

西山群仙會真記

經名：西山群仙會真記。五卷。晚唐五代施肩吾撰。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

目錄

卷一

識道

識法

識人

識時

識物

卷二

養生

養形

養黑

養心

養壽

卷三

補內

補黑

補精

補益

補損

卷四

真水火

真龍虎

真丹藥

真鉛汞

真鉛汞

真陰陽

卷五

鍊法入道

鍊形化黑

鍊黑成神

鍊神合道

鍊道入聖

西山群仙會真記序

序曰：性非生知，學道者必資於切問；道難言傳，立教者不尚於明文。藏機隱意，恐輕泄於聖言；比物囑辭，乃密傳於達士。世有讀書而五行俱下，開卷則一覽無遺，聲名喧世，孰知不死之方？頭角摩天，豈悟希夷之理？必也訪道尋真，求師擇友，覽仙經之萬卷，不出陰陽；得尊師之一言，自知真偽。水火木金土，五行也，相生而為子母，相剋而為夫婦。舉世皆知也，明顛倒之法，知抽添之理者，鮮矣！上中下精 炁神，三田也，精中生炁，炁中生神。舉世皆知也，得返復之義，見超脫之功者，鮮矣！知五行顛倒，方可入道，至於抽添，則為有道之人也。得三田返復，方為得道，至於超脫，則為成道之人也。古先達士，無不道成，委成道者，百無一二。今來後學，徒有道名，委入道者，十無八九。欲論得道而超脫者，西山十餘人矣！遂從前聖後聖，祕密參同，一集五卷，取五行正體之數；每卷五篇，應一 炁純陽之義。開明至道，演說玄機，因誦短篇，發明鍾呂太上至言。庶得將來有悟，勤而行之，繼僕以出塵寰，為蓬瀛之倡。

華陽真人施肩吾希聖序。

西山群仙會真記卷之一

清虛洞天華陽真人施肩吾希聖撰三仙門弟子天下都閑客李練全美編
識道

葛仙翁曰：天下無二道，殊途而同歸；聖人無兩心，百慮而一致。古今一道，聖賢同心。逮夫道原既判，心識自分，談道者強自分別。同流異振摘葉尋枝，自為見解，以獨立教門。萬物之理，既不能窮；一己之性，胡為而盡？如釋子嘮于頑空，乃以今世求於後世，儒者執於見在，遂以少年榮為老年。殊不知先聖之行道，存乎一心也。《西山記》曰：呂先生言，幼習儒業，長好性宗，修天爵而棄人爵，鄙頑空而悟真空。天爵止於人事，真空不離因緣。

葛仙翁曰：以五常言，道止得其緒餘；用三乘見性，難窮其根蒂。是知道不疏於儒釋，儒釋自疏於大道。歷古及今，聰明有識之士，莫不留心清虛而志在玄元也。迨以安樂延年，次以長生不死，默盜天機，當為己用。自人昇仙，而為天官，何止儒者之虛榮於當年；由百歲延而及萬年，何同釋子之因報於後世。修真者，邪正不可辯也。欲識大道，三教中太上為先，一身之外，更何求也？

識法

《太上隱書》曰：法本無法，理歸自然，心因境亂，法本心生。立法之意，救補已失，而防於未萌。故三千六百法，養命數十家。三千六百法者，十

年之期；養命數十家者，天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。一三五七九，五行之陽數；二四六八十，五行之陰數。大道分而為二 炁，二炁裂而為五行，大而為天地，明而為日月，靈而為人，莫不稟二炁而生五行，運五行而貫三才也。

《西山記》曰：華佗觀五禽之戲而作導引，以為人之久逸，而炁滯血凝，故屈體勞形，使榮衛通暢。後人因之，名為般運，欲求超脫，誤矣！昔陳義遺女於道，久餓而學龜之吐納，得終年不死。後人因之，名為服 炁，欲求丹藥，誤也。張紹審五味之亂人真液，一臟好而一臟惡，一炁盛而一炁弱，故罷五味，而素且淡之。後人因以名為休糧，誤也。劉洞知真陽真陰，有餘則引其子，不足則殺其鬼，補且瀉之也。後世因以採日精月華，取天地正 炁，誤也。

昔廣成子教黃帝房中之術，恐走失真炁而虧修養之宜，止欲禦敵，可欲之境不說，採戰有功，而奪婦人之炁。後人因之，以謂人補人，採炁還精，損人害己，以望長生，誤也。廣成子教黃帝依法修養，久不見功，於崆峒山，凡以內事為法則，鍊外丹以補久虛積傷之損。後人因之，以無情金石，綴鍊于煙焰之中，分胎見寶，欲餌之以求上昇，或不死延年，誤也。

扁鵲解《靈樞》，以鼻引清炁，口吐濁炁，留之，二十四息為一兩火，以鍊真汞如戲藥，而曰陽胎；鍊真汞如含蓮，而曰陰胎。胎在息住，息住神存，可以留形住世，積而入聖超凡。後人因之以多入少出，欲聚 炁為胎，閉息為法，誤也。

《九仙經》喜肩病大用火，病小用水，用火則納炁復升於身，真炁遍于四大，陰鬼邪魔，望之不敢近也。用水則納炁而復升於身，炁透水如湧泉，定中以意送在所病之處，炁血涌流，自無滯尖礙。後人因之而獨坐閉炁，以舌為較輔，左旋右攪，收斂餘津，漱而咽之，復隨腸胃傳送于外，乃曰澆灌以長黃芽，欲為大藥，誤也。

《通玄真經》云：守無為之道，得自然之理，清而不濁，靜而後動，移神於希夷之域，保形於仁壽之途，一念不生，萬惑俱息，長生延年，安閑自樂。後人因之，不悟擇靜，絕跡默默，忘機終年，竟不見功，誤也。

《靈寶內觀經》曰：外境不入，內境不出，神識自守，閉目內視，降君火于下田，布黃雲于四大，笙簧車騎，羅列往來，自得壺中之趣。後人因之，形如槁木，心若死灰，謹守頑空，失於昏寂，陰靈出于天門，止于投胎就舍，誤也。

又有開頂縮龜，住山識性，燒鍊看讀，布施供養，非徒無益而又害之。是少識無知之徒，自生小法旁門，互相授受，迷惑後來，至使大道日遠日疏。殊不知仰視俯察，默合天地陰陽升降之宜，日月魂魄往來之理。一 炁初浮，識自

己之陰陽，五行既分，交自己之水火。火中有水，水中有天，火上負陰，州恍恍惚惚，其物為真一之水；水上抱陽，杳杳冥冥，其精為正陽之炁。二炁交媾，結成內藥，養就金丹，可為陸地神仙者也。

識人

《上清玄格》曰：大道似不肖，盛德若不足，韜光晦邇，自衛其身，人不知也。道未足於己，言己輕於人，事未充於內，驕己見乎外。好勝於人，人不知也。修真之士，識人為先務。當其取士也，聽其言而觀其行，及其求法也，察其理而驗其功。勿以人而廢言，防其大辯若訥者；勿以言而用人，防其善為說辭者。或大醇而小疵，始愚而終聖，修真之士，亦有知人之鑑，不可不奉無上之道也。

《西山記》曰：古今賢聖，雖有兼人之智，普照之明，未嘗不先求于人，謂務學而不如務求師。師，人之模範也，黃帝求赤松子，半年方得《中戒經》，止于防外行之失。劉安玉師王道原，終年始得小術法，又不言修養之事。陰長生不以馬明生久病而怠其志，葛稚川不以鄭思遠家法而誨于人耳，朱度胡氏而始終如一，方防遇金華而遠近相隨，張夢乾三遇海蟾，方得三乘之法，解志一一見旌陽，盡授九轉之功，王猛見長壽大仙，談笑之間，而識破大道，梅福遇大洞真君，步趣之次，西山群仙會真記卷一而訣盡天機。歷古非無神仙以入南洲，然修真之士不遇者，於識人之際，不明也。其或道貌古顏，辯辭利口者，始謂得神仙，悠久始知常俗之輩。學而不遇，一也。或業重福薄，不信天機，輕命重財，甘為下鬼，錄人纖惡，棄人大善，雖見其人，不聽其言，雖聽其言，不納其理，終無所得，仙凡自隔，遇而不得，二也。或博學篤志，切問近思，縱得真訣，自生懈怠，悅須臾，厭持久，朝為夕改，坐望立成，得而不守，三也。又瓦交結狂徒，搜尋異論，廢時亂日，何以成功？古人上士，始也博覽丹書，次以遍參道友，以道對言，所參無異論，以人合道，所師無狂徒。嗟愚而自專，賢否不辯，賤而自用，邪正不分，論識人之去就，不可勝舉也。故古今上聖真人，未修鍊，先修養。故日沐浴不可當風，若幽室靜房，閉目冥心，伸身正坐，使元炁上昇，通滿四大，上入泥丸，此真沐真浴，萬倍于外之水火也。又日不欲遠唾以損炁，不欲疾步以損筋，不欲極視而昏精，不欲極聽而傷腎，不欲久立而傷骨，不欲久臥而傷肉。多睡濁神，頻醉散炁，多汗損血，力困傷形，奔車走馬，炁亂而神驚，望高登峻，魄散而魂飛，養形之道，安而不勞，勞而不乏其力。靜而不撓，撓而不亂其炁。外有所補，內有所益，然後識五行，以保全沖和之炁，外固內真，兩皆得趣，可以長久矣！

