

Electronic Supplement to
Handbooks for Daoist Practice

修
道
手
冊

Louis Komjathy 康思奇, Ph.D., CSO
Center for Daoist Studies 道學中心
Ravinia, Illinois

Electronic supplement to *Handbooks for Daoist Practice* 修道手冊 by Louis Komjathy 康思奇.
Twentieth Anniversary Edition (TAE). 3 vols. Ravinia, IL: Square Inch Press 方寸書社, 2023.

ELECTRONIC SUPPLEMENT TO
***HANDBOOKS FOR DAOIST PRACTICE* 修道手冊:**
SOURCE-EDITIONS OF DAOIST TEXTS THEREIN

Handbook #1: *Nèiyè* 內業 (Inward Training)

Handbook #2: *Lǎozǐ* 老子 (Book of Venerable Masters)

Handbook #3: *Huángdì nèijīng sùwèn* 黃帝內經素問 (Yellow Thearch's Inner Classic: Basic Questions)

Handbook #4: *Tàishàng Lǎojūn shuō cháng qīngjìng miào jīng* 太上老君說常清靜妙經 (Wondrous Scripture on Constant Clarity and Stillness as Spoken by the Great High Lord Lao)

Handbook #5: *Tàishàng Lǎojūn jīnglǜ* 太上老君經律 (Scriptural Statutes of the Great High Lord Lao)

Handbook #6: *Tàishàng Lǎojūn nèi rìyòng miào jīng* 太上老君內日用妙經 (Wondrous Scripture for Internal Daily Application of the Great High Lord Lao)

Handbook #7: *Huángdì yīnfú jīng* 黃帝陰符經 (Yellow Thearch's Scripture on the Hidden Talisman)

Handbook #8: *Chóngyáng lìjiào shíwǔ lùn* 重陽立教十五論 (Redoubled Yang's Fifteen Discourses to Establish the Teachings)

Handbook #9: *Tiānyǐnzǐ* 天隱子 (Book of Master Celestial Seclusion)

