

中国养生秘籍全书

汪茂和

主编

西山群仙会真记

袁黄
〔明〕
原著

赵荣纪 译著

佛道奥旨经典

师徒单传秘本

万法归一

万功集萃

房事炼养

性命双修

北京科学技术出版社

前 言

《西山群仙会真记》，题“清虚洞天华阳真人施肩吾希圣撰，三仙门弟子李竦全美编”。施肩吾字希圣，号东斋，睦州分水（浙江桐庐）人，为唐代道士。唐宪宗元和十年（815）曾中进士，后隐居洪州西山（江西新建县西，一名南昌山）修道。号华阳真人，又号栖真子。李竦生平不详，或以为北宋道士。

按，《四库全书提要》说，此书中引有辽刘海蟾语，认为大盖是金元间道士伪施肩吾之名。任继愈主编《道藏提要》，以为此书“与施肩吾编著之《钟吕传道集》内容大体一致。北宋末曾所辑《道枢》亦摘录是书，题曰《会真篇》，故此编不晚于北宋。”因此，可以认为，最后编者或可有补益，必有施肩吾原作为底本。

书名《西山群仙会真记》，西山即指施肩吾隐居的处所。群仙即指施肩吾序言中所说，“欲论得道而超脱者，西山十余人矣”。序言说，聚会“论得道而超脱”的方法目的是，“遂从前圣后圣，秘密参同”。也就是从以前得道人的传授中，斟酌异同，寻一致公认的修道真谛，因而称为“会真记”。书中征引了《太上隐书》、《通玄真经》、《洞天语录》等二十余种道书，葛仙翁、吕洞宾等多人的语录；有的是引证，也有部分持批评态度。值得注意的是，《西山记》可能就是当时意见一致的结论记录。

《会真记》的主要宗旨以补养形体，延年长生为基本。以内

炼成丹而超脱升仙为归宿。在功法上特别重视天人合一，把修炼时间合于天地阴阳四时五行运转规律，作为根本指南。全书分为五卷，每卷五篇。一卷自成一单元，排列成一个完整的系统。第一卷：《识道》、《识法》、《识人》、《识时》、《识物》，主要讲未炼之前先要有的几种根本认识。第二卷：《养生》、《养形》、《养气》、《养心》、《养寿》，主要讲的是，人在童年时从先天禀受的父母精血，精、气、神是旺盛，生机勃勃的；但成年以后，精气开始耗损，逐步走向衰老死亡；所以应在未损以前，注意保养。第三卷：《补内》、《补气》、《补精》、《补益》、《补损》，主要讲的是，成人之后，既已耗损，就应及时补养。精养充足，是内炼的前提。第四卷：《真水火》、《真龙虎》、《真丹药》、《真铅汞》、《真阴阳》，主要讲有关内炼的几个关键术语及其实际含义，弄清真假。第五卷：《炼法入道》、《炼形化气》、《炼气成神》、《炼神合道》、《炼道入圣》，这已涉及高级功法，进入仙道。虽然神仙是没有的，但长寿却是多有的。本书所载具体功法甚多，很值得研究。

注译以《道藏·洞真部·方法类》第166册，上海涵芬楼影印本为底本，用1989年上海古籍出版社出版的马济人主编《气功养生丛书》中选用的另一种影印本校对；文字颇有异同。凡马本明显较优的地方，均据改并注出。古书经长期传抄翻刻，往往有脱漏和误置的地方，注者根据自己的看法在注释中提出。此次全译也是一次大胆的试，目的是起一点普及作用。注释中关于专门术语及典故，尽力之及，注出根据和出处，兼为学者提供一点方便。但注译者水平有限，涉览不广；多数书名无从考查，有些人物及其事典，凡《列仙传》、《神仙传》、《续仙传》、《历世真仙体道通鉴》、其《续篇》等不载者，也暂无从考查；凡此类书人名人名均不注。其错误也在所难免，敬希专家指

