

丹道專題研究

璇璣運息，斗極歸真

——《萬殊一本圖》北斗星相環的丹道內化研究*

劉丹**

提 要：本文以俞琰《周易參同契發揮》與《易外別傳》所載《萬殊一本圖》為核心文獻，聚焦其首層「北斗星相環」，系統闡釋璇璣北斗如何從天文樞機內化為丹道修煉的呼吸樞紐。論文首先解析北斗系統的星象結構與斗建節律，確立其「觀天之道」的宇宙論基礎；進而揭示俞琰以「心斗同構」為理路，將斗樞運轉機制轉化為「真意—真息」調控模型，構建「身中天罡」與「呼吸消息」深度耦合的修煉體系。在此基礎上，探討「斗柄指辰」與「火候進退」的精細對應，闡明「一息周天」作為「盜機成真」的核心路徑。最終指出，璇璣運息的終極歸趣在於超越星象符示，通過「環中」默照，返歸太極本體，實現丹道宇宙論從「法天象地」到「身心即天」的圓滿超越。

關鍵字：周易參同契；《萬殊一本圖》；璇璣北斗；呼吸；真意

歷代說《周易參同契》（以下簡稱《契》）、註《契》者層出不窮。宋末元初著名道教易學家、煉養家俞琰（1258-1327）^①解《契》，以「易象統丹道，丹道證易理」為核心，將先天象數與丹道火候相參，融體（易理本體）、相（卦象爻變）、用（丹道實踐）為一系。他主張「坎離匡廓」為丹道之本，以乾坤升降喻藥物生成，借爻辰納甲釋火候進退，凸顯「身心性命」與「天地日月」的同構性。其註解突破漢魏象數舊說，直指丹道真機，強調「玄關一竅」為易象與丹道的樞紐，體現「易外別傳」的丹道易學觀。「俞琰將易學與丹道融通為一，既豐富了易學的內容，也提高了道教的理論層次。……他將易學的『三才』說和『心為太極』說引入人身，以身心修煉模擬天地日月的運轉，從而復歸先天本性，與道同一。」^②

俞琰於元甲申（1284）四月十四日^③完成《周易參同契發揮》（以下簡稱《發揮》），其中首創「月體納甲圖」，以八卦方位對應月相變化，將《契》丹法完全易圖化。四個月後的「元甲申八月望日」^④《易外別傳》完稿，內收邵康節《心為太極圖》，朱紫陽《太紫虛中先天圖》《先天六十四

* 本文是江西省社會科學「十三五」基金專案「堪輿學與江西社會文化變遷」（專案號：20WT48）的階段性成果。

** 劉丹，女，江蘇南京人，南京大學博士、博士後，現為江西宗教問題研究中心副教授，研究方向為：傳統性命之學與當代心理學轉化。

① 因《宋史》《元史》中無傳記，俞琰的生卒年原並無確信記載。直到有學者新見元人王都中所撰《故處士俞先生行狀》，其中敘述了俞琰生平家世等信息，才得以確定。其中「先生以寶祐戊午四月十四日生，以泰定丁卯二月二十一日逝，春秋七十」。寶祐為南宋理宗趙昀的第六個年號，寶祐戊午年為南宋寶祐六年（1258年）；泰定為元朝泰定帝也孫鐵木兒的年號，泰定丁卯年為元泰定四年（1327年）。因此俞琰生卒年為1258和1327年。參見杜春雷：《新見俞琰行狀初探》，《儒藏論壇》2019年第1期，第345頁。

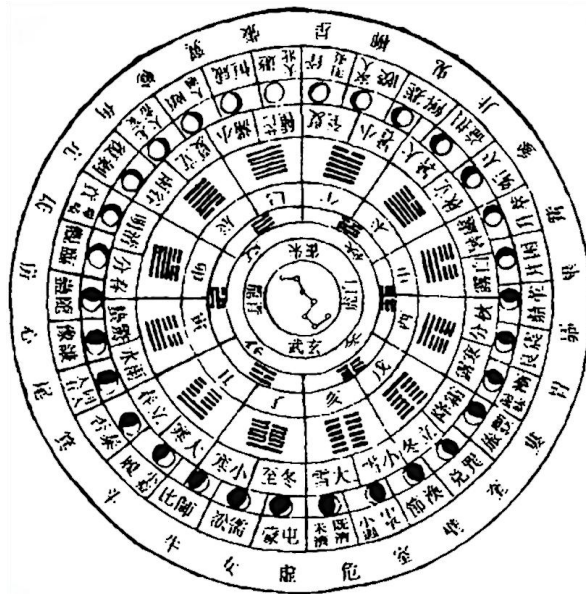
② 魏耀武：〈俞琰丹道藥物理論對易學思想的融攝〉，《周易研究》2020年第4期，第88頁。

③ （元）俞琰著，周全彬、盛克琦編校：《參同集註——萬古丹經王〈周易參同契〉註解集成》第一冊《第九卷周易參同契發揮·〈周易參同契發揮〉序》，北京：宗教文化出版社，2012年，第341頁。后文簡稱《發揮》。

④ （元）俞琰：《發揮·附錄：一、俞石澗易外別傳》，第458頁。

卦直圖》《地承天氣圖》《月受日光圖》《先天卦乾上坤下圖》《後天卦離南坎北圖》《乾坤坎離圖》《天地日月圖》《八七九六圖》《木火金水圖》《乾坤交變十二卦循環升降圖》《坎離交變十二卦循環升降圖》《屯蒙二卦反對一升一降圖》《既濟未濟反對一升一降圖》；在此基礎上作《周易參同契金丹鼎器藥物火候萬殊一本之圖》（以下簡稱《萬殊一本圖》），並引《契》《周易》《陰符經》以及邵雍、朱紫陽等語解釋這些圖象，著重從內丹學角度發論。

