

气功古籍丛书

宋·张伯端撰

炁
真
篇

气功古籍研究社

《悟真篇》，北宋张伯端所作。张一名用成，字平叔，浙江天台人，住世九十余年。曾在四川遇真人传授而学道有得，遂著本书流布于世。《四库全书总目》称：“是书专明金丹之要，与魏伯阳《参同契》道家並推为正宗。”《周易参同契》为“万古丹经王”，然而有究竟是论述炼内丹、还是炼外丹之诤。本书虽仍取种种隐喻暗指，但无疑地全是为炼内丹而设，是《周易参同契》理论之发展，因此在道家中享有很高的声誉。道教按地区和修性修命之别而分南北宗，张被推认为南宗祖师。由于炼内丹的理论、实践，与气功学关系密切，所以我们在刊载《周易参同契》以后，又刊载本书，供广大气功爱好者参阅。

《悟真篇》问世以来，流传、作注者较夥，故至今所见的各本文字多有不同，解义亦有差别。承王沐先生协助和指导，我们选清董元真《悟真篇正义》（简称《正义》）为底本，並参校了宋叶文叔等《修真十书》（简称《十书》），宋夏宗禹《悟真篇讲义》（简称《讲义》），宋曾慥《道枢·悟真篇》（简称《道枢》），宋薛道光等《悟真篇三注》（简称《三注》），元戴起宗等《悟真篇注疏》（简称《注疏》），元翁渊明《悟真篇注释》（简称《注释》），明陆西星《方壶外史丛书·悟真篇小序》（简称《外史》），清朱元育《悟真篇阐幽》（简称《阐幽》），清刘一明《悟真直指》（简称《直指》）等九种注本。因《正义》之注文简意明，出浅入深，故解释亦多采用之。冀丹经术语阐释明白，以飨读者。

自序

嗟夫！人身难得，光景易迁，罔测短修，安逃业报。不自及早省悟，惟只甘分待终；若临歧^[1]一念有差，堕三途^[2]恶趣，则动经尘劫，无有出期，当此之时，虽悔何及。故老释以性命学开方便门，教人修种^[3]，以逃生死；释氏以空寂^[4]为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸，如其习漏^[5]未尽，则尚徇于有生；老氏以炼养为真，若得其要枢^[6]，则立跻圣位，如其未明本性，则犹滞于^[7]幻形。其次^[8]《周易》有穷理尽性至命之辞，《论语》有毋意、必、固、我之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也。然其言之常略而不至于详者何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐之教^[9]，故于无为之道未尝显言，但以命术寓诸易象，性法混诸微言耳。至于庄子推穷物累逍遥之性，孟子善养浩然之气，皆切几言之^[10]。迨夫汉魏伯阳引易道交媾之体，作《参同契》，以明大丹之作用^[11]。唐忠国师于语录首叙老庄言，以显至道之本末如此。岂非教虽分三，道乃归一。

奈何后世黄缙之流各自专门，互相非是，致使三家宗要迷没邪歧，不能混一而同归矣！

且今人以道门尚于修命，而不知修命之法。理出两端，有易遇而难成者，有难遇而易成者。如炼五芽^[12]之气，服七曜之光，注想按摩，纳清吐浊，念经持咒，嚙水叱符，叩齿集神，休妻绝粒，存神闭息，运眉间之思，补脑还精，习房中之术，以至服炼金石草木之类，皆易遇而难成者。以上诸法，于修身之道，率多灭裂^[13]，故施力^[14]虽多而求效莫验。若勤心苦志，日夕修持，止可^[15]以辟病，免其非横，一旦不行，则前功渐弃，此乃迁延岁月，事必难成^[16]，欲望一得永得，还婴返老，变化飞升，不亦难乎？深可痛伤。盖近世修行之徒，妄有执著，不悟妙法之真，却怨神仙谩语。殊不知成道者皆因炼金丹而得，恐泄天机，遂托数事为名，其中惟闭息一法，如能忘机绝虑^[17]，即与二乘^[18]坐禅颇同^[19]，若勤而行之，可以入定出神。奈何精神属阴，宅舍^[20]难固，不免长用迁徙之法，既未得金汞返还之道，又岂能回阳换骨白日而升天哉？

夫炼金液还丹者，则难遇而易成，要须^[21]洞晓阴阳，深达造化，方能超^[22]二气于黄道^[23]，会三性^[24]于元宫，攒簇五行，和合四象^[25]，龙吟虎啸，夫倡妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽^[26]，始得玄珠有

象^[27]，太乙归真，都来片晌工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添^[28]；养正持盈，要在守雌抱一，自然复阳生之气^[29]，剥阴杀之形，节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。

今之学者，有取铅汞为二气，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执津液为铅汞，不识浮沉^[30]，宁分主客^[31]？何异认他财为己物，呼别姓为亲儿；又岂知金木相克^[32]之幽微，阴阳互用之奥妙？是皆日月失道，铅汞异炉^[33]，欲望结成^[34]还丹，不亦远乎？

仆幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术靡不留心详究。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^[35]水银朱砂，白金黑锡，坎男离女^[36]，能成金液还丹，终不言真铅真汞是何物色^[37]，不说^[38]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，精神疲悴^[39]。虽询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗，开照心腑。后至熙宁二年己酉岁，因随龙图陆公^[40]入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人^[41]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，校之丹经，若合符契。因念世之学仙者十有八九，而达真要者未闻一二。

仆既遇真诠^[42]，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，按周诸卦；五言一首，以象太乙；续添西江月一十二首，以周岁律。其如鼎器尊卑、药物斤两、火候进退、主客后先、存亡有无、吉凶悔吝，悉备其中矣^[43]。于本源真觉之性有所未尽，又作为歌颂乐府及杂言等，附之卷末，庶几达本明性之道，尽于此矣。所期同志者览之，则见末而悟本，舍妄以从真。时

熙宁乙卯岁旦天台张伯端平叔叙

〔1〕歧，《注疏》作期。〔2〕三途，人做恶事要入地狱、饿鬼、畜生三恶道。

〔3〕种，即造因。修种，指种善因得善果，种恶因得恶果。〔4〕空寂，《心

经》：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”空即虚幻，色即假象，修炼到内不见身心，外不见世界，即空寂境界。〔5〕有习漏，《注疏》作其习漏。佛教认为由眼耳鼻舌身意六根不断流出烦恼习气，称为漏。当业尽情空，称有漏尽，亦称无漏。〔6〕要枢，《注疏》作枢要。〔7〕滞于，《注疏》作殄于。〔8〕其次，《正义》作尝观。〔9〕施仁义礼乐之教，《注疏》作礼乐有为之教。〔10〕《注疏》之字下有矣字。又，至于庄子……皆切几之一节，《正义》无。〔11〕以明大丹之妙用……不能混一而同归矣之一段，《正义》无。〔12〕五芽，萧庭芝《金丹大成集》：五芽乃五脏之真气。《中黄经》曰：子能守之三尸弃，得见五芽九真气。〔13〕率多，《注疏》作皆。〔14〕力，《注疏》作功。〔15〕止，《注疏》作上。〔16〕事必难成，《注疏》《三注》作必难成功。〔17〕绝，《注疏》作息。〔18〕二乘，佛教的声闻、缘觉二乘。声闻乘，意为听闻佛陀言教的觉悟者，以自身解脱为目的，修学四谛为主，最高果位是阿罗汉，最终目的达到“灰身灭智”的无余涅槃。缘觉乘，出生于无佛之世，观十二因缘之理，悟而得道。〔19〕颇，《注疏》作相。〔20〕宅舍，喻身体。〔21〕要须，《注疏》《三注》作须要。〔22〕超，《注疏》《三注》作追。〔23〕黄道，炼丹者认为人身药物运行之路有三道，黑道为肾、红道为心，沿任督两脉循环。自会阴直达泥丸为黄道，中央意土主之。〔24〕三性，又称三姓。本书卷下西江月词：“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。”即指木、金、土三家会合。〔25〕四象，《河图》说金木水火为四象。又一说先天四象为天地日月，后天为心肾汞铅。〔26〕玉鼎、金炉，鼎指头上百会穴，炉指小腹丹田。〔27〕玄珠，比喻金丹。《庄子》：“黄帝遗其玄珠，令象罔求而得之”。〔28〕抽添，即抽铅添汞，抽铅即提取元精，添汞即消阴长阳，达到纯阳。〔29〕复阳生之气，《注疏》作还阳，《三注》作复阳。〔30〕浮沉，铅重而沉，汞轻而浮，即元精易顺行，元神易散乱，故须真铅制汞，即以神御精而成药，循河车运转。〔31〕主客，即我家、他家，亦称主宾。水降金沉，在下为客；火炎木浮，在上为主，这是常入之道，名顺五行。若金水虽沉，逆之使上而反为主，火木虽浮，降之使下而反为宾，名颠倒五行。〔32〕金木相克，金克木，即铅制汞，药能制神，伴其上升。〔32〕铅汞异炉，坎离不能会合，不能凝化。〔34〕欲望结成，《注疏》作欲结。〔35〕庚虎甲龙，庚辛属金，为西方，为白虎，皆元精之代称；甲乙属木，为东方，为青龙，皆元神之代称。〔36〕坎男离女，《易经》坎为中男，离为中女。〔37〕色，《注疏》作也。〔38〕不说，《注疏》作又不说。〔39〕疲悴，《注疏》作悴憔。〔40〕龙图陆公，名陆诜（1012—1070），见《宋史》卷332。本书后序为其孙陆忠诚（字彦孚）所作。〔41〕真人，据传说指刘海蟾。〔42〕诠，《注疏》作筌。〔43〕悉备其中矣，《注疏》《三注》下有以下一段：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）。《正义》则从此句始，至尽于此矣全删，直接所期同志者览之。

悟 真 篇

宋·张伯端

卷上七律十六首（按龙虎二八之数）

其一

不求大道出迷途^{〔1〕}，纵负贤才^{〔2〕}岂丈夫。百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮，只贪^{〔3〕}利禄^{〔4〕}求荣显，不顾形容暗瘁枯。试问堆金等山岳^{〔5〕}，无常^{〔6〕}买得不来无？

〔1〕迷途，追求名利之途，与悟真相反。迷之则一切皆妄，悟之则一切皆真。
〔2〕才，《讲义》作材。〔3〕只贪，《注释》作为贪。〔4〕利禄，《阐幽》作名利。〔5〕等山岳，《直指》作如岱岳。〔6〕无常，指生命终结。

