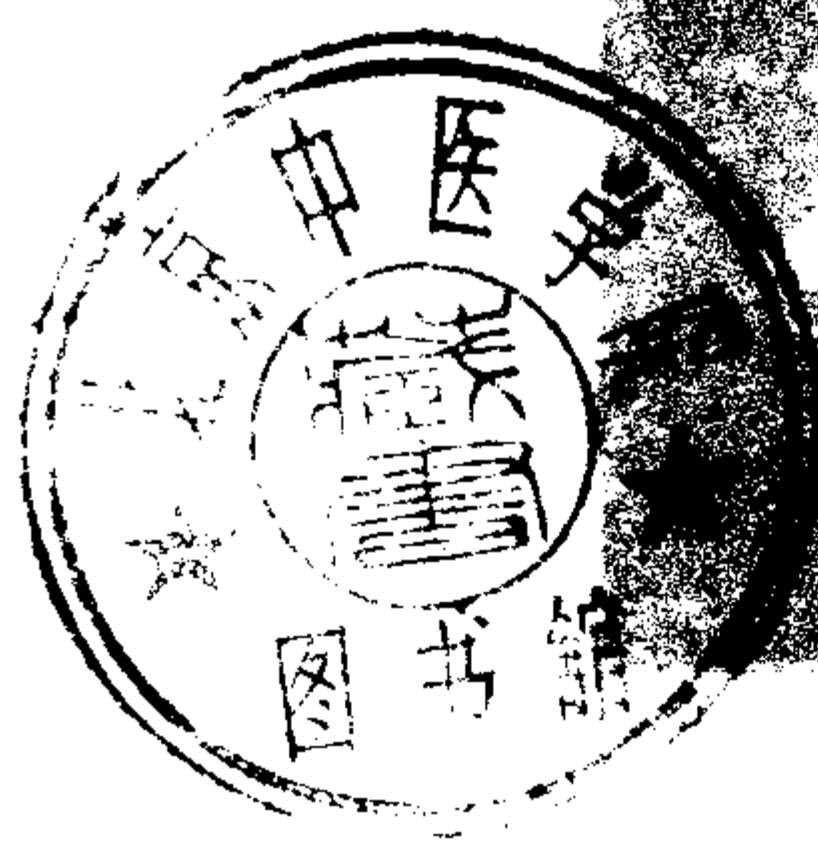


培養  
直向  
直指

[精] 培養 直向 直指 文學 標點

R2676  
217  
6



山西图书馆

1192603

YX168/32

## 出版说明

本书为清代道学家刘一明所著。刘一明道号悟元子，一生道学著述颇丰。1913年上海江东书局将刘氏著作集为五册出版，名《精印道书十二种》，《参同直指》、《悟真直指》即其中的两种。

《参同契》为东汉魏伯阳撰，是我国古代丹功养生学说的经典著作。书中系统地论述了炼丹、修性、养命的理论，阐发了《周易》中的思想，故又名《周易参同契》。《悟真篇》为宋张伯端著，也是一本养生学经典著作。刘一明对以上两种道学气功养生名著及其笺注逐字逐句作了详细解释说明，并参以己见，进一步论述了养生原理、练功程序和得丹景象。是研究我国古代气功养生学说的重要参考书。

