

Electronic Supplement to
Primer for Translating Daoist Literature

道
文
翻
譯
入
門

Louis Komjathy 康思奇, Ph.D., CSO
Center for Daoist Studies 道學中心
Ravinia, Illinois

ELECTRONIC SUPPLEMENT TO
***PRIMER FOR TRANSLATING DAOIST LITERATURE* 道文翻譯入門:**
SOURCE-EDITIONS OF DAOIST TEXTS THEREIN*

- 04 *Tàishàng Lǎojūn jīnglǜ* 太上老君經律 (Scriptural Statutes of the Great High Lord Lao; DZ 786; ZH 540), 1a
- 07 *Dàodé zhēnjīng* 道德真經 (Perfect Scripture on the Dao and Inner Power; DZ 664; ZH 553), ch. 1
- 08 *Nánhuá zhēnjīng* 南華真經 (Perfect Scripture on Master Nanhua [Southern Florescence]; DZ 670; ZH 616), chs. 4 (1.18ab) & 6 (2.9ab)
- 09 *Huáinánzi* 淮南子 (Book of the Huainan Masters; DZ 1184; ZH 978), ch. 3 (5.1ab)
- 10 *Huángdì nèijīng sùwèn* 黃帝內經素問 (Yellow Thearch's Inner Classic: Basic Questions; DZ 1020; ZH 884), chs. 1 (1.2b-5a) & 2 (2.11b-12a)
- 11 *Zhōuyì cāntóng qì* 周易參同契 (Token for the Kinship of the Three According to the *Changes* of the Zhou Dynasty; DZ 999; ZH 665), 1.1a-2b
12. *Tàishàng huángtíng wàijīng yùjīng* 太上黃庭外景玉經 (Jade Scripture on the Outer View of the Yellow Court from the Most High; DZ 332; ZH 897), 1.1a
13. *Bàopǔzi nèipiān* 抱朴子內篇 (Inner Chapters of Master Embracing Simplicity; DZ 1185; ZH 980), chs. 17 (17.1a) & 4 (4.10ab)
14. *Bǎoshēng míng* 保生銘 (Inscription on Protecting Life; DZ 835; ZH 957), complete
15. *Yǎngxìng yánmìng lù* 養性延命錄 (Record of Nourishing Innate Nature and Extending Life-Destiny; DZ 838; ZH 952), ch. 2 (1.11b-12a)
16. *Huángdì yīnfú jīng* 黃帝陰符經 (Yellow Thearch's Scripture on the Hidden Talisman; DZ 31; ZH 642), 1a
17. *Tàishàng Lǎojūn shuō cháng qīngjìng miào jīng* 太上老君說常清靜妙經 (Wondrous Scripture on Constant Clarity and Stillness, as Spoken by the Great High Lord Lao; DZ 620; ZH 350), 1ab
18. “*Zuòwàng piān* 坐忘篇” (Treatise on Sitting-in-Forgetfulness; DZ 1017, 2.1a-8b), 2.7a

* Note that #9, #10, #11, and #21 are commentaries, so the primary text is spread across the cited sections. Also note that the DZ edition of ch. 2 of the *Sùwèn* incorrectly lists the *juǎn* 卷 (“scroll”) as *yī* 一 (1) rather than *èr* 二 (2).

19. *Lǚzǔ bǎizì bēi* 呂祖百字碑 (Ancestor Lü's Hundred Character Stele; ZW 216, 3.12b-13a), complete
20. *Zhōng-Lǚ chuándào jí* 鍾呂傳道集 (Anthology of the Transmission of the Dao from Zhong to Lü; DZ 263, j. 14-16), 15.20a-21a
21. *Wùzhēn piān* 悟真篇 (Treatise on Awakening to Perfection; DZ 263, j. 26-30), 26.9a-11b
22. *Zázhù jiéjìng* 雜著捷徑 (Shortcuts from Various Authors; DZ 263, j. 17-25), 19.4a-5b
23. *Chóngyáng lìjiào shíwǔ lùn* 重陽立教十五論 (Redoubled Yang's Fifteen Discourses to Establish the Teachings; DZ 1233; ZH 1010), 1a and 3a
24. *Chūzhēn jiè* 初真戒 (Precepts of Initial Perfection; JY 292; ZW 404), 9ab
26. *Lǎozǐ zhāngjù* 老子章句 (Chapter-and-Verse Commentary on the Laozi; DZ 682; LZ* 8; ZH 556), ch. 59 (3.19a-20a)
27. *Lǎozǐ xiǎng'ěr zhù* 老子想爾注 (Commentary Thinking through the *Laozi*; DH 55; S.6825; TK 56; ZH 557), ch. 15 (p. 1302)
28. *Dàodé jīng huìyì* 道德經會義 (Assembled Meaning of the Scripture on the Dao and Inner Power; LZ* 163), ch. 6 (1.14a-15b)

太上老君經律

力三

道德尊經戒九行二十七戒

老君百八十戒已上男官同受

太清陰戒關

女青律戒關已上女官受

道德尊經想爾戒

行無為行柔弱行守雌勿先動此上最三行

行無名行清靜行諸善此中第三行

行無欲行知止足行推讓此下最三行

此九行二篇八十一章集會為道合尊卑同

科備上行者神仙六行者倍壽三行者增年

不橫天

道德尊經戒

戒勿喜邪喜與怒同戒勿費用精氣戒勿傷

王氣戒勿食含血之物樂其美味戒勿慕功

名戒勿為偽彼指形名道戒勿忘道法戒勿

為試動戒勿殺言殺此上最九戒

戒勿學邪文戒勿貪高榮強求戒勿求名譽

戒勿為耳目口所誤戒當處謙下戒勿輕

躁戒舉事當詳心勿惚恫戒勿恣身好水美

食戒勿盈溢此中最高九戒

戒勿以貧賤強求富貴戒勿為諸惡戒勿多

忌諱戒勿禱祀鬼神戒勿強梁戒勿自是戒

勿與人爭曲直得諱先避之戒勿稱聖名大

戒勿樂兵此下最高九戒

此二十七戒二篇共合為道淵尊卑通行上

備者神仙持十八戒倍壽九戒者增年不橫

天

老君說一百八十戒并序

昔周之末被王之時始出太平之道太清之

教老君至瑯琊授道與于君于君受道法遂

以得道拜為真人又傳太平經一百七十卷

甲乙十部後帛君篤病從于君授道護病病

得除差遂復得道拜為真人今瑯琊有木蘭

樹于帛二君所治處也幽王時老君教胡還

當入漢中過瑯琊于君得見老君老君謂于

君曰吾前授汝助人救命憂念萬民拜署男

女祭酒廣化愚人分布弟子使上感天心中

動地祇當令王者歡心而自頃以來吾遠從

千萬億里觀之諸男女祭酒託老君尊位食

財好色擅己自用更相是非各謂我心正言

彼非真利於供養欲人奉已憎惡同道妬賢

嫉才驕恣自大禁止百姓當來從我道最

正彼非真也皆不當爾故來相語于吉稽首

再拜伏地叩頭百下唯唯告曰太上從今日

已去不知當何由去諸男女祭酒之重罪今

祭酒輩生活既蒙道祐可得昇仙壽終之後

不入九地下牢之苦非但祭酒復其萬民萬

民無知法則祭酒之罪且之過祭實在於已

也唯願太上赦既往之失署匠修將來之善

耳且于吉死罪死罪老君曰可正安意定生

吾恐大道澆季萬民喪命一二祭酒死入九

幽之下不足痛也吾但念萬民痛耳汝當善

聽記錄心中當為後世作法則勅諸男女祭

酒令改往行從今之善老君曰人生雖有壽

萬年者若不持戒律與老樹朽石何異寧一

日持戒為道德之人而死補天官尸解昇仙

世人死有重罪無益鬼神鬼神受罪耳祭酒

明奉行之乃曰諸祭酒各明聽天下萬民無

有長存人生有死物成有敗日出則沒月滿

萬善忠孝為先又曰一子學道則九祖生
天其斯之謂歟玄門洞教凌儀趙宜真書

道德真經卷上

蒸

體道章第一

道可道非常道名可名非常名無名天地之
始有名萬物之母常無欲以觀其妙常有欲
以觀其徼此兩者同出而異名同謂之玄玄
之又玄衆妙之門

養身章第二

天下皆知美之為美斯惡已皆知善之為善
斯不善矣故有無之相生難易之相成長短
之相形高下之相傾音聲之相和前後之相
隨是以聖人處無為之事行不言之教萬物
作而不辭生而不有為而不恃功成不居夫
惟不居是以不去

安民章第三

不尚賢使民不爭不貴難得之貨使民不為
盜不見可欲使心不亂是以聖人之治虛其
心實其腹弱其志強其骨常使民無知無欲
使夫知者不敢為也為無為則無不治矣

無源章第四

道冲而用之或似不盈淵兮似萬物之宗挫

其銳解其紛和其光同其塵湛兮似或存吾
不知其誰之子象帝之先

虛用章第五

天地不仁以萬物為芻狗聖人不仁以百姓
為芻狗天地之間其猶橐籥乎虛而不屈動
而愈出多言數窮不如守中

成象章第六

谷神不死是謂玄牝玄牝之門是謂天地根
綿綿若存用之不勤

韜光章第七

○天長地久天地所以能長且久者以其不自
生故能長生是以聖人後其身而身先外其
身而身存非以其無私耶故能成其私

易性章第八

上善若水水善利萬物而不爭處眾人之所
惡故幾於道居善地心善淵與善仁言善信
政善治事善能動善時夫惟不爭故無尤

運夷章第九

持而盈之不如其已揣而銳之不可長保金
玉滿堂莫之能守富貴而驕自遺其咎功成

所為者人亦無疵焉是之謂與人為徒成而上比者與古為徒其言雖教誨之實也古之有也非吾有也若然者雖直而不病是之謂與古為徒若是則可乎仲尼曰惡惡可大多政法而不諱雖固亦無罪雖然止是耳矣夫胡可以及化猶師心者也顏回曰吾無以進矣敢問其方仲尼曰齋吾將語若有而為之其易邪易之者睥天不宜顏回曰回之家貧唯不飲酒不如葷者數月矣若此則可以為齋乎曰是祭祀之齋非心齋也回曰敢問心齋仲尼曰若一志無聽之以耳而聽之以心無聽之以心而聽之以氣聽止於耳心止於符氣者也虛而待物者也唯道集虛虛者心齋也顏回曰回之未始得使實自回也得使之也未始有回也可謂虛乎夫子曰盡矣吾語若若能入遊其樊而無感其名入則鳴不入則止無門無毒一宅而寓於不得已則幾矣絕迹易無行地難為人使易以偽為天使難以偽聞以有翼飛者矣未聞以無翼飛者也聞以有知者矣未聞以無知者也瞻