其二

人生虽有百年期，寿夭^{〔1〕}穷通莫预知：昨日街头犹走马^{〔2〕}，今朝棺内已眠尸^{〔3〕}！妻财抛下非君有^{〔4〕}，罪业将行^{〔5〕}难自欺。大药^{〔6〕}不求争得遇^{〔7〕}？遇之不炼^{〔8〕}是^{〔9〕}愚痴。

〔1〕寿夭，《直指》作天寿。〔2〕街头犹走马，《直指》云有一本作庭前方宴乐。〔3〕棺内已眠尸，《直指》云有一本作室内已伤悲。据云与〔2〕均系仇兆鳌改。〔4〕君，《直指》作身。〔5〕将行，指将离人世。〔6〕大药，《丹诀要旨》云：“药因火生，火因药有，采时谓之药，炼时谓之火，结时谓之丹”。〔7〕争得遇，争，通恚；得遇，遇明师。〔8〕遇之，《注疏》作遇知，《外史》作遇而。〔9〕是，《注释》作大。

其三

学仙须是学天仙^{〔1〕}，惟有金丹^{〔2〕}最的端，二物会时性情合^{〔3〕}五行全处虎龙蟠^{〔4〕}，本因戊己为媒娉^{〔5〕}，遂使夫妻镇合^{〔6〕}欢。只^{〔7〕}候功成朝北阙^{〔8〕}？九霞光^{〔9〕}里驾翔鸾。

〔1〕天仙，钟吕传道记云：“仙有五等：天仙、神仙、地仙、人仙、鬼仙，皆是仙也”。〔2〕金丹，即第二首注〔6〕之大药，经过内炼，凝结后称丹，亦称婴儿或内金丹，与炉火烧炼之外金丹有别。〔3〕二物，指坎离两卦，坎水为元精之代号，离火为元神之代号。会、合，二物交会、互相结合，指坎离凝结之法象，即炼精化气之结果。性情，指坎离的作用。金为性，木为情。《注疏》作情性。

〔4〕五行全处虎龙蟠，五行中金水为先后天精的代号、为一家；木火为先后天神的一家；土为真意，运之则三家归一。蟠，凝结。龙虎蟠，象征元精元神互结。

〔5〕戊己，属土，在中央为一家，为真意的代号，亦名黄婆。媒娉，为导引，使水火会合。《直指》作媒妁；《注疏》作媒聘。〔6〕夫妻，即坎离，精神的代称。镇合欢，即凝结过程。〔7〕只，《注释》作直。〔8〕北阙，指皇宫门。朝北阙，喻成仙。《讲义》作玉阙，《注释》作帝阙。〔9〕霞光，《注释》作光霞。

其 四

此法真^{〔1〕}中妙^{〔2〕}更真，都缘我独异于人^{〔3〕}；自知颠倒^{〔4〕}由离坎，谁识浮沉定主宾？金鼎欲留朱里汞^{〔5〕}，玉池先下水中银^{〔6〕}。神功运火非终日^{〔7〕}，现出深潭日^{〔8〕}一轮。

〔1〕真，指丹功、仙道。如《自序》：“老氏以炼养为真”，“悟之则一切皆真”。

〔2〕妙，《老子》：“玄之又玄，众妙之门”。此处指丹功的妙用，即火候真诀。

〔3〕独异于人，《老子》：“我独异于人，而贵食母”。此处指丹功逆行为仙，与一般人顺行不同。〔4〕颠倒，指河车逆转运行。元精坎水性沉，元神离火性浮，顺行成人。元精逆行上升泥丸，元神逆行下降丹田，此坎离颠倒逆行即成丹。

〔5〕朱里汞，汞为元神代号，元神本欲留在头顶（金鼎），但同时应升的水中银（元精）却先下降，以铅制汞，以元精拘神，元神欲留不得，随之沉降。这是讲火候炼神归炉的过程。〔6〕朱元育《悟真篇阐幽》释此句云：“离☲之匡廓属乾☰，是名金鼎，其中浮而易走者为朱里汞，宾之位、心之象也；坎☵之匡廓属坤☷，是名玉池，其中沉而不迁者为水中银，主之位、身之象也。汞性刻刻流转，顺以出之易走而难留，不能自主。如欲留之，必须用水中之银，金性镇重，出自坎宫，反来作主，逆以制之，真汞受制，始不飞走，到此心身一片，寂然不动矣”。〔7〕旦，《十书》作夕。〔8〕日，《阐幽》作月。深潭，喻丹田。丹田之中真阳上升，红光照耀，生药之景象，可与第八首“潭底日红阴怪灭”参看。

其 五

虎跃龙腾风浪粗^{〔1〕}，中央正位^{〔2〕}产玄珠。果生枝上^{〔3〕}终期熟，子在胞中^{〔4〕}岂有殊？南北宗源^{〔5〕}翻卦象^{〔6〕}，晨昏火候^{〔7〕}合天枢。须知大隐^{〔8〕}居廛市^{〔9〕}，何必深山守静孤？

〔1〕虎为元精，龙为元神，跃、腾指两者俱动乃药生冲关之象。风浪喻武火，此句写进火之景。〔2〕中央正位，指丹田，非指黄庭。〔3〕果生枝上，喻采药后内炼过程。〔4〕子在胞中，喻丹田药生。《直指》作腹中。〔5〕南北宗源，先天卦象为坤北乾南，人体按卦象分为下北上南。〔6〕翻卦象，六阳六阴，象征进火退符之节，阳长阴生，阴尽阳复。据《周易参同契》：“循据璇玑，升降上下，周流六爻，难以察睹，故无常位，为易宗祖。”之意，以十二月、十二时，比喻六阴六阳消长的火候运行过程（璇玑为北斗星之总称，天枢为七星之首，亦称

斗魁)，见于人身如背阳腹阴。〔7〕晨昏火候，《周易参同契》：“朔旦屯直事，至暮蒙当受”。清朱元育注：“静极而动，万化萌生，屯之象也；动极而静，万化敛藏，蒙之象也。”故晨昏火候实指动静而言，其运转则如北斗天枢之升降上下，如注〔6〕。

〔8〕大隐，苏轼诗：“未能大隐聊小隐，可得常闲胜暂闲，我本无家归何处？故乡无此好湖山。注：小隐在林藪，大隐在朝市。”〔9〕麇市，《注释》作朝市。

其 六^{〔1〕}

人人本^{〔2〕}有长生药^{〔3〕}，自是迷徒^{〔4〕}枉摆抛^{〔5〕}。甘露降时^{〔6〕}天地合^{〔7〕}，黄芽^{〔8〕}生处坎离交^{〔9〕}。井蛙应谓^{〔10〕}无龙窟，篱鷄争^{〔11〕}知有凤巢？丹熟^{〔12〕}自然金满屋^{〔13〕}，何须寻草学烧茅^{〔14〕}。

〔1〕此首诗《注释》未刊。〔2〕本，《道枢》《讲义》均作尽。〔3〕长生药，指精气神。《玉皇心印妙经》：“上药三品，神与气精。”〔4〕迷徒，《道枢》《十书》《讲义》作愚迷。〔5〕摆，《道枢》作弃，《阐幽》作把。〔6〕甘露，薛道光《悟真三注》认为金丹之异名，陆西星《悟真篇·小序》称系玉浆，朱元育《悟真篇阐幽》认为喻先天一气。降，指甘露降入中宫。时，《讲义》作须。

〔7〕天地合，朱元育《阐幽》云：“身心便是长生大药，两者合并，真种自生，有若甘露之降自天中，黄芽之产在土内。盖甘露从天而降，黄芽从地而生，喻言天地相合，阴阳互化，一阳生而产药也。”〔8〕黄芽，《周易参同契》云：“将欲制之，黄芽为根。”黄是中黄之气，芽是生机之萌；俞琰注：“水中产铅也”，实际是先天元精。薛道光认为是金丹之异名；陆西星解为真铅之别名。〔9〕坎离交，坎肾离心，心肾相交，金丹可结。〔10〕应谓，《道枢》作将谓，《讲义》作应为。

〔11〕争，《直指》作安。〔12〕熟，《讲义》作就。〔13〕金满屋，内丹炼成，金已纯阳，屋指丹穴。陈继儒《宝颜堂秘笈·广集》第47帙：“内丹未凝前结丹之位置曰土釜，必须凝结之后，其结丹处所才名做金胎神室”。〔14〕寻草、烧茅，炼服食者须寻仙草，炼外丹者须茅草烧炉，此二法均与炼内丹之方法不同。

其 七

要知产药川源处，只在西南^{〔1〕}是本乡。铅遇癸生^{〔2〕}须急采，金逢望后不堪尝^{〔3〕}。送归土釜^{〔4〕}牢封固^{〔5〕}，次入流珠^{〔6〕}厮配当^{〔7〕}。药重一斤须二八^{〔8〕}，调停火候托阴阳^{〔9〕}。

〔1〕西南，先天卦位中坤居西南，坤为腹，此处指丹田部位在腹。〔2〕铅遇癸生，铅为肾水，先天肾水为壬水，清而轻；后天肾水为癸水，浊而重。壬水藏于癸水之中，非癸水生而壬水不现，真铅不见，《道枢》：“静中才一动，

便是癸生时”，即喻大药萌动。此时癸水半斤方生而未用事，壬水半斤未散，当此先天后天之交，急引上行，是关键时刻。旧秤一斤为十六两，壬癸之水各半斤，即第七句所称之二八。俞琰《席上腐谈》“铅遇癸生”作“才见芽生”，并云：“或以芽生为癸生，是皆学三峰之术者妄改之耳”。《道枢》遇作见。〔3〕金逢望后不堪尝。望，月圆之时。此句指金气盈满之子时，即药生之候，不采则不堪用了。金逢，《注疏》作金莲。〔4〕土釜，即丹田，见“其六”注〔13〕。〔5〕封固，炼精化气有采封炼止四步，其中封即封固，又名封炉，即药归土釜后，恐其泄失，必以意守之，以目照之，先存后忘，合乎自然，为封炉之要诀。《十书》《道枢》固作闭。〔6〕流珠，亦称汞，为元神。柳华阳《金仙证论·正道浅说第二》：“药产神知，此时须用凝神合气之化，以敛聚微细之元神入于气中；收付于本宫，则是为我所有之妙药矣。本宫，即丹田也。”〔7〕厮配当，指精气合成一气，与神相依入炉。即《仙佛合宗》：“古圣强言为火药，不离神气自相随”。亦即《金丹四百字》所谓真铅制真汞之意。〔8〕二八，见注〔2〕。壬水无质，癸水则将有望，此时安排匀停，及时采取就是火候。〔9〕调停火候。坎卦阴中有阳爻，离卦阳中有阴爻，取坎填离则成纯阳，即托阴阳。此句亦指六阳时、六阴时的阴阳消长，炼精以化气。

