

太上老君元道真经注解

<p> 释题曰：元者，本也，始也。道者，太上真一之道也。经者，径也，本始之真元。此经最妙，故曰真经。 元道者，老君元上之道也。元上者，为穷高不测，为最上之宗，故曰元上。 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，下有熙海，故曰三也。 黄庭道有上中下也。 仙经曰：一偶一奇之为乎，味不再尝，偶不再举。 诸道各有三，皆其次也。 言诸道者，不一之道。故法有多门，为炼丹而成，各相而举，或控鲤而，或乘龙而上汉，或祭醮而朝元，或咽气而长生，或即溯流而延命矣。仙经曰：道有万法，俱得长生，水有，尽朝束海，俱长生也。 老君中道与黄庭上道比之，道有此三经，其最上者，元道也。此道至高，虚元玄妙，澹泊元为，动合自然，故学者难窥焉。 最上者，为众经之首，妙者为诸法之门。 非上士高机倏然自悟者，不可学也。 故学者宿着道绿，志同铁石者，阴功助佑，仙气合成，道成归天。 非惧於死常举於生者，亦不可学也。 弃非道之财如冤家，离妖冶之色若仇伟者，方可与道相合。 说诸中道多慕尚而行之，与此道难合，故久不降焉。 此者若奔真求假，虽得理而难成，是不合也。 若高机上士，特然行之，则自得元量也， 此者为世人劣量浅学，选择坚固好生恶死之人，故曰高机上士也。 通易元量。更元多难矣，出诸广也。 又诸道皆有师奉，皆云犯罚不一，唯此道元诸犯罚，故元师奉。 《内教经》云：为元为，念不念，动不动。此三者真伪相参，使曲直相教，以名有犯罚也。 若诸小道，须择山林处，乃可行之， 古高士混於尘寰，不可方可；中士隐於山林，方可不可。故元道与诸道，事有差别，法有捷门，亦元触犯而返损，禁诫异端，虚成疾息者。此元道理合重玄，故元诸损也。 不然者有损也。 仙经曰：小道易惑，中人易败。老子曰：不见可欲，使心不乱也。 惟有此道，可以尘世而成之。 仙经曰：上道元为，损而非损，至理自然，病而不病。老子曰：和其光同其尘，湛兮或存。故元损也。 鼻引口吐，可以去呼寒热， 老子曰：玄牝之门，此为生死之根，绵绵兮若存。能用此

理即可天长地久，寒暑难侵。故呵属其心，心元积毒，故元寒暑。及可排积元炁。排积者，从羸入妙，微而成之，道自降矣。若人急用求当，返克而元功，故曰排积也。元炁者，自然之炁，来自冥冥，降自虚元，悟者有元有用，而元元不元，故曰元炁也。闭炁可以救饥劣，通百关，治万病，非养炁复元也，咽炁可以救虚弱，非自然充满也。故上士修真，妙中体妙，出入元为，专守一道，玄中悟玄，不失元道也。故仙经曰：鼓腮强咽，当为求死之由；闭极口奔，此是伤神之本。学道之人，切忌此也。行炁可以润肌肤，非常道也。人能得志者，元炁充而有微，肌肤润而光泽。云行雨施，万物滋也；炁充百脉，万神灵也。仙经曰：元一毛不通於炁，元一节不住於神。此道归根复本，合於自然，故曰元道。老子曰：夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。大凡运用，须明三一，其无自充，若忘而有为，终当自悟，不能返朴归根，此是失元道之理也。若修成者，坚筋补髓，固护五藏，清利泥丸，安静丹台。人若达道，筋骨自变，返少还童。《中黄经》曰：肌肤霜白筋骨青，地府除籍天录名，坐察阴司役鬼神。得元无精爽，恬淡自然，天地护卫，毒物不行，诸疾不生。《黄庭经》云：骨青筋赤体如霜，七窍去不祥，永得安也。六不妄入，三不妄出者，此道也。大凡修道，切忌六欲，内关於心，浊乱於神，浊於心，滞於炁，六欲动，起六情，六情动，动而六根浊，六根浊而六情染，六情染而与真道远矣。三不出者，三丹田中三元正无不可妄而施泄，为三丹田中有三元，三元凝而成三一，三一化而生三魂，三魂变而都万神。万神者，元道阳神也。故元神而成炁，炁结而成精，精化而为万神，故曰神。神者，炁也。无者精，精者道也，道者物也。老子曰：恍恍惚惚，其中有物。物不可忘物。仙经曰：施炁於人，能生其人；留炁於身，能生其身，故不妄出也。《黄庭经》曰：若当次海百渌倾，叶去树枯失青青，故不得出也。秽浊尽出，真炁倘佯身腾太空，上为真人。自古登真者，皆因此道也。秽浊出者，谓久久而行，方得大道，五谷滓秽，自然顿绝也。仙经曰：子欲不死，腹中元滓，故曰尽出也。人者，万物之中至灵，与天地俱生於虚元之始，元炁结而成形。形既将立，则十天神降在人身中，