欽定四庫全書

管子卷十六

唐 房玄齡 注

內業第四十九

區言五

凡物之精此則為生精謂神之至靈者也得此則為生下生五穀上為

列星流於天地之間謂之鬼神藏於胃中謂之聖人是

故民氣謂上之精者則人氣也杲乎如登於天杲明貌也杳乎如入於

淵淖女教反乎如在於海淖淖洿也卒乎如在於已人有氣則存故如在

也於已是故此氣也不可止以力以力止之氣愈去而可安以德

守勿失是謂成德不失常也德成而智出德成智自生也萬物果

得以智安物物皆得宜凡心之刑刑法也謂得安之法也自充自盈充盈謂完而無

也虧自生自成凡此皆得安之法故也其所以失之必

以憂樂喜怒欲利此六者過常以亂於心則失矣能去憂樂喜怒欲利

心乃反濟若能去六者則心反守其所而能濟成也彼心之情利安以寧安寧

者心之所利也 勿煩勿亂和乃自成若無煩亂心自成折折乎如在於

側忽忽乎如將不得折折明貌言心明察若在其側及其求之則忽忽然而不得渺

渺乎如窮無極渺渺微遠貌言心之微透如欲窮之則無其極此稽不遠日用

其德常以此考心不遠之則日有所用也夫道者所以充形也自形內而虛者皆道

而人不能固人不能固守其虛反以利欲塞也其往不復其來不舍利欲之心則道往而不復雖其有來無處可舍謀乎莫聞其音今謀欲尋於道則不聞其音

卒乎乃在於心冥冥乎不見其形尋至於極則近於心之心之方寸虛道之居不見其形

乎淫淫乎與我俱生道故曰與我俱生也不見其形

不聞其聲而序其成謂之道雖無形聲常依序而成故謂之道也

凡道無所善心安愛言道無他善唯愛心安也心靜氣理道乃可止

也若靜心則氣自調理故道來止也彼道不遠民得以產人得之以生則道在人故不遠也是故卒乎

其如可與索推尋其終似可與索眇眇乎其如窮無所及欲窮之則眇眇然

無彼道之情惡音與聲音聲者所以亂道故惡之也修心靜音道乃

可得道也者口之所不能言也目之所不能視也耳之

所不能聽也所以修心而正形也雖不可以言語視聽用之修心則外形自

正人之所失以死所得以生也事之所失以敗所得以

也

也

也

也

也

也

也

也

也

也

也

也

也

成也

凡道無根無莖無葉無榮道非如卉木而有根莖花葉也萬物以生萬

物以成命之曰道無根莖而能生無花葉而能成則陰陽不測者也故命之曰道天主正

平分四時天之正也地主平均生萬物地之平也人主安靜無為而無不為人之安靜也春

秋冬夏天之時也山陵川谷地之枝也為地之枝條也喜怒哀取予

人之謀也四者謀之用也是故聖人與時變而不化時自變耳從聖木不化

物而不移物遷而從之聖本不移能正能靜然後能定必正靜然後定也

心在中耳目聰明四枝堅固心苟定於中則耳目自聰明四枝自堅固者也可以

為精舍心者精之所舍精也者氣之精者也氣之尤精者為之精氣道乃生

氣得道能育生生乃思生則有心故思也思乃知思則知生也知乃止矣成智

則理足故止也凡心之形過知失生安心之法智過其度則失其生一物能化

謂之神一事能變謂之智一謂無也謂無心於物事而物事自變化以為神智也

化不易氣變不易智惟執一之君子能為此乎苟執一故能不

易其氣智也執一不失能君萬物無心為有心者主也君子使物不為

物使無心故能使物而物不能使也得一之理治心在於中苟得中則心自治矣

治言出於口治事加於人則無狂事然則天下治矣一言得

而天下服一言定而天下聽公之謂也理心之謂形不正德

不來中不靜心不治正形攝德天仁地義則淫然而自

至言欲正形攝德但能則天之仁法地之美則德淫然自至淫進貌也神明之極照乎知

明之極理照智者神萬物中義守不忒若常守中則無差忒不以物亂官貪

則官亂不以官亂心貪官則心亂也是謂中得能忘官貨則中心自得也有神

自在身中得則神自在身也一往一來莫之能思神不測者也故往來不能思也

失之必亂得之必治謂神也敬除其舍精將自來精想思

之除謂有則想思之寧念治之寧靜思念則心自治嚴容畏敬精將至定

但能嚴敬則精至而定也得之而勿舍耳目不淫心無他圖既得精守之而

勿捨則耳目不淫心無他慮也正心在中萬物得度心在中而正則無過舉故萬物得度

也道滿天下普在民所民不能知也言人皆有道但一不能自知耳

言之解上察於天下極於地蟠滿九州若能解道之一言則能察天極

地而中滿於九州地而中滿於九州何謂解之在於心安解道者在於心安我心治

官乃治我心安官乃安言官之治安皆從心生也治之者心也安之

者心也治之與安心無不由心以藏心言心亦藏於心也心之中又有心

焉以心藏心故彼心之心謂心中所藏之心音以先言言從音生故音

獨定世廟全書 卷十六 管子

先言音然後形有音然形然後言有形則言然後使有言則出

命故有使然後治不治必亂使而違亂乃死亂則凶禍至故死也

精存自生其外安榮精存於中則自然長生內藏以為至故死也

泉原內藏於精則無窮竭若水之泉浩然和平以為氣淵言精既浩然

氣故為淵之不涸四體乃固生氣之淵不有竭泉之不涸故四體固也

竭九竅遂通藏精之泉不竭乃能窮天地被四海體固

故能壽單天中無惑意外無邪邪蓄生於惑意故內

也心全於中形全於外中全則外完不逢天菑不遇人害天

人害能禍謂之聖人人能正靜皮膚裕寬耳目聰明筋

信而骨強但能正靜則皮膚自裕寬乃能戴大圜天

履大方地鑒於大清道視於大明日月敬慎無忒日新

其德徧知天下窮於四極敬發其充充謂道也是謂內得發

於道故然而不反此生之忒忒差也若不反守於

內得也凡道必周必密周密則慎不泄必寬必舒寬舒則博而密必堅必固堅

則精守善勿舍勿舍則善自成遂淫澤薄就遂淫邪既知其極

不解反於道德知極反德則常道自隆全心中不可蔽匿有諸內必

形於外也

和於形容心和者見於膚色內暢者善氣迎人親於弟

兄惡氣迎人害於戎兵不言之聲疾於雷鼓謂全心以

也德者不疾而速不崇朝而過天下故疾於雷鼓也

心氣之形明於日月察於父母全心之氣發形於外則無不雅無

不知若明於日月察於父母也賞不足以勸善慕

乃善非刑不足以懲過畏刑懲過氣意得而天下服若

本為善刑不足以致過非本無過氣意得而天下服若

慕當不畏刑意氣內得心意定而天下聽心意定則理

此誠善也故天下服搏氣如神萬物備存搏謂結聚也結聚純氣則無所

能搏乎能一乎搏結則自一也能無卜筮而知吉凶乎吉凶在

故不須卜能止乎能已乎謂正而未能勿求諸人而得

之已乎求人者惑思之思之又重思之求已者必須思

之而不通鬼神將通之若再三思之而不通則非鬼神

之力也精氣之極也言今能致鬼神者非鬼神自見其

四體既正血氣既靜一意搏心耳目不淫雖遠若近言

體正氣靜意一心搏耳目之用不有淫過事雖遠大可以近速而成也

思索生知近而遇慢易生憂疎慢輕易必致暴傲生怨殘暴傲虐傷

也憂鬱生疾憂鬱鬱塞懷不疾困乃死既疾而困可思

之而不捨內困外薄思欲不捨則五藏困於內形骸薄於外也不蚤為圖生

將巽舍既已內困外薄尚不圖之如此則生將巽適其舍而至於死則也食莫若無飽

飽食者善閉塞思莫若勿致致思者多困竭節適之齊彼將自至齊中

能節食適思常莫過中則生將自至凡人之生也天出其精言稟精於天也地出

其形地出衣食以養成其形合此以為人言合天地精氣以成人和乃生二氣

和乃成其生也不和欲察和則精不可見至不生察和之道其精不見其微不醜醜類也言

於微驗又不知其類也和之精類雖不可見但能平而正則和氣獨擅於旬平正擅旬論治在心此以長壽

中論其適理又不離心如此則可以益算而長壽也忿

怒之失度乃為之圖若忿怒過度則當圖而去之節其五欲去其二

凶喜怒過度皆能為害故曰二凶不喜不怒平正擅旬不喜不怒可謂和也故能既平

且正獨擅於宵中也凡人之生也必以平正所以失之必以喜怒

憂患是故止怒莫若詩詩有清風之愜故能止怒去憂莫若樂節樂

莫若禮守禮莫若敬守敬莫若靜內靜外敬能反其性

性將大定凡食之道大充傷而形不滅大充謂過於飽大攝骨

枯而血涸大攝謂過於飢血涸充攝之間此謂和成謂血銷滅而凝涸

中也充攝得中則和暢而有所成也精之所舍而知之所生舍於和成言精智生於和成飢

飽之失度乃為之圖國之令合於度飽則疾動飽而疾動則食氣銷飢則

廣思飢而廣思則志其飢老則長慮老而長慮則適其老飽不疾動氣不通

於四末四末四支飢不廣思飽而不廢廢止老不長慮困乃

遯竭令老則益困而連竭大心而敢心既浩大又能勇敢寬氣而廣當寬舒其氣而

廣有所容其形安而不移形安則志固故不移能守一而弃萬苛守一則惡

謂雲氣意行似天能調其氣故比於雲意之行氣似天之布雲也凡人之生也必

以其敬敬則志氣和故生也憂則失紀怒則失端憂怒過常則失其端紀憂

悲喜怒道乃無處憂怒則害道故道無所處愛慈靜之遇亂正之若

愛德則當靜之若遇廢亂則當正之勿引勿推福將自歸去而勿引來而勿推但任平而

往福則自歸也彼道自來可藉與謀藉因也因其自來而與之謀則意動而理盡靜

則得之躁則失之靈氣在心一來一逝靜則來躁則逝其細無

內其大無外所以失之以躁為害心能執靜道將自定

得道之人理丞而屯泄匈中無敗謂勝理丞達屯聚泄散故匈中無敗節

欲之道萬物不害能節欲則物無害也

封禪第五十元篇亡今以司馬遷封禪書所載管子言以補之禕篇一

管子

管子

管子

管子

管子

管子

管子

管子

管子

管子

萬善忠孝為先又曰一子學道則九祖生
天其斯之謂歟玄門嗣教凌儀趙宜真書

道德真經卷上

蒸

體道章第一

道可道非常道名可名非常名無名天地之
始有名萬物之母常無欲以觀其妙常有欲
以觀其微此兩者同出而異名同謂之玄玄
之又玄衆妙之門

養身章第二

天下皆知美之為美斯惡已皆知善之為善
斯不善矣故有無之相生難易之相成長短
之相形高下之相傾音聲之相和前後之相
隨是以聖人處無為之事行不言之教萬物
作而不辭生而不有為而不恃功成不居夫
惟不居是以不去

安民章第三

不尚賢使民不爭不貴難得之貨使民不為
盜不見可欲使心不亂是以聖人之治虛其
心實其腹弱其志強其骨常使民無知無欲
使夫知者不敢為也為無為則無不治矣

無源章第四

道沖而用之或似不盈淵兮似萬物之宗挫

其銳解其紛和其光同其塵湛兮似或存吾
不知其誰之子象帝之先

虛用章第五

天地不仁以萬物為芻狗聖人不仁以百姓
為芻狗天地之間其猶橐籥乎虛而不屈動
而愈出多言數窮不如守中

成象章第六

谷神不死是謂玄牝玄牝之門是謂天地根
綿綿若存用之不勤

韜光章第七

天長地久天地所以能長且久者以其不自
生故能長生是以聖人後其身而身先外其
身而身存非以其無私耶故能成其私

易性章第八

上善若水水善利萬物而不爭處眾人之所
惡故幾於道居善地心善淵與善仁言善信
政善治事善能動善時夫惟不爭故無尤

運夷章第九

持而盈之不如其已揣而銳之不可長保金
玉滿堂莫之能守富貴而驕自遺其咎功成

名遂身退天之道

能高章第十

戰管魄抱一能無離乎專氣致柔能如嬰兒乎滌除玄覽能無疵乎愛民治國能無爲乎天門閉關能無雌乎明白四達能無知乎生之畜之生而不有爲而不恃長而不宰是謂玄德

無用章第十一

三十輻共一轂當其無有車之用埴埴以爲器當其無有器之用鑿戶牖以爲室當其無有室之用故有之以爲利無之以爲用

檢欲章第十二

五色令人目盲五音令人耳聾五味令人口爽馳騁田獵令人心發狂難得之貨令人行妨是以聖人爲腹不爲目故去彼取此

厭恥章第十三

寵辱若驚貴大患若身何謂寵辱寵爲下得之若驚失之若驚是謂寵辱若驚何謂貴大患若身吾所以有大患者爲吾有身及吾無身吾有何患故貴以身爲天下若可寄天下

愛以身爲天下者可託天下

贊玄章第十四

視之不見名曰夷聽之不聞名曰希搏之不得名曰微此三者不可致詰故復混而爲一其上不儻其下不昧繩繩兮不可名復歸於

無物是謂無狀之狀無象之象無物之象是謂惚恍迎之不見其首隨之不見其後執古之道以御今之有能知古始是謂道紀

顯德章第十五

古之善爲士者微妙玄通深不可識夫惟不可識故強爲之容讓若冬涉川猶若畏四鄰儼若客塗若米將釋教兮其若撲曠兮其若谷渾兮其若濁孰能濁以靜之徐清孰能安以久動之徐生保此道者不欲盈夫惟不盈故能弊不新成

歸根章第十六

致虛極守靜焉萬物並作吾以觀其復夫物芸芸各復歸其根歸根曰靜靜曰復命復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沒身不殆

淳風章第十七

太上知有之其次親之舉之其次畏之儻之信不足有不信猶其責言功成事遂百姓謂我自然

俗薄章第十八

大道廢有仁義智慧出有大偽六親不和有孝慈國家昏亂有忠臣

還淳章第十九

絕聖棄智民利百倍絕仁棄義民復孝慈絕巧棄利盜賊無有此三者以爲又不足故今有所屬見素抱樸少私寡欲

異俗章第二十

絕學無憂唯之與阿相去幾何善之與惡相去何若人之所畏不可不畏荒兮其未央哉衆人熙熙始享大宰如登春臺我獨怕兮其未兆如嬰兒之未孩乘車兮若無所歸衆人皆有餘我獨若道我惡人之心也哉純純兮俗人昭昭我獨若昏俗人察察我獨悶悶忽若晦颺兮似無所止衆人皆有以我獨頑似鄙我獨異於人而貴求食於母

虛心章第二十一

孔德之容惟道是從道之馬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善真其中有信自古及今其名不去以閱衆庸吾何以知衆庸之然哉以此

益謙章第二十二

曲則全枉則直窪則盈弊則新少則得多則感是以聖人抱一焉天下式不自見故明不自是故彰不自伐故有功不自矜故長夫惟不爭故天下莫能與之爭古之所謂曲則全者豈虛言哉誠全而歸之

虛無章第二十三

希言自然飄風不終朝驟雨不終日孰為此者天地天地尚不能久而況於人乎故從事於道者道者同於道德者同於德失者同於失同於道者道亦得之同於德者德亦得之同於失者失亦得之信不足有不信

若忌章第二十四

跛者不立跨者不行自見者不明自是者不彰自伐者無功自矜者不長其於道也曰餘

食費行物或惡之效有道者不處

名象章第二十五

有物混成先天地生寂兮寥兮獨立而不改周行而不殆可以為天下母吾不知其名字之曰道疆焉之名曰大大曰逝逝曰遠遠曰

反故道大天大地大王亦大域中有四大而王居其一焉人法地地法天天法道道法自然

重德章第二十六

重焉輕根靜焉躁君是以君子終日行不離輜重雖有榮觀燕處超然奈何萬乘之主而以身輕天下輕則失臣躁則失君

巧用章第二十七

善行無轍迹善言無瑕譎善計不用籌策善閉無關鍵而不可開善結無繩約而不可解是以聖人常善救人故無棄人常善拔物故無棄物是謂襲明故善人不善人之師不善人善人之資不貴其師不愛其資雖智大迷是謂要妙