《萬殊一本圖》以彭曉《明鏡圖》為本，自內而外共十環^①，分別為北斗星相、四象、四季、六卦（八卦無震巽）、十二地支、十二辟卦、二十四節氣、三十月相、除坎離震兌之六十卦、二十八宿等。該圖以「一本」統攝「萬殊」，將《參同契》分散的丹法概念（如「三五至精」、「月體納甲」）整合為層級分明的體系：太極→兩儀（乾坤/鼎爐）→四象（木火金水/藥物）→八卦（火候周天）。此結構既契合《周易》「易有太極」的生成論，又符合丹道「逆返成丹」的修煉邏輯；融十二消息卦、六十四卦、二十八宿、二十四節氣等符號系統於一體，將鼎器（身體爐鼎）、藥物（精氣神）、火候（陰陽消長）三大丹道要素納入「萬法歸一」的框架中，不僅解決了此前註釋（如彭曉《周易參同契分章通真義》）的零散性，更實現了丹道理論的可視化與體系化。標誌著宋元易圖學闡釋丹經的成熟，堪為整合丹道與易學的里程碑。陳致虛《金丹大要》直接引用俞氏的鼎器藥物模型，明代陸西星《金丹大旨圖》、清代劉一明《周易闡真》均受其圖式影響。



圖一：《周易參同契金丹鼎器藥物火候萬殊一本之圖》

《萬殊一本圖》以十環結構統攝丹道諸要素，並非符號堆砌，而是以「一本」統「萬殊」，體現宇宙生成與丹道逆返的同步性。其以北斗星相定位宇宙樞機，對應周身關竅，十二辟卦統攝火候

^① 胡渭言九環，因彭《明鏡圖》中間一環為空，而俞《萬殊一本圖》中間環中為北斗七星圖，故算為一環，共十環。參見（清）胡渭：《易圖明辨》，北京：九州出版社，2008年，第50頁。

進退，三十月相暗合精氣循環。每一環都既是天文觀測的結論，又是內煉實踐的指導，真正實現了「天象」、「丹道」、「人身」的三才貫通。將傳統的「法天象地」觀念轉化為具體可認知可踐行的修煉體系，這一創造性的轉化，使中國古代的天人合一思想在丹道領域獲得了最為全息亦精微、玄奧且可臻的表達。正如俞琰所言：「人身法天象地，其間陰陽感合，與天地無以異也。」^①

限於篇幅，本文僅以《發揮》為核心文本，集中闡釋《萬殊一本圖》最內環「北斗星相環」的核心樞機作用。

一、星象原型與宇宙節律：北斗系統的時空統攝

俞琰繼承《陰符經》「觀天之道，執天之行」的思想，將北斗系統視為統攝天人的總樞機，構建了以「斗柄為機樞，璇璣為綱維」的天文時空架構。

循斗而招搖兮，執衡定元紀。

《史記·天官書》云：北斗七星，杓攜龍角，衡殷南斗，魁枕參首。用昏建者杓，夜半建者衡，平旦建者魁。又云：斗為帝車，運於中央，臨制四鄉。分陰陽，建四時，均五行，移節度，定諸紀，皆系乎斗。《索隱》曰：《春秋運斗極》云：斗，第一天樞，第二璿，第三璣，第四權，第五衡，第六闕陽，第七瑤光。一至四為魁，五至七為杓。今魏公謂循斗而招搖兮，執衡定元紀者，吾身之天罡所指，起於子而周曆十二辰也。夫斗居天之中，猶心居人身之中。是故天以斗為機，人以心為機，丹法以心運火候，猶天以斗運十二辰也。《翠虛篇》云：奪取天機妙，夜半看辰杓。一些珠露，阿誰運到稻花頭？蓋謂此也。^②

（一）星官體系與北斗定位

司馬遷在《史記·天官書》中將全天星官分為五組，即東南西北中「五宮」。北極附近的星官歸屬中宮，赤道附近的星官分別被劃入東、南、西、北四宮。隋唐時《丹元子步天歌》將全天星官分歸「三垣二十八宿」統轄，沿用 1000 餘年。三垣是紫微垣、太微垣和天市垣，「垣」即牆垣、城垣。每一垣都有左右兩道垣牆環繞，就像星空帝國中的 3 座城池。東宮蒼龍，角亢氐房心尾箕七宿所率天區；南宮朱雀，井鬼柳星張翼軫七宿所率天區；西宮白虎，奎婁胃昂畢觜參七宿所率天區；北宮玄武，斗牛女虛危室壁七宿所率天區。夜晚，春現朱雀，夏現蒼龍，秋現玄武，冬現白虎，周而復始。

以「帝星」（北極星）為中心建立起的紫微垣位於以北天極為中心的拱極星區。因地球自轉，恒星看起來都在圍繞北天極轉動，所以距離北天極最近的星就成為天帝的象徵，紫微垣就象徵天帝居住的宮殿，「北斗」則是天帝的御用車輦，載著天帝巡遊四方。華夏文明發祥於北緯 35°左右的黃河流域，因此這一地區相應的星空中，北斗七星是拱極星區最顯著的星象。考慮到歲差，數千年前

