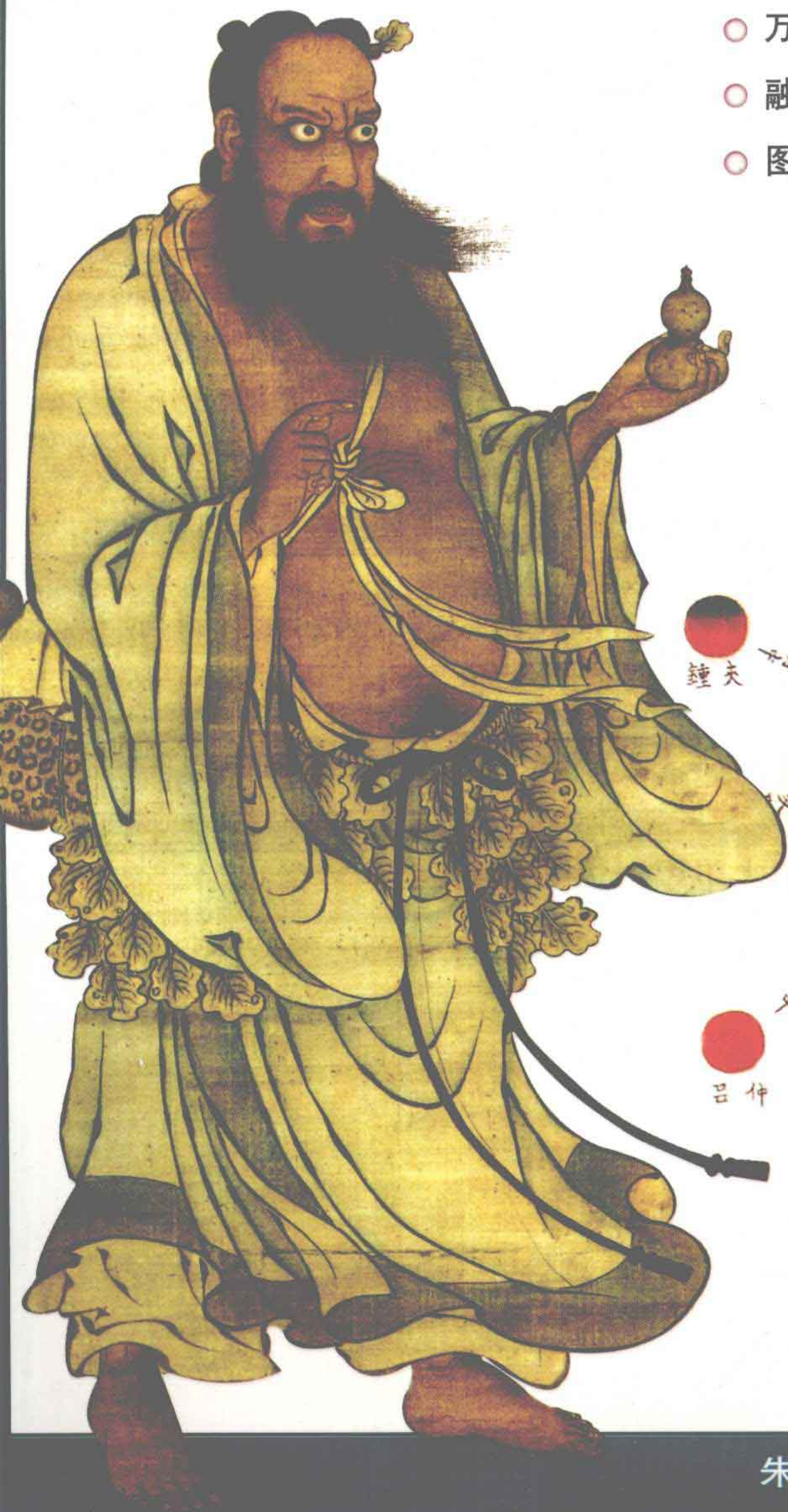


(东汉)魏伯阳◎原著

周易参同契

认识道藏养生智慧

- 万古丹经之王，天人合一的经典
- 融大易、黄老、炉火于一体，述玄妙丹理
- 图解加插画，图释中华养生精华



本书总述

《周易参同契》是道教经典，产生于东汉时期，唐朝时被收录进《道藏》太玄部。此书融大易、黄老、炉火三家之理于一体，以阐明易理养生的原理和方法。在中国文化思想史和中国科技史上都有非常重要的地位，被公认为最早的易理养生著作。其中有关丹道养生的理论更是中华养生理论中最精华的部分。

本书在吸取各家注本的基础上，将此书分为五章，第一章主要介绍书的作者、内容、结构、地位和影响；第二章是读懂此书必备的易学知识；第三章是丹道的基本理论；第四章总括书中的养生精华；第五章是对全书章节字句的详细解读。本书最大的特点是采用了一种全新的“图解”编辑手法，可以让您的阅读变为一场轻松愉快之旅。

本书重要篇章

- 奇书作者：魏伯阳
- 易学：读懂《周易参同契》的理论基础
- 药物的剂量：金水相等
- 如何长寿：逆炼归元
- 内容与结构：杂而隐的炼丹之书
- 火候控制：进火与退符
- 人体修复的基本方法：抱一勿舍
- 三元丹法：鲜为人知的养身秘法



图书在版编目(CIP)数据

图解周易参同契 / (东汉) 魏伯阳著; 朱炯编著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5613-4126-1

I. 图… II. ①魏… ②朱…

III. 周易参同契—图解 IV. B234.995

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 177454 号

图书代号: SK8N1232



项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

插画 / 睿达点石书装

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有,

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可,

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解周易参同契

魏伯阳 / 著 朱炯 / 编著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

版次 / 2008 年 12 月第 1 版

2008 年 12 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 20 印张

字数 / 180 千

书号 / ISBN 978-7-5613-4126-1

定价 / 68.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

《周易参同契》 中的养生方法

《周易参同契》是古人用易理来探求养生方法的经典，书中以天人合一的思想来说明养生的目的，就是通过修炼使人回到先天无极状态。

此图选自宋元时期金丹派南宗传人龙眉子所绘《金液还丹印证图》，它承袭了《周易参同契》中的养生理论，以易学为理论指导，用其中的阴阳五行思想和象数义理原则来叙说养生方法，是对《周易参同契》中理论的最好诠释。

炼己筑基

制

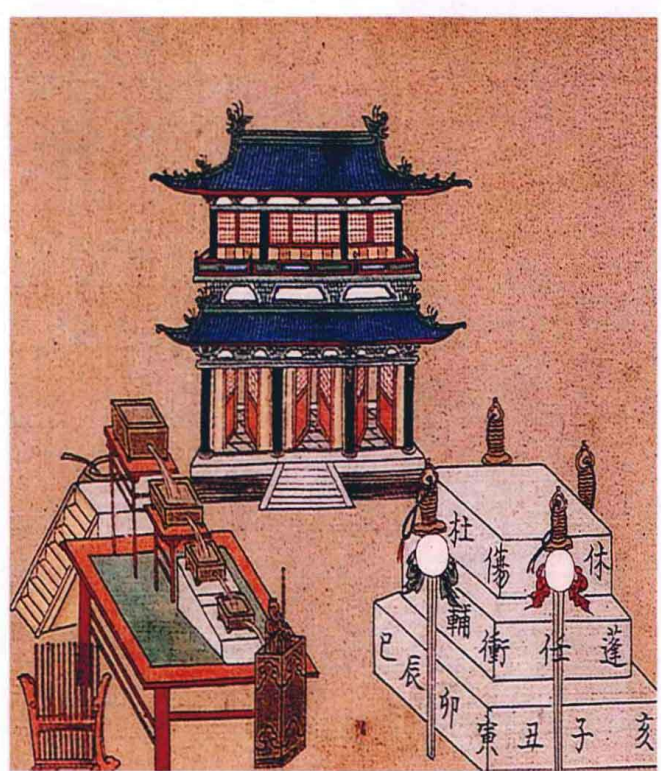
坛筑三层天地人，九宫八卦布令匀。

镜是上下祛精怪，剑列方隅镇鬼神。

度

禹步登时三界肃，罡星指处百魔冥。

叮咛刻漏无差失，片晌工夫万劫春。



此图形象地说明了修炼前的一些准备工作，如筑坛三层象征天地人，并按九宫八卦的形式进行布置等。在内丹修炼中，就是要使精、气、神达到修炼时的要求，也就是图中的筑坛三层。

辅

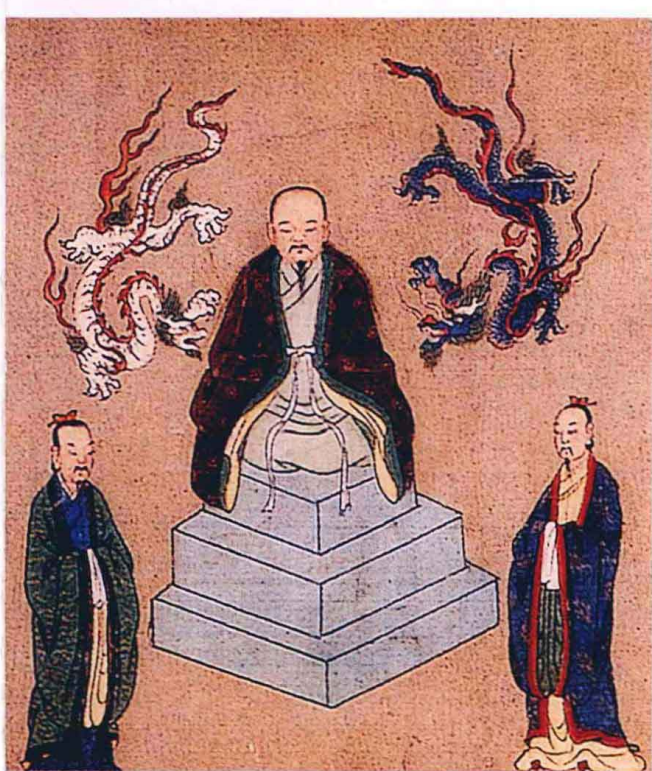
辅弼同声不可无，三人一志互相扶。

魁罡坐镇当先主，筹鼎铺模贵次徒。

佐

审定鼎弦龙虎跃，精调火候武文俱。

中间首尾须明取，全仗筹徒仔细呼。



此图形象说明在炼己筑基时，要有人辅佐，而且三人要志气一致。这是说明在内丹修炼之前，要使精、气、神相统一，尤其是要慎防精漏，所以，呼吸之气和心神要与肾精相配合，否则就不能修炼。

炼精化气

九

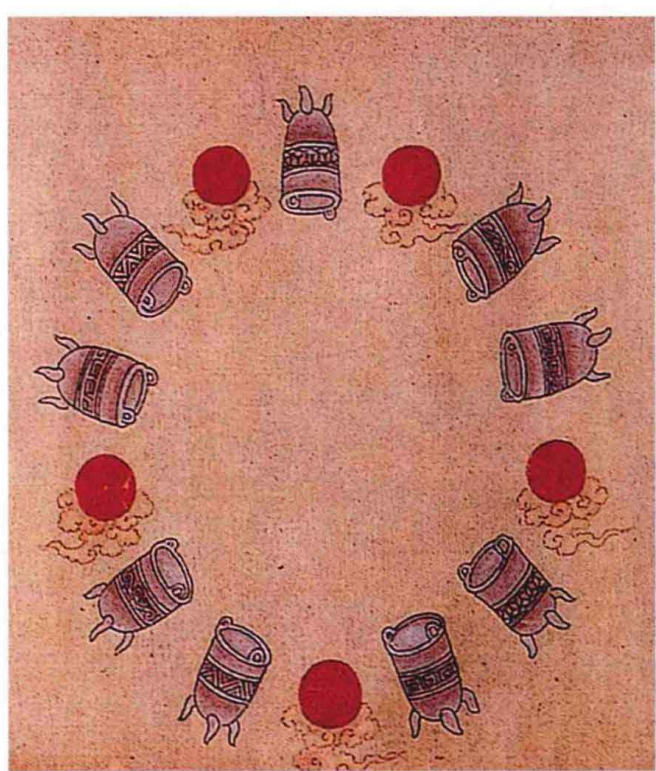
金丹秘术绝凡人，六百篇将九道名。

帝禹范来姦始怖，轩皇铸就道方成。

鼎

选时须合丹家法，用后无令灰物腥。

节候换时周复始，炼成龙虎自来迎。



此图用九个鼎形象地说明九鼎炼丹的景象，传说此法是传自黄帝，被记载在早于《周易参同契》的著作《火记》中，九鼎分为止念、开祖窍、灵光渐明、河车搬运、三花聚顶结圣胎、龙虎交媾、十月怀胎和三年哺乳、法身出昆仑、还虚合道九转。

进

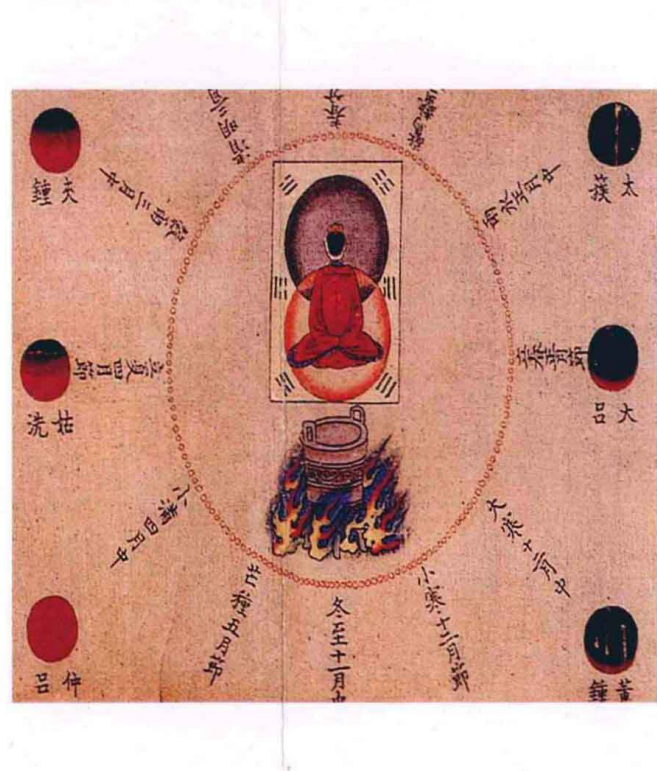
子时进火癸时潜，此是晨朝进火篇。

呼应阴阳宜默默，息调出入务绵绵。

火

阳爻二百一十六，卦合复临泰夬乾。

刻漏不差时候应，炎炎火里长红莲。



在炼精化气的小周天阶段，丹道中最讲求的是火候的掌握，首先就是进阳火，图中用月象、节气、卦象形象地表明了进阳火的情景。《周易参同契》中进阳火用望前三候纳甲来表示，即在初三新月、初八上弦月、十五望月时进阳火，此时会出现“阳光三现”的内景。

退

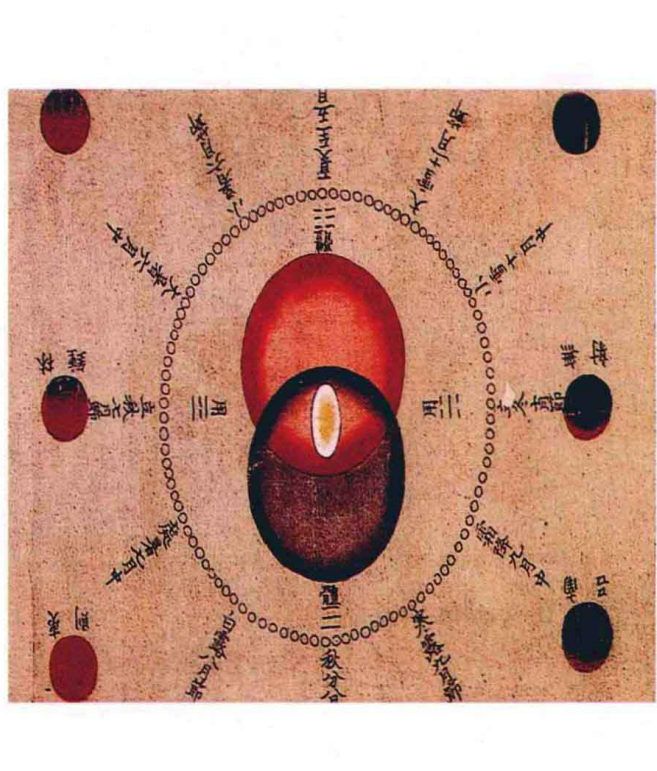
午时十八八个星，此是阴符退火程。

驯至坚冰从垢始，敛藏物品至坤盈。

符

一般作用惟增减，二气分张见瘁荣。

减火息符天地静，屯蒙二卦禀生成。



与进阳火相对应的是退阴符，即退火。此图中也是用月象、节气、卦象来表示。《周易参同契》中退火用望后三候纳甲来表示，即在十六既月、二十三下弦月、三十晦月时退火。完成退火后，就完成了小周天修炼中的一个过程。

炼精化气

抽

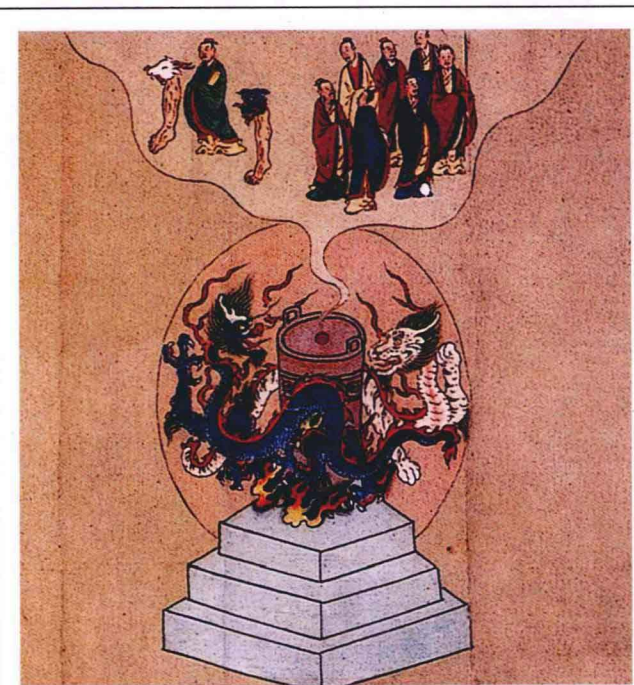
一回进火一回阳，龙虎盘旋射绛房。

阴魄和铅随日减，阳魂与汞逐时昌。

添

交心运用常令谨，烦恼倾危免致殃。

添汞抽铅全籍火，除于此外别无方。



进阳火和退阴符不是一次就成功，而是需要不断地进阳火和退阴符，也就是不断地抽添，直到大丹炼成为止，一般需要一百天，所以小周天功法也称百日关。在不断抽添的过程中，“精”不断地减少，“气”不断地增加，直到最终精全部转化为气。

沐

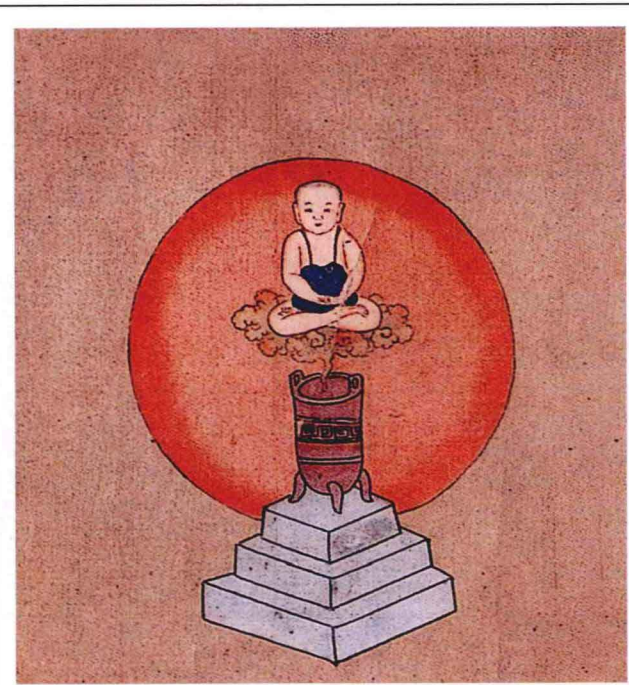
炼丹本是一年功，两月都缘要住工。

免遇上元时便止，鸡逢七月半为终。

浴

旱蝗水涝因差过，雨顺风调为适中。

刑德既知加沐浴，倾危端不到临穷。



在丹道进阳火和退阴符的过程中，还有一个程序就是“沐浴”。此图中用一个小孩表示此时丹药尚不成熟，所以要时时温养。在《周易参同契》中，初八上弦月进阳火时和二十三下弦月退阴符时为沐浴时。

炼气化神

金

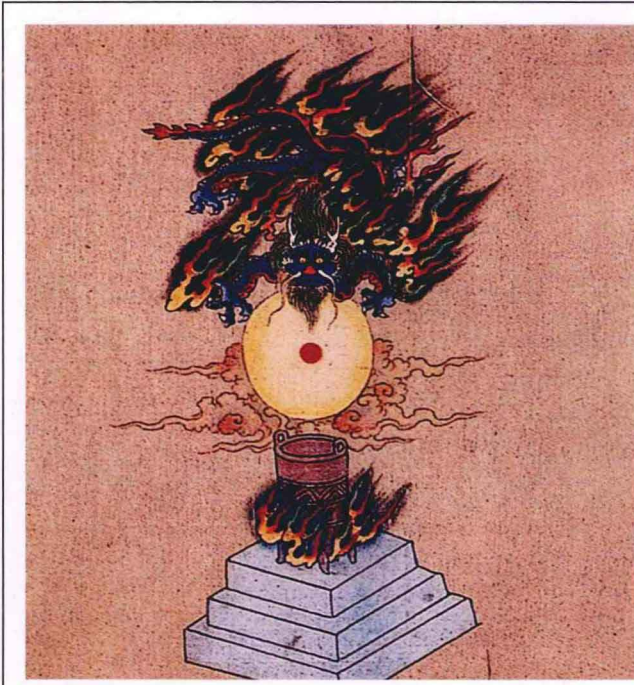
朝朝金鼎起飞烟，气足河车运上天。

甘露遍空滋万汇，灵泉一派泛长川。

液

犹如雀卵团团大，间似明珠颗颗圆。

龙子脱胎吞入口，此身已证陆行仙。



经过小周天功法的修炼，当丹光上涌于目时，则标志着炼精化气的结束。此时“精”已完全炼化成“气”，就是图中只剩代表元气的青龙。小周天功法结束后，就要进行大周天修炼，此图表现的既是小周天的结束，也是大周天的开始，此时形成的大丹称为圣胎。

抱

功足丹成予脱胎，且逃换面逐轮回。

色身虽已坚难坏，慧照当于定里开。

元

念念觉圆无一物，头头显露绝尘埃。

九年面壁成何事，只履芦根归去来。



大周天修炼分为采丹和养胎两个阶段，采药后就要进入养胎阶段，养胎一般需要十个月，将气、神二归为一，即只剩下神。图中表现的就是养胎的阶段，即抱元守一。养胎时只以氤氲之神气温养于黄庭、丹田之间；火候不计爻象，洗心涤虑，入定养元神。

炼神还虚

朝

形神俱妙道为徒，性命双圆合太虚。

宝诏降时腾鹤驭，玉书拜后驾龙车。

元

仙官烜赫谁论贵，浊世熬煎且免居。

积德勤求终有遇，问君何事独踟蹰。



经过大周天的修炼，人身中只剩下神，此时金丹已成，但还需要炼神还虚的阶段。此朝元图表现的就是金丹已成后，飞升成仙的情景；其实这只是幻相，真正的是人体感觉身轻体健。

还

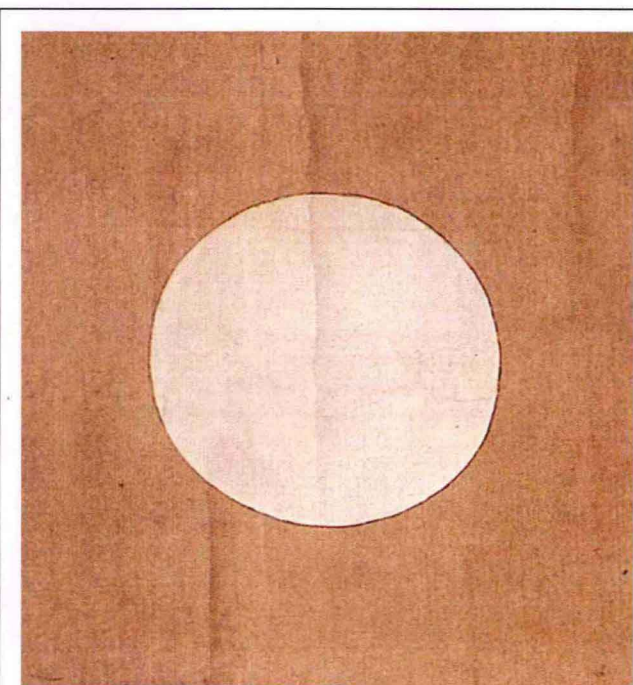
南非南兮东非东，一灵妙有素圆通。

贤愚本是无分别，凡圣何曾有异同。

元

认赤作朱成性习，呼娘为母自机锋。

有为一切皆非实，悟取真源空不空。



在炼虚还神阶段，主要是将真一元神返还到虚无的境界，即太极向无极的转化。共需九年完成，所以也称为“九年面壁”，前三年哺乳阳神，后六年有出神之景。这时人体回到先天真一元气状态，也就是无极境界，所以用一个虚无的圆表示。



65

300 幅精美手绘插图

100 张浓缩精华示意图

以现代手法诠释易理养生绝学

图解周易参同契

认识道藏养生智慧



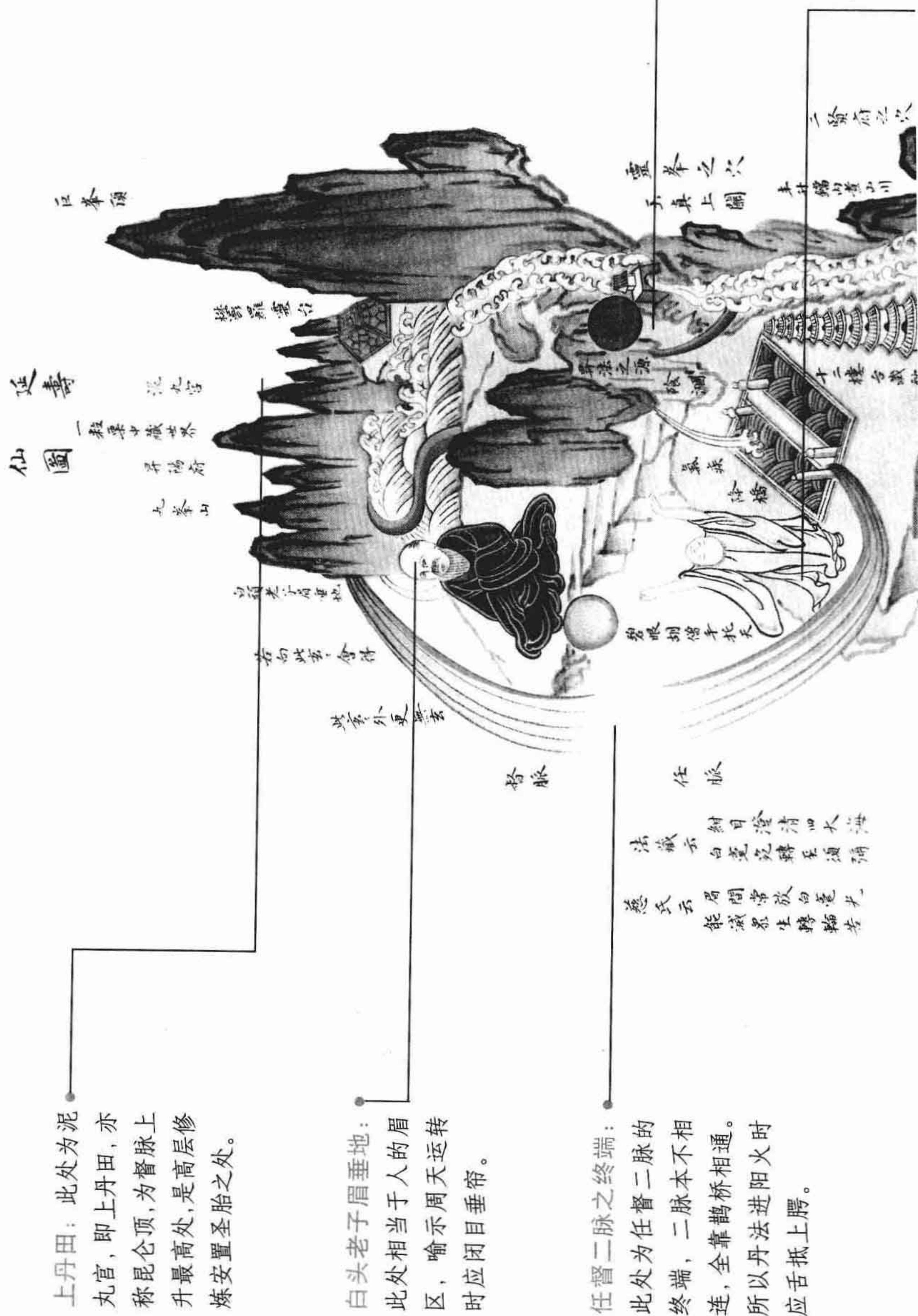
陕西师范大学出版社



内 经 图

《周易参同契》与《内经图》

《内经图》是中国养生文化中不可思议的智慧结晶。图中描述的是《周易参同契》易理养生中的小周天功法。此图通过形象的比喻，展现了人体脏腑经络，并依此来说明如何修炼小周天的功法，可以说是对《周易参同契》中小周天功法最好的诠释。

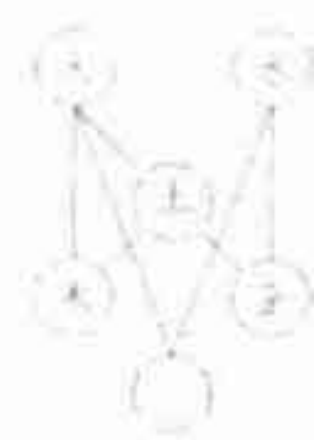


上丹田：此处为泥丸宫，即上丹田，亦称昆仑顶，为督脉上升最高处，是高层修炼安置圣胎之处。

白头老子眉垂地：此处相当于人的眉区，喻示周天运转时应闭目垂帘。

任督二脉之终端：此处为任督二脉的终端，二脉本不相连，全靠鹊桥相通。所以丹法进阳火时应舌抵上腭。

玉枕关：为督脉三关的上关，位于枕骨粗隆上缘。精气沿督脉由此上泥丸，应效法



刻石儿童把贯串：刻石儿童即天空牛郎星。儿童手串北斗七星，喻示将人心串合天心，天人相应，一年之始则正应人体活子时初临。其与织女星表示心神与脾意的相互配合。

中丹田：中丹田位于膻中穴处，亦称绛宫，是人体静坐状态下的中心，乃藏性之宅。

铁牛耕地种金钱：铁牛耕地比喻腹式呼吸，如牛耕地，力道绵绵而后劲不绝。所种金钱即坎中真金。

阴阳玄踏车：此阴即会阴，此阳即尾闾关。会阴是任脉与督脉之源，所以为仙家必修之重地。尾闾关为督脉三关之初关，周天运转时，精气由此入脊上升。

胆神龍昭字威明
肺神華皓字虛成
肝神龍州字含明
家端神自家田內有靈苗活
年花仙童金色不異子如玉
果留園栽培金機中宮土灌
復徒上公泉功認一期成大
通運陸地作蓬仙

此圖向無傳本緣丹道廣大精微欲根入無從領取是以罕傳於世子偶於高松山齋中檢題畫此圖通懸壁上繪法工細筋節脈絡註解明確一志賦完要展玩良久覺有會心於悟一身之呼吸吐納即天地之盈虛消息荷能神而明之金丹大道思過半矣誠不敢和為獨得晨急付梓以廣流傳

鐵牛耕地種金錢
一經東中藏世界
白劉老子居喜地
若向此玄會得此玄外更無玄

後連步
調機開機轉
東漢太玄津
應見底中泉湧
起南山頭
陰陽玄踏車

鐵牛耕地種金錢
中丹田
脾神在宮機事
腎神在宮機事
心金丹九字字靈
上境內隱玄藏

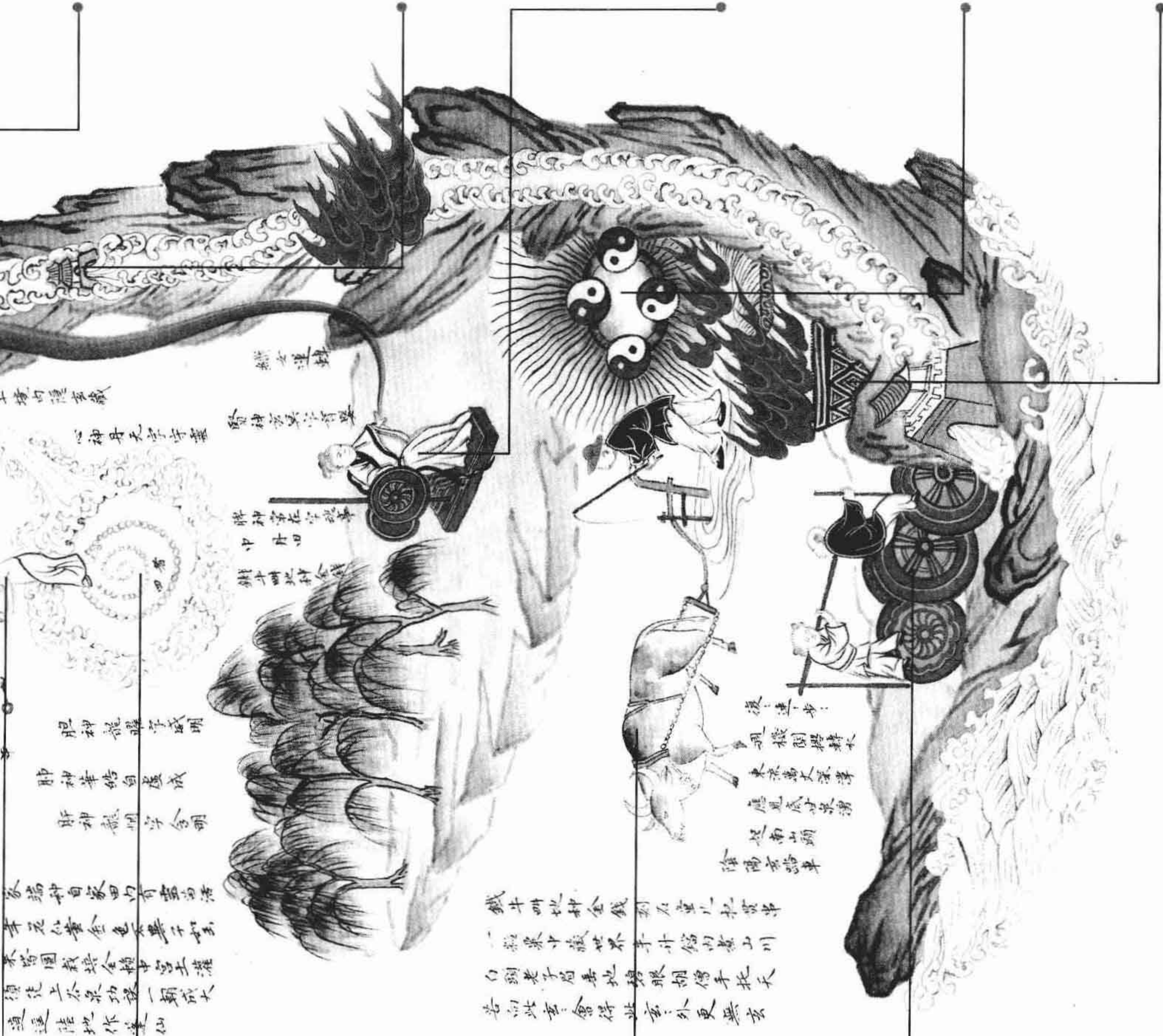
碧眼胡僧手托天：此僧即人體上鵲橋，即口中之舌。任脉二脉全賴鵲橋相通，進陽火時，上鵲橋升，即舌抵上腭；精气自舌降入任脉，則鵲橋下降。

夾脊关：即图中所注的轆轤关，为督脉三关的中关。精气沿督脉由此上上玉枕关，应效法鹿车之迅捷。此处亦是周天运转的沐浴之所。

织女运转：织女即天上织女星，在人体则指脾土，亦称黄婆。人体神气相合，全赖脾土戊己之功。

下丹田：下丹田是初修炼药之处，位于脐下之所，亦称气海，乃藏命之所。

坤炉：即腹鼎，人体真气之火即源于此处。



丹道养生奇书

《周易参同契》产生于东汉时期，作者魏伯阳融大易、黄老、炉火三家之理于一体，以阐明丹道的养生原理和方法。该书在中国文化思想史和中国科技史上都有非常重要的地位，被世界公认为最早的炼丹著作。

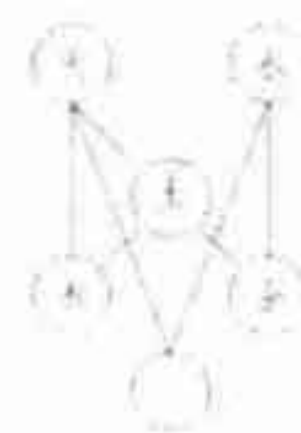
《周易参同契》著成后，并不像四书五经那样尽人皆知、地位显赫；也不像佛经那样因缘广播、读者众多；亦没有像医家名著那样备受重视、广为珍藏；即使在道教，起初也只是金丹派较为重视。然而，此书却被历代大智慧者所珍视，所以这本书释家亦读、儒家亦看、医家亦览、易家亦观，其真知灼见的养生智慧，影响遍及诸家诸派。其玄妙精深的养生理论，通过无数衍生著作恩惠天下，但《周易参同契》并没有因此而声名鹊起。其无与伦比的养生之法，亦一直处于暗中传承、谨慎择徒的状态。

《周易参同契》中隐含着天元、地元和人元三种丹法，其本质是让人们通过修炼而归于虚无之无极，也就是回复先天真一元气。关于其养生理论，首先，书中以《周易》阴阳理论为基础，认为人有元精和元气，通过炼精化气、炼气化神、炼神还虚的过程而结成金丹，即归于无极，使人延年益寿。再者，书中以五行学说解释金丹，并以五行相生解释五脏之间的关系，提出“三五归一”的学说。此外，书中以黄老思想中的清静虚无为根本，提倡闭目塞听，以无制有，主张志归虚无。

《周易参同契》虽然名“周易”，却无法以《周易》窥其全貌，但书中之易理却可解开《周易》之谜。《周易参同契》的易理，比儒家《周易》更广泛，所以只懂儒家《周易》，并不能真正读懂《周易参同契》。易学是古天文学，是太阴历法，是太阳历法，是节气、物候表，是天体演示模型，是提示阴阳二气规律的工具，并不是儒家《周易》的文字说教，这也正是道教文化虽然源于易，但《道藏》中却并未收录《周易》的原因。正因为道家易才是正宗易学，所以《周易参同契》可以解释河图洛书，可以解释先后天六十四卦圆图，可以解释月象纳甲，其坎离匡廓图是太极图之源，其三五至精图是无极图之根。

对于《周易参同契》中的丹道养生理论，现在的人们多认为是糟粕，其实丹道中的





许多理论还是有不少可取之处，而且是中华养生理论中较为精华的部分，所以也是值得深入讨论的。丹道理论之所以不被人认可，大概是因为在其发展过程中，由《周易参同契》衍生的一系列丹道之书，其中有鱼龙混杂、真伪难辨、精华与糟粕并存的现象。所以，要想真读懂丹道之理，并应用于养生之中，就必须读懂被称为“万古丹经王”的《周易参同契》，因为它是丹道正途之门，亦是辨别真伪的尺度。

虽然历代有关《周易参同契》名家注本极多，却没有一本可以真正完美解读原著的。这主要是因为虽然只有六千余字的《周易参同契》，其内容却是博大精深。其较为系统而精辟地阐述了先古养生绝学，字字有据可考，句句有证可验，所以，后世之人很难凭借一身之学洞悉《周易参同契》全貌，只能仁者见仁、智者见智地领悟、理解，并或多或少地从中受益。

本书在吸取各家注本的基础上，将此书分为五章，第一章主要介绍书的作者、内容、结构、地位和影响；第二章是读懂此书必备的易学知识；第三章是丹道的基本理论；第四总括书中的养生精华；第五章是对全书章节字句的详细解读。本书最大的特点是采用了一种全新的“图解”编辑手法，可以让您的阅读变为一场轻松愉快之旅。其特点是：

1. 将《周易参同契》中的易学理论用图表形式表达出来。
2. 将《周易参同契》中的养生理论用形象化图示加以标识。
3. 将《周易参同契》中的天人合一思想用图表表现出来。

希望此书不但能使您对《周易参同契》中的养生理论、易学知识等有所了解，更能对您的身体健康有所启示，能从中悟到养生的真谛。当然，由于《周易参同契》博大精深，而且编者自身水平有限，所以在编写本书时难免会出现一些纰漏。我们在此诚恳地希望您能提出宝贵的意见，以便我们在今后的工作中改正。

编者谨识

2008.11

目录

《周易参同契》中的养生方法 / 1-8

《周易参同契》与《内经图》 / 10

编者序：丹道养生奇书 / 12

本书内容导航 / 20

第壹章

综述：万古丹经王

1. 《周易参同契》题解：“三家归一”说丹道 / 24
2. 奇书作者：魏伯阳 / 26
3. 内容与结构：杂而隐的炼丹之书 / 28
4. 价值与影响：思想史和科技史上的“明珠” / 32
5. 注本考略：历代诠释集锦 / 34
6. 《周易参同契》与道教：金丹道派 / 36

第贰章

入门必读：不可不知的“易学”

1. 易学：读懂《周易参同契》的理论基础 / 42
2. 河图洛书：易学的源头 / 44
3. 无极：万物的始源 / 48





4. 太极：世界万物之母 /50
5. 两仪：既矛盾又统一的阴阳 /52
6. 四象：四时与五行的产生 /54
7. 八卦：世界初始的八大元素 /58
8. 六十四卦：古人的天体运行图 /62
9. 汉代易学：更深奥的卦理 /64

第叁章 丹道经典：内外丹术的总纲

1. 炼丹的鼎炉：乾坤 /70
2. 烧炼之药：坎离 /72
3. 火候控制：进火与退符 /76
4. 药物的剂量：金水相等 /80
5. 修炼丹法的程序：从筑基到还虚合道 /82
6. 丹道最终成果：丹药 /86

第肆章 养生奇书：养性延命的千古绝学

1. 衰老的秘密：八种主要学说 /90
2. 人类本不该生病：重新认识自己的身体 /92



3. 人体修复的基本方法：抱一勿舍 /94
4. 如何长寿：逆炼归元 /96
5. 人身体中的三宝：精、气、神 /98
6. 我命在我不在天：性命双修 /100
7. 寻找玄关：修炼的重要地方 /102
8. 三道关窍：任督二脉和中黄 /104
9. 三元丹法：鲜为人知的养身秘法 /106
10. 丹道与人生：清静无为才是长生之道 /108

第伍章 《周易参同契》详解：揭秘丹道养生之理

■ 上篇

1. 周易参同章第一：天道与丹道 /112
2. 乾坤二用章第二：坎离大药的妙用 /122
3. 中宫土德章第三：戊己之土即真意 /126
4. 日月神化章第四：坎离归虚无 /130
5. 朔受震符章第五：起火和采药的时机 /132
6. 天心建始章第六：复卦一阳始 /138
7. 日月始终章第七：天道有始终 /140
8. 药生象月章第八：望前三候进阳火 /142



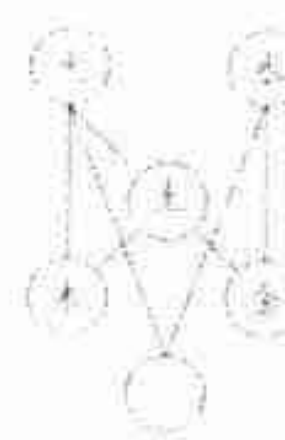
9. 阴符转统章第九：望后三候退阴符 /144
10. 象彼仲冬章第十：晦朔如冬至 /150
11. 推度符征章第十一：验证元精的方法 /152
12. 御政之首章第十二：丹道如治国 /156
13. 内以养己章第十三：炼己入虚无 /162
14. 知白守黑章第十四：黑白相合结金丹 /164
15. 道术是非章第十五：谨防旁门外道 /172
16. 二八弦气章第十六：兑八艮八药一斤 /174
17. 金火含受章第十七：火炼精金成金丹 /176
18. 二土全功章第十八：水火全凭真土合 /178
19. 金丹妙用章第十九：炼成金丹之效验 /182
20. 同类相从章第二十：炼丹药物须同类 /184
21. 背道迷真章第二十一：不识同类必入迷途 /186
22. 三圣前识章第二十二：三圣之言通丹道 /188
23. 金火铢两章第二十三：铢两细分金与火 /190
24. 水火情性章第二十四：五行辩证论还丹 /196
25. 古今道一章第二十五：真谛不二 /198

■ 中篇

26. 乾坤精气章第二十六：蓄精养气保形神 /204



- 27.入室休咎章第二十七：入室修炼要慎察 /208
- 28.晦朔合符章第二十八：晦朔周期的循环 /214
- 29.卦律火符章第二十九：十二消息卦与周天火候 /220
- 30.性命根宗章第三十：了解性命的根 /230
- 31.二气感化章第三十一：奇妙的阴阳感化 /238
- 32.关键三宝章第三十二：闭塞耳目口 /240
- 33.旁门无功章第三十三：世人好小术 /244
- 34.珠华倡和章第三十四：流珠与金花共倡和 /246
- 35.五行逆克章第三十五：丹道中的五行关系 /250
- 36.龙虎主客章第三十六：青龙与白虎的天象循环 /252
- 37.不得其理章第三十七：不得其理勿妄言 /258
- 38.父母滋稟章第三十八：父母交媾而不泄 /260
- 39.药物至灵章第三十九：丹药初生即见效 /262
- 40.天元配合章第四十：阴阳相合成丹道 /264
- 41.日月含吐章第四十一：日月含吐喻同修 /268
- 42.四象归土章第四十二：四象归一返太极 /270
- 43.阴阳反复章第四十三：阴阳颠倒与刑德并施 /274
- 44.牝牡相须章第四十四：同类阴阳是关键 /278



■ 下篇

45. 自叙启后章第四十五：著述此书的原因 /280

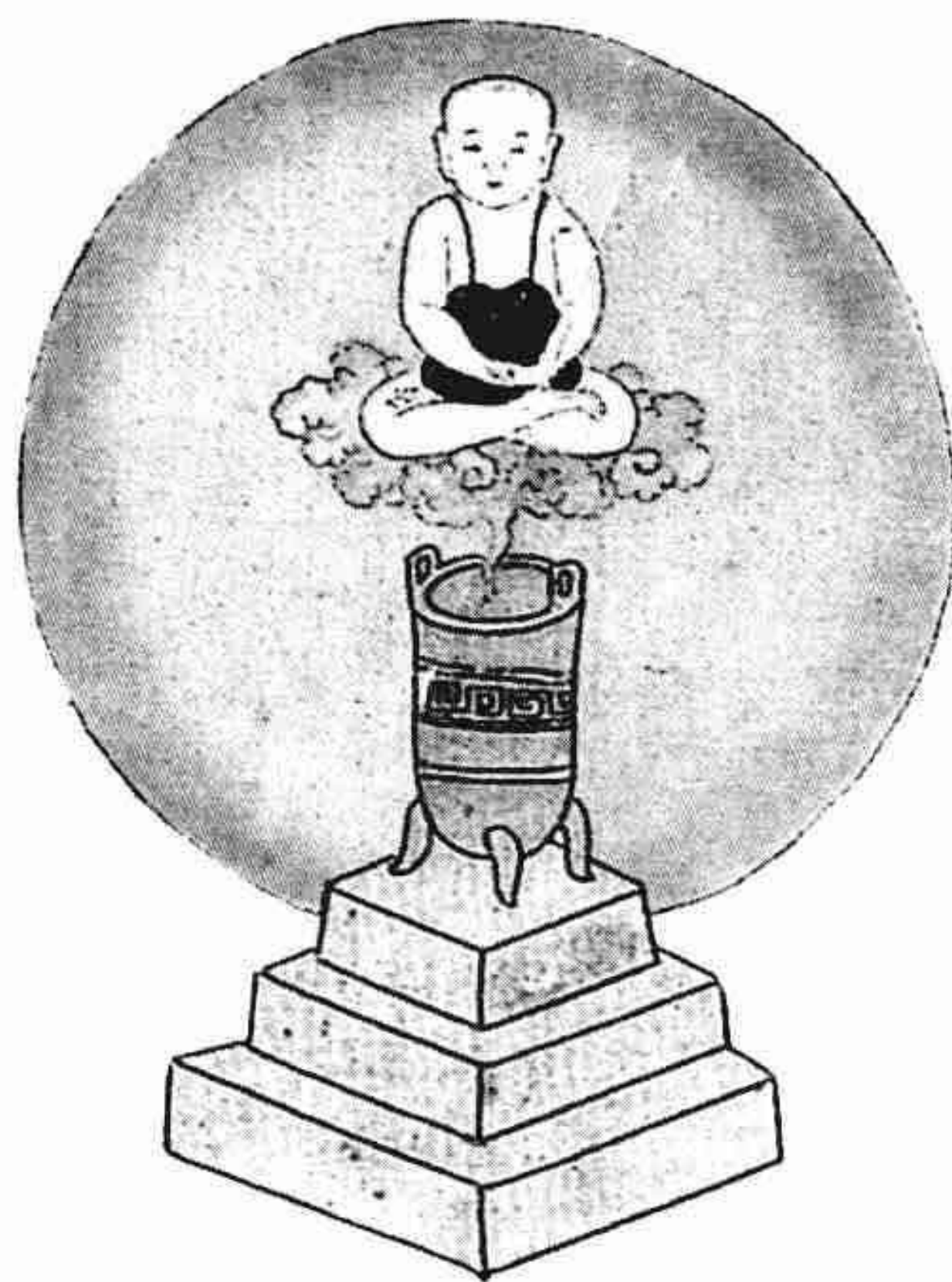
46. 丹法全旨章第四十六：总摄全书的要旨 /282

47. 鼎器歌第四十七：一件鼎器通三元 /288

48. 序第四十八：理论渊源及其著者 /292

附录一：《周易参同契》原文 /302

附录二：《悟真篇》原文 /310



本书内容导航

本节主标题

本节所要探讨的主题。

图解周易参同契



性命根宗章第三十

了解性命的根

本章以人道之交媾、生育过程来说明天道乾坤相交之理，并喻示丹道炼丹经过，告诉人们只有返还到太极、无极状态，才可延年益寿。

章序号

本书每章统一用章号标示，提挈全文。

正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

○ 体本一无

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。

若想养性延命，拥有长寿，必须要了解性命初始的根脉，这就好比因果关系：我们要想知道结果，必须先要明白始因。需要说明的是，古人所说的“性”，指的是人心本性，即元神；“命”，则指的是形体，由于肾是身体强健的基础，所以“命”亦指肾之元精（元气）。有性有命，才能成为完整的生命个体。

性与命，是人体的离与坎，是人体的阴阳二气。人的生命，便是这阴阳二气交互作用的体现，而这阴阳二气则源自先天真一之气——混元一太极；混元一太极，则源于虚无的无极。所以“人所禀躯，体本一无”。其“一”，即指的是先天一气之混元太极；其“无”，指的便是虚无的无极。也有版本将“体本一无”写作“体本一元”，以太极作始初亦不属大误。

现代科学证明，宇宙最初是基本粒子，然后是单元素，以后是多元素，再后来发展为无机物、有机物，最终出现了生命。这充分证明，生命的本原确实是“体本一无”。

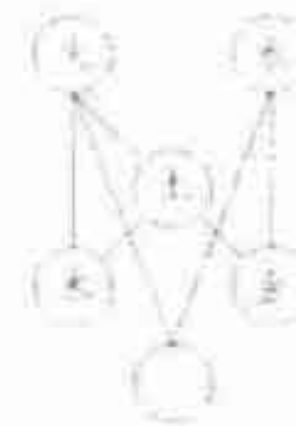
当看不见、摸不着的元精（物质）转化为元气（能量），在物质与能量的化学反应中，逐渐衍化出生命。而父母交媾之际，则是含有父母遗传信息的元精与先天真一之气相合而成为真种子，形成早期胚胎，所以说“元精流布，因气托初”。正是由于生命源于先天精气，所以丹家炼丹便是要激发、利用这种先天能量，以达到养生的目的。



230



图解周易参同契

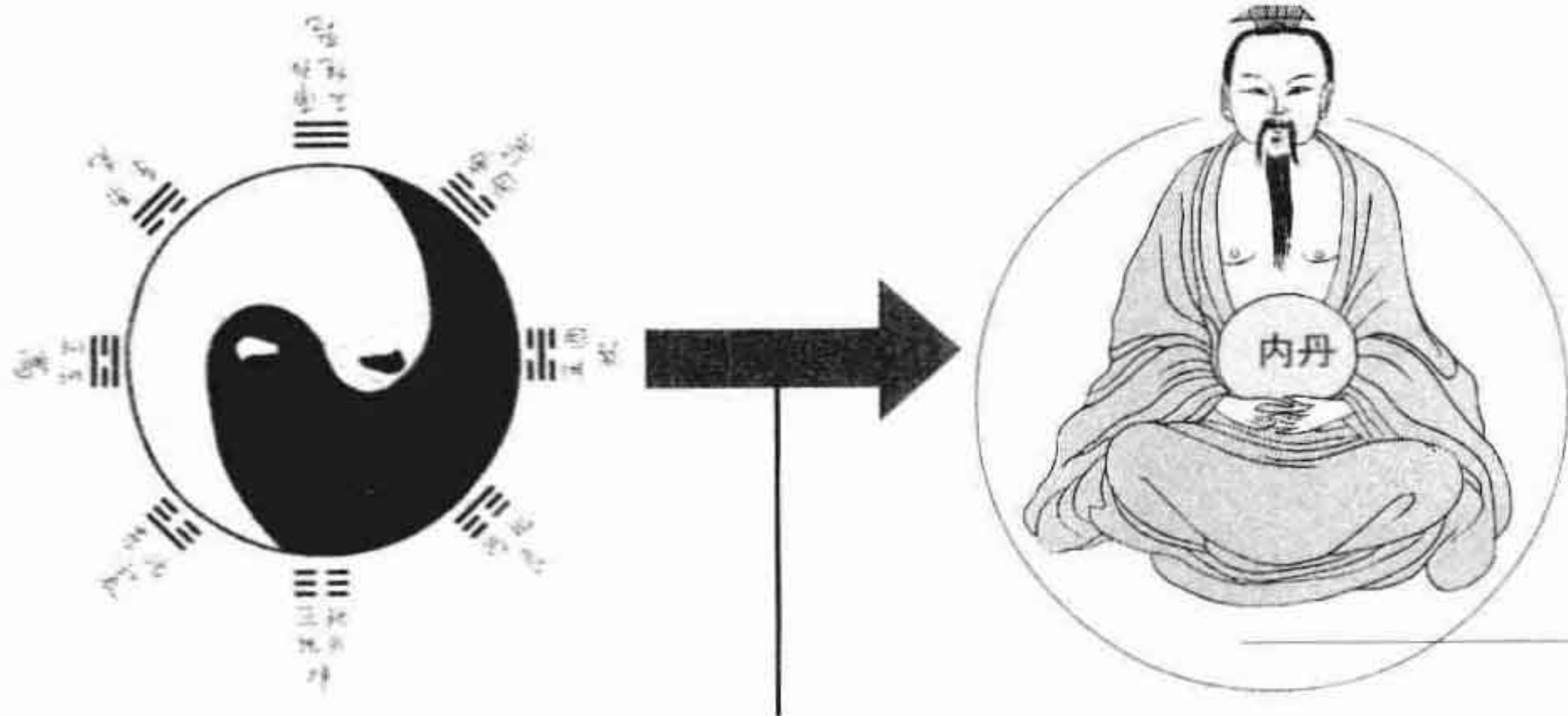


图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

古太极图与丹道

古太极图是古人对宇宙的认识，这个图与《周易参同契》有很深的渊源，从中有许多《周易参同契》中的内容。



第五章 《周易参同契》详解：揭秘丹道养生之理 30 了解性命的根

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

无极图与丹道

宋代创立的太极图，可以从两个方面来看，自上而下看，说明的是万物化生的人道；自下而上看，说明的是丹道中的内 原理。

人道	无极图	丹道
无极而太极 (万物之始初)		炼神还虚，复归无极 (脱胎求仙阶段)
阳动阴静 (太极生两仪)		取坎填离 (得药阶段)
五行各一性 (阳变阴合，而生五行：五气顺布，四时 焉。此为两仪生四象阶段。)		五气朝元 [系五行之气混合之象，指肝(木)、心(火)、脾(土)、肺(金)、肾(水)五脏之气攒簇为一，称为五气朝元，五气调和，故又称为和合。]
乾道成男，坤道成女		炼精化气，炼气化神 (炼己阶段)
化生万物		玄牝之门 (内丹修炼的起点，命门玄关，气之所由以生，为祖气。)

图表

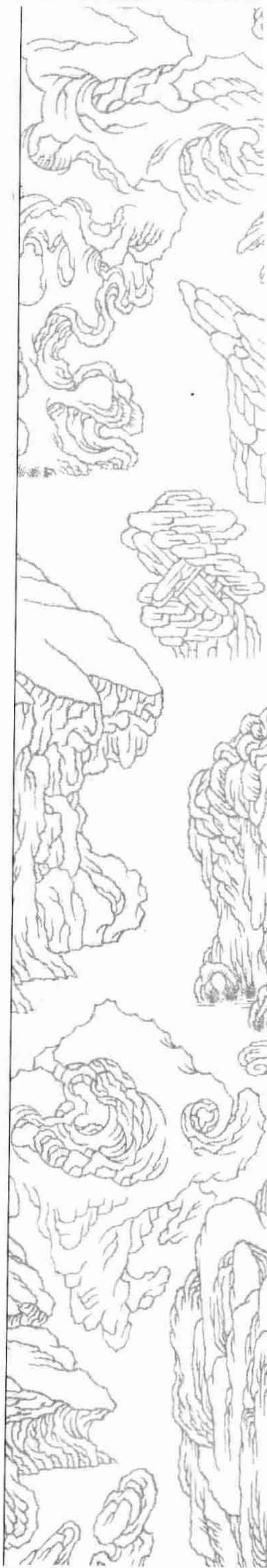
将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。



第1章

综述 万古丹经王

《周易参同契》是东汉魏伯阳所撰，此书分为上、中、下三篇，融合了大易、黄老、炉火三家，借以阐述丹道之理。此书流传开后，被道教奉为经典，称其为“万古丹经王”；更有修习此书者而形成道教两大派别之一的金丹派。





本章内容提要

“三家归一”说丹道

奇书作者魏伯阳

杂而隐的炼丹著作

思想史和科技史上的“明珠”

历代注本集锦

金丹道派创立之作



《周易参同契》题解

“三家归一”说丹道

第1章

如果要了解《周易参同契》的主旨，其书名就是对其最好的概括：书名告诉我们，此书是融合大易、黄老和炉火三家理论的炼丹著作。

◎ 各字分解

《周易参同契》是道教练丹经典之一，从书名来看，很让人费解，下面就对书名中的每个字作一分析，便可通晓其意。周，不是朝代名，也不是姓氏，而是周而复始的意思。《周易参同契》通篇都是周流之义，如人身真气，从上丹田流到下丹田，又从下丹田流到上丹田；从头流到脚，又从脚流到头，上下往复，永无终止。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，源于天文的易数可用来描述人体真气的运行；炼丹的方法也可以用易数或律历来表示。参，不是掺杂，而是大写的“叁”，即三家。《周易参同契》中的“三家”是指大易之数、黄老之道、炉火之功。就作丹而言，精、气、神为三家，又叫三五或三元。同，是相同或同一的意思。三同，即是三家同源，三家同归。《周易参同契》将大易、黄老和炉火分别罗列，指出它们枝茎相连，同出异名。而强调精气神三家归一，返根还元。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。

◎ 炼丹著作

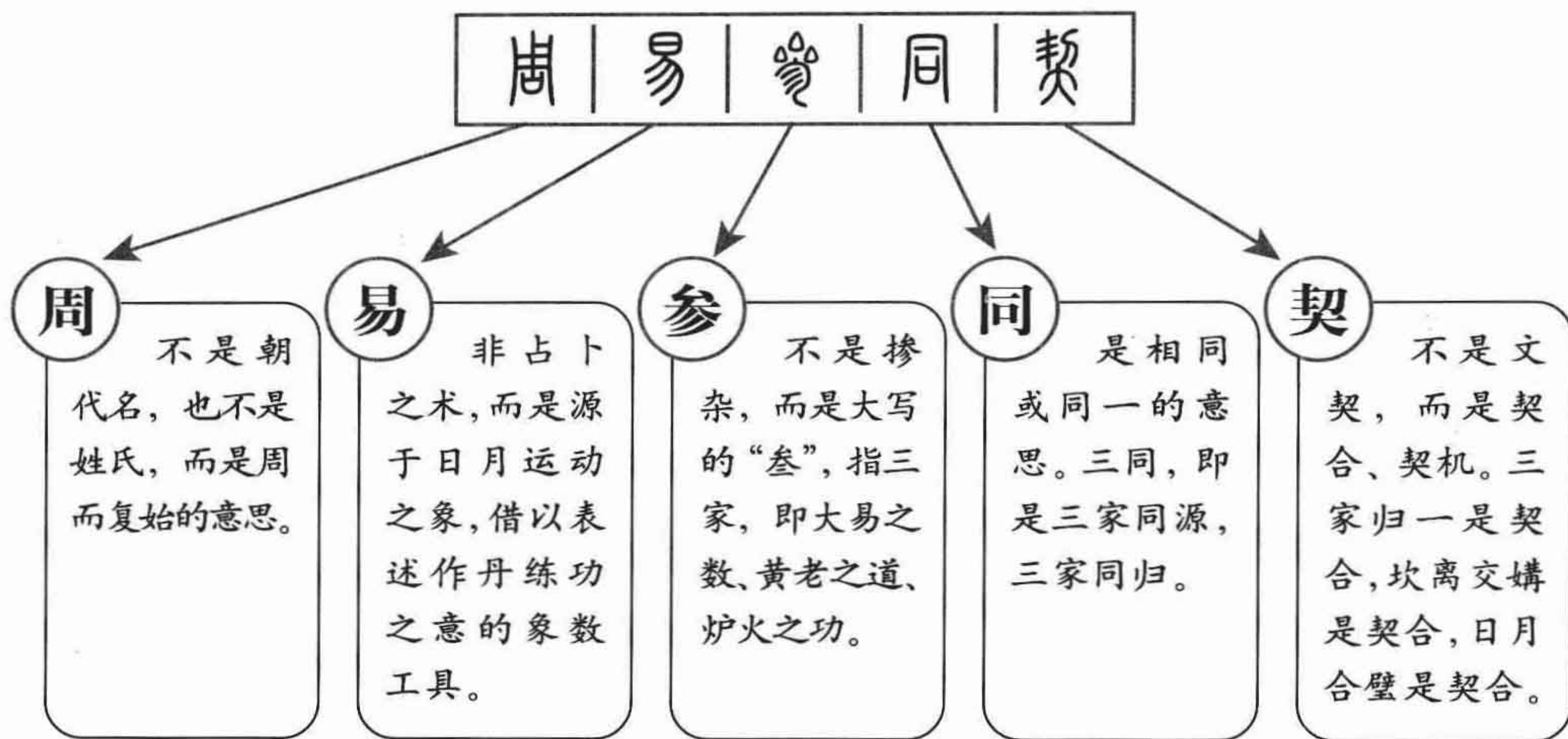
由以上对书名各字的分解可以得知，此书是借周易和黄老思想来论述炼丹的著作，被道教尊称为“万古丹经王”。它以周易中象数术的卦爻为符号，把日月天体运行规律作理论基础，参合黄老清静无为等思想，以外丹炼制的过程和原理为模型来论述人体内的内丹修炼。书中既讲了外丹炉火，也述说了内丹修炼，既肯定外丹，也肯定内养；既批评了外丹的失误，也对内炼的某些不正确做法有所指责。本书与其他炼丹著作不同之处在于，它参合的周易理论深奥难懂，而且首开先河，使炼丹之术变得神秘而难懂。但其本质还是以长寿成仙为目的，让人们通过自身的修炼而与天道相合。



书名释义

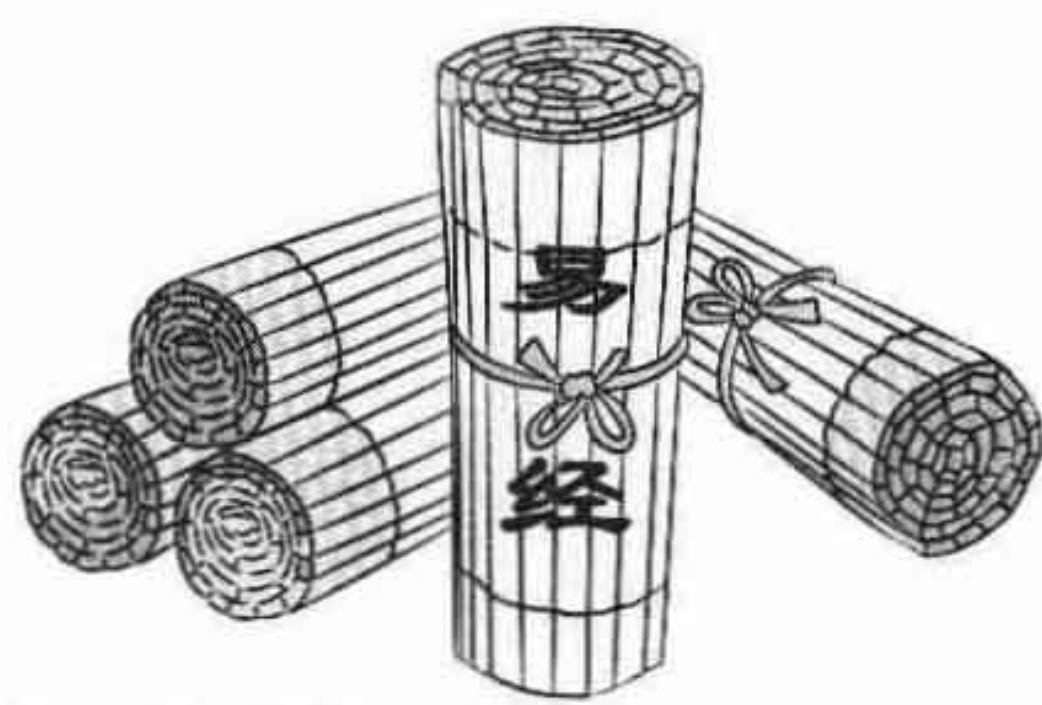


《周易参同契》的书名是一个组合体，要想了解全书所讲的内容，就必须先从书名着手，下面就作一简要分解。



三家归一

《周易参同契》是一部融合了大易、黄老和炉火三者的炼丹著作，让人们通过自身的修炼而与天道相合。



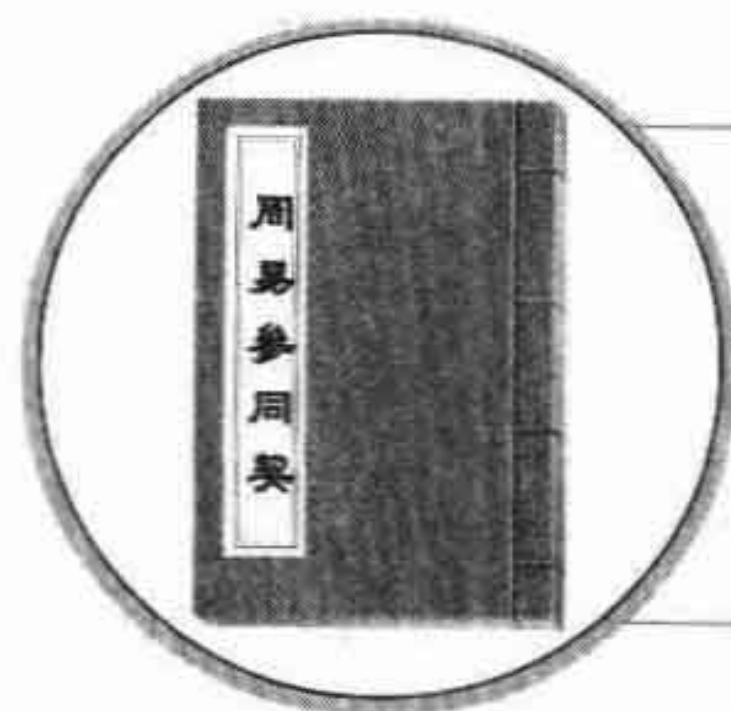
大易之数：主要是指《周易》卦爻象数和天文律历。



黄老之道：主要是指黄老思想中清静无为之妙旨。



炉火之功：主要是外丹和内丹的炼丹理论。



《周易参同契》：此书是将以上三者合一，用卦爻象数和黄老思想来阐述丹道之理。

奇书作者

魏伯阳



经过考证，现在基本认定《周易参同契》的作者是东汉时的炼丹理论家魏伯阳，此书是他经高人指点，又参合已有炼丹之书而成。

○ 作者考证与传承

关于《周易参同契》的作者，历来尚有争议，主要说法有两种：一是东汉魏伯阳所著；二是东汉魏伯阳、徐从事、淳于叔通合著。持第一种观点的主要根据是：《周易参同契》中下篇中有魏伯阳自序，其中以隐语自署名字；还有在葛洪的《神仙传》、《旧唐书》、《颜氏家训》中都认为此书是魏伯阳所著。持第二种观点的根据是：唐代刘知古所著的《日月玄枢篇》中说徐从事据龙虎天文作了《周易参同契》的上篇，然后传给魏伯阳，魏伯阳作了此书的中篇，然后传给淳于叔通，淳于叔通又作了此书的下篇，以表三才之道。后蜀彭晓所著《周易参同契分章通真义序》中认为，《周易参同契》是魏伯阳所著，但其流传开来，却是因为魏伯阳密示徐从事，徐从事又传授淳于叔通，从此以后，《周易参同契》才流行于世。

○ 魏伯阳其人

虽然关于《周易参同契》的作者存在争议，但现在基本上都认同是东汉魏伯阳所著。魏伯阳，名翱，号云牙子，会稽上虞（今浙江省上虞县丰惠镇）人，东汉桓帝时期的炼丹理论家。据葛洪的《神仙传》记载，他是名门大族的子弟，虽然家族中许多人都做了大官，但他却不愿在仕途发展，而是喜好道术，便遍访名师，后得一高人传授炼丹秘诀，回家乡隐居潜修，写成《周易参同契》一书。

在《太平广记》中记载有魏伯阳“假死试徒”的故事。他和三个弟子一起到山里炼仙丹，仙丹炼成后，魏伯阳知道弟子们还有一些俗念，就想试他们一下，他先让狗吃了仙丹，结果气绝身亡。他吃了仙丹也死了。弟子们一看都不知所措，只有一个弟子服了仙丹，另两个弟子却逃跑了。其实，魏伯阳是假死，他又用真丹救活服药的弟子和那条狗，后来，他和那个弟子都成了仙人。魏伯阳写信给那两个逃跑的弟子，两个弟子收信后，后悔不迭。





《周易参同契》的作者虽然尚有争议，但基本上认同是东汉魏伯阳所著，下面据一些资料，对其作简要介绍。



魏伯阳

魏伯阳档案

又名：魏翱

年代：东汉顺帝时

籍贯：会稽上虞(今浙江上虞)

著作：《周易参同契》

贡献：其著作对道教炼丹术和古化学产生了很大影响。

地位：被世界公认为留有著作的一位最早的炼丹家。

《周易参同契》的成书过程

观点一

著作人：魏伯阳

著作过程：魏伯阳出身世家，但性好丹道，后得一高人传授炼丹秘诀，又参合已有的《火记》和《龙虎经》等前人炼丹著作，最后写出《周易参同契》。

观点二

著作人：魏伯阳 徐从事 淳于叔通

著作过程：徐从事据龙虎天文作了《周易参同契》的上篇，然后传给魏伯阳，魏伯阳作了此书的中篇，然后传给淳于叔通，淳于叔通又作了此书的下篇，以表三才之道。

内容与结构

杂而隐的炼丹之书

《周易参同契》是一部既讲内丹又讲外丹的丹经，分为上、中、下三篇，其中的文字隐晦深奥，所以理解起来比较困难。

内容总述

《周易参同契》是一部丹经，其内容是用古奥难懂的文字来表达的，所以其中真义令人不易捉摸。开始时，人们认为这是一部炼外丹的书，后来才发现此书不仅是一部炼外丹的书，而且是一部炼内丹的书。首先，此书用《周易》所讲的天地阴阳变化法则来解释外丹形成的理论，叙述炼外丹的方法要点。此外，此书总结出一套归神运气以修炼内丹的四个方法要点，即筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚。书中认为只有依次做到这四点之后，才能筋骨致坚而化形成仙。

结构特征

《周易参同契》的内容兼及内丹和外丹，分为上、中、下三篇，共四十八章，约六千多字。文体上既有四言或五言的韵文，也有长短不齐的散文体和离骚体。其结构特征主要有以下几点：一是以天人合一的思想为基础，借用汉代易学的某些理论，对丹道进行了详细论述，而且在论述之中往往事显而言微，隐晦深奥而难懂，其中既有内丹秘不示人、难于言传的忌讳，也有沟通自然和人，以及人体自身信息的难言之状。二是内丹和外丹采用同样的概念和术语，但其内涵各不相同。三是作者作隐语，藏匿其名于书中。四是书中有“乱辞”总摄全书，作序言阐明宗旨。

基本思想

《周易参同契》蕴藏的思想颇为丰富。首先，此书认为物无阴阳，世间万物都是由阴阳二气相合而成，这种阴阳之气最初为混沌未分状态，世间所有的事物都由混沌派生出来。其次，此书以五行说解释金丹，一方面是在丹药形成方面提出“三五与一”说，以五行生克关系阐明铅汞加温起反应而转化为金丹的过程。另一方面是以脾为五脏之祖，比喻土是药物炼成丹药的根基，并以五行相生解释五脏之间的关系，进而说明药物间的联系。再者，此书中崇尚虚无，提倡闭目塞听；还提倡“以无制有”，主张“志归虚无”。

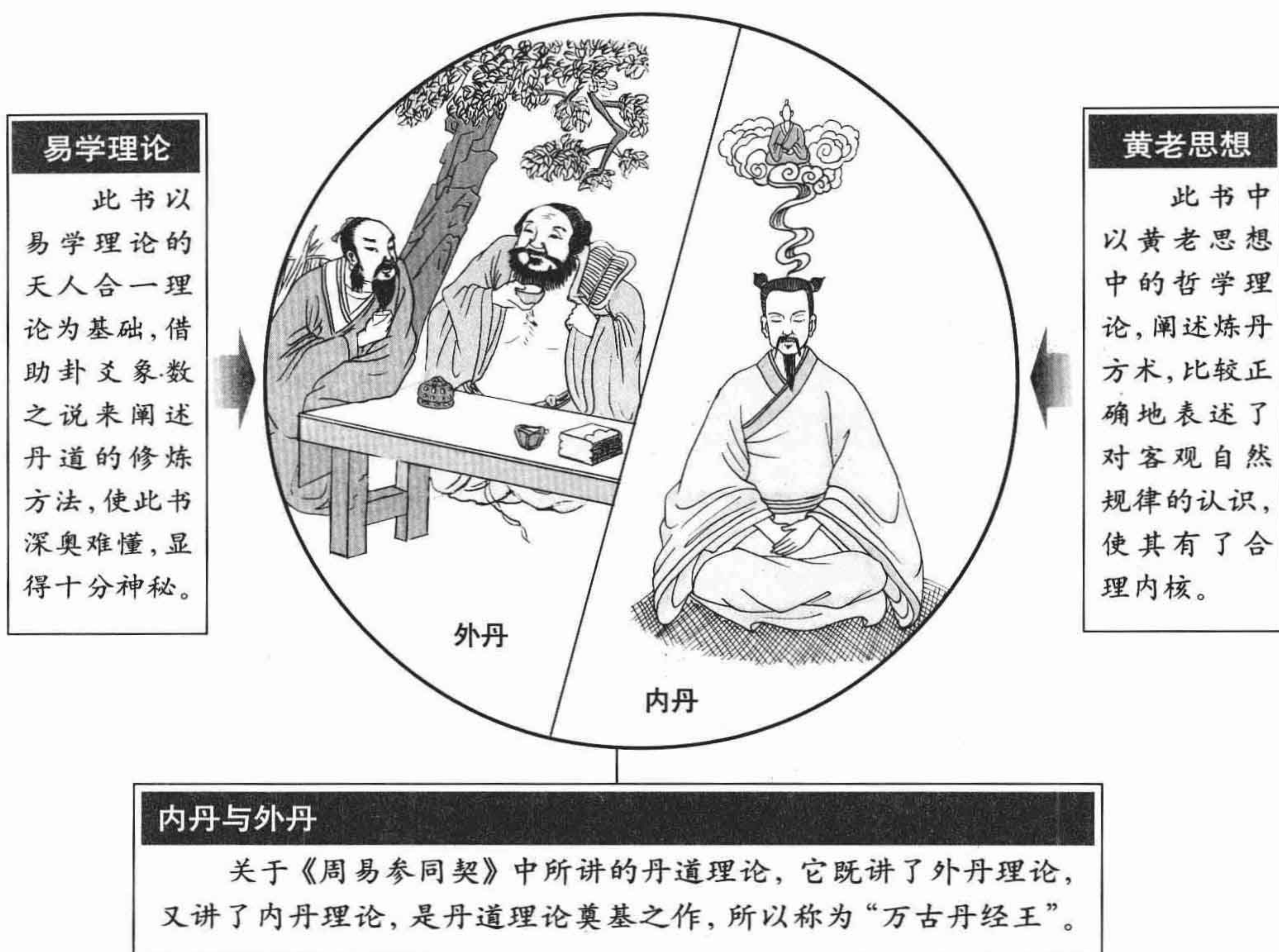




《周易参同契》的内容

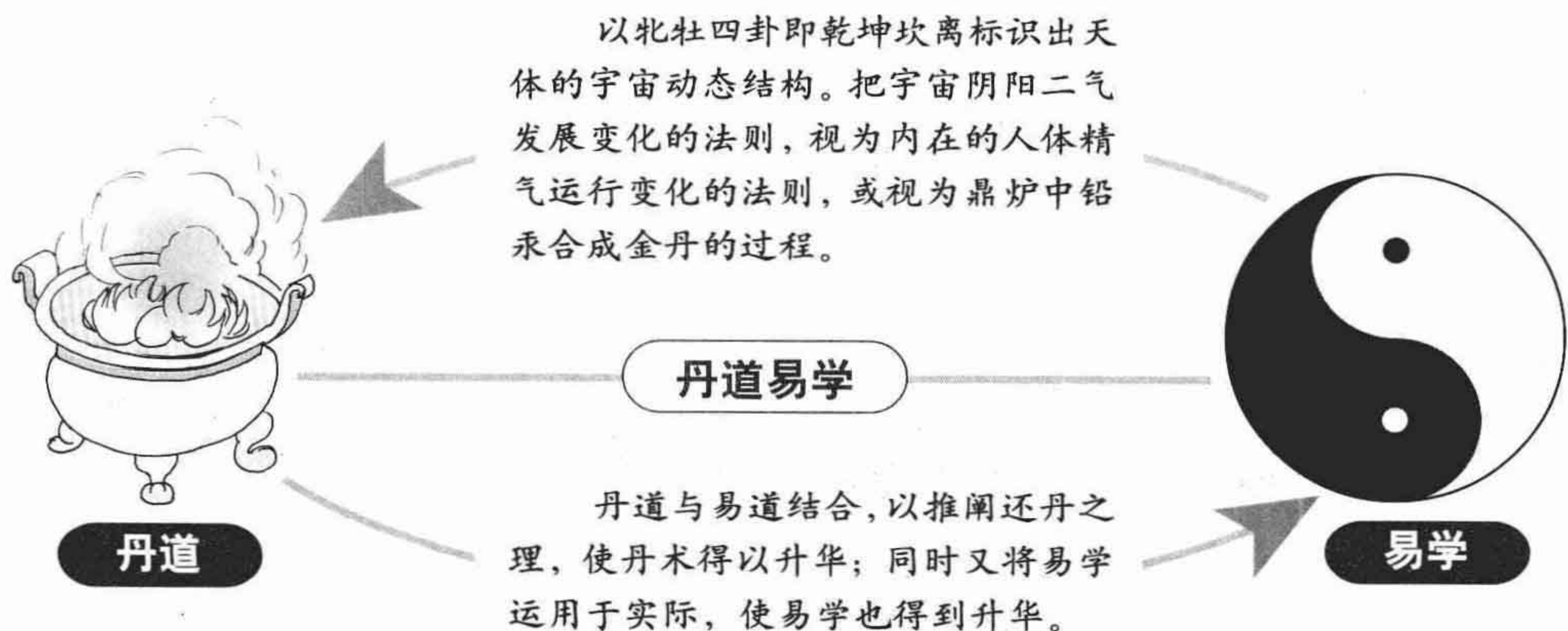


《周易参同契》是一本讲述丹道修炼的书，并且他是借用易学理论和黄老思想阐述的，奠定了后世丹道之书的总体格局。



丹道易学

《周易参同契》虽然是一本讲丹道的书，但其中对《周易》原理的精妙运用，使它通过神仙方术和炼丹术的形式，对易学的发展产生了深远影响。





上篇概述

上篇从第一章到二十五章，内容包括御政、养性和服食三个内容。御政部分包括第一章到十二章，是全书的总纲，概述了全书的思想内容。先介绍阴阳八卦、天文、四季、节气等变化的具体征象，进而以人体内的元气变化遵循自然界的规律，说明人和自然界的变化是互相感应的。养性部分包括第十三章到十五章，说明人体之内元气的产生、运行，以及如何凝结成丹的过程。服食部分包括第十六章到二十五章，主要以坎离相交、水火相济、金水结合的思想说明金丹炼制的过程及原理，其中又叙述了以铅汞等物烧炼外丹、金丹的奇妙功用，以及作者著书立说言之有据等。

中篇概述

中篇从第二十六章到第四十四章，内容包括大、小周天的阴阳消长和火候变化、养性和丹功的原理、还丹理论。第一部分包括第二十六章到二十九章，基本内容是谈大、小周天的阴阳消长和火候的变化。二十六章到二十八章主要是讲小周天功法的火候变化，主要以三种形式来说明：一是用八卦和一月相应来表示；二是用乾卦的六爻与一月相应来表示；三是用六十卦和一月相应来表示。第二十九章主要是以十二消息卦讲大周天功法的火候变化。第二部分包括第三十章到第三十三章，主要是从性命论的角度阐发丹功的原理，认为性命有先天和后天之分，修炼性命就是要阴阳结合，转后天为先天。第三部分从第三十四章到第四十四章，主要以五行生克关系，阐明铅汞起反应而转化为金丹的过程。在外丹中即是铅汞加温而生成铅汞剂；在内丹中即是通过坎离交媾说明坎中真金和离中真水交会而成金丹。

下篇概述

下篇是从第四十五章到第四十八章，内容几乎都是通贯全书的总结性文字，主要包括以下内容：一是说明只有勤学苦练，按照丹道原理练功才可能成为“真人”；二是阐明火候的功能与得失；三是说明大易、黄老、炉火同出于道；四是乾、坤、坎、离四象最终复归于太极，又由太极返归无极；五是作者撰《周易参同契》的宗旨与目的。



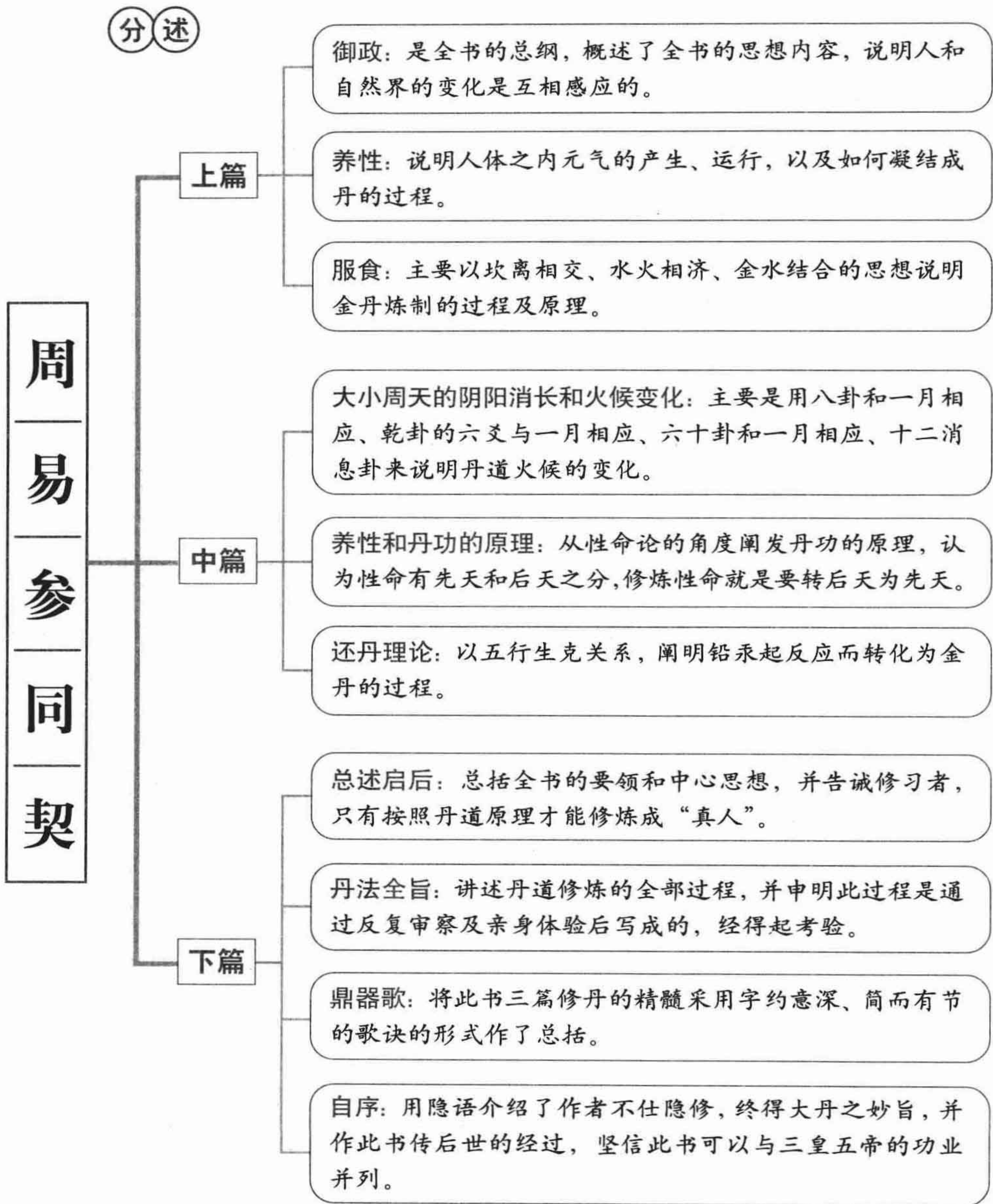


《周易参同契》的结构



《周易参同契》分为上、中、下三篇，详细叙述了丹道的基本原理和修炼方法，下面就这三篇详细说明。

总述 分为上、中、下三篇，共四十八章，约六千多字。文体上既有四言或五言的韵文，也有长短不齐的散文体和离骚体。





价值与影响

思想史和科技史上的“明珠”

作为“丹经之王”的《周易参同契》在中国思想史和科技史上占有非常重要的地位，它是了解汉代学术思想的“窗口”，更开启了化学科学的先河。

思想价值

《周易参同契》作为“万古丹经之王”，其中的许多理论思想在中国文化思想史上占有重要的地位。它将汉代的易理卦爻、黄老思想和神仙家的炼丹术融为一体，还兼及儒家思想和阴阳五行思想，是了解汉代学术思想的重要著作。首先，《周易参同契》将易学理论加以继承并发挥，将汉代的纳甲六卦、十二消息卦、屯蒙六十卦与炼丹火候联系在一起，使人们可以更深地了解汉代易学思想及其应用。其次，书中的炼丹思想运用了黄老学说中的道法自然、归根返元、安静虚无、抱一守中等思想，对了解汉代道家思想有很大的帮助。再者，书中讲到的炼丹的根本思想是为了长生成仙，这是对神仙家思想的继承，表现了中国人对自我的一种超越精神。

科技价值

《周易参同契》一书被国际科学界公认为世界现存最早的炼丹著作，它奠定了道教金丹理论的基础，开启了化学科学的先河。书中记录了当时炼丹所使用的许多化学药品，如汞、硫黄、铅、胡粉、砂、铜、金、云母、丹砂等。还有不少化学知识，如水银很容易蒸发，并容易与硫黄化合；碱式碳酸铅能被炭还原成铅；黄金很不容易氧化；几种物质起化学变化时的比例很重要，否则反应操作会失败等。这些炼丹技术不但被中国人掌握，后来还传到阿拉伯，并由此传往欧洲，在欧洲文艺复兴以后，经医药化学的阶段转化为化学科学。

以上是关于书中的有关外丹术的科技价值，书中的内丹术对中国的医学产生了很大的影响。如书中对人体进行整体考察，讲究辨证论治。认为人身自有药物精、气、神，以人体为丹炉，以意志作能源，在体内烧炼，从而使精、气、神凝结成体内的金丹。这种内丹术是中国人体科学成就的高峰，是道教在人体科学上的创造。总之，《周易参同契》在化学和医学方面，对中国乃至世界都产生了重要影响。



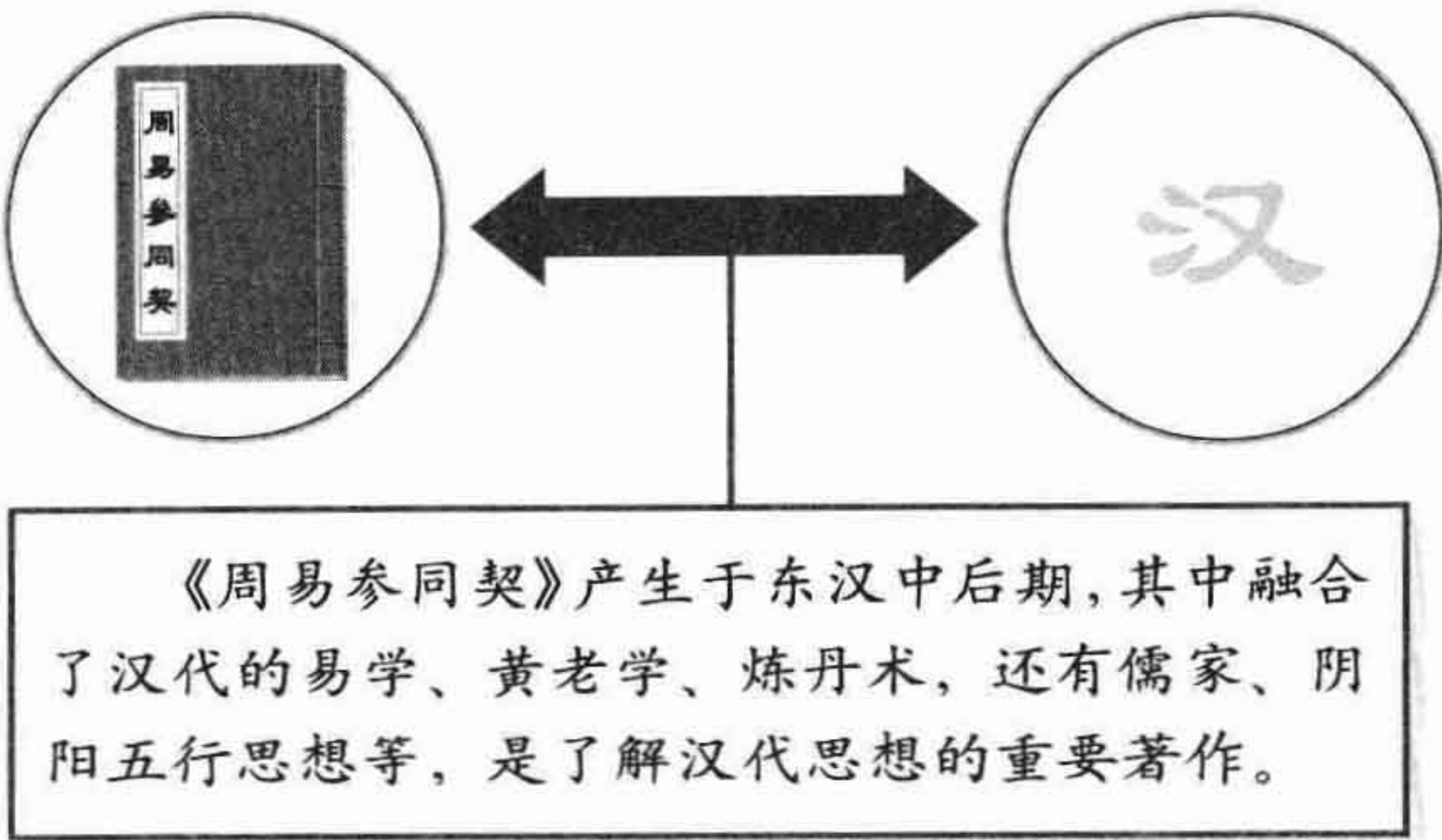


《周易参同契》的文化价值



《周易参同契》对中国的文化产生了深远的影响，尤其是在思想和科技两方面，都能从中找到先人的智慧。

思想价值



科技价值

《周易参同契》中的炼丹理论开启了化学科学的先河，记录了当时炼丹所使用的许多化学药品和化学知识。

汞 	硫黄 	铅
胡粉 	砂 	铜
金 	云母 	丹砂

化学事实

1. 水银容易蒸发，并容易与硫黄化合。
2. 碱式碳酸铅能被炭还原成铅。
3. 黄金很不容易氧化。
4. 几种物质起化学变化时的比例很重要，否则反应操作会失败。
5. 当时的炼丹术已使用升华方法。

注本考略

历代诠释集锦

第1章

《周易参同契》自产生后，历代注本很多，其中最值得参考的有《周易参同契分章通真义》《周易参同契解》《周易参同契考异》《周易参同契发挥》等。

最佳注本

《周易参同契》自东汉成书后，由于其文字深奥难懂，所以历代都为其作注，且注本甚多。在众多的注本中，最为人们认可的就是五代后蜀道士彭晓所撰《周易参同契分章通真义》三卷。此注本前有作者自序，概述魏伯阳撰《参同契》之意旨。正文分原经为九十章，而以内丹法注解之，大体上以乾坤为鼎器，阴阳为堤防，水火为化机，五行为辅助，真铅为药祖，互施八卦，驱役四时，得药忘言，假《易》显象。其行文晓畅，立论持正，对后世内丹家影响甚大。彭晓另有《周易参同契鼎器歌明镜图》一卷。书中有《鼎器歌》，歌咏炼丹所用鼎器制度。又有《明镜图》，其图由八圈同心圆组成，依次标举八卦、二十八宿、月象、十二消息卦、十二月、十二地支及四时、五行之名。旨在图解《参同契》所述卦爻天象阴阳消长变化之说。

流行注本

除彭晓所撰《周易参同契分章通真义》外，还有以下几种流行的《周易参同契》的注本值得参考。一是南宋道士陈显微撰《周易参同契解》三卷。此注本中以乾坤为人身之天地，坎离为人身之日月；乾坤升降为候，坎离配合为机。又援引陈抟、刘海蟾、张伯端等人内丹著作，属宋代金丹派南宗。二是南宋大儒朱熹所撰《周易参同契考异》一卷。通观朱熹所注的《参同契考异》，就文字的考订而言，错误是微小的，对于发扬易中先天之学、用于治国御政，它的功绩是不可磨灭的，而对于养性修身，它的错误所造成的后果却很严重。三是宋末元初学者俞琰撰《周易参同契发挥》三卷。此注本主要依据宋代金丹派南宗之内丹理论，并结合宋儒《易》学，注解发挥《参同契》意旨。此外，还有明代蒋一彭所撰《古文参同契集解》三卷、清代朱元育所撰《参同契阐幽》二卷、清代董德宁所撰《周易参同契正义》三卷等。





《周易参同契》的注本



由于《周易参同契》的原本文字深奥难懂，所以后世有许多注家对此书作了注解，下面就列表解说其主要注本。

书名	朝代	注者	卷数	收藏	说明
《长生阴真人注周易参同契》	唐代	唐人假托东汉阴长生而作	三卷	《道藏》太玄部	此书以外丹说解释经文，谓大丹分八种而三品最尊。
《金碧五相类参同契》	唐代	唐人假托东汉阴长生之作	三卷	《道藏》洞神部众术类	此书每卷分六章，假借《周易参同契》所述炼丹原理，以言内丹修炼之道。
《周易参同契分章通真义》	五代	后蜀道士彭晓	三卷	《道藏》太玄部、《四库全书》子部道家类	此书为现存《参同契》最佳注本之一，将原经分为九十章，而以内丹法注解之。
《参同契五相类秘要》	北宋	卢天骥	一卷	收入《道藏》洞神部众术类	此书中列举十三种相类之药和应用诸石药相类伏制之性，并注明伏制石药之法。
《周易参同契解》	南宋	道士陈显微	三卷	收入《道藏》太玄部	此书援引陈抟、刘海蟾、张伯端等内丹著作，属宋代金丹派南宗。
《周易参同契考异》	南宋	著名思想家朱熹	一卷	收入《道藏》太玄部	此书主要发扬了易中先天之学，用于治国御政，但对于养性修身之说却是错误的。
《周易参同契发挥》	宋末元初	学者俞琰	九卷或三卷	《道藏》太玄部、《四库全书》子部道家类	此书是《参同契》重要注本之一，主要依据宋代金丹派南宗之内丹理论，并结合宋儒《易》学，注解发挥《参同契》旨意。
《古本周易参同契》	明代	杜一诚	三卷	收入《道藏》太玄部	明正德年间出现的《周易参同契》改编本，其特点是将《周易参同契》看成魏伯阳、徐景林、淳于叔通三人所著。
《古文参同契集解》	明代	蒋一彪	三卷	收入《四库全书》子部道家类	此书采集彭晓、陈显微、陈致虚、俞琰四家之注，但四家之注的意思却不能贯通。
《参同契阐幽》	清代	朱元育	二卷	收入《道藏辑要》虚集和《道统大成》	此书刊于清朝康熙年间，对性命之学和炼丹等理论作了重要解释。

《周易参同契》与道教 金丹道派

第1章

《周易参同契》是道教的丹术经典，此书的出现，标志道教金丹道派的创立，金丹道派中的外丹术和内丹术更是将其奉为圭臬。

○ 道教的创立

说到《周易参同契》，就不得不提及道教。因为此书是道教的经典，许多道士依据此书修炼长生成仙之术，形成了道教两大派别之一的金丹道。道教是中国土生土长的宗教，源于远古时的鬼神崇拜、神仙之说和黄老学说中的神秘主义成分。秦汉时期，秦皇汉武的寻仙热潮和黄老学说进入民间后的宗教化，加速了道教的产生。东汉中期，巴蜀一带的张道陵创立五斗米道，标志道教的正式创立。东汉末年，张角又创立太平道，发动黄巾起义，虽然最后失败了，但对后世道教和民间秘密宗教的影响却极为深远。

○ 金丹道的创立

道教初创时的五斗米道和太平道都是以符篆咒语等为人治病而传道的，所以被称为符篆派，是道教两大派别之一，也是道教的主流派别。在五斗米道和太平道创立的同时，魏伯阳撰著《周易参同契》一书，创立了以炼丹为主要长生成仙手段的金丹道，与符篆派共同成为道教的两大派别。与符篆派不同的是，金丹道派是通过秘授而传承的，所以并没有形成一个像符篆派那样有组织的派别，而是通过传承和发展《周易参同契》的金丹理论而形成的道派。

○ 金丹道的壮大

自《周易参同契》问世以后，就在许多以炼丹成仙的人中流传开来，但此时的金丹道还很弱小，还不能说是一个派别。传说金丹道作为一个派别的创建人是三国时的左慈，他有仙术，授弟子葛玄《九丹金液仙经》，葛玄又授弟子郑隐《太清金液丹经》，郑隐以丹学的手段广为布道，弟子遍地，使金丹道派初具规模。郑隐的弟子葛洪，熟读《周易参同契》，长期隐居罗浮山炼丹，在占有理论和实践经验的基础上，写下了《抱朴子》一书，为金丹派的形成提供了理论和可操作的方法，使《周易参同契》的金丹理论得到了应用。经过这几位高道的探索和广泛传布，金丹道作为一个道派正式壮大起来。

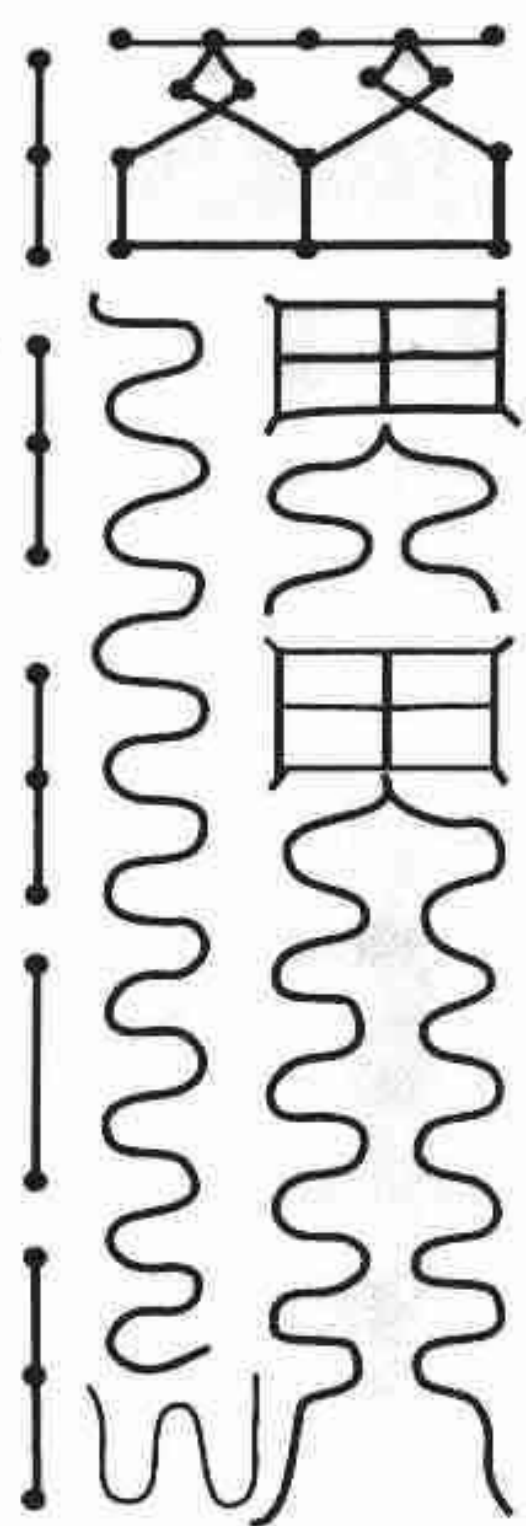


道教两大派别



道教主要分为符箓和金丹两大派别,道教中的道派从本质上说,都属于两派之一或其融合。而金丹派创立的标志之一就是《周易参同契》的流传。

道教派别



符箓派: 符箓派是道教的主流派别,东汉后期,五斗米道和太平道的符箓派的创立。此道派主要是利用符、图等为人请神驱鬼、趋吉避凶。



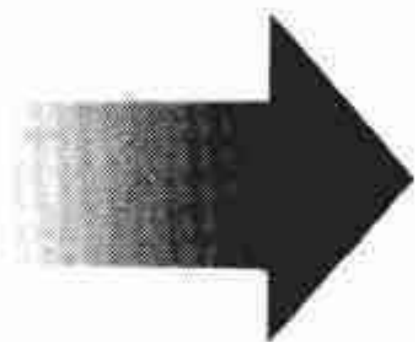
金丹派: 也是在东汉后期,魏伯阳借大易和黄老思想阐述丹道,著述《周易参同契》一书,标志金丹派的形成。此道派主要是借助服食外丹或修炼内丹达到成仙得道的目的。

葛洪与《抱朴子》

提到由《周易参同契》流行而形成的金丹道派,就不能不提葛洪,正是因为他的出现,才使金丹道派不断壮大,成为两大道派之一。



葛洪: 东晋著名道士,世称小仙翁。著有《神仙传》、《抱朴子》等,其中的《神仙传》为魏伯阳立传,并对《周易参同契》作了很高的评价。



《抱朴子》: 由《抱朴子内篇》二十卷和《抱朴子外篇》五十卷组成,为金丹派的形成提供了理论和可操作的方法,使《周易参同契》的金丹理论得到了应用。



外丹术的发展

金丹道派壮大起来以后，许多人都投入到炼丹成仙的队伍中来，按时间先后来说，金丹道前期重视的是外丹术，后期重视的是内丹术。自葛洪的《抱朴子》一书将炼丹理论变得实用而普及后，南北朝时许多士族都卷入到炼丹的热潮之中，连皇帝也亲自习术以求登仙。而随着普及面的扩大，由于炼丹所用的铅、汞等丹药都是剧毒，所以死人的现象不断增加，引起了丹家的重视。但他们并没有因此而放弃，而是一面积极改变配方，小心冶炼，一面努力探讨机理，对每次试验都详细记录并进行对比，积累了大量的化学知识和冶炼技术，是我国珍贵的文化遗产。为探讨理论，丹家们还在《易经》和内丹学中找理论的根据，使易学的许多理论成了炼丹的指导思想，还使内、外丹学走到了一起，成了一根蔓上的两个瓜。到了唐代，服用丹药死人的事更多了，甚至连唐朝的个别皇帝也服药致死，这样外丹术的市场越来越小，很快衰落下去，内丹术由此而迅速兴起，取代了外丹术。

内丹术的发展

内丹术其实是与外丹术同时发展的，只是道教前期没有成系统，如与外丹术并行的炼气、炼神方术，就是内丹术的雏形。内丹术的真正兴起是在唐末宋初外丹术衰落后，道士们总结各种传统内炼方术，借用外丹术的理论和术语，并加以整理和阐发为内丹术。在这其中北宋张伯端所著《悟真篇》，是内丹术系统理论的代表作，由此也创立了道教金丹南宗，后经石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾而发扬光大。稍后，金朝的王重阳，参合唐末五代钟吕金丹术，创立全真道，并由其七大弟子发扬光大。元朝时，两宗逐渐合流，形成以《周易参由契》和《悟真篇》经义为宗旨的内丹功法，并合称为全真教。此外，李道纯还创立了内丹中派，该派以守中、中和为丹法核心。明清时，又出现了许多内丹流派，主要有明朝陆西星所创立的内丹东派、明朝张三丰创立的三丰派、清朝李西月创立的内丹西派。明清后，随着道教的衰落，内丹术也渐趋衰落。



金丹派分两个阶段，前一个阶段主要是外丹术，后一个阶段主要是内丹术，都是以炼制丹药而追求长生为目的。

外丹术



外丹术发展历程

原始巫医巫术	其中有金丹术的炼制。
东汉魏伯阳	著《周易参同契》一书，被誉为“万古丹经王”。
东晋葛洪	著《抱朴子》一书，系统总结晋以前炼丹的成就。
唐代孙思邈	著《千金药方》，并亲自进行炼丹实践。

内丹术

内丹术发展历程



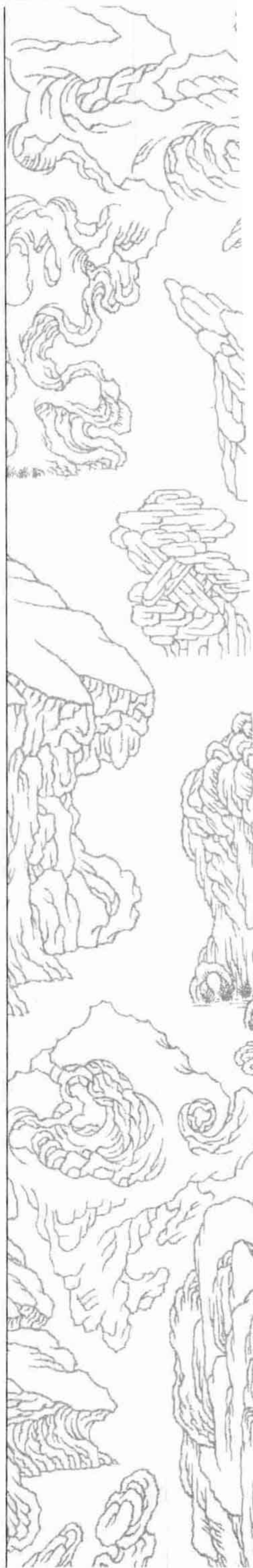
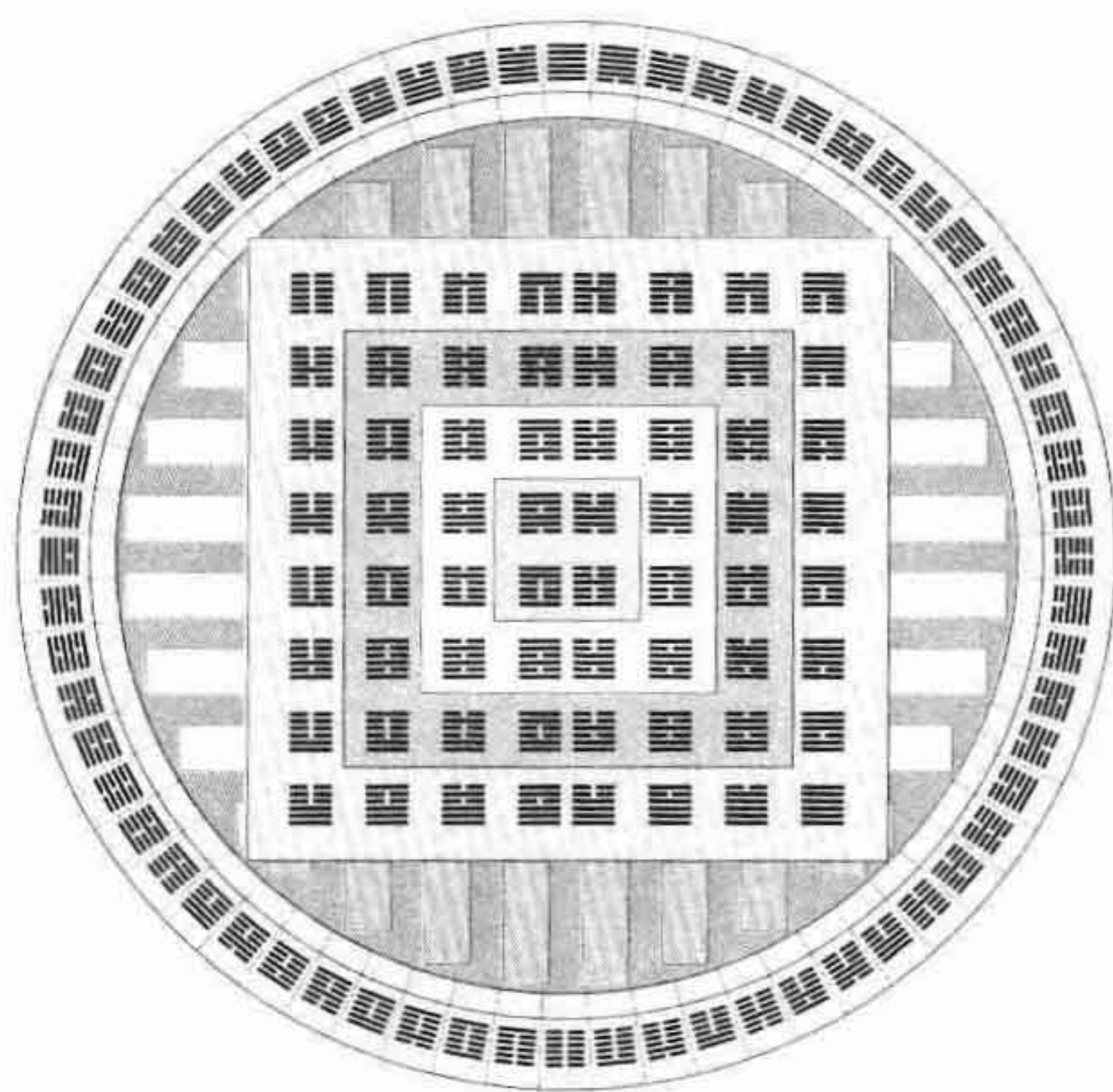
隋朝苏玄朗→开创内丹术。
唐五代钟离权和吕洞宾→创钟吕金丹道。
北宋陈抟→创立先天派和睡功丹法。
北宋张伯端→著《悟真篇》，创金丹南宗。
金朝王重阳→创金丹北宗。
元朝李道纯→创内丹中派。
明朝陆西星→创内丹东派。
清朝李西月→创内丹西派。
明朝伍守阳和清朝柳华阳→创伍柳派。



第2章

入门必读 不可不知的“易学”

《周易参同契》是以易学为其理论基础的，所以要想了解其中的真义，就必须先要了解一些易学知识。此书中的易学理论主要有太极、两仪、四象、五行、八卦、六十四卦等易学基本理论，以及纳甲、十二消息卦、卦气、爻辰、六虚等汉代易学成就。





本章内容提要

河图与洛书

无极与太极

两仪与四象

先天八卦和后天八卦

六十四卦

汉代易学



易学

读懂《周易参同契》的理论基础

第2章

由于《周易参同契》是用易学理论来阐述丹道的，所以要想真正读懂其中的丹道理论就必须对中国古老的易学知识有所了解。

○ 丹道与易学

《周易参同契》本质上是讲丹道的，但书中所讲的丹道是隐晦的，从表面上来看，都是有关阴阳八卦的理论，所以要想理解此书中的丹道理论，就必须懂得阴阳八卦的理论。阴阳八卦理论源于中国最古老的学问——易学。易学是古天文学的结晶，古人很早便发现天文现象与人类生活密切相关，认为人道只有顺应天道才会吉祥，从而形成了天人合一的理论，并在此基础上，延伸出逆天道、人道而行则成仙道的长生成仙理论。所以只有了解了易学理论，才有可能读懂《周易参同契》及其他丹道典籍。

○ 易学概述

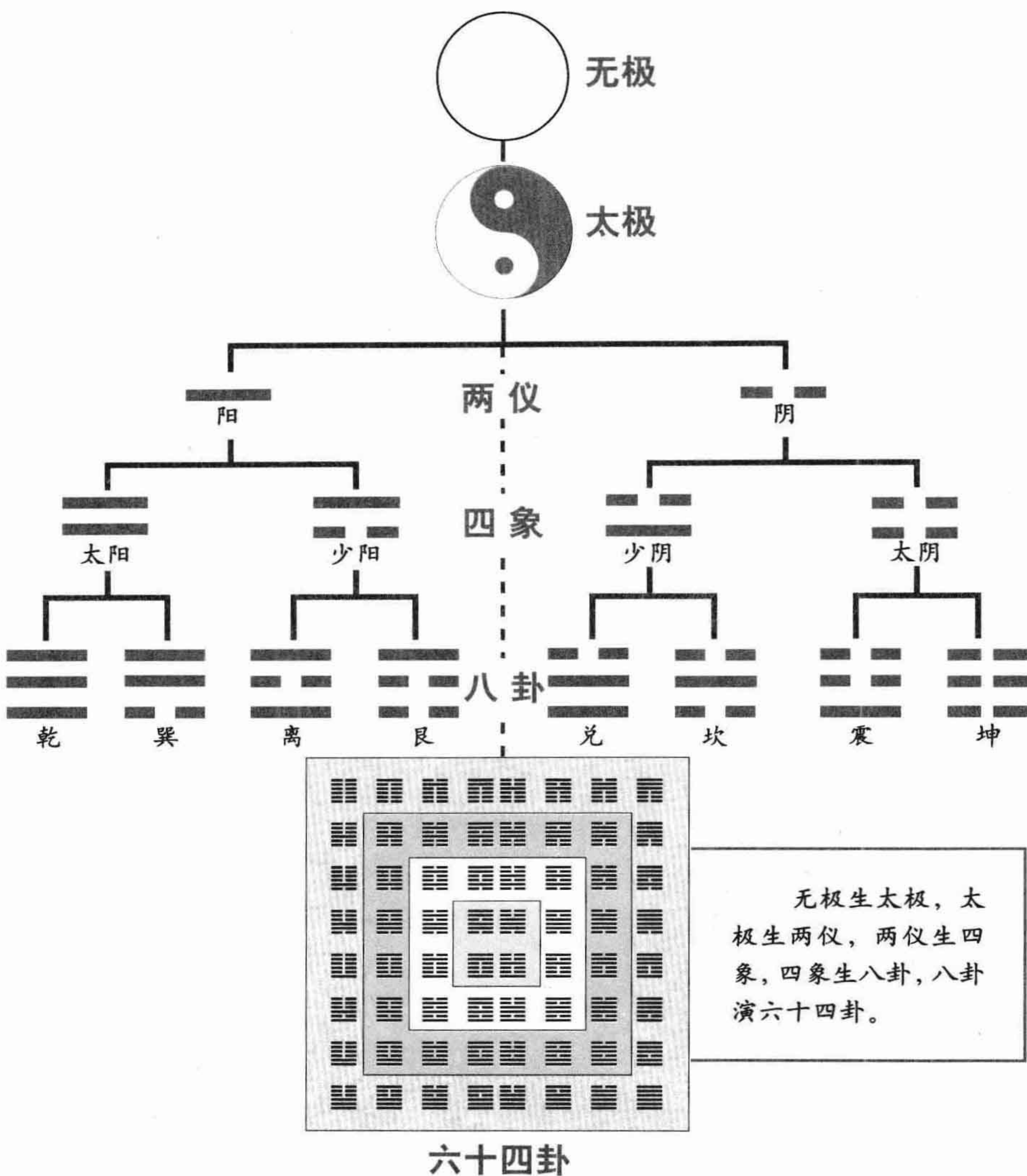
易学始于占卜，但又高于占卜，关于易学理论的最早也是最有代表性的著作是《易经》。《易经》一般被称为《周易》。“周”是“易道周普无所不备”的意思，也有说是指周朝。关于“易”有三种说法，一是简易，即易虽然包罗万象，但有一个最简化的公式或模式，一切事物和现象都可以装进这个模式里，都可以用这个模式来说明。二是变易，即“易”是讲变化之道的，也就是讲“辩证法”的。三是不易，即“易”虽讲变化，便这变化之“道”却是永恒不变的，也就是可以以不变应万变。易学最基本的理论主要有无极、太极、两仪、四象、八卦、六十四卦等，这些构成易学的基石，后世所有易学理论都是从这些最基本的理论中发展而来的。

○ 《周易参同契》中的易学理论

《周易参同契》中的易学理论可以分为两部分来说，一是最基本的易学理论，二是汉代产生的易学理论。最基本的易学理论就是无极、太极、阴阳、四象、八卦等，如书中所讲的“体本一无”就是无极；“含精抱神”就是阴阳理论；还有丹道火候中的四季就是四象；八卦理论就更多了，如乾坤是炼丹的鼎炉、坎离是炼丹的丹药等。汉代易学主要有纳甲六卦、十二消息卦、卦气、六虚等。



易学中的“易”就是“生”，“易”的生成过程就是宇宙的生化，用易学术语来说就是指太极、两仪、四象、八卦等。



《周易参同契》中的易学

《周易参同契》中的易学

易学基础理论：

主要理论有无极、太极、阴阳、四象、八卦、六十四卦等。

汉代易学理论：

主要理论有纳甲法、十二消息卦、爻辰、卦气、六虚等。

河图洛书

易学的源头

第2章

易学的源头是河图洛书，它们是中国古代流传下来的两幅神秘图案，历来被认为是河洛文化的滥觞，是中华文明的源头，被誉为“宇宙魔方”。

河图洛书概说

易学的源头是河图和洛书，它们也是中华文明、阴阳五行术数之源。在《尚书》及《易传》中已有记载，诸子百家亦多有记述。太极、八卦、周易、六甲、九星、风水等，甚至中国的算盘，皆可追源至此。可是，由于这两幅神秘的图案是宋初陈抟传行于世，所以后世学者对其有着诸多争议。有人认为其晚于《易经》，为伪图；有人认为早于《易经》，是上古星象图；也有人认为河图应称为“洛书”，洛书才应是“河图”。

神奇之河图

目前易学界认为，河图之象是黑白圆点组成的图案，白点为阳，黑点为阴。北方一白六黑，代表玄武星象，五行属水；南方七白二黑，表示朱雀星象，五行属火；东方三白八黑，表示青龙星象，五行属木；西方四黑九白，表示白虎星象，五行属金；中央五白十黑，表示勾陈星象，五行属土。东、西、南、北四象，每象各统七个星宿，共二十八星宿。

由河图之象构成的河图之数有诸多奇妙之处。其一，河图共有1—10十个数，其阳数和为25，阴数和为30，阴阳数之和为55。其二，河图包含万物生成之数，天一生水，地六成之；地二生火，天七成之；天三生木，地八成之；地四生金，天九成之；天五生土，地十成之。其三，五行之数水一、火二、木三、金四、土五，也叫小衍之数。一、三、五为阳数，其和为九，是阳之极数。二、四为阴数，其和为六，是阴之极数。阴阳极数之和为15，所以洛书纵横斜数之和也为15。

此外，河图之象中还有许多河图之理。其一，阴数右旋，阳数左旋，正好符合银河系各星系俯视皆右旋、仰视皆左旋的规律。其二，河图表示的青龙、白虎、朱雀、玄武等星象，在天成象，在地成形，延伸为风水理论依据。其三，河图充满阴阳辩证之理，若河图画为圆形，则木火为阳，金水为阴，阴土阳土各为黑白鱼眼，正是一幅太极图。



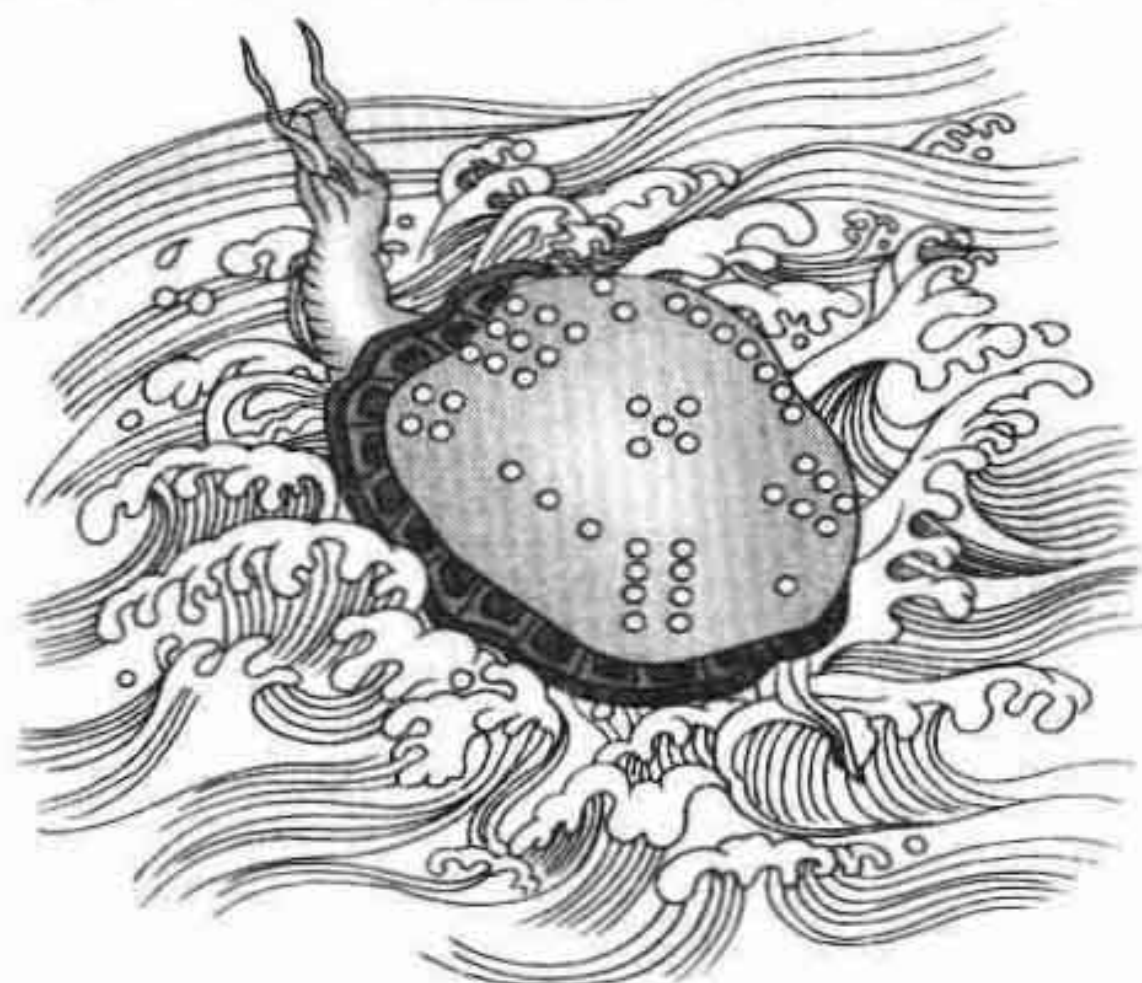
河图洛书的由来



河图洛书是易学之源，它们的由来流传着两个相关的传说，即龙马负图和神龟负书。

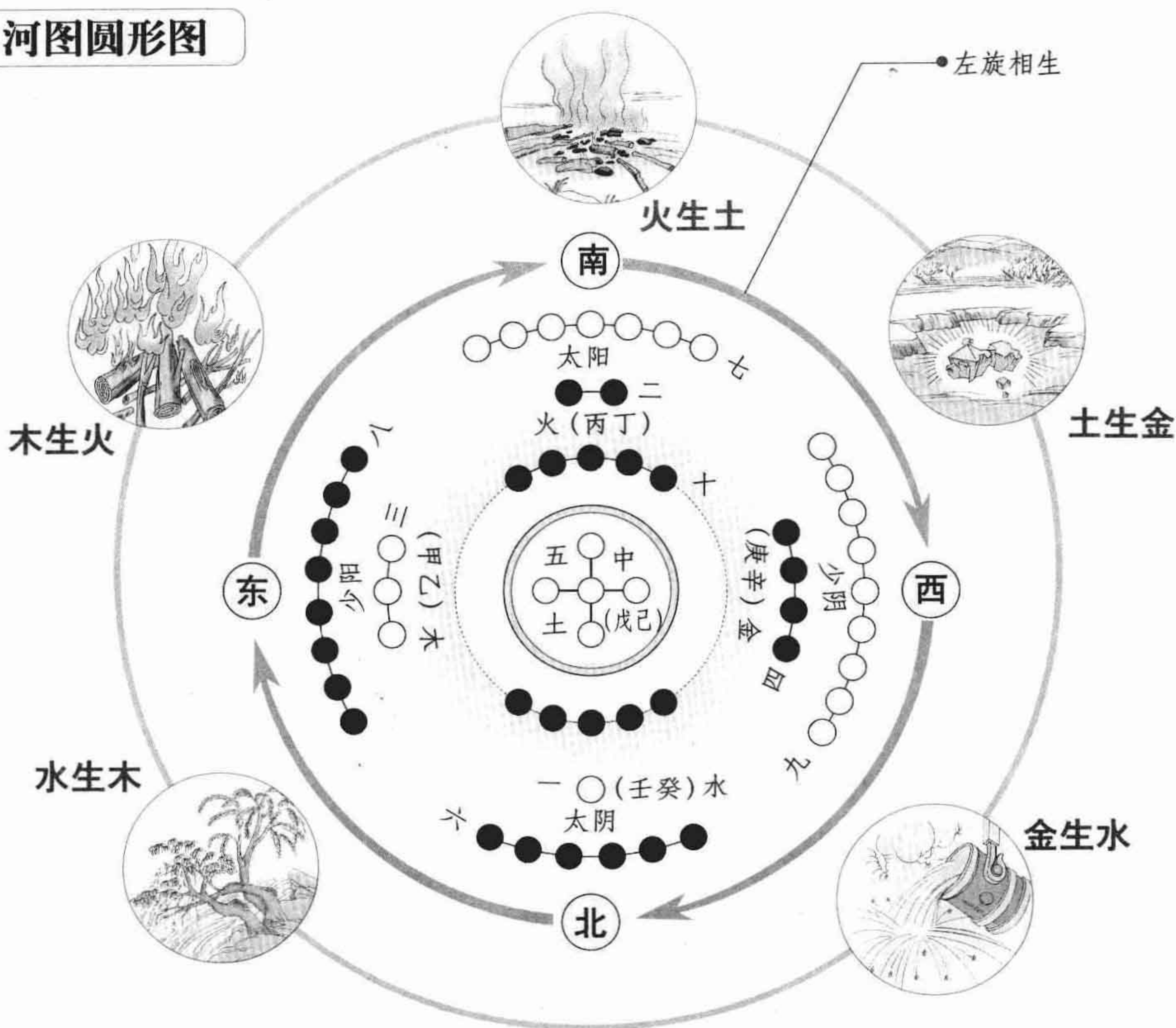


龙马负图：相传上古伏羲氏时，洛阳东北孟津县境内的黄河中浮出龙马，背负“河图”，献给伏羲。伏羲依此而演成八卦，后为《周易》来源。



神龟负书：相传大禹时，洛阳西洛宁县洛河中浮出神龟，背驮“洛书”，献给大禹。大禹依此治水成功，遂划天下为九州、定九章大法，流传下来收入《尚书》中，名《洪范》。

河图圆形图



如果将河图的方形图转化为圆形图，木火为阳，金水为阴，阴土阳土各为黑白鱼眼，就是太极图了。此时水为太阴，火为太阳，木为少阳，金为少阴，就变成了太极四象。所以，河图为阴阳之用，易象之源。



○ 精妙之洛书

将河图四方的八个数旋转后排成八方而为八卦，每方一个数纳地支十二气象，就是洛书。只是将火的2、7数与金的4、9数变换了位置，同时土5为中显用而寄八方，故为九星，土10则不显而藏于用。这样成为载9履1，左3右7，4、2为肩，8、6为足，九个数纵横交叉皆为15数，尽显五行之妙。

与河图一样，由洛书之象构成的洛书之数也有诸多奇妙之处。其一，洛书共有1—9九个数，其阴阳和为45，为五行天地万物生死存亡之数。其二，洛书横竖斜的数字相加皆为15；左列4、3、8与右列2、7、6递变为两位、三位数，其左右两列数字之和依然相等，从下向上递变依然成立；更神奇的是，不管是一位，还是两位数、三位数，其平方相加的和依然可以左右相等。其三，如果把九宫图用行列式的方法计算，还可以得到一个周天数360。

一般认为，河图为体，洛书为用；河图主常，洛书主变；河图重合，洛书重分；方圆相藏，阴阳相抱，相互为用，不可分割。

○ 《周易参同契》中的河洛之学

《周易参同契》中就有许多理论术语源于河图和洛书，例如，其中有“三五为一，天地至精”。其“三五”，指的便是河图中的水一，火二，相加为三；中土为五。还有“九还七返，八归六居”。其九还、七返、八归、六居皆源于河图变洛书。在河图变洛书过程中，河图的一三不动，而二七与九四易位，使阳数成为洛书的四正，这便是“九还七返”；河图的二四为肩，八六成足，成为洛书的四隅，这便是“八归六居”。此外，丹道中还有心有九窍、肝藏三魂、肺藏七魄的说法。其实这种说法亦源于洛书配五行。洛书上方9数代表南方，五行属火，在五脏则为心；下方1数代表北方，五行属水，在五脏则为肾；左方3数代表东方，五行属木，在五脏则为肝；右方7数代表西方，五行属金，在五脏则为肺。可见，洛书与人体五脏的对应关系，正好是心九数，肾一数，肝三数，肺七数，这便是“三魂七魄”与“心有九窍”的来历。

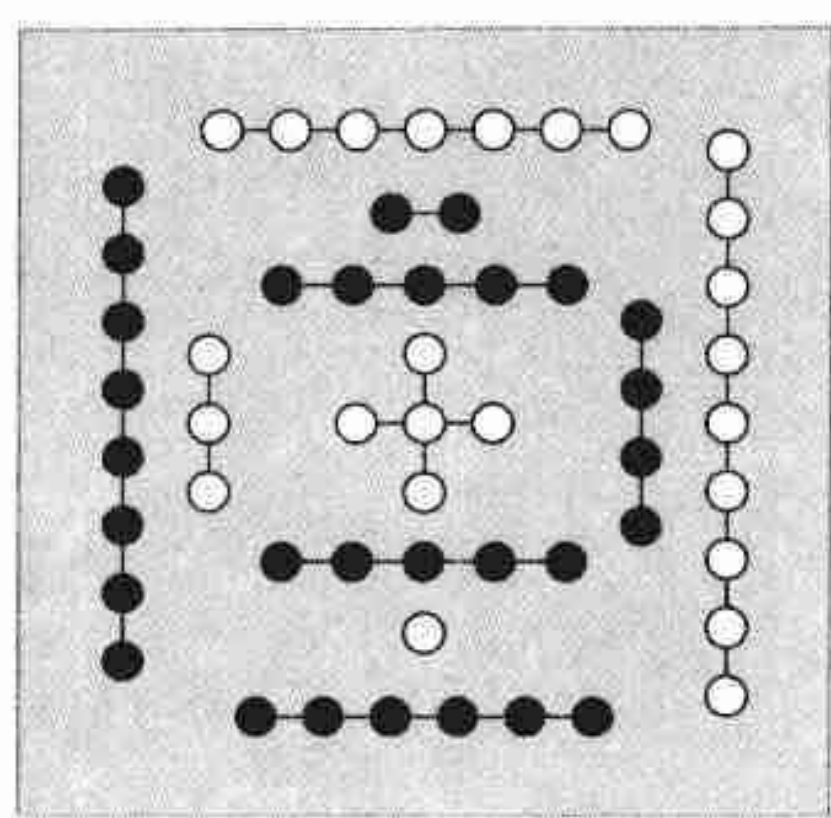




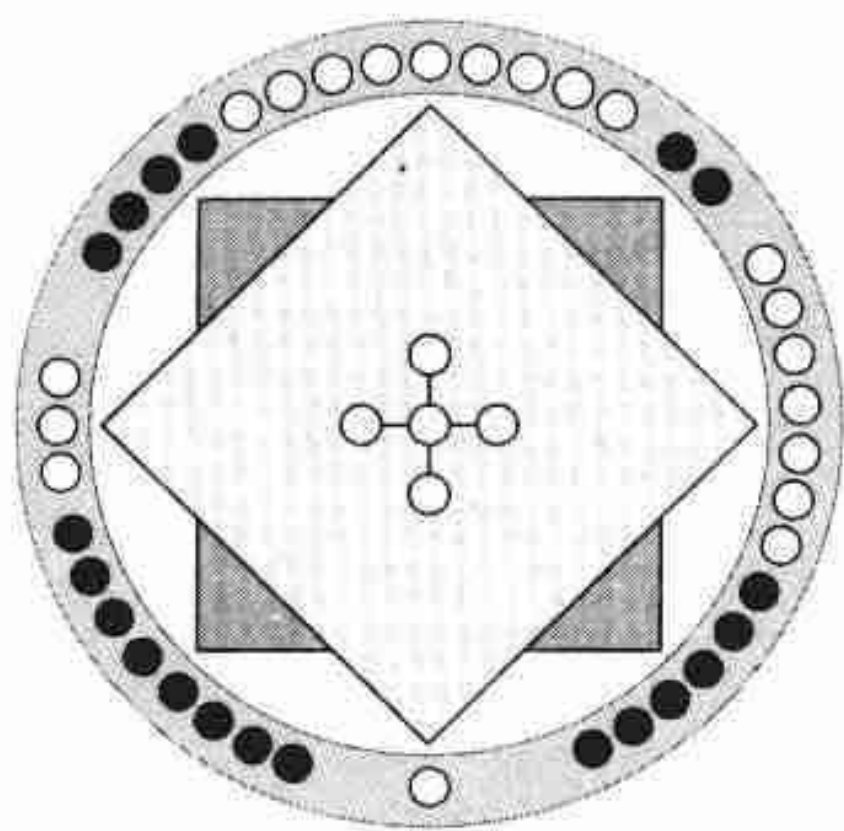
河图与洛书



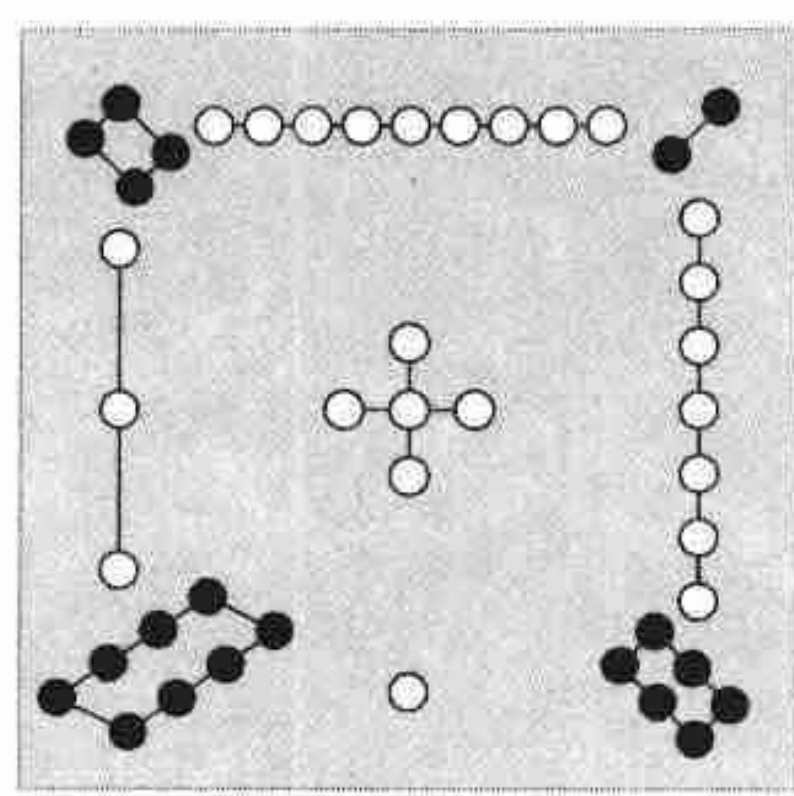
河图与洛书之间是有联系的，如果将河图四方的八个数旋转而排成八方，每方一个数纳地支十二象，就是洛书。



河图



将河图四方的八个数旋转，然后再将2、7数与4、9数变换位置。



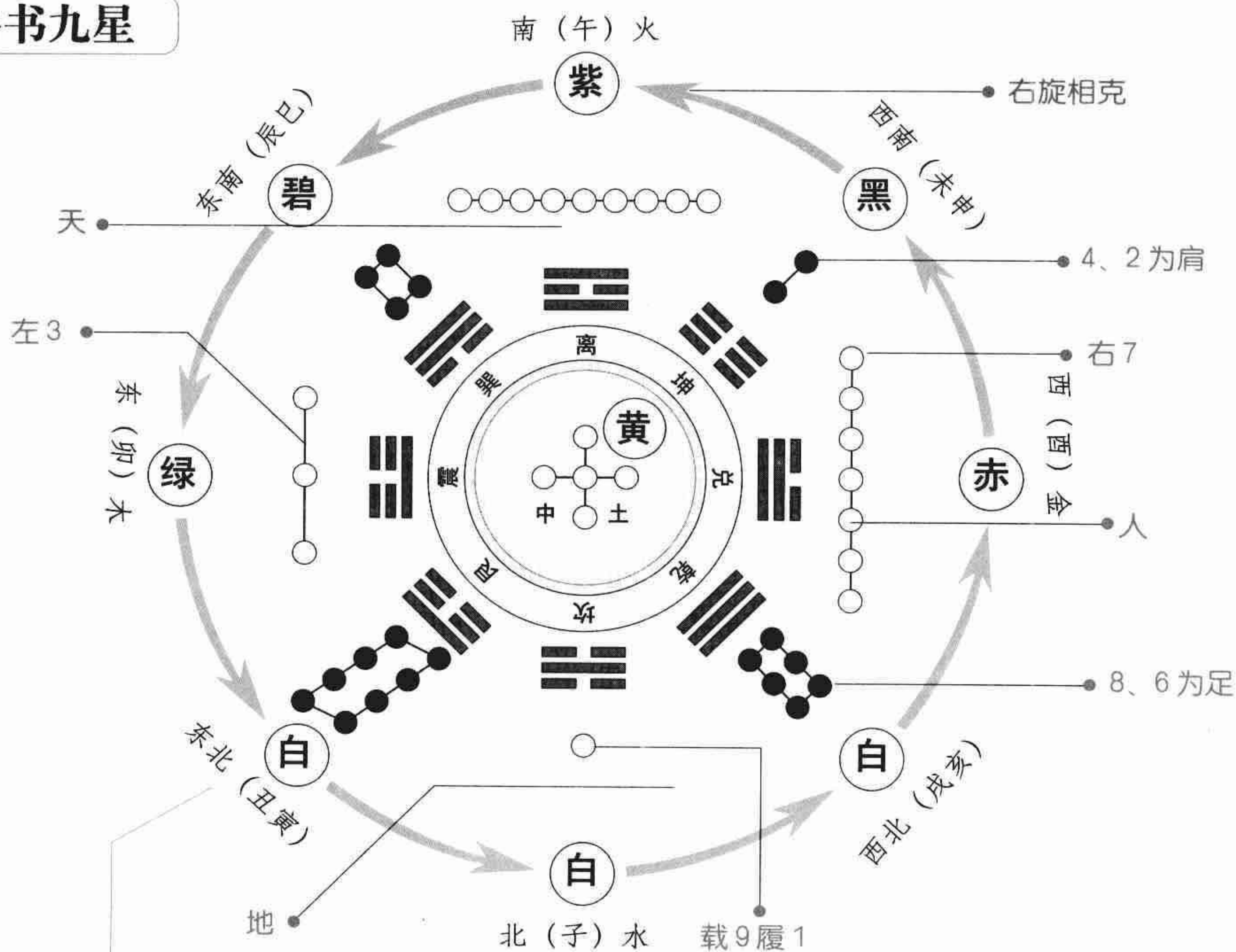
洛书

洛书中的奇妙数字

1. 洛书横竖斜的数字相加皆为15。
2. 左列4、3、8与右列2、7、6递变为两位、三位数，其左右两列数字之和依然相等，从下向上递变依然成立。
3. 不管是一位，还是两位数、三位数，其平方相加的和依然可以左右相等。
4. 如果把九宫图用行列式的方法计算，还可以得到一个周天数360。

4	9	2
3	5	7
8	1	6

洛书九星



洛书九星又称紫白九星，九星之数为逆行：九紫、八白、七赤、六白、五黄、四碧、三绿、二黑、一白，每年一星，一直运行到现在。九星用八卦，运数15，周流八方为120，共三才合为360周天之数。

无极

万物的始源

易学中的无极是指宇宙的原始状态，也就是道教中所谓的“道”；对于丹道修炼来说，就是要想自己的身体状态归于“无极”，从而长生长寿。

○ 无极即是“道”

易学中讲到了中国人的宇宙观，后来被道教所吸收，其中被认为宇宙的原始状态的就是“无极”，即道教所称谓的“道”。道教认为，在天地开辟之前，无极（道）便已经存在，并且它会永远存在下去，不局限于任何一个具体的区域。这是肉眼无法看到的一片虚无，虚无中隐含着生长的能量与信息，会按照预定的指令不断增长、扩大，最终化生出“有”，从而演变为万千世界。

○ 无中生有

作为道教经典，《周易参同契》中有许多地方就讲到了“无极”。如其中讲到要想求长寿，就必须了解一个人的生成过程。其中认为人的躯体在最开始的时候是看不见的，是一无。躯体的生成过程，先是信息流布成信息场，然后能量充填，才有了有形的躯体。最开始的时候，受精卵就如鸡蛋一样，有带基因的蛋黄，又有提供能量的蛋清。作为基因的精不断复制，分散开来，能量不断地充填，逐渐形成人的形状。基因分布在人的四肢百骸，分布在每一个细胞中，复制到最后的基因是变化了的基因，他们各守自己的境隅，各自独居。这就是道教中“无中生有”的观点。也就是说人体是由“无极”中产生的。相对于浩瀚的大宇宙来说，各种生物皆是一个个小宇宙，都有着与宇宙相同的创生模式，所以，物物皆有一无极。这个无极就是能量与信息的混合物。外国科学家曾经用静电场照相的方法，观察树叶的生长过程，发现树叶先是生成肉眼看不见的按信息充填的能场基质，然后才会生长出肉眼可见的新树叶。因此证明，植物的生长，是在信息流布与能量填充的参与下完成的，没有能量在信息上凝聚，按信息指令构形，就不会出现有形质的实体。这正与《周易参同契》中所说的一样。从丹道修炼的角度来说，如果达到了“无极”的状态，便是结成了丹药，从而长寿长生。