为方便阅读，此次整理出版，采用了简化字，横排，并加了标点。为保存原著原貌，未作删改，书中属杂的玄妙神秘、非科学的内容，希望读者有分析有批判地参考。

## 目 录

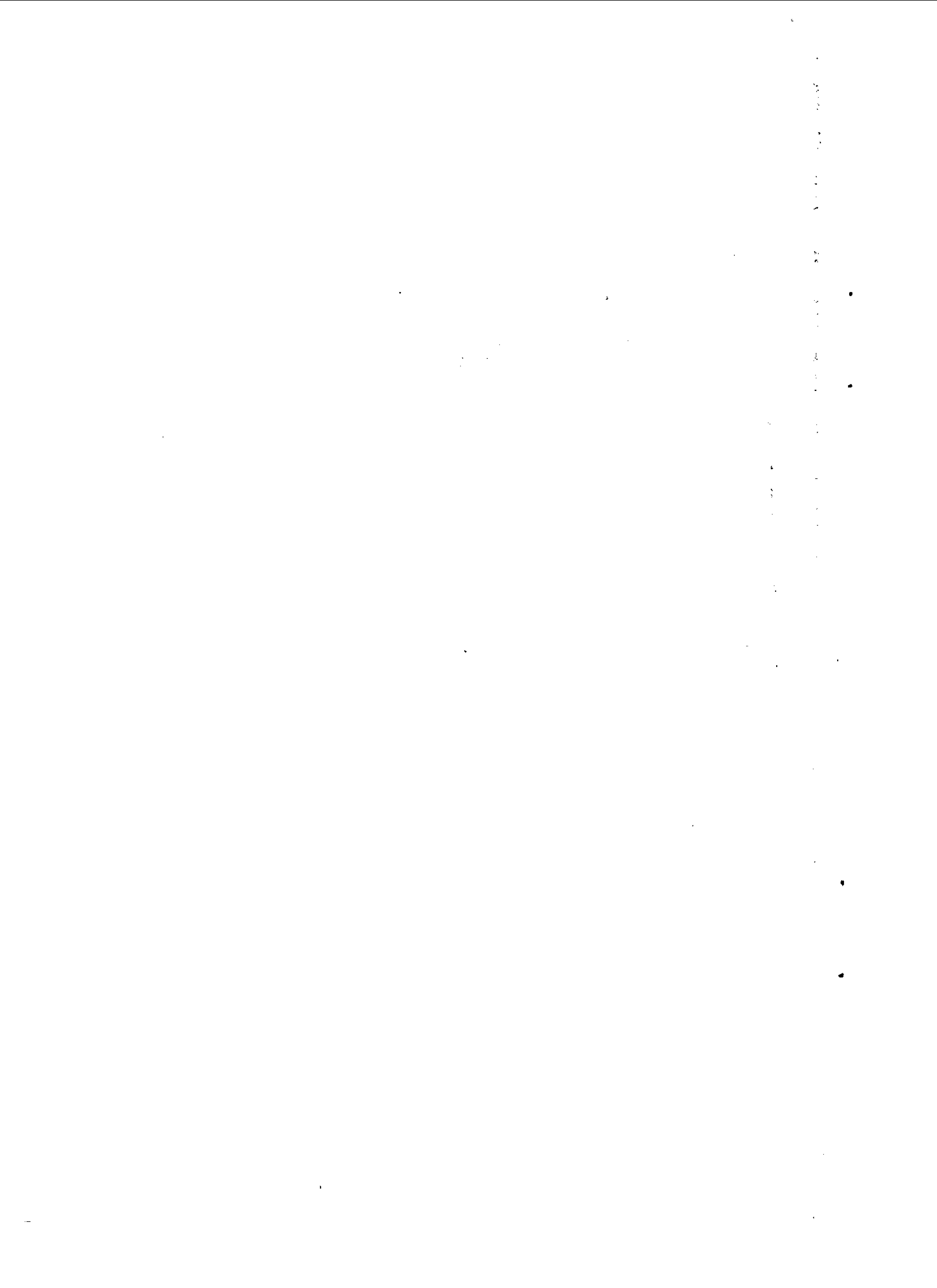
### 参同直指

参同契直指序	( 1 )
参同契经文直指上篇	( 5 )
参同契经文直指中篇	( 26 )
参同契经文直指下篇	( 37 )
参同契直指笺注上篇	( 49 )
参同契直指笺注中篇	( 64 )
参同契直指笺注下篇	( 74 )
参同契直指三相类上篇	( 84 )
参同契直指三相类下篇	( 92 )

### 悟真直指

悟真篇原序	( 99 )
悟真篇后序	( 102 )
悟真直指卷一	( 104 )
悟真直指卷二	( 127 )
悟真直指卷三	( 179 )