其 八

体炼三黄^{〔1〕} 及四神^{〔2〕}，若寻众草^{〔3〕} 更^{〔4〕} 非真。阴阳得类^{〔5〕} 方^{〔6〕} 交感，二八相当自合亲^{〔7〕}。潭底日红^{〔8〕} 阴怪灭，山头^{〔9〕} 月白^{〔10〕} 药苗新。时人要^{〔11〕} 识真铅汞，不是凡砂及水银^{〔12〕}。

〔1〕三黄，雌黄、雄黄、硫黄。〔2〕四神，朱砂、水银、铅、硝。〔3〕众草，《十书》作众药，《注释》作草木。〔4〕更，《十书》《阐幽》作便。〔5〕得类，两者会合之谓。宋白玉蟾曰：“天以地为类，日以月为类，女以男为类，阴以阳为类”。〔6〕方，《讲义》《阐幽》作归。〔7〕自合亲，喻凝合一起。自，《直指》云：一本作是。〔8〕潭底日红，同第四首注〔8〕。潭底，喻坎水，或喻丹田。日红，汞为红色，因与肾水同升头顶，故喻潭底日红。此一阳既生，由下而上，光辉煌耀，阴气消灭。〔9〕山头，喻泥丸宫。泥丸至百会穴，又名巨峰山。〔10〕月白，白为西方金色，月白喻铅。此句指坎水之精随神上升，经过进火退符后，水火既济，铅汞调和而药归根。〔11〕要，《道枢》作不。〔12〕凡砂及水银。及，《注释》作与。凡砂、水银亦称汞，皆未经炉火的平凡原料，此句指先天元神、元精与一般铅汞不同。

其 九

阳里阴精质不刚^{〔1〕}，独修一物^{〔2〕} 转羸尪。劳形按影^{〔3〕} 皆非道，服^{〔4〕} 气煊霞总^{〔5〕} 是狂；举世漫求铅汞伏^{〔6〕}，何时得见龙虎降？劝君穷取^{〔7〕} 生身处^{〔8〕}，返本還元是药王^{〔9〕}。

〔1〕阳里阴精质不刚，《十书》作莫把孤阴为有阳。阳里阴精，即上药三品

· 气功古籍丛书 ·

之元神、元气、元精，均自生身处而来，是先天无质之物。此句取坎中一阳还于离作譬，因离卦外阳而内阴，坎卦外阴而中阳。总之应炼阴为阳，勿炼阴类，如由复卦成乾卦。钟离权《指玄篇》：“涕唾精津气血液，七者元来尽属阴，若将此物为丹质，怎得飞神贯玉京。”“四天一身皆属阴，不知何物是阳精，有缘得遇明师指，得道神仙在只今。”亦是同一意旨。〔2〕一，《讲义》作此。〔3〕影，《十书》《阐幽》作引。〔4〕服，《注释》《十书》作炼。〔5〕总，《讲义》作更。〔6〕铅汞伏，《讲义》作金汞伏。此及以下龙虎降，都指水火凝结。〔7〕穷取，深入研讨之意。朱元育注：“十二时中，收视返听，穷之又穷，陡然觉悟也。”〔8〕生身处，炼精气神上药的处所，即顺行成人、逆行成仙的人身处所。〔9〕返本还元是药王。元，《三注》作原。药王，指大药。内丹称药有三：炼精化气称外药，化气终结生内药，过大关时叫大药。明陆西星云：“药王阳精，是曰真铅，真铅曰真，即药王也。”

其 十

好把真铅^[1] 着意寻，莫教容易度光阴；但将地魄^[2] 擒朱汞，自有^[3] 天魂^[4] 制水金。可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦；已知寿永^[4] 齐天地，烦恼无由更上心。

〔1〕真铅，即上诗所说的药王。朱元育《阐幽》云：“真铅乃先天一气，从虚无中来，即金丹大药也。”据此《十书》列真铅有七十四异名，如地魄等，见下注。

〔2〕地魄，即真铅，又称水中之金，为先天元精。又，火中之木为先天元神。两者均系先天，相互擒制。张伯端《金丹四百字》：“真土擒真铅，真铅制真汞，铅汞归真土，身心寂不动。”闵一得注：“心火飞扬象（朱）汞，肾水沉重象铅（水金）。”

“着意寻”之“意”为土。以上是丹功按五行所分三类。此句指朱汞为心火元神，一炼即飞，使随肾水下沉气穴，以地魄制之。〔3〕有，《讲义》作见。〔4〕天魂，汞之异名，见《十书丹房宝鉴图》。按《河图》，肾水数一，为坤卦居北，坤为地；肺金数四居西，魄为西方金气，故水中之金称地魄。心火数二，为乾卦居南，乾为天；肝木数三居东，魂为东方木气，故火中之木称天魂。此句指以汞制铅，不使铅下行，即元精随元神逆转成丹。总之，肾水生后由尾闾随神上行，由泥丸下降土釜，互相伴随，不使神散。明伍冲虚《仙佛合宗语录》：“古圣强言为火药，不离神气自相随。”此铅汞互制，又称五行攒簇、三家相见，即炼至有药时须运神、制精、用意。诗中“着意”、“但将”、“自有”等词均有强调之深意。〔5〕寿永，《修真正书》《注释》作永寿。

其 十 一

黄芽白雪^[1] 不难寻，达者须凭德行深。四象^[2] 五行全仗^[3] 土，三元^[4] 八卦岂离壬^[5]；炼成灵质^[6] 人难识，销尽阴魔^[7] 鬼莫侵。欲

向人间留秘诀，未逢¹⁸¹ 一个是知音。

〔1〕黄芽白雪。黄芽见“其六”注〔8〕。《阐幽》曰：坎中真阳是名黄芽。《三注》陆子野曰：“黄芽者，铅之精”，即真精之初产也。《周易参同契》：“玄含黄芽，五金之主。”俞琰发挥曰：玄含黄芽者，水中产铅也。黄芽是精气动后作丹头者，上药三品中最基本的物质。白雪，与黄芽同为构成内丹的原质。《阐幽》曰：离中真阳，是名白雪。《三注》曰：白雪者，铅汞之气。《外史》曰：黄芽白雪，铅汞之异名。《金丹四百字》曰：“虚元生白雪，寂静发黄芽，玉炉水温温，鼎上飞紫霞。”《十书》：白雪、黄芽分别为汞、铅之异名。〔2〕四象，指青龙木、白虎金、朱雀火、玄武水等四者。〔3〕仗，《十书》作藉。〔4〕三元，刘一明《直指》列为元精、元气、元神；《方壶外史》列为天元、地元、人元。意当为前者。〔5〕岂离壬。坎水即肾水。肾水分二者，一为先天壬水，至清至灵，为三元八卦，即炼丹的原质。《讲义》：“此一阳初动，作丹时也。”“壬属药品，土为火候”。指和合大药不离壬水之妙用。一为后天癸水，由欲念而来，浊而不清，不可炼丹。〔6〕灵质，《阐幽》作灵宝。此即大药，凡水凡火都是凡质，炼凡须化凡质为灵质。〔7〕阴魔。内炼时神意散乱或外界干扰者称魔。此句指消尽身中阴气，化为纯阳。〔8〕逢，《三注》作闻。

其 十 二

草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲：初开绿叶阳先倡¹¹，次发红花阴后随¹²¹。常道即斯¹³¹为日用，真源反此¹⁴¹有谁知？报言学道诸君子，不识阴阳¹⁵¹莫乱为¹⁶¹。

〔1〕阳先倡。倡，《十书》作唱。绿叶颜色似阴，有赖于阳的倡先作用。〔2〕阴后随。红花颜色似阳，开花受雄粉后而结果实。果实为阴，故称阴随阳后。〔3〕即斯，《外史》作积斯，《注疏》作即兹。〔4〕真源反此，顺行即凡，逆行即圣，反本归源即还精补脑、逆转入炉之法。〔5〕不识阴阳。张伯端《读周易参同契》诗：“百姓日用不知，圣人能究本源。”“否泰交，则阴阳或升或降；屯蒙作，则动静在朝在昏。”盖阴阳之理用于人身丹功，应在火候中求阴阳消长，复返先天一气之动。此与第七首之“调停火候托阴阳”句相近，并可参看第五首注〔7〕。

其 十 三

不识玄中颠倒颠¹¹，争知火里好栽莲¹²¹，牵将白虎归家养，产个¹³¹明珠是¹⁴¹月圆。漫守药炉¹⁵¹看火候，但安¹⁶¹神息任天然；群阴剥尽¹⁷¹丹成熟，跳出樊笼¹⁸¹寿万年。

〔1〕颠倒颠，指颠倒五行，扭转顺行规律以成仙。一生二，二生三，三生万物是顺行。丹功是要三归二，二归一，一归无。〔2〕火里好栽莲。莲花生于水中，而丹法私栽向火里，不按常道而行，正所谓真源反此。火为离卦，离火中有阴爻水，即喻阳中有阴，必取坎水中阳爻以填之，才能凝成大丹。坎上离下即火里栽

· 气功古籍丛书 ·

莲，亦即颠倒颠之意，《周易参同契》：“金来归性初，乃可称还丹”亦指此。此法驱虎（水）就龙（火），肾水与心火颠倒运行，才能如下句所称“产个明珠是月·圆”，元精制元神，凝成大丹。下句白虎为坎水之异称，意思是如懂得火里栽莲，可白虎牵在家里饲养。栽莲之离火得白虎之坎水交配，亦是取坎填离之譬。〔3〕个，《注疏》作下。〔4〕是，《直指》作似。〔5〕谩守药炉。当过度至炼气化神阶段，金丹已结，需要温养，不必再运火候、用有为功夫。〔6〕但安神息。安，《十书》作着。神息，系真息与元神相依之息，指温养阶段功夫。〔7〕群阴剥尽，指得丹后，达纯阳程度，阴魔尽消。〔8〕樊笼，喻人生命欲，有如无形罗网，拘束灵性。

其 十 四

三五一^[1] 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^[2]。戊己自居生数五^[3]，三家相见^[4] 结婴儿^[5]。婴儿是一^[6] 含真炁，十月胎圆^[7] 入圣基。^[8]

