雲笈七籤/88

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷八十八　仙籍旨訣部

下一卷▶

道生旨（——谷神子裴鉶述）

鐘陵郡之西山，有洪崖壇焉。壇側有棲真子楊君，知餘有道，詣予請述道生之宗旨。餘曰：子不聽《西升經》云：人徒知天地萬物，而不知生之所由。又曰：吾與天地分一氣而治，自守根本，非效眾人。是知修道之士，若不知生之所由，道之根本，則茫茫然罔測道之來矣！欲求長生，先修所生之本。子能曉耶？楊生曰：未悟。予告曰：欲曉則速具誓戒。

楊君再拜具詞曰：某才器瑣微，行能幽晦。將葷血為滋味，以艷容為歡娛。罪根既深，神彩益濁。豈三魂之寧謐？被五賊之戰爭。以恍惚而暢懷，極其喜樂，俄悼亡而感物，過甚悲傷。振蕩命門，壞墮元氣。虛羸漸逼，豈異尸居？枯槁欲來，何難骨立？鹽梅銷鑠，寒暑煎熬。既非金石之身，須示風霜之鬢。大患擬作，微軀豈安？實為聾瞽之徒，豈覺幽玄之理？步步就死，兀兀不知。人間或有道高河上，術入壺中。霓服羽衣，一游而縮其地脈，珠幢玉節，一舉而登其天門。變瓦礫於金丹，改容儀於玉液。造化由己，修行在心。魚縱涸而重波，骨雖枯而再肉。伏以小子螻蟻之命，纖芥之軀，昏濁無知，敗亡有日。忽神鑿其竅，天啟其心，善達玄關，志求道要。慕真仙而汲汲，如饑渴中腸；陋浮世之悠悠，若煙埃滿眼。欲冀希夷之質，長含橐籥之間。擺去塵機，冥搜真樸。推

無形於恍惚，見有物而萌芽。至此時則萬象空搖，寸誠不撓，敢匍匐懇請，誓戒深詞。存歸太上之清壇，靖想虛皇之寶座。仙童握節，侍女焚香。既得事之證明，豈將心而猶豫？疑誤冰泮，端倪釭流。荷重德而便頂丘山，感深恩而已銘肝膈。若非人妄洩，得士不傳，則觸景罪殃，動足受禍。指陳白日，契約丹誠，無任驚魂泣血之至。

予即告之曰：子既誠懇如是，予當語子生生所由。

人之根本者，男精女血既凝，有道自然而生，為水一點，今膀胱之水，是其餘也。水中有氣，鬱鬱然未有所著。欻然感天地純陽真精之華，入於氣而相依憑，氣遂養之，是謂之神。神之甚微，雖得水氣養之澆溉，懼氣強而見迫。若水之澆溉，物之甲拆，又不可以浸之，浸之則其甲即死矣。仍於水中，純陽真精之華生為二腎也。二者，以應陰陽之數，遂隔水擎捧其神與氣，乃得炁與腎神之靈，是謂氣為母，神為子。道干既育，萬物成體。子母既長，不可同處。須放其子之造化，成其窟宅，然母亦安矣。神又須物引而離其母，乃借水之兩點氣，如腎之數。神以陽光守而凝之，然又慮水之盛，兼五行不足，無以成物，而假土來克其水。慮土克其水盡，又假木來克其土。慮木克其土盡，又假金來克其木，慮金克其木盡。又假火來克其金。火若克其金盡，即內以水救之。是謂轉相生，轉相制成物，是謂人之眼。眼者，與天地合體，五行足矣。所以眼當中黑，水也；次黃，土也；次青，木也；次白，金也；次赤，火也；其事明也。五色既成，陽神乃寄光於其上，是謂神光焉。眼之位屬肝者，緣光明如日，日出東方，肝在東方而屬木，故肝藏得而管之。《黃庭經》云：肝神龍煙字含明。注云：日出東方，故曰含明。神者，純陽也，勢長飛動，如天之日月而轉動也。其眼漸上升，須照燭其外，為神之樞機。而神則合居其內，而主其中。神專盼其眼，漸漸不覺已離其母。若眼者，只要引神而離其母，後居外與神相應，不可附其眼，則依前不成造化矣。

其氣母雖離其子，終須養其子成長安穩，若中途而廢，則彼此不能安矣。即須假木來生火，是為心焉，使心而盛其神。心之內空方寸，乃受神而居，其神曰靈也。故謂心為靈臺。神是陽也，心為火焉，故神得而居其內。蓋水流濕，火就燥之義。道書曰：心為神之都是也。所以心靈於諸臟者，緣神之故，非心獨能靈焉！若無神之在內，則與諸臟何異？但緣心屬陽之故，勢多飛動，因茲便乃不得停爾！目但確然而定其神，則心亦不動矣。蓋須修道習熟，不然者，大難不搖動其心耳。其次肝、肺、脾、六腑、五體、九竅、毛發之類，皆神得而造化焉！蓋取眼之規則耳，即眼為五臟之苗也。如此三九二百七十日，則應陽之數極，人之體備具矣。

