

《道德经真义》（清）黄元吉 著

例言（摘要）

元吉黄裳自序

第一章 众妙之门

第二章 功成弗居

第三章 不见可欲

第四章 和光同尘

第五章 不知守中

第六章 谷神不死

第七章 天长地久

第八章 上善若水

第九章 功成身退

第十章 专气致柔

第十一章 无之为用

第十二章 去彼取此

第十三章 宠辱若惊

第十四章 无象之象

第十五章 微妙玄通

第十六章 虚极静笃

第十七章 功成身遂

第十八章 大道废

第十九章 少私寡欲

第二十章 独异于人

第二十一章 孔德之容

第二十二章 全而归之

第二十三章 希言自然

第二十四章 跂者不立

第二十五章 道法自然

第二十六章 重为轻根

第二十七章 常善救人

第二十八章 常德不离

第二十九章 去奢去泰

第三十章 故善者果

第三十一章 恬淡为上

第三十二章 知止不殆
第三十三章 知人者智
第三十四章 终不为大
第三十五章 往而无害
第三十六章 国之利器
第三十七章 道常无为
第三十八章 上德不德
第三十九章 以贱为本
第四十章 有生于无
第四十一章 大器晚成
第四十二章 损之而益
第四十三章 无为之益
第四十四章 多藏厚亡
第四十五章 大成若缺
第四十六章 天下有道
第四十七章 不为而成
第四十八章 为道日损
第四十九章 圣无常心
第五十章 生生之厚
第五十一章 尊道贵德
第五十二章 天下有始
第五十三章 行于大道
第五十四章 修之于身
第五十五章 含德之厚
第五十六章 为天下贵
第五十七章 以正治国
第五十八章 祸兮福倚
第五十九章 长生久视
第六十章 两不相伤
第六十一章 大者宜下
第六十二章 为天下贵
第六十三章 终不为大
第六十四章 无为无执
第六十五章 善为道者

第六十六章 为百谷王
第六十七章 我有三宝
第六十八章 不争之德
第六十九章 哀者胜矣
第七十章 被褐怀玉
第七十一章 知不知上
第七十二章 民不畏威
第七十三章 不召自来
第七十四章 民不畏死
第七十五章 贤于贵生
第七十六章 柔弱处上
第七十七章 为而不恃
第七十八章 受国之垢
第七十九章 常与人善人
第八十章 小国寡民
第八十一章 为而不争
结语

例言（摘要）

按：

《道德经注释》曾于1970年在台湾易名为《道德经精义》出版。该书序言称：“黄注”尤为精辟，确乎言玄机，字字精义，故名曰“注释”，毋宁名曰“精义”之为得也，因易名重刊，以期普渡云云。下文摘自肖天石为《道德经精义》大字本写的“例言”。

（一）历代注释《道德经》者数百家，收入《道藏》解本亦五十余种。解注最早者为韩非与河上公。韩非仅“解老、喻老”两篇，全注自河上公始，数千年来，盛行于世者，首推王弼本。唐宋间羽流盛行，逐渐递增，可传佳本，当在二三十种之间，惟得全无一失者不多。

（二）《道藏》中所收解本，各有所长：唐玄宗本以穷理尽性、坐忘遗照、损事无为、理身理事为主；宋徽宗本共三种，多引《左》、《易》词理参证；明太祖本解注则纯以修齐治平为法；苏子由注本彻了根宗，而多见性之言，融合三家于一旨。有清一代，道家人才辈出，解《道德经》者，以龙渊子、宋常惺与黄元吉祖师为最上乘，而黄本尤能宗各家之所长，补百家之不足。宋

本已刊于《道藏》第三集中，兹影刊黄本入《道藏》。

（三）黄注本特点是：每章首揭常道，次述丹道；首言世法，次言丹法。道学精微，文理密察。本末兼赅，体用咸宜。尤以其融儒入道，而能凿空无痕；因道弘儒，而能浑全一体。明道修德，可端天下之风尚；养心养气，足正成世之人心。本人道以明仙道，字字金科玉律；体圣学以阐玄学，言言口诀心传。深入浅出，亲切平实。以之为用，可以明心见性，可以入圣登真，可以明哲处世，可以治国平天下。可藏可守，仕隐咸宜。衡情而论，确为《道德经》解本中不朽名著。无论道家儒家，皆可奉为无上圣经，视作修圣修仙之不二法门也。

（四）丹道经籍，愈古愈玄。上古丹经，十隐八九；中古丹经，十隐其半；迄乎近代，十隐二三。黄元吉先生本书，成于清道咸之交，故能畅述玄机，大露宗风，举往圣之所不泄者泄之，尽往圣之所不传者传之。就丹法言丹法，即此一经，已括尽千经万典之要蕴而巨细无遗矣！先生讲学乐育堂时，入门弟子数千人，其《乐育堂语录》、《道门语要》早已风行，为世所重。至其所著《玄宗口诀》，传抄很少。所著《求心》、《醒心》诸经已失传，兹得是书，不忍再令其湮没也。

（五）本书原刊于清光绪十年，版存四川自流井（今自贡市自流井区），鲁鱼亥豕，误刊不少，三年前得一刊本于殷启唐先生处，后寄还南美。今年得马炳文、马杰康二先生所藏乙亥华阳汪氏养性斋刊本，无句读；后复得南京红十字会道院精刊本于傅安澄先生处。本次影印，原拟用马养性斋刊本，经仔细校刊之后，又改用傅藏道院刊本。俞以正忙于佛事，未及执笔述其藏书因缘。

民国庚子孟冬月 文山肖天石于台北

元吉黄裳自序

三教之道，圣道而已。儒曰至诚，道曰金丹，释曰真空，要皆太虚一气，贯乎天地人物之中者也。惟圣人独探其原，造其极，与天地虚圆无二，是以成为圣人。能刚能柔，可圆可方，无形状可拟，无声臭可拘，所由神灵变化其妙无穷，有不可得而窥测者。若皆自然天然，本来特事，处圣不增，处凡不减。即等而下之，鸟兽草木之微，亦莫不与圣人同此一气、同此一理。试观汪洋大海，水至难测者。然而一海所涵水也，一勺所容亦无非水。太虚之气，亦犹海水一般。天地、圣贤、人物，虽纷纭错杂，万有不齐，而其受气成形之初，同此一气。除此以外，另无生气，亦别无生理，所争者，姿禀之各殊耳。孟子曰，尧舜与人同；又曰，人之异于禽兽者几希。诚确论也。无如世风日下，民俗益偷；大道虽属平常，而人多以诡怪离奇目之。所以儒益非儒，释益非释，道益非道矣。若不指出根源，抉破窍妙，恐大道愈晦而不彰，人心愈坏而

难治——势必至与鸟兽草木同群，而圣贤直等诸弁髦，大道益危如累卵，虚悬天壤，无人能任斯文之责矣。恭逢盛世，天下平安，适遇名山道友，谈玄说妙。予窃听之，实非空谈者流，徒来口耳之用，因得与于其际。群尊予以师席，故日夜讲论“道德”一经，以为修身立德之证，不觉连篇累牍。第其瑕疵迭见，殊难质诸高明。然亦有与太上微意偶合处，不无小补于世。众友请付剞劂，公诸天下后世。予于此注，实多抱愧，不敢自欺欺人。无奈众友念切，始诺其请。兹刊刻肇始，予故弃数言于篇首，以叙此注之由来如此。

光绪十年孟冬月 谷旦

元吉黄裳自序

第一章 众妙之门

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，有欲以观其窍。此两者同出而异名，同为之玄，玄之又玄，众妙之门。

朱子云：“道犹路也，人之所共同也”。其实生天生地生人生物之理，故谓之道。天地未判以前，此道悬于太空；天地既辟以后，此道寄诸天壤。是道也，何道也？先天地而长存，后天地而不敝。生于天地之先，混于虚无之内，无可见、亦无可闻。故太上曰：以言乎道，费而隐，实无可道；所可道者，皆道之发见耳，非真常之道也。以言乎名，虚而无物，实无可名；所可言者，皆道之糟粕耳，非真常之名也。人不知道，曷观之《诗》乎！曰：“上天之载，无声无臭”——道不可有言矣！又曰：“维天之命，于穆不已”——道不可无称矣。须知至无之内，有至有者存；至虚之中，有至实者在。道真不可以方所言也。太上慈悲渡世，广为说法，曰：鸿蒙未兆之先，原是浑浑沦沦，绝无半点形象——虽曰无名，而天地人物咸育个中。此所以为天地之始也。及其静之既久，气机一动，则有可名，而氤氲氤氲，一段太和元气，流行宇宙，养育群生。此所以为万物之母也。始者，天地未开之前，一团元气在抱也；母者，天地既辟之后，化生万物是也。

学人下手之初，别无他术，惟有一心端坐，万念悉捐，垂帘观照。心之下，肾之上，仿佛有个虚无窟子。神神相照，息息常归，任其一往一来，但以神气两者凝注中宫为主。不倾刻间，神气打成一片矣。于是听其混混沌沌，不起一明觉心。久之恍恍惚惚，入于无何有之乡焉。斯时也，不知神之入气，气之归神，浑然一无人无我、何地何天景象，而又非昏聩也——若使昏聩，适成枯木死灰。修士至此，当灭动心，不灭照心。惟是智而若愚，慧而不用。于无知无觉之际，忽然一觉而动，即太极开基。须知此一觉中，自自然然，不由感附，才是我本来真觉。

道家为之玄关妙窍，只在一呼一吸之间。其吸而入也，则为阴、为静、为无；其呼而出也，则为阳、为动、为有。即此一息之微，亦有妙窍。人欲修成正觉，惟此一觉而动之时，有个实实在在、的的确确、无念虑、无渣滓一个本来人在。故曰天地有此一觉而生万万物，人有此一觉而结金丹。但此一觉如电光石火，当前则是，转眼即非，所争只毫厘间耳。学者务于平时审得清，临机方把得住。古来大觉如来，亦无非此一觉积累而成也。

修士兴工，不从无欲有欲、观妙观窍下手，又从何处以为本乎？虽然，无与有、妙与窍，无非阴静阳动，一气判为二气，二气仍归一气而已矣。以其静久而动，无中生有，名为一阳生、活子时；以其动极复静，有又还无，名曰复命归根。要皆一太极所判之阴阳也。两者虽异名，而实同出一源——太上为之一玄。玄者，深远之谓也。学者欲得玄道，必静之又静，定而又定，其中浑然无事，是为无欲观妙。此一玄也。及气机一动，虽有知，却又不生一知之见；虽有动，却又不存一动之想。有一心，无二念，是为有欲观窍。此又一玄也。至于玄之又玄，实为归根之所，非众妙之门而何？所惜者，凡人有此妙窍，不知直养，是以旋开旋闭，不至耗尽而不已。至人于玄关窍开时，一眼觑定，一手拿定，操存涵养，不使须臾或离，所以直造无上根源，而成大觉金仙。

下手工夫，在玄关一窍。太上首章即将无名有名、观妙观窍指出，足见修道之要，除此一个玄关窍，余无可进步也。故开头四句，说大道根源，实属无形无状，不可思议穷究。惟天地未开之初，混混沌沌，无可端倪，即如人直养于静时也。天地忽辟之际，静极而动，一觉而醒，即人炁气于动，为炼丹之始基。第此转眼之间，非有智珠慧剑，不能得也。要之，念头起处为玄牝，实为开天辟地之端。自古神仙，无不由此一觉而动之机造成。又曰无欲观妙，有欲观窍，两者一动一静，互为其根，故同出而异名。凡有形象者，可得而思量度卜，若此妙窍，无而有，有而无，实不可以方所名状。纵舌如悬河，亦不能道其一字，所以谓之玄玄。学者亦不有视为杳冥，毫不穷究一个实际下落。果于此寻出的的确确处，在人视为恍惚，在我实有把凭。久之著手生春，头头是道矣。

第二章 功成弗居

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，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而不居；夫惟弗居，是以不去。

古云：“劝君穷取生身处，返本还原是药王。”又曰：“穷取生身受命初，莫怪天机都泄尽。”由是观之，足见受命之初，浑然天理，无有瑕疵，彼说

美说恶，说善说丑，皆为道之害也。夫大道究何状哉？在儒家曰“隐微”，其中有不睹不闻之要；释家曰：“那个”，其中有无善无恶之真；道家曰“玄关”，其中有无思无虑之密。大道根源，端本于此。一经想像，便落窠臼；一经拟议，便堕筌蹄。虽古来神仙，赞叹道妙，曰美曰善，要皆恍惚其象，非实有端倪。盖以为善也，就有恶对；以为美也，就有丑对。又况美在是，恶亦在是；善在是，丑亦在是。此殆后天阴阳有对待，有胜负参差，而非先天一元之气也。故太上曰：“天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。”是知人不求虚无一气，而第言美之为美，善之为善，是亦舍本而逐末也。

太上特示下手之工，为大众告曰：凡人打坐之始，务将万缘放下，了无一事介于胸中，惟是垂帘塞兑，观照虚无丹田，即凝神又调息，即调息又凝神，如此久之，神气并成一团，倾刻间入于杳冥之地，此无为也；及无之至极，忽然一觉而动，此有为焉。我于此一念从规中起，混混续续、兀兀腾腾，神依气立，气依神行，无知有知，无觉有觉，即玄牝之门立矣。由是恪守规中，凝神象外。一呼一吸，一往一来，务令气归玄窍。息息任天然，即天地人物之根，圣贤仙佛之本，此最为吾道家秘密天机，不容轻泄者也。

修士行持，与其求之无极不可捉摸，何如求之阴阳更有实据：曰有无相生，不过动而静，静而动，出玄入牝，燮理阴阳也。难易相成，不过刚而柔，柔而刚，鼎炉琴剑，一烹一温也。长短相形，即出入呼吸，任督往来，前行短、后行长之谓也。高下相倾，即火在上而使之降，水在下而使之升，上下颠倒坎离之妙用也。音声相和，即神融气畅，百脉流通，不啻鸣鹤呼群，同声相应，不召自来也。前后相随，即子驰于后，午降于前，乾坤交媾，和合一团，依依不舍也。此数者皆由后天之阴阳，而返先天之无极也。圣人知道之本源冲漠无朕，浩荡无痕——其处事也，以无为为尚，而共仰恭己垂裳之风；其行教也，则以不言为宗，而自喻过化存神之妙。圣人作而万物睹，又何难之有哉？自此耕田凿井，被生成而竟忘其行；开源节流，勤导化而并化其迹。即使功满乾坤，名闻天下，而圣人若耻，为虚名未尝有实绩也。夫岂若《书》云：汝惟不矜不伐，天下莫与争能、争功者，尚有弭人争竞之想哉？此殆归于神化之域，淡定之天，一惟自适其乐，而不忘自得之真。古言视富贵如浮云，弃功名如敝履者，其斯之谓欤？虽然，道成德自立，实至名自归。圣人纵不居功，而天下后世，咸称道不衰。是不言功而功同日月，不言名而名重古今。夫惟弗居，是以不去也。

学者须从虚极静笃中，养出无美无善之真出来，才算修炼有本。其道惟何？玄关窍也！舍此则无生矣。修道者舍此玄关一窍，别无所谓道矣！如以美善为道，亦属后天尘垢。太上以此言警之，望人因流而溯源也。不然，美善之称

，亦三代以下之君子，又乌可厚非哉。

《易》曰：“一阴一阳之谓道。”是阳非道，阴亦非道，道其在阴阳之间乎！又况道者理也，阴阳者气也。理无气不立，气无理不行。单言道实无端倪可状，惟即阴阳发见者观之，庶确有实据。此章言无善无美之真，直抉大道根源，望人端本立极，以为修身治世之基。有无易难数句，是教人由有对待之阴阳，返乎真一之气。其中又教人从有无相入处，寻出玄关一窍，为炼丹之本根。至于守中养丹，阳生活子，运转河车，亦无不层层抉破。惟圣人直指其源，故恭己无为，不言而信，虽有生有为，而在己毫无德色。迨至功成告退，视富贵为不足重轻，非圣人孰能与于斯学？学者玩索而有得，非但下手有基，即通天亦有路矣。他注云：天下皆知美善之所以为美善，则自不为恶与不善矣。此讲亦是。但太上之经，多在源头上说，不落二乘。

第三章 不见可欲

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。

圣人之治天下也，与其有为，不如无为，尤不知有为而无为。其化民成俗也，与其能感，不如能化，尤不如相安于无事之为得。是以尧舜恭己垂裳，而四方悉昭风动，此如何之化理哉？不过上无心而民自静，上无好而民自正，上无欲而民自定耳。否则，纷纷扰扰，自以为与民兴利除弊，而不知其扰民也实甚。故曰，民本无争也，而上争夺之；民本无贪也，而上贪婪之；民本无思无欲也，而上以奇技、淫巧、鲜衣、美食先导之。欲其不争不贪无嗜无好也得乎？苟能修其身，正其心，恬然淡然，毫无事事，不以贤能相尚，则民自安靖而不争矣；不以难得之货为贵，则民重廉耻，而不为盗矣。且声色货利之场不一，属于目则不见无欲，己与民各适其自在之天，而虚灵活泼之神，自常应常静而不乱矣。此事岂异人任哉？惟圣人摒除耳目，斩断邪私，抱一以空其心。心空则炼丹有本。由是而采天地灵阳之气，以化阴精，日积月累，自然阴精消灭，而阳气滋长，则实腹以全其形，所谓以道凝身，以术延命，即是超生拔死之法。而且专气致柔，如婴儿之力弱，不能持物然。虽至柔也，而动则刚。观其浩浩渊渊，兀兀腾腾，真可包天地有余。一切知觉之心，嗜欲之性，不知消归何有？圣人以此修身。即以此治世，在己无知无欲——不但愚者混沌沌沌，上合于穆之天；即聪明才智之儒，平日矜能恃智，惟恐以不逞为忧。至此已淡恬无事，自志其知识之私，一归浑朴。此能为而不为，非不能也，实不敢也。虽然，人生天地间不能逃虚空而独超物外，必有人伦日用之道，又乌得不为哉？然顺其自然，行所无事，虽有为，仍无为也——亦犹天不言而自化，四时代

宣其教矣；帝无为而自治，百官代理其政矣。为者其迹，不为者其神。是以南面端拱，天下悉庆平成，猗欤盛哉！

道本平常，不矜新颖，不尚奇异。如国家尊贤，原是美事，若以此相夸相尚，则贤者固贤，而不肖者亦将饰为贤。甚至贤以否为否，而不肖者又以贤为否，于是争端起矣。彼此互相标榜，迭为党援，而天下自此多事矣。国家理财，亦是常经，而若贵异物，宝远货，则民必梯山航海，冒险履危，不辞跋涉之苦、性命之忧，搜罗而致之朝廷。至求之不得，千方百计，虽奸盗劫夺所不顾也。至于衣服饮食，亦日用之常，而若食必珍羞，衣求锦绣，见可欲而欲之，奢风何日正也？是以圣人内重外轻，必虚心以养神，实腹以养气，令神气打成一片，流行一身之中——一条畅融和，苏绵快乐，而志弱矣；且神静如岳，气顺如泉，而骨强矣。常常抱一，刻刻守中，非独一己无欲无思，即聪明才智之士，亦观感而自化，不敢妄有所为。或曰有为，则纷更致诤；无为则清净贻讥，为不为之间，亦几难矣。诂之顺理而为，非有冒昧以为，有为仍与无为等。所以孔子赞舜曰：无为而治者，其舜也欤？

第四章 和光同尘

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，似若存。吾不知谁家子，象帝之先。

帝者，上帝也。先者，无始之始也。

道者何？太和一气，充满乾坤，其量包乎天地，其神贯乎古今，其德暨乎九州万国。胎卵湿化，飞潜动植之类，无在而无不在也。道之大何如也？顾其为体也，空空洞洞，浑无一物，若不见，为有余；及其发而为用，冲和在抱，施之此而此宜，措之彼而彼当。《诗》曰：“左之左之，无不宜之；右之右之，无不有之。”真若百川朝海，而海不见盈也。不诚为万物之宗旨哉？孔子曰：“鬼神之为德，体物无遗。”又曰：“语小莫破，语大莫载。”其浩浩渊渊，实有不可穷究者。道之难状如此，后之人又从何而修乎？太上慈悯凡人，乃指其要曰：凡人之不能入道者，皆由才智之士，自恃自恣，任意纵横，于以韬蔽虚灵而不见耳。兹欲修道，须知聪明智慧，皆为障道之魔，从此黜聪堕明，屏其耳目之私，悉归混沌，而一切矜才恃智，傲物凌人之锐气，概挫折而无存，则人心死而道心生，知见灭而慧见昭矣。先儒谓：聪明才智之人不足畏，惟沉潜入道、澄心观理者为可畏，斯言不诚然乎？修行人务以沉神汰虑、寡欲清心为主。那知觉思虑之神、恶妄杂伪之念，纷纷扰扰，此念未休，彼念又起，前思未息，后思又来。我必自劝自勉，自宽自解——如乱丝之纠缠，我必寻其头绪而理之；若蔓草之荒芜，我必拔其根株而夷之。如此则纷纭悉解，而天君常泰矣。虽然，此独居习静之功，犹未及于闹处也。苟能静而不能动，犹

是无本之学。必静时省察，一到热闹场中，尤要兢兢致慎！凡事让人以先，我处其后，尊人以上，我甘自下。若此则与世无忤，与人无争焉。又况好同恶异，世俗大体皆然。我惟有随波逐流，从其类而和之，虽有光明正大之怀，我决不露其圭角。惟有默识其机，暗持其体，同己者好之，异己者听之。所以鲁人猎较，孔子亦猎较。古圣人当大道未明之时，莫不以此混俗也。又观六祖得衣钵之后，道果虽圆，尚未尽其微妙，由是留形住世，积功了道，隐于四会山中，猎夫与居，恬不为怪，所以得免于难。若非和光同尘，乌能长保其身？由此动静交修，常变有权，则本来一点湛寂虚明之体，自然常常在抱，而又非果在也：若有所在，若有所存，却无所存，一片灵光，闪烁于金庭之下。此道究何道哉？生于天地之先，混于虚无之内，吾不知从何而来、从何而去，究为谁氏之子也？经曰“有物混成，先天地生”，其斯为大道之玄妙欤？！帝之先有何象？亦不过混沌未开，鸿蒙未判，清空一气而已矣。迨一元方兆，万象回春，道发散于天地人物之间，而无从窥测，修士欲明道体，请于天地将开未开，未开忽开而揣度之，则得道之原，而下手不患无基矣。

太上将道之体，画个样子与人看，又教体道者欲修大道，先认道源。欲寻道源，先从自家心性中闲邪存诚，自下学循循修之，久则底于神化之域，方知吾心性中有至道之精，常常不离怀抱也。须从静中寻出端倪，用存养省察之功，以保守天真，不以盛气凌人，不以繁冗乱性，即张子所谓解脱人欲之私也。拨开云雾，洞见青天；轩断葛藤，独露真面。一旦动与人交，不知有光埋光，在尘混尘，或显才智，或炫功能，抑或现烟霞泉石之身，露清致高标之态，历观往古，惹祸招灾，为大道之害者不少。如汉朝常璩之禁，晋时清流之祸，虽缘小人之奸，亦由己不知明哲保身之道也。人能混俗和光，与世同尘，一若灵芝与众草为伍，凤凰偕群鸟并飞，不闻其香而益香，不见其高而益高。如是藏拙，如是直养，则湛寂真常之道，则恍惚于眉目间，不存而若存，有象而无象。《中庸》云：“上天之载，无声无臭”，至矣！非居帝之先而何？

第五章 不知守中

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。

天地间生化化，变动不拘者，全凭此一元真气，主持其间。上柱天，下柱地，中通人物，无有或外者焉。此气之浑浑沦沦，主宰万物，有条不紊者曰理。此气之浩浩荡荡，弥纶万有，宛转流通者曰气。理气合一曰仁。故先儒曰：“仁者人欲尽净，天理流行，无一毫人为之伪。”又曰：“生生之谓仁。”要之，仁者如果木之有仁，其间生理生气，无不完具。天地生万物，圣人养万民，无非此理此气为之贯通，夫岂区区于事为见耶？故太上设言以明道曰

：向使天地无此一腔生气，惟有春夏秋冬寒暑温凉之教，以往来运度，则万物无所禀赋，气何由受，形何由成？其视万物也，不啻刍狗之轻，毫不足珍重者然，有日见其消磨而已。又使圣人无此真元心体，惟仗公卿僚案，文诰法制之颁，以训戒凡民，则草野无由观感，人何以化、家何以足？真是视斯民如刍狗之贱，全不关痛痒者然，有日见其摧残而已。顾何以天地无心，而风云雨露，无物不包含个中？圣人忘言，而辅相裁成，无人不嬉游宇内？足见天地圣人，皆本此一元真气，贯注乎民物之间——虽有剥削，亦有生成；虽有刑威，亦有德化。是天地圣人之不仁，正天地圣人仁之至处。人不知圣，盍观天地：上浮为天，下凝为地，其中空洞了明，浑无事物，不过一开一阖，犹橐之无底，龠之相通，浑浩流转，毫不障碍焉。当其虚而无物也，固随气机之升沉，而不挠不屈，及其动而为声也，亦听人物之变化，而愈出愈奇。以观天地，无异橐龠。圣人又岂外是乎？学者守中抱一，空空无迹，浩浩无垠，藏之愈深，发之愈溥。以视言堂满堂，言室满室者，相隔不啻天渊。彼以言设教，以教有尽，何若宝吾之精，裕吾之气，神游象外，气注规中，而无一肤一发不周流遍及之为得也。甚矣！守中之学，诚修身之要道也。

此是一元真气，修身在此，治世亦在此。除此以外，所谓制度法则，犹取鱼兔之筌蹄也。鱼兔必假筌蹄而得，谓取鱼兔不用筌蹄不可，谓筌蹄即鱼兔亦不可。金丹大道，如采阳补阴，前行短、后行长；玉液小还、金液大还，皆是取鱼兔之筌蹄，若竟视为道源，差毫厘而谬千里矣。惟此元气无声无臭，无象无形，天地人物公共之生气，学者修炼，必寻得此一件丹头，方不空烧空炼。否则，炼精、炼气、炼神、炼虚，皆属无本之学。一任童而习之，到老犹无成焉。太上教人从守中用功：而消息在橐龠，学人须自探讨！章内“不仁”二字是设词。

第六章 谷神不死

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。

修炼一事，只缘人自有身后，气质拘于前，物欲蔽于后——犹精金良玉，原无瑕疵，因陷于污泥之中，而金之精者不精，玉之良者不良，所以欲复原形，非用淘汰之力，琢磨之功，不能还乎初质也。太上示人下手之功曰：“谷神不死。”何以为谷神？山穴曰谷，言其虚也；变动不拘曰神，言其灵也。不死，即惺惺不昧之谓也。人能养得虚灵不昧之体以为丹头，则修炼自易；然而无形无影，不可捉摸，必于有声有色者，而始得其端倪。古云：“要得谷神长不死，须从玄牝立根基。”何以谓之玄？玄即天也。何以谓之牝？牝即地也。天地合而玄牝出，玄牝出而阖辟成，其间一上一下，一往一来，旋循于虚无窟子，即玄牝之门也。孔子曰“乾坤其易之门”，不诚然乎？第此门也，是阴阳

往来之路，天地造化之乡，人物发生之地，得之则生，失之则死。凡人顺用之则为死户，圣人颠倒之则为生门。人欲炼丹以成长生久视之道，舍此玄牝之门，别无他径也。非天地之根而何？修士垂帘观照，混沌无知时，死凡心也。忽焉一觉而动，生道心也。所谓静则为元神，动则为真意。是其中胎息一动，不要死死执着丹田，必于不内不外间，观其升降往来，悠扬活泼，即得真正胎息矣。古人云“出玄入牝”，是出非我本来面目，入亦非我本来面目，惟此一出一入间，中含妙谛，即虚灵也。所谓真阴真阳，形而为真一之气是也。天地之根，岂外此乎？要知谷神者，太极之理；玄牝者，阴阳之气。其在先天，理气原是合一；其在后天，理气不可并言。修道之人欲寻此妙窍，著不得一躁切心，起不得一忽略念。惟借空洞之玄牝，养虚灵之谷神，不即不离，勿忘勿助，斯得之矣。故曰“绵绵若存，用之不勤”。

大道无形，生育天地。大道无名，发育万物。圣人以有而形无，实而形虚，显呈此至隐至微之一物曰谷神。谷神者，空谷之神，问之若答，应焉如响，即不死也。其在人身，总一虚灵不昧之真。自人丧厥天良，谷神之汨没者久矣！后之修士，欲得谷神长存、虚灵不昧，以为金丹之本、仙道之根，从空际盘旋，无有把柄；惟从无欲有欲、观妙观窍下手，有无一立，妙窍齐开，而玄牝立焉。故曰：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。”总要精气神三者打成一片，方名得有无窍、生死门；否则为凡窍，而无一元真气存乎其中——虚则落顽空，实则拘形迹，皆非虚灵不昧之体。惟此玄牝之门，不虚不实，即虚即实，真有不可名言者，静则无形，动则有象，静不是天地之根，动亦非人物之本，惟动静交关处，乃坎离颠倒之所，日月交关之乡，真所谓天根地窟也。学人到得真玄真牝，一升一降——此间之气，凝而为性，发而为情——所由虚极静笃中，生出法象来。知得此窍，神仙大道尽于此矣。其曰“绵绵若存”者，明调养必久，而胎息乃能发动也；曰“用之不勤”者，言抽添有时，而符火不妄加减也。人能顺天地自然之道，则金丹得矣。

第七章 天长地久

天长地久。天地之所以能长且久者，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？惟其无私，故能成其私。

天地之气，浑浩流转，历亿万年而不敝者，皆由一元真宰默运其间，天地所以悠久无疆也。即发育万物，长养群黎，而生生不已，天地亦未尝不足，气机所以亘古不磨也。太上曰“天长地久”，不诚然哉！然天地之能长且久者，其故何欤？以其不自生也。设有自生之心，则天地有情，天亦老矣。惟不自有其生，而以众生为生，是众生之生生不息，即天地之生生不息也，故曰长生。世人多昧此生生之理，不求生而求死，不求长生而求速死。陷溺于富贵功名

，沉沦于声色货利，时时握算，刻刻经营，不数年而精枯气弱，魄散魂飞，费尽千辛，难享一世。营生反以寻死，可胜浩叹！是以圣人法天效地，不惟势利之场不肯驰逐，即延年益寿之术，亦不贪求。惟以大道为先，净扫心田，精修命蒂，举凡一切养身章身之具，在在不暇营谋，一似后其身、外其身者然。卒之德立而同类莫超其上，名成而后世犹仰其型。非所谓后其身而身先，外其身而身存者乎？视世之自私其身反戕其生者，诚高出万万倍；而圣人究非矫情立异也，自来恬淡是好，清静为怀，不随俗而浮，不依形而立，廓然大公，一似天地之无私者焉。夫人多自私而戚戚于怀，圣无一私而皎皎物外。一片虚灵之象，空洞之神，常照耀而不可稍遏。向使区区以血肉躯、臭皮囊，时刻关心，昼夜系念，又乌能独先而不后，长存而不亡耶？惟其无私，故与天地合撰，日月合明，而能成其私也。后之修道者，欲此身不朽，此神不坏，虽用刻苦工夫，摆脱垢尘，久久锻炼，自然干干净净，别有一重天地，另有一番世界，而不与世俗同生死也，何乐如之？

天地不言，全凭一元真气斡旋其间，所以周而复始，生机毫无止息，天地之长久，故历万古而常新也。圣人参天两地，养太和之气，一归浑沌之真。处则为圣功，出即为王道。何世之言修己者，但寻深山枯坐，毫不干一点人事：云治世者，纯用一腔心血，浑身在人物里握算！若此者各执一偏，各为其私，非无事而寂寂，有事而惺惺者焉。圣人穷则清静无尘，而真形与山河并固；达则人物兼善，而幻身偕爵位俱轻。迨其后名标宇宙，身独居先；功盖环区，形存异世，非以其无私耶？学人能去其私，一空色相，永脱尘根，积功则留住人间，飞升则长存天壤。不私其身而卒得长生，转世之为身家计者，不啻云泥之判也。人可不绝外诱之私耶？

第八章 上善若水

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

大道原无他妙，惟是神气合一，还于无极太极，父母生前一点虚灵之气而已矣。人若不事乎道，则神与气两两分开，铅走汞飞，水火所由隔绝也。孟子曰：民非水火不生活。是言也，浅之则为日用之需；深之则为修炼之要。有时以火温水而真阳现，有时以水济火而甘露生。水火之妙，真有不可胜言者。然水火同宫，言水而火可知矣。水性善下，道贵谦卑。是以上善圣人，心平气和，一腔柔顺之意，任万物之生遂，无一不被其泽者焉。究之，功盖天下而不知功，行满万物而不知行。惟顺天地之自然，极万物之得所，而与世无忤，真若水之利济万物毫无争心。不但此也，万物皆好清而恶浊，好上而恶下；水则处物以清，自处以浊，待物以上，自待以下。水哉水哉，何与道大适哉！圣人之

性，一同水之性，善柔不善刚，卑下自奉：众人所不能安者，圣人安之若素；众人所为最厌者，圣人处之如常。所以于己无恶，于人无争。非有道之圣人，不能如斯。故曰：“处众人之所恶，几于道矣。”夫以道之有于己者，素位而行，无往不利。即属穷通得失，患难死生，人所不能堪者，有道之人，总以平等视之。君子论理不论气，言性不言命，惟反身修德焉耳。虽然，德在一起，修不一途，又岂漫无统宗，浩浩荡荡，而无所底极哉！必有至善之地，止其所而不迁，方能潜滋暗长，天真日充，而人欲日灭。《易》曰：“艮其背不获其身，行其庭不见其人”，此即圣人之居善地也。居之安，则资之深。内观其心，虚而无物，渊渊乎其渊也。外观所与，择人而交，肫肫乎其仁也。至于发之为言，千金不及一诺，“言善信”也。施之于政，大惠何如大德，“政善治”也。推之一物、一事、一动、一静之间，无不头头是道。任人以事，惟期不负所能。虑善以动，只求动惟其时。圣人之修身治世如此。此由“止于至善”，得其所安，而后发皆中节也。惟其在在处处，无一毫罅漏，无一丝欠缺，又何争之有耶？夫惟不争，而人感恩戴德，刻骨铭心者，方具瞻依不忘，又有何怨、又有何尤？虽有恶人，亦相化为善矣。及其至也，无为自然，群相安于不识不知之天，几忘上善之若水，柔顺而利贞，无往不吉焉。

指点上善之心，平平常常，无好无恶，浩浩荡荡，无陂无偏，极其和柔。是以居上不骄，为下不倍；于己无尤，于人无怨。顾其所以能至此者，究非世俗之学所能造其巅，亦非无本之学所能建其极也。故太上处众人所恶之后，旋示一善地。究竟此地何地？寸衷寸地是也。得其地则性命有依，失其地则神气无主。无主则乱，安能事事咸宜，合内外而一致，处人己而无争哉？然，谓其地为有，则多堕于固执；若谓其地竟无，又落于顽空。此殆有无不立，动静不拘者也。欲修至道，请细参其故，予以多积阴功，广敦善行，庶几上格神天，或得师指，或因神悟，予以会通其地，而始不堕旁门左道，得遂生平志愿也。此地了然，道过半矣。以下曰“心”、曰“言”数语，明在在处处，俱将检点至善，使不先得善地而居。以后所云，无一可几于善者，此真头脑学问，本原工夫，如或昧焉，则持己接物，万事皆瓦裂矣。吾故略泄于此，愿世之有志者，勿自恃才智，妄猜妄度，而不修德回天；惟虚心访道可也。

第九章 功成身退

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，自贻其咎。功成名遂身退，天之道。

古云：“过河须用筏，到岸不须舟。”又曰：“未得功时当学法，既得功时当忘法。”斯数语诚修道之至要也。若修道行功，业已造精微广大之域，犹然兢兢致守，自诩学识高、涵养粹，未免骄心起而躁心生，不有退缩之患，即

有悖谬之行。若此者，道何存焉？德何有焉？故太上曰：“持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保。”修行人当精未足之日，不得不千淘万汰，洗出我一点至粹之精，以为长生之本。若取得真阳，朝烹暮炼，先天之精，充满一身内外，则身如壁立千寻，意若寒潭秋月。外肾缩如童子，则无漏尽通之境证矣。斯时也，精满于身，不宜再进火符，即当止火不用，且宜无知无识，浑浑沦沦，顿忘乎精盈之境为得。若持盈不已，难免倾丹倒鼎之虞，不如早已之为愈也。当气未充时，须千烧万炼，运起文武神火，锻炼先天一元真气出来，以为延寿之基；到得凡气炼尽，化为一片纯阳，至大至刚，贯穿乎一身筋骨之内，夭矫如龙，猛力如虎，此何如之精锐也。我当专气致柔，一如婴儿之沕穆无知，庶几长保其气，可至形神俱妙，与道合真。若揣锐不休，难免燎原遍野之虑，安望其长保乎？若是者，犹金玉满堂，莫之能守。一同富贵人家，怙侈灭义，骄奢凌人，如栾氏灭族，范氏家亡，要皆不自戒满除盈，以至横行不轨，自贻其咎。如此征之人事，而天道可知矣。试观当春而温，至夏则暑阳司令，而温和不在矣；至秋而凉，及冬则寒冷乘权，而西风无存矣。物育功成，时行名遂，天地于焉退藏，以蓄阳和之德，倘冬寒而兼春温，夏热而夹秋凉，即是天道反常，时节愆期，功成不退，适为乖戾之气，其有害于人者多矣。故曰：“功成名遂身退，天之道也。”夫天且如是，而况于人乎？古来智士良臣，功业烂如，声名灿著，而不知退隐山林，如越之文种，汉之韩信，酿成杀身亡家之祸者不少。是以学道人当精盈气足之时，不可不忘法忘形，以自败其道也。若未臻斯境者，又乌可舍法舍形哉？

此教学人修炼大道，做一节丢一节，不可自足自满，怠心起而骄心生，祸不旋踵而至矣。即无渗漏之患，然亦半途而废，无由登彼岸以进神化之域焉。

《悟真》云：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”足见道无止境，功无穷期，彼满假何为哉？古来修士，多罹杀身亡家之祸，皆由不知韬光养晦，混俗同尘之道也。丹经云：“修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。隐显逆从人不识，教人怎得见行藏。”是以有道高人，当深藏不露，随时俯仰，庶几不异不同，无好无恶，可以长保其身。否则修德而谤兴，道高而毁来，虽由人之无良，亦自张扬太过。《易》曰：“慢藏诲盗，冶容诲淫”，诚自取也。又何怪自满者之招损乎？吾愿后之学者，未进步则依法行持，既深造当止火不用，庶可免焚身之患欤。

第十章 专气致柔

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱国治民，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。

此章开口即说炼精化气之道。既得精气有于身，既要一心一德，而不使偶离；离则精气神三宝各自分散，不能会归有极，以为炼丹之本。故太上曰：“载营魄抱一，能无离乎？”夫营者，血也。血生于心、魄藏于心，其必了照丹田，一心不动，日魂方注于月魄之中，月乃返而为纯乾。此由心阳入于肾阴，神火照夫血水，虽水冷金寒，却被神火烹煎，而油然上升，自蓬勃之不可遏。至人知此玄牝为天地之根，于是一呼一吸之间，微阳偶动，取一眼觑定，一手拿住，运一点己汞以迎之，左旋右抽，提回中田，凝聚不散，即载魄而返，抱一而居，不片刻间，而真阳大生，真气大动矣。由是运行河车，由虚危穴起火，引至尾闾，敲九重铁鼓，运三足金蟾，上升于顶——俱要一心专注，不二不息——及至升上泥丸，牟尼宝珠已得，若不于此温养片刻，则泥丸阴精不化，怎得铅汞融和，化成甘露神水，以润一身百脉？既温养泥丸矣，复引之下重楼、入绛宫，即午退阴符也。但进火之时，法取其刚，非用乾健之力，真金不能升；退符之候，法取其柔，非以柔顺之德，阳铅依然散漫，不能伏汞成丹。故曰：“专气致柔能如婴儿乎？”其意教人阴生午后，一心朗照，任其气机下降，如如自如，了了自了，却不加一意、用一力，此即坤卦柔顺利贞，君子修行之道也。至降宫温养，送归土釜，牢牢封固，惟以恬淡处之，冲和安之，一霎时间，气息如无，神机似绝，此致柔也。温养片晌，神气归根，自如炉中火种，久久凝注，不令纷驰，自然真气流行，运转周身，一心安和，四肢苏软，不啻婴儿之体，如絮如缕，有柔弱不堪任物之状，此足征丹凝之象。从此铅汞相投，水火既济，又当洗心涤虑，独修一味真铅。苟心一走作，丹即奔驰，不惟丹无由就，即前取水乡之铅，亦不为我有。《清净经》云：“心无其心，物无其物。空无所空，无无亦无，湛然常寂”，又何瑕疵之有？故曰“涤除玄览，能无疵乎？”倘外丹虽得，内照不严，则人欲未净，天理未纯，安得一粒黍球，虚而成象？到得丹有于身，犹须保精裕气，以成圣胎。虽然，其保精也要顺其自然，其裕气须随自在。此不保之保胜于保，不裕之裕胜于裕。否则矜持宝贵，鲜不危害焉。夫以丹为先天元气，无有形状，何须作为！若着迹象以求，未免火动后天，而先天大道亡矣。故曰：“爱民治国能无为乎？”民比精也，国喻气也。治世之要惟恩以爱民。立法治国，霸者之驩虞小补，大远乎王者的无为而治。重熙累洽，气象所争，在有为无为间耳。治身之道，以精定为民安，以气足为国富。炼己则精定，直养则气足，极之浩然刚大，充塞两间，亦若视为固有之物，平常之端，不矜功能，不逞才智，浑浑沌沌，若并忘为盈满者然，无为也而大为出焉矣。学人到此，精盈气足，养之久久，自然裂顶而出，可以高驾云彩，遨游海岛，视昔之恪守规中、专气致柔者，大有间矣！故曰：“天门开阖，能无雌乎？”此言前日调神养胎，不能不守