彼闕者虛室生白吉祥止止夫且不止是之謂坐馳夫徇耳目內通而外於心知鬼神將來舍而況人乎是萬物之化也禹舜之所紐也伏羲几蘧之所行終而況散焉者乎葉公子高將使於齊問於仲尼曰王使諸梁也甚重齋之待使者蓋將甚敬而不急十六夫猶未可動也而況諸侯乎吾甚慄之子嘗語諸梁也曰凡事若小若大寡不道以歡成事若不成則必有人道之患事若成則必有陰陽之患若成若不成而後無患者唯有德者能之吾食也執粗而不臧爨無欲清之人今吾朝受命而夕飲冰我其內熱與吾未至乎事之情而既有陰陽之患矣事若不成必有人道之患是兩也為人臣者不足以任之子其有以語我來仲尼曰天下有大戒二其一命也其一義也子之愛親命也不可解於心臣之事君義也無適而非君也無所逃於天地之間走之謂大戒是以夫事其親者不擇地而安之孝之至也夫事其君者不擇事而安之忠之盛也自事其心者哀樂不易施乎前知

其不可奈何而安之若命德之至也為人臣子者固有所不得已行事之情而忘其身何暇至於悅生而惡死夫子其行可矣丘請復以所聞凡交近則必相靡以信遠則必忠之以言言必或傳之夫傳兩喜兩怒之言天下之難者也夫兩喜必多溢美之言兩怒必多溢惡之言凡溢之類妄妄則其信之也莫莫則傳言者殃故法言曰傳其常情無傳其溢言則幾乎全且以巧闢力者始乎陽常卒乎陰泰至則多奇巧以禮飲酒者始乎治常卒乎亂泰至則多奇樂凡事亦然始乎諒常卒乎鄙其作始也簡其將畢也必巨言者風波也行者實衰也夫風波易以動實衰易以危故忿設無由巧言偏辭獸死不擇音氣息弟然於是並生心厲剋核太至則必有不肖之心應之而不知其然也苟為不知其然也孰知其所終故法言曰無遷令無勸成過度益也遷令勸成殆事美成在久惡成不及改可不慎與且夫棄物以遊心託不得已以養中至矣何作為報也莫若為致命此其難者顏

形骸隨尸而歌顏色不變無以命之彼何人者邪孔子曰彼遊方之外者也而丘遊方之內者也外內不相及而丘使汝往弔之丘則陋矣彼方且與造物者為人而遊乎天地之一氣彼以生為附贅懸疣以死為決疣潰癰

夫若然者又惡知死生先後之所在假於異物託於同體忘其肝膽遺其耳目反覆終始不知端倪茫然彷彿乎塵垢之外逍遙乎無為之業彼又惡能憤憤然為世俗之禮以觀衆人之耳目哉子貢曰然則夫子何方之依○曰丘天之戮民也雖然吾與汝共之子貢曰敢問其方孔子曰魚相造乎水人相造乎道相造乎水者穿池而養給相造乎道者無事而生定故曰魚相忘乎江湖人相忘乎道術子貢曰敢問時人曰時人者時於人而侔於天故曰天之小人人之君子人之君子天之小人也頗回問仲尼曰孟孫才其母死哭泣無涕中心不感居喪不哀無是三者以善喪蓋魯國固有無其實而得其名者乎回壹怪之仲尼曰夫孟孫氏盡之矣進於知矣唯簡

之而不得夫已有所簡矣孟孫氏不知所以生不知所以死不知就先不知就後若化為物以待其所不知之化已乎且方將化惡知不化哉方將不化惡知已化哉吾特與汝其夢未始覺者邪且彼有駭形而無損心有旦

宅而無情死孟孫氏特覺人哭亦哭是自其所以乃且也相與吾之耳矣庸詎知吾所謂吾之乎且汝夢為鳥而厲乎天夢為魚而沒於淵不識今之言者其覺者乎其夢者乎造適不及笑獻笑不及排安排而去化乃入於寥天一意而子見許由許由曰堯何以資汝意而子曰堯謂我汝必躬服仁義而明言是非許由曰而奚來為軼夫堯既已黜汝以仁義而剝汝以是非矣汝將何以遊夫遙蕩恣睢轉徙之塗乎意而子曰雖然吾願遊於其藩許由曰不然夫盲者無以與乎眉目顏色之好瞽者無以與乎青黃黼黻之觀意而子曰夫無聲之失其美據梁之失其力黃帝之亡其知皆在鑑錘之間耳庸詎知夫造物者之不息我黜而補我剝使我乘成以隨先生

邪許由曰噫未可知也我為汝言其大略吾師乎吾師乎鑿萬物而不為義澤及萬世而不為仁長於上古而不為老履載天地刻彫衆形而不為巧此所遊已類回曰曰曰益矣仲尼曰何謂也曰回忘仁義矣曰可矣猶未也他日復見曰曰曰忘禮樂矣曰可矣猶未也它日復見曰曰曰忘矣曰何謂也曰曰坐忘矣仲尼蹙然曰何謂坐忘顏回曰墮肢體黜聰明離形去知同於大通此謂坐忘仲尼曰同則無好也化則無常也而

果其賢乎丘也請從而後也子與與子桑友而淋雨十日子與曰子桑殆病矣裹飯而往食之至于桑之門則若歌若哭鼓琴曰父邪母邪天乎人乎有不任其聲而趨舉其詩焉子與入曰子之歌詩何故若是曰吾思夫使我至此極者而弗得也父母豈欲吾貧哉天無私覆地無私載天地私貧我哉求其為之者而不得也然而至此極者命也夫

內篇應帝王第七

齧缺問於王倪四問而四不知齧缺因躍而

淮南鴻烈解卷之五

太尉祭酒臣許慎記上

天文訓上 文者象也 天先垂文象日

者一人故曰天

天墜未形馮焉翼冀洞洞湯湯故曰太昭焉

洞洞無形之貌洞洞洞洞之道始于虛廓虛

廓生宇宙宇宙生氣氣有璞垠也留往古來

也璞垠重安之貌也清陽者薄塵而為天塵

薄之貌也重濁者凝滯而為地清妙之合專

一作易重濁之凝濁難故天先成而地後定

天地之製精為陰陽精氣也陰陽之專精為

四時四時之散精為萬物積陽之熱氣生火

火氣之精者為日積陰之寒氣者為水水氣

之精者為月日月之淫為精者為星辰天受

日月星辰地受水陸塵埃音者共工與顛頊

明明者吐氣者也是故火曰外景幽者含氣

者也是故水曰內景吐氣者施含氣者化是

故陽施陰化天之偏氣怒者為風天地之含

氣和者為雨陰陽相薄感而為雷雷動也激

而為霆亂而為霖陽氣勝則散而為雨露

陰氣勝則凝而為霜雪毛羽者飛行之類

也故屬於陽介鱗者蟄伏之類也故屬於陰

日者陽之主也是故春夏則群獸除蟄也

日月至而麋鹿解日冬至鹿角解月者陰之宗

也是以月虛而魚腦減月死而羸確醜也

鳥飛而高魚動而下物類相動本標相應

也取金杯無緣者無序今無日中時

客星也又作字星墜人主之情上通于天故

誅暴則多飄風暴風也飄枉法今則多蟲螟

食心曰螟殺不辜則國赤地赤地也今不收則

多淫雨淫雨則今不收則四時者天之吏也日

月者天之使之星辰者天之期也期會虹蜺

彗星者天之忌也彗星也忌禁也虹天有

九野九千九百九十九隅去地五億萬里野

九天之野也一野千 五星八風二十八宿

一野一十一隅也 五星八風二十八宿

也二十八宿東方角亢房心尾箕北方斗

牛女虛危室壁西方奎胃昂畢 五宮六府

五宮五行之官紫宮太微軒轅咸池四守天

凡所加字皆朱書其文使今古必分字不雜
標也教切庶厥昭彰聖旨敷暢玄言有如列宿高懸登張不亂深泉淨澄鑄鱗介成分君臣無天柱之期表更有延齡之望俾工徒勿誤學者惟明至道流行微音累屬千載之後方知大聖之慈惠無窮時大唐寶應元年歲次壬寅序

黃帝內經素問補註釋文卷之一

唐太僕令孫玄子王冰次註
宋光祿卿直秘閣林億等校正
宋守尚書也四庫孫九重改註

新校正云按王氏不解所以名素問之義及素問之名起於何代按隋書經籍志始有素問之名甲乙經序晉皇甫謐之文已云素問論病精辨王叔和西晉人撰脉經云素問鍼經漢張仲景撰傷寒卒病論集云採用素問是則素問之名著於隋志上見於漢代也自仲景已前無文可見莫得而知據今世所存之書則素問之名起漢世也所以名素問之義全元起有說云素者本也問者黃帝問岐伯也方陳性情之源五行之本故曰素問元起雖有此解義未甚明按乾鑿度云夫有形者生於無形故有太易有太初有太始有大素大易者未見氣也太素者氣之始也太始者形之始也太素素質之始也氣形質具而病瘵由是萌生故黃帝問此太素質之始也

