

太上混元真錄

經名：太上混元真錄。一卷。編撰者不祥。底本出處：《正統道藏》洞神部記傳類。

太上混元真錄

老君在殷周之時，或出或處，凡經一二百餘載焉。每以心為無心，以身為一無身，以太虛為上，存真為寶。歷思天一門之奧，浮遊八荒之表。呼吸生氣，與一神相保，無小無大，無醜無好，榮祿代一光，視如芻草。是故以無心之心、無身一之身，包裹天地，養育萬物也。夫心非心者，大也。身非身者，廣也。凡此數者，不可勝也。取之於無事，故能以道豐國，和柔百姓。所以成康之際，天下安寧，刑錯不用。康王崩，太子瑕立，是為昭王。是時太上復命老君開化西域天竺、維衛、大秦、安息、廚賓諸國。一以八天隱文授於昭王，昭王自謂居自然之運，代五帝之氣，錯綜陰陽之理，不崇天文。老君知周之衰，乃收天文，因而退官歸居故里。欲往流沙。其時天西於是隱遲閑居，北有絕滅之國，去崑崙山九十萬里，國名長引，其國中一人身長四十尺，壽八千歲，皆有道德。一欲往從之，言歸崑崙。到無極元年，歲一在癸丑五月壬午，乃爰駕青牛馭暈音盛車，去周西度焉。其時王道微缺，政教一不行。故牽成叔《老君頌》曰：

深哉李氏，誕此聖姿。研精玄奧，一幽讚神微。抱質懷素，蘊寶藏暉。述一而好古，儀聖作師。周衰道廢，厥猷匪宣。龍潛初九，抗志浩然。於邈遐風，徽音永傳。

薛道衡亦云：

小茲五嶽，隘此九州。逝將高蹈，超然遠遊。青牛已駕，紫氣先浮。玄門洞啟，神化潛流。

論曰：竊按經史，周秦以前帝王諸侯並無年號，皆云元年二年而已。近至漢文始立中元後元，武帝之時方號元光、元朔。今據《太玄經》及《節解》、《內解》、《文始內傳》、《道德經序》並云，老君以上皇元年丁卯下一為周師，到無極元年癸丑去周西度一者，此乃鬼谷子、郭子、張天師、葛仙一公等，引諸天年號以配人問時代者一也。自非得道真仙，孰能洞究之焉。亦如開皇、赤明、朱靈、上和等號，固非流俗所知矣。或云去周西度者，一此正言去周官而歸，然後潛度函關。非謂仕周之。便即公然西適也。是一時周居豐鎬，關在其東，故《文始內傳》云：法有聖人，經過京邑。故掃路燒香，以候天真入境是也。若言周在關東，便是天真出境，何謂入境歟？由是而論，尤明老君發自瀨鄉而來，信矣。或云見周衰者，謂屬昭王政化微缺之時也。而諸經論或云幽、厲、平、敬之時西度者，斯並穿鑿，誤之深矣。

