

涵  
虛  
秘  
旨

长乙山人

李涵虚

著

皖江

陈撷宁

校订

# 道 窍 谈

长乙山人李涵虚 著  
皖 江陈撷宁校订

## 道窍谈读者须知

一、本书作者姓李，名西月，字涵虚，又字团阳。乃四川省乐山人，于清咸丰丙辰岁成道。

二、吾国仙道，旧有南北两派。南派始于浙江天台之张紫阳，北派始于陕西终南之王重阳。至明嘉靖时，陆潜虚著《方壶外史》，大阐玄风，世称为东派，而本书作者李涵虚，则群目之为西派。西派传代有九字：西道通，大江东，海天空。

三、张紫阳得丹道于成都异人，但未言为谁氏。同时有王冲熙者，遇刘海蟾传金丹口诀。冲熙尝谓，举世道人无能达此者，独张平叔知之。于是陆彦孚遂据此语而断为紫阳亦得海蟾之传。考海蟾乃正阳真人钟离云房之弟子，与吕祖同门。王重阳文集中亦称“正阳的祖，纯阳师父，海蟾师叔。”由此可知，南北两派盖同出一源。又明之陆潜虚，白云见吕祖于北海草堂，亲闻道妙。清之李涵虚，亦曾在峨眉山遇吕祖于禅院，密付本音。是则南北东西四派，皆可认为吕祖所传也。

四、北派功夫，重在清静。而七真之刘祖则以在妓院修炼著

名，未闻如长春真人之枯坐也。南派口诀，重在阴阳。而五祖白玉蟾则自幼出家，终身云水，未闻如道光禅师之还俗也。同一讲道文章，陆作则精醇，而李作则复杂。同一人元丹法，陆说则简易，而李说则繁难。由此可知，道本同，而法或许有巧拙之殊。法虽同，而诀未必无简繁之异，是在学者会而通之，勿自限耳。

五、张紫阳乃宋神宗熙宁间得道，时在民国纪元以前约八百三十余年。王重阳乃金世宗大定间得道，时在民国纪元以前约七百四十余年。陆潜虚乃明穆宗隆庆间得道，时在民国纪元以前约三百四十余年。李涵虚乃清朝咸丰间得道，时在民国纪元年前约六十余年。

六、李涵虚著作有《太上十三经注解》、《无根树道情注解》并编订之《三丰全集》，俱早已风行一世。唯《道窍谈》、《三车秘旨》、《圆峤内篇》三种，未曾刊版行世，而《圆峤内篇》之钞本亦未得见。今特先出《道窍谈》并《三车秘旨》二书以慰好道诸君之渴望。

七、本书乃福建毛君复初家藏抄本，由福建连城邓君雨苍亲携至沪，嘱宁代为校勘，出版流通。其排版、印刷、装订、纸料等费，则由邓君雨苍与张君竹铭向丹道刻经会商妥筹垫。今后本书始能与读者相见，毛、邓、张三君不为无功。

八、本书经宁手校正之处，约有数十字，皆属当日辗转传抄之误。其误处仅在文句之通与不通，不在理论之谬与不谬。关系颇轻，故无须另作校勘记，以免多占篇幅。

九、邓君当日曾嘱宁将本书中要旨提出，以便读者。愚意丹经中历来所习用如高坎汞铅等皆代名词，说心肾可、说神气亦可、说男女亦无不可，是在读者深造而自得之。若必定指出某名即是某物，则仁智之见，各执一说，而是非之争，将无了期。窃

恐本书应用之范围或因此反致狭隘，有违流通之本愿，不如其已也。

十、本书中画龙点睛处，就是“彼家”二字。如第三章云：“欲养我已汞，必用彼家真铅。”又如第五章云：“内炼己者，将彼家之铅，养我家之汞也。内养己者，亦用彼家之铅，养我家之汞。”又如第八章云：“此铅非还丹之铅，彼家之真火也。”又如第十章云：“本元走漏，精、气、神皆落于后天。不能求之于我，则必求之于彼。”又如第十七章云：“元精在我家，真精在彼家。”又如第十八章云：“上德之体，得全于天者甚厚，不必求之于彼家也，故曰天元。”又如第二十五章云：“我运一点阴火之精，种在彼家之内。”又要如第二十九章云：“采炼者，采彼家阳铅，炼我家子珠之气也。”观以上所列举彼家之说，可谓详矣，究竟“彼家”二字是如何解释，颇有研究之余地。如谓“彼家”是指肾中之气而言，则单炼心中之神者非矣。如谓“彼家”是指身外之太虚而言，则单炼心中之神者非矣；如谓“彼家”是指同类异性者而言，则一己孤修，专事静坐者非矣。读者须于此等玄之又玄处着眼，方可谓头头是道。

中华民国二十六年丁丑仲春百花生日，皖江陈撷宁识于上海西乡之众妙居。

## 张 序

先伯父镜川公，好丹砂术，原亦期其养气修性而已。至道学稍进，愈觉奋发有为。凡为此道之书，无不心爱而存之。间有刻本者，有手抄者，不一而足，皆平日之娱情者也。

辛未季春，忽临大限，特嘱先兄伯纯曰：“吾素所好者，惟此数本道书。吾死，当为吾惜之。十年后，当有人来取，尔辈勿吝而不与。未至其期，勿轻而不修。此即吾之遗命也，幸毋忘！”仆虽在童稚，亦曾闻及斯言。

自先兄弃世之后，弟仲宽晒书，间有虫蛀者，尚未之觉。适仆遇而见之，意欲重抄一过，为他日底本。事始行，友人刘君宣甫过访，见书而问曰：“足下亦为理道耶？”仆告其意始意。渠曰：“佳哉！斯举也。吾素亦喜此书，惜无为吾指谬者。今观令伯旧本，皆摘要去繁，抽幽出显之作，诚令我心悦神怡于不能自禁也。愿惠假一抄，且愿多抄一本，分足下劳，何如？仆本欲秘而不宣，因思伯父有言，有人来取，尚当如数奉交，况仅假去一抄，且多抄一本为赠，即何靳而不与？

此卷乃其抄者，今而后长保此书，谓非宣甫之助欤？即宣甫果成其学，谓非十年后之验欤？我伯始之，我友成之，俾我坐而享之，可谓太易矣。爰笔其始末以识之。

枚皋张日章谨序。

若有善男信女发善心，将此《道窍谈》、《三车秘旨》二书刊刻行世，自身今生不能修炼，来世祖师孚佑帝君、善教真君务必多方点化，委曲开导，教其弃俗入道，出离苦海，超证仙阶。若有人能读二书，究竟细微，从是思维行持，二位祖师必定暗中提拔，不待来生。纵不能证大罗金仙，决定免其轮回之苦矣。有能印送此二书与学道人开明大路，免遭旁门魔道者，九祖生天，子孙世世不生恶淫之嗣矣。

枚皋张日章再识。

## 第一章 箴诸友书

深宵打坐，清静自然。绳床竹榻间，五更盘膝。坐已复起，悠然自得。乃即所得者挑灯书之，为诸友言曰：

夜来气清，息调神住。如其调而调之，即不蹈夫顽空。如其住而住之，又不类夫执着。斯时也，不忘不助，若忘若存。寂寂惺惺，圆圆明明。水自然清，火自然生，神自然交，气自然会，风自然正，车自然行，抽自然抽，进自然进，添自然添，退自然退。惟其神妙独得，故尔操纵如心，昏沉自然去也，散乱自然归也。能弗快活欤？

夫避灯而攒渴睡，吾不得而见也，在公等之自持也。摇几而作醒状，吾不敢与闻也，在公等之自信也。闭目而多思虑，吾不得而知也，在公等之自除也。当清夜而昏沉者，是不勤于此功。当清夜而散乱者，是不专于此功也。不勤、不专，是负祖师之厚望矣。

吾道至妙玄，犯此病者，尚其改旃。

## 第二章 开关问答

有友数人焉，问于团阳子曰：“足下谈无，可谓清真浅显，开入门之孔窍者也。但不识孙陶一派有云，开关展窍，当在筑基之前者，而潜虚翁则以为古仙垂语，绝口不言，而今乃有之。又云蛇足不添，骏骨无价。大道之厄，斯人为之。若以开关展窍为可鄙者。君与同师，乞道其故也。团阳子曰：“吁！潜虚所言者，非鄙之也，盖叹斯人不幸，而失其先天清静，致令添此小术

也。夫下德无为，不以察求。童子先天未破，可清养而得胎仙，不假还返，奚用通关？故以此为大道之厄。即太上所谓‘大道废，有仁义’之喟叹也。然吾侪以度人为功，其所流传者，安得尽属童真？则展窍开关，所以启玄门而辟径路，還元返本，所以资同类而补真身也。中年学道者，只要凝神有法，调息有度，阴跷气萌，摄入鼎内，勿忘勿助。后天气生，再调再烹，真机自动。乘其动而引，不必着力开，而关自开；不必着力展，而窍自展。真气一升于泥丸，于是而河车之路可通。要皆自然而然。乘乍动而静之际，微微起火，逼过尾闾，逆流天谷。自然炼精化气，灌注三宫。以后复得外来妙药，擒制吾身之真气，令其交凝，使不散乱。然后，相亲相恋，如龙养珠，如鸡抱卵，暖气不绝，同落于黄庭之间，结为朱橘，乃曰“内丹”。则初候之功成，延年之妙得，全形之道备矣。”

友闻而喜曰：“微子言，盖几迷于向往也。吾侪虽不敏，请退而修之。”

### 第三章 后天集解

从古后天法程，只言筑基、炼己二层。而陶存存先生又言：“修道之士，若不开关，遽言筑基、炼己，乃是隔靴搔痒，无益于事。”于是以开关、筑基、得药、炼己四层，分为后天次序。吾恐人之多疑也，因作此以明之曰：

古分二条者，后天之大端。今分四层者，后天之节次。以开关辟筑基之路，以得药助筑基之需，以炼己了筑基之事。四端仍然两端，两端仍然一端。

## 道 窍 谈

古人云：“细微节目，非真师不能传，非善人不敢道。”筑基、炼己，虽非上乘丹法，而其中之节次，且更有不止于陶翁所云者。

《参同》：“下德为之，其用不休。”夫不休，则见其节次之多也。所闻异词，所见异词，要在人之会通。

而孙教鸾真人云：“修身之人。必先用鼎器以开关窍。”又曰：“鼎器者，灵父灵母也。”曷为以鼎器称灵父灵母？盖以生仙、生佛之父母，不同夫凡父凡母，故以灵父灵母名此后天鼎器也。灵父灵母，逆来交媾。凡父凡母，顺去资生。逆来之法，始终不离者也。鼎器立，则神气交，则积累厚。积累厚，则冲突健。冲突健，则关窍展。关窍展，则逆运之途辟，河车之路通矣。但运河车者，不与开关之事同。开关乃后天真气。河车乃后天金水。功夫到河车一步，日日筑基两无分也，

潜虚曰：“循环灌注，久久纯熟。气满三田，上下交泰。所谓常使气冲关节透，自然精满谷神存也。”吾常以后天之学名为养己，人能细览愚言，究其包举之节次，则延年保身之道得也。

养己者何也？《参同契》云：“内以养己，安静虚无。”此后天之要言也。己，己性也，即元神也。内，内境也，即虚无也。虚无之内，常静常安，安而后能虑，静而后能应。

然欲静其神，必须调息有度。一呼一吸，名曰一息。须顺其自然，勿听其自然。庄子曰：“真人之息以踵。”踵也者，相接不断，绵绵若存也。气彻涌泉，往来不绝。吾师云：“以内息踵外息，以外息踵内息，以息息踵息息。”此即以踵之妙也。内呼则外吸，内吸则外呼。内外两息，反正相生。开合有度，却有自然妙趣，不待强为。古人云：“若问筑基下手，先明橐龠玄关。”知内息即知橐龠也。丹家云：“呼不出喉，吸归于



蒂。”言内息也。若口鼻呼吸，安能使之不出乎？

息既调矣，又须凝神。凝神者，寂然不动，内照形躯也。但此凝神、调息，却非两橛功夫。调息则神归，神归则觉照，觉照则气生，气生则静摄于内。金鼎日充，元黄交媾，真气冲心，引至尾闾，一撞三关，牛女路开，银河可挽。

然而养己之道，却甚多矣。养己包调息，包凝神，包聚气，包冲关，而更包筑基炼己之事。上阳云：“宝精裕气，养己也。对境忘情，炼己也。”养己为炼己之内助，炼己除养己之外缘。炼己而不养己，则丹基难成。养己而不炼己，则汞性难固。合而言之，养己与炼己，皆一道也。

然欲养我己汞，必用彼家真铅，乃后天中之先天，后天中之金水，有气无质时也。真铅初生之始，郁蒸乎两肾之间，即起河车以炼，循尾闾而上天谷，倾甘露而归黄庭，洒濯三宫，将铅制汞。气化液而退阴符，则流珠之不走也。液化气而进阳火，则河车之又起矣。而且炼性修心，外除尘扰，大隐市廛，和光混俗，则身心两定，内汞坚凝。然后求八两先天，配我半斤之后天，而还丹可问也已。

## 第四章 筑基炼己

筑基、炼己之道，是二是一。然有小筑基、大筑基，外炼己、内炼己。人亦不可不知也。

小筑基者何？摄元阳而入内鼎，胎息绵绵，然后生后天之药，而行玉炼之功。此孙陶一派所谓筑基既毕，乃敢得药。内药既凝，乃敢炼己者也。

大筑基者何？养灵珠而生外铅，金水溶溶，勤行周天之妙，而完尽性之功。此《集解》一篇所谓以开关辟筑基之路，以得药助筑基之需，以炼己了筑基之事者也。

内炼己者，河车之事，玉液之功，即《参同契》“内以养己”之论也。

外炼己者，万象皆空，一尘不染，即古人对境忘情之旨也。

要之，内炼是大筑基，大筑基即是养己。养己仍助内炼，内炼仍须外炼。一切丹经，三五错综，词虽异而事则同。吾故曰：筑基炼己，是一是二也。幸学者善为会之。

## 第五章 养己炼己

愚前有言，养己为炼己之内助，炼己除养己之外扰。盖姑分言之，使人易晓，非谓其不相同也。然亦有不同者。

外炼己，从对境炼之，实与内炼己不同，即与外养己不同。何也？外炼己者，炼己心而使之定。心定则身定，身定则色欲不能摇，财利不能眩。然后真汞能存，丹基可固。

若夫内炼己，则又与内养己有相同也。丹经炼己者，烹汞成朱也。陶翁云：“炼己者，非徒空炼也。”上阳云：“修丹容易，炼己最难。”己者，己汞真火。必先炼此真火，降此真龙，从我驱用，使无奔蹶，然后可以制伏白虎，而得至宝之真金。是炼己原有功夫也。夫有功夫之炼己，即是内炼己，即是内养己也。内炼己者，将彼家之铅，炼我家之汞也，使其相克相生也。内养己者亦用彼家之铅，养我家之汞，使其相资相守也。故有相同之义云。

## 第六章 养己炼己 (此章乃西派心传，改筑基为养己， 名虽异而理实同)

养己与炼己，功夫自是一串。养己者，宝精裕气，即筑基也。炼己者，对境忘情，即了性也。炼己必先养己，养己其炼己先资乎？

夫以精气为培养，己土益增其坚厚，基字所以从其土也，故筑基即是养己。夫以情境为磨炼，己心益明而不死，性字所以从心也，故了性必先炼己。

第养己虽要精气，而精从内守，气自外来。坚其守者必用己，候其来者必用己。

养己之道，又须安静为功也。吾为养己者分出两条：自养一条，相养一条。相养者，精气也。自养者，安静也。炼己者虽在情境，而情从内淡，境从外空。淡然自得者，己必有所乐。空然无累者，己必有所持。

炼己之道，又须动静兼修也。吾为炼己者分出两件：内炼一件，外炼一件。外炼者，和光混俗也。内炼者，烹汞成砂也。

偈曰：欲识修真正路，先行两段功夫。发明养己炼己，使人好看仙书。

《经》云：“内心宜活，外心宜死。”然欲活其内心，必须内以养己。然欲死其外心，必须外以炼己。此吾之所以发明内养己、外炼己也。

## 第七章 后天次序

初基以后天为妙用，然有可用之后天，即有不可用之后天。夫不可用之后天，并不得以后天名之。以其至阴至浊，不足道也。今悉从可用者依次言之：

第一曰后天，第二曰后天中之先天，第三曰先天，第四曰先天中之先天。

后天者，阴跷之气，生人之根，乍动为元精者也。学人敲竹唤来，入于内鼎，自然炼精化气而开关窍。此气冲五脏，薰百骸，萦绕脉络，仍归丹田。

凝神调息，静候动机。机动籁鸣，一缕直上，是为后天中之先天。采之以剑，调之以琴，运之以河车，封之于黄庭，此即玉液炼己之功也。

久久纯熟，身心牢固，然后入室临炉，而求先天。这先天，乃是元始祖气。先把真阴、真阳同类有情之物各重八两立为炉鼎。假此炉鼎之真气，设为法象，运动周星，诱彼先天出来，即刻擒之。不越半刻时辰，结成一粒，附在鼎中，是为铅母，号曰外丹。

先天为之先天者，铅中产阳，帘帷光透。采此至真之阳气，擒伏己身之精气，所谓“金来归性初，乃得称还丹”也。以后温养固济，日运阴符阳火。抚之育之，乃化为金液之质。吞归五内，是名金液还丹。服食之后，结成圣胎。十月功完，阳神出现。五行难管，位号真仙矣。

再图向上，面壁九年，谓之炼神还虚。面壁者，且中如万仞

当前，红尘不到，并非面壁枯坐也。九年者，九转也。九转功深，千百亿化身也。

## 第八章 内外二药

内药者，了性之用。外药者，了命之需。

学人尽性至命，必先修内药以及外药。这内药是半斤汞，这外药是八两铅。又必先采外药以擒内药。这外药是肾中气，这内药是心中精。后天事毕于此矣。

至于将性立命，必先资内药以种外药。这内药是朱里汞，这外药是水中铅。又必先修外药以及内药。这外药是丹母气，这内药是圣人胎。先天事毕于斯矣。

然要知内外两用，何者为药，何者为丹。内丹者，真汞也，己土也，归于离之门，久则烹之为妙灵砂。外丹者，真铅也，戊土也，藏于坎之户，久则现为美金华。

欲结内丹者，必先以铅制汞。此铅非还丹之铅，彼家之真火也。欲炼外丹者，必先以汞迎铅。其铅非结丹之铅，先天之一气也。

故结丹与还丹不同。结者，凝也。取他家之气，凝我家之气。造化在后天鼎中，不离周天火候，乃可成功。还者，复也。采兑宫之金，复干宫之金。造化在先天鼎中，须合同类阴阳，始得成就。

结丹完内丹，还丹用外丹。

内丹为阴丹，汞本阳中阴也。外丹为阳丹，铅则阴中阳也。

地元为外丹，济施之功，皆切于人也。人元为内丹，性命之

理，皆切于己也。

更有当知者，内丹为内药，而金液还丹亦名内药，因其造化在内也。外丹为外药，而金丹亦名外药，因其造化在外也。此大丹之兼乎内外者也。

又有须知者，外丹为外药，乃有未成丹而称为外药者。大坎离交，河车转运，化气为液，下降黄房，亦名外药，然未成丹也。内丹为内药，乃有未成丹而称为内药者。筑先天基，绛宫化液，流归元海，液仍化气，亦名内药，然未成丹也。此清静功之兼乎内外者也。丹药分际，备载于此。为学者告。

## 第九章 药物相类

先天、后天之学，其药物层次，颇有相类者，特大小之不同耳。今举相类者言之。

后天坎离，所以筑丹基。先天坎离，所以立丹基也。

后天铅汞，所以小结丹。先天铅汞，所以大还丹。三年炼己，所以了其性。九年面壁，所以了其命。

后天坎离者，元神、元气交媾而筑丹基，生小药也。先天坎离者，真阴，真阳交媾而立丹基，（即丹母）生大药也。

后天铅汞者，金鼎烹来生药物，药物即外铅也。河车转运制流珠，流珠即内汞也。铅汞相拘，而小结丹矣。先天铅汞者，同类阴阳成戊土，戊土即外铅也。调停火候合己土，己土即内汞也。铅汞相见，而大丹还矣。

小丹烹炼之时，腹里醺醺如醉。复假周天子午，渐采渐凝，

乃使铅投汞伏，而成阴砂，大丹凝合之后，炉中赫赫长红。复假外炉符火，勤增勤减，遂使铅干汞现，而成阳砂。

炼己了性者，养阴砂也。内则宝精裕气，外则对镜忘情，斯能身心两固耳。

三年者，三月不违之意也。

面壁了命者，养阳砂也。要使形神俱妙，真教粉碎虚空，斯能变化无穷耳。

九年者，九转大还之意也。

## 第十章 三品互养

《心印经》曰：“上药三品，神与气、精。”此修炼之至宝也。其间生化化，互相资养，特为学者发明之。

行逆修之道，则精化为气，气化为神也。行顺修之道，则神生其气、气生其精也。

问何以逆取？盖自本元走漏，精、气、神皆落于后天。不能求之于我，则必求之于彼。求之于彼，斯逆矣。

精化气者，此精在阴跷，逆入紫府而炼之，乃化为气。

气化神者，此气在阳炉，逆入黄庭而炼之，乃化为神。

夫此逆取之道虽从精始，而其顺修之道，则从神始。二者有相需之妙，不相悖也。

逆修元精，先要凝神。神凝则气聚，气聚则精生。盖其神气交媾，自然产出天精。此精乃天一之水，在坎为壬，一名母气，又名外精。

学人以母气培子气，以外精补内精，是为同类施功。子气

者，心气也。内精者，心精也。后天培养之学，自外入内，故必先修外药，以反内药也。

又有神化精，精化气之理。所谓绛宫化液，流归元海，液仍化气，后转河车者是也。

更有气生精，精生神之理。所谓白云上朝，甘露下降，抽出坎阳，去补离阴是也。

善夫！陶仙之言曰：“知内不知外，无以通关窍。收外不收内，无以固根源。”人能体此，则知精、气、神互相资养之妙也。

## 第十一章 炼功五关

丹法以炼精、炼气、炼神分为三关。然穷其修炼，实有不止于三者。层次不全，则有躐等之患也。今试论之。

首关炼精，必用鼎器。合元黄以交媾，化金乌而上飞，则精化气也。

次关炼气，必明子午。抽出坎中之阳，去补离中之阴，则气化神也。化气化神，筑基与还丹皆有这样法功，特其药物炉鼎，大小不同耳。

至于炼神之道，则有三关：一则炼神了性，一则炼神了命，一则炼神还虚。

炼神了性者，玉液炼己之道也。铅来伏汞，结成丹基。内有真火，绵绵不绝。外有子午抽添，渐采渐凝。则烹汞而成阴砂矣。

炼神了命者，金液炼形之道也。铅归制汞，结就胎婴。内有



真火，赫赫长红。外有阴阳置用，日增日减。则干汞而成阳砂矣。

炼神还虚者，更上一层，与道合真之事。移神上院，端拱冥心，直要与大虚同体，普照大千世界。如此是法身圆满，舍利交光，分身应用，充周不穷。所谓子子孙孙，百千万化。至此而应时立功，则身归三清，道超九祖矣。

## 第十二章 产药层次

药物有三层：始则自无而出有，继则自有而入无，终则由无而产有。

自无出有者，后天铅火也。虽从外边生来，然却无形无质。无形无质，金气初生之时也。

自有入无者，送往西乡也。虽从内边种出，然却至空至虚，坤家洞阳之境也。

由无产有者，同吐兑方也。先天一气，虚无中来。无形生妙形，无质生灵质。二候求之，四候合之，则金丹成，圣胎结，温养毕，阳神现矣。

学人不识自无出有与由无产有相悬万万，故为串述以告之。

## 第十三章 药物层次

药有三层，始则取外药以制内药，继则由内药以修外药，终则食外药以合内药。

取外药以制内药者，筑基炼己之事也。此般外药，乃是炼小

## 道 窍 谈

---

药，炼精化气时也。

由内药以修外药者，乾坤鼎器之事也。此般内药，乃是真汞播精施种时也。

食外药以合内药者，迎铅制汞，将母见子之事也。此之外药，乃是大药。骤得之而大醉，永得之而长生。调和固济，则为圣胎。温养事毕，则为圣人。大丈夫功成名遂时也。

或问团阳曰：“上阳云：‘内药了性以结丹，外药了命以还丹。’是学人当先修内药以及外药也。如何莹蟾子又谓‘学道必须从外药起，然后及内药’乎？”

团阳曰：汝盖以后天外药与先天外药同以外药视之。岂知后天外药，乃在癸先。先天外药，则在癸后。名虽同，而实不同也。执文泥象，不得师诀者之通病耳。故为作三层申述以发明之。

## 第十四章 丹砂二种

了后天之学，将铅制汞以成砂。此砂乃七返之宝，至清无瑕，小还丹是也。

了先天之学，抽铅添汞以成砂。此砂乃九转之至宝，金光罩体，大还丹也。

## 第十五章 神气性命

后天之道，神气也。先天之道，性命也。性命、神气，相似而实相悬，所以《入药镜》云：“是性命，非神气。水乡铅，只

一味。”此言甚可玩也。

学人知此分际，当以神气了后天，而以性命了先天。是何也？性所命者曰性命，两件原是一件。此立命之心法也。《悟真》云：“异名同出少人知，两者玄玄是要机。”盖以命为异名，而以性为同出。以铅为异名，而汞为同出。故水乡铅，只一味也。只一味者，一味铅，本于一味汞也。

《道德经》云“无欲以观其妙，有欲以观其窍。”观妙、观窍，玄玄之机。人当至静无欲以观其妙，是乃定性之功。及乎时至机动。元始真一之气自虚无来者，实有窍焉。夫两者虽有异名，而皆本于太极，是其同出者也。于其无者以观妙，已得一玄，于其有者而观窍，又得一玄。玄之又玄，性在是而命在是也。

夫性者本乎天命，而命也本乎尽性。天以气成物，而理亦赋焉。是由命以与人性，故曰天命之谓性也。人以理造物，而气始生焉。是由性以立其命，故曰尽性以至命。

在天则理从气出，在道则气从理出。理从气出者，以气为重焉。此气乃氤氲化醇之气，人得此气而生身，然后理有所寄，故此气为可重也。气从理出者，更以气为重焉。此气乃元始真一之气，阴受阳光，而铅种铅中，又见一阳生，故此气愈可重也。

金液还丹之道，非一铅气不能生成，识者宝之。

## 第十六章 先天直指

先天者，超乎后天之上，最初、最始，为本、为元，盖一气之尊称也。但此先天之气有三端，先天之名有二义。

二义为何？先出于天者，一也。先原于天者，二也。先出于天者，比天更早，为生天生地之先天也。此气包鸿蒙之体，初名太无。天地未分，先有此气。此其先出于天也。故曰先天。此一端也。

先原于天者，从天而起，为生人、生物之先天。此气含氤氲之象，潜形太虚。人物未产，先有此气。此其先原于天也，亦曰先天。此二端也。

至于生仙、生佛之先天，合前二义兼有之。此气从虚无中来，称太乙，金丹假此而后成，曰祖、曰始、曰含真，可与先出乎天，先原于天者，为三相类，故亦号为先天。此三端也。

历圣丹经，或谓生天、生地之先天，生人、生物之先天，无非比喻此生仙、生佛之先天而已。

或有问生天、生地者。

团阳曰：这个先天，太极生之。《经》所谓“有物混成，先天地生。不知其名，强名曰道”是也。万象之祖，两大之宗，无体无形，无声无臭。始则杳杳冥冥，五行不到。又复恍恍惚惚，一气自然。至于清浊判，玄黄别，则乾坤定位，天地分彰矣。

又有问生人生物者。

团阳曰：这个先天，天地主之。一而三，三而一。一者气也，三者精、气、神也。鼓铸群生，不离三一。以言其精，为二五之精。以言其气，为阴阳之气。以言其神，为虚空之神。虚空之神，即与阴阳之气相来往。二五之精，即与阴阳之气共生成。其气灵，灵故神。其气妙，妙故精。上蟠下际者，气也，而天地之精神在其内矣。人得此气而受生，即为天元之气。但此气有清有浊，有刚有柔。得其刚者为男，得其柔者为女。得其清者为智，得其浊者为愚。父母未交以前，此气存于于穆。父母施

受之际，此气降于厥初。迨其精血混融，胎元完具，而此气已浑然在胞矣。此时无神，以气为神。此时无精，以气为精。气肫而包固，即精也。然此乃元气、元精、元神，为人受生之先天。童子逢师得诀，守此清修，亦可希无为天仙。又有真气、真神、真精，为我修丹之先天者。学者不识真机，无从下手，何以觅其至宝？今夫先天者，见之不可用，用之不可见，乃丹士致虚守静，借假修真，从无产有者也。斯时也，三二一之道，分合自然。神为不神之神，精为至精之精，气为真一之气，三也。不神之神，神乎其神，龙性是也；至精之精，精而又精，虎精是也。二也。至于真一之气，乃是了命真铅，即合龙虎情性，打成一片，号为丹母者也，一也。得此真一而饵之，三尸五贼皆逃遁，六六宫中尽是春。夫岂受生之气、精、神所可同哉？又岂后天之气、精、神所敢歧哉？后天者，呼吸之气、思虑之神、交感之精，三物可闻可见，可测可推，生身以后之用也，故曰后天。夫人在胞胎时，只有一点元气，并无呼吸之气。及至十月胎全，脱离母腹，遂假口鼻之窍，外纳天地之和，此呼吸之所以由来也。于是而思虑之神，亦缘此气而进。借家为寓，夺舍而居。此神乃历劫轮回种子，生时先来，死时先去，弃旧图新，毫无休息者。赤子下地而先哭，盖亦默著其轮回之苦也。迨其抚养渐成，识神用事，情欲缠扰，元气日亡，并使呼吸之气刻无停息，亦何惨也！更有后天之精者，生不带来，死不带去，只因身中元气渐充渐满，推而至于十五岁后，阳极阴生，阴长阳消，遂令浑沦之气，化为交感之情。交感者，有交有感则有精，无交无感亦无精。此精乃欲念所逼，气血所化者也。更有梦感、梦交而遗其精者，必是气血不固，肾窍难留也。此交感之精也。吾愿学道之士，只取先天，不取后天，则上药可得矣。即或筑基炼己，不敢骤寻极品，亦必

炼元精而化元气，炼元气而产真铅，以为后天之先天，以足半斤之后天，则亦可求此无上之先天也。

## 第十七章 神气精论

《心印经》：“上药三品，神与气精。”此修丹之妙物也。愿其最上者，元神、元气与元精，真精、真气与真神。元者何？先天也。真者何？亦先天也。先天之元，生于皇降，童子之天元是也。先天之真，成于大道。我辈之人元是也。不得天元而修之，必也人元乎？

或问：“天元如此其重，请即天元而言之。”

团阳子曰：“天元者，天地以阴阳五行化生人物，气以成形，而理亦赋焉。生人之气，元气也。父母未交以前，此气存于于穆。父母施受之际，此气降于厥初。儒所谓天生蒸民，有物有则。盖指此也。此气甚灵，灵则有神，神即为元神。此气甚清，清则至精，精即为元精。胚胎未生之前，其中止有元气，而无后天呼吸之气。及至十月形全，宛存口鼻，乃随阿母之呼吸，外纳天地之太和。并使轮回阴神，缘此呼吸而进。则后天之神气两全，即时哇然堕地也。幸而口不能言，目不能笑，无知无识，元气浑沦，不虑不思，阴神无用。元气以元神得以相资而养，迨至二八之年，神完气足，阳极阴生，遂变出后天交感之精，而欲火蓬蓬，阴神肆志矣。故童真上德，有缘遇师，即将天元之体，清净修持，可作无为天仙。若等后天用事，则先天退位矣。

或者谓天元之易修如此，何不举童子而入山证果，即童子而

即神仙乎？

曰：善哉问！天地生人，所以立天之道，行天之德。故当内守成真者，不妨外出成人，以广大其造化。否则仙道虽盛，人道必微也。故于顺生人之后，重与逆生仙之方。此人元大道，所以曲成万物而不遗，范围天地而不过者也。只要人识得这精、气、神耳。

或问：“元神与真神若何？”

曰：元神者，浑浑噩噩。真神者，朗朗明明。一隐混沌而无光，一经锻炼而有用。儒以静安能虑得，释以行深大般若，道以泰定生智慧。此真神是圆知圆识。故童子犹有清修，凡夫必加静炼，乃克企乎至人之真神也。

或又问：“元精与真精若何？”

曰：元精在我家，真精在彼家。其在我家者，绛宫浑然之气，积久而生灵液者是也。其在彼家者，华池壮盛之气，《悟真》所称首经者是也。八月十五，金气足而水潮生，正合二分真信。学人识得此精，一口吸来，霎时天仙有分，非凡物也。

或有问：“元气与真气如何？”

曰：元气者，童子得之于天，所谓成形之气，随年加长者也。若夫真气则不然。先天元始之祖，自虚无内生来，要得真师口诀，先设乾坤鼎器，调和真龙、真虎，打合真阴、真阳。半个时辰，结为铅母。铅中产阳，乃为真气。故天以元气生人物，而道以真气生仙佛。人元炼气之法，有夺天地造化者，非容易也。

或闻团阳子人元炼气夺天地造化之论，遂起问天元与人元若何。团阳曰：居，吾语汝。天命之谓性，理从气出，天元也。尽性以至命，气从理出，人元也。上德无为，不以察求，清静之功也，曰天元。下德为之，其用不休，返还之道也，曰人元。上德

之士，得天甚厚，然犹有清静修持。必将元气、元神炼为至清至虚，化为正等正觉，乃克尽乎天元之理。是天元非上德现成之事也。其以上德为天元者，以其故我无亏，自与天元相近耳。下德之士，得人最多，故先有还返妙谛。必将阴丹阳丹，打成一团、一片，炼入太无、太虚，乃克全乎人元之道。是人元非下德现成之体也。其以下德为人元者，以其自他有耀，故号人元之术耳。上德本体，性命双赋。下德妙用，性命双全。而要以一气为陶铸，是故人得元始真一之气以成仙，即如天施阴阳、五行之气以成人。丹道所以夺天地之造化者，以天道同也。

## 第十八章 精气神再论

上德之体，精、气、神皆称为元，盖得于天者甚厚，不必求之彼家也，故曰天元。下德之事，精、气、神皆名曰真，盖取于人者甚多，不能求之我家也，故曰人元。

然此人元下手，亦有采元之妙谛，求元之秘机。是故以人还天者，采元精而补元气，炼元气而养元神，炼元神以成真神，则后天之事毕矣。即真神以生真气，即真气以求真精，夺真精以成真铅，则先天之事毕矣。到得返本还元，抱元守一，直与上德之事大相同也。

修下德而不造无为之境，抱上德而不究无为之玄。皆不能服食天元，位证天仙也。



## 第十九章 性命顺逆

性命之理，有顺有逆。顺成之性命得之天，以一兼二。逆成之性命造乎人，以一合二。

以一兼二者，即气以赋理，气理合而性命浑全。以一合二者，举水以灭火，水火交，而性命长在。

天命之谓性，命中有性焉，顺成也。孟子以形色谓天性，盖其所命者，有是形，即有是性。良知良能，皆于所命之形体寄之。

尽性以至命，性中造命焉，逆成也。至人以神火种命宝，盖其所性者，有是神，乃有是命。于感于召，皆于所性之神光为之。

今而知上德清静，守其顺成之道，而结仙胎，即天以全人也。并可知下德返还，修其逆成之道，而结圣胎，又尽人而合天也。学道者其知之。

## 第二十章 玄关一窍

玄关一窍，自虚无中生。不居于五脏六腑，肢体间无论也。

今以其名而言：此关为玄妙机关，故曰玄关。此窍为万法归一之地，有独无对，故曰一窍。一言以备之曰：中是也。中在上下之中，亦不在上下之中，有死、有活故也。

何谓死？以黄庭、气穴、丹田为此中，就是死的。何谓活？

以凝神聚气，现出此中，就是活的。

以死的论，就叫做黄庭、气穴、丹田。以活的论，乃算做玄关一窍。故曰：自虚无中生。真机直露。

得者秘之。

## 第二十一章 玄关再说

玄关者，神气交媾之灵光。

初见玄关，明灭无定。初入玄关，惛惚无凭。以其神气乍合，未能固结也。到得交抱纯熟，死心不离，始识玄关之中，人我皆忘，鬼神莫测，（离此不能躲无常。）浑浑纯纯，兀兀腾腾。此中玄妙，变化万端，不可名状。无怪其名之多也，各人所见不同。各因所见而字，各就所用而号。古仙师秘而不言，都要摩顶受戒，乃有传述。即有所谕，不过曰非心、非肾而已。吾谓其并非黄庭、气穴、丹田也。

今再说破，识者秘之。

## 第二十二章 两孔穴法

丹家有一穴，一穴有两孔。空其中，而窍其两端，故称为两孔穴。师所传“口对口，窍对窍”者，即此境界也。为任督交合之地，阴阳交会之所，乌兔往来之乡。一穴两孔，其中有作为之法，此法最玄玄也。

《参同》曰：“上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上

有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。”斯数语者，即尽为之之法也。

上下者，天地也。

闭者，冥合也。

有无者，妙窍也。

称者，名状也。

一上一下，皆藏于此穴之间。若有、若无，咸在乎此穴之内。

当其致虚守静，天地冥合之时，有以观其妙。妙有之物，不可名而可名，故称有。所谓“窈冥有精，其中有信者”也。无以观其窍，虚无之窍，可状而不可状，故称无。所谓其中有物归无物者也。

无者以奉上，非是空空回复，乃是先天真铅。老子所谓“无状之状，无象之象。迎之不见其首，随之不见其后”者也。丹法以无奉上，即是将无还有。其所谓奉者，是谁敬奉？是谁相奉？神德恭居，其气自还，还即奉也，只怕上无神德耳。上即黄庭之上，德即谦柔之德。《契》所谓“反者道之验，弱者德之柄”也。致虚用道，求铅用德。德有为，而道无为，不可不知其法也。

两孔者，玄牝之门也，为金丹化生之所。人于一穴两孔中，知行追摄之法，则两门皆开。夫而后金来归性，可称还丹也。故曰“金气亦相须”云云。相须者，相须此摄法也。

## 第二十三章 玄牝根基

修玄之士，无论大丹、小丹，均宜静养谷神，立其根本。

## 道 窍 谈

---

谷神者，先天虚灵之称，吾人元性是也。养于何处？玄牝尚焉。上阳云：“玄牝乃二物，若无此二物。又安有万物哉？”盖以玄，天也。牝，地也。已见《易》之首卦矣。可知玄牝一窍，实为生化之源。入道者，可不寻此生化之源哉？夫此生化之源，即是玄牝之窍也。

或引老君之言曰：“谷神不死，是谓玄牝。”若又以谷神为玄化者，何也？

答曰：假虚无之玄牝，养虚无之谷神，故以谷神之名名玄牝。此因用所名之义。而且更有说者：《金丹四百字》云：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。”则玄牝不但养神，而并以养气也。今夫神气交而玄牝现，故当凝神聚气，二物交融，乃能结成乾坤圈子。此其中有颠倒之用焉，何则？自上凝下者，神也。以其玄天之尊体，而行牝地之卑躬，则上下交泰，气神和合也。《道德经》云：“天下之交，天下之牝”。盖此窍当中，故曰天下之交，中有柔道，故曰天下之牝。言牝道，而玄道亦在内，故曰玄牝。玄牝者，一干、一坤，一刚、一柔也。不如是，则神健气健，反相敌而反相离。故谓以男下女，以神下气，颠倒相俱，阴阳相媾，斯神与气会，而根基立焉。否则神自神而气自气，气自气而神自神。神不得气，则无补神之物也。气不归神，则无养神之用也。欲令元神长在，其可得乎？而且神住绛宫，则绛宫为布政之明堂，知识见闻皆扰之，惟凝于黄庭，而后声籁绝，念虑除，此亦不无清养也。故《悟真》云：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不离。”谷神者，至虚至灵之汞性。真精者，至清至嫩之铅情。根基者，以汞迎铅，造就金丹之地也。黄金室，黄房也。以其为还金之地，故曰黄金室。金铅木汞交并，方成一颗明

珠。明珠者，一颗金丹，大如黍珠也。金来归性初，乃得称还丹。一得永得，故曰永不离也。尝谓紫阳此诗，直明千古真诀，先天后天皆宜之。愚所解者，先天也。即以后天论，亦须先求玄牝，乃可筑基其丹基焉。盖谷神凭此而立，则真精亦凭此而返。以玄牝养谷神，以谷神养真精。神得精而培元，精得神而化气。

《参同》云：“内以养己，安静虚无。”又曰：“性主处内，立置鄞鄂。”可知修身之要，必先以静养谷神作根基矣。

## 第二十四章 中字直指

《道德经》云：“多言数穷，不如守中。”识得这中，即是圣贤仙佛种子。否则修道无地，一举足而即落魔坑。

中者何？玄关是也。《参同》云：“运移不失中”，“浮游守规中。”皆指此也。陶仙云，“中非四维上下之中，儒曰喜、怒、哀、乐之未发；道曰念头不动处为玄牝；释曰不思善、不思恶，正凭么时，那个是本来面目，乃是真中也。”中境妙自养己凝神，入室还丹，以至脱胎神化，无不在是。故初入道者，即要识得这中，乃有登进之路。

在昔文始天尊问道于太上曰：“修身至要，载在何章？”太上曰：“在于深根固蒂，守中抱一而已。”今即其言试述之。

学人下手之初，务要牢持筋骨，力战睡魔，塞兑垂帘，离诸妄想，回光返照乎三穴。三穴者，黄庭、气海、丹田也。然虽返照三穴，又要不执意于三穴，亦不驰意于三穴。夫而后神安其内，息任天然，浑乎俱忘，杳无朕兆。《经》所谓“无欲观其妙”者，正此时也。致虚守静之际，神凝气合之时，不意有一境

忽从规中化出，其大无外，其小无内，则玄关现象矣。《经》所谓“有欲以观其窍”者，又此时也。

再考之《契》云：“上闭则称有，下闭则称无。”窃谓此“上、下”二字。都在中字之里潜藏。阴阳来往于其内，坎离升降于其间，合上下而入乎其中矣。是故上者而下闭，则管括微密，太虚之中，元气独运，故无，此亦观妙之旨也。下者而上闭，则隐藏未见。然杳冥有精，其中有信，故称有欲，尽存乎玄微之间。是故玄关一窍，有称为有无妙窍者，有称为上下釜者，有称为阴阳鼎者，有称为神气穴者，皆由此也，皆统于一中而已矣。

师评曰：“学道、学道，先要得妙。不得其妙，难窥其窍，欲窥其窍，还须闻道。”某与团阳，间观一笑。

## 第二十五章 药物直陈

药物者何？上阳云：“此药自物中来故也。”

夫药有小药、大药，道分先天、后天。后天则小药，结丹用之。先天则大药，还丹用之。后天则无形无质而实有，先天则有体有用而实无。

后天真铅，弃癸取壬，阴中藏阳，以无生有也。《悟真》曰：“三元八卦岂离壬？”三元者，精、气、神之三元也。壬为天一所生，居子之先，为一阳之元。盖壬癸皆居坎北，水属阴，壬水则阴中之阳，癸水则阴中之阴。又，壬癸为干，亥子为支，欲求真铅者，必以天干为准，地支次之，天先乎地也。要之。壬也者，只是个最初之义，无思无虑之始，动而仍静之先。子则有

知、有觉之时，静而向动之际也。癸阴不用，而亥未脱阴，亦不用也。求小药之法，在此时也。

先天则不然，产在坤，种在干，以有生无，以我求彼。盖千金入坤，曰坤中金。坤实成坎，曰水中金。坎居北方，兑在西方为邻，故寄居于兑可也。不求于乾者，乾方播种也。不求于坤者，坤方含元也。不求于坎者，坎虽有阳，尚藏于水，未露气机也。直求于兑者，铅中产阳，已现其金。喻初三日，月出庚方也。故以坎水为川源，兑金为药物，非真有乾坤坎兑列吾身中也。无非是以有生无，以我求彼焉耳。我运一点阴火之精，种在彼家之内，遂生铅中之阳。阳气一动，采取归来，又种在我家胚胎宫里，而成真人。《悟真》云：“依他坤位生成体，种在干家交感宫”是也。种在干之种，是初播种。种在干家之种，是养育也。崔、张二翁复起，当以愚解为然也。种铅得铅，其机如此。但其种铅之法，须要在丁、壬先后之间，然后得震、兑代行之效。

吾师口诀，并识于此。内外二药之真机，今已直露。得吾言者，三生有幸，勿轻褻视之。

## 第二十六章 铅汞的辨

心中之神曰汞性，心中之精曰汞液。收汞性于黄庭，凝汞液于紫府，是为龙汞，是曰真汞，是号内丹，是名阴丹，称后天半斤子也。

身中之气曰铅精，身中之精曰铅华。察铅精于坎宫。采铅华于兑户，是为虎铅，是曰真铅，是号外丹，是名阳丹，是称先天

八两母也。

## 第二十七章 鼎器直说

丹法以乾坤为鼎器，以坎离为药物。取坎填离，金始还焉。盖坤形六段，其体本虚。地势极阴之中，有一阳来复。干形三连，其体皆实，天势盛阳之内，有一阴乍生。天地间，实者不能容物，而虚者能受。故假坤之虚以藏其实，而以干之实先投其虚。

法功如此，又要知金之转移，乃能分药之老嫩。盖自先天干金，隐居坤位，此时阴中含阳，虽似坎中有一，而水底潜形，秘而未露。迨至水中金现，有如兑西月出，方为可用之金。而采以一符之顷，此正有气无质之时也。取于兑，犹之取于坎。产于兑，犹之产于坤。然非干父之精光，不能产此大药也。饶他为主，我反为宾。欲他上浮，我却下沉。宾主浮沉，皆在鼎中作用，然后知鼎器之设，妙在乎空耳。

陶真人云：“鼎器之中，本来无物。二七之期，感触干父精光，而阳气始动。干鼎中，亦本来无物。采取之时，吸受坤母阳铅，而金丹始凝。皆是劈空造作出来。其曰鼎器者，不过假此以作盛物之器也。”其言最妙，故识于此。

## 第二十八章 乾坤离坎

先天是乾坤，后天是坎离。然先天有乾坤，兼有坎离。后天



有坎离，复有乾坤。其故何也？

先天是乾坤者，童真元阳未破，内具乾象而阳固，外具坤象而阴固，故名先天乾坤也。后天是坎离者，中岁元阳已走，坤包乾阳而坎成，干包坤阴而离成，故名后天坎离也。

先天有乾坤，兼有坎离者，盖以乾坤为鼎器，坎离为药物也。

后天有坎离，复有乾坤者，盖以者坎离为妙用，还乾坤之本体也。

更有当知者：后天炼己之物，以名先天坎离，言其取坎填离，得成玉液还丹也。先天还元之物，亦名先天坎离，言其取坎化离，得生金液还丹也。先天后天之取坎，皆名先天，特有他家来，我家种之别耳。

愚按：先天乾坤即是天元药物，犹后天坎离乃是人元药物也。童子得诀逢师，坐守乾坤而成道。至落于后天，则乾坤更名鼎器也。

## 第二十九章 采炼妙用

采炼者，采彼家阳铅，炼我家子珠之气也。阳铅即地魄，以其藏于外边至阴之中，故曰地魄。炼己时得之，则可以制我汞性，而使之成砂。《悟真》云：“但将地魄擒砂汞”，只要人会采会炼耳。云何采？采以不采之采。云何炼？炼以不炼之炼。何谓不采之采？龙闲虎静，守雌不雄。建子之月，其气始升，神即随其升而逆入鼎内，就便引来，所谓不采之采也。何谓不炼之炼？彼在我家，即药是火，相融之久，其阴自化。阳即因之而

长，积在炉中，自然运化，故曰不炼之炼也。但其间须要凝神以待，乃能采之。调息以守，乃能炼之。精尽化气，腹内充实，而内丹可结矣。

### 第三十章 河车细旨

河车者，得药运行之要旨，非存想搬运之法。乃子午进退，阴阳合闭，内外升降，天地自然之火候也。

自筑基以来，金鼎充足以后，调内息，凝内神。神息相依，风火交合，忽然而灵芽吐萌，气机生动，吾即起河车以炼之，使之自下往后，由督脉进，逆流天谷，而返中宫，此得药当行之事也。惜后不得真传，多落存想搬运，空空往来，有何益哉？只缘妙悟少人，故仙师难说耳。今吾试言之：

其妙在意守于内，神驭于外。然自有此说，而疑者纷纷矣。盖以真神即真意，如何两处分身？主内复主外，安得独充二役？此疑之必然者也。抑知神守内庭，只贵凝，而不贵运，运则必用乎意也。周天之妙，外运逸，而内掌劳，故内掌必以意当之。譬之于人也，身坐灯前，影现壁上，身动而影亦动也。语发室中，声流墙外，语出而声亦出也。意也者，即如神之身与语。神也者，即如意之影与声。未有不相见、不相闻者也。故以意筹其内，而其神自运于外，是二仍是一，运内即运外，不要管着它，自然两相知也。何则？真意居中，调遣呼吸，以内应外，此本知有内者也。然而真意流行，闯关过顶，又有隐隐相知者。是神乎？是意乎？此神还即此意乎？伍真人云：“有两相知之微意”，盖即此也。吾不知神与意之何以化体分身也，又不知神与

意之何以里应外合也，即以不知为真知而已。吾只伏吾意而调吾内，这里气动，那里气升。这里风行，那里风送。这里是意，那里是神。是神、是意，分而不分。只觉守内者会理家事，驭外者即上天门，不知其何以有此两相知之微意也。玄乎、玄乎，泛仙槎，游银汉，朝碧落，归黄庭，机畅神流，快活极矣。日日循环，朝朝来往，气冲百节，灌注三宫，则所得之药，方不致闲散无用，而真气愈多矣。吁！世人昧却河车旨，搬运劳劳枉费心。不把真传详细说，饶君到处去摹寻。