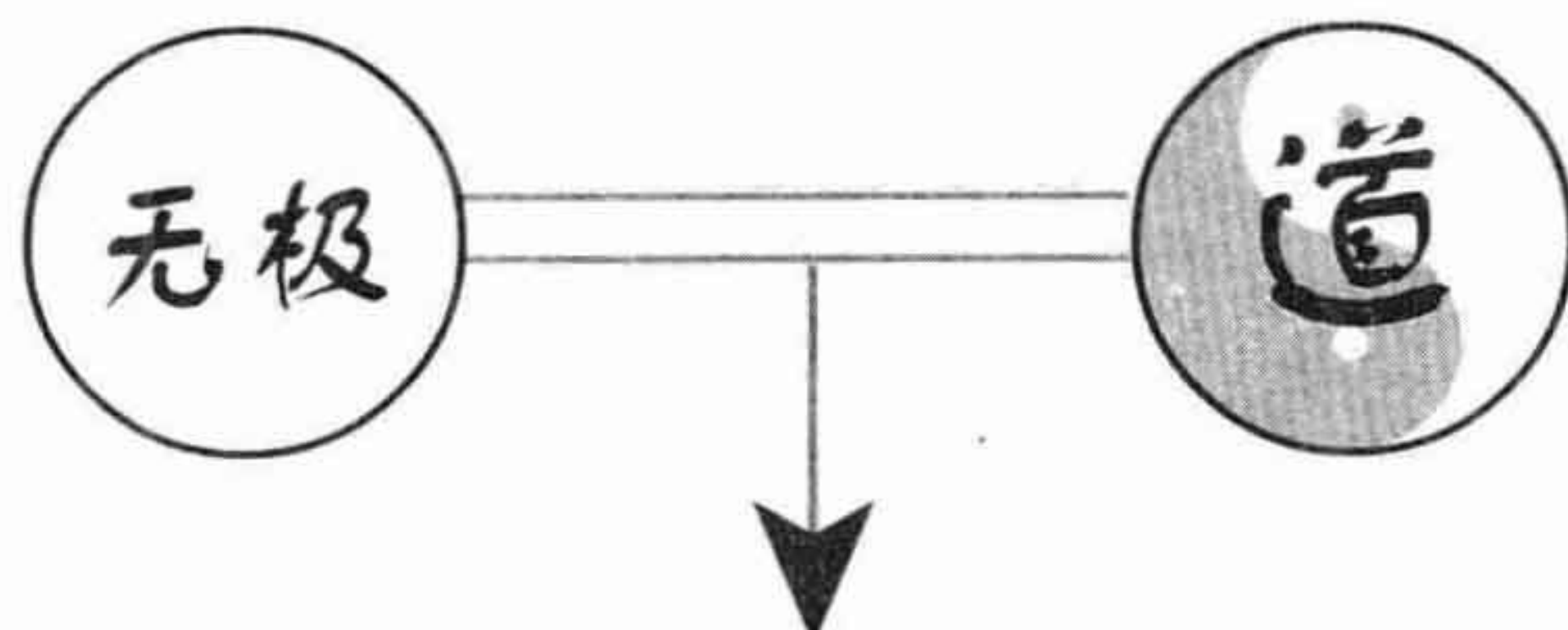




无极=道



无极就是宇宙的原始状态，它是肉眼无法看到的一片虚无，将永远存在下去。与这个无极相似的就是老子提出的“道”。

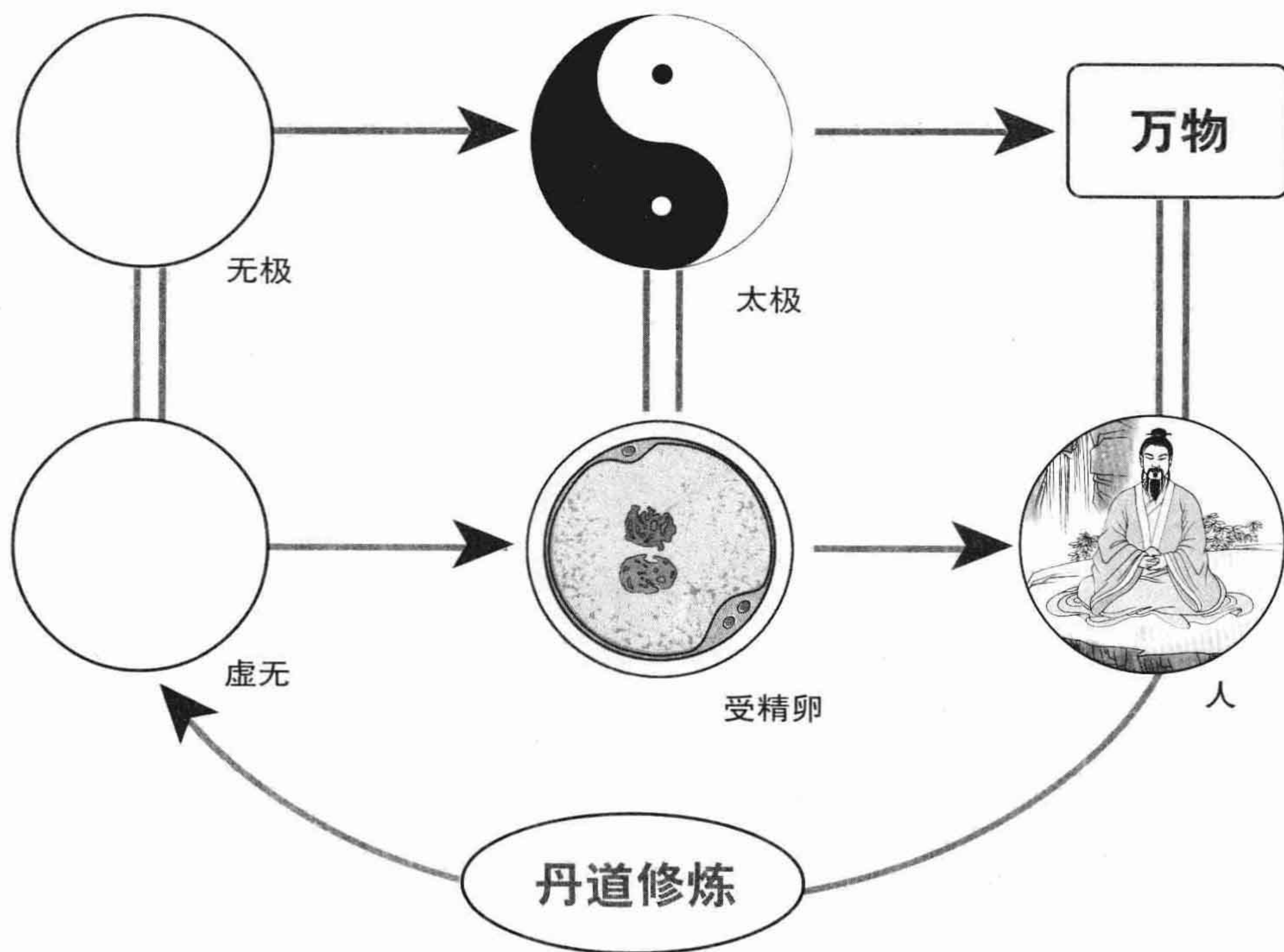


《道德经》

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。

丹道的目标——复归无极

无极中蕴涵着生长的能量与信息，最终化生出“有”，从而演变为万千世界。同样，人也是从无极中来，而丹道修炼的目的就是复归无极。



太极

世界万物之母

第2章

太极源于无极，是有形、有质、混沌且有着时间与空间界限的生命初始，是世界万物之母。丹道修炼中就是要将人身三宝返还太极，而后再归于无极。

○ 太极源于无极

太极与无极，是两个容易混淆的概念。古人云，“太极本无极”、“无极而太极”，似乎是在说太极就是无极，但如果把古语解释为“太极本源于无极”、“无极而生太极”，也可以说得通。可是《老子》中说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆。可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”这个先天地而生的“混沌一元”就是道。那这个“混元一体”是太极还是无极呢？至今，很多学者都将其解释为无极，而事实上，天地即阴阳，天地之前的“混沌一元”只能是“一”，是太极，而并非无极。因为《老子》中亦明确指出“道生一”、“天下万物生于有，有生于无”。所以“一”就是太极，“○”才是无极。综上所述，无极是世界本原，无极演化出太极，太极演化阴阳，于是演化出世界万物；反之，万物皆可归为阴阳二物，阴阳归为太极即可重归虚无的无极，这便是永恒的真理——道。

○ 太极是一座独木桥

在虚无的无极与现实的万物之间，太极是一座独木桥。在“有”通向“无”的世界里，太极是“有”的尽头，是通向“无”的唯一通路；在“无”通向“有”的世界里，太极是第一座“有”的基石。正因为太极有着如此重要的特性，所以，我国古人以“太极图”来解释世界万物的生成。从古代各种太极图来看，太极应分为两种状态，一种是先期阴阳未分的混沌状态，另一种则是阴阳初分的状态。所以，太极图凝聚着统一与分裂、阴阳互交的辩证哲学。

太极衍生出阴与阳，阴阳交媾后繁衍出世间万物。由阴阳繁衍出的万物，都要经历初生、发育、强壮、衰老至死亡的过程，所以，在《周易参同契》的丹道修炼中讲道，要想长生长寿，就必须逆人道而行，让精、气、神返还为先天一气，也就是太极，再由太极返还到虚无的无极境界。

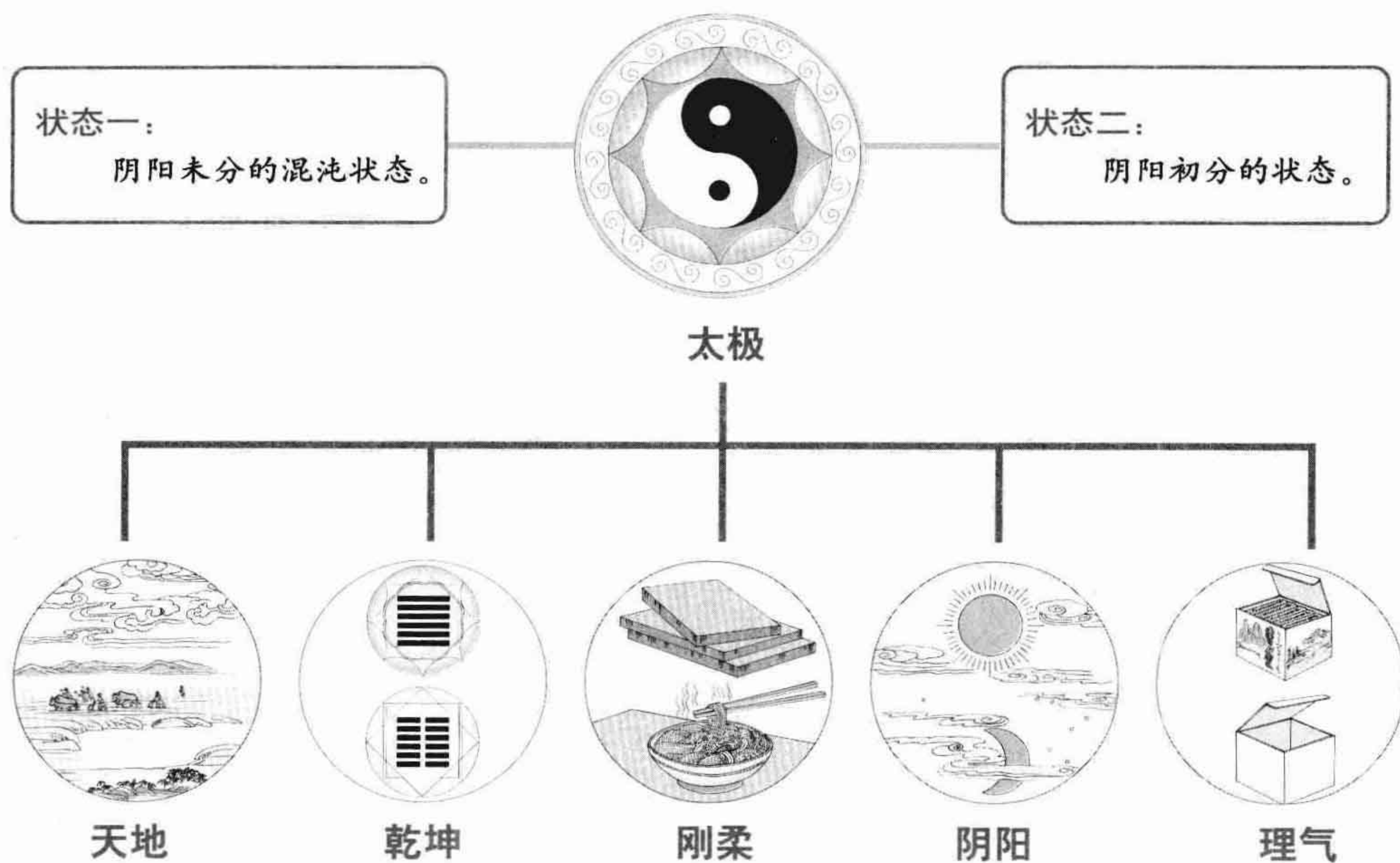




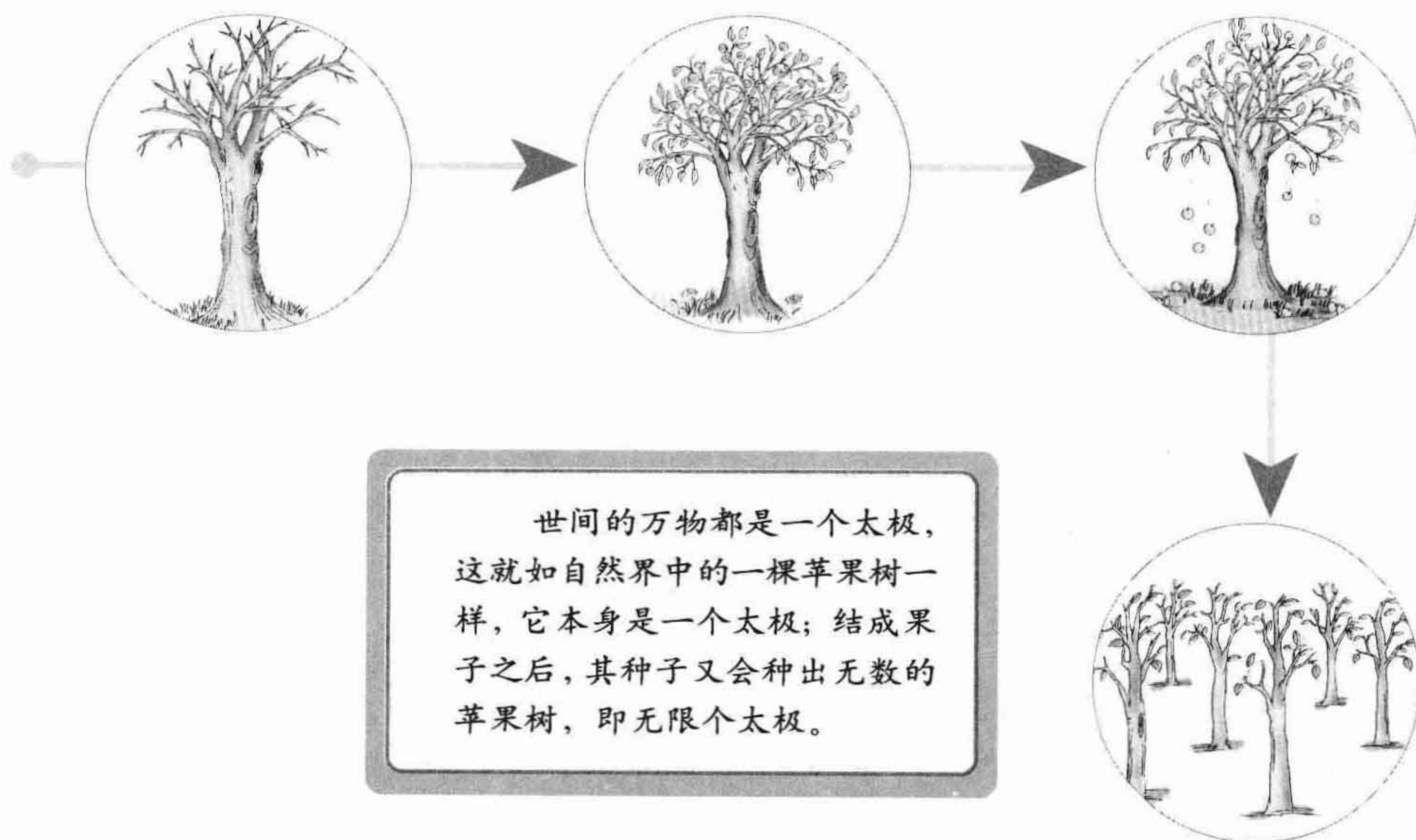
太极释义



太极源于无极，为初为一，可化成万物，又可至于无穷；是世上一切相对事物的混合体，可以不断二分，但无论经过多少次二分，其分子永远是太极。



无限个太极





两仪

既矛盾又统一的阴阳

太极生两仪，即阴和阳。宇宙初生时是指天和地，后来引申成一切可以二分的、相对的事物，如丹道修炼中的精、气、神等都可以用阴阳来区分。

○ 阴阳与天地

易有太极，是分两仪。两仪即阴阳，也就是老子所说的“一生二”的“二”。阴阳互相吸引，互相滋生，互相侵扰，互相牵制，互相消减，互相转换，二者既矛盾又统一，在其相互运转、相互交媾中，衍生出了现实世界的万物。

中国古代传说认为，起初天地混沌如鸡子，盘古神便坐在这个“鸡子”中。过了一万八千年，盘古神开辟天地，阳清上升为天，阴浊下降为地。后来，盘古神一天变化九次，身材长高一丈；天和地一天也增高一丈。这样过了一万八千年，天地彻底分开，相距极其遥远。这就是中国人最早的宇宙观，其中所说的“鸡子”就是太极，是指阴阳未分之时。天和地的产生就是指太极所衍生的阴、阳两仪。

○ 处处有阴阳

相对于宇宙创生来说，天地混成即是太极，天地初分即两仪，两仪即阴阳，天阳地阴。可是，由于一花一世界，太极即世界，所以物物一太极，处处有阴阳。相对天来说，天空便是一太极，日出为阳，日落为阴；相对于地来说，大地便是一太极，地表为阳，地里为阴；相对于日月来说，日月便是一太极，日阳月阴；相对于人类来说，男女便是一太极，男人为阳，女人为阴；相对人体来说，人体便是一太极，体表为阳，体内为阴……

○ 阴阳属性

太极与阴阳只是一个相对概念，一般阴阳属性是：凡活动的、无形的、向外的、向上的、温暖的、明亮的、亢进的、形而上的，都属于阳；凡静止的、有形的、向内的、向下的、寒冷的、晦暗的、衰退的、形而下的，都属于阴。在丹功中，炼精化气时，精为阴，气为阳；炼气化神时，气为阴，神为阳；炼气化神后，精、气皆无，独剩一神，则为进入混沌的太极境界。孤阳不生，孤阴不长。阴阳之间相互吸引，互相滋生，成为生长的动力；阴阳之间又互相牵制，互相转换，以保持阴阳合和，阴平阳秘。

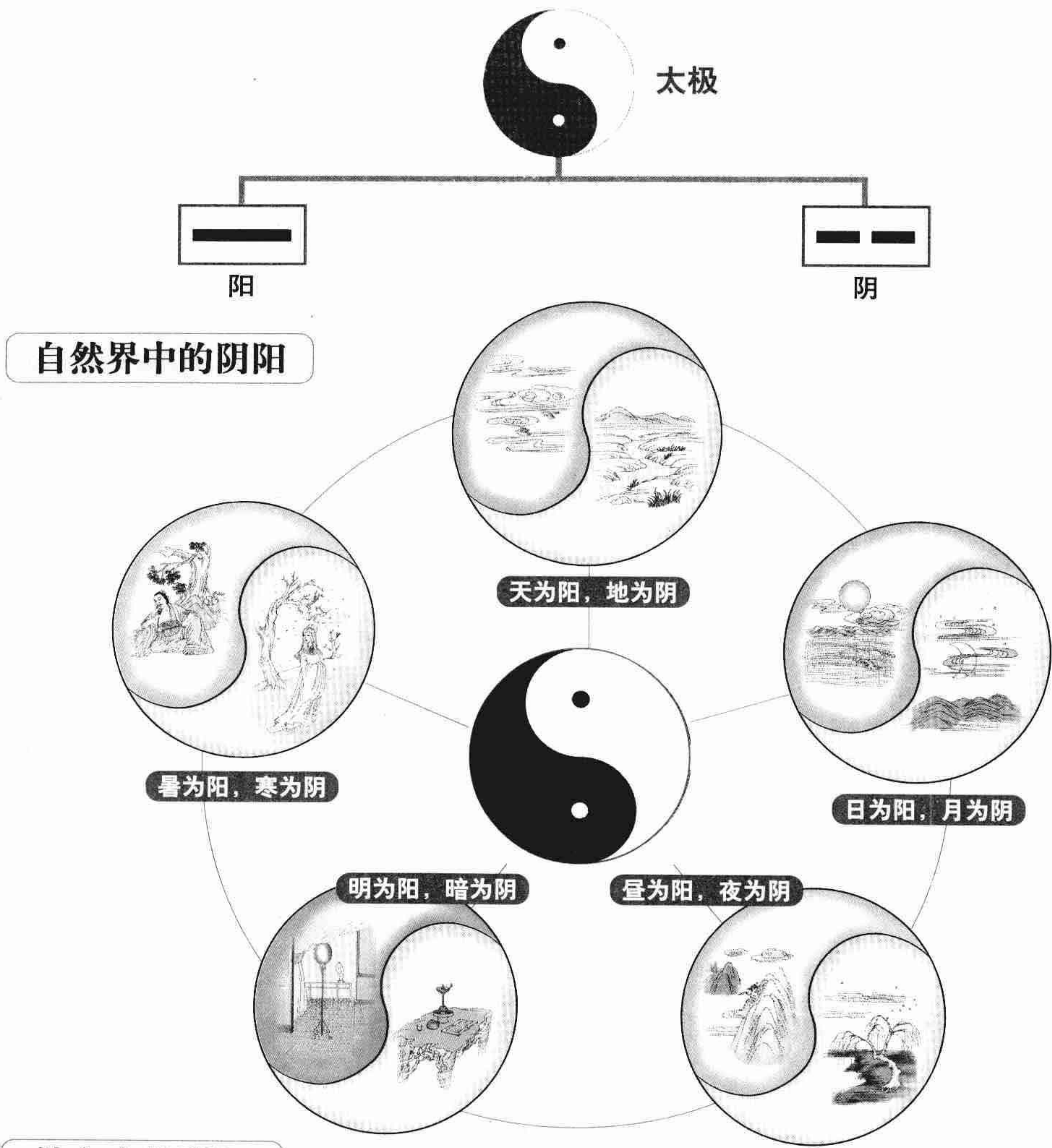




两仪即阴阳



太极生两仪，两仪即蕴涵在太极中的两种相对的事物，易学中是指阴和阳；整个世界就是在阴阳两种相反相成的力量的互相作用下不断运动、变化、生成、更新的。



自然界中的阴阳

社会中的阴阳

男为阳	女为阴	君为阳	民为阴	君子为阳	小人为阴

四象

四时与五行的产生

阴阳两仪衍生出四象，即太阳、太阴、少阳和少阴。这四象又可以衍生出春、夏、秋、冬四季，四季又可以衍生出金、木、水、火、土五行。

四象概说

“四象”一词最先出自《易·系辞》中，其中有“太极生两仪，两仪生四象”，四象即太阳、太阴、少阳、少阴，是指阴阳两仪消长的四个特征。先哲在天文学中也有“四象”一词，不过，这与易学中的概念完全不同。先哲在观察星辰时，选择了黄道赤道附近的二十八个星宿作为坐标。东南西北各有七宿，每个七宿联系起来想象很像一种动物，即东方为青龙象、南方为朱雀象、西方为白虎象、北方为玄武象。道教兴起后，沿用古人之说，将青龙、白虎、朱雀、玄武纳入神系，作为护卫之神，以壮威仪。

四象与四时

根据易学中的宇宙创生规律，四象则可以代表地球上四季的形成。春夏秋冬四象来源于日心系统的地球绕太阳公转中，分别以春分、夏至、秋分、冬至为代表，太阳沿黄道从天赤道以南向北通过天赤道的那一点，称为春分点；与春分点相对的另一端，称为秋分点。位于天赤道以北的那一点，称为夏至点；与夏至点相对的那一点，称为冬至点。夏至点与冬至点的连线通过太阳，成为地球绕太阳运行的椭圆形轨道的长轴；而春分点与秋分点的连线则成为该椭圆的短轴；太阳位于椭圆轨道的一个焦点上。在这一椭圆形轨道上，冬至是近日点，由于太阳直射南回归线，北半球的昼短夜长，日照时间最短，故称之为太阴。夏至是远日点，太阳直射北回归线，北半球的昼长夜短，日照时间最长，故称之为太阳。当地球从冬至点向夏至点运行时，中点是春分点。太阳直射赤道，昼夜时间相等，是由阴向阳转化的平衡之点，称为少阳。当地球从夏至点向冬至点运行时，中点是秋分点，太阳再次直射赤道，昼夜时间相等，是由阳向阴转化的另一平衡之点，称为少阴。在一年中，太阳和地球作为两仪，春分、夏至、秋分、冬至为四象，构成了地球绕太阳公转的时空体系。

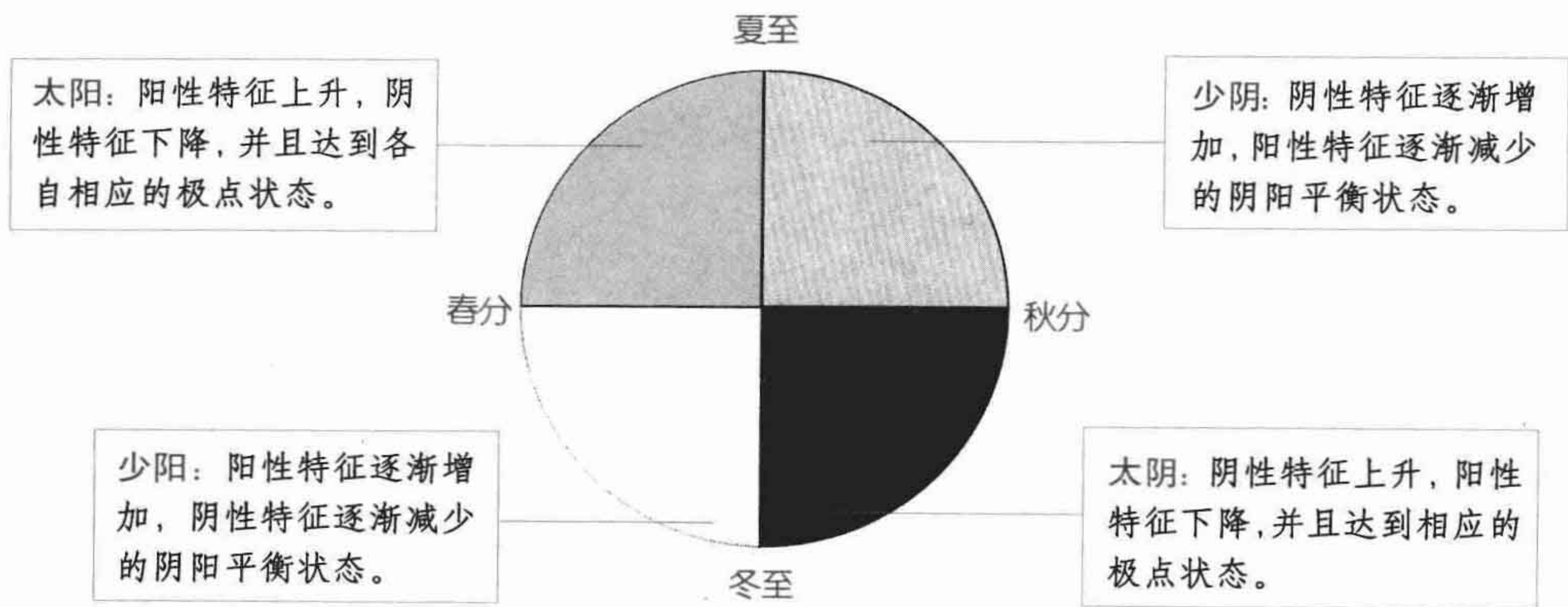




易学中的四象

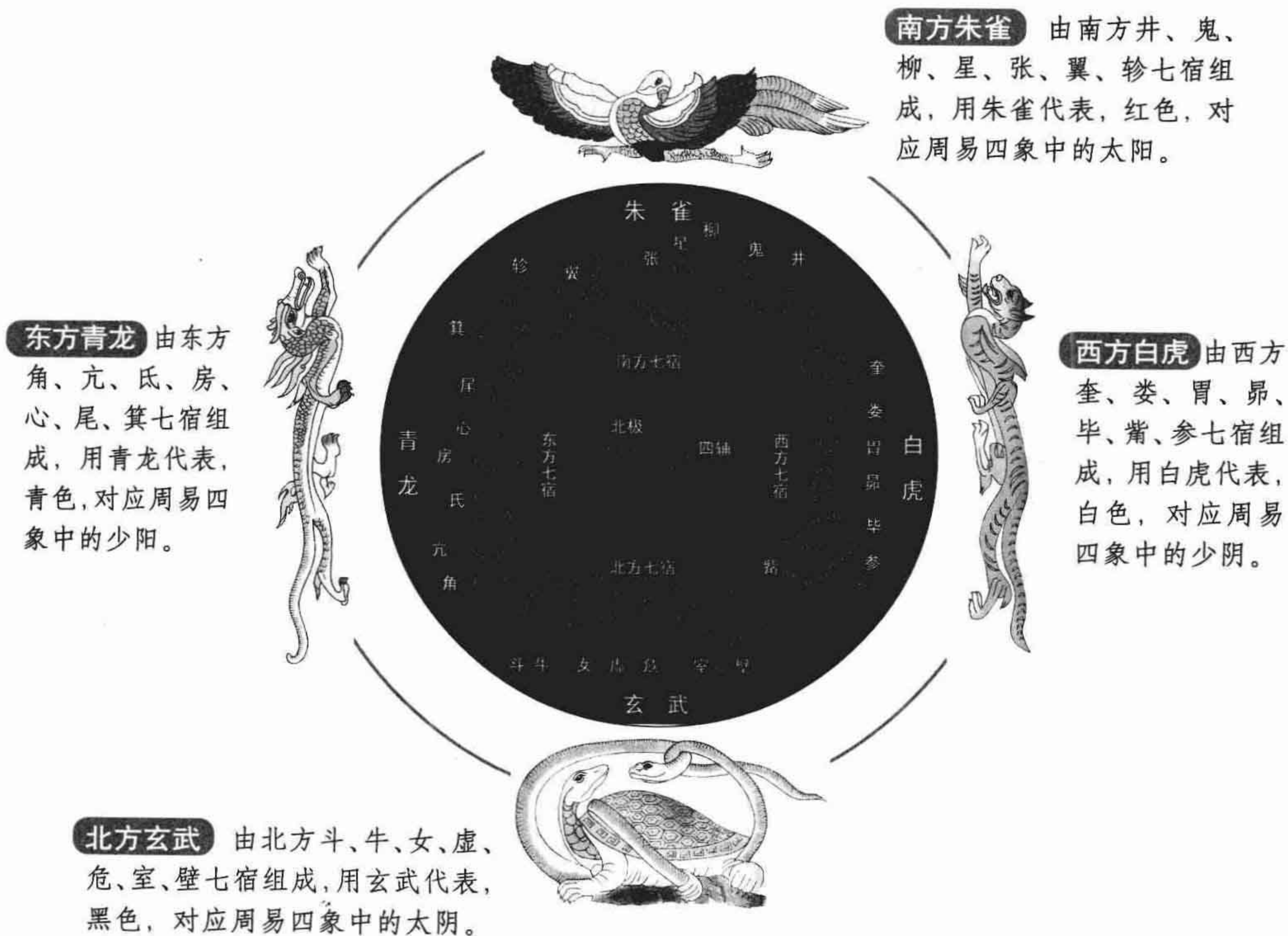


处于统一体内的两仪，在对立的斗争中将发生阴阳消长，引起这种变化的有四个最具特征的典型状态就是四象，即太阳、少阳、太阴、少阴。



天文中的四象

易学中的四象可代表东南西北四方，所以古代天文学家就由此演化为青龙、朱雀、白虎、玄武的天文四象。





四时与五行

四象可代表四季的形成，四季又可和五行联系起来。五行是指气体的五种运行方式。春天属木，代表气体向四周扩散的运动方式。因为春天树木花草生长茂盛，树木的枝条向四周伸展，养料往枝头运输，所以春属木。夏天属火，代表气体向上的运动方式。因为夏天各种植物向上生长，长势迅猛，所以夏属火。秋天属金，代表气体向内收缩的运动方式。因为秋天收获，人们储蓄粮食为过冬作准备，树叶凋落，所以秋属金。冬天属水，代表气体向下的运动方式。因为冬天万物休眠，为春天蓄积养料，所以冬属水。四季中虽然只有五行中的四行，但在夏天和秋天之间要有过渡段，所以便有了土，土代表气的平稳运动。

四象与丹道

综上所述，四象的产生，则标志着天地四季及五行的诞生。相对人体这个小宇宙来说，四象则代表遗传密码最基本的四个碱基，即腺嘌呤（太阳）、胞嘧啶（少阴）、鸟嘌呤（少阳）、尿嘧啶（太阴），正是这四个碱基最终组成了人类六十四个遗传密码，与《易经》六十四卦一一对应。

四象衍生出的四季循环与五行生克的规律，只是一个循环的周期。《周易参同契》中认为，“春夏据内体”、“秋冬当外用”。意思是春夏是生命生长阶段，所以应当施仁、扶植、爱护；秋冬是生命衰老阶段，所以要施义、肃杀、克病。相对于练功而言，则春夏阶段要意随气行；秋冬阶段，则要意到气到。

人身存在各种周期，如六十年衰老周期；男八女七周期（青春期分别为16、14岁，更年期分别为64、49岁）。还有三十三天的智力周期，二十八天的情绪周期，二十三天的体力周期，6次/分钟的呼吸周期，60次/分钟的脉搏周期。这些周期的总和，决定了人的寿命长短。而炼丹时要全用自身时刻，取天象只不过为表现一个周期。所以，炼丹讲究的是态势，它只看周期规模，而不在乎周期的长短。此外，《周易参同契》中还根据五生生克规律，将五脏配五行，从而开创了“三五归一”的丹道养生。





四象代四季



易学所指四象，可以代表地球上四季的形成，即少阳是春季、太阳是夏季、少阴是秋季、太阴是冬季。

春季 春天时，阴消阳长，所以是四象中的少阳。



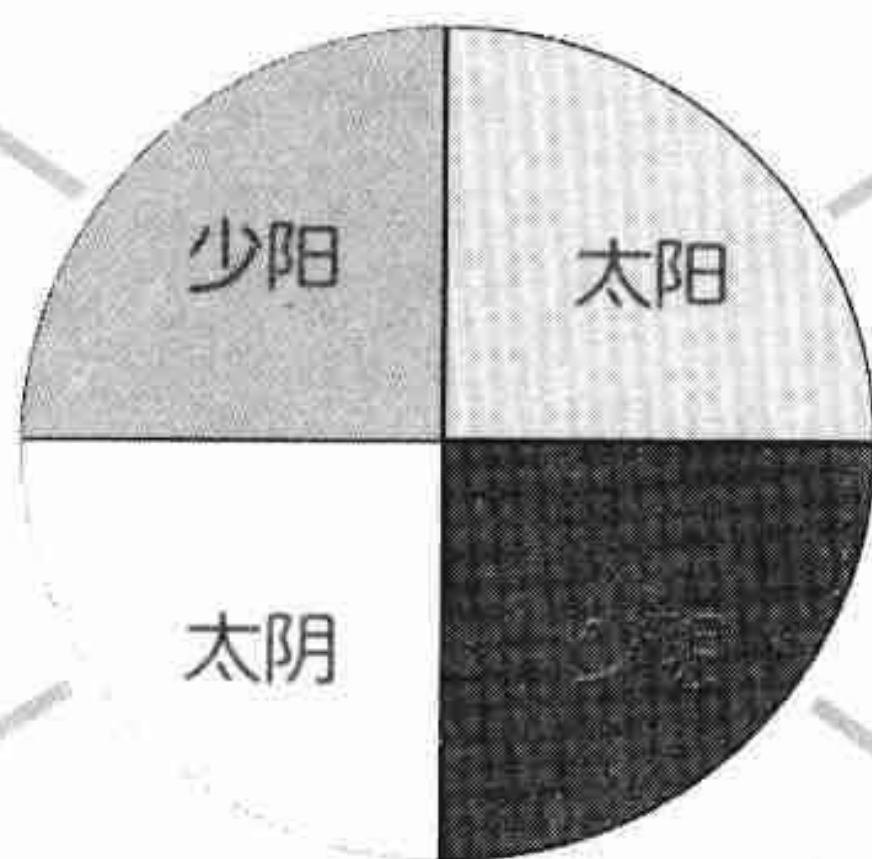
夏季 夏天时，阳极阴无，所以是四象中的太阳。



冬季 冬天时，阴极阳无，所以是四象中的太阴。



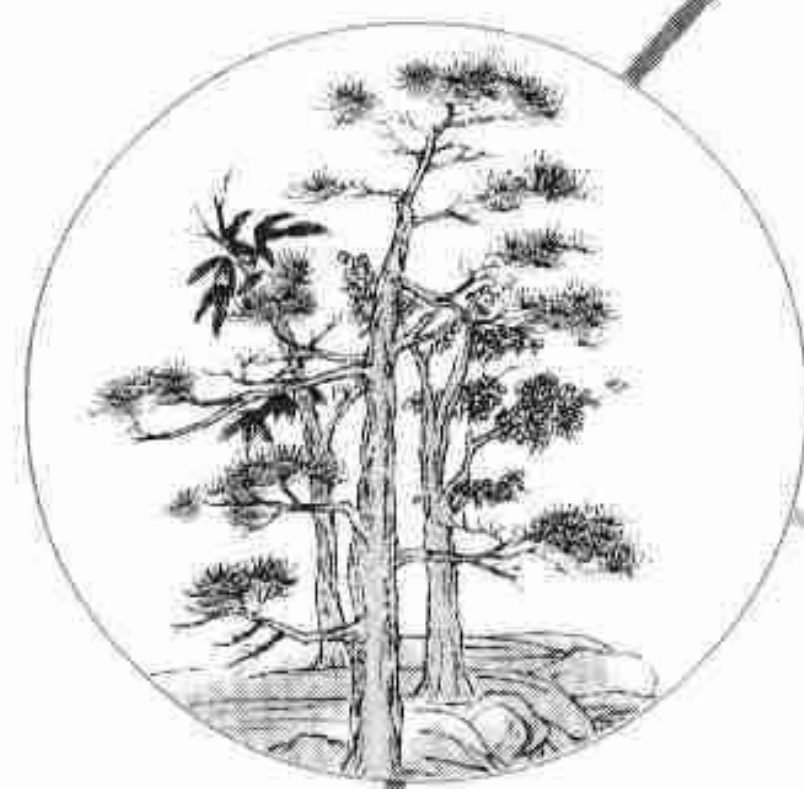
秋季 秋天时，阳消阴长，所以是四象中的少阴。



四季与五行

古代在四季中的夏秋之间又加入了长夏，这样就对应了金、木、水、火、土五行。

春属木 春天树木花草生长茂盛，树木的枝条向四周伸展，所以春属木。



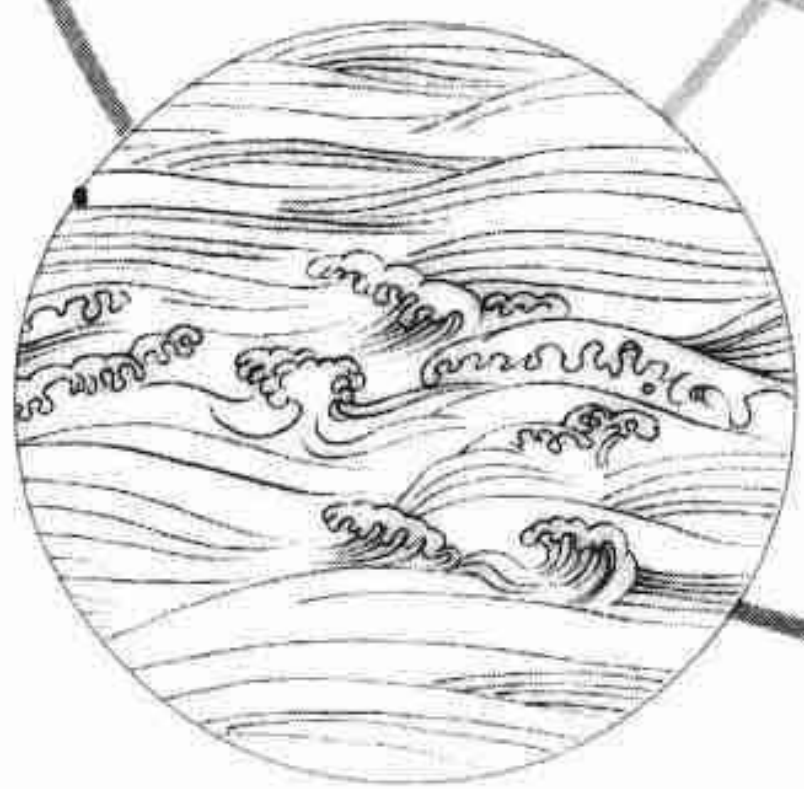
夏属火 夏天天气火热，太阳像火一样炙烤着大地，所以夏属火。



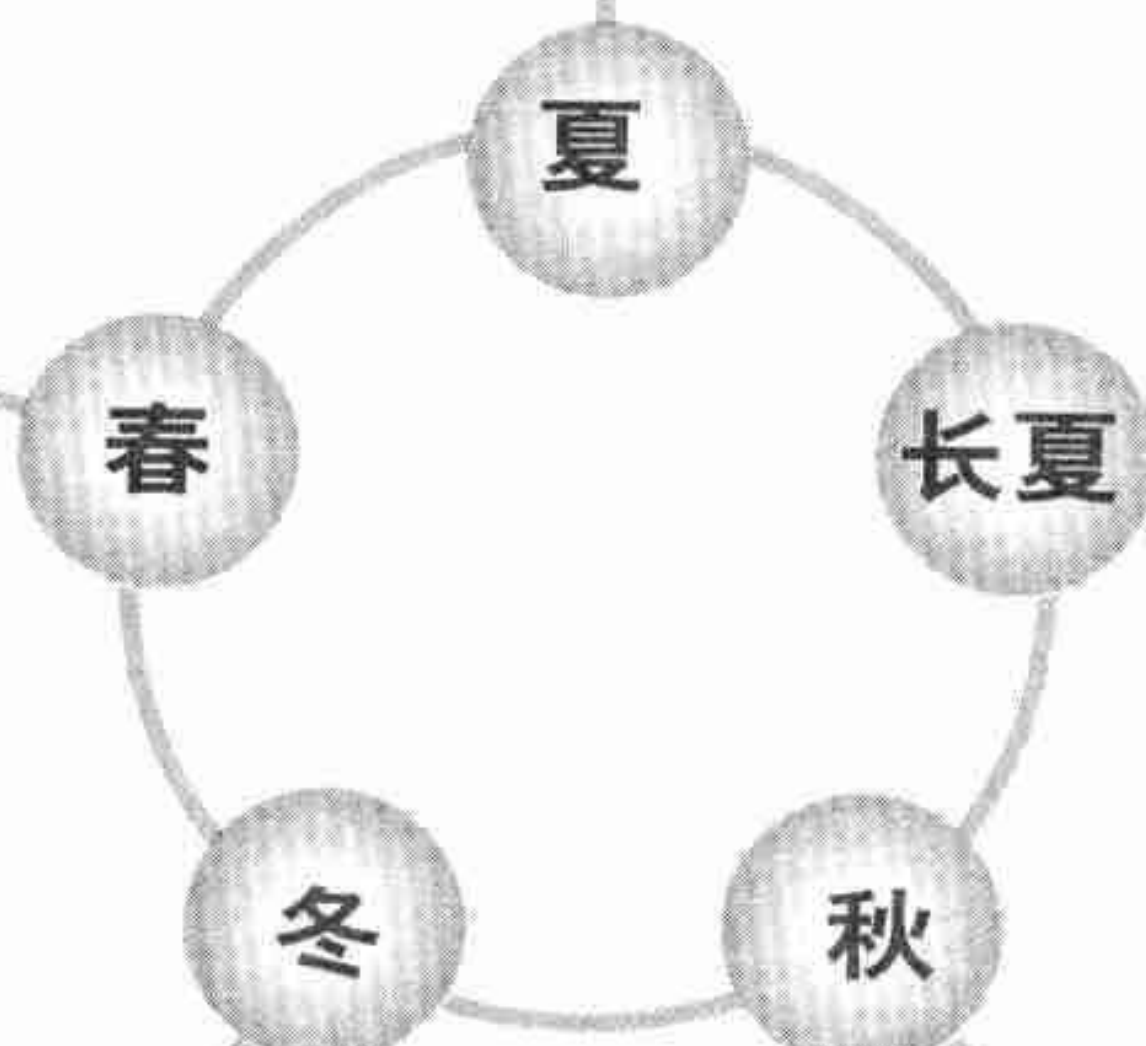
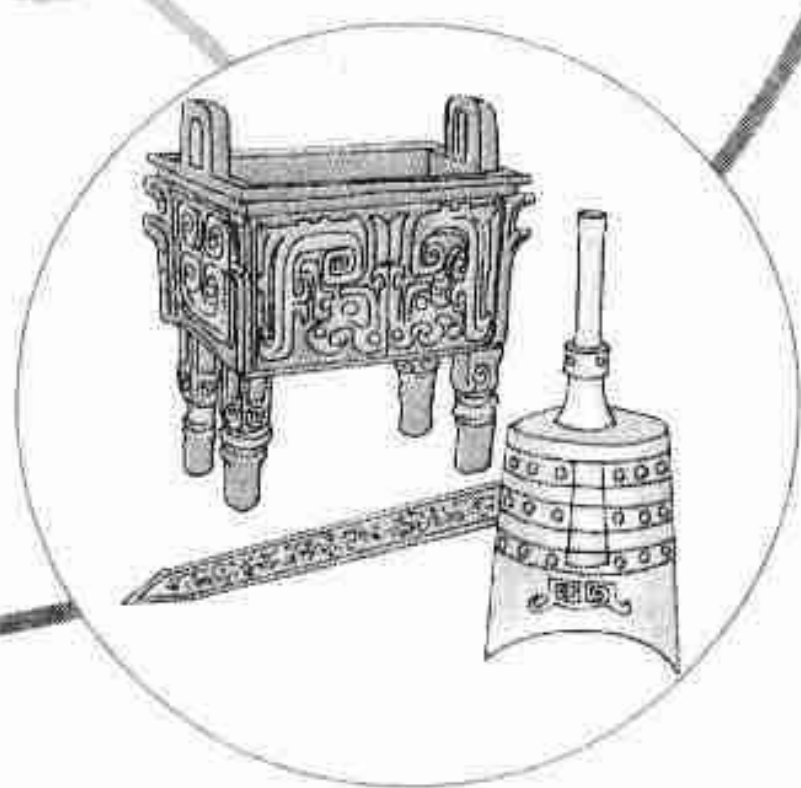
长夏属土 长夏介于夏天和秋天之间，天气处于热与凉的平稳状态，所以长夏属土。



冬属水 冬天万物休眠，为春天蓄积养料，所以冬属水。



秋属金 秋天树叶凋落，具有肃杀之气，所以秋属金。



八卦

世界初始的八大元素

第2章

四象生八卦，八卦有先天和后天之分，代表了世界初始状态时的八大素，丹道中的许多术语就来自八卦。

◎ 八卦概说

易学中认为，四象生八卦，即在四象的基础上各自再加一阴爻或者一阳爻，便形成了三个爻象组成的八个卦象。四象生八卦属于老子所说的“二生三”的阶段，就是世界初始所产生的八大元素，正是这八大元素构成了世间万物。

八卦是指乾、坤、离、坎、震、巽、艮、兑八个卦象。其中乾卦代表天，我们仰头一看，天总在上面，到了太空倒转过头来，头上还是天，所以天是在头顶上的。坤卦代表地，人类是地球的生物，地总是踩在脚底下，这个地的现象就在那里。离卦代表日，坎卦代表月，它们像球一样不断地在转，代表了时间、空间和宇宙。日月不停地旋转于天地之间，于是又有了其余四卦。震卦代表雷，古人认为宇宙间有种电能，电震动了就是雷。巽卦代表风，雷震动了以后，有了气流就是风，气流震动得太厉害，一摩擦又产生了电，这就是“雷风相薄”。艮卦代表高山和陆地。兑卦代表海洋和河流。在宇宙间，这八个现象相互对立，又变化出不能穷尽的各种状况来。

◎ 先天八卦

八卦有先天八卦和后天八卦之分。相传先天八卦是上古圣人伏羲据河图洛书而画。先天八卦的方位是：乾南、坤北、离东、坎西、兑居东南、震居东北、巽居西南、艮居西北。其中乾坤相对，称为天地定位；坎离相对，称为水火不相射；震巽相对，称为雷风相薄；艮兑相对，称为山泽通气。乾为阳，阳气上浮故居上而在南；坤属阴，阴气下沉故居下而在北；东方为日出之地，外阳而内阴的离卦居之；西方为日落之气，外服内阳的坎卦居之；东北属春季而雷起，故震居之；西南属秋季而风厉，故巽居之；西北多山，故艮为山，东南泽萃，故兑为泽。乾坤正上下之位，坎离乃左右之门，日月之气出入。春夏秋冬昼夜寒暑之理皆可由先天八卦推出。总之，先天八卦反映了宇宙诞生初期的万物万象之形。

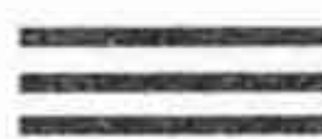

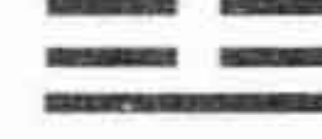



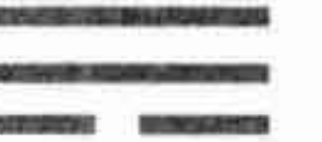





八卦释义



由四象而生的八卦代表的是构成天地万物的八种元素，即天、地、日、月、风、雷、山、泽，下面就一一加以说明。

 乾代表天，天总是在上面。	 离代表太阳，内阴外阳，光芒四射。	 震代表雷，宇宙间的电能震动，就是雷。	 兑代表海洋、河流。
 坤代表地，地踩在脚下。	 坎代表月亮，外阴内阳，休息的时刻。	 巽代表风，有了气流就是风。	 艮代表高山、陆地。

八卦歌诀：乾三连，坤六断，震仰盂，艮覆碗，离中虚，坎中满，兑上缺，巽下断。

八卦物象表

除上面提到的八卦所代表的天地外物的八种元素外，八卦还与方位、季节、五行等许多方面对应。

卦名	乾	兑	离	震	巽	坎	艮	坤
阴阳	阳	阴	阴	阳	阴	阳	阳	阴
五行	金	金	火	木	木	水	土	土
方位	西北	西	南	东	东南	北	东北	西南
季节	秋冬间	秋	夏	春	春夏间	冬	冬春间	夏秋间
特性	健	悦	附	动	入	陷	止	顺
家人	父	少女	次女	长男	长女	次男	少男	母
肢体	头	口	目	足	股	耳	手	腹
动物	马	羊	雉	龙	鸡	猪	犬	牛



○ 后天八卦

先天八卦，演绎的是世界初始的状态。为了表达世界“后天”的状态，相传周文王还发明了后天八卦。先天八卦与后天八卦相辅相成，成为古人演绎天地造化的完美符号。

后天八卦的方位与次序是：离南、坎北、震东、兑西、艮居东北、坤居西南、乾居西北、巽居东南。与先天八卦不同的是，后天八卦的离坎日月已代替了先天八卦的天地运行不息，震兑也代日月而升降。后天八卦是从四时的推移、万物的生长收藏得出的规律，从中可以看出，万物春生、夏长、秋收、冬藏，每周天360日，八卦各主45日，其转换点就在四正四隅的八节上，每卦有三爻，三而八之，即指一年二十四个节气。

后天八卦排列顺序的含义是：震排在东方，东方属木，木则旺于春。巽为风为木，排在东南方，万物齐于春夏之交。离为日为火，位在南方，南方属火，火则旺于夏，草木畅茂。坤为地为柔，为阴土，坤自土出，南之火生土，所以坤排在西南方，夏末秋初，草木归根，致养于大地。兑为说为悦，人悦而秋实收获，西方属秋，金则旺于秋。乾性为刚健，于物为金，时值秋末冬初，戌亥之月，阳气剥而阴气升，阴阳相薄相战于乾之方，是在草木损折之时。坎为水为月，金生水，北方属水，子月万物已归，草木退藏，休息慰劳于子之中，故曰坎。艮为止为终，次于坎，一年四时之循环至冬春之交，万物已终，因此而称艮。

○ 八卦与丹道

丹道兴起后，八卦的八种卦象被广泛运用于丹道修炼的术语中。坎离这两个卦名，其卦形是“离中虚，坎中满”。在内丹炼养著作中，坎离指的是药物，也就是人的精、气、神。如《周易参同契》称“坎离冠首，光耀垂敷”，就是认识和掌握坎月离日是内丹炼养中重要的一项，只有置坎离于首，才能使日月光辉垂照。内丹家们通过坎离卦象及其变化，阐发的道理是离开内炼药物“精气神”，人的内丹修炼是无法进行的，如同世界失去日月光华一样。总之，如果不了解八卦，就不能了解丹道的真谛，有时甚至连其门都不得而入。





两个八卦

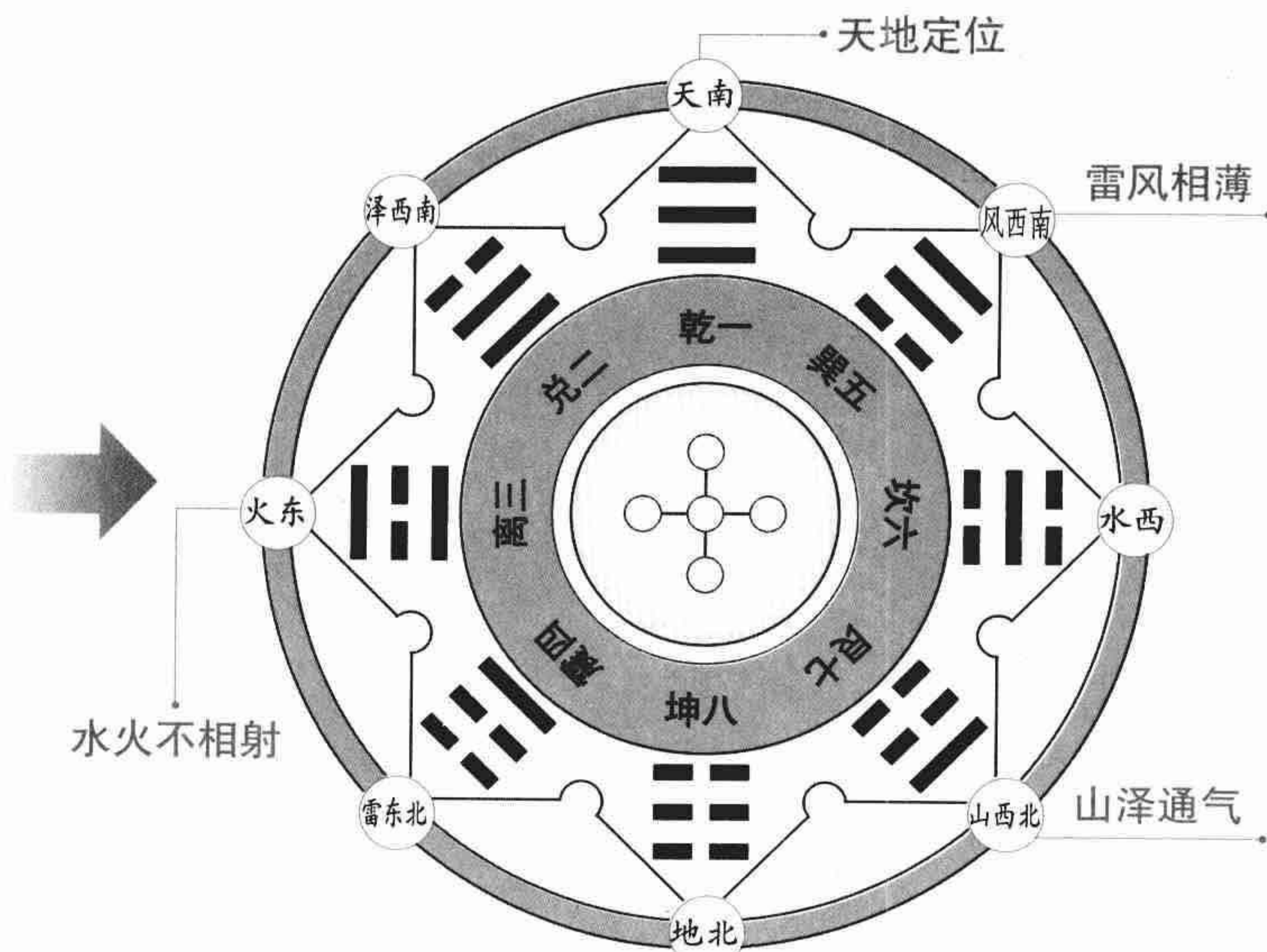


八卦分为先天八卦和后天八卦两种，先天八卦与后天八卦相辅相成，是古人演绎天地造化的完美符号。

伏羲与先天八卦



伏羲 传说他是上古三皇之一，受河图洛书的启发而画出先天八卦，又称伏羲八卦。

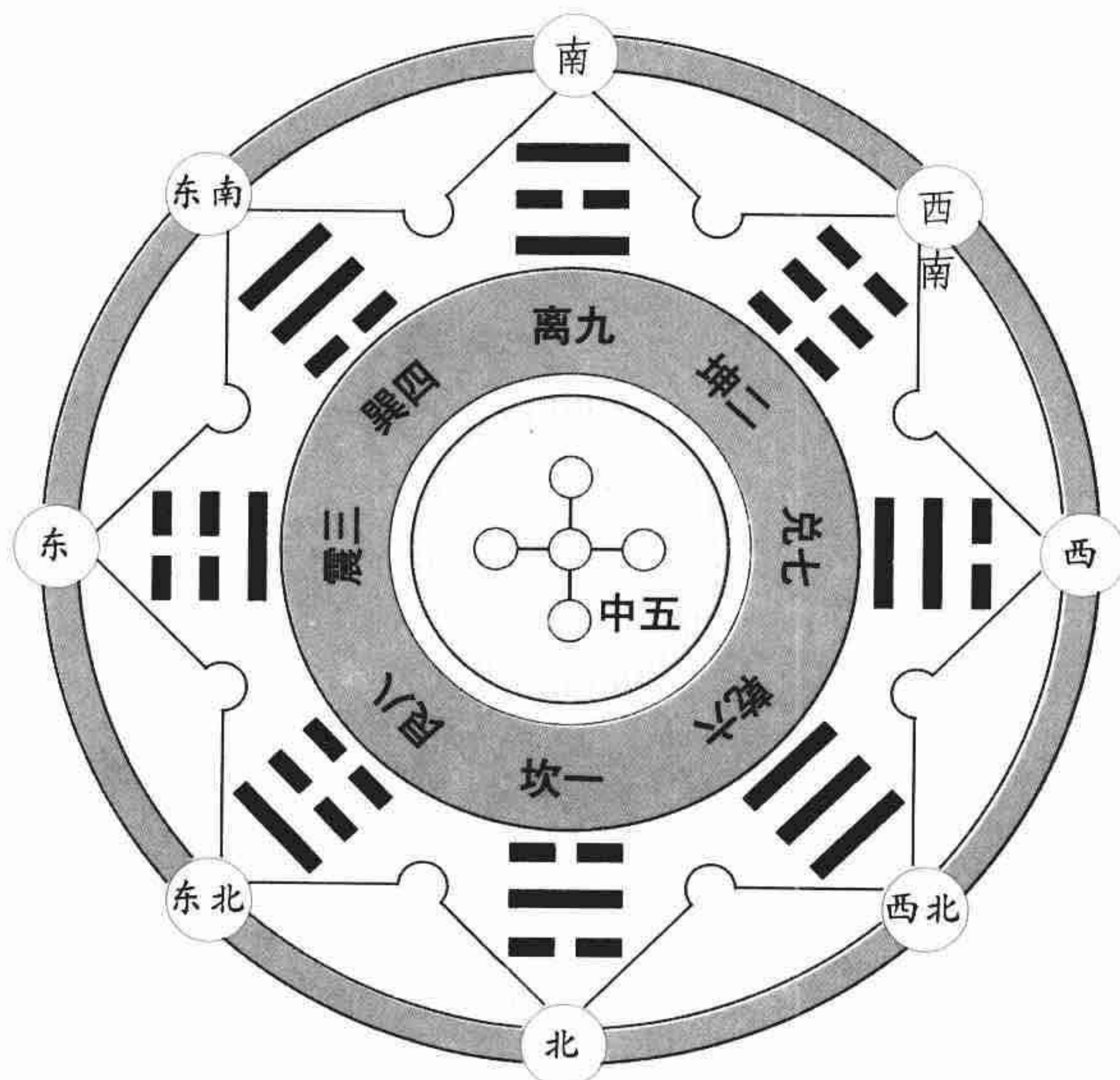


先天八卦 反映了宇宙诞生初期的万物万象之形，其中乾坤相对，称为天地定位；坎离相对，称为水火不相射；震巽相对，称为雷风相薄；艮兑相对，称为山泽通气。

周文王与后天八卦



周文王 他是商朝末年的西方诸侯王，相传他被囚羑里时，据先天八卦而演绎出后天八卦，又称文王八卦。



后天八卦 此八卦是从四时的推移、万物的生长收藏得出的规律，从中可以看出，万物春生、夏长、秋收、冬藏，每周天360日，八卦各主45日。

六十四卦

古人的天体运行图

第2章

由先天八卦推演而成的六十四卦是易学最深奥的部分，天地人物一切事理尽在其中，对于《周易参同契》中的丹道理论自然也不能少了这部分内容。

◎ 六十四卦概说

相传周文王被商纣王囚禁时，从伏羲的先天八卦推演出六十四卦，用以探索人生、宇宙、社会变化的原理和规律。所谓六十四卦，就是将三个爻象组成的八卦两两相重，组成六爻八卦。按照这样的方式，共可组合成六十四个六爻八卦。这六十四个卦象包罗万象，天地人物一切事理尽在其中，是易学最深奥、最神秘的部分。

◎ 六十四卦方圆图

易学不只有文字，更有许多易图，它们是易学中最精华的部分。在所有易图中，六十四卦方圆图则是最重要的一幅。该图包含了先天八卦、六十四卦方位、河图、洛书内容，以及日月五星的运行规律，十二纲纪、二十八宿亦暗藏其中，几乎囊括了《易》之所有内容。

六十四卦方圆图里面的方图，是说明大地方位的图示。方图西北至东南这条斜线依次排列着乾、兑、离、震、巽、坎、艮、坤八个卦，被称为“子午线”。西南至东北斜线排列着否、咸、未济、恒、益、既济、损、泰八个卦，这条线被称为“卯酉线”。该图从外向内由四层组成，每层沿子午线方向的对角两卦数字之和，皆为九，并且卦象相反。一般认为，第一层乾坤相对，表示“天地定位”；第二层兑艮相对，表示“山泽通气”；第三层离坎相对，表示“水火不相射”；第四层震巽相对，表示“雷风相薄”。

六十四卦方圆图外圈的圆图，是一个天体运行图，也可以说是一部八卦历法，它精确地说明了年、月、日和四季的运行规律。此图按照伏羲六十四卦大横图的次序，左半圆从午位以乾卦为始，复卦为末，逆时针排列至子位；右半圆从午位姤卦为始，坤卦为末，顺时针排列到子位。以八纯卦为间隔共分八宫，正好形成先天八卦方位图。金木水火土五星依次运行，而成春夏秋冬四季，配以十二地支和二十四节气，便是一幅完整的天体运行图。

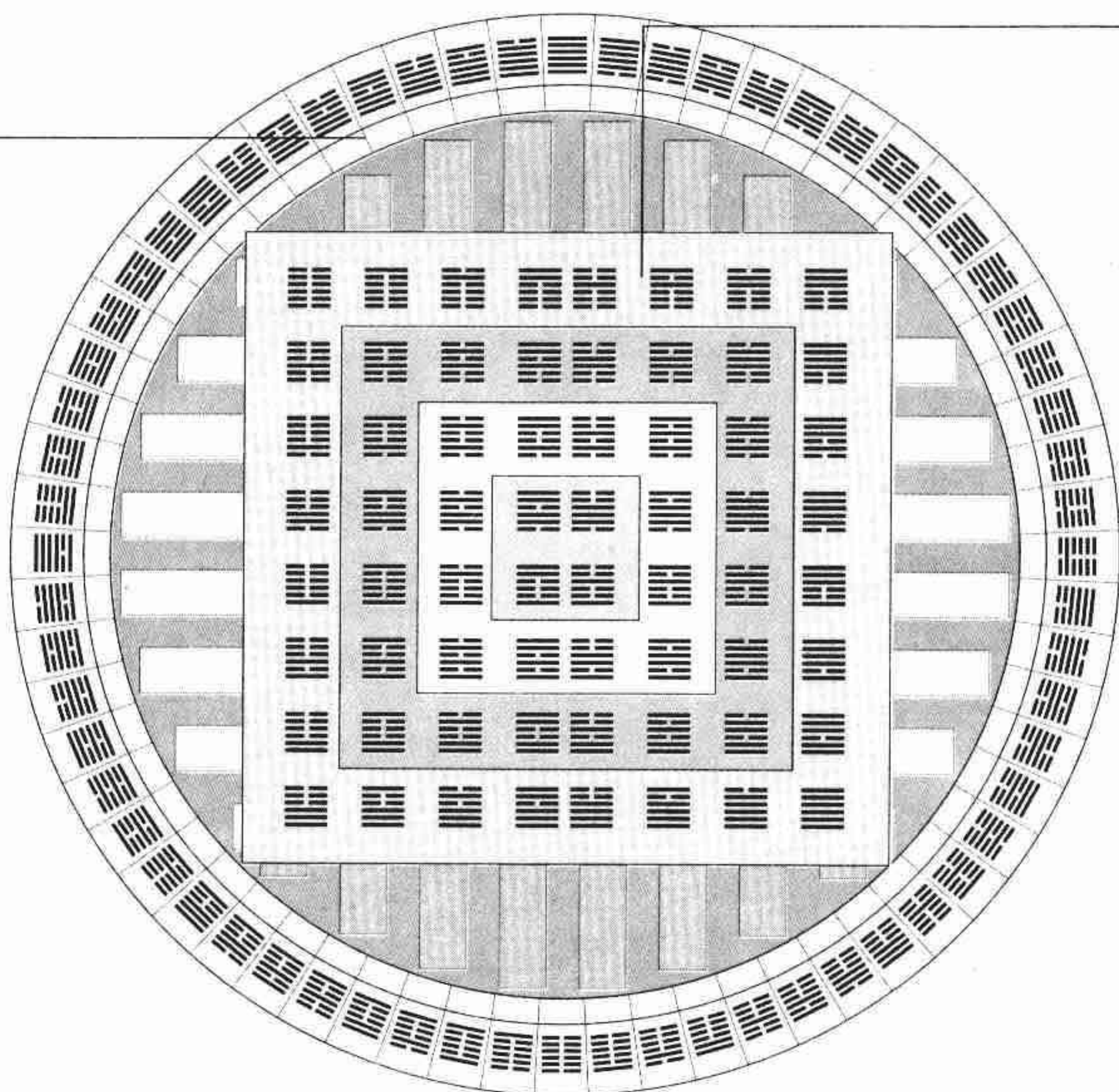


六十四卦方圆图



六十四卦方圆图也称伏羲六十四卦方圆图，简称方圆图或先天图。此图外面是圆图，里面是方图，取外圆内方之义。

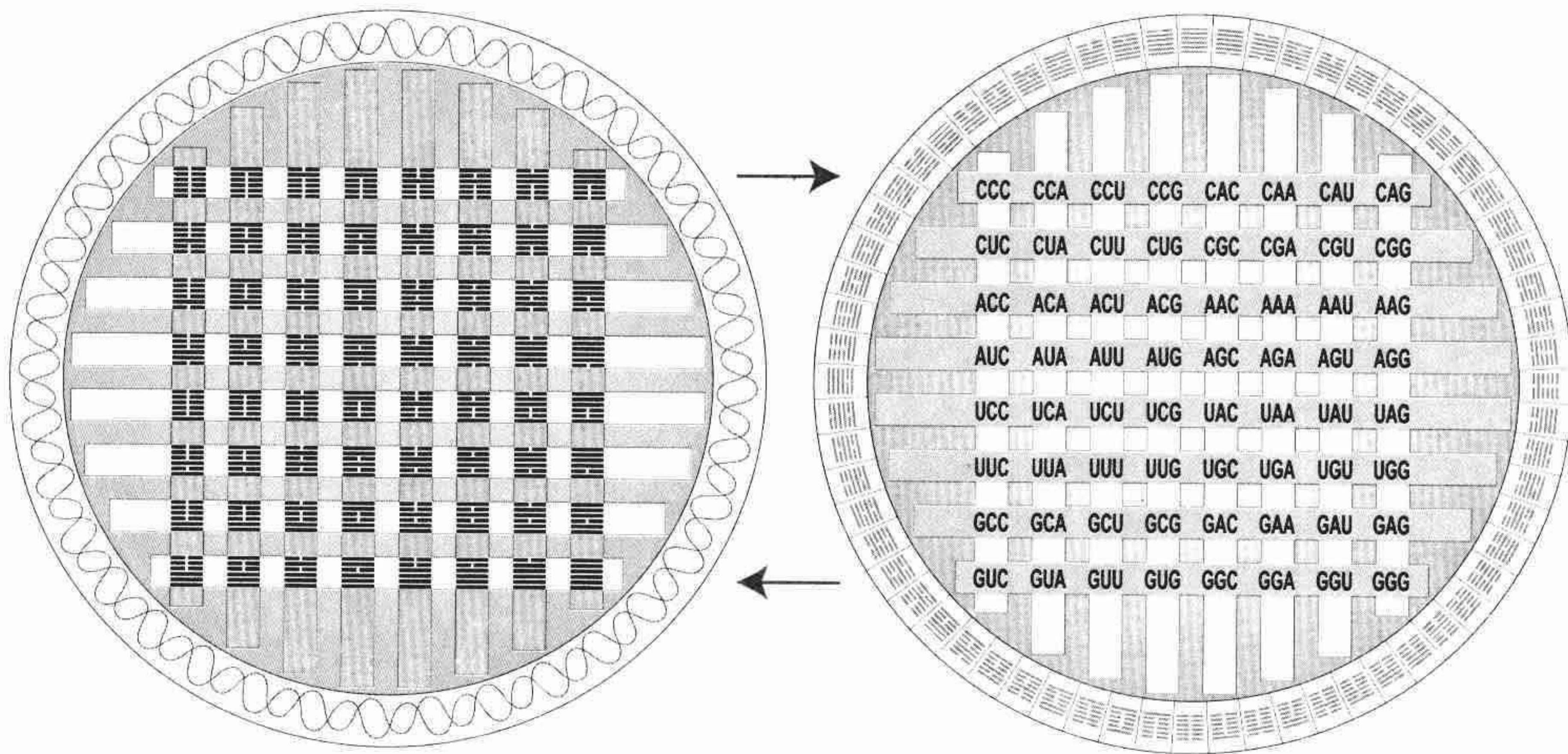
圆图：圆图代表天，为时间，其方位与先天八卦相同，乾坤分居上下，离坎各列左右，从乾卦开始逆时针排列一周而成圆形。



方图：方图代表地，为空间，它由四个层次组成，从西北角至东南角的斜线，排列着八纯卦，这条线将六十卦分为两半，四层对角的卦象相反，最外一层乾坤相对，表示天地定位。

六十四卦与DNA遗传密码

由DNA的三联体密码重叠，可以形成与六十四卦相对应的符号系统，这并非出自偶然，而是自然物的发生和演化合乎一种规律造成的。



注：A——腺嘌呤；G——鸟嘌呤；U——尿嘧啶；C——胞嘧啶。

汉代易学

更深奥的卦理

第2章

《周易参同契》中不只应用了最基本的易学理论，也用到了汉代易学中的一些理论，其中最有代表性的有纳甲、十二消息卦、卦气、爻辰和六虚。

由于《周易参同契》产生于东汉，所以除了易学中的一些基本理论，还用到了许多汉代的易学成就，这其中主要有纳甲、十二消息卦、卦气、爻辰、六虚等。

○ 纳甲

纳甲相传是由西汉易学家京房所创造的占卜之法。所谓纳甲就是将十天干纳于八卦，并与五行、方位相配合。即乾纳甲，坤纳乙，甲乙为木，表示东方；艮纳丙，兑纳丁，丙丁为火，表示南方；坎纳戊，离纳己，戊己为土，表示中央；震纳庚，巽纳辛，庚辛为金，表示西方；乾纳壬，坤纳癸，壬癸为水，表示北方。甲为十干之首，举一以概其余，所以叫纳甲。《周易参同契》以震、兑、乾、巽、艮、坤六卦表示一月中阴阳的消长，甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸十天干表示一月中的日月地位。如震表示初三日的新月，受一阳之光，昏见于西方庚地；兑表示初八日的上弦月，受二阳之光，昏见于南方丁地；乾表示十五日的望月，受三阳之光，昏见于东方甲地。这叫做望前三候，象征阳息阴消。巽表示十六日的月象由圆而缺，始生一阴，平旦没于西方辛地；艮表示二十三日下弦月，复生一阴，平旦没于南方丙地；坤表示三十日的晦月，全变三阴，伏于东北。这叫做望后三候，象征阳消阴息。坎离二卦配戊己，居中央代表日月本位，在丹道上则代表药物。

○ 十二消息卦













十二消息卦又称十二辟卦，据说为西汉孟喜所传。所谓十二消息卦是用复临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤十二卦，分别依次代表一年的十二个月。从复至乾，阳爻逐渐增加，从下往上增长，阴爻逐渐减少，表示阳气逐渐增强，阴气逐渐减弱，为阳息阴消过程；从姤至坤，阴爻逐渐增加，从下往上增长，阴爻逐渐减少，表示阴气逐渐增强，阳气逐渐减弱，为阴息阳消过程。《周易参同契》中主要用十二消息卦代表炼丹的火候。

所谓纳甲，就是在震、兑、乾、巽、艮、坤六卦上装配天干和地支，并与五行、方位相配合，因甲为天干之首，所以称为纳甲。



十二消息卦表

十二消息卦是用复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤十二卦，分别依次代表一年的十二个月。

卦名	复	临	泰	大壮	夬	乾	姤	遁	否	观	剥	坤
卦象												
月份	十一	十二	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
季节	冬		春			夏			秋			冬
阴阳变化	阴 —————> 阳						阳 —————> 阴					
	阳息阴消						阴息阳消					

第2章

○ 卦气

卦气就是用六十四卦来表示一年四季的寒暑变化。其中以坎、震、离、兑四卦主一年四季，即坎主冬季、震主春季、离主夏季、兑主秋季。再以此四卦的二十四个卦爻分主一年二十四节气，每个节气又分为三候，共七十二候。然后，除坎、震、离、兑以外的六十卦的每一爻分主一日，共主三百六十日。其余的五又四分之一日均匀地分摊到六十卦中，就形成了一卦主六又八十分之七日，此即古人所谓的六日七分的来历。《周易参同契》中以乾、坤、坎、离主一年四季，把其余六十卦分布为三十日，昼夜各一卦，以象征一月，也就是三百六十个时辰，借以比喻炼丹一月的火候。

○ 爻辰

爻辰是指以乾、坤两卦的十二爻代表一天中的十二个时辰，又以此十二辰分主十二月。即乾卦初九当子时，为十一月；九二爻当寅时，为正月；九三爻当辰时，为三月；九四爻当午时，为五月；九五爻当申时，为七月；上九爻当戌时，为九月。坤卦初六爻当未时，为六月；六二爻当酉时，为八月；六三爻当亥时，为十月；六四爻当丑时，为十二月；六五爻当卯时，为二月；上六爻当巳时，为四月。《周易参同契》中就用到了“爻辰”的说法，如“春夏据内体，从子到辰巳；秋冬当外用，自午讫戌亥”。

○ 六虚

六虚的全称是六甲孤虚，汉代时已通用。六甲孤虚法是：十天干称日，甲乙丙丁戊己庚辛壬癸。十二地支称辰，子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥。十天干与十二地支的搭配最小公倍数为六十，称为六十花甲子。天干每搭配一次称为一旬。共六旬搭配完，也称六甲旬。天干为十，地支为十二，每旬而轮空剩余两辰，为孤，也叫空亡。如甲子旬余戌亥为孤，对冲辰巳为虚。甲戌旬余申酉为孤，对冲寅卯为虚。甲申旬余午未为孤，对冲子丑为虚。甲午旬余辰巳为孤，对冲戌亥为虚。甲辰旬余寅卯为孤，对冲申酉为虚。甲寅旬余子丑为孤，对冲午未为虚。《周易参同契》中的“乾坤二用无爻位，周流行六虚”就是受到六虚说的影响的明证。

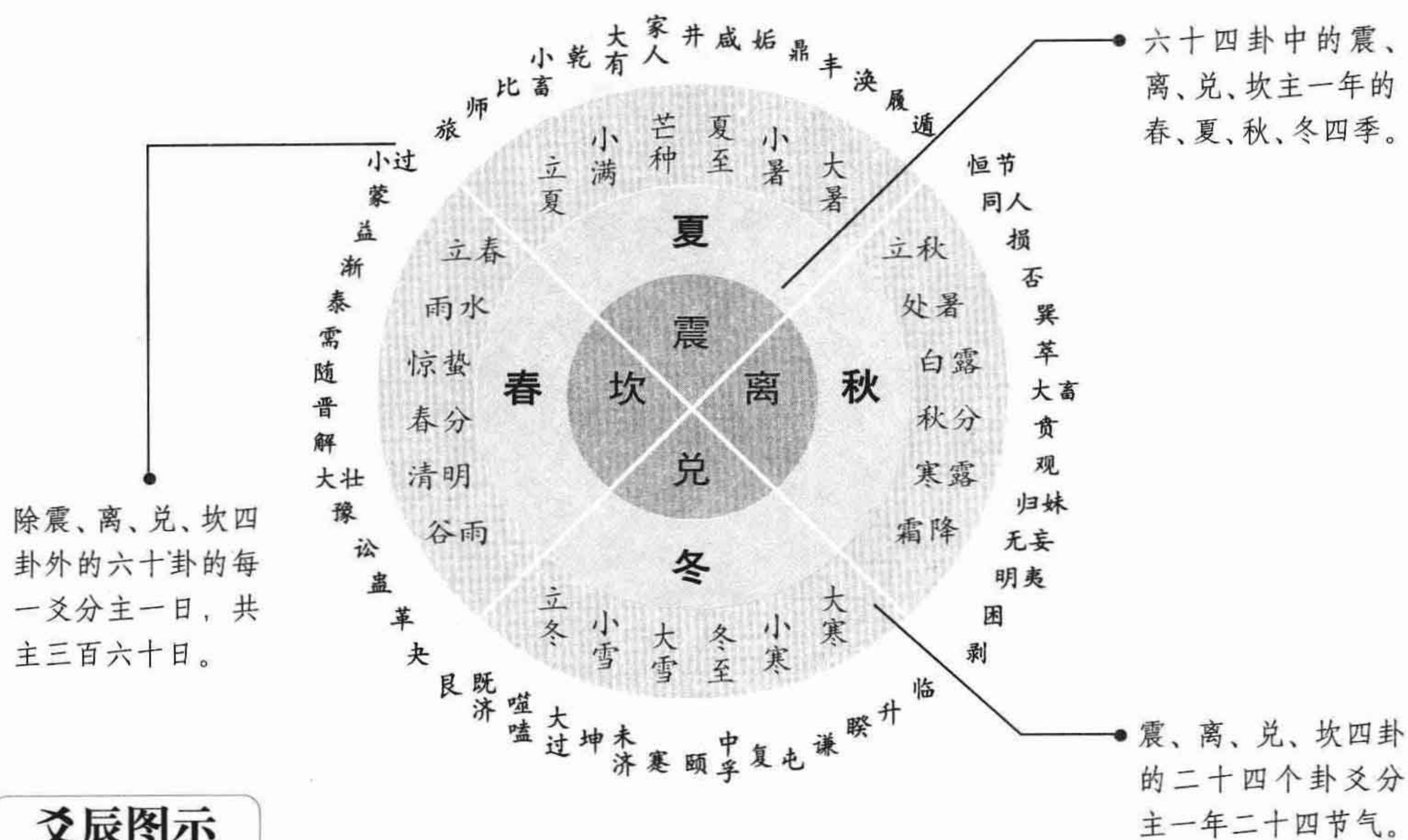




卦气图示

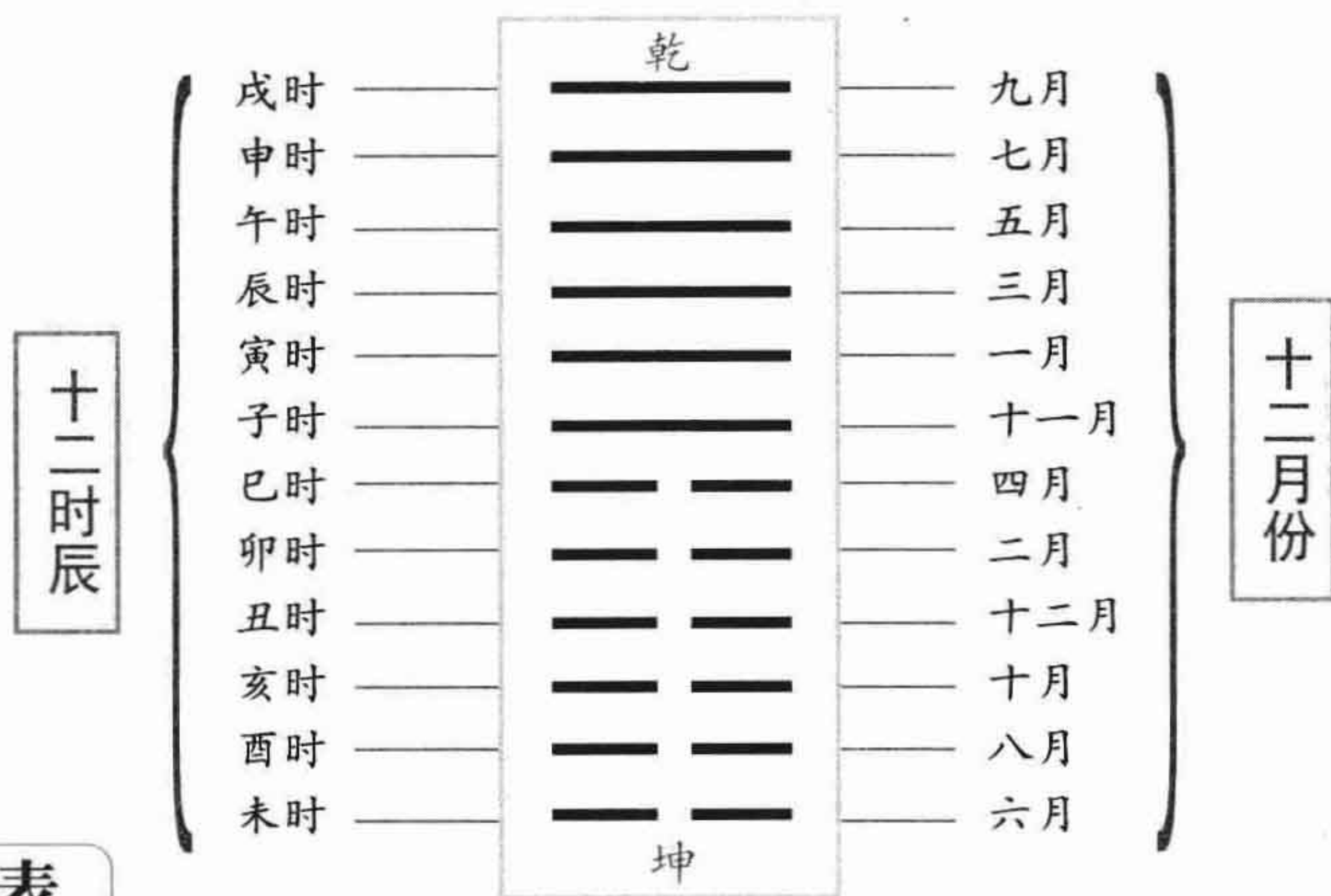


卦气就是用六十四卦来表示一年四季的寒暑变化，丹道中常用此来表示火候。



爻辰图示

爻辰是指以乾、坤两卦的十二爻代表一天中的十二个时辰，又以此十二辰分主十二月。



六甲孤虚表

六甲孤虚是用天干地支相配而用来选定时间和方位的方法，是《奇门遁甲》的雏形。

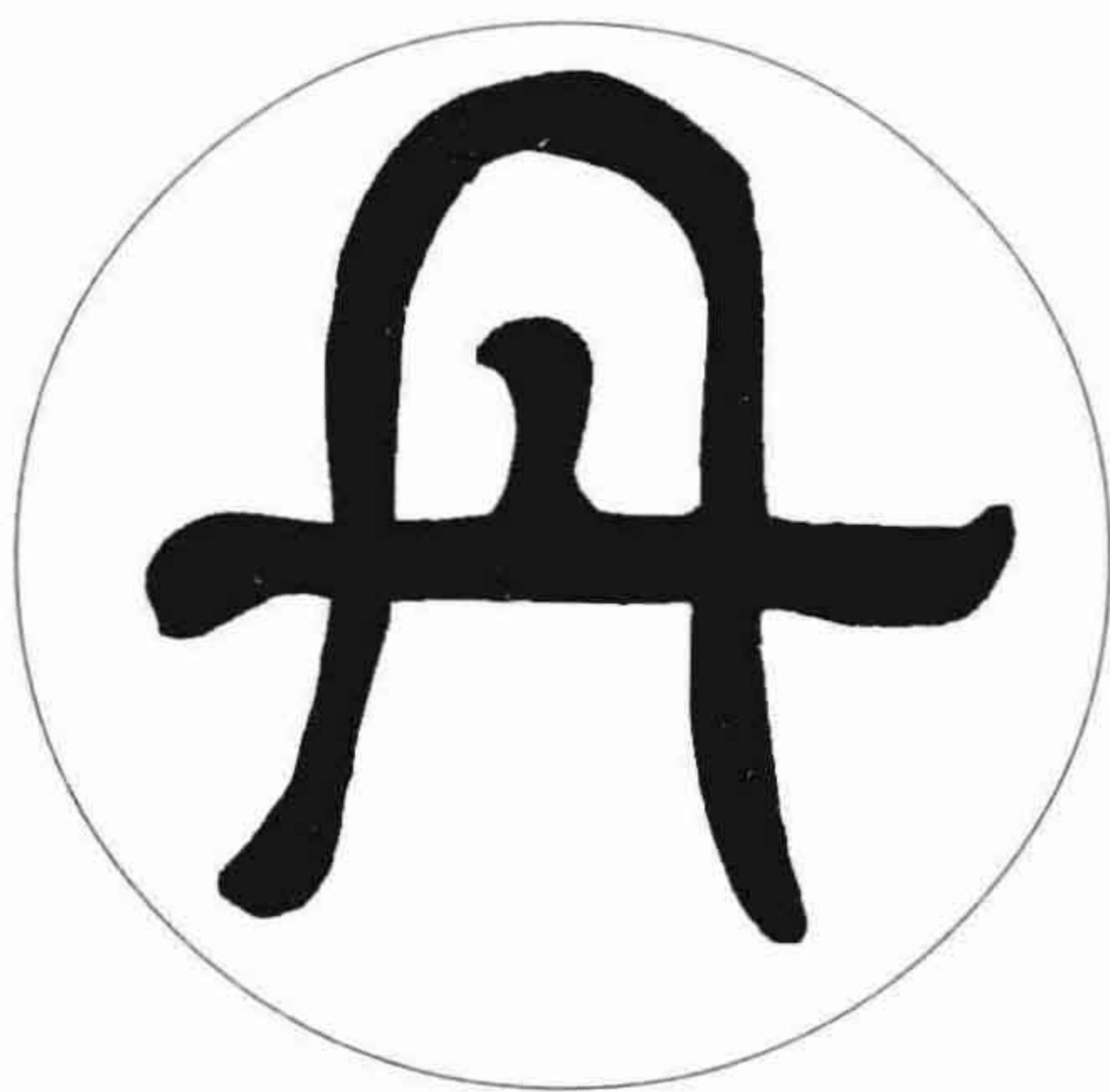
六甲	甲子	甲戌	甲申	甲午	甲辰	甲寅
孤	戌亥	申酉	午未	辰巳	寅卯	子丑
虚	辰巳	寅卯	子丑	戌亥	申酉	午未



第3章

丹道经典 内外丹术的总纲

《周易参同契》是丹道的奠基之作，此书所论述的丹道理论对丹道的发展产生了重要影响，这其中主要有丹道的鼎炉、药物、火候、程序等，这些理论与易学相结合，形成了特有的丹道术语，详细论述金丹是如何炼成的。





本章内容提要

炼丹的鼎炉是乾坤

炼丹的药物是坎离

进火与退符

金水相等

修炼丹法的程序

丹的命名



炼丹的鼎炉

乾坤



炼丹的鼎炉取法于自然界的鼎炉，即乾坤，也就是天地。如果人身能取法天地之象，按规律修炼，定能炼就大丹，长生长寿。

自然界的鼎炉

在《周易参同契》所讲的丹道中，最基本的器具之一就是鼎炉。从书中可以看到，鼎炉多以八卦中的“乾坤”来代替，这是因为丹道中的鼎炉源于自然界中的鼎炉。自然界中的鼎炉就是乾坤，即天地。鼎炉建立之后，自然就呈现出阴阳两仪。四正面为四象，四面及中宫则为五行，四正加正偶则为八方，也为八卦。十二辰、二十八宿环之四周，其运度则自有三百六十。两仪代表寒热、阴阳，四方在方位为东南西北，四正在时令为春、夏、秋、冬。五行在方位是东西南北中，在时令为春、夏、秋、冬和长夏，从物质讲为金、木、水、火、土。八卦从方向讲为四正加四隅八方，从时令讲为立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至，四象八卦环列在鼎炉四周，以应四时八节。两仪由乾坤上下而分，以应南北两极。十二月应十二辰，大则一年十二月，小则一日十二时。阳升阴降，刚柔相济，寒暑合节，循环往返，周而复始，明生岁成，万物生长收藏，有条不紊。

丹道中的鼎炉

丹道有外丹术和内丹术之分，它们的鼎炉都是以自然界中的乾坤来指代。外丹术中的鼎器相当于“乾”；丹炉相当于“坤”。历史上，外丹家最常用的鼎是上下鼎，也就是由上下两个鼎组合而成，从根本上看，鼎器与天地的对应，体现了古人的象征精神。

内丹术的鼎炉取象于自身，头顶上丹田为鼎，腹部下丹田为炉。人身头部属阳，故称乾；腹部下丹田为阴，故称坤。头与腹分上下两极，前后左右则为四象，再加上中宫则为五行，应身内为五脏。一年分四季八节、十二月、二十四节气、三百六十日，应人身则为四肢八脉、十二经络、二十四椎、三百六十骨节。人如能取法天地之象，居心恬淡，无为自然，则人身就会阴阳合和，坎离相交，随着阳升阴降，循环往返，周而复始，就会身轻体健，永葆青春。

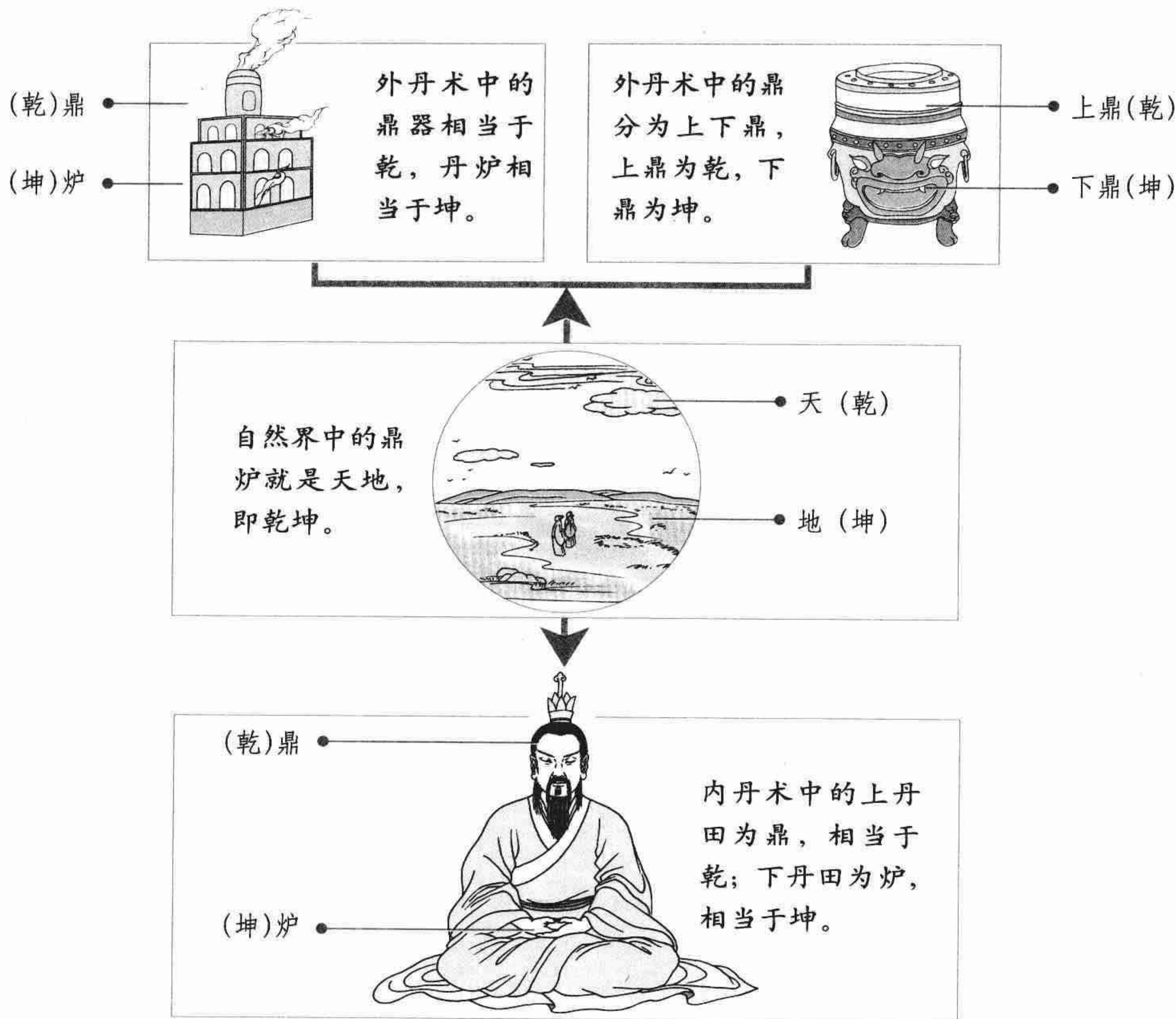




内外丹中的鼎炉

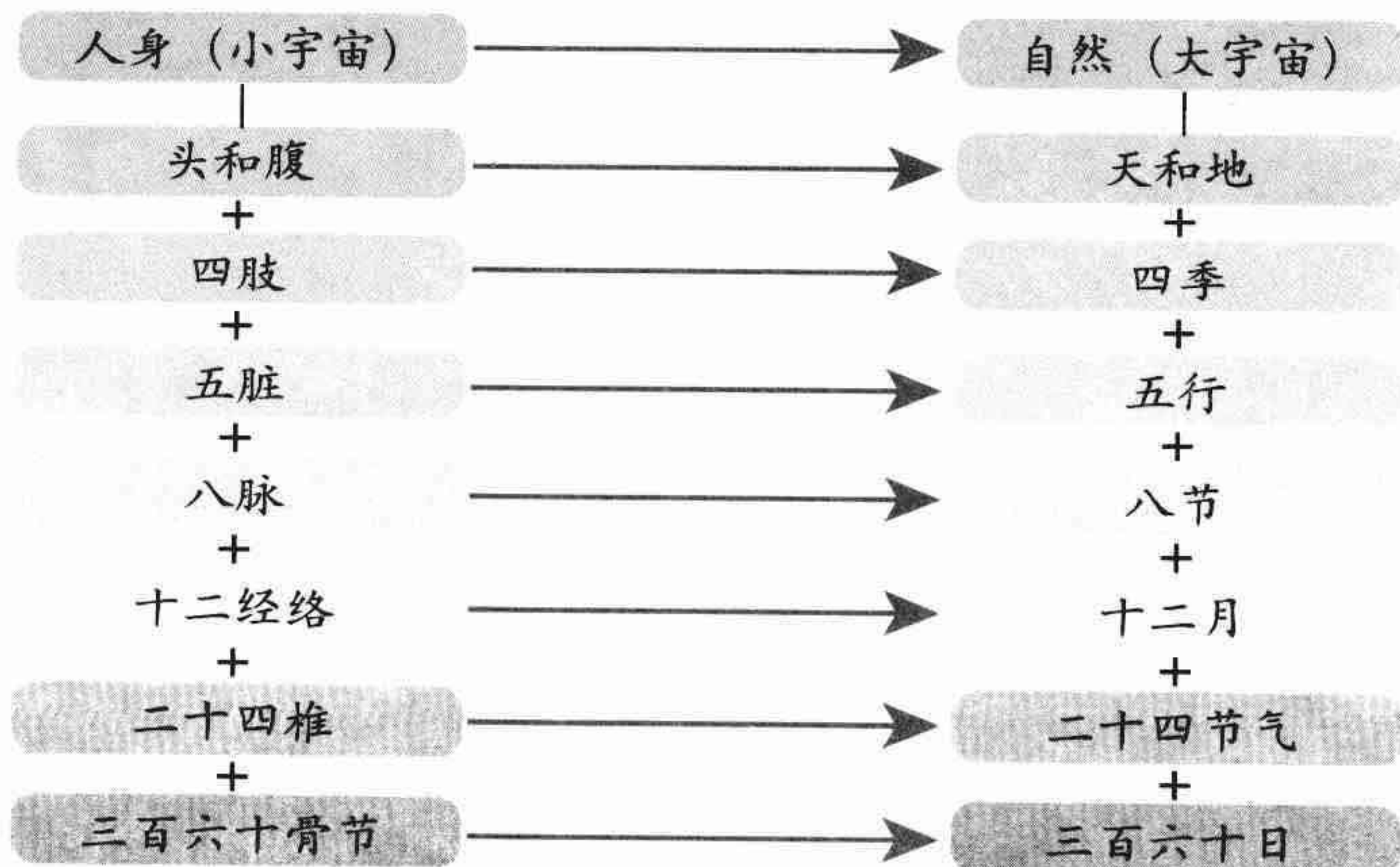


丹道中的外丹术和内丹术的修炼都取法于自然,所以它们的鼎炉自然也取象于自然界,就是天地,就是易学中的乾坤。



人身是个“小宇宙”

相对于自然这个“大宇宙”来说,人身就是一个“小宇宙”,所以历代修炼高士都以人身为最宝贵的炼丹鼎炉。



烧炼之药

坎离

第3章

炼丹时所用的药物一般用坎离两卦来表示，坎离在外丹中指代铅砂，在内丹中可指代元精元神、魂魄、龙虎等。

○ 炼丹如做饭

俗话说：巧妇难为无米之炊。对于炼丹而言，只有鼎炉是炼不成丹的，还要有炼丹的药物。药物是炼丹的原料，无论炼外丹还是炼内丹，均须先投药物。炼丹其实就和做饭一样，不能火烧空锅，必须添水加粮，才能做成饭菜。水和粮在炼丹中就是药物，用水和粮做成的饭，在炼丹中就是丹。在历来炼丹的人当中，对药物的称呼极多，但以易学术语来说，就是坎离，只不过指代的不同而已。

○ 坎离与炼丹

易学中的坎离两卦，阴中含阳，阳中含阴，阴阳互含，相恋相交，互为室宅，混合而不可分割，关系紧密，以此比喻人身元精与元神相交互养而合凝成丹之妙用。同时坎离两卦还互相承受，互为运转，其形式就像车轮上下辗转，阴阳易位，互为运用，以喻人身阴阳之理。

○ 坎离源于乾坤

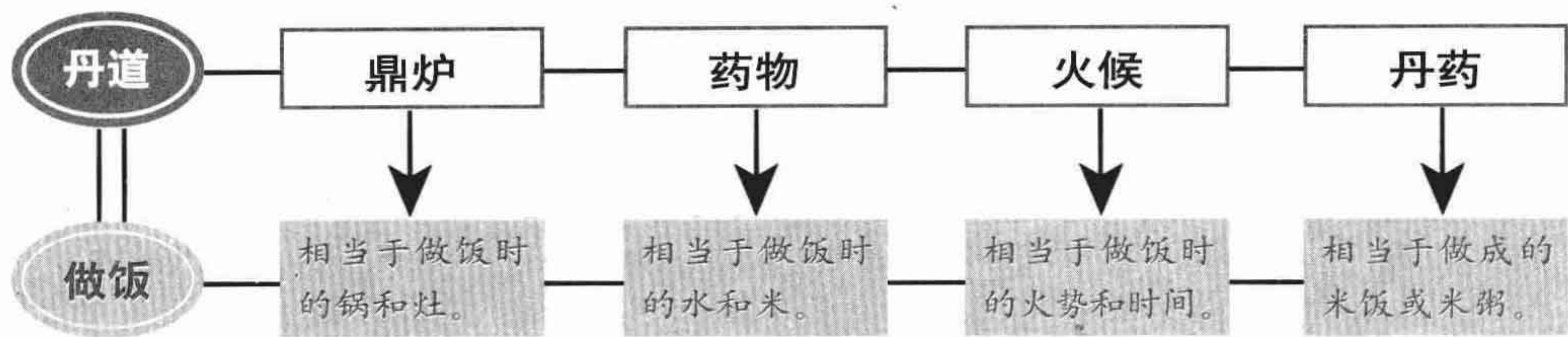
日、月为易，易是阴阳之用。《周易参同契》中有“坎离冠首，光耀重敷”。就是将坎离指代日、月。宇宙形成之后，就有了日和月用事，日为阳以离火代之，月为阴以坎水代之，天地是宇宙之象，坎离又是宇宙之用，天地位于上下，坎离往来于东西，自然阴阳升降于其中，所以，四时成序，万物随之有长生收藏。

坎离指代日、月，日月源于乾坤。乾坤是阴阳之体，坎“月”离“日”是阴阳之用，先有阴阳之体，后有阴阳之用，所以，离日坎月均由乾天坤地中生出。从卦象来说，乾卦得坤卦中爻为离，离属阳代火，火代日；坤卦得乾卦的中爻为坎，坎属阴代水，水代月。天地之间因有日月往来，水火相交，万物由生，阴阳进退伸屈，万物随之自然形成新陈代谢。对于乾坤为体，坎离为用，在《周易参同契》中有很好的解释。书中将乾坤、坎离四正卦称为“牝牡四卦”，同时将乾坤视为阴阳之体，众卦之源，而将坎离二卦视为乾坤之用。如果说乾坤象天道之天地，那坎离就像人道之男女。



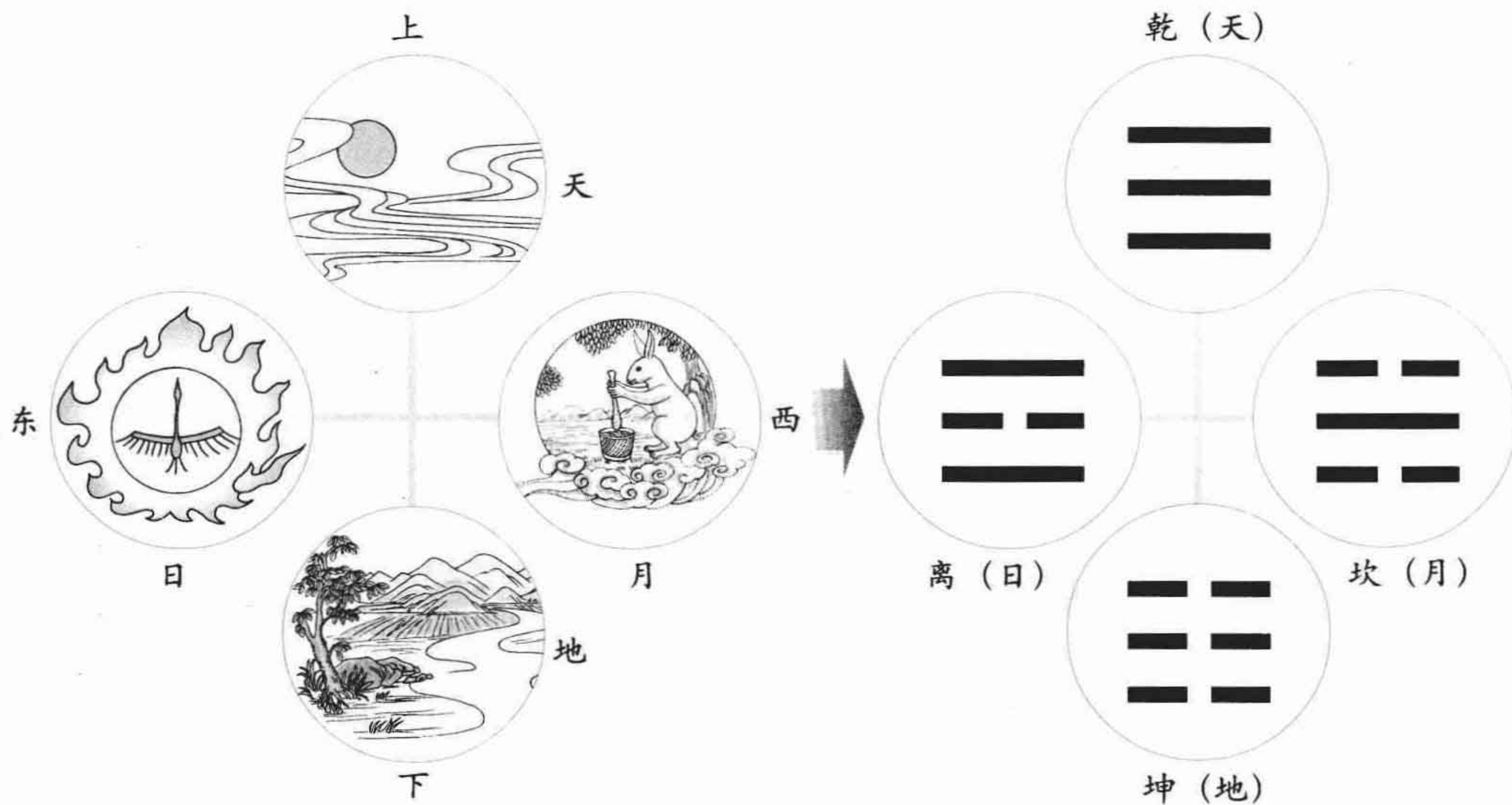


其实丹道并没有多么神秘，其过程就和做饭一样，讲求的是鼎炉、药物、火候、丹药等。

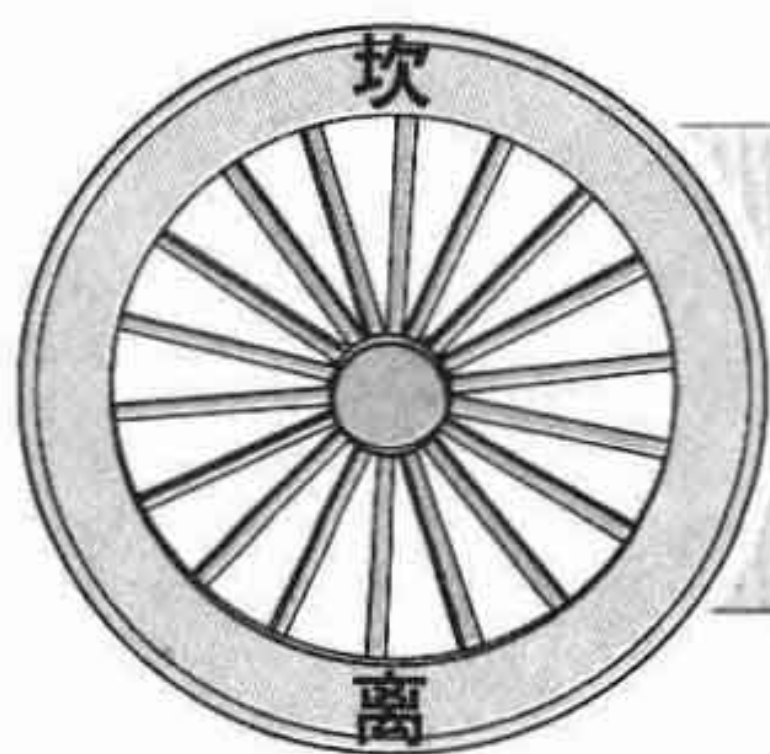


坎离与乾坤

丹道中的药物有许多名字，但它们都有一个相同的名字，就是易学中的坎离。根据先天八卦与自然的对应，坎离源于乾坤，乾坤是阴阳之体，坎离是阴阳之用。



自然界中天地位于上下，日月往来于东西，四时成序，使万物随之有长生收藏。那么对于易学来说，天地即乾坤，日月即坎离，运用于丹道就是将药物坎离在鼎炉乾坤中修炼，使之结成金丹。



丹道中的坎离：离代日为火为阳，坎代月为水为阴，离卦阳中含阴，坎卦阴中含阳。它们互相承受，互为运转，就像车轮上下辗转，阴阳易位，互为运用，成就丹道。



坎离代铅砂

对于外丹术来说，坎离代指铅砂，坎代铅，铅代水；离代砂，砂代火。铅中有兑金，砂里有震汞。由此可见，坎离虽为二体，其中四象五行俱备。坎卦中爻一阳，是纳戊土，离卦中爻一阴，是纳己土。铅砂均由土产，坎离两卦容藏着金、木、水、火、土五行，互含着相生关系。炼外丹也就是铅砂二者合凝为目的，在铅与砂的合凝中，其实尽含四象并归，五行会聚。

坎离代元神与元精

在内丹修炼中，人身是一小天地，人身中的元神与元精就好像天空中的日和月，坎月代元精，离日代元神。天地间的阴阳造化是由日和月起作用，同样，元精和元神主宰着人身之百骸，在丹道讲，就是炼丹的药物。元精与元神驱入鼎炉之内，通过符火烹炼，药物自然转化，直至使二者合凝，内丹就可结成。

坎离代魂魄

人身的元精属阴，元神属阳，阴阳相合产生“魂魄”，而后形体合一，性命全备，所以魂魄是元精和元神的生成物。魂魄有阴阳，魂为阳为离，在天应日；魄为阴为坎，在天为月。日魂月魄相映生明，两者互相依赖，不可分离。魂属阳，主动，魄属阴，主静；二者合一则身健，二者分离则身疲。因此，修炼内丹的唯一妙用就是运转搏炼、驱使魂魄二者合凝归一，使之成丹。

坎离代龙虎

因人身的元精与元神之德性难以降制，所以常用龙虎来说明。元精为龙之德，隐显莫测，难以擒制，所以为阴为坎，应木火合并。元神为虎之性，刚强猛烈，不易降伏，所以为阳为离，应金水合并。修炼内丹时，要审慎坚守，全神贯注，大显真土之神威，龙虎方能降伏。龙虎伏后，水火自然既济。又因将南北之水火易为金木，故借龙虎列东西而属金木，在此同时，龙代人身真汞，虎代人身真铅。龙虎归降之后，二物的德性就会发生变化，也就是由刚强猛烈乖戾两者相反变为相亲相爱，互为交感，相为饮食，龙呼气于虎，虎吸精于龙，互为根柢，迭用刚柔，阴阳相交，吞吐相接，龙马归顺，二气一往一来，自然而然。





坎离是八卦中的两个卦象，是两个特别抽象的概念，但它们却能指代很多事物，下面就一一加以说明。

<div>离 三</div> <div>日</div>	<div>三 坎</div> <div>月</div>	<h3>坎离代日月</h3> <p>坎离源于乾坤，乾坤指天地，天地形成后即产生日月；所以在八卦中，用离代日属阳火，用坎代月属阴水。</p>
<div>女</div>	<div>男</div>	<h3>坎离代男女</h3> <p>坎离在人道代指男女，其中坎卦阳在内，故为男；离卦阴在内，故为女。坎离交媾，阴阳相合，人类由此繁衍而生。</p>
<div>元神</div>	<div>元精</div>	<h3>坎离代元神与元精</h3> <p>人身是一小天地，人身中的元神与元精就好像天空中的日和月，坎月代元精，离日代元神。元精和元神主宰着人身之百骸，在内丹术中是炼丹的药物。</p>
<div>砂</div>	<div>铅</div>	<h3>坎离代铅砂</h3> <p>在外丹术中，坎离代铅砂，砂代火为离，铅代水为坎。铅砂均由土产，坎离两卦容藏着金、木、水、火、土五行，互含着相生关系。炼外丹也就是把铅砂二者合凝。</p>
<div>魂</div>	<div>魄</div>	<h3>坎离代魂魄</h3> <p>人身的元精属阴，元神属阳，阴阳相合产生“魂魄”，魂为阳为离，魄为阴为坎。魂魄互相依赖，不可分离，二者合一则身健，二者分离则身疲。</p>
<div>虎</div>	<div>龙</div>	<h3>坎离代龙虎</h3> <p>因人身的元精与元神之德性难以降制，所以常用龙虎来说明。元精为龙之德，隐显莫测，所以为阴为坎；元神为虎之性，刚强猛烈，所以为阳为离。内丹术中就是要降伏龙虎，才能结成大丹。</p>



火候控制

进火与退符

火候对于炼丹来说是至关重要的，是丹药能否炼成的决定性因素，尤其是内丹修炼中大、小周天火候的掌握更是能否结成内丹的关键所在。

○ 火候概说

炼丹在有了鼎炉、药物之后，还要掌握火候。火是炼丹的唯一能源，无火其药物就不能成丹。这就像做饭时虽然有了水和粮，但是如果灶下无火，也不能做成饭。候即用火的度数，也就是程度，有文火和武火之分，它的度数就是经中所讲的“子进阳火，午退阴符”。

○ 《周易参同契》中的火候

《周易参同契》中将火候以乾、坤、震、巽、艮、兑六卦喻作火候程序，将此六卦配合起来，其卦象像是一个风箱。其中的阴阳如同风箱中间的鼓风板，鼓风板因来回活动，就自然生出风来。火赖风力，风依火生，火愈旺而风愈强，风愈大而火愈旺，风火是同类。此六卦中的爻象、阴阳、奇偶、相交、互变，也就如同风箱内的鼓风板来回活动，将周天火候的情理尽含于其中。

○ 火候的运用

火候的运用及操持，大致可分采药、进火、退符、沐浴等几个阶段。采药又称筑基、炼己，其时是人身的药物将要产生还未产生的时候，正是炼丹的奠基。炼己中的“己”就是指炼丹药物“土”，此时药物正在孕育过程，丹药由此而产生，所以不能操持过急，只能稳静保护。进火和退符是火候运用中最主要的两点。进火在外丹术来说，就是在炼丹过程中将燃烧物送进炉中点火燃烧；在内丹术来说，就是以神御气，即选择一日子时阳气初生的时候以自身元神来引导内气，使之归于丹田。由于这是开始于一阳初生时刻的御气炼精，进火实际上就是进阳火。退符就是退火，是与进火相反的一种火候操持方式。在丹道中，符就是卦爻符号，所以丹道家在讲退火时，一般将十二消息卦与十二地支配合起来，以表示火候操持中阴阳转换刻度。沐浴原指洗澡，后来丹道家将其引入到丹道中来，外丹以沐浴来形容丹药处理；内丹指的是缓和火候的洗心涤虑功夫，就是在导引真气的过程中，防止躁动念头发生。





丹道火候释义



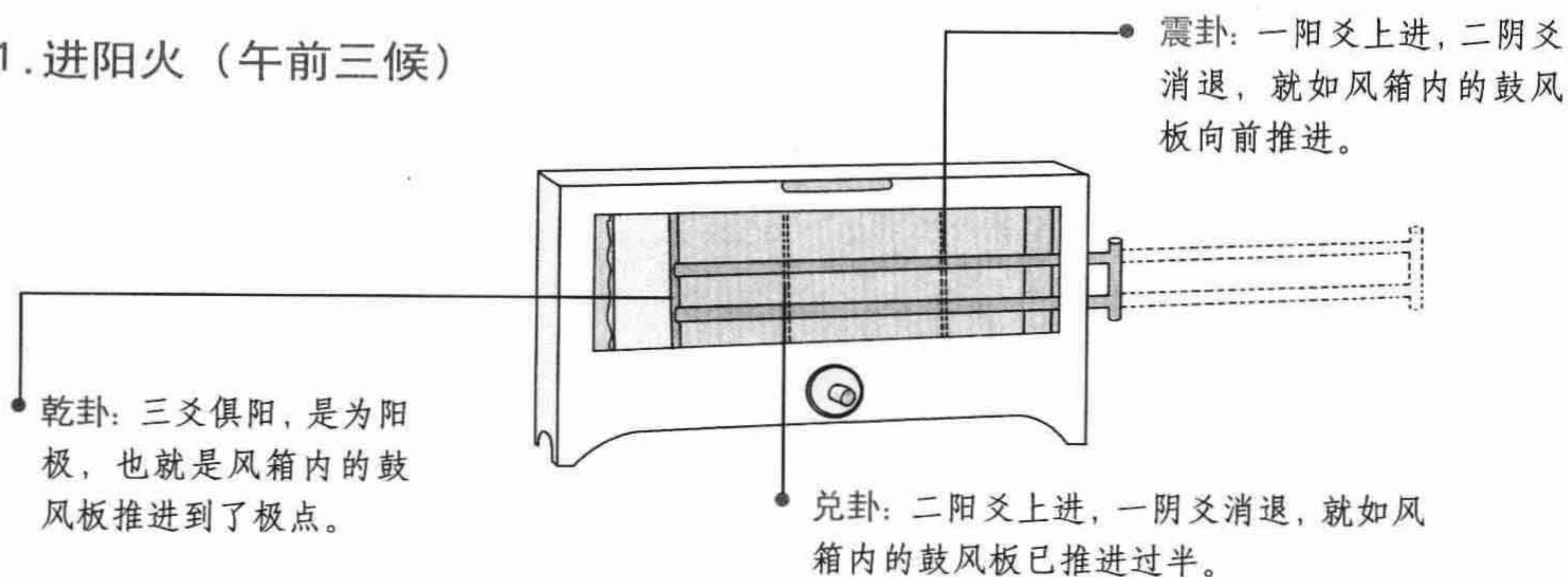
丹道中有了鼎炉和药物后，就可以炼丹了，炼丹时最主要的是火候的问题，是丹道中最神秘的部分，所以历代丹家只传药不传火。



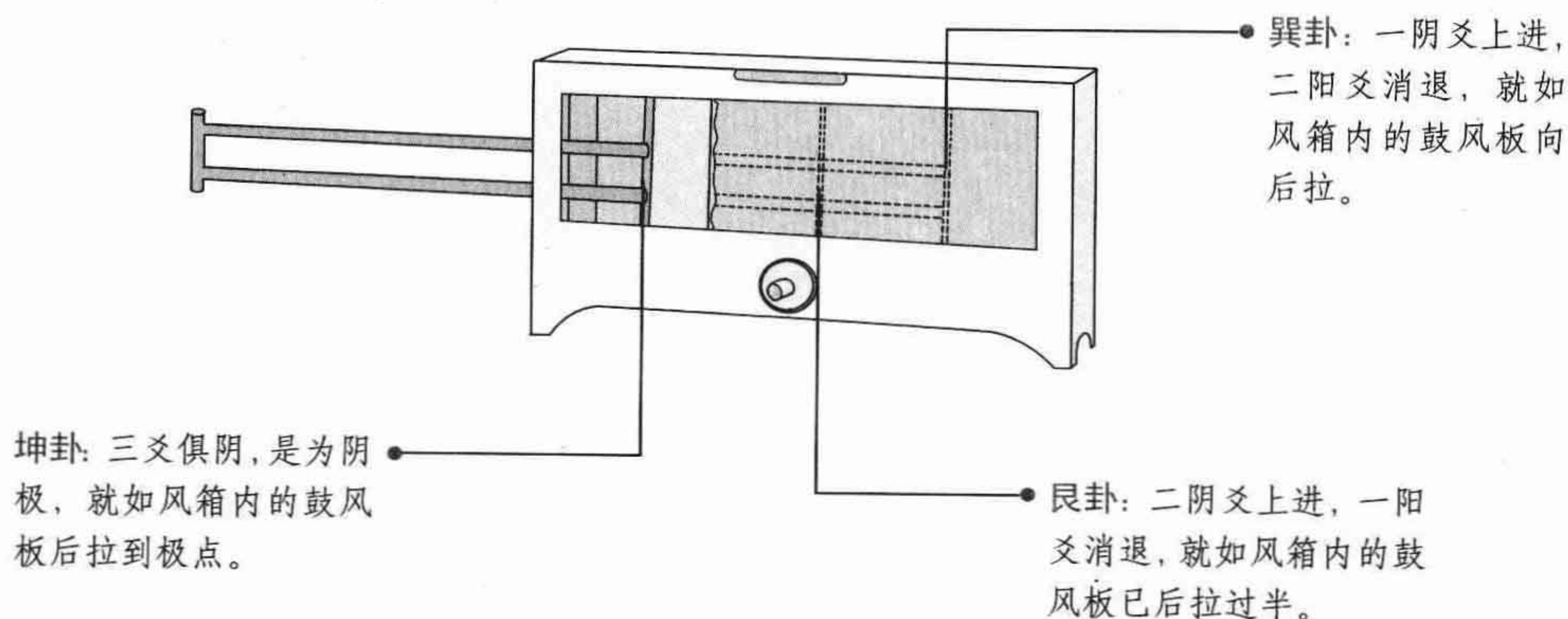
丹道火候程序

丹道中的火候程序一般用进阳火和退阴符来表示，进阳火和退阴符一般又用易学中的卦来表示。这种表示方法可用风箱来诠释。

1. 进阳火（午前三候）



2. 退阳符（午后三候）





小周天的进火退符

在炼内丹时，进火和退符可分为两个层次，小药用的是小周天的进火退符之法，大药用的是大周天的进火退符之法。

小周天的进火是在人身坎离交会，药物产生之后，此为活子时，其药物由幼到壮，由弱到强，逐渐在炉内长生。《周易参同契》中用先天八卦和纳甲法来比喻阳升阴降的小周天进火程序，小周天具体的退火方法是：除去卯时沐浴，主要在子、丑、寅、辰、亥五阳时进行，其法于五阳时意守丹田，行吸气着重而长、呼气自然而短，把呼吸的重点放在吸气之上的火候法，以子、丑、寅、辰、巳各升36吸，每36吸为一时，五阳时共得180吸，此刻气机正合升至乾顶泥丸，即完成小周天进火程序，可转为退符。

进火到了三阳已足，卦象即成乾体，月到了望日，阳极生阴，月盈始亏，此时就要进行阴升阳降的退符之法。退符时，除去酉时沐浴，主要在于午、未、申、戌、亥五时进行，其法于五阴时意守丹田，行呼气着意而长、吸气自然而短、把呼吸重点落在呼气之上的火候法。以午、未、申、戌、亥各降24呼，每24呼为一时，五阴时共得120呼，此刻气机正由上泥丸回降至下丹田，则小周天退符事告毕，完成了一小周天的气机升降。

大周天的进火退符

小周完成后的一周，人身亥子之交，正子时到，大药将产，可用大周天进火退符。《周易参同契》中以十二月卦配合十二律，应十二个月及十二时辰作比喻，大周天的进阳火，也就是阳长阴消的过程。用十二时辰来说，就是由子时进至巳时；用十二月来说，就是由十一月进至四月；在卦来说，就是由复卦至乾卦；在一月来说，就是由初一至十五。此时斗柄指于巳方，律应仲吕，阳升到顶，旺盛至极，物极必反。

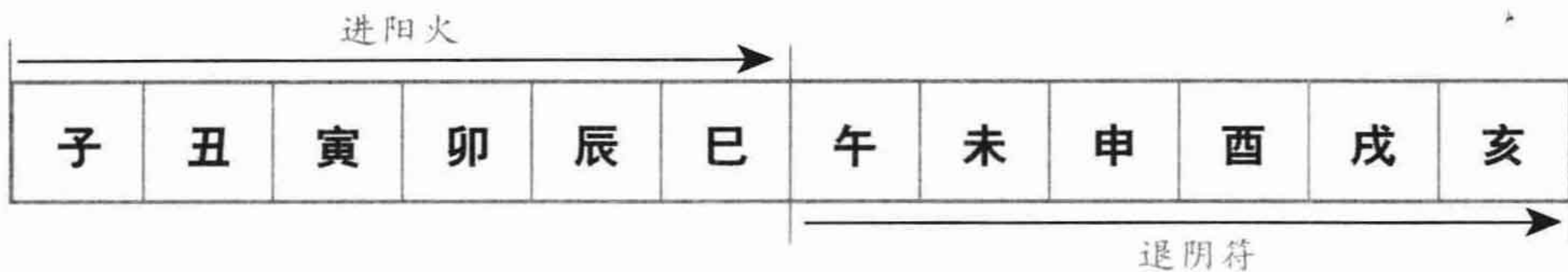
阳极生阴，此时就应行大周天的退符法。在十二时辰来讲，就是由午时退至亥时；在十二月来讲，就是由五月退至十月；在卦讲，就是由姤卦至坤卦；在一月讲，就是由十六退至三十日，此时斗柄指于亥方。大周天修炼完成后，再经过一段时间修炼，就可结成丹药。



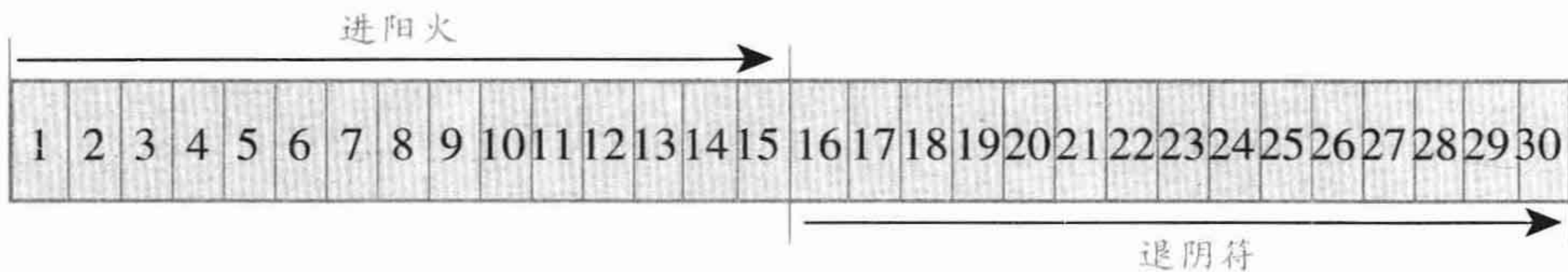


丹道中的火候主要分为进阳火和退阴符两种，对于这两种火候的时间掌握，有许多表示方法，下面就一一加以说明。

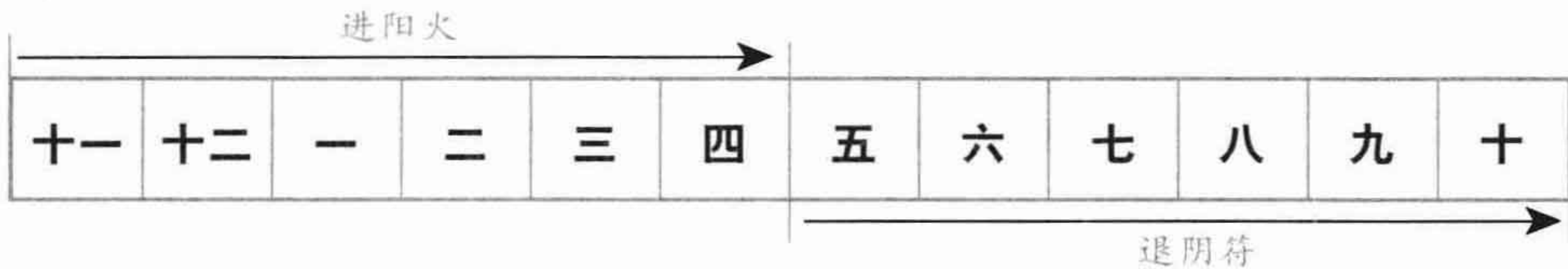
1. 十二时辰



2. 三十天



3. 十二月



4. 十二律



5. 十二卦



活子时与正子时：活子时是指内丹修炼中小周天功法中该起火的时机，所以称它为活，是因为要等待身体中自然景象的产生，而不是固定的时刻。

正子时是指内丹修炼中的大周天功法中该起火的时机；子时就是半夜23点至次日凌晨1点，子时又分为早子时（23点到24点）和晚子时（24点到1点），正子时有说法是24点，即凌晨0点。

药物的剂量

金水相等

对于炼丹来说，尤其是内丹，一定注意药物的剂量要相等，也就是金水相等；在药物剂量相等的时候，还要注意火候的均衡，二者都不可偏废。

○ 金水之用

金、水分坎、离喻人身元精与元神以及喻作铅、汞而论修丹之理。金是坎中所生的一点真铅，借喻元精；水是离宫所产的一点真汞，借指元神；此二者是为修丹的唯一药物。在天则为日、月；在运化则为阴、阳；在地则为水、火；在人身则为元精与元神；在炼外丹则为铅、汞。修丹的唯一妙用就是使此两者平衡和合，相为制约，互为交会，直至达到合凝一体，成就真丹。

○ 金水剂量平衡

炼丹中要注意的首要问题就是药物的剂量要相等，其实修炼内丹时只用金、水二物就可以全代，这样也就可以说，作为药物的金水剂量要相等。因为以坎宫十分之五的金为堤防，能控制元气不会外泄；以离宫十分之五的水为统摄，其精就不会走失。如果金过多，就会将元气破损，水如大过金，那么就会将火全部淹没。这就无形之中形成阴阳偏盛，水火不调。所以，必须使金水相等、均衡，再通过土的媒介作用，金水二者不但互相存在，而且相互会合。

其实讲了金水，也就讲了木火。因为金水是精魄，好像人身体的形体；木火是神魂，如同人身体的影子。如果形体移动，那影子自然形影相随。所以，从表面看起来只讲了金水，其实将木火也已包括其中了。

○ 火候均衡

金水剂量相等入炉之后，必须通过真火的烹炼方能成为丹头。丹头贮存在丹田之中，在此期间，必须用武火，鼎中的丹头才能沸腾起来。待大药产生之后，可用文火温养，这样才能升腾出炉。所以，在修炼内丹时，不但要药物剂量相等，而且使火候轻重、缓急得宜，无论药物、火候都不宜有过或不及。例如，上弦月时是阳伸阴屈，魂进魄退，由阴变阳的过程，这时正是真汞产生的时候，急需采用真汞八两送入丹田；下弦月则与上弦月相反，是由阳变阴的过程，正是真铅产生之时，急需采用真铅八两与真汞八两混融。只有这样才能产生大药。

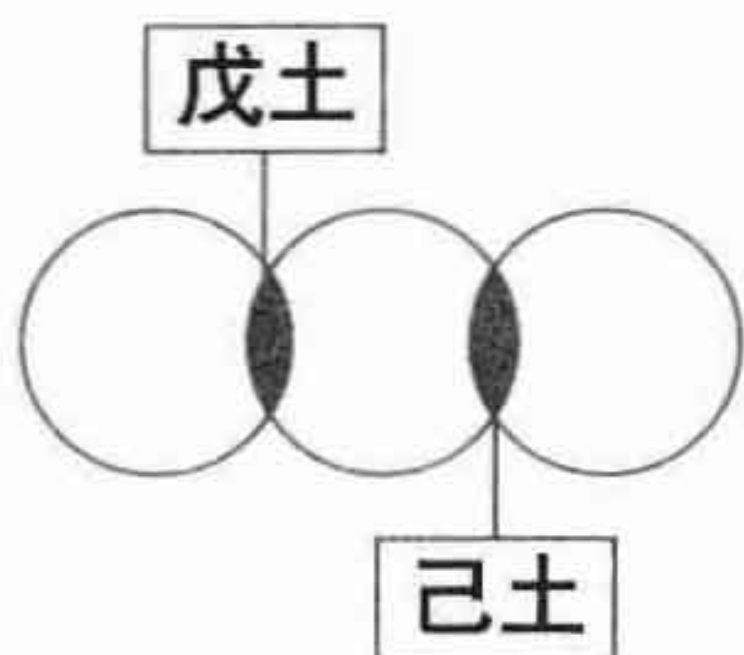


丹道与五行



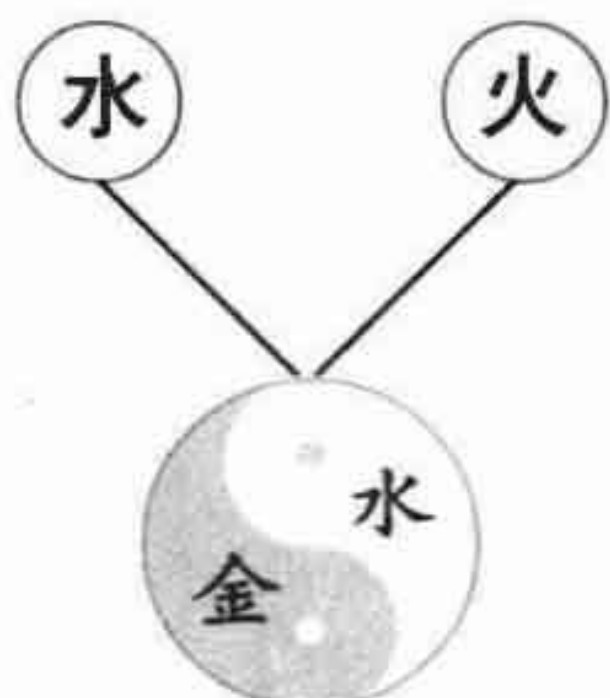
丹道不但与阴阳八卦等有关，也与五行有关，丹道中的药物就可以用五行中的金水或木火来代表，下面就一一加以说明。

1. 水火土三物之用



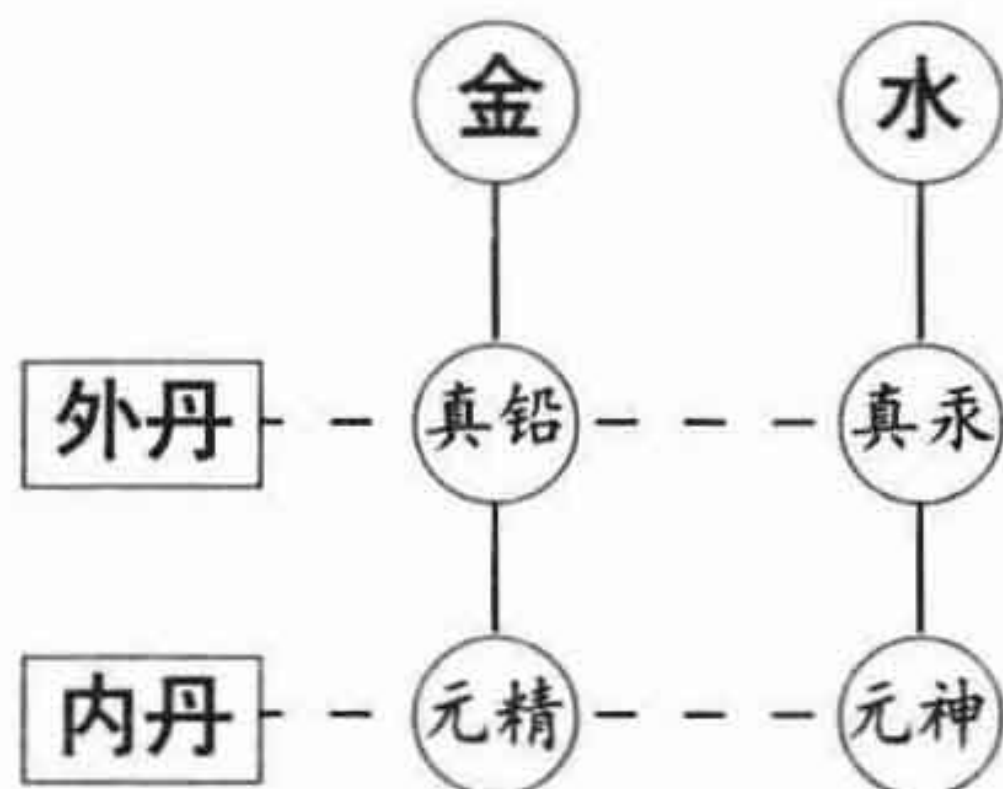
水、火、土三物，可以用坎离两卦综合之。坎卦虽属水，但中间一爻为阳，故纳戊土；离卦虽属火，但中间一爻为阴，故纳己土。所以，坎离之中，水火之间含藏着阴阳二土。

2. 水火二物之用



水、火二物在炼丹采药时易名为金、水，金、水二物同出而易名，均在人身坎宫相为含生，互为体用，也就是铅中藏银，银出铅中，先后天互为辅助之意。

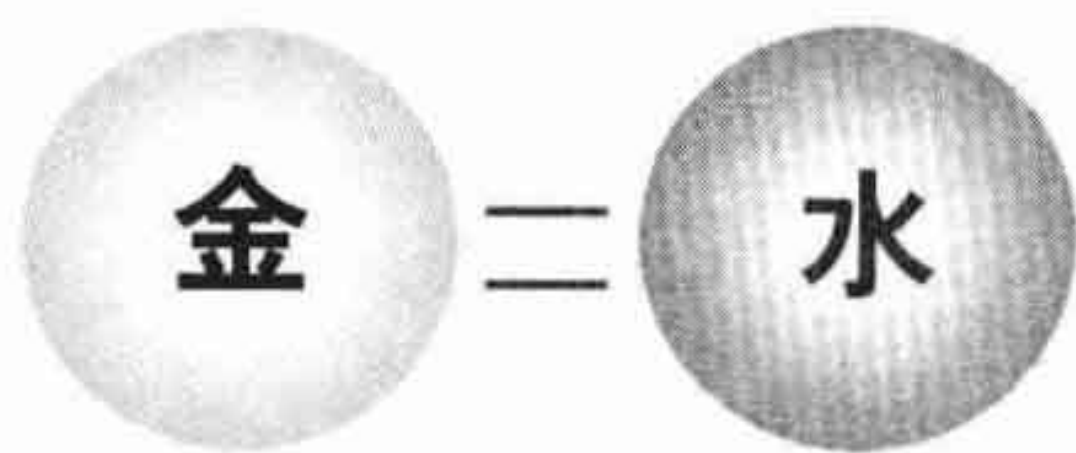
3. 金水之用



金、水分坎、离喻人身元精与元神以及喻作铅、汞而论修丹之理。金是坎中所生的一点真铅，借喻元精；水是离宫所生的一点真汞，借指元神；它们是修丹的唯一药物。

金水相等的原因

炼丹时要求药物剂量相等，即金水相等，之所以要相等，就与五行中的生克有关系。



原因

丹道药物中的金为堤防，能控制元气不外泄；水为统摄，精就不会走失。如果金过多，就会将元气破损；水如果再大过金，就会将火全部淹灭。



修炼丹法的程序

从筑基到还虚合道

由《周易参同契》为基础，后世丹道修炼形成了炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚和还虚合道五个基本的炼丹程序。

○ 炼丹的基本程序

《周易参同契》流传后，影响了后世整个丹道，并在此基础上形成了系统的丹法修炼程序。虽然金丹道各派具体修炼程序不同，但基本上可以分为炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚和还虚合道五个由低至高的修炼层次。

○ 炼己筑基

炼己筑基是丹家入门修炼的基础，其重点在于补漏和修损，使修真者的精、气、神达要炼丹的要求。这一阶段可归属为炼丹前的准备工作，然而这一阶段的修炼却要贯穿在今后所有修炼之中，像房基一样重要。炼己筑基主要做的是：去除一切病症，补足亏损，男性要断绝房事，女性要回绝月事。然后改变日常呼吸，吸时收腹，呼时鼓腹，呼吸细长均匀而深厚。

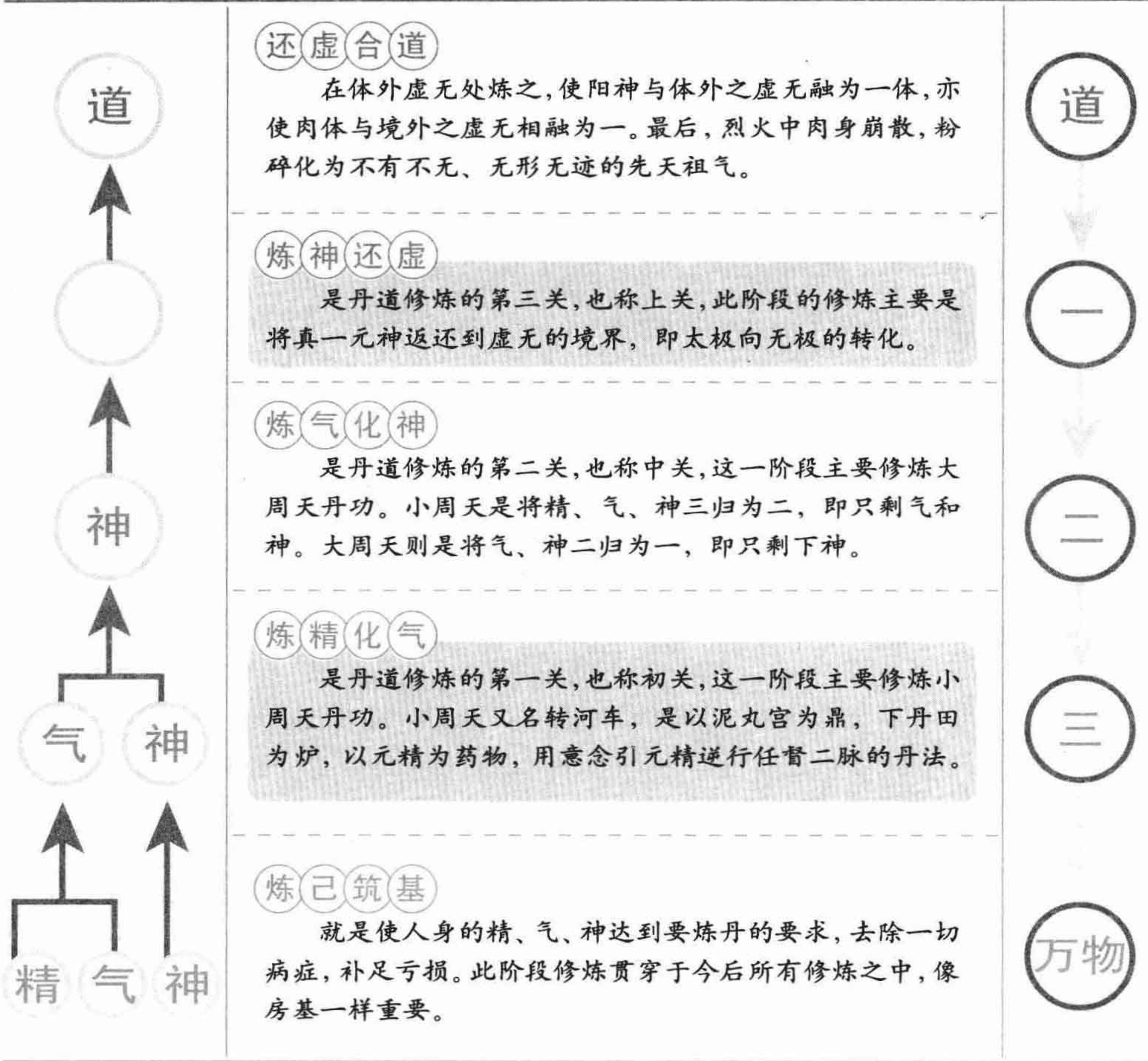
○ 炼精化气

炼精化气为丹道修炼的第一关，也称初关，这一阶段主要修炼小周天丹功。小周天又名转河车，是以泥丸宫为鼎，下丹田为炉，以元精为药物，用意念引元精逆行任督二脉的丹法。

小周天可分为精生、调药、采药、炼药、止火五个环节。精生是指凝神守气穴的极静中出现的阳举。此时为身中“活子时”，元精在这一刻产生，称为产药。产药时会有周身融和，四肢绵软，痒生毫窍，心觉恍惚，如醉如痴，阳物勃起，精生气动，任督自开等现象。调药是指凝神入气穴，以意念感知精气积蓄变化。其要诀是凝神入气穴，神气相依，息息归根，当药欲老未老时，便正是采药的大好时机。采药是指当下丹田暖气出现，外肾坚举，气穴旋动，全身融融温和，似泉水逢春时，采取“吸、舐、撮、闭”的方法采药归炉。炼药是指采药归炉后，丹田精气积聚充盈，则自然向下、向后过尾闾，奔命门。此时应及时起火，以武文周天炼丹。烹炼之后改为自然呼吸，熏蒸温养，虚心安神气。止火是指在炼精化气已结金丹后，应停止小周天运转。止火后，当丹光上涌于目时，则标志着炼精化气的结束。