是時老君浮紫氣，乘青牛車，薄版為隆穹，從無極先生、鬼谷先生、北郭先生西邁，道經函谷關。其關在陝州桃林縣南一十二里，有故關墟是也。關令姓尹名喜，字公文。其父避紂淫亂，乃潛遊秦州天水，因遂家焉。其先積德累仁，流慶所萃，而乃誕焉。母氏曾晝寢夢天降電流繞其身，見有長人語令嚙之，既覺，口有盈味。及生時，雙光若日，飛遊其側，室內皆明，良久不知所在。其家堂陸地自生蓮華，光色鮮盛。及誕，眼有日精，姿形長雅，垂臂下膝，堂堂然有天人之貌。少好學墳索易，善於天文祕緯，仰觀俯察莫不洞徹，雖鬼神無以匿其情狀。大度瑰然，不修俗禮，榮感不形於色。懷道逍遙，有遠遊之志。其後果歷涉山水，考詳川谷。捲言此地，知必成真。乃結草為樓，精思至道。康王聞之，拜為大夫。以其因樓觀望，故號此宅為樓觀。今之雍州終南山陰，整座縣神就鄉聞仙里中，有草樓脣壇、仁祠靈宇，歷代崇護，于今尚在。時關令務行陰，不求聞達。而逸響遐宣，京師美，乃入侍東宮賓友。至昭王時，瞻見東方紫氣西邁，知有聖人當度，乃求出為函谷關令。以物色而遮之曰：夫陽數盡，九星宿值，今歲月並王復九十日之外，法應有聖人經過京邑。至期乃齋戒念真，使掃路四十里，夾道燒香，以俟天真入境。其時先敕關卒孫景云：若有異服古人之狀乘青牛薄版車，勿聽過關。其年癸丑七月十二日甲子，果遇老君乘白輿駕青牛而至關。關吏曰：明府有教，願大人少留神。吏便入白曰：適有一老公丈人之狀，乘青牛車，從東來求度西關。喜曰：諾，道今來矣，我得見聖人矣。即帶印綬出迎，設弟子之禮而邀焉。曰：願大人暫枉神駕。老君謝曰：吾貧賤老爺耳，居在關東，田在關西，欲往取薪，何故見留，幸相聽度。吾無道德，子焉執敬若斯，謬亦甚矣。老君故謙辭，聊復試之，未肯以前，此一試也。喜復稽首曰：大人豈取薪，願暫留神駕。老君又曰：聞道竺乾有古先生，善入無為，不終不始，永存綿綿。是以昇就道經歷關。或云：吾聞大秦有古先生，其道無為，故往觀焉。路由於此，何妄留耶。此二試也。喜又曰：今睹大人之狀，聖姿超絕，乃天上極尊。何邊夷之有可往觀乎。願不惑言，少垂哀愍。老君又曰：子見何祥，乃能知之。此三試也。喜答曰：往冬十月天里之星西行過昴，今之朔內融風三至，東南真氣狀如龍蛇而西渡漢，此真人之徵也。喜少好讀墳易，及仰觀天文，俯察地理，風雲之應未嘗不驗。前望見紫氣西邁，夫陽數極九，復九十日當有聖人微服乘青牛薄版車從東來度。自爾已來，夙夜存思，夢想真人有日久矣。今睹大人容貌瑰然，聖姿超代，喜自少及長未嘗所見。以喜所知，君豈非上古真人者乎。老君三試之皆過。乃怡然笑曰：吾知子念道，故來相試。子有神通之明，當得度代也。或云老君乃鵠然吐舌曰：善哉，子之知吾，吾亦知子矣。如此三反覆，然後從喜而前。故四皓曰：觀老氏與尹生，豈不敬悟先機耶。而照執謙辭者，欲教代耳。關

令於是設坐官舍，行弟子之禮，北面而事之，命作名廚盛饑以進老君焉。老君復試其慈捨之心。時有債客姓徐名甲，日雇錢一百。先與約語，須吾行達西海大秦、安息國，歸以黃金頓備錢限。甲既見老君方欲遠遊，疑遂不還其直。因美女誘之，乃舉辭詣關令，訟老君求錢。老君謂甲曰：汝隨我已二百餘歲，應還七百二十萬錢。汝命早應死，所以常生至今，賴我太玄生符在身耳。言畢，見太玄生符飛從甲口出，還老君前，文字新明。甲已成一聚白骨。喜見甲違心便死，有意愍之，復欲觀老君能起死人不。因曰：喜當代還此直。即具錢來，曰：伏願大人赦甲往罪，賜其更生。老君愍喜慈捨，曰：善復。以向符投其枯骨，甲即還生如故。老君曰：吾不責汝，汝負本約，而道自去汝，故致死耳，今還汝錢矣。因乃禮遣之。老君既二三試，關令皆度，知其必得道。乃停關下百有餘日焉。關令稽首日：晚生淺識，耳目滓滯。迷惑代俗，沈淪聲色。今見聖人，如聾得聽，如盲得視。投身委命，願聞大道焉。老君曰：微哉，子之問也。夫大道守真三品，為則以一為度，以正為德也。又問曰：道有三品，要得昇仙，其以何行乎。老君曰：以一為數。子能知一，萬事畢。閉塞情欲，入奧室鍊金，食氣為第一。子能知之，守莫失。喜於是踴躍稽首，問曰：鍊金奈何？曰：神方也。自玄元清虛，莫不由金符而得道，履九幽而入杳冥。上下虛無，因神明而俱升。喜復稽首，曰：願聞之。老君於是授喜《太清八符經》、《太清觀天經》、《九都經》、《神丹經》、《金液經》及《入鍊九轉還丹伏火之訣》焉。其方曰：金液還丹仙華流，高飛雲翔登天丘。赤黃之物成須臾，當得雄雌紛亂珠。可以騰變致行廚，靈人玉女我為夫。出入無問天同符，其精凝霜善沈浮，汝其震驚必來游。九丹曰：第一曰丹華，第二曰神符，第三曰神丹，第四曰還丹，第五曰餌丹，第六曰鍊丹，第七曰柔丹，第八曰伏丹，第九曰寒丹。又歌曰：圓三五，寸一分。口四八，兩寸脣。長二尺，厚薄均。腹三齊，坐垂溫。陰在上，陽下奔。首尾武，中問文。始七十，終三旬。內二百，善調勻。陰火白，黃芽鉛。兩奏聚，輔翼人。子處宮，得安存。來去遊，不出門。漸成大，性精純。即歸一，還本原。至一周，甚殷勤，密防護，莫迷昏。途路遠，甚幽玄。若達此，會乾坤。子午治，淨魄魂。得長壽，入仙村。樂道者，尋其文。諦思之，勿須論。夫水銀、硝砂、液珠，以作神丹，服一刀圭，飛昇天宮。身堅食氣，乃得神仙。汝當欲神仙，當先服還丹金液。乃存其神，即時昇仙，上為真人。汝不服還丹金液，虛自苦耳。為寒溫、風濕、鬼氣所擊，司命不能救也。道之如此，可不勉哉。汝善溫衣少食，適體守虛，虛無自然，鬼亦不能殺也。年壽盡竟，即自死耳。何以言之，以其不堅無神故也。譬猶萬物之生，非欲故求死，但自老朽枯槁腐死耳，人亦如此矣。吾以此喻汝，汝自弩力存神作丹，早自防衛。得此道者，長生不死，役鬼使神。苟非其