逆橫章第二十八

無為章第二十九

知其雄守其雌為天下谿為天下谿常德不離復歸於嬰兒知其白守其黑為天下式為天下式常德不忒復歸於無極知其榮守其辱為天下谷為天下谷常德乃足復歸於樸樸散則為器聖人用之則為官長故大制不割

無為章第二十九

將欲取天下而為之吾見其不得已天下神器不可為也為者敗之執者失之故物或行或隨或煦或吹或強或贏或載或隳是以聖人

右第二十八章八十五言

將欲取天下而為之者吾見其不得已夫天下神器不可為也為者敗之執者失之凡物或行或隨或噤或吹或強或或或培或墮是以聖人去甚去奢去泰

右第二十九章六十言

以道佐人主者不以兵彊天下其事好還師之所處荆棘生焉大軍之後必有凶年故善者果而已矣不敢以取強焉果而勿矜果而勿伐果而勿驕果而不得已是果而勿彊物

壯則老是謂非道非道早已

右第三十章七十九言

夫美兵者不祥之器物或惡之故有道者不處是以君子居則貴左用兵則寶右兵者不祥之器非君子之器不得已而用之以恬憺

為上故不美也若美必樂之樂之者是樂殺

人也夫樂人殺人者不可以得志於天下矣故古事尚左凶事尚右是以偏將軍處左上將軍處右言居上勢則以喪禮處之殺人衆

多則以悲哀泣之戰勝者則以喪禮處之

右第三十一章一百三十五言

道常無名樸雖小天下莫能臣王侯若能守萬物將自賓天地相合以降甘露民莫之令而自均焉始制有名亦既有夫亦將知止知止所以不殆譬道之在天下猶川谷之與

江海也

右第三十二章七十一言

知人者智也自知者明也勝人者有力也自勝者強也知足者富也彊行者有志也不失其所者久也死而不亡者壽也

右第三十三章四十六言

大道汎汎兮其可左右萬物恃之以生而不辭功成而不居衣被萬物而不為主故常無欲可名於小矣萬物歸之而不知主可名於大矣是以聖人能成其大也以其終不自大故能成其大

右第三十四章七十三言

執大象者天下往往而不害安平泰樂與餌過客止道之出言淡兮其無味視之不足見聽之不足聞用之不可既

右第三十五章四十四言

將欲翕之必固張之將欲弱之必固彊之將欲安之必固與之將欲奪之必固與之是謂微以柔之勝剛弱之勝彊魚不可悅於淵邦之行器不可以示人

右第三十六章五十九言

道常無為而無不為王侯若能守萬物將自化而欲作吾將鎮之以無名之樸無名之樸夫亦將不欲不欲以靖天下將自正

右第三十七章四十九言 篇上終

道德真經卷下

論德章第三十八

上德不德是以有德下德不失德是以無德上德無為而無以為下德為之而有以為上仁為之而無以為上義為之而有以為上禮為之而莫之應則攘臂而仍之故失道而後德失德而後仁失仁而後義失義而後禮夫禮者忠信之薄而亂之首也前識者道之華而愚之始是以大丈夫處其厚不處其薄居其實不居其華故去彼取此

法本章第三十九

昔之得一者天得一以清地得一以寧神得一以靈谷得一以盈萬物得一以生侯王得一以為天下正其致之天無以清將恐裂地無以寧將恐發神無以靈將恐歇谷無以盈將恐竭萬物無以生將恐滅侯王無以貴高將恐廢故貴以賤為本高以下為基是以侯王自謂孤寡不穀此其以賤為本邪非乎故致數譽無譽不欲琮璜如玉珞珞如石

去用章第四十

反者道之動弱者道之用天下之物生於有有生於無

同異章第四十一

上士聞道勤而行之中士聞道若存若亡下士聞道大笑之不足以為道建言有之明道若昧進道若退夷道若類上德若谷大白若辱廣德若不足建德若偷質真若渝大方無隅大器晚成大音希聲大象無形道隱無名夫惟道善貸且成

道化章第四十二

道生一一生二生三三生萬物萬物負陰而抱陽沖氣以為和人之所惡惟孤寡不穀而王公以為稱故物或損之而益益之而損人之所教亦我義教之彊梁者不得其死吾將以為教父

徧用章第四十三

天下之至柔馳騁天下之至堅無有入於無間吾是以知無為之有益不言之教無為之益天下希及之

立戒章第四十四

名與身孰親身與貨孰多得與亡孰病是故甚愛必大費多藏必厚亡知足不辱知止不殆可以長久

洪德章第四十五

大成若缺其用不敝大盈若沖其用不窮大直若屈大巧若拙大辯若訥躁勝寒靜勝熱清靜為天下正

儉欲章第四十六

天下有道却走馬以糞天下無道戎馬生於郊罪莫大於可欲禍莫大於不知足咎莫大於欲得故知足之足常足矣

鑒遠章第四十七

不出戶知天下不窺牖見天道其出彌遠其知彌少是以聖人不行而知不見而名不為而成

忘知章第四十八

為學日益為道日損損之又損之以至於無為無為而無不為取天下常以無事及其有事不足以取天下

任德章第四十九

聖人無常心以百姓心為心善者吾善之不善者吾亦善之德善信者吾信之不信者吾亦信之德信聖人之在天下慄慄為天下渾其心百姓皆注其耳目聖人皆孩之

貴生章第五十

出生入死生之徒十有三死之徒十有三人之生動之死地亦十有三夫何故以其生之厚蓋聞善攝生者陸行不遇兕虎入軍不被甲兵兕無所投其角虎無所措其爪兵無所容其刃夫何故以其無死地

養德章第五十一

道生之德畜之物形之勢成之是以萬物莫不尊道而貴德道之尊德之貴夫莫之爵而常自然故道生之畜之長之育之成之熟之養之覆之生而不有為而不恃長而不宰是謂玄德

歸元章第五十二

天下有始以為天下母既得其母以知其子既知其子復守其母沒身不殆塞其兌閉其門終身不勤開其兌濟其事終身不救見小

曰明守柔曰謹用其先復歸無明無遺身殃是謂養常

益證章第五十三

使我介然有知行於大道惟施是畏大道甚夷而民好徑朝甚除田甚蕪倉甚虛服文采帶利矧厭飲食財貨有餘是謂盜誇非道也哉

修觀章第五十四

善建者不拔善抱者不脫子孫祭祀不輟修之身其德乃真修之家其德乃餘修之鄉其德乃長修之國其德乃豐修之天下其德乃普故以身親身以家觀家以鄉觀鄉以國觀國以天下觀天下吾何以知天下之然哉以此

玄符章第五十五

舍德之厚比於赤子毒蟲不螫猛獸不據攫鳥不搏骨弱筋柔而握固未知牝牡之合而峻作精之至也終日號而嗷不嘍和之至也知和曰常知常曰明益生曰祥心使氣曰強物壯則老老謂不道不道早已

玄德章第五十六

知者不言言者不知塞其兌閉其門挫其銳解其紛和其光同其塵是謂玄同故不可得而親不可得而踈不可得而利不可得而害不可得而貴不可得而賤故為天下貴

淳風章第五十七

以正治國以奇用兵以無事取天下吾何以知天下其然哉以此天下多忌諱而民彌貧人多利器國家滋昏人多伎巧奇物滋起法令滋彰盜賊多有故聖人云我無為而民自化我無事而民自富我好靜而民自正我無欲而民自樸

順化章第五十八

其政悶悶其民淳淳其政察察其民缺缺禍者福所倚福者禍所伏孰知其極其無正邪正復為奇善復為祿民之迷其日固久是以聖人方而不割廉而不劌直而不肆光而不耀

守道章第五十九

治人事天莫若嗇夫惟嗇是謂早復早復謂

之重積德重積德則無不克無不克則莫知其極莫知其極可以有國有國之母可以長久是謂深根固蒂長生久視之道

居位章第六十

治大國若烹小鮮以道蒞天下其鬼不神非其鬼不神其神不傷民非其神不傷民聖人亦不傷民夫兩不相傷故德交歸焉

謙德章第六十一

大國者下流天下之交天下之交牝牡常以靜勝牡以靜為下故大國以下小國則取小國詩國以下大國則取大國故或下以取或下而取大國不過欲兼畜人小國不過欲入事人兩者各得其所欲故大者宜為下

為道章第六十二

道者萬物之奧善人之寶不善人之所保美言可以市尊行可以加人人之不善何棄之有故立天子置三公雖有拱壁以先駟馬不如坐進此道古之所以貴此道者何曰求以得有罪以免邪故為天下貴

恩始章第六十三

為無事無事味無味大小多少報怨以德
圖難於其易為大於其細天下之難事必作
於易天下之大事必作於細是以聖人終不
為八故能成其大夫輕諾必寡信多易必多
難是以聖人猶難之故終無難

守微章第六十四

其易持其未兆易謀其脆易破其微易散
為之於未有治之於未亂合抱之木生於毫
末六層之臺起於累土千里之行始於足下
為者敗之執者失之是以聖人無為故無敗
無執故無失民之從事常於幾成而敗之慎
終如始則無敗事是以聖人欲不欲不貴難
得之貨學不學復眾人之所過以輔萬物之
自然而不敢為