雌也；而今阳神充壮，脱离凡体，冲开天门，上薄霄汉，诚足乐也。气何壮乎？到此心如明镜，性若止水，明朗朗天，活泼泼地，举凡知觉之识神，化为空洞之元神矣。前知后晓，烛照靡遗，此明明白白，所以四达而不悖也。然常寂而常照，绝无寂照心；常明而常觉，绝无明觉想。殆物来毕照，不啻明镜高悬，无一物能匿者焉。而要皆以无为为本，有为为用。当其阳未生，则积精累气以生之；及其阳已生，则宝精裕气以蓄之。迨其后留形变世，积功累仁，虽生而不夸辅育之功，为而不恃矜持之力，长而不假制伏之劳。一劫此心，万劫此心，真可谓天上主宰，分司造化之权，是以谓之“玄德”。

此将筑基得药、炼己还丹、脱胎得珠九节功夫一一说出，要不外虚极静笃、含三抱一、恍惚杳冥为主，自守中以至还丹，皆离不得浑有知于无知，化有为于无为。夫以先天一元真气，隐于虚无之中，不在见见闻闻之地。人能泯其知觉，去其作为，则一元真气常在。故太上曰：惚兮恍，其中有象；恍兮惚，其中有物；杳兮冥，其中有精。此可知道生天地，原是浑浑沌沌，无可拟议，惟浑其神智，没其见闻，道即在其中矣。倘起大明觉心，则后天识神应念而起，已非先天元神，故必恍惚中求，杳冥中得，修士其亦知所从事矣。

第十一章 无之为用

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。

夫道生于鸿蒙之始，混于虚无之中，视不见，听不闻，修之者又从何下手？圣人知道之体无形，而道之用有象，于是以有形无，以实形虚，盗其气于混沌之乡，敛其神于杳冥之地，以成真一之大道，永为不死之神仙焉。所谓实而有者何？真阴真阳，同类有情之物是也。所谓虚而无者何？先天大道根源、龙虎二八初弦之气是也。有气而无质，大道彰矣。故曰阴阳合而先天之气见，阴阳分而后天之器成。《易》曰：“形上谓之道，形下谓之气”，是非器无以见道，亦非道无以载器也。太上借喻于车曰：车有辐有毂，辐共三十以象日月之运行，毂居正中，为众轴所贯；毂空其内，辐凑其外，所以运转而无难。若非其中有空隙处，人何以载？物何以贮乎？故曰：当其无，即车之用。又如陶器然，以水和土，揉土为器，一经冶炼，外实中空——究之凡人利用，不在埴埴之实，而在空洞之虚。如陶侃运甕，非其间虚而无物，安能运转自如？故曰：“当其无，即器之用”。再拟诸筑室，必凿户牖其中，而后光明大放。及入此室处，户牖亦觉无庸，务于空间之间，乃堪容膝，虽居有形以为室，必从实际以为居。故曰：“当其无，即室之用”。从此三者观之，无非有象以为车、为器、为室；无象以为载、为藏、为居。而涉于有象者，即属推行之利矣。凡居于无象者，即裕推行之用矣。故曰有以为利，无以为用，有有无无，亦互为

其根焉耳。要之道本虚无，非阴阳无以见。气属阴阳，非道无以生。阴阳者，后天地而生，有形状方所，不可为长生之丹。惟求道于阴阳，由阴阳而返太极，则先后混合，大道得矣。后之修丹者，徒服有形之气，不知炼无形之丹，欲其成仙也，不亦南辕而北辙耶！

道本无名，强名曰道。道本无修，强名曰修。夫以道之为物，至虚至无，方能至神至圣。试观天地一气清空，了无一物，及伏之久而气机一动，阴阳生焉。于是形形色色，斐然有文，灿然成章，充满于四塞之中。谁为造之？谁与生之？何莫非道生一气，一气化为阴阳，而万物生矣。故曰：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳自是成三姓，三姓重生万化昌。”修行人欲求至道之真，以成仙圣之体，必先以阴阳为利器，后以虚无为本根，而大道得矣。章内三“无”字，指其空处曰无，大约言修炼人自无而有，自有还无，以至清空一气，而大道方成，其意殆取于此耳。

第十二章 去彼取此

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。

世之营营逐逐，驰心于声色货利之场，极目遐观，爽心悦口者，非以此中佳境诚足乐耶？孰知人世之乐，其乐有限；惟吾心之乐，其乐无穷。又况乐之所在，即忧之所在。有益于身者，即有损于心。如五彩之章施，其色光华，其文灿烂，谁不见之而色喜、望之而神惊？讵知目之所注，神即眩焉。人生精力，能有几何？似此留心物色，纵性怡情，以为美观，未有不气阻神销，胸怀缭乱，而目反为之盲也。故曰“五色令人目盲”，诚至论也。至若丝桐之韵、管管之声，古圣亦所不废；胡昏庸之子，昵女乐，比歌童，竭一己之精神，取片时之欢乐！究之曲调未终，铿锵犹在，而耳灵之内蕴者，尽驰于外，而耳反为之聋矣。故曰“五音令人耳聋”。他如口之于味，甘脂调和，浓淡适节，圣人亦所必需；无如饕餮者流，贪口腹，好滋味，嘉肴满座，异物充厨，虽一箸数金，一餐万费不辞。其亦知利于口者，不利于心乎？况人心中有无限至味，不肥腩而自甘，不膏粱而自饱，彼徒资饕餮者，亦只求适口焉耳。故曰“五味令人口爽”。若夫田猎一事，古帝王原为生民除残去害，乐业安耕起见；后世之人，从禽从兽，于猎于田，专以走狗为事，甚至燎原遍野，纵犬搜山，直使无辜之蛇蝎昆虫，受害不少。更有逞残暴，伤物命，专杀害以为生涯，毫不隐痛；卒之天道好还，冥刑不贷，一转瞬间，而祸患随之矣。又况驰骋田猎时，即暴戾性天之时，其身狂，其心亦狂，太上所以有“驰骋田猎令人心发狂”之戒也。再者，异采珍奇，帝王不寓于目，所以风醇俗美，群相安于无事之天。后人以奇异为尚，于是百计经营，千方打算，半生精气，尽销磨于货物之中。诂

知己之所羨人亦羨之，以其羨者而独有诸己，此劫夺之风所由日炽也。古云：“匹夫无罪，怀璧其罪。”是知藏愈厚祸弥深，洵不诬也。即使急力防闲，多方保护，而神天不佑，终亦必亡而已矣。人生性命而重，一旦魄散魂飞，货财安在？何不重内而轻外耶？太上所以有难得之货令人行妨，谆谆为世告也。是以有道高人，虚其心以养性，实其腹以立命；知先天一气，生则随来，死则随去，为吾身不坏之至宝，一心专注于此，而外来一切，皆若浮云——所以虚灵不昧，若受人间禋祀，或为天上真宰，至今犹怵然耳目也。试问舜琴牙味，赵璧齐庐，今犹有存焉者乎？早已湮没无闻矣！是知物有尽而道无尽，人有穷而道无穷。人欲长生，须将人物之有限者置之，性命之无形者修之，庶知所轻重也。呜呼，非见大识卓之君子，乌能去彼而取此耶？

教人修身大旨，原与尘世相反，须知世人之所好者，道家之所恶；世人之所贪者，道家之所弃。盖声色货利，百般美好，虽有利于人身，究无利于人心；又况人心一贪，人身即不和焉。惟性命一事，似无形无象，不足为贵者。若能去其外诱，充其本然，一心修炼，毫不外求，卒之功成德备，长生之道在是矣。天下一切宝贵，孰有过于此乎？但恐立志不坚，进道不勇，理欲杂乘，天人迭起，遂难造于其极。愿后之学者，始则闲邪存诚，继则炼铅伏汞，及至返本还原，抱朴归真，又何难上与仙人为伍耶？是以圣人修内不修外，为腹不为目，去彼存此，予以一志凝神，尽性立命，岂不高出尘世之荣华万万倍乎？

第十三章 宠辱若惊

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，若可托下；爱以身为天下，若可寄天下。

孟子曰：“守孰为大，守身为大。”《诗》曰：“既明且哲，以保其身。”古人于身亦何重哉？夫以此身也，不但自家性命依之而存，即一家之内，无不赖之以生。推而言之，为天地立心，为万物立命，为往圣继绝学，为万世开太平，无非此身为之主宰。虽然，主宰宇宙者此身，而主宰此身者惟道。道不能凭空而独立，必赖人以承之。故曰：“身存则道存，身亡则道亡。”大修行人，当大道未成之时，身远尘绝，迹循山林，韬光养晦，乐道安贫，耳不闻人声，口不谈时世，足不履红尘，岂徒避祸以全身哉？亦欲安身以立命也。至人世荣宠之事，耻辱之端，皆视为平常故事，毫不足介意者然。虽无端而弓旌下逮，币聘来临，君相隆非常之遇，蓬荜增盖代之辉，人所欢喜欲狂者，已则淡然弥甚也。倘不幸闻望过隆，戮辱旋及，奸邪肆谗谤之口，身家蒙不白之冤，亦惟不诿罪于人，归咎于己而已。古圣人居宠不灭性，受辱不亡身，良有以

也。要皆明于保身之道，不以功名富贵养其身，而以仁义道德修其性，所以成万年不坏之躯，为古今所倚赖也。倘一有其身，自私自重，与人争名争利，为己谋食谋衣，逐逐营营，扰扰纷纷，争竞不息，攘夺无休，不旋踵而祸患随之矣。君子所以贵藏器以待时，安身以崇德也。太上见人不能居宠以思畏，弭患于无形，所以有“宠辱若惊”、“贵大患若身”之慨。何谓“宠辱若惊”？盖以宠为后起之荣，非本来之贵，故曰“宠为下”。但常人之情，营营于得失，故得之若惊，失之若惊，是为“宠辱若惊”。其曰“贵大患若身”者何？殆谓人因有身，所以有患。若无吾身，患从何来？凡人当道未成时，不得不留身以为修炼之具，一到脱壳飞升，有神无气，何祸之可加哉？既留形住世，万缘顿灭，一真内含，虽运游四境，亦来去自如，又何大患之有？世之修士，欲成千万年之神，为千万人之望，造非常之业，建不朽之功，须一言一行，不稍放肆，即贵其身而身存，乃可以为天下所寄命者；一动一静，毫不敢轻，即爱其身而身在，乃可为天下所托赖者。如莘野久耕，而三聘抒忱，慨然以尧舜居民自任；南阳高卧，而几经束帛，俨然以鼎足三分为能。所谓托六尺之孤，寄百里之命，非斯人其谁与归？彼自私其身，而高蹈远引，不思以道济天下，使天下共游于大道之中者，相去亦远矣。

此言人身自有良贵，不待外求，有非势位之荣可比者。人能从此修持，努力不懈——古云“辛苦二三载，快乐千万年”，洵不诬也，有何宠辱之惊，贵患之慨耶？学者大道未得时，必赖此身以为修炼，若区区以衣服饮食、富贵荣华为养身之要，则凡身既重，而先天真身未有不因之而损者。先天真身既损，而后天凡身亦断难久存焉。此凡夫之所以爱其身而竟丧其身也。惟至人知一切事情，皆属幻化之端，有生灭相，不可认以为真，惟我先天元气，才是我生身之本，可以一世，可以百世，可以千万年。若无此个真修，则凡身从何而有？此为人身内之身，存之则生，失之则死；散之则物，凝之则仙，不可一息偶离者也。太上教人兢兢致慎，不敢一事怠忽，不敢一念游移，更不敢与人争强角胜，惟恬淡自适，清净无尘，以自适其天而已。虽未出身加民，而芸芸赤子，早已庆安全于方寸。斯人不出如苍生何？民之仰望者，深且切矣。所谓不以一己之乐为乐，而以天下之乐为乐，不以一己之忧为忧，而以天下之忧为忧，其寄托为何如哉？

第十四章 无象之象

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。其上不皦，其下不昧，绳绳不可名，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，随之不见其名。执古之道，以御今之有，能知古始，是谓道纪。

大凡天下事，都要有个统绪，始能提纲挈领，有条不紊。况修道乎？且夫大道之源，即真一之气也；真一之气，即大道之根也。何谓真一之气？《诗》曰：“维天之命，于穆不已”。何谓大道根源？《诗》曰：“上天之载，无声无臭”。理气合一即道也。修士若认得这个纪纲，寻出这个端倪，以理节情，以义定性，以虚无一气为根本，长生之道得矣。如以清清朗朗明明白白为修，吾知道无真际，修亦徒劳也。太上所以状先天大道曰：“视之不见，曰夷；听之不闻，曰希；搏之不得，曰微。”夫心通窍于目也，目藏神。肾通窍于耳也，耳藏精。脾通窍于四肢也——四肢属脾，脾属土，土生万物，真气凝焉。即精神寓焉。若目有所见，耳有所闻，手有所动作，皆后天有形有色有声有臭之精气神，只可以成形，不可以成道。惟视无所见，则先天木性也；听无所闻，则先天金情也；搏无所得，则先天意土也。故曰后天之水火土，生形者也；先天之金木土，成仙者也。其曰夷、曰希、曰微者，皆幽深玄远，不可捉摸之谓，真有不可穷诘者焉。能合五气为一气，混三元为一元，则真元一气在是，天然主宰亦在是。所以《悟真》云：“女子著青衣（火生水），郎君披素练（水生金）。见之不可用（后天水火土），用之不可见（先天木金土）。恍惚里相逢（混而为一），杳冥中有变。霎时火焰飞，真人自出现。”修士知此，即知大道之源，修道之要矣。若不知始于虚无，执着一身尸秽之气，杂妄之神，生明觉心，作了照想，吾恐藏蓄不深，发皇安畅？此炼精炼气炼神之功，所以不离乎混沌焉。既混沌，久之则胎婴长，阳神生——而其间育胎养神之法，又不可不知，即前章爱民治国行无为道是。阳神出入，运行自然，时而神朝于上，则不知其所自上，所以不皦也。时而神敛于下，则不忽其所藏下，所以不昧也。由此绵绵密密，继继绳绳，无可名状，亦无所作为，仍还当年父母未生之初，浑然无一物事。《易》曰：“洗心退藏于密”，是其旨矣！故云复归于无物。虽然无物也，而天下万事万物，皆自此无中生来，太上所以有无状之状，无象之象之谓也。然究有何状何象哉？不过恍恍惚惚中偶得之耳。果然恍惚，真元即生。迎其机而导之，殆不见其从何而起，是前不见其首也；随其气而引之，亦不见其从何而终，是后不见其尾也。道之浩浩如此。此不亦大周沙界，细入毫芒者乎？是道也，何道也？乃元始一气，人身官骸真宰也。得之则生，失之则死；完则为人，歉则为物，所发只毫厘间耳。学人得此元始之气，调摄乎五官百骸，则毛发精莹，肌肤细腻，是谓执古之道，以御今之有者此也。人能认得此开天辟地太古未有之元始一气，以为一身纲纪、万事主脑，斯体立而用自行，本正而末自端矣。倘学人不以元始一气为本，欲修正觉，反堕旁门，可悲也夫！

此状道之体，学道人会得此体，方有下手工夫。若真一之气，是先天性命

之源，非后天精气神可比。欲见命气，必将性真融成一片，始得真一之气。第此气浑浑沦沦，浩浩荡荡，虽无可象可形，而天下之有象有形者，皆从此无形无象中出，诚为大道纪纲，天地人物之根本也。道曰守中，佛曰观空，儒曰慎独，要皆同一功用。故自人视之，若无睹无闻，而自家了照，却又至虚至实，至无至有。所以子思曰：“莫见乎隐，莫显乎微。”君子慎独之功，诚无息也。要之隐微幽独之地，虽有可显可据，而大道根源，只是希夷微妙，无可状而状，无可象而象，极其浑穆。学道人总要于阳之未生，恍惚以待之，于阳之既产，恍惚以迎之，于阳之归炉入鼎，恍惚以保之、养之，绝不起大明觉心，庶几无时无处而不得大道归源焉。前言阳神出现，明天察地，通玄达微，及了悟之候，光明景界，纯任自然，有知若无知，有觉若无觉——况下手之初，可不恍恍惚惚，死人心以生道心乎？

第十五章 微妙玄通

古之善为士者，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，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，故能敝不新成。

太上前章言道体，此言体道之人。人与道，是二而一也。道无可见，因人可见。人何能仙？以道而仙。道者何？真一之气也。真一之气，即《中庸》之德也。欲修大道，岂有他哉？文王小心翼翼昭事上帝，孔子足缩缩如有循。道之为道，不过一敬焉耳。人能以敬居心，一念不苟，一事不轻，大道不即在此乎？虽然，道无奇怪，尤赖有体道者存乎其间，斯道乃不虚悬于天壤。故太上云：古之善为士者，其为物不二，则其生物不测。何至至微而至妙乎？“寂然不动，感而遂通。”何其至玄而至通乎？顾其心之浩浩，气之洋洋，不啻江河之深，令人无从测识。故太上曰“夫惟不识，故强为之容”。以明其内之真不可得而测，其外之容有可强而形焉。其心心慎独，在在存诚，如豫之渡河，必俟冰凝而后渡；若犹之夜行，必待风静而后行，最小心也。其整齐严肃，亦如显客之遥临，不敢稍慢；其脱然无所累，夷然无可系，又似冰释为水，杳无形迹可寻；其忠厚存心，仁慈待物，浑如太朴完全，雕琢不事，而浑然无间；其休休有容，谦谦自抑，何异深山穷谷，虚而无物，大而能容耶？其形如此，其性可知。要皆浑天载于无声，顺帝之则而不识。宛若舜居深山，了无异于深山野人者。其浑噩之风，岂昏浊者所得而拟乎？但浑与浊相肖，圣与凡一理，凡人之浊真浊也；圣人之浊，浑若浊也，实则至浊而至清。然圣不自圣，所以为圣；凡不自凡，竟自为凡。孰能于心之染污者而澄之使静，俟其静久而清光现焉；孰能于性之本安者而涵泳之、扩充之，迨其养之久久，而生之徐徐，采以

为药，炼以为丹？保生之道，不诚在是乎？此静以凝神，动以生气，即守中，即阳生活子时也。由此一升一降，收归炉内，渐采渐炼，渐炼渐凝，无非一心不二，万缘皆空，保守此阳而已。有而愈者，虚而愈虚。有至虚之心，无持盈之念，是以能返真一之气，得真常之道焉。又曰“能敝不新成”者何？盖以凡事之新成者，其敝必速，兹则敝之无可敝也。敝者其迹，不敝者其神。一真内含，万灵外著，其微妙玄通，固有如是焉耳。

此言体道者之谨慎小心，虽曰道本虚无，而有道高人，自能无形而形，无象而象，若内外一致者然。章内“若”字七句，皆借物以形容道妙，正见微妙玄通，渊深不可测度处。“孰能”以下数句，是言未能成德，而求以入道者。浊不易澄，静存则心体自洁；安贵于久，动察则神智不穷。满遭损，故不欲盈也；速易敝，故不新成也。吾愿学人虚而有容，朴而无琢，浑浑灏灏，随在昭诚恣之风，斯人心未有不化为道心、凡气未有不易为真气者。切勿以深莫能测，遂逡巡而不前也！

第十六章 虚极静笃

致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。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，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

人欲修大道，成金仙，历亿万年而不坏，下手之初，不可不得其根本。根本为何？即玄关窍也。夫修真炼道，非止一端，岂区区玄关妙窍可尽其蕴哉？盖天有天根，物有物蒂，人有人源，断未有无始基而能成绝大之功、不朽之业者。试观天地未开以前，固阒寂无闻也；既辟而后，又浩荡无极矣。谓未开为天根乎？茫荡而无著，固不可以为天根。谓已辟为天根乎？发育而无穷，亦不得指为天根。是根究何在哉？盖在将开未开处也。又观人物未生之时，固渺茫而无象也。既育以后，又繁衍而靡涯矣。谓未生为本乎？溟漠而无状，固不得以为人物之本。谓既育为本乎？变化而靡穷，亦不得视为人物之本。是本果何在哉？亦在将生未生之时也。欲修大道，可不知此一窍而乱作胡为乎？太上示人养道求玄之法，曰“至虚极，守静笃，吾以观其复”。此明修士要得玄关，惟有收敛浮华，一归笃实，凝神于虚，养气于静，至虚之极，守静之笃，自然万象咸空，一真在抱。故《易》曰：“复见其天地之心乎。”又邵子云：“冬至子之半，天根理极微。一阳初动处，万物始生时。”此时即天理来复，古人喻为活子时也。又曰：“一阳初发，杳冥冲醒。”此正万物返正，天地来复之机，先天元始祖气，于此大可观矣。但其机甚微，其气甚迅，当前即是，转念则非。不啻石火电光，倾俄间事耳。请观之草木，当其芸芸有象，枝枝叶叶，一任灿烂成章，艳色夺目，俱不足为再造之根，复生之本，惟由发而收

，转生为杀，收头结果，各归其根，乃与修士丹头或无异也。归根矣，又由动而返静矣，既返于静，依然复诞降嘉种之初，在物为返本，在人为复命，非异事也。一春一秋，物故者新；一生一杀，花开者谢。是知修士复命之道，亦天地二气之对待，为一气之流行，至平至常之道也。能知常道，即明大道。由此进功，庶不差矣。世之旁门左道，既不知大道根源，又不肯洗心涤虑，原始要终——或炼知觉之性，或修形气之命，或采七金八石以为药，或取童男幼女以为丹，本之既无，道从何得？又况狃于一偏，走入邪径，其究至于损身殒命者多矣。是皆由不知道为常道，以至索隐行怪，履险蹈危，而招凶咎也。惟知道属真常，人人皆有，物物俱足，知之不以为喜，得之不以为奇，如水火之于人，一任取携自如，休休乎虚而能容，物我一视，有廓然大公之心焉。至公无私如此，则与王者。民吾同胞，物吾同与，体天地而立极，合万物以同源，不相隔也，斯非与天为一乎？夫天即道，道即天；天外无道，道外无天。惟天为大，惟王则之；惟道独尊，惟天法之。故人则有生而有死，道则长存而敝。虽至飞升脱壳，亦有殒灭之时。然形虽亡而神不亡，身虽没而气不没。《诗》曰“文王在上，于昭于天”，其斯之谓欤？是皆从虚极静笃，而观来复之象，乃能如此莫测也。学者可不探其本而妄作招凶哉？

太上示人本原上工夫，头脑上学问。此处得力，则无处不得力。学者会得此旨，则恪守规中，绵绵不息，从无而有，自有而无——虽一息之瞬，大道之根本具焉；即终食之间，大道之元始存焉。从此一线微机，采之炼之，渐渐至于蓬勃不可遏抑，皆此一阳所积而成也。纵浩气塞乎天地，阳神贯乎斗牛，何莫非一点真气所累而致乎？学人不得这个真气，但以后天形神为炼，不过如九牛之一毛，沧海之一粟耳，何敢与天地并论乎？惟行此道而与天地同体，乃极亿万年不坏，修道者须认真主脑，采取不失其时可也。

第十七章 功成身遂

太上，不知有之（诸家皆作“下知有之”，然与经意不合，此传写之误也）；其次，亲之誉之；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”。（犹兮句言优游感孚，慎重其诰也。）

太上治身之道，即治世之道，总不外一真而已。真以持己则己修，真以应物则物遂，虽有内外之分，人己之别，而此心之真，则无或异焉。人能至诚无息，则人之感之者亦无息；人或至诚有间，则物之应之者亦有间。盖人同此心，心同此理，修其身而天下自平，丧其真而天下必乱也。自三皇五帝以逮于今，从未有或异者。太上欲人以诚信之道自修，即以诚信之道治人。不见而章，不动而变，无为而成。在己不知有治之道，在人观感薰陶，亦不觉其自化

，而不知其所之。此上古之淳风，吾久不得而见矣。故太上曰：“太上不知有之。”以君民熙熙皞皞，共嬉游于光天化日之下。倘非诚信存存，乌有如斯之神化乎？至皇古之休风已邈，太上之郅治无闻，则世风愈降，大道愈乖，有不堪语言见闻者。若去古未远，斯道尚存，天性未漓，真诚尚在，但非太古之笃实，亦为今世之光华。同一治也，一则无心而自化，一则有意以施仁。保民如保赤子，爱民如爱家人。斯时之尊上而敬长者，亦若如响所应。即感孚不一，德化难齐，亦惟亲之爱之，奖之誉之，绝不加以词色，俾之怀德畏威。是虽不及太上，然亦遵道遵路之可嘉，所谓“大道废，有仁义”者也。是皇降为帝，帝降为王，皆本知德以行王道者也。以后古风已远，大道愈偷，王降为霸，假以行真，心各一心，见各一见，与帝王之一德感孚者远矣。故礼教犹是，政刑犹是，法制禁令亦犹是，而此心之真伪，则杳不相若焉。惟借才华以经世，凭法度以导民，处置得宜，措施合法，使民望而畏之，不敢犯法违条，即是精明之主，太平之世。等而下之，不堪言矣。恃智巧以驱民，逞奸谋而驭众，以神头鬼面之心，为神出鬼没之治。当其悻悻自雄，器器自得，未有不以为智过三王，才高五霸，而斯世之百姓，卒惕惕乎中夜各警，其侮民也实甚。斯民虽不敢言，而此心睽违，终无一息之浹洽，所以不旋踵而祸乱随之矣。孔子曰：“上好信则民用情。”倘信不足于己，安能见信于民？此上与下所以相欺而相诈也。夫制度文诰条教号令之颁，虽圣人亦所不废，然情伪分焉，感应殊焉。惟帝王以身作则，以信孚民，法立而政行，言出而民信，卒至光被四表，功成事遂，如尧之于变时雍，舜之躬己无为，而百姓皆谓“我自然”。噫！此真信之所及，以视信不足于内者，相判何啻天渊哉。

道德一经，原是四通八达，修身在此，治世在此，推之天下万事万物，亦无有出此范围者。即如此章太上二字，言上等之人，抱上等之质，故曰太上。上德清静无为，六根皆定。其次敬爱化民，有感即通。其次威严驭世。其次以智巧导民，所谓术也。而其极妙者莫如信。信属土，修炼始终，纯以意土为妙用。故太上云“其精甚真，其中有信”，是丹本也。信非他，一诚而已。人能至诚无息，则丹之为丹，即在是矣。但信与伪相去无几，克念作圣，罔念作狂。人禽界，生死关，所争只一间耳。吾愿后学寻得真信，以为真常之道可也。信在何处？即是玄关一窍，人其知之否？

第十八章 大道废

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。

尝观上古之世，俗尚敦庞，人皆浑朴，各正其性，定其命，安其俗，乐其业，一如物之任天而动，率性而行，无事假借，不待安排，顺其性之当然，有

不知其所以然者。庄子谓臃肿鞅掌之徒，蠢朴劳瘁，动与天随，饶有真意。此所以不识不知，顺帝之则。是何如之化理哉？要不过浑浑沦沦，无思无虑，与大道为一而已矣。无如皇风日降，大道愈衰，为上者于是有仁义之说，兢兢业业，无敢或荒。夫由义居仁，亦圣贤美事，未可厚非；而特拟诸古昔盛时，大道昌明，人心浑噩，不言仁义而仁义自在个中者，固大有间矣。故太上为之叹曰：“大道废，有仁义。”由是上与下慕仁义者窃其名，假仁义者行其诈，虽仁义犹是，而作为坏矣。此岂仁义之不良耶？殆由穿凿日甚，拘于仁狃于义者为之害耳。然犹曰仁义也，虽不及大道之真，尚未至于大伪也。自此以后，世俗愈乖，人心弥坏，即仁义之传，其所存者，亦几希，但见朝野内外，上下君臣，一以智而炫其才，一以慧而施其使，此来彼往之内，大都尔诈我虞矣。不能一道同风，安望齐家治国？所以父子生嫌，兄弟起衅，甚至夫妇朋友，亲戚乡邻，人各一心，心各一见，几如胡越之不相亲也，何况其他！万一有子能孝，朝廷特为奖之；有父能慈，乡里共为称之。噫！父慈子孝，原是天地之常经，家庭之正轨，又何足表扬哉？乃至三党六亲不知，而忤逆之风日炽，阊墙之衅时闻，所以有能孝能慈者，固不胜郑重，而表其居里，以风天下焉。不诚远逊大道隆盛之期，子有孝而不知其为孝，父克慈而并忘其为慈者哉！虽然，即此能孝能慈，亦是因不和而返为和之道，但今之世好为粉饰，徒事铺张，言慈孝而袭取慈孝之名者，殊难枚举。又况五霸之后，骨肉相摧，君臣交质，无怪乎上有昏庸之主，下有跋扈之臣，而国家自此不靖矣。赖有忠肝义胆者出而安邦定国，虽成败利钝，未可预知，而尽瘁鞠躬，一片孤忠可表。数不可回以力挽，势不可救以心全。如诸葛武侯之六出祁山，姜伯约之九伐中原是也。况人臣事主，愿为良臣，不愿为忠臣：幸而国祚承平，同襄补衮之职；不幸而强梁迭起，各展济世之才。世有昏乱，天所以显忠臣也；世有忠臣，天所以维昏乱也。然忠臣出矣，即使昏乱能除，一洗干戈之气，化为礼义之邦，亦不及皇古之无事远矣。呜呼！忠靖之臣，愿终身埋没而不彰——不然，一人获忠臣之名，天下蒙昏乱之祸，不大可痛哉！

此太上感慨世道，伤今思古，欲人返朴还真，上与下同于无知：其德不离，同乎无欲，其道常足；熙熙皞皞，大家相安于无事，而不知其所之者。即有仁义智慧、孝子忠臣，一概视为固然，不知其为有，且羞称其为有，此何如之浑朴乎！虽然，此为治世之论，推之修身之法，亦不外是。首句喻言浑沦之俗，太朴未彫，犹章贞之体，不假作为，自成道妙。若一丧本来之天，则不得不借先天阴阳以返补之。夫阴阳一仁义也，即“大道废，有仁义”之说。至于审取一身内外两个真消息，凭空以智慧采取温养，此中即不纯正，多杂后天，不能不有伪妄。此又“智慧出，有大伪”之意也。他如采阴补阳，所以和六根之

不和，使归于大定，即孝慈之喻也。猛烹急炼，所以靖一身之昏乱，使跻于清明，即“忠臣”之旨也。知此则道不远矣。此太上明复命归根之学，究有何道哉？不过率其浑然粹然之天而已，修之者亦修此而已。

第十九章 少私寡欲

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，绝学无忧。

天下人物之众，贤愚贵贱不等，总不外理气贯通而已。其所以扞格不通，情睽意阻者，皆由上之人无以为感，下之人无以为化耳。古来至圣之君，顺其自然之道，行无为之政，不好事以喜功，不厌事而废政，虽有聪明睿智，一齐收入无为国里，清静乡中，使下观而化，自然亲其亲，长其长，安其俗，乐其业，无一民不复其性，无一物不遂其生者。此上古之世，人皆敦厚，物亦繁衍，其利不诚百倍哉！若至仁之主，素抱慈善之性、恻怛之心，一以济人利物为事。浩浩荡荡，浑浑沦沦，不言是非，不言曲直，而任天以动，率性以行，自然无党无偏，归于大中至正之域。斯民之观感而化者，为子自孝其亲，为父自慈其子。虽有不孝不慈之人，相习成风，旋且与之俱化，此何如隆盛也耶！后世聪明绝顶，敏捷超群之君，而出宰物治世，不知道本无为，顺而导之则易，逆而施之则难。故或喜纷更而扰民，设法兴条，究至国家多难，民不聊生。或好功烈而荒政，穷兵黩武，卒至府库空虚，民不堪命，无怪乎民穷国病，攘窃劫夺之风起，而盗贼公行天下。若是者，皆由至巧之君，不知用巧于无为之天，自在之地，欲富国而贪利，以至国势不振，民风不靖如此也。苟能至巧无巧，如其心以出之，顺其势以导之，正其谊不谋其利，明其道不计其功，君子之德风，小人之德草，自然如水之趋下，火之炎上，有不可遏抑者焉。斯时之民，犹有不顾廉耻，作盗贼好非为者乎？无有也。此大智若愚，大仁若忍，大巧若拙，后人视之，若有不堪为君，不堪为政者然。然而圣德之涵濡，仁恩之感被，智巧之裁成，虽文采不足于外，而实质则多于内也。理欲原不相谋，足于外自嫌于中，减其文自饶其实。圣之所以弃智，仁之所以弃义，巧之所以弃利，无非自敦其实，自去其文而已。虽然，下民至愚，恒视上之所为以为去就。如此去华崇实，自使小民一其心于本原之地，而不雕不琢。盖所见者为质实无文之政，斯所抱者，皆太朴不凿之真。如此浑完自然，衣服饮食，各安其常；酬酢往来，各率其分。虽气禀有限，难保无私欲之苟萌，然亦少矣、寡矣。总之，圣也、仁也、巧也，皆质也；智也、义也、利也，皆文也。绝圣弃智

，绝仁弃义，绝巧弃利，皆令文不足，质有余，而各有专属也。民之食德饮和于其中者，又乌有不利益无穷，孝慈日盛，盗窃化为善良耶？此隆盛之治，吾久不得而见之矣。

此喻修养之道，先要存心养性，心性一返于自然，斯后天之精气，亦返于先天之精气。倘未见性明心，徒以后天气质之性、知觉之心为用，则精属凡精，气属凡气，安得有真一之精、真一之气合而成丹乎？修行人须从本源上寻出一个大本领、真头脑出来作主，于是炼精炼气炼神，在在皆是矣。悟得此旨，不但知太上之经，治世修身，处处一串，即四书五经，无在非丹经矣。它注言在上之人，绝弃圣智，而民只知有利，故趋利者百倍；绝弃仁义，而民不知爱亲，故大反乎孝慈——此不当绝弃者而绝弃之，其弊如此。至于巧利圣智仁义相悖，能绝之弃之，盗贼何有？此当绝弃者绝弃之，其效如此。此讲甚“高”。三者以下，谓治民不必以令，但命令必本于躬行所系属者为要。见素则识定，抱璞则神全，少私寡欲，所谓有天下而不与也，非裕无为之化者，曷克臻此？

第二十章 独异于人

绝学无忧。唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去几何？人之所畏，不可不畏。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，如婴儿之未孩（指未离母腹时）。乘乘兮（指任天而动）若无所归（指不著迹）！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。澹兮（谓无欲于外）其若海，飂兮（谓不泥于形）若无所止。众人皆有以，我独顽且鄙。我独异于人，而贵求食于母。

圣人造诣极高，称为绝学。纯是一腔生意，融融泄泄，无虑无思。《诗》曰：“上帝临汝，毋二尔心。”以故素位而行，一任穷通得丧，无入而不自得，故曰“无忧”。此等境界，以常人不学无术者较之，殆不啻天渊之别，然亦所隔不远焉。如应声然，同一应也，唯者之直与阿者之谀，应犹是也。而所以应者，相去究竟有几何哉？自古圣凡之分，不过善恶；而善恶之别，只在敬肆，所争仅一念之间耳，又相去何若哉？盖人心惟危，道心惟微，毫厘之差，千里之谬，人所战兢惕厉，时以为畏者，我亦安可不畏人之所畏哉？是以下手之初，务须收敛神光，一归混沌，于动于静，处变处常，俱如洪荒之世，天地未辟，浩浩荡荡，不啻夜之未央。如此，则中有所主，外物不扰。予以施之事为，措诸政令，自然众人化之熙熙然。食圣人之德者，如享太牢之荣；游圣人之宇者，如登春台之乐。此岂孤修寂静可比其性量哉？所以功满天下而不知功，行满天下而不知行。众人所喜，我独淡泊恬静，渺无朕兆。如婴儿初胎，孩

子未成之时，一团元气，浑然在抱，上下升降，运行不息，适与天地流通，杳不知其归宿矣。人有为而我无为，是众人有余地以自容，我竟遗世而独立，迥非众人所能及也。自人视之，鲜不谓为愚；返而观之，惟觉洗心退藏于密，安其天定其命，此岂愚人之心哉？不过大智若愚，大巧若拙焉耳。不然，何以使人乐业安居，如此之感而神化之速也。若此者，皆由太极一团浑沦在抱，沌沌兮如鸡子之未雏，无从见为阴阳，亦且毫无知识。俗人则昭昭然无事不详，我独昏昏然一无所识；俗人则察察然无事不晓，我独闷闷然一无所明。岂真昏而无知，闷而不觉哉？殆晦迹韬光，寓精明于浑厚，日增月益，丹成九转，德极圣人，而成万古不磨之仙也。其大而化也，若天地之晦蒙，万象咸包念内。其妙而神也，若行云流水之无止所，群生悉育个中。由其外而观之，众人皆有用于世，我独愚顽而鄙陋。就其中而言，道则高矣美矣，为超群拔萃，绝世特立之圣人。此所由独异于人而为人不可及也。盖凡人纷驰于外，失其本来之天，圣人涵养于中，保其固有之性。圣异于凡，皆由后天以返先天故耳。夫后天为情，子气也；先天为性，母气也。由情以归性，一如子之恋母，依依不舍。故曰“贵求食于母”。孟子曰：“学问之道无它，求其放心而已矣。”圣狂之分，只在一念，道岂在远乎哉？术岂在多乎哉？人欲修道，不于冲漠无朕之际求之，又从何处用功？故曰“玄牝玄牝真玄牝；不在心兮不在肾。究取生身受命初，莫怪天机都泄尽。”生身之初究何有乎？于此思之，道过半矣。

首言圣人绝学。已得常乐我静，并无忧虑。日用行习，一归混沌之天。不彫不琢，无染无尘，所谓仰之弥高，令人无从测度，真有可望而不可及者。顾功虽如此之极，究其相隔，不过一念敬肆之分。人可畏其高深莫测，而却步不前耶？颜子谓“舜何人也，予何人也？有为者亦若是”，洵不诬也。然，却非等顽空之学，了无事功表见于世。圣人自明德以至新民，使群生食德饮和，嬉游于光天化日。斯道也，何道也？至诚尽己性、人性、物性之道。噫！尽性至此，复何学哉？不过食母之气而已。

第二十一章 孔德之容

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

孔德之容，即玄关窍也。古云：“一孔玄关窍，乾坤共合成。中藏神气穴，名为坎离精。”又曰：“一孔玄关大道门，造铅结丹此中存。”《契》曰

：“此两孔穴法，金气亦相胥。”故道曰“玄牝之门”，儒曰：“道义之门”，佛曰“不二法门”。总之皆孔德之器能容：天地人物，咸生自个中。无非是空是道、非空非道，即空即道。空与道，两不相离。无空即无道，无道亦无空。故曰：“唯道是从。”欲求道者，舍此空器何从哉？但空而无状，即属顽空，学者又从何处采药结丹？必须虚也而含至实，无也而赅至有，方不为一偏之学。修行人但将万缘放下，静养片晌，观照此窍，惚兮似无，恍兮似有。虚极静笃之中，神机动焉，无象者有象。此离己之性光，木火浮动之象，即微阳生时也。再以此神光偶动之机，含目光而下照，恍兮若有觉，惚兮若无知，其中阳物动焉，此离光之初交于坎宫者。其时气机微弱，无可采取，惟有二候采牟尼法，调度阴蹻之气，相会于气穴之中。调度采取为一候，归炉温养为一候。依法行持，不片晌间，火入水底，水中金生，杳杳冥冥，不知其极，此神气交而坎离之精生也。然真精生时，身如壁立，意若寒灰，自然而然，周身苏软快乐，四肢百体之精气，尽归于玄窍之中。其间大有信在，溶溶似冰泮，浩浩如潮生。非若前此之恍恍若有，惚惚似无，不可指名者也。此个真精，实为真一之精，非后天交感之精可比；亦即为天地人物发生之初，公共一点真精是矣。如冬至之阳，半夜之子，一岁一日之成功，虽不仅此，而气机要皆自此发端。俨若千层台之始于累土，万里行之始于足下一般。此为天地人物生生之本，本源一差，末流何极？以故自古及今，举凡修道之士，皆不离此真气之采，然后有生发之象。遍阅众物初生，无不同此一点真精，成象成形。我又何以知众物之生有同然哉？以此空窍之中，真气积累，久则玄关开而真精生焉。要之，恍是光之密，惚是机之微。离中真阴，是为恍惚中之物；坎中真阳，是为杳冥中之精。学者必知之真，而后行之至也。

此恍兮惚是性光发越，故云“有象”；惚兮恍是以性光下照坎宫，而真阳发动，故云“有物”。窃冥之精，乃二五之精，故云甚真。欲得真精，须知真信。真信者，阴阳迭运，不失其候之调，俟其信之初至，的当不易，即行擒伏之功得矣。凡人修炼之初，必要恍惚杳冥，而后人欲净尽，天理常存，凡息自停，真息乃见。此何以故？盖人心太明，知觉易生。若到杳冥，知觉不起，即元性元命，打成一片。此个恍惚杳冥，大为修士之要。学人当静定之时，忽然偶生知觉，此时神气凝聚丹田，浑然精然，自亦不知其所之，此性命返还于无极之天也。虽然外有是理，而丹田中必有融和气机，方为实据。由此一点融和，采之归炉，封固温养，自能发为真阳一气。但行功到此，大有危险。惟有一心内守，了照当中，方能团结为丹药，可以长生不老。若生一它念，此个元气，即已杂后天而不纯矣。若动一淫思，此个气机即驰于外，而真精从此泄漏矣。古人云：泄精一事，不必夫妻交媾，即此一念之动，真精已不守舍，如走丹

一般。学人必心与气合，息与神交，常在此腔子里，久之，自有无穷趣味生来。然而真难事也；设能识透玄机，亦无难事。起初不过用提掇之法，不许这点真气驰而在下，亦不许这个真气分散六根门头；总是一心皈命，五体投诚。久久自然精满不思色矣。愿学者保守元精，毫不渗漏。始因常行熟道，觉得不易；苟能一忍再忍，不许念头稍动，三两月间，外阳自收摄焉。外阳收摄，然后见身中元气充足，而长生不老之人仙从此得矣，仙又何远乎哉？