識時

《洞玄經》曰：有形者不能無名，有名者難進於數，大則天地陰陽昇降

，不失其宜，明則日月魂魄，往來自有其度，差之毫末，失之顛倒。陰陽有愆伏，則四序亂，而不能生成萬物。寒暑代謝，則八候差，而不能運轉一炁。人為萬物之貴，一炁之靈，大則取象乎天地，無乖升降之宜，明則取法乎日月，不亂經營之度。定之以時，應之以數，於道也，夫何遠哉？

《西山記》曰：大道無形，生育天地，溫涼寒暑，以年一交合，交合不失其時，一年之後有一年。大道無情，運行日月，弦望晦朔，一月一往來，往來不失其時，一月之後有一月。大道無名，長養萬物，勿謂春生夏長也，而梅艷菊芳，勿謂秋收冬藏也，而梧實松茂。因時日受炁，因炁發生，無知之草木如是，最靈而為人者，胡不順養真性，而修鍊形軀耶？鶴知夜半，燕識戊己，因陰感陽，綠水避土。蛇於巳日不過道，鶯於春時自出谷，無識之禽獸如是，最貴而為人者，何不順時養元陽，而收藏真氣耶？嗟無知之徒，自炁足之後，走失耗散，八百一十丈元炁，久久而損，豈知真炁大運隨天，春在肝，夏在心，秋在肺，冬在腎；元炁小運隨日，子在腎，卯在肝，午在心，酉在肺。天地之春夏秋冬，日月之弦望晦朔，人之子午卯酉，正相合也。冬陰也，陰中陽生而為溫，則曰春也；是陽為主而陰為客，陽中又陽生而為熱，則曰夏也；夏，陽也，陽中陰生而為凍，則曰秋也；是陰為主，而陽為客，陰中又陰生而為寒，則曰冬也。此天地之四時矣！。日一則暗也，魄中魂生而為明，則曰上弦。上弦之後，魂為體而魄為用，魂中又魂生而日望矣！望則明也，魂中魄生而為暗，則曰下弦。下弦之後，魄為體而魂為用，魄中又魄生而日晦矣！是日月之四時矣！。天地有三百六十日，日、月有三百六十時，人有三百六十度。天地有二十四炁，日月有二十四度，人有二十四時。自子至午，炁生之時，陽也；自午至子，炁謝之時，也。寅辰午申子戌，陽生之六時；巳未酉亥丑，陰生之六時。甲丙戊庚壬，五行之陽時；乙丁己辛癸，五行之陰時。辰則太陽而卯則陽明，寅則少陽而丑則太陰，子則少陰而亥則厥陰，戌則太陽而酉則陽明，申則少陽而未則太陰，午則少陰而巳則厥陰。午則腎炁交心炁，以下而上，三陽炁聚之時；子則心炁交腎炁，以上而下，三陰炁聚之時。魂為陰中之陽，其炁生于卯初；魄為陽中之陰，其炁生于酉末。養陽不在春夏，春夏所以養陽者，以炁在心與肝也。養陰不在秋冬，秋冬所以養陰者，以炁在腎與肺。夏至之後，真汞積于絳宮，冬至之後，真鉛積于丹田。木運交天霧二十五度，是時巽也，以陽交陽。當此收之而成大藥，金運交靈符二十五度，是乾也，以陰交陰當此鍊之，而號還丹。鍊形起火，須在炁升之前，聚火還元，必用陰降之際。鍊形住世，以炁為先，用五行相剋之時；鍊炁超凡，以時為先，使三田返復之卯陰收候。修真之士，不見功者，以旺時不，損時不補，散時不聚，合時不取，時不求，還時不鍊，不知交會之時，又無採取之法。蹉時亂日，不見尺

寸之功，安得比天地長久，日月堅固哉！

識物

《洞天語錄》曰：以言言道，得其緒餘，故得道所以忘言；以象求意，得其髣髴，故得意所以忘象。然道不在言也，以先知覺後知，非言不足以求理；然意在象也，以大明庾小明，非象不足以陳義。言以示其理，象以顯其義，財大道玄意，默會無象無言之問。始也詳言密語，恐以之不悟，比物立象，恐彼之不知，及夫目擊道存，不在言也，心同意會，不在象也。

《西山記》曰：形而上者道，形而下者器，上以下為基，道以器為用。

《鍾離祕訣》曰：以心為天，腎為地，為月，肝為日。日月天地，物之大明者也。《崔玄真祕訣》曰：以腎氣為嬰兒，心液為詫女，肝炁陰中之陽，為日中之魂；肺氣陽中之陰，為月中之魄。兒女魂魄，物之靈而神者也。如心為朱雀，腎為玄武，肝為青龍，肺為白虎，亦是四象也。

葛仙公曰：嬰兒為心液之上，正陽之熙；詫女是腎炁之中，真一之水；金公乃肺之老陽，黃婆其陽微弱，當使之復還下田，餘液是老陰。腎液到脾液，真陽近少陰，其陰衰弱，當使之復還下田。此四象之說詳矣！

太白真人曰：五行顛倒術，龍從火裏出，五行不順行，虎向水中生。龍本東方甲乙之物，而出於火中者，心掖之上，正陽之炁也，則曰陽龍出自離宮。虎乃西方庚辛之物，而生於水中者，腎炁之中，真一之水也，則曰陰虎生於坎位。然而龍是陽物，昇舉自在，而在水中，乃陰中之陽，故比心液之，正陽之炁也。虎是陰物，奔馳自，而居陸地頂乃陽中之陰，故比腎炁之中，真一之水也。老君言：恍恍惚惚，其中有物者，為炁中之有水而負陰者，是也；杳杳冥冥，其中有精者，為液中之有炁，而抱陽者是也。

陰真君曰：北方正炁號河車。車謂運載物於陸地，往來無窮、而曰河車者，取意於人身之內，萬陰之中，有一點元陽上升，薰蒸其胞絡，上生元炁。自腎炁傳肝炁，肝炁傳心炁，心炁傳肺炁，肺炁傳腎炁，而曰小河車也。肘後飛金晶，自尾間穴起，從下關過中關，中關過上關，自上田至中田，中田至下田，而曰大河車也。純陰下降，真水自來，純陽上昇，真火自起，一昇一沉，相見于十二樓前，顆顆還丹而出金光萬道，則曰紫河車也。故車行于河，如炁在血絡之中，炁中暗藏真水，如車載物，所謂河車者，詳矣！

廣成子以內事教黃帝，久不見功，乃於崆峒山，鍊大藥五金之中。鉛為炁金，炁金之中而取銀，八石之中，砂為赤石，赤石之中而取汞。以汞合銀為寶，故有鉛汞之說。鉛者，腎之所藏真炁，汞者，陰陽所合自己之真精也。真陰真陽，以成大藥，火候無差，精變為汞，汞變為砂，砂變為丹，而曰真鉛是也。金晶肘後飛入上宮，自頂而入下田；真火前起，昇入泥丸，自心而過重樓。一

陰一陽，上水下火，而為既濟。奔于元海，而日紫金丹，故曰真汞者，是也。此鉛汞之理，詳矣；．以物推求，陽比象動，而昇舉之於陰，比於靜，而凝滯之物，不必多識，象不必多求，止於純陰純陽，二 炁交結而為大藥。然陽中有真陰，陰中有真陽，乃陽交陰，陰交陽，陽交陽，陰交陰。陰陽有四交也，及乎陰合陽，陽合陰，陰合陰，陽合陽，陰陽有四合也。四交四合，大應天地之八節，明應日月之八候。廣記多識，不止損神傷 炁，而且議論差別，適以廢時亂日，終無益也。

西山群仙會真記卷之一竟

西山群仙會真記卷之二

清虛洞天華陽真人施肩吾希聖撰三仙門弟子天下都閑客李練全美編
養生

《三元真經》曰：人物異形，受生惟一炁，魂得之於天，體魄得之於地。無形無象，自空中來，即父精母血，以無為有。三百日胎完，胎完炁足則生，是由無而有。不善養生，則以有還無矣！．血 炁方剛，以所有之神炁，復與於兒女，血炁既衰，將已有之魂魄，復還於天地。故生中起滅，以滅止生，炁斷神散、而無生矣！．善人君子，莫不欲生，而不知養生之時，以天地為法，日月為本，陰絕陽生，腸絕陰生，生生不窮，天地所以長久。魄往魂來，來往不已，日月所以長久，是知 炁在養而不弱，形在養而不悴，內外養之無差，故得與天地日月同長久也。