〔1〕三五一，《河图》东三为木；南二为火，木生火合为五数成为一家，在人为元神；西四为金，北一为水，金生水合为五数成为一家，在人为元精。中宫戊己之土五数，自成一家，水火调和，成为婴儿。《参同契》：“三物一家，都归戊己”。“三五”即元神、元精、真意，而“一”指丹母或金丹，已成曰金丹，未成曰丹母。

〔2〕北一西方四共之，《道枢》方作三，《河图》生数西方为四，则《道枢》有误。

〔3〕生数五，按《河图》内围一三四五为生数、外围六七八九十为成数。宋叶文叔曰：“生数指有兆而未成形，为先天；成数则成而有形，为后天”。《讲义》生数五作本生数。

〔4〕三家相见，即元神元精以真意结合，二神为一，一四为精，五为真意。先天为元精，后天为心；先天为元气，后天为身；先天为元神，后天为意，所以三家亦称身心意相见。

〔5〕结婴儿。婴儿，金丹或丹母的代称。《道枢》结作产。

〔6〕指三家合一凝结而成的丹母或金丹。婴儿是一，《注疏》作是知太一，《直指》作是知太乙。

〔7〕十月怀胎。炼内丹者将炼气化神名为十月关，譬喻为十月怀胎。

〔8〕圣，丹成后成圣之意。入圣基，指奠定成丹基础。《道枢》入作合，《外史》基作机。

其 十 五

不识真铅正祖宗^[1]，万般作用枉施^[2] 功；休妻^[3] 漫遣阴阳隔，绝粒^[4] 徒^[5] 教肠胃空；草木金银^[6] 皆滓质，云霞日月属朦胧^[7]；更饶吐纳并存想^[8]，总与金丹事不同。

〔1〕不识真铅正祖宗，《直指》注：“坎中一阳，乃乾家刚健中正之气，取象为真铅，乃天一所生，具有先天真一之气，为生物之祖气，为金丹之正祖宗。”其坎中

一阳，即胃中元精，为运炼金丹之最初原质，故称作正祖宗。《正义》注：祖宗，即指其出处也。不识之谓，与《吕祖百字碑》中“动静知宗祖，无事去寻谁”之意相同。〔2〕施，《阐幽》作劳。〔3〕休妻，指断绝情欲而作清修。〔4〕绝谷，指辟谷不食。〔5〕徒，《三注》作从。〔6〕草木，能延年益寿的奇花异草。金银，能炼成外丹的金银铅汞。滓质，比喻以上修炼之物均象渣滓无用。〔7〕云霞日月属朦胧，指吐纳云霞清气，吸取日月精华的修炼方法是属于虚幻、无可捉摸的。〔8〕吐纳，指吐浊吸清的炼气功夫；存想，指静坐中想象身内神灵，与天道合一的炼法。

其 十 六

万卷仙经语^{〔1〕}总同，金丹只此是根宗；依他坤位^{〔2〕}生成体；种向乾家交感官^{〔3〕}。莫怪天机俱漏泄，都^{〔5〕}缘学者^{〔6〕}自迷蒙，若人了得诗中意，立^{〔8〕}见三清太上翁^{〔9〕}。

〔1〕语，《十书》作话。〔2〕《易经·说卦》：“乾为首，坤为腹”，故坤位指人身小腹及丹田（见第七首注1），下句乾家指头部。《入药镜》：“产在坤，种在乾，但至诚，合自然”，《方壶外史》注：“产在坤者，盖以先天药祖，西南乃其本乡，而纯阴至静之中，忽有一阳来复萌于坤下，采而得之，入我中宫”，说明坤位是产药之地，药者一阳来复之象，本句是指凭籍坤位产药，下句是指采药后以火候运向（即种向）头顶，对功夫称为聚火载金，三车运转。〔3〕交感官，即泥丸，铅汞相交之所。所采之药升至此处后加以提炼，矿去金存。〔4〕俱，《讲义》作今，《十书》作都。漏泄，《注疏》作泄漏，《注释》《直指》作露泄。〔5〕都，《注释》作盖。〔6〕者，《讲义》作道。〔7〕迷，《注疏》作愚。〔8〕立，《讲义》作即。〔9〕三清，指玉清、上清、太清三天尊；太上，泛指最尊之神，非单指一位。此句象征金丹已就，大道已成。

卷中七言绝句六十四首（按周易六十四卦）

其 一

先把乾坤为鼎器^{〔1〕}，次将^{〔2〕}乌兔药来烹^{〔3〕}。既^{〔4〕}驱^{〔5〕}二物^{〔6〕}归黄道^{〔7〕}，争得金丹不解生。

〔1〕乾坤，分别指人身之头与腹，为炼内丹之鼎器，见卷上第十六首注2。〔2〕将，《十书》《三注》《外史》《直指》《阐幽》作搏。〔3〕乌，金乌；兔，玉兔，两者为日与月之别称。此处为真汞元神、真铅元精之代称。〔4〕既《讲义》作会。〔5〕驱，导引的代称，丹经有载金三车或河车三种之说，其意是由尾闾关到夹脊关，气行宜细小缓慢，喻为羊车；由夹脊到玉枕关，气行宜速，喻为鹿车；由玉枕关上达泥丸，宜大力始能通关，喻为牛车。〔6〕二物，指精神二物。〔7〕黄道，自会阴直达泥丸之居中脉道，见《自序》注23。

其 二

安炉立界法乾坤^{〔1〕}，锻炼精华制魄魂^{〔2〕}，聚散细编^{〔3〕}成^{〔4〕}变化，

· 气功古籍丛书 ·

敢将元妙等闲论^[5]。

〔1〕 积阳在上为乾、为天，积阴在下为坤、为地。在上之阳气下降，在下之阴气上升，方能相交而生变化。取法乾坤，以头为鼎，以腹为炉，头中之元神下降，腹中之元精上升，两者相交，方能“聚散细缛成变化”，结成金丹。〔2〕 制魄魂，见上卷第十首之注2、注3。魂、魄分别为元神、元精之代称，两者互相擒制，以元精随元神，不使元神飞散，元神制元精，不使元精下沉，从而逆行成丹。〔3〕 聚散，指精神相聚相制，散指火候转运。成，《十书》《三注》《外史》均作为。〔4〕 〔5〕 玄妙等闲论，《讲义》作为体预言论。等闲论，《注释》作托言论。

其 三

休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉^[1]。自有天然真火育^[2]，何须柴炭及吹嘘。

〔1〕 偃月炉，农历月初之月象，两角上仰，出现在西方。以此譬喻静极之中一阳已生，此是真正之火炉，元气存焉。本首诗说明炼内丹须向身中求，不应向身外寻。〔2〕 丹功中称火，均系神运意土之功。候，《十书》作用，《注释》作养，《三注》《直指》作候。

其 四

偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平^[1]，只因火力调和后^[2]，种得黄芽渐长成。

〔1〕 偃月炉，居腹中，为阴炉，内有玉蕊之阳气，犹如坎卦阴中有阳爻。朱砂鼎，居头中，为阳鼎，内有水银之阴气，犹如离卦阳中有阴爻。〔2〕 后，《注疏》作候。

其 五

咽津纳气^[1] 是人行，有药^[2] 方能造化生^[3]，鼎内^[4] 若无真种子^[5]，犹将水^[6] 火煮空铛。

〔1〕 津、气，属浊阴浊阳，均为后天生成之物。后句有物之物指的是先天之物，即真铅元精、真汞元神。〔2〕 药，《注释》《讲义》作物。〔3〕 造化，《讲义》《道枢》作万物。〔4〕 鼎内，《讲义》作里面。〔5〕 真种子，精气神三者合成之上药。〔6〕 水，《注释》《道枢》作猛。

其 六

调和铅汞要成丹，大小无伤两国全^[1]。若问真铅何物是^[2]，蟾光终日照西川^[3]。

〔1〕 两国，指铅汞，元神、元精之譬。此两句形容元神制元精，元精随元神，调和成丹之状。〔2〕 何物是，《十书》《三注》《外史》《直指》均作是何物；《阐幽》作何处是。〔3〕 蟾光，即月光。月亮本来就是金水之精；西方属金之方，川属

水。本句以譬喻相合以成阴精。

其 七

未炼还丹莫入^{〔1〕}山，山中内外^{〔2〕}尽非铅，此般至宝家家有，自是愚^{〔3〕}人识不全。

〔1〕入，《注释》《注疏》《讲义》《阐幽》作隐。〔2〕内外，《阐幽》作前后。

〔3〕愚，《讲义》作时。

其 八

竹破须^{〔1〕}将竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类^{〔3〕}徒劳力^{〔4〕}，争似真铅合圣机。

〔1〕须，《注释》《道枢》作还。〔2〕抱鸡，《十书》《外史》《注疏》作复雏。卵，《十书》作子。当，《外史》作须。〔3〕非类，《注释》作作用。〔4〕劳力，《注释》作为巧。

其 九

用铅不得用凡铅^{〔1〕}，用了真铅^{〔2〕}亦弃捐，此是用铅真^{〔3〕}妙诀，用铅不用是诚言。

〔1〕凡铅，指后天的气血阴阳，属滓质浊物。〔2〕真铅，指先天的元精，属无形之清物。随着修炼，真汞的不断添加，铅气渐渐散去，如以坎中阳爻，以填离中阴爻，最后铅尽汞干，体变纯阳，即金液大还丹。〔3〕真，《道枢》作玄。

其 十

虚心实腹^{〔1〕}义俱深，只为虚心^{〔2〕}要^{〔3〕}识心，不^{〔4〕}若炼铅先实腹，且^{〔5〕}教守^{〔6〕}取满堂金。

〔1〕《老子·三章》：“圣人治虚其心，实其腹。”俱，《注释》作居。〔2〕先虚其心，使纤尘不染，但不可使身中久空，然后必须炼铅制汞，使汞不即飞扬，此实腹之义。能实腹，则一身精气亦充实，此末句满堂金之义。〔3〕要，《注释》作安。〔4〕不，《十书》作莫。〔5〕且，《讲义》作见，《外史》作任。〔6〕守，《直指》作收。

其 十 一

梦谒西华^{〔1〕}到九天，真人^{〔2〕}授我指元篇，其间简易无多语，只是教人^{〔3〕}炼汞铅。

〔1〕西华，仙人所居之宫殿。《云笈七籤》：“《八素经》云：‘西华宫有琅简蕊书，当为真人者乃得此文。’”〔2〕真人，《注释》《讲义》《三注》作分明。〔3〕人，《讲义》作君。