淳德章第六十五

古之善為道者非以明民將以愚之民之難
治以其智多是故以智治國國之賊不以智
治國國之福知此兩者亦措式嘗知措式是
謂玄德玄德深矣遠矣與物反矣然後乃至
大順

後已章第六十六

江海所以能為百谷王者以其善下之故能
為百谷王是以聖人欲上人以其言下之欲
先人以其身後之是以處上而人不重處前
而人不害是以天下樂推而不厭以其不爭
故天下莫能與之爭

三寶章第六十七

天下皆謂我道大似不肖夫惟大故似不肖
若肖久矣其細也夫我有三寶保而持之一
曰慈二曰儉三曰不敢為天下先夫慈故能
勇儉故能廣不敢為天下先故能成器長今
捨其慈且勇捨其儉且廣捨其後且先死矣
夫慈以戰則勝以守則固天將救之以慈衛
之

配天章第六十八

善為士者不武善戰者不怒善勝敵者不一
善用人者為之下是謂不爭之德是謂用人
之力是謂配天古之極也
玄用章第六十九
用兵有言吾不敢為主而為客不敢進寸而

退尺是謂行無行攘無臂仍無敵執無兵禍
莫大於輕敵輕敵則幾喪吾寶故抗兵相加
哀者勝矣

知難章第七十

吾言甚易知甚易行而天下莫能知莫能行
言有宗事有君夫惟無知是以不我知知我
者希則我者貴是以聖人披褐懷玉

知病章第七十一

知不知上不知知病夫惟病病是以不病聖
人不病以其病病是以不病

愛已章第七十二

民不畏威則大威至無狹其所居無厭其所
生夫惟不厭是以不厭是以聖人自知不自
見自愛不自貴故去彼取此

任為章第七十三

勇於敢則殺勇於不敢則活此兩者或利或
害天之所惡孰知其故是以聖人猶難之天
之道不爭而善勝不言而善應不召而自來
繹然而善謀天網恢恢疎而不失

制威章第七十四

民常不畏死奈何以死懼之若使民常畏死而為奇者吾得執而殺之執敵常有司殺者殺夫代司殺者殺是謂代大匠斲夫代大匠斲希有不傷其手矣

貪損章第七十五

民之饑以其上食稅之多是以饑民之難治以其上之有為是以難治人之輕死以其求生之厚是以輕死夫惟無以生為者是賢於貴生

戒彊章第七十六

○民之生也柔弱其死也堅彊萬物草木之生也柔脆其死也枯槁故堅彊者死之徒柔弱者生之徒是以兵彊則不勝木彊則共故堅彊居下柔弱處上

天道章第七十七

天之道其猶張弓乎高者抑之下者舉之有餘者損之不足者與之天道損有餘而補不足人之道則不然損不足以奉有餘孰能以有餘而奉不足於天下唯有道者是以聖人為而不恃功成不處其不欲見賢

任信章第七十八

天下柔弱莫過於水而攻堅彊者莫之能勝其無以易之故柔勝剛弱勝彊天下莫不知莫能行是以聖人言受國之垢是為社稷主受國不祥是為天下王正言若反

任契章第七十九

和大怨必有餘怨安可以為善是以聖人執左契而不責於人故有德司契無德司徹天道無親常與善人

獨立章第八十

○小國寡民使有什佰之器而不用使民重死而不遠徙雖有舟與無所乘之雖有甲兵無所陳之使民復結繩而用之甘其食美其服安其居樂其俗鄰國相望雞犬之聲相聞民至老死不相往來

顯質章第八十一

信言不美美言不信善者不辯辯者不善知者不博博者不知聖人不積既以與人已愈有既以與人已愈多天之道利而不害聖人之道為而不爭

道德真經卷下

凡所加字皆朱書其文使今古必分字不雜
標也教切庶厥昭彰聖旨敷暢玄言有如列宿高懸登張不亂深泉淨澄鑄鱗介成分君臣無天柱之期表更有延齡之望俾工徒勿誤學者惟明至道流行微音累屬千載之後方知大聖之慈惠無窮時大唐寶應元年歲次壬寅序

黃帝內經素問補註釋文卷之一

唐太僕令孫玄子王冰次註
宋光祿卿直秘閣林億等校正
宋守尚書也四庫孫九重校註

新校正云按王氏不解所以名素問之義及素問之名起於何代按隋書經籍志始有素問之名甲乙經序晉皇甫謐之文已云素問論病精辨王叔和西晉人撰脉經云素問鍼經漢張仲景撰傷寒卒病論集云採用素問是則素問之名著於隋志上見於漢代也自仲景已前無文可見莫得而知據今世所存之書則素問之名起漢世也所以名素問之義全元起有說云素者本也問者黃帝問岐伯也方陳性情之源五行之本故曰素問元起雖有此解義未甚明按乾鑿度云夫有形者生於無形故有太易有太初有太始有大素大易者未見氣也太素者氣之始也太始者形之始也太素素質之始也氣形質具而病瘵由是萌生故黃帝問此太素質之始也

素問之名義或由此

上古天真論篇第一 新校正按全元起註本王氏重次篇第移冠篇首今姓逐篇必具全元起本之卷第者欲存素問篇第目見今之篇次皆王氏之所移也

昔在黃帝生而神靈弱而能言幼而徇齊長而敦敏成而登天
有熊國君少典之子姓公孫徇疾也敦信也敏達也習用干戈以征不享平定天下殄厥蚩尤以土德王都軒轅之丘故號之曰軒轅黃帝後僞葬於鼎湖山鼎成而白日升天群臣葵衣冠於橋山墓今猶在徇
過問於天師曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年半百而動作皆衰者時世異耶人將失之耶天師岐伯也
曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數上古謂玄古也知道謂知修養之道也夫陰陽者天地之常道術數者保生之大倫故修養者必謹先之老子曰萬物負陰而抱陽沖氣以為和四氣調神大論曰陰陽

四時者萬物之終始死生之本逆之則災害生從之則苛疾不起是謂得道此之謂也

食飲有節起居有常不妄作勞

故修養者謹而行之痺論曰飲食自倍腸胃乃傷生氣通天論曰起居如驚神氣乃浮是惡妄動也廣成子曰必靜必清無勞汝形無搖汝精乃可以長生故聖人先之也○新校正云按全元起註本云飲食有常節起居有常度不妄不作太素同楊上善云以理而取聲色芳味不妄視聽也循理而動不為分外之事

故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去形與神俱同臻壽分謹於修養以奉天真故盡得終其天年去謂去離於形骸也靈樞經曰人百歲五藏皆虛神氣皆去形骸獨居而終矣以其知道故年長壽延年度百歲謂至一百二十歲也尚書洪範曰一曰壽百二十歲也

今時之人不然也動之死地離於道也以酒為漿以妄為常醉以入房以酒為漿溺於飲也以妄為常寡於信也醉以入房過於色也

以欲竭其精以耗散其真樂色曰欲輕用曰耗樂色不節則精竭輕用不止則真散是以聖人愛精重施髓滿骨堅老子曰弱其志強其骨河上公曰有欲者亡身曲禮曰欲不可縱○新校正云按甲乙經耗作好不知持滿不時御神言輕用而縱欲也老子曰持而盈之不如其已言愛精保神如持盈滿之器不慎而動則傾竭天真真語曰常不能慎事自致百病豈可怨咎於神明乎此之謂也○新校正云按別本時作解務快其心逆於生樂

快於心欲之用則逆養生之樂矣老子曰甚愛必大費此之類歟夫甚愛而不能救

議道而以為未然者伐生之大愚也起居無節故半百而衰也亦耗散而致是也夫道者不可斯須離於道則壽不能終盡於天年矣老子曰物壯則老謂之之道不道早已此之謂離道也夫上古聖人之教下也皆謂之虛邪賊風避之有時

邪乘虛入是謂虛邪竊害中和謂之賊風避之有時謂八節之日及太一入從之於中宮朝八風之日也靈樞經曰邪氣不得其虛不能獨傷人謂人虛乃邪勝之也○新校正云按全元起註本云上古聖人之教也下皆為之太素千金同楊上善云上古聖人使人行者身先行之為不言之教不言之教勝有言之教故下百姓做行者眾故曰下皆為之太一入從於中宮朝八風義具天元玉冊中

恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來恬憺虛無靜也法道清靜精氣內持故其虛邪不能為害

是以志闕而少欲心安而不懼形勞而不倦
內機息故少欲外紛靜故心安然情欲兩
亡是非一貫起居皆適故不倦也

氣從以順各從其欲皆得所願

志不貪故所欲皆順心易足故所願必從
以不異求故無難得也老子曰知足不辱
知止不殆可以長久

故美其食任其服樂其俗

美其食者順精麤也任其服者隨美惡也

樂其俗者去傾慕也○新校正云按別本

美一作甘

高下不相慕其民故曰朴

至无求也是所謂心足也老子曰禍莫大
於不知足咎莫大於欲得故知足之足常
足矣蓋非謂物足者為知足心足者乃為

知足矣不恣於欲是則朴同故聖人云我

无欲而民自朴○新校正云按別本曰作

日

是以嗜欲不能勞其目淫邪不能惑其心

目不妄視故嗜欲不能勞心與玄同故淫

邪不能惑老子曰不見可欲使心不亂又

曰聖人為腹不為目

愚智賢不肖不懼於物故合於道

情計兩亡不為謀府冥心一觀勝負俱捐

故心志保安合同於道庚桑楚曰養汝形

抱汝生无使汝思慮營營○新校正云按

全元起註本云合於道數

所以能年皆度百歲而動作不衰者以其德

全不危也

不涉於危故德全也莊子曰執道者德全

德全者形全形全者聖人之道也又曰无

為而性命不全者未之有也

帝曰人年老而無子者材力盡邪將天數然

也

材謂材幹可以立身者

岐伯曰女子七歲腎氣盛齒更髮長

老陽之數極於九少陽之數次於七女子

為少陰之氣故以少陽數偶之明陰陽氣

和乃能生成其形體故七歲腎氣盛齒更

髮長

二七而天癸至任脉通太衝脉盛月事以時
下故有子

癸謂壬癸北方水干名也任脉衝脉皆奇

經脉也腎氣全盛衝任流通經血漸盈應

時而下天真之氣降與之從事故云天癸

也然衝為血海任主胞胎二者相資故能

有子所以謂之月事者平和之氣常以三

旬而一見也故愆期者謂之有病○新校

正云按全元起註本及太素甲乙經俱作

伏衝下太衝同

三七腎氣平均故真牙生而長極

真牙謂牙之最後生者腎氣平而真牙生

者表牙齒為骨之餘也

四七筋骨堅髮長極身體盛壯

女子天癸之數七七而終年居四七材力

之半故身體盛壯長極於斯

五七陽明脉衰面始焦髮始墮

陽明之脉氣營於面故其衰也髮墮面焦

靈樞經曰足陽明之脉起於鼻交頰中下

循鼻外入上齒中還出俠口環唇下交承

漿却循頤後下廉出大迎循頰車上耳前
過客主人循髮際至額頤手陽明之脉上
頸貫頰入下齒縫中還出俠口故面焦髮
墮也類於高切依切
美切顯露明切

六七三陽脉表於上面皆焦髮始白

三陽之脉盡上於頭故三陽衰則面皆焦
髮始白所以表者婦人之生也有餘於氣
不足於血以其經月數泄脫之故

七七任脉虛太衝脉衰少天癸竭地道不通
故形壞而無子也

經水絕止是為地道不通衝任衰微故云

形壞无子

丈夫八歲腎氣實髮長齒更

老陰之數極於十少陰之數次於八男子
為心陽之氣故以少陰數合之易繫辭曰

天九地十則其數也

二八腎氣感天癸至精氣溢寫陰陽和故能
有子

男女有陰陽之質不同天癸則精血之形
亦異陰靜海滿而去血陽動應合而泄精

二者通和故能有子易繫辭曰男女構精
萬物化生此之謂也

三八腎氣平均筋骨勁強故真牙生而長極
以其好用故爾

四八筋骨隆盛肌肉滿壯

丈夫天癸八八而終年居四八亦材之半
也

五八腎氣衰髮墮齒槁

腎上於骨齒為骨餘腎氣既衰精无所養
故令髮墮齒復乾枯

六八陽氣衰竭於上面焦髮鬢白

陽氣亦陽明之氣也靈樞經曰足陽明之
脉起於鼻交頰中下循鼻外入上齒中還

出俠口環脣下交承漿却循頤後下廉出
大迎循頰車上且前過客主人循髮際至

額頤故衰於上則面焦髮鬢白也

七八肝氣衰筋不能動天癸竭精少腎藏衰
形體皆極

肝氣養筋肝衰故筋不能動腎氣養骨腎
衰故形體疲極天癸已竭故精少也匪惟

材力衰謝固當天數使然

八八則齒髮去

陽氣竭精氣衰故齒髮不堅離形骸失去
落也

腎者主水受五藏六府之精而藏之故五藏

盛乃能寫

五臟六腑精氣滲溢而滲灌於腎腎藏乃
受而藏之何以明之靈樞經曰五臟主臟

精臟精者不可傷由是則五臟各有精隨
用而灌注於腎此乃腎為都會關司之所

非腎一臟而獨有精故曰五臟盛乃能寫
也

今五臟皆衰筋骨解墮天癸盡矣故髮鬢白
身體重行步不正而無子耳

所謂物壯則老謂之天道者也

帝曰有其年已老而有子者何也

言似非天癸之數也

岐伯曰此其天壽過度氣脉常通而腎氣有
餘也

所稟天真之氣本自有餘也

此雖有子男不過盡八八女不過盡七七而天地之精氣皆竭矣

雖老而生子子壽亦不能過天癸之數

帝曰夫道者年皆百數能有子乎岐伯曰夫道者能却老而全形身年雖壽能生子也

是所謂得道之人也道成之證如下章云

黃帝曰余聞上古有真人者提挈天地把握陰陽

真人謂成道之人也夫真人之身隱見莫測其為小也入於無間其為大也徧於空

境其變化也出入天地內外莫見迹順至真以表道成之證凡如此者故能提挈天地把握陰陽也

呼吸精氣獨立守神肌肉若一

真人心合於氣氣合於神神合於無故呼

吸精氣獨立守神肌膚若冰雪綽約如處子

○所校正云按全元起註本云身肌宗一太素同楊上善云真人身之肌體與太極同質故云宗一

故能壽敝天地無有終時

體同於道壽與道同故能無有終時而壽盡天地也徹皮也切盡也

此其道生

惟至道生乃能如是

中古之時有至人者淳德全道

全其至道故曰至人然至人以此淳朴之德全彼妙用之道

○新校正云詳揚上善云積精全神能至於德故稱至人也

和於陰陽調於四時

和謂同和調謂調適言至人動靜必適中

於四時生長收藏之令參同於陰陽寒暑升降之宜

去世離俗積精全神

心遠世紛身離俗染故能積精而復全神

游行天地之間視聽八遠之外

神全故也庚桑楚曰神全之人不慮而通不謀而當精照无外志凝宇宙若天地然

又曰體合於心心合於氣氣合於神神合於無其有介然之有唯然之音雖遠際八荒之外近在眉睫之內來于我者吾必盡

知之夫如是者神全故所以能矣據音

此蓋益其壽命而強者也亦歸於真人同歸於道也

其次有聖人者處天地之和從八風之理與天地合德與日月合明與四時合其序

與鬼神合其吉凶故曰聖人所以處天地之淳和順八風之正理者欲其養正避彼虛邪

適嗜欲於世俗之間無恚嗔之心

聖人志深於道故適於嗜欲心全廣愛故

不有恚嗔是以常德不離殺身不殆

行不欲離於世彼服章

新校正云詳被服章三字疑衍此三字一下文不屬

舉不欲觀於俗

聖人舉事行止雖常在時俗之間然其見為則與時俗有異爾何者貴法道之清靜也老子曰我獨異於人而貴求食於母母亦輸道也

外不勞形於事內無思想之患

聖人為无為事无事是以内无思想外不

勞形

以恬愉為務以自得為功

恬靜也愉悅也法道清靜適性而動故曰
而自得也

形體不敵精神不散亦可以百數

外不勞形内無思想故形體不敵精神保
全神守不離故年登百數此皆全性之所
致爾庚桑楚曰聖人之於聲色滋味也利
於性則取之害於性則捐之此全性之道
也敵疲敵也

其次有賢人者法則天地象似日月

次聖人者謂之賢人然自強不息精了百
端不慮而通發謀必當志同於天地心燭
於洞幽故云法則天地象似日月也

辯列星辰逆從陰陽分別四時

星眾星也辰北辰也辯列者謂定内外星
官座位之所於天三百六十五度遠近之
分次也逆從陰陽者謂以六甲等法逆順
數而推步吉凶之徵兆也陰陽書曰人中

甲子從甲子起以乙丑為次順數之地下
甲子從甲戌起以癸酉為次逆數之此之
謂逆從也分別四時者謂分其氣序也春
温夏暑熱秋清涼冬冰冽此四時之氣序
也

將從上古合同於道亦可使益壽而有極時

將從上古合同於道謂如上古知道之人
法於陰陽和於術數食飲有節起居有常
不妄作勞也上古知道之人年度百歲而
去故可使益壽而有極時也

黃帝內經素問補註釋文卷之一

黃帝內經素問補註釋文卷之二

慎二

唐太僕令啓玄子王冰次註

宋光祿卿直秘閣林億等校正

宋守尚書屯田郎孫思重改誤

四氣調神大論篇

春三月此謂發陳

春陽上升氣潛發能生育庶物陳其姿容
故曰發陳也謂春三月者皆因節候而命
之夏秋冬亦然

天地俱生萬物以榮

天氣温地氣發温發相合故萬物滋榮

夜卧早起廣步於庭

温氣生寒氣散故夜卧早起廣步於庭

被髮緩形以使志生

法象也春氣發生於萬物之首故被髮緩

形以使志意發生也

生而勿殺予而勿奪賞而勿罰

春氣發生施无求報故養生者必順於時

也子音

此春氣之應養生之道也

所謂因時之序也然立春之節初五日東風解凍次五日蟄虫始振後五日魚上冰次雨水氣初五日獺祭魚次五日鴻雁未後五日草木萌動次仲春驚蟄之節初五日小桃華○新校正云詳小桃華月令作桃始華 次五日倉庚鳴後五日鷹化為鳩次春分氣初五日玄鳥至次五日雷乃發聲芍藥榮後五日始電次季春清明之節初五日桐始華次五日田鼠化為鴽牡丹華後五日虹始見次穀雨氣初五日萍始生次五日鳴鳩拂其羽後五日戴勝降于桑凡此六氣一十八候皆春陽布發生之令故養生者必謹奉天時也○新校正云詳芍藥榮牡丹華月令无猶多達切也