《西山記》曰：古今聖賢，談養生之理者，著養生論者，不為少矣！．又曰少私寡欲，少私寡欲者，可以養心。又曰絕念忘機，絕念忘機者，可以養神。又曰飲食有節，飲食有節者，可以養形。又曰務逸有度，務逸有度者，可以養亂。又曰入清出濁，入清出濁者，可以養 炁。又曰絕淫戒色，絕淫戒色者，可以養精。養生之道，不在於此。所生微也，善養者從微至著；所生小也，善養者自小及大。當旺時養而取之，當衰時養而補之，如春養脾，秋養肝，夏養肺，冬養心。鍊形則起火，還丹則聚 炁、此年中用月，不失養生之道也。及春夏養陽，以真炁隨天，大運在肝與心，心肝者、炁升之所。秋冬養陰，以真炁隨天，大運在肺與腎，腎肺者，液降之所。此陰陽傳送，不失養生之道也。及腎 炁生於子時，一陽生於二陰之中，當此之時，若澄心靜慮，閉目昇身，想火輪起於丹田，是炁生而養之有法也。及肝炁生於卯時，一陽生於二陰之下，當此之時，若孤坐閉目，多入少出，存兒女相見於黃屋之中，而產就嬰兒。是陽生而養之有法也。及心 炁生於午時，一陰生於二陽之中。當此之時，若忘言絕念，滿口含津，攻心炁不散，存龍虎交媾於煙焰之中，而盤金鼎，奔流于下。是丹田炁生，而養之有法也。及肺 炁生於酉時，一陰生於二陽之

上，當此之時，若閉目冥心，以腹肚微脅，存大火炙于鼎中，鼎中有三珠，炎炎不絕，三昧齊發，是陰生而養之有時也。及夫三百日胎完，而真炁生，養其真炁，而鍊之生神，五炁朝元，三花聚頂，五百日陽神生。養其陽神，而鍊之合道，是生形已來，養之而生真炁，自生炁以來，養之而生法身，身外有身，超凡入聖，養生之道，備於此矣！

養形

《玉華靈書》曰：神以炁為母，炁以形為舍，鍊炁成神，鍊形成炁，陽神未聚，三花不入，泥丸真炁未朝，五彩不生丹闕，無形籠絡，神炁兩離。故天地大也，未免輕清重濁之象，日月明也，難逃圓明缺暗之形。積陽生神，上以麗乎天者，星與辰也；積陰生形，下以壯乎地者，土與石也。水中炁升，而為雨為雲，炁中水降，而為霧為露。萬象群生，不能無形。惟人也集靈以生，資道以成，不知養形之端，精魄耗散而陰殼空存，未死之前，已如槁木，餘喘既絕，盡為糞壤。養形之道，可不探思！

《西山記》曰：仲夏仲冬之月，善養形者，處于探堂，避其大寒大熱之炁，而伏其肌膚。非特此也，先寒而衣，衣不得頓；多先暖而解，解不得頓少。久勞則安閑，以保極力之處；久逸則導引，以行稍滯之炁。暑不當風，當風則榮閉而衛結；夏不外濕，臥濕則氣散而血注。冬不極熱，極熱則腎受虛陽，而春夏肝與心有壅蔽之疾也。夏不極凍，極凍則心抱浮寒，而秋冬肺與腎有沉滯之患也。不可極飢而食，食不過飽，飽則傷神，飢則損胃。不可極飲，飲不過多，多則損炁，渴則傷血。沐用旬，浴用五。夫五則五炁流傳，遍浴之，榮衛通暢；旬則數滿復還，真炁在腦，沐之則耳目聰明。若頻頻浴者，血凝而炁散，雖肌體光澤，久而炁自損矣！故有癱瘓之疾者，炁不勝血，神不勝形也。若頻頻沐者，氣壅於上，腦滯于中，令人體重形疲，久而經絡不能通暢。故古人以陽養陽，陽不耗散，以陰鍊陽，陽不損弱。如一年內，春夏養陽，秋冬養陰，是借陰養陽，以陽消陰也。一日內，午前鍊乾以炁，前起鍊形，後起金晶。午後鍊坤以藥，有藥則聚炁鍊丹，無丹則收火煮海，皆以真陽見用于自身，不然斂身聚之，可以無中養就真炁。昇身真炁，以滅魔陰焉！奉道之士，廣覽多學，徒以勞損，不知陰陽為之總領之元也。真陰真陽，為胎凝于丹田，次以真陰為炁，真陽成形身外有身，超凡入聖矣！

養炁

《太上隱書》曰：天地以清濁為質，非炁不足以運陰陽；日月以明暗分形，非炁不足以交魂魄。以崇籥之用，呼吸之理，是炁使之然也。禽一沖而制在炁，履空如實；魚一躍而制在水，穿水如無。眾植凋殘，獨松梧而常茂者，氣堅也。群動滅寂，惟龜鶴之不悴者，氣任也。形為留炁之舍，炁為保形之符

，欲留形住世，必先養炁。至大至剛，充塞乎天地之間。炁聚神靈，遨遊風塵之外，善養生者，養其形，善養形者，養其炁。

《西山記》曰：古今養炁之士，不免於疾病死亡者，不知其道也。昔人以志士不語為養炁，此保炁也，失之昏。以入清出濁為養炁，此換炁也，失之虛。昏者炁散神狂，真靈日厭，終無所歸矣！。虛者丹田無寶，徒勞而吐納，終不能住矣1. 多入少出，攻病可也，認為胎息，誤矣！。上咽下播，聚炁可也，指作還丹，誤矣纏綿綿若存，用之不勤，委 炁而和神也。息息要住，納之不出，閉炁而鍊形也。一咽復一咽，雙收兩夾，以噓咽為法，是借炁取水，灌溉之術也。正坐昇身，炁滿四大，血絡通行，榮衛和暢，是布 炁焚身之法也。若此皆非養炁矣！。養炁之道，生時養之，使不衰；弱時養之，使不散。如古行屯者，是陽初生，屈而未伸，故朝屯以取，養炁之茂也。如古行蒙者，是一陽處群陰之中，暗而不明，故暮蒙以取，求陽之義也。非特此也，才所不敏，強思，傷也；力所不及，強舉，傷也；悲哀憔悴，傷也；喜樂過度，傷也；汲汲所欲，傷也；戚戚所懷，傷也。或久談言笑，寢息失時，拽弓引弩，耽酒嘔吐，飽食便臥，跳步喘息，歡呼哭泣，陰陽不交，積傷至盡，則早亡矣！。故善養者，淡然無欲，處乎寂寞之境，自有希夷之趣。冬則陽生，至春分之後，陽盛而陰散，防其餘陰入腹，而為苦寒之疾。夏則陰生，至秋分之後，陰盛而陽散，防其餘陽入腹，而為酷暑之患。勿觀死者，防死 炁觸生炁；不近穢處，防穢炁觸真炁。真炁未壯，而朝不虛，食常充口；真炁欲絕，而暮不實，食常臧口。然而調炁和炁，布炁咽炁，聚炁行炁，保炁換炁，皆不出養 炁之道。夫炁如線，觸之則斷；炁如煙，擾之則散。不能養者，失保形之道。然養炁未及採藥，採藥未及鍊炁，採炁還元，結成金丹，鍊之出殼，遷變羽客。未鍊先採之，未採先養之。

養斤

《通玄經》曰：人以形為舍，心為主，主於國則君臣之分，主於家則父子之禮，心為君父，炁為臣子，身為家國，心氣一注，無炁不從。在五行為火，南方盛陽之精，宿應熒惑，神受朱雀，狀垂三葉，色若朱蓮，神明依泊，變化莫測，混合陰陽，大包天地，細入毫芒，制之則止，放之則狂。清靜道生，濁躁神亡，但能空寂，得之有常，永保無為，其身則昌。惟狂克念，可以作聖，惟聖罔念，可以作狂。古今達士，養以寡欲，務於至誠，真源湛然，靈光自瑩於丹臺也。不為事惑物役，可以超凡入聖。

《西山記》曰：從道受生謂之性，自一稟形謂之命，所以任物謂之心，心有所憶謂之意，意有所思謂之志，事無不周謂之智，智周萬物謂之慮，動而榮身謂之魂，靜以鎮身謂之魄，流行骨肉謂之血，保形養 炁謂之精，氣清而快謂