其 十 二

道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成^{〔1〕}三体，三体重生万物昌^{〔2〕}。

〔1〕成，《外史》作生。〔2〕《老子·四十二章》：“道生一，一生二，二

· 气功古籍丛书 ·

生三，三生万物。”一即一气，二即阴阳，三即阴阳再合成三体。炼内丹亦如此，从元神之阳与元精之阴相制随以成丹，再返归于一气、返归于虚无之道，从而变化无穷，即万物昌之意。昌，《注疏》《直指》作张。

其 十 三

坎电烹轰金水方^{〔1〕}，火发昆仑阴与阳^{〔2〕}，二物^{〔3〕}若还和合了^{〔4〕}，自然丹^{〔5〕}熟遍身香。

〔1〕坎电，即坎卦阴中之阳火；金水方，指真水。烹轰者，喻炼内丹时冲关状。〔2〕火发昆仑之火属乾卦纯阳之火，此火与坎中阳火相应，使真水凝结成丹，即阴与阳之火。发，《注疏》作教。〔3〕二物，即阴与阳，和合后金丹运转，自尾闾透夹脊，双关，历历有声，直上泥丸，又颗颗降下重楼，其味甘美，馨香无比，满身增辉，《参同契》：“金沙入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆返黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆姬成姹女”，即此之谓。〔4〕和合了，《讲义》作归一处。〔5〕丹，《注释》《讲义》作药。

其 十 四

离坎若还无戊己，虽含四象不成丹^{〔1〕}，只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。

〔1〕离火坎水，分别为元神、元精，若无戊己之真土（意）居中为媒介，则不能会合成丹。四象，见上卷第十一首注2。

其 十 五

日居离位反为女^{〔1〕}，坎配蟾宫却是男^{〔2〕}，不会个^{〔3〕}中颠倒^{〔4〕}意，徒将管见事^{〔5〕}高谈。

〔1〕日虽外阳，内中为阴，如离卦之象内为阴爻，故称反为女。日居离位，《外史》作离居日位。反，《三注》作翻。〔2〕蟾宫，月之喻。月虽外阴，内中为阳，如坎卦之象内为阳爻，故称却是男。〔3〕个，《闾幽》作此。〔4〕颠倒，见上卷第十三首注1、注2。〔5〕事，《道枢》作作。

其 十 六

取将坎位中心实^{〔1〕}，点化离宫腹内阴^{〔2〕}，从此变成乾健体^{〔3〕}，潜藏飞跃^{〔4〕}总由心^{〔5〕}。

〔1〕中心实，坎卦初爻、三爻为阴爻，属虚；中爻为阳爻，属实。此词《直指》《外史》作中心实。〔2〕腹内阴，指离卦中爻为阴爻。《三注》《十书》内作里。此两句意指以离卦阳中之阴以点化坎卦阴中之阳，即成乾卦纯阳之体。〔3〕乾坤破体为坎离，即由先天纯阳变成后天水火；为使失者复返，去者复还，所谓七返九还，则需要取坎水中阳气，填补离火中阴精，所亏损者既补足，元神健旺，成为纯阳，即乾健体之谓。前一首诗阐明本体，本首诗讲其运用。〔4〕潜藏，即沉伏，飞

跃，即升举。〔5〕抽添进退之运用功夫，都由我心加以指挥。

其 十 七

震龙汞出是离乡^{〔1〕}，兑虎铅生在坎方^{〔2〕}，二物^{〔3〕}总因儿产母^{〔4〕}，五行全要入中央^{〔5〕}。

〔1〕震卦在后天八卦方位中属东方，青龙为东方之兽。离乡指南方。东方属木，南方属火。木火相生本是一家。此火是后天之识神，藏有先天之元神，称之为汞。〔2〕兑卦在后天八卦方位中属西方，白虎为西方之兽。坎方指北方。北方属水，西方属金。金水相生本为一家。此水是后天之肾精，含有先天之元精，称之为铅。

〔3〕二物，指龙虎，即木金。〔4〕儿产母，《周易参同契》：“金为水母，母隐子胎；水者金子，子藏母胞。”水火本为金木所生，今逆而行之，由有返无，从后天的肾精水、识神火，产生先天的元精水、元神火，所以叫儿产母。〔5〕全要入中央，以上儿产母，即五行均参与提炼升华。此即道家三五合一之论，三指三家，五指相合为五。金水为一家，北方水为一数，金为四数，合成五数；木火为一家，东方木为三数，南方火为二数，合成五数；土为一家，土位在中央，自居生数五，三家调和成为丹母，所以说：“三家相见结婴儿”。入中央，即以意土运河车，使铅汞凝结。入，进入之意。《性命圭旨》：“五行颠倒术，龙从火里出，五行不顺行，虎自水中生。”

其 十 八

月才天际半轮明^{〔1〕}，早有龙吟虎啸声^{〔2〕}，便好用功修二八^{〔3〕}，一时辰内管丹成^{〔4〕}。

〔1〕半轮明，月为元精，到阴历初八，半夜到中天上弦已平。此明亮状，喻药气出现，元精最见清明，有气无质。清黄元吉《乐育堂语录》认为此时是一阳复卦已过，二阳临卦方生之时。〔2〕龙吟虎啸，龙、虎分别是元精、元神的称喻。〔3〕二八，见上卷其九注〔2〕。当精气已生、有气无质之时为金半斤，是先天的；质生之时为水半斤，是后天的。采取之候，即在先天将化、后天未现之间隙。所以二八之意，即在有质无质之间，贵在掌握火候。〔4〕一时辰内，喻火候恰当之短暂时间。丹经有“一刻之功夫，夺一年之造化”的说法。

其 十 九

华岳山头雄虎啸^{〔1〕}，扶桑海底牝龙吟^{〔2〕}，黄婆自解相媒合^{〔3〕}，遣作夫妻共一心^{〔4〕}。

〔1〕华岳，即西岳华山；白虎为西方之兽，西方属金。金水一家，因此华岳、雄虎均为元精之譬喻。元精属水，为坎卦，坎卦为中男，故称雄虎，今立于山头而

· 气功古籍丛书 ·

啸，喻元精动之象。〔2〕扶桑，为日出之处，乃指东方。青龙为东方之兽。东方属木。木火一家，因此扶桑、北龙均为元神之譬喻。元神属火，为离卦，离卦为中女，故称北龙，今潜于海底而吟，喻元神动之象。〔3〕黄婆，黄为中央土色，土为真意。丹经称：“心中元神谓之龙，肾中元精谓之虎”，由真意媒合两家，所以称为婆。元神汞与元精铅凝结，即媒合之功。〔4〕夫、妻为元神、元精之喻，在丹田凝结为丹母，即共一心之喻。

其二十

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当，两手捉来令死斗^{〔1〕}，化成一块紫金霜^{〔2〕}。

〔1〕此诗与上首诗意同。刘海蟾有诗：“左手捉着青龙头，右手拽着白虎尾，一时将来入口吞，思量此物甚甘美。”亦与此首诗意同。〔2〕紫金霜，凝成大药的比喻。

其二十一

赤龙黑虎^{〔1〕}各西东，四象交加戊己中^{〔2〕}，复姤自兹能运用^{〔3〕}，金丹谁道不成功？

〔1〕赤龙黑虎，赤、黑分别为火、水之色；龙、虎已见前几首诗解，为元神、元精之喻；西、东为金、木之方。〔2〕四象，指金木水火四者；交加，会合之意；戊己，中央意土，此句即五行交会之象。〔3〕复卦之象为一阳初生，姤卦之象为一阴初生。于人体上复卦生自尾闾，姤卦起自百会（月窟）。由复卦起进阳火以造丹，由姤卦起退阴符以温养，循任督脉周天运行，归入丹田，丹经称“五行攒簇，入于中宫”，即指此。

其二十二

先且观天明五贼^{〔1〕}，次须察地以安民，民安国富当求战，战罢方能见圣人^{〔2〕}。

〔1〕五贼，《阴符经》曰：“天有五贼，见之者昌。”其意义与五行相近，在天为五星，在地为五岳，在人伦为五常，在人体为五脏。〔2〕此三句：国、地为身之譬，民为精气之譬。此外，可以金丹作国君之譬，火候为臣子之譬，战斗为搬运河车修炼之譬。战罢见圣人，圣人即真人仙子之谓。

其二十三

用将须分左右军^{〔1〕}，饶他为主我为宾，劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍^{〔3〕}。

〔1〕将，喻火候。左阳而右阴，左军喻阳火，右军喻阴符。圣人缩一年火候于一月之内，缩一月火候于一日之中，自子至巳六辰进阳火，自午至亥六辰退阴符。

〔2〕金水沉而在下本为客，木火浮而在上为主。今使金水逆而行之在上，木火降而行之在下，此“饶他为主我为宾”之谓。〔3〕元神喻君，宜制元精，若轻敌不能制，则元精将走失，此丧无价珍之谓。

其二十四

火生于木本藏烽，不会钻研莫强攻，祸发必因斯害己，要须制伏觅金公^{〔1〕}。

〔1〕元神为火，不可修炼时妄用元神，否则不受益而反害身。金公喻坎水，坎卦为中男，故称金公，以水火调和，方能无害。

其二十五

金公本是东家子，送在西邻寄体生^{〔1〕}，认得唤来归舍养^{〔2〕}，配将姤女结亲情^{〔3〕}。

〔1〕金公坎水与东家木本是一家，寄体西邻而生者喻西方金生水。〔2〕此句可与上卷其十三“牵将白虎归家养”参看。〔3〕姤女，离卦为火，为中女，故名。此诗亦取坎填离之意。

其二十六

姤女游从各有方，前行须短后须长^{〔1〕}，归来却入黄婆舍，嫁个金翁作老郎^{〔2〕}。

〔1〕姤女游从元神于周天，前行降下重楼短，由尾闾上逆泥丸长。〔2〕黄婆舍，即中宫意土，元神与意同类，故神入意土称为归来，姤女元神与金翁元精相合以成老郎，此老郎即纯阳。

其二十七

纵识朱砂及黑铅，不知火候亦如闲，大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。

其二十八

契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通元处，须共神仙仔细论。

其二十九

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时^{〔1〕}，若到一阳来起复，便宜进火莫延迟^{〔2〕}。