### 第三十一章 真心论

金丹之道，贵得真神、真气、真精，而后能成造化。然不用其真心，亦不能得此真精、真气、真神也。真心者，识念未起之前，人欲未交之会，阴气未染之萌也。

修身妙道，全在定静中下手。学人炼己未纯，惟有此着功夫，稍能济事。兵家所谓出其不意，攻其无备时也。

当心地偶清之际，吾则闭塞三宝，凝神调息。内想不出，外想不入。此时欲念未发，有功即效。乘识神之未用，而可以见其真神矣。乘浊气之未扰，而可以养其真气矣。乘淫精之未播，而可以待其真精矣。一心专向，致虚极而守静笃，并可以认其玄关矣。此性命双修之第一义也。真心之用，岂不妙哉？

如待有事物交接、人我应酬、笑言饮食之念，触动心机，而乃从而克制之，则内心浮动，杂念已生，吾止之而即止，幸也。苟或止之而复起，麾之而来，愈逐愈多，如逢强敌，闭目作天人之战，抚衷为糜烂之场，心败矣。可奈何？

大抵初基之上，比不得尘缘久淡、对境忘情之人。顿悟虚空者，固称上智。渐悟了性者，亦非下流。学人只觅真心下手，虽炼己未到，亦可觅静入门，总要遇而勿失耳。其真心，或在平旦，或在晚间，或散于十二时中，自领之而自取之可也。

是说也，其名似创，而实未创，且有便于初学之流，亦与前古丹经融通不悖。苟如此渐造之，时时守其真，日日抱其真，无时无日，不见其真。由其渐而及其常，久久纯静，则并举炼己之功而亦包之矣，不更大欤？然则心地偶清明时，正是一派好功课、好光阴、好境界，愿人以一刻千金珍重视之也。

## 第三十二章 心神直说 (篇中兼言调息之法)

心为一身之主人，神为三品之上药。惟心与神，是二是一，不可不辨也。

老君曰：“夫人神好清，而心扰之。人心好静，而欲牵之。故常遣其欲，而心自静。澄其心，而神自清，”陆潜虚曰：“调息之法，自调心始。凝神之法，自调息始。”此圣贤仙佛之梯航，吾人入德之路也。下手学道者，必须摄念归静，行、住、坐、卧，皆在腔子里，则守静始能笃也。

盖有念为妄心，无念为真心，人能收念于平日，而还其所止之地，乃能专心于临时，而坚其入定之基。圣人云：“知止而后有定，定而后能静”是也。

心之静者，息亦易调。心愈细，而息愈微也。息调则神归，于是而再安其神，凝于气穴之中。

夫心也，而又曰神。何也？盖心在绛宫，动以纷之则为念，静以收之则为心。即静心而返乎神室，则为神。神也者，无思、无虑，无为之中无不为，无用之中藏大用，此所谓三品之大药也。

凝神之际，务要与息相依，毋以神逐息，毋以神运息。逐息则神散，运息则神摇。只要息息动荡，任其天然，随其自然，斯其神愈觉凝然。迨至静极而动，是神之得乎气机。是气初破鸿蒙，寂然不动，感而遂通。修道之士，乃如是有为也哉。

### 第三十三章 神息妙用

神者，火也。息者，风也。欲识风火玄机，须将神息安顿。

神贵含光默默，息凭真气绵绵。但安其神，不逐于息。有如炉中聚火，箱管抽风，风自扇而火愈红，火愈红而金自化。可见是风来助火，并不是火去追风矣。

但其中尚有机窍，欲令风箱之气专笃而吹，必使风管逼炉，使它从消息中度去，乃能煽起炉焰，火色重青。学人凝神聚气，即是火熔金，息向坎中吹，又即是引管逼炉，助风追火之势也。炉中火发，阳光腾腾。此时神即是气，气即是药。犹之火炼铁红，红铁亦火。琼管翁所谓“火即药、药即火”者，此也。火药交融，金丹立就。若使息不内吹，徒向喉鼻中播弄，即是管不逼炉矣。不可笑乎？

### 第三十四章 神息再论

息静则神归，凝神之法，固赖调息。神定则息住，调息之

法，亦赖乎凝神也。盖其存神于虚，则内息方有。所以息恋神而住，神依息而留。神息两平，若存若亡，不知神之为息，息之为神也。风得火而煽，火得风而灼。相维相系，又不知风之为火，火之为风也。功夫纯熟，真有不以文字形容者。

### 第三十五章 气息妙用

曹元君云：“我与诸君说端的，命蒂从来在真息。”以真息为命蒂，何也？盖吾人以后天之呼吸配先天之呼吸，而先天之呼吸乃是身中真气，被息引动，悠悠来往。斯时也，是息动耶？是气动耶？息动气亦动，两不分明。息中有气也，故曰真息氤氲。气中有息也，故曰真息橐龠。真息动而真气生，真气来而命蒂生。复命之根，养命之源，护命之宝，诚在乎真息而已。

### 第三十六章 神意妙用

神贵凝，《契》所谓“安静虚无，内照形躯”是也。神非意，所谓“内照玄关，必用真意”是也。吾闻冲虚云：“真意者，虚无中之正觉。”潜虚云“灌注上下，必以元神斡运乎其间。”元神之斡运，即元神之正觉。不得谓元神即真意也。自有体用之殊耳。盖杳冥无为，静中宰运者神。从容大雅，理事不乱者意。故神为丹君，意为丹使也。神与意，实有体用之分。既分体用，则二也。用因乎体，故又可以一物视之。

但有进说者：欲培真意，须养元气。真意从静极而生，乃克成吾之妙用。道所谓常应常静，儒所谓安而后能虑，释所谓定中生慧也。

## 第三十七章 神意再论

垂帘打坐之初，神意有不必分者。至于动静交作，则神意分焉。

有时当以神守中宫，而或以意代之，不可也。如致虚、守静、观其复，当其临炉之会是也。有时当以意守中宫，而或以神将之，不可也。如擒铅、制汞、掌天罡，作媒合之际是也。

何者？神则无为，而意则有为也。神则无为无不为，意则有以为。神为意之神，意以神为真元，神主静也。意为神之意，神以意为正觉，意能动也。

欲养元神，须以无念为主，而后能无为无不为。上阳注《参同》云：“真人潜深渊，无念以应之。浮游守规中，无念以使之。呼吸相含育，无念以致之。三姓既会合，无念以入之。”无念之用，尚不止此也。

欲动真意，须以炼己为先，而后能有为、有以为。潜虚《就正篇》云：“炼己求铅，以己迎之。收火入鼎，以己送之。烹炼沐浴，以己守之。温养脱胎，以己成之。”己土之妙，亦不止此也。

神哉、意哉，直贯金丹之始终，须臾不可离也。其他尚有妙用处，总在学人自参，吾特集诸说以启其端焉。

## 第三十八章 共争不朽之论

古人有言：“太上立德，次立功，次立言。”三者俱不朽。

夫存不朽之神者，道也。而三者亦不朽，以其为道之助也。仁慈之德为道体，谦柔之德为道用。普济之功为道体，修养之功为道用。至于言，则功德之记，而载道之文也。故能共争不朽云。今夫朽则凡，不朽则圣。

人之所以能争不朽者，以其无所争，亦以其有所争。无所争，则后其身而反先矣，柔其志而克刚矣。有所争，则男子之须眉，丈夫之气骨，英雄之果敢，豪杰之猛烈。不与人争一时，直与人争万古。孔子曰：“当仁不让于师。”师正恐其不能争，空自颓于无勇也。先儒云：“平旦之气，清夜之神，直与圣贤无异，人能即此而充之，虽孔颜不逊也。”释乘云：“能仁寂默，何异释伽？般若行深，何殊自在？”道书云：“瞿昙不从地涌，钟吕岂自天来？”此皆以道为争，而不必让于前者。志士勉乎哉！千真万圣，原不忌人之共争夫道也。

### 第三十九章 功成名遂身退论

《道德经》曰：“功成名遂身退，天之道。”愚以为天之道即人之道，亦即修身之道也。

天以生成畅遂为功名，时行物育，天道于焉退移，藏身冬令。此天道也。

人以尽忠为功名，功成勇退，名遂身藏，英雄所以从赤松子游也。又以全孝为功名，志体交养，其功也。宗族交称，其名气。父母百年，人子事毕，退身保命，此人道也。

丹士以致虚守静为无功之功，杳冥恍惚为无名之名，至于返还功成，圣胎名遂，退身祖窍，抱一还虚，此修丹之道也。

通德类情，识者思之。



## 第四十章 仙佛同修说

性命双修，此本成仙、作佛、为圣之大旨。或谓佛修性、仙修命、儒治世，分门别户，盖不深究其宗旨也。

愚按：佛重性，而其中实有教外别传。非不有命也，特秘言耳。其重性功者，盖欲人从性立命，能使性量恢宏，照十方而无边无际也。

仙重命，而其中亦有教内真传。非不言性也，特约言耳。其重命学者，盖欲人即命了性，能使命根永固，历万劫而无尽无穷也。若使性功圆满，外无立命之修，则真性难存，终属空寂，又何能法周沙界乎？

若使命功周到，内无尽性之修，则真命虽守，徒保色身，又能神通三界乎？惟佛有教外别传，则从性立命，极乐之地，益见空明。唯仙有教内真传，则尽命了性，而大罗之天，益见超脱。是仙也、佛也、圣也，此双修而非单修者也。

故释迦到禅定时，而有贯顶穿膝之效。迦叶谈真实义，而有倒却刹竿之奇。试思于意云何？吕祖云：“单修性兮不修命，此是修行第一病。”紫阳云：“饶君了悟真如性，不免抛身却入身。何如更兼修大药，顿超无漏作真人。”略举一隅，可以类推也。

至于行深般若，五蕴皆空。丹熟大还，十年面壁。六十耳顺、七十从心。夫而后性命双了，同登空超之境，而仙、佛、圣皆成也。故达摩初祖了道歌云：“三家法一般，莫作两样看。性命要双修，乾坤不朽烂。”人又何必是非哉？

## 道 窍 谈

---

且更有说者：三教嗣续，皆不能知。知此必不互相抵牾。只索各尽其道，以归于道也。今设一大道主人于此，为三教说法曰：夫三教者，吾道之三柱。分而为三，合而为一者也。道不能分，无变化，道不能合，无统宗。是故以三柱立其极。释道言性默言命，仙道传命默传性。儒道则以担荷世法为切。言性难闻，言命又罕，并性命而默修之。遂使三家后裔，各就祖派，分为专门。掀天震地，讲起是非，开出无边境界。佛攻道，则有翻空出奇之妙想。道攻佛，则有踏实指陈的神思。儒攻佛与道，则有翻澜不穷的文章，流窍不休的耍子。而岂知皆道之分也。道既分三，其中岂无支流之不同？邪正之不类者？奈何不思其本，而谈其末也。

夫以性兼命为一脉，以命兼性为一脉，浑乎性命为一脉。此三脉皆道脉也。及其还无，一也。偈曰：

吹了明灯顽耍子，谁知打着自家人。吾言若有相攻者，又是飞花点汝身。

---

---

## 三车秘旨

长乙山人李涵虚 著  
皖 江陈撷宁校订

### 《三车秘旨》读者须知

一、 本书作者李涵虚，世称之为西派。书中大旨，虽不出《参同》、《悟真》之范围，但既已自成一派，必有其特异之处，而为他种丹经所未尝言者。学者应分别观之。

二、 因学人功夫有先后，程度有浅深，故创为三件河车之说。第一件河车，即指第一段功夫，第二件即指第二段功夫，第三件即指第三段功夫。至于运转河车之路，仍只一条，并无歧异。勿误会河车有三条路也。

三、 三件河车文中，未免有形容太过、及譬喻不当之处，读者幸勿拘泥于字面而曲为之说。

四、 附录中收心法下手功夫，颇为切要。果能仔细参悟，必可获益。

五、 道情诗词杂著中，亦偶有妙义隐藏其间，读者如能触类旁通，固甚善也。

六、 此书乃旧抄本，流传至今，已八十余年，未曾刊版行世。除河车三篇而外，其他如收心法及道情诗歌篇，在原抄本上既未另立专名，又不宜隶属于《三车秘旨》名义之下，而其排列

### 三 车 秘 旨

---

次序，亦欠妥帖。今特标题附录二种，并重为整理一过，以便读者。

七、前人丹经之作，或以访外护，或以示及门，本非普渡性质，亦非为传世计。故不必求人人了解，并且预防人人皆能了解。于是隐语异名，层见迭出。阅者茫然，不知所谓。甚至意在此而言在彼，真相常常被其瞒过。学道者无人不叹丹经之难读，即以此故。

八、读本书若不得其解，当求之于《道窍谈》中，读《道窍谈》仍不能领悟者，当参考《三丰全集》，因其可以互相发明也。

中华民国二十六年五月，皖江陈撄宁作于沪上。

## 李涵虚真人小传

真人四川嘉定府乐山县李家河长乙山人氏。生于嘉庆丙寅年八月初四日寅时。生时，母梦一道人怀抱金书一函入门，寤时则真人生焉。

伯仲三人，师居其二。幼而颖悟，弱冠入邑庠生。善琴，嗜诗酒。年二十四，遇吕祖，不识。后病伤血之症，奉母命，至峨眉县养病，遇郑朴山先生。

先生康熙时人，孙真人讳教鸾之高弟也。同寓与之治病，并云：“金石草木，只可治标。治本则宜用自身妙药，方能坚固。”闻之，恍若梦觉，即稽首皈依。先生遂传口诀，嘱云：“大劫将至，子宜速修救世，更有祖师上真为师。”后至峨眉山，遇吕祖、丰祖于禅院。师初名元植，字平泉。吕祖改为西月，字涵虚，一字团阳，密付本音。潜修数载，金丹成矣。

三师复至，叮咛速著书救世。奉三真之命，著有《太上十三经注解》、《大洞老仙经发明》、二注《无根树》，名曰《道言十五种》。又曰《守身切要》。将吕祖年谱、圣迹、丹经、救世等书删订，名曰《海山奇遇》。撰集丰祖全书，名曰《三丰全集》。自著另有《九层炼心》、《文终经》、《后天串述》俱刊行于世。更有《圆峤内篇》、《三车秘旨》、《道窍谈》三书，俱未刊行。

山于咸丰丙辰正月至长乙山房，得瞻慈容，如三十许人。拜别后，师于本年五月初八寅时升举，异香满空者七日。本日卯时，现仙容于自流井。飞升后，显迹甚多，不能尽述。

师生二子，长业儒，次务农。大兄举三子，长十一岁，聪明仁孝，师每称羨。

门人甚众，而大丹成者，江西周道昌一人，得玉液还丹者数人。山德薄缘浅，侍师未久，略述其目击大概云尔。

福建建宁县巧洋弟子李道山敬述。

三车者，三件河车也。第一件运气，即小周天子午运火也；第二件运精，即玉液河车运水温养也；第三件精气兼运，即大周运先天金汞，七返还丹，九还大丹也。此三车者，皆以真神、真意斡乎其中。人能知三车秘谛，则精、气、神三品圆全，天、地、人三仙成就。

## 第一件河车

运气功夫，所以开关筑基，得药结丹也。

其中次叙，从虚空中函养真息为始。收心调息，闭目存神。静之又静，清而又清。一切放下，全体皆忘。混混沌沌，杳杳冥冥。功夫到此，如天之有冬，万物芸芸，各返其根。如日之有夜，刻漏沉沉，各息其心。此无知、无识时也。谁晓得无知、无识之际，才有一阳来复，恰如冬之生春，夜之向曙。蓦地一惊，无烟似有烟，无气似有气，由下丹田薰至心阙，使人如梦初醒。初醒之候，名曰活子时。急起第一河车，采此运行，迟则无形之气变为有形。

此气也，名壬铅，名后天，又名阳火，故曰子时进阳火。

何为进阳火？学人把初醒之心，陡地拨转，移过下鹊桥，即天罡前一位。誓愿不传之真诀也。

移至尾闾，守而不乱。霎时间真气温温，从尾闾骨尖两孔中，透过腰脊，升至玉枕，钻入泥丸。古仙云：“夹脊双关透顶门，修行路径此为尊。”即指此也。

愚人不知运气，便要舌舐上颚，以承甘露。吁！可笑亦可怜也，皆不得师之过也。须知运气一道，只可引气入喉。《黄庭经》曰：“服食玄气以长生”，因此阳火之气紫黑色，名曰玄气耳。服食之法，须要口诀，乃能送入气管。否则走入食喉，从何处立得丹基？须把这阳气送下气喉，至于玄膺，乃化为甘露之水。《黄庭》曰：“玄膺气管受精符”，此之谓也。玄膺

名玄雍，又名玄壅，言人之气到此壅塞也。俗人不知玄妙，气至泥丸，就想他化为神水，如吞茶汤一般。吾恐气管一滴，便叫汝咳而不休矣。盖水者有形之物，安能入得气管？故《黄庭》曰：“出清入玄二气焕，子若遇之升天汉。”犹言清气出于丹田，玄气入于玄膺，二气转换云尔。气化为水，洒濯心宫，仍落于虚无窍内。宝之裕之，是为筑基。

筑基既久，积累益深，乃有一个时候，照常静坐。忽于丹田中突出一物，有声如风雷之响，有色如星电之光，是为后天中先天药。即按第一车运之，至于泥丸，始化为液，饵而服之，方得玉液丹头。此得药结丹之始也。

以后功夫，须要绵绵不绝，固蒂深根。

乃尽养丹之妙，请看下文分解。

## 第二件河车

运精功夫，所以抽坎铅，制离汞，炼己性也。

前此运气日久，得了小药，结了丹头。以后绵绵内息，天然自在，固守丹田。

每早辰间，清坐清卧，其丹如一团软绵，升于心府。仍要收回虚中，杳然无影，方不走失。诀曰：“神返身中气自还”，正此时也。

怀抱日深，忽然间丹田如春水初生，溶溶漾漾。即守自然之内息，烹之、炼之，其水忽化为热气，由两胯内边流至涌泉。须要神注两踵，真息随之，此所谓真人之息以踵也。

### 三 车 秘 旨

---

如此片时，涌泉定静，即将心返尾闾，默默守候。忽觉有物来尾闾间，似绵陀，似馒首，似气块，沉滞难行。就要调停内息，专心一志，猛烹急炼。乃有一股热汤，透出尾闾，徐徐过腰脊，滔滔上泥丸。方谓之黄河倒卷，漕溪逆运。此等河车，《大洞经》所云“勒精卫泥丸”，吕祖所云“搬精入上宫”，不与运气同也。

泥丸宫中，水声震响，久之而水声止息，神即休于其中。持守片时，乃以舌倒舐上颚，鼻中忍气，牙关紧闭，两手反抵坐榻，头面仰对空梁，候他金液满舌，其鼻息忍而不播，伊乃咽了一声，流入气管，降下重楼十二阶梯，神水灌注华池矣。

这个华池，人多不知。或言舌胎下，或言下丹田，皆非也。此华池在人两乳中间，名曰上气海，与玄膺隔一层耳。白玉蟾云：“华池正在气海内”是也。

水满华池，走而不守。至于绛宫，心地清凉。落于黄庭，心火泰定。此之谓抽铅制汞，牵虎降龙。既未两卦，周流不息，即玉液炼己之事也。

但此玉液，不能日日常有，须加前头运气功夫。运之数次，乃有一次。若做到玉液长来之时，则黄中通理，皮肤润泽。心君闲逸，性体光明。对境忘情，在欲出欲，随缘度日，在尘离尘。真意坚牢，剑锋犀利。圆陀陀，光灼灼，赤洒洒，亮铮铮，此炼己纯熟时也。

于是讲三车功夫，又听下文分解。



## 第三件河车

运先天精气，丹家名汞迎铅入，情来归性，七返九还之事也。

前此炼已纯熟，汞性通灵，进退自如，雌雄应变。功夫至此，乃可行返还大事。

七返还丹者，先将已成之汞性呼为内丹，于是入室坐圜，把内丹藏于空洞之中。上边如乾，下边如坤，性边属有，命边属无。先要以有入无，然后从无生有。其象如乾精播于坤母，坤乃实腹而为坎。坤精感自乾父，乾乃虚心而为离。乾坤既列，名为鼎器（即有无妙窍也）。离坎二用，借此现形。

原夫以有入无之时也，寂寂静静，心死神存。稍焉有自己识神，化为惊人、爱人之物，试尔内神。又有诸天魔将，化为好人、恶人之物，试尔内神。诸般不动，元神湛然。乃更一时焉，有一支阳气发生。譬如坤阴之下，一阳来复。我即吐乾宫一阴以迎之（肾气上升，心液下降，本乎自然），名曰以汞迎铅，又曰大坎离交，又曰内外阴阳消息。消息既通，于是命太乙神女俦邱兰者，捧出雌剑，摘而取之，立为丹本，此即七返还丹也。

丹本既立，神气融和，由是一阳渐长而为兑，坎男变为兑女矣（此即庚方月、西江月、蛾眉月诸喻时也）。因此兑女二字，故丹家名曰首经，又曰天癸（因类而言耳。愚人不知，盲修瞎炼，未遇真师之故也）。丹士采此首经，名曰摄情归性。五千四十八日归黄道之时，有如十五明月，金水圆满。在人身中，总一

### 三 车 秘 旨

---

先天精气，腾腾壮盛之时也。

学人到此，急起大河车，运上泥丸。稍焉，有美液坠于颚中，大如雀卵葡萄，非麝非蜜，异样甘香，此乃九还金液大丹也。

道人服此金液，然后名之曰铅投汞，金并木，后天返先天，婴儿会姤女。

婴、姤相逢，朝夕涵养，久之洞见脏腑，内外光明，中有一真，宛然似我，此婴、姤复生婴儿矣。

得此婴儿者，必须默默调养，刻刻温存，由灵谷移上天谷，然后出神入化，高会群仙。

# 收心法

长乙山人李涵虚 著  
皖 江陈撷宁校订

## 收心法提词

平铺直叙收心法，上天欢喜无谴责。穷年矻矻驾河车，心似勤劳实安逸。昨夜飞神朝上真，封为善教大真人。道我四百年来事，三番游戏到红尘。怀抱金丹独得意，也共群仙说哑迷。觉来始动慈悲心，手中直写琅环记。不分善恶与贤愚，总要收心坐虚无。入得杳冥方见道，最初一着好功夫。

## 收心法下手功夫

养生之道，真息为本。曹文逸云：“我为诸公说端的，命蒂从来在真息。”诚要言也。下手功夫先静心，次缄口，次调息（心静则气平，不调之调为上）。鼻息平和，然后闭目内观，神注肾根之下阴跷一脉（谷道前，阴囊后），如此片时，将心息提上虚无窍内（脐后腰前，心下肾上，中间一带，不可拘执），停神安息，以自然为主。心太严则炎，务必顺其自然，即文火也。

心

## 收 心 法

---

太散则冷，务必守其自然，即武火也。文武烹炼，始终妙用。内息匀称，勿忘勿助。是时也，心如虚空，有息相依则不虚，有息相随则不空。不虚不空之间，静而又静，清而又清。气息绵绵，心神默默。至此要一切放下，人我皆忘。此之谓杳冥。杳冥中有气，一神独觉，此乃真息也。真息发现，薰心酥痒，还要按入腔子里虚无窍内，积之累之，则命蒂生而阳气自长，乃可以开关运气矣。

凝神调息，是下手功夫。凝神者，是收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿内闭。先要自劝自勉，收他回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。坐虚无中，不偏不倚，即是凝神于虚。调息不难，心神一静，随息自然，我只守之、顺之，加以神光下照，即是调。调度阴跷之息，与吾心之息相会于气穴中也。神在气中，默注元海，不交而自交，不接而自接，所谓隔体神交也。守其性，不散乱。存其神，不昏沉，故能杳冥恍惚。

心止于脐下，曰凝神。气归于脐下，曰调息。神息相依，守其清净自然，曰勿忘。顺其清净自然，曰勿助。勿忘勿助，以默以柔，息活泼而心自在，即用钻字诀，以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡。三番两次，澄之又澄，忽然心息相忘，神气融合，不觉恍然而阳生矣。

## 收 心 法 杂 谈

门人问曰：“三车秘谛，尽泄天机，能不惧天谴乎？”

涵虚曰：非敢故违天谴，实望人改过自新。凡作功课，必先

去人心，求道心。屏凡息，寻真息。然后定神气，钻杳冥。如此诸境，皆不可少。入吾道者，安得复为小人？

凡做功夫，钻杳冥是第一桩难事。但先天一气，自虚无中来，必有真杳冥，乃有真虚无。噫！先难而后获，全身要舍得。昔我在洞天中，学钻杳冥七八年，然后稍有把柄。今之学者，进锐退速，安能入道耶？

弟子问曰：“先生传道，人言过滥。倘下士得之，行持无效，能不反唇相诋耶？”

涵虚曰：不遭下士之讥，不足以见吾道之大也。大道者，先要清净身心，调理神气。其甚者，要能一切放下，钻入杳冥。必有此等真功夫，然后有真效验。彼无功而妄想效验者，亦终为不得效验之人也。反唇相诋，何足病之？

弟子问曰：“如师所说，恶人皆可学道乎？”

涵虚曰：可。即诵格语曰：“从前种种，譬如昨日死。从后种种，譬如今日生。”诸恶莫作，众善奉行，则能转地狱为天堂，变黑气为红光。余有三字诀，修道之士，勤、诚、恒，缺一不可。但勤矣、诚矣，而结果必归于恒。孔子曰，人而无恒，不可以作巫医，况道乎？儒生习文艺，尚以数年为期，甚至有十年者。岂修心炼气，反不如读书作文？

诚乃至阴之象，在《易》为太极，在佛为如如。孟子曰：“至诚而不动者，未之有也。不诚，未有能动者也。”动对静言，则知诚为阴象。孔门之道，推至诚如神，论至神无息，皆静中大体、大用，故以诚入静，静心不乱。以诚入定，定心不移。以诚守中，中心不偏。以诚入杳冥，则通微无碍矣。

勤为学业之本，其在于道，更有不勤之勤焉。养自然之息，

## 收 心 法

---

定自然之心，无为而为，为而不为。所谓“绵绵若存，用之勤”者，真乃勤之至也。

炼睡魔，必用勤字。跑香打坐，精神倒退，此误用其勤之过也。善炼睡者，睡而不睡，不睡而瞧，功夫自然不断，神气自然加增。熬更守夜，反惹睡魔。《参同契》曰：“寢寐常相抱，觉悟候存亡。”能用此诀，自然惺惺不昧。

门人问曰：“陆潜虚仙师云：‘交媾乃太上闕秘之旨’，其诀可得闻乎？”

曰：交媾者，至阴之本，杳冥之根也。人能钻入杳冥，方能得成交媾。我劝人先在虚空中团炼，静之又静，定之又定，无人无我，无无亦无，自然入得杳冥，不交媾而自能交媾，从至阴中生出至阳矣。交媾之法，先天与后天不同。先天交媾，以性立命。后天交媾，以神合气。故《入药镜》云：“是性命，非神气。水乡铅，只一味。”先天名目，独有一物。后天名目，则分精、神、意、气、魂、魄、性、情。若在先天，只炼出一个，就皆有了。总要从交媾中取出真阳耳。人身五脏，原有部位，不可移动。道家云：“乾坤坎离颠倒”，岂心可移于下，肾可移于上耶？非也。所谓颠倒者，乃心肾中之神气耳。心神俯而下就，肾气仰而上升，神气颠倒，则有形之心肾亦如颠倒，无形之乾坤亦皆颠倒。颠倒交施，坤中生一阳为坎，乾中生一阴为离。离女与坎男交施，则如西方之兑女，相接东方之震男。又将南北移为东西，水火变为金木。金情木性，称为白虎青龙。龙交虎，如媾投婴，虎交龙，如婴投媾。要之，乃性命二物。命中有性，性中有命，二物乃一物耳。故紫阳先生曰：“震兑非东西，坎离非南北。”人亦可以恍然矣。

儒家、道家，养气各有不同。养自然之气，可以得生。养浩然之气，则可生、可死。古来志士仁人，见危授命，杀身成仁之类是也。养之之时，纯是义理之心，充乎宇宙，故孟子曰：“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞乎天地之间，是集义所生者。”道家养气，独葆其真，不必见危而早退，不必杀身而早隐。《易》所谓见机而作，不俟终日之君子也。

道家初功，须养其自然之气。敢问何为自然之气？

曰：易言也，其为气也，至小至柔以曲，养而无害，则聚乎虚空之中，是集精所生者。道家还丹，亦是浩然之气。其气得手，亦能见危授命，杀身成仁。古来谓之刀解，究竟有神奇莫测处，变化莫解处，异乎儒家。或死之后，他处见之，须眉转少，仙客同游，此乃还丹成就，身外有身者。

至人得道，生亦仙，死亦仙，如留形住世，尸解登真之类是也。仁者能静，生亦寿，死亦寿，如曾子全身，颜渊短命之类是也。

道有五失：有浅尝而去者；有浮慕其名者；有始勤终怠者；有心性偏执，未入门墙，妄诋高深者；有资质下愚，唤之不醒，呼之不悟者。道有三得：有知之者，可为灵人；有好之者，可为真人；有乐之者，可为至人。

## 道情诗词杂著

长乙山人李涵虚 著  
皖 江陈樱宁校订

### 道情诗（二十四首）

人道为人好，我道为人忙不了。纵然富贵不关心，也要朝思暮想登仙岛？咱家，涵虚是道人也。出世不凡，投生又错。从小儿呶唔几字，长大来葛藤一身，也要想闻名传世，又要想陆地飞仙，想得我一事无成。算得他五行有准，幸还有茅庵一座，道伴三人，逍逍遥遥，高出尘寰之外。喜喜笑笑，盘桓水石之中。秋末冬初，山中无事，煮一壶菊花酒儿，赏过早梅，细将道诗吟咏也。

堪叹我生下世来啊，自记前身是冷生，湖南湖北一舟轻。为何惹下西方愿？云水烟山浪荡行。

又叹他生下世的，撞入胞胎寄了魂，一重父母一重恩。容颜也肖爷娘貌，保抱提携笑语温。

生成人身，这个就好，但要晓得珍重。万劫千生得个人，须知浩劫种来因。纯阳老祖婆心甚。劝汝当前重此身。

修真的人，一点凡心生不得，听我诵来：出山泉浊在山清，自悔当年赋远征。忽见繁华多少事，方知对境不忘情。

修道的人，道心发生，却在何处？风泉韵绕万松篁，不及平



湖十里乡。月在天心寒在水，令人心地忽清凉。

修行人，上等的，要从无中生有下手。我家丹法出瀛洲，提个虚无便起头。不怕全然无影响，要从无里问根由。

第一，要炼精化气。阴跷脉上气濛濛，多少真元在此中。采入虚元炼成气。蓬莱万里路相通。

第二，要炼气化神。神气交加入杳冥，忽闻空处诵真经。五方五气来环绕，报道生神出始青。

第三，要炼神了性。仙气须从静里寻，红尘路上少知音。中庭坐得香三月，长得黄芽一寸深。

出家人，炼精生气之后，便有几分效验。朝朝运气上泥丸，浸浸甘津长舌端。灌溉三田生百脉，自然精长谷神安。

每日甘津满口，便生仙心。碧岛幽栖赋小山，纯阳高坐画楼间。焚香扫地浑无事，只有花斋一味闲。

生了仙心，便生静心。烟山深处好盘桓。从此文心想炼丹。袖卷白云归洞府，垂头闭目坐蒲团。

生了静心，便生真心。有识有知皆是假，无知无识始生真。一翻筋斗鸿濛破，要往东方做道人。

真心发现，真种常生。金投木汞共徘徊，婴姹相逢真快哉。昨夜麻姑传好梦，红丸一粒遂怀胎。

为何叫以有生无？结成玉液作丹财，放入坤家真静哉。忽见一阳来地下，丹资还我不须猜。

为何叫无中生有？真铅出在太无中，种在离宫出坎宫。我见黄芽开勃郁，人言白雪满虚空。

为何叫相接长生？汞性轻浮日好飞，铅情沉重食无违。修丹但得情归性，定跨青鸾入太微。

为何叫杀中有生？铅投汞窘害中恩，汞受铅拘死里生。妙宝若还无管束，神仙事业不圆成。

如何与青娥相见，生下圣胎？青娥年少好修行，不是孤阴体不生。自与洞房相见后，同床十月产胎婴。

如何换鼎移胎，子又生孙？大道原来步步高，还丹成就见仙曹。年年火候添门户，放眼蓬山意气豪。

听山人道来，养生妙理，有许多快活。不知平时心慕的，果系何师何仙？纯阳处士、老陈抟，五代逍遥世外仙。简板渔筒方外乐，任他离乱自然安。

又师事那仙师？大元遗叟号三丰，元未逃亡不见纵。直待承平方出世，行云流水乐乔松。

谈咱家，涵虚逸客道情诗，二十四章尽表之。长乙山中无别事，一声鱼鼓一篇词。

## 收心法道情自遣

欲造大罗仙，须把心儿炼。功名休乱想，利欲莫牵缠。纵有游丝来打算，烈火烧除显性天。一头起，一头断。只见减，不见添。哪怕他心猿万万，哪怕他意马千千。行内功，呼吸丹田。守真息，清净自然。钻杳冥，引出祥烟。冲得我绛宫痒痒，醉得我四体绵绵。这是俺降龙真诀，斩蛇手段。在人间处处相传，泄天机不卖银钱。发财的门生封赘见，贫穷的门生尽随缘。他也率真，我也清廉，俺如今掘井三年，要做些功果因缘。谁知道命途乖，时运艰难，家业萧条，英雄气短，丹床中一概不管。有朝一

日风云便，撒手逍遥上海山。

## 心 神 篇

其心明明，其用纷纷。其神冥冥，其体安敦（吾无所作为而气自凝）。是以古人直取不神之神为神。

## 养 心 吟

扫除怨欲不辞难，心既安时身亦安。月吐清光临止水，风将凉意绕回栏。佛书参透无烦恼，仙语得来有定观。长自收心腔子里，独行独坐独盘桓。

## 虚 空 吟 三 首

行之容易得之难，除了虚空不造丹。举世若求安鼎处，个中境界比天宽。

好之容易乐之难，除了虚空不造丹。举世若寻生药处，壶中原是列仙坛。

得之容易守之难，除了虚空不结丹。举世若寻立命处，起头煞尾一团团。

## 修 丹 吟

按摩导引术，易遇而难成。金丹大道法，难遇而易行。行之

道情诗杂著

亦不易，然可按长生。模范于天地，锻炼于性情。性情两交感，空谷自传声。效验有变化，功夫在静清。心清而气清，地下有雷鸣。雷鸣震天地，二候合真精。龙虎一场战，于野定太平。三阳开万窍，采药到中营。从此十个月，文火养胎婴。劈破泥丸顶，逍遥上玉京。

## 与人谈不死术

古有不死神，并无不死身。其神得不死，即是得仙人。人死神则亡，仙死神则存。存亡隔天壤，仙凡非等伦。世上期颐叟，亦能历多春。究其老将至，模糊失性真。茫茫贪欲扰，奄奄志气昏。未死身先乱，未生昧前因。并不待来世，眼前早沉沦。谁能抱奇术？闲居炼元神。纵难逃一死，灵性独超尘，逍遥天地间，吹萧随洞宾。

## 叹色欲关

千古大痴人，爱色如爱花。千古下愚人，贪欲无津涯。欲纵色必损，狂飙卷林葩。国风止于色，稍稍有风华。荡子酣于欲，其类同猪豕。色欲兼修者，荒亡尽可嗟。不如拿美姝，绝欲炼丹砂。奇哉张果老，携妻种园瓜。幻哉伊用昌，与妻唱云霞。两贤皆艳色，世外叹情赊。至人无欲念，淫根断莫邪。我爱古仙人，仙女为浑家。

## 学道者宜绝欲

大丹用炉鼎，乃炼药温养喻言。俗人不察，疑谤丛生，此执泥文字之过也。余戏仿其词，与拘墟者明其意。

兑金十四两，堪作神仙鼎。取他癸中铅，补我身中损。红罗养性真，丹房好器皿。功成悉弃之，选配同修省。有一东家郎，妙年刚修颖。坎离颠倒颠，性情两相肯。是吾灵父母，同入洞天隐。道成一家仙，大罗来接引。

## 和麻碧城先生衰中盛体韵

亥尽仍逢子，冬初早见春。一阳来复始，万物渐含新。雪地山河亮，霜天气象真。寒园佳果熟，橘酒露全神。

## 晓起大悟

万事不如意，归来复吟诗。此身宜独善，吾道未尽差。春速燕来早，夜寒鸡唱迟。晓星如碗大，天象少人知。

## 重九后招诸弟子游暮颺观

虚空结翠随苍苍，拍手行歌到上方。我愿众生登寿域，仙泉

端为老人香。

## 重九寓雷养正家

重阳天气雨如丝，养正堂中正举卮。琼酒醉人殊不觉，嘉言待客少相知。惟君与我呼同调，促膝谈心出妙词。何日同骑双白鹤，青城山下觅灵芝。

## 满江红 第一体

拍掌高歌，叹世人宛如灯烛，笑虚生浪死，成何收束？名利场宽空白战，诗书债满面寻丹诀。问先生何日海天游？容吾说。亲尚在，家难出。恩最重，情难绝。把名缰解下，且归茅屋。黍豆承欢耕绿野，山樽介寿载黄菊。要等我侍白头人，方才决。

## 满江红 第二体

请问名公，怎么叫修仙修佛？须要把儒书参透，再同君说。养性存心包妙道，修身立命传真诀。浩然中养就还丹，骑龙出。天运泰，贤人育。君道盛，才臣作。笑我侪疏懒，何须献璞？天下功名哪人尽？人间风浪无边恶。倒不如，奉养山林，早抽足。

## 满江红 第三体

制艺文章，尽都是六经糟粕。况加了油腔滑调，有何真实？  
趋时丑态真可笑。出名心，何太急？靠诗文做个大官儿，兴家业。  
初学念，先差失。权到手，因贪得。把锱铢重看，军民轻掷。有  
个清官明义利，奈无钱奉上成仇敌。看我辈，出山难，忙收拾。

## 大江西派九字

西道通，大江东，海天空。

## 吕祖题词

大江初祖是纯阳，九转丹成道气昌。今日传心无别语，愿君  
个个驾慈航。

## 张三丰《无根树词》注解

栖霞山刘悟元 注  
长乙山李涵虚增解

### 序

天台《悟真》，发明内外二药返还大事，当时浅识无知，或疑为炉火采战之书。叶文叔不明返还，又复以清净浮言附骥行世。翁葆光见而笑曰：“此不知金丹者也。”遂为注以匡正之。陆子野、陈上阳遂加发挥，《悟真》三注出而叶注遂堙。

辽阳张三丰先生，天仙也。在武当时，曾作《无根树道情》二十四首，与紫阳《悟真》后先伯仲，世亦有认为采战炉火者。涵虚昭然曰：“道之不行，由于道之不明也。”每欲著解彰之，恨无同心丹友。栖霞刘悟元，以宏通大辩之才，作书数十种传世。其中有《无根树注解》，涵虚取而观之，词源浩大，理境圆通。由是欣然大喜，喜其先得我心之所同然也。其中有未尽泄者，涵虚乃为补之，内外药物、返还火候、先后炉鼎，发泄无遗。自是而《无根》二解，宛然《悟真》三注也。解成，问序于予，予不敏，为记其用心如此。

丁未立秋日，青霞洞主人同师弟何西复拜识



## 自题无根树词二首

### 鹧鸪天

道法流传有正邪，入邪背正遍天涯。飞腾罕见穿云凤，陷溺多成落井蛙。难与辨，乱纷哗，都将赤土作丹砂。要知端的通玄路，细玩无根树下花。

### 卖花声

无根树下说真常，六道含灵共一光。会得威音前后事，本无来去貌堂堂。

明洪武十七年岁在甲子中和节大元遗老张三丰自记于武当天柱峰之草庐

[刘注] “无根树”者，词之名也。凡树有根，方能生发；若无根，必不久长；人生在世，生老病死，忽在忽亡，百年岁月，石火电光，亦如树之无根也。仙翁二十四词，以“无根树”为名，叫醒世人，使其看破浮生梦幻，早修性命耳。

[李解] “无根树”以人身气言。人身百脉皆生于气，气生于虚无之境，故曰“无根”。丹家于虚无境内养出根芽，先天后天皆自无中生有，是无根乃有根之原也。炼后天者，须要入无求

有，然后以有投无；炼先天者，又要以有入无，然后自无返有；修炼根因，如是而已。但人身之气有少、壮、老之不同，修炼之气有前、中、后之各异。二十四章合一年气候，皆劝人无根树下随时看花，此道情之尽美尽善者也。

### 一、[刘云]叹世。[李云]劝人养幽花。

无根树，花正幽，贪恋荣华谁肯休？浮生事，苦海舟，荡去飘来不自由。无岸无边难泊系，常在鱼龙险处游。肯回首，是岸头，莫待风波坏了舟。

悟无云：“不知此是何谓。”涵虚云：“唱道情者，名挽乌云。”

[刘注]花者，树之精神发焕。人之身如树也，人之真灵如树之花也。凡树有根，故能生发而开花。惟人身无根，生死不常，全凭一点真灵之气运动，真灵旺则身存而生，真灵败则身亡而死。人之存亡生死，听其真灵之旺败耳，是真灵者，虽为人树之花，而实为人树之根。玉阳以此真灵谓黄芽，伯阳以此真灵谓金花，纯阳以此真灵谓灵根，紫阳以此真灵谓真金，尧夫以此真灵谓天根，仙翁以此真灵谓金精，诸家丹经又以此真灵谓先天一炁，其名多端，总形容此一物也。此物生于先天，藏于后天，位天地，统阴阳，运五行，育万物，其大无外，其小无内，放之则弥六合，卷之则退藏于密。以体而论，在儒则谓太极，在道则谓金丹，在释则谓圆觉；以用而论，在儒则谓明德，谓天地之心；在道则谓灵宝，谓黍米、玄珠，在释则谓正法眼藏、涅槃妙心。

人之真灵，本来圆陀陀，光灼灼，净侃侃，赤洒洒，不生不灭，不色不空，处圣不增，处凡不减，因交后天，庶民去之，君子存之，便有圣凡之分。庶民去之者，去此真灵而逐于假灵也，君子存之者，存此真灵而不逐于假灵也。因其庶民逐于假灵，于是真灵幽暗不明，顺其所欲，贪恋荣华，争名夺利，不肯休歇，认假为真，百忧感其心，万事劳其形，如苦海之舟，飘来荡去，常在鱼龙凶险之处乱游。若能猛省回头，顿超彼岸，莫待风波坏舟，丧却性命。一失人身，万劫难出矣。

[李解]山人在“无根树”下幽居有年矣，每欲阐发幽玄以招同类。时步山园中，见花木清幽，自饶丰致，乃悟此“幽”字为二十四章“无根树”生发之源。幽，深也，虚无之境也。天下虚无之境，皆道人花木坛场，故吾山老师题竹抱斋句云：“三径幽花香自在，四园修竹影交加”，妙哉言乎，与此同也。花不深幽，香不自在，红尘间事，日夕难安。竹影交加者，虚心与静气相依，使人气养其心，心养其气，气盛理充，心安神全，可以葆吾真，可以含吾灵。悟元以“真灵”二字为人之树花树根；其言亦当。真灵者，真知、灵知也。灵知属性为阴，真知属情为阳，性情不坏，则真灵全备，无奈为七情六欲销之耗之，则内损其性，外损其情，而真灵没矣。真灵没则有树无花，有树无根。悟元之大意如此。吾更有说者，花生于树，树生于根，根生于无，真灵之体，实从虚无里胚胎，故曰“花正幽”。虚无里胚胎者，即人先天之智慧，又为人之虚灵，无影无形，具众理而应万事，圣贤用之而有余，仙佛养之而各足，但不可与情欲相干。情欲相干，日取无中之有以为应用，将日取其有，必日丧其无，日丧其无，必日丧其根，丧其根则丧其树，丧其树则丧其花。俗

云：“人老颠东，树老心空”，智慧竭矣，虚灵散矣，有何真灵乎？凡皆贪恋荣华，不肯休息，日做浮生之事，全不想百年倏忽，身死事丢，身坐苦海之舟，又不想一旦无常，性沈舟覆，无边无岸，泊系维难，一荡一游，鱼龙险处，奔奔波波，劳劳碌碌，徒伤吾之智慧，锢蔽我之虚灵，有何益哉！仙师于此悲悯殊深，乃掉慈航度之曰：世人之所以深入苦海，陷溺难出者，皆因不肯回首，不识岸头耳。若肯回首，即是岸头。岸头者，觉路也。能登觉路，则智慧复来，虚灵长在，已往之非不可谏，将来之是犹可追，神气虽衰，返还有术，切莫待风波汹涌打坏了舟，庶几乎舟存人存，可为彼岸之需、出坎之助也。

二、[刘云]勉力学人。[李云]劝人栽接。

无根树，花正微，树老重新接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。访明师，问方儿，下手速修犹太迟。

[刘注]人多疑年老力衰，精神有限，如树花败危，无有生发，还不得元，复不得本，而遂自暴自弃，待死而已。试观世间老树，接以嫩枝，重新发荣，如梅树寄柳树，桑树接梨树，此皆无情之物，尚能复生，何况人为万物之灵，得天地之正气，老而无有药医乎？药医之道是何道？即老而栽接之道。欲知此道，急访明师，求问真方。果得真方，下手速修犹太迟也。

[李解]微，衰微也。人老则元气衰微，不可不急急栽补，观之梅寄柳、桑接梨，则有式样矣。寄者，比丹法寄居兑户、寄

体西邻之意；接，比丹法以性接命、以我接彼之意。故梅寄柳、桑接梨，正是今人修真样子、古仙栽接方儿。栽接者，医老之方也。接树有良方，而言梅柳桑梨者，同类也。夫以老枝劈开而以嫩枝插入，夹之捆之，好土合之，牝牡相衔，此接树法也。医老之方，亦必以类入类，妙土打合，而后返老还元。是法也，明师知之，在人访求耳。速修犹迟者，恐其时不待人，无常忽至，性未明而命未立，走入渺茫鬼域矣。何仙姑云：“阆苑中，蟠桃上生垂柳枝，扶桑上结交梨子，此东王公与西王母指示仙方也。”三丰之言非无据。

### 三、[刘言]炼己之功。[李言]明花柳之妙。

无根树，花正青，花酒神仙古到今。烟花寨，酒肉林，不断荤腥不犯淫。犯淫丧失长生宝，酒肉穿肠道在心。打开门，说与君，无花无酒道不成。

[刘注]金丹之道，以至清毫无滓质为归著，然欲其至清，须要在至浊中度出，能于至浊中绝无点染，方是真清，故曰“无根树，花正清，花酒神仙古到今”也。何以见其花酒能成神仙哉？烟花寨、酒肉林，皆易足迷人妙，能于烟花寨中见色不色，不为烟花所惑，于酒肉林中随缘度日，不为酒肉所累，则是不犯淫欲、不断荤腥，而食色之性俱化，道心常存，人心常灭，真灵无伤无损，大道可冀。其曰“不断荤腥”者，非贪荤腥，乃酒肉穿肠而心不计较也。不犯淫而心无烟花矣，酒肉穿肠而心无酒肉矣，心无烟花，自有长生仙花，心无酒肉，自有延命仙酒。有仙花，有仙酒，即到清真之仙乡，彼世之避烟花而忌酒肉

者，岂知凡花凡酒中能出神仙！岂知无花无酒道不能成乎！《敲爻歌》云：“酒是良朋花是伴，花街柳巷觅真人，真人只在花街玩。”可谓花正清之妙用矣。

[李解] 凡人食色之性最重，三丰仙师即借花酒以指点。夫贪花酒者多矣，抑知有花酒神仙乎？身中元炁，青青秀嫩，人能食之御之，饮之簪之，自然神清气爽，此之谓花酒神仙，自古及今皆有，然非世上之烟花寨、酒肉林也。烟花酒肉，昏人神志，酒肉气荤腥，烟花动淫欲，斯二者皆害也，而淫欲甚于荤腥。善炼己者，逢食便食，不另需索，故不断荤腥而荤腥已忘，见色非色，不恋娇娥，斯不犯淫欲而淫欲乃绝，非然者，精亡液漏，为害不少，故《黄庭经》云：“叶落树枯失青青，专闭御景乃长宁。”以是知犯淫欲者，必丧失长生之宝。酒肉穿肠，道犹在心，花酒何尝迷人哉！人自迷于花酒耳！不觅凡花凡酒，必见仙花仙酒，仙花仙酒，成道之助，即无根树上青嫩之花也。味厚色佳，最能滋补。仙师打开元门，说与君听，若无此等花酒，道难成也。

#### 四、[刘云] 辟旁门。[李云] 叹孤修。

无根树，花正孤，借问阴阳得类无？雌鸡卵，难抱雏，背了阴阳造化炉。女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。叹迷徒，太模糊，静坐孤修气转枯。

[刘注] 修真之道，须要阴阳得类，方能成全一个真灵之宝。若有阴无阳，有阳无阴，是谓孤花无类，真灵不成，亦如雌

鸡之卵焉。难抱雏者，盖以背了阴阳交感造化之炉也。又如女子无夫，男儿无妻，怎能生育？彼世之盲汉，不穷阴阳之理，不推造化之源，糊涂于事，或观空，或定息，或思神，或守窍，或搬运，皆是静坐孤修，阴而不阳，不特无益于性命，而且有伤于性命，愈修而气愈枯矣。