之榮，炁濁而遲謂之衛，總括百骸謂之身，眾象備見謂之形，塊然有閭謂之質，形貌可則謂之體，小大有分謂之軀，眾思不礙謂之神，漠然變化謂之靈，炁來入身謂之生，炁去于形謂之死，所以通生謂之道。道者有而無形，無而有精，變化不測，通神群生。真人上仙，教人修道即修心也，教人修心即修道也。道不可見，因心以明之，心不可常，用道以守之。故虛心遣其實，無心除其有也。定心令不動也，安心令不危也，靜心令不亂，正心令不邪，清心令不濁，淨心令不穢。此皆已有，令以除之。心直不返復也，心平無高下也，心明不暗昧也，心通無窒礙也。此皆固有，因以然之。又在少思少念，少欲少事，少語少笑，少愁少樂，少喜少怒，少好少惡，故得靈光不亂，神炁不狂，方可奉道保生。嗟無知者，多思神殆，多念志散，多欲損炁，多事役形，多語弱炁，多笑損臟，多愁攝血，多樂溢意，多喜則交錯，多怒則百脈不定，多好則昏迷不理，多惡則憔悴無歡。故其源不潔，和炁自耗，不得延年，失於養心之故也。故古喻之如猿，狂而不定，比之如賊，盜其所有也。

養壽

《三清真錄》曰：父母之真陰真陽，二炁以精血為胞胎，胎完炁足，而為形矣！集靈資道，神炁相合，而為壽定矣！大壽一萬二千歲，守朴任真，雖亡而道不亡也。中壽一千二百歲，留形住世，道在而身亦在也。下壽一百二十歲，知之修鍊，可以安樂延年，不知修鍊，走失耗散，在我者不為我之所有，而又外觸禁忌，暗除年算，一算為三百日壽。一歲為本數之壽，一紀為正紀之壽。無知少學，以小惡為無傷，積惡以至於滅身；以小損為無害，積損以至於滅生。始以減一算，次以除本數，終以除一紀。未及中年，夭之大半。仙子真人，憫而哀之，雖有超脫之法，必先養壽之方，審而用之，可延至大壽。不憚修持，千日自有超凡之道。

《西山記》曰：雖知養生之理，不悟修行之法，則生亦不長；雖知修鍊之方，不知養壽之道，則修亦無驗。故養壽者，凡以禁忌而防其禍行，不多言，恐神散而損炁，睡不張口，恐炁泄而損神。臨危登峻則魂飛，骯殺看鬥則炁結，弔死問病則喜神自散，臥濕當風則真炁日弱。古廟凶祠不可入，入之則神驚；狂禽異獸不可戲，戲而則神恐。對三光濡溺，折人年壽。賀四重深恩，減人大數。飲宴于聖像之側，魂魄不安。坐外於墓塚之間，精神自散。枯木大樹之下，不可息，防九陰之炁觸人陽神。探水大澤不可渡，恐至寒之性，逼人真炁。出眾華卉不可折，防招妖狂入室。非時果實不可食，防帶邪炁入腹。妄言綺語，非患難不可頻說，說之減人正壽。肥甘醇酒，非會合不可頻飲，餌之除人本祿。負賢忘恩，必有禍應，輕財毀物，自無福生。大山勿探入，入之必凶；美物勿酷愛，愛之勿吉。損人傷物，以冤報冤，嫉賢拓能，以怨起怨。虛傳

妄授，慢友輕師。此類或有觸犯，雖得正訣遇異人。大道未就，先為此除其壽，以罪當功，竟不能速成也。善養壽者，以法修其內，以理驗其外，修內則秘精養炁，安魂清神，形神俱妙，與天地齊年。鍊神合道，超凡入聖也。驗外則救貧濟苦。慈物利人，孝于家，忠于國，順於上，憫於下。害不就利，忙不求閑，凡以方便為心，勿以人我介意，方始奉道，多遇至人，自得真法。及夫下功之後，少有患難，速得圓成。然是修養所致，亦是陰德報之，苟不達養壽之宜，安得內外齊成乎？

西山群仙會真記卷之二竟

西山群仙會真記卷之三

清虛洞天華陽真人施肩吾希聖撰三仙門弟子天下都閑客李練全美編
補內

《九天祕線》曰：三清之下有三太，三太之內有二儀，二儀既判，而列五帝，五帝既立，而同一區。此天地之內，上下有陰陽升降，東西有日月往來，周而復始，運而不已，代謝循環，終無走失。惟人也，以精為母，以炁為主，五臟中各有精，精中生炁；五臟中各有炁，炁中生神。欲壽無窮，長生住世，鍊精為丹，養炁為神。真仙上聖，修真補內，不補外也。內真外應，無施不可，有作必成，自凡而入聖也。

《西山記》曰：男子先生右腎，以外精而內血，陰為裏也；女子先生左腎，以外血而內精，陽為裏也。腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小腸，小腸生大腸，大腸生膽，膽生膀胱，膀胱生三元，三元生三焦，三焦生八脈，八脈生十二經，十二經生十二絡，十二絡生一百八十係絡，一百八十係絡生一百八十纏絡，一百八十纏絡生三萬六千孫絡，三萬六千孫絡生三百六十五骨，三百六十五骨生八萬四千毛竅○胎完炁足，靈光入體，與母分離，而為人也。以內外言之，經絡之內而為內，肌膚之外而為外。養命養其五臟，五臟為根，根固葉自茂矣！。養形養其五炁，五炁為源，源保流自長矣！。真炁大運隨天，元炁小運隨日，春肝旺脾弱，則養脾食甘物。五穀中粳米，五果中棗肉，五畜中牛肉，五菜中葵菜。清心無憂，憂則傷肝。隱坐避風，以肝惡風也。

‘若日用之間，卯時以待小運，日生元炁，傳送在肝。閑居冥目，以養肝，旬日見功，月可視秋毫。若修鍊下功，不必如此。夏心旺肺弱，則養肺，食辛物。五穀中黃黍，五果中桃子，五畜中鸚肉，五菜中蔥菜。清心少喜，喜多傷心，靜坐避熱，以心惡熱，若日用之間，午時以待小運，日生元炁，傳送在心，絕念安居，以養心，旬日見功，可炁通百脈。修鍊下功，亦不必如此。秋肺旺肝弱，則養肝，食酸物。五穀中豆，五果中李子，五畜中犬肉，五菜中薺菜。靜居避寒，寒則傷肺。不要多悲，悲則損肺。若日用之間，酉時以待小運

，日生元炁，傳送在肺。升身靜坐，以養肺，旬日見功，肌膚光澤。若修鍊下功，不必如此。冬腎旺心弱，則養心，食苦物。五穀中小麥，五果中橘子，五畜中羊肉，五菜中蓬菜。清心無恐，恐則傷心。若日用之間，子時以待小運，日生元炁，傳送在腎。斂身正坐，以養腎，旬日見功，丹田自暖，炁力剛健。若修鍊下功，不必如此。當四季脾旺，養腎，食醞物。五穀中粟米，五果中山藥，五畜中猪肉，五菜中韭菜。安心無畏，畏則傷脾，靜生避濕，濕則損脾也。若日用之間，戌辰丑未，以待小運，日生元炁。風急震雷，透過膀胱，變為精華，真炁走失，而火上起，肺開心沖，肝服膽橫，萬神以真火燒之，棄體外遊，骨解筋伸，與死無異。一泄一炁弱，百泄一神去，千泄一臟損，已至枯竭，四大無主，乃日死矣！故真仙上聖，有還精之道。若志在玄元，腎炁交心炁，積炁生液，如懸珠垂露，顆顆還于丹田，火候無差，自然凝結，形若彈丸，色同朱橘。炁中生炁，鍊炁成神，身外有身，超凡入聖。若以未悟清虛，甘作兒孫之牛馬，淫邪之心未息，亦不可深究房中之術，俱以借其陰貌，賺心炁下入黃庭，而腎炁不能上升，乃以龍盤虎遠，欲泄之前，棄其情愛，一則孤坐斂身，雙手抱臍，使炁結為胎；一則升身，偃脊斂身，少時使肘後飛入泥丸，以填血腦，而百骨充盈，有返老還童之驗矣！；嗟少學無知，欲採婦女之津炁，以為陰丹。又鍊無情之金石，取天地之秀炁，而為外丹，餌之填精補海。幸而藥盛而時暫無損，若以元陽耗散，而丹臺空虛，餌之在腹，當有不救之疾，取之於人，當有速亡之患。返以神仙之法為誑，靜言思之，誰其過歟！

補炁

《玉華靈書》曰：九天之上無陰，九地之下無陽，地中生陽，一百八十日陽昇到天，其陽不過乎天者，陽自陰中來生。元炁傳送餘炁在脾，靜室閉炁，多入少出，旬日見功，肢體光澤，經絡快暢。若修鍊下功，不必如此。是五臟各有時，一臟旺而一臟弱，一炁盛而一炁衰，損有餘補不足，五臟既和，百骸自理，百骸自理，萬病不生，萬病不生，千歲可期。