教。

注译过程中，承蒙汪茂和先生多方面协助，提过一些很好的意见；有关中医学问题，得到老友冯普大夫的指教，一并深致谢意。

王德培谨识

目 录

前言	(1)
原序	(1)
卷一	(3)
识道	(5)
识法	(11)
识人	(27)
识时	(35)
识物	(47)
卷二	(59)
养生	(61)
养形	(68)
养气	(74)
养心	(80)
养寿	(86)
卷三	(93)
补内	(95)
补气	(104)
补精	(111)
补益	(115)

补损·····	(121)
卷四 ·····	(127)
真水火·····	(129)
真龙虎·····	(138)
真丹药·····	(145)
真铅汞·····	(150)
真阴阳·····	(154)
卷五 ·····	(157)
炼法入道·····	(159)
炼形化气·····	(164)
炼气成神·····	(172)
炼神合道·····	(178)
炼道入圣·····	(183)
附录 ·····	(187)
施肩吾、李竦传记资料·····	(188)

《西山群仙会真记》原序

序曰：性非生知，学道者必资于切问；道难言传，立教者不尚于明文。藏机隐意，恐轻泄于圣言；比物属辞，乃密传于达士。世有读书而五行俱下，开卷则一览无遗；声名喧世，熟知不死之方；头角摩天，岂悟希夷之理。必也，访道寻真，求师择友。览仙经之万卷，不出阴阳；得尊师之一言，自知真伪。水火木金土，五行也，相生而为子母，相克而为夫妇，举世皆知也。明颠倒之法，知抽添之理者，鲜矣！上中下精气神，三田也，精中生气，气中生神，举世皆知也。得反复之义，见超脱之功者，鲜矣！知五行颠倒，方可入道；至于抽添，则为有道之人也。得三田反复，方为得道；至于超脱，则为成道之人也。古先达士，无不道成，委成道者，百无一二。今来后学，徒有道名，委入道者，十无八九。欲论得道而超脱者，西山十余人矣。遂从前圣后圣，秘密参同；一集五卷，取五行正体之数；每卷五篇，应一气纯阳之义。开明至道，演说玄机；因诵短篇，发明钟吕太上至言，庶得将来有悟。勤而行之，继仆以出尘，实为蓬瀛之侣。华阳真人施肩吾希圣序。

【译文】

序言：人的天性不是生而能知，学道必须借助于亲自访问。道法难以言传，所以立教的人不以写出明文为上策。无论文字口说，都隐藏天机，语意隐晦，这是恐怕轻易地泄露圣言。用辞多借物比喻，为的是密传给聪明通达的人。世上有读书能一目五行，开卷能一看全懂，声名显赫一世，熟知不死之法的人；虽然他们崭露头角，高可摩天，但并不知道家玄妙的义理。这种人要想学道，就得去访道，寻找真人，求良师，择良友。阅览仙经万卷，不出阴阳二字；得到尊师一语，自然明了哪是真道哪是假道。水火木金土是五行，五行相生叫子母，五行相克叫夫妇，世上的人全都知道。但是明了五行颠倒之法，知道抽铅添汞之理的，就很少了。上中下精气神是三丹田，精能生气，气能生神，世上的人全知道。但是懂得三田反复的义理，见过超凡脱壳的功效的，就很少了。知道了五行颠倒，才可以入道；等到能抽铅添汞，就是有道的人了。得到三田反复的功法，才算得道；等到能超凡脱壳，就是成道的人了。古代通达的人，没有不说是道已修成的，但确实修成了道的，百个中没有一二。近来后学的人，空有道名，确实入了道的，十个也无八九。意欲讨论得道而超脱的只有在西山的十几个人而已。他们从前圣后圣的传授中，秘密斟酌异同，写成一集研讨记录。这一集分成五卷，取义于五行正体的数目；每卷又分成五篇，是对应一气纯阳的义理。全书的宗旨，是阐明大道，讲说玄奥的天机。因而征引简短的篇章，发明钟离权和吕洞宾关于道的本源的至理名言，或许将来有人得以领悟。但愿领悟了的，能殷勤修行，继我之后也能脱出凡尘，实实在在地做我的神仙伴侣。华阳真人施肩吾希圣序。