素問之名義或由此

上古天真論篇第一 新校正按全元起篇第冠篇首今姓逐篇必具全元起本之卷第者欲存素問篇第目見今之篇次皆王氏之所移也

昔在黃帝生而神靈弱而能言幼而徇齊長而敦敏成而登天
有熊國君少典之子姓公孫徇疾也敦信也敏達也習用干戈以征不享平定天下殄厥蚩尤以土德王都軒轅之丘故號之曰軒轅黃帝後僞葬於鼎湖山鼎成而白日升天群臣葵衣冠於橋山墓今猶在徇過問於天師曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年半百而動作皆衰者時世異耶人將失之耶天師岐伯也
曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數上古謂玄古也知道謂知修養之道也夫陰陽者天地之常道術數者保生之大倫故修養者必謹先之老子曰萬物負陰而抱陽沖氣以為和四氣調神大論曰陰陽

四時者萬物之終始死生之本逆之則災害生從之則苛疾不起是謂得道此之謂也

食飲有節起居有常不妄作勞

食飲者充虛之滋味起居者動止之綱紀

故修養者謹而行之痺論曰飲食自倍腸胃乃傷生氣通天論曰起居如驚神氣乃浮是惡妄動也廣成子曰必靜必清無勞汝形無搖汝精乃可以長生故聖人先之也○新校正云按全元起註本云飲食有常節起居有常度不妄不侷太素同楊上善云以理而取聲色芳味不妄視聽也循理而動不為分外之事

故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去形與神俱同臻壽分謹於修養以奉天真故盡得終其天年去謂去離於形骸也靈樞經曰人百歲五藏皆虛神氣皆去形骸獨居而終矣以其知道故年長壽延年度百歲謂至一百二十歲也尚書洪範曰一曰壽百二十歲也

今時之人不然也動之死地離於道也以酒為漿以妄為常醉以入房以酒為漿溺於飲也以妄為常寡於信也醉以入房過於色也

以欲竭其精以耗散其真

樂色曰欲輕用曰耗樂色不節則精竭輕用不止則真散是以聖人愛精重施髓滿骨堅老子曰弱其志強其骨河上公曰有欲者亡身曲禮曰欲不可縱○新校正云

按甲乙經耗作好不知持滿不時御神

言輕用而縱欲也老子曰持而盈之不如其已言愛精保神如持盈滿之器不慎而動則傾竭天真真語曰常不能慎事自致百病豈可怨咎於神明乎此之謂也○新校正云按別本時作解務快其心逆於生樂

快於心欲之用則逆養生之樂矣老子曰甚愛必大費此之類歟夫甚愛而不能救

議道而以為未然者伐生之大愚也起居無節故半百而衰也

亦耗散而致是也夫道者不可斯須離於道則壽不能終盡於天年矣老子曰物壯則老謂之之道不道早已此之謂離道也夫上古聖人之教下也皆謂之虛邪賊風避之有時

邪乘虛入是謂虛邪竊害中和謂之賊風避之有時謂八節之日及太一入從之於中宮朝八風之日也靈樞經曰邪氣不得其虛不能獨傷人謂人虛乃邪勝之也○新校正云按全元起註本云上古聖人之教也下皆為之太素千金同楊上善云上古聖人使人行者身先行之為不言之教不言之教勝有言之教故下百姓做行者眾故曰下皆為之太一入從於中宮朝八風義具天元玉冊中

恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來恬憺虛無靜也法道清靜精氣內持故其虛邪不能為害

恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來恬憺虛無靜也法道清靜精氣內持故其虛邪不能為害

恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來恬憺虛無靜也法道清靜精氣內持故其虛邪不能為害

恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來恬憺虛無靜也法道清靜精氣內持故其虛邪不能為害

恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來恬憺虛無靜也法道清靜精氣內持故其虛邪不能為害

恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來恬憺虛無靜也法道清靜精氣內持故其虛邪不能為害

恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來恬憺虛無靜也法道清靜精氣內持故其虛邪不能為害

恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來恬憺虛無靜也法道清靜精氣內持故其虛邪不能為害

恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來恬憺虛無靜也法道清靜精氣內持故其虛邪不能為害

恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來恬憺虛無靜也法道清靜精氣內持故其虛邪不能為害

恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來恬憺虛無靜也法道清靜精氣內持故其虛邪不能為害

長謂外茂也。洞謂中空也。陽不外茂，內薄

於心，燠熱內消，故心中空也。燠音欲

逆秋氣則太陰不收，肺氣焦滿。

收謂收斂，焦謂上焦也太陰行氣主化上

焦，故肺氣不收上焦滿也。○新校正云：按

焦滿，全元起本作進滿。甲乙太素作焦滿

逆冬氣則少陰不藏，腎氣獨沉。

沉謂沉伏也。少陰之氣內通於腎，故少陰

不伏，腎氣獨沉。○新校正云：詳獨沉太素

作沉獨

夫四時陰陽者，萬物之根本也。

時序運行，陰陽變化，天地合氣，生育萬物

故萬物之根悉歸於此。

所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。

陽氣根於陰，陰氣根於陽，無陰則陽無以

生，無陽則陰無以化。全陰則陽氣不極，全

陽則陰氣不窮。春食涼，夏食寒，以養於陽

秋食溫，冬食熱，以養於陰。滋苗者必固其

根，伐下者必枯其上。故以斯調節，從順其

根，二氣常存，蓋由根固。百刻曉暮食亦宜

然

故與萬物沉浮於生長之門。

聖人所以身无奇病，生氣不竭者，以順其

根也。

逆其根則伐其本，壞其真矣。

是則失四時陰陽之道也。

故陰陽四時者，萬物之終始也。死生之本也。

逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。

謂得養生之道，苛者重也。

道者，聖人之愚者佩之。

聖人心合於道，故勤而行之。愚者性守於

迷，故佩服而已。老子曰：道者同於道德者

同於德，失者同於失。同於道者，道亦得之。

同於德者，德亦得之。同於失者，失亦得之。

愚者未同於道德，則可謂失道者也。

從陰陽則生，逆之則死。從之則治，逆之則亂。

反順為逆，是謂內格。

格，拒也。謂內性格拒於天道也。

是故聖人不治已病，治未病。不治已亂，治未

亂。此之謂也。

知之至也。

夫病已成而後藥，亂已成而後治，之譬猶

渴而穿井，闕而鑄兵，不亦晚乎？

知不及時也。備禦虛邪，事符握虎，噬而後

藥，雖悔何為？

黃帝內經素問補註釋文卷之一

周易參同契卷上

長生陰真人註

乾坤者易之門戶

繫辭曰乾坤其易之門戶邪乾陽也坤陰也陰陽合德而剛柔有體陰陽者氣也剛

柔者形也稟陰陽之氣成金水之形易者

變易也象其物宜金象乾以其剛直水象

坤以其柔順金水合體凝而正堅是變易

也金性不敗朽是為萬物實是不易也萬

物變化必由陰陽之中如人出入皆從門

戶也

衆卦之父母

易曰乾天也故稱其父坤地也故稱其母

震一索而得男故謂之長男巽一索而得

女故謂之長女坎再索而得男故謂之中

男離再索而得女故謂之中女艮三索而

得男故謂之少男兌三索而得女故謂之

少女衆卦之父母即乾坤之謂也

坎離臣郭運較正軸

坎為水離為火火性常動水性常靜靜以

比軸動以比較言坎離二氣含受臣郭運

轉以較軸坎卦象辭曰習坎重喻也水流

而不盈盈剛在中也即是水注器中離卦

象辭曰離麗也剛化成柔故亨通麗著也

重明者陽也柔者陰也火著器外水著器

中水火氣交然後通達其情化成其實坎

中盛陽離中盛陰亦臣郭之義

此壯四卦為象為籥覆冒陰陽

此壯者雌雄也雌雄者陰陽也乾坎二卦

為陽坤離二卦為陰索籥水火之氣運於

其中覆冒猶包裹也金為陽水為陰一陰

一陽變易之道也

道猶御者執銜轡准繩墨隨軌轍處中而制

外數在於曆紀

車中者君也駕車者馬也馬雖至順非人

君無所制之君雖在車非馬不能行以金

為君剛之極也以水為馬順之至也金在

中而時動水居外而常轉水欲北逸金能

制之故曰處中以制外也

月節有五

五六者三十也為一月之數剛柔各半晝

為剛陽夜為柔陰剛柔相交之時即是金

水會合之際

經緯奉日使兼開六十四卦

白虎遁日月為經五星為緯月者太陰

之精積而成象魄質合影稟日之光以明

照夜日為君月為臣稟日之光故為日之

所使水稟和於金亦如是也兼開者為易

卦兼陰之謂也

剛柔為表裏

繫辭曰陰陽者言其氣剛柔者言其形變

化始於氣象而後成形形者金水也氣者

水火也以水火之氣變金水之形也

朔旦屯直事

序卦曰屯者物之始生也王輔嗣曰此卦

陰求於陽弱者不能自濟必依於強弱者

水強者金也金既用事水來順之金能應

馬所以交也柔曰剛柔始交而難生動乎

險中大亨貞剛者金也柔者水也得水火

之氣而相交動乎陽中為水輪轉於器中

太上黃庭外景玉經上

太上閑居作七言解說身形及諸神上有黃庭下關元後有幽闕前命門呼吸虛間入丹田玉池清水灌靈根審能修之可長存黃庭中人衣朱衣關門壯齋合兩扉幽闕仗之高魏魏丹田之中精炁微玉池清水上生肥靈根堅固老不衰中池有士衣赤衣田下三寸神所居中外相距重閉之神虛之中當修理玄膺炁管受精符急固子精以自持宅中有士常衣絳子能見之可不病橫立長尺約其

○六十三上子能守之可無恙呼翁盧間以自償保守完堅身受慶方寸之中謹蓋藏精神還歸老復壯仗以幽闕流下竟養子玉樹令可壯至道不煩無旁午靈臺通天臨中野方寸之中至關下玉房之中神門戶皆是公子教我者