補精

《太上玄鏡》曰：純陽上昇者，謂之炁；純陰下降者，謂之液；炁液相交，注於骨絡之間者，謂之髓，炁液相交，出於膀胱之外者，謂之精。內則心腎肝肺脾，五臟也；大腸小腸膀胱三焦膽胃，六腑也。外則毛膚皮髮眼耳鼻舌手足榮衛經絡穴，四體也。精者心炁在肝，肝自生精，肝精不固，目眩無光。心炁在肺，肺自生精，肺精不實，肌肉清弱。心炁在腎，腎自生精，腎精不滿，神炁臧少。心炁在脾，脾自生精，脾精不堅，髮齒自弱。五臟之中，腎為精海，心為炁館，真精在腎，餘精自還下田，真炁在心，餘炁自朝中元。思慮愁惱，其耗炁也，如漏鼎中之炁。淫邪禍亂，其走精也，如析釜下之薪，補下精

之道，非但絕色，而房中最急。慎之！

《西山記》曰：天地，萬物之盜；萬物，人之盜。蓋陽昇陰降，物受天地純粹之炁，陰精陽華，人食萬物充實之資，一飲一食，納之于胃，與真炁相合，傳流腎府，虛炁充盈，對境生心，心火下逼，腎炁不能上昇，左旋右盤，如陽負陰胎，陽戀陽住，陰為陽逼，復自天來。故天中陰降一百八十日到地，其陰過乎地者，陰自陽中來。陰抱陽質，陰戀陰住，陽為陰逼，復自地起，周而復還，並無走失，尚有震動傾側之愆。又屍人腎為水也，水中生炁，如煙似線，觸之則斷，撓之則散，眼耳鼻舌身意，六慾傷於外，喜怒哀樂好惡思，七情傷於中。上則重樓走失，下則金龜拋泄，如漏網包風，能無損乎？不知補炁之道，如火消膏，積日復入輪迴。

《西山記》曰：炁本無形，必賴有形之軀，形全炁在，自可修補。不擇老幼，所貴至誠，始終如一。天皇聖胎，祕用神訣，補炁之上法；達磨胎息至理，補炁之中法。其後因胎住息，因息就胎。扁鵲《靈樞》，葛洪注《胎息》，補炁下法，此外皆非法也。

補益

《洞神真經》曰：養生之道，以不損為延命之術，以有補為先。居安慮危，而防未萌，不以小惡為無傷而不去，不以小善為無益而不為。起外有四時早晚，行止有至和之常制，調和筋脈有偃仰之方，養正除邪有吐納之術，流行榮衛有補瀉之法，節宣勞逸有與呂奪之要。忍怒以全陰炁，抑喜以養陽炁，以清虛去其狂慮，以安閑養其真性。雖少年致損，炁弱體枯，年老得悟，防患補益，以炁補炁，炁自有餘，以神補神，神無不足。炁盛而形乃延長，神住而命自悠久。

《西山記》曰：知至道者天不殺，服元炁者地不滅。夫至道不遠，只在己身，用心精微，命自延久。《六玄旨》曰：欲得長生，當修所生，所生之本，始乎精炁。精炁結而為形，形為受命之本，炁是有形之根。故午前鍊乾，午後鍊坤。炁自腎中生，自子時為始，午時為終，其炁升而旺也。所以鍊乾者，靜坐幽室，閉目冥心，升身勿動，使炁滿四大，薰蒸其體，榮衛通和，積日炁秀神清。及夫腎炁到心，積炁生液，液自心中生，自午時為始，子時為終，其液降而盛也。所以鍊坤者，閉目冥心，斂身正坐，以兩手抱腹，降心火于丹田，烹蒸熙海，積日炁旺神清，此補益于炁也。冬避寒，夏避暑，寒避風，暑避熱。動勿勞其肢體，閑勿息其肌膚。

五日一浴，十日一沐。炁旺時勿動，血旺時不息。此補益于炁也。永絕嗜慾，見境不動，心者，上也，借假修真，因死求生，形雖交而炁不交，體雖濁而形不濁，不得已而親婦人，勿使走失。時暫棄其情愛，抽身于後，賺心炁以

補下元，可以安性命者，次也。三十歲，陰陽兩停，而五穀秀炁無所制作，未免情欲。當五日一度；四十歲者，十日一度；五十歲者，二十日一度；六十歲，一月一度；六十四歲，卦盡之年，更不言度也。若高上玄元，欲求長生不死者，可不議此也。此補益于精也。補益形者，不若補益精，補益精者，不若補益炁，補益炁者，不若補益神。補益于神，則形炁永安。古今達士，談益神之道，不為少矣，往往不見功者，非特出至誠也，神為主故耳！昔劉綱真人於甲子，庚申生日，本命祭享形神，尚得神聚，長生不死。趙真人於靜房空室，調神出殼，如壯士展臂，可千萬里，陰鬼不敢相干，亦得留形住世。況夫補已散之靈炁，益見在之魂神，禍福預知，神之靈也，死生永除，神之真也。補神之道，有清身養命，絕念忘思，動靜不失時，修鍊應其法，丹就而炁自真；炁真而神自益矣！

補損

《十洲雜記》曰：純陰無陽，鬼也；純陽無陰，仙也；陰陽相雜，人也。鬼則陰靈之炁，凝而為形，仙則陽和之炁不散，鍊而為質。人以陽盡而為鬼，鬼者人之歸也；人以陰盡而為仙，仙者人之遷也。當其少年，陽多陰少之時，不肯修鍊，及夫老弱，氣散神衰之後，安得無損？高人上士，憂勤未補之前，戒慎補已損之後，未損者，保養不至于損，已損者，補益不至于虧。非大道高士，不可議此。

《西山記》曰：人受炁賦形，三百日胎完，與母分體，一千日乳抱，四千日盜物，取天地之計，五十日炁足，故女子十四歲，天癸降而真陰散，男子十六歲，真精滿而陽炁泄，男子之炁八百一十丈，女子之血三石六斗，九九八十一，純陽之數，炁之本數也；六六三十六，純陰之數，血之本數也。過此以往，走失耗散。炁以九九而損，血以六六而竭，自然虧損。又況敗壞而不知修養！乎如王侯之府，美女兼千，卿士之家，侍妾數百，晝以醇酒淋其骨髓，夜以房室輸其血炁，耳耽目恣，偃外不休，上奔走，不安居，而又滋味錦繡，大醉入房，不知御神保炁，居無節而精神有限，未及半百，已憔悴枯朽也故真仙上聖，凡所修養有益，惟求無損。一日之忌，暮無大醉；一歲之忌，暮無遠行；終身之忌，暮無燃燭行房，此補損之大略也。五味人不可無也。戒之偏多，酸損脾，甘損腎，鹹損心，苦損肺，辛損肝。大藥未就，尚有飢渴，一日三次要食，古人所以淡而食之。又不葷腥，恐污口腹也。五臟積滯，用六字炁治之，即《黃庭圖》之法也。張澄道以此留形住世，王悟真以此治病延年，孫思邈以此修身治人。六字之妙，春不呼，夏不咽，冬不呵，秋不吁，四時常有唏，三焦無不足，八節不得吹，腎府難得盛。凡有餘則引其子，不足則殺其鬼，此妙古今無知者，西山上聖得其味也，不須禁忌百端，但朝不虛而暮不

實，上也；素無味，淡無葷，次也，何慮四體之不充悅乎？及夫六字，炁有餘引子，不足殺鬼者，肝本吁也，餘則用吁，吁亦不能引肝炁，若引其子，則用呵字，瀉心之炁，心炁既行，肝炁自傳也。若肝炁不足，則殺其鬼。肺也，肺金剋木為妻，而金為夫，夫乃鬼也。如肝炁弱，必是肺之有餘，必殺其鬼，用咽字瀉之，聰明之士，審達五行生剋，調和其炁，無過不及，而陰陽自正，依時對節，下手行功，默契天機，混合玄理，安有長生之不得，神仙之不成耶？

西山群仙會真記卷之三竟

西山群仙會真記卷之四

清虛洞天華陽真人施肩吾希聖撰三仙門弟子天下都閑客李練全美編

真水火

《中黃祕訣》曰：陰生水，水性常玲，而有華陽，溫泉濡之，不勝其暖也；陽生火，火性常熱，而有蕭丘，寒焰向之，終不能暖也。外之水火，尚有返復之性，內之陰陽，安無顛倒之宜？如腎水也，水中生炁，炁為火矣！。心火也，火中生液，液為水矣！。水可以滋流百脈，火可以薰蒸四大，人之水火也，如此。