化为神矣。老子曰：积精聚炁，父母和合，阴阳始一月为胚；二月为胞；三月为胎，形兆分也，三魂降焉；四月四神卫，四神者，青龙白虎朱雀玄武也；五月五藏安镇也；六月六律洛六根也；七月生七魄也；八月八景见，和真八神也，八景者，五藏、三丹田是也；，九月安九官，生九真，九官者，在泥丸周匝上下是也；十月成形，十天神条，元炁炁全，方得受生。故曰与虚元天地同生。老子曰：天地媾精，已生其人。故能成其人矣。为得元道而成形也。既与天地同生於虚元之始，合与天地齐寿。今且天地久长即为人不能长久者，何也？曰：天地能长久者，盖为温静柔和，不移本性，常守虚寂，湛然不劳，而得自然之道，元真不散，故能久长也。人不能长存者，缘生妄想，移於本性，不执自然，不守其根，自取其劳，常求自益，思虑不息，关机万端，故元炁随欲而消散，故不得长生也。人不能与天地长久者，天元为而人有为，地元欲而人有欲，天常明而人自昧，地基敦而人自浮，天炁轮而人熙滞，地伏泉而人有炁，此者与天地相返，自不守元道而体虚元，故不能同也。命延亿载者，为留炁身中，存其命也。六根本来虚静，为人自生妄想，六贼所牵，终不得归根。因此六贼：心妄生，目妄视，耳妄听，鼻妄香，口妄言，舌妄味。终不能归根，故不可永存也。归根者，为复元炁之根本也。凡为贼乱中和，失其本性，心有妄而神自乱，目有妄而外视，耳有妄而外听，鼻有妄而失灵关，言有妄而失真行，舌有妄而玉液不结，皆因妄牵，去道远矣。复元炁之道，别元他法，但降心湛寂而已矣。人常能虚心湛寂，则自然元炁复也。复元炁之法，当以喊息为候。心神湛寂，其息自喊。喊半息，增半寿也。半息者，为人一昼一夜有一万五千息。若能归根定住不至出入者，延命本寿外一半。从喊息至元息，则复元归本矣，故可住世永劫而不坏也。闭息之道至妙，寄意念神，冥然体道，道复归身，神复归根，玄关微出，久而成真也。经曰：凡人以有息为常，圣人以元息为常。阴符经曰：死者，生之根，为元息之道也。动而有息，静而元息。故元息者，自然之道也。修元道之士，常宜以元息为是，有息为非，元息为常，有息为妄，先以喊息为事则易而功多，若不以为事则难而功少，但湛然养炁，则三灵欢然，

