

西山群仙會真記

西山群仙會真記

施肩吾序	一
識道	三
識法	四
識人	六
識時	七
識物	九
養生	一
養形	三
養氣	四
養心	五
養壽	六
補內	八

補氣	二〇〇
補精	二〇〇
補益	二〇一
補損	二〇三
真水火	二〇四
真龍虎	二〇六
真丹藥	二〇七
真鉛汞	二〇八
真陰陽	二〇九
鍊法入道	二一一
鍊形化氣	二一二
鍊氣成神	二一四
鍊神合道	二一六

西山羣仙會真記序

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。比物屬辭、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、自知真僞。水火木金土、五行也。相生而爲子母、相尅而爲夫婦、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。至於抽添則爲
有道之人也得三田返復方爲得道。至於超脫則爲成道之人也。
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。實爲蓬瀛之侶。華陽真人施肩

吾希聖序

西山羣仙會真記

清虛洞天華陽真人施肩吾希聖撰
三仙門弟子李誠全美編

識道

萬仙翁曰、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。同流異派。摘葉尋枝。自爲見解。以獨立教門。萬物之理。既不能窮。一己之性。胡爲而盡。如釋子殫於頑空。乃以今世求於後世。儒者執於見在。遂以少年榮爲老年。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。

萬仙翁曰、以五常言道。正得其緒餘。用三乘見性。難窮其根蒂。是知道不踈於儒釋。儒釋自踈於大道。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。當爲己用。自人昇仙而爲天官。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。修真者邪正不可不辯也。欲識大道。三教中太上爲先。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。大道分而爲二炁，二炁裂而爲五行。大而爲天地，明而爲日月，靈而爲人。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，以爲人之久遠，而炁滯血凝，故屈體勞形，使榮衛通暢。後人因之名爲般運，欲求超脫，誤矣。昔陳義遣女於道，久餓，而學龜之吐納，得終年不死。後人因之名爲服炁，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。後人因以名爲休糧，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。正欲禦敵可欲之境，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。於崑崙山，凡以內事爲法則，鍊外丹以補久虛積傷之損。後人因之以無情金石，煅煉於烟焰之中，分胎見腎，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，爲一兩火，以鍊真鉛如戲藥，而曰錫胎，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
炁爲胎、閉息爲法、誤也。

九仙經言、病大用火、病小用水。用火則納炁復升於身、真炁遍於四大、陰鬼邪覓、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、炁血通流、自無滯礙。後人因之而
獨坐閉炁、以舌爲轆轤、左旋右攪、收斂餘津、漱而咽之。復從腸胃傳送於外、乃曰澆灌、以長黃芽、欲
爲大藥、誤也。

通玄真經云、守無爲之道、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、萬感俱息。長生延年、安閑自樂。後人因之不悟、擇靜絕迹、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、閉門內視。降君火於下田、布黃雲於四大。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。陰靈出於天門、止於
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。致使是道日遠日疎、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、水中有火。火上負陰、恍恍
惚惚、其物爲真一之水。水上抱陽、杳杳冥冥、其精爲正陽之炁。二炁交媾、結成內藥、養就金丹、可爲

陸地神仙者也。

識人

上清玄裕曰：大道似不肖。盛德若不足。韜光晦迹，自衛其身，人不知也。道未足於己，言已輕於人事，未充於內，驕已見乎外，好勝於人，人不知也。修真之士，識人爲先務。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，防其大辨者訥者。勿以言而用人，防其善爲說辭者。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，未嘗不先求於人。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，經止於防外行之失。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於人。耳朱度胡氏而始終如一。方昉遇金華而遠近相隨，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，步趨之次，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，始得謂神仙。悠久始知常俗之聲，學而不遇，一也。或藥重福薄，不信天機，輕命重財，甘爲下鬼，錄人穢惡，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，朝爲夕改，坐望立成，得而不守，三也。又况交結狂徒，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。賢否不辨。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。故曰沐浴不可富風。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。此真沐浴。萬倍於外之水火也。又曰。不欲遠睡。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。登高登峻。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。有名者難逃於數。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。寒暑無代謝。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。絃望晦朔。一月一往來。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。而柏實松茂。因時日受炁。因炁發生。無知之草木如是。最靈而爲人者。胡不順養真性。而修鍊形軀耶。鶴知夜半。燕識戊己。因陰感陽。緣水避土。蛇於巳日不過道。鶯於春時自出谷。無譏之禽獸如是。最貴而爲人者。胡不順時養元陽。而收藏真炁耶。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。陰中陽生而爲溫。則曰春也。是陽爲主而陰爲客。陽中又陽生而爲熱。則曰夏也。夏陽也。陽中陰生而爲涼。則曰秋也。是陰爲主而陽爲客。陰中又陰生而爲寒。則曰冬也。此天地之四時矣。且則晴也。魄中魂生而爲明。則曰上弦。上弦之後。魂爲體而魄爲用。魂中又魂生。而曰望矣。望則明也。魂中魄生而爲暗。則曰下弦。下弦之後。魄爲體而魂爲用。魄中又魄生。而曰晦矣。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。陰也。寅辰午申子戌。陽生之大時。卯巳未酉亥丑。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。魂爲陰中之陽。其炁生於卯初。魄爲陽中之陰。其炁生於酉末。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，真汞積於絳宮。冬至之後，真鉛積於丹田。木運交天，靈二十五度，是時異也。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，以炁爲先，用五行相尅之時。鍊炁超凡，以時爲先，使三田返復之候。修真之士，不見功者，以旺時不收，損時不補，散時不聚，合時不取，無時不求，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，得其髮髯。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。以大明決小明，非象不足以陳義。言以示其理。象以顯其義。則大道玄意，默會無象無言之間。始也詳言密語，恐彼之不悟。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。上以下爲基，道以器爲用。如鍾離祕訣曰：以心爲天，腎爲地，肺爲月，肝爲日，日月天地，物之大明者也。崔玄真祕訣曰：以腎氣爲嬰兒，心液爲姪女，肝炁陰中之陽，爲日中之魂，肺氣陽中之陰，爲月中之魄，兒女魂魄，物之靈而神者也。如心爲朱雀，腎爲玄武，肝爲青龍，肺爲白虎，亦是四象也。

