

灵 宝 毕 法

钟离权

目 录

序	一
小乘安乐延年法四门	一
匹配阴阳第一	一
聚散水火第二	四
交媾龙虎第三	六
烧炼丹药第四	八
中乘长生不死法三门	十一
肘后飞金晶第五	十一
玉液还丹第六	十五
金液还丹第七	十八
大乘超凡入圣法三门	二十二
朝元第八	二十二
内观第九	二十五
超脱第十	二十七
灵宝毕法简介	二十九

序

正阳真人钟离权云房

道不可以言传，不可以名纪，自古以来，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。

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。天以乾索于坤而还于地中，其阳负阴而上升；地以坤索于乾而还于天中，其阴抱阳而下降。一升一降运于道，所以天地长久。

《真原》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、四千三百二辰。十二展为一日，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，上升六千里，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，阴来共二万一千里，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。阳对于上，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，自上而不，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，与阴降相貌，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，庶达大道之绪余，若以口耳之学，校量于天地之道，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，其春分之比也；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，其秋分之比也；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，运行不已，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。自胎完气足之后，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，本宫之气反为天地夺之，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，腹中时闻风雷之声，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。闭气则生液，积液而生气，匹配两停，过时自得真水也。

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，度数筹算可以得其理。以此推之，大道可知矣。

《真原》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；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，心液下入，将欲還元，复入肾中，乃阴盛阳绝之时也。人之致病者，阴阳不和，阳微阴多，故病多。

《真诀》曰：阳升立春，自下而上，不日而阴中阳半矣（艮卦丑、寅气微）；阴降立冬，自上而下，不日而阳中阴半矣（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者，盖以此矣。故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得长生在世。朝屯者，盖取一阳下，屈而未伸之义，其在我者，养而伸之，勿以耗散，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，勿以走失。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，微作导引，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，或咽津一二口，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，又曰太一含真气也。早朝咽

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，杨妃懒上危楼，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。必以交立冬为首，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，而肌肤充悦，下田温暖，小便减省，四体轻健，而精神清爽，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，如人气弱日暮之时。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，放曰和会。宴乃咽也，收乃搐也。早晨功不绝者，此法为主本也。

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，与天地行道，而万物生成也。

《真原》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，其阴太极而生阳。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。可以比阳升阴降，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，惟人也，不得比天地者，六欲七情，感物丧志，而耗散元阳，走失真气。当离卦肾气到心，神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口，如吐咽下，自然肾气与心气相合，太极生液；及坎卦心液到肾，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，液与真水本自相合，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。若以火候无差，而抽添合宜，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。此恐泄元气而去真水于身外也。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，根源不固，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，而神光暗中自见，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：在外午时为离宫，太阳为真阳；在人心为离宫，元阳为真龙也。真虎乃肾中之水也，真龙心液中之气。口为玉池，津为春水。

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，坚固而生雹霰。阴阳不谐合，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。

《真原》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（戌、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，徒劳用工。而采合必于此时，神识内守，鼻息绵绵，以肚腹微胀，脐肾觉热大甚，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，经脾官，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），成亲必藉黄婆，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；夏秋

少采多炼，离一而乾二，倍用功也。随年月气旺，采炼之功验在前，可延年住世而为人仙。若以补数既足，见验进功，谨节用功，采药一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生而胎仙完。凡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，内境不出而外境不入，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，犹恐有失有损，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，而入黄庭。雍州，乾卦。勒阳关，胁腹也。

已上乃安乐延年之诀。

上小乘法四门，系人仙。

中乘长生不死法三门

肘后飞金晶第五

《金诰》曰：阴阳升降，不出天地之内；日月运转，而在天地之外。东西出没，以分昼夜；南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相推，积日为月，积月为岁。月之积日者，以其魄中藏魂、魂中藏魄也；岁之积月者，以其律中起吕、吕中起律也。日月运行，以合天地之机，不离乾坤之数，万物生成虽在于阴阳，而造化亦资于日月。

《真原》曰：天地之形，其状如卵，六合之内，其圆如球，日月出没运行于一天之上、一地之下，上下东西，周行如飞轮。东生西没，日行阳道，西生东没，月行阴道，一日之间而分昼夜。冬至之后，日出自南而北，夏至之后，日出自北而南，冬之夜乃夏之日，夏之夜乃冬之日，一年之间而定寒暑。日月之状，方圆八百四十里，四尺为一步，三百六十步为一里。凡八刻二十分为一时，十二时为一日，一月三十日，共三百六十时，计三千刻一十八万分也。且以阳行乾，其数用九。以阴行坤，其数用六。魄中魂生，本自旦回，盖九不对六，故三日后月魄生魂。凡一昼夜一百刻六十分，魂于魄中一进七十里，七昼夜共进四百二十里，魄中魂半，乃曰上弦；又六昼夜进四百二十里，通前

共进八百四十里，而魄中魄全，阳满阴位，乃曰月望；自十六日为始，魂中生魄，凡一昼夜一百刻六十分魄于魂中一进七十里，六昼夜共进四百二十里，而魄中魄半，乃曰下弦；又六昼夜进四百二十里，通前共进八百四十里，而魂中魄全，阴满阳位，月中尚有余光者，盖六不尽九，故三日后月魄满宫，乃曰月晦。月旦之后，六中起九，月晦之前，九中起六，数有未尽，而生后有期。积日为月，积月为岁。以月言之，六律六吕，以六起数，数尽六位，六六三十六，阴之成数也；以日言之，五日一候，七十二候，八九之数至重九，以九起数，数尽六位，六九五十四，阳之成数也。一六一九，合而十五，十五一气之数，二十四气当八节之用，而见阴阳升降之宜；一六一九，以四为用，合四时而倍之，一时得九十，四九三百六，变为阳之数二百一十六，阴之数一百四十四，计三百六十之数，而已满周天。