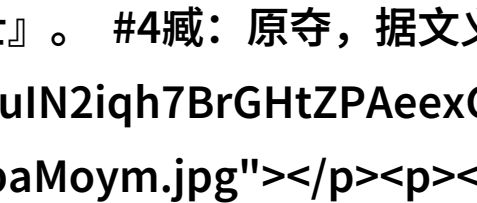
神魂畅焉，则元炁不习而至矣。老子曰：人能常清静，万神悉皆归。

《黄庭经》曰：心意如致欣昌，此之谓也。黄庭之道，有三十六慎，每一慎为应，至三十六应乃为半功。诸道应慎皆多，惟元道总一慎三应则成功也。故修道之士，积功而炼精炁为定。一慎者，慎其休止也。故修道内守坚固，事元暂忘，故不可休止也。若慎而止，万元一失。三应者，三转意也。一转意一百日。为次第而功积，相家有其月数。第一应一百日，有事可止，元事可臧，至此则尘虑自臧。烦事俱不能兴动也。虚澹日增，此为第一应也，小功成矣。第二应二百日，忽忽自止为第二转意，至则不食五谷，不嗜五味，元大饥渴，是成矣。人至二百日后，小功成而满，永元饥渴。第三转意者，三百日元炁兀然自住，元道归根，饥渴不至，寒暑不侵，死籍永除，天地齐寿，通世为一周，此是大功成矣。得道之后，地府除籍，上天录名，束斗注算，西斗注禄，北斗落死，南斗上生，字标仙录，永为真人矣。故曰死籍永除矣。位入真仙，出入华胥之国，弃贱人问，因此而。有事止元事臧者，功萌也。此法但有事元事皆可臧矣，则元炁渐复也。忽忽自止者，元炁将定也。兀然自止者，元炁已定也。定者，万物皆坏，惟此定身永不动矣。大君曰：从臧息至元息，从元息至定。定者，不取不舍，是元为之定，非执定之定也。得此定者，阴阳自调，四时自离，元炁自满，众神自柄，惠通玄奥。老子曰：其智自悟，从元入有也。故阴阳调则百病不生，四时离则寒暑不侵，元炁满则永元饥渴，众神柄则兵虎不害，惠通玄奥则万事不生，皆自然之道成矣。惠谓不出户知天下，不窥牖见天道。大君曰：人之思虑不一者，元炁皆销散，阴魄盛矣。惟此道功成，妄自灭也。修道之人，至三百日后犹有阴魔相恼，尸鬼动摇，忽自猖狂，转生情切，往往自退，切宜守也。纵有所发元不善也，所用元不中也，故有善发、有惠发、通发，皆自然而然也，永元喜怒哀惧惊恶之发矣。人志道，喜怒俱息，祸害不生，永得功行相承，妙自致矣。大君曰：长生元他。神全、炁全、形全而已。神全虚元，炁全湛寂，形全清静。元炁充积，充者满积者，结众化成神明也。形永存矣。神炁皆全，故能举形而升仙矣。住气兼行气法 诀曰：调炁臧息，

其功稍迟，若住炁兼行炁，其功倍也。住炁者，候神安和，久而宁帖，因而住之，至於极者为行通。每候鸚鸣前至寅时，可行五七通，渐渐加至十通，或作意渐增之，意炁俱定即定，恬自极。初可以鼻进，数息便住，至极有益元损，甚微妙也。每住息之时，须候常喘息，出了便住，此名外炁不件。亦须先冷一室，择其良友专数其息，此要渐，渐增多也。如此行喊息之道，功倍速成。阴符经曰：绝利一源，用师十倍。其慎者，吐引大奔。初修之士故未免也，不得不慎，其奔吐宜慎之为妙。不慎者，忽有内伤，心见反损也。经仙#1曰：出微微入绵绵，明至理自通玄。大君曰：住炁可以通百关，除坚滞，治万病，导元炁。修行人住炁，若园人灌畦，一满而水通，百脉众物皆滋也，一炁而灵变万神，三丹俱王，故言要在导乎元炁。若百关通#2则减息，元炁随意自开，津路流注，元炁与津液所及之处，先化为髓，永不坏也。《中黄经》曰：蒸荒曝骨达诸关，握固渐通，开百竅。百竅关连总有神，由子躯除归我身。怡然得达自明真，自明之道永长存。故不坏矣。炁初时则觉遍身微热，此是元炁充满四肢，盈溢百竅，故曰在此。应也。即须握固，运入三丹田。三丹田出，故流遍於身，通於百神，可使毛发踴躍，容貌光芒，颜如。仙经曰：元一毛不通於炁，元一节不住於神。此是练骨法，久久集之，则金髓玉骨长生仙矣。大君曰：减息住炁，以元息为常，定炁为功。若犹喊息则功迟，若专住炁则难得至於元息。若通百关，兼行炁喊息，则元炁自然充盈，其功速倍而成矣。元炁全身以不举不动为头，以不出不入为足是也。泯其万境，息此六情，普洗烦心，松涤诸想。下篇元他法，皆言报功。经曰：但是首篇，不见其文，道成将举乃可见也。言其报功者，报修元道之功也。经曰：报功之事，皆是仙家灵变，神用之仪饰，驾驭之灵物，宫阙之异观，饮馔之珍羞，引从之童仆，赏玩一之玄乐，以报修行之功矣，万代记录，如茅君九锡为上道又百倍。学元道者，元辞勤矣。下篇首目约数十篇，所记者五篇，今以录之。《中黄经》曰：人得道之后，升身於寥天之上，驭以九霄之仪仗也。天尊所赐者，十方彩女各执旌麾，百龙引驾，玉童相随，前有龙幡，后有虎旗，羽服飘飘，八风齐吹，八鸾而后鸣，成歌，九凤而前

