

• 道家养生丹道系列 •

钟吕传道集

正阳真人 • 钟离权（云房）述

纯阳真人 • 吕岩（洞宾）集

华阳真人 • 施肩吾（希圣）传

编辑、制作：e 书久久

<http://www.eshu99.com/>

《钟吕传道集》目录

钟吕传道集·论真仙第一	3
钟吕传道集·论大道第二	6
钟吕传道集·论天地第三	8
钟吕传道集·论日月第四	10
钟吕传道集·论四时第五	12
钟吕传道集·论五行第六	14
钟吕传道集·论水火第七	16
钟吕传道集·论龙虎第八	18
钟吕传道集·论丹药第九	19
钟吕传道集·论铅汞第十	21
钟吕传道集·论抽添第十一	23
钟吕传道集·论河车第十二	25
钟吕传道集·论还丹第十三	27
钟吕传道集·论炼形第十四	29
钟吕传道集·论朝元第十五	31
钟吕传道集·论内观第十六	33
钟吕传道集·论魔难第十七	35
钟吕传道集·论证验第十八	37

钟吕传道集·论真仙第一

吕曰：“人之生也，安而不病、壮而不老、生而不死，何道可致如此？”

钟曰：“人之生，自父母交会而二气相合，即精血为胎胞，于太初之后而有太质。阴承阳生，气随胎化，三百日形圆。灵光入体，与母分离。自太素之后已有升降，而长黄芽。五千日气足，其数自满八十一丈。方当十五，乃曰童男。是时阴中阳半，可比东日之光。过此以往，走失元阳，耗散真气，气弱则病、老、死、绝矣。平生愚昧，自损灵光，一世凶顽，时除寿数。所以来生而身有等殊，寿有长短。既生复灭，既灭复生。转转不悟而世世堕落，则失身于异类，透灵于别壳。至真之根性不复于人，傍道轮回，永无解脱。或遇真仙至人，与消其罪，除皮脱壳，再得人身。方在痴病愚昧之中，积行百劫，升在福地，犹不免饥寒残患。遍邇升迁，渐得完全形貌，尚居奴婢卑贱之中。苟或复作前孽，如立板走丸，再入傍道轮回。”

吕曰：“生于中国，幸遇太平，衣食稍足而岁月未迟。爱者安而嫌者病，贪者生而怕者死。今日得面尊师，再拜再告，念以生死事大，敢望开陈不病不死之理，指教于贫儒者乎？”

钟曰：“人生欲免轮回，不入于异类躯壳，尝使其身无病、老、死、苦，顶天立地，负阴抱阳而为人也。为人勿使为鬼，人中修取仙，仙中升取天。”

吕曰：“人死为鬼，道成为仙。仙一等也，何以仙中升取天乎？”

钟曰：“仙非一也。纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。惟人可以为鬼，可以为仙。少年不修，恣情纵意，病死而为鬼也。知之修炼，超凡入圣，脱质而为仙也。仙有五等，法有三成。修持在人，而功成随分者也。”

吕曰：“法有三成而仙有三等者，何也？”

钟曰：“法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于天。”

吕曰：“所谓鬼仙者，何也？”

钟曰：“鬼仙者，五仙之下一也。阴中超脱，神象不明，鬼关无姓，三山无名。虽不轮回，又难返蓬瀛。终无所归，止于投胎就舍而已。”

吕曰：“是此鬼仙，行何术、用何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也不悟大道，而欲于速成。形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散。定中以出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志阴灵不散，故曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也。”

吕曰：“所谓人仙者，何也。”

钟曰：“人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，信心苦志，终世不移。五行之气，误交误会，形质且固，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙。”

吕曰：“是此人仙，何术、何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也或闻大道。孽重福薄，一切魔难而改初心，止于小成。云法有功，终身不能改移，四时不能变换。如绝五味者，岂知有六气；忘七情者，岂知有十戒。行漱咽者，哈吐纳之为错。着采补者，笑清静以为愚。好即物以夺天地之气者，不肯休粮。好存想而采日月之精者，不肯导引。孤坐闭息，安知有自然。屈体劳形，不识于无为。采阴、取妇人之气，与缩金龟者不同。养阳、食女子之乳，与炼丹者不同。以类推究，不一可胜数。然而皆是道也，不能全于大道，止于大道中一法一术，功成安乐延年而已，故曰人仙。更有一等，而悦须臾，厌持久，用功不谨，错时乱日，反成疾病，而不得延年者，世亦多矣。”

吕曰：“所谓地仙者，何也？”

钟曰：“地仙者，天地之半，神仙之才。不悟大道，止于中成之法。不可见功，唯以长生住世，而不死于人间者也。”

吕曰：“地仙如何下手？”

钟曰：“始也法天地升降之理，取日月生成之数。身中用年月，日中用时刻。先要识龙虎，次要配坎离。辨水源清浊，分气候早晚。收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九洲。五行颠倒，气传子母而液行夫妇也。三田反复，烧成丹药，永镇下田，炼形住世而得长生不死，以作陆地神仙，故曰地仙。”

吕曰：“所谓神仙者，何也？”

钟曰：“神仙者，以地仙厌居尘世，用功不已，关节相连，抽铅添汞而金精炼顶。玉液还丹，炼形成气而五气朝元，三阳聚顶。功满忘形，胎仙自化。阴尽阳纯，身外有身。脱质升仙，超凡入圣。谢绝尘俗以返三山，乃曰神仙。”

吕曰：“所谓天仙者，何也？”

钟曰：“地仙厌居尘世，用功不已，而得超脱，乃曰神仙。地仙厌居三岛而传道人间，道上有功，而人间有行，功行满足，受天书以返洞天，是曰天仙。既为天仙，若以厌居洞天，效职以为仙官：下曰水官，中曰地官，上曰天官。于天地有大功，于今古有大行。官官升迁，历任三十六洞天，而返八十一阳天，而返三清虚无自然之界。”

吕曰：“鬼仙固不可求矣，天仙亦未敢望矣。所谓人仙、地仙、神仙之法，可得闻乎？”

钟曰：“人仙不出小成法，地仙不出中成法，神仙不出大成法。是此三成之数，其实一也。用法求道，道固不难。以道求仙，仙亦甚易。”

吕曰：“古今养命之士，非不求长生也，非不求升仙也，然而不得长生而升仙者，何也？”

钟曰：“法不合道，以多闻强识，自生小法傍门，不免于疾病、死亡，犹称尸解，迷惑世人，互相推举，致使不闻大道。虽有信心苦志之人，行持已久，终不见功，节序而入于泉下。呜呼！”

钟吕传道集·论大道第二

吕曰：“所谓大道者，何也？”

钟曰：“大道无形无名，无问无应，其大无外，其小无内。莫可得而知也，莫可得而行也！”

吕曰：“古今达士，始也学道，次有道，次得道，次道成而脱尘世入蓬岛，升于洞天，升于阳天，而升三清，是皆道成之士。今日尊师独言道不可得而知，不可得而行。然则道独得隐乎？”

钟曰：“仆于道也，固无隐尔。盖举世奉道之士，止有好道之名。使闻大道，而无信心，虽有信心，而无苦志。朝为而夕改，坐作而立忘。始乎忧勤，终则懈怠。仆以是言大道难知、难行也。”

吕曰：“大道难知、难行之理如何？”

钟曰：“以傍门小法，易为见功，互相传授，至死不悟，遂成风俗，而败坏大道。有斋戒者、有休粮者、有采气者、有漱咽者、有离妻者、有断味者、有禅定者、有不语者、有存想者、有采阴者、有服气者、有持净者、有息心者、有绝累者、有开顶者、有缩龟者、有绝迹者、有看读者、有烧炼者、有定息者、有导引者、有吐纳者、有采补者、有布施者、有供养者、有救济者、有入山者、有识性者、有不动者、有受持者。傍门小法，不可备陈。至如采日月之华、夺天地之气，心思意想、望结丹砂，屈体劳形、欲求超脱，多入少出，攻病可也。认为真胎息，绝念忘言，养性可也，指作太一含真气，金枪不倒，黄河逆流，养命之下法；形如槁木，心若死灰，集神之小术。奈何古今奉道之士，苦苦留心，往往挂意。以咽津为药，如何得造化？聚气为丹，如何得停留？指肝为龙，而肺为虎，如何得交合？认坎为铅，而离为汞，如何得抽添？四时浇灌，望长黄芽。一意不散，欲求大药。差年错月，废日乱时。不识五行根蒂，安知三才造化？寻枝摘叶，迷惑后人。致使大道日远、日疏，异端并起，遂成风俗，以失先师之本意者，良由道听途说、口耳之学。而指诀于无知之徒，递相训式，节序而入于泉下，令人寒心。非不欲开陈大道，盖世人业重福薄，不信天机，重财轻命，顺为下鬼。”

吕曰：“小法旁门，既已知矣，其于大道，可得闻乎？”

钟曰：“道本无问，问本无应。及乎真元一判，太朴已散。道生一，一生二，二生三。一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾。上、中、下列为三才；天、地、人共得一道。道生二气，气生三才，三才生五行，五行生万物。万物之中，最灵、最贵者，人也。惟人也，穷万物之理，尽一己之性。穷理、尽性以至于命，全命、保生以合于道，当与天地齐其坚固，同得长久。”

吕曰：“天长地久，亘千古以无穷。人寿百岁，至七十而尚稀。何道之独在于天地而远于人乎？”

钟曰：“道不远人，人自远于道耳。所以远于道者，养命不知法。所以不知法者，下功不识

时。所以不识时者，不达天地之机也。”

钟吕传道集·论天地第三

吕曰：“所谓天地之机，可得闻乎？”

钟曰：“天地之机，乃天地运用大道，而上下往来，行持不倦，以得长久坚固。未尝轻泄于人也。”

吕曰：“天地之于道也，如何谓之运用之机？如何谓之行持之机？运用如何起首？行持如何见功？”

钟曰：“大道既判而有形，因形而有数。天得干道，以一为体，轻清而在上，所用者，阳也；地得坤道，以二为体，重浊而在下，所用者，阴也。阳升阴降，互相交合。乾坤作用，不失于道。而起首有时，见功有日。”

吕曰：“天得干道，所用者阳也。阳主升，何以交于地？地得坤道，所用者阴也。阴主降，何以交于天？天地不交，阴阳如何得合？阴阳不合，乾坤如何作用？乾坤既无作用，虽有起首之时、见功之日，大道如何可得也？”

钟曰：“天道以干为体，阳为用，积气在上；地道以坤为体，阴为用，积水在下。天以行道，以干索于坤。一索之而为长男，长男曰震。再索之而为中男，中男曰坎。三索之而为少男，少男曰艮。是此天交于地，以干道索坤道而生三阳。及乎地以行道，以坤索于干。一索之而为长女，长女曰巽。再索之为中女，中女曰离。三索之为少女，少女曰兑。是此地交于天，以坤道索干道而生三阴。三阳交合于三阴而万物生，三阴交合于三阳而万物成。天地交合，本于乾坤相索而运行于道。乾坤相索而生六气，六气交合而分五行，五行交合而生成万物。方其干道下行，三索既终，其阳复升，阳中藏阴，上还处于天；坤道上行，三索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还处于地。阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴。真阴到天，因阳而生，所以阴自天降，阴中能无阳乎？阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。真阳到地，因阴而发，所以阳自地升，阳中能无阴乎？阳中藏阴，其阴不消，复到于地；阴中藏阳，其阳不灭，复到于天。周而复始运行不已。交合不失于道，所以长久坚固者如此。”

