

氣萬氣也丹成之日脫胎換鼎移神上居
泥丸玉山上京之上而有三清所居則吾
身朝謁高尊直待功成行滿乃感帝君而
錄籍身常清靜潔戒精嚴行此道誦持不
退者自有天頑勅詔來徵身騰紫雲而白
日飛昇天關也如漢祖天師誅妖馘祟葛
仙翁祭鍊鬼蒐許旌陽斬蛟誅蟒皆得大
功行於世康家飛昇學仙之道誠有之也

太上老君元道真經註解

合明子隱芝內秀註

釋題曰元者本也始也道者太上真一之
道也經者徑也本始之真元此經最妙故
曰真經

元道上篇元道者老君無上之道也
上之宗故
元上者為窮高不測為最

老君曰其道有三上中下也

此分三丹田上中下也故上有泥丸中有
赤城下有炁海啓三也

黃庭道有上中下也

仙經曰一偶一奇之為乎味不再嘗偶不
再舉

諸道各有三皆其次也

言諸道者不一之道故法有多門為鍊丹
而成各相而舉或控經而昇天或乘龍而
上漢或祭醮而朝元或咽氣而長生或即
泝流而延命矣仙經曰道有萬法俱得長
生水有千源盡朝東海俱長生也
老君中道與黃庭上道比之道有此三經其

最上者元道也此道至高虛元玄妙澹泊无
為動合自然故學者難窺焉

最上者為衆經之首妙者為諸法之門
非上士高機倏然自悟者不可學也

故學者宿著道緣志同鐵石者陰功助佑

仙氣合成道成歸天

非懼於死常舉於生者亦不可學也

棄非道之財如冤家離妖冶之色若仇讎
者方可與道相合

說諸中道多慕尚而行之與此道難合故久
不降焉

此者若棄真求假雖得理而難成是不合
也

若高機上士特然行之則自得无量也

此者為世人劣量淺學選擇堅固好生惡

死之人故曰高機上士也

通易无量

更无多難矣出諸廣也

又諸道皆有師奉皆云犯罰不一唯此道無
諸犯罰故無師奉

內教經云為無為念不念動不動此三者
真偽相參使曲直相教以名有犯罰也
若諸小道須擇山林處乃可行之

古高士混於塵寰不可方中士隱於山
林方可不可故元道與諸道事有差別法
有捷門亦無觸犯而返損禁誡異端虛成
疾患者此元道理合重玄故無諸損也
不然者有損也

仙經曰小道易惑中人易敗老子曰不見
可憐使心不亂也

惟○有此道可以塵世而成之

仙經曰上道無為損而非損至理自然病
而不病老子曰和其光同其塵堪乎或存
故無損也

鼻引口吐可以去手寒熱

老子曰玄牝之門此為生死之根綿綿乎
若存能用此理即可天長地久寒暑難侵
故呵屬其心無積毒故無寒暑
及可排積元氣

排積者從塵入妙微而成之道自降矣若

人急用求當返尅而無功故曰排積也元
炁者自然之炁來自冥冥降自虛元炁者
有無有用而無元不元故曰元氣也

閉氣可以救飢勞通百關治萬病非養炁復
元也咽氣可以救虛弱非自然充滿也

故上士修真妙中體妙出入元為專守一
道玄中悟玄不失元道也故仙經曰鼓腮

強咽當為求死之由閉極口奔此是傷神
之本學道之人切忌此也

行氣可以潤肌膚非常道也

人能得志者元炁充而有微肌膚潤而光
澤雲行雨施萬物滋也炁充百脉萬神靈
也仙經曰無一毛不通於炁无一節不住
於神

此道歸根復本合於自然故曰元道

老子曰夫物芸芸各復歸其根歸根曰靜
靜曰復命大凡運用須明三一其炁自充
若忘而有為終當自悟不能返朴歸根此
是失元道之理也

若修成者堅筋補髓固護五藏清利泥丸安

靜丹臺

人若達道筋骨自變返少還童中黃經曰
肌膚霜白筋骨青地府除籍天錄名坐察
陰司役鬼神得元炁精爽恬淡自然天地
護衛毒物不行諸疾不生黃庭經云骨青
筋赤體如霜七竅去不祥永得安也