人，萬金不傳。不得以示愚人、口是心非不信之人，令訕毀神道，益子之過。度世在己，無鬼神也。嗟乎，行屍雖富有，萬物貴為天。王而快意，從欲不滿百年，成一器之土，甚可哀哉。合作神丹，若須臾耳。一成便仙，與天相畢。恣心所欲，樂何央乎。

關令稽首，又問曰：食氣如何？老君曰：食氣固精，受明玄經生道要妙（，出幽入冥。上固雲門，下固靈根。如雲無足，水之無根。元氣混沌，變化太清。審而握之，久久自靈。知之甚易，行之甚難矣。夫修生之人，故德以形為車，道以氣為馬，魂以精為根，魄以目為戶。形動德散，氣越道叛。精消魂損，目動魄亂。是以聖人靜形閉氣，畜精愛視，道德虛凝，魂魄固守。形一神萬，道乃成就。道成變化，臨危不懼。子能修之，得道大要。夫生不再來，故導之以氣也。寶氣則得道，得道則長久。神者，精也。寶精則神明，神明則長生。氣行之則為道也，精存之則為寶也。行氣一名鍊氣，一名長息法。正偃外握固，漱口嚥之。三咽行氣，鼻但內氣，口但出氣。徐縮鼻引之，莫極滿，滿則難還。初為之時，人五息已一息可吐也。每口吐氣，欲止輒一吐之。安其身，和其氣，無與息事。若不和且止，和乃為之，當守之勿倦。氣至形安，鼻息和則清氣來。至自覺形熱，熱則汗出。且勿起安養，務欲久久，則三蟲自去，意想分明也。常以夜半鸚鵡鳴，祝曰：東方青牙，服食青牙。飲以朝華，三嚥止。南方朱丹，服食朱丹。飲以丹池，三嚥止。中央之野，仰太山，服元氣。飲以醴泉，三嚥止。西方明石，服食明石。飲以靈液，三嚥止。北方玄滋，服食玄滋。飲以玉飴，三嚥止。如此三十日，三蟲皆死，正神正氣自安定，伏尸不復還心中，子自仙矣。於是為作《玉曆中經》三篇五十五章，本在上皇藏之金匱玉曆笥中。今將付爾，慎勿妄傳。其要曰：養生之術，絕俗事約。歸清淨，養元氣。和積蓄神，還反生審。欲修道，守自然。慎無導引，勞爾形。辟穀不食，餓子精。六甲陰陽，勿擾傾。心狂意亂，神去身。枯骨獨立，歸黃泉。靜處冥室，養爾神。精熟思之，道自然。故據《神記》。