吕曰：“天地之机，运行于道而得长久，乃天地作用之功也。惟人也，虽有聪明之性，留心于清静。欲以奉行大道，小则安乐延年，中则长生不死，大则脱质升仙。如何作用，运行大道，法效天机，而亦得长久坚固，浩劫常存？”

钟曰：“大道无形，因彼之所得而为形。大道无名，因彼之所有而为名。天地得之，而曰乾坤之道。日月得之，而曰阴道阳道。人若得之，朝廷则曰君臣之道，闺门则曰夫妇之道；乡党则曰长幼之道；庠序则曰朋友之道，家室则曰父子之道。是此见于外者，莫不有道也。至如父母交会，其父则阳先进而阴后行，以真气接真水，心火与肾水相交，炼而为精华。精华既出，逢母之阴，先进以水，涤荡于无用之处；逢母之阳，先进以血，承受于子宫之前。精血为胞胎，包含真气而入母子宫。积日累月，真气造化成人，如天地行道，乾坤相索，而生三阴三阳。真气为阳，真水为阴。阳藏水中，阴藏气中。气主于升，气中有真水。水主于降，水中有真气。真水乃真阴也，真气乃真阳也。真阳随水下行，如干索于坤；上曰震，中曰坎，下曰艮。以人比之，以中为度，自上而下，震为肝，坎为肾，艮为膀胱。真阴随气上行，如

坤索于干；下曰巽，中曰离，上曰兑。以人比之，以中为度，自下而上，巽为胆，离为心，兑为肺。形象既备，数足离母。既生之后，元阳在肾，因元阳而生真气。真气朝心，因真气而生真液。真液還元。上下往复，若无亏损，自可延年。如知时候无差，抽添有度，自可长生。若以造作无倦，修持不已，阴尽阳纯，自可超凡入圣。此乃天机深造之理，古今不传之事。公若信心而无犹豫，名利若枷纽，恩爱如寇仇，避疾病若怕死亡之难。防失身于别壳，虑透灵于异类。委有清净之志，当且杜其根源，无使走失元阳，耗散真气。气盛而魂中无阴，阳壮而魄中有气。一升一降，取法无出乎天地。一盛一衰，其往来亦似于日月。”

钟吕传道集·论日月第四

吕曰：“天地之理，亦粗知矣，其日月之躔度交合，于人可得比乎？愿闻其说。”

钟曰：“大道无形，生育天地。大道无名，运行日月。日月者，太阴、太阳之精，默纪天地交合之度，助行生成万物之功。东西出没，以分昼夜。南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相催，而魄中生魂，魂中生魄。进退有时，不失乾坤之数，往来有度，无差天地之期。”

吕曰：“东西出没，以分昼夜，何也？”

钟曰：“混沌初分，玄黄定位。天地之状，其形象卵。六合之中，其圆如球。日月出没，运行于一天之上、一地之下。上下东西，周行如轮。凡日之东出而西未没为昼；西没而东未出为夜，此日之出没以分昼夜也。若月之出没，不同于日。载魄于西，受魂于东，光照于夜而魂藏于昼，积日累时，或出或没，自西而东。始也魄中生魂，状若弯弓初夜而光照于西。次也，魄中魂半，时应上弦，初夜而光照于南。其次魄中魂满，与日相望，初夜而光照于东。其次也魂中生魄，状如缺镜，初昼而魂藏于西。其次也魂中魄半，时应下弦，初昼而魂藏于南。其次也魂中魄满，与日相背，初昼而魂藏于东。是此月之出没，以分昼夜也。”

吕曰：“南北往来，以定寒暑者，何也？”

钟曰：“冬至之后，日出辰初五十分，日没申末初五十分。过此以往，出没自南而北，以夏至为期。夏至之后，日出寅末五十分，日没戌初五十分。过此以往，出没自北而南，以冬至为期。自南而北，以冬至夏，乃寒为暑也。自北而南，以夏至冬，乃暑为寒也。夏之日乃冬之夜也，冬之日乃夏之夜也。冬至之后，月出自北而南，比于夏之日也。夏至之后，月出自南而北，比于冬之日也。是此，日月之往来，以定寒暑者也。”

吕曰：“天地之机，阴阳升降。正与人之行持无二等。若此日月之出没往来，交合躔度，于人可得比乎？”

钟曰：“天地之机，在于阴阳之升降。一升一降，太极相生，相生相成，周而复始，不失于道，而得长久。修持之士，若取法于天地，自可长生而不死。若比日月之躔度，往来交合，止于月受日魂，以阳变阴。阴尽阳纯，月华莹净，消除暗魄，如日之光辉，照耀于上下。当此时，如人之修炼，以气成神，脱质升仙，炼就纯阳之体也。”

吕曰：“修真奉道之士，其于天地阴阳升降之理、日月精华交合之度，下手用功，而于二者何先？”

钟曰：“始也法效天机，用阴阳升降之理，使真水、真火合而为一，炼成大药，永镇丹田，浩劫不死，而寿齐天地。如厌居尘世，用功不已，当取日月之交会，以阳炼阴，使阴不生；以气养神，使神不散。五气朝元，三花聚顶。谢绝俗流，以归三岛。”

吕曰：“若此之功验，深达旨趣，所患不得时节矣。”

钟曰：“天地之阴阳升降，一年一交合。日月之精华往来，一月一交合。人之气液，一昼一夜一交合矣。”

钟吕传道集·论四时第五

吕曰：“天地日月之交合，年、月、日、时，可得闻乎？”

钟曰：“凡时有四等。人寿百岁，一岁至三十乃少壮之时，三十至六十乃长大之时，六十至九十乃老耄之时，九十至百岁或一百二十岁乃衰败之时也，是此则曰身中之时，一等也。若以十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，时有春、夏、秋、冬。时当春也，阴中阳半，其气变寒为温，乃春之时也。时当夏也，阳中有阳，其气变温为热，乃夏之时也。时当秋也，阳中阴半，其气变热为凉，乃秋之时也。时当冬也，阴中有阴，其气变凉为寒，乃冬之时也，此年中之时，二等也。若以律中起吕，吕中起律，凡一月三十日，三百六十辰，三千刻，一十八万分。月旦至上弦。阴中阳半。自上弦至月望，阳中阳。自月望至下弦，阳中阴半。自下弦至晦朔，阴中阴，此曰月中之时，三等也。若以六十分为一刻，八刻二十分为一时，一时半为一卦。言其卦，定八方。论其正，分四位。自子至卯，阴中阳半，以太阴中起少阳。自卯至午，阳中有阳，纯少阳而起太阳。自午至酉，阳中阴半，以太阳中起少阴。自酉至子，阴中有阴，纯少阴而起太阴。此日中之时，四等也。难得而易失者，身中之时也；去速而来迟者，年中之月也；急如电光，速如石火者，日中之辰也。积日为月，积月为岁，岁月蹉跎，年光迅速，贪名求利而妄心未除，爱子怜孙而恩情又起，纵得回心向道，争奈年老气衰。如春雪秋花，止有时间之景；夕阳晓月，应无久远之光。奉道之士，难得者，身中之时也。艳阳媚景，百卉芬芳，水榭危楼，清风快意，月夜闲谈，雪天对饮，恣纵无穷之乐，消磨有限之时，纵得回心向道，须是疾病缠身，如破舟未济，谁无求救之心？漏屋重完，忍绝再修之意？奉道之士，虚过者，年中之时也。邻鸡未唱，而出户嫌迟；街鼓遍闻，而归家恨早；贪痴争肯暂休，妄想惟忧不足，满堂金玉，病来着甚抵挡？一眼儿孙，气断准能替换？晓夜不停，世人莫悟，奉道之士，可惜者，日中之时也。”

吕曰：“身中之时，年中之时，月中之时，日中之时，皆是时也。尊师独于身中之时为难得，又于日中之时为可惜者，何也？”

钟曰：“奉道者难得少年，少年修持，根元完固，凡事易为见功，止千日而可大成。奉道者又难得中年，中年修持，先补益完备，次下手进功，始也返老还童，后即超凡入圣。若少年不悟，中年不省，或因灾难而留心清静，或因疾病而志在希夷，晚年修持，先论救护，次说补益，然后自小成法，积功以至中成，中成法积功至于返老还童，炼形住世，而五气不能朝元，三阳难为聚顶，脱质升仙，无缘得成。是难得者，身中之时也。”

吕曰：“身中之时，固知难得矣，日中之时可惜者，何也？”

钟曰：“人之一日，如日月之一月，如天地之一年。大道生育天地，天地分位，上下相去八万四千里。冬至之后，地中阳升。凡一气十五日，上进七千里，计一百八十日。阳升到天，太极生阴。夏至之后，天中阴降。凡一气十五日，下进七千里，计一百八十日。阴降到地，太极复生阳。周而复始，运行不已，而不失于道，所以长久。运行日月，日月成形，周围各得八百四十里。月旦之后，六中起九，凡一日计十二时，魄中魄进七十里，凡十五日，计一百八十时，魄中魄进八百四十里。月望之后，九中起六。凡一日计十二时，魂中魄进七十里，凡十五日，计一百八十时，魂中魄进八百四十里。周而复始，运行不已，而不失于道，所以坚固。大道长养万物，万物之中，最灵最贵者，人也。人之心肾，上下相远八寸四分，阴阳

升降，与天地无二等。气中生液，液中生气，气液相生，与日月可同途。天地以乾坤相索，而阴阳升降，一年一交合，不失于道，一年之后有一年。日月以魂魄相生而精华往来，一月一交合，不失于道，一月之后有一月。人之交合，虽在一昼一夜，不知交会之时，又无采取之法。损时又不解补，益时又不解收，阴交时不解养阳，阳交时不解炼阴，月中不知损益，日中又无行持，过了一年无一年，过了一日无一日。当风卧湿，冒暑涉寒，不肯修持，而甘心受病，虚过时光，而端坐候死。”

吕曰：“奉道之人，非不知年光虚度，岁月磋跎，疾病缠身，死限将至。盖修炼不知法，行持不知时，是致阴阳交合有差，时月行持无准。”

钟曰：“身中用年，年中用月，月中用日，日中用时。盖以五脏之气，月上有盛衰，日上有进退，时上有交合。运行五度而气传六候。金、木、水、火、土，分别无差。东、西、南、北、中，生成有数。炼精生真气，炼气合阳神，炼神合大道。”

钟吕传道集·论五行第六

吕曰：“所谓五藏之气而曰金、木、水、火、土。所谓五行之位而曰东、南、西、北、中。若此如何得相生相成，而交合有时乎？采取有时乎？愿闻其说。”