六不妄入三不妄出者此道也

大凡修道切忌六欲內關於心濁亂於神
濁於心歸於炁六欲動起六情六情動而
六根濁六根濁而六情染六情染而與真
道遠矣三不出者三丹田中三元正炁不
可妄而施泄為三丹田中有三元三元凝
而成三三三化而生三三三寬變而都
萬神為神者元道陽神也故元神而成炁
炁結而成精精化而為萬神故曰神神者
炁也炁者精精者道也道者物也老子曰
恍惚惚惚其中有物物不可忘物仙經曰
施炁於人能生其人留炁於身能生其身
故不妄出也黃庭經曰若當決海百濟傾
棄去樹枯失青青故不得出也

穢濁盡出真炁倘伴身騰太空中為真人自古登真者皆因此道也

穢濁出者謂久久而行方得大道五穀滓穢自然頓絕也仙經曰子欲不死腹中無滓故曰盡出也

元道中篇

人者萬物之中至靈與天地俱生於虛无之始元炁結而成形形既將立則十天神降在人身中化為神矣

老子曰積精聚氣父母和合陰陽交媾始

一月為胚二月為胞三月為胎形兆分也

三寃降焉四月四神衛四神者青龍白虎

朱雀玄武也五月五藏安鎮也六月六律

名六根也七月生七鬼也八月八景見和

真八神也八景者五臟三丹田是也九月

安九宮生九真九宮者在泥丸周身上下

是也十月成形十天神降元道悉全方得

受生故曰與虛无天地同生老子曰天地

媾精已生其人

故能成其人矣

為得无道而成形也

既與天地同生於虛无之始合與天地齊壽

今且天地久長即為人不能長久者何也曰

天地能長久者蓋為溫靜柔和不移本性常

守虛寂湛然不勞而得自然之道元真不散

故能久長也人不能長存者緣生妄想移於

本性不執自然不守其根自取其勞常求自

益思慮不息關機萬端故元氣隨欲而消散

故不得長生也

人不能與天地長久者天无為而人有為

地无欲而人有欲天常明而人自昧地基

教而人自得天炁輪而人炁滯地伏泉而

人有炁此者與天地相返自不守无道而

體虛无故不能同也命延億載者為留炁

身中存其命也

六根本來虛靜為人自生妄想六賊所牽終

不得歸根因此六賊心妄生目妄視耳妄聽

鼻妄香口妄言舌妄味終不能歸根故不可

永存也歸根者為復无炁之根本也

凡為賊亂中和失其本性心有妄而神自

亂自有妄而外視耳有妄而外聽鼻有妄

而失靈關言有妄而失真行舌有妄而玉

液不結皆因妄牽去道遠矣

復元氣之道別無他法但降心湛寂而已矣

人常能虛心湛寂則自然元炁復也復元炁

之法當以減息為候心神湛寂其息自減減

半息增半毒也

半息者為人一晝一夜有一萬五千息若

能歸根定住不至出入者延命本壽外一

半

從減息至無息則復元歸本矣故可住世永

劫而不壞也

閉息之道至妙寄意念神冥然體道道復

歸身神復歸根玄關微出久而成真也經

曰凡人以有息為常聖人以无息為常陰

符經曰死者生之根為无息之道也

動而有息靜而无息故无息者自然之道也

修无道之士常宜以无息為是有息為非無

息為常有息為妄先以減息為事則易而功

多若不以為事則難而功少但湛然養炁則

三靈歡然神寬暢焉則元炁不習而至矣

老子曰人能常清靜萬神悉皆歸黃庭經曰心意如致欣昌此之謂也

黃庭之道有三十六慎每一慎為應至三十六應乃為半功諸道應慎皆多惟元道總一慎三應則成功也

故修道之士積功而鍊精炁為定一慎者慎其休止也

故修道內守堅固事无暫忘故不可休止也若慎而止萬無一失

三應者三轉意也一轉意一百日為次第而功積相家有其月數

第一應一百日有事可止無事可減至此則塵慮自滅

煩事俱不能興動也

虛澹日增此為第一應也小功成矣第二應二百日忽忽自止為第二轉意至則不食五穀不嗜五味无大飢渴是中功成矣

人至二百日後小功成而中功滿永无飢渴

第三轉意者三百日元炁无然自住元道歸根飢渴不至寒暑不侵死籍永除天地齊壽通世為一周此是大功成矣

得道之後地府除籍上天錄名東斗注算西斗注錄北斗落死南斗上生字標仙錄

永為真人矣故曰死籍永除矣位入真仙出入華胥之國棄賤人間因此而昇天

有事止無事減者功萌也此法但有事无事皆可減矣則元炁漸復也忽忽自止者元氣將定也元然自止者元炁已定也定者萬物皆壞惟此定身永不動矣大君曰從減息至无息從无息至定定者不取不捨是无為之定非執定之定也