論曰：其三篇，乃元氣之祖。酌自然之和，其要在於抱一而無離矣。一日之道，朝飽暮飢。一月之道，不失盛衰。一歲之道，夏瘦冬肥。百歲之道，節穀食棗。千歲之道，獨男無女。是謂長生久視，道莫有數矣。次授《自然經》、《歷藏經》及《黃庭經》，內祕嚥氣、吞精、存真、固齡之道。關令受畢，因各祕而內修焉。

關令又稽首曰：敢問大道如何？老君曰：子骨相應真，眼有日光，項負圓耀，五藏有文面、有七星。上象天文，下順地理，莫不備足。故寄慧鍊神，挺生末劫，當為真人之長也。此由先代行善故也。吾今傳子大道，上可以舉身昇遐度世，不死不生，至真無上，欲教化隨意自在，度人無量代。中可以為國王

之師，下可安身、全家救護。天人命終受化更生，福祿久久，咸使入道，反自然也。爾豈不願奉之乎。

喜稽首曰：今聞至道豁然，已歷萬劫而更生，誠宿命之遇也。願天尊大人賜為我著書說大道之意，喜得奉而修焉。老君曰：汝應為此宛利天下，棄賢世界，傳弘大道。子神仙者矣。0 喜於是退官託疾，以其年十二月二十五日邀歸本第，至二十八日受五千文於斯地矣。今之樓觀即尹大夫關令故宅焉，其望氣草樓及老君所乘車今猶在矚。老君曰：《道德經》正文有五千言，然其中配讚語勢凡二篇，有五千餘言也。故《史記》曰：老子為關令說五千餘言，申道德之意是也。夫道因言以明無言，因形以觀無形。故凡書不盡言，言不盡意。夫聖人之意，則冥符大道之心口乎。大道何心哉，以天人之心為心。吾此經淳真，表裏洞虛彌綸。十方廣大周備，天地及萬物生乎其中。散則為無形，見則有文章。故聖人體而則之意可見矣，大道之化可觀矣。因象以見無象，因形以觀無形。此經可以觀上古之始則可知矣。自然有三萬六千威神侍衛經文天地兩儀象，此二篇大包天地，細入毫端，八十一章當九州四海天地之數備矣，故能藏崑崙於黍米也。此經可以靜祈難、以言辯矣。喜禮拜受言畢曰：弟子雖不敏，請事斯語矣。夫五千文宣道德之原，精進研之，則聲參太極高上。遙唱諸天歡樂，則擔挈玄人。靜思祈真，則眾妙感會。內觀形影，則神氣長存。體洽道德，則萬神震伏、禍滅九幽、福生十方、安國寧家，孰能知乎。無為之文，污之不辱，飾之不榮，擾之不濁，澄之不清，自然也。應道而見傳告無窮，常者也。末代之人以《道德經》為儒談之書，了無復尊恭之禮，大謬之甚也。此經本出太上虛無之宮，諸經之祖宗。上以洞明大道，下以敷弘代教，不可思而議也，辯而詰也。太上眾真誦詠不輟，其況凡人乎道士乎。

關令又稽首曰：道德二篇，法象天地。將欲內修，其理如何？老君曰：夫道者，虛無自然。德者，不處成功。修之者昇天，位為真人，長生不死，上古所重也。• 關令叩頭曰：死罪，死罪。喜雖小鄙，貪慕神仙。乞授一言，得以生活。老君曰：善乃為注五千文。次第節解以授之焉。其要曰：道者，謂泥丸也。名者，謂脾也。母者，謂丹田也。泥丸者，天德也，理在人頭中。紫氣降下，下至丹田。脾者，中黃太一也。黃氣徘徊，理中宮其神，太白守之。中有神一，不可不思。丹田者，玄牝也。卻著脊脊，居下元中。夜半之時，一氣下降。周旋三宮，妙謂守虛無也，異名謂精也。一曰精，二曰汗，三曰液，四曰血，五曰涕，六曰唾，故曰異名。玄之又玄，謂左右腎也。眾妙之門，人死氣絕於口，故曰眾妙之門。夫朝食其美，暮為屎，故曰惡也。人行道將以備死，故曰不善。朝為善功暮為惡，故曰斯不善已。有無相生，謂口與腹也。難易相成，精與氣也。長短相形，肝與肺也。高下相傾，心與腎也。音聲相和，口