[李解] 孤，指内修言。内修养性，不能立命，以其孤而无偶，不生命宝。犹之雌鸡无雄鸡匹配，虽能生卵，却不能抱出雏鸡。今人以修性为养气者，而不知其气正孤阴也。欲要不枯，须以真阳配真阴，乃为同类之物，借问修道人，得了同类否？今夫真阳者，义也；真阴者，道也。配义与道，则不孤矣。但此中有三叠层次，始以真阴生真阳，次乃以真阳配真阴，次又从阴阳交感中产出真灵浩气，岂若雌鸡之卵难抱雏哉！不能抱雏者，因其背了阴阳之义、造化之炉也。阴阳者，夫妇也。圣人之道，造端乎夫妇，化生乎万物，人间男女夫妻，亦如是也。女若无夫，则孤阴不生而为怨女，男若无妻，则孤阳不养而为旷夫，此理之晓然易知者，乃世上迷徒，过于模糊，以为静坐孤修，可以明心，可以见性，可以一超直入，全不讲阴阳匹配，吾恐日日坐，日日修，顽空殿上行，寂灭海中戏，久之而其气转枯索矣。

#### 五、[刘言] 匹配阴阳。[李言] 颠倒阴阳。

无根树，花正偏，离了阴阳道不全。金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边。世上阴阳男配女，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。

[刘注] 《易》曰：“一阴一阳之谓道。”《悟真》云：“阴阳得类归交感，二八相当自合亲。”若阴阳各偏，或阳感而阴不应，或阴求而阳不招，或阳过而阴不及，或阳盛而阴不足，皆是真灵之花有偏，不中不正，道不成全也。人之真情如金，真知如铅，二物属刚；灵性如木，灵知如汞，二物属柔。真情真知，刚而易沈；灵性灵知，柔而易浮。若以性求情，情来归性，以真制灵，灵归于真，刚柔相应，阴阳和合，化为一气，生机长存而不息矣。如情不归性，灵不归真，是谓“金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边”，焉能返本還元，结成真灵之丹哉！试观世上，男女相配，生子生孙，代代相传而相续，可知修真之道，阴阳相合，生仙生圣，亦能代代相传而不息，但不过有顺逆之分，仙凡之别。顺则为凡，逆则为仙，所争者在中间颠倒耳。这个“中”字，其理最深，其事最密，非中外之中，非一身上下之中，乃明阳交感之中，无形无象，号为天地根、阴阳窍、生杀舍、元化门，人生在此，人死在此，为圣为贤在此，作人作兽亦在此。修道者能于此处立定脚跟，逆而运之，颠倒之间，灾变为福，刑化为德，所谓“一时辰内管丹成”也。噫！中间人不易知，颠倒人亦难晓，采战家以男女交合之处为中间，以男采女血为颠倒，搬运家又以黄庭穴为中间，以气血后升前降为颠倒：凡此皆所以作俑而已，岂知神仙中间颠倒之义乎？好学者早为细辨可也。

[李解] 偏，指明阳相隔，不能成全作丹此。夫阴阳合中，则刀圭凝而道术全备。金木铅汞，即阴阳也。木精汞性皆属阴，金气铅情皆属阳，精气相须，性情交感，金恋木仁，木爱金义，汞去迎铅，铅来投汞，方无间隔之病，得生大药真身。若是阴孤



阳寡，各在一边，则阴阳不配，偏而不全，安能化生至宝，流传万代乎？匹配之法，仙凡相似，只是凡人用顺，仙家用逆耳。悟元谓中间颠倒人不能知，吾谓这“逆”字人亦不知。中间颠倒，先要知“逆”字妙用。人能知逆，则金木铅汞皆在其中，阴阳乾坤尽行颠倒，而且有等等事件，皆回旋于“逆”字之内，得药还丹，片晌可期也。

#### 六、[刘言]药生之时。[李言]坤申之理。

无根树，花正新，产在坤方坤是人。摘花戴，采花心，花蕊层层艳丽春。时人不达花中理，一诀天机值万金。借花名，作花身，句句《敲爻》说得真。

[刘注]新者，本来之物理没已久，忽而又有之，谓花至于新，光辉复生；如月现于西南坤方，纯阴之下，一点微阳吐露，比人之虚室生白，真灵发现，复见本来面目矣。这个本来面目，即我本来不死之真人，有此人则为人，无此人则非人，乃我之秉受于天，而得以为人者是也。但此真人不轻现露，非可常见，当虚极静笃、万缘俱寂之时，恍惚有象。虚极静笃，即坤纯阴之象，故曰“产在坤方坤是人”。这个人久已为尘垢掩埋，绝无踪迹，一旦现象，便是新花，时不可错，急须下手，摘之采之，以为我有。摘花戴者，摘此真人之花也。采花心者，采此真人之心也。渐摘渐采，由少而多，积厚流光，真灵不昧，则花蕊层层，万理昭彰，随心走去，头头是道，其艳丽如春日，阳气遍地，处处花开矣。但此花人人俱有，人人俱见，人人不达，每多当面错过，若有达之者，超凡入圣刹那间耳，故曰“一诀天机值

万金”。仙翁慈悲，借花之名，作花之身，即有形无，句句“敲爻”，分说先天之旨，盖欲人人成道，个个作仙，奈何时人不达此花中之理，而犹有以御女闺丹妄猜妄作者，虽仙翁亦无如之何也。可不叹诸！

[李解] 悟元讲“人”字是本来面目，是曾见过此人者，故不觉语长心重，达己达人，慈悲切矣。但“坤是人”的“是”字，尚未醒露。原夫花以比人，人即借花为喻，花正新者，如人到归根处，致虚守静，观彼一阳来复，不觉春色又新矣。这花在坤方发现，即坤见花，即花见人，花生处即人生处，故曰“坤是人”也。丹法种铅于金乡，播汞于火地，金火位乎西南，西南得朋，金火合处正在坤方之上，此人乃金身火体，一片纯阳，吾人真气是也，一曰真情。惚兮恍兮，其中有象，热如火，艳如花，花气薰人浓似酒，得之所以如醉也。此时也，吾即摘而戴之，时不可过也。吾更采取其心，直须吞尽也。由花及蕊，透入层层，真个是艳丽春宫，时人知其外而不知其中，必不达花中妙理。花中妙理，纯是天机，天机流露，一诀能值万金。此中四、五、六、七句，皆吕祖《敲爻歌》语。丰翁云：“吕祖以人身借花之名，以花身作人之身，我句句用《敲爻》语，极说得真切有味也。”

七、[刘言] 乘时采取。[李言] 临炉定静。

无根树，花正繁，美貌娇容赛粉团。防猿马，劣更顽，挂起娘生铁面颜。提出青龙真宝剑，摘尽墙头朵朵鲜。趁风帆，满载还，怎肯空行过宝山。

[刘注]先天真灵发焕，一本万殊，随时玩象，无物不在花甚繁也。当其正繁，英华毕露，精神外用，易于争奇好胜，卖弄风流，故曰“美貌娇容赛粉团”。于斯时也，须要防危虑险，牢拴猿马，挂起娘生铁面，提著青龙宝剑，对景忘情，摘尽墙头方露之花，不使些子逐于色相，耗散真气也。娘生面颜者，即无识无知之铁面。青龙宝剑者，即不染不著之真性。娘生铁面即是青龙宝剑，两者同出而异名，以体言为娘生铁面，以用言为青龙宝剑。铁面者，定体也，宝剑者，慧器也，定以用慧，慧以成定，定慧相需，体用不离。先天真灵，即色即空，常应常静，无渗无漏，是谓“摘尽墙头朵朵鲜”也。墙头朵鲜，是方出墙而未离墙头，真气未散之时，于此而摘取之，绝无滓质，纯是天真，渐生渐采，渐摘渐收，必摘至于无所摘而后已。噫！大药难遇，大法难逢，幸而遇逢，时不可错，乘此风帆，急须摘取鲜花，满载而还，怎肯空过宝山，自贻后悔也。

[李解]繁，即盛满时也。美貌娇容，比先天一气，即仙翁“五更道情”所谓“群阴尽，艳阳期，一枝春色金花丽”是也。赛粉团者，药生之时，即花魔赛美之时，古仙云：“先天发现，药魔易起”，若非炼已纯熟，见美不动，谁能得金花于半刻哉！故曰“防猿马，劣更顽”，即“一枝花”道情所谓“娇夭体态，十指纤纤，引不动我意马心猿”者也。挂起娘生铁面颜，拿出定力，“正教他，也无些儿转动”也。提出青龙真宝剑，摘尽墙头朵朵鲜，与“退群魔，怒提起锋芒慧剑，敢采他，出墙花儿朵朵新鲜”同一义也。悟元以铁面为定，宝剑为慧，真是知音，但定慧二者，非从炼已得来，则定非真定，慧非真慧，不可

取用于临事也。“一枝花”云：“时时防意马，刻刻锁心猿，昼夜不眠，炼己功无间”，宜须炼到那，“俺是个清净海，一尘不染”，方是真定，“俺是个夜明珠，空里长悬”，方是真定(5)。墙头者，花已出墙而犹在墙，这叫做出墙花儿，火最清，候最真，非得师传人不解，非系过来人不知。若晓得花枝出墙时，即行采来，便是仙家手段。摘尽者，一口吸尽，吞入我家，非言渐摘渐收也。渐摘渐收乃温养抽添之事，尚在后头一著。趁风帆，满载还，四候合丹，急起河车运回矣，怎肯空行过宝山。宝山乃先天生处○。丹法炼时为药，采时为药，养时则为火，然有药则有火，但非温养之火耳。此章注采药解为正。

#### 八、[刘言]进退阴阳。[李言]温养还丹。

无根树，花正飞，卸了重开有定期。铅花现，癸尽时，依旧西园花满枝。对月才经收拾去，又向朝阳补衲衣。这玄机，世罕知，须共神仙仔细推。

[刘注]人之精神衰败，真灵耗散，如花之飞扬谢落矣。然花谢落犹有重开之期，人衰败亦有返还之道。返还之道为何道？即阴中复阳，已谢重开之道。铅花者，道心真知之光辉。癸水者，人心客气之私欲。铅花发现，道心不昧，癸水消尽，人心常静。道心不昧，人心常静，依旧真灵无亏无损，本来圆成之物，复见于此，是花已谢而重开满枝矣。因其癸水要尽，故“对月残经收拾去”，因其铅花要现，故“旋趁朝阳补衲衣”。人心之私欲，如外来之客气，如月之残经；道心之真知，乃本来之正气，如日之阳光。对月而残经收拾，扫去人心之私欲，所以退阴也；

朝阳而旋补衲衣，渐添道心之真知。所以进阳也。退阴退至于阴气绝无，方是残经收拾了；进阳进至于阳气纯全，方是衲衣补完成。阴尽阳纯，還元返本，本来面目全现，谢了重开岂虚语哉！这个谢了重开之天机，世人罕知。若欲知之，须共神仙推究原始要终，方能知也。

[李解] 悟元所注，其理甚佳，然非此章本义。按此就还丹温养言。飞，上下也，乃朝进阳火、暮退阴符之意。卸了者，还丹得叶落归根，正指复命也。复命之后，又取外炉金水，抽铅添汞，温养灵胎，《悟真》谓“外炉增减要施功”，《参同》谓“候视加谨慎，审察调寒温，周旋十二节，节尽更须亲”，丰翁谓“遇子午专行火候，逢卯酉冰浴金丹”是也，故曰“重开有定期”。重开之物，即下文西园花枝也。铅花现，癸尽时者，还丹大药铅生癸后，铅生则采之，金逢望远则不堪尝，惟于五千四十八日癸水初潮之后，斟酌用功，擒住首经至宝，乃为上上。癸生为十四，癸尽为十五，一片阳光，正此时也。以人身言，无非大静中之大动耳。采而吞之，遂成还丹，但大丹到手，外铅复生，丹家必取为温养之用，故曰“依旧西园花满枝”云云。对月才经收拾去，抽铅也；又向朝阳补衲衣，添汞也。收拾之法，须明月之晦朔，故以对月为言；补衣之法，须用日之朝暮，故以朝阳为喻：此玄家微意也。这等玄微，世间罕有知者，如欲知之，须共得道神仙仔细推求，庶几不谬耳。

九、[刘言] 偃月炉。[李言] 天上宝。

无根树，花正开，偃月炉中摘下来。延年寿，减病灾，好结

良朋备法财。从兹可成天上宝，一任群迷笑我呆。劝货才，体卖乖，不遇明师莫强猜。

[刘注] 先天真灵之宝，无形无象，无方无所，从何而采，以结还丹？然虽无形无象，无方无所，亦有花开之时。当开之时，恍惚中有象，杳冥内有精，其精甚真，其中有信，法象如偃月。俗工家不知古人取象之意，或指为两肾中间，或指为眉间明堂，或指为肉团顽心，更有作俑魔头指为妇人产门，大错大错！夫所谓偃月者，偃仰之月也。天上之月，每月初三，西南坤地黑体之下，现出峨眉之光，其光偃仰，故名偃月，在卦为纯阴之下微阳渐生，为复，在人为静极又动，虚室生白，天地之心萌动。此心内含一点先天祖气，从黑暗之处微露端倪，有象偃月之光。因其这一点祖气，为天地之根，为五行之本，能以造仙佛，能以作圣贤，能以固性命，又号为偃月炉。这个天地之心，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，难逢难遇。幸而偶逢，时不可错，急须下手摘来，谨封牢藏，勿令渗漏，可以延年寿，可以减病灾，但此延年寿、减病灾之事，非有大功大行者不能行，非有大志大力者不能作，必须外结良缘以修德，内备法财以用诚，乃能感动皇极而得天宝。法财者，非凡间之财，乃法中之财，即专心致志，真履实践，一念不回之善财。上阳真人云：“天或有违，当以法财精诚求之。盖欲求天宝，须尽人事，人事不尽，是无法财，无法财而妄想天宝，难矣。”欲求天宝者，可不先备法财乎？天宝非别物，即真灵炼成之金丹，亦即天地之心复全之还丹，曰真灵，曰天地之心者，以未修炼言也；曰天宝，曰金丹者，以修炼成熟言也。天宝既得，万有皆空，根尘俱化，入于不识不知、无人无我之境，一任群迷

笑我呆矣。这个呆事，须要明师口传心授，非可强猜而知。仙翁云：“劝贤才，休卖乖，不通明师莫强猜”，其提醒后人者多矣。

[李解]开，言玉蕊初生也。偃月炉在人中无定所，亦无定时，因其阳气初动，静中有光，故以晦极生明之新月比之。此月在天，有庚方，有初三，皆有时地可指，若在人身，则现处即庚方，现时即初三，不可预定也。偃月何形？刘图是也。偃兼仰言，九分黑一分白，黑中见白，阳气初生，故现白光于上而为偃月。今人所言者，有如此形，是仰月非偃月也。何以云摘下来乎？其言摘下者，以其气在空中也。丹家见此一线白光，亦不可轻起河车，惟宜以淡泊之神、冲和之意，从气生处采之，故曰“偃月炉中摘下来”。神气相合之际，俄而阳光大现，有如十五圆形○，是为中秋月，是为气足潮生，方行驱之黄道，送之黄庭，由是则年寿可延、病灾可减矣。良朋法财者，同心好道之士，肯出善财，为人护法，助人成道者也。悟元《修真辨》及此章注解，仍以法财为身中之物，此盖矫贪之论也。平心言之，法财有二：一内法财，真金也；一外法财，假宝也。借假修真，确不可少，但不宜格外贪取耳。至于天宝炼成，装憨卖痴，抱璞怀玉，群迷笑我为呆子，俱可一概任之矣。然炼天宝者，岂易言哉！非遇明师不知也。

十、[刘言]还丹成熟。[李言]还丹入山。

无根树，花正圆，结果收成滋味全。如朱橘，似弹丸，护守堤防莫放闲。学些草木收头法，复命归根返本原。选灵地，结道

庵，会合先天了大还。

[刘注] 真灵之宝，去者复来，旧者仍新，无伤无损，依然本来原物，是花之圆也。圆之云者，言其结果收成滋味全也。夫金丹成就，五行攒簇，四象和合，仁、义、礼、智、信混成一理，精、神、魂、魄、意归于一气，更得符火烹煎成熟，化为纯阳之物，活活泼泼，其赤如朱橘，其圆如弹丸。当斯时也，守护堤防，十二时中，不得放闲，韬光养晦，学些草木收头之法，复命归根，返于本源，以待静极又动，会合先天，以了大还丹之事。此言还丹成就，再造大丹之功也。盖还丹只完的当年本有原物，乃超凡之事，吕祖所谓“三铅只得一铅就，金果仙芽未现形”者是也。大丹是从还丹又做向上事业，乃入圣之事，吕祖所谓“再安炉，重立鼎，跨虎乘龙离凡景”者是也。若只修还丹，不再造大丹，只了得初乘之道，不过是一个完全人耳，焉能入于圣人之域哉！所谓选灵地、结道庵者，非外之灵地、道庵，乃内之灵地、道庵。修道至于归根复命，还丹事毕，温之养之，神气充足，则丹灵矣，是谓灵丹。从此灵地，再安炉，重立鼎，是谓结道庵，曰选灵地者，等候一阳生也。一阳生乃先天中静极而动之阳，非若还丹乃后天中所生先天之阳也。虽皆先天，但有先后之别耳。欲了大还丹，非会合先天中之阳不能成功，故曰“会合先天了大还”。大丹成就，方入圣基，若大丹未成，只是半涂事业，非修道之全功。释典云：“百尺竿头不动人，虽然得入未为真。百尺竿头重进步，十方世界是全身。”即此了大还之谓乎？

[李解] 圆，指还丹，有性情团圆之意也。其法功在致虚守静，观彼庚方月生，喻如阳气初动，即运己汞迎之，外触内激而



有象，内触外感而有灵，如磁吸铁，收入丹田，还外丹也。此法至简至易，故古仙云：“不出半个时辰，立得成就。”夫丹有二品，而分之则有三乘。三乘丹法，皆采铅花，皆称还丹，但有大小先后之不同耳。一曰初乘，名为结丹，又名玉液还丹，后天中返先天，去癸取壬，而以玉液培之，圆成内丹，此尽性之学，人仙也。一曰上乘，则号还丹，又曰七返，以后天所返之先天，种出先天，立为丹母，此立命之学，地仙也。一曰大乘，名为九转大还丹，其药以十五夜月圆为喻，先天中先天，火到即行，化为白液，吞归腹内，凝而至坚，是为金液还丹，至灵至妙，成圣成真，此性命归了之学，天仙也。花正圆者，即以上乘丹基言之也。算结了一果，收了一成，然其炼铅之法，二物相吞，五行皆备，此之谓滋味全也。是丹也，虽非大乘之丹，然亦赤洒洒有如朱橘，圆陀陀宛似弹丸，功夫至此，必须默默照顾，绵绵若存，否则怀抱不亲，易于走失，故当护守堤防，莫放闲焉。学些草木收头法，《易》所谓“以此洗心，迟藏于密”也。复命归根返本原，《契》所谓“白里真居，方圆径寸”也。选灵地，结道庵，悟元谓灵地、道庵在人身中，然亦有内外二用：内边灵地、道庵，必求灵台清静，神气冲和，而以道人心太平庵结于其中；外边灵地、道庵，必求灵山福地，嚣尘不扰，而以道人之白云茅庵结乎其内。如是则心迹双清，真力弥满，铅中产阳，会之合之，道成九转大还，则圣功了当矣。

#### 十一、[刘言]真一之气。[李言]交媾之所。

无根树，花正亨，说到无根却有根。三才窍，二五精，天地交时万物生，日月交时寒暑顺，男女交时孕始成。甚分明，说与

君，犹恐相逢认不真。

[刘注]先天真灵之宝，具众理，应万事，寂然不动，感而遂通，天下之故，无处有碍，无往不利，是花之亨也。花既亨，是树虽无根而花却有根。其根为何根？乃生天、生地、生人三才之窍，阴阳五行妙合二五之精。因其是三才之窍、二五之精，先天而生乎阴阳，后天而藏于阴阳，一气分而为阴阳，阴阳合而成一气，故天地阴阳上下相交，合为一气而万物生，日月阴阳来往相交，合为一气而寒暑顺，男女阴阳彼此相交，而孕始成。观于天地、日月、男女，一阴一阳相交，方有造化，可知性命之道，非阴阳相交合一，不能完成，是一气者，即性命之根、生死之窍。有此一窍，则阴阳相交而生，无此一气，则阴阳相背而死。人之生死，只在此一气存亡之间耳。但人不知此一气是何物件，存于何处。或疑此气为呼吸之气，或搬运上升下降于黄庭，或聚气于丹田，或聚气于眉间，或聚气于天谷，或聚气于脑后，种种不绝，千奇百怪，终落空亡。殊不知先天真一之气，视之不见，听之不闻，搏之不得，圣人以实而形虚，以有而形无。实而有者，真阴真阳；虚而无者，二八两弦之气。两者相形，一气居中，凝结成丹，此乃虚空中事业，何得以有形有象之物猜之？又何得以有方有所之窍作之哉？仙翁以其人皆不识此一气，故以三才窍、二五精示之，又以天地、日月、男女相交示之，分明将一气与人指出，惟恐人遇此一气，当面认不真耳。悟元斗胆，不避罪谴，今再为仙翁传神写意，分明说与大众。要知先天真一之气，不是别物，即是一点真灵之气，因其此气刚健中正，故谓真一；因其此气易知简能，故谓真灵。一真灵真，绝无滓质，故谓先天之物。真一也，真灵也，同出异名，非有两物，不知有人认

得真否？

[李解] 亨，通达也。一气通达，即从下文“交”字中出来。夫花生于树，树生于根，根生于无，是无根却有根也。无根之根，即生天、生地、生人之根，此根乃虚无一窍，故称为三才窍。此窍为交精之所，故曰“三才窍，二五精”。二五者，天五为一五，地十又一五，二五即二土也，二土合而刀圭成焉。泥丸云：“玄关一窍无人识，此是刀圭甚奇绝。”盖二五交精之地，即产药之渊源也。大修行人，于此虚无一窍，知其为交媾之所，必能使先天一气自虚无中来，交之为用大矣哉！以故天地交则万物生，日月交则寒暑顺，男女交则孕始成，此皆交媾之证也。此其理甚是分明，人人易晓，却人人不晓，仙师广大慈悲，说与君听，只要在二八相逢之处，将两气合成一团，斯大药可生也。但恐龙虎相逢，吐出两弦之气，炼丹人认不真耳。

十二、[刘言] 金精开旺。[李言] 认取金精。

无根树，花正佳，对景忘情玩月华。金精旺，耀眼花，莫在园中错拣瓜。五金八石皆为假，万草千方总是差。金虾蟆，玉老鸦，认得真时是作家。

[刘注] 先天灵宝，刚健中正，纯粹精也，其花最佳。当正佳之时，如月华开放，金精旺盛，而人宜玩之，不可当面错过也。月月开者，应时而开，非时不开，按月定期，动静有常，丝毫不爽也。金精者，金之精明，在月则谓月华，在人则谓真精。真精者，真灵之精，无时有味，故以月华、金精喻之。真灵

人不易知，观于月与金之真而可知；真灵人不易见，观于月之华、金之精而即见。凡物之精华，久而有坏，惟月华月月开放，金精万年不减，月华、金精如是，人之真精亦如是，但真精有时不精者，因后天阴气蔽之，而其本体未尝泯灭也。金精旺即是真精旺，真精正旺，明照世界，气充宇宙，白雪飞空，黄芽满地，金光耀眼，左之右之，无不是花矣。但此真精，无形无象，非色非空，不可以有心求，不可以无心守，只可神会，不可口言，虽是明明朗朗，现现成成，人人常见，人人不识，最难认真，修道者须要极深研几，真知灼见，方可下手，不得认假为真，似是而非，却在园中错拣瓜也。彼世间盲修瞎炼之辈，或疑金精为有形有象之物，而遂炼五金八石，服万草千方，与我非类，焉能结丹接命，岂不大差乎？虾蟆为水中之物属阴，虾蟆而云金，为阴中之阳，黑中之白，我之真知是也；老鸦为上飞之物属阳，老鸦而云玉；为阳中之阴，雄中之雌，我之灵知是也。真知、灵知，方是我同类之物，方是我性命之宝。取此二物，合而成丹，真而至灵，灵而至真，真灵不散，浑然天理，不色不空，不生不灭，所谓月华者即此，所谓金精者即此，月华开，金精旺，岂有不长生者哉！但人多认不得真知、灵知是何物件，若有认得真者，便是修道老作家，未有不成道者。噫！金丹之道，差之毫厘，失之千里，认得真者，有几人哉！

[李解] 佳者，美也，美金花之称也。丹家以真铅为美金花，《参同》云：“铅体外黑，内怀金花”，兹于黑铅之中，取出白金，以朱汞配之，产出先天一气，此正是美金花也。返之于己，便成还丹，但还丹必先炼己，炼己纯则还丹易。对景忘情者，炼己纯熟之后，一切美景，毫不动情，只贪玩这点其

气，这点真气，名为月华。何又称为月华？益以月之圆可以测气之候也。《悟真》云：“八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时”，此与玩月华同一法眼。夫月自初三而生，陆仙比之气嫩，月至十五而满，陆仙比之气足，气足则金精壮盛。金精者，月华中发现之物，同出异名，旺则黄芽满鼎，白雪弥空，慧眼观之，照耀如花，丹士以通天剑取来，及时进火，制成还丹，惟此花而已矣。切莫丢了真花，反在园中拣那假瓜，以致叹其错误也。非特拣瓜为错，即五金八石，亦皆假而不真，万草千方，总属差而不是，欲求不假不差者，惟此金精而已矣。这金精从何处生来？你看那金虾蟆、玉老鸦，即是生来之处。虾蟆为水中阴物，名之曰金，则坎中真阳也；老鸦为天上阳物，名之曰玉，则离中真阴也。真阴与真阳交感，生出两弦之气，又以两弦之气，生出真一之气。月华也，金精也，皆此物也，但要人认得真耳。如其认得真时，即是明通火候辨铅的老作家。

### 十三、[刘言] 采取药物。[李言] 攀折黄花。

无根树，花正多，遍地开时隔爱河。难攀折，怎奈何，步步行行龙虎窝。采得黄花归洞去，紫府题名永不磨。笑呵呵，白云阿，准备天梯上大罗。

[刘注] 宇宙之间，俱是道气充塞，凡真灵光照之处，即是有花之处，其花甚多，遍地开矣。无如遍地花开，而人当面不识，如河之阻碍，虽欲攀折，最难攀折，亦莫奈何也。其难攀折者，以其举世之人，皆为名利所牵，为恩爱所绊，弃真认假，以苦为乐，步步走的龙虎凶险之地，与性命之道相违，故难攀折

耳。若是勇猛丈夫、决烈男子，直下脱卸世缘，求师口诀，借假修真，于众花中拣采至中至正之黄花，归于洞中，温养成丹，延年益寿，则紫府题名，永不磨灭矣。黄花即色正中央戊己乡之黄花，花正中正，纯是生机，并无杂气，生机归洞，四时长春，如居于白云窝中，逍遥自在，别有天地非人间，岂不呵呵大笑，自知快乐乎？到此地位，还丹已得，再安炉，重立鼎，做向上之事，准备天梯，而作大罗天仙矣。

[李解] 先天本来之物，贤不加增，愚不加减，人人皆有，个个皆生，花正多也，特为爱河所阻，致使本来湮没，纵然遍地花开，其如爱河之相隔哉！爱河者，后天欲界之人心，能阻先天之道心，道心既阻，则欲攀折仙花难矣。为今之计，怎奈之何？仙师为学者告曰：除非步步寻求，行行探访，走了一重山，又度一重水，直入龙虎之窝，庶可见其本来也。这龙从火里出，这虎向水中生，能从后天中吐出先天之气，龙藏于阴，虎藏于阳，阴阳交媾，生出龙虎，龙虎交媾，生出金花。这金花在西南坤方，坤土色黄，其花亦是黄花，人能采得黄花，拿回洞去，结成金丹，则紫府题名永不磨灭矣。笑呵呵，深造自得也。白云阿，居安资深也。如欲竿头重进，至于天仙，非再安炉鼎，高架天梯，不能做大罗天仙。欲做天仙者，由此而准备天梯可也。

十四、[刘言] 阴中生阳。[李言] 鼎中产药。

无根树，花正香，铅鼎温温现宝光。金桥上，望曲江，月里分明见太阳。吞服乌肝并兔髓，换尽尘埃旧肚肠。名利场，恩爱乡，再不回头空自忙。

[刘注]先天真灵，众美毕集，万善同归，其气最香，当其正香之时，即铅鼎温温现宝光之时。铅鼎者，真知也。以其真知，能以去旧取新，能以修仙成真，故谓铅鼎。宝者，即真灵之宝，真灵非真知不现，盖真知具有道心，道心内含先天真一之气，是谓真灵。铅鼎温温，是刚柔相当，不偏不倚，而鼎立矣。鼎立则道心发现，道心发现则真灵之光渐生，是谓现宝光。金桥者，金也；曲江者，水也。上金桥而望曲江，水中有金之象。水中生金，阴中生阳，即是月里见太阳，亦是铅鼎温温现宝光也。铅鼎光现，阴阳合德，神气相御乘时，故入造化窝中，令其住而不令其去，是谓吞服乌肝并兔髓。乌肝色青，日精也，象灵知之灵性；兔髓色白，月华也，象真知之真情。吞服乌肝并兔髓，则性不离情，情不离性，真而至灵，灵而至真，性情如一，真灵不昧，圆陀陀，光灼灼，净侃侃，赤洒洒，一切后天积聚泻去，道心常存，人心永灭，换尽尘埃旧肚肠矣。肚肠换过，万事皆空，名利恩爱，何恋之乎！

[李解]香乃不闻不臭之香，至清至洁之香，即先天初现，不染于后天时也。铅鼎者，外鼎也。造铅之法，必立外鼎于西南，名曰坤乡，又曰坤母。母体本虚，必资乾父日精，方能产铅。日精者，龙汞也(9)。龙为长子，子代父体，投入母怀，则气精交感，先天真铅之鼎于此而立。钟祖云：“太阳移在月明中”，此即立鼎之法也。下文云：“月里分明见太阳”，即此温温之时也。铅鼎温温，则宝光现矣。宝光者，命宝之光，此光发现，正为先天之气，白象从眉眼上映出，吕祖曰：“温温铅鼎，光透帘帷”，又曰：“审眉端，有朕兆”，同此景也。金桥

者，下鹊桥也，在西南路上，为金气照耀之所。曲江者，气绕鹊桥，光印西南也。昔人注吕祖“曲江上，月华莹净”之句，指曲江为小肠十二曲，误入魔道矣。又有指为口鼻之间者，其入魔道尤甚。惟陈泥丸先生云：“西南路上月华明，大药还从此处生。记得古人诗一句：曲江之上鹊桥横。”深为得旨。何也？西南属坤，坤为腹，宝光现处，月华正明，月华明处，金气正出，故于金桥之上，望见曲江，江上有月，正照金桥也。月华朗耀，阴中阳生，故曰“月里分明见太阳”。太阳者，日也。日中阳乌，日之精也。吞服乌肝者，饵东方之日精，并服兔髓者，食西方之月华，精华合服，大药乃生，日月并吞，金丹具体，故曰“吞服乌肝并兔髓，换尽尘埃旧肚肠”矣。又何有恩爱名利，扰我清心，再为之回头思想，终日空忙也哉？

#### 十五、[刘言]临炉下功。[李言]温养功夫。

无根树，花正鲜，符火相煎汞与铅。临炉际，景现前，采取全凭度法船，匠手高强牢把舵，一任洪波海底翻。过三关，透泥丸。早把遍身九窍穿。

[刘注]真爱之宝，尘垢退尽，至清至净，花岂不鲜乎？然其所以鲜者，全赖符火相煎铅汞之功夫。真灵者，真知、灵知之体；真知、灵知，乃真灵之用。真灵分而为真知、灵知，真知、灵知合而为真灵。烹煎真知之铅、灵知之汞，即烹煎真灵也。烹煎者，以真知而制灵知，以灵知而顺真知，真知、灵知凝结，复成真灵之宝，其花之鲜，言语难形容矣。但真灵易结，火候最难。紫阳翁云：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全藉



修持力，毫发差殊不作丹。”特以金丹之道，采药有时，炼药有法，若不知时，不知法，虽大药在望，不为我有，故临炉下功之际，恍惚中有象，杳冥内有精，一点真灵之光，从虚无中透出，似有似无，非色非空，景象现前，此大药发生之时也。此时即有三尸六贼、五蕴七情诸般之幻景，亦现于前，必须稳驾法船，牢把舵楫，对景忘情，一任海底翻波起浪，不动不摇。如是用功，渐采渐炼，扶阳抑阴，愈久愈力，功夫到日，自然精化为气，气化为神，神化为虚，过此三关，泥丸风生，法相现露，而周身九窍之阴气，亦皆化矣。三关非工家尾闾、夹脊之说，乃炼精、炼气、炼神之三关：炼精化气为初关，炼气化神为中关，炼神化虚为上关，过此三关，神合太虚，出入无碍，是谓透泥丸，盖泥丸宫为藏神之所也。周身九窍方著幻身上说，过三关上泥丸，法身成就，而幻身百脉九窍，阴气化为阳气，亦皆窍窍光明，即百万四千毫毛，亦化为护法神也。学者不可以辞害意也。

[李解] 此章以温养言。悟元谓过三关、透泥丸、穿九窍，非工家尾闾、夹脊之说，乃经三炼之后，神合其虚，出入无碍，能使幻身九窍，窍窍光明。其说可也，但上头数句，若不就温养时言，则入室还丹、温养脱胎，尽杂于一词之中，似非仙师逐段指点本意，今但以温养言之。鲜者，鲜明也，温养功深，日新月盛之象。符火者，屯蒙值事，朝进阳火，暮退阴符也。夫子时阳生，进火宜子，至于朝则寅时矣，不于子而于寅者，火生在寅，阳气发旺，故于此时进火；午时阴生也，退符宜午，至于暮则戌时矣，不于午而于戌者，火库居戌，阴气主藏，故于此时退符。退符所以添汞也，进火所以抽铅也，以铅制汞，以汞含铅，铅日减而汞日增，故曰“符火相煎汞与铅”。临炉者，以临外炉言，

非入室临炉时也。入室炼铅，必用鼎器，至于温养，则用炉而不用鼎也。然炉有外炉，亦有内炉，紫阳云：“内有天然真火，炉中赫赫长红”，此即内炉也；又曰：“外炉增减要勤功，绝妙无过真种”，此即外炉也。临炉之际，美景现前，此不是宝光现前，亦不是幻景当前，乃内炉文火、外炉武火也。文武烹煎，渐采渐取，渐取渐添，温养时有不可间断功夫，全要法船匠手，不为风波所动，扰我元功，然后法船广运，往来不绝，如达摩之载金过海，直超彼岸矣，故曰“采取全凭度法船，匠手高强牢把舵，一任洪波海底翻”云云。末三句刘注已明，兹不复解。

#### 十六、[刘言] 认取真铅。[李言] 一味真铅。

无根树，花正浓，认取真铅正祖宗。精气神，一鼎烹，女转成男老变童。欲向西方擒白虎，先往东家伏青龙。类相同，好用功，外药通时内药通。

[刘注] 秣者，秣盛广多也。花正秣盛，其间即有美恶偏正相杂，须得真正仙花，方可采取而用。真正仙花为何花？即真铅也。其铅即真知之真情，乃真灵之发现，以其真知外阴内阳，外黑内白，故谓真铅，又谓水中金，又谓水乡铅，又名月中华，其名多端，皆象此真知之一物也。惟此真知，内含先天真一之始气，乃阴阳之本，五行之根，仙佛之种，圣贤之脉，为修道者之正祖宗。认得祖宗，取归我家，敬之奉之，须臾不离，则精气神三者，自然聚于一鼎，无庸勉强。盖以其父归之，其子焉往？更加符火烹炼之功，虽女可以转男，虽老可以变童。女转男者，非形体转男，盖女子纯阴，修炼成道，化阴成阳，亦同男子。老

变童者，非面容变童，盖老者气枯，修炼成道，返本還元，亦如童子。但女转成男、老变为童之道，虽是认取真铅真知，还要先能炼己。若炼己不熟，真知不来，虽来而亦不留，故曰“欲向西园牵白虎，先往东家伏青龙”。白虎属西方金，喻真情也；青龙属东方木，喻真性也。真情真性，本来一家，何待牵伏？因其交于后天，真中杂假，真情变为假情，恩中带杀，如虎出穴，奔西伤人，不为我有，而反依居他家矣。真情既变为假情，于是真性有味，亦化而为假性，假者用事，真者退位，性情不和，如龙东虎西，两不见面矣。若欲复真，必先去假；若欲牵情，必先调性。调性之功，乃炼己之功。炼己者，炼其气质之性也。气质之性化，则真性自现，真性现则不动不摇，而真情亦露，真情露则假情不起，可以牵回白虎，与青龙配合，情性相恋矣。白虎即真铅祖宗，同出异名，以其真知刚强不屈，故谓白虎，以其真知柔中藏刚，故谓真铅。牵白虎即是取真铅，牵之云者，非有强制，乃不牵之牵，性定自然情归，特以同类者相从，阴阳内外有感应之道也。性主处内属阴，内药也；情主营外属阳，外药也。阴阳原是一气，性情固是同根，内药能通，外药未有不通，内外相通，性求情而情恋性，性情和合，真灵凝结，还丹有象矣。纯阳翁云：“性住气自回，气回丹自结。”紫阳翁云：“若要修成九转，先须炼己持心。”此皆言还丹先要炼己也。噫！真铅易取，炼己最难，炼己之功大矣哉！

[李解] 浓，言情之浓也。铅乃人之真铅，真铅发现，则其情正浓，只要认得真，取得来，则金丹立就。盖此真铅者，黄中正位之体，大丹之祖宗也。取来制汞，三家相见结婴儿，推而广之，千千百百，子子孙孙，皆自此真铅发脉，故以真铅为祖宗。

精气神，一鼎烹，此即铅归汞伏，三家相见之后也。但造真铅者，其先有女转成男、老变为童之妙诀。原夫离宫之火，真精也；坎宫之水，真气也；坎离中间，又有妙土为用，真神也，一曰真意。气精交感，以神主之，则水底金生，火中汞降，又以神执其平衡，调其胜负，猛烹极炼，则火蒸水沸，金亦随水上腾，此即精气神一鼎烹之力也。及其入于离宫，离火为坎水所灭，不飞不走，气得神而住，精得神而凝，铅汞俱死，同归厚土，三姓会合于中宫，炼成一个紫金丹，此又精气神一鼎烹之妙也。当其先东家之子，寄体于西，西方之兑，正为少女，少女代坤母行事，女鼎中现出震男，是女转成男矣。此男号九三郎君，其年甚少，实是木公道父，投身子胎而生者，故木公转号公子，是老变为童矣。这公子骑的白虎，出游西方，甚是勇猛，时有道人见而问之曰：“你这骑虎的童男，可是木公所化的么？”童男知道人心有正觉，不敢隐瞒，答曰：“是”。道人遂回头笑曰：“水乡铅，只一味。崔公之言真也。”今欲呼回童男，须要擒他白虎，白虎乃童男随身元气化的坐骑。你欲往西方擒他白虎，必先往东家伏了青龙。盖白虎者，金情也；青龙者，木性也。以木交金，则木中火发，火转逼金而回；以金并木，则金中水腾，水转灭火而住。此四者，相异而实相同！异类而实相类。既然同类，故好用我玄功，使其会在一处，由是内迎外合，外归内伏，外药既通内药，内药亦通外药也。此篇只言真铅，不言真汞，盖有铅即有汞，不言汞而汞在其中矣，故曰“外药通时内药通”。铅也，气也，男也，童也，虎也，皆外药也；精也，女也，老也，龙也，皆内药也。至于神，则在内外精气之间。

十七、[刘言] 采取火候。[李言] 六门火候。

无根树，花正娇，天应星兮地应潮。屠龙剑，缚虎绦，运转天罡斡斗杓。锻炼一炉真日月，扫尽三千六百条。步云霄，任逍遥，罪垢凡尘一笔消。

[刘注] 真灵藏于后天，为积习客气掩蔽，花最难发，间或有时而发，一点光辉，从虚无中透出，如珠如露，嫩弱秀丽，其象最娇，似开未开，浑沦元气，在天应星之明而不大，在地应土之潮而未湿，星明地湿，皆阳气初动之象。阳气初动，即真灵花嫩时也。当其正娇，易于识神借灵生妄，性乱情移，急须猛烹速炼，杜渐防微，扶阳抑阴，以护命宝。屠龙剑，所以防气性；缚虎绦，所以制妄情。气性不发，则真灵(1)现；妄情不起，则真情生。真性现，真情生，是运转魁罡，斡旋斗杓，转杀为生，变刑成德，可以锻炼一炉真日月矣。日者，阳中有阴之象，喻真性所含之灵知，灵知为雄中之雌，真阴也；月者，阴中有阳之象，喻真情所含之真知，真知为黑中之白，真阳也。锻炼真阴真阳，两位大药，归于一气，凝结成丹，吞而服之，延命却期。此乃最上一层之妙道，非三千六百旁门著空执相事业也。盖以大道成就，步云霄，任逍遥，万般罪垢凡尘，皆一笔勾消。彼三千六百旁门，皆在臭皮囊上做作，适以惹罪垢凡尘，焉能消罪垢凡尘哉！

[李解] 娇以秀嫩言，一阳初萌之时也。天比上，地比下，阳生之时，眉上有点星光，昔人谓为天应星，腹中有浩浩潮气，昔人谓为地应潮，药生朕兆，原有如此，良不诬也。悟元以天之星辉、地之潮湿，比阳气初生，不大不润，亦是一解。更有以《入药镜》为言者，天应星指上鹊桥，地应潮指下鹊桥，均有

妙理。然吾窃闻之，应星应潮，以应月应时言，即星悟月，即潮悟时，此正是大还丹要紧火候。余摘《参同》数语，以为印证。

《参同》云：“金计十有五，水数亦如之。临炉定株两，五分水有馀。二者以为真，金重如本初。其三遂不入，火二与之俱。”此即应星应潮之正义也。金必十五两重者，金准月数，取金精壮盛之意。五千四十八日，天真之气始全，十五两金能生十五分水，上半月十五日是也。水数与金数相应，即潮数与星数相应。若金水不足，则真水不生，此谓天不应星、地不应潮，何以定株两乎？若要应星应潮，就上半月之十五日为定，自朔至望，以一日半为一分，两个一日半，三日出庚矣。这才是二分真水，天也应星，地也应潮。若至初五，则是三分，三分不入用；若至初八，则是五分，五分更有馀；均非应星应潮也。必以二分之水，配以二分之火，乃是真应星、真应潮，二者坎水之真信，金初生水，刚到二分时候，水源至清，有气无质，即白虎首经也。虎正吐气，龙即以二分真火迎之，炼为丹本。至于生二分水之金，又必要等至十五，金精始旺，水潮乃生，所谓二七之期，真铅始降，此是应星应潮也。或者问火何以必须二分？曰：一时功夫，分三符六候，止用一符二候之火，斯龙虎平匀，相吞相啖。到达时候，必要执剑降龙，拿绦伏虎；运罡斡斗，归于中宫，日月交精，烹之炼之，则正道得矣。我吾山老师还有一讲，更精密醒露，并详述于此。乾天为阳，星即天之火精，阳中阴也；坤地为阴，潮即地之水气，阴中阳也。精为火父，气为水母，乾父与坤母交，则离火与坎水生焉，故曰“天应星，地应潮”。应之云者，彼此相与感应之机也。《参同》云：“方诸非星月，焉能得水浆？”可知天光照地，应之以星者，地气承天，即应之以潮也。仙家以天之星喻人心中之火，火即人之性也，性

属龙，设有不降，则星飞火散。故当执屠龙之剑以降之，剑比大慧也；以地之潮喻人身中之水，水即人之情也，情即虎，设有不伏，则潮浸水流，故当持缚虎之绦以伏之，绦比大智也。大巧若拙，大智若愚，智慧冥冥，即生妙心，转天罡，斡斗杓者，非妙心不能为力。天罡，北斗也。天罡主生，在乎斗杓，斗杓指处，即有生气。人身妙心，能运天罡之杓，则能转杀为生矣。斗杓回旋，金丹入内，金丹入内，妙心还我。妙心者，不生不灭之真身，与天地合其德，与日月合其明，即人身真日月也。欲求妙心，必从后天中返先天，先把外日月交光于外，明火候，知符刻，乃能得之；及其归也，又要以内日月交光于内，昼夜长明，调和养育，则锻炼一炉真日月矣。是为金丹大道之妙谛，七返九还之重玄，扫尽三千六百旁门，可以步云霄，任逍遥，罪垢凡尘一笔消矣。若不明此大道，断无解脱日子，罪垢凡尘日加增，可不悟哉！

#### 十八、[刘旨] 逆用气机。[李言] 善用盗机。

无根树，花正高，海浪滔天月弄潮。银河路，透九霄，槎影横空拍斗梢。摸著织女支机石，踏遍牛郎驾鹊桥。入仙曹，胆气豪，盗得瑶池王母桃。

[刘注] 先天大道，包罗天地，运行日月，超乎万有，花开甚高，其高如月在天上，光射海底。海浪滔天，水不能溺月之光，而月反能弄水之潮，亦犹人在苦海境遇之中，境遇不能伤其真，而反借境遇以炼真。又如银河路远，直透九霄，人不易渡，然有仙槎横空，斡旋斗梢，即能渡之，昔张骞乘仙槎渡银河，而

见牛女二星相会，此可征也。以理而论，世间亦有仙槎，亦能渡银河。世间仙槎为何物？金丹大道是也。金丹大道，在虚空中作事业，能以转乾坤，逆阴阳，夺造化，超凡入圣，是亦仙槎也。然仙槎之妙，在乎斗梢之运用。斗梢者，北斗第七星瑶光是也，又名天罡。天罡所指处吉，所坐处凶，盖以指处有生气存焉。扭回斗梢刹那之间，阴阳相合，生机萌芽，绝不费力，故曰“摸著织女支机石，踏遍牛郎驾鹊桥”。织女属阴，牛郎属阳，鹊桥为牛女相会之处，摸著机石，踏遍鹊桥，以阴招阳，阳来会阴，阴阳相会，金丹有象。此种道理，尽在波浪里做出，虚空中施为，所以能入仙曹，胆气豪，窃得瑶池王母桃也。瑶池在西，王母为老阴，即坤母也。桃者，丹也，即震之一阳也。王母桃即坤中孕震之象，丹在西而窃取归东，则为我家所有而丹还矣。但此还丹之妙，其妙在乎阴阳相会，阴阳相会之妙，尤在乎大海波中，逆运气机，不动不摇耳。能于大海波中，不动不摇，真是有胆气丈夫，九霄有何不可上？银河有何不可渡？王母蟠桃有何不可窃乎？彼世之习静忘形，仅在寂灭中作事者，焉知有此！

[李解]高，指虚空而言。海浪滔天者，即紫阳翁所谓风浪粗、产玄珠之时也。风起浪涌，声震虚空，故曰“滔天”，而一个玄珠，正如团团秋月，现于海上，故曰“月弄潮”也。逆挽银河，上透九霄，仿佛张骞乘槎，影横天际，气机于此直达矣。然河槎前行，必先有个指引，方不使水经滥行，不由河道，此斗梢之上，所以为泊系之所也。这“泊”字下得最妙，人间泊船，乃止宿之意，仙客河槎，则以斗梢为靠，端行直指，势不容泊，其言泊斗梢者，正以不可泊、不得泊，就于斗梢泊之。随斗运转，行中有止，杀里逢生，犹之英雄豪杰，直闯做事，风利不泊，乃



是大结局、大兴会之时，不泊胜于泊，泊犹之不泊。斯其为泊斗梢也。织女、牛郎，天上阴阳二星，年年七夕相会。织女属阴，机石比汞，牛郎属阳，鹊桥乃牛女相逢之处，即金汞会合之方。上言斗梢，此言女牛，是斗为女牛之媒也。牛郎欲会织女，非斗不能圆成，斗转则牛郎渡河，金与汞合矣。吕祖云：“进火功夫牛斗危”，泥丸云：“妙在尾箕斗女牛”，同此意也。摸著机石，则以汞迎铅，踏遍鹊桥，则铅汞一路，从此天缘有分，志气能伸，可以遇仙曹而胆气豪矣。此何故哉？以其盗得瑶池王母桃耳。悟元以瑶池在西，王母为坤母，桃即坤中孕震之象，丹在西而窃取归东，以成还丹，其注明矣，但“窃”字不及“盗”字现成。东方盗桃，一也；坎卦为盗，二也。东方盗桃，恰往西方取金；坎卦为盗，恰向水底求铅。盗之为义，妙也哉！

### 十九、[刘言] 阴阳搏结。[李言] 化生玄珠。

无根树，花正双，龙虎登坛战一场。铅投汞，配阴阳，法象玄珠无价偿。此是家园真种子，返老还童寿命长。上天堂，极乐方，免得轮回见阎王。

[刘注] 金丹乃阴阳二气相激而成象，是花须成双而后有用也。阴阳者，一龙一虎也，一铅一汞也。龙为真性，汞为灵知，又为元神，俱属阴；虎为真情，铅为真知，又为元精，俱属阳。龙虎战者，性情抟聚也。铅投汞者，精神凝结也。性情抟聚，精神凝结，阴阳相配，一气混合，真灵圆明，法身有象，圆陀陀，光灼灼，如一粒玄珠，为无价之宝矣。此宝非外来之物，乃我家园之真种子，本来原有，因交后天，迷失无踪，今得阴阳调和，

无而复有，去而复来。种于家园，本立道生，生生不息，返老还童，延寿无穷，上于天堂极乐之方，可免轮回之苦矣。

[李解] 双者，两弦之气也。两弦之气合，则龙虎登坛，相吞相映，战即吞啖之意。一场大战，龙虎平匀，虎战龙则以铅投汞，龙战虎则以阴配阳，阳铅与阴汞交，斯无价宝生矣。《悟真》云：“虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。”玄珠乃先天一气，仙佛本原，吾家真种，而非外物，因为后天所掩，久不现象，今在龙虎坛中，阴汞阳铅，结为真夫妇，遂从后天坎离之内，返出先天，故曰“法象玄珠无价偿”。从此家园真种子，得之者返老还童，延生益寿，上天堂，登极乐，免得轮回见阎王也。此言龙虎阴阳相战相配之法，须于“花正娇”一章注内觅其火候可也。

