



靈寶畢法

〔唐〕钟离权著 〔唐〕吕洞宾传  
曹志清 宗壮 杜婵英 华 钟 点校

# 灵宝毕法

〔唐〕钟离权 著

〔唐〕吕洞宾 传

曹志清 宗 北 杜婵英 华 钟 点校

山西人民出版社

# 灵宝毕法

〔唐〕钟离权 著

曹志清 宗 壮 点校  
华 钟 杜 蟬 英

\*

山西人民出版社出版（太原并州北路十一号）  
山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

\*

开本：787×1092 1/32 印张：2.75 字数：55千字  
1990年6月第1版 1990年6月山西第1次印刷  
印数：1—6,460册

\*

ISBN 7—203—01465—7

G·701 定价：1.70元

24161/12

## 内 容 提 要

本书包括《灵宝毕法》、《玄宗内指经》、《子午针》等篇，总名为《灵宝毕法》。

前两本书均为传统气功的经典著作。书中既讲天地、阴阳之理，造化之功，也讲人生修炼、吐纳、运功健身之术，有一定的理论和实用价值。可供气功研究者、和爱好者阅读参考。

## 灵宝毕法原序

道不可以言传，不可以名纪，历古以来，升仙达道者不为少矣。仆志慕前贤，心怀大道，不意运起刀兵，时危世乱，始以逃生，寄迹江湖岩谷，退而识性留心，惟在清净希夷，历看丹经，累参道友，止言养命之小端，不说真仙之大道。因于终南山石壁间，获收《灵宝经》三十卷，上部《金诰书》，元始所著；中部《玉书录》，元皇所述；下部《真源义》，太上所传。共数千言，予宵衣旰食，远虑深省，乃悟阴中有阳，阳中有阴，本天地升降之宜；气中生水，水中生气，亦心肾交合之理。比物之象，道不远人，配合甲庚，方验金丹有准。抽添卯酉，自然火候无差；红铅黑铅，彻底不成大药；金液玉液，到头方是还丹。从无入有，尝怀征战之心；自下升高，渐入希夷之域；抽铅添汞，致二八之阴消；换骨炼形，使九三之阳长；水源清浊，辨于既济之时；内景真虚，识于坐忘之日。玄机奥旨，难以尽形，方册灵宝妙理，可用入圣超凡。总而为三乘之法，名《灵宝毕法》。大道圣言，不敢私于一己，用传洞宾足下，道成勿秘，当贻后来之士。正阳真人钟离权云房序。

# 点校说明

气功是中华民族传统文化的瑰宝，是祖国医疗、卫生、保健方面的优秀遗产，是以传统的“阴阳八卦”、“五行说”为理论根据的一门养生、健身的科学，数千年来为中华民族的身心健康做出了积极的贡献。解放以来，尤其是改革、开放以来，在党和政府的关怀和支持下，气功理论和实践均有长足的发展，在国际上也有很大影响。为了满足气功研究者、爱好者和广大群众的需要，做到古为今用，我们选择了《灵宝毕法》、《玄宗内指经》、《子午针》三种有关气功方面的古籍点校出版。

应当指出，由于历史局限和宗教的影响，这些书中程度不同地夹杂一些非科学的东西，因此，必须去伪存真，择善而从，有鉴别有批判地接受和运用。

点校者

1990.1

# 目 录

## 点校说明

- 灵宝毕法上卷..... (1)
- 匹配阴阳第一..... (1)
- 聚散水火第二..... (4)
- 交媾龙虎第三..... (7)
- 烧炼丹药第四..... (9)
- 灵宝毕法中卷..... (11)
- 肘腋飞金晶第五..... (11)
- 玉液还丹第六..... (16)
- 金液还丹第七..... (19)
- 灵宝毕法下卷..... (23)
- 朝元炼气第八..... (23)
- 内观交换第九..... (26)
- 超脱分形第十..... (28)
- 玄宗内指经..... (31)
- 上篇..... (33)
- 下篇..... (34)
- 乐道清源指要..... (51)
- 子午针..... (57)

