

## 太清元道真經

經名：太清元道真經。不著撰人。據本書跋文，當為唐人所作。三卷。底本出處：《正統道藏》正一部。參校版本：《道藏》河神部玉訣類《太上老君元道真經注解》本（簡稱合明子注本）。

### 太清元道真經序

元道者，玄元之上道，黃老之心秘也。元和中，孟謫仙降世，其胎親皆積至誠醇厚，請仙又至慈敦孝，先感東山陶大通君，先示死生之變，因命執本根焉。本根即元道也。次感南統樊大君，戊戌歲降之，口授此經。故皆大紀樞要，直指長生久視之道，蓋黃庭云至道不煩矣。

### 太清元道真經卷上

元道者，太上老君之元上道也。老君道有三，上、中、下也。黃庭道有三，上、中、下也。又諸道各有三，皆其次也。老君中道與黃庭上道比，諸道又次比之。元道有三，此經又其最上者，故曰元上元道也。此道至高，虛元玄妙，澹泊元為，動合自然，故學者難親焉。若非上士機高倏然玄悟，不可學#1也；非謹懼於死、攀向於生者，不可學也。諸中道、下道多慕上而行者，此道難合，故久不降焉。若機高上士，特然行之，則自得元量也，謂虛恬。元量，通易元量，暢適元量也。又諸道皆有師奉，皆明犯罰，此道元諸師奉，故元罰也。諸道皆須擇山處靜，或別處草庵乃可行之，不然有損，唯此道可塵世成之。經曰：鼻引口吐，可去浮寒虛熱，不可排積元黑也。注氣可以通百關，理萬病，非養黑復元也。嚙黑可以救飢劣，非自然充積也。行黑可以潤脈悅膚，非常道也。此道歸根復命之道，故曰元道。如堅筋補髓，固護五藏，清利泥丸，安住丹靈，六不妄入，三不妄出，纖濁盡去，真氣倘佯，騰太虛蔚玉清，上為真君者，皆此道也。

### 太清元道真經卷上

#1學：原奪，據合明子注本補。下一學「字同。

### 太清元道真經卷中

人者，萬物之中至靈者也，與天地同生於虛元之始，因元黑結而成形。形體既立，十天之神降入身中，為人神，故能成人也。既與天地同生於虛元之始，則合與天地齊壽。今天地則能長久，人不能長存者，何也？蓋天地能安靜和柔，不移於本性，常守虛元，湛然不勞，得自然之道，元黑不散故也。人不能長存者，緣生妄想，移於本性，不執自然，不守其根，自取其勞，又常求自益，故元黑消散，弗得長存也。因六賊妄生，目妄視，耳妄聽，鼻妄香臭，口妄言味，身妄作役，意妄思慮，故終不歸根也。故曰歸根，則可以永存而長生也。夫真一之道，可以永存歸根者，復元黑之本也。復元黑之道，非他也，湛寂

而已。人能常歸心湛寂，則元黑自然而復也。復元黑之法；應常以臧息為候，心源湛寂，其息漸臧。臧半息增半壽，從臧息至元息，則復元歸根矣，乃可住世。凡人以有息為常。聖人以元息為常，動而有息，靜而元息。故有息元息，自在也。元道之士，常宜以元息為常，有息為妄，元息為是，有息為非，湛然養黑，三靈歡然，三魂暢然，神魂歡暢，則元黑白復矣。黃庭道三十六慎，一應至三十六應，乃為半功。又諸道應慎皆多，此元上道總一慎三應則成功也。一慎者，慎其休止耳。不休止則可至元道。三應者，三轉意也。每一轉意一百日。第一轉意應一百日，有事元事皆可臧息，為第一轉意，謂初恥有事止，元事乃可，行是則塵慮息臧，虛恬日增，為第一轉應也，小功成矣。第二轉意應二百日，忽忽自止，為第二轉意也。至是則不嗜穀味，元大飢渴，為第二轉應也，中功成矣。第三轉意應三百日，兀然自住，為第三轉意也。至是則飢渴不至，寒暑不侵，死籍永除，天地齊壽，為第三轉應矣，通用三十一周，曰大功成矣。

大君曰：有事元事，皆可臧者，功萌也。有事元事，皆可臧者，元黑漸復也。忽忽自止者，元黑將定也。兀然自住者，元黑歸根而定也。大君曰：從臧息至元息，從元息至定。此定不取不捨，元為之定，非執定之定。如得此定者，陰陽自調，四時自離，元黑自滿，眾神自柄，能通玄奧。故陰陽調則百病不生，四時離則元暄凍寒暑，元黑滿則元飢渴，眾神棲則兵虎不能害，慧通玄奧則萬事不生。

大君曰：人之思慮不一者，元黑散也。此道功成，元妄發動，所發元不善，所用元不中，故非中不用，非用不發，故有善發、慧發、通發，皆自然而然也。故元喜怒欲爭、一晨懼愛惡之發也。

大君曰：長生非他也，神全、黑全、形全而已矣。神全者，樂虛元，喜清靜，湛然黑和，而神自全矣。元黑充積，形神永存矣。神黑皆全，故舉形而仙焉。《住黑兼行功經》曰：調黑臧息，其功若是，住黑兼行功又倍之。住黑者，候神黑安恬，因而住之，至極為一通，每能鸚鳴前可行五六通，漸加至十通，如此行臧息之道，功倍速矣。慎吐引大奔，初不能免，且慎奔吐，終宜俱微。

大君曰：住黑可以通百關，開堅滯，理萬疾，導元黑。百關通則疾臧之，元黑隨所通則津路流注，元黑津液所及之處，則永不壞矣，則謂之金髓玉骨，長生而仙。

大君曰：臧息住黑，皆以元息定黑為成功。若獨行臧息則功遲，專行住黑則難以至元息，若通百關而兼臧息，則元黑易充盈，其功倍矣。

太清元道真經卷中竟

#1法：原奪，據合明了注本補。

太清元道真經卷下

但示其首篇之目，不見其文，道成將舉乃可見矣。言其報功耳，其功一其報萬，大約如茅君九錫。此乃上道，又百倍之。學元道者，元辭勤矣。下卷首目約數十篇，後聖所紀者五篇而已。功報一，志報二，不退報三，不妄報四，不須捨報五。

元道別錄：

元道元他，所慎休止，而不休止，萬非元所措矣。塵世士或難常行，時有休止，休止之中不可不慎。今錄戒慎於後，為暫休止者言矣。

慎一大息二

小乏三日臧三十日。十五大息為一小乏。

大乏臧六十日。三十大息為一大乏。

一忿臧十日。

一小醉臧五十日。

一大醉臧百日。

一一及臧十日。

一慎臧二十日。

一懼臧七日。

一怒臧三十日。

一飢臧三日。

一飽臧五日。

一犯慾臧五十日。

一驚臧十日。

一勞一倦皆臧五日。

又飲食觸忌，寒熱過差，風濕所及，起居失節，言語散雜，思慮煩躁，此皆損元黑，隨所觸犯輕重所臧凡言犯臧者，皆臧其實功耳。元道之士深宜慎之。

元黑難積而易散，關節易閉而難通，住黑固不可絕，所得深宜愛惜。此經從太古太上老君傳血脈，相付一十九人而絕，皆已登仙位，品居尊極，其經不留世。至唐開元戊戌歲，南統樊大君口授孟謫仙，孟謫仙又口傳王虛元，虛元為立三篇，參述元道之機要焉。

太清元道真經卷下竟