二十、[刘言] 一时还丹。[李言] 还丹温养。

无根树，花正奇，月里栽培片晌时。拿云手，步云梯，采取先天第一枝。饮酒戴花神气爽，笑煞仙翁醉似泥。托心知，谨护持，惟恐炉中火候飞。

[刘注] 先天真灵，无而能有，缺而能圆，花甚奇也。然正所以奇者，先天为后天掩蔽，杳然无踪，若欲栽培，片晌之间即能回春。回春之妙，要采取先天第一枝之花。第一枝是生物之祖气，乃生天、生地、生人之灵根，不落于形象，不落于空亡，含而为真空，发而为妙有，至中至正，至精至粹，恍惚杳冥，如露如电。不可以有心求，不可以无心守，有心求之，则著于相，无

心守之，则著于空，是在乎性定情忘，回光返照，虚极静笃，不采而采，不取而取，自然先天真一之气，自虚无中来，凝而为黍米之珠，内外光明，如戴仙花，神气爽快，如饮仙酒。戴花饮酒，乐在其中，不识不知，顺帝之则，如入于醉乡矣。当斯时也，还丹已结，复见娘生面目，无用外炉加减，急须内炉温养，神明默运，谨守护持，一意不散，时防火候差池也。心知者，非外心知之人，乃内自知之心。火候缓急，心自知之，心知而不昧心，自然火候不差，金丹成熟也。

[李解] 奇者。令人不测也。不惟人不能测，即阴阳亦不能测。若是能测，则阴阳不会，杂入杳冥，何以栽培先天乎？月里栽培者，三日出庚，药材新嫩，就在这庚方月内，栽培金花，必以二分火配二分水，混沌片时，而后有先天第一枝鼎内生出，此片晌功夫也。片晌之间，先天第一枝果然发现，妙心主事，即时逆转天罡，回翔去汉，此即拿云之手、步云之梯，采取先天第一枝也。饮酒者，饮此第一仙酒，先天化白液矣。戴花者，戴此第一仙花，先天回阳春矣。花即是酒，酒即是花，饮之戴之，酒是良朋花是伴，令人神气冲和，浑浑如醉，故曰“饮酒戴花神气爽，笑煞仙翁醉似泥”。心知者，同心也，即自己妙心也。谨护持者，以妙心看火候也。但护持有数件，炉火有两端：火候未足，则屯蒙抽添以护之，须用外炉加减；火候已足，则昼夜含光以护之，不用外炉加减。十月数全，九年已过，则真人出顶门矣。否则外炉不该去而急去，则火候未足而丹不大；外炉该去而不去，则火候太过而丹必伤；内炉不该去而急去，则火候未纯而丹不灵；内炉该去而不去，则火候如愚而丹不出：凡此，皆炉中火候有差池也。是所望于心知，精谨护持，乃不致有差池耳。飞

即差池之意，宜与前“花正飞”章同看。

二十一、[刘言]调和阴阳。[李言]得药还丹。

无根树，花正黄，产在中央戊己乡。东家女，西舍郎，配合夫妻入洞房。黄婆劝饮醒醐酒，每日醺蒸醉一场。这仙方，返魂浆，起死回生是药王。

[刘注]黄者，中央戊己之正色。戊为阳土主动，己为阴土主静，戊己居中相合为真信，又谓真意。花色正黄，则真灵入于中央正位矣。然真灵中正，非性情如一不能。东家女，木性也；西舍郎，金情也。一性一情，配作夫妻，入于洞房宥密之处，更得黄婆于中劝饮醍醐，调停火候，则不和者而必和，既和而长和。醍醐酒非世间之糟汁，亦非身内精津血液有形之物，乃阴阳交感罔缊中和之气，合而为真一之精，通而为真一之水，滋味香甜，古人谓玉液，谓琼浆，谓甘露，又谓醍醐，总以形容此一点中和之气耳。劝饮者，不冲和而必调至于中和。修道至于阴阳冲和，常应常静，远观其物，物无其物，近观其身，身无其身，内观其心，心无其心，不识不知，顺帝之则，日日饮醍醐，而入于醉乡矣。这个醉中趣味，是神仙之方，是返魂之浆，能以起死，能以回生，乃大药王也。中央、戊己、黄婆，皆真信之异名。以阴阳和合言，则谓中央；以运行阴阳言，则谓戊己；以调和阴阳言，则谓黄婆；以动作言，则谓真信；以静定言，则谓真意；故一物而有数名，总而言之，一真信而已。识得此信，即于此信上下实落工夫。始而以性求情，既而以情归性，又既而性情和合，又既而性情浑化，结成一个真灵至宝。始之终之，无非此一信成

功，信之为用大矣哉！归到实处，真灵中正，即是性情相合，性情相合，便有个真信在内，真信现时，性情自不相离，真灵自然中正，三者相需而仍相因也。

[李解] 黄，正色也，佛家之正觉、儒道之正气也。其在释典，则曰黄花；其在仙经，则曰黄芽。但黄芽有二种：一个是初三新药，一个是十五大药。《悟真》云：“黄芽生处坎离交”，此即初三新药也。黄芽生处，即当交媾坎离，以种第二个黄芽。

《悟真》曰：“种得黄芽渐长成”，此即第二个黄芽，十五日之大药也。黄芽长成，实因坎离交媾。夫坎离之交媾者，交媾于中央戊己乡也。中央乃精气成团之处，戊己乡乃动静调合之所，调合成团，片晌间从中产出黄芽，故曰“产在中央戊己乡”。这黄芽名字极多，以本章言之，即西舍郎也。西舍郎，金气也。东家女，汞精也。采回金气，制伏汞精，此金汞返还之道，即配合夫妻入洞房也。既入洞房，又要有黄婆守之，黄婆即上章所言心知也。夫妻两个，恐防不谐，则精神意气，难入中和之境，而丹不成，故要有黄婆伏侍，劝饮醍醐。醍醐者，外资温养之精，内服中和之气也。黄婆乃是知心人，炉中火候自然不差，朝暮之间，频频劝饮，每日醺蒸醉一场，真快乐也。此酒不是凡间酒，乃仙方所制之酒，名曰返魂浆，可以起死，可以回生，小药外药，皆不能及，是为药之王也；此章乃二候求铅之后，四候还丹功夫。求铅乃外事，初三月出庚施功，名之曰以水配火，以龙就虎，以阴会阳，以离交坎，以性合情，以汞投铅，以女嫁男，以后天生先天，总之是以精合气，乃外药也，其功夫在外，只用一符二候，立为丹基。还丹。乃内事，十五月圆时施功，名之曰以水灭火，水乃天癸之水，以虎嫁龙，虎乃西方之虎，以阳伏阴，

阳乃含真之阳，以坎填离，坎乃先天之坎，以情归性，情乃金情之情，以铅制汞，铅乃真一之铅，以男配女，男乃纯乾之男，以先天制后天：总之是以真气合真精，乃内药也，其功夫在内，须用二符四候，结为金丹。凡此，皆古人所未分晰者，吾于此详陈之，庶阅丹经之际，了然于二药之分也。

二十二、[刘言] 凝结圣胎。[李言] 擒伏火药。

无根树，花正明，月魄天心逼日魂。金乌髓，玉兔精，二物擒来一处烹。阳火阴符分子午，沐浴加临卯酉门。守黄庭，养谷神，男子怀胎笑熬人！

[刘注] 先天真灵，本体光辉，通天彻地，照破一切，花正明也。其所以明者，乃阴阳二气和合而成之。人之一己纯阴，如月之黑暗无光，必借他家不死之方，而后阳生，如月借日光，而后得明。月魄逼日魂，阴阳相交，能以在天心朗耀，即真知灵知相合，真灵不昧之象。金乌髓者，日魂也，在人为雄中之雌，即灵知之真阴。玉兔精者，月魄也，在人为黑中之白，即真知之真阳。前云乌肝、兔髓，此云乌髓、兔精，大有分别，不可同看。盖乌肝、兔髓乃还丹药物，是真知灵知，阴阳未会而方会，故云乌之肝、兔之髓；乌髓、兔精乃大丹药物，是真知能灵，灵知能真，阴阳已会而相合，故云乌之髓、兔之精。未会而方会，勉强之功，假中复真也；已会而相合，自然之用，真中更真也。取此两味真药，抟于一处，烹出阳中之阳，即行子午卯酉火候；完全金液大丹。但所谓子午卯酉者，非天边之子午卯酉，乃身中之子午卯酉。真知现即是子，法当用刚进火，而鼓真知出玄；灵知来

即是午，法当用柔退符，而取灵知入牝；真知进于中正即是卯，法当冰浴此中正而不过进；灵知退于中正即是酉，法当冰浴此中正而不过退：此符火冰浴之道，万古不易之法。若以天边子午卯酉按时用功，则失之远矣。符火不差，沐浴合时，阴阳相应，不偏不倚，元牝立而谷神即生于其中矣。黄庭者，中央正位，即阴阳相合之中一窍，又号为元牝之门。元阳牝阴，阴阳合，有此窍，阴阳偏，无此窍。有此窍即有谷，有谷即有神，无此窍即无谷，无谷即无神。谷即黄庭。黄者，中色；庭者，虚也。因其中虚，故以黄庭名。虚则灵，灵则神，是谓谷神。试观山中，两山壁立，中间一谷，人呼之则谷应声，此应之声即谷神也，俗名崖娃娃。人之阴阳会合，其中有神，亦犹是也。然不到阴阳相合地位，无此中，无此谷，安有神居？若果到阴阳相合时，便有个中，便有个谷，而神自生，所谓先天之气自虚无中来者即此，所谓真空而含妙有者即此，所谓要得谷神长不死，须凭玄牝立根基者即此。果阴阳合而为一气，则谷神镇居黄庭，是谓男子怀胎。曰“守黄庭”者，守中也。曰“养谷神”者，抱一也。守中抱一，十月功毕，身外有身，即与天地并长久。此等真实法相，系虚空中事业，不从色相中做出，彼一切在臭皮囊上弄搬运功夫，妄想成圣胎者，岂知谷神之所以为谷神乎？

[李解] 明乃大药发生，虚室生白，放大光明，大醒大悟大觉时也。这大药乃铅中之阳，丹中之金，先天中先天，如月魄之在天心，与日魂相逼，而成团团辉光，非若初三一线，远在天边，近在蛾眉也。“逼”字下得要紧，乃相亲相近，一处相煎之意。日月合璧，日魂尽注于月魄，万里光明，天心雪亮。二物擒来一处烹，不是擒了金乌，又擒玉兔，乃是擒金乌以搦玉兔，单

擒一物归来，即所以擒二物也。当其擒来之际，也有子午卯酉四候投关之火，由是而金乌飞入广寒宫，复以金乌之髓，调和玉兔之精，既而使玉兔之精，尽化为金乌之髓，这才是月魄逼日魂，善于一处烹者。斯时也，阳魂圆满，阴魄无形，二物变为一物，一物中有二物，阴尽阳全，光明大放，故称为铅中之阳，丹中之金，先天中先天，到此地位，乃为金液大药，亦按子午卯酉行四候服食之功，此方是九转大还丹也。何时为子？阳生为子，故当进阳火。何处为午？阴降为午，故当退阴符。冰浴者，调停自然，不急不缓，此等功夫，当加于阳火临卯、阴符临酉之门，则阳不过刚、阴不过柔，刚柔得中，出入合度也。昔陶存存先生阐明《参同契》行火秘诀，而录其师《火候歌》于注中，余深佩服，今亦附书于此，以为印证。歌云：“忆我仙翁道法，总是吾家那著。原无子午抽添，岂有兔鸡刑德。问吾子在何时，答曰药生时节。问吾午在何时，不过药朝金阙。卯时的在何时，红孩火云洞列。若无救苦观音，大药必然迸裂。此即沐浴时辰，过此黄河舟楫。再问何为酉门，即是任同督合。此时若没黄裳，药物如何元吉。过此即为戌库，请向库中消息。此是一贯心传，至道不烦他觅。”夫药临卯门，必用观音之静者，观音之静，管摄严密，不使红孩逞势，则甘露发生；至于酉门，则以黄裳裹之，不使元珠倾泻，则白液乃凝，此冰浴之妙用也。黄庭者，中央也。谷神者，虚灵也。守中央而养虚灵，则法身呈象，一个男子，宛如女子怀胎，笑煞人亦爱煞人也。

二十三、[刘言]真空法相。[李言]圆通自在。

无根树，花正红，摘尽红花一树空。空即色，色即空，识破



真空在色中。了了真空色相灭，法相长存不落空。号圆通，称大雄，九祖超升上九重。

[刘注]金丹大道，以无声无臭，超出万象为归著，何尝花有红色乎？若稍有色，后天气质犹未化尽，大道不成。古仙云：“一毫阴气不尽不仙”。盖有一毫阴气不尽，即有一毫阳气不全，真灵犹有损坏之时，算不得九还七返金液大丹之道。修道者须要摘尽红花，消灭无始劫以来客气尘根，归于万有皆空，还于父母未生以前无声无臭面目而后已。然空之云者，非同土木无心寂灭之谓，有借假全真，以真化假之道，故曰“空即色，色即空，识破真空在色中”。盖一味无心，则著于空；若稍有心，则著于色。曰“空即色”者，是不空也；曰“色即空”者，是不色也。不空不色，即空即色，是真空存于色中矣。曰“了了真空无色相，法相常存不落空”者，真空一了百当，原无色相，既无色相，即有法相，既有法相，必不落空。因其是真空，所以有法相，因其有法相，所以无色相，无色相，有法相，所以空之真而真于空也。修道至于真空而有法相，法相而存真空，一灵妙有，法界圆通，成金刚不坏之躯，水火不能侵，刀兵不能加，虎兕不能伤，称为大英雄。不但身列仙班，即九祖亦皆超升天堂，同为神矣。昔释迦牟尼佛修丈六金身，法相居于大雄宝殿者，即此道也。

[李解]红乃大药法象。仙师“道情歌”与“无根树”皆要紧之作，即彼可以见此也。“道情歌”云：“万般最象皆非类，一颗红光是至真”。红光发现，其花正红，红花到手，真药已得，除此红花，无药可采。温养事毕，炉鼎全丢，一切花花树

树，皆不讲也，故曰“摘尽红花一树空”。花既空矣，我道得矣，我道既得，空不空矣。空既不空，空即是色，色非有色，色即是空。识透真空不空，真空即在色中，此色非色相之色，乃法相之色。了当真空，则色相全灭，色相全灭，则法相长存，法相长存，即是真空不空。圆通者，功行圆满，万法皆通，真空之体用备矣。既号圆通，必称大雄，既称大雄，必做神仙宗伯，安得不九祖超升，同上九重哉！

二十四、[刘言] 返归虚无。[李言] 证位三清。

无根树，花正无，无相无形难画图。无名姓，却听呼，擒入中间造化炉。运起周天三昧火，锻炼真空返太无。谒仙都，受天符，才是男儿大丈夫。

[刘注] 先天真灵之宝，体本虚空，一气混成，有何花乎？既无其花，无形无象，难画难图矣。难画难图，画且不可，图且不可，尚有何名何姓？然虽无名无姓，却又至虚至灵，寂然不动，感而遂通，如呼谷传声，真空中藏妙有也。有此感而遂通之妙，即于此通处下手，擒入于三田造化炉中，用三昧真火锻炼成真，自真空而可返于太虚。道返太虚，则空无所空，一真而已，别无他物也。三田非工家气海、绛宫、泥丸之说，乃精气神三丹聚会之丹田，谓元化之门，又名元关窍，又名中黄庭，又名造化炉，又名太乙坛，又名戊己门，总而言之曰虚无窍。先天真灵之宝，统精气神之三物，真灵既复，三物皆复，自造自化，繄缊冲和，结为一块，始而自无以造有，既而自有以化无，锻炼真空，即是化无之妙，自有化无，形神俱妙，与太虚同体，功行圆满，

谒仙都而受天符，为十极大罗真人，大丈夫之能事毕矣。赞曰：吐老、庄之秘密，续钟、吕之心传。揭示先天妙理，劈开曲径虚悬。鼎炉邪正分判，药物真假显然。空色混为一气，刚柔匹配两弦。咦！丹法始终皆泄尽，火符进退俱写全。二十四词长生诀，知者便成不死仙。

[李解] “无”字承上章“空”字之意，进一层言，以作二十四首结局。炼丹至于空，已尽善矣，然有真空之念，则即有法相之念，空犹不及无也。老君曰：“观空亦空，空无所空，所空既无，无无亦无，湛然常寂。”这才是大超脱、大解悟、大清净、大圆觉，何也？湛然之妙有而若空，空而且无，不可以形相求，不可以画图写，因其无形无相，所以难画难图，只恁其湛然而已。前此采取先天，尚有金姓名精者，黄姓名芽者，白姓名元者，今此湛然之真，却无名姓，虽无名姓，却听招呼，空谷传声，声声相应。问焉以言，受命如向，天下之至精也；寂然不动，感而遂通，天下之至神也。此何故哉？以其湛然之真，藏在无中耳。圣贤仙佛之理，深达造化，无中藏有，到此地位，诡怪神奇，如冷启敬、张景华、周颠仙之流是也。我三丰先生，以道为体，又必以无擒无，入于中间虚无之境，大造大化，炉中运起周天三昧真火，煅之炼之，务使虚空法身，返于太无。太无者，圣真之境，玉清混洞太天、上清赤混太无天是也。炼成仙道，只受太清官秩，能返太无，则先朝道德，次朝玉宸，次朝元始，证果三清也。返之云者，天下愚夫愚妇，皆是三清中人，只因宿念有差，一劫低一劫，仍做愚夫愚妇，不能复返圣真之境，倘其回心向善，访道寻师，由筑基炼己，七返九还，炼至于空，复至于无，由无而返于太无，仍然是三清客也。但煅炼真空，必用周天

三昧之火。周天者，非河车之谓，乃在天而动，空际盘施，深造密化，道法自然也。三昧者，非阳火之谓，乃天一地二，合而为三，我于天地之中，立鼎安炉，神冥气漠，此以仙炼仙之火，天元神丹也。功成行满，上朝三天，谒仙都，受天符，或封真君，或封帝君，或封天尊，或命作五岳名山、洞天福地师相选仙等职，这才是真正男儿，极大丈夫，神乎至矣！

赞曰：

洒弥天之花雨，布满地之黄金。手敲鱼鼓筒板，口歌上洞仙音。四洲齐度，万古道情。呵呵！悟元处处语真灵，先把吾家主意存。山人照本宣真诀，度世宏开不二门。

---

---

# 太上十三经注解

李函虚 著

## 序

神仙以老子为宗。老子处世，事事不与人争。外捐荣华，内养生寿。安和定静，无为自然。然无为，则凡天下之异端邪术，竞躁纷纷，诡怪奇行，机诈扰扰，皆非老子之教也。曰自然，则所行所作，顺情合理，体造化而流行可知也。守中无边，观空无相。致虚守静，深藏若虚。不矜奇，不立异，故史书称古隐君子。《道德》五千言，援古语以立论。治世、修身，皆可用也。吾侪平日读《道德经》，虽不解其义蕴，而存心操品，窃愿学焉。深山穷谷之间，同心二三人作为侣，出入烟霞，携杖而歌圣化，不识、不知，顺帝之则，以是为藏拙云耳。

一日，游道观间，见有《圆峤外史》数函，讲论延年之学，不失老子之道。其中有《十三经注解》，皆老子书也。《道德》一注，最为精详。末附《循途九层》，更为切近浅显，因询黄冠曰：“树下先生，何人也？”曰：“隐于农者也。”乃访先生于卷山，许为巢由同调，授以真机。

退而刊《十三经》，存于书肆，以著先生婆心。外将《道德》、《九层》印送琳宫梵宇。是书也，简编少而真诀全，我数人便于行习，成己成人，其在斯乎？并念受书为徒之语，各依道派，自立世外间名，以为大江之行潦溪涧焉。紫霞受教于回翁，

吾等继派紫霞，有渊源也。

嗟乎！天地间事，如愚数人者，皆不必争，且不能争也。道育年七十矣，道生亦近古稀矣，道和亦非少年矣。山林之内，有何可乐？惟佩此《道德》一注，《九层》一篇，长歌崖壑，响遏溪云，各忘其姓氏甲子而已矣。

道光柔兆敦牂律中南吕之月，蜀山三隐者识。

## 纯阳先生序

老君《道德》，无为为也。《正义》注笈，不作作也。道祖传之，道裔述之，大道于此益明。则如有涵虚子者仙才也。金书入梦，生于树下人家。世居卷山，代传淳厚。载锡之璋，固其宜也。幼而绝悟，长而玄修。尝读《方壶外史》，窃欲登真入化，与陆子左右吾侧。予闻而访之，托名吾山道士，携潜虚相随，以观其志气。僻居在峨峰东崦，闲静少言，不乐荣利，常以一琴适其志而已。予与相见后，复相俱者有年，时以重玄语之，言下辄悟。乃奋其才力，作《圆峤外史》，盖陆子之对峙也。是故陆有《玄肤论》，此即有《道窍谈》，陆有《就正篇》，此即有《循途说》，是皆清真之文也。而其最妙者，《道德经》一注，尤足为万古明灯，名之曰《东来正义》，与陆子《南华副墨》相埒。若二子者，乃可谓善谈老、庄者也。夫注此经者，有五恶，有三美。五恶者：偏于言治世，一也。偏于言治身，二也。或知道包身世，而语无印合，终入旁歧，三也。不识至道功修，先要民安国富，乃克无为，若下笔即谈清静，必至流于空寂，四也。不识至道德力，总要归根复命，乃算有为，若下笔即谈圣神，必

致同于赞偈，五也。三美者何？道合内外，注分正副，越显经义含宏，此一美也。门笋接脉，找补照应，务使经义贯通，此二美也。胸有真参，口无禅障，能令经义宣昭，此三美也。吾尝慨《道德》之旨不明于天下，欲飞笔而注解之，至于今犹歉然也。兹见涵虚所述，有三美而无五恶，使其早出千年，则诸家可以不注，道人亦不必再饶舌也。爰乐举而评点之，藏之名山，传之志士。所以评点者，亦以借此注之真义，补吾之未注，而示于评点间也。

## 题《东来正义》诗

回翁首序定评论，自序尤开入德门。又见关中来紫气，直看李下毓玄孙。欲教后世人同度，能使先天道益尊。多少注家无此本，宝函长护镇昆仑。——玉枢右相，太清洞玄校理修行功过、兼选仙事，辽东玄玄道人、侍友张全一拜题于青阜。

一注能将道奥开，重看紫气自东来。弹琴度笛真名士，说法谈经大辩才。我住方壶玩沧海，君登圆峤压蓬莱。今朝共坐江亭上，口诵《南华》自笑呆。——三清总校真函、兼洞天秘藏事、文明普度先生、东派祖师、同仙史馆、愚弟陆西星拜题。

身在云山道在躬，渊然神炁最沉雄。著书青岛严驰外，止炎丹田静守中。人竟称为大院长，我偏戏唤长城公。藩篱《道德》凭笺注，契悟诸经语总同。——天仙白琼瑄拜书。

## 《道德经》注释（东来正义）

圆峤山紫霞洞主人涵虚生薰沐 敬注  
奉道弟子朱道生、李道育校刊于岳阳楼

### 第 一 章

道可道，非常“道”，名可名，非常“名”。

道也者，内以治身，外以治世，日用常行之道也。道之费隐不可道，道之发见则可道。统发见于费隐之中，至广至微，故道为非常之道也。

名在无极不可名，名在太极则可名。生太极于无极之内，能静能动，故名为非常之名也。

集补：人所共由则曰道。可道者，可述也。非常之道，斯为大道也。欲著其状则曰名。可名者，可拟也。非常之名，斯无定名也。

无名，天地之始；有名，万物之母。

无名：即无极也。有名：即太极也。无变为有，真无定名也。无极浑然之初，无兆，无形，本无声臭之可拟，道所以在天地之始也。太极判然之后，有生、有育，即有造化之可征，道所以为万物之母也。万物者：统天地而言之。先天地而有此道，则



生天、生地、生人、生物，不啻一大父母也。言母而父在其中矣。

故常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。（徼同窍。《永乐大典》无故字，一本无常字）

妙即无名之物，故凝，常静以观之。徼，即有名之物，故运，常应以观之。无欲、有欲，常静、常应也。以无欲观无名，以有欲观有名。丹家以玄关为有无妙窍者，盖本于此。

此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

两：即妙窍也。有生于无，故同出，无转为有，故异名，然虽异而仍同也。有无妙窍，皆一玄也。于无欲以观其妙，已得一玄。于有欲以观其窍，又得一玄。二玄总归一玄。玄兼赅众妙，众妙之门，统乎此矣。

## 第二章（河上公注本作养身章， 一作美善章。）

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾（高喻上，倾喻反复也），声音相和，前后相随（节内形字，各本皆作形，王弼注本作较）。

己，止也，《广韵》去也。夫美与恶，最属相悬。知美之为美，斯其恶之必止矣。善、不善，极为相远。知善之为善，斯不善之必去矣。吾人先天之真，皆美善耳。至染于后天之人欲，乃有此恶与不善者焉。然不可不去其人欲，而求其天真也。惟先以虚灵为体，变动为用，以故有生无，无生有；先难后易；长形短，短形长；上下反复；同类相求，如同声之相应；子驰于后。旋复午降于前也。此治身之道也。

是以圣人处“无为”之事，行“不言”之教；万物作焉而不辞（一作离），生而不有，为而不恃，功成而不居。夫唯不居，是以不去。

是承上文治身之事言之。圣人治身之事，无为之事也。治身之教，不言之教也。处以求其志，行有得于心。万物群起而望之，以待圣人平治，而圣人不辞也。岂惟不辞？且有生民之功，圣人以为有。有为政之功，圣人不以自恃。大功克成，即行休息，如黄帝之访道崆峒，虞帝之倦勤陟位。后世英雄俊杰功成勇退，皆弗居也。弗居者，弗恋也。夫惟弗恋其功，是以复求其治身之道。守身不去，而成至人也。治身可以治世，成己可以成物者如此。谁谓老子之道，悉尚寂灭也哉？

### 第三章（河上公注本作安民章， 彭本作无为章）

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使

心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲。使夫知者不敢为也。为无为，则无不治。

上章末节既言圣人治世，功成弗居，反求治身之道。然即以圣人之治世言之，其为治道也，不以贤能之心与民相尚，则名心已淡而民不争矣。不以货财之心与民相贵，则利心已绝而民不盗矣。不见可欲而欲之，则欲心已除。民心以如是而不乱，圣人之心亦以如是而不乱也。治世之善，皆缘治身之善也。是以圣人之治身，虽无为而无不治焉。名利欲皆无，惟守中以虚其心。名利欲皆净，惟养气以实其腹。而且志气和柔，以弱为用；骨理坚刚，以强为体。使其身恬然淡然，与世人相安于无事。故其民亦无知无欲，而抱其浑浑噩噩之真，使天下之智者不能为，亦不敢为也。圣人无为之治如此。

#### 第四章（河上公注本作无源章）

道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮，其若存。吾不知谁之子，象帝之先。

圣人无为之道总在虚而用之耳。冲：虚也。道以虚为用，其量包天下、国家，而不见其盈，渊渊乎若万物之统宗。挫世锐而不损，解世纷而不劳，以其虚消锐纷也。和世光而不掩，同世尘而不污，以其虚忘光尘也。只觉其冲然之体，常凝湛然之性，若有存而实无所存，问谁子而知谁子也，其名象在天帝之先乎？盖所谓无始之始，太初之初，先天之天也。

## 第五章（河上公注本作虚用章， 彭本作守中章）

天地不仁，以万物为刍狗。

天地无心于为仁，以适万物之需用。而万物各为其所需，自为其所用。不仁实仁之至也，若待仁以生育之，将物物要天地施惠而生育乃通，此必难周之势也。惟不与兽生其刍，而兽自食刍。不与人饲其狗，而人自饲狗。则仁量愈广大焉。言刍狗，而果、菜、鸡、豚之类可推矣。

圣人不仁，以百姓为刍狗。

圣人与天地合德，亦使百姓之各为其生育、自为其生育而已，所谓无为而成也。

天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

天地圣人，不与万物百姓造食用，而万物百姓自得其食用者，以虚中之体，普涵育之量也。天与地分为两间，两间之中，则空空洞洞，犹橐籥之无底、籥之相通。一气往来，无为自然，是故虚而能涵，不穷屈于万物。其中能容，动而默运，益推出其全量，其中无尽。天地不言也，圣人亦不言也。若使多言，将言有数，而数即可以穷之，故不如守中而已。

## 第六章（河上公注本作成象章， 彭本作谷神章）

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

圣人守中以治身，以中之能养谷神也。谷神者，元性也。谷以喻虚，神以喻灵。性体虚灵则不昧。不昧者，即不死也。

夫谷神也，而复谓为玄牝，何也？盖以玄，天也。牝，地也。天地合而玄牝成，其间空空洞洞。儒家号隐微，此中有不睹不闻之境。释家名那个，此中无善无恶之真。圣人治身，即借空洞之玄牝以养虚灵之谷神，故以谷神之名名玄牝，此因用取名之义也。

一玄一牝，一乾一坤。孔子曰：乾坤其《易》之门耶？《参同》云：“乾坤者，《易》之门户。”所谓两孔穴法，金气相胥，即此玄牝之门也。阴阳来往于其内，坎离交媾于其中。男女媾精之房，日月交光之所，圣人颠倒之，则为生门。凡人顺用之，则为死户。地天交泰，不外乎此。故又称为天地根，言天地互藏之根也。天地之根，乃返本还元之地，炼气化神之区。

绵绵若存，即是调养谷神，自然胎息也。

用之不勤，即是外炉增减，自然符火也。不勤者，不劳也。

## 第七章（河上公注本作韬光章， 彭本作无私章）

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私耶？故能成其私。

天长地久，长生之道也。然天地之所以能长且久者，以其静专动辟，静翕动阖，大生广生，覆载无私，而后得此长生耳。使天地私有其生，将物命不畅，天地即伤其和。物性不贞，天地即残其中。万物之伤残，即天地之伤残也。惟不自私其生，而以众生为生。众生之生生不已，即天地之长生也，故能长生也。

圣人者，法天地者也。是以圣人养身，以柔以弱，似后其身以求生。渐充渐满，实先其身以得生也。守中制外，似外其生以无生。先忘后存，即存其身以有生也。然此皆不私有其道者，乃圣人恬淡，而民性亦复淳良。圣人期颐，而民命亦复寿考。大道无私，至是而圣人亦若私有其生者。无私反成其私也，至矣。

## 第八章（河上公注本作易性章， 彭本作上善章）

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道矣。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫惟不争，故无尤。

道贵谦卑，下而能上，故曰上善。其上善也，比德于水焉。水之善，能利万物之生，而使万物皆足，无有所争。但水性下流，多处众人之所恶。人虽恶之，究于水无损也。利人而不有其功，以弱为志，水盖几于道矣。

人性之善也，当如水性之善焉。秉性谦下，斯举动皆善。无所争心，择居善地，藏心善渊，交与善仁，喜信善信，政称善治，事称善能，动合善时。

在在处处，柔善不争。夫惟不争，故无怨尤加之。以视水下犹有人恶，人则有下有上，是更神于道，灵于水矣。

### 第九章（河上公注本作运夷章， 彭本作持盈章）

持而盈之，不知其已；揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。

持：得也。揣：探也。人既得其气，而复有求盈之念，此招亏之端也，故不如其已也。人使探其宝，而遽有英锐之情，此必退败之兆也，故不可长保也。然则可已而不已，即如金玉满堂，莫之能守乎？当保而不保，即如富贵而骄，自遗其咎乎？人之道如此。

功成、名遂、身退，天之道。

且更以天道言之。天不言功名，而以生成鬯遂为功名。物育功成，时行名遂，天地于焉退移。藏身冬令，以蓄阳生之物。人亦何观天道哉？

## 第十章（何上公注本作能为章， 彭本作玄德章）

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无为乎？天门开阖，能无雌乎？明白四达，能无知乎？生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

载：即车载之载。营：即营卫之营。卫属阳，而营属阴。营魄：即阴魂也。或曰：营，魄也。以营为魄，未免错解。不知言阴魄而阳魂即在其内。八月十五日，魂尽注于月魄，月乃满而为纯乾。圣人当此，即运河车以载之，乾金遂为我有，经所谓“得一而万事毕”者矣。既得其一，则必不失其一。圣人载魄而返，抱一而居，则地魄擒朱汞矣。故能无离也乎。十月温养，内火天然。暖气常存，婴胎自长。圣人专气致柔，即内火也。故能如涵育婴儿乎。

玄览者，内观也。涤除玄览，清静内观也。清静内观，心无疵累，所谓“观空亦空，空无所空。所空既无，无无亦无。无无亦无，湛然常寂”也。

爱民者安民，治国者富国。民安国富，乃能行无为之政乎。治身以精定为民安，铅足为国富。炼己则精定，还丹则铅足。炼



己、还丹，始可行抱一无为之道，亦如是也。

治身以守雌为功夫，调神养胎，不能不守雌也。至于天门冲破，阳神出入，开阖自如，乃能无守雌之苦也乎。治身以知识为扰，圣体成而知识之神化，为正等正觉。明明白白，四达不悖，乃能无知识也乎。

且更有生子、生孙之功，换鼎分胎也。有蓄福蓄德之量，立功济世也。然虽生而不有其生，虚空粉碎也。有为而不恃其为，慈悲广大也。护国佑民之心，千劫万劫，长长如是，而不夸天上主宰。是真谓之玄德也已。

## 第十一章（河上公注本作无用章， 彭本作利用章）

三十辐，共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

轮辐三十六，以象日月之运行。然毂在车之正中，众轴所贯。毂空其内，辐凑其外，故毂本无也，而有车之用焉。埴：水和土也。埴：黏土也，陶瓦之工，谓之砖埴。为埴为埴之时，本无器也。一经抟炼，而即有器之用焉。

室有户牖，室乃光明。未凿户牖，若无室也。一经雕饰，而即有室之用焉。

故以有之为利，无之为用也。有生于无，大率类此。

## 第十二章（河上公注本作检欲章， 彭本作为腹章）

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋田猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

爽：失也。狂：放也。奇珍、玩好，人所共夺。故珍好随身，行亦妨也，色、声、味、猎、货五者之损人如此，是以圣人贱之。独守内宝，轻视外物，故能去彼取此焉。

## 第十三章（河上公注本作厌耻章， 彭本作宠贵章）

宠辱若惊，贵大患若身。

宠若惊，则必深藏美玉。辱若惊，则必重立根基。此潜心奋志之象也。贵若身，则必乐道安荣；患若身，则必和光弥谤。此抱元守真之法也。

何谓宠辱若惊？宠为下（王弼与各本俱作“宠为下”，彭好古作“宠辱下”），得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。

宠为下者，犹言荣宠无定，每为下移之物，以故得失难凭

也。得之若惊，失之若惊，或得或失，随时谨凛，随时奋勉，此之谓宠辱若惊也。

何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？故贵以身为天下者，则可以寄于天下；爱以身为天下者，乃可以托于天下。

此节论贵患。而先讲明有患者，以有患须归无患也。然有大患之故，亦因色身现在，故可以患加之。及其脱壳存神，则不可以患加之也。抑或留形住世，真气内含，韬光晦迹，又何大患之能挠哉？故当贵重其身，以身为天下所寄命，而不敢自轻其千金之躯者，则可以寄身于天下。黄石公之所以教子房也。保爱其身，以身为天下所托赖，而不可自露其旷世之器者，则可以托身于天下。张九龄之所以诫邺侯也。善保身者，乃善治身。善治身者，乃善治世。孔子曰，龙蛇之蛰，以存身也。利用安身，以崇德也。君子藏器于身，待时而动，何不利之有？

#### 第十四章（河上公注本作赞玄章）

视之不见，名曰“夷”；听之不闻，名曰“希”；搏之不得，名曰“微”。此三者不可致诘，故浑而为一。其上不皦，其下不昧。绳绳兮不可名，复归于无物，是谓无状之状，无象之象，是谓恍惚。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有，能知古始，是名道纪。

不见不闻之地，希夷门也。希夷之门，性情所寄。夷藏性，希藏情，故视不见，听不闻也。而又有真意来往其间，搏之而不可得，更名曰“微”。此三者，不可分门穷诘，故当混而为一，使彼三家相见焉。其上、其下，契云“上闭下闭”也。不皦不昧，所谓若有若无也。绳绳：戒惧也，犹言上闭下闭，若有若无。戒惧乎其所不睹，而不可名其端倪。恍兮惚兮，其中有物，复归于无物。是所谓无状之状，无象之象也。无状无象，是所谓恍惚时也。恍惚之真，不见首尾，其即元始之炁耶？古道者，元始之体。今有者，现前之用。古今不同，要可执古以御今，无生有也。能知元始以前，推及元始以后，是为道之纪历也。纪年、纪月、纪日、纪时，并纪一符、一刻，皆道纪也。

### 第十五章（河上公注本作显德章， 彭本作保盈章）

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫惟不可识，故强为之容：豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若容，涣兮若冰之将释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，浑兮其若浊。孰能浊以澄静之徐清？孰能安以久动之徐生？保此道者不欲盈。夫惟不盈，故能敝不新成。

从古修士，知此治身之道微妙玄通，至渊深而不可测识，遂不敢妄行测识。即有形容，不过强为形容耳。章中若字七句，即皆形容之词。其所形容者，物景也，物象也。孰能于重浊之内，静待其轻清？孰能以安敦之神，久候其徐生？待之、候之，不敢

求有余也。保此道者不欲盈，即不求有余也。夫惟不求有余，是以能守故常。不为新创，则不与真道相违也。魏伯阳云：“临炉定铢两，五分水有余。二者以为真，金重于本初。其三遂不入，火二与之俱。”此即不求有余，能守故常之道者也。云牙子之《参同契》，其亦体太上之《道德经》而不为新创者欤？

## 第十六章（河上公注本作归根章， 彭本作虚静章）

致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

致：委置也。虚：空器也。极：毕其道也。守：居也。静：无为也。笃：谨慎不失也。万物并作者，凡物皆有始生也。吾：种物之主人也。观：待也。复：返也。修身人委置元神于空器之中，则得其道。既得其道，当居闲静无事之所，谨慎而不失其道。俟空器之生物，而吾又待其返本也。故一往一来，而生变化神明焉。知此，则七返之道备矣。彼万物之芸芸而并盛者，由无作而有作，由有作而复还无作，尚能随化机以出入也。是故春生夏荣，秋敛冬藏，复枯落而还归其根。物还其根，动而复静矣，故曰静。静则复返于无物而还造化矣，故曰复命。复命，则知真常之道矣。常静者，能常应。寂然者，更湛然。故知常曰明也。世人不知真常之道在乎归根复命，一概经营造作，沉着于有

为名象之中，耗损精神，故妄作招凶也。若是，夫人不可不知常乎？知常则乃容。容：涵公。公：大也。王：贵也。天：尊也。道：虚无之极也。犹言涵其元于静态之中，乃能大其造化，而入乎至圣神之域，以还乎至虚至无之真也。体合虚无，长久不坏。没身：无也，有神无身，则水火不能害，金石不能残，虎兕不能噬，刀兵不能斩，何危殆之有哉？

### 第十七章（河上公注本作淳风章， 彭本作太上章）

太上，下知有之；

太上：圣人也。圣人居众人之上，故曰太上。或曰太上，上理也亦通。圣人处无为之事；行不言之教；不矜能，使下民不争；不好利，使下民不贪；不爱欲，使下民不乱；不争、不贪、不乱，太上有之，下民亦有之也。下知者，下民也。

其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之；信不足焉，有不信焉。犹兮其贵言。功成事遂，百姓皆谓我自然。

其次者，道之次也。太上之道，无为而成，不言而治。其次者，不能无为，不能无言，则亲爱而奖誉之，以兴化焉。又其次，不能以亲爱奖誉兴化，则必以法令畏之而服之焉。又其次，不能以法令畏服，则必以智巧侮之而馭之焉。言道而至于智巧，风斯下矣，其余不足观也已。故复言根心之信。上好信，则民莫敢不用情。上之信足，下即以真情言之。信有不足，下即有不信

者焉。而圣人必以信为治理也。贵言者，慎言也。人主躬行实政，优游感孚，不诰令而民情服，故必谨慎其令言。功成事遂，百姓皆不识不知，顺帝之则，咸谓我之自然也。

愚按：此章经义，可以论治世，亦可以证治身。上德以清静为修，六根皆定，无为而无以为也。其次，以爱敬为修，感而遂通，无为而有以为也。又其次，以法功控驭。又其次，以智巧察求，所谓术也，有为而有以为之道也。其极妙者莫如信，信属土也，金丹始终，纯以意土为妙用，要皆自然而然也。富哉言乎，可以治世，可以治身也。

### 第十八章（河上公注本作俗薄章， 彭本作大道章）

大道废，有仁义。智慧出，有大伪。六亲不和，有孝慈。国家昏乱，有忠臣。

此章言治世隆污之道，然亦可悟治身之理。兹两举之，先无为之事，遂有慈惠之政，犹之失浑沦之体，遂有返还之功也。用明用术以察求，民情益深掩蔽，犹之用巧、用机以探取，药物愈善互藏也。在庭有孝慈，所以和六亲之不和，犹之入室修泰定，所以静六根之不静也。国家有忠臣，所以救昏乱，犹之玄门有真金，所以救衰惫也。然后叹上世浑穆之政，与上德无为之修，其风之邈也，久矣。

第十九章（河上公注本作还淳章，  
彭本作三绝章）

绝圣弃智，民利百倍。绝仁弃义，民复孝慈。绝巧弃利，盗贼无有。此三者以为文不足，故令有所属。见素抱朴，少私寡欲。

绝：大也，又至也。至圣不用智，风尽敦庞，民多利益矣。至仁不用义，俗尽亲睦，民归孝慈矣。至巧不谋利，谋利者，皆机巧之徒。上无机巧，下无盗贼矣。圣不足于智，仁不足于义，巧不足于利。圣、仁、巧三者，若有质而无文也。浑浑噩噩，一道同风，故使民各有攸属，亦从其质实而已。见素抱朴，少私寡欲，民之文亦不足也，然而美矣。

第二十章（河上公注本作异俗章，  
彭本作绝学章）

绝学无忧。唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去何若？人之所畏，不可畏畏（弼本作“不可不畏”，故其注亦大舛谬）。

绝学者，道全德备也。道德全备，何忧之有？以圣人视众人，犹之唯甚直、而阿甚谀。善可爱而恶可恶，不知相去几许也。圣人无忧，即无畏也。人之所畏者，畏其绝学之难也。岂可畏人之畏，而不求其绝学乎？故曰：“不可畏畏”。

荒兮，其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如登春台。我独泊兮，



其未兆；若婴儿之未孩；乘乘兮，若无所归。众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉！沌沌兮！俗人昭昭，我独昏昏。俗人察察，我独闷闷。忽兮其若晦，寂兮似无所止。众人皆有以，我独顽且鄙。我独异于人，而贵食母。

先天大道，如洪荒之未开，无为而成，不言而治。故众人皆臻淳厚之化，熙熙然相安相乐也。共食其德，如享太牢。同游其宇，如登春台。此虽华胥风俗，无以加焉。圣人曰：我独淡泊恬静，杳无朕兆，若婴儿之未成孩也。乘乘者，与道相乘，故曰乘乘。上下升降，个中运行不息，若无所依归者然。故众人皆有余地可求，而我独于此中，独如遗世特立者然。则众人皆智，我独若愚也哉，夫亦大巧若拙也。忽兮如天地之冥晦，飏兮觉往来之无定。由此观之，是众人皆有所用，而我独昏闷，飘然若愚顽而鄙朴者。人不与我同，我亦与异也。一粒阳丹，号为母气，我独求而食之，以致长生。是众人之不如圣人，即如唯阿善恶之相去也。此圣人之所以独鸣其绝学也欤？

## 第二十一章（河上公注本作虚心章， 彭本作孔德章）

孔德之容，唯道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之然哉？以此。

孔：空也、大也。至空至大之德器，其中能容妙物，故大道从此入焉。道之为物也，恍惚无定。以言离性，本无象也。乍恍而乍惚，无象者若有象焉。乍惚而乍恍，无物者已有物焉。或谓惚兮恍，是合象韵。恍兮惚，是合物韵。而不知圣人立言，字法颠倒，即寓道法颠倒也。惚兮恍，是性之本象。恍兮惚，是性所种之物、以男下女，交媾成精，一物也，实连二物也。故有象在上句，有物在中句，有精在下句。句法又寓道法也。夫精为性火下照相感而生，乃能露出坎情，然实微妙难测，故曰窈兮冥兮。窈冥之精，乃是真精。欲得真精，须知真信。故其中先有信焉，浩浩如潮生，溶溶如冰泮。修士于此，候其信之初至，的当是精，即行伏之、擒之。时刻无差，金仙有分矣。一名真金，一名首经，一名真水，一名神水，一名真铅，一名铅气，一名白虎，一名虎气，而不出乎真精也。所以自古至今，此真精之名，诸经不能抛去。于是以一物之真，观万物之理，无非重此初气者。以阅众甫，即察众物之初也。故又曰：“吾何以知众甫之然哉？以此”。

补注：章内四举其中，可知一孔玄关，大道之门。造铅得丹，不外乎此也。

## 第二十二章（河上公注本作益谦章， 彭本作全归章）

曲则全，枉则直，洼则盈，弊则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一为天下式。不自见，故明。不自是，故彰。不自伐，故

有功。不自矜，故长。夫惟不争，故天下莫能与之争。古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉？诚全而归之。

曲则全，以减为增也。枉则直，以柔制刚也。洼则盈，谦则受益也。弊则新，剥则有复也。少则得，知足不辱也。多则惑，贪欲自迷也。此太上以前之古语，所说治身之要道也。是以圣人治世，必抱一以为天下式则焉。抱一者，不自见，不自是，不自伐，不自矜。王注以此四句顶“曲则全”，四句说殊属妄解，而不知故明、故彰、故长、故有功，本句以解本句也。

或问：“古之句复引‘曲则全’者，何故？”余曰：此太上引古人治身之语，以起天下之理，故曰“岂虚语哉”？人能敬守一诚，则天下亦必全归其式也已。

### 第二十三章（河上公注本作虚无章， 彭本作自然章）

希言自然。故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？故从事于道者，道者同于道，德者同于德，失者同于失。同于道者，道亦乐得之。同于德者，德亦乐得之。同于失者，失亦乐得之。信不足焉，有不信焉。

希言：无声也，又无为也。入道者，无为、自然为宗。无为则泰定，自然则恒渐。否则如飘风骤雨，虽天地之所为，亦不能久矣。况于人乎？故凡从事道途者，修德行道，均皆自然，乃能与道德为一。失即无为也，无为而为，自得无为之事。道也、德

也、失也，俱乐此自然无为也。信行不足，必有不信自然者在其先也。

第二十四章（河上公注本作苦恩章，  
彭本作跂跨章）

跂者不立，跨者不行。自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。其在道也，曰：余食赘行。物或恶之，故有道者不处也。

跂：望也。跨：趋也。跂则首仰，不能久立。跨则足病，不能久行。自见自是，自矜自伐，皆是不信自然之辈，终无所成者也。以此论行道之法，有如吃饭太饱，走路太多，必不能做功夫。比之于犬，过饱则病。比之于牛，过劳则困。故曰：物或恶之也。而况于人乎？故有道者不处此也。

第二十五章（河上公注本作象元章，  
彭本作混成章）

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰：“道”，强为之名曰“大”。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王处一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

混成，未破也，又无名也。鸿蒙始气，混混无名。无名者，先天地而生者也。寂：清也。寥：虚也。独立乎清虚之境，而不改变其真常，无非此混成而已。一物周流，全乎万物而不危殆，是可为天下母也。道祖自开辟以来，已知混沌之前，有此母气。生天、生地、生人、生物，皆于母气胎之。有问其名者，不知其名，先以道字字之。道从首、讠，先天地而行生者也。因字强名，又得一大。大从一、人，先庶物而首出者也。由此以及万世，皆称为大道焉。大则无所不行，上乾下坤，逝将去汝。逝则无所不到，北坎西兑，远亦致之。是道也，穷极必返。或可出乎震，齐乎巽，见乎离，成乎艮乎。大哉！道与天、地、王同为域中四大哉。无道不知天，天大也。无天不覆地，地大也。无地不载王，王亦大也。王居其一，一人首众人也。王为人主，不离乎人。人在地上，故法地。地在天下，故法天。天在道内，故法道。道莫妙于自然，故法自然。

## 第二十六章（河上公注本作重德章， 彭本作重静章）

重为轻根，静为躁君。是以君子终日行不离轻重。虽有荣观，燕处超然。奈何以万乘之主，而身轻天下？轻则失臣，躁则失君。

重者，水也。轻者，火也。水中生火，故以重为轻之根。静者，定也。躁者，慧也。定中使慧，故以静为躁之君。尝观才德并重之君子，终日游行，不离轻重，欲使施用轻快也。虽有荣

观，燕处超然，不以纷华扰静也。奈何绛宫主人，尊若万乘者，遽以身轻天下而忘之，全不持重养轻，全不守静制躁。吾恐一派轻，则失贤中之真水，而火无根矣。火生于水，水为火之用，故曰臣。一派躁，则失心中之真定，而慧无君矣。慧发乎定，定为慧之主，故曰君。

## 第二十七章（河上公注本作巧用章， 彭本作要妙章）

善行无辙迹，善言无瑕谪，善计不用筹策，善闭无关键而不可开，善结无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人。常善救物，故无弃物。是谓袭明。故善人，不善人之师。不善人，善人之资。不贵其师。不爱其资，虽智大迷，是谓要妙。

无辙迹者，自然之河车，有则存想搬运矣。无瑕谪者，自然之祖述，有则违悖宗旨矣。不用筹者，自然之火候，用筹则拘泥爻策矣。不可开者，自然之内禁，可开则假闭耳目矣。不可解者，自然之凝聚，可解则勉强撮合矣。是以圣人守自然之常善，立己立人，人皆可重。成己成物，物皆可观。袭明者，以先觉觉后觉，心相承而警悟，此之谓袭明也。故善人克明明德，不善人亲之，亦以明德。不善人不知自省，善人见不善，能内自省。转相师，转相资也。若不以相资、相师，为可贵可爱之事，则自作聪明，虽有智慧，亦若大迷也。修身要妙，不外乎此。

