顯道經

經名：顯道經。不著撰人。一卷，底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

顯道經

老子曰：人有五心，面有五色。力壯氣盛，肌膚充溢。骨涌面白，血涌面赤，髓涌面黃，肌涌面黑，精涌面光，氣涌面澤。體性各異，剛柔難成。或有聰明，或有迷塞，或有誠信，得道訣法，或有強梁，反白為黑，令道不明，慎勿授與。老子曰：人有盛衰，自在兆身。年立十五，神駐丹田。年立二十，精氣益強。年立三十，勢力橫行。年立四十，頭神損，白髮生。年立五十，目神損，無光精。年立六十，藏神損，五喉傷。年立七十，足神損，行梁張。年立八十，陰神損，莖不強。年壽百二十為天年有道者度，無道者凶。不須遠慮損精神，安心守靖，虛無淡泊，自為真人。

老子曰：道成之法，其變非一，唯有五藏，道之所歷。玄道有根，太虛中立。以無為本，不可止失。道有雄雌，相隨不別。其神是魂，與魄並合，變成赤子，養人體骨，上下浮游，通利血脈，衰無所容，神不迷惑，精之道之，名曰淡泊。

老子曰：道生三部，各自有名。分為六腑，交會丹田。總攬百脈，制御陰陽。一吸一呼，有死有生。不得奢精，泄去符信。道成變化，登乎太玄。三合成德，與天交並。審而還丹，名曰自然。

老子曰：初入道室守玄元，玄中有玄是我命，命中有命是我形，形中有形是我精，精中有精是我氣，氣中有氣是我神，神中有神是我自然變化太虛。審能存之，壽命自延。

老子曰：德以形為車，道以氣為馬，魂以精為根，魄以目為戶。形動德散，氣越道叛，精消魂損，目動魄散。是以聖人靜形閉氣，畜精愛視，道德凝滯，魂魄固守，形一神萬，道成變化，臨危不懼。子之修而得道大要。

老子曰：合道不言。得無文之真，頭髮茂盛。得道之根，手足汗氣充盈，晝夜不外，日月合光，不饑不渴，龜龍胎息，冬溫夏凍。道士之服飲食玄丹，登於太清，還年不老，道之自然至道不遠，近在己身。恍惚存亡，匿影藏形。洞浸萬里，觀於九天。持意如水，命乃久存。

老子曰：授道之法，必擇柔仁，無暴無躁，行之立成。非有才巧，積習入神。得之者度，失之者傷。毫釐之初，玄道幽深。驅馬萬里而不遇觀，骸骨之中，無不異者。但修身守道，道自歸子。

素道解

老子曰：初入道室，法先以破除之日，解五過七污，束流水上沐浴，齋戒

，令身鮮潔，五臟平安，志意和適，除損萬事無為，淡泊，則可治道，明受師法。

或問：初入道室，高燥鮮潔不？老子曰：先以生炭著於室中，令逐濕氣。無令有蟲鼠。振幃帳林席，無令有塵垢。晝夜燒香，令內中皆香。無令有器物，有器物則意不專一。

或問：初入道，先齋戒不？老子曰：先五日沐浴蘭湯，身乾髮燥，飢飽適意，精氣和悅，乃可入室也。

或問：道欲聞百鳥音不？老子曰：常使人遠逐飛鳥及鸚犬，四鄰無喧嘩，以清靜為本。

或問：道時手足間有尺寸度數不？老子曰：以意適之，各有尺寸，不相干錯，名為之淡泊矣。

或問：道枕席有高下法不？老子曰：枕高肝縮，枕下肺騫，以四寸為平枕，席令柔軟，其息乃長。

或問：道外當偃，或有數者不得正偃，云何？老子曰：正偃身安，其氣易行，無傾無側，無屈無伏。正偃者，道之大法。

或問：初道氣息未習，欲長反短，欲散反疾，欲留反還，云何？老子曰：初道務清務靜，無強無長。或問：息得時何以為驗？老子曰：氣初至時，腸鳴脈動手足痛，氣之故也。

或問：氣至身何如？老子曰：氣至身，身漸寒，欲驚安心定志，無使之驚，聽氣之所為也。

或問：道氣出入常從何來？老子曰：氣出丹田者，人之命門，元氣之本根，五臟得之，以鮮明精氣之所出入也。

或問：道氣生丹田，出入何臟？老子曰：吁入肺心，吸入腎肝，呼吸相逢，交會太倉，三焦和引，拘制魂魄，自然之氣，道之命長，審而行之，必為真人。

或問：道行氣有晝夜不？老子曰：晝存氣府，夜存神宮。氣府者，名曰丹田。神宮者，名曰明堂。晝不存氣府，元氣不行；夜不存神宮，目不睹神。

或問：道氣未至當如何，須起欲外及倦得動搖，可不？老子曰：倦須復起欲臥自恣，氣未至時，為之無數。或問：道氣或有能者，或有不能者？老子曰：要在體性，有精者道之易，無精者道之難。要當心專，亦有相祿。