唱成曲，项戴七曜玲珑之冠，足着五色卷云之履，裙拖蝉带之裙，被搭离罗之被，佩於金虎之印，上朝太清仙帝者。帝者，金阙玄元老君。功报一，志报二，不退报三，不怠报四，不须拾报五。元道报别录。大君者，是南斗之中长生大君也。此五者不拾，则元道功元斗不成矣。所慎休止，若不休止，万不错矣。尘世之事或难行之，时有休止，休止之中，不可不慎，今录戒慎於后，为慎休之者言矣。一大息，喊二日功。一小乏，喊二日功。一大乏，喊三十日功。一小醉兼吐者，喊六十日功。一大醉兼吐者，喊一年功。一犯欲，喊三十日功。一大嘔，喊二十日功。一哀一惧，各喊七日功。一饱一饥，各喊五日功。一惊，喊十日功。一劳一倦，各喊二十日功。一烦一燥，各喊五日功。一忿，喊十日功。凡饮食触犯，寒暑过差，风湿所及，起居失节，言语散杂，老子曰：多言数穷，不如守中。仙经曰：闭言之人，与道合真。又防泄天机。《易》曰：慎言语，节饮食，内守冲和。恐失其道也。经云：与人争曲直，阴功喊算寿。思虑烦多，此皆臧损元黑。随所犯轻重，度所臧多少，随日而补之不可懈怠。所言臧者，损也。所臧几日，并是臧其实功。修元道之士，深宜慎之。元熙难积而易散，关节易闭而难通。住黑固不可绝，其所臧尤宜精至。凡修，取五更初，起坐梳头，熟通一百余过，披头，随意导引，摩掣四肢，呵吐浊黑，微微然待元黑调帖，元思虑，心湛寂至微，自然喘息微而其息自臧，臧至半息增半寿，臧至元息元道之功成矣。古之真人，勤而行之，顷刻元舍者，一年功成矣。若是日行二时之功者，五年成矣。修成此道者，乃为太极元上真君。此经从古至今，太上传十九人，皆各登仙升居太极，其经不留於世。自大唐元和戊戌岁南统大君因传孟谪仙，孟谪仙转传於世，至虚至妙，遇而秘之，非人莫传，传之则殃及玄远。赞曰 有元道兮，虚元之祖，冥津之根，万经之首。三一之门，说大魁廓，旨细微尘，杳兮得信，寂兮通神，产其有象，斗宿星辰，论其黑也，永骨灵根。唯我元道，不澄自缴，浊之不浑，元元之教。至定归根，元刚发泄，夫物芸芸，三十五分，得一长存，惟我元道，独处为尊。元象之象，元始之魂，输转日月，包裹乾坤。圆兮张兮，敦兮复淳，性善利物，养乎群民，过贪者损，不足者均。

自然非有，本合乎人。 #1经仙：此二字疑倒。 #2百关通：原作『百关不通』，据《元道真经》本文改。 #3事：按《元道真经》本文当作『士』。 #4臧：原夺，据文义补。



[下载本文pdf文件](/pdf/2206-太上老君元道真经注解.pdf)