# 灵宝毕法上卷

## 小乘安乐延年法四门

### 匹配阴阳第一

《玉书》曰：大道无形，视听不可以见闻；大道无名，度数不可以筹算。资道生形，因形立名，名之大者天地也。天得乾道而积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上，覆载之间，上下相去八万四千里，气质不能相交。天以乾索坤而还于地中，其阳负阴而上升；地以坤索乾而还于天中，其阴抱阳而下降。一升一降，运于道，所以天地长久。

《真源》曰：天地之间，亲乎上者为阳，自上而下，四万二千里，乃曰阳位；亲乎下者为阴，自下而上，四万二千里，乃曰阴位。既有形名，难逃度数，且一岁者四时八节、二十四气、七十二候、三百六十日、四千三百二十辰。十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，四时为一岁，一岁以冬至节为始，是时也，地中阳升。凡一气十五日，上升七千里；三气为一节，一节四十五日，阳升共二万一千里。二节为一时，一时九十日，阳升共四万二千里。正到天地之中，而阳合阴位。是时，阴中阳



半，其气为温，而时当春分之节也。过此阳升而入阳位，方曰得气而升，亦如前四十五日立夏。立夏之后，四十五日夏至，夏至之节阳升。通前计八万四千里以到天，乃阳中有阳，其气热，积阳生阴，一阴生于二阳之中，自夏至之节为始，是时也，天中阴降。凡一气十五日，下降七千里，三气为一节，一节四十五日，阴降共二万一千里，二节为一时，一时九十日，阴降共四万二千里，以到天地之中，而阴交阳位。是时，阳中阴半，其气为凉，而时当秋分之节也。过此阴降而入阴位，方曰得气而降，亦如前四十五日立冬，立冬之后，四十五日冬至，冬至之节阴降。通前计八万四千里以到地，乃阴中有阴，其气寒，积阴生阳，一阳生于二阴之中。自冬至之后，一阳复升，如前运行不已，周而复始，不失于道。冬至阳生，上升而还天；夏至阴生，下降而还地。夏至阳升到天，而一阴来至；冬至阴降到地，而一阳来至。故曰“夏至冬至”，阳升于上，过春分而入阳位，以离阴位；阴降于下，过秋分而入阴位，以离阳位。故曰“春分秋分”。凡冬至阳升之后，自上而下，非无阴降也。所降之阴，乃阳中之余阴，止于阳位中消散而已。纵使下降得位，与阳升相遇，其气绝矣。凡夏至阴降之后，自下而上，非无阳升也。所升之阳，乃阴中之余阳，止于阴位中消散而已。纵使上升得位，与阴降相遇，其气绝矣。阴阳升降，上下不出于八万四千里，往来难逃于三百六十日，即温凉寒热之四气而识阴阳，即阳升阴降之八节而知天地。以天机测之，庶达天道之绪余，若以口耳之学，较量于天地之道，安得筹算而知之乎？

《比喻》曰：道生万物，天地乃物中之大者，人为物

中之灵者，别求于道。人同天地，以心比天，以肾比地，肝为阳位，肺为阴位，心肾相去八寸四分，其天地覆载之间比也。气比阳而液比阴，子午之时，比夏至冬至之节；卯酉之时，比春分秋分之节。以一日比一年，以一日用八卦，时比八节，子时肾中气生，卯时气到肝，肝为阳，其气旺，阳升以入阳位，春分之比也；午时气到心，积气生液，夏至阳升到天，而阴生之比也。午时心中液生，酉时液到肺，肺为阴，其液盛，阴降以入阴位，秋分之比也；子时液到肾，积液生气，冬至阴降到地，而阳生之比也。周而复始，日月循环，无损无亏，自可延年。

《真诀》曰：天地之道一得之，惟人也，受形于父母，形中生形，去道愈远。自胎元气足之后，六欲七情，耗散元阳，走失真气，虽有自然之气液相生，亦不得如天地之升降。且一呼元气出，一吸元气入，接天地之气，既入不能留之，随呼而复出。本官之气，反为天地夺之，是以气散难生液，液少难生气。当其气旺之时，日用卯卦，而于气也，多入少出，强留在腹。当时自下而升者不出，自外而入者暂住，二气相合，积而生五脏之液，還元愈多，积日累功，见验方止。

《道要》曰：“欲见阳公长子，须是多入少出，从他儿女相争，过时求取真的。”