《通玄論》曰：道原一判，而分二儀，天以乾道而輕清在上，在上以陽為用！暗抱一點真陰在其中也。故冬至後，地中陽生，以夏到天，積陽所以生陰，其陰感陰而陰不得耗散。散為霧，四凝為露，霧露之炁，天之所出陰，而真水也。地以坤道而重濁在下，在下以陰為用，暗、抱一點真陽在其中也。故夏至後，天中陰降，冬至到地，積陰所以生陽，蓋其陽感陽，而陽不散耗，升為雲，施為雨，雲雨之炁，地之所出陽，而真火也。人亦若是，受胎之初，父精母血，二炁相合，陽炁上升，心為炁館，炁中暗藏真水在心也；陰炁下降，腎為水府；水中暗藏真炁在腎也。不然，安得腎炁到心，積炁生液，一陰生於二陽之中，心炁到腎，積液生炁，一陽生乎二陰之中也？

《西山記》曰：凡人有三火八水，水者一炁傳一炁，積炁生液，而五臟各有液，名曰色水。腎炁之中，暗藏真一之水，而為陰虎者，名曰真水。肘後飛金晶，入上宮，自上而下，與真火相逢而既濟成然，名曰神水。凡有疾病，閉口納炁，一口復一口，定中送在病處，皆可痊安，名曰法水。水之為用多矣！。其名不一，丹就真炁生，澆灌而為沐浴之法，鍊形真炁升，還返而為還丹之法。劉海蟾言兩曜注成七寶殿渠流轉八瓊漿，是玉液還丹也。言水火都來相作問，一升一沉陽鍊陰，上下水火，既濟之候也。逍遙子曰：法水能朝有祕關，逍遙日夜遣循環，法水治病也。此水之大槩矣！。三者，膀胱民火，腎為臣火，凡所無知，為物所擾，而怒且憂者為無明之火。若降而下燒丹田不散，至誠守之，而曰燒鍊丹藥。升上起後，過雙關而曰河車，起，上過重樓，而曰鍊

形，滿四大炎炎焚身，

《九仙經》曰：病小用水火。病大者天神，此火，卦候飛成地天泰，陰盡方知此理深，是心為君火。昇之前前後後俱起，遍此火之大槩矣！。病大用無常之限也。若人誤犯或身不寧，急入靜室。‘散髮披衣閉目冥心，正坐握固，起火，微以留息，下火輪，大如斗，輪蓋，罩定自身，也。釋教降魔火叩齒集神。升身少入遲出，默想如臍須臾焰起自身令陰鬼邪魔，道家焚身火。須是久絕嗜慾，丹元堅固，火是公一一意火之可夕不敢近凡行不然以水火交媾固散，不敢近，，龍虎成丹，丹就而陰靈自陽神自不肯去也。神在形，陰退炁全，炁全形堅，自可長年。

真龍虎

《龍虎真丹經》曰：真龍真虎，所在所交之處，古今祕而不說，惟《太一真書》，是太上親著。又真一元解入神，玄言二集，稱《龍虎真訣》，一在崑崙五城之內，一在北極大淵之內，藏之玉函，刻之金札，封之以金泥，印以玉章，猛獸列衛，神人在傍，塵世無緣而知矣！。

太白真人曰：五行顛倒術，龍從火裏出，五行不順行，虎向水中生。少則少矣！。妙則妙矣！。乃所以泄天地之機。

呂公曰：因看《崔公入藥鏡》，令人心地轉分明，陽龍言向離中出，陰虎還於坎上生。二物會時為道本，五方行盡得丹名，修真上士如知此，定跨赤龍歸玉京。《入藥鏡》曰：腎中生炁，炁中暗藏真一之水，•名曰陰虎；心中生液，液中暗藏正陽之熙，名曰陽龍。龍虎非肝肺也，乃玄之又玄，知之修鍊，而為聖人。《傳道集》曰：腎熙傳心炁，積炁生液，液中有正陽之炁，名曰陽龍，是謂出於離宮；心液傳腎液，積液生氣，氣中有真一之水，名曰陰虎，是謂生于坎位。二物會時，在人生人，在己生神。龍虎古今有識者，或以多知廣記，知其龍不在肝，而虎不在肺，如何得達交會之時，而悟採取之法，故少有不長生與升仙者，良以此也。

《西山記》曰：水火既濟，龍虎相交，所用不一。如腎炁傳肝炁，肝炁方生，腎之餘陰入脾，其炁過肝，為純陽。炁中有真一之水，以到于心，積炁生液，顆顆如懸珠垂露，而還下田，更不隨溺水以傳膀胱。若用火候無差，鍊而為一炁，炁中生炁，浩劫不死，而為陸地神仙，是虎交于龍，以腎炁合心炁是也。及夫下火，加臧有時，抽添有數，以心炁合腎炁，是龍交于虎，若以下關透而起自尾間穴，左昇者為龍，右起者為虎，炁從夾脊雙關而過，至分道嶺而陽龍之炁入內院，陰虎之炁入天池，左旋右盤，三十六數，而真水下降，如甘露入心，此是龍虎相交于上官。又不必於心腎而有上交上合之別也。及夫胎完胎就，而真炁既生，防其大過，必濟之以水，而玉液金液還丹。及夫還丹日久

，行于經絡，而變陽酥，凝于中府而積白雪，防其大過，必舉以火，而有鍊質焚身，是知還丹之時，乃陰虎單行，而不必交于龍也。焚質之時，乃陽龍獨舉，而不必交于虎也。龍虎之功，不為小矣！所患乎不知龍虎之本也。若識龍虎之像，又知交合之時，且得採取之法，三百日養成內丹，而命中有晶，乃得與天地齊其壽等矣。

真丹藥

《洞天語錄》曰：高上元君始在塵世，而流傳大道，引喻天地升降之宜，日月往來之數，而曰內丹。廣成子教黃帝依法行持，久不見功，蓋以日有萬機，根元不甚堅固，乃于崆峒山中，凡以內事為法則，以金石相配合，而曰外丹。內之丹藥，乃為真藥，外之丹藥，止可療治病，安樂而已。內丹小則長生不老，大則超凡入聖。始乎二炁交而凝結在丹田，變精為汞，變汞為砂，砂變為丹，形若彈丸，色同朱橘，而真炁自生。以炁鍊炁，炁合神聚，而入道，道成而入聖，聖則大而化之，無所不通，豈外丹之可比耶？故知真藥真丹，身外無求。

《西山記》曰：以龍交虎媾，結成玄珠，火候無差，燒成大藥。真炁始生，升之可以鍊形，不避寒暑之患，真炁既聚，納之可以還丹，永除飢渴之苦。于己也，豈非藥乎？及夫真炁施于人也，亦有驗矣！。入水水沸，吹木木榮，變苦為甘，改衰為壯，即人以療疾苦，無不痊差；凝神以松鬼魅，無不靈應，蓋內真而外應也。豈非謂人之藥乎？或以內事不修，真元不識，惟以外之無精金石，加日添火，餌之以求超闕戶昇，誤矣！。然而古今上士，亦論外丹，非外丹不可用，如廣成子以朱砂為丹，鍊之九轉而曰神丹；陳七子七寶丹砂，鍊之九轉而曰靈丹；劉安王以童子小便，鍊之七轉而曰還丹。是知靈聚而為神，神散而為虛，以炁還元，而曰還丹。後人用之亦有見功昇仙者，蓋始也鍊之，而內事兼修，內外俱成，得通仙道。若以外藥獨用，氣弱神衰，天地秀炁不能停留，返為害不鉅矣！

真鉛汞

《玄洞玉詔》曰：昔廣成子教黃帝鍊外丹，方有鉛汞之物，凡以內事為法則也。人之初生，先生腎也，腎為北方壬癸水，在五金而為鉛；次生心也，心為南方丙丁火，在八石而為砂。鉛中取銀，如腎氣之中暗藏真一之水，砂中取汞，如心炁之中暗藏正陽之炁，蓋以外鉛中銀而合砂中汞，自然成砂。火候合宜，鍛成大寶。取類于人二則腎炁之中，取真一之水；心液之上，取正陽之炁，二物合而為丹，乃如外物見寶之比也。《傳道集》曰：抱天一之質而為五金之首者，炁鉛也，鉛以生銀，鉛乃銀之母，；感太陽之炁，而為眾石之主者，朱砂也，砂以生汞，汞乃砂之子。難取者鉛中之銀，易失者砂中之汞，鉛汞

若相合，煅鍊自成寶。此鉛汞之理，見于外也。若以內言之，父母真炁，合而為一，即精血為胞胎，凝結為內腎，內腎者，鉛也。及夫腎中生炁，炁中生水，以腎水合心液之上正陽之炁，凝結于黃庭，而為丹，則曰真鉛也。以腎炁合心炁，積炁生液，結為玄珠，方還下丹田，而曰汞也。及夫丹就，真炁升，腎炁入頂，而真水降，一升一沉于十二樓前，而為既濟。既濟一次，而還下丹田，故曰真汞也。《元皇君訣》曰：鉛汞鼎中居，燒成無價珠，都來兩箇字，了得萬家書。正一真人曰：鉛汞傳來幾萬秋，幾人悟得幾人修，若教此理常人會，塵世神仙似水流。呂公曰：金丹一粒定‘長生，須得真鉛鍊甲庚，火取南方赤鳳髓，水求北海炁龜精。上聖，稱說鉛汞之理，不同其來，止於鉛為腎，而真鉛為丹；汞為心液，而真汞為藥，真鉛真汞為既濟。若憑外說，不可中理矣！