后世丹道家在《周易参同契》的基础上，结合实际修炼，认为炼丹一般分为炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚和还虚合道的五个层次。



从上面的图表中可以看出，炼丹的程序和道教的宇宙生成观是相反的，即道教的宇宙观是：道生一，一生二，二生三，三生万物，而炼丹的程序则是：万物归三，三归二，二归一，一归道。这就是丹道家所说的“顺则成人，逆则成仙”。

第3章

○ 炼气化神

炼气化神是丹道修炼的第二关，也称中关，这一阶段主要修炼大周天丹功。小周天是将精、气、神三归为二，即只剩气和神。大周天则是将气、神二归为一，即只剩下神。

大周天的环节比较少，只有采丹与养胎两个环节，应需要十个月，所以也称为“十月怀胎”。采丹是在修炼小周天后，出现阳光三现之时，说明元精已转化为气态的小金丹，即大药。此时应凝神入定，以目内观，将中丹田与下丹田合成一个虚空大界，称小鼎炉。采大药入黄庭，合神而炼，神气相抱，凝为一体，称为圣胎。养胎是指在圣胎形成后，只以氤氲之神气温养于黄庭、丹田之间；火候不计爻象，洗心涤虑，入定养元神。

○ 炼神还虚

炼神还虚是丹道修炼的第三关，也称上关，此阶段的修炼主要是将真一元神返还到虚无的境界，即太极向无极的转化。共需九年完成，所以也称为“九年面壁”，前三年哺乳阳神，后六年有出神之景。

炼气化神完成后，人体只剩下纯阳之元神。由于元神不能久居中、下丹田，所以要先将元神移至上丹田，称为移胎。移胎之后，将元神寂照于上丹田，以神炼神，使元神愈炼愈纯，如此存养元神，即为哺乳。哺乳元神需要三年完成，其实即高深度入定，入定愈久，定力愈大，阳神则愈纯，神通也愈大。三年哺乳后，就该让元神出窍，进行六年温养的修炼。阳神六年温养时要循序渐进，最终使阳神逐渐老成，出窍离体再远仍可归回上丹田。

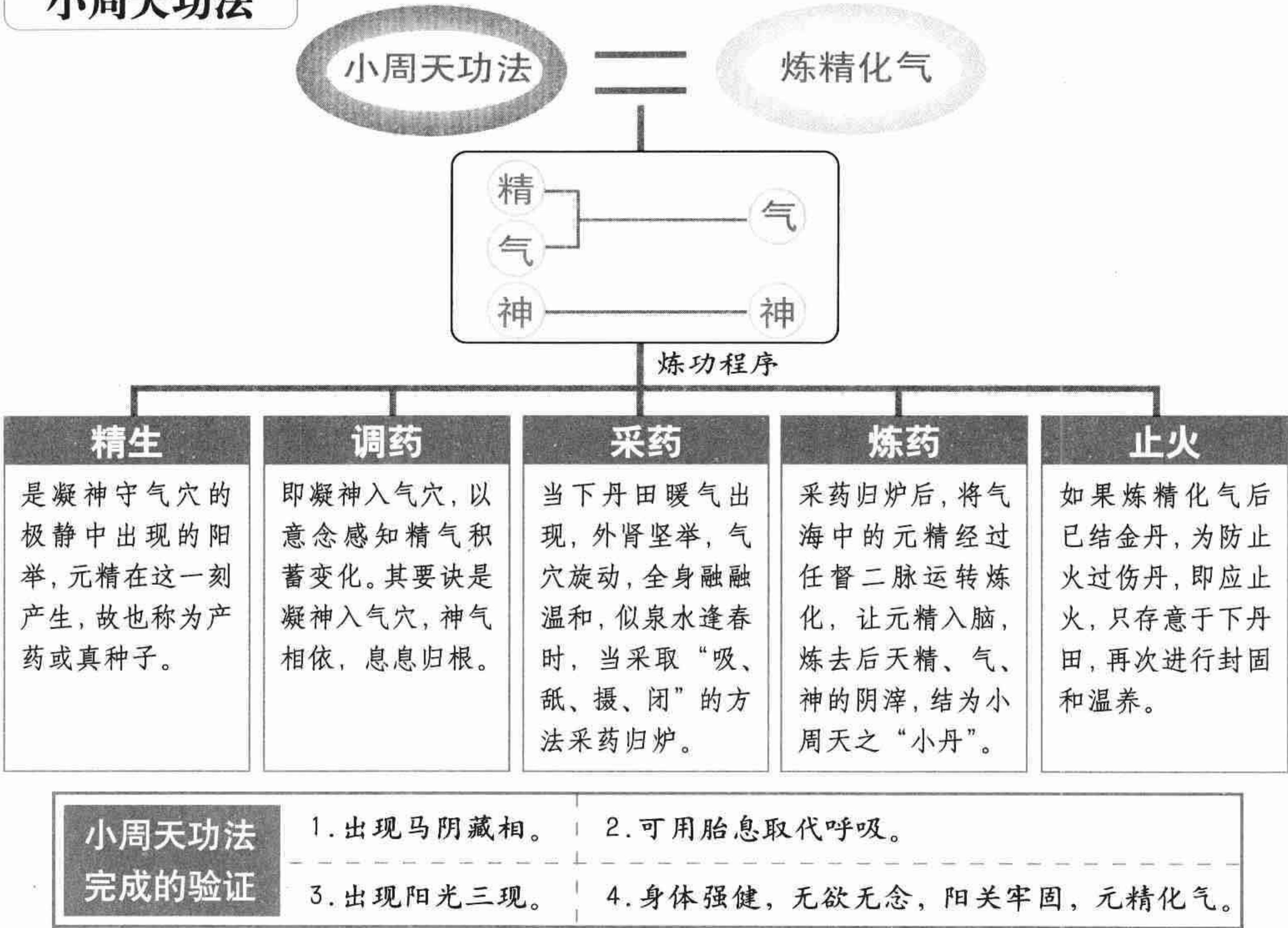
○ 还虚合道

炼神还虚后，出窍的阳神仍会被这些幻景引诱而迷失本性，为了炼化这境外的阴神，使阳神出窍永远不迷失忘返，就需要进行丹功的最终修炼——还虚合道。还虚合道在体外虚无处炼之，使阳神与体外之虚无融为一体，亦使肉体与境外之虚无相融为一。阳神百炼百灵，炼得阳神的慧光内充盈神火，贯通肉身之百窍，阳焰腾空，透顶透足，将肉身炼化入阳神之中，使神光普照，肉身与阳神相合为一。最后，烈火中肉身崩散，粉碎化为不有不无、无形无迹的先天祖气。

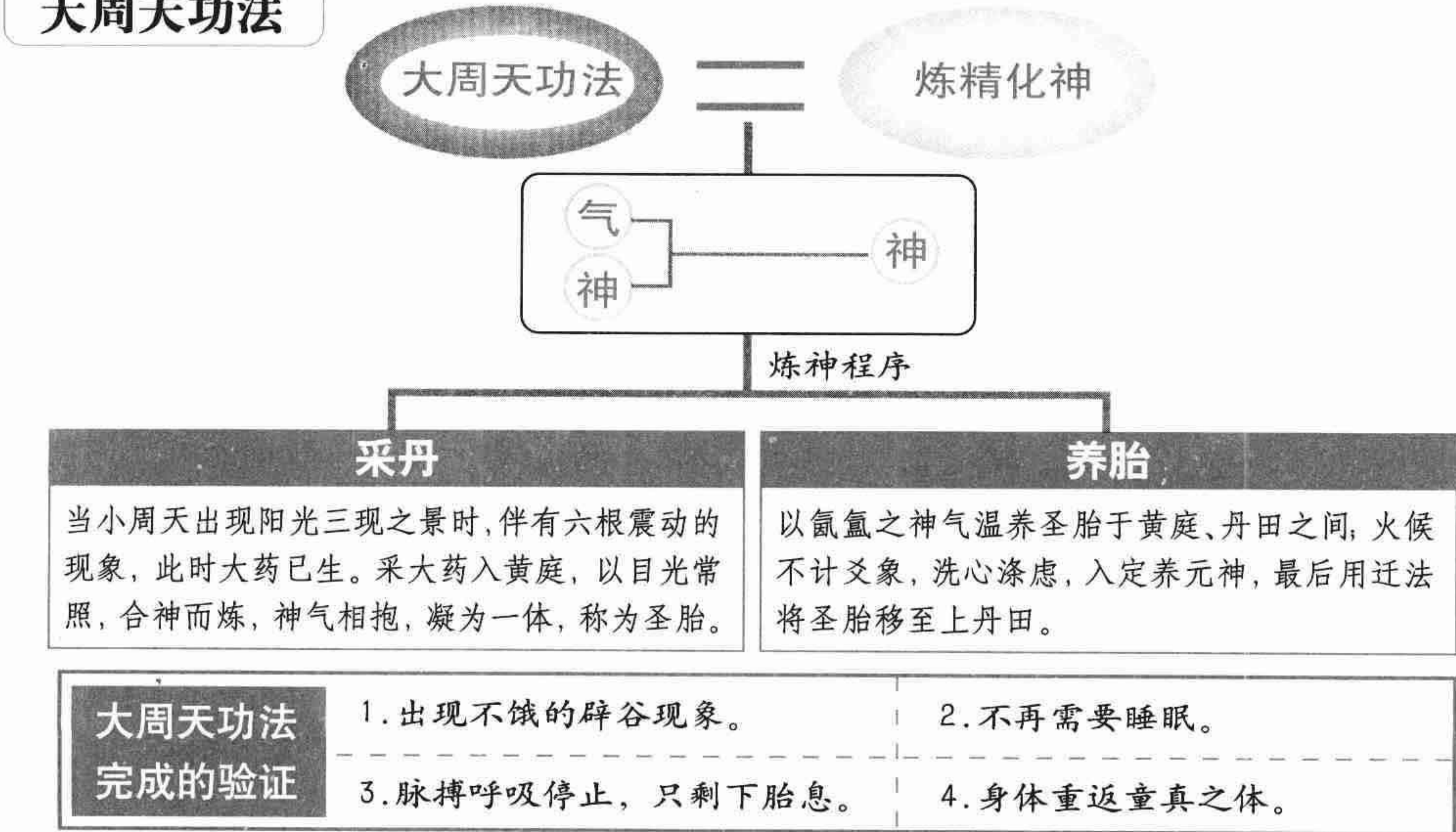


在炼丹程序中，最重要的就是炼精化气和炼气化神两个阶段，也就是小周天功法和大周天功法的修炼。

小周天功法



大周天功法



丹道最终成果

丹药

第3章

修炼丹术的最终目的是为了得到丹药，关于丹药，外丹术和内丹术中有许多不同的名称，只有明白其意思，才能明白修炼的意义。

○ 外丹和内丹

关于丹道修炼，主要有两种方式，即外丹术和内丹术，它们的共同目的是通过修炼得到丹药，使人能长生不死。外丹术得到的丹药称为外丹，外丹是采用草木山石作药物，在炉灶用火依法烧炼成的丹。内丹术得到的丹药称为内丹，内丹是以人身元精元气为药物，取法乾坤二象，以人身首腹为炉鼎，用人身先天真火文烹武炼而结成的丹。

○ 丹药的名称

不管是外丹还是内丹，关于丹药都有许多不同的名称，下面就一一说明其中的意思。真丹是指炼成的丹无有丝毫虚假，确实可靠。金丹是外丹术的丹药名，是说外丹术所炼成的“药金”，因其似黄金，所以叫金丹，又因黄金逢水则沉，遇木则克，见火成器，得土则藏，不败不朽，永远如此，所以在万物中最为珍贵，服之能使人长生不死。金华是内丹术的丹药名，是指人身坎中的一点元精，谓之金，通过人身元神交会烹调提炼出的精华。秋石是指万物在天地阴阳运化中，通过节气的运度，冬发于根，春生于身，夏长于枝叶，而秋结成果实。黄芽是指将人身的元精与元神驱入于炉鼎之内，依火候法度，文烹武炼，鼎内的药物就发生变化，此情此景相似草木始生之时，由下向上渐生黄芽。黄举指药物入于鼎器之中，经火候伏蒸，其色变黄，形始车舆顺河车，沿黄道升腾旋转。灵丹是指人身的元神与元精合凝炼成的丹，可通表里，能润肌肤，调理五脏六腑之寒热，能通七经八脉之滞碍，能消九窍百骸之障蔽，除邪恶，理正气，能动休息常与人俱，最为灵感。神丹是指丹熟脱胎之后，聚而成形，散而成气，像是婴儿一样，四肢五脏筋骨俱全，入水不溺，入火不焚，能存能亡，能沉能浮，上能透入九霄，下能潜入地心，通晓往昔之夙因，能知未来之起伏，神通广大。

除上面提到的以外，还有九丹、九还丹、九转还丹、交梨火枣、圣胎、婴儿等。



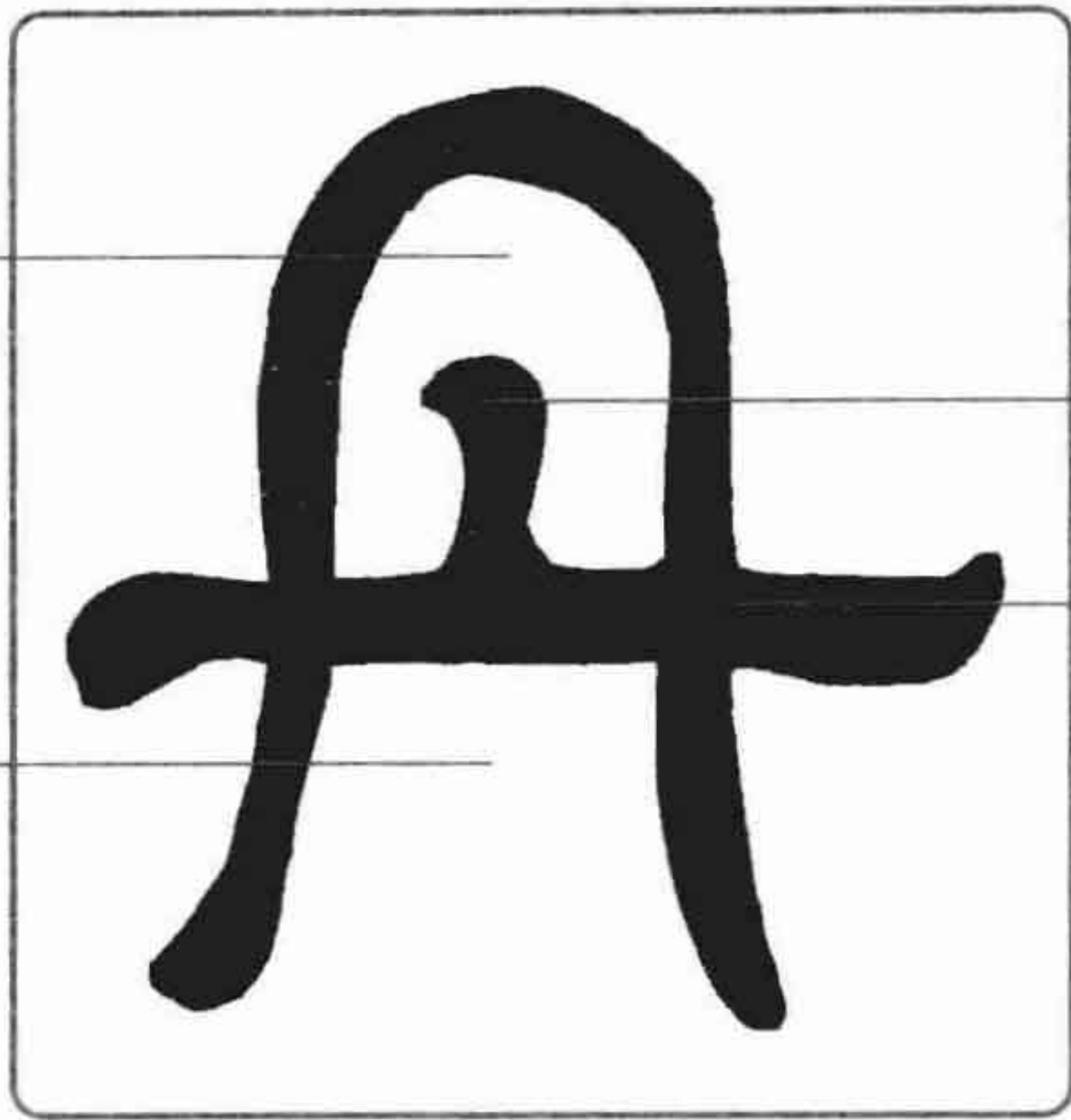
炼丹的“丹”字其实在构形上，含藏着炉鼎、药物、火候和炼成的丹的全面意义。

丹字上半部分是鼎
之法象。

丹字上半部分的一点，
在开始炼时，可以将
它说成是药物；在炼
成之后，可以说这是
一丸丹。

丹字下半部分是炉
灶之法象，炉下空
虚，是为燃火之处。

丹字的中间一横，将
上下分隔为鼎和炉两
部分。



丹的命名

在众多的丹经中，关于丹的命名极多，下面就对丹的命名进行列表，说明其中的含义。

名称	说 明
外丹	是指采用草木山石作药物，在炉灶用火依法烧炼成的丹。
内丹	是指以人身元精元气为药物，取法乾坤二象，以人身首腹为炉鼎，用人身先天真火文烹武炼结成的丹。
金丹	黄金遇水则沉，遇木则克，见火成器，得土则藏，不败不朽，所以在万物中最为珍贵，所以称丹为金丹。
黄芽	将人身的元精与元神驱入炉鼎之内，鼎内的药物就发生变化，此情此景就如草木始生之时，由下向上渐生黄芽，所以称为黄芽。
还丹	修丹的唯一妙用是以后天之情返归先天之性，用性去统摄其情，复太初之本，还先天之原，所以称为还丹。
神丹	丹熟脱胎之后，聚而成形，散而成所，上能透入九霄，下能潜入地心，通晓往昔之夙因，能知未来之起伏，所以称为神丹。

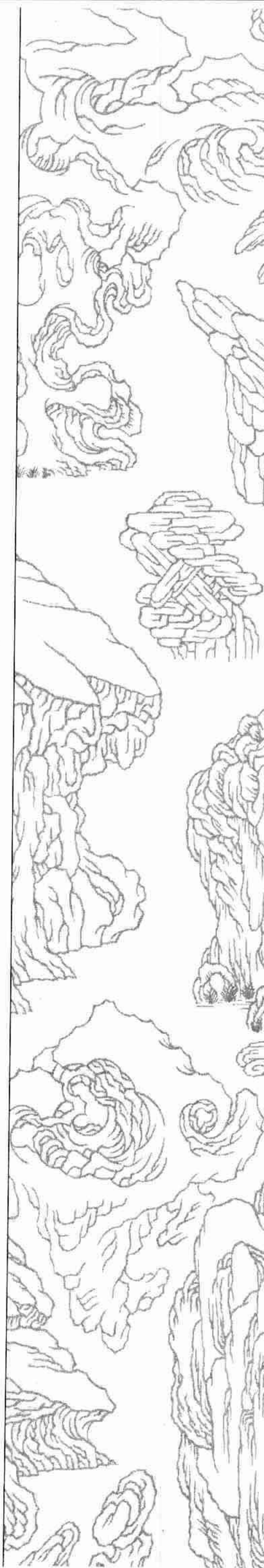


第4章

养生奇书

养性延命的千古绝学

《周易参同契》中的丹道理论，其根本目的是为了延年益寿、长生不死。其中涉及的许多修炼方法，对现在的养生文化依然具有重要影响。例如，其中的人生三宝、三道关窍、性命双修、逆炼归元、三元丹法等，对于认识和开发人体的潜意识、元意识具有积极的指导意义。





本章内容提要

关于衰老的八种学说

人类本不该生病

抱一勿舍

逆炼归元

人体三宝精气神

我命在我不在天

三道关窍

三元丹法



衰老的秘密

八种主要学说

第4章

现代科学对于衰老有多种说法，但都是各执一词；《周易参同契》认为是人的先天元气的不断消失所致。

关于衰老的八种学说

现代科学关于衰老的原因，自20世纪40年代才进入系统的研究。至今已有200余种说法，但影响较大的可归纳为以下八种：

程序衰老说：认为衰老是因为DNA控制着个体的衰老程序，并且衰老细胞的胞膜上存在某种DNA抑制因子，可抑制年轻的DNA合成。体细胞突变说：认为机体的体细胞可发生突变，如环境的辐射或放射性媒质在体内的积累，都会导致人体衰老。错误成灾说：认为细胞在合成结构蛋白过程中完全有可能随机地发生错误，如果出错在与信息传递有关的DNA或RNA聚合酶，几经重复，则会导致错误指数增加，使细胞乃至个体衰老、死亡。自由基说：认为衰老过程源于自由基对细胞及组织的毒害。在生物代谢过程中自由基不断产生，易与体内蛋白质、脂肪等发生反应，生成氧化物或过氧化物，从而失去原来的免疫作用，导致衰老。神经内分泌说：认为下丘脑、松果体、肾上腺犹如机体的“生物钟”，是调节衰老过程的主要场所，神经元及有关激素的功能下降，则会导致或调控全身功能退行性变化。免疫衰老说：认为随着年龄增长，机体免疫系统功能就会逐渐下降，如T淋巴细胞功能下降，人会因疾病感染而衰老、死亡。体液酸化说：认为皮肤应保持酸性，而体液必须保持弱碱性。食物消化吸收后，会产生大量酸性物质，如体液不能恢复弱碱性，人就会出现头痛、胸痛、胃痛等病症。废物堆积说：认为细胞衰老是由于废物堆积造成的。就像每天打扫房间时都留下1%的垃圾，时间一长，屋里便会脏得无法住人了。

《周易参同契》中的衰老说

《周易参同契》中对于衰老的原因，认为是人的先天元气在入世后不断减少，导致衰老得病，以致死亡。面对此种情况，应该防病于未然，并且通过修炼丹道而恢复自己的先天元气，这样就能达到永葆青春的目的，甚至可以返老还童。

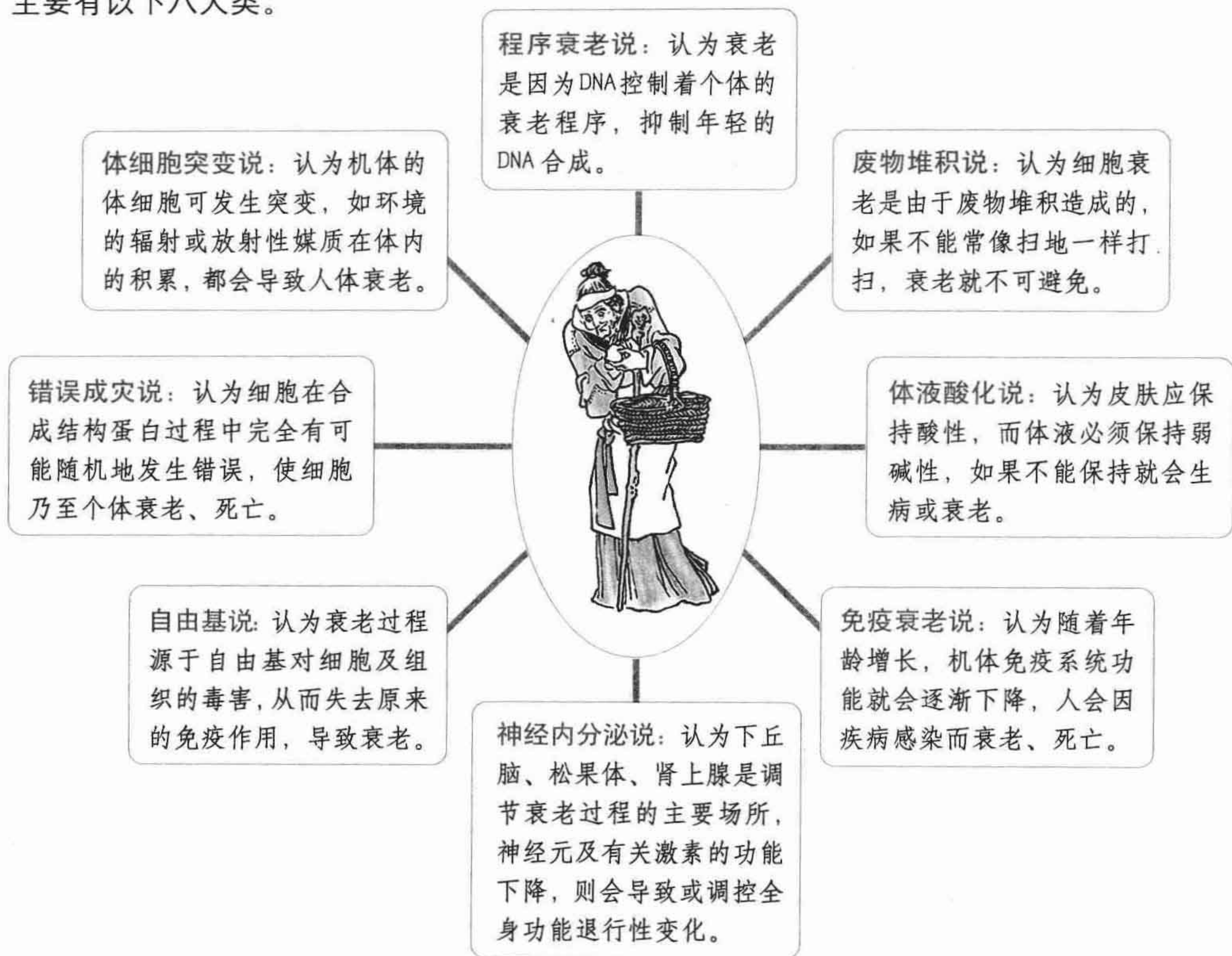




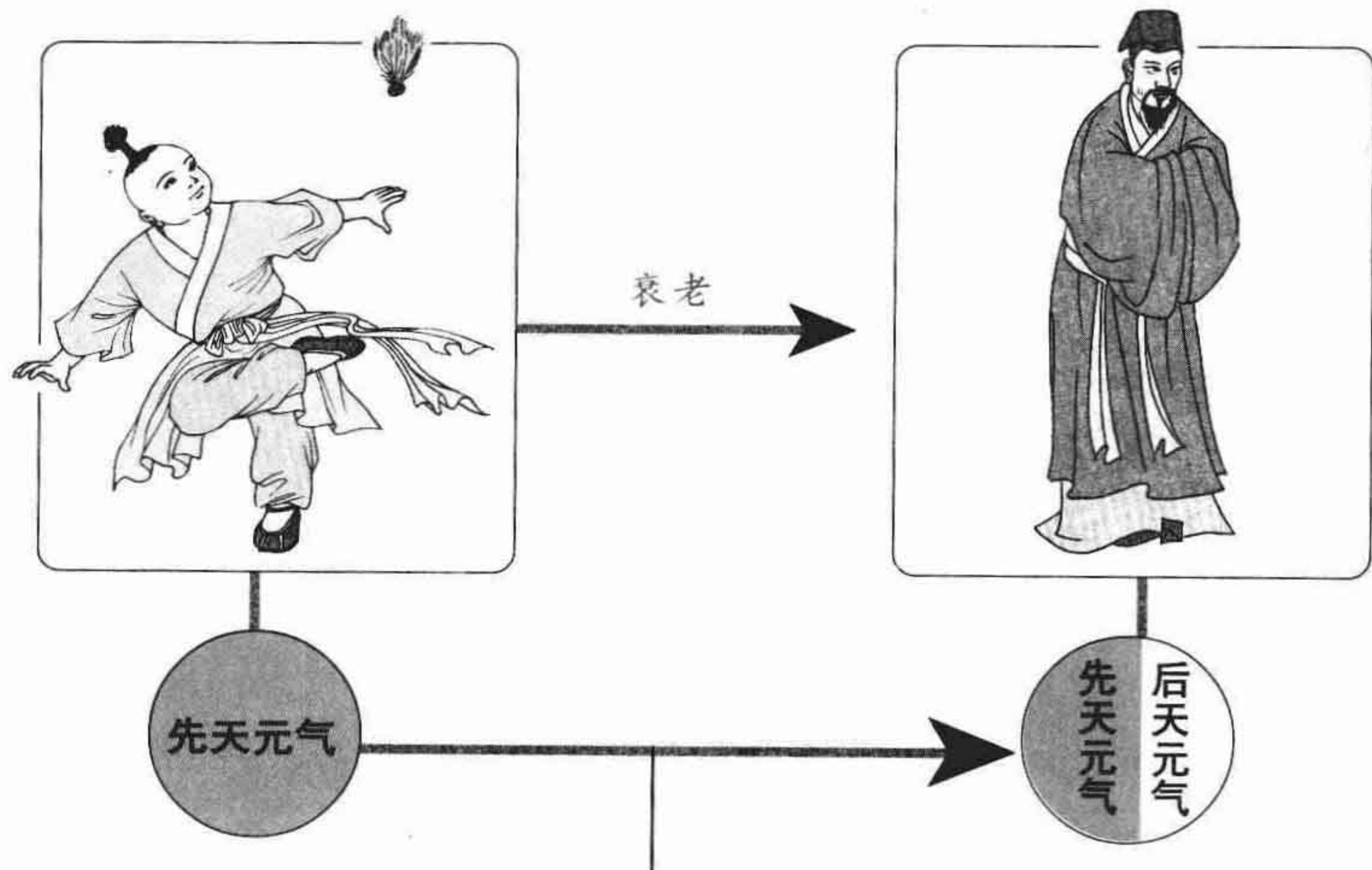
人体衰老的八大学说



每个人都会经历生老病死，关于衰老的原因，现代研究者给出了许多答案，归纳起来，主要有以下八大类。



丹道中的衰老说



丹道认为衰老是因为随着人的成长，先天之气在减少，后天之气在增加，少了先天之气的人自然就会衰老。



人类本不该生病

重新认识自己的身体

人类其实不该生病，因为人类可以通过本能进行自我修复，但是却在进化中退化掉了。《周易参同契》中就是讲述了一套让人恢复自我修复功能的功法。

○ 人类生病的原因

每个人都会生病，即使现在人类拥有了先进的医疗技术，但疾病还是对人们健康危害最大的原因之一。那人为什么会生病呢？大概主要是由于人类已脱离了自然界，由自然人转变成了社会人。当人们殚精竭虑地使用自己的聪明才智的时候，潜意识、第六感觉、自我保护及自我修复的本能，便渐渐退化掉了。而社会生活带来的种种压力与焦虑，使人类体质更加恶化。所以老子在两千五百年前便说，“见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧”，告诉人们用尽心思求知求识，正是烦恼的根源，只有清静寡欲，才能返还自然之真我，拥有健康。

○ 身体中的“秘密”

自然界中的所有生物都具有强大的修复本能，只是有些生物把这一本能退化掉了，人类就属于这种情况。人类是生物进化的产物，所以其身上保留着35亿年进化的全部信息。人类胚胎发育过程，正是宇宙进化的重演。在人胚发育中，卵起初是单一的细胞（犹如原生动物），然后分裂成许多小细胞（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（犹如脊椎动物），第十六天，产生第一对体节。第二十天肢体卷曲成筒状。以后则继续按照物种进化的顺序发育。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，直到生前才脱落。心脏的形成，也由一耳一室（犹如鱼类），变化为两耳一室（犹如两栖类），再分化为不完全的心室间隔（犹如爬行类），直到分化为完善的两房两室（犹如鸟类和哺乳类）。即使长大成人，我们的身体依然保留着人类进化的程序信息，所以具有类似生长新肢的惊人能力。只要激活这些具有修复功能的信息程序，人类就可以拥有超强的修复能力从而祛病延年。而《周易参同契》里隐藏的就是这样一套功法。

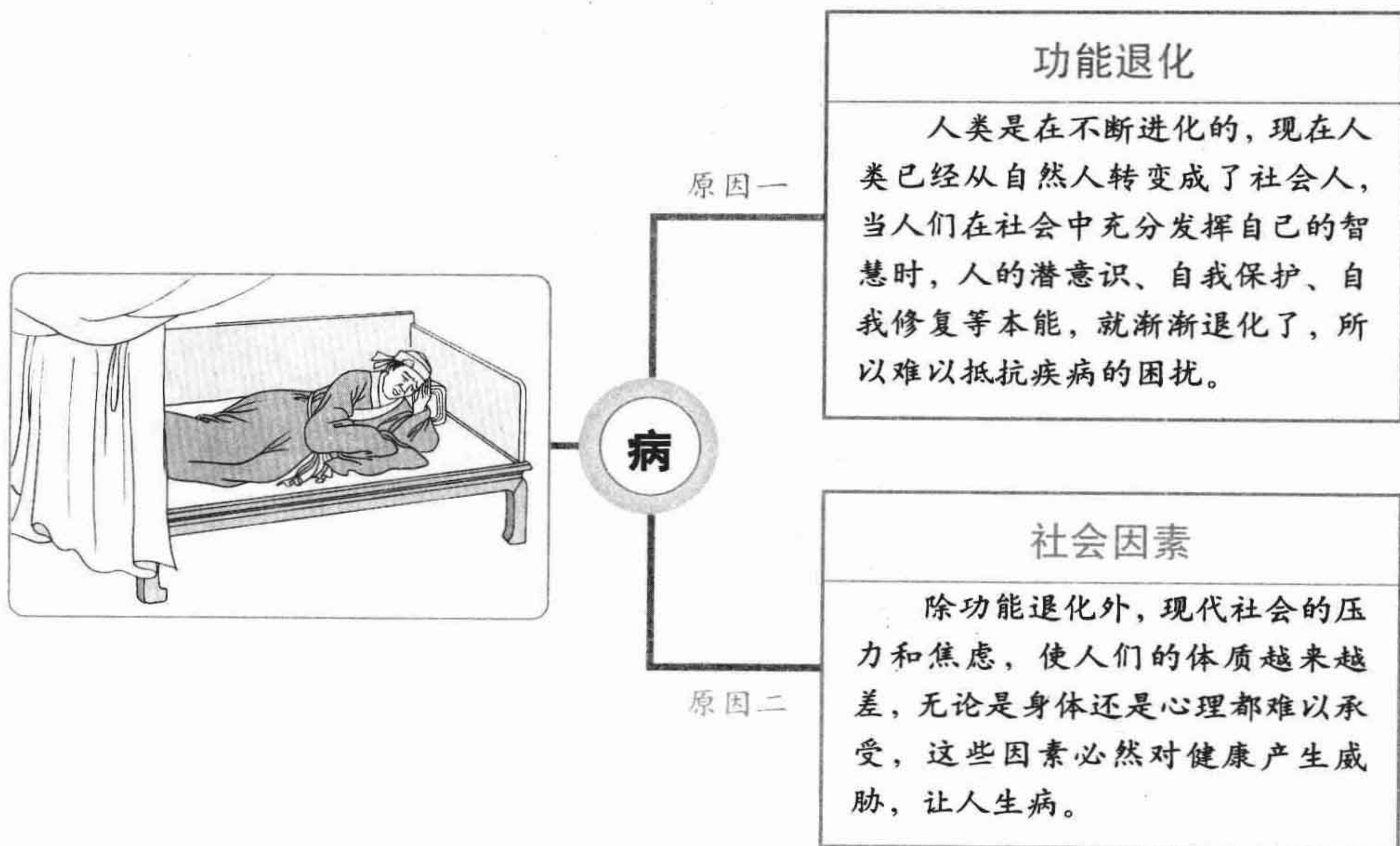




人生病的原因

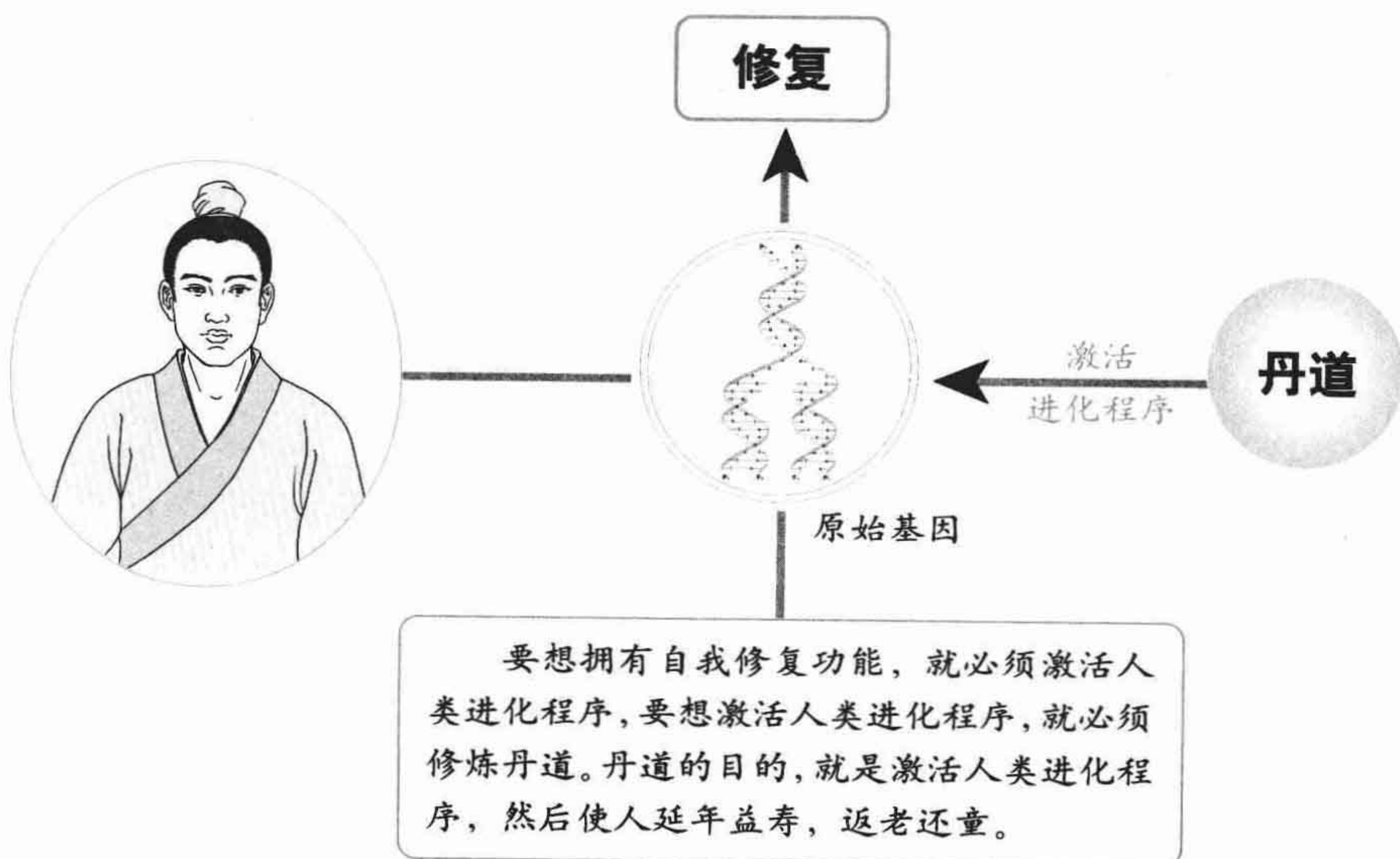


疾病是困扰人类健康的第一杀手，人之所以生病，一是进化中功能的退化，二是来自社会方面的因素。



丹道祛病延年之法

丹道理论中认为，人的身体中依然保留着人类进化的程序信息，所以要想祛病延年，就要激活这种程序信息，这样人就有了修复功能。



人体修复的基本方法

抱一勿舍

第4章

《周易参同契》是一门开发人体潜能，激活机体修复功能的大学问，其最基本的方法便是“抱一勿舍”。这不仅是丹道的基础，同时也是所有养生理论的重点。

○ 回归太极

人身禀受元精之初，本为混元一太极，负阴抱阳，一团真阳将元精包裹于内，精纯无瑕而神识尚无。继而太极分两仪，两仪生四象，细胞分裂，胚胎孕育，亦全赖此混元真精。待自母胞脱出之后，先天气闭，后天气接，人心道心，始分两途，水火亦相间隔。知识一开，神识愈盛，七情六欲，迷障万千，经年损耗，折寿损命，最终神涣、气散、精枯，人道尽而赴黄泉。

由于精气神的损耗是人类衰老、死亡的主因，所以《周易参同契》提出了“抱一勿舍，可以长存”的养生观点。抱一勿舍是道家养生的精髓，“一”，指的便是混沌未开、阴阳相抱的太极状态。在修炼丹法时，要想回归太极状态，就是要排除各种杂念，让心神宁静恢复到恍之惚之的元神状态，然后意念轻守于下丹田处，调息入定，气随意至，绵绵不绝，若有若无，当先天之元气、元精混为太极，脐下便会出现融融热感。

○ 呼吸有玄机

抱一勿舍的修炼之法的具体操作中，关键在于调整好呼吸。只有调整好呼吸，才能激活先天修复功能，从而达到祛病延年的目的。中国人一直采用腹式呼吸，丹家修炼、气功武术及医学养生更是对此极为重视。腹式呼吸的正确方法是：全身放松，宽心实腹，意念轻守下丹田，注意不要过实，那样就会意念全无，只把下丹田作为气门就可；然后以缓匀细长的方式进行呼吸。吸气时，拔顶提肛，舌抵上腭，刺激舌下唾腺分泌，小腹微微鼓起；呼气时，舌离上腭，津液下咽，缩腹提会阴；呼吸之间，亦要暂作屏息。只要呼吸绵深匀细，意念似守非守，则千周万遍之后，丹田自会温热，全身融融，脏腑亦皆为气机所激，舒畅无比而重归旺盛之始初状态。天长日久，自可顿悟大道，全身上至百会、下至脚踵之气穴顿开而达到胎息状态，使衰老的过程逆转，归根返元。





抱一勿舍归太极



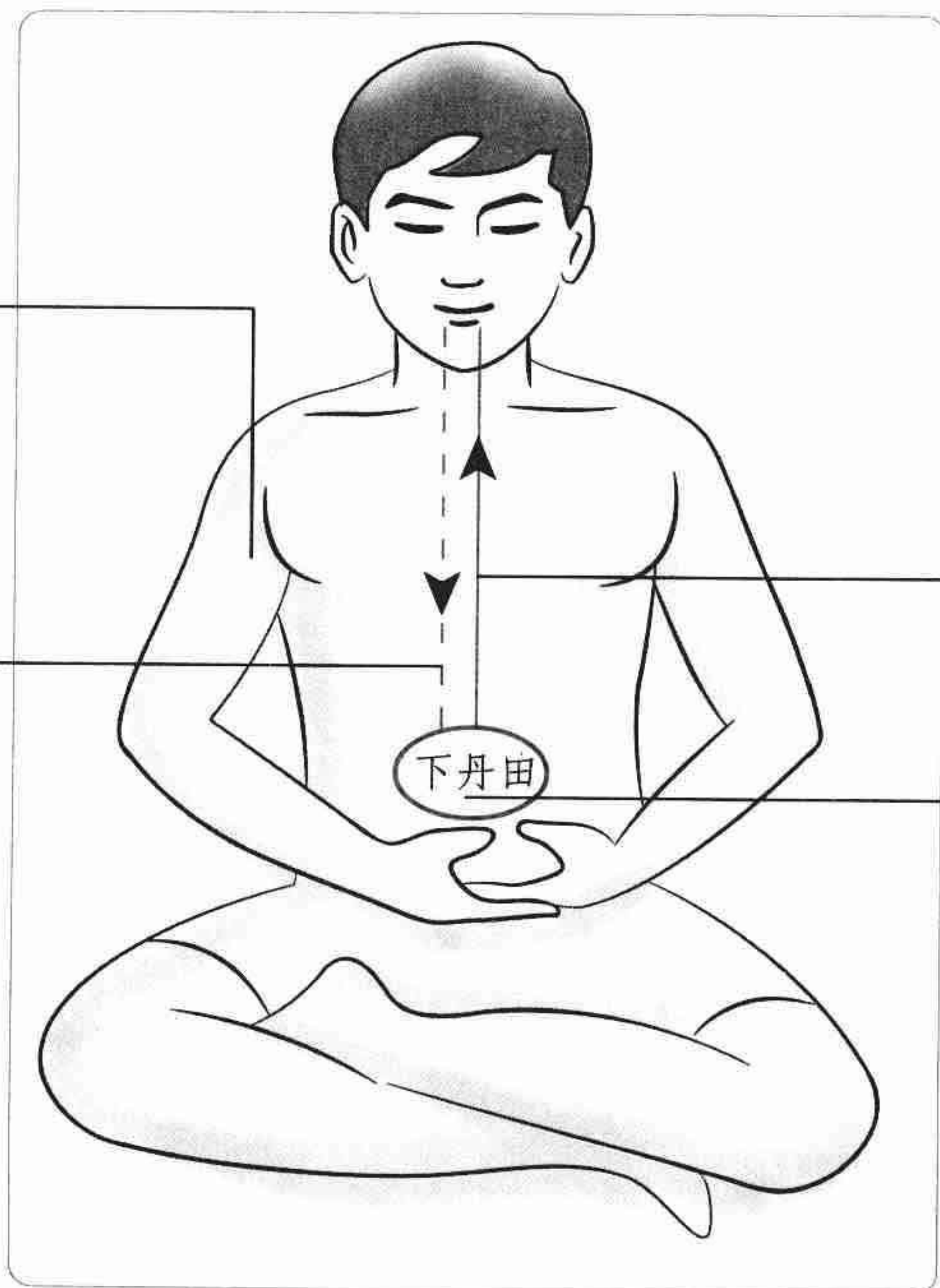
丹道养生之本就是抱一勿舍，抱一勿舍就是要通过修炼而回归负阴抱阳的太极境界。



太极境界：抱一勿舍中的“一”指的是混沌未开、阴阳相抱的太极状态。用之于养生时，就是要排除各种杂念，让心神宁静恢复到恍之惚之的元神状态，达到阴平阳秘、阴阳和谐的太极境界。

腹式呼吸

在抱一勿舍的修炼之法中，关键是要调整好呼吸，一般采用腹式呼吸法，激活先天修复功能，从而达到太极境界。



准备 全身放松，宽心实腹，意念轻守下丹田，注意不要过实，只是把下丹田作为气门就行。

吸气 拔顶提肛，舌抵上腭，刺激舌下唾腺分泌，小腹微微鼓起。

呼气 舌离上腭，津液下咽，缩腹提会阴。

目的 下丹田温热，全身融融，脏腑亦皆为气机所激，舒畅无比而重归旺盛之始初状态。



如何长寿

逆炼归元

《周易参同契》中所倡导的长生长寿之法是逆炼归元，用逆不用顺，通过逆炼之后，就会返还到混元太极，得到先天一气，从而长寿，乃至长生。

○ 返归本源的大道

“顺则生人，逆则成仙”是内丹修炼的基本原理，其最终目的，便是要返还到混元太极的境界。这混元太极，道教也称之为先天一气，认为宇宙万物皆起源于一片虚无的先天一气，先天一气是宇宙万物的生命之源，是自然界的初始信息，是维持宇宙秩序的信息源。如果人得到了这先天一气，就能使自己的生命节律和宇宙的自然节律相符，从而使人返回到初始状态，进入道的境界。

相对于人体这个小宇宙来说，先天一气便是男女媾精时的一点真元。随着细胞分裂、胚胎发育，于是心肾成形，神气始分。待婴儿降生后，鼻吸后天之气而先天之气始闭；口纳后天之精而先天之精始微；知识一开，七情六欲始盛而先天之元神始泯。于是，人延着生老病死的轨迹最终走向死亡。所以，为了长生久视，则必须要返还到始初的太极状态，因为根据自然科学定律，凡是产生的东西最终都要灭亡，仅有虚无是不生不灭的。

○ 逆炼归元的方法

要想逆炼归元，达到先天一气的虚无状态，主要有三种方法：一是顿悟顿修，称为“最上一乘”，即径直明心见性，炼神还虚，于一切时中动静无心，保持空寂灵明，不着诸境，真心不乱。在胎息状态中，先天元气与人体精、气、神混成一体，整体炼化，使整个人体精、气、神同步发生逆返先天的变化。此法简单，以“无”为诀，在虚极静笃时，精自化气，气自化神。上等根器者宜练此法。二是顿悟渐修，称为“上乘”，即先明理，后碎步快跑；或以法捷足先登，再顿悟其理。其法虽不经过内丹的上中下三关，但亦有一定的程序，环环速成，直入虚空大定境界，天人合一，逆返归元。三是渐悟渐修，称为“中乘”，即由筑基开始，然后亦步亦趋，炼精化气，炼气化神，炼神还虚。程序严谨，但费时费力，险关亦多。





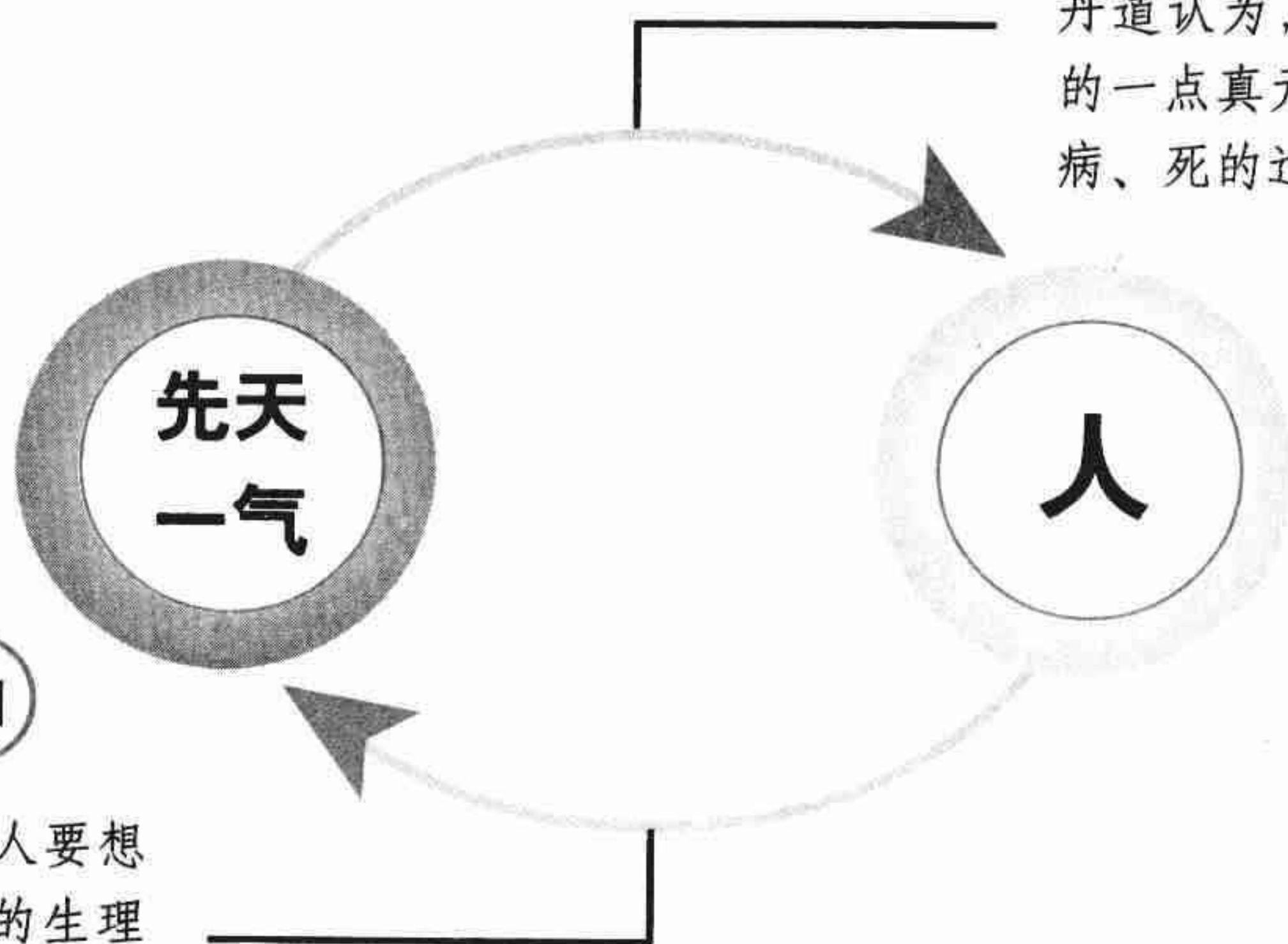
丹道修炼的目的是返归到混元太极之境，混元太极又称先天一气，要想得先天一气就必须逆人道而修，最终返归混元太极之境。

顺 成 人

丹道认为，人都是由先天一气的一点真元而来，经历生、老、病、死的过程。

逆 成 仙

与顺成人相反的道理，人要想长生长寿，就必须逆人的生理过程修炼，返还到先天一气的状态，达到混元太极之境。



逆炼归元的三种方法

要想逆炼归元，达到先天一气的虚无状态，主要有顿悟顿修、顿悟渐修和渐悟渐修三种方法。

先天
一气

顿 悟 顿 修

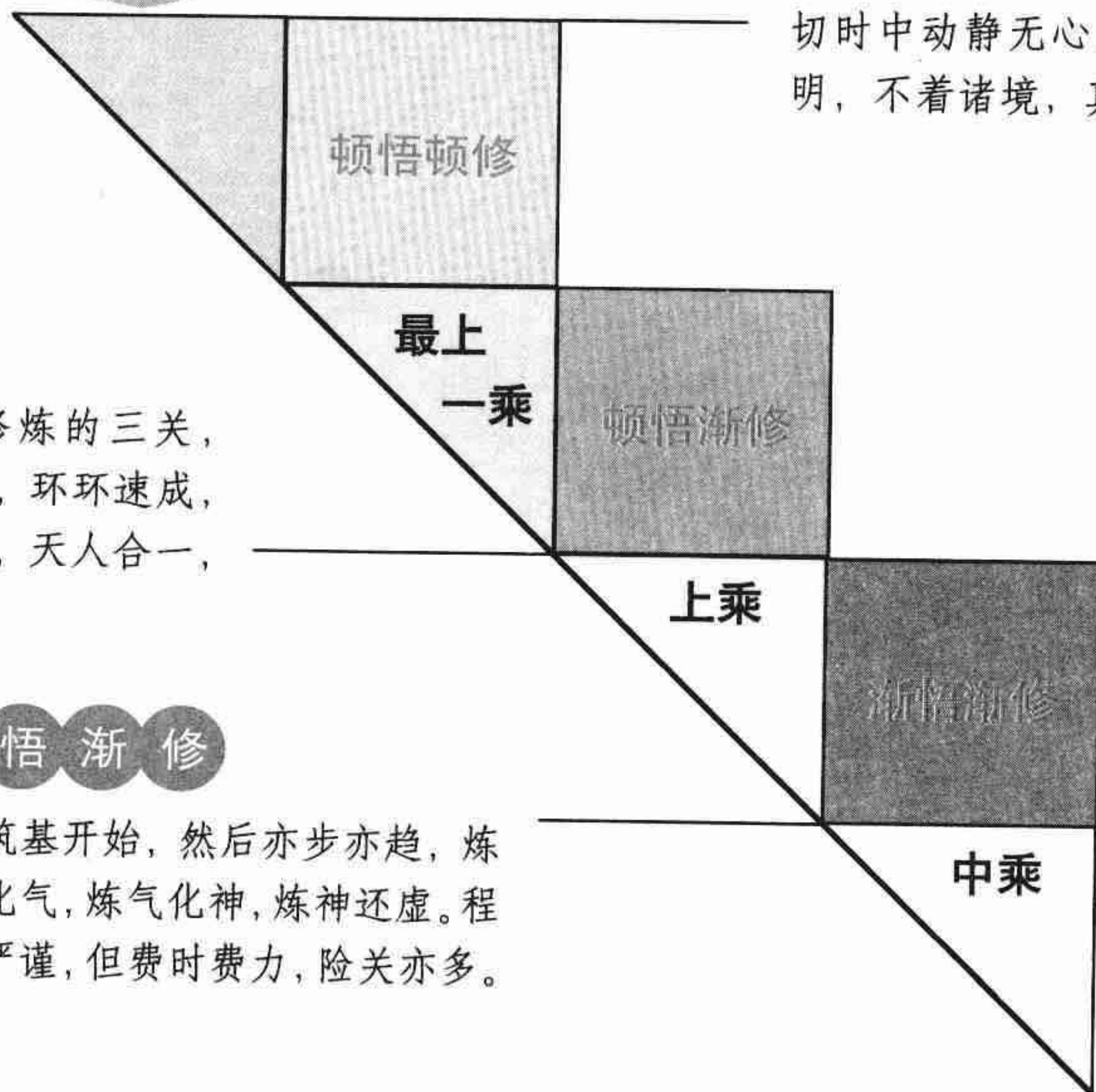
径直明心见性，炼神还虚，于一切时中动静无心，保持空寂灵明，不着诸境，真心不乱。

顿 悟 渐 修

虽然不经过丹道修炼的三关，但也有一定的程序，环环速成，直入虚空大定境界，天人合一，逆返归元。

渐 悟 渐 修

由筑基开始，然后亦步亦趋，炼精化气，炼气化神，炼神还虚。程序严谨，但费时费力，险关亦多。



人身体中的三宝

精、气、神

《周易参同契》中将精、气、神称为人体的“三宝”，三者之间既互相依存，又可互相转化，内丹修炼中，正是将精气神作为炼丹的原料，最终炼出长生的丹药。

◎ 人身三宝

道教在讲修炼时，将形、神和气相结合，提出人身体中有三宝，即精、气、神。精是构成人体、维持人体生命活动的物质基础。从广义上说，精包括精、血、津液，一般所说的精是指人体的真阴，不但具有生殖功能，促进人体的生长发育，而且能够抵抗外界各种不良因素影响而免于发生疾病。因此阴精充盛不仅生长发育正常，而且抗病能力也强。精的来源，有先天之精和后天之精之分，先天之精秉受于父母，是生命之根。后天之精来自饮食的水谷精微，保证人体内的精不亏。气是生命活动的原动力，主要有两个含义，一是运行于体内微小难见的物质，二是人体各脏腑器官活动的的能力。人体的呼吸吐纳、水谷代谢、血液运行等一切生命活动，无不依赖于气化功能来维持。神是精神、意志、知觉、运动一切生命活动的最高统帅，它包括魂、魄、意、志、思、虑、智等活动，通过这些活动能够体现人的健康状况。

◎ “三宝”之间的关系

精、气、神虽然名分为三，实则一体。三者之间是相互滋生、相互助长的，他们之间的关系很密切。人的生命起源是“精”，维持生命的动力是“气”，而生命的体现就是“神”的活动。所以说精充气就足，气足神就旺；精亏气就虚，气虚神也就少。反之，神旺说明气足，气足说明精充。所以，精、气、神三者是不可分割的统一整体。

◎ 守护人身三宝

精、气、神是人生命的根本，人身上无不依赖着精、气、神来履行各自的职能，以达到新陈代谢而卫护躯体的生存。虽然人们都知道精、气、神是须臾不可离的东西，也知道有之则生，无之则死，但真正知道珍惜者仍是少数。所以，要想长生长寿，就必须珍惜人身三宝，以有限的收入，去对付无限的支出，这样就能使自己的身体能长生长寿。

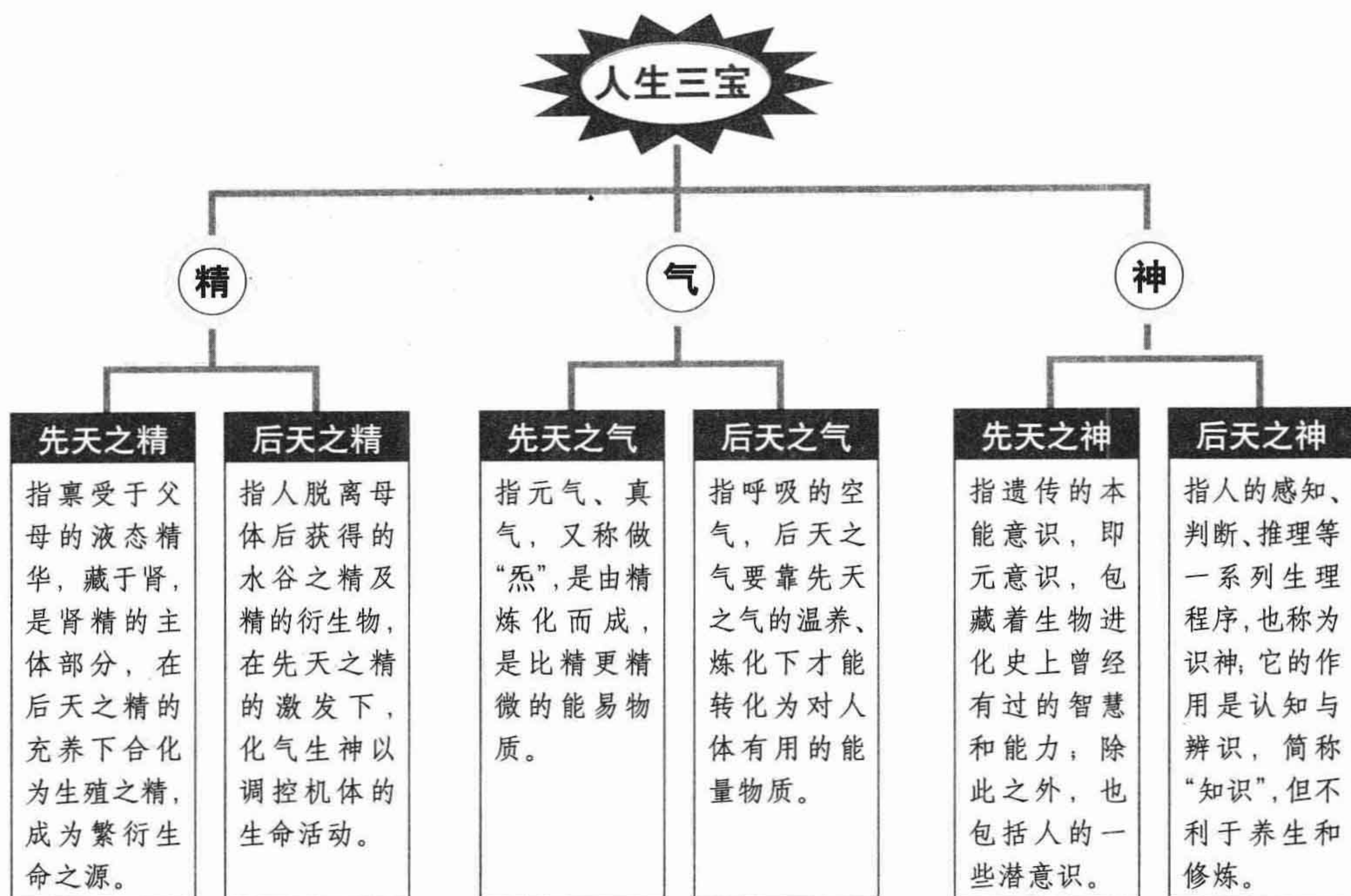




人身之宝



丹道中认为人身体中有精、气、神三宝，是人体生命活动的根本，所以养生的重点就是要保养好这三宝。



人身三宝间的关系

1



对于人体来说，精、气、神是一个整体，缺一不可，人的生命起源是“精”，维持生命的动力是“气”，而生命的体现就是“神”的活动。

2



精、气、神三者是相互滋生、相互助长的。精充气就足，气足神就旺；精亏气就虚，气虚神也就少。反过来说，神旺说明气足，气足说明精充。



我命在我不在天

性命双修

《周易参同契》中所倡导的内丹理论认为，人只要参透性命之学，进行性命双修，就能达到“我命在我不在天”的境界。

◎ 什么是性命

丹道家认为，“参透性命二字，胜读丹经千卷”，所以，性命双修是道教修真的重要方法与系统修证原则。所谓性，即人的本性、天性，是人先天初始所具有的、未掺杂一丝后天成分的精神状态，亦即前面所讲的元神；修性，即炼养元神。所谓命，即人的本命、天命，是人先天初始所具有的、未掺杂任何后天成分的内体状态，亦即前面所讲的元精、元气；修命，即炼养精气。性为无形无质之精神，为阳；命为有形有质之肉体，为阴。所以，道家所说的性命双修，也可称之为神形兼修。

◎ 性命先后的区别

《周易参同契》中在讲内丹修炼时，就特别强调了性命双修。其中认为通过性命双修，可从“我命由我亦由天”的境地达到“我命由我不由天”的境界。性命双修又有先性后命和先命后性两种说法。命功主要是以下丹田以及肾中精气为修炼对象的，目的使人体康健，益寿延年的修炼方法；性功就是以上丹田及心神为主要修炼对象的，修炼本性元神的，包括神通及思想方面的修炼。先命后性是指先从传统内丹法入手，循序炼化精、气、神，至炼神还虚阶段，参究禅宗，了彻性源。先性后命是指先做除情去欲、摄心守念、明心见性的功夫，以清净心地、不受欲尘污染为诀要，从真心中生真意，循序炼化精、气、神。需要说明的是，性功与命功并没有绝对的先后之分，只修命功而没有心神参与，或者只修性功而没有肉体参与，都是无法进行修炼的。相对来说，为了启示初学，免得无落实处，抓摸不着，才有了性功和命功的说法，即是先性后命还是先命后性。

◎ 性命双修的方式

不管是先性后命的修炼，还是先命后性的修炼，性命双修的方式都可分为清静孤修和阴阳双修两种，清静孤修即阴阳集于一身，通过自己苦修而得道成仙。阴阳双修即阴阳分具于异性之身，通过男女合修而得道成仙。



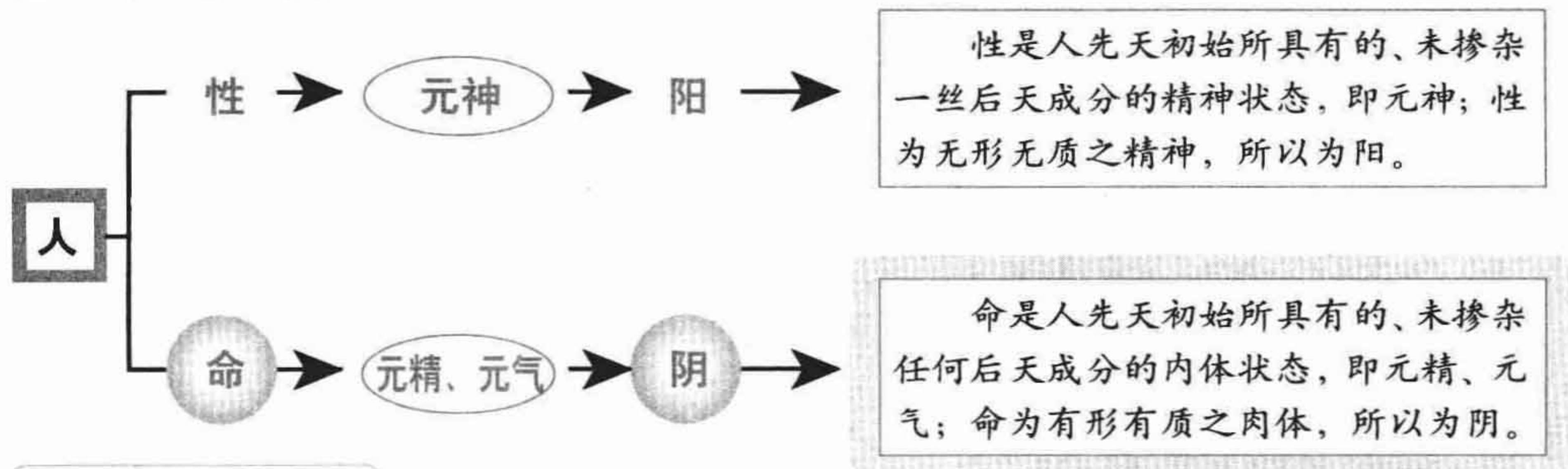


性命双修的养生法



丹道修炼讲求的是性命双修，认为只要参透性命之学，就能实现长生之道；下面就性命的含义、性命双修之法和方式作一诠释。

性命的含义



性命双修之法

性 → 命	命 → 性
<div>先性后命</div> <p>是指先做除情去欲、摄心守念、明心见性的功夫，以清净心地、不受欲尘污染为诀要，从真心中生真意，循序炼化精、气、神。</p>	<div>先命后性</div> <p>是指先从传统内丹法入手，循序炼化精、气、神，至炼神还虚阶段，参究禅宗，了彻性源。</p>
不管是先性后命还是先命后性，都要形神兼修，所以二者其实没有本质的区别，都是性命双修。	

性命双修的方式

清修 集阴阳于一身，通过自己苦修而得道成仙。

双修 阴阳分具于异性之身，通过男女合修而得道成仙。

寻找玄关

修炼的重要地方

第4章

《周易参同契》所创立的金丹道认为修炼的正道是修玄关，但各派对于玄关的位置却是众说纷纭，莫衷一是，只有实修时才能体味。

○ 玄关的重要性

玄关，又称玄关窍、玄关门，在金丹各派中，都认为只有修玄关才是“正道”，否则统属“旁门”。而这个玄关又非常“玄”，不属于有，不属于无；不离于身，不在于身，以身体任何部位为玄关都是错的。

○ 气穴即玄关

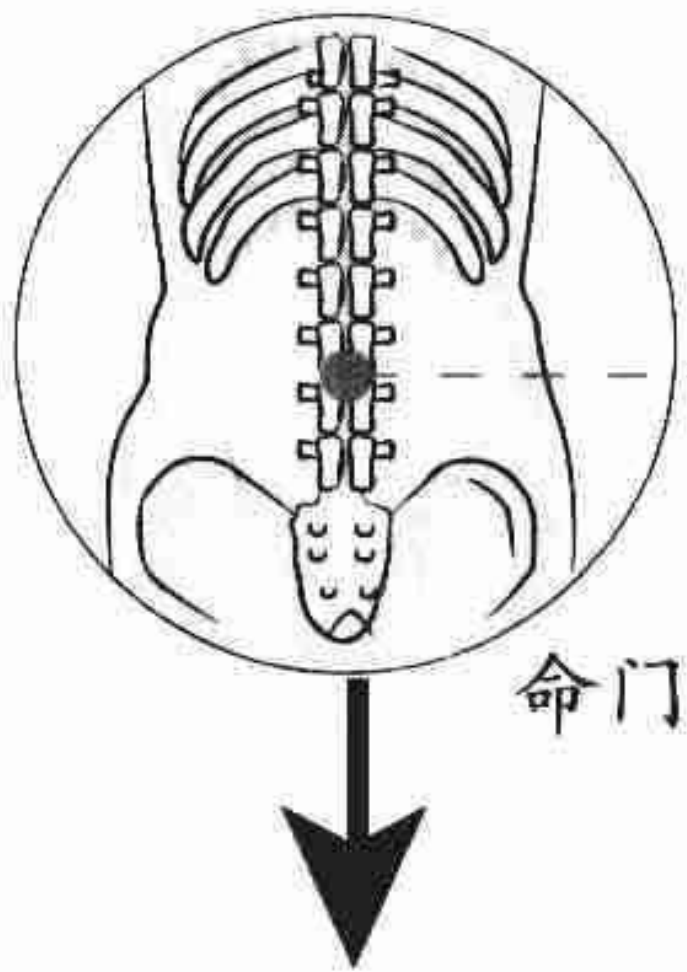
按照“凝神入气穴”的要诀，一般丹道家认为气穴即玄关。认为初修丹道者，只要调息细匀，排除杂念，以意微守下丹田，做到念中无念，神气相合，便会在下丹田出现炼丹的反应。这里所说的下丹田指的是人的命门，就是玄关所在。源于丹道家见宰牲时，解体的动物两肾处有一空膜，空膜中的气鼓荡至肉冷方息，于是认为这里便是“玄牝之门”。按照古医学，此处正为命门所在，是人体的元气之根。所以，初修阶段，只要意守命门，坚持不懈，自可精满骨壮，化气添神，两肾火起，夹脊如车轮，泥丸如汤浇，口中生甘露。随着元神炼养的精纯，还可将头部祖窍所聚之光引入丹田命门，内视凝神，积精累气，水火既济，即为丹道之正途。

○ 玄关的困惑

虽然丹道家已指明玄关位于下丹田元气所聚处，但由于“道不全言”，并且修炼亦有不同层次，所以，神秘的玄关有着多种说法。各派丹家对玄关的理解，大致可分为有定位和无定位两种说法。有定位的主要有：一是认为意守下丹田时，会在丹田稍上部出现炼丹反应，此处为黄庭中宫，即是玄关；二是应意守泥丸宫，泥丸宫即玄关；三是眉心内方，即为玄关；四是会阴即玄关；五是男女外生殖器即玄关；六是三丹田各有一玄关；七是鼻下人中处的方寸之间为玄关。无定位的主要说法有：一是天眼即玄关；二是气达即丹田，处处有玄关；三是元神出窍处为玄关；四是随光、随景、随相而现，不固定。此外，金丹中派创始人李道纯以一个“中”字为玄关，诸丹家领会不同。总之，关于玄关，未经实修，不可妄解。



在丹道中有“凝神入气穴”的要诀，此处的气穴就是玄关所在之处，气穴具体是指人的命门。



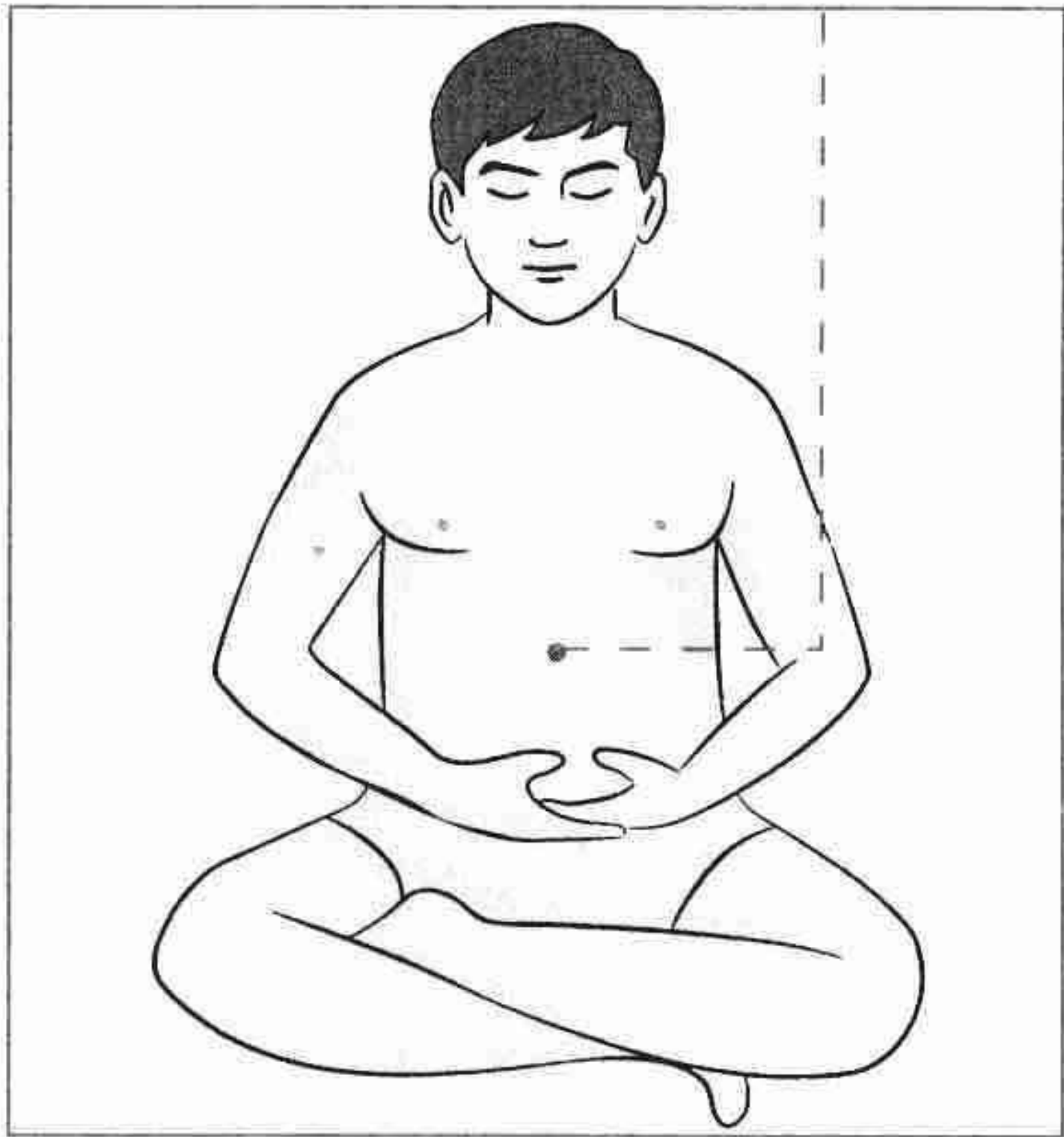
命门

命门的位置

关于命门的位置有四种说法：一是右肾；二是两肾；三是两肾之间；四是肾间动气。

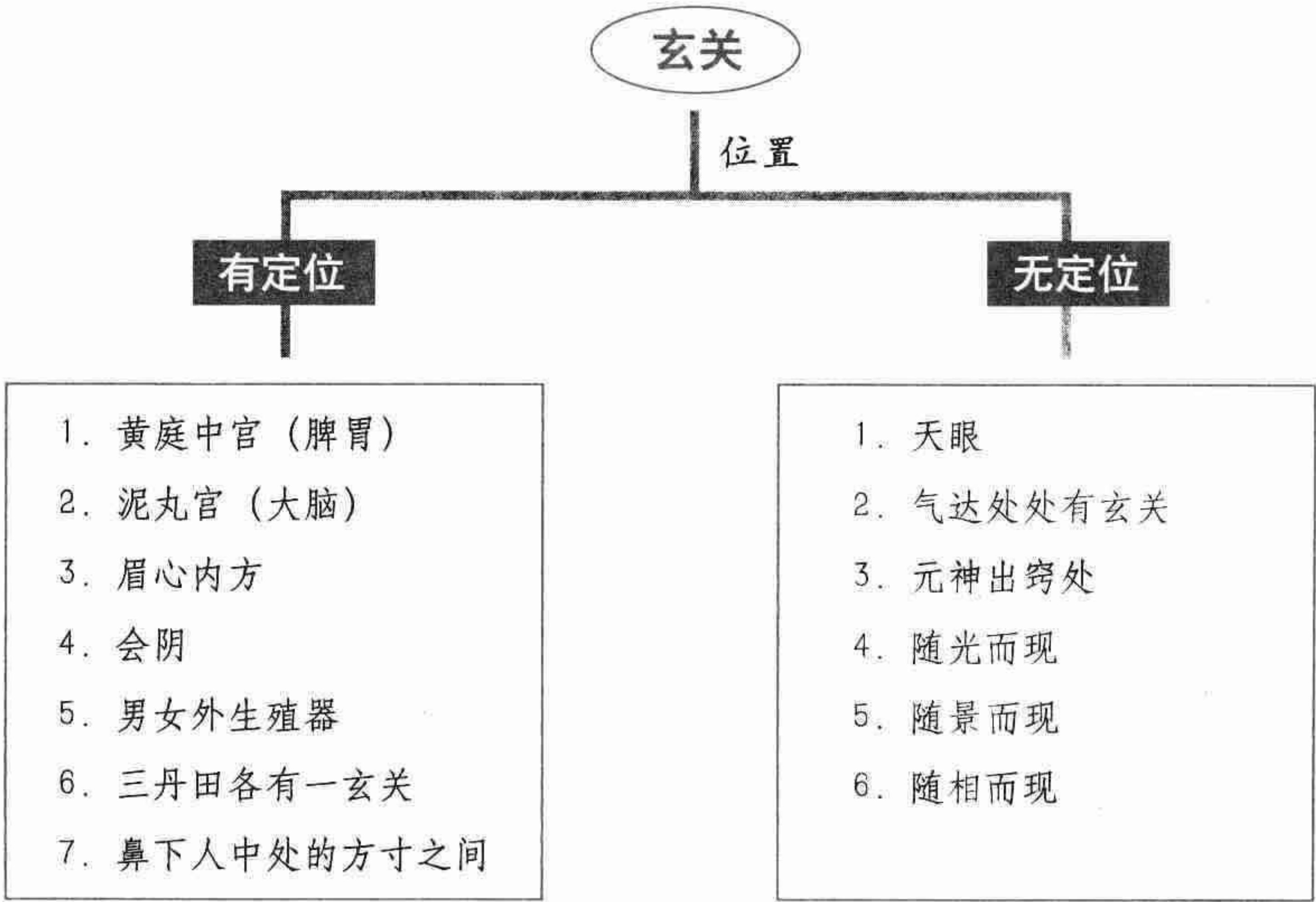
命门的功能

命门是人身阳气的根本，生命活动的动力，对男子所藏生殖之精和女子胞宫的生殖功能有重要影响；对各脏腑的生理活动起着温煦、激发和推动作用；对饮食物的消化、吸收与运输；对水液代谢等具有促进作用。



神秘的玄关

丹道认为，只有修玄关才是正道，但是对于玄关在何处，却有多种说法，上面所说的命门只是修炼初级阶段的说法，另外还有多种说法。





三道关窍

任督二脉和中黄

在丹道修炼中，任督二脉和中黄是三道关窍，尤其是中黄，被称为仙道，是逆炼成仙最重要的脉络。

三经脉

丹道家认为，在丹道修炼中，人身体中真气运行的经脉主要有三条，一条是赤道，即任脉；一条是黑道，即督脉；一条是黄道，即中黄。

丹道家一般称任、督二脉为人道，认为可兼容先、后天之精气运行。其督脉运行方向是由脑向下至尾闾，任脉是由会阴向上至天门。丹家逆人道而修仙道，所以导真气逆行任督二脉，此称为河车搬运或小周天。督脉有尾闾、夹脊、玉枕三关，精气过三关才能上入泥丸宫；任脉有上田、中田、下田三窍，此外尚有天门（眉心）、重楼（气管）、绛宫、黄庭、生门（脐门）等要穴。中黄是真正的修仙大道，《参同契》中所说的“黄中渐通理”，指的便是中黄窍开的状态。

中黄虽妙应慎入

中黄又称黄中、中道、黄道、正黄、正脉、黄脉、真黄等，是处于人体之正中中的大脉，而通络于四肢，被丹家视为不传之秘。其特点是只有先天真精、真气可以通过，所以称为仙道。先天精气自虚危穴透入，过中黄，直达顶骨，即天灵盖、囟门。顶骨乃人身生气所凝结，上应镇星，其光华称“意珠”，可卫护婴儿，即未成熟之阳神。虚危穴即会阴穴，也称阴蹻、尾闾关，关乎人之生死，故又称生死窍、复命关；真气入中黄，必须纯为先天，否则清浊混杂，易生“闯黄”、“闹黄”之症，所以一定要慎入。

三道关窍的重要性

从现代科学的观点看，精、气、神这些炼丹的药物皆是人体生命要素。赤道、黑道相互衔接，形成一个任督二脉的周天循环路径，相当于高能物理学里的基本粒子回旋加速器。丹家小周天功夫在任督二脉循环炼药，与基本粒子在回旋加速器中运动的原理类似，赤黑二道进行的是炼精化气之功。药物归黄之后，在黄道直上直下运动，又和激光管的作用原理类似。顶骨如同激光管的阳极，阴蹻穴则为阴极，药物在阴阳二级之间振荡，将先天精、气炼化为神。



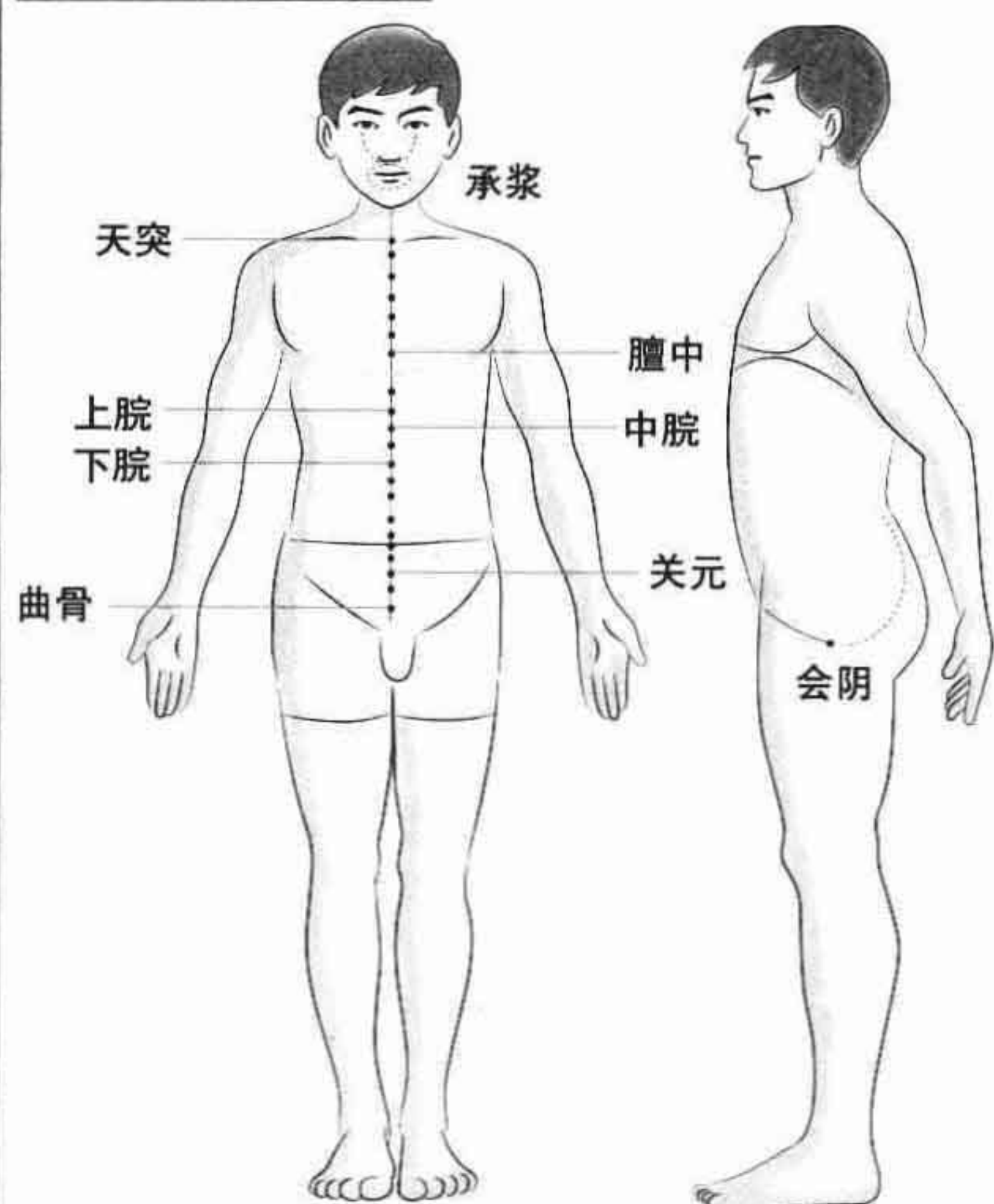


任督二脉



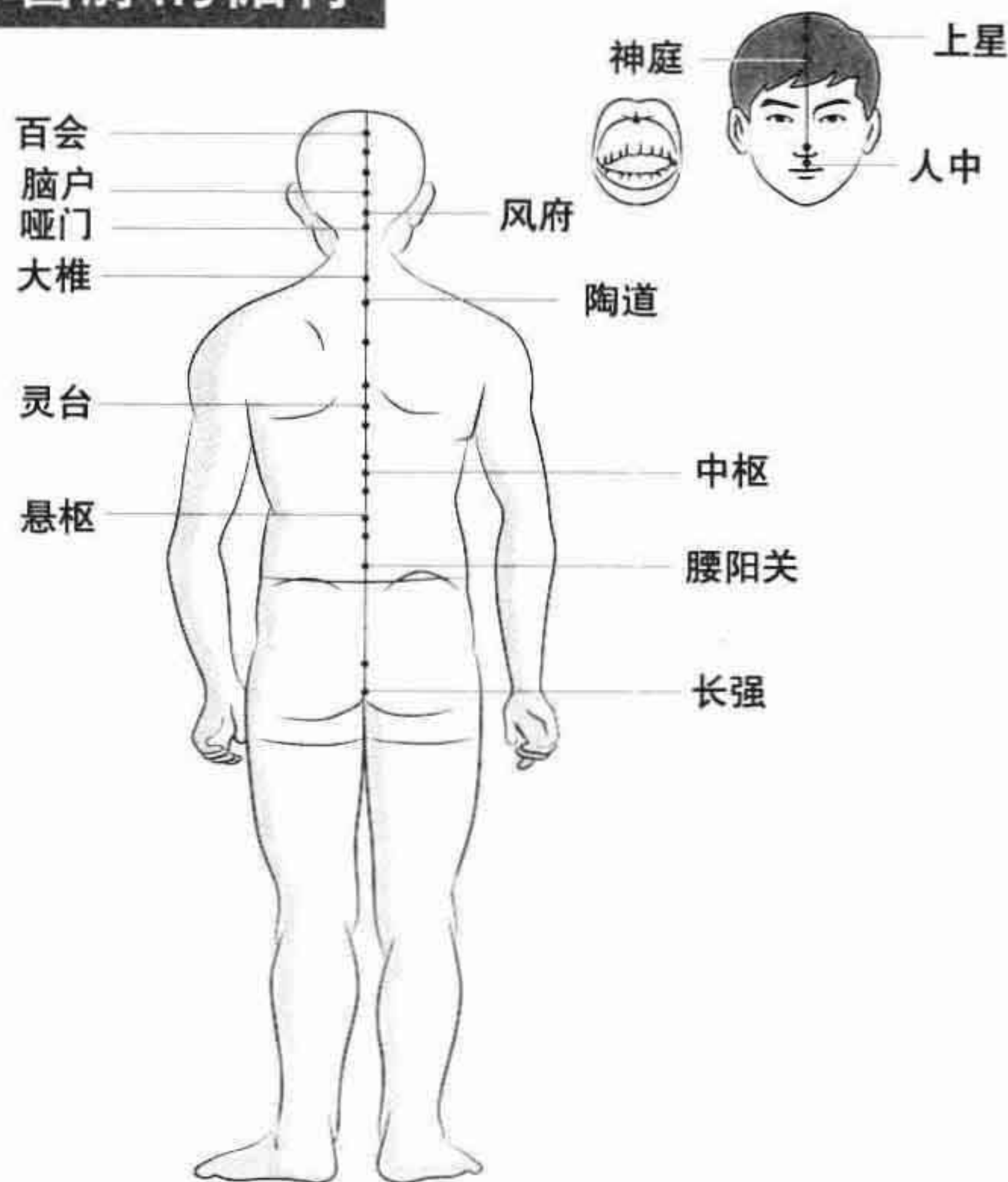
丹道修炼中，人体奇经八脉中的任脉和督脉十分重要，被称为赤道和黑道，可容纳先、后天精气运行。

任脉的循行



起于小腹内，下出会阴部，向上行于阴毛部，沿着腹内，向上经过关元等穴，到达咽喉部。再上行环绕口唇，经过面部，进入眼眶下。

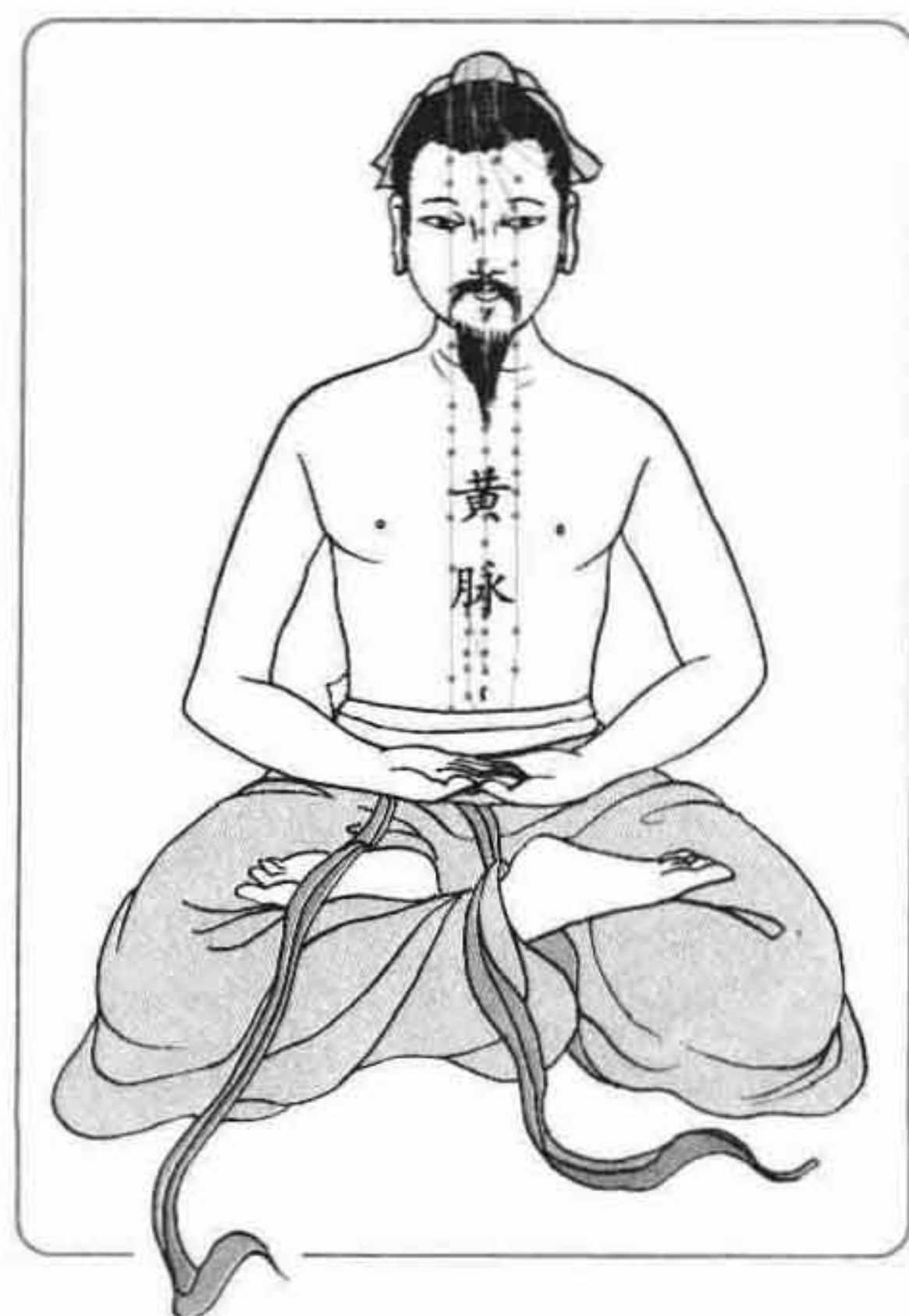
督脉的循行



起于小腹内，下出于会阴部，向后行于脊柱的内部，上达项后内府，进入脑内。上行巅顶，沿前额下行至鼻柱。

黄脉图示

除任、督二脉处，丹道中的黄脉也是非常重要的，是人之大脉，只有先天之精、气运行其内。



说明

1. 黄脉处于人体中央正位，不前不后，下以坤土为中心，得中黄之焦，所以称黄脉、黄道。
2. 丹道中的黄脉与佛教密宗中的中脉暗合，可见人体的奥秘是统一的。
3. 黄脉联络七门，即天门泥丸、地门尾闾、中门夹脊、前门明堂、后门玉枕、楼门咽喉、房门绛宫。
4. 黄脉在丹道中习之已久，但皆是秘传，所以很难知道其具体奥秘。



三元丹法

鲜为人知的养身秘法

三元丹法涵盖着丹道中的所有学问，在丹道各派的传承中，最后只有天元丹法传世，而地元和人元丹法则失传，而要想了解三元丹法，就必须在《周易参同契》中寻找。

○ 三元丹法概说

《周易参同契》中并非只是单纯的内丹或者外丹的典籍，其中秘藏着鲜为人知的千古绝学，即三元丹法。关于三元丹法，以全真七子之一的马钰所著《大成捷要》的论述较为确切。其中认为三元丹法即天元、地元、人元三丹法，其中人元丹法为初成，地元丹法为中成，天元丹法为上成；初成成就金丹，中成成就神丹，上成成就大丹。以丹法修炼程序来说，则百日筑基阶段为初成，十月怀胎为中成，三年乳哺为上成。

天元丹法为清静功夫，以尽性了命为法门，注重性命双修，没有男女同修内容。此法注重人与天的关系，让人体的真一元气与天的真一元气归二为一，故为上品。地元丹法为擒砂制汞的外丹术，以服食了命为法门。地元丹法注重地与人关系，以大地之精滋补人体精气，从而达到延年益寿、羽化登仙的目的。人元丹法即两家法、三家法、体交法、神交法等移花接木的男女双修法门，也称阴阳丹法。该法以人类异性之元精互补，可视为古代的生理学、心理学及性科学，但有别于古代房中术。

○ 三元丹法的传承

在丹道各宗派中，文始一派为天元丹法上品，直修虚无大道，顿超直入，了性自了命，只是曲高和寡，修者日稀。少阳派主张性命双修炼阴阳，天元、人元丹法兼修，修者众多，而只有吕洞宾一人精通三元全部丹法。吕祖传下的全真北七子，则单修天元丹法；全真南七子，则单修人元丹法。继南北二宗之后，又有东派、西派、中派、青城派、崆峒派、三丰派、伍柳派。其中陆西星所创的东派之人元丹法最正宗，西派次之。其余各派，皆综合南北两派，天元、人元兼修。但最终龙门派一统丹道，地元丹法与人元丹法皆势微失传。在地元、人元丹法失传的今天，只有精读《周易参同契》、《悟真篇》才可一窥三元丹法的秘密。





揭秘三元丹法



《周易参同契》中的三元丹法涵盖了丹道中的所有学问，所谓三元丹法是指天元丹法、地元丹法和人元丹法，下面就具体说明其中的秘密。

天元丹法

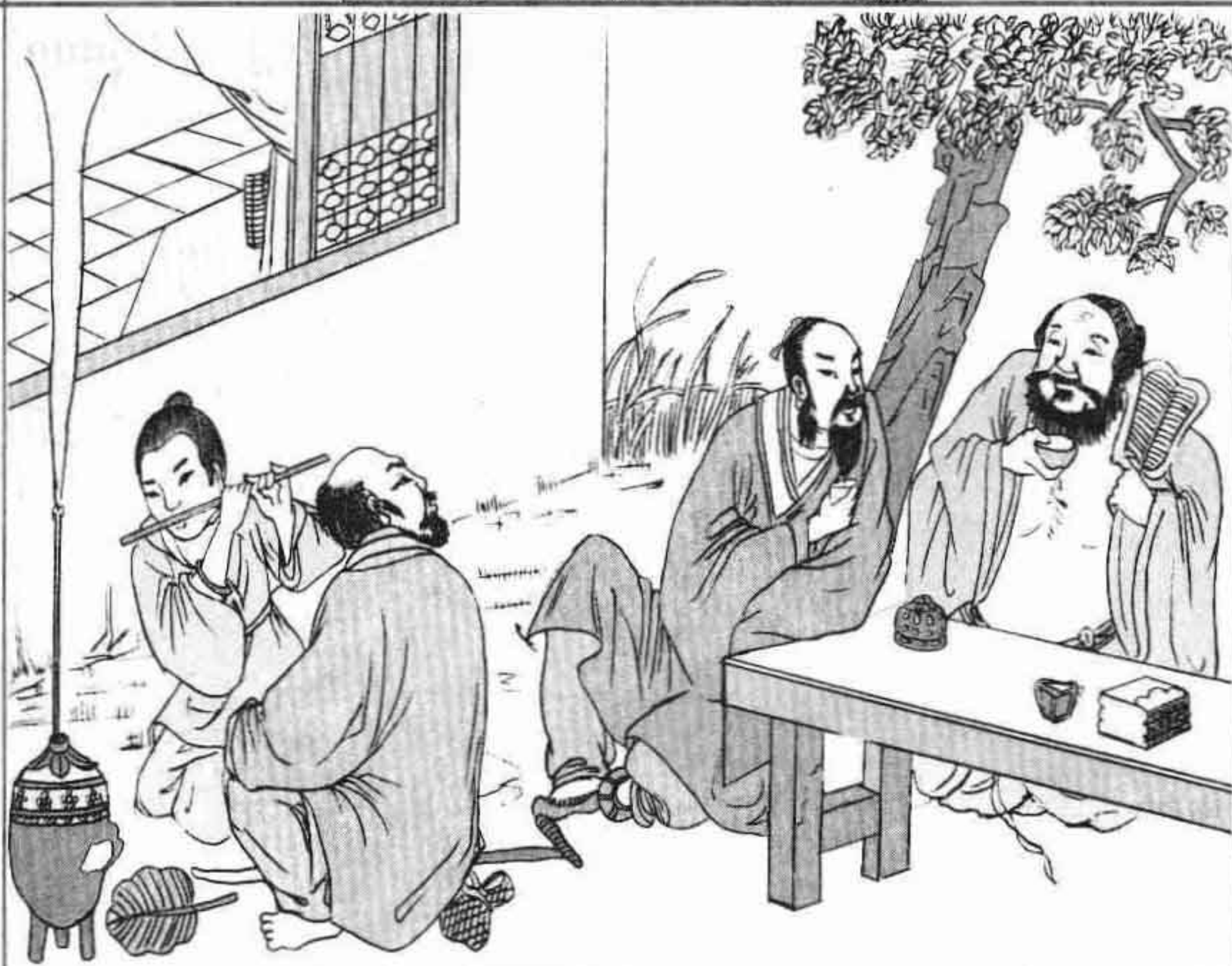
是将人体的真元一气与天的真元一气合二为一的功法，注重的是人与天的相合。



天元丹法为清静功夫，以尽性了命为法门，注重性命双修，没有男女同修内容。

地元丹法

是以大地之精滋补人体精气，从而达到延年益寿的功法，注重的是人与地的相合。



地元丹法为擒砂制汞的外丹术，以服食了命为法门。现代养生的饮食宜禁、保健滋补等都是此法的延伸。

人元丹法

是以人类异性之元精互补，从而求得延年益寿的功法，注重的是人与人的相合。



人元丹法以男女双修为法门，也称阴阳丹法，可视为古代的生理学、心理学及性科学，但有别于古代房中术。

丹道与人生

清静无为才是长生之道

《周易参同契》中的丹道理论，除具体的修炼之法外，最基本的观点是让人们清静无为，保精守神。这种思想不单可以成就修丹大道，更会使你的人生变得精彩。

○ 去除烦乱思绪

《周易参同契》中的丹道除受到了周易和丹道的影响外，还有黄老思想，尤其是老子的清静无为思想。如果人们每日思虑重重，患得患失，甚至杞人忧天，最终就会身心疲惫，思维混乱，甚至会患上失眠、健忘、神经衰弱、偏头痛、心脏病、忧郁症等各种疑难杂症。这种要求人们处于清静的环境中，每日凝神守丹田，排除各种杂念的方法，不单可以达到祛病延年的效果，而且可以改掉杞人忧天的坏习惯。心无杂念的人，思考问题时思维更清晰，可以更快地分析、解决各种问题；当该思考的事情考虑过后，马上进入大定状态，可以避免用脑过度造成的疲劳；而精力充沛的头脑，则思维更敏锐。所以，修真者的思维状态永远呈良性发展，永远不会出现身心疲惫的状态。

○ 保持无为心态

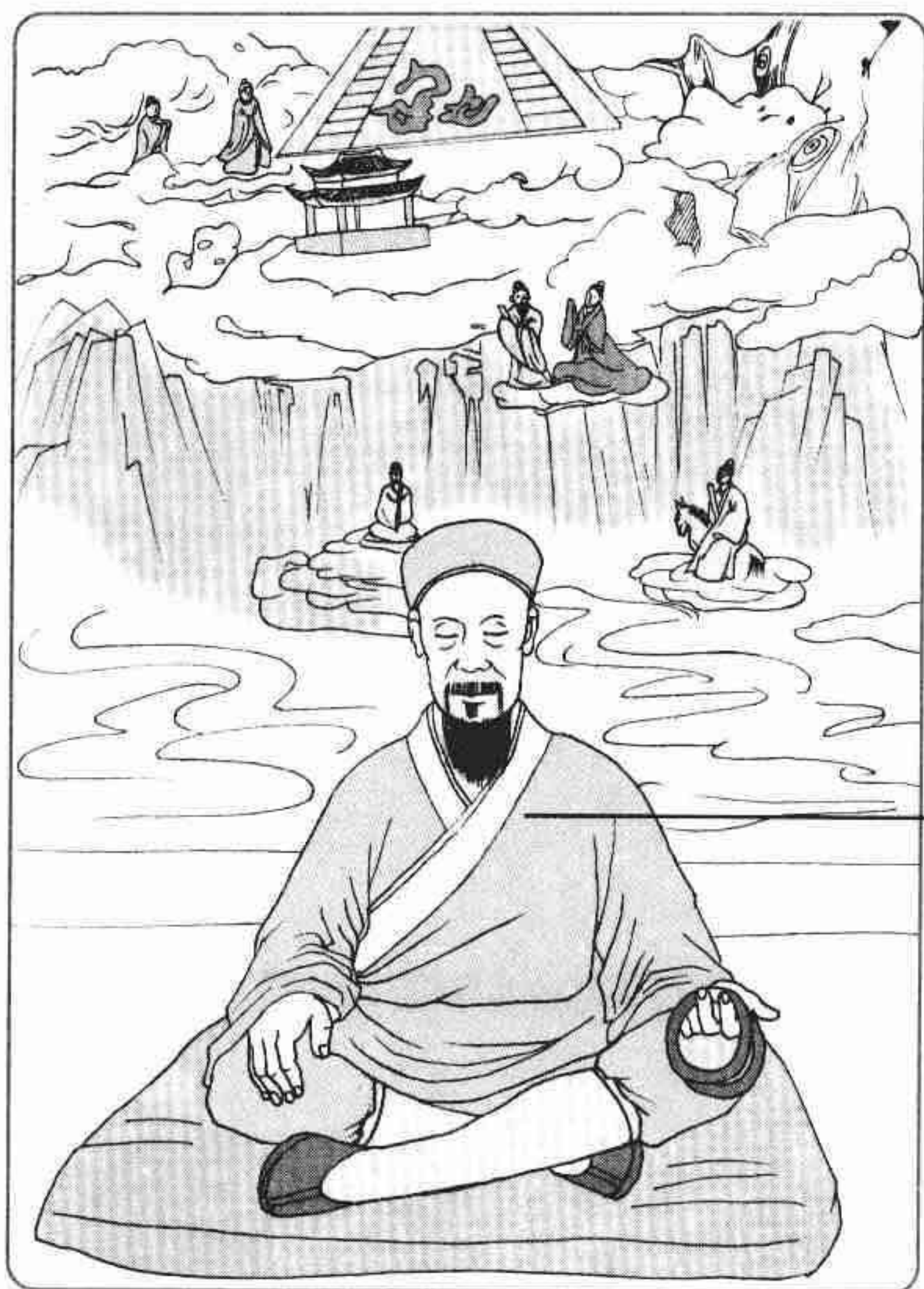
现实生活中，人与人之间总会引发各种矛盾与冲突，这些琐事也将人引入思索与情绪的陷阱，并且越陷越深。其实，解决这类问题最好的办法就是以无心、无知、无识、无怨的状态应对。人生在世，总是有着太多的俗事要做。其实仔细想想，真正值得我们做的事情并不多，人根本没必要活得那么累。对于那些追随时尚的俗事，我们完全可以不做；对于只是满足好奇心的事情，我们也可以不做；不在自己管辖范围，就不要去管；自己根本管不了的事情，更是应该不管；违背良心的事情不做；对身体有害的事情不做……总之，我们除了修真以外，只做自己最擅长的事情，并以此作为谋生手段，自然不会有手忙脚乱、穷于应对，并且做事效率也会得到提高。

除此之外，修真还讲究闭口少言、闭目少视、闭耳少听等项。总之，修丹法不但可以祛病延年，而且还可以改变你的性格及生活态度，由于性格、态度决定着人的命运，所以修丹法亦可改变人的命运，使其更积极，更精彩。





《周易参同契》中的丹道养生是以老子的清静无为思想为基础的，如果无法达到清静无为的状态，丹道长生就不能实现。



清静无为与丹道：丹道的基础是炼己筑基，在炼己筑基时就要求清静无为，如果内心欲望太多，就无法安心。忙于纷乱的事务中，就会劳累而病，身体就会亏损，又谈何炼丹长生呢。

清静无为的竹林七贤

在清静无为的养生方法中，魏晋名士中的竹林七贤是最具代表性的，他们崇尚自然，在清静无为中体悟着世间之大道。

竹林 茂盛的竹林体现出清幽之境，能让人忘却世间的烦恼，而与自然相融合。

山水 山水体现了自然中动与静相结合的和谐之美，能在山水之间生活，自然能心中清静，得长生之道。



嵇康 竹林七贤之一，他好抚琴，在琴声中追求内心的清静，在无为中体悟长生之理。

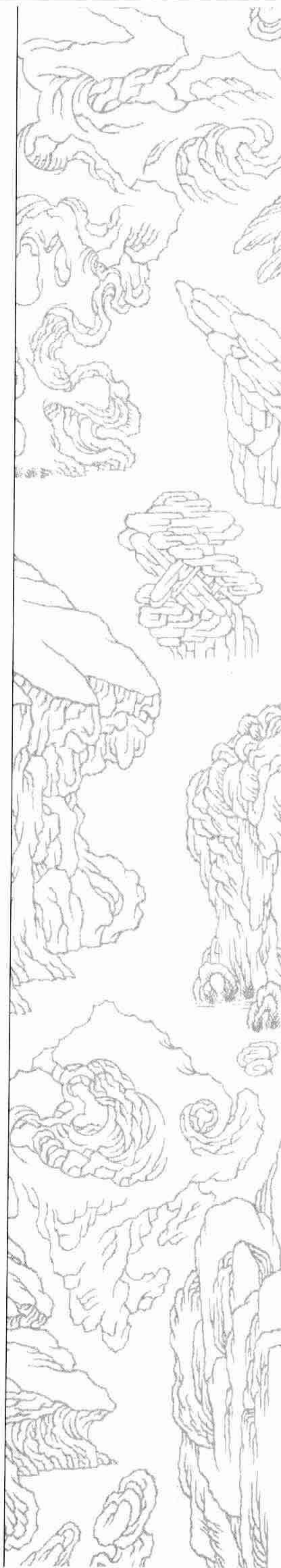
刘伶 竹林七贤之一，他嗜酒如命，常是一边走一边饮酒，一人带着挖掘工具紧随其后，什么时候死了，就地埋之，真正做到无为处世的境界。



第5章

《周易参同契》详解 揭秘丹道养生之理

《周易参同契》是一本十分难懂的古籍，古今注本也都是各言其道，很难读懂其中真意。本章在古今注本的基础上，分节解析书中的每个词、每句话，并结合现今养生观点，深入阐释经文原意，把握其中让人祛病延年的要领。





本章内容提要

丹道源于天道

望前三候进阳火

望后三候退阴符

丹道如治国

黑白相合结金丹

炼成金丹之效验

炼丹药物须同类

十二消息卦与周天火候

闭塞耳目口

一件鼎器道三元



上篇

周易参同章第一

天道与丹道

第5章

丹道之理是由天道而来的，如丹道之中的药物、火候等，与天道中的阴阳、节气等相呼应，所以，要想明丹道之理，就需了解天道。

○ 乾坤与坎离

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运轂正轴。

《周易参同契》开篇即言易道，实则是以易道喻丹道。干天坤地，天地交媾，遂有万物；文王八卦次序图为“乾坤下面六子横”，即乾生三男震坎艮，坤生三女巽离兑，乾、震、坎、艮、坤、巽、离、兑互相重叠，衍生出八八六十四卦。所以说，乾坤是阴阳的门户，众卦的父母。坎为月，离为日。天地之间，日月运行的轨迹如同环状的城墙，其运行的方式就好像受一个无形的“车轴”控制，车轴不停转动，日月便此升彼降，循环往复，日夜不停。

此书开篇谈天道，便是要告诉人们，之所以天长地久、日月长明，是因为有神秘的丹法。亦即对天地来说，天地即鼎炉，日月即药物，“正轴”为火，天地炼丹不止，所以万劫不坏。而古圣人正是效法天地，以自身为鼎炉（头为鼎，腹为炉），以心肾为药物，以中土脾意（意念）为火候，修炼内丹，修成万劫不坏之金身。天地间那个看不见的神秘的“车轴”，相对人体而言便是意念，便是“抱一”。

○ 四卦为橐龠

牝牡四卦，以为橐龠，覆冒阴阳之道，犹工御者，准绳墨，执御轡，正规矩，随轨辙，处中以制外。

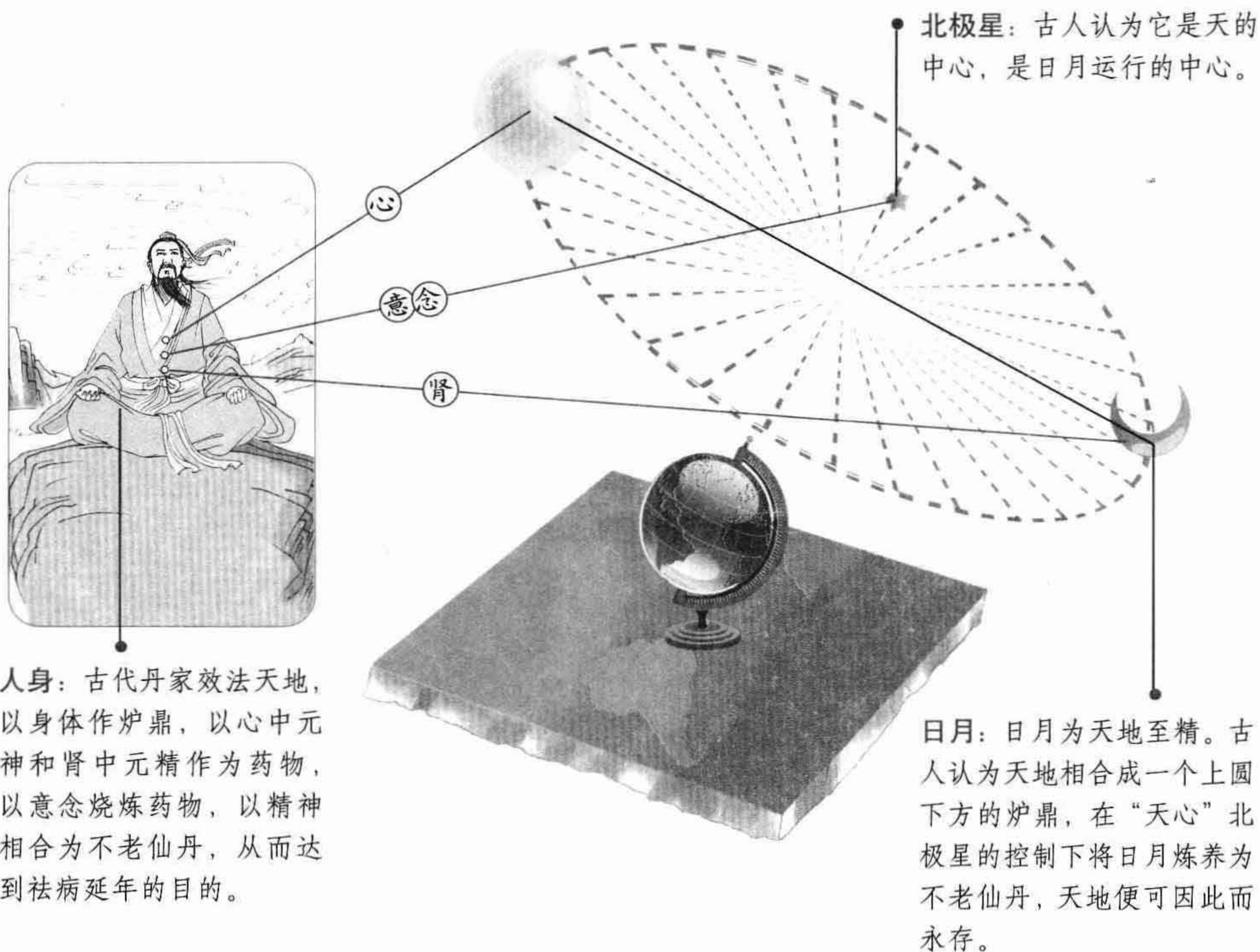
“牝牡”即阴阳，“四卦”即乾坤坎离，这四卦说明天体运转就像橐龠。橐是底下有方形木头板的小口袋，龠是古代通风鼓火器上的管子。将龠插在橐的上口并用绳子扎紧，便制成了最原始的风箱——橐龠。这个橐龠有点像葫芦，所以这个“葫芦”便是古人的天地模型。古代道家、神仙家所言的“壶中乾坤”、“壶中洞天”，皆源于此。并且古代的“壹”字与“壶”字，亦皆为葫芦形。



丹道源于天道

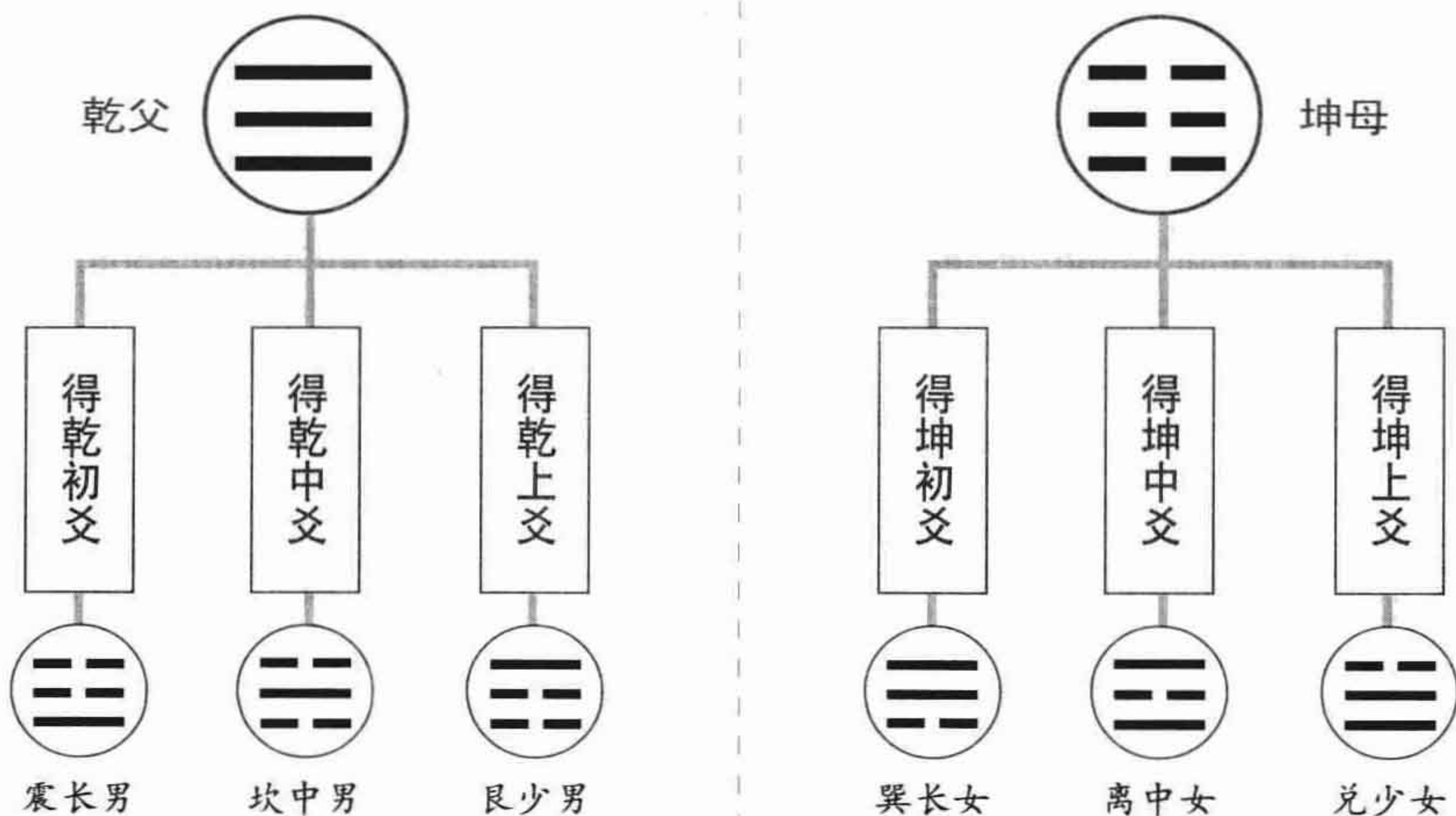


丹道修炼之法源于天道的运行，古人把天道中的日、月和人身的元神、元精相联系，认为人只有效法天道，才能达到祛病延年的目的。



乾坤为众卦父母

在八卦中，由乾坤二卦推出其余六卦，又由这八卦衍生出六十四卦，所以乾坤是阴阳的门户，众卦的父母。





古人认为，乾（天）、坤（地）、坎（月）、离（日）组成的世界是一个会呼吸的“葫芦”，这个“葫芦”的呼吸要完全符合天道的准则，应当就像木工用墨斗画线要符合圆规与矩尺的尺寸，驾驭者以马口铁、马缰绳控制马拉车按正常轨道而行一样，使日月运行、阴阳升降永不偏离正道，呼吸出风霜雨雪，阴晴晦朔，阴消阳长；人居于“葫芦”之中，感受着寒来暑往，仁施义肃，天道往复，周流不息。

这个会呼吸的“葫芦”，风和日丽，则万物皆生；肃杀凛冽，则万物皆凋。所以人亦应效法天地，呼吸贵匀贵缓，四体春意融融，自然百骸皆生。“处中以制外”即以中土脾意（意念）控制外部变化。木工让墨斗画线符合自己心中所想，驭者让马听从自己心中的指令而向左或向右而行，这就是“处中以制外”。相对于“葫芦”，“中”即为那个无形的神秘的“车轴”；相对于人体，“中”即人的意念。上面的内容似在谈天，其实是在喻人的呼吸与意念的配合，意念“抱一”，似守非守，与呼吸相随相引，才是符合天道的丹法火候。《西游记》中唐僧先收大徒弟孙悟空，再收白龙马，即是喻示：仙道入门之法，便是降心猿、控意马。即本节所言之旨。

○ 律历分经纬

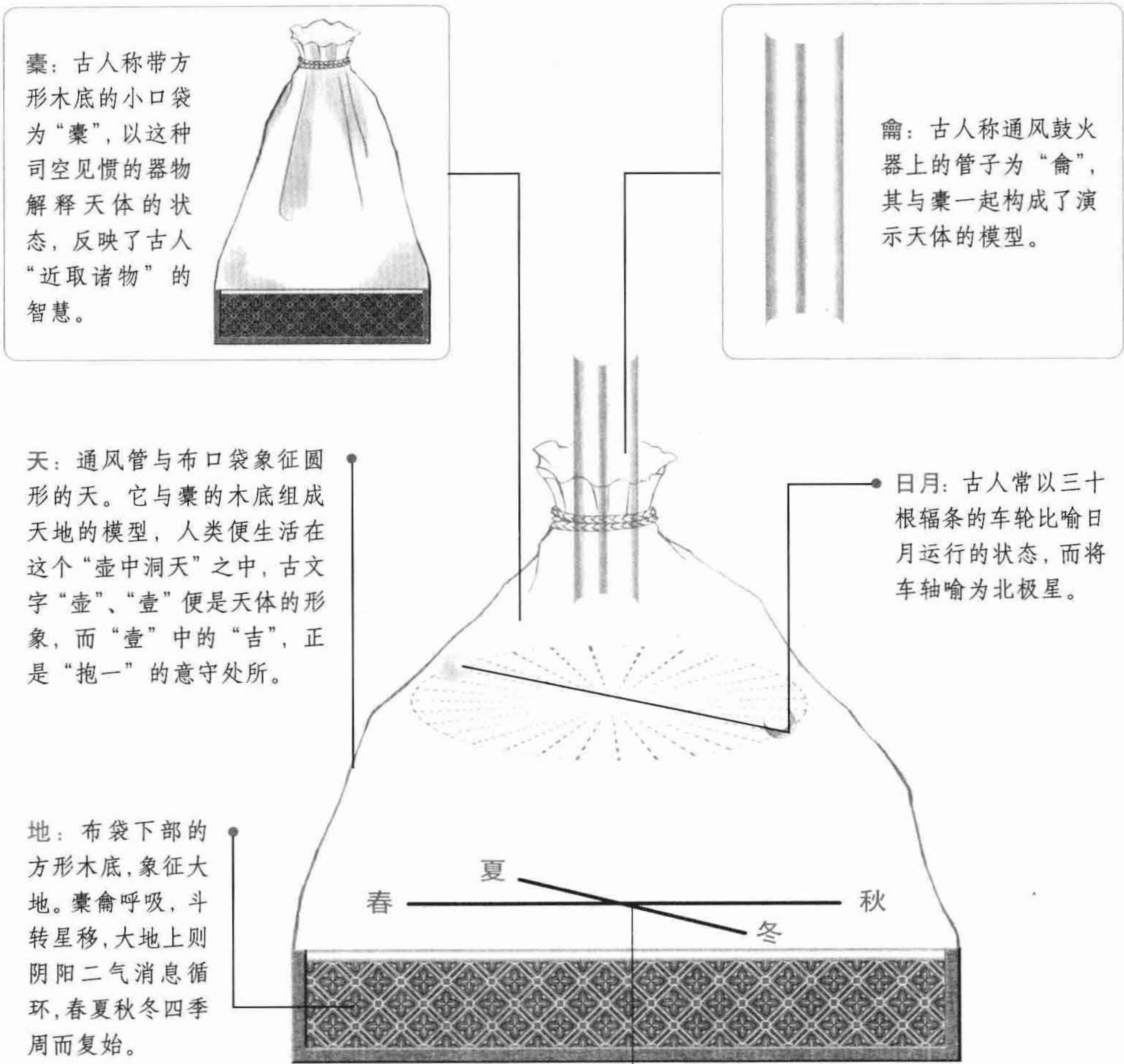
数在律历纪，月节有五六，经纬奉日使。兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至昧爽，终则复更始。

若要理解此节，则必须先弄懂融十二律吕、二十四节气、二十八宿及八卦等为一身的古历法。十二律吕，为黄帝时伶伦所制。截竹为筒，阴阳各六，长短不一，音调不同。将十二根竹筒埋于土中，上面管口齐平，筒内装有葭苳（芦苇茎中的薄膜）；外面筑室，布幔密遮，不留缝隙。随节气的变化，竹筒内的葭苳依次喷出，并发出不同的笛音。十二律吕分六阳六阴。六阳律为黄钟、太簇、姑洗、蕤宾、夷则、无射；六阴律为大吕、夹钟、仲吕、林钟、南吕、应钟。最长的竹筒为黄钟，黄钟一响，则必为冬至；最短的竹筒为应钟，应钟一响，则必为夏至。所以，律吕所表示的，便是二十四节气的变化。





《周易参同契》中把天体运转用橐龠来形容，形成了一个既像风箱，又像葫芦的天体模型。



四季丹道	春季	夏季	秋季	冬季
	春天风和日丽，细雨绵绵，万物生长。丹家应效法天地，调匀呼吸，以文火炼养精、神融合为一体，让四肢百骸沐浴于融融春意之中，这就是延年益寿的秘密。	夏天烈日炎炎，风疾雨暴，万物茂盛。丹家应效法天地，以武火运周天，使精神更足更纯；或者以武火攻击寒症病灶，以气疗疾。	秋天风凉露寒，万物结子收获。丹家应效法天地，涤心滤神，退阴符收养精气神归于清静。	冬天冰冻雪封，万物收藏。丹家应效法天地，置身心于混沌太极达虚无，静候一阳来复，春意再兴；或者以至寂至静攻击热症病灶，疗去痼疾。



此外，无论二十八宿、先天八卦历，还是后天八卦历，都是与二十四节气对应的。所以说，二十四节气，才是古历法的精髓，它是分布于黄道上的二十四个点，是精确反映气候变化的坐标系统，是古老的太阳历法的精华。

古人以五日为候，三候为气，六候为节，六气为时（一个季节），四时为岁。这样，一年有七十二候；每一候，皆是阴阳消息的小小阶段；每一候，皆有阴阳属性不同的生物潜藏、显现或衰落、旺盛，这就是物候。本节所说的“月节有五六”，则指的是一月（古太阳历法以一节气为一月）中，五日一候，六候共三十日，含有一个节气（即一节一气）。

在以二十四节气为精髓的古太阳历法上，最重要的两条线就是子午线与卯酉线。子午线为经，卯酉线为纬。相对节气而言，则子为冬至，午为夏至，卯为春分，酉为秋分；相对先天八卦来说，则子为坤，午为乾，卯为离，酉为坎；相对四象来说，则子为玄武，午为朱雀，卯为青龙，酉为白虎；相对五行来说，则子为水，午为火，卯为木，酉为金；相对月相来说，则子为朔，午为望，卯为上弦月，酉为下弦月……总之，从天道的角度来讲，子午卯酉所对应的皆为历法概念，所以子午卯酉便是时间的使者，亦即“经纬奉日使”。

而相对于丹道而言，则朔日为子，为“子时一阳生”，阳气渐盛，元精渐足；望日为午，为“午时一阴生”，阴气渐盛，元精渐衰。而这朔望子午的辩证关系，即可与气血营卫、气与精、精与血、精气与元神、神与气、男与女等诸多要素联系起来，但只要明晓“子为乾户、午为坤门”的道理，便会明白朔望之日对修炼的重要作用。其实，这也正是丹家历来在朔望之日加倍修持的原因。因此，朔望子午，即是丹道的经线。

相对丹道而言，晨则为卯，应进阳火；昏则为酉，应退阴符。将文王八卦次序（《易经》之卦序）列为一个历法，除去乾坤坎离鼎器药物四卦，则每月朔旦以屯卦表示，暮则以蒙卦表示；初二朝以需卦表示，暮以讼卦表示；初三朝以师卦表示，暮以比卦表示……六十卦每日两卦，则正好形成一个月的炼丹火候图：朝暮两卦互为覆卦，卦象正好相反；阳动阴静，一炼一养，一吸一呼，一刚一柔，一铅一汞，一气一神，一命一性，一表一里，进火与退符，皆为卦象明示。月月周而复始，每日朝进阳火，暮退阴符，这便是丹道的纬线。

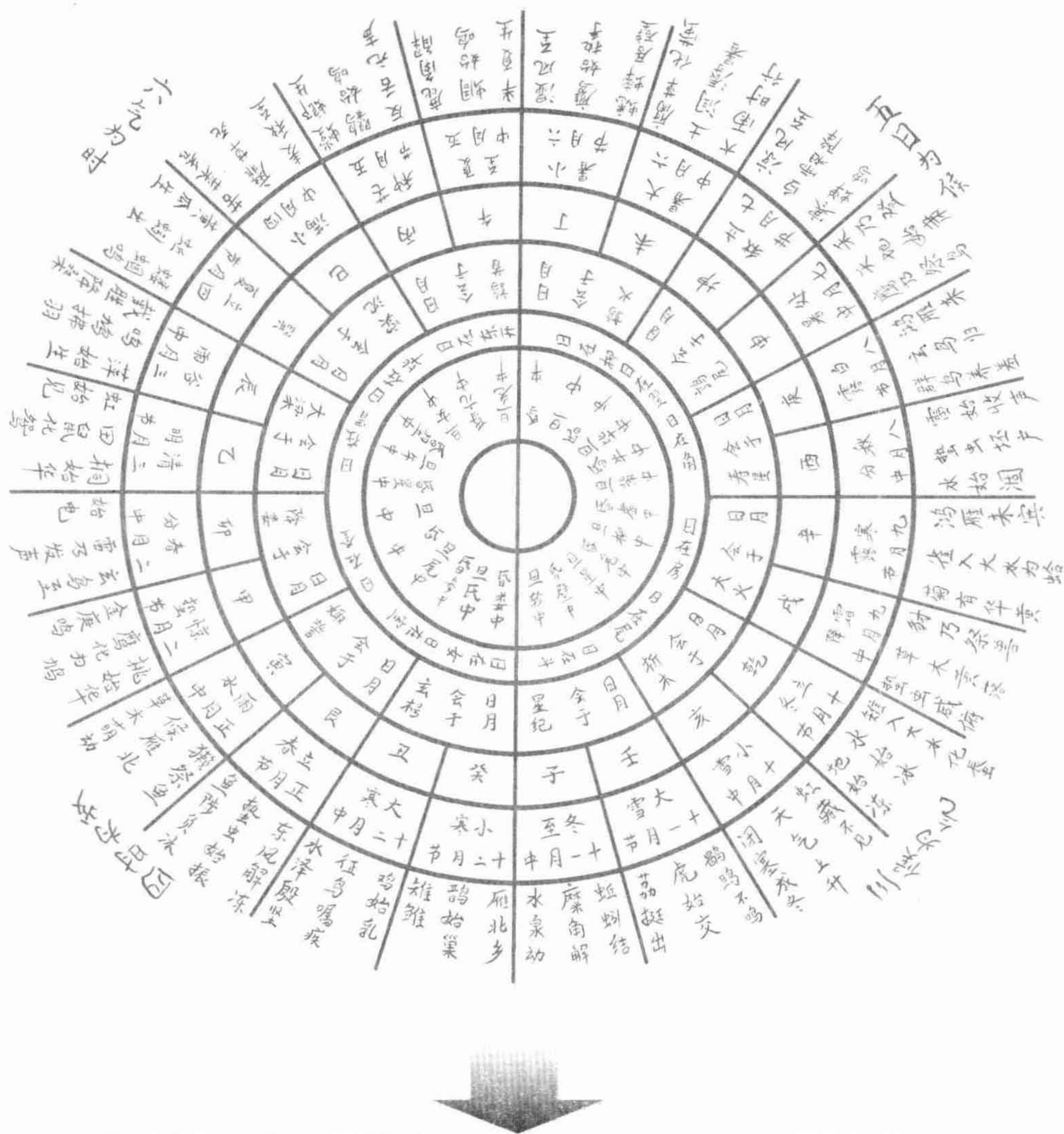




二十四节气七十二候圆图



二十四节气是古历法的精髓，其与七十二物候、二十八宿、天干地支、月份、太阳方位及日月交会点有着——对应关系，古人以此得知阴阳二气的变化状况，丹家则以此作为修炼的重要依据。



上图中，最内一层是二十八星宿，其次是太阳方位、日月交会点、天干地支、二十四节气和月份、七十二候。通过此图可以清晰地看出二十四节气与天文历法等对应关系。



总之，洞悉子午卯酉之妙，便算掌握了丹道经纬。虽然年月日時，皆有子午，但以月、日最为重要。对人体而言，则子为会阴，午为泥丸，卯夹脊，酉为绛宫。并且，人身亦有活子时，活卯时，活午时，活酉时，对此，更宜深刻领会。

○ 内体外用自分明

日月为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳。秋冬当外用，自午讫戌亥。

按照文王八卦次序图排列成的一月火候图，则表示白天火候的屯、需、师等30卦为内体；表示夜间火候的蒙、讼、比等30卦为外用。这样，结合上节经文，显然相对于每月来说，则从朔至望的十五天，即相当于从子月至巳月的春夏时段，应当按照内体之卦修炼，主要是进阳火；从望至晦的十五天，则相当于自午至亥的秋冬时段，应当按照外用之卦修炼，主要是退阴符。相对于每年来说，其原理与月相同。

可是，相对每日而言，却不是从子时至巳时进阳火、从午时至亥时退阴符的。因为，如果这样，就与上一节的“昼夜各一卦”发生了矛盾。对此，历代注解名家皆避而不答，其实，这却是一个非常重要的问题。结合上一节与此节经文，仔细推敲，就会发现：每日的进阳火的起始时间，便是我们平时所称的卯时，这个卯时，真正的称谓应当是“子时”；每日退阴符的起始时间，便是我们平时所称的酉时，这个酉时，真正的称谓应当是“午时”。因为，地球自转一周为一日，其每日的最初时刻正是东方发白的卯时，而这个最初时刻，自然应称之为子时更为正确。与卯相对的酉时，自然也就应当称之为午时。“子时一阳生”，可是大家有谁是在夜里11点至1点期间出现阳举的？但更多的人肯定会有晨勃现象，这个晨勃现象，便是“子时一阳生”。

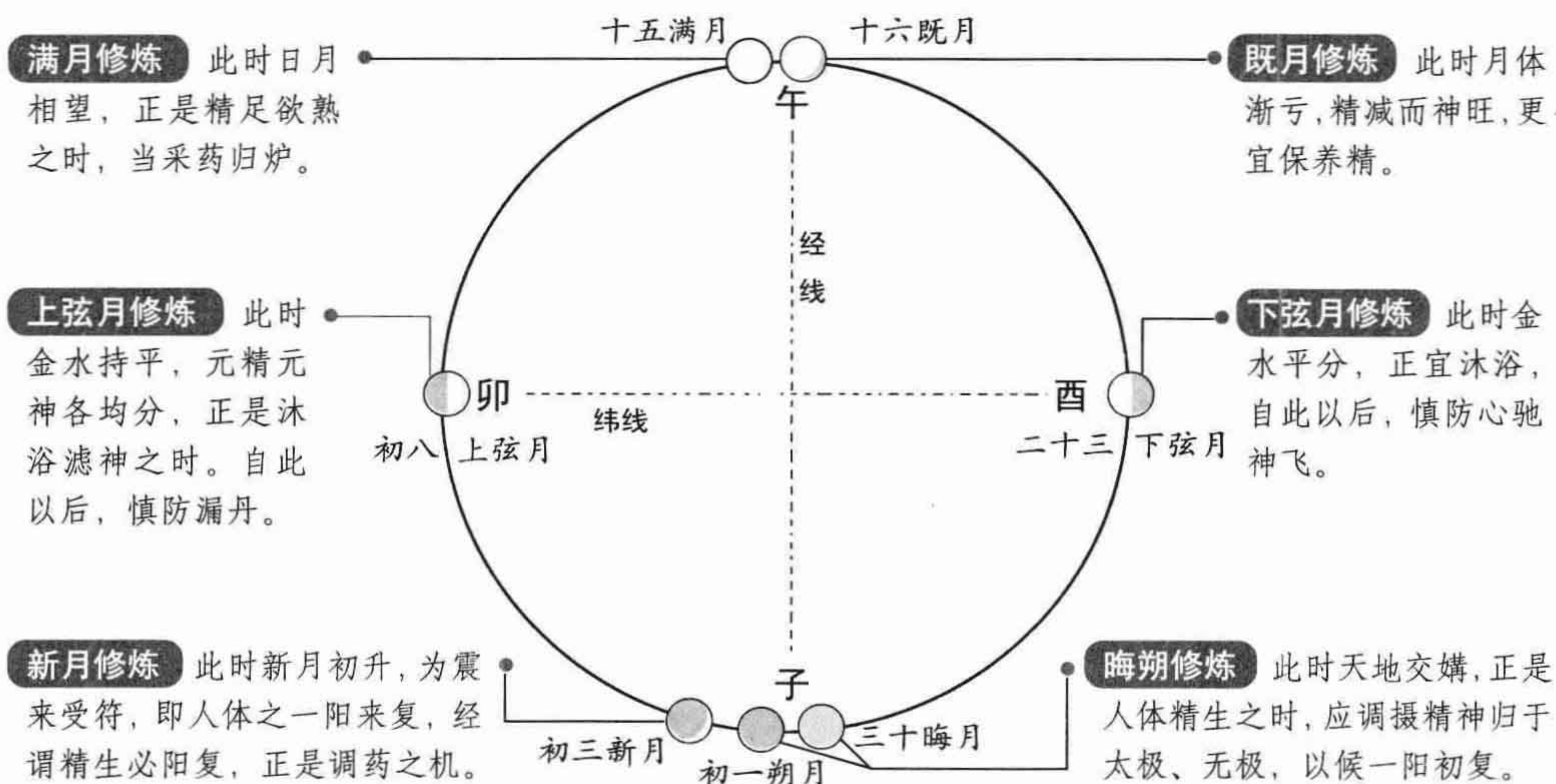




丹道修炼是与天道历法相合的，下面就一月和一日的修炼，来说明修炼与天道历法的关系。

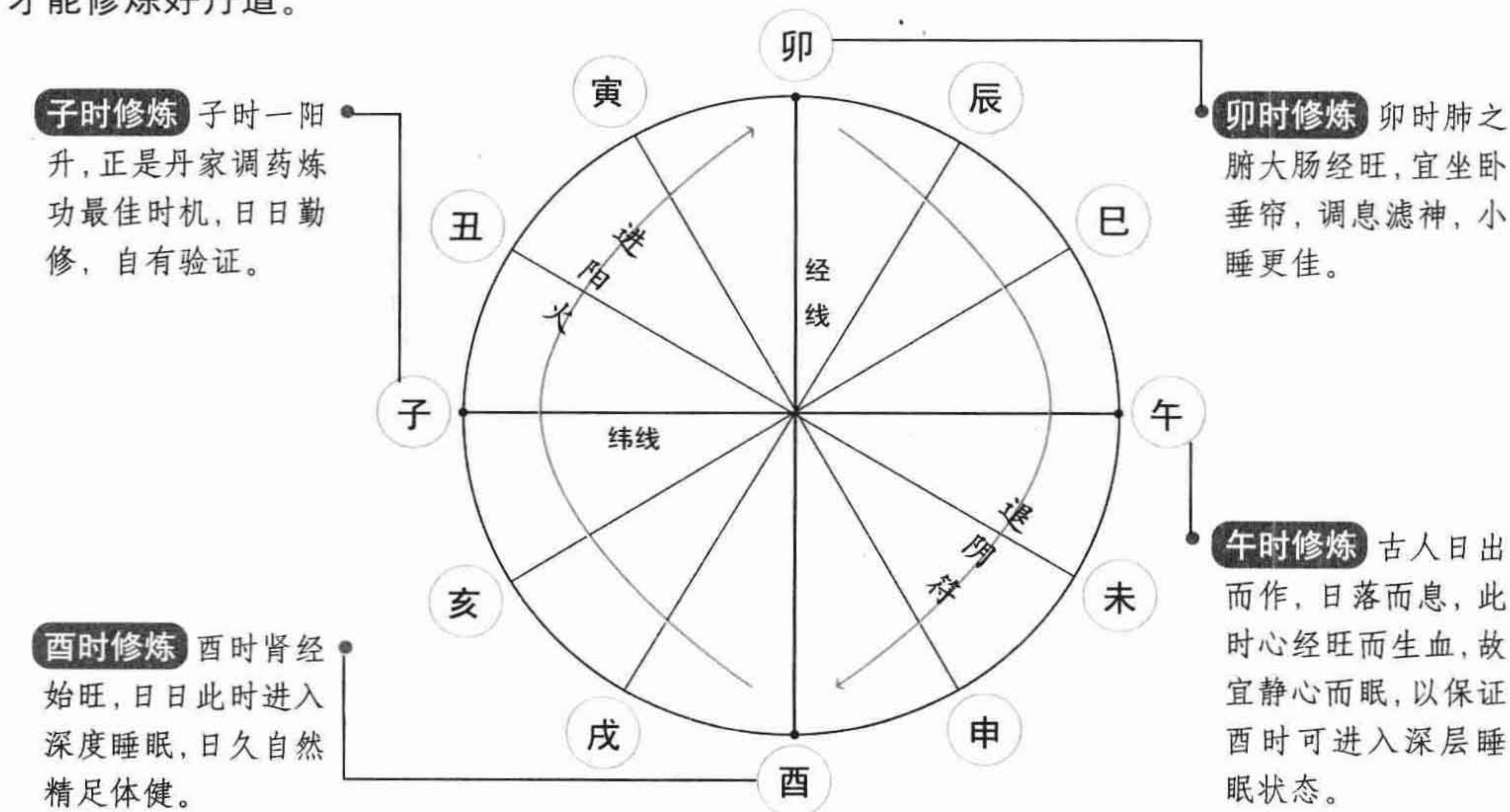
一月的修炼

在一月的月象循环中，主要有新月、上弦月、望月、既月、下弦月和晦月六个月象；在这六个月象中，丹道据时而修，绝不能有差错。



一天的修炼

在一天的修炼中，以子、午、卯、酉四个时辰为关键点，所以只有把握好这四个时辰，才能修炼好丹道。





关于上面的说法，在藏历中便能找到答案，藏历便是将早晨可以看清手掌纹的一刻定为一天的开始——子时；被视为藏密最高教义的时轮金刚乘，通过密法修炼即可今世成佛，这是在全世界范围内唯一与道教（尤其是丹道）羽化成仙的宗旨一致的宗教；金刚时轮密法是现今国内唯一有正确传承关系的三元丹法，金刚时轮密法也极其注重朔望之日的修炼；藏药的“佐塔”，是国内唯一以硫化汞为主要原料的丹药，与古代中原外丹成分及功效极其吻合。根据《周易参同契》的成书时代远远早于时轮金刚密法这一史实，可以断定，《周易参同契》所密藏的三元丹法，在隋唐时期便已传入西藏，而在中原反而失传，只有吕洞宾与张三丰二人得其真谛。故此，将每日晨时定为子时，才能正确领悟《周易参同契》，才能步入丹道正途。

