

天隐子 [唐]司马承祯

序

神仙之道，以长生为本；长生之要，以养气为根。夫气受之于天地，和之于阴阳。阴阳神灵，谓之心主；昼夜寤寐，谓之魂魄。是故人之身，大率不远乎神仙之道矣。天隐子，吾不知其何许人，著书八篇，包括秘妙，殆非人间所能力学者也。观夫修炼形气，养和心灵，归根契于伯阳，遗照齐于庄叟，长生久视，无出是书。承祯服习道风，惜乎世人，夭促真寿，思欲传之同志，使简易而行信哉。自伯阳以来，惟天隐子而已。唐司马承祯谨序

神仙章

人生时禀得灵气，精明通悟，学无滞塞，则谓之神。宅神于内，遗照于外，自然异于俗人，则谓之神仙。故神仙亦人也，在于修我灵气，勿为世俗所沦污；遂我自然，勿为邪见所凝滞，则成功矣。喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲七者，情之邪也；风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、佚八者，气之邪也，去此邪，仙道近矣。

易简章

《易》曰“天地之道易简”者，何也？天隐子曰：天地在我首之上、足之下，开目尽见，无假繁巧而言，故曰易简。易简者，神仙之谓也（经曰：至道不繁，至人无为）。然则以何道求之？曰：无求不能知，无道不能成。凡学神仙，先知易简。苟言涉奇诡，适足使人执迷无所归本，此非吾学也（世人学仙反为仙所迷者，有矣；学气反为气所病者，有矣）。

渐门章

《易》有渐卦，道〔一本作：老氏〕有渐门，人之修真达性，不能顿悟，必须渐而进之，安而行之，故设渐门。观我所入，则道可见矣。渐有五门，一曰斋戒，二曰安处，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解。何谓斋戒？曰：澡身虚心。何谓安处？曰：深居静室。何谓存想？曰：收心复性。何谓坐忘？曰：遗形忘我。何谓神解？曰：万法通神。故习此五渐之门者〔一本作：故习此五者，曰五渐之门〕。〔一本此处有“先”〕了一，则渐次至二；了二，则渐次至三；了三，则渐次至四；了四，则渐次至五，神仙成矣。

斋戒章

斋戒者，非蔬茹饮食而已；澡身者，非汤浴去垢而已。盖其法在节食调中，磨擦畅外者也。夫人禀五行之气，而食五行之物，实自胞胎有形已〔一本作“也”〕。呼吸精血，岂可去食而求〔一本此处有“其”〕长生！但世人不知休粮服气，是〔一本无“是”〕道家之〔一本无“之”〕权宜，非永绝粒食之谓也。故〔一本无“故”〕食之有斋戒者，斋乃洁净之务，戒乃节约〔一本作

“身”】之称。有饥即食，食勿令饱，此所谓调中也。百味未成熟勿食，五味太多勿食，腐败闭气之物勿食，此皆宜戒也。手常磨擦皮肤温热，去冷气，此所谓畅外也。久坐、久立、久劳役，皆宜戒也。手常摩擦皮肤温热，熨去冷气，此所谓畅外也。久坐、久立、久劳、久役皆宜戒，此是调理形骸之法，形坚则气全，是以斋戒为渐门之首矣。

安处章

何谓安处？曰：非华堂邃宇、重裯广榻之谓也。在乎南向而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半。屋无高，高则阳盛而明多；屋无卑，卑则阴盛而暗多。故明多则伤魄，暗多则伤魂。人之魂阳而魄阴，苟伤明暗【一本作：伤于明暗】，则病疾生焉。此所谓居处之室，尚使之然，况天地之气【一本作：此所以居处之室，必使之能向天地之气】，有【一本作：若】亢阳之攻肌，淫阴之侵体，岂可不防慎哉【一本作：岂不伤哉】！修养之渐，倘不法此，非安处之道。术【一本作：故】曰吾所居室，四边皆牖户，遇风即阖，风息即开；吾所居座，前帘后屏，太明则下帘以和其内映，太暗则卷帘以通其外曜。内以安其心，外以安其目，心目皆安，则身安矣。明暗尚然，况太多事虑，太多情欲，岂能安其内外哉！故学道以安处为次。