钟曰：“大道既判而生天地，天地既分而列五帝。东曰青帝，行春令，于阴中起阳，使万物生。南曰赤帝，行夏令，于阳中生阳，使万物生长。西曰白帝，行秋令，于阳中起阴，使万物成。北曰黑帝，行冬令，于阴中进阴，使万物死。四时各九十日。每时下十八日，黄帝主之。若于春时，助成青帝而发生；若于夏时，接序赤帝而长育；若于秋时，资益白帝而给立；若于冬时，制摄黑帝而严示。五帝分治，各主七十二日，合而三百六十日，而为一岁，辅弼天地以行道。青帝生子而曰甲乙，甲乙东方木。赤帝生子而曰丙丁，丙丁南方火，黄帝生子而曰戊己，戊己中央土。白帝生子而曰庚辛，庚辛西方金。黑帝生子而曰壬癸，壬癸北方水。见于时而为象者，木为青龙，火为朱雀，土为勾陈，金为白虎，水为玄武。见于时而生物者，乙与庚合，春则有榆，青而白，不失金木之色。辛与丙合，秋则有枣，白而赤，不失金火之色。己与庚合，夏末秋初有瓜，青而黄，不失土木之色。丁与壬合，夏则有椹，赤而黑，不失水火之色。癸与戊合，冬则有桔，黑而黄，不失水土之色。以类推求，五帝相交而见于时、生在物者，不可胜数。”

吕曰：“五行在时若此，五行在人如何？”

钟曰：“惟人也头圆足方，有天地之象，阴阳升降，又有天地之机。而肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。若以五行相生，则水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。生者为母，受生者为子。若以五行相克，则水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。克者为夫，受克者为妻。以子母言之，肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气。以夫妻言之，肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝气克脾气，脾气克肾气。肾者，心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。肝者，脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子。心者，肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子。肺者，肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子。脾者，肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。心之见于内者为脉，见于外者为色，以寄舌为门户；受肾之制伏，而驱用于肺，盖以夫妇之理如此；得肝则盛，见脾则减，盖以子母之理如此。肾之见于内者为骨，见于外者为发，而两耳为门户；受脾之制伏，而驱用于心，盖以夫妇之理如此；得肺则盛，见肝则减，盖以子母之理如此。肝之见于内者为筋，见于外者为爪，以眼目为门户；受肺之制伏而驱用于脾，盖以夫妇之理如此；见肾则盛，见心则减，以子母之理如此。肺之见于内者为肤，见于外者为毛，以鼻穴为门户；受心之制伏，而驱用于肝，盖以夫妇之理如此；得脾则盛，见肾则减，盖以子母之理如此。脾之见于内者为脏，均养心肾肝肺；见于外者为肉，以唇口为门户；呼吸定往来，受肝之制伏，而驱用于肾，盖以夫妇之理如此；得心则盛，见肺则减，盖以子母之理如此。此是人之五行，相生相克，而为夫妇子母传气，衰旺见于此矣。”

吕曰：“心，火也，如何得火下行？肾，水也，如何得水上升？脾，土也，土在中，而承火则盛，莫不下克于水乎？肺，金也，金在上，而下接火则损，安得有生于水乎？相生者递相间隔，相克者亲近难移。是此五行自相损克，为之奈何？”

钟曰：“五行归原，一气接引。元阳升举而升真水，真水造化而生真气，真气造化而生阳神。

始以五行定位，而有一夫一妇。肾，水也。水中有金。金本生水，下手时要识水中金。水本嫌土，采药后须得土归水。龙乃肝之象，虎本肺之形。阳龙出于离宫，阴虎生于坎位。五行逆行。气传于母。自子至午，乃曰阳时生阳，五行颠倒，液行夫妇。自午至子，乃曰阴中炼阳。阳不得阴不成，到底无阴而不死。阴不得阳不生，到底绝阴而寿长。”

吕曰：“五行本于阴阳一气。所谓一气者，何也？”

钟曰：“一气者，昔父与母交，即以精血造化成形。肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生膀胱。是此阴以精血造化成形，其阳止在起首始生之处，一点元阳而在二肾。且肾，水也，水中有火，升之为气，因气上升以朝于心。心，阳也，以阳合阳，太极生阴，乃积气生液，液自心降，因液下降以还于肾。肝本心之母、肾之子，传导其肾气以至于心矣。肺本心之妻，肾之母，传导其心液以至于肾矣，气液升降如天地之阴阳。肝肺传导若日月之往复。五行名之数也。论其交合生成，乃元阳一气为本。气中生液，液中生气。肾为气之根，心为液之源。灵根坚固，恍恍惚惚，气中自生真水。心源清静，杳杳冥冥，液中自有真火。火中识取真龙，水中认取真虎。龙虎相交而变黄芽，合就黄芽而结成大药，乃曰金丹。金丹既就，乃曰神仙。”

吕曰：“金丹就而脱质升仙，以返十州，固可知矣。如何谓之黄芽？”

钟曰：“真龙，真虎者是也。”

吕曰：“龙虎者，何也？”

钟曰：“龙非肝也，乃阳龙，阳龙出在离宫真水之中。虎非肺也，乃阴虎，阴虎出在坎位真火之中。”

钟吕传道集·论水火第七

吕曰：“人之长生者，炼就金丹。欲炼金丹，先采黄芽。欲得黄芽，须得龙虎。所谓真龙出于离宫，真虎生于坎位。离坎之中有水火。水火者，何也？”

钟曰：“凡身中以水言者，四海、五湖、九江、三岛、华池、瑶池、凤池、天池、玉池、昆池、元潭、阆苑、神水、金波、琼液、玉泉、阳酥、白雪……若此名号，不可备陈。凡身中以火言者，君火、臣火、民火而已。三火以元阳为本，而生真气，真气聚而得安，真气弱而成病。若以耗散真气而走失元阳，元阳尽，纯阳成，元神离体，乃曰死矣。”

吕曰：“人身之中，以一点元阳而兴举三火。三火起于群水众阴之中，易为耗散而难炎炽。若此阳弱阴盛，火少水多，令人速于衰败而不得长生，为之奈何也？”

钟曰：“心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾胃为水谷之海，是此四海者如此。五脏各有液，所主之位东西南北中，是此五湖者如此。小肠二丈四尺而上下九曲，乃曰九江，小肠之下元潭之说如此。顶曰上岛，心田中岛，肾曰下岛。三岛之内，根源、阆苑之说如此。华池在黄庭之下，瑶池出丹阙之前，昆池上接玉京，天池正冲内院，凤池乃心肺之间，玉池在唇齿之内。神水生于气中，金波降于天上。赤龙住处，自有琼液玉泉。凡胎换后，方见白雪阳酥。浇灌有时，以沃炎盛，先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹。油添有度，以应沐浴。先曰中田，次曰下田，皆可以炼形。玉药金花变就黄白之体，醍醐甘露炼成奇异之香。若此水之功效。及夫民火上升，助肾气以生真水；肾水上升，交心液而生真气。小则降魔除病，大则炼质烧丹。用周天则火起焚身，勒阳关则还元丹药。别九州岛之势以养阳神，烧三尸之累以除阴鬼。上行则一撞三关，下运则消磨七魄。炼形成气而轻举如飞，炼气成神而脱胎如蜕。若此皆火之功效也。”

吕曰：“始也闻命，所患者火少水多而易衰败。次听高论，水火有如此之功验。毕竟如何造化，使少者可以胜多，弱者可以致强？”

钟曰：“二八阴消，九三阳长，赫赤金丹，指日可成，七返九还而胎仙自化者也。真气在心，心是液之源。元阳在肾，肾是气之海。膀胱为民火，不止于民火，不能为用，而膀胱又为津液之府。若以不达天机，罔测玄理，奉道之士难为造化，不免于疾病死亡者矣。”

吕曰：“所谓造化，使阳长阴消，金丹可成而胎仙自化者，何也？”

钟曰：“人之心肾相去八寸四分，乃天地定位之比。气液太极相生，乃阴阳交合之比也。一日十二时，乃一年十二月之比也。心生液，非自生也，因肺液降而心液行。液行夫妇，自上而下，以还下田，乃曰妇还夫宫。肾生气，非自生也，因膀胱气升而肾气行。气行子母，自下而上以朝中元，乃曰夫还妇室。肝气导引肾气，自下而上以至于心。心，火也，二气相交熏蒸于肺，肺液下降，自心而来皆曰心生液，以液生于心而不耗散，故曰真火也。肺液传送心液，自上而下以至于肾。肾，水也，二水相交，浸润膀胱，膀胱气上升，自肾而起者皆曰气，以气生于肾而不消磨，故曰真火也。真火出于水中，恍恍惚惚，其中有物。视之不可见，取之不可得也。真水出于火中，杳杳冥冥，其中有精。见之不能留，留之不能往也。”

吕曰：“肾，水也，水中生气，名曰真火，火中何者为物？心，火也，火中生液，名曰真水，水中何者为精？水中之物，水中之精既无形状可求纵求之而又难得，纵得之而又何用？”

钟曰：“前古上圣道成，不离于此二物，交媾而变黄芽，数足胎完以成大药，乃真龙、真虎者也。”

钟吕传道集·论龙虎第八

吕曰：“龙本肝之象，虎乃肺之形。是此心火之中而生液，液为真水。水之中杳杳冥冥而隐真龙。龙不在肝，而出自离宫者，何也？是此肾水之中而生气，气为真火。火之中恍恍惚惚而藏真虎。虎不在肺而出自坎位者，何也？”

钟曰：“龙，阳物也。升飞在天，吟而云起，得泽而济万物。在象为青龙，在方为甲乙，在物为木，在时为春，在道为仁，在卦为震，在人身五脏之内为肝。虎，阴物也。奔走于地，啸而风生，得山而威制百兽。在象为白虎，在方为庚辛，在物为金，在时为秋，在道为义，在卦为兑，在人身五脏之内为肺。且肝，阳也，而在阴位之中。所以肾气传肝气，气行子母，以水生水。肾气足而肝气生，肝气既生以绝肾之余阴而纯阳之气上升者也。且肺，阴也，而在阳位之中。所以心液传肺液，液行夫妇，以火克金。心液到而肺液生，肺液既生以绝心之余阳，而纯阴之液下降者也。以其肝属阳，以绝肾之余阴，是以知气过肝时即为纯阳。纯阳气中包藏真一之水，恍惚无形，名曰阳龙。以其肺属阴，以绝心之余阳，是知液到肺时即为纯阴。纯阴液中负载正阳之气，杳冥不见，名曰阴虎。气升液降，本不能相交，奈何气中真一之水见液相合，液中正阳之气见气自聚。若也传行之时以法制之，使肾气不走失，气中收取真一之水；心液不耗散，液中采取正阳之气。子母相逢，互相顾恋，日得黍米之大。百日无差，药力全。三百日圣胞坚，三百日胎仙完。形若弹丸，色同朱橘，名曰丹药，永镇下田。留形住世，浩劫长生，所谓陆地神仙。”

吕曰：“肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎，虎见液相会也。心火生液，液中有正阳之气，名曰阳龙，龙见气相合也。方以类聚，物以群分，理当然也。气生时，液亦降，气中真一水莫不随液而下传于五脏乎？液生时，气亦升。液中正阳之气莫不随气而上出于重楼乎？真水随液下行，虎不能交龙。真阳随气上升龙不能交虎。龙虎不交，安得黄芽？黄芽既无，安得大药？”