①（元）俞琰：《發揮·中篇第三》，「道窮則反，歸乎坤元」註，第 397 頁。

②（元）俞琰：《發揮·下篇第一》，「循斗而招搖兮」註，第 428 頁。

的北斗比今天更接近北天極，終年常顯不隱。正是天象與地理位置的相應，形成了古人重視北斗的傳統。

（二）七星結構與功能解析

北斗七星，既像勺子；又像車子（「帝車」）；還像秤秤。但最初，北斗因形似殷周時期的酒斗而得名。司馬貞《史記索隱》引《春秋運斗樞》云七星分別是：第一星名天樞，第二星名璿，第三星名璣，第四星名權，第五星名衡，第六星名闕陽，第七星名瑤（搖）光。其中，第一至第四星組合為「魁」，第五至第七星組合為「杓」，合魁、杓而為北斗；「魁」為「斗」之首，「杓」為「斗」之尾。北斗七星的「斗轉星移」，是勺口在前的倒轉斗柄，旋轉的樞紐即是第一星「天樞」，主掌權力核心與方位基準。第二星與樞構成勺高，形成旋轉指向，勺口又指向變動的天北極，因此這個旋邊很重要，故稱「璿」，主掌法度。第二、三星連成勺的底邊，也是旋轉重要軌則的側邊，稱為「璣」，主掌時序。第四星是勺與柄的交接點，也是秤盤與秤桿的交接點，故稱「權」，民間及道教將天權奉為「文曲星」，主宰文運功名。第五星是秤桿刻度，故稱「衡」，主衡平陰陽。第六星是秤桿刻度的繼續，名闕陽，又作開陽，與輔星組合象徵軍事武備，故稱「武曲」，主掌戰力。第七星是秤桿之尾，是勺柄抓手，是推車把手，故稱瑤光，也作搖光，主掌變革、終結與新生。

《萬殊一本圖》依《史記·天官書》所載而畫。可見北斗之杓（闕陽-瑤光），指向東方蒼龍七宿之首的角宿，稱為「杓攜龍角」，此為赤道坐標系校準關鍵。古人以斗轉觀星移，即中天北斗帶動周邊羣星。斗柄指向龍頭，故說「攜」。北斗之首為「魁」，主要是以天樞為首的四星在斗轉星移的進程中，始終靠枕著西宮白虎七宿之末的參宿的頭部（參宿四、參宿五之間，與觜宿星團構成一矮三角形，很像枕頭），一道旋轉，稱為「魁枕參首」。

北斗之中部為衡星，與北宮玄武七宿之首的斗宿（南斗）形成 28° 夾角，恰為黃赤交角觀測基準。《隋書·天文志》載張衡渾儀「設玉衡以擬斗建」，證實玉衡是渾儀核心部件。斗宿屬北宮，為何稱「南斗」？周天雖被分為東南西北四宮，但在任何時刻只可以見到半周天，即兩宮星空（如魁枕參首和杓攜龍角），或前宮之尾至後宮之首的三宮星空。參宿是西宮白虎七宿之末，南斗是北宮玄武七宿之首，按照天視動順序，中間還隔著南宮朱雀、東宮蒼龍共 14 宿。所以，南斗與雀頭永不同天。南斗東出，可見到雀尾，初出最多可見雀身。南斗居中，最多只能見到朱雀之尾軫宿。南斗西伏，東天邊最多至西宮白虎的虎身，但此時天已亮，人眼看不到。衡星為第五星，斗柄起源於此星。斗柄前段是直柄，後段有折彎，前段指南斗，後段指向龍身。「殷」釋為覆蓋；「衡殷南斗」即衡指南斗諸星時，不與「杓攜龍角、魁枕參首」同時空，是被這一時段的天區所掩蓋。僅僅《天官書》的三句話，《萬殊一本圖》中心環的七顆星就同時建立起了白天黑夜同時顯現卻不違現實的立體空間。

隨著地球的自轉，北斗七星猶如鐘錶上的指針，繞著北天極晝夜旋轉，每旋轉 15° 恰好是 1 小時。古人觀星授時通常是黃昏（17-20 時）的初昏時段，即酉時 17-19 時（18 時前後），此時正是「杓攜龍角」的天象。「杓」又稱「標」，因此酉時被稱為「昏建」，建立的標杆即是北斗之「杓」，故

有「昏建者杓」。「平旦」即卯時 5-7 時（6 時前後），與「昏建」相差半周天，即 12 小時。北斗星的杓、魁翻轉了個，從斗尾指向，變成了斗首指向，因此卯時建立的標杆變成了「魁」，故有「平旦建者魁」。夜半子時 1-3 時，子夜 0 時斗柄方位由衡星標示，此時指向正在中天子午線上。

角宿、斗宿和參宿是二十八宿中非常重要的三宿，將北斗與此三宿拴系在一起，鞏固了北斗居於天之中央的地位。同時在天文觀測中，即使星宿在地平線以下，只要看看恒顯不沒的北斗七星，就可推出二十八宿的大致位置了。李約瑟在《中國科學技術史》中高度評價該體系：「北斗如同天然星鐘，其旋轉不僅劃分季節，更構成中國古代宇宙論的機械框架——通過斗柄與角宿的恒定關係（杓攜龍角）、玉衡與斗宿的空間對應（衡殷南斗）、魁星與參宿的幾何聯結（魁枕參首），實現天體運行與大地節律的精確同步。」^①

（三）斗建系統與時空節律

北斗七星圍繞北極紫微之星運轉，其斗柄所指的方向每天逆時針偏移 1°，每月行移 30°，3 個月累計一個象限，一年後又回到原處。古人據此參悟出節令歌訣：「斗柄東指，天下皆春；斗柄南指，天下皆夏；斗柄西指，天下皆秋；斗柄北指，天下皆冬。」^②《淮南子·天文訓》更進一步：「帝張四維，運之以斗，月徙一辰，復反其所。正月指寅，十二月指丑，一歲而匝，終而復始。」^③可見至少在西漢初年，古人已經將斗柄指向與一年中的 12 個月聯繫了起來。故《史記·天官書》云「北斗七星，所謂『旋、璣、玉衡以齊七政』」。《史記索隱》：「案：《尚書大傳》云『七政，謂春、秋、冬、夏、天文、地理、人道，所以為政也。人道正而萬事順成』。又馬融註《尚書》云『七政者，北斗七星，各有所主：第一曰主日；第二曰主月法；第三曰命火，謂熒惑也；第四曰煞土，謂填星也；第五曰伐水，謂辰星也；第六曰危木，謂歲星也；第七曰罰金，謂太白也。日、月、五星各異，故名曰七政也』。」^④就天文言，北斗七星可以用來界量日月和五大行星的運行軌跡，得其所主而不差違。