# 参 同 直 指



---

## 参同契直指序

七返九还，金液大还丹之道，为天地所秘，为鬼神所忌。历圣口口相传，不记文字。所以学道者如牛毛，明道者如麟角；加之旁门三千六百，曲径七十二家，以邪混正，以假乱真。虽有一二志士，玉石不分，若水负天涯之姿，高明之见者，其不为邪道所惑也，有几人哉！东汉魏伯阳真人，得长生阴真人之传，会悟圆通，了却大事。垂悯后生好道之流，准《易》道而作《参同契》，分上中下三篇。首叙御政之道，中叙养性之理，末叙伏食之方。罗列之条，贯通一理，别开门户，多设寓寓，接引方来；以有象比无象，以有形示无形。其中药物火候，无一不备。书成之后，请诸方州里事景休徐公，遂笺注三篇，发明《契》中奥妙。魏真人又传同郡淳于叔通；淳于氏又作《三相兆》上下二篇，补塞《参同契》之遗说，于是金丹之理，尽出而无余蕴矣。如三翁者，皆统回参证。《心印》成书，非他一切模仿猜疑可比，此又《参同契》中之参同。后世万卷丹经，皆本于此。所以人皆称为万古丹经之主。朱子作考异注解《参同》，程子象山，亦尝赞美，可知此书为儒道之所共赏者也。穷尽此书，流世已久，次序紊乱，注疏家各出己见；或以前者为后，后者为前；或以经文与注语相混，或将序文与正文夹

杂。不但文意不贯，次序大错，且并不分何者是经，何者是注，何者属于魏，何者属于徐，何者属于淳于，竟似魏真人一人之书。更有无知之辈，或流而为采战，或误而为烧炼，毁谤圣道，埋没真宗，大失三翁度世之婆心，其罪当可言乎？

乾隆壬寅岁，偶得无名氏翁真人注、上阳子陈真人注。其经注各分一类，节序前后相贯，经自经，注自注，补塞自补塞，文自文，序自序，朱蓝分判，皂白显然，千百年真经之冤屈，至此方伸。二注，陈较于翁尤为整齐，因取陈本为据，其正文次序，似有不贯者，略为更移，分节注释，其中一切比象喻言，尽皆破为粉碎。与大众细看直指，何者是炉鼎，何者是药物，何者是阴阳，何者是五行，何者是先天，何者是后天，何者是火候，何者是烹炼，何者是内外，何者是始终，朴实尽露，肯綮尽现。书成之后，名曰《参同直指》。倘有同志者见而阅之，则知《参同》之道，乃历圣口口相传之秘。而悟元之注，无非野狐葛藤之语。正文节序，或有不贯之处，尤赖后之高明者改正矣。

时 大清嘉庆四年岁在己未春王正月元旦日栖云山  
素朴散人悟元子刘一明自序于自在窝中

---

## 《参同契》经文直指上篇

东汉魏伯阳真人著 栖云山悟元子刘一明解

### 上篇叙（以御政）

乾刚坤柔，配合相包。阳稟阴受，雄雌相须。须以造化，精气乃舒。坎离冠首，光映垂敷。玄冥难测，不可画图。圣人揆度，参序元基。四者混沌，径入虚无。六十卦周，张布为舆。龙马就驾，明君御时。和则随从，路平不邪。邪道险阻，倾危国家。

大道无声无臭，非色非空，有何可言？然无声无臭中而藏阴阳，非色非空里而含造化。果若无言，阴阳消息何以知？造化机密何由晓？故古人云：“道本无言，言以显道。”天不私道，龙马负图出河，泄露天机。伏羲氏则之而画先天八卦，又重而为六十四卦。降之文王，又变出后天八卦，衍而为后天六十四卦，分而为三百八十四爻。而又系之以辞，明吉凶之理，宣圣十翼，阐义文之义。于是先天后天之理，详明且备，天地造化之道昭昭矣。

故《易》之一书，为中国希贤希圣之理窟，修道立德之

根本。儒门之所遵者此书，道门之所则者此书。黄帝《阴符》，老子《道德》，其理其义，皆与《易》理暗合。然诸圣奥语妙义，后世罕能测其端倪，难以窥其畔岸。即有一二良材志士，总得一言半语，亦无下手处。