第二十二章 全而归之

“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，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。

大道之要，必至无而含至有；却至有而实至无，始为性命双修之道。盖以性本无也，无生于有；命实有也，有生于无。若著于虚无，便成顽空；著于实有，又拘名象。纵不流于妄诞不经，亦是一边之学，究难与大道等。修行人必先万缘放下，纤尘不染，于一无所有之中，寻出一点生机出来，以为丹本。古人谓之真阳，又曰真铅，又曰真一之气是也。太上云曲则全，言人身隐微之间，独知独觉之地，有一个浑沦完全、活泼流通之机，由此存之养之，采取烹炼，即可至于丹成仙就。昔人喻冬至一线微阳，至于生生不已。又喻初三一弯新月，渐至十五月圆，无非由曲而全之意也。夫曲隐也，隐微之处，其机甚微，其成则大。即《中庸》云曲能有，诚是。要之一曲之内，莫非理气之元；全体之间，亦是太极之粹——即曲则全，故曰“曲则全”。圣人寻得此曲，兢兢致慎，回环抱伏，如鸡温卵，如龙养珠，一心内守，不许外露。久则浩浩如潮，逆而上伸，一股清刚之气，挺然直上，出乎日月之表，包乎天地之外。坤卦谓坤至柔而动也刚，皆由致曲之余，潜伏土釜，积而至于滔天，勃不可遏，有如是耳。且夫枉而为阴为柔是此气，直而为阳为刚亦此气，虽曰由枉而直，其实即枉即直。自隐曲中洞彻本源之后，其见则易，为守则难。惟优焉游焉，直养其端倪，更卑以下人，谦以自待，庶无躁暴急迫之性，不生邪见，不动凡火，方能成金丹。由是以神驭气，以气合神，隐显无端，变化莫测，所谓至诚无息，体物无遗，无在而无不在也，何其盈乎？然必须谦乃受益，洼乃为盈也。不然乌能包涵万有哉？况乎一曲之微，皆吾人本来之物——所谓敝也，敝即故也。《中庸》“温故而知新”是。学人欲得新闻以生新意，非从此故有之物以温之，何能得新？是亦即敝即新也。虽然敝亦无几耳，惟从其少而养之，浩然之气，大可以塞天地贯斗牛。若谓道浩瀚弥纶，无在不是，取其多而用之，吾恐理欲杂乘，善恶莫辨，时而守中，时而采药，时而进火退符，著象执名，多

多益善，究属无本之学，未得止归，终是一个迷团。莫怪乎毕生怀疑莫悟也。圣人抱一以自修，又将施之天下，为天下楷模。使不知一曲之道实为一贯之道，而偶有所离——偶离则无式，无式则无成，道何赖焉？夫道本天人一理，物我同源，为公共之物。何今之学者，每固执己见，谓人莫己若，即此矜骄之念，已觉障蔽灵明，而不知酌古准今，取法乎上。《中庸》云：“君子之道闇然自章，小人之道的然自亡。”诚修士所宜凛凛矣。纵使几于神化，亦属分所宜然，职所当尽，何必炫耀于世，夸大其功！若使自伐，不但为人所厌，即功亦伪而不真。古人功成告退，并不居功之名，宜其功盖天下，为万世师也。至于自修自炼，犹衣之得暖，食之得饱，皆自得之而自乐之，且为人所各有而各足之，何必骄傲满假，自矜其长！虽云智慧日生，聪明日扩，亦是人性所同然，不过我先得之耳，何长之有？若使自矜其长，则长者短矣！人虽至愚，谁甘居后？争端有不从此起耶？君子无所争，故天下莫与争能。古所谓“曲则全”者，诚非虚言也，谓非全受而全归之者欤？

此即中庸，其次致曲、曲能有诚之道。曲即隐曲，道曰“玄窍”，佛曰“那个”，儒曰“端倪”。是又非虚而无物也。天地开辟，人物始生，尽从此一点发端，随时皆有动静可见。其静而发端也，不由感触。忽然而觉，觉即曲也。其动而显像也，偶然感孚。突焉而动，动即曲也。要皆从无知无觉时，气机自动，动而忽觉，此乃真动真觉。但其机甚微，为时最速，稍转一念、易一息，即属后天，不可为物生之本，亦不可为炼丹之根。吾人受气成形，为人为物，都从此一念分胎，修道之邪正真伪，孰不自此一念发源耶？《周书》曰：“罔念作狂，克念作圣。”圣狂一念之分，如此其速，此即一曲之谓也。古人喻为电光石火，又如乘千里骥绝尘而奔。此时须有智珠朗照，方能认得清楚。既识得此个端倪，犹要存养之、扩充之，如孟子所谓火始然，泉始达，浩浩炎炎，自然充塞天地。然扩充之道，又岂有它哉？非枉屈自持，则不能正气常伸。非卑洼自下，则不能天德常圆。惟守吾身故物，不参不二，温其故，抱其一，不求之于新颖之端，不驰之于名象之繁，斯乃不至于愈学愈迷，而有日新又新之乐矣。古圣人知一曲为成仙证圣之阶，遂将神抱气、气依神、神气合一而不离，以为自修之要，以为天下之式。倘自见自是，即昧其明而不彰，况自伐则劳而无功，自矜则短而不长。智起情生，往往为道之害。惟不自见自是，自伐自矜，斯心平气和，自然在彼无恶，在此无戮，又谁与之争哉？道之潜移默契如此，非抱一者包能全受全归，以返其太始之初乎？

第二十三章 希言自然

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。

道本无声无息，故曰“希言”。道本无为无作，故曰“自然”。夫物之能恒，事之能久者，无非顺天而动、率性以行，一听气机之自运而已。若矫揉造作，不能顺其气机，以合乾坤之运转，日月之升恒，适有如飘汤之风，狂暴之雨，拔大木，涌平川，来之速，去亦速，其势岂能终日终朝哉？虽然，孰是为之？问之天地而天地不知也。夫天地为万物之主宰，不顺其常，尚不能以耐久，况人在天地，如太仓一粟，又岂不行常道而能悠久者乎？故太上论道之源，以无为为宗，自然为用。倘不从事于此，别夸捷径，另诩神奇，误矣！试观学道之士，虽东西南北之遥，声教各异，然既有志于道，不入邪途，无不吻合无间。行道而有得于心谓之德。既知修道，自然抱德。凡自明其德，绝无纷驰者，无不默契为一。故曰“道者同于道，德者同于德”，又何怪诞之有耶？下手之初，其修也有道有德，有轨有则，脱然洒然，无累无系。到深造自得之候，居安资深，左右逢源，从前所得者，至此爽然若失；工夫纯粹，打成一片，恰似闭门造车，出而合辙，无不一也。故曰：“失者同于失”。此三者功力不同，进境各别。至于用力之久，苦恼之场，亦化为恬淡之境，洋洋乎别饶佳趣，诩诩然自畅天机。苦已尽矣，乐何极乎！故曰：“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。”可见无为之体，人所同修；自然之工，人所共用。虽千里万里之圣，千年万年之神，时移地易，亦自然若合符节，有同归于一辙者焉。倘谓自然者不必尽然，则有臆见横于其中，有异术行乎其内；或著于实而固执死守，或执于空而孤修寂炼。如此等类，不一而足，皆由不信无为之旨，自然之道，而各执己见以为是。无惑乎少年学道，晚景无成！志有余而学不足，终身未得真谛，误入旁门。可悲也夫！可慨也夫！

此言无为自然之道，即天地日月，幽冥人鬼，莫不同此，无为自然，以生为遂，为用为行而已矣。凡人自有生后，聪明机巧，昼夜用尽，本来天理，存者几何？惟有道高人，一顺天理之常。虽下手之初，不无勉强作为，及其成功，一归无为自然之境，有若不思而得，不勉而中，从容中道者焉。故以圣人观大道，则无为自然之理，昭昭在人耳目，有不约而同者，若以后人观大道，则无为自然之诣，似乎惟仙惟圣，方敢言此；凡人未敢语此也。《中庸》云：“生学困勉，成功则一。”不将为欺人之语哉？非也。缘其始有不信之心，由不道之门，其后愈离愈远，所以无为自然之道，不能尽同，而分门别户，从此起矣。学者明此，方不为旁门左道所惑也。

第二十四章 跂者不立

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。其于道也，曰余食赘行。物或恶之，故有道者不处。

前云希言自然，非若世之蚩蚩蠢蠢，顽空以为无为，放旷以为自然者比。其殆本大中至正之道，准天理人情，循圣功王道，操存省察，返本还原，以上合乎天命，故无为而无不为，自然而无不然也。《易》曰“穷理尽性，以至于命”，殆其人欤？过则病，不及亦病。《书》曰“无偏无党，王道荡荡”是也。即如人之立也，原有常不易。跂者，两足支也。《诗》曰“跂予望之”，以之望人，则可高瞻远瞩，若欲久立，其可得乎？跨者两足张也，以之跨马，则可居于鞍背，若欲步行，又焉能乎？明者不自是，自是则不明。彰者不自见，自见则不彰。自伐者往往无功，有功者物莫能掩，何用伐为？自矜者往往无长，有长者人自敬服，奚用矜为？若不信无为自然之道，不知莫之为而为，莫之致而致，致为皆听诸天，何等自在！行乎不得不行，止乎不得止，行止浑于无心，何等安然！倘不知虚而无朕，即是大而能容，或加一意，参一见，若食者之过饱，行者之过劳，非徒无益而又害之。学者须顺天德之无违，循物理之自得，不惟人不可参杂作为于其间，即物亦当听其安闲。调其饮食，苟稍不得其宜，越乎常度，或多食之，或苦行之一一如犬之过饱则伤，牛之过劳则困——是亦不安于内而有恶于己焉。故曰：“物或恶之。”彼矫揉造作，以期能立能行，昭明表彰，功堪动人，长可迈众者，断断乎其难之也。有道之君子，深为鄙之，不屑处己。

此希言自然，不外一个清静。何谓清，一念不起时也。何谓静？纤尘不染候也。总要此心如明镜无尘，如止水无波，只一片空洞了灵之神，即清静矣。倘若世之庸夫俗子，昏昏罔罔，终日无一事为，即非清静。惟清中有光，净中有景，不啻澄潭明月，一片光华，乃得清静之实。若有一毫自见自是，自伐自矜之意，便是障碍。所以学道人务使心怀浩荡，无一事一物扰我心头、据我灵府，久久涵养，一点灵光普照，恍如日月之在天，无微不入焉。只怕一念之明，复一念之肆，则明者不常明矣。昔孟子之所长，在于养气，气不动则神自灵，神灵则心自泰，故不曰养心而曰养气，诚以志一则动气，气一则动志也。苟不求养气而徒曰养心，无惑乎终身不得其心之宁者多矣。心果清静，真阳自生。一切升降运行，顺其自然为要。如跂者必使之立，跨者必使之行，余食过饱，赘行过劳，皆未得其当，物犹恶之，而况人乎？是以有道之君子，不忍出此也。

第二十五章 道法自然

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，强为名之曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道

大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉。王法地，地法天，天法道，道法自然。

道者何？即鸿蒙未判前，天地未兆，人物无形，混混沌沌，浑然一气。无涯无际，无量无边，似有一物，由混沌而成，盘旋实际，先天地而生者，所谓无极是也。寂虚而育生机，寥廓而含动意，所谓太极是也。万物皆有两，惟太极无二。自一动而开天地、分阴阳，四象五行，包含个内。人物繁衍，日月充盈，岂不生育多而太极衰乎？不知此个混成之物，视不见，听不闻，无物不有，无时不在，孑然独立，浑然中处，却又生生不已，化化无穷——自混沌以迄于今，初不改其常度，且独立之中，一气流布，周通法界，开阖自如，循环不已。以凡物而论，似乎其有困殆矣！孰知周流三界，充满群生，天赖以清，地赖以宁，谷赖以盈，人赖以生，无非顺其自然之运。其间生者自生，成者自成，而太极浑然完全，却不因之而稍殆。虽千变万化，迭出不穷，莫不由此而有兆有名，故可为天下母也。夫天至高也，以高而可名；地至厚也，以厚而可名。惟此无极之极，不神之神，无声无臭，无象无形，而于穆不已。吾亦不知其所名，惟字之曰道。以道为天地群生共同之路，公共之端。道可包天地，天地不能包道。道可育群生，群生不能育道。以其浩浩渊渊，靡有穷极，强名之曰大。大哉道乎！何其前者往，后者续，长逝而靡底乎？大之外又曰逝，何其超沙界，充绝域，悠远而难测乎？逝之外又曰远，凡事变极则通，穷极则反，何其宛转流通，回环而不已乎？故又名之曰反。如此之名，不一其称，只可稍状其大。然大孰有过于道者乎？道之外惟天为大。天之外惟地为大。地之上惟王为大。故东南西北之中，有四大焉，王处其一。王为庶物首出之元，以管理河山，统辖人物，可与天地并称为大。但王为地载，故王法地以出治也。地为天覆，故地法天以行令也。且天为道育，故天法道以行政也。而要皆本于自然，无俟勉强，不待安排。是道岂别有法哉？吾亦强名之曰“道法自然”而已矣。学者性命交修，惟法天地之理气以为体，法天地之功效以为用。斯修性而性尽，炼命而命立矣，岂空言自然者所可比哉？

天地浑沦磅礴，浩荡弥纶，至显至微，最虚最实。而凡形形色色，莫不自个中生来，此何物耶？生于天地之先，宰乎天地之内，立清虚而不稍改易，周沙界而无有殆危，真可为天下母也。未开辟以前有此母气而后天地生，既开辟以后有此母气而后人物肇。吾不知其名，强字之曰道曰大。大则无所不包，逝则无所不到，无曰远莫能致。须知穷极必反，道之大，不诚四大中所特出者哉？学人欲修至道，漫言自然，务须凝神调息——凝神则神不纷驰，人之心正，即天地之心正；调息则息不乖舛，人之气顺，即天地之气亦顺。参赞乾坤，经纶天地，功岂多乎哉！只在一心一身之间，咫尺呼吸而已矣。《中庸》云

“致中和，天地位，万物育”，其此其之谓欤？人果时时存心，刻刻养气，除饥时食饭困时打眠之外，随时随外，常常觉照，不许一念游移、一息间断，方免疾病之虞。否则稍纵即逝，外邪得而扰之。正气不存，邪气易入，有必然者。古云：人能一念不起，片欲不生，天地莫能窥其隐，鬼神不能测其机，洵非诬也。人谓筑基，乃可长生。哪知学道人就未筑其，只要神气常常组成一团，毫不分散，则鬼神无从追魂摄魄，我命由我不由天也。吾不惜泄漏之咎，后之学者，苟不照此修持，则无以对我焉。

第二十六章 重为轻根

重为轻根，静为躁君。是以圣人终日行不离辎重。虽有荣观，燕处超然。奈何万乘之主而以身轻天下？轻则失臣，躁则失君。

修炼之道，不外神气二者；调之养之，返乎元始之天而已。其在先天，气浑于无象，厚重常安；神寓于无形，虚灵难状。一到后天，气之重者而轻扬，神之静者而躁动。气不如先天之活泼，常氤氲而化醇；神不似先天之光明，脱根尘而独耀。此命之所以不立，性之所以难修也。学者欲得长生，须知气必归根。夫根何以归哉？必以气之轻浮者，复还于敦厚之域，屹然矗立，凝然一团，则气还于命，而浩浩其天矣；以神之躁妄者，复归于澄彻之乡，了了常明，如如自在，则神还于性，而浑浑无极矣。如此神返元性，气返元命，不啻天地未兆之前，浑浑无际，浩浩靡穷。斯其凝愈固，其行愈速也；其虚无朕，其用无方也。由是气愈重而愈轻，所谓浩然之气，至大至刚，充塞天地；是神能静而亦能动，《易》所谓妙万物而为神。子思子曰“至诚如神”是。是以圣人之于道也，终日行不离乎辎车之重，恐气轻而累重，反滞其行之机。如此稳重自持，不愈速其行乎？纵有声色之美，货利之贵，是为众人所荣观，不为君子所介意。当前寓目，君子一如燕居独处，超然于物色之外，莫知其为有焉。奈何以万乘之主、至尊至贵，可仙可佛之身而不自爱，反以世路荣观，人寰乐趣为缘，不亦轻其身而自视太小耶？夫轻则人臣——臣即气也——失臣形失气矣；躁则失君——君即神也——失君则失神矣。神气两失而谓身能存，有几乎？此殆不知人身难得，中土难生，而反自轻其身也，不诚大可慨欤？在彼恋尘世之荣华，慕当途之仕宦，只说利己者多，肥家者盛，那知富贵之场，即是干戈之地！古来象以齿焚身，璧因怀获罪，其为害可历数也。人奈何只见其小而不从其大耶？噫嘻痛矣！

此言水轻而浮，为后天之气，属外药；金沉而重，为先天之命，号真铅——又号金丹，又号白虎初弦之气，其名不一，是为内药。先天金生水，为顺行之常道，生人以之，故曰重为轻根。夫人生于后天，纯是狂荡轻浮之气作事，以故水气轻而浮，情欲多生，命宝丧失，所以易老而衰。君子有逆修之法

，无非水复生金，轻返于重，以复乎天元一气。是以终日行之，而不离乎辘轳。不过亭亭矗矗，屹然特立，厚重不迁，养成浩气，充塞乾坤而已矣。此为逆修之仙道，炼丹以之。总之由有形以复无形，丹道之一事也。火燥而动，为后天之神，属外药；木静而凝，为先天之元性，曰真汞，曰真精，又曰青龙、真一之气，其名亦多，要皆内药。先天木生火，为顺行之常道，生人以之，故曰“静为躁君”。夫人成形而后，纯是智虑杂妄之神用事，以故火性飞扬，变诈百出，性真楷没，所以易弱而倾。君子有倒施之功，无非火复生木，躁返于静，以还乎不二元神。于此虽有荣观，燕处超然，无非万象咸空，一真在抱，养成大觉真金仙，召回霄汉而已矣。此为逆炼之丹道，成仙以之。要之自有觉以还无觉，又修道之一端也。此由外药以修内药，自后天而返先天也。吾更为之畅言曰：生人之道顺而生，修仙之道逆而克，盖不克则不生，亦不克则不能成。河图洛书之所以生克并用也。今之儒释修养，与吾道有异者，大抵彼用顺行，一循自然之度；吾道独逆炼，则有勉强作为之工。倘有不克，无以为生成也。但顺而修则易，逆而修则难。不得真师，不明正法，妄采妄炼，鲜不为害。既得真师，明正法矣，不结仙缘，不修善功，则神天不佑，魔魅来缠，必有将成而败，倾丹倒鼎，连身命俱丧者，此诚不可不慎也。何以逆之克之？始用顺道之常，效夫妻交媾之法，以火入水乡，即是以神入气中，此为凡父凡母交而产药。迨至火蒸水沸，水底金生，斯时玄窍开而真信至，是真阳生而子药产，此为外药。金气既生，真铅自足，予以火促水腾，木载金升，切切催之，款款运之，上升乾鼎，以真铅配真汞，以真火真意引之，下入丹田，即入坤腹，以炉鼎和药物炼丹，此返坎为男，复离为女。颠倒女男，选为宾主，收归炉内，烹炼一晌，再候真阳火动，以为金火大药。此为内药生，又曰大药产。此为灵父圣母交媾而育者也。且前小药之生，动在肾管外，其气小，故曰小药、外药；此则动于气根之内，生时有天应星，地应潮，六根震动之状，故曰内药、大药，又曰金丹。再以此金丹，运起河车，鼓动巽风，施用坤火，合离宫真精而炼之。真气合真精，即以先天阳气，制伏后天阴精，阴精亦合真气而化为圣胎。夫真气，自真精而生者也，为子气，气复归精，故喻子投母胎。所谓子恋母而来，母恋子而住，子母相抱，神气相依。即内然真火，外用阴符阳火，内外交炼，即结为圣胎，所谓“铅将尽汞亦干，化成一块紫金霜”。金丹大道与生人异者，只此处处逆施造化，颠倒乾坤耳。凡有功德，有缘有道之士，遇吾此注，尽可施功，不受异端祸乱。然而天机尽泄于此，如有助德之人，得天启沃，明白此旨，亦毋得轻泄，致于罪咎焉。至若经云“万乘之主”，即人身中之元神也。夫人之心，莫不欲一身安泰，百岁康强，奈何知诱物化，欲起情生，而以身轻用于天下也！此气虚浮而丧气，此神躁动而失神，身

之存者，盖亦鲜矣，何况金丹大道乎？此注已将筑基、炼己、结丹、还丹、玉液、小大周天之法则，详细剖明，生等当书缙绅，佩服不忘，庶知之真而行之至也。由是功成道就，永为天上神仙，不受人间苦恼，岂不甚幸，各宜勉旃！

第二十七章 常善救人

善行无辙迹，善言无瑕摘，善教不用筹策，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

圣人之心，只求诸己，不求诸人。其施之于事物也，无为不通，随在皆当，内无歉于己，外无恶于人。《易》所谓“时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明”，殆斯人欤？其于行也，时而可行，行之而已。前不见其所来，后不见其所往，抑何辙迹之俱无哉！其行之善有如此。其于言也，时当可言，言之而已。内不见辱于己，外不貽羞于人，如何瑕摘之悉化哉！其言之善有如此。至于物之当计，事之宜筹，揆之以理，度之以情，顺理而施，如情而止，宜多则多，当少则少，何须筹策之劳！即此因应无心，物我俱化，非善计而何？更有宜闭宜结之事，其在他人不闭则乱，不结则散，而圣人外缘悉绝，内念不生，完完全全，非所谓善闭者乎？虽无绳约之束，关键之防，而无隙可乘，俨若弥缝甚固，其不可开不可解也。不诚天理浑全，无懈可击耶？之数者，殆顺乎自然之天，不参以人为之伪，故其效如此。要皆内修而外慕，自正而无它求。所以立己立人，人无遗类；成己成物，物无弃材。其济人利物之善为何如者！是皆自明明德，又推之以理民及物，不谓之重袭其明哉？然而善人初不自知也，善人浑忘物我，故不善者感之而尊为师。善人亦不自满也，见不善人，善人即以之为资，见善则从，不善则改——善人所由益进于善而至于美大化神之域焉。若凡人自恃其才，自逞其能，见善者置之不问，不知奉以为模；不善者弃之如遗，反鄙之而不屑，不知见贤思齐，不贤内省，善恶虽殊，而为己之师资则一也。似此不贵其师，不爱其资，殆愚而好自用，贱而好自专者，不诚昏昧人哉？夫善者师之，恶者戒之。随在皆有益于己，无人不有益于身。是诚修己之要术，治身之妙道也，人其勉之！

此见圣人之语，无所不通。事物之理，即性命之道，体用原是兼赅，本末由来不离。如云善行无瑕迹，推之气机流行，河车自运，亦是如此。若有迹象，即属搬运存想，非自在河车，上合天道之流行。曰“善言无瑕摘”，即无法可说，是名说法，又曰祖师西来意。孔子曰：“天何言哉，四时行焉，百物生焉。”有瑕可摘，即有言可见，非圣人心领神会之宗旨。释氏曰“道本无言，却被人说坏了”，是其意矣。曰“善计无筹策”，周天之数，不过喻名三百

之数，实非有爻策可计；有则非自然火候。曰“善闭无关键”，本是鸿蒙未破，元神默默，元气冥冥，返还于元始之初，以结胎而成圣。若有闭则有开，非内炼之道也。曰“善结无绳约”，言神恋气而凝，命依性而住。神气吻合，复还太极，以结成黍米之珠，阳神之体。若有则勉强撮合，非自然之凝聚，而不可以复命归真，顾其功效如此。而修养之要，不过见善则迁，有过则改，取法乎善与不善之类，返观内省以为功也。倘矜才恃智，傲法凌人，不贵其师，不爱其资，纵有才智，亦愚昧之夫，终不足以入道矣。于此见修道之要妙，圣凡原同一辙焉。

第二十八章 常德不离

知其雄，守其雌，为天下谿；为天下谿，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式；为天下式，常德不忒，复归于无极。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。

修炼之道，气从阳生。运转河车，行凭子午。到得铅气抽尽，汞精已足，是铅汞会合为一气，此既得雄归以合丹，尤要伏雌以养丹。故曰：“知其雄，守其雌。”夫雄，阳也；雌，阴也。阴阳和合，雌雄交感，而金藏于水；复水又生金，金气足而潮信至，其势有如溪涧然，自上注下，犹溪涧之所蓄靡穷。修行人知阳不生于阳而生于阴，故不守雄而守雌。久之微阳渐生，阴滓悉化，而归根复命之常德，不可一息偶离。从此阴阳交媾，结成仙胎，于是逐日温养以成婴儿，有必然者。《悟真》云“雄里怀雌结圣胎”是也。既铅汞会合，打成一片，复将此交媾之精，养于坤宫煅炼，真铅生矣。此谓知其白守其黑。夫白，精也；黑，水也。此精未产之日，坤体本虚，因上与乾交，坤实为坎。是水中金生，赖坤母以养成，故称母气。《悟真》云“黑中取白为丹母”是也。得到真铅既至，即运一点己汞以迎之。左提右挈，静候白虎首经。果听地下雷鸣，实有丹心贯日、浩气凌霄之状，我仍守我虚无窟子，不稍惊惶，此即炼精化气时也。以后运辘轳，升三车，由夹脊双关上至泥丸，行子午卯酉四正之工，合春夏秋冬四时之序，此即为天下式。凡人物之生长收藏，亦无丝毫差忒不与天合变焉。由是上升下降，送归土釜，化有象以还无象，复归无极之天。此大周天之候，玉液之丹，即在此矣。斯时也，金丹既归玄窍，复合青龙真一之气，炼成不二元神，此即炼气化神时也。再修向上一层，炼神还虚之道——惟混沌沌，涵养虚无；浑浑沦沦，完全理气；化识成智，浑圣如愚。一日一夜，言不轻发，心无它思，有如椎鲁之夫，毫无知见。纵有侮辱频来，俨若不识不知，一如舜之居深山，无异于深山野人焉。此即知成人之荣，守成仙之辱也。不如此不足以养虚合道。故曰：“开口神气散，意乱火功寒。能知归

复法，金宝重如山。”若妄发一言，妄生一念，即同走丹。道愈高，势愈险。炼丹到此，尤为危险之地，是以古人道果圆成之后，装聋卖哑，作颠放狂，殆为养虚合道计也。否亦何乐为此耶？所以心中无一物，实为天下谷。既为天下谷，尤须意冷于冰，心清似水，而真常之玄德，于此方能充足。然而真空不空，妙有不有。始而从无入有，继而从有归无，终则有无不立。此所以由太极而复归浑朴，返本还原之道得矣。虽然，其聚则一，其散则万。以至生生不已，化化不穷，何莫非器之所在；亦何莫非朴之所散！此朴散为器之说也。而圣人用之，不尚器而散朴，殆谓虚寂为一身之主宰，万变之总持，犹人世官长无二。又曰“大制不割”者何？盖以浑然之道，范围不过，曲成不遗，足为宰制之需；若或割焉，亦是矫揉造作，初非本来性天。圣人不割，亦还其混沌之天而已。学者知之否？

此合孔德之容章并看，则知化精、化气、化神之旨，尽于此矣。虽然，其中细密处吾不妨再言之：“昔日逢师亲口诀，只要凝神入气穴。”若非回光返照丹田，则金水必然浑浊。既知凝神坤宫，或作辍不常，则水火必然散漫，先天真一之气又从何生？虽然，修炼之法，凝神要矣，而调息亦不可少焉。苟知神凝气穴，而不知调呼吸之息，下入阴蹻穴中，则神虽住而息不畅，无以扇风动火，使凡息停而真息见，凡心死而真心生。又况神火全凭神息，若无神息吹嘘，不惟水火不清，亦且金胎不化。既凝神调息，知所归宿矣，尤要神融气畅之际，如天未开，冥冥晦晦，然后一切游思浊气，方能收拾干净，犹日月剥蚀一番，自有一番新气象，如此絪縕缊缊，于无知觉时，忽然有知有觉，即是太极开基，玄关现象，又是一阳初动处，万物始生时。此际能把得住，拿得定，正所谓捉雾拿云手段。丹经云“时至神知”，又云“真活子时”，正谓此也。此时即当采取，若稍晷刻，又起后天知觉之私，不堪为金丹之药矣。此个机关，总要于万缘放下，一念不起时，急以真意寻之，方得真清药物。总要静之又静，沉之又沉，于无知无觉时，寻有知有觉处，庶乎得之。既曰一念不起，又何事用意去寻？岂不是有意去寻，又落后天识神乎？殊不知此个真意，如种火然，不见有火而火自在，不过机动而神随，自然之感触有如此者。若谓真属有意，则落于固执。若谓真果无意，又随于顽空。此有意无意之间，学人当自会之。《易》曰“寂然不动，感而遂通”是也。如此方是真知真觉，要皆真意为之。虽然，真意由于真心，必其心空洞了灵，不以有物而增，无物而减。有此真心，方有真意。有此真意，乃有真息。总要具有慧照，不错机宜，则炼一次自有一次之长益。到此地步，常常采取，自有真阳发生，还要炼己待时，不可略有一点求动之心，则后天识神不来夹杂，即先天至阳之精，真一之气。久久薰蒸积累，自有大药发生，可以返老还童。只怕不肯积功累行，以立外

功。敦伦饬纪，以修内德，无以为承受之基耳。俗云：不怕一，只怕积。不怕骤，只怕凑。诚哉是言也。学人欲知用意之道，切勿徒听自然焉可。

第二十九章 去奢去泰

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。故物或行或随，或响或吹，或强或羸。是以圣人去甚，去奢，去泰。

道本无声无臭，清静自然。修道者亦当不识不知，纯任自然，此历代祖师心印，自开辟以至于今，无可或外者。无如世之异端旁门，反讥吾道为孤修寂炼，卒至顽空无用，我岂不自思哉？将欲取天下而行有为之政，吾见其不为而不得已，愈为而愈不得已也。盖天下虽大，原有神器为之先。所谓先天大道，希言自然者是。天下为神器之匡廓，神器乃天下之主宰，天下可为而神器不可为也。苟有为焉，始则纷更多事，究至荡检逾闲，而天德尽废，为之正所以败之也。审是与其有为而僨事，何如无为而成功乎！与其有执而失常，何如无执而得道乎！况道原于天，天道无为，而自化生其中者，又何异耶？试观初生之时，乾元资始，或阳往而行先；坤元资生，或阴来而随后。一动一静，互为其根，有必然者。他如气之由伸而屈，吸之则油然而响；气之由屈而伸，呼之则悠然而吹。如是则生气畅，生机永矣。至于禀受不同，刚柔亦异，或受气多而精强，或受气少而精弱，要皆后天之不齐。物生之各别，故有时而伸，气机蓬勃上载；有时而降，气机油然下隳。是皆天道之自然，非人力所可致也。虽下手之初，不无勉强之迹，然亦因其势顺其时，可行则行，可止则止，勉强中寓自然，固久远而不弊耳。是亦圣人于采药炼丹时，要知去其已甚，去其太奢，去其过泰，在在归于中正，时时处以和平。虽曰有为，而亦等于无为矣；虽曰有作，而亦同无作矣。故有无相生，始可言大道。

此言大道无为——无为者，先天养性之学；然亦有为——有为者，后天炼命之工。须知有为无为，性命之修持名异而其中之主宰，总不可偶动，动则非中。无论有为不是，无为亦非。惟有中主而不乱，知时识势，见可而进，知难则退，则无为得矣，即有为亦得焉。主宰者何？即天下之神器是也。人能知得本原，一归浑浑沦沦，虚灵不昧。始而有为，有为也是；终则无为，无为也是。不然概曰无为自然，则孔子何必言道，何必言困之勉行，何必言择善固执？知修身之道，端在性命；性命之功，须分安勉，不必强为分别，总在人神明其德。如治国然：治则用文，乱则用武，相时而动，听天而行，庶乎左右逢源，无在不得其宜矣。第此可为知者道，难为板滞者言也。

第三十章 故善者果

以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还：师之所处，荆棘生焉，大兵之

后，必有凶年。故善者果而已，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而不得已，果而勿强。物壮则老，是谓不道，不道早已。

上古之世，各君其国，各忆其民，熙熙皞皞，共安无事之天；人已浑忘，畛域胥化，又焉有战争之事哉？迨共工作乱而征伐起，蚩尤犯上而兵革兴。于是文则有玉帛，武则有兵戎；治则用礼乐，乱则用干戈，朝廷所以文武并重也。然有道之君子，达而在上，辅佐熙朝，赞襄郅治，惟以道事人主，不以兵强天下。此是何故？盖杀人之父兄，人亦杀其父兄。人心思返，天道好还。冤仇报复，靡有休止。又况兵过之乡，人民罹害；师行之处，鸡犬亦空。以故杀戮重而死亡多，尸填巨港，血满长城，无贵无贱，同为枯骨。生之数不啻杀之数，死之人多于生之人。由是井里萧条，田野荒废，而荆棘生焉。且肃杀之气，大伤太和；乖戾之风，上干天怒。因而阴阳不燮，雨旸不时，旱干水溢，频来凶荒，饥谨洊至，民不聊生，朝不及夕。古云大军之后，必有凶年，势所必至也。然而饥寒交迫，盗心日生；年岁凶荒，乱民迭作——亦有不得不为兵戎之诘者。古云“兵贵神速，不贵迟疑”，故善用兵者，亦果而已矣。行仁义之师，望若时雨；解倒悬之苦，迎以壶浆。如武王一戎衣而天下定，无非我武维扬，歼厥渠魁已耳。何敢逞杀戮于片时，取强威于一己！其果而胜也，切勿自矜，矜则有好兵之念；切勿自伐，自伐有默武之心。就令除强暴于反掌，登人民于春台，亦安邦定国之常、救世扶危之道，为将帅者分所应尔，何足骄于人哉！夫骄人者好杀人者。纵使果敢弥乱，出斯民于水火，然有三心，虽无杀人之事，而杀人之机已伏于中，非道也。须知行兵之事，圣人不得已而用之，即未损一兵，未折一将，不伤一民，不戕一物，亦未足语承平之雅观。何况非圣王所斯许者，果而勿强焉可也。《诗》云：“劝君莫觅封侯事，一将功成万骨枯。”以此思之，兵危事，战凶机，非天下生生之道也。况乎主宾相敌，旷日持久，师老财殚，臣离民怨。可已而不已，其何以为国乎？更有坚壁相持，连年转饷，一旦偶疏，而敌或扼其险要，绝其粮饷——士闻风而预走，军望气以先逃，昔日雄师，今成灰烬，亦何怪其然耶？夫亦曰物壮则老，其势有必然者。且夫用兵之事，以有道诛无道者也。如此喜兵好战，欲安民反害民，欲弭乱反将生乱，不道极矣。夫诛无道而自行不道，何如屯田防寇，休兵睦邻，早已之为愈也。否则如舜伐三苗，苗民负固，舜不修戎而修德，舞干羽于两阶，七旬而有苗格。此不威之威，不武之武，胜于威武者多矣，为上者知之否？

此言用火、行符、采取、烹炼之道，是有为有作。比用兵克敌，大是一场凶事，不可大意作去。如曾子之战兢自惕，子思之戒谨时严，方可变化气质之躯，复还先天面目。若童贞之体，未经凿破，未曾损坏者，固可相时而动，遵道而行，无偏无党，无险无危，直致神化之域。如破漏之人与年老之体，后天

铅汞将尽，性命何依？不得不用敲竹唤龟、鼓琴招凤二法，而后有玉芝灵苗，刀圭上药，可采可炼，化凡躯于乌有，结圣胎于灵关。第火候至密，非得真师口传，万不能洞彻精微；即得秘密天机，然内德外功，一有不满足，犹为神天所不佑。惟虚心访道，积德累功；事事无愧，在在怀仁；以谦以柔，以忍以下；神依于气，气恋夫神；绵绵不绝，造到固蒂深根。决不时而忘之，纷纷驰逐；时而忆之，切切不已。故曰：“以道佐人主者，不以兵强天下。”即使尽善，而火煅之后，凡气已除，真气未曾积累，势必似无似有，微而难测。且有不炼而气散，愈炼而气愈散者，皆由心有出入，似蔓草之难除。故曰：“师之所至，荆棘生焉。”况乎神火一煅，阴气难留，而多年之残疾，自幼之沉痾，悉被驱逼——其轻者或从汗液浊溺而出，其重者或外生疮毒而化，种种不一。修士不可惊为病也，只要心安即能化气。可见炼己之道，必化凡体为玉体，变浊躯为金躯。切不可惊，惊则又动后天凡火，而大伤元气也。故曰：“大军之后，必有凶年。”善用兵者贵果敢，善用火者贵神速。故曰：“果而已矣。”在修士当此体化纯乾之时，切不可恃；恃其才以为不饥不渴，可以行步如飞，冬不炉夏不扇，无端妙用，迥异常人，而自以为强也。自谓为强，又动后天凡火，不遭外人诽谤，必至内药倾危。况生一自强之心，即令十月怀胎，三年乳哺，件件功成告毕，不差时刻，而自矜自伐，骄傲凌人，殊非载道之器。纵果于成功，亦必果于债事。倾倒之患，安可胜言哉！又况自恃其强，而不知谦下存心，虽与修德凝道，犹草木之坚强者无生气，反不敌柔脆者有生机。势必日复一日、年复一年，光阴愈迈，精气愈衰，欲其长享生人之乐得乎？故曰：“物壮则老。”以此言之，自高者适以自下，自豪者适以自危，不道甚矣！不如去其刚强之心，平平常常，安安稳稳，认理行将去，随天摆布来，庶几不强而自强，不道而有道耶？此下手用火之功，大有危险存焉，学者其慎之。

第三十一章 恬淡为上

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。

圣人之治天下也，道德为上，政教次之。至不得已而兴征伐之师，备干戈之用，长子师师，弟子舆尸。为贞为凶，《易》所深戒也。又况逞虎视之雄，奋鹰扬之烈，耀兵革于疆场，肆威武于兵鄙，以侵伐为利用，以争战为能事者乎？如此用兵，非弥乱也，实佳兵也。夫佳兵者，不祥之器。古人以止戈为武，此则以穷兵为能，非君常用之器也。君子常用之器为何？道也，德也，好

生恶杀也。若言兵则杀机见矣。夫杀伐声张，河山震动，虽鸡犬为之不安，惨何极乎？况蚯蚓尚且贪生，蝼蚁亦知畏死，物之至微至蠢者，犹深恶之，何论人乎？是以有道之士，不屑处也。凡物贵阳而贱阴——左为阳，生气也；右为阴，杀机也。是以君子之居，平常尚左，独至用兵之际，不尚左而尚右，其贱兵可知矣！就令除残去暴，伐罪吊民，悬正正之旗，布堂堂之阵，要属不祥之器，圣王所不乐耳。夫国家承平，固无需乎武备。一旦边陲告急，叛乱频生，万不得已而用兵，亦惟是步伍整齐，赏罚严肃。凡师行之处，乐供壶浆；兵过之乡，仍安耕凿。所谓克柔克刚，以威以德者，于此可验矣。不逞兵威，不夸将略，惟是恬淡无为，从容自得。虽处戎马纷争之地，俨具步伍安祥之风。以此取城，何城不克？以此制敌，何敌不摧？其胜有必然者。虽然，其胜也亦兵家之常，乌得谓钟鼎铭勋，旗裳纪绩？遂以此为后世美观乎？倘以此为美观，是必忍万姓之荼毒，博一己之功名。无生人之德，而有杀人之心，亦奚可哉？夫乐杀人者，其心残忍，其法森严，不能大度以容人，常苛刻而自是。斯人也不可得意于天下。如得意于天下，苍生无遗类矣。古者吉事尚左，凶事尚右。彼偏将军，将之次也，反居其左；上将军，将之上也，转居其右。亦知专杀伐之权者为上将军，偏将必禀命于其上，不得逞杀伐之威，是亦丧礼处军礼矣。夫岂若国书对垒，命士卒咸歌送葬之词也哉？岂谨慎小心之至也。又曰“杀人众多，以悲哀泣之”者何？明战伐之事，伤彼苍好生之心，实出于无可奈何！故吊古战场者，睹此尸满城壕，血盈沟壑，天地一若含悲，草木一若生愁，而况人乎？即使战而胜，群酋率服，万姓又安，而反己思维，觉宇下苍苍赤子，遭锋镝而流离者半，死亡者亦半，心滋戚矣！何敢以奏凯还朝，歌功颂德而自炫其才能耶？念及此而毫无德色，反多戚容，仍以丧礼处之而已矣。孟子曰：“我善为阵，我善为战，大罪也；惟国君好仁，天下无敌也。”又曰：“威天下不以兵革之利。”足见神武不杀，仁者无敌，允为治世之良模，而用兵非圣人之常道，王者所不贵也。

此喻临炉用火，实为老弱之人，扶衰救弊，不得已而为之，何敢矜奇立异，自诩为功耶？彼旁门左道，以进火退符、采药炼丹，一切有作有为之法，视为神仙之道，误矣，远矣！然少壮之全，不须采炼之工，可以得药结丹，而衰老之躯，气质物欲，濡染已久，不加猛烹急炼之功，则气质不化，物欲难除。以污浊之身，而欲行无为自然之道，安可得乎？是犹屋子不洁，嘉宾难迎。人须扫除身中污垢，而后色相俱空，尘根悉拔，本来真性，自在个中。虽然勉强修持，亦要安然自在，方不动后天凡火，有伤性命。故太上以恬淡为上，胜而不美。否则有后天而无先天，仅凡气而无真气。一腔火性，其能久耶？故曰美之者，是以杀人为乐也。以杀人为乐，则杀机满腹，乌足为天下之主，受天下

之福？其不可得志于天下也必矣。是知修炼之士，虽用作为工夫，亦要有仁慈惻怛之怀，谦下柔和之心，斯后天中方有先天。古人火候无爻策，药物无斤两，顺天而动，率性而行。虽有作为，亦不为害也。