《比喻》曰；阴阳升降在天地之内，比心肾气液交合之法也；日月运转在天地之外，比肘后飞金晶之事也；日月交合，比进火加減之法也。阳升阴降，无异于日月之魂魄；日往月来，无异于心肾之气液。冬至之后，日出乙位，日没庚位，昼四十刻，自南而北，凡九日，东升西没，共进六十分，至春分昼夜停，停而夏至为期，昼六十刻；夏至之日，日出甲位，日没辛位，昼六十刻，自北而南，凡九日，东生西没，并退六十分。至秋分昼夜停，停而冬至为期，昼四十刻。昼夜分刻，准前后进退，自南而北。月旦之后，三日魂生，魂生于魄，六日两停，又六日魂全，其

数用九也；月望之后魄生，魄生于魂，六日两停，又六日魄全，其数用六也。岁之夏至，月之十六日，乃日用离卦之法，乃人之午时也；岁之冬至，月之旦日，乃日用坎卦之法，乃人之子时也。天地阴阳升降之宜，日月魂魄往来之理，尚以数推之，交合有序，运转无差，人之心肾气液、肝肺魂魄，日用虽有节次，年月岂无加减乎？

《真诀》曰：坎卦阳生；当正子时，非始非终，艮卦肾气交肝气，未交之前，静室中披衣握固，正坐盘膝，蹲下腹肚，须臾升身前出胸，而微偃头子后，后闭夹脊双关，肘后微扇一二，伸腰，自尾闾穴如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关，即时甚热气壮，渐次开夹脊关而放气过关，仍仰面，脑后紧偃，以闭上关，慎勿开之，即觉热极气壮，渐次开关入顶，以补泥丸髓海，须身耐寒暑，方为长生之基。次用还丹之法，如前件出胸伸腰，紧夹脊，蹲而升之，腰间火不起，当静坐内观，如法再作，以至火起为度。自丑行之，至寅终而可止，乃曰肘后飞金晶，又曰抽铅，使肾气生肝气也。且人身脊骨二十四节，自下而上三节，与内肾相对；自上而下三节，名曰天柱；天柱之上，名曰玉京；天柱之下、内肾相对尾闾穴之上，共十八节，其中曰双关，上九下九当定，一百日遍通十八节而入泥丸，必于正一阳时坎卦行持，乃曰肘后飞金晶。离卦采药，乾卦进火，烧药勒阳关，一百日飞金晶入脑，三关一撞，直入上宫泥丸，自坎卦为始，至夏卦方止。自离卦采药，使心肾气相合，而肝气自生心气，二气纯阳，二八阴消，熏蒸于肺，而得肺液下降，包含真气，日得黍米之大而入黄

庭，方曰内丹之材，即百日无差药力全。凡离卦采药，用法依时内观，转加精细。若乾卦进火，烧药勒阳关，自兑卦为始，终在乾卦，如此又一百日之后，肘后飞金晶。自坎卦至震卦方止。离卦采药之时，法如旧以配，自坤至乾卦行持，即二百日无差圣胎坚。勒阳关法，自坤卦为始，至乾卦方止。如此又一百日足，泥丸充实，返老还童，不类常人。采药就，胎仙完而真气生，形若弹圆，色同朱橘，永镇丹田，而作陆地神仙。三百日后，行持至离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，即行玉液还丹之道，故自冬至后方曰行功，三百日胎完气足，而内丹就、真气生。凡行此法，方为五行颠倒，三田返覆。未行功以前，先要匹配阴阳，使气液相生，见验方止；次要聚散水火，使根源牢固而气行液注，见验方止；次要交媾龙虎，烧炼丹药，使采补还丹而煅炼铅汞，见验方止；十损一补之数足而气液相生，见验方止。上项行持，乃小乘之法，自可延年益寿。若以补完坚固，见验方止，方可年中择月，冬至之节，月除，以绝欲内观，则朗而不昧，昼则神采清秀，夜则丹田自暖，上件皆是得药之验。验既正当，谨节用功，以前法加添三百日，胎仙圆，胎圆之后，方用后功。解曰：日月并行复卦者，一阳生时，在日为子时，在年为冬至也，所谓月中择日、日中择时也。蹲升，说已在前。数日，是定一百日开关，是先开中关，次开上关。贪向扬州聚会，扬州者，在人为心，在日为午时，在卦为离。聚会者，真阴真阳交媾，故曰采药。乾为六宫，火是气也。勒阳关而聚气，以肺气为金，而下肾之下田，故曰火满金田。乃行乾卦而勒阳关，聚火

下田矣。又曰终南者，圣人隐意在中男也，中男即坎卦。又为山，山是艮卦。飞金晶至巽卦方止，第二百日下功之时也。升身频过三关、贪向扬州聚会，说已在前。争如少女烧天者，少女是兑卦也，勒阳关至乾卦而方止也。又曰：兖州，艮卦，徐州，巽卦，自艮卦飞金晶，至巽卦方止也。起来走损车牛。车为阳，牛为阴，是夹脊一气飞入泥丸也。九州在人为心，在日为午时，与前采药同也。西南，坤卦也，雍州，乾卦也，勒阳关自坤至乾方止，第三百日下功之时也。