與耳、腸與胃也。先後相隨，兩足也。無為之事，謂守自然也。萬物作焉，謂六甲錯身也。不去謂道一行於形中，不行則形死，次謂心行一。心神赤赤，氣生五色。過幽關，入明堂。上至絳宮華蓋之，下向窮關入紫宮，故曰尚賢。年少之時，氣脈充盛，精神備具，自謂常生。及至身老，神明皆去，故曰難得之貨。虛其心，謂無所思。實其腹，謂常閉氣。強其骨，謂不洩精。則上下氣通，身體之中無不理矣。其例略如此也。老君曰：吾道甚深，不可妄傳。生道入復，神明皆存。百節關孔，六甲相連。徘徊身中，錯綜無端。胎息守中，上與天連，名曰大道。行之立仙，上昇太清，拜為真人。關令稽首曰：喜受命矣。天道甚重，不敢洩言。思惟道君，一辰愍元元，老君又曰：欲傳吾道德經及節解者，當以甲子之日，以金錢九千、五綵各一匹，作四分出黃壇畝丹為約，上告皇靈。以天地為信，日月為盟。子傳吾文，勿妄示人。傳不得人，殃及其身，身死名滅。下流子孫，可不慎焉。吾道虛無自然，玄靜守一，非代庸庸之人所當見。聞子欲長生，務入深出。節食服氣，存道念無。令形體不死，萬代長存。關令跪受，遂得長生之道焉。或云殺白馬以為誓者，蓋偽文，今非取限也。

關令又稽首曰：大道微妙，自然深遠，特希開悟耳。老君乃於關令宅南望氣臺上，說《道德經》。其要曰：告子道要，云道自然。行者能得，聞者能言。知者不言，言者不知。所以言者，以音聲相聞。是以故談，以言相然。不知道者，以言相煩。不聞不言，不知所由然。譬如知音者，識音以弦，心知其音，口不能傳。道深微妙，知者不言。○識音聲悲，抑音內推。心令口言，言者不知。夫道象無形端，恍惚若亡存。譬如種木，未生時不見枝葉，根合會地水火風，四氣時往，緣氣為生者，地聚合凝稍堅，敷榮條達，新味異行不等，甜苦酸鹹辛，氣行有多少，強弱果不均，同出異名色，各自生意因，從是異性行，而有受形神。含養陰陽道，隨所倚為親，生道非一類，一切人非人，本出於虛無，感激生精神。譬如起音者，攘弦手動傳，宮商角徵羽，口氣呼吸元，身口意為本，道出上首先，本靜在虛淨，故曰道自然。俱出於太素，虛無之始端，髣髴之精光，微妙之上玄。譬如萬丈坑，下有淡流泉，視之甚濁微，徹見底亦難。窈窈而冥冥，不知所由然。亦如終者去，不見其靈魂。淳陰共和合，陽不能顯分，過往與甫來，視譬以見前，尚不能了理，安能知亡存。譬如瘡癩者，不能傳人言，為聾彈宮商，其人豈能聞。才辯有其智，受教如語傳。自謂通其辭，情猥不能宣。是故失生本，焉能知道原。告子生道本，示子之自然。至乎萬物生，情行相結連。如壞復成，如滅復生。以成五行，陰與陽并，展轉變化，遂為物精。吾思是道，本出窈冥。愚不別知，自謂適生。子無道眼，安知生靈。偽道養形，真道養神。神真通道，能亡能存。神能飛形，并復移

山。形為灰土，其可識焉。耳目聲色，為子留愆。鼻口所喜，香味是冤。身為惱本，痛癢寒溫意為形思，愁毒憂煩。吾拘於身，知為大患。觀古視今，誰存形完。吾尚白遠行耶。關令稽首曰：上天入地，登山渡海。願從大人，無所難忌也。老君曰：子道未成，豈能得遠遊耶。子有宿德，以道相傳。子能隨我，但誦二篇。精研萬遍，身入自然。方可與子同遊，上登九天謁見吾師，下化諸國摧伏兇草。今告子道要，訣其微言。勤能修之，真道自成也。道成之後，七祖父母皆當生化蓮華之中。天廚日至，自然飛行。耳洞聽，目洞視。入水不溺，入火不灼。六通四達，真道既成。靡不周備，無所不知，無所不能。乃可從吾遠遊，觀化十方，推度萬物，豈不・善哉。子道欲成時，自當相迎，今未得去也。往劫諸真人無不從此經得六通道矣。關令復稽首受命焉。