○ 赏罚应春秋

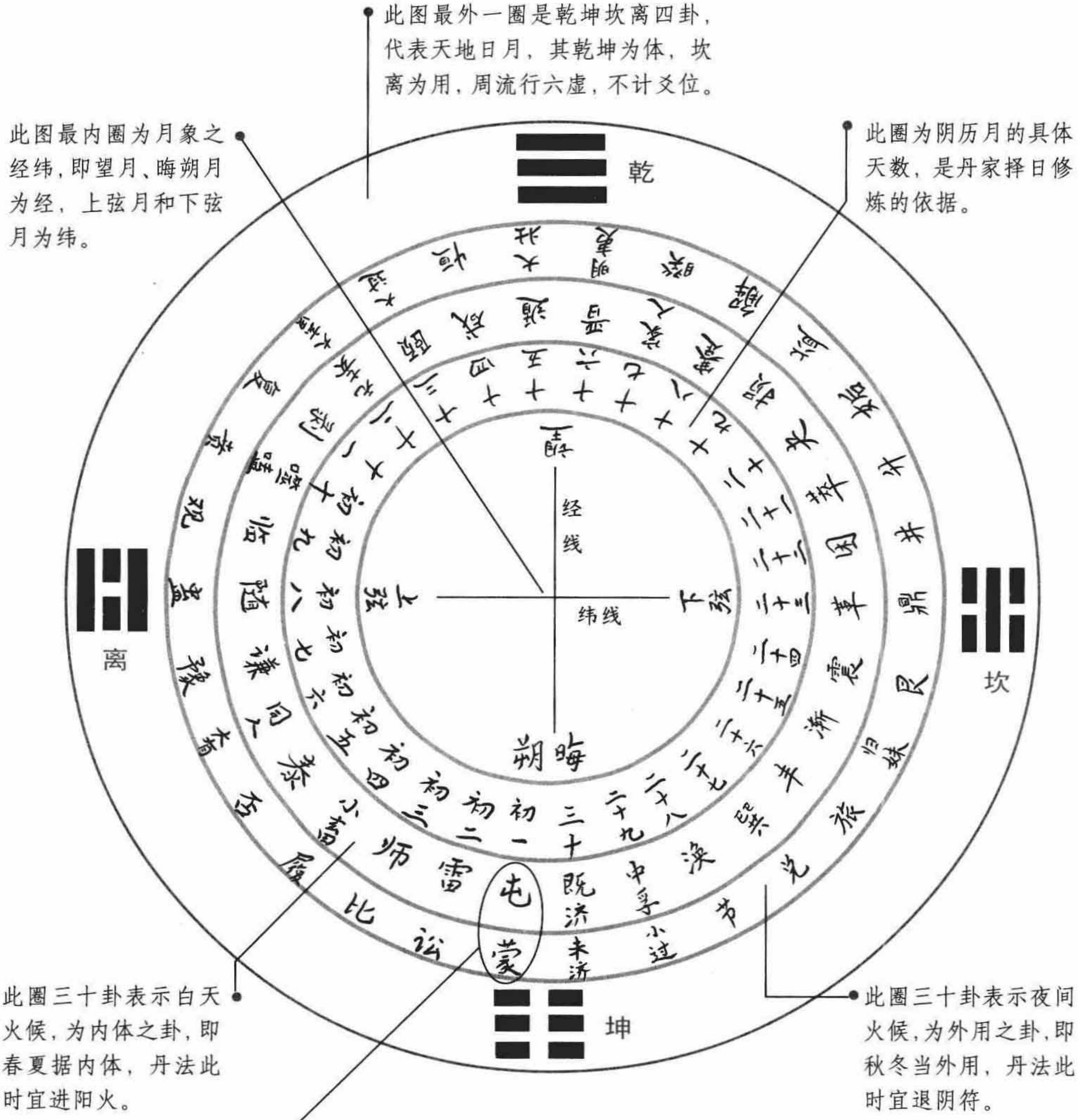
赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其序。

此节正是对以上内容的总结。春风吹过，万物皆生；秋风一至，万物肃杀；天明气渐暖，暮至天转寒；《易经》爻辞，喜而扶阳，怒而抑阴。所以天道、易道与丹道皆为一理；丹法修炼，亦是效法天地、天人相感、天人合一的体现。赏应春，罚应秋；昏顺寒，明顺暑；扶阳为仁，抑阴为义；情志喜怒，顺应四时。按天道阴阳消息修炼丹法，文武火候，进火退符，皆与天地准，则身体内金木水火土五行，自然生克适度而有序；延年益寿、羽化登仙之丹道，亦自然成功有望。

本章是此书之大纲，上篇之总括。首以乾坤两卦喻为炼丹的鼎炉，次以坎离两卦比做炼丹的药物，将修炼功法以驾驭车马来形容，将火候运度以律历记作为尺度。接着又纯论坎离药物与进火退符的相互关系，同时提示修炼者对坎离药物在炼养过程中发挥的作用。



文王六十四卦火候图是一个阴历牌，此图循环十二次，正好是一个阴历年，是古人科学地效法天地的有力见证，同时也阐明了一月之中丹道火候的具体应用。



蒙		
戊寅		戊子
戊辰		戊戌
戊午		戊甲
丙戌		庚辰
丙子		庚夷
丙寅		庚子
屯		

屯、蒙二卦的火候：以屯、蒙二卦为例，则屯卦代表白天进阳火，蒙卦表示夜间受阴符。屯蒙二卦卦象正好相反，正好代表一阳一阴，一刚一柔，一动一静，一劳一逸，一表一里；刚为金为铅为气为命，柔为水为汞为神为性。一月三十日，一日一夜共两卦，共计六十卦，余卦亦同此理。

乾坤二用章第二

坎离大药的妙用



坎离是丹道的药物，它们既是天道的纲纪，代表天地之精的日月，又是丹道的纲纪，代表人身的心肾。

○ 乾坤与坎离的关系

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离。坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中。包裹万物，为道纪纲。

古“易”字，便是日、月二字组合而成，所以易学便是古天文学。古天文学认为天阳地阴，天在上为圆形，地在下为方形，天地合在一起，构成一个虚空的如葫芦或酒壶一样的空间，日月便在这个空间此升彼降，循环往复，运行不停。如果将乾坤二卦视为天和地的本体，那么代日月的坎离二卦则是乾坤二卦的功用。

体用，是中国古代哲学的一对概念。体，指的是本体，本根，显著的外貌、状态；用，则指的是功用，功能。比如，心脏为体，心神则为用；肾脏为体，肾精则为用。由于只有通过观察日月运行，才能掌握天地间阴消阳息的变化，所以日月运行即天地功能的体现。于是古人将代表天地的乾坤二卦视为天地的“体”，而将代表日月的坎离二卦视为天地的“用”。

故此，在文王八卦次序火候图上，并没有乾坤坎离四卦，而坎（月）离（日）所代表的阴阳二气，则依次周流于火候图的六爻之上，白天六个时辰阳盛，夜里六个时辰阴盛。由于天地间并没有日月运行的六个刻度，白天六个时辰、夜里六个时辰只是人为用八卦六爻表示的时间概念。所以，阴阳二气运行的情况反映到六爻上，便称为“周流行六虚”。

这个“六虚”，相对于一天，则是子、丑、寅、卯、辰、巳六个白天时辰和午、未、申、酉、戌、亥六个夜间时辰。如果相对于年，则是子、丑、寅、卯、辰、巳六个阳息阴消的月份和午、未、申、酉、戌、亥六个阴息阳消的月份；亦即黄道上的12个点，是划分二十四节气的标志。如果相对于八卦，则是乾卦六爻代表春夏六月或白天六时，坤卦六爻代表秋冬六月或夜间六时；以先天或后天六十四卦圆图演示，则乾坤坎离四卦皆不计爻象，而只以其余六十卦表示

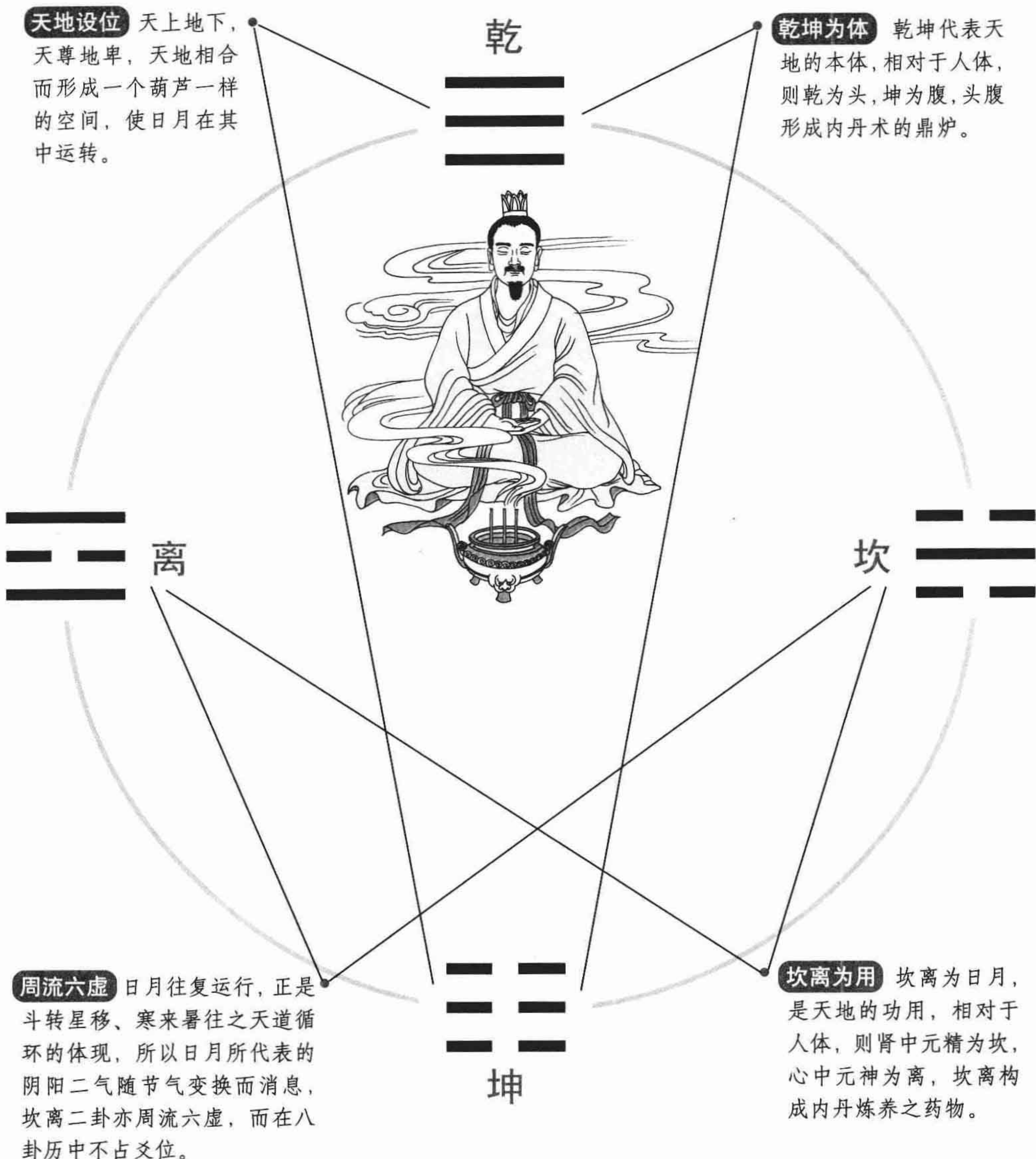




乾坤与坎离的关系



乾坤和坎离是丹道中的重要概念，乾坤代表天地的本体，指炼丹的鼎炉；坎离代表日月，是天地的功用，指炼丹的药物。



六
虚

“周流六虚”中的“六虚”相对于一天，则是子、丑、寅、卯、辰、巳六个白天时辰和午、未、申、酉、戌、亥六个夜间时辰。如果相对于一年，则是子、丑、寅、卯、辰、巳六个阳息阴消的月份和午、未、申、酉、戌、亥六个阴息阳消的月份。如果相对于八卦，则是乾卦六爻代表春夏六月或白天六时，坤卦六爻代表秋冬六月或夜间六时。



日月的运转情况及阴阳二气消息状态。总之，积日为月，积月为年，年年复始，我们无法用肉眼看到天地的整体状态及阴阳二气的变化；我们能看到的，只有日月的变化。由于日月运行的轨迹及与地球的距离，会随着时间的变换而发生变化，所以，天空中，日月如梭，阴晴圆缺，斗转星移；大地上，则晨昏午夜，雨雪风霜，寒来暑往，万物应时序而生、随时序而灭。因此可以说，日月涵盖天地，包容万物；日月的运行规律，就是天道。相对人体，则人身为乾坤，心中元神为离为阳，肾中元精为坎为离，坎离为药，周流人体之六虚，顺行成人道，逆之则丹道。

○ 丹道的最终目的

以无制有，器用者空。故推消息，坎离没亡。

日月运行，似乎受一个看不见的“车轴”所控制。这个“车轴”，就是天地之心。可是我们观察天地之间，却只有无边无际的空虚。这就是“以无制有，器用者空”。

《老子》中说：“三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。”这段话很巧妙地说明了“有”与“无”的辩证关系。车毂的中心中空的，才能拥有车子的作用；陶器中空，才能拥有陶器的作用；房子中空，才能起到房子的作用。所以，“有”给人便利，“无”也发挥了作用。因此也可以说，“无”才是根本、本原，“有”只是“无”的功能体现。

我们这个世界的初始本原，便是虚无的无极；太极，则是无极“无中生有”这一功能的体现。天和地的本质，则是上升的阳气与下降的阴气；作为天地之精的日月，则是天地“阳升阴降”这一功能的体现。所以，无论先天八卦还是后天八卦，虽然演示的是阴阳消息变化的规律，但代表日月的坎离二卦，并不参与这种演示过程。

达到清静虚无的境界，才是丹道最终的目的，才是丹道之妙用。意守丹田，若有若无；意气相随，混然两忘；恍之惚之，融融若醉，虚极静笃，则一阳自生。这便是丹道的清静虚无。

丹道之消息，即是火候。进阳火为息，退阴符为消。朝屯暮蒙，以于既未，终而复始，只有六十卦爻之妙用，不见坎离。因为，坎为元精，离为元神，精、神为药物，终须归虚。所以火候可推而显，药物则归虚而“没亡”难见。





清静虚无是养生之本



丹道养生的最终目的是达到清静虚无的境界，这也是所有养生的根本，即达到无极的状态。

第一种方法 远离世俗，寄情山水。在山水中能够与自然相合，使内心保持清静，从而达到清静虚无的境界。

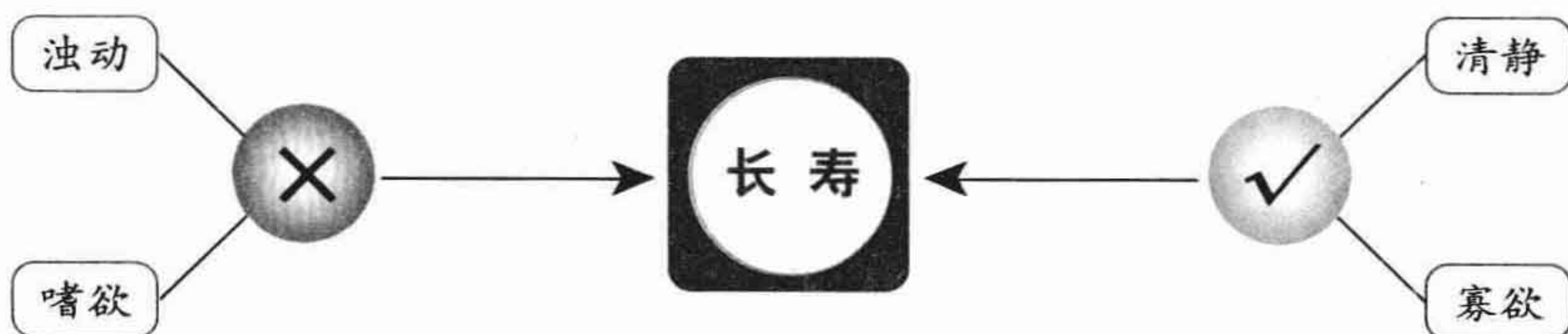
第二种方法 排尽杂乱，无思无想。只有把身心沐浴于混沌朦胧境地，才能进入清静虚无的境界。



第三种方法 丹道中的修炼方法。无论是丹道修炼中的渐修法还是顿修法，都可以达至虚无清静之地。

无欲乐清静

只有在清静寡欲的心境下，方能延年益寿；如果只是沉迷于世事的浊动，放纵自我的欲望，则只会损害自己的身心。



中宫土德章第三

戊己之土即真意

第5章

中宫戊己之土在丹道中有着重要作用，戊己配坎离，源于月象纳甲；在丹道中，则特指脾之真意，亦即意念。

○ 圣人不虚言

言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字，原理为证。

春秋以前，圣人可不是一个随随便便的称谓。上古之时，仰观天象、俯察地理、洞悉天地阴阳之造化，尽晓天道运行之理，效法天地治国、治民、治身的人，才能成为部落的领袖，这个极尽聪明才智于一身的领袖，才能被称为圣人。比如，伏羲、黄帝、尧、舜、禹等，才是圣人。

这些圣人传授给民众的知识，其核心则是古天文学。这些知识可以正确指导民众日出而作，日落而息，春耕夏耘，收秋冬藏，以及顺应时节养生健体，所以，这些知识都是经历过时间考验的真才实学。那个时代的圣人如果只有一些沽名钓誉的假学问，是无法得到众人的拥戴而成为部落领袖的，所以“言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明”，指的便是圣人的言论。而古人结绳记事，开启了八卦之源；圣人传八卦，正在于“以类万物之情”。而古人在以指事、假借、象形、形声、会意、转注六书创造的文字，同样是“以类万物之情”，隐含着上古圣人效法天地的哲学思想。

○ 月相纳甲原理

坎戊月精，离己日光。日月为易，刚柔相当。土旺四季，罗络始终。青赤白黑，各居一方。皆禀中宫，戊己之功。

月相纳甲是古天文学的一个理论，即将八卦与十天干、五行、方位相结合，以表示日月运行、阴阳二气的消息变化。月相纳甲只用八卦中的震、兑、乾、巽、艮、坤六卦。震卦为一阳初生之象，所以代表初三的新月，又由于初三新月始出于庚方，所以震纳庚；兑为二阳之象，所以代表初八的上弦月，又由于上弦月始见于丁方，所以兑纳丁；干卦三爻皆阳，所以代表十五的满月，又由于满月始见于甲方，所以乾纳甲；巽卦为一阴初萌之象，所以代表十六的既望月，又由于十六的月亮在天亮时消失在辛方，所以巽纳辛；艮卦为二阴之象，所以代表二十三





圣人之言不虚



夏商周三代以前，人人皆识天文，而三代以前的圣人，更是古天文学的集大成者。这些圣人效法天地，洞悉阴阳，以易理、天道训示后人。

伏羲



距今万年之久的伏羲，一画开天，发明了八卦，他不但是中华文明的开创者，也是丹道养生的开创者。所以被誉为“六经之原，众圣之祖”。

黄帝



黄帝是中华民族的人文初祖，依易理创兴百制，泽及万世；同时也是丹道养生的先驱，其传世之言自然并非虚说。

尧帝



尧帝文治武功兼备，尤其精通天文历法，创立三年一闰的太阳历法，使当时的历法与节气相应而不误农时。

舜帝



舜帝在父亲与继母的虐待下，依然全力尽孝，因此被称为道德文化的鼻祖。其效法天地治理诸部落，开创了上古时期政通人和的局面。

周文王



周文王效法天地治国，并开创了后天易学，使易学理论更加完备。

孔子



孔子继周文王之后，整理了《易经》的《十翼》，对中国文化的传承贡献卓著，所以，在《周易参同契》一书中，将其列为三圣之一。



的下弦月，又由于下弦月消失于丙方，所以艮纳丙；坤卦三爻皆阴，所以代表三十日的晦月，又由于晦月消失于乙方（实际夜间无月，只有天亮前乙方出现残月），所以坤纳乙。因盛木必赖水生，所以，将阳气充实之甲，与阴气盛满之乙，各纳入北方壬癸之中，则乾纳甲壬，坤纳乙癸。

这样，八卦纳甲，已将六个月相继出没方位表示得非常清楚了。可是，古人很早便通过二十八宿坐标系统，发现了十五月圆时，月亮与太阳处于相冲的状态，即位于地球的两边，日月遥遥相望；晦朔期间，月亮则与太阳处于相合的状态，月亮与太阳同升同落，夜里看不到月亮。所以，古人以后天八卦方位图演绎日月相合的情形，则是上（南）方之离卦来到下（北）方之坎卦处，坎离交媾，日月合璧。

坎离交媾期间，整夜都没有月出月落的现象，并且，正是坎离交媾的这两天，产生了震之一阳初生、兑之二阳始现、乾之三爻纯阳、巽之一阴始萌、艮之二阴始现、坤之三爻尽阴的阴阳二气的消息变化与循环。所以，日月代表的阴阳二气“周流六虚”，相对于一月来讲，则震、兑、乾、巽、艮、坤六个卦象；坎离交媾欲与六个月相联系，则只有纳甲于中宫戊己之土。因为十天干中，甲乙东方木，丙丁南方火，庚辛西方金，壬癸北方水；左青、右白、南赤、北黑，皆各旺一方，只有中央戊己土，旺盛于四隅。以季节而言，则木火金水寄于春夏秋冬各旺72天；中宫戊己之土旺于每季最后18天，四季共72天，所以金木水火土总旺盛天数一共是360天，周流一年。而四季木火金水所代表的万物，皆禀受中宫之土才能生长，所以离开大地，万物皆无所寄生，这就是戊己之功。

理解了古圣人坎离纳甲的原理，也就明白了日月于戊己之土处交媾时，才是天地阴阳二气消息变化、循环往复的初始；阴阳二气的变化衍生世间万物，而古天文学的核心，则是日月，所以古圣人将日月合璧、坎离交媾的天象，组合为“易”字，而这一代表天道的“易”字，亦隐含着“戊己之功”。

以天道喻丹道，则戊己之土，即人体五脏之脾中所藏的真意。以若守若无之意念，凝坎离交媾，以待一阳复始，这便是丹道最真之功法，亦本章之本义。

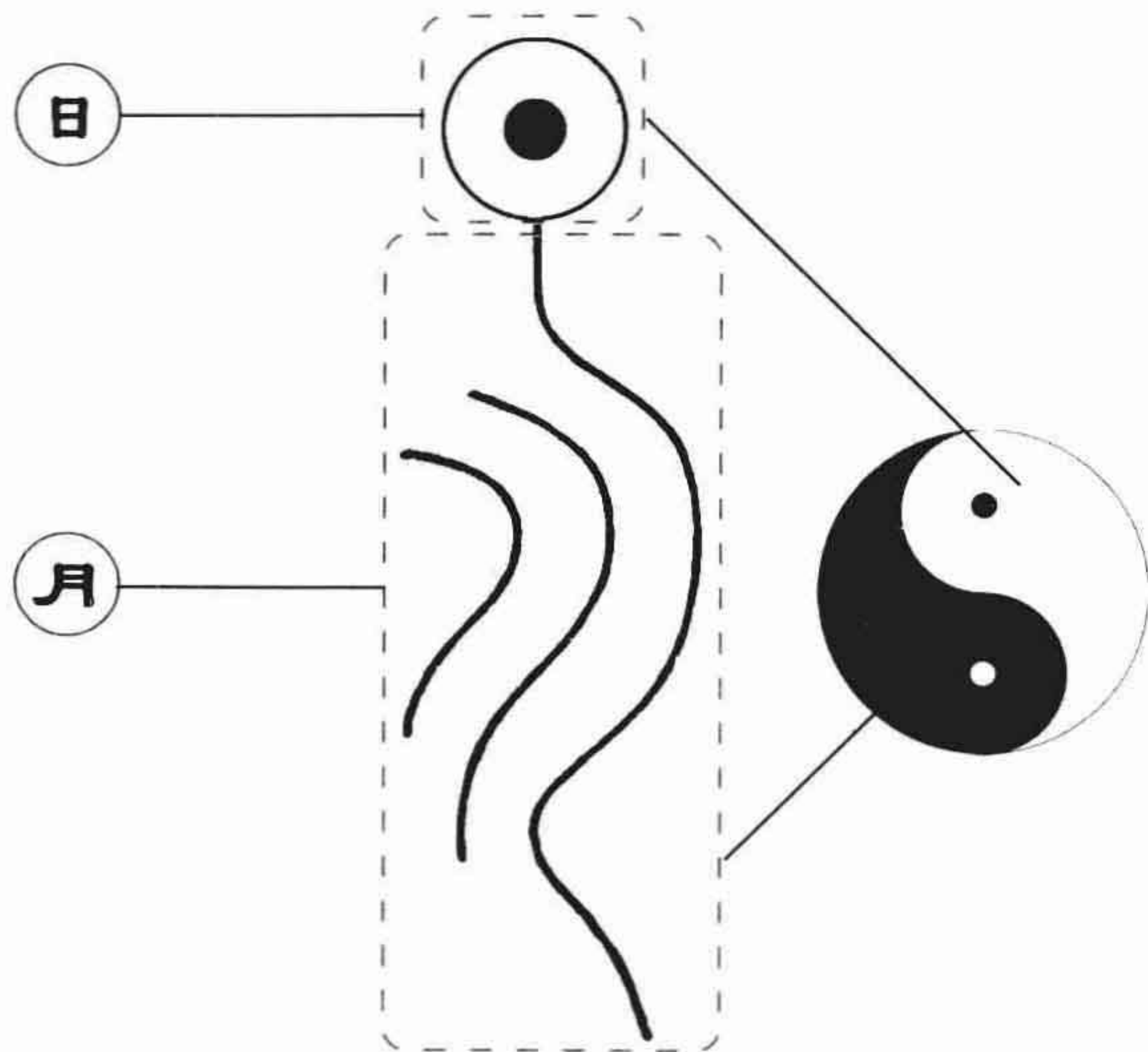




“易”字解析



“易”字为日和月的上下结合，蕴涵着效法天地的哲学思想，表明了同类阴阳相合的微妙作用。

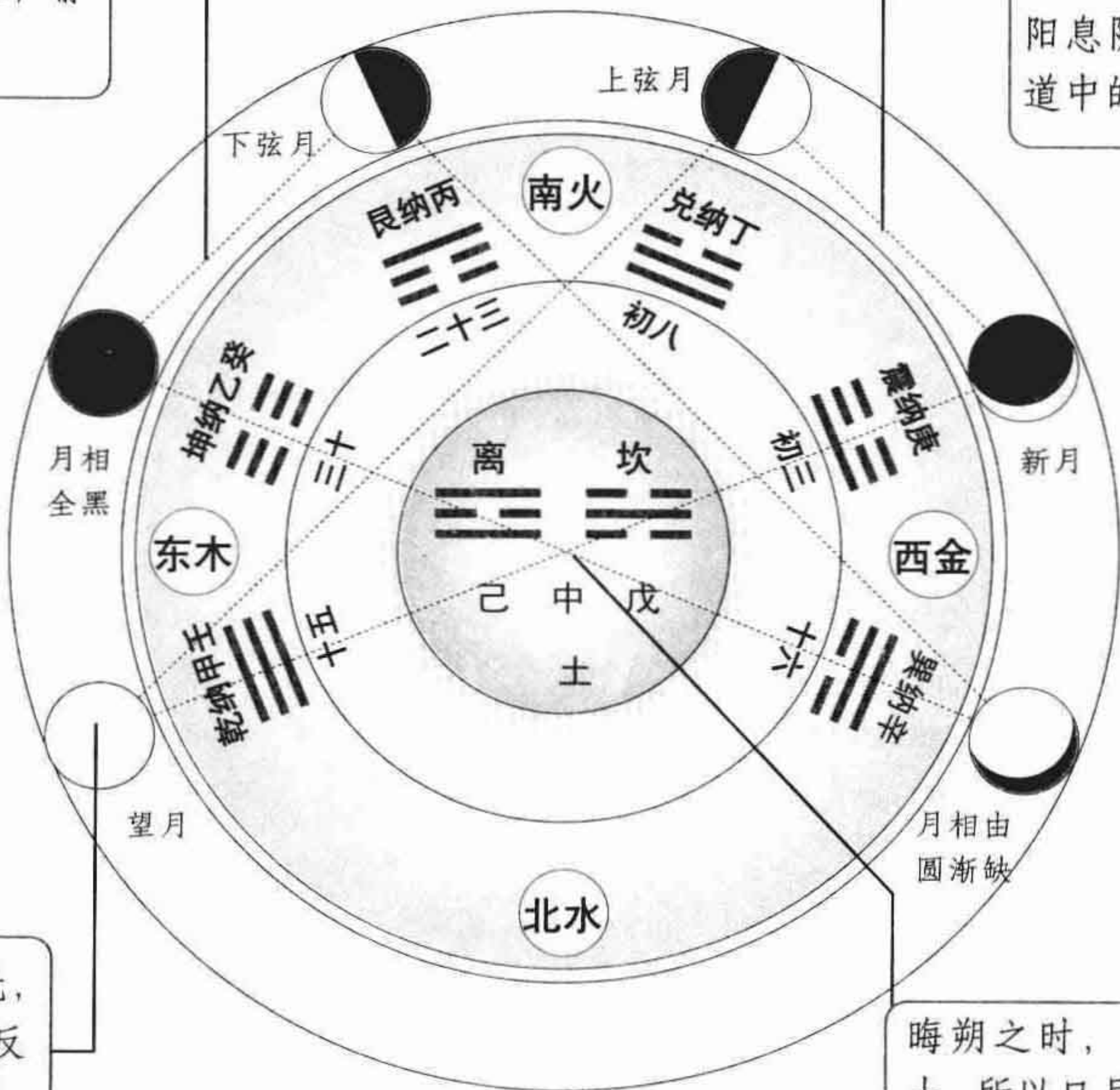


“易”字中的日代表阳，月代表阴，表明阴阳流转，相互转生，正是一个太极。

月相纳甲与丹道

月相纳甲是古天文学的一个理论，以表示日月运行、阴阳二气的消息变化；月相纳甲用于丹道中主要是用于火候的控制。

此三个卦象为“望后三候”阳消阴息的月象，喻示丹道中的退阴符。



此三个卦象为“望前三候”阳息阴消的月象，喻示丹道中的进阳火。

由于月光来源于日光，所以月象的盈亏可反映出阳气的盛衰情况。

晦朔之时，日月相合于戊己之土，所以日月相合之“易”字，亦隐含着戊己之功。戊己之土相对于人体，则为脾中所藏之意念。

日月神化章第四

坎离归虚无

第5章

此章借用易理中的日升月降、月升日降的天文现象，以说明丹道坎离交媾，归为虚无一神的道理。

易者，象也；悬象著明，莫大乎日月。穷神以知化，阳往则阴来，辐辏而轮转，出入更卷舒。

此章大部分言论皆出自《易经》，是借用日升月降、月升日降的天文现象，说明丹道坎离交媾，归为虚无一神的道理。

结合上一章月象纳甲的知识，可知道丹道中坎离交媾于戊己之土的妙法。而所谓的坎离交媾，以清静派（天元丹法）来说，即心肾相交，水火既济。中医上，男子有一种病叫“心肾不交”，是指心阳与肾阴的生理关系失常的病态，表现症状为心烦、失眠、多梦、怔忡、心悸、遗精、阳痿等。心在上焦属火，肾在下焦属水。正常情况下，心中之阳下降至肾，能温养肾阳；肾中之阴上升至心，则能涵养心阴；心火与肾水互相升降、协调，保持动态平衡，人则健康。丹法中的坎离交媾，与医理大体相同。不同之处在于：丹法以意念控制心火与肾水的协调，具有不断增加心肾功能的作用，并且，丹法注重的是心中元神与肾中元精的协调关系。

本章内容是在坎离交媾的基础上，强调“穷神以知化”。所谓神化，北宋理学创始人之一的张载说：“气有阴阳，推行有渐为化，合一不测为神。”又曰：“一故神，两故化。”所以日月晦逆合符，辐辏轮转，就是神。按陆西星的观点，即“能穷其神，则可以得采药之符矣；能知其化，则可以知运火之妙矣”。如果用更直白的话说，则是只有“凝神入气穴”，才可以炼出丹药；只有明白炼精可化气、炼气可化神的道理，才能懂得火炼金丹的奥妙。此处“凝神”，则是抱一归虚、若守若无之元神；此处“炼”、“化”，则正是三归二、二归一的返还丹法。

至于“阳往则阴来，辐辏而轮转”，只需明了小周天及大周天采药之功，则其意自明。“出入更卷舒”，则指日月出入处，自有云卷与云舒。天元丹法中，则指用火纯熟，不失一阳来复。对于人元丹法，则另有妙意，只可意会。

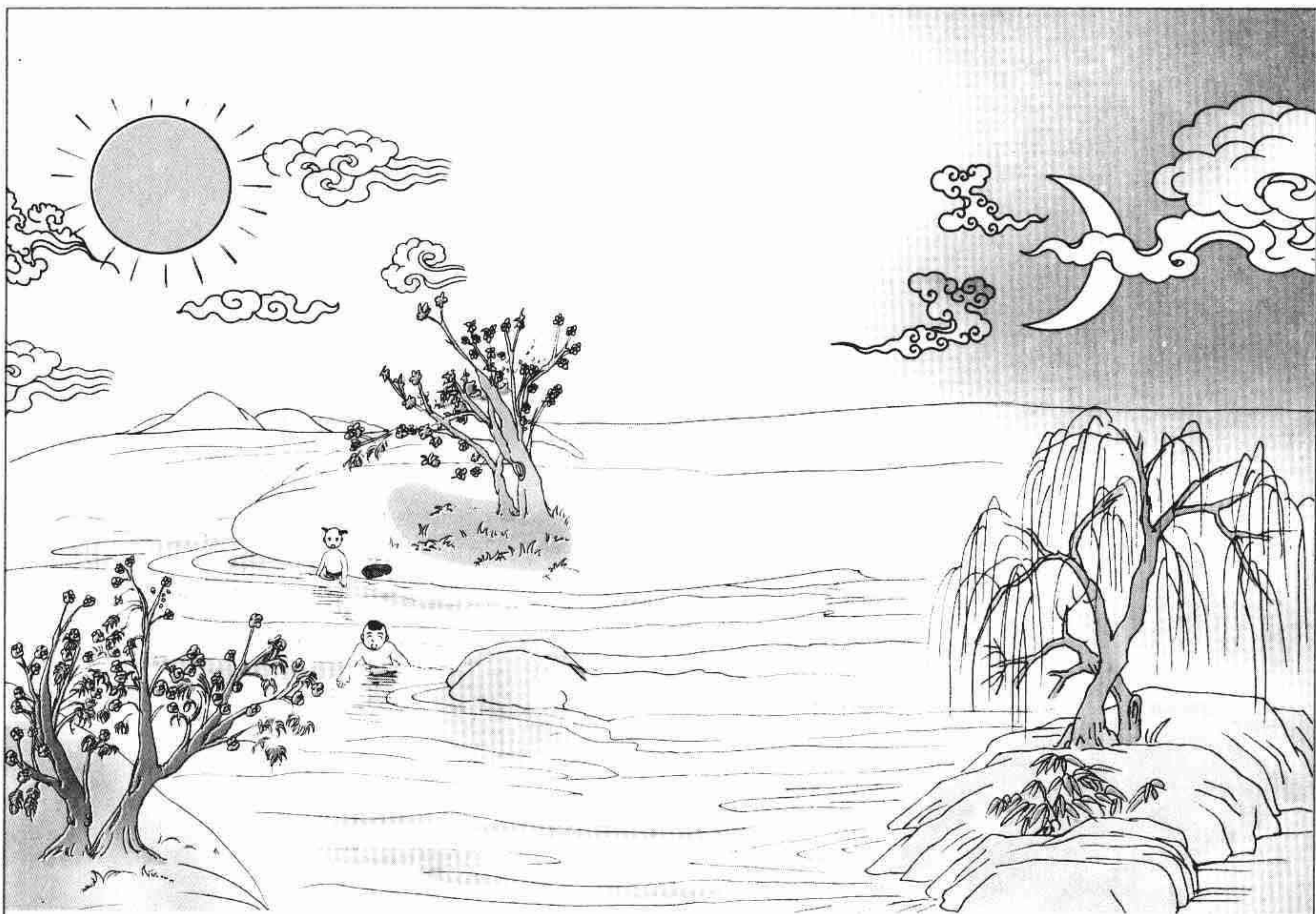




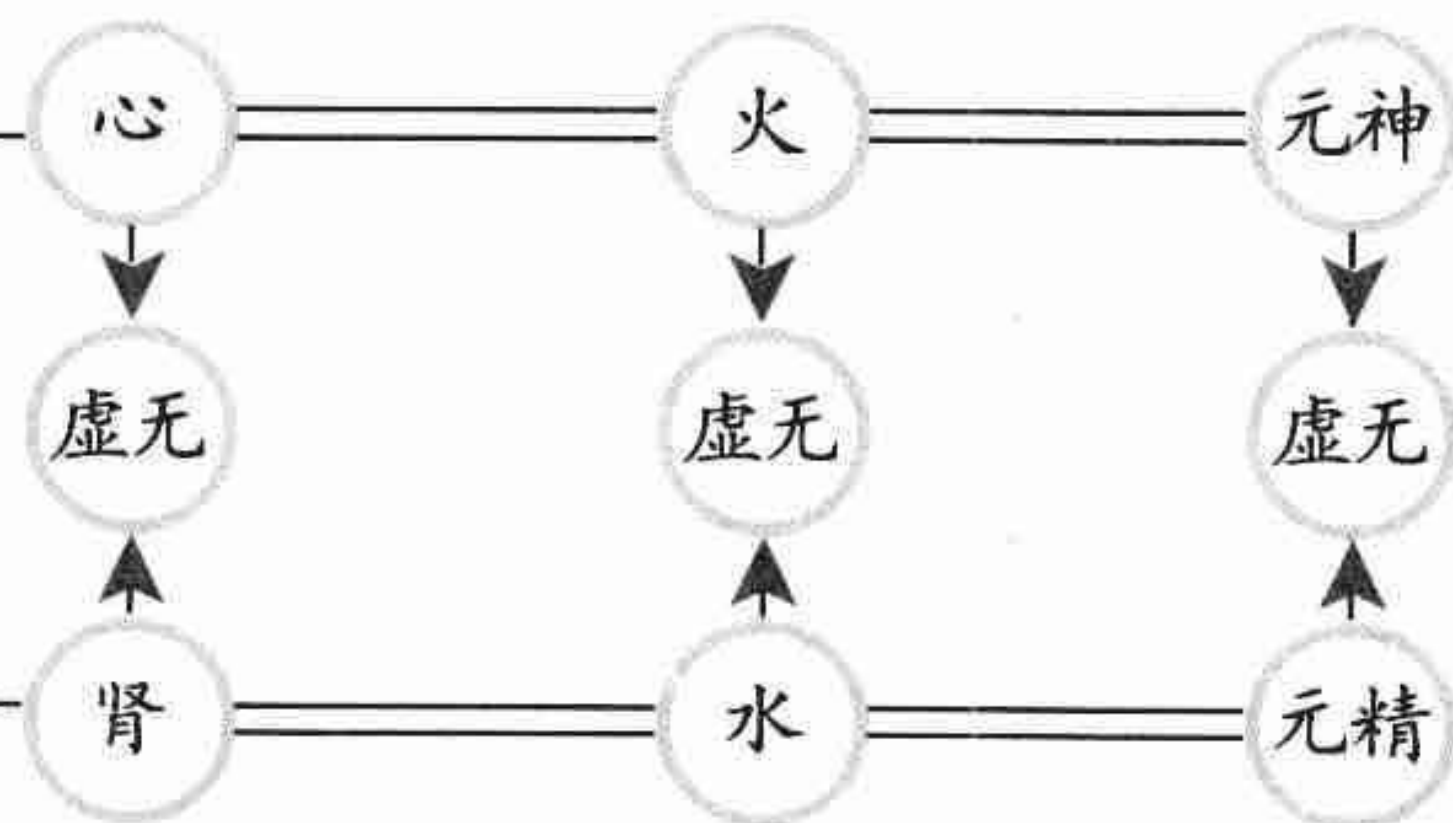
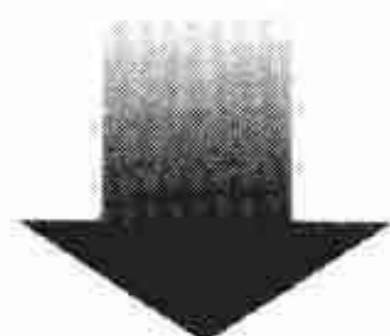
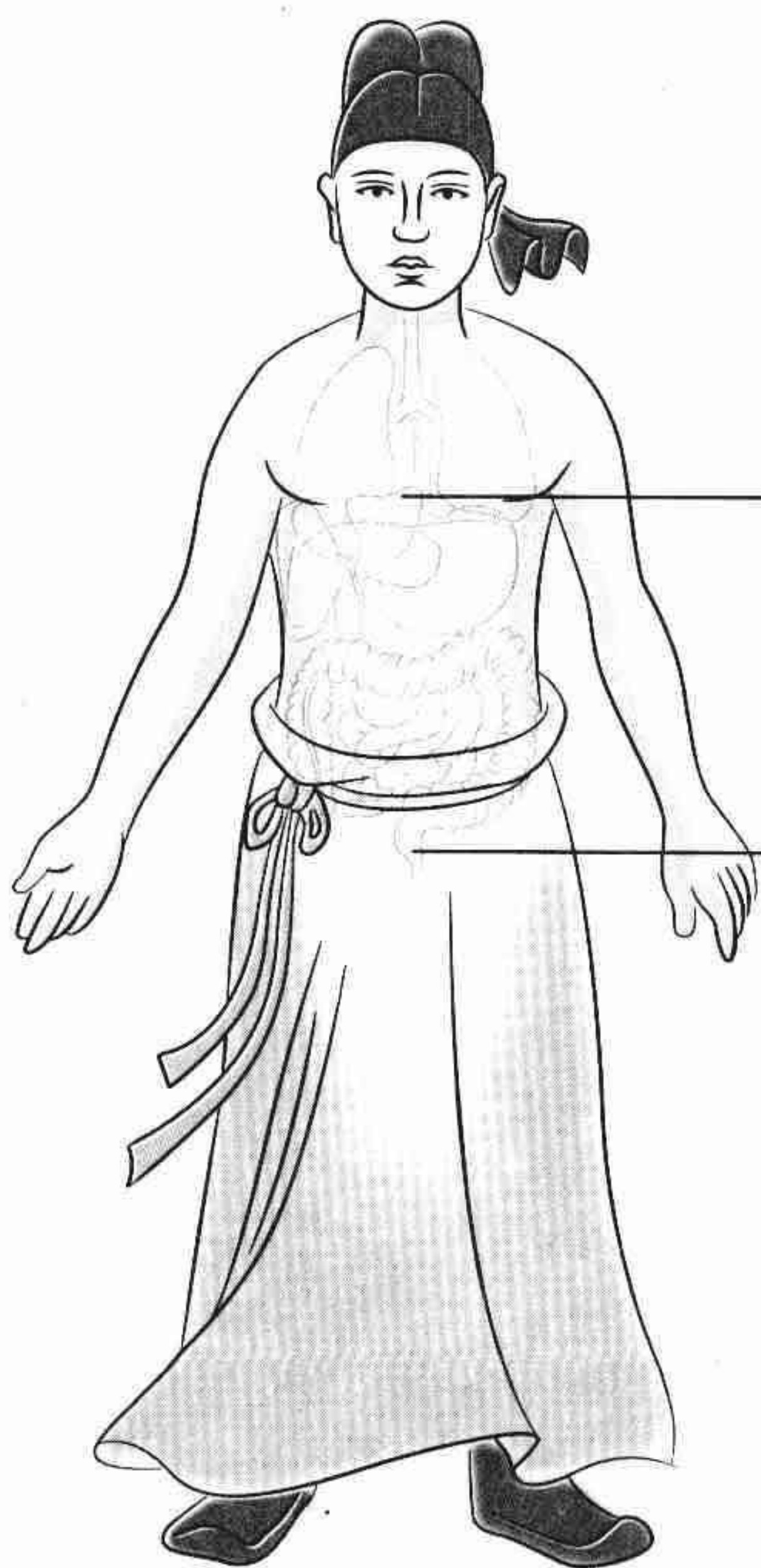
日月贵合与心肾贵交



天道中的日升月降、月升日降的现象，表明日月相合的阴阳转换关系；对于丹道而言，人体中的心和肾也应相交，否则就会产生疾病。



日月贵合：日月往来于黄道之上，一出一入，迭为上下，互为卷舒，昼夜循环，犹如车轮之运转，无有休止。



心肾贵交：天道中的日月就是人体中的元神与元精，元神在心，元精在肾，所以心肾也要像天道中的日月一样。丹道中认为，心属阳为火应下降，肾属阴为水应上升，心神与肾精相合于腹中，涤心滤神，归于虚无，才能祛病延年。

朔受震符章第五

起火和采药的时机



本章主要讲述了震符的妙用，亦即阴阳和璧后的一阳初复，按月象纳甲，则正是震卦。一阳初复之时，正是丹家起火采药、采丹之时。

三百八十四爻的天机

易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦。

八八六十四卦，一共三百八十四爻。384这个数字，并非只是简单的二进制数学。其实这是古天文学领域中，非常重要的一个数字。古天文学即天道，天道即易道，易道则是丹道理论的根基。可是古天文学理论即失传已久的盖天说，这导致历代注家很难正确注解此节。

其实，“易有三百八十四爻”，是与阴历一个闰年有384天相对应的。严格来说，八卦历属于阴阳历。其以早晨作为一天的开始——子时，属于太阳日；以二十四节气作为四季轮回的周期，属于太阳历；以月亮的圆缺周期作为一月，则又属于太阴历。正由于每日的时间计算属于太阳历系统，月的时间计算属于太阴历系统，所以古人以日为阳，月为阴。由于月亮的圆缺周期实际只有29.5306个太阳日，所以月亮圆缺十二次只有354.3672天；可地球绕太阳公转一周的时间（即二十四节气循环周期）是365.2422天。一个十二月的太阴年，便与太阳年及节气每年要有十余天的误差，为了调整节气，所以每二至四年就要设置一个闰月，即一年有十三个以月亮圆缺为周期的月份，这个闰年就有383或384天。由于太阴历一年最多有384天，所以正好与384爻相对应。而古老的八卦历的平年，与目前的阴历和阳历皆不相同，而是每月以初见月牙的这一天定为初三（一般阴历则是小月初二可见月牙，大月初三可见月牙），这也就是说，古八卦历没有大小月的区分，每个月都是30天，但这三十天并非实数，而是像藏历一样存在“缺日”或“重日”的情况。这样，古八卦历的平年，一年正好有三百六十天，与除去乾坤坎离牝牡四卦的八卦爻数正好相对应。于是，古八卦历每月的十五日，永远是月亮最圆的时候，而不会出现“十五的月亮十六圆”，并且结合“天干测日影”的手段，使该历法既可准确预报二十四节气的变化，又可准确预报月亮的盈缩变化。



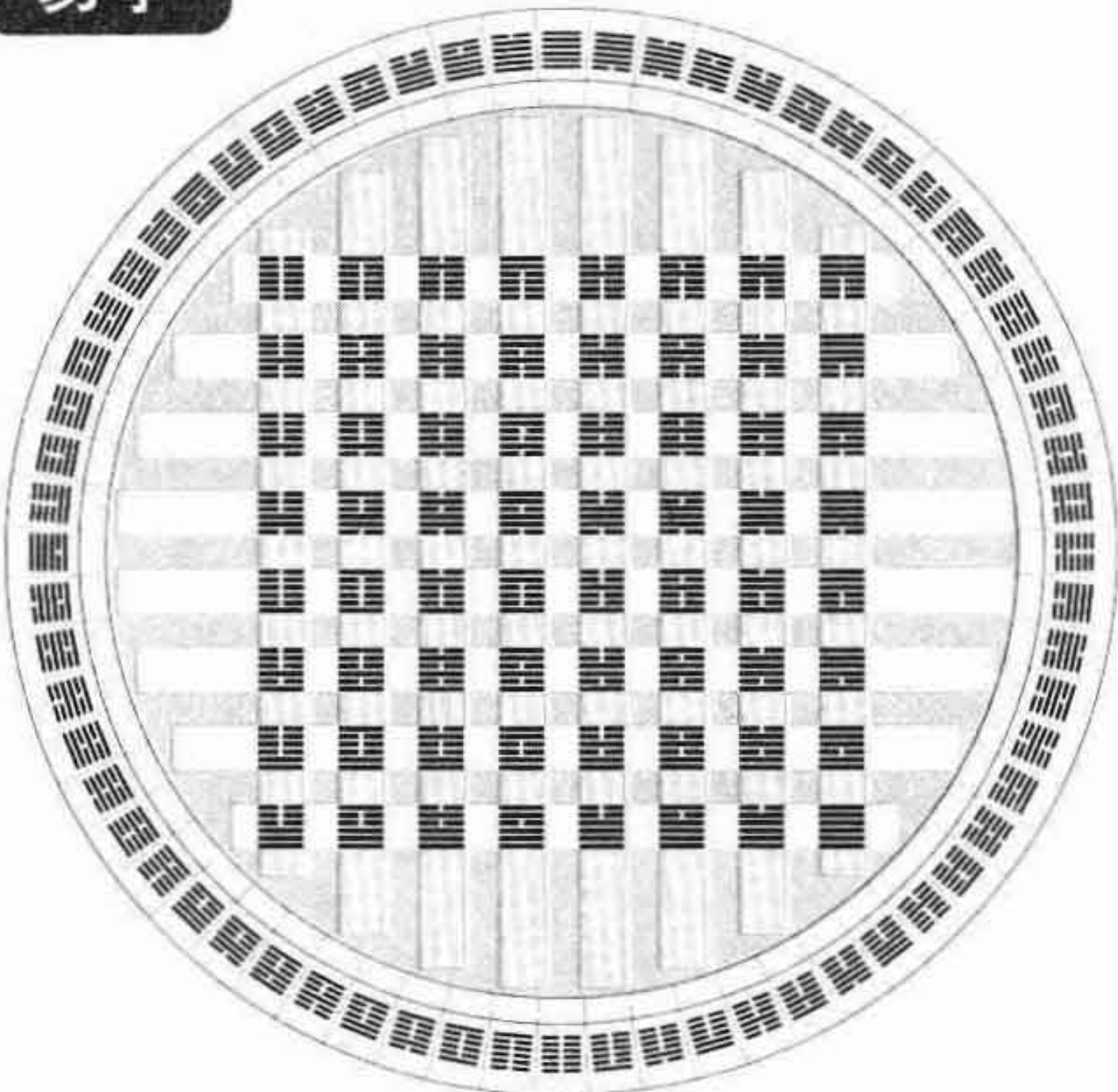


神秘的“三百八十四”



易学中的三百八十四并非只是一个简单的二进制数字，在日常生活中，这个数字有许多神秘之处。

易学



易有八八六十四卦，总共有三百八十四爻。

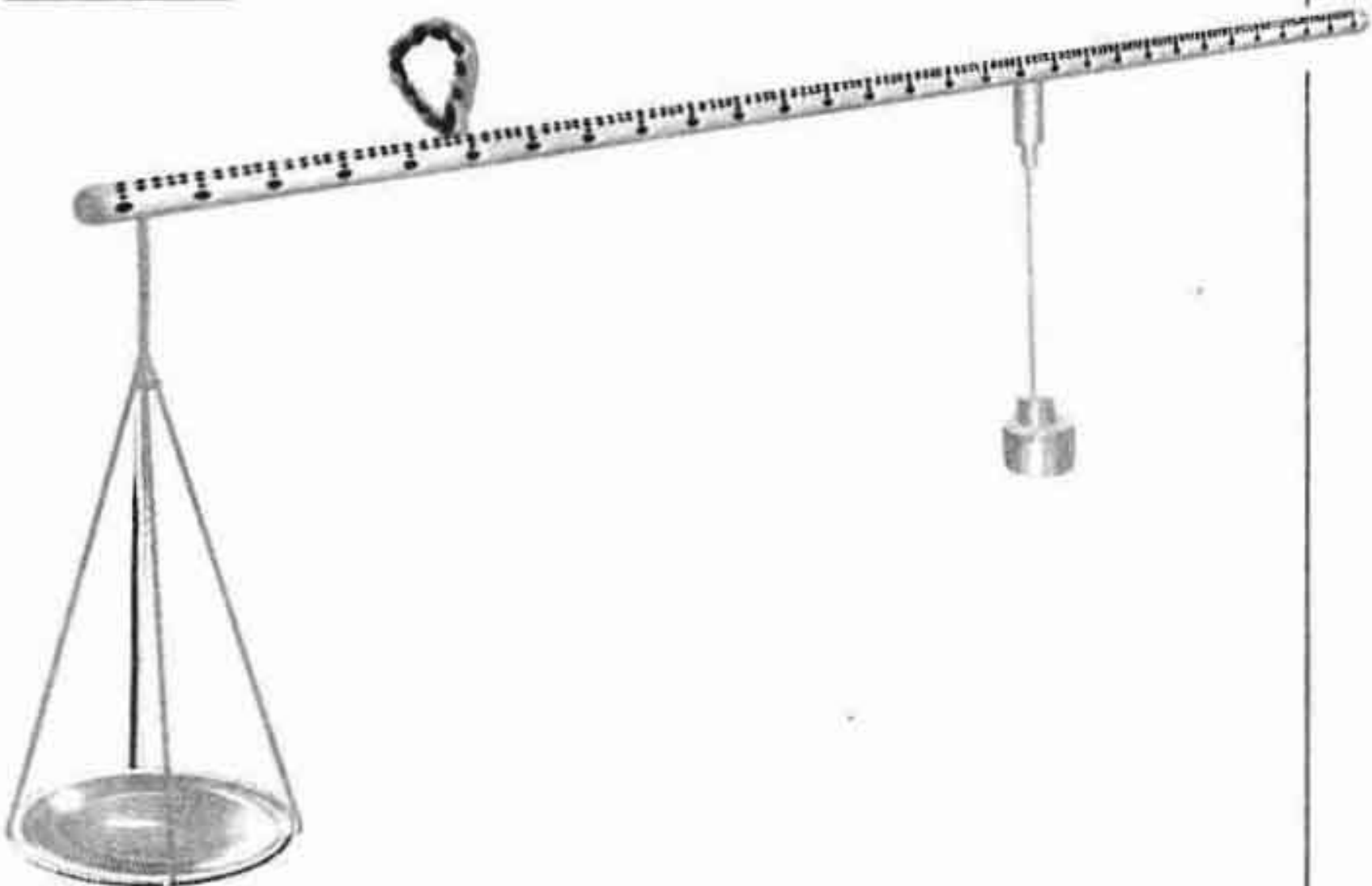
历法



阴历闰年有十三个月，总共有三百八十四天。

三百八十四

量度



古制一斤等于十六两，总共三百八十四铢。

人身



人身有元气三百八十四铢，以斤两喻之则人身大药共一斤，金水各半，共十六两。



二十四节气与月亮晦朔望既，是与人类生活最为密切的自然现象，节气变化源自于太阳的运行规律（实际为地球绕太阳运行），月亮变化则源自于月亮的运行规律。所以，古天文学以日月相合的“易”字概括天道，效法天地的丹道则把坎离作为炼丹大药。所以此节要说“易有三百八十四爻”，而不说“六十四卦共三百八十四爻”。并且，《周易参同契》中认为人身大药共有一斤，亦与“易有三百八十四爻”有关，因为古制一斤等于十六两，一两等于二十四铢，一斤则正好等于三百八十四铢。人身元气共有三百八十四铢，亦源于此。

节气带来的季节变化较为明显，人人皆能理解顺应季节养生的道理。而事实上，月亮与人类的身体健康更为重要。月望、月晦时，海水都要发生大潮汐，而每夜月升时，海水都要发生小潮汐，早晨则退潮。由于地球上的生物都是基于水的生命系统，所以都要受月亮朔望变化的影响。相对于人类，其典型事例便是女人的月经。在人未脱离自然的远古时代，人类女性基本是在月圆的这一天来月经（男子则为精满欲泄时）；日月合璧的晦朔期，则正是女子的排卵期（男子则为阳动精生时）。随着文明的出现，人类远离了自然而在自我营造的“温室”中生活，再加上意志、识神的加强及遗传的改变，如今人类女性的月经早已没有这种共性了。但知道这件事，才可以深刻理解日月合璧于晦朔之时、震卦一阳生、复卦一阳生的真正含义。当然，丹家很早便发现了人与自然的失和，所以提出了“活子时”以应震卦所值的月初。

还需要说明的是，后世常以伏羲先天六十四卦圆图来说明此节的“据爻摘符”，实际上，本节内容仍为后天六十四卦火候图。不过，只要说明了“子阳初生”时为采药之候，就算是没有解错。“据爻摘符”的本意是，要根据代表每日之爻的所属卦象确定为何符。实际上，应该一共有三十二对符。即乾坤为一对，坎离为一对，屯蒙为一对，师比为一对……依此类推，共三十二对。远古时的符契，便是起源于《易经·中孚卦》的卦象，即两人订合约时，将内容写在一块竹板上，然后将竹板断为两块，每人执一。当两块竹能完全吻合地对在一起，便是曾经订有合约的证明，我国古代的兵符，亦属于这种制式，只是已改进为

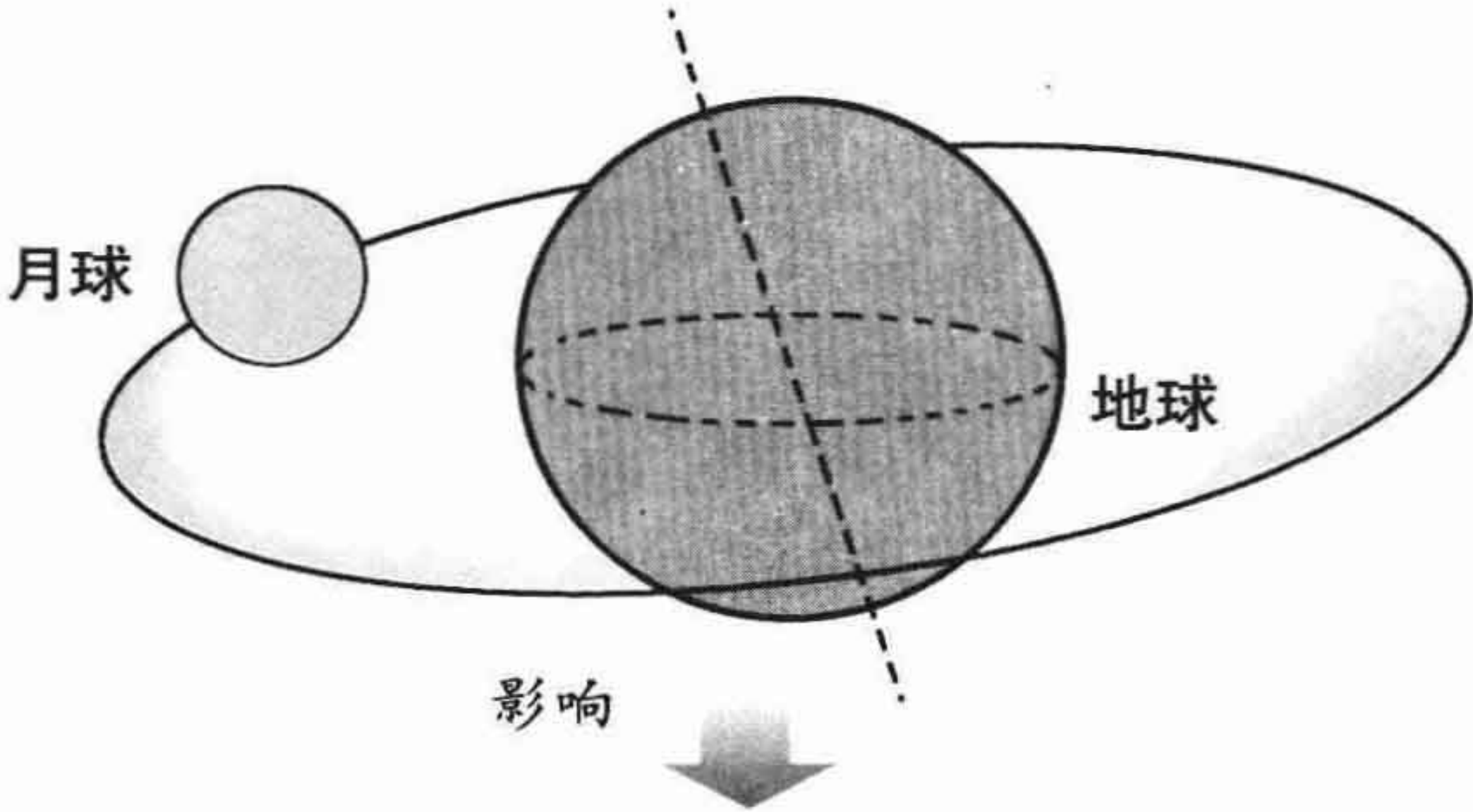




月亮对地球的影响



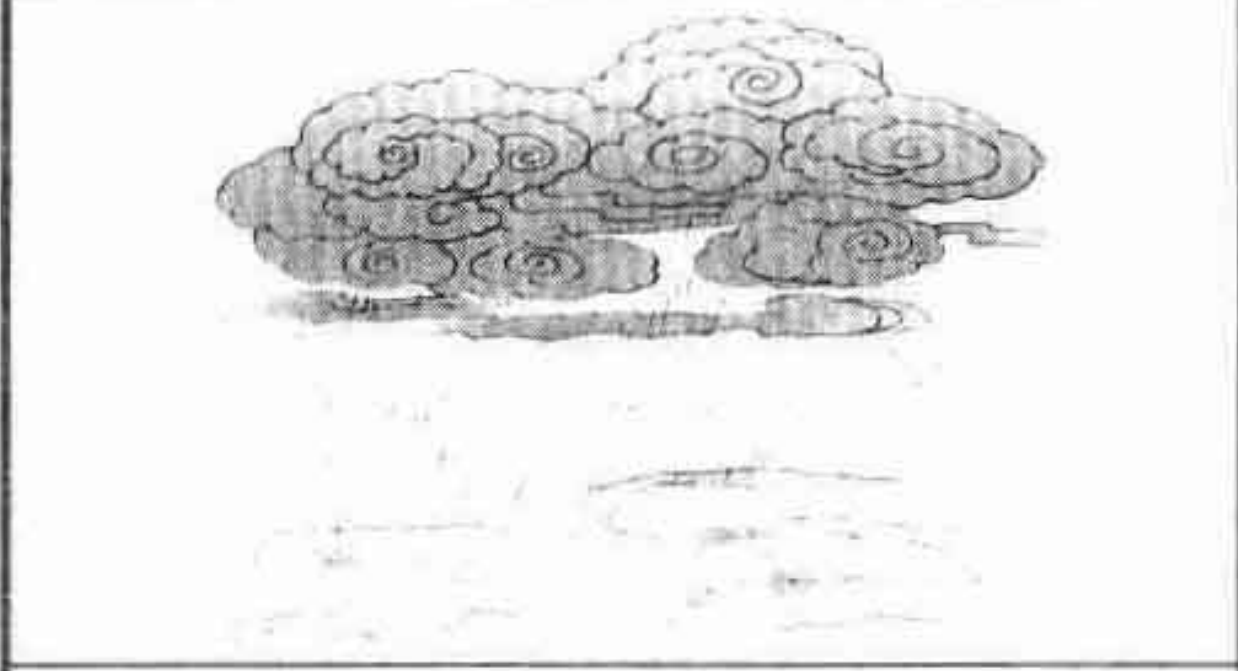
月亮是地球的唯一卫星，是离地球最近的天体，所以对地球产生着很大的影响，下面就一一加以说明。



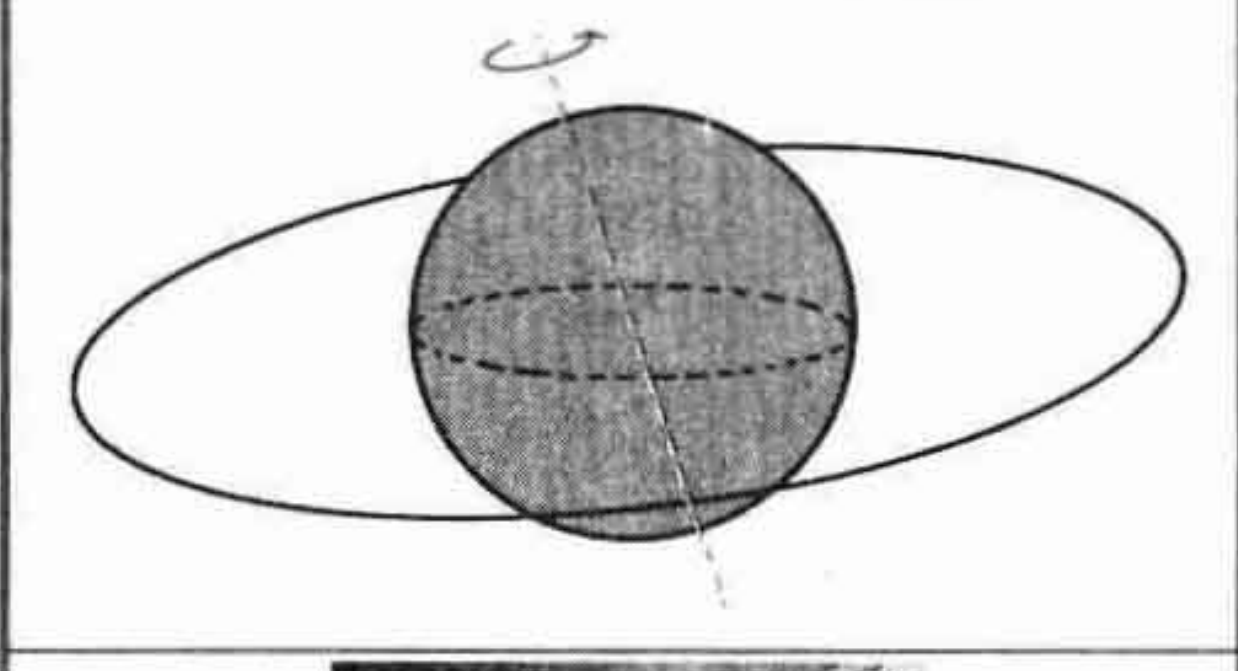
1 月亮在晦朔、月圆期间，会使地球上的海洋出现潮汐现象。



2 月亮不但对地球海洋有引力，对陆地也有引力，严重时会发生地震。



3 月圆时大气会改变气压，使云层中的静电增加，从而增加了下雨的概率。



4 潮汐会使地球自转轴的倾斜角保持稳定，也会使地球公转速度变慢。



5 地球生命皆是基于水的生命系统，所以月亮对地球上的所有动物都有影响。



6 月亮对人也有影响，主要表现在晦朔期间，可诱发女子排卵、男子生精；满月期间，可诱发女子来月经、男子精满而泄。



石制或金属制品，并有兽头形象，所以也称为虎符。总之，“符”的含义是，凹凸相合、本为一体的凭据物件。而六十四卦，两两相反相合，正好组成三十二对符契，这就是“符谓六十四卦”的本义。相对月象而言，亦是晦望相合为一符，上弦与下弦为一符，初三与十六相合为一符。对丹家采药而言，则初三的震符正是采药之机。

○ 震符当值大药生

晦至朔旦，震来受符。当斯之时，天地媾其精，日月相掸持，雄阳播玄施，雌阴统黄化，浑沌相交接，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。

每月晦日至朔旦，正是日月合璧、天地交媾的时候，所以夜里见不到月亮。“震来受符”，则指天地一阳初生。此时天地媾精，阳施阴受，雄播阳育，相交相合中进入太极的状态，所以，也可以说正是这混沌太极的状态，促成了一阳初生。其实，不单每月晦朔如此，亥子之交、冬至之日、活子时初至，皆为同理。

相对人体来说，在远古时代，此时正是女性排卵、男性精生的时候，所以，丹家效法天地，将此时作为采药、采丹之机，用意念使心中元神与肾中元精于下丹田处龙虎交媾，不让元精走泄，炼精化气，炼气化神，最终修成身外之法身，这便是“凝神以成躯”。而世俗之众，于此日月交媾之时，则只是情欲顿萌，男女交合，最终“蠕动莫不由”地淫精走泄，元精日损。

关于“鄞鄂”二字，历来有多种说法。《高级汉语大词典》认为：鄞，古通“垠”，鄞鄂即垠鄂，是边际、界限的意思，引申意为躯体。《青华秘文·神室图论》则认为鄞鄂即神室，即元神所居之地。陆西星的《周易参同契口义》中则认为，鄞鄂是花之蒂，喻人之命蒂。此外，还有鄞鄂即根蒂、种子、胚胎等说法。





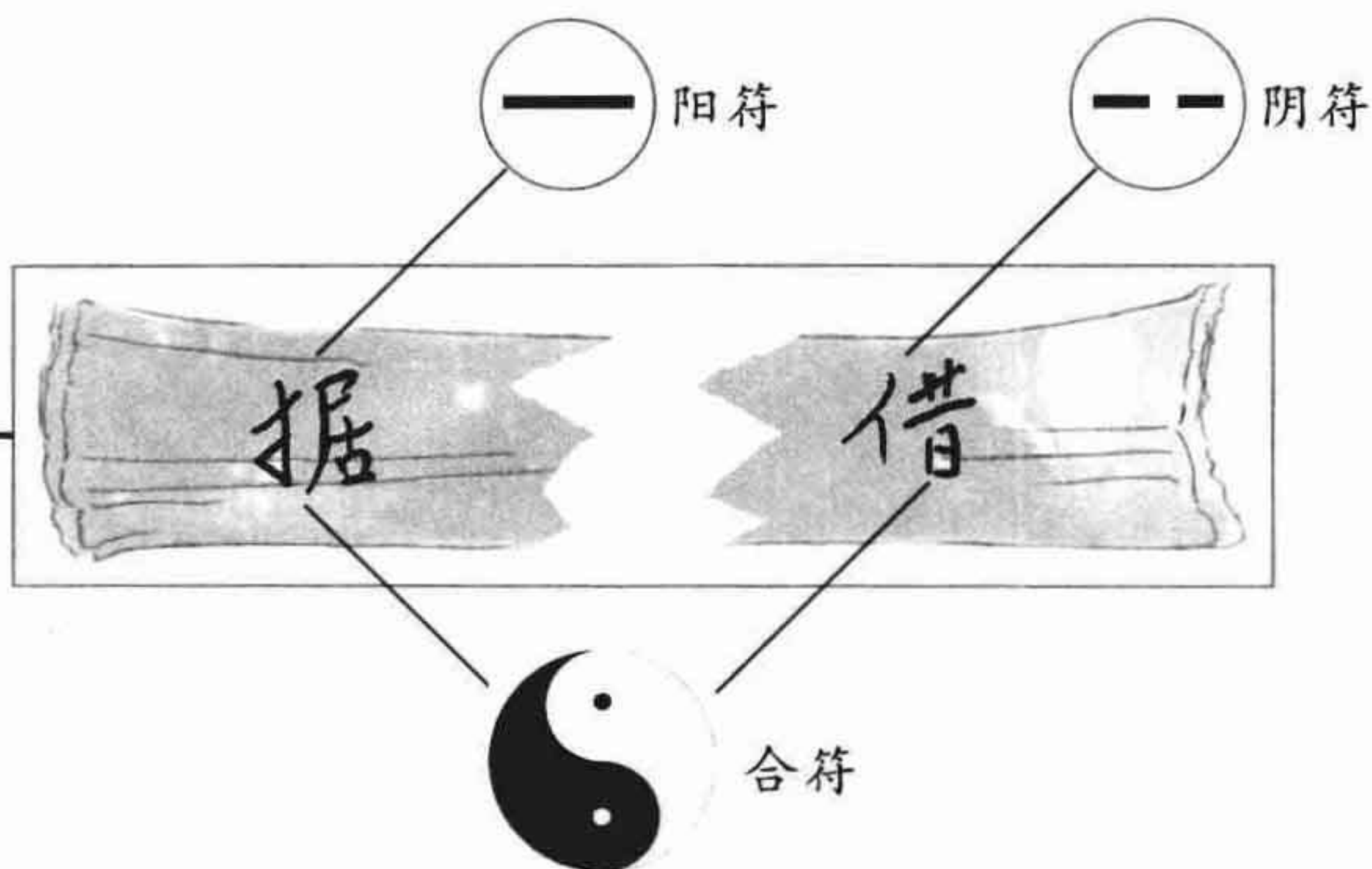
震来受符的秘密



震来受符是相对于月象而说的，是将炼丹的时机与月象结合起来，正是丹家调药练功之时。

符的含义

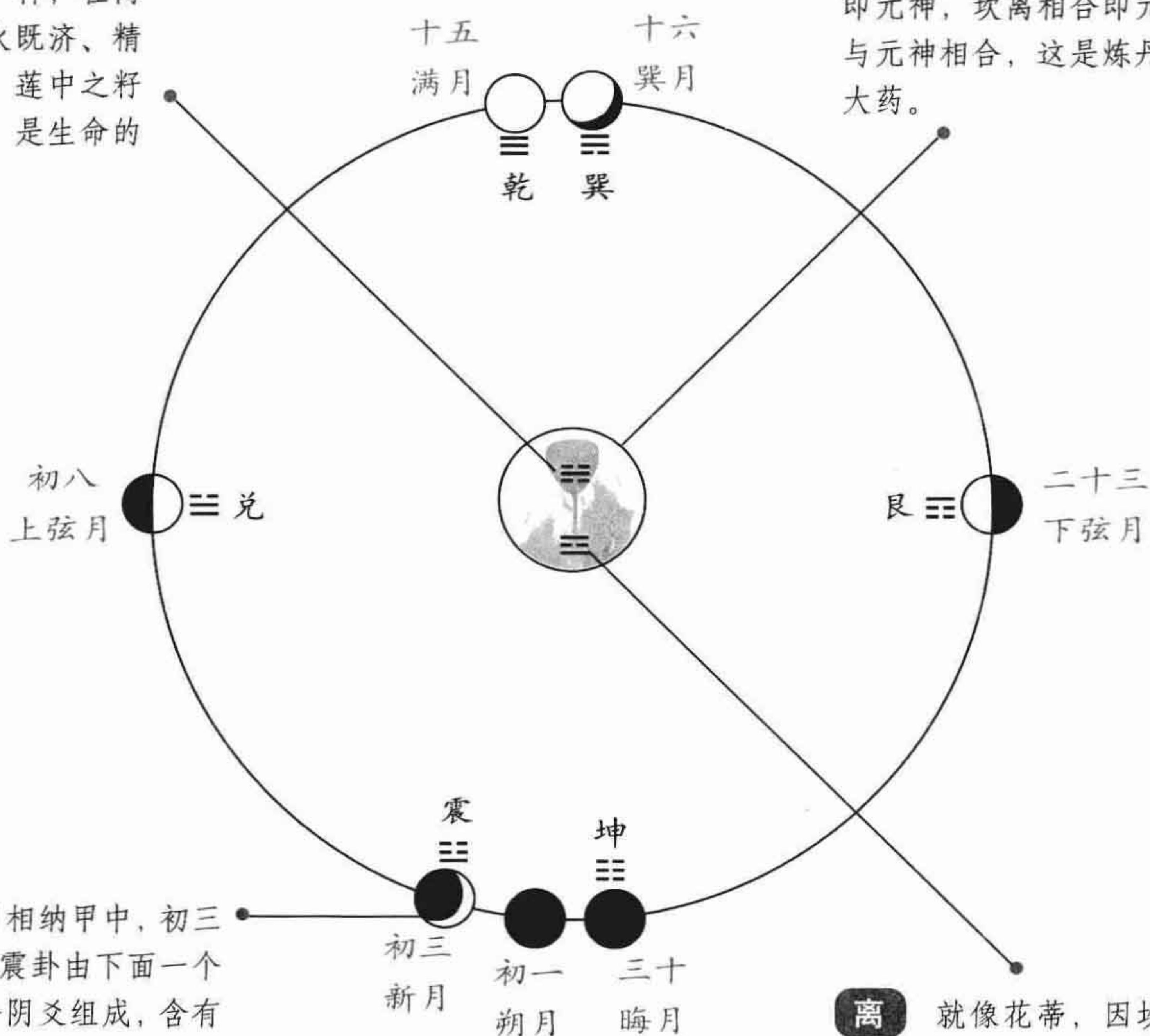
符：是指凹凸相合、本为一体的凭据物件。



震来受符

坎 就像莲蓬一样，在离之上，形成水火既济、精神合一的状态。莲中之籽即坎中之真金，是生命的真种子。

炼丹大药 坎即元精，离即元神，坎离相合即元精与元神相合，这是炼丹之大药。



震来受符 在月相纳甲中，初三新月时为震卦，震卦由下面一个阳爻和上面两个阴爻组成，含有一阳初动的意思。相对于人体来说，此时正是活子时来临之时，丹家应调药练功。

离 就像花蒂，因坎为命，离为性，所以离为命蒂，即性为命蒂，命为性种，性命相互依存。

天心建始章第六

复卦一阳始



本章将月象纳甲震卦一阳初升的意义，引申到元年建始的一阳来复，并通过圣人效法天地，顺应时序养生的实例，说明丹法与天道相合的重要性。

一阳复始

于是仲尼赞乾坤，鸿蒙德洞虚；稽古当元皇，《关雎》建始初，冠婚相纽，元年乃芽滋。故易统天心，复卦建始初。长子继父体，因母立兆基。

正是由于日月合璧、天地交媾意义重大，所以孔子所撰的《易传》中盛赞乾坤，便是因为乾坤以鸿蒙洞虚之德，化生出了天地万物。鸿蒙即太极，洞虚即无极。天地之大德便是化生万物，这种大德源自于混沌太极，太极则源于虚无的无极。相对丹道而言，鸿蒙之太极，即是先天真一之气，亦称祖气。

考察古时之元皇，皆把男女求偶、婚配视为礼仪的首要位置，以人道效法天道，以呼应建始元年的一阳初生。所以日月一相合，天心即体现，复卦则是建元始初时一阳初生的体现，以时序而言，复卦代表的是冬至一阳生。

复卦上卦坤为母，下卦震为长子。这就是“长子继父体，因母立兆基”。相对丹法而言，则是活子时初现时，将坎离大药投于母怀（即腹部坤鼎），在此气精相感，龙虎交媾。

天心即北斗

圣人不虚生。上观显天符，天符有进退，屈伸以应时。消息应钟律，升降据斗枢。

圣人不虚生，指的是“仰则观象于天，俯则观法于地”的伏羲。伏羲发明的八卦，即是与律吕、节气、星斗相结合的历法，又是阐明丹道的原理图。黄昏初现时，北斗斗柄指北，则天下皆冬，指东则天下皆春，指南则天下皆夏，指西则天下皆秋；相对一日而言，北斗斗柄每时移一位，一日移遍十二辰。而月象盈亏及律吕变换，亦皆受北斗所控制。所以，丹道火候升降的机密，亦隐藏于北斗运转之中。

古人所谓的天心，即是地轴向北的延长线——北天极。其标志便是北极星。由于岁差原因，北极星并不固定，汉唐时期，北极星正是北斗七星中的天枢；元明至今，北极星才变为小熊座 α 星。所以，将天心解释为北斗亦可。





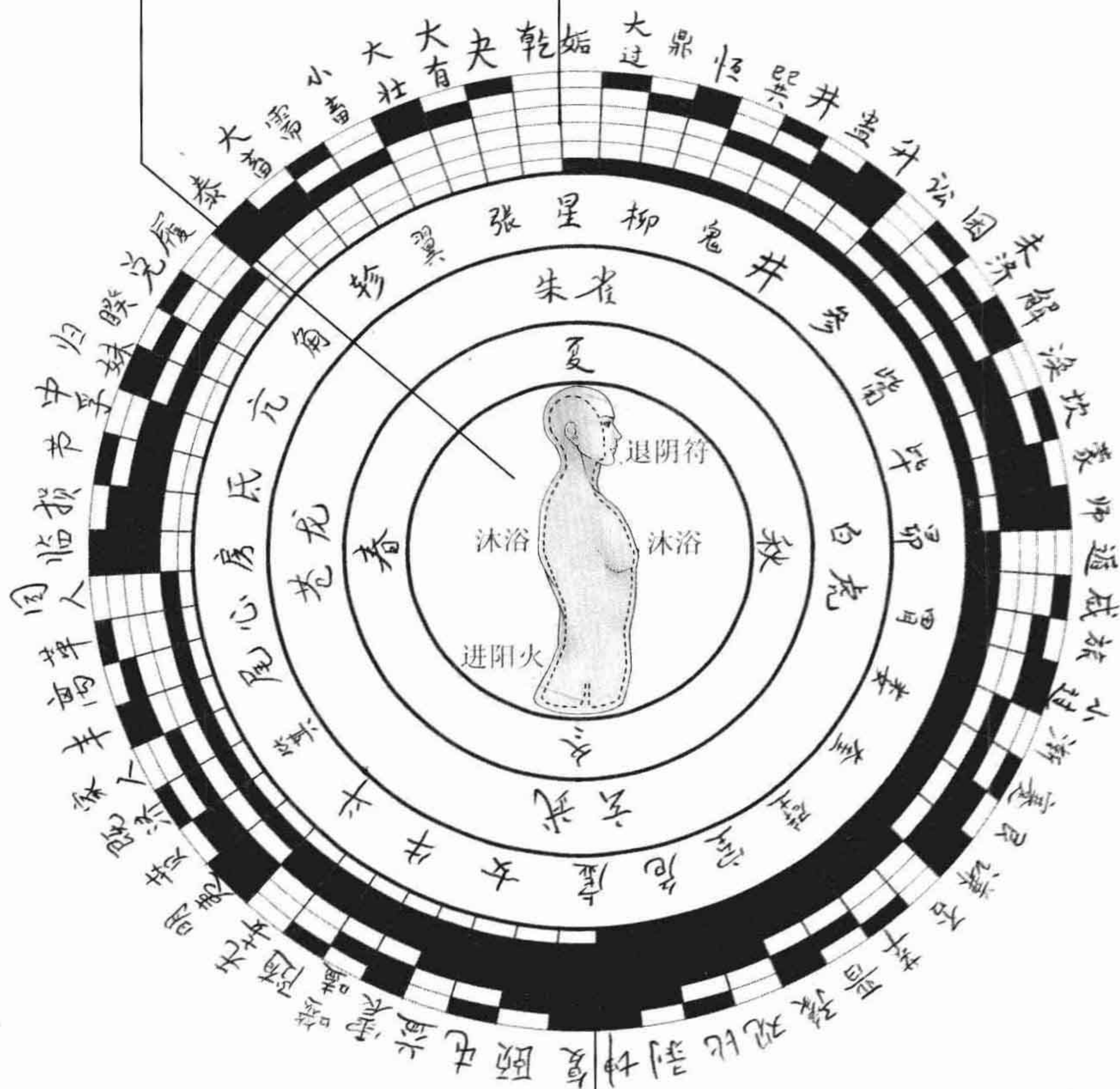
天心的秘密



因为古代的天文学知识中，月象的盈亏皆受北斗控制，所以丹道火候升降的机密也隐藏于北斗运转之中。

伏羲六十四卦圆图的中心，即是丹家所说的“天心”部位。在河图中，此处即中宫戊己，亦即北极星所在之处。相对丹法而言，天心即精、神相合为一的丹田之中。

在旧本伏羲六十四卦圆图中，乾姤两卦中间有“月窟”二字，意即阴气自此处而生。



在旧本伏羲六十四卦圆图中，坤复两卦中间有“天根”二字，即阳气自此处而生。复卦下卦为震卦，其与月象纳甲之震卦意同，皆有一阳初生之意。

元皇：文中的“元皇”，历来未有注家言明。伏羲、黄帝、文王等古圣，皆曾制定男女婚配之礼。其应以伏羲为最先，但黄帝纪元为中国甲子纪年之始，且《诗经》篇首之《关雎》，本出自文王娶妃的典故，所以原文本意难求。但穷经考究，非丹道正途，故不必深究，只需明了阴阳造化之神妙即可。

日月始终章第七

天道有始终

第5章

本章承接上章日月合璧之理，综述天地始终之循环。为下一章月象圆缺循环之理，作好铺垫。

日含五行精，月受六律纪。五六三十度。度竟复更始。原始要终，存亡之绪。

五行最初专指金、木、水、火、土五星的运行。由于五星属于行星，所以其与日月一样是古人用肉眼最容易分辨的星体。自然，远古时期的历法并没有忽略五星的存在。古人根据二十八宿坐标定位系统，观察五星出没的轨迹，规划出方位不同的五行之气，这五气与测日影的圭表（天干）相结合，于是形成了东方甲乙木，南方丙丁火，西方庚辛金，北方壬癸水，中央戊己土的五行方位观念。于是，以测日影定节气的古太阳历法便与阴阳五行结合得天衣无缝，金木水火土均匀分布于四时八节，各旺72天，所以说“日含五行精”。

月亮圆缺周期为29.5306个太阳日，日月合璧12次则形成一个阴历年。可这个阴历年实际只有354.3672个太阳日，每年都与可以准确测定节气变化的太阳历差十余天，如果这样过上十几年，那么太阴历的年节就得在夏天过了，根本无法反映节气的变化。所以，要用与节气密切相关的十二律吕调整、约束太阴历，使其基本符合节气的变化，其方法便是前文已讲过的设置闰月。十二律吕，律阳吕阴，分为六律六吕，简称六律。以律吕调整闰月的方法，称为“律吕调阳”，亦即本章所言的“月受六律纪”。今日“纪律”一词，实即源于此。

五行之数，乘以六律之数，正好等于三十。此数既为一月之天数，又为周天三百六十度的十二分之一。所以，相对月象而言，三十度正是阴阳消息的循环。虽然相对天道而言，真正的建元始初是五星联珠、七曜合聚，亦即日月五星皆处于零度，若以子月为一年之始，则此时便为日月合朔并交冬至的甲子年甲子月甲子日的历元始初；相对节气而言，则冬至日的一阳来复为一年的初始。但由于丹道与月象关系更为密切，所以本章所言的“原始要终，存亡之绪”，只是相对月象而言。





天道的始终



一阳来复的冬至日早晨，是天文学上新纪元的开始，亦是一个旧纪元的结束，亦即天道的始终。丹道修炼也要遵行此天道始终的规律。

每日晨昏修炼丹法，便是掌握天道始终而效法天道。

每月晦朔修炼丹法，便是掌握天道始终而效法天道。





震卦

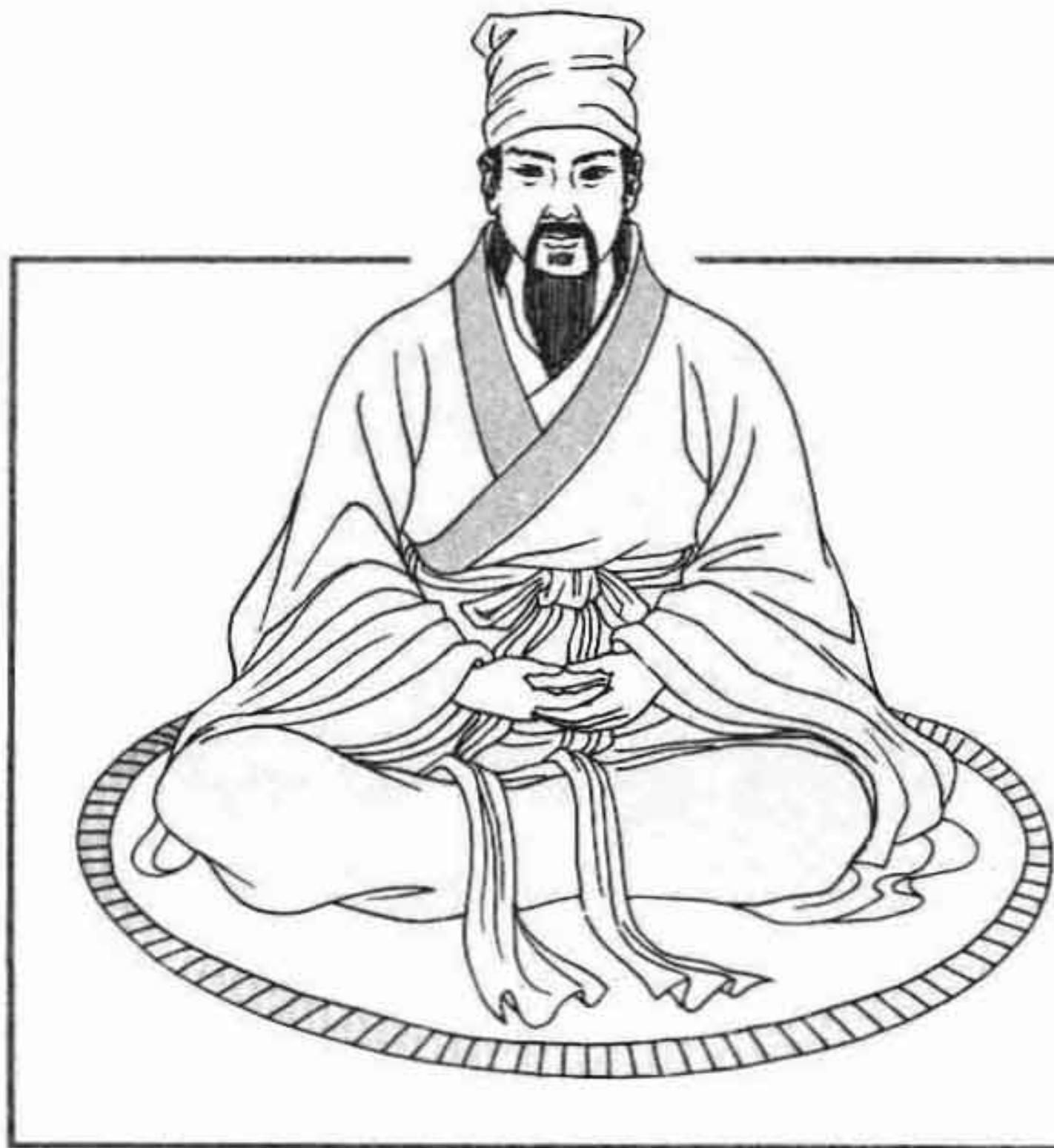
掌握天道始终，效法天道修炼，效果则倍增。

每年夏至和冬至之时修炼丹法，便是掌握天道而效法天道。

日月食发生时刻修炼丹法，便是掌握天道始终而效法天道。

道家十六字养生诀

道家十六字养生诀是一种简单有效的丹道养生术，其与丹道小周天有异曲同工之妙，并且不拘行住坐卧，皆可修炼，所以更为不同行业的修炼者提供了方便。



口诀：一吸便提，气气归脐；一提便咽，水火相见。

释义：不论行住坐卧，舌搅华池，抵上腭，候津生之时，漱然咽下，随即吸气一口入下丹田，略过之后，以意念及目力引气循督脉上泥丸。此功法久行之，自会精足气神足，精神旺盛，百病不生。

药生象月章第八

望前三候进阳火

第5章

本章以初三至十五的月象纳甲比喻鼎中药生之候，其实一候之中、一日之中、一时之中、一刻之中，皆有产药之候，不可拘泥于初三至十五。

三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄。日月气双明。蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。

日月合璧于晦朔，则正是坎离交媾、精生之时，恍之惚之，如若混沌一太极。初三新月初升，一符阳光映于月牙之上，现于西方庚位。陆西星认为此时铅遇癸生，药材正嫩可采；过此则为后天不可用。其实，陆西星所传之丹道，偏重于阴阳丹法（人元丹法），所以其认为应采嫩药。而对于清静丹法（天元丹法），则此时正是调药之时。

初八上弦月明于南方丁位；半轮明月实为二符阳光，正是一阴二阳的兑卦卦象。此时是谓金水平分，各得半斤之数；药材处于老嫩之间，不可采药，应以待精足举坚之时。十五满月现于甲方，整轮明月实际皆为阳光映射，正是三爻纯阳的乾卦卦象。古人认为月中有玉兔和三足金蟾，其兔魄为月体，蟾蜍为月精。相对丹道而言，人心之元神为日为光，肾之元精为月为体；人体有元神之光明，才会有元精的生化之力。当元神与元精相合为通透之光时，即相当于十五之满月。此时精足举坚，正是药材欲老未老之时，为防止精满自泄，则必须要进阳火，沿督脉河车采药归泥丸。

因月中金蟾有三足，故被丹家喻为精气神充足，体内有金黄色蟾光闪现。初如黄芽、黄豆，点点金光（阳光一现），后则金光遍体，眼放金光（阳光二现），终则毛窍发光，精已成丹，马阴藏相（阳光三现）。“蟾蜍视卦节”，则比喻元精日日生；“卦节”，即时间。“兔魄吐生光”，则有两解：一为月亮反射太阳之光，“吐”为反射；一为比喻精满自溢时，动如狡兔，速度极快。所以精足举坚时，亦应以狡兔之速采药入泥丸。十五望月后，阳盛极而一阴生，以月象喻丹道，则此后进入退阴符阶段。

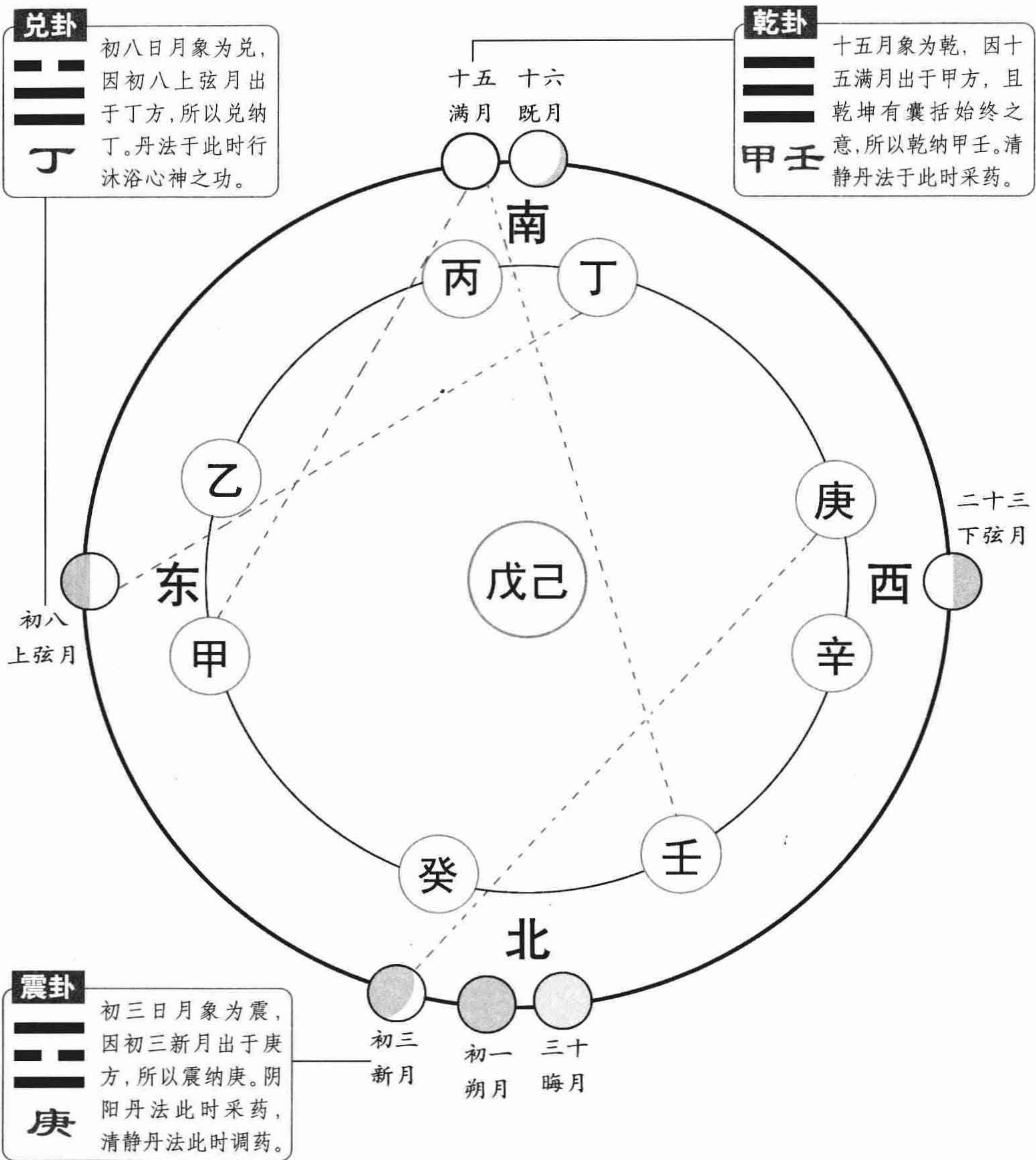




望前三候的纳甲



望前三候是指初三新月、初八上弦月、十五望月时，此三候是丹道中进阳火的时候，所以要特别注意。



阳光三现：是丹道小周天运行之中出现的内景，而不是火候。修炼中的内景，代表每个人修炼中达到的层次，但是内景并不是千篇一律的，不要刻意追求。对于内景的情况，需要每个人真修实证，结合明师指点与自性开悟，方有可能豁然贯通。

阴符转统章第九

望后三候退阴符

第5章

十六至三十的月象纳甲比喻采药归炉炼养，亦即退阴符：以文火功夫将大药运至下丹田鼎炉中，进行封固和闭存。待日月合朔，即可收功，或者静待一阳来复，继续起火采药。

十六至三十的月象纳甲

十六转受统，巽辛见平明。艮直子丙南，下弦二十三。坤乙三十日，东方丧其明。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终。

十六的月亮称为既望月，此时阳气初衰而阴气始萌，月象由圆转亏，天刚亮时残月消失于辛位，卦象为一阴二阳的巽卦。因一分阴气一分幻景，世俗之人，值此必因精足催淫念而自泄元精。丹道则逆人道而行，于此时炼神归纯，排尽杂念，以文火引大药从泥丸降至鹊桥随金液下重楼入绛宫，阳举亦稍衰。

二十三日早晨，下弦月消失于丙方，卦象为二阴一阳的艮卦。丹家称此为“下弦汞八两”，与上弦月“上弦金半斤”相对应。阴阳丹法，则认为上下两弦分属彼我两家；上弦像虎，为先天之铅；下弦像龙，为后天之汞。故是虎，则采彼铅进阳火；是龙，则养我之汞退阴符。清静丹法，则此时应温养大药于绛宫，沐浴心神，然后引药降至下丹田归炉，以意严密存封。

三十日，月为全晦，早晨残月见于乙方，卦象为三爻纯阴的坤卦。此时日月合璧，天地交媾，进入混沌一太极状态。丹功则此时进入温养炼药阶段，胎息之后，改为自然呼吸，熏蒸温养，神气相注，使炉中火种不绝，神气入大定，不知不觉入混沌，然后收功。或者继续静待一阳初动，震来受符，进入下一轮采药炼药的循环。

月象由晦至朔旦，由圆至缺无限循环，如同古帝禅让；而震卦再次受符，因震为长男，为木，为青龙，所以称为“继体复生龙”。

至此，月象纳甲，六候已毕，而十天干尚余壬癸。于是，以壬癸配甲乙，并分别纳于乾坤之下，以示乾坤括纳甲乙终始之意。乾纳甲壬，则是因为盛于甲者，未始不盛于壬；坤纳乙癸，则是因为盛于乙者，未始不盛于癸。

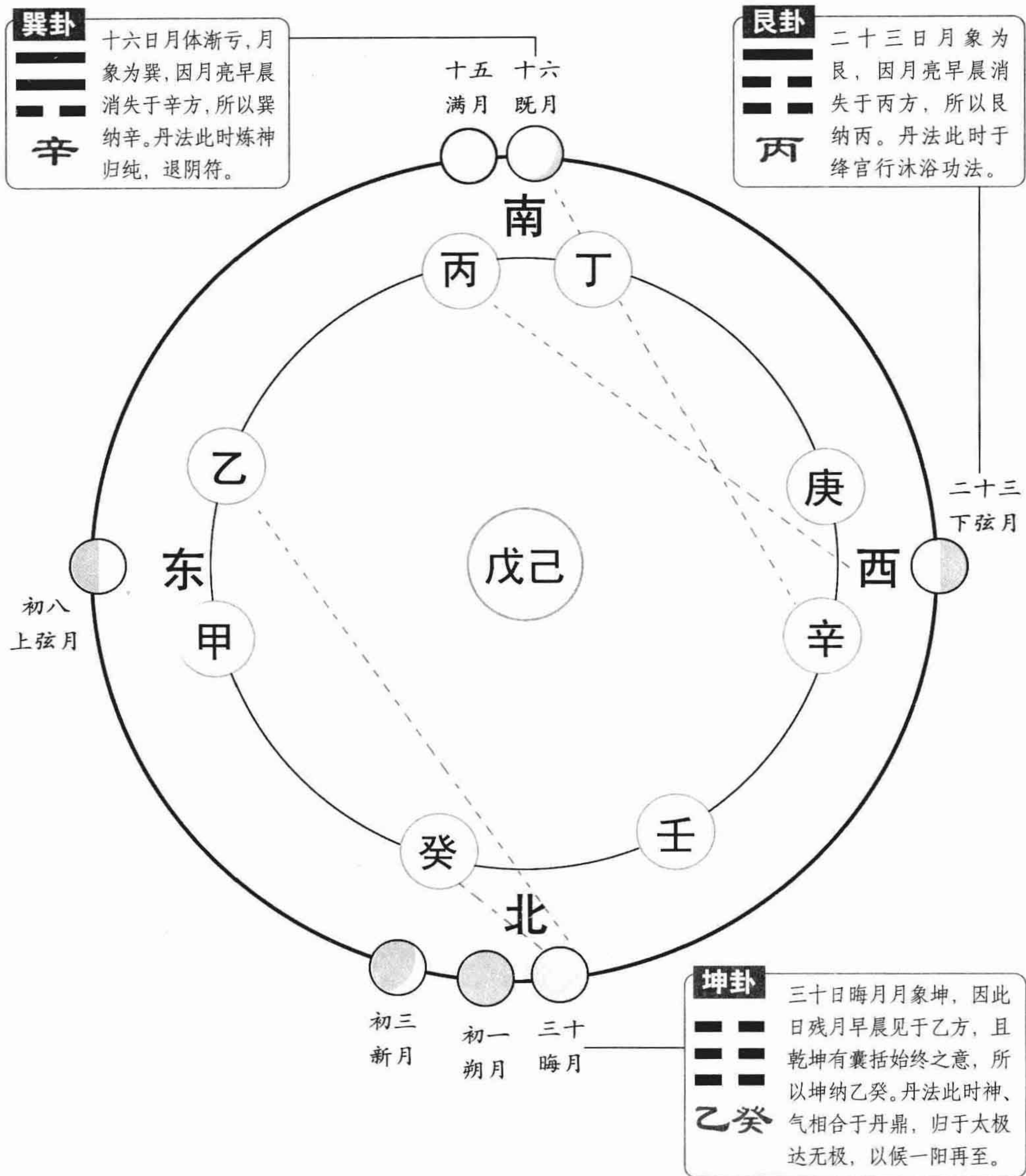




望后三候的纳甲



望后三候是指十六既月、二十三下弦月、三十晦月时，此三候是丹道退阴符的时候，也要注意。



继体复生龙：此节中的“继体复生龙”之句，是说到三十日晦月时，丹道中退阴符的过程已完成，此时又要进入新一轮循环中，即再进阳火。进阳火首先就要在初三新月时“震来受符”，震为木，在东方为青龙，所以称为“继体复生龙”。



○ 破解河洛神秘的数字

七八数十五，九六亦相应。四者合三十，易象索灭藏。

七、八、九、六，是易学最神秘的四个数字。学过《易经》的人，便会通过揲蓍占卜法知道这四个数字是：七为少阳，八为少阴，九为老阳，六为老阴，总称为四象。读《易经》更细致的人，可能还会通过“天一生水，地六成之；地二生火，天七成之；天三生木，地八成之；地四生金，天九成之；天五生土，地十成之”，而知道七为火的成数，八为木的成数，九为金的成数，六为水的成数。

然而，这两个来自于《易经》的知识，却存在互相矛盾的现象：七为少阳，本应代表秋天西方金，怎么成了火的成数？九为老阳，本应代表夏天南方火，怎么成了金的成数？对此，只有追根溯源，才能找到答案。

揲蓍占卜法，可上溯至古老的数字卦。殷商的龟甲片上，七、八、九、六便是代表四象。四象虽然源于《易经》，但七、八、九、六的最终根源，则是神秘的上古星图——河图与洛书。若以月象解河图、地气解洛书，则一切谜团皆可迎刃而解。

河图上，白点为阳、为日光；黑点为阴、为月体。则东方八黑代表初一至初八的月象，其自下往上第三个黑点为震来受符的初三新月，第八个点为上弦月，此八日月体大于日光（因月光即日光反射），所以八为少阴，并以黑点表示。南方七个白点从左至右代表初九至十五的象，第六个为十五满月，正如十五岁少年之纯阳之体，因“十五的月亮十六圆”，所以并非由圆转缺、阳极阴生的转折点，又由于此七日日光大于月体，所以七为少阳，并以白点表示。西方九白点从上至下代表十六至二十三的月象，因望前三候以昏时月升方位进行月象纳甲，而望后三候以晨时月没方位进行月象纳甲，且古时以每日晨时为一天之始，所以十六至二十三实为九天（九个白天八个黑夜），又由于十六日月升圆极月落而亏，正是阳盛极而一阴生的转折点，且十六至二十三的月象日光多于月体，所以九为老阳（太阳），以白点表示。下方六黑点，从右至左代表二十四至三十的月象，因晦月落后便归初一日月合朔，所以共为六天（六个白天七个黑夜），晦至朔旦，日月合璧而一阳初生，所以为阴盛极而一阴生的转折点，且此六日月体大于日光，所以为老阴（太阴），以黑点表示。中宫五白点，则是北斗极星；十黑点，则为测日影调节气之十根天干。一年日月合璧十二次，是为十二月（地支之起源）。





七、八、九、六的含义



七、八、九、六是古老的数字卦的四个数字，也是揲蓍占卜法演算出的四个数字，其依次代表易学中的少阳、少阴、老阳、老阴四象。

数字	七	八	九	六
四象	少阳	少阴	老阳	老阴
五行	火	木	金	水
四方	东	西	南	北
四季	春	秋	夏	冬

解开河图之谜

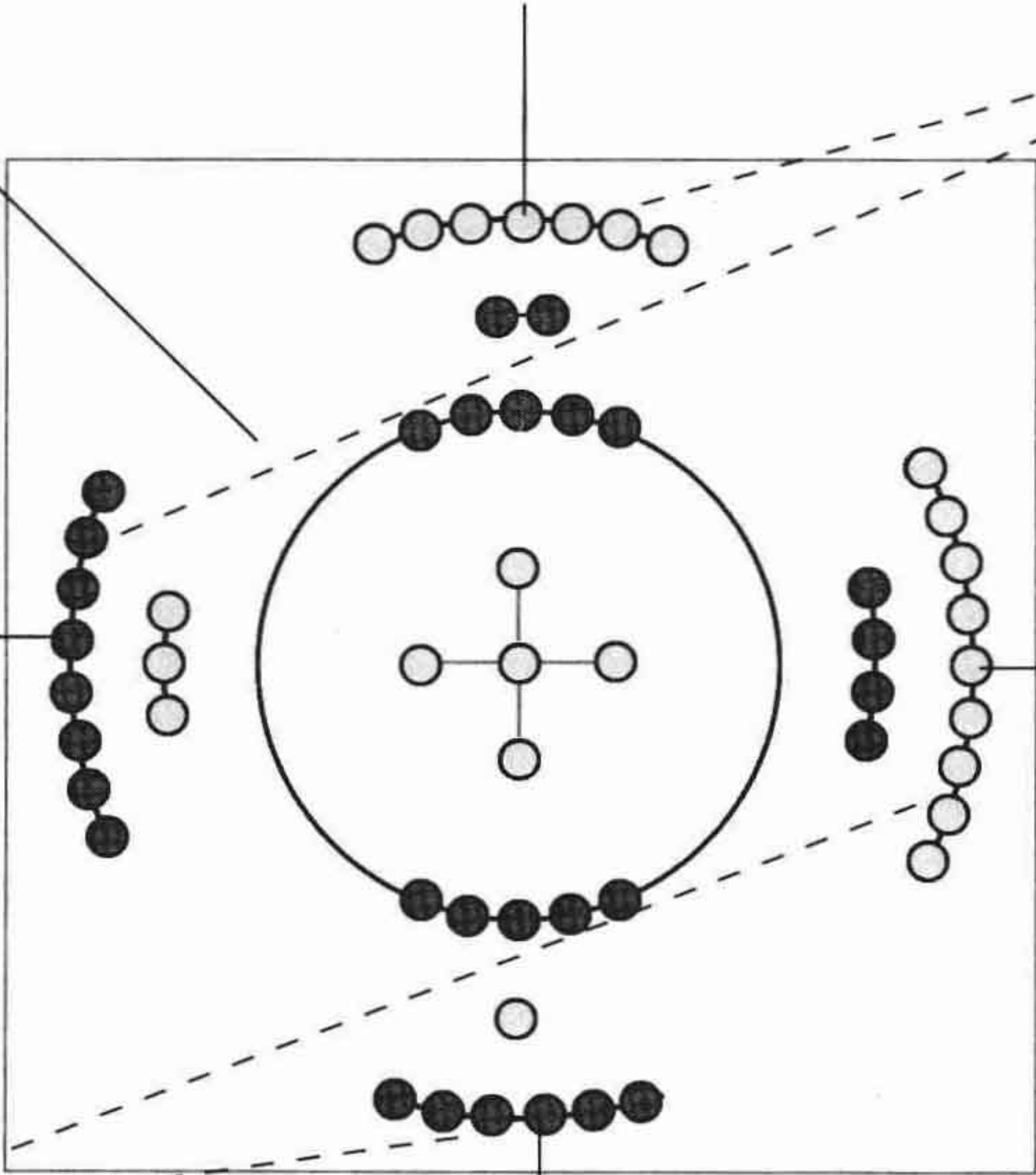
本章“七八数十五，九六亦相应。四者合三十，易象索灭藏”句，显然是相对月象循环而言，如果将河图也视为月象循环图，则河图之谜自然可以解开。

古河图本为圆图，根据古人天圆地方的盖天说，则河图必为古天文图。而古天文学的精髓在于日月相合之“易”，因此河图必然与日月有关。

此七个白点，代表初九至十五的月象，因此七日月象呈阳息阴消趋势发展，月体亮部多于暗部，所以称为少阳。

少阳七日，少阴八日，一共十五日，正是上半月的天数，所以说“七八数十五”，以明示阴阳相合之意。

此八个黑点，代表初一至初八的月象，因此八日月亮暗部大于亮部，所以称为少阴。



此九个白点，代表十六至二十三日的月象（九个白天八个黑夜），因十六日为月亮盛极而亏的转折点，且此九天月体亮部大于暗部，所以称为老阳。

老阳九日，老阴六日，一共十五日，正是下半月的天数，所以说“九六亦相应”；一月三十日至月终，正是日月合朔时，所以说“易象索灭藏”。

此六个黑点，代表二十四至三十日的月象（六白天七黑夜），因晦朔是阴极生阳的转折点，且此六日月体暗部多于亮部，所以称为老阴。



上半月阳息阴消，少阴少阳合和相连，所以蟾光渐明，元精日生；下半月阴息阳消，老阳老阴合和变化，阳极生阴，阴极生阳，蟾光虽渐泯，泯灭还复来。少阴少阳之和为十五，老阴老阳之和亦十五；四象之和为三十，正是晦朔交合时。此外，十五亦是河图阴阳生数之和，含有阴阳合和、均衡的意思；三十则又是河图所有阴数之和。

由于河图为月象纳甲图，或者更确切地说是月象盈亏消息图，五日为一候，六候成一月，一月一节气，周而复始，所以河图上没有季节概念。而其数字中所暗藏的五行，则更多表示的是万物生成之序。“天一生水”，即天之一气凝结为露，物体六面皆可露凝结，六为六合，代表上下前后左右，所以“地六成之”；“地二生火”，即为火下水上，水火既济，且火焰有光，光有七彩，上应虹霞，所以“天七成之”；“天三生木”，则为水火既济之后，氤氲化醇，风媒传粉，树植八方，所以为“地八成之”；“地四生金”，则为地上金属矿石氧化风解，清纯阳气上九天，所以“天九成之”；“天五生土”，则是天心北斗统五行，斗转星移成四季，地上浊杂之气降中宫，叠“土”成“圭”定八节，十根天干列五方，所以“地十成之”。

河图为天图，重在月象，故为圆图以象天，而没有正隅之分，没有季节之辨。等河图“九还七返，八归六居”，转变为象征地理的方图——洛书，则黑白点皆代表阴阳二气，四季寒暑一目了然。老阳为夏，少阳为秋，四象与季节不再矛盾。洛书上天应九星，地下应九宫，阴阳流布四时，季节更迭无误。其上九与人体泥丸九宫、心有九窍相应；其下一与人体命蒂无二相应；其左三与肝藏三魂相应；其右七与肺藏七魄相应。

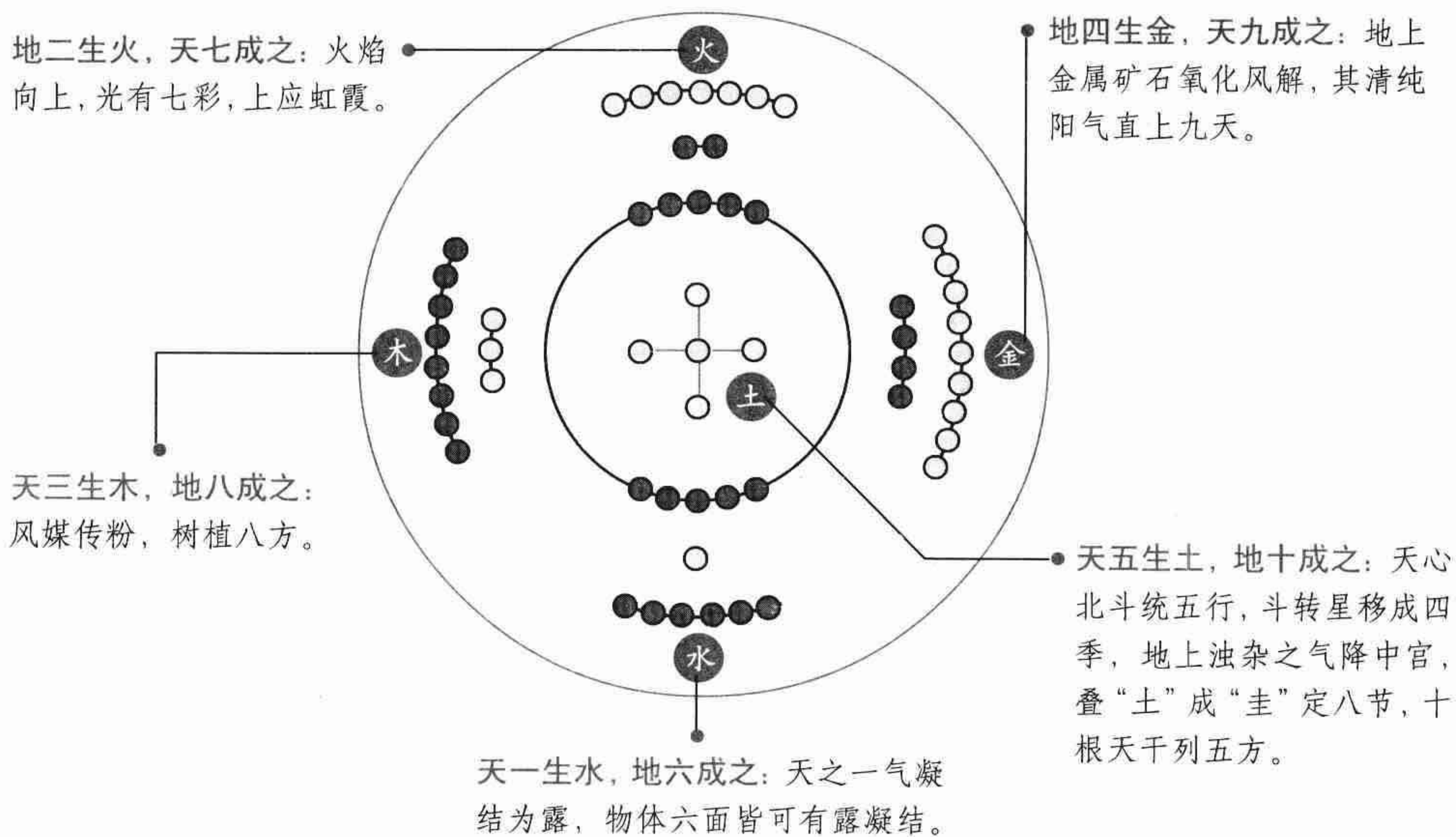




河图配五行

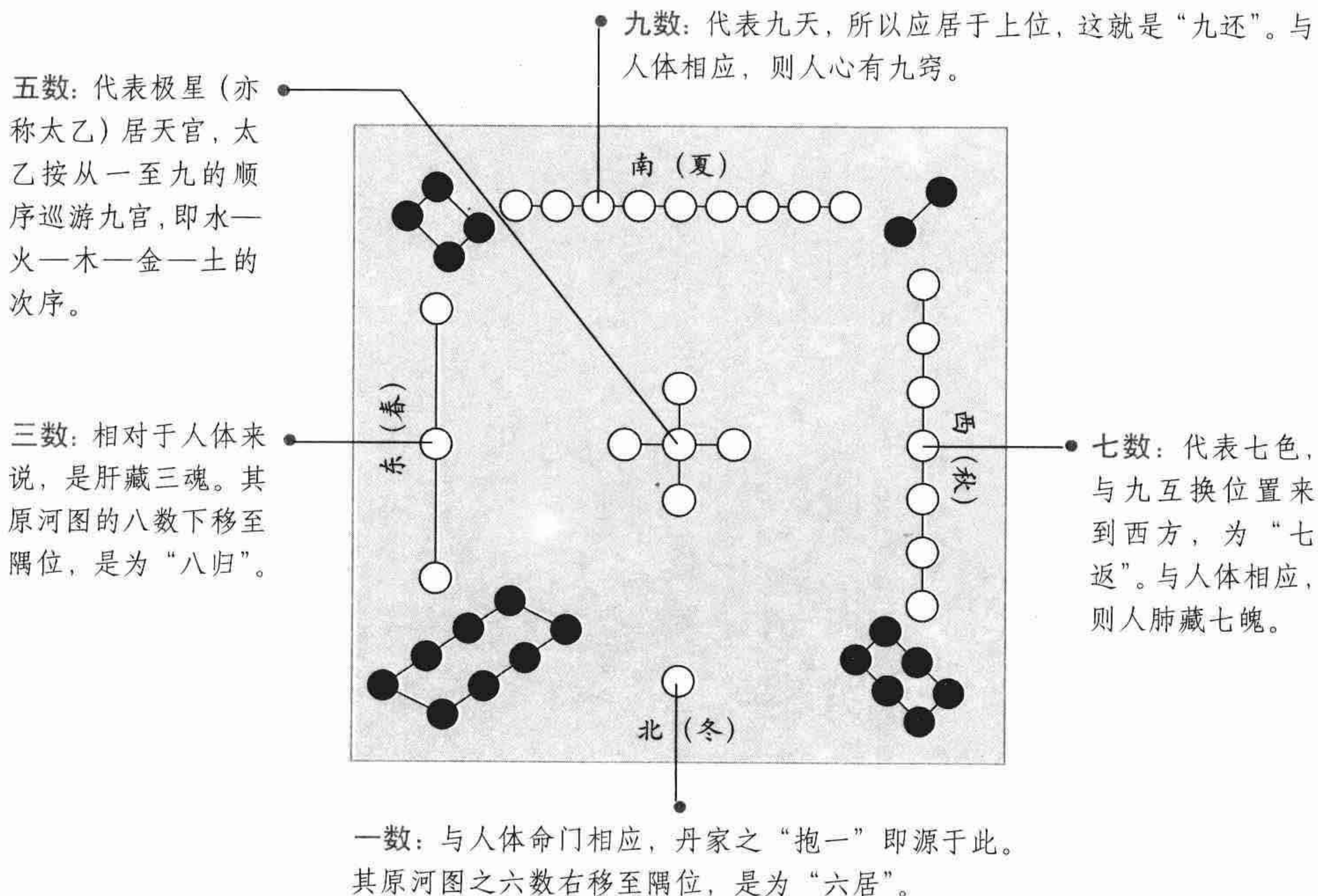


河图中的五行反映的是事物发生发展的依次顺序，与方位、季节无关。人体经络便是完全依照这种次序依次循环的。



洛书配人体

将河图按“九还七返，八归六居”的原则进行变形，就会形成反映节气变化的洛书，并与人体相对应。



象彼仲冬章第十

晦朔如冬至

第5章

本章承接上章，以冬至日比喻丹法静守活子时要虚静、闭兑。同时，亦是在警告世人丹法勿轻谈，贵在自重勤修炼。

象彼仲冬节，草木皆摧伤。佐阳诘商旅，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈。天道甚浩广，太玄无形容。虚寂不可睹，匡廓以消亡。谬误失事绪，言还自败伤。别叙斯四象，以晓后生盲。

日月合朔之时，即人体活子时欲来之时。以一年寒暑来说，则此时即十一月的冬至日。冬至日草木枯折，大地冰封，正是节气循环的终点；同时，冬至一阳来复，又正是生命孕育新芽的起始。所以《易·象传·复卦》云：“先王以至日闭关，商旅不行，后不省方。”因为上古时以冬至日为辞旧迎新的新年，所以这一天君王要关闭城门与门口，不再巡察四方，商旅亦不再外出经商，百姓都在家过年。

冬至日君王效法天地相交，深藏宫中以应天地一阳生；百姓效法君王，在家过年，这便是古时以天道为政道的体现。人身之活子时，亦如冬至一阳生。所以丹士静守活子时，要闭口不言，正如吕洞宾《百字碑》所云：“养气忘言守。”所谓吉人寡言，大修行者往往话语极少。这主要是因为人上腭有一腭缝，通任脉，可泄真气。所以修行者舌抵上腭，便是防止真气外漏；凝神入气穴，忘却语言之功能，才能觉悟一阳之初生；药候之老嫩，调药采药，炼药封固，才能不失其时机，不失其火候。

天道浩广，至虚至寂难以言明；太玄无形，“坎离匡郭”中的真铅真汞藏于虚寂中无法看到，正如《老子》云“恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信”。如果不是缜密侦察、仔细感受，秘密修为，则会失于谬误而于身无益而有害。

综上所述，在一阳来复的冬至日，先王闭关静养，商贾旅客不外出远行，君主也不省巡四方。对于丹道来说，此时正是人身的活子时，应效法政道和天道，安静以养其动，闭塞其兑，澄心守默，使金汞同归于炉中，如日月合璧之时，神凝气聚，金液自结。

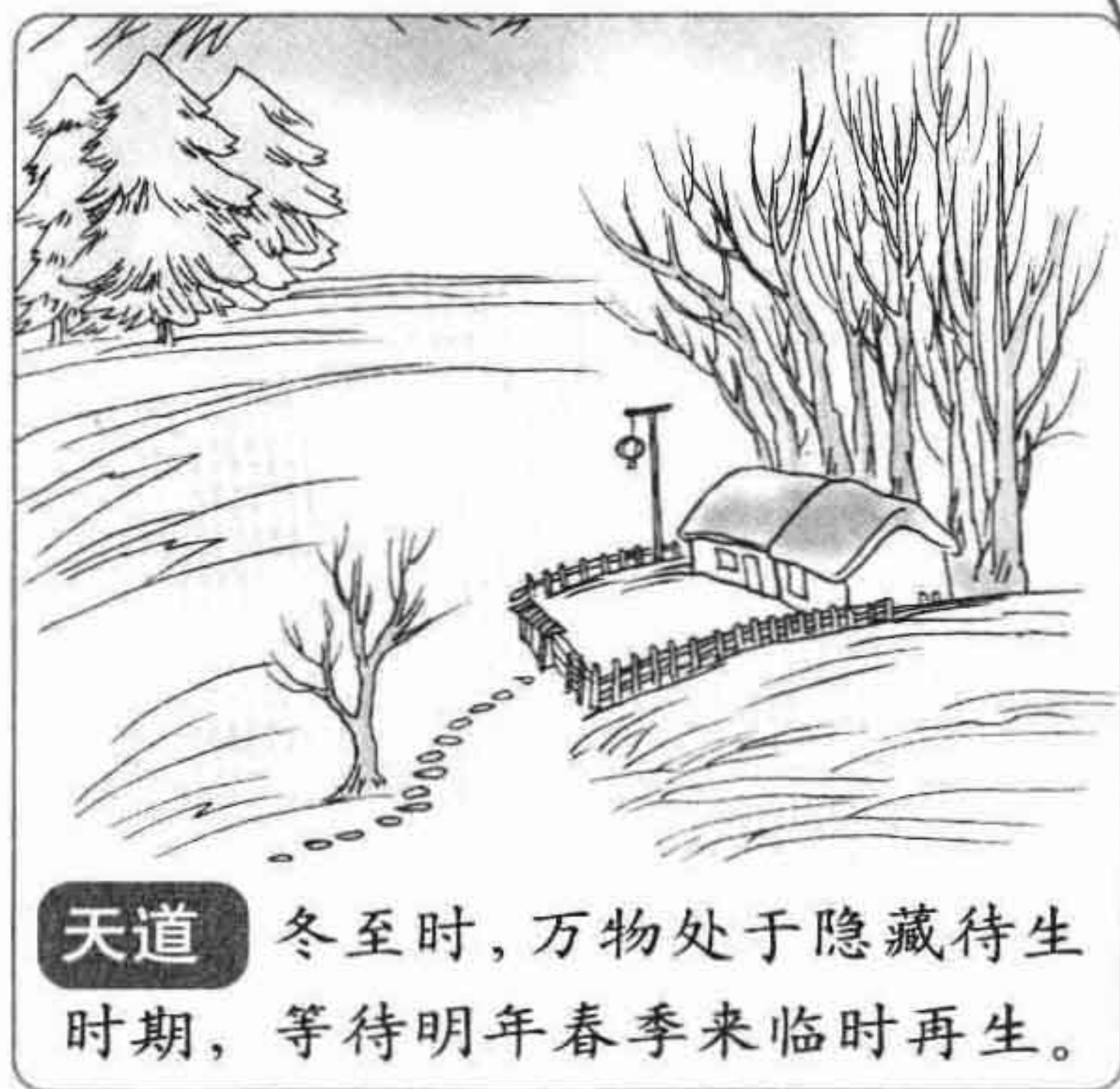
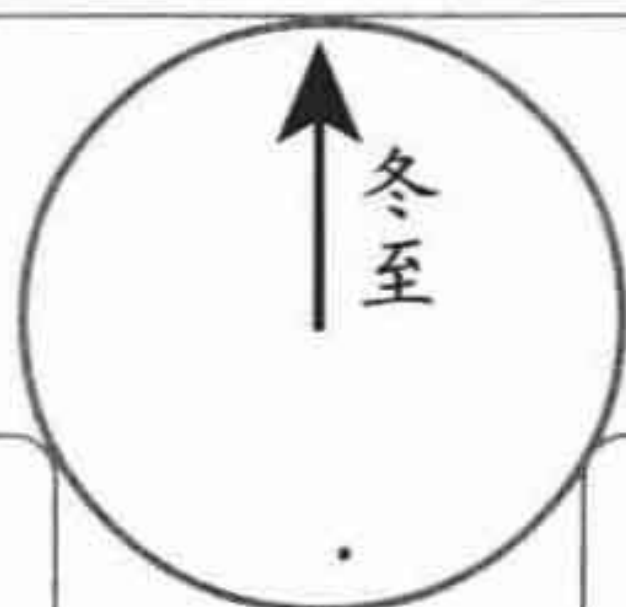




冬至日的修炼

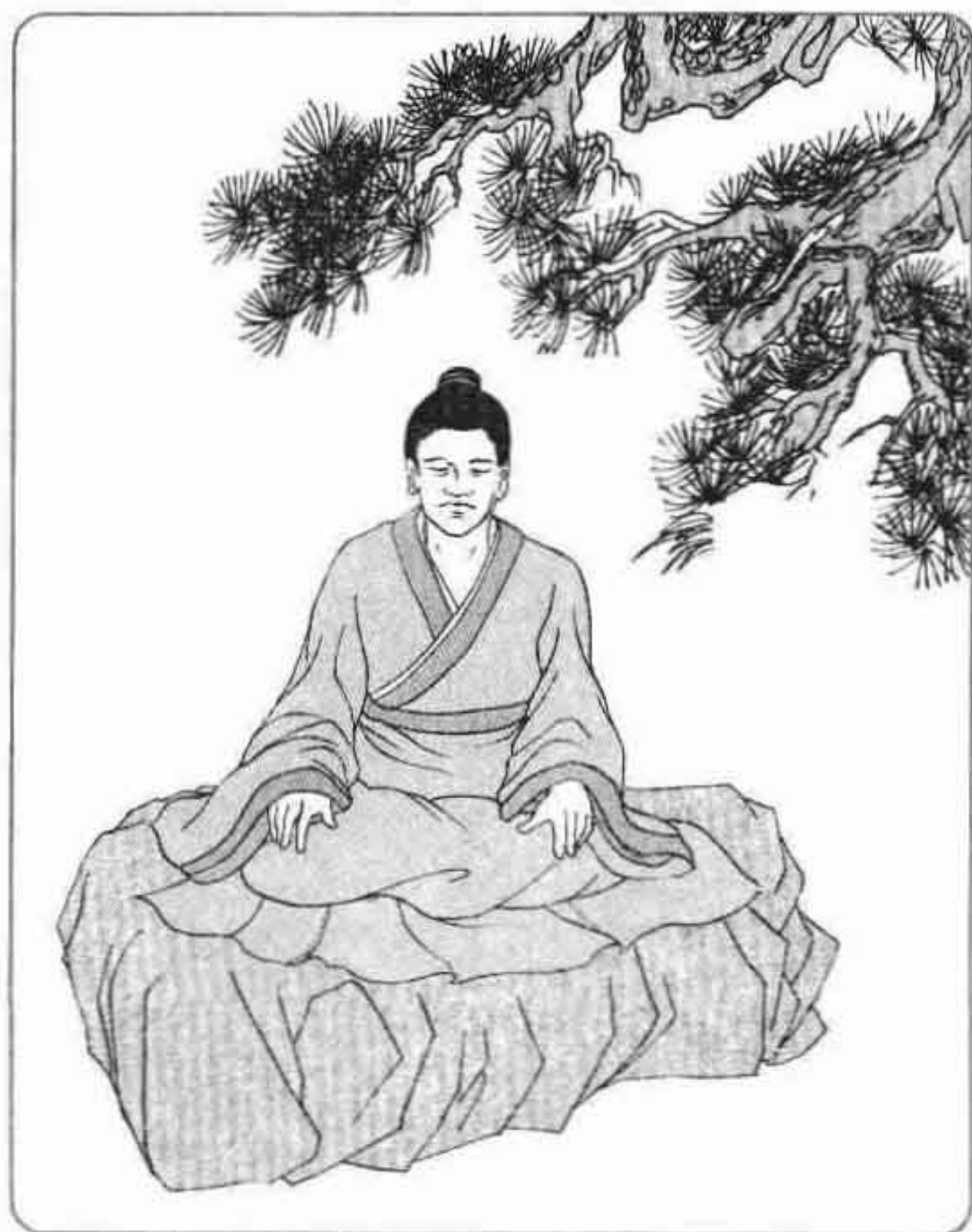


丹道的修炼以一阳来复的冬至日为始，此时正是人身的活子时，应效法天道和政道，以静养避藏为主。



闭口不用谈

丹家在冬至日修炼时，往往闭口不说话，这其中有着很深的玄机，是养生中不可少的重要方法。



丹家闭口不谈的原因

因为人上腭有一腭缝，通任脉，可泄真气。所以修行者舌抵上腭，便是防止真气外漏；凝神入气穴，忘却语言之功能，才能觉悟一阳之初生；药候之老嫩，调药采药，炼药封固，才能不失其时机，不失其火候。

推度符征章第十一

验证元精的方法

第5章

通过古人仰观星象、俯察地理、立天干圭表等方法推算阴阳二气变化变律的原理，可以启示丹道推算、感知、验证元精流布的方法。

元精难睹亦可验

八卦布列曜，运移不失中。元精妙难睹，推度效符征。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，弗失爻动时。

古人以八卦图演示天道周天三百六十度的运转状况，八卦环排一周，其一年阴阳消息状况一目了然。而实际天道周天的坐标系统则是二十八宿，二十八宿在黄白道上日夜运转，永远不偏离北极天心的轴心，于是，肉眼看不见的宇宙元精状态，即可通过八卦图及天上的星象，推算、感知出来。

宇宙的元精，是先天真一之气转化出的源源能量。人体元精，由先天一气所化，即丹家三宝精气神中的“精”。元精视之则不可见，听之而不可闻，搏之而不可得，所以说“元精妙难睹”。然而，人体元精却又是有效验可知，符征可据的。如“金砂入五内，雾散若风雨”，“先天气，后天气，得之者，浑似醉”，便是效验；“三日出为爽”，“十五乾体就”，便是其符征。

古圣人居则观其象，明察天地元精流布；立表测日影，定节气，以物候征兆预测一年之吉凶（如冬至日不冷、夏至日不热必有天灾等）。发号施令顺应时令，不错过八卦爻动显示的气象变化之时机。相对丹道来讲，体内亦有“八卦列曜”，而“运移不失中”则指人心，人体机能的正常运转，全赖元神的“发号顺时令”，所以丹士应居则垂帘闭目内观，虚无清静中密切感知丹功效验，不错过震来受符生大药，及调药、采药、炼药、封固等各个环节，时时精进，勤奋修炼，慎守周天火候，震去继龙来，循环往复，周天不断；精生阳动，精足举坚，气穴旋转，孔窍顿开，融融春意，蟾光内照，六根震动，重轻酸麻胀等各种丹道验证，皆不失其正法，不失其火候，才是正确的修丹方法，才可成就金丹大道。

此外，丹士还应密切关注自然界的节气变化及月象的六候等，因为这样可以不失天人合发之机。比如，当人体活子时与日月合璧、冬至一阳生、日食、月食等一起发生时，则属于天人相合，天人相感，天人合发，会产生更大的修炼效果。





元精的感知方法



天地和人体都有元精，虽然它们都看不见、摸不着，但是却可以通过一些方法感知。

天地元精的感知方法：天地元精虽然看不见，摸不着，但古人却可以通过观测北斗、二十八宿及圭表日影来感知元精的存在与变化。	人体元精的感知方法：人体元精虽然看不见，摸不着，但却有斤两可称。丹道中认为人体中的大约共一斤。

感知元精的效验和特征

元精虽然看不见、摸不着，除有斤两外，还可以在丹道修炼中有些效验和特征。

效验

- 先天气，后天气，得之者，浑似醉
- 金砂入五内，雾散若风雨
- 精生阳动，精足举坚
- 气穴旋转，孔窍顿开
- 融融春意，蟾光内照
- 六根震动，重轻酸麻胀

元精

特征

- 三日出为爽
- 上弦金水平
- 十五乾体就
- 十六月渐亏
- 下弦金水平
- 晦朔日月合

参合考三才

上察河图文，下序地形流，中稽于人心，参合考三才。动则依卦爻，静则循彖辞。乾坤用施行，天下然后治。

《易经·系辞传》说：“天垂象，见吉凶，圣人象之，河出图，洛出书，圣人则之。”所以，“河图文”则指的是河图，亦指天上实际的星象，如玄沟之低昂，星宿之经纬，斗枢之旋转，月象之盈亏等；而地形流则指的是洛书，亦包括实际的自然地理状态，如山泽之通气，潮汐之升降，形质之源流等。而天地之中，唯人最灵，所以人心之牝牡相求、七情六欲，亦是《易经》中重要内容之一。

天、地、人合称三才。在六爻八卦中，上两爻代表天，中间两爻代表人，下两爻代表地，所以《易经》是古圣人“上察河图文，下序地形流，中稽于人心，参合考三才”的知识总结。《易经》占卜，出现动爻则以爻辞、爻象断吉凶；没有动爻则以卦辞断吉凶，可以使人趋吉避凶。

古时圣人，正是以《易经》为依据，以天道为准则，准确推算天地阴阳二气的变化，适时安排农事；并针对不同地理地貌状况，搞好土水肥种；并且效法天道治国，合理使用人才，于是使天下大治。

三才相对丹道而言，则有上、中、下三丹田，尾闾、夹脊、玉枕三关，精、气、神三宝等与之对应。丹道谓人有三魂，即天魂、地魂、人魂，天魂、地魂居于体外，三魂相亲近照应，人则吉；失魂不全，则为凶。所以说，丹道里，亦含有诸多三才之理。而爻之动静，则相当于丹道的验证、符征。凝神归虚、静待阳生，或者闭气胎息、封固大药，皆为静；一阳来复，腹中融融，元精冲撞，河车搬运，蟾光闪现，幻景频频，六根震动，等等，皆为动。丹法之动静，只能在修炼中细细体会，才可洞悉其神妙。

炼丹者治身，亦如君王治国，不偏离易理，不偏离天道，以坎离交媾之道，化炼元神与元气（精），亦会使身心安泰，返老还童。





易学是古圣人参合天、地、人三才的知识总结，依易理而创建的丹道自然也包括三才之学，所以丹道修炼也应上合天象，顺应四时；下应地理，择地而修；中应人心，调摄情志。

易学中的三才		天	上察天象中星宿之经纬、斗枢之旋转、月象之盈亏等。			
		地	俯察地理中山泽之通气、潮汐之升降、形质之源流等。			
		人	中稽人心之七情六欲、忠孝礼义信五德等。			
丹道中的三才	三关	尾闾关		夹脊关		玉枕关
	三丹田	上丹田		中丹田		下丹田
	三宝	精		气		神
	三魂	天魂		人魂		地魂

丹道三才的用处



御政之首章第十二

丹道如治国

第5章

本章阐发《易经》君子效法天道御政之理，实在阐明丹道元神之妙用。因为人体小宇宙中的元神，即相当于天道之极星——玉皇大帝。

御政如天道

可不慎乎！御政之首，鼎新革故，管括微密，开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动。四七乖戾，移离仰俯。文昌统录，诘责台辅。百官有司，各典所部。

《易经·系辞传》云：“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！”是说君子要像北斗调控四季一样言行一致、说到做到，故言行必慎。此章开篇“可不慎乎”，则是强调君王为政不可不慎，以喻丹法修炼不可不慎。丹法中御政之君，则是心中元神。

君王御政始初，应以鼎新之气象颁布新政，革去陈旧腐败之风。相对丹道而言，御政之初则喻为丹法初修入门；鼎新革故，则是炼己筑基，使鼎新不漏元精，去除体内陈病。

君王御政必须要行事严密，因为“君不密则失臣，臣不密则失身，凡事不密则害成”。相对丹道而言，则是严固精气神三宝。因精上通于耳，气上通于口，神上通于目，所以，垂帘勿视，闭耳不闻，闭口不言，便是“管括微密”。简而言之，则是凝其神以固其气也。亦即“凝神入气穴”。此外，丹法中抵腭提肛，皆此意也。

君王行事严密，只属内功；还需开诚布公自己的善行美义，才能得到大家的拥护而成就政事，这就是“开舒布宝”。相对丹道而言，开舒，即推心置腹，舒气改颜而畜之以慈；布宝，则是顺其自然，使降于腹鼎之心神（元神），与肾之元精、元气龙虎相吸相诱，坎离相交相合。





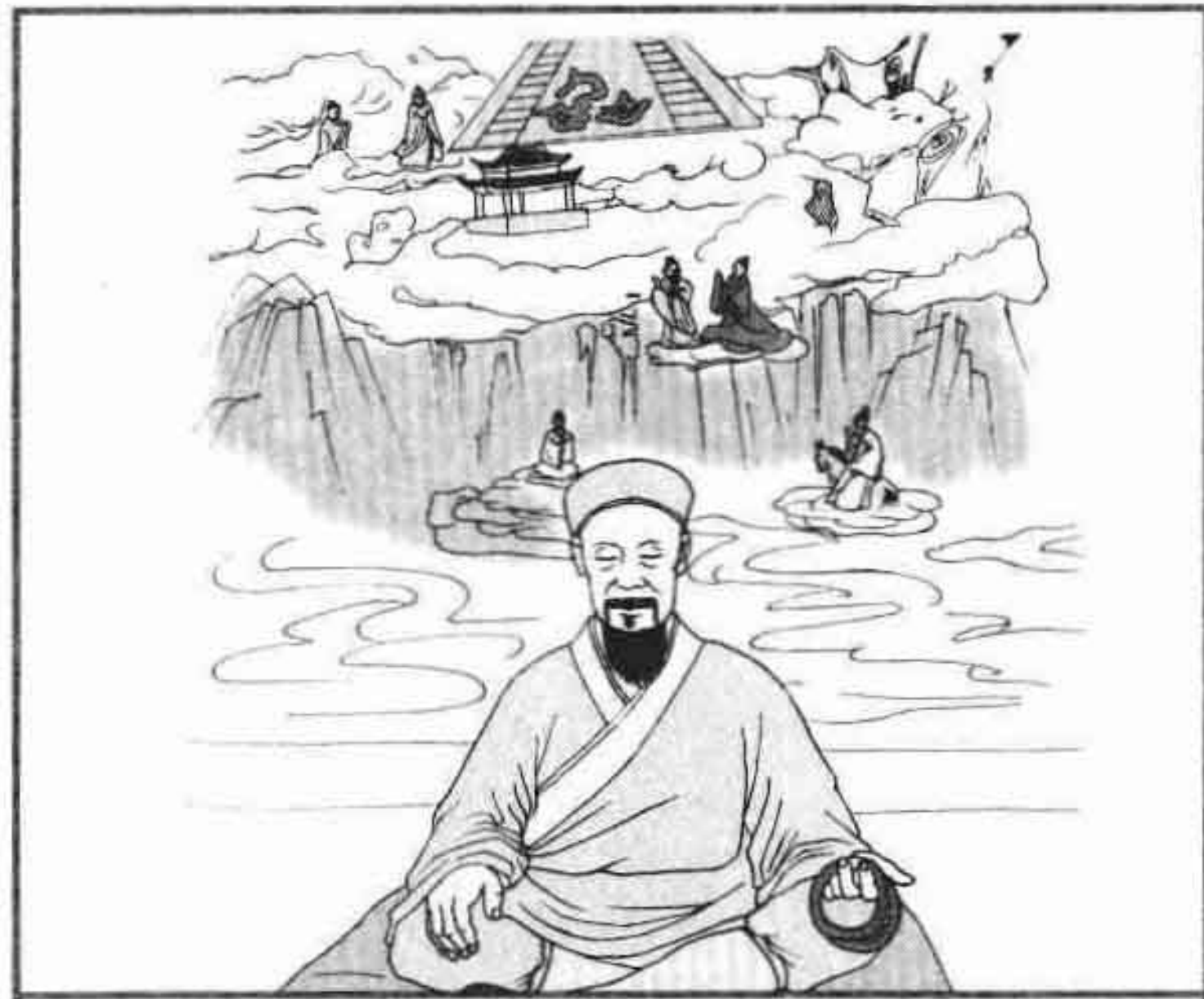
丹道如政道（一）



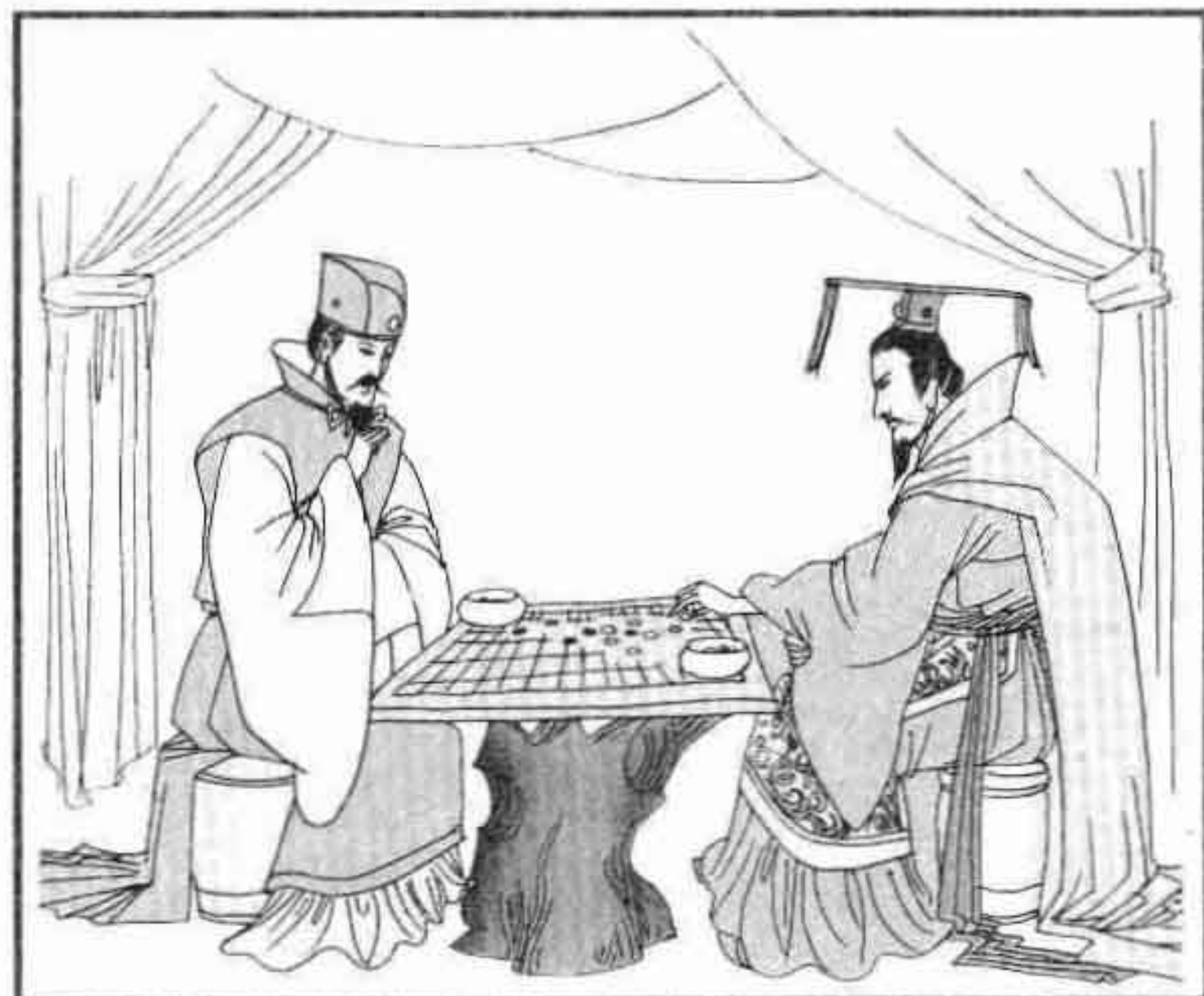
古代圣人不仅效法天地治身，修心养性，而且效法天地治国，使民富国强，政通人和，因为丹道、医道、易道、政道皆源于一理，可以一通百通。