玉液还丹第六

《玉书》曰：真阴真阳，相生相成。见于上者，积阳成神，神中有形，而丽乎天者日月也；见于下者，积阴成形，形中有神，而丽乎地者金玉也。金玉之质隐于山川，秀媚之气浮之于上，与日月交光，草木受之以为祲祥，鸟兽得之以为异类耳。

《真原》曰：阳升到天，太极生阴，阴不足而阳有余，所以积阳生神；阴降到地，太极生阳，阳不足而阴有余，所以积阴生形。上之日月，下之金玉，真阳有神，真阴有形，其气相交，而上下相射，光盈天地，则金玉可贵者，良以此也。是知金玉之气，凝于空则为瑞气祥烟，入于地则变醴泉芝草，人民受之而为英杰，鸟兽得之而生奇异。盖金玉之质虽产于积阴之形，而中抱真阳之气，又感积阳成神之日月，真阴真阳之下射而宝凝矣。

《比喻》曰：积阴成形，而内抱真阳，以为金玉，比于积

药而抱真气，以为胎仙也。金玉之气，入于地而为醴泉芝草者，比于玉液还丹田也。金玉之气，凝于空而为瑞气祥烟者，比于气炼形质也。凡金玉之气冲于天，随阳升而起；凡金玉之气入于地，随阴降而还。既随阴阳升降，自有四时，可以液还丹田，气炼形质，比于四时加减，一日改移也。

《真诀》曰：采补见验，年中择月，月中择日，日中择时，三时用事，一百口药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生，胎仙圆。谨节用功，加添依时，三百日数足之后，方行还丹炼形之法。凡用艮卦飞金晶入脑，止于巽卦而已。此言飞金晶三百日后也，离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，只此兑卦下手勒阳关，至乾方止。既罢离卦，添入咽法炼形。咽法者，以舌搅上腭两颊之间，先咽了恶浊之津，次退舌尖以满玉池，津生不漱而咽。凡春三月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦；凡夏三月，心气旺而肺气弱，咽法日用艮卦；凡秋三月，肺气旺而肝气弱，咽法日用坎卦；凡冬三月，肾气旺而心气弱，咽法日用震卦（飞金晶法咽亦不妨）；凡四季之月，脾气旺而肾气弱，人以肾气为根源，四时皆有衰弱，每四时季月之后十八日，咽法日用兑卦，仍与前咽法并用之，独于秋季止用兑卦咽法，而罢艮卦之功。凡以上咽法，先依前法而咽之，如牙齿玉池之间而律不生，但以舌满上下而闭玉池，收两颊以虚咽而为法，止于咽气，气中自有水也。咽气如一年三十六次至四十九次为数，又次一年八十一次，又次一年一百八十一一次为见验，乃玉液还丹之法。行持不过三年，灌溉丹田，沐浴胎仙，而真气

愈盛。若行此玉液还丹之法，而于三百日养就内丹，真气才生，艮卦飞金晶，一撞三关，上至泥丸，当行金液还丹之法，自顶中前下金水一注，下还黄庭，变金成丹，名曰金丹。行金液还丹，当于深密幽房，风日凡人不到之处，烧香，叠掌盘膝坐，以体蹲而后升，才觉火起，正坐，绝念忘情，内观的确，艮卦飞金晶入顶，但略昂头偃项，放令颈下如火，方点头向前，低头曲项，退舌尖，进后以抵上腭，上有清冷之水，味若甘香，上彻顶门，下通百脉，鼻中自闻一种真香，舌上亦有奇味，不漱而咽，下还黄庭，名曰金液还丹。春夏秋冬，不拘时候，但于肘后飞金晶入脑之后，节次行此法，自艮至巽而已。晚间勒阳关法，自兑至乾而已。凡行此法，谨节胜前，方可得成。究竟止于炼形住世、长生不死而已，不能超脱也。

《道要》曰：识取五行根蒂，方知冬夏春秋，时饮琼浆数盏，醉归月殿邀游。又曰：东望扶桑未晓，后升前咽无休，骤马邀游宇宙，长男只到扬州。此采药三百日，数足胎圆，而飞金晶减一卦，勒阳关如旧，罢采药，添入咽法，咽法随四时而已。此系炼形法。用卦后添入炼形，自震卦为始，离卦为期，不限年月日，见验方止。身体色光泽，神气秀媚，渐畏腥秽，以冲口腹，凡情凡爱，心境自除，真气将足而似常饱，所食不多而饮酒无量，尘骨已更而变神识，步趋走马，其行如飞，目如点漆，体若凝脂，绀发再生，皱脸重舒，老去永驻童颜，仰视百步而见秋毫，身体之间旧痕残靥，自然消除，涕泪涎汗亦不见有，圣丹生味，灵液透香，口鼻之间，常有真香奇味，漱律成酥，可以疗人