钟曰：“肾气既生，如太阳之出海，雾露不能蔽其光。液下如疏廉，安足以胜其气？气壮则真一之水自盛矣。心液既生，如严天之杀物，呼呵不能敌其寒。气升如翠幕，安足以胜其液？液盛则正阳之气或强或弱，未可必也。”

吕曰：“气生液生各有时。时生气也，气胜则真一之水亦盛。时生液也，液盛则正阳之气亦盛。盛衰未知，何也？”

钟曰：“肾气易为耗散，难得者，真虎。心液难为积聚，易失者，真龙。丹经万卷，议论不出阴阳。阴阳两事，精粹无非龙虎。奉道之士，万中识者一二，或以多闻广记，虽知龙虎之理，不识交会之时，不知采取之法。所以古今达士，皓首修持，止于小成。累代延年，不闻超脱。盖以不能交媾于龙虎，采黄芽而成丹药。”

钟吕传道集·论丹药第九

吕曰：“龙虎之理既已知矣，所谓金丹大药可得闻乎？”

钟曰：“所谓药者，可以疗病。凡病有三等。当风卧湿、冒暑涉寒，劳逸过度，饥饱失时，非次不安，则曰患矣，患为时病。及夫不肯修持，恣情纵意，散失元阳，耗损真气，年高憔悴，则曰老矣，老为年病。及夫气尽体空，魂消神散，长吁一声四大无主。体卧荒郊，则曰死矣，死为身病。且以时之有病，以春夏秋冬运行于寒暑温凉。阳太过而阴不足，当以凉治之也。阴太过而阳不足，当以温治之也。老者多冷而幼者多热，肥者多涎而羸者多积。男子病生于气，妇人患本于血。补其虚而取其实，保其弱而损其余。小则针灸，甚者药饵。虽有非次不安，而时之有患，委于明士良医，对病服食，悉得保愈。然而老病如何医？死病如何治？洗肠补肉，古之善医者也面皱发白以返童颜，无人得会。换顶续肢，古之善医者也，留形住世，以得长生，无人得会。”

吕曰：“非次不安因时成病，良医名药固可治矣。虚败年老之病，气尽命终之苦，如何治之，莫有药乎？”

钟曰：“凡病有三等。时病以草木之药疗之自愈。身病、年病，所治之药而有二等：一曰内丹，次曰外丹。”

吕曰：“外丹者，何也。”

钟曰：“昔高上元君传道于人间，指喻天地升降之理，日月往复之宜。自尔丹经满世，世人得闻大道。广成子以教黄帝，黄帝政治之暇依法行持，久而不见功。广成子以心肾之间而有真气真水，气水之间而有真阴真阳，配合为大药，可比于金石之间，而隐至宝。乃于崆峒山中以内事为法而炼大丹。八石之中惟用朱砂，砂中取汞。五金之中惟用黑铅，铅中取银。汞比阳龙，银比阴虎。以心火如砂之红，肾水如铅之黑。年火随时，不失乾坤之策；月火油添，自分文武之宜。卓三层之炉，各高九寸，外方内圆。取八方之气，应四时之候。金鼎之象，包藏铅汞，无异于肺液。硫磺为药，合和灵砂，可比于黄婆，三年小成，服之可绝百病。六年中成，服之自可延年。九年大成，服之而升举自如。壮士展臂，可千里万里。虽不能返于蓬莱，亦于人世浩劫不死也。”

吕曰：“自古以来，炼丹者多矣，而见功者少，何也？”

钟曰：“炼丹不成者，有三也：不辨药材真伪，不知火候抽添，将至宝之物一旦消散于烟焰之中而为灰尘，废时乱日，终无所成者，一也。药材虽美，不知火候。火候虽知，而乏药材，两不契合，终无所成者，二也。药材虽美，火候合宜，年中不差月，月中不错日，加减有数，进退有时，气足丹成。而外行不备，化玄鹤而凌空，无缘而得饵，此不成者，三也。又况药材本天地秀气结实之物，火候乃神仙修持得道之术。三皇之时，黄帝炼丹，九转方成，五帝之后，混元炼丹，三年才就。迨夫战国，凶气凝空，流尸满野，物不能受天地之秀气而世乏药材，当得法之人而逃难老死岩谷，丹方仙法，或有竹帛可纪者，久而弃坏，人世不复有矣。若以尘世有药材，秦始皇不求于海岛；若尘世有丹方，魏伯阳不参于《周易》；或者多闻强识，迷惑后人，万万破家并无一成，以外求之，亦为误矣。”

吕曰：“外丹之理，出自广成子。以内事为法则，纵有成就，九年方毕。又况药材难求丹方难得，到底只能升腾，不见超凡入圣而返十洲者矣。敢问内药者可得闻乎。”

钟曰：“外药非不可用也。奉道之人，晚年觉悟，根源不甚坚固。肾者气之根，根不深则叶不茂矣，心者，液之源，源不清则流不长矣。必也假其五金八石，积日累月，炼成三品。每品三等乃曰九品。龙虎大丹，助接其真气，炼形住世轻举如飞。若以修持内事，识交合之时，知采取之法，胎仙既就，指日而得超脱。彼人不悟，执在外丹，进火加日，服之欲得上升天界，诚可笑也。彼既不究外药之源，当以详陈内丹之理，内丹之药材出于心肾，是人皆有也。内丹之药材本在天地。天地常日得见也。火候取日月往复之数，修合效夫妇交接之宜。圣胎就而真气生。气中有气，如龙养珠。大药成而阳神出，身外有身，似蝉脱蜕。是此内药本于龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞。”

钟吕传道集·论铅汞第十

吕曰：“内药不出龙虎也。虎出于坎宫，气中之水是也。龙出于离宫，水中之气是也。外药取砂中之汞，比于阳龙。用铅中之银，比于阴虎。而铅汞外药也，何以龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞？所谓内药之中铅汞者，何也？”

钟曰：“抱天一之质而为五金之首者，黑铅也。铅以生银，铅乃银之母。感太阳之气而为众石之首者，朱砂也。砂以生汞，汞乃砂之子。难取者铅中之银、砂中之汞。银汞若相合，锻炼自成至宝。此铅汞之理见于外者如此。若以内事言之，见于人者，古今议论，差别有殊，取其玄妙之说。本自父母交通之际，精血相合，包藏真气，寄质于母之纯阴之宫，藏神在阴阳未判之内。三百日胎完，五千日气足。以五行言之，人身本是精与血，先有水也。以五脏言之，精血为形象，先生肾也。肾水之中，伏藏受胎之初父母之真气，真气隐于人之内肾，所谓铅者，此也。肾中生气，气中真一之水名曰真虎，所谓铅中银者，此也。肾气传肝气，肝气传心气，心气太极而生液，液中有正阳之气。所谓朱砂者，心液也。汞者，心液中正阳之气。积气液为胎胞，传送在黄庭之内。进火无差，胎仙自化，乃此铅银合汞，锻炼成宝者也。”

吕曰：“在五金之中，铅中取银。于八石之内，砂中出汞。置之鼎器，配之药饵，汞自为砂而银自为宝。然而在人之铅，如何取银？在人之砂，如何取汞？汞如何作砂？银如何作宝也？”

钟曰：“铅本父母之真气合而为一，纯粹而不离。既成形之后而藏在肾中。二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气。气中有水，乃曰真一之水。水随气升，气住水住，气散水散。其水与气，如子母之不相离。善视者，止见于气不见于水。若以此真一之水，合子心之正阳之气，乃曰龙虎交媾而变黄芽，以黄芽为大药，大药之材，本以真一之水为胎，内包正阳之气，如昔日父母之真气，即精血为胞胎。造化三百日，胎完气足而形备神来，与母分离。形外既合，合则形生形矣。奉道之人，肾气交心气，气中藏真一之水负载正阳之气，以气交水为胞胎，状同黍米，温养无亏。始即阴留阳，次以用阳炼阴。气变为精，精变为汞，汞变为砂，砂变为金丹。金丹既就，真气自生，炼气成神而得超脱。化火龙而出昏衢，骖玄鹤而入蓬岛。”

吕曰：“以形交形，形合生形。以气合气，气合生气，数不出三百日。分形之后，男女形状之不同，自己丹砂色泽之何似也？”

钟曰：“父母之形交，父精先进而母血后行，血包于情而为女。女者，中阳而外阴，以象母，盖以血在外也。若以母血先进而父精后行，精包于血而为男。男者，内阴而外阳，以象父，盖以精在外也。所谓血者，本生于心而无正阳之气。所谓精者，本生于肾而有正阳之气。正阳之气乃汞之本也，即真一之水和合而入黄庭之中，汞用铅汤煮，铅以汞火煎。铅不得汞，不能发举真一之水。汞不得铅，不能变化纯阳之气。”

吕曰：“铅在肾中而生元阳之气，气中有真一之水，视之不可见也。铅以得汞，汞生正阳之气。以正阳之气烧炼于铅，铅生气盛，而发举于真一之水，可以上升。然而汞本正阳之气，即真一之水，而为胞胎，保送在黄庭之中，是龙虎交媾，阴阳两停，亦以铅汤煮之，莫不阴太过，耗散真阳，安得成大药而气中生气也？”

钟曰：“肾气投心气，气极生液。液中有正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾。每日得之黍米之大，名曰金丹大药，保送黄庭之中。且黄庭者，脾胃之下，膀胱之上，心之北而肾之南，肝之西而肺之东，上清下浊，外应四色，量容二升，路通八水。所得之药，昼夜在其中。若以采药不进火，药必耗散而不能住。若以进火不采药，阴中阳不能住，止于发举肾气而壮暖下元而且。若以采药有时而进火有数，必先于铅中作，借气进火，使大药坚固，永镇下田，名曰采补之法。而炼汞补丹田，延年而益寿，可谓地仙。若以采药而以元铅抽之，于肘后飞金晶。既抽铅，须添汞。不添汞，徒以还精补脑，而真气如何得生？真气不生，阳神如何得就也？添汞须抽铅，不抽铅，徒以炼汞补丹田，如何变砂？砂既不变，而金丹如何得就？”

钟吕传道集·论抽添第十一

吕曰：“采药必赖气中之水，进火须借铅中之气，到底抽铅成大药。若以添汞，上可以补丹田。所谓抽添之理，何也？”