此乃积气生液，积液生气，匹配气液相生之法也。行持不过一年夺功，以一岁三百日为期，旬日见验，进得饮食，而疾病消除，头目清利，而心腹空快，多力少倦，腹中时间风雷之声，余验不可胜纪。

解曰：阳公长子者，乾索于坤，如气升而上也。儿是

气，自肾中升；女是液，自心中降。相争儿女，上下之故，闭气而生液，积液而生气，匹配两停，过时自得真水也。

《真解》曰：此乃下手之初，于卯卦阳升气旺之时，多吸天地之正气以入，少呼自己之元气以出，使二气相合。气积而生液，液多而生气，乃匹配阴阳，气液相生之法也。

## 聚散水火第二

《金诰》曰：所谓大道者，高而无上，引而仰观，其上无上，莫见其首。所谓大道者，卑而无下，俯而俯察，其下无下，莫见其基。始而无先，莫见其前；终而无尽，莫见其后。大道之中而生天地，天地有高下之仪；天地之中而有阴阳，阴阳有始终之数。一上一下，仰观俯察，可以测其机；一始一终，度数推算，可以得其理。以此推之，大道可知也。

《真源》曰：即天地上下之位，而知天地之高卑；即阴阳终始之期，而知天道之前后。天地不离于数，数终于一岁；阴阳不失其宜，宜分于八节。冬至一阳生，春分阴中阳半，过此纯阳而阴尽；夏至阳太极而一阴生，秋分阳中阴半，过此纯阴而阳尽。冬至阴太极而一阳生，升降如前，上下终始，虽不能全尽大道，而不失大道之体。欲识大道，当取法于天地，而审于阴阳之宜也。

《比喻》曰：以心肾比天地，以气液比阴阳，以一日比一年。日用艮卦比一年，用立春之节；乾卦比一年，用立冬之节。天地之中，亲乎下者为阴，自下而上，四万二千里，乃曰阴位，冬至阳生而上升。

时当立春，阳升于阴位之中，二万一千里，是阳难胜于

阴也。天地之中，亲乎上者为阳，自上而下，四万二千里，乃曰阳位，夏至阴生而下降。

时当立秋，阴降于阳位之中，二万一千里，是阴难胜于阳也。

时当立夏，阳升而上，离地六万三千里，去天二万一千里，是阳得位而阴绝也。

时当立冬，阴降而下，离天六万三千里，去地二万一千里，是阴得位而阳绝也。

一年之中，立春比一日之时，艮（即丑寅时）卦也。肾气下传膀胱，在液中微弱，乃阳气难升之时也。

一年之中，立冬比一日之时，乾（即戌亥时）卦也。致液下入，将欲還元，复入肾中，乃阴盛阳绝之时也。人之心病者，惟阴阳不和，阳微阴多，故病多。

《真诀》曰：阳升立春，自下而上，不日而中阳半矣（艮卦丑，寅气微），阴降立冬，自上而下，不日而阴中阴半矣（乾卦戌，亥气散）。天地之道如是，惟人也当艮卦气微，不知养气之端，乾卦气散，不知聚气之理，日夕以六欲七情耗散元阳，使真气不旺，走失真气，使真液不生，所以不得如天地之长久。故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得长生在世。

朝屯者，盖取一阳在下，屈而未伸之义，其在我者养而伸之，勿使耗散。暮蒙者，盖取童蒙求我，以就明弃暗，乃阴间求阳之义，其在我者昧而明之，勿使走失。是以日出，当用艮卦之时以养元气，勿以利名动其心，勿以好恶介其意。当披衣静坐以养其气，绝念忘情，微坐导引，手脚递互伸缩三五下，使四体之气齐生，内保元气上升，以朝于心

府。或咽津一两口，搓摩头面三二十次，呵出终夜壅聚恶浊之气，久而色泽充美，肌肤光润（艮卦养元气）；又于日入，当用乾卦之时，以聚元气，当入室静坐，咽气搐外肾。咽气者，是纳心火于下。搐外肾者，是收膀胱之气于内（乾卦聚元气）。使上下相合肾气之火，三火聚而为一，以补暖下田，无液则聚气生液，有液则炼液生气，名曰聚火，又曰太乙含真气也。早期咽津摩面，手足递互伸缩，名曰散火，又名曰小炼形也。