然神自離其母後，更不復到本來凝結之處。蓋人漸被五味沉之而不清泠，神雖同用，炁雖同行，終不解卻相養、卻相成，但相反爾！今以子母相離本者，蓋緣未有窟宅，諸體尚闕，所以事須相離而各造化。及其彼此安穩，更不相吊省，豈有子母得為順序哉！今言心為氣馬，但意到則氣到。今人或偶使氣到諸處，則不解到根本從來相合處耳。修道之士，不可不留意焉。脾去腎近者，若眼中黑，與赤遠矣，足可明之。其神雖都於心，亦寄位於精中，養其體，潤其性，保其骨髓，使其堅強，人之壽考，神亦得久安於人體中矣！凡人臨危險而毛發寒豎者，是神恐傷其窟宅爾。若人之暴橫而死者，元氣猶強而未弱，還元返本不得，或為匿鬼而憑陵於人。蓋元神不病，器用不銷耗使其然也。則《春秋》云：匹夫匹婦，強死魂魄，憑依於人是焉。於強死中，其神或漸耗未盡，卻被炁盛將去為人，則分明記得前生事也。則鮑靚記井，羊祜識環之類，大約記得前生事者也。童子暴橫而死，精氣未散使其然爾。所言精者，積津氣而成，若動搖而出，則神不安，為滑而決洩，減耗神之用也。精之既竭，神亦耗盡，微微然漸與初來相類。然心氣既壯，水氣又盛，人體堅強，五味薄鑠，則氣與神不相當。既而無戀，求住不得，欻然而去歸空，卻成舊時真精之英華，附之於天，所言洩性不滅是也。則《禮記》云：骨肉化為土，魂氣歸於天。元神如主，千神如臣，元神既去，千神無主，國之空耳。所以謂心為帝王。水氣既無陽氣管攝，亦便散也。二物既去，則人體傾去，謂死即無所知也。

舉世人皆為好道修道，不知道是何物而修耶？凡人好酒，必知是曲米所作，凡人好色，必知是西施洛甫，凡人好財，必知是金玉寶貨耳。且押韻從東字起首，至於「法」字數萬，皆著切腳，人盡能辨認之，唯至「道」一字，則懵然不會。或云虛無自然，修心行善，竟不能知其旨也。既不知之，則向何門而修哉？殊不知：道，水也，在人身曰氣也。所以雲道生一，蓋水藏也。一陰一陽謂之道，蓋水火也。一陽既去，一陰亦散，是不成道也，人須死矣。夫天地生於道，蓋浮世界耳。是謂道去則人死，水乾則魚終。所以陰氣為母者，是內陰之根本，非外陰邪之氣也。所說陽神者，是純陽之精英，是元神也，非五臟諸體之神也。元神能生其三魂七魄及諸體之神爾！

《黃庭經》云：腎神玄冥字育嬰。注曰：腎精為子，故曰育嬰。二腎之中，男為精門，女為子宮。精門既開，腎氣亦洩，不獨內陽而散，內陰亦竭。所以腎為陰之都，心為陽之都。凡生化先從陰而入陽，是萬物從濕而生也。蓋精亦從腎中而出，其子亦從腎中而成，是不離腎臟耳。大約心之元神，俱借其體而共治之，三魂亦助成爾。但專為害者，乃七魄三尸，句外陰邪之氣而賊身，往往神氣多不敵，則人死矣。人死，則三尸七魄暢焉！夫元神，君也，尸魄之類，亦臣耳。若狡蠹之臣，亂其國而迫其君也。若修養其氣，壯其神，則七魄三尸終不能勝，壽自長生耳。夫不疾暴死者，蓋脈偶然蹶澀，不到一臟，

其臟既弱，遂為五行遞相克，至於火盡陽脈絕，則神去人自死矣。蓋脈蹶澀不行而阻之，亦中有傷敗使其然也。昔扁鵲治虢太子病云，所謂尸蹶也。以陽脈下墜，陰脈上爭，會閉氣而不達，上有絕陽之脈，下有破陰之經，絕陽之氣，色氣管於脈，故形濁如死狀。夫陽入支蘭臟，蹶者生；陰入支蘭臟，蹶者死。此數事者，皆五臟之中，時時暴作者也。良工取之，拙者疑殆。信有之矣！