第三十二章 知止不殆

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，犹川谷之于江海也。

道本冲漠无朕，而实万象森列，无人不具，无物不有。人物未生以前，此物实为之本。人物既生以后，此物又为之根。虽至隐至微，而要不可一刻离也；离则万事万物皆瓦裂矣。故曰“道常无名”。为学人计，不得不为之名。曰黍珠一粒，阳神三寸，自在玄宫，周通法界，犹之太朴完全。其物虽小，其用则大。天下万事万物，俱赖此以为君，孰得臣而后之耶？即如侯王操生杀之权，为万民之主，孰敢不奉其命令？人苟得此太朴，拳拳服膺，守而弗失，虽殊方异域，莫不航海梯山而来，况近者乎？可见万国宾服，皆由于斯朴之能守也。夫人自有生后，气质拘之，物欲蔽之，斯道之存者几希。若欲抱朴完贞，惟效法天地而已。天气下降，地气上腾，犹人坎离交媾，水火调和。天地相合，而甘露垂珠，自然降于中宫，此阴阳变理，日月同宫，谁为为之、孰令致之？皆由以道为之主宰也。然道究有何名哉？或曰“真铅”，或曰“金丹”。古人制此名，皆为后之修士计耳。修士既知其名，即当求实。彼自阴阳交媾，一点落于黄庭，就当止其所而不迁，安其居而不动，斯大道乃常存也。既知所止，中有主而不易，又奚至生灭而遭危殆之辱耶？可见道散于外，浩渺无垠，浑沦莫测。及敛之于内，混混沌沌，退藏有密。学者苟莫知统宗，无从归宿，则散而无纪，即立己犹不能，焉能及人？故曰：“道之在天下，犹川谷之于江海。”惟有主归，所以成其大也。子思谓君子之道费而隐，其即此一本散万殊，万殊归一本之道也。

此章甘露是铅汞合而始降，“知止”是神气萃于中宫。太上俱浑言之，吾再详道之：学人欲修性命，先明铅汞。古云：汞是我家固有之物，铅乃他家不死之方。若但言心性，无从捉摸，古仙真借名为汞。此个汞非他，乃心中灵液——从涕唾津精气血液，后天所生阴滓物中，加以神火下照久久，化为至灵之液。此个灵液，元性所寄。盖以本性原来清静，不染纤尘，与太空等。非从后天色身所有之精，用起文武火，加以神光了照，则灵液不化，灵性无依。故炼丹之士，必先炼精化气，所谓“此精不是凡人精，乃是玉皇口内涎。”玉皇比心也，心中灵液即涎也。既得精生汞化，由是灵液下降坎宫，真阳亦复上升，交会于黄庭内釜，我以神气凝注于此，久之真铅从此蓬勃絪縕而有象，此即

所谓“得药”也。然灵液取真水也，真阳即真气，真气即铅也。汞为精、铅为凡，二者皆后天有形有象之铅汞，只可顺而生男育女，不可为长生大药。必从此汞之下降，铅之上升，会合中宫，凝神调息，片刻间兀兀腾腾，如雾及烟，如潮如海，才算是真铅，可为炼丹之本，所谓坎离交而得药也。于是运起阳火阴符，逆从尾闾直上泥丸。泥丸久积阴精，与我这点真铅之气，配合为一，即所谓“乾坤交而结丹”是也。阳气上升泥丸，有何景象？觉得头目爽利，非等平日之昏晕，有如风吹云散，而天朗气清，另有一番气象，才算是真汞。以前之汞，还是凡汞，不可以养成仙胎。铅汞会于泥丸，斯时之凡精凡气，合同而化，不见有铅，并不见有汞，是一清凉恬淡之味，化为甘露神水，香甜可口，不似平日粗精浊气，即古人谓“醍醐灌顶”是。从上腭落下，吞而服之，遂入黄庭温养，即封固矣。此个真精一生，浑身苏软如绵，欲睡不睡，欲醒不醒；而平日动荡之身心，至此浑然湛然，不动不摇，自安所止而得所止，又有何殆之有哉？此境非大静大定不能。若夫采取之法，即一意凝注，毫不分散，古人谓之“不采之采胜于采”是。学人行一步自有一步之效验。若无真实处，工犹未至。天机毕露，人其自取证焉可。

第三十三章 知人者智

智人者智，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。

修身之道，不外性命。人欲尽性立命，必先存心养性，保命全形。予以修之炼之，积之累之，则本性长圆，天命在我矣。然欲尽心，必先知性，知得人生之本，纯乎天理，不杂人欲，谓之睿智。由此遏欲存理，时时省察，刻刻防闲，务令私欲尽净，天理流行，洞见本来面目，惺惺不昧，了了常明，即是圆明妙觉。此非外面想像，乃自家真知，他人莫能喻也。故曰“知人者智，自知者明”。若欲立命，必先炼己。炼己有两端：一曰物欲——物欲不除，天真难现。舍此而欲得药结丹，亦犹嘉禾杂莠稗之中，不先芟莠，势必苗莠并植。非先胜人欲，常操常存，则有定守，未必有定力也。故曰“胜人者有力。”一曰气质——气质不化，身何由固？所以剥肤存液，剥液存神，剥神还虚，层层剥尽，方能与道合真。苟非精固气壮，焉能战胜群阴，扫除六贼，致令一身内外，精莹如玉，变化凡躯，炼成仙体哉？故曰“自胜者强”。如是炼己了矣，命已立矣，功不于此尽乎？道不于此成乎？虽然，起火有时，止火有候，若当火足之时，不行止火之功，精必随气之动而动，故知止养丹，如贫者之积财而富，常觉有余。既知止火，尤要进火以养丹，退火以温丹。非有志之士，断不能绵绵密密，不二之息如此也。《易》曰：“天行健，君子以自强不息。”其即此强行者有志之谓欤？自此温养之后，但安神息，一任天然，无一时一刻之失

所。子思子谓“至诚无息，不息则久”者此也。至若凡身脱化，真灵飞升，亦犹凡人之死。但凡人之死，死则神散；而圣人之死，死犹神完。形虽死而神如生，乌得不与天地同寿耶？

此言知人道、胜人欲，犹是穷理尽性一边之说。惟性见心明，洞彻本原，神强气壮，煅尽阴滓，始能了性立命。性命不分二途，复归于混沌未开之天，而阴神尽灭，阳神完成矣。其间炼精化气，炼气化神，尚有止火养丹。《悟真》云：“若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”此之谓也。夫炼精化气，为入胎之始；炼气化神，为成胎之终。不知止火，则气不入于胎。精虽炼而为气，犹可因气之动而复化为精。且不知止火，则神不凝于虚空，气虽炼而成神，犹可因神之动而复化为气。故曰：“知足常足，终身不辱。”太上之言，非欺我也。至若神归大定，气亦因之大定。百年之久，浑同一日。一念游移，即同走丹。如此任重道远，非强行有志者，不能常止其所，历久而不敝也。三昧火化，立上凌霄，虽死犹生，其精神足与天地同寿。金丹始终，尽于此矣。

第三十四章 终不为大

大道汜兮，其可左右。万物恃之以生而不辞，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。是以圣人终不自为大，故能成其大。

道本渊涵无极，浩荡无涯。《诗》曰：“左之左之，君之宜之；右之右之，君子有之。”观此可见道之随时取用，无人不遂，无物不充焉。斯道也，何道也？万物生生之本也。道在天地，万物资以为生，而不辞其纷扰。以道无不足，故其生无不畅也。虽然，生之遂之之道既足，而物赖以成，亦若物之自生自遂，而道不见为有，其成功为奚如乎？虽不名为有，而天地之大，四海之遥，无人不被其涵濡，无物不荷其帡幪。且听物之自生自育，而道若不知其有生有育。普护一切，包涵万有，斯诚“衣被万物而不以为生”焉。道之功成，浩浩乎无可名也。常无欲也，无欲即常清常净，真常之道也。就其小而名之，虽一草一木之微，无有或外；弥纶万有，无隙可寻；浑然一团，纤尘悉化。此小莫能破之义也。故曰“常无欲可名于小”。就其大而名之，铺天匝地，统育群生；亘古及今，包含万彙，而究无一物之不归，无一夫之或外。此大莫能载之旨也。故曰：“万物归焉而不为主，可名于大。”圣人之道，何其费而隐哉？夫圣人与道合真，静则守中抱一，浑同于穆之天。动则因物随缘，俨寓时行之象。惟天为大，惟圣则之。圣实与天同其大也。然圣终不以为大也。惟不以为大，故能成其大，此所以为大圣人欤？

此言道之浩浩，生万物而有余，被万物而至足。无小无大，悉包个中。圣能成其大，皆由修造有本。今特详下手之功：如打坐之时，先凝神，继调息。

到得神已凝了——不必有浩然正气，至大至刚，充塞天地；只要心无烦恼，意无牵挂，觉得心如空器，一点不有。意若冰融，片念不生，此身耸立，恍如山岳镇静，不动不摇——由是以神光下照于气穴之中，默视吾阴蹻之气与绛宫之气两相会于丹鼎之中。我即以温温神火细细烹炼，微微巽风缓缓吹嘘，自然精融气化。此即炼精化气也。何以知其炼精化气哉？前此未采外来之气，与吾心内之神，两相配合，会成一家。此个坎离各自分散，全不相依，呼吸亦不相调。到得收回外气，以制内里阴精，气到之时，阴精自化。上下心肾之气，即合为一，自然绛宫安闲，肾府自在。外之呼吸，与内之真息，合为一气，浑如夫妇配成，聚而不散。日充月盈，真阳从此现象矣。此即化气之明征也。既已化气，再行向上之事。何谓向上之事？斯时呼吸合、神气交，凝聚丹田，宛转悠扬，几如活龙游泳，一日有无数变化。我惟凝神于中，注息于外，听其天然，自然静极而动，动极而静，此即炼气化神也。到得静定久久，我气益调，前此宛转流行于丹田者，此时烹炼极熟，觉得似有似无，若动若静。精看不觉，细会始知。此际务将知觉之心，一齐泯去，百想无存，万虚全消，即丹田交会之神气，听他自鼓自调，自温自煅，我惟致虚守寂，纯任自然，神入气中而不知，气周神外而不觉。如此烹炼一阵，自有一阵香风，上冲百脉，遍体熏蒸。此所谓神生气也。又觉精神日长，智慧日开。一心之内，但觉一息从规中起，清静微妙，精莹如玉。此所谓气生神也。如此神气交养，两两相生。斯时正宜撒手成空，不粘不脱，若有心，若无意。此炼神还虚之实际也。此三件功夫，一时可行可到。学人须遵道而行，不可但到神气粗交，未至大静，即行下榻。又不可但到神气大交，凝成一片，两不分明，未到虚无清静自在之境，速离坐地。必须照此行持，从炼精起，久久气长神旺，化为清静自然，再加归炉工法，然后合乎天地盈虚消息，与一年春夏秋冬气象，如此始完全一周。工夫照此修持，自然我气益调，我神益静，中有无穷变化、不尽生机。由是日夜行工，绵绵密密，寂照同归，自有真气熏蒸，上朝泥丸，下流丹府，透百脉而贯肌肤，勃然有不可遏之状，此河车之路，自然而通。我不过顺其所通，而略微引起足矣。非若旁门左道，以自家私意空空去运，死死去行，不观他自动自静，而为之起止也。久之丹成道立，走雾飞空，与天为徒。圣人之成其大，诚非轻易也已。

第三十五章 往而无害

执大象，天下往。往而无害，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。

何谓大象？即生天生地生人生物之大道。以其无所不包，故曰大象。究何象哉？殆无极而已矣。顾无象为象，究将何所执乎？亦无执为执，斯于道不悖

矣。人能常操常存，勿忘勿助，则大象执焉，大道在焉。昔孔子告颜渊曰：“一日克己复礼，天下归仁。”是知大道所归，即天下所归。无论归人归道，俱是心悦诚服，又何害之有耶？吾知一气相贯通，万物皆默化。融融泄泄，上下相安于泰运之天。此直自然之依归，非一时所感激。苟徒饰片时之耳目，未始不源源而来。但如世之雅乐可怀，香饵可口，亦足令过客停骖，流连忘返，然可暂而不可常也。惟道无味，不似肥浓甘脆，令人咀嚼不已，饕餮无穷，而人之爽口悦心者，自不厌焉。此无味中之至味，非世味之浓所可拟。虽然，道无方所，亦无形状，难想像亦难捉摸。故曰：视不见，听不闻，而取之靡穷，用之不竭，有如是也。诚范围天地而不过，曲成万物而不遗，斯道之所以为大耳。学者其知所向往哉！

此言人必效天地交泰，而后融融泄泄，不啻雅乐可怀，香饵堪味，令人叹赏不置。然其境地非易到也。苟当私欲甚炽，血气将衰之时，不先从极动之处，渐而至于静地，则人心不死，道心不生，凡息不停，真息不见。惟动极而静之际，勿来真意以主持之。此意属阴，为之己土。少焉恍恍惚惚，阴阳交媾，大入杳冥之境，似梦非梦，似醒非醒。于此定静之中，忽觉一缕热气，混混续续，气畅神融，两两交会于黄房之间，将判未判，未判忽判。此即真铅现象。心花怒放，暖气融融，元神跃跃，不由感触，自然发生，斯了玄关兆象，太极开基也。斯时惟用一点真心，发真意以收摄之。此意属阳为戊土。其实一意，不过以动静之基，分为戊己之土而已。盖玄牝未开，混沌之中，有此真意为主，即无欲观妙之意，谓之阴土；及玄牝开而真机现，即有欲以观其窍，谓之阳土。一为无名天地之始，一为有名万物之母。生天生地生人生物，皆此一点真意，为之贯注。修行人能以真意主宰运行，庶不至感而有思，动而他驰。所谓天关由我，地轴由心；宇宙在乎身，万化生于心，皆此时之灵觉，为之运用而主持也。故曰，略先一息，则真机未现，采之无益；略后一息，则凡念已起，采之又多夹杂，不堪为我炼功大药。此须有大智慧、大力量，方能于此一息中认得清、把得定，以为成仙证圣之本。虽然，此个玄关，始而其气柔脆，只觉微有热意从下元起，久则踊跃周身，似有不可遏抑之势。学人须于至微处辨得明白，以我真意主持，毫不分散，久之气机大有力量，一任兀兀腾腾，随其所至，不加一意，不参一见，斯得之耳。到得气机壮旺，一静即天机发动，迅速如雷，虽一切喧闹之乡，不能禁止。总要有灵觉之心，为之主持，乃无差也已。

第三十六章 国之利器

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。

天有盈虚消长，人有寿夭穷通，此亦气数之常。然只可以概凡夫，而不可以律圣人。圣人则有挽回天地之能，扭转乾坤之德，要不外颠倒阴阳，逆施造化而已。即如时至秋也，万物将收，而欲歛弱而难整，圣人则有张天地之气运，强血气之功能焉。时至冬也，万物皆废，而欲槁夺而难生，圣人则有气象之重兴，岁月之我与者。此至微而至明，实常而实异，非圣人之莫喻也。易危为安，反乱为治，非神勇者不能臻此神化。然究其所为返还之术，不过曰柔、曰弱。惟其柔也故能胜刚；唯其弱也，故能胜强。所用者何？人无精则绝，鱼无水则灭，一旦脱之于渊，则水涸而生机息矣。亦犹人元真一之精，则所存者几希。人之与鱼，同一不离乎水。但非天露之水，乃造道渊深，一元之水。汨汨乎来，频相灌溉也。昔庄子谓相濡以沫，相煦以湿，不若相忘于江湖，是其旨也。后世旁门，以有形有质之精，为修炼长生之本，殆不知道之为物，刚健中正，纯粹以精，都从恍惚杳冥、虚无自然而生者。其间火药之密机、烹调之的旨，非圣师不授，非至诚不几，非有功有德、虚心访道、竭诚求师者，未易仙缘凑合。盖天机密秘，天地至重，鬼神最钦，妄传匪人，殃遗九祖。犹国家利用之密器，不可以轻示人。是以君子缜密而不出也，学者亦见及此乎？

此言修道之士，真有宇宙在手，万化生心之妙。然亦不过观天之道、执天之行，顺而取之，逆而施之足矣。非寓生机于杀机之中，即所谓至阴赫赫，至阳肃肃。赫赫出乎天，肃肃出乎地。由至阴而取至阳，所谓资机者此也。人能于黑山窟取阳，鬼窝里取宝，即是盗生机于杀机之内。要皆在天地虚空中取，人身虚静处夺，此精才是真精，非世之凡精可拟。人能盗之不失其时，用一度工，自有一度之进益。劝学者以柔以弱，立德立功，庶得神天之佑，自有仙人传授口诀。否则最大事情，惊天地而动鬼神，纵是神仙，要皆不传者多。盖天机至密，天律最严，不可违也。庄子曰：“使道可献人，则人莫不献之于君。使道可进人，则人莫不进之于亲。使道可与人，则人莫不与之于弟兄。使道可传人，则人莫不传之于子孙。”而皆不可者何？诚以中无德而道不立，中无主而道不行也。合数圣之言观之，则知国之利器，不可轻以示人矣。后世修士，切勿以大道为公，不择人而授，以致自遭天谴，悔之无及。斯殆有公而不公，不公而公之旨，非下学所能参其微也，尚其懍之。

第三十七章 道常无为

道常无为而无不为。侯王若能守之，万物皆自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。无名之朴，夫亦将不欲。不欲以静，天下将自定。

道虽自然无为，然著于无为，又成顽空之学。须于无为植其本，有为端其用，无为而有为，有为仍无为，斯体立而道行，道全而德备矣。所谓常应常静

，常寂常惺，放之则弥满六合，卷之则潜伏方衷。即此冲漠无朕之时，有此坐照无遗之概。虽曰无为，而有为寓其中；虽曰有为，而无为赅其内。斯大道在我，大本常存。任尊贵王侯，若无此道为根本，则万物皆隔阂而难化。惟能持守此道，则天下人物，性情相感，声气相通，自默化潜移，而太平有象矣。虽然，承平日久，古道难敦。此亦情所必至，理有固然，无足怪也。及创造频仍，繁华肇起，人心愈险，祸乱弥多。此又天地之气数，人所不能逃者。惟圣人具保泰持盈之法，久安长治之谋。于文物初开之世，而以无为、无作、无思、无虑，浑然无名之太朴，为之修诸己而措诸人，导于前而引于后，纯乎天不杂以人，所以内镇宫廷，外镇天下。屯之初九，日盘桓利居贞，为草昧未开者之一镇也。夫石蕴玉而山辉，水怀珠而川媚。凡朴之镇犹且如此，况无名之朴？合民物而一为之镇乎？倘不归浑穆，断难使会极归极，咸登衽席之安。惟不识不知，顺帝之则，浑忘道德，不识天人，斯为得之。故曰：“无名之朴，亦将不欲，不欲以静，天下自正。”此殆恬淡无欲，郅治无为，上不知所为化，下不知所为应，上与下两相安于无为之道，有不知其然而然者。舜之无为而治，所以独隆千古也。为民上者，可不以无为为本哉？

此论治世之道，无为为本。修身之道，亦不外此。侯王比人之身，至尊至贵，俗云“一劫人身万劫难，既得人身遇己奇”矣。又闻正法，不更美乎？于此不修，则精神必耗，身命难延。一转眼间，气息泯灭，又不知为鬼为蜮，或兽或禽。轮回六道，辗转不停，何时才得出头？今逢法筵大展，大道宏开，可不急急修持，而令岁月之蹉跎耶？万物比人身中五官百体，精神血气，能守此无为常道，则诸虑自息，百骸俱理，肌肤润泽，毛发晶莹，不啻金相玉质。侯王能守，万物自化，比一心内照，则变化通灵。然火候未纯，气质尚在。当此精神大整，智慧频生，或好谈过去未来，以逞其才；或喜语建功立业以夸于世。种种作为，皆由道德未纯之故。惟此玉液丹成，重安炉鼎，再辟乾坤，仍以无名太朴，倾于八卦炉中，内用天然神火，外加增减凡炉，久久火化，连无名之朴亦浑忘焉。此无知无欲，恬然淡然，则凡身变化，自返还于先天一气，而仙道成矣。所谓“不欲以静，天下将自正”者。太上治世修身之道，其一以贯之者欤！

第三十八章 上德不德

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。

上古之风，浑浑噩噩，一任其天；浩浩渊渊，各安其性；上下无为，君民共乐；忠厚成风，讼争不起。何世道之敦庞若此乎？皆由安无为之天，率自然之性。一时各老其老、幼其幼、贤其贤、亲其亲，安耕乐业，食德饮和，不知道德之名，更不闻仁义礼智之说。然而抱朴完贞，任气机之自动，而天地以同流，俨若不教而化，无为而成，自与道德为一，仁义礼智，不相违焉。夫以道德并言，道为体，德为用。以道德仁义礼智合论，则道德又为体，而仁义礼智又为用。后世圣人，虽为化民起见，而立道德之名，分为仁义礼智之说，其实道德中有仁义礼智，仁义礼智内有道德，无彼此，无欠缺也。降至后世而道德分矣。等而下之，仁义礼智亦多狃于一偏。此皆由气数之推迁，人心之变诈，故至于此。太上欲人返本还原，归根复命，乃为之叹曰：上德无为之人，惟率其性，不知有德，是以其德常存；下德有为之士，知德之美，因爱其名，好行其德，惟恐一失其德，顿丧其名。此两念纷驰，浑沦顿破，不似上德之一诚不二，片念无存，由有德而反为无德也。且上德无为，斯时天下之民，一道同风，群安无为之世；下德有为，际此繁华渐起，俗殊政异，共乐有为之常。岂非忘机者息天下之机，好事者启天下之事乎？然时穷则复，物穷则变，人穷则返。当此多事之秋，风俗浇漓，人心变乱，滔滔不返，天真桔没久矣。必有好仁之主，发政施仁，清源正本，易乱为治，转危为安。势不能不有为，然虽有为之迹，而因时制宜，顺理行去，有为仍属无为，所以垂衣裳而天下治也。更有好义之人，际乱离之日，欲复承平，大兴扫除之功，欣欣自喜，悻悻称雄，不能一归淡定。虽或又安宇宙，人物一新，而上行下效，民物之相争相夺者，不能已也。至于上礼之君，人心愈变矣。习往来之仪，论施报之道，或厚往而薄来，或施恩而报怨，则不能安于无事。朝有因革，俗有损益，不能彼此相合，远近同群，稍有不应当，而攘臂相争，干戈旋起，不能与居与处而相安。故曰：“失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。”迄于今，人愈变、事愈繁，而忠信之坏已极，不得不言礼以维持之。无如徒事外面之粉饰，不由中心之发皇。酬酢日多，是非愈众，彼缘礼而维系人心之计者，殆未思应于外不由于中，必至凶终而隙末，欲安于反危。故曰：“忠信之薄，而乱之首也。”他如智非奇计异谋，预度先知之纠察，乃由诚而明，不思而得，不学而能，自然虚明如镜，岂逆诈臆信所能比哉？然道之华，非道之实。且察察为明，必流于虚诬诈伪而不觉。在己或矜特识，其实愚之始也。是以大丈夫有真识定力，知敦厚以为礼，故取其厚，不取其薄；知虚华之非智，故取其实而不取其华。去取攸宜，而大道不难复矣。

此言道德废而有仁义，仁义废而有礼智，愈趋愈下，亦人心风俗使然，无足怪者。至于修养一事，咽津服气出而道一变，采药炼丹出而道一变，迄于今

纷纷左道，不堪言矣！谁复知玄关一窍为修道之要务乎！吾今为人示之：人欲识此玄关，须于大尘劳、大休歇后，方能了彻这个玄关。又曰“念起是病，不续即药”；又曰“放下屠刀，立地成佛”。总不外尘情杂念，纷纷扰扰时，从中一觉而出，即是玄关，所谓“回头是岸”。又曰“彼岸非遥，回光返照即是”。但恐于玄关未开时，先加一番意思去寻度；于玄关既开之后，又加一番意思去守护。此念虑纷纷，犹天本无云翳，云翳一散，便现太空妙景；而却于云翳已散之后，又复加一番烟尘，转令清明广大之天，因而窄逼难容，昏暗莫辨矣。佛云：“应如是住，如是降伏其心。”此等玄机，总著不得一毫拟议，拟议即非；著不得半点思虑，思虑即错。惟于玄关未开时，我只顺其了照之意；于玄关既开候，我亦安其坐照之浑。念若纷驰，我即收回，收回即是。神如昏罔，我即整顿，整顿即是。是如何简捷便易？特人于床上安床，动中寻动，静里求静，就涉于穿凿。而玄关分明在前，却又因后天知虑遮蔽而不在矣。吾今示一要诀：任他思念纷纭莫可了却，我能一觉而动即便扫除，此即是玄关。足见人之修炼，只此觉照之心，亦如天空赤日，常须光明洞照，一毫昏黑不得，昏黑即落污暗地狱。苟能拨开云雾，青天白日，明明在前。如生他想，即落凡夫窠臼，非神仙根本。总之仙家无他妙诀，惟明心见性，乃修炼要旨。若问丹是何物？即吾丹田中絪縕元气是也。然此元气与我本来不二元神会合一处，即是返还太极无极、父母未生前一点天命。人能以性立命，以命了性，即可长生不死。但水府求玄，欲修成金液之丹，不得先天神息，采取烹炼，进退温养，则先天元性与先天元命，不能自加会合为一，攒五簇六而成金丹。虽然，既得元性元命矣，若无真正胎息，犹人世男女不得媒妁，往来交通，亦不能结为夫妇。故丹经云：“真意为媒妁。”兹又云“真息为媒妁”，岂不与古经相悖乎？不知真意者炼丹交合之神；真息者炼丹交合之具，要之皆以神气二者合之为一而已矣。第无真息，则真气不能自升自降，会合温养，结成玄珠；既得真息，若无真意为之号令、摄持、严密，则真息亦不能往来、进退、如如自如。故曰真意者炼丹之要。然真意不得真正元神，则真意从何而始？惟于玄关窍开之初，认取这点真意，于是返而持之，学颜子拳拳服膺，斯得之矣。况元神所流露，即是真意、即是一善，亦即得一而万事毕之道。学人认得分明，大丹之本立矣。昔邱祖云：“息有一毫之未定，命非己有。”吾示学人，欲求长生，先须伏气。然伏气有二义：一是伏藏此气归于中宫，如如不动；二是管摄严密，长生即在此伏气中。除此别无他道，修行人须照此行持，乃不负吾一片苦衷耳。

第三十九章 以贱为本

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；神无以灵，将恐歇；万物无以生，将恐灭；侯王无以贞，贵高将恐蹶。故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自谓孤、寡、不穀，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。

大道无他，一而已矣。一者何？即鸿蒙未判之元气，混混沌沌之无极，生成万物之太极。要之元气无形，谓之无极。万物皆从无极而有形，实为天下之根，谓之太极。此即是道。圣人无可名而名之，故曰一。若无一则无物，无物便无一。得之则生，失之则没。自昔元始以来，其得一而成形成象，绳绳不已，生生不息者，大周沙界，细入微尘，无或外也。《中庸》云“视之不见，听之不闻，体物不可遗”，孰非此乎？故综而计之，天之清也，得一而清；地之宁也，得一而宁；神之灵也，得一而灵；谷之盈也，得一而盈；万物之生也，得一而生；侯王之正己以正天下也，无非得一以贞而已。纵或大小异象，贵贱殊途，表里精粗，幽明人鬼，至于不可穷诘，孰能外此一以为包罗哉？即如天至高也，无一将恐崩裂；地至厚也，无一将恐发决；神至妙也，无一将恐不灵；空谷传声，气至盈也，无一则恐竭矣；万物负形，气至繁也，无一则恐灭矣；侯王至高而至贵也，无一以贞天下，恐位高则危，名贵则败矣——是一安可忽乎？果能由一散万浩浩荡无垠，渊深莫测，则天地神谷，万物侯王，俱赖此一以为主宰，而蟠天际地，弥纶无隙，充周不穷……如此其极，是高莫高于道，贵莫贵于一也。虽然，自无而有，有何高焉？由微而著，又何贵焉？即使贵莫与京，亦由气之自微而显，故曰“贵以贱为本”。即使高至无极也，亦由气之自下而上，故曰“高以下为基”。他如世之位高如侯，分贵如王，知道之自下而高，由贱而贵，故自称曰“孤”、曰“寡人”、曰“不穀”，此非以贱为本欤？否或不居于贱。自置太高，则中无主而道不立，心已纷而神不凝，欲于事事物物之间，合夫大中至正，复归于一道，盖亦鲜矣。犹推数车者不能居中制外，反不如驱一车者之尚处其内，而得以操纵自如。噫！有车而等于无车，贪多诚不如抱一。又如玉之碌碌而繁多，多则贱生焉；如石之落落而层叠，叠则危起焉——均太上所不欲也。何若抱一者之自贱自下，后终至于高不可及，贵莫可言之为愈也！

此言修道成真，只是此一，无有二也。孔子曰：“吾道一以贯之。”孟子曰：“夫道一而已矣。”然，究何一哉？古人谓鸿蒙濛濛中，无念虑、无渣滓，一个虚而灵、寂而惺者之一物也。此物宽则包藏法界，窄则不立纤尘；显则九夷八荒无所不到，隐则纤芥微尘无所不察。所谓无极之极，不神之神，真无可名言，无从想象者。性命之道，惟此而已。太上以侯王喻人之心，心能常操常存，勿忘勿助，刻刻返观，时时内照，即不失其一。一即独也。独如独觉之

地，戒慎恐惧，斯本来之至高至贵者，庶可长保，然此是修性之学，故一慎独便可了得；若炼命则有为有作，倘非从下处做起，贱处炼来，药犹难得，何况金丹？下即下丹田也。贱即下部污秽处也。学者欲一阳来复，气势冲冲，非由下而升至顶上，安得清刚之气，以为我长生之宝？非从下田浊乡，以神火下照，炼出至阳之气，何以为药本丹基？古人谓阴中求阳，鬼窟盗宝，洵不诬也。尤须有一心无两念，方是守一之道。到得自然，人我俱忘，即得一矣。修士到此地位，一任天下事事物物，无不措之而咸宜，处之而恰当，所谓得一而万事毕，其信然耶！倘著形著象，纷纷驰逐，与夫七情六欲，身家妻孥，死死牵缠，不肯歇手，则去道远矣。莫说外物纷纭不可言道，即如存心养性、修道炼丹、进火退符、采取封固，一切名目，皆是虚拟其象，为后之学者立一法程。若其心有丝毫未净，即为道障。太上所以说致数车无车，不欲碌碌如玉，落落如石焉。夫道只一道，学者又何事他求哉。

第四十章 有生于无

反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。

大道人人具足，个个圆全，又何待于复哉？不知人自有生以后，气拘物蔽，知诱情生，斯道之为所汨没者多矣。苟非内祛诸缘，外祛诸扰，凝神调息，绝虑忘机，安得一阳发生，道气复返乎？故曰：“反者道之动。”此炼丹之始基也。迨至药已归炉，丹亦粗结，汞铅浑一，日夜内观，而金丹产焉。自此采取之后，绵绵不绝，了了常存，以谦以下，以辱以柔，就是还丹之妙用。然非但还丹当事此，自下手以至丹成，无不当冥心内运，专气致柔。盖丹乃太和一气炼成，修道者当以谦和处之。苟稍有粗毫，即动凡火，为道害矣。故曰：“弱者道之用。”天下万事万物，虽始于有形有象、有物有则，然其始不自有而肇也。圣人当大道之成，虽千变万化，无所不具，而其先必于至虚至无中采之炼之，然后大用流行，浩气充塞于两大。若非自无而炼，焉得弥纶天地，如此充周靡尽乎？故曰：“有生于无。”学人修养之要，始也自无而有，从静中炼出微阳来；继也自有而无，从蓬勃内复归于恬淡；其卒也，又自无而有，混混沌沌，人我俱忘——久之自炼出阳神三寸、丈六金身。可见有有无无，原回环不已，迭运靡穷。学者必照此行持，方无差忒。

此言金丹大道，非有他也，只是真气流行，充周一身。其静也如渊之沉，其动也如潮之涌。惟清修之子，冥心内照，自考自证，方能会之，非语言所能罄。人能明得动机是我生生之本，彼长生不老之丹，岂外是乎？况人人共有之物，无异同、无欠缺。只为身动而精不生，心动而气不宁。于是乎生老病死苦，辗转不休，轮回不已。若欲脱诸一切，非先致养于静，万不能取机于动，反我生初元气。但此个动机，其势甚微，其气至嫩，稍不小心，霎时而生癸

水，变经流为后天形质之私，不可用矣。故曰：“见之不可用，用之不可见。”由此一动之后，采不失时，则长生有本，大丹有根。如执所有而力行之，笃所好而固守之，虽得药有时，成丹可俟，无如冲气至和；而因此后之采取不善，烹炼不良，一团太和之气，遂被躁暴凡火伤之，道本至阳之刚，必须忍辱柔和，始克养成丹道。太上所以有“挫其锐、解其纷、和其光、同其尘”之教也。然道虽有气动，犹是无中生有；有而不以弱养之，则不能返于虚无之天，道又何自而成？人第知一阳来复，乃道之动机，而不知返本还原，有象者仍归无象——盖有象者道之迹，无象者道之真也。知此则修炼不患无基矣。

第四十一章 大器晚成

上士闻之，勤而行之；中士闻道，若存若忘；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，夷道若颡，上德若谷，大白若辱，广德若不足，建德若偷，质直者渝，大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形。”道隐无名，夫惟道，善贷且成。

天地未有之先，原是虚虚无无，鸿鸿濛濛，一段氤氲太和之气；酝酿久之，气化充盈，忽焉一觉而动，太极开基矣。动而为阳，轻清之气，上浮为天；静而为阴，重浊之气，下凝为地。天地开辟，而人物滋生。芸芸万姓，有几能效天地之功用哉？惟圣人从混沌中一觉，而修成大丹。以此治身，即以此淑世。虽未敢缄口不言，却亦非概人而授。随缘就缘，因物付物，方合天地大公无我之量。时而遇上士也，闻吾之道，欣然向往，即勤而行之，略无疑意，此其人吾久不得见之矣。时而遇中士也，出于余口，人于伊心，亦属平常，了无奇异，未始不爱之慕之，一蹴而欲几之。无奈世味浓而道味淡，圣念浅而俗念深，或迁或就，若存若亡，知不免焉。至于下等之士，习染日深，气性多戾，一闻吾道，不疑为妖言惑世，便指为聚众敛财。诟知君子之修，造端夫妇；圣人之道，不外阴阳，顺则生人，逆则成仙。其事虽殊，其理则一，而贸贸者，乃谓神仙为幻术。岂有如此修持，遂能上出重霄乎？否则谓天地至广，万物至繁，如此成性存存，即上下与天地同流乎？何以自古仙圣，至今无几也？于是笑其言大而夸，行伪而僻。噫，斯道只可为知己者道，难与浅见寡闻者言矣！夫蜉蝣不知晦暮，蟋蟀不知春秋，井蛙不知江海，又何怪其笑耶！不笑不足以见道之至平而至常，至神而至奇——神奇即在平常之中也。况道本无声色，何有何言？其有所言，亦因后之修士，无由循途而进，历阶而升，故不得不权建虚词、假立名号以引之。人果知虚无为道，自然为功，尤须自阴而阳，由下而上。昧为明本，退为进基。虽明也而昧，庶隐之深而明之至焉。虽进也而若退，庶却之愈速，进之弥远焉。道原远近皆具，我虽与道大适，亦若于己无增，于人无减，夷若类焉。道本大小兼赅，我虽与德为一，亦若无而不有

，虚而不盈，德若谷焉。时而大显于世也，啧啧称道，不绝人口，我若无益于己，反多抱愧，故曰“大白若辱”。时而德充于内也，处处施为，不穷于用，亦若有缺于中，益形支绌，故曰“广德若不足”。即其修德立身，建诸天地而不悖，我若自安偷薄，绝无振拔之心，故曰“建德若偷”。若己至诚尽性，质诸鬼神而无疑，我若常变可渝，毫无坚固之力，故曰“质直若渝”。如此存养心性，惕厉神明，虽有谗言，无间可入；纵多乱德，何隙可乘？世有修道明德而遭侮辱者，其亦返观内省。果如此藏踪敛迹，卑迹自下，作辱为怀，德广而不居，德建而不信，亦若忠直难言，谤张为幻者耶？吾知其未有此也。纵或数有前定，劫莫能逃，天之所为，人当顺受，安于命而听诸天。是以君子有终身之忧，无一朝之患，我于此益信焉。且道无方所形状声臭可言，彼世之廉隅自饰者，规规自守，不能圆转自如，我则大方无方，浑然一团，不落边际，又何模棱之有？凡物之易就者不美观，急成者非大器。我能循循上造，弗期近效，不计浅功，久于其道，自可大成，又何歉于己乎？要之道本希言自然，恍惚为状。我能虚极静笃，则无音而大音出矣，无象而大象形矣！施之四海皆准，传之万世不穷，岂仅推重于一时，而不能扬徽于万代耶？《诗》曰：“在彼无恶，在此无斁。”道之建施，实有如此神妙者。其间孰是为之、孰是与之？亦曰：“夫为道善贷且成而已。”此言抱道人间，用无不足，给万物而不匮，周沙界而有余，且使化工大成，真上士也。

太上为世之不自韬光养晦、立德修身者，言彼稍有所得，便矜高自诩。五蕴未空，六尘不净，犹屋盖草茅，火有所借而然。若只修诸己不求诸人，浑浑乎一归于无何有之乡，广漠之野，纵有外侮，犹举火焚空，终当自息。如此修己，真修己也。惟其如此，故人与人两相安于无事之天，否则于道无得，反招尤也。孔子曰：“无而为有，虚而为盈，约而为泰。”其见恶于人也宜矣。修道者如此，可以免务外之思，亦可无外侮之患焉。

第四十二章 损之而益

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，唯孤寡不穀，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所敬，我亦教之；“强梁者不得其死。”吾将以为教父。

道家始终修炼，惟以虚无为宗。元始天王，道号虚无自然，即是此义。由虚而实，是谓真实。由无而有，是谓真有。倘不虚不无，非但七情六欲，窒塞真灵本体，无以应万事，化阳神；即观空了照，有一点强忍意气持之，亦是以心治心，直将本来面目遮蔽无存。总之虚无者道之体，冲和者道之用。人能如是，道庶几矣。太上曰“道生一”，道何有哉？虚而已矣。然至虚之中，一气萌动，天地生焉。故曰：“有物混成，先天地生。”无极之先，混混沌沌，只

此一虚；及动化为阳，静化为阴，即“《易》有太极，是生两仪”。是所谓“道生一，一生二”也。其在人身，即微茫之中，一觉而辟，乾坤阖辟，气机往来——静而凝聚者为阴为精；动而流行者为阳为气。若无真意主之，则阴阳散乱，无由生人而成道。可见阴阳二气之间，甚赖元神真意主持其际，所谓“二生三”也。由是一阴一阳，一动一静，气化流行，主宰如故，而万物生生不穷矣——所谓“三生万物”也。或曰：“天一生水，金生水也；地二生火，木生火也；天三生木，水生木也；地四生金，土生金也。”以五行所生，解太上一二三万物生生之义，总属牵强；不若道为无极，一为太极，二为阴阳，天一地二合而成三，斯为明确之论。“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，明道为元始虚无一气，化生阴阳，万物之生，即阴阳为之生。冲者中也，阴阳若无冲气，则中无主而主不宁。物之生也，犹且不能，况修道乎？《易》曰：“天地絪縕，万物化醇。”可见精气神三者俱足，斯阴阳合太极而不可分。使阴阳各具，太极无存，则造化失权，万物之生机尽灭。大凡修道炼丹，虽离不得真阴真阳，若无太和元气，则丹无由结，道亦难成，盖道原太和一气所结成也。生人生仙，只是一理，所争只在顺逆间耳。惟以元气为体，阴阳为用，斯金丹之道于是得矣。试观王公大人，位至高也，分至贵也，而自称曰孤、曰寡、曰不穀，其意何居？盖高者易危，满者易损，电光之下，迅雷乘之。惟高不恃其高，贵不矜其贵，而以谦下柔和之心处之，斯可长保其富贵，而身家不至危殆焉。所以孤、寡、不穀，凡人所恶，王公所以之自称也。然则道为天地至宝，修之者可不知谦柔之意乎？《书》曰：“满招损，谦受益。”从无有易之者。夫益不始于益，必先损而后益；损不始于损，必先益而后损。可见富贵贫贱，穷通得丧，屈极则伸，伸极必屈，此天道循环，自然之运，虽天地莫能逃，何况人乎？噫，人道如斯，大道奚异？修士欲得一阳来复，必先万缘俱寂，纯是和平之气，绝无躁切之心。如此损之又损，以至于无，则群阴凝闭之中，始有真阳发生，为吾身之益不少。倘或自矜其才，自多其智，必不虚而志自满，未有不为识神误事，邪火焚身者。欲益而反损，天下事大抵如斯，岂独修道乎？至于一切事宜，无非幻景，不足介意，而人犹以为后起者教。须知金丹大道，所为在一时，所关在万世，岂可不以为法耶？太上所以云“人之所教，我亦教之”也。所教维何？至柔已耳。若不用柔而用刚，必如世上强梁之徒，横行劫夺，终无一人不罹法网，而得以善终。是知横豪者死之机，柔弱生之路，此诚修道要术。吾之教人，所以柔弱为先也，修士其可忽乎？《悟真》云：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳自是成三体，三体重生万物昌。”此即“一生二，二生三，三生万物”之谓。修行人打坐之初，必先寂灭情缘，扫除杂妄，至虚至静，不异痴愚，似睡非睡，似醒非醒。此鸿蒙未判之气