钟曰：“昔者上圣传道于人间，以太古之民淳而复朴，冥然不知，不可得闻大道。天地指喻阴阳升降之宜，交换于温、凉、寒、暑之气，而节候有期。一年数定，周而复始，不失于道，天地所以长久。不虑人之不知而阐于大理，蔽在一隅。比说于日、月精华往来之理，进退在旦望弦朔之时，而出没无差。一月数足，运行不已，不失于道，日月所以长久。奈何寒往暑来，暑往寒来，世人不悟天地升降之宜，月圆复缺，月缺复圆，世人不悟日月往来之理，恣纵无穷之意，消磨有限之时。富贵奢华，算来装点浮生之梦，恩爱悉烦，到底做下来生之债。歌声未绝而苦恼早来，名利正浓而红颜已去。贪财贪货，将谓万劫长存。爱子家孙，显望永世同聚，贪痴不息，妄想长生，而耗散元阳，走失真气。直价恶病缠身，方是歇心之日。大限临头，才为了手之时。真仙止圣，悯其如此轮回，已而仍归堕落，深欲世人明悟大道，比于天地、日月之长久。始也备说天地、阴阳升降之理，次以比喻日月精华往来之理。彼以不达天机，罔测玄妙。以内药比外药，以无情说有情。无情者，金石。金石者，外药也。有情者，气液。气液者，内药也。大之天地，明之日月，外之金石，内之气液。既采须添，即添须抽。抽添之理，乃造化之本也。且冬至之后，阳升于地，地抽其阴……太阴抽而为厥阴，少阳添为阳明。厥阴抽而为少阴，阳明添而为太阳。不然，无寒而变温温而变热者也。夏至之后，阴降于天，天抽其阳。太阳抽而为阳明，少阴添而为厥阴。阳明抽而为少阳，厥阴添而为太阴。不然，无热而变凉，凉而变寒也。是以天地阴阳升降而变六气，其抽添之验也。若以月受日魂，日变月魄，前十五日，月抽其魄而日添其魂，精华已满，光照上下。不然，无初生而变上弦，上弦而变月望者也。若以月还阴魄，日收阳精，后十五日，日抽其魂而月添其魄，光照已谢，阴魄已足。不然，无月望而变下弦，下弦而变晦朔者也。是此日月往复而变九六，其抽添之验也。世人不达天机，罔测玄理。真仙上圣以人心所爱者无病长生，将金石炼大丹。以人心所好者，黄金白银，将铅汞成至宝。本欲世人悟其大理。无情之金石，火候无差，抽添有数，尚可延年益寿。若以己身有情之正阳之气，真一之水，知交合之时，明采取之法，积日累月，气中有气，炼气成神，以得超脱，莫不为古今难得之事。人间天上少得解悟，当以志心行持而弃绝外事，效天地日月长久，诱劝迷途，留心于道，故有外药之说。今古圣贤，或而陈说，得闻于世。世人又且不悟，欺己罔人，以失先师之本意。将砂取汞，以汞点铅，即铅干汞。用汞变铜。不顾身命，狂求财货。互相推举，以好道为名，其实好利，而志在黄白之术。先圣上仙不得以而随缘设化，对物教人而有铅汞之说，比喻于内事。且铅汞自出金石，金石无情之物，尚有造化而成宝。若以有情自己所出之物，如铅汞之作用，莫不亦有造化，既有造化，莫不胜彼黄白之物也。奉道之士，当以深究之而勿执在外丹与丹灶之术。且夫人之铅也，乃天地之始，因太始而有太质，为万物之母。因太质而有太素。其体也，为水中之金；其用也，为火中之水。五行之祖而大道之本也。既以采药为添汞，添汞须抽铅，所以抽添非在外也。自下田入上田，名曰肘后飞金晶，又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑而长生不死。铅既后抽，汞自中降，以中田还下田。始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒，此以抽铅添汞而养胎仙，是三田返复。五行不颠倒，龙虎不交媾。三田不返复，胎仙不气足。抽铅添汞，一百日药力全，一百日圣胎坚，三百日胎仙完而真气生。真气既生，炼气成神。功满忘形而胎仙自化，乃曰神仙。”

吕曰：“出于金石者：外铅、外汞，抽添可以为宝。出于己肾中所藏父母之真气而为铅，真

一、正阳所合之药变而为汞。抽添可以生神。所谓真铅，真汞亦有抽添乎？”

钟曰：“始也得汞须用铅，用铅终是错。故以抽之而入上宫，元气不传，还精入脑，日得之汞，阴尽阳纯。精变为砂，而砂变为金，乃曰真铅。真铅者自身之真气合而得之也。真铅生真气之中、气中真一之水。五气朝元而三阳聚顶。昔者金精下入丹田，升之炼形而体骨金色。此者真铅升之内府而作出白光。自下而上，自上而下，还丹炼形，皆金精往复之功也。自前而后，自后而前，焚身合气，皆真气造化之功也。若以不抽不添，止于日用，采药进火安有如此之功验？”

吕曰：“凡抽之添之，如何得上下有度，前后无差？”

钟曰：“可升之时不可降，可抽之时不可添，上下往来，无差毫厘，河车之力也。”

钟吕传道集·论河车第十二

吕曰：“所谓河车者，何也？”

钟曰：“昔有智人，观浮云蔽日可以取荫而作盖。观落叶浮波，可以载物而作舟。观飘蓬随风往来运转而不已，退而作车。且车之为物，盖轸有天地之象，转毂如日月之比。高道之士，取喻于车，且车行于地而转于陆。今于河车，亦有说矣。盖人身之中，阳少阴多，言水之处甚众。车则取意于搬运，河乃主象于多阴，故此河车，不行于地而行于水。自上而下，或前或后，驾载于八琼之内，驱驰于四海之中。升天，则上入昆仑。既济，则下奔凤阙。运载元阳，直入于离宫；搬负真气，曲归于寿府。往来九州岛，而无暂停；巡历三山，而无休息。龙虎既交，令黄婆驾入黄庭；铅汞才分，委金男搬入金阙。玉泉千派，运时止半刻工夫；金液一壶，搬过只片刻功迹。五行非此车搬运，难得生成一气。非此车搬运也，岂能交会？应节顺时而下功，必假此车而搬之，方能有验。养阳炼阴之事，必假此车搬之，始得无差。乾坤未纯，或往来其阴阳，是此车之功也。宇宙未周，或交通其血气，是此车之功也。自外而内，运天地纯粹之气，而接引本宫之元阳。自凡而圣，运阴阳真正之气，而补炼本身之元神，其功不可以备纪。”

吕曰：“河车如此之妙用，敢问河车之理。必竟人身之中，何物而为之？既得之，而如何运用？”

钟曰：“河车者，起于北方正水之中，肾藏真气，真气之所生之正气，乃曰河车。河车作用，今古罕闻，真仙秘而不可说者也。如干再索于坤而生坎，坎本水也，水为阴之精。阳既索于阴，阳返负阴而还位，所过者艮、震、巽。以阳索阴，因阴取阴，搬运入离，承阳而生，是此河车搬阴入于阳宫，及夫坤再索于干而生离，离本火也，火乃阳之精。阴既索于阳，阴返抱阳而还位，所过者坤、兑、干，以阴索阳，因阴取阳，搬运入坎，承阴而生。是此河车运阳入于阴宫。及夫采药于九宫之上，得之而下入黄庭。抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。玉液、金液本还丹，搬运可以炼形，而使水上行。君火、民火本炼形，搬运可以烧丹，而使火下进。五气朝元，搬运各有时。三花聚顶，搬运各有日。神聚多魔，搬运真火以焚身，则三尸绝迹。药就海枯，搬运霞浆而沐浴，而入水无波。此河车之作用也。”

吕曰：“河车本北方之正气，运转无穷。而负载阴阳，各有成就，所用功不一也，尊师当为细说。”

钟曰：“五行循环，周而复始，默契颠倒之术，以龙虎相交而变黄芽者，小河车也。肘后飞金晶，还晶入泥丸，抽铅添汞而成大药者，大河车也。以龙虎交而变黄芽，铅汞交而成大药。真气生而五气朝中元阳神就而三神超内院。紫金丹成，常如玄鹤对飞；白玉汞就，正似火龙涌起。而金光万道，罩俗骨以光辉；琪树一株，现鲜葩而灿烂。或出或入，出入自加，或去或来，往来无碍。搬神入体，且混时流，化圣离俗，以为羽客。乃曰紫河车也。是此三车之名，而分上，中，下三成。故曰三者，言其功之验证，非比夫释教之三乘，而曰羊车，鹿车，大牛车也。以道言之，河车之后更有三车：凡聚火而心行意使，以攻疾病，而曰使者车，凡既济自上而下，阴阳正合，水火共处。静中间雷霆之声，而曰雷车。若心为境役，物以情牵，感物而散于真阳之气，自外而内，不知休息，久而气弱体虚，以成衰老矣。或而入邪五疫，返以搬入真气，元阳难为抵挡，既老且病而死者，曰破车。”

吕曰：“五行颠倒而龙虎相交，则小河车已行矣。三田反复而肘后飞金晶，则大河车将行矣。然而紫河车何日得而行焉？”

钟曰：“修真之士，既闻大道，得遇明师，晓达天地升降之理，日月往来之数。始也匹配阴阳，次则聚散水火。然后采药进火，添汞抽铅，则小河车当行矣。及夫肘后飞金晶入顶，黄庭大药渐成，一撞三关，直超内院，后起前收，上补下炼，则大河车固当行矣，及夫金液、玉液还丹，而后炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，方曰道成。以出凡入仙，乃曰紫河车也。”

钟吕传道集·论还丹第十三

吕曰：“炼形成气，炼气成神，炼神合道，未敢闻命。所谓还丹者，何也？”

钟曰：“所谓丹者，非色也，红黄不可以致之。所谓丹者，非也，甘和不可以合之。丹乃丹田也。丹田有三：上田神会、中田气府、下田精区。精中生气，气在中丹。气中生神，神在上丹。真水真气合而成精，精在下丹。奉道之士莫不有三丹。然而气主于肾，未朝于中元；神藏于心，未超于上院。所谓精华不能返合，虽三丹终成无用。”

吕曰：“玄中有玄，一切之人莫不有命。命中无精，非我之气也，乃父母之元阳。无精则无气，非我之神也，乃父母之元神。所谓精、气、神乃三田之宝，如何可得而常在于上、中、下三宫也？”

钟曰：“肾中生气，气中有真一之水。使水复还于下丹。则精养灵根，气自生矣。心中生液，液中有正阳之气。使气复还于中丹，则气养灵源，神自生矣。集灵为神，合神入道，以还上丹，而后脱。”

吕曰：“丹田有上、中、下，还者既往而有所归曰还丹。还丹之理，奥旨深微，敢告细说。”

钟曰：“有小还丹、有大还丹、有七运还丹、有九转还丹、有全液还丹、有玉液还丹、有以下丹还上丹、有以上丹还中丹、有以中丹还下丹，有以阳还阴丹，有以阴还阳丹，……不止于名号不同，亦以时候差别，而下手处各异也。”

吕曰：“所谓小还丹者，何也？”

钟曰：“小还丹者，本自下元。下元者，五脏之主，三田之本。以水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。既相生也，不差时候，当生而引未生，如子母之相爱。以火克金，金克木，木克土，土克水。水克火。既相克也，不失分度，当克而补，未克如夫妇之相合也。气液转行，周而复始，自子至午，阴阳当生；自卯至酉，阴阳当停。凡一昼一夜，复还下丹，循环一次，而曰小还丹。奉道之士，于中采药，进火以面下丹，良由此矣。”

吕曰：“小还丹既已知矣。所谓大还丹者，何也？”