《道要》曰：“花残叶落深秋，玉人懒上危楼，欲得君民和会，当时宴罢频收。”此纳心气而收膀胱气，不令耗散而相合肾气，以接坎卦气海中新生之气也。必以立冬为首，见验方止，行持不过一年夺功。以一岁三百日为期，旬日见验，容颜光泽，肌肤充悦，下田温暖，小便减省，四体轻健，精神清爽，痼疾宿病，尽皆消除。如惜岁月，不倦行持，只于匹配阴阳功内，稍似见验，叙入此功，日用添入艮卦，略行此法，乾卦三元用事，应验方止（三元，乾、艮、震也）。

解曰：花残叶落深秋者，如人气弱，日暮之光，阳气散而不升，故曰懒上危楼。楼者十二重楼也。心为君火，膀胱民火，咽气搐外肾，使心与外肾气聚而为一，故曰和会。宴乃咽也。收乃搐也。早晨功不绝者，此法为主本也。

《真解》曰：艮卦阳气微，故微作导引伸缩，咽津摩面，而散火于四体，以养元气；乾卦阳气散，故咽心气搐外肾，以合肾气，使三火聚而为一，以聚元气，故曰聚散水火，使根厚牢固也。

### 交媾龙虎第三

《金诰》曰：太元初判而有太始，太始之中而有太无，太无之中而有太虚，太虚之中而有太空，太空之中而有太质。太质者，天地清浊之质也。其质如卵，而玄黄之色，乃太空之中一物而已。阳升到天，太极而生阴，以窈冥抱阳而下降；阴降到地，太极而生阳，以恍惚负阴而上升。一升一降，阴降阳升，天地行道，万物生成。

《真源》曰：天如覆盆，阳到难升；地如磐石，阴到难入。冬至而地中阳升，夏至到天，其阳太极而生阴。所以阴生者，以阳自阴中来而起于地，恍恍惚惚，气中有水，其水无形。夏至到天，积气成水，是曰阳太极而阴生也。夏至而天中阴降，冬至到地，其阴太极而阳生。所以阳生者，以阴自阳中来而出于天，杳杳冥冥，水中有气，其气无形。冬至到地，积水生气，是曰阴太极而阳生也。

《比喻》曰：以身外比太空，以心肾比天地，以气液比阴阳，以子午比冬夏。子时乃曰坎卦，肾中气生；午时乃曰离卦，心中液生。肾气到心，肾气与心气相合，而太极生液。所以生液者，以气自肾中来，气中有真水，其水无形。离卦到心，接著心气，则太极而生液者如此。心液到肾，心液与肾水相合，而太极复生于气。所以生气者，以液自心中来，液中有真气，其气无形。坎卦到肾，接著肾水，则太极而生气者如此，可比阳升阴降。至太极而相生，所生之阴阳，阳中藏水，阴中藏气也。

《真诀》曰：肾中生气，气中有真水；心中生液，液中有真气。真水真气，乃真龙真虎也。阳到天而难升，太极生阴；阴到地而难入，太极生阳。天地之理如此，人不得

比天地者，六欲七情，感物丧志，而耗散元阳，走失真气。常离卦肾气到心，神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口，咽下自然肾气与心气相合。太极生液，乃坎卦，心液到肾，接着肾水，自然心液与肾气相合。太极生气，以真气恋液，真水恋气，本自相合，故液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。若火候无差，抽添合宜，三百日养就真胎，而成大药，乃炼质焚身，朝元超脱之本也。

《道要》曰：“一气初回元运，真阳欲到离宫，提取真龙真虎，玉池春水溶溶。”此恐泄元气而走真水于身外也。气散难生液，液少而无真气，气水不交，安成大药？当此年中用月，以冬至为始；日中用时，以离卦为期。或以晚年奉道，根元不固，自度虚损，而气不足之后。十年之损，一年用功补之，名曰采补还丹。补之过数，止行此法，名曰水火既济，可以延年益寿，乃曰人仙，功验不可备纪。若补数足，而口生甘津，心境自除，情欲不动，百骸无病，而神光暗中自现，双目时若惊电。以冬至日为始，谨节用法，三百日脱其真胎，名曰胎仙。