疾病，遍体皆成白膏。上件皆玉液还丹炼形之验，见验即止，当谨节用功，依法随时而行后事。解曰：识取五行根蒂者，为倒五行相生相克，而用卦时不同以行咽法。方知冬夏春秋，改移有时候也。琼浆，玉液也。月殿，丹田也。醉归，咽多也。又曰：东望扶桑未晓者，日未出艮卦之时也。后升，飞金晶也；前咽，玉液还丹也。骤马起火，玉液炼形也。遨游宇宙，遍满四肢也。长男，震卦也；只到扬州，离卦也。玉液炼形，自震卦为始，至离卦方止也。

金液还丹第七

《金诰》曰：积阳成神，神中有形，形生于日，日生于月，积阴成形，形中有神，神生于金，金生于土。随阴阳而生没者，日月之光也，因数生光，数本于乾坤；随阴阳而升降者，金玉之气也，因时起气，时本于天地。

《真原》曰：日月之光，旦后用九，晦前用六。六九，乾坤之数，金玉之气。春夏上升，秋冬下降，升降，天地之时。金生于土，玉生于石，石生于土，见于成形而在下者如此；日中金乌，月中玉兔，月待日魂而光，见于成神而在上者如此。

《比喻》曰：日月比气也，肾气比月而心气比日；金玉比液也，肾液比金而心液比玉。所谓玉液者，本由肾气上升，而至于心，以合心气，二气相交而过重楼，闭口不出而津满玉池，咽之而曰玉液还丹，升之而曰玉液炼形。是液本自肾中来，而生于心，亦比土中生石，石中生玉之说也。所谓金液者，肾气合心气而不上升，熏蒸于肺，肺为华盖，

不罩二气，即日而取肺液在下田，自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸之宫，自上复下，降而入下田，乃曰金液还丹，既还下田复升，遍满四体，前复上升，乃曰金液炼形，是亦金生于土之说也。凡欲炼形飞金晶者，当在净室中，切禁风日，遥焚香，密启：三清上圣，臣所愿长生在世，传行大道，演化告人，当先自行炼形之法，欲得不畏寒暑，绝啖谷食，逃于阴阳之外。咒毕，乃咽之。

《真诀》曰：背后屋闾穴曰下关，夹脊曰中关，脑后曰上关。始飞金晶以通三关，肾比地，心比天，上到顶以比九天，玉液炼形自心至顶以通九天，三百日大药就，胎仙圆而真气生，前起则行玉液炼形之旧道，后起则行飞金晶之旧道。金晶玉液行功见验，自坎卦为始，后起一升入顶，以双手微闭双耳，内观如法，微咽于津，乃以舌抵定牙关，下闭玉池，以待上腭之津，下而方咽，咽毕复起，至艮卦为期。春冬两起一咽，秋夏五起一咽。凡一咽数，秋夏不过五十数，春冬不过百数。自后咽罢，升身前起，以满头面四肢五指，气盛方止，再起再升，至离卦为期。凡此后起咽津，乃曰金液还丹。还丹之后而复前起，乃曰金液炼形。自艮卦之后炼形，至离卦方止，兑卦勒阳关，至乾卦方止。以后起到顶，自上而上，号曰金液还丹。金丹之气前起，自上而下，曰金液炼形，形显琪树金花。若以金液还丹来到下元，而前后俱起，乃曰火起焚身，此是全液还丹炼形，既前后俱起，兼了焚身。凡行此等，切须谨节苦志而无懈怠，以见验为度也。

《道要》曰：起后终宵闻耳，随时对饮金波，宴到青州方

住，日西又听阳歌。又曰：饮罢终宵火起，前升后举焚身，虽是不拘年月，日中自有乾坤。此须于玉液还丹炼形见验正当，方以谨节幽居，焚香而行此法。金液还丹而相次炼形勒阳关，如是一年外，方得焚身。焚身即是坎卦前炼形，以人身前后言之，肚腹为坤，背后为乾，焚身午前烧乾飞金晶，午后烧坤勒阳关。凡烧乾自下而上，前后俱起，冬夏三日或五日，而行既济之法，以防太过，使金丹之有润，乃焚身火起中咽也，见验方止。内志清高，以合太虚，魂神不游，以绝梦寐，阳精成体，神府坚固，四时不畏寒暑，神采变移容仪，常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖其凡骨俗体也。功行满足，密授三清真篆，阴阳变化，人事灾福，神灵而皆能预知，触目尘冗，心绝万境，真气充满，口绝饮食，异气透出金色，仙肌可比玉蕊，去留之处，当所神祇自来相见，驱用招呼，一如己意。真气纯阳，可干外汞。上件金液还丹，还丹之后，金液炼形之验也。解曰：起后终宵闭耳者，为行金液还丹，须是肘后飞金晶，一撞三关，其气才起，急须双手闭耳，耳是肾波之门，恐泄肾气于外，而不入脑中。随时对饮金波者，既觉气入脑中，即便依前法，点头曲项，退舌尖近柱上腭，清甘之水有奇异之验，甘若蜜味之甜也。当艮卦飞金晶一咽，至震卦方止，青州乃震卦也。日两，兑卦也。又听阳歌者，自兑卦勒阳关，直至乾卦，日用离卦，不必采药也。又曰此一诀是金液炼形之法也。饮罢终宵火起者，是依前法金液还丹，而艮卦炼形是起火也。前升后举，飞金晶而起火也。凡玉液炼形之时，先后起金晶入顶，次还丹而复前升