得此定者陰陽自調四時自離元炁自滿衆神自栖惠通玄奧

老子曰其智自悟從无入有也

故陰陽調則百病不生四時離則寒暑不侵元炁滿則永無飢渴衆神栖則兵虎不害惠通玄奧則萬事不生皆自然之道成矣

惠謂不出戶知天下不窺牖見天道

大君曰人之思慮不一者元炁皆銷散陰鬼

感矣惟此道功成妄自滅也

修道之人至三百日後猶有陰魔相惱尸鬼動搖忽自猖狂轉生情切住住自退切宜守也

縱有所發無不善也所用無不中也故有善發有惡發通發皆自然而然而也永無喜怒哀懼驚惡之發矣

人志道喜怒哀俱息禍害不生永得功行相承妙自致矣

大君曰長生無他神全氣全形全而已神全虛无氣全湛寂形全清靜元氣充積

充者滿積者結聚化成神明也

形永存矣神炁皆全故能舉形而昇仙矣

住氣兼行氣法

訣曰調氣減息其功稍遲若住炁兼行炁其功倍也住炁者候神安和久而寧帖因而住之至於極者為行通每候鷄鳴前至寅時可行五七通漸漸加至十通或作意漸增之意

炁俱定即定恬自極初可以鼻進數息便住至極有益無損甚微妙也

每住息之時須候常喘息出了便住此名
外炁不忤亦須先淨一室擇其良友專數
其息此要漸漸增多也
如此行減息之道功倍速成
陰符經曰絕利一源用師十倍

其慎者吐引大奔初修之士故未免也不得
不慎其奔吐宜慎之為妙
不慎者忽有內傷心見反損也經仙曰出
微微入綿綿明至理自通玄

大君曰住氣可以通百關除堅滯治萬病導
元氣
修行人住氣若圍人灌畦一滿而水通百
脉眾物皆滋也一炁而靈變萬神三丹俱
王故言要在導乎元炁

若百關不通則減息元炁隨意自開津路流
注元炁與津液所及之處先化為髓永不壞
也
中黃經曰蒸筋曝骨達諸關握固漸通開
百竅百竅開連總有神由于軀除歸我身
怡然得達自明真自明之道永長存故不

壞矣炁初時則覺遍身微熱此是元炁充
滿四肢盈溢百竅故曰在此應也即須握
固運入三丹田三丹田出故流遍於身通
於百神可使毛髮踴躍容貌光芒顏如處
女仙經曰无一毛不通於炁无一節不住
於神此是鍊骨法久久集之則金髓玉骨
長生仙矣

大君曰減息住氣以无息為常定炁為功若
猶減息則功遲若專住炁則難得至於无息
若通百關兼行炁減息則元炁自然充盈其
功速倍而成矣元炁全身以不舉不動為頭
以不出不入為足是也泯其萬境息此六情
善洗煩心祛滌諸想

元道下篇
下篇無他法皆言報功經曰但是首篇不見
其文道成將舉乃可見也言其報功者報修
元道之功也經曰報功之事皆是仙家靈變
神用之儀飾駕馭之靈物宮闕之異觀飲饌
之珍羞引從之童僕賞玩之玄樂以報修行
之功矣萬代記錄如茅君九錫為上道又百