· 气功古籍丛书 ·

〔1〕此可与其六诗“蟾光终日照西川”参看。月属金水之精，八月十五之月，喻金水之气旺盛之时。〔2〕子时，乃一阳来复之时，由此阳气增长，故宜乘此速进阳火。

其三十

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帷^{〔1〕}，受气之初容易得，抽添运火却防危^{〔2〕}。

〔1〕二句指金丹开始在丹田孕育之状。〔2〕当此一阳初动，擒龙捉虎，分左节右，抽退阴符，添进阳火，引元神归入铅鼎以作交感，宜情如槁木，心如死灰，不能妄动，否则功败身危。

其三十一

元珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形，十月霜飞丹始熟^{〔1〕}，此时神鬼亦须惊。

〔1〕元珠之长养，全赖元阳之增长，退尽阴符。十月霜飞，正如冬至之时一阳初生，阳长阴消，阴渐剥去，喻丹熟后成为纯阳之体。

其三十二

前弦之后后弦前，药味平平气象全^{〔1〕}，采得归来炉内煅，炼成温养自烹煎^{〔2〕}。

〔1〕前弦、后弦即月象之上弦、下弦，此时月亮明亮部分与晦暗部分相等。当上弦日之后、下弦日之前则明亮部分过全月之半，上弦日之前、下弦日之后则晦暗部分过全月之半。明亮部分属阳魂、属金，晦暗部分属阴魄、属水。两弦明暗相等，在上弦为阴中阳半，得水中之金八两，在下弦为阳中阴半，得金中之水八两。八两为半斤，故称药味平平气象全。《周易参同契》：“两弦合其精，乾坤体乃成，二八应一斤，易道正不倾。”与此诗意同。〔2〕金丹所炼之药即二八金水之精。

其三十三

长男乍饮西方酒，少女初开北苑花^{〔1〕}，若使青娥相见后，一时关锁在黄家^{〔2〕}。

〔1〕《周易·说卦传》：震为长子、为龙；兑为少女。此长男即与青龙意同，为阳神之喻。酒，阴物。西方酒，为阴精之喻。少女、阴精之喻。花，阳物。北苑花，为阳神之喻。此二句俱为比喻驱阳就阴，驱阴就阳。〔2〕青娥，喻真意，任媒合之职。黄者中土之色，黄家、即土釜、鼎炉、玄关之又一比喻。

其 三 十 四

兔鸡之月及其时，刑德临门药象之，到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危^{〔1〕}。

〔1〕兔属卯，鸡属酉。刑、德，据《淮南子·天文训》等书分别指为十二辰、十日。此卯酉月或日为沐浴之时，宜休息，停止进火。不然，火候太过则倾危。

其 三 十 五

日月三旬一遇逢，以时易日法神功^{〔1〕}，守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红^{〔2〕}。

〔1〕三旬，乃指一月。日与月一月一次相交。练金丹者取法之以运神功，移一年为一日，移十二月为十二时。〔2〕当沐浴时则停止运动，此沐浴时即守城之谓。野战为龙虎（元神元精）交合之谓。由此符合日月星辰运行规律，可使金丹在丹田很快长养。

其 三 十 六

否泰才交万物盈，屯蒙二卦稟生成^{〔1〕}，此中得意休求象，若究群爻漫役情^{〔2〕}。

〔1〕《周易参同契》：“乾坤者，易之门户，众卦之父母。”乾坤以下六十二卦之序屯、蒙为首。《周易·序卦传》：屯者，物之始也；蒙者，物之稚也。以六十四卦分列于一月一日，则如《周易参同契》：“朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之如次序。”此阴阳生成之初始，宜运火练功。当否泰之时，则如前诗所注月亮上弦、下弦之时，阴阳各半，自然相交，不寒不热，宜任其“炼成温养自烹煎”，既不必进水，亦不必进火，否则就是太过。泰否以月论，即卯、酉月（二月、八月）、春分、秋分时节，阴阳昼夜相半，十二时辰中卯、酉二时亦如此，总宜沐浴不加火，如诗三十六所嘱。〔2〕能得屯、蒙、泰、否四卦之意，已足以明白运火之数，再不必多寻其他卦象参究。

其 三 十 七

卦中设象本仪形，得象忘言意自明，举世迷人惟泥象，却行卦象望飞升。

其 三 十 八

天地盈虚自有时^{〔1〕}，审能消息始知机，由来庚甲申明令，杀尽三尸道可期^{〔2〕}。

〔1〕阳盛为盈，阴盛为虚。热极则一阴生，如夏至之时，寒极则一阳生，如

冬至之时。〔2〕天地盈虚若以月象论之，为纳甲法所示：初三上弦，亮象如一阳初生，震卦之象，十干中庚居之；十五望日月满，乾卦之象，十干中阳气充实之甲居之。依此天地盈虚之理，运动阳火阴符如申明律令状，则可消尽三尸阴魔而成大道。

其 三 十 九

要得谷神长不死，须凭元牝立根基〔1〕，真精既返黄金屋，一颗明珠永不离〔2〕。

〔1〕《老子·六章》：“谷神不死，是谓玄牝”。阴阳不测谓之神，感而遂通，若虚谷之应，故谓之谷神。谷神之根基为元牝，元牝乃指精气。〔2〕真精，即玄牝，返入土釜、炉鼎，由精化气，由气化神，则金丹不散失。黄金屋，如诗三十三所称黄家。

其 四 十

元牝之门世罕知，休将口鼻妄施为，饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿〔1〕。

〔1〕口鼻吐纳以修炼，为不知玄牝之门者所为，不能炼成金丹。金乌、元神之譬；玉兔，元精之譬。炼金丹须元神制元精，即金乌搦兔儿之谓。

其 四 十 一

异名同出少人知，两者元元是要机〔1〕，保命全形明损益，紫金丹药最灵奇〔2〕。

〔1〕《老子·一章》：“此两者同出而异名，同谓之元，元之又元，众妙之门。”精气二物同出于真一之气，当修炼而重返于真一之气。〔2〕明损益，知进退，炼得紫金丹药，可以保命，可以全形。《老子·三十九章》：“昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。”即此之谓。

其 四 十 二

始于有作人难见，及至无为众始知，但见无为为要妙，不知有作是根基〔1〕。

〔1〕《老子·四十八章》：“为道日损，损之又损，以至于无为。无为而无不为。”为道之先，属有为之状，如擒龙捉虎，分列左右等。当金丹已成，显现灵奇，则自然而然，属无为之状。本诗强调须从有为做起。

其 四 十 三

黑中有白为丹母，雄里藏雌是圣胎〔1〕，太一在炉宜慎守，三田聚宝

应三台^[2]。

〔1〕黑中有白，喻肾水中真阳；雄里藏雌，喻心火中真阴，此两者为炼丹之基本物质，故称为丹田、圣胎。〔2〕太一，含真一之气，此气未可分判阴阳。三田，指丹母、圣母、太一，赖此三者相合产生金丹，此三者之重要犹如天上三台星座。三台星与人间三公相应，三公为辅佐国君之最高职位，故取以作譬。

其四十四

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精^[1]，有无由此自相入，未见如何想得成。

〔1〕因真阳、真阴皆有气无质，故呈恍惚、杳冥状。〔1〕有、无，真阳为元神，真阴为元精，两者相对，则一为有，一为无。

其四十五

四象会时元体就，五行全处紫光明，脱胎入口通神圣，无限龙神尽失惊。

其四十六

华池饮罢月澄辉^[1]，跨个金龙访紫微，从此众仙相识后，海田陵谷任迁移。

〔1〕华池，《黄庭经》：“中池内神服赤珠”下注：舌下为华池。所指之服赤珠，与此句意亦同。

其四十七

要知金液还丹法，自向家园下种栽^[1]，不假吹嘘並着力^[2]，自然丹熟脱灵胎。

〔1〕自向家园下种栽，比喻由自己身内修炼，不应向外寻觅。〔2〕此句与《周易参同契》：“同类易施功，非类难为巧”之意相同。

其四十八

休施巧伪为功力，认取他家不死方，壶内旋添延命酒，鼎中收取返魂浆。

其四十九

雪山一味好醍醐，倾入东阳造化炉^[1]。若遇昆仑西北去，张骞始得见麻姑^[2]。

〔1〕雪山色白，西方金之象。一味好醍醐，喻金丹一粒。东阳造化炉，指丹

田。〔2〕昆仑，旧说此山在海水之中，为火发之处，山顶有门谓之天门。西北，乾卦方位。乾卦之火为纯阳之火。参见中卷其十三：“火发昆仑阴与阳”。〔3〕张骞，《汉书》有传，以出使西域著名。麻姑，古代著名仙女。借此二位，以喻真阳、真阴。此坎中阳火、离中阴水，须乾卦真火相应方能结合。

其五十

不识阳精及主宾，知他那个是疏亲^{〔1〕}，房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人^{〔2〕}。

〔1〕阳精，乃真一之精、至阳之气，即阳丹。〔2〕一般人误学房中术，认主为己，所御之女为宾，遂不知搬运河车，从尾闾而行元神，终不能成道。阎浮，阎浮提之略称，佛经中指印度而言，以后又理解为中国及东方诸国。在此为世上之义。

其五十一

万物芸芸各返根，返根复命即长存，知常返本人难会，妄作招凶众所闻^{〔1〕}。

〔1〕《老子·十六章》：“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命，复命曰常，知常曰明，不知常，妄作凶”云云，与此诗之意一贯，强调采纳天地间之真气，修炼后以返本归元。

其五十二

欧冶亲传铸剑方，莫邪金水配柔刚^{〔1〕}，炼成便会知人意，万里诛妖一电光。

〔1〕欧冶、莫邪，均春秋时铸剑之能匠，传说他二人所铸之剑颇有神异，本诗借以说明炼金丹当如他们炼剑一样。

其五十三

敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭^{〔1〕}，近来透体金光现，不与凡人话此规。

〔1〕龟，北方玄武之象，属真水、属铅；凤，南方朱雀之象，属真阳、属汞。玉芝，喻阳火，刀圭，喻阴符。敲竹，竹中心虚空。此两句喻阴阳铅汞交合，须虚心以就阴受阳，如夫妇之和谐，就阳招阴。

其五十四

药逢气类方成象，道在虚无合自然^{〔1〕}，一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

[1]《老子·四十二章》：“天下万物生于有，有生于无。”《二十五章》：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。