执政之初要鼎新革故：君王御政始初，应以鼎新之气象颁布新政，革去陈旧腐败之风。



丹功下手要炼己筑基：修炼丹功之初，要炼己筑基，使人身之炉鼎不漏元精，去除体内陈疾。



君王行事须严密：君王在御政之后，做事必须要严密，不能口无遮拦，不然就会失信于臣子。



丹道严固精气神：修炼丹道时，要垂帘勿视，闭耳不闻，闭口不言，严固精气神三宝。



君王要巧妙开舒布宝：君王在行政事时，要公开自己的善行美义，以便得到大家的拥护而成就政事。



丹法应降心提肾：丹道修炼中，要顺其自然，使降于腹鼎之心神与肾之元精相吸相诱，坎离相交相合。



君王御政最为重要的，则是操控魁斗，效法天道行政道。天极附近，有极星有北斗。极星为帝星，是玉皇大帝的化身；北斗则是玉皇大帝的车子，一至四星为斗魁（亦有说法第一星为魁），五至七星为斗柄。所以，天上众星参拜北斗，以北斗为中心周天而行；天帝则巡视四方，北斗指东天下皆春，北斗指南天下皆夏，北斗指西天下皆秋，北斗指北天下皆冬。于是五行四季，日月时辰，一切皆运行有序。人间帝王御政，即应当效法天道的玉帝，成为人间秩序的枢纽、纲领。以丹道而言，则极星（斗魁）为心神，斗柄为肾精（元精），勤加修炼，仔细体悟，则体中自有春秋。

古代君王以八卦占卜，爻动可卜外部之吉凶；天上金木水火土五星（五纬）逆向运行（实为地球公转造成的错觉），亦会引起地上的灾变；二十八宿（四象每象七宿，故四七）环周天一周，龙腾虎踞，雀飞龟仰，各宿距离不等，位置亦多有偏离黄道白道，明暗之变亦会使地上遭受灾变。天道星宿尽职或渎职，自有文昌（北斗第四星，名为天权）帝君记录在账，然后交由辅弼之官依典赏罚，所以诸星官各尽职守，天道往复不灭。地上君王仰观天象预知吉凶，并效法天道成就政道。相对丹道而言，则爻动即信至，如活子时阳举、气穴旋转、蟾光内照等，皆为有信而至的爻动。所谓“吉凶外起”，则是信至有吉有凶。如，活子时炼精失误而泄漏元精为凶，修炼中流连幻景为凶，采药时药材已老为凶，等等。天有五纬五气，人有五脏五志，春怒、夏喜、秋悲、冬恐、四季思，皆有顺逆生克之理；天有二十八宿，人有任督周天，河车搬运，离仰坎俯，水火既济，皆与天理相应。后天识神则有如文昌星君。北斗七星中，文昌之外六星两两为一组，是为三台；抱天枢四星，如辅佐极星之贤臣，是为四辅。三台四辅，即台辅。以识神纠正修炼中的错误，则脏腑自然以台辅之职能调整机体运转状态，则人体亦如天道般生生不息。若以文昌帝君喻临炉丹土，则台辅为道侣，百官若资财，典部为《道藏》，山中为极地，成为道家入山用大功的四大要素：侣、财、法、地。

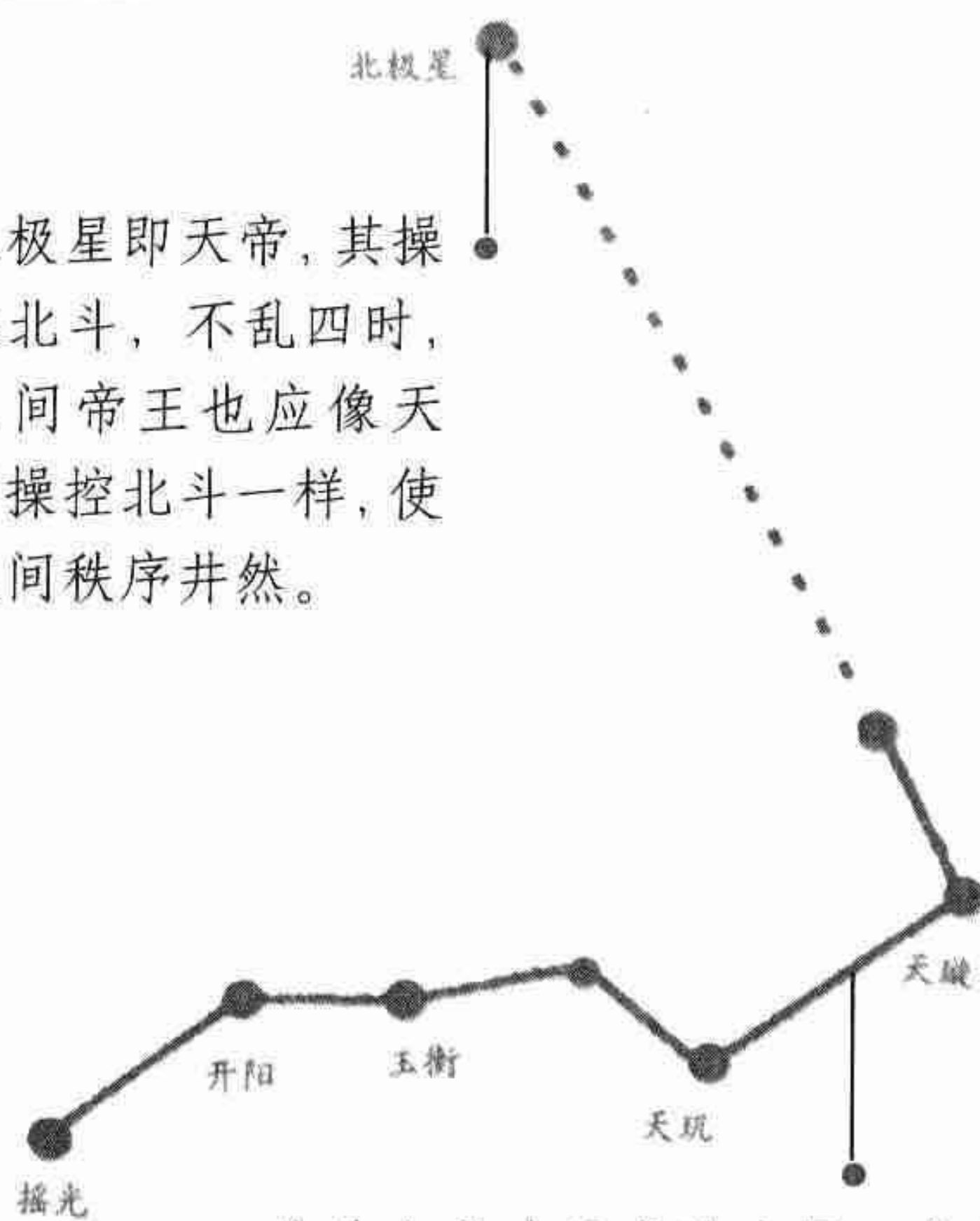




丹道如政道（二）



北极星即天帝，其操控北斗，不乱四时，人间帝王也应像天帝操控北斗一样，使人间秩序井然。

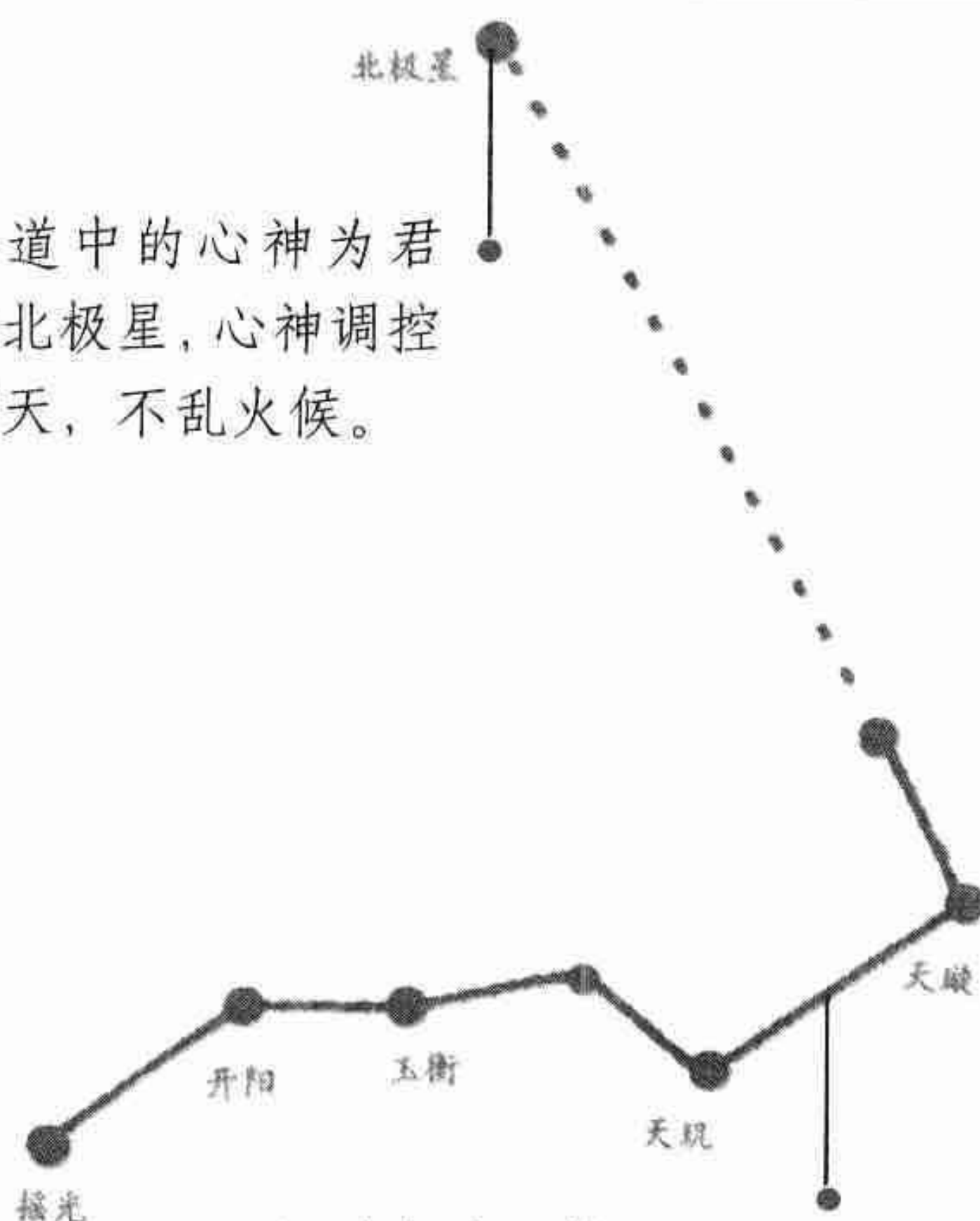


北斗七星为天帝的大臣，象征人间帝王的臣子，他们应协助帝王维持人间的秩序。

操控北斗 保持秩序

人间帝王御政，应当像天道玉帝操控魁斗一样有条不紊，成为人间秩序的枢纽、纲领。

丹道中的心神为君为北极星，心神调控周天，不乱火候。



丹道中的元精为臣为北斗，它周天运转，则火候四季分明。

控住心猿 守住意马

丹道以北极星喻心神（心猿），以斗柄喻肾精（意马），心神控制元精运行周天，火候分毫不乱。



预测吉凶，未雨绸缪：古代君王执政，要通过八卦占卜、星象观测及审视物候等预测天下吉凶，以便做到未雨绸缪。



体内爻动，有吉有凶：丹道修炼中，体内种种感受也如同八卦之爻动，其有吉有凶，具有提前报警的作用，可以使丹家及时纠正错误的修炼方法。



明堂布政法天帝

或君骄溢，亢满违道。或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎。执法刺讥，诘过贻主。辰极处正，优游任下。明堂布政，国无害道。

如果位于极星的天帝骄傲自满，亦会偏离极辰之位；如果身为臣子的北斗七星邪恶而奸佞，则众星与时序皆会偏离正常的周天轨道；而月亮的弦望盈缩，亦会因此而出现异常，使天空出现大凶之象。所以，人间君臣治国与天道同理，君不公正、臣子奸佞，则会天下大乱。相对丹道而言，则离中一真阴为君，坎中一真阳为臣，离火坎水，水火交媾；离汞坎铅，汞铅相合；离虎坎龙，龙虎交媾。阳火阴符，进退有度，升降合法，则丹道可成。如若坎离失常，丹法则乱。

天道自有公道，自有赏罚，所以“极辰处正，优游任下”；人间效法天道，遂天下大治，亦即“明堂布政，国无害道”。相对丹法修炼而言，不时改过自新，谨守正道，则虽有小过而终无大害。极辰处正，即心神入大定；优游任下，则悠然之中元精自生而降至会阴。

“极辰处正，优游任下。明堂布政，国为害道”，其实是对全章总结，再次言明元神在丹法修炼中的重要作用。天道极星居正位，则日月众星自然不乱时序；人间天子效法天道之极星，以洛书之格局修建明堂执政。

明堂是古代天子宣明政教的地方，凡朝会祭祀、庆赏、选士、教学等大典，均于其中举行。其格局为九宫，完全依照洛书而建。其实，这便是一个立体的天下地形图，天子居住在明堂里，可以时刻不忘天下变化。明堂中宫，即洛书中宫，亦即北极之极星。历来皇宫建筑，皆参照洛书九宫而建，是古代帝王效法天道御政的见证。比如北京紫禁城，起初便是由元代天文学家刘秉忠、郭守敬师徒二人集洛书及堪舆理论规划而成的元大都。以后明清两代，虽然都为了废除先朝的王气而做了些许改建，但并没有破坏洛书九宫的格局。所以今天鸟瞰紫禁城，仍然可以看出是一座人间的天宫。

北极星，是天道的中心；明堂中宫，是人间社会的政治中心。如果以这个中心比喻为丹道的元神，那么元神则应居中，但是“中庭”、“黄庭”、“中黄”、“戊己真土”似乎更应当居中，更像天道之极辰、九宫之中宫。其实，这正是丹道的一个难点，亦是丹道的一个重点。因为丹道即可用一个“中”字来概括，而这一“中”字，即道家历来不肯明示之玄关。可玄关，正丹道修炼之门径。



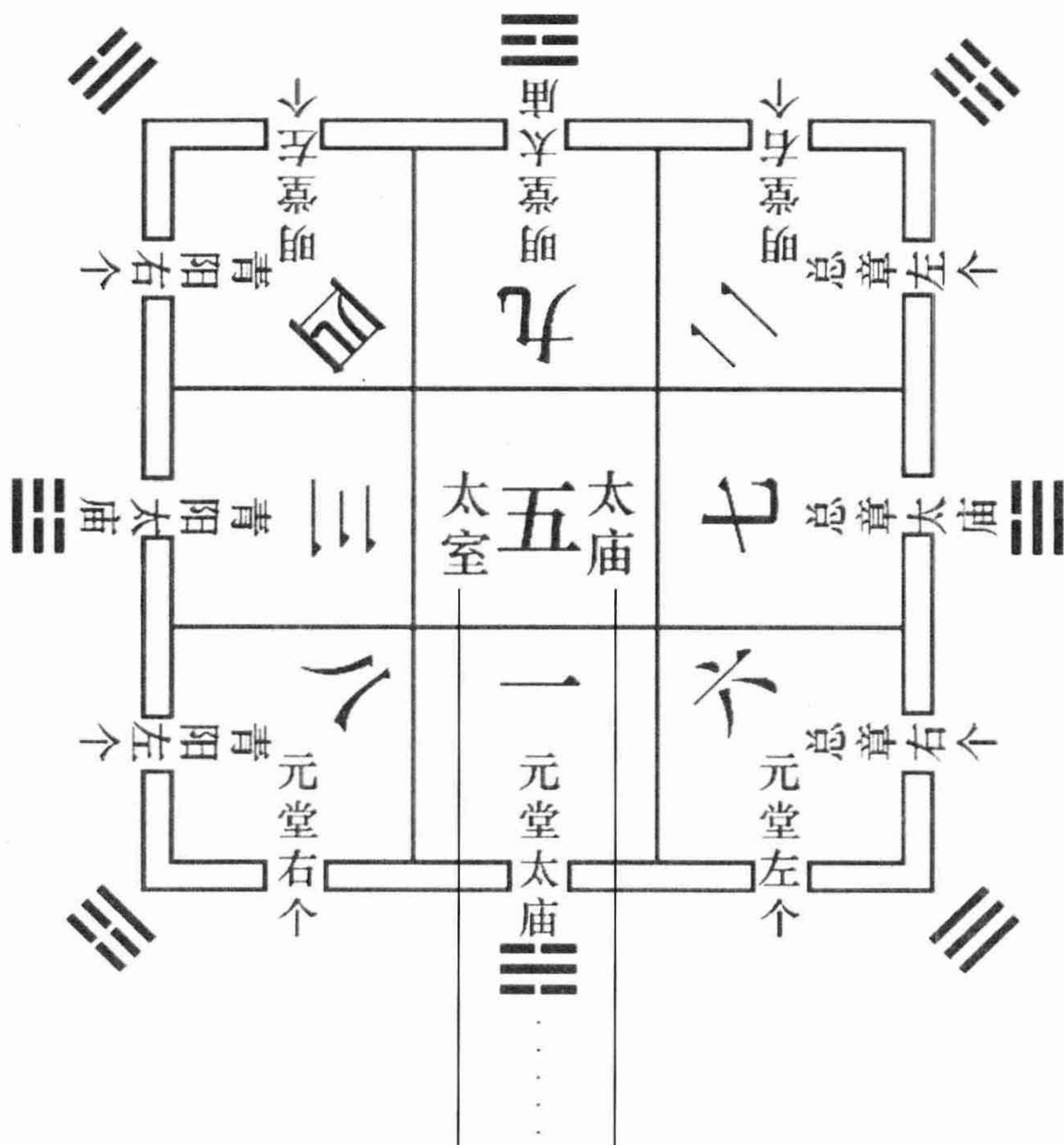


天子明堂布政

古代天子居住在明堂中执政，因明堂完全依照洛书而建，所以天子便可以完全依照天帝游九宫的方式从事政事。

丹家于丹田炼丹

丹家将精气神相合于丹田中，以周天炼养，打通任督二脉，并让十二经脉依天帝游九宫的顺序而周流。



明堂是古代天子布政的地方，凡朝会祭祀、庆赏、选士、教学等大典，均在其中举行。其格局为九宫，完全依照洛书而建。这也是一个天下地形图，天子居住在明堂里，可以时刻不忘天下形式的变化。历代皇官皆属于明堂式建筑。

天象中的北极星与北斗七星皆处于明堂中宫的位置，此处是丹道精、气、神相合的处所，也是戊己之土的中宫，亦是神秘的玄关。

内以养己章第十三

炼己入虚无

第5章

筑基炼己虽为丹法入门手段，然而却贯穿丹法修炼的所有过程。因为修炼过程中，人的真心本性飞走不定，故需炼养以入定。

内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵珠。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立未可持。一者以掩蔽，世人莫知之。

丹道家讲求清静无为，排尽杂念，将身心归复于虚无空虚之中，即所谓炼己筑基。八卦纳甲中，离纳己。因离为心，所以己则为心中之性。又由于天干配五脏，则己为脾，脾藏意与智，所以亦有丹家称其为脾土之真意。

人之心性飞走不定，妄念纷纷，心思外求，心驰则神往，最易耗散精神，真性之光亦因此而隐藏不显。所以，闭目垂帘，内视反照中宫；闭耳、闭口、闭鼻、提肛、抵腭；将身心复归于虚无之中，将离宫之土养之炼之，则气穴自会得到巩固，真性之光亦自会隐而复明。

天有三光日月星，人与天相应，亦有三光。有丹家认为人身三光即精气神之光，亦有丹家认为人的三光为两目一心。丹家“三光陆沉”，意即以土沉水，使真性之光下照海底；“温养子珠”，意即于丹田处以文火温养大药。因神为气之子，子母相抱而得阳火炼之，则为子珠，所以“子珠”即神入气穴、神气相合之大药。灵珠与子珠，虽然无法用肉眼看到，实则近在身心，只需内视丹田，须臾不离，专一不分，则爻动之时自可察觉。调药、采药、炼药、封固，于体内自会有所感知。

只要置身于虚无，久而久之，则自会打通中脉，而明晓中黄之道。其肌肤自会润泽，神气亦自会清爽。所以说，丹法把“安静虚无”作为入门手段，便为一开始便走上了正道。下手修持入门正确，就如同抓住了修行的主干，其细枝末梢自然也就全在掌握之中。这种正确的修持入门，亦可称为“抱一”，亦可称为“守中”，亦可称为“炼己”，只可惜世人只知“一”，而不知其所以为一。以陆西星东派之法解“一”，则“一”为互藏其宅之阴阳相合相抱，取坎填离，以气补气，方为“真一”。

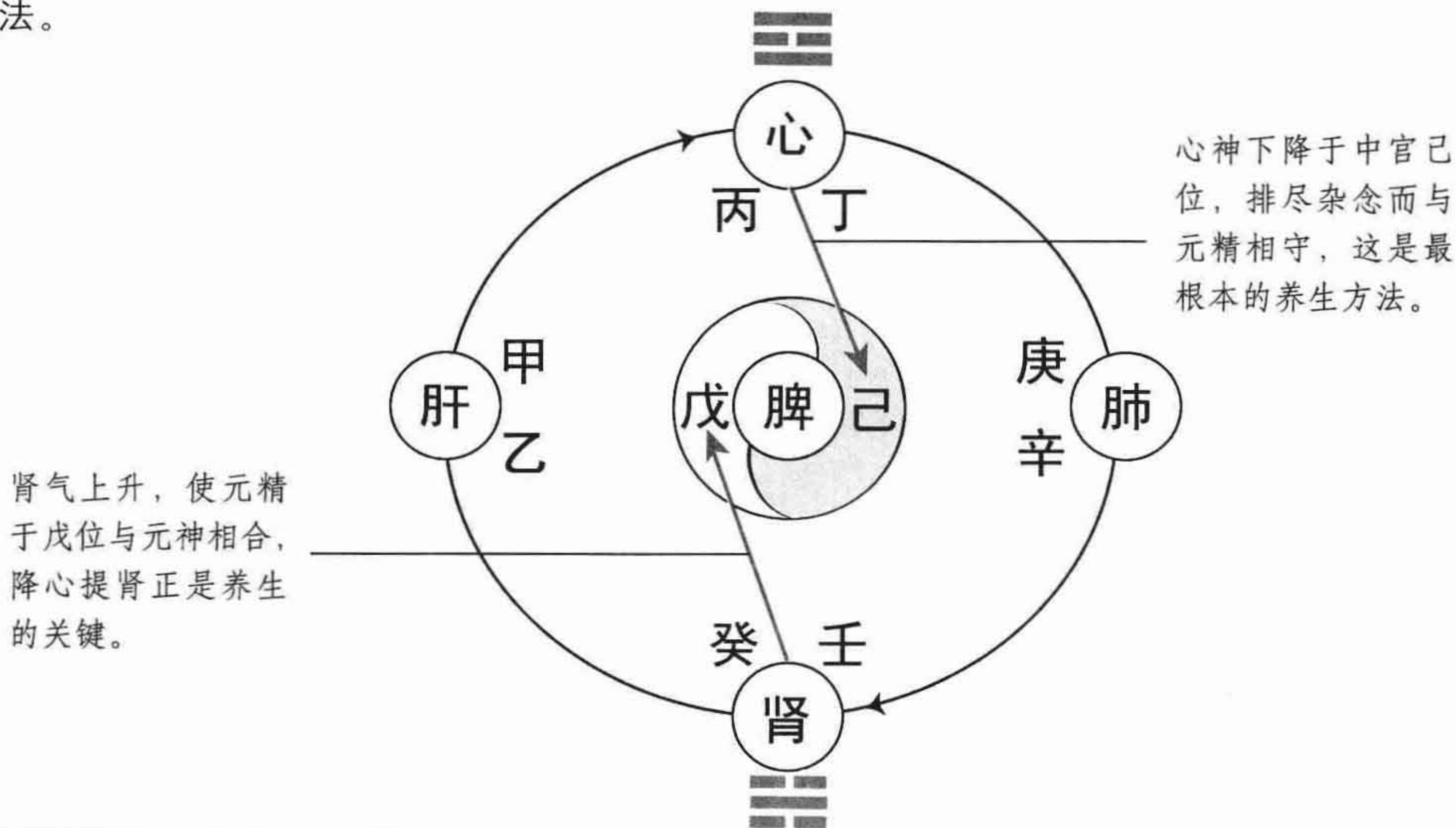




炼己即炼心神



丹道中的炼己筑基，就是修炼心神，这是丹道修炼的基础工作，也是最根本的养生方法。



实现心静的几种途径

丹道的最终目的是使人进入无极状态，而其中心境清静是最基础、最重要的步骤，也是养生的关键，下面就介绍几种实现心静的途径。

心情平静

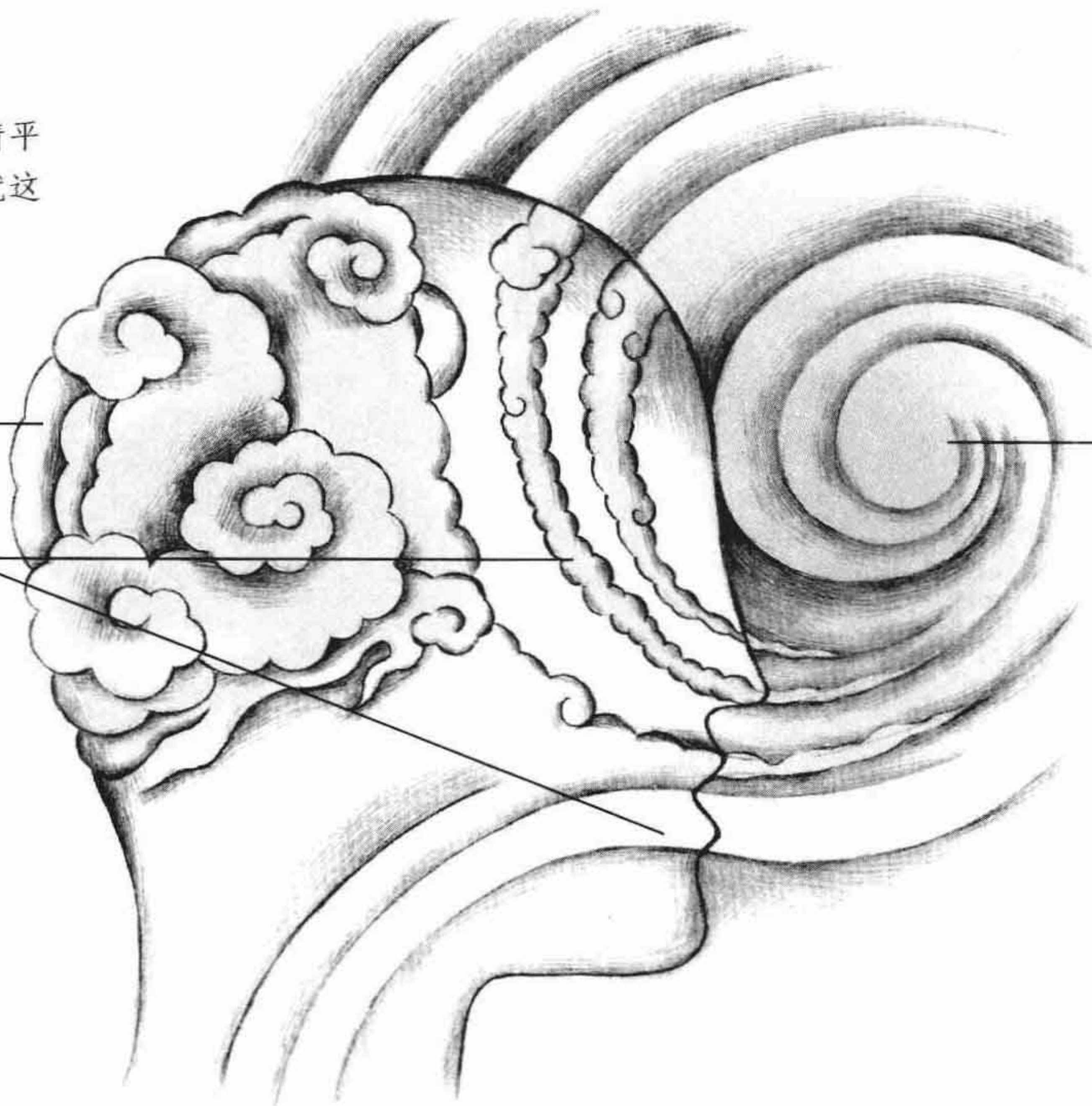
呼吸平衡使心情平静，调整呼吸就这样影响到精神。

呼吸平衡

通过控制体内的上行气和下行气，使其反方向运行，最后达到平衡。

控制心念

始终控制住心念，不让它因为感官与感官对象的接触而受到刺激。



知白守黑章第十四

黑白相合结金丹

第5章

坎卦外阴内阳，外阴为水，为坎体，所以色黑；内部一阳爻为真阳，为坎中金精，为先天真一之气，所以色白。守坎体而知元气，即是由命了性的丹道正途。

上德与下德的区别

上德无为，不以察求。下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。

拥有上德的人，为全真体道之士，其无为清静之德，自然会化精成气，化气成神，化神还虚，所以在不知不觉中便可成就金丹大道。拥有下德的人，心有造作，心有执著，言行处处刻意修德。这种造作、执著与刻意，正是耗精损神之根源，所以这种人只有渐修勤行，依丹法次第修炼，方可得道。

丹法修炼，有顿法，有渐法。道根深厚者，无须各种修炼，经明师指点顿悟后，立刻即可得道；渐法，则是道根浅薄者，必须经炼己筑基、炼精化气、炼气化神等次序进行次第修炼，只要谨守正道，最终仍可成就道法。上德之人，便是以顿法得道，所以“不以察求”；下德之人，则是以渐法得道，所以“其用不休”。

理解了渐法与顿法，才能理解源于道家的佛教禅宗的两首偈子。禅宗五祖弘忍命弟子作偈以便确认自己衣钵的继承者。当时神秀作偈为：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使染尘埃。”而斗大字不识一个的慧能则作偈云：“菩提本非树，明镜亦非台。本来无一物，何处染尘埃。”其实，慧能所言所行的，便是顿法，所以其得五祖衣钵后，便具神通。神秀所言所行的，则属渐法。但万法归宗，法无二门，真谛无二，无论渐法、顿法，或其他各种法门，最终都要修到清静归虚，才能得道。而欲达到清静归虚的境界，顿法与渐法皆离不开两孔穴法。

关于两孔穴法，有人认为此两窍一在百会，一在会阴；有人认为一在人中，一在会阴；还有人认为此二窍即上下鹊桥。所谓上下鹊桥，督脉起自会阴，终于上齿龈交；任脉则起于会阴，终于唇下承浆。舌与会阴被称为上下鹊桥，正是联络任督二脉的门户。督为阳脉，任为阴脉。依易学阳顺阴逆原理，运行小周天时

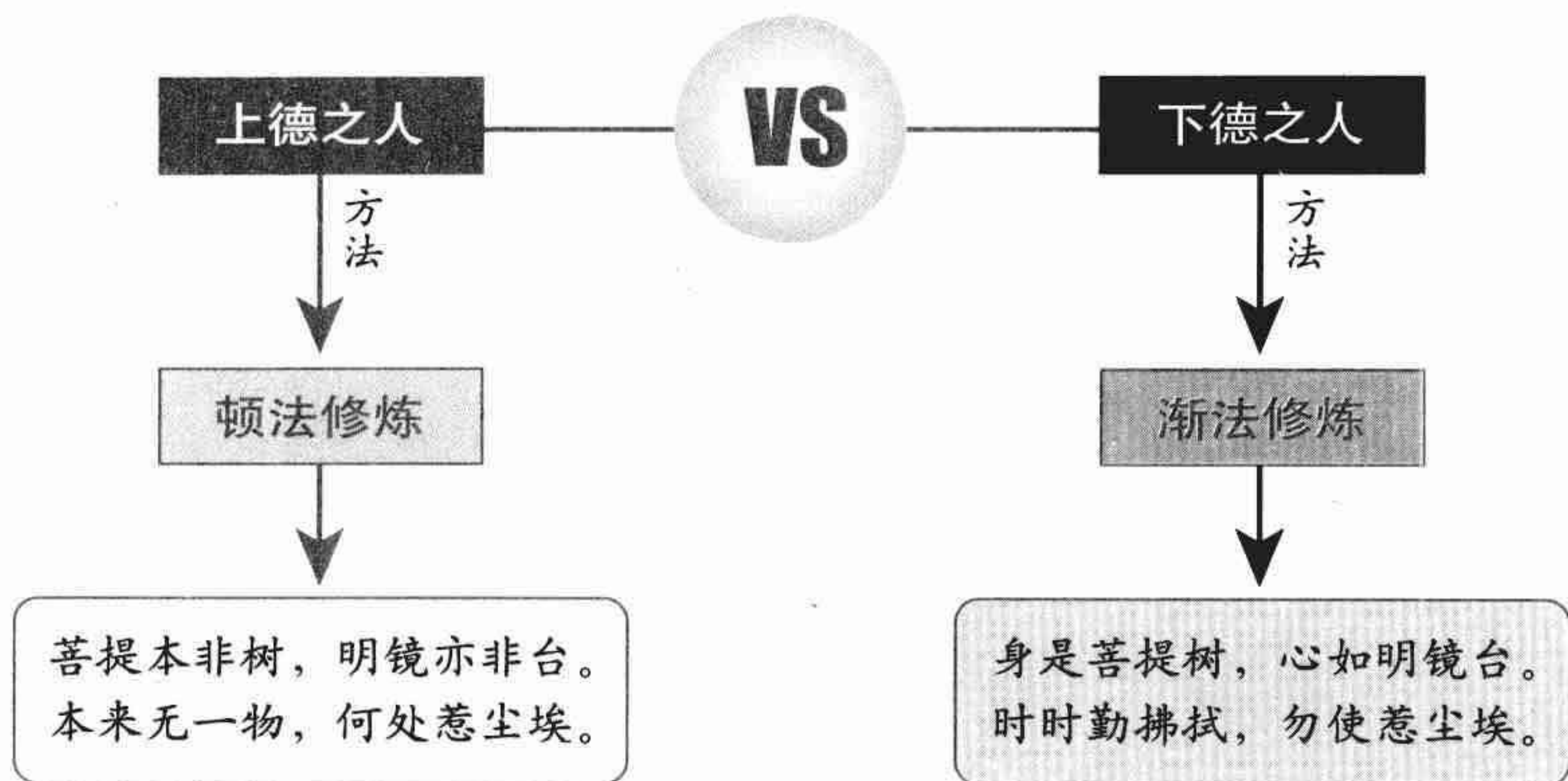




上德与下德之人的修炼



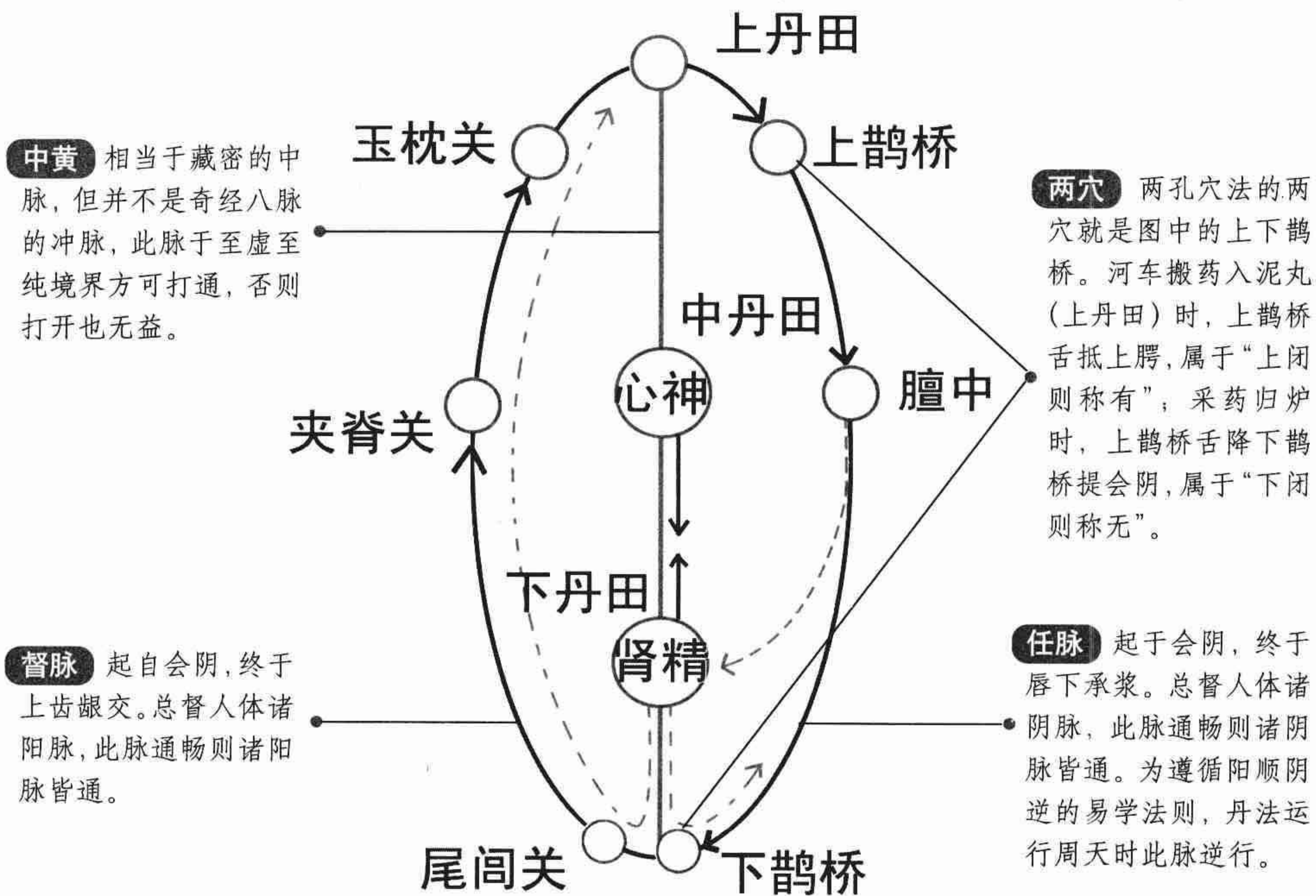
上德之人心地自然清静不杂，精气自然足而不泄，其可用顿法得道，所以“不以察求”；下德之人，心神极易飞驰，元精常泄，必须以渐法得道，所以“其用不休”。



两孔穴法

无论是上德之人的顿法修炼，还是下德之人的渐法修炼，都需要在清静虚无之中勤修两孔穴法，才可以道成德就。

两孔穴法



第5章

亦督顺任逆。以河车搬运之法进阳火采药上泥丸时，应舌抵上腭，这就是“上闭则称有”的“上闭”；之所以“称有”，是因为“坎中满”，精满则自溢。退阴符引药自舌下重楼、绛宫入下丹田时，应舌降而会阴上提，这就是“下闭则称无”；之所以“称无”，是因为“离中虚”，炼精已化气，神气相合归虚无。

“无者以奉上，上有神德居”，则指的是炼精化气，元气养元神，还精补脑。“此两孔穴法，金气亦相须”，则指的是两孔穴法中，元精（元气）与元神亦应相感、相应、相合、相交。元神本为先天乾卦之体，乾为金，所以元神为“金气”；元精（元气）在五行中亦属金，所以元神与元精（元气）皆为“金气”，两者为同类，所以会相感、相应、相合、相交。

○ 知白守黑如狂人

知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名一。阴阳之始，玄含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华。被褐怀玉，外为狂夫。

《老子》云：“知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。”这是关于“无极”的最早文字记录。相对丹道而言，则晦朔之时便为“黑”，震来受符即为“白”。所以说“知白守黑，神明自来”。

丹家以坎离为药物，如果细论黑白，则尽在坎中。坎为水色黑，所以黑为坎体——水基。而坎卦中间一阳爻，则为先天乾体之金，金为白色，所以白即坎中之乾金——金精。坎中乾金，即先天元气（精），所以守坎体待其一阳来复时，则正是元气（精）初生之时，明此理而勤修之，则神明自来也。

水是生命源，为道的枢机。因“天一生水”，所以其生数为一，是天地阴阳相合产生的一个元素，其状态亦呈现阴阳相合的形式：黑色的外表为水，其中包裹着黄芽——乾金。之所以称乾金为“黄芽”，是因为土色黄，土生金。所以坎位既含有金银铜铁锡五金之首的乾金，又代表河车运行的起始点——北方。天道而言，河车起始于北方子位，周而复始，斗转星移；相对于丹道，则河车搬运，周天运转始于坎体之一阳来复。所以说“水者道枢，其数名一。阴阳之始，玄含黄芽。五金之主，北方河车”。

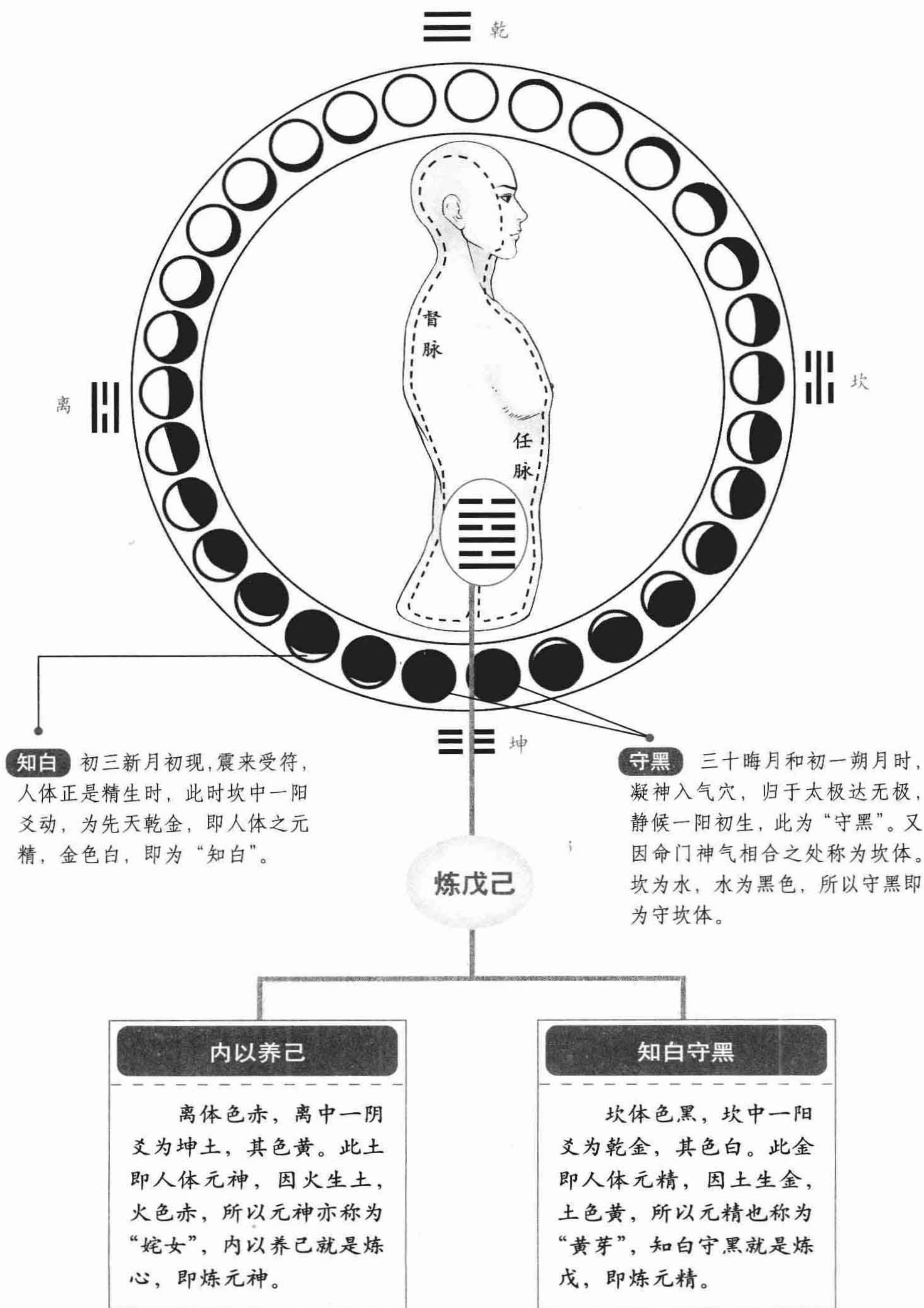




知其白而守其黑



知白守黑，即意守坎体而感知坎中真金的运转状况。下面就通过月象图来说明其中的含义。





坎卦的特点，正如同铅，铅外面受氧化而变黑，里面却是银白色。所以丹道亦常以铅喻坎，以真铅喻坎中一阳金。如果以人喻之，则坎卦就如同外表朴素无华，却怀揣无价美玉；形态如同狂人，却是潜藏而修的真人。

○ 坎中之金即真人

金为水母，母隐子胎。水者金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮。进退分布，各守境隅。

坎中之金与坎中之水，是一种极其微妙的相合相交状态：乾金本为先天元气，却隐于坎水之中。因金生水，金为母水为子，所以这种状态就好比母亲藏在子女的胎胞中。因坎水为元精，所以坎中的金与水便是元气与元精相合相交的状态。而后天兑金亦可生助先天元精，这种关系则属于正常的“子藏母胞”状态。因兑为口为舌，所以兑金即人的呼吸之气。

水中金，即先天元气，亦即真人。真人至妙而不可测，其恍惚若有，又杳冥若无，就如同龙在深渊，或升或降，变化无穷。实际上，先天元气与元精分布周身，运转留守，皆守规守矩，不乱分毫。此处真人之喻，实即修炼时的感受，亦可称之为内景。

○ 鼎中丹成内景

采之类白，造之则朱。炼为表卫，白里真居。方圆径寸，混而相扶。先天地生，巍巍尊高。旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰。守御固密，阒绝奸邪。曲阁相连，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。神炁满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。

金丹修炼中，采药时有白光闪现，即先天一气的乾金之光，炼药成丹后，则金丹外红内白。文火炼养得丹外坚固形成表卫作用，白色的里面则真人居住之所。此金丹，并非实物，而是外火（元神）内金（元气）的一个光团。真人，即光团内的先天元气。这个光团方圆一寸，位于下丹田中。古语所谓的“方寸大乱”，实即指此处神气失合而散乱。

此方寸之中，混混沌沌似有物互相扶持，其所藏之物，即是先天地生，巍巍尊高，无与伦比混沌太极——先天真一元气。亦即《道德经》所说的“有物混成，先天地生，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母”。

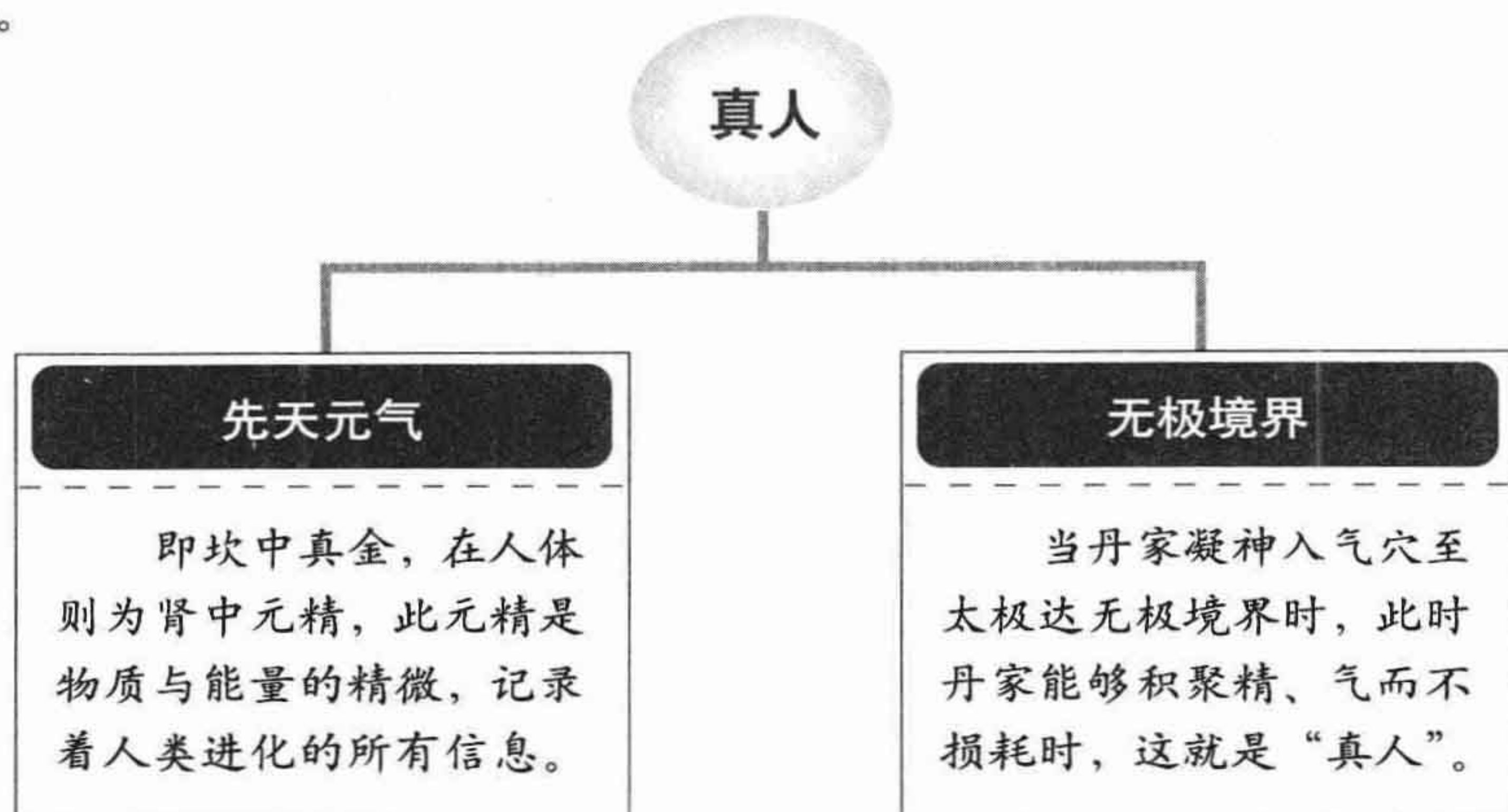




“真人”释义



本章中所称的“真人”有两种含义，一是指人体中的先天元气；二是指修炼至太极达无极时的境界。



母隐子胎与子藏母胞

本章中的“母隐子胎”和“子藏母胞”是指人体中的元精说的，下面就解释其中的含义。





此方寸大小的金丹处于鼎中，此鼎即为金胎神室。其四周有垣阙围绕，状若蓬壶，回环周匝，关闭四通，以防神气外泄；而又有诸多小室与之相连，使神气可以周流全身。丹家必须凝神内守此处，防魔幻，止识神，并使神气通达五脏六腑。务须谨之慎之，以防丹药受损；然而又不可谨慎过度，谨小慎微，甚至心怀恐惧，戒备森严而造成刻意勤劳，所以应以无思、无劳为度。

炼养金丹日久，则自然神气满室，满盈而留。丹士会感觉自己精力极其充沛，大有欲发欲泄不能之势。可是，神气凝聚则昌盛兴旺，神气散失就会衰败死亡。所以，此时务须以文火炼养，不使漏泄；动静休息之中，让神气凝聚与人合为一体。

○ 哺乳三载而成仙

勤而行之，夙夜不休。伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时，太乙乃召，移居中州，功满上升，庸篆受图。

炼养金丹，日夜不休。经过三年哺乳阶段，即可身外生出法身，因而可以轻举远游，入水火而无患，长生久视，超生死而独存。虽然道成德就，但还需继续隐藏人间秘密修炼，以等待上天诏封。一旦时机来到，真人则会移居仙人居住的中州，因功德圆满而受到上天的诏封而位列仙班。

需要说明的是，其“伏食三载”，与后世丹法炼神还虚（第三关）的“三年哺乳”极为相似，但“移居中州”，却又与后世丹法炼气还神（第二关）的采大药入黄庭、安置圣胎极为相似。之所以有此次序误差，可能与作者恐泄天机，故意“暂露枝条”有关。或者，是因为丹法修炼会因法门不同而次序不同，所以作者所言，与后世丹法略有出入。





丹成内景图



元神与元精相合成丹时，以目反观体内，会出现种种内景。这些内景是丹法修炼的效验，随着一步步的正确效验，丹家最终会道成德就。

太乙召唤 道成德就时并不是真以太乙之神来召，而指的是丹法修炼会得到最终的效验，即祛病延年。

功满飞升 道成德就时并不是真的飞升入仙籍，而是身轻体健，人人皆可见证。



运目反照 道成德就时，运目反照督脉精气运行状态，可见到清晰的骨骼形象。

混而相扶 神火与精金相合于丹田，内视之景会出现外红内白，外火内金的图象。

气达全身 修炼之时，运目内视体内，则可见到鼎若蓬壶，其脏腑经络连接，如诸多小室有路相连。

道术是非章第十五

谨防旁门外道

第5章

本章列举了诸多偏离丹道正途的旁门外道功法，千万不要把小术视为金丹大道而修之，以防误入歧途。

是非历藏法，内视有所思。履斗步罡宿，六甲次日辰。阴道厌九一，浊乱弄元胞。食气鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休；身体日疲倦，恍惚状若痴；百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祀；鬼物见形象，梦寐感慨之；心欢而意悦，自谓必延期；遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾《九都》。明者省厥旨，旷然知所由。

道法有三千六百旁门，七十二左道。虽说万法归宗，但若无明师指点，则这些旁门左道难以走上丹道正途。所以，作者在此列举了六种极为有害的旁门左道，以警告世人不可将其视为丹道正途。

第一种是“内视有所思”。垂帘内视，最忌心有所思所想，所以那些放逸思想的内视术不可修炼。第二种是“履斗步罡宿，六甲次日辰”。是指在六甲日六甲辰时踏罡步，祭拜星斗的法术。第三种是“阴道厌九一，浊乱弄元胞”。此为古代房中术，房中术虽与阴阳丹法有些相似，但前者追求的是性享受，后者则是离情去欲，绝俗绝累，以成就金丹大道。第四种是“食气鸣肠胃，吐正吸外邪”，即吐纳养生术。此术为健身小道，与丹道有天壤之别。第五种是“昼夜不卧寐，晦朔未尝休；身体日疲倦，恍惚状若痴；百脉鼎沸驰，不得清澄居”。此即所谓的炼魔法，不睡不卧，神精百耗。第六种是“累土立坛宇，朝暮敬祭祀；鬼物见形象，梦寐感慨之；心欢而意悦，自谓必延期；遽以天命死，腐露其形骸”。此为汉武帝祷祀之法。古医学认为，天地之间并非真有神鬼灵物，不过阴阳二气而已。所以立坛祭祀，并不能成就长生不死。

道家之旁门左道，皆是由于不明天道所致，其理亦与天道相违背。这些小术既与黄老之学相违背，亦与古老的《九都》仙经的养生姿势相悖逆。聪明的人只要以天道为准，便自然可以洞悉丹道的真谛。





六大旁门左道



道法有三千六百旁门和七十二左道，本章中主要列举了六种极为有害的旁门左道，以警示世人不可将其视为丹道正途。



内视多思

丹法修炼贵在清静，无思无欲，最忌心有所思所想，所以内视术中的有所思为丹家大忌。



拜星增寿

丹道理论中决无世俗迷信中的神灵，只有阴阳二气之妙用，所以拜星斗增寿为旁门左道。



房中术

丹道绝非房中术，它所追求的是离情去欲，绝俗绝累，所以房中术为旁门左道。



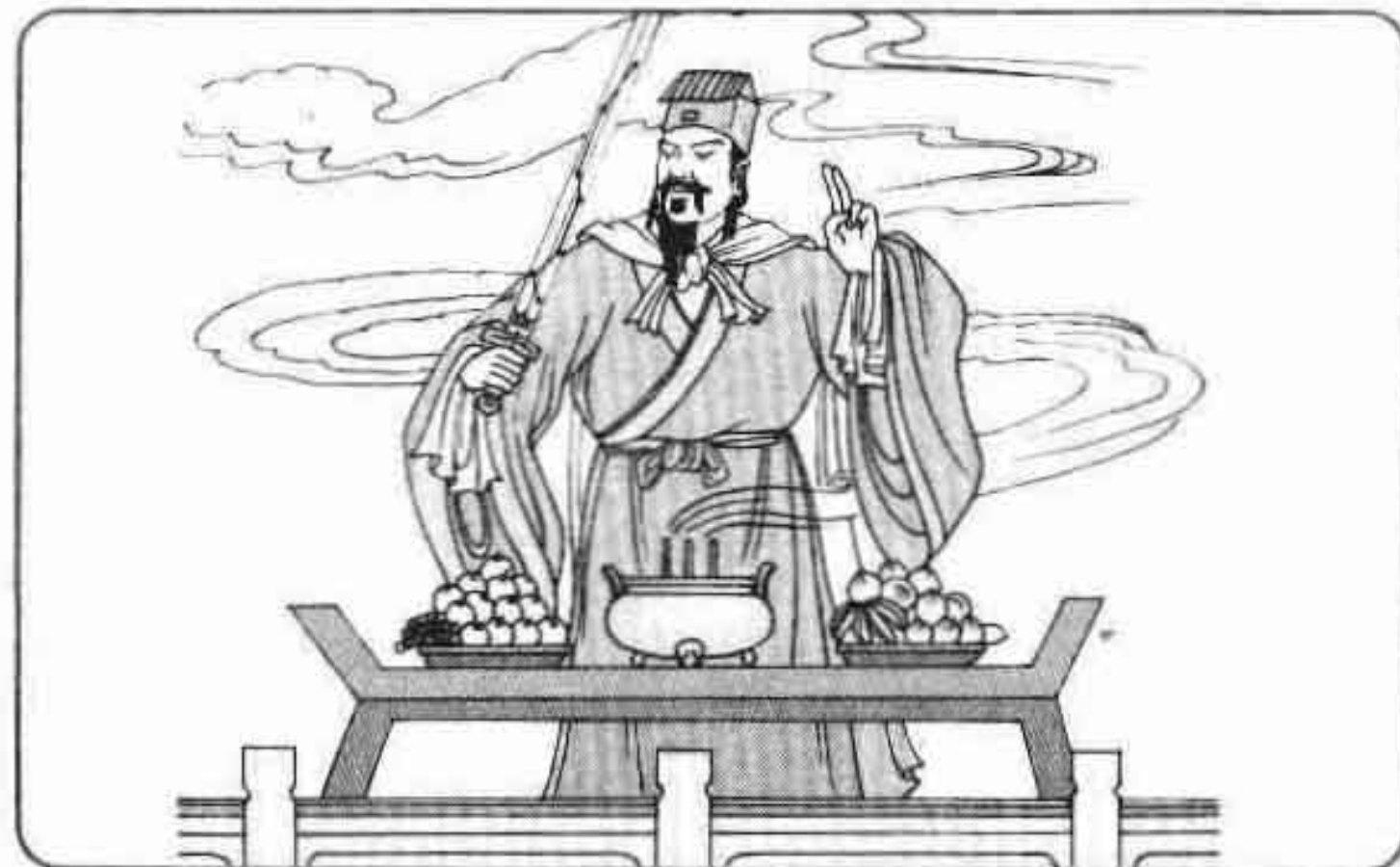
吐纳术

丹道非吐纳养生术，而是以清静为本，积精聚气的养生之道，所以吐纳术非丹道正途。



炼魔法

不睡不卧的魔法只会使精神消耗，不会增寿，丹道的原理是要效法天地，日出而作，日落而息。



求鬼神

天地之间并不存在迷信中的鬼神，所以立坛祭祀求长生的方法，纯属妄想。

二八弦气章第十六

兑八艮八药一斤

第5章

本章讲述《火记》精华，以进一步阐明丹道之理。内容是偃月配白虎，流珠配青龙，大药共一斤。

《火记》不虚作，演《易》以明之。偃月作鼎炉，白虎为熬枢。汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘。上弦兑数八，下弦艮亦八。两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。

《火记》相传为上古丹书，但《道藏》不载，朱熹认为早已失传，但有些道中前辈却认为《火记》传于隐，并未失传，只在修真师徒之间密传，故隐而不显。据相关资料推断，古丹经《火记》极可能是阴阳丹法，有悖于孔孟礼义之道，所以只能密传。

作者认为《火记》并非随便而作的假学问，因为其理论完全符合易理。《火记》中认为，偃月（即坎）为鼎炉，偃月中有白虎（元气），白虎正是炼制丹药的核心；汞日（即离）像一个滴溜溜乱转的火球，与一条青龙相合呈游龙戏珠的样子在鼎炉中，游龙戏珠炼出神火烧炼白虎，这便是丹功炼养的内景图。阴阳丹法中，则偃月为阴炉；阴炉中有玉蕊之阳气，称为虎炎弦气，亦即白虎。

因青龙为木为肝，离火为朱雀为火为心；且木生火，肝藏魂，心藏神，所以木火一家，神魂一体，相生相合为元神。因白虎为金为肺，偃月为玄武为水为肾；且金生水，肺藏魄，肾藏精，所以金水一家，精魄一体，相生相合为元气（元精）。鼎中龙虎相交，魂魄相拘，即元神（火）入气穴（精、气），神气相合而炼之意。

以月象盈亏表示周天火候，则每月初八兑卦月象的上弦月，正是阴阳平衡之时，每月十五后的第八日艮卦月象的下弦月，二八十六两，共三百八十四铢，以应六十四卦之三百八十四爻，所以说，“二八应一斤，易道正不倾”。

“两弦合其精，乾坤体乃成”，则是说，两个下弦的半月合在一起，就是一个完整的满月；元精（气）、元神如此相合，才会使大药凝聚为圣胎。相对阴阳丹法而言，则兑艮代表少女少男、彼我两家。





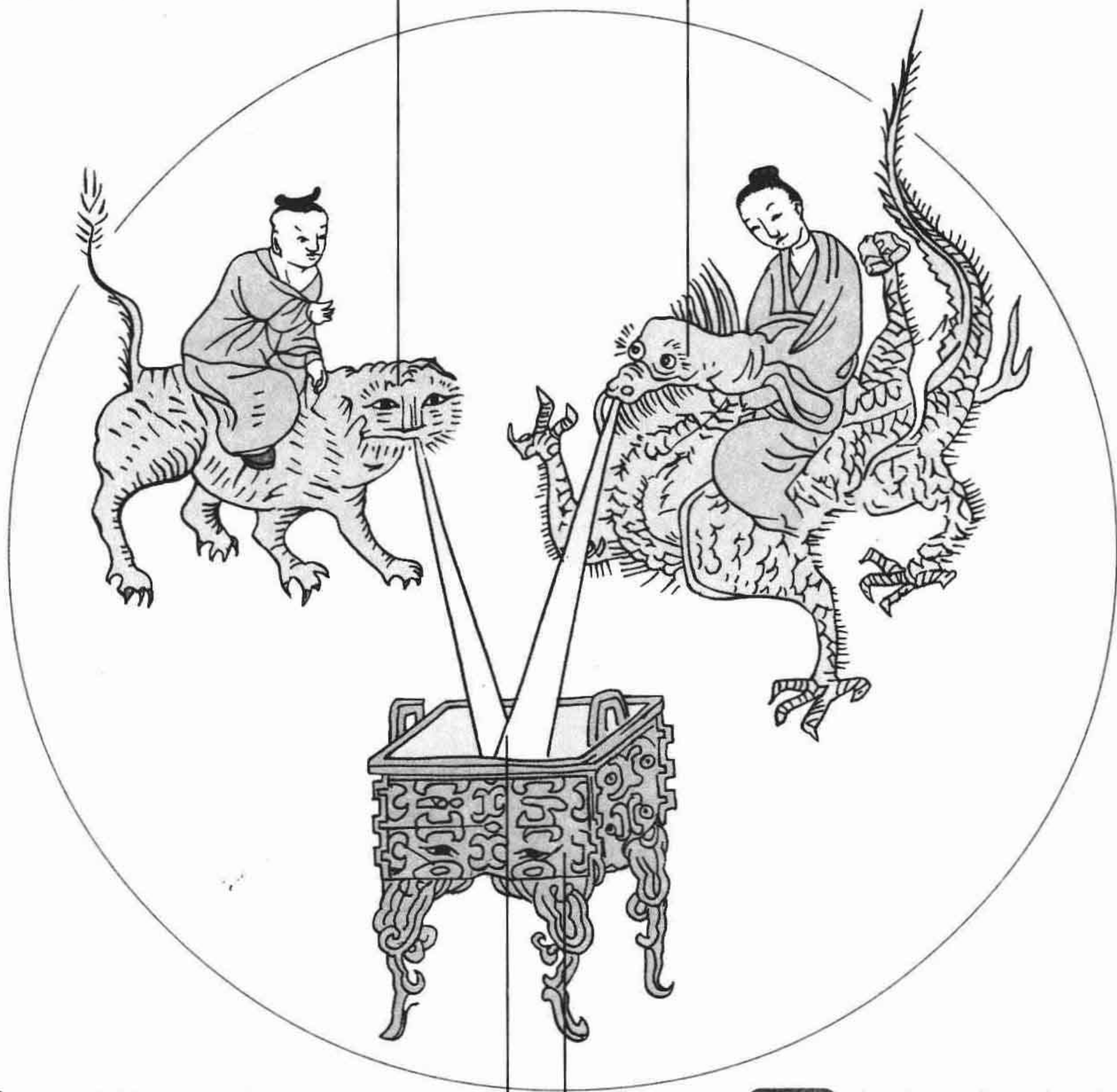
龙虎交媾图中的药物



龙虎交媾图阐明的虽然是阴阳丹法原理，但也可以用于解释清静丹法，因为丹道皆源于一理，下面就解释一下其中的药物。

白虎 白面郎君骑白虎，即丹道之坎体“偃月”。白面郎君为肾之元精，白虎为肺之七魄，肺肾相合为一家，即坎体。坎体之真金，即可以白虎喻之。

青龙 青衣女子跨青龙，即丹道之离体“汞日”。青衣女子为心之元神，青龙为肝之三魂，肝心相合为一家，即离体。离体之真火，即可以青龙喻之。



大药 龙虎交媾于炉鼎中，合成炼丹之大药，此大药即元神与元精相合为一，也就是凝神入气穴。

药物 相对于卦象而言，坎离相交则坎中满填离中虚，成为纯阳乾体；相对月象而言，则上弦月与下弦月相合，成为纯阳之满月；相对于斤两而言，则八两加半斤，合为一斤共三百八十四铢，所以丹道大药共一斤。

《火记》：炼丹书，共六百篇，相应六十卦。六十四卦除乾坤坎离四卦配鼎炉药物外，其余六十卦，小则配一月三十日分早晚，大则配十月别阴阳，喻为进火退符之用。魏伯阳在著《周易参同契》时，曾参考此书内容。

金火含受章第十七

火炼精金成金丹

第5章

本章以火炼金及月受日光之现象，以喻示金火含受之妙。因丹道如天道，所以火炼精金而成的金丹，亦可使人与天地同寿，与日月长明。

金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明。金不失其重，日月形如常。金本从日生，朔旦受日符。金返归其母，月晦日相包。隐藏其匡廓，沉沦于洞虚。金复其故性，威光鼎乃熠。

以火炼金，则金光不能被火光掩盖。比如，黄金经火烧炼，则其金更纯、其光更亮；铅经火炼提纯，其铅内之色更加亮白。丹道之火，则指的是元神；丹道之金，则为元气。此处是借金铅之变化来说明丹道长生的原理。

自天地开辟以来，日月的光亮从未减少过，日月本体也和以前一样，并没有变小。这就好比金属经过火炼，而产生氧化、还原反应后，其重量并没有变少一样。人身的元气与元神的相互炼化，亦与此理相同。元气与元神如同日月，皆为先天地之物。人身体日衰，亦并非元气、元神的衰减，而是识神日强，欲求愈多，使元神、元气过多分散，最终神飞气散，人则死。而丹法修炼，也并非真的可以使元气、元神日增，只是泯去识神，除去欲壑，使元神与元气归一。

金为坎中一阳，为母藏子胞。坎为肾，则金为肾中元精；坎为月，则金为月光。“金本从日生”，意即月体之光本源自于日，所以日月合朔时，夜里不见月光，而初三震来受符时，才有月光可见。

以卦象喻日月合璧，则坎卦中间一阳爻与离卦中间一阴爻相交而合，因坎卦中爻为乾金，离卦中爻为坤土，且土生金，所以日月相合便是“金返归其母，月晦日相包”。此时取坎填离，日月之光及轨迹皆隐于空洞虚无之中。以丹道内景而论，则此时神气归于虚无，心念俱寂灭，于氤氲之中以等一阳初复。等到初三震来受符，坎中乾金脱离，离中坤土而归，复金之本性，于是月得日照，始现一抹初光。鼎中之光亦如月之盈亏，待鼎中光照如望月，则正是大药生成时。就是人身坎中之金返本还源，恢复它所秉承的乾父之性。

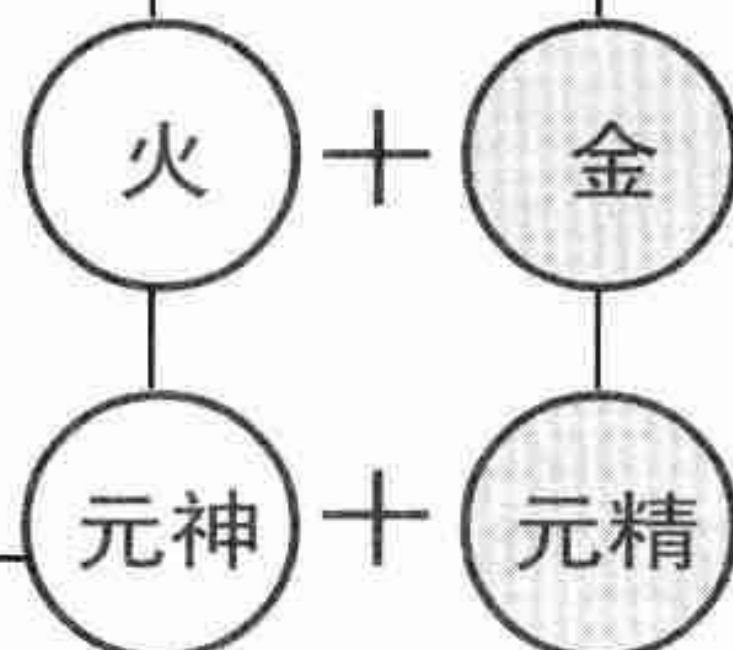




火炼金丹的内涵



丹道中的火炼金丹在外丹术来说好明白,但内丹术中却是借外丹术语来说明它的道理。

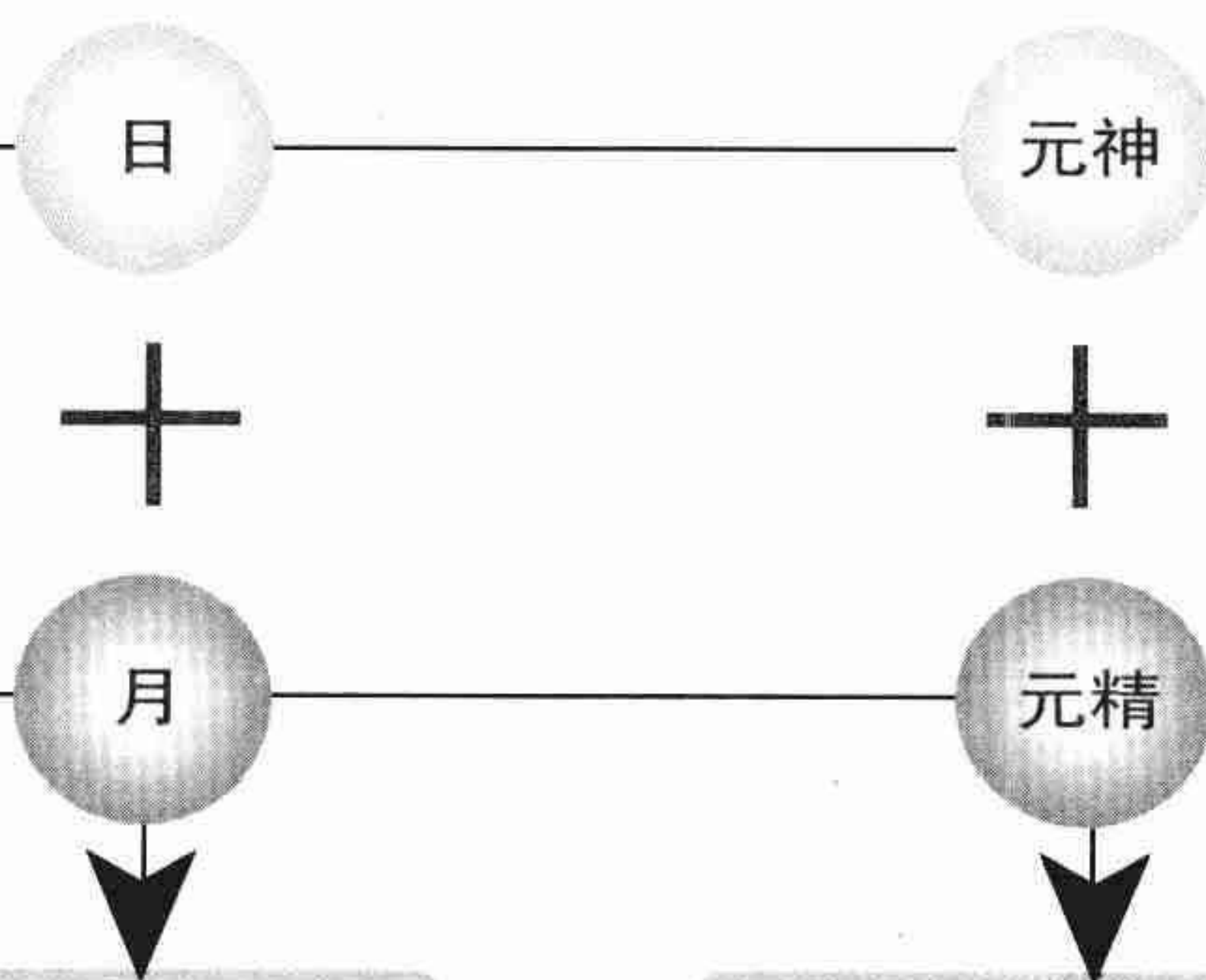
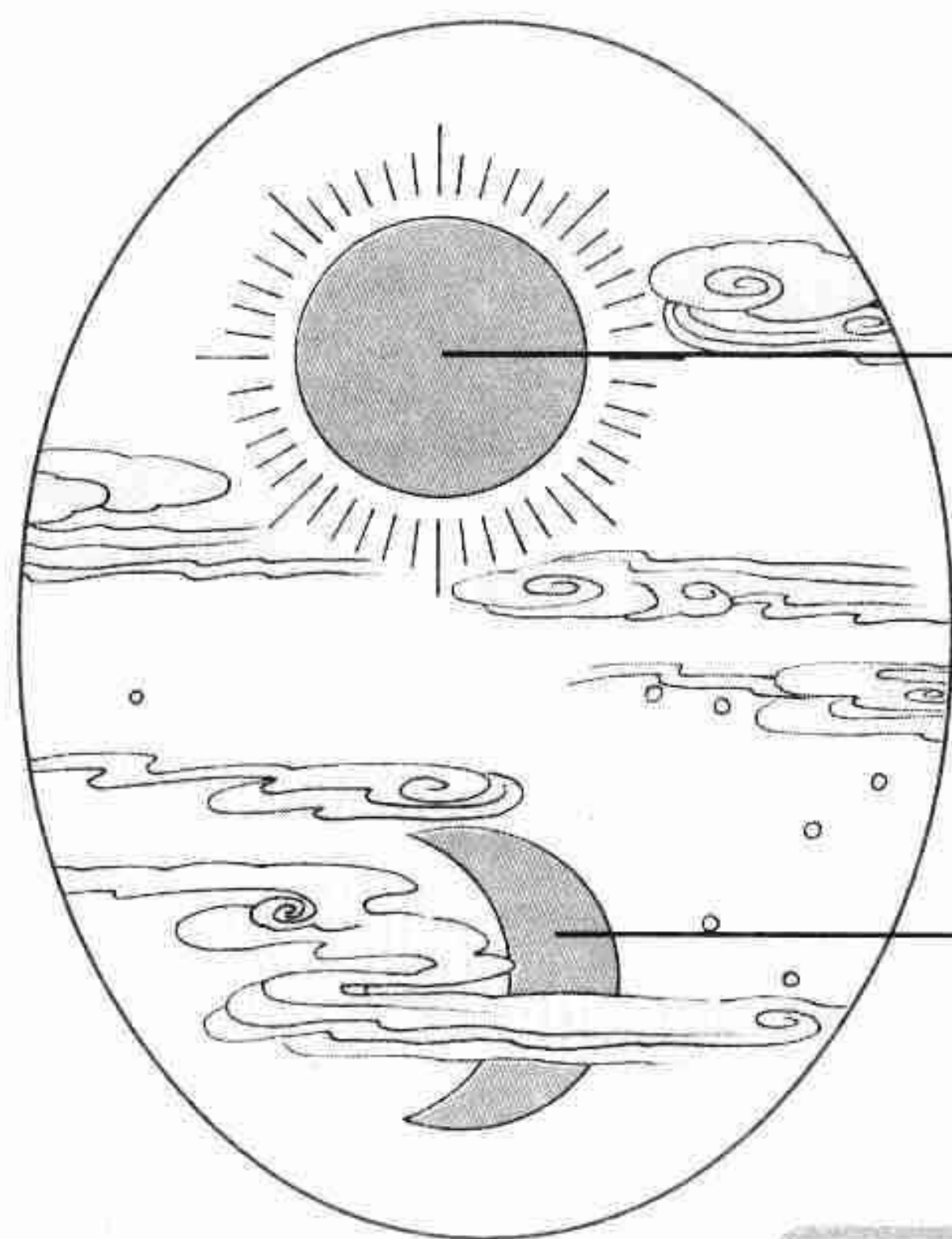


黄金经火烧炼,则其金更纯、其光更亮;铅经火炼提纯,其铅内之色更加亮白。

内丹术中火即元神,金即元精,以元神之火炼养元精,则人体精气神相合为一会更纯而不杂。同样,在养生中,如果人心中无杂念,就会健康长寿。

日月与丹道

日月是天地中的药物,丹道源于天道,所以由日月的一些特性可以推知丹道中的一些修炼方法。



- ① 月亮之光源于日光。
- ② 日月的光亮从未减少,日月本体也并没有变小。
- ③ 日月合朔之因,可转化出震来受符之果。
- ④ 日月相交时而光明隐。

- ① 元精源于元神所化生。
- ② 元精和元气也不会增加或减少。
- ③ 凝神入气穴之因,可转化出一阳来复之果。
- ④ 神气合而归于无极。

二土全功章第十八

水火全凭真土合

第5章

元神之火与元气之金含受相合，必须凭借戊己之意土调剂、规范，才能克中有济，水火既济。

○ 三五和谐

子午数合三，戊己数居五。三五既和谐，八石正纲纪。土游于四季，守界定规矩。呼吸相含育，伫息为夫妇。

在河图中，北方子水，其生数为一，即天一生水；南方午火，其生数为二，即天二生火；中宫为土，其生数为五，即天五生土。所以“三五既和谐”即水火土三者结合在一起，相互调剂、和谐之意。亦即元神与元气在真意土的凝结作用下，方可合成丹药，就如同外丹烧炼必须用八种矿石才能烧成外丹一样。八石，是外丹烧炼的八种基础原料，即朱砂、雄黄、雌黄、硫黄、空青、云母、硝石、戎盐（即青盐）；还有一种说法是将云母、硝石、戎盐改为礞石、胆矾、信石。“八石正纲纪”，即与“土游于四季，守界定规矩”之意类似，皆为比喻。意即中宫之气，既已和谐，则八方之气亦各正其位。

天干配五行，则戊己之土位于中宫，又因南赤、北黑、东青、西白、中黄，所以中宫之土亦称黄土。地支配五行，则辰戌丑未四土位于四隅。天干之土与地支之土，为木火土金制定了界限与规矩，所以在五行中有重要地位。

五行生克中，生我的为父母，我生者为子孙，克我者为官鬼，我克者为妻财，比肩者为兄弟。阴阳丹法，己为彼家，戊为我家。清静丹法中，戊己之土，即为脾之真意；亦可理解为意引坎中戊土（元气）与离中己土（元精）交媾于丹鼎中宫。而木、火、金、水，在四季则表示春、夏、秋、冬，在人身则表示魂、神、魄、精。“土游于四季”，则正如真意周流一身之魂、神、魄、精之中；肝魂与心神归为元神，肺魄与肾精归为元气，则一呼一息皆入戊己之宫，元神与元气于中宫相含相育，待神气凝聚，则自然屏气胎息，神气相交有如夫妇，则丹药炼成。





二十种五行关系表



《周易参同契》是以易学为基础的，其中有许多五行关系，下面就列表来说明二十种五行关系。

五行	水	木	火	土	金
五脏	肾	肝	心	脾	肺
神志	精	魂	神	意	魄
感官	耳	目	舌	口	鼻
季节	冬	春	夏	长夏	秋
方位	北	东	南	中	西
行星	辰	岁	荧惑	镇	太白
天干	壬癸	甲乙	丙丁	戊己	庚辛
地支	子亥	寅卯	午巳	辰戌丑未	申酉
五性	润	敷	燥	溽	敛
五气	冽	温	炎	蒸	清
颜色	黑	青	赤	黄	白
器用	权	规	衡	绳	矩
父母	金	水	木	火	土
子女	木	火	土	金	水
官鬼	土	金	水	木	火
妻财	火	土	金	水	木
生数	一	三	二	五	四
成数	六	八	七	十	九
五正	玄冥	句芒	祝融	后土	蓐收



三性归宗祖

黄土金之父，流珠木之子。水以土为鬼，土填水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水盛火消灭，俱死归厚土。三性既合会，本性共宗祖。

戊己中宫之黄土可生金（即脾土之真意生肺金之气魄），所以为金之父。前面讲到“汞日为流珠，青龙与之俱”，所以“流珠”即火焰四射之离日，其为青龙木之子（即肝木之魂生心火之元神）。旧本曾将“流珠木之子”刻为“流珠（指金液）水之母”、“流珠水之子”，皆为刻版之误，其解亦属以误解误。坎水（即肾精）受脾土克制，所以以土为官鬼；以土填水则水不泛滥，意即脾土真意可克制肾水元精因淫而泄。朱雀（即心神）为神火，此火使脏腑温暖而呈现生机，尤其亦可使肾水（精）蒸腾而上入离宫；离火为坎水所灭而俱归真土，使全身融于寂灭虚无，这样才能“三性既会合，本性共宗祖”，炼药成丹。其“三性”即离（元神）、坎（元精）、戊己真土（真意），所归之宗祖，即先天真一之气。

水火土分开讲是三种不同的物性，三性合会之后，其来源总归一处根蒂，火被水淹，水遇土制，水源为金，火生于木。土既能生金又可生木，金木之本皆为土，水火是金木之子。无疑土是金木水火之祖宗。水火土三者，从后天派生关系来看，是三种不同的性体殊途；从先天来说，则它们同归于一元。

这段繁复的五行生克关系，即《悟真篇》所说的：“真土擒真铅，真铅制真汞；铅汞归真土，身心寂不动。”如果以更浅白的语言叙述，则是脾意之真土，克制元精因淫外泄；元精足则克制心火过旺（识神欲求过多），而使元神更专更精；元精（水）与元神（火）俱归戊己之土，则土生金，金生水，水生木，木生火，火生土；土克水，水克火，火克金，金克土。五行生克均衡，从而使元精、元神与真意之间，克中有生，生中有克，三者归一，返还为原始本性——始初真一之气，大药方可炼成金丹。此章之意，是在强调戊己之土的作用，意即只有在戊己之真土的调剂下，才可坎离交媾而最终凝结为金丹。





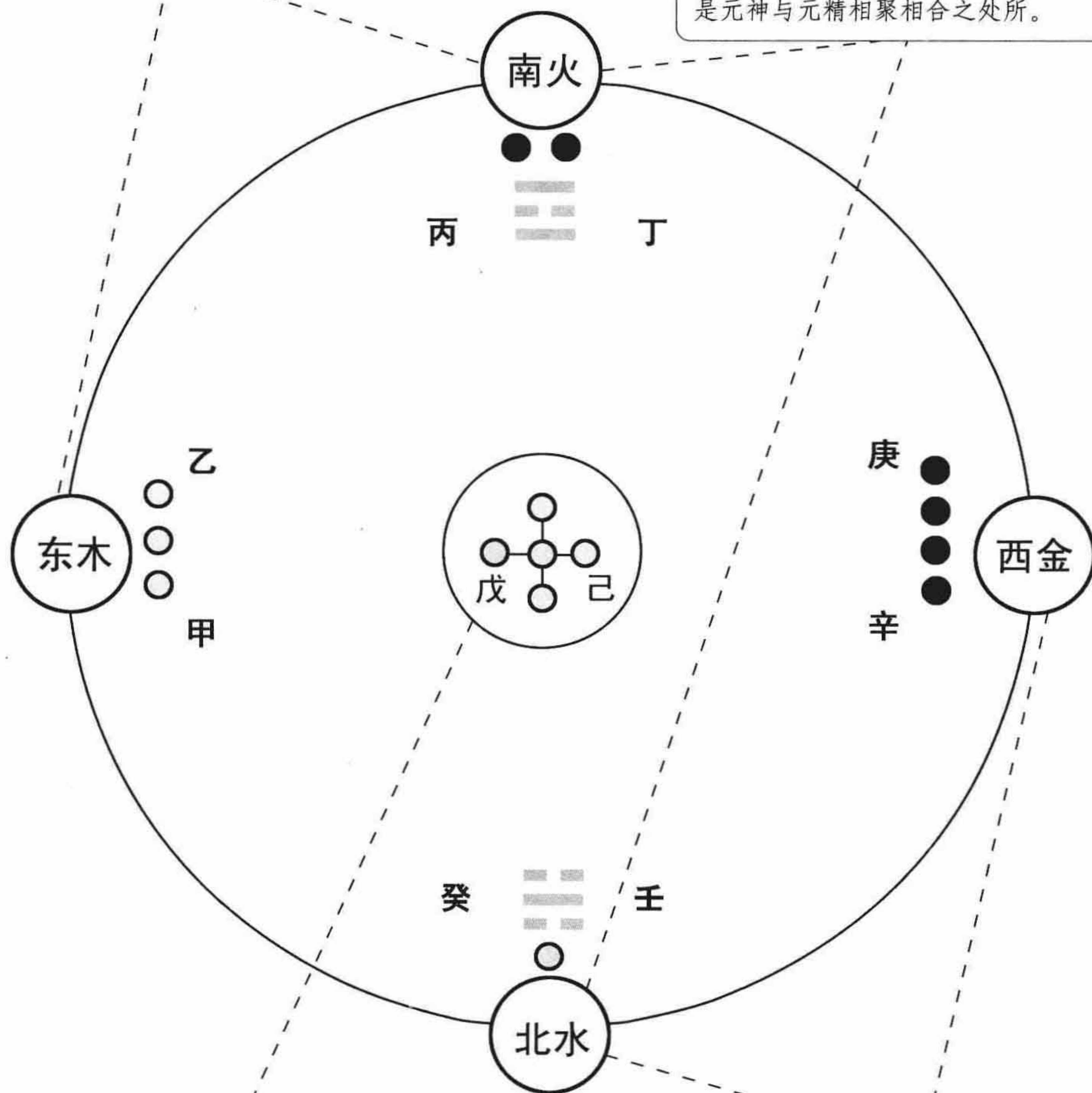
三五和谐归宗祖



河图中水一火二，相合为三；中宫戊己为五。“三五和谐”即是离火坎水相合于戊己中宫，最终归于宗祖，即先天真一之气。

东木与南火组成一家，此一家便是离火，其在河图中的数字为“二”。

坎离交媾，其数字为一加二得“三”。八卦纳甲，坎纳戊，离纳己，所以戊己中宫是元神与元精初生的处所，亦是元神与元精相聚相合之处所。



戊己中宫，在河图中的数字为“五”，此处是坎离之大药相合相交之处。五脏配五行，则此处指中宫脾土。元神与元精在此相合为一，最终返还归于先天真一之气。河图中宫五白点之中，便是先天真一之气的所在。

西金与北水组成一家，此一家便是坎水，其在河图中的数字为“一”。

金丹妙用章第十九

炼成金丹之效验

第5章

三性归宗祖，即可使大药炼成金丹；炼成金丹，则会返老还童，脱离世厄而成为真人。本章所讲便是炼成金丹后的种种效验。

巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士服食之，寿命得长久。金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆姬成姹女。改形免世厄，号之曰真人。

巨胜，即黑芝麻，是道家服食术中的延年益寿食品。还丹，是指精气神三宝返还为先天真一之气，与道相合，所以称为还丹。此丹又名金丹，即坎卦中间的一阳爻。

乾坤二卦交媾，则以中爻互换后，乾方得坤方一阴爻而成离，坤方得乾方一阳爻而成坎。坤不与乾交，则破体之残乾不能算作离卦，纵至衰老，亦只是一残阳；乾不与坤交，则破体之残坤不能算作坎卦，纵至衰老，亦只是一残阴。乾坤交媾所得之坎，最贵者便是坎中一阳爻，此爻先天之乾金，在人体则是肾中之元精，元精化气，神气于戊己中宫相合为一，归为先天真一之气，而先天真一之气即为真金，所以，金道大道便是将坎中乾金返还至先天真一之气的功法，是炼金成纯金的功法。故此，炼成之丹，即名还丹，亦名金丹。不过，此丹只是相对于乾男而言，《周易参同契》之功法，亦主要讲述的是乾男炼丹的原理。而坤女炼丹，则下手与此不同，至斩赤龙之后，方与乾男之丹法相同。

黄金不腐不朽，所以成为万物之宝。由于还丹即是金丹，所以丹士服食（即温养）还丹即可延年益寿，与天地长存。金丹炼成，则体内五脏六腑自有雾散蒙蒙、和风细雨之感，四肢百骸春意融融，颜容和乐而光滑润润。头发白了的人，可以立刻长出黑发；齿落不全者，亦可复生新齿。总之，七十岁的老翁，可以变为二十岁的壮丁；六十岁的老妇，亦可变为十八九的少女；丹家的面貌会焕然一新，脱离世间一切苦难，成为纯一完整的真人。这就是大药炼成金丹的效验。由此我们也可以得知，如果发白齿落、形销骨立、神形俱衰者自称是道成德就的真人，那肯定是欺世盗名之徒。





炼成金丹的效验



精气神相合成金丹的真人，必有诸多内在与外在的效验。一般来讲，发白齿落、形销骨立、神形俱衰者自称是道成德就的真人，那肯定是欺世盗名之徒。

如沐春风，容颜光润 体内五脏六腑自有雾散蒙蒙、和风细雨之感，四肢百骸春意融融，面容和乐而光滑润润。

白发变黑，落齿复生 头发白了的人，可以立刻长出黑发；齿落不全者，亦可复生新齿。



老翁复壮丁 七十岁的老翁，可以变为二十岁的壮丁。

耆姬成姹女 六十岁的老妇，可变为十八九的少女。

改形免世厄 面貌会焕然一新，脱离世间一切苦难。



同类相从章第二十

炼丹药物须同类

金丹修炼的药物，必须属于同类，才可最终炼成金丹。比如铅与汞皆为同类，所以能炼成外丹；精气神皆可归为真一之报导，故能炼成内丹。

胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。丹以砂为主，稟和于水银。变化由其真，终始自相因。欲作服食仙，宜以同类者。植禾当以黍，覆鸡用其卵。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成橧。类同者相从，事乖不成宝。是以燕雀不生凤，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下。

胡粉，即铅粉，化学成分为碱式碳酸铅，白色。碳酸铅加碳，在高温下可还原为纯铅，这是因为铅粉与铅属于同类；冰和雪受热融化成水，是因为冰雪属于同类；丹砂（氧化汞）可烧炼出水银，是因为丹砂与水银为同类。外丹烧炼通过还原反应可以制出还丹，就是因为以同类之物进行烧炼，所以同类之物可以自始至终相依不分，最终合一而成外丹。

古人认为铅为五金之祖，言其能伏五金而死八石。《本草纲目》中说：“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（铅字拆开为金公）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。”此处所言，实即古人烧炼外丹而总结出的化学知识及经验，所以其表述方式，仍含有许多丹家术语。

内丹修炼，则精气神皆为先天真一之气化生，所以皆为同类，这样精气神才能最终合而为一，修成内丹。所以说，事物同类，才能依自然规律而有生成变化，炼制内丹亦必须以同类者为药物。鱼目成不了珍珠，蒿草不会长成木杠，因为它们不属于同类，所以只有同类才能炼药成功，非同类就与道相违而无法成就大丹。所以说，燕子与麻雀生不出凤凰，狐狸和兔子乳养不了马，水向下流而不能具备火炎上的性质，火炎上而不具备润下的功能。



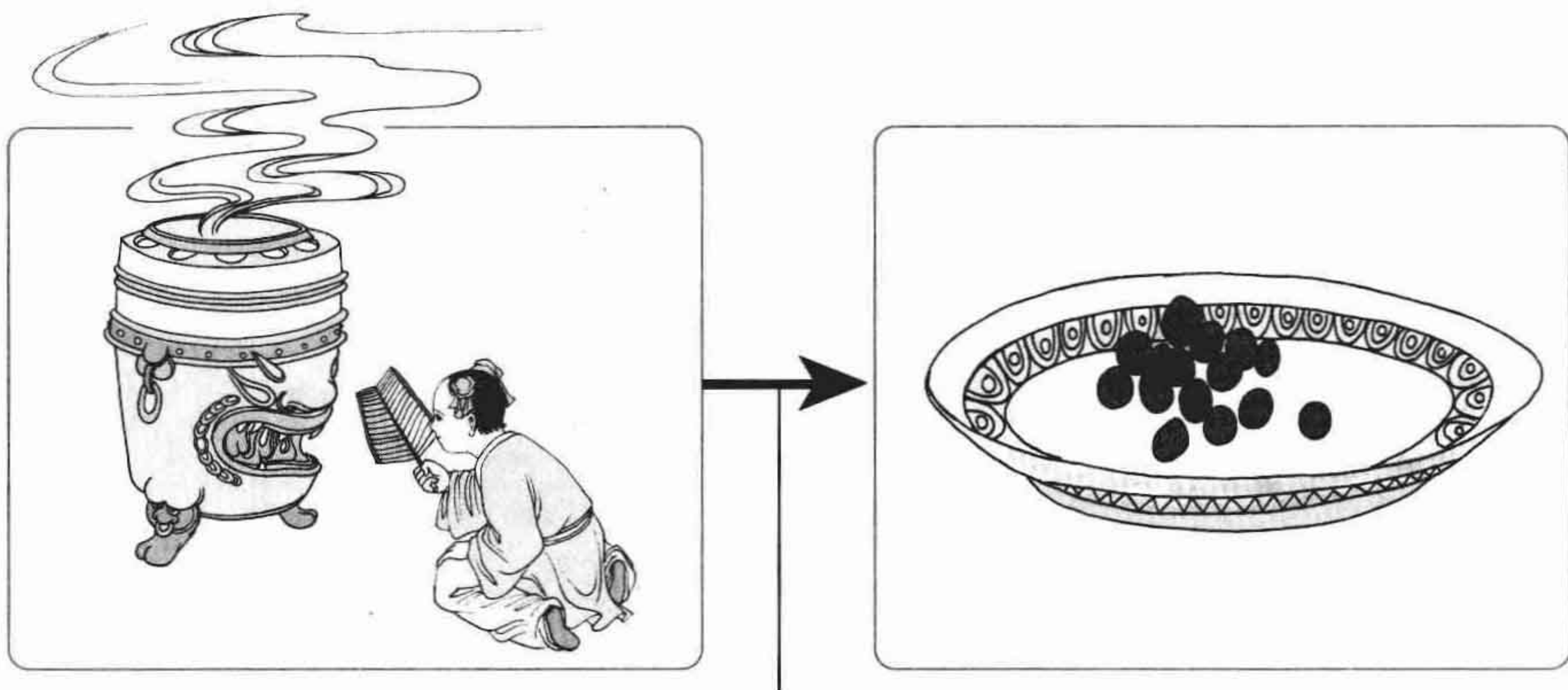


炼丹应以同类为药物



不论是外丹术还是内丹术，其炼丹的药物必须属于同类，否则，不但不会炼成金丹，求得长生，还会误入歧途。

外丹术药物



外丹烧炼的药物主要是汞和铅，胡粉在高温下可还原为铅，这是因为胡粉和铅属于同类；丹砂可烧炼出汞，是因为丹砂与汞为同类；这是外丹术中最基本的原理，否则炼成的就不是金丹。

内丹术药物



清静丹法药物

清静丹法以精气神为药物，最终炼养出内丹，这是因为精气神皆属于同类药物，它们都属于先天真一之气。



阴阳丹法药物

阴阳丹法以男女为同类，注重以汞求铅，也属丹道正途，但其药物也必须是同类，这是丹道中的基本原理。

背道迷真章第二十一

不识同类必入迷途

第5章

以同类为药物，方可炼成还丹；不懂得以同类入药者，则只能走入迷途。此章所列举的，便是汉时风行的炼丹家因不明同类而误入歧途的种种例子。

世间多学士，高妙负良才。邂逅不遭遇，耗火亡资财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及矾磁。硫黄烧豫章，泥汞相炼飞。鼓铸五石铜，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。

东汉时期，儒家经典已成为世上第一学问，所以此文所言之饱学之士，则是那些死读儒典的儒者。他们自认为学富五车，满腹经纶，实际上，他们并没有真正理解什么是天道，更无从效法天地，提挈阴阳了。这些人亦想通过丹道经典而成就羽化登仙，但却得不到名师传授的炼丹正法，所以只是根据丹经望文生义，臆测而行，不知如何把握药物的斤两及火候的法度，便捣制西羌的胆矾、云母、磁石、硫黄、豫章、泥包水银、五色石、铜等物，不论同类与否，胡乱烧炼外丹，怎么能成功呢？只能白白耗尽金银财物。

这些人千次烧炼而万次失败，想显示自己的聪明却成了痴呆；侥幸有希望成功，却因为不懂丹理而最终失败，这是因为金丹大道只有圣人才能通晓。那些道士从幼年起一直炼丹至头发都白了，因烧丹不成而对丹道产生狐疑，于是与丹经反道而行，更是从正途走向了左道。这些人以管窥天，见识浅薄，又怎么能指导初来乍到的初学者呢？

本章内容，其实无甚深意，只是言明不懂同类方可为药的人，会迷失丹道正途。然而，作者所指的这些背道迷真的例子，却是汉时风靡的诸多外丹烧炼法。所以在当时，却有指点迷津之重要作用。

此外本章亦说明，只看丹经是无法洞悉丹道至理的。因为古丹经多有隐语，并且文字亦无法将丹法记录完备，所以不遇明师，很少有能靠丹经而成就丹道的。但明师难觅，所以修丹法者亦须谨慎择师。





走入迷途的炼丹术

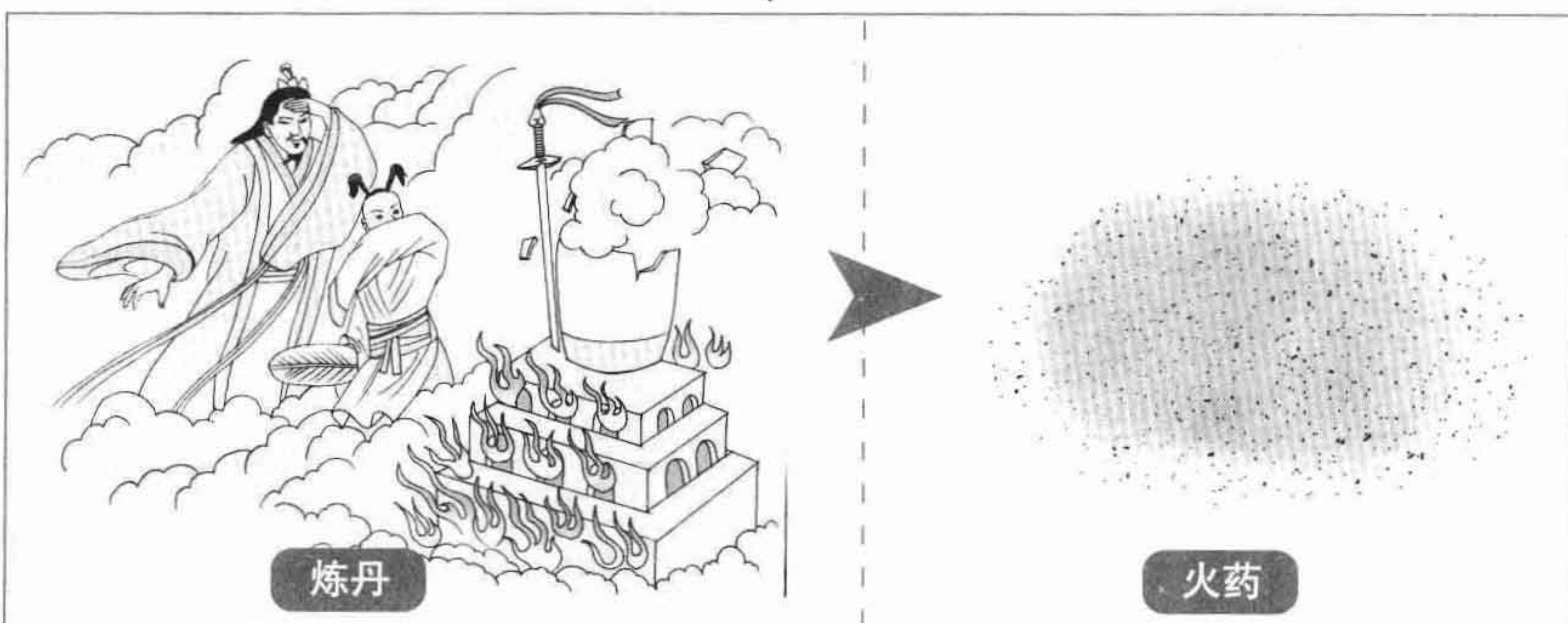


丹道是门很深的学问，在最初的外丹术盛行时，许多人据丹经望文生义，臆测而行，结果只是白白耗费金银财物，根本炼不出真正的金丹。



外丹术是吸收天地万物之精华，通过炉火烧炼而成就金丹。但这其中却有许多秘不可传的东西，主要是要掌握药物的斤两及火候的法度。许多人认为从书本上可以得到，其实真正的原理是通过师承关系秘传的，所以就会走入迷途。

意外收获



在迷途中的丹家虽然没有炼成令人长生的金丹，但他们却从中总结了不少化学知识，而且在经历了许多次的爆炸起火后，他们逐渐认识到硫黄、硝石和木炭，如按一定比例配制，可制成爆炸的“火药”。

三圣前识章第二十二

三圣之言通丹道

正是由于世上有太多误入歧途的丹士，所以作者在此章阐明自己著《周易参同契》的本意，表达了自己欲上继三圣，下开来学的决心，但也流露出自己写作的谨慎与犹豫。

○ 阐明著书意图

若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地。文王帝之宗，循而演爻辞。夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，叠兴更遇时。优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢。有形易忖量，无兆难虑谋。作事令可法，为世定此书。

作者认为古今最伟大的圣人，只有伏羲，因为伏羲一画开天，始创八卦，效法天地，开启了道家文化。接下来，则有为《易》写下卦辞、爻辞的周文王和撰写《十翼》的孔子。这三个人都是对易学有贡献的人，是应运而生的济世良才，使演绎天道的易学并未随朝代的更替而泯灭。

作者之所以先谈三圣，是想说明天道代有人传，自己便是欲继三圣后，以天道喻丹道，以防上古圣人之学失传。所以，自“优劣有步骤”至“为世定此书”，则是言明自己作《周易参同契》之谨慎，以使前圣的功业与德行不至断绝。接着言明自己行文必有依据，务求精确，即使无形无兆之事物，亦尽量做到有法可依。

○ 作者的自谦与犹豫

素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帟，瞋目登高台。《火记》六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居。窃为贤者谈，曷敢轻为书。若遂结舌暗，绝道获罪诛。写情著竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰辄思虑。陶冶有法度，未忍悉陈敷。略述其纲纪，枝叶见扶疏。

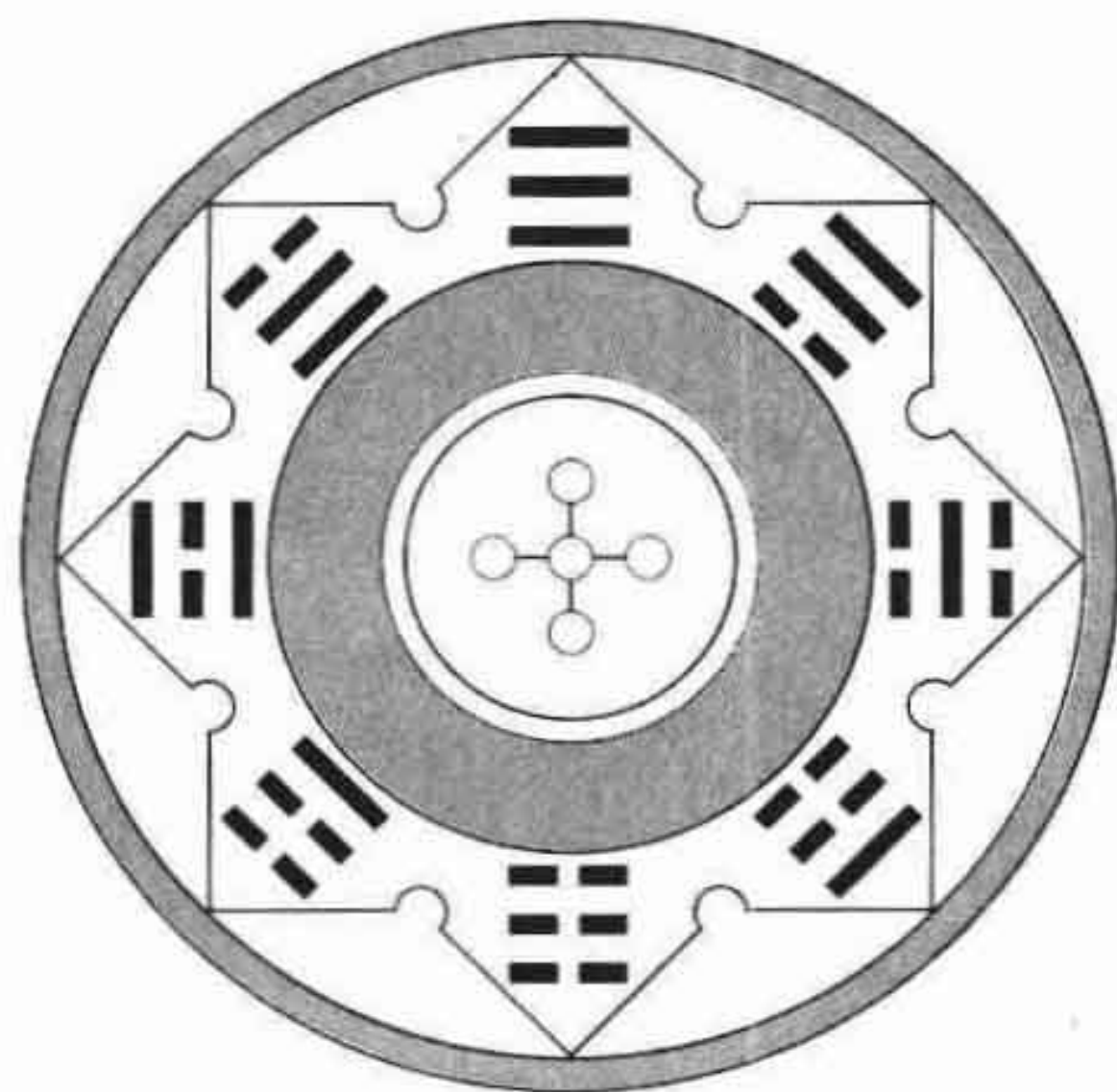
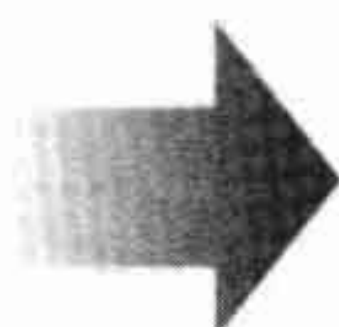
作者先言明自己并非先知先觉之人，接着诚恳地说明自己是遇明师所传，才彻底明白了丹经《火记》六百篇的真谛。为了防止丹道失传，作者欲著《周易参同契》以明之，但又恐泄露天机，于是犹豫叹息，辗转思虑，最终只得粗枝大叶地略述梗概，著成此书。作者如此表白，实际是在告诉读者此书自有所隐藏，需深悟方得。而作者犹豫叹息的根源，实际上亦是怕引起俗儒的误解和攻击，因为该书暗藏的三元丹法，与孔孟之道格格不入。



三圣易理

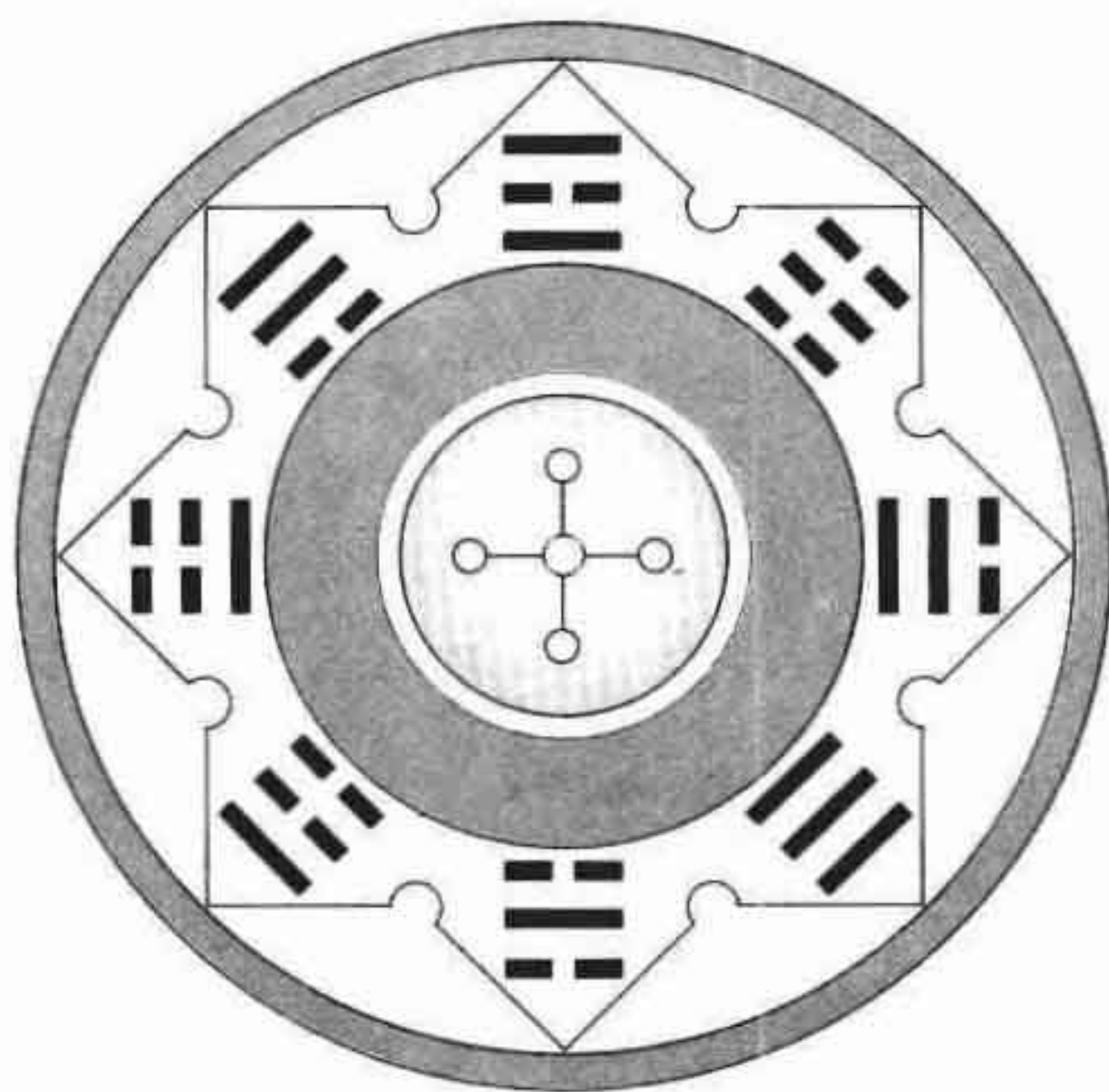
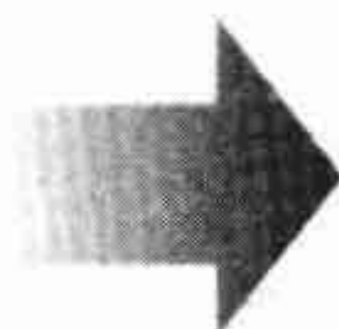


《周易参同契》并不是凭空创作的著作，它是源于伏羲、周文王和孔子一脉相承的易学理论。



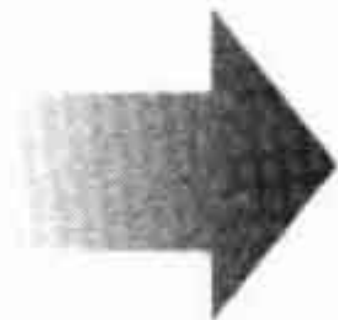
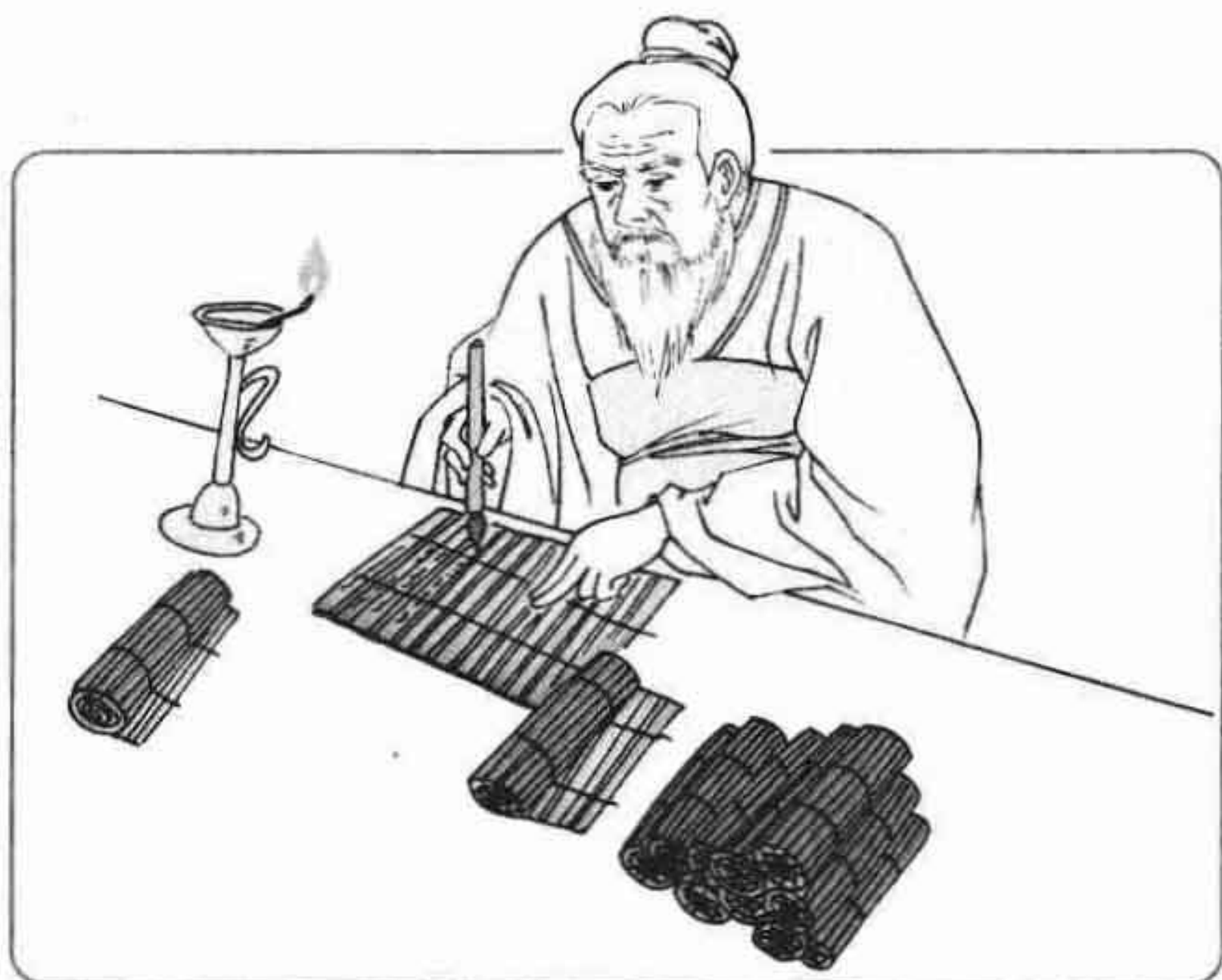
伏羲与先天八卦

伏羲是最伟大的圣人，他始画八卦，效法天地，开创了金丹大道。



周文王与后天八卦

周文王被囚于羑里时，据伏羲先天八卦创制后天八卦，并撰写了卦辞和爻辞，使易学理论更加丰富。



《十翼》篇目

象上传	象下传
象上传	象下传
系辞上传	系辞下传
文言传	序卦传
说卦传	杂卦传

孔子与《十翼》

孔子晚年，热衷于《易经》，相传他根据其中的原理整理出《十翼》，使易理更加完备，而易理中隐含的丹道养生理论，也更易于人们理解。

金火铢两章第二十三

铢两细分金与火



金丹大道是以元神之火烧炼元气之乾金，即以火炼金成金丹。然而金火细分，实则还有水、木、土参与其中。

○ 金火铢两仔细分

以金为堤防，水入乃优游。金计有十五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余。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。

“以金为堤防，水入乃优游”之句中，在火炼金丹之外，又出现了“水”的概念。此水即坎之精水与坎之乾金。人体五脏皆有精微之液，但总纲在肾，即所谓“肾主液”；人体五脏皆有神灵，即心藏神，肝藏魂，脾藏智与意，肺藏魄，肾藏精与志，但总纲在心，即所谓“心主神”。坎之为肾为水，其水囊括人体所有精微之液，此精既有先天元精，又有后天之精。先天精与后天精产生的能量，即是“气”，此气分先天之真一元气与后天之呼吸气，后天呼吸之气源于肺与鼻，肺鼻为金，所以后天之气亦五行属金；先天之气源于天地“橐龠”之呼吸，亦是天地未成之混沌太一之气，所以五行亦属金，此金即坎中一阳爻之乾金。由于物质与能量并存，所以精与气可归为一物；元精与元气，归为精或归为气皆可，亦可总称为炼制金丹之“金”，与离火相对而言，则金为阴，火为阳，因离火代表功能。此金细分之，则可分为“金”与“水”。

离之为心为火，即欲望之火、生命之火，其囊括人体之所有功能，如心脑血管系统、神经系统及思维、感知等功能，细分之，则有潜意识（元神）与常意识（识神）之分。而心脏运输血液与肝之藏血功能关系最为密切，所以肝木生心火，丹道将两家归为一家为离，其形象则是游龙戏流珠，其游龙即青龙，即肝。同理，丹家亦将肺肾归为一家为坎，所以坎可细分为先天一气之金与后天呼吸之金及元精。





五脏七神



丹理和医理同源，丹道中的元神在心，元精在肾，下面就五脏与声、色、嗅、味、液，五脏藏七神作一说明。

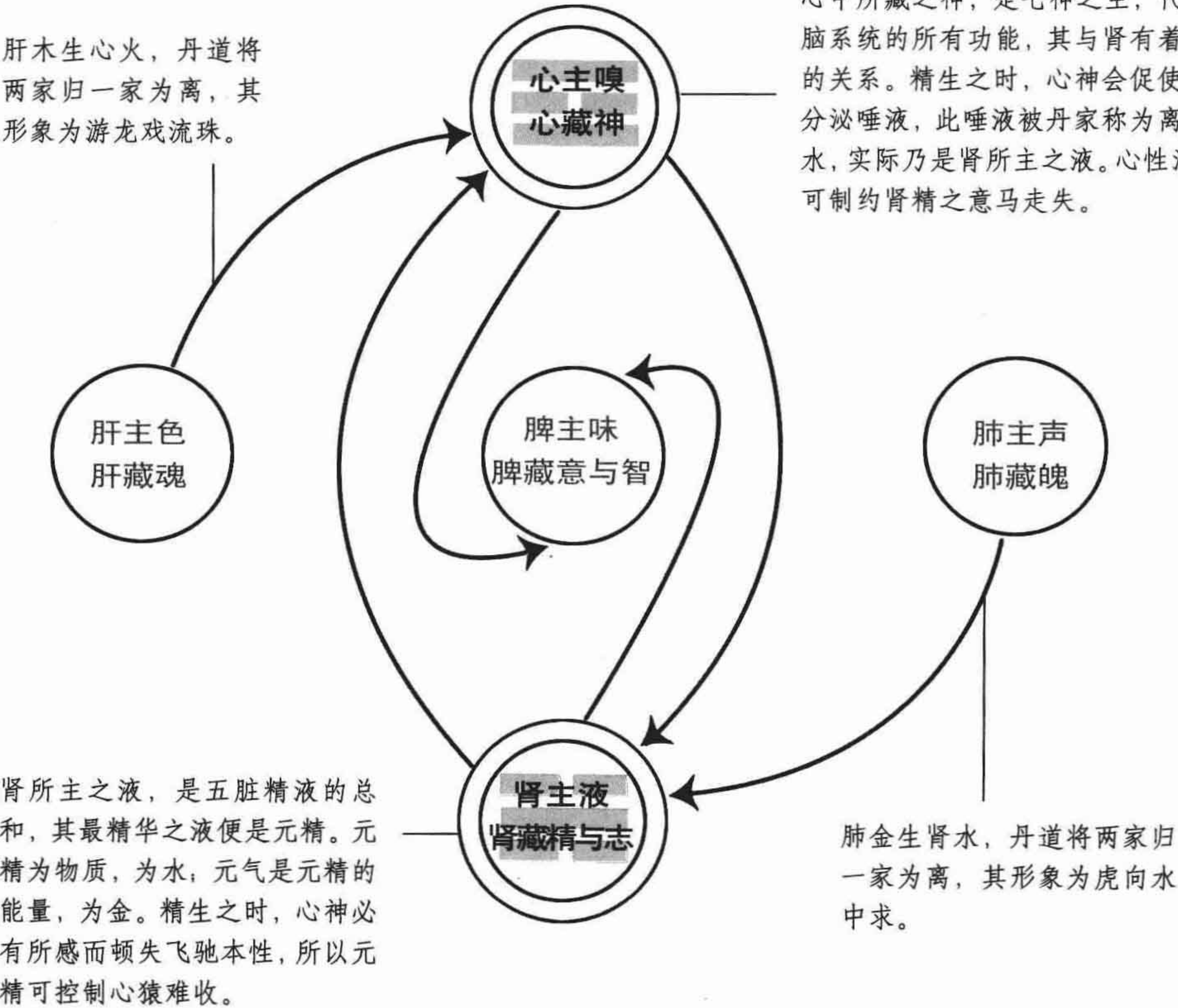
五脏	肝	心	脾	肺	肾
五声	呼	言	歌	哭	呻
五色	青	赤	黄	白	黑
五嗅	臊	焦	香	腥	腐
五味	酸	苦	甘	辛	咸
五液	泣	汗	涎	涕	唾
七神	魂	神	意、智	魄	精、志

在上表中，肺主五声，肝主五色，心主五嗅，脾主五味，肾主五液，五脏藏七神。

心与肾的微妙关系

肝木生心火，丹道将两家归一家为离，其形象为游龙戏流珠。

心中所藏之神，是七神之主，代表心脑系统的所有功能，其与肾有着微妙的关系。精生之时，心神会促使唾腺分泌唾液，此唾液被丹家称为离中真水，实际乃是肾所主之液。心性清静，可制约肾精之意马走失。



肾所主之液，是五脏精液的总和，其最精华之液便是元精。元精为物质，为水；元气是元精的能量，为金。精生之时，心神必有所感而顿失飞驰本性，所以元精可控制心猿难收。

肺金生肾水，丹道将两家归一家为离，其形象为虎向水中求。



虽然肾主液，心主神，但心惊亦可出汗；心中淫欲一炽，则肾之淫精必泄；肾中元精一生，心神亦可使口中分泌玉液。并且，肾虚则心中妄火必炽，肾中精动精生，亦于心中必有所识所感。所以心肾关系极其微妙，二者的功能亦难以真正区分得极其明确。

“以金为堤防，水入乃优游”就是当元精（金）欲泄未泄之时，迅速提肛抵腭吸气（金）以意（土）引元精（金）自尾闾经夹脊上至泥丸，屏息；此时口中亦有玉液（水）分泌而出，所以接下来舌降提会阴，匀缓呼气（金），以意（土）引元精（金）与玉液（水）相随，下重楼，经绛宫，入丹田为内炼之药（此时玉液亦由津化精）。而此时丹田之药，虽可分为元神之火与元气之金，但若细分则有元精（水）、元气（金）与元神（火）三家位于戊己之中宫，即精气神三家归一家。

由于元精（水）与元气（金）是物质与能量的关系，所以有一分气（金）便有一分精（水），精与气是一比一的关系。河图中，十五是阴数与阳数之和，而先天真一元气（金）正是阴阳相合的太极，所以其数亦为十五；有一分能量必有一分物质，所以“金数有十五，水数亦如之”。临炉修炼时，金与水的铢两分法，则以震来受符时为水生五分，上弦月为水生十分，十五望月为水生十五分。所以实修之中，一阳初举时，必伴有口中玉液生。若一阳初举而口干舌燥，则必为肾虚不制心火所致的虚火妄动，非丹道下手正途，此为爻动见凶之象。所以，晦朔合璧之后的震来受符，应有口中津液顿生相伴；等十五乾体已成之满月阳举至坚，则口中玉液亦有满盈之势。于是进阳火采药归炉，则自有玉液化精，元精化气，元气化神之妙。这才是“临炉定铢两，五分水有余”的真意所在。

“二者以为真，金重如本初”中的“二者”，是指“地二生火”之元神之火。丹田炼丹之火为元神之真火，而元气（金）铢两比例并不因有元精参与而有所增加。“其三遂不入，二者与之俱”的“其三”，则是“天三生木”之肝木。丹田中炼丹，肝木并不参与其中，依然是元神与元气相互作用，可细分之，则是元精、元气、元神三者在互相微妙地发生作用，所以说“三物相含受，变化状若神”。

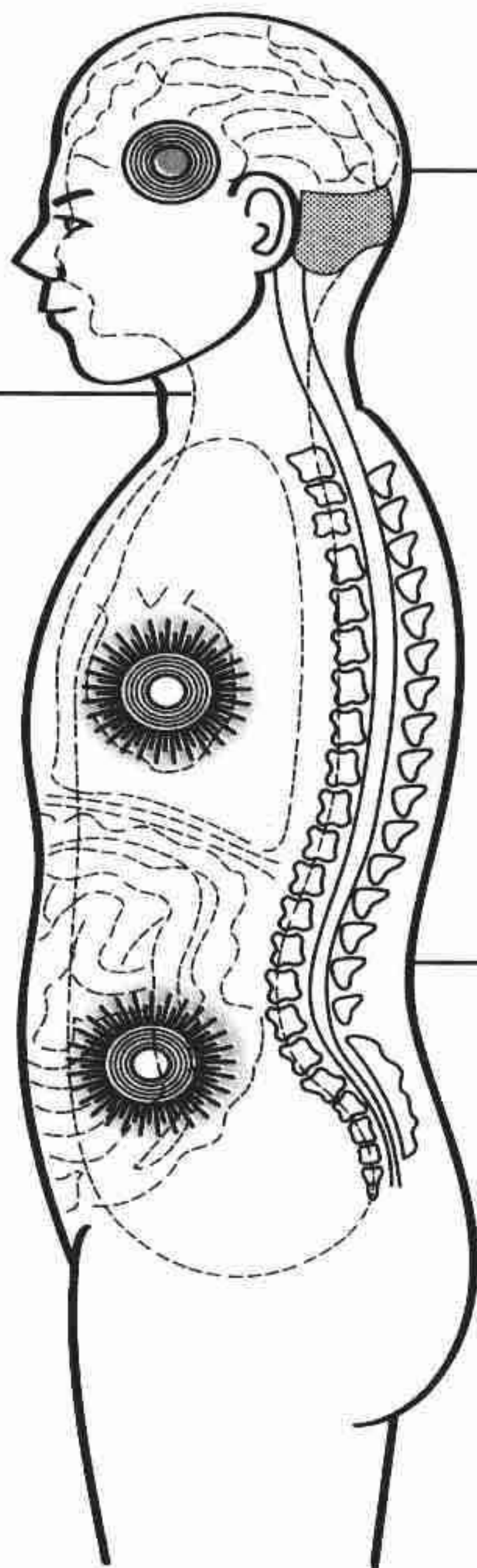


铢两细分炼丹药物

丹法以坎中元精与离中元神为药物，此药物如果细分铢两，则元精包含元精与元气，坎离交媾之时，实际上是元精、元气与元神三者相合为一。

金水的功用

水入乃优游：坎中元精循脉而行，润养表里及脏腑，为水入乃优游；精生之时，伴有唾液分泌增多，其循任脉下降，至丹田化精，也为水入乃优游。此外，有丹家认为此水乃为督脉降下之“甘露”，不但入胃，而且入肺并遍润五脏。



以金为堤防：以初生之元精（气）制约元神飞驰不定，为以金为堤防；调匀呼吸以防漏丹，也是以金为堤防。

实修景象：实修之中，一阳初举时，必伴有口中玉液生。若一阳初举而口干舌燥，则必为肾虚不制心火所致的虚火妄动，非丹道下手正途，此为爻动见凶之象。

金水相等的重要性

二者为真：二者，是指“地二生火”之元神之火；神气相合之药物并没有肝木参与，所以说“其三则不入”。

金重如本初：元气（金）铢两比例并不因有元精参与而有所增加，因为元精与元气为物质与能量的关系。



三物相含受：神气相合之药物若细分，则是精、气、神三者在互相微妙地发生作用。三者相合为一，即为归于中宫真土。因土生金，所以归中土即可返还至先天真一之气。



河车搬运产黄舆

下有太阳气，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黄舆焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年。形体为灰土，状若明窗尘。

采药火候来临，则神气交媾、气穴旋转中，自有能量（元气）冲撞之势，此时应迅速以意引其自尾闾上夹脊至泥丸。“伏蒸须臾间”，则指采药要以武火，要迅速；“下有太阳气”，则指元神之阳火，使丹田暖意融融如春。将大药与口中玉液相随咽至丹田封固，即是“先液而后凝”，这个封固的大药，便称之为“黄舆”。之所以如此称谓，是因为采药归炉运行周天如车舆行于黄道之上，所以称为“黄舆”。

“黄舆”以下四句，则是采药归炉后的感受（内景）。大药入炉鼎，则万念俱灭，神形如灰，复归太极至虚无，就像岁月终节之隆冬，无半点生机；形体则无限扩大，轻飘若无，就像自室内望向窗外、阳光中飞升的尘埃。有此感受，方为金公归舍。不过不同法门、不同修为，其内景亦有所不同。

文武火候炼成丹

捣合并治之，驰入赤色门。固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，昼夜声正勤。始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，休死亡魂魄。色转更为紫，赫然成丹。粉提以一丸，刀圭最为神。

采药归炉后，则应勤加炼养，方可成丹。炼药阶段，以文火运周天，炼养久之，则会煽开丹田气机而自动转入胎息。

胎息之中，任督二脉自然打通，元神真火于丹田自然催动大药循周天而运转，皆为无意自然状态。寂静之中，可反耳内听到神气运转之声，昼夜不绝。炼养大药应用文火，但结丹止火时须以武火。所以炼丹时要谨慎调整火候，以防临炉泄丹。养丹之不可念起，念起则火燥；亦不可意散，意散则火寒。其火候运用正如十二消息卦所示，由复至剥，由剥而复，阴极而阳，阳极则阴，循环往复，终而复始，即为“节尽更须亲”。随着胎息深入，则有气绝身亡之感，继而绝后复苏，此时内视则大药成为紫色光团，结为还丹。此丹虽然不大，但却是最为有效的延年仙药。





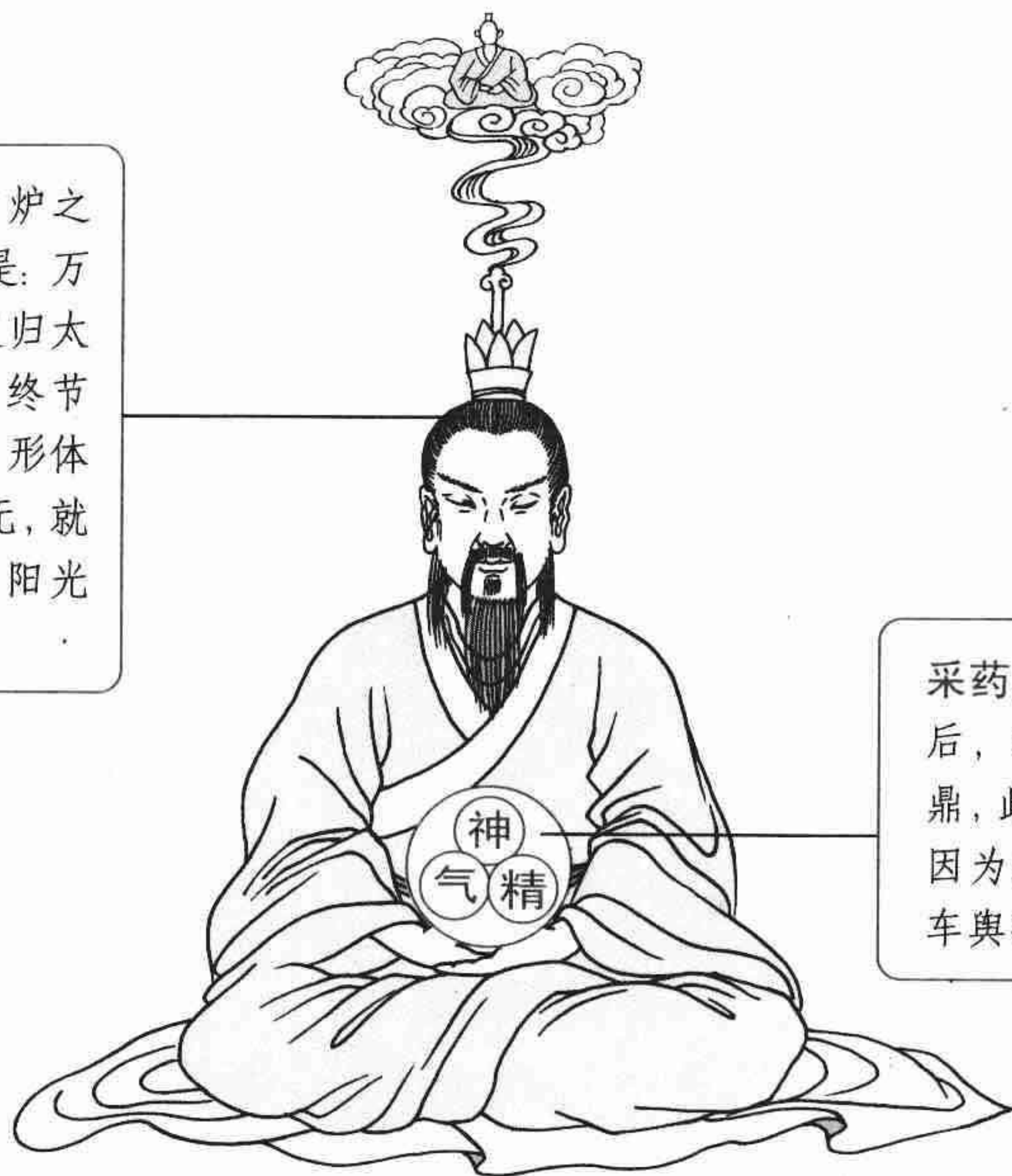
采药归炉与炼药成丹



精生可采之时，要迅速河车搬运采药归炉，大药归炉进行封固后，称为“黄舆”。将“黄舆”以文武火候运行周天不断炼养，最终才可成为还丹。

采药归炉

采药归炉时：采药归炉之时，金公归舍的内景是：万念俱灭，神形如灰，复归太极至虚无，就像岁月终节之隆冬，无半点生机；形体则无限扩大，轻飘若无，就像自室内望向窗外、阳光中飞升的尘埃。



采药归炉后：采药归炉之后，精气神三家相合于腹鼎，此大药被称为“黄舆”，因为采药归炉运行周天如车舆行于黄道之上。

炼药成丹

炼养药物：此时应以文火运行周天，不久后则自动转入胎息状态。任督二脉自然打通，元神真火于丹田自然催动大药循周天而运转，皆为无意自然状态。



炼养内景：寂静之中可反耳内听到神气运转之声，昼夜不绝。

结丹止火：此时须以武火，内视则大药成为紫色光团，结为还丹。此丹虽然不大，但却是最为有效的延年益寿之药。



水火情性章第二十四

五行辩证论还丹

本章则以简约的五行生克之理，说明火炼精金所成之金丹，亦称为还丹的道理。并举出许多例子来说明还丹返本还原之道。

推演五行数，较约而不繁。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，火衰离尽昏。阴阳相饮食，交感道自然。名者以定情。字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。

古人将世间万事万物归为金、木、水、火、土五类，是为了可以简约而方便地说明万事万物的原理。五行之间，有生有克，生者未必皆吉，克者未必皆凶，其关键在于均衡。复杂的丹道原理，以五行辩证来说明，则使人更好理解。以水火喻丹道之铅汞，则更易于说明铅汞之间的关系。水火相克，所以以水浇火则火焰熄灭。以水火喻日月，则日月相合的晦朔之时，容易出现日食；日月相望的十五前后容易出现月食。所以水盛之时，坎宫之水便会侵食日阳；火衰之时，则离日必然昏暗少光。而日月之光不会因互侵而永远泯灭，初三之后，月亮必然重现光明；雨过天晴，仍是丽日当头。

以人体而言，则火为心，水为肾，肾水旺可浇灭心中欲火，使人欲念淡薄与世无争，从而心肾相交、水火既济，身体健康。如果心火过旺，肾阳过虚而不能克制心火，则会出现狂妄偏执的毛病，甚至会成为精神病。所以说，心肾两旺，互相制约，才能成为水火既济之格局。丹道中以火炼金，其实亦是调整心肾二者的平衡关系，当神气相合融为混沌一太极，便是达到最完美的水火平衡状态。

古人皆有名有字，名为出生时父母所起，字为自己成人后自己所起。相传古时男子纳彩时要留下名，所以“名者以定情”；女子同意这门婚事，就在女孩长大举行成人礼时加字，以示归男方无悔之意，这就是“字者缘性言”。所以，名与字的引申意则是名属情，感而遂通曰情；字属性，寂然不动曰性。简而言之，则是一物两名，一名表情，一名表性。而火炼精金成就的大丹，则因金的属性可名之曰“金丹”，亦可因其是返还回归本初的情形而称为“还丹”。