伯阳仙翁，老婆心多，推诸圣度世之心，准《易》道而发《阴符》、《道德》之秘，千百比喻，曲尽其说，盖欲人人成道，个个了真。后来丹经子书，皆本《参同》而作。是以《参同》为万古丹经王。丹经之名，实本于此，金丹之名，亦始于此。夫人乘天地阴阳五行之气而生身，身中即有此阴阳五行之气、阴阳五行之德。气属命，德属性。是性命乃天地阴阳五行之气而成。修性命之学，离天地阴阳五行之道，再无别术矣。

《易》即天地阴阳五行之道，能明《易》道，而圣道可知。故《易》道以乾坤为首而叙卦，《参同》亦以乾坤为首而叙道，是《参同》之理，本于《易》理也。《易》以乾坤为首者，乾者健也，取象为天，天阳而至刚，刚主健，故曰乾刚；坤者顺也，取象为地，地阴而至柔，柔主顺，故曰坤柔。乾坤定位，刚柔相包，乾阳之气稟，与坤阴之气承受，一雌一雄，相资而行造化，则阳之精、阴之气得以舒畅而生万物矣。

《易》以坎离而为中者，坎外阴而内阳，象月；离外阳而内阴，象日。日月者，天地之精魂，代天地而行造化，乃气运之冠首。日照月临，光映垂敷，四时行而万物生长收藏，皆自然而然。