钟曰：“龙虎相交而变黄芽，抽铅添汞而成大药。玄武宫中而金晶才起，玉京山下而真气方升。走河车于岭上。灌玉液于中衢，自下田入上田，自上田复下田，后起前来，循环已满，而曰大还丹也。奉道之士，于中起龙虎而飞金晶，养胎仙而生真气，以成中丹，良由此矣。”

吕曰：“大还丹既已知矣，所谓七返还丹而九转还丹者，何也？”

钟曰：“五行生成之数，五十有五，天一地二，天三地四，天五地六、天七地八、天九地十。一、三、五、七、九阳也，共二十五。二、四、六、八、十阴也，共三十，自肾为始，水一、火二、木三、金四、土五，此则五行生之数也，三阳而二阴。自肾为始，水六、火七、木八、金九、土十，此则五行成之数也，三阴而二阳。人身之中共有五行生成之道：水为肾，而肾

得一与六也；火为心，而心得二与七矣；木为肝，而肝得三与八矣；金为肺，而肺得四与九矣；土为脾，而脾得五与十矣。每脏各有阴阳。阴以八极而二盛，所以，**气到肝，而肾之余阴绝矣。**气到心，太极而生阴，以二在心而八在肝也。阳以九尽而一盛，所以**液到肺，而心之余阴绝矣。**液到肾，太极而生阳，以一在肾而九在肺也。奉道之士，始也交媾龙虎，而采心之正阳之气。正阳之气乃心之七也，七返中元而入下田，养就胎仙复还于心，乃曰七返还丹者也。二八阴消，真气生而心无阴，以绝二也。大药就而肝无阴，以绝八也。既二八阴消而九三阳可长矣。肝以绝阳助于心，则三之肝气盛矣。七既还心，以绝肺液，而肺之九转。而助心，则九三之阳长，九转还丹也。”

吕曰：“七返者，以其心之阳复还于心而在中丹。九转者，以其肺之阳本自心生，转而复还于心，亦在中丹。七返、九转既已知矣，所谓金液、玉液，上、中、下相交，阴与阳往复而还丹者，何也？”

钟曰“前贤往圣多以肺液入下田而曰金液还丹，心液入下田而曰玉液还丹。此论非不妙矣，然而未尽玄机。盖夫肺生肾，以金生水，金入水中，何得谓之还丹？肾克心，以水克火，水入火中，何得谓之还丹？金液乃肺液也，肺液为胎胞，含龙虎，保送在黄庭之中。大药将成，抽之肘后，飞起其肺液以入上宫，而下还中丹。自中丹而还下田，故曰金液还丹也、玉液乃肾液也，肾液随元气以上升而朝于心，积之而为金水、举之而满玉池、散而为琼花、炼而为白雪。若以纳之，自中田而入下田，有药则沐浴胎仙。若以升之，自中田入四肢炼形，则更迁尘骨。不升不纳，周而复还，故曰玉液还丹者也。阴极阳生，阳中有真一之水，其水随阳上升，是阴还阳丹者也。阳极生阴，阴中有正阳之气，真气随阴下降，是阳还阴丹者也。补脑炼顶，以下还上。既济浇灌以上还中。烧丹进火，以中还下。炼质焚身，以下还中。五行颠倒，三田反复，互相交换。以至炼形化气，炼气成神。自不田迁而至中田，自中田迁而至中田，自上田迁而出天门。弃下凡躯，以入圣流仙品，方为三迁功成。自下而上，不复更有还矣。”

钟吕传道集·论炼形第十四

吕曰：“还丹既已知矣，所谓炼形之理，可得闻乎？”

钟曰：“人之生也，形与神为表里。神者，形之主。形者，神之舍。形中之精以生气，气以生神。液中生气，气中生液，乃形中之子母也。水以生木，木以生火，火以生土，土以生金，金以生水。气传子母而液行夫妇，乃形中之阴阳也。水化为液，液化为血，血化为津，以阴得阳而生也。若以阴阳失宜，则涕、泪、涎、汗横出，而阴失其生矣。气化为精，精化为珠，珠化为汞，汞化为砂，以阳得阴而成也。若以阴阳失宜，则病、老、死、苦，而阳不得成矣。阴不得阳不生，阳不得阴不成。奉道之士，修阳不修阴，炼己不炼物。以己身受气之初，乃父母真气两停，而即精血为胎胞，寄质在母纯阴之宫。阴中生阴，因形造形。胎完气足，而堂堂六尺之躯皆属阴也，所有一点元阳而已。必欲长生不死，以炼形住世而劫劫长存。必欲超凡入圣，以炼形化气而身外有身。”

吕曰：“形象，阴也，阴则有体。以有为无，使形化气而超凡躯，以入圣品，乃炼之上法也。因形留气，以气养形，小则安乐延年，大则犹留住世。既老者，返老还童。未老者，定颜长寿。以三百六十年为一岁，二万六千岁为一劫，三万六千劫为一浩劫。浩浩之劫，不知岁月之为几何，而与天地长久，乃炼形验证也如此。然而炼形之理、造化之机而有如此之验，可得闻乎？”

钟曰：“人之成形，三百日胎完。既生之后，五千日气足。五尺五寸为本躯，以应五行生成之数。或有大小之形而不齐者，以寸定尺，长短合宜。心之上为九天，心之下为九地。肾到心，八寸四分。心到重楼第一环，八寸四分。重楼第一环到顶。八寸四分。自肾到顶，凡二尺五寸二分。而元气一日一夜盈满者，三百二十度。每度二尺五寸二分，计八十一丈。元气以应九九线性阳之数，心肾相去以合天地悬隔之宜。自肾到顶，共二尺五寸。又按五行五五纯阳之数，故元气随呼而出。既出也，荣卫皆通，天地之正气。应酬顺节，或交或离，丈尺无穷。随吸而入，既入也，经络皆辟。一呼一吸，天、地、人三才之真气往来于十二楼前。一往一来，是曰一息。昼夜之间，人有一万三千五百息。分而言之：一万三千五百呼，所呼者，自己之元气从中而出；一万三千五百吸，所吸者，天地之正气自外而入。根源牢固，元气不损，呼吸之间，可以夺天地之正气。以气炼气，散满四大。清者荣而浊者卫，悉皆流通。纵者经而横者络，尽得舒畅。寒暑不能为害，劳苦不能为虞，体轻骨健，气爽神清，永保无疆之寿，长为不老之人。苟或根源不固，精竭气弱，上则无气已泄，下则本宫无补。所吸天地之气浩浩而出，八十一丈元气九九而损。不为己之所有，反为天地所取，何能夺于天地之正气？积而阴盛阳衰，气弱而病，气尽而死，堕入轮回。”

吕曰：“元气如何不走失，以炼形质可夺天地之正气，而留浩劫长存者也？”

钟曰：“欲战胜者，在兵强。欲民安者，在国富。所谓兵者，元气也。其兵在内，消形质之阴；其兵在外，夺天地之气。所谓国者，本身也。其身之有象者，丰足而常有余。其身之无形者，坚固而无不足。万户常开，而无一失之虞，一马误行，而有多多之得。或前或后，乃所以炼质焚身。或上或下，乃所以养阳消阴。烧乾坤自有时辰，煅气液能无日候？以玉液炼形，仗甲龙以升飞，而白雪满于尘肌。以金液炼形，逐雷车而下降，则金光盈于卧室。”

吕曰：“炼形之理，亦粗知矣。金液、玉液者，何也？”

钟曰：“今液练形，则骨体金色而体出金光，金花片片而空中自现，乃五气朝元，三阳聚顶，欲超凡体之时，而金丹大就之日。若以玉液炼形，则肌泛阳酥而形如琪树、琼花、玉藻。更改凡体而光彩射人，乘风而飞腾自如，形将为气者也。奉道之士，虽知还丹之法，而炼形之功亦不为小矣。当玉液还丹，而沐浴胎仙，而升之上行，以河车搬于四大。始于肝也，肝受之则光盈于目，而目如点漆。次于心也，心受之则口生灵液，而液为白雪。次于脾也，脾受之则肌若凝脂，而瘢痕尽除。次于肺也，肺受之则鼻闻天香，而颜复少年。次于肾也，肾受之则丹还本府。耳中常闻弦管之音，鬓畔永绝斑白之色。此玉液之炼形也。及夫金液炼形，不得比此。始还丹而未还，与君火相见，而曰既济。既还丹而复起，与真阴阳敌，而曰炼质。土本克水也，若金液在土，使黄帝回光，以合于太阴。火本克金也，若金液在火，使赤子同炉，自生于紫气。于水中起火，在阳里消阴。变金丹于黄庭之内，炼阳神于五气之中。于肝则青气冲，于肺则白气出，于心则赤光现，于肾则黑气升、于脾则黄色起。五气朝于中元，从君火以超内院。下元阴中之阳，其阳无阴，升而聚在神宫。中元阳中之阳，其阳无生，升而聚在神宫。黄庭大药，阴尽纯阳，聚而升在神宫。五液朝于下元，五气前于中元，三阳朝于上元。朝元既毕，功满三千，或而鹤舞顶中，或而龙飞身内。但闻嘹亮乐声，又睹仙花乱坠，紫庭盘桓，真香馥郁。三千功满，不为尘世之人；一炷香消，已作蓬瀛之客，乃曰超凡入圣而脱质升仙也。”

钟吕传道集·论朝元第十五

吕曰：“炼形之理，既已知矣。所谓朝元者，可得闻乎？”

钟曰：“大药将就，玉液还丹而沐浴胎仙。真气既生，以冲玉液，上升而更改尘骨，曰玉液炼形。及夫肘后飞起金晶，河车以入内院，自上而中，自中而下。金液还丹以炼金砂，而五气朝元，三阳聚顶，乃炼气成神，非止于练形住世而已。所谓朝元，古今少知。苟或知之，圣贤不说。盖以真仙大成之法，默藏天地不测之机，诚为三情隐秘之事，忘言忘象之玄旨，无问无应之妙理。恐子之志不笃而学不专，心不宁而问不切。轻言易语，增我漏泄圣机之愆，役此各为无益。”

吕曰：“始悟真仙而识大道，次知时候而达天机。辨水火真源，知龙虎不生肝肺。察抽添大理，审铅汞非是坎离。五行颠倒之数，已蒙指教，三田反复之机，及谢敷陈，熟晓还丹炼形之理，深知长生不死之术。然而超凡入圣之原，脱质升仙之道，本于炼气而朝元。所谓朝元，敢告略为指诀。”