存想章

存谓存我之神，想谓想我之身。闭目即见自己之目，收心即见自己之心。心与目皆不离成身，不伤我神，则存想之渐也。凡人目终日视他人。故心亦逐外走；心终日接他事，故目亦逐外瞻【一本作：视】。营营浮光，未尝复照，奈何不病且夭耶？是以归根曰静，静曰复命，成性存存，众妙之门。此存想之渐，学道之功半矣。

坐忘章

坐忘者，因存想而得，因存想而忘也。行道而不见其行，非坐之义乎？有见而不行其见，非忘之义乎？何谓不行？曰：心不动故。何谓不见？曰：形都泯故。或问曰：何由得心不动？天隐子默而不答。又问：何由得形都泯？天隐子瞑而不视。或者悟道，乃退曰：道果在我矣！我果何人哉？天隐子果何人哉？于是彼我两忘，了无所照。

神解章

斋戒谓之信解（言无信心则不能解），安处谓之闲解（言无闲心则不能解），存想谓之慧解（言无慧心则不能解），坐忘谓之定解（言无定心则不能解），信、闲、定、慧四门通神，谓之神解。夫神之为义，不行而至，不疾而速，阴阳变通，天地长久，兼三才而言谓之易（系辞云：穷则变，变则通，通则久），齐万物而言谓之道德（老子《道德经》是也），本一性而言谓之真如

（释氏《法华》、《楞严》、《涅槃》皆一性）。入于真如，归于无为（《圆觉经》云：佛身有为，至于无为，佛化身不堕诸数皆一性）。故天隐子生乎易中，死乎易中，动因万物，静因万物，邪由一性，贞由一性，是以生死动静邪贞，吾皆以神而解之。在人谓之人仙，在天曰天仙，在地曰地仙，在水曰水仙，能通变化之曰神仙。故神仙之道有五，其渐学之门则一焉（谓五渐终同归于仙矣）【一本作：故神仙之道，同归一门】。

承祜诵天隐子之书三年，恍然有所悟，乃依此五门渐渐进习。又三年，觉身心之闲，而名利之趣淡矣。又三年，天隐子出焉，授之以口诀。其要在存想篇“归根复命、成性众妙”者是也。夫人之根本由丹田而生，能复则长命，故曰归根复命。夫人之灵识，本乎理性，性通则妙万物而不穷，故曰成性众妙。然而呼吸由气而活，故我有吐纳之诀；津液由水藏而生，故我有漱咽之诀；思虑由心识而动，故我有存想之诀。人身荣卫血脉，寤即行于外，寐即行于内，寤寐内外，相养和平。然后每日自夜半子时至日中午时，先平卧，舒展四肢，次起身导引，喘息均定。乃先叩当门齿，小鸣；后叩大齿，大鸣。以两手摩面及眼，身觉暖畅。复端坐盘足，以舌搅华池，候津液生而漱之，默记其数，数及三百而一咽之。凡咽津，候呼定而咽，咽毕而吸，如此则吸气与津顺下丹田也。但子后午前食消心空之时，频频漱咽，无论遍数，意尽则止。凡五日为一候，每候当焚香于静室中，存想自身，从首至足，又自足至丹田，泝上脊膂脉，入于泥丸。所想其黄气纷纷然，如云直贯泥丸，想毕复漱咽。乃以两手掩两耳，搭其脑，如鼓鸣，三七下，伸两足端坐俛首，极力直颈，两手握固，叉于两肋下，接腰肋骨傍。乃左右耸两肩甲，闭息顷刻，气盈面赤则止，凡行七遍，气从脊膂上彻泥丸，此修道之大纲也。然更有要妙，在乎与天地真气冥契同运，能识气来之时，又辨气往之所，若是则与天地齐其长久，谓之神仙矣。法起于冬至夜子时，一阳气始来，或迟或早，先须辨气来形候，才觉气来，则运自己之气适与天地之气偕作。次日复候此气而消息之。此是神仙至妙至精之术，人罕达之。倘三百六十日内，运自己之气适合天地之真气三两次，则自觉身体清和，异于常时矣。况久久习之，积累冥契，则神仙之道不难至矣。