## 第二十八章（河上公注本作反朴章， 彭本作常德章）

知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。

此节有二义，皆为治身之士所当知而当守者。

一曰雄施雌化。《参同》云：“雄阳播玄施，雌阴统黄化。”是也。知此则能施、能行，守此则能化、能育。雌雄交感，则金藏于水，旋复水生其金。金气足而潮信至，其势如漕溪然。倒流逆上，是为天下漕溪之水也。然虽为漕溪之水，而阳火既进，阴符又临，归根复命之常德不可离也。故复归于土釜，以养其胎婴。

一曰雄归雌伏。《悟真》云“雄里怀雌结圣胎”是也。若论产物之理，阴极阳生，则是雌里怀雄。若论养物之事，阳极阴生，则是雄里怀雌。雄里怀雌者，既得雄归以合丹，更要雌伏以温丹也。其势如溪壑然，自上注下，落于溪中，故守雌之道，即如天下之溪壑，有流有归。此真常之元德，不可离其地者也。归于溪，犹之归于黄庭。复归于婴儿，人静以养圣胎也。

知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。

此圣尽雌雄之理，而发其细微，复假色相以论之。白者，金精，黑者，水基。金精者，雄阳播于雌而生者也。此精未有之先，坤母之体本虚，因与乾父交光，坤遂实而成坎。坎形已具，

月吐兑方，是名水中之金。水中之金，实赖坤母之养育而成，故称母气。《悟真》云：“黑中取白为丹母”是也。母气有白光，号曰阳光。阳光发现，即运己汞以迎之，所谓二候求药也。彼此相当，二八同类，擒在一时，炼成阳丹，即丹母也。然其造化在外，故丹母只算外药，学人以外药修内药，以母气伏子气。丹母之中，又产阳铅，即驾河车以运之，逆回本宫，潜伏土釜，四候和合，三姓交欢，这回快活便得长生。但法功虽是如此，而知白必先守黑，守黑乃能知白，知白还要守黑。此中有三层妙用，足为天下式程。人能依此行之，则自然之常德不差忒也。既不差忒，乃能归证于无极，而炼神还虚矣。知白必守黑者，阳往阴中也。守黑乃能知白者，阴中阳产也。知白还要守黑者，神归炁伏也。天地万物之理，皆是如此。故为天下式程焉。

知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。朴散则为器，圣人用之，则为官长，故大制不割。

顺成人，荣事也。逆成仙，辱事也。然人当知成人之荣，而守成仙之辱。常辱之学，绝学也。虚心养气，有如天下之空谷。能争天下之空谷，则致虚守静之常德，乃能足也。常德既足，乃复归证于浑朴，而返本還元矣。浑朴之真，散见而生万物，芸芸之盛，皆可取其材而制为器。圣人欲用其器，则为官阴阳，长庶汇，而保合之，以归于一焉。故大制天下者，不尚分割也。

## 第二十九章（河下公注本作无为章， 彭本作神器章）



将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也。为者败之，执者失之。凡物或行、或随，或响、或吹，或强、或羸、或载、或隳。是以圣人去甚、去奢、去泰。

天下：比身中也。神器：言至重也。先天大道，以自然无为而成。俗人多疑其空寂，故老祖说此以示人曰：人以无为为空寂哉。吾将欲取天下而行有为之政，又见有为者之转多纷扰，转多设施，无成就而无休息也。夫天下之神器至重，以有为而多事，不如无为之少事也，故不可为也。为以求成而反败，为，败之也。执以求得而反失，执，失之也。天下如是，凡物皆然。物之在身者，或阳往独行，或阴来相随，或翕然而响，或悠然而吹，或气足而强壮，或气嫩而清羸，或载之上升，或隳之下降，无非自然而然者。是以圣人行道，去过甚，去骄奢，去泰侈。三者皆喜于有为之病也，故去之。

### 第三十章（河上公注本作俭武章， 彭本作兵强章）

以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还。师之所处，荆棘生焉。大军之后，必有凶年。故善者果而已矣，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强。物壮则老，是谓不道，不道早已。

人主强德不强兵，以道佐人主者，岂可以甲兵强示天下乎？

然有出其兵而夸大武功者，即有入其兵而敬修文德者。天下之事，亦多好还也。惟是师到之处，荆棘皆生，觉刺伤之可悲也。军过之余，凶年又起，痛刀氛之余毒也。兵岂可轻言乎哉？古人善兵者，锄奸禁暴，去贼安民。旌旗载道，望若甘霖。果于救难而已矣，非敢强也。然果也，须绝其矜、伐、骄焉。矜则有好兵之念，伐则有穷兵之心，骄则有夸兵之想。虽果也，亦无善意也。若有善意而果，果而至于民难不已，则大兵亦不已。亦在乎力救其难而已，非示强也。又或敌气不衰，壁垒相持，壮兵也，必为老兵，此亦残贼吾师也。残贼吾师，将欲诛不道，而反自行其不道也。诛不道而至于自行其不道，则不如其屯田防御、休息我兵之为得也。世之好强者，亦尝观之于物乎？物壮则老，可想强必衰也。用物而使物备，是为不合于道也。不合于道，不如其早已也。

章内备言行兵之利害，而醒道妙处在一物字打转。言其有作为，皆因精衰气败，不得已而行补导之功，亦已果矣。至于百日筑基，三年炼己，又至果也。抑或丹基未立，己性未明，不妨再筑、再炼，又至果也。然勿以果夸强也，持盈不已，必遭困弱。大药将至，逾时无用。故曰物壮则老，不如早已。

### 第三十一章（河上公注本作偃武章， 彭本作佳兵章）

夫佳兵者，不祥之器，物或恶之，故有道者不处。是以君子居则贵左，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子器，不得已而用之，恬淡为上。胜而不美，而美之者，是乐杀人也。夫乐杀人者，不

可得志于天下矣。故吉事尚左，凶事尚右。是以偏将军处左，上将军处右，以丧礼处之。杀人众多，以悲哀泣之，战胜以丧礼处之。

佳之为言祥也，佳兵而曰不祥，兵尚可好乎哉？兵之为害也，无物不恶，以其筹策繁而滋扰多耳，有道者岂居此好兵之名乎？是以君子处世，燕居则贵左，左为吉也。用兵则贵右，右为凶也。益以见兵之不祥也。夫兵原非君子之器，然有不得已而用之者，救难为上。勿意躁而情浓，亭幃萧然，恬淡而已矣。即或制胜凯旋，终不以兵为美事。若以兵为美事者，其胸中必好杀人者也。杀人之人，岂可使之得志朝廷，黩武天下哉？

尝观于人事而慨然矣，吉事尚左，凶事尚右。左为阳而右为阴，阳主生而阴主杀也。故军中有上将军，有偏将军。偏将军之徒，非得上将军之令，不敢攻杀。是知偏将军之有生意也，故其位居左。上将军之有杀机也，故其位居右。居右者，丧礼也。天下不祥之事，莫过于丧礼。故以丧礼处上将军，而戒其勿轻杀焉。嘻！一将功成万骨枯，其事可为痛哭也。故杀人之众，以悲哀泣之，战胜以丧事处之。太上之心，即天地好生之心也已。

愚按：章中喻意，盖言女鼎不祥，未可用耳。然其论用兵之害，亦痛绝。

### 第三十二章（河上公注本作圣德章， 彭本作无名章）

道常无名、朴。虽小，天下不敢臣。侯王若能守，万物将自宾。

天地相合，以降甘露，人莫之令而自均。始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止所以不殆。譬道之在天下，犹川谷之于江海。

大道无名象，纯是一团浑朴。有如无极，朴虽小，然居太极之上，岂可馭而下之乎？侯王守其朴，则大制不割，万物亦同来宾也。地上乎天，则天地交泰，而甘露下垂，不烦造治而调匀，神气于此两平也。气化为液，初名金液还丹。金液之名既立，夫亦将止于土釜而养之也。知止不殆，惟抱一以虚其心，自然泰定焉。此道也，推之于天下，犹川谷之于江海，而有所归宿也。

### 第三十三章（河上公注本作辨德章）

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富。强行者有志。不失其所者久。死而不亡者寿。

知人事者，得妙智。自知其本来者，得圆明。盖已了性矣。胜人欲者，有定力。自胜其尸贼者，有真强。盖已了命矣。知足守富，止火养丹。强行有志，面壁九年。一得永得，与地同久。心死神存，与天同寿。

### 第三十四章（河上公注本作任成章）

大道泛兮，其可左右。万物视之以生而不辞，功成不名有。衣被万物而不为主，常无欲，可名于小；万物归焉而不为主，可名于

大。是以圣人终不为大，故能成其大。

汎兮其无涯，是可左右逢源，随人取用。万物赖道生而道不辞，只运其时行而已，功成不名。有衣被不为主，生成广被之德。本于无为，故莫能名不为主也。守真常而无欲，小莫破焉，故可名于小也。统会归而不主，大莫载焉，故可名于大也。惟圣人亦不自形其大，此其所以为大圣人也。

### 第三十五章（河上公注本作仁德章）

执大象，天下往。往而不害，安平泰。乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不可见，听之不可闻，用之不可既。

大象者，无可象而象之，故曰大象，仍指大道也。能持大道者，则天下皆往而归之。往游其宇，恬然淡然，而无所患害，但相安于平泰而已。夫美乐美饵，能使过客停车，以图一快。然酒阑歌散，终不久留矣。大道则不然，出于口而生津补液，似觉淡然无味者。岂知见闻俱绝？正复取用不穷也。

### 第三十六章（河上公注本作微明章）

将欲歛之，必固张之。将欲弱之，必固强之。将欲废之，必固兴之。将欲夺之，必固与之。是谓微明。柔胜刚，弱胜强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。

固：先也。歛，敛也。欲歛固张，散将复敛也。欲弱固强，进将复退也。欲废固兴，荣将复落也。欲夺固与，去将复返也。往来相因，理可见微知著，故曰微明。柔弱胜刚强，不战而自服也。知鱼之不可脱渊，则知道之不离乎身。知器之不可示人，则知道之必由乎己。

### 第三十七章

道常无为而不为。侯王若能守，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。无名之朴，亦将不欲。不欲以静，天下将自正。

无为无不为者，无为之为，即是有为。契所谓处中制外、凝神成躯者是也。侯王能守，万物自化。恭己无为，可治天下。太古之遗风，不可想乎？惟是承平久而动作兴，宴乐繁华，非国家之福也。吾将镇之以浑然之朴，使彼守朴还真，庶几欲作者不欲作焉。不欲作，则万物恬静，不求天下正，而天下将自正也。

### 第三十八章

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为而无以为，下德为之而有以为。上仁为之而无以为，上义为之而有以为，上礼为之而莫之应，则攘臂而仍之。故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄，而乱之首

也。前识者，道之华，而愚之始也。是以大丈夫处其厚，不处其薄。居其实，不居其华。故去彼取此。

上德之士，不见有德之象，而且有德之量。下德之士，不欲自失其有德之名，而已先成为无德之人。上德不德，守无为也，亦因万物自化而无以为也。下德不失德，喜有为也，反令群情好动，而有以为也。仁之所为者，亲之是也。天下悦服，故亦无以为也。义之所为者，畏之是也，天下震感，故亦有以为也。然仁，一仁也。义，一义也。至于礼，则朝有因革，野有殊俗，则为之甚难也。欲强而行之，民莫与应，反使攘臂相争，自仍所从，天下事不将难为乎？

夫大道不争，即能使民不争，此何如之上理哉？乃一失而为仁矣，又一失而为义矣，再一失而为礼矣。而后云云者，所以叹气运之转移，非谓仁义之有偏用也。夫礼以忠信为根本，薄俗起而反开侮乱，必赖礼以还淳也。前识者，性道之光明，华焰盛而反生愚暗，亦前识之变更也。是以大丈夫立身处厚不处薄，居实不居华，去取攸宜，谓浑朴犹在人间可也。

### 第三十九章

昔之得一者：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。其致之一也，天无以清将恐裂，地无以宁将恐发，神无以宁将恐歇，谷无以盈将恐竭，万物无以生将恐灭，侯王无以贞贵高将恐蹙。故贵以贱为本，高以下为基，侯王自谓孤寡不谷。此其以贱为本也，非乎？

故致数车无车，不欲碌碌如玉，落落如石。

昔：太初之先也。一：众数之始也。始生之物，其名为一，太初以前茫无着，太初以后判有余。欲得此一者，须在太初。前后之间，有气而无质，无质而有信者也。五行以水为一，此水乃善之极澄之极，不可思议之功德水也。名之曰水，似强也。不名曰水，又空也。

今试从得一者溯之；夫道之始于昔也，天从昔开，以一而开。然非有此水，则无以分，何见其清也？地从昔辟，以一而辟，然非有此水，则无以承，何以奠其宁也？神从昔奉，以一而奉。然非有此水，则无以供，何以昭其灵也？谷从昔达，以一而达。然非有此水，则无以涵，何以助其盈也？万物从昔作，以一而作。然非有此水，则无以育，何以资其生也？侯王从昔而作主，一以为主。然非有此水，则无以利用，何以为天下之安贞也？

天地神谷万物侯王，体各不同，然所以致清致宁，致灵致盈，致生致贞者，皆以一也。清而不裂，水气净之。宁而不发，水气载之。清而不歇，水气行之。盈而不竭，水气充之。生而不灭，水气养之。贞而不蹙，其贵高者，水德辅之，以其性卑贱而流下也。

自古人主，谦尊而光，故贵以贱为本，高以下为基。孤寡不谷，侯王之自称，亦甚贱而甚下也。而不知富有四海，贵为天子，玉食万方者，即凜此孤寡不谷而得之也，岂非以贱为本乎？

凡侯王之守其贱，正侯王之守其一也。故由此而推致于物，有如造数车者，转物车用，以其多而妄驾之，败尽不觉也。又如玉之碌碌，石之落落，其具众多之貌者，太上不欲取之矣。



## 第四十章（河上公注本为去用章）

反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。

反：复也。天地冥合，一阳来复，道之初动也。弱：柔也。身心恬静，专气致柔，道之妙用也。还丹之事，在乎以乾之有入坤之无，乾种之而坤产之，无中生有，故道生于有，有生于无也。天下万物，皆是如此。

## 第四十一章（河上公注本作同异章， 彭本为闻道章）

上士闻道，勤而行之。中士闻道，若存若亡。下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。故建言有之：明道若昧；进道若退；夷道若类；上德若谷；大白若辱；广德若不足；建德若偷；质真若渝；大方无隅；大器晚成；大音希声；大象无形。夫惟道，善贷且成。

上士之道行，以勤为本。其中有不自炫、不自锐、不自异、不自实、不自显、不自满，奉行若自懈，信受若自欺者，而后能韬光徐炼，同尘守虚，溷迹求成，惜阴敬道。否则与中士之存亡。下士之大笑一也，乌得谓之勤？中士闻道，断续做去，故曰若存若亡。下士闻之而大笑，笑即毁谤之徒也。然虽大笑，于道无损。不笑反不见为至道也。古人立言，亦有此意。其言修道

者，明若昧，即不自炫也。进若退，即不自锐也。韬光徐炼有如此。夷若类，即不自异也。上德若谷，即不自实也。同尘守虚有如此。大白若辱，即不自显也。广德若不足，即不自满也。溷迹求成有如此。建德若偷，虽奉行而若自懈。质直若渝，虽信受而若自欺。惜阴敬道有如此。此皆上士之勤修，非中下所能企也。所以方有四隅，大方无之，但守中也。器望早成，而大器无之，欲求至也。大音、大象，无声、无形，中庸之所谓恐惧不闻，戒慎不睹者。非即此欤？抱道人间，给与无尽，且使化功大成也，真上士也。

## 第 四 十 二 章

**道生一，一生二，二生三，三生万物。**

道立三才之上，五行之先。太上论造化。故必以道为始。大道无形，浑然无极。迨其静中生动，而一乃见焉。一者，水也，在卦为坎。坎居北方，劳卦也。万物之所以成始而成终者，皆在乎是。成终，则庶汇归根。成始，则一阳来复。阳即火也，故言水而火在其中，一生二也。水火调匀，阴阳交泰，木情萌动，物类蕃昌，是故二生三，三生万物也。此统言造化，而丹道亦在其中。

愚按：后天行，其数乱而繁，五数举而行乃备。金生水，四生一也。水生木，一生三也。木生火，三生二也。火生土，二生五也。土生金，五生四也。先天五行，其数治而简，三数举而五可包。水中火发，一生二也。木以火旺，二生三也。木生之

时，即万物甫生之时，三可以统万也。

又，按修丹之法，五行皆包于一二，水火双修，三四五皆助之，可不必言三也。太上举三，盖以三而穷极万物，故带出三之数耳。且不必言二也，一气为丹，二三四五皆助之，五行皆包于一也。水中产阳火，一包二也。水中藏木汞，一包三也。水中现金铅，一包四也。水中怀真土，一包五也。且不必言一也，窃冥之物，胚胎虚无，又可包之于道也。还丹之术，岂不至简而至易哉？言虽多而归于至要，只觉其典贵，不嫌其词多。万物负阴而抱阳，冲气以为和。

上言三生万物，三，木数也。物从木旺，木从火旺，火在水中生，则万物之体，外负阴而内抱阳。外阴内阳，外虚内实，虚涵阳气，是为冲气。物情至此，合太和矣。今并以丹法言之：坤交乾金，变而成坎。坎体外虚而内实，则当以冲虚含其气，如太和之氤氲焉。

人之所恶，孤、寡、不穀，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之，强梁者不得其死，吾将以为教父。

人莫恶于名之贱，孤寡不谷，即贱名也，而王公以此自称，虽有损于名号，实有益于王公也。故观之于物，亦有因益转损，因损得益者，玩《易》道而知之矣。否卦，天上而地下，欲变为益，天道不敢自尊。于是损上益下，天地不交之否运可变为自上下下之益，故君子以之迁善改过焉。泰卦，地上而天下，欲知善损，地道不得自盈。于是损下益上，天地相交之泰运，亦因乎其道上行之损，故君子以之惩忿窒欲焉。天地以损而得益，是用益

不如用损也。二卦平列，却当效损卦一边。又况山泽损，颠倒用之，则又为风雷益。山、泽、风、雷感应，正因乎损也。

此教也，易教也，古人之教也。太上曰：人之所教，我亦教之，益教人知自损耳。不善者，善人之资，故又以强梁为教父。强梁乃劫夺之徒，损人益己，终不得益者也。父与甫同，从上声。

#### 第四十三章（河上公注本作偏用章， 彭本作至柔章）

天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入于无间，吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之。

至柔者：气与水也。气无不达之窍，水无不通之径，故能驰骋至坚而无间也。山吐石，泉穿山，可见也。无有者，无形质而但有气水，亦可达吾身而入无间也。上二句泛言天下之气水，此句指身中言，譬起法也。又曰：“吾是以无为之有益。”无为者，不必搬运，自然冲突也。以不言之教，合无为之益，天下真无有及之者。

#### 第四十四章（河上公注本作立戒章， 彭本作为名章）

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？是故甚爱必大费，多藏

必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。

身亲于名，身多于货。得身无病，亡身有病。此理之晓然者也。故太上以孰亲、孰多、孰病觉之，所以动其良心，使人自悟，非同乎后世训文，一味责备，反令輿情不服。此太上谦和之德也。然世有亲其名而疏其身，多其货而少其身，得身不以为贵，亡身不以为痛者。如此沉迷，要皆名利心重，保身心轻者也。岂如喉中气断，大限来临，名归乌有，货归子虚，亡入鬼趣，难复人身，是则可痛也已！夫人生在世，成我名者损我神，入悖货者亦悖出，即所谓甚爱大费，多藏厚亡者也。爱至于大费，是辱也。藏至于厚亡，是殆也。皆非长久之计也。太上以慈悲之心，立言觉以教人曰：“知足不辱，知止不殆，可以长久。”其斯为圣人之德也夫。

#### 第四十五章（河上公注本作洪德章， 彭本作清静章）

大成若缺，其用不敝。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。躁胜寒，静胜热。清静为天下正。

大成若缺，如日月之光，圆而暂亏，推而复明，故其用不敝也。大盈若冲，如沧海之量，统而不溢，渺而无涯，故其用不穷也。亢直者卤，机巧者诈，强辩者诬，皆不可同乎大也。圣贤以气为直，不逞刚而自刚，若屈然，神妙为巧。不显智而自智，若拙然，以道行德为辩。不多言而善言，若讷然。至若铅火冲和，

三冬足御，蒲团坐定，九夏可忘，正所谓躁胜寒，静胜热也。此二者，阴阳之理，人能以清虚静养之心，察燥湿冷暖之气，而天下之正道得矣。

#### 第四十六章（河上公注本作俭欲章， 彭本作知足章）

天下有道，却走马以粪。天下无道，戎马生于郊。罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足。

有道：是否运既久，阴极阳来之时。无道，是泰运既久，阳极阴生之时。否乱定而泰治立，则却走马以粪田，天下事已无极也。泰治盛而否乱伏，则生戎马于近郊，天下事将有为也。乱而复始，泰定为福。见可欲而欲，罪莫大焉。已足不知足，祸莫大焉。不当得也欲得，咎莫大焉。故以知足为足者，则能常足矣。

补注：却：去也。粪：治也。天下无事，虽不用马而马在。却之云者，去之于山泽，如归马之意云耳。又马本不可以治田，其言以粪者，犹言兵去农兴也。

#### 第四十七章（河上公注本作鉴远章， 彭本作户牖章）

不出户，知天下。不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。

户：小门。以不出而知天下事，匡居所以明世务也。牖：小窗也。不窥而见天之道，隐微所以伏见显也。身心性命，道所寄焉。舍近图远，愚人也。视不可见，听不可闻，抟不可得，彼从何处寻起？知此义者，道在户牖之间。不知此义者，愈访愈迷，愈问愈歧。条条皆是路，处处却难周。所谓出弥远而知弥少也。惟圣人不行而知，神定则意慧。不见而名，守无则生有。不为而成，抱一以还虚。

#### 第四十八章（河上公注本作忘知章， 彭本作日损章）

为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。无为而无不为矣。故取天下者，常以无事，及其有事，不足以取天下。

为学与为道不同，学贵求益也，然有由博反约者，益又何尝不损？特其先必求益耳。道贵求损也，然有事累而立基者，道又何尝不益？特其后必知损耳。夫损者，抽减之谓也。损而又损，铅气干，汞光现，以至于养神还虚，行我无为之事，斯无为而无不为矣。故取天下者，必先有奠安天下之心，无为无不为，以静制动，以德为常，以仁修治，百姓携手而同归，万国倾心而来会，则可以取天下矣。故必常以无事也。及其有事，必先有震荡天下之声，有为而多为，以动克动，以残摧残，以暴易暴。以争战为能，以袭夺为事，适以扰天下，先天下也，何以取天下乎？或谓取天下者，常以无事之人，肩有事之任，古来如莘野、磻

溪、南阳诸道人是也。及其有事在心，则方寸已乱，如范增之忌刘、徐元直之为母是也，亦通。

第四十九章（河上公注本作任德章，  
彭本作浑心章）

圣人无常心，以百姓心为心。善者吾善之，不善者吾亦善之。德善矣。信者吾信之，不信者吾亦信之。德信矣。圣人在天下，惴惴为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

无常心者，无偏一之心也。心无所偏，则能惴惴百姓，浹洽民心。民心所望者，望圣人善之、信之也。不善者亦善，不信者亦信，圣德之诚孚大矣。故圣人在天下，惴惴为天下浑其心者，惴惴百姓耳。百姓皆注其耳目，仰视俯听，各有所望，圣人皆孩之，斯浑之矣。迭迭：诚切貌。

第五十章（河上公注本作贵生章，  
彭本作摄生章）

出生入死。生之徒，十有三。死之徒，十有三。民之生，动之死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被（一作进）甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。



万物出生而入死，皆在乎十有三中。夫十有三者，向来诸注，皆不得其正旨，今发明之。十乃天地生成之数。一天、一地，一乾、一坤，乾卦有三阳，坤卦有三阴。万物遇三阳而生，遇三阴而死。惟人之受生，其得三阳与物同，其入三阴则自促。七情六欲，大损元神，故曰动之死地。然其自促也，亦归于三阴而已。

夫物与人，而有三生、三死者，何以故？生生厚，则死者既灭，生者又添。死者既静，生者又动。此循环相因之势也。否则有生无死，将芸芸充塞天下，何以为安顿之区乎？虽然万物之死在于冬，万物之生在于春，其生死亦动静间耳。至于人则死而不生，非造化之刻待斯人也，亦因其不知养生，乃致长入死地耳。

夫上帝有厚生之德，圣人有所摄生之方，人苟善求，即宜转阳生阴死之道，为阳往阴来之功，则长生久视，庶不与乍生之徒，动之死地者同之。物有三而生，又有三而死。摄生之道，则即以三阳之乾卦种一阳于三阴中，坤遂实而成坎。三阴之坤卦，萌一阴于三阳之中，乾遂虚而成离。坎离者，药物也。入室静修，观我一阳来复，即行摄之而归，摄之而伏。是摄生乃还丹之道，返本之功，接命之术，成仙之诀。逆而回之乃为摄，下而上之乃为摄，外而内之乃为摄，中有黄婆乃能摄。摄非易言者也。子母恋而养育深，婴姪偕而欢喜大，铅汞结而圣胎成，无为证而阳神出。虽虎兕甲兵，亦无所肆厄，又何有三阳而生、三阴而死，同夫凡人凡物也哉？

第五十一章（河上公注本作养德章，  
彭本作尊贵章）

道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之、长之、育之，成之、熟之，养之、覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。

道种物，德护物，故物以道生，而以德畜。物吐形，能势乃能成。万物尊道而贵德，以道无名，德有名；道之尊，德之贵。道德无使令，物理自然会。惟道主其生，惟德主畜。长育而成熟。而养覆。畴保全神，皆德之伎俩。不有、不恃、亦不宰，无为而成即真解。玄德者，上德也。

## 第五十二章（河上公注本作归元章， 彭本作有始章）

天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子。既知其子，复守其母，没身不殆。塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃。是谓袭常。

天下之道，有终必有始，然其始非一端也。金丹有始出之地，始行之事，始复之物。始出者何？坤炉与阴炉是也。阴中藏阳，故名阴阳炉。月现兑方，故名偃月炉。兑为少女，故名先天妙鼎。《悟真》谓“产药川源”，皆始地也。始行者何？致虚极，守静笃，吾以观其复。浊以澄，静之徐清，安以久，候

之徐生。皆始事也。始复者何？混混成成，窈窈冥冥，其中有信，其中有精。无名之朴，无形之金，皆始物也。还丹以此金为始，故曰有始。然金非坤家故有之物，乃乾家之火精也。丹法以砂为主，入坤炉而成坎，禀和于玉池之水银以成戊土，戊土即阳丹也。阳丹乃外丹，外丹乃丹本。金花是他，真种是他，黄芽是他，白雪是他。以外丹为内丹之娘亲，故有始以为天下母也。母有圣号，称为阳铅。

夫有阳铅为母，即有阴汞为子。阴汞是后天子气，阳铅是先天气。以外边阳铅伏内边阴汞，母与子见，故曰知其子焉。但此阳铅之来，须得火功妙用。盖铅生坎宫，沉而不起。欲其擒制离宫之真汞，当用武火猛烹，然后飞腾而上。及与真汞相见之后，则宜守城沐浴，不可加以武火也。始则母恋子而来，继则子恋母而住，故曰既知其子，复守其母也。子母相恋，终身不殆，则大丹成矣。

大丹名内药，圣胎是此，婴儿是此，真人是此。养内丹者，要有天然真火，绵绵于土釜之中，亦须假外炉阴阳符火，勤功增减。运用抽添，然后形化为气，气化为神。形神俱妙，与道合真。故当塞其兑，闭其门，终其身事也。温养两般，内文火而外符火。保全十月，去有为而证无为，故不敢勤于外事，扰室中静功也。《参同》云：“固塞其际会，务令致完坚。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。”此即温养功夫也。内境不出，外境不入，塞兑闭门，是为要诀。若使不塞其兑，将日与外事应酬。道家常谈时务，是欲有济于外图，先已有伤于内养。口开神气散，意乱火功寒。长生大道，窃恐不成，故曰：“济其事，终身不救”也。

见小者，丹之金光，形如黍米，故曰小。能见此小则曰明。守柔者，身之王水，气本平和，故曰柔。能守此柔乃曰强。光者，神也，即金光也。明者，气也，即金精也。以金光罩金精，则光明藏里，神气相依。胎养功成，一身脱厄，故曰“用其光，复归其明，无遗身殃”，是之谓袭常之道，长生久视之修。袭常者，守其真常也。

吾山评：此章句句解得清，字字抉得出，还丹之道尽见于此。吾常谓太上之经，言简意赅，虽真仙不能尽识，何此注之特明也？乐甚！快甚！

### 第五十三章（河上公注本作益证章， 彭本作介然章）

使我介然有知，行于大道，惟施是畏。大道甚夷，而民好径。朝甚除，田甚芜，仓甚虚。服文彩，带利剑，厌饮食，财货有余，是谓盗竿。非道也哉！

我：言我家也，非老圣自称之词也。介然：特操也。我家性体圆明，使我介然自定，有特操，有圆觉。躬行大道，唯施是畏。施则顺出成凡，多损我之真精，故以是为可畏也。夫积精累气可以成真，此大道平夷之路，人所共由者也。民心好径，争入邪途。妄作招凶，精枯神散。如朝廷之故官，既行除削，则元阳之尽失也。如田畴之疆畔，胥入荒芜，则关窍之皆塞也。如仓廩之积储，咸归虚耗，则精气之皆亡也。彼但服文彩，带利剑，征逐于饮食之徒，妄想乎资财之足。若是者，专以窃道名为心，如

人隔墙用竿，暗挑物件，是称为盗竿而已。必非道哉！必非道哉！

第五十四章（河上公注本作修观章，  
彭本作善建章）

善建者不拔，善抱者不脱，子孙祭祀不辍。修之于身，其德乃真。修之于家，其德乃余。修之于乡，其德乃长。修之于国，其德乃丰。修之于天下，其德乃普。故以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下。吾何以知天下之然哉？以此。

建中立极，故不拔。抱一无离，故不脱。子复生孙，分身现化，故祭祀不辍。身家乡国与天下，历言修德之地也。以：由也。观：示法也。由身示法身，以及示法身于家、国、天下，皆此真身也。德备于身，示法无尽，故以此周知天下也。

第五十五章（河上公注本作玄符章，  
彭本作含德章）

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸢不抟。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而媵作，精之至也。终日号咷不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明。益生曰祥。心使气曰强。物壮则老，是谓不道，不道早已。

含：怀也。怀德厚者，真人也。真人之心，不失赤子之心，故比于赤子，浑然忘物。斯恶虫兽鸟，不加害焉。骨弱筋柔，孩体也，故能握固。人知牝牡交欢，则媵作丧命。赤子无知，则精纯之至，盖无欲也。媵，赤子之阴也，又，缩也。俗以媵缩为媵缩，盖缩而不举也。人以忿而和气变，其声嘎然，赤子则有号、有嗌而无嘎。号乃呼也，嗌乃咽也。终日呼咽而不嘎，则气和之至也。人能知和，则守常不殆。我能知常，则真明自在。盖有益于人生者，赤子祥和之气也。倘其有知有识，以心使气，则反乎柔而为强矣。世之好强者，亦尝观之于物乎。末三句解见前三十章。

### 第五十六章（河上公注本作玄德章， 彭本作玄同章）

知者不言，言者不知。塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。不可得而亲，不可得而疏，不可得而利，不可得而害，不可得而贵，不要得而贱。故为天下贵。

知者，是行有所得之人。不言者，难言也。盖其深造自得，心欲言而口不逮也。若徒以言为尚，自谓某仙真书，真传已尽，不必师指，其道可行。岂知真固真矣，其间细微节目，比喻深机，吾恐其未尽谈也。又，况登真入道，不外还丹。还丹理明，乃能得道。今问汝，乾坤坎兑，是甚卦爻？龙虎汞铅，是甚法物？宾主雌雄，是甚分用？恍惚杳冥，从何体认？浮沉颠倒，怎样安排？而且玄牝未明，不能造化。黄婆未请，安得成亲？兼

之言语难通，恩威难布，首经难觅，火候难知。且更有说者，古人云：金丹大事，须依有力者图之。访寻有力之妙用，问君载在何书？矧其功夫行持，并有书不能贷者。绝色欲，轻财利，去恩爱，慎德行，此皆要身上持行，而非书所能了者也。夫惟真心好道，感动上苍，尘念消除，神明默佑，乃能知其道也。按图索骥，岂足以竟其微哉？是故知者不言，言者不知也，以其有难言者也。

或曰：“知之者固属难言，以彼未知之光，却又从何闻之？岂不有能言者导其知乎？丹经云：得师口诀，乃能成道。又似知者之必有言，言者之必有知也。请再为说之。”曰：口诀者，亲切语也，细微语也。重重抉破，乃为口诀。并非单词只字，三言两句之为口诀也。黄帝访广成，细谈三日。吾师遇钟祖，坐论一句。天亶圣人，上根仙器，犹非几句可了，况其下乎？今人以口诀为捷传，皆非也。口诀未尽，师去还来。讲究之时，熟闻心记。可以串通乎古书，发明乎层次。此即口诀之妙也，人读丹经既多，一闻口诀，便可豁然开悟。以经印诀，以诀印经，真实不虚，合乎大道。此真师之所以当求，聪明之所以难恃也。又况真师本根，原系阴德之士，修炼而成，岂不知重玄秘语，天所以与善人，而不以与非人者？若知之而轻言之，则紫阳何以三谴乎？其不言也，实不敢轻言耳。即或大器相逢，传薪念切，亦必屡试屡磨。弟勤师苦，而后盟香敷说钵传。此日派衍将来，慎勿闻之而不行，又勿得之而自秘也。言之如此，不其难乎？愚注《道德经》，虽比先贤解释分外详明，然其逐章注疏，依经遗言，而于丹道妙机，不能成段写出。英雄志士，幸觅明师指破之，其得法更为易也。因注此章首二句而细论之。

塞兑闭门，养神气也。挫锐而不为锐挫，能守弱也。解纷而不为纷扰，能泰定也。和光而幽光，同尘而出尘。孟子曰：圣人之于民亦类也。此即玄同之旨也。故不可得而亲，不可得而疏。可得而亲，则可得而疏也。不可利害，不可贵贱，亦如此也。故为天下之至贵，无复有贵于圣德者。

第五十七章（河上公注本作淳风章，  
彭本作以正章）

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然乎？以此。天下多忌讳，而民弥贫。民多利器，国家滋昏。民多技巧，奇物滋起。法令滋彰，盗贼多有。故圣人云：我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。

正，非徒端拱也，实有能敬之教，使之感孚。奇，非同诡诈也，实有静镇之教，使人难测。故必以正治国，以奇用兵焉。无事取天下，无为而成功也。以此者，以治身之道，知治世之道也。朝多忌讳，则贪鄙之臣进，故能使民贫。民多利器，则机诈之徒起，故国家滋昏。至于技巧悦君，必多奇淫之物。法令侮民，必多盗贼之属。此皆治理之变也。故复引圣人所言，以观其治道之常，盖在于有欲、无欲之分耳。

第五十八章（河上公注本作顺化章，  
彭本作其政章）



其政闾闾，其民醇醇。其政察察，其民缺缺。祸兮福所倚，福兮祸所伏。孰知其极，其无正耶。正复为奇，善复为妖。民之迷，其日固久。是以圣人方而不割，廉而不别，直而不肆，光而不耀。

闾闾：敦朴貌。醇醇：安静貌。政敦其朴，民安于静矣。察察：刻核也。缺缺：疏忽也。政好刻核，民多疏忽矣。祸福倚伏之端，人正知其极而守其正。敦知二字，言外有叹人不知之意。不知其极，则亦无守正者耶。夫正本直道，乃复变为奇邪，因无正也。善本祥和，乃复变为妖孽，亦因无正也。然则民入迷途，夫岂朝夕之故哉？割：裁截。别：伤残也。肆：径行。耀：炫异也。四者皆民之迷也。惟圣人大方无隅，而不假裁截。清廉自守，而不致伤残。履直韬光，则得道之正轨也。

### 第五十九章（河上公注本作守道章， 彭本作根蒂章）

治人事天，莫如嗇，是谓早服。早服谓之重积德，重积德则无不克，无不克则莫知其极，莫知其极，可以有国。有国之母。可以长久。是谓深根固蒂，长生久视之道。

嗇：俭也。早服：以富国安民言。积德：以民安国富言。克，胜也。犹言治事崇俭，则能富国安民，而使民安国富，战无不胜也。战无不胜，则莫知其所穷极。驯至于泽厚仁深，必可以

得国矣。国，指邦本言。邦本既立，则投真砂于玉池，而先造其铅母。铅母擒汞子，则可以享国长久矣。是谓深根固蒂之修，长生久视之道。根蒂者，归根以伏其气，养蒂以全其神也。

### 第六十章（河上公注本作居位章， 彭本作烹鲜章）

治大国，若烹小鲜。以道莅天下，其鬼不神。非其鬼不神，其神不伤人。非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。

烹与割不同，割尚分析，烹尚调和。小鲜：小物也。视大国如小物，只在乎调和民情而已。鬼：魔也。神：灵也。不伤：不扰也。犹言以道立治，魔虽灵而不扰。非不扰人也，圣人以静治而不扰人，魔又何敢扰人哉？故魔与人两忘，而为圣德治伏也。交归：咸服也。

### 第六十一章（河上公注本作谦德章， 彭本作下流章）

大国者下流，天下之交，天下之牝。牝常以静胜牡，以静为下。故大国以下小国，则取小国。小国以下大国，则取大国。故或下以取，或下而取。大国大过，欲兼畜人。小国小过，欲入事人。夫两者各得其所，故大者宜为下。

此章示天下诸侯当修下以怀小邦也。下流为众水所归，比大国之统下国，故曰大国者下流，非言居下流也。管合附庸，故称为天下之交。当用柔德，故譬以天下之牝。牝：柔道也。牡，刚道也。小国虽刚，大国以柔静胜之，故静为谦下之德也。大国谦下于小国，则小国乐为社稷之臣，每岁可收其供给。小国谦下于大国，则大国尝有奖赏之意，每年可邀其赉予。故或谦下以取之，或居下而取之。大小本相资也。大国有大过象，老夫得女，过以相与，故有欲兼畜人之德，言欲生全小国也。小国有小过亨，与时偕行，过以利贞，故有欲入事人之道，言欲依附大国也。大小各得其欲，皆因大之下小也。否则小国之君，虽欲臣事大国，而大国强凌，小亦不悦服于大也。

太上大旨，本为大国诸侯讲柔远相资之义，而于修身微旨，亦自双关得妙。今试言之：

大国者，昆仑也。下流者，元海也。昆仑之津，下归于元海，言元海而昆仑相接，故曰大国者下流，非言昆仑居下流也。下流之地，当天下之交。交者，附也。众服依附在于此，即所谓黄庭也。下流之德，为天下之牝。牝，柔也。专气致柔在于此，故称为牝户也。牝户一穴，元精在内，静摄肾气于其中，故其先以肾为牝门，以心为牡。而今又以我为牝，以彼为牡。盖颠倒其刚柔，非颠倒其牝牡也。心火，其性刚躁，水之静能制火之动，此即铅之来，能制汞之飞也。以静为下者，用默、用柔，修谦下以定心性也。故昆仑美液，流入元海。液又化气，而入丹田。

大国下小国，即由昆仑到丹田也。取小国者，采取丹田金水，逆转天谷也。小国下大国，又从丹田到昆仑也。取大国者，并合昆仑金液，共落黄庭也。故或昆仑之液，流下丹田以生气，

则取丹田之气者，是为下以取也。抑或丹田之气，逆上昆仑以生液，则吞昆仑之液者，是为下而取也。大国大过者，实取法于易道矣。泽风之卦，利于攸往，故象词以泽灭木为喻。盖言泽水高涨，而其木皆淹，是为大过之象也。上昆仑之甘露下降，原以攸往为亨，与大过正相合焉，神化气而气化精，将以充满丹田也。故有欲兼畜人之德。小国小过者，亦取法于易道矣。雷山之卦，利于守贞，故象词以鸟遗音为喻，犹言飞鸟宜下，则其音可闻，是为小过之象也。下丹田之真液中涵，原以守贞为吉，与小过正相符焉。精生气而气生神，将以飞依黄庭也，故有欲入事人之道。一上一下，相资相守，颠倒乾坤，逆运黄河。修身妙诀，莫过于此。

补注：故或数句，一作故黄庭居下，以收昆仑之液者，则为下以取。又，或黄庭照下，以摄丹田之气者，则为下而取。此义亦可参观。

吾山评：黄庭为养心之府，牝户为养肾之源。今以养心者，称为牝户，盖以存神保精，道贵静也。凝神聚气，道贵柔也。虚神受气，道贵谦也。守神候气，道贵弱也。以神交气，道贵下也。调和神气，道贵和也。牝道有静、柔、谦、弱、下和之六德，故借牝户之名，权易黄庭之名，非移户之地于黄庭间也。修丹家颠倒法物卦爻，每多互相借名耳。涵虚直言之，回道人更加发明，一句一真诀，扫尽千百譬喻也。得者宝之，非人勿示。

第六十二章（河上公注本作为道章，  
彭本作道奥道）

道者万物之奥。善人之宝，不善人之所保。美言可以市，尊行可以加人。人之不善，何弃之有？故立天子置三公，虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。古之所以贵此道者何？不曰：求以得，有罪以免邪？故为天下贵。

万物之奥，犹言造化之源也。善人则宝贵之，以修丹而作圣。不善人亦保全之，可补气而延年。此道之至公也。善言此道，可使从者如市。尊行此道，可以加人一等。此道之不负人也。世之弃道之驰者，人自不善耳，道何尝弃人者？故以天子三公之贵人，拱璧驷马之贵物，而与道相较，终不如坐进此道之为贵也。坐：守也。《左传》：楚人坐其北门是也。又，跪也。《曲礼》：坐则迁之是也。夫古之所以贵此道者，以其求则得之，得则免罪也。故天下之贵，莫贵于此。不曰者，古不云乎之词也。

### 第六十三章（河上公注本作恩始章， 彭本作为大章）

为无为，事无事，味无味。大小多少，报怨以德。图难于其易，为大于其细。天下难事，必作于易。天下大事，必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难。

为无为之为，事无为之事，味无味之味，皆指恬静澹泊也。

大小多少，称物平施也。报怨以德者，以直报，即以德报也，非有所加厚也。图难于易者，人之轻易，我独难之，不是先难后易也。为大于细者，不矜细行，终累大德。此与书言同也，故又曰天下难事，必作于易。天下大事，必作于细。可晓然也。作于易，始于戒轻易也。作于细，始于矜细行也。圣人终不为大，故能成其大。益明上文之必作于细也。其必作于易者，更立论以明之。譬如轻诺之人，必为寡信之人。可知言多轻易之人，必终为行多难成之人也。是以不难者，圣人犹难之，故终无难也。

## 第 六 十 四 章

其安易持，其未兆易谋。其脆易破，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末。九层之台，起于累土。千里之行，始于足下。为者败之，执者失之。圣人无为，故无败。无执，故无失。民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。是以圣人欲不欲，不贵难得之货。学不学，复众人之所过，以辅万物之自然而不敢为。

凡修大道者，从安定时持之则易持，否则欲起难持也。从未兆时谋之则易谋，否则物走难谋也。脆弱者易破，微芒者易散，盖言嫩之难得，小之难捉也。为之于未有，则安可持而未兆可谋也。治之于未乱，则脆不破而微不散也。人可不慎其术乎？

又，要功夫渐进，乃无退机。如生木然，由小及大；如筑台然，由下累高；如行路然，由近及远。此明证也。有为者，欲成反败。有执者，欲得反失。而圣人则无为也。然无为、无执，又

要始终不变，乃克有成。尝见愚民作事，多有垂成败功者。人可不慎终如始乎？惟圣人欲而不欲，欲则好道，不欲则贱货贵德。且学而不学，学则有术，不学则澹然无为。盖所以反众人过用之心，辅万物自然之理，而不敢有为者也。前五十七章云：“我无为而民自化，我好静而民自正，我无为而民自富，我无欲而民自朴。”亦即此也。

第六十五章（河上公注本作淳德章，  
彭本作愚民章）

古之善为道者，非以明民，将以愚之。民之难治，以其智多。以智治国，国之贼。不以智治国，国之福。知此两者，亦楷式。能知楷式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣，乃至于大顺。

道不重有知、有识，以损其浑沦；而重不知、不识，以全其无名。故善为道者，非以明民，将以愚之也。“民之难治，以其智多”。前所谓“智慧出，有大伪”也。“以智治国，国之贼”。前所谓“其政察察，其民缺缺”也。“不以智治国，国之福”。前所谓“绝圣弃智，民利百倍”也。智、不智两者，实关治国之利害，亦即治国之楷模也。人能知此，则可称为玄德。玄德者，其鉴深，其光远，愚而不愚，与物之蠢蠢者反矣。大顺：大化也。如此玄德，乃可及于大化也。

第六十六章（河上公注本作后己章，  
彭本作善下章）

江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以圣人欲上人，必以言下之。欲先人，必以身后之。是以圣人处上而人不重，处前而人不害。是以天下乐推而不厌，以其不争，故天下莫能与之争。

江海善下，群流归之，故称为百谷王，以观圣人。欲上民而言下者，前所谓“高以下为基”也。欲先人而身后者，前所谓“后其身而身先”也。是以圣德冲和，在上无震慑之威，而民不饰矜重也。当前无凌厉之气，而民不防患害也。故天下推戴圣人，乐而不厌也。莫能与争者，圣人如江海之善下，百谷皆莫能分其势也。

第六十七章（河上公注本作三宝章，  
彭本同）

天下皆谓我大，似不肖。夫惟大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫！我有三宝，持而宝之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈故能勇，俭故能广，不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇，舍俭而广，舍其后且先，死矣。夫慈以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。



道本无方无体，以大称之。是必有方体可拟，反不肖其大也。惟大莫名其妙，故不肖人之所谓大。若肖人之所谓大，则大者而亦小也。故曰“久矣其细”也。太上以三宝为言，亦大之散见者耳。一曰慈，慈必果于仁，故能勇。二曰俭，俭必善于积，故能广。三曰不敢为天下先，不敢先则大器晚成，故能成器长也。然而舍慈为勇，必有忍心。舍俭为广，必有贪心，舍后为先，必有争心。皆取死之道也。但以一、二、三分陈三宝，则一之为贵，故举慈以毕言之。慈以战则胜，见义必为也。以守则固，存仁必坚也。救之者，以指人言。天将救人，亦必以慈卫人也。慈之为道大矣哉！

### 第六十八章（河上公注本作配天章， 彭本同）

善为士者，不武。善战者，不怒。善胜敌者，不争。善用人者，为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天古之极。

恃力曰武，恃气曰怒，接杀曰争，皆非善为士，善为战，善胜敌者也。古之用人者，敌中有虎将，常为谦下以招之，使彼释甲而来投，是谓不争之德，即所谓用人之力也。且其德足以配天，天不竞功而成，旷古之极则也。

此章秘义，为修丹者言之欲伏白虎，先降真龙。盖白虎为难制之物，龙不谦下，虎必奔逸。炼己无净，乃能用虎之力也。

## 第六十九章（河上公注本作玄用章， 彭本作轻敌章）

用兵有言：“吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺。”是谓行无行，攘无臂，扔无敌，执无兵。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相加，哀者胜矣。

用兵者，他主我客，让他挑战，则能以逸待劳，进寸退尺。让彼来追，则能出奇擒伏。此用兵之妙策也。无行者，无两足也。左步为彳，右步为亍，行无两足，不能行也。攘恃乎臂，无臂何能攘也？扔，相因也。敌相因而相敌，无相扔，则无相敌也。兵，利器也，战者执之而冲锋。执无兵，则不能战也。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。宝莫宝于仁义，故抗兵相加，必许胜于哀者矣，哀即前章慈以战之义也。

此章内包还丹之妙诀，以用兵比临炉也。吾者，砂也。我家之砂，不敢为主，必投彼家之玉池，就彼家造出真精，则是彼为主而我为客，所谓颠倒主宾也。进退指行火，过寸而退尺，非是有火不行。盖其谨于行火，临事而惧也。行无行。言语不通，恩威不到也。攘无臂，火候未明，媒婆未觅也。扔无敌，龙虎不调，斤两不称也。执无兵，符信未传，药材未得也。焉敢临炉施功，致丧吾宝哉？吾宝：朱砂也。紫阳云：“用将须分左右军（上阳注云：左右即彼我也），饶他为主我为宾。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。”意本此也。抗兵相加，即指彼我相对，我能以本性慈仁，结彼金情顺义，则金来投木，我必胜矣。故曰：哀者胜矣。

吾山评：真诀尽凭此处得，更从何处觅仙书？

第七十章（河上公注本作知难章，  
彭本作知我章）

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫惟无知，是以不我知。知我者希，则我者贵。是以圣人被褐怀玉。

太上之言皆道也，然道不外乎人身，故曰易知、易行。然天下卒无能知、能行者，《中庸》所谓道之不行，我知之矣。知者过之，愚者不及也。道之不明，我知之矣。贤者过之，不肖者不及也。以故莫能知、莫能行也。然其言可为修治之祖，而其事实提出身世之纲，故曰有宗、有君。此太上之经义也。人惟不知此道，是以不知太上耳。太上曰：知我者希，则我贵矣。如圣人之被褐怀玉也。褐：贱者之服。贱服被于外，美玉怀其中，即知希而贵无损也。所谓遁世不见，知而不悔，唯圣人能之也。