北斗作為北極星這個天帝的御用車駕，巡行天極中央，制禦四方分野界；剖判陰陽二氣，確立四時節序，調和五行生克，推移節氣刻度，裁定曆法綱紀。即「循北斗以運璇璣兮，握衡星而定四時綱紀」。「杓攜龍角」：主春生；「衡殷南斗」：主夏長；「魁枕參首」：主秋收。「昏建者杓」、「夜半建者衡」、「平旦建者魁」此即北斗以三時調控日躔月離，奠定「年」、「月」、「日」三級時空節律。北斗七星體系是我國文明「觀象授時—星占祈福—內煉成真」三位一體的典範，天文地理、人文丹道皆合於其序而運轉。

① [英] 李約瑟 Noel Joseph Terence Montgomery Needham 著：《Science and Civilization in China 中國科學技術史》（Cambridge: Cambridge University Press, 1959），256。

② 黃懷信撰：《鶡冠子彙校集註》，北京：中華書局，2004 年，第 76 頁。

③ 何寧撰：《淮南子集釋》（上冊），北京：中華書局，1998 年，第 238 頁。

④ 轉引自章偉文譯註：《周易參同契》，北京：中華書局，2014 年，第 63-64 頁。

二、北斗為機與心機同構：璇璣運轉的內丹化

俞琰將北斗視為天象運行的「關鍵」，而人心則是身中璇璣。通過《萬殊一本圖》第一環「北斗星相環」的符號化呈現，俞琰將北斗運轉與呼吸節律深度耦合，形成「身內天罡」調控呼吸的「心斗同構」模型，將北斗七星視為天體運行的總樞，完美內化為人體中以「心」為主導、以「呼吸」為運作的造化引擎，實現了「璇璣運轉」從天文觀測到內丹實踐的深刻轉化。

（一）「機」的雙重涵義：從宇宙樞機到丹道生機

北斗七星在《萬殊一本圖》首環中作為「璇璣玉衡」的具象化，被俞琰視為天體運行與人體氣機共有的「機」——即造化之引擎。其核心論點在於：

天以斗為機，人以心為機。心運於身中，猶斗運於天中。^①

此處「機」兼具機械樞紐與生機發動雙重涵義。北斗在天，周流不息，北斗「魁杓指向」即通過斗柄指向調控二十八宿周流、四時陰陽消長；人心在身，則通過調控呼吸之升降出入，統攝周身氣血循環、氣機變化。此處之「心」為真意。真意是身中調控生命能量的總司令部；是溝通先後天的無念之正覺；其統攝精氣神，是溝通先天一炁與後天形體的關鍵媒介。

在《萬殊一本圖》中，北斗環居於內層第一環，象徵「萬殊一本」之「本」，居中天而運四時，在人身則具體體現為「呼吸」的升降出入，即直接對應人體真息之啟動與循環。正如天體運行須臾不離斗樞，人體氣機的流轉也一刻不離呼吸與心神的調控。俞琰強調：

丹道之要，全在乎斗。斗者，所以斡運一身之陰陽，統攝一身之萬化，猶網之有綱，衣之有紐也。^②

《萬殊一本圖》將北斗環置於核心，正是象徵「心」（真意）與「呼吸」在丹道修煉中的根本地位。此時之「斗」，已從外在星象轉化為身內的「心—息」調控系統。

（二）身內斗極：天心與黃道的空間建構

基於「心斗同構」模型，俞琰進一步將天文架構具體映射於人體生理空間。北極紫微垣位居天中，帝星（北極星）永恆不動，是為宇宙中心。對應人身，丹道之「天心」即「真意」所居之位，位於上丹田（泥丸宮）與下丹田（黃庭）之間，又稱「祖竅」。「真意」被賦予「身中斗極」的地位，如北辰般統攝全身。俞琰強調「心即太極」，此心就是「真意」，為神炁交融之樞，能統攝精氣神三寶，使「神（離火）與炁（坎水）交媾於中宮」。真意的作用在於「招攝先天一炁」。

①（元）俞琰：《發揮·附錄：一、俞石澗易外別傳·萬殊一本圖》，第471頁。

②（元）俞琰：《發揮·上篇第二》，「要道魁杓，統化綱紐」註，第357頁。

北斗作為「帝車」，繞極旋轉，巡行四方，制禦八紘。此動態運行軌跡，在人身則對應「任督二脈」構成的「身中黃道」。俞琰闡釋道：「天經乃吾身之黃道，呼吸往來於此，即任督二脈是也。」^①至此，一個完整的身內宇宙空間模型得以確立：「天心」為北極（靜態中心），任督為黃道（動態軌跡），而「呼吸」則是驅動真氣在此黃道上循環運行的「帝車」。

三、斗柄指辰與盜取天機：時空節律的同構耦合

在確立了「心斗同構」的靜態模型後，俞琰進一步將北斗的動態運行規律即「斗建」系統，深度耦合於丹道火候的調控程式之中。呼吸在此模型中超越了單純的生理活動，轉為「真息」（胎息），即實現「先天一炁」的盜取，昇華為天人能量交換的丹法要訣。俞琰引用《靈源大道歌》強調：「千經萬論講玄微，命蒂由來在真息。」^②所謂「真息」，即是通過深度修煉，使後天口鼻呼吸逐漸轉化為與天地陰陽闔辟同頻共振的先天呼吸。

