

太上老君元道真經注解

合明子隱芝內秀注

經名：太上老君元道真經注解。原題合明子隱芝內秀注。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部玉訣類。參校版本：《太清元道真經》，收入《正統道藏》正一部（簡稱白文經本）。

太上老君元道真經注解

合明子隱芝內秀注

釋題曰：元者，本也，始也。道者，太上真一之道也。經者，徑也，本始之真元。此經最妙，故曰真經。

元道上篇

元道者，老君元上之道也。元上者，為窮高不測，為最上之宗，故曰元上。

老君曰：其道有三，上中下也。

此分三丹田，上中下也。故上有泥丸，中有赤城，下有熙海，故曰三也。

黃庭道有上中下也。

仙經曰：一偶一奇之為乎，味不再嘗，偶不再舉。

諸道各有三，皆其次也。

言諸道者，不一之道。故法有多門，為煉丹而成，各相而舉，或控鯉而昇天，或乘龍而上漢，或祭醮而朝元，或咽氣而長生，或即溯流而延命矣。仙經曰：道有萬法，俱得長生，水有千源，盡朝東海，俱長生也。

老君中道與黃庭上道比之，道有此三經，其最上者，元道也。此道至高，虛元玄妙，澹泊元為，動合自然，故學者難窺焉。

最上者，為眾經之首，妙者為諸法之門。

非上士高機倏然自悟者，不可學也。

故學者宿著道緣，志同鐵石者，陰功助佑，仙氣合成，道成歸天。

非懼於死常舉於生者，亦不可學也。

棄非道之財如冤家，離妖冶之色若仇雠者，方可與道相合。

說諸中道多慕尚而行之，與此道難合，故久不降焉。

此者若奔真求假，雖得理而難成，是不合也。

若高機上士，特然行之，則自得元量也，

此者為世人劣量淺學，選擇堅固好生惡死之人，故曰高機上士也。

通易元量。

更元多難矣，出諸廣也。

又諸道皆有師奉，皆云犯罰不一，唯此道元諸犯罰，故元師奉。

《內教經》云：為元為，念不念，動不動。此三者真偽相參，使曲直相教，以名有犯罰也。

若諸小道，須擇山林處，乃可行之，

古高士混於塵寰，不可方可；中士隱於山林，方可不可。故元道與諸道，事有差別，法有捷門，亦元觸犯而返損，禁誡異端，虛成疾息者。此元道理合重玄，故元諸損也。

不然者有損也。

仙經曰：小道易惑，中人易敗。老子曰：不見可慾，使心不亂也。

惟有此道，可以塵世而成之。

仙經曰：上道元為，損而非損，至理自然，病而不病。老子曰：和其光同其塵，湛兮或存。故元損也。

鼻引口吐，可以去呼寒熱，

老子曰：玄牝之門，此為生死之根，綿綿兮若存。能用此理即可天長地久，寒暑難侵。故呵屬其心，心元積毒，故元寒暑。

及可排積元炁。

排積者，從羸入妙，微而成之，道自降矣。若人急用求當，返剋而元功，故曰排積也。元炁者，自然之炁，來自冥冥，降自虛元，悟者有元有用，而元元不元，故曰元炁也。

閉炁可以救飢劣，通百關，治萬病，非養炁復元也，咽炁可以救虛弱，非自然充滿也。

故上士修真，妙中體妙，出入元為，專守一道，玄中悟玄，不失元道也。故仙經曰：鼓腮強咽，當為求死之由；閉極口奔，此是傷神之本。學道之人，切忌此也。

行炁可以潤肌膚，非常道也。

人能得志者，元炁充而有微，肌膚潤而光澤。雲行雨施，萬物滋也；炁充百脉，萬神靈也。仙經曰：元一毛不通於炁，元一節不住於神。

此道歸根復本，合於自然，故曰元道。

老子曰：夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。大凡運用，須明三一，其無自充，若忘而有為，終當自悟，不能返朴歸根，此是失元道之理也。

若修成者，堅筋補髓，固護五藏，清利泥丸，安靜丹臺。

人若達道，筋骨自變，返少還童。《中黃經》曰：肌膚霜白筋骨青，地府除籍天錄名，坐察陰司役鬼神。得元無精爽，恬淡自然，天地護衛，毒物不行，諸疾不生。《黃庭經》云：骨青筋赤體如霜，七竅去不祥，永得安也。