明堂四達法海源真人子丹當吾前三關之中精氣深子欲不死修崑崙絳宮重樓十二級宮室之中五炁集赤城之子中池立下有長城玄谷色長生要妙房中急棄捐淫慾專守精寸田尺宅可理主繫子長留心安寧觀

志遊神三奇靈閑暇無事心太平常存玉房神明達時念太倉不飢渴役使六丁神女謁閉子精路可長活正室之中神所居洗身自理無敢污歷觀五臟視節度六腑修治潔如素虛無自然道之故物有自然事不煩垂拱無為身體安虛無之居在憚間寂寞曠然口不言恬淡無欲遊德園清淨香潔玉女存修德明達道之門

太上黃庭外景玉經上

太上黃庭外景玉經中

作道優游深獨居扶養性命守虛無恬淡無為向思慮羽翼已成正扶疎長生久視乃飛去五行參差同根節三五合炁要本一誰與共之斗日月抱玉懷珠和子室子能知之萬事卑子自有之持勿失即得不死入金室出日入月是吾道天七地二迴相守昇降進退合乃久玉石珞珞是吾寶子自有之何不守心曉根基養華米服天順地合藏精九原之山何亭亭中住真人可使今內陽三神可長生七日之五迴相合崑崙之山不迷誤蔽以紫宮丹城樓仗以日月如連珠萬歲昭昭非有期外本三陽神自來內養三陰可長生魂欲上天魄入泉遠魂返魄道自然

太上黃庭外景玉經中

水流水則逆流百步以白犬血塗一九投社廟舍中其鬼神即見可以役使以免血塗一凡置六陰之地行厨至女立至可俟六七十人_也以鯉魚膽塗一九持入水木為之開一丈可得氣息水中以行冒雨衣不濡也_{以紫}見煮一九合咽其汁可百日不飢以惡石煮一九內罈中以擊賊白刃流矢不中之有射之者矢皆自向也以六丁六壬上土并一九以藪人中則隱形舍一九北向以噴火火則滅以庚辛日申酉時向西地以一九擲樹樹木即日便枯又以一九禹步獅虎狼蛇蝮皆即死研一九以書石即入石書金即入金書木入木所書皆徹其肌理劑治不可去也卒死未經宿以月建上水下一九令人咽啖并舍水噴死人面即活以狐血鶴血塗一九內瓜中以指萬物隨口變化即山行木徒人皆見之然而實不動也凡作黃白皆立太乙玄女老子坐醮祭如作九丹法常燒五香香不絕又金成先以三斤投深水中一斤投市中然後方得恣其意用之耳

抱朴子內篇卷之十六

抱朴子內篇卷之十七

九

登涉

或問登山之道抱朴子曰凡為道合藥及避亂隱居者莫不入山然不知入山法者多遇禍害故諺有之曰太華之下白骨狼藉皆謂偏知一事不能博備雖有求生之志而反強死也山無大小皆有神靈山大則神大小即神小也入山而無術必有惡害或被疾病及傷刺及驚怖不安或見光影或聞異聲或令大木不風而自摧折巖石無故而自墮落打擊人_{或令人}迷惑狂走墮落坑谷或令人遭虎狼毒蟲犯人不可輕入山也當以三月九月此是山開月又當擇其月中吉日佳時若事久不得徐須此月者但可選日時耳凡人入山皆當先齋潔七日不經污穢帶界山符出門作周身三五法又五岳有受殃之歲如九州之地更有衰盛受飛符然則其地君長不可作也按周公城名錄天下分野災之所及可避不可棲居宅亦然山岳皆爾也又大忌不可以甲乙寅卯之歲正月二

即日皆選以此丹書凡人目上白鬼走避
 第五之丹名餌丹服之三十日仙也鬼神來
 侍玉女至前 第六之丹名鍊丹服之十
 日仙也又以汞合火之亦成黃金 第七
 之丹名柔丹服一刀圭百日仙也以缺盆汁
 和服之九十老翁亦能有子與金公合火之
 即成黃金 第八之丹名伏丹服之即日
 仙也以此丹如棗核許持之百鬼避之以丹
 書門戶上萬邪束縛不致前又辟盜賊虎狼
 也 第九之丹名寒丹服一刀圭百日仙
 也仙童仙女來侍飛行輕舉不用羽翼凡此
 九丹但得一丹便仙不在悉作之作之在人
 所好者耳凡服九丹欲昇天則去欲且止人
 間亦任意皆能出入无間不可得之審矣抱
 朴子曰復有太清神丹其法出於元君元君
 者老子之師也太清觀天經有九篇云其上
 三篇不可教受其中三篇世无足傳當況之
 三東之下下三篇者正是丹經上中下凡三
 卷也元君者大神仙之人也能調和陰陽役
 使鬼神風雨膠駕九龍十二白虎天下眾仙

實鍊焉猶自言本亦學道服丹之所致也非
 自然也况凡人乎其經曰上士得道昇為天
 官中士得道棲集靈臺下士得道長生世間
 民愚不信謂為虛言從朝至暮但作求死之
 事了不求生而天豈能強生之手凡人唯知
 美食好衣聲色富貴而已恣心盡欲奄忽終
 致之徒慎无以神丹告之令其笑道誘其傳
 丹經不得其人身必不吉若有篤信者可將
 合藥成以分之莫輕以其方傳之也知此道
 者何用玉僕為神丹既成不但長生又可以
 作黃金成取百斤先投大祭祭自有別法
 一卷不與九鼎祭同也祭當別稱金各檢署
 之

禮天二十斤 日月五斤 北斗八斤
 太乙八斤 井五斤 電五斤

河伯十二斤 社五斤
 門戶閭鬼神清者各五斤凡八十八斤餘一
 十二斤以好草囊盛之良日於都市中市盛
 之時嘿聲放棄之於多處俚去无復顧凡用
 百斤外乃得息忘用之耳不先以金祀神必

被殃咎又曰長生之道不在祭祀事鬼神也
 不在道引與屈伸也昇仙之要在神丹也知
 之不易為之實難也子能作之可長存也近
 代漢末新野陰君合此太清丹得仙其人本
 儒生有才思善著詩及丹經讀并序述初學
 道隨師本末列已所知識之得仙者四十餘
 人甚分明也作此太清丹小為難合於九鼎
 然是白日昇天上之法也合之當先作華池
 赤鹽良雪玄白飛符三五神水乃可起火耳
 一轉之丹服三年得仙 二轉之丹服之三年得仙
 三轉之丹服二年得仙 四轉之丹服之三年得仙
 五轉之丹服之百日得仙 六轉之丹服之百日得仙
 七轉之丹服之百日得仙 八轉之丹服之十日得仙
 九轉之丹服之三日得仙

若取九轉之丹內神鼎中夏至之後爆之鼎
 熱內朱兒一斤於蓋下伏伺之候日精照之
 須臾翕然俱起煌輝煌輝神光五色即化為
 還丹取而服之一刀圭即日昇天又九轉
 之丹者封塗之於土釜中雜火先文後武其
 一轉至九轉遲速各有日數多少以此知之

自在光明自照晝夜常明遊諸洞宮諸仙侍
立

第五候鍊氣為神名曰神人變通自在作用
無窮力動乾坤移山塌海

第六候鍊神合色名曰至人神既通靈色形

不定對機施化應物現形

第七候身超物外迥出常倫大道玉皇共居

靈境聖賢集會弘演至真造化通靈物無不

達修行至此方到道源萬行休得名曰究竟

今時之人學道日淺曾無一候何得通靈理

守愚情保持穢質四時遷運形妄色衰體謝

歸空稱為得道謬矣此胎息定觀是留神駐

形之道術在口訣不書於文有德至人方遇

此法細詳留意必獲無疑賢達之人逢斯聖

矣

存神鍊氣銘

命六

十

保生銘

唐 思 邈 孫 真 人 述

人若勞於形百病不能成飲酒忌大醉諸疾
自不生食了行百步數將手摩肚睡不苦高
枕唾涕不遠顧寅丑日剪甲理髮須百度飽
則立小便飢乃坐凝溺行坐莫當風居處無
小隙向北大小便一生昏暮暮日月固然忌
水火仍畏避每夜洗脚卧飽食終無益忍辱
為上乘讒言斷親戚思慮最傷神喜怒傷和
息每去鼻中毛常習不唾地平明欲起時下
牀先左脚一日免灾咎去邪無辟惡但能七
星步今人長壽樂酸味傷於筋辛味損正氣
苦則損於心甘則傷其志鹹多促人壽不得
偏耽嗜春夏任宣通秋冬固陽事獨卧是守
真慎靜最為貴財常生有分知足將為利強
知是大患少欲終無累神氣自然存學道須
終始書於壁戶間將用傳君子

保生銘 錄

命六

三

神仙食炁金櫃妙錄

京 黑 先 生 撰

命七

服陰陽符召六甲玉女法

夫欲修長生學仙者先須無死絕粒保精有
神其法並有漸次階級不可踰軌越格輒爾
登陟務速必不達造次必顛墜是欲依之即
無悞累矣

凡絕粒慮五神播蕩邪妄忤凌宜服神仙絕
穀符欲服之法常以平旦東向左手持符右
手執水默祝之曰

某甲好樂真道服食中和之炁甲子太玄玉
女承翼給侍某甲行廚所在法成所求當得
無令飢渴軍無大小人無多少皆當得飽祝
訖即以水服符符自甲子起初至終六十日
並同此祝餘甲當逐旬改呼玉女名字給侍
已下勿改之其符二道一陰一陽隨陰陽日
月別書之