象，所谓道也。忽焉一觉而动，杳冥冲醒。我于此一动之后，只觉万象咸空，一灵独运，抱元守一——或云真意，或云正念，或云如来正等正觉。此时只一心，无两念焉。观其阳生药产，果能蓬勃絪縕，即用前行二候法：采取回宫为一候，归炉封固为一候。是即一动为阳，阳主升；一静为阴，阴主降。再看气机壮否？若已大壮，始行河车运转，四候采取：烹煎饵而服之，立干己汞。此即采阳配阴，皆由一而生者也。至于一呼一吸，一开一阖，无不自一气而分为二气。然心精肾气、心阴肾阳，无不赖真意为之采取、烹炼、交媾、调和。此即阴阳二气，合真意为三体，皆自然而然，无安排无凑合也。要必本于谦和退让，稍有自矜自强之心，小则倾丹，大则殒命。故曰：“强梁者不得其死，吾将以为教父。”学者须知，未得丹时，以虚静之心恃之；既得丹后，以柔和之意养之——慎勿多思多虑，自大自强可也。此为要诀中之要诀，学者知之！否则满腔杂妄，道将何存？如此而炼，是瞎炼也——一片刚强，虽得犹丧；如此而修，是盲修也——似此无药无丹，遽行采炼运转，不惟空烧空炼，且必伤情伤精。其为害于身心不小，乃犹不肯自咎，反归咎于大道非真，金丹难信：斯其人殆不知道之为道！至虚至柔，惟以虚静存心，和柔养气，道乃未有不成就已。

此言道家修炼，却病延年，成仙作圣，不外精气神三宝而已。然精非交感之精，所谓元始真如，一灵炯炯——前云“惚兮恍，其中有象”是。是由虚而生，虚即道。“道生一”即虚生精，精即性也。气非呼吸之气，所谓“先天至精，一气氤氲”——前云“恍兮惚，其中有物”是。是由一而生，一即精。

“一生二”即精生气，气即命也。神非思虑之神，所谓灵光独耀，惺惺不昧，前云“杳兮冥，其中有精，其精甚真，其中有信”是。自二百化，二即气，“二生三”即气化神——神即元神真意也。要皆太和一气之所化也。惟以柔和养之，斯得之耳。若著一躁切心，生一暴戾气，皆不同类，去道远矣。保身犹难，安望成仙！所以有强梁之戒也。太上以忍辱慈悲为教，故其言如此。孔子系《易》，尝于谦卦三致意，而金人欹器之类，示训谆谆，其即此意也欤！

第四十三章 无为之益

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。

道者何？鸿蒙一气而已。天地未开以前，此气在于空中；天地既辟以后，此气寓于天壤。是气固先天地而常存，后天地而不灭也。天地既得此气，天地即道。道即天地，言天地而道在其中矣。惟天地能抱此气，故运转无穷。万年不蔽者此气，流行不息、群类资生者亦此气——一气相通也。圣人效法天地，其诚于中者，即所以形于外，内外虽异，气无不同；其尽乎己者，即所以成

乎人。人已虽殊，气无不一。究何状哉？空而已矣。一物通而物物皆通；空无不明，一物明而物物俱明。孔子云：“为政如北辰居所，而众星自拱。”孟子云：“君子过化存神，上下与天地同流。”是诚有不待转念移时，而自能如此一气潜孚，一气贯注进。故曰：“天下之大，自我而安。人物之繁，自我而育。古今之遥，自我而通。”圣道之宏，真不可及也。以是思之，宇宙何极，道能包之，抑何大乎！金玉至坚，道能贯之，不亦刚乎！然闻之《诗》曰：“维天之命，于穆不已。”又曰：“上天之载，无声无臭。”是柔莫柔于此矣。虽然，天地无此气，则块然而无用；人物无此气，亦冥顽而不灵。有之则生，无之则没。是“天下之至柔，驰骋天下之至刚”，以无气则无物也。大而三千世界，小而尘埃毫发，无不包含个中。不惟至柔，抑且无有一一非孔子所谓视之不见，听之不闻，体物不可遣者欤？夫何相间之有？顾物至于极柔则无用矣；惟道之至柔，乃能撑持天下之至坚。物至于无有又何为哉？惟道之无有，乃能主宰天下之万有。此不过浑然一气，周流不滞焉耳。故太上曰：“吾是以知无为之大有益焉。”且夫天地无为而自化，圣人无为而自治，究无一民一物不被其泽，非由此气之弥纶而磅礴也哉？其在人身，浩气流行，不必搬运，自然灌溉周身，充周毛发，其获益良非浅矣。至于教之一事，古人以身教，不以言教。是有教之教，诚不若无教之教倍真也。夫天不言而四时行，圣不言而天下化。视之端拱垂裳，无为而平成自治者，不同一辙耶？故曰：“不言之教，无为之益，天下希及之。”噫，良可慨矣！

此状道之无为自然，包罗天地，养育群生，本此太和一气，流行宇宙，贯彻天人，无大无小，无隐无显，皆具足者也。是至柔而能育至刚，至无而能包至有。以故一通百通，一动群动，空谷传声，声声相应。道之神妙，无有加矣！非圣人孰能与于此哉！若在初学之士，具真信心，立大勇志，循途守辙，自浅而深，由下而上，始由勉强，久则自然，方能洞彻此旨。总要耐之又耐，忍之又忍，十二时中，不起厌心，不生退志，到深有得，居安资生，左右逢源，乃恍然于太上之旨，真无半句虚诞。至于修炼始基，古云“精生有调药之候，药产有采取之候”。先天神生气，气生精，是天地生物之理，顺道也。若听其顺，虽能生男育女，而精耗气散，败尽而死。太上悲悯凡人，流浪生死，轮回不息，乃示以逆修之道，反本归根，复老为少，化弱为强，致使成仙证圣，永不生灭。始教人致虚养静，从无知无觉时，寻有知有觉处。《易》曰：“寂然不动，感而遂通”是也。后天之精有形，先天之精无迹，即恍恍惚惚，其中有物，所谓玄关一动，太极开基也，自此凝神于虚，合气于漠，冥心内照，观其一呼一吸之气息，开阖往来，升降上下，收回中宫，沐浴温养。少倾杳冥之际，忽焉一念从规中起，一气从虚中来，即精生气也。此气非有形也

——若有形之气，则有起止、有限量，安望其大包天地，细入毫毛，无微不入，无坚不破者哉？是气原天地人物生生之本也，得之则生，失之则死。虽至柔也能御至圣，虽至无也能宰万物，古仙喻之曰药，以能医老病，养仙婴也。故曰“延命酒、返魂浆”，又曰“真人长生根”，诚为人世至宝。古人谓万两黄金，换不得一丝半忽也。凡人能得此气，即长生可期。然采取之法，又要合中合正，始可无患。若有药而配合不善，烹煎不良，饵之不合其时，养之不得其法，火之大小文武，药之调和老嫩，服之多少轻量，一有失变，必如阴阳寒暑，非时而变，以致天灾流行，万物湮没矣。学者能合太上前后数章玩之，下手兴工，方无差错。吾点功至此一诀，诚万金难得，能识透此诀，则处处有把握，长生之药可得，神仙之地无难矣。

第四十四章 多藏厚亡

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。

夫人之好名好货者，莫不以名能显扬我身，货足肥润我身——身若无名，则湮没不彰矣；身若无货，则困苦难堪矣。是以贪名者，舍身而不顾；黷货者，丧身而不辞。贾子曰：“贪夫徇财，烈士徇名。”人情类然，古今同慨。然亦思名与身孰亲耶？以名较之，名外也，身内也。人只为身而求名，何以因名而丧身？岂名反亲，而身反疏乎？货与身孰多耶？以身拟之，身贵也，货贱也，人皆为身而求货，何以因货而亡身？岂身反少而货反多乎？亦未思之甚也！夫有名而性不存，与有身而名不显，孰得焉、孰失焉？舍身而货虚具，与失货而命常凝，孰存耶、孰亡耶？以是思之，与其得名货而失身，不如得身而失名货之为愈。况好名货者，损精神伤生命，甚爱所以大费也；厚储蓄者，用机谋，戕身心，多藏所以厚亡也。望重为国家所忌，积厚为造物所尤。古来势大而罹祸，财多而受诛者，不知凡几！皆由不知敛抑，不自退藏，贪多不止，以致结怨于民，获罪于天也。惟知足知止者，一路平常，安稳到底。无辱无殆，不危不倾，而长保其身，并及其子孙。范蠡所以无勾践之患，张良所以有赤松之游也。诚知几之士哉！后起者，将有鉴于斯文。

此借知足知止喻止火养丹，以名喻景，货喻药。贪幻景者多被魔缠，好搬运者难免凶咎。药未归炉，宜进火以运之；药既入鼎，宜止火以养之。火足不知止火，非但倾丹倒鼎，致惹病殃，并且丧命焚身，大遭危殆。又况大道虚无，并无大异人处。或贪美酒美味，艳色艳身，金玉珠玑，楼台宫殿；又或天魔地魔，鬼魔神魔，种种前来试道——或充为神仙，夸作真人，自谓实登凌霄宝殿——因此一念外驰，以致精神丧败，大道无成者不少；又或识神作祟，三尸为殃，自以为身外有身，而金丹至宝，遂戕贼于顷刻者亦多。若此等等，总由

火足不止火，丹回不养丹，所以志纷而神散，外扰而中亡。修炼之士，幻名幻象，幻景幻形，须一笔勾销，毫不介意，如此知止知足，常养灵丹，则止于至善，永无倾颓焉。

第四十五章 大成若缺

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

道本虚无自然，顺天而动，率性以行，一与天地同其造化，日月同其升恒，无有而无不有，无为而无不为也。当大道未成未盈之时，不无作为之迹，犹有形象可窥，觉得自满自足，不胜欣然；乃至大成之后，又似缺陷弥多，大成反若无成焉。大盈之余，又似冲漠无状，大盈反若未盈焉。是岂愈学而愈劣，愈优而愈绌乎？非也。盖道本人生固有之良，清空无物，静定无痕，一当形神俱妙，与道合真，我即道，道即我，有何成何盈之有？若使有成有盈，犹是与道为二，未抵神化之域。是以修道之士，愈有愈无，愈多愈少，绝不见有成与盈也。故大成若缺，大盈若冲。以故万象咸空，一真独抱。因物为缘，随时自应，诚塞乎天地，贯乎古今，放之而皆准也。其用岂有敝哉？其用岂有穷哉？当其心空似海，神静如岳，又觉毫无足用者。然及其浩气常伸，至刚至大，抑何直也？乃反觉屈郁之难堪。神妙无方，可常可变，抑何巧也？乃惟觉愚拙之无知。言近旨远，词约理微，非义不言，非时不语，辩何大乎？而总觉讷讷然，如不能出诸口。惟其如屈如拙如讷若此，是以心与虚，志与下，德与广，业愈崇焉。此殆道反虚无，学归自在。一与天地之运转而不知，日月之往来而不觉，所以其成大且久也。若皆太极之理，顺阴阳之常，久久熏蒸。铅火充盈，寒数九而堪御；薄团镇定，伏经三而可忘——太上所谓躁胜寒，静胜热者，其即此欤？至于清明在躬，虚灵无物，一归浑穆之天，概属和平之象，又何躁、何寒、何静、何热之有哉？学者具清静之心，化寒暑之节，而吾身之正气凝，即天下之正道立矣，又何患旁门之迭出耶？

此明道之至平至常，至虚至无。人未造虚无之境，平常之域，只觉其盈，不见其缺；只觉其优，不见其绌。所以太上云：“少则得，多则惑。”谚云：“洪钟无声，满壶不响。”洵不虚也。大德不德，是以有德；大为无为，是以有为，非谦词也。道原虚无一气，惟其有得，是以无得；惟其无得，是为有得。故道愈高，心愈下；德弥大，志弥卑，斯与道大适焉。若一有所长，便诩诩然骄盈矜夸，傲物凌人，其无道无德，大可见矣。太上故云“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无”，方为得之。学者切勿视修道炼丹，一如百工技艺之术，自觉有益，斯为进境。若修道总以虚无为宗，功至于忘，进矣。至于忘忘，已归化境。夫以学道之士，退则进，弱则强。虚为盈，无为有，以反

为正，以减为增。故学之进与不进，惟视心之忘与不忘耳。

第四十六章 天下有道

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，知足常足。

天下有道，君民皆安，征伐无用，故放马归林，开田辟地，以期粪其田而已。天下无道，世已乱矣，时有为焉，盗贼迭兴，干戈日起，不用兵马，乌能已乎？故戎马养于郊野，以待国家之需要。是马之却也为有道，马之生也因无道，马之关于天下大矣。呜呼！安得君君、臣臣、父父、子子，型仁讲义，敦诗说礼，长安有道之天！无如升平久而享用隆，嗜好兴而贪婪出。既得乎此，又歎乎彼，而奇技淫巧之物，悉罗列于前。鲜衣美食之不足，又思乎寢室瑶台。千里邦畿犹不广，复念及于万里圻封。吁嗟！内作色荒，外作禽荒，又加之以尚利急功，穷兵黩武，苛求不已，贪得无厌，内外侮乱，不亡何待？缘其故皆由一念之欲肇其端也。欲心起而贪心生，贪心生而未得期得，既得恐失。若此者，纲常不坏，祸患不兴，国家不至覆败，天下不底灭亡，未之有也。故曰：“罪莫大于可欲。”假使无欲，贪何由生？贪既不生，则苟合苟完苟美之风，不难再见也。其曰“祸莫大于不知足”——夫人既欲心不起，此志常满，此心常泰，无求于世，无恶于人。事之得也任之，事之不得也亦任之，祸从何而起乎？又曰“咎莫大于欲得”——人既知足，自能守分安命，顺时听天，无谄无骄，不争不夺，率由坦平之道，长沐太和之风，又何咎之有哉？况真心内朗，真性内凝，修己以静，常乐于中，素位而行，不顺乎外。自然有天下者，常保其天下；有国家者，常保其国家；有身命者，常保其身命。所患者欲心一起，不克剪除，卒至穷奢极欲而莫之救也。欲求天下有道得乎？自古得失所关，只在一念。一念难回，遂成浩劫。此罔念所以致弥天之祸也。存亡所系，介于几希。几希克保，定启鸿图。此克念所由造无穷之福也。如此则知一念之欲，其始虽微，其终则大，可不慎欤？故曰：“知足，知足常足。”彼不知足者，愈求愈失，因愈失而愈求。遂致力倦神疲，焦劳不已，有何益耶？岂知穷通得失，主之在天，非人力所为。与其劳劳日拙，何苦休休之为得也。若知足者，顺其自然，行所无事，何忧何虑？不伎不求，又焉往而不臧耶？人其鉴诸！

此以天下比人身，以马比用火炼丹。人如有道则精盈气足，何事炼丹？顺而守之足矣。如其无道，则精消气散，不得不用元神真息以修治其身心。但下手之始，养于外田，故曰“戎马生于郊”。俟其阳生药产，而后行进火退符之功，野战守城之法，收归炉内，慢慢温养。迨垢秽除尽，清光大来，一如天下又安，国家无事，归马华山，故曰“却走马以粪”。但天下之乱，一身之危

，莫不由一念之欲所致。若不斩除，潜滋暗长，遂至精髓成空，身命莫保，可悲也乎？凡人欲心一起，必求副其愿而后快。即令事事如意，奈欲壑难填，贪婪无厌，得陇望蜀，辗转不休——有天下者失天下，而有身命者，又岂不丧其身命乎？《诗》曰：“不伎不求，何用不臧？”惟知足者可以安然无事，而常居有道之天。不须功行补漏，但顺其自然，与天为一而已矣。太上戒人曰“罪莫大于可欲”三句，是教人杜渐防微，戒欺求谦工夫，与孔门言“慎独”，佛氏云“正觉”，同一道也。学者曾见及此否？

第四十七章 不为而成

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。

君子万物皆备，不出户庭以修其身。而世道之变迁，人心之更易，与夫推亡固存，反乱为治之机，无不洞晰于方寸。此岂术数为之哉？良以物我同源，穷一己之理，即能尽天下之理。是以不出户而知天下也。古人造化由心，不开窗牖以韬其光，而无言之帝载，不息之天命，与夫生长收藏，阴阳造化之妙，无不了彻于怀。此岂揣摹得之哉？亦以天人一贯，修吾身之命，即能契帝天之命。是以不窥牖而见天道也。若遨游他乡，咨询天下之故；交接良友，讲求天命之微，未尝不有所知。吾恐不求诸己，而求诸人，不索之内，而索之外，纵有所知，较之务近者为更少矣。故曰：“其出弥远，其知弥少”焉。明明道在户牖之间，奈何舍近而图远耶？孟子曰：“言近指远者善言也，守约施博者善道也。”以此思之，为学愈近愈远，弥约弥博，近与约安可忽乎哉？是以圣人抱一治涵三，观空习定，身不出门庐，足不履尘市，木石与居，鹿豕与游，一步不移，一人不友，似乎孤寂矣。而神定则慧生，虽不行而胜于行者多矣；虽无知而胜于知者远矣。凡人以所见为务，圣人则不见是图，故终日乾乾，惟于不睹不闻之地，息虑忘机；莫见莫显之间，戒欺求谦。只有内知，绝无外见，似乎杳冥矣，而无极则有生。虽不见而弥彰矣，虽无名而愈著矣。至于天下人物之繁，幽灵鬼神之奥，皆此无为之道为之。有伦而有要，成始以成终。所患者拘于知觉，著于名象，功好矜持，心多见解，致令此志纷驰，不能一德，此心夹杂，不如太虚，所以道不成而德不变。无惑乎枉劳一世精神，终无所得也。若此者，以之治世，不能顺理成章，无为而天下自归画一；以之修身，不能炼虚合道，无为而此身自获成真，彼徒外求奚益耶？故君子惟慎其独，而人道之要，天命之原，有不求而自知者。

此言道以无为为宗，慎独为要，则无为而无不为，无知而无不知矣。然非枯木槁灰之无为也。吾前云“万象咸空，一灵独照”，此为真意；又曰“一觉而动，一阳发生”，是为元气。采药炼丹，不过炼此性命二者。若无真意，性

将何依？若无真气，命何由修？以真意采真气，两者浑化为一，即返于太极之初，斯谓之丹。故无为之中，又要有作有为；无知之内，又要有知有觉，方不堕空，不著有。迨至功力弥深，空即是色，色即是空。久之空色两忘，浑然物化，斯与道大适矣。不知人道，观天道可知。孔子曰“天何言之，四时行、百物生”，即是无为之为。斯为至道之精。盖无为是天性，有为是天命；无知是元神，有觉是元气。天地间非二则不化，非一则不神。神而不神，不神而神，斯得一而两、神而化之妙境焉。此非吾言所能罄也。在尔修士，长养虚静，常守虚灵，斯性命常存，而大道可成矣。切勿以无为有为，各执一边——虽正宗也，旁蹊开焉，请各自揣量可也。

第四十八章 为道日损

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。

学者记诵词章，与百工技艺之务，皆贵寻师访友，多见多闻，而后才思生焉，智巧出焉。知能愈广，作为愈多，始足以援笔成文，运斤成风。故曰：“为学日益。”若为道则反是。如以博览群书，泛通典故为事，不克返观内照，一心内守，则搜罗遍而识见繁，必心志纷而神明乱，虽学愈多道愈少，久则浑然太极，汨没无存矣。故为道者，须如剥蕉抽茧，愈剥愈少，弥抽弥无，以至于无无之境，斯为得之。修道至此，自然神妙莫测，变化无方：其聚则有，其散则无；欲一则一，欲万则万；日月星辰，随我运转；风云雷雨，听我经纶。其大为何哉？虽然，学者行一节、丢一节，如食蔗然，吃尽丢尽，仍返于无。故曰“为道日损，损之又损，以至于无”，无为而无不为得矣。试观取天下者，不得不兴兵动马，称干比戈，乌得无事？然有事之中，须归无事，庶能一心一德，运筹帷幄，则心志不纷，谋猷始出。故出征者号令严明，耳不听外言，目不见外事，心不驰外营，始能运用随机，取天下犹如反掌。不然纷纷扰扰，事愈多则心愈乱，心愈乱则神愈昏，贼甫至而不能镇静自持，兵初交而遂凌乱无节。如此欲一战成功，难乎不难？又况东夷未靖，西戎又兴，彼难未平，此波复起——若不知静以制动，逸以待劳，鲜有不委去者。古之败北而走，倾城而亡，莫不由有事阶之厉也。兵法所以有出奇制胜，设疑设伏之谋。敌人望之，旌旗满目，草木皆兵，虽大敌当前，亦心惊胆落，未有不望风先遁者。惟有事视如无事，万缘悉捐，一心内照，如武侯于百万军中，纶巾羽扇，自在清闲，所以西蜀偏安，得延汉旅于危亡之际；若有事于心，则方寸已乱，灵台无主，似徐元直之为母归曹，不能再献奇谋，佐先帝以中兴，乌足取天下乎哉？

此言修道之人，若见日益，不见日损，则心昏而道不凝矣。故曰：“德惟

一，二三则昏。”惟随炼随忘，随忘随炼，始不为道障。若记忆不置，刺刺不休，实为吾道之忧也。故必渐消渐灭于一无所有，斯性尽矣。然后由无而生有，所以能出没鬼神，变化莫测焉。经中云“天下”喻道，“取天下”喻修道，“有事无事”，喻有为无为。人能清净无为，纯是先天一气，道何难成？此即取天下之旨也。若搬运有为，全是后天用事，便堕旁门。此又不可取天下之意也。或曰采药炼丹、进火退符，安得无为？须知因其升而升之，非先有心于升也；随其降而降之，非先有心于降也。即至采取不穷，烹炼多端，亦是纯任自然，并无半点造作，虽有为也而仍属无为矣。彼徒咽津服气者，乌足以得丹而成道哉？

第四十九章 圣无常心

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，惻惻为天下浑其心。百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

圣人之心，空空洞洞，了了灵灵，无物不容，却无物不照——如明镜止水，精光四射，因物付物，略无成心，何其明也！大无不载，小无不包，妍媸美恶，毫无遗漏，何其容也！虽然，究何心哉？不矫情、亦不戾物？故曰：“圣人无常心。”盖谓圣人未至不先迎，已过不留恋，当前不沾滞——无非因物赋形，随机应变，以百姓之心为心而已。夫百姓又何心哉？不过好善恶恶而已。所以圣人于百姓之善者，奖之劝之；于百姓之不善者，亦无不诱而掖之。是善与不善，圣人皆以阔大度量包容之。自使善者欣然神往，而益勉于为善矣；不善者亦油然而生，而改不善以从善矣。斯为“德善”矣。上好善则民莫敢不从。其感应之机，自有如此之不爽者。圣人又于百姓之信者，钦之仰之；于百姓之不信者，亦无不爱之慕之。是信与不信，圣人俱以一诚不二包涵之。自使信者怡然理顺，而弥深于有信矣；不信者亦奋然兴起，而易不信以从信矣。斯为“德信”矣。上好信则民莫敢不用情，其施报之理，不诚有如此之至神哉？民德归厚，又何疑乎？况人同此心，心同此理，圣人以一心观众心，一理协万理。天下虽大，纳之以诚；百姓虽繁，括之以义。纵贤奸忠伪，万有不齐，而圣人大公无我，一视同仁。开诚布公，推心置腹，浑天下为一理，自有民日迁善而不知为之者。其过化存神之妙，岂若后世劝孝劝忠，示礼示义，所能几及耶？故曰“惻惻然为天下浑其心”焉。盖视天下为一家，合中国为一人，其仁慈在抱，浑然与百姓为一如此。故百姓服德怀仁，无不爱之如父母，敬之如神明，仰之同师保。凡系耳之所闻，目之所见，恒视圣人之声容以为衡，此外有所不知。故曰：“百姓皆注其耳目。”百姓之望圣人如此，圣人亦岂有他哉？惟御众以宽，使众以慈，如父母之于孩子；贤否智愚，爱之惟一；提携保护，将

之以诚。如此而天下有不化者，未之有也。无为之治如此。以视夫言教法治者，相距不啻天渊矣。

经中“圣人”喻心，“天下”喻身。圣人之修身，不外元神元气。然人有元神，即有凡神；有元气，即有凡气。下手之初，岂能不起他念，不动凡息。惟知道者养之既久，自有元神出现。我以平心待之，即他念未除，我亦以平心待之。如此元神有不见者，未之有也。元神既生，修道有主，又当静守丹田，调养元气。我于此时，于元气之自动，当以和气处之，即凡气之未停，亦当以和气待之。如此而元气有不生者，亦无之也。须知元神为凡神遮蔽，如明镜为尘垢久封，不急磨洗，岂能遽明？元气被凡气汨没，犹白衣为油污所染，不善瀚濯，焉得还原？于此而生一躁心、动一恶念，是欲寻元神以为体，而识神反增其势。欲求见性，不亦难乎？是欲得元气以为主，而凡气愈觉其盛。欲求复命，岂易事哉？惟圣人之治天下，不论善恶诚伪，一以仁慈忠厚之心待之：善者善之，不善者亦善之；信者信之，不信者亦信之。一团天真，浑然在抱。即此是虚，即此是道。虚自生神，道自生气。应有不期然而然者。否则，心若不虚，已先无道，而欲虚神之克见，道气之长存，其可得乎？修身治世，道同一道，理无二理，知治世即知修身，明外因即明内理。故以此理喻之，其示学者至深切矣。学人用功，当谨守真常，善养虚无，则元神元气，自常来归。若起一客念，动一客气，恐不修而道不得，愈修而道愈远矣。学者慎之戒之！

第五十章 生生之厚

出生入死。生之徒十有三；死之徒十有三；人之生，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。

天地之生物也，虽千变万化，无有穷极，而其道不外一阴一阳，盈虚消长，进退存亡而已。其间亦不外一太极之理气流行而已。夫生死犹昼夜也。昼夜循环，运行不息，亦如生死之循环，迭嬗不已。但其中屈伸往来，原属对待两呈，无有差忒。自出生入死者言之，则遇阳气而生者十中有三，逢阴气而死者，亦十中有三。其有不顺天地阴阳之常，得阳而生，犹是与人一样。自有生后，知识开而好恶起，物欲扰而事为多，因之竭精耗神，促龄丧命，所谓动之死地者，亦十中有三。是生之数，不敌其死之数；阴之机，更多于阳之机。造化生生之理气，不虞其竭乎？然而太极之元，无声无臭，动而生阳，静而生阴，发为五行，散为万物，极奇尽变，莫可名言，亦无欠缺。所以顺而生之，源源不绝；逆而用之，滴滴归宗。生者既灭，死者又添；死者既静，生者又动——此造化相因之道，鬼神至诚之德，寓乎其间，自元始以至于今，未有易也。不然，万物有生而无死，将芸芸者充满乾坤，天地不惟无安置之处，亦且难

蓄生育之机。此消者息之，盈者虚之，正所以存在生之理也。人能知天地生生之厚，即在此消息盈虚，于是观天之道，执天之行，于杀机中觅生机，死里求生气，行春夏秋冬之令，含生长收藏之功。顺守逆施，彼天地生化众类，而成万年不蔽之天以此；人身返本还原，以作千古非常之圣，亦莫不由此。此岂靡靡者所能任哉？惟善于摄生之人，用阴阳颠倒之法，造化逆施之方——下而上之，往而返之；静观自在，动候阳生；急推斗柄，慢守药炉；返乎太极，复乎至诚；出有入无，亘古历今；同乎日月，合乎乾坤……以之遗大投艰，亦无入不得。即猛如虎兕，亦且化为同俦；利若甲兵，亦且销为乌有。亦何畏兕角之投，虎爪之措，兵刃之加，而计生死存亡于一旦耶？此何以故？以其无死地也。况圣人炼性立命有年，聚则成形，散则成气；日月随吾斡旋，风雷任其驱使。虎兕纵烈，兵刃虽雄，只可以及有形安能施于无形？天下惟无形者能制有形；岂有形者能迫无形乎？噫，万物有形则有生死，圣人无形则无生死，且主宰乎生生死死之原，万物视之以为生死，有何人灾物害，而漫以相加者哉？

此言十为天地之全数，三为三阳三阴。人禀乾三阳而生，遇坤三阴而死。此原是天地一阴一阳，屈伸往来，循环相因之理。非阴无以成阳，非死无以为生。故休息退藏，无非裕生生之厚德于疆也。其在纵情肆欲，灭理丧人同，其死却与人异。盖顺阴阳而生死者，固太极之浑然在抱，俱两仪之真气流行；若逆造化而生死者，皆本来之元气无存，因后起之阴邪太甚。故皆曰“十有三也”。十者全数，即道之包罗天地；三者天一生水，地二生火，一天二地，合水火而为三。且天一生水，金生水也；地二生火，木生火也，四象具焉。土无定位，游行于四象之中，即太极之纯粹以精者，主宰阴阳之气，运行造化之机，在天地则为无极。而太极之原在人身：静则无声无臭不二之元神；动为良知良能时措之真意——合之即五行也。此天地人物，公共生生之厚德，有物则在物，无物则还太虚，不以人物之生死而有加减也。是以善摄生者，入室静修，观我一阳来复，摄之而上升，摄之而下降，摄之而归炉温养，丹成九转，火候十分。所谓道高龙虎伏，德重鬼神钦者是，有何虎兕兵刃之害哉？试观古人，深山僻处，虎兕为群，豺狼与伍，甘心驯伏，自乐驰驱者不少。又有单骑突出，群酋倾心，弃甲抛枪，敬如神明，爱若父母者。它如孝心感格，贼寇输诚；节烈森严，奸回惻念，皆由至诚之德，有以动之也。观上而兕无以投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃，洵不诬也。要之一元之理气，非造化之阴阳。我能穆穆熙熙，至无光明，又何生死之有？彼有生死者其迹也，我能泯其迹，一归浑沦之命，太和之天，虽迹有存亡，而理则长存而不蔽，又何生之足乐，死之堪忧乎？古圣人舍生取义，杀身成仁，视刀锯为寻常，烹鼎镬为末事，此何以故？良以有得于中，无畏于外焉耳。故曰“无死地”。它注水之成数

七，合为十三亦是。

第五十一章 尊道贵德

道生之，德蓄之，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，德蓄之，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。

道无名也，无名即无极。所谓清空一气，天地人物，公共生生之本。以其非有非无，不大不小，无物不包涵遍覆，故曰“大德”。道即万物所共之太极也；德又万物各具之太极也。是故万物资生，本太虚之理；一元之气，溥博弥纶。无巨细无隐显，莫不赖此道以为生，而托灵属命。阴阳燮理于其中，日月斡旋于其内，有如草木然：日夜之所息，雨露之所润，而得以培植其本根。是即道生这，德蓄之也。万物得所涵育，则熏蒸陶鎔，始而有气，久则有形。由是潜滋暗长，日充月盛，而人成其为人，物成其为无遗漏。是以万物莫不以道为尊，以德为贵焉。盖道为生人之理，非道则无以资生；德为蓄物之原，非德则无由蕴蓄。道之尊、德之贵为何如乎？然皆自天而授，因物为缘。不待强为，天然中道。无事造作，自能合德。莫或使之，莫或命之，而常常如是，无一勉强不归自然者。是道也，何道也？天地大中至正之途，圣人成仙证圣之要也。欲修金仙者，舍道奚由人哉？是以凝神于虚，合气于漠。虚无之际，淡漠之中，一元真气出焉，此即道之生也。道既生矣，于是致养于静，取材于动；一直在抱，万象咸空；常操常存，勿忘勿助，则蓄德有基矣。然顺其道而生之，则道必日长；因其德而蓄之，则德必日育。以长以育，犹物之畅茂繁殖，一到秋临而成熟有期也。夫道之既成且熟如此，而其间以养以覆，又岂有异于人哉？要不过反乎未形之初，复乎不二之真而已矣。究之生有何生？其生也，一虚无之气自运。我又何生之有而敢以为有乎？虽阳生之候，内运天罡，外推斗柄，似有为也；而纯任自然，毫无矜心作意于其际，非为而不恃者欤？以此修道，则德益进，而道日长，自然造化在乎手，天地由心，虽万变当前，亦不能乱我有主之胸襟。此不宰之宰而胜于宰也，非深且远之玄德哉？

此言人能盗天地这元气以为丹本，而后生之、育之、蓄之、长之，以还乎本来之天，即得道矣。然欲盗天地之元气，须先识无地之玄关。玄关安在？鸿蒙未判之先，天地初开始，混混沌沌中，忽然感触，真机自动，此正元气所在也，而修炼者必采此以为丹头。有如群阴凝闭，万物退藏，忽遇冬至阳回，即道生矣。由是成性存存，温养于八卦炉中，久久气势充盈，一如夏日之万物畅茂，即德蓄矣。物既生盈，花开成实。一如秋来之万宝告成。其在人身，养育胎婴，返回本来面目，即成之、熟之矣。物既成熟。仍还本初，一如冬日之草木成实，叶落归根，还原返三年乳哺，九载面壁，炼就纯阳之体，实成金色法

身，必须万缘齐放，片念不存，空空洞洞，静候阳生。虽然，其生也，来自有，而不可执以为有。即用升降之术，进退之工，未免有为——要皆顺气机之自然，而无一毫矫强，非有为而不恃所为耶？至德日进、道日长，而文武抽添，沐浴封固，无不以元神主宰其间。此有主而无主，无宰而有宰存焉。如此修道，道不深且远哉？故曰“玄德”。

第五十二章 天下有始

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。开复归其明，无遗身殃，是谓袭常。

金丹一物，岂有它哉？只是先天一元真气，古人喻为真铅、为金花、为白雪、为白虎初弦之气——种种喻名，总不外乾坤交媾之后，乾失一阳而落于坤宫，坤得此乾阳真金之性，遂实而成坎。故丹曰金者，盖自乾宫落下来的，在人身中谓之阳精。此精虽在水府，却是先天元气，可为炼丹之母。修士炼药临炉，必从水府逼出阳铅以为丹母。故曰：“一身血液总阴，一身阳精人不识。”此个阳精，不在内不在外，不入六根门头，不在六尘队里，隐在形山，视而不见，听而不闻，却又生生不息，是人身之真种子、大根本也。一己阴精，不得先天阳铅以为之母，则阴精易散，无由凝结为丹。是以之气，同类有情之物，烹炼鼎炉；然后先天真一之气、至阴之精，从虚极静笃、恍惚杳冥时发生出来——上丹母也，亦母气也。用阳火以迫之飞腾而上至泥丸，与久积阴业混合融化，降于上腭，化为甘露——此阴精也，亦号子气。由是下降重楼，倾在神房，饵而吞之，以温温神火，调养此先天真气与至阴之精，此即太上曰“既得其母，以知其子；既知其子，复守其母”。始也母恋子而来，继也子恋母而住，终则子母和偕而相育，阴阳反覆以同归，虽没身不殆也。从此确守规中，一灵内蕴，务令内想不出，外想不入，缄口不言，六门紧闭，绵绵密密，不贰不息，勿助勿忘，有作无作，若勤不勤。如此终身，金仙证矣。否则有济于外图，先已自丧其内宝。所谓“口开神气散，意乱火功寒”。重于外者轻于内，命宝已矣，命根何存？故终身不救也。人能塞兑闭门，宝精裕气，母气、子气合化为丹。古云：元始天王，悬一黍珠于空中，似有非有，似虚业虚，惟默识心融者，乃能见之。小莫小于此丹，能见者方为明哲之士。当其阳气发生，周身苏软如绵，此至柔也。能守此至柔之气，不参一意，不加一见，久之自有浩气腾腾，凌霄贯日。故“守柔曰强”。然下手之初，神光下照于气海，继则火蒸水沸，金精焕发，如潮如火，如雾如烟，我当收视返听，护持其明，送归土釜，仍还我先天一气——小则却病延年，大则成仙证圣，身有何殃可言哉？不然，老病死苦，转眼即来，能不痛耶？要皆人自为之，非天预为限之也。夫人既不爱道，独不爱身乎？切勿自遗身殃，后悔无及。此为真常之道，惟至人能袭

其常，不违其道。故日积月累，而至于神妙无方，变化莫测。语云：“有恒为作圣之基，虚心是载道之器”，人可不免乎哉？

此言真阳一气，原从受气生身之初而来。人之生生于气，气顾不重哉？试思未生以前，难道无有此气？既死而后，未必遂灭此气。所谓先天一气，悬于太空之中，有物则气在物，无物则气还太空。天地间举凡一切有象者，皆有生灭可言，惟此气则不生不灭，不垢不洁，不增不减，空而不空，不空而空，至神而至妙者也，故为天下万物生生不息之始气。学道人知得此个始气，则长生之道可得，而神仙之位可证焉。夫神仙亦无它妙，无非以此阳气留恋阴精，久久烹炼，则阴精化为阳气，阳气复还阳神，所谓“此身不是凡人身，乃是大罗天上仙”。倘若独修一物，焉得此形神俱妙，与道合真，而极奇极变，至圣自灵者哉？故火候到时，金丹发象，自然口忘言，舌忘味，鼻忘臭，视而不见，听而不闻，所谓丹田有宝，自然对境忘情。此轻外者重内，守内者忘外，一定理也。然在未得丹前，又当塞兑闭门，为积精累气之功，且知小丹者为明哲，守太和者自刚强。以神入气，以气存神，忽然一粒黍珠，光通法界，此即金丹焕发，大道将发之候矣。始也以神降而候气，继则气生，复用神迫之使上，驱之令归，即长生之丹得，而身何殃之有哉？是在人常常操守，源源不息可也。

第五十三章 行于大道

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；服文綵，带利剑，厌饮食，财货有余，是谓盗竿。非道也哉！

君子之道，造端夫妇；圣人之道，不外阴阳。苟能顺天而动，率性以行，成己为仁，成物为智。合内外而一致，故时措而咸宜。有何设施之不当，足令人可畏乎哉？无如道本平常，并无隐怪；末世厌中庸中喜奇异，遂趋于旁蹊曲径而不知。有如朝廷之上，法度纪纲，实为化民之具，而彼昏不觉，概为改除。且喜新进而恶老臣，好纷更而变国政。先代典型，尽为除去，犹人身之元气伤矣。朝无善政，野少观型。于是堕农自安，田土荒芜，草莱不治，财之源穷矣。靡费日甚，仓廩虚耗，菽粟无存，财之储罄矣。非犹人身之精气，概消磨而无复有存焉者乎？不图内实，只壮外观。由是衣服必极光华，刀剑务求精彩，饮食须备珍馐，财货更期充足，不思根本之多匮，惟期枝叶之争荣。如此而欲取之无尽，用之不竭，在在施为，俱无碍也，不亦离乎？是皆由不须自然之天，日用常行之道，有以致之也。犹盗者窃物。藏头露尾，如竿之立，见影而不见形——喻修道者之以假乱真也。大道云乎哉！

此介然有知，是忽然而知，不待安排，无事穿凿。鸿鸿濛濛，天地初开之一气，先天原始之祖气是。是即孟子乍见孺子之入井，皆有怵惕惻隐之一念。

吾道云从无知时忽然有知，真良知也。此等良知之动，知之非艰，而措之事为，持之永久，则非易耳。当其动时，眼前即是，转瞬而知诱物化，欲起情生，不知不觉，流于后天知识之私。此须而施之，所以可畏也。惟眼有智珠，胸有慧剑，识破妖魔，斩断情丝，自采药以至还丹，俱是良知发为良能，一路坦平，并无奇怪，此大道所以甚夷也。无奈大道平常，而欲躁进以图功者，往往康庄不由，走入旁蹊小径，反自以为得道，竟至终身不悟，良可慨也夫！朝喻身也，身欲修饰，不欲覆灭，必须闲邪存诚，而后人欲始得净尽，天理乃克完全。久久灵光焕发，心田何致荒芜之有？精神团结，仓廩何至空虚之有？不文绣而自荣，匪膏粮而克饱，又何服文采，厌饮食之有？且慧剑锋锐，身外之利刃无庸；三宝克全，身内之货财不竭。若此者，真能盗天地灵阳之气以为丹者也。胡今之人，不由中庸，日趋邪径；一身尘垢，除不胜除？而且妄作招凶，元阳尽失。于是纷来沓往，并鲜空洞之神。荒芜已极，关窍非尽塞乎？力倦神疲，毫无充盈之象。空乏堪嗟，精气非尽塞乎？徒外观之有耀，而文采是将；徒利剑之锋芒，而腰带是尚。亦已末矣！乃犹厌饮食以快珍馐，好货财以期丰裕，何不思学道人巧用机关，盗回元气，固求在内而不在外者也。《易》曰：“作易者其知盗乎？”正此之谓也。若舍此而它图，支离已甚，敢云大道？他注云，“介然”数句，是倏忽而有一线之明，何尝非知。但验诸实行，每每穷于措施，故云可畏。此明大道之不易也。下一节言学者不探本源而徒矜粉饰，不求真迹而徒务虚名，是犹立竿见影，得其似不得其真，故谓之盗竿。此讲亦是。古来凡有道者，肌肤润泽，毛发晶莹，等等效用，要皆凡人所共有，然未可以为定论也。又况炼精炼气，阳光一临，阴霾难固，犹霜雪见日而化。故陈年老病，悉化为疮疡脓血，从大小二便而出，不但初学有之，即至大丹还时，亦有变化。三尸六贼，流血流脓，臭不堪闻者，惟有心安意定，于道理上信得过，于经典中参得真足矣。须知遏欲存诚，去浊留清，层层皆有阴气消除，阳气潜长，学道人不可不知以外之事。莫说身体光荣，行步爽快，不可执以为凭，即飞空走雾，出鬼没神，霎阳千变，俄顷万里，亦不可信以为道。盖奇奇怪怪，异端邪教，必惑奇途，造成异类。可惜一生精力，竟入左道旁门！欲出世而涉于三途六道，不亦大可痛哉？太上此章大意，教人从良知体认，方无差误。无奈今之学道者，只求容颜细腻，身体康强，岂知外役心劳，而良田荒芜，宝仓空旷，先天下精气为所伤者多矣。后天虽具，又何益乎？果然三宝团聚，外貌自然有光。彼驰之于外，而矜言衣食者，何若求之于内，而先裕货财也。内财既足，外财自赅。岂同为盗者，不盗天地灵阳之气，而徒盗圣人修炼之名也哉？