老君以甲寅年四月八日於宅南山館臨欲昇天，重告關令曰：子當千日清齋，修習吾經。三年之後，往成都市青羊之肆尋吾，乃可得焉。言訖，關令稽首禮謝，忽然不見。斯須縮舍光炎，五色玄黃。喜出中庭，叩頭曰：願神人復以一見授吾一要，得以守元。即仰視睹懸身坐空中，雲光之上，去地數十丈，其狀金人，面放五明。存亡恍惚，老少無常。乃有九玄高仙，五帝直符，與正一使者持節來迎，皆身生光明，洞照四方。自然化生，神王、力士、青龍、白獸、麒麟、獅子列在前後左右。喜見天威，不覺悲惶，因稽首而立。老君告曰：吾重誠爾爾，其守焉。除垢止念，靜心守一。眾垢除，萬事畢。吾道之要也。言訖，與諸仙昇乎太微焉。其日江河泉池，忽然汎漲。井水溢出，山川震動。有五色光入貫，太微徧於西方，盡作青紅色。太史蘇由曰：有大聖人往，千年外聲教及此。昭王即敕鐫石記之，埋於南郊天祠前。斯即老君欲西化胡之先兆也。是時關令受言誠深，泣涕追慕。稱疾棄位，獨處空閑之室。恬淡思道，歸志守一，極虛本無。剖析乙密羅縷妙言，內意不出。於是心開意達，寶而行之。其初日之中，寐夢飛往太山之巔，二日夢仙人隨而侍之，三日夢有神光，四日夢天下皆來師而事之。內觀夢寐，知五千文之有道，乃清淨而行之。

論曰：按《西昇經》云，開道竺乾有古先生，欲往昇就者，誠關尹之言也。下文云古先生吾之身者，此正前寓言也。夫希仙之法要在尋真，故假稱彼有先生，欲往昇就。然授道既訖，不假析求，恐執教之人不明權實，故於茲下章云吾身是也。或云古先生吾之師者，亦寓言也。而或執之以為實錄，誤之甚矣。何者，若古有其人，不應今欲昇穌一如彼方見在，何謂滅身絕有乎。以此詳之，寓言稱師審矣。況夫無名有古，並是老君之號者歟。謂前所言吾之身者，信矣。或云化乎竺乾，久將返神，吾今逝矣。亦返一原者，蓋明化彼化，此俱是一身，此返彼本來無二。猶恐不明道，力信悟未深。故顯以神通，光燭天下。將示去來自在，聖德無倫。用以警發真人，令其不厭。尹真云：今睹聖姿

超絕，乃天上極尊，何邊夷之有。斯言微矣。此山阜上，關令先立臺館，以瞻星侯氣。老君於中昇虛，後人遂呼為老子陵。蓋非墳陵也。爾雅曰、大阜曰，陵此之謂矣。

老君曰：存三一之法，先存當兩眉間。卻入一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為泥丸，此上丹田宮也。上丹田中有赤子，字日元先。一名帝卿人，長三寸，赤積赤衣赤履。次思心中名為絳官，此中丹田也。其中真人，字子丹。一名光堅人，長三寸，服色同前。次思臍下三寸為命門宮，此下丹田也。其中嬰兒，字元陽。一名谷玄人，長三寸，服色同前。思見下一坐金林玉几，常以金鑪玉匕。攪精訖，思上一來住中，一。左下。一手持金鑪玉匕立在中，一右先。以精哺上一次，哺中一計，令人得十飲口許。便思上一還所住，次哺下一次，思下一復還所住訖，便止。次又思白氣如車輪，大以自覆。次思赤氣覆白氣，訖，便可臥。又洞房中有白氣大如雞子，光如月照所在。凡次上法常當晝夜存之，故曰：子欲長生，三一當明。子能守一，一亦守子。坐亦念一，外亦念一，行亦念一，入山林亦念一，入軍念一，飲食念一，有疾念一，有憂念一，無不得願也。老君曰：夫精，血脈之川流，守骨之靈神，精去則骨枯，骨枯則死。是以寶也。人以身為國，神為君，精為臣，氣為人也。氣變為精，精變為神，神化為嬰兒。嬰兒上為真人，真人然後為赤子，此真一也。天有三光日月星，人有三寶三丹田也。常行氣愛精則三田寶、赤子存，此其要道也。若專存一不忘，則萬事畢矣。夫守一者，遊行天地無所畏也。久久可見，見則身中三萬六千神共舉其身，白日昇天，此上士也。次則延年卻惡，中士也。有急不忘之，必得過脫災底，下士也。守一之道，得惡夢及見怪勿以告人，但正心念一，則不為災害。夫一者，身之帝君也。人能守一，一亦守人。入三軍，甲兵不`能殺之。入山林，百害不敢犯之。入江海，蛟龍避之。入疫疾，鬼氣自消。乃至移徙起工，但當念一不避太歲大將軍八神禁忌，及出入來往，終無殃咎焉。