可略馬青牛道士言人不欲使樂樂人不壽但當莫強健為力所不任舉重引強掘地苦作倦而不息以致筋骨疲竭耳然於勞苦勝於逸樂也能從朝至暮常有所為使之不息乃快但覺極當息息復為之此與導引無異也夫流水不腐戶樞不朽者以其勞動數故也飽食不用坐與卧欲得行步務作以散之不爾使人得積聚不消之疾及手足痺癆面目黧肝必損年壽也皇甫隆問青牛道士青牛道士姓封字君達其養性法則可施用大略云體欲常勞食欲常少勞無過極少無過虛去肥濃節鹹酸減思慮捐喜怒除馳逐慎房室武帝行之有效彭祖曰人之受氣雖不知方術但養之得理常壽之一百二十歲不得此者皆傷之也小復曉道可得二百四十歲復微加藥物可得四百八十歲嵇康亦云導養得理上可壽千歲下可壽百年彭祖曰養壽之法但莫傷之而已夫冬溫夏涼不失四時之和所以適身也彭祖曰重衣厚褥體不勞苦以致風寒之疾厚味脯腊醉飽厭飲

以致聚結之病美色妖嬈嬪妾盈房以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之惑馳騁遊觀戈獵原野以致發狂之失謀得戰勝兼弱取亂以致驕逸之敗蓋聖賢或失其理也然養生之具譬猶水火不可失適反為害耳彭祖曰人不知道徑服藥損傷血氣不足肉理空踈髓腦不實內已先病故為外物所犯風寒酒色以發之耳若本充實豈有病乎仙人曰罪莫大於淫禍莫大於貪咎莫大於讒此三者禍之車小則危身大則危家若欲延年少病者誠勿施精命天殘勿大溫消骨髓勿大寒傷肌肉勿咳嗽失肥液勿卒呼驚魂魄勿久泣神悲感勿恚怒神不樂勿念內志恍惚能行此道可以長生

食誠篇第二

真人曰雖常服藥物而不知養性之術亦難以長生也養性之道不欲飽食便卧及終日久坐皆損壽也人欲小勞但莫至疲及強所不能堪勝耳人食畢當行步躊躇有所修為為快也故流水不腐戶樞不朽蠹以其勞動

數故也故人不要夜食食畢但當行中庭如數里可佳飽食即卧生百病不消成積聚也食欲少而數不欲頓多難銷常如飽中飢飢中飽故養性者先飢乃食先渴而飲恐覺飢乃食食必多感渴乃飲飲必過食畢當行行畢使人以粉摩腹數百過大益也青牛道士言食不欲過飽故道士先飢而食也飲不欲過多故道士先渴而飲也食畢行數百步中益也暮食畢行五里許乃卧令人除病凡食先欲得食熱食次食溫暖食次冷食食熱暖食訖如無冷食者即喫冷水一兩嚥甚妙若能恒記即是養性之要法也凡食欲得先微吸取氣嚥一兩嚥乃食主無病真人言熱食傷骨冷食傷臟熱物灼膚冷物痛齒食訖踟躕長生飽食勿大語大飲則血脉閉大醉則神散春宜食辛夏宜食酸秋宜食苦冬宜食鹹此皆助五臟益血氣辟諸病食酸鹹甜苦即不得過分食春不食肝夏不食心秋不食肺冬不食腎四季不食脾如能不食此五臟尤順天理燕不可食入水為蛟蛇所吞亦不

以始合終以萬物會一夫聚散之妙可以通
天地之虛實火不以焚水不以溺

元始八威龍文經

黃帝陰符經

神仙抱一演道章上

觀天之道執天之行盡矣天有五賊見之者
昌五賊在心施行於天宇宙在乎手萬化生
乎身天性人也人心機也立天之道以定人

也天發殺機移星易宿地發殺機龍蛇起陸
人發殺機天地反覆天人合發萬變定基性
有巧拙可以伏藏九竅之邪在乎三要可以
動靜大生於木禍發必尅姦生於國時動必
潰知之修鍊謂之聖人天生天殺道之理也

富國安民演法章中

天地萬物之盜萬物人之盜人萬物之盜三
盜既宜三才既安故曰食其時百骸理動其
機萬化安人知其神而神不知不神而所以
神也日月有數大小有定聖功生焉神明出
焉其盜機也天下莫能見莫能知君子得之

固窮小人得之輕命

強兵戰勝演術章下

瞽者善聽聵者善視絕利一源用師十倍三
及晝夜用師萬倍心生於物死於物機在目

天之無恩而大恩生迅雷烈風莫不蠢然至

樂性餘至靜性廉天之至私用之至公禽之

制在炁生者死之根死者生之根恩生於害

害生於恩愚人以天地文理聖我以時物文

理哲人以虞愚我以不愚聖人以期其聖我

以不期其聖故以沉水入火自取滅亡自然

之道靜故天地萬物生天地之道窅故陰陽

勝陰陽相推而變化順矣是故聖人知自然

之道不可違因而制之至靜之道律曆所不

能契爻有奇益是生萬象八卦甲子神機鬼

藏陰陽相勝之術昭昭乎進乎象矣

黃帝陰符經

四經同卷

傳一

太上老君說常清靜妙經

太上玄靈斗姆大聖元君本命延生心經

太上玄靈北斗本命延生真經

太上玄靈北斗本命長生妙經

太上老君說常清靜妙經

老君曰大道無形生育天地大道無情運行日月大道無名長養萬物吾不知其名強名曰道夫道者有清有濁有動有靜天清地濁天動地靜男清女濁男動女靜降本流末而生萬物清者濁之源動者靜之基人能常清靜天地悉皆歸夫人神好清而心擾之人心好靜而慾牽之常能遣其欲而心自靜澄其心而神自清自然六欲不生三毒消滅所以不能者為心未澄慾未遣也能遣之者內觀於心心無其心外觀於形形無其形遠觀於物物無其物三者既悟唯見於空觀空以空空無所空既無無亦無無既無無湛然常寂寂無所寂慾豈能生慾既不生即是真靜真靜應物真常得性常應常靜常清靜

矣如此清靜漸入真道既入真道名為得道雖名得道實無所得為化衆生名為得道能悟之者可傳聖道

老君曰上士無爭下士好爭上德不德下德執德執著之者不名道德衆生所以不得真

道者為有妄心既有妄心即驚其神既驚其神即著萬物既著萬物即生貪求既生貪求即是煩惱煩惱妄想憂苦身心便遭濁辱流浪生死常沉苦海永失真道真常之道悟者自得得悟道者常清靜矣

太上老君說常清靜妙經

仙人葛仙翁曰吾得真道曾誦此經萬遍此經是天人所習不傳下士吾昔受之於東華帝君東華帝君受之於金闕帝君金闕帝君受之於西王母西王母皆口口相傳不記文字吾於世書而錄之上士悟之升為天官中士得之南宮列仙下士修之在世長年遊行三界昇入金門左玄真人曰學道之士持誦此經者即得十天喜神擁護其人然後玉符保神金液

鍊形形神俱妙與道合真
正一真人曰人家有此經悟解之者災障不干衆聖護門神升上界朝拜高尊功滿德就相感帝君誦持不退身騰紫雲

腐敗閉氣者勿食五味太多者勿食勿久坐
 勿久立勿久勞勿久逸左右手常摩至于温
 熱熨其皮膚以去冷氣所謂暢外者也於是
 形堅則氣至矣安處者何也南向而坐東首
 而寢居之屋廬必得陰陽適中焉高則陽盛
 而明多多則傷於魄魄陰也卑則陰盛而闇
 多多則傷於魂魂陽也有所傷則疾斯生焉
 又況夫天地之氣手有元陽之切肌淫陰之
 侵體可不慎哉故吾之室四旁皆牕戶焉風
 起則闔之風息則闢之前必循後必屏大明
 則垂箔以和其內映焉太闇則卷箔以通其
 外曜焉內以安吾心外以安吾目心安則
 身安矣然則彼縱情多慮其不能安其內外
 也可知矣存想者何也存者存我之神也想
 者想我之身也夫何以能然乎閉目則自見
 其目收心則自見其心心目皆不離於身不
 傷于神此其漸也凡人終日而視他人則心
 亦外走矣終日而接他事則目亦外瞻矣譬
 嘗浮光未嘗復照安得不疾且天耶故歸根
 曰靜靜曰復命復命成性是為來妙之門也

卷一

七

坐忘者何也因存想而得因存想而忘也行
 道不見其行非坐之義乎有見不行其見非
 忘之義乎不行者心不動也不見者形俱泯
 也或者曰心不動有道乎天隱子默而不對
 或者曰形泯有道乎天隱子瞑而不視或者
 悟曰道在我矣神解者何也齋戒者信解也
 無信心則不能解矣安處者定解也無定心
 則不能解矣存想者閑解也無閑心則不能
 解矣坐忘者慧解也無慧心則不能解矣四
 者通乎神斯為神解者焉神者兼三才則謂
 之曰易齋萬物則謂之道本一性則謂之真一
 天隱子曰生于易中死于易中動因萬物靜
 因萬物乎邪由一性真由一性乎吾皆以神
 解之在人也在地也在水也皆為仙矣變而
 通之是曰神仙正一先生讀其書悟曰吾則
 異於是吾之簡易者無為而無不為也吾之
 漸者守性正命日增一日漸之道也齋戒之
 類兼修之可也

坐忘篇下

至游子曰吾得坐忘之論三焉莫善乎正一

卷一

十五

先生子微曰吾近見道士趙堅造坐忘論七
 篇其事廣其文繁其意簡其詞辯讀之者思
 其章句記其次序可謂坐馳非吾所謂坐忘
 也吾聞之先師曰坐忘者長生之基也故招
 真以鍊形形清則合於氣含道以鍊氣氣清
 則合於神體與道冥斯謂之得道者矣夫真
 者道之元也故澄神以契真莊子曰宇泰定
 發乎天光宇者心也天光者慧照也先定其
 心則慧照內發照見萬境虛忘而融心于寂
 寥是之謂坐忘焉老子曰及吾無身吾有何
 患無身者非無此身也體合大道不徇乎榮
 貴不求乎苟進恬然無欲忘此有待之身者
 也夫長生者神與形俱全者也是以乾坤者
 易之蘊也乾坤毀則無以見易矣形器者性
 之府也形器敗則性無所存矣養神不養形
 猶毀宅而露居者歟或曰人之壽終心識苟
 正則神超于真境正一先生曰非至正之言
 也夫高德之賢自謂彼我忘矣是非泯矣然
 見不善則顰見善則笑猶為善惡所惑况其
 終也皆耄及焉吾未見不為衆邪所誘者也