第七十一章（河上公注本此为知病章，  
彭本作病病章）

知不知，上。不知知，病。夫惟病病，是以不病。圣人不病，以其病病，是以不病。

能知人所不知者，则道明德著，故为上也。强不知以为知者，则身贻大患，故曰病也。夫惟以强不知之病为疚心之病，则即无强不知之病也，是以不病也。圣人之不病，亦是如此。

第七十二章（河上公注本为爱己章，  
彭本作畏威章）

民不畏威，威至矣。无狭其所居，无厌其所生。夫惟不厌，是以不厌。是以圣人自知不自见，自爱不自贵。故去彼取此。

威具肃杀之气，民不畏威，天将大其肃杀也。然天本好生不好杀也，皆人之自其杀耳。故当无狭其所居，无厌其所生。狭：窄也。居：神舍也。厌：绝也。生：气机也。言当宽其舍以安其神，续其机以引其气也。夫惟不绝其气，是以养气不绝也。惟圣人自知不自见，自爱不自贵。自知则幽独自慎，而不敢炫耀于人。自爱则保养为重，而不敢矜尚于人。故去其自见、自贵之心，而取其自知、自爱之心。凡皆以切身为务而已。

第七十三章（河上公注本作任为章，  
彭本作天网章）

勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者，或利或害。天之所恶，孰知其故？是以圣人犹难之。天之道，不争而善胜、不言而善应，不召而自来，坦然而善谋。天网恢恢，疏而不漏。

勇：果也。杀，令妄心皆死。活，令元神复生。欲死妄心在于决，故当敢也。而生元神在于渐，故不敢焉。杀与活两者，害中有利，死心所以活神也。利中有害，活神先要死心也。故曰：“或利或害”，言其利害相济也。此其中有天道焉。天有好恶，默施刑德，世人难知其故。单言所恶者，好生是彼苍本体，而杀机独有不可测者也。是以圣人言天道，亦不敢于轻易也。

天之道何如哉？不与下民争理论，而修短凭临，则皆胜矣。不与下民言善淫，而祸福到头，则皆应矣。不召而自来，坦然而善谋。极言其迟速美恶之报，因人而施，毫无差忒也。天网恢恢，疏而不漏，何其包罗之大而密哉？修身者，当恒其德以承天焉可也。

#### 第七十四章（河上公注本作制惑章， 彭本作司杀章）

民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？常有司杀者杀。夫代司杀者杀，是谓代大匠斫。夫代大匠斫者，希有不伤手矣。

民不畏死，则不惧杀矣，又何必再以死惧之？若使民心常存一畏死之念，则众人之中，独有奇诡者，吾得执而杀之，孰敢狃于常习而不畏杀也？昔孔子与康子言曰：“子为政，焉用杀？子欲善而民善矣。”及其相鲁，独诛少正卯一人，以慑群奇，即此意也。如是者，乃可称为天吏。天吏：司杀者也。天有司杀者，

杀其奇邪，使无司杀之权。强代司杀者行杀事，是如大匠之所斫，而我以不能斫者代之也。以能斫者代大匠斫，鲜有不伤其手者。然后知以非司杀者代司杀者杀，鲜有不伤其仁心者也。焉用杀哉？不如为善服人也。

愚按：用杀：比有心杀欲。不用杀：比无心杀欲。人能一正其神则诸邪自不敢犯，此善杀不劳之秘诀也。

### 第七十五章（河上公注本作贪损章， 彭本作无生章）

民之饥，以其上食税之多，是以饥。民之难治，以其上之有为，是以难治。民之轻死，以其求生之厚，是以轻死。夫惟无以生为者，是贤于贵生。

上之食税多，民之饥荒起矣。上之有为多，民之难治见矣。民之轻死，为贪货利，欲厚其生，是以轻身不顾。谚所谓人为财死者，此也。夫惟不以货利为重，则心清欲寡，是贤于贵生者也。

愚按：税多民饥，比形太劳则枯。有为难治，比神太用则乱。

### 第七十六章（河上公注本作戒强章， 彭本作处上章）

人之生也柔弱，其死也坚强。万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者，死之徒。柔弱者，生之徒。是以兵强则不胜，木强则共。强大处下，柔弱处上。

柔弱者，气坚强者，骨气聚而身和则生，气散而骨立则死。万物之生死，亦相类焉。柔脆则水气足，故生。枯槁则水气竭，故死。坚强关乎死，柔弱关乎生。不可即形质之易见者而晓然哉？更有取譬者：兵强不胜，我气先衰，敌气方旺矣。木强则拱节，硬气不达，大止于拱把矣。是故上下之分，亦分于坚强柔弱焉耳。修身者，可不以谦和为上乎？

### 第七十七章（河上公注本作天道章， 彭本同）

天之道，其犹张弓乎？高者抑之，下者举之。有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足。人之道，则不然，损不足以奉有余。孰能有余以奉天下？唯有道者。是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤耶？

太上以易见者言。天之道，有如张弓，体尚平正而已。高者抑，下者举，则两臂平。有余损，不足补，则一身正。天道以齐七政、序五行为调燮之妙，亦在乎平正己也。故又曰：“天之道，损有余，而补不足”也。人道则不然，损不足而奉有余，是使不足者益加不足，有余者益加有余也。谁能以有余奉天下之不足者哉？惟有体天立道，欲万物之各得其所者，是可即圣人观

之。为不恃，功不处，损有余以奉天下，而不自居其德也，其不以贤德自见者耶。

鄙注诗曰：天道亏盈谦受益，人情消耗损弥凶。若能会得经中义，砂种金丹合圣宗。

### 第七十八章（河上公注本作任信章， 彭本作柔弱章）

天下柔弱，莫过于水。而攻坚强者，莫之能胜，其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。故圣人云：“受国之垢，是谓社稷主。受国之不祥，是谓天下王。”正言若反。

起三句，即前所谓“天下之至柔，驰骋天下之至坚”者也。无以易之，言无他物能易此攻坚者也。柔弱胜刚强，天下皆知此理，而卒无有行之者。故太上复引圣人之言，以喻柔弱之盛德。受国之垢，受国不祥，皆圣人躬自责备，所谓朕实多咎，民有何辜？朕德凉薄，天降此殃也。正言若反者，言此圣人之正言，皆反求其身，不敢责人。盖亦柔弱之道也。

### 第七十九章（河上公注本作任契章， 彭本同）

和大怨，必有余怨。安可以为善？是以圣人执左契，而不责于人。有德司契，无德司彻。天道无亲，常与善人。



万方多怨，君德必薄。遇民怨而犹不自责，反欲解和大怨，即有能和者，必有未和者在内，则余怨难消矣，安得谓为全善哉？孔子曰：躬自厚而薄责于人，则远怨矣。是以圣人治世，必修自厚之德，取信于百姓，不责人而人自孚。譬如合同约契，分左右而各执之，永以为凭，则尔无我诈，我无尔虞也。圣人执德如执左契，民奚有不乐者哉？是以有德者司契，无德者司彻也。彻：考过也。察察然以考过为事，全不自省，而民弗从也。天道无亲，常与善人。《书》所谓“皇天无亲，克敬为亲。民罔常怀，怀于有仁”者也。

### 第八十章（河上公注本作独立章， 彭本作小国章）

小国寡民。使有什伯人之器而不用。使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之。虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。

客有欲为国大民众者，使有亿兆人之器而不用，斯其用必愈足矣。拟将返古还初也。太上则不然，举小以例大，言其小而大者可知。夫国小民寡，使有什伯人之器而不用，则其用必愈多矣，何难返朴还淳乎？故使民不用其器，惟宝其身。只居本土，弗徙他邦。重死而不死，养生而长生，外何有乎？斯时也，国中之人步履轻健，故有舟车不乘也。国中之境，盗贼全无，故有甲

兵不陈也。国中之治，浑厚质实，结绳之风可续也。甘食美服，安居乐俗，邻国相望，鸡犬相闻，民至老死，不相往来，则应酬简而不启繁华，物用丰而各安家室。国之高人曰：一丘一壑，自谓过于人间也。一春一秋，宛若忘于壶中也。爷爷母母康永寿，夫夫妇妇长相随。兄兄弟弟吹埙篪，子子孙孙调鸾鹤。又何异洞天福地，极乐世界哉？

### 第八十一章（河上公注本作显质章， 彭本作不积章）

信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。圣人不积，既以为人已愈有，既以与人已愈多。天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。

信、善、知，皆主立言，说此，全经结义也。笃实之论，一真而已，不尚虚华以悦世。求悦世者，虚华也，非笃实也，故曰：“信言不美，美言不信。”继术之嘉，一是而已，不尚穿凿以惑人。求惑人者，穿凿也，非继述也。故曰：“善者不辩，辩者不善。”通达之文，一理而已，不欲泛滥以逞才。求逞才者，泛滥也。非通达也，故曰：“知者不博，博者不知。”而又从立德、立功。以全此经之大用。积者，积善也。圣人不言积善，只立己之大功、大德。而功无不宏，德无不普，故以功德为人，己愈有其功德。更以功德与人，己愈多其功德。道以默运为生成，故有利而无害。圣人之道，以无心为造化，不与人争积善行，故其大与天同。古语云：太上立德，次立功，次立言。三者俱不

朽。可移跋于斯云。

涵虚子注此经毕后，时绎时寻，言行相印，自谓其不立文字，能吐真机矣。尾章以功德言作结注，亦自谓其美善矣。既而想起“为而不争”四字如何以作八十一章之归根？忽恍然曰：是也，是也，此一句尤足为全经之谷王也。修士所惧者，在闻道不为徒争小功、小德、小文名与一切浮云富贵竞相征逐空消有用之躯耳。夫圣道与天道相同，天道主生成，原有利而无害也；圣道统造化，不亦有利无害乎？我愿功成名遂，孝尽忠全之士，人人栖真，人人得道。先行玉炼之事，大隐市廛。次行金炼之功，深居崖谷。内尽其所为，外绝其争念。夫惟不争，则天下且莫能与之争也，至人也。圣经大结之意，至矣哉。

## 附录

### 《老子》校定文

《老子》书，错简、衍文、脱字及误字不少，今依王弼本为蓝本，参看帛书本及傅奕本等古本，根据历代校诂学者可取的见解，加以订正。下面为校定全文。

——陈鼓应

#### 第一章

道可道，非常道。名可名，非常名。

无名天地之始；有名万物之母。

故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。

此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

## 第二章

天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。

有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随。恒也。

是以圣人处无为之事，行不言之教；万物作而弗始，生而弗有，为而弗恃，功成而不居。夫唯弗居，是以不去。

## 第三章

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。

是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲。使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。

## 第四章

道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗；湛兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先。

## 第五章

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。

天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。  
多言数穷，不如守中。

## 第六章

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，  
用之不勤。

## 第七章

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。  
是以圣人后其身而身先；外其身而身存。非以其无私邪？故  
能成其私。

## 第八章

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。  
居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善  
时。  
夫唯不争，故无尤。

## 第九章

持而盈之，不如其已；  
揣而锐之，不可长保。  
金玉满堂，莫之能守；

富贵而骄，自遗其咎。  
功遂身退，天之道也。

## 第十章

载营魄抱一，能无离乎？  
专气致柔，能如婴儿乎？  
涤除玄鉴，能如疵乎？  
爱国治民，能无为乎？  
天门开阖，能为雌乎？  
明白四达，能无知乎？

## 第十一章

三十辐，共一毂，当其无，有车之用。  
埴埴以为器，当其无，有器之用。  
凿户牖以为室，当其无，有室之用。  
故有之以为利，无之以为用。

## 第十二章

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，  
令人心发狂；难得之货，令人行妨。  
是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

## 第十三章

宠辱若惊，贵大患若身。

何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。

何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？

故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

#### 第十四章

视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不口，其下不昧。绳绳兮不可名，复归于物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。

执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。

#### 第十五章

古之善为道者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容：

豫兮若冬涉川；

犹兮若畏四邻；

俨兮其若客；

涣兮其若凌释；

敦兮其若朴；

旷兮其若谷；

混兮其若浊；

[澹兮其若海；

颺兮若无止。]

孰能浊以静之徐清？孰能安以动之徐生？

保此道者，不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成。

## 第十六章

致虚极，守静笃。

万物并作，吾以观复。

夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。

知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

## 第十七章

太上，不知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。

信不足焉，有不信焉。

悠兮其贵言。功成事遂，百姓皆谓：「我自然」。

## 第十八章

大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国



家昏乱，有忠臣。

### 第十九章

绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者以为文，不足。故令有所属：见素抱朴，少思寡欲，绝学无忧。

### 第二十章

唯之与阿，相去几何？美之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。

荒兮，其未央哉！

众人熙熙，如享太牢，如春登台。

我独泊兮，其未兆；

沌沌兮，如婴儿之未孩；

累累兮，若无所归。

众人皆有馀，而我独若遗。我愚人之心也哉！

俗人昭昭，我独昏昏。

俗人察察，我独闷闷。

众人皆有以，而我独顽且鄙。

我独异于人，而贵食母。

### 第二十一章

孔德之容，惟道是从。

道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。

自今及古，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。

## 第二十二章

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则多，多则惑。

是以圣人抱一为天下式。不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。

夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓「曲则全」者，岂虚言哉！诚全而归之。

## 第二十三章

希言自然。

故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？故从事于道者，同于道；德者，同于德；失者，同于失。同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。

信不足焉，有不信焉。

## 第二十四章

企者不立；跨者不行；自见者不明；自是者不彰；自伐者无功；自矜者不长。

其在道也，曰：馀食赘形。物或恶之，故有道者不处。

## 第二十五章

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。

故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

## 第二十六章

重为轻根，静为躁君。

是以君子终日行不离辘重。虽有荣观，燕处超然。奈何万乘之主，而以身轻天下？

轻则失根，躁则失君。

## 第二十七章

善行无辙迹，善言无瑕谪；善数不用筹策；善闭无关键而不可开，善结无绳约而不可解。

是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓袭明。

故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙。

## 第二十八章

知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。

知其白，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。

知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。

朴散则为器，圣人用之，则为官长，故大智不割。

## 第二十九章

将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也，不可执也。为者败之，执者失之。是以圣人无为，故无败；无执，故无失。

夫物或行或随；或嘘或吹；或强或羸；或载或隳。

是以圣人去甚，去奢，去泰。

## 第三十章

以道佐人主者，不以兵强天下。其事好远。师之所处，荆棘生焉。大军之后，必有凶年。

善有果而已，不以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄。果而不得已，果而勿强。

物壮则老，是谓不道，不道早已。

### 第三十一章

夫兵者，不祥之器，物或恶之，故有道者不处。

君子居则贵左，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡为上。胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可得志于天下矣。

吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右，言以丧礼处之。杀人之众，以悲哀泣之，战胜以丧礼处之。

### 第三十二章

道常无名朴。虽小，天下莫能臣。侯王若能守之，万物将自宾。

天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。

始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆。

譬道之在天下，犹川谷之于江海。

### 第三十三章

知人者智，自知者明。

胜人者有力，自胜者强。

知足者富。

强行者有志。

不失其所者久。

死而不亡者寿。

### 第三十四章

大道泛兮，其可左右。万物恃之以生而不辞，功成而不有。衣养万物而不为主，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。以其终不自为大，故能成其大。

### 第三十五章

执大象，天下往。往而不害，安平泰。

乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既。

### 第三十六章

将欲歛之，必故张之；将欲弱之，必故强之；将欲废之，必故兴之；将欲取之，必故与之。是谓微明。

柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。

### 第三十七章

道常无为而无不为。侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。镇之以无名之朴，夫将不欲。不欲以静，天下将自正。第三十八章

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。

上德无为而无以为；下德无为而有以为。

上仁为之而无以为；上义为之而有以为。

上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之。

故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。

夫礼者，忠信之薄，而乱之首。

前识者，道之华，而愚之始。是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。故去彼取此。

### 第三十九章

昔之得一者：天得一以清；地得一以宁；神得一以灵；谷得一以生；侯得一以为天下正。

其致之也，谓天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；万物无以生，将恐灭；侯王无以正，将恐蹶。

故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称孤、寡、不谷。此非以贱为本邪？非乎？故致誉无誉。是故不欲碌碌如玉，珞珞如石。

### 第四十章

反者道之动；弱者道之用。

天下万物生于有，有生于无。

### 第四十一章

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大

笑之。不笑不足以为道。故建言有之：

明道若昧；

进道若退；

夷道若类；

上德若谷；

广德若不足；

建德若偷；

质真若渝；

大白若辱；

大方无隅；

大器晚成；

大音希声；

大象无形；

道隐无名。

夫唯道，善贷且成。

#### 第四十二章

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。

人之所恶，唯孤、寡、不谷，而王公以为称。

故物或损之而益，或益之而损。

人之所教，我亦教之。强梁者不得其死，吾将以为教父。

#### 第四十三章



天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入无间，吾是以知无为之有益。

不言之教，无为之益，天下希及之。

#### 第四十四章

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？

甚爱必大费；多藏必厚亡。

故知足不辱，知止不殆，可以长久。

#### 第四十五章

大成若缺，其用不弊。

大盈若冲，其用不穷。

大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。

静胜躁，寒胜热。清静为天下正。

#### 第四十六章

天下有道，却走马以粪。天下无道，戎马生于郊。

祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。

#### 第四十七章

不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。

是以圣人行而知，不见而明，不为而成。

## 第四十八章

为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。

无为而无不为。取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

## 第四十九章

圣人常无心，以百姓心为心。

善者，吾善之；不善者，吾亦善之；德善。

信者，吾信之；不信者，吾亦信之；德信。

圣人在天下，歛歛焉，为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

## 第五十章

出生入死。生之徒，十有三；死之徒，十有三；人之生，动之于死地，亦十有三。

夫何故？以其生之厚。盖闻善摄生者，路行不遇兕虎，入军不被甲兵；兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

## 第五十一章

道生之，德畜之，物形之，势成之。

是以万物莫不尊道而贵德。

道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。

故道生之，德畜之；长之育之；成之熟之；养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。

## 第五十二章

天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子，复守其母，没身不殆。

塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。

见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃；是为袭常。

## 第五十三章

使我介然有知，行于大道，唯施是畏。

大道甚夷，而人好径。朝甚除，田甚芜，仓甚虚；服文采，带利剑，厌饮食，财货有馀；是为盗夸。非道也哉！

## 第五十四章

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。

修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃馀；修之于乡，其德乃长；修之于邦，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。

故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天

下。吾何以知天下然哉？以此。

### 第五十五章

含「德」之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而口作，精之至也。终日号而不嘎，和之至也。

知和曰「常」，知常曰「明」。益生曰祥。心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。

### 第五十六章

知者不言，言者不知。

挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓「玄同」。故不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱。故为天下贵。

### 第五十七章

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此：

天下多忌讳，而民弥贫；人多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。

故圣人云：「我无为，而民自化；我好静，而民自正；我无事，而民自富；我无欲，而民自朴。」

## 第五十八章

其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。孰知其极？其无正也。正复为奇，善复为妖。人之迷，其日固久。

## 第五十九章

治人事天，莫若嗇。

夫为嗇，是谓早服；早服谓之重积德；重积德则无不克；无不克则莫知其极；莫知其极，可以有国；有国之母，可以长久；是谓深根固抵，长生久视之道。

## 第六十章

治大国，若烹小鲜。

以道莅天下，其鬼不神；非其鬼不神，其神不伤人；非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。

## 第六十一章

大邦者下流，天下之牝，天下之交也。牝常以静胜牡，以静为下。

故大邦以下小邦，则取小邦；小邦以下大邦，则取大邦。故或下以取，或下而取。大邦不过欲兼畜人，小邦不过欲入事人。

夫两者各得所欲，大者宜为下。

### 第六十二章

道者万物之奥。善人之宝，不善人之所保。

美言可以市尊，美行可以加人。人之不善，何弃之有？故立天子，置三公，虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。

古之所以贵此道者何？不曰：求以得，有罪以免邪？故为天下贵。

### 第六十三章

为无为，事无事，味无味。

图难于其易，为大于其细；天下难事，必作于易，天下大事，必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。

夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。

### 第六十四章

其安易持，其未兆易谋。其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。

民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。

## 第六十五章

古之善为道者，非以明民，将以愚之。

民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。

知此两者亦稽式。常知稽式，是谓「玄德」。「玄德」深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺。

## 第六十六章

江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。

是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

## 第六十七章

天下皆谓我道大，似不肖。夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫！

我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。

慈故能勇；俭故能广；不敢为天下先，故能成器长。

今舍慈且勇；舍俭且广；舍后且先；死矣！

夫慈以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

## 第六十八章

善为士者，不武；善战者，不怒；善胜敌者，不与；善用人者，为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天古之极。

### 第六十九章

用兵有言：「吾不敢为主，而为客；不敢进寸，而退尺。」  
是谓行无行；攘无臂；扔无敌；执无兵。

祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。

故抗兵相若，哀者胜矣。

### 第七十章

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。

言有宗，事有君。夫唯无知，是以不我知。

知我者希，则我者贵。是以圣人被褐而怀玉。

### 第七十一章

知不知，尚矣；不知知，病也。圣人不病，以其病病。夫唯病病，是以不病。

### 第七十二章

民不畏威，则大威至。



无狎其所居，无厌其所生。夫唯不厌，是以不厌。  
是以圣人自知不自见；自爱不自贵。故去彼取此。

### 第七十三章

勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者，或利或害。天之所  
恶，孰知其故？

天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，繹然而善  
谋。

天网恢恢，疏而不失。

### 第七十四章

民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇者，吾得  
执而杀之，孰敢？

常有司杀者杀。夫代司杀者杀，是谓代大匠斲，夫代大匠斲  
者，希有不伤其手矣。

### 第七十五章

民之饥，以其上食税之多，是以饥。

民之难治，以其上之有为，是以难治。

民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。

夫唯无以生为者，是贤于贵生。

### 第七十六章

人之生也柔弱，其死也坚强。  
草木之生也柔脆，其死也枯槁。  
故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。  
是以兵强则灭，木强则折。  
强大处下，柔弱处上。

### 第七十七章

天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之；有馀者损之，不足者补之。  
天之道，损有馀而补不足。人之道，则不然，损不足以奉有馀。  
孰能有馀以奉天下，唯有道者。  
是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。

### 第七十八章

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。  
弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。  
是以圣人云：「受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王。」正言若反。

### 第七十九章

和大怨，必有馀怨；报怨以德，安可以为善？

是以圣人执左契，而不责于人。有德司契，无德司彻。  
天道无亲，常与善人。

### 第八十章

小国寡民。使有什伯之器而不用；使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之，虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。

甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，

民至老死，不相往来。

### 第八十一章

信言不美，美言不信。

善者不辩，辩者不善。

知者不博，博者不知。

圣人不积，既以为人已愈有，既以与人己愈多。

天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

## 老子真传

老子，楚人也。父乾元杲，为商（别作周）上御史。娶洪氏，讳婴敷。昼寝，见五色霞光拥太一老君降于空际，倏变为流星，飞入口中。遂凝琼胎，十二年而生于苦县之赖乡曲仁里李树下。即李为姓，以梦老君生，故称老子，以耳长，故名重耳，

号白阳甫。时商武丁元年三月十五日也。（以上见仙经及《路史》）。

《内传》云：“姓李，名耳，其母见日精下落，如流星飞入口中，因有娠。怀之七十二年，于陈国涡水旁李树下生。指李树曰，此为我姓。生而白首，故号老子。耳有三漏，故号老聃。”

《五宗网纪》云：“姓李，名宰，定王丁巳九月十四日生。”

《月令广义》云：“玉女者，老子之母也。梦五色霞光，结如弹丸，流入口中，吞之有娠。怀胎八十一年，息苑树下，剖左腋而生。时武丁元年三月十五日也。”

《索綯前凉录》云：“乾元杲，七十二无妻。与邻妇益寿氏为隅，娠八十年而生。”

《酉阳杂俎》云：“李母，元君也。日精入口，吞而有孕，如此七十二年而生。”

刘勰《新论》云：“老子感火星而生。”

《路史》云：“感流星而震，十有二年而生。生而能语，黄面皓首，故曰老子。邑于苦之赖乡，赖乃莱也，故又曰老莱子。”

《高士传》：“老子生于殷时。”

《神仙传》：“老子，名重耳，其母感大流星而有孕。或云怀之七十二年乃生。或云其母无夫，老子是母家之姓。或云老子之母，适至李树下而生。生而能言，指李树曰：‘以此为我姓。’”

《列仙传》云：“老子乘白鹿入母胎。”

《唐纪》云：“老子之母，食李有孕，父母弃之，八十年而始生于李树下。唐高祖追宗老子，故曰仙李蟠根。”

《杂俎》云：“玄妙玉女，天降玄黄气，入口而孕，三千七百年生于西那王国，此乃道德天尊事，非老子也。”）

至性纯孝，赖俗化之。平生恬淡无欲，外损荣华，内养精气。商周之际，历数百年不衰，时称古隐君子。

《史记》：“百有六十余岁，或云二百余岁。

稚川云：“老子在周三百余岁。”

《路史》云：“母四百有四十，或云二百二十。”

《广记》云：“二百七十岁。”

《山堂肆考》云：“生于殷武丁，至始皇九年，历年九百九十六岁。”

考武丁元年，至始皇九年，实共一千零八十七岁。老子在周，多更易名字。文王时，号鬻鬻子（一作支邑先生），为守藏史。武王时，号育成子，为柱下史。康王时，号郭叔子，顷王时，号老莱子。夫人甚贤哲，同老莱子隐于耕桑。著书十五篇，言道家之用。楚庄王闻之而方之，时老莱子方织，王进而问曰：“守国之政，愿先生佐孤。”老子曰：“诺。”王去。其妻樵还，曰：“子许之乎？”曰：“焉。”妻曰：“妾闻之：‘可食以酒肉者，可随而鞭捶。可授以官禄者，可随而斧钺。’妾不能为人所制也。”投畚而去。老莱子欣然，即时与妻偕遁。

史迁云：“老子之子名宗，仕魏为将军，封于段。宗之子汪。汪之子言。言之玄孙瑕，仕于汉。瑕子解为胶西王太傅，家于齐。”当时祖孙父子，想必播迁无定，支分派别欤？

或云：在越为范蠡，在齐为鸱夷，在吴为陶朱公，汉初为黄石公，文帝时为河上公，此皆不可测者也。

葛稚川云：老子无世不出，数易名字。其所以然者，按《九宫》及《三五经》、《元辰经》云：人生各有厄会，至其时，必

易名字，以随元气之变，乃可以度厄延年。今世有道者，亦多如此。老子在周数百余年，其中必在厄会非一，是以名稍多耳。欲正定老子本末，故当以史书实录为主，并老子有经秘文以相参审，其他若俗说多虚妄。

又《西升中胎》及《复命苞》、《珠韬玉机》、《金篇内经》皆云：老子白黄色，美眉广颡，长耳大目，疏齿方口，厚唇，额有三五达理，日角月悬，鼻纯骨双柱，耳有三漏门，足蹈二五，手把十文，长九尺，齿六八，此圣人之仪表也。夫人受命，自有通神远见者，与常人不同，应为道主，故能为天神所济，众仙所从。是以所出度世之法凡九百三十卷，符书七十卷，皆老子本起中篇所记者也。目录尚在，信而可征。其不在此数者，皆后之道士，私所增益，非真文也（稚川）。

老子无为自化，清静自正（史记）。专以长生为务，故在周虽久，而名位不迁。盖欲和光同尘，内实自然。道成乃去，盖仙人也（《神仙传》）。

孔子适周，将问礼于老子。老子曰：“子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言犹在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之：‘良贾深藏若虚，君子盛德若愚。’去子之骄气与多欲，恣色与淫志，是皆无益于子之身也。”

一日，问孔子曰：“子亦得道乎？”孔子曰：“求二十七年而不得也。”老子曰：“使道可献人，则人莫不献之其君矣。使道可进人，则人莫不进之其亲矣。使道可告人，则人莫不告之其兄弟矣。使道可传人，则人莫不传之其子矣。然而不可者无他也，中无主而道不可居也。”

孔子见老子而语仁义，老子曰：“播糠眯目，则四方易位。蚊虻啮肤，则通夕不寐。今仁义惨然，乃愤吾心志，乱莫大焉。

吾子使天下无失其朴，放风而动，总德而立，同归自然可也，又奚杰然若负大鼓而求亡子邪？夫鹄不日浴而白，乌不日黔而黑。黑白之朴，不足以辨媸妍。不誉之观，不足以广本性。泉涸鱼相处于陆，相响以湿，相濡以沫，不若相忘于江湖。”

孔子谓老子曰：“某治诗、书、礼、乐、易象、春秋，以干七十二君。论先王之道，而明周召之迹，一君无所钩用，甚矣！人之难说也，道之难明邪。”老子曰：“六经，先王之陈迹也，岂其所以迹哉？今子之所言，皆犹迹也。夫迹，履之所出，而迹岂履哉？”

孔子归，三日不谈。子贡怪而问之，孔子曰：“鸟，吾知其能飞。鱼，吾知其能游。兽，吾知其能走。走者可以网，游者可以纶，飞者可以矰。至于龙，吾不知其乘风云而上九天矣。今见老子，其犹龙乎？”（集史迁、《庄子》）

老子居周，久之，见周德衰，乃乘青牛车，西出秦关，以升昆仑。关令尹喜望紫气，先知焉，乃扫道四十里以迎之。已而老子果至，尹喜曰：“翁将隐矣，强为我著书。”乃停车关中，作《道德》五千余言，尽授尹喜而去。

东汉间，青州有王氏子者，名成，字玄甫，道号东华，遇昆仑西母王启珠。珠喜其同姓，赐号白云上真，授以老子之青符玉篆，金科灵文。玄甫服习三年，勤心弗懈。老子感而降之，即以《黄庭·内景》删为一卷，名曰《外景》，以授玄甫修持，兼示九转八琼丹火候。玄甫乃韬光晦迹，结庵静炼。功成，号东华帝君，理东方少阳之气。复称紫府少阳，为扶桑大帝，君辅相。

三传至纯阳先生，先生云：老子之《外景》及玉宸之《内景》皆藏于扶桑宫中，东华祖赞而传之，所以著老子度世之心也。夫老子，前身本太上老君所托，故隐显变化，与老君如一

辙。老君在上古，首化三清。天皇时变名万法天师，地皇时变名玄中法师，人皇时变名坚固先生，三皇后变名金阙帝君，伏羲时为郁华子（又改郁密），神农时为九灵老子，帝喾时为禄图子，尧时为务成子，舜时为尹寿子，夏禹时为真行子，商汤时为锡则子。至商武丁时，始降全神为老子。此又别开生面，再造乾坤之时也。后人不知，混以老君为老子，遂以前身之事攒入后身。或云老子是先天地生，或云老子是天之精魄。使核实者叹为虚渺，不出《老仙正经》。《抱朴子》云：夫有天德，则有道术。道术之士，何时暂之？是以羲轩以来，至于三代，显名道术者，世世有之，何必常是一老子也？皆由晚学之徒，好奇尚异，欲推崇老子，故有此说。

其实论之，老子盖得道之尤精者，非神异也。何者？若谓老子是得道，则人必勉力追慕。若谓是神异，则长生不可学也。以愚论之，老君在前为神异，老子在后与人同。为神异者不可学，与人同者则可学也。稚川之心，只从实据而已。儒者谓圣人之生，因人气而禀天精，其言最允。老子生身，借四大以成形，精修盛业，为神仙模范，道德宗风。功完行满，归总诸天。分而为万，合而为一。分神降世，俱以修道为本，其不可学者在此，其有可学者亦在此也。至若庄生、方朔辈，谓为老子易名者，皆不可信，此盖老子所赐者也。宝颂云：“产漆园、方朔之辈，丹析微芒。是乃如丹阳之母，梦受神人丹篆，而产大仙才也。”仙传曰：“世遵老子之教者，皆清虚恬静，与世无争，故能被褐怀玉，无有颠沛于险世。”其源远流长，汪洋若此，岂非乾坤所定万世之师表哉？

月居青岛数载，尝以老子清净法指示晚成朱子、结成李子、回风刘子，盖兢兢恐惧，不敢忘家法云。



前有老君，后有老子，是一是二，融洽分明。其文品则流水今日，明月前身者也。（吾山）

夹叙夹议，亦史亦庄。所集诸家传记，皆能撷秀餐英。此老子第一篇宝传也。（保和）

## 《阴符经》类解

树下涵虚 述

### 《〈阴符经〉解》序

《阴符》以三才之理，万化之基，定修炼之术。真似开辟以来应有文字，其所言者皆自然也。或言是周末、战国时书，不过在盗机生杀间。疑其为怪怪奇奇，而不知其理实平正也。或言是达观子李筌所作，使筌能言此，吾即推之为广成。或言广成是老子气化前身，不应遽言夫此。殊不知古亦天地，今亦天地。古亦日月，今亦日月也。

但其书得之嵩山虎口岩，自唐始出，黄帝以来，已隔数千余岁，后人不免生疑。筌遇骊山老母，授以《阴符》玄义。戒筌曰：“阴符三百余字，百言演道，百言演术。参演其三，混而为一。上有神仙抱一之道，中有富国安民之法，下有强兵战胜之术。非虚语也。”

夫上、中、下者，非言三篇之名，乃言三等之义耳。此三者

参伍混淆于经内，反覆细绎，隐跃篇中，正所谓参演其三，混而为一也。仙家谓强兵战胜，乃还丹向上之事，何又名为下等？老子曰：“佳兵者不祥之气，不得已而用之者也。”

愚前注《道德经》，谬为圣师许可，近续《阴符》，又喜其文简，其旨远，字字切修炼秘语。乃复澄心观物，更为注以发明之。

卷石山人火西月自序于大江上。

## 序

人知其神之神，不知不神之所以神。我观涵虚，容貌如愚，人皆以愚虞之，我之不愚虞之也。及涵虚注解《道德》、《清静》、《定观》、《五厨》诸经，人又以奇其之，我又以不奇其之也。近者观天明五贼，察地论安民，民安国富之经，强兵战胜之术，一发之于《阴符》注解，由是而涵虚之蕴藏，吾亦不能测之也。《自序》谓“开辟以来应有文字”，力辨其为古书，可谓有才、有识也。

夫《阴符》者，出于黄帝之时，杀戮蚩尤之后。黄帝访广成，广成授此经。默相在廷诸人，如风后力牧、岐伯桐君、斗苞大挠，是皆明杀机，悉生死，通甲子者，故广成环而视之，发为奇险之语，内藏平坦之途，盖欲黄帝之左右，皆得闻此妙音。度黄帝即所以度诸臣也，广成子成人真广也哉！三代以下之儒，或疑为非三代以上之书，不过在字句间皮相耳。今有一神丹于此，入市求售。诡云杀鼠之药，又谓可以治病，人必非之笑之，且诟骂之，为其毒药也，何以又云能治病？然有见识者购而服之，则

白日升空也。此即《阴符》之谓夫，此即《阴符》之谓夫。是为序。

蓬莱山紫光洞道友张全一拜撰

## 辑诸家评语

达观子曰：“内出天机，外合人事。观其精妙，《黄庭》八景不足以为玄。察其至要，百家子史不足以为学。任其智巧，孙吴韩子不足以为奇。是以动植之性，成败之数，死生之理，无非机也。”

张果曰：“观自然之道，无所观也。不观之以目，而观之以心。以深微而无所见，故能照自然之性。其斯之谓阴。执自然之行，无所执也。不执之以手，而执之以机。机变通而无所系，故能契自然之现。其斯之谓符（此亦一解）。”

吕纯阳曰：“宋儒邵子，善读《阴符》。‘宇宙在乎手，万化生乎身。’此《阴符》语也，《击壤篇》袭用其句，默契者微矣。”

闾邱次孟曰：“《阴符经》所谓‘自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳相推，变化顺矣。’此数语，虽六经之言无以加。”

朱子曰：“‘自然之道静’四句，极说得妙。静能生动，便是渐渐恁地消去，又渐渐恁地长。天地之道，便是常恁地示人。”又曰：“‘天地之道浸’这句极好。阴阳之道，无日不相胜，只管逐些子挨出，这个退一分，那个便进一分。又曰：”若不是极静，则天地万物不生。浸字下得妙，浸者，渐也。天地之

道，渐渐消长，故刚柔胜。此便是吉凶贞胜之理。《阴符经》此等处特然好。

朱子曰：“《阴符》三返昼夜之说，如修养家子午行持，今日如此明日如此，做得愈熟，愈有效验。”

《阴符考异》曰：“骊山老母注，往往后人伪托，语意殊浅。间引张果语，则知其出张后也。”

欧阳巽齐曰：“道术裂，能为书者各为书。正言者或驳不纯，《阴符》独用反言而合于正。”

魏鹤山曰：“李嘉猷博通经子百氏，而深于《易》，晚得专气致柔之说，以《阴符》、《参同》博考精玩，笃信不懈。然则知道者，固合是二书，与《易》同用云。”

陆潜虚曰：“《阴符》、《道德》，所言皆盗机逆用之事。至于治国用兵与取天下及爰有奇器、是生万象、八卦甲子、神机鬼藏等语，皆有深旨。世人不知，指《阴符》为兵机，用《老子》以治国，失之远矣。”

《阴符经》者，修炼之书也。阴符对阳火言，言阴不言阳，阳在其中矣。《易·翼》曰：“一阴一阳之谓道”，以阴为先而阳为后者，盖天地万物之理，无静不生动，剥所以居复之先也。

《阴符》一卷，即阴阳交契机关。神之神灭于此，不神之神生于此。是乃杀与发隐显之处，反与复出入之门，日与月消长之会，大与小往来之路，死与生制伏之根，恩与害相乘之地，水与火进退之乡也。阴阳相制，则阴阳相胜。阴符操变化之神焉，但掌阴符者，须知身有奇器。藏器于身，待时而动，则卦象甲子、天地鬼神无不合道，又何难富国安民、强兵战胜、抱一全真而已哉？郑氏《艺文略》载《阴符经》传注凡三十八部五十一卷，迄今数百年，其增注又不知几何矣。余复合老、《易》、《参同》解

之，名曰：《类解》。

观天之道，执天之行，尽矣。

“观天之道”，开口便说阴符。老子曰：“功成名遂身退，天之道也。”“执天之行”，接口便补阳火。《易?象》曰：“天行健，君子以自强不息。”夫观天道者，观其生成畅遂，至冬令而退藏。坤六道穷之义在其中矣。执天行者，执其潜见，惕跃，至九五而飞龙在天。坤承天行之义乘其后矣。首二句暗将乾坤二卦，包括在前，阴符即易道也。尽矣：叹观止已。

天有五贼，见之者昌。五贼在心，施行于天。宇宙在乎手，万化生乎身。

贼即下文克字、盗字之义。五贼：五行也。天有五行，相克寓相生之妙，相盗藏相宜之机。人能洞见其理，则道气昌隆。夫五行在人心中，倒行逆施，方能相克、相生，相盗、相宜。观此妙义，在天已然。人能体天施行，则宇宙在手，万化生身矣。既矣。既曰生身，则五贼非贼也。

天性，人也。人心，机也。立天之道，以定人生。

性，即理也。五贼者，天之理，即人之理也。在人则运于心，而使之克中相生，盗中相宜，只用一个机字。《易?翼》曰：“立天之道，曰阴与阳。”言天而地在，言地而人在，故曰“立天之道，以定人也”。阴阳包五行在内，人岂能外阴阳

哉？

天发杀机，星辰隐（一作陨）伏。地发杀机，龙蛇起陆。人发杀机，天地反覆。天人合发，万化定基。

发者，生机也。杀者，死机也。生死即动静机括。藏生机于死机之中，静而后动也。隐伏者，暗地转移。以静言，言静而动在。起陆者，奋地飞出。以动言，言动而静在。《阴符》句语，每每各吐半边，使人隅反。“人发杀机，天地反覆。”人与天地为三，其杀机亦自相类，《易》所谓“反复其道，七日来复”是也。反复者，转生杀之柄，握消长之权也。“天人合发，万化定基。”此机同，此理同也。

昔吕祖化身为陈家佣，陈与一道者讲人发杀机，天地反覆，未晓杀机之旨。吕祖从旁接声曰：“生者不生，死者不死。已生而杀生，未死而学死，则长生矣。”今按吕祖此语，知杀机乃生死关头。惜陈为道士所迷，甫惊异而旋惑也。

性有朽拙，可以伏藏。九窍之邪，在乎三要，可以动静。火生于木，祸发必克。奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人。

有气质之性，有本来之性。气质之性，似巧实拙。本来之性，似拙实巧。此二者可以伏藏。伏藏则寂然不动，感而遂通。巧藏拙，拙藏巧矣。夫人之所以不能伏藏者，以其有九窍之邪耳。九窍之邪，又以耳、目、口为三要。此三者，可以动，可以静。静则含眼光、凝耳韵、缄舌气，三要反为三宝。动则色令人

盲、音令人聋、味令人爽，三要适成三灾。不见夫火乎？火生于木而反克木，犹之视生于目，而反伤目。听生于耳，而反伤耳。味生于口，而反爽口。又如奸生于国，静则邪伏，动则邪溃也。若知动静之机，主静修炼，则可谓之圣人。

天生天杀，道之理也。天地，万物之盗。万物，人之盗。人，万物之盗。三盗既宜，三才既安，故曰：“食其时，百体理；动其机，万化安。”

生杀者，天之妙理，即至道之妙理也。杀之者，先盗藏其生气也。天地为万物之盗。故冬至春回，生气先藏于归根之处。万物为人之盗，故勾萌甲坼，生气先藏于媾精之中。人为万物之盗，故取多用宏，生气先藏于存养之内。杀中有生，培元气以待时，盗之谓也。夫一动一静，两仪之常，而并育并行，三盗相养。既相养，则天地人物互藏其用矣。三才者天、地、人，不言物而物在。有一不安，必有不相宜者。三盗既宜，则三才亦安矣。三才既安，则发育万物，因时而动也。“故曰”二字，承上文而引古语时，即生机初动之时。食时者，气机初动，即时吞入我家，则百骸俱理。机乃杀机，大静之后，初出生机随其时而服食之，则万象太平。故曰：“动其机，万化安”云。

人知其神之神，不知不神之所以神。日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉。

修炼之功，莫妙于神。人知灵动者之为神，而不知不用灵动者之所以神也。此神从静极而生，时至神知，善审动机。其动机

也，如日月之有数焉。《参同》云：“三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛甲满东方。十六转受统，巽辛见平明。艮值于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，东北丧其明。”此日月消长之数也。夫六门大药，圣人以日月之盈虚测之。而六候得丹，又当以阴阳之大小准之。《参同》曰：“阴阳交结，小往大来”是也。小往，则前行短，二候求药也。大来，则后行长，四候合丹也。十二分火候，即在日月有数，大小有定之中。圣人之功于此生，神明之用于此出矣。

**其盗机也，天下莫能见，莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。**

盗机者，伐夺之机也。不但五行相克，三才相袭为盗机。即抱神守气，取坎填离，亦是盗机。至人默运神机，入水府，造金乡，踵希夷，绝视听，此中有莫能见，莫能知者。神之神于此死，不神之神于此生。故君子得此盗机，可以造命而固躬。小人得此盗机，必至损躬而轻命。所谓正人用之而正，邪人用之而邪者也。

**瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍。三返昼夜，用师万倍。**

瞽以耳为目，即听以察人笑貌，故曰：“瞽者善听”。聋以目为耳，即是以揣人声情，故曰：“聋者善视”。然吾身有无目之人，而能曲听者。又有无耳之人，而能旋视者。善视善听，在辨水源清浊耳。老子曰：“水善利万物”，以此知绝美之利，真



一之源也。用师十倍者，易卦以地水为师，土克水而不动，则其水愈觉澄清。用师者，用土克水，行险而顺。以此毒天下而民从之，吉又何咎矣。十，以成数言。三返者，三数属木也。夫离宫火精水汞所生，木中藏火同沉坤宫。坤实成坎而生水，水中真气则为金。木载金还之后，须用屯蒙抽添，故曰：“三返昼夜，用师万倍”者。万，以全数言。十月火符，乃能炼宝成丹。七返九还，即三返也。

心生于物，死于物。机在目。天之无恩，而大恩生。迅雷烈风，莫不蠢然。

心因物而动，生于物也。逐物而亡，死于物也。夫九窍之邪，在乎三要。三要之邪，莫要于目焉。欲止其机，必用无恩。天无恩而大恩生，死中有生，动中有静也。迅雷烈风皆从蠢然之中，自然灵动。使天长用其风雷，则风雷之灵气，有时而尽，何以于重阴之下，待地雷之复，而起申命之巽风乎？

至乐性余，至静性廉。天之至私，用之至公。

承上无恩之义推之，无恩者，犹之无为，乐之至静之至也。至乐者，其性闲适而有余。至静者，其性清净而廉洁。故天有时而雷无风，似至私也。能从蠢然中发出号令，又即天之至公也。至私似无恩，至公则大恩生。

禽之制在气。生者死之根，死者生之根。恩生于害，害生于恩。沉水入火，自取灭亡（此二句，王凤洲藏本接在“害生于

恩”下，其意联属，今照其本。）。

《白虎通》：禽，言为人所禽制也。禽之制在气，气以火言，禽以朱雀言。以气制禽，以火制火也。《参同》云：“朱雀为火精，执平调胜负。”盖言土填水不起之候，必得朱雀之火执其平衡，调其胜负，猛烹而极炼之，火蒸水沸，其金自随水而上腾，则朱雀之制，即在乎以火沉水，举水制火也。其中有生死之机：水沸火升，入于离宫，离火反为坎水所灭，“生者死之根”也。制伏拘钳，不飞不走，铅汞俱死，同归厚土。这回大死今方活，“死者生之根”也。“恩生于害”：以火沉水也。“害生于恩”：引水入火也。沉水入火之妙，自生自死于其间，故曰：“自取灭亡。”

愚人以天地文理圣，我以时物文理哲。人以愚虞（疑也）圣，我以不愚虞圣。人以奇其（同期）圣，我以不奇其圣（此六句，传者谓武伯赞词。凤洲藏本删去，今仍存之，移于“自取灭亡”之下）。

愚人以通天文、察地理为圣，若只如此，究于身心何益？我于天文中考其时行之妙，地理中玩其物生之机，盗天地而夺造化，方不愧为明哲。所谓观天之道，执天之行，至矣。“人以愚虞圣，我以不愚虞圣。”所谓“知之修炼，谓之圣人”也。人以奇其圣，我以不奇其圣。所谓“人知其神不神，不知不神之所以神”也。又况日月有定，大小有数，三才相盗，皆自然之圣功也，何奇之有？此六句，皆似申赞上文言。

自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳相推，而变化顺矣。

自然之道，一静而已。静中生动，动则天地万物生。天地之道，一浸而已。浸即自然之象。阴浸浸而下降，阳浸浸而上升。阴阳升降，妙在相胜。不相胜，则不相推。阴阳相推，而变化顺其自然已。变化者，进退之象也。朱子曰：“自然四句，极说得好。”又曰：“浸字下得妙。”

是故圣人知自然之道不可违，因而制之。至静之道，律历所不能契。爰有奇器，是生万象、八卦、甲子。神机鬼藏，阴阳相胜之术。昭昭乎，进乎象矣。

因而制之者，因自然之道，制为修炼之法也。夫自然之道，实从至静中发出，至静之中，别有岁月乾坤。人间律历不能契也。静在何处？有奇器焉，玄关一窍是也。万象生于中，八卦变于中，甲子运于中。神机难测、鬼藏莫晓、阴阳相数之数，无不出乎其间。昭昭乎人所共见之理，非隐怪难知之事也。进乎象矣，象即易象之象。象也者，象也。

## 《清静经》解

老君曰：大道无形，生育天地。

无极生太极。

大道无情，运行日月。

无为无不为。

大道无名，长养万物。

无物生有物。

吾不知其名，强名曰：“道。”

首亓为道，先天地而行生者也。虽曰强名，亦却自然。

夫道者，有清有浊，有动有静。无清地浊，天动地静。男清女浊，男动女静。降本流末，而生万物。

清与动为本，浊与静为末。一降、一流、一施、一受也。清浊相融，动静交媾，则万物于此滋生矣。

清者，浊之源。

无生有。

动者，静之基。

有返无。

人能常清静，天地悉皆归。

天清地静，一齐返入于无矣。

夫人神好清，而心扰之。

扰神之心，妄心也。

人心好静，而欲牵之。

好静之心，必先舍事。静心者，必先遣欲。

澄其心，而神自清。

澄心者，洗心退藏也。心如止水，其神自清。

自然六欲不生，

无眼、耳、鼻、舌、身、意，自无色、声、香、味、触、法。

三毒消灭。

三毒者，阴神害人性，阴精害人命，阴气伐人五脏，即三尸也。三尸皆人身阴贼，或言三彭、三姑者，皆妄。

所以不能者，为心未澄，欲未遣也。

神不能清，先由欲不能遣。

能遣之者，内观其心，心无其心。

知三心之不可得也。

外观其形，形无其形。远观其物，物无其物。

知四相之俱忘也。

三者既悟，惟见于空。

返照入空矣。

观空亦空，空无所空。

观空到无所之地，空斯大矣。若有所，则不成空。

所空既无，无无亦无。

观空到无所之后，空亦无矣。若有所，则不能无。无之又无，无亦不立。

无无既无，湛然常寂。

万法皆空矣。

寂无所寂，欲岂能生？

寂之又寂，何虑何思？

欲既不生，即是真静。

此静之所以先宜遣欲也。

真常应物，真常得住。

真静为常，则曰真常。吾师云：“真常能应物，应物自不迷，不迷性自住。”同此旨意也。

常应常静，常清静矣。

《定观》云：“有事无事，常若无心。处静处喧，其志唯一。”

如此清静，渐入真道。既入真道，名为得道。

人无妄心，则有真心。

虽名得道，实无所得。

冲而用之，不自满假。

为化众生，名为得道。

去妄归真，可称道人也。

能悟之者，可传圣道。

性功既悟，命功乃传。或问曰：“上言实无所得，此言可传圣道。然则《清静》一经，尚未言道乎？”涵虚曰：非也，你把“无所得”错讲了，这就是入道返观，讲究本来妙诀。

老君曰：

心长语重，故复开示。

上士无争，下士好争。上德不德，下德执德。执着之者，不名道德。

无争，则无欲。好争，则多欲。不德，乃有德。执德，便无德。人无至德，至道不凝。执德者不弘也，安能具虚灵广大之德，以合我虚灵广大之道乎？

众生所以不得真道者，为有妄心，既有妄心，即惊其神。既



惊其神，即着万物。既着万物，即生贪求。既生贪求，即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心。便遭浊辱，流浪生死。常沉苦海，永失真道。