人身呼吸的「一呼一吸」對應乾坤宇宙的「一闔一辟」，形成「剛柔相摩」的宇宙節律。這種同構性使得「呼吸」成為勾連「天機」（北斗運轉）與「人機」（心神調控）的核心媒介。當丹士能「馭呼吸之往來，周流不息」，便能「與天道同運，而天行之機吾得而執之矣」^③。此即「觀天之道，執天之行」在丹道工夫中的終極體現，呼吸由此成為實現「偕以造化」修煉目標的實踐樞紐。

（一）斗建系統與火候三關：從宏觀原理到微觀操作

《史記·天官書》所載的「杓攜龍角，衡殷南斗，魁枕參首」及「用昏建者杓，夜半建者衡，平旦建者魁」，構建了一套以北斗指向標示時間的「斗建」系統。俞琰將此外在的時間尺規，創造性地內化為丹道火候進退的三大關節。

1. 宏觀原理：四季節律與火候總綱

從宏觀而言，「杓攜龍角，衡殷南斗，魁枕參首」分別象徵「春生，進陽火之始；夏長，火候極盛；秋收，退陰符」，其側重的是北斗指針在天空中劃出的區域所對應的季節特徵，將四季「生、長、收、藏」的宏觀節律，類比到丹火調控上。此即對「以一日時辰為綱」說法的「宏觀原理闡釋」：用一年四季的生殺規律，來形象地說明火候過程中「生長收藏」的總體節奏和原理。

2. 微觀操作：時辰指向與火候三關

《參同契》的核心在於「法天象地，以時煉藥」。魏伯陽強調「晝夜循環，周天火候」，丹道實踐以一日十二時為基準，而非四季。「子午卯酉」是火候轉換的關鍵點，與北斗建星在黃昏、夜

①（元）俞琰：《發揮·附錄：一、俞石澗易外別傳·萬殊一本圖》，第474頁。

②（元）俞琰：《發揮·中篇第一》，「乾剛坤柔，配合相包」註，第379頁。

③（元）俞琰：《發揮·附錄：一、俞石澗易外別傳·萬殊一本圖》，第471頁。

半、平旦的指向高度吻合。此即「以一日時辰為綱」所澄明的「微觀操作指南」：指導丹士在一天之內如何根據時辰（或身體內景）來把握火候的細微變化。

（1）昏建者杓，對應酉時（日入），退陰符之始：黃昏時分，斗杓（第五至第七星）指向東方蒼龍之角宿，是為「杓攜龍角」。此象應秋收之機，在丹道中喻示「退陰符」的開始。相應的，丹士「呼」氣時，引導心火（離液）自上丹田（泥丸）沿任脈陰液沉降，如斗柄西指，促肺金之氣肅降收斂，完成「魄金歸元」。

（2）夜半建者衡，對應子時（正中），進陽火之機：夜半時分，斗衡（第五星）位居中天，是為「衡殷南斗」之時。此象應冬至一陽生，在丹道中為「進陽火」的關鍵時機，即「活子時」。俞琰強調：「定元紀者，定歲、月、日之綱紀也……丹法中以子午卯酉為四時，夜半子時即衡星定位之時，乃進火之候也。」相應的，丹士於夜半凝神調息，於「吸」氣時催動腎陽（坎炁）自下丹田（命門）沿督脈上升，喻體內陽氣萌動。

（3）平旦建者魁，對應卯時（日出），沐浴溫養之境：平旦時分，斗魁（第一至第四星）顯赫於東方，是為「魁枕參首」。此時陰陽平衡。在丹道中，能量運行至特定關口（如夾脊、玉枕），處於「進陽火」已過、火候轉換的「沐浴」階段。此時呼吸宜平和，放鬆意念，如斗魁沉穩，使初生之陽氣得以薰蒸、壯大的同時，避免過躁。

在《參同契》的體系裏，一日即是一年，一時辰即為一月；兩種說法是「其大無外，其小無內」的全息對應關係。但對於具體的修煉實踐而言，以日、時為核心的火候模型是根基。俞琰本意在於讓丹士領悟這種「能量運行節律」的本質，而不是執著於字面的機械對應。所謂「斗為帝車，運於中央，臨制四鄉」，其深意是讓我們把握住身中這個「調控中樞」（天心），自然就能「禦政」得當，火候不差。

（二）子午徘徊與呼吸消息

在《萬殊一本圖》中，斗柄指辰的軌跡與二十八宿環、十二辰環交織，形成可操作的火候指南。

夫人身中黃道，即陰符陽火所行之處也，即日魂月魄所居之方也。有能觀天之道，執天之行，識陰陽之行度，知魂魄之所居，則周天三百六十五度，循環乎一息之頃，而日月出入乎呼吸之微。呼為陽，吸為陰，與天道同一妙用，不必求之他也。^①

真氣沿任督的流轉，恰如斗柄指辰，周流不息，形成「呼為陽，吸為陰」的能量循環。

首先定點「子午卯酉四正位」：斗柄指子（玄武）、午（朱雀）、卯（青龍）、酉（白虎）時，呼吸需「吸升呼降」，契合四象之氣機流轉。「斗建」系統在一日內的循環，最終凝結於「子午」這對核心時空節點上。俞琰指出：「天地之雌雄兮，徘徊子與午。」^②並闡釋道：