其五十五

赫赫金丹一日成，古仙垂语实堪听^[1]，若言九载三年者，总是推延款日程^[2]。

[1] 道书中有载张果老诗：“赫赫金丹一日成，黄芽不离水银坑，功成虽未三周变，开炉已觉放光明。”本诗中古仙垂语，当指张果老诗。 [2] 圣人炼功移一年气候于一月之中，又移一月气候于一日之中，又移一日气候于一时之中，此即其三十五“以时易日法神功”，故首句称“赫赫金丹一日成”。如九载三年者总是款迟岁月，不能真正“法神功”之故。

其五十六

大药修之有易难，也知由我亦由天，若非积行施阴德，动有群魔作障缘^[1]。

[1] 修持在于我，魔障在于天。魔障可以通过积累阴德加以减轻、免除。

其五十七

三才相盗食其时^[1]，此是神仙道德机，万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。

[1] 三才，指天地人。盗，与《阴符经》“天有五贼”之贼字义相近，意指领取、变化。此句指天以四季变化，使万物有荣有枯，地以五味变化，使人有盛有衰，人据五行之变化，使万物有成有坏。食其时，意谓据三才相盗之规律，盗取有时，以炼金丹，如其三十八“天地盈虚自有时，审能消息始知机”同。

其五十八

阴符宝字逾三百，道德灵文止五千^[1]，今古上仙无限数，尽从此处达真诠。

[1] 阴符，即《阴符经》；道德，即《老子道德经》。

其五十九

饶君聪慧过颜闵^[1]，不遇真师莫强猜，只为金丹无口诀，教君何处结灵胎。

[1] 颜闵，指孔夫子的高足颜回、闵子骞两人。

其六十

了了心猿方寸机^[1]，三千功行与天齐，自然有鼎烹龙虎，何必担家

· 气功古籍丛书 ·

恋子妻。

[1] 方寸，指心。此句指修道须方寸了了，制伏心猿意马。

其六十一

未炼还丹须急炼，炼了还须知止足，若亦持盈未已心，不免一朝遭
祸辱^[1]。

[1] 汉钟离有诗：“丹熟不须行火候，更行火候便伤丹，只宜保守无亏损，渴
饮饥餐困则眠。”其四十二云，始于有作，是为根基，最后无为，方是要妙。因此，
开始必须有作，不可妄效无为，到丹熟后，则不可有作，而须无为。

其六十二

但将死户为生户，莫执生门号死门，若会杀机明反覆，始知害里却
生恩^[1]。

[1] 《阴符经》：“生者死之根，死者生之根。恩生于害，害生于恩。”“天发
杀机，日月星辰；地发杀机，龙蛇起陆，人发杀机，天地反覆。”本诗即渊源于此，
如金木水火土五行相克，给人带来危害，若逆而用之，用相生之元气，则皆成有利
之事。

其六十三

祸福由来互倚伏，还如影响相随逐^[1]，会能转此生杀机，反掌之
间灾变福。

[1] 《老子·五十八章》：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。生杀之变，犹如
祸福之变，能转杀机为生机，则能变祸为福。

其六十四

修行混俗且和光，圆即圆兮方即方，显晦逆从人莫测，教人争得见
行藏^[1]。

[1] 《老子·四章》：“道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗。挫其锐，解其
纷，和其光，同其尘，湛兮似或存，吾不知谁之子，象帝之先。”本诗即据此意，指
行道者须顺应自然，故忌造作。当如大道，人日用而不知。争，与怎通。

五言四韵一首

女子著青衣，郎君披素练^[1]。见之不可用，用之不可见^[2]。恍惚里
相逢，杳冥中有变。一霎火焰飞，真人自出现^[3]。

[1] 女子、郎君，分别为真铅，真汞之代称。青衣、素练与前文的青龙、白
虎意同。青色属木，木能生火，白色属金，金能生水。此真铅（水）、真汞（火）分

别如离中阴爻，坎中阳爻，故称著青衣、披素练。 [2] 离火、坎水为实而有质、同类有情之物，可见而不可用以炼内丹。离中阴爻、坎中阳爻之火、水，为虚而无质、有气无情之物，虽不可见，但可用以炼内丹。 [3] 真人，金丹之喻。

西江月十二首

其一

内药还同外药^[1]，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^[2]。

[1] 外药，即阳丹真铅，由先天一气所属之真阳、真阴合成，其造化在外，故名。内药，由阳丹点化自身中之阴汞而成，其造化在内，故名。自身中之阴汞，即精、气、神，均后天所生。 [2] 真种，指内药。由外药点化己汞，以成纯阳，更借阴阳符火运用抽添，形化为气，气化为神，神与道合，妙不可测。

其二

此药至神至圣，忧君分薄难消，调和铅汞不终朝，早睹元珠形兆。

志士若能修炼，何妨在市居朝，工夫容易药非遥，说破人须失笑。

其三

白虎首经至宝^[1]，华池神水真金^[2]，故知上善利源深^[3]，不比寻常药品。若要修成九转，先须炼己持心，依时采取定浮沉，进火须防危甚^[4]。

[1] 白虎，如以前各诗所称，乃坎水之异名。首，初也。首经，即初弦之气。见卷中其三十二“前弦”之注。 [2] 初弦之气在华池中经过锻炼，为神水，价同真金。 [3] 《老子·八章》：上善若水。此处借用以强调坎水在炼丹中的重要性。 [4] 其一：“丹头和合类相同，温养两般作用”。“赫赫金丹一日成”，成后之温养则须九转方可。温养宜守雌而不雄，才能免去危殆。

其四

若要真铅留汞，亲中不离家臣^[1]，木金间隔会无因，须仗媒人勾引^[2]。木性爱金顺义，金情恋木慈仁，相吞相啖却相亲，始觉男儿有孕^[3]。

[1] 真铅即其一诗中所称之外药。家臣，身中真气之喻。身中真气炼养成汞，须真铅点化而凝结成金丹。 [2] 木、金分别指己汞、真铅。 [3] 己汞、真铅相合成金丹，譬喻为男子孕育婴儿。

其 五

二八谁家姹女，九三何处郎君^[1]，自称木液与金精，遇土却成三性^[2]。便假丁公锻炼，夫妻始结欢情，河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶^[3]。

[1] 二八阴数，九三阳数。姹女，身中真气之喻；郎君，阳丹真铅之喻。

[2] 身中真气为金精，阳丹真铅为木液，两者交会于丹田土釜，共成三性。 [3] 丙丁属火，丁公者指锻炼之火，夫妻即姹女、郎君，二者在丹田中锻炼后产生金液之质，复自尾闾逆上，至泥丸宫，即昆仑峰顶；再降下至口中，徐徐咽归丹田。此周而复始，即河车不停之谓。

其 六

七返朱砂返本，九还金液还真^[1]，休将寅子数坤申，但看五行成准。本是水银一味，周流历遍诸辰，阴阳数足自通神，出入不离元牝。

[1] 《周易参同契》中篇：“刚施而归，柔化以滋，九还七反，八归六居。”本诗两句与此意同，均不离《河图》天地五行生成之数。天一生水，地以六数成之而居于北，积坎气以为真水。地二生火，天以七数成之而返于南，孕离气而成朱砂。天三生木，地以八数成之而归于东，化震气而生汞。地四生金，天以九数成之而还于西，主兑气而为金。此即下阙“本是水银一味，周流历遍诸辰”。

其 七

雄里内含雌质，真阴却抱阳精^[1]，两般和合药方成，点化魂灵魄圣。信道金丹一粒，蛇吞立化龙形，鸡餐乃亦化鸾鹏，飞入真阳圣境。

[1] 雄里雌，为元神、为真汞；阴抱阳，为元精、为真铅。如六十四诗其三十二：“前弦之后后弦前，药味平平气象全”，及二八之称，均指此两者。

其 八

天地才交否泰，朝昏好识屯蒙。辐来辘轳水朝宗，妙在抽添运用^[1]。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。

[1] 《周易参同契》：“易者象也，悬象著明，莫大乎日月，穷神以知化，阳往则阴来，辐凑而轮转，出入更卷舒。”本诗与其意同，指搬运河车，抽添符火归于鼎中，须如车轮之辐辏于轂，如百川之水朝宗于海。又宜取法易象，如《周易参同契》：“朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之如次序。”除乾坤坎离，六十卦正好一月运转一周。

其 九

冬至一阳来复，三旬增一阳爻^[1]，月中复卦朔晨朝，望罢乾终姤兆^[1]。日又别为寒暑，阳生复起中宵，午后姤象一阴朝，炼药须知昏晓^[3]。

[1] 冬至一阳初生，如复卦之象。经三十日为临卦，增进为二阳爻。又三十日为泰卦，增进为三阳爻。又三十日为大壮，增进为四阳爻。又三十日为夬卦，增进为五阳爻。又三十日为乾卦，乃六阳爻，满阳火之候。阳极则阴生，夏至一阴初生，如姤卦之象。经三十日为遁卦，增进为二阴爻。继而为否卦、为观卦、为剥卦、为坤卦，乃阴符之候。阴极则阳生，周而复始，此一年气候之大数。 [2] 练功者移一年气候于一月之中，以朔旦为复卦，至十五望日为纯阳，即纯乾之象。十六日始一阴生，故曰“望罢乾终姤兆”。 [3] 练功者又将一月之气候移在一日之中，以此分寒暑温凉四时之气，以夜半一阳生为复卦，午后一阴生为姤卦。明乎此，及时运用符火，升降抽添阴阳，则炼丹有成。故曰“炼药须知昏晓”。

其 十

不辨五行四象，那分朱汞铅银，修丹火候未曾闻，早使称呼大隐。靡肯自思己错，更将错路教人，误他永劫在迷津，似凭欺心安忍。

其 十一

德行修逾八百，阴功积满三千，均齐物我与亲冤^[1]，始合神仙本愿。虎兕刀兵不害^[2]，无常火宅难牵，宝符降后去朝天，稳驾琼舆凤辇。

[1] 《庄子》中有“齐物”篇。主题思想为均齐矛盾之两方为同一物，不分差别。此句表示冤亲平等的宗教思想。 [2] 《老子·五十五章》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。”此句乃出于此。