或問：道氣男女同法不？老子曰：丈夫精者，二三日得氣；婦人精者，四五日氣通則有所聞見。道之證驗，精氣之大效。

或問：道有老少不？老子曰：年少者氣易行，年老者氣難行，用日為遲，要少氣休矣。

或問：道自以籌長三寸柱丹田者，何？老子曰：初道氣時，教恐妄其丹田，氣不流行，故乃以籌柱丹田，舉其柱，令氣到其處。

或問：道時丹田久晝明，日可因之，不將更久乎？老子曰：數明久，田無發絕，久久自見其田，明如日光，氣到如涌雲。

或問：道時可衣小衣不？老子曰：初道盡解衣去之而淡臥手足，擾被去身不寒，恐後傷人，衣小衣為善。

或問：道已解可得起不？老子曰：手足定繫槃鼓，呼侍者取衣，則起，步引以舉槃鼓者，重愛其氣，不欲令氣得越泄矣。

或問：一日可數道不？老子曰：道時一日三四為之，百日後道成且為之不數道，奪人氣息。

或問：道絕久復為之，可得飲酒不？老子曰：可，或有自恣，貪酒者而不常道，後復為之，氣行如故。

或問：道無室可於外不？老子答之曰：初於室成，百日後自恣，要不如密室鮮潔為善。

或問：道有輕舉，何等輕舉？意將夢之其形自舉乎？老子曰：道氣久精神振之，其形自舉，此道將欲成之。

或問：道求度世，欲止民間成可不？老子曰：民間多欲，令意不專，入山潛處，守志自然，功滿形變，則得長生。

或問：道成後，可得入房室不？老子曰：欲得飛仙度世，勿入房室，不欲度世者，百日之後可自恣矣。

或問：冥夜可道不？老子曰：禁之。夜為死氣，邪鬼並行。晝為生氣，以用鸚鳴、平旦日出，令氣易行。

或問：道常以鸚鳴為始，秋冬云何？老子曰：春夏以難鳴或至平旦，秋冬以日出或至食時，要取密室和溫，早晏無所在。

或問：道所見怪，何物乎？老子曰：道數十日，有白頭老嫗從一女子常侍左右，有頃去，忽不知所在，是其怪也。

或問：道見怪手足擾，口妄言，瞑目顧念田不？老子曰：專心一意，瞑目念田，行氣如故，勿薛勿疑，久久怪自休。

或問：道常瞑目，念田何容見怪？老子曰：意未專，志未定，則見怪，無自是，無恐起為他事，無與之語，與之語則將人俱去矣。

或問：道未至時，手足擾，口妄言，豈故為之，將自然乎？老子曰：是自然氣之所為，非邪所教。

或問：道手足擾，口妄言不止，云何？老子曰：遠者二時，近者一時，氣定意專則自休矣。或問：道見怪者，告人已不？老子曰：告人者，神後不復來

，怪者真人之媒驛，勿罵呵堂為善。

或問：道已解，得講諸繆惡不？老子曰：講諸不祥則致凶傷，惡夢恍惚，眾邪合同，正氣難致，邪氣往從。

或問：道已解，何時飲食乎？老子曰：道已起步，步已則食。不步，氣合含飲食則消矣。

或問：道欲何食乎？老子曰：食之乾輕之物，梗糧、麥鈔、脯膳、棗栗，令息條長，養生之道。

或問：道已。後幾日可得食重物薰菜不？老子曰：道成後百日，欲得為食，以要節少為本。

或問：道欲少食飢云何？老子曰：雖飢氣息安靖，食飽者五臟交格，令氣難行。

或問：道常道氣可絕穀不？老子曰：將欲度世離俗，急當絕之以氣息，久久不飢不渴，道之大要。

或問：道欲習精思，不欲絕穀可不？老子曰：食穀滿腹，腐污盛糞神不居形，但道不止，久久自不飢。或問：道人生從小至大，以穀自長，何為絕穀乎？老子曰：穀唯生人長大，不欲使人食之至老，老死皆由於穀矣。