第五十四章 修之于身

善建者不拔，善抱者不脱，子孙祭祀不辍。修之于身，其德乃其；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。

天地之生人也，赋之气以立命，即赋之理以成性。理气原来合一，性命两不相离。要皆清空一气，盘旋天地，盈虚消息，纯乎自然，造化往来，至于百代者也。人类虽有不齐，造物纵有不等，而此气同，即此理同，终无有或易者。圣人居中建极，亭亭矗矗，独立而不倚，中行而不殆，虽穷通得丧，忧乐生死，万有不同，而此理此气，流行于一身之中，充塞乎两大之内，绝不为稍挫。谓非“善建者不拔”乎？否则有形有质——即岩岩泰山，高矣厚矣，犹有崩颓之患。盖以有形者虽坚固而难久；惟无形之理气，不随物变，不为数迁，历万古而常新焉。此道立于己，化洽诸人，自然深仁厚泽，沦肌夹髓，斯民自爱戴输忱，归依恐后，无有一息之脱离而不相联属者。虽日胶漆相投，可谓坚矣；水乳交融，可谓和矣。而聚散无常，变迁亦易，不转瞬而立见睽违。惟仁心仁闻，被其泽者爱之不忘，即闻其风者亦怀之不置，何异子弟之依父兄，如臂指之随心，无有隔膜不属者。谓非“善抱者不脱”乎？自此君子贤其而亲其亲，小人乐其乐而利其利，无非垂裳以治，共仰无为之休。圣人虽不常存，而其德泽之深入人心者，终古未常稍息。《诗》曰：“世世子孙，勿潜引之。”其斯之谓乎？昔孔子赞舜之大孝曰：“宗庙享之，子孙保之。”足见德至无疆，子孙祭祀，亦万古蒸尝不绝，千秋俎豆维新。语云：“有十世之德者，必有十世之子孙保之。有百世之德者，必有百世之子孙保之。”至于大德垂之永久，虽亿千万年，而子孙继继绳绳，愈悠久愈繁盛，其理固有如是之不爽者。此皆以无为自然之道，内修诸己而不坠，外及诸人而不忘，所以天体滋至，世享无穷焉。人以此道修之一身，而形神俱妙，与道合真。道即身、身即道，是道是身，两无岐也，德何真乎！且道修之乡，乡里联为一体；道修之国，国家视如一人。其德之长之丰，又何如乎？果能静镇无为，恬淡无欲，自然四方风动，天下归仁，民怀其德，无有穷期，德何普乎！此非以势迫之，以利啖之也。盖本固有之天良，以修自在之真心，如游子之怀家，故老之重逢，乐有莫之至而至者。人与己异体而不异心，同命而应同性，故明德即新民，安人由修己，无或异也。况乡为家之所积，国为乡之所增，天下之大，万民之众，无非一家一乡一国之所渐推而渐广，愈凑而愈多。知一人之道即家国天一之道，一己之修即家国天下之修。反求诸己，须推诸人，自有潜孚默化，易俗移风，而熙熙皞皞，共乐其乐也。故曰：“有德化而后有人心，有人心而后有风俗。”其道在乎身，其德及乎家，而其化若草偃风行，无远弗届，将遍乡国以至于天下

。呜呼噫嘻！吾何以知天下之然哉？以此故也。

《易》曰：“大哉乾元。刚健中正，纯粹精矣！”是知道为先天乾金，至刚至健，卓立于天地之间，流行于万物之内，体物无遗，至诚不息。势常伸而不屈，直而不挠，擎天顶地，摩汉冲霄，国未尝稍拔也。然皆无极之极，不神之神，以至于卓卓不摇如此。人能以无极立其体，元神端其用，即古云采大药于不动之中，行火候于无为多内，居中建极，浩然之气，气依于神，神气交感，纽结一团，即归根复命，道常存矣。夫人之生也，神与气合；其死也，神与气离。人能性命会合，神气融和，即抱元守一。我命由我不由天矣，何脱之有？由是神神相依，气气相守，一脉流传，一真贯注，自能千变万化，没鬼出神，有百千万亿化身，享百千万亿大年。谓非子生孙孙又生子，子子孙孙，根深叶茂，源远流长，万代明裡不辍乎？要不过以元气为药物，以元神为火候而已。夫元气者无气也，元神者不神也。以神炼气而成道，如以火炼药而成丹。凡丹有成有毁，神丹则无终无始，故曰“金丹大道历万年而不磨”。无非以己之德，修己之身，非由后起，不自外来，其德乃真矣。天地生人虽清浊不同，贤否各异，而维皇诞降，由家庭以及天下，无不厥有恒性。故一心可以贯万姓，一德可以孚万民。是修身齐家，德有余矣；修身化乡，德乃长矣。至于治国平天下，莫非垂衣裳而天下化，究无有外修身而可以普获裨幪者，此治世之常道也。反之修身，又何异焉？论国家天下，原是由近而远，一层一层之意，如精气神三者一齐都有，不是一步还一步。自初功言曰炼精，而气与神在焉。二步曰炼气，而神与精在焉。三步曰炼神，而精与气亦在焉。即还虚合道，道合自然，自始至终，俱不离也；离则无道矣。身比精，精非交感之精，乃受气生形之初，所禀太虚中二五之元精。修之身，即炼精化气。修行人初持也，人得此精以生，亦得此精以长。以精修身，不啻以身修身，其真为何如哉！以气而论，精为近于身者，气则稍远。“修之家其德乃余”——夫采外边真阳之气，炼内里真阴之精，即如以身齐家，其得于己者，不绰绰然有余裕耶？乡视身又更远，比家稍近，犹之神，然神如火也。热者属气，光者属神，是二而一。修之乡即炼神还虚。故曰“其德乃长”，以其长生而悠久也。至于国视乡为近，比身又更远，其广宽非一目可睹。国比虚也，修之国即炼虚合道。夫炼至于虚，与清虚为一，朗照大千，而况天下乎！故曰：“其德乃普。”它如以身观身，家观家、乡观乡、国观国、天下观天下，无非以一己之身家为天下身家之表率，以一人之乡国为天下之乡国观太上取喻，其意切近，其义精微，大道无它，精之又精，以至于虚无自然。尽矣！学大道者亦无它，惟损之又损，以至于无为自然。无为而无不为，尽矣！然内药外药，内丹外丹，取坎填离，抽铅添汞，种种喻象比名，要不外以身中禀受于天地之精气神——以其生来素具

，只因陷入血肉躯壳之中，故曰“阴精、阴气、阴神”；以其与生俱来，故曰“内药”。修士兴工之始，必垂帘塞兑，凝其中，调其息，将三元会合于一鼎，一鼎烹炼乎三元——名曰炼精，实则神气都归一窍。直待神融气畅，和合为一，于是气机发动，蒸蒸浮浮，是曰气化，又曰水底金生，又曰凡父母交而产药。此是人世男女，须以生人之道；若不知逆修之法，顷刻化为后天有形之精，从肾管而泄。故“固气留精，决定长生”。人欲长生，此精之化气，即是长生妙药。如有冲突之状，急须内伏天罡，外推斗柄，进退河车，收回中宫再造。此为炼内药也，精气神亦混合为一者也，岂仅气化云哉！一内一外，一坎一离，始而以身之所具，交会黄房，温养片晌，则气生焉，此以神入气，以身中之精，炼出天地外来灵阳之气，即炼精化气。继以此气采之而升，导之而降，送归土釜，再烹再炼，即是以铅制汞，以阳气伏阴精。盖精原己身素具，故曰“离己阴精”。气由精化而产，故曰“坎戊阳气”。非精属心中，气生肾内也。自涌泉以至气海皆属阳，阳则为坎；自泥丸以至玄关皆属阴，阴则为离。是水火之气为坎离，非以心肾为坎离也明矣。又曰坎中有气曰地魄——在外药白虎是也，在内药金丹是也。此丹从抽铅添汞，合一而生者也，均属水府玄珠。内外之说，一层剥一层，非真有内外也。离宫有精曰天魂——在外药青龙是他，在内药己之真精是也。水中金生，即精中气化——在外药白虎初弦之气是也，在内药铅中之银是也。又曰金丹长生大药。只此乾元一气陷入人身，非以神火下煅，则沉而不起。且欲动而倾，此如灯之油，灯无油则息，人无气则灭。人之生生于此，故为长生大药。以其自乾而失于坎，今复由坎还乾，金丹之说所由来也。夫人欲求长生，除此水乡铅一味，别无他物。但此金丹，虽曰人人自有，然非神火烹煎，别无由生。及真金一生，再将白虎擒龙，自使青龙伏虎。龙虎二气复会黄房，二气相吞相啖而结金丹。运回土釜，会己真精，再以神火温养而结圣胎。既结胎，内用天然真火，绵绵于神房之中，外加抽添凡火，流转于一身之际，即日运己汞包固真精，久则脱胎而出。升上泥丸，炼诸虚空，务归本来自然之地。不是精气神三宝攸分，亦不是内外二药各别，苟非坐破蒲团，磨穿膝盖，自苦自炼，安能了悟底蕴？吾今聊注大概，不过为后学指条大路耳。且道本平常，非有奇异，愈精愈平常。它如变化莫测，在世人视之，以为高不可望，妙无从窥，而以太上道德一经思之，即如三清太上，亦只是一个凡人造成。但凡人以生死为喜忧，仙则视生死如昼夜。一生一死，即如一起一卧，须而行之，不尽安然。有谓长生不死为仙家乐事者，非也。人以长生为荣，仙则以须理为乐。虽杀生成仁，舍生取义，亦所素甘。不然刀锯之惨，谁不畏哉？古来志士仁人，多视鼎镬为乐地，死亡为安途者，盖见得理明，信得命定。其生其死，无非此心为之运行。生而不安，不如速死，犹醒而抱

痛，不如长眠。只要神存理圆，生何足荣，死何足辱？一听造化运行，决不偷生于人世。如好生恶死，是庸夫俗子之流，非圣贤须时应天之学也。否则，孔子何以七十而终，颜子何以三十而卒？须天而动，不敢违也。此岂凡人所能见哉？窃愿学者只求于内，无务于外，患难生死，一以平等视之。此心何等宽阔，何等安闲？谚云：“认理行将去，由天摆布来。”如此落得生安死泰，永为出世真人，岂不胜于贪生怕死之徒，时而欣欣于内，时而戚戚于怀，此心终无宁日耶？况有道高人，天欲留之以型方训俗，我不拒之，亦不求之，但听之而已，初何容心于其间乎？盖生死皆道也，尽其道而生，尽其道而死，又何好恶之有哉？凡有好恶于中者，神早乱，性早亡，不足以云仙矣。

第五十五章 含德之厚

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸢不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而媾作，精之至也。终日号而嗑不嘎，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。

《易》曰：“天地絪縕，万物化醇。男女媾精，万物化生。”以发生之初，去天不远，其气柔脆，须其势而导之、迎其机而养之，犹可抵于纯化之域，太和之天。孟子曰：“大人者，不失其赤子之心也。”以赤子呱呱一声，脱离母腹，虽别具乾坤，另开造化，然浑浑沦沦，一团天真在抱，无知识、无念虑，静与化俱，动与天随。古仙真含宏光大，厚德无疆，较诸赤子，殆相等也。当父母怀抱之时，鞠育顾复，足不能行，手不能作。虽有毒虫，不能螫焉；虽有猛兽，不能据焉；虽有攫鸢，无从搏焉——以动不知所之，行不知所往，是无虞于毒虫，而毒虫不得螫之也；无虞于猛兽，而猛兽不得据之也。且危居在榻，偃息在床，不为攫鸢所窥，而攫鸢亦来得搏之也。倘年华已壮，动履自如，虽有游行之乐，不获静室之安，其能免恶物之患者，盖亦鲜矣。况赤子初生，未知牝牡之交欢合而媾作。足见元精溶溶，生机日畅。人能专气致柔如婴儿之初孩，则自有精之可炼。第其时呱呱而泣，声声不断，虽至终日呼号，而咽嗑不嘎，此非常随意而唤，任口而腾也。要皆天机自动，天籁自鸣，无安排，无造作，和之至矣。得知元和内蕴，适为真常之道，不假一毫人力以矫强之，而守其真常，安其固有。《诗》曰，“既明且哲，以保其身”，其斯之谓欤？若非以和柔之气，修诸身心之中，安得生而益生，天体滋至于勿替，人之祥莫祥于此。第自强壮而后，天心为人心所乱，精神之耗散者多。今以太和为道，大静乃能大动，至柔方克至刚。于是以心役气，务令此气同归赤子，不以气动心，致使此心乘乎太和，庶几和而不流，强哉矫矣，非独赤子为然也。观之万物，其始柔脆，其终强壮。柔脆者生之机，强壮者死之兆。是以物壮则老，不如物稚则生。生者其道存，老者其道亡。故曰物老为不道，不道不如其

早已。世之修道者，盍早已其老之气，而求赤子之气乎？果得同于赤子，无恐无怖，无识无知，一片浑沦，流于象外，所谓和也。夫天道以和育物，人能知之，则健行不息，故曰常。知常则洞达阴阳，同乎造化，故曰明。修身立命，夺天地生杀之仪，人之祥瑞，莫大于此。炼神还虚，得长生不坏之道，强斯至也，又何不道之有哉？

此教人修身之法，取象于赤子。庄子曰：“儿子动不知所为，行不知所之，身若稿木，心如死灰，祸亦不至，福亦不来。”祸福无有，焉有人灾物害哉！“毒虫”几句即此意。后云采药炼丹，须取天一新嫩之水，此水即人生生之本。犹如一轮红日，夜半子初，清清凉凉，照耀于沧海之中；又如一弯秋月，发生庚震之方——正是修士玄关窍开，恍惚杳冥，方有此境。盖以初气致柔，犹万物折枝抽芽。于此培之养之，方能日增月长，至于复命归根，以成硕果之用。若桑榆晚景，则物既老而将衰，不堪采以为药。但老非年迈之谓也，是言药老不可以为丹。若以年而论，即老至八、九十岁，俱可以修成长生不老之仙。何者？一息尚存，此个太和之气，俱足于身，无稍欠缺。非至人抉破水中之天，一身内外，两个消息，则当面错过者多矣。学者欲修金丹大道，非虚心访道，积德回天，则真师无由感格，白虎首经莫觅，一任青年入道，必至皓首无成。更有误认邪师，错走岐路，一生之精力，竟流落于禽兽之域者不少，学者慎之！

第五十六章 为天下贵

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。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。

大凡无德之人，当其闻一善言，见一善行，辄欣欣然高谈阔论，以动众人之耳，故容悦于一时，不知革面洗心，返观内证。孔子曰，“道听途说德之弃”，洵不诬也。若真知大道之人，方其偶有所知，朝夕乾惕之不暇，安有余力以资口说，徒耸外人之听闻耶。即令温故知新，悠然有会意处，亦自有之而自得之——犹饮食饕餮，即醉且饱，惟有自知其趣味，难为外人道也。彼好与人言者，殆有不足于己者焉。而况德为己德，修为己修，知之既真，藏之愈固，窃恐一言轻出，即一息偶离，斯道之失于吾心者多矣。此知者所以不言也。若言焉者，其无德于己，实不知乎道；使果有所知，又孰肯轻泄如斯乎？是言者不知益审矣。又况不可言者精华，可言者皆糟粕。知者非不言，实难言也。言者非不知，盖徒见其皮肤耳。所谓“得了手，闭了口”者，诚知得道匪易，讵容以语言耗其气，杂妄损其神，矜才炫能标其异，徒取恶于流俗哉！以故有道高人，塞兑闭门，养其气也；挫锐解纷，定其神也；和光同尘，随时俯仰

，与俗浮沉，如愚如醉，若讷若痴，众人昏昏我亦昏昏，不矜奇，不立异，与己无乖，于世无忤也。苟有一毫粉饰之心，驰鹜之意，即不免放言高论，以取快于一言。如此者，非为名即为利。岂不闻太上告孔子之言乎：“可食以酒肉者，我得而鞭扑。可宠以爵禄者，我得而戳辱。”惟闭户潜修，抱元守一，神默默，气冥冥，沉静无言，怡然无欲，无为为为，无事为事，则人不可得而亲亦不可得而疏，不可得而利亦不可得而害，不可得而贵亦不可得而贱。此求诸己，不求诸己，不求诸人，尽其性复尽其命，故为天下之所最贵。三界之内，惟道独尊。我修我道，即我贵我道，天下无有加于此者。太上曰：知我者希，则我贵焉。学者亦知之否？

此言有道之人，必不轻言，以世上知道者少。苟好腾口说，不惟内损于己，亦且外侮于人。《易》曰：“机事不密则害成。”古来修士，因轻宣机密，以致惹祸招灾者不少。是以君子慎密而不出也。即使可与言者，亦兢兢业业，其难其慎，试之又试，然后盟天质地，登坛说法，亦不敢过高过远，刺刺不休。足见古人韬光晦之功，即见古人重道敬天之意。彼轻易其言者，皆无得于己，不知道者也。若果知之，自修自证之不遑，又安有余闲以为谈论耶？彼放言无忌者，在贵即有贱之为得也。夫以我贵我道，自一世可至万世，天下孰有加于此者？学者修其在己，刻刻内观，勿使议论之风生可也。

第五十七章 以正治国

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此：夫天下多忌讳，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。”

孔子曰：“吾道一以贯之。”是知道只一道，而天下万事万物，无不是此道贯通流行。所谓一本散为万殊，万殊仍归一本是。治身治世，其大端也。治世之道，莫过士农工商，各安生理；孝悌忠信，各循天良。此日用常行之事，即天下之大经，万古之大法，固常道也，亦正道也。人人当尽之事，即人人固有之良。为民上者，躬行节俭，力尽孝慈，为天下先，而又庄之蒞之，须以导之，不息机以言静镇，不好事以壮规模，一正无不文，自有风行草偃，捷于影响者焉。孟子曰：“一正君而国定矣。”又曰：“天下之生久矣。”一治一乱，循环相因。自古及今，未有或爽。虽然，治则用礼乐，乱则用兵戎，一旦两军对垒，大敌交锋，社稷安危，人民生死，系于一将，顾不重哉？虽权谋术数之学，智计机变之巧，非君子所尚，然奉天命以讨贼，仗大义以吊民，又不妨出奇制胜也。兵法所以有掩袭暗侵，乘劳乘倦，离间反间，示弱示弱，神出鬼没之奇谋焉。惟以奇用兵，战无不胜，攻无不克，不伤民命，不竭民财，而

万民长安有道之天，共享太平之福，不诚无事也哉？然联山河为一统，合乾坤归一人，此中岂无事事？但任它事物纷投，而此心从容镇静，自然上与天通，而天心眷顾；下为民慕，而万民归依，天下于焉可取也。故曰：“唐虞揖让三杯酒，汤武征诛一局棋。”惟见天下不甚希奇，取天下亦不介意，所以胸中无事，其量与天地同。故蒞中国，抚四夷，有不期然而然者。此治世之道如是。吾何以知其然哉？以治世之道，不外治身，身犹国也。视听言动，一准乎礼；心思智虑，一定以情；内想不出，外想不入，性定而身克正。至于静养既久，天机自动。以须生之常道，为逆修之丹法，临炉进火，大有危险。太上喻为用兵，务须因时而进，相机而行，采取有时，烹炼有地，野战有候，守城有方，不得不待时乘势，出之以奇计也。它如药足止火，丹熟温炉，超阳神于虚境，养仙胎于不坏，又当静养神室，毫无一事无心，而后丹可就仙可成。此治身之道，即喻治世之功。吾所以知治世之道者，即此治身之法而知之也。夫取天下者在无事，而守天下者又不可以多事。否则兴条兴款，悬禁悬令，使斯民动辄齟齬，势必奸究因之作弊，民事于焉废弛。天下多忌讳，而民所以日贫也。金玉玕珠，舆马衣服，民间之利器弥多。而贪心一起，欲壑难填，神焉有不昏，气焉有不浊者哉？浑朴不闻，奸诈是尚。一有技巧者出，人方爱之慕之，且群起而效尤之，于是奇奇怪怪之物，悉罗致于前。呜呼噫嘻！三代盛时，君皆神圣，民尽淳良，令悬而不用，法设而不施，所以称盛世也。今则法网高张，稠密如罗；五等刑威，违者不赦；三章法典，犯者必诛。顾何以法愈严而奸愈出，令愈繁而盗愈多乎？盖德不足以服民心，斯法不足以畏民志耳。古来民之职为乱阶者，未有不自此刑驱势迫使然也。秦汉以来可知矣。古圣云：“天以无为而尊，人以无为而累。”我若居敬行简，不繁冗以扰民，不纷更以误国，但端九重之上，静处深宫之中，斯民日迁善而不知为之者。且淡定为怀，渊默自守，惟以诚意正心为事——而孰知正一己即以正朝廷，正百官即以正万民，皆自此静镇中来也。万民一正，各亲其亲，长其长，无越其命，永建乃家。于是耕田而食，凿井而饮，日出而作，日入而息，仓箱有庆，俯仰无虞，而民自富矣。若此者，皆由上之人须其自然，行所无事，有以致之也。又况宁静守寂，恬默无为，一安浑浑噩噩之真，而民之感之化之者，有不底于忠厚长者之风，浑朴无华之俗，未之有也。《书》曰：“一人元良，万国以贞。”其机伏于隐微，其效察乎天地。吾愿治世者以正君心为主，治身者以养天君为先焉。

此理已明，不容再赘。吾想打坐之顷，其始阳气沉于海底，犹冬残腊尽，四顾寂然；以神光下照，即是冬至阳生，而阖寂无声，四壁萧条，仍如故也。从此慢慢气机旋运，不觉三阳开泰，而万物回春，花红叶绿，水丽山明，已见阳极之甚。天道如斯，人身奚若？惟有头稍稍向下，以目微微下顾，即是阴

极阳生。第此个工夫，不似前此下手，执着一个意思，去数呼吸之息。须将外火不用，内火停工，一任天然不及防，又堕于夙根习气而不自知。此即存有觉之心，以养无为之性是也。迨至觉照已久，义精仁熟，又何须存，又何须养？一须其天然之常而已。不然，起初不用力操持，则狂猿烈马，一时恐难降伏。乃至猿马来归，即孟子所谓放豚入豢，切不可从而来缚之，反令彼活泼自如者，转而跼蹐难安也。其法维何？《易》曰：“天地絪縕，万物化醇。”这个絪縕之气，在人身中就是停内火外符，浑然不动，任气息之流行。在工夫纯熟者，斯时全不用意，若未到此境，觉照之心不可忘也。若或忘之，又恐不知不觉，一念起，一念灭，转转生生，将一个本来物事，竟为此生灭之心而汨没焉。古佛云：“了知起处，便知灭处。”如此存养，久而见起灭之始，又久而见未有念之始，斯得之矣。至于黄庭之说，在不有不无，不内不外；又有色身之中，又不在色身之中。此个妙窍，到底在何处？古所谓“凝神于虚，合气于漠”是也。夫凝神于虚，合气于漠，亦犹是在丹田中，但眼光不死死向内而观耳，神气不死死入内而团耳。惟凝神于脐下，离色身肉皮不远，此即不内不外之说也。以意照于此，但觉口鼻呼吸之气一停，而丹田之气，滚滚辘辘，在于内外两相交结之处，组成一团；直见絪縕混合，浑浑沦沦，悠扬活泼之样，一出一入，真与天之元气，两相通于无间。生精生气生神，即在此处，与天相隔不远。此即合气于漠之说也。昔人谓之“元气”、“脱胎”、“真人之息以踵”者，非此而何？所谓元气者，即无思无虑、无名无象中，浑沦一团，清空一气是也。所谓胎息者，盖人受气之初，此身养于母腹，此时口鼻未开，从何纳气而生？惟此脐田之气。与母之脐轮相通，是以日见其长。及至呱呱一声，生下地来，此气即从呱呱鼻出入往来，所谓各立乾坤者此也。吾示脐轮之气，与外来之天气相接，不内不外，絪縕混合，打成一片，即是返还于受气之初，而与母气相连之时，即是胎息也。所谓“真人之息以踵”者，盖以真人之息，藏之深深，达之亹亹，视不见，听不闻，抟不得，深而又密，如气之及于脚底是也。彼口鼻之气非不可用，但当须其自然，不可专以此气为进退出入。若第用此气而不知凝神于脐下一寸三分之地，寻出这个虚无窟子，以纳天气于无穷，终嫌清浊相间，难以成丹。昔人云，天以一元真气生人，此气非口非鼻，非知觉运动之灵可比。又云：“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳千载，怎得金乌搦兔儿。”即此数语观之，明明道“出玄入牝”，实在脐下丹田离肉一寸三分之间，氤氲氤氲，凝成一片者是。学道人无论茶时饭时，言语应酬时，微微用一点意思，凝神于虚无一穴之中，自然合气于漠，直见真气调动，有不可名言之妙。然于此调息，则知觉不入于内，而坎水自然澄清。此历代仙圣不传之秘，吾今一口吐出，后之学者，勿视为具文而忽之也。

第五十八章 祸兮福倚

其政闷闷，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。人之迷，其日固久。是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

天地无心而化育，帝王无为而平成。此无为之道，圣人开天辟地，综世理物之大经大法。人主统摄万民，纲纪庶物，无有过于此者。若涉于有为，则政非其政，治非其治，虽文章灿著，事业辉煌，而欲其熙熙皞皞，共乐时雍之化也不能。故太上曰“政者正也”，以己正正人之不正也。自古为民上者，肇修人纪，整饬天常，有知若无知，有作若无作，一任天机自动：初无有妄作聪明，创矩陈规，悬书读律，而一德相感，自有默喻于语言之表者。故其政闷闷，若愚朴无知者。然而其民之感孚，亦淳淳有太古之风，无稍或易。上以无为自治，下以无为自化，上下共安无事之天，休哉何其盛欤！苟为上者励精图治，竭力谋为，拔去凶邪，登崇俊杰，小善必录，大过必惩，赏罚无殊冰镜，监观俨若神明，其政之察察，无有逃其藻鉴者，此岂不足重乎？而无如上好苛求，下即化为机巧，缺缺然无不以小智自矜。上以有为倡之，下以有为应之，甚矣民心之难治也。夫非上无以清其源，斯下无以正其本也哉。盖无为者先天浑朴之真，有为者后天人为之伪。闷闷察察其效纯驳如此。此可知道一而已，二之则非。况先天太极未判，纯朴未分，无阴阳之可名，无善恶之可见。《易》曰，“易则易知，简则易从”，其政之所以可大可久也。若后天太朴不完，贯阴阳于始终，互祸福为倚伏，祸中有福，福中有祸，祸福所以循环无端也。故有为之为，未必不善；但物穷则变，时极则反。阴阳往复之机，原属如此。有孰知底级而克守其正耶？且正之复则为奇，善之反则为妖。无为之政，政纯乎天。有为之政，政杂以人。杂以人者，正中有奇，善中有妖，其机肇于隐微，其应捷于影响，其势诚有不容稍闲者。无怪乎尔虞我诈，习与性成，执迷而不悟也。其日固已久矣。是以圣人御宇，一本无为之道，整躬率物，正己化人。本方也不知其为方，殆达变通权，而不假裁截者欤？本廉也，竟忘其为廉，殆混俗和光而不伤残者欤？时而直也，虽无唯诺之风，亦非径情之遂。认理行持，不敢自肆。其梗概风规，真有可敬可畏者。它如化及群生，恩周四表，几与星辉云灿，上下争光，而独自韞藏，不稍炫耀，其匿迹销声为何如哉？此无为为体，自然为用，从欲以治，须理以施，四方风动，有不于变时雍，共游于太古之天也。有是理乎？

道曰大道，丹曰金丹，究皆无名无象。在天则清空一气，在人则虚无自然。修炼始终，要不出此而已。人能知冲漠无朕是大道根源、金丹本始，从虚极静笃中，养得浑浑沦沦，无知识、无念虑之真本面，则我之性情精气神，皆是

先天太和一气中的物事——以之修道则道成，以之炼丹则丹就，又何奇邪可云、危险可畏哉？惟不知无为为本，第以有为为功，则知识不断，纷扰愈多，又乌得不落后天有形有色杂妄耶？太上以政喻道，以民比身，道炼先天无为，则成不坏金身；道炼后天有识，安有不二元神？纵炼得好，亦不过守尸鬼耳，乌能超出阴阳，脱离生死，永为万代神仙！又况一堕有为，则太极判而阴阳生，阴阳分而善恶出，祸福于以相往来也。孰知修道之极功，虽其炼命一步，不无作为之用，然必从有用中无用，无功里施功，方不落边际。孟子曰“必有事焉而勿正”，修道之要即在于此。论人心有一动则有一静，一阴则有一阳，邪正善恶，原是循环相因，往来不息。故有正即有邪，有善即有恶。惟一归浑忘，不分正邪，安有善恶？否则正反为奇，善复为妖。庄子曰：“天以无为为尊，人以有为为累。”是知有为之时，亦必归于无为，方免倾丹倒鼎之患。无奈世上凡夫俗子，开口言丹，即死守丹田；固执河车路径，即在身形之中——其未了悟无为之旨也久矣。惟圣人知修炼之道，虽有火候药物，龙虎男女，鼎炉琴剑，种种名色，犹取鱼兔之筌蹄：鱼兔未得，当用筌蹄；鱼兔入手，即忘筌蹄。若著名著象，皆非道也。故方则方之，廉则廉之，直则直之，光则光之，要皆为无为、事无事，一归浑没之天焉。愿学者以无为自然之道为体，体立然后用行，虽有为仍是无为也。知否？信否？

第五十九章 长生久视

治人事天莫如嗇。夫惟嗇，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。

治人之道，即事天之道，天人固一气也。故治人所以事天，事天不外治人。莫谓天道甚远，即寓于人道至迹之中。不知天道，且观人心。能尽人事，即合天道。虽一高一卑，迥相悬绝，惟在于安民为主，民治定则天心一矣。其要在于重农务本，教民稼穡为先。夫以民为邦本，食为民天。嗇事既治，则衣食有出，身家无虞。孟子所谓树艺五谷，五谷熟而民人育。又曰：“圣人治天下，使有菽粟如水火，而民焉有不仁者乎？”是知为人上者，以嗇为急图，而民得以乐业安居、养生送死。早有以服民心于不睹不闻之际，而欣然向往，如享太牢之荣，是不言修德而德自修，不言尚德而德自尚。且耕三余一，耕九余三，多黍多稌，为酒为醴，以畀祖妣，以治百礼，其德又积与积之重，不谓此而谁谓耶？如此重开有道之天，大被无穷之泽，自然兼弱攻昧，取乱侮亡，而无往不克矣。即所向披靡，无敢交锋，非特接壤邻封，云霓慰望，即彼殊方异域，亦时雨交欢。若此东被西渐，北达南通，声教四讫，伊于胡底，夫谁知其极也哉？既无其极，立见帝道遐昌，皇图巩固，而得有其国也。《汉书》云

：“黄河如带，泰山如砺。国以永宁，爱及苗裔。”夫固有不爽者。人既抚有一国，即有得国之由，其由维何？国之母气也。若无母气，焉能得国？此根本之地，人所宜急讲者。在未有其国，必须寻母，既有其国，尤当恋母。国之有母，犹树之有根，水之有源，可以长久而不息。此治世之道，通乎治身。学道人能守中抱一，凝息调神，始以汞子求铅母，继以铅母养汞子，终则铅汞相投，子母混合，复还本来，返归太朴，是谓深根固蒂，长生久视之道。如此则凡也而圣，人也而天矣。治身之道，又岂异治世哉？

此治人事天，即尽人事以合天道。以“天人本一气，彼此感而通。阳自空中来，抱我主人翁”，非易易事也。其道不外虚无，其功同乎稼穡。始而存养省察，继而以性摄情，迨水火混融，坎离和合，先天气动，运转周天，所谓“乾坤交媾罢，一点落黄庭”是。此取坎中之潢，填离中之虚，即命基巩固，人仙之功之矣。此犹治啬者开田辟土，载芟载柞，然后可得而耕之，以树艺乎五谷也。由是再将离中阴精，下入于坎户之中，将坎中阳气，合离中阴精，配成一家，种于丹田而为药。所谓彼家无而我自有之，彼家虚而由我实之。直待此中真铅发生，即以阳铅制阴汞，汞性之好飞者不飞矣；又以阴铅养阳铅，铅情之好沉者不沉矣。《悟真》云：“金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。”待至铅金飞浮，如明窗中射日之尘，片片飞扬而去，将坎府外之余阳化尽，收入离宫，又将离己阴汞、私识一并消化，复还纯阳至宝之丹，可以升汉冲霄，飞灵走圣，即神胎成、仙婴就矣。虽然，其功岂易及者！始须持志养气，如农者之耕耘，不无辛苦；终则神闲气定。内而一理浑然，外而随时处中，非偶一为之，即与大道适。由其修性炼命，早有以宾服后起之缘，而万累齐绝，一丝不存，尽人道以合天德也，匪伊朝夕矣。犹国家然，保赤诚求，深仁厚德，入于民心，沦肌夹髓，其德之积，积之重也，岂有涯哉？自是欲无不除，己无不克，天怀淡定，步五安详。无论处变处常，自有素位而行，无入而不自得之慨。若此者以之炼性而性尽，以之修命而命立矣。冲漠无朕之中，万象森然毕具，真有莫知其底极者焉。太上所谓“内观其心，心无其心。外观其身，身无其身。远观其物，物无其物。空无所空，无无亦无”——能悟之者，可传圣道。此即外其身而身存——身犹国也。即如王者无为而治，可以正南面而有国有天下。亦犹阴精在己，杂于父精母血之中者已久，非得先天阳气，不能自生自长。盖后天阴精，原从先天生来，但阴精难固，情欲易摇，非得天地外来灵阳之气，必不能结而成丹，长生不死。故曰：“有国之母，可以长久。”惟圣人以真阴真阳，二气合为一气，煅出黍米一珠，号曰金丹、曰真铅、曰白虎首经，要无非先天一气而已。从色身中千烧万炼，千磨万洗，渐采渐凝，时烹时炼，而金丹乃成，英英有象，所谓人盗天地之气以为丹母者是。是即

深根蒂固，长生久视之道。夫以天地灵阳，合一己真气，结成圣胎，即古仙云“先天一阳初动，运一点己汞以迎之”。于是内触外激而有象，外触内感而有灵，如磁吸铁，自然吻合。即汞子造水府而求铅母，既得其母，复依其子。子母和谐，团结中宫，而大丹成，神仙证矣。夫炼丹始终本末，太上已曾道尽，学者细心体会，迹象虽相似，而精粗大有分别。然未到其时不能知，非得真师指授，亦无由明。此须天缘地缘人缘，三缘凑合，始可入室行工。后之学者，第一以积诚修德，虚己求师，庶可结三缘而入室，切勿一得自喜，即无向上之志。务要矢志投诚，一力前进，迤邐做去可也。惟下手之初，无缝可入，无隙可乘，不啻咀嚼蜡丸，淡泊无味。朱子云：“为学须猛奋，体认耐烦辛。”苦做一晌，久之苦尽甘来，闷极乐生，道进而心有得矣。当此理欲杂乘，天人交战，最难措手。其进其退，就在此关。此关若攻得破，孔子所谓宗庙之美，百官之富，赏玩之不置矣。切不可萎靡不振，自家精神放弱，则终身不得其门而入焉。尤要虚其心，大其志，鼓其神，立德立功，修性修命。须知是天地间第一大事，非有大力量不能成。昔有联云：“撑起铁肩担道义，放开辣手做文章。”噫！世间一材一艺，小小科名之取，犹要辛苦耐烦，做几件大功德，用满腹真精神，始可为神天默佑，用观厥成，何况道也者，天大一件事乎！所以佛说，我为大事因缘下界，吾亦尔尔。学者既遇真师，须以真心诚意，体认吾言，始可算人间大大丈夫也。

第六十章 两不相伤

治大国者若烹小鲜。以道蒞天下，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。

夫道者，天下人物共有之理也。以此理修身，即以此理治世。欲立立人，欲达达人。不待转念，无俟移时，何其易而简欤？故太上曰：“治大国若烹小鲜。”夫国大则事必烦，人必众，苟不得其道，则必杂乱繁冗，犹治乱丝之不得其绪，势必愈治而愈棼。惟以人所共有之道，修诸一人之身，统御万民之众——其理相通，其气相贯，而其势亦甚便焉。不然，徒以法制、禁令、权谋、术数之条，号召天下、明则结怨于民，而民心变诈多端矣，幽则触怒于鬼，而鬼怪灾殃叠见矣。盖人者鬼神之主也，人君横征暴敛，淫威肆毒，民无所依，则鬼怪神奸，亦无所附丽，不得不兴妖作祟，凶荒疫疠，所不免焉。故石言于晋，彗见于齐，蛇斗于郑，伯有为厉，申生降灵，二竖梦而病入膏肓，有莘降而虢遂灭亡，若皆鬼神为之，亦由上无道以致之也。为民上者，诚能以道修身，即以道化民，鬼虽阴气，得所依归，鬼即冥顽，咸为趋附——人无怨讟，鬼不灾殃。山川不见崩颓，物产不闻怪异，熙熙皞皞，坐享升平。《书》曰，“古我先王，方懋厥德。罔有天灾，山川鬼神亦莫不宁”是也。此岂鬼神之

不神哉？盖魑魅魍魉，以及山精水怪，亦皆依傍有所，血食有方，须其自然，毫无事事。虽有神亦无所施，即有施亦乌得为崇。故阴阳人鬼，共嬉游于光天化日之中，又何伤人之有哉？亦非神不伤人也。由圣人有道，无事察察之智，无矜煦煦之仁，慎厥身修，敦叙彝伦，居敬行简，不务纷纭，无有一毫伤乎人者。在乎阴阳和而民物育，祀典崇而鬼神安。幽冥之间，两不侵害。故天下咸服圣人德而交归焉。呜呼，无为之治，近取诸身，远取诸物。不识不知，须帝之则。以视尚政令者严诰诫，希勤勉者重典型，孰难孰易，为简为烦，奚啻云泥之北判！人何不反求基本哉！

此大国喻大道，烹小鲜喻炼丹。小鲜者，羔羊鱼肉之类。其烹也，惟以醢醢盐梅，调和五味。扶其不及，抑其太过，而以温养之火，慢慢烹煎，不霎时滋味出，口体宜矣。大丹之炼，亦惟取和合四象，攒簇五行，使三花聚于一鼎，五气聚于中田；于是天然神火，慢慢温养，不用加减，无事矫持，逆而取之，须而行之。七反九还，易于反掌间矣。古云：“慢守药炉看火候，但安神息任天然。”何便如之？是故无为之道，即临馭天下之道，亦即炼吾人大还之丹。太平盛世，治臻上理，庆治重熙，上无为而自治，下无为而自化。一切鬼怪神奸，不知消归何有，非谓其灭迹亡形也，亦化开自然无为之道，而涛张变幻无所施，旱潦疫疠无从作矣。其在人身，鬼，阴静无知觉者；神，阳动有作为者也。大修行人，心普万物而无心，情须万物而无情。阴中含阳，阳中含阴，静而无静，动而无动。一动一静，交相为用；一阴一阳，互为其根。非谓无觉竟无觉，有为竟有为也。其实无觉中有觉，有为中无为焉。曰“其鬼不神”，非谓蚩蠢而无灵爽也。盖无觉之觉，是为正等正觉；无为之为，无非顺天所为。岂似有觉者之流于伪妄，有为者之类于固守，而有伤于本来之丹也哉。曰其神不伤人，亦非神不伤人也，以无为而为之之道，原人生固有之天真，生生不已之灵气，至诚无息，体物无遗。虽有造化，实无存亡；虽有盈虚，原无消息。所谓不扰不惊，无忧无虑者此也。又何伤人之有耶？亦非圣人之不伤人也，盖以勃发之生机，裕本来之真面；以调和之三昧，养自在之灵丹。立见神火一煅而鬼哭神号、阴邪退听，真人出现矣。谓为两不相伤，谁曰不宜？天上人间，皆归美其德。噫！幽明交格，非德之神，乌能至此？

第六十一章 大者宜下

大国者下流，天下之交，天下之牝。牝常以静取牡，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。大国不过欲兼畜人，小国不过欲入事人。夫两者各得其所，故大者宜为下。

太上言修道炼丹之学，皆当以柔为主，以静为要。虽曰柔懦无用，孤寂难成，而打坐之初，要必动从静出，刚自柔生，方是真正大道。喻曰“大国者下

流”，言水有上有下，上之水必流于下而后已。如大国自谦自抑，毫无满假之思，必为天下所景仰，犹下流之地，为万派所归，其势有必然者。故曰：“天下之交。”夫天下交归，以其能自下也。自下则其气最柔也，非至刚也。彼物之至刚者，孰为过于牡乎？物之至柔也，孰有过于牝乎？牡为阳为刚，牝为阴为柔。宜乎阳刚之牡，当胜阴柔之牝矣。顾何牝常胜牡耶？夫亦曰牝之能静焉耳。古云静以制动，其言不爽，亦同下之承上，其势必然。何况抚兹大国者，卑以自牧，虚以下人，而万国有不来享、来王者乎？是以下为高之基，静又为下之本也。古今来或大国以下小国，如成汤下葛伯，卒取葛之地而抚而有之是也。或小国以下大国，如勾践下吴王，卒取吴之业兼而有之是也。又或大国不自大而自小，所以取小国如反掌也。亦或小国安于小而事大，所以取大国如拾芥也。论赫赫大邦，实为诸国表率，而抚绥有道，怀柔有方，不欲并吞天下，以山河为一统，乃欲并蓄小国，以天下为一家，实非有大过人之德者，不能休休有容也。宜天下归仁，万方奉命矣。区区蕞尔，同属分封，藩臣而贡献频来，幸趋恐后。不欲高人以取辱，莫保宗社以灵长，惟期事人以自全，幸延苍生之残喘，亦非有大过人之智者，不能抑抑自下也。宜人心爱戴，天命来归矣。况乎人必有所志而有所欲，今大国欲兼畜人，小国欲入事人，两者所欲，一仁一智，已各得所欲而不流于人欲之私，足见大小诸邦，名循其理，安其分，而无敢越厥职者焉。虽然，小者自下，其理固然；彼大者尤宜居下，始见一人之端拱，为天下之依归。治世如此，治身又何异乎？