倍學元道者无辭勤矣下篇首目約數十篇
所記者五篇今以錄之
中黃經曰人得道之後昇身於寥天之上
馭以九霄之儀仗也天尊所賜者十方彩
女各執旌麾百龍引駕玉童相隨前有龍
幡後有虎旗羽服飄飄八風齊吹八鸞而
後鳴成歌九鳳而前唱成曲項戴七曜玲
瓏之冠足著五色捲雲之履裙拖輝帶之
裙帔搭離羅之帷佩於金虎之印上朝太
清仙帝者帝者金闕玄元老君功報一志
報二不退報三不怠報四不須捨報五元
道報別錄大君者是南斗之中長生大君
也此五者不捨則元道功無不成矣所慎
休止若不休止萬不錯矣塵世之事或難
行之時有休止休止之中不可不慎今錄
戒慎于後為慎休之者言矣一大息減二
日功一小之減二日功一大之減三十日
功一小醉兼吐者減六十日功一大醉兼
吐者減一年功一犯慾減三十日功一大
噴減二十日功一哀一懼各減七日功一

元道下篇
下篇無他法皆言報功經曰但是首篇不見
其文道成將舉乃可見也言其報功者報修
元道之功也經曰報功之事皆是仙家靈變
神用之儀飾駕馭之靈物宮闕之異觀飲饌
之珍羞引從之童僕賞玩之玄樂以報修行
之功矣萬代記錄如茅君九錫為上道又百

倍學元道者无辭勤矣下篇首目約數十篇
所記者五篇今以錄之
中黃經曰人得道之後昇身於寥天之上
馭以九霄之儀仗也天尊所賜者十方彩
女各執旌麾百龍引駕玉童相隨前有龍
幡後有虎旗羽服飄飄八風齊吹八鸞而
後鳴成歌九鳳而前唱成曲項戴七曜玲
瓏之冠足著五色捲雲之履裙拖輝帶之
裙帔搭離羅之帷佩於金虎之印上朝太
清仙帝者帝者金闕玄元老君功報一志
報二不退報三不怠報四不須捨報五元
道報別錄大君者是南斗之中長生大君
也此五者不捨則元道功無不成矣所慎
休止若不休止萬不錯矣塵世之事或難
行之時有休止休止之中不可不慎今錄
戒慎于後為慎休之者言矣一大息減二
日功一小之減二日功一大之減三十日
功一小醉兼吐者減六十日功一大醉兼
吐者減一年功一犯慾減三十日功一大
噴減二十日功一哀一懼各減七日功一

飽一飢各減五日功一驚減十日功一勞一倦各減二十日功一煩一燥各減五日功一忿減十日功
凡飲食觸犯寒暑過差風濕所及起居失節言語散雜

老子曰多言數窮不如守中仙經曰閉言之人與道合真又防泄天機易曰慎言語節飲食內守沖和恐失其道也經云與人爭曲直陰功減算壽

思慮煩多此皆減損元炁隨所犯輕重度所減多少隨日而補之不可懈怠所言減者損也所減幾日並是減其實功修元道之士深宜慎之元炁難積而易散關節易閉而難通住炁固不可絕其所減尤宜精至凡修取五更初起坐梳頭熱通一百餘過披頭隨意導引摩掣四肢呵吐濁炁微微然待元炁調帖無思慮心湛寂至微自然喘息微而其息自減減至半息增半壽減至無息元道之功成矣古之真人勤而行之頃刻無捨者一年功成矣若是日行二時之功者五年成矣修成

此道者乃為太極元上真君此經從古至今太上傳十九人皆各登仙昇居太極其經不留於世自大唐元和成歲南統大君因傳玉謫仙孟謫仙轉傳於世至虛至妙遇而祕之非人莫傳傳之則殃及古遠

讚曰

有元道兮虛無之祖溟滓之根萬經之首三一之門說大魁廓旨細微塵香兮得信寂兮通神產其有象斗宿星辰論其氣也永骨靈根唯我元道不澄自曠濁之不潭无无之教至定歸根元剛發泄夫物芸芸三十五分得一長存惟我元道獨處為尊无象之象无始之竟輪轉日月包囊乾坤圓兮張弓敦兮復淳性善利物養乎群民過貪者損不足者均自然非有本合乎人

太上老君元道真經註解

太上太清天童護命妙經註序 夫太上者玄元之王萬聖之師至上无尊至高無位上則包羅眾象中則普濟羣生下則長養萬物生生化化受炁於太始之中物物頭頭稟道在虛无之內千變萬化无不太上矣故天道者運為清陽之炁也童德者動合純粹之真也兩機相契妙用為一護命養生神明佑助兇虎无由所傷毒蟲馬能所害何為堅固至在於神之機也