

# 天隐子

天隐子。原题司马承祯述。底本出处：《正统道藏》太玄部。

- [序](#)
- [原文](#)

# 序

神仙之道，以长生为本。长生之要，以养气为先。夫气受之於天地，和之於阴阳。阴阳神虚谓之心，心主昼夜寤寐，谓之魂魄。如此，人之身大率不远乎神仙之道。天隱子，吾不知其何许人，著书八篇，包括秘妙，殆非人间所能力学。观夫修炼形气，养和心虚，归根契於伯阳，遗照齐於庄叟。长生久视，无出是书。承祚服习道风，惜乎世人天促真寿，思欲传之同志，使简易而行。信哉。自伯阳而来，唯天隱子而已矣。谨序。



# 原文

## 神仙

人生时稟得虚气，精明通悟，学无滞塞，则谓之神宅。神於内遗照，於外自然，异於俗人，则谓之神仙。故神仙亦人也。在於修我虚气，勿为世俗所论折，遂我自然，勿为邪见所凝滞，则成功矣。喜怒哀乐爱恶欲七者，情之邪也。风寒暑湿饥饱劳逸八者，气之邪也。去此邪，成仙功也。

## 易简

易曰：天地之道易简者，何也？天隐子曰：天地在我首之上，足之下，开目尽见，无假繁巧而言，故曰易简。简者，神仙之德也。经曰：至道不繁，至人无为。然则以何道求之？曰：无求不能知，无道不能成。凡学神仙，先知易简。苟言涉奇诡，适足使人执迷，无所归本，此非吾学也。世人学仙，及为仙所迷者有矣，学炁反为炁所病者有矣。

## 渐门

易有渐卦，老氏有妙门。人之修真达性，不能顿悟，必须渐而进之，安而行之，故设渐门。一曰斋戒，二曰安处，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解。何谓斋戒？曰澡身虚心。何谓安处？曰深居静室。何谓存想？曰收心复性。何谓坐忘？曰遗形忘我。何谓神解？曰万法通神。是故习此五渐之门者，了一则渐次至二，了二则渐次至三，了三则渐次至四，了四则渐次至五，神仙成矣。

## 斋戒

斋戒者，非蔬茹饮食而已，澡身非汤浴去垢而已。盖其法在节食调中、磨擦畅外者也。夫人稟五行之气，而食五行之物，而实自胞胎有形也，呼吸精血，岂可去食而求长生。但世人不知休粮服气，道家权宜，非永绝食粒之谓也。食之有斋戒者，斋乃洁净之务，戒乃节慎之称。有饥即食，食勿令饱，此所谓调中也。百味未成熟勿食，五味大多勿食，腐败闭气之物勿食，此皆宜戒也。手常磨擦，皮肤温热，熨去冷气，此所谓畅外也。久坐久立久劳役，皆宜戒也。此是调理形骸之法。形坚则气全，是以斋戒为渐门之首矣。

## 安处

何谓安处？曰：非华堂邃宇、重裯广榻之谓也。在乎南向而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半。屋无高，高则阳盛而明多。屋无卑，卑则阴盛而暗多。故明多则伤魄，暗多则伤魂，人之魂阳而魄阴，苟伤明暗，则疾病生焉。此所谓居处之室，尚使之然。况天地之气，有亢阳之攻肌，淫阴之侵体，岂不防慎哉。修养之渐，倘不法此，非安处之道。术曰：吾所居室，四边皆窗户，遇风即阖，风息即开。吾所居座，前帘后屏，太明则下帘以和其内暎，太暗则卷帘以通其外曜。内以安心，外以安目，心目皆安矣。明暗尚然，况大多事虑、大多情欲，岂能安其内外哉。故学道以安处为次。

## 存想

存谓存我之神，想谓想我之身。闭目即见自己之目，收心即见自己之心。心与目皆不离，我身不伤，我神则存，想之渐也。凡人目终日视他人，故心亦逐外走，终日接他事，故目亦逐外瞻。营营浮光，未尝复照，奈何不病且夭邪？是以归

根曰静，静曰复命，诚性存存，众妙之门。此存想之渐，学道之功半矣。

## 坐忘

坐忘者，因存想而得也，因存想而忘也。行道而不见其行，非坐之义乎？有见而不行其见，非忘之义乎？何谓不行？曰心不动故。何谓不见？曰形都泯。故天隐子瞑而不视。或者悟道，乃退曰：道果在我矣。我果何人哉？天隐子果何人哉？於是彼我两忘，了无所照。

## 神解

一斋戒，谓之信解。言无信心，即不能解。二安处，谓之闲解。言无闲心，即不能解。三存想，谓之慧解。言无慧心，即不能解。四坐忘，谓之定解。言无定心，即不能解。信定闲慧四门通神，谓之神解。故神之为义，不行而至，不疾而速，阴阳变通，天地长久，兼三才而言谓之易。《系辞》曰：易穷则变，变则通，通则久。齐万物而言，谓之道德。老子《道经》、《德经》是也。本一性而言，谓之真如。天隐子生乎易中，死乎易中，动因万物，静因万物，邪由一性。真由一性，是以生死、动静、邪真，吾皆以神而解之，在人谓之仙矣。在天曰天仙，在地曰地仙。故神仙之道五归一门。谓五渐终同归於仙矣。

## 天隐子竟