

天隱子序

神僊之道以長生為本長生之  
要以養氣為根夫氣受之於天  
地和之於陰陽、神靈謂之心  
主晝夜寤寐謂之魂魄是故人  
之身大率不遠乎神仙之道矣

天隱子吾不知其何許人著書  
八篇包括秘妙殆非人間所能  
力學者也觀夫脩煉形氣養和  
心靈歸根契於伯陽遺照齊於  
莊叟長生久視無出是書承禎  
服習道風惜乎世人天促真壽

思欲傳之同志使簡易而行信  
哉自伯陽以來惟天隱子而已  
矣唐司馬承禎謹序



天隱子目錄

神仙章

易簡章

漸門章

齊戒章

安處章

存想章

坐忘章

神解章

天隱子

天隱子目錄



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

天隱子

唐司馬承禎撰  
明周履靖校正

神仙章

人生時稟得靈氣精明通悟學無滯塞則謂之神宅神於內遺照於外自然異於俗人則謂之神仙故神仙亦人也在於修我靈氣勿爲世俗所淪污遂我自然勿爲邪見所凝滯則成功矣喜怒哀樂愛惡欲七者情之邪也風寒暑濕



飢飽勞佚八者氣之邪也去此邪仙道近矣

### 易簡章

易曰天地之道易簡者何也天隱子曰天地在我首之上足之下開目盡見無假繁巧而言故曰易簡易簡者神仙之謂也經曰至道不繁至人無爲然則以何道求之曰無求不能知無道不能成凡學神仙先知易簡苟言涉奇詭適足使人執迷無所歸本此非吾學也世人學仙反爲仙所迷者有矣學氣反爲氣所病者有矣

### 漸門章

易有漸卦道有漸門人之修真達性不能頓悟必須漸而進之安而行之故設漸門觀我所入則道可見矣漸有五門一曰齋戒二曰安處三曰存想四曰坐忘五曰神解何謂齋戒曰澡身虛心何謂安處曰深居靜室何謂存想曰收心復性何謂坐忘曰遺形忘我何謂神解曰萬法通神是故習此五漸之門者了一則漸次至二了二則漸次至三了三則漸次至四了四則漸



次至五神仙成矣

### 齋戒章

齋戒者非蔬茹飲食而已澡身者非湯浴去垢而已蓋其法在乎節食調中摩擦暢外者也夫人稟五行之氣而食五行之物實自胞胎有形已呼吸精血豈可去食而求長生但世人不知休糧服氣是道家之權宜非永絕粒食之謂也故食之有齋戒者齋乃潔淨之務戒乃節約之稱有飢即食食勿令飽此所謂調中也百味未

成熟勿食五味太多勿食腐敗閉氣之物勿食此皆宜戒也手常摩擦皮膚溫熱熨去冷氣此所謂暢外也久坐久立久勞久役皆宜戒也此是調理形骸之法形堅則氣全是以齋戒爲漸門之首矣

### 安處章

何謂安處曰非華堂邃宇重裊廣榻之謂也在乎南向而坐東首而寢陰陽適中明暗相半屋無高高則陽盛而明多屋無卑卑則陰盛而暗



多故明多則傷魄暗多則傷魂人之魂陽而魄陰苟傷明暗則疾病生焉此所謂居處之室尚使之然况天地之氣有元陽之攻肌淫陰之侵體豈可不防慎哉脩養之漸倘不法此非安處之道術曰吾所居室四邊皆牕戶遇風即闔風息即闔吾所居座前簾後屏太明即下簾以和其內映太暗則捲簾以通其外耀內以安心外以安目心目皆安則身安矣明暗尚然况太多事慮太多情欲豈能安其內外哉故學道以安

爲次

存想章

存謂存我之神想謂想我之身閉目即見自己之目收心即見自己之心心與目皆不離我身不傷我神則存想之漸也凡人目終日視他人故心亦逐外走終日接他事故目亦逐外瞻營營浮光未嘗復照奈何不病且夭邪是以歸根曰靜靜曰復命成性存存象妙之門此存想之漸學道之功半矣



坐忘章

坐忘者因存想而得因存想而忘也行道而不見其行非坐之義乎有見而不行其見非忘之義乎何謂不行曰心不動故何謂不見曰形都泯故或問曰何由得心不動天隱子默而不答又問何由得形都泯天隱子瞑而不視或者悟道而退曰道果在我矣我果何人哉天隱子果何人哉於是彼我兩忘了無所照

神解章

齋戒謂之信解

言無信心則不能解

安處謂之

閒解

言無閒心則不能解

存想謂之慧解

言無

慧心則不能解

坐忘謂之定解 言無定心則不

能解

信閒慧定四門通神謂之神解故神之爲

義不行而至不疾而速陰陽變通天地長久兼

三才而言謂之易

繫辭云易窮則變變則通通

則久

齊萬物而言謂之道德

老子道經德經是

也本一性而言謂之真如

釋氏法華楞嚴涅槃

皆一性

入於真如歸於無爲

圓覺經云佛身有



為至于無為佛化身不墮諸教皆一性故天隱

子生乎易中死乎易中動因萬物靜因萬物邪由一性真由一性是以生死動靜邪真皆以神而解之在人謂之人仙在天曰天仙在地曰地仙在水曰水仙能通變之曰神仙故神仙之道有五其漸學之門則一焉

謂五漸終同歸於仙矣

承禎誦天隱子之書三年恍然有所悟乃依此五門漸漸進習又三年覺身心之閑而名利之趣淡矣又三年天隱子出焉授之以口

訣其要在存想篇歸根復命成性象妙者是也夫人之根本由丹田而生能復則長命故曰歸根復命大人之靈識本乎理性性通則妙萬物而不窮故曰成性象妙然而呼吸由氣而活故我有吐納之訣津液由水藏而生故我有漱嚥之訣思慮由心識而動故我有存想之訣人身榮衛血脉寤即行於外寐即行於內寤寐內外相養和平然後每日自夜半子時至日中午時先平卧舒展四肢次起



身導引喘息均定乃先叩當門齒小鳴後叩  
大齒大鳴以兩手摩面及眼身覺暖暢復端  
坐盤足以舌攪華池候津液生而漱之默記  
其數數及三百而一嚥之凡嚥津候呼定而  
嚥嚥畢而吸如此則吸氣與津順下丹田也  
但子後午前食消心空之時頻頻漱嚥無論  
遍數意盡則止凡五日爲一候每候當焚香  
于靜室中存想自身從首至足又自足至丹  
田泝上脊脊脉入于泥丸所想其黃氣紛紛

然如雲直貫泥丸想畢復漱嚥乃以兩手掩  
兩耳搭其腦如鼓鳴三七下伸兩足端坐俛  
首極力直頸兩手握固又於兩脇下接腰脇  
骨傍乃左右聳兩肩甲閉息頃刻氣盈面赤  
則止凡行七遍氣從脊脊上徹泥丸此修道  
之大綱也然更有要妙在乎與天地真氣冥  
契同運能識氣來之時又辨氣性之所若是  
則與天地齊其長久謂之神仙矣法起於冬  
至夜子時一陽氣始來或遲或早先須辨氣



來形候，纔覺氣來，則運自己之氣，適與天地之氣偕作。次日復候，此氣而消息之，此是神仙至妙至精之術。人罕達之，倘三百六十日內，運自己之氣，適合天地之真氣，三兩次則自覺身體清和，異於常時矣。况久久習之，積累冥契，則神仙之道不難至矣。

天隱子終