“大国”喻元神也，“下流”喻以神光下照丹田，而阴精亦下流入丹田，神火一煅，精化气矣。此个丹田即元关也。夫人一身之总持，五气之期会，三花之凝聚，结丹成胎，出神入圣，无不于丹田一穴是炼焉。故曰“天下之交”，犹百川众流之朝宗于海也，炼丹之所在此。而合药之道，又贵以柔须为主，故取象于天下之牝。牝柔也，和也，即太上所谓“道”，又曰“专气致柔”。如此至柔至和，则元精溶溶，可以化气而生神。且元精在内，静摄肾气于其中，迨神火一煅，精化为气，于是行逆修之术，运颠倒之功，升而上之，饵而服之，送归土釜以铅制汞，即以牡制牝，此河车以后之事。若在守中之始，心本外阳而内阴，肾本外阴而内阳。以后天身形而论，心之外阳为牡，肾之外阴为牝。今自离中虚而为阴，坎中满而为阳，即《悟真》云“饶它为主我为宾”；又曰“阳本男身女子身，阴虽女体男儿体”，此颠倒乾坤，离反为牡，坎反为牝矣。修炼之法，务令心之刚者变柔，动者为静；肾之柔者化刚，静者反动。是以离之柔和，温养坎之阳刚，此即“火中生木液，水里发金刚。”以心使气，以性节情。情不妄动，无非以默以柔，谦和忍下。以炼心性。故上田美液，流入元海；液又化气而入丹田。“大国下小国”，即由上田到下田

也。“取小国”者，采取丹田金水之气，逆运河车，上转天谷是也。“小国下大国”，又从下田上昆仑是也。取大国者并合昆仑金液，共入黄庭也。我以上田甘液美液。流入下丹田以生气，则取丹田之气者，是为大国之自下以取也。又或丹田之气，逆上天谷以生液，则吞天谷之气，是为小国之自下而取也。此即金水上升，铅气合髓，精凝气调，片晌间化为甘露神水，流于上腭，滴滴归源，即液化气之候也。待气机充壮，又运河车，送上昆仑，吞脑海髓精，复降下黄庭，是气又化液之时也。然“大国者下流”，以柔以静，休休有容，诚有大过人之度，此即神化气而气化精，予以充满丹田也。故有欲兼畜人之德，小国亦有内朗之智，自知势力不敌，甘愿入觐奉命，诚有大过人之量。此即精生气生神，亦以归依黄庭也。故有欲入事人之道。两者所欲，均无外慕，故丹成九转，道高九天，永与乾坤并寿焉。其德之交归为何如哉？修身妙诀，无出于此，得者宝之，勿轻泄焉。

第六十二章 为天下贵

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，虽有拱壁以先驷马，不如坐进此道。古之所以贵此道者何？不曰求以得，有罪以免耶？故为天下贵。

大道者生于天地之先，混于虚无之内，杳冥恍惚，视不见，听不闻，搏不得，而实万物倚以为命者也。子思子曰：“君子之道费而隐。”无道无物，无物无道。大周沙界，细入微尘，不可以迹象求，不可以言语尽，诚至无而含至有，至虚而统至实，浩渺无垠，渊深莫测。万物之奥，莫奥于此。善者知此道为人身所最重，故珍而藏之，炼而宝之，不肯一息偶离；不善者亦知有道，则身可存而福可至，无道则命难延而祸亦多。保身良策，莫道若也。况本中庸之道以发为言，则为美言，犹美货之市于市朝，人人知爱而慕之，且欲抚而有之。本寻常之道以见诸行则为尊行，犹主公大人之身价，人人皆敬而礼之，且各尊而上之。若非可言表，市之反以遭辱；若非行可为坊，加之又以致谤。《诗》曰：“天生蒸民，有物有则。民之秉彝，好是懿德。”足见善恶虽殊，而其好德之心一而已。见有善者，吾当敬之。即有不善者，亦乌可恶之？不过气质之偶偏，物欲之未化，而有戾于道耳。而其源终未有或异也。人能化之导之，即极恶之人，亦可转而之善。甚矣，天地无弃物，圣人无弃人也。如有弃人，是自弃也，岂有道者所忍出哉？天生民而立之君，即作之师，将以君临天下而置三公，无非统驭君黎，化导万姓。正一身以正朝廷，正朝廷以正天下。务使万邦协和，而四方风动，天子长保其尊，三公长享其贵而后已。假使不能奉若天道，以与斯民维新，又安有永保天命，以享无疆之福乎？虽有拱壁之贵，罗列于前，驷马之良，驰驱于后，亦不能一息安也。又何如日就月将，时时

在道，朝乾夕惕，念念不忘，而坐进此道哉。《楚书》曰：“楚国无以为宝，惟善为宝，惟善为宝。”《尚书》曰：“所宝惟贤则迩人安。”是道也，自古帝王公卿所贵重者也。古之所以重此道者何？以道为人人固有之道，求则得之，其势至为捷便。人能奉持此道，则为人间一大丈夫；若违悖此道，则为天地一大罪人。岂但有过而不免入于邪途也耶？子思子曰：“道也者，不可须臾离也。”人其勉之！

此言道为人生一件大事，无论天子三公，都宜珍重。虽有拱壁驷马，不如坐进此道之为愈，勿谓衰迈年华，铅汞缺少，自家推诿可也。要知金丹玉丹，虽借后天精气神而成仙证圣，此却一毫不著。古云“太和所谓道”，又曰“虚无即道。”可见学道人不悟虚无之理，太和之道，纵使炼精伏气，修入非非，亦与凡夫无别。所以吾道炼丹，必须以元神为主，元气为助神之用，以真呼吸为炼丹之资。若无元神，则无丹本；若无元气，则无丹助。是犹胎有婴儿，不得父精母血之交媾，亦是虚而无著。既得元神元气，不得真正胎息，则神气不能团结一处，合并为一，以返于太素之初。吾更传一语：夫人修炼，既得元神元气，又有真息运用，使之攒五簇四，合三归一，然非真意为之主帅，必然纷纷驰逐，断无有自家会合而成丹也。虽然，真意又何自始哉？必从虚极静笃、无知无觉时，忽焉气机偶触而动，始有知觉之性，此即真意之意，非等凡心凡意也。故古云仙非它，只此一无真性修之而成者。然不得水中之金，精中之气，以为资助，则元性亦虚悬无着，不免流于顽空。既知金生，不得真息调摄，又安能采取烹炼而成丹？然则真息为炼丹之要具，而真意尤为真息之主宰。学道人未得神气合一，安能静定？苟得神气归命，必要酝酿深厚，而后金丹使得成就。切不可起大明觉心，直使金木间隔，坎离不交。吾借此以明道奥，后之学者，有得于中，尚其宝之慎之！

第六十三章 终不为大

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。

道本中庸，人人可学，各各可成。只因物蔽气拘，不力剪除，安能洞见本来面目？如浣衣然，既为尘垢久污，非一蹴能去，必须慢慢洗涤，轻轻拔除，始能整整敝为新。若用力太猛，不惟无以去尘，且有破衣之患。修士欲洞彻本原，又可循序渐进哉？始而勉强操持，无容卤莽之力；久则从容中道，自见本来之天。功至炼虚合道，为无为也；须应自然，事无事也。平淡无奇，何味之有？既无其味，何厌之有？它如大往小来，衰多益少，以至报复者，不以怨而以德，此皆极奇尽变，备致因应之常。然而称物平施，无厚薄也；以德报

怨，无异情也。且德为人所共有之良，以德报之，即以自然清淨之神施之。因物付物，以人治人，即以大小多少投报，亦皆动与天随，头头是道，处处无差，而于己无乖，予人无忤焉。噫，此道之至难而至易，至大而至细者也。无如世之修士，计近功速效，往往好为其难，喜务其大，不知图难于易；细为大之本，故天下大事必作于细。况道为万事万物之根，可不由易而难，自细而大乎？不然进之锐者退必速矣，又安望几于神化之域哉？是以古之圣人，知道有由阶、学有由进，不思远大之图，惟期切近之旨，淘汰渣滓，涵养本源，如水之浸灌草木，自然日变月化，不见其长而日长。所以自微之著，由粗之精，从有为有事中，而至于无为无事；愈淡愈浓，弥近弥远，而至于美大之诣。圣人终不为大，故能成其大也。今之学者，初起下手，便望成仙，心愈大事愈难，竟至半途而废者多矣。惟有坚固耐烦，矢以恒久不息之心，庶几易者而难者亦易，细者细而大者亦细耳。愿学者图难于易，为大于细，出以持重老成，不至暴躁浅率得矣。不然，非但斯道之大，务以敦厚居心始克有得，即此一应诺间，轻于唯者必寡信，而后悔弥深；一进取内，好易者每多难，而退缩在即。其事有必然者。故圣人修炼之始，虽从易从细以为基，而惟日孜孜，其难其慎，此心终未已也。所以先为其难，而其后顺水推舟，行所无事，故曰“终无难”焉。

此“为无为”三句，是纯任自然工夫。以下图难于易，是欲造精深必由浅近之意。至于丹道，言铅言汞，究是何物？不妨明辩之：要知此个物事，不外阴阳两端。以汞配铅，即如以女配男，交媾之后，化生元气出来，又将元气合阴气入中宫，然后成丹。在先天离是纯阳之乾，坎是纯阴之坤。因气机一动，乾之中爻走入坤中，坤之中爻走入乾窍，乾遂虚而为离，坤遂实而为坎。故乾虽阳而有阴，坤虽阴而有阳，即非先纯阴纯阳太极浑沦之旧。然犹不失真正也。久之神则生精，气则化血，而质气之性，气数之命，从此出矣。盖以有思虑知觉之心，气血形体之身，不似乾坤原物。至人以法追摄离中一点己汞（汞为心液，液虽属阴，却从离火中出，带有火性），下入坎宫，薰坎宫一点阴血（血为坎水，水虽属阳，却从坎水中生，实为寒体）——古人谓“火入水乡”，“神入气里”——犹冰凝之遇火，如炭火之热釜，自然温暖，生出阴跷一脉动气来。虽然，火入水中，犹釜底加炭，热气薰蒸，蓬勃上腾，即真铅生也。自此以神运之，而上升泥丸（主宰之而已），犹烤酒甑中，热气被火而升入天锅，则成露珠滴入瓮中（此即吾教曰“真汞”、又曰“忙将北海初潮水，灌济东山老树根”），其实气化为液而已。复行归炉温养，液又化气，循环不已，一升一降，直将气血之躯，阴气剥尽，凡身化为金身，浊体变为乾体，仍还我太极虚无，不生不灭之法身焉。昔朱元育云：“对坎离言，身中离精坎气

，皆属凡铅，直到坎离交媾，真阴真阳会合，生出一点真阳出来，才算先天真铅种子。然未得明师口诀，纵使勉强把持，也只可以固色身，到得下元充壮，久必倾泄矣。学人得此阳生，只算一边工夫，安望结胎成圣？惟将此阳气引之上升，复合周身阴精，更与泥丸绛宫之神髓灵液，交合为一——此正谓“东家女（木汞也），西舍郎（金铅也），配合夫妻入洞房。黄婆劝饮醍醐酒，每日薰蒸醉一场”。此乾坤交而结丹，前只是坎离交而产药。有此真铅真汞一合，才可还丹。铅即水中所生的金，汞即火中所生之木。前只算凡铅凡汞，到此才算真铅真汞。学人照此用工，运神不运气，庶不至误事。

第六十四章 无为无执

基安易持，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。是以圣人无为，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。

修身之道，遏欲为先。遏欲之要，治于未然则易，治于将然则难；治于将然犹易，治于已然则难。故太上曰：“其安易持，其未兆易谋。”言人当闲居独处时，心不役于事，事不扰于心，寂然不动，安止其所，其持己守身，最为易易。且不闻不睹，无知无觉，杳无朕兆可寻，于此发谋出虑，思闲邪以存诚，其势至顺，其机甚便。以凡气柔脆，凡心细微，未至缠绵不已，辗转无休，于此而欲破其邪念，散其欲心，以复天道之自然，至诚之无妄，又何难情缘遽断，立见本来性天？此岂别有为之哉？不过曰“为之于未有”而已。古寻子防患于未萌，审机于将动，所以烟云尽扫，荆棘不生。又如天下太平，偶有强梁小丑，乘间作乱，亦不难单骑独出，立见投诚，治之于未乱，其便固如斯也。此炼己之工犹易就耳；若欲修成九转，又未可以岁月计者。胡碌碌庸流，不知道为乾坤大道，人为宇宙真人！或有法会偶逢，而一世竟成者；或有因缘不遇，而数世始成者；或有重修数动，历遇良缘，而功德未圆，性情多僻，势将成而又败，竟败而无成者。甚矣！大道之奥，未易几也。人不知道有由致，请观物所以成彼：夫合抱之木，其生也特毫末耳，因阴阳煦妪，日变月化，遂成大木焉；九层之台，其起也，仅累土耳，因人工湊集，日新月盛，而顿见为高台焉；又如一统山川，千里邦畿欲造其途，底其境，岂容举足便至，计程可期者哉？其始也，无非足下一步一步趋，由近及远，而始至其地焉。道而曰大，实具包天容地之量，生人育物之能，岂不劳层叠而至，曲折而前乎？惟知道之至入，不求速效，不计近功，金玉有磨而心志不磨，春秋有变而精进不变，庶由小而大，自卑而高，从近及远，一如合抱之木，九层之台，千里之行

，而顿见奇观。虽然，道为自然之道，而功须自然之功，孟子集义生气，功在勿助勿忘。始合天地运行，而造化维新也；同日月往来，而光明如故也。若使有为而为，则为者败矣；有执而执，则执者失矣。夫天地日月，古今运转不停者，不其无心而成化也。倘天地有为以迭运，日月有执以推移，又安能万古不磨耶？谷云“天若有情天亦老，日惟无意日常明”，不其然乎？是以古之圣人，精修至道，妙顺天然。为而无为，功无败也；执而不执，德何失焉？奈今之从事于道者，为无为有，或作或辍，不知时行则行，时止则止，动静偶乖，与遵远矣。又有几成而忽败，一败竟无成者矣。《书》曰：“慎厥终，惟其始。”所以历亿万年而不替。至于难得之货，人所贵也，圣人混俗和光，与人无异，独欲道而不欲货，初不知人世间有此珍重者，故不贵之，其淡泊明志如此。它如视听言动，日用云为，其荡检踰闲者无论矣，即有从事于道，为虚为实，著有著无，皆为过失。兹独效法前人，遵行古道，特抒意见，以为大道权衡，非不称卓卓者。第思道为我之道，学为我之学，我自得有之而自得之，又何学之足云？况人多过举，我独无为。以我无为之道，补众人之过举，即正己以正人也。且以我无为之道，辅万物之不及，即整躬以率物也，其不敢为如此。此圣人重德而贱货，正己以正人，民自迁善而不知为之者。此圣人之身，即道之所寄、民物之所依，讵可一息偶为哉？

开首言“其安易持”数句，是言玄关一窍，寂然不动，感而遂通。且不睹不闻之际，此中有无善无恶之真。佛曰“那个”；儒曰“缉熙”，皆是此物。如初日芙蓉，晓风杨柳，娇红嫩绿，嫣然可爱。《易》曰：“天地絪縕，万物化醇。男女媾精，万物化生。”无非言初气致柔，去天未远。朱子诗曰：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。”此言道心人心，瞥眼分明。于此持志养气，立教割断牵缠，诞登彼岸。《礼》曰：“人生而静，天之性也。”感于物而动，性之欲也。犹天地一元初复，万象回春。虽物交物感，情欲有动，犹是天性中事，也于虚静，本乎自然。只须些些把持，无容大费智谋，即可遏欲存诚，闲邪归正。以萌蘖脆嫩，根芽孱弱，人欲不难立断，天理即可复还。古人谓之玄关一窍，又曰生门死户。以人心退藏，天心照耀，皆由未有、未乱之时，而为之、治之也。但一阳初动，其机甚微，其势甚迅。至于二阳三阳，则神凝气聚，真精自动，浩浩如潮生，溶溶似冰泮。要皆自微而著，由小而大，自近而远。至于进火进符，河车搬运，阳铅再生，阴汞复合，时烹时炼，渐结渐凝，神完气壮，药熟丹圆，更有六根震动，六通具足之盛，皆自玄关一动始也。惟此时初动，水源至清。古云“白虎首经至宝，华池神水真金”是也。此时一觉而动，把持得定，由此日运己汞，包固阴精，恰如初三一痕新月，至上弦而半轮，至十五而盈满矣。是以圣人知天下事物，无不由卑至高，由近及远

，俱有自然之道在。于是为而无为，执而无执，一若天不言四时行百物生，岂若民之隳乃事、败乃功者哉？若此者皆由一片虚灵，浑然无间。自不知所欲，亦并忘为无欲。故曰：“欲不欲。”至于黍珠之贵，实不曾有为，其自无而有，所以既有仍无，修道人素所自具，不待外求。即使有所学，仍是无所学。故曰：“学不学”。它如以一己之纯，化天下之驳；合天下之驳，归一己之纯，其诱掖众人，辅相万物，亦本乎自然而已矣，岂同逞其私智者哉？

第六十五章 善为道者

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。知此两者亦楷式。常知楷式，是谓玄德。玄德深矣。远矣，与物反矣，然后乃至至于大顺。

天下凡事尚智，惟道不尚智而尚愚，愚则近乎道矣。圣门一贯薪传，惟愚鲁之曾子得之。故古之圣人，以道治天下。与民相见以道，不若与民相化于道，浑浑噩噩，同归清静之天——而一时耕田凿井者，日出而作，日入而息，忘帝力于何有，顺帝则于不知。休哉！何俗之醇欤？降及后世，士大夫不尚愚而尚智，则机械频生，人心愈坏，贪鄙日甚，风俗弥偷。斯民之败度灭礼，犯法违条，愍不畏死者，殊难枚举。要皆尚才华重聪明之智者，希图取伪，斯民之愚者亦好阴谋。民之天真凿矣。诡譎多矣，而熙来攘往，彼诈此虞，为上者固有治之不胜治者焉。故曰：“以智治国国之贼，不以智治国国之福。”其故何哉？盖使民有知识，已破其浑沌之真；若能不识不知，乃完其无名之朴。两者智愚分焉，利害判焉。与其尚智而害，何如尚愚而获利？知此两者，非但治世如是，即修身亦然，均堪为楷式焉。知此楷式，则近道矣。大修行人，于不睹不闻也，返其无思无虑之神，非屏耳目，黜聪明，不能归于定静也。苟有一毫计较，一念谋为，则太朴不完，混沌不天丧矣。知智之有损于己，愚之有益于身，不逞其智，乐守其愚，是即谓之玄德。大凡可名者非玄德，惟不可以名言，深无其极，远莫能知，乃可为玄德。虽与飞潜动植，蚩蚩蠢蠢之物，同一无欲无知，但物不能即绪穷源，终日昏聩而已；人则由粗及精，从原达委，以至于三元合一，太极归真，犹可底于神化，不诚与物反哉？

治国不尚智，而修道尤贵愚。诚以智为国之贼，愚为道之种也。夫愚可以为道种哉？试思混沌中无念虑、无知识，非所谓愚耶？忽焉一觉，即是不生不灭本来。人莫说把持此觉，修成无上正等正觉，方能免却轮回，不受阴阳鼓铸，不为鬼神拘执；即此混沌沌沌中，忽然一觉，我以真意守而不散，此一觉已到般若波罗蜜。果能拳拳服膺，常常把持，而轮回种子，即从此断矣。若另起一念、生一见，就是后天识欲之神夹杂其中，所谓“无量动来生死本，痴人唤作本来人”是也。要之，神一也，有欲则为二矣。二意三心，即是杂妄根尘

，所以有生死之路。惟有一心，无二念，有正念，无妄心，道在是矣。若能并将此一心正念而悉化之，是为太极还于无极，金仙之成即在此炼虚之中。何谓炼虚？即如混沌之际，懵懵懂懂，如愚如醉，无觉无知即虚也。坐功到无人无我，何地何天，即炼虚也。又曰学道之要，始而忘人，继而忘我，终而忘法，以至于忘忘之极，乃为究竟。人能以把此一刻为主，以真觉为用，道不远矣。然炼虚之法虽是如此，其功必自炼性始。炼性古人名为铸镜也。若心有不炼，则昏昏罔罔，冥然无觉，虽近在眼前，尚且不知，何况具六通者乎？若皆由私欲之杂乱其心志，而未至于虚也。如真觉之后，不许一丝半蒂存于胸中，即灵台之宝镜常放光明，而又非必功满行圆，乃放毫光也。即此混混沌沌中忽然一知，不复它知，忽然一觉，不更它觉，此一刻中即洞彻光明，四达不悖。虽然，学人满腔私欲，忽期洁白晶莹，如玉如金，夫岂一念之虚能了哉？必要先铸雌雄二剑，以去有形地无形之魔。此剑不利，则欲魔、色魔、天魔、人魔，难以扫除净尽、现出乾元真面目也。盖人欲天理，混杂多年，虽欲独立中流，势有难于抵敌者。以故明知之而明蹈之，皆由引之入人欲者众，引之入天理者少也。今为学人告，欲成清静法身，必先有清静之神；欲得清静之神，必有浩荡之气。所云铸剑无它，即由平坦之气，直养无害，以至于浩然刚大。斯神剑成而锋芒利，可以斩妖断邪。斯时也，莫说淫声、绝色入目而心不乱，即有美女同眠，亦不知也；莫说凶魔恶曜到身边而神自如，即有泰山崩前亦不畏也。此神剑之造成者，自有志气如神之一候，只恐工行不深，或作或辍，不肯当下立定脚跟耳。若能一刀两断，一私起即灭除，灭除不复再生，此断生死轮回之路矣。学道人别无它妙，只怕认不得明镜神剑耳。如能认得，此刻中有明镜普照，恶妄不容，慧剑长悬，欲魔立断，自此一念把持将去，然后神室可成，而仙丹可炼矣。此明镜慧剑，为修道人之要务。设剑锋不利，安能断绝邪魔？所以心愈制而愈乱也。宝镜无光，难以分别理欲，所以己弥克而弥多也。孟子言养气而不言养心，诚谓气足而心自定耳。彼徒强制夫心，而不知集义生气，去道远矣。李二曲云：“人心本自乐，自将私欲缚。私欲一萌时，良知还自觉。一觉便消除，此心依旧乐。”拙翁云：“光明寂照遍河沙，凡圣原来共一家。一念不生全体现，六根才动被云遮。断除烦恼重增病，趋向真如亦是邪。世事随缘无挂碍，涅槃生死等空华。”有心性学者，当三复斯言！

第六十六章 为百谷王

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，入前而人不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

夫人莫不愿人之服己也，乃有不欲服而人服，益欲服而人愈不服者，无它

，以其自高自大，而不肯低其心下其气也。试观江海为百谷之所归往者，以其能下之故，所以为百谷王。设江海如百谷之自处于上，百谷虽有归往之势，奈彼无容受何？是以圣人早见及此，欲上人必以言下之，如尧之咨于四岳，舜之询于四门——举凡教条号令，事事访于臣邻而不自高其智，此所以愈下而人愈上也。欲先人必以身后之，如禹皋伊旦，虽属先知先觉，而在在让人以先，自处以后，此所以愈后而人愈先也。惟其自处于下与后，虽居帝王之位，而无震慑之威，所以不重也。掌神灵之统，而无凌厉之气，所以不害也。故天下乐推而为先，绝无厌恶之心焉。《诗》曰：“在彼无恶，在此无斁。庶几夙夜，以永终誉。”此岂有它哉？以其不争人上，不与人先，而人自上之先之，服教畏神，沐恩戴德之不己，又安忍争上争先，而与圣人角胜竞长也哉？

此喻炼丹之学，始以神火下入丹田，然后火蒸水沸，水底金生，长生之药始得而有。夫人受天地之中以生，原是完完全全；自有生后，气质拘之，物欲蔽之，所得于天之元气，悉散漫于一身尸气之间，不能荟萃一区者久矣。今欲攒簇五行，和合四象，会于中宫，归于玄窍，其必万缘放下，一私不起，垂帘塞兑，以目视鼻，由鼻对脐，降心火于丹田——不过片晌工夫，即见玄关窍开，一阳来复，周身之气，自然齐集丹田，融融泄泄，乐不可名。但观照之初，火不紧则金不出矿，火太猛则又烧灼精血，窒窒灵机。惟有不粘不脱，若有若无，而下丹田之气自跃跃欲动。此犹江海之能下百谷，百谷所以归往。圣人能下天下，天下所以归心。夫人一身，心为至大至贵，百体皆小焉贱焉者耳。太上故以江海之大、圣人之贵喻心，百谷之小、万民之贱喻百体，喻下田。修道者亦当以下为本，以贱为基，而不自处于高于贵，庶低下于人，所成自易。若论凡人，原以神为主，气则随之动静，所以生男育女，而有生有死。至人则以气为主，而神则听之转移。《悟真》云“饶它为主我为宾”是。大修行人，于气机之动，逆施造化，颠倒乾坤，一听其上下往来，归炉封固，再候真信，循环运转，全不以神为主持。但观真气之冲和，逆施倒行，功成九转，丹熟珠灵，岂不高高乎在上？赫乎居先，而为万夫之仰，天下之观者耶？惟其处下居后如此，则一片活淡之志，谦和之心，所以无倾丹倒鼎，汞走铅飞之害，故处上而人不重，处前而人不害。以共不争，故天下莫能与之争也。

第六十七章 我有三宝

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，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。夫慈故能勇；俭故能广；不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇，舍俭且广，舍其后且先，死矣。夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

夫道本无极而太极者也。无大无细，非大非细，即大即细。固有言思拟议

所不以罄者。若强以大名之，则“浩然气，至大至刚，充塞乎天地之间”是。如欲以细状之，则“无名之璞，至隐至微，藏于太空之际”是。其在人也，得之则生，失之则死。要皆自无而有，由微而著。盖以微者其原，而大者其委。与其言大以明道，不如言细以显道也。所以太上曰：“天下皆谓我大。”夫“我”即道也。道本无方无体，今以大称，是道有方体可拟，似不相肖。夫惟大莫名其妙，故不肖人之所谓大。若欲形天之道，肖我之身，自开天以至于今，体天立极，阐道明教之圣人，久矣乎——皆以无极之极，不神之神，至细至微而为道也。顾道如此无声无臭，恍惚杳冥，学者又从何下手哉？太上曰，“我有三宝，持而保之”。拳拳不失，宝而珍之，念念不忘，则可返本还原，以复维皇之诞降。三宝者何：一曰慈，慈即仁也。仁慈蔼蔼，为天之元，君子体仁，足以长人。且统乎四端，兼乎万善，仁在其中，即道在其中。充之极之，可以包罗天地，贯注古今。此为金丹之本，修士所宜珍念也。顾其道及乎至大，其机起于至微。若不知万念俱忘，一灵内照，徒务广而荒，求博而泛，于仁无得，于道无有焉。惟反求诸己，笃守于心，欲立立人，欲达达人，守约施博，古所谓得其一万事毕，非此俭欤？夫俭为求仁之方，修道之要。学者既知其慈，尤当养之以俭，始可与道同归。虽然，使自高自大，不有谦和之度，则在内只知一己，在外渺视诸人，自诩聪明，矜言智慧，居然以先和先觉自命，往往视天下人无有能处己先者——究之性不恬静，气不和平，而欲丹成九转，道极九天也难矣。古云修丹要诀，以灵觉为道之体，冲和为道之用，庶在在处处，不敢为天下先也。且夫慈也者，人心之良能也。尽一己之心，以立万物之命，誓愿何其宏也？养寸衷之性，以求万物之安，精力何其壮也？是守慈之人，即养勇之人。曾子谓子襄曰：“自反而不缩，虽褐宽博，吾不憊焉；自反而缩，虽千万人，吾往矣。”非一片仁慈，毫无私屈者，能有如此之大勇乎？必所守者约而后所施者博，是非约无以为博也。惟能慎举动，省思虑，致一心于方寸，收百体于丹田，绵绵密密，不二不息，继继纯纯，无怠无荒，自然修其身而天下平。非俭何由广乎？至若不敢为天下先，正谦尊而光，安贞之吉。其能柔顺乎天下，而天下莫与之争，即能顺承乎天道，而天道默与以成。非有冲和之德，不敢为天下先，焉能大器晚成如是乎？是知慈也、俭也、后也，皆求道之本始也。勇也、广也、先也、皆奉道之末效也。今之学者不然，舍慈且勇，必生忍心；舍俭且广，心怀贪念；舍后且先，必有争竞——皆取死之道。即或幸存，亦行尸走肉，滥厕人群，其与死又何异哉？总之，慈为人之生理，性所同然。惟能守之以约，出之以和，则慈惠惻怛，自出真诚，天下未有不心折而屈服者。惠足使人，仁者无敌焉，尚何战之不胜，守之不固，貽羞于天下之有耶？《书》曰：“惟天阴骘下民，相协其居。”俾之以生以遂，永享

无事之天，所谓天将救之者此也。《诗》曰：“维天之命，于穆不已。”足见清空一气，流行不息，发育无疆，夫亦曰以慈卫之而已矣。

道曰大道，其实无极而太极也。然非从无极之始，混混沌沌中觅出津涯，又安知太极之根能测其起止乎？学者须先明道原，于不睹不闻之中，寻出至隐至微之体，即所谓虚而灵者是。顾其细已甚，曰黍珠一粒，又若有可象者。总之，无形之形，无状之状，迎之不见其首，随之不见其后，即人心中蔼然一片仁慈是也。虽至顽至劣之夫，亦不泯仁慈之性。孔子曰：“我欲仁，斯仁即至矣。”修丹岂有它哉？不过守此仁慈而已。何谓仁慈？如齐王见牛之觳觫而不忍，乡人见孺子坠井而惻然，此皆仁心发端，天心来复。由此思之，此个动机念，无时不有，第恐人不及觉耳。学者从天真发动处，扩充行去，自为炼丹有基。但不可务博而荒，只须守约而微。一心扳命，五体投诚。古云：“心要在腔子里，念不出总持门。”由此愈约愈博，愈微愈彰。其约弥精者，其拓之愈广也。学者可不以俭为本乎？虽然俭德为怀，固以约鲜失之良法，苟不出以谦和，又恐躁暴之性，起火伤丹，故守约尤须至和，在在自卑自小，不居人先，始为虚己下人。仁心常存，道气常存矣。若不尚慈而尚勇，不务俭而务广，不居后而居先，如此则心是凡有也，安望我有三宝持而不失乎？且人有仁慈，尤足得人之欢心，以之出战，战必胜；以之守城，城必固。此即喻临炉进火，烧退木贼三尸；守城沐浴，则保固胎婴元神。是柔和之心，为炼丹养道之要。况天之生人，予人以生、无不予以仁慈，能克念归仁，长生永命之丹，即在是矣。

第六十八章 不争之德

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。

士，士师也。士师用兵，原是尚武。《易》曰：“刚中而应，行险而顺，神武而不杀。”是用武而不武，士之善为士者。及大敌交锋，两军对垒，不得不陈师鞠旅，称干比戈，势奔山河，声震雷电。然究其心，士卒无多，而强敌忽然压境，不难弹琴退中原之寇，和曲解敌国之围。所谓不怒而成铁钺者是。迨至班师振旅，奏凯言旋，人皆盈廷奏绩，而彼独逊谢不前——所谓大树将军者，可以无愧矣。即或上赏频加，而反穷常觉赧颜——此善胜敌者所由不争也。《书》曰：“汝惟不争，天下莫与汝争能”，其斯之谓欤？若此者，皆由推陈布公，集思广益，不自恃其才，善用众人之才以为才；不自矜其智，善用众人之智以为智。所谓卑以下人者，此也。倘非察纳雅言，咨諏善道，虚怀若谷，谦尊而光。乌有此善战善胜之能王天下犹反掌耶？是皆无争之德，有以服民也。是皆用人之力有以威天下也。是皆下顺民心，上合天道，有以服民心也。

。是皆用人之力有以威天下也。是皆下顺民心，上合天道，与天地参而立万古之人极也。噫，非圣人至诚尽性，焉能于干戈扰攘之际，隐然寓太平揖让之风，用武不武，行怒不怒，相争不争如此乎？又况宽以御众，虑以下人，贤者在位，能者在职，天下之士，皆效忠抒悃，而愿赴功趋事，舍生奉命于其间如天道不言四时流行，万物献瑞，此所以配天地而立极也。《诗》曰：“思文后稷，克配彼天，莫匪尔极。”微斯人其谁与归？

此言药生进火，虽有猛烹急练功法，然亦因时为动，顺势而行，用武无武，所以无倾丹倒鼎之患也。纵气机之动，真阳之生，至大至刚，充塞乎两大，何异战者之赫然震怒，所向披靡！况采取进火，只因其气之浩然者扩充之，非好为强也。故一经洗练，而凡骨化为玉骨，凡身化作金身。所谓取金丹于反掌，犹取天下如拾芥也。惟其神凝无凝，息调无调，纯任乎天，不杂以人。虽天人交争，理欲迭起，不得不存理以遏欲，尽人而合天。迨至学粹功深，义精仁熟，毫无胜私克己、争功争能之心——仁者所以无敌于天下也。若是者，皆由谦和柔顺，虚己下人，一听气机之动静，而与为转移。故丹之成也，有不见而章，不动而变，无为而成者焉。何殊善用人者为之下乎？修炼人道，果能在在安和，时时柔顺，欲不用遏而自遏，理不用存而自存，是谓不争之德也。且以不争之心，顺理以施，随机而运，犹用人之力以成一己之功，是能范围天地之化而不过也。孔子曰：“天何言哉，四时行焉，百物生焉。”圣人与道合真，正不啻天经地纬，而立万世之人极也。

第六十九章 哀者胜矣

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

古人用兵，著为战策，其有言曰：吾不敢为主而为客。主犹君也，君主出令得专其政；客犹臣也，臣主奉令一听之君，所谓“饶它为主我为宾”是。是以吾为主，即以后天人心作主，而先天道心反退听焉。吾岂敢以后天人心为主，而以后天人心为客，在在依之以为命也可。不敢进寸而退尺者，盖谓战胜而进，即一寸也宜固守之；如败而退，即跬步也不可让之。若进有寸功，而退以尺计，是得少失多，难成易败。在用兵，为不才之将；在修道，为无功之人，吾岂敢哉？亦惟让彼为主，逊我为宾，则彼有可乘之机，我无可抵之隙，所谓制人而不为人所制，庶无挫辱之虞矣。见可而进，知难而退。其进也，必鼓其迈往之神；其退也，不予以可攻之势。如此小心，其难其慎，无非凡事让人以先，而已独处于后焉。故其行军也，若人能行而已似不能行者然；及其挺身而往，攘臂而前，又若人有臂而已无臂而已无臂者然。迨至对垒交锋，两军相

仍而战，又若人能敌而我无能敌者然。虽伐鼓渊渊，振旗填填。彼有所执，我岂独无兵者焉。如此进不轻进，退不轻退，诚知社稷存亡，国家成败，系于一战，敌其可轻视乎哉？试观古来慎敌者往往成功；轻敌者常常败绩。如管子之伐山戎，子玉之战城濮可见矣。况朝廷之兴衰，视将帅之得失。如不临事审慎，逞其才、恃其智，而谓人莫己若，似孟明之超乘以过，高固之出贾余勇，未有不败国家亡家、覆宗灭祀者。圣人之大宝曰信，轻敌者必丧人君之信。惟两敌相抗，两兵相加，而自弱自柔，至慈至惠。常以杀伐之气有于天地之和为忧；不以兵革之威得辟土地之利为乐。有时用兵疆场，亦出于万不得已。虽未哭泣徇师，而仁慈惻怛心之心，哀痛迫切之情，早已流灵于陈师鞠旅之间，而三军共沐其生成，万姓咸相为感激也。所以君子有不战，战必胜矣。非哀痛之心有以及人身，而入人心也哉？

此喻真阳发生，气机充壮，方可进火行工。如不静候铅气之气，而慢以神升降进退，循环运转，未有不邪火焚身，大遭困辱者。当其四候之际，必候坎气之自动，而离不得以专主，故曰“吾不敢为主而为客”。修炼之道，进行则常，退后则灾。如天之运行不息，水之流行不停，始克蒸蒸日上。若时作时辍，一暴十寒，则是进寸而退尺，功少而过多，终身必无成功矣。若此者，由不知归根复命之道乃日用常行之道，不可以智计取，不可以作为得；惟逆修丹道，顺运自然，学如不学，功而无功，相因而造，顺势而前，无少阻滞，无一把持，若禹之治水，行所无事而已。倘进火行符，轻于进退，犹行兵者之轻视敌人，未有不火起伤丹，炉残鼎败，以致铅汞一齐飞散者。噫，纯任自然，敬慎不败，固缉熙于光明；若妄作聪明，长生之宝必因此后天尸贼，为之戕害无存，又安望其成丹而可大可久哉？惟仁慈一片，哀痛十分，而后出之以和平，行之以柔顺，自然所向披靡，战无不胜。学人慎勿以后天识神为主，而先天元气皆退听焉，庶几其不差矣。

第七十章 被褐怀玉

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，则我贵矣。是以圣人被褐怀玉。

大道者，人心固有之良，日用常行之事，至近至约，不可顺夷离也。离则无道，无道则无人，又何言之有？况吾之所言，虽累于累万，盈筐盈箱，不可胜数，要皆切于人心，近于日用，无有难知难行者。顾何天下莫能知莫能行者？岂吾言之不易知不易行乎？盖言有宗也，即人所不学而知之良知也；事有君也，即人所不学而能之良能也。惟言知有宗，则近取诸身，而言皆善言；事知有君，则默窥其隐，而行皆善行。夫道若大路然，岂难知难行者哉？反身而诚，乐莫大焉。若不知言之有宗，事之有君，而求诸高远之地，广博之乡，是以

玩物丧志，务广而荒，以为形役，性为气累，而本来天德之良，迷慨欤？虽然，其知也于我何加？其不知也于我何损？况我之所以为我，初不因人之知不知也。知我者希，则我之贵乎我者仍自若也。是以圣人被至贱之褐，内怀至贵之玉，晦迹山林，藏身岩穴，亦惟顺性命之理，参天地之道，以修其在己，而人之知否从违，概不问焉。此所以圣者益圣，而愚者愈愚矣。

太上之言，头头是道，字字切身。即人以言道，即道以言身，易莫易于此矣。夫何难知难行者哉？顾人之昧昧者，良由道在迩而求诸远，事在易而求诸难。不务真常大道，反求糟粕绪余。如辞章记诵刑名术数之类，学愈博而心愈荒，事愈繁而性愈劣，无怪乎太上帝言。当时为人心所同，后世为太上所独也。良由不明言之有宗，事之有君耳。夫宗者君者，即人身之“中”也。尧舜授受心传，无非“允执厥中”而已。后如文之“纯一”，参之“慎独”，柯之“良知”，莫非人身之一“中”也。此个“中”字，所包甚广。其在人身，一在守有形之“中”——朱子云：“守中制外”。夫守中者，回光返照，注意规中。于脐下一寸三分处，不即不离是。一在守无形之中——《中庸》云：“喜怒哀乐未发谓之中。”罗从彦教李延平：“静中观喜怒哀乐未发气象，此未发时不闻不睹，戒慎恐惧，自然性定神清，方见本来面目。然后人欲易净，天理复明。自古圣贤仙佛，皆以此为第一步工夫。但始须守乎勉强之中，终则纯乎自然之中。”三圣人名目各有不同，总不外地“中”字为之宗，为之君。即如吾教以凝神调息为主，然后回观本窍，心无其心，气无其气，乃得心平气和。心平则神始凝，气和则息始调。其要只在心平二字。心不起波谓之平，能执其中谓之平；平即在此中也。心在此中即丹经的玄关一窍。到得神气相依，玄关之体已立，此为大道根源，金丹本始。它如进火退符，搬运河车，有为有作，总贵谦和柔顺。以整以暇，勿助勿忘。有要归无，无又生有。至有无不立，方合天然道体。此即得一而万事毕，吾道“一以贯之”之旨也。学者如此，太上之轻可解，庶不为旁门左道所惑也。若不知言之有宗，事之有君，未许升堂入室而迷于它往者。人能知此行此，自然有得于中，无慕乎外，如圣人之被褐怀玉，而融融泄泄不已焉。

第七十一章 知不知上

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。

睿智所照，自如明镜无尘，止水无波，物来毕照，毫无遁情。此神明洞彻，自然而知；因物为缘，如心而出。非臆度以为明，悬揣以为知者。其知也由于性光之自照，而不是有前知之明，却能知人所不知。此上哲之士，非凡人所能及也。凡人智不能烛理，明不能照物，往往拟议其人之诚伪，逆料乎事之兴

衰——幸而偶中，人谓其明如镜，自亦谓其烛如神。此等揣摩之知，非神灵之了照，乃强不知以为知：虽有所知，其劳心苦虑，其劳心苦虑，病已甚矣，是自作聪明者，自耗神气者也。夫惟以强知为病，于是病其所病。而穷理以尽性，修命以俟天。慧而不用，智而若愚，自然心空似水，性朗如冰，一灵炯炯，照彻三千，又何营回之苦，机巧之劳以为患也哉？是以不病。圣人明烛事机，智周物理。自有先觉之明，绝无卜度之臆。故凡人有病，而圣人不病焉者，以其能病所不知，病所不明，而于是一心皈命，五体投忱，尽收罗于玄关一窍之中，久之灵光焕发，烛照无遗，固随在皆宜，亦无往不利也。以其病病，是以不病。