之以炼形，是比金液炼形之法不同也。当其飞金晶而起火入顶，便前起而炼形，前后俱起名曰焚身，火起而行还丹，须依四时加减之数行之。此法不拘年月日时，但以谨节专一，幽居绝迹可也。日中自有乾坤，盖午前烧乾，午后烧坤，以人身前后言之，肚腹为坤，而背后为乾。午前烧乾者，为肘后飞金晶，前起炼形也；午后烧坤者，自兑卦勒阳关，至乾卦方止故也。

已上乃长生不死之诀。

上中乘法三门，系地仙。

大乘超凡入圣法三门

朝元第八

《金诰》曰：一气初判，大道有形，而列二仪；二仪定位，大道有名，而分五帝。五帝异地而各守一方，五方异气而各守一子。青帝之子甲乙，受之天真木德之九气；赤帝之子丙丁，受之天真火德之三气；白帝之子庚辛，受之天真金德之六气；黑帝之子壬癸，受之天真水德之五气；黄帝之子戊己，受之天真土德之一气。自一气生真一，真一因士出，故万物生成在上，五行生成在一，真元之道，皆一气而生也。

《玉书》曰：一、三、五、七、九，道之分而有数；金、木、水、火、土，道之变而有象；东、西、南、北、中，道之列而有位；青、白、赤、黄、黑，道之散而有质。数归于无数，象反于无象。位至于无位，质还于无质。欲道之无数，不分之则无数矣；欲道之无象，不变之则无象矣；欲道之无位，不列之则无位矣；欲道之无质，不散之则无质矣。无数则道之源也，无象则道之本也，无位则道之真也，无质则道之妙也。

《真原》曰：道原既判，降本流末。悟其真者，因真修真，内真而外真自应矣；识其妙者，因妙得妙，内妙而外妙自

应矣。天地得道之真，其真未应，故未免乎有位；天地得道之妙，其妙未应，故未免乎有质。有质则有象可求，有位则有数可推。天地之间，万物之内，最贵惟人，即天地之有象可求，故知其质气与水也，即天地之有数可推，故知其位远与近也。审乎如是，而道亦不远于人也。

《比喻》曰：天地有五帝，而比人之有五脏也。青帝甲乙木，甲为阳，乙为阴，比肝之气与液也；黑帝壬癸水，壬为阳，癸为阴，比肾之气与液也；黄帝戊己土，戊为阳，己为阴，比脾之气与液也；赤帝丙丁火，丙为阳，丁为阴，比心之气与液也；白帝庚辛金，庚为阳，辛为阴，比肺之气与液也。凡春、夏、秋、冬之时不同，而心、肺、肝、肾之旺有月。

《真诀》曰：凡春三月肝气旺，肝旺者，以父母真气，随天度运而在肝。若遇木日，甲乙克土，于辰、戌、丑、未之时，依时起火炼脾气。余日兑卦时，损金以耗肺气，是时不可下功也。坎卦时，依法起火炼肾气。震卦时入室，多入少出，息住为上，久闭次之，数至一千息为度。当时内观如法，一意冥心闭目，青色自见，渐渐升身，以入泥丸，自寅至辰，以满震卦（一千息以上尤佳，以息息渐微为度。如息住，不须连数。下同）。凡夏三月心气旺，心旺者，以父母之真气，随天度运而在心。若遇火日，丙丁克金，于兑卦时，依法起火炼肺气。余日坎卦时，损水以耗肾气，是时不可下功也。震卦时，依法起火炼肝气。离卦时入室，依前行持定息，赤色自见，渐渐升身，以入泥丸，自己至未，以满离卦。凡秋三月肺气旺，肺旺者，以父母

真气，随天度运而在肺。若遇金日，庚辛克木，于震卦时，依法起火炼肝气。余日离卦时，损火以耗心气，是时不可下功也。巽卦时，依法起火炼脾气。兑卦时入室，依前行持，白色自见，渐渐升身，以入泥丸，自申至戌，以满兑卦。凡冬三月肾气旺，肾旺者，以父母真气，随天度运而在肾。若遇水日，壬癸克火，于离卦时，依法起火炼心气。余日辰、戌、丑、未时，损土以耗脾气，是时不可下功也。兑卦时，依法起火炼肺气。坎卦时入室，依前行持，黑色自见，渐渐升身，以入泥丸，自亥至丑，以满坎卦。以至黄气成光，默观万道，周匝围身。凡定息之法，不在强留而紧闭，但绵绵若存，用之不勤，从有入无，使之自住。采药之法，含津握固以压心，使真气不散也。凡入室须闭户，孤幽静馆，以远鸡犬女子，一切厌触之物。微开小窍，使明能辨物，勿令风日透气，左右有声。当灰心息虑，事累俱遣，内外凝寂，不以一物介其意。盖阳神初聚，真气方凝。看待如婴儿，尚未及老。日夕焚香，默祝天隐于山林，功行将半者地仙，跪拜稽首，默祝天寄于海隅洞府，与天下立大功，与黎首除大害，潜迹者天仙，跪拜稽首，三礼既毕，静坐忘机，以行此法，仍须前法节节见验。若以此便为道，但恐徒劳，终不见成，止于阴魄出壳而为鬼仙。解曰：春炼肝，千息青气出，春末十八日，不须依前行持，止于定息为法，而终日静坐以养脾，而炼己之真气，乃可坎卦起火炼肾，恐耗其真气。夏炼心，千息赤气出，夏末十八日，不须依前行持，止于定息为法，而终日静坐，养炼如前，乃可震卦时起火如前。秋炼肺，千息白气出，