此节反言以申上文清净入真道之意也。抑有可叹者，以不静之妄心，惊至清之真神。着物妄想，心不能静，真神反化为妄心也，安能得道乎？

真常之道，悟者自得。得悟道者，常清静矣。

悟道之人，终不外乎清净。清净之法，终不外乎遣欲。遣欲是一章吃紧处。又况心静则火降，神清则气慧。定中生慧，本命自来。更有自然而然，不知其所以然者。

## 《玉枢经》约解

玄裔涵虚子 注

居中而运，则谓之枢。北斗一星名天枢，取其运于中央也。人身以神为枢，纤尘不染，有如玉之清明，故曰玉枢。此经大旨，盖教人炼元神也。

天尊言：“尔诸天人，欲闻至道。至道深窈，不在其他。尔既欲闻，无闻者是。无闻不见，即是真道。闻见亦泯，惟尔而

已，尔尚非有，何况于是？不闻而闻，何道可谈？”

雪亮冰清，不烦言解。“何况于是”，是字，指闻见言。

天尊言：“道者以诚而入，以默而守，以柔而用。用诚似愚，用默似讷，用柔似拙。夫如是，则可与忘形，可与忘忘。

此皆虚无中功夫。

入道者知止，守道者知谨，用道者知微。能知微则慧光生，能知谨则圣智全，能知止则泰定安。泰定安则圣智全，圣智全则慧光生，慧光生则与道为一，是名真忘。惟其忘而不忘，忘无可忘，无可忘者，即是至道。道在天地，天地不知。有情无情，惟一无二。”

能入要能守，能守要能用。知止则不迁，知谨则不出，知微则深造杳冥。杳冥生恍惚，灵觉著焉，即慧光也。不出则神恬，不迁则气静。气静则神恬，神恬则太虚之中一灵独运，只知有道，而不知有他，故曰：“是名真忘。”真忘者，忘而不忘，忘无可忘者也。真忘即至道也。

天尊言：“吾于今世，何以利生？为诸天入，演此妙宝。得悟之者，俾跻仙阼。学道之士，信有气数。夫风土不同，则稟受自异，故谓之气。智愚不同，则清浊自异，故谓之数。数系乎命，气系乎天。气数所囿，天命居告（告，桎也），不得真道。愚可以智，浊可以清，惟命俾之。愚昏昏，浊冥冥，亦风土稟受

之、移之。天地神其机，使人不知，则曰自然。使知其不知，则亦曰自然。自然之妙，虽妙于知，而所以妙，则自乎不知。然于道则未始自以愚之、浊之。”诸天闻已，四众咸悦。

### 《护命经》约解

尔时，元始天尊在七宝林中五明宫内，与无极众圣俱放无极光明，照无极世界，观无极众生受无极苦恼，宛转世间，轮回生死，漂浪爱河，流吹欲海，沉滞声色，迷惑有无。无空有空，无色有色，无无有无。有有无有。终始暗昧，不能自明，毕竟迷惑。

无始者，祖气也。祖气化生，真神即见。此神在天心之中，黄宫之内。一神正位，万神朝宗。非若无极众生，尽是一派识神，受无穷苦趣。彼众生者，皆执迷也。执空不是，执色不是，无中执有不是，有中执无亦不是。殊可悯哉！

天尊告曰：“尔等众生，从不有中有，不无中无，不色中色，不空中空。非有为有，非无为无，非色为色，非空为空。空即是空，空无定空。色即是色，色无定色。即色是空，即空是色。若能知空不空，知色不色，名为照了，始达妙音。识无空法，洞观无碍，入众妙门，自然解悟。离诸疑网，不着空见。

此节为众生说破空色无有之迷，若众生有解悟者，即能离诸

迷惑。

清净六根，断除邪障，我即为尔说是妙经，名曰护命。济度众生，传教世间，流通诵读，即有飞天神王，破邪金刚，护法灵童，救苦真人，金睛猛兽，各百亿万众，俱侍卫是经，随所供养，捍危扶衰，度一切众生，离诸染着。”

此节重清净一句。清净六根，乃得此护命妙宝，离诸苦恼。

尔时天尊即说偈曰：“视不见我，听不得闻。离种种边，名为妙道。”

不见我，不闻我，则无我也。我为种种之边害，无我则种种皆离。孔子无意、无必、无固，而归于无我，盖无我则意、必、固皆绝也。

## 《日用经》约解

日用者，犹言十二时中不可须臾离者了也。有功夫自有效验，总要清净身心。《经》中二段云：“十二时中，常念清净。”末段云：“十二时中，常要清净。”此太上吃紧人处，故一再言之。十二时中，常以清净为功，清净乃日用之本。《经》语明显，不烦注疏。玄裔西月谨识。

夫日用者，饮食则定。禁口端坐，莫起一念。万物俱忘，存神定意。眼不视物，耳不听声。一心内守，调息绵绵，渐渐呼出，莫教间断，似有如无。自然心火下降，肾水上升，口里津生，灵真附体，得至长生之路也。

首段言下手功夫。

十二时中，常念清净。一念不起谓之清，灵台无物谓之净。身是气之宅，心是神之舍。意行则神行，神行则气散。神聚，则五行真炁结成刀圭，自然身中有身，冲和气透，醍醐灌顶。行、住、坐、卧，常觉身体如风之行，腹中如雷之鸣，耳听仙音无弦之曲。不言而自声，不鼓而自鸣。神气交结，婴儿回转。得观内景，能自言语。见虚无之事，与圣同居。神自出入，天地齐寿，脱离生死矣。

“十二时”二句以入室时言身心清净，效验自呈。下文皆在此二句之中。

莫教有损，十二时中，常要清净。神是气之子，气是神之母。如鸡抱卵，存神养气，能无离乎？妙哉！妙哉！

“十二时”，再申二句，以养丹时言，观“莫教有损”四字，便知。

## 《大通经》约解

涵虚子 注

大通者，广大圆通之义也。《经》中无形、无体、无象、无相、无为，皆大无方，通无碍也。

### 真 空 章

先天而生，生而无形。后天而存，存而无体。然而无体，未尝存也。故曰：“不可思议。”

先天气无质，后天神无方。然神虽无方而运化却有方，故曰：“未尝存也。”“不可思议”，妙用无穷也。

### 玄 理 章

静为之性，心在其中矣。动为之心，性在其中矣。心生性灭，心灭性现。如空无象，湛然圆满。

静为性，而心在中。一切皆忘，性定心亦定矣。动为心，而性亦在中。一灵独觉，心见性亦见矣。凡人所以不见性者，为有妄心。既有妄心，其性即隐。若无妄心，其性即见。以性体本空耳。如空无象，性体湛然。

## 玄 妙 章

大道无相，故内摄于其有。真性无为，故外不生其心。如如自然，广无边际。对境忘境，不沉于六贼之魔。居尘出尘，不落于万缘之化。致静不动，致和不迁。慧照十方，虚变无为。颂曰：有法悟无法，无修解有修。包含万象体，不挂一丝头

无相则无有，内摄其有，则还无相之道也。无为则无心，外不生心，则返无为之性也。摄有还无则无相，收心返性则无为。无相、无为，则无边际也。由是而对境居尘，似觉有相、有为。不沉、不落，仍觉无相、无为。六贼万缘，何足挂心哉？静不动定也，和不迁安也。慧照虚变，则元神善运矣。要之，无相、无为也。

### 《赤文洞古经》约解

## 操 真 章

有动之动，出于不动。有为之为，出于无为。

有动之动，阳气也。寂静中生来，故曰：“出于不动。”有为之为，返还也。清净中行持，故曰：“出于无为。”

无为则神归，神归则万物寂。不动则气泯，气泯则万物生。

无为则神归，神好清也。神归则物寂，清则净矣。不动则气泯，气入亥也。气泯则物生，亥又子矣。

神神相守，物物相资，厥本归根。

相守者，以无合无。相资者，以有还有。如是则后天返先天，而根本固矣。

默而悟之，我自识之，入乎无间。

默而悟者，杳冥生恍惚也。我自识者，一灵独觉也。如此则深入玄通，而无间隔矣。

不死不生，与天地为一。

操真之道得矣。

## 入 圣 章

忘于目则光溢无极，忘于耳则心识常渊。两机俱忘，绝众妙之门。

目机静，则慧光自生。耳机静，则心地自澄。无欲观妙，正在此时。得此一妙，则空绝众妙矣。



纯纯全全，合乎大方。溟溟淙淙，合乎无伦。天地之大，我之所维。万物之众，我之所持。曷有穷终，以语其弊哉？

有物混成，先天地生。大无方体，高无等伦。天地万物，皆我维持。虽有善言者，亦不能寻究其弊，以其无尽也。世间有尽者，即有弊端可语。道无穷终，安有弊之可语哉？

## 住 世 章

养其无象，象故常存。守其无体，体故全真。全真相济，可以长久。天得其真故长，地得其真故久，人得其真故寿。世人所以不能长久者，为丧其无象，散其无体，不能使九窍百骸，与真体并存，故死矣。

无象者，气也。无体者，神也。以神合气，丹道自成，故曰：“全真相济，可以长久。”下九句，明显易知，兹不注。

## 《定观经》约解

紫霞涵虚子敬述

定观，即佛门止观之义。观即内观、外观、远观、空观也。人能定观，则神不动摇，必能内观无心，外观无形，远观无物，观空亦空矣。《道书全集》有混然子注，语意支离，未明宗旨，兹照《经》义述之。

天尊告左玄真人曰，

左读佐，辅也，助也，辅助玄功之臣也。《书》：“周公左右先王”，皆作去声。注：“左右，辅助也。”

夫欲修道，必先舍事。外事都绝，无与忤心，

外事乃不关身心之事。忤，拂逆也，拂逆生烦恼，故先舍之，而尽绝之，乃不兴烦恼之心。

然后安坐，内观心起。若觉一念起，须除灭，务令安静。

念：乃的有贪着之念。佛经云，从起心动念处下功夫，故须除之、灭之。

其次虽非的有贪着，浮游乱想，亦尽灭除。昼夜勤行，须臾不替。

的有贪着：即上节念字，如名利之类是也。浮游乱想，乃是未有贪着者，浮空而来，游思不断，杂乱无章，不关紧要之事也。替：废也。

惟灭动心，不灭照心。但凝空心，不凝住心。不依一法，而心常住。

念即动心，照即返观之心，空即无欲之心，住乃执着之心。不依一法，即万物皆空，而心常定矣。

然则，凡心燥竞。

反言以结上文。

其次初学，息心甚难。或息不得，暂停还失。去留交战，百体流行。久久精思，方乃调熟。勿以暂收不得，遂废千生之业。

息心者，佛云安心也。暂停还失者，儒云操存舍亡也。亡则去，去则牵于境。存则留，留则返诸心。心境回环，有如交战。随息来往，故曰：“百体流行。”欲得停留之法，须思调心之理。无非由暂而常，精思既久，乃能调熟。始而暂收，继而常住。千生之业，即上文常住之心也。

少得静已，则于行立坐卧之间，涉事之处，喧闹之所，皆作意安。有事无事，常若无心。处静、处喧，其志唯一。

少：稍也。已：止也。稍得静止，必须境上试过，乃见其心之动不动焉。行、立、坐、卧，处静、处喧，皆境也。作意：持立也。有无动喧四句，皆作意功夫。

若束心太急，急则成病。气发狂颠，是其候也。

心好动而收之太迫，必成暴躁之病。气即心中之气，心动则

气动。狂即暴之证候，颠即躁之证候也。狂颠犹小，暴躁则甚。

心若不动，又须放任。宽急得所，自恒调适。制而不着，放而不动，处喧无恶，涉事无恼者，此是真定。

得所者，合宜也。自恒调适者，随其自自在在，安安闲闲也。不着不动，即宽急得所。无恶无恼，即自恒调适。真定：常静也。

不以涉事无恼，故求多事。不以处喧无恶，强求就喧。以无事为真宅，有事为应迹。若水镜之为鉴，则随物而现形。善巧方便，惟能入定。

故求多事，安知无恼不生恼耶？强求就喧，安知无恶不生恶耶？真宅：以静境言。应迹：以动境言。善巧方便者，随心应物，即应迹也。常应、常静，只求能入定功耳。故曰：“惟能入定”。

慧发迟速，则不由人。勿令定中急急求慧，急则伤性，伤则无慧。若定不求慧，而慧自生，定名真慧。慧而不用，实智若愚，益资定慧，双美无极。

由定生慧，随其自然。用慧不慧，不慧乃慧。定慧双修，其乐无穷。

若定中念起，多感众邪。妖精百魅，随心应见。所见天尊、

诸仙、尊人，是其祥也。

祥：兆也。古人有祲祥、妖祥二解，此以妖祥言。

唯令定心之上，豁然无覆。定心之下，旷然无基。旧业日销，新业不造。无所挂碍，迥脱尘笼。行而久之，自然得道。

上无覆，下无基，一空而已矣。此定观进一层功夫，即前经“观空亦空，欲岂能生”之旨也。

夫得道之人，凡有七候。一者，心得定易（治也），觉诸尘漏。二者，宿疾普销，身心轻爽。三者，填补夭损，还年复命。四者，延数千岁，名曰仙人。五者，炼形为气，名曰真人。六者，炼气成神，名曰神人。七者，炼神合道，名曰至人。其余鉴力，随候益明。得至道成，慧乃圆备。

圆备：则七候皆历尽矣。

若乃久学定心，身无一候，促龄秽质，色谢方空，自云慧觉，又称成道者，求道之理，实在未然。而说颂曰：知起生于境，火发生于缘。各是真性动，承流失道源。起心欲息知，知起心更烦。了知性本空，知则众妙门。

此经引人修心入道，委屈周全，慈悲至矣。特为依经解义，以揭婆心。涵虚识。

《五厨经》解  
(《经》是五言古体句法，  
极为拗衍，故详述之)

食本子涵虚注

唐京肃明观尹愔真人曰：“夫存一气和泰和，则五脏充满，五神静正。五脏充满滋味足，五神静则嗜欲除。”此《经》是五脏之所取给，如求食于厨，故云《五厨》尔。

一气和泰和，得一道皆泰。和乃无一和，玄理同玄际。

一气者，先天一气也。和泰和，会合五脏中不和之气也。既合五脏之气，则得一气为道气，由是一身皆泰和之气也。一身由泰和之气，则和气充周，浑然浩然，无一和之可名也。理：性也，言性而命在。际：交也，两玄不可分。以玄交玄，则各正性命保合太和也。

不以意思意，亦不求无思。意而无有思，是法如是持。

下意字，以真意言，慧光是也。不以意思意者，二玄相交之际，慧发迟速，不由人知，勿令定中急急求慧也，然亦不求无思。却要求注意规中，忘而不忘，不忘而忘。有意无意间，一气生而慧光见，乃善行持者也。故曰：“意而无有思，是法如是持。”

莫以心缘心，还莫住绝缘。心在莫存心，真则守真渊。

莫以内照之心，外缘人欲之心，则内想不出，外想不入也。既存绝外缘之心，又莫执住绝缘之心，所谓又须放任宽急得所，自恒调适，制而不着，放而不动也。心在乎内，亦莫存一个在内之心，为法所缚。只要得其真常，静守深渊，《契》所谓“浮游守规中”是也。

修理志离志，积修不符离。志而不修志，己业己无知。

修性之功，先持其志，后离其志。持其志则用志不纷，离其志则委志虚无。若使积力修性，苦持其志，是名边见，必起住心，必与离志之道不相符合。夫维持其志而不持其志，绵绵若存，则修己之业，无庸以己见参乎其间，自自在在，安安闲闲，则清静无为矣。

诸食气结气，非诸久定结。气归诸本气，随取当随泄。

《黄庭经》曰：“人皆食谷与五味，独食太和阴阳气。”由此印之，诸凡食滋味以养气者，不过暂时融结之气，旋饱旋馁，非一气和泰和之气，长存身中久久定结也。五脏之中，各有泰和为本。至人攒合五气，立为丹鼎。鼎中一气生来，各归诸气之本。我随取之，亦随泄之。取则五气朝元，泄则百骸俱理。《易》所谓黄中通理，正位居体，美在其中，畅于四肢，发于事业，美之至也。泄：即畅发之义也。

## 《明镜匣经》

明镜匣，发明黄白细微，有如宝镜出匣，光明清亮。其要在水银一味，其法在先死水银，其本在先炼真土。

太上慈悲，直将大丹要旨，形于竹帛。人能至诚格天，必有太清真人为之抉破微言，则万法皆通矣。仙律甚严，不敢妄注。谨将真经要妙，略吐于圈点之中。

世人不识一，一气生万物。若人知一趣，得一万事毕。一乃水之基，继续东方木。癸铅生辛金，白净莹如玉。二乃火之精，不失庚方父。壬水生黄金，金作中宫土。黄金硃砂父，白金水银母。壬癸水中精，识得为戊己。黑铅非真铅，内有先天水。硃砂非真汞，内有玄元火。水火能既济，不失坤方土。真母不通灵，须用正阳补。取坎复还离，万物归元祖。坤母育婴儿，乾父育姪女。姪女嫁婴儿，却配为夫妇。水火结成团，夫妇自相顾。男女却媾精，媾精生男女。无父不成母，无母不许父。父母全真形，不失真龙虎。龙虎是黄芽，黄芽是真土。真土为至药，至药不离祖。离祖不成丹，成丹真道理。牝鸡不能雏，有母缘无父。空自单卵抱，气散不成子。若要水银死，先须死其母。母死会玄元，方配硃砂父。父母媾真精，方死水银子。水银死为铅，相类坤方土。坤土育婴儿，化作水银母。水银只一味，不离南方火。乾宫有朱雀，坤宫有玄武。玄武产坤银，朱雀化黄土。稟会在中宫，方得水银死。北斗天之枢，内含中宫水。四象会中宫，南北为戊己。真精生乾坤，铅汞为父母。父母是庚辛，实稟西南数。识得庚辛精，才炼中宫土。真土产其中，方镇中央水。若人识真汞，黄金内神火。若人识真铅，白金内神水。二气结成丹，不愁水银



死。水火不能识，安知乾汞理？湿土水难干，干土能制水。若知生杀机，便是还丹理。黄金是真火，白金是真水。多少炼丹人，都做迷魂鬼。己土非真硫，戊土非天癸。若将此作土，不识其中趣。水银要相生，水银须生死。要得水银死，须先死其母。先天乾坤精，便是真戊己。乾黄坤体白，黄白药无比。只用黄白精，不用黄白体。黄白精何得？只用硃砂配。硃砂死变赤，方得水银死。水银不能飞，成药在于此。神仙得此精，盗夺天与地。世人得此精，堆金成富贵。一转至九转，九九八十一。若人知此理，密密深固济。收藏不可言，方跻神仙位。得之广济人，不得空浪费。知此如轻泄，天神亦不喜。慎之复慎之，千言并万语。

## 《金谷经》

金谷歌者，明种药之法也。大丹如黍米，先种于玉田之中，耕耘收获，即得金谷而食之。其要在铅中作，其用在水银一物耳。

炼丹诀，炼丹诀，仔细对君说：母炁初传子，初子性方拙。次子亦如然，混沌难分别。三子始光明，点化分刚决。一子诞一子，九子性猛烈。清净步太虚，天仙来迎接。此丹传至道，莫与非人说。丹、丹、丹，一粒遐龄千万劫。一生二，二生三，三生万物无休歇。无缘难遇此丹经，此是圣人真口诀。鼎无头，釜无耳。庚为表，辛为里。更无别药直下取，惟有水火相配对。燕雀不生凤，孤兔不乳马。若无真父母，所生都是假。种禾当用粟，无粟谷不生。炼丹须用宝，无宝丹不成。若用凡杂类，总是不成

真。用铅不用铅，须向铅中作。用至用铅时，用铅还是错。若要水银死，先须死水银。水银若不死，如何死水银？生熟自相制，相制自通灵。黑赤丹砂汞结成，明知此理最幽深。不离男女生生男女，生下男女更长孙。水银一物别无物，先作肉兮后作骨。骨肉相亲化作真，从此河车任反覆。此药无炉只有鼎，一鼎化为千万鼎。金化金兮银化银，何曾别有外神灵？转制分胎三次后，却嫌宗祖是嚣尘。药即是金金是药，母能养子意偏深。妊女牢藏神室内，深闺养之自坚心。玉田金谷随时种，吾今细说甚分明。得人守之宜秘隐，不秘不隐遭天嗔。

## 后天串述文终经

予著《道德》、《黄庭》、《大洞》、《无根》诸注，皆言先天之用，而非初学法门也。夫行远自迩，登高自卑。若不明后天次序，譬诸世上功名，未举茂才、孝廉，空想进士、翰林也。因作《后天串述》一篇，为入门之路焉。

一、收心。二、寻气。三、凝神。四、展窍。五、开关。六、筑基。七、得药。八、结丹。九、炼己。

太上有言，贵以贱为本，高以下为基。后天资补，贱下之道也。贱也者，师所谓“说着丑”也。下也者，《经》所谓“下而取”也。培养丹基，纯以精气为宝。其行法功也，要先收心入内，以中为极，以和为则，以神为体（定），以意为用（慧）。

寻气在阴跷为先，中是活活泼泼，不见不闻之处。和是专气致柔，抱神以静之功。定中生慧，坐照如初。媾元精而生元气，展窍开关不难也。元精者，阴跷一脉，逐日生人之气也。学人采

取元精，必寻气之活动处，而以静合之。此之谓神气交。神气交，则男女媾精，真种化生。真种者，后天鼎之真气也。后天鼎者，即元神、元炁交合之所也，故名灵父、灵母。

此气从鼎中炼出，即宜凝其神，柔其意，以柔制刚，自然入我内鼎。和之、调之、锻之、炼之，潜伏于丹田之中，呼吸乎虚无之内，是名命蒂，又号胎息。

忽然而内鼎之间，冲出一物，跳跳跃跃，嘘嘘喷喷，直由冲脉上至心府，即展窍时也，俟其冲突有力时，乃变神为意，引出尾闾，一撞三关，飞上泥丸，即开关也。

关窍既开，乃行养己之功，而谈筑基之道。筑基者，采彼气血，补我精神。精神虽壮，又恐动摇，于是以壬铅制之，壬铅者，二气媾而生者也。

原夫坎宫之气，地气也。离宫之气，天气也。天地交合之时，混混沌沌，氤氲氲氲，结为虚无窟子。虚无窟中旋产一气，即以此气为壬铅，此得铅时也。

铅之体有气无质，以故清而上浮。至昆仑时，要以目光上视，神气相息于顶中。凝住一时，阳极阴生，始以舌倒抵上腭，鼻息要匀，抵腭久之，乃有美津降下，寒泉滴滴。虽不甚多，然一吞下重楼，以意送回黄庭。却又奇怪，发声如澎湃一般，始知天上甘露，原不可多得也。降入黄庭，结为内丹。

以后则在欲绝欲，在尘出尘，对境忘精，炼铅伏汞，赶退三尸、五贼，销磨六欲、七情。骨气俱是金精，肌肤皆成玉质。则内发天机，外合人事，毋意、毋必，毋固、毋我。积功累德，炼气养神，物来事至，心境自放光明。即景会心，慧剑劈开尘障。功修人间，名称天上。且食天禄，享寿无穷。此时抱璞守贞，防危虑险，天人合发，万化定基，精神永固，一气还虚，此炼己之

功完备矣。

入门者必先收心、寻气、凝神、展窍、开关、筑基、得药、结丹、炼己，此九层功夫，乃为入道之门。

既已入门，阴阳归一，无往不复。穷理尽性以至于命，自有为而入无为，由勉强而抵自然，未有金丹不成者矣。

## 人元大道九层炼心文终经（循途录）

紫霞洞主人涵虚子手著

### （九层炼心道言）

初层炼心者，是炼未纯之心也。未纯之心，多妄想，多游思。妄想生于贪欲，游思起于不觉。学人打坐之际，非不欲屏去尘情，无如妄想才除，游思忽起。法在止观，乃可渐渐销熔。止则止于脐堂之后，命门之前，其中稍下，有个虚无圈子，吾心止于是而内观之，心照空中，与气相守，维系乎规矩之间，来往乎方圆之内，息息归根，合自然之造化；巍巍不动，立清净之元基。从此一线心光，与一缕真气相接，浑浑灏灏，安安闲闲，此炼心养气之初功也。

二层炼心者，是炼入定之心也。前此一线心光与一缕真气相接，若能直造窈冥，自当透出玄窍；奈何定心不固，每为识神所迁，心与气离，仍不能见本来面目。法在心息相依之时，即把知觉泯去，心在气中而不知，气包心外而不晓，氤氲氤氲，打成一

片，是炼心合气之功也。

三层炼心者，是炼来复之心也。前此氤氲氲氲，打成一片，重阴之下，一阳来复，是名天地之心，即是玄关一窍。此刻精、气、神都在先天，鸿蒙初判，并不分真精、真气、真神，即此是真精、真气、真神。若能一心不动，便可当下采取运行。无奈见所未见，闻所未闻，美景现前，茫无措手；心一动而落在后天，遂分为精、气、神矣。法在玄关初现之时，即刻踏住火云，走到尾闾，坚其心，柔其息，敲铁鼓而过三关，休息于昆仑焉，此炼心进气之功也。

四层炼心者，是炼退藏之心也。前此踏火云，过三关，心与气随，固已入于泥丸矣。然在泥丸宫内，或有识神引动，则气寒而凝，必不能化为真水，洒濯三宫，前功尽弃矣。法在昆仑顶上，息心主静，与气交融，气乃化为美液，从上腭落下，卷舌承露，吞而送之，注心于绛宫，注心于黄庭，注心于元海，一路响声直送到底，又待玄关之现焉，此炼心得气之功也。

五层炼心者，是炼筑基之心也。前此入泥丸而归气穴，已有河车路径，从此一心做去，日夜不休，基成何待百日乎？然或有懈心，有欲心，作辍相仍，丹基难固。夫筑基所以聚精会神也，功夫不勤，精神仍然散乱，何以延年奉道？法在行凭子午，逐日抽添，取坎填离，积金实腹，此炼心累气之功也。

六层炼心者，是炼了性之心也。前此河车转动，聚精会神，则灵根充实矣。从此心液下降，肾气上升，是为坎离交。杳冥中有信，浩浩如潮，一半水气，濛濛如雾，一半云气，是名金水初动，方修玉液还丹。倘用心不专，则尽性之事难了。法在于金水初生之时，由丹田分下涌泉，霎时而合到尾闾，调停真息，鼓之舞之，乃能滔滔逆上，至于天谷；涓涓咽下，落于黄庭。如此则

朝朝灌溉，心地清凉。血化为膏，意凝为土，土中生汞。汞性圆明，遇物不迁，灵剑在手。孟子谓“尽其心者，知其性也”。仙家名为阴丹、内丹，此炼心明性之功也。

七层炼心者，是炼已明之性也。前此金水河车，仙师名为内炼。到此，还有外炼功夫。以外合内，真心乃聚而不散。盖内体虽明，好飞者汞性。内修虽具，易坏者阴丹。设或保养不纯，则心性复灭矣。法在以虚明之心、妙有之性和砂拌土，种在彼家。彼家虚而由我实之，彼家无而自我有之。以有投无，以实入虚。死心不动，霎时间先天一气从虚无中来。一候为一阳，有如震。二候为二阳，有如兑。时值二候，正宜合丹。那边吐出一弦真气，其喻为虎向水中生。这边落下一点玄光，其喻为龙从火里出。两边龙虎会合，性情交感，一场大战，宛如天地晦冥，身心两静矣。俄而三阳发动，有如乾卦。如潮如火，如雾如烟，如雷如电，如雪如花。身中阳铅晃耀，我即持剑、掌印、踏罡、步斗，鼓动元和，猛烹极炼，透三关而上泥丸，一身毛窍皆开，比前玉液河车，更不同也。吞而服之，以先天制后天，性命合而为一，即大还也。性属火，其数七。命属金，其数九。返本還元，故明七返九还、金液大丹。从此铅来制汞，其心长明，汞不动摇矣。此炼心存神之功也。

八层炼心者，是炼已伏之心，而使之通神也。前此七返九还，以铅制汞，心已定矣。但要温之、养之，要使身中之气尽化为神，身中之神能游于外。于是取一年十二月气候，除卯酉二月为沐浴，余十月为进退，故名十月温养，非言要十个月功夫也，否则心虽定而不灵。炼之、锻之，灵心日见。灵则动，动则变，变则化，故有出神之事，而不为物情所迷。此炼心成神之功也。

九层炼心者，是炼已灵之心而使之归空也。前此温养功深，神已出而不惑，随心所欲，无往不宜，高踏云霞，遍游海岛，致足乐也。但灵心不虚，则不能包涵万有，此所以有炼虚一着也。炼虚者，心胸浩荡，众有皆无。清空一气，盘旋天地间。是我非我，是空不空。世界有毁，惟空不毁。乾坤有碍，惟空无碍，此所以神满虚空，法周沙界也。此炼心之始末也，无以加矣。

## 辩 惑 论

紫清白真人作

海南白玉蟾，自幼事陈泥丸，忽已九年。偶一日，在乎岩阿松阴之下，风清月明，夜静烟寒，因思生死事大，无常迅速，遂稽首再拜而问曰：“玉蟾事师未久，自揣福薄缘浅，敢问今生有分可仙乎？”

陈泥丸云：“人人皆可，况于汝乎？”

玉蟾曰：“不避尊严之责，辄伸僭易之问，修仙有几门？炼丹有几法？愚见如玉石之未分，愿得一言点化。”

陈泥丸云：“尔来，吾语汝。修仙有三等，炼丹有三成。夫天仙之道，能变化飞升也，上士可以学之，以身为铅，以心为汞，以定为水，以慧为火，在片晌之间可以凝结，十月成胎，此乃上品炼丹之法，本无卦爻，亦无斤两，其法简易，故以心传之，甚易成也。夫水仙之道，能出入隐显也，中士可以学之，以气为铅，以神为汞，以午为火，以子为水，在百日之间可以混合，三年成象，此乃中品炼丹之法，虽有卦爻，却无斤两，其法要妙，

故以口传之，必可成也。夫地仙之道，能留形住世，庶士可以学之，以精为铅，以血为汞，以肾为水，以心为火，在一年之间可以融结，九年成功，此乃下品炼丹之法，既有卦爻，又有斤两，其法繁难，故以文字传之，恐难成也。上品丹法，以精神魂魄意为药材，以行住坐卧为火候，以清静自然为运用。中品丹法，以肝心脾肺肾为药材，以年月日时为火候，以抱元守一为运用；下品丹法，以精血髓气液为药材，以闭咽搐摩为火候，以存想升降为运用。大抵妙处不在乎按图索骏也，若泥象执文之士，空自傲慢至老无成矣。”

玉蟾曰：“读丹经许多年，如在荆棘中行，今日尘净鉴明，云开月皎，总万法而归一，包万幻以归真，但未知正在于何处下手用功也？”

陈泥丸云：“善哉！问也。夫炼丹之要，以身为坛炉鼎灶；以心为神室；以端坐习定为采取；以操持照顾为行火；以作止为进退；以断续不专为堤防；以运用为抽添；以真气熏蒸为沐浴；以息念为养火；以制伏身心为野战；以凝神聚气为守城；以忘机绝虑为生杀；以念头动处为玄牝；以打成一块为交结；以归根复命为丹成；以移神为换鼎；以身外有身为脱胎；以返本还源为真空；以打破虚空为了当，故能聚而成形，散则成气，去来无碍，逍遥自然矣。”

玉蟾问曰：“勤而不遇，必遇至人；遇而不勤，终为下鬼。若此修丹之法有何证验？”

陈泥丸云：“初修丹时，神清气爽，身心和畅，宿疾普消，更无梦昧，百日不食，饮酒不醉，到此地位，赤血换为白血，阴气炼成阳气，身如火热，行步如飞，口中可以干水，吹气可以煮肉，对境无心，如如不动，役使鬼神，呼召雷雨，耳闻九天，目



视万里，遍体纯阳，金筋玉骨，阳神现形，出入自然，此乃长生不死之道毕矣。但恐世人执著药物、火候之说，以为有形有为，而不能顿悟也。夫岂知混沌未分以前，乌有年月日时？父母未生以前，乌有精血气液？道本无形，喻之为龙虎；道本无名，比之为铅汞，若是学天仙之人，须是形神俱妙，与道之合真可也。岂可被阴阳束缚在五行之中？要当跳出天地之外，方可名为得道之士矣。或者疑曰：此法与禅学稍同，殊不知终日谈演问答乃是干慧，长年枯兀昏沉乃是顽空。然天仙之学，如水精盘中之珠，转漉漉地，活泼泼地，自然圆陀陀光烁烁。所谓天仙者，此乃金仙也，夫此不可言传之妙也。人谁知之？人谁行之？人若晓得金刚、圆觉二经，则金丹之义自明，何必分别老释之异同哉？天下无二道，圣人无两心，何况人人具足，个个圆成，正所谓处处绿杨堪系马，家家门阊透长安，但取其捷径云耳。”

玉蟾曰：“天下学仙者纷纷然，良由学而不遇，遇而不行，行而不勤，乃至老来甘心赴死于九泉之下，岂不悲哉！今将师传口诀，锟木以传于世，惟此泄露天机甚矣，得无谴乎？”

泥丸云：“吾将点化天下神仙，苟获罪者，天其不天乎。经云‘我命在我，不在于天’何谴之有？”

玉蟾曰：“师祖张平叔三传非人，三遭祸患，何也？”

泥丸云：“彼一时自无眼力，又况运心不善乎！噫！师在天涯，弟子在海角，何况尘劳中识人为甚难！今但刊此，散行天下，使修仙之士可以寻文揣义，妙理昭然，是乃天授矣，何必乎笔舌以传之哉？但能凝然静定，念中无念，工夫纯粹，打成一片，终日默默如鸡抱卵，则神归气复，自然见玄关一窍，其大无外，其小无内，则是采取先天一气以为金丹之母，勤而行之，指日可与钟吕并驾矣。此乃已试之效，念学仙者无所指南，谨集问

答之要，名之曰：《修仙辩惑论》云。”

阅丹经甚多，惟此无半点虚语，故刻《十三经》之后，为达者共赏。涵虚识。

---

---

## 《灵源大道歌》白话注解

陈樱宁 撰

### 蒋维乔（竹庄）先生序

老子《道德经》说“谷神不死”。庄子《南华经》言之更详。曰“神凝。”曰“官止神行。”至《达生篇》中，更言“复精”“守气”“藏神。”举精气神三者具述之。而最后工夫，即在养神。是可知养神者，乃修道之上乘也。

《灵源大道歌》，宋徽宗时曹文逸女真人所作。明白说理，注重神气，无铅汞龙虎等代名词，极便初学。顾自宋至今，八百余年，无人注意及此，深为惋惜。皖江圆顿子先生，特表而出之。且用白话注解，条分缕析，详略得宜。读者得此，可以循序进修，便莫便于此，且可由神气混合而直造无为之大道。不亦易简而理得哉！

陈君以此书将付剞劂，嘱余一言弁其首。余学道数十年，老而无成，实不足以叙此书，重以陈君之命，勉为数语以塞责云尔。

戊寅冬日，蒋维乔叙于因是斋。

### 张寿林（任父）先生序

《灵源大道歌》，不见于《道藏》。向来行本绝少。清贺龙

彙刻入《道藏辑要》奎字帙中，题曰《至真歌》，海瞻真人刘玄英撰。

考《图书集成·神异典》引罗《浮山志》云：宣和中，有曹仙姑居京城，明于丹术，尝作《大道歌》，深得旨要。

又考体真山人汪东亭之论是歌也，亦曰：刘祖著《还金篇》、《还丹歌》，皆铅汞对待，何独于此歌只言汞而不言铅耶。因谓此歌实出于曹仙姑之手。

按：汪氏谓女真著作，皆言汞不言铅，言水不言火。其说虽不足以为定论，然细详此歌，文字思想，皆与海瞻还金还丹诸篇不类。其为曹仙姑所作，盖无可疑。仙姑名字里贯，俱无可考。惟据《图书集成》引《罗浮山志》，知其为宋徽宗宣和中女真。工诗赋，明丹术。宋徽宗广求学仙之徒，仙姑与吴妙明皆被征至京师。敕封文逸真人。

《灵源大道歌》，即作于斯时。诚历代女真所著丹经之最古者也。其书阐扬玄理，发明丹道，皆能直指要妙，发其本根，惜世间传本既少，淹没堪虑。皖江圆顿子先生，独戚然忧之。于是详加注解，重授剞劂。书成，属高观如兄以原稿见示，且问序于余。

余于斯道，盖有志焉而未能入门，何敢赞一辞。顾于先生之深通丹道，钦迟已久。亦不可无一语以致其拳拳之意。故敢有所述焉。夫仙道以人为主，人则以性命为宗。无主则道不生，无性命则身不立。仙道多门，取用非一。道有浅深，人有智愚。天下之道，虽殊途而同归，百虑而一致。然从粗入妙，各有等差。吻迹符真，非同一见。世俗无知。乃横生异解。入主出奴，隐若敌国。甚或好货之徒，故作荒唐无稽之谈。使初学之士，效验未收，流弊已生，此丹道之所以难行也。

是编独揭大道，毫无隐语。首论玄理，次主绝俗。莫非稳妥笃实法门。能一扫彼宗繁芜之说。而要之以中，存神定气，翕聚元和。其于拨乱反正之理，性命合一之道，论之甚详。

圆顿先生更因而广之，以为之注。其宣通疑滞，解说道要，皆浅显明白，切近不支。至其于书中之名词，解释尤称详审。凡历代丹经名词之纷纭而无从得其确解者，靡不一旦而豁然贯通。使琅函秘籍，人人得而读之。学者苟循是以求，何难超凡人圣。是先生之鼓聋发昧，功亦巨矣。

中华民国二十七年戊寅十二月十五日，寿县任父张寿林序。

### 洪万馨（太庵）先生序

仙学者，乃人类进化之学。而成仙则为人类进化之结果。衡以世界事事物物进化公例，固无足异。乃世人恒以怪诞目之，可谓浅识矣。

溯自洪元既判，草昧初开，不知经几千万年之絪縕始有人类；又不知经几千万年之变化，始演成今日之人。人之智慧虽日增，人之技术虽日巧。而于衰老病死，终不能避免。岂毕竟无法以抗此定律乎？毋亦人类之进化有未至欤？然而好生恶死，人之常情也。既同具此情，乃不用其智慧与死神争。徒知凭藉技术之巧，以相杀为能事。呜呼！何其悖谬一至于此耶？

我古昔圣真早有所见矣。故史家谓黄帝且战且学仙。而老子则有利而不害，为而不争，归根复命，长生久视之道。夫唯不相害，故不相争；不相争，故不相杀。然后人类之肉体得以苟全。能全形，则能复命，能复命，则能长生。然后人类之精神方能超

脱。试观四千六百年前，广成训黄帝之语。岂不深切而著明乎？

黄老既邈。历代继起之仙人，成道后，即高踵远蹠。或并其诀亦秘而不宣。即有著述流传，亦复辞多隐约。八卦五行，龙虎铅汞，使后之读者，如堕五里雾中，无从得其出路。彼辈为一身一时计，则得矣。如众生何，如天下后世何？

今夫衰老病死，固常情所同恶也。慨自战祸蔓延以来，海宇惊飘，中原沸鼎，伏尸百万，流血千里，破产亡家转于沟壑者，其数何止亿兆。人生斯世，虽欲求其衰老病死，而不可得。悲哉！

圆顿吾师，乘再来之愿，本渡世之心，不惜费四十载之精神、穷研仙学。并改革古仙自了之观念。随机方便，接引缘人。其所著书，未公诸世者，吾不得而言。已行世者，则有《黄庭经讲议》，《孙不二女丹诗注》，与夫《扬善半月刊》之宏篇钜制，微妙玄通，属具手眼，学者多能识之。兹值国难期间，又有《灵源大道歌白话注解》之作。此书明白简要，易知易行。复经我师拈出神气二字，为一篇之主脑。

夫神气者，乃吾身中所固有。不求于人，不假于物，信受而奉行之。可以跻圣域，可以避衰老，可以却死病。若修到极致者。或将来竟能以肉体证得之神通，打倒科学战争之利器。

不观夫电乎，人一触即死，物一触即毁。其潜在之能力，诚高于一切。而其破坏范围，却至有限。自十九世纪后，经白种人发明而利用之。于是科学世界，乃日新而靡有已。人谓世界进化，归功于蒸汽。然以视电力，则犹小巫之见大巫矣。

夫电即天地之元气也，人即天地之元神也。故天地人，称为三才。假使有天地而无人，不过一混沌世界而已。电力何由而见。既有人焉，复能取电力而支配之。譬如修炼家元神与元气合

一，其能力乃真不可思议。科学新发明，有所谓死光者，毁灭力无可限量。其实即以极大电力为之。而此电力者，岂非出自人工制造乎？死光今虽未用于战争，但迟早有实现之一日，试问尚有何物能抵御此乎？战舰飞机，坦克大炮，能遇之而不摧乎。圆顿公所谓以肉体证得之神通，打倒科学战争之利器，信非徒托空言矣。

盖肉体即是人身。而一人之身，即是一小天地。电即人身之元气，真意即人身之元神。以元神驭元气，而使神气合一。则小而固一身之邦国。大而极变化之能事。譬如制造死光，不出于科学家之试验室，而出于仙学家之丹田。有何不可乎。若夫人类之衰老病死，皆由元气散漫。无真意以主宰之。故日朘月削，而消磨于不知不觉之中。是以程子虽致疑于飞升，而独信长生有道。意谓如以烛火当风，则油易枯而火易灭。若置之密室，则其燃烧时间，可以长久。是知当风而烛火易灭者，即元气散漫无主宰之谓也。密室而烛火不易灭者，即元气统摄，有主宰之谓也。噫！人类所以自戕其寿命者，岂非胥出于身中之毫无主宰乎。

且今之医学家有言，人类疾病，皆由于微菌。必用药力消灭之，而疾病始瘳。道家又有守庚申之说，谓必杀尽三尸五虫、始能成道。夫三尸五虫，即人身潜伏之微菌也。人之元气旺盛，则微菌伏而不动。元气一衰，微菌出而肆虐。设医药不得其道，虽有贲育之勇，亦抵束手待毙而已。道家有见及此。于是刻苦修持，无间昼夜。统摄身心，以神驭气。真火内炼。杀尽尸虫。盖三尸五虫之害道，等于微菌之害身。果一扫而空之，则疾病可以不生，人身可以不死。故医学家言，虽确实有据。其功效只能愈疾病，而不能致长生。道家之说，固不能由显微镜中而证明。但其统摄身心，运动元气，蒸融关脉，变换筋骨，则真不死之道

也。虽然，老子谓大患在于有身，无身复有何患。此则道祖垂教之深心，欲今世人于既得长生之后，进一步再求超脱。盖所谓无身者，即是精神已离躯壳，而跳出阴阳五行之外，纯然炁体用事，与造化大气同流。水火乌能侵，刀兵乌能害。此乃上士修炼之极功，非下士所敢望其项背。唯是上士人少，而下士人多，则又不得不为有身之下士说法。故有三千八百之功行，五等仙阶之级数。毋亦诱人为善，使先立根基，而后授之以道。及至功行圆满，无人非，无鬼责。虽有身亦复何患乎。此又古仙接引后学之微意也。

昔张紫阳仙师，三传匪人，三遭天谴。夫天亦何与其事。是必所传之人，不为善而为恶。恶由妄念而生，匪由妄念而作。既有妄念，则灵台不能清净。而所得之口诀，亦不生效验。由是而谤道诬师，致陷其师于官刑。遂乃引为大戒耳。然后知世间学道之人，善念不生功行不积，固无由得师。妄念不除，灵台不净，亦无由成道。故讲求人类进化学者，其必以仙学之道德为依归，内外兼修，而达到成仙之阶段。则今日大地之魔火窟，安知不能一变而为诸天之玉华楼乎？道不负人，吾辈其勉之哉。

中华民国廿七年戊寅仲秋，门人太庵洪万馨拜序于香江旅次。

## 高克恭先生序

史称道家为君人南面之学。秉要执本，清虚自守，谦柔制刚，退让为进；治化于无为，操胜于未战，又复倏然玄览，拔乎尘寰，以至于无为而无不为。所谓菩萨度世之道，莫之能外也。



嗟夫！当今之世，四海沸腾，魔外侵陵。人居水火。有大心者，因未容飘然遐外，悠然高蹈，作自了汉，趣涅槃城也。然而时会风云，遇合有数。动静出处，自有其机。则是玄门性命之功。神仙炼养之术。正可为哲士修身，藏器待时。圣贤治平，博施济众之用。照彻昏衢，引登觉路，庄严秽土，安定狂澜，岂异人任哉？

吾师圆顿先生，学通内外，道擅南北，高度远识，殷殷诲人。余自丁丑之夏，得遇先生。备蒙指示。粗窥玄妙。顾以时值丧乱，四方奔走，未获留侍讲席。窃自怅憾。所幸先生讲授之余。辄有撰述。受读获益，良非浅鲜。今日过沪，先生复以仙学院讲义第一种《灵源大道歌白话注解》见示。深觉此歌显扬大道，发其本根。开示真源，不杂隐语。更经先生明为疏解，宣其蕴要，决疑通滞，简择精详。使读者易知，知者易行。诚可谓人圣之明灯。度凡之舟楫也。

嗟夫！先生固有惠于经世者，其未用于世者时也。虽治世之愿未偿，而度世之道以宏。宁非吾人之大快欤。

戊寅孟冬，高克恭敬题。

## 赵慧昭女士序

去岁春正，由翼化堂善书局，购阅《孙不二女丹诗注》，及《女子道学小丛书》。知各书皆出自皖江圆顿子先生手笔。景慕之余，亟思访翼化堂主人张竹铭君，冀为先容。适沪战爆发。遂

致中阻。

今以机缘成熟。幸得陈肃亮沈霖生两君之介绍，获见圆顿先生，饫聆高论。并读其扬善刊中诸作尤深倾倒。始悉先生研究玄学已四十年。读破道书万卷。平日对于女丹，特别注重。注解各书，简要详明，使读者易窥门径。诚我女界学道者之良导师也。

迩来诸同志创设仙学院，恭请先生演讲道要。列席旁听者，坤道居多。最令人满意者，即是先生善于因人说法。随程度之高低，定课程之深浅。虽其权巧方便，不执于一法，不偏于一门。而尤推《灵源大道歌白话注解》为上中下三根普渡焉。

慧昭修道有心，自惭不学。前读青华老人《唱道真言》，始终以炼心二字贯澈到底，并无秘诀可传。后读曹文逸女真人《灵源大道歌》，亦不提龙虎铅汞等事。通篇除阐明玄理而外，不过劝人断绝俗情而已，竟未见口诀藏在何处。然此篇乃古代女真第一部作品，行世垂八百余年，学道者群相推许。窃料其中或有奥妙，未必概属空谈。因此疑怀莫释。今得圆顿先生白话注解。始恍然大悟矣。

盖《真言》所谓炼心者，本兼有动静二义。动炼者，即此篇所谓应物无心神化速，战退阴魔加慧力之类是也。静炼者，即此篇所谓斋戒宁心节言语，闲闲只要养元神之类是也。

又如《唱道真言》上卷十段，所谓先天一意，太极一圈。十一段，所谓玄夫一窍。十三段，所谓一元常见。二十七段，所谓忽然一觉。二十九段，所谓跃然一动。种种形容，皆不离乎一。此篇所谓太极布妙人得一。得一善持谨勿失。又谓混合为一复忘一，可与元化同出没，云云。亦单提直指一字上之工夫。较《真言》玄旨，丝毫无间。诚哉，古圣昔贤，其揆一也。

圆顿先生读者须知第四条，开示两件要义。第一要悟通玄

理。第二要断绝俗情。否则，纵得口诀，亦无用处。而《唱道真言》上卷五段，亦谓心源未澈。情欲缠绕。则筑基必倾。药材多缺。下卷五十八段，又谓七情六欲之身，不能作大丹之炉鼎。六十九段，又谓俗情未除，胎仙岂结。二书互相印证。始信圆顿先生之语，为确有可凭。世间学道者，俗情果能去尽，而后玄理愈明。玄理既明，则知道在目前。毋劳远索。人人有分。个个全真，尚何男女异同之足辩哉？

今夫文章之妙，固不限字数之多寡。《真言》累三万余字，而不厌其详。《大道歌》仅九百字，而不嫌其略。但为学者易于念诵计。则《大道歌》尤属切要。况乃历代女真著作之祖乎。此篇文字，有几处每觉其隐奥难明。自圆顿先生白话注解出。而后见地尘消。义天日朗。其嘉惠后学之功为何如耶。

本书原是讲义体裁。乃先生主讲仙学院时，按期口授而笔录者。慧昭亦为席前听讲之一员。兹喜出版在即，特追叙其颠末如此。

戊寅闰七月七日，赵慧昭谨序。

## 朱昌亚女士序

佛与仙之别，昔者吾不得而知也。知之自读《扬善半月刊》中圆顿先生各种著作始。仙与道之别，吾更不得而知也。知之自读《灵源大道歌》中圆顿先生《白话注解》始。

《扬善》刊出至九十九期后，正值非常时局，遂停止发行。读者数千人，每引以为憾。今者幸有《大道歌注解》出版，庶稍

慰学道诸君渴望之情矣。

夫仙学与道学，其不同果安在乎？盖闻古今学仙者，必从炼丹下手。不炼丹，不足以成仙也。学道者，则无炼丹之必要，只须后天神气合，返还到先天之性命。再使先天之性命合一，归本于清静自然。而道可成矣。