天地刚柔之所以能舒精气，日月来往之所以能垂光耀，还有个无形无象物事在内运动。其理至神至妙，难以测识，

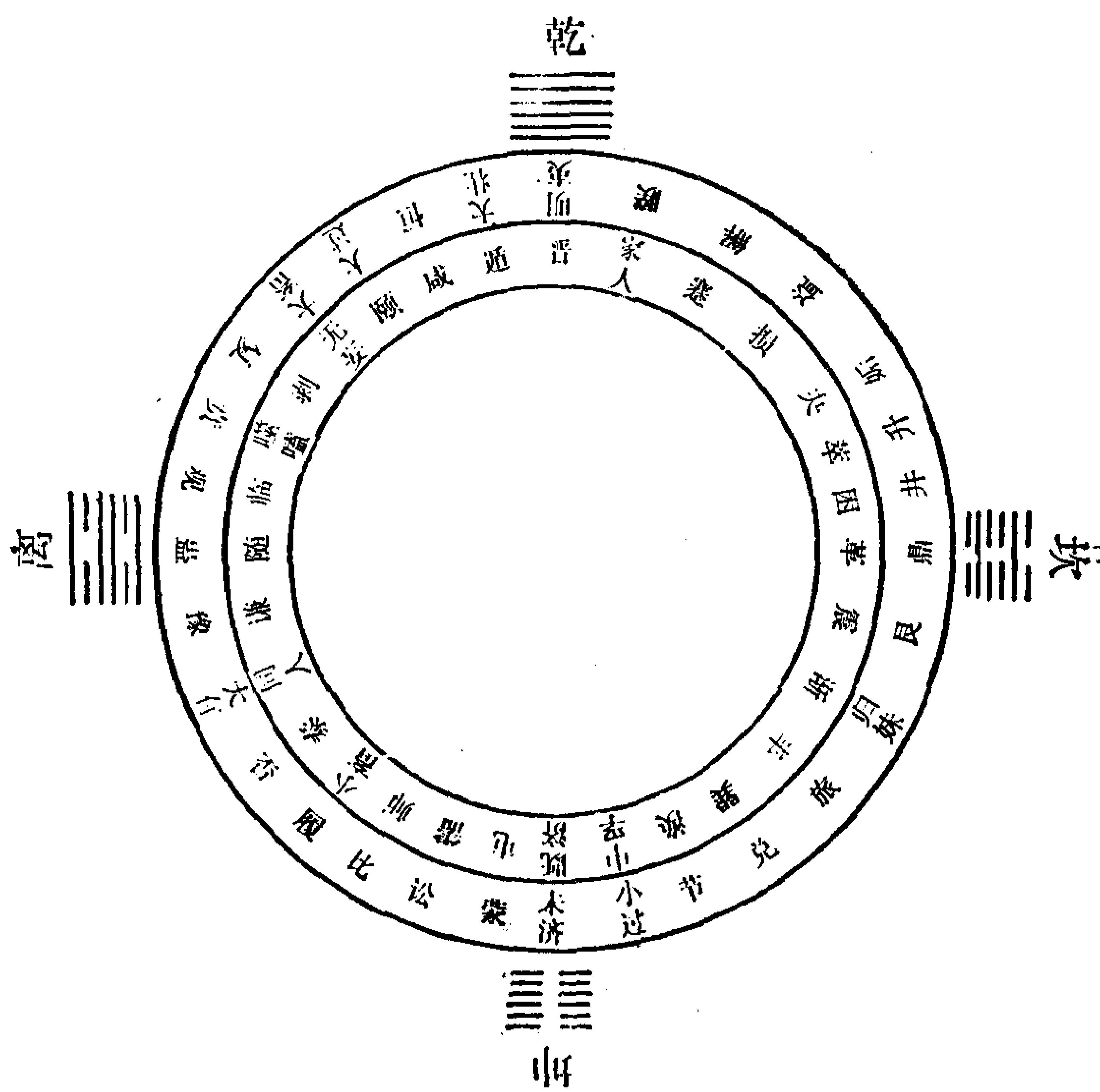
不可画图，故圣人揆度阴阳消息，参序其元本根基，以示其奥。

四者混沌，径入虚无者，《易》以乾坤为体，坎离为用。四者混沌，而归于虚无一气，一气流行，阴而阳，阳而阴，阴阳交错，始于屯蒙，终于既未。余六十卦阴阳迭运，张布而为奥。龙马就驾，运轂正轴，以行造化，此《易》之大略也。首出庶物之圣，乘六龙以御天。动静随时，一与《易》准，不敢稍有差错。盖《易》以阴阳和平为本。御政者，观天道，执天行，是谓能和，和则万民随从，王道坦坦，路平不邪矣；御政者，违天道，失天行，是谓不和，不和则上下不应，邪道险阻，倾危国家矣。比之修道者，以刚健柔顺为体，以刚柔中正为用。刚柔合一，如乾坤之匹配；刚柔中正，如坎离之光垂。刚柔相当，健顺混成，精气充足，心君虚灵，浑然天理，心正而身可修矣。盖治身治国一理也，心正君正一道也。未有君不正，而能御时；未有心不正，而能全道。仙翁首以《易》理御政，提出为纲领，特以性命之道，一《易》道。

修身之事如御政。不明《易》道者，不能修性命；不明御政者，不能修身心。《易》道御政，皆以阴阳相和为本。修持性命，含阴阳相和之道，其外再无二法矣。此节重在一和字，和则路平不邪，不和则祚道险阻，学者可不先知其和乎？

君子居其室，出其言，善则千里之外应之。谓万乘之主，处九重之位，发号出令，顺阴阳节。藏器俟时，勿违卦月。屯以子甲，蒙用寅戌，余六十卦，各自有日。聊陈两象，未能究姿。立义设刑，当仁施德，逆之者凶，顺之者吉。按时

## 图卦四十六易周



发令，至诚专密。谨候日辰，审察消息。纤芥不正，悔吝为  
贼。二至改度，乘错委曲。隆冬大暑，盛夏霜雪，二分纵横，  
不应漏刻。水旱相伐，风雨不节，蝗虫涌沸，群异旁  
书。天见其怪，山崩地裂，孝子用心，感动皇极。近出己  
口，远流殊域，或以致福，或兴太平，或造兵革。四来之

来，由乎胸臆。动静有常，奉其绳墨。四时顺宜，舆气相得。刚柔断矣，不相涉入。五行守界，不妄盈缩。

上节言阴阳相和，而后可以有为矣。但有阴阳，必有生杀，生杀分明，阴阳相须。以之治国，则国可以治；以之修身，则身可以修。盖修真之道，所以法天效地，一言一行，必须谨密，暗合天地造化，方能与天地合德，夺天地之气数为我有。《系辞》传曰：“君子居其室，出其言，善则千里之外应之。”夫修辞立其诚，所以进德也。因其进德，所以言必诚。室者，人所不知，而已所独知之地。居其室，而能慎其独，则静观密察，言不妄出，一出其言，言必尽善。言善则有信，有信则行无不当，可以动天地，感人物，故千里之外应之。