秋末十八日，不须依前行持，止于定息为法，而终日静坐，养炼如前，乃可巽卦时起火如前。冬炼肾，千息黑气出，冬末十八日，不须依前行持，止于定息为法，而终日静坐，养炼如前，乃可兑卦时起火如前。《道要》曰：凡行此法，不限年月日时，一依前法，以至见验方止，其气自见。须是谨节不倦，弃绝外事，止于室中用意，测其时候。用二个纯阳小子，或结交门生，交翻往复，供过千日，可了一气。一以夺十，一百日可见功，五百日气全，可行内观，然后聚阳神以入天神，炼之而合道，入圣超凡。炼气之验，但觉身体极畅，常仰升腾，丹光透骨，异香满室，次以静中外观，紫霞满目，顶中下视，金光罩体，奇怪证验，不可备纪。

内观第九

《金诰》曰：大道本无体，寓于气也，其大无外，无物可容；大道本无用，运于物也，其深莫测，其理可究。以体言道，道之始有内外之辨；以用言道，道之始有观见之基。观乎内而不观乎外，外无不究而内得明矣；观乎神而不观乎形，形无不备而神得见矣。

《真原》曰；以一心观万物，万物不谓之有余；以万物挠一气，一气不谓之不足。一气归一心，心不可为物之所夺，一心运一气，气不可为法之所役。心源清彻，一照万破，亦不知有物也，气战刚强，万感一息，亦不知有法也。物物无物，以还本来之象；法法无法，乃全自得之真矣。

《比喻》曰；以象生形，因形立名。有名则推其数，有数

则得其理。盖高上虚无，无物可喻，所可比者，如人之修炼，节序无差，成就有次，冲和之气，凝而不散，至虚真性，恬淡无为，神合乎道，归于自然。当此之际，以无心为心，如何谓之应物，以无物为物，如何谓之用法，真乐熙熙，不知己之有身，渐入无为之道，以入侵夷之域，斯为入圣超凡之客。

《真诀》曰：此法合道，有如常说存想之理，又如禅僧入定之时，当择福地置室，跪礼焚香，正坐盘膝，散发披衣，握固存神。冥心闭目，午时前微微升身，起火炼气；午时后微微敛身，聚火烧丹，不拘昼夜，神清气和，自然喜悦。坐中或闻声莫听，见境如认，收境自散，若认物境，转加魔障。魔障不退，急急向前以身微敛，敛而伸腰，后以胸微偃，偃不伸腰，少时前后火起，高升其身勿动，名曰焚身，火起魔军自散于躯外，阴邪不入于壳中。如此三两次已，当想遍天地之间，皆是炎炎之火，火毕清凉，了无一物，但见车马歌舞，轩盖绮罗，富贵繁华，人物欢娱，成队成行，五色云升，如登天界，及到彼中，又见楼台耸翠，院宇徘徊，珍珠金玉，满地不收，花果池亭，莫知其数，须臾异香四起，妓乐之音，嘈嘈杂杂，宾朋满坐，水陆俱陈，且笑且语，共贺太平，珍玩之物，互相献受。当此之际，虽然不是阴鬼魔军，亦不得认为好事，盖修真之士，弃绝外事，甘受寂寞，或潜迹江湖之地，或遁身隐僻之隅，绝念忘情，举动有戒，久受劬劳，而历潇洒，一旦功成法立，遍见如此繁华，又不谓是阴魔，将谓实到天宫，殊不知脱凡胎在顶中自己天宫之内，因而贪恋，认为实境，不

用超脱之法，止于身中，阳神不出，而胎仙不化，乃日出昏衢之上，为陆地神仙，仅可长生不死而且，不能脱质升仙而归三岛，以作仙子，到此可惜！学人自当虑超脱虽难，不可不行也。

《道要》曰：不无尽法，已减省故也。

超脱第十

《金诰》曰：道本无也，以言有者，非道也；道本虚也，以言实者，称道也。既为无体，则问应俱不能矣；既为无相，则视听俱不能矣。以玄微为道，玄微亦不离问答之累；以希夷为道，希夷亦未免视听之累。希夷玄微尚未为道，则道亦不知其所以然也。

《玉书》曰：其来有始，而不知大道之始何也？其去有尽，而不知大道之终何也？高高之上虽有上，不知大道之上无有穷也；深深之下虽有下，不知大道之下无有极也。杳冥莫测名曰道，随物所得而列等殊，无为之道，莫能穷究也。

《真诀》曰：超者是超出凡躯而入圣品，脱者是脱去俗胎而为仙子。是其神入气，胎气全性，须是前功节节见验正当，方居清净之室，以入希夷之境，内观认阳神，次起火降魔，焚身聚气，真气升在天宫，壳中清静，了无一物。当择幽居，一依内观，三礼既毕，平身不须高升，正坐不须敛伸，闭目冥心，静极朝元之后，身躯如在空中，神气飘然，难为制御，默然内观，明明不昧，山川秀丽，楼阁依稀，紫气红光，纷纭为阵，祥鸾彩凤，音语如簧，异景繁华，可谓壶中真趣，而洞天别景，逍遥自在，冥然不知