六不妄入，三不妄出者，此道也。

大凡修道，切忌六欲，內關於心，濁亂於神，濁於心，滯於炁，六欲動，起六情，六情動，動而六根濁，六根濁而六情染，六情染而與真道遠矣。三不出者，三丹田中三元正無不可妄而施泄，為三丹田中有三元，三元凝而成三一，三一化而生三魂，三魂變而都萬神。萬神者，元道陽神也。故元神而成炁，炁結而成精，精化而為萬神，故曰神。神者，炁也。無者精，精者道也，道者物也。老子曰：恍恍惚惚，其中有物。物不可忘物。仙經曰：施炁於人，能生其人；留炁於身，能生其身，故不妄出也。《黃庭經》曰：若當次海百瀆傾，葉去樹枯失青青，故不得出也。穢濁盡出，真炁倘佯身騰太空，上為真人。自古登真者，皆因此道也。

穢濁出者，謂久久而行，方得大道，

五穀滓穢，自然頓絕也。仙經曰：子欲不死，腹中元滓，故曰盡出也。

元道中篇

人者，萬物之中至靈，與天地俱生於虛元之始，元炁結而成形。形既將立，則十天神降在人身中，化為神矣。

老子曰：積精聚炁，父母和合，陰陽交媾始一月為胚；二月為胞；三月為胎，形兆分也，三魂降焉；四月四神衛，四神者，青龍白虎朱雀玄武也；五月五藏安鎮也；六月六律洛六根也；七月生七魄也；八月八景見，和真八神也，八景者，五藏、三丹田是也；，九月安九官，生九真，九官者，在泥丸周匝上下是也；十月成形，十天神條，元道炁全，方得受生。故曰與虛元天地同生。老子曰：天地媾精，已生其人。

故能成其人矣。

為得元道而成形也。

既與天地同生於虛元之始，合與天地齊壽。今且天地久長即為人不能長久者，何也？曰：天地能長久者，蓋為溫靜柔和，不移本性，常守虛寂，湛然不勞，而得自然之道，元真不散，故能久長也。

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，常求自益，思慮不息，關機萬端，故元炁隨欲而消散，故不得長生也。人不能與天地長久者，天元為而人有為，地元欲而人有欲，天常明而人自昧，地基敦而人自浮，天炁輪而人熙滯，地伏泉而人有炁，此者與天地相返，自不守元道而體虛元，故不能同也。命延億載者，為留炁身中，存其命也。

六根本來虛靜，為人自生妄想，六賊所牽，終不得歸根。因此六賊：心妄生，目妄視，耳妄聽，鼻妄香，口妄言，舌妄味。終不能歸根，故不可永存也。歸根者，為復元炁之根本也。

凡為賊亂中和，失其本性，心有妄而神自亂，目有妄而外視，耳有妄而外聽，鼻有妄而失靈關，言有妄而失真行，舌有妄而玉液不結，皆因妄牽，去道遠矣。

復元炁之道，別元他法，但降心湛寂而已矣。人常能虛心湛寂，則自然元炁復也。復元炁之法，當以喊息為候。心神湛寂，其息自喊。喊半息，增半壽也。

半息者，為人一晝一夜有一萬五千息。若能歸根定住不至出入者，延命本壽外一半。

從喊息至元息，則復元歸本矣，故可住世永劫而不壞也。

閉息之道至妙，寄意念神，冥然體道，道復歸身，神復歸根，玄關微出，久而成真也。經曰：凡人隊有息為常，聖人以元息為常。陰符經曰：死者，生之根，為元息之道也。

動而有息，靜而元息。故元息者，自然之道也。修元道之士，常宜以元息為是，有息為非，元息為常，有息為妄，先以喊息為事則易而功多，若不以為事則難而功少，但湛然養炁，則三靈歡然，神魂暢焉，則元炁不習而至矣。