试问二者孰为优劣乎？曰：此则视学者立志如何，无所谓优劣也。

立志于返老还童，长生住世，阳神脱壳，白日飞升者，则学仙。立志于德配天地，功参化育，神归浑穆，体合虚无者，则学道。

是故仙有五种等级之分。而道止有一。仙固不能离道而独存。道则以有仙而愈显其妙用。仙乃大道全体中一部分之结晶，而道则宇宙万物共同之实相。明乎此，则仙道之辨判然矣。

所谓成仙者，即是将此玄妙无形之道，在阴阳炉鼎中，密集煅炼，提出精华。使其团结不散。而成为灵感有形之仙。所谓成道者，即是将此大患有形之身，在动静修持中，陶冶销融，去尽重浊。使其轻清超脱之元神，返本还原。和宇宙本体无形之道合而为一。

如《参同契》、《抱朴子》、《吕祖诗集》、《三丰玄要篇》等书，即仙学之代表也。如邵康节、黄元吉诸前辈著作，以及《唱道真言》等书。即道学之代表也。虽仙学书中，亦偶尔谈道。然其宗旨，则偏重于仙也。道学书中，亦杂用仙学名词，然其宗旨则偏重于道也。正派仙学，必不走旁门邪径。先天大道，更不是孤寡顽空。

以上所述仙道辨别，至为明晰。或可以补充《白话注解》中未曾泄漏之玄机。学者果能会而通之。当胜过读遍丹经道书万

卷。

盖此寥寥数语，乃古昔圣贤所未尝显言者。昌亚不敏，乌足以知此。近常听讲于仙学院。侧闻圆顿先生之绪论。遂笔以记之耳。

嗟乎，学者茫昧久矣。今得先生一言。非但千百年来，仙道两家，互相诋毁，互相轻视之心理，可以除。即彼三教混同，仙道不分，强人就己，张冠李戴，隔靴搔痒，借题发挥诸流弊，亦廓然顿绝。其有功于学术界者，不亦源远流长耶。岂仅吾党同门之幸欤。（仙与道之界说，前人未言。后人虽言，亦不能有加于此。昌亚云云，实非私誉。）

若夫《白话注解》属稿之因缘，已详于赵序。仙学与人类进化之关系，以及科学与仙学之比较，洪序已宣阐尽致，洋洋大观。吾何容赘焉。

中华民国二十七年戊寅中秋，上海朱昌亚拜识于仙学院。

## 《灵源大道歌》读者须知

陈樱宁 作

一、《灵源大道歌》，虽是女真著作，但不是专讲女丹口诀，凡是学道的人，无论男女老少，用这个工夫，都很有效验，绝无流弊。可以算得仙道中最稳妥最普渡的法门。以前学人，对于本篇不大注意。埋没多年，甚为可惜。久已想用白话注解，出版流通。无奈得不着机会。今以仙学研究院需要讲义，注解方能完全。又以丹道刻经会志在流通，出版方能如愿。可知世间万事成功与否，各有时节因缘，信非偶然。

二、本篇正文的好处，在毫无隐语，从头到尾，都明明白白，阐扬真理。不像别种丹经，满纸的龙虎铅汞，天干地支，河图洛书，五行八卦弄得学人脑筋昏乱。本篇注解，虽没有特别优点，但是少用文言多用白话。完全顺着正文的意思。力求浅显。使粗通文理的人一看就懂，并且能依照注解的意思，再讲给好道而不识字的人听。于是乎普渡的愿心，慢慢就可以实现了。

三、有人疑惑本篇中，女功为什么不讲斩赤龙，男功为什么不讲炼精化气。对于命功一层，恐怕尚不完全。但要晓得，女子炼断月经，和男子闭塞精窍，这两种工夫，有急进法与缓进法，有勉强法与自然法。他书上所说的法门，是勉强，是急进。此书上所说法门，是自然，是缓进。勉强急进，做得好时，效验很快，做得不好，就要弄出许多毛病，反而误事。自然缓进，做得

好时，同样发生效验。做得不好，至多没有效验而已，决不会做出毛病。比较起来，要算这种法门最稳妥而无流弊。所以当日曹真人就把这篇歌诀传于后世。并非是不懂斩龙与炼精的工夫。更不是保守秘密不肯对人说。

四、或问：本篇中三分之二，是高谈玄理。三分之一，是人断绝俗情。做工夫的口诀，究竟在何处呢？答曰：学道的人最难悟通的就是玄理，最难摆脱的就是俗情。这两件事果能做到，虽说目前尚未能专心修炼，但已经具足修炼的资格了。等到一天实实用功，就很容易见效。否则，纵让你把口诀念得烂熟也无用处。倘若你一定要晓得口诀隐藏在什么地方，我可以指与你看。

本篇中有四句最要紧的口诀。第一句，“神不外驰气自定”。第二句，“专气致柔神久留”。第三句，“混合为一复忘一”。第四句，“元和内炼即成真。工夫到此，大事已毕。以后的口诀不必再问了。

五、本篇未尝没有缺点。但这个缺点，是各家道书千篇一律的，不足本篇所独有的。试看古今道书所讲，大概不外三件事：一、铺张玄妙，二、隐藏口诀，三、劝勉修行。若问及学人的生活环境，饮食起居，要合于那几种条件，才能正式做炼养工夫。倘与某种条件不合，对于做工夫是否有妨碍。各家道书从来不注意到此。

六、本篇宣传大道，开示灵源，直指性命专讲神气。所以不用铅汞等类代名词。江东亭先生曾言，此歌通篇无一字及铅，所说无非真汞一物。愚按，本篇所云神水，虽可以说是真汞一物。但又云：“神水难言识者稀。资生一切由真气。”这个真气，却是指铅，不是指汞，况且修道比较炼丹，究竟有点分别，假使我们把他颠倒过来说修丹炼道，在旁人听了未免要笑我们文理欠

通。因此可以明白两者不同之点。修道的人，果能够从后天神气返还到先天性命，就算是功德圆满。不必再去讨论什么铅汞问题。只有三元丹法，才须注重铅汞。世上道书，往往把修道和炼丹混而为一，笼统批评，贻误后学非浅。

再者，汪又云：“历代女真著作，皆是言汞不言铅，言水不言火。盖女真身属坤体，故不便言阳火，而只说阴符也。”愚按，孙不二元君所作《女丹工夫次第诗》，有“神铅透体灵”一句明明说出铅字。又孙诗第七首标题“符火”二字，明明指阴符与阳火而言，可知汪说亦不足为定论。

七、古人学道，必须从师口授。所以各家道书皆没有初步下手的规程。今世学人每视为憾事。往岁见福州洪太庵君所著《五大健康修炼法》，条理详明，可作为初学入门参考书之用。

中华民国二十七年戊寅中秋节，皖江圆顿子识于上海仙学院。



## 灵源大道歌（原文）

宋朝曹文逸女真人 作

我为诸君说端的。命蒂从来在真息。照体长生空不空。灵鉴涵天容万物。太极布妙人得一，得一善持谨勿失。宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊，朝伤暮损迷不知。丧乱精神无所据。细细消磨渐渐衰，耗竭元气神乃去。只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁。磋跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田，九年功满火候足，应物无心神化速。无心心即是真心。动静两忘为离欲。神是性兮气是命，神不外驰气自定。本来两物更谁亲，失却将何为本柄。混合为一复忘一，可与元化同出没。透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽。此道易知不易行，行忘所行道乃毕。莫将闭息为真务，数息按图俱未是。比来放下外尘劳，内有萦心两何异。但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计。专气致柔神久留，往来真息自悠悠。绵绵迤邐归元命，不汲灵泉常自流。三万六千为大功，阴阳节候在其中。蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫。借问真人何处来，从前元只在灵台。昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。此非一朝与一夕，是我本真不是术。岁寒坚确知金石，战退阴魔加慧力。皆由虚淡复精专。便是华胥情静国。初将何事立根基，到无为处无不为。念中境象须除拔，梦里精神牢执持。不动不静为大要，不方不圆为至道。元和内炼即成真，呼吸外求终未了。元气不住神不安，蠹木无根枝叶

干。休论涕唾与精血，达本穷源总一般。此物何曾有定位，随时变化因心意。在体感热即为汗，在眼感悲即为泪。在肾感念即为精，在鼻感风即为涕。纵横流转润一身，到头不出于神水。神水难言识者稀，资生一切由真气。但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素。他时功满自逍遥，初日炼烹实勤苦。勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神。奈何心使闲不得，到此纵擒全在人。我今苦中苦更苦，木食草衣孤又静。心知大道不能行，名迹与身为大病。比如闲处用功夫，争似泰然坐大定。形神虽曰两难全，了命未能先了性。不去奔名与逐利，绝了人情总无事。决烈在人何住滞，在我更教谁制御。掀天声价又如何，倚马文章非足贵。荣华衣食总无心，积玉堆金复何济。工巧文章与词赋，多能碍却修行路，恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮。缥缈幽闲天地间，到了不能成雨露。名与身分竟孰亲，半生岁月大因循。比来修炼赖神气，神气不安空苦辛。可怜一个好基址，金殿玉堂无主人。劝得主人长久住，置在虚闭无用处。无中妙有执持难，解养婴儿须藉母。缄藏俊辩黜聪明，收卷精神作愚鲁。坚心一志任前程，大道于人终不负。

## 灵源大道歌白话注解

宋朝徽宗皇帝宣和年间，有一位曹女士，在当时颇有女才子之名。徽宗皇帝生性好道，又欢喜会做诗文的人。曹女士道学既可以配称第一流。而且诗文确也做得不坏。所以宋徽宗很看得起她，召她到京城居住。（宋徽宗时首都在汴梁，即是现在的河南省开封县）特别优待。又敕封他为文逸真人。这篇《灵源大道歌》，就是这位曹文逸真人，在那个时候，做给一般学道人看的。流传到现在，差不多经过八百二十年。（从宣和初年算起）《孙不二女丹工夫次第诗》，比较此歌后出几十年。其余各种女丹经，更在孙不二之后，大概都是明清两朝的作品。《黄庭经》虽由晋朝魏夫人传出，然不能算是魏夫人自己的著作。谢自然，何仙姑等，虽在唐朝成道，也没有著作流传。（乩坛上沙盘中扶出来的诗文、不能算本人著作）。我们可以说，历代女真，自己肉体在世间，亲笔所写正式丹经，当以此篇为最古了。全篇共计一百二十八句。所讲的道理，所论的功夫，不限定女子方面，男子亦可通用。现在特把本文依次序分开，短句每字，用白话注解加后。

我为请君说端的，命蒂从来在真息。

我，曹文逸自称。诸君指当时并后世修仙学道的人。端的，即是真正而又的确。命蒂，即是吾人生命最关紧要的地方。凡花叶瓜果，和枝茎相连处，都叫作蒂。此处一断：花叶就立刻枯稿，瓜果就不能生长。真息与凡息不同。凡息粗，真息细。凡息

浅，真息深。凡息快，真意慢。真息是凡息的根源。凡息是真息的发泄。真意可以化为凡息。凡息也可以化为真息。譬如山中石头缝里流出的泉水，就是真息。江河中风翻浪涌的长流水，就是凡息。

### 照体长生空不空，灵鉴洒天容万物。

照体，是回光返照自己性体。长生，即是性体永久存在。空，是说性体本空。但因为这个性体无所不包，真空与妙有同时显露，所以又说不空。鉴，是镜子。灵鉴，就是指性体而言。涵天容万物，就是把天地万物都包合容纳在这个灵鉴之中。第二句，说的是命。第三第四句说的是性。

### 太极布妙人行一，得一善持谨勿失。

《易经》上说：“易有太极。是生两仪。”《道德经》上说：“此两者同出而异名。同谓之玄。玄之又玄。众妙之门。”这就是太极布妙的意思。

一就是道。得一就是得道。老子说：道生一。周子就说：无极而太极。老子说：一生二。孔子就说：太极生两仪。因此我们可以明白，道就是无极，一就是太极，二就是两仪，两仪就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是神气。道不可说，一不可见。凡可以说可以见的，不是二，便是三。譬如上下、左右、前后、大小、长短、厚薄、多少、轻重、冷热、刚柔、吉凶、利害、善恶、是非、虚实、有无、性命、神气、阴阳、这些相对的都是二。在这些二的当中那个就是三。有了三以后，就能演变而成千

成万。所以老子说：“三生万物。”万物既然是从道中生出来的，我们人类号称万物之灵，自然也是从道中生出来的。离开道就没有世界，也就没有人类。

人得一，是说每个人都得着大道全体中极小一部分。但可惜微末得很。倘若我们把这点微末东西再弄失掉，恐怕第二世连人也做不成。渐渐要变成下劣的动物。所以作者劝大众们，幸而生成一个人身，就应该时时刻刻，小心谨慎，护持此道，切勿令他丧失。

### 宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。

宫室虚闲，比喻人身没有恶习和各种不良的嗜好，以及心中没有妄想和杂念。果能如此，我们的元神自然安安稳稳住在里面，不至于流离失所，飘荡忘归。

然而，世上人们，心中常常被七情六欲搅扰，没有片刻清凉。情欲一动，阴火跟着就动。阴火一动，周身气血津液都要受伤。弄得面黄肌瘦，形容枯焦。这个病根，就在于人人心中看不破，放不下。所以说灵府煎熬枯血液。

人的意识与思想发源之处，叫作灵府。

### 一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊。

凡人当失意的时候，就要悲哀。当得意的时候就要欢喜。遇到困难，不能解决，就要思虑。未得患得，既得患失，更不免时用心思，我们平时所经过的境界，十分之九都是失意，很少得意的时候。几十年有限光阴，就在忧患中消磨干净。

身心放松是纵。身心紧张是劳。一时放松，一时紧张，就是一纵一劳。我们的肉体受不住这许多刺激，自然要变成衰朽不可救药了。

形蠹弊，是说身体里面腐坏，等于木头被虫蛀一样。

朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。

早也吃亏。晚也吃亏。自己糊糊涂涂不晓得厉害。精神耗丧而昏乱。若问他们，在世做人怎样可以做得好，出世修道怎样可以修得成。他们丝毫没有把握。

细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去。

因为是细细消磨，所以吾人身体有亏损，尚不至于感受剧烈之痛苦。因为是渐渐衰老，所以人生数十年中，每容易忽略过去。不知不觉的头发白了，面皮皱了。不知不觉的血液枯了，筋骨硬了。

元和，就是元始中和之气。又称为先天气。实在讲起来，就是生天生地生人生物的一种生气。宇宙间生气，本是无穷。但每个人身体上由娘肚子里带来的那点生气，可怜太少。从小到大，几十年中，身体里面所储蓄的生气，消耗已尽。我们的灵魂就要和我们的肉体告别了。形神分离，人岂能不死。

只道行禅作亦禅，圣可如斯凡不然。

禅字可以作定字解。一般唱高调的人，都晓得说：行也在

定，坐也在定，甚至于睡卧也在定，不必要做什么工夫。倘若早早晚晚，刻苦用功，反嫌他过于执着，缺乏活泼天机。或者笑他是磨砖作镜。然而这种活只能对程度很高的人说，不能对普通人说。圣人可以这样做。凡夫方万办不到。

### 萌芽脆嫩须含蓄，根室昏迷易变迁。

草木最初从土里长出的小体，叫作萌芽。因为他的体质脆弱而娇嫩，经不起损伤。须要培养有法，保护得宜，他日方有成材的希望。这就是比喻人身中一点生气，根基不牢，最容易丧失。须要设法把他含蓄在身内，不让他常常向外面发泻。然后吾人寿命方可延长。

眼、耳、鼻、舌、身、意，叫作六根。六根所起的作用，就是六识。根与识被尘境所扰乱，陷入昏迷状态。容易由善变恶，由正变邪。若不彻底下一番苦功，恐怕没有什么好结果。

### 磋跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田。

荒田之中，多生荆棘。倘若懒惰懈怠，游手好闲，不把田中荆棘斩除干净，好的稻谷决不会生长出来。这两句话，比喻人心中妄想，以及恶劣的习惯，若不去尽，工夫很难有进步，好的效验不易于发现。

### 九年功满火候足，应物无心神化速。

九是阳数中的极数。九年，表示纯阳之意。不是必定要九个

年头。功满，是说工夫圆满。火候足，是说用功到了这个时候，可以告一段落。应物，就是在世间做利物济人的事业。无心，就是随缘去做，不是有心要做功德。神化速，就是用自己全神来行教化，功效自然很快。孟子书上说：“所过者化。所存者神。”与此处意思相同。

### 无心心即是真心，动静两忘为离欲。

无心心，就是无念头的心体。普通人心中没有一分钟不起念头。他们认为这个念头是心的本体，其实错了。诸君要晓得，那个无念的心方是真心，有念的心却是假心。人能认识真心，自然一动一静全是天机，可以做到忘物忘形的境界，这个就叫做离欲。

### 神是性兮气是命，神不外驰气自定。

古丹经常说：“是性命。非神气。”是对工夫深程度高的人说法。此处说：“神是性、气是命。”是对普通人说法。各有用意，并非矛盾。

因为普通人只认得他们自己肉体。除了肉体以外，从来不注意到神气上去。如果教他们认得神气两个字的作用，比较普通人，已算是大有进步。性命二字的真相，只好留待日后他们自己去参悟了。

修炼家初等工夫，离不掉神气。须要把自己的神收在肉体里面，然后气方能走得下。



本来两物更谁亲，失去将何为本柄。

二物，就是神与气。这两样东西，本来最亲密不过。神离开气，神无所养。气离开神，气无所驭。没有气来养神，神就要逃亡。没有神来驭气，气就要耗散。失掉一项，即等于失掉两项。请问还有什么东西作我们身体的根本。作我们自己的把柄呢。

混合为一复忘一，可与元化同出没。

混合为一，就是做心息相依神气合一的工夫。复忘一，就是工夫做到神气合一之后，不要死死的执着舍不得放松。须要把这个合一的景象忘记方好。既能合一。复能忘一。那时身中气候，自然与元始造化机关同出同没。出是显露。没是隐藏。化机应该显露时就显露。化机应该隐藏时就隐藏。自己丝毫不作主张。

透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽。

寻常人精神被肉体限制住了，不能直接的达到身外物质上去。修炼成功的人，精神可以离开肉体，而能支配肉体以外的别种物质。所以说透金贯石不为难。修忽，是顷刻之间。坐脱立之，是坐着或是立着的时候，我们的神倘若要离开肉体，顷刻就可以离开，不至于被肉体所拘束。

此道易知不易行，行忘所行道乃毕。

这个道理，虽容易明白，却不易于实行。纵能勉强去行持，也难以毕业。必须由勉强而进于自然。由自然而造于浑然，由浑然而至于释然，才是行忘所行道乃毕。

### 莫将闭息为真务，数息按图俱未是。

息是鼻中呼吸。闭息，是把呼吸暂时闭住。数息，是数自己的呼吸。从一二三四，数到几十几百。按图，是按照图样做工夫，或用全副精神死守身中某一窍，或动手动脚做各种姿式。这些法子，都不是大道。因为闭息病在勉强，数息未免劳心，按图又嫌执着。对于自然大道相差太远。

### 比来放下外尘劳，内有萦心两何异？

比来，等于近来。曹真人意思说：修道的人们，在近来这个时候，既然能把身外的一切尘劳都放下了。为什么身内的尘劳却放不下，仍旧有许多东西挂在心头。请问身内百事萦心，比较身外一切尘劳，有何分别呢。

### 但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计？

诸君请看婴儿尚未出胎在娘肚子里那十个月的时候，婴儿心中可曾经在暗地里算计什么。诸君既要学道，何不先学婴儿？

### 专气致柔神久留，往来真息自悠悠。

老子道德经第十章说：“专气致柔能如婴儿乎。”专气，就是专心一志在气上面做工夫。致柔，就是工夫柔和到了极处，没有丝毫刚强急迫的样子。果能如此，神就可以久留于身中，而不向外驰。神不外驰气自定。气定之后，真息自有发动之时。悠悠二字，是形容真息的样子，深长而久远，和缓而幽闲。

### 幻绅迤邐归元命，不汲灵泉常自流。

绵绵，微细不绝之意。迤邐，旁行连延之意。元命即人身生命根源。这句是形容真意在身内行动的状态。虽说四肢百骸无处不到，然自有他的归根复合之处。灵泉，在后文又叫作神水。地面上泉水总是往下流，不会往上流。人要用水，非拿器物汲取不可。人身上的灵泉，却无须汲取，自然会在身中周身循环。真息所到之处，即是灵泉所到之处。因为津能化气，气能化津，充满一身，所以有如此妙用。

### 三万六千为大功，阴阳节候在其中。

今历法一昼夜共九十六刻。古历法一昼夜共百刻。张紫阳《金丹四百字》序上说：“夫一年十有二月，一月三十日，一日百刻，一月总计三千刻，十月总计三万刻。行住坐卧，绵绵若存。胎气既凝，婴儿显相。玄珠成象，太乙合真。三万刻之中，可以夺天上三万年之数，何也。一刻之工夫，自有一年之节候。所以三万刻能夺三万年之数也，故一年十二月，总有三万六千之数。虽愚昧小人，行之立跻圣地。奈何百姓日用而不知。”此段文

章，说得很明白，可以作此处注解。曹文逸是宋徽宗宣和年间人，在民国纪元前的七百九十年。张紫阳是宋神宗熙宁年间人，在民国纪元前约八百四十年。两人前后距离不过五十年。所以他们的论调颇有几分相近。

### 蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。

此二句是说工夫的效验。蒸是蒸发。融是融化。关是关节。

脉是血脉。变是变换。先蒸发而后方能融化。常常融化，不要让他坚硬，而后方能慢慢地变换。这个工夫，就叫做金丹换骨。处处光明，即是《孙不二女丹经》中所说，“元神来往处，万窍发光明”的意思。无不通，即是周身全部通畅，没有一处闭塞。

### 三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫。

三彭，即是三尸。道书常说，上尸名彭倨，在人头中，令人愚痴没有智慧。中尸名彭质，在人胸中，令人烦恼不能清静。下尸名彭矫，在人腹中，令人贪饮食男女之欲。或名三尸神。又名三尸虫。《太清中黄真经》上有两句，“可惜玄宫十二楼，那知反作三虫宅”。这个意思，就是说吾人洁净美好的身体被许多三尸虫盘据在里面，弄得秽恶不堪，是很可惜的。道家斩三尸法子，有用符咒的，有守庚中的，有服丹药的，都不算彻底解决。此处用内炼工夫，运元和之气，充满脏腑，蒸融关脉，变换筋骨，逼令三尸无处藏身，非抛弃他们的老巢子逃走不可。坏东西一去，好东西就来了。万国来朝，比喻五脏六腑四肢百骸的精气

神，都聚会在绛宫一处。绛宫属于心的部位，心属火。其色赤，医家称为君主之宫，所以叫作赤帝宫。

### 借问真人何处来，从前元只在灵台。

真人，即是真我。吾人肉体有生有死，不能算是真我，只可以叫作假我。除掉有形质的肉体，尚剩下那个无形质的念头。是否可以叫作真我？然而也不是真我。因为那个念头，也是忽起忽灭，不能由自己做主的。再除掉忽起忽灭的念头，另外寻出一个无生无死万劫长存的实体，这个方是真我，又名为真人。这个真人，从前未曾见过面，此刻第一次认识他，究竟他由何处而来呢，其实他从前就住在我们灵台之中，未尝瞬息离开，并非由外面进来的。

### 昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。

因为历年以来，被云雾遮蔽，把真人的面目隐藏。虽说他从前就住在灵台之中，我们却认识不出。今日工夫做到相当的程度，道眼遂开。道眼既开，如拨云雾而见青天，真人因此露面。云雾二字，比喻我们的七情六欲妄想杂念。

### 此非一朝与一夕，是我本真不是术。

这个工夫，不是一朝一夕做得成。须要经过若干岁月。并且不是用什么取巧的魔术，讨什么意外的便宜，仅此寻得吾人本来真面目而已。

## 岁寒坚确如金石，战退阴魔加慧力。

《论语》上有一句话：“岁寒然后知松柏之后凋也。”岁寒，是每年天气最寒冷的时候。凋，是树木落叶子。松柏后凋，是说别种树木到这个时候，都已枯槁零落。独有松柏仍旧青翠不凋比喻修道的人有坚忍的力量，可以耐得困苦，受得磨折，而不至于改变初心。

确字，同坚字一样解释。松柏不凋已经称得起坚确。金石比松柏更要坚确。所以此处拿金石比喻修道人的志气。

有金石般的志气，自然能够战退阴魔。阴魔既已去尽，慧力即同时增加。

慧是智慧，力是毅力。只有智慧而无毅力，虽可以见道，而不能成道。只有毅力，而无智慧，又恐怕认不清大道，误入旁门。必须智慧与毅力二者俱足，方免遗憾。

## 皆由虚淡复精专，便是华胥清静国。

心中没有妄想和欲念就是虚。不染一切嗜好并恶习，就是淡，仔细研究，彻底明白，就是精。信受奉行，始终如一，就是专。

《列子》书上说：“黄帝昼寝，而梦游于华胥氏之国。其国无师长。其民无嗜欲。不知亲己，不知疏物，故无爱憎。不知背逆，不知向顺，故无利害。”其实是一种寓言，等于今人所谓乌托邦之类。人们心中果能十分清静，也同到了华胥国一样。

### 初将何事立根基，到无为处无不为。

世间无论做什么事，起初总要立一个根基，以后方能有所成就。修道是大事业，更要把根基立稳，方能步步前进。等到工夫纯熟，程度高深，自然显得头头是道。表面上很像无所作为。实际上已是精全气全神全，没有丝毫缺陷。老子《道德经》第三章说：“为无为则无不治矣。”又第三十七章说：“道常无为而无不为。”此篇“到无为处无不为”句，也是根据老子的意思。

### 念中境象须除拔，梦里精神劳执持。

这两句，就是立根基的办法。吾人当静坐的时候，须要把心中杂念打扫干净。等到坐功纯熟之后，杂念可以完全消灭。然后在睡梦之中，也不忘记修道之事，也同平常静坐的时候一样，自己很有主宰。

### 不动不静为大要，不方不圆为至道。

工夫偏于动，嫌太浮躁。工夫偏于静，嫌太枯寂。性情偏于方，嫌太板滞。性情偏于圆，嫌太巧滑。能不落于两边，而得其中和，才是大道。

### 元和内炼即成真，呼吸外求终末了。

吾人果能在身内运用元始中和之气，流行不息，就可以成道；倘若在外面呼吸上永久执着，不肯放松，到底未有了脱之日。

### 元气不住神不安，蠹木无根枝叶干。

元气，即是上文所说无始中和之气。不住，即是不能长住于身内，而向外面发泄。发泄太多，身体里面的元气，渐渐亏损。

元神因为没有元气来培养，遂不能在身中安居，而要逃亡，譬如树木被蠹虫所蚀，根本受伤，枝叶自然就干枯。人身中元气，被七情六欲饥饱寒暑劳心苦力所伤。身体自然也不能长久。

### 体论涕唾与精血，达本穷源总一般。

鼻中生出的流质叫作涕。口中生出的流质叫作唾。心中生出的流质叫作血。外肾生出的流质叫作精。虽有四种名称不同，但是这些东西本源却是一样。达本，是看透他们的根本。穷源，是追究他们的来源。

### 此物何曾有定位，随时变化因心意。

人身上各种流质，不是分疆划界固定在一处而不许移动的。都是临时因外界的感触，和内心的激刺，而后生的。

### 在体感热即为汗，在眼感悲即为泪。

皮肤里面的流质，外感于天气温度太高，就变化为汗，从毛孔中出来。眼睛里面的流质，内感于情意过分悲哀，就变化为泪，从泪腺中出来。



在肾感念即为精，在鼻感风即为涕。

外肾里面的流质，内感于心中淫欲之念，就变化为精，从尿管中出来。鼻粘膜里面的流质，外感于空气寒冷之风，就变化为涕，从鼻孔中出来。

纵横流转润一身，到头不出于神水。

纵，指人身上下。横，指人身前后左右。流转，是说在身体里面周流循环。润一身，是说身中无一处不走到，无一处不滋润。所以能有这种变化和这种功效，总不离乎神水的作用。

神水难言识者稀，资生一切由真气。

神水这件宝物，他本身的道理太玄妙，颇难以言语形容。而且世间有学问的人虽多，识得神水的人却很少。须知汗泪涕唾精血等等，都是神水所生，神水又是真气所生。人身若没有真气，神水就不免要干枯。神水既然干枯，于是乎有眼不能视，有耳不能听，有鼻不能嗅，有舌不能尝，有生殖器不能生育，有四肢百节不能活动。到了这个地步，去死也不远了。

按，学者读丹经最感困难的，就是同样的一个名词，无论在什么方法上都可以混用。即知神水二字，在此处是如此解释。若在别种丹经上，虽有同样的名词，却不能作同样的解释。

请看张紫阳《悟真篇后序》云：“金丹之要，在乎神水华池。”又张紫阳《金丹四百字序》云：“以铅见汞，名曰华池。”

以汞入铅，名曰神水。”这是人元丹法的神水。

又张紫阳《金药秘诀序》云，“金水者乃得金气之玄水：又号神水。炼丹之诀，但能引神水入华池，万事毕矣。”许真君《石函记》中《圣石指玄篇》云：“铅砂搏成如土块。六一固济相护爱。用火锻炼一昼夜。火灭烟消土化灰。腾铅倒装入灰池。火发铅熔化神水。”这是天元丹法的神水。又《明镜匣》云：“若人识真汞；黄金内神火。若人识真铅。白金内神水。”白紫清

《地元真诀》云：“华池神水。神水真金。闪烁先天。发泄干金。”这是地元丹法的神水。

又灵阳子《洞天秘典》云：“阴阳铅汞为神水。神水施为不离铅。谁识丹炉神水，乃为月魄金浆，伍冲虚《修仙歌》中自注云：，暗进者，暗进神水，暗进神火，属烹炼之工。明进者，明进神水，明进神火，属超脱之工。”朱痴伯《金火灯》云：“生铅但有壬水癸水。既成白金其中方有神水。”这是黄白术的神水。

以上所列各种丹经中神水名词，比较《灵源大道歌》中神水，确有霄壤之别。

又，朗然子诗云：“夹脊河车透顶门。真修捷径此为尊。华池神水频吞咽。紫府元君直上奔。常使气冲关节透。自然精满谷神存。一朝得到长生路。须感当初指教人。”此诗所用神水名词，专指口中津液而言，乃狭义的神水。

《灵源大道歌》中神水，包括人身一切粗细流质而言，乃广义的神水。义意虽同，而不完全相同。倘若学者止知其一，不知其二，依先入为主，看见名词相同，就说方法是一样，那真是误人而又自误。

天元丹法，重在服食，不重点化。地元丹法，既能点化，又

可以进一步炼成服食，而上接天元。黄白术，仅能到点化程度而止，不能再往前进。人元丹法，要用同类阴阳。虽有铅银砂汞等名词，其实与五金八石毫无关系。这是四种丹法不同之处。

至于《灵源大道歌》的宗旨，乃是修道，不是炼丹，也不是参禅止观。其中作用，学者应当辨别清楚，不可稍涉含糊。

世上流传的各种丹经道书，都病在笼统，理路不情，阅之往往令人厌倦。我深悉其中弊病，所以专重分析想把科学精神用在仙学上面，以接引后来的同志。因为这个缘故，凡是拙作论调，每不肯附和前人之说，亦自有苦衷，读者能谅解为幸。

再按，《扬善》半月刊，第四十一期第六页，所载《玉华宫侍书·仙子降坛诗》，末二句云：“为惜前缘开后觉，早留真液渡衰残。”真液二字，正合《灵源大道歌》神水二字的本意。留得住真液，才可以济渡衰残。即是留得住神水，才可以维持生命。这种理论，已成为铁案如山，不能摇动。既然当年曹文逸真人不惜苦口婆心。把第一等修炼的方法宣布流传诸君总算有绿，虽然在八百年以后出世，但是能读她这篇歌诀，也就如闻其声，如见其人了。因此奉劝诸君，务必努力奉行，不可虚度岁月。否则，转世投胎，未必再有今日的机会。

但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。

“但知”二字的意思，就是只晓得照以下所说的方法做去，其它一切都不去管。恬，是心中安静，淡，是把世间虚荣看得很淡。

一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素。

牛奶第一转叫作酪。第二转叫作生酥。第三转叫作熟酥。第四转叫作醍醐。醍醐可以算得牛奶中精华所结成的。芭蕉有一种，名叫甘露蕉。花苞中有露水，味甚甘，就是甘露浆。可以算得芭蕉中精华所结成的。一味，是说没有第二样。因为上面所做的工夫，纯洁而安静。所以身中发生的效验，也是甜美而清凉。饥则思食，渴则思饮，都是表示吾人身体里面有所欠缺，需要补足，方好维持。假使身体内部无所欠缺，自然就不饥渴，能入大定。

自然就能看见本来面目。凡丝类没有染颜色的叫作素。吾人真面目，本是白净无疵，一尘不染，所以叫作真素。

他时动满自逍遥，初日炼烹实勤苦。

到了将来工夫圆满之后，自然逍遥快乐。但在当初下功的时候，实未免勤劳而辛苦。用武火时叫作炼。用文火时叫作烹。如何是武火，打起精神，扫除杂念，端身正坐，心息相依。如何是文火，全休放松，含光内守，绵绵似有，默默如无。

勤苦之中又不勤，闲闲自要并无神。

虽说下手做工夫要耐得勤苦，然又不是劳心劳力动手动脚的事。所以老子《道德经》上有一句口诀，教人“用之不勤，”既说要勤，又说要不勤，岂非自相矛盾吗。须知所说“不勤”的意思，就是不劳动，不执着。不握苗助长。所说“勤”的意思，就是不虚度，不懈怠，不一暴十寒。

闲闲，就是表示不勤。能闲闲，方能保得住元气，能保元气，方能养得住元神。

奈何心使闲不得，到此纵擒全在人。

奈何世上的人心，总是要休息而不可得。虽说因为环境所困，不能完全放下。然而有一半也是历劫以来的习惯，难以改变。做工夫的人，常常被这个念头所累。到了此种地步，或任他放纵，或设法擒拿，全在各人自己做主。

我昔苦中苦更苦，木食草衣孤又静。

曹真人言她自己当日做工夫时期，很受过许多困苦。吃的穿的，都是别人家不要的东西。所处的境遇，既孤寂而又冷静。

心知大道不能行，名迹与身为大病。

心中分明认得大道是好，无奈不能实行。所以不能实行的缘故，因为受三种之累。一种虚名，二种事迹，三种身体。虚名之累，就是能者多劳。事迹之累，就是权利义务。身体之累，就是衣食住行。

比如闲处用功夫，争似泰然坐大定。

修道的人，就怕不得闲。幸而得闲，又被许多有作为的旁门小法所累。比如我们身心，已经得到了清闲境界。与其再要

用各种旁门小法工夫，倒不如一切放下，专坐大定的工夫为妙。“争”字与“怎”相同，“争似”犹言“怎若”。

按张紫阳真人《悟真篇》七言律诗第二首云：“大药不求争得遇？”第十三首云：“争如火里好栽莲？”七言绝句第一首云：“争得金丹不解生？”第八首云：“争似真铅合圣机？”第四十首云：“争得金乌搦兔儿？”第六十四首云：“教人争得见行藏？”凡所有的“争”字，都作“怎”字解。宋朝人文章上面所习用的字眼，和现在人所用的两样。为诸君读道书便利计，特附注于此。

### 形神虽曰两难全，了命未能先了性？

大道之要，在全神而又全形。全神，普通叫作性功。全形，普通叫作命功。修道的人，能得形神两全最上。如其不能，先做性功以全神。等到有机会时，再做命功以全形，亦无不可。下文所说：就是了性全神的办法。

### 不去奔名与逐利，绝了人情总无事。

不去同人家争名夺利。谢绝人情上的往来应酬。就能够达到清闲无事的境界。

### 决烈在人何住滞，在我更教谁制御。

不食名利，与谢绝应酬，这两件事，看起来很不容易做到。但是事在人为。倘若真肯下决烈的心，未必一定就有什么障碍。

在我自己本身，更是要做就做，教谁来干涉我呢。住滞，即障碍之意。制御，即干涉之意。

掀天声价又如何，倚马文章未足贵。

掀天，形容其人声价之高。倚马，形容文章下笔之快。但是对于修道上都无用处。

荣华衣食总无心，积玉堆全复何济。

上句说一心同道，不注意于荣华衣食。

下句说：有钱的人，若不肯修道，等到老病死的时候，虽有积玉又何济于事呢。

工巧文章与词赋，多能时却倍行路。

此言成功一个文学家，也无大用，反而为修行的障碍。

恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮。

此言文人不能成大事业，就像那些薄雾轻烟，和落花飞絮为伴，总觉得飘荡无根，虚而不实。

缥缈幽闲天地间，到了不能成雨露。

上句说：薄雾轻烟的形状。下句说：薄雾轻烟，比较雨露不

同，雨露有益于人世，烟雾无益于人世，而烟雾终久是烟雾，不能变成雨露。飘渺，形容其飘荡无极，幽闲，形容其虚而不实。

### 名与身兮竟孰亲，半生岁月大因循。

世上没有一个人不喜欢名誉。更没有一个人不爱惜身体，名誉和身体比较起来，那一样同我最亲切呢，自然是身体最亲切了。可惜世上人半生岁月，就此因循过去。因循二字的意思，就是遵守旧章。我们抱定人类始祖，所遗传的饮食男女习惯，永远不肯改变。服从造化小儿所支配的生老病死定律，绝对不敢违抗。这些，都叫作因循。

### 比来修炼赖神气，神气不安空苦辛。

比来，就是近来，大概指中年以后而言。因为凡人到了这个时候，身体已渐渐衰巧，全靠在神气上面用功夫，才能有少许补救。神气若不能安居在身内，所做的功夫都是白吃辛苦。

### 可怜一个好基址，金殿玉堂无主人。

好基址，金殿玉堂，皆指人的身体而言。主人，指人的元神而言。身体譬如一所房屋。元神譬如这房屋的主人。倘若时时刻刻让他在外面游荡，不肯回到腔子里。就像一所好房屋，无人居住，无人打扫，无人修理，渐渐的这个房子要变坏了。

### 劝得主人长久住，置在虚闲无用处。



我们应该用种种方法把房屋的主人劝回来，长久住在家中，不要野心勃勃，常想跑到外面去。并且要把它放在空虚闲静的地方，使它心无所用。然后它的旧习惯始能慢慢的改变。

### 无中妙有执持难，解养婴儿须藉母。

我们的元神，当其寂然不动的时候，不可说他是“有”。当其感而遂通的时候，又不可说他是“无”。只好说是“无中妙有”。

凡世间道理，不可拿言语形容，不可用心思推测的，都叫作妙。妙有也是这种道理。既不偏于无，亦不偏于有，因此就难于执持。所谓难于执持，就是说把握不牢，捉摸不定。

照这样看来，工夫究竟如何下手呢。但诸君要懂得，世人养育婴儿，全靠母亲力量。我们元神譬喻婴儿。试问元神之母是什么。老子《道德经》第一章云：“无名天地之始。有名万物之母。”第二十章云：“我独异于人。而贵求食于母。”第二十五章云：“有物混成。先天地生，寂兮寥兮。独立而不改。周行而不殆。可以为天下母。吾不知其名。字之曰道。”因此我们可以断定母就是道。若要养育元神，必须凭借道力。

道是什么。道就是阴阳。阴阳就是性命。性命就是神气。初下手工夫，就是以神驭气，以气养神。神气合一，就是修道。

### 缄藏俊辨黜聪明，收卷精神作愚鲁。

精神发于耳目，叫作聪明。发于言论文章，叫作俊辩。缄，是封闭。藏，收藏。黜，是废弃。收卷，等于收倦。这两句大

意，是劝人把自己精神收藏在身体里面，不要发泻在身体外面，要学老子《道德经》上所说：“大辩若讷，大巧若拙”的样子。是为修道初步下手的办法。

### 坚心一志任前程，大道于人终不负。

心要坚定。志要专一。任我们向前途走去。终可以达到目的。那时才晓得大道不负于人。所怕的就是人们自己不肯走这条大道，偏喜欢走邪路旁门。非但今生落一场空。并且来生尚要招得种种恶报。何苦乃尔？

## 附录

### 曹文逸女真人赠罗浮道士邹葆光诗

罗浮道士真仙子。跃出樊笼求不死。冰壶皎洁水鉴清。洞然表里无尘滓。叱咤雷霆发指端。馘邪役鬼篆飞丹。朝吞霞气松窗暖。夜礼星辰玉简寒。琴心和雅胎仙舞。屏绝淫哇追太古。幽韵萧森海岛风，余音缭绕江天雨。真居僻在海南边。溪上帘栊洞里天。灵凤九苞飞栏外。珍禽五色舞花前。金丝捣露紫河车。青霓跨领铁桥斜。罗浮自古神仙宅。万里来寻况是家。我昔闺中方幼稚。当年曾览罗浮记。形质虽拘一室间。精魂已出千山外。如今亲见罗浮人。疑是朱明降上真。剑气袖携三尺水。霞浆杖挂一壶春。松姿鹤步何萧散。风调飘飘惊俗眼。吾师出处任高情。止则止兮行则行。富有溪山宁愿利。贵怀道义不干名。我今寄迹都城里。门外喧喧那入耳。上床布被日高眠。不为公来不肯起。问公去速来何迟。得接高谈几许时。白云偶向帝乡过。去住无踪安可期。我亦韶华断羁继。何异飘蓬与翻叶。相逢邂逅即开颜。礼乐何曾为吾设。志同笙磬合宫商。道乖肝胆成吴越。相近未必常往还。相遥未必长离别。翩然孤鹤又南征。寄语石楼好风月。（共五十二句）

## 《古今图书集成·神异典》引《罗浮山志》

《罗浮山志》云：宋徽宗宣和中，有曹仙姑居京城，作诗赠道士邹葆光。时徽宗广求学仙之徒，与工诗赋奇女。仙姑，与吴妙明，皆征至京师。仙姑明于丹术，尝作《大道歌》，深得要旨，道流竞传诵之，敕封文逸真人。每遇道流。藐谓无人。独与葆光语，甚见称许，故有此赠。

### 汪东亭先生对于灵源大道歌之意见

休真山人汪东亭曰：《大道歌》，又有人谓是刘祖海瞻著，名《至真歌》。余观历代丹书，凡有女真著作，皆是言汞不言铅，言水不言火。盖女真身属坤体，故不便言阳火，而只说阴符也。惟独此歌更洗刷净尽，通篇无一字及铅，所说非真汞一物。且灵源者泉窟也。泉窟即神水之根也。本歌云：神水难言识者稀。又云：纵横流转润一身，到头不出于神水。此皆祖述《悟真》所言：“本是水银一味。周流遍历诸辰。阴阳数足自通神。出入不离玄牝”盖玄牝即灵源泉窟也。又至真之义，丹经皆指真阳。此歌一味真阴，与至真二字何涉。况刘祖著《还金篇》、《还丹歌》，皆是铅汞对待。何独于此歌只言汞而不言铅耶。余谓文逸仙姑所作，确无础也。（汪说见于《道统大成》女丹诀中）

## 《扬善半月刊》第七十七期 《灵源大道歌》之按语

櫻宁按：《灵源大道歌》，在各家道书中，常名为《至真歌》，谓是刘海蟾真人所作。与此篇对勘，仅题目及作者姓字不同而已，本文未见有何特异处。

《至真》，《灵源》，刘作，曹作，纷纷聚讼，迄无解决之方。余观此篇体制，殊不类刘真人手笔。然欲判归仙姑名下，又苦于搜不出证据。虽光绪年间，体真山人汪东亭，曾有论断，理由亦不充足。余后偶阅《古今图书集成·神异典》，见其中引《罗浮山志》一段云云：方知《大道歌》确属曹作。曹为宋徽宗时人，其名不传，文逸二字乃其封号，曹在当时并有赠罗浮道士邹葆光七言长歌一首传世，格局气味，与《灵源大道歌》极相似。于是数百年疑案遂以大白。

### 与蒋竹庄先生讨论先后天神水

来函之一段：灵泉神水，似指先天。虽后天之津液，从此而出。今即以津液释灵泉。先后天不分。恐致学者误会。

覆函之一段：神水二字，原是一种代名词。说后天可，说先天亦可。但在各家道书丹经上，虽其所用名词，往往杂乱无章。而先天与后天的界限，却划分得很严，不便通融假借。

凡所谓先天，都是无形的。凡所谓后天，都是有形的。如涕、唾、精、血、汗、泪等物，当然属于后天，即《大道歌》所云神水，亦不合先天定义。惟比较涕、唾、精、血、汗、泪等物，其程度则超过一级耳。盖因《大道歌》原文“纵横流转润一身”这七个字，已将神水的界限划定了。俨然是有形的物质。而非无形的先天。

至于所谓“神水难言识者稀。资生一切由真气。”这个真气，似指先天而言。假使说神水是先天。则神水所赖以资生的真气，更是先天。于是乎有两个先天。恐不合理。

愚谓，自先天无形的真气，一变而为有形的神水。自有形的神水，再变为不仅有形而且重浊的涕唾精血汗泪等物。其中显分阶级。可知本篇所谓神水，乃先天无形真气变后天有形物质时，中间过渡之物。今世医家学所谓内分泌者或不无关系。

据汪东亭先生云：“灵源者，泉窟也。泉窟即神水之根也。”汪意盖谓，灵源如山中石隙之泉眼。其水至清洁，而且静止。神水如尚未出山之流泉。其水因流动所经过之路程太多。已不免泥沙混入。惟幸其尚未出山。究与江河湖沼浑浊之水有不同也，故汪不曰灵源即是神水。而曰是神水之根。可知神水之根乃先天。而神水则非先天矣。

拙注引朗然子诗“华池神水频吞咽”句，的确是指口中津液而言。然较常人口中涎唾则有清浊之别。《黄庭内景经》第三章：“口为玉池太和宫。嗽咽灵液灾不干。”又第三十三章：“取津玄膺入明堂。下溉喉咙神明通。”又《外景》第一章：“玉池清水灌灵根。”又第二章：“玉池清水上生肥。灵根坚固老不衰。”各等语。皆同朗然子之意。昔日拙出作《黄庭经讲义》，对此略有发明。

总而言之。灵源大道，是指先天。涕唾精血，是指后天。而灵泉神水，则是先天变后天时，中间过渡之物。若按返还功效而论。亦可以说由后天返还到先天时，中间过渡之物。

是否有当，敬请指教。

## 吴彝珠女士跋

仙道之学，玄妙难知。乃吾中华独有之国粹。亦惟吾汉族古往圣哲特别之智慧，始能发明到此。余何幸生为中国之人，而得闻此道耶？

幼读小说家言，颇羨神仙有超人之能力，常于静夜，柱香祷天，以求仙度。长者每斥我为妄，黠者群笑我为愚。虽然，妄与愚，且置勿论。而其一念之诚，或不无可取也。

后以夙世因缘，得识吾撝宁夫子。花晨月夕，对坐清谈，方知世间真有神仙之学，决非小说家空中楼阁之言。惜彼时专攻医术，嗣又服务社会，致今三十载大好光阴，尽消磨于尘劳苦海之中，讵勘回首。

丙子春，撝宁夫子为编辑《扬善半月刊》故，谋隐居僻处。余复以困于痼疾，不能任繁剧。遂同意迁居沪西梅陇镇之乡村。即便于呼吸新鲜空气，且欲代其料理衣食住之琐事。有暇，辄煮茗吟诗以为乐。

一日偶读圆峤真逸诗“太息平生晚闻道，双修偕隐两磋跎。”之句，不禁触动愁怀，泫然流涕。夫子见而谓曰：“尔欲闻道，此其时矣。惟不能以私情而废古制。”余乃照例具表立

誓，行礼如仪，遂于历代道祖仙师位下，敬恭承受超生死、脱轮回、历劫不变、千圣相传、天人合一之绝学。此丙子冬月事也。

呜呼！大道无私，岂不信哉？《灵源大道歌》者，余三十年前，已能背诵。但未明其奥义，仅喜玩其词章。而今则幸矣！一者幸万方多难之秋，尚有此仙学胜缘之集会。二者文化销沉之际，尚有此白话注解之流通。三者幸诸位道友序文，皆各擅真知灼见，逸想遐思，足以补充注解未尽之意。四者奉天下后世有缘的士女，得读此书，于最短时期，即能洞明最上乘之玄妙，并预贺彼等将由此而获修身立命之方，识返本还源之路，则作者、注者、序者、捐资刊印者、设法流通者，种种愿力，皆不致虚抛耳。

噫，余老矣，且苦病。今生能完其素志与否，固不敢存奢望。惟大道无私，成功亦可必自我乎？

中华民国二十七年戊寅季秋，内弟子吴彝珠谨跋。

## 《〈灵源大道歌〉白话注解》跋

《灵源大道歌》向无单行本应世。至于白话注解更未之前闻。今观此歌，通篇既无龙虎铅汞、五行八卦等类代名词，而其宣传大道，开示灵源，直指性命，专讲神气，又至为亲切。若能依法行持，可保绝无流弊。不论男女老少，士农工商。只须有一时一刻之工夫。便可调一开一阖之真息。补救已损之精神，摄收渐耗之元气。勉维现状。庶渡衰残。倘再能断绝尘缘，专心致



志，将见混一忘一，得大自在。倏忽之间，真可以坐脱而立亡矣。

虽然，本篇因是文言，初学犹难领会。兹幸吾师陈公复用浅显流畅之白话文以注解之，使粗通文理之人，亦能展卷了然。无师自悟。庶免歧路徬徨，空抱向隅之叹。

惟学者既得此书，即当彻底研究。切勿如走马看花，或竟束之高阁。若徒遇斯盛缘，而不得其益。结果仍与醉生梦死之庸俗人无异。终不免为最狡猾、最顽皮之造化小儿所玩弄，岂不甚可惜哉？

原夫曹真人之启发于前，与吾师之细释于后也，盖欲普渡众生，愿人人成道耳。则世之读此书者，又安忍辜负作者及注者之一片苦心，而不力求上进耶？

中华民国二十七年戊寅季秋弟子汪伯英谨跋。