解曰：在外午时为离卦，太阳为真阳；在人心为离宫，元阳为真龙也。真虎乃肾气中之水，真龙心液中之气。口为玉池，津为春水。

《真解》曰：一气初回元运，以冬至为始，即子月也；真阳欲到离宫，以离卦为期，即午时也。真龙者，心液中之气。真虎者，肾气中之水。气水相合，乃曰龙虎交媾也。

#### 烧炼丹药第四

《金诰》曰：天地者，大道之形。阴阳者，大道之气。寒热温凉，形中有气也；云雾雨露，气中有象也。地气上升，腾而为云，散而为雨；天气下降，散而为雾，凝而为露。积阴过则露，为雨、为霜、为雪；积阳过则雾，为烟、为云、为霞。阴中伏阳，阳气不升，击搏而生雷霆；阳中伏阴，阴气不降，凝固而生雹霰，阴阳不合，相对而生闪电；阴阳不匹配，乱交而生虹霓。积真阳以成神，而丽乎天者星辰；积真阴以成形，而壮乎地者土石。星辰之大者日月，土石之贵者金玉。阴阳见于有形，上之日月，下之金玉也。

《真源》曰：阴不得阳不生，阳不得阴不成。积阳而神丽乎天，而大者日月也。日月乃真阳，而得真阴以相成也。积阴而形壮于地，而贵者金玉也。金玉乃真阴，而得真阳以相生也（戊亥行持，离卦采药，乾卦进火）。

《比喻》曰：真阳比心液中真气，真阴比肾气中真水。真水不得真气不生，真气不得真水不成。真水真气比于离卦，和合于心上肺下，如子母之相恋，夫妇之相爱。自离至兑，兑卦阴旺阳弱之时，比日月之下弦，金玉之在晦，不可用也。日月以阴成阳，数足生明；金玉以阳生阴，气足生宝。金玉成宝者，盖以气足而进之以阳；日月生明者，盖以数足而受之以魂。比于乾卦进火，炼阳无衰，火以加数而阳长生也。

《真诀》曰：离卦龙虎交媾，名曰采药。时到乾卦，气液将欲還元，而生膀胱之上，脾胃之下，肾之前，脐之后，肝之左，肺之右，小肠之右，大肠之左。当时脾气旺



而肺气盛，心气绝而肝气弱。真气本以阳气相合而来，阳气既弱，而真气无所恋，徒劳用功。而采合心于此时，神识内守，鼻息绵绵，以肚腹微肋，脐肾觉热太甚，微放轻勒，腹脐未热紧勒，渐热即守常。任意放志以满乾坤，乃曰勒阳关而炼丹药，使气不上行以固真水，经脾宫，随呼吸而搬运于命府黄庭之中。气液造化时，变而为精，精变而为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金，乃曰金丹，其功不小矣。

《道要》曰：“采药须凭玉兔(采药心气，玉兔肾水)，成亲必借黄婆，等到雍州相见(雍州乾卦)，奏传一曲阳歌。”此乃与采药日用对行。凡以晚年补完十损一补之功，此法名曰炼汞补丹田。补之数足，止于日用离卦采药，乾卦烧炼勒阳关。春冬多采少炼，乾一而离二，倍用功也；秋夏少采多炼，离一而乾二，倍用功也。随年月气旺，采炼之功效在前，可延年住世，而为人仙。若以补数既足，见验进功，亦谨节约用功。采药一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生，而胎仙完。丹药力全，而后进火加数，乃曰火候。凡圣胎坚后，火候加至小周天数，乃曰小周天。凡胎圆真气生，火候加至大周天数，乃曰周天火候。采药而交媾龙虎，炼药而进火，方为入道。当绝迹幽居，心存内观，内境不出，外境不入，如妇之养孕，龙之养珠，虽饮食寤寐之间，语默如婴儿，举止如室女，尤恐有失有损，心不可暂离于道也。

解曰：药是心中真气；兔是肾中真水；黄婆是脾中真液，和合气水而又黄庭，雍州乾卦；勒阳关肋腹也(以上安药延年之诀)。

右小乘法四门，系人仙。