須至煉隨意出隨意入天地三才人得一既得一勿遺
失失了永求無一物嗟嘆荒郊塚墓中自古滅亡不知
屈一本無
後二句

天花爛熳人事悠悠得之者一氣吞元失之者三泉昧
景至藥龍居虎位虎據龍宮當龍虎混合之時認恍惚
杳冥之路大電轟而神莫為迅雷烈而神莫知去彼取
此今用資久視之功即是神仙之妙此與後段非詩體
然三段相附不可
割之

先任其子後覓其母率首為宗擒和正取水伏其火龍
呂祖全書 卷三 十

引其虎得白兩眉始應位牝雷驚電杳無非黃蓋之家
金液瓊漿盡屬丹池之寶老子之術盡於斯矣嗟夫金
玉滿堂莫之能守也

三字訣

道箇道非常道性命根生死寢說著醜行著妙人人情
箇箇笑大關鍵在顛倒莫厭穢莫計較得他來立見效
地天泰為朕兆口對口竅對竅吞入腹自知道藥苗新
先天迷審眉間行逆道洋質物自縈絡二者餘方絕妙
要行持令人叫氣要緊神莫耗若不行空老耄認得真

文 集

老弱少不知音莫語要一作非些兒法合大道精氣神不
老藥 讀作要仙翁言 靜裏全明中報 乘風鸞聽天詔
人方音如此

悟道詩 原集在悟道
歌後作又記

數載樂陶陶欲逃寒暑逼不求名與利猶恐身心役苦
志慕黃庭慙慙求道跡陰功暗心修善行長日積世路
果逢師時人皆不識我師機行密懷量性孤僻解把五
行稜能將四象易得余造化門始悟希夷則服取兩般
寶從頭路路真烹煎日月壺不離乾坤側至道眼前觀
得之無咫尺真空空不空真色色非色推倒玉葫蘆進

呂祖全書 卷三 十

出黃金液紫把赤龍頭猛將驪珠吸吞歸臍腑中奪得
神仙力妙號一黍珠延年千萬億同途聽我吟與道相
親益未曉真黃芽徒勞遊紫陌把住赤烏魂突出銀蟾
魄未省此中位常流容易測三天應有路九地終無厄
守道且藏愚忘機要泯迹羣生莫相輕已是蓬萊客

百字碑

養氣忘言守降心為不為動靜知宗祖無事更尋誰真
常須應物應物要不迷不迷性自任性任氣自回氣回
丹自結意中認坎離陰陽生返復普化一聲雷白雲朝

七 一一

曲明通造化。概都來二十句。端的上天梯。

百句章出允誠鈔

無念方能靜。靜中氣自平。氣平息乃住。息住自歸根。歸根見本性。見性始為真。萬有無一臭。地下聽雷鳴。升到崑崙頂。後路要分明。下山接鵲橋。送下至黃庭。庭中演易卦。五十五堪均。氣卷施四大。坐臥看君行。此是築基理。孤陰難上升。更要鑄神劍。三年煉已成。念正情忘極。臨爐不動神。覓買丹房器。五千四百八。春先看初三夜。蟻

呂祖全書

卷三

三

相始見庚。要見庚花現。反向蟻眉尋。如此探真鉛。口口要真傳。火候從初一。一兩漸漸生。十六退陰符。兩兩不見增。沐浴逢雞兔。防失防險傾。金氣自蒸。蒸體上汗淋。淋十月胎方就。頂門要出神。還須面壁九。飛身上玉京。三段功夫訣。明明說與君。我今親手釋。成書體訣行。傳與修行子。玉金之法程。丹訣真師授。須與神仙論。更有妙丹法。予恐太洩。輕彈絃。并鼓瑟。夫妻和平情。霞光照曲水。紅日出崑崙。恍恍并惚惚。杳杳與冥冥。此中真有信。到君必驚一點如朱橘。要使水銀迎。絕不用器械。

顛倒法乾坤。世人不悟理。三峯探職行。也有說三闖也。有入煉臨。又以口對口。醜穢不堪聽。一切有為法。俱是地獄人。有等執著者。信死清淨真。髮黃并齒落。鵲橋似鶴形。他未知吾道。分明假作真。觀天之大道。執天之大行。月挂西川上。霞臨南楚濱。三日前為晦。陽中之純陰。三日後為朔。陰中之陽精。亦如逢冬至。和景好陽春。入日是上弦。一問卯兔門。十六方為姤。廿三是西門。以此泰易卦。方知大道真。百句章中字。字字要尋文。此書雷將守得者。慎勿輕。

呂祖全書

卷三

三

行火候

行火候六百篇。採先天。煉後天。篇篇字字。休輕慢。勤將日月身中運。捉就陰陽鼎。內煎展天縮地。分明現。全憑善智慧。寶劍斬三尸。奔走如烟。祖師當初曾囑付。萬兩黃金莫亂傳。仙宗妙道。休輕慢。若沒有真傳。實授。怎知道性命根源。

都清悟道歌

縱橫天際為開客。時遇季秋重陽節。陰雲一布。遍長空。音聲連綿。萬物因雨。泥濘門不用。忽聞鄰舍語。丹

呂曰所謂河車者何也 鍾曰昔有志智人觀浮雲蔽日可以取陰而作蓋觀落葉浮波可以載物而作舟觀飄蓬隨風往來運轉而巳退而作車且車之為物蓋軫有天地之象輪轂如日月之比高道之士取喻於車且車行於地而轉於陸今以河車者亦有說矣蓋人身之中陽少陰多言水之處甚眾車則取意於般運河乃主象於多陰故此河車不行於地而行於水自上而下或後或前駕在於八瓊之內驅馳於四海之中昇天則上入崑崙既濟則下奔鳳關運載元陽直入於離宮般負真氣曲歸於壽府往來九州而無暫停巡歷三田何時休息龍虎既交今黃婆駕入黃庭鉛汞繞分委金男般入金闕玉泉千派運時止半日工夫金液一壺般過只時間功迹五行非此車般運也難得生成二氣非此車般運也豈能交會應節順時而下功必假此車而般之方能有驗養陽鍊陰而立事必假此車而般之始得無差乾坤未純其或陰陽而往來之是此車之功也宇宙未周其

或氣血而交通之是此車之功也自外而內運天地純粹之氣而接引本宮之元陽自凡而聖運陰陽真正之氣而補鍊本體之元神其功不可以備紀 呂曰河車如此妙用敢問河車之理必竟人身之中何物而為之既得之而如何運用 鍾曰河車者起於北方正水之中腎藏真氣真氣之所生之正氣乃曰河車河車作用今古罕聞真仙秘而不說者也如乾再索坤而生坎坎本水也水乃陰之精陽既索於陰陽返負陰而還位所過者良震巽以陽索陰因陰取陰般運入離承陽而生是此河車般陰入於陽宮及夫坤再索於乾而生離離本火也火乃陽之精陰既索於陽陰返抱陽而還位所過者坤兌乾以陰索陽因陽取陽般運入坎承陰而生是此河車運陽於陰宮及夫採藥於九宮之上得之而下入黃庭抽鉛於曲江之下般之而上昇內院玉液金液本還丹般運可以鍊形而使水上行君火民火本鍊形般運可以燒丹而使火下進五氣朝元般運各有時三花聚頂

般運各有日神聚多魔般真火以焚身則三尸絕迹藥就海枯運霞漿而沐浴而入水無波若此河車之作用也 呂曰河車本北方之正氣運轉無窮而負載陰陽各有成就所用工不一也尊師當為細說 鍾曰五行巡還周而復始默契顛倒之術以龍虎相交而變黃芽者小河車也肘後飛金精選精入泥丸抽鉛添汞而成大藥者大河車也若以龍虎交而變黃芽鉛汞交而成大藥真氣生而五氣朝中元陽神就而三神超內院紫金丹成常如玄鶴對飛白玉汞就鎮似火龍踴起金光萬道躡俗骨以光輝琪樹一株現鮮葩而燦爛或出或入出入自如或去或來往來無礙般神入體且混時流化聖離俗以為羽客乃曰紫河車也是此三車之名而分上中下三成故曰三成者言其功之驗證非比夫釋教之三乘車而曰羊車鹿車大牛車也以道言之河車之後更有三車凡聚火而心行意使以攻疾病而曰使者車凡既濟自上而下陰陽正合水火共處靜中聞雷霆之聲而