有尘世之累，是真空之际，其气自转，不须用法依时。若见青气出东方，笙簧嘹亮，旌节车马，左右前后，不知多少，须臾南方赤气出，西方白气出，北方黑气出，中央黄气出，五气结聚而为彩云，乐声嗜杂，喜气熙熙，金童玉女，扶拥自身，或跨火龙，或乘玄鹤，或骖彩鸾，或骑猛虎，升腾空中，自下而上，所遇之处，楼台观宇，不能尽陈，神祇官吏，不可备说，又到一处，女乐万行，官僚班列，如人间帝王之仪，圣贤毕至，当此之时，见之傍若无人，乘驾上升，以至一门，兵卫严肃而不可犯，左右前后，官僚女乐，留恋不已，终是过门不得入，轩盖覆面，自上而下，复入旧居之地，如此上下不厌其数，是调神出壳之法也。积日纯熟，一升而到天宫，一降而还旧处，上下绝无碍滞，乃自下而上，或如登七级宝塔，或如上三层琼楼，始也一级而复一级，七级上尽，以至顶中，辄不得下视，恐神惊而恋躯不出，既至七级之上，则闭目便跳，如寐如寤，身外有身，形若婴儿，肌肤鲜洁，神采莹然，回观故躯，亦不见有，所见之者，乃如粪堆，又如枯木，憎愧万端，然不可顿弃而远游，盖其神出未熟，圣气结而未成，须是再入本躯，往来出入纯熟，一任遨游。始乎一步二步，次二里三里，积日纯熟，乃如壮士，展臂可千里万里，而形神壮大，勇气坚固，然后寄凡骸于名山大川之中，从往来应世之外，不与俗类等伦。自此而或行满而受天书，骖鸾乘风，跨虎骑龙，自东自西，以入紫府，先见太微真君，次居下岛。欲升洞天，当传道积行于人间，受天书而升洞天，以为天仙。凡行此法，古今少有成者，盖以功不备而

欲行之速，便为此道。或乃功验未证，止事静坐，欲求超脱；或乃阴灵不散，出而为鬼仙，人不见形，往来去住，终无所归，止于投胎就舍，而夺人躯壳，复得为人仙；或出入不熟，往来无法，一去一来，无由再入本躯，神魂不知所在，乃释子之生化、道流之尸解也。故行此道，要在前功见验正当，仍择地筑室，以远一切腥秽之物，臭恶之气，往来之声，女子之色，不止于触其真气，而神亦厌之。既出而复入，入而不出，则形神俱妙，与天地齐年，而浩劫不死；既入而复出，出而不入，如蝉脱蛻，迁神入圣，是以超凡脱俗，以为真人仙子，而在风尘之外，寄居三岛之洲者也。

《道要》曰：不无尽法，已灭息矣。

已上乃超凡入圣之诀。

上大乘法三门，系天仙。

灵宝毕法简介

《灵宝毕法》全名为《秘传正阳真人灵宝毕法》题为“正阳真切钊离权去房著纯阳真人吕岩洞宾传达室”。分为上、中、下 3 卷。

1、《灵宝毕法》之由来

本书前有钟离权自序云，参经访友，未得真仙大道，后在终南山石壁获《灵宝经》30 卷，“上部金诰书，元始所著中部玉录，元皇所述；下部真源义，太上所传达室。共数千言。”钟离权远虑深省，方司此经真义，“入圣超凡，总而为三乘之法”。故名为《灵宝毕法》以传吕洞宾。

2、钟离权、吕洞宾之传说及其著述

钟离权，字云房，又称汉钟离。其父在汉代爵封列侯。钟离权出生之后，一连几天不啼哭也不吃奶，到第七天就在床上大声言道，“身游紫府，名书玉京，”声音清亮。从此就会说话，并和大孩子一样吃饭。长大之后，官至谏议大夫。因上书谏事，贬官江南。晋代时，钟离权任大将军之职。适值土番入侵，他率军出战。两军交锋，忽然雷雨大作。天昏地暗，军队不战自溃。风雨过后，他发现自己单骑独马，处于深山之中。他想走出深山，直到黄昏仍旧出不得山。正在为难之际，有一人走来，将其领入一个小村庄，并言此为东华先生成道的地方，可以暂时在此休息。片刻之后，有老人开门走出，看到他高声问道：“汝大将军钟离权乎？”钟离权叹服。又见老人举止不俗，知道自己遇到仙人，乃跪拜求道。原来这老人正是东华帝君王玄甫，钟离权从此易服，随之学道。东华帝君将长生真诀、金丹秘要和青龙剑法一一传授给他。后来钟离权修成道果，登仙而去。

吕洞宾本名琼，字伯玉，亦名绍先，学道之后改名为岩，字洞宾。蒲州蒲坂县（今山西省永济县）人。生于唐德宗贞元十四年（798）四月十四日。幼时马祖相之，言其“遇庐则居，遇钟则叩”，后来他果然在庐山修炼，遇钟离权拜师。会昌三年（843），他已46岁，曾两度赴京应试，均名落孙山。咸通初年，吕洞宾奉亲命，入长安赴试。一日在，店中饮酒，慨然长叹，“何日得第，以慰亲心，何日得道，以愍我心。”遇到道人装束的钟离权，闻而笑曰：“郎君亦