此言慧照之知，是为上等；若矫情之知，实为大患。惟以强知之患为患，是以无患。圣人之得免于患者，常以此患为患，所以无患。大旨已明，兹不复赘。今再将道妙详言之：大凡打坐，必先从离宫修定，做一晌而后自考自证，果然空空无物，即明心见性矣。所以吾尝云：静坐之初，此心悬之太虚，待身心安定，意气和平，然后徐徐以意收摄，回照本宫。到得了无一物，介于胸间，从此一觉一照，即十方三界，无在而不入我觉照之中。然而觉性不生、觉性不灭，不过了了自了，如如自如而已。以此求玄，则水源至清，自可为我结丹之本。一霎时间，自然性光发现。何以见之？即吾前日所示恍恍惚惚中。忽然一觉而动，是修道之要始。而以性摄情，若不先讨出性真本来，突地下水府中求玄，不知既无性矣，何以摄得起情来？夫既有虚灵之蓬勃之机。要知离非属心也，凡凝耳韵、含眼光、戒香味触法，皆是神火主事，故曰属离；坎非是气，精气所在，即是属坎。即以神入血中，火热水里，未必即有气机发动——务须左提右挈，摄起海底之波，上入丹田，久久烹炼。火功既足，忽然天机发动，周身踊跃，从十指以至一身，跳动不止。身如壁立，意若寒灰。丹田气暖，此即火之不老不嫩，合中之时。若非有此效验，尚是微微，不可行火。若久见此景而不知起火。气已散矣始行用火，是为药老无用。学者审之辨之。然微阳初动，未必即有此盛气，只要心安意适，气息融和，亦可行子午河车。盖人身有形有质之血，不经火煅，尚是污污浊浊、一团死血。惟用神火之照，血中自生出一点真气出来。即佛所云“我于五浊恶世修行而得成道果”是。又古谓“鬼窠中取宝，黑山下求铅”，是皆不外浊精败血内以神火煅出此一点真气来。气既动，阳即生，又当知子进阳光，午退阴符，卯酉沐浴诸法，方能采得此真阳，运行流通，内以驱除脏腑之阴私，外以招摄天地灵阳之真气。久久用功，气质亦变。此河车一法，有无穷妙义也。古有言“气明子午抽添”，抽即抽取水府之铅，添即添离宫之汞。汞即心中灵液，后天中先天。从色身浊精败血中，以神火煅炼出而成甘露者是铅，即血中之气。气即古人谓水中

之金，此为后天中先天，只可以固凡林，不可以生法身。此是坎离交而生出来的药物，犹不可以作神丹。必要以性摄情，以性归性，性情和合，同煅于坤炉之中，忽地真阳发动，此为乾坤交而结丹。始可炼神丹为真仙子。总之，修炼别无它法，只是一个河车运转。初关河犹须勉强；中关河车，天人合发；到得上关河车，纯乎自然之天，不失其时而已。至于卯酉沐浴诸法，不过恐初学人心烦火起，行工不得不然。若到纯熟，不须法矣。总在学人神而明之可也。

第七十二章 民不畏威

民不畏威，大威至矣。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。

所谓威者，纲常名教之大，天理所最难犯者。使知慎独于衾影，畏天威于隐微，自然天锡纯嘏，眉寿无疆。《诗》曰：“畏天之威，于时保之。”若天威俨在咫尺，而戒慎弗懍旦明，致令伦常渐灭，礼义消亡，则天良无存，天罚不贷，而凶灾不免，性命难全。是民不畏威，大威至矣。若是者，皆由不知知仁为安宅，旷安宅而弗居；义以生气，舍生气而自丧也。呜呼！彼民不幸，未生太古之世，以德威为畏，德明为怀，故愚昧外愆，天显罔顾，而旱干水溢，疫疠灾荒，种种祸患兴矣。惟在上者导以天下之广居，使游心于太和之宇，无狭隘为居，而日蹈于危亡也；引以浩然之正气，使直养于清虚之天，无厌弃其生，而自罹于断绝也。夫惟自爱其生之理，自保其天之良，而不稍厌斲，即《诗》云：“敬天之怒，无敢戏豫；敬天之渝，无敢驰驱也”。天监厥德，俾尔炽而昌，俾尔寿而臧，实有与天地同为悠久者焉，是以不厌。非圣人其孰能之？古帝王恭己无为，懋昭大德，日就月将，洗心涤虑，精参造化之妙，洞晰本来之天，惟自知之耳。至若德业文章，外之所著，圣人绝不以之表见于人。且朝乾夕惕，重道守身，一息不肯离乎仁，天下无有加于己。其自爱为何如？它如名位声华，人之所尊重者，圣人绝不以之足贵。虽圣人自知自爱之端，亦凡人共知共爱之端——特凡人知之而必见之，爱之而必贵之；圣人自知不自见，自爱不自贵。其慎幽独，而不致炫耀于人；重保养，而不敢矜尚于世。岂凡人所可同日语乎？夫亦曰去欲取理，尽人合天，以至超凡人圣，绝类离群，而成亿万年不朽之神者，皆由此自知广居之安，自爱长生之乐，一于此不二于彼，而民自迁善而不知为之耳。舍此乌能若是哉？

此言无狭所居，其所居者必大。无厌所生，其所生者必长。虽然，用工之际，元神识神，不可不知。夫人受气之初，从父母媾精时，结成一点黍珠，此时絪縕缊缊，只有一团太和之气，并无一点知识。然而至神至妙，极奇尽变，作出天下无穷事业出来，都由此一点含灵之气之神，从无知无识而有知有识，从无作无为而有作有为，莫非由此而始。此时天人一理，物我同源，体用兼

赅，显微无间，故曰元神。此是天所赋畀的。到得血肉之躯既成，十月胎圆，呱呱一声，婴儿落生，此时识神始具。夫元神者先天之元气，天地人物一样，都藏于太虚中。一到人身，则隐伏于人身虚无窟子之内。此是天所赋者。修行人欲修成大道，夫岂可著空著色以求之哉？惟有一无所知，一无所有，扫却一切尘氛，而个中消息自现，灵妙自生。至若识神，乃人身精灵之鬼，万劫轮回种子，必要五官具备，百骸育成，将降生落地时，然后精灵之魂魄，方有依附。古人谓后天识神，因有形魄而生者也。此元神之大分别处也。但有生之后，元识两种神，交合一处——有时元神用事，识神退听，则后天之意气虽动，要皆由仁义礼智，而发为喜怒哀乐，识神亦化为元神者此也；有时识神用事，元神隐没不见，虽仁义礼智之见端，亦皆变为私恩、私爱、私憎、私嫌，元神亦化为识神者此也。总之，为口耳一身起见，皆是识神。一到识神用事，焉有光明正大，可以对天地、质鬼神的事业出来。惟混沌沌中，神焉一感而动，此时天理纯全，毫不挟后天识见，如能稳立脚根，端然行去，即纯乎天理，而无一毫人欲之私。吾故教人于无知无觉时，寻玄关一窍，良以此时与天地一体，与虚空一致。能从此把握行将去，则天地之生生，不难自我而为生生；虚空之变化，不难自我而神变化。此时一觉，诚为天地人之根源。修士不从此下手，又从何处以为仙圣之阶哉？要之，无思无虑而出者，元神也；有作为见解、自色身而出者，识神也。元神无形，识神有迹。一自虚无中来，一从色身中出，二者大不相侔。既明得元神生于虚无，识神生于色身，我于是正本清源，务令内外三宝闭塞，不许一知一见从有形有象、有思有虑而出。如此操持，如此涵养，久久尸魄之灵皆化为清静元神，八万四千毫毛亦转为护法灵神。所谓化识为元，转阴成阳者此也。此在人实力于虚无一边，不要为色身起见著想得矣。

第七十三章 不召自来

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。

《诗》曰：“维天之命，于穆不已。”人盗天地之气以为丹，即盗于穆不已之天命。此命在天即清虚一气，在人即太和一气。惟由平坦直养，直至浩然，充塞乎两大，即返本复命，上下与天地同流矣。养之维何？一在于死妄心——死妄心贵于刚，刚刚不屈于物，而令正气常伸；一在于生真心——生真心贵于柔，柔则能悦诸心，而令浩气常凝。此两者一往无前、奋其果敢之力者，死机也。逡巡不前，甘为懦弱之材者，生气也。勇于敢则杀，勇于敢则活，此进为退基，负为胜本。《易》曰：“日中则仄，月圆则蚀。”天地盈虚与

时偕行，或利或害，往往与世相反。故人之所喜，天之所恶也。且夫天亦何所恶哉？好生者彼苍之心，有时不用生而用杀；尚德者上帝之意，有时不以德而以刑。此盖生中寓杀，杀中有生，其意深微，有非人所能测度者。天之所恶，孰能知其故耶？是以修道之圣人，知福为祸基，柔为刚体，酌经权而用其中，忘利钝而守其正，不与凡人争利害，惟于一己辨从违。至于降灾赐福，惠吉替凶，虽圣人犹难测其微，况下焉者乎？夫圣之道，亦天之道也。圣人纯任自然，而进退升降，至运转于一身之中。天道无为自然，而生长收藏，常流行于太虚之表，所以不与万物争强。而修短频临，究无一夫之能傲，是不争而善胜矣。不与下民言理，而祸福所及，卒无一地之或逃，是不言而善应矣。虽其中或迟或速、或重或轻，暗中自有权衡，有不由人谋者在。故曰：“不召而自来，坦然而善谋。”任他才智过人，奸巧绝世，而肺肝洞见，虽张皇掩饰，有何益乎？“天网恢恢，疏而不漏”，洵不诬也。

遏欲贵果，不果则人心放纵，人欲缠绵，故勇于敢者杀——所以杀，人心也。存理贵柔，不柔即凡气暴躁，元气动摇，故勇于不敢则活——所以活，元神也。然死心所以活者相济。人心易死，道心易生，顾其中有天道焉。天有好恶，刑与德并施，生与杀共用。人或知之矣，而具生机于杀机之中，伏活机于死机之内，世人未易窥测焉。天之所恶，孰知其故哉？圣人心同天地，知恶之正所以好之——且非恶无以成好。此中循环妙用，虽圣人犹难知之。然而圣人之道，亦即天之道也。天不与凡民争是非而发育万物，无有不荷其煦妪而悖而驰之者；不与凡民言感孚而阴阳迭运，无有不相为默契而悖而驰之者。盖天人一道，寂然不动，感而遂通，化何神也！物我同源，廓然大公，物来则应，措何当欤？至人以无思无虑之真，默运神功于生杀之舍，暗袭天机于造化之宫，入水府，造金乡，踵希夷，绝视听，杀者生之，生者杀之，初不知其何以相胜相应，如子母夫妇，不召自来，不谋自合。如此其感孚之捷而神耶？至灾祥予夺，祸福贞淫，天网恢恢，疏而不漏，诚无有逃而脱之者，以虚空即道，道即天，不能逃虚空，即不能逃天网。人不违道即不违天，天休不于以滋至哉？

第七十四章 民不畏死

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。

古之治天下者，必因乎民情之所易动，而预为之防。不因人君之喜忧，惟视民情之好恶，顺其势而利导之，所以其教不肃而成，其政不烦而治。若民之灭纪败伦，干犯名分，而毫无畏死之心，我以五刑之设，悬于象魏，读之月吉

，是徒劳其设施，而无补于国计民生也，岂不枉费心力哉？惟因民之贪生而惧死，有敢为奸邪奇诡者，吾乃从而杀之，正所谓制一以警百，少惩而多诚。斯民自父训其子，兄勉其弟，不敢职为乱阶，以自戕生而就死。然杀之虽在其上，而所以杀之，亦视乎其人。惟至仁杀至不仁，则民自杀之而不怨，死之而亦甘。孟子谓“惟天吏则可以杀之”是。夫天吏乃可杀人，是常有司杀人者矣。若非天吏而以暴诛暴，是以乱治乱，不惟民乱益甚，而且代司杀者杀，犹之代工匠而运斤成风，挥斧斲轮，其能神乎技而妙于成哉？历观古今匠士，其身不能大匠，而代大匠斲者，奚有不伤其手耶？彼民不幸，不获生于有道之世，是以寇贼奸宄，殊无忌惮。又不幸不遇司杀之人，则启沃无从，反还何自？以致薄者愈薄，而厚者亦薄矣。不亦大可伤乎！

以畏死喻慎独。人惟慎独功深，则天人辨白，理欲分明。欲寡过而未能，思免愆而不得——于此兢兢业业，汲汲皇皇，省察其几微，克制其伪妄，不难欲净理纯，立见本来面目。若于不睹不闻之地，平日无操存涵养之功，而于欲动情胜时，思拔除恶孽，顿见性天，势必不除恶而恶多，愈洗心而心乱。太上曰：“民不畏死，奈何以死惧之。”理势乃相因也，惟能慎机于幽独，既有以知欲念之非，乃克遏欲于临时，庶可以还天心之正。一念扫除，一念清静，自不萌芽再生于其际。此民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢颠越不恭，败坏伦常。盖以有道驱无道，犹人君抚绥万姓，统驭群黎，以至仁杀至不仁，以大义诛不义，自然没有顺而存者安，近者悦而远者来，不致有倒戈相向，反戟为攻，而为仇为害也。学者欲去伪存诚，反本归根，其必杜之以渐，守之以恒，庶一窍通而窍窍都灵，元神安而神听命。所谓“人能常清静，天地悉皆归”；又曰人能一正其神，则诸邪自不敢犯。此与司杀者从而杀之不怨、死之亦安，同一自然之道、希有之效焉。

第七十五章 贤于贵生

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。夫惟无以生为者，是贤于贵生。

从来民为邦本，食为民天。国无民则国谁与辅？民无食则民何以生？是在为人上者，有以开田辟土，浚其源于未食之先；制礼谨变，节其流于已食之后；而复省耕以补不足，省敛以助不给——民自家给人足，而无庚癸之呼，饥馑之叹矣。即干旱不一，饥馑荐臻，而仓箱有蓄，自凶荒无忧。无如世之人主，骄淫不靖，糜费日繁：或珍奇玩好以为娱，或琼楼瑶室纵其欲，往往仓廩一空，而用度不减。正供尚欠，又加以重征：始而添租益税，犹胥畏乎民岩；继则暴敛横征，并不顾乎天命。声色是尚，奢华并臻。取万民之胸膏，纵一己之淫荡。即至国帑空虚，而诛求不稍贷焉。夫天地生财，只有此数。若此苛求不

己，取民无度。即大有频书，丰年履庆，而欲其不饥也得乎？邳隆之世，衣衣食食，宅宅田田，各亲其亲，各长其长。其君子无礼义之访，而自居仁由义；其小人无忠厚之好，而自乐业安居。盖上行行为治，下以无为自化。俗不期淳而淳，风不求古而自古。懿铄休哉，何其盛欤？迨其后科条愈设，而风谷愈偷；法令频彰，而盗贼弥炽。其在暴虐之君无论矣，甚至英睿之王，奋发有为，励精图治，政愈繁而伪愈多，法愈严而奸愈出。是岂气术之难回，天心之莫易乎？抑以不知穷源固本，而徒求之于末流？不惟无补无民生，反有累于世道焉。盖民心本无事也，而上以政令扰之；民情本无欲也，而上以章程乱之。朝廷多一政令，百姓多一奸欺；朝廷多一章程，百姓多一奇巧。无怪乎世道之大非，民情之日变，而愈治愈难也。惟在上者端拱垂裳，斯在下者自安分守命。上与下相安于无为之天，不亦乐乎！且乃致轻内，其劳心也日繁，其损精也愈甚。而神气因之消亡，身命因之殒灭，愈贪生愈速死矣。是以求生之厚，反轻死也。惟不以生为荣，且不以求生为重，衣食随缘自奉，用度与物无争，则心安而身泰，自性复而命延，永享无疆之福也。养其太和，自邀天眷，较之以为为贵者，不贤于万万倍耶？

神喻君也，民喻精也。顺行常道，以神为主，而精随之以行。故神一驰，精即泄。精之消耗，由神之飞扬——喻民之饥，由上食税之多。其事不同，其理则一。心为身主，天君泰然，百体从令；天君不宁，则一身精气耗矣，岂但下田倾倒已哉？是以神仙有返还之术，以气为主，而神听其号令——犹君从人欲、顺民情，庶气足神完，而民安国泰。此以上奉下，以上之有余，补下之不足者。即以一人事天下，不以天下事一人之意。丹道虽曰有为，亦要从无为而有为，有为仍还无为，方是先天之神气，可以入圣超凡。若一概有为，则神不静而气亦弱，势必炼而气不聚，愈炼而气愈纷。惟因其势而利导之，顺其时而措施之，修身治民，皆作如是观。若恐货财不足，身命难存，于是竭精疲神，希图养后天之命，日夜焦劳，寤寐辗转，神气之消灭者多矣。又况惟天之命，非人所求。君恐求生者无以幸生，且促其生于死地。惟不贵后天有限之生，隐以持先天无穷之命，庶性全而命固，身形亦足贵矣。

第七十六章 柔弱处上

人之全也柔弱，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，木强则拱。强大处下，柔弱处上。

人禀阳和之气则生，阴寒之气则死。一当阳和气聚，则四体柔顺，一身苏绵，而生机不息矣；一当阴寒气结，则肌肤燥煖，皮毛槁脱，而死气将临矣。试观釜甑之间，蒸蒸浮浮，则阳气氤氲，物融而化；到寒冻时候，物冷而坚。

又观天地春夏之交，阳气炽而万物畅茂，无不发荣滋长；迨至秋冬之会，阴气盛而万物飘零，无不枯槁。人物同源，无分彼此。是知天下万事万物，无不以坚强为死之徒，柔弱为生之徒也。譬诸用兵，往往强者取败，弱者取胜——如子玉过刚败绩，伯比赢师胜随是也。其故何耶？盖以强者衰之渐，弱者兴之几，宜其不胜矣。再观诸木，木至坚也，阴气盛而阳气衰，宜其大止拱把，而无由滋育焉。夫强大者生气尽，而死气临，诚物之至下者也；柔弱者阴气消而阳气盛，乃物之至上者也。人奈何不自弱而自强，不处下而处上哉？

修炼之道，最重玄关一窍，是为天地人物生生之始气。此气至柔而刚，至弱而强，且刚柔强弱俱无所见。惟恍惚杳冥中，忽焉阴里含阳，杀里喻生，似有似无，若虚若实，此真无声无臭，上天之载之始机也。人能盗此虚无元始之气，则先天生生之本已得，而位证天仙不难矣。即盗得玄关始气，以为金丹之宝，然二候采药，亦当专气致柔，如稚子骨柔体弱而握固，始得初气以为丹本。四候行火，又要知一身苏软如绵，美快无比，方是先天絪縕蓬勃之机，冲和活泼之象。有此阳气，可炼仙丹。再于退符之候，归炉封固，入鼎烹调，犹当绵绵密密，了了如如，无怠无荒，如醉如痴，神懒于思，口懒于言，所谓“天下春云如我懒，谁知我更懒于春”。如此之柔之弱，方是先天阳气，可以长存而不敝。总之，十月怀胎，三年乳哺，九年面壁，无非先天柔弱之气，为之丹成而仙就耳。修士当寻此柔脆之气，始不空烧空炼，枉劳精神也。

第七十七章 为而不恃

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？

天道流行，发育万物，无非一阴一阳，往来迭运，大中至正，无党无偏而已。故阴极生阳，阳极生阴。阴盛阳衰，则抑阴扶阳；阳盛阴衰，则抑阳扶阴。消息盈虚，与时偕行，庶生生化化，以成自在无为，万年不敝之天。何异张弓者然：持弓审固，内志既正，外体复直，务令前后手臂，平正通达——高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。然后顺手而发，随机自中，不患其或失。不若天道之自然——取民脂膏，饱其囊囊，往往损不足以奉有余。孰能以君上之有余，而奉天下之不足哉？惟有道之圣人，法天道而顺人情，损者损之，补者补之，不使小民有怨咨之叹也。虽为者自为，亦顺承天道而已，绝不矜所为焉；成者自诚，亦至诚尽性而已，绝不居其功焉。斯人也，殆与天道无为而化成，不归自然运度，不欲见有为之迹。成物之功，赫赫照人耳目，非贤而不欲以贤见耶？此所以为天无极，惟圣人合天地。

人生之初，原是纯阴纯阳，至平至正，无有胜负参差。故日征月迈，骨柔

体弱而滋长焉。迨有生后，火常居上，水常居下，水火不交，是以阴常有余，阳常不足。阳水每为阴火所灼，故人心益多，凡气愈炽，而天心所以日涸，真气所以渐亡，生生之机，无有存焉者矣。使阴火之有余，下补阳水之不足；既补阳水之不足，仍制阴火之有余——如张弓者然，有余者损，不足者补，则阴阳正矣。此皆水火自运，阴阳自交，而天亦不知其为之也。夫人道以有为而累，天道以无为而尊。修炼岂有它哉？惟以后天阴阳，返还先天阴阳，流行不息，自在无为得矣。

第七十八章 受国之垢

天下柔弱莫过于水，而攻坚强者莫之能胜，其无以易之。故弱胜强，柔胜刚，天下莫不知，莫能行。是以圣人云：“受国之垢，是为社稷主。受国之不祥，是为天下王。”正言若反。

太上前章言柔弱者生之徒，坚强者死之徒，是以柔弱处上，坚强处下，可知至柔而至刚，至弱而至强。当人日夜行习，在在以柔弱为善利万物而不争，常处污下而不厌。虽一滴之微，人得侮之。一勺之多，人得轻之。及其积而为渊，汇而为海，则汪洋浩瀚，能载舟亦能覆舟；能成物亦能戕物。不惟天下无以胜之，即善攻坚强者，无坚不破，无强不摧，亦莫与之抗衡。是知天下之至柔，能御天下之至刚；天下之至弱，能驱天下之至强。水哉水哉！何其柔弱如此，而刚强如彼哉？且天下之事，无有易于攻水者，而坚强卒莫能胜。人何以不居柔而俱刚，不为弱而为强者，随在皆是也？岂不知柔之胜刚，弱之胜强乎？盖以天良之动，莫不有知，而一动之后，顿为情欲所染、习俗所移，故悻悻自雄，不肯安于柔弱。是以机巧熟而义理生，嗜好偏而天真没。致令道心离，人心起；客气盛，正气消。生理无存，生机已灭，欲其生生不息也难矣。圣人云“受国之后，是为社稷主”，如成汤言“朕躬有罪，无以万方；万方有罪，罪在朕躬”。退步即为进步，所以受天命于无穷也。“受国之不祥，是为天下王。”如武王曰：“受克予，非朕文考有罪，惟予小子无良。”自后即为自前，所以荷天休于勿替也。岂同后世之卧薪尝胆，蒙垢纳污者，所得而拟议哉？

此真常不易之理，万古不磨之经，是为天下正言，而圣人则反求诸己，又何尝以此苛求于人哉？水喻一阳初动，真精始生。其机至弱，其势至柔。而渐采渐结，日益月增，以至于浩然之气，至大至刚，塞乎两大，统乎万物，而无坚不入，无强不破者焉。《悟真》云：“白虎首经至宝，华池神水真经。上善若水利源深，不比寻常药品。”顾气之柔弱，有似于水：至柔而寓自刚，至弱而兼至强，实有擎天顶地，捧日举月，呼风唤雨，驱雷掣电之威，是天下之坚强者。虽曰浩气，其实真精。须以至柔至弱之神养之，而以无为为为，无功为

功，庶几得矣。其曰“受国之垢，是为社稷主；受国之不祥，是为天下王”者何？即古人反躬自责，朕实不德，民有何辜之意也。学者求之于人，何苦反修诸身之为得耶？

第七十九章 常与人善人

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

修身之道，惟善为宝。为善之道，自治为先。盖道在内而不在外；修在己而不在人。惟事事内观，时时返照，过则改之，善则加勉。庶明善诚身，永为天地之肖子，圣贤之完人，而不至有所缺矣。足见为善者只问己之修省，不问人之从违。如责人而不自责，观外而不观内，虽一时小忿，积而至于大怨，纵能十分解散，而不至于成仇。然内无返躬自责之道，惩忿窒欲之功，虽能解之于外，而不能释之于隐微，安能清静无尘，潇洒自乐，而复乎本然自善之天地哉？故和大怨必有余怨，安可以为善？惟圣人持身接物，处己待人，一以修己为主，而人之是非好恶，概不计较。譬如合同契约，分左右而执之，永以为凭，明尔无我虞，我无尔诈之意。圣人执德如执左契，只修诸己不责诸人，此所以与天地同其大也。是谓“有德者司契”。无德之人，重外轻内，常以察察为明，而人之恩怨必较，此为“无德者司彻”。夫“司彻”者，以考过为事，全不自省而民弗从，何如司契者责己重，责人轻，而人无不相孚以信！可知责人者轻己，己之善难完；责己者轻人，己之善克复也。人底于善，而天心眷顾，自亿万年而不朽。《书》曰，“皇天无亲，惟德是辅”，即太上“天道无亲，常与善人”之谓欤？

圣人之学，惟洗心退藏于密。以外之善好丑，是非从违，一概不计。所以汰虑沉思，凝神默照，以至于心明性见，欲净理纯，上与天合德，历万古而不磨。其功始于守中，其成由于胎息，内亦知之乎？古人言胎息，学人莫是看作外息外气，的是凡息停时，那丹田中真阴真阳，元神元气，融会一团，混成一气，氤氲氤氲，蓬蓬勃勃，若开若阖，若有若无。视不见，听不闻，想象之而有迹，恍惚之而有形者，此殆人生之始气。心得之而有体，性得之而有用，人非此气不能生。欲成上品之仙，亦离不得此气为之主。古云人生之始，因理有气，因气有形，此天地生人之顺道也。返还逆修者，实从形形色色中，慢慢运起阳火阴符，收归五明宫内，而以太乙祖气，天然神火烹之，即可化形而为一气。又由此气一炼，即可化气成神。于此固守虚无，保养灵阳，即不还于无极之初，可以出则成形，入则无迹。道有何异于人哉？总之此个胎息，即返到父母媾精一团气血之候。人能养此胎息，日夜以无为有为、无思有思之真意，保宁之，团聚之，即结成灵胎而为元神。迨至十月形全，脱壳而出，上透顶门

，直冲霄汉，可以骖鸾鹤，上云霄，遨游天外，飞升玉京，直顷刻间事耳。然此胎息，虽从凡人色身中炼出，却又不是凡精气凡神结成；炼丹者虽离不得后天有形有色之精气以为之本，却又不全仗于此也。盖后天精气，皆有形质，便有气数，生死轮回，势所不免。又况粗精粗气，尽属蠢钝之物，焉能有灵？要不过借此凡色身中所有之顽物，千烧万炼，取出那点清静无尘、至灵至神之精气神，以为真一之气，而返之于我，以成仙胎神丹耳。所谓抽铅添汞之说，不过如此。其余著形色，皆非道之正宗。古之云：“胎从伏气中结，气从有胎中息。”是知欲结神丹，成就不老之躯，非养胎息不能；欲得胎息凝结于虚无丹田中，非结得有胎，它亦不肯来归。而纯纯乎动静与俱，若有一点凡气夹杂，凡神外驰，则神必外游，气必外泄，不能如子母夫妇，聚而不散也，知否？

第八十章 小国寡民

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。

小国寡民，地僻人稀，欲成丰大之邦，敦上礼之俗，似亦难矣。然能省其虚费，裁其繁文，使有什伯人之器而不用，则糜费少而器物多，国家之富可致也。且不纵欲而轻生，营私而罹死，远游它乡，贸居人国，而惟父子相依，兄弟是恋，重死而不远徙，则康乐和亲之世可臻也。以故“媚我君王，念兹土宇”，虽有舟舆，不肯远适异国，以离父母邦焉。朝廷深仁厚泽，沦肌浹髓，恩同父子，谊若弟昆，是以叛乱顽徒，悉化为良善，虽有甲兵，亦无所陈之矣。如此上恬下熙，民安国泰，使复行结绳之政，乐太和之风，亲亲长长，宅宅田田，甘其饮食，美其衣服，予以安居而乐俗，敦厚以成风，又何患国小民寡，难以懋大成裕，仁厚可风哉？第见民爱君如父母，君视民如子弟，忠心耿耿，系念殷殷，纵顷刻之别离，亦不忍也。虽邻国在即，举目能窥，鸡犬相闻，顷耳可听，而民则自少至壮，自生及死，不与邻国一相往来。此盖民之感恩戴德，沐化涵情，于君上者深矣！是以安无为之治，享有道之天，而不肯一步稍离。如此则国岂犹患小，民岂犹患寡哉？势必声教四讷，风声远播，而天下归仁，万国来同也。

此喻年老精衰者修炼之法。夫人到老来，精气耗散，铅汞减少，欲修金丹大道，亦似难乎其难。不知金丹一事，非属后天精气，乃先天铅汞。得其至一之道，采而取之，饵而服之，不论年老年少，皆可得药于一时半刻，成功千百年三月。特患不闻先天真一之气，徒取服于后天有形之精，不惟老大无成，即少壮之士，亦终无得也。惟下手之初，勉强支持，使手不妄动，足不轻行，目不外视，耳不它听，口不闻言，心无妄想，自朝至暮，涤虑洗心，制外养中

，退藏于密，不使一丝之牵，不令半毫之累——积之久久，诚至明生，自然目光内凝，舌神内蕴，心灵内存，四肢舒徐，头头合道。此喻“什伯人之器而不用”，然后用之无不足也。“民”比身也。人到老来，莫不畏死情极，好生心深。然畏死而不知求生，徒畏亦无益耳。惟谨慎幽独，时时内观，刻刻返照，不离方寸之中，久则致中致和，虽天地可位，万物可育矣！何况近在一身，而有不位不育者乎？此立玄化，养谷神；绵绵若存，用之不勤；惺惺常在，守之不败；寂而常照，照而常寂（即常应常静，无文无武）。所谓动观自在，静养中和者此也。固不事河车运转，斗柄推迁；又无须戡乱以武，野战则宜，守城以文，沐浴为尚，取喻于临炉进火，用师克敌也。此清静而修之法，非阴阳补益之工。不但老人行持，可得药还丹，即少年照此修持，亦可绵绵密密，不二不息，上合乎于穆之天。第躁进无近功，急成非大器，惟慢游饜飫，如水之浸润，火之熏蒸，久则义精仁熟，道有成矣。故“虽有舟舆，无可利用之；虽有甲兵，无所陈之”也。且夫进退升降，朝屯暮蒙之法，太上前已喻言：“兵者之后，必有凶年。”足见临炉采药行火，特为后天气拘物蔽深者立一法程——倘不如此，则凡气无由化，真金不可还也。若能静养为功，不施烹煎之术，惟守虚静中，则不知不觉，无为无思，自然浑浑沦沦，纯乎以正，默然合天，不待言思拟议，而与天地流行无间。此即“使民复结绳而用之”。不立文字，不假言诠，而“上记不用筹策”也。“甘其食，美其服”，即精贯于中，气环于外。内甘而外美，有不可名言者。“安其居，乐其俗”，则中心安仁，随其所之，无不宜也。修炼至此，了了常明，如如自在，对境可以无心，遇物何能相染——虽有所见所闻，亦若无见无闻，绝不因色声而生其心。故曰“邻国相望而不相往来”。此无上上乘，无下下乘，玄之又玄，妙而又妙之功。呜呼！学至于此，与道大适矣。

若论修道，古有两等修法：有清静而修者，有阴阳而补者。清静而修，即炼虚一著，不必炼精炼气为也。然非上等根器，不能语此。若果根蒂不凡，从此一步做去，都是顺天地自然之道，不似吾师今日之教，尚多作为也。盖人身之中，原有阴阳坎离、乾坤阖辟、日月水火、升降进退之机，犹天之运行，皆自然而然，无须为之推迁。但只一正其元神，使之不知不觉，无思无虑，那清空一气，浩浩荡荡，自然一呼一吸，上下往来，如乾坤之阖辟，日月之往来，水火之升降，阴阳之否泰，进退如此而已矣。虽有火候，不过清心寡欲，主静内观，使真气运行不息而已。虽有进退升降，不过以真水常升，真火常降而已。纵道沐浴，亦不过惩忿窒欲，涤虑洗心，令太和在抱而已。虽有得药成丹，亦不过以神为父，以炁为母，两两扭结一团，融通无间，生出天地生我之初一点真灵，即所谓离宫之真精，又谓人身之真汞；以我神炁炼比一个真汞，结

胎成婴，日后生出阳神，官骸血脉，五脏六腑，毛发肌肤，灵明知觉，无一件不与人肖——分之可化为万身，合之仍归一气——要皆自神父气母，两两交媾，而煅出这个真汞之精，以为阳神者也。然此真汞，须有生发之候。盖心为五脏之中炁，中炁一升，五脏之炁随升，中炁一降，五脏之炁随降。其生也，由于真汞之动；其息也，由于真汞之静。要之动静升降，皆属自然之道，惟顺其自然之运用可矣。但此步工法，自古神仙，少有从此一步下手者。何谓阴阳两补？必先识得太极开基，先天一阳发生，然后将我这点真阳之气，投入丹田之中，犹父母交媾，精血合作一团，入于胞胎之内，此为先天真种，种在乾家交感宫，日运铅汞，渐生渐长，它日出胎，方成脱壳神仙。若无此个真种，是空炼也。虽有所得，亦不过保固色身，不能生出法象也。知之否？有此一点真阳之气，入于胞胎，然后加以神光下照，久久真阳有动机，不妨将坎中之水，引之上升，离宫之火，导之下降，直将色身所有阴滓尸气炼化，只取得一味真气，配我灵阳，合而为丹，养之为神，可以飞升变化——然此亦自然之道也。凡人落在后天，神气多耗，年华又老，犹走路之人，离家已远，不得不从远处回来，所以必要费力也。夫以神气两分，未能合而为一，日间打坐，必用一点意思，几分气力，将我神气，两两入于丹田之中，不许一丝外走，一息出，一息入。我惟顺其呼吸之息，自一而十，自十而百，而千而万，在所不拘。如此紧闭大门，存神丹扃，作一阵，然后外息暂停，真息始动。我于此又温养一阵，然后真阳之气，蓬蓬勃勃，真如风涌云腾一般，我急忙开关引之上升。其升也以神不以气，但须凝神了照尾闾，一路之上足矣。到得真气冲冲，温养片刻，然后下降。总之真阳初动，必须用点气力，然后可升可降。盖以凡身浊气太重，必十分鼓荡，乃能祛其尘垢，而后有清清白白之神气，为我炼成丹本。所以古人云：始而采药，非用武火猛烹急炼，则真金不能出矿——此武火所以名为野战也。至于升降已毕，丹田气满，心神安泰，然后以炼虚之法，顺其气机而为之足矣。此虽勉强，亦是自然当如此者，生须照此行持可也。

第八十一章 为而不争

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，己愈有；既以与人，己愈多。天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

此章总结通部，示人《道德》一经，皆真实无妄之言，不得以文词不美，将此经置之高阁，而不论不议也。须知道本无名，强名曰道；道本无言，有言皆障。然为教化众生，不得不权立虚名，以为后学津梁。既有言矣，则言必由衷，发皆中节。此诚笃实之论。酌于古而不谬，准之今而咸宜。无虚饰，无妄吐。不须文采，何事繁多；单传直指，立见性天。言而信也，不求美焉。若

夫文章绚烂，询旨风流，殆文人举士之言，尚虚华以悦世，不足以为信也。彼言既信而为善，不求穿凿以惑人，又有何辨哉？其辩之者，殆聋耳目之聪明，饰闻见于伦类，掩耳盗铃，不足以云善也。夫善在一己，知在一心，岂必多乎？孔子曰“吾道一以贯之”；孟子曰“夫道一而已矣”。有何博欤？其博之者，殆道不明其宗统，语不知其归宿，泛滥于诸子百家，此记诵词章之学，非圣人博学于文，约之以大中至正之礼，不足以言知也。要之道也者，无物不然。取之无禁，用之不穷者。圣人空而不空，有而不有。不啻明镜高悬，清波朗照，何积之有？若有所积，是镜有尘垢之污，水有沙泥之染，非圣人空洞了灵之本体，不足言廓然而大公也。惟其空灵若此，则因应随缘，虽万姓纷纭，善难遍及，而一夫得咎辄引为辜，其为人也无复加矣。纵九州并列，惠有难周，而一地未沾恩，此心常抱痛。其与人也，何多让焉？故曰既以为人，而已愈有其功，既以与人，而已愈多其德。亦犹镜光之物来则照，物去则已，初无成心于其间也。圣人之心，亦如是焉耳。且夫圣人之心，即天之心也，圣人之道，即天之道也。夫天以默运为生成，虽有消长盈虚，总属生养之机，有利而无害。圣以无心为造化，虽有损益予夺，仍属仁慈之应，亦为而不争。假使天地有利有害，则天地亦私而不公，又焉能万年如一耶？圣人有为有争，则圣人亦积而不散，又安能至诚不息哉？呜呼！天地大矣，圣人大矣，虽有信言，亦因心作则，无假借也，无思为也。本诸身征诸庶民，亦天德之良知，人心所同具。为人即为己，与人亦与己。所谓物我一致，天人同源者，是圣人与天合德，于此见其量焉。

结语

此经注毕，呼群弟子而告之曰：日今大道，危如累卵。所赖尔学道诸人，以撑持天地，救正乾坤。纵说奸匪之徒，将有兵戈之动，然天有安排，总不至令尔等有不测之虞也。只怕尔等执德不宏，信道不笃，二意三心，或作或辍，斯亦自绝于天。不能上与天通，天纵有十分仁爱，欲生尔等于休养安恬之天，而无如其不能承接天休何也？生等近已见道明，体道力，自家确有把持，惟有一言一动，息息与天相流通，天自爱之重之，保抱之而不置也。夫以道在即天在，重道即重天，爱道即爱天。如此默契潜孚，自臻休祥。天道原与人道通也，试观古今来，只有悖道而为天厌者，未有遵道而不获天休也，生等可恍然悟矣。总之各行其是，各尽其诚，那以外之是非祸福，概有天作主张，生等切勿作越俎代庖之忧可也。夫大道之要，不过神气二者而已；但有先后天之别，修士不可不知。古经云：先天元神，体也；后天识神，用也。无先天元神，大道无主；无后天识神，大道无用。尔等用工修炼，必要于混混沌沌、无知无觉时，养得先天元神以为主宰；然后一惊而醒，一觉而动，发为后天识神。

此个识神，非朋从尔思，憧憧往来之私识，乃是正等正觉之元神，因其发动而有知觉，故曰识神。只怕此识一起，即纷纷扰扰，恶妄杂念，纷至沓来而不已者，就堕于私流于欲，而不可以炼丹也。惟有一心了照，矢志靡它。如此用志不纷，乃凝于神，神凝而息可调，息调即丹可结。故曰：“一心只在丝纶上，不见芦花对岸红。”如此一心，虽曰识神，其是即元神也。所以古云“天心为主，元神为用。巧使盗机，返还造化”，何患不立跻圣神！尔等亦明之否？总要于天心发动之后，常常稳蓄，不许一念游移，一息杂妄，庶几天心常在，道心常凝，虽有识亦比无识也。学者修真下手之际，贵乎一心制服两眼并口耳身意之妄识；于是集神于丹扃，调息于丹田，务使凡息断灭，然后元气始来归命。既得元气来归，氤氲活泼，宛转悠扬，如活龙动转，十分爽健。此元气之充壮，可以运行河车矣。苟气机大动，不行河车化精为气，化气为神之工，仍然凝聚丹鼎，奈未经火化，阴精难固，不能长留于后天鼎中，一霎时凡火一起，必动淫根、生淫事而倾矣。即或强制死守，不使它动，奈后天精气，皆属纯阴，未经煅炼，不强制它必泄，即强制它亦必泄也。夫以此诀一行，即可以夺天地鬼神之权，参造化阴阳之法，而自主自夺，“我命由我不由天”矣。实为长生不老之仙，所谓阎罗老子，亦无奈我何者此也。所以不许匪人得门而入，使天神无善恶报应之权。尔生属知道者，谅亦深明厥旨，切须稳口闭舌，莫妄泄天机、密钥可也。既有元气于丹田，而行河车之法，尤须假后天凡气为阳火阴符，逼迫而催促之，使之上升下降，往来无穷，鼓舞而煅炼之，使之化凡成真，变化莫测。苟徒有元气之发生、活子之现象而无后天凡气，则先天元气，岂能自上自下、自煅自化？此金丹虽先天的元气为本，然亦必需后天凡气为之功用也。至于金丹，始终全仗火候。古人临炉，十分慎重，惟恐一气偶乖，有干阴阳造化。故曰进火行符，犹之煮饭，火缓则生，故贵惺惺常存；火急则焦，故贵绵绵不绝。生于此二语，可知用火之微矣。到得地下雷鸣，火逼金行，此时若非武火，金气安能上升？然必善于用武，任它烈焰万丈，光芒四射，我则以一滴清凉水，遍洒十方足矣。此即气壮而心享之道也，亦即清静恬淡为本之妙术也。故曰：“龙虎相逢上战场，霎时顷刻定兴亡。劝君逢恶须行善，若要争强必损伤。”诚哉以势可畏，其机至危，而此心不可不临炉审慎也。生既明得此旨，永无倾泄之患焉。虽然，此行河车之法，当如是耳。若一概施之于守中，气机未畅，心神未宁，一以纯任自然之法行之，则神气安能打成一片，有何药物可采哉？此必于玄关初现时，肾气上升，心液下降，用起数息之武火，不许一念走作，一息奔驰。如此紧催慢鼓，鼓动橐龠机关，然后凡息方停，真息始见，人心乃死，道心乃生。否则漫说自然，必无自然也。故曰虽有生知之圣人，亦必下困知勉行工夫始得。古云：“西山白虎正猖狂，东海青

龙不可当。两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。”又曰：“降龙须要志如天，伏虎心雄气似烟。痴蠢愚人能会得，管教立地作神仙。”此种武火，施之于龙虎不交、水火不济之时则可，若行河车，则已龙吟虎啸，夫唱妇随，于此仍用此个法，则又恐迫逐真气散乱，孟子云：“如追放豚”，既入其茆，又从而招之，此为大错矣。吾将全功毕露，生等须努力修持，以慰吾师之望焉。切勿妄泄，自干罪咎。

黄元吉道德经注 终