右二章真人以此感悟世人惟恐或後故列之於首

三

學仙須是學天仙

葉士表曰仙有千種天仙者形神俱妙與

道合真聚則成形散則成氣學此道者當

內外虛明表裏瑩徹如立一塵則成滲漏

惟有金丹最的端

李筌曰還丹之術百數此謂金丹者金液

大還丹也○參同契曰金來歸性初乃得

稱還丹蓋金為藥母金吐其液復還丹田

謂之金液還丹也○魏師呂先天大學書

曰夫金丹者先天一氣之祖後天而生兩

儀三才萬物之母易曰乾元者始而亨者

也萬物資之以始能以美利利天下而不

言所利者有剛健中正純粹之德功成退

位居偏乾居亥位寄體北方水中坎之中

爻是也聖人能返而歸根復命與元神道

合生生無窮總括萬象謂之得一故強名

曰丹非法術也是乾道變化陰陽不測之

謂也象易太極無上至真之妙包含性命

之宗內易曰中爻之義是謂造化金碧經

曰神室者丹之樞轄在坎離一二數○參

同契曰金來歸性初乃得稱還丹謂之金

液歸真形神俱妙之道至簡至易一得未

得所以萬論千經能變化自然生神得其

口訣雖至愚小人立躋聖位是以天機祕

惜不許授之非人輕泄妄傳殃及九祖是

知金丹者無上至真之徑路也黃帝修之

以登雲天後世成真合道頓超生死盡因

金丹而成○真人曰屈指從今飛步者盡

因金液出塵寰即此義也

二物會時情性合五行全處虎龍蟠

真一子曰金者情也水者性也金生於水

猶情生於性水隱於金猶情復於性或曰

金為母何得謂之情邪而參同契曰金為

水母母隱子者是也交會則金水混融全

聚則虎龍蟠結故下章云既驅二物歸黃

道爭得靈丹不解生○參同契曰坎為水

為月在人為腎腎臟生精精中有正陽之

氣炎昇于上精陰氣陽故鉛柔而銀剛虎

性屬金而金能生水顛倒取之母隱子胎

故虎向水中生也虎乃配鉛陰中之陽也

離為火為日在人為心心臟生血中有真

一之液流降于下血陽液陰故砂陽而汞

陰龍性屬木而木能生火顛倒取之故母

隱子胎龍從火裏出也龍亦配汞陽中之

陰也

本因戊己為媒媾遂使夫妻鎮合歡

葉士表曰坎離納戊己戊己坎離中氣言

前二物因中氣升降生成配合也○無名

子曰戊己屬土謂之黃婆龍虎金木間隔

東西黃婆使之會合豈非媒媾乎

只候功成朝北闕九霞光裏駕祥鸞

四

此法真中妙更真都緣我獨異於人自知顛

倒由離坎誰識浮沉定主賓

葉士表曰五位相得而名有合乾納甲壬

一九成十坤納乙癸四六成十艮丙震庚

三七成十巽辛兌丁二八成十坎離戊己

修真十書雜著捷徑卷之十九二十 李五

鍾離八段錦法

閉目冥心坐

冥心盤跏而坐

握固靜思神叩齒三十六兩手抱崑崙

又兩手向項後數九息勿令耳聞自此以後出入息皆不可使耳聞

左右鳴天鼓二十四度聞

移兩手心掩兩耳先以第二指壓中指彈

擊腦後左右各二十四次

微擺撼天柱

搖頭左右顧肩膊隨動二十四先須握固

赤龍攪水渾

赤龍者舌也以舌攪口齒并左右頰待津

液生而嚥

漱津三十六

一云鼓漱

神水滿口勻一口分三嚥

所漱津液分作三口作汨汨聲而嚥之

龍行虎自奔

液為龍氣為虎

閉氣搓手熱

以鼻引清氣閉之少頃搓手令極熱鼻中

徐徐乃放氣出

背摩後精門

精門者腰後外腎也合手心摩串收手握

固

盡此一口氣

再閉氣也

想火燒臍輪

閉口鼻之氣想用心火下燒丹田覺熱極

即用後法

左右轉轆轉

俯首擺撼兩肩三十六想火自丹田透雙

關入腦戶鼻引清氣閉步頃間

兩脚放舒伸

放直兩脚

又手雙虛托

又手相交向上托空三次或九次

低頭攀足類

以兩手向前攀脚心十二次乃收足端坐以候逆水上

候口中津液生如未生再用急攪取水同

前法

再漱再吞津如此三度畢神水九次吞

謂再漱三十六如前一口分三嚥乃為九也

嚥下汨汨響百脉自調勻河車搬運訖

擺肩并身二十四及再轉轆轉二十四次

發火遍燒身

想丹田火自下而上遍燒身體想時口及

鼻皆閉氣少頃

邪魔不敢近夢寐不能昏寒暑不能入災病

不能造子後午前作造化合乾坤循環次第

轉八卦是良因

訣曰其法於甲子日夜半子時起首行時

口中不得出氣唯鼻中微放清氣每日子

後午前各行一次或晝夜共行三次久而

自知獨除疾疫漸覺身輕若能勤苦不怠

則仙道不遠矣

第一段

叩齒集神三十六兩手抱崑崙雙手擊天鼓二十四



第二段

左右搖天柱各二十四



第三段

左右舌攪上嚅三十六漱三十六分作三口如硬物嚥之然後方得行火



第四段

兩手磨腎堂三十六以數多更妙



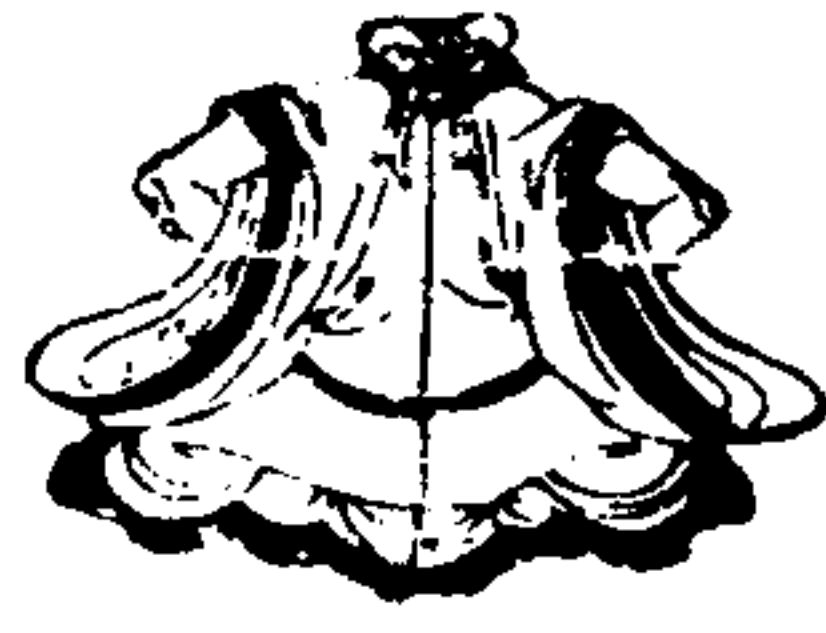
第五段

左右單關轉各三十



第六段

雙關轉各三十



第七段

兩手相握當呵五呵後又手托天按頂各三或九次



第八段

以兩手如鈞向前舉雙脚心十二再收足端坐



去病延壽六字法其法以口吐身取

總訣

肝若虛時目爭精肺知四氣手雙擊心呵頂上連又手腎吹拖取膝頭平脾病呼時須撮口三焦客熱卧嚙嚙

腎吹氣

腎為水病主生門有疾危羸氣色昏眉感耳鳴兼黑瘦吹之邪妄立逃奔

心呵氣

心源煩燥急須呵此法通神更莫過喉內口瘡并熱痛依之目下便安和

肝噓氣

肝主龍塗位號心病來還覺好酸辛眼中赤色兼多泪噓之病去立如神

肺呬氣

四四數多作生涎胃膈煩滿上焦痰若有肺病急須四用之目下自安然

脾呼氣

脾病屬土號太倉有痰難教盡擇方瀉刺腸鳴并吐水急調呼字次丹成

重陽立教十五論

摠七

第一住庵

凡出家者先須投庵庵者舍也一身依倚身有依倚心漸得安氣神和暢入真道矣凡有動作不可過勞過勞則損氣不可不動不動則氣血凝滯須要動靜得其中然後可以守常安分此是住安之法

第二雲遊

凡遊歷之道有二一者看山水明秀花木之紅翠或觀州府之繁華或賞寺觀之樓閣或尋朋友以縱意或為衣食而留心如此之人雖行萬里之途勞形費力遍覽天下之景心亂氣衰此乃虛雲遊之人二者恭尋性命求問妙玄登巖嶮之高山訪明師之不倦渡喧轟之遠水問道無厭若一句相投便有圓光內發了生死之大事作全真之丈夫如此之人乃真雲遊也

第三學書

學書之道不可尋文而亂目當宜採意以合心捨書探意採理捨理採趣採得趣則可以

收之入心久久精誠自然心光洋溢智神踴躍無所不通無所不解若到此則可以收養不可馳騁耳恐失於性命若不窮書之本意只欲記多念廣人前談說誇訝才俊無益於修行有傷於神氣雖多看書與道何益既得書意可深藏之

第四論合藥

藥者乃山川之秀氣草木之精華一溫一寒可補可泄一厚一薄可表可托肯精學者活人之性命若盲醫者損人之形體學道之人不可不通若不通者無以助道不可執著則有損於陰功外貪財貨內費修真不足今生招愆切忌來生之報吾門高弟仔細恭詳

第五論蓋造

茅庵草舍須要遮形露宿野眠觸犯日月苟或雕梁峻宇亦非上士之作為大殿高堂豈是道人之活計斫伐樹木斷地脉之津液化道貨財取人家之血脉只修外功不修內行如畫研充飢積雪為糧虛勞衆力到了成空有志之人早當覓身中寶殿體外未樓不解

修完者看倒塌聰明君子細細察詳

第六論合道伴

道人合伴本欲疾病相扶你死我埋我死你埋然先擇人而後合伴不可先合伴而後擇人不可相戀相戀則繫其心不可不戀不戀則情相離戀欲不戀得其中道可矣有三合三不合明心有慧有志此三合也不明者外境無智慧性愚濁無志氣乾打闕此三不合也立身之本在叢林全憑心志不可順人情不可取相貌唯擇高明者是上法也

第七論打坐

凡打坐者非言形體端然瞑目合眼此是假坐也真坐者須要十二时辰住行坐卧一切動靜中間心如泰山不動不搖把斷四門眼耳口鼻不令外景入內但有絲毫動靜思念即不名靜坐能如此者雖身處於塵世名已列於仙位不須遠去他人便是身內賢聖百

第八論降心

凡論心之道若常湛然其心不動昏昏默默

所學所愛一切事務般般放下一念不生即是天命本來初真
之性祖師云本來真性號金丹四假為爐鍊作剛此也學人欲
見此性非有戒慎恐懼而作稀飯必不得見之也故用齋戒者
無非借事攝心以盡本性緣情制性以了凡心所以務道之士
若不戒為師持戒為命即是明性理不順天命不遵聖教
之人也不明性理不順天命不遵聖教者即是不畏天命不
畏大人不畏聖人之言也不畏天命不遵聖人之言者
誠為索隱行怪異端之學非惟道法不載亦且王律難容其犯
天地造物之忌不敢同日而語也