御政之主，观天道，执天行，发号出令，必顺阴阳之节，而不敢有违于天行者，盖以言行君子之枢机。枢机之发，荣辱之主也。修道者，用刚用柔，仿御政者，发号出令。顺阴阳节，未有心不正而身不修，性不尽而命不立者也。

何为发号出令，顺阴阳节？阳节所以生发万物，阴节所以收敛万物。修道有进退之法，当阳而用阳，当阴而用阴。用阳者进也，用阴者退也。进退各有其节，是谓天人合发，顺阴阳而号令也。

藏器俟时，勿违卦月者，一年十二月，上<sup>①</sup>六月属阳，

---

① “上”原文为“下”。

下六月属阴。自子至巳，复、临、泰、大壮、夬、乾，六阳卦统之；自午至亥，姤、遁、否、观、剥、坤，六阴卦统之。阴阳卦气，各行其时。十二月行六十卦，共三百六十日；一日行一爻，共行三百六十爻；一月三十日，行五卦共三十爻。自冬至后行起，始于屯蒙，终于既未。如屯蒙二卦：屯乃坎震合卦（䷂），坎为水，震为雷，雷在水中，阳动于阴中也。屯以子申者，坎在子，为水。水生于申，旺于子，阳气至子而升，阳用事也。蒙乃艮坎合卦（䷃），艮为山，坎为水，水在山下，阳气止于阴中也。蒙用寅戌者，艮在寅藏火，火生于寅，库于戌；阳气至戌而藏，阴用事也。屯主生阳，蒙主养阳。修丹之道，藏器于身，待时而用。当进阳而阴中返阳以进火，如屯阳动阴中也；当阳足而阳中运阴以退火，如蒙阳止阴中也。

余六十卦，各自有日者，一月五卦，三百六十日，行六十卦。即上节六十卦周张布为舆也。聊陈两象，未能究悉者，举此屯蒙两卦，反正之象。其余五十八卦，一反一正，各行卦气，可以类推而知，不必究悉矣。六十四卦，只言六十卦者，盖造化之道，以乾坤为体，以坎离为用，六十卦皆乾坤坎离四卦，一阴一阳，变化而生出者也。修道者，若知此中消息，则明损益，知昏晓。以乾坤为体，以坎离为用，一动一静，而六十卦自然而然，不执卦象，自合卦象也。

立义设刑，当仁施德者，义刚主刑，仁柔主德。当刚而刚，以义施刑；当柔而柔，以仁施德。设刑以去客气，施德以养正气。义以成仁，仁以济义，仁义并行，刑德两用，大丹始成。违此者，则阴阳乖戾而凶；顺此者，则阴阳调和而

吉。故必按节侯，发令施为，神明默运，志诚专密，防危虑险，谨候阳生阴生之日辰。审察消息而运用之，不敢稍有懈怠也。

诚之一字，为修道者成始成终之物。纤芥不正，便为不诚。不诚则晦吝为贼，阴阳不时，二至改度，阴阳不和，二分纵横，有等等凶象发现。纵大道在望，未许我成，果其刚柔正中，一诚格天，即可变吉，险可得易。即如孝子诚心，便可感动皇极。昔大舜遭父母之难，号泣旻天，略无怨言，完廪浚井，莫敢有违。瞽瞍焚廪掩井，皆不得死，天子报孝子也如此。修道者，若能以人心合天心，颠倒阴阳，只在片时。天有违乎？天不我违，而况于人乎？况乎鬼神乎？近出己口，远流殊域者，即君子居其室，出其言善，则千里之外应之；若居其室，出其言不善，则千里之外违之。故或招祸，或致福；或兴太平而百体具理，或造兵革而六贼猖狂。吉凶祸福，皆在心胸一念之间耳。盖言者心之声；有诸内，形诸外，心正则言善，致福而兴太平；心不正则言不善，招祸而兴兵革。故必动静有常，奉其绳墨，不偏不倚，随时随地，顺之逆之，与四时阴阳之气相得，则用刚用柔，皆得其当，于此断而有准。《系辞》传曰：“动静有常，刚柔断矣”者，即此之谓也。刚柔有断，自不至于宜刚而涉于柔，直（疑为“宜”之误）柔而入于刚。金木水火土，五行各守其界，五元五德，各安其位，亦自不妄盈缩，浑然一气，天理流行而不息矣。