卷 一

识 道

【原文】

葛仙翁^①曰：天下无二道^②，殊途而同归。圣人无两心^③，百虑而一致，古今一道，圣贤同心。逮夫道原既判^④，心识自分^⑤。谈道者强自分别^⑥，同流异派^⑦，摘叶寻枝^⑧，自为见解^⑨，以独立教门。万物之理既不能穷^⑩，一己之性胡为尽^⑪。如释子滞于顽空^⑫，乃以今世求于后世^⑬。儒者执于见在^⑭，遂以少年荣为老年^⑮。殊不知先圣之行道，存乎一心^⑯也。

【注释】

① 葛仙翁：（164—244）名玄，字奉先。三国时丹阳句容（今江苏句容县）人。吴初，从左慈受白虎七变之术《炉火九丹金夜仙经》。“于是五通具足，化遁无方。孙权虽受赏仙异，而内怀猜害。翻琰之徒，皆被挫斥。敬惮仙公，动相咨禀”（见陶弘景《吴太极左仙公葛公之碑》）。《神仙传》说他“能绝谷连年不饥。能积薪烈火，而坐其上，薪尽而衣冠不灼，饮酒一斛，便入深泉涧中卧，酒解乃出，身不濡湿。”道家尊为葛仙翁，又称太极左仙翁。

- ②道：宇宙万物的根本规律。
- ③心：思想认识。
- ④逮夫：等到。道原：道的本源。既判：既已明了。
- ⑤心识：指后人的思想认识，分：发生分歧。
- ⑥谈道者：指一般谈道的人。
- ⑦同流异派：相同的源流，分成不同的派别。
- ⑧摘叶寻枝：不从根本上探讨。
- ⑨自为见解：自己创立见解。
- ⑩穷：尽。不能穷：不能追尽本源。
- ⑪性：灵性。胡为尽：怎能穷尽。
- ⑫释子：指佛门弟子。滞 (ti)：困扰滞留。顽空：指意守僵硬紧张。
- ⑬求于后世：指佛门修行来生。
- ⑭见在：即现在。
- ⑮少年荣为老年：儒生追求荣利，为的是光宗耀祖，所以说荣为老年。
- ⑯一心：指专心致志于道的本原。

【译文】

葛仙翁说：宇宙万物没有不同的根本规律，万物变化的表现形式虽有不同，但都归于同一规律支配。圣人没有异样的认识，诸种思虑归到根本点上，还是一致的。所以古今只有一个根本的大道理，圣贤的思想都是相同的。等到圣人已经判明了大道的本原，而后人由于领悟不同，就发生了分歧。一般谈道的人，强自对这种分歧加以辨别，就造成本是同一源流，却形成不同的派别。所以如此，是因为他们不从根本上探讨，专门

就枝节问题上讲求，以致自己创立见解，创造出独立的教门。他们既不能穷究万物的根本道理，仅凭个人的灵性，怎能究尽事理的本源。比如，佛门弟子，困扰在僵化的意守中，想以今生的苦修，求取来世的超脱。又如，儒生执著于眼前的现在，就想以少年显贵，来光宗耀祖。他们并不知道，先圣履行大道，只在专心致志于道的本原，只依据宇宙万物的根本规律行事。

【原文】

《西山记》曰：吕先生言^①，幼习儒业，长好性宗^②。修天爵而弃人爵^③，鄙顽空而悟真空。天爵止于人事^④，真空不离因缘^⑤。

【注释】

①吕先生：即吕洞宾。(790—?)名岩。河中府永乐(今山西永济县)人，是民间传说的八仙之一。号纯阳子，自称回道人，后世尊为吕祖。据传三考进士不中，浪迹江湖，在长安遇钟离权，经过十次考验，授以延命之术，金液大丹之功，得到道法。后来又得至一真人崔希范，传《入药镜》；遇苦竹真人，传授日月交并之法。修炼内丹达到极高境界，并以慈悲度世为成道途径。《宋史·陈抟传》说，“关西逸人吕洞宾，有剑术，百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙，皆数来转斋中”。《宋史·艺文志》神仙类著录吕洞宾《九真玉书》一卷。《道枢》所载钟吕著作多种，对宋元道教影响颇深。