老君曰：夫人欲修身養性，行道化形，求福致願，結氣成神，延年益壽，終始無窮者，要當清靜。故天靜以為政，地靜以為定，神靜以為變，人靜以為生。故清則感，靜則應也。將靜之時，反聽內觀，還念形中。心不妄念，口不妄言，形不妄動。然後乃無色之色為之見，無聲之聲為之聞，無味之味為之甘，不言之言為之崇。神景為之降，福德為之臻，和氣為之應。心則聖，意則明。好夢善隱，能睹求於微夢，則正睹於未然。如未睹者，由精誠未至，至則通矣。

老君曰：子欲入靜室，常用除日。先沐浴齋戒二十五日，然後乃可入室，精鍊己身。身中魂魄和平，乃可入室耳。神不和者，則人煩亂，內外躁動

，不能自安也。故為後賢叔說變事焉。老君曰：入室之時，有丹蛇來著人心。不驚恐者，當與真人語。或見西王母乘鳳凰車，後駕六赤龍車，前三朱雀。見之勿驚，與人語慎勿答。若見患亦勿恐怖，患不止，真人自代子語矣。西王母去後，大道來見。見時上有日月星，或有天師與真人來倡樂萬端，勿視也。仙人玉女，慎勿觀也。龍蛇禽獸或犯子者，慎勿驚也。此並子形中精神所為，非真也。汝見之但安心定意，此物自去矣。或有老婦女及異形者，勿與語，勿交往，乃吉矣。入室二十五日，有兩女來欲與子語，慎勿與語。四十五日當有一書生來欲與子語，亦勿共語。六十日室上有兩明星，躊躇經三日，亦勿怪。八十五日有白首老公乘白鹿來呼子，子曰吾有先人罪負，未能致賢也。百五日有天師來考子祖宗功德，子對曰先代以來，罪過未盡，是以故於室中精鍊耳。百二十五日去室三百步有千乘萬騎，子勿怪之。百五十日邪神稱子父母妻子來試子，故非子父母也。子但正身定意精心，百八十日後室自明知國中安危存亡，自是之後，具列身中官府顯見。二百八十日之後，形中惡病皆除，邪氣不加身。人矣。其九室者，第一室是去邪思也，三神為其守，太陽居左教之，太陰居右與之，太和居內利之。第二室是正身思也，與精氣合為理，鬼物俱居外，瞻正與不正，宅神居內，視可成不也。第三室是致正思也，精氣鬼物皆合為一，若居都市中，神居其外，勿怪之。第四室是大正思也，人精得與神小合也。第五室是極正思也，真神得入其內，精氣次之，鬼物居其外，方曰去也。第六室是探正思也，神精正，行氣正，以得其所，故氣鬼物邪惡以除去也。第七室是正真思也，大真神至，眾邪畏之，悉除去，獨有真神在也。第八室玄洞思也，身與真神都合為人也，日一夕未嘗念地上俗間一事也。第九室是大洞思也，已成真人也，隨氣而臥大洞，道備矣，主埋神仙事，不得復知人事也，宜慎之焉。然後堅閉門，慎不得與俗相見也。須食置於戶外，令之自取，若不復取，勿令人動搖，當易其形容，自有去時矣。

論曰：夫人入室者，意在清齋誦經，或服藥行氣，或思真鍊神，志唯求道。精懇愈切，專想不二，則能洞感、變形、易顏，以至仙飛。其有不然者，由於精誠不至，至不能久故也，豈徒委形幽室而已乎。關令奉教修行，三年事畢。顏容更少，面有金色者，蓋精之至也。道成之後，乃往成都焉，所言成都者，示其學道都成者耳，蓋指事以為喻矣。

太上混元真錄竟