钟曰：“道本无形，太原示朴，上清下浊，含而为一。太极既分，混沌初判而为天地，天地之内，东西南北而列五方。每方各有一帝，每帝各有二子：一为阳而一为阴。乃曰二气相生相成而分五行，五行相生相成而定六气，乃曰三阴三阳。以此推之，如人之受胎之初，精气为一，及精气既分，而先生二肾。一肾在左，左为玄，玄以升气而上传于肝。一肾在右，右为牝，牝以纳液而下传于膀胱。玄牝本乎无中来，以无为有。乃父母之真气。纳于纯阴之地，故曰谷神不死，是谓玄牝之门，可比天地之根。玄牝，二肾也，自肾而生，五脏六腑全焉。其中肝为木，曰甲乙，可比于东方青帝。心为火，曰丙丁，可比于南方赤帝。肺为金，曰庚辛，可比于西方白帝。脾为土，曰戊己，可比于中央黄帝。肾为水，曰壬癸，可比于北方黑帝。人之初生，故无形象，止于一阴一阳。及其胎完，而有肠胃，乃分六气，三男三女而已。一气运五行，五行运六气。先识阴与阳，阳有阴中阳，阴有阳中阴。次识金木水火土，而有水中火，火中水，水中金，金中木，木中火，火中土。五者互相交合，所以二气分而为六气，大道散而为五行。如冬至之后，一阳生五方之地，而阳皆生也。一帝行令，而四帝助之。若以春令既行，黑帝不收其令，则寒不能变温。赤帝不备其令，则温不能变热。及夫夏至之后，一阴生五方之天，而阴皆降也。一帝行令，而四帝助之。若以秋令既行，赤帝不收其令，则热不能变凉。黑帝不备其令，则凉不能变寒。冬至阳生于地，以朝气于天地。夏至阳生于天，以朝气于地也。奉道之士，当深究此理。日月之间，一阳始生，而五脏之气朝于中元，一阴始生，而五脏之液，朝于下元。阴中之阳，阳中之阴，阴阳中之阳，三阳上朝内院，心神以返天宫。是皆朝元者也。”

吕曰：“阳生之时，而五气朝于中元。阴生之时，而五液就于下元。使阳中之阳，阴中之阴，阴阳中之阳以朝上元。若此修持，寻常之士亦有知者，如何得超脱以出尘俗？”

钟曰：“若以元阳之气，以一阳始生之时，上朝中元，是人皆如此。若以积气生液，以一阴始生之时，下朝下元，是人皆如此。若此行持，故不能超脱，然而欲超凡入圣，脱质升仙，当先龙虎交媾而成大药。大药既成而生真气。真气既生，于年中用月，月上定兴衰。月中用日，日上数直事。日中用时，时上定息数。以阳养阳。阳中不得留阴。以阳炼阴，阴中不得散阳。凡春则肝旺而脾弱，夏则心旺而肺弱，秋则肺旺而肝弱，冬则肾旺而心弱。人以肾为

根本。每时一季脾旺而肾弱，独肾于四时有损。人之多疾病者，此也。凡以甲乙在肝直事，防脾气不行。丙丁在心直事，防肺气不行。戊己在脾直事，防肾气不行。庚辛在肺直事，防肝气不行。壬癸在肾直事，防心气不行。一气盛而一气弱，一脏旺而一脏衰。人之多疾病者，此也。凡以心气萌于亥而生于寅，旺于巳而弱于申。肝气萌于申而生于亥，旺于寅而弱于巳。肺气萌于寅而生于巳，旺于申而弱于亥。肾气萌于巳而生于申，旺于亥而弱于寅。脾气春则随肝，而夏则随心，秋随肺而冬在随肾。人之不知日用，莫晓生旺强弱之时，所以多疾病者，此也。若此日、月、时三阳既聚，当炼阳而使阴不生，若此日、月、时三阴既聚，当养阴而使阳不散。又况以纯阳之气炼五脏之气不息，而出本色，一举而到天池。始以肾之无阴雨九江无浪，次以肝之无阴而八关永闭，次以肺之无阴而金火同炉，次以脾之无阴而玉户不开，次以真气上升，四气聚而为一。纵有金液下降，杯水不能胜舆薪之火。水火相包而含之为一，以入神宫，定息内观。一意不散，神识俱妙。静中常闻乐声，如梦非梦，若在虚无之境。风光景物不比尘俗，繁华美丽胜过人世。楼台宫阙，碧瓦凝烟。珠翠绮罗，馨香成阵。当此之时，乃曰超内院，而阳神方得聚会面还上丹，炼神成仙以合大道。一撞天门，金光影里以现法身，闹花深处而坐凡体。乘空如履平川，万里若同展臂者也。复回再入本躯，神与形合，天地齐其长久者也。厌居尘世，寄下凡胎而返十洲。于紫府太激真君处，契勘乡原，对会名姓，较量功行之高下，得居三岛，而遨游永在于风尘之外，其名曰超尘脱凡。”

吕曰：“炼形止于住世，炼气方可升仙。世人不达玄机，无药而先行胎息。强留在腹，或积冷气而成病，或发虚阳而作疾。修行本望长生，似此执迷，尚不免于疾病。殊不知胎仙就而真气生，真气生而自然胎息。胎息以炼气，练气以成神。然而炼气，必审年中之月，月中之日，日中之时。端居静室，忘机绝迹，当此之时，心境未除者，悉以除之，或而妄想不已，智识有漏，志在升仙而心神不定，为之奈何？”

钟曰：“交合各有时，行持各有法。依时行法，即法求道，指日成功，易如反掌。古今达士，闭目冥心以入希夷之域，良以内观而神识自住矣。”

钟吕传道集·论内观第十六

吕曰：“所谓内观之理，可得闻乎？”

钟曰：“内观、坐忘、存想之法，先贤后圣有取者、有不敢者。虑其心猿意马，无所停留。恐因物而丧志，而无中立象。使耳不闻而目不见，心不狂而意不乱。存想事物，而内观坐忘，不可无矣。奈何少学无知之徒，不知交会之时，又不晓行持之法，但望存想而成功。意内成丹，想中取药。鼻抽口咽，望有形之日月，无为之天地，留止腹中，可谓儿戏。所以达士奇人，于坐忘存想一旦毁之，乃日梦里得财，安能济用？画地为饼，岂可充饥？空中又空，如镜花水月，终难成事。然而有可取者。盖易动者片心，难伏者一意。好日良时，可采可取也。虽知清静之地，奈何心为事役，志以情移。时比电光，寸阴可惜，毫末有差，而天地悬隔、积年累月而不见功，其失在心乱而意狂也。善视者，志在丹青之美，而不见泰华。善听者，志在丝竹真音，而不闻雷霆。耳目之用小矣，尚以如此，况一心之纵横六合，而无不赅，得时用法之际，能不以存想内观而致之乎？”

吕曰：“所谓存想、内观，大略如何？”

钟曰：“如阳升也，多想为男、为龙、为火、为天、为云、为鹤、为日、为马、为烟、为霞、为车、为驾、为花、为气。若此之类，皆内观存想，如是以应阳升之象也。如阴降也，多想为女、为虎、为水、为地、为雨、为龟、为月、为牛、为泉、为泥、为船、为叶。若此之类，皆内观存想，如是以应阴降之象也。青龙、白虎、朱雀、玄武，既有此名，须有此象。五岳、九州岛、四海、三岛、金男、玉女、河车、重楼，呼名比类，不可具述，皆以无中立象以定神识。未得鱼则筌不可失矣，未获兔则蹄不可无矣。后车将动，必履前车之迹。大器已成，必为后器之模。则内观之法行持不可缺矣。亦不可执之于悠久，绝之于斯须，皆不可也。若以绝念无想，是为真念，真念是为真空。真空一境，乃朝真迁化而出昏衢，超脱之渐也。开基创始，指日进功，则存想可用。况当为道日损，以入希夷之域，法自减省，全在向观者矣。”

吕曰：“若以龙虎交媾而匹配阴阳，其想也何似？”

钟曰：“初以交合配阴阳而定坎离，其想也，九皇真人引一朱衣小儿上升，九皇真母引一皂衣小女下降，相见於黄屋之前。有一黄衣老嫗接引，如人间夫妇之礼，尽时欢悦。女子下降，儿子上升，如人间分离之事。既毕，黄嫗抱一物，形若朱桔，下抛入黄屋，以金器盛留。然此男者，是干索于坤，其阳复还本位，以阳负阴而还本乡。是此女者，是坤索于干，其阴复还本位，以阴抱阳而会本乡。是曰坎离相交，而匹配阴阳之想也。若以炎炎人中，见一黑点而上升。滔滔浪里见一赤龙而下降。二兽根逢，交战在楼阁之前。朱门大开，悖悖烟焰之中，有王者指顾。大火焚天，而上有万丈波涛，火起复落，烟焰满于天地。龙虎一盘一绕，而入一金器之中。下入黄屋之间，似置在笼柜之中。若此龙虎交媾而变黄芽之想也。”

吕曰：“匹配阴阳、龙虎交媾、内观、存想既已知之矣，所谓进火烧炼丹药者，所想如何？”

钟曰：“其想也，一器如鼎如釜，或黄或黑。形如车轮，左青龙而右白虎，前朱雀而后玄武。傍有二臣，衣紫袍，躬身执圭而立。次有仆吏之类，执薪燃火于器。次有一朱衣王者，乘赤马，驾火云，自空而来，举鞭指呼，唯恐火小焰微。炎炎亘空，撞天欲出。天关不开，烟焰

复下，周围四匝。人物、器釜、王者、大臣，尽在红焰之中，互相指呼，争要进火。器中之水，无气而似凝结。水中之珠，无暗而似光彩。若此进火烧丹药之想也。”

吕曰：“内观存想，止于采药进火而有耶？逐法逐事而有耶？”

钟曰：“云雷下降，烟焰上起。或而天雨奇花，祥风瑞气起于殿庭之下。或而仙娥玉女，乘彩凤祥鸾自青霄而来金盘中，捧玉露霞浆，而下献于王者，若此乃金液还丹而既济之想也。若龙虎曳车于火中，上冲三关，三关各有兵吏，不计几何。器仗戈甲，恐惧于人。先以龙虎撞之不开，次以大火烧之方启，以至昆仑不住，及到天池方止。或而三鹤冲三天，或而双蝶入三宫，或而五彩云中，捧朱衣小儿而过天门。或而金车玉辂，载王者而超三界。若此，肘后飞金晶，大河车之想也。及夫朱衣使者乘车循行，自冀州入兖州，自兖州入青州，自青州入徐州，自徐州入扬州，自扬州入荆州，自荆州入梁州，自梁州入雍州，自雍州复还冀州。东、西、南、北，毕于豫州停留，而后循行。所得之物金玉，所干之事凝滞。一吏传命，而九州岛通和。周而复始，运行不已。或而游五岳，自恒山为始。或而泛五湖，自北沼为始。或而天符敕五帝，或而王命昭五侯。若此还丹之想也。及夫珠王散掷于地，或而雨露济泽于物，或而海潮泛满百川，或而阴生以发万汇，或而火发以通天地，或而烟雾以充宇宙。若此炼形之想也。及夫或如鹤之辞巢，或如龙之出穴，或如五帝朝天，或如五色云起，或如跨丹凤而冲碧落，或如梦寐中而上天衢，或如天花乱坠，仙乐嘈杂，金光缭绕以入宫殿繁花入处，若此皆朝元之想也。朝元之后，不复存想，方号内观。”

吕曰：“内视玄理，不比前法，可得闻乎？”