①（元）俞琰：《發揮·中篇第二》，「陰陽為度，魂魄所居」註，第400頁。

②（元）俞琰：《發揮·下篇第一》，「天地之雌雄兮」註，第428頁。

午者，天之中也；子者，地之中也。子午為陰陽相交、水火相會之地……以丹道言之，上升下降，一起一伏，亦徘徊於子午。^①

在人身，子午即任督二脈的兩端，是真氣升降的轉折點。呼吸在此處的「徘徊」，具體表現為「消息」的節律。「消息應鐘律，升降據斗樞。」^②俞琰對此的註解極為精當：

自子至巳為息，自午至亥為消。消息應鐘律者，鐘律於一歲十二月之內，每月換一管，一歲換盡十二律。吾身火候之消息，亦猶是也。自下而上為升，自上而下為降。升降據斗樞者，斗樞於一日十二時之內，每時移一位，一日移遍十二辰。吾身火候之升降，亦猶是也。^③

宇宙間，北斗斗樞的位移（升降）決定了一日十二時的更替；人體內，心神依據斗樞的指向，通過調控呼吸的「消息」（吸為息、呼為消）和真氣的「升降」，來實現火候的精細操作。二十八宿是更精微的標準，以二十八宿移速定「息頻」：如角宿移至亢宿需一度（日行 1°），對應一息之數。丹士通過「息數」累積，實現「三百六十息為一周天」的能量循環。同時「斗樞調控火候文武」：斗柄緩移時用文火（呼吸綿長），疾轉時用武火（呼吸急促）。俞琰以「衡星定位」喻火候中庸：「夜半建者衡，衡殷中州河濟之間，此時火候不疾不徐，如衡之平。」

呼吸成為「宇宙節律」、「人身氣機」的同步器，彰顯俞琰「以人身小宇宙摹擬大宇宙」的天人耦合模型，一呼一吸之間，暗合斗轉星移；真氣一升一降，同步宇宙節律。

（三）盜取天機與一息周天

俞琰通過「斗柄指辰」的天文觀測，將時空節律壓縮為呼吸火候的調控法則，實現「盜取天機」的丹法目標。「盜機」思想源於《陰符經》「觀天之道，執天之行」，俞琰將其發展為呼吸調控的技術核心。其關鍵在於通過呼吸頻率同步宇宙能量流；即「盜機」並非被動遵循，而是主動地、在瞬息之間與宇宙根本節律達成共振和能量交換。

首先，上節所述的「消息應鐘律」，就是「盜機」的基石。丹士通過調息使體內氣機與天地陰陽消長共振，如「呼則接天根，吸則接地根」。

其次需「攢簇四象」：二十八宿分屬四象（青龍、朱雀、白虎、玄武），對應呼吸的四方節律。例如，房宿（卯時）配肝氣生發，需深長吸氣；昴宿（酉時）配肺氣收斂，需緩柔呼氣。此機制使「二十八宿環列於外，呼吸升降循環於內」。

「盜機」的最高體現，便是「一息周天」。俞琰在註解「關鍵有低昂兮，周天遂奔走」時，揭示了此一境界的生理基礎：

① 同上。

② （元）俞琰：《發揮·上篇第二》，「消息應鐘律」註，第 350 頁。

③ （元）俞琰：《發揮·上篇第二》，「消息應鐘律」註，第 350 頁。

關鍵，謂南北二極；周天，謂二十八宿；奔走，謂運行也。天形如彈丸，周匝運轉，晝夜不停，其南北兩端，一高一下，乃關鍵也。人身亦然，上有天關，下有地軸。若能回天關，轉地軸，則上下往來，一息一周天也。^①

此處的「回天關，轉地軸」，正是以深長的「真息」為動力，驅動真氣在任督二脈（身中黃道）上高速、高效地循環一周。它將外在廣袤星空二十八宿的周天運轉，壓縮於人體微觀宇宙「一息」之間的循環。這不僅是時間的壓縮，更是能量的聚焦與昇華，是「潛奪天運一萬三千五百年之數」^②的超越時空之境。俞琰引胡瑗之言云：

天之形，望之其色蒼然。南樞入地下三十六度，北樞出地上三十六度，狀如倚杵，此天之形也。言其用則一晝夜之間，凡行九十餘萬里。夫人之一呼一吸，謂之一息。一息之間，天已行八十餘里。人之一晝一夜，而天行九十餘萬里，則天之健用可知矣。又曰：人之神氣，萃之則生，散之則亡。天有剛陽之氣，運行不息，故天體常存也。^③

可見真息狀態下，剛健之宇宙節律內化為神炁的永恆律動，達成「煉虛合道」。至此，通過「呼吸」這一樞紐，璇璣北斗的宇宙論模型，徹底轉化為可實證、可操作的丹道工夫，實現了「法天象地」從哲學理念到生命實踐的精微化轉向。

四、萬化統攝與返歸太極：丹道宇宙論的完成與超越

前文已詳論俞琰如何將北斗璇璣之天文模型內化為「身中天罡」，並以呼吸為樞機，構建起「心斗同構」、「火候合天」的精密修煉體系。然而，璇璣運轉之丹道內化，其最終目的並非止於「一息周天」的氣機循環。《萬殊一本圖》以北斗星相環為肇始，層層推衍，其終極指向乃是通過此中樞機制，實現對身心的「萬化統攝」，並最終超越星象符示與呼吸工夫本身，返歸於「太極」或「環中」的虛無本體，完成丹道宇宙論從「法天象地」到「身心即天」的最終建構與超越。

（一）從中樞機制到萬化統攝：身國同治的丹道秩序

《萬殊一本圖》第一環確立的北斗樞機，其意義不僅在於驅動真氣循環，更在於其為統攝其後諸環所象徵的身中「萬化」提供了權力核心與秩序本源。此即丹道「身國同治」思想在宇宙論層面的極致發揮。