丹道中的五行



古人将世间万事万物归为金、木、水、火、土五类，五行之间通过相生、相克来达到平衡的关系。丹道中的修炼也是用五行生克关系回归太极的状态，以达到养生延年的目的。

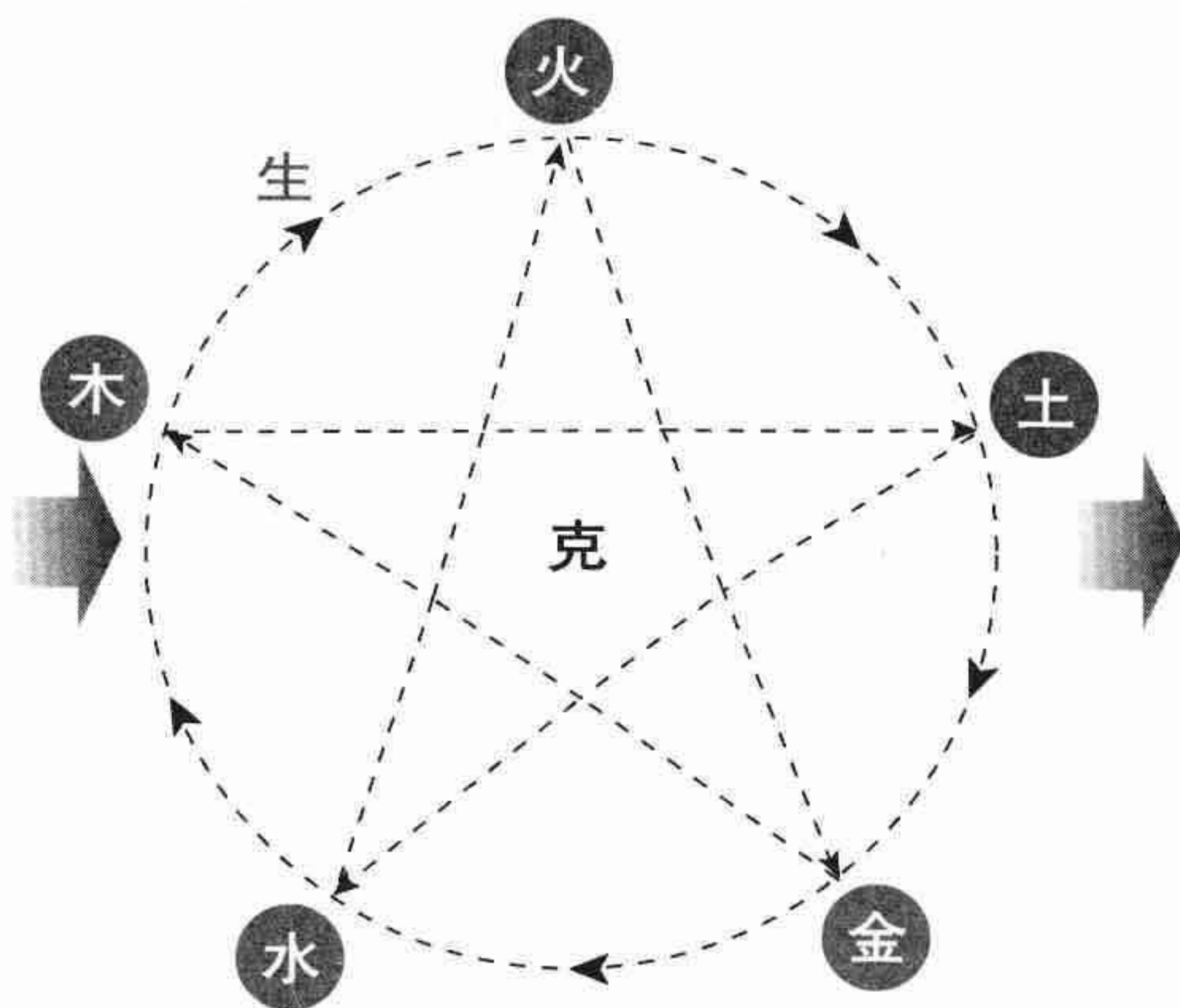
五行生克

生

金生水，水生木，
木生火，火生土，
土生金。

克

金克木，木克土，
土克水，水克火，
火克金。



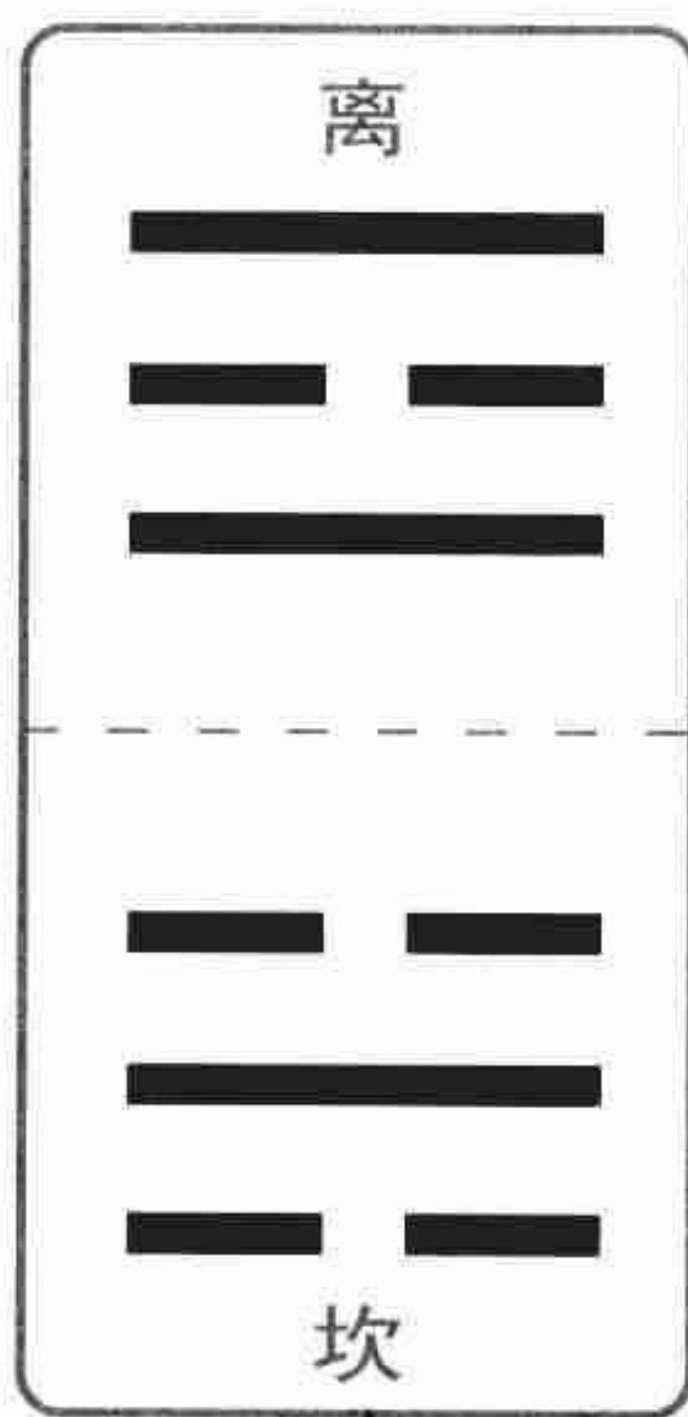
平衡即完美

在五行关系圆图中，顺者相生，间者相克，相生与相克达成了五行之间的平衡，这是万事万物的最完美状态。相对人体五脏，五行均衡人则健康，五行失衡人则生病。丹道则使人身心置于太极、无极状态，以拥有永久的匀称，永久的健康。

心肾的生克与平衡



水克火：肾水可克制心火过旺，从而达到心肾关系的匀称。



心神与肾精相合为一，互相克制，互相滋养，从而达到永久平衡的状态，人体便会永久健康。



火反克水：心火炼养肾水（元精），可以聚精积气，使身体健康。

古今道一章第二十五

真谛不二



本章为《周易参同契》上篇之总结。作者申明自己所著之书决非虚说，其文体亦仿照《龙虎经》而作，并列举黄帝、刘安及王阳三人的修仙验证，以说明圣人无二心，古今无二道的道理。

○ 精妙总结

吾不敢虚说，仿效圣人文。古记题《龙虎》，黄帝美金华。淮南炼秋石，王阳嘉黄芽。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。

此章即为上一章之结尾，又是《周易参同契》上篇之总结。作者在此极其诚恳地说明自己不敢凭空胡说，行文亦仿效古代圣人的文字格式。黄帝所著的《龙虎经》及黄帝炼丹成仙的事迹，以及西汉淮南王刘安炼秋石、王阳炼黄芽的事迹，都是证明丹道不伪的有力证据。但丹道只能传授给贤人，不可传与不肖之徒。古今大道虽然法门万千，但圣人无二心，万法归宗，真谛只有一个，绝无二道。学者只要勤加修炼，仔细领悟，定可最终道成德就。

这段总结，其重点有三：一是古文《龙虎经》；二是三个验证；三是“古今道由一”的真正内涵。

○ 《古文龙虎经》

《道藏》中有《古文龙虎经》，亦称《龙虎经》、《龙虎上经》、《金碧龙虎经》。古代许多丹家皆认为魏伯阳即依此而作《周易参同契》，而南宋朱熹则考证《龙虎经》为依《周易参同契》字句而演绎的伪书。元初俞琰也不认同魏伯阳依《龙虎经》而著《周易参同契》，近人陈国符、王明经过考证，发现《龙虎经》全部抄袭的是《云笈七签》卷七十三之《金丹金碧潜通诀》，只是换了个书名，其伪作年代应为唐五代期间。而《金丹金碧潜通诀》的作者，则是隋唐时期的羊参微。

由此可见，《周易参同契》中所说的《古文龙虎经》，早已失传。而《古文龙虎经》的内容，则可以从《黄帝内经》等黄老医学、养生学的典籍中一窥梗概，总之，《古文龙虎经》绝对不是烧金炼银的炼金术。





黄帝与丹道



本章所引用的黄帝与丹道的关系，相传他曾经炼丹，也曾经学习御女之术，后得道乘龙飞升。



相传天下大治后，黄帝曾上崆峒山向古仙人广成子问道，深得其真传，黄帝于是筑鼎炼丹，成就丹道。



传说容成公是黄帝之师，隐居太姥山修仙，后转徙到崆峒山，他曾教黄帝御女之术，这也是本章引用黄帝例子的原因，是想说明人元丹法实有。



传说他是黄帝的陶正，曾授黄帝《龙经》和龙飞行技术，黄帝正是靠着他的传授，最后乘龙飞升的。

《龙虎经》：即《古文龙虎经》，相传是黄帝所作，其实是托名而已。其成书年代历来被认为早于魏伯阳的《周易参同契》，其实是后人抄袭《云笈七签》卷七十三之《金丹金碧潜通诀》，此书分三十三章或二十六章，文奥理深，晦涩难懂。其内容与《周易参同契》相仿，皆以乾坤两卦象征鼎器；坎离两卦象征药物，由八卦而衍生出的六十四卦象征炼丹的火候。经后还附有《攒簇周天火候图》和《金水相交生药图》，以帮助炼丹者理解经义。



三个验证

作者证明丹道不虚的第一个例子，便是中华民族的始祖黄帝。《列仙传》说，黄帝自择亡日，与群臣告别后葬于桥山，桥山山崩，棺空而只有宝剑和木底鞋在，以表明黄帝已羽化登仙。但皇甫谧注《史记》说黄帝“在位百年而崩年百一十一岁”。单依《史记》之说，黄帝共有二十五子，并且大半生戎马倥偬于战事，能活到一百一十岁高龄，足以说明其精通养生之道了。

《汉书·艺文志》载，托名黄帝之作书有21家，除《黄帝内经》外，都已亡佚。但凭借《黄帝内经》的养生知识（其理与丹道亦相通），足以寿至百年，因此黄帝之例亦可证明丹道不虚。并且，由于传说黄帝御女而登仙，所以作者引黄帝之例，是在说明人元丹法之不虚。

第二个例子是淮南王刘安。刘安是刘邦的孙子，聪明好学，不但是个文学家，还是个科学家，更是个喜好黄老之学的修道者。刘安是世界上最早尝试热气球升空的实践者，他将鸡蛋去汁，以艾燃烧取热气，使蛋壳浮升。

刘安手下招集的黄老道、方士有几千人之众，鸿篇巨制《淮南子》，便是刘安与这些门客所著。原书分为内书21篇、外书33篇和中书8卷，涉及政治学、哲学、伦理学、史学、文学、经济学、物理、化学、天文、地理、农业水利、医学养生等多个领域，只可惜如今仅剩内书21篇。

在刘安的几千门客中，最有才华的有八个人，称为“八公”。刘安与“八公”烧炼外丹，不但发明了豆腐，还炼出了秋石。这两样都是很有效的保健品。豆腐自不必说，单说秋石。烧炼秋石很复杂，有钟乳、远志、蔓荆子、地黄、牛黄及人的小便等多种药物，这种炼丹术曾被李约瑟称为“中国的医药化学家从大量尿液中，成功提取了相当纯净的雄性激素和雌性激素物质”而震惊海外。魏伯阳之所以要引用刘安炼秋石的例子，其实是要说明地元丹法（外丹）之不虚。





刘安炼秋石



本章“刘安炼秋石”的例子是暗喻地元丹法之不虚。其所炼的秋石被李约瑟称为“从大量尿液中成功提取了相当纯净的雄性激素和雌性激素物质”。

刘安的成就

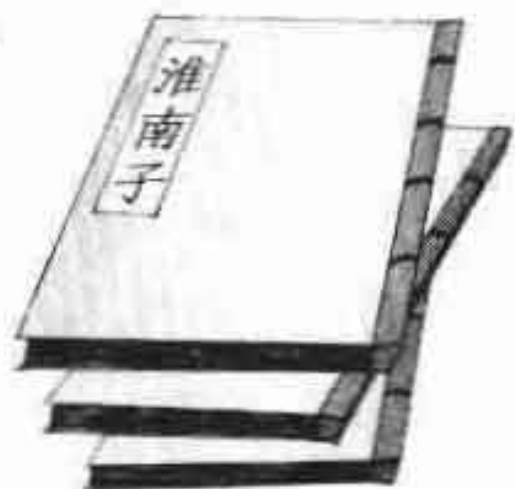
《离骚体》

此书是刘安奉汉武帝之命所著，是中国最早对屈原及其《离骚》作高度评价的著作。



《淮南子》

又名《淮南鸿烈》、《鸿烈》，是刘安和宾客集体所编写，该书有内篇二十一篇、外篇三十三篇、道训两篇，共二十多万字。



刘安（公元前179—前122年）：他是汉高祖刘邦的孙子，被封为淮南王。他不但是个文学家，还是个科学家，更是个喜好黄老之学的修道者。

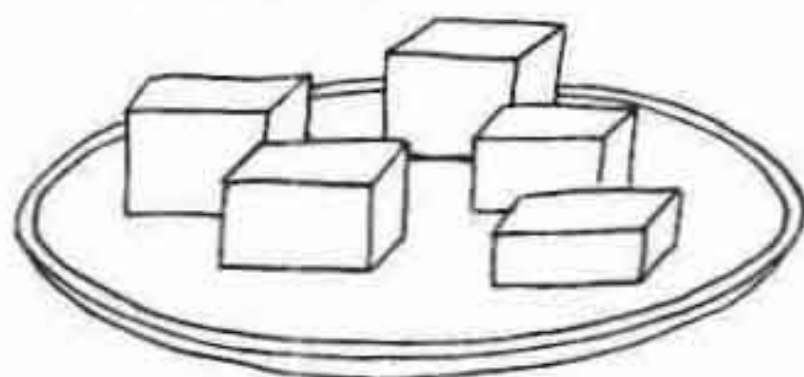
热气球

刘安是世界上最早尝试热气球升空的实践者，他将鸡蛋去汁，以艾燃烧取热气，使蛋壳浮升。

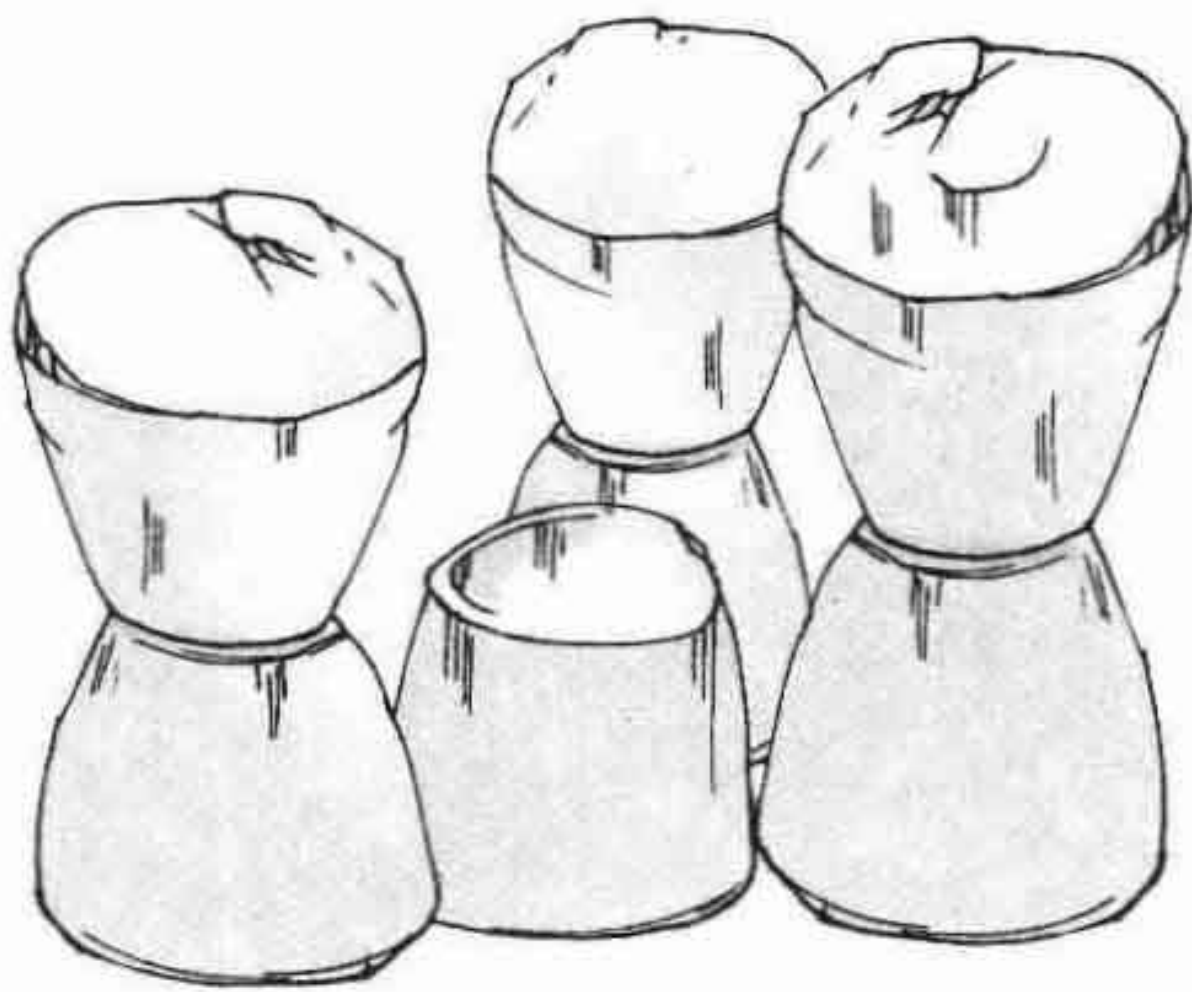


豆腐

刘安好黄白之术，召集道士、儒士、郎中以及江湖方术之士炼丹制药，相传他在寿春北山筑炉炼丹时偶成豆腐，所以他被尊为豆腐鼻祖。



秋石



秋石

释名

用石膏浸入童便中制成：精致的称为秋冰。

性味

咸、温、无毒。

主治

虚劳冷疾，小便频数，漏精白浊。

方剂

秋石還元丹、阴阳二炼丹、秋冰乳粉丸、直指秋石丸、秋石交感丹、秋石四精丸、秋石精丸等。

由来

相传是刘安与宾客在寿县八公山上最早炼制而成，并记载在《淮南子》一书中，本章之所以引用此例，是想说明地元丹法之不虚。

“王阳嘉黄芽”的王阳，即是西汉典故“王阳在位，贡公弹冠”中的王阳。他姓王名吉，字子阳，是琅琊皋虞（今属温泉镇）人，曾官至博士谏大夫。王阳是个非常清廉的官，提倡俭朴，以整顿吏治，淳厚民风，使国家兴旺发达为己任。可是汉宣帝并不采纳他的意见，王阳只得托病还乡。贡公是与王阳一样怀有报国之心的人员，所以二人趣味相投。王阳辞官，贡公亦归隐。待汉元帝召王阳重新复朝为官时，贡公亦弹去官帽上的灰尘出仕，所以被世人称为“王阳在位，贡公弹冠”。

《神仙传》中并没有王阳的事迹。《汉书·王吉传》中也无王阳炼丹的记载，只言王阳父子“皆好车马衣服，其自奉养极为鲜明，而无金银锦绣之物。及迁徙去处，所载不过囊衣，不畜积余财。去位家居，亦布衣蔬食。天下服其廉而怪其奢，故俗传‘王阳能作黄金。’”可见天下人皆佩服王阳的俭朴与清廉，但却“怪其奢”。其“奢”处便是，虽然布衣蔬食，没有积蓄，但却车马衣服整洁，脸上精气神十足，就像每天都吃着山珍海味一样。所以，世俗者以为王阳能作黄金，可以使黄金发芽，长出更多金子来。而事实上，王阳的黄芽，正是内丹坎中一乾金。后来，吕洞宾以诗道出了这黄芽的玄机：“王阳术，得秘是黄芽。万蕊初生将此类，黄钟应律始归家，十月定君夸。”吕洞宾的诗集中，有许多关于黄芽的诗，如“寻常学道说黄芽，万水千山觅转差。有畛有园难下种，无根无脚自开花。九三鼎内烹如酪，六一炉中结似霞。不日成丹应换骨，飞升遥指玉皇家。”由此不难看出，魏伯阳引用“王阳嘉黄芽”的典故，实际是要说明天元丹法（内丹修炼）之不虚。

古今道由一

古今无二道，圣人无两心。此道即天道，圣人效法天道，可以为人道，可以为政道，可以为仙（丹）道；以丹道而言，可用易理言明天元丹法，亦可以易理言明地元丹法，还可以易理言明人元丹法。

天道所贵，不过日月合璧而成混沌太极，亦即先天真一之气。此中自有清静、均衡与和合，既可归于茫茫虚无，亦可化生万物。持此清静、均衡、和合于人道，则人道自昌；持此清静、均衡、和合于政道，则政道自明；持此清静、均衡、和合于丹道，则自可延年益寿。

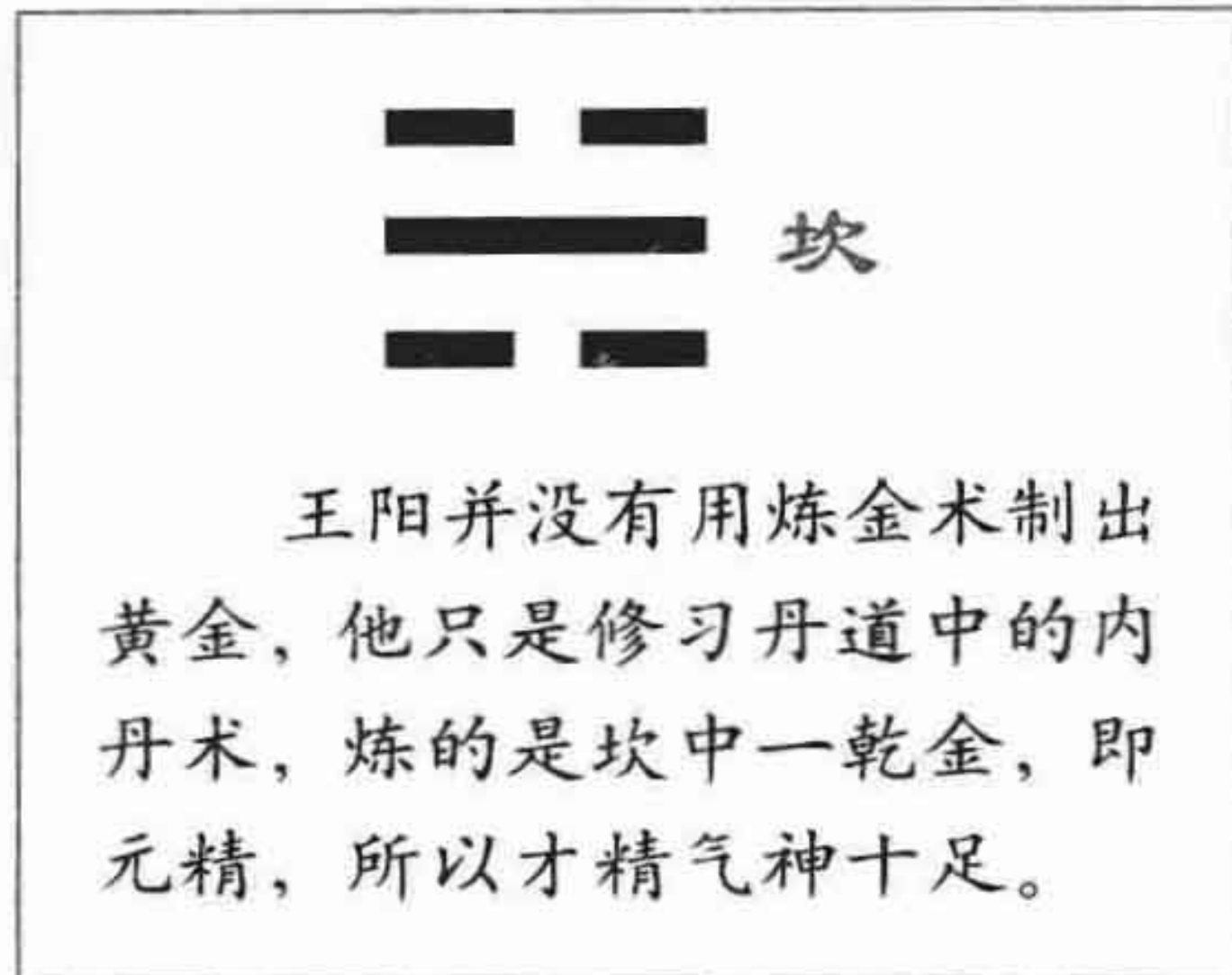




王阳炼“黄金”

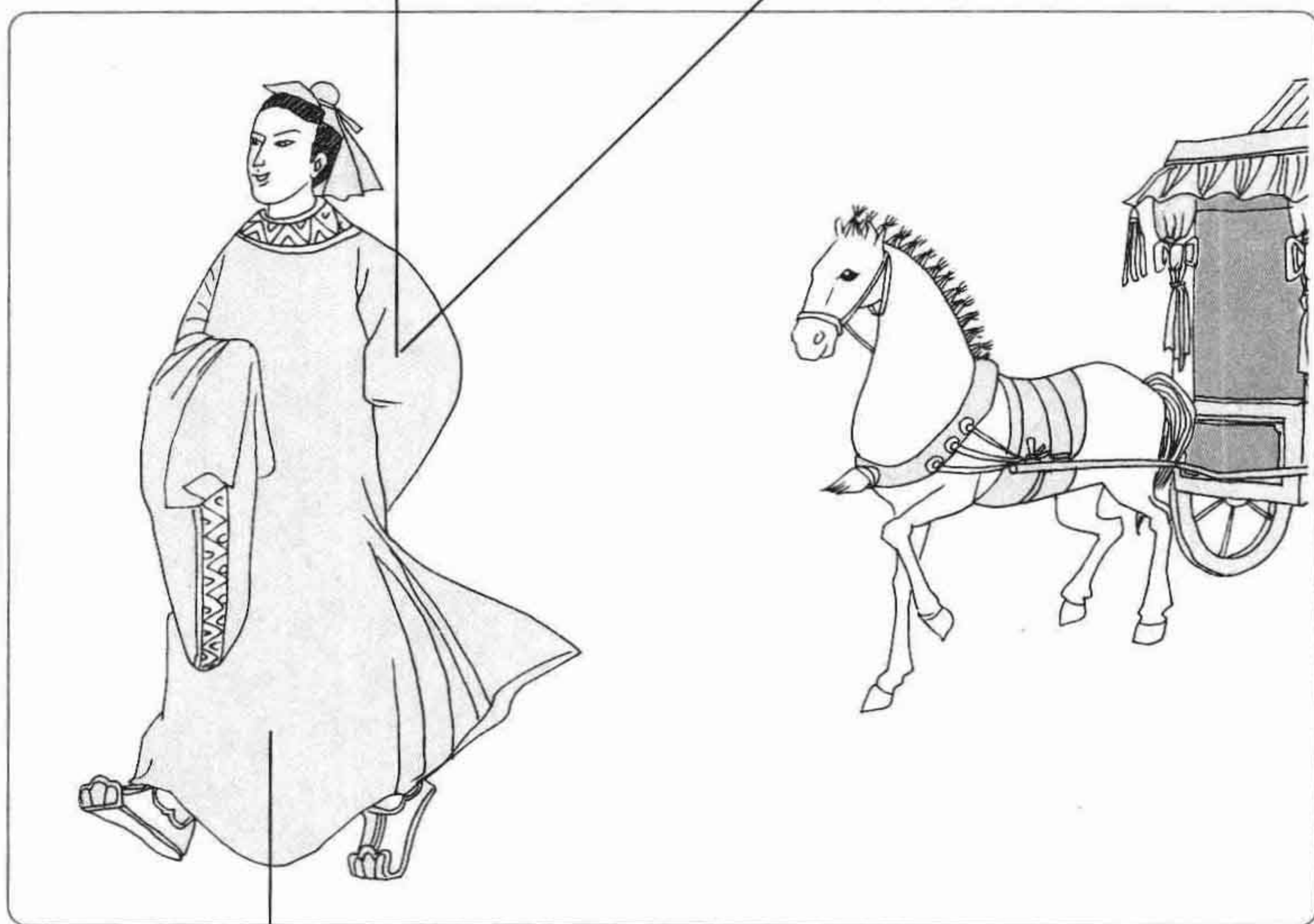


本章所举的王阳是西汉人，虽然他为官清廉，没有积蓄，但却精气神十足，所以有人就认为他是用炼金术在制黄金，其实他炼的是内丹术，作者借他来说明天元丹法之不虚。



假

真



王阳：原名王吉，字子阳，琅琊皋虞（今属温泉镇）人，曾官至博士谏大夫。

黄芽：王阳所炼的黄芽是丹道名词，外丹术以铅汞同置鼎内，鼎为土器，遇土乃生芽状之物，其色变黄，呈现生机方萌之象，所以称为黄芽。它是铅的精华，也是大药的根基，更经烹炼，即成金丹。内丹术借用为静中有动的象征，指丹头。

中篇

乾坤精气章第二十六

蓄精养气保形神

此章与上篇首章所言略同，似乎是对上篇首章的内容补充，但此章又偏重于阐述阴阳相交的微妙作用，所以，对后世阴阳丹法影响较大。

○ 阴阳相须精气舒

乾刚坤柔，配合相包。阳禀阴受，雄雌相须。借以造化，精炁乃舒。坎离冠首，光耀垂敷。

乾为天为阳，阳有阳刚之气；坤为地为阴，阴有阴柔之美。古代圣贤认为，天地相交、日月合朔而孕育万物是最伟大的事情，并且认为大道之理本一，上则应天地，下则应人事。所以古圣贤效法天地，把男女婚配亦看成重要事情。比如《易经·序卦传》即说：“有天地然后有万物，有万物然后有男女，有男女然后有夫妇，有夫妇然后有父子，有父子然后有君臣，有君臣然后有上下，有上下然后有礼仪有所措。”《黄帝内经》中，则有“孤阳不生，孤阴不长”的养生理论。集古代养生精华的丹道，自然亦极其注重阴阳相合的养生作用。

此节内容，历来被众丹家视为阴阳丹法口诀。其阴阳相配、相合、相包，阳施阴受，阴阳相须之理，人人皆可理解，而丹道之阴阳的重点则是“借以造化”。也就是丹道逆人道之阴阳之合，而成就仙道之阴阳合，于相合之时炼精化气，炼气化神，炼神还虚。也只有这种阴阳之合，才能使身体之坎离相交而产生光焰，如日月照耀大地一样，洞照内体，这就是“坎离冠首，光耀垂敷”。正如张三丰诗云：“体隔神交理甚详，分明两手两相当。安炉置鼎寻真汞，对境忘情认举乡。拿住龙头收紫雾，凿开虎尾露金光。真铅一点吞归腹，万物生辉寿命长。”

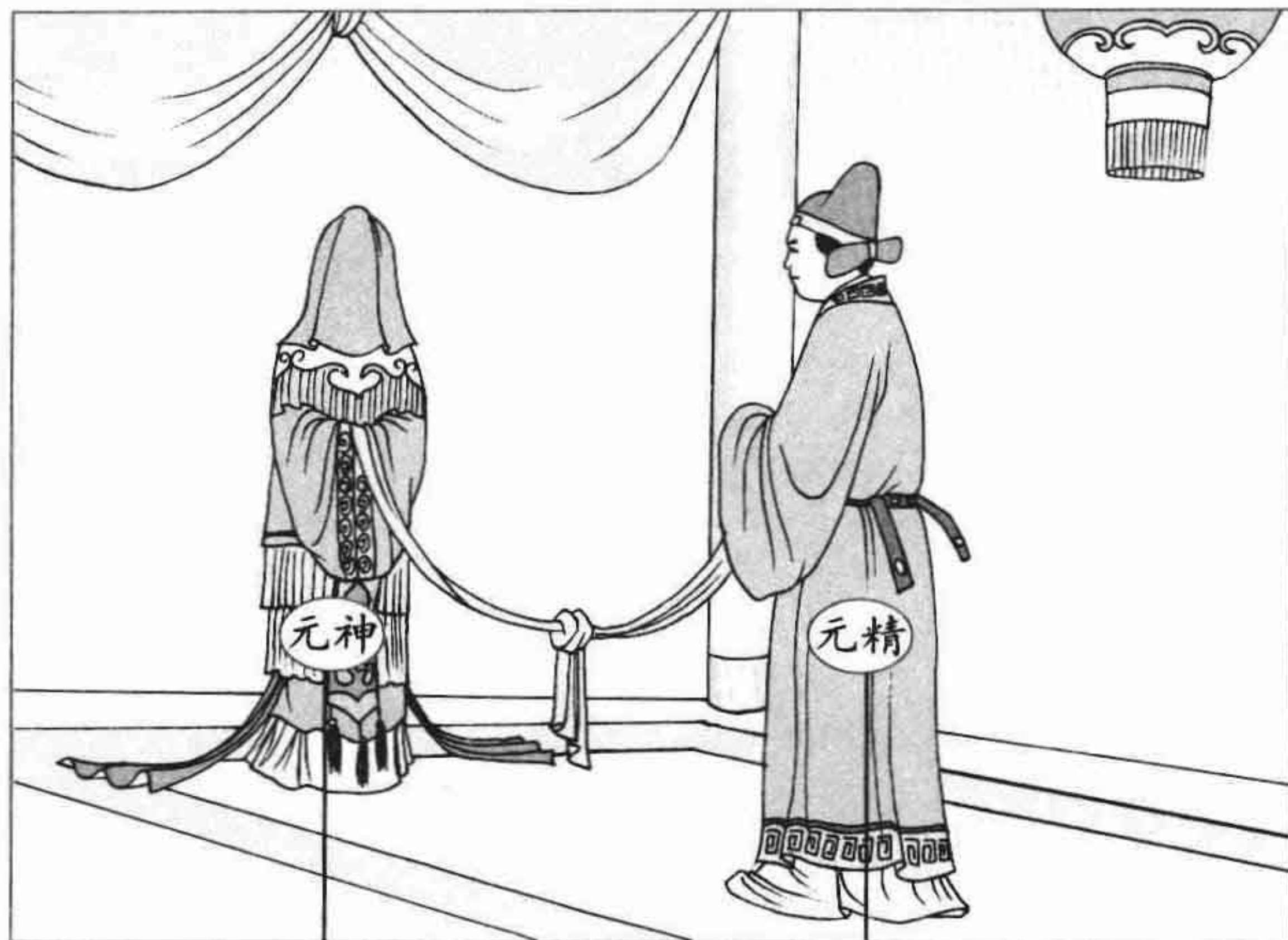
现代医学亦证明，孤男寡女生理上的阴阳不谐，不但会导致各种心理疾病，并且还易患有高血压、冠心病、糖尿病、前列腺炎、肾结石等疑难杂症。由此可见，阴阳丹法确实是极具养生效果的丹法。可是，在男女授受不亲、宣扬贞女和烈女的封建社会，这种功法有悖于孔孟之道而难以拥有生存的土壤，于是，以清静孤修为宗旨的天元丹法便应运而生。事实上，老子及黄帝、伏羲等上古圣人，



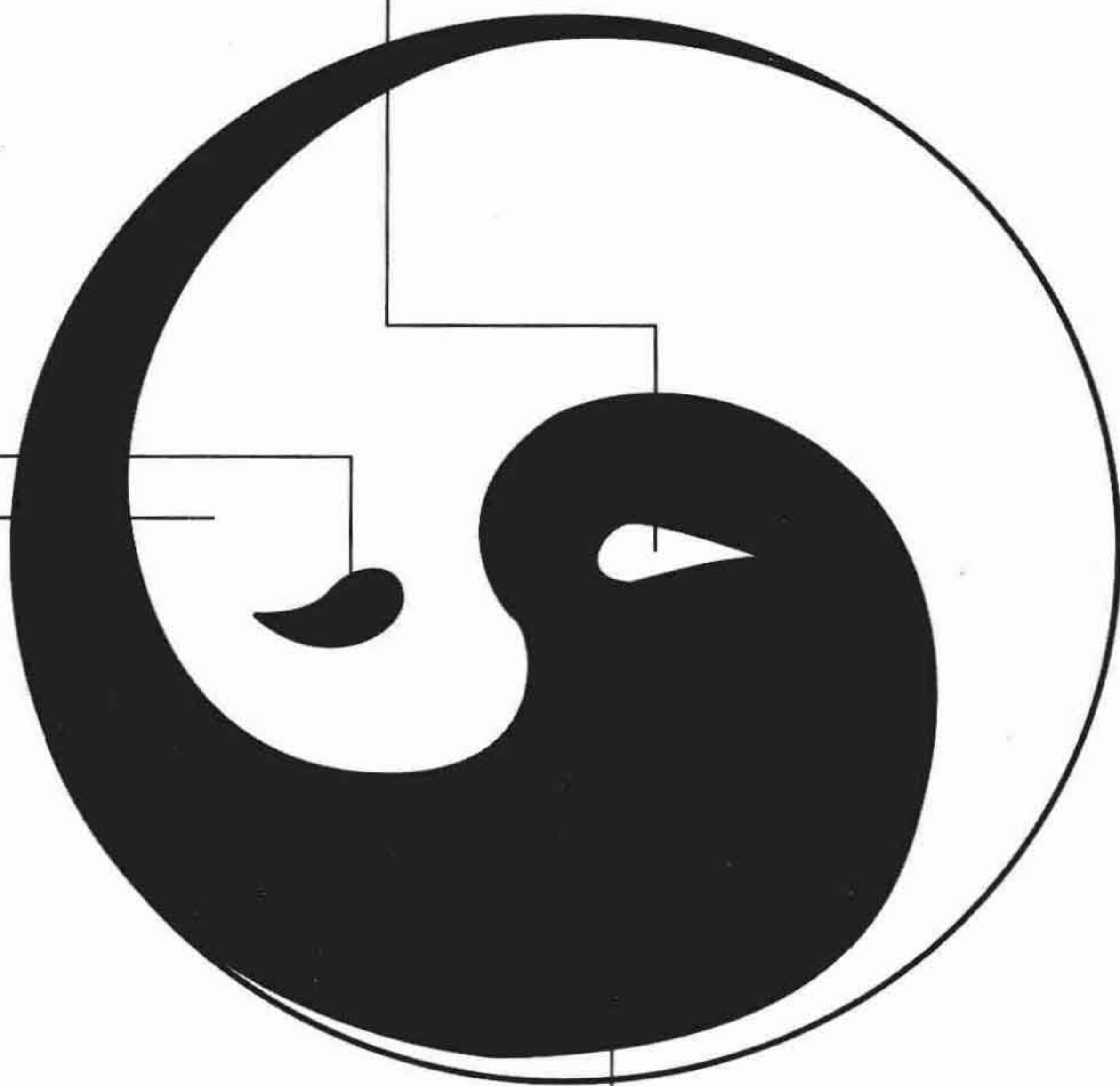
阴阳相合



中医上有“孤阳不生，孤阴不长”的理论，并得到现代医学的证明，而由此延伸出的阴阳丹法自然极具养生功效。



图中的男人代表元精，女人代表元神，只有元神和元精相合，才能达到聚精、积气、保神的养生效果；如果二者不能相合，就相当于孤男寡女两分离的状态，就会精失、气散、神离；这就是阴阳丹法，由于三元丹法皆源于一理，所以阴阳丹法的原理同样也可以应用于清静丹法。



孤阳不生 孤阳不生就好像生命的种子失去生存的土壤与养分就无法生存。另外，阳性的生命种子需要以同类之阴作为存活的土壤与养分，否则也不会存活。这就好比动物的精液撒到土中，不会生出小动物。

孤阴不长 孤阴不长就好像光凭极富营养的土地是不会长出庄稼来的。另外，阴性的“土壤”和“养分”只能哺养同类之阳的种子。这就好比动物体内不会长出植物来。

第5章

所精通的正是阴阳丹法，而并非后世所认为的房中术；清静孤修的天元丹法，则只兴盛于封建社会。

◎ 正邪两道不可不辨

玄冥难测，不可画图。圣人揆度，参序立基。四者混沌，径入虚无。六十卦用，张布为舆。龙马就驾，明君御时。和则随从，路平不邪。邪道险阻，倾危国家。

玄冥，即变幻莫测的天道，后人亦常以其为元气、元精的代称。天道、先天真一元气及丹道，皆是无法用具体图形表示的，所以圣人发明了八卦，来演示这些难以图示的运行秩序与规律，并确定先天真一元气为万物的起始。即使天地日月，亦可返还于这先天真一元气而回到虚无的无极之中。

所以，以八卦图演示的天道，乾坤坎离四卦没有具体的爻位，其余六十卦则每日两卦，一昼一夜，如同车轮一样转动而运行周天，相对于丹道，这正是周天火候。

极星是天道的君王，驾驭着龙马并驾的辇车，循天道而行，由于不偏离正道，所以四时有序，天道和谐。地上的君王效法天道治国，亦从不悖逆四时之理及阴阳相合之道，如果与天道相逆，偏离正道，则会遇到艰难险阻，国家亦有倾覆的危险。

修炼丹法亦如天道、政道。以清静之元神主宰机体运行，则如同玉皇大帝巡视于天道；如放纵后天识神驱使自己的机体运行，则如同人间昏君执政。识神用事，则会使元精、元气耗损而最终伤及形体与元神；元神用事，才能蓄精养气，保全神形。蓄精养气保形神，正是丹道的主要目的。

丹道之驾驭之法，重在以和为贵。清静丹法，则重在元神之君与元精之龙、元气之马的和谐，精、气、神和谐如一，则自如行车于平坦大道，身心畅通，百骸皆春。阴阳丹法，则御坤鼎时务须以和为贵，“和则上下之情得以相通，上随下之所好，下从上之所命，斯得心而应手矣”；此“和”有两意，一指情意相和，一指水火调和、火候不乱丝毫。





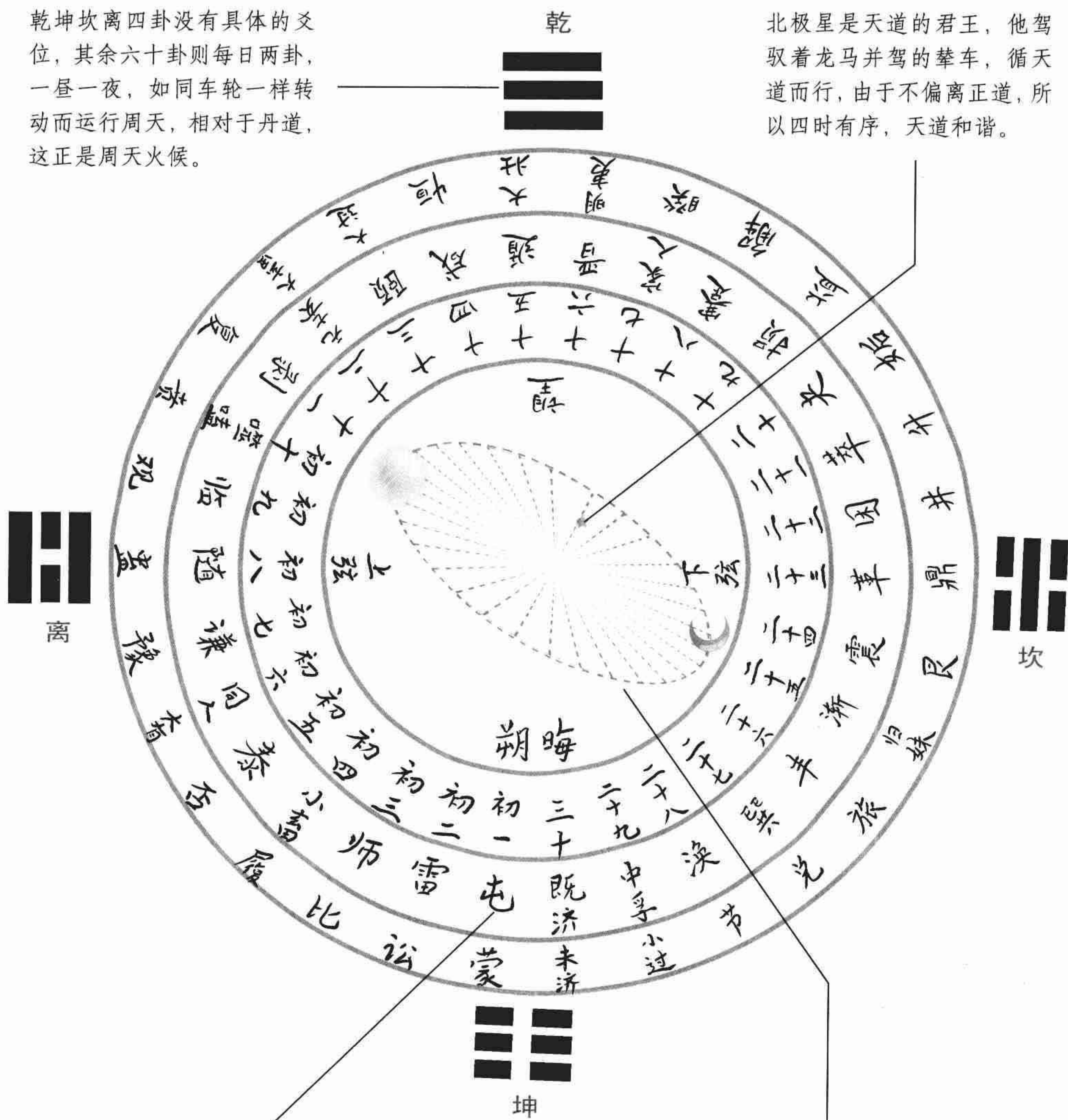
丹道修炼以和为贵



丹道之法要效法天道和政道，重在以和为贵，即精气神要和谐如一。这样就如行车于平坦大道，身心畅通，百骸皆春。

乾坤坎离四卦没有具体的爻位，其余六十卦则每日两卦，一昼一夜，如同车轮一样转动而运行周天，相对于丹道，这正是周天火候。

北极星是天道的君王，他驾驭着龙马并驾的辇车，循天道而行，由于不偏离正道，所以四时有序，天道和谐。



丹法修炼以和为贵，其“和”之意有二：一是丹家效法天地和合之道，朝屯暮蒙，一阴一阳，有劳有逸，元神与元精和合如一；二是运行周天不乱火候，进退吻合规矩。

人间的帝王效法天道，从不悖逆四时之理及阴阳相合之道，所以国家繁荣昌盛。但如果与天道相逆，偏离正道，则会遇到艰难险阻，国家亦有倾覆的危险。

入室休咎章第二十七

入室修炼要慎察



本章讲述的是天子执政时要明察消息变化，顺应时序治国的道理，其实是以政道喻丹道，喻示入室修炼亦如天子明堂执政，吉凶休咎不可不辨。

○ 君子不违天时

君子居其室，出其言善，则千里之外应之，谓万乘之主，处九重之室，发号施令，顺阴阳节；藏器待时，勿违卦日。屯以子申，蒙用寅戌。六十卦用，各自有日。聊陈两象，未能究悉。

《易经·系辞传》中说：“君子居其室，出其言善，则千里之外应之”，作者认为，这就是说万乘之国君，居于九宫明堂，发号施令要顺应阴阳节气；春耕、夏耘、秋收、冬藏，不可违背八卦历上的禁忌。

进入农耕文明以来，二十四节气对人类生活越加显得重要。古天文学将黄道分为十二个阶段，称为十二宫。按古老的盖天说，则太阳循轨道而行，一月经过一个阶段；按现在的天文理论，则实际上是地球每月公转黄道的十二分之一，一年正好绕太阳一周。每月三十天反映的节气变化，则有十五天为“气”，十五天为“节”，所以一个月有一气一节，总称为两个节气，一年正好二十四个节气。二十四节气与人类生活及农耕劳作关系极其密切，上古君王发号施令，便要顺应节气的变化规律，并且在特定的节气里，还要举行隆重的祭祀仪式，以祈望上苍保佑人间太平和五谷丰登。

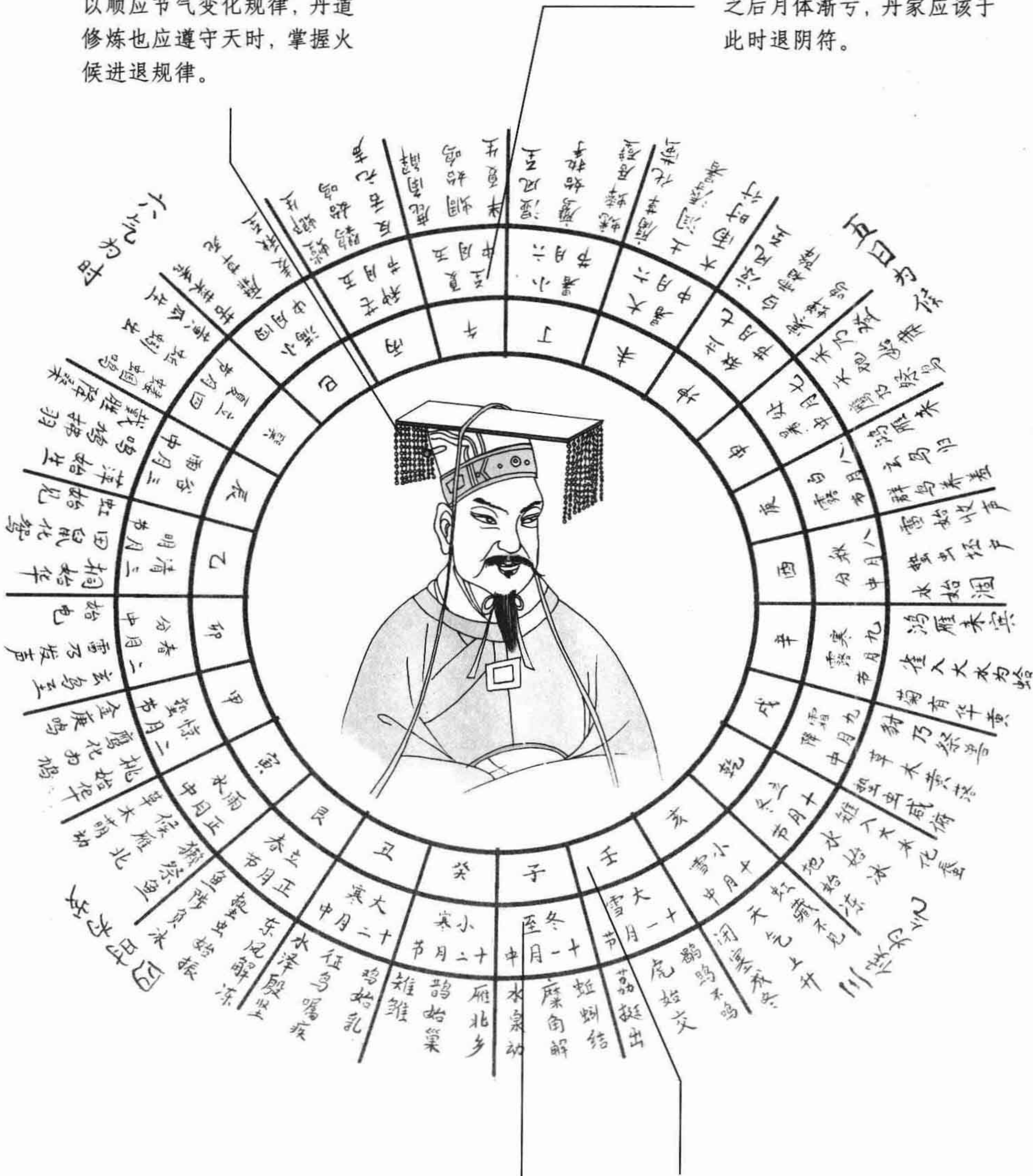
上古君王，如果发号施令顺应节气变化规律，则肯定天下都会听从。反之，如果君王让百姓在春天把农具收藏起来，等到冬天时再用；或者让百姓在冬天举行春社的祭祀活动；或者让百姓在夜里工作白天休息，等等，那么别说千里之外的百姓不会听从，就是身边的人也会反抗这种命令的。



古代人的生活及农耕劳作都遵循二十四节气等天时变化规律，相对于丹道，丹家也应该按照天时运行周天火候，不可有丝毫偏失。

天子按照天时来发号施令，以顺应节气变化规律，丹道修炼也应遵守天时，掌握火候进退规律。

夏至一阴生，即相当于望月之后月体渐亏，丹家应该于此时退阴符。



冬至一阳生，即相当于初三震来受符，丹士应该于此时进阳火调药或采嫩药。

亥子之交，即相当于日月合朔之时，丹家应该于此时神气相交归太极达无极，以候一阳初生。

第5章

“藏器待时”，是古代圣贤处世的准则。意思是把自己的德行、智慧、学识、才华隐藏起来，等时机成熟、机会来临或者遇到明君时，再展露出来而成为逢时之利器。“勿违卦日”，意即不要违背八卦历上显示的做事原则。古八卦历以六十卦三百六十爻代表一年三百六十天，古圣人以八卦占卜，则可以测出每日之吉凶，适合做什么，不适合做什么，自然了然于胸。从此句下文“屯以子申，蒙用寅戌”来看，此处指的八卦历，是以文王六十四卦次序图并配以纳甲与纳支的历法。八卦纳甲源于月象，八卦纳支则源于二十四节气。古人以十二律吕表示二十四节气，并根据律吕与八纯卦的关系，以三分损益法（隔八相生法）为八纯卦的每爻配出地支。由于八纯卦所纳的地支是固定的，其余五十六卦是根据八纯卦上卦与下卦的两两相重而来的，所以在纳其余五十六卦的地支时，按上卦用上卦纳支、下卦用下卦纳支的原则，就可以全部纳上地支。八卦纳甲和纳支，是易学最神秘的知识，一般占卜者可根据纳支所隐含的时间信息将占卜应验精确到月、日、时。后世一般认为这种占卜方法源于西汉的京房，而事实上这种占卜法在京房之前早已存在。此节所说的“屯以子申，蒙用寅戌”，则是指屯卦的初爻纳子，四爻纳申；蒙卦的初爻纳寅，四爻纳戌。由于作者只讲了屯蒙二卦的纳支，其他诸卦纳支还需读者自己推敲，所以作者说“聊陈两象，未能究悉”。

本节所言，皆为古代君王御政之理，而实际上，却是以此比喻丹道。由于作者欲言明阴阳丹法之理，但对于阴阳临炉之细节，又无法像现代生理学一样详细叙述，所以只得以执政之理作比喻。所以，此处之君子，并非指元神，而是指临炉之丹家。“藏器待时”的“藏器”，指的是养精、蓄气、存神；其中的“待时”，相对于清静丹法是指震来受符，相对于阴阳丹法是指所临之坤炉。因为，若非真正的精足、气足、神足，则行小周天或临炉同修无益而有害。至于八卦纳支，则是因人体小宇宙亦有三百六十周天，自有吉凶与天道相应，只是不深明纳甲纳支之学者，则很难明晓其真意。但是，只要顺时听天，依法行功，则身中阴阳变化，营卫升降，自然会暗合六十卦气。

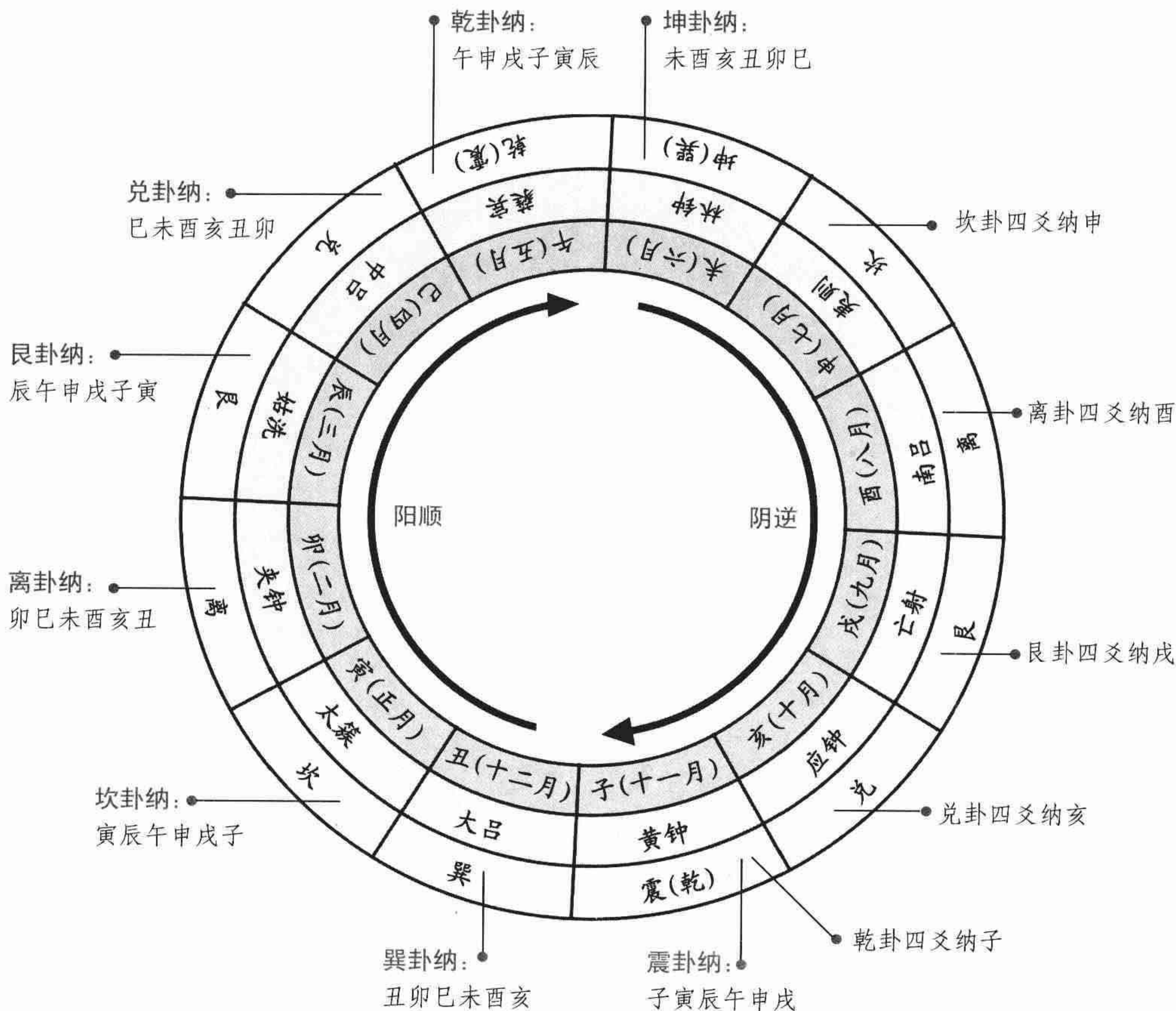




八卦纳支的秘密



古人以十二律吕表示二十四节气，并根据律吕与八纯卦的关系，为八纯卦的每爻配出地支。由于受汉京房易学的影响，八卦纳支一直存在错误，而正确的八卦纳支是八纯卦每爻地支永远与其为错卦的地支相合，所以魏伯阳引此以说明神气必须时时相合的道理。



屯以子申 蒙用寅戌

魏伯阳以朝屯暮蒙的卦象比喻丹道火候之进退，应用八卦纳支学说，则是要以八纯卦纳支永远错卦相合的原理，以说明丹道亦应神气相合，永远不离不弃。



屯卦

坎与离地支永远相合。

震卦地支与巽卦地支相合。

艮卦地支与兑卦地支相合。

坎卦地支与离卦地支相合。



蒙卦

屯蒙二卦互为覆卦，以示丹道动静之进退火候。



○ 慎察明辨

立义设刑，当仁施德。逆之者凶，顺之者吉。按历法令，至诚专密。谨候日辰，审察消息。纤芥不正，悔吝为贼。二至改度，乖错委曲。隆冬大暑，盛夏霜雪。二分纵横，不应漏刻。风雨不节，水旱相伐。蝗虫涌沸，山崩地裂。天见其怪，群异旁出。孝子用心，感动皇极。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。

天道以春赏为仁，秋罚为义，逆此规则必凶，顺此规则必吉。气候变化，要节气相应，若冬至、夏至日与天干日影不统一，隆冬天热，盛夏飘雪，则必出现灾变。而人心亦如天道，心怀正念，闭口寡言，自可太平致福。

此处虽然是上接前文继续谈治国之道，而实际却是言明丹道如何防走火入魔。天道之春赏之仁，在丹道则是文火温养大药；天道之秋罚，在丹道则是武火采药、封固。政道之“按历法令，至诚专密”，在丹道则是按法修炼，意专防泄。“二至（冬至、夏至）改度”、“隆冬大暑”、“二分（春分、秋分）纵横”等，则是喻丹道偏离正途而走火入魔。欲防止走火入魔，则应当排除杂念，意念专一，闭兑防泄；养精、蓄气、存神；炼精、炼气、炼神，使三者合一。

○ 顺应四时

动静有常，奉其绳墨。四时顺宜，与炁相得。刚柔断矣，不相涉入。五行守界，不妄盈缩。易行周流，屈伸反复。

天地之间，阳动与阴静的变化运行有着一定规律，要顺应此规律修炼，让自己的精、气、神融合为混沌一太极，并与天地之真一元气相感相应，相合为一。这样才能感知鼎中阳动阴静的运行状态，从而正确掌握火候，不错过进阳火与退阴符的时机。戊己真意，亦如土为四季定界一样，约束精气神不外溢，像日月循环往复，阴伸则阳屈，阳屈则阴伸，运行于任督二脉。

需要说明的是，人体顺应四时，实际上指的是人体亦有温、热、凉、寒四季变化。进阳火时，则正如由春及夏，初温终热；退阴符时，则正如由秋至冬，初凉终寒。不过，丹功最忌神散鼎寒，所以，退阴符至终，应保持火灭未熄、随时可以复燃状即可。





丹道养生应顺应四时，其原理则备述于《黄帝内经》之中。此外丹家还应当明白人体内亦有温热凉寒的四季变化，其震来受符的一阳初生及巽卦一阴初生，则正是人体“二至改度”之时。

顺应四时养生的基本原则

春夏养阳

养生气、养长气，以适应自然界阳气渐生而旺的规律，即所谓养阳。

秋冬养阴

养收气、养藏气，以适应自然界阴气渐生而旺的规律，即所谓养阴。

因时顺养的具体方法

起居 晚睡早起，春天，睡卧时间如果太长会有损于人体阳气的。



春季



饮食 要“省酸增甘”，因为春来肝旺，而酸能助肝，且肝太旺易克脾土，导致脾虚，增加甜味可以达到健脾的目的。



衣着 春季气候转暖的同时，会出现“反春寒”，所以不要急于脱去冬装。

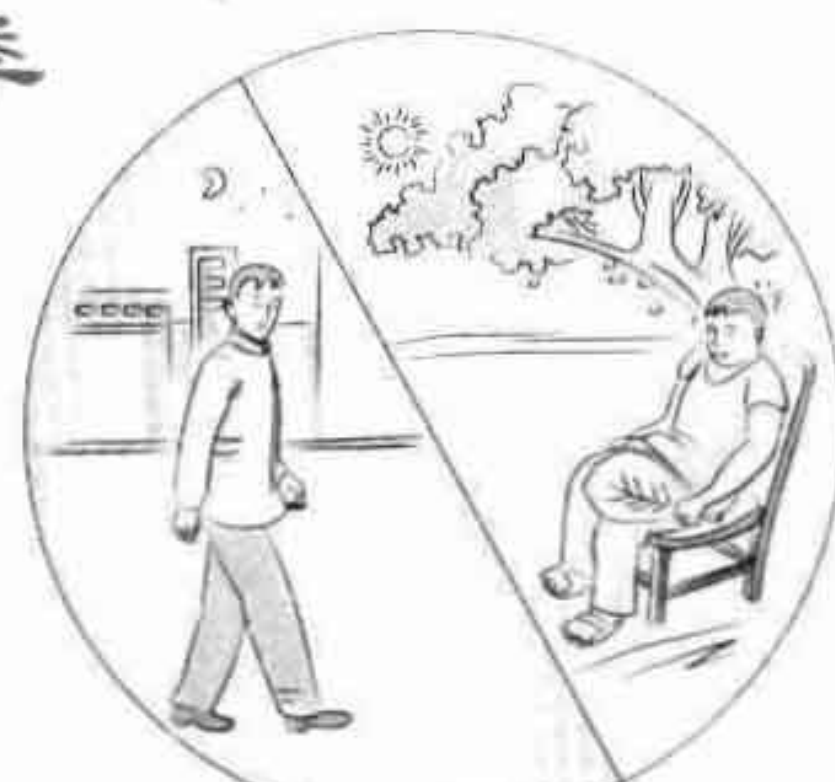
起居 夏季艳阳高照，气温较高，可晚睡早起，夜晚不可在露天下睡觉，以免受凉。



夏季



饮食 夏季气候湿热，适宜细菌的生长繁殖，要防止消化道疾病的发生，因此可常服用具有解暑清热、醒脾开胃的药膳进行养生。



衣着 夏季天气炎热，但夜晚和白天有一定的温差，白天可少穿，但到了夜晚要适当添加衣物。

秋季

- 1 起居
- 2 衣着
- 3 饮食

秋季气候多干燥，可早睡早起。
特别是早秋，不要急于加厚衣，要适当地“冻一冻”。
可以进食一些偏于养阴的水果，如梨、梅等。

冬季

- 1 起居
- 2 衣着
- 3 饮食

冬季气候寒冷，万物蛰藏，可早睡晚起。
要注意防寒保暖，预防冻疮。
此时是进补的大好季节，以羊肉为首选美味。

晦朔合符章第二十八

晦朔周期的循环

本章以月象及乾卦爻变两方面言明药材与火候的关系，以乾卦六爻爻辞说明六个月象变化，并以乾坤相合说明晦朔合符。

○ 晦朔合符

晦朔之间，合符行中。混沌鸿蒙，牝牡相从。滋液润泽，施化流通。天地神灵，不可度量。利用安身，隐形而藏。

晦朔之时，日月交媾，正如同符契相合，所以此章再次阐述日月交合之理，实为泄露阴阳丹诀。阴阳相合于混沌一太极，自是牝牡相交之象。“滋液润泽”喻指阴体，“施化流通”喻指阳物。天地神灵，不过阴阳二气所化。而阴阳二气是用尺子来计算长度、用斗升计算容积的，所谓的铢两与卦象，只是比喻。而人体亦有阴阳二气，虽然看不到摸不着，但却是人安身立命之本。所以修道者要体究阴阳交合之理，才能安身立命，与道合真而成就丹道。“利用安身”一句，出自《易经·系辞传》，是指有利于生存的、最有好处的才是安身之本。而日月最有利于生存、最有用的事情便是日月合璧，所以其每月隐去行踪相交一次，衍生出新一轮阴阳消息的循环，使天道周而复始，永存不灭。

阴阳丹派解此节，则认为晦朔之间，暗喻先天之鼎，即坤鼎二七而天癸将萌未萌之时。此时乾卦与坤卦相合，迎神入彼气穴，而共行中央戊己之功，便是“晦朔之间，合符行中”。

○ 月象盈亏配消息

始于东北，箕斗之乡。旋而右转，呕轮吐萌。潜潭见象，发散精光。昴毕之上，震出为征。阳气造端，初九潜龙。阳以三立，阴以八通。故三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初。巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。艮主进止，不得愈时。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。用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。循据璇玑，升降上下。周流六爻，难以察睹。故无常位，为易宗祖。





丹法之妙尽在一“中”字



“中”是一个会意字，意指圆的中心；而丹道之“中”，则有阴阳合符之意。无论是阴阳丹法还是清静丹法其玄机尽在此一“中”字。



阴阳合符可以用一“中”字喻之。

日月合朔可以用一“中”字喻之。

阴阳丹法之乾坤合鼎可以用一“中”字喻之。

清静丹法之神气相合可以用一“中”字喻之。

任督与中黄相通之中宫可以用一“中”字喻之。

丹道就是阴阳相合

丹道源于天道，天道的神灵皆是阴阳二气所化，所以丹道修炼也需要将阴阳二气相合。



天地是阴阳二气所化，人体也有阴阳二气，虽然看不到摸不着，但却是人安身立命之本。所以修道者要体究阴阳交合之理，才能安身立命，与道合真而成就丹道。



月从东北方二十八宿的箕斗之间升起，由于此时日月合璧仍未结束，日月皆处于地球的一方，处于同升同降的状态，所以月亮从东北方升起时，正是太阳初升的早晨。待到初三凌晨丑寅之时，日月与地球的角度才有明显变化，于是就好像中空之离体将满中之坎月呕吐出一点月轮一样，在二十八宿的昴毕二宿方位（即庚方）出现了淡黄色的月牙。由于初三日震来受符，所以“阳以三立”。其“立”，即一阳初生。由于此时月光微若如潜龙在渊所发之幽光，所以，用乾卦初爻爻辞“潜龙勿用”以示此时丹法火候。其“潜龙”，则喻指阴阳交合之坎体；其“勿用”，则喻指勿施人道。相对清静丹法，亦指药嫩勿采；相对阴阳丹法，则指药嫩可采，应当运汞迎铅，微调火候，轻运默举，以调天然之神息。

初八上弦月兑卦月象，因此时阴阳平衡，并且又是少阴与少阳相交之点，所以说“八日阴通”、“八日兑行”。以乾卦九二爻辞“见龙在田”解释此时丹法火候，则潜龙离渊已至田野；又因九二具有居中之德，所以比喻人身阳火用功已半。相对清静丹法而言，则此时药不可采，应继续以候“大人”；相对阴阳丹法而言，则此时药物均平，药材已老，火宜沐浴。

十五满月乾体乃成，以乾卦九三爻辞“夕惕若厉”喻示火候，则是因为此时阳升已极，屈折当降。所以应持盈守满，不可大意。相对清静丹法而言，则此时正是采药之时，应迅速采药归炉，故不得大意；相对阴阳丹法而言，则此时宜虚心下气，急流勇退，离坤鼎以静待屈，以防铅飞汞走。

十六巽卦月象盛极而衰，月体开始归返晦朔之乡。此时阳退一符，则阴进一符。值此改革之际，以乾卦九四爻辞“或跃在渊”解释火候，则亦可重返满月之势，亦可采药归炉进行封固。相对清静丹法而言，则运药归炉；相对阴阳丹法而言，则使阴符包裹阳气，以柔制刚，神气相合，以得封固之功。然此时亦进退维谷之时，运药、封固，不可不慎。

二十三日下弦月艮卦月象，此时金水又平，且艮有阻止之意，所以此时进阳火宜止，不可愈时过分。以乾卦九五爻辞“飞龙在天”喻示火候，则此时丹药已成，所以“天位加喜”。





乾坤交爻配月相

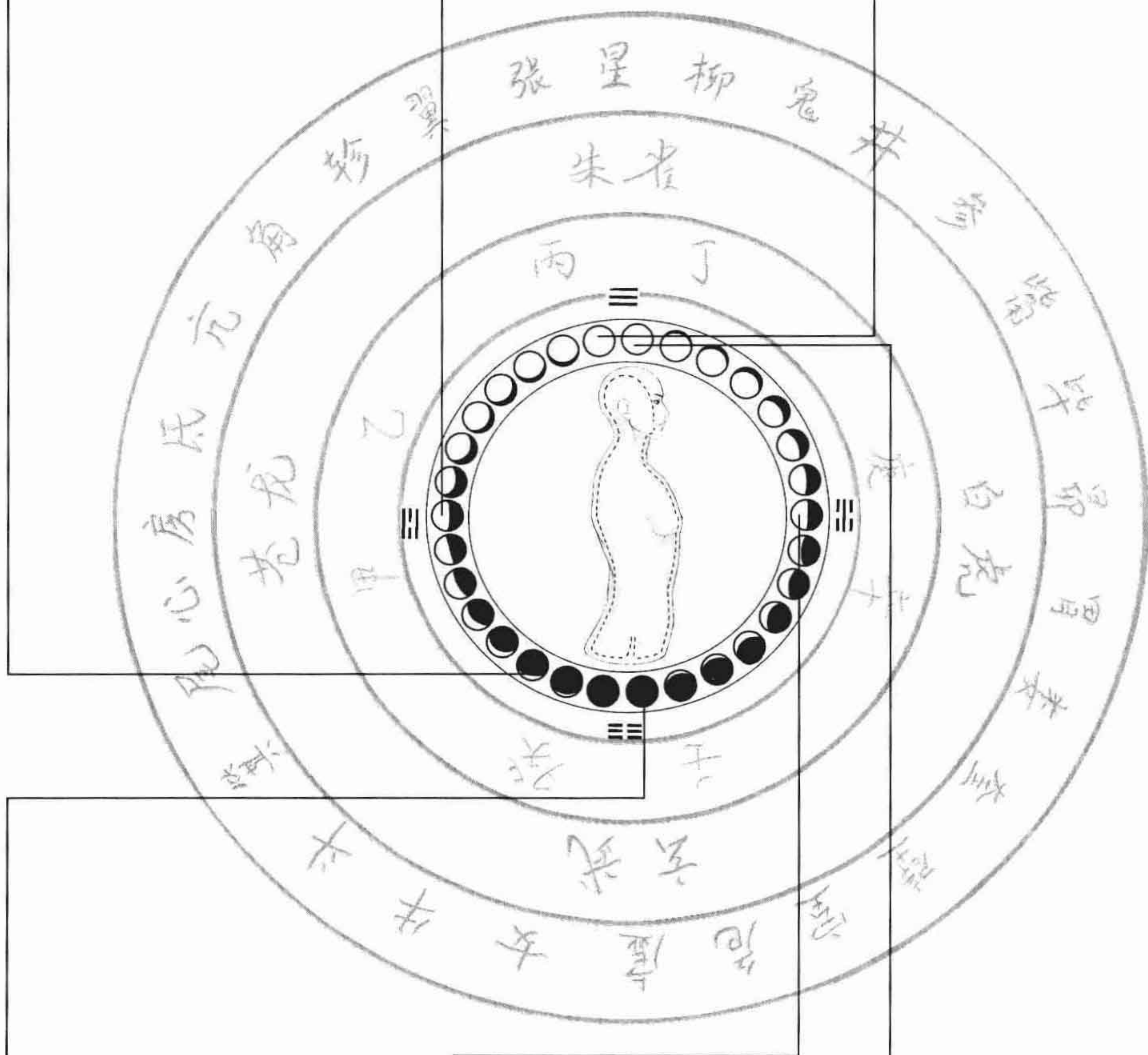


以乾卦六爻与六个月象来喻示丹道火候，则乾卦爻辞正好可以说明每一阶段火候的重点。所以，记住乾卦六句爻辞，即可记住丹道火候之要点。

1. 潜龙勿用 初三新月出于箕斗之乡，行至毕昴方始现微光。正是震来受符一阳初生之象，又如乾卦初九爻之阳气势衰，故应“潜龙勿用”，匀缓调药，以促精生。因日逢初三，所以说“阳以三立”。

2. 见龙在田 初八上弦月金水持平，正如乾卦九二爻之阳气已增已显，故应“见龙在田，利见大人”，使神气交而精更足。因此时为八之少阴与七之少阳相交之处，所以说“阴以八通”。

3. 夕惕若厉 十五满月当空，乾体已成，以乾卦九三爻喻示丹道火候，则此时应“夕惕若厉”，迅速河车搬运采药归炉，以防精满自溢。



6. 亢龙有悔 三十日则阳尽阴纯，卦象为坤。坤承艮后，为大功已罢，神气归根，寂静不动之时。此时日月合朔，天地交媾，喻丹道火候则此时应戒盈而溢、满而亏，以防“亢龙有悔”。

5. 飞龙在天 二十三日下弦月艮卦月象，此时金水又平，且艮有阻止之意，所以此时进阳火宜止，不可愈时过分。以乾卦九五爻辞“飞龙在天”喻示火候，则此时正是止火丹成之时。

4. 或跃在渊 十六巽卦月象盛极而衰，月体开始归返晦朔之乡。此时阳退一符，则阴进一符。值此改革之际，以乾卦九四爻爻辞“或跃在渊”解释火候，则亦可重返满月之势，亦可采药归炉进行封固。



待五六三十日毕，则阳尽阴纯，卦象为坤。坤承艮后，为大功已罢，神气归根、寂然不动之时。由于此时复归为晦朔，复生震符，所以说“结括终始”。三爻之坤，则坤下孕震；六爻之坤，则坤下孕复。由于晦朔之坤孕育始初而生万物，所以说其“媪养众子，世为类母”。由于此时正是“阳数已讫，讫则复起”的时候，但孤阳不生，孤阴不长，所以“推情合性，转而相与”，以乾卦上九配坤体，以喻日月合璧之理。乾卦上九爻辞为“亢龙有悔”，坤卦上六爻辞为“龙战于野，其血玄黄”，结合这两句爻辞，就会明白此节“上九亢龙，战德于野”的意思，正是暗喻天地交媾。而“亢龙有悔”应用于丹道，则是告诫丹士诚盈而溢、满而亏，务须此时调摄精神归于混沌、虚无，以防神逸而火冷，致使丹散。

至此，以乾卦六爻爻辞对六个月象火候已经解释完毕，但《易经》乾坤二卦六爻之外各多出一个“用九”、“用六”。“用九”、“用六”，是占卜时乾卦变坤卦、坤卦变乾卦的情况下所用的占辞。而实际上，这“用九”与“用六”指的便是古天文学中的阴阳二气。第一章我们讲过乾坤为体、坎离为用，其坎月、离日所代表的正是阴阳二气。“用九翩翩，为道规矩”，来自于《易经·系辞传》所说的“一阴一阳之谓道”，不理解阴阳二气的消息规律，不懂阴阳相合复归太极的奥妙，自然也就守不得清静，明白不了道法。

“循据璇玑，升降上下”，则指的是日月众星皆以北斗为轴收而运转，根据日月的运行状态，可以感受到阴阳二气的升降变化。后面几句的意思是，正因为阴阳二气看不见、摸不着，所以只能以日月的运行状况及律管音律来感知它；所以在八卦历上代表日月的坎离没有固定的爻位，但阴阳二气却是日月的宗祖，是天道最根本的体现，因为观察日月运行的目的，便是要感知并掌握阴阳消息、升降变化的规律。

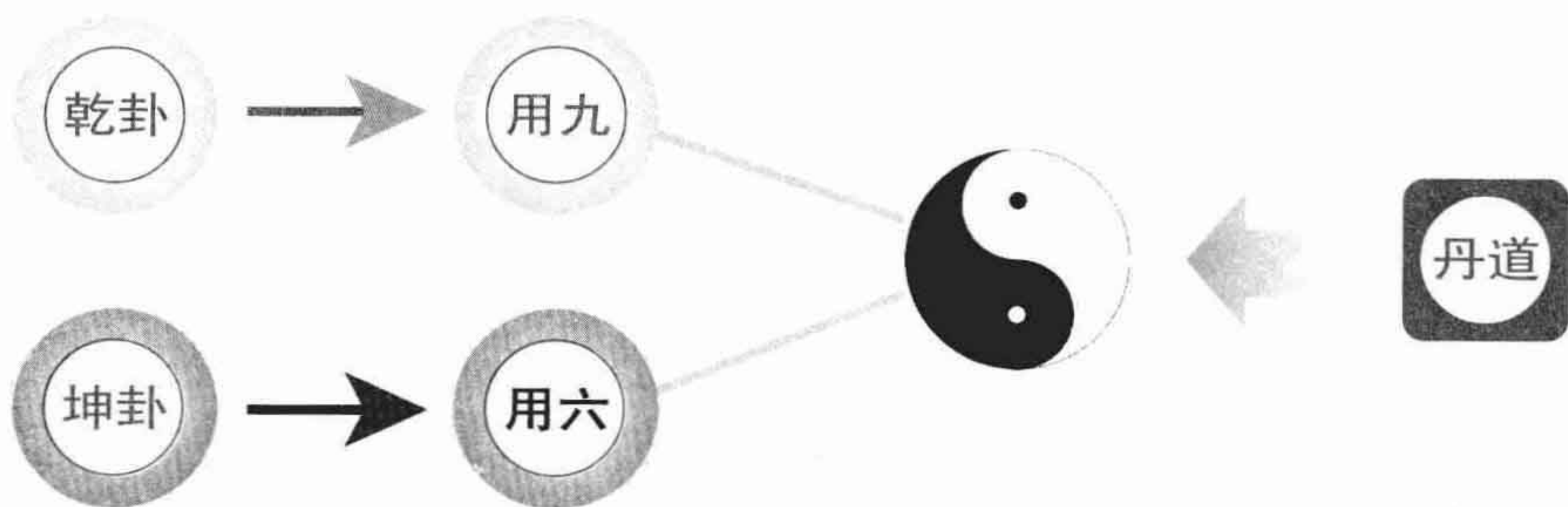




用九与用六



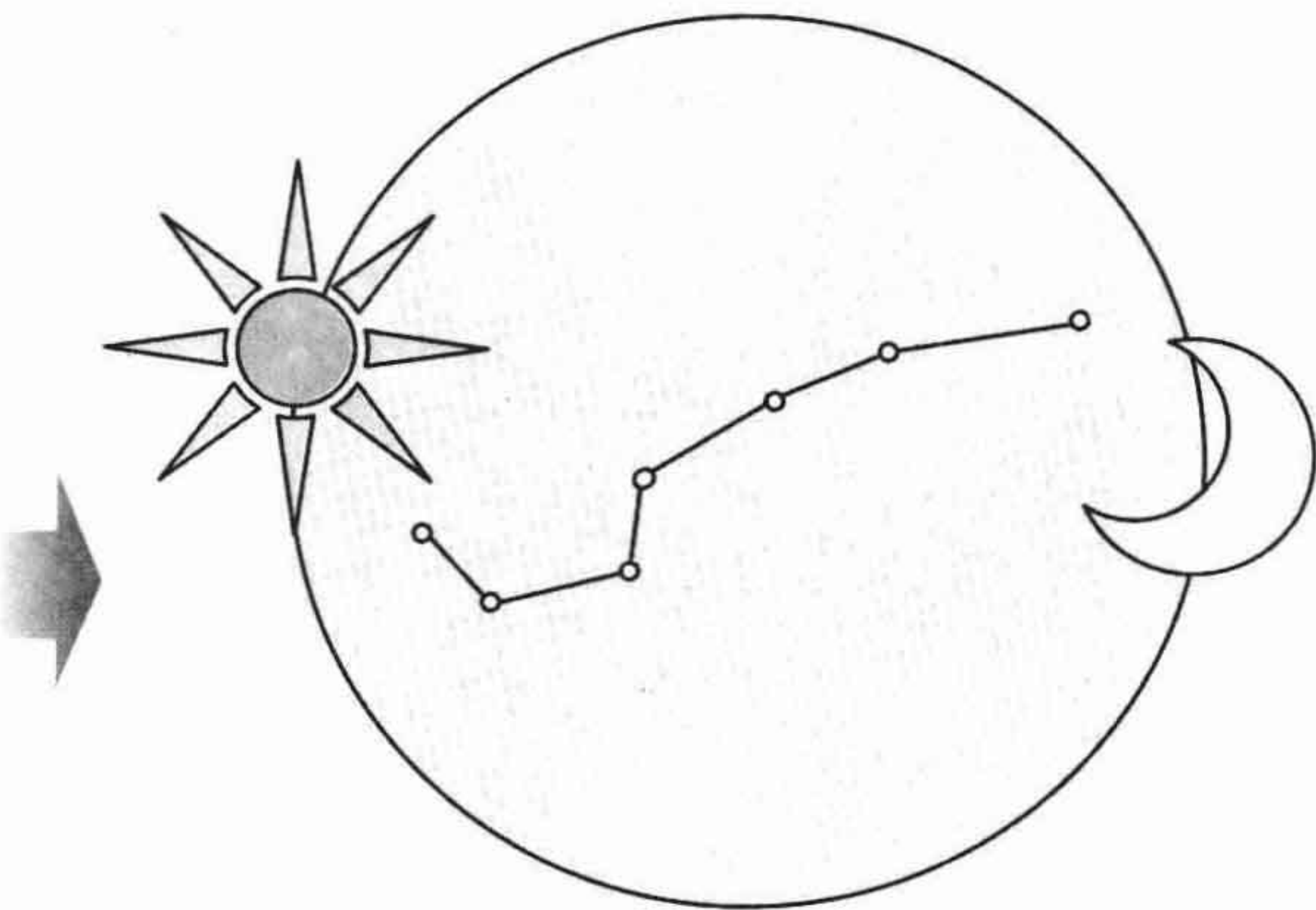
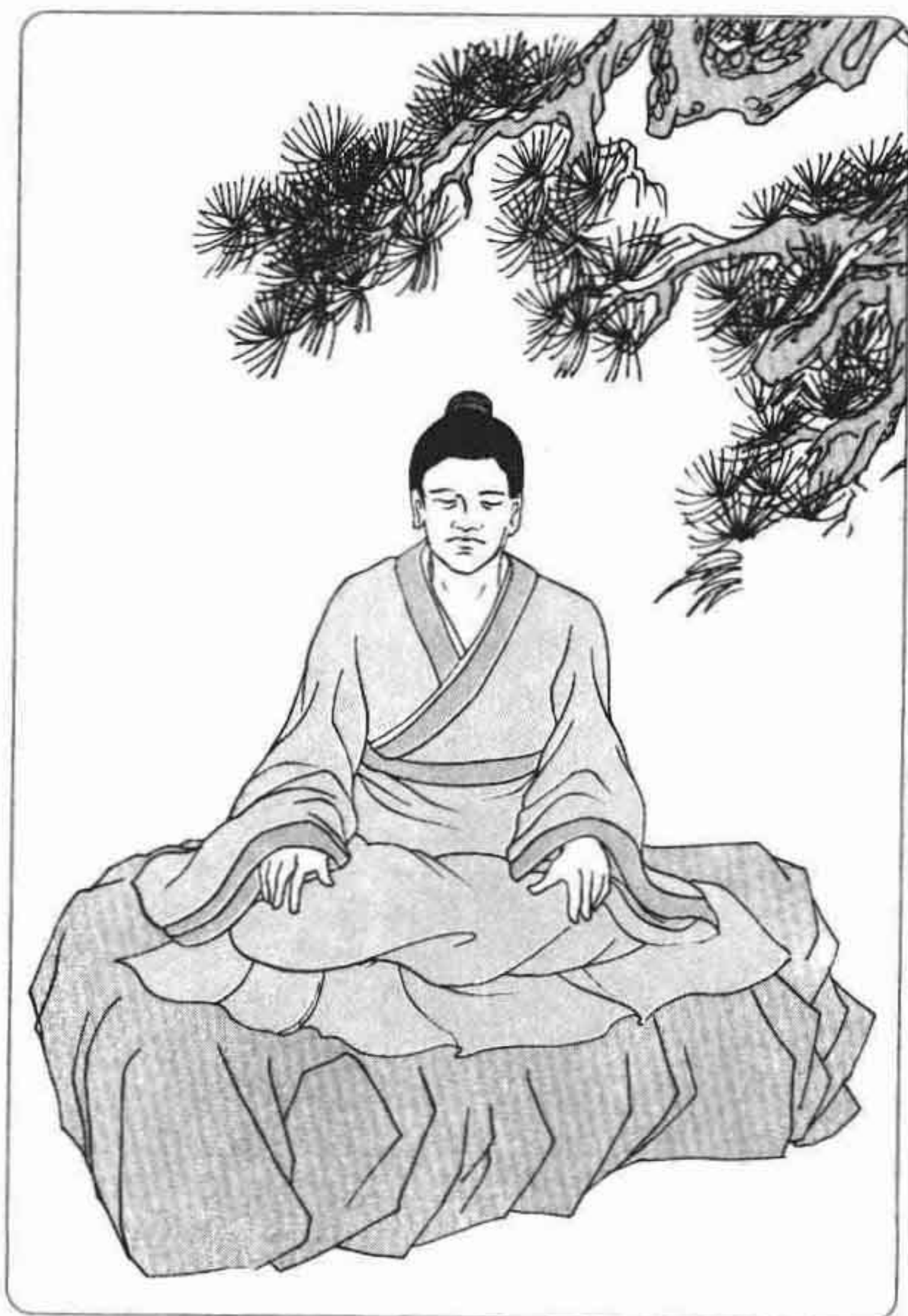
易学中乾坤两卦除六爻之外还有用九和用六两爻，这两爻就是古天文学中的阴阳二气。丹道中就是将阴阳相合，综上所述，阴阳可以用易学中乾坤的用九和用六表示。



易学中乾卦的“用九”表示阳，坤卦的“用六”表示阴；那么，丹道中代表阴、阳二气的坎月和离日也可以用“用九”和“用六”来表示。

北斗与丹道

由于丹道源于天道，所以丹道中的许多理论与天文学有很深的联系，北斗星与北极星就是其中之一，因为日月众星都围绕北极星旋转，丹道中的火候控制有时就要参照北斗与北极星。



北斗是天道中日月众星运转的轴，根据日月运行的规律，可以感知天道阴阳二气的升降变化，这日月所代表的阴阳二气就是乾坤之用。丹道运行周天，亦完全效法天道运行之理。

卦律火符章第二十九

十二消息卦与周天火候

本章以十二消息卦说明一年之中阴阳二气的消息变化规律，并以十二消息卦喻示丹法周天火候的具体把握。

冬至复卦一阳生

朔旦为复，阳气始通。出入无疾，立表微刚。黄钟建子，兆乃滋彰。播施柔暖，蒸黎得常。

朔为一月之始；旦为一日之始；冬至日为一年之始。古人以十二辟卦代表一年十二月，冬至这一天正好是一阳初升的复卦，所以“朔旦为复”则指的是，月相盈亏周期的朔日（阴历初一）早晨，正好也是冬至日来临的时刻（天干测日影最短），这是一日之始、一月之始、一年之始三者相重合的时刻，亦是三者阳气初升的重合时刻，此时修炼丹法，自然更胜于其他时日。但这种情况，几十年才有可能出现一次，所以这种机会难遇难求，所以众丹家在注解此句经文时，往往解为“以一年而言，则一阳来复的冬至日便相当于一日之晨、一月之朔，这是以朔、旦、复三者喻人体之活子时”。这种说法简单明了而实用，所以亦为正解。

上古时代，人们以冬至日为大年初一，家家户户和乐从容地庆祝新年伊始，而过年期间，亦要走访亲朋，所以《易经》复卦卦辞说：“出入无疾，朋来无咎。”这是说人们做事和乐从容，不慌不忙，走亲访友不会有什么过错；如果过年期间慌慌张张，亲友之间奔走匆忙如热锅上的蚂蚁，那肯定是出了什么乱子。并且，“出入无疾”还比喻复卦下面一阳爻如深深埋于地中的种子，静静生长，不急不慢，从容和乐。相对丹道，则指匀缓调息以感受腹鼎中融融暖意，因为丹家认为，息疾则火燥，息散则火冷，息暖则火调。

复卦一阳初生，圭表显示的最短的日影（立表微刚），黄钟律管吹灰而响，北斗斗柄指向子方而定此时为子月，这些都是阳气始生、阳气始通的明显征兆，所以说“兆乃滋彰”。由于正是这一点阳气的不断增长，不断给大地传播、施与温暖，才使天下百姓拥有了生机，所以说“播施柔暖，黎蒸得常”，这是对阳气最中肯的赞美。相对丹道而言，则正是活子时来临的一点阳气，使鼎中融融温暖、闪闪有光。

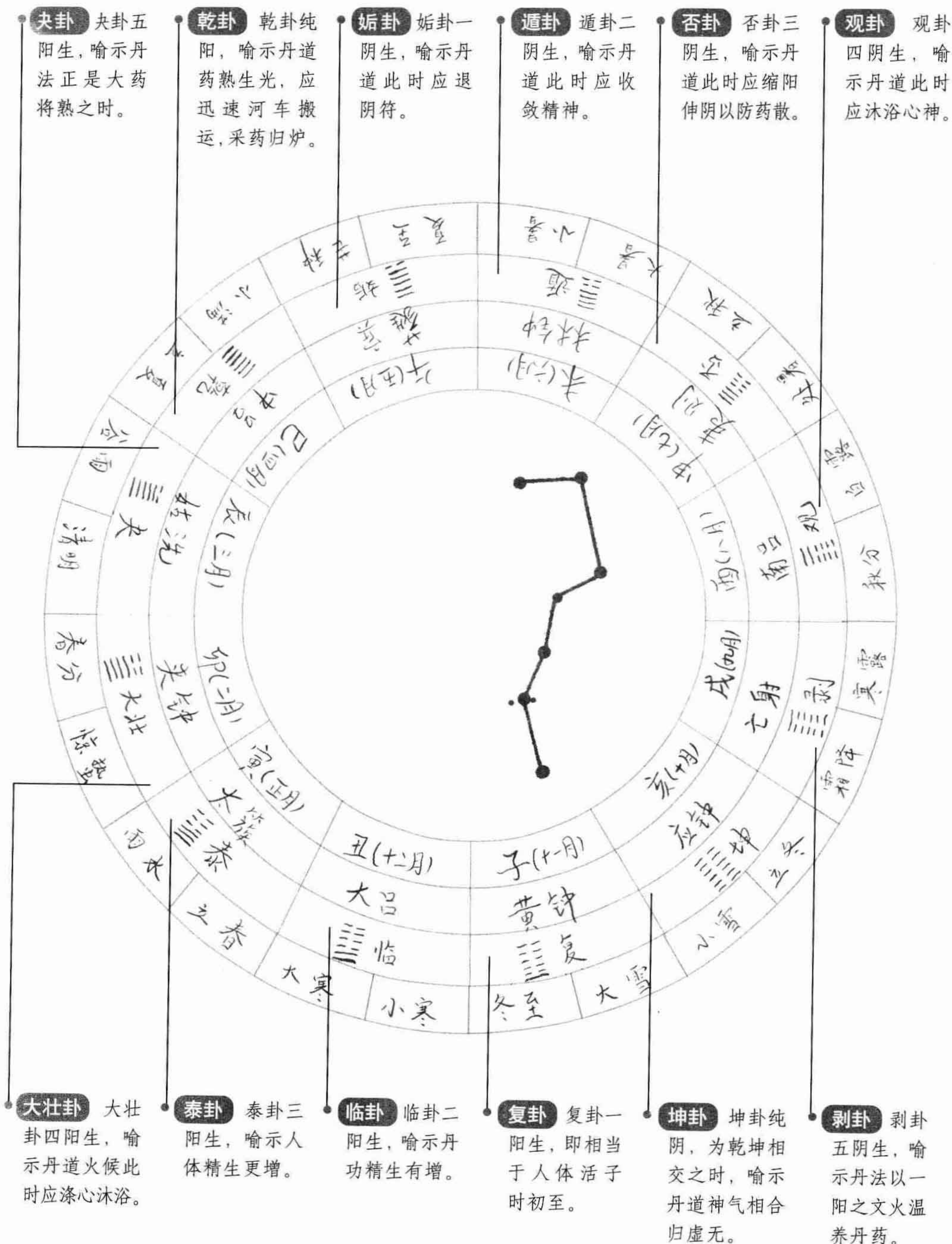




十二消息卦与周天火候



十二消息卦反映的是一年四季阴阳消息变化的情况,由于丹道亦是效法天地的产物,所以十二消息卦亦完全适用于说明丹道的周天火候。





○ 大寒临卦日益长

临炉施条，开路生光。光耀渐进，日以益长。丑之大吕，结正低昂。

十二辟卦以临卦代表丑月，临卦下面已增至两个阳爻，天干所测日影也渐渐增长，白昼的时间也一天天变长，此时大吕律管喷灰而响，北斗斗柄指向丑方，二十四节气正好是大寒。

以临卦喻丹道，则此时正是“临炉施条”之时。北方人以煤火取暖，以铁棍为通条，用这个铁棍插入炉中，穿至底部使炉灰漏下来，火气方可上腾，这就是“临炉施条”；火焰因此增高，便是“开路生光”。阴阳丹法由此意会，认为此时正是药嫩可采之机。而清静丹法，则此时正是调药之机。“结正低昂”，则是指临卦上面阴柔之爻就下，下面阳刚之爻迎上，互相交结。

○ 雨水泰卦有三阳

仰以成泰，刚柔并隆。阴阳交接，小往大来。辐辏于寅，运而趋时。

十二辟卦以泰卦代表寅月，泰卦上面三个阴爻下面三个阳爻，所以阴阳并重；泰卦有天地颠倒交媾之象，而如此一交则万物皆生，所以“阴阳交接，小往大来”。相对阴阳丹法而言，则此时应凝神入彼气穴，汞迎铅入；进阳火运河车于下昆仑，即“运而趋时”。清静丹法，则此时凝神入气穴，让神气于腹鼎中交媾相合为一，以候采药之机来临。

○ 春分大壮昼夜平

渐历大壮，侠列卯门。榆莢堕落，还归本根。刑德相负，昼夜始分。

十二辟卦以大壮卦代表卯月，大壮卦上面两个阴爻下面四个阳爻，说明此时阳气已强壮。此时节气为春分，昼夜长度相等，自此以后，则白天时间渐长夜里时间渐短。“侠列卯门”，则是说卯木之生门中已含杀气，德中有刑，所以榆莢落而归还本根；另外，侠与夹谐音，暗指律应夹钟。由于此时阴阳二气相等，所以刑德相等，昼夜相平。

相对丹道而言，此时正是金水平分之时。阴阳丹法，于此阶段行卯酉沐浴之法，止火防偏。清静丹法此时应洗心濯虑，沐浴神气，静待药熟举坚。相对气脉而言，则复卦代表尾闾关，大壮卦代表夹脊关，夬卦代表玉枕关，为命功三大要穴。





陈抟二十四节气导引坐功（一）



修炼丹法，并非只是终日盘腿静坐。不拘行立坐卧，但凡守住一颗清静之心，便算是明了丹道养生之真谛。而顺时而养，配合节气常修导引之法，则更会事半功倍地达到养生效。

春季六气导引坐功图

1. 立春正月节坐功图



运主厥阴初气，时配手少阳三焦相火。

宜在每天子、丑两个时辰，双手相叠按大腿，转身拗颈，左右耸引各三至五次，叩齿、吐纳、漱口三次。

2. 雨水正月中坐功图



运主厥阴初气，时配手少阳三焦相火。

每天子、丑两个时辰，双手相叠按大腿，拗颈转身，左右偏引各三五次，叩齿、吐纳、漱口。

3. 惊蛰二月节坐功图



运主厥阴初气，时配手阳明大肠燥金。

每日丑、寅两个时辰，握固转颈，反肘向后，顿掣五六次，叩齿36次，吐纳、漱口九次。

4. 春分二月中坐功图



运主少阴二气，时配手阳明大肠燥金。

每日丑、寅二时，伸手回头，左右挽引各六七次，叩齿36次，吐纳、漱口九次。

5. 清明三月节坐功图



运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。

每日丑、寅二时，正坐，换手，左右如拉硬弓各七八次，叩齿、纳清吐浊、咽津各三次。

6. 谷雨三月中坐功图



运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。

每日丑、寅二时，平坐，换手左右举托，移臂左右掩乳，各五至七次，叩齿、吐纳、漱口。

第5章

○ 谷雨夬卦仅一阴

夬阴以退，阳升而前。洗濯羽翮，振索宿尘。

十二辟卦以夬卦代表辰月，律吕为姑洗喷灰而响。夬卦五阳一阴，象征强大的阳气驱逐弱小的阴气。姑洗，有可以入水洗濯之意，指水中寒气已微，此时鸟类于水边洗羽，所以“洗濯羽翮”。此时斗柄指向辰位如同抖落浮尘，使天地焕然一新，所以说“振索宿尘”。相对阴阳丹法，则此时阳火已盛，大鹏将徙天池，可以洗濯一身积习之旧染，抖去人心平生之宿尘，振羽翮而一往直前。相对于清静丹法而言，则此时药熟将至，更须凝神濯虑。

○ 小满乾卦无阴寒

乾健盛明，广被四邻。阳终于巳，中而相干。

十二辟卦以乾卦代表巳月，律吕为仲吕。乾卦六爻纯阳，象征阳气极盛。此时温热遍及大地各个角落，所以“广被四邻”。然而盛极必衰，日过中天阴必干犯，所以说“阳终于巳，中而相干”。相对于清静丹法，此时鼎中药熟生光芒，应速运河车采大药。相对于阴阳丹法而言，则此时阳火盛明，周遍全身，应凝气归鼎退阴符。

○ 夏至姤卦一阴生

姤始纪绪，履霜最先。井底寒泉，午为蕤宾。宾服于阴，阴为主人。

十二辟卦以姤卦代表午月，其节气为夏至，律吕为蕤宾。自此白天渐短，黑夜渐长。蕤，为草木茂盛状；宾，为宾客。蕤宾即茂盛草木为宾客，阴气此时方为主人，所以说“宾服于阴，阴为主人”。此时虽然天气炎热，但深井之水、深山之泉已有寒气。《易经》姤卦卦辞说“履霜，坚冰至”，则意指寒（阴）气自此而始。相对丹道而言，则此时收敛阳气，退阳火而进阴符。

○ 大暑遁卦两阴长

遁世去位，收敛其精。怀德俟时，栖迟昧冥。

十二辟卦以遁卦代表未月，此时已有二阴，斗柄指未方，律应林钟。丹家此时应将阴符进至二分，阳火退至四分；收敛其精神，深藏于密处，怀至德以俟明时，栖幽境而游昧冥。





陈抟二十四节气导引坐功（二）



夏季六气导引坐功图



7. 立夏四月节坐功图

运主少阴二气，时配手厥阴心包络风木。

每日寅、卯二时，闭息瞑目，叉握两手，抑压两膝，各五七次，叩齿、吐纳、咽津。



8. 小满四月中坐功图

运主少阳三气，时配手厥阴心包络风木。

每日寅、卯二时，正坐，一手举托，一手下按，左右各三五次，叩齿、吐纳、咽津。



9. 芒种五月节坐功图

运主少阳三气，时配手少阴心君火。

每日寅、卯二时，正立仰身，两手上托，用力上举，左右各五七次，定息、叩齿、吐纳、咽津。



10. 夏至五月中坐功图

运主少阳三气，时配手少阴心君火。

每日寅、卯二时，跪坐，伸手叉指，用脚交换力踏，左右各五七次，叩齿、纳清吐浊、咽津。



11. 小暑六月节坐功图

运主少阳三气，时配手太阴肺湿土。

每日丑、寅二时，两手反手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五次，叩齿、吐纳、咽津。



12. 大暑六月中坐功图

运主太阴四气，时配手太阴肺湿土。

每日丑、寅二时，双手踞地，返首向肩引，作虎视，左右各三五次，叩齿、吐纳、咽津。



○ 处暑否卦有三阴

否塞不通，萌者不生。阴伸阳屈，没阳姓名。

十二辟卦以否卦代表申月，律应夷则，斗指申方，节气为处暑。否卦上天下地，天阳上升，地阴下降，所以否卦有天地不交、否塞不通之象。此时撒下种子即使萌蘖发芽也不会长成苗禾，所以说“萌者不生”。此时阴气生长，阳气被淹没了，所以说“阴伸阳屈，没阳姓名”。其申月之“申”，即指阴伸；夷则之“夷”，即指阳伤。丹家于此时，应将阴符进至三分，阳火退至三分，缩阳伸阴以保全大药不散。

○ 秋分观卦昼夜平

观其权量，察仲秋情。任蓄微稚，老枯复荣。荠麦芽蘖，因冒以生。

十二辟卦以观卦代表酉月，律应南吕，斗指酉方，节气为秋分。此时昼夜长短相等，万物此至妊娠结子，所以观看农作物颗粒饱满状态，即可明晓一年之收成，这就是“观其权量，察仲秋情”。此时秋风行使刑杀之威，但天道从来刑中有恩，所以此时亦有嫩蕾待放，枯老复荣的现象，就好比麦秋生而夏死，荠冬生而仲夏死。

相对丹道而言，则此时又宜沐浴心神。清静丹法之“任蓄微稚，老枯复荣”，则指保护、炼养丹体亦如妇人妊娠，则自可返老还童。阴阳丹法，则认为“任蓄微稚，老枯复荣”含有“枯杨生稊，老夫得少妻”的以嫩续老的嫁接丹法内容。

○ 霜降剥卦仅一阳

剥烂支体，消灭其形。化炁既竭，亡失至神。

十二辟卦以剥卦代表戌月，律应无射，斗指戌方，节气为霜降。剥卦为五阴剥一阳之象，此时枝头果实熟烂而堕，体形消灭，说明成就造化之阳气已衰微近竭，消失于不测之地。阴阳丹法视此时为止火之机，而清静丹法则此时以一阳之文火温养丹药，炼精化气，忘却形体，凝神气归于元神一太极。





秋季六气导引坐功图



13. 立秋七月节坐功图

运主太阴四气，时配足少阳胆相火。

每日丑、寅二时，正坐，两手据地，缩体闭息，耸身上踊七八次，叩齿、吐纳、咽津。



15. 白露八月节坐功图

运主太阴四气，时配足阳明胃燥金。

每日丑、寅二时，正坐，两手按膝，转头推引各三五次，叩齿、吐纳、咽津。



17. 寒露九月节坐功图

运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水。

每日丑、寅二时，正坐，举两臂，踊身上托，左右各三五次，叩齿、吐纳、咽津。



14. 处暑七月中坐功图

运主太阴四气，时配足少阳胆相火。

每日丑、寅二时，正坐，转头左右举引，反两手捶背，各五七次，叩齿、吐纳、咽津。



16. 秋分八月中坐功图

运主阳明五气，时配足阳明胃燥金。

每日丑、寅二时，盘足而坐，两手掩耳，左右反侧各三五次，叩齿、吐纳、咽津。



18. 霜降九月中坐功图

运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水。

每日丑、寅二时，平坐，舒展两手，握两足，随意用足间之力纵而复收五七次，叩齿、吐纳、咽津。



小雪坤卦纯阴体

道穷则反，归乎坤元。恒顺地理，承天布宣。

十二辟卦以坤卦代表亥月，律应应钟，斗指亥方，节气为小雪。坤卦六爻纯阴，代表小雪纷飞的十月，正由于物极必反，所以此时亦有十月小阳春；继坤之后一阳来复，则又形成新一年轮回的初始。相对丹道而言，则此时神气归为混元一太极，至静至极至虚之中，或者成就十月胎成产圣体，或者守候活子时的再次来临。

终坤始复如连环

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

十二辟卦、二十四节气以及月象盈亏规律，只是古人感知、掌握阴阳二气变化规律的种种方法，然而这玄妙的阴阳二气却远非人们已经掌握的这样简单，并且也难以用语言将其表达清楚，所以只能用“玄幽远渺”来形容，意即阴阳二气玄妙无穷、幽深细微却又遥远无边、渺茫无踪。阴阳二气之间互相排斥、隔阂，有如敌我、水火；却又互相滋养、联系，如同夫妻、磁石。

从十二辟卦所演示的阴阳消息规律中我们可以看出，随着阳气的增长，大地上的各类种子开始按照不同时序发芽、生长，似乎是阳气在“应度育种”，而事实上孤阴孤阳不会有任何作为，真正可以“应度育种”的，正是这先天真一之气；先天真一之气，才是真正的“阴阳之原”。

“寥廓恍惚，莫知其端”是指天高无边，天气无边；丹家乾鼎亦为天，入定归虚则自可于恍惚之中感受到天的博大，“先迷失轨，后为主君”，则说的是大地有承天之德。“无平不陂，道之自然”则说的是乾坤相合、天地相交，属于自然而然之道。

天地相合是万物之始初，阴阳二气亦是在这天地相合的轮回中消息变化；天地因相合而始生，亦因相合而永存，所以十二辟卦“终坤始复”，阴阳二气就如同在一个圆环上循环往复，不断重复演绎着阴消阳长的变化规则。天上的玉帝（极星）便因驾驭着天道往复而千秋长存。相对丹道而言，则丹家应度采药、炼丹、龙虎交媾、行周天，亦会使生命像天地一样千秋长存。





陈抟二十四节气导引坐功（四）



冬季六气导引坐功图



19. 立冬十月节坐功图

运主阳明五气，时配足厥阴肝风木。

每日丑、寅二时，正坐，拗颈左右顾视，两手反方向推按三五次，吐纳、叩齿、咽津。



21. 大雪十一月节坐功图

运主太阳终气，时配足少阴肾君火。

每日子、丑二时，起身仰膝，两手左右外托，两足左右踏地，各五七次，叩齿、咽津、吐纳。



23. 小寒十二月节坐功图

运主太阳终气，时配足太阴脾湿土。

每日子、丑二时，正坐，一手按足，一手上托，俯首，互换，用力做三五次，吐纳、叩齿、咽津。



20. 小雪十月中坐功图

运主太阳终气，时配足厥阴肝风木。

每日丑、寅二时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力各三五次，吐纳、叩齿、咽津。



22. 冬至十一月中坐功图

运主太阳终气，时配足少阴肾君火。

每日子、丑二时，平坐，伸展两足，拳两手，按两膝，左右用力做三五次，吐纳、叩齿、咽津。



24. 大寒十二月中坐功图

运主厥阴初气，时配足太阴脾湿土。

每日子、丑二时，两手向后，踞床跪坐，一足直伸，一足用力，左右各做三五次，叩齿、漱口、吐纳。

性命根宗章第三十

了解性命的根

第5章

本章以人道之交媾、生育过程来说明天道乾坤相交之理，并喻示丹道炼丹经过。告诉人们只有返还到太极、无极状态，才可延年益寿。

○ 体本一无

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。

若想养性延命，拥有长寿，必须要了解性命初始的根脉，这就好比因果关系：我们要想知道结果，必须先要明白始因。需要说明的是，古人所说的“性”，指的是人心本性，即元神；“命”，则指的是形体，由于肾是身体强健的基础，所以“命”亦指肾之元精（元气）。有性有命，才能成为完整的生命个体。

性与命，是人体的离与坎，是人体的阴阳二气。人的生命，便是这阴阳二气交互作用的体现，而这阴阳二气则源自先天真一之气——混元一太极；混元一太极，则源于虚无的无极。所以“人所禀躯，体本一无”。其“一”，即指的是先天一气之混元太极；其“无”，指的便是虚无的无极。也有版本将“体本一无”写作“体本一元”，以太极作始初亦不属大误。

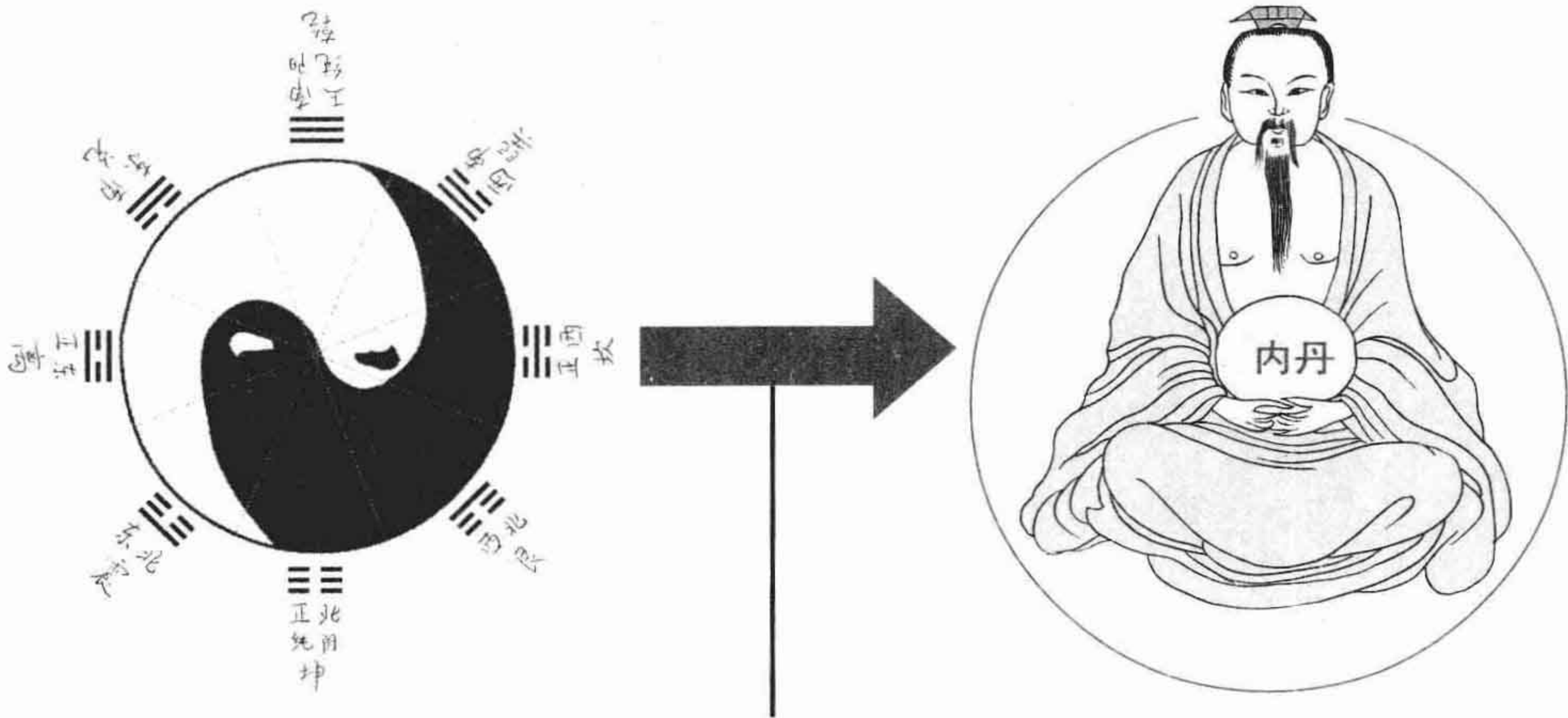
现代科学证明，宇宙最初是基本粒子，然后是单元素，以后是多元素，再后来发展为无机物、有机物，最终出现了生命。这充分证明，生命的本原确实是“体本一无”。

当看不见、摸不着的元精（物质）转化为元气（能量），在物质与能量的化学反应中，逐渐衍化出生命。而父母交媾之际，则是含有父母遗传信息的元精与先天真一之气相合而成为真种子，形成早期胚胎，所以说“元精流布，因气托初”。正是由于生命源于先天精气，所以丹家炼丹便是要激发、利用这种先天能量，以达到养生的目的。



古太极图是古人对宇宙的认识，这个图与《周易参同契》有很深的渊源，从中有许多《周易参同契》中的内容。

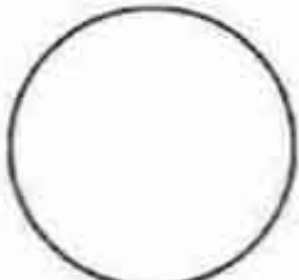

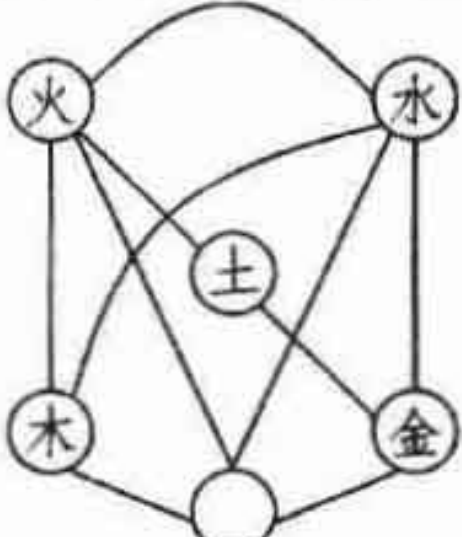
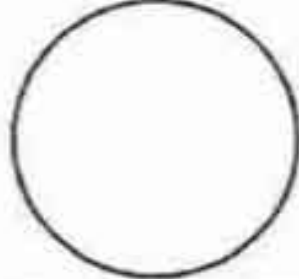
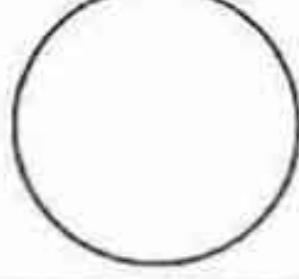
第五章 《周易参同契》详解：揭秘丹道养生之理



古太极图又称“伏羲八卦方位太极图”、“参同契太极图”。此图概括了《周易参同契》中所说的月体纳甲、二阴、三五、九宫、八卦、鼎器、药物、火候诸内容。此图揭示丹家进退行持的火候。清代胡渭由此图推断北宋陈抟之学亦源出《周易参同契》。

无极图与丹道

宋代创立的太极图，可以从两个方面来看，自上而下看，说明的是万物化生的人道；自下而上看，说明的是丹道中的内丹原理。

人道	无极图	丹道
无极而太极 (万物之始初)		炼神还虚，复归无极 (脱胎求仙阶段)
阳动阴静 (太极生两仪)		取坎填离 (得药阶段)
五行各一性 (阳变阴合，而生五行； 五气顺布，四时行焉。 此为两仪生四象阶段。)		五气朝元 [系五行之气混合之象，指肝(木)、心(火)、脾(土)、肺(金)、肾(水)五脏之气攒簇为一，称为五气朝元，五气调和，故又称为和合。]
乾道成男，坤道成女		炼精化气，炼气化神 (炼己阶段)
化生万物		玄牝之门 (内丹修炼的起点，命门玄关，气之所由以生，为祖气。)



○ 日魂与月魄

阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。

一阴一阳，形成两个不同的国度，魂与魄便分别居住在这阴阳二国之中。以一身而言，则肝藏魂，肺藏魄；以坎离而言，则离中藏魂，坎中藏魄；以日月而言，则日光为魂，月光为魄。由于日光永存，而月光本为月体反射太阳之光，所以古人由此引申出魂魄的定义是：魂体不灭，不随形体一起消亡；魄体附形而存在，形消则魄散。

魂与魄，正如日月之光，阴阳互根，不可分离。日中有乌，所以日魂为阳中含阴；月中有兔，所以月魄为阴中含阳。以人体五脏而言，心肺居于膈上为阳，肝肾居于膈下为阴，而阳魂藏于肝中，是为阳居阴宅；阴魄居于肺中，属于阴居阳室。丹道结合医理，将肝木生心火总括为离中藏魂，此魂即心神；将肺金生肾水总括为坎中藏魄，此魄即肾气。所以说“魂之与魄，互为室宅”。由于魂如焰火易飞腾，魄如气流易分散，所以心志不专、“魂飞魄散”是人类的通病，而丹道之凝神入气穴，则正是使魂不飞、魄不散，魂魄相守，心志专一的妙方良药。当然相对阴阳丹法，则阴阳二体之中各居魂魄，魂魄自有另一番相合。

○ 性与情

性主处内，立置鄞鄂。情主营外，筑垣城郭。城郭完全，人物乃安。于斯之时，情合乾坤。

性，指源于先天之本性，即元神；情，则指人的七情六欲，为后天识神。元神属于人的潜意识，主管人体生理机能的正常运转，使命蒂更加坚固旺盛，所以说“性主处内，立置鄞鄂”。

情，则指的是人的感情与欲念。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为七情，视欲、听欲、嗅欲、味欲、触欲、意欲为六欲，总称为情欲。此情欲为人后天所有，所以可归属为识神系统。人类用欢喜取悦他人，用愤怒警示他人，用悲伤换取同情，用恐惧防范他人，然后去求取、满足自己的各种欲望，于是情欲的存在，既拓宽了每个人的生存空间，又巩固了每个人的生存空间，使每个人可以生活在自己营建的空间里，这个空间正是用情欲构建的城池。所以说“情主营外，筑垣城郭”。

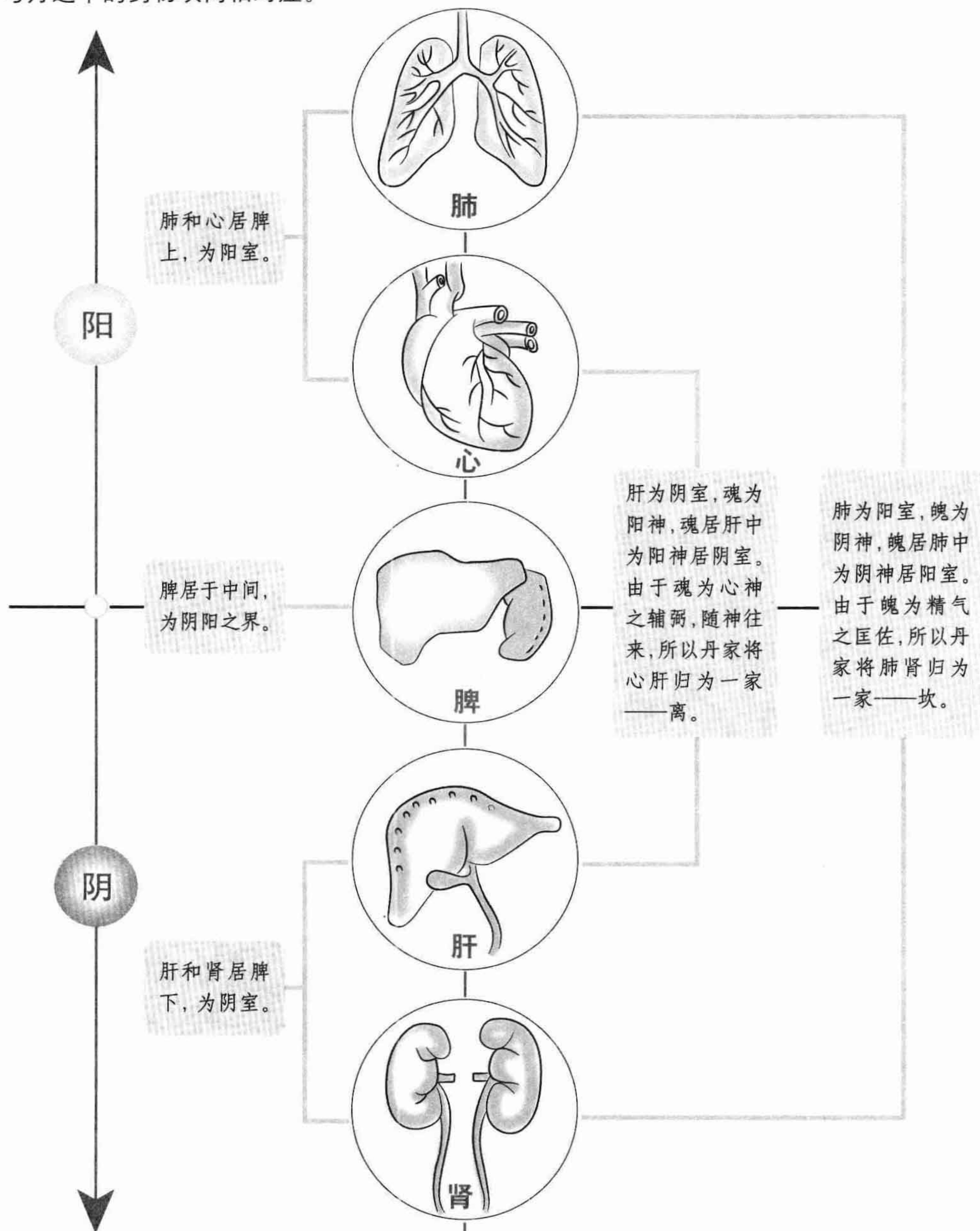




五脏与魂魄



按中医的观点，人体是由魂和魄组成的；人体五脏分为阴阳，分为魂和魄两部分，并与丹道中的药物坎离相对应。



在古医学里，将五脏按五行方位排列，则心南、肾北、肝东、肺西、脾中；按上下排列，则自上而下的顺序是肺、心、脾、肝、肾。



一个七情六欲完备的人，自然会以情欲之识神为自己营造一个安全的情欲空间，这就是“城郭完全，人物乃安”。而男女之欲，是人之大欲，所以情欲构建安全空间的最终目的，便是“合乾坤”。

后天识神的增长，虽然对于建功立业、养妻育子颇有好处，但却是伤及元神、伐性毁命之利斧，所以先哲劝世人“无欲则刚”。而本节所言之性、情及乾坤，则是喻丹道下手，要以元神之性为君，培固命蒂；收情敛欲，束心猿、执意马，使其如城墙般坚固而不让“魂飞魄散”、神驰意骋；然后识神为元神所统，情灭而性增，凝神入气穴，神气相交合乾坤。相对阴阳丹法，则性主我而情及彼，性情相融合乾坤。

○ 乾坤相交

乾动而直，炁布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。上善若水，清而无瑕。道之形象，真乙难图。变而分布，各自独居。

乾坤交媾之时，“乾动而直”，精气流泄；坤体静纳乾之精气，孕育这生命的真种子，所以坤体为道之舍庐。“刚施而退，柔化以滋”，不过以人道喻天道之交合孕育。而丹道从来逆人道，所以丹家之乾坤交媾，精足则化气，气足则化神，最终炼成一粒仙丹，才是孕育出了真种子。

“九还七返，八归六居”，一般丹家皆解为九金、七火、八木皆返归六水，此为牵强附会之说。实际此两句指的是河图变洛书的变化规律，意即由先天转后天，才可成就阳正阴隅，阳奇阴偶，阴阳相错，阴阳相合的格局。这是对坤鼎中生命种子形态的比喻，所以接下来谈人道中男之天癸色白，为坎中金，此水金为婴儿，故称“男白”；女之天癸色红，为离中木，木火为姤女，故称“女赤”；男女天癸结合成的生命种子，就是离火炼坎金，“金火相拘”。而丹士所炼的金丹，亦源于此原理，只是将坎离比做元神与元精的关系。

孕育于母腹中的生命种子，是液态的男女天癸——水；生命种子的存活，需要适宜的温度——火，所以“天一生水，地二生火”，水火是形成生命的最初物质，这就是“则水定火，五行之初”。丹士炼丹与此理相同，亦要水火既济，控制好火候，以防过燥或过寒。

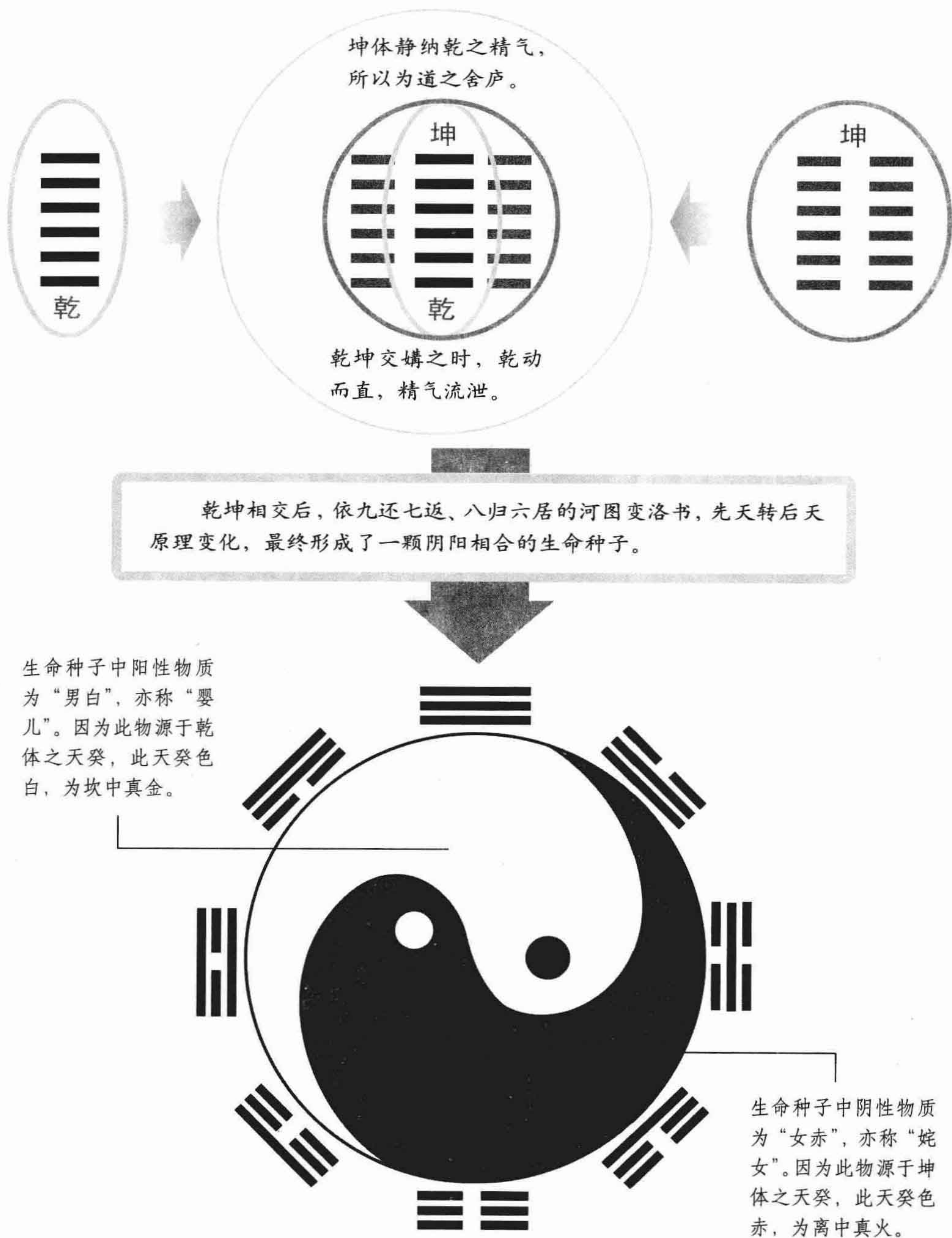




乾坤孕育生命种子



乾坤相交是孕育生命的开始，天下万物皆因此而繁衍，生生不息。乾坤相交的状态正是混沌一太极的状态，此时是阴阳匀称的最佳状态，是可以激发出人体潜能的状态，此时顺人道则可孕育新的生命，逆人道还归虚无之太极即可成就丹道。



第5章

然而水并非上善，亦并非道，“天一生水”的“天一”才是上善，才是道。此“天一”即混元太极真一之气，此真一之气若水而无形，看不见、摸不着，所以说“道之形象，真乙难图”。此真一之气，一变而生水居于北，二化生火居于南，三变生木居于东，四化生金居于西，五变生土居于中，所以说“变而分布，各自独居”。

十月脱胎

类如鸡子，黑白相扶。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。

孕于母腹中的生命种子，就像一个外黑内白的鸡蛋，之所以说是黑白两种颜色，则是因为生命种子本为水质，坎水之质为黑色，坎中之金为白色，所以说“类如鸡子，黑白相扶”。这个生命种子刚开始纵广不过一寸，但随着时间生长，渐渐长出四肢与五脏，筋骨血脉俱成为婴儿，经过十月瓜熟蒂落，婴儿脱离母体胞衣降生世间。其骨柔弱可卷，肉滑如饴糖。

纵观本章内容，其实只是讲述了男女交媾至婴儿降生的过程，用意是“审思后末，当虑其先”。意即养性延命的道理，便蕴含在男女交媾至婴儿降生这一过程中。这一过程，其实也就是阴阳二气相合为一太极，一太极又变化为阴阳五行的转化过程。其核心观点就是：让元神为君，返还混元太极状态，才可真正达到养性延命的目的。

后世丹家进一步发挥本章原意，延伸出了“十月怀胎”、“圣体”、“婴儿”等丹道名词与理论，并广泛出现于后世诸丹经中。之所以会产生这些丹道名词，是因为男女交媾孕子的过程，亦可类推为天地交媾育万物，亦可类推为丹士采药炼丹，因为“道”理是放之四海皆准的真理，可以应用于各种事物。但是，需要注意的是，天地交媾孕育的真种子，其形态肯定不同于男女交媾孕育的生命种子；丹家炼出的金丹（真种子）亦与男女交媾孕育的生命种不一样。所以，金丹南宗凝神入气穴见到的是有形体的婴儿，全真道凝神入气穴见到的却是白色光团，而有的气功师入定内观则见到的是莲光，只是法门不同而各自规定的内景不同，而这些内景并非真正的实景，只是修炼次第的验证方法，真正的实景只有在实修中才可感受，并且有一分阴气必有一分幻景，低层次的修炼大多出现的只是形形色色的幻景。





十月脱胎成婴儿



孕育于坤体内的生命种子，像一个黑白相扶的鸡蛋。随着孕育生长，渐渐长出了四肢五脏及筋骨，经过怀胎十月，才最终可降生成为婴儿。修炼丹道的丹士，就应当效法这个婴儿，使自己无欲无识，把生命机体完全交给元神。



经过十月怀胎，一个足月的婴儿终于呱呱坠地。



初生的婴儿，浑身色赤，所以亦称为“赤子”。赤子骨弱可卷，肉滑若饴，生命力极其旺盛。丹家修炼就应当有这样一颗赤子之心，无欲无识，把身体完全交给元神。

孕于母腹中的生命种子，就像一个外黑内白的鸡蛋，起初大小不过纵广一寸。随着不断孕育生长，生命种子渐渐长出四肢五脏，亦如两仪生四象、五行、八卦。



男女交媾孕子的过程，亦可类推为天地交媾育万物，亦可类推为丹家采药炼丹。丹家让元神与元精相交于腹鼎，逆人道而归虚无，于是成就出可长成仙体的真种子，其最终“十月怀胎”降生的婴儿，亦与凡胎之婴儿不同。

二气感化章第三十一

奇妙的阴阳感化

第5章

本章阐明阴阳二气感化的妙用，并说明二气感化可以水火为效验。人身如能体悟身体内阴阳二气的交感之理，将阴阳当做水火一样调停运用，必然也会有效验。

阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆？二气玄且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征。

阳燧，是古人用黄铜依法打制的一种聚光镜，可以将太阳光聚焦而点燃木柴；方诸，是古人于夜里承接天地真气凝化玉露（即露水）的工具，由贝壳或金属制成。古代丹家认为阳燧性阴，可聚集太阳之阳气；方诸性阳，可聚集星月之阴气，所以阳燧、方诸亦为古代外丹烧炼家的重要工具。以阳燧取火炼丹，以方诸承露合药，在外丹家心目中，则是件神秘、玄妙地获取阴阳能量的事情。

作者是位极其精通外丹烧炼的人，所以他在此以阳燧生火、方诸接露的比喻，来说明阴阳二气的神奇感化效应。阳燧必须在有日光的情况下使用，才可以点燃木柴；方诸只能在夜里（“星月”代指夜间）才能承接露水。这说明，远在天上的日月所代表的阴阳二气，可以与相距遥远的地面发生感应。既然如此遥远的距离，阴阳二气都可以感应得到，更何况人体内的阴阳二气呢？相对于清静丹法而言，则元神为日为阳，元精为月为阴，此阴阳二气自然互相感应；相对于阴阳丹法，则我男为月为阴，彼女为日为阳，阴阳二气亦自然相感。

人体感应阴阳二气，与自然界同样可以用水火来进行效验。当丹家身体的各种激素、腺液分泌增多，口中津液源源不断时，便是水的效验；当丹家丹田融融春意，两肾如烫煎，周身温暖时，便是火的效验。在修丹的过程中，还须清静神心，神定气和，方可成药。

后世道家流传有阴阳二气感应丹法，实际便源于此节内容。其实，本节所述只是上古圣贤养生修仙术的一部分。后世丹家往往只是截取了上古养生术的部分内容，而形成了若干丹法派系，所以能像作者这样全面继承的丹家，则少之又少。

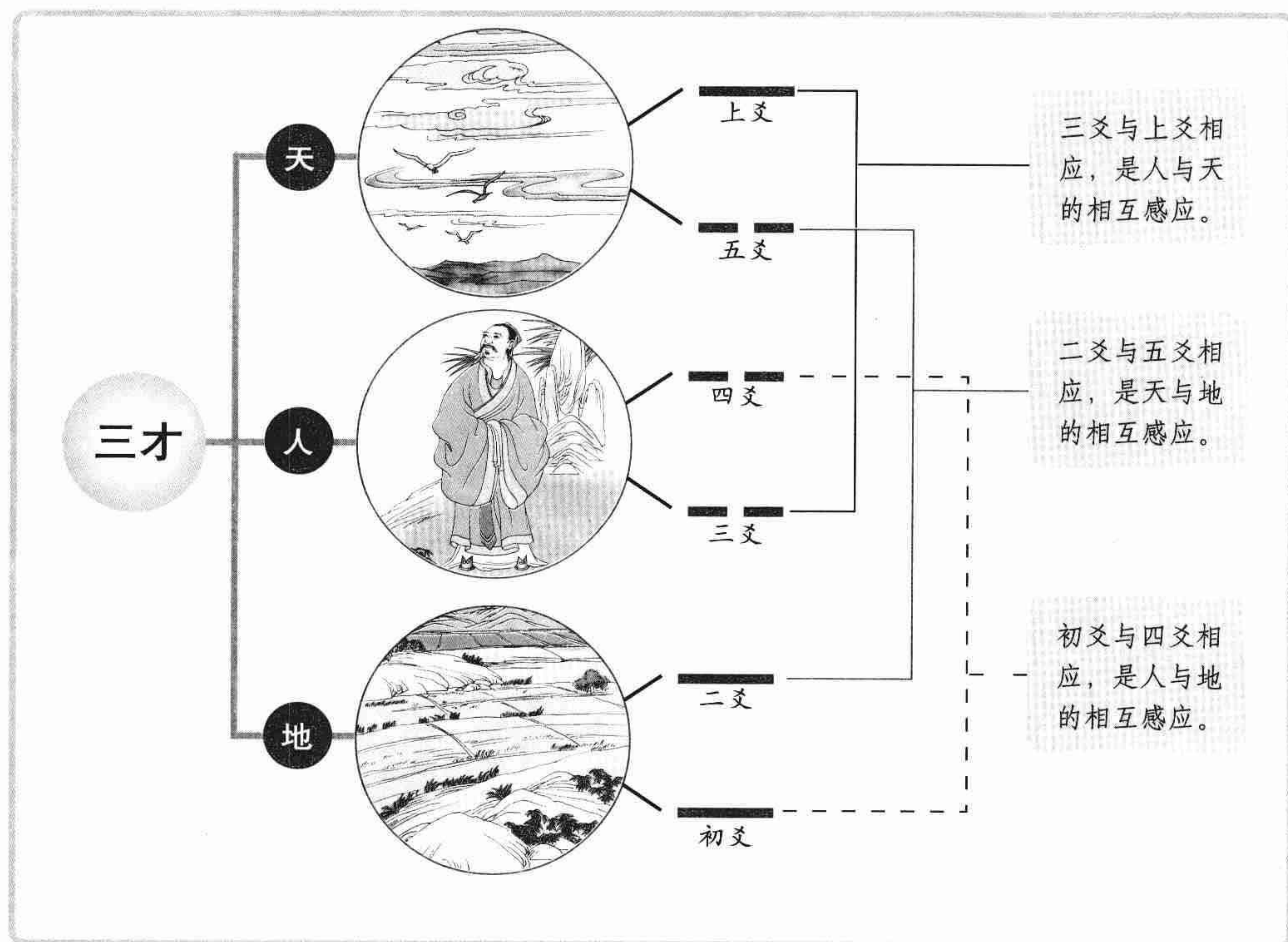




阴阳相感应



在六十四卦爻位上，天地人三才有阴阳相感应的理论。源于易理的丹道，亦完全依照这一原理，充分发挥元神与元精相互感应的能量，从而达到祛病延年的效果。



丹道源于易理，上图中阴阳二爻的相互感应，相对于丹道来说就是人体中的元神与元精相感相合，就如同男女相遇相知，相交相合一样。

关键三宝章第三十二

闭塞耳目口



人除了内三宝精气神，还有外三宝耳目口；外三宝与内三宝互相联系而对应，闭塞外三宝，才可以更好地积蓄内三宝。

◎ 三宝耳目口

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。

人有精气神内三宝，还有耳目口外三宝。外三宝“闭塞勿发通”，即收视返听闭口含津，则内三宝自然固济不渗漏。于是元神（真人）就会像龙潜深渊一样居于气穴之内，上下游动，守住丹田和中脉。“规中”二字，或指坎宫，或指离宫，或指中丹田，或指下丹田，乃圆规之中道，即玄关也。所以，玄关宜活用。总之，玄关是随至妙之处，不能执著死守，所以说“浮游守规中”。

“旋曲以视听”，则是说“真人”在丹田似龙盘旋屈曲，用元神正念反观体内，收视返听。“开阖皆合同”，则是指呼吸绵绵，其一开一阖，与“真人”之正念相配合，即神气相合如一之意。“为己之枢辖，动静不竭穷”，则是说让离中元神统御全身机能，让坎中元气与元神步调一致相统一，坎中元气就会动静往来而永不衰竭。

◎ 闭塞三宝归虚无

离气纳营卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。

离气，即目光。人早晨时双目睁开，则营卫之气自双目流向全身，所以垂帘闭目，即可安养营血与卫气。坎，即耳。耳为肾之窍，所以闭耳不聪于外，而返听于内，就会积蓄肾中精气。兑，即口。因舌为心之窍，口为脾之窍，所以闭口不言，鹊桥随呼吸而升降，便可使心意专一而归于混元太极状态。这就是“希言顺鸿蒙”。

闭目、闭耳、闭口，三者正是养性延命的关键，只要闭住此三窍，使和缓之体处于空房中，放弃平生的志向抱负，使神气相合而归于虚无之境，让心中永远不出现任何妄想杂念。这就是最好的养生方法。





闭塞外三宝

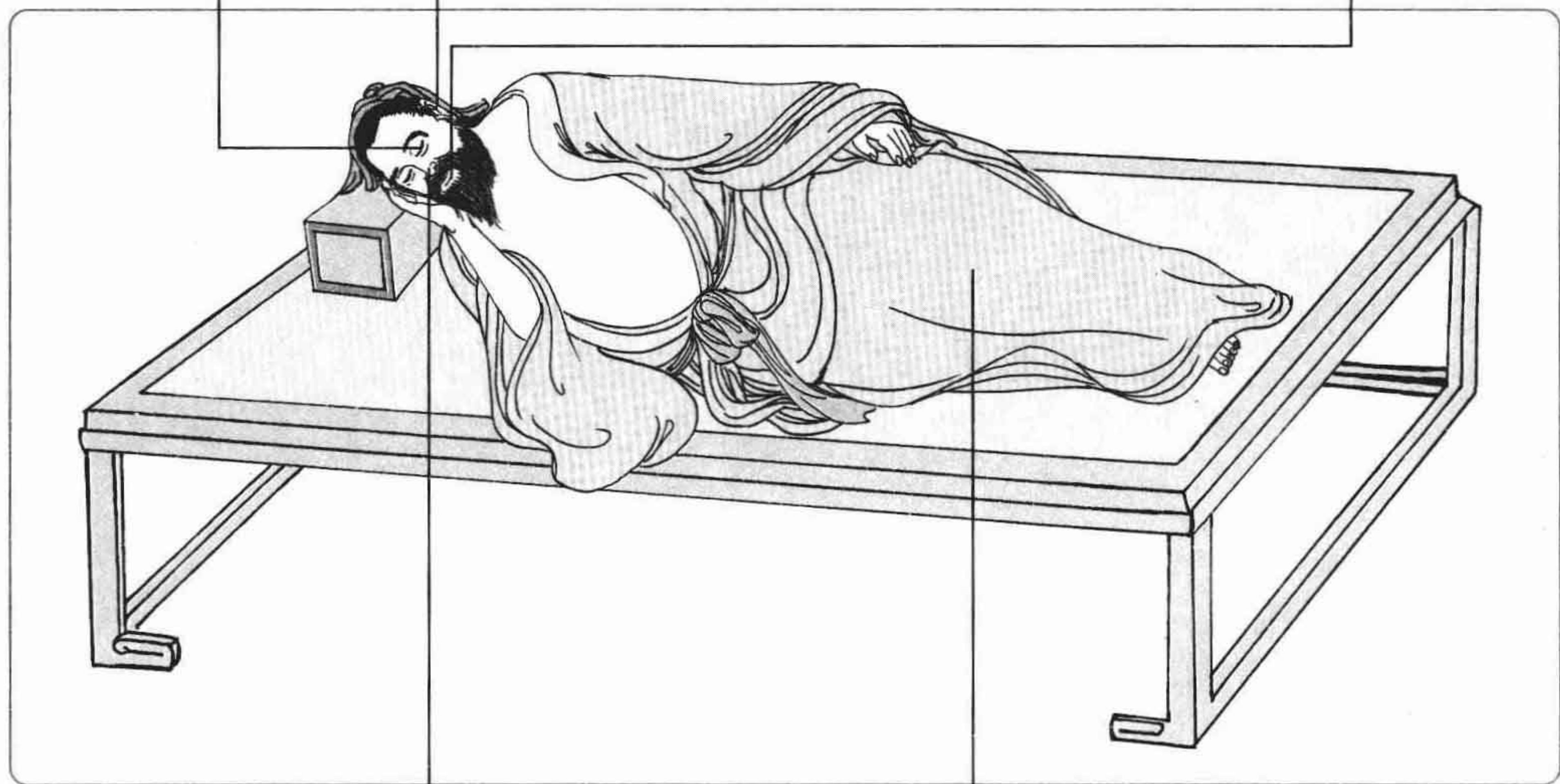


人有精气神内三宝，还有耳目口外三宝。只要闭住此三窍，使和缓之体处于空房中，放弃平生的志向抱负，使神气相合而归于虚无之境，让心中永远不出现任何妄想杂念，便是最好的养生方法。