逆之則傷肝夏為寒變奉長者少

逆謂反行秋令也肝象木王於春故行秋令則肝氣傷夏火王而木廢故病生於夏然四時之氣春生夏長逆春傷肝故少氣以奉於夏長之令也

夏三月此謂蕃秀

陽自春生至夏洪盛物生以長故蕃秀也蕃茂也盛也秀華也美也

天地氣交萬物華實

舉夏至也脉要精微論曰夏至四十五日

陰氣微上陽氣微下由是則天地氣交也

然陽氣施化陰氣結成成合相合故萬物

華實也陰陽應象大論曰陽化氣陰成形

夜卧早起無厭於日使志無怒使華英成秀使氣得泄若所愛在外

緩陽氣則物化寬志意則氣泄物化則華

英成秀氣泄則膚腠宣通時令發陽故所

愛亦順陽而在外也

此夏氣之應養長之道也

立夏之節初五日蟪蛄鳴次五日蚯蚓出

後五日赤箭生○新校正按月令作王瓜

生次小滿氣初五日吳葵華○新校正按

月令作苦菜秀次五日靡草死後五日小

暑至次仲夏芒種之節初五日塘蠃生次

五日鷓始鳴後五日反舌无聲次夏至氣

初五日鹿角解次五日蜩始鳴後五日半

夏生木莖榮次季夏小暑之節初五日溫

風至次五日蟋蟀居壁後五日鷹乃學習

次大暑氣初五日腐草化為螢次五日土

潤溽暑後五日大雨時行凡此六氣一十

八候皆夏氣揚蕃秀之令故養生者必敬

順天時也○新校正詳木莖榮月令无

搏勞鳥切

逆之則傷心秋為痠瘡奉收者少冬至重病

逆謂反行冬令也痠瘡瘦之瘡也心象火

王於夏故行冬令則心氣傷秋金王而火

聲故病發於秋而為痠瘡也然四時之氣

秋收冬藏逆夏傷心故少氣以奉於秋收

之令也冬水勝火故重病於冬至之時也

瘡音

秋三月此謂容平

萬物夏長華實已成容狀至秋平而定也

天氣以急地氣以明

天氣已急風聲切也地氣以明物色變也

早卧早起與雞俱興

懼中寒露故早卧欲使安寧故早起

使志安寧以緩秋刑

志氣躁則不慎其動不慎其動則助秋刑

急順殺伐生故使志安寧緩秋刑也

收斂神氣使秋氣平

神蕩則欲熾欲熾則傷和氣既傷則秋氣

不平調也故收斂神氣使秋氣平也

無外其志使肺氣清

亦順秋氣之收斂也

此秋氣之應養收之道也

立秋之節初五日涼風至次五日白露降

後五日寒蟬鳴次處暑氣初五日鷹乃祭

鳥次五日天地始肅後五日禾乃登次仲

秋白露之節初五日有風至鴻雁來次五

日玄鳥歸後五日群鳥養羞次秋分氣初

五日雷乃收聲次五日蟄虫坯戶景天華

後五日水始涸次季秋寒露之節初五日

鴻雁來賓次五日雀入大水為蛤後五日

菊有黃華次霜降氣初五日豺乃祭獸次

五日草木黃落後五日蟄虫咸俯凡此六

氣一十八候皆秋氣正收斂之令故養生

者必謹奉天時也○新校正云詳景天華

三字今月令无四切

逆之則傷肺冬為殯泄奉藏者少

逆謂反行夏令也肺象金王於秋故行夏

今則氣傷冬水王而金廢故病發於冬殯

泄者食不化而泄出也逆秋傷肺故少氣

以奉於冬藏之令也孫音

冬三月此謂閉藏

草木凋墜去地戶閉塞陽氣伏藏

水冰地圻無擾乎陽

陽氣下沈水冰地圻故宜周密不欲煩勞

擾謂煩也勞也

早卧晚起必待日光

避於寒也

便志若伏若匿

今詳匿字當作匿

若有私意若己有得

皆謂不欲妄出於外觸冒寒氣也故下文

云

去寒就溫無泄皮膚使氣亟奪

去寒就溫言居深室也靈樞經曰冬日在

骨髀虫周密君子居室无泄皮膚謂勿汗

也汗則陽氣發泄陽氣發泄則數為寒氣

所迫奪之亟數也史切

此冬氣之應養藏之道也

立冬之節初五日水始冰次五日地始凍

後五日雉入大水為蜃次小雪氣初五日

虹藏不見次五天天氣上騰地氣下降後

五日閉塞而成冬次仲冬大雪之節初五

日冰益壯地始圻鳴鳥不鳴次五日虎始

交後五日芸始生荔挺出次冬至氣初五

日蚯蚓結次五日麋角解後五日水泉動

次季冬小寒之節初五日鷹此鄉次五日

鶡鴠厲疾後五日水澤腹堅凡此六氣一

十八候皆冬氣正養藏之令故養生者必

謹奉天時也孫音利提大

逆之則傷腎春為痿厥奉生者少

逆謂反行夏令也腎象水王於冬故行下

令則腎氣傷春木王而水廢故病發於春

也逆冬傷腎故少氣以奉於春生之令也
天氣清靜光明者也

言天明不竭以清靜故致之人壽延長亦
由順動而得故言天氣以示於人也

藏德不止

新校正云按別本止一作上

故不下也

四時成序七曜周行天不形言是藏德也
德隱則應用不屈故不下也老子曰上德
不德是以有德也言天至尊高德猶見隱

也况全生之道而不順天乎

天明則日月不明邪害空靈

天所以藏德者為其欲隱大明故大明見
則小明滅故大明之德不可不藏天若自
明則日月之明隱矣所論者何言人之真

氣亦不可泄靈當清靜法道以保天真苟
離於道則虛邪入於空靈

陽氣者閉塞地氣者冒明

陽謂天氣亦風熱也地氣謂濕亦雲霧也
風熱之害人則九竅閉塞露濕之為病則

掩翳精明取類者在天則日月不光在人
則兩目藏曜也靈樞經曰天有日月人有
眼目易曰喪明于易豈非失養生之道耶

雲霧不精則上應白露不下

霧者雲之類露者雨之類夫陽盛則地不

上應陰虛則天不下交故雲霧不化精微
之氣上應於天而為白露不下之咎矣陰

陽應象大論曰地氣上為雲天氣下為雨
兩出地氣雲出天氣明二氣交合乃成雨

露方感表論曰至陰虛天氣絕至陽盛地

氣不足明氣不相召亦不能交合也

交通不表萬物命故不施不施則名木多死

夫雲霧不化其精微雨露不霑於原澤是
為天氣不降地氣不騰變化之道既虧生
育之源斯泯故萬物之命无稟而生然其

死者則名木先應故云名木多死也名謂

名果珍木表謂表陳其狀也易繫辭曰天

地絪縕萬物化醇然不表交通則為否也

易曰天地不交否

惡氣不發風雨不節白露不下則菴索不榮

惡謂害氣也發謂發散也節謂節度也菴
謂蘊積也索謂枯槁也言害氣伏藏而不
散發風雨无度折傷復多索物蘊積春不

榮也豈惟其物獨過是而有之哉人離於
道亦有之矣

道亦有之矣

賊風數至暴雨數起天地四時不相保與道
相失則未央絕滅

不順四時之和數犯八風之害與道相失
則天真之氣末期久遠而致滅亡央久也

遠也

唯聖人從之故身無奇病萬物不失生氣不

竭

道心遠於人人之心遠於道惟聖人心合於

道故壽命無窮從猶順也謂順四時之令
也然四時之令不可逆之逆之則五臟內

傷而他疾起

逆春氣則少陽不生肝氣內變

生謂動出也陽氣不出內鬱於肝則肝氣

混糅變而傷矣

逆夏氣則太陽不長心氣內洞

長謂外茂也。洞謂中空也。陽不外茂，內薄於心，燠熱內消，故心中空也。燠音欲。

逆秋氣則太陰不收，肺氣焦滿。

收謂收斂，焦謂上焦也太陰行氣主化上焦，故肺氣不收上焦滿也。○新校正云：按

焦滿，全元起本作進滿。甲乙太素作焦滿。

逆冬氣則少陰不藏，腎氣獨沉。

沉謂沉伏也。少陰之氣內通於腎，故少陰不伏，腎氣獨沉。○新校正云：詳獨沉太素

作沉獨。

夫四時陰陽者，萬物之根本也。

時序運行，陰陽變化，天地合氣，生育萬物，故萬物之根悉歸於此。

所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。

陽氣根於陰，陰氣根於陽，無陰則陽無以

生，無陽則陰无以化。全陰則陽氣不極，全

陽則陰氣不窮。春食涼，夏食寒，以養於陽。

秋食溫，冬食熱，以養於陰。滋苗者必固其

根，伐下者必枯其上。故以斯調節，從順其

根，二氣常存，蓋由根固。百刻曉暮食亦宜。

然

故與萬物沉浮於生長之門。

聖人所以身无奇病，生氣不竭者，以順其

根也。

逆其根則伐其本，壞其真矣。

是則失四時陰陽之道也。

故陰陽四時者，萬物之終始也。死生之本也。

逆之則災害生，從之則苛疾不起。是謂得道。

謂得養生之道，苛者重也。

道者聖人之愚者佩之。

聖人心合於道，故勤而行之。愚者性守於

迷，故佩服而已。老子曰：道者同於道德者

同於德，失者同於失。同於道者道亦得之。