葛仙公曰、嬰兒爲心液之上正陽之炁、姤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、眞陽近少陰、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、心液之上、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。故比心液之上、正陽之炁也。虎是陰物、奔馳自在、而居陸地、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、爲炁中之有水、而負陰者是也。杳杳冥冥、其中有精者、爲液中之有炁、而抱陽者是也。陰眞君曰、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、自尾閭穴起、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、眞水自來。純陽上昇、眞火自起。一昇一沉、相見於十二樓前、顯還丹、而出金光萬道則曰紫河車也。故車行於河、如炁在血絡之中。炁中暗藏眞水、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、鉛爲黑金、黑金之中而取銀八石

之中，砂爲赤石，赤石之中而取汞。以汞合銀爲寶，故有鉛汞之說。鉛者腎之所藏，眞炁汞者陰陽所合，自己之眞精也。眞陰眞陽，以成大藥。火候無差，精變爲汞，汞變爲砂，砂變爲丹，而曰眞鉛是也。金丹肘後，飛入上宮，自頂而入下田。眞火前起，昇入泥丸，自心而過重樓。一陰一陽，上水下火，而爲既濟。奔於元海，而曰紫金丹。故曰眞汞者是也。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，純陽二炁交結而爲大藥。然陽中有眞陰，陰中有眞陽。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。

養生

三元眞經曰：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，卽父精母血以無爲有。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。血炁旣衰，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。以天地爲法，日月爲本。陰絕陽生，陽絕陰生，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、不爲少矣。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。又曰務遠有度、務遠有度者、可以養氣。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。富旺時養而取之、富衰時養而補之。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、而盤金鼎奔流於下、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、以腹肚微香、存大火炙於鼎中、鼎中有三昧、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：神以炁爲母，炁以形爲舍。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，而爲雨爲雲。炁中水降，而爲霧爲露。萬象羣生，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，盡爲黃壤。養形之道，可不深思。

西山記曰：仲夏仲冬之月，善養形者，處於深堂，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。夏不臥濕，臥濕則炁散而血注。冬不極熱，極熱則腎受虛陽，而春夏肝與心有瘕蔽之疾也。夏不極涼，極涼則心抱浮寒，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。不可極渴而飲，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，久而不自損矣。故有癰疽之疾者，炁不勝血，神不勝形也。若頻頻沐者，氣壅於上，腦滯於中，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，有藥則聚炁練丹，無丹則收火煮海，皆以真陽見用於自身。不然歛身聚之可以無中養就，真炁昇身，真炁以滅陰陰焉。奉道之士，廣覽多學，徒以勞損，不知陰陽爲之總領之元也。真陰真陽爲胎，凝於丹田。次以真陰爲炁，真陽成形，身外有身，超凡入聖矣。

養炁

太上隱書曰：天地以清濁爲質，非炁不足以運陰陽。日月以明暗分形，非炁不足以交魂魄。以藥蓄之用，呼吸之理，是炁使之然也。禽一冲而制在炁，履空如實。魚一躍而制在水，穿水如無。衆植凋殘，獨松柏而常茂者，氣堅也。羣動滅寂，惟龜鶴之不悴者，氣任也。形爲留炁之舍，炁爲保形之符。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。昔人以志士不語爲養炁，此保炁也。失之昏，以入清出濁爲養炁，此換炁也。失之慮，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。多入少出，攻病可也。認爲胎息，誤矣。上咽下擠，聚炁可也。指作還丹，誤矣。綿綿若存，用之不勤，委炁而和神也。息息嬰住，納之不出，閉炁而鍊形也。一咽復一咽，雙收兩夾，以嘘咽爲法，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。