真陰陽

《九天祕錄》曰：一陰一陽之謂道，陰陽不測之謂神。物中神而大者，天得一陽以守乾道，地得一陰以守坤道。物中神而明者，日得一陽魂以道應，月得一陰魄以道致。故夏至一陰自天來，若無真陽，萬物死也，不能焦枯。冬至一陽自地升，若無真陰，萬物生也，不能滋潤也。日有真陽，陽燧感而火出；月無真陰，故方諸取而水絕。此天地日月，至大至明，真陰真陽，豈人之不若是乎？

《西山記》曰：腎水也，水中生炁，名曰真火，氣中暗藏真一之水，是陰中有陽，陽中有陰也。心火也，火中生液，名曰真水，液中暗藏正陽之炁，是陽中有陰，陰中有陽也。三華者，三陽腎氣，乃陰中之陽，丹中真炁則真陽中之陽也。心液之炁，乃陽中之陽，不說三陰也，所貴陰盡陽純矣！

《玉皇聖胎訣》言：人常降心火于下田，外境不入，泯絕狂慮，一炁不散，委于炁海，賢炁不能上升，其息漸少，縱出之，悠悠然臧省也。故後聖有自然胎息矣！及達磨胎息至理，言人之炁升，自有走失，莫若內觀諸世界，遊骯自己天宮，超清虛妙境。其法貴乎無漏，一念不生，一意不動。無漏則善果成，不動而真聖見，而面壁九年，氣無毫髮走失，陰靈自外，而身有身。東人不悟，乃擲鉢西歸，故聖人曰真胎息也。及扁鵲解《靈樞》，以冬至之後，真鉛積之一分，狀如戲藥，而鎮丹田，令人鼻引清炁，閉口不出，以定息二十四數為火一兩，四十五日，火進一十六兩，而鍊就陽胎。又以夏至之後，汞積之三分，狀如抱卵，而鎮絳宮，亦以鼻引清炁，閉口不出，以定息二十四數為火一兩，四十五日火進一十六兩，而鍊陰息。以陰息投陽胎，而生真炁，真炁生元神，神形合為一，與天地齊年，離而為二，身外有身，而為羽客仙子，不在塵世，以返三島十洲者也。及葛洪註《胎息論》曰：凡胎息之要，如在母腹

中，母呼即呼，母吸即吸。今人不達妙理，縱能閉之少時，隨手出之，喘息不已，非止不能留所閉之息，而又元炁損虛，返為外來陽炁所奪。若炁急未急之前外身，自可停留少時，勿使大急。未炁急之際，先鼻引清炁一口，續後便以新取之炁，換出舊閉急者之餘炁也，故得奪住其炁，積而神形清爽，可以除療百病，曲留彈住，亦非自然，所以為下等胎息。真仙上聖，而有三品之論也。鼻引口吐，可以去浮寒，逐客熱，衝結滯，行經絡。若定息，炁血不交，陰陽自媾。若定萬息，炁住神藏，大乘之功，不可言也。補炁之道，此為上矣！或咽炁救飢渴，行炁以壯肌膚，收炁補下田，養炁以返童顏，運炁以益血脈，雖見小功，終不及胎息之補炁，得力功速且久也。

西山群仙會真記卷之四竟

西山群仙會真記卷之五

清虛洞天華陽真人施肩五希聖撰一二仙門弟子天下都閑客李練全美編
鍊法入道

《西山記》曰，以法入道，道故，不難，以道求仙，仙亦甚易。求仙不難，所以難者，所學之道不正。學道不難，所以難者，所學之法不真。昔人隱形易貌，留炁返魂，呖白刃不傷，禁毒蟲不害，釘釘自落，履火不焦，使水逆行，迴風倒雨，結巾投地而兔走，盤帶輾針而蛇行，菰菜結實于須臾，龍魚遨遊乎頃刻。若此是其術也，而與法不同。故昔人以冬後陽生，而春分之後餘寒俟入腸胃，以為傷寒之疾，既覺急居淨室，盤膝正坐，閉目冥心，定息住炁，以雙手疊之，兜外腎向前，倒身跪禮，不過二三十度，汗出清凍，寒炁自散。昔人夢泄遺漏，或下元虛玲，乃於日落之後，靜坐幽室，以手兜外腎，以手搓臍下，八十一數，搓手兜腎，兜手搓臍，八十一數，九遍為度，但左右換手而已。遂丹元補暖，真炁充盈。昔人以幽居靜室，絕念忘言，一向下心火，閉目存想，如火輪炎炎，積日炁海堅固，顏色異常，日久下盡諸穢，自耐寒暑也。昔人以飲食過度，胸臆注滿，或寒熱凝滯，或痛結壅塞，當靜坐鼻引清炁，口閉不開，多入少出，攻所病之處，大緊方放其炁，不下三五次，自然消除，永絕萬病。昔人心上為陽，而陰不能到，以腎下為陰，而陽不能及。故湧泉’之上，炁升而不降，血注而不升，致使腳膝沉重，陰凝而陽散。又況終日奔馳，無時休息，當夜後湯濯二足，此外益而功少，不若高舉二足，使炁倒行，流于湧泉，逆流于丹闕，即日足輕，行及奔馬，其步如飛也。昔人以四肢小疾，五臟微癆，或而凝滯壅塞，靜坐澄清，閉目絕念，運心炁于所病之處，暫閉息少時，無攻不勝。已上皆法也。而與道不同。夫道者，無所不包，無所不通，何止為技藝之能，治疾病之功而已。因術識法，因法知道，道本一陰一陽而已。陰陽相交相合，故天地有春夏秋冬之四季，日月有弦望晦朔之四候。惟人也，於

一日之問，丑末寅初，陽合陰也；辰末巳初，陽交陽也；未末申初，陰合陽也；戌末亥初，陰交陰也。悟陰陽交合，何道之遠哉？

鍊形化炁

《西山記》曰：形者，炁之舍，炁者，形之主。借形養炁，炁壯而形固矣！。運炁鍊形，形全而炁自真矣！。故人之真炁，大運隨天，春在肝，夏在心，秋在肺，冬在腎。人之元炁，小運隨日，子在腎，卯在肝，午在心，酉在肺。古先達士，識破天機，以炁度合天度，以日用參年用。自子至午，炁生之時，而用聚炁還丹之法；自午至子，炁散之時，而用收炁鍊丹之法。《彭玉真人訣》曰：午前鍊乾，午後鍊坤。自寅至午，乃昇身靜坐，冥目忘言，鼻息遲遲，密想心宮如夫婦相見之儀，久久成功，而得長生不死‘。

昔《元防真人訣》曰：自辰起，不語，以舌攪上愕下腭惡濁之津，咽之，而呵出心中所積喜怒哀樂之炁，真炁上升，寄留面目，以手握之。次居靜室，宴坐不語，至午未之問，炁盛神昏，側外閉口而睡，積日安樂延年，亦可留形住世。此知其時候，悟其交合，而無採取之法也。西山上聖，知其子時腎炁生，卯時肝炁生，午時腎炁交心炁，積炁生液，還于丹田，而曰玄珠。若火候無差，乃成大藥。腎炁之中暗藏真一之水，心液之上暗藏正陽之炁，以陰抱陽，用水承炁，此大道之本，長生之藥。如何使之不走失，當辰巳之問，幽室靜坐，神識內守，滿口含津，勿咽勿吐，鼻息少入遲出，綿綿若存，自然二炁相交，凝結如露。一百日無差，藥力全，二百日聖胎堅，三百日仙完而真炁生。炁中有炁，而可鍊炁成神。故鍾離曰：昔有三真，頌金丹六訣矣！。若以修行不悟，此世人學道饅勞功，又曰：閑庭無事憶江南，華滿春城水滿潭，若見揚州風物好，是須穩駕虎龍船。此名曰龍虎交媾，又曰採藥之法也。及自午至子，而用收炁鍊丹之法者，而為火候，古今不同。夫不悟真理，不識天機，而達造化之宜者，惟扁鵲解《靈樞》，以鼻引清炁，入而留之，四息為一銖，二十四銖為一兩火。夏至之後，以巽卦天霖運二十五度行之，鍊真汞而為陰胎；冬至以乾卦靈符運二十五度，行之，鍊真鉛而為陽息。陽息投陰胎，而變金丹，金丹一粒，可長生不死。廣成子教黃帝，自辰至暮，靜坐忘念，屏絕外慮，神識內守，一意不散，降心火于丹田，存臍下如爭瓶。掙瓶之中有一珠如彈丸，用炎炎火，不計晝夜而下燒之。至于胎成息住，自然不飢不渴，不畏寒暑，可以留形住世，此進火得時，亦無聚炁之法。