俞琰在闡釋「文昌統錄，詰責台輔。百官有司，各典所部」時，深刻揭示了此一圖景：

①（元）俞琰：《發揮·附錄：一、俞石澗易外別傳·萬殊一本圖》，第471頁。

②（元）俞琰：《發揮·下篇第一》，「眾邪辟除，正氣常存」註，第424頁。

③（元）俞琰：《發揮·附錄：一、俞石澗易外別傳·萬殊一本圖》，第470-471頁。

《史記·天官書》云：斗魁戴匡六星曰文昌宮。今日文昌統錄者，絳宮天子統乾坤也。人身之中，安有所謂文昌者哉？無非譬喻也。天有三臺四輔，丹有三龍四虎。詰責台輔者，甲乙無令失，庚辛莫要差也。天有眾星分野，丹有眾卦火符。百官有司，各典所部者，按一年二十四氣，列周天二十八宿，而鼎爐火候密推排也。由是言之，則天之萬象森羅，皆在吾一身中矣。^①

北斗系統中的「文昌宮」被喻為「絳宮天子」，即人身之「心君」。三臺四輔星官對應「三龍四虎」等藥物與火候要素；周天眾星分野對應「眾卦火符」與周身氣脈。當丹士以「心」為機，執斗柄而運呼吸，便如同天帝臨朝，通過北斗中樞號令全身的「百官有司」（五臟六腑、精神魂魄），使之各循其職（「各典所部」），按二十四氣、二十八宿的宇宙節律嚴密運轉。此乃「丹道之要，全在乎斗」的深層意涵。至此，璇璣呼吸模型已從一個能量循環機制，昇華為構建並維繫身內宇宙和諧秩序的終極法則，實現了對生命「萬化」的全面統攝。

（二）超越璇璣：由「環中」之秘復歸太極本體

執泥於星象符示與呼吸刻度，終屬「著相」。《萬殊一本圖》的深層智慧，在於它同時指示了一條超越其自身符號體系的路徑。此一路徑的核心，便是「環中」。

俞琰在《易外別傳》中，直指「環中」之秘：「先天圖者，環中也。」並進一步闡釋：

愚謂：人之一身，即先天圖也。心居人身之中，猶太極在先天圖之中，朱紫陽謂中間空處是也。圖自復而始，至坤而終，終始相連如環，故謂之環。環中者，六十四卦環於其外，而太極居其中也。在《易》為太極，在人為心。人知心為太極，則可以語道矣。^②

此段論述乃本章之眼目。《萬殊一本圖》的十環結構，本身就是一個「環」。無論是第一環的北斗，還是其外的四象、八卦、二十八宿等，皆是「環於其外」的「萬殊」，是現象與法度。而真正的核心，是環內的「空處」，是「太極」。在人身，此「太極」即是不落方所、寂然感通的「本心」或「真意」。先前所論的「以心為機」，其終極歸趣，正是要以此「太極之心」安居於「環中」，來觀照和統禦環外的一切變化，而非執著於北斗之指針或呼吸之往來。俞琰早已點明，火候消息雖據「斗樞」，但「蓋不過取象比喻而已，即非用律管之短長、天罡之所指而為期度也」^③。所有的星象、卦爻、時辰，皆是渡河之筏，而非彼岸本身。

當丹士通過璇璣呼吸的嚴格訓練，臻於「真息」綿綿、一息周天的純熟之境後，便須「得意忘象」，從對「法」的執著中解脫出來。此時，意念不再追隨斗柄的指向，而是退藏於密，默守「環中」。邵雍詩云：「自從會得環中意，閒氣胸中一點無。」俞琰釋之，此即「和氣周流乎一身」之

①（元）俞琰：《發揮·上篇第二》，「文昌統錄，詰責台輔」註，第358頁。

②（元）俞琰：《發揮·附錄：一、俞石澗易外別傳·天根月窟圖》，第459-460頁。

③（元）俞琰：《發揮·上篇第二》，「消息應鐘律」註，第350頁。

境，使得「三十六宮都是春」。當「太極之心」常居「環中」，則身中一切（三十六宮）皆在先天一炁的薰蒸之中，生機盎然，一片太和。此時，璇璣北斗的運轉已內化為不假思索、不循跡象的自然律動，丹士由此從「有為」之境，邁入「無為」之域。

（三）「天根月窟」與「呼吸往來」：先天一炁的自動循環

在「環中」境界中，呼吸亦發生了本質的蛻變。它不再是後天口鼻的「息」，而是與宇宙本體同步的「真息」或曰「先天一炁」的循環。此時的呼吸（真息）已不僅僅是氣機流動，更是太極本體在人身中的動態顯現。

1. 呼吸與太極本體的同構性

俞琰借邵雍「天根月窟」之說，闡發此理：「乾遇巽時觀月窟，地逢雷處看天根。」^①。「天根」在復卦（子時，一陽初生），「月窟」在姤卦（午時，一陰始萌），此二者是陰陽互藏的關竅。

俞琰進而將天地大宇宙的呼吸與人身小宇宙的呼吸完全統一，形成天地人呼吸模型，揭示呼吸節律與太極動靜的深層對應：

冬至後自復而乾屬陽，故以為呼；夏至後自姤而坤屬陰，故以為吸。呼乃氣之出，故屬冬至之後；吸乃氣之入，故屬夏至之後。大則為天地一歲之呼吸，小則為人身一息之呼吸。^②

呼吸循環的轉折點：子時（夜半）吸氣至尾間，為「天根」動處；午時（日中）呼氣至泥丸，為「月窟」位處。這種「子升午降」的節律，與「冬至之後為呼，夏至之後為吸，此天地一歲之呼吸也」的天地呼吸人形成嵌套，體現「大則為天地一歲之呼吸，小則為人身一息之呼吸」^③的同構性。此處「呼吸」已超越生理範疇，成為太極「一動一靜」的具象化。俞琰總結道：