②性宗：宗，在佛教经典里是修为的意思，性宗即修养心性。

③天爵：自然的爵位。《孟子·告子》，“仁义忠信，乐善不

倦，此天爵也。”人爵：《孟子·告子》，“公卿大夫，此人爵也。”

④天爵止于人事：修天爵乐善不倦，也只是停止在人事上。

⑤真空不离因缘：真空指修炼神仙之道。因，指身内条件。缘，指身外条件。

【译文】

《西山记》说：吕洞宾说他自己，年幼的时候，学习儒家经典，准备科举作官，年长以后，喜好修心养性，着重在乐善不倦，厌弃仕途。后来又领悟了修仙之道，鄙视佛门的僵硬意守。单纯好善，也只能尽一点人事而已；修炼仙道，离不开正确处理身内身外各种条件的关系，也就能使乐善进一步发挥。

【原文】

葛仙翁曰：以五常言道^①，止得其余绪^②。用三乘见性^③，难穷其根蒂。是知道不疏于儒释，儒释自疏于大道。历古及今，聪明有识之士，莫不留心清虚^④，而志在玄元^⑤也。迨^⑥以安乐延年，次以长生不死。默盗^⑦天机，当为己用。自人升仙而为天官^⑧，何止儒者之虚荣于当年；由百岁延而及万年，何同释子之因报于后世。修真者邪正不可不辩^⑨也。欲识大道，三教^⑩中，太上^⑪为先。一身之外，更何求也。

【注释】

①五常：仁、义、礼、智、信。言道：讲道。

②余绪：末节。

③三乘：佛教宣扬的三种修持途径，即声闻乘、缘觉乘和菩萨乘。见性：认识佛性，亦即认识真理。

④清虚：内炼名词，指清净虚无的境界。《云笈七签》卷三七《斋戒叙》：“《大戒经》云：夷心静然，专想不二，过中不味，内外清虚是也。”

⑤玄元：神妙莫测，即道。此处泛指重要的内炼功法。

⑥迨：借为殆，近，始。

⑦默盗：默默地窃取。

⑧天官：神仙世界的高级官员。《钟吕传道集·论真仙》：“既为天仙，若以厌居洞天，效职以为仙官。下曰水官，中曰地官，上曰天官。”

⑨辩：借为辨，分辨。

⑩三教：儒教、释教、道教。

⑪太上：这里借指道教的修炼理论。

【译文】

葛仙翁说：用儒家的仁义礼智信来谈论大道，只能得到末节。用佛教的三乘来认识佛性，难以究尽大道的根本。这就知道，不是大道对儒生佛徒疏远，而是儒生佛徒自己疏远大道。自古至今，聪明有识的人，没有不留心追求清净虚无的境界，而立志达到修炼神妙的高级功法的。功法的习练，开始以身体安乐、益寿延年为目的，进一步是达到长生不老的结果。这种功法，凭借的是默默地窃得天机，为自己所用。修炼成功，就由人而升为神仙，并可成为天官那样高品位的天仙；哪只像儒生只能享受一时的虚荣。修炼成功，就可由百岁寿命延至长生不

死，与佛门的因果报应在来世，怎能同日而语。可见修真者不可不分清正途和邪道。要想认识大道，三教之中，道家的理论是领先的。道家理论的核心是，修炼要效法顺应天地自然。人的身体就是一个小天地，除一身之外，还向哪里求呢！

识 法

【原文】

《太上隐书》曰：法本无法^①，理归^②自然。心因境乱^③，法本心生^④。立法之意，救补已失^⑤，而防于未萌^⑥。故三千六百法，养命^⑦数十家。三千六百法者，十年之期。养命数十家者，天一地二^⑧，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十，一三五七九，五行之阳数，二四六八十，五行之阴数^⑨。大道分而为二气^⑩，二气裂而为五行。大而为天地，明而为日月，灵而为人^⑪，莫不禀二气而生五行，运五行而贯三才也^⑫。

【注释】

①无法：无一定之法。

②归：顺应。

③心因境乱：心性由于外部环境而被扰乱。

④法本心生：功法是本于被扰乱了的心性而产生的。

⑤已失：指心性被扰乱造成的迷失。

⑥防于未萌：心性未迷失加以预防。

⑦养命：即养生。