老子曰：人能常清靜，萬神悉皆歸。《黃庭經》曰：心意如致欣昌，此之謂也。

黃庭之道，有三十六慎，每一慎為應，至三十六應乃為半功。諸道應慎皆多，惟元道總一慎三應則成功也。

故修道之士，積功而煉精炁為定。

一慎者，慎其休止也。

故修道內守堅固，事元暫忘，故不可休止也。若慎而止，萬元一失。

三應者，三轉意也。一轉意一百日。

為次第而功積，相家有其月數。

第一應一百日，有事可止，元事可臧，至此則塵慮自臧。

煩事俱不能興動也。

虛澹日增，此為第一應也，小功成矣。第二應二百日，忽忽自止為第二轉意，至則不食五穀，不嗜五味，元大飢渴，是中功成矣。

人至二百日後，小功成而中功滿，永元飢渴。

第三轉意者，三百日元炁兀然自住，元道歸根，飢渴不至，寒暑不侵，死籍永除，天地齊壽，通世為一周，此是大功成矣。

得道之後，地府除籍，上天錄名，東斗注算，西斗注祿，北斗落死，南斗上生，字標仙錄，永為真人矣。故曰死籍永除矣。位入真仙，出入華胥之國，棄賤人問，因此而昇天。

有事止元事臧者，功萌也。此法但有事元事皆可臧矣，則元炁漸復也。忽忽自止者，元炁將定也。兀然自止者，元炁已定也。定者，萬物皆壞，惟此定身永不動矣。大君曰：從臧息至元息，從元息至定。定者，不取不捨，是元為之定，非執定之定也。得此定者，陰陽自調，四時自離，元炁自滿，眾神自柄，惠通玄奧。

老子曰：其智自悟，從元入有也。

故陰陽調則百病不生，四時離則寒暑不侵，元炁滿則永元飢渴，眾神柄則兵虎不害，惠通玄奧則萬事不生，皆自然之道成矣。

惠謂不出戶知天下，不窺牖見天道。

大君曰：人之思慮不一者，元炁皆銷散，陰魄盛矣。惟此道功成，妄自滅也。

修道之人，至三百日後猶有陰魔相惱，尸鬼動搖，忽自猖狂，轉生情切，往往自退，切宜守也。

縱有所發元不善也，所用元不中也，故有善發、有惠發、通發，皆自然而然也，永元喜怒哀懼驚惡之發矣。

人志道，喜怒俱息，禍害不生，永得功行相承，妙自致矣。

大君曰：長生元他。神全、炁全、形全而已。神全虛元，炁全湛寂，形全清靜。元炁充積，

充者滿積者，結眾化成神明也。

形永存矣。神炁皆全，故能舉形而昇仙矣。

住氣兼行氣法

訣曰：調炁臧息，其功稍遲，若住炁兼行炁，其功倍也。住炁者，候神安和，久而寧帖，因而住之，至於極者為行通。每候鸚鵡鳴前至寅時，可行五七通，漸漸加至十通，或作意漸增之，意炁俱定即定，恬自極。初可以鼻進，數息便住，至極有益元損，甚微妙也。

每住息之時，須候常喘息，出了便住，此名外炁不件。亦須先冷一室，擇其良友專數其息，此要漸，漸增多也。

如此行臧息之道，功倍速成。

陰符經曰：絕利一源，用師十倍。

其慎者，吐引大奔。初修之士故未免也，不得不慎，其奔吐宜慎之為妙。

不慎者，忽有內傷，心見反損也。經仙#1曰：出微微入綿綿，明至理自通玄。

大君曰：住炁可以通百關，除堅滯，治萬病，導元炁。

修行人住炁，若園人灌畦，一滿而水通，百豚眾物皆滋也，一炁而靈變萬

神，三丹俱王，故言要在導乎元炁。

若百關通則減息，元炁隨意自開，津路流注，元炁與津液所及之處，先化為髓，永不壞也。

《中黃經》曰：蒸荒曝骨達諸關，握固漸通，開百竅。百竅關連總有神，由子軀除歸我身。怡然得達自明真，自明之道永長存。故不壞矣。熙初時則覺遍身微熱，此是元炁充滿四肢，盈溢百竅，故日在此。應也。即須握固，運入三丹田。三丹田出，故流遍於身，通於百神，可使毛髮躑躅，容貌光芒，顏如處女。仙經曰：元一毛不通於熙，元一節不住於神。此是練骨法，久久集之，則金髓玉骨長生仙矣。