闭目保气血 人早晨时双目睁开，则营卫之气自双流向全身，所以垂帘闭目，即可安养营血与卫气。

闭耳保肾精 耳为肾之窍，所以闭耳不聪于外，而返听于内，就会积蓄肾中精气。

闭口保气除杂念 因舌为心之窍，口为脾之窍，所以闭口不言，鹊桥随呼吸而升降，便可使心意专一而归于混元太极状态。



调息可入定 闭塞外三宝之所以没有鼻子，是因为鼻息虽可暂时屏息，但却决不可一直这样，即使胎息状态，亦应有极细极缓之呼吸。所以鼻息贵缓贵匀，以使心平气和地进入大定状态。长时间停止呼吸则会损命。

缓体通经脉 修炼丹法不可一味打坐，应穿着宽松的衣服，可卧可坐，以舒适为度。因为这样才可保证清静入定之时，真气运行于经脉之中更加通畅无阻。以缓和之体处于空房中，除尽杂念而放松身心，就是最简单而有效的养生方法。

第5章

○ 外在验证

证验自推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉寤候存亡。颜色浸以润，骨节益坚强。排却众阴邪，然后立正阳。

闭三宝而处空房日久之后，则自然会出现种种验证，其最明显的验证是心念专一，不再心猿难控、意马难收。然后是：醒着和睡着都能做到神气相合，精神内守，醒来之后立刻能感受到气机有无存亡的消息变化，肌肤之色自然浸润光鲜，骨骼则更加结实；体内阴邪之气所致的病痛全部消除，身体机能旺盛而充满阳刚之气。

○ 内在验证

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。

丹功内在验证，即内景验证。采药归炉后，凝神守住气穴，则会河车自转周天，所以说“修之不辍休”。此时由于阴邪病痛已除尽，所以周身脉络无一不通，五脏六腑之气尽化为金液，前降后升，周天循环。其蒸蒸然如山云腾于高空，霏霏然如春雨轻撒原野，淫淫然如春水涨盈，液液然如冰消雪释。真气从头流至脚，又从脚流至头，上下往来，没有穷极。百脉冲和而蕴融融春意，又如微醉之感，容于脏腑而达四肢。

○ 反者道之验

反者道之验，弱者德之柄。芸锄宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。

《老子》云：“反者道之动，弱者道之用。”意思是一阳来复为道之动机，软弱而不争为道之妙用。作者借其语，而其意却微有不同。“反者道之验”，则是说一切与世俗相反，方可体验出道的真谛。“弱者德之柄”，则是“知其雄，守其雌”，像婴儿一样“专气致柔”、软弱不争。陆西星认为：“无为者曰道，有为者为德；自然者曰道，反还者曰德。不可不知也。”简而言之则是：道，就是自然；德，就是得道。正确理解“道德”，才会正确理解道家理论。

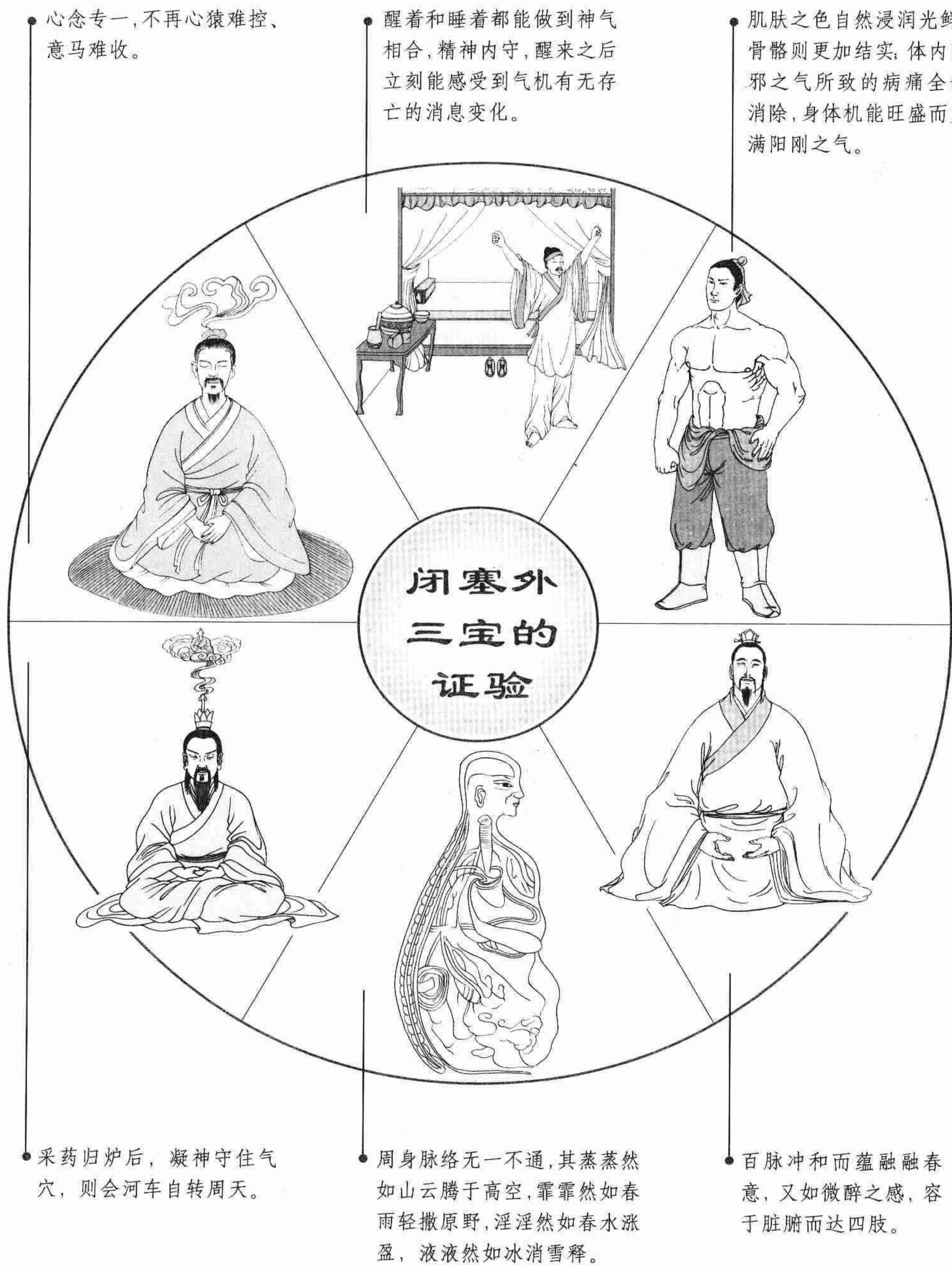
“芸锄宿污秽，细微得调畅”，则是说像用锄头清除杂草那样清除掉体内的宿疾旧病，则周身最细微的经脉都会通畅起来。“浊者清之路，昏久自昭明”，则是说丹土神气相合归为混元一太极后，并非永远处于如醉如痴的状态，昏浊日久，自会转为清明，正如大死方活，大彻方悟。



闭塞外三宝的证验



闭三宝而处空房日久之后，则自然会出现种种证验，这些证验可以分为外在证验和内在证验两大类，下面就一一介绍。



旁门无功章第三十三

世人好小术

第5章

世上丹家总是偏爱小术而偏离正途，作者用一连串形象的比喻说明以旁门小术修炼丹道劳精耗神而不会成功。

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。没水捕鸡兔，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，事约而不繁。

此章可视为上一章的总结，因为丹道修炼，不过闭塞耳目口外三宝，然后凝神入气穴，让神气相合归太极达虚无。可是，世上的人总是相信旁门左道之小术，不去求取道的真谛，弃正从邪，结果欲速则不达。

这种相信小术而偏离正道的人，就像瞎子走路不用手杖引路，永远无法走到目的地；又像聋子听音乐，永远也听不出个所以然；又像到水里面去捕捉山鸡野兔，到山上去找鱼和龙；又像种下麦子却想收获黍子，用圆规作工具想画出方形。以这种方式修炼丹道，只能白白耗尽力气与精神，永远也不会获得成功的。要知道，金丹大道的服食法，是非常简易而并不复杂的。

需要说明的是，“服食法”三字，并非单指服外丹或服内丹，而是含有三元之丹之意。一般注家往往将其解释为内丹周天运丹药至口，然后下入丹田，所以称为“服食法”。其实天元丹法、地元丹法、人元丹法皆有服食法，之所以其“事约而不繁”，是指必须遵从“同类相从”的原则。

外丹烧炼，则铅汞为同类，硫汞为同类，草木为同类，其理念之延伸集大成者，便是中药极为讲究的方药配伍宜忌之说，哪些药物不能同时服用，哪些药物适宜同时服用，都是古人养生经验的结晶。古代外丹烧炼，不单烧炼金属，也配伍草药，所以古代外丹家上品仙药中，既有金属，也有草药。内丹修炼，则元精、元气、元神为同类，皆可返到先天真一之气。阴阳丹法，则男女为同类，最终则依然是精气神归根返原至先天真一之气。

天、地、人三元丹法，皆可成就养性延命，具体实修，本应以天元丹法为本，以地元丹法为辅，以人元丹法为末。



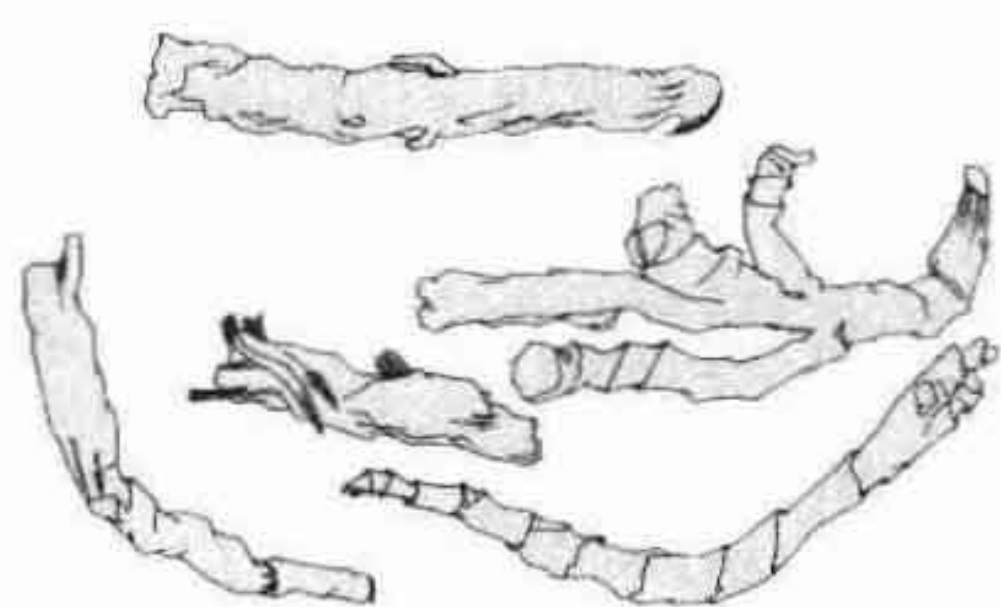


仙药大观

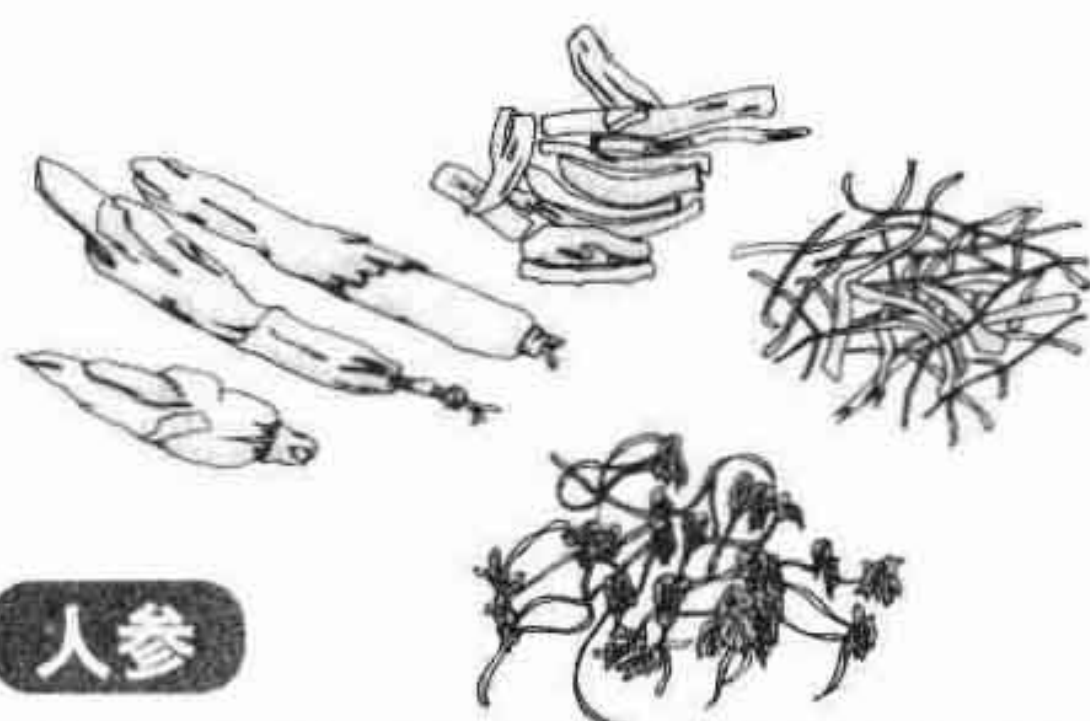


古代外丹烧炼，不单烧炼金石，也配伍草药，所以古代外丹家上品仙药中，既有金石，也有草药。其理念之延伸集大成者，便是中药极为讲究的方药配伍宜忌之说。

草本类仙药



菖蒲



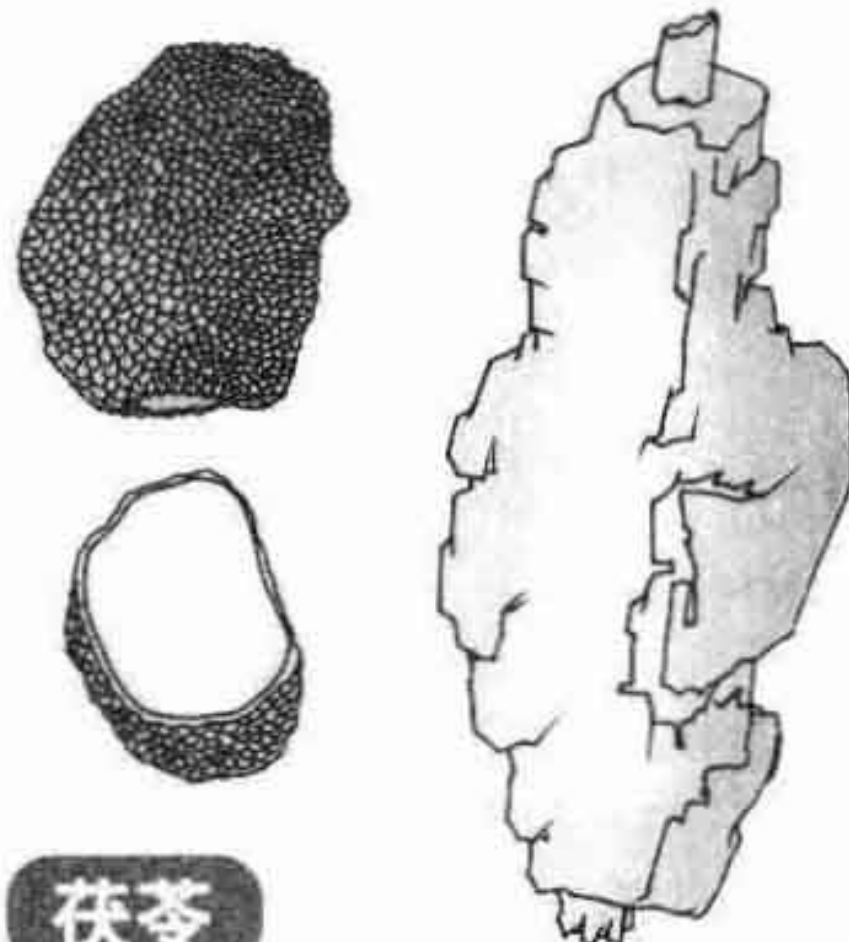
人参



石芝



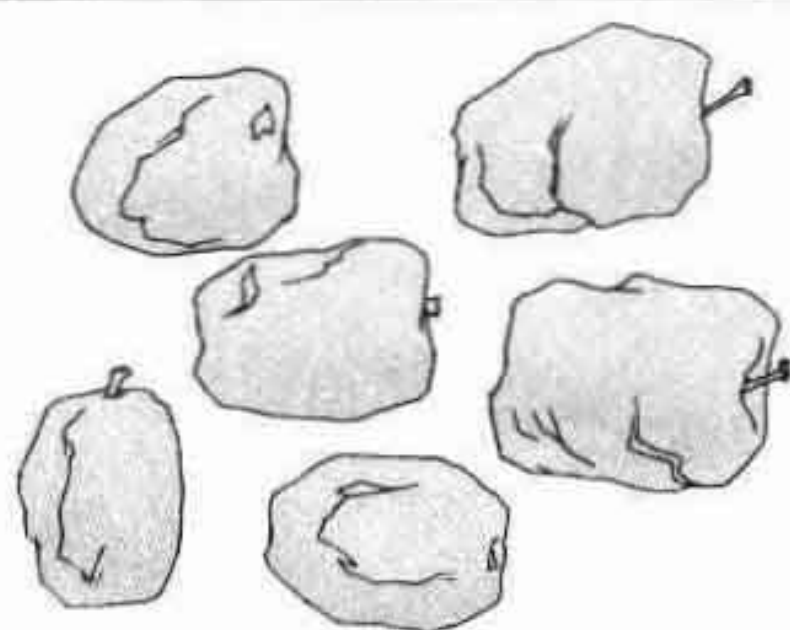
灵芝



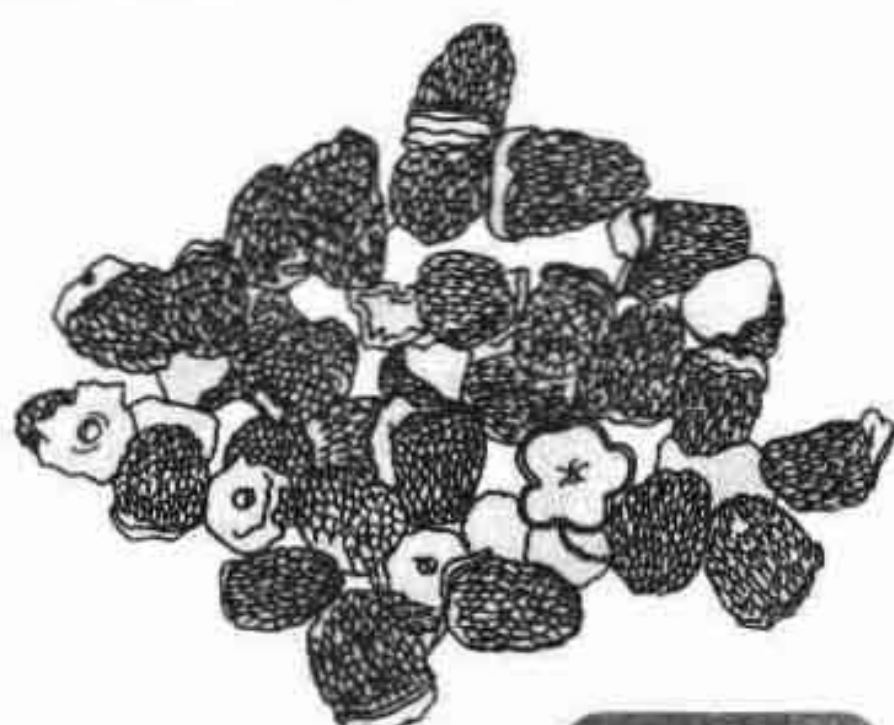
茯苓



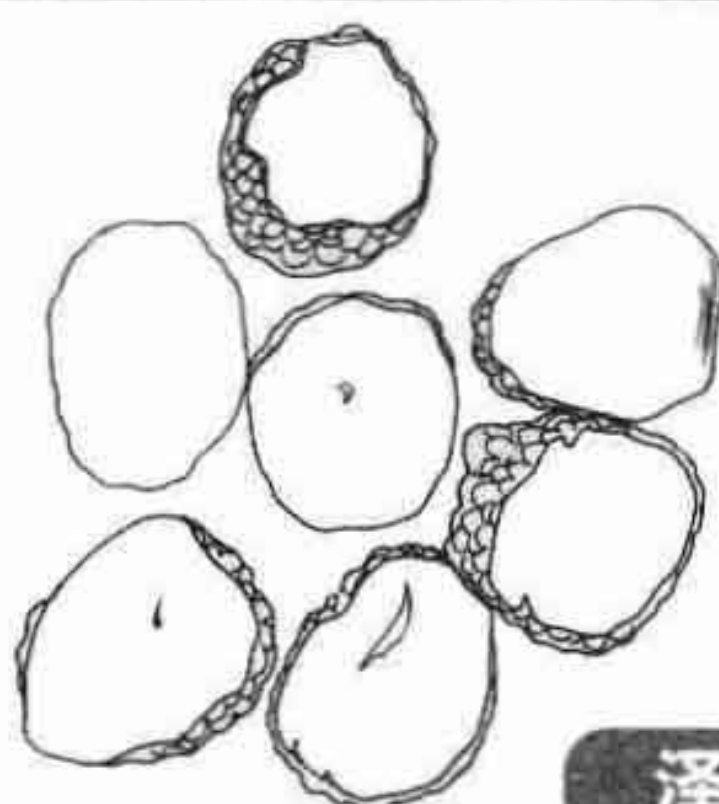
甘草



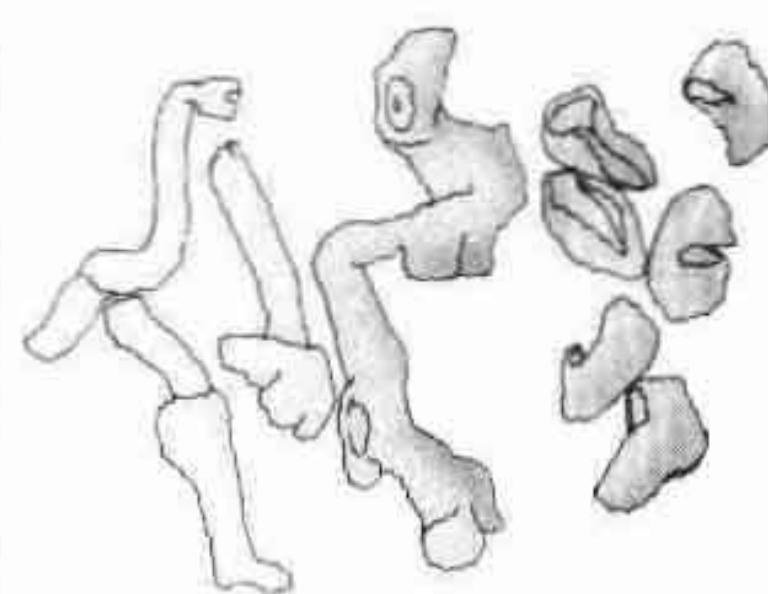
大枣



覆盆子

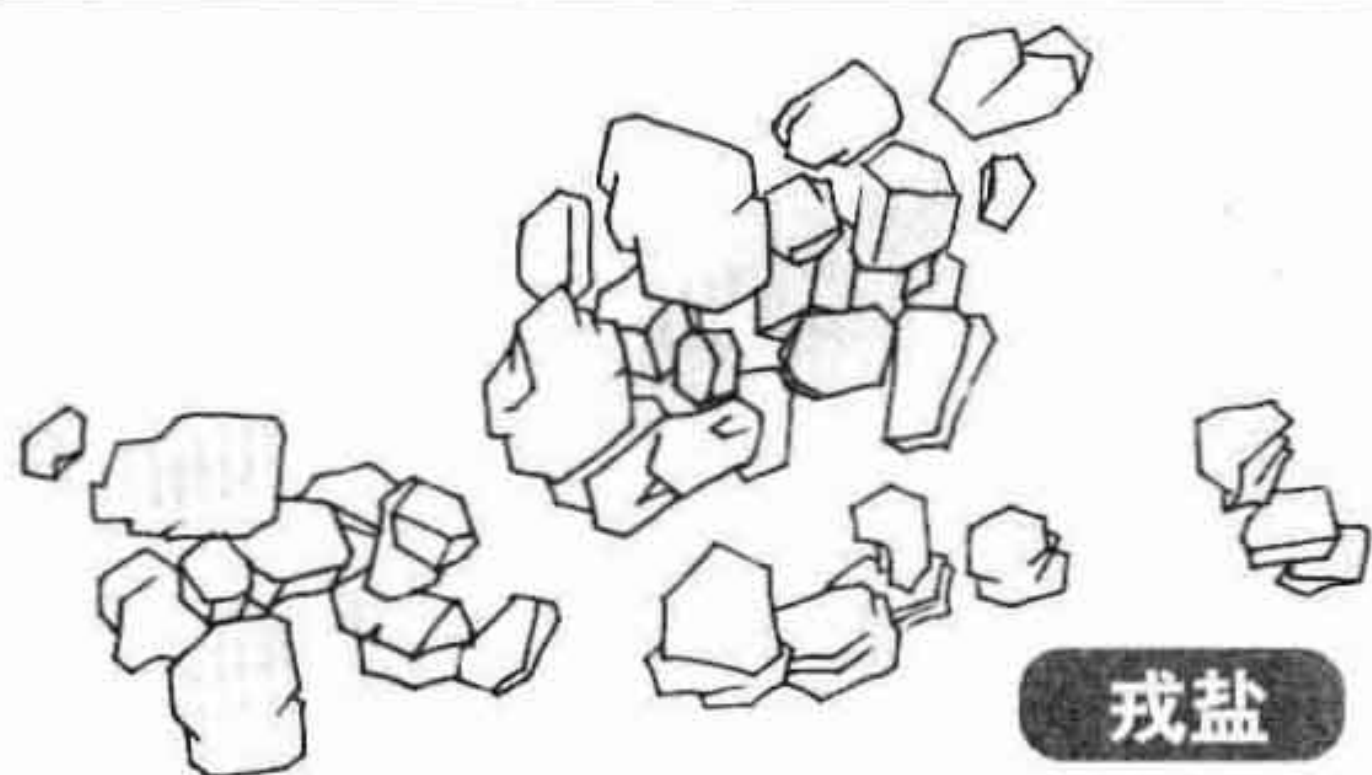


泽泻

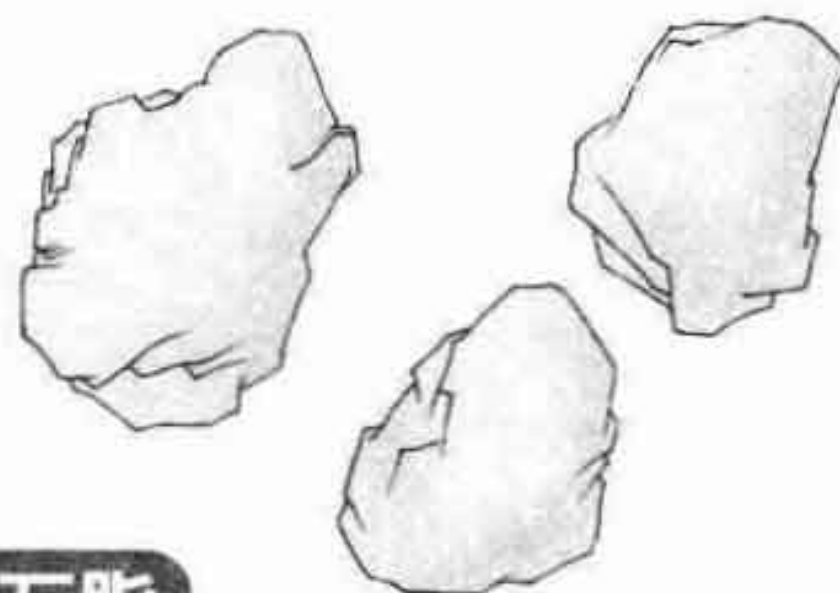


黄精

金石类仙药



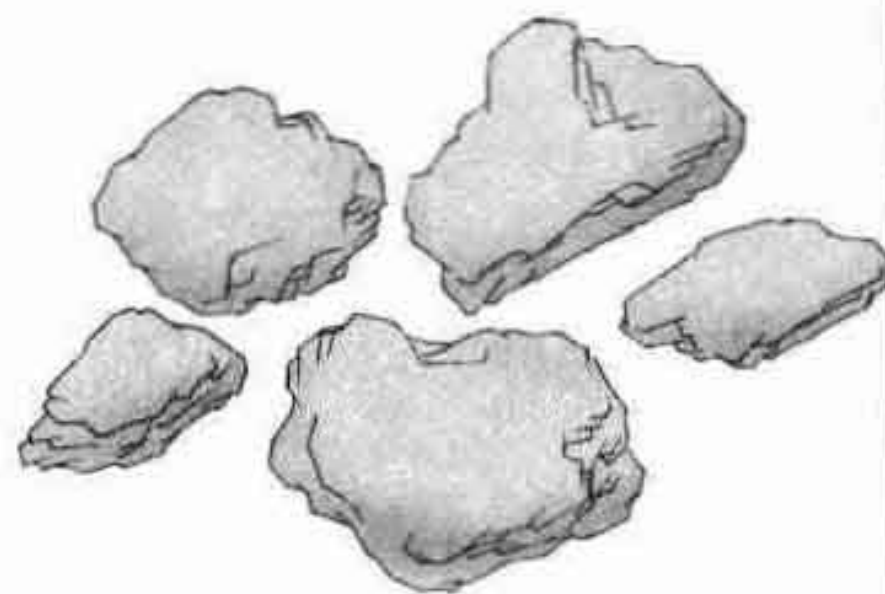
戎盐



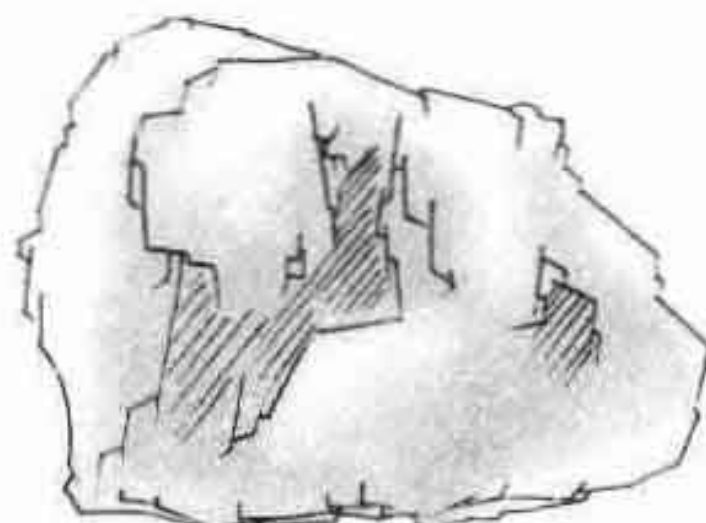
赤石脂



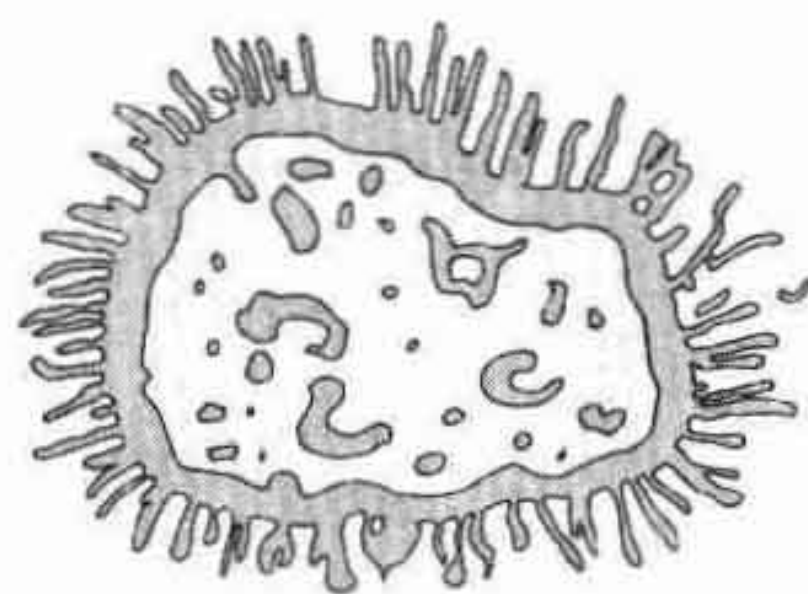
丹砂



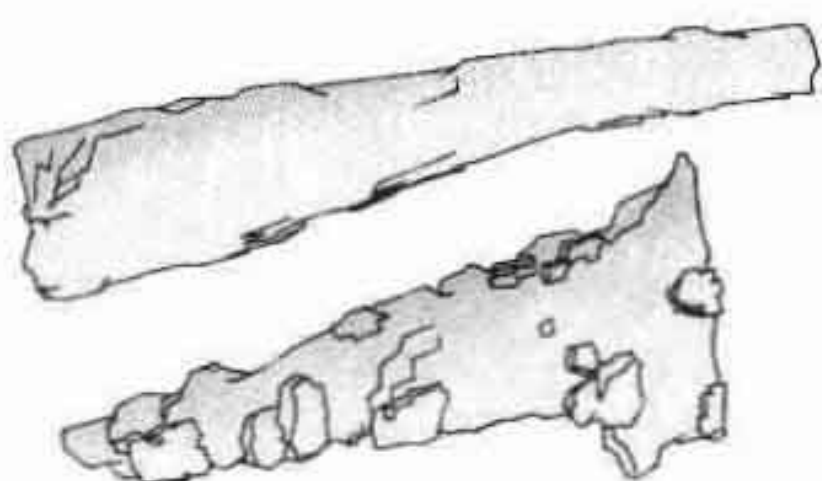
雄黄



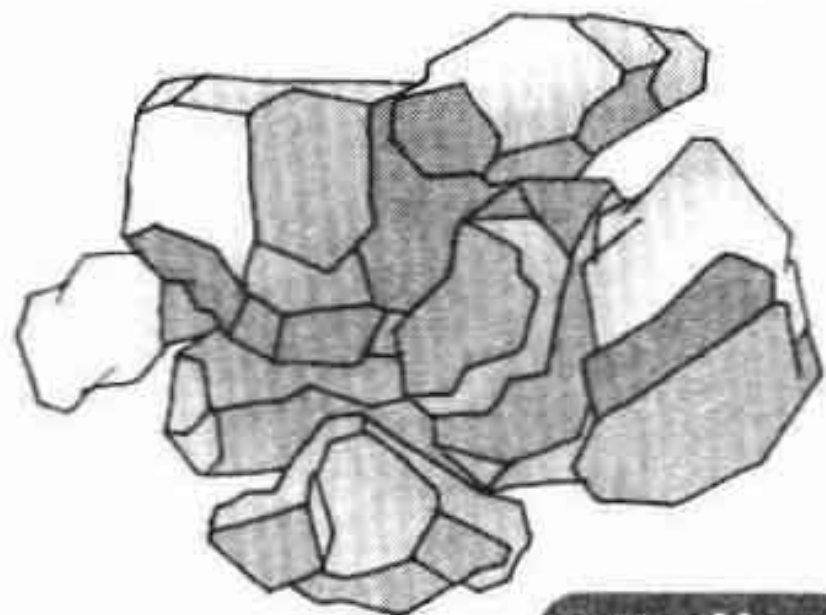
石硫黄



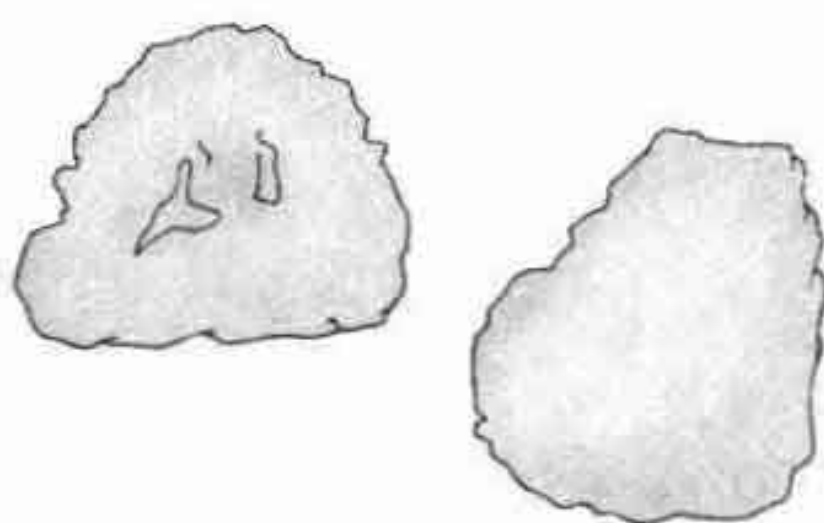
慈石



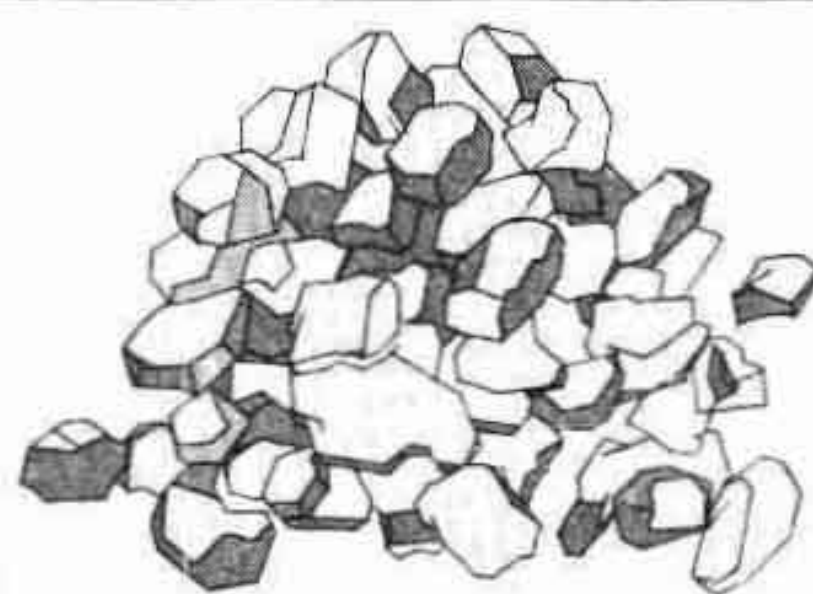
钟乳石



石英



雌黄



云母



珠华倡和章第三十四

流珠与金花共倡和

本章以流珠喻真汞，以金花喻真铅，以说明真铅伏汞、以肾火制心火、坎水离火互相制约、互相滋补的丹理。

○ 珠华倡和

太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。金华先倡，有顷之间，解化为水，马齿阑干，阳乃往和，情性自然。

倡，本义是指表演歌舞的人。古时演员在台上演唱表演，而台下观看者则一边饮酒一边以声相和，所以，倡字亦有领唱、发声先唱的意思。和，则指的是应和，跟着唱。珠华倡和，则是指流珠与金花一倡一和，一主一从，一先一后，亦如夫唱妇随。流珠即离汞，即元神；金华，即金花，即坎中金，即元精（元气）。所以本章要阐明的是神气两者的关系。

元神最易受识神所扰而游走不定，所以说“太阳流珠，常欲去人”。正如《灵源大道歌》所云：“此物何尝有定位，随时变化因心意。在体感热则为汗，在鼻感风则为涕，在肾感合则为精，在眼感悲则为泪。”所以丹家认为，人之所以有老病死苦，皆是因为流珠离去的缘故；元神失散，则人必死。之所以将元神称为流珠，则是因为流珠为离宫真汞，其流转不定的特性如同圆珠走盘，所以称为流珠；此外，离为日，而太阳之火的形态亦如流动的火珠，所以称元神为流珠。

“卒得金华”，则是说“常欲去人”之流珠若突然与金花相结合。“卒”字，则意在描写元神与元精结合得非常迅速。因元神飞走之速极快，当坎宫一阳来复、真铅初生时，元神便会迅速感应而与元精相合。所以说，此时是属于运汞迎铅、还是属于铅生引汞，很难区分。而此时如果去识神之诱而只用元神之专与元精相合，即凝神入气穴，则待至精熟可采，便河车搬运采药自下鹊桥上运于昆仑顶，化为醍醐甘露之白液，然后自上鹊桥下重楼降于丹田（高级功法为中宫黄庭），凝结成丹，元神与元精则会形成一个像马齿一样的玉珠。这就是“转而相因。化为白液，凝而至坚”所形成的“马齿阑干”。之所以称其为“阑干”之玉，则是为形容神气相合之紧密、坚实。而“金华先倡，有顷之间，解化为水”，则

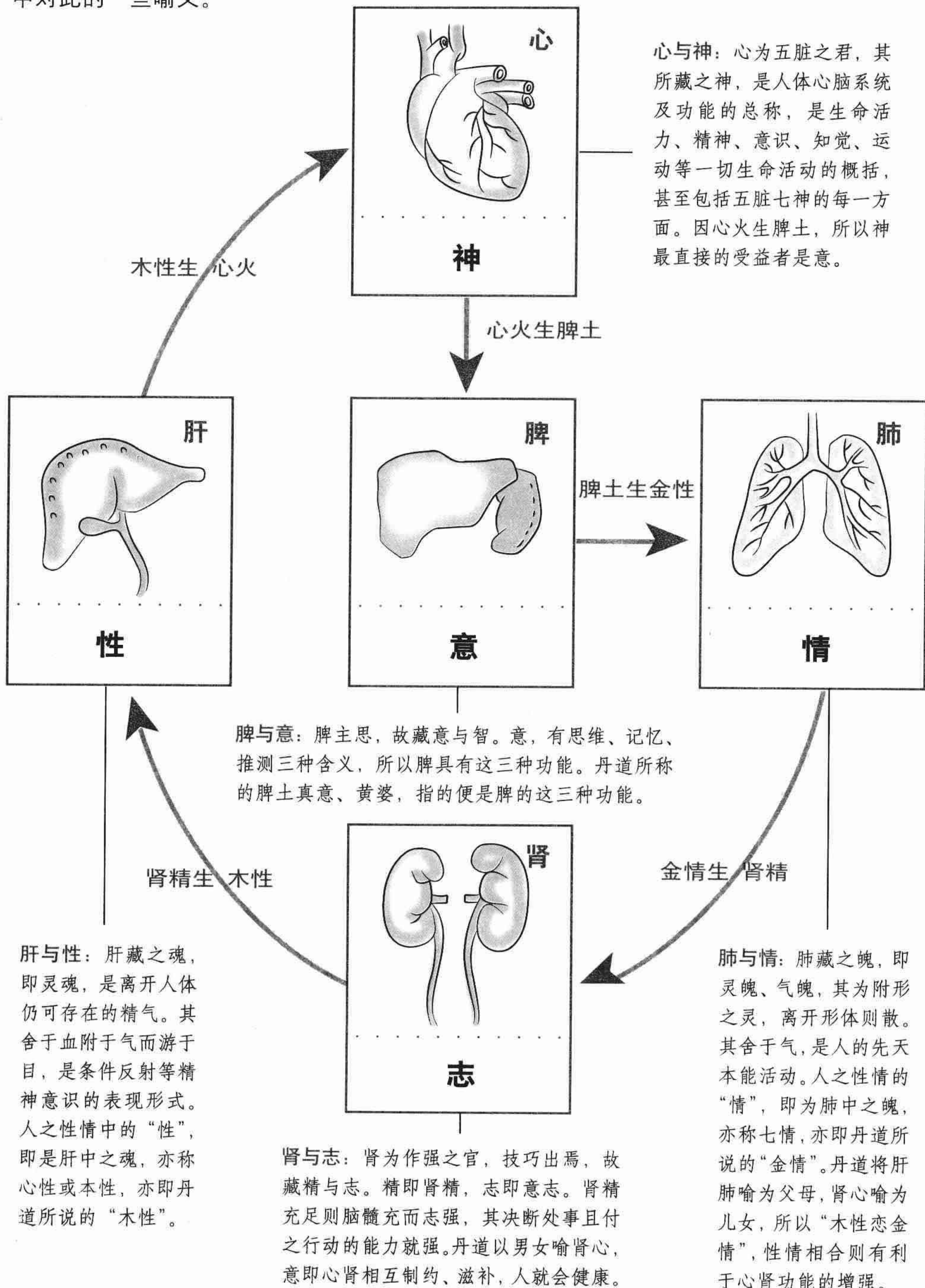




性情意志神与五脏的关系



五脏与七神是相联系的，下面就通过图表来说明五脏与七神之间的关系，并说明丹道中对此的一些喻义。



第5章

是说元精先盛，才会有元神与之相和，继而才会化作甘露而入腹成丹。亦即元精盛足而制伏元神飞走不定之性，使精神相合，最终融为丹药。

离汞之元神为阳，坎铅之元精为阴，阴阳相合，本是顺理成章、顺其自然的事情。所以，坎宫真铅爻动，则自然引离宫真汞下降与之相合。真铅先动如倡，真汞往合如和，铅倡汞和，如木性爱金，金情恋木，欢欣交通，自然感应而相合相交。所以说“阳乃往和，情性自然”。

○ 慈母、严父与孝子

迫促时阴，拘畜禁门。慈母育养，孝子报恩。遂相衔咽，咀嚼相吞。严父施令，教敕子孙。

采丹药归炉，则需要屏息行周天进行封固丹药，此时闭塞耳、目、口、鼻，提肛缩阴，环匝关闭，守御固密，如同将丹药拘之畜之于禁密之门，所以称之为“迫促时阴，拘畜禁门”。迫促，即逼迫催促；时阴，即阴极之时，如同晦朔。

丹法之中，肝木为严父，心火为姤女，肺金为慈母，肾水为孝子，脾土为宗祖。“慈母育养”，则是说肺金生肾水；“教子报恩”，则是肾水生肝木。“遂相衔咽，咀嚼相吞”，则是形容神气紧密相合、互相滋补制约而结为金丹。“严父施令，教敕子孙”，则是肝木生心火，离宫心火烧炼坎中真金。

慈母、严父、孝子的比喻，实际上是描述水火既济、神气相合的金丹，并非只有水火二物，亦有其他五行参与其中。只是木火一家，金水一家，所以平时只言水火即可。而丹体在鼎中，实受五行之肥育滋补，其能量又可化成五行之气滋润营养周身。而丹道最终目的，则是以火炼金，最终使坎中真铅还返到先天真气之乾金。所以，“严父施令，教敕子孙”才可最终成就丹道。以上是借用阴阳五行之理，说明丹道修炼之时，如何对药物进行炼制的过程，所以要想理解上面的内容，首先要理解五行生克关系，否则就不得其门而入。

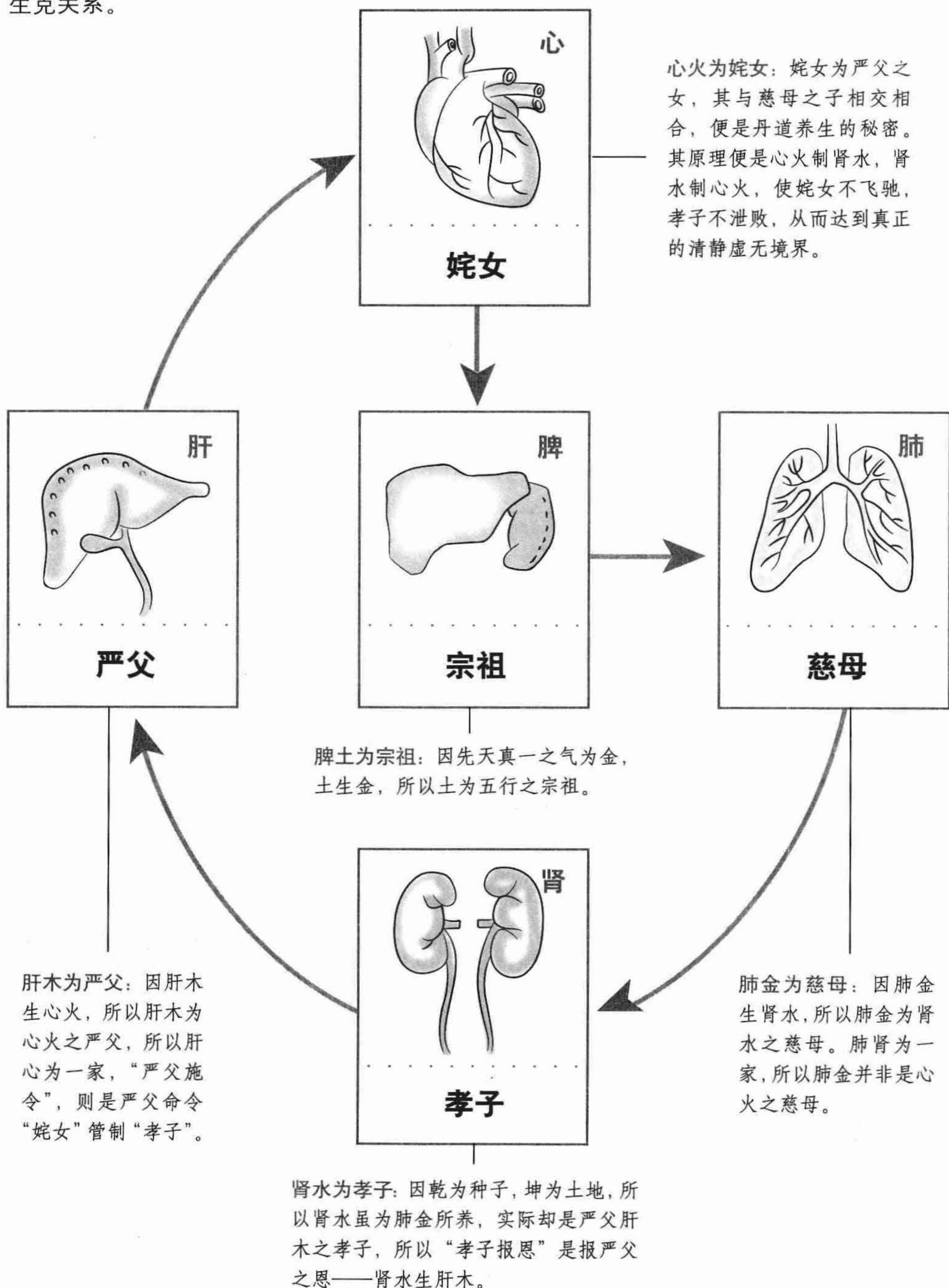




丹道五行的辈分关系



丹道五行的辈分关系，从长至幼依次为脾土为宗祖，肝木为严父，肺金为慈母，肾水为孝子，心火为姹女。之所以这样比喻五脏，其用意是想让人们更直观地理解五脏之间的生克关系。



五行逆克章第三十五

丹道中的五行关系



本章阐明丹道五行之理，其理源于河图，实际则隐藏着不能书传的丹道之秘密，即三五归一，真一元气才是天地最精微之物。

五行错王，相据以生。火性销金，金伐木荣。三五与一，天地至精；可以口诀，难以书传。

五行，即水、木、火、土、金；错王，即错旺，亦即相继而旺，此旺则彼衰。如，水旺之后，则木旺；木旺之后，则火旺；火旺之后，则土旺；土旺之后，则金旺；金旺之后，则水又旺。五行总是以相生的顺序周而复始地循环，其被生者旺，则所生者衰。

五行配四季，则有旺、相、休、囚之说。以四季而言，则春木旺，火相，水休，金囚，土死；夏火旺，土相，木休，水囚，金死；秋金旺，水相，土休，火囚，木死；冬水旺，木相，金休，土囚，火死；四季（每季最后18天）土旺，金相，火休，木囚，水死。这种错旺与相生的关系，亦可应用于五行配五脏。

五脏之间相据而生，从而形成生生不息的循环，人体才会健康。五脏之间除了需要“相据以生”，还需要相克、相制约以防止某脏偏旺或偏衰。所以，要保持五行平衡、和谐，则既需要相生，也需要相克。生克适当、适量，五行才会真正平衡。此理不单适用于人体五脏，天下万物皆需要在有生有克中达到动态平衡的状态，否则便会呈病态发展。

“火性销金”，则是指离宫元神之火烧炼坎宫元精之真金，实际上乃是以汞迎铅，以神凝精。“金伐木荣”，则是指坎宫之元精之真金克离宫元神之木汞，“金中有水，亦可生木”亦为比喻，实际上乃是以水制火，以精制神。

“三五与一，天地至精”，是源于河图的五行理论。三五，是指东木三加南火二为五，北水一加西金四为五，中宫戊己亦为五，所以一共三个五。三个五皆归为中央真一之气，是为三五归一。意即木火一家归为离，金水一家归为坎，坎离一家归为真一元气，这真一元气才是天地最精微之物。之所以“可以口诀，难以书传”，则是因为这里隐藏着阴阳丹法的难言之秘。

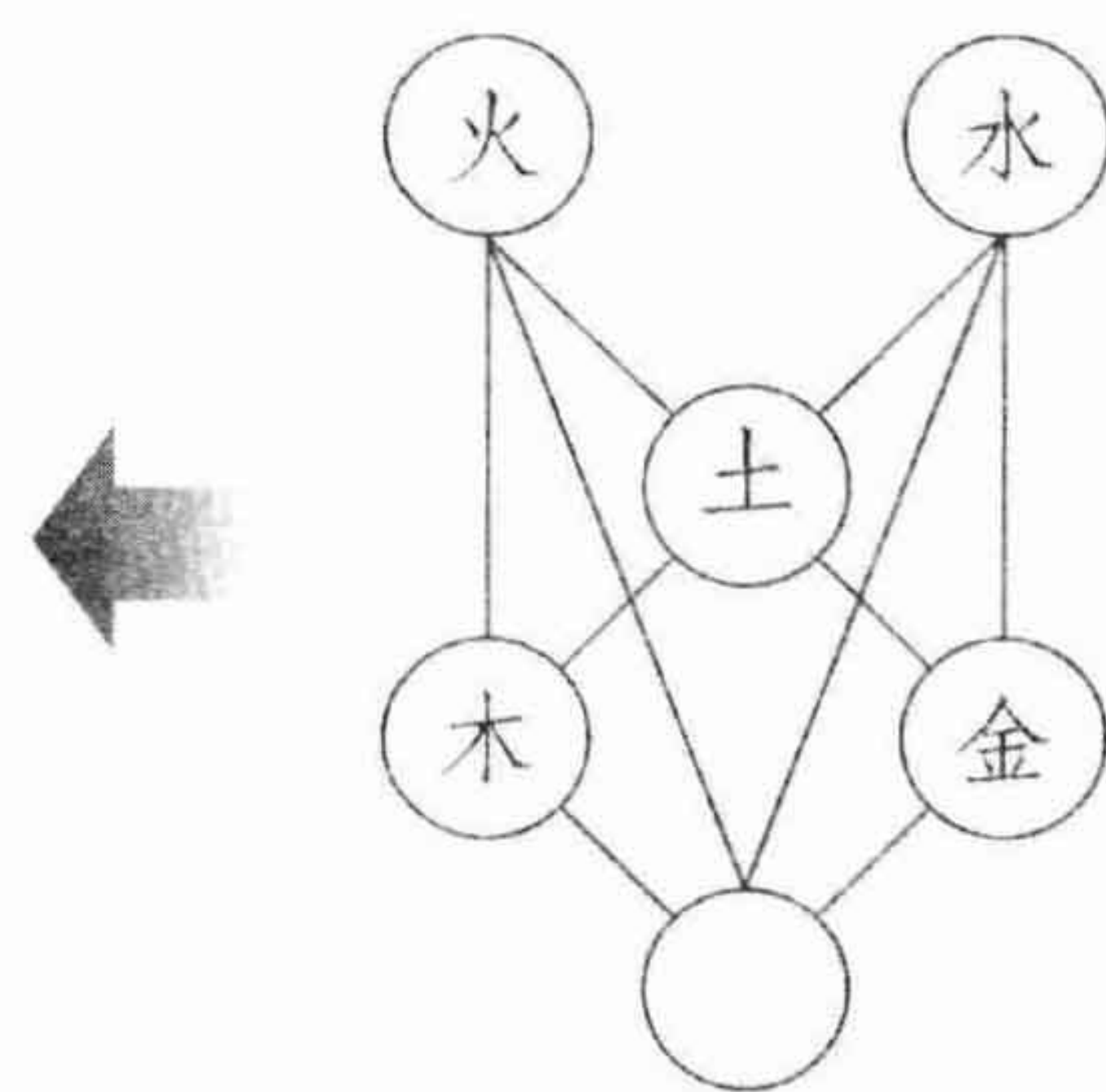


把五行与四季相配，则有旺、相、休、囚之说，下面就列表说明五行四季的衰旺情况。

季节	五行生旺				
春	木旺	火相	水休	金囚	土死
夏	火旺	土相	木休	水囚	金死
秋	金旺	水相	土休	火囚	木死
冬	水旺	木相	金休	土囚	火死
四季 (每季最后 18 天)	土旺	金相	火休	木囚	水死

三五至精图

此图是后蜀彭晓所传旧本《周易参同契》中的一幅图，他根据五行相生相克法则，金与水合，木与火合，四者混沌，列为龙虎，最后归于一元，升华为丹药（最下空白圈）。体现了“三五与一，天地至精”的道理。



十天干生旺死绝表

下表中五阴干与五阳干的旺衰过程是相同的，都与阳干的旺衰过程相同，即五脏的旺衰过程与其相表里的五腑相同。

十天干 旺衰过程	五阳干					五阴干				
	甲木 (胆)	丙火 (小肠)	戊土 (胃)	庚金 (大肠)	壬水 (膀胱)	乙木 (肝)	丁火 (心)	己土 (脾)	辛金 (肺)	癸水 (肾)
绝 (受气)	申	亥	亥	寅	巳	酉	子	子	卯	午
胎	酉	子	子	卯	午	申	亥	亥	寅	巳
养	戌	丑	丑	辰	未	未	戌	戌	丑	辰
长生	亥	寅	寅	巳	申	午	酉	酉	子	卯
沐浴	子	卯	卯	午	酉	巳	申	申	亥	寅
冠带	丑	辰	辰	未	戌	辰	未	未	戌	丑
临官	寅	巳	巳	申	亥	卯	午	午	酉	子
帝旺	卯	午	午	酉	子	寅	巳	巳	申	亥
衰	辰	未	未	戌	丑	丑	辰	辰	未	戌
病	巳	申	申	亥	寅	子	卯	卯	午	酉
死	午	酉	酉	子	卯	亥	寅	寅	巳	申
墓	未	戌	戌	丑	辰	戌	丑	丑	辰	未

龙虎主客章第三十六

青龙与白虎的天象循环



本章以古天文学东方青龙七宿与西方白虎七宿的周天运转原理，喻示丹道任督二脉的周天循环；而后世丹家却于此悟出了阴阳丹法的具体操作步骤。

○ 天体的右转与东旋

子当右转，午乃东旋。卯酉界隔，主客二名。龙呼于虎，虎吸龙精。两相饮食，俱相贪并。

早晨太阳升起来后，由东向西运行，这就是“子当右转”；傍晚太阳落山后，便从地球的另一面由西向东运行，这样第二天早晨才会继续从东方升起来，这就是“午当东旋”。当然，以现在天文学解释，则只是地球自西向东自转而形成的白昼与黑夜，并非是天体在旋转。而古天文的盖天说，是属于地心说的天文系统，所以会有“天道左旋，地道右移”的说法。依照盖天说理论，天体及众星的运行方向与太阳是一致的，所以作为古人观察日月五星的天文坐标系统——二十八宿，亦是按照“子当右转，午乃东旋”的方向旋转。

古人将二十八宿分为东方青龙七宿，南方朱雀七宿，西方白虎七宿，北方玄武七宿。当青龙居东、朱雀居南、白虎居西、玄武居北的时候，四象就好比各自居住在自己的家里，此时，它们都是自己家里的主人。可是，天体是永不停歇地绕周天运转的，所以有时青龙亦可跑到南方，朱雀亦可跑到西方，白虎亦可跑到北方，玄武亦可跑到东方；继续运转，则青龙又可跑到西方，朱雀又可跑到北方……一天之中，每一象皆要经历东、西、南、北四个地方。当其不在自己的本位时，便属于客居他乡，所以此时为客。需要说明的是，这里所说的南方与北方，实际上即天体的上方与下方。

相对青龙与白虎来说，则以卯酉为中天界线，青龙过了中天，则属于来到了西方，成为了客人；白虎过了酉界，则属于来到了东方，亦成为客人，所以说“卯酉界限，主客二名”。也就是说，青龙有主人与客人两个名字，白虎亦有主人与客人两个名字，就好比我们每个人都具有主客两种身份一样。

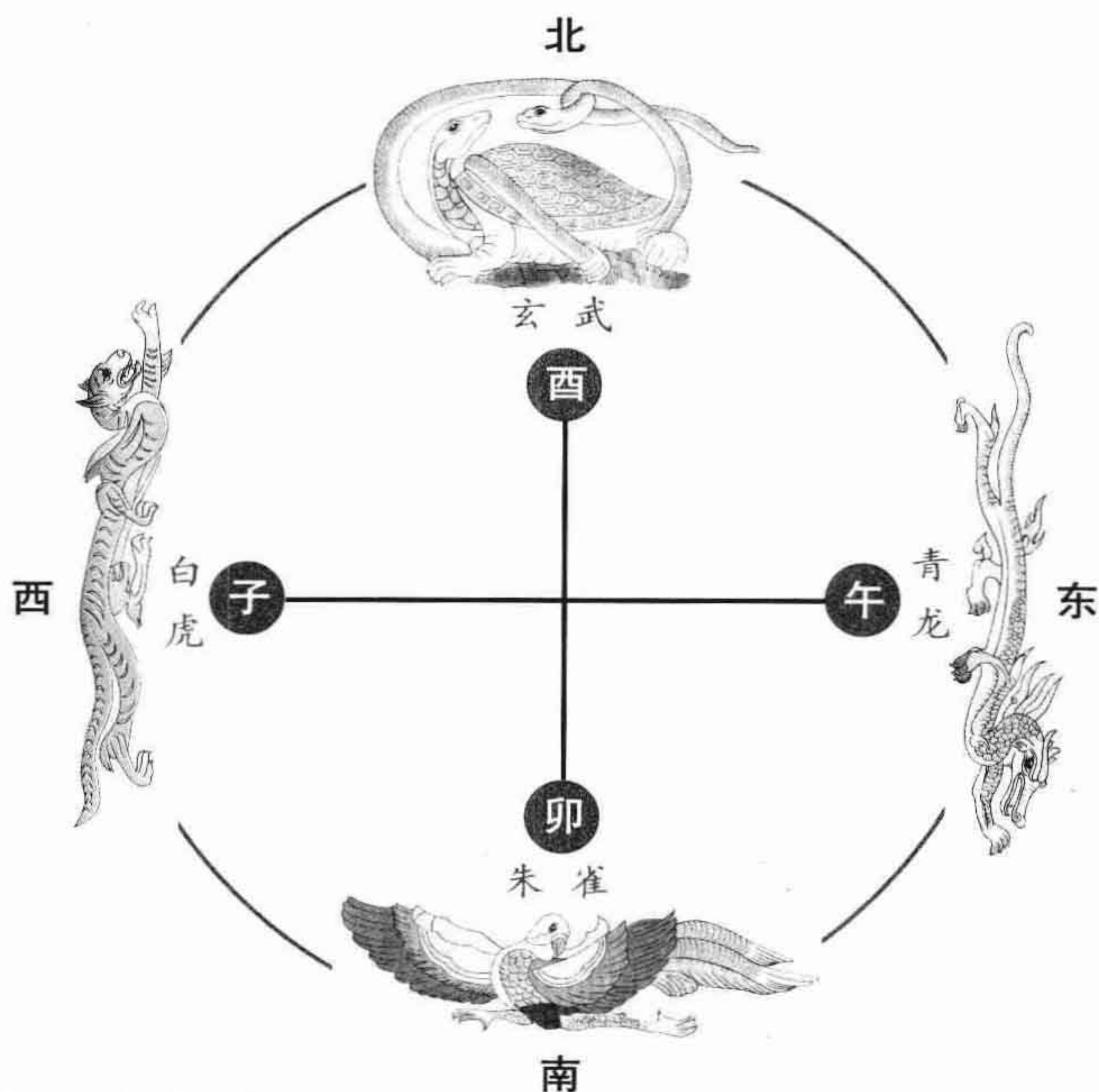




天道四象中的主客

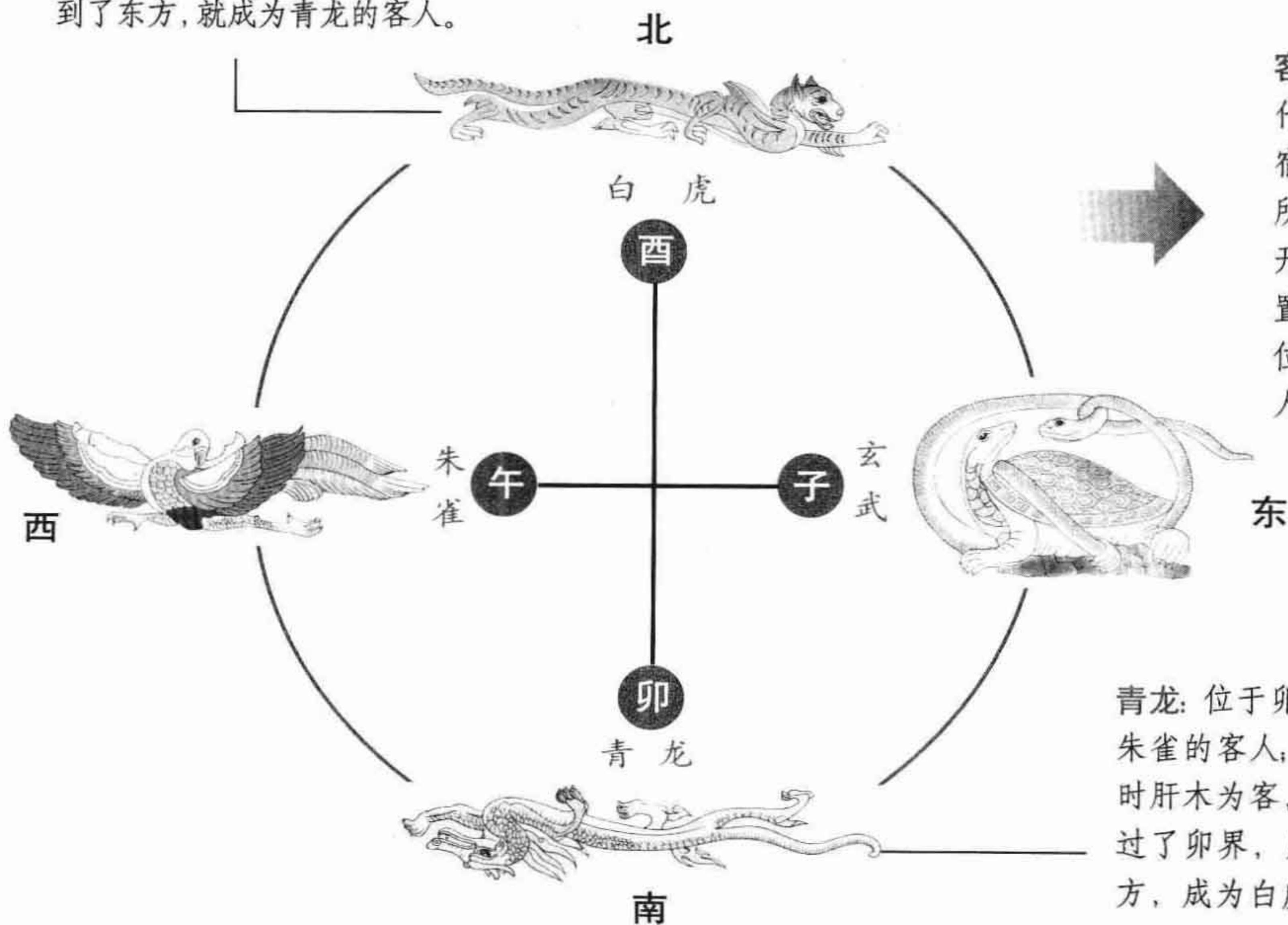


古人将天空中的二十八星宿分为四象，这四象也像日月一样不停地旋转，它们有一个固定的方位，此时它们是主人，但当它们移动到不是自己的位置时就是客人。



主人：二十八星宿分为东方青龙七宿、南方朱雀七宿、西方白虎七宿和北方玄武七宿。当青龙居东、朱雀居南、白虎居西、玄武居北的时候，四象就好比各自居住在自己的家里，此时它们都是自己家里的主人。

白虎：当白虎位于酉位时，则是北方玄武的客人；相对于丹道，此时肺金为客，肾水为主。白虎过了酉界，则属于来到了东方，就成为青龙的客人。



客人：由于四象所代表的二十八星宿在不停地运转，所以四象也会离开它们的本来位置而到了其他的位置，于是就由主人成了客人。

青龙：位于卯位时，则是南方朱雀的客人；相对于丹道，此时肝木为客，心火为主。青龙过了卯界，则属于来到了西方，成为白虎的客人。



“龙呼与虎，虎吸龙精。两相饮食，俱相贪并”，其实正是对天体运转的生动描述：“龙呼与虎”，则是描写青龙星座在天体黄白道上自东向西运动，似乎在追逐着白虎；“虎吸龙精”，则是描写白虎星座沿着天体黄白道自西向东运动，似乎在追逐着青龙。青龙与白虎循黄白道周天运转，似乎要“两相饮食，俱相贪并”，但事实上，它们谁也追不到谁，只能不停地顺时针运转。由于肝为木与青龙相对应，肺为金与白虎相对应，并且肝藏魂，肺藏魄，所以明白青龙与白虎的运转情况，亦可进一步理解前面所讲的“魂之与魄，互为室宅”的内涵。

作者在此节以天道青龙白虎的运转原理，来喻示丹道任督二脉的运转情况。坎中之铅沿督脉上升，即是青龙居东方，为主；沿任脉降至丹田，即是青龙居西，为客。离中之汞沿任脉自口降至丹田，为白虎居西方，为主；沿督脉上升，为白虎居东，为客。相对于阴阳丹法，则男为青龙，女为白虎，各自皆有主客两种身份。张三丰《天仙引丹词》曰：“他在水底潜形，暗寄希夷顶，端居造化坑。赤洒洒隐在甘泉，密匝匝藏于丹井。华池有信玄珠迸，当仁施德，立义设刑，防其变诈，引诱欢情。赤条条龙头直竖，红拂拂龟眼圆睁，黑洞洞虎口出声，相争显能。使阴阳颠倒，把金木交并，捉北方玄武龟精，锁在黄庭。”便是对龙虎交媾之阴阳丹法的具体描述。

然而后世丹家，往往不理天道之理而强解经文，出现诸多牵强附会之说。更有甚者，以《黄帝内经·素问》中“春气西行，夏气北行，秋气东行，冬气南行”为据，将“子当右转，午乃东旋”解释为“子月春气右转西行，午月秋气东旋左行”，却不知其中所言，不过东、西、南、北四季风也。

也有丹家将此节最后加上“遂相衔咽，咀嚼相吞”之句，于是将呼、吸、饮、食、衔、咽、吞等视为阴阳双修的具体方法与步骤，如，“衔”即男士衔彼家唇舌；“咽”则取彼家口中之津，其实并非丹经本意。相关理论，多见于房中著作及双修丹经。还有丹家根据第三十四章“坎倡离和”的理论，而衍生出“白虎为主，青龙为客”的说法，于是出现了“饶他为主我为宾”的阴阳丹法。





秦汉之际宿、气、经络表



在秦汉时期，人们把二十八星宿、二十四节气和人体的经络联系起来，下面就通过表格加以说明。

12 经		经 络	节气	28 宿	距离	《礼记·月令》中日及中天星宿
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	立春	毕	17°	日在毕，昏冀中，旦婺女中
	巳	足太阴络	小满	觜 参	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	足太阴经	立秋	翼	18°	日在翼，昏建中，旦毕中
	申	足太阴络	处暑	轸	18°	
肾	庚	足少阴经	白露	角	17°	日在角，昏牵牛中，旦觜 亢
	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，昏委中，旦氐中
	丑	足厥阴络	大寒	虚 危	8° 17°	



○ 荧惑星与太白金星

荧惑守西，太白经天。杀气所临，何有不倾。狸犬守鼠，鸟雀畏鹞，各得真性，何敢有声。

荧惑，即火星；太白，即金星。古人认为金、木、水、火、土五星各居其五行方位，则吉。但五大行星各沿其轨道运行，并且天体亦不停运转，所以五大行星亦不会安守于本宫。而五星所行之五行方位与本星五行的生克关系，亦是有吉有凶。

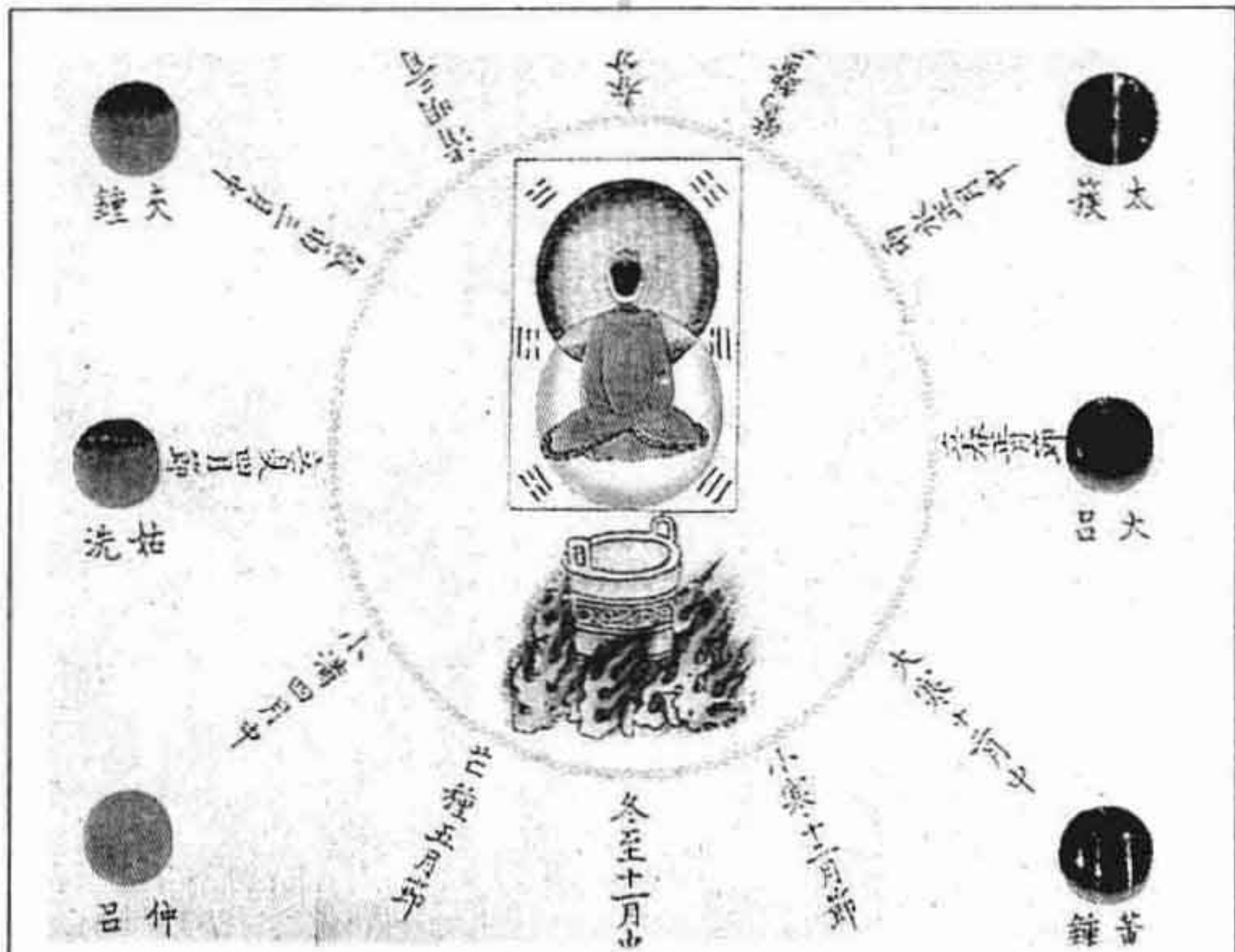
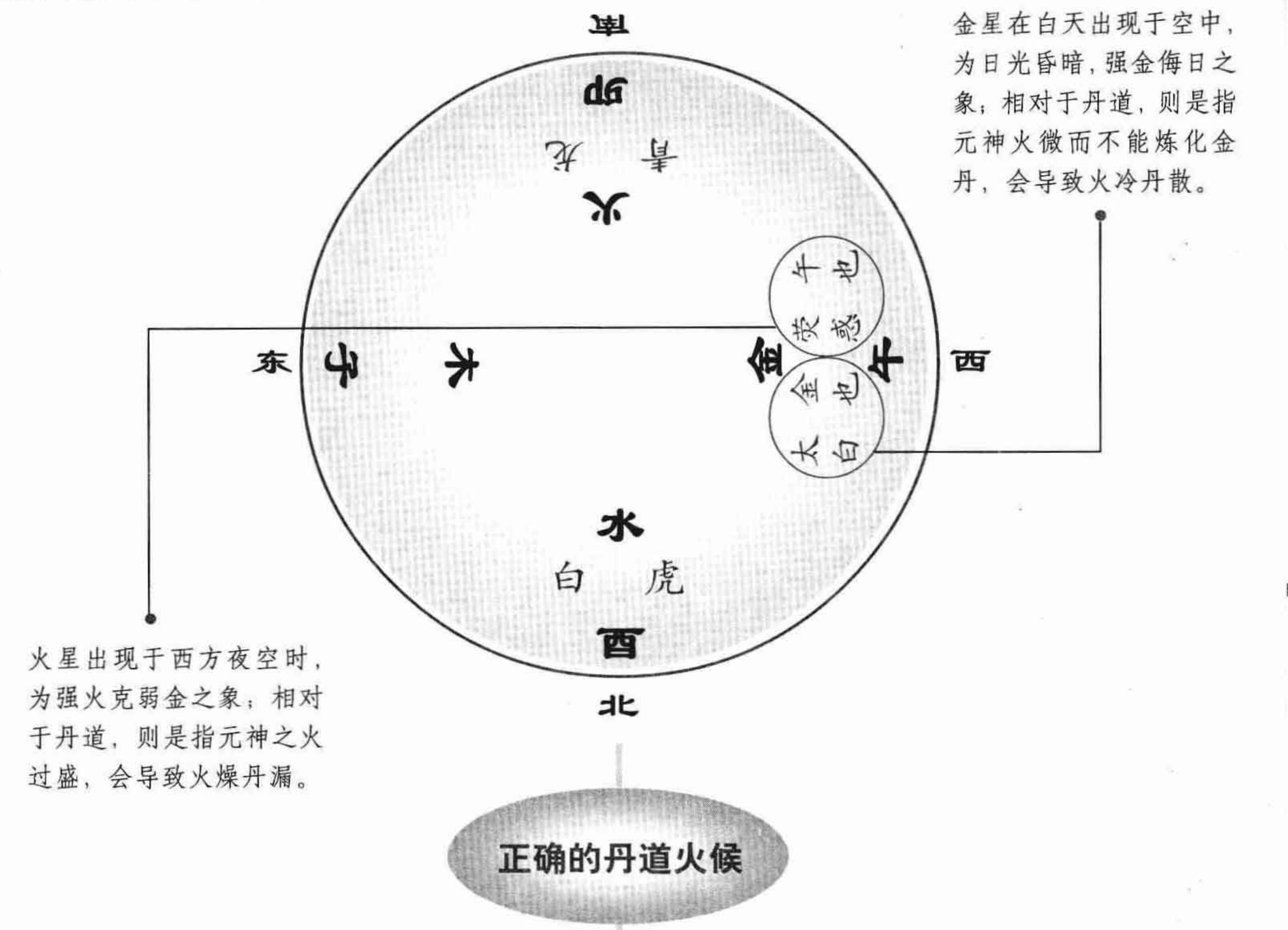
“荧惑守西”，则是火星出现于西方之夜空，此为火克金之天象，为凶象。相对于丹道则为离火炼坎金，由于火金相克，所以炼制金丹极须谨慎，要时刻控制好火候，否则稍有不慎，便会火燥丹漏。

金星是天体除日月之外最亮的星体，并且离太阳最近，所以与太阳同升同落。所以，当其早于太阳出现于地平线时，则是启明星；当其晚于太阳出现，则被阳光所遮而看不见，但至夕阳西下时，则会出现在西方天幕，即长庚星；日体昏暗之白天，则亦会见到此星。这三种情况，皆属于“太白经天”，但本节所指的则是清晨出现的启明星。此为金克木之天象，亦为凶象。相对于丹道，则指坎中真金制克离中木汞，亦即肾水制心火，其理亦是克过则凶，克当则吉。如果炼丹时控制不好火候，则会导致火冷丹散。

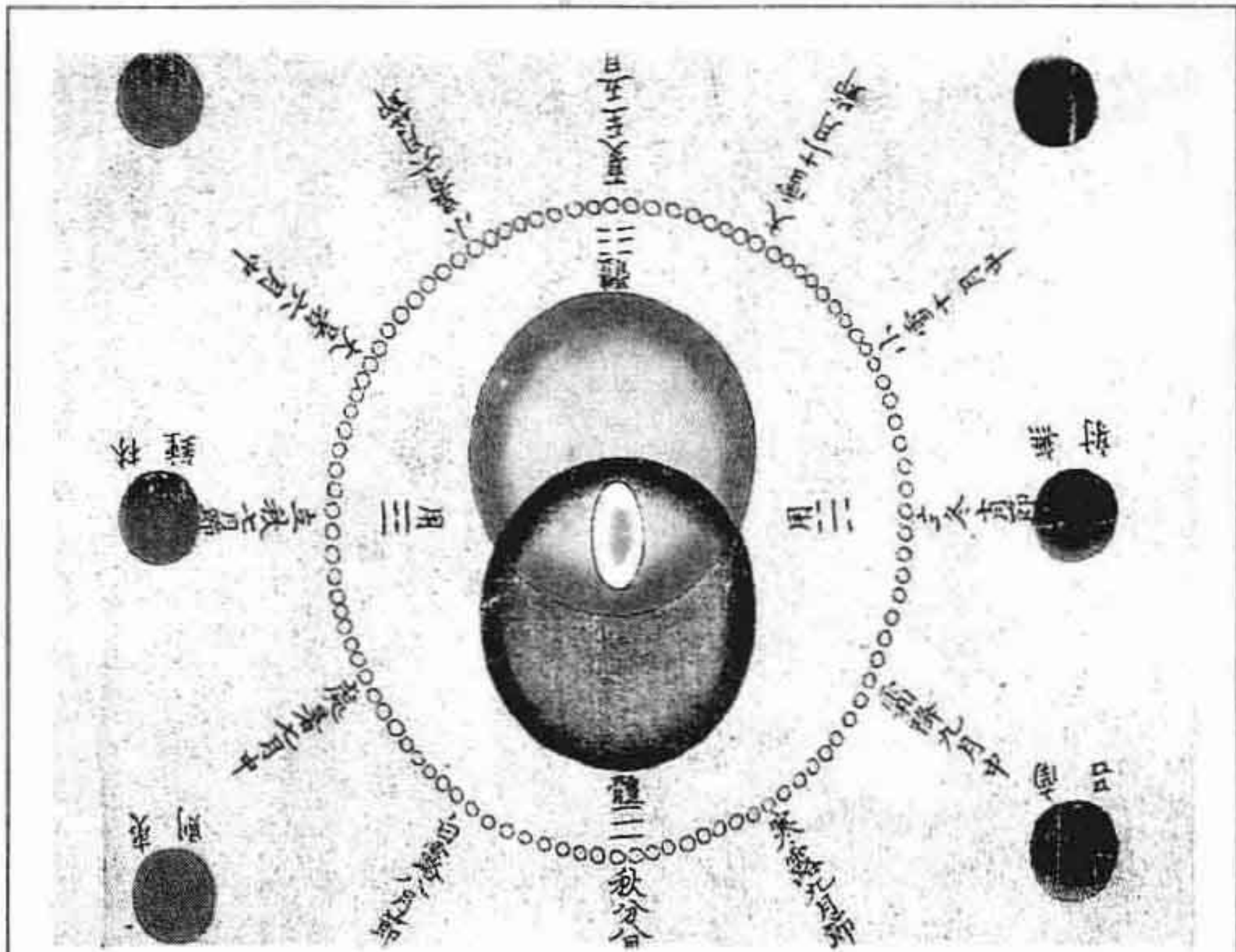
“杀气所临，何有不倾”，则是言明以相克之法炼丹，最易相克过重而导致失败，所以不可不慎。“狸犬守鼠，鸟雀畏鹞，各有真性，何敢有声”，则是以动物界食物链、一物降一物的道理，说明五行之克，事关生死，所以天道循五行生克之理而循环往复，寂然无声。丹家修炼，亦应走于生死界限上，应效法天道，于至静之中勤修苦练。



火星出现于西方夜空和白天日昏而天空出现金星时，都是凶相的表征，相对于丹道来说，则是火候失控。



1 进阳火时，切忌火燥丹漏。



2 退阴符时，切忌火冷丹散。

不得其理章第三十七

不得其理勿妄言

本章阐明不明白主客的道理，就无法走上丹道正途。所以修炼者应当审察了悟自己用的功法，应以同类相合，主客分明为要。

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，希能有成。广求名药，与道乖殊。如审遭逢，睹其端绪。以类相况，揆物终始。

丹理源于易理，易理便是古天文学，如果不懂得古天文学，不懂得易理，而强解经文，只能是一些漏洞百出的妄言。《周易参同契》历代注家无数，但大多数注者都是不精易理的情况下强解丹经。如果连无极、太极、两仪、四象、八卦和天道运行规律都搞不清，根本无法掌握真正的丹道。自《周易参同契》之后衍生的诸多丹经及诸多丹道派别，其各派别间之所以会出现种种矛盾说法，则主要是并没有真正理解《周易参同契》造成的，亦是理解丹道原理造成的。所以，对各种丹道学派，只要以《周易参同契》为尺度，即可衡量出其是真谛还是假谛。当你能鉴别丹道真伪的时候，便会理解“不得其理，难以妄言”的丹道特性了。

为了追求长生，抛尽家产，广求明师，甚至抛妻弃子，这种人最少有上亿之多，但欺世盗名者众，明师难遇，不得真传，又怎么能够修炼成功呢？还有的人相信名称怪异的仙丹妙药，这亦是与道相违背的。因为丹道以天元丹法为根，以地元丹法为辅，以人元丹法为末。只相信神药，却不懂得“同类相从”的道理，是无法掌握丹道真学的。

金丹大药，无论外丹、内丹还是阴阳丹法，皆是同类相合为药；不是同类，永远无法成为仙丹妙药。而同类之中，亦有主客之分，不明主客的道理，还是无法将大药合为仙丹，这就是本章所要言明的主题。

舍己之财、抛妻弃子，是不明主客的表现；访求名药，视名药高于己财己命，亦是不明主客的表现；不明同类之理，亦属舍本求末，所以也是不明主客的表现。如果连如何去做一个客人，如何去做一个主人的道理也不懂，怎么能懂得丹道呢？





不明丹理的皇帝们



古代的皇帝们都渴望永享荣华富荣，所以也就投入到能长生的丹道中来，尤其是炼外丹，但他们却不明其中的丹道之理，不但无法长生，还加快了其死亡的速度。

秦始皇 他曾一统六国，结束五百年纷争局面，却几次东巡寻仙药，并服食金丹，最后死在东巡回程中。



汉武帝 他曾多次北伐匈奴，打出了大汉的威严，却在晚年迷信长生仙药，服食金丹，性情大变。



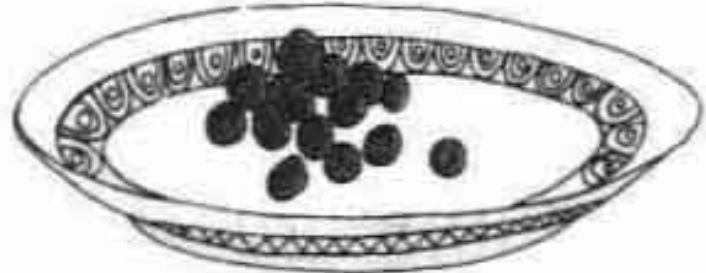
清世宗 他的勤政使大清走向鼎盛，却也在迷恋金丹中猝死圆明园。



唐太宗 他创建了大唐“贞观之治”的盛况，晚年却在迷恋金丹的长生梦中逝去，除他之外，唐朝穆宗、武宗、宣宗都因服食金丹而亡。



明世宗 他好道崇丹，曾三十年不朝而专心炼丹服食，最后却中毒而死。



丹道中应注意的问题

在丹道中，不明丹理就无法成就金丹，更妄谈长生，下面就归纳一些书中所讲丹道中应注意的三个小问题

1

丹道中的药物一定要同类，否则永远无法炼成金丹。

2

丹道中同类的药物有主客之分，不明此理也无法将大药合成金丹。

3

在丹道的不同种类中，以天元丹法为根，以地元丹法为辅，以人元丹法为末。

父母滋稟章第三十八

父母交媾而不泄

本章继五行生克而衍生的主客关系之后，继续阐明五行生克衍生的父母关系。因为丹道的根本便是效法乾父坤母相合的天道。

五行相克，更为父母。母含滋液，父主稟与。凝精流形，金石不朽。审专不泄，得成正道。

丹道与易学中的五行有着很深的关系，在五行之间的生克关系中，可以用父、母、妻、子等五种社会关系进行说明。即生我者为父母，我生者为子孙，克我者为官鬼，我克者为妻财，比肩者为兄弟。这是道家经常用到的五行类推法，亦称为五行配六亲。六亲即我、父母、子孙、官鬼、妻财、兄弟。

但是，必须要明白的一点是丹道之“真我”，即坎中一真铅（金）与离中真汞（火）的混合体；丹家所修、所炼的，亦是这次中一真金（铅）与离中真汞相凝为一。结合上面的五行生克关系和五行与五脏的关系，可以得出下面的结论：肝青为父，心赤为女，肺白为母，肾黑为子，脾黄为祖。而肝青之所以为父，是为心女之父也；肺白之所以为母，是为肾子之母也。木与金相克，但木性爱金，金情恋木，金木反因相克而结为夫妇，实则即龙虎交媾。意即心家之父与肾家之母相合为夫妇，这就是“五行相克，更为父母”。

“母含滋液，父主稟与”，则是指按世间法，则雄施阴受，阴含滋液，结丹胎而产婴儿。而丹道为出世法，所以反其道而行之，雄里怀雌，让元精与元神凝而不散，成为“金石不朽”之圣胎，孕于丹田，这就是“凝精流行，金石不朽”。欲使真汞与真铅相合为一而凝为圣胎，其最重要的莫过于意念专一和元精不泄，所以说“审专不泄，得成正道”。亦即闭塞耳目口三宝，严防精气神外泄。

总之，丹道中的五行生克是有规律的，不能生搬易学中的五行生克关系，要具体问题具体分析。另外，内丹结成后，如同不朽之金石，所以应专心慎守，勿令散失才会获得成功。如循正法，其功效如影随形，似谷应声，且灵妙至极，这是天地之至道，阴阳之至理。





五行配六亲

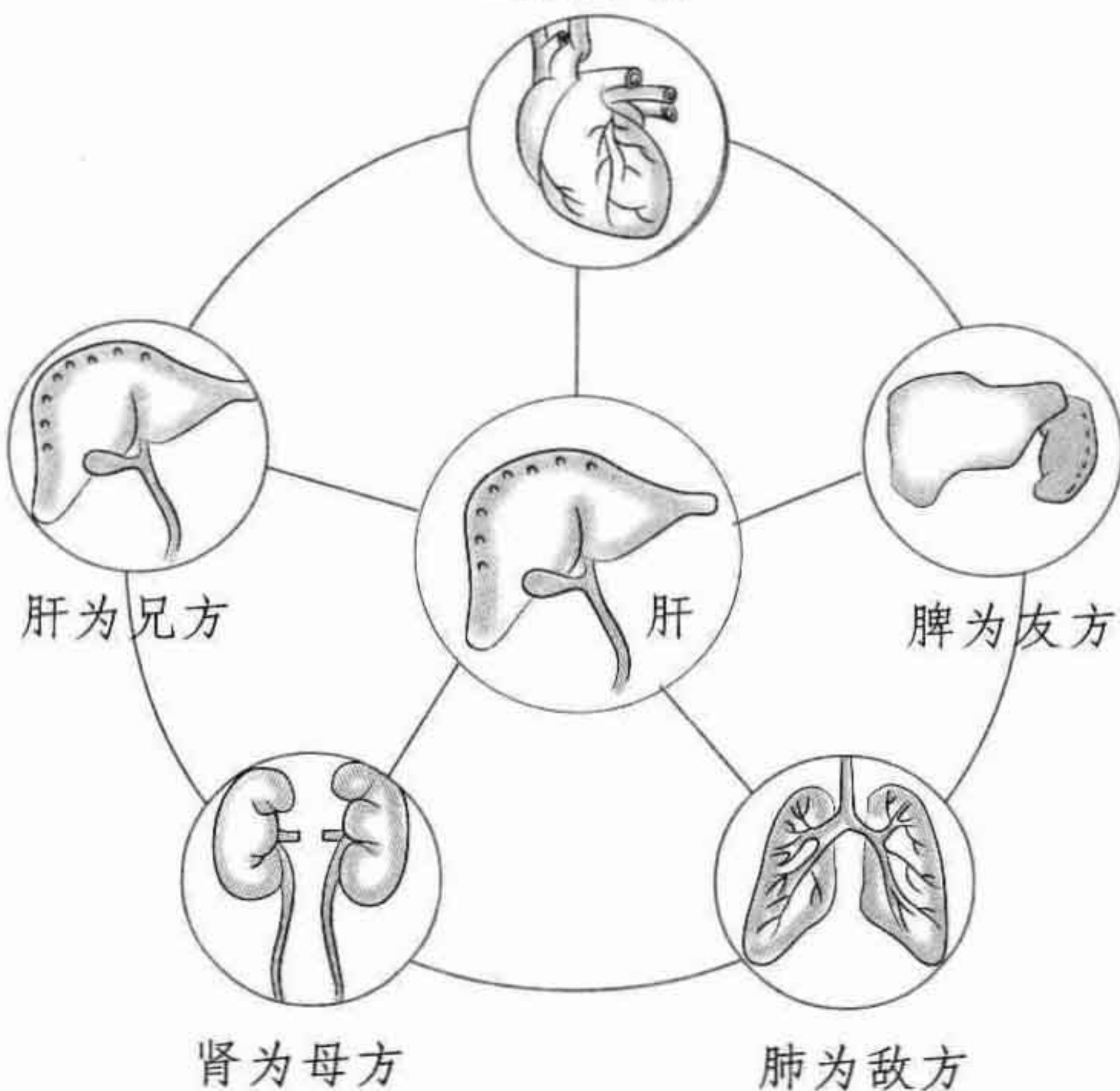


五行中“生我者为父母，我生者为子孙，克我者为官鬼，我克者为妻财，比肩者为兄弟”的生克关系，可以用“我、父母、子孙、官鬼、妻财、兄弟”六亲来表示。



任何事物都存在这五种关系

心为子方



丹道





药物至灵章第三十九

丹药初生即见效

本章讲述内炼仙丹亦如世间灵丹妙药一般，服之即可立竿见影，当时即有神妙之功效。另外说明内炼之丹并不能起死回生。

立竿见影，呼谷传响。岂不灵哉，天地至象。若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文揲蓍，孔子占象，扁鹊操针，巫咸扣鼓，安能令苏，复起驰走。

当丹田已结出“金石不朽”之圣胎时，丹家就像吃下灵丹妙药一样，立刻便能体会到神妙之功效。其灵验就如同立竿则见日影，山谷中呼喊即有回声一样，就像天和地这样的大形象一样实实在在地存在着。丹道一药生至丹成，皆伴有立竿见影之效验，并且亦会有小病不治而愈，身轻体健，精神爽朗等感觉，只要修炼得法，这些丹道之神妙功效就会立竿见影地表现出来。否则，则属于修炼尚未得法。

关于结出金丹时立竿见影的景象，在一些丹道著作中有如下描述：当时感觉下丹田火炽，两肾烫煎。顶则露洒昆仑，口中涌泉，化露滴至心室，心室顿觉凉意而心液翻涌，降至坤腹成火。下池应之，金液澄澈，穿至尾闾，如蛇循脊上行至夹脊，升若车轮；然后穿透玉枕入脑中，声若海潮，钟磬声相伴；脑中甘露顿生，味香而甜；及至眉心，便觉掣胀。此时以神入心，天门随开，便觉得浑身八万四千毫窍、三百六十骨节一齐爆开。使意引气入鼻柱，降金桥，觉有凉水盈池，随其自然咽入，自流入肺，入胃及灌溉五脏，最终归肾。自肾转尾闾，复上泥丸，又至心室。若能行住坐卧，常常默运，则精气在内周流旋转，绝无漏泄之患。

“若以野葛一寸”以后之字句，则是说如果用野葛一寸、巴豆一两制成毒药，则人吃下就会倒地死亡。即使大圣人周文王给他用蓍草占卜，孔子给他点验卦象，神医扁鹊给了施针灸，祝医巫咸给他扣鼓作法，也不能令他起死回生。

关于此段有多种理解，一般认为是说明丹家虽炼成金丹，但丹家服用毒药，还是无法起死回生。因为丹道之成仙，并非是成为神仙，而是可以拥有真正的健康。

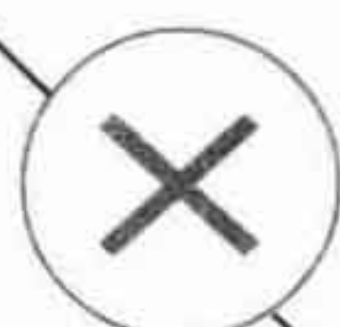




丹道的最终目的



当丹家炼成金丹之时，并不是真正地能够成为神仙，而是拥有真正的健康，这才是丹道的最终目的。



身体健康：丹家如果真的修成金丹，都伴有立竿见影之效验，并且亦会有小病不治而愈，身轻体健，精神爽朗等感觉，这些就是丹道的目的，即使人身体健康。



飞升成仙：丹道在道教的传播中，都有飞升成仙的传说，但这其实是一种虚幻的说法，因为任何人都不能成为真正的神仙。



丹道不能起死回生



修炼成丹道的人，如果是服了毒药，即使是大圣人周文王给他用蓍草占卜，孔子给他点验卦象，神医扁鹊给他施针灸，祝医巫咸给他扣鼓作法，也不能令他起死回生。进一步说明修炼丹道的人并没有什么奇特功效，只不过是让人更健康长寿。

天元配合章第四十

阴阳相合成丹道

第5章

本章以姤女、黄芽比喻元神与元精，阐明元精制元神飞逸的道理，并进而说明阴阳相合的神妙功用。

○ 姤女与黄芽

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

河为坎象，姤女为离宫之真汞，所以“河上姤女”即指坎上之离汞。离汞为元神，自然神灵无比。使姤女“得火而飞”的“火”，即离宫之火，亦即心中所想、所念。此火与炼丹之火同物而二用。心念专一，则为炼丹之火；心念博杂，则为让姤女飞驰之火。而要想制约元神飞驰不定，只有依靠黄芽。

黄芽即元精，是坎中真金，是乾坤交媾时，乾之精金寄于坤体而成，所以，坎之阴爻为坤体，为土，为黄色；坎之阳爻为乾金，为白色。坎卦阳爻为坤土所生之金芽，所以坎之水金称为黄芽，亦称黄白。

黄芽控制姤女的方法是让它们相合为一。姤女为阳，黄芽为阴，并且此二物皆为同类之阴阳，所以自然相吸相引，相交相合。所以丹家注重阴阳相吸产生的能量，并且一再强调这种相吸的能量要来自于同类。外丹烧炼，则汞为姤女，铅为黄芽，汞铅合炼为铅汞剂，则使汞失去易蒸发、游走的性质。

人如果元精亏损，自然会失去对元神的吸引力。其表现的中医病理为肾水不制心火，而出现心火妄动，此种人妄说、妄想、妄动，心神飞驰不定，并且心中欲火极强却肾阳虚弱无能，严重的则会成为精神病患者。所以丹家修炼必须先要筑基，使元精、元气、元神充足的时候，才可进行正式的功法修炼。当充足的元精与充足的元神相合相交，其一阳一阴，阴阳互根，元神以元精为根，元精以元神为根，这样的相合相交，元精才能制约住随时欲飞的元神，亦即黄芽才能制约住“灵而最神”的姤女。

○ 牝鸡自卵雏不全

物无阴阳，违天背元。牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连。三五不交，刚柔离分。





《西游记》中的姹女与黄芽

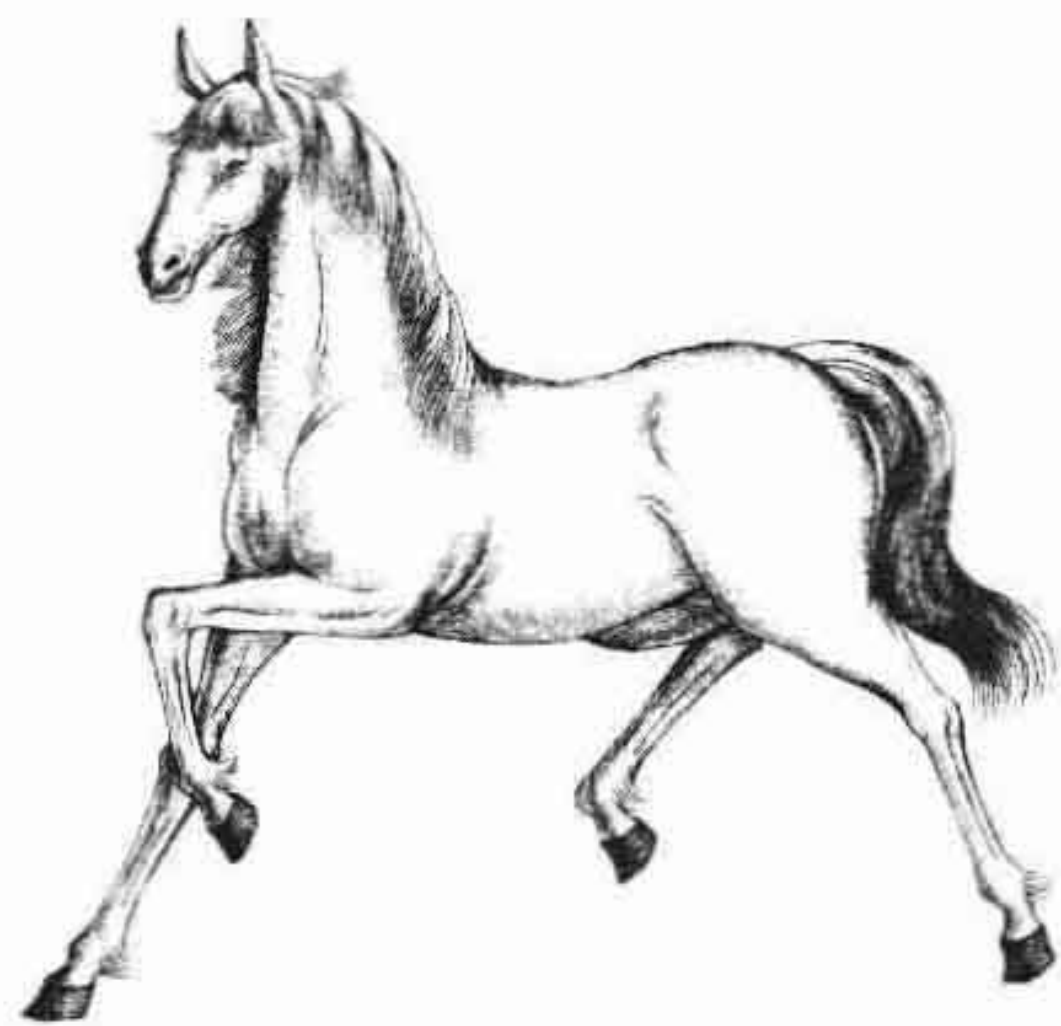
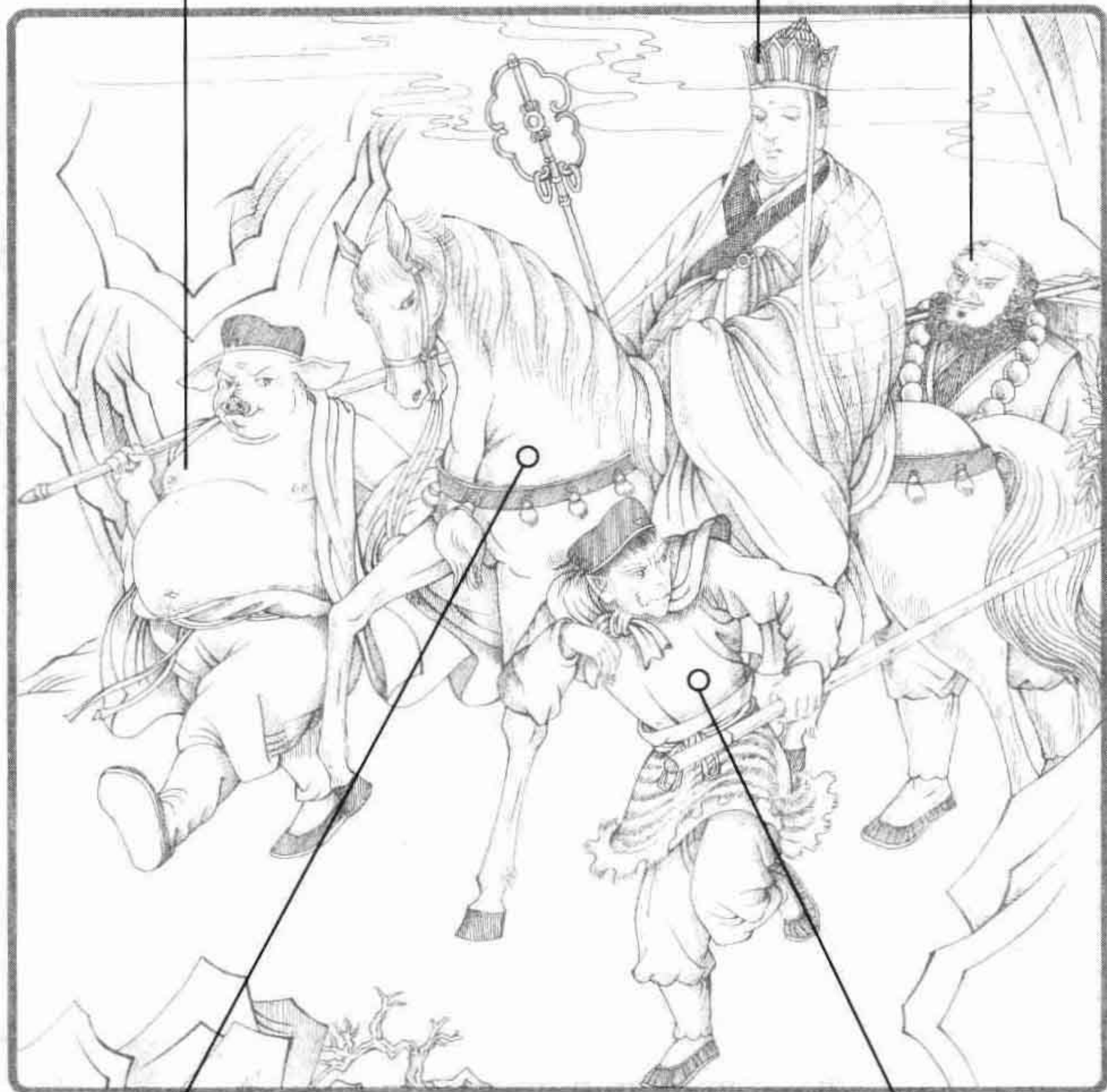


有人认为四大名著之一的《西游记》本为道教修真小说，其内容说明的正是丹道修炼的方法与过程。小说中的师徒五人也是各有所指，下面就一一解密。

猪八戒：代表的是肝木的木性。

唐僧：代表的是脾土真意，丹道中称为黄婆。

沙僧：代表的是肺金的七情。



白龙马=黄芽：小白龙锯角退鳞，成了唐僧取经路上的白龙马后，一直默默无闻，喻示丹道始终要严控意马，以防漏丹。所以，这个不显山不露水的角色，正是最重要的大药之一——坎中真金，也就是黄芽。



孙悟空=姹女：孙悟空神通广大，会七十二种变化，一个跟头十万八千里，正是丹道中“河上姹女，灵而最神”文学式的精彩描绘。

金箍棒=黄芽：孙悟空为心神，而孙悟空手中的金箍棒则喻示的是“乾鼎”，也可称为黄芽。所以，这件兵器只有孙悟空能用。离开了金箍棒，孙悟空的威势亦为减半。

同类的阴阳相互吸引、相交相合，是世界万物的普遍法则，即使是雌雄同体的生物，也依然存在着阴阳相互吸引、相交相合的特性，甚至小小的细胞的存活，亦无法离开阴与阳。物质与能量是细胞存活的必要条件，水、蛋白质、细胞核等物质即元精，水、蛋白质、细胞核所蕴藏的能量即元气，叶绿体（植物细胞）、线粒体所居有的能量转换功能即元神。相对物质与能量来说，水、蛋白质、细胞核等物质为阴，其能量为阳。相对物质、能量、功能三者来说，则物质与能量皆属于物质层次，为阴，为坎水；叶绿体、线粒体则为阳，为离火。可见一个小小的细胞中，亦蕴含着丹理。

公鸡不与母鸡交合，则母鸡独自产下的鸡蛋就不会孵出健康的小鸡来，其原因也是因为没有阴阳交合。“三五不交”，即前面所说的“三五与一，天下至精”。其东三木与西四金相交，是为龙虎交媾；其南二火与北一水相交，是为水火既济、坎离交媾、火炼精金；两种相交皆须归中土五而相融为一，便是后天返先天之丹道。所以，“三五不交”，则阴阳分离；而孤阳寡阴，既无法成就丹胎，亦无法成就圣胎。

○ 阳施阴化为万物之本能

施化之道，天地自然。犹火动而炎上，水流而润下，非有师导使其然也。资始统正，不可复改。观夫雄雌交媾之时，刚柔相结而不可解。得其节符，非有巧以制御之。若男生而伏，女偃其躯，稟乎胞胎受气元初。非徒生时著而见之，及其死也，亦复效之，此非父母教令其然，本在交媾定制始先也。

“施化之道，天地自然”是说阳者施与，阴者化育是天下万物的普遍规律，是万物天生具有的自然本能。这就好比火焰向上燃烧，水流向下流淌，并不是有老师教导它们才懂得那样。“资始统正，不可复改”，则是说乾阳为正，是不可更改的真理。看雄雌性交之时，双方性器官衔接在一起很难使其分开，性器官衔接处像符契一样严丝合缝，并非是哪个能工巧匠把它们制成那样。就像男婴面朝下出生，女婴面朝上出生，是源于胞胎形成最初的先天元气的自然本性。并且，这种本性并非只是出生时这么明显，及他们长大后溺死或被车、牲畜撞死时，亦是男人面朝下死，女人面朝上死，这并非是因为他们的父母教育他们要这样，而是他们的父母在交媾时，便已经把这种天然本能遗传下来了。

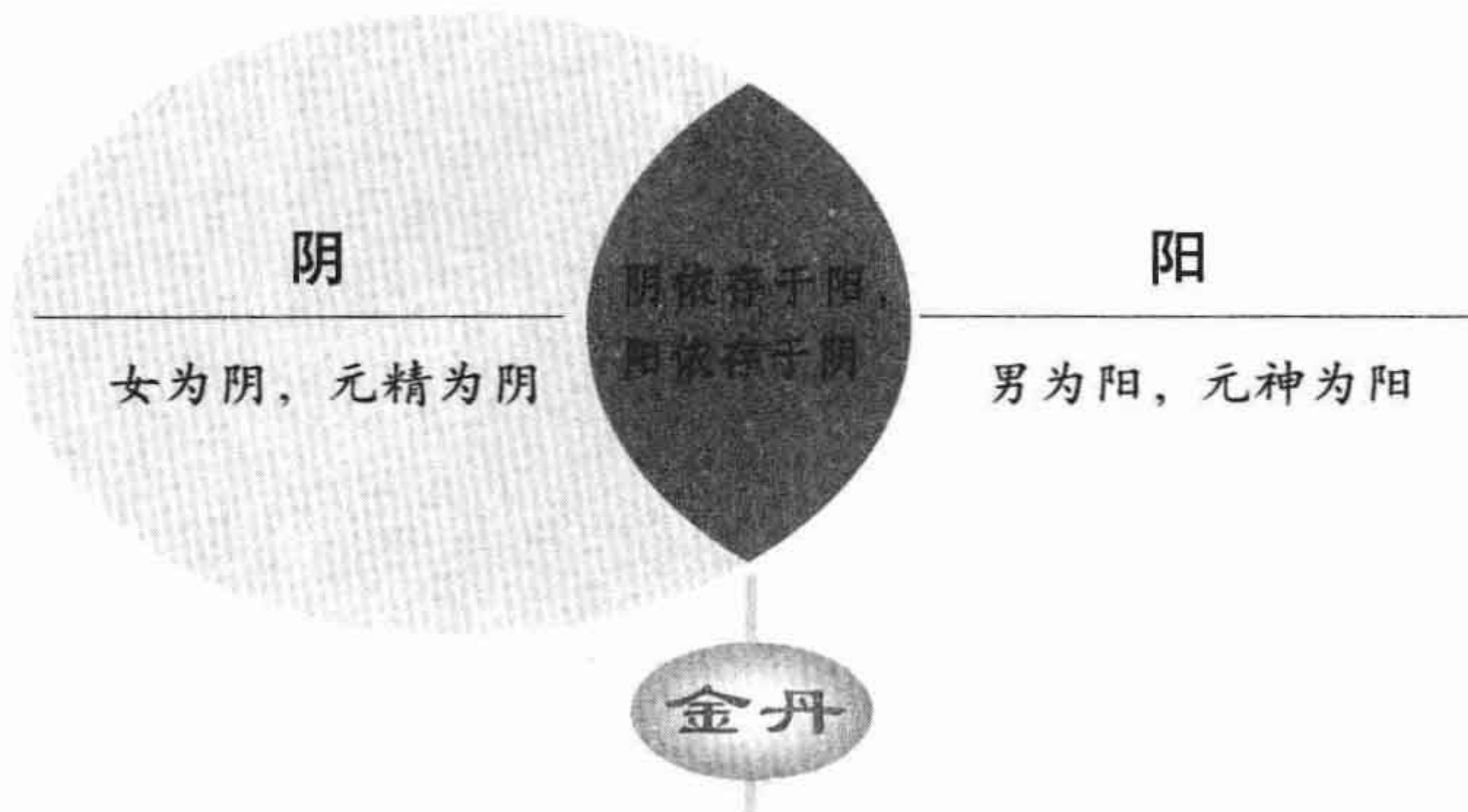




阴阳互根



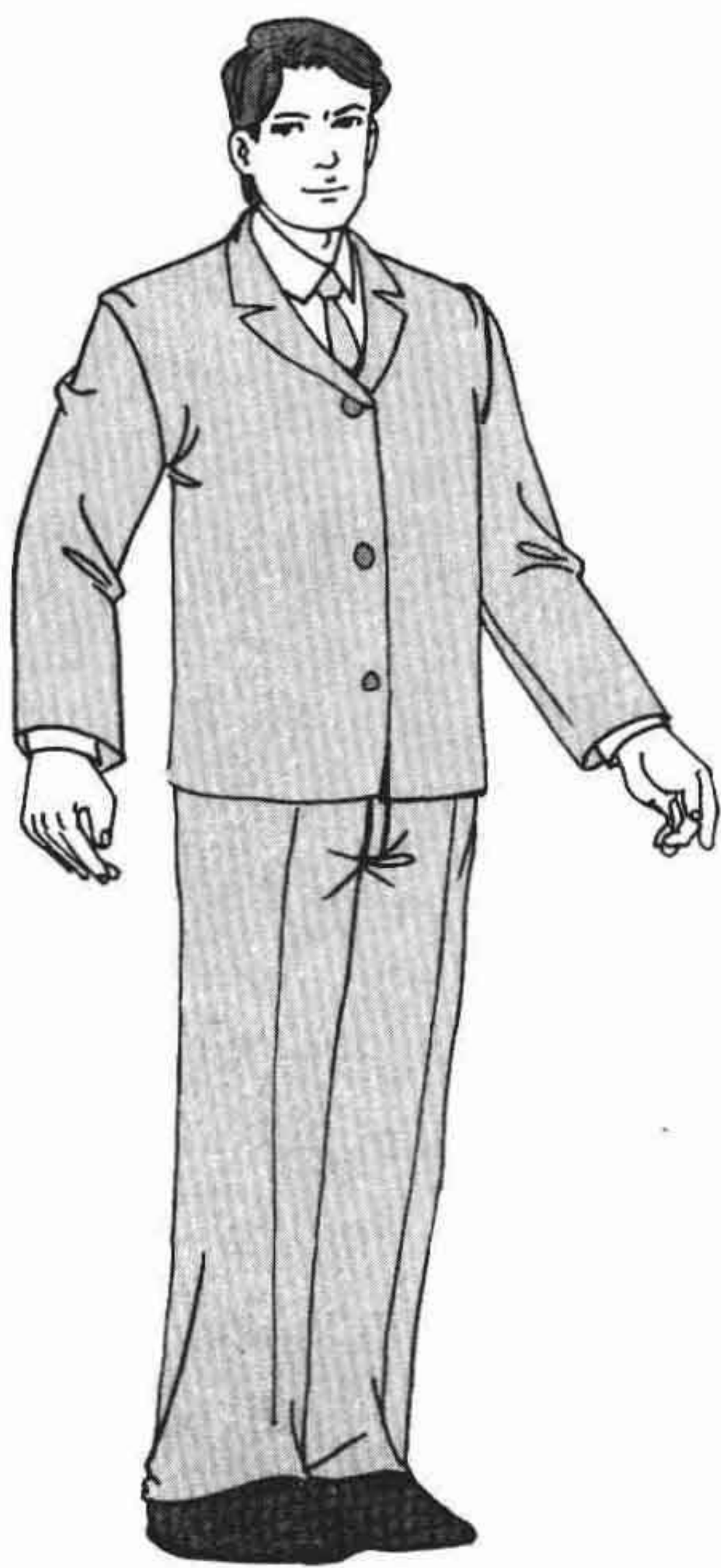
阴和阳是相互的，不可分离的，这是天道之理，也是丹道之理，只有阴阳相合才能成就金丹。



阴和阳每一方都不能脱离另一方而单独存在，它们都以另一方为存在条件。阴依存于阳，阳依存于阴，这种相互对立双方的阴根于阳、阳根于阴的关系，称为“阴阳互根”。丹道中的阴阳也是相互的，而且是不断融合的，只有阴阳相合才能最终成就金丹。

阴阳相感的本性

阴阳之间的相互运动和转化是自然的本性，所以丹道中的阴阳变化也是源于人之本性，尤其是阴阳丹法更是此理。



两性交媾乃天道自然之本性体现。现代生物学发现的“外激素”现象，亦可说明阴阳相交属于自然本性。外激素是生物体内分泌的微量化学物质，它分泌到体外，主要是为了使同种类的异性感受到这种激素，所以称为外激素。女性天生拥有更好的感受异性外激素的本领，当女性闻到含有性外激素的气味时，脑组织中分管性活动的区域血量增加，放电增多，这说明人类性活动与性外激素的刺激有关。许多男女谈恋爱时，令他们坠入爱河的既不是听觉，也不是视觉，甚至不是触觉，而是外激素。这一现象根于生物的阴阳相感的本性，亦可作为阴阳丹法的一个理论佐证。



日月含吐章第四十一

日月含吐喻同修



本章继上章阴阳相合之理，始述阴阳丹法之秘诀。作者在此以月喻男，以日喻女，以日月相合喻示男女同修之理。

阳失其契有灾变

坎男为月，离女为日。日以施德，月以舒光。月受日化，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明。晦朔薄蚀，掩冒相倾。阳消其形，阴凌灾生。

男人周身皆阴，唯有一点纯阳，正如“坎中满”只有一爻为阳，所以男人为阴，以月相配；女人周身皆阳，唯有一点纯阴，正如“离中虚”只有一爻为阴，所以女子为阳，以日相配。以日月喻阴阳丹法，则日为阳，有施与之德，给月亮输送光明，月亮则反射日光而生光明，这就是“日以施德，月以舒光”。

“阳失其契，阴侵其明”之阴阳，则专指同修丹家之阳具、阴器。阳具与阴器“合符行中”如符契凸凹相合为一，若阳具不凸，则如同“阳失其契”，此时阴器自然“侵其明”。晦朔为日月合璧之时；薄蚀为发生日食、月食之时。晦朔和薄蚀皆为日月相合之时；“掩冒相倾”，即日月合会时之相合相交。此时“合符”正是天人相感的大好时机，但如果此时“阳失其契”，则必遭阴侵之灾，所以说“阳消其形，阴凌灾生”。

阴阳丹法步骤

男女相须，含吐以滋。雄雌错杂，以类相求。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。魄以铃魂，不得淫奢，不寒不暑，进退合时。各得其和，俱吐证符。

合符行中时，男女互相为用，各取所需；日吐月含，互相滋养。阴与阳合、阳与阴交时，双方各自“以类相求”，以精补精，以气补气。行功中男子坎金爻动而生水，一为口中甘露盈满欲溢，一为精生欲泄，所以“水性周章”。此时男子应以离火之己土真意，控制水性不致周章外溢。因男子动则欲施，女子静则欲藏，所以交合过度，男方之精就会被女方收取。此时应“魄以铃魂”，以调匀肺金之呼吸，以克肝木而降心火，调整火候，以防元精外泄。其火候应保持不寒不暑，其动作应进退合时。当双方和气融融出证验时，即可各自收符止火。

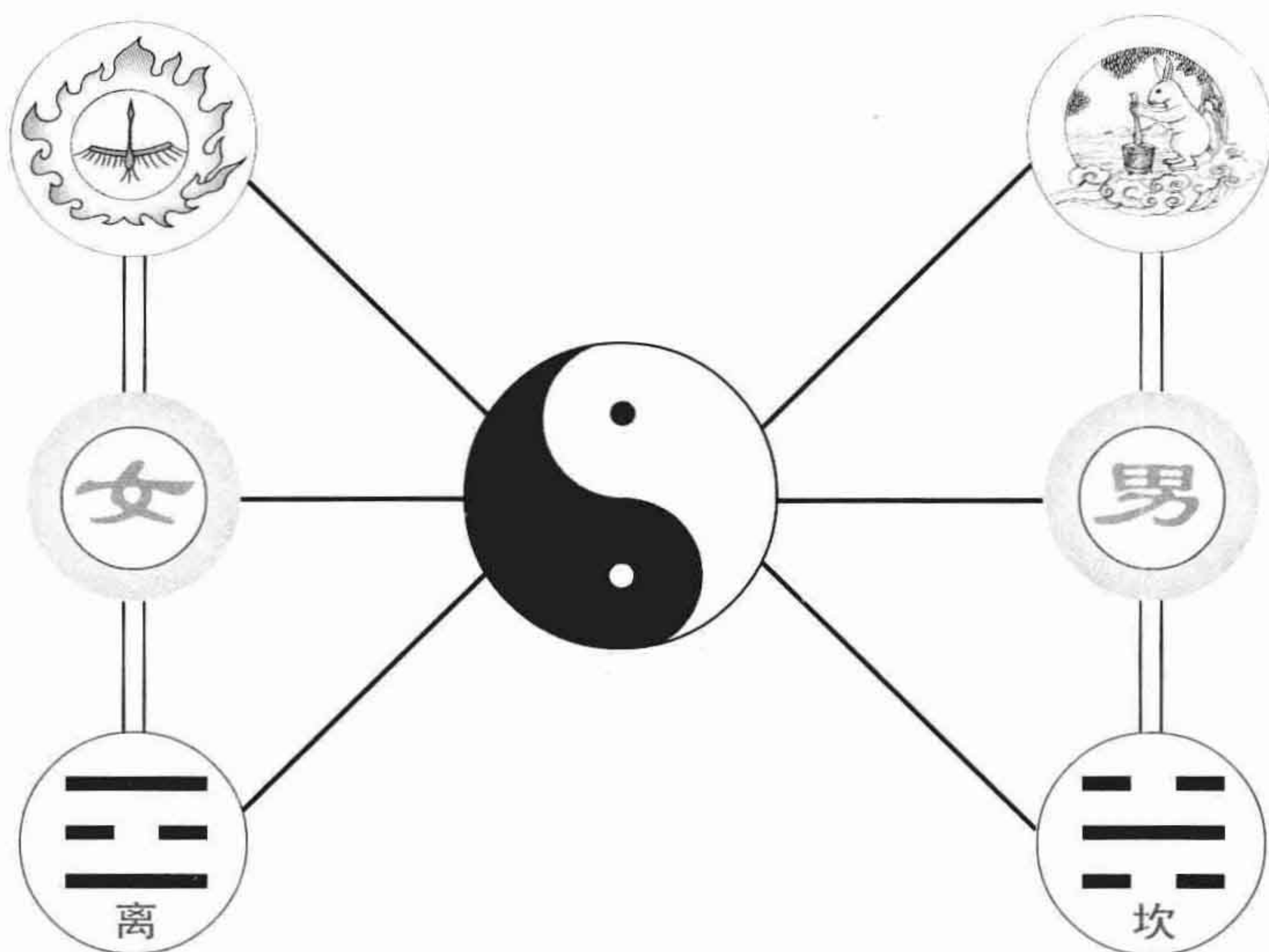




坎男离女

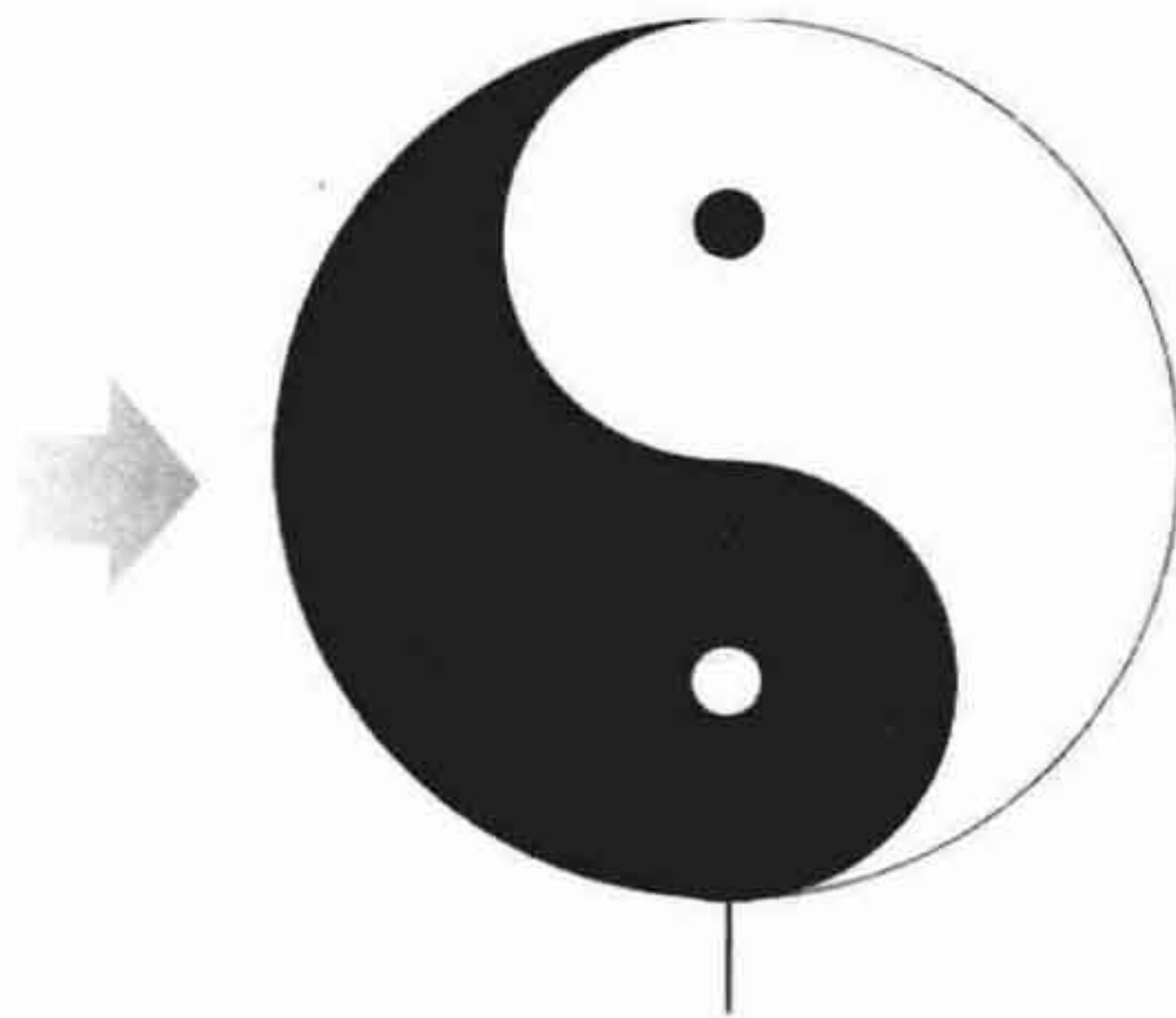


丹道中的男人用坎卦来表示，是天道中的月；女人用离卦来表示，是天道中的日。



阴阳平衡

丹道中的阴与阳要相互平衡，如果阴阳不平衡就会出现克制，那样丹道就不能修炼成功。



在阴阳丹法中，男女合修一定要阴阳平等，如果阳失男动之体，就会被阴之女静而拘束，所以丹道中追求的就是阴阳平衡，只有阴阳平衡了，才能成就丹道，身体才会健康。

四象归土章第四十二

四象归一返太极

第5章

此章细论丹道之金、木、水、火、土五行，阐明丹道原理便是金、木、水、火四象皆归中宫戊己之土，最终返还至太极达无极。

○ 外丹术中铅与汞的反应

丹砂木精，得金乃并。金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎。龙阳数奇，虎阴数偶。

丹砂即朱砂，是《神农本草经》上品仙药之首。《药性论》中说：“丹砂君，清镇少阴君火之药。安定神明，则精气自固。火不妄炎，则金木得平，而魂魄自定，气力自倍。五脏皆安，则精华上发，故明目。心主血脉，心火宁谧，则阴分无热而血脉自通，烦满自止，消渴自除矣。丹砂体中含汞，汞味本辛，故能杀虫……有大毒，若经伏火及一切烹炼，则毒等砒、硃，服之必毙。”可见丹砂亦是一味重要的中药。但中医使用的丹砂是生砂，即从丹井中采出丹砂后，选取纯净者，先用磁铁吸净含铁的杂质，再用水淘去杂石与泥沙，然后研成细粉，或用水飞法制成粉末。这种丹砂粉除了用于中药，还可作为颜料，比如国画中的红色和古代女子的口红，皆为丹砂制品。而古代外丹家以丹砂为原料炼制仙丹的方法，则早已失传。本节所述，则正是炼丹砂成汞的方法。

丹砂为红色，五行属火，因木生火，所以丹砂被称为“木精”；其化学反应则是丹砂与碳同烧，可炼出水银。水银与铅（金公）同炼，可炼出铅汞剂，并且水银与氧化铅同炼，可炼出红色的氧化汞（外丹之还丹），所以说“得金乃并”。“金水合处，木火为侣，列为龙虎”则指的是以木火烧炼铅与汞。木、火、铅、汞四者共同参与烧炼，所以说“四者混沌”；其烧炼之形象，如木、火之龙位于鼎下，金（铅）、水（汞）之虎位于火上之鼎中，所以说“列为龙虎”。又由于东方青龙属木，生数为三，所以“龙阳数奇”；西方白虎属金，生数为四，所以“虎阴数偶”。





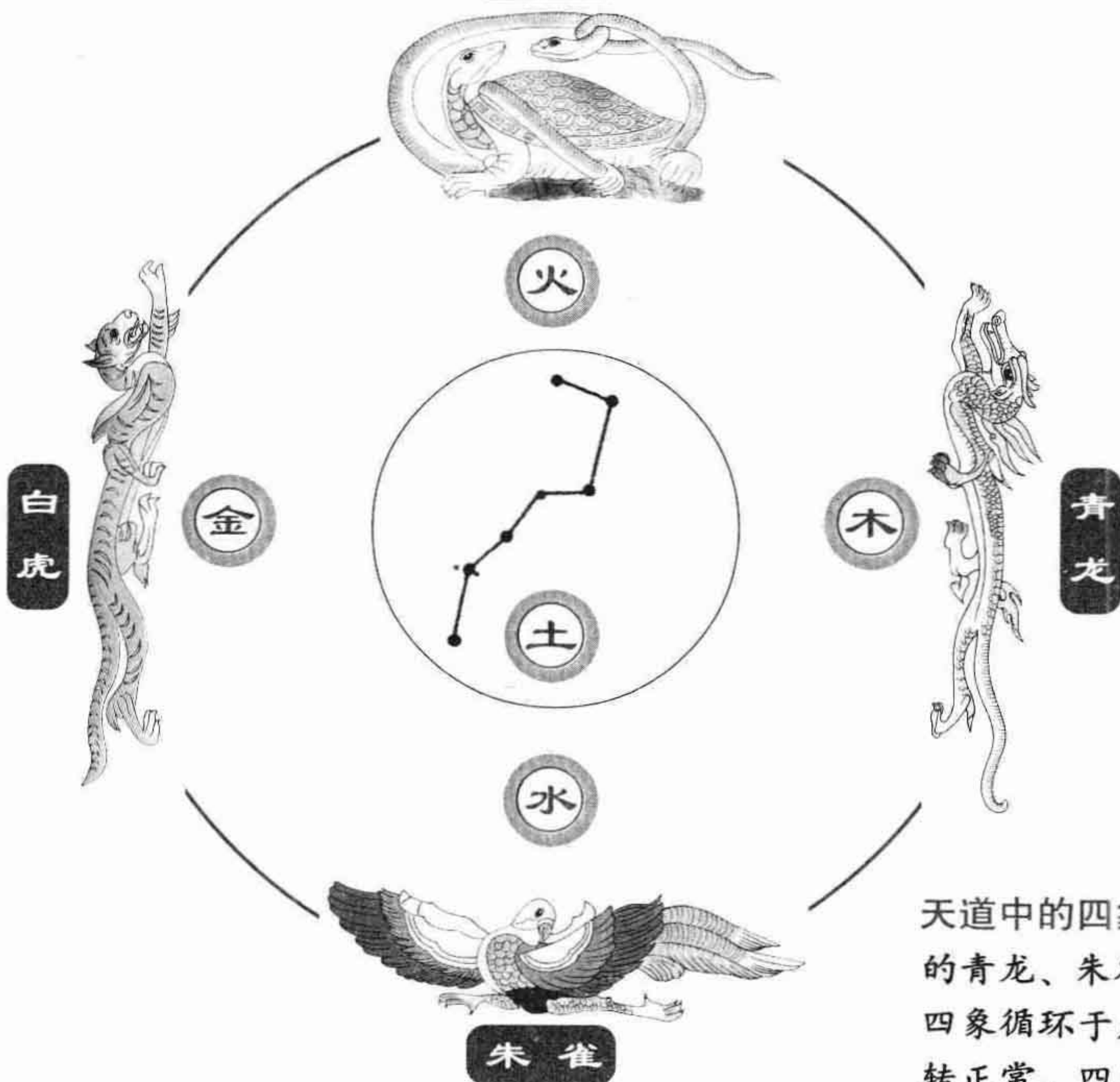
四象和合养生法



二十八星宿的四象和合而运行于天空，使天道运行不息。对于丹道来说，是通过控制眼、耳、鼻、舌来达到养生的目的。

玄武

天道



天道中的四象和合：天道中的青龙、朱雀、白虎、玄武四象循环于周天，使天道运转正常，四季分明。

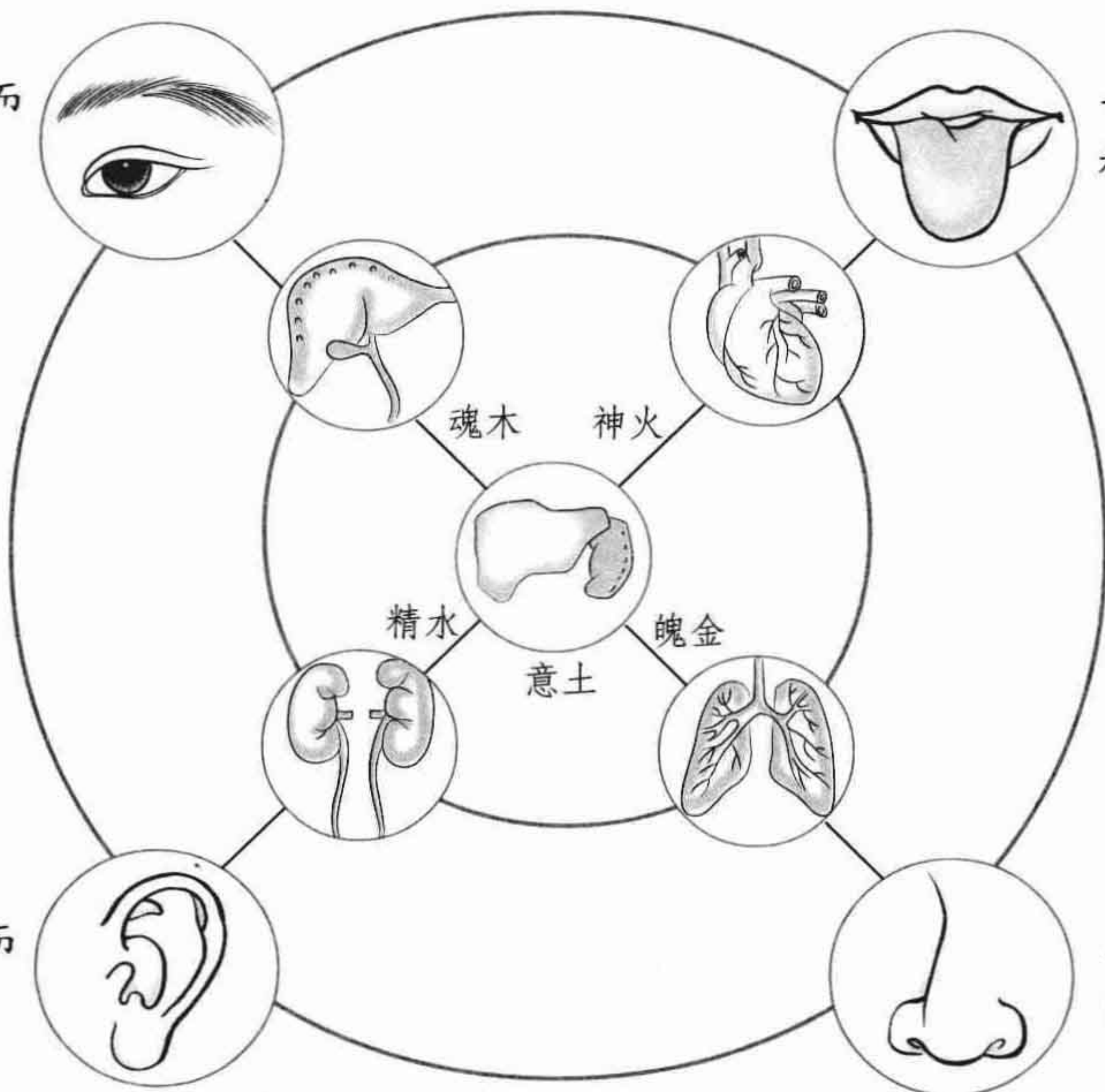
丹道

眼不视而魂在肝

舌不动而神在心

耳不闻而精在肾

鼻不嗅而魄在肺



在丹道中，如果闭塞眼、耳、鼻、舌，则会使肝、肾、心、肺聚于脾，这样人才能健康长寿。



以外丹烧炼之理喻清静丹法，则龙、汞为元神；虎、铅为元精。以外丹烧炼之理喻阴阳丹法，则龙、汞为男方元神与乾鼎；虎、铅为女方元精与坤鼎；其中蕴涵阴阳奇偶，存在主客互变、阴阳互宅之说，不可拘泥于不变。由于外丹术以木、火、汞、铅四者炼成的铅汞剂或氧化汞具有将木、火、水、金四者合一的喻义，并且火生土，所以四者合一便是归为中宫之土。相对内丹术，则是肝、心、肾、肺之精气归为中宫脾土，或可解为元精、元气、元神（中含木、火两象）归为戊己真意之土。又由于混沌太极为先天真一之气，五行属金；且土生金，所以归为戊己之土便可返还至混沌太极并进而归于虚无之无极。本章之旨，实即阐明四象归一返还太极而归于无极的丹道原理，所以此章命名为“四象归土章”。

○ 丹道中的五行配六亲

肝青为父，肺白为母；肾黑为子，心赤为女；脾黄为祖，子五行始。三物一家，都归戊己。

此节以五行配六亲的理论，细论丹道原理。五行配六亲，即生我者父母，我生者子孙，我克者妻财，克我者官鬼，比肩者兄弟。可是，此节经文却出现了“脾黄为祖”，欲明白此理，则必须明白丹道修炼最重要的便是修炼性命归太极至无极。性者为心，为元神；命者为肾，为元精。“肝青为父”，指的是肝木为心女之父，即肝、心为一家；“肺白为母”，指的是肺金为肾子之母，即肺、肾为一家；承上节“四者混沌”之意，则两家归一家：肝木与肺金结为夫妇，则为龙虎交媾；心火与肾水结为夫妇，则为坎离交媾、水火既济。“脾黄为祖”，是因为土生金，先天真一之气即为金；而金、木、水、火、土五行皆源于先天真一之气变化而来，所以脾土为五行之祖。

于是，心肝一家、肺肾一家与脾之一家三者归为一家，便可归于戊己中宫而返还太极至无极。因此，丹道的宗旨便是归一返太极至无极。明白此理，便可明白阴阳丹法绝对不是房中术，因为其阴阳同修的目的，是归太极而返无极，并非追求性快感的延长。





三官大帝与丹道



道教神仙中的天官大帝、地官大帝和水官大帝，分别代表丹道中的离火、戊己真土、坎水，所以，三官大帝正是对丹道坎离交媾归戊己的暗喻。



天官大帝

天官大帝每逢正月十五降临人间，校定人间福禄，因此被称为“天官赐福”。其由青黄白三气结成，是说明天官代表天气，春、夏、秋三季给人间带来温暖。相对丹道，天官大帝则代表离火之心神。