時

道藏輯要

初真戒

三

張集七

康熙丙寅蒲月上澣之吉楚鄂吳太一震陽氏書於金陵清涼

山祖庭隱仙庵

初真戒說

重刊道藏輯要

初真戒律

崑陽子王常月著

凡初入

太上正宗法門不問道俗必先遵依

太上金科玉律三洞戒文供養

大道尊像表通

都天糾察主天君請所盟證受三皈依戒

第一皈依太上無極大道承服輪迴 故曰道寶

第二皈依三十六部尊經得聞正法 故曰經寶

道藏輯要

初真戒

三

張集七

第三皈依玄中大法師不帶邪見 故曰師寶

天尊曰三皈依戒者天地之樞紐神仙之根基發行之初門建

心之元兆運氣含靈實真入理包羅有象朕形无外持之者

天地神明慶快心智耳目開張萬物敬畏六腑和樂眾道衛

護羣生父母長世不遺人身交泰三皈依竟乃受

太上老君所命積功歸根五戒

一者不得殺生 二者不得葷酒 三者不得口是心非

四者不得偷盜 五者不得邪淫

凡能持此五戒精進無虞者益算延齡天神護佑永脫五刑

之苦世世不失人身既受

太上老君所命積功歸根五戒每日早晨焚香誦

太上三元三品三官大帝護國佑民延生保命真經按念

太上感應篇逐日演誦校正自己身心有無所犯每誦經篇一

句則反思曰我能受得否我能不行否如此勇往精進言行

不苟三皈不犯五戒無虞煅煉百日惡念盡消器皿已淨方

許受

虛皇天尊所命初真十戒

第一戒者不得不忠不孝不仁不信當盡節君親推誠萬物

第二戒者不得除賊濟謀害物利已當行陰德廣濟眾生

第三戒者不得殺害合生以充滋味當行慈惠以及昆虫

道藏輯要

初真戒

張集七

第四戒者不得淫邪敗真穢慢靈炁當守真操使無缺犯

第五戒者不得敗人成功離人骨肉當以道助物令九族雍和

第六戒者不得譏毀賢良露才揚己當稱人之美善不自伐其

功能

第七戒者不得飲酒食肉犯律違禁當調和氣性專務清虛

第八戒者不得貪求無厭積財不散當行節儉惠鄰貧窮

第九戒者不得交游非賢居處雜穢當慕勝己棲集清虛

第十戒者不得輕忽言笑舉動非真當持重寡辭以道德為務

既受初真十戒以證真人之果更猛勇精進持守言行毫無

過犯方許再受

太上老君所命中極三百大戒若只口誦心違言清行濁或始

勤終怠半途而廢名曰故知故犯其罪尤重他不可悔承墮

沉淪女青天律無情即

太上復出亦不能救汝學道仙子思之慎之

行持總說

出家在家入戒四眾人等領受戒法後各當定志凝神起大

堅固如真崑山一般不能搖動如金剛石一樣不能磨滅專

致一心勿生雜念夜半行持神明來合我身過中不味鬼氣

不能入竅行一善心定神安行十善精神健爽二十善不生

疾病三十善所求如願四十善門戶興隆五十善子孫昌隆

道藏輯要

初真戒

張集七

六十善化難成祥七十善神明擁護八十善地利人和九十

善人中殊勝一百善三氣合身二百善德澤揚溢於天下三

百善轉輪得大富身四百善轉輪得大貴身五百善轉輪得

大壽身七百善轉輪得大忠身八百善轉輪得大孝身九百

善轉輪得大慧身一千善轉輪得聖王神仙之報身倘若恣

情縱慾有一惡塊草不安有十惡人皆憎棄二十惡身多疾

病三十惡所求不諧四十惡輻輳衰耗五十惡家口離散六

十惡非禍橫生七十惡鬼魔來侵八十惡行水火災害九十

惡來生短命一百惡天曹執戮果能逆平等之心行精密妙

行一戒不違一律不犯不肯為惡而生寧可守善而死此等

自志正也我無事而民自富無德使後者之
事民安其業故皆自富也我無欲而民自樸
我常無欲去華文微服飾民則隨我質樸我
無情而民自清至人言我修道具他去六情
而民隨我而清

順化第五十八

其政悶悶其政弘大悶悶昧昧似若不明其
民醇醇政教弘大故民醇醇富厚相親睦也
其政察察其政教疾傷言決於口聽決於耳
也其民缺缺政教煩疾民不聊生故決決日
以疏薄禍兮福之所倚倚也夫禍因福而
生人能遭禍而悔過責己修善行道則禍去
福來福兮禍之所伏禍伏匿於福中入得福
而為禍恐則福去禍來孰知其極禍福更相
孰能知其常極也其無正無不也謂人君不
正其身其無正也正復為奇奇非也人君不
正雖正復化下為詐善伏為欲善人皆復化
上為欲伴也人之迷其國日久言人君迷惑
失正以來其日固久是以聖人方而不割聖
人行方正者欲以卑下不以割我人廉而不

害至人廉清欲以化民不以傷害人也今則
不然正己以害人也直而不肆坤中也至人
雖直曲己從人不自中也光而不耀至人雖
有獨見之明常知暗昧不以耀亂人

守道第五十九

治人謂人君欲治理人民事天事用也常用
天道順四時莫若畜養也治國者當愛民
財不為奢奉治身者當愛精氣而不為放逸
夫唯畜是謂早服早先也服得也夫獨愛民
財愛精氣則能先得天道也早服謂之重積
德先得天道是謂重積德於己也重積德則
無不剋剋勝也重積德於己則無不勝無不
剋則莫知其極無不剋勝則莫有知己德之
窮極莫知其極可以有國莫知己德有極則
可以有社稷為民致福有國之母可以長久
因身同也母道也人能保身中之道使精氣不
勞五神不害則可以長久是謂深根固蒂人
能以氣為根以精為蒂如樹根不深則枝葉
不整則落言當深藏其氣固守其精使無漏
泄長生久視之道深根固蒂者乃長生久視

之道

道德真經注卷之三

清此三事欲歎道之德美可此三者不可
詰故混而為一此三者淳詭道之美道者天
下万事之本詰之者所况多竹素不能勝數
也故還歸一兮者何傷樛散淳薄更入耶故
不可詰也其上不瞰其下不忽道天常上下
綏管天地內外所以不見清傲故也上則不瞰
下則不忽已有聲也蠅蠅不可名復歸於无
物道如是不可見名如无所有也是无状之
状无物之像道至尊傲而隱无状象形像也
但可從其誠不可見知也今世間倚仗形名
道今有形色名字状象長短非也恙耶偽可
是謂惚恍迎不見其首隨不見其後道明不
可見知无形像也執古之道以却今之有何
以知此道今端有觀古得仙者惑行之以
得如今俗有不絕也以故古始是謂道紀能
以古仙素若喻今自免厲守道真昂得道經
紀也古之善為士者儼如玄通玄天也古之
仙士能守信儼如與天相通深不可識人行
道奉誠儼如氣歸深為氣測深也深不可識也
夫唯不可識故強為之容唯獨也容形狀也獨
行道德備測深不可識名之玄何強名之善為
士者道美大之也豫若冬涉川猶若畏四鄰
冬涉川者恐懼也畏四隣不敢為非恐鄰里

吸噓，其風不息，是動而愈出也。天地之虛，能生萬物如此；聖人之虛，能養百姓亦如此。修道者，能效天地聖人橐籥之用，亦知道無為無言，祇一虛而已。多言則昧道而數窮，不如不言，惟守其中，則亦虛而不屈，動而愈出，與天地聖人同一橐籥之道矣。

第六章

谷神不死，是謂元牝。元牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。

天地根一作天地之根。

上章言多言不如守中，中即虛也。虛則靈，靈則神。試觀山中兩山壁列，其中一谷，人呼則應，謂無則有聲，謂有則無形，不有不無，以其至虛至靈，故謂谷神。人能虛中，其中有神，亦猶是也，故以谷神喻之。是谷神也，真空而藏妙有，妙有而含真空，寂然不動，感而遂通，動之靜之，動靜相需，互為其根，是謂谷神不死。不死者，因能動靜而不死，因其不死而有動靜，是謂陽元陰牝出入

之門。谷神既為陰陽出入之門，則谷神即能生天地，故又謂天地根。谷即是門，亦即是母，即是微。神即是根，亦即是始，即是妙。天地即元牝，亦即陰陽。人能抱此一谷，養此一神，不即不離，綿綿用功，勿忘勿助，則恍惚有物，窈冥有精，谷神若常存而不死矣。谷神常存，則母微元牝之門，開闔隨時，始妙天地之根，動靜自然，信步走去，頭頭是道，順手採來，俱是命寶，左之右之，無不宜之，用之何待勤勞而勉強乎？但谷神最難識認，須求真師點破，方能知之。若不遇真師，妄猜私議，而欲谷神不死難矣。後附二圖，以備參考。



是謂元牝



天地之根

谷神不死

元牝之門

第七章

天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先，外其身而身存。非以其無私耶，故能成其私。

天長地久一作天地長久。天地所以能長且久者一所有之，一無且，一無者。長生一長久。無私耶一無非耶，一不私耶。上章言谷神不死，惟其能虛故不死，不死則長生矣。試以天地推之，宇內至長至久而不壞者，莫過於天地，然天地之所以能長且久者，以其不自私於生。天無言而四時成，當春而春，當夏而夏，當秋而秋，當冬而冬，隨其時耳。地無心而萬物成，當生而生，當長而長，當收而收，當藏而藏，順其物耳。隨時順物，天地何嘗自於生哉？以其不自生，故能虛其生。以其能虛生，故能長生也。聖人者，法天地者也。以其法天地，是以處世應世，黜聰毀智，凡事不先於人，以謙自居，是後其身也。惟其能後身，故為人人之所不及，而能身