其 十二

牛女情缘道本，龟蛇类禀天然，蟾乌遇朔合婵娟，二气相资运转^[1]。总是乾坤妙用，谁人达此真诠，阴阳否隔即成愆，怎得天长地远。

[1] 牛、女指牛郎、织女，两星一年一交；蟾、乌指月亮、太阳，两象一月一交；龟蛇以类蟠虬一起，以上皆譬喻阴阳二气相互资助以运转成用。

其 十三

丹是色身至宝，炼成变化无穷，更于性上究真宗，决了死生妙用^[1]。不待他身后世，现成获佛神通，自从龙女^[2]著斯功，尔后谁能继踵。

· 气功古籍丛书 ·

[1] 张伯端尚著有《紫阳真人语录》(收入清雍正《御选语录》中)。说明张氏兼通佛教思想,本首词即为代表,指出金丹在肉身上从有形化为无形,即能变化无穷。若能在心性上遣其幻妄以广神通,则所谓“性命之道双圆,形神俱妙”。[2] 佛教《法华经·提婆品》中有龙女一转身之顷即成佛之故事。

绝句五首

其一

饶君了悟真如^[1]性,未免抛身却入身,若解更能修大药,顿超无漏作真人^[1]。

[1] 真如,又称法身。佛教指永恒常在的实体、实性。宇宙全体即是一心,不生不灭,故名为真。此真心,无异无相,故名为如。[2] 佛教认为真如法身才是真实之身,没有证得法身者就要落入轮回,即抛却此身转入他身。无漏,漏即烦恼之义,能无漏者即证得阿罗汉果,可以不被轮回所转。

其二

投胎夺舍及移居,旧住名为四果徒^[1]。若会降龙并伏虎,真金起屋几时枯。

[1] 四果,佛教声闻乘圣果有四:一、须陀洹果,意译为预流果,二、斯陀舍果,意译为一来果;三、阿那舍果,意译为不还果,四、阿罗汉果。预流指预入圣流。一来指还生欲界及天界一度,不还指不还欲界受生,阿罗汉果有不生之义,指不生三界。其实“投胎夺舍及移居”仅前二果尚有其事。

其三

鉴形闭息思神法,初学艰难后坦途,倏忽虽能游万国,奈何破屋却移居^[1]。

[1] 鉴形、闭息、思神等法,学成后虽能倏忽之间遍游万国,但总非大乘法,属于小乘法,仍须借肉身而住。破屋,即喻肉身。

其四

释氏教人修极乐^[1],只缘极乐是金方,大都色相惟金实,余二非真漫度量^[2]。

[1] 佛教有《佛说阿弥陀经》,内容是释迦牟尼佛称赞西方极乐世界,劝导众生发愿往生。[2] 极乐世界在西方,西方属金,故称金方。佛经中称佛的化身为金身。而道家炼丹之丹为金丹。故无论佛家、道家都肯定“色相惟金实”。

其 五

俗语常言合至道，宜向其中细寻讨^[1]，能于日用颠倒求，大地尘沙尽成宝^[2]。

[2] 此与上卷其七“此般至宝家家有，自是愚人识不全”意同。 [2] 日用颠倒，如元精坎水性沉，元神离火性浮，顺行成人，逆行之元神下降，元精上升，即修炼成丹。又如《阴符经》所指，五行相克为贼，逆而用之，“见之者昌”。所谓昌即“大地尘沙尽成宝”。

卷下 读周易参同契

大丹妙用法乾坤，乾坤运兮五行分^[1]。五行顺兮常道有生有灭，五行逆兮丹体常灵常存^[2]。一自虚无兆质，两仪固一开根^[3]。四象不离二体，八卦互为祖孙^[4]。外物生乎变动，吉凶悔吝兹分^[5]。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^[6]；屯蒙作，则动静在朝在昏^[7]。坎离为男女水火，震兑乃龙虎魂魄^[8]。守中则黄裳元吉，遇亢则无位而尊^[9]。既未慎万物之终始，复姤昭二气之归奔^[10]。月亏盈应精神之衰旺，日出没合营卫之寒温。本立言以明象，既得象以忘言。犹设象以指意，悟其意则象捐。达者惟简惟易，迷者愈惑愈繁。故知修真上士读《参同契》者不在乎泥象执文。

[1] 乾为父，坤为母。乾坤运阴阳二气化五行而生万物。 [2] 顺阴阳五行而成人道，则有生有死。逆阴阳五行，以乾坤为鼎器，盗取先天一气为以丹，修炼以至无形，则常灵常存。 [3] 虚无指无极，一指太极，两仪即阴阳。周敦颐《太极图说》：“无极而太极”，《周易·系辞上》：“易有太极，是生两仪”。 [4] 前一句据《周易·系辞上》：“两仪生四象”而来。二体，即阴阳二仪。四象，指少阳、老阳，少阴、老阴。后一句据《周易·说卦》而来：“乾，天也，故称乎父。坤，地也，故称乎母。震一索而得男，故谓之长男。巽一索而得女，故谓之长女。坎再索而得男，故谓之少男，离再索而得女，故谓之中女。艮三索而得男，故谓之少男兑三索而得女，故谓之少女。” [5] 《周易·系辞上》：“刚柔相推而生变化，是故吉凶者，失得之象也，悔吝者，忧虞之象也。” [6] 人身之元气运卫行营，有如阴阳之气运行于天地之间，由冬至春阳气渐升，当进阳火，至正月时阴阳之气相半，自然相交，有如泰卦，宜息火，谓之沐浴。由夏至秋阴气渐降，当退阴符，至

· 气功古籍从书 ·

七月时阴阳之气相半，自然相交，有如否卦，宜停符，亦谓之沐浴。若移一年之气于一月之中，则分别以月亮上弦月明一半、下弦月亏一半为泰、否二卦。若移一月之气于一日之中，则分别以卯、酉二时为泰、否二卦。〔7〕六十四卦除乾坤为炉鼎，坎离为铅汞外，其余六十卦是一月之中每两卦值事一日一夜。屯蒙为六十卦之始，十二时中子为六阳之道，故为朝，进阳火，用屯卦值事，午为六阴之道，故为昏，退阴符，用蒙卦值事。〔8〕坎离为北水南火，震兑为东木西金。〔9〕前一句出《周易·上经》坤卦六五之爻辞：“六五，黄裳元吉。象曰：黄裳元吉，文在中也。”张氏借中以譬喻中宫黄道之室、或称土釜者。以坎水震木为一家，离火兑金为一家合之于中，用意守之，从而修炼成金丹，黄裳元吉即以喻此。后一句出《周易·上经》乾卦上九一爻之文言：“上九曰：亢龙有悔，何谓也？子曰：贵而无位，高而无民，贤人在下位而无辅，是以动而有悔也。”张氏借用其词而改其意，意指金丹炼成尚属外药，尚须经过真气进一步提炼方成内药。此真气无定位、周流六虚，十分尊贵，故称“无位而尊”。〔10〕既未指既济、未济二卦，六十四卦之序此两卦列于终末，与屯蒙卦气值事正为终始，见注〔7〕。复卦为一阳初始，姤卦为一阴初始，如十月冬至阳生、五月夏至阴生，即“二气之归奔”，见注〔6〕。〔11〕此二句义见注〔6〕。

赠白龙洞刘道人歌

玉走金飞两曜忙^{〔1〕}，始闻花发又秋霜，徒夸箴铎千来岁^{〔2〕}，也似云中一电光。何太速，百年都是三万日。其间寒暑互煎熬，不觉童颜暗中失，纵有儿孙满眼前，却成恩爱转牵缠，及乎精竭身枯朽，谁解教君暂驻延。既无计，不免将身归逝水，但看古来圣贤人，几个解留身在世。

〔1〕玉，玉兔；金，金乌，乃月、日两曜之别称。〔2〕箴铎，传说为上古颀琐玄孙，善于导引行气，寿七百余岁。

身在世，也有方，只为世人没度量，竟向山中寻草木，伏铅制汞点丹阳。点丹阳，事迥别。须向坎中求赤血，捉来离位制阴精^{〔1〕}，配合调和有时节^{〔2〕}。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^{〔3〕}。虎来静坐秋山里，龙向碧潭奋身起^{〔4〕}。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。

〔1〕赤血，为坎卦中阳爻。此二句指取坎填离功夫。〔2〕时节，指阴阳。

进退在一年、一月、一日均有一定规律。〔3〕白虎、赤龙、元精坎水、元神离火之喻；金公、姹女、为坎中真阳，离中真阴之喻。〔4〕此二句的解释，可参看《卷中七言绝句六十四首》之十九注〔1〕、注〔2〕。

须臾战罢云雨收，种个元珠在泥底，从此根苗渐长成，随时灌溉抱真精，十月脱胎吞入口，不觉凡身已有灵。

此个事，世间稀，不是等闲人得知。夙世若无仙骨分，容易如何得遇之。得遇之，宜便炼，都缘光景急如箭。更取鱼时须结罟，莫待临渊空叹羨。闻君知药已多年，何不收心炼汞铅。休教烛被风吹灭，六道轮迴莫怨天。

近来世上人多诈，尽著布衣称道者。问他金木是何般，禁口无言如害哑，却云服气与休粮^{〔1〕}，别有门庭道路长。君不见，《破迷歌》里说，太乙含真法最良^{〔2〕}。莫怪言辞多狂劣，只教时人难鉴别，唯君心与我心同，方敢倾怀向君说。

〔1〕服气，指吐纳导引；休粮，指辟谷。〔2〕《破迷歌》；即《破迷正道歌》，八仙之一钟离权所撰。歌中有：“如何却是道，太乙含真气。五行不顺行，虎向水中生。坎离颠倒术，龙从火里出。”本诗太乙含真法最良之句，即出于此。

石 桥 歌

吾家本住石桥北，山镇水关森古木，桥下涧水彻昆仑，山下有泉香馥郁。吾归山内实堪夸，遍地均栽不谢花。山北穴中藏猛虎，出窟哮吼生风霞。山南潭底隐蛟龙，腾云降雨山濛濛。二兽相逢斗一场，元珠隐伏是祯祥。景堪羨，吾暗喜，自斟自酌熏熏醉。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，指日升遐归洞天。黄金屋、白玉椽、玉女金童日侍前。南宸北斗分明布，森罗万象现无边。无昼夜，要绵绵，聚散周天火候全。若问金丹端的处，寻师指破水中铅。木生火，金生水，水火须分前后队。要辨浮沉识主宾，铅银砂汞方交会。有刚柔，莫逸意，知足常足归本位。万神齐和太平年，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，只说存养共行气。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，须猛鸷，莫徒抛家住他地。妙道不离自家身，岂在千山并万水。莫因循，自贪鄙，火急寻师觅元旨。在生若不学修行，未知来生甚胎里。既有心，要终始，人生大事惟生死。皇天若负道人心，令我三涂为下鬼。

（完）