有出尘之志耶？”只见钟离权在壁上偶书三绝句，其一云：“坐卧常将酒一壶，不教双眼识皇都。乾坤世界无名姓，疏散人间一丈夫。”其二云：“得道真仙不易逢，几时归去愿相从。自言住处连沧海，别是蓬莱第一峰。”其三云：“莫厌追欢笑语频，寻思离乱可伤神，闲来屈指从头数，得到清平有凡人。”吕洞宾见其状貌奇古，诗意飘逸，再三邀其同饮，钟离权也请他题诗言志。吕洞宾题道：“生在儒家遇太平，悬缨垂带布衣轻。谁能世上争名利？欲侍玉皇归上清。”钟离权阅诗暗喜，自我介绍说自己住在终南山中，问其是否愿意同去学道。吕洞宾考虑家中妻子儿女，不敢答应。钟离权便让他先就枕而卧，亲自去为他烧黄粱饭。吕洞宾不知不觉进入梦乡，梦到自己中举赴京，状元及第。从郎署、擢台谏、翰苑、秘阁一直升迁，两次娶富贵家女，生子育孙，荣华无比。这样过了几十年，权势越来越大。忽然落了重罪，家产被抄，妻离子散，流放岭表。一人立于风雪之中，方叹人生之无常。忽然梦觉，此时饭还没有烧熟。后人“黄粱美梦”的典故，即来于此。钟离权含笑吟道：“黄粱犹未熟，一梦到华胥。”吕洞宾大惊：“先生知我梦耶？”钟离权就向他讲说富贵变化无常、人生短促如梦的道理，吕洞宾闻言大悟，于是向钟离权拜求度世之法。钟离权回答说时候不到，飘然离去。吕洞宾从此弃儒归隐，无心功名利禄。此后钟离权为了考验吕洞宾的素质，曾经十次试他。有亡其全家、买货短钱、丐者责骂、使虎扑羊、少女求寝、挖地得金、以金替铜、诈死得道、猛浪掀船、夜叉索命等等，而洞宾皆不为所动。钟离权于是授以《灵

宝毕法》及灵丹数粒，吕洞宾依法修炼，后来又得火龙真人传授天遁剑法。成道之后，吕洞宾遵守当初对钟离权许下的誓言，必欲度尽天下众生。于是走遍全国各地，到处济世度人。各地有关他的传说，也就越来越多。

钟离权和吕洞宾的著作，传世较多，但经考辨，大多为明清间道流假托。比较可信的大概有以下几种：《破迷正道歌》、《灵宝篇》、《秘传正阳真人灵宝毕法》、《百问篇》、《百字碑》、《九真玉书篇》、《指玄篇》、《肘后三成篇》、《传道上篇》、《传道中篇》、《传道下篇》等。后人集有《吕祖全书》。

3、《灵宝毕法》版本考证

《钟吕传道集》述《灵宝毕法》说：“凡十卷一十二科。中有六仪：一曰金诰，二曰玉书，三曰真原，四曰比喻，五曰真诀，六曰道要。”今本引六仪，但不足十卷十二科，似为节本。

4、《灵宝毕法》内容大要

《灵宝毕法》述内丹，其内炼体系颇为完整。《道藏》本凡3卷，各卷分为若干篇，基本内容如下：

上卷名为《小乘安乐延年法》，分为四门，即第一至第四篇。此为内丹功法之初级阶段，即一般所说的筑基之法，炼此可以延年益寿。

《匹配阴阳第一》论述人身为一小天地，使五脏之气血循环合同天地，天人合一，自可延年。七情六欲耗用元阳，走失真气。应采用匹配阴阳、气液相生之法，以呼吸聚气，生液還元，除病延年。

《聚散水火第二》认为阴阳不和导致疾病，劝人彩聚散水火之法。日入之时聚元气，即聚火。早晨咽津摩面，手足递互伸缩，即散火。

《交媾龙虎第三》指明肾水与火交和，即是龙虎交媾，可成真胎大药，名曰采补还丹。劝人神识内完备，鼻息少入迟出，津满咽纳。

《炼烧丹药第四》指出神识内守，鼻息绵绵，以肚腹微胁脐肾，名曰勒阳关。使液在命府黄庭之中烧炼金丹大药。

中卷为《中乘长生不死之法》，分为三门，即第五篇至第七篇。讲述道家小周天及大周天之秘，炼此可以长生。

《肘后飞金晶第五》述日月周天，指出肾气交肝气，握固正坐，真炁自尾闾关过夹脊关，补入泥丸髓海，名曰肘后飞金晶。

《玉液还丹第六》论述玉液降还丹田，炁炼形质，三百日数足之后，当行金晶入脑和入咽丹田二法。

《金液还丹第七》指出肾和合心炁，薰蒸于肺，肺气行周天入下丹田，乃曰金液还丹。

下卷《大乘超凡入圣法》，分为三门，即第八篇至第十篇，讲述出阳神之道，炼此可以超凡入圣而成仙。

《朝元第八》劝人依四时、五行与正方，以火炼五脏之炁。同时内观，自见升入泥丸，并且焚香默祝，跪拜稽首，静坐忘机。

《内观第九》论超脱之法。劝人存想入定，起火聚火，火起焚身，观天地间炎炎之火和天界之象，知有尘世之累，

逐步弃绝外事，渐入无为之道。

《超脱第十》劝人超脱凡躯而入圣品，脱去俗胎而成仙道，讲述阳神历游洞天，往返于天宫及人间，虚空与肉体之间，自由自在。

《灵宝毕法》是较早的内丹著作，此时原始道教的神仙方术已经形成体系。