大則為天地一歲之呼吸，小則為人身一息之呼吸。《參同契》云：龍呼於虎，虎吸龍精。又云：呼吸相含育，佇息為夫婦。蓋以呼吸為龍虎，為夫婦，千經萬論，譬喻紛紛，不過呼吸兩字而已矣。^④

當修煉者契入「環中」，其真息之往來，便如「天根月窟閑來往」，不再受後天意識的驅使，而是先天一炁在身中黃道（任督）上的自然潮汐。此即「吾身之乾坤內交，靜極機發，而與天地之機相應，是誠天、地、人之至妙者也」^⑤。

①（元）俞琰：《發揮·附錄：一、俞石澗易外別傳·天根月窟圖》，第459頁。

②（元）俞琰：《發揮·附錄：一、俞石澗易外別傳·天根月窟圖》，第460頁。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

俞琰進一步以「寂感」說闡釋呼吸與太極本體的關係：

寂者，靜之極也，是為純陰之坤；感者，動之初也，是為陽生之復。寂感之間，即一動一靜之間也。^①

呼吸的「闔辟」運動（呼為辟、吸為闔）直接對應太極的「寂感」機制，使修煉者通過調息直接體證本體。這種同構性在《萬殊一本圖》中表現為北斗環統攝九環的符號結構：北斗為「一本」，其餘九環為「萬殊」，而呼吸正是貫通一本與萬殊的實踐路徑。

2.呼吸與「返歸太極」的逆修之道

丹道修煉的本質是「逆返成丹」，即通過呼吸操作實現從萬殊返歸一本的超越。俞琰引用《參同契》「終坤始復，如循連環」，說明呼吸循環與太極循環的同構性：

圖自復而始，至坤而終，終始相連如環。環中者，六十四卦環於其外，而太極居其中也。^②

修煉者通過「收視返聽，藏心於淵，馭呼吸之往來，周流不息」^③，使呼吸逐漸由後天口鼻之息轉化為先天「真息」，最終達成「陰陽內感，神氣交結」^④的太極狀態。此過程在《萬殊一本圖》中對應從外環（萬殊）向內環（一本）的漸進凝聚，呼吸作為動力媒介，實現「萬化歸於一息」的宇宙論壓縮。

俞琰丹道宇宙論的終極目標是通過呼吸實現「返歸太極」，其核心實踐是「一息周天」的工夫。此概念將宇宙運行的宏觀週期壓縮為呼吸的微觀節律，實現「天地造化在吾身」的超越境界。

如前所證，俞琰云：「若能回天關，轉地軸」且與「子午升降」同頻，即通過呼吸調控，使真氣沿任督二脈（身中黃道）運行，子時氣到尾閭，午時氣到泥丸，完成小周天循環。在「璇璣四維」的框架下，一呼一吸皆與斗樞運轉相呼應：如吸氣時真氣自海底上升，恰似斗柄指寅而天下春；呼氣時神火自崑崙下降，似斗柄指申而天下秋。丹士在「一息之間」就能完成「小周天」循環，實現「以息度天」的修煉效果，故有「吾身日月與天地日月同途」的契合。

「一息周天」的本質是通過呼吸盜取宇宙能量，實現生命品質的蛻變。「呼吸相含育，佇息為夫婦」^⑤。當呼吸達到「停息」狀態時，身中陰陽二氣交媾，形成「先天一炁」，直接契入太極本體。

①（元）俞琰：《發揮·附錄：一、俞石澗易外別傳·天根月窟圖》，第 460 頁。

②（元）俞琰：《發揮·附錄：一、俞石澗易外別傳·天根月窟圖》，第 459 頁。

③（元）俞琰：《發揮·附錄：一、俞石澗易外別傳·萬殊一本圖》，第 471 頁。

④（元）俞琰：《發揮·中篇第一》，「乾剛坤柔，配合相包」註，第 379 頁。

⑤（元）俞琰：《發揮·上篇第二》，「呼吸相含育，佇息為夫婦」註，第 367 頁。

「執天之行」的終極表現是通過呼吸實現「宇宙節律的內化」，使修煉者成為「造化主人」。俞琰以邵雍詩證此境：「天根月窟閑來往，三十六宮都是春」^①，當呼吸與太極本體完全同步時，身中三百六十骨節皆化為純陽，達成「形神俱妙」的超越境界。

結 論

《萬殊一本圖》以北斗星相環為丹道修煉的樞機，構建了「璇璣運息—斗極歸真」的完整體系。俞琰通過「心斗同構」的哲學架構，將北斗天文模型轉化為「真意—真息」的調控機制，使呼吸超越生理範疇，成為勾連天人的修煉樞紐。在「斗柄指辰」與「火候消息」的精細耦合中，丹士通過「一息周天」實現宇宙節律與身中炁機的深度同步，完成從「法天象地」到「身心即天」的實踐轉化。

此修煉體系的終極歸趣，在於超越星象符示與呼吸刻度，通過「環中」默照，復歸「太極之心」的寂然本體。俞琰以「萬殊一本」為圖式展現的，不僅是一套精密的修煉工夫，更是一條由術入道、即修即證的超越路徑。其將易學宇宙論與丹道實踐完美融合，標誌著宋元內丹學在理論與實修層面的成熟，彰顯出中國道教「性命雙修、天人合一」的智慧高度。

^①（元）俞琰：《發揮·附錄：一、俞石澗易外別傳·天根月窟圖》，第459頁。