大君曰：減息住炁，以元息為常，定炁為功。若猶喊息則功遲，若專住炁則難得至於元息。若通百關，兼行炁喊息，則元炁自然充盈，其功速倍而成矣。元炁全身以不舉不動為頭，以不出不入為足是也。泯其萬境，息此六情，普洗煩心，松滌諸想。

元道下篇

下篇元他法，皆言報功。經曰：但是首篇，不見其文，道成將舉乃可見也。言其報功者，報修元道之功也。經曰：報功之事，皆是仙家靈變，神用之儀飾，駕馭之靈物，宮闕之異觀，飲饌之珍羞，引從之童僕，賞玩一之玄樂，以報修行之功矣，萬代記錄，如茅君九錫為上道又百倍。學元道者，元辭勤矣。下篇首目約數十篇，所記者五篇，今以錄之。

《中黃經》曰：人得道之後，昇身於寥天之上，馭以九霄之儀仗也。天尊所賜者，十方彩女各執旌麾，百龍引駕，玉童相隨，前有龍幡，後有虎旗，羽服飄飄，八風齊吹，八鸞而後鳴，成歌，九鳳而前唱成曲，項戴七曜玲瓏之冠，足著五色捲雲之履，裙拖蟬帶之裙，被搭離羅之被，佩於金虎之印，上朝太清仙帝者。帝者，金闕玄元老君。功報一，志報二，不退報三，不怠報四，不須拾報五。元道報別錄。大君者，是南斗之中長生大君也。此五者不拾，則元道功元斗不成矣。所慎休止，若不休止，萬不錯矣。塵世之事或難行之，時有休止，休止之中，不可不慎，今錄戒慎於後，為慎休之者言矣。一大息，喊二日功。一小乏，喊二日功。一大乏，喊三十日功。一小醉兼吐者，喊六十日功。一大醉兼吐者，喊一年功。一犯慾，喊三十日功。一大嘔，喊二十日功。一哀一懼，各喊七日功。一飽一飢，各喊五日功。一驚，喊十日功。一勞一倦，各減二十日功。一煩一燥，各喊五日功。一忿，喊十日功。

凡飲食觸犯，寒暑過差，風濕所及，起居失節，言語散雜，

老子曰：多言數窮，不如守中。仙經曰：閉言之人，與道合真。又防泄天機。《易》曰：慎言語，節飲食，內守沖和。恐失其道也。經云：與人爭曲直

，陰功喊算壽。思慮煩多，此皆臧損元黑。隨所犯輕重，度所臧多少，隨日而補之不可懈怠。所言臧者，損也。所臧幾日，並是臧其實功。修元道之士，深宜慎之。元熙難積而易散，關節易閉而難通。住黑固不可絕，其所臧尤宜精至。凡修，取五更初，起坐梳頭，熟通一百餘過，披頭，隨意導引，摩挐四肢，呵吐濁黑，微微然待元黑調帖，元思慮，心湛寂至微，自然喘息微而其息自臧，臧至半息增半壽，臧至元息元道之功成矣。古之真人，勤而行之，頃刻元捨者，一年功成矣。若是日行二時之功者，五年成矣。修成此道者，乃為太極元上真君。此經從古至今，太上傳十九人，皆各登仙昇居太極，其經不留於世。自大唐元和戊戌歲南統大君因傳孟謫仙，孟謫仙轉傳於世，至虛至妙，遇而秘之，非人莫傳，傳之則殃及玄遠。

讚曰

有元道兮，虛元之祖，冥津之根，萬經之首。三一之門，說大魁廓，旨細微塵，杳兮得信，寂兮通神，產其有象，斗宿星辰，論其黑也，永骨靈根。唯我元道，不澄自繳，濁之不渾，元元之教。至定歸根，元剛發泄，夫物芸芸，三十五分，得一長存，惟我元道，獨處為尊。元象之象，元始之魂，輪轉日月，包裹乾坤。圓兮張兮，敦兮復淳，性善利物，養乎群民，過貪者損，不足者均。自然非有，本合乎人。

太上老君元道真經註解竟

#1經仙：此二字疑倒。

#2百關通：原作『百關不通』，據《元道真經》本文改。

#3事：按《元道真經》本文當作『士』。

#4臧：原奪，據文義補。