同於德者德亦得之。同於失者失亦得之。

愚者未同於道德，則可謂失道者也。

從陰陽則生，逆之則死。從之則治，逆之則亂。

反順為逆，是謂內格。

格拒也。謂內性格拒於天道也。

是故聖人不治已病，治未病。不治已亂，治未

亂。此之謂也。

知之至也。

夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶

渴而穿井，闕而鑄兵，不亦晚乎？

知不及時也。備禦虛邪，事符握虎，噬而後

藥，雖悔何為？

黃帝內經素問補註釋文卷之一

四經同卷

傳一

太上老君說常清靜妙經

太上玄靈斗姆大聖元君本命延生心經

太上玄靈北斗本命延生真經

太上玄靈北斗本命長生妙經

太上老君說常清靜妙經

老君曰大道無形生育天地大道無情運行日月大道無名長養萬物吾不知其名強名曰道夫道者有清有濁有動有靜天清地濁天動地靜男清女濁男動女靜降本流末而生萬物清者濁之源動者靜之基人能常清靜天地悉皆歸夫人神好清而心擾之人心好靜而慾牽之常能遣其欲而心自靜澄其心而神自清自然六欲不生三毒消滅所以不能者為心未澄慾未遣也能遣之者內觀於心心無其心外觀於形形無其形遠觀於物物無其物三者既悟唯見於空觀空以空空無所空既無無亦無無既無無湛然常寂寂無所寂慾豈能生慾既不生即是真靜真靜應物真常得性常應常靜常清靜

矣如此清靜漸入真道既入真道名為得道雖名得道實無所得為化衆生名為得道能悟之者可傳聖道
老君曰上士無爭下士好爭上德不德下德執德執著之者不名道德衆生所以不得真道者為有妄心既有妄心即驚其神既驚其神即著萬物既著萬物即生貪求既生貪求即是煩惱煩惱妄想憂苦身心便遭濁辱流浪生死常沉苦海永失真道真常之道悟者自得得悟道者常清靜矣
太上老君說常清靜妙經

仙人葛仙翁曰吾得真道曾誦此經萬遍此經是天子所習不傳下士吾昔受之於東華帝君東華帝君受之於金闕帝君金闕帝君受之於西王母西王母皆口口相傳不記文字吾今於世書而錄之上士悟之升為天官中士得之南宮列仙下士修之在世長年遊行三界昇入金門
左玄真人曰學道之士持誦此經者即得十天喜神擁護其人然後玉符保神金液

鍊形形神俱妙與道合真
正一真人曰人家有此經悟解之者災障不干衆聖護門神升上界朝拜高尊功滿德就相感帝君誦持不退身騰紫雲

太上老君經律

力三

道德尊經戒九行二十七戒

老君百八十戒已上男官同受

太清陰戒關

女青律戒關已上女官受

道德尊經想爾戒

行無為行柔弱行守雌勿先動此上最三行

行無名行清靜行諸善此中第三行

行無欲行知止足行推讓此下最三行

此九行二篇八十一章集會為道合尊卑同

科備上行者神仙六行者倍壽三行者增年

不橫夭

道德尊經戒

戒勿喜邪喜與怒同戒勿費用精氣戒勿傷

王氣戒勿食含血之物樂其美味戒勿慕功

名戒勿為偽彼指形名道戒勿忘道法戒勿

為試動戒勿殺言殺此上最九戒

戒勿學邪文戒勿貪高榮強求戒勿求名譽

戒勿為耳目口所誤戒當處謙下戒勿輕

躁戒舉事當詳心勿惚恫戒勿恣身好水美

食戒勿盈溢此中第九戒

戒勿以貧賤強求官貴戒勿為諸惡戒勿多

忌諱戒勿禱祀鬼神戒勿強梁戒勿自是戒

勿與人爭曲直得諱先避之戒勿稱聖名大

戒勿樂兵此下最九戒

此二十七戒二篇共合為道淵尊卑通行上

備者神仙持十八戒倍壽九戒者增年不橫

夭

老君說一百八十戒并序

昔周之末被王之時始出太平之道太清之

教老君至瑯琊授道與于君于君受道法遂

以得道拜為真人又傳太平經一百七十卷

甲乙十部後帛君篤病從于君授道護病病

得除差遂復得道拜為真人今瑯琊有木蘭

樹于帛二君所治處也幽王時老君教胡還

當入漢中過瑯琊于君得見老君老君謂于

君曰吾前授汝助人救命憂念萬民拜署男

女祭酒廣化惡人分布弟子使上感天心中

動地祇當令王者歡心而自頃以來吾遠從

千萬億里觀之諸男女祭酒託老君尊位食

財好色擅己自用更相是非各謂我心正言

彼非真利於供養欲人奉已憎惡同道垢賢

缺才驕恣自大禁止百姓當來從我道最

正彼非真也皆不當爾故來相語于吉稽首

再拜伏地叩頭百下唯唯告曰太上從今日

已去不知當何由去諸男女祭酒之重罪今

祭酒輩生活既蒙道祐可得昇仙壽終之後

不入九地下牢之苦非但祭酒復其萬民萬

民無知法則祭酒之罪且之過祭實在於已

也唯願太上赦既往之失署匠修將來之善

耳且于吉死罪死罪老君曰可正安意定生

吾恐大道澆季萬民喪命一二祭酒死入九

幽之下不足痛也吾但念萬民痛耳汝當善

聽記錄心中當為後世作法則勅諸男女祭

酒令改往行從今之善老君曰人生雖有壽

萬年者若不持戒律與老樹朽石何異寧一

日持戒為道德之人而死補天官尸解昇仙

世人死有重罪無益鬼神鬼神受罪耳祭酒

明奉行之乃曰諸祭酒各明聽天下萬民無

有長存人生有死物成有敗日出則沒月滿

太上老君內日用妙經

夫日用者飲食則定禁口獨坐莫起一念萬事俱忘存神定意口唇相粘牙齒相著眼不視物耳不聽聲一心內守調息綿綿微微輕出似有如無莫教間斷自然心火下降腎水上昇口內津津自生靈真付體自知長生之路十二時辰常要清靜靈臺無物為之清一念不起為之靜身是炁之宅心是神之舍意行則神行神行則炁散意住則神住神住則氣聚五行真氣結成刀圭自然身中有聲行處坐卧常覺身體如風之行腹內如雷之鳴。冲和氣透醍醐灌頂自飲刀圭耳聽仙音無絃之曲不撫而自聲不鼓而自鳴神炁相結如男子懷孕得觀內境神自言語是虛無之宅與聖同居煉就九轉結成大丹神自出入與天地齊年日月同明脫離生滅矣每日休教有損失十二時辰常要清靜炁是神之母神是炁之子如鷄抱卵切要存神養炁能無離乎妙哉玄之又玄人身中有七寶爭為富國安民精炁血滿也精是水銀血是黃金炁

是美玉髓是水晶腦是靈砂腎是瑋璣心是珊瑚此是七寶歸身不散煉就大藥萬神盡登仙矣

太上老君內日用妙經

太上老君外日用妙經

敬天地	重日月	懼國法	依王道
孝父母	上謙讓	下和睦	好事行
惡事止	成人學	破人斷	高知危
滿知溢	靜常安	儉常足	慎無憂
忍無辱	去奢華	務其實	掩人非
揚人德	行方便	和隣里	親賢善
遠聲色	貧守分	富施惠	行平等
休倚勢	長克己	莫嫉妬	少怪貪
除狡猾	逢寬解	積人行	許不違
話有信	念孤寡	濟貧困	救危難
積陰德	行慈善	休殺生	聽忠言
莫欺心	依此行	可超昇	

太上老君外日用妙經

以始合終以萬物會一夫聚散之妙可以通
天地之虛實火不以焚水不以溺

元始八威龍文經

黃帝陰符經

神仙抱一演道章上

觀天之道執天之行盡矣天有五賊見之者
昌五賊在心施行於天宇宙在乎手萬化生
乎身天性人也人心機也立天之道以定人
也天發殺機移星易宿地發殺機龍蛇起陸
人發殺機天地反覆天人合發萬變定基性
有巧拙可以伏藏九竅之邪在乎三要可以
動靜大生於木禍發必尅姦生於國時動必
潰知之修鍊謂之聖人天生天殺道之理也

富國安民演法章中

天地萬物之盜萬物人之盜人萬物之盜三
盜既宜三才既安故曰食其時百骸理動其
機萬化安人知其神而神不知不神而所以
神也日月有數大小有定聖功生焉神明出
焉其盜機也天下莫能見莫能知君子得之
固窮小人得之輕命

強兵戰勝演術章下

瞽者善聽聵者善視絕利一源用師十倍三
及晝夜用師萬倍心生於物死於物機在目

天之無恩而大恩生迅雷烈風莫不蠢然而
樂性餘至靜性廉天之至私用之至公禽之
制在炁生者死之根死者生之根恩生於害
害生於恩愚人以天地文理聖我以時物文
理哲人以虞愚我以不愚聖人以期其聖我
以不期其聖故以沉水入火自取滅亡自然
之道靜故天地萬物生天地之道寔故陰陽
勝陰陽相推而變化順矣是故聖人知自然
之道不可違因而制之至靜之道律曆所不
能契爰有奇筮是生萬象八卦甲子神機鬼
藏陰陽相勝之術昭昭乎進乎象矣

