

太清元道真經卷上

元道者太上老君之无上道也老君道有三上中下也黃庭道有三上中下也又諸道各有三皆其次也老君中道與黃庭上道比諸道又次比之元道有三此經又其最上者故曰无上元道也此道至高虛无玄妙澹泊无為動合自然故學者難親焉若非上士機高脩然玄悟不可也非謹懼於死攀向於生者不可也諸中道下道多慕上而行者此道難合故久不降焉若機高上士特然行之則自得无量也謂虛恬无量通易无量暢適无量也又諸道皆有師奉皆明犯罰此道無諸師奉故无罰也諸道皆須擇山處靜或別處草庵乃可行之不然有損唯此道可塵世成之經曰鼻引口吐可去浮寒虛熱不可排積元炁也注氣可以通百關理萬病非養炁復元也咽炁可以救飢劣非自然充積也行炁可以潤脉悅膚非常道也此道歸根復命之道故曰元道如堅筋補髓固護五藏清利泥丸安住丹靈六不妄入三不妄出纖濁盡去真

氣倘伴騰太虛蔚玉清上為真君者皆此道也

太清元道真經卷上
群五



太清元道真經卷中

人者萬物之中至靈者也與天地同生於虛无之始因元炁結而成形形體既立十天之神降入身中為人神故能成人也既與天地同生於虛无之始則合與天地齊壽今天地則能長久人不能長存者何也蓋天地能安靜和柔不移於本性常守虛无湛然不勞得自然之道元炁不散故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又常求自益故元炁消散弗得長存也。因六賊妄生目妄視耳妄聽鼻妄香口妄言味身妄作伎意妄思慮故終不歸根也故曰歸根則可以永存而長生也夫真一之道可以永存歸根者復元炁之本也復元炁之道非他也湛寂而已人能常歸心湛寂則元炁自然而復也復元炁之應常以減息為候心源湛寂其息漸減減半息增半壽從減息至无息則復元歸根矣乃可住世凡人以有息為常聖人以无息為常動而有息靜而无息故有息无息自在也元道之士常宜以無

息為常有息為妄無息為是有息為非湛然
養炁三靈歡然三魂暢然神魂歡暢則元炁
自復矣黃庭道三十六慎一應至三十六應
乃為半功又諸道應慎皆多此无上道總一
慎三應則成功也一慎者慎其休止耳不休

止則可至元道三應者三轉意也每一轉意
一百日第一轉意應一百日有事无事皆可
減息為第一轉意謂初則有事止无事乃可
行是則塵慮息減虛恬日增為第一轉應也
小功成矣第二轉意應二百日忽忽自止為
第二轉意也至是則不嗜穀味无大飢渴為
第二轉應也中功成矣第三轉意應三百日
兀然自住為第三轉意也至是則飢渴不至
寒暑不侵死籍永除天地齊壽為第三轉應
矣通用三十一周曰大功成矣

大君曰有事无事皆可減者功萌也有事無
事皆可減者元炁漸復也忽忽自止者元炁
將定也兀然自住者元炁歸根而定也
大君曰從減息至无息從无息至定此定不
取不捨无為之定非執定之定如得此定者

陰陽自調四時自離元炁自滿衆神自棲能
通玄與故陰陽調則百病不生四時離則无
暄涼寒暑元炁滿則无飢渴衆神棲則兵虎
不能害慧通玄與則萬事不生

大君曰人之思慮不一者元炁散也此道功
成无妄發動所發无不善所用无不中故非
中不用非用不發故有善發慧發通發皆自
然而然也故无喜怒欲爭哀懼愛惡之發也
大君曰長生非他也神全炁全形全而已矣
神全者樂虛无喜清靜湛然炁和而神自全
矣元炁无積形神永存矣神炁皆全故舉形
而仙焉住炁兼行功經曰調炁減息其功若
是住炁兼行功又倍之住炁者供神炁安恬
因而住之至極為一通每能鷄鳴前可行五
六通漸加至十通如此行減息之道功倍速
矣慎吐引大奔初不能免且慎奔吐終宜俱
微

大君曰住炁可以通百關關堅滯理萬疾導
元炁百關通則疾滅之元炁隨所通則津路
流注元炁津液所及之處則永不壞矣則謂

之金髓玉骨長生而仙
大君曰減息住炁皆以無息定炁為成功若
獨行減息則功遲專行住炁則難以至无息
若通百關而兼減息則元炁易充盈其功倍
矣

太清元道真經卷中