西山有頌曰：佳人才子正當年，華落黃昏聚會難，不避主公腸欲斷，時來須索閉陽關。此戌末亥初，炁隨真液，還丹之際，陰交陰而炁欲散失，當居靜室，息不必閉也，但少入遲出，心火下降，至意留在丹田，恐腎炁而不停，心火降而不住，乃微以肚腹輕脅，丹田自熱，鍊日中所得之藥。始也一百日乾卦

，次一百日兌卦至乾卦，次一百日坤卦至乾卦，乾坤相見，大候無差。若此加臧合宜，如說抽添，須肘後飛金晶也。故古先上聖，於離卦採藥，乾卦進火，三百日結就內丹而為陸地神仙，形神俱妙，浩劫不死，故鍊形之道，非真炁不可也。

鍊炁成神

《西山記》曰：以炁鍊形，形化炁而體骨輕健，入水不溺，蹈火不熱。其大平龍虎交媾而成大藥，火候無差，以變金丹。若以神鍊炁，炁鍊成神，非在于陽交陰會，其在于抽鉛添汞，致二八之陰消，換骨鍊形，使九三之陽長，三百日胎仙完而真炁生，不可再採藥也。肘後飛金晶，自腎後尾闕穴升之，而到夾脊，自夾脊雙關升之而至上宮，不止于腎炁補腦；而午後降真火，以鍊丹藥，致陰盡陽純也。如是子時腎炁方生，靜室清心，閉目正坐，斂身而腎炁自聚，微微昇身，偃胸直腰，先到夾脊，次到上宮，自子加至辰巳，定一百日，一撞三關，而又積心之真火，緞鍊下元內丹，陰固陽凝，炁自紛紜，是日炁中有炁，前升入頂，後起入腦，前後俱起，但升身勿動，以焚身逐陰鬼，一燒增一炁，十燒增一神，百燒延萬年，千燒出塵世。古先上聖，恐火大過，而又有澆灌之法也。始以採藥，是玉液還丹，次以肘後金晶入腦，自上田復入下田，是金液還丹之法也，以鼓兩頰而虛咽納炁是也。丹就而真炁生，以真炁鍊五臟之炁。《九仙經》云：鍊神劍金槌，本以五臟之炁。《中黃經》云：閉之千息，以鍊五臟，五臟各出本色炁，聚而上以朝元，三陽合而升之入頂，是則不出五臟。而無修鍊之時，又無緞鍊之法也。西山有鍊炁之法，妙且玄矣！採藥進火，三百日大藥成，還丹鍊形，二百日真炁滿，大運不必隨天，但可以小運應日。閉炁鍊炁，如甲乙日鍊肝炁，甲日肝炁先進于艮卦，閉息至巽卦為期，如青炁現，運而在頂。乙日養肝炁，與《畢法》同。凡起火，識五行生剋也。丙丁日鍊心炁，丙日心炁先進于巽卦，閉息至坤卦為期，如赤炁現，運而在頂；丁日養心炁，凡起火識五行生剋也。戊己日鍊脾炁，先進于春，則辰時一時閉息，夏則未時閉息，秋則戌時閉息，冬則丑時閉息，凡起火，識五行生剋也。庚辛日鍊肺炁，庚日肺炁先進于坤卦，閉炁至乾卦為期，如白炁現，運而在頂。辛日養肺炁，凡起火，識五行生剋也。壬癸日鍊腎炁，壬日腎炁先進于乾卦，閉息至艮卦為期，如炁炁現，運而在頂。癸日養腎炁，凡起火，識五行生剋也。十日一翻，鍊遍五臟，凡二百五十日，各鍊二十五數，真炁自聚，開河車，搬五彩之物，笙簧女樂。車馬旌旗，各分方號隊陣，喜笑熙熙，上朝帝闕，共入天宮。或而陰鬼作梗，邪魔為障，但于靜室中，閉目冥心，升身正坐，三昧真火自起，一燒而魔鬼消散。火過清涼，了無一物。前件侍從歌樂，轉加繁盛。終日默坐，內觀明達，並無厭足，奇驗異證，不可備錄。既覺身形常

似飛騰，意氣飄揚，難以制禦，常用調神出殼，乃超凡入聖之時也。

鍊神合道

《西山記》曰：修真之士，志在玄元而甘寂寞，一日炁滿功盈，五炁朝元，三花聚頂，血凝炁聚，萬神朝真，併在上宮，富貴華盛，樓臺車馬，士女笙簧，殆非人世所有，勿得認為真境，是自身上宮，未能超脫內院，因循不出，是為困在昏衢，形神俱妙，不能超脫，止為陸地神仙，難以棄殼而返十洲三島。西山上聖，前功已滿，而出殼之法，不可不備錄詳記也。

昔海蟾公功滿數足，陽神欲出，方在上官而靜室孤坐，如鶴出天門，龍升舊穴，猛撞天門自開，棄殼而去。鍾離公功滿數足，靜坐內觀，如登七級寶臺，自下而上，一級至一級，上盡到時，勿忽忽則變殼不出，止為陸地神仙。登之既盡，閉目下跳，如夢中方寐，身外有身，如嬰兒大，瑩潔可愛，勿得遠遊，速須復入本軀。入而不，出，與天地齊年，出而不入，與凡俗異處。呂公出法，七層寶臺，三級紅樓，一如鍾離之法。方當內觀，紫河車搬神上入天宮，留戀紫華而不肯超出，故起真火，而於煙焰中化一火龍，躍出昏衢，乃棄殼之法，最妙者也。世祖禪師雖無火候，而陰靈亦不散，方在內觀，而于定中以神磬聲而去，此止可出而不見入法也。昔達磨六祖禪師，雖是陰神出殼，始以形如槁木，心若死灰，集神既聚，一意不散，神識內守，從心地湧起，一升復一升，直過三十三天化樂天宮，如道家之在上官也。當跪禮前進，從三門之中中門而出，此亦出而不能入也。西山上聖，功滿數足，其出也雖不離內觀中起大，歌樂中過門，故起火是搬神入頂，過門是調神出殼。方在內觀，起火之後，想鬧華深處，有孤村寮舍三二間，始自彼中出，既遠既近，而迴望故園，依依寥落，欲去不可回視，欲來則不可錯路，聖聖相傳，皆得棄殼而無難易也。頌曰：功成須是出神京，內境繁華勿累身，回望故園風物好，鬧華深處有孤村。嗟夫少學無知之徒，止於定中而出陰神，一日俟出天門，不能回返本軀，名曰尸解坐化，迷惑世人，深為有識者之所笑也！

鍊道人聖

《洞天語錄》曰：世人不悟大理，以塵世石火電光中，暫榮暫貴，役使心緒無定，一日氣弱而病，氣絕而死，轉轉不悟，流身異類，透靈于別殼，終不達生死之宜。夫修養真氣，真氣既成，而緞鍊陽神，陽神既出，得離塵世，方居三島，功成神遷棄殼，須傳流積行于人間。行滿功成，受紫詔天書，而居洞天矣！。《稚川受道記》曰：道成之人，不可不傳，傳之非人禍及七祖，得人不傳，災臨己身。赤松子戒黃帝曰：道不可私，求必以物將，其理當信金，而示不變也。

《西山記》曰：所為捨施者，表其受道之人誠心也。大則捨一身，中則捨

兒孫，下則捨田宅。上則捨施于有道之人，中則捨施于有法之人，下則捨施于有術之人也。《茅真君戒》曰：傳道之人，必欲與先聖立教，遇有志之士，勿謂無信金而不傳，遇無志之士，勿謂得信金而強與。非特墜教墜道，而又彼此皆無益也。玉真人請益元德真君曰：上仙入南洲，傳道立教，必欲立盟誓，出金玉者，何也？真君曰：蓋南洲之人，孽重福薄，不信天機，輕命重財，願為下鬼，若不立信金，彼必有反慮，若不設盟誓，彼必輕泄，故取之以金，表其不變，嗟夫！。人居大眾，萬中無一人奉心清虛；清虛萬中，無一人志誠；志誠萬中，無一人明者，明破天機，而輕于財貨，委于性命，留意者少矣！蓋其人假道求財，誑惑有志之士，致使信心者見道流棄之，遂使高道之士，束手鉗口，見死不救。若奉道之士，識人而知其賢愚，愛法而知其邪正，節次得事，續續有功，使泰華為金，未可酬師友之一二也。

西山群仙會真記卷之五竟