钟曰：“古今修道之士不达天机，始也不解，依法行持，欲以速求超脱，多入少出而为胎息，冥心闭目以行内观。止于定中以出阴神，乃作清灵之鬼，非为纯阳之仙。真仙上圣，所以采药进火抽铅添汞，还丹炼形，朝元合气。苦语详言而深说，惟恐世人不悟，而于内观，未甚留意。殊不知内观之法，乃阴阳变换之法，仙凡改易之时。奉道之士，如得轻示而小用之矣。且以前项之事，交会有时日，行持有法则，凡能道节信心，依时行法，不差毫末，指日见功。若此内观，一无时日，二无法则。所居深静之室，昼夜端拱，识认阳神，赶逐阴鬼。达磨面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始出凡笼。故于内观，成为难事。始也自上而下，紫河车搬入天宫。天宫富贵，孰不钦羨？或往或来，繁华奢侈，人所不得见者，悉皆有之。奉道之士，平日清静而守于潇洒，寂寞既已久矣，功到数足，辄受快乐。楼台珠翠，女乐笙簧，珍馐异饌，异草奇花，景物风光，触目如昼。彼人不悟，将谓实到天宫。不知自身内院，认作真境。因循而不出入，乃曰困在昏衢，而留形住世，不得脱质以为神仙。未到天宫，方在内观。阴鬼外魔，因意生像，因像生境，以为魔军。奉道之人，因而狂荡而入于邪中。或而失身于外道，终不能成仙。或以三尸七魄，唯愿人死而自身快乐。九虫六赋，苦于人安，则存留无处。”

钟吕传道集·论魔难第十七

吕曰：“内观以聚阳神，炼神以超内院，上涌以出天门，直超而入圣品。既出既入，而来往无差。或来或往，而远近不错。欲住世，则神与形合。欲升仙，则远游蓬岛。若此功满三千，而自内观以得超脱。不知阴鬼邪魔如何制使，奉道之人不得升仙者也。”

钟曰：“奉道之士，始有信心，以恩、爱、名、利一切尘劳之事，不可变其大志。次发苦志，以勤劳、寂寞一切清虚之境不可改变其初心苦志。必欲了于大成，止于中成而已。必欲了于中成，止于小成而已。又况不识大道，难晓天机。所习小法，而多好异端。岁月磋跎，不见其功。晚年衰老，复入轮回。致使好道之士，以长生为妄说，超脱为虚言。往往闻道而不信，心纵信之而无苦志。对境生心，以物丧志，终不能出于十魔、九难之中矣。”

吕曰：“所谓九难者，何与？”

钟曰：“大药未成，而难当寒暑，于一年之内，四季要衣。真气未生，而尚有饥渴，于一日之内，三餐要食。奉道之士所患者，衣食逼迫，一难也。及夫宿缘孽重，流于今世填还。忙里偷闲，犹为尊长约束。制于尊亲而不忍逃离，一向清闲而难得为暇。奉道之士，所患者，尊长邀拦，二难也。及夫爱者妻儿，惜者父母，恩枷情纽，每日增添。火院愁车，无时休歇。纵有清静之心，难敌愁烦之境。奉道之士所患者，恩爱牵缠，三难也。及夫富兼万户，贵极三公。安心不肯暂休，贪者惟忧不足。奉道之士所患者，名利萦绊，四难也。及夫少年不肯修持，一以气弱成病，顽心绝无省悟，一以阴根成灾，现世一身受苦，而与后人为诫。奉道之士所患者，灾祸横生，五难也。及夫人以生死事大，急于求师，不择真伪。或师于辩辞利口，或师于道貌古颜。始也自谓得遇神仙，终久方知好利之辈。奉道之士所患者，盲师约束，六难也。及夫盲师狂妄指傍门，寻枝摘叶而于无契合，小法异端而互相指诀。殊不知日月不出，出则大明，使有目者皆见，雷霆不震，震则大惊，使有耳者皆闻。彼以燭火之光，并蛙之语，荧荧唧唧，而岂有合同？奉道之士所患者，议论差别，七难也。及夫朝为而夕改，坐作而立志，悦于须臾而厌于持久，始于忧勤而终于懈怠。奉道之士所患者，志意懈怠，八难也。及夫身中失年，年中失月，月中失日，日中失时。少时名利不忘于心，老而子孙常在于意。年光有限，勿谓今年已过以待明年。人事无涯，勿谓今日已过以待明日。今日尚不保明日，老年争却得少年？奉道之士所患者，岁月蹉跎，九难也。免此九难，方可奉道。九难之中，或有一二不可行持，但以徒劳而不能成功者也。”

吕曰：“九难既已知矣。所谓十魔者可得闻乎？”

钟曰：“所谓十魔者，凡有三等。一曰身外见在，二曰梦寐，三曰内观。如懣目花芳，满耳笙簧。舌求甘味，鼻好异香，情思舒畅，意气洋洋。如见，不得认，是六贼魔也。如琼楼宝阁，画栋雕梁，珠帘绣幕，蕙帐兰房，珊瑚遍地，金玉满堂。如见，不得认，是富魔也。如金鞍宝马，重盖昂昂，侯封万户，使节旌幢，满门青紫，鞭笞盈床。如见，不得认，是贵魔也。如轻烟荡漾，暖日舒长，暴风大雨，雷震电光，笙簧嘹亮，哭泣悲伤。如见，不得认，是六情魔也。如亲戚患难，眷属灾伤，儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻妾分张。如见，不得认，是恩爱魔也。如失身火铙，堕落高冈，恶虫为害，毒药所伤。路逢凶党，犯法身亡。如见，不得认，是患难魔也。如十地当阳，三清玉皇，四神七曜，五岳八王，威仪节制，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔也。如云屯士马，兵刃如霜，戈矛斗举，弓箭齐张，争来

杀害，骤捷难当。如见，不得认，是刀兵魔也。如仙娥玉女，罗列成行，笙簧嘹亮，齐举霓裳，双双红袖，争献金觥。如见，不得认，是乐魔。如几多姝丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体轻裳，殆人骄态，争要成双。如见，不得认，是女色魔也。是此十魔，难有不认者是也。既认则着，既着则执，所以不成道者，良以此也。若以奉道之人，身外见在而不认不执，则心不退而志不移。梦寐之间不认不着，则神不迷而观不散。内观之时，若见如是，当审其虚实，辨其真伪，不可随波逐浪，认贼为子。急起三昧真火以焚身，一挥而群魔自散。用紫河车搬运自己之阳神，超内院而上天宫，然后以求超脱。今古好道之流，有清静之心，对境改志，往往难逃于十魔九难。空有好道之虚名，终不见得道之实迹。或而出离尘劳，幽居绝迹而志在玄门。于九难不能尽除，在十魔或着一二。非不得道也，而于道中或得中成，或得小成。而于仙中，或为人仙，或为地仙。若以尽除魔难，序证验而节节升迁，以内观合就阳神，指日而归三岛。”

钟吕传道集·论证验第十八

吕曰：“嫌者病，而好道之人求无病而安长。怕者死，而好道之人欲不死而长生。举世人在世中，而好道之人欲升仙游物外。举世人在地上，而好道之人欲超凡而入洞天。所以甘于劳苦而守于贫贱，游心在清淡潇洒之中，潜迹于旷野荒僻之地。一向行持，不知功之深浅，法之交换，难测改易之早晚。所谓下功之后，而证验次序如何？”

钟曰：“苦志行持，终不见功者，非道负人。盖奉道之人，不从明师，而所受非法。依法行持，终不见功者，非道负人。盖奉道之人不知时候，而所以不成。若遇明师而得法，行大法以依时，何患证验而不有也。”

吕曰：“所谓法者，有数乎？所谓时者，有数乎？”

钟曰：“法有十二科：匹配阴阳第一、聚散水火第二、交媾龙虎第三、烧炼丹药第四、肘后飞金晶第五、玉液还丹第六、玉液炼形第七、金液还丹第八、金液炼形第九、朝元炼气第十、内观交换第十一、超脱分形第十二。其时，则年中法天地阴阳升降之理，月中法日月往来之数。日中有四正、八卦、十平、十二支、一百刻、六千分。依法区分，自一日之后，证验次序，以至脱质升仙，无差毫末。始也淫邪尽罢，而外行兼修，凡采药之次而金精充满，心境自除，以煞阴鬼。次心经上涌，口有甘液。次阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声。次魂魄不定，梦寐多有恐悸之境。次六腑四肢或生微疾小病，不疗自愈。次丹田夜则自暖，形容昼则清秀。次居暗室而目有神光自现。次梦中雄勇，物不能害，而人不能欺，或如抱得婴儿归。次金关玉锁封固，以绝梦泄遗漏。次鸣雷一声，关节通连而惊汗四溢。次玉液烹漱以成凝酥。次灵液成膏，渐畏腥膻，以充口腹。次尘骨将轻而变阳神，步趋奔马，行止如飞。次对境无心，而绝嗜欲。次真气入物，可以疗人疾病。次内观明朗而不暗昧。次双目瞳仁如点漆，皱脸重舒而绀发再生，已少者永驻童颜。次真气渐足而似常饱，所食不多而饮酒无量，终不见醉。次身体光泽神气秀媚，圣丹生味。灵液透香，真香异味，常在口鼻之间，人或知之而闻之，次以目睹百步而见秋毫。次身体之间，旧痕残靨，自然消除，涕泪涎汗亦不见有。次胎完气足以绝饮食。次内志清高，以合太虚，凡情凡爱，心境自绝。下尽九虫，上死三尸。次魂魄不游，以绝梦寐。神彩精爽，更无昼夜。次阳精成体，神府坚固，四体不畏寒暑。次生死不能相干，而坐忘内观以游华胥。神仙之国，女乐楼台，繁华美丽，殆非人世所有也。次功满行足，阴功报应，审授三清真篆。阴阳变化，可能预知人事举止，先见灾祸。次触目尘冗，以厌往还，洁身静处，胎仙可见，身外有身，是为神圣。次真气纯阳，呵呵可干外汞。次胎仙常欲腾飞，祥光生于卧室。次静中时闻乐声。次常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖凡骨俗体也。次神彩自可移，密仪成而仙姿。可比玉树，异骨透出金色。次行止去处，常有神扶自来朝现，驱用招呼，一如己意。次静中外观，紫霞满目，顶外下现金光罩体。次身中忽化火龙飞，或而玄鹤起，便是神灵已脱凡骨而超出俗流，乃曰超脱。超脱之后，彩霞缭绕，端气纷纭，天雨奇花，玄鹤对飞。异香散而玉女下降，授天书紫诏既毕，而仙冠、仙衣之属具备。节制威仪，前后左右不可胜纪。相迎相引，以返蓬莱，而于紫府朝见太微真君。契勘乡原名姓，较量功行等殊，而于三岛安居，乃曰真人仙子。”

吕曰：“今日特蒙事师开说希夷大理、天地玄机。不止于耳目清明而精神秀媚。残躯有托终，不与粪壤同类。然而知之者未必能行，行之者未必能得。念以生死事大而时光迅速，虽知妙理，未得行持，终不成功，与不知无异，敢求指教交会之时，行持之法，如何下手，如何用

功？”

钟曰：“仆有《灵宝毕法》凡十卷一十二科。中有六义：一曰金诰、二曰玉书、三曰真元、四曰比喻、五曰真诀、六曰道要。包罗大道，引喻三清。指天地阴阳之升降为范模，将日月精华之往来为法则，实五仙之旨趣，乃三成之规式，当择日授于足下”。