於戲！目營萬象，心虛異端，神被牽驅，身無管攝，則室家無主，國邑傾頹，固其宜矣！主人不修舍宇而外經營，則舍宇日有危壞矣！夫人若知神之所主，子母運行，則修身了達之門可見矣！若無所主，但任呼吸喉中，主通理臟腑，消化穀氣而已。終不能還陰返陽，填補血腦。又眾人之呼吸，與真人之呼吸殊矣！《南華真經》云：眾人之息以喉，真人之息以踵。注云：從根本中來。又云：其息深深。此其義也，豈容易哉！若但信其自呼吸，未有得道哉！夫一呼一吸不得神宰，則不全其呼吸耳。真人曰：「若神能禦氣，則鼻不失息。」斯言至矣！又能咽其津，以意送之至氣海中，則直灌其靈根矣！

籲！今之人不會神與體彼此是非邪？人能算盡萬物，而不能算其神與體，何感而相成？但記三歲之後事，而三歲已前昧無所知也。若到算歸其盡處，即自見神與體元氣配合之根由，則了然無二物。知神與真氣同體假名，則一存一想，歸其真矣！此所謂深根固蒂。

夫復氣者，復於本生之處，如《周易·復卦》褲云：一陽生五陰之下。若還丹之義，非伏與服也，其義明矣！天為受氣之始，氣是有形之根。氣不得形，無因而立；形不得氣，無因而成。二物相資，乃能混合。聖人知外用之無益，所以還元返本，握固胎息，洞明於內，調理於中，取合元和之大樸，不死之福庭。夫神和則可以照徹於五臟，氣和則可以使用於四肢。道經云：三月內視，注一心，守一神，則神光化生，纏綿五臟。凡人勞神役役，無一息駐於形中，而希長生，不亦遠乎！若能胎息道成，精氣有主，則使男子莖中無壅精，婦人臍下不結嬰。萬化之用，莫先乎氣。至人之用，莫妙乎神。虛無之中，有物謂之神；窈冥之中，有精謂之氣。吁！其神與氣，來既恍惚，去無聯兆。其來也則難，其去也甚易，是以聖人悲痛而惜之。於戲！世人何容易而驅其氣也。不知形者，不可與言氣；不知炁者，不可與言神。知神者，則資道矣。

《易》曰：精炁為物，游魂為變。變易不節，人不長生。所以王母有金璫玉佩之道，軒轅行內視返本之術，不可不信之。

吁！萬物有終，而天地長久。人民有死，真人長生，乃俱陰陽交感之氣矣。人能守其陰

陽，陰陽亦能守人矣。天地不死，而人自死，化腐於其間哉！夫崩墻毀堞，土能填之；老木衰果，以枝接之；破車漏船，木能補之；折鼎穿釜，鐵能固之；人遇衰老，返神活之；皆上仙成敗之言，不可不知也。夫陽丹可以上升，陰丹可以輕舉。陽丹即大還之丹，陰丹即是內修返本之理。黃帝問道於廣成子，廣成子曰：無勞爾形，無搖爾精，少思寡欲，可得長生。夫道之最要，以精為根，以炁為蒂。經云：躭養靈柯不復枯。夫含真之道，御養之術，訣之在口，不傳之於箋翰也。但能寂然不動，感而遂通，泯滅萬慮，久久習熟，用晦而明，必得道矣。

養生辨疑訣（——棲真子施肩吾述）

一炁無方，與時消息。萬物生死，共氣盛衰，處自然之間，而皆不知所以然而然。其所稟習，在覆載之下，有形者先須知其本，知其本則末無不通；修道者先須正其源，正其源則流無不應。若棄其本而外求，背其源以邪究，雖獵盡百家，學窮諸子，徒廣虛論之功，終無攝養之效。得者觀之，實為自悟耳！今歷觀世間，好道之流，不可勝數。雖知恬淡以自守，全不知恬淡之中有妙用矣。雖知虛無以為理，全不知虛無之中而無不為矣。若不知虛無恬淡妙用之理，徒委志於寂默之間，妄作於形神之外，是謂無益之用，非攝生之鴻漸也。且神由形住，形以神留，神苟外遷，形亦難保。抑又服餌草木金石以固其形，而不知草木金石之性，不究四時順逆之儀，久而服之，反傷和氣，遠不出中年之內，疾害俱生。使夫輕薄之流，皆謂系風捕影，不可得也。翻以學者為不肖，以真隱為詭道，不亦傷哉！或人以此事而譏余曰：「吾聞學道可致長生，吾自童年至於暮齒，見學道之人，已千數矣。服氣絕粒者，驅役考召者，清淨無欲者，修仙煉行者，如斯之流，未有聞其不死者也。身歿幽壤之下，徒以尸解為名。推此而論之，蓋得者猶靈骨耳！非可學而得之。」余聞斯論，不覺心愍然於內，神恍惚於外，沉吟之間，乃太息而應之曰：觀子向來所說，實亦鄙之甚矣！迷之尤矣！今世人學凡間之事，猶有成與不成，豈況妙本玄深，昏昏默默，胡可造次而得之？且大道無親，感之即應，苟雲靈骨，無乃疏乎！然夫服氣絕粒者，道家之所尚，人苟得之，皆有不食輕舉之效。便自言腸胃無滓，立致雲霓，形體獲輕，坐希鸞鶴。採餌者復以毛女為憑，呼吸者又引靈龜作證，曾不知真炁暗減，胎精內枯，猶執滯理於松筠，守迷端於翰墨，良可嗟矣！寧不怪乎？至於驅役考召之流，蓋是道中之法事，研討至精，窮其真誥，誠為身外之虛名，妄矣！且元和之氣，非時長而有之，未有此形，天地之間，已有之矣。經曰：先天地而生。即元氣矣。此身有者，父母交合，施其元氣。元氣者，真精矣。何以明之？精留於身則身生，精施於人則生人，移此精氣，結彼元氣，彼既成於形，此則受損耳。《內景經》云：長生至慎房中急。此在乎妙用之道，元氣結之為精矣。身中之精，元氣之本。能使氣一溯精，移之