或問：道絕穀可得度世不？老子曰：合無者自知，自然不食，但存氣煉形，何憂不長存。

或問：道欲絕穀，五藏有微病云何？老子曰：且勿絕穀，節食為之。又百日之後，斷穀稻米粥及餌清物。

或問：道成後可飲酒不？老子曰：酒令人迷惑，氣脈煩結，百脈不通，留生熱，不如不飲，可為清潔。

或問：絕酒可以道不？老子曰：不可傷人血脈，欲道先吸氣，滿腹吐之數十，則可以道。

或問：道飢飽有所傷不？老子曰：大飢氣不藏，大醉氣越，大怒氣竭，大樂氣飛揚，大驚還傷神。

或問：道動止有法禁不？老子曰：久視傷明，久聽傷聰，久臥傷氣，久勞傷精，久住傷骨，久行傷筋。

或問：道五味有所傷不？老子曰：鹹傷血，酸傷髓，甜傷肺，辛傷心，苦傷精。夫五味，各有所傷，要取入口，味和為甘。

或問：風寒雨濕，可以道不？老子曰：禁之。無以閉目，豫而避之，積道氣盛，邪氣無所從傷之。

或問：灸刺若創，服藥可以道不？老子曰：禁之。灸刺及創，令氣越泄。服藥傷五藏。

或問：道坐起有法度不？老子曰：坐常平膝，垂陰曳腰，直膺昂頭，內視含氣安息，形充氣盛，精神不越。

或問：道意常不樂，惆悵不安，何所存思？老子曰：常念善則善，氣來，若嘗思念惡，邪來傷人。但專心守道，邪無以干。

或問：道時有所存呼？老子曰：先呼五神名，心神名陶吻，肝神名監監，肺神名巖巖，脾神名卑卑，腎神名撫撫。從次呼之，以處丹田，氣則至矣。或問：道入室，陽氣所從生，本命何所繫屬？老子曰：氣所生者生於膽，命所屬者屬於目，知此二者則可入室，不知此二者，道必迷惑。

或問：道氣成積年，以何為證？老子曰：積年道日久，洞浸萬里，日月星辰、明鏡炬火、輝輝日光來照形兆，諸神營衛，不召自來，是道之證，慎勿妄語。

或問：道成時有限度不？老子曰：六十日為中度，百日為大度，其已道成，身不復老，數有日久氣行如風雨。

或問：道身有規矩，為何處所？老子曰：規矩之房中有紀綱，圓則為規，方則為矩，安規擊矩誰知之者？而知規矩父子相與耳。

老子曰：無賣吾道，以行求錢；無街吾道，強授豪榮；無損吾道，以與詭佞。吾道秘重，萬金不傳。有聖則出，無聖則藏。傳得其人，令道清明；

傳非其人，還受其殃。藏之金室，閉以玉闕，含口結舌，無泄吾文，以血為盟，上謁元先。

老子曰：凡世俗人求道德，先存其神，其正白如明珠，平旦存在鼻下人中；食時在髮際中；日中在頭；上哺時在頸項上二者中，下哺在腰；日入在龜民；夜半在玉英；頭過在胃間；向晨柱脾；鸚鳴在肺，過喉入中；平旦復在鼻下人中。飲食行步出入，意當常念之。是謂存神長壽，種道德之根。

絕穀食氣法

凡欲絕食、昇虛求仙之道，當安處靜室，先呼三神之名，然後服氣。

一、元先帝卿，守上丹田，使我求得所從，送給行廚，令氣充足。

二、子丹光堅，守中丹田，使我求得所從，送給行廚，令氣充足。

三、元陽谷玄，守下丹田，使我求得所從，送給行廚，令氣充足。

呼三神已，晨朝空腹正外，東度，手腳離身相去五寸，捲兩手如嬰兒握，頭下卻枕，合口閉目，口含一椒，取其津液，鼻飲氣，一咽靈泉已，口中微去其氣。如是飲氣三百六十，名為一頓。九十飲，事須一息，調定氣力，更從一始，復滿九十咽。如此四息，得成一頓。日中、日入，飲服亦如前。日滿十旬，藥力始備，當息之間，具行六法，除卻六病矣。

一噓去身極，二呵去熱氣，三吹去風，四嘯去玲，五咳去氣，六吹去煩。

禁目不得久視，行不得過遠，語不多，立不久，眠須少，又不得騎乘。當服氣時，若渴飲水及蜜漿，欲服前先絕食想藥必易成。若不堪，服過時不得食珍熱食，五味不得過分，不得頓食飽，必損人。初過時，先食少粥，漸減氣數，經數日方食飯，亦不得飽。服氣轉少，食漸轉多，至復日然後乃飽，服氣方止。此是安全之道。絕穀三日小極，十四日復小極，頭眩慎勿怪怖也。休根一旬，精氣力初微，顏色痿黃。二旬之時，動作眩暈，支節梁張，大便微難，小便赤黃而已，或時下利，前唐後強。三旬之時，身體消瘦，重難以行。四旬之時，泊色轉悅，心志安康。五旬之時，五臟調和，精氣內養。六旬之時，肌體如故，機關調暢。七旬之時，心惡喧譁，志願高翔。八旬之時，淡泊寂寞，信明衛方。九旬之時，榮華滑澤，音聲洪章。十旬之時，精氣皆至，其效日昌，修之不止，年命自長。三年之後，灸槃除滅，顏色有光。修至六年，髓填腸韌，預知存亡。經歷九年之後，役使鬼神，玉女侍傍，腦實脅並，不可復傷，號曰真人，上佐上皇，與天同壽，日月合光。傳非其人，身受災殃。

神仙圖曰：子常念道，道亦念子。憂患思道，疾病思道，貧賤思道，窮困思道，富貴思道，飲食思道，入山澤思道，涉河海思道，外起思道，常行思道，道與子並。道之所出，萬物皆生，萬神皆成，無所不護，無所不榮。忘道須臾，道入八冥。念道行氣，子則長生。道者，吾也。吾與子並，欲為長生之衛前，當存之。行止、飲食、坐起、外息，便皆思念之，晝夜不忘，然乃保全，精氣神不離身，則長生矣。

顯道經竟