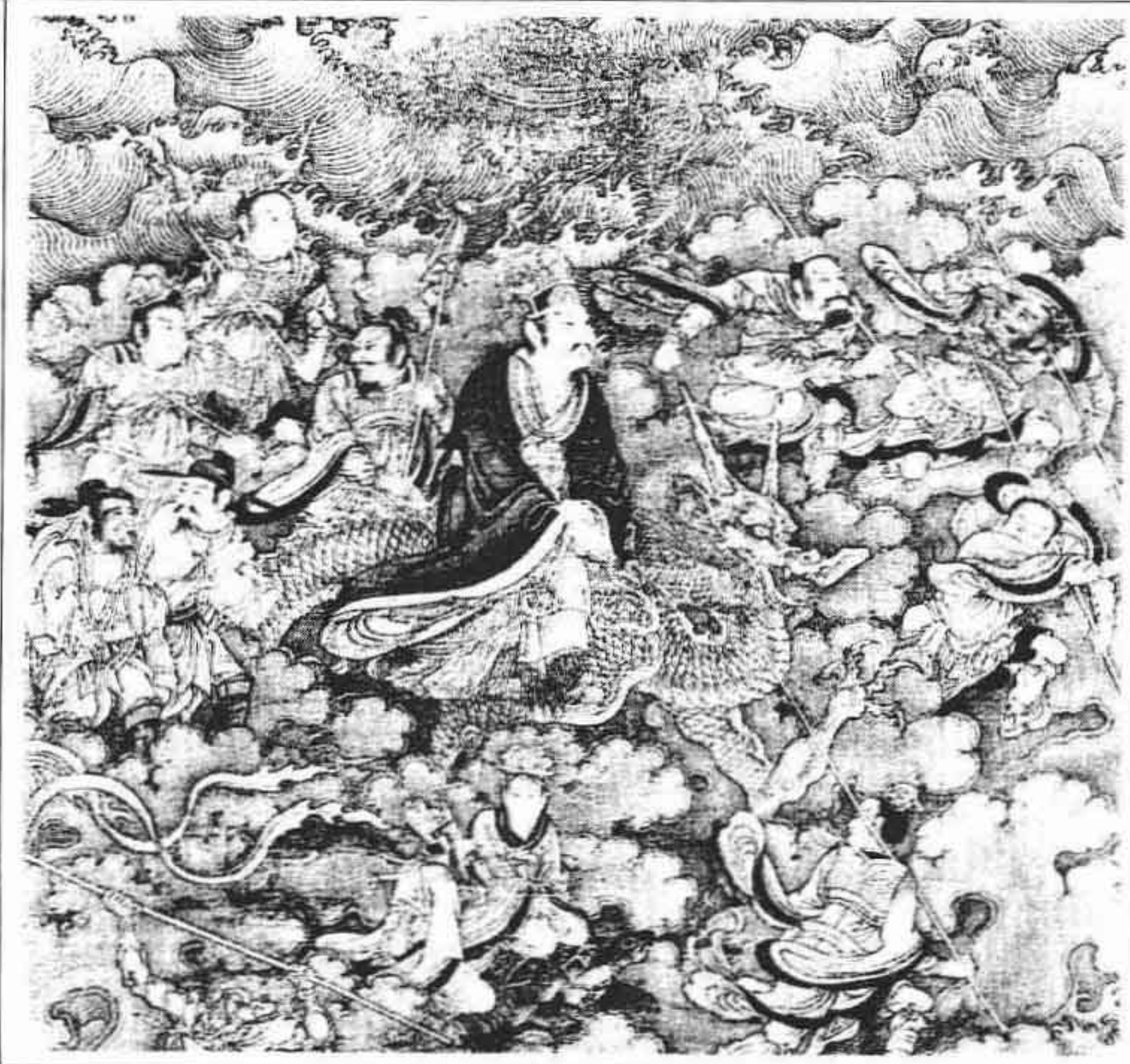
地官大帝

地官大帝农历七月十五降临人间，为人间赦罪，因此被称为“地官赦罪”，体现了秋风萧瑟里杀中有生的道家思想。其由元洞混灵之气和极黄之精结成，是说明地官代表大地秋天五谷丰登、万物收获结籽。相对丹道，则代表中宫戊己之真土，其所结之“籽”，正是圣胎。



水官大帝

水官大帝每逢农历十月十五降临人间，为人间解厄，因此被称为“水官解厄”。其由风泽之气和晨浩之精结成，是说明水官代表天地交媾、万物媾精，复卦一阳生，便因此而继后出现。相对丹道，则水官代表坎水之肾精。





阴阳反复章第四十三

阴阳颠倒与刑德并施

此章以天道喻丹道，说明阴阳颠倒、四时循环、刑中有德、德中有刑之天理，亦同样适用于丹道修炼。

○ 龙虎颠倒

刚柔迭兴，更历分部。龙西虎东，建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜。刑主杀伏，德主生起。二月榆落，魁临于卯。八月麦生，天罡据酉。

“刚柔迭兴”，即指天地阴阳二气此衰则彼兴，此消则彼长；“更历分部”，即指二十八宿分为四象而列于东西南北四部。天体以极星为轴心逆时针周天运转（此为古盖天说，实际本为地球自转与公转），而分布于黄白道上的二十八宿亦与天体一同运转，所以青龙七宿亦可运转至酉方，白虎七宿亦可运转至卯方。在古天文图上，子午代表上下，为经；卯酉代表左右（东西），为纬。所以天体周天运转时，青龙七宿转到了西方、白虎七宿转到了东方时，即为“龙西虎东，建纬卯酉”；由于天体永远处于运转状态，所以此二句亦有斗转星移、四时更替之意。古时，道家有二十八宿历法，以每月初一所值之星宿作为月名，并依次以二十八宿轮流纪日。这种历法不但可准确推算出朔望日期，还可反映节气变化，所以亦为丹家修炼密法所采用。

由于天体旋转皆以北斗为轴心，所以初昏时北斗所指的方位，即可反映出季节、月份与节气。即北斗斗柄指东天下皆春，指南则天下皆夏，指西则天下皆秋，指北则天下皆冬；北斗斗柄指向子方，在时则为子月（农历十一月），在节气则为冬至，等等。所以“魁临于卯”，则是指斗柄指向卯方，时为农历二月；“天罡据酉”，则指斗柄指酉方，时为农历八月。

二月和八月是大部分动物交配的季节，古时人类亦于此时举行相应仪式以表达效法天地之意，所以本节“相见欢喜”，实即暗喻交媾。而“刑德并会”，则指的是龙虎交媾。因青龙七宿在春天的黄昏时出现于东方天空，所以青龙代表春天；春天万物生，有生养之仁德，所以德为生养，亦可喻指青龙。秋天万物凋谢，有惩罚之义刑，所以刑为惩罚、约束，亦可喻指白虎。





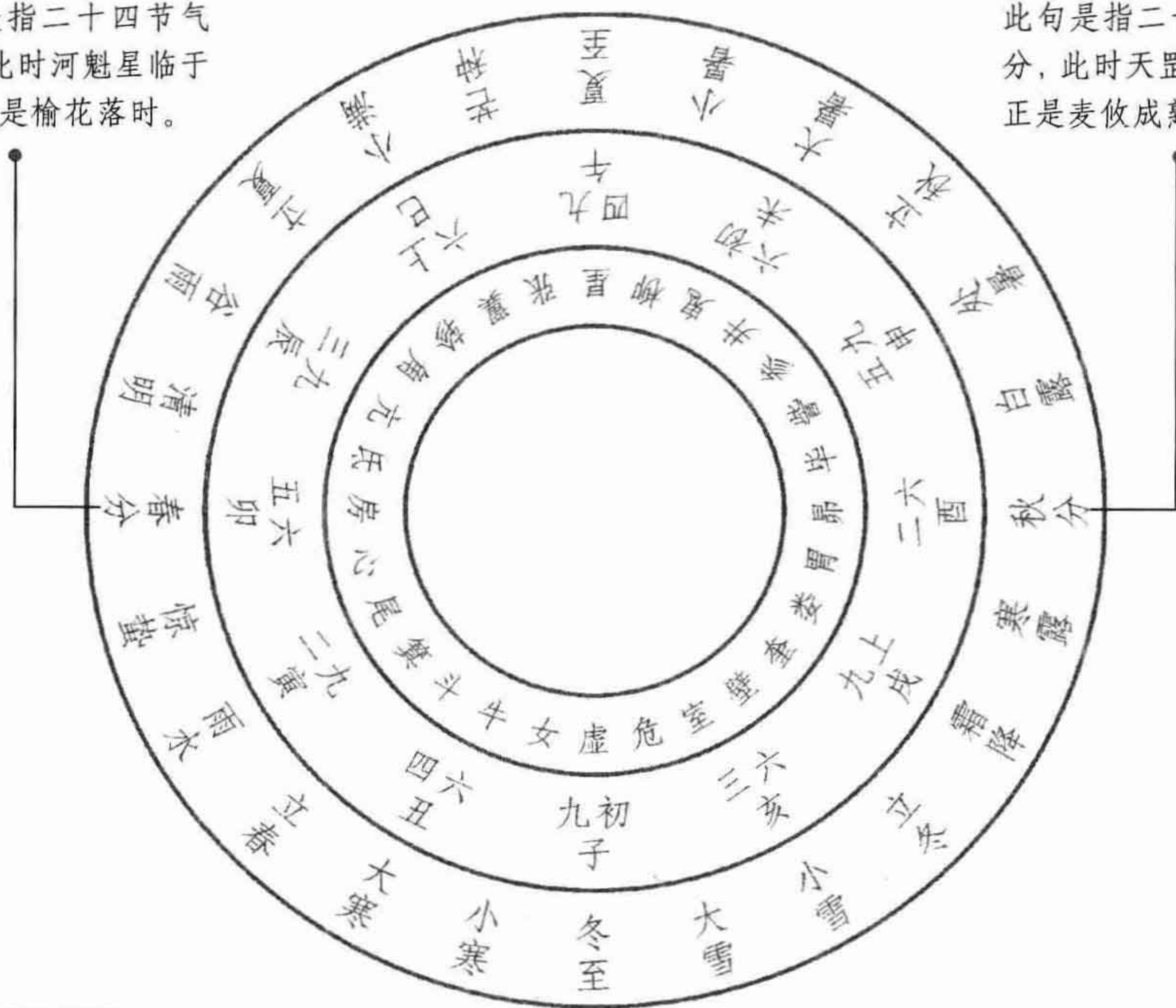
爻辰所值二十八宿图



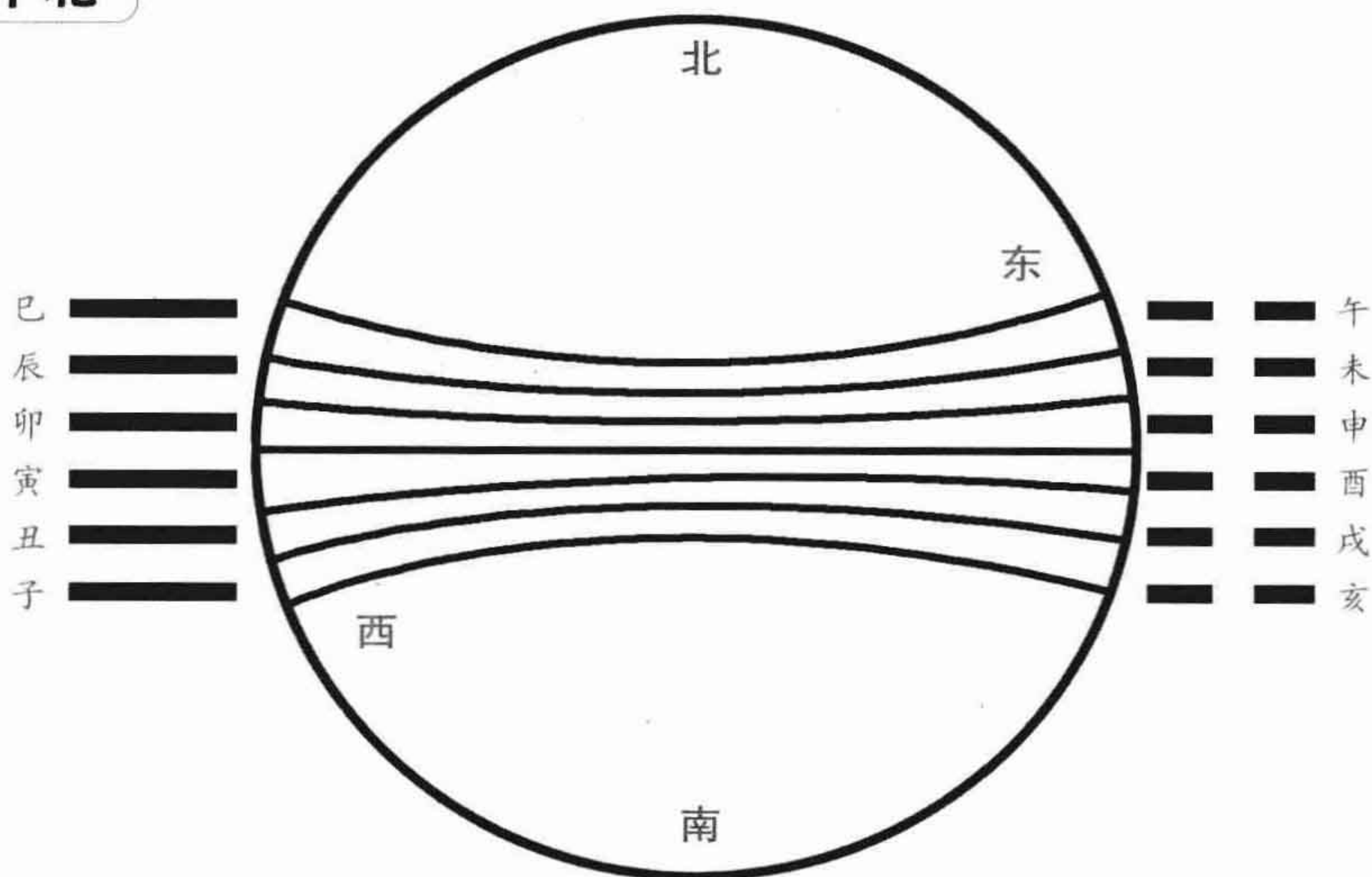
爻辰所值二十八宿图以乾、坤二卦十二爻配十二辰、二十四节气，并与二十八宿相值，是汉易学对天文历法的解释。

二月榆落，魁临于卯：本章此句是指二十四节气的春分，此时河魁星临于卯地，正是榆花落时。

八月麦生，天罡据西：本章此句是指二十四节气的秋分，此时天罡星居于酉地，正是麦攸成熟之时。



子南午北



一年之中，夏气居南午，冬气居北子。但是丹道中的子位不在北而在南，午位不在南而在北，喻示丹道中坎水上升，离火下降，火下水上，形成水火既济，神气合一之象。



然而天道总是刑中有德，德中有刑，所以万物皆生的春天，亦有榆荚落下；万物皆凋的秋天，亦有麦苗初生。所以丹道效法天道，亦要德刑并用，其方法便是“卯酉沐浴”。以性情喻之，则龙为性，虎为情。情欲令人迷失本性，为刑；心之本性可使生命之火旺盛，为德。情欲亦有助于精生气长，本性亦可抑制情欲，此即为刑中有德，德中有刑，德行并用。相对阴阳丹法，则施而不泄为德中有刑，感而不交为刑中有德。

○ 子午换位

子南午北，互为纲纪。一九之数，终而复始。含元虚危，播精于子。

在古天文图上，将青龙七宿转至西方，白虎七宿转至东方，则自然子位亦来到了南方，午位来到了北方。以此喻示丹道，则指炎上之离火下降，润下之坎水上升，火下水上，形成水火既济，神气合一。相对阴阳丹法，则是颠倒交媾之意。

“一九之数”，即为代表地道的洛书。洛书“戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，以五居中”所反映的正是斗转星移中，大地上四季轮回、阴阳二气消息变化的规律。其东方为春，南方为夏，西方为秋，北方为冬；白点代表阳气，黑点代表阴气；中宫五白点，则代表北极五星（唐虞时期，北极五星中的魁星为极星）。所以“终而复始”，即一年终而复始。

“虚危”，为二十八宿中的二星宿，该星位于北方。“含元虚危，播精于子”，实即斗柄指北方子位，冬至日“一阳来复”的意思。所以说，地道随天道旋转而四季更替，元精初生于冬至子时，便是“一九之数，终而复始含元虚危，播精于子”的意思。相对丹道，则人身有虚危穴，此为周天之下鹊桥，实即会阴穴，为历来丹家不传之秘，是丹道秘穴。而每日子时（晨时）一阳生，则此穴必有所感，此时正是周天调药最佳时机。

此章经意是以水火交互、金木相并、水火含生，三物一家；刑德并见于春秋，子午倒转于南北，龙虎逆施于西东，一九往复于始终来阐明修真炼丹之道的扭转乾坤、移星换斗、倒行逆施的微妙大旨。





二十八宿旁通历



丹法修炼，往往要配合月象盈亏，因为月亮的盈亏与人体的精生、精熟有着微妙的对应关系。所以唐代道士发明了《二十八宿旁通历》，以便推算朔望之时。

	正月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
1	室	奎	胃	毕	参	鬼	张	角	氏	心	斗	虚
2	壁	娄	昂	觜	井	柳	翼	亢	房	尾	女	危
3	奎	胃	毕	参	鬼	星	轸	氏	心	箕	虚	室
4	娄	昂	觜	井	柳	张	角	房	尾	斗	危	壁
5	胃	毕	参	鬼	星	翼	亢	心	箕	女	室	奎
6	昂	觜	井	柳	张	轸	氏	尾	斗	虚	壁	娄
7	毕	参	鬼	星	翼	角	房	箕	女	危	奎	胃
8	觜	井	柳	张	轸	亢	心	斗	虚	室	娄	昂
9	参	鬼	星	翼	角	氏	尾	女	危	壁	胃	毕
10	井	柳	张	轸	亢	房	箕	虚	室	奎	昂	觜
11	鬼	星	翼	角	氏	心	斗	危	壁	娄	毕	参
12	柳	张	轸	亢	房	尾	女	室	奎	胃	觜	井
13	星	翼	角	氏	心	箕	虚	壁	娄	昂	参	鬼
14	张	轸	亢	房	尾	斗	危	奎	胃	毕	井	柳
15	翼	角	氏	心	箕	女	室	娄	昂	觜	鬼	星
16	轸	亢	房	尾	斗	虚	壁	胃	毕	参	柳	张
17	角	氏	心	箕	女	危	奎	昂	觜	井	星	翼
18	亢	房	尾	斗	虚	室	娄	毕	参	鬼	张	轸
19	氏	心	箕	女	危	壁	胃	觜	井	柳	翼	角
20	房	尾	斗	虚	室	奎	昂	参	鬼	星	轸	亢
21	心	箕	女	危	壁	娄	毕	井	柳	张	角	氏
22	尾	斗	虚	室	奎	胃	觜	鬼	星	翼	亢	房
23	箕	女	危	壁	娄	昂	参	柳	张	轸	氏	心
24	斗	虚	室	奎	胃	毕	井	星	翼	角	房	尾
25	女	危	壁	娄	昂	觜	鬼	张	轸	亢	心	箕
26	虚	室	奎	胃	毕	参	柳	翼	角	氏	尾	斗
27	危	壁	娄	昂	觜	井	星	轸	亢	房	箕	女
28	室	奎	胃	毕	参	鬼	张	角	氏	心	斗	虚
29	壁	娄	昂	觜	井	柳	翼	亢	房	尾	女	危
30	奎	胃	毕	参	鬼	星	轸	氏	心	箕	虚	室

牝牡相须章第四十四

同类阴阳是关键

第5章

此章再次强调炼丹必须以同类阴阳为药物才能成功，暗中指出三元丹法中，唯阴阳丹法为末，为终，为重，为至，为达。

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居。玄武龟蛇，蟠虬相扶。以明牝牡，意当相须。假使二女共室，颜色甚殊。苏秦通言，张仪合媒。发辩利舌，奋舒美辞。推心调谐，合为夫妻。弊发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同。分剂参差，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，把籍长跪。祷祝神祇，请哀诸鬼。沐浴斋戒，妄有所冀。亦犹如胶补釜，以碯涂疮。去冷加冰，除热用汤。飞龟舞蛇，愈见乖张。

《诗经》以《关雎》作为首篇，即是明示男女相合的重要意义。矿物中，铅汞必同井，雄磺与雌磺必同居，金银必同穴；动物中，亦是雄雌为偶，同伴同居。所以说“雄不独处，雌不孤居”，一人孤独修炼丹道，则难以成功。

北方玄武为龟蛇同体，便是喻示阴阳相合的重要性。龟为阴，为阴户；蛇为阳，为阳根。龟蛇同体，即为乾坤相合相交。假如让两位美女住在一间房里，并让善于言辞游说的苏秦、张仪做媒人，使二女结为夫妻，那么直到二人掉光头发和牙齿的时候，也不会形成夫妻那样的甜蜜关系。炼丹也一样，如果炼内丹或外丹的药物不是同类，火候铢两又没有标准，那么就是黄帝临炉，太乙真人执火，刘安手下最优秀的八位人才捣炼药物，淮南王刘安亲自调药，并且筑成仙宫一样的道场，用麒麟肉和凤凰肉作为祭品，虔诚地长时间下跪向神仙祷告，向鬼怪求请，并且洗净身体、斋戒禁食，其结果只能像用熔的胶水补锅底，用碯砂涂疮，用冰保暖，用热水降温，只能适得其反。如果只是于孤独之中乾炼乾鼎如舞蛇，坤炼坤鼎如飞龟，则更是错乱失道。

作者此处反复比喻，皆为说明一理，即只有以同类阴阳为药物，借助同类阴阳相合之能量，才能修成真正的金丹。





丹道对房中养生的影响



此章所述即是丹道阴阳之法，此法本来与房中术有着本质的区别，但丹道养生理论还是延伸到房事上，使古人很早便掌握了较为科学的房事养生术，其典型代表便是依然托名于黄帝而著于战国至两汉的《素女经》。于是，中国传说中的爱神素女，后来便成为诸多房事养生著作的主角。

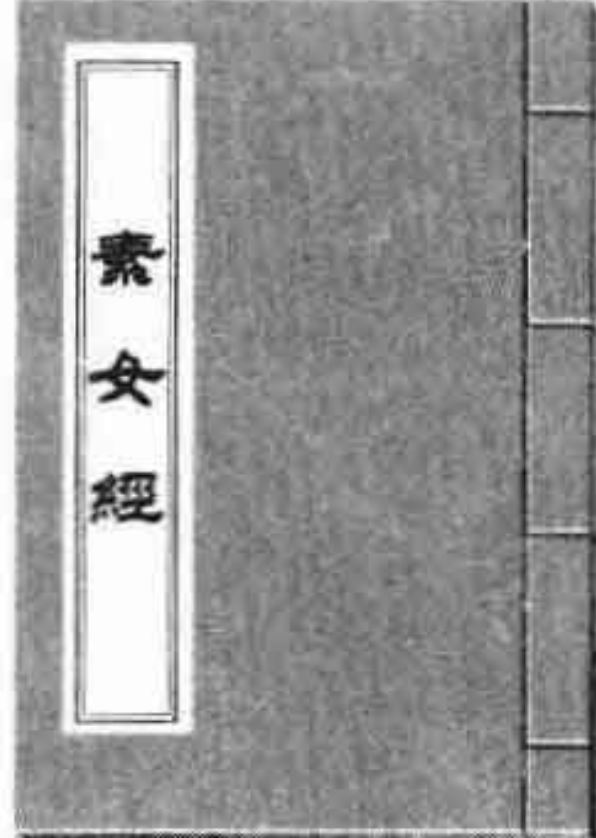
《素女经》的流传

黄帝时代




传说她在公元前26世纪的远古黄帝神话时代就经常和黄帝讨论男女性交问题，给黄帝传授房中术。

战国至两汉之间




《素女经》据后人考证，可能是在战国至两汉之间完成，并在魏晋六朝民间流传修改的。

晋代



书名最早出现在晋朝葛洪所著的《抱朴子内篇·遐览》中，作者不详。

清光绪



清光绪(1875—1909年)年间，长沙叶德辉从日人丹波康赖所撰《医心方》一书中，把零散的内容辑成《素女经》等房中术专著，共收入《双梅景窞丛书》中。

素女七忌

- 第1忌：月初月尾，上下弦望之日，六丁之日不宜交合。
- 第2忌：雷电风雨，阴阳晦暝，天地震动，日月无光时不宜交合。
- 第3忌：饱食后，胃中食物未消化，不能交合。
- 第4忌：刚小便之后，精气微弱，荣气不坚固，卫气未游散，此时不宜交合。
- 第5忌：劳作行走身体劳累之后，荣气不定，卫气未散，不宜交合。
- 第6忌：刚刚沐浴头身未干的时候，负重劳动汗如雨下以后，不宜交合。
- 第7忌：同女人谈话，阴茎勃起，不顾礼仪男女交合。

下篇

自叙启后章第四十五

著述此书的原因

此章作者自叙作《参同契》及“乱辞”的原因。一般认为，“乱辞”即下一章之“丹法全旨”，是解读《参同契》的钥匙。

惟昔圣贤，怀玄抱真。伏炼九鼎，化迹隐沦。含精养神，通德三元。精溢腠里，筋骨臻坚。众邪辟除，正气长存；累积长久，变形而仙。忧悯后生，好道之伦。随傍风采，指画古文。著为图籍，开示后昆。露见枝条，隐藏本根。托号诸名，覆冒众文。学者得之，韞椟终身。子继父业，孙踵祖先；传世迷惑，竟无见闻。遂使宦者不仕，农夫失耘，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录此文；字约易思，事省不繁。披列其条，核实可观：分两有数，因而相循。故为乱辞，孔窍其门；智者审思，以意参焉。

上古时代的圣贤，如伏羲、黄帝、广成子、岐伯、九天玄女等道界高人，他们怀抱天真，修炼金丹；他们隐形于尘世，炼精养神，精通天元、地元、人元三套丹法。他们的腠里精气充盈，他们的筋骨极其坚实，他们体中阴邪尽除而成为纯阳之体。正是长久不懈的修炼，使他们化形成仙。

这些成仙的圣贤怜悯后人修道不入门径，更怕其走入歪门邪道，所以使用指力在竹简上刻下古文字，著成图文并茂的丹经，以开启后世同道中人。但恐泄露天机，所以只写出丹道的枝条梗概，而隐藏了最根本的东西。并且假借五金八石之名，隐藏遮盖了诸多真实文字。

学道者得到这些上古圣贤的丹经后，视如珍宝珍藏一生，并父传子，子传孙，代代相传。可是丹经中隐藏的真正道理，却一代比一代认识模糊，越来越歪解邪说。于是不再有人因得道而见闻于世，但人们执著于旁门左道，竟然宦官不仕，农夫不耕，商人弃货，使立志修道的人家贫如洗。

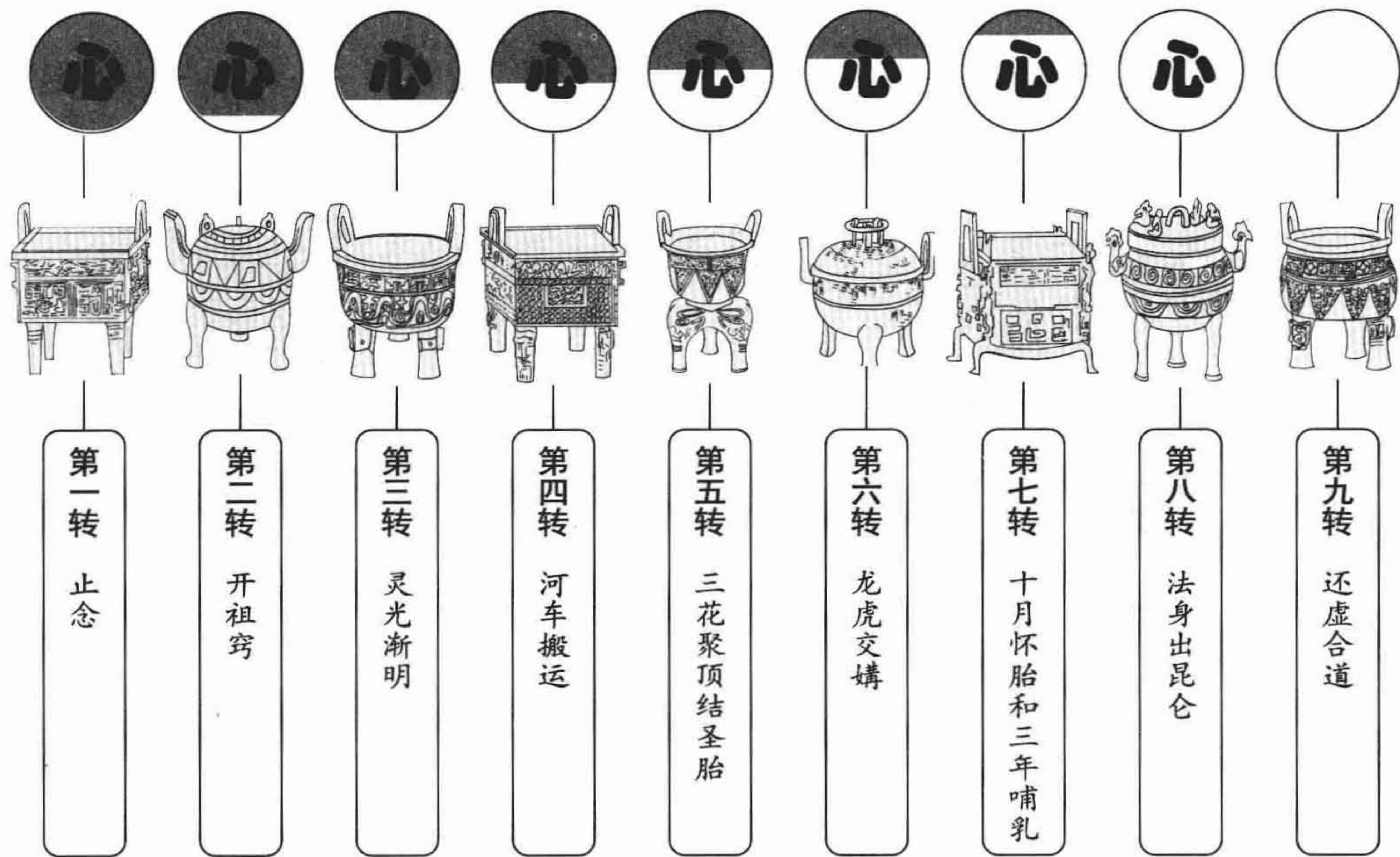
作者看到这种风气，非常伤感，因此整理古圣贤的丹经而著此《周易参同契》。文字简明，丹法简要。条目清晰，真实可学，药物铢两准确，沿袭古法不变。所以，作者又为此书写了“乱辞”（乐词最后总括全篇要旨之文），作为进入道门的通道，以供智者思考而悟出真谛。



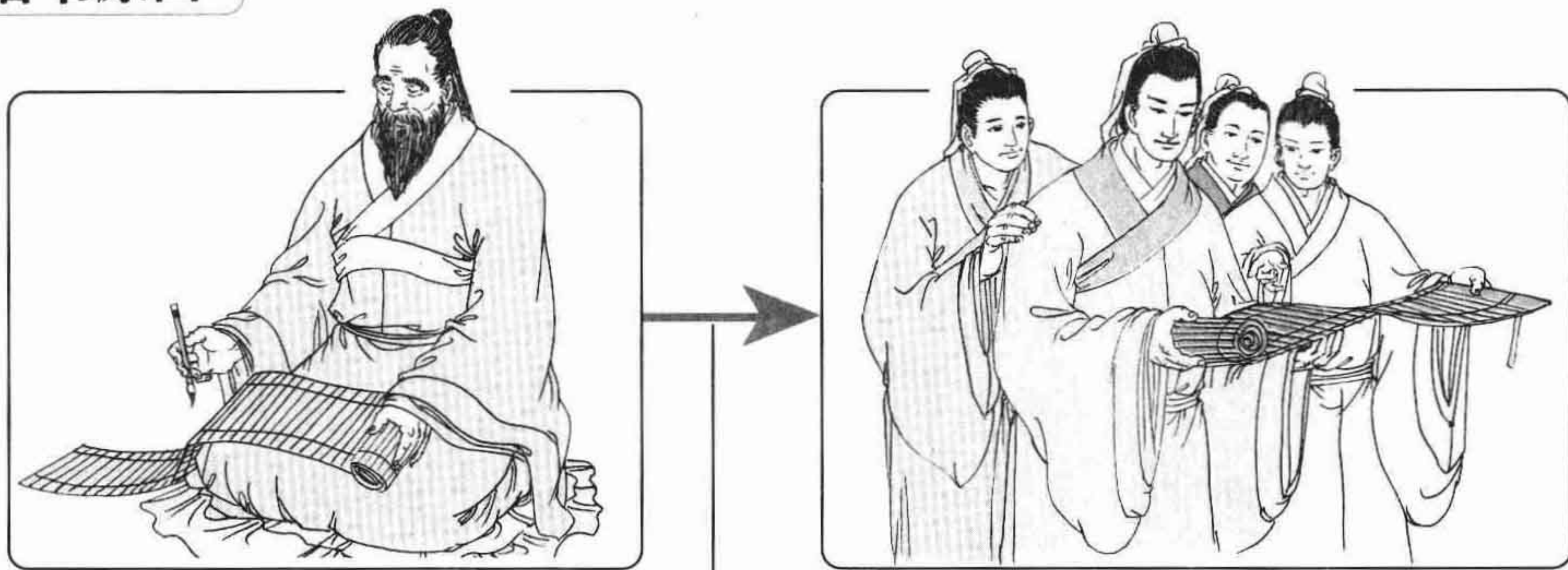
伏炼九鼎的次第过程



伏炼九鼎，其实指的便是炼养金丹，因为九是金的成数。而后世不明此理之丹家，却总结出内丹修炼的九个次第过程，称为“九鼎炼心”。



著书原因



周易参同契

古圣贤为了启示后世修道之人，著成图文并茂的丹经，但恐泄露天机，所以只写出丹道的枝条梗概，而隐藏了最根本的东西。可是在流传过程中，丹经中隐藏的真正道理，却一代比一代认识模糊，越来越歪解邪说。所以，作者要以此书作为进入道门的通道。

丹法全旨章第四十六

总摄全书的要旨

本章为《参同契》之“乱辞”，总摄全书要旨，既是阅读《周易参同契》的门径，又是进入道门的通道，素有“小参同”之称。

○ 天地相交大药生

法象莫大乎天地兮，玄沟数万里。河鼓临星纪兮，人民皆惊骇。晷影妄前却兮，九年被凶咎。皇上览视之兮，王者退自改。关键有低昂兮，周天遂奔走。江河无枯竭兮，水流注于海。天地之雌雄兮，徘徊子与午。寅申阴阳祖兮，出入终复始。循斗而招摇兮，执衡定元纪。

丹家修炼要效法的对象莫大于天地，天空中那条数万里长的玄沟（即40亿光年长的银河），就相当于人体的任督二脉。当七月七日（七月七日暗含二七坤体天癸至）牛郎星（即河鼓星，其左右各有一小星，为牛郎挑着的两个孩子）挑着他的两个孩子出现在天空的丑位（星纪为十二星次之一，位于天盘丑位）欲与银河对面的织女星相会时，地上的百姓皆会惊骇。因为，此时若天干所测日影与节气不符，就会发生九年灾害。牛郎织女相会，即丹道之日月合朔之时，若不慎泄丹，自然为凶咎。

相传尧帝时，便因此而发了九年大洪水。尧帝因此巡视天下百姓疾苦，并时刻退而静思执政之过。于是感动天地，江河多余之水皆东流入海，斗转星移，节气也相符合。以此喻丹道，“皇帝”为元神，“王者”为元精，“关键”为外三宝，“低昂”为鹊桥，“江河”为津液，“大海”为丹田；这正是阴阳丹法震来受符时采大药，河车搬动入丹田。

乾上坤下位于子午之位，对应人身上下丹田，或者阳根、玉户；天地徘徊子午，人体则周天进阳火、退阴符，或为天地交而亦进非进之象。“寅申阴阳祖”，则是因为斗指寅，天下春，消息卦为泰卦；斗指申，天下秋，消息卦为否卦。皆为阴阳平衡转入失衡的开始。阴阳二气消长循环，周而复始，亦如丹道周天火候之循环不止。“循斗而招摇兮，执衡定元纪”，为天道斗柄（“招摇”为斗柄）旋转则众星移，可定初始之元纪。相对丹道，斗柄即采药之剑。





牛郎织女的喻义



本章所说的天道中的牛郎星错位，地面就要发兵祸的征兆；是说明丹道中的火候失去正轨，人身的药物就会走失。下面就讲一讲牛郎织女在丹道中的喻义。

天河 天上的玄沟，就是银河，正是这条河把牛郎织女隔开了。二者通过鹊桥相会，则正好与人体上下鹊桥相对应，所以历来丹家认为银河就好比任督二脉。

织女 传说中的织女，就是二十八星宿中北方玄武七宿的女宿。天地一年一交媾，日月一月一合朔，牛郎织女则一年一相会，三者 in 丹道的喻意是一样的，皆是喻示神气相合于混沌一太极的状态。



牛郎 传说中的牛郎，就是二十八宿中北方玄武七宿的牛宿，亦称牛郎星、河鼓星，其出现于丑位，则正是古一年的开始，亦相当于丹道的震来受符之时。魏伯阳引用牛郎织女的故事演示天道，则是在暗喻阴阳丹法的禁忌。

政道与丹道

相传尧帝时就因牛郎星错位而发了九年大洪水。尧帝因此巡视天下百姓疾苦，并时刻退而静思执政之过。于是感动天地，江河多余之水皆东流入海，斗转星移，节气也相符合。以此喻丹道，“皇帝”为元神，“王者”为元精，“关键”为外三宝，“低昂”为鹊桥，“江河”为津液，“大海”为丹田；这正是阴阳丹法震来受符时采大药，河车搬动入丹田。

第5章

○ 炼精化气熬丹药

升熬于甑山兮，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。刻漏未过半兮，龙鳞甲鬣起。五色象炫耀兮，变化无常主。谯谯鼎沸驰兮，暴涌不休止。接连重叠累兮，犬牙相错距。形如仲冬冰兮，阑干吐钟乳。崔巍而杂厕兮，交积相支柱。

“升熬于甑山兮，炎火张于下”，即火炼精金进阳火，以元神之火运元精于昆仑顶。“白虎唱导前兮，苍龙和于后”，即金华（元精）倡而流珠（元神）和。“朱雀翱翔戏兮，飞扬色五采，遭遇罗网施兮，压止不得举”，即汞性飞扬，却得铅网所罗。神气相合归一，坎离交合如婴儿恋母，发出嗷嗷啼声；颠倒以就离家之阳镬，真铅伏汞，似坎金摧折朱雀羽毛。接着不到半个时辰，周身毫窍如龙鳞和鬣鬃般开启，内景顿现五色光团，变化之状，神妙无常；鼎中暖意融融，有热泉不断喷涌；文火周天熬炼丹药，则热泉凝结如犬牙相错，形状似冬天冰晶，又似纵横交错长出的晶莹剔透的钟乳石，还像棱层交杂、互相支柱的丹砂晶体。至此，则为药已成丹之验。

○ 三五皆归一太极

阴阳得其配兮，淡泊自相守。青龙处房六兮，春华振东卯。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。

阴阳相配相合，才能淡泊相守，而丹成之后，更须心无妄念地从事温养功夫，切不可因种种幻景而着相生心。青龙七宿中的房宿当值，则为春分，卦象为震，方位为东方卯位，五行属木（因六为水之成数，且木生于亥，所以称为“房六”）；白虎七宿的昴宿当值时，则为秋分，卦象为兑，方位为西方酉位（因七为火之成数，且金生于巳，所以称为“昴七”）；朱雀七宿中的张宿当值，则为夏至，卦象为离，方位为南方午位。青龙、朱雀、白虎最初始于冬至子时北方玄武的危宿，所以龙、雀、虎三者本为水、火二物，其与北方玄武相合，然后归中宫戊己而返还至先天真一之气，便是“三五归一”（龙六、虎七、雀二，共为十五阴阳相合之数）的还丹原理。丹成之后，应继续炼己筑基温养丹体，所以说“治之如上科”；而日数则从新计算，所以说“日数亦取甫”。

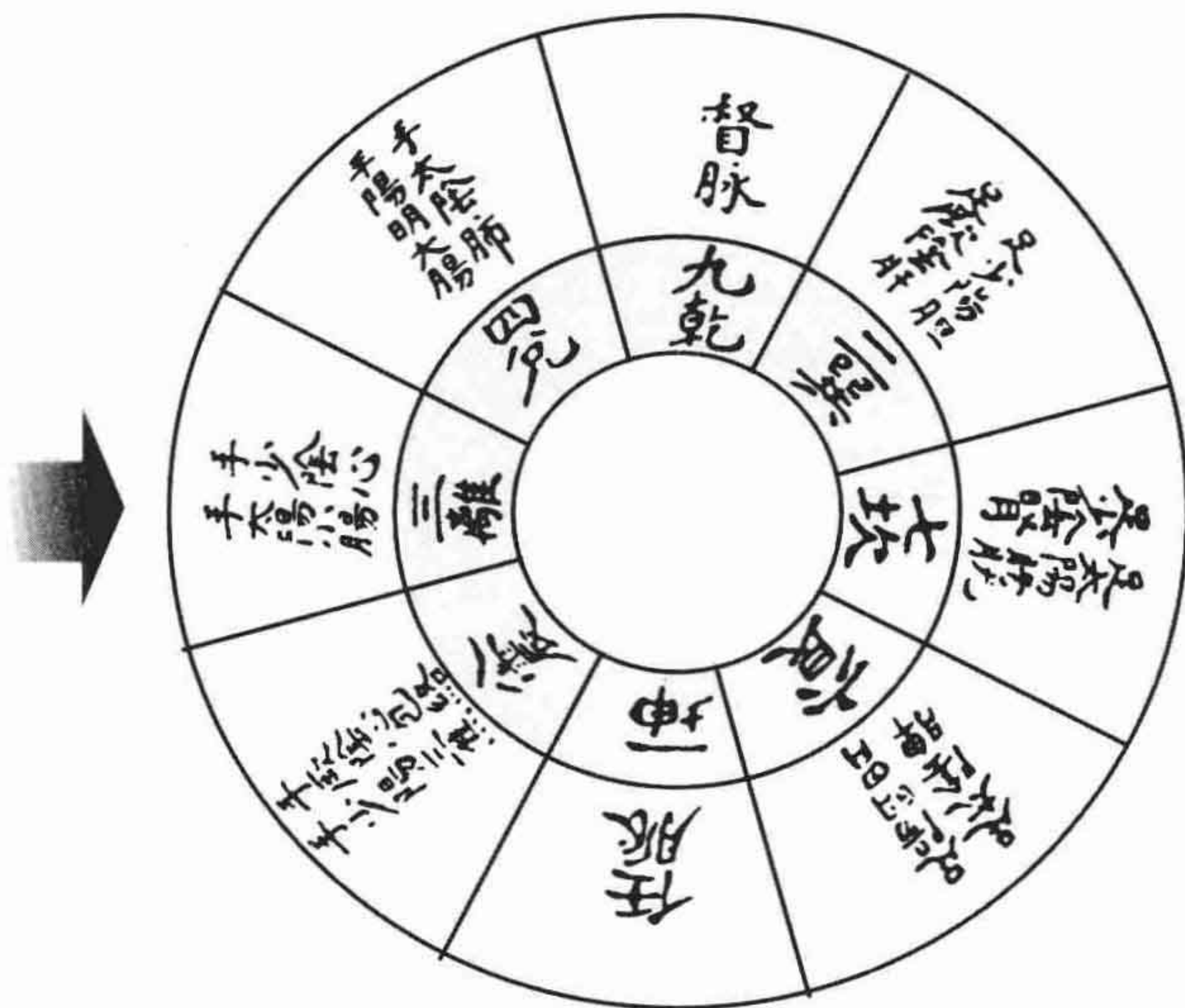


先天八卦和十二辟卦是古人智慧的结晶，后人把他们与经络和丹道联系起来，有了新的意义。

先天八卦配经络

人体十二正经与任督二脉合称十四经，十四经与伏羲先天八卦方位图相配，正好督脉配乾九，任脉配坤一，体现了乾坤交则任督通，任督通则百脉通的丹道养生思想。

从图中可以看出，先天八卦中的乾九和坤一正好对应人体十四经络的督脉和任脉，体现了乾坤相交则任督二脉即通，任督二脉通则百脉通的道理，这正是易理和丹理相合的最好证明。



十二辟卦配阴阳

表示一年十二节气的十二消息卦，亦可表示十二年一纪的阴阳消息变化规律，以此推之，其亦可表示一日十二时辰的阴阳消息变化规律，亦可表示人体活子时周期的阴阳变化规律。



从图中可以看出，十二辟卦可以表示十二年、十二月、三十天的阴阳二气的变化，根据阴阳二气的变化，可以调控丹道中的火候，阳消阴息时进阳火，阴消阳息时退阴符。



○ 阴阳同类可成丹

先白而后黄兮，赤色通表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。自然之所为兮，非有邪伪道。若山泽气蒸兮，兴云而为雨。泥竭遂成尘兮，火灭化为土。若蘖染为黄兮，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。惟斯之妙术兮，审谛不诳语。传于亿后世兮，昭然而可考。焕若星经汉兮，曷如水宗海。思之务令熟兮，反复视上下。千周灿彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵忽自悟。探端索其绪兮，必得其门产。天道无适莫兮，常传与贤者。

丹体经过温养，颜色会由白变黄，最后表里通红，这就叫“第一鼎”，而只有黍粒大小。这种炼丹法是依人类自然天性所修炼，并非邪法伪道。就像山泽通气而成咸卦，真气熏蒸，虚空交感，化为灵液甘露，丹士得之，就会在人体产生无穷变化。就像泥干了会成为灰尘，火熄可转为土；又像黄蘖可染黄色，蓝靛可染蓝色，皮革可以煮胶，酒曲可以酿酒一样，皆是发挥了同类阴阳的功用，若不是同类则不会成功。

炼丹看似极其神妙，仔细琢磨丹理，就会发现其并非狂言骗语。丹道相传亿万年之后，依然是有据可考的真正大道。金丹大道就像银河中的明星一样灿烂可观，也像众水归海一样明显可见。反复思索，使之熟练，内视真气周天上下。千遍之功，即可眼前通亮；行至万遍，则神明自现。就像真的有神明指点似的，实际皆为自己心灵所悟，悟出修道的门径，才会步入丹道正途。丹道不存在适合某人或不适合某人，但丹道一般只传授给贤良之人。

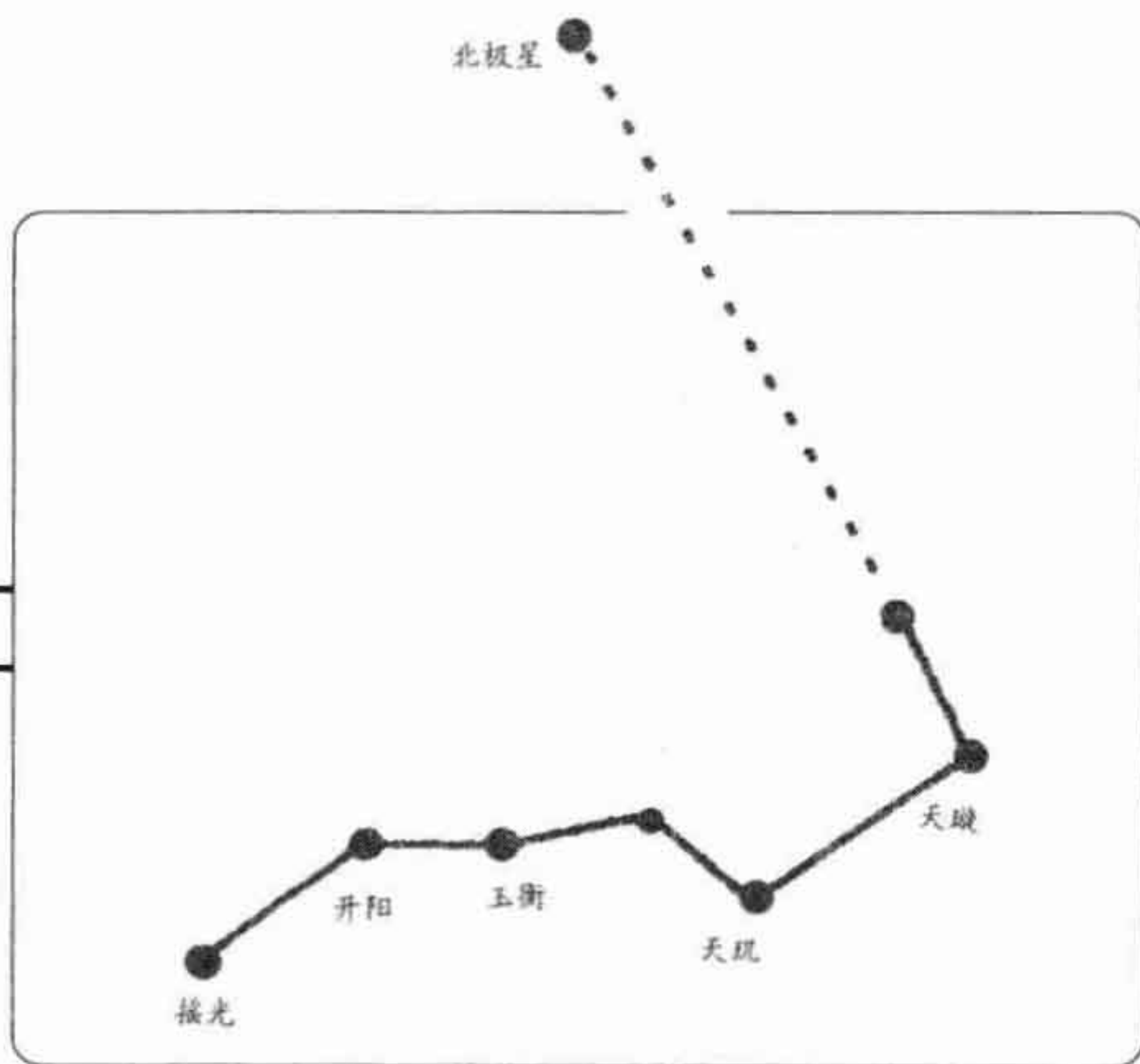
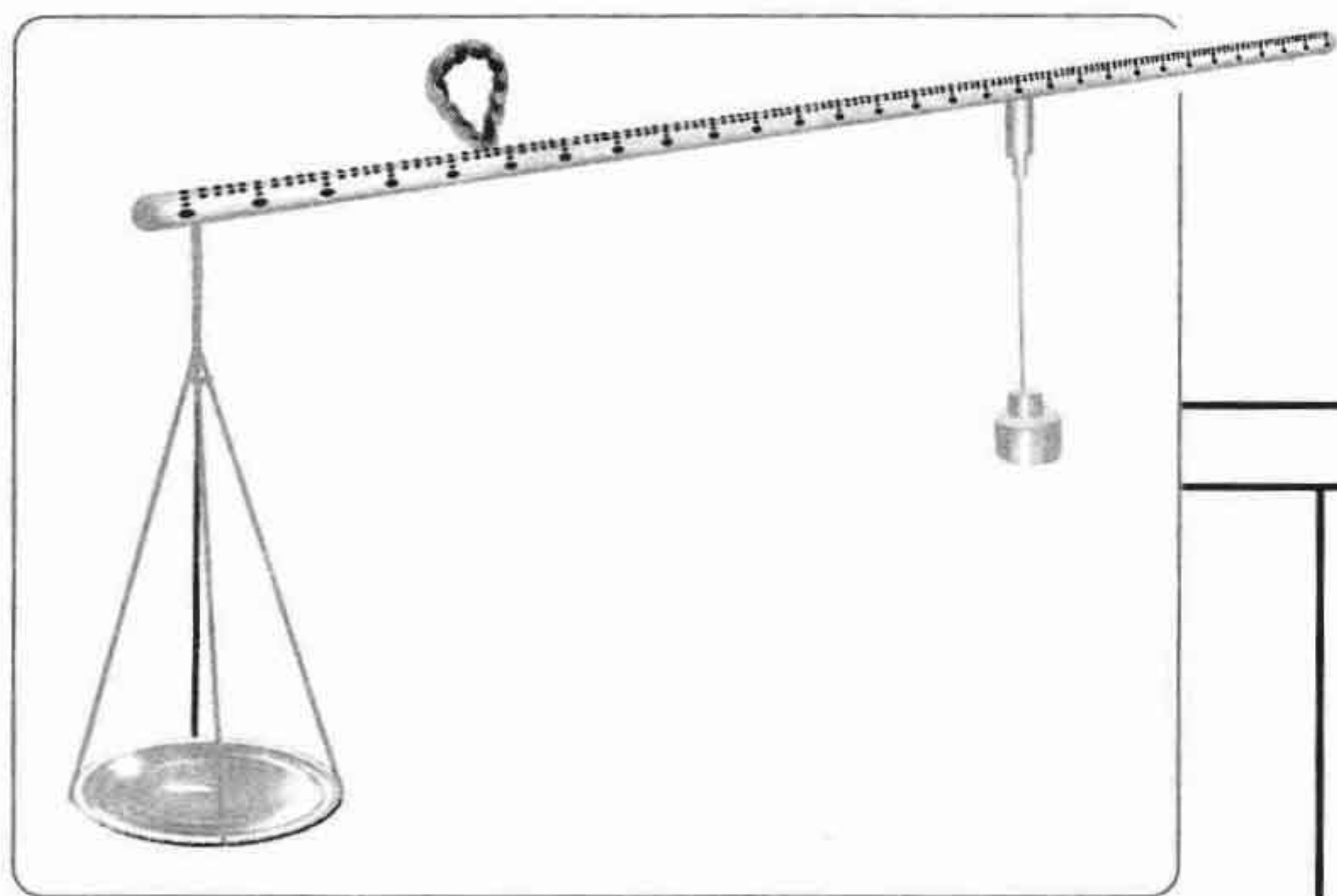




《周易参同契》中因为多用隐语，所以其中有许多神秘的暗喻和神秘的数字，下面就将其中最主要的加以说明。

大药一斤与招摇旋转

《周易参同契》中认为大药可以称量为一斤，并多次提到天道中的北斗，其实它们之间有许多相同之处。



大药一斤与斗转一周

大药一斤三百八十四铢与斗转一周三百六十周天同理，都是喻示人体周天运转及周天火候的春夏秋冬四季。

秤杆与斗柄

称量大药的秤杆与北斗星的斗柄（招摇），都是指丹道中周天火候刻度的指针。

三五归一

《周易参同契》中多次提到“三五归一”这三个数字，其实有三种说法，下面就一一加以说明。

三五归一

第**1**种说法：坎水一与离火二相加为三，中宫戊己真土为五，三五归一就是指三家归一而返还至先天真一之气。

第**2**种说法：东木三与南火二相加为五，西金四与北水一相加为五，中宫戊己真土为五，一共三个五。三五归一就是指三家归一而返还先天真一之气。

第**3**种说法：二十八星宿中房六、张二、昂七，相加一共为十五。即金、木、火三家并于北方虚危水一，然后集归于黄庭中央之土，再返还至先天真一之气。

鼎器歌第四十七

一件鼎器通三元



鼎器歌皆为三字短句，其尽收三元丹法之要旨，总括《参同契》三章之精华，既为外丹之鼎，亦为清静之鼎，亦为阴阳之鼎。

○ 鼎器尺寸

圆三五，径一分。口四八，两寸唇。长尺二，厚薄匀。

此节之数字，以外丹言为具体尺寸，以内丹言则为术数。鼎圆周长度为三十五寸，则其直径为三分之一周长，故“径一分”。就是周长十五寸，直径五寸。“三五”之数，又暗含内丹“三五归一”之理。

方形周长八寸，则每条边长各为两寸，所以“口四八，两寸唇”。相对内丹，四代表四象、四时，八代表八方、八卦。

鼎高一尺二，在内丹则喻十二月、十二时、十二律、十二气。“厚薄匀”，于内丹则喻调停火候，配合均匀，念不可起，意不可散。因念起则火燥，意散则火寒。

○ 丹鼎之妙用

腹齐三，坐垂温。阴在上，阳下奔。首尾武，中间文。始七十，终三旬。二百六，善调匀。阴火白，黄芽铅。两七聚，辅翼人。

“腹齐三”，外丹为鼎炉腹下置三足，内丹人元亦象之也。“坐垂温”，外丹指以火为鼎预热，内丹则为垂帘打坐，以待丹田暖融。

“阴在上，阳下奔”，于外丹则指药物置于上鼎，鼎下施火则为阳。于内丹，则离下坎上、取坎填离，水下火上，水火既济。

“首尾武，中间文”，外丹烧炼与内丹修炼之火候，皆是先用武火调药，再用文火炼养，最后再以武火结束。

“始七十，终三旬，二百六，善调匀”，则是说先以武火七十日，再以文火二百六十日，最后武火三十日结束，一共三百六十日。此为比喻，亦可以时代日，任意缩短。

“阴火白，黄芽铅”，外丹则指火炼铅之颜色，内丹则指坎中乾金。

“两七聚，辅翼人”，外丹指守炉之人，内丹则指青龙七宿与白虎七宿，阴阳二火相聚一处，以辅助丹土成就仙体。亦有丹家认为坤体二七天癸将至时，因气旺而药真。





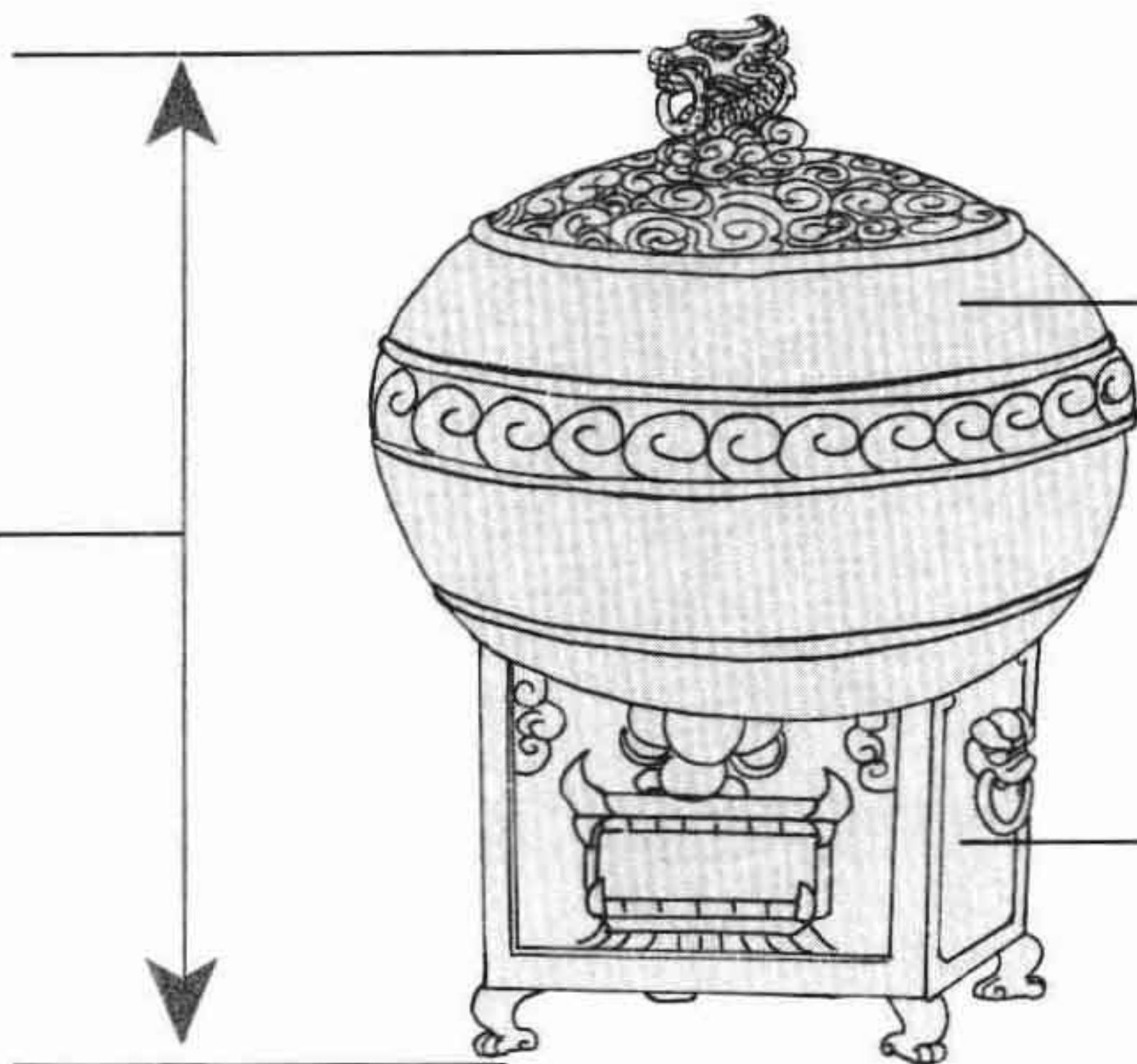
内外丹的鼎炉尺寸



本章指出了内外丹的鼎炉尺寸，这种尺寸相对于外丹而言是其具体尺寸，而对于内丹而言，则为术数，其中隐藏着许多玄机。

外丹鼎炉

高度：鼎炉高为一尺二寸，材料要求厚薄均匀。

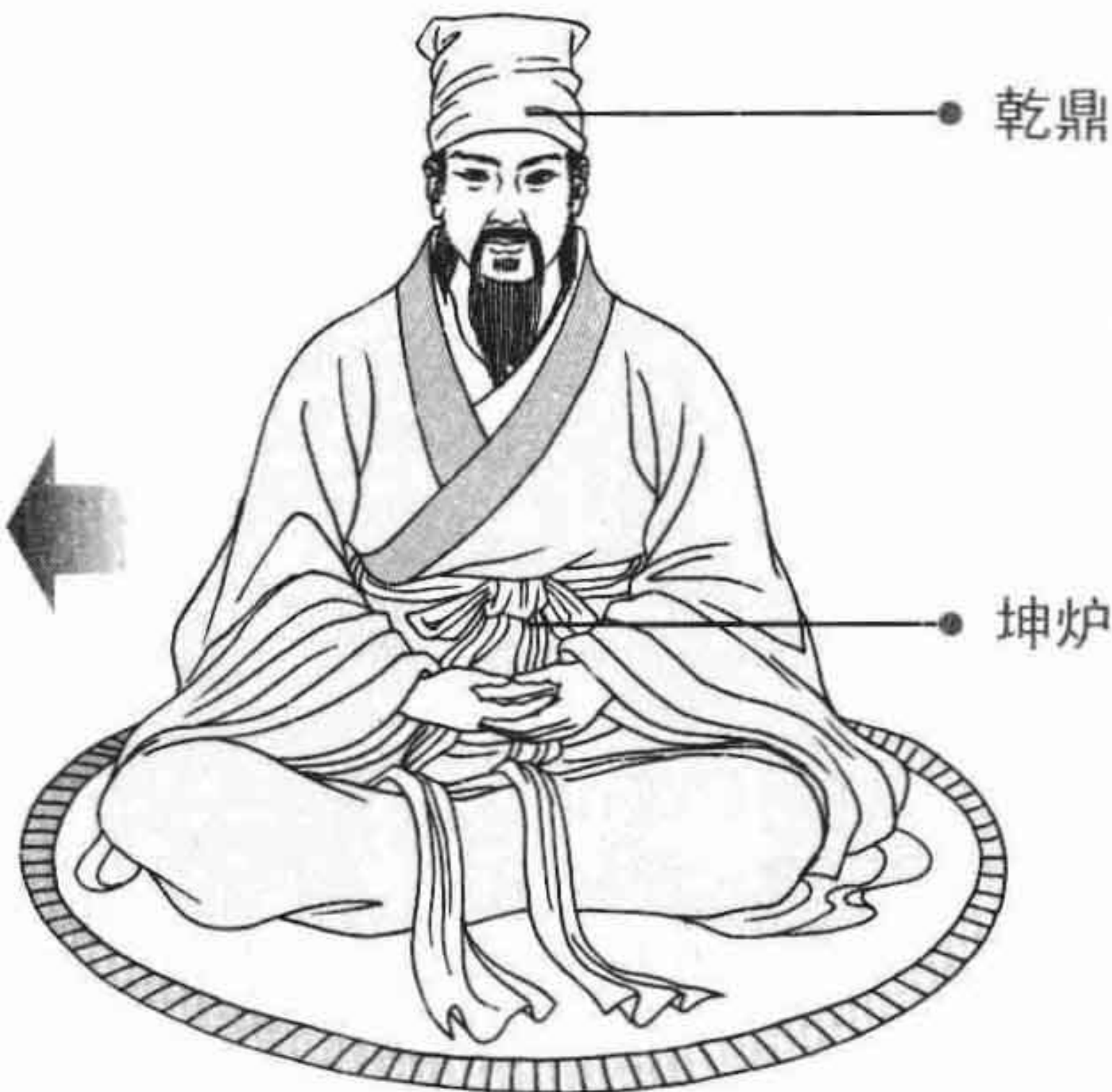


鼎：圆形，周长为十五寸，直径为五寸。

炉：方形，周长为八寸，每边长二寸。

内丹鼎炉

圆三五，径一分：暗含内丹中“三五归一”之理。口四八，两寸唇：“口四八”是指四方、四时和八卦、八节；“两寸唇”是指人之口分上下两唇，人身阴阳二脉，督升任降，就由此两唇相接。长尺二，厚薄匀：“长尺二”在内丹喻十二月、十二时、十二律、十二气。“厚薄匀”于内丹喻调停火候，配合均匀，念不可起，意不可散。因念起则火燥，意散则火寒。



乾鼎

坤炉

丹鼎的妙用

腹齐三，坐垂温	“腹齐三”对于外丹是指鼎炉腹下置三足；内丹是指上丹田、中丹田和下丹田。“坐垂温”对于外丹指以火为鼎预热；内丹则为垂帘打坐，以待丹田暖融。
阴在上，阳下奔	对于外丹指药物置于上鼎，鼎下施火则为阳；内丹则指离下坎上、取坎填离，水下火上，水火既济。
首尾武，中间文	对于外丹烧炼与内丹修炼之火候，都是先用武火调药，再用文火炼养，最后再以武火结束。
始七十，终三旬二百六，善调匀	先以武火七十日，再以文火二百六十日，最后武火三十日结束，一共三百六十日。
阴火白，黄芽铅	外丹则指火炼铅之颜色；内丹则指坎中乾金。
两七聚，辅翼人	外丹指守炉之人；内丹则指阴阳二火相聚一处，以辅助丹士成就仙体。



○ 炼制还丹

瞻理脑，定升玄。子处中，得安存。来去游，不出门。渐成大，情性纯。却归一，还本元。善爱敬，如君臣。至一周，甚辛勤。密防护，莫迷昏。途路远，极幽玄。若达此，会乾坤。

“瞻理脑，定升玄”，相对外丹，是指运火候于上鼎，则定可使药化炼。相对内丹，则指以意引目内观顶门，久之则自可药气生顶。

“子处中，得安存。来去游，不出门。渐成大，情性纯”，相对外丹，则是指鼎中药熔炼为水，在鼎中游动而不会溢出鼎外，越积越多，越来越纯。相对内丹，则指炼精化气时，关窍严闭，以防精气外泄，直至药纯丹成。

“却归一，还本元”，在外丹则指还丹炼成，在内丹则指三五归一成就内丹。“善爱敬，如君臣”在外丹则丹成浑圆，相合无缺，在内丹则指元神与元精相合如君臣互敬互爱，形成纯一不杂之丹体。

“至一周，甚辛勤，密防护，莫迷昏。途路远，极幽玄”，于外丹则是指丹药初成不可止火，亦需辛勤温养，使丹性更纯更熟。相对于内丹，则丹成后炼养金丹时，不可令过多压制元神而使其昏暗，应保持清醒的头脑，并且不让元神受幻景而飞走，要经过很长时间的炼养，金丹才可永保不失不散。

“若达此，会乾坤”，则是说火候圆满之时，外丹、外丹才可真正成就。

○ 道成德就

刀圭沾，净魄魂。得长生，居仙村。乐道者，寻其根。审五行，定铢分。谛思之，不须论。深藏守，莫传文。御白鹤，驾龙麟。游太虚，谒仙君。受图篆，号真人。

“刀”字一撇为戊土，一折为己土；“圭”字即戊己二土相叠。所以“刀圭”即仙丹。外丹则是经过多次烧炼而还原成的氧化汞，内丹则是元神与元精炼化而成的不散真气。内丹修炼达此境地，则魂魄纯净，精神内守，五气朝元，三华聚顶，成为仙体而永住仙村。

喜欢追求养生之道的人，要想成功关键是要悟透大道的根宗，是以先天一气为本，以五行生克为返还真一的手段，并且还要对火候铢两做到心中有数。经常思索这些问题，不需过多言论，自可进入丹道之门径。悟出丹道之后，则不可轻易传与他人，而发深藏真学，并在暗中勤加修炼。修炼成功，自可驾驭白鹤、游龙，而任意神游太虚之境，受到天帝的封号而成为真人。





炼制还丹



丹药炼成之后，还要进行温养，也就是炼还丹，只有将丹药温养成熟之后，才能真正回归先天真一之气。

脱胎神化 法身得到护佑和温养，逐渐的就筋骨坚强，智力充沛，情性纯全，心正胆大，自然而然的就脱胎神化，形神俱妙，入水不溺，入火不焚，随远随近，能去能来，往返自如，出入任己。

扶助 在圣胎温养过程中，刚成就的法身如孩子一样，胆小体弱，很容易被惊吓和干扰，所以需要后天的躯体如大臣似的扶助。二者的关系如同君爱臣，臣敬君，不可须臾轻忽地抚育和扶助，法身才能安然无恙。

温养 圣胎中的法身将要脱出壳的时候，此时命功已经完毕，只须慎修性功了。此时法身因从圣胎中才脱化，其体幼弱，盘骨未坚，智力未全，胆小模糊，还经不起太空中精怪和恶魔的干扰，所以须将其处于中宫耐心保护，殷勤温养。

圣胎形成 经过炼精化气、炼气化神之后，精、气、神三者已经形成圣胎，也就是结成了内丹，但是这时还不算真正成功。



修丹道贵在坚持：修炼的路很长，丹道的要旨功理深奥，操持的功法精微。根据人的德性之厚薄，根基之深浅，操行之勤怠，故各自成功的期程就不相一致。总而言之，只要立志而修，苦志而炼，朝夕不懈，一念真诚，常存正法，遇到任何艰难都不屈不挠，不论期程之长短，终会成功。

序第四十八

理论渊源及其著者

本章为魏伯阳所作之序，指明《周易参同契》是将大易、黄老及外丹术三家理论合为一体的学术总结，并于文末以字谜的方式留下了自己的姓名。

○ 补塞遗脱

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

作者在序的开篇言明自己所著的这本《周易参同契》，只简述了金丹大道的梗概。因为金丹大道包含天、地、人三元丹法，并且丹道修炼并没有一成不变的次第套路，每个人具体临炉的火候又不尽相同，更重要的是天机亦不可尽泄，所以讲述金丹大道无法做到纯粹精一，只能广泛地阐明丹道的原理，细微的方法、步骤及火候等只能以仿佛似之的比喻示之。

“今更撰录，补塞遗脱”两句，很多丹家理解为魏伯阳于此处补入了一些《周易参同契》中脱漏的内容，而仔细阅读这最后一章的内容，就会发现作者并没有在此补入丹道理论，只是说明了著《周易参同契》的理论依据。所以，此两句的真正意思是，作者修改了自己的初稿、补充了初稿遗漏之后，才写出此序。所以其“润色幽深，钩援相逮。旨意等齐，所趣不悖”，使《周易参同契》最终的定稿在文法与理论上都没有错误，于是才写下这篇可称之为“三相类”的序言，使大家明白放之四海皆准的易理正是丹道的根基。

○ 三道由一

大易情性，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。枝茎华叶，果实垂布。正在根株，不失其素。诚心所言，审而不误。

大易，即古天文学。斗转星移，四时更替，节气循环，阴阳二气消息升降周而复始、相交相合，这就是“大易情性，各如其度”。黄老之学，便是继承、





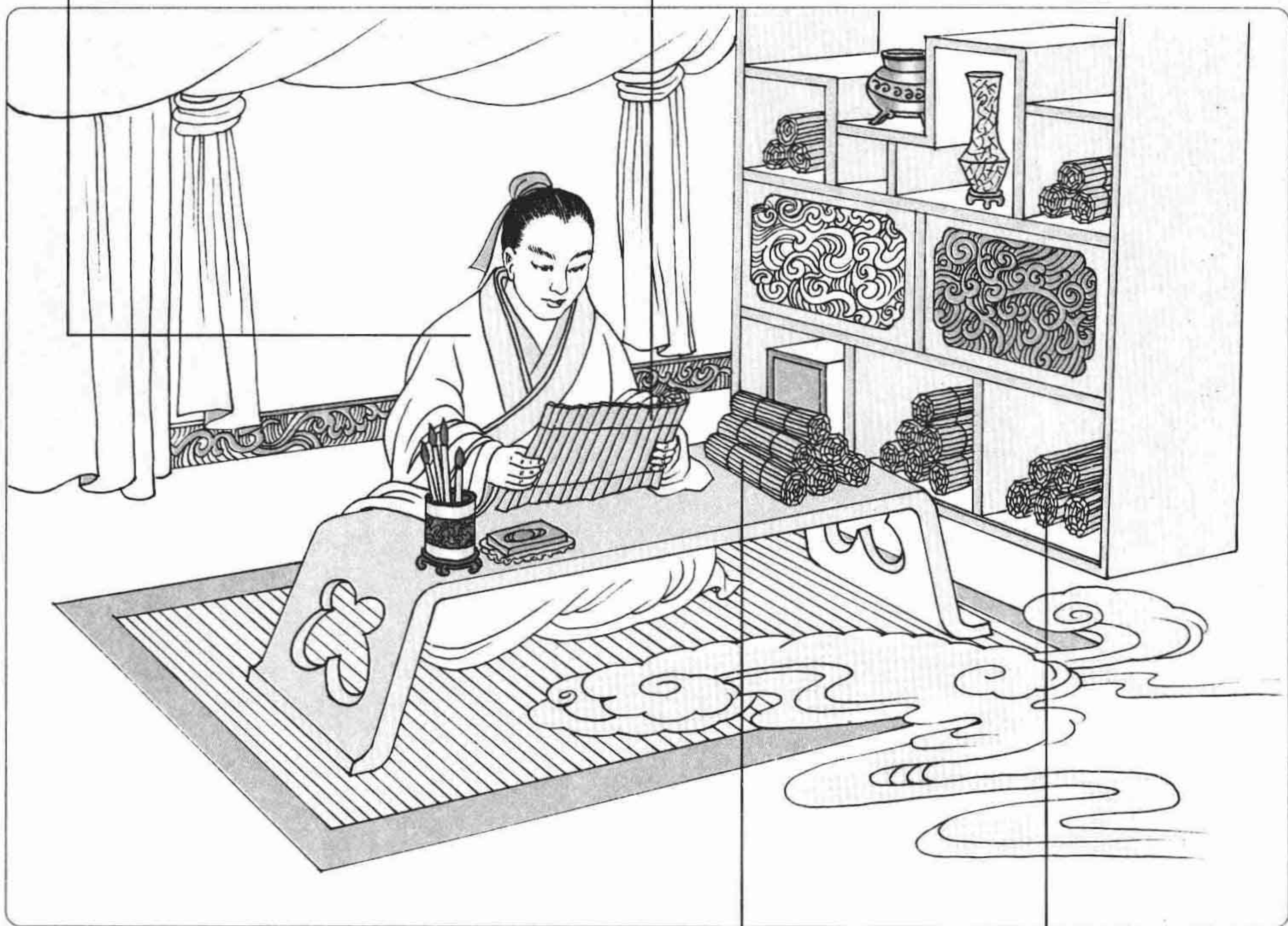
补塞遗脱



此章是本书的后序，作者在此作了“补塞遗脱”，使本书最终的定稿在文法与理论上都没有错误，并命名为“三相类”。

- 作者在序中说的“补塞遗脱”不是自己又写了一篇《补塞遗脱》的意思，而是说自己修改了自己的初稿，补充了初稿遗漏之后才写出此序。

- 作者在序的开篇言明自己所著的这本《周易参同契》，只简述了金丹大道的梗概，更多奥妙，还需读者仔细领会。



- 作者在此也说明大易、黄老、炉火理论皆源于天道，演示天道的易学理论是放之四海皆准的至理，所以三家理论皆源于易理，《周易参同契》中的字字句句，亦绝非妄言，仔细领悟，每个人都可掌握养性延命的真学问。

- 作者之所以将此序命名为“三相类”，一种说法是说明此书是以大易理论、黄老之学及丹道炉火（外丹）三家理论为依据而著成；另一种说法是说明此书尽言天元丹法、地元丹法和人元丹法之理，所以称为“三相类”。



研究、发挥了易理，而将其应用于治身、齐家、治国及养生之道，这就是“黄老用究，较而可御”。“炉火之事，真有所据”，则指的是外丹烧炼的事情是真实且有据可考的，其意思与第二十二章所说的“陶冶有法度”相近。陶冶，即制作陶器和冶金术。传说蚩尤与黄帝打仗时，已使用青铜兵器；1956年在西安半坡遗址，1973年在临潼姜寨的仰韶文化遗址，分别发现一个铜片，为距今六千年和五千年的文物；商朝鼎盛的青铜器，春秋战国时期的铁器，以及雄冠世界之首的西汉冶金业，都是说明“炉火之事，真有所据”的证据。

人们无法知晓上古真人是从“陶冶”之中发明了外丹仙药，还是上古真人在烧炼外丹仙药时衍生出了“陶冶”，总之二者之间的关系密不可分。所以，“陶冶”属于炉火之事，炼外丹亦属于炉火之事，淮南王刘安炼出的秋石及其发明的豆腐，皆属于炉火之事。

古时，掌握炉火之事的人绝对不会贫穷，因为这种技术便是迅速致富的保障。比如秦初寡妇清便是祖祖辈辈靠开采丹井而成为巨富；西汉司马相如的岳父便是依靠祖上所传的冶炼技术成“钢铁大王”而富可敌国。所以，这种技术一直属于父子或师徒相传的秘术，并且与此有关的著作亦往往以龙虎、坎离等暗语写成。由于炉火之事的原理源于放之四海皆准的易理，所以对于懂得炉火术语且又精通易学的人士，则不具有保密性。可是，由于冶炼术与外丹烧炼术皆为炉火一家，所以其传承与著作皆具有相同性质，而未得真传之人，往往把外丹书籍当成冶炼著作，或者把冶炼著作当成外丹经典。

作者是一位既精通易学、黄老之学，又精通炉火炼丹的博学之士，所以他参透出大易、黄老、炉火三家皆为一理，其关键的核心便是“同类阴阳”。所以他在《周易参同契》定稿的序言中说，大易、黄老、炉火三家的道理皆源于一理，就好比一条主路上分出的三条小路，又好比同一株草木的枝茎、花叶与果实：主根生长正确，则不会失去其本质；反之，若主根没有生命力，那么草木就会失去其作为生物的本质而成为死物。“三道由一”的“一”，就是天道。由于易理即天道，且黄老与炉火皆源于易理，所以三家理论不但完全符合天道天理，并且亦可以互相佐证：丹理可以解释易理，易理亦可解释丹理；内、外丹既可互相解释，又可说明易理；黄老之学亦与易学、丹学相统一。所以魏伯阳说自己的著作字字皆为“诚心所言”，是可以经受各种实践与理论考验的。

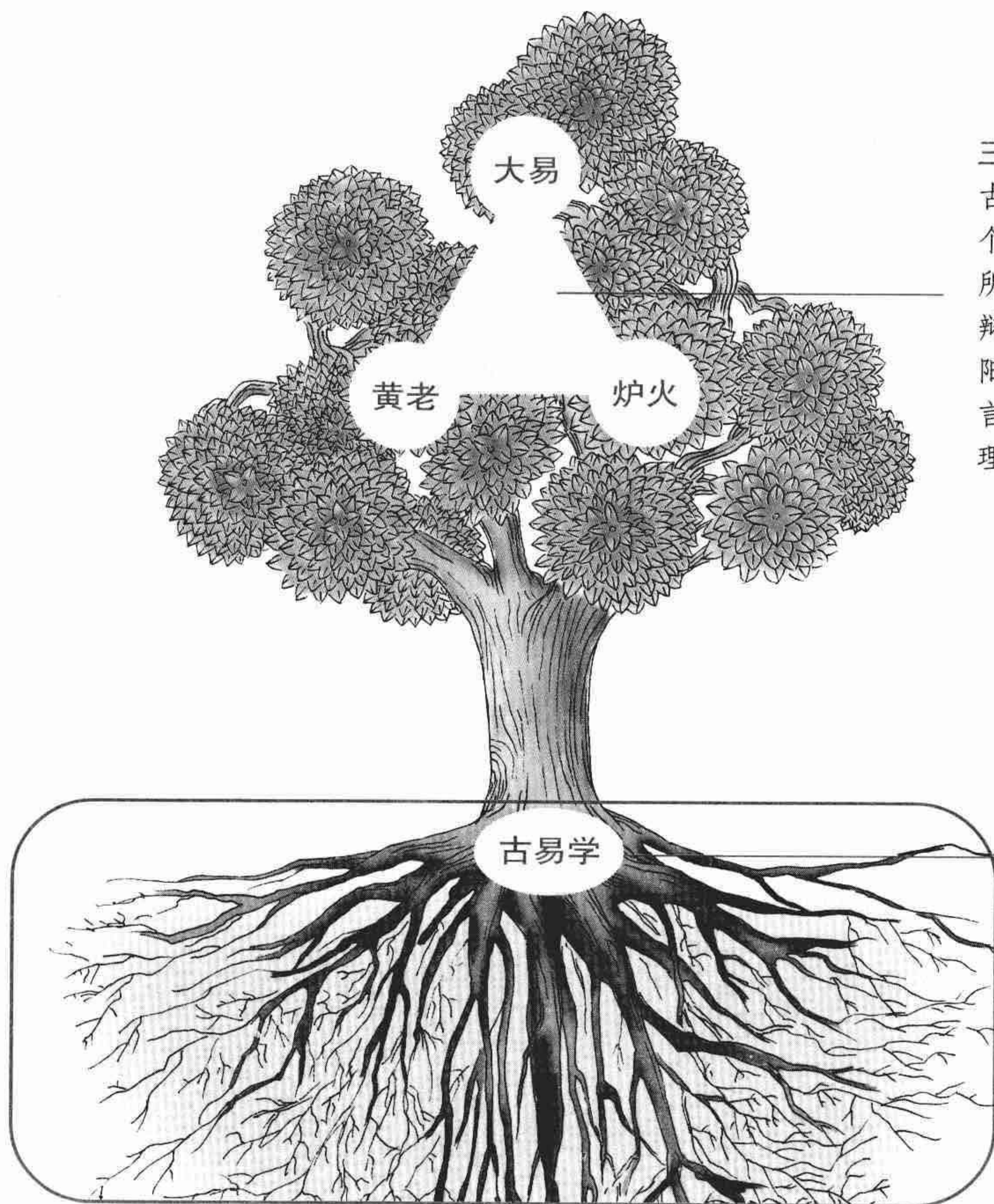




三家皆一理

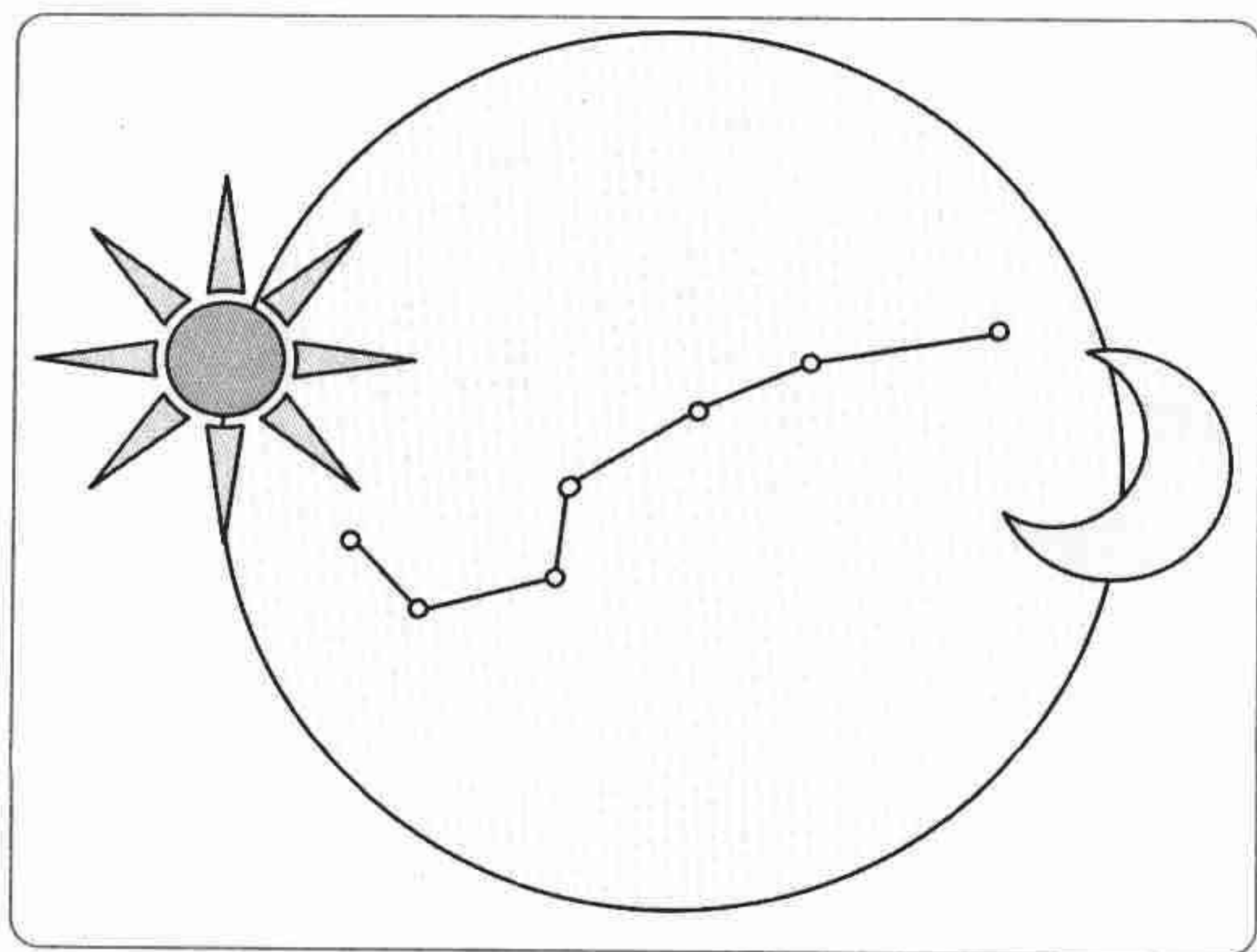


作者在此序中说明此书是参合大易、黄老、炉火三家理论，这三家理论都是以古易学为基础，而古易学又源于古天文学，也就是天道。



三家：大易、黄老与炉火是在古易学这棵大树上长出的三个枝丫，其理论皆源于一理，所以三家理论亦可互相旁通辩证，互相佐证。故此，魏伯阳的著作字字皆为“诚心所言”，是可以经受各种实践与理论考验的。

古易学：易学源于古天文学，是古人对宇宙时空研究的理论精华，亦是中国古文化的根基，是古人效法天地的理论依据，是放之四海皆准的天地至理，在这强健的树根下成长起来的金丹大道，自然每字每句皆可给人带来无穷的受益。



天道：古人很重视天和人的关系，讲求天人合一的道理，所以说丹道的理论，归根结底就是古人追求天人合一的修身养性之法。



○ 郅国鄙夫

郅国鄙夫，幽谷朽生。挟怀朴素，不乐权荣。栖迟僻陋，忽略利名。执守恬淡，希时安宁。宴然闲居，乃撰斯文。歌叙大易，三圣遗言。察其旨趣，一统共伦。务在顺理，宣耀精神。神化流通，四海和平。

郅国，在河南；会稽在浙东，作者魏伯阳是会稽上虞人，所以此处“郅国”二字实际是喻示会稽。魏伯阳出身于高门望族，但却不慕仕途与名利，唯好修炼丹道。所以他谦称自己为鄙陋之人，隐居于幽静的深山中修炼丹法，过着清静淡泊的生活，闲暇之余，撰写了这本《周易参同契》。书中以诗歌的形式阐述大易的原理，融伏羲之易、文王之易及孔子之易于一体，从而以更加完备的易理说明丹道之学。以易学最正统的理论，来阐明元精、元神对养生的重要作用。治国亦如治身，这种理论应用于御政，亦可使天下和乐太平。

○ 抱一勿舍

表以为历，万世可循。叙以御政，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。抱一毋舍，可以长存。配以伏食，雌雄设陈。四物念护，五行旋循。挺除武都，八石弃捐。审用成物，世俗所珍。

源于易理的立圭表测日影、定节气、制历法，是可以万世遵循的正确方法；将易理应用于御政，则会使政令简明不繁，天下因无为而大治；将易理应用于修身养性、延命保寿，则只要遵守黄老自然之道即可达到目的。

以黄老思想为核心的道家养生，不过“清静冲虚”四字。清静之中，自可含养精神、积蓄精神，使五脏之气归返本元，最后归为心火、肾水二气并水火既济归太极达无极。欲得清静，必须控制住心神，使其不飞驰游离于体外。但控制心神的方法，只有以坎中真金制之，所以守住坎中真金，才能控制住心神，达到真正的清静状态，从而祛病延年，长生久视。所以说“抱一勿舍，可以长存”。如果再配合服食内修中产生的还丹，并结合阴阳丹法，顺应四时养生，正确应用五行生克以保持机能状态的均衡，则不必看重武都所产的雌磺与雄磺，就连烧外丹必用的朱砂、硼砂、硃砂、雌黄、雄黄、硫黄、砒霜、胆矾等，也完全可以抛弃掉。





丹道通于政道



因为《周易参同契》是综合伏羲、周文王和孔子的易学理论，来说明丹理、三圣的理论都是用于政道，所以这本阐释丹道的书也可以用于政道。



魏伯阳不慕仕途，而好修炼丹法，喜清静淡泊的生活，后来撰成《周易参同契》一书，对后世产生了无穷的影响。

丹道



《周易参同契》主要讲的是丹道的理论，它以易学最正统的理论，来阐明元精、元神对养生的重要作用。

政道



《周易参同契》中的丹道理论同样适用于政道，因为丹道和政道同出于易理，也就是天道，所以，如果按照《周易参同契》中的理论来治理天下，定会使四海和乐太平。



需要说明的是，魏伯阳在此说“挺除武都，八石弃捐”，并非是反对服食外丹，而是言明天、地、人三元丹法的轻重关系。即天元丹法为根，人元丹法为末，地元丹法为辅；天、人二元丹法远远重于地元丹法的外丹。

“审用成物，世俗所珍”二句，历来皆无正解，这主要是由于人们不明白何为“成物”。甲骨文的“成”字，是一个会意字，从“𠂔”，即“杵”的形象，意即“斧”、“杵”具备就可以做成事情。所以此处“成物”二字，即丹道极其注重的“中”字的“𠂔”。至今河南方言中，仍以“中”来表示“成”的意思，这正是“成”字的正解。故此，此二句的真正意思是：正确理解、使用丹道之“中”，不要把世俗所珍视的“中”当成丹道之“中”；反俗才可归于道。

○ 辞寡意大

罗列三条，枝茎相连。同出异名，皆由一门。非徒累句，谐偶斯文。殆有其真，砾硌可观。使予敷伪，却被赘愆。命《参同契》，微览其端。辞寡意大，后嗣宜遵。

作者于此再次强调自己将大易、黄老、炉火三家理论归一而阐明丹道之理，并非是卖弄学识与辞藻，而是实实在在地向大家讲明养生延命的真谛；丹道就像人们抬眼看到的一堆堆石头子一样实实在在地存在，修之即可奏效，绝非虚言诳语。

作者于此还对世人极尽诚恳地宣布：假如我传的丹道为伪道邪术，那么我就会因此罪过而身上长满赘疣；我这本书命名为《周易参同契》，读者只需仔细阅读此书开篇，即可发现简练的文辞中隐藏着博大精深的养生至理，所以后辈应仔细领悟，并按照此书所示勤加修炼。



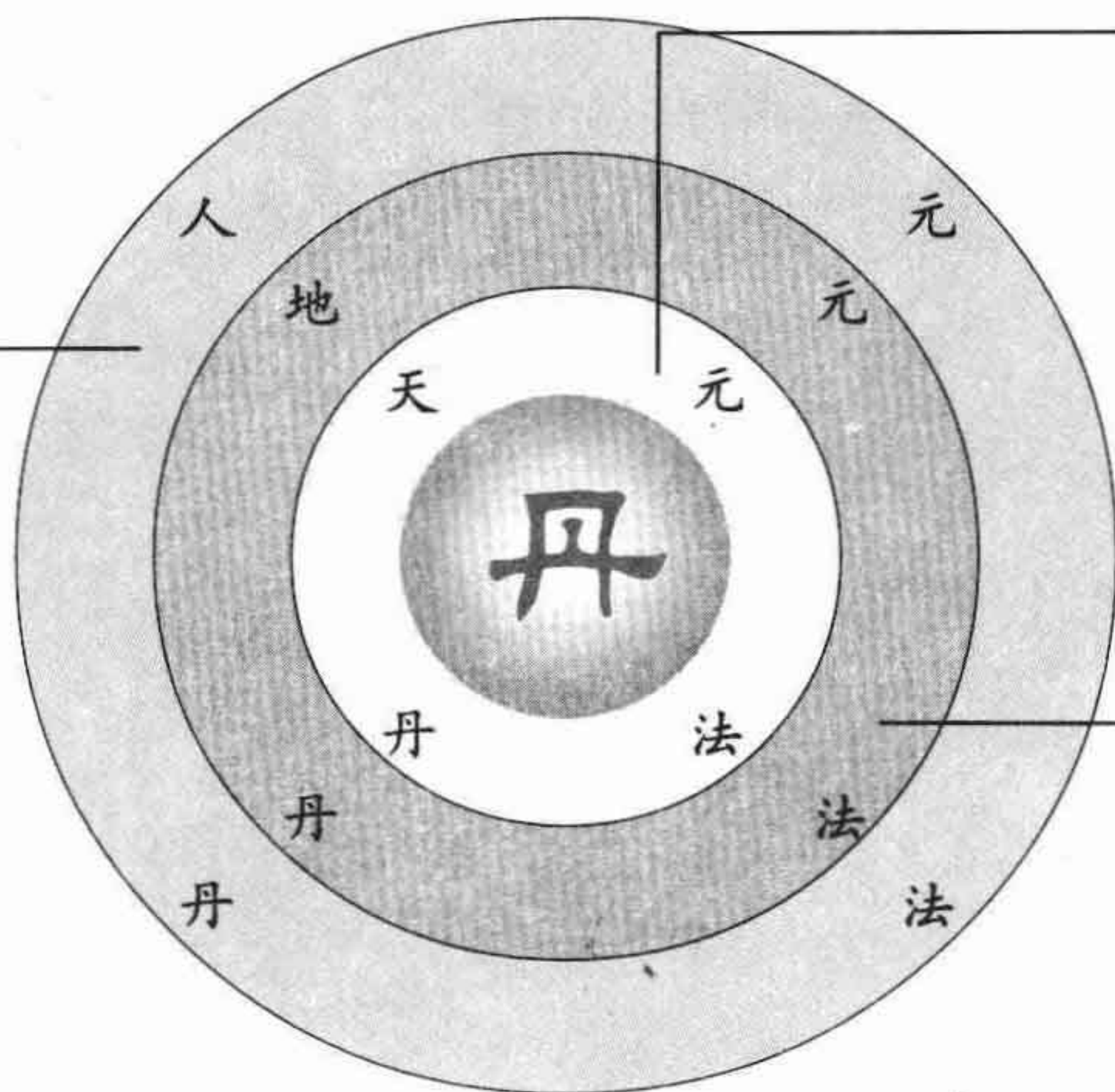


再论三元丹法



《周易参同契》中的理论既有内丹术也有外丹术，具体可分为天元丹法、地元丹法和人元丹法三种。

人元丹法 在丹道中，人元丹法为末，是以人类异性之元精互补，从而达到延年益寿的目的，是古代的生理学和心理学。



天元丹法 在丹道中，天元丹法为根，被称为上乘功法，是让人体的真一元气与天的真一元气归二为一。

地元丹法 在丹道中，地元丹法为辅，是以大地之精滋补人体精气，从而达到延年益寿、羽化登仙的目的。

三元丹法的流传：在三元丹法的流传过程中，天元丹法修炼最难，但却是较为流行的；地元丹法在流传中，由于材料的配比问题，以致许多人中毒而死，所以最后被废弃；人元丹法由于在流传中涉及房中术，所以多为秘传，流行并不广泛。

求清静

在丹法的修炼中，最根本的是要求得清静，只有在清静中才能涵养精神、积蓄精神，使五脏之气归返本元，最后归为心火、肾水二气并水火既济归太极达无极。欲得清静，必须控制住心神，使其不飞驰游离于体外。但控制心神的方法，只有以坎中真金制之，所以守住坎中真金，才能控制住心神，达到真正的清静状态，从而祛病延年，长生久视。





隐语留名

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

在序言的文末，作者以字谜的形式，留下了自己的真实姓名。其每四句中暗藏一字，一共所藏四字是“魏伯阳歌”。“委时去害，依托丘山。循游寥廓，与鬼为邻”四句，藏一“魏”字（委鬼相合为魏）；“化形为仙，沦寂无声。百世一下，遨游人间”四句，藏一“伯”字（“百”去其“一”为“白”，“白”、“人”相合为“伯”）；“敷陈羽翮，东西南倾。汤遭厄际，水旱隔并”四句，藏一“阳”字（“汤”字隔去其水字旁，与“厄际”，即“卩”相合，为“阳”）；“柯叶萎黄，失其华荣。吉人相乘负，安稳可长生”四句，藏一“歌”字（“柯”失其荣，去“木”成“可”；乘者为叠“可”成“哥”；负者为“欠”，“哥”与“欠”合为“歌”）。

这节文字在隐藏了作者的名字时，还表达了作者对世人的劝告，那就是：委弃时俗，以避物害，身居于山林之中尽享山水之乐，做个世俗眼中的山鬼吧！忘却自己的形骸之躯而充分体验真正的健康所带来的神仙般感受，忘却世俗并于清静虚无中领悟生命的快乐，以及人生的至真、至理、至善、至道，效法自然，永葆青春。人生短暂，不过百年。若以旁观者的出世姿态，偶尔像鸟一样展翅翱翔人间，就会发现当年共工氏与颧项争帝而怒触不周山导致天倾西北、地陷东南的历史一直在反复重演，人间帝王争权夺利的闹剧中，百姓不过鱼肉。即使是贤明的商汤执政，亦有七年旱灾；公正的尧执政，亦有九年水灾，更不要说昏君执政的年代的百姓是如何疾苦了。所以人生苦短，像草木一样荣华易逝。想要脱离苦难的人们，则应当懂得同类阴阳的奥妙，尽享生的乐趣，尽享健康的乐趣，追求人本身最自然、最真实、最善的需求，安稳健康，享尽天年，这就是长生！



在本章也是本书的最后，作者魏伯阳通过文字，把自己的名字隐藏在其中，同时也对修习丹道之人作了忠告。



忠告



效法自然	离世弃俗，依附在深山幽谷中，忘却自己的形骸之躯，充分体验真正的健康所带来的神仙般感受，忘却世俗并于清静虚无中领悟生命的快乐，以及人生的至真、至理、至善、至道。
出世姿态	以旁观者的出世姿态，偶尔像鸟一样展翅翱翔人间，就会发现当年共工氏与颡项争帝而怒触不周山导致天倾西北、地陷东南的历史一直在反复重演，人间帝王争权夺利的闹剧中，百姓不过鱼肉。
追求本质	人生苦短，想要脱离苦难的人们，则应当懂得同类阴阳的奥妙，尽享生的乐趣，尽享健康的乐趣，追求人本身最自然、最真实、最善的需求，安稳健康，享尽天年，这就是长生！



附录一

《周易参同契》原文

魏伯阳

上 篇

周易参同章第一

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运轂正轴。

牝牡四卦，以为橐龠，覆冒阴阳之道，犹工御者，准绳墨，执御轡，正规矩，随轨辙，处中以制外。

数在律历纪，月节有五六，经纬奉日使。兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受。

昼夜各一卦，用之依次序。既未至昧爽，终则复更始。

日月为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳。秋冬当外用，自午讫戌亥。

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，五行得其序。

乾坤二用章第二

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离。坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中。包裹万物，为道纪纲。

以无制有，器用者空。故推消息，坎离没亡。

中宫土德章第三

言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字，原理为证。

坎戊月精，离己日光。日月为易，刚柔相当。土旺四季，罗络始终。青赤白黑，各居一方。皆禀中宫，戊己之功。

日月神化章第四

易者，象也；悬象著明，莫大乎日月。穷神以知化，阳往则阴来，辐辏而轮转，出入更卷舒。

朔受震符章第五

易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦。

晦至朔旦，震来受符。当斯之时，天地媾其精，日月相掸持，雄阳播玄施，雌阴统黄化，浑沌相交接，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。

天心建始章第六

于是仲尼赞乾坤，鸿蒙德洞虚；稽古当元皇，《关雎》建始初，冠婚相纽，元年乃芽滋。故易统天心，复卦建始初。长子继父体，因母立兆基。

圣人不虚生。上观显天符，天符有进退，屈伸以应时。消息应钟律，升降据斗枢。





日月始终章第七

日含五行精，月受六律纪。五六三十度。度竟复更始。原始要终，存亡之绪。

药生象月章第八

三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄。日月炁双明。蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。

阴符转统章第九

十六转受统，巽辛见平明。艮直子丙南，下弦二十三。坤乙三十日，东方丧其明。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终。

七八数十五，九六亦相应。四者合三十，易象索灭藏。

象彼仲冬章第十

象彼仲冬节，草木皆摧伤。佐阳诘商旅，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈。天道甚浩广，太玄无形容。虚寂不可睹，匡廓以消亡。谬误失事绪，言还自败伤。别叙斯四象，以晓后生盲。

推度符征章第十一

八卦布列曜，运移不失中。元精妙难睹，推度效符征。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，弗失爻动时。

上察河图文，下序地形流，中稽于人心，参合考三才。动则依卦爻，静则循彖辞。乾坤用施行，天下然后治。

御政之首章第十二

可不慎乎！御政之首，鼎新革故，管括微密，开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动。四七乖戾，移离仰俯。文昌统录，诘责台辅。百官有司，各典所部。

或君骄溢，亢满违道。或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎。执法刺讥，诘过贻主。辰极处正，优游任下。明堂布政，国无害道。

内以养己章第十三

内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵珠。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立末可持。一者以掩蔽，世人莫知之。

知白守黑章第十四

上德无为，不以察求。下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。

知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名一。阴阳之始，玄含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华。被褐怀玉，外为狂夫。

金为水母，母隐子胎。水者金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮。进退分布，各守境隅。

采之类白，造之则朱。炼为表卫，白里真居。方圆径寸，混而相扶。先天地生，巍巍尊高。旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰。守御固密，阒绝奸邪。曲阁相连，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。神炁满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。



勤而行之，夙夜不休。伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时，太乙乃召，移居中州，功满上升，庸篆受图。

道术是非章第十五

是非历藏法，内视有所思。履斗步罡宿，六甲次日辰。阴道厌九一，浊乱弄元胞。食气鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休；身体日疲倦，恍惚状若痴；百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祀；鬼物见形象，梦寐感慨之；心欢而意悦，自谓必延期；遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾《九都》。明者省厥旨，旷然知所由。

二八弦气章第十六

《火记》不虚作，演《易》以明之。偃月作鼎炉，白虎为熬枢。汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘。上弦兑数八，下弦艮亦八。两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。

金火含受章第十七

金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明。金不失其重，日月形如常。金本从日生，朔旦受日符。金返归其母，月晦日相包。隐藏其匡廓，沉沦于洞虚。金复其故性，威光鼎乃燔。

二土全功章第十八

子午数合三，戊己数居五。三五既和谐，八石正纲纪。土游于四季，守界定规矩。呼吸相含育，伫息为夫妇。

黄土金之父，流珠木之子。水以土为鬼，土填水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水盛火消灭，俱死归厚土。三性既合会，本性共宗祖。

金丹妙用章第十九

巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士服食之，寿命得长久。金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆姬成姹女。改形免世厄，号之曰真人。

同类相从章第二十

胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。丹以砂为主，稟和于水银。变化由其真，终始自相因。欲作服食仙，宜以同类者。植禾当以黍，覆鸡用其卵。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成橐。类同者相从，事乖不成宝。是以燕雀不生凤，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下。

背道迷真章第二十一

世间多学士，高妙负良才。邂逅不遭遇，耗火亡资财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及矾磁。硫黄烧豫章，泥汞相炼飞。鼓铸五石铜，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。

三圣前识章第二十二

若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地。文王帝之宗，循而演爻辞。夫子庶圣雄，十翼以





辅之。三君天所挺，叠兴更遇时。优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢。有形易忖量，无兆难虑谋。作事令可法，为世定此书。

素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帐，瞋目登高台。《火记》六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居。窃为贤者谈，曷敢轻为书。若遂结舌暗，绝道获罪诛。写情著竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰辄思虑。陶冶有法度，未忍悉陈敷。略述其纲纪，枝叶见扶疏。

金火铢两章第二十三

以金为堤防，水入乃优游。金计有十五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余。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。

下有太阳气，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黄舆焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年。形体为灰土，状若明窗尘。

捣合并治之，驰入赤色门。固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，昼夜声正勤。始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，休死亡魂魄。色转更为紫，赫然成丹。粉提以一丸，刀圭最为神。

水火情性章第二十四

推演五行数，较约而不繁。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，火衰离尽昏。阴阳相饮食，交感道自然。名者以定情。字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。

古今道一章第二十五

吾不敢虚说，仿效圣人文。古记题《龙虎》，黄帝美金华。淮南炼秋石，王阳嘉黄芽。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。

中 篇

乾坤精气章第二十六

乾刚坤柔，配合相包。阳禀阴受，雄雌相须。借以造化，精炁乃舒。坎离冠首，光耀垂敷。

玄冥难测，不可画图。圣人揆度，参序立基。四者混沌，径入虚无。六十卦用，张布为舆。龙马就驾，明君御时。和则随从，路平不邪。邪道险阻，倾危国家。

入室休咎章第二十七

君子居其室，出其言善，则千里之外应之，谓万乘之主，处九重之室，发号施令，顺阴阳节；藏器待时，勿违卦日。屯以子申，蒙用寅戌。六十卦用，各自有日。聊陈两象，未能究悉。

立义设刑，当仁施德。逆之者凶，顺之者吉。按历法令，至诚专密。谨候日辰，审察消息。纤芥不正，悔吝为贼。二至改度，乖错委曲。隆冬大暑，盛夏霜雪。二分纵横，不应漏刻。风雨不节，水旱相伐。蝗虫涌沸，山崩地裂。天见其怪，群异旁出。孝子用心，感动皇极。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。

动静有常，奉其绳墨。四时顺宜，与炁相得。刚柔断矣，不相涉入。五行守界，不妄盈缩。易行周流，屈伸反复。



晦朔合符章第二十八

晦朔之间，合符行中。混沌鸿蒙，牝牡相从。滋液润泽，施化流通。天地神灵，不可度量。利用安身，隐形而藏。

始于东北，箕斗之乡。旋而右转，呕轮吐萌。潜潭见象，发散精光。昂毕之上，震出为征。阳气造端，初九潜龙。阳以三立，阴以八通。故三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初。巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。艮主进止，不得愈时。二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜。六五坤承，结括终始。媪养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野。用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。循据璇玑，升降上下。周流六爻，难以察睹。故无常位，为易宗祖。

卦律火符章第二十九

朔旦为复，阳炁始通。出入无疾，立表微刚。黄钟建子，兆乃滋彰。播施柔暖，蒸黎得常。

临炉施条，开路生光。光耀渐进，日以益长。丑之大吕，结正低昂。

仰以成泰，刚柔并隆。阴阳交接，小往大来。辐辏于寅，运而趋时。

渐历大壮，侠列卯门。榆荚堕落，还归本根。刑德相负，昼夜始分。

夬阴以退，阳升而前。洗濯羽翮，振索宿尘。

乾健盛明，广被四邻。阳终于巳，中而相干。

姤始纪绪，履霜最先。井底寒泉，午为蕤宾。宾服于阴，阴为主人。

遁世去位，收敛其精。怀德俟时，栖迟昧冥。

否塞不通，萌者不生。阴伸阳屈，没阳姓名。

观其权量，察仲秋情。任蓄微稚，老枯复荣。荠麦芽蘖，因冒以生。

剥烂支体，消灭其形。化炁既竭，亡失至神。

道穷则反，归乎坤元。恒顺地理，承天布宣。

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

性命根宗章第三十

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，因炁托初。

阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。

性主处内，立置鄞鄂。情主营外，筑垣城郭。城郭完全，人物乃安。于斯之时，情合乾坤。

乾动而直，炁布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。上善若水，清而无瑕。道之形象，真乙难图。变而分布，各自独居。

类如鸡子，黑白相扶。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，肉滑若飴。

二气感化章第三十一

阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆？二气玄且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征。





关键三宝章第三十二

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。

离炁纳营卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。

证验自推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉寤候存亡。颜色浸以润，骨节益坚强。排却众阴邪，然后立正阳。

修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，拂拂被容中。

反者道之验，弱者德之柄。芸锄宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。

旁门无功章第三十三

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。没水捕鸡兔，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，事约而不繁。

珠华倡和章第三十四

太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。金华先倡，有顷之间，解化为水，马齿阑干，阳乃往和，情性自然。

迫促时阴，拘畜禁门。慈母育养，孝子报恩。遂相衔咽，咀嚼相吞。严父施令，教敕子孙。

五行逆克章第三十五

五行错王，相据以生。火性销金，金伐木荣。三五与一，天地至精；可以口诀，难以书传。

龙虎主客章第三十六

子当右转，午乃东旋。卯酉界隔，主客二名。龙呼于虎，虎吸龙精。两相饮食，俱相贪并。

荧惑守西，太白经天。杀气所临，何有不倾。狸犬守鼠，鸟雀畏鹞，各得真性，何敢有声。

不得其理章第三十七

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，希能有成。广求名药，与道乖殊。如审遭逢，睹其端绪。以类相况，揆物终始。

父母滋禀章第三十八

五行相克，更为父母。母含滋液，父主禀与。凝精流形，金石不朽。审专不泄，得成正道。

药物至灵章第三十九

立竿见影，呼谷传响。岂不灵哉，天地至象。若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文撰著，孔子占象，扁鹊操针，巫咸扣鼓，安能令苏，复起驰走。

天元配合章第四十

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

物无阴阳，违天背元。牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连。三五不交，刚柔离分。

施化之道，天地自然。犹火动而炎上，水流而润下，非有师导使其然也。资始统正，不可复改。观



夫雄雌交媾之时，刚柔相结而不可解。得其节符，非有功巧以制御之。若男生而伏，女偃其躯，禀乎胞胎受气元初。非徒生时著而见之，及其死也，亦复效之，此非父母教令其然，本在交媾定制始先也。

日月含吐章第四十一

坎男为月，离女为日。日以施德，月以舒光。月受日化，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明。晦朔薄蚀，掩冒相倾。阳消其形，阴凌灾生。

男女相须，含吐以滋。雄雌错杂，以类相求。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。魄以铃魂，不得淫奢：不寒不暑，进退合时。各得其和，俱吐证符。

四象归土章第四十二

丹砂木精，得金乃并。金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎。龙阳数奇，虎阴数偶。

肝青为父，肺白为母；肾黑为子，心赤为女；脾黄为祖，子五行始。三物一家，都归戊己。

阴阳反复章第四十三

刚柔迭兴，更历分部。龙西虎东，建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜。刑主杀伏，德主生起。二月榆落，魁临于卯。八月麦生，天罡据酉。

子南午北，互为纲纪。一九之数，终而复始。含元虚危，播精于子。

牝牡相须章第四十四

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居。玄武龟蛇，蟠虬相扶。以明牝牡，意当相须。假使二女共室，颜色甚殊。苏秦通言，张仪合媒。发辩利舌，奋舒美辞。推心调谐，合为夫妻。弊发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同。分剂参差，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，把籍长跪。祷祝神祇，请哀诸鬼。沐浴斋戒，妄有所冀。亦犹如胶补釜，以碓涂疮。去冷加冰，除热用汤。飞龟舞蛇，愈见乖张。

下 篇

自叙启后章第四十五

惟昔圣贤，怀玄抱真。伏炼九鼎，化迹隐沦。含精养神，通德三元。精溢腠里，筋骨臻坚。众邪辟除，正气长存；累积长久，变形而仙。忧悯后生，好道之伦。随傍风采，指画古文。著为图籍，开示后昆。露见枝条，隐藏本根。托号诸名，覆冒众文。学者得之，韞椟终身。子继父业，孙踵祖先；传世迷惑，竟无见闻。遂使宦者不仕，农夫失耘，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录此文；字约易思，事省不繁。披列其条，核实可观：分两有数，因而相循。故为乱辞，孔窍其门；智者审思，以意参焉。

丹法全旨章第四十六

法象莫大乎天地兮，玄沟数万里。河鼓临星纪兮，人民皆惊骇。晷影妄前却兮，九年被凶咎。皇上览视之兮，王者退自改。关键有低昂兮，周天遂奔走。江河无枯竭兮，水流注于海。天地之雌雄





兮，徘徊子与午。寅申阴阳祖兮，出入终复始。循斗而招摇兮，执衡定元纪。

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。刻漏未过半兮，龙鳞甲鬣起。五色象炫耀兮，变化无常主。譊譊鼎沸驰兮，暴涌不休止。接连重叠累兮，犬牙相错距。形如仲冬冰兮，阑干吐钟乳。崔巍而杂厕兮，交积相支柱。

阴阳得其配兮，淡泊自相守。青龙处房六兮，春华振东卯。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。

先白而后黄兮，赤色通表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。自然之所为兮，非有邪伪道。若山泽气蒸兮，兴云而为雨。泥竭遂成尘兮，火灭化为土。若蘖染为黄兮，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。惟斯之妙术兮，审谛不诳语。传于亿后世兮，昭然而可考。焕若星经汉兮，曷如水宗海。思之务令熟兮，反复视上下。千周灿彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵忽自悟。探端索其绪兮，必得其门产。天道无适莫兮，常传与贤者。

鼎器歌第四十七

圆三五，径一分。口四八，两寸唇。长尺二，厚薄匀。

腹齐三，坐垂温。阴在上，阳下奔。首尾武，中间文。始七十，终三旬。二百六，善调匀。阴火白，黄芽铅。两七聚，辅翼人。

瞻理脑，定升玄。子处中，得安存。来去游，不出门。渐成大，情性纯。却归一，还本元。善爱敬，如君臣。至一周，甚辛勤。密防护，莫迷昏。途路远，极幽玄。若达此，会乾坤。

刀圭沾，净魄魂。得长生，居仙村。乐道者，寻其根。审五行，定铢分。谛思之，不须论。深藏守，莫传文。御白鹤，驾龙麟。游太虚，谒仙君。受图箓，号真人。

序第四十八

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

大易情性，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。枝茎华叶，果实垂布。正在根株，不失其素。诚心所言，审而不误。

邻国鄙夫，幽谷朽生。挟怀朴素，不乐权荣。栖迟僻陋，忽略利名。执守恬淡，希时安宁。宴然闲居，乃撰斯文。歌叙大易，三圣遗言。察其旨趣，一统共伦。务在顺理，宣耀精神。神化流通，四海和平。

表以为历，万世可循。叙以御政，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。抱一毋舍，可以长存。配以伏食，雌雄设陈。四物念护，五行旋循。挺除武都，八石弃捐。审用成物，世俗所珍。

罗列三条，枝茎相连。同出异名，皆由一门。非徒累句，谐偶斯文。殆有其真，砾硌可观。使予敷伪，却被赘愆。命《参同契》，微览其端。辞寡意大，后嗣宜遵。

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



附录二

《悟真篇》原文

张伯端

序

嗟夫！人身难得，光阴易迁，罔测修短，安逃业报？不自及早省悟，惟只甘分待终，若临歧一念有差，立堕三涂恶趣，则动经尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何及？故老释以性命学开方便之门，教人修种，以逃生死。释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸；如有习漏未尽，则尚徇于有生。老氏以炼养为真，若得其枢要，则立跻圣位；如其未明本性，则犹滞于幻形。

其次，《周易》有穷理尽性至命之辞，鲁语有毋意必固我之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也。然其言之常略，而不至于详者，何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐有为之教。故于无为之道，未尝显言。但以命术寓诸《易》象，以性法混诸微言耳。至于《庄子》推穷物累逍遥之性，《孟子》善养浩然之气，皆切几之矣。

迨夫汉魏伯阳引《易》道阴阳交媾之体，作《参同契》以明大丹之作用，唐忠国师于语录首叙老庄言，以显至道之本末，如此岂非教虽分三，道乃归一。奈何后世黄缙之流，各自专门，互相非是，致使三家旨要迷没邪歧，不能混而同归矣！且今人以道门尚于修命，而不知修命之法，理出两端，有易遇而难成者，有难遇而易成者。如炼五芽之气，服七耀之光，注想按摩，纳清吐浊，念经持咒，喂水叱符，叩齿集神，休妻绝粒，存神闭息，运眉间之思，补脑还精，习房中之术，以致服炼金石草木之类，皆易遇难成者。以上诸法，于修身之道，率皆灭裂，故施功虽多，而求效莫验。若勤心苦志，日夕修持，止可避病，免其非横。一旦不行，则前功渐弃。此乃迁延岁月，必难成功。欲望一得永得，还婴返老，变化飞升，不亦难乎？深可痛伤！盖近世修行之徒，妄有执著，不悟妙法之真，却怨神仙谩语。殊不知成道者，皆因炼金丹而得。恐泄天机，遂托名数事而名。其中惟闭息一法，如能忘机息虑，即与二乘坐禅相同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神属阴，宅舍难固，不免常用迁徙之法。既未得金汞返还之道，又岂能回骨换阳，白日而升天哉？

夫炼金液还丹者，则难遇易成，须要洞晓阴阳，深达造化，方能追二气于黄道，会三性于元宫，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠成象，太乙归真。都来片饷工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添，养正持盈，要在守雌抱一。自然返阳生之气，剥阴杀之形。节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。今之学者，有取铅汞为二气，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执津液为铅汞，不识沉浮，宁分主客，何异认他财为己物，呼别姓为亲儿，又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙？是皆日月失道，铅汞异炉，欲结还丹，不亦难乎？仆幼亲善道，涉躐三教经书，以至刑法书算、医卜战阵、天文地理、吉凶死生之术，靡不留心详究。惟金丹一法，阅尽群经及诸家歌诗论契，皆云日魂月魄，庚虎甲龙，水银丹砂，白金黑锡，离坎男女，能成金液还丹。终不言真铅、真汞是何物也。又不说火候法度，温养指归。加以后世迷徒恣其臆说，将先圣典教妄行笺注，乖讹万状。不惟紊乱仙经，抑亦惑误后学。





仆以至人未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精神憔悴。虽询求遍于海岳，诸益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗，开照心腑。后至熙宁己酉岁，因随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人，授金丹药物火候之诀。其言甚简，其要不繁，可谓指流知源，语一悟百，雾开日莹，尘尽鉴明，校之仙经，若合符契。因谓世之学仙者，十有八九；而达其真要者，未闻一二。

仆既遇真詮，安敢隐默，罄所得，成律诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。内七言四韵一十六首，以表二八之数；绝句六十四首，按《周易》诸卦；五言一首，以象太一之奇；续添西江月一十二首，以同岁律。其如鼎器尊卑、药物斤两、火候进退、主客后先、存亡有无、吉凶悔吝，悉备其中矣。及乎篇集既成之后，又觉其中惟谈养命固形之术，而于本源真觉之性有所未究，遂玩佛书及《传灯录》，至于祖师有击竹而悟者，乃形于歌颂、诗曲、杂言三十二首，今附之卷末，庶几达本明性之道，尽于此矣。所期同志览之，则见末而悟本，舍妄以从真。

时皇宋熙宁乙卯岁旦天台张伯端平叔序

七言四韵一十六首（以表二八之数）

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

人生虽有百年期，夭寿穷通莫预知。昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。妻财抛下非君有，罪业将行能自欺。大药不求争得遇，知之不炼是愚痴。

学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。二物会时情性合，五行全处龙虎蟠。本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。只候功成朝北阙，九霞光里驾翔鸾。

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

虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。果生枝上终期熟，子在腹中岂有殊？南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐居廛市，何必深山守静孤。

人人自有长生药，自是迷徒枉把抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟，篱鷃争知有凤巢。丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。

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

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

阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。举世谩求铅汞伏，何时得见龙虎降？劝君穷取生身处，返本還元是药王。

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

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

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



不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲。牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。漫守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自归生数五，三家相见结婴儿。是知太一含真气，十月胎圆入圣基。

不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。休妻漫遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧。更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。

万卷仙经语总同，金丹只是此根宗。依他坤位生成体，种在乾家交感宫。莫怪天机具漏泄，都缘学者自愚蒙。若人了得诗中意，立见三清太上翁。

绝句六十四首（按周易六十四卦）

先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹，既驱二物归黄道，争得金丹不解生？
安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂，聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。
休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉。自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘。
偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平，只因火力调和后，种得黄芽渐长成。
咽津纳气是人行，有物方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。
调合铅汞要成丹，大小无伤两国全。若问真铅是何物，蟾光终日照西川。
未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，自是愚人识不全。
竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类徒劳力，争似真铅合圣机。
虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。不若炼铅先实腹，且教收取满堂金。
用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐；此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。
梦谒西华到九天，真人授我指元篇。其中简易无多语，只是教人炼汞铅。
道自虚无生一气，便从一气产阴阳；阴阳再合成三体，三体重生万物张。
坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。二物若还和合了，自然丹熟遍身香。
离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。
日居离位翻为女，坎配蟾宫却是男；不会个中颠倒意，休将管见事高谈。
取将坎内心中实，点化离宫腹内阴；从此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。
震龙汞出自离乡，兑虎铅生在坎方，二物总因儿产母，五行全要入中央。
月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。便好用功修二八，一时辰内管丹成。
华岳岩头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟。黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。
赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。复姤自此能运用，金丹谁道不成功。
西山白虎正猖狂，东海青龙不可当，两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。
先且观天明五贼，次须察地以安民。民安国富方求战，战罢方能见圣人。
用将须分左右军，饶他为主我为宾。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。
火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻。祸发总因斯害己，要须制伏觅金公。
金公本是东家子，送在西邻寄体生，认得唤来归舍养，配将宅女结亲情。
姤女游行自有方，前行须短后须长，归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎。
纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全藉修持力，毫发差殊不结丹。
契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。
八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时，若到一阳才动处，便宜进火莫延迟。





一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帷。受气之初容易得，抽添运用切防危。
 玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。十月霜飞丹始熟，此时神鬼也须惊。
 前弦之后后弦前，药味平平气象全。采得归来炉里锻，炼成温养自烹煎。
 长男乍饮西方酒，少女初开北地花，若使青娥相见后，一时关锁在黄家。
 兔鸡之月及其时，刑得临门药象之。到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危。
 日月三旬一遇逢，以时易日法神功。守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。
 否泰才交万物盈，屯蒙二卦禀生成。此中得意休求象，若究群爻漫役情。
 卦中设象本仪形，得意忘言意自明。举世迷人惟执象，却行卦气望飞升。
 天地盈虚自有时，审能消息始知机。由来庚甲申明令，杀尽三尸道可期。
 要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精即返黄金室，一颗灵光永不离。
 玄牝之门世罕知，只将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿。
 异名同出少人知，两者玄玄是要机。保命全形明损益，紫金丹药最灵奇。
 始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。
 黑中有白为丹母，雄里藏雌是圣胎。太乙在炉宜镇守，三田宝聚应三台。
 恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。有无从此自相入，未见如何想得成。
 四象会时玄体就，五行全处紫金明。脱胎入口身通圣，无限龙神尽失惊。
 华池宴罢月澄辉，跨个金龙访紫微。从此众仙相见后，海田陵谷任迁移。
 要知金液还丹法，须向家园下种栽，不假吹嘘并着力，自然丹熟脱真胎。
 休施巧伪为功力，认取他家不死方。壶内旋添延命酒，鼎中收取返魂浆。
 雪山一味好醍醐，倾入东阳造化炉。若过昆仑西北去，张骞始得见麻姑。
 不识阳精及主宾，知他那个是疏亲？房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人！
 万物芸芸各返根，返根复命即长存。知常返本人难会，妄作招凶往往闻。
 欧冶亲传铸剑方，莫邪金水配柔刚。炼成便会知人意，万里诛妖一电光。
 敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。迩来透体金光现，不与凡人话此规。
 药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。
 赫赫金丹一日成，古仙垂语实堪听。若言九载三年者，尽是迁延款日辰。
 大药修之有易难，也知由我亦由天。若非修行积阴德，动有群魔作障缘。
 三才相盗及其时，道德神仙隐此机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。
 阴符宝字愈三百，道德灵文满五千。今古上仙无限数，尽于此处达真詮。
 饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。只为金丹无口诀，教君何处结灵胎。
 了了心猿方寸机，三千功行与天齐。自然有鼎烹龙虎，何必担家恋子妻。
 未炼还丹即速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。
 须将死户为生户，莫执生门号死门；若会杀机明反复，始知害里却生恩。
 祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。若能转此生杀机，反掌之间灾变福。
 修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。显晦逆从人莫测，教人争得见行藏。

五言四韵一首（以象太乙含真气）

女子着青衣，郎君披素练。见之不可用，用之不可见。
 恍惚里相逢，杳冥中有变。一霎火焰飞，真人自出现。



西江月一十二首（以象十二月）

内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，妙绝无过真种。

此药至神至圣，忧君分薄难消。调和铅汞不终朝，早睹玄珠形兆。志士若能修炼，何妨在市居朝。工夫容易药非遥，说破人须失笑。

白虎首经至宝，华池神水真金。故知上善利源深，不比寻常药品。若要修成九转，先须炼己持心。依时采去定浮沉，进火须防危甚。

若要真铅留汞，亲中不离家臣。木金间隔会无因，全仗媒人勾引。木性爱金顺义，金情恋木仁慈。相吞相啖却相亲，始觉男儿有孕。

二八谁家姹女？九三何处郎君？自称木液与金精，遇土却成三姓。更假丁公锻炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂停留，运入昆仑峰顶。

七返朱砂返本，九还金液还真。休将寅子数坤申，但要五行成准。本是水银一味，周游遍历诸辰。阴阳数足自通神，出入岂离玄牝。

雄里内含雌质，负阴却抱阳精。两般和合药方成，点化魂纤魄圣。信道金丹一粒，蛇吞立变成龙，鸡餐亦乃化鸾鹏，飞入真阳清境。

天地才交否泰，朝昏好识屯蒙。辐来辏毂水朝东，妙在抽添运用。得一万般皆毕，休分南北西东。损之又损慎前功，命宝不宜轻弄。

冬至一阳来复，三旬增一阳爻。月中复卦朔晨潮，望罢乾终姤兆。日又别为寒暑，阳生复起中宵。午时姤象一阴朝，炼药须知昏晓。

不辨五行四象，那分朱汞铅银。修丹火候未曾闻，早便称呼居隐。不肯自思己错，更将错路教人，误他永劫在迷津，似恁欺心安忍？

德行修逾八百，阴功积满三千。均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。虎儿刀兵不伤，无常火宅难牵。宝符降后去朝天，稳驾鸾车凤辇。

牛女情缘道合，龟蛇类禀天然。蟾乌遇朔合婵娟，二气相资运转。本是乾坤妙用，谁人达此真诠？阴阳否隔即成愆，怎得天长地远！

续添西江月一首（以象润月）

丹是色身至宝，炼成变化无穷。更于性上究真宗，决了无生妙用。

不待他身后世，眼前获佛神通。自从龙女著斯功，尔后谁能继踵？

七言绝句五首（以象金木水火土之五行）

饶君了悟真如性，未免抛身却入身。何以更兼修大药，顿超无漏作真人。

投胎夺舍及移居，旧住名为四果徒。若会降龙并伏虎，真金起屋几时枯？

鉴形闭息思神法，初学艰难后坦途。倏忽总能游万国，奈何屋旧却移居。

释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。大都色相惟兹实，余二非真谩度量。

俗谓常言合至道，宜向其中细寻讨。若将日用颠倒求，大地尘沙尽成宝。

附：读《周易参同契》

大丹妙用法乾坤，乾坤运兮五行分；五行顺兮常道有生有灭，五行逆兮丹体常灵常存。一自虚无质兆，两仪因一开根，四象不离二体，八卦互为子孙。万象生乎变动，吉凶悔吝兹分。百姓日用



不知，圣人能究本源。顾易道妙尽乾坤之理，遂托象于斯文。否泰交，则阴阳或升或降；屯蒙作，则动静在朝在昏。坎离为男女水火，震兑乃龙虎魄魂。守中则黄裳元吉，遇亢则无位无尊。既未慎万物之终始，复姤昭二气之归奔。月亏盈，应精神之衰旺；日出没，合荣卫之寒温。本立言以明象，既得象以忘言。犹设象以指意，悟真意则象捐。达者惟简惟易，迷者愈惑愈繁。故之修真之士，读《参同契》者不在乎泥象执文。

赠白龙洞刘道人歌

玉走金飞两曜忙，始闻花发又秋霜。徒夸钱寿千来岁，也似云中一电光。一电光，何太速，百年都来三万日，其间寒暑互煎熬，不觉童颜暗中失。纵有几孙满眼前，却成恩爱转牵缠。及乎精竭身枯朽，谁解教君暂驻延。暂驻延，既无计，不免将身归逝水。但看古往圣贤人，几个解留身在世？身在世，也有方，只为时人没度量。竞向山中寻草木，伏铅制汞点丹阳。点丹阳，事迥别，须向坎中求赤血。捉来离位制阴精，配合调和有时节。时节正，用媒人，金公姤女结亲姻，金公偏好骑白虎，姤女常驾赤龙身，虎来静坐秋山里，龙向潭中奋身起。两兽相逢战一场，波浪奔腾如鼎沸。黄婆丁老助威灵，撼动乾坤走神鬼。须臾战罢云雨收，种个玄珠在泥底，从此根芽渐长成，随时灌溉抱真精。十月脱胎吞入口，不觉凡身已有灵。此个事，世间稀，不是等闲人得知。夙世若无仙骨分，容易如何得遇之。得遇之，宜便炼，都缘光景急如箭。要取鱼时须结罟，莫只临川空叹羡。闻君知药已多年，何不收心炼汞铅。莫教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。近来世上人多诈，尽著布衣称道者。问他金木是何般，噤口不言如害哑。却云伏气与休粮，别有门庭道路长。君不见破迷歌里说，太一含真法最良，莫怪言辞多狂劣，只教时人难鉴别，惟君心与我心同，方敢倾怀向君说。

石桥歌

吾家本住石桥北，山镇水关森古木，桥下涧水彻昆仑，山下饮泉香馥郁。吾居山内实堪夸，遍地均栽不谢花。山北穴中藏猛虎，出窟哮吼生风霞。山南潭底藏蛟龙，腾云降雨山蒙蒙。二兽相逢斗一场，元珠隐伏是祯祥。景堪羨，吾暗喜，自斟自酌熏熏醉。醉弹一曲无弦琴，琴里声声教仔细。可煞醉后没人知，昏昏默默恰如痴。仰观造化工夫妙，日还西出月东归。天是地，地是天，反覆阴阳合自然。识得五行颠倒处，指日升霞归洞天。黄金屋，白玉掾，玉女金童日侍前。南辰北斗分明布，森罗万象现无边。无昼夜，要绵绵，聚散抽添火候全。若问金丹端的处，寻师指破水中铅。木生火，金生水，水火须分前后队。要辨浮沉识主宾，铅银砂汞方交会。有刚柔，莫逸意，知足常足归本位。万神齐贺太平年，恁时国富民欢喜。此个事，好推理，同道之人知此义。后来一辈学修真，只说存养并行气。在眼前，甚容易，得服之人妙难比。先且去病更延年，用火烹煎变阳体。学道人，去思己，休问旁门小法制。只知目下哄得人，不觉自身暗憔悴。劝后学，须猛鹫，莫徒抛家住他地。妙道不离自家身，岂在千山并万水。莫因循，自贪鄙，火急寻师觅元旨。在生若不学修行，未知来生甚胎里。既有心，要终始，人生大事惟生死，皇天若负道心人，令我三途为下鬼。

悟真性宗

夫学道之人，不通性理独修金丹，如此既性命之道未备，则运心不普，物我难齐，又焉能究竟圆通，迥超三界？故《楞严经》云：有十种仙，皆于人中炼心，坚固精粹，寿千万岁。若不修正觉三昧，则报尽还来，散入诸趣。是以弥勒菩萨《金刚经颂》云：饶君百万劫，终久落空亡。故此《悟真篇》中，先以神仙命术诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其幻妄，而归于究竟空寂之本源矣。



绝句四首

如来妙体遍河沙，万象森罗无碍遮。会的圆通真法眼，始知三界是吾家。
视之不可见其形，及至呼之又却应。莫道此声如谷响，若还无谷有何声？
一物含闻见觉知，盖诸尘境显其机。灵常一物尚非有，四者凭何作所依。
不移一步到西天，端坐诸方在眼前。项后有光犹是幻，云生足下未为仙。

性地颂

佛性非同异，千灯共一光。增之宁解益，减着且无伤。取舍俱无过，焚漂总不妨。见闻知觉法，无一可猜量。

生灭颂

求生本自无生，畏灭何曾暂灭。眼见不如耳见，口说争似鼻说。

三界惟心颂

三界惟心妙理，万物非此非彼。无一物非我心，无一物是我己。

见物便见心颂

见物便见心，无物心不现。十方通塞中，真心无不遍。若生知识解，却成颠倒见。睹境能无心，始见菩提面。

齐物颂

我不异人，人心自异。人有亲疏，我无彼此。水陆飞行，等观一体。贵践尊卑，手足同己。我尚非我，何尝有你。彼此俱无，众泡归水。

即心是佛颂

佛即心兮心即佛，心佛从来皆妄物。若知无佛复无心，始是真如法身佛。法身佛，没模样，一颗圆光含万象。无体之体即真体，无相之相即实相。非色非空非不空，不动不静不来往。无异无同无有无，难取难舍难听望。内外圆明到处通，一佛国在一沙中。一粒沙含大千界，一个身心万个同。知之须会无心法，不染不滞为净业。善恶千般无所为，即是南无及迦叶。

无心颂

堪笑我心，如顽如鄙。兀兀腾腾，任物安委。不解修行，亦不造罪。不曾利人，亦不私己。不持戒律，不徇忌讳。不知礼乐，不行仁义。人间所能，百无一会。饥来吃饭，渴来饮水。困则打睡，觉则行履。热则单衣，寒则盖被。无思无虑，何忧何喜。不悔不谋，无念无意。凡生荣辱，逆旅而已。林木栖鸟，亦可为比。来且不禁，去亦不止。不避不求，无赞无毁。不厌丑恶，不羨善美。不趋静室，不远闹市。不说人非，不夸己是。不厚尊崇，不薄贱稚。亲爱冤讎，大小内外。哀乐得丧，钦侮险易。心无两视，坦然一揆。不为福先，不为祸始。感而后应，迫则复起。不畏锋刃，焉怕虎儿。随物称呼，岂拘名字。眼不就色，声不入耳。凡有所相，皆属妄伪。男女形声，悉非定体。体相无心，不染不滞。自在逍遥，物莫能累。妙觉光圆，映彻表里。包裹六极，无有遐迹。光兮非光，如月在水。取舍既难，复何比拟。了此妙用，迥然超彼。或问所宗，此而已矣。

心经颂

蕴谛根尘空色，都无一法堪言。颠倒之见已尽，寂静之体攸然。





无罪福颂

终日行，不曾行。终日坐，何曾坐。修善不成功德，作恶原无罪过。
时人若未明心，莫执此言乱作。死后须见阎王，难免镬汤碓磨。

圆通颂

见了真空空不空，圆明何处不圆通。根尘心法都无物，妙用方知与物同。

随他颂

万物纵横在目前，随他动静任他权。圆明定慧终无染，似水出莲莲自乾。

宝月颂

一轮明月当虚空，万国清光无障碍。收之不聚拨不开，前之不进后不退。
彼非远兮此非进，表非外兮里非内。同中有异异中同，问你傀儡会不会。

采珠歌

贫子衣中珠，本自圆明好。不会自寻求，却数他人宝。数他宝，终无益，只是教君空费力。争如认得自家珍，价值黄金千万亿。此宝珠，光最大，遍照三千大千界。从来不解少分毫，刚被浮云为障碍。自从认得此摩尼，泡体空花谁更爱。佛珠还与我珠同，我性即归佛性海。珠非珠，海非海，坦然心量包法界。任你嚣尘满眼前，定慧圆明常自在。不是空，不是色，内外皎然无壅塞。六通神明妙无穷，自利利他宁解极。见即了，万事毕，绝学无为度终日。泊兮如未兆婴儿，动止随缘无固必。不断妄，不修真，真妄之心总属尘。从来万法皆无相，无相之中有法身。法身即是天真佛，亦非人兮亦非物。浩然充塞天地间，只是希夷并恍惚。垢不染，光自明，无法不从心里生。心若不生法自灭，即知罪福本无形。无佛修，无法说，丈夫智见自然别。出言便作狮子鸣，不似野子论生灭。

禅定指迷歌

如来禅性如水，体静风波自止。兴居湛然常清，不独坐时方是。今人静坐取证，不道全在见性。性与见里若明，见向性中自定。定成慧用无穷，是名诸佛神通。几欲究其体用，但见十方虚空。空中了无一物，亦无希夷恍惚。希恍既不可寻，寻之却成乖失。只此乖失两字，不可执为凭据。本心尚且虚空，岂有得失能豫。但将万法遣除，遣令净尽无余。豁然圆明自现，便与诸佛无殊。色身为我桎梏，且凭和光混俗。举动一切无心，争甚是非荣辱。生身只是寄居，逆旅主号毗卢。毗卢不来不去，乃知生灭无余。或问毗卢何似，只为有相不是。眼前业业尘尘，尘业非同非异。见此尘尘业业，个个释迦迦叶。异则万籁皆鸣，同则一风都摄。若要认得摩尼，莫道得法方知。有病用他药疗，病差药更何施。心迷即假法照，心悟法更不要。又如昏镜得磨，痕垢自然灭了。本为诸法皆妄，故令离尽诸相。诸相离了何如，是名至真无上。若要庄严佛土，平等行慈救苦。菩提本愿虽深，切莫相中有取。此为福慧双圆，当来授记居先。断常纤尘有染，却与诸佛无缘。翻念凡夫迷执，尽被尘爱染习。只为贪着情多，常生胎卵化湿。学道须教猛烈，无情心刚似铁。直饶儿女妻妾，又与他人何别。常守一颗圆光，不见可欲思量。万法一时无着，说甚地狱天堂。然后我命在我，空中无升无堕。出没诸佛土中，不离菩提本坐。观音三十二应，我亦当从中证。化现不可思议，尽出逍遥之性。我是无心禅客，凡事不会拣择。昔时一个黑牛，今日浑身是白。有时自歌自笑，旁人道我神少。争知被褐之形，内怀无价之宝。更若见我谈空，恰似浑沦吞枣。此法惟佛能知，凡愚岂解相表。兼有修禅上人，只学斗口合唇。夸我问答敏急，却原不识主人。盖是寻枝摘叶，不解穷究本根。得根枝叶自茂，无根枝叶难存。更逞己握灵珠，转



於人我难除。与我灵源妙觉，远隔千里之殊。此辈可伤可笑，空说积年学道。心高不肯问人，枉使一生虚老。乃是愚迷钝根，邪见业重为因。若向此生不悟，后世争免沉沦。

读雪窦禅师祖英集歌

漕溪一水分千派，照古澄今无滞碍。近来学者不穷源，妄指蹄洼为大海。雪窦老师达真趣，大震雷音椎法鼓。狮王哮吼出窟来，百兽千邪皆恐惧。或歌诗，或语句，叮咛指引迷人路。言辞磊落意尚深，击玉敲金响千古。争奈迷人逐境留，却作言相寻名数。真如宝相本无言，无下无高无有边。非色非空非二体，十方尘刹一轮圆。正定何曾分语默，取不得兮舍不得。但於诸相不留心，即是如来真执则。为除妄想将真对，妄若不生真亦晦。能知真妄两俱非，方得真心无碍。无碍兮能自在，一悟顿消历劫罪。不施功力证菩提，从此永离生死海。吾师近而言语畅，留在世间为榜样。昨宵被我唤将来，把鼻孔穿放杖上。问他第一义何如，却道有言皆是谤。

戒定慧解

夫戒定慧者，乃法中之妙用也。佛祖虽尝有言，而未达者有所执。今略而言之，庶资开悟。然其心境两忘，一念不动曰戒；觉性圆明，内外莹彻曰定；随缘应物，妙用无穷曰慧。此三者相须而成，互为体用。三者未尝斯须相离也。犹如日假光而能照，光假照以能明。非光则不能照，非照则不能明。原其戒定慧者，本乎一性；光照明者，本乎一日；一尚非一，三复何三？三一俱忘，湛然清净。

西江月（十二首）

妄相不复强灭，真如何必希求。本源自性佛齐修，迷悟岂拘前后。
悟即刹那成佛，迷兮万劫沦流。若能一念契真修，灭尽恒沙罪垢。
本是无生无灭，强求生灭区分。只如罪福亦无根，妙体何曾增损。
我有一轮明镜，从来只为蒙昏。今朝磨莹照乾坤，万象昭然难隐。
我性入诸佛性，诸方佛性皆然。亭亭寒影照寒泉，一月千潭普现。
小即毫毛莫识，大时遍满三千。高低不约信方圆，说甚长短深浅。
法法法原无法，空空空亦非空。静喧语默本来同，梦里何劳说梦。
有用用中无用，无功功里施功。还如果熟自然红，莫问如何修种。
善恶一时忘念，荣枯都不关心。晦明隐显任浮沉，随分饥餐渴饮。
神静湛然常寂，不妨坐卧歌吟。一池秋水碧仍深，风动莫惊尽恁。
对境不须强灭，假名权立菩提。色空明暗本来齐，真妄休分两体。
悟即便明净土，更无天竺漕溪。谁言极乐在天西，了即弥陀出世。
人我众生寿者，宁分彼此高低。法自通照没吾伊，念念不须寻觅。
见是何尝见是，闻非未必闻非。从来诸用不相知，生死谁能碍你。
住相修行布施，果报不离天人。恰如仰箭射浮云，坠落只缘力尽。
争似无为实相，還元返朴归淳。境忘情尽任天真，以证无生法忍。
鱼兔若还入手，自然忘却筌蹄。渡河筏子上天梯，到彼悉皆遗弃。
未悟须凭言说，悟来言语成非。虽然四句属无为，此等仍须脱离。
悟了莫求寂灭，随缘且接群迷。断常知见及提携，方便指归实际。
五眼三身四智，六度万行修齐。圆光一颗好摩尼。利物兼能自济。





我见时人说性，只夸口急酬机。及逢境界转痴迷，又与愚人何异。
说的便须行的，方名言行无亏。能将慧剑斩摩尼，此号如来正智。
欲了无生妙道，莫非自见真心。真身无相亦无音，清净法身只恁。
此道非无非有，非中亦莫求寻。二边俱遣弃中心，见了名为上品。

后序

窃以人之生也，皆缘妄情而有其身。有其身则有患；若无其身，患从何有！夫欲免夫患者，莫若体夫至道；欲体夫至道，莫若明夫本心。故心者道之体也，道者心之用也。人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成。不假施功，顿超彼岸。此非心境朗然，神珠廓明，则何以使诸相顿离，纤尘不染，心源自在，决定无生者哉！然其明心体道之士，身不能累其性，境不能乱其真，则刀兵乌能伤，虎兕乌能害，巨焚大浸乌足为虞？达人心若明镜，鉴而不纳，随机应物，和而不唱，故能胜物而无伤也。此所谓无上至真之妙道也。

原其道本无名，圣人强名；道本无言，圣人强言耳。然则名言若寂，则时流无以识其体而归其真。是以圣人设教立言以显其道，故道因言而后显，言因道而返忘。奈何此道至妙至微，世人根性迷钝，执其有身而恶死悦生，故卒难了悟。黄老悲其贪著，乃以修生之术，顺其所欲，渐次导之。以修生之要在金丹，金丹之要在神水华池，故《道德》、《阴符》之教得以盛行于世矣，盖人悦其生也。然其言隐而理奥，学者虽讽诵其文，皆莫晓其意，若不遇至人授之口诀，纵揣量百种，终莫能著其功而成其事，岂非学者纷如牛毛，而达者乃如麟角耶！

伯端向己酉岁于成都遇师，授以丹法，自后三传非人，三遭祸患，皆不愈两句，近忆师之所戒云：“异日有与汝解纆脱锁者，当宜授之，余皆不许。”尔后欲解名籍，而患此道人不知信，遂撰此《悟真篇》，叙丹法本末。既出，而求学者凑然而来，观其意勤，心不忍拒，乃择而授之。然所授者，皆非有巨势强力能持危拯溺、慷慨特达、能仁明道之士。初再罹祸患，心犹未知，竟至于三，乃省前过。故知大丹之法至简至易，虽愚昧小人得而行之，则立超圣地，是以天意秘惜，不许轻传于匪人也。而伯端不遵师语，屡泄天机，以其有身，故每膺谴患，此天之深戒如此之神且速；敢不恐惧克责。自今以往，当钳口结舌，虽鼎镬居前，刀剑加项，亦无复敢言矣。

此《悟真篇》中所歌咏大丹、药物、火候细微之旨，无不备悉。倘好事者夙有仙骨，观之则智虑自明，可以寻文解义，岂须伯端区区之口授耶。如此，乃天之所赐，非伯端之辄传也。其如篇末歌颂，谈见性之事，即上之所谓无上妙觉之道也。然无为之道，济物为先，虽显秘要，终无过咎。奈何凡夫，缘业有厚薄，性根有利钝，纵闻一音，纷成异见，故释迦、文殊所演法宝，无非一乘，而听学者随量会解，自然成三乘之差。此后若有根性猛利之士，见闻此篇，则知伯端得闻达摩、六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也；如其习气尚余，则归中下之见，亦非伯端之咎矣。

时元丰改元戊午岁仲夏戊寅日张伯瑞平叔再序