黃帝陰符經

重陽立教十五論

摠七

第一住庵

凡出家者先須投庵庵者舍也一身依倚身有依倚心漸得安氣神和暢入真道矣凡有動作不可過勞過勞則損氣不可不動不動則氣血凝滯須要動靜得其中然後可以守常安分此是住安之法

第二雲遊

凡遊歷之道有二一者看山水明秀花木之紅翠或觀州府之繁華或賞寺觀之樓閣或尋朋友以縱意或為衣食而留心如此之人雖行萬里之途勞形費力遍覽天下之景心亂氣衰此乃虛雲遊之人二者恭尋性命求問妙玄登巖嶮之高山訪明師之不倦渡喧轟之遠水問道無厭若一句相投便有圓光內發了生死之大事作全真之丈夫如此之人乃真雲遊也

第三學書

學書之道不可尋文而亂目當宜採意以合心捨書探意採理捨理採趣採得趣則可以

收之入心久久精誠自然心光洋溢智神踴躍無所不通無所不解若到此則可以收養不可馳騁耳恐失於性命若不窮書之本意只欲記多念廣人前談說誇訝才俊無益於修行有傷於神氣雖多看書與道何益既得書意可深藏之

第四論合藥

藥者乃山川之秀氣草木之精華一溫一寒可補可泄一厚一薄可表可托肯精學者活人之性命若盲醫者損人之形體學道之人不可不通若不通者無以助道不可執著則有損於陰功外貪財貨內費修真不足今生招愆切忌來生之報吾門高弟仔細恭詳

第五論蓋造

茅庵草舍須要遮形露宿野眠觸犯日月苟或雕梁峻宇亦非上士之作為大殿高堂豈是道人之活計斫伐樹木斷地脉之津液化道貨財取人家之血脉只修外功不修內行如畫研充飢積雲為糧虛勞衆力到了成空有志之人早當覓身中寶殿體外未樓不辭

修完者看倒塌聰明君子細細察詳

第六論合道伴

道人合伴本欲疾病相扶你死我埋我死你埋然先擇人而後合伴不可先合伴而後擇人不可相戀相戀則繫其心不可不戀不戀則情相離戀欲不戀得其中道可矣有三合三不合明心有慧有志此三合也不明者外境無智慧性愚濁無志氣乾打闕此三不合也立身之本在叢林全憑心志不可順人情不可取相貌唯擇高明者是上法也

第七論打坐

凡打坐者非言形體端然瞑目合眼此是假坐也真坐者須要十二时辰住行坐卧一切動靜中間心如泰山不動不搖把斷四門眼耳口鼻不令外景入內但有絲毫動靜思念即不名靜坐能如此者雖身處於塵世名已列於仙位不須遠求他人便是身內賢聖百

第八論降心

凡論心之道若常湛然其心不動昏昏默默

不見萬物冥冥杳杳不內不外無絲毫念想此是定心不可降也若隨境生心顛顛倒倒尋頭覓尾此名亂心也速當剪除不可縱放敗壞道德損失性命住行坐卧常勤降聞見知覺為病患矣

第九論鍊性

理性如調琴絃緊則有斷慢則不應緊慢得中琴可調矣則又如鑄劍剛多則折錫多則捲剛錫得中則劍可矣調鍊性者體此二法則自妙也

第十論匹配五氣

五氣聚於中宮三元攢於頂上青龍噴赤霧白虎吐烏煙萬神羅列百脉流冲丹砂晃朗鉛汞凝澄身且寄向人間神已遊於天上

第十一論混性命

性者神也命者氣也性若見命如禽得風颺颺輕舉省力易成陰符經云禽之制在氣是也修真之士不可不參不可泄漏於下士恐有神明降責性命是修行之根本謹緊鍛鍊矣

第十二論聖道

入聖之道須是苦志多年積功累行高明之士賢達之流方可入聖之道也身居一空之中性滿乾坤普天聖眾默然護持無極仙君冥冥圍遶名集紫府位列仙階形且寄於塵中心已明於物外矣

第十三論超三界

欲界色界無色界此乃三界也心忘慮念即超欲界心忘諸境即超色界不著空見即超無色界離此三界神居仙聖之鄉性在玉清之境矣

第十四論養身之法

法身者無形之相也不空不有無後無前不下不高非短非長用則無所不通藏之則昏默無跡若得此道正可養之養之多則功多養少則功少不可願歸不可戀世去住自然矣

第十五論離凡世

離凡世者非身離也言心地也身如藕根心似蓮花根在泥而花在虛空矣得道之人身

在凡而心在聖境矣今之人欲永不死而離凡世者大愚不達道理也言十五論者警門中有志之人深可詳察知之

重陽立教十五論終

二書同卷

天隱子
素履子

甚

天隱子序

神仙之道以長生為本長生之要以養氣為先夫氣受之於天地和之於陰陽陰陽神虛謂之心心主晝夜寤寐謂之魂魄如此人之身大率不違乎神仙之道天隱子吾不知其何許人著書八篇包括秘妙殆非人間所能力學觀夫修鍊形氣養和心虛歸根契於伯陽遺照齊於莊叟長生久視無出是書永積服習通風情乎世人大促真壽思欲傳之同志使簡易而行信哉自伯陽而來唯天隱子而已矣謹序

天隱子

天隱子

去清十卷有師有天師與先生可馬承禎述

神仙

人生時稟得虛氣精明通悟學無滯塞則謂之神宅神於內遺照於外自然異於俗人則謂之神仙故神仙亦人在於修我虛氣勿為世俗所論折遂我自然勿為邪見所礙滯則成功矣喜為家樂愛用飲七者情之邪也風寒暑濕飢飽勞遠八者氣之邪也成仙功也

易簡

易曰天地之道易簡者何也天隱子曰天地在我首之上足之下開目盡見無假繁巧而言故曰易易簡簡者神之德也經曰至道無然則以何道求之曰無求不能知無道不能成凡學神仙先知易簡苟言涉奇說適足使人執迷無所歸本此非吾學也世入學仙迷者有矣學然及為其所病者有矣
漸門
易有漸卦老氏有妙門人之修真達性不能頓悟必須漸而進之安而行之故設漸門一

曰齋戒二曰安處三曰存想四曰坐忘五曰

神解何謂齋戒曰澡身虛心何謂安處曰深居靜室何謂存想曰收心復性何謂坐忘曰遺形忘我何謂神解曰萬法通神是故習此五漸之門者了一則漸次至二了二則漸次至三了三則漸次至四了四則漸次至五神仙成矣

齋戒

齋戒者非蔬茹飲食而已澡身非湯浴去垢而已蓋其法在節食調中磨擦暢外者也夫入稟五行之氣而食五行之物而實自胞胎有形也呼吸精血豈可去食而求長生但世人不知休粮服氣道家權宜非永絕食粒之謂也食之有齋戒者齋乃潔淨之務戒乃節慎之稱有飢即食食勿令飽此所謂調中也百味未成熟勿食五味大多勿食腐敗閉氣之物勿食此皆宜戒也手常磨擦皮膚溫熱熨去冷氣此所謂暢外也久坐久立久勞役皆宜戒也此是調理形骸之法形堅則氣全是以齋戒為漸門之首矣

安處

何謂安處曰非華堂邃宇重欄廣榻之謂也
 在乎南向而坐東首而寢陰陽適中明暗相
 半屋無高則陽盛而明多屋無卑則陰
 盛而暗多故明多則傷魄暗多則傷魂人之
 魂陽而魄陰苟傷明暗則疾病生焉此所謂
 居處之室尚使之然況天地之氣有九陽之
 攻肌淫陰之侵體豈不防慎哉修養之漸儲
 不法此非安處之道術曰吾所居室四邊皆
 憲戶遇風即闔風息即開吾所居座前簾後
 屏太明則下簾以和其內暎太暗則捲簾以
 通其外矐內以安心外以安目心目皆安矣
 明暗尚然況大多事慮大多情欲豈能安其
 內外哉故學道以安處為次

存想

存謂存我之神想謂想我之身閉目即見自
 己之目收心即見自己之心心與目皆不離
 我身不傷我神則存想之漸也凡人目終日
 視他人故心亦逐外走終日接他事故目亦
 逐外瞻營營浮光未嘗復照素何不病且天

邪是以歸根曰靜靜曰復命誠性存存衆妙
 之門此存想之漸學道之功半矣

坐忘

坐忘者因存想而得也因存想而忘也行道
 而不見其行非坐之義乎有見而不行其見
 非忘之義乎何謂不行曰心不動故何謂不
 見曰形都泯故天隱子瞑而不視或者悟道
 乃退曰道果在我矣我果何人哉天隱子果
 何人哉於是彼我兩忘了無所照

神解

一齋戒謂之信解言無信心二安處謂之開
 解言無開心三存想謂之慧解言無慮心四
 生忘謂之定解言無定心信定開慧四門通
 神謂之神解故神之為義不行而至不疾而
 速陰陽變通天地長久兼三才而言謂之易
繫辭曰易窮則變變則通通則久齊萬物而言謂之道德老子
道經德本一性而言謂之真如天隱子生乎
易中死乎易中動因萬物靜因萬物邪由一
性真由一性是以生死動靜邪真吾皆以神
而解之在人謂之仙矣在天曰天仙在地曰

地仙故神仙之道五歸一門謂五漸終同

天隱子