此节重在动静有常一句。能动静有常，即是发号出令。顺阴阳节，即是五行守界。不妄盈缩，即是君子居其室，出其言善，一有常而志诚专密，无行不顺，无言不善。逆之顺

之，进之退之，无可无不可矣。

易行周流，屈伸返覆。幽潜沦匿，变化于中。包裹万物，为道纪纲。以无制有，器用者空。

上节言发号出令，必须阴阳节而后得吉。人或以为有心作为，而实非有心也。试思易卦之行，一气上下，周流六虚，其屈伸返覆之机，幽潜沦匿，虽不可见不可闻，然至无而含至有，至虚而含至实，其中变化无穷，包裹万物，为道之纪纲。盖屈伸返覆者，一阴一阳之谓道；变化于中者，阴阳不测之谓神。以神运道，以道显神，是以无而制造其有，以器用而归于空。《易》无思也，无为也，寂然不动，感而遂通，天下之故，易何心哉？性命之道，一易道也。易无心，修道亦无心，无心之用顺时而用。顺时者，顺其理也。顺理而行，动出于天，不自于人，何心之有哉？

故推消息，坎离没亡。言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字，原理为证。坎戊月精，离己日光。日月为易，刚柔相当。土王（旺）四季，罗络始终。青赤白黑，各居一方。皆乘中宫，戊己之功。

上节言有以无为用。但无之用人难测度，故圣人推阴阳来往消息，坎离会合没亡，以有象比无象，以有形喻无形。言不苟造，论不虚生，引其所验，而见效者，校度其阴阳神明之用，推其类而结字，原其理而为证，使人易知易会。如坎纳戊为月精，离纳己为日光。阴中含阳，阳中含阴，以日

上月下，合而为易，取刚柔相当之义，此推其同类相从而结字也。夫如土王（旺）四季，罗络金木水火而为一气，始而终，终而始，始始终终，流行不息。青木赤火，白金黑水，各居一方，皆秉中宫之土调和而相合之。是相合之功，皆赖戊己。金木水火土，混而为一，是谓攒簇五行，此原理为证也。推类原理，无可因有而知，空可以因器而晓矣。

朔旦为复，阳气始通。出入无疾，立表微刚。黄钟建子，兆乃滋彰。播施柔暖，黎蒸得常。临墟施绿，开路正光。光耀渐进，日以益长。丑之大吕，结正低昂。仰以成泰，刚柔并隆。阴阳交接，小往大来。辐辏于寅，运而趋时。渐历大壮，侠列卯门。榆荚堕落，遂归本根。刑德相负，昼夜始分。夬阴以退，阳升而前。洗濯羽翮，振索宿尘。乾健盛明，广被四邻。阳终于己，中而相干。姤始继序，履霜最先。井底寒泉，午为苏宾。宾伏于阴，阴为主人。遁世去位，收敛其精。怀德俟时，栖迟昧冥。否塞不通，萌者不生。阴伸阳屈，没阳姓名。观其权量，察仲秋情。任蓄微雅，老桔复荣。芥麦芽蘖，因冒以生。剥烂肢体，消灭其形。化气既竭，亡失至神。逆穷则返，归乎坤元。

上节言推阴阳消息，坎离没亡以立言。此节合下节，皆申明阴阳消息，引验见效之义。何以见阴阳消息？如冬至朔旦，日从南回北，地下一阳生，在卦为复（䷗）。阳气方生，阳为主而阴为宾，复彖辞曰：“出入无疾。”特以阴阳出入，出入俱无疾伤。出之者，阳当进也；入之者，阴当退