上元、下元之中，又採新氣，旬日還為精矣。如彼釜熟其物，則出之，更添新者，回還無窮，天地不足為久壽矣！上元充滿，百節自實，老者反丁，丁者反嬰。斯得上元下元，我能經絡運度，寬猛是則。審修我宮，神仙必得，不修我宮，死之必克。人在氣如魚在水，沉浮東西，莫不由己。修煉經時，百節盡暢，炅若陽春，久乃自知。若有不通及疾病之處，注意中元，發火以焚之，乃自通，通則愈矣。心為絳宮，絳宮者赤色，猶火也。存心炎火，亙乎一身，非特為氣道流通，抑亦銷其邪也。凡欲行氣之前，但焚之一度。經曰：廣成子積火焚五毒。五毒，五味矣。五穀五味不焚之，必能壅遏氣道。焚之或久，令人煩熱。存之饞通，即須行氣。行氣之法，但泯思慮，任神廬微微，元氣自然遍體。夫炁者，百節毛孔，皆自有之，能以意行之，是賢臣化百姓矣。何以明炁之在身？但以一丈之竹通其節，以扃一頭，口向中吹之，氣忽然達於筒中，自有元氣相撐而出。人身中亦猶此筒，思慮既絕，元氣遍身。遍身之後，兀然而定。其取定之術，具載《下元篇》中，審而行之，萬不失一矣。

下元歌

契真之道飄遙易，動不動中如有寄。那知有無可超忽，去住玄機此其義。

此篇調下元之訣。契真之要，甚不難，人自強難。飄遙，猶閑暇矣。能閑暇其身，澄心絕想，三元俱通，仙則近矣。動不動者，玄珠矣。謂存下元之中，作一珠可彈丸許大，焰焰然如動又不動。動中寄者，注意於下丹田之中，有炁海，使炁細細於海，繞珠四合，炁入足，動中寄有其珍珠矣。中元注下元之珠，元炁乃定，定則外炁不入，內氣不出，兀然與天地同和，命無涯矣。天地自傾，我長自然矣。黃帝於赤水求玄珠，赤水則赤血矣。如玄珠在於氣中，求此珠，珠得必生。故使罔象，則無思無慮，冥然之後，乃自得此珠矣。欲知超忽飛升之道，切在去機。機去身存，機住身死。無機胸中純白，自處得失之要。此其義矣。

後序

沖和子云：余少學道，長乃尤益。天下名山，靡不尋覽。躋危躡險，敢憚乎勞！意有殊觀，不遠千里。乙未歲，步青城之燕穀，幽邃百里，松蘿上蔽於天。偶遂樵人，步入石窟。窟內有真人。云姓李氏，不知何許人也。垂發過腰，姿容冰雪。餘再拜之，怡怡如矣！良久，問從何而來？余因述誠素，願處機履之傍，天幸見錄。俄經四十三載，忽授《三元之術》。如訣修之，俾晝作夜。一紀之後，往往自飛。玄之又玄，難於數載。受

之者可三十一年傳，傳非其人，災罰可見。行此道者，五辛陳臭並宜損之，損之在漸，不宜頓矣。一年之後，氣道充實，自不食矣，其大要在乎泯機，機絕則炁不召而至，不謀而成。躬自行之，一一神效。今為注解，庶無後迷。高尚之徒，幸秘斯訣矣。

此北宋作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse