

宗教

方立天
徐兆仁
主编

箴言录

- 体现世界三大宗教的核心精神
- 反映人类别具风格的生命体认
- 汇录中外千年探索的思想结晶

- 佛教
- 基督教
- 道教



宗教箴言录

方立天
徐兆仁
主编

- 体现世界三大宗教的核心精神
- 反映人类别具风格的生命体认
- 汇录中外千年探索的思想结晶

- 佛教
- 基督教
- 道教



ISBN 7-5078-0973-0



9 787507 809732 >

宗教箴言录

方立天 徐兆仁 主编

徐兆仁敬赠

中国国际广播出版社

(京)新登字 096 号

责任编辑: 郭 广

版式设计: 徐 悦

封面设计: 李 萌

图书在版编目(CIP)数据

宗教箴言录/方立天 徐兆仁 主编. —北京:中国国际广播出版社,1994.2

ISBN7-5078-0973-0

I. 宗…

II. ①方…②徐…

III. ①箴言—世界—汇编②宗教学—通俗读物

IV. B92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 00335 号

方立天 徐兆仁 主编

中国国际广播出版社出版

(北京复兴门外广播电影电视部内)

各地新华书店经销

北京延文印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 95 印张 2870 千字

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—3,500 册 定价:158.00 元

ISBN7-5078-0973-0

B·8

宏大的气魄

——人类宗教文化的精髓血脉

全新的展示

——世界宗教精神的风骨襟怀

《宗教箴言录》编辑委员会

主 编 方立天 徐兆仁

编 委 (以姓氏笔划为序)

马俊杰 方立天 华方田 邢东风

周蔚华 徐兆仁 黄克克 董 群

编 者 (以姓氏笔划为序)

马俊杰 方立天 邢东风 华方田 刘建军 吴受琚

李 霞 张文良 雨 辰 雨 廷 周蔚华 钗 瑞

俞学明 徐兆仁 徐绍强 黄克克 超 凡 董 群

总 序

宗教是人类历史上一种普遍的社会现象,是人的一种社会意识形态,也是人的一种生活方式。宗教一般由共同的教义信仰、仪礼规范和教团组织等要素构成。宗教观念和活动伴随着历史条件而产生、发展和演变;同时,它又对各自相应历史时期的民族或国家的政治、经济和文化等发生影响,而这种影响之巨大是无论怎样估计也不会过高的。

迄至今日,人类历史上有过数以百千计的不同类型的宗教。现有宗教约可分为三大类:一是突破了地域和国家疆域限制的世界宗教,为宗教的最高历史形态,具体指佛教、基督教(包括天主教、东正教和新教三大派)和伊斯兰教。二是地区性和民族性的宗教,如犹太教、神道教、印度教、锡克教和道教等。三是保持原始面貌的土著宗教,如萨满教、东巴教和本教等。据估计,全世界现有宗教信徒约为三十亿人,占总人口的五分之三以上。在中国,各教信徒约为一亿人,占总人口的十分之一左右。

宗教具有顽强的生命力,虽历尽波折,但仍长盛不衰。直至今日,宗教并没有因为科学技术的高度发展而失去作用,也没有因为人类即将进入新的纪元而退出历史舞台。之所以如此的一个根本原因,是它适应了人类的某些心理需要。周恩来生前说过这样的话:“只要人们还有一些不能从思想上解释和解决的问题,就难以避免会有宗教信仰现象。”(《关于我国民族政策的几个问题》、《周恩来选集》下卷,第267页)这非常透彻地揭示了宗教产生和存在的原因。人们思想问题的形成,又是有其主客观原因的,是人类自身、人与社会、人与自然三大矛盾的反映。从这方面看,宗教无疑将长期存在,这是不以人们的喜恶为转移的。宗教之所以长期存在的又一重要原因,是随着历史的发展,它凝聚了人类在精神领域中经过长期探索而积累起来的、丰富的人生体验和思想结晶。在宗教学说中蕴藏着的人类文化的精神遗产及其巨大财富,对人们仍有巨大的吸引力,并将长期地发生作用和影响。

宗教现象是和文化现象紧密相联系的。从一定意义上说,人类文化就是宗教文化和世俗文化两大类。这两类文化处在斗争融合、对立统一的关系之中。不了解世俗文化,难以深刻了解宗教文化;同样,不了解宗教文化,也难以深入理解世俗文化。在我国以往一个时期的传统文化研究热潮中,人们日益把视角转向宗教文化。人们也很快发现宗教及其文化的研究,既是一个薄弱点,又是一个难点。究其原因,主要是:(一)作为一种观念形态,宗教有其专门的术语和特殊的理论体系,与其他学术门类的思维定势和思想结构有着极大的差异,难以准确把握。(二)宗教的文献典籍浩如烟海,数量甚多,又不同于一般文史古籍,历代均有不少人从事研究、整理,积累了大量的研究成果。因此,即便是专业研究者皓首穷经,也难免顾此失彼,至于一般人就更难以窥其全豹,而只能是知难而退了。(三)由于历史与社会的原因,不少人对宗教相当隔膜,有时甚至

无知地将其排除于人文社会科学研究领域之外,影响了宗教学术队伍的建设和宗教学科的科学研究。亡羊补牢,犹未为晚。在宗教学术领域切切实实作点实事,是一项关系到思想文化事业的迫切任务。

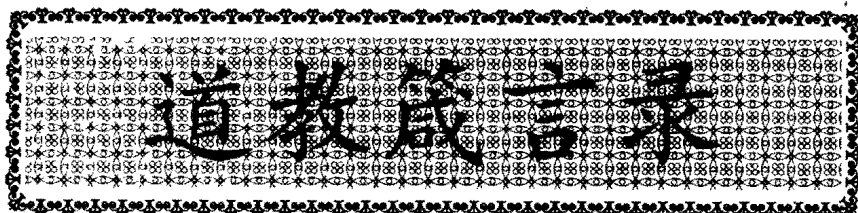
为了建设和繁荣我国当代文化,使人们得以客观如实地了解宗教思想,有必要回顾、掌握世界各民族在宗教领域中积累的思维成果。为此,我们以箴言录的形式,选录各大宗教传世文献中的要义,分门别类,结集成帙,献给读者。所谓“箴言”云云,非取规戒之意,实与“要言”同义。只为顺从常说,没有改用“要言”一词。编者之意是使读者省却检索之劳,用较少的时间,领略、把握各大宗教的精神内蕴,增加、丰富宗教文化的学识,开拓文化视野,提高文化素质。

本书着重选取的是佛教、基督教和道教的代表作,其中佛教分为中观学派、天台宗、华严宗、净土宗和禅宗五大派。本书规模原定为五百万字,后来有些内容在编撰过程中被删去或合并,成了目前这个样子。选录内容力求突出学术性、思想性,坚决剔除封建迷信一类的糟粕;并从最佳版本的典籍文献原文中直接摘录。编选体例是以问题为纲,以篇论形式,选录原文。篇名一般为信仰·启示、宇宙·社会、人生·人伦、修身·养性,历史·习俗等。在每篇之内,分别论列有关的重要原文。每部选目前均设一篇前言,着重介绍本选目所涉及的宗教或教派的来龙去脉、发展演变、代表人物、基本学说和思想特点等,以便读者从总体上了解该宗教或教派的一般情况和基本内容。

本书自组织编选时起,至今已三年有余。负责选录的是中青年学术工作者,他们的工作是认真踏实的。徐兆仁同志做了大量的组织工作和审稿工作,精神极为可嘉。编委会推我为主编,其实我所作的,只是总其成而已。由于种种原因,书中难免存在缺陷、疏漏,敬希广大读者批评、指正。

中国人民大学宗教研究所 方立天

1994年5月10日于京郊



目 录

道教箴言录

前 言	(1315)
宇宙篇	(1318)
一、论宇宙.....	(1318)
二、论天地.....	(1324)
三、论阴阳.....	(1330)
四、论元气.....	(1333)
五、论虚无.....	(1337)
六、论有无.....	(1338)
七、论天命.....	(1339)
道德篇	(1340)
一、论道德.....	(1340)
人生篇	(1364)
一、论人生.....	(1364)
二、论人心.....	(1379)

三、论形神·····	(1392)
四、论精、气、神·····	(1400)
五、论疾病·····	(1409)
六、论生死·····	(1411)
人伦篇 ·····	(1418)
一、论男女·····	(1418)
二、论帝王·····	(1418)
三、论君臣·····	(1419)
四、论师徒·····	(1420)
五、论种民·····	(1421)
六、论神仙·····	(1421)
社会篇 ·····	(1423)
一、论贫富·····	(1423)
二、论祸福·····	(1424)
三、论因果·····	(1426)
行知篇 ·····	(1428)
一、论治世·····	(1428)
二、论无为·····	(1438)
修养篇 ·····	(1443)
一、论修道·····	(1443)
二、论养生·····	(1472)
三、论守一·····	(1484)
四、论静定·····	(1490)
五、论服气·····	(1495)
六、论胎息·····	(1498)
七、论辟谷·····	(1500)
八、论导引·····	(1500)
九、论房中·····	(1501)
十、论调摄·····	(1501)
十一、论禁忌·····	(1504)
戒律篇 ·····	(1506)
一、论斋戒·····	(1506)
二、论刑罚·····	(1507)

前言

在道教产生和发展过程中,出现了不少教派,它们在教义教理以及方术上,各有不同的特点,正是它们的教理、教仪,构成了道教的理论体系;它们的宗教活动,汇集成道教的活动;它们的著述文集成为研究道教思想、道教历史的重要文献。

道教经典的产生,是道教派别、道教教理和在叫基础上展开的宗教活动、宗教文化的结晶。早期道教的宗教信仰、教理教义和一些组织措施,在理论上主要体现于《老子想尔注》和《太平经》这两部著作中,内容涉及宇宙世界、天地五行、灾异瑞应、养生巫术等方面,集中反映了两汉宗教神学、哲学思想的特点。北魏寇谦之高举改革的大旗,推出《云中音诵新科之诫》(亦称《老君音诵诫经》)、《录图真经》,创立道教天界神仙谱系、重建教内新规、教礼仪轨。

东晋刘宋以来,佛教在中国的传播日益广泛,大批佛教经典律文被翻译介绍,佛教僧团与寺院的建立,首先在意识形态领域中对中国社会掀起了猛烈的冲击,佛教经文可以由西域去印度求取,通过翻译、改写,在中国大地上广为流传;而道教的典籍只有来源于假托天神降授、老君符命的形式来制作,这样源竭水枯,大大限制了道教的发展,和对佛教侵入的抗衡。于是,依靠扶乩撰文、偷袭佛经章节、改写前代医、卜、占、讖类书,便成了东晋道士们创作道经的主要方法。

晋哀帝兴宁二年(364),传说魏华存、杨羲、许谧、等人制造了一批上清经,最初有三十一卷,主要是《大洞真经》、《黄庭经》、《雌一五老宝经》、《太上素灵大有妙经》等。江南地区葛巢甫在古经《正机经》、《平衡经》、《龟龟振经》的基础上,新造三十余卷经文,此后王灵期再增广至五十余卷,就是在造构、传播这批经书的过程中,形成了灵宝派,其中以《灵宝五符经》、《灵宝度人经》为主要经典。

此外,三国时帛和以及郑隐、葛洪、鲍靓等制作了《三皇文》经书。葛洪《抱朴·子遐览篇》记载当时有道经 205 种书目,近 680 卷,符 57 种,500 余卷。

北魏时期,陕西终南山地区兴起了楼观派,尊尹喜为祖师,尊奉经典主要有《道德经》、《妙真经》、《西升经》,同时参习上清、灵宝、三皇诸派的文典。

由于这样派生出的大量道经,经卷孳乳,真伪混淆,源流不明,南朝道教的著名学者、改革家陆修静(406—477,号简寂)考镜源流,遍访道籍,不仅对错乱杂柔的经书加以整理,而且编撰了《灵宝经目》;为传授《灵宝经》,制作了一整套授立仪轨——《太上洞玄灵宝授度仪》一书,使灵宝经典成为教戒诀要与行业新经相齐备的经部。

太始七年(471)陆修静在《上清经诀》、《大有三皇经》的基础上对上清经、三皇文加以整理,撰献《三洞经书目录》,共著录道家经书符图、方技方法一千二百二十八卷。同时,在道教史上首创了有深远意义的道教典籍三洞四辅十二类的分类法。

三洞:指玉清境洞真教主天宝君所出的洞真部真经,又称:洞真上清经;上清境洞玄教主灵宝君所出的洞玄部真经,又称:洞玄灵宝经;太清境洞神教主神宝君所出的洞神部真经,又称:洞神三皇经。

四辅:指太玄、太平、太清、正一。

十二类:指三洞中又分本文、神符、玉诀、灵图、谱录、戒律、威仪、方法、众术、记传、赞颂、表奏。

三洞之说,东晋道经中已出现,《上清经》中又出现三洞与三组道经(亦称三品、三乘)相比配的

提法,实际上这种说法已包含着对道教各派品位高低的认可,这个秩序是:正一、洞神三皇、玄、洞玄灵宝、洞真上清、三洞。任何一种宗教,又都认为它的教义具有普遍性,并且,为了保持教义恒久不变地流传下去,它又用一整套的宗教礼仪来束缚、来巩固。因此,陆修静在整理充实教义的同时,以斋戒为立德之根本,学道求仙的门户,注重对戒规仪式的改进。

法律集中表现了社会道德观与价值观,同时又是约束人们行为的准则。而宗教戒律有异于世俗法律,它规定了人的义务不是通过社会的强制功能予以约束,而是以宗教信仰的力量限制人的行为规范。宗教戒律更能利用人们的遵从心理,越轨者即使逃避了法的制裁,也摆脱不了宗教的审判,心灵的枷锁,内心的负罪感,远过于法律的威力。宗教的戒律、教谕禁止人类的一切欲望,宣扬的苦行,从根本上泯灭了人性,但我们又不得不承认,这里面蕴含着丰富的人类共同的伦理思想、道德准则。

早期道教中虽有一些戒律,如:《大道家令戒》,但与晋宋时期传世的佛教戒律:《四分律》、《僧祇律》、《十诵律》相比,是很不完善的。陆修静在《洞真观身三百大戒》、《千二百威仪之戒》、《老君说一百八十戒》等的基础上,增撰编辑了《斋戒仪范》、《太上灵宝授度仪》、《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》、《太上洞玄灵宝众简文》等,并在五斗米道原有的一些斋醮内容上,融进了上清、洞神各派斋法,制定了“九等斋十二法”的斋醮体系,成为唐宋两代道教斋醮仪式的典模。

祭祀、礼拜、祷告等宗教活动的仪式充满着神秘的、非理性的色彩,面对着朝圣中沿着蜿蜒崎岖、碎石嶙峋的阶梯,一步一磕头的虔诚的教徒们,我们只能感到一种丧失理智的狂热、一种愚昧;我们只能叹惊宗教的驱使力,胜过了人们行动的准则。对死的恐惧,对生的欲望,是人类宗教活动和信仰的最大驱动力。那些为宗教热情所驱使的僧侣术士,把对尘世的留恋,对财富的向往,寄托在熊熊的炼火中。正是这些看似荒唐的炼丹术、炼金术、占星术等成了现代自然科学,尤其是医药、化学、天文学、数学、物理学的始祖。我们不能不说,反科学的宗教本身,孕育或包含了科学。东晋时著名道教学者,炼丹家葛洪(283—343)隐居罗浮山,炼丹著述,在《抱朴子内篇》中系统总结了晋以前的炼丹药、医药学。陶弘景(456—536)撰写《真诰》,对道教修炼理论、医药学、炼丹药作了很多补充,推动了祖国医学、古代化学的发展。另外,唐代道士孙思邈(581—682)《千金要方》、《千金翼方》是我国著名的医药学著作;钟离权、吕岩《纯阳帝君神化妙通记》记载了金丹道术;张伯端(984—1082)《悟真篇》开创了性命双修,先修命,后修性的内丹派;白玉蟾(1194—1229)《上清集》、《玉隆集》、《海琼白真人语录》、《海琼传道集》等发扬了金丹理论;陈致虚(1290—?)注释《道德经》,《元始无量度人经》,写出了《金丹大要》,对全真道南、北二宗的合并,起过推动作用。

在中国传延千古的史实里,每当一次重大的社会变迁之余,学术思想、文化形态都将受到冲击。每一个文化都有它的殊异性与持续性,一个文化的强大背景与典范人物,常常是新一代创造者的“思想”意识的能源,创作与反省的回流与反哺。继陆修静、陶弘景之后,道教学者辈出。唐成玄英注疏《老》、《庄》,发扬“重玄之道”;王玄览(626—697)遍访释、道二教经论,著述不辍,主要著有《玄珠录》、《老经口诀》等;司马承祯(647—735)著《坐忘论》、《天隐子》,刊正《老子》文句;吴筠(?—778)主要著述有《玄纲论》、《神仙可学论》、《形神可固论》、《心目论》等,是唐代著名的道教理论家、经典学者。

北宋金丹道南五祖之一张伯端(984—1082)作《悟真篇》,成为内丹修炼的主要经典;俞琰潜心《易》学,旁及丹道,著有《周易集说》、《周易参同契发挥》、《阴符经注》、《沁园春丹词注解》等;全真道士李道谦,以儒士入道,终身不废著述。历任重阳宫主事、京兆道门提点、陕西五路、西蜀四川道教提点。除自著《筠溪集》外,还著有《终南山祖庭仙真内传》、《七真年谱》、《终南山记》、《甘水仙源录》等,成为中国道教史上的重要经典著作。

正一道被封为明王朝道教的首领,永乐初,根据清整道教的需要,第43代天师张宇初针对道教弊端,撰著了《道门十规》,列述道教源流、道门经篆、坐圜守静、斋法行持、道法传绪、住持领袖等涉及全真派教义、教制的重要问题,是明代重要的道教文献。

这些历代相传的典籍,宏深而博大,弥漫着一种强力磁场,导发出诱人的魅力。然而在呵护了我们几千年的文化母体中,有多少圣贤才智、莘莘学者拜读过几部经典古籍?了解几许先人的智慧?特

别是近年来,西方文化的中国旋风,导引了知识之士的思虑、习尚;电影电视,造成了一个官能文化;大众媒介的普及流通,便造成了社会价值浮动的生活形态。当代世界是一个“没有围墙的博物馆”,(美国学者雷文孙语)目迷五色,跌入了“优势文化”的辐射圈内。我们的根性尚未扎稳,减损了对中国古代文化的传承,削弱了我们的文化认同与历史根源,使我们在现代化的整体架构上模糊了支撑点,漫漶了民族精神。

面对文化断层的危机,我们在时代意义的需求、历史价值的肯定、多样内容的考量下,从近千卷的道教原著中,耙梳抉择,分门别类,选编了呈现在诸位面前的箴言录。书中门类之间是互相关连的,它们的交织关系,反映了中国道教文化的面貌,给出我们日常行为的规范、生活的秩序、情感的条理。门类之间又是独立的,百数十字之间,闪烁出原典的精髓,企冀增进读者对它的亲和力。当然,这也是一种新的解释,是我们以现代的编撰形式和学术研究观点来再认宗教古籍。

我们希望这一段段富有宗教哲理的箴言,成为您迈入经典宝库的钥匙;我们希望这一段段凝聚人生经验的话语,指引您扬帆于世海尘途。

宇宙篇

一、论宇宙

野马也，尘埃也，生物之以息相吹也。天之苍苍，其正色邪？其远而无所至极邪？其视下也，亦若是则已矣。

——《庄子·逍遥游》中华书局集释本卷一

有始也者，有未始有始也者，有未始有夫未始有始也者。有有也者，有无也者，有未始有无也者，有未始有夫未始有无也者。俄而有无矣，而未知有无之果孰有孰无也。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

大块噫气，其名为风。是唯无作，作则万窍怒号。而独不闻之寥寥乎？山林之畏佳，大木百围之窍穴，似鼻，似口，似耳，似枅，似圈，似臼，似洼者，似污者；激者，謦者，叱者，吸者，叫者，嚎者，突者，咬者，前者唱于而随者唱喁。冷风则小和，飘风则大和，厉风济则众窍为虚。而独不见之调调，之刀刀乎？

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

出无本，入无窍。有实而无乎处，有长而无乎本剝，有所出而无窍者有实。有实而无乎处者，字也。有长而无本剝者，宙也。有乎生，有乎死，有乎出，有乎入，入出而无见其形，是谓天门。天门者，无有也，万物出乎无有。有不能以有为有，必出乎无有，而无有一无有。

——《庄子杂篇·庚桑楚》中华书局集释本卷八

小夫之和，不离苞苴竿牍，敝精神乎蹇浅，而欲兼济道物，太一形虚。若是者，迷惑於宇宙，形累不知太初。彼至人者，归精神乎无始而甘冥乎无何有之乡。水流乎无形，发泄乎太清。悲哉乎！汝为知在毫毛，而不知大宁！

——《庄子杂篇·列御寇》中华书局集释本卷十

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵若存，用之不勤。故生物者不生，化物者不化。自生自化，自形自色，自智自力，自消自息。谓之生化形色智力消息者，非也。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

昔者圣人因阴阳以统天地。夫有形者生于无形，则天地安从生？故曰：有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，夫见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。气形质具而未相离，故曰浑沦。浑沦者，言万物相浑沦而未相离也。视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易也。易无形埒，易变而为一，一变而为七，七变而为九。九变者，究也；乃复变而为一。一者，形变之始也。清轻者上为天，浊重者下为地，冲和气者为人；故天地含精，万物化生。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

生覆者不能形载，形载者不能教化，教化者不能违所宜，宜定者不出所位。故天地之道，非阴则

阳，圣人之教，非仁则义；万物之宜，非柔则刚；此皆随所宜而不能出所位者也。有生者，有生生者；有形者，有形形者；有声者，有声音者；有色者，有色色者；有味者，有味味者。生之所生者死矣，而生生者未尝终；形之所形者实矣，而形形者未尝者；声之所声者闻矣，而声声者未尝发；色之所色者彰矣，而色色者未尝显；味之所味者尝矣，而味味者未尝呈；皆无为之职也。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

无则无极，有则有尽。……然无极之外复无无极，无尽之中复无无尽。无 极复无无极，无尽复无无尽。朕以是知其无极无尽也，而不知其有极有尽也。

——《列子·汤问篇》《列子集释》本卷五

六合之间，四海之内，照之以日月，经之以星辰，纪之以四时，要之以太岁。神灵所生，其物异形；或夭或寿，唯圣人能通其道。

——《列子·汤问篇》《列子集释》本卷五

天运地滞，轮转而无废，水流而不止，与万物终始。风兴云蒸，事无不应，雷声雨降，并应无穷。鬼出电入，龙兴鸾集，钩旋轂转，周而复匝。已雕已琢，还反於朴。无为为之而合于道，无为言之而通乎德。恬愉无矜而得于和，有万不同而便于性。神托于秋毫之末，而大与宇宙之总。其德优天地而和阴阳，节四时而调五行。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

夫太上之道，生万物而不有，成化像而弗宰。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

有未始有有始者，无气始下，地气始上，阴阳错合，相与优游竞畅于宇宙之间。被德含和，缤纷茏茸，欲与物接而未成兆朕。有未始有夫未始有有始者，天含和而未降，地怀气而未扬，虚无寂寞，萧条霄霓，无有仿佛气遂，而大通冥冥者也。有有者言万物掺落根茎枝叶，青葱苓茏，萑萑炫煌，虾飞蠕动，蛟行吟息，可切循把握而有数量。有无者，视之不见其形，听之不闻其声，扣之不可得也，望之不可极也。储与庖冶，浩浩瀚瀚，不可隐仪揆度而通光耀者。有未始有有无者，包裹天地，陶冶万物，大通混冥。深閼广大，不可为外；析豪剖芒，不可为内。无环堵之宇，而生有无之根。有未始有夫未始有有无者，天地未剖，阴阳未判，四时未分，万物未生，汪然平静，寂然清澄，莫见其形。若光耀之间于无有，退而自失也。

——《淮南子·俶真训》《四部丛刊》本卷二

道始于虚霁，虚霁生宇宙，宇宙生气，气有氾垠。清阳者薄靡而为天，重浊者滞凝而为地。清妙之合专易，重浊之凝竭难。故天先成而地后定，天地之袭精为阴阳，阴阳之专精为四时，四时之散精为万物，积阳之热气生火，火气者之精者为日，积阴之寒气者为水，水气之精者为月，日月之淫为精者为星辰，天受日月星辰，地受水潦尘埃。

——《淮南子·天文训》《四部丛刊》本卷三

古未有天地之时，惟像无形，窈窈冥冥，芒芘漠闵，溟濛鸿洞，莫知其门。有二神混生，经天营地，孔乎莫知其所终极，滔乎莫知其所止息。於是乃别为 阴阳，离为八极，刚柔相成，万物乃形。烦气为虫，精气为人。是故精神，天之有也，而骨髓者，地之有也。精神入其门，而骨髓反其根，我尚何存；是故圣人法天顺情，不拘於俗，不诱於人。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

以天为父，以地为母。阴阳为纲，四时为纪。天静以清，地定以宁。万物失之者死，法之者生。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

自然者，乃万物之自然也。不行道，不能包裹天地，各得其所，能使高者不知危。天行道，昼夜不懈，疾於风雨，尚恐失道意，况王者乎？三光行道不懈，故著於天而照八极，失道光灭矣。王者百官万物相应，众生同居，五星察其过失。王者复德，德星往守之。行武，武星往守之。行柔，柔星往守之。行强，强星往守之。行信，信星往守之。相去远，应之近。天人一体，可不慎哉？

——《太平经钞·乙部·阙题》《太平经合校》本

夫物之所以生，功之所以成，必生乎无形，形由乎无名。无形、无名者，万物之宗也。不温不凉，不宫不商，听之不可得而闻，视之不可得而彰，体之不可得而知，味之不可得而尝。故其为物也则混成；为象也则无形；为音也则希声；为味也则无呈。故能为品物之宗主，包通天地，靡使不经也。

——《老君指归·略例》 《四部丛刊》本 《云笈七签》卷一

天地未分，混沌之中，无光无象，无祖无宗。唯有於道，湛寂自然。杳冥恍惚，真精独存。分气下降，应生一元，自此变化，三气复存。元始者，道之应化，一之凝精，至真不杂，内外清纯。因气感生，转变自然；因机赴会，玉质金容。为众物本，故称元始。

——《一切道经音义妙门由起·明天尊》 明正统《道藏》太平部仪上
幽宴之中，生乎空洞；空洞之中，生乎太无；太无变化，生玄、元、始三气。

——《一切道经音义妙门由起·明天尊》 明正统《道藏》太平部仪上
大道布化，含养一切。生成万物。安天置地。设日月星辰，山川岳渎，各立灵官主司。真人道士，摄化统理，天地相合，生化万物。

——《一切道经音义妙门由起·明天尊》 明正统《道藏》太平部仪上
夫气者之为功也广矣！妙矣！故天气下降，则寒暑有四时之变，地气上腾，则风云有八方之异。兼二仪而为一体者，总形气於其人，是能存之为家，则神灵严然。用之能禁，则功效著矣。

——《修真精义杂论》 明正统《道藏》洞真众术类芥子

两仪兴用谓之大造，大造所要必计阴阳。阴阳所宗依于日月，日月所树名曰四时。四时呈效谓之通变，通变致功，能成万物。万物所生，莫不因时之所用，其利遐博，故能裁成庶类，雕刻群有，而万象潜萌。

——《洞神八帝元变经》 明正统《道藏》正乙部满下

橐籥中生天地，变乾坤，日月星长，此是溟滓。混源清浊，黑白为一。乃从黑生白，浊中起清。清者是阳，为天是命；浊者是阴，为地是性。从一生二，方生中和，为之正气。立人之根源，从气而生血，血化为精，精转气运，便生荣卫。荣卫相兼，乃入真道也。

——《养命机关金丹真诀》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

天有三气，主无上三天也。第一天名清微宝天。第二天名禹馀元天，第三天名大赤中天。上昊天，下至中天。人间谓之三清。真气凝结，皆主治三洞，治化人间，摄伏百恶。生人求福，皆至此也。

——《七元璇玑召魔品经》 明正统《道藏》正乙部群上

太素皓皓，命之曰道。太素之时，神往营之，道乃生之，生之形之，道乃命之，道乃成之，故天地成形，道德成经。道莫大于自然，德莫大于长生。道生一，一生二，二生三，三生天地。天地充满，满则损，损则反其本。故天一无不复，地一无不载，日月一无不照，故知之一不知也。不一之一，无一之知。夫道之可奇也，贤者通之，圣人之行之，不可不知也。道大而无形，隐而无名，其在天地外者，窈冥；其在天地中者，充盛。故天地之间尽道焉。

——《太上老君太素经》 明正统《道藏》正乙部群上

易有太极，太极谓太易，太易者大晓，易无有先之者谓皓皓白气也，乃有太初。初者气之始也，有太始。太始者形之始也，有太素。太素者质之始也，故谓易。易变为一，一变为一，三变为五，五变为七，七变为九。九者究也，极后变为一，一者谓天也，故轻清者即上为天，重浊者即下为地，中和气者为人。故天地合精，万物化生。

——《太上老君太素经》 明正统《道藏》正乙部群上

太虚者一虚也，太神者一神也，太气者一气也，太形者一形也。命之则一，根之则一，守之不得，舍之不失，是谓正一者也。

——《道枢》卷一 明正统《道藏》太玄部笃字

夫地水火风假合聚散，非我身也。缘虑客尘，虚妄乍起乍灭，非我心也。我有真身，圆满空寂是也。我有真心，广大灵和是也。万沕起而复破，然水之性是尝不存也。千灯明而有灭，然火之性未尝不在也。世亦知夫三象者乎？气动而清者天之象也，心静而宁者地之象也，智圆而明者日月之象也。

三者和会则自然见吾神灵之妙用矣。

——《道枢》卷三 明正统《道藏》太玄部芻字

金丹者天地之气，宇宙之灵也。乾坤之祖，日月之精也。其乃恍惚之中，括在二仪，杳冥之内，包含一物。

——《道枢》卷十二 明正统《道藏》太玄部芻字

有生则有灭，唯无生然后为长生。元始之妙非由生而生，故吾不知其生。但见寂寥兮其静也，绳绳兮其长也，湛然兮其存也，廓然兮其广也。故命之曰：长生之道。

——《元始说先天道德经注解》卷一 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

自然者可以名道而道非自然，何以故？自然有定体而道无定体。若以道为自然，则道不当降而生物；以物为自然，则物不当变而成道。故曰：自然非妙，妙非自然。元始之妙，居於有无之间。恍者，明也，有也。惚者，灭也，无也。至妙之极，其大不见其皦，既出而有，又寂而无，故曰：恍兮惚极，其小不见其昧。既居其无，又出而有，故曰：惚兮恍恍，惚混蒙出。入於有无之间，与上下皆同於妙。故曰：妙恍妙惚，非象非物。

——《元始说先天道德经注解》卷一 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

自然为真，真者，自然之道。故曰：道法自然。所谓道之自然，与物之自然，名同义异。世所谓自然者，乃不变之称。方其迷乱无智，执物之有以为自然，未能甄明自然本体，则其自然深可障道。

——《元始说先天道德经注解》卷一 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

杳杳冥冥，至精至真。神一不杂，定变定化。

——《元始说先天道德经注解》卷四 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

杳冥非无，精真生於杳冥，故杳冥者精真之本也。抱精守神，一而不散，变化出焉。人尝求变化於变化，而不知自然之必变必化。盖杳冥为真精之本，一为变化之本，求精真必不精真，求变化必不变化。若神不杂，则必变必化，有不待言者，此圣人所以贵无为也。

——《元始说先天道德经注解》卷四 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

妙有者无所不有，真元之中可以位天地育万物，人见其如此，不知为真一自然。深根固蒂者，根於妙无也，唯其根於妙无，故妙有开敷如根有枝，如花有实，皆自然之理。

——《元始说先天道德经注解》卷四 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

夫言一者，是无形天地之始气，生化之玄元，老氏强名之曰：道。夫生之元，即是混沌未分之初，窈窈冥冥之际，无名无状，亦曰：自然。莫知其后，莫知其先。高不可极，深不可测。含阴吐阳，以彰三光。大包天地，细入毫芒。世有明之者，可谓知一之元也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

无形之中有形生焉，冥冥之内希夷明焉。如是则出有入无，分身百亿。上即朝玉清，寝宴太极，带索人间，遁俗无闷也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

夫天道无为，自然之教，即是空身之法，空神之门。若也，门空神通，与道合同，便能大包天地，细入微尘。坐在立亡，出入无间。舒卷自由，无可，无不可也。

——《玄珠心镜注》

明正统《道藏》洞玄部众术类大字

虚者道之渊，静者神之舍。无始首创於鸿濛，鸿濛肇判于天地。天地布列于四时，四时玄斗于五行。五行滋长於万化，万化复归於太初。太初妙会於无有，无有者谓之天门。天门者无乎出，无乎入，无乎死，众不见其形物。物复情，同乎混冥。圣人藏，於是古之人其知有所至矣。

——《洞渊集》卷一 明正统《道藏》太玄部和字

虚化神，神化气，气化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死，死复化为虚，虚复化为神，神复化为气，气复化为物，化化不间，犹环之无穷。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

虚化神，神化气，气化形，形化气，相乘而成声。耳非听声也而声自投之，谷非应响也而响自满之。耳，小窍也；谷，大窍也。山潭，小谷也；天地，大谷也。一窍鸣而万窍皆鸣，一谷闻而万谷皆闻，声导气，气导神，神导虚。虚含神，神含气，气含声。相导相含，虽秋蚊之翩翩，苍蝇之营营，无所不至也。由此知虽丝毫之虑，必有所察；虽啾唧之言，必有所闻，惟大人之机，天地莫能见，阴阳莫能知，鬼神莫能窥。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

一运之象，周乎太空。自中而升为天。自中而降为地。无有升而不降，无有降而不升。升者为火，降者为水，欲升而不能升者为木，欲降而不能降者为金。木之为物，钻之得火，绞之得水。金之为物，击之得火，熔之得水。金木者，水火之交也。水为精，为天。火为神，为地。木为魂，为人。金为魄，为物。运而不已者，为时，包而有在者为方，惟土终始之。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

古者虚无生自然，自然生大道，大道生一气，一气分阴阳，阴阳为天地，天地生万物，则是造化之根也。

——《群仙要语纂集·白玉誓玄玄秘论》 明正统《道藏》正乙部鼓下

万物同根，是非一气。奚物而为周？奚物而为蝶？认周以为非蝶，是未能忘我也；执蝶以为非周，未能忘物也。物我对待，万态纷纭，谓彼不齐，皆妄情尔，不知物自无物。虽蝶亦非，我自无我；虽周亦幻，况容有分也。栩栩然而梦为蝶，即蝶无周；蓬蓬然而觉为周，即周无蝶，此见之所独而物之所齐也。

——《庄列十论》 明正统《道藏》正乙部瑟下

自物之无而观之，真常湛寂，亘古而不去。自物之有而观之，大化密移，交臂而已达。此者即其流动之境，了乎不迁之宗。夫然游尘可以合太虚，秋毫可以纳天地，寄万化於不化之有宜，使负之而走，将安之乎昧，此者，览其有涯之生，托乎必遁之地。夫然而停灯者，前焰非后焰；比形者，今吾非故吾。虽使执之而留，皆自冥冥中去矣。

——《庄列十论》 明正统《道藏》正乙部瑟下

太元初判而有太始，太始之中而有太无，太无之中而有太虚，太虚之中而有太空，太空之中而有太质。太质者，天地清浊之质也。其质如卵，而玄黄之色，乃太空之中一物而已。阳升到天，太极而生阴，以窈冥抱阳而下降；阴降到地，太极而生阳，以恍惚负阴而上升。一升一降，阴降阳升。天地行道，万物生成。

——《灵宝毕法·交媾龙虎》 明正统《道藏》、太清部志下

伏以天覆地载，密运生化之枢机；日住月来，尽属亏盈之光景。惟是春荣秋落，阳息阴消，难逃迁谢之期，孰免轮回之数。况乎人生三界，性禀五常，如石火之耀明，似电光之倏忽，倘非得道，曷守真常。

——《黄箓十念仪》明正统《道藏》洞玄部威仪类场字

伏以混元未判，包一气之为先。太极既分，配三才而互立。由是三生万物，五极居中，位设五方，数分五气。天有五星而列照，地有五岳以攸司。纵横而布九宫之图，生成而现两仪之像。

——《黄箓五老悼亡仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类场上

原夫至道之精，杳杳冥冥；至道之极，昏昏默默。处于太极之先，出于希夷之表。不可以貌像声色求，不可以形名度数取。无知也而無不知，无为也而無不为。是故古之至人体此道者，不可于貌像声色求，不可以形名度数取。于戏！故能杳冥之中，独见知焉；昏昏之中，独闻知焉。及其真精积久，交畅旁通，以至动天地，则上下交乎以至感鬼神，则肝膈斯答。至于祈福祥、去灾祸、拔沈冥、却邪疴、无施不可。

——《金箓大斋启盟仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类体上

夫精气为物，游魂为变者，出机入机之谓也。凡有形有质者，生即有灭；而无形无质者，不生亦不灭也。

——《灵宝玉鉴》卷十 明正统《道藏》洞玄部方法类及字

无极之先混融莫测，洪濛之始，清浊方形。圆穹上浮，渺渺浩劫，自然之气，宗生元纲。乾旋坤镇而万类生运，唐化兴而五文焕萌。于天上者凝云结篆，降于人世者译而成章，发道德之机缘，作神仙之梯级。

——《上清灵宝大法·序》 明正统《道藏》正一部善字

玄、元、始三气为万化之根宗。自三气肇而奠二仪，二仪定而生万物，人禀中和之全气，故像天地之大体，及其气血运动，密契阴阳，是人身法天地而生成，非以比身其为天地也。

——《上清灵宝大法·序》 明正统《道藏》正一部善字

混同一元，一生二而为体，凝澄二气，二肇三以为宗。天地万物，乃成乃立，阴阳品物，以育以生。孕此灵枢，莫非祖气，是用归诚，反本请气。分辉伏愿，自一分三，并三晨之明耀。由三及万，流九极之生津。体大道生物之神功，结元始开天之妙化。天上地下，永居不夜之乡，人世幽都，悉变纯阳之境。存亡被福，隐显蒙恩。

——《上清灵宝大法·分灯仪》 明正统《道藏》正乙部彩字

潜融一气，肇形开混沌之初判。立三才，资始于洪濛之劫。玄恩普被，道阴咸包，橐龠阴阳，钧陶人物。故无幽而不烛，是有祷以皆通。

——《上清灵宝大法·传度对高品》 明正统《道藏》正乙部灵字

无形无名即玄真之妙蹟，有光有象乃圣化之灵机。混成宇宙之前，肇造乾坤之本。分兹一气，育破三才。宰制万灵，陶成庶类。于是元纲启蕴，立万劫之根宗。大梵发辉，漏九清之秘奥。三洞流布，九品宣行。本惟佐天化机，亦以彰道要。

——《上清灵宝大法·传度对高品》 明正统《道藏》正乙部灵字

太极乃本然之妙，动静乃所乘之机。机动则气行而阴阳运焉。理有不著者乎！盖气负理生，理由气形，性为之主，而阴阳五行，经纬错综，合言之，万物统体一太极也；分言之，一物各具一太极也。且鸿濛溟滓之初，则元气为万物根本，其体谓之理，其阴阳流行不息者气也。是故未分之前，道为太极；已形之后，皆是理，则心为太极。冲漠无朕，万理毕具，阴阳既形，则理气分矣。太极判而始生，一奇一耦，由奇耦而生。生无穷则一分为二，二分为四，四分为八，八分为十六，十六分为三十二，三十二分为六十四是也。圣人无以发之，伏羲始画以一象乾，一象坤，体吾心之太极也。一奇一耦，以象变重之而为卦，拆之而为爻，皆一阴一阳，至著至明之几也。

——《观泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

若天地之运行，风雨之润，雷霆之威，霜雪之肃，山川之流，峙草木之荣悴，飞潜之微动。植之众举，不违乎天命之流行，而同所赋受也。所谓有极以理言，无极以形言也。抑理之至极，本无形似而言，无则不能为万化根本矣。

——《观泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

以天地万物，凡有形气者，皆虚空幻妄也。故虚无空寂，而失理气之实也。

——《观泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

夫无极之始，太初之先，无兆无朕，由是而太朴始散，阴阳始分。生天立极，发育万物。三才并立，人居其中。阳变阴合，而五行凝聚；二气周布，万物与天地并生。均禀一气而有形，形生而性具，乃天命之流行。若三光并明，五岳分峙。雷霆之妙，雨露之教，无洪纤巨细，皆有生知之全，无一物不具，此太极也。神道设教，度世化人者，惟此而已。故曰：天地之道，其为物不二。

——《观泉集》卷七 明正统《道藏》正一部转字

原夫太极之初，溟滓始判，阴阳由是而分。天地位而万物育，五行兆而万化生，以是而生生化化无穷焉。五行一阴阳也，阴阳一太极也，以天命之流行而赋与万物为之性，性萌而理具于中。理著而情见乎外，皆由乎阴阳之生杀，五行之升降，所以水火相激，雷霆相剥，刚柔相摩，八卦相盪。鼓之以雷霆，润之以风雨，而行乎阴阳二气者，神主之宰乎。万物之消长者，帝王之。然而动静无端，阴阳无始，在人心则曰主宰，谓之帝，妙用谓之鬼神。天地之大，阴阳系焉，孰无以主宰之乎。是谓帝者此也，

吾道玄元之宗。

——《岷泉集》卷七 明正统《道藏》正一部转字

太极，理也；动静，气也。太极乃本然之妙，动静乃所乘之机。机动则气行，而阴阳运焉。

——《龙虎山志·艺文》卷十一 清 乾隆五年刊栖碧堂本

无极曰有象，有则言其本之实体，无即无声、无臭，形而上者是也。其见夫道体者，固不可以无加于有矣。若老子之谓无极者，无形无穷也，庄子之谓道在太极之先是也。若河洛之数，先天之象，虽有拙信进退、盈虚消息，行乎其中，皆以虚中为极也。能虚其中，则太极本然之妙得矣，尚何晦明通塞之异哉！

——《龙虎山志·艺文》卷十一

清 乾隆五年刊栖碧堂本

二、论天地

天地不仁，以万物为刍狗。

——《老子道德经·虚用》 《四部丛刊》本

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。

——《老子道德经·虚用》 《四部丛刊》本

天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。

——《老子道德经·韬光》 《四部丛刊》本

天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。

——《老子道德经·圣德》 《四部丛刊》本

天下之交，天下之牝。牝常以静胜牡，以静为下。

——《老子道德经·为道》 《四部丛刊》本

天地与我并生，而万物与我为一。

——《庄子·齐物论》 中华书局集释本卷一

天地一指也，万物一马也。

——《庄子·齐物论》 中华书局集释本卷一

今一以天地为大炉，以造化为大冶，恶乎往而不可哉！

——《庄子·大宗师》 中华书局集释本卷三

天尊地卑，神明之位也；春夏先，秋冬后，四时之序也。万物化作，萌区有状；盛衰之杀，变化之流也。

——《庄子·天道》 中华书局集释本卷五

夫天地至神，而有尊卑先后之序，而况人道乎！

——《庄子·天道》 中华书局集释本卷五

生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委顺也；孙子非汝有，是天地之委蜕也。故行不知所往，处不知所持，食不知所味。天地之强阳气也，又胡可得而有邪！

——《庄子外篇·知北游》 《庄子集释》本卷七

天地之养也一，登高不可以为长，居下不可以为短。

——《庄子杂篇·徐无鬼》 《庄子集释》本卷八

天地者，形之大者也；阴阳者，气之大者也；道者为之公。

——《庄子杂篇·则阳》 《庄子集释》本卷八

夫造物者之报人也，不报其人而报其人之天。

——《庄子杂篇·列御寇》 《庄子集释》本卷十
芴漠无形，变化无常，死与生与，天地并与，神明往与！

——《庄子杂篇·天下》 《庄子集释》本卷十
泛爱万物，天地一体也。

——《庄子杂篇·天下》 《庄子集释》本卷十
天地无全功，圣人无全能，万物无全用。故天职生覆，地职形载，圣职教化，物职所宜。然则天有所短，地有所长，圣有所否，物有所通。

——《列子·天瑞篇》 《列子集释》本卷一
形动不生形而生影，声动不生声而生响。无动不生，无而生有。形，必终者也；天地终乎？与我偕终。

——《列子·天瑞篇》 《列子集释》本卷一
虹蜺也，云雾也，风雨也，四时也，此积气之成乎天者也。山岳也，河海也，金石也，火木也，此积形之成乎地者也。

——《列子·天瑞篇》 《列子集释》本卷一
夫天地，空中之一细物，有中之最下者。难终难穷，此固然矣；难测难识，此固然矣。

——《列子·天瑞篇》 《列子集释》本卷一
一体之盈虚消息，皆通于天地，应于物类。

——《列子·周穆王篇》 《列子集释》本卷三
大小相含，无穷极也。含万物者，亦如含天地。含万物也故不穷，含天地也故无极。朕以焉知天地之表不有大天地者乎？

——《列子·汤问篇》 《列子集释》本卷五
天地万物与我并生，类也。类无贵贱，徒以大小智力而相制，迭相食，非相为而生之。人取可食者而食之，岂天本为人生之？且蚊蚋啖肤，虎狼食肉，非天本为蚊蚋生人，虎狼生肉者哉？

——《列子·说符篇》 《列子集释》本卷八
昔之天地与今天地，有始有终，同无异矣。初善后恶，中间兴衰，一成一败。阳九百六，六九乃周，周则大坏。天地混噩，人物糜溃。唯积善者免之。

——《太平经钞·甲部》 《太平经合校》本
顺天地者，其治长久。顺四时者，其王日兴。

——《太平经钞·乙部·合阴阳顺道法》 《太平经合校》本
天须地乃有所生，地须天乃有所成。春夏须秋冬，昼须夜，君须臣，乃能成治，臣须君乃能行其事。故甲须乙，子须丑，皆相成。作道治正，当如天行。不与人相应，皆为逆天道。比若东海居下而好水，百川皆归之，因得其道。鲸鱼出其中，明月珠生焉。是其得道之效也。

——《太平经钞·乙部·阙题》 《太平经合校》本
天地各长于一，故天长于高而清明，地长于下而重浊，中和长养万物也。

——《太平经钞·乙部·解承负诀》 《太平经合校》本
亥为天地西北极也，巳为天地东南极也，亥寒不以时收闭，来年巳反伤。子乃天地之北极也，午为天地之南极也，子令冬不善顺藏，午反承负而亡也。丑乃天地东北极也，未乃天地西南极也，丑不以时且生，六月反被其刑。天地性运，皆如此矣。

——《太平经钞·乙部·解承负诀》 《太平经合校》本
古者上君以道服人，大得天心，其治若神，而不愁者，以真道服人也；中君以德服人；下君以仁服人；乱君以文服人；凶败之君将以刑杀伤服人。是以古者上君以道，尊仁治服人也，不以文刑杀伤服人也。所以然者，乃鄙用之也。上君子乃与天地相似。故天乃好生不伤也，故称君称父也。地以好养万物，故称良臣称母也，人者当用心仁，而爱育似于天地，故称仁也。此三者善也，故得共治万物，为其师长也。

——《太平经·分别贫富法第四十一》 《太平经合校》本卷三十五

天者主生，称父；地者主养，称母；人者主治理之，称子。父当主教化以时节，母主随父所为养之，子者生受命于父，见养食于母。为子乃当敬事其父而爱其母。

——《太平经·起土出书诀第六十一》

《太平经合校》本卷四十五

天者，乃父也；地者，乃母也；父与母俱人也。何异乎？天亦天也，地亦天也。父与母但以阴阳男女别耳，其好恶者同等也。天者养人命，地者养人形，人则大愚蔽且暗，不知重尊其父母，常使天地生凡人，有悔悒悒不解也。

——《太平经·起土出书诀第六十一》 《太平经合校》本卷四十五

人乃甚无状，共穿凿地，大兴起土功，不用道理。其深者下著黄泉，浅者数丈。母内独愁恚，诸子大不谨孝，常苦忿忿悒悒，而无从得通其言。古者圣人时运，未及其道之，遂使人民妄为，谓地不疾病也。地内独疾病无譬，乃上感天，而人不得知之，愁困其子不能制，上诉人与父。诉之积久，复久积数，故父怒不止，灾变怪万端并起。母复不说，常怒不肯力养人民万物。父母俱不喜，万物人民死，不用道理，咎在此。后生所为日剧，不得天地意，反恶天地言不调，又共疾其帝王，言不能平其治内，反人人自得过于天地而不自知，反推其过以责其上，故天地不复爱人也。视其死亡忽然，人虽有疾，临死啼呼，罪名明白，天地父母不复救之也，乃其罪大深过。委顿咎责，反在此也。其后生动之尤剧乃过前，更相仿效，以为常法，不复拘制，不知复相禁止，故灾日多，诚共冤天地。天地，人之父母也，子反共害其父母而贼伤病之，非小罪也。故天地最以不孝不顺为怨，不复赦之也。

——《太平经·起土出书诀第六十一》 《太平经合校》本卷四十五

穿地见泉，地之血也；见石，地之骨也；土，地之肉也。取血、破骨、穿肉，复投瓦石坚木于地中，为疮。地者，万物之母也，而患省若此，岂得安乎？

——《太平经·起土出书诀第六十一》 《太平经合校》本卷四十五

天地者，为万物父母。父母虽为善，其子作邪，居其中央，主为其恶逆，其政治上下，逆之乱之。父母虽善，独为恶家也。比若子恶乱其父，臣恶乱其君，弟子恶乱其师，妻恶乱其夫，如此则更相贼伤，大乱，无以见其善也。天地人民万物，本共治一事，善则俱乐，凶则俱苦，故同忧也。向使不共事，不肯更迭相优也。

——《太平经·分别四治法第七十九》 《太平经合校》本卷五十三

天者，为神主神灵之长也，故使精神鬼杀人。地者，阴之卑；水者，阴之剧者也，属地。阴者主怀妊，凡物怀妊而伤者，必为血。血者，水之类也，怀妊而伤者，必怒不悦，更以其血行污伤人。水者，乃地之血脉也，地之阴也。阴者卑，怒必以其身行战斗杀人。比若臣往捕贼，必以其身行捕取之也。不得若君，但居其处而言也。

——《太平经·万二千国始火始气诀》 《太平经合校》本卷九十二

天地人三统，相顺而立，相形而成。比若人有头足腹身，一统凶灭，三统反俱毁败。若人无头足腹，有一亡者，便三凶矣。故人大道大毁，败天地。三统灭亡，更冥冥愤愤，万物因而亡矣。

——《太平经·万二千国始火始气诀》 《太平经合校》本卷九十二

天道重本守始，是以圣人睹天法象明，故当反本守元，正字考文，以解迷惑也。故能使天地长安，国家乐也。

——《太平经·阳尊阴卑诀》 《太平经合校》本卷九十三

天地人三相得，乃成道德，故适百国有德也。故天主生，地主养，人主成。一事失正，俱三邪。是故天为恶亦凶，地为恶亦凶，人为恶亦凶。三共为恶，天地人灭尽更数也。三共为善，德洞虚合同。

——《太平经·国不可胜数诀》 《太平经合校》本卷九十三

夫天极自神且明而无上也，尚常行道自苦，日一周行。凡物而安之，故独得常吉而长生也。地亦顺随天所为而养之也，如天一日不行，日月星不移，即有不周之气，天则毁矣。天尚乃行道不敢止，故长生也。

——《太平经·国不可胜数诀》《太平经合校》本卷九十三

天道无亲，归于人；地德无私，付于谨民。人交无有先后，但爱于有实信。是故古者帝王有官宅以仕有德，不仕无功之臣。有德之人，天地所爱，可助帝王安万物；无德之人，天地所怨，阴阳之贼。

——《太平经·放言不放行致灾诀》《太平经合校》本卷九十三

天地乃是四时五行之父母也，四时五行不尽力供养天地所欲生，为不孝之子，其岁少善物，为凶年。

——《太平经·六极六竟孝顺忠诀》《太平经合校》本卷九十六

天者，乃道之真，道之纲，道之信，道之所，因缘而行也。地者，乃德之长，德之纪，德之所，因缘而止也。故能长为万物之母也，常忍辱居其下也，不自立劳且苦也。吾之为德君，教化下愚，正以此天地二事为祖也。故常案天地之法度，不失其门户也。

——《太平经·忍辱象天地至诚与神相应大戒》《太平经合校》本卷九十六

天之为行，不夺人所欲为也；地之为行，亦不夺人所欲为也；明君之为行，亦乐象天地不夺人所为也。与天地相似，故能独长称天地，得其心也。

——《太平经·署置官得失诀》《太平经合校》本卷九十八

天者名生称父，地者名养称母。因六甲十二子八卦之气以为纪，更相生转相使，故天道得常在不毁败，是常行施化之功也。

——《太平经·天咎四人辱道诫》《太平经合校》本卷一百十七

今上皇天之为性也，常欲施与，故主施主与，主生主长，主出不主纳，主胜不主服。服则为逆，故天道不可威劫也，劫迫之，则令人灭亡矣。天主善，主清明，不乐欲见淹汙辱。今天与道，乃与上之称也。故帝王象天为行也，称无上之君，不敢失天。行之殊分则吉，失之则大凶。今学道为长生，纯当象天也。天者好生，故学长生者，纯守天第一生之气。其为行，当随天道意也。故地者主辱杀，主藏，不当随地意也。

——《太平经·天咎四人辱道诫》《太平经合校》本卷一百十七

天与道者主修正，凡事为其长，故能和阴阳，调风雨，正昼夜，列行伍。天地之间，莫不被恩受命，各得其所者。

——《太平经·天咎四人辱道诫》

《太平经合校》本卷一百十七

天，太阳也。地，太阴也。人居中央，万物亦然。天者常下施，其气下流也。地者常上求，其气上合也。两气交于中央。人者，居其中为正也。两气者常交用事，合于中央，乃共生万物。万物悉受此二气以成形，合为情性；无此二气，不能生成也。故万物命系此二气，二气交相于形中，故为善，天地知之；为恶，天地亦知之。故古者上善德之人，乃内独知天意，故常方为善也。

——《太平经钞辛部》《太平经合校》本卷一百二十至一百三十六

当生而不生者，天也；当养所不养者，地也。天地为万物之庐，贤人为万物工匠。帝王者象天，常欲生；后妃者象地，常欲养；大臣者象人，常欲思成。此三人并力，凡物从生到终，无有伤也。

——《太平经钞壬部》《太平经合校》本卷一百三十七至一百五十三

天以日月五星为经，地以岳渎山川为经。天地失常道，即万物悉受灾。帝王上法皇天，下法后地，中法经纬，星辰岳渎，育养万物，故曰：大顺之道。

——《太平经钞癸部》《太平经合校》本卷一百五十四至一百七十

天之生人，万事毕备。故十月而生，与物终给。故可度灾厄，致太平。

——《太平经·通神度世厄法》《太平经合校》本卷一百五十四至一百七十

有天地之大，故觉万物之小；有万物之小，故觉天地之大。已夫腹背虽包围五脏，而五脏非腹背之所作也。肌肤虽缠裹血气，而血气非肌肤之所造也。天地虽含囊万物，而万物非天地之所为也。譬犹草木之因山林以萌秀，而山林非有事焉。鱼鳖之托水泽以产育，而水泽非有为焉。俗人见天地之大也，以万物之小也。因曰天地为万物之父母，万物为天地之子孙。

——《抱朴子·塞难》《抱朴子内篇校释》卷七

一者形变之始也。清轻者上为天，浊重者下为地，冲和气者为人。天地含精，万物化生，而盈天地之间者，唯万物。物有万殊，皆本于一，一之所起，盖生于无。天地与我并生，万物与我为一，未可以差殊观也。天高地下，万物散殊，特名之异耳。

——《西升经·卷上》明正统《道藏》洞神部本文类女上
天地构精，阴阳布化，万物以生。承其宿业，分灵道一，父母和合，人受其生。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷十七

今天地则能长久，人不能长存者，何也？盖天地能安静和柔，不移于本性。常守虚无，湛然不劳。得自然之道，元气不散故也。人不能长存者，缘生妄想，移于本性。不执自然，不守其根。自取其劳，又常求自益。故元气消散，弗得长存也。因六贼妄生，自妄视，耳妄听，鼻妄香臭，口妄言味，身妄作役，意妄思虑，故终不归根也。故曰：归根则可以永存而长生也。

——《太清元道真经》卷中 明正统《道藏》正乙部群上
天地不能自有，有天地者，太极。太极不能自运，运太极者，真精。真精自然，惟神惟明。

——《宗玄先生玄纲论》明正统《道藏》太玄部尊下

夫道至无而生天地。天，动也，而北辰不移，含气不亏。地，静也，而东流不辍，兴云不竭。故静者天地之心也，动者天地之气也。心静气动，所以覆载而不极，是故通乎道者，虽翱翔宇宙之外，而心常宁；虽休息毫厘之内，而气自运。故心不宁则无以同乎道，气不运则无以存乎形。形存道同，天地之德也。是以动而不知其动者，超乎动者也；静而不知其静者，出乎静者也。超乎动者阳不可得而推出乎，静者阴不可得而移。阴阳莫能变，而况于万物乎？故不为物之所诱者，谓之至静；至静然后能契于至虚。虚极则明，明极则莹；莹极则彻，彻者虽天地之广，万物之殷，而不能逃于方寸之鉴矣。

——《宗玄先生玄纲论》明正统《道藏》太玄部尊下

无形无名，故为不生，主是为物始。天地有形，名唯能生，生是为物母。

——《道体论》明正统《道藏》太玄部去下

夫器莫大于天地，权莫大于神明，混元气而周运，叶至道而裁成。整圆清而立天，制方浊而为地。溥灵通而化世界，秩和气而成人伦。阴阳莫测其兴亡，鬼神不知其变化。

——《大道论》明正统《道藏》太玄部去下

夫天下大物，甚绵绵冥冥，混沌不可知。知之者去之，欲之者离之，近之者远之，是以圣人非托于天下，非托于鬼神，亦非托于万物。常以虚为身，亦以无为心。此两者同，谓之无身之身，无心之心，可谓守神。守神玄通，是谓道同。

——《至言总》卷四 明正统《道藏》太玄部去上

天地之外曰：太虚太无，总曰：虚无，又曰：虚空。以无心，故虚故无。虚则能容，无则能化。是以物各付物，事各付事，形各付形，气各付气，四者各付本根。天地自覆载，日月自运行。阴阳自升降，寒暑自往来，四时自推迁，五气自顺布，飞潜自动静，色自色，天地亦何容心焉！此天地所以能长且久也。人不能与天地同长久者，以其有心，故不能虚无。苟能虚无，其神自来。归神归气，复始可言修炼矣。

——《太上修真玄章》明正统《道藏》太玄部别上

天时舛互则风雨不调，地时不休则玄黄罕育，人时不减则彝伦颓毁。而贤达之游于世，或出或处，或默或语者，莫不候时观变，然后获安。

——《洞神八帝元变经》明正统《道藏》正乙部满下

时者动天地，感鬼神，成人伦，可谓三才备用，六合神功者也。

——《洞神八帝元变经》明正统《道藏》正乙部满下

天无言而有信，故可轨之成仁。三景不言而明，故可则之成身。地不言而有义，故可范之养物。道无言而有灵，故能生天地。天地万象，亦经纬也，织风成圣。

——《太上大道玉清经》卷十 明正统《道藏》正一部星子

清气上浮为天，浊气下凝为地，和气中结为人。夫天阳地阴，阴阳变化而成五行。……五行导布化生成万物也。各有神明，即天地之至用也，而天以之动，地以之静，人以之生，皆赖神明也。

——《思神诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十五

天假其生，地成其形，天地造化有为物性。清者能久，浊者多咎，则知本乎天真，可谓至人亲于地利，曷足为贵。

——《颖阳经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十一

天与我命而秉以为性矣，心也；冲以用之，无巧也，无拙也，无智也，无愚也，湛湛乎适于自然之场焉。

——《道枢》卷一 明正统《道藏》太玄部芑字

天地虽大，有色有形，有数有方。吾有非色、非形、非数、非方，而天天地地者存。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

梦中、鉴中、水中皆有天地存焉，欲去梦天地者寝不寐，欲去鉴天地者形不照，欲去水天地者盎不汲。彼之有无在此不在彼，是以圣人不去天地，去识。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

天地不能自有，有天地者，太极；太极不能自运，运太极者真精。真精自然，惟神惟明。无祖无宗，不始不终。含和蕴慈，悯俗哀蒙。清浊异禀，真凡莫同。降气分光，聿生人中。贤明博达，周济为功。为君为长，俾物咸通。纯阳赫赫，在于上，九天之上无阴也。纯阴冥冥，处于下，九地之下无阳也。阴阳混蒸而生万有者，正在天地之间，故气象变通，晦明有类。阳明而正其粹为真灵，阴晦而邪其精为魔魅，故禀阳灵而生者为睿哲，资阴昧而育者为凶顽。阳好生，故睿哲者必惠和；阴好杀，故凶顽者必悖戾。可善或否者，乃二气均合而生中人也。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

大道无形，视听不可以见闻。大道无名，度数不可以筹算。资道生形，因形立名，名之大者天地也。天得乾道积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上。覆载之间，上下相去八万四千里，气质不能相交。天以乾索坤而还于地中，艮阳负阴而上升；地以坤索乾而还於天中，其阴抱阳而下降。一升一降，运于道，所以天地长久。

——《灵宝毕法·匹配阴阳》 明正统《道藏》本太清部志下

道生万物，天地乃物中之大者，人为物中之灵者，别求于道。人同天地，以心比天，以肾比地，肝为阳位，肺为阴位，心肾相去八寸四分，其天地覆载之间比也。

——《灵宝毕法·匹配阴阳》 明正统《道藏》本太清部志下

夫天地之大，以太虚为体，而万物生生化化于两间而不息者，一阴一阳，动静往来而已矣。凡寒暑之变，昼夜之殊，天之运而不息者，昭而日星，威而雷霆，润而风雨霜露。地之运而不息者，峙而山岳，流而江海，蕃而草木鸟兽。若洪纤高下之众，肖翘蠕动之微，一皆囿于至虚之中，而不可测其幽微神妙者，所谓道也，理也。非道之大，理之精，其能宰乎至神至妙之机也！是所以范围天地，发育万物，以尽夫参赞之道者焉。

——《岷泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

天地之运，轻清上浮者，积气也。重浊下沉者，积块也。周流六虚，往来无穷，而诎伸消长，刚柔进退，通乎昼夜，代乎四时。其风霆流形，庶品露生。自生自化，自形自色，自消自息，万物相浑仑而未离其气。形质具，皆天地含精而化生，是故常生常化之不已。其晦明禅续，无一息之异也。所以外天地，遗万物，庶出乎理气之囿。而造化无极无朕之先，非声臭之可测，象数之可求也。溟滓芒昧，超乎万物而为万物根本，岂不至玄至微也哉。

——《岷泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

夫天积气也，地亦气之厚者，形而上者是也。气行形之内，即天命之流行也。以其流行不息，必有宰之者焉。程子曰：主宰谓之帝，妙用谓之鬼神。又曰：鬼神者，造化之迹，二气之良能。盖阴阳之运迹不可见，而理可推焉。理之显微有不可窥测，而神居焉。故虽圣人未始言其无也，特不专言之而

已。

——《观泉集》卷一 明正統《道藏》正一部特字

盖气行乎天地者，为风雨、霜、露、山川、谿谷。具乎人与物，为四体、百骸。虽飞潜动植，一本万殊，皆囿于形质者也。未见气之始，固莫得而测。其备于质者，可得而穷焉。天之苍苍，太虚澄彻，其正色也，而晦冥变化起于倏忽。苍苍之色，遂翳然非晦冥变化不能尽，其在天者矣。

——《观泉集》卷四 明正統《道藏》正一部特字

有物混成，其来尚矣。天地得之而复载；日月得之而运行；四时得之而变通；万物得之而繁庶。卷之则无余；舒之则无垠。求于外则劳，求于内则获。圣人取法而俯正八紘，上士勤行而仰游十极。深矣。远矣！惚兮恍兮！遂听妙言，强名曰：道。

——《龙虎山志·人物》卷下 元刊明修本

天也者，积气也；上帝，则天之主宰也。由溟滓未判之初，三气化生，即梵清景元。元，始也。妙无者性之始，妙有者气之始，由三气而生九气，即九霄也。虚无之界无穷，轻清文气无体，而宰制之神亦无方也。以宰之有所秘焉，是降经策以训之，符法以阐之，以是法立焉。

——《龙虎山志·艺文》卷十一 清 乾隆五年刊栖碧堂本

天以阳生万物，地以阴成万物。动而阳，静而阴，阳变阴合而生五气，由五气而生万物，故曰：五殊也。五殊本于阴阳，互为其根也。两仪生而阳交于阴，阴交于阳，而生四象，四象分而生八卦，八卦错而万物焉。是曰：一动一静，天地之至妙也欲！

——《龙虎山志·艺文》卷十一 清 乾隆五年刊栖碧堂本

三、论阴阳

以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧。以礼饮酒者，始乎治，常卒乎乱，泰至则多奇乐。

——《庄子·人间世》 中华书局集释本卷二

人大喜邪？毗于阳；大怒邪？毗于阴。阴阳并毗，四时不至，寒暑之和不成，其反伤人之形乎！

——《庄子·在宥》 中华书局集释本卷四

阴阳相照，相盖相治，四时相代，相生相杀。欲恶去就，于是桥起，雌雄片合，于是庸有。安危相易，祸福相生。缓急相摩，聚散以成。此名实之可纪，精微之可志也。随序之相理，桥运之相使。穷则反，终则始。此物之所有，言之所尽，知之所至，极物而已。睹道之人，不随其所废，不原其所起，此议之所止。

——《庄子杂篇·则阳》 《庄子集释》本卷八

阴阳尔，四时尔，不生者疑独，不化者往复。往复，其际不可终；疑独，其道不可穷。

——《列子·天瑞篇》 《列子集释》本卷一

积阴则沉，积阳则飞。阴阳相接，乃能成和。夫绳之为度也，可卷而伸也。引而伸之，可直而晞，故圣人以身体之。夫修而不横，短而不穷，直而不刚，久而不忘者，其唯绳乎！

——《淮南子·泛论训》 《四部丛刊》本卷十三

道无奇辞，一阴一阳，为其用也。得其治者昌，失其治者乱；得其治者神且明，失其治者道不可行。详思此意，与道合同，录身正神。

——《太平经钞·乙部·合阴阳顺道法》 《太平经合校》本

夫阳极者能生阴，阴极者能生阳，此两者相传，比若寒尽反热，热尽反寒，自然之术也。故能长相生也，世世不绝天地统也。

——《太平经·守三实法第四十四》 《太平经合校》本卷三十六

阴阳者，传天地统，使无穷极也。

阳，君也。阴，臣也。事臣不得过君。事阴反过阳，则致逆气；事小过则致小逆，大过则致大逆。名为逆气，名为逆政。

元气，阳也，主生；自然化，阴也，主养万物。天阳主生也，地阴主养也。日与昼，阳也，主生；月星夜，阴也，主养。春夏，阳也，主生；秋冬，阴也，主养。甲丙戊庚壬，阳也，主生；乙丁巳辛癸，阴也，主养。子寅辰午申戌，阳也，主生；丑卯巳未酉亥，阴也，主养。亦诸九，阳也，主生；诸六，阴也，主养。男子，阳也，主生；女子，阴也，主养万物。雄，阳也，主生；雌，阴也，主养。君，阳也，主生；臣，阴也，主养。天下凡事，皆一阴一阳，乃能相生，乃能相养。一阳不施生，一阴并虚空，无可养也；一阴不受化，一阳无可施生统也。阳气一统绝灭不通，为天大怨也。一阴不受化，不能生出，为大咎。天怨者，阳不好施，无所生，反好杀伤其生也。地所咎，在阴不好受化，而无所出养长，而咎人。反伤其养长也。天不以时雨，为恶凶天也；地不以生养万物，为恶凶地也。男不以施生为断天统，女不以受化为断地统。阴阳之道，绝灭无后，为大凶。

阳者称神，故天为神。阴者称邪，故奸气常以阴中往来，不敢正昼行；奸而正昼行，为名阴乘阳路；病而昼作，名为阴盛兴，为阳失其道，君衰间为是久矣。故天道吾正神道也，令使不敢复为也。

阳乃天也，君也，阴乃地也，臣也。故重尊敬阳之施，因而养之，而不敢去也。

乐者，阳也；刑罚者，阴也。阴之与阳，乃更相反，阳兴则阴衰，阴兴则阳衰。阳者，君也；阴者，臣也。君盛则臣服，民易治；臣盛则君治侮乱。此天自然之法也。故当从其君乐也，以厌其民臣，止其数怒也。

天地之性，半阳半阴。阳为善，主赏赐。阴为恶，恶者为刑罚，主奸伪。赏者多，罚者少。奸猾者多，赏者少，奸门开。所以然者，罚者多刑，主杀伤，犯法者皆成奸罪人，故奸门开，奸猾多也。阳者主赏赐，施与多，则德王用事。阳与德者主养主生，此自然之法也。故昼为阳为日为君为德，夜为阴为月为臣为奸。天地之性，半善半恶。故君子上善以闭奸。兴善者得善，兴恶者得恶。此由若以斗拱斗，非斗者自然走；以尺拱尺，非尺者自然落。犹方与圆不相得，规与矩不相值，纵与横不相合。故阳兴必动以类行。故火盛乃雷鸣，朱雀在其中。是以夏雷也，冬则藏。凡事各因其本，乃天道可得而明，不缘其类，圣贤何从得深知之。故从天地开霁已来，人之善恶真伪，但观其所行，以类求之，占其成功，善恶得失，贤不肖可睹矣。

道术所宗，学者所务，莫不趣法阴阳，遵候时节，必以令月喜辰，方可行术。然所以致失者，其惟过与不及耳。

男子禀天道，得阳之气生肾；女子禀地道，得阴之气生血、生心。故男子练气成真而保精，女子练血成真而保神。阴阳造化，各有异焉。

夫阴阳者，道之本。寒暑生杀，动静之气也。而清浮圆动，明阳也；浊沈方静，暗阴也。阳不能独生，待阴而生；阴不能自成，须阳以生。一消一息，有虚有盈；二气和合，万象乃形。

夫万物之生，禀阴阳而成形，汇兆阴阳施化，从元气而寒暑成分。故太阳兴也，有暄暄之色，以生众品。太阴动也，有苍苍之气，以杀群萌，莫不感气而生灭。

盖人生于天地之间，秉受阴阳之气，故曰有死生。为人者，可鬼可仙。鬼者纯阴之气，仙者纯阳之体。以阴炼阳甚易，以阳炼阴不难。所谓学仙之士，无过以阳炼阴之术。阴尽阳纯。则曰仙矣。

——《悟玄篇》 明正统《道藏》太玄部别下

夫道本无动静，而阴阳生焉；气本无清浊，而天地形焉。纯阳赫赫在乎上九天之上，无阴也。纯阴冥冥处乎下九地之下，无阳也。阴阳混蒸而生万有，生万有者，正在天地之间矣。故气象变通，晦明有类。阳以明而正其粹为真灵，阴以晦而邪其精为魔魅。故禀阳灵生者，为睿哲，资阴魅有者为顽凶。睿哲惠和，阳好生也；顽凶悖戾，阴好杀也。或善或否，二气均合，而生中人。三者各有所禀而教安，施乎教之所施为中人尔。何者睿哲不教，而自知顽凶虽教而不移，此皆受阴阳之纯气者也。亦犹火可灭，不能使之寒；冰可消，不能使之热，理固然矣。夫中人为善，则和气应；为不善，则害气集。故积善有余庆，积恶有余殃。有庆有殃，教于是立。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

阳与阴并而人乃生，魂为阳神，魄为阴灵。结胎运气，育体构形。然势不俱全，全则各返其本，故阴胜则阳竭而死，阳胜则阴销而仙。柔和慈善贞清者阳也，刚狠嫉恶淫浊者阴也。心澹而虚，则阳和袭；意躁而欲，则阴气入，明。此二者制之在我。阳胜阴伏，则长生之渐也；渐也者，陟道之始，不死之阶也。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

道言阴中有阳，阳为至阳。阳中有阴，阴为至阴。夫北方为阴，其神水能生万物，乃气之祖，诸阳之元。夫南方为阳，其神火能化万物，乃形之宗，诸阴之交也。坎能全精保气而不枯，离能定神炼真而不昧。知之至妙，谓之真人。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明《正统道藏》正一部典上

阴阳之精，坎离也。定神正性，由心不昧；保精养气，固气不竭。夫水决之则流，壅之则腐；火奋之则燥，亨之则明。故圣人导其水，使自地户上升。灌泥丸，复下华池，入绛宫，其火使心不为物所拘，常有若无，不为动者，则久久长而精神不散。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明《正统道藏》正一部典上

阴阳粹灵，胎化而成。乃成乃生，乃性乃情。所以性者阳也，情者阴也；性者静也，情者动也。性有愚智，情有利欲；性者仁义礼智信也；性者喜怒哀惧好恶欲也。

——《七部要语》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十

阴判阳而归寂，阳寓阴而成质，阴阳交而万物泰矣，日月合而四时成矣。夫天地不交，何以为昼夜乎？日月不合，何以著盈昊乎？混混蒙蒙，如胞中蒂焉，于是而有太易，首春一阳之义也。

——《道枢》卷四 明正统《道藏》太玄部笃字

夫人元从阴阳交感而毁败，则可用阴阳而补之，使其神气合于身，则内气自合于外。内外气合，斯同于天地。

——《道枢》卷十七 明正统《道藏》太玄部初字

失道之人万万，贪著身外害生之物，以伤其生也。大凡世俗凡夫，不知天道只在守一之元，凝神于杳冥之内，例遭嗜欲荡性，万物害生，步步争走，归彼死乡，甘为下鬼。若然者，魂魄精神暗为四大化所凋，阳气为之消尽。《黄中》、《阴符》说上仙之与下鬼，是阴阳相胜之术，昭昭然进乎像矣。阴气胜阳，精魄化成鬼物；阳气胜阴，魂神化凝成仙。昭昭然进于阴阳之形象分矣。阳胜阴，则守一之元寂寞无味，恬澹清静，无为自然；若阴胜阳，即甘为害生之物，悦目畅情，自速其死者也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

阴阳和淑之际，凝神之初，真状分明，变化自在。道之生化，万物亦尔，但非久耳。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

太极动而生阳，静而生阴。阳变阴合而生水、火、木、金、土者也。

——《灵宝五经提綱·太上洞玄灵宝救苦拔罪妙经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上
即天地上下之位，而知天地之高卑；即阴阳终始之期，而知天道之前后。天地不离于数，数终于

一岁；阴阳不失其宜，宜分于八节。冬至一阳生，春分阴中阳半，过此纯阳阴尽；夏至阳太极而一阴生，秋分阳中阴半，过此纯阴而阳尽；冬至阴太极而一阳生。升降如前，上下终始，虽不能全尽大道，而不失大道之体。欲识大道，当取法于天地，而审于阴阳之宜也。

——《灵宝毕法·聚散水火》 明正统《道藏》本太清部志下

肾中生气，气中有真水；心中生液，液中有真气。真水真气，乃真龙真虎也。阳到天而难升，太极生阴；阴到地而难入，太极生阳。天地之理如此，人不得比天地者，六欲七情，感物丧志，而耗散元阳，走失真气。

——《灵宝毕法·交媾龙虎》 明正统《道藏》太清部志下

天地者，大道之形。阴阳者，大道之气。寒热温凉，形中有气也；云雾雨露，气中有象也。地气上升，腾而为云，散而为雨；天气下降，散而为雾，凝而为露。积阴过则露，为雨，为霜，为雪；积阳过则雾，为烟，为云，为霞。阴中伏阳，阳气不升，击搏而生雷霆；阳中伏阴，阴气不降，凝固而生雹霰。阴阳不合，相对而生闪电；阴阳不匹配，乱交而生虹霓。积真阳以成神，而丽乎天者星辰；积真阴以成形，而壮乎地者土石。星辰之大者日月，土石之贵者金玉。阴阳见于有形，上之日月，下之金玉也。

——《灵宝毕法·烧炼丹药》 明正统《道藏》太清部志下

阴不得阳不生，阳不得阴不成。积阳而神丽乎天，而大者日月也。日月乃真阳，而得真阴以相成也。积阴而形壮于地，而贵者金玉也。金玉乃真阴，而得真阳以相生也。

——《灵宝毕法·烧炼丹药》 明正统《道藏》本太清部志下

《易》曰：一阴一阳之谓道。天地之大，万汇之众，凡囿于形气，窒于道器者，莫非阴阳二气流行而有焉。故原始返终，死生之说，幽明之故，亦莫非流行拙信之著见者也。是故鬼神者，二气之良能，造化之迹，举不违乎拙信动静而已耳。吾道之谓死魂受练，生身受度者，岂诬世者哉！盖以阳练阴，即以流行之气，练不昧之神也。则已散之气必聚，已昧之神必觉。拙者必信，沉者必升矣。是皆理气之宜然也。

——《太极祭炼内法·序》 明正统《道藏》洞玄部方法类此上

不悟阴阳阖辟机，想存作用总成痴。雷符烧尽千千道，雨泽何曾一点施。

——《明真破妄章颂》 明正统《道藏》赞颂类渊字

天以阳生万物，地以阴成万物。动而阳，静而阴。阳变阴合而生五气，由五气而生万物，故曰：五殊也。五殊本于阴阳，互为其根也。两仪生于阳，交于阴。阴交于阳，而生四象，四象分而生八卦，八卦错而万物生焉。是曰：一动一静，天地之至妙也欤。

——《岵泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

五气布，四时行，万物生，生而无穷。五行，一阴阳也。阴阳，一太极也。太极散而为万物，则万物各一其性，各具一太极，浑然全体而静者，常为主焉。兼有无，存体用，涵动静，为万化之源，万有之本者，妙合二五之精焉。

——《岵泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

四、论元气

元气无形，以制有形，以舒元气，不缘道而生。

——《太平经·守一明法》《太平经合校》本卷十八至三十四

大顺天地、不失铢分，立致太平，瑞应并兴。元气有三名，太阳、太阴、中和。形体有三名，天、地、人。天有三名，日、月、星，北极为中也。地有三名，为山、川、平土。人有三名，父、母、子。治有三名，君、臣、民，欲太平也。此三者常当腹心，不失铢分，使同一忧，合成一家，立致太平，延年不疑矣。

——《太平经钞·乙部·和三气兴帝王法》《太平经合校》本

天下柔弱莫過於气，气莫柔弱於道。道之所以柔弱者，包裹天地，贯穿万物。夫柔之生刚，弱之生强，而天下莫能知其根本所从生者乎！

——《西升经·卷下》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

气也者，虚而待物者也。气始於太初而道在太极之先，则气本於道也。弱者道之用，自天地以至万物，皆本於是，有乎生而莫见其根，有乎出而莫见其门。

——《西升经·卷下》 明《正统道藏》洞神部本文类纂上中

老子教化，唯使守其根，固其本。人皆由道气而生，失道气则死。故使思真念道，坚固根本，不失其源，则可长生不死。

——《三天内解经》卷下 明正统《道藏》正乙部满下

摄生之道，莫过乎元气。所以禽虫蛰藏，不食而全者，盖息得其气也。天生万物，唯人最灵，百谷所以饴焉，元气所以播焉，人能将正性而合元气，少思寡欲，去智离形，然后可以示之熊经鸟申，龟息鹤舞。

——《正一法文修真旨要·序元气》 明正统《道藏》正一部吹下

人之生也，禀天地之元气为神，为形，受元一之气为液，为精。天气减耗，神将散也；地气减耗，形将病也，元气减耗，命将竭也。

——《上清洞真品》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十六

一气者妙本冲用，所谓元气。冲用在天，为阳和；在地，为阴和；交合为泰和也。则人之受生皆资一气之和，以为泰和，然后形质具而五常用矣。

——《老子说五厨经注》 明正统《道藏》洞神部玉诀类是下

得一者言内存一气，以养精神；外全形生，以为居泰。则一气冲用，与身中泰和和也。故云：得一如此。则修生养神之道，皆合於泰和矣。

——《老子说五厨经注》 明正统《道藏》洞神部玉诀类是下

空洞无形，神气为真。神非恍惚，气非氤氲。神生万物，气生万气。万神归一，万气合一。神为道机，气为道枢，机变枢化，三界乃生。元始祖神，变生万真。元始祖气，化生诸天。

——《太上老君说常清静经注》 明正统《道藏》洞神部玉诀类是上

有事无事皆可减者，功萌也。有事无事皆可减者，元气渐复也。忽忽自止者，元气将定也，兀然自住者，元气归根而定也。

——《太清元道真经》卷中 明正统《道藏》正乙部群上

人之思虑不一者，元气散也。此道功成，无妄发动。所发无不善，所用无不中；故非中不用，非用不发；故有善发、慧发、通发、皆自然而然也。故无喜怒、欲争、哀惧、爱恶之发也。

——《太清元道真经》 明正统《道藏》正乙部群上

元气难积而易散，关节易闭而难通。住气固不可绝，所得深宜爱惜。

——《太清元道真经》卷下 明正统《道藏》正乙部群上

天地能安静和柔，不移於本性，常守虚无，湛然不劳，得自然之道，元气不散故也。人不能常存者，缘生妄想，移於本性，不执自然，不守其根。自取其劳，又常求自益，故元气消散，弗得长存也。因六贼妄生，目妄视，耳妄听，鼻妄香臭，口妄言味，身妄作役，意妄思虑，故终不归根也。故曰：归根，则可以永存而长生也。

——《太清元道真经》卷中 明正统《道藏》正一部群上

夫真一之道，可以永存。归根者，复元气之本也。复元气之道也，非他也，湛寂而已。人能常归心湛寂，则元气自然而复也。复元气之应，常以减息为候。心源湛寂，其息渐减。减半息，增半寿。从减息至无息，则复元归根矣，乃可住世。凡人以有息为常，圣人以无息为常。动而有息，静而无息，故有息无息，自在也。元道之士，常宜以无息为常，有息为妄。无息为是，有息为非。湛然养气，三灵欢然，三魂畅然。神魂欢畅，则元气自复矣。

——《太清元道真经》卷中 明正统《道藏》正一部群上

大道之要，玄妙之机，莫不归於虚无者矣。虚无者，莫不归於自然矣。自然者，则不知然而然矣。是以自然生虚无，虚无生大道。大道生氤氲，氤氲生天地。天地生万物，万物剖氤氲，一气而生矣。故天得一自然清，地得一自然宁，长而久也。人得一气，何不与天地齐寿，而致丧亡，何也？为嗜欲之机所速也。故《玄和经》云：“人绝十二多少，抱宗元一，可得长生。”又《玉京山经》云：“常念餐元精，炼液固形质。胎息静百关，寥寥究三便。泥丸洞明景，遂成金华仙。”此可与天地齐寿，日月齐明矣。

——《宗玄先生文集》卷中 明正统《道藏》太玄部尊字

人因积气以生身，留胎止精可长存。天年之寿，昭昭著矣。

——《宗玄先生文集》卷中 明正统《道藏》太玄部尊字

太虚之先，寂寥何有？至精感激而真一生焉。真一运神而元气自化，元气者无中之有，有中之无，旷不可量，微不可察。氤氲渐著，混茫无仇。万象之端，兆朕于此。于是清通澄朗之气，浮而为天；浊滞烦昧之气，积而为地；平和柔顺之气，结而为人伦。错谬刚戾之气，散而为杂类。自一气之所育，播万殊而种分；既涉化机，迁变罔穷。然则生天地人物之形者，元气也；授天地人物之灵者，神明也。故乾坤统天地，精魂御人物。气有阴阳之革，神无寒暑之变。虽群动纠纷，不可胜纪。灭而复生，终而复始。道德之体，神明之心，应感不穷，未尝疲於动用之境矣。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

一切万物莫不以精气为用，故二仪三景皆以精气行乎其中。万物既有亦以精气行乎其中也，是则五行六物莫不有精气者也。

——《三洞经教部·符字》《四部丛刊》本《云笈七签》卷七

天道乃有自然之气，乃有消息之气。凡在胞中且而得气者，是天道自然之气也。及其已生，嘘吸阴阳而气者，是消息之气也。人而守道力学，反自然之气者生也，守消息之气者死矣。故夫得真道者，乃能内气外不气也。以是内气养其性，然后能反婴儿复其命也。故当习内气，以内养其形体。

——《道典论·胎息》 明正统《道藏》太平部姑上

气虚生神，神虚生化，化虚生象，皆出太虚。太虚者在天地之中，无方无所，非气非形，其中有象。清而为天，浊而为地，清浊分而生人，故人生而不有清浊。清浊既分，中包太虚，澄炼守则虚白生，虚白生则浊亦清。神自虚而灵自清，得天象，应之鬼神。阴阳万物，妙机咸悟。真人之道，盖炼虚灵而涤昏浊也。

——《太玄宝典》卷上

明正统《道藏》太玄部去上

天生气，地生形。命以气为主，形以血为根。知天者养命，知地者养气。

——《太玄宝典》卷上 明正统《道藏》太玄部去上

天地之气有二，未受胎已前谓之先天，又谓之母气，其为气也，至天至刚，充塞天地，周流六虚，昼夜不息。人未受胎，便禀此气，谓之后天，又曰：子气，又云：日月发生之气，即前所谓混合空洞帝真九气是也，其实一气耳。

——《太上修真玄章》 明正统《道藏》太玄部别上

御气之术，以身则劳而难成，以神自然则可致。古人有服气轻骨，服药以轻身，故身骨轻气可御。入水不溺，入火不焚也。

——《太上元宝全庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

形无形，能长生；气无气，能不死。形无者，不以形为形也。气无者，气所成也。凡人之气，散而不化；真人之气，化而不散。

——《太上元宝全庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

道言忘形者，气所聚。气者形所用，既有形非气莫生。养形之道，以气先焉。今既有形，但为气所拘耳。人皆以气为本，形不为气累耳。故真人者有形能忘，是为真道。忘形者，炼气合形，与物无着，故炼气而神定，神定气正，气正而无寒暑，无寒暑而形不拘，形不拘而形可忘也。

——《太上元宝全庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

男子四大一身皆阴，惟先天一气真阳。此气非吹嘘呼吸之气，亦无形影气象可见。故悟真先生以为可见不可用，可用不可见也。然此气未受形之先，在父母胎中，先受此气，然后生二肾，便生二眼，由此生心、生肝、生脾、生肺、生九窍、四肢，而后人象具足也。此气只在两肾中间，名为玄牝之门。

——《养生秘录·四段锦》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

天地万物皆因气以成形，故知气在人中，人在气中。气聚既生，气亡则死。善行气者内以养身，外以却患。然百姓日用而不知焉，故善加调摄，必销众疾。苟有雍滞，便既生疴。养生者，当先存此道矣。

——《摄生纂录·调气篇》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

夫气者，神明之器，清浊之宗。处玄则天清，在人则身存。夫死生亏盈，盖顺乎摄御之间也。

——《服日月六气法》《四部丛刊》本《云笈七签》卷二十三

元气先清，升上为天；元气后浊，降下为地。太无虚空之道已生焉，道既无生自然之本，不可名宣。乃知自然者，道之父母，气之根本也。

——《元气论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十六

夫自然本一，大道本一，元气本一。一者真正至元，纯阳一气，与太无合体，与大道同心，自然同性，则可以无始无终，无形无象。清浊一体，混沌之未质，故莫可纪其穷极。

——《元气论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十六

元气濛鸿，萌芽兹始。遂分天地，肇立乾坤。启阴感阳，分布元气。乃孕中和，是为人矣。

——《元气论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十六

生命之根，元气是矣。夫肾者神之室，神若无室，神乃不安。室若无神，人岂能健。室既固矣，乃神安居，则变凡成圣。神自通灵，神乃爱生，而室不能固，致使神不得安居室屋，于是空废，遂投于死地矣。

——《上清洞真品》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十六

夫元气者乃生气之源，则肾间动气是也。此五藏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之源，一名守邪之神。圣人喻引树为证也，此气是人之根本，根本若绝，则藏腑筋脉如枝叶，根朽枝枯，亦以明矣。

——《元气论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十六

命，术也。神气不竭，则身形长生。炼骨化形，游於帝庭，位为真人。以养元气，男女俱存。

——《元气论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十六

神无元气既不灵，道无元气即不生，元气无阴阳即不形。形须有气，气须有阴阳，阴阳须有精，精须有神。神须有道，道须有术，术须有法，法须有心。心须有一，一须有真，真须有至，至无至虚，至清至净，至妙至明。至至相续，亲亲相授。授须其人，非道勿与。人能学道，是谓真学。学诸外事，是谓淫学，亦谓邪道。夫学道谓之内学，内学则身内心之事。

——《元气论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十六

夫人身中之元气，常从口鼻而出。今制之令不出，便满丹田。丹田满即不饥渴，不饥渴盖神人矣。是故人之始胎，不饮不啄。不饮不啄，故无出入息，即元气复。元气复，即长生之道机也。所以然者，谓气在丹田中，诸脏不隔，周流和布，无所不通。以其外不入，内不出，全元气，守真一，是谓内真之胎息也。

——《尹真人服元气术》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十八

夫服元气，先须澄其心，令无思无为，澹而已。故知绝粒者，乃长生之径路；服气者，为不死之妙门。

——《尹真人服元气术》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十八

夫欲服气，服元气为本，以归寂为玄妙。若不得此门，及不知玄关要路，则终不能成就功德也。

——《中山玉枢服气经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷六十

气整冲至，精神笃之，为志气。循准常，精神守之，为性气，会机指，精神适之，为情气，密隐模，精

神运之，为意气。合里遇，精神澄之，为怀气。因事结，精神系之，为忧气。美偶触，精神降之，为勇气。纵驰御，精神崇之，为愿气。仁垂注，精神钟之，为念。念深为矜，矜深为愍，愍深为慈，慈深为悲，悲深为啼，啼深为号，皆肝府之气起也。

——《太清神仙众经要略》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十七

天为受气之始，气是有形之根。气不得形，无因而立；形不得气，无因而成。二物相资，乃能混合。圣人和外用之无益，所以還元返本，握固胎息。洞明於内，調理於中。取合元和之大朴，不死之福庭。夫神和则可以照彻於五藏，气和则可以使用於四肢。

——《道生旨》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十八

先天地而生，既元气矣。此身有者，父母交合，施其元气。元气者，真精矣。何以明之？精留於身，则身生精，施於人，则生人。移此精气，结彼元气。彼既成於形，此则受损耳。

——《养生辨疑诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十八

元气既是太无之始化，生玄元也，亦名自然。自然者，天道之母也。

——《玄珠心镜注》明正统《道藏》洞玄部众术类大上

夫性者阳之精明也。精明之气结而为人，体气为鬼，灵气为神，烦气为虫豸，杂气为禽兽，奸气为精邪。人禀乎精明则能见其机，见其机则能立天之道矣。

——《道枢》卷三 明正统《道藏》太玄部笃字

气者道也，道者虚无也，虚无者自然也，自然者无为也，无为者心也。心不动者何也？内心不起则外境不入，内外安静则神和，神和则气和，气和则元气自充，元气自充则五藏滋润，五藏滋润则百脉流通，百脉流通则津液还童，当自兹始矣。故始也气化为血，血化为精，精化为神。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形。

——《道枢》卷八 明正统《道藏》太玄部笃字

欲治其国，先治其身；欲修其道。先澄其心神，而后调元元气。

——《道枢》卷二十一 明正统《道藏》太玄部初字

元气不散，可以长生者也。元气者身中混元之气，人之根本也。念住则气停矣，神行则气散矣。是以至人喘息不游於鼻外，存思常住於丹田。三田实，则可以至千岁焉。若夫吐故纳新，漱液燕津者，皆延年固身之道也。

——《道枢》卷二十二 明正统《道藏》太玄部初字

国之君者心也，臣者气也，肾也。故心为气主，气为心神。澄静则和宁，犹太平之象者也。神气和合，则长生久视矣。

——《道枢》卷二十六 明正统《道藏》太玄部诚字

五、论虚无

虚无者，乃内实外虚也，有若无也。反其胞胎，与道居也。独存其心，悬龙虑也。遂为神室，聚道虚也。但与气游，故虚无也。在气与神，其余悉除也。以心为主，故得无邪也。详论其意，毋忘真书也。得之则度，可久游也。何不趣精，反与愚俱也。凶祸一至，被大灾也。弃其真朴，反成土灰也。贤者见书，诫之诫之！

——《太平经·虚无无为自然图道毕成诫》《太平经合校》本卷一百三

虚无生自然，自然生道。道生一，一生天地，天地生万物。万物抱一而成，人有长久之宝，不能守也，而益欲尊荣者，是谓去本生天地之道也。

——《西升经·卷中》明正统《道藏》洞神部本文类慕上中

虚无恍惚道之根，万物共本道之元。在已不亡我默焉。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类慕上中

遗形忘体，泊然若无，谓之虚。

——《无上秘要》卷六十五 明正统《道藏》太平部几字

虚无恍惚者道之根也，生我於虚，置我於无，故生我者神也，死我者心也。是以身者神，以为车，为舍为主者也。其身安静则神居之，其身躁动则神去之。是以外其身，存其神，则精曜留矣，道得一合则与道通矣。善人者不与万物争，谦虚而无欲者也，故欲者凶害之根也，无者天地之元也。圣人去欲入无，所以辅其身者也，故吾视欲无所见，听欲无所闻，言欲无所道，食欲无所味寂哉。淡泊於是，清静无为，气自反于未生者焉。

——《道枢》卷四 明正统《道藏》太玄部笃字

六、论有无

有之以以为利，无之以以为用。

——《老子道德经·无用》《四部丛刊》本

其分也，成也；其成也，毁也。凡物无成与毁，复通为一。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

有名有实，是物之居；无名无实，在物之虚。

——《庄子杂篇·则阳》《庄子集释》本卷八

吾观之本，其往无穷；吾求之末，其来无止。无穷无止，言之无也，与物同理；或使莫为，言之本也，与物终始。道不可有，有不可无。道之为名，所假而行。

——《庄子杂篇·则阳》中华书局集释本卷八

众生迷惑，妄见诸有。吾道本无，有诸众生颠倒，妄见诸无。吾道亦无，非有非无，即有即无。作是解者，能超一切。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

天下无穷法，莫过有与无。一切有无中，不过生与灭。一切众生中，不过常与断。所生不过四生，生居不过六道。

——《玄珠录》卷上 明正统《道藏》太玄部别下

无能消有，有能消无。有无虽相对会，以无为本。明暗虽相对会，以暗为本。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

见无所见，既无所见，有何见见。有色即有住，无色有何住。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

空法不空，不空法不空。有法不有，不有法不有。空法豁尔，不可言其空。若言空者，还成有相。不空而有，有则有碍。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

因空以立义，此是即空有。因有以立义，此是即有空。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

至虚极，守静笃，虚之极於有无，不虚静之极於动无。不静，若吾曰虚静，即有虚静之心。遇有则不得虚，遇动即不得静。妙始非妙，妙不可得。惟体吾元始，知有无不虚，知动无不静，是谓元始之道。

——《元始说先天道德经注解》卷一 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

七、论天命

矩不正，不可以为方。规不正，不可以为圆。身者，事之规矩也，未闻枉已而能正人者也。原天命，治心术，理好憎，适情性，则治道通矣。原天命则不惑祸福；治心术则不忘喜怒；理好憎则不贪无用；适情性则欲不过节。不惑祸福则动静循理；不妄喜怒则赏罚不阿；不贪无用则不以欲用害性。欲不过节则养性知足。凡此四者，弗求於外，弗假於人，反已而得矣。

——《淮南子·詮言训》 《四部丛刊》本卷十四

人生各自有命，一为神人，二为真人，三为仙人，四为道人，五为圣人，六为贤人，此皆助天治也。神人主天，真人主地，仙人主风雨，道人主教化吉凶，圣人主治百姓。贤人辅助圣人，理万民录也，给助六合之不足也。故人生各有命也，命贵不能为贱，命贱不能为贵也。子欲知其审实，若鱼虽乘水，而不因水气而蜚；龙亦乘水，因水气乃上青云为天使乎？贵贱实有命，愚者而妄语。古者圣人帝王，其大优者，不复录问伪言也。知其口口，会无可能为也。此比若教无道之人，令卒蜚，安而蜚乎哉？能飞者，独得道仙人耳。

——《太平经·致善除邪令人受道教文第一百八》 《太平经合校》本卷七十一

夫天命帝王治国之法，以有道德为大富，无道德为大贫困。名为无道无德者，恐不能安天地而失之也。

——《太平经·万二千国始火始气诀》 《太平经合校》本卷九十二

道德篇

一、论道德

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；常有，欲以观其徼。此两者同出而异名。同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

——《老子道德经·体道》《四部丛刊》本

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。

——《老子道德经·无源》《四部丛刊》本

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，自遗其咎。功成名遂身退，天之道。

——《老子道德经·运夷》《四部丛刊》本

天乃道，道乃久，没身不殆。

——《老子道德经·归根》《四部丛刊》本

从事於道者：道者同於道，德者同於德，失者同於失。同於道者，道亦乐得之；同於德者，德亦乐得之；同於失者，失亦乐失之。信不足焉，有不信焉！

——《老子道德经·虚无》《四部丛刊》本

跛者不立；跨者不行；自见者不明；自是者不彰；自伐者无功；自矜者不长。其於道也，日馀食赘行，物或恶之，故有道者不处也。

——《老子道德经·苦思》《四部丛刊》本

道常无名。朴虽小，天下不敢臣。

——《老子道德经·圣德》《四部丛刊》本

道之在天下，犹川谷之与江海。

——《老子道德经·圣德》《四部丛刊》本

道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不可既。

——《老子道德经·仁德》《四部丛刊》本

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，则攘臂而仍之。故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。失礼者，忠信之薄而乱之首。前识者，道之华而愚之始。

——《老子道德经·论德》《四部丛刊》本

反者道之动，弱者道之用。天下万物生於有，有生於无。

——《老子道德经·去用》《四部丛刊》本

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；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，夷道若类。上德若谷，大白若辱，广德若不足，建德若偷，质真若渝。大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形。”道隐无名，夫唯道，善贷且成。

——《老子道德经·同异》《四部丛刊》本

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。

——《老子道德经·道化》《四部丛刊》本

道生之，德畜之，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，德畜之，长之育之，成之孰之，养之覆之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

——《老子道德经·养德》《四部丛刊》本

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。

——《老子道德经·为道》《四部丛刊》本

立天子，置三公，虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。

——《老子道德经·为道》《四部丛刊》本

天之道不争而善胜，不言而善应，不召而自来，倓然而善谋。天网恢恢，疏而不失。

——《老子道德经·任为》《四部丛刊》本

天道无亲，常与善人。

——《老子道德经·任契》《四部丛刊》本

天之道，其犹张弓乎？高者抑之，下者举之，有馀者损之，不足者与之。天之道损有馀而补不足，人之道则不然——损不足以奉有馀。

——《老子道德经·天道》《四部丛刊》本

天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。

——《老子道德经·显质》《四部丛刊》本

以道莅天下，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。夫两不相伤，故德交归焉。

——《老子道德经·居位》《四部丛刊》本

古之善为道者，非以明民，将以愚之。民之难治，以其智多。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，乃至於大顺。

——《老子道德经·淳德》《四部丛刊》本

修之於身，其德乃真；修之於家，其德有馀；修之於乡，其德乃长；修之於国，其德乃丰；修之於天下，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。

——《老子道德经·修观》《四部丛刊》本

含德之厚，比於赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而皃作，精之至也。终日号而不哑，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。物壮将老，谓之之道，不道早已。

——《老子道德经·玄符》《四部丛刊》本

孔德之容，唯道是从。道之为物，唯恍唯忽。忽兮恍兮，其中有像；恍兮忽兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以阅众甫。

——《老子道德经·虚心》《四部丛刊》本

大道汜兮，其可左右。万物恃之而生而不辞，功成不名有。

——《老子道德经·任成》《四部丛刊》本

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，强为之名曰大。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。人法地，地法天，天法道，道法自然。

——《老子道德经·象元》《四部丛刊》本

善者果而已，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强。物壮则老，

是谓不道。不道早已。

——《老子道德经·俭武》《四部丛刊》本

知其雄，守其雌，为天下谿。为天下谿，常德不离，复归於婴儿。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归於无极。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归於朴，朴散则为器。

——《老子道德经·反朴》《四部丛刊》本

夫道未始有封，言未始有常，为是而有畛也。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

大道不称，大辩不言，大仁不仁，大廉不谦，大勇不伐。道昭而不道，言辩而不及，仁常而不成，廉清而不信，勇伐而不成。五者园而几向方矣，故知止其所不知，至矣。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

夫道不欲杂，杂则多，多则扰，扰则忧，忧而不救。

——《庄子·人间世》中华书局集释本卷二

凡事若小若大，寡不道以欢成。事若不成，则必有人道之患；事若成，则必有阴阳之患。若成若不成而后无患者，唯有德者能之。

——《庄子·人间世》中华书局集释本卷二

物固有所然，物固有所可。无物不然，无物不可。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

是，亦一无穷；非，亦一无穷也；故曰：莫若以明。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

同乎无知，其德不离；同乎无欲，是谓素朴；素朴而民性得矣。

——《庄子·马蹄》中华书局集释本卷四

鱼相造乎水，人相造乎道。相造乎水者，穿池而养给；相造乎道者，无事而生定。故曰：鱼相忘乎江湖，人相忘乎道术。

——《庄子·大宗师》中华书局集释本卷三

夫道，有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存。

——《庄子·大宗师》中华书局集释本卷三

道与之貌，天与之形，无以好恶内伤其身。

——《庄子·德充符》中华书局集释本卷二

平者，水停之盛也。其可以为法也，内保之而外不荡也。德者，成和之修也。德不形者，物不能离也。

——《庄子·德充符》中华书局集释本卷二

可乎可，不可乎不可。道行之而成，物谓之而然。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

物无非彼，物无非是。自彼则不见，自是则知之。故曰：彼出於是，是亦因彼。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

瞽者无以与乎之章之观，聋者无以与乎钟鼓之声。岂唯形骸有聋盲哉？夫知亦有之。

——《庄子·逍遥游》中华书局集释本卷一

鱼不可脱於渊，国之利器不可以示人。彼圣人者，天下之利器也，非所以明天下也。故绝圣弃知，大盗乃止；摘玉毁珠，小盗不起；焚符破玺，而民朴鄙；掊斗折衡，而民不争；殚残天下之圣法，而民始可与论议。擢乱六律，铄绝竽瑟，塞瞽旷之耳，而天下始人含其聪矣。灭文章，散五采，胶离朱之目，而天下始人含其明矣；毁绝钩绳而弃规矩，攘工倕之指，而天下始人有其巧矣。故曰：“大巧若拙。”削

曾史之行，钳杨、墨之口，攘弃仁义，而天下之德始玄同矣。彼人含其明，则天下不铄矣；人含其聪，则天下不累矣；人含其知，则天下不惑矣；人含其德，则天下不僻矣。

——《庄子·肢篋》 中华书局集释本卷四

上诚好知而无道，则天下大乱矣。

——《庄子·肢篋》 中华书局集释本卷四

彼其物无穷，而人皆以为有终；彼其物无测，而人皆以为有极。得吾道者，上为皇而下为王；失吾道者，上见光而下为土。今夫百昌皆生於土而反於土，故余将去女，入无穷之门，以游无极之野。吾与日月参光，吾与天地为常。

——《庄子·在宥》 中华书局集释本卷四

无为而尊者，天道也；有为而累者，人道也。主者，天道也；臣者，人道也。天道之与人道也，相去远矣，不可不察也。

——《庄子·在宥》 中华书局集释本卷四

以道观言而天下之君正，以道观分而君臣之义明，以道观能而天下之官治，以道泛观而万物之应备。故通於天地者，德也；行於万物者，道也；上治人者，事也；能有所艺者，技也。技兼於事，事兼於义，义兼於德，德兼於道，道兼於天。故曰：古之畜天下者，无欲而天下足，无为而万物化，渊静而百姓定。

《庄子·天地》 中华书局集释本卷五

夫道，覆载万物者也，洋洋乎大哉！君子不可以不刳心焉。无为为之谓天，无为言之谓之德，爱人利物之谓仁，不同同之谓之谓大，行不崖异之谓之谓宽，有万不同之谓之谓富。故执德之谓纪，德成之谓立，循於道之谓备，不以物挫志之谓完。君子明於此十者，则韬乎其心之大也，沛乎其为万物逝也。

——《庄子·天地》 中华书局集释本卷五

夫道，渊乎其居也，寥乎其清也。金石不得，无以鸣。故金石有声，不考不鸣。万物孰能定之！

——《庄子·天地》 中华书局集释本卷五

王德之人，素逝而耻通於事，立之本原而知通於神。故其德广，其心之出，有物采之。故形非道不生，生非德不明。存形穷生，立德明道，非王德者邪！

——《庄子·天地》 中华书局集释本卷五

泰初有无，无有无名；一之所起，有一而未形。物得以生，谓之德；未形者有分，且然无间，谓之命；留动而生物，物成生理，谓之形；形体保神，各有仪则，谓之性。性修反德，德至同於初。同乃虚，虚乃大。合喙鸣；喙鸣合，与天地为合。其合缊缊，若愚若昏，是谓玄德，同乎大顺。

——《庄子·天地》 中华书局集释本卷五

执道者德全，德全者形全，形全者神全。神全者，圣入之道也。

——《庄子·天地》 中华书局集释本卷五

德人者，居无思，行无虑，不藏是非美恶。四海之内共利之谓之谓悦，共给之之为安；罔乎若婴儿之失其母也，倘乎若行而失其道也。财用有馀而不知其所自来，饮食取足而不知其所从，此谓德人之容。

——《庄子·天地》 中华书局集释本卷五

夫道，於大不终，於小不遗，故万物备。广乎其无不容也，渊乎其不可测也。

——《庄子·天道》 中华书局集释本卷五

天道运而无所积，故万物成；帝道运而无所积，故天下归；圣道运而无所积，故海内服。

——《庄子·天道》 中华书局集释本卷五

夫明白於天地之德者，此之谓大本大宗，与天和者也。所以均调天下，与人和者也。与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。

——《庄子·天道》 中华书局集释本卷五

古之明大道者，先明天而道德次之，道德已明而仁义次之，仁义已明而分守次之，分守已明而形

名次之，形名已明而因任次之，因任已明而原省次之，原省已明而是非次之，是非已明而赏罚次之。赏罚已明而愚知处宜，贵贱履位；仁贤不肖袭情。必分其能，必由其名。以此事上，以此畜下，以此治物，以此修身，知谋不用，必归其天，此之谓太平，治之至也

——《庄子·天道》 中华书局集释本卷五

恬淡寂寞，虚无无为，此天地之平而道德之质也。

——《庄子外篇·刻意》 中华书局集释本卷六

世丧道矣，道丧世矣，世与道交相丧也。

——《庄子外篇·缮性》 中华书局集释本卷六

道固不小行，德固不小识。小识伤德，小行伤道，故曰：正己而已矣。

——《庄子外篇·缮性》 中华书局集释本卷六

道无终始，物有死生，不恃其成。一虚一满，不位乎其形。年不可举，时不可止，消息盈虚，终则有始。是所以语大义之方，论万物之理也。

——《庄子外篇·秋水》 中华书局集释本卷六

知道者必达於理，达於理者必明於权，明於权者不以物害己。

——《庄子外篇·秋水》 中华书局集释本卷六

视之无形，听之无声。於人之论者，谓之冥冥。所以论道而非道也。

——《庄子外篇·知北游》 中华书局集释本卷七

道不可闻，闻而非也；道不可见，见而非也；道不可言，言而非也。

——《庄子外篇·知北游》 《庄子集释》本卷七

道者，德之钦也；生者，德之光也；性者，生之质也。性之动，谓之为；为之伪，谓之失。知者，接也；知者，谩也；知者之所不知，犹睨也。动以不得已之谓德，动无非我之谓治，名相反而实相顺也。

——《庄子杂篇·庚桑楚》 中华书局集释本卷八

天地者形之大者也，阴阳者气之大者也。道者为之公，因其大以号而读之则可也。已有之矣，乃将得比哉？则若以斯辩，譬犹狗马，其不及远矣。

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

道之所一者，德不能同也；知之所不能知者，辩不能举也；名若儒墨而凶矣。故海不辞东流，大之至也；圣人并包天地，泽及天下，而不知其谁氏。是故生无爵，死无谥，实不聚，名不立，此之谓大人。

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

有名有实，是物之居；无名无实，在物之虚。可言可意，言而愈疏。未生不可忌，已死不可徂。死生非远也，理不可睹。或之使，莫之为，疑之所假。吾观之本，其性无穷；吾求之末，其来无止。无穷无止，言之无也，与物同理。或使莫为，言之本也，与物终始。道不可有，有不可无。道之为名，所假而行。或使莫为，在物一曲，夫胡为於大方。言而足，则终日言而尽道；言而不足，则终日言而尽物。道物之极言，默不足以载，非言非默，议其有极。

——《庄子杂篇·则阳》 中华书局集释本卷八

目彻为明，耳彻为聪，鼻彻为颤，口彻为甘，心彻为知，知彻为德。凡道不欲壅，壅则哽，哽而不止则跖，跖则众害生。

——《庄子杂篇·外物》 中华书局集释本卷九

德溢乎名，名溢乎暴。

——《庄子杂篇·外物》 中华书局集释本卷九

万物皆种也，以不同形相禅，始卒若环，莫得其伦，是谓天均。天均者天倪也。

——《庄子杂篇·外物》 中华书局集释本卷九

天下大器也，而不以易生，此有道者之所以异乎俗者也。

——《庄子杂篇·让王》 中华书局集释本卷九

名利之实，不顺於理，不监於道。

——《庄子杂篇·盗跖》 中华书局集释本卷九

同类相从，同声相应，固天之理也。

——《庄子杂篇·渔父》 中华书局集释本卷十

且道者，万物之所由也，庶物失之者死，得之者生，为事逆之则败，顺之则成。故道之所在，圣人尊之。

——《庄子杂篇·渔父》 中华书局集释本卷十

知道易，勿言难。知而不言，所以之天也；知而言之，所以之人也。古之人，天而不人。

——《庄子杂篇·列御寇》 中华书局集释本卷十

齐万物以为首，曰：“天能覆之而不能载之，地能载之而不能覆之，大道能包之而不能辩之，知万物皆有所可，有所不可，故曰选则不遍，教则不至，道则无遗者矣。”

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十

至大无外，谓之大一；至小无内，谓之小一。无厚，不可积也，其大千里。天与地卑，山与泽平。日中方昃，物方生方死。大同而与小同异，此之谓小同异；万物毕同毕异，此之谓大同异。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十

道终乎本无始，进乎本不久。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

天下有常胜之道，有不常胜之道。常胜之道曰柔，常不胜之道曰强。二者亦知，而人未之知。故上古之言：强，先不己若者；柔，先出於己者。先不己若者，至於若己，则殆矣。先出於己者，亡所殆矣。以此胜一身若徒，以此任天下若徒，谓不胜而自胜，不任而自任也。

——《列子·黄帝篇》《列子集释》本卷二

无所由而常生者，道也。由生而生，故虽终而不亡，常也。由生而亡，不幸也。有所由而常死者，亦道也。由死而死，故虽未终而自亡者，亦常也。由死而生，幸也。故无用而生谓之道，用道得终谓之常；有所用而死者亦谓之道，用道而得死者亦谓之常。

——《列子·仲尼篇》《列子集释》本卷四

执道要之柄，而游於无穷之地，是故天下之事不可为也。因其自然而推之，万物之变不可究也，乘其要，归之趣。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

万物有所生，而独知守其根。百事有所出，而独知守其门。故穷无穷，极无极，照物而不眩，响应而不乏，此之谓天解。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

夫无形者，物之大祖也。无音者，声之大宗也。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

清静者，德之至也。而柔弱者，道要也。虚而恬愉者，万物之用也。肃然应感，殷然反本，则沦於无形矣。所谓无形者，一之谓也。所谓一者，无匹合於天下者也。卓然独立，块然独处，上通九天，下贯九野。园不中规，方不中矩，大浑而为一，叶累而无根。怀囊天地，为道关门。忝隐闵，纯德独存，布施而不既，用之而不勤。是故视之不见其形，听之不闻其声，循之不得其身。无形而有形生焉，无声而五音鸣焉，无味而五味形焉，无色而五色成焉。是故有生於无，实出於虚。天下为之圈，则名实同居。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

举事而顺于道者，非道之所为也，道之所施也。夫天之所覆，地之所载，六合所包，阴阳所响，雨露所濡，道德所扶，此皆生一父母而阅一和也。

——《淮南子·俶真训》《四部丛刊》本卷二

道者，一立而万物生矣。是故一之理，施四海；一之解，际天地。其全也，纯兮若朴；其散也，混兮若浊。浊而徐清，冲而徐盈。澹兮其若深渊，泛兮其若浮云。若无而有，若亡而存。万物之总，皆阅

一孔。百事之根，皆出一门。其动无形，变化若神。其行无迹，常后而先。是故至人之治也，掩其聪明，灭其文章，依道废智，与民同出于公。去其诱慕，除其嗜欲，损其思虑。约其所守则察，寡其所求则得。夫任耳目以听视者，劳形而不明；以知虑为治者，苦心而无功。是故圣人一度循轨，不变其宜，不易其常，故准修绳，曲因其当。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

喜怒者，道之邪也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之累也。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

与道为际，与德为邻，不为福始，不为祸先。魂魄处其宅，而精神守其根，死生无变於已，故曰至神。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

道至高无上，至深无下，平乎准，直乎绳，圆乎规，方乎矩，句裹宇宙而无表里，洞同覆载而无所碍。是故体道者，不哀不乐，不怒不喜，其坐无虑，其寝无梦。物来而名，事来而应。主者国之心，心治则百节皆安，心扰则百节皆乱。故其心治者，支体相遗也；其国治者，君臣相忘也。

——《淮南子·缪称训》《四部丛刊》本卷十

率性而行谓之道，得其天性谓之德。

——《淮南子·齐俗训》《四部丛刊》本卷十一

性失然后贵仁，道失然后贵义。是故仁义立而道德迁矣；礼乐饰则纯朴散矣；是非形则百姓眩矣；珠玉尊则天下争矣。凡此四者，衰世之造也，末世之用也。

——《淮南子·齐俗训》《四部丛刊》本卷十一

国之所以存者，道德也；家之所以亡者，理塞也。

——《淮南子·汜论训》《四部丛刊》本卷十三

为治之本，务在於安民。安民之本，在於足用。足用之本，在於勿夺时。勿夺时之本，在於省事。省事之本，在於节欲。节欲之本，在於反性。反性之本，在於去载。去载则虚，虚则平。平者道之素也，虚者道之舍也。

——《淮南子·论言训》《四部丛刊》本卷十四

古得道者，静而法天地，动而顺日月，喜怒而合四时，叫呼比雷霆，音气不戾入风，诎伸不获五度。下至介鳞，上及毛羽，修修叶贯，万物百族，由本至末，莫不有序。

——《淮南子·兵略训》《四部丛刊》本卷十五

大道何等也？万物之元首，不可得名者。六极之中，无道不能变化。元气行道，以生万物，天地大小，无不由道而生者也。

——《太平经钞·乙部·阙题》《太平经合校》本卷十八至三十四

地守道而行，五方合中央，万物归焉。三光守道而行，即无所不照察。雷电守道而行，故能感动天下，乘气而往来。四时五行守道而行，故能变化万物，使其有常也。阴阳雌雄守道而行，故能世相传。凡事无大无小，皆守道而行，故无凶。今日失道，即致大乱。故阳安即万物自生，阴安即万物自成。阴阳治道，教及其臣，化流其民，受命於天，受体於地，受教於师，乃闻天下要道，守根者王，守茎者相，守浮华者善则乱而无常。

——《太平经钞·乙部·安乐王者法》《太平经合校》本卷十八至三十四

是以天性上道德而下刑罚。故东方为道，南方为德。道者主生，故物悉生於东方。德者主养，故物悉养於南方。天之格法，凡物悉归道德，故万物都出生东南而上行也，天地四方六阳气俱与生物於辰巳也。

——《太平经·兴衰由人诀第一百一》《太平经合校》本卷六十五

古者大圣教人深思远虑，闭其九户，休其四肢，使其浑沌，比若环无端，如胞中之子而无职事也，乃能得其理。吾之道悉以是为大要。故还使务各守其根也。夫天将生人，悉以真道付之物具。故在师开之导之学之，则可使无不知也；不闾其门户，虽受天真道，无一知也。比若婴儿生，投一室中，不

导学以事，无可知也。所以人异者，但八方异俗，故其知学不同也。若能一人学，周流表里，尽知之矣。

——《太平经·戒六子诀第一百四》《太平经合校》本卷六十八

天地与圣明所务，当推行而大得者，寿孝为急。寿者，乃与天地同优也。孝者，与天地同力也。故寿者长生，与天同精。孝者，下承顺其上，与地同声。此二事者，得天地之意，凶害自去。深思此意，太平之理也，长寿之要也。诸欲为善，求活者少。故父母者，生之根也；君者，授荣尊之门也；师者，智之所出，不穷之业也。此三者，道德之门户也。父母，乃传天地阴阳祖统也；师者，乃晓知天地之意，解凡事之结；君者，上承天地，顺阴阳、常务得其意，以理想为事。故此三者，性命之门户也。

——《太平经·阙题》《太平经合校》本卷七十三至八十五

自然之法，乃与道连，守之则吉，失之有患。比若万物生自完，一根万枝无有神，详思其意道自陈，俱祖混沌出妙门，无增无减守自然。凡万物生自有神，千八百息人为尊，故可不死而长仙，所以蚤终失自然，禽兽尚度况人焉。愚者贱道忘，下与地连，仁贤贵道，忽上天门，神道不死，鬼道终焉。子欲为之，如环无端。慎毋有奇，自盈身患，亦毋妄去，令人死焉。天地之性，独贵自然，各顺其事，毋敢逆焉。道兴无为，虚无自然，高上乐之，下士悲焉。详学於师，亦毋妄言，有师道明，无师难传。学不师诀，君子不言。妄作则乱，文身自凶焉。道已毕备，便成自然。

——《太平经·虚无无为自然图道毕成诫》《太平经合校》本卷一百三

夫道者，乃人化之根，大化之师长也。故天下莫不象而生者也。

——《太平经·天咎四人辱道诫》《太平经合校》本卷一百十七

夫道者，乃正人之符也。疾病鬼物者，乃邪恶之阶路也，贼杀良民之盗贼也。或见人且入正道，因反怒人，与人争斗，於人为正道，反凶不为善，反安隐於等之间，不可不谨详自精者，得道则吉，失道则凶也。

——《太平经·道佑三人诀》《太平经合校》本卷一百十九

天地阴阳乃当相传相生。今绝灭则灭亡，故天畏道绝而危亡。道畏自然者，天道不因自然，则不可成也。故万物皆因自然乃成，非自然悉难成。如使成，皆为诈伪，成亦不可久。夫天地虽相去远阔，其制命无脱者。

——《太平经钞壬部》《太平经合校》本卷一百三十七至一百五十三

天畏道，道畏自然。夫天畏道者，天以至行也。道废不行，则天道乱毁。天道乱毁，则危亡无复法度。故自然使天地之道守，行道不懈，阴阳相传，相付相生也。道乃主生，道绝万物，不生万物。不生则无世类，无可相传，万物不相生相传则败矣。

——《太平经钞壬部》《太平经合校》本卷一百三十七至一百五十三

道者，乃天地所常行，万物所受命而生也。

——《太平经·佚文》明正统《道藏·一切道经音义妙门由起》太平部仪上道包无表里，其能生精神。

——《太平经·佚文》《三论元旨》本

道无不导，道无不生。

——《太平经·佚文》《道教义枢》卷一

玄者，自然之始祖，而万殊之人宗也。眇昧乎其深也，故称微焉。绵貌乎其远也，故称妙焉。其高则冠盖乎九霄，其旷则笼罩乎八隅。光乎日月，迅乎电驰。或倏烁而景逝，或飘泮而星流，或滉漾於渊澄，或氛霏而云浮。因兆类而为有，托潜寂而为无。沦大幽而下沈，凌辰极而上游。金石不能比其刚，淇露不能等其柔。方而不矩，圆而不规。来焉莫见，往焉莫追。乾以之高，坤以之卑，云以之行，雨以之施。胞胎元一，范铸两仪，吐纳大始，鼓冶亿类，徊旋四七，匠成草昧，譬策灵机，吹嘘四气，幽括冲默，舒阐繁尉，抑浊扬清，斟酌河渭，增之不溢，挹之不匱，与之不荣，夺之不瘁。故玄之所在，其乐不穷。

——《抱朴子·畅玄》《抱朴子内篇校释》本卷一

玄之所去，器弊神逝。夫五声八音，清商流徵，损聪者也。鲜华艳采，或丽炳烂，伤明者也。宴安

逸豫，清醪芳醴，乱性者也。冶容媚姿，铅华素质，伐命者也。其唯玄道，可与为永。

——《抱朴子·畅玄》《抱朴子内篇校释》本卷一

夫玄道者，得之乎内，守之者外，用之者神，忘之者器，此思玄道之要言也。得之者贵，不待黄钺之威。体之者富，不须难得之货。高不可登，深不可测。

——《抱朴子·畅玄》《抱朴子内篇校释》本卷一

圣之为德，德之至也。天若能以至德与之，而使之所知不全，功业不建，位不霸王，寿不盈百，此非天有为之验也。

——《抱朴子·塞难》《抱朴子内篇校释》卷七

良贾深藏若虚，君子盛德若愚。

——《抱朴子·塞难》《抱朴子内篇校释》卷七

道者涵乾括坤，其本无名。论其无，则影响犹为有焉；论其有，则万物尚为无焉。

——《抱朴子·道意》《抱朴子内篇校释》卷九

道者，儒之本也；儒者，道之末也。先以为阴阳之术，众於忌讳，使人拘畏；而儒者博而寡要，劳而少功；墨者俭而难遵，不可偏循；法者严而少恩，伤破仁义。唯道家之教，使人精神专一，动合无形，包儒墨之善，总名法之要，与时迁移，应物变化，指约而易明，事少而功多，务在全大宗之朴，守真正之源者也。

——《抱朴子·明本》《抱朴子内篇校释》卷十

凡言道者，上自二仪，下逮万物，莫不由之。但黄老执其本，儒墨治其末耳。今世之举有道者，盖博通乎古今，能仰观俯察，历变涉微，达兴亡之运，明治乱之体，心无所惑，问无不对者，何心修长生之法，慕松乔之武者哉？

——《抱朴子·明本》《抱朴子内篇校释》卷十

夫道者，内以治身，外以为国，能令七政遵度，二气告和，四时不失寒燠之节，风雨不为暴物之灾，玉烛表升平之徵，澄醴彰德洽之符，焚轮虹霓寝其祆，颓云商羊戢其翼，景耀高照，嘉禾毕遂，疫疠不流，祸乱不作，堑垒不设，干戈不用，不议而当，不约而信，不结而固，不谋而成，不赏而劝，不罚而肃，不求而得，不禁而止，处上而人不以为重，居前而人不以为患，号未发而风移，令未施而俗易，此盖道之治世也。

——《抱朴子·明本》《抱朴子内篇校释》卷十

道之兴也，则三五垂拱而有馀焉。道入衰也，则叔代驰骛而不足焉。夫唯有馀，故无为而化美。夫唯不足，故刑严而奸繁。

——《抱朴子·明本》《抱朴子内篇校释》卷十

儒者祭祀以祈福，而道者履正以攘邪。儒者所爱者势利也，道家所宝者无欲也。儒者汲汲於名利，而道家抱一以独善。儒者所讲者，相研之簿领也。道家所习者，遣情之教戒也。夫道者，其为也，善自修以成务；其居也，善取人所不争；其治也，善绝祸於未起；其施也，善济物而不德；其动也，善观民以用心；其静也，善居慎而无闷。此所以为百家之君长，仁义之祖宗也，小异之理，其较如此，首尾册隆，未之变也。

——《抱朴子·明本》《抱朴子内篇校释》卷十

夫体道以匠物，宝德以长生者，黄老是也。黄帝能治世致太平，而又升仙，则未可谓之后於尧舜也。老子既兼综礼教，而又久视，则未可谓之为减周孔也。故仲尼有窃比之叹，未闻有疵毁之辞，而未世庸民，不得其门，修儒墨而毁道家，何异子孙而骂詈祖考哉？是不识其所自来，亦已甚矣。

——《抱朴子·明本》《抱朴子内篇校释》卷十

夫道也者，逍遥虹霓，翱翔丹霄，鸿崖六虚，唯意所造。魁然流播，未为威也。牺盾聚处，虽被藻绣，论其为乐，孰与逸麟之离群以独往，吉光圉偶而多福哉？

——《抱朴子·明本》《抱朴子内篇校释》卷十

天下之实自虚而有，天下之有自无而出。道则虚无也，道生一，一者天下之至精。一生二，二者

神之所应也。天地氤氲，万物资精神以生，而精神生於道，犹之金石有声，不考不鸣，及其发手动弦则鼓宫，宫动鼓角，角应而五音彰矣。

——《西升经·卷上》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

道判而为阴阳，阴阳气之大者也。万物负阴抱阳，皆道之所布也。形质既具，六凿相攘，莫之能止。是以生於土而反於土，出乎隐而入乎隐，流转死生之域，万化而未始有极也。此无他，逐末忘本，离道愈远，散朴以为器澡，淳而不原故尔。夫真常之道，无古无今，入於不死不生。然而物有生灭，未可以为常者，道之变也。

——《西升经·卷上》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

生生之谓易，生之所生者死矣，而生生者未尝终，则生生者，道也。生道之本，岂人为或使之伪哉，自然而已。

——《西升经·卷上》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

道言深妙，经诫乙密。天地物类，生皆从一。子能明之，为知虚实。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

悟道以顿，行道以渐。迷悟出於自性，非人力可致。行道以积习而成，在於谨守而勿失焉。盖道之至妙，以悟而后得。行道之要，以多闻然后可守也。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

夫道不欲杂，杂则多，故通於一，而万事毕。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

道者虚无之物，若虚而为实，无而为有也。

——《西升经·卷中》

明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

道德：天、地、水、火、万、物、高山、深渊各有所归。夫道非欲为虚，虚自归之。德非欲於神；神自归之。天非欲於清，清自归之。地非欲於浊，浊自归之。湿非欲於水，水自归之。燥非欲於火，火自归之。万物非欲见於形，形自见之。高山大泽非欲於飞鸟，虎狼飞鸟虎狼自来归之。深渊河海非欲於鱼鳖蛟龙，鱼鳖蛟龙自来归之。人能虚空无为，非欲於道，道自归之。由此观之物性，岂非自然哉。

——《西升经·卷下》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

洞虚体无，则与大无共寄，寓在寂寂中矣。能洞寂寂者，则视之不见，听之不闻。

——《无上秘要》卷一百 明正统《道藏》太平部孔字

道者混然，是生元气。元气成，然后有太极。太极则天地之父母，道之奥也。故有大归，是为素真。故非道无以成真，非真无以成道。道不成其素，安可见乎？是以为大归也。见而谓之妙，成而谓之道，用而谓之性。性与道之体，体好至道，道使之然也。

——《真诰》卷五 明正统《道藏》太玄部安字

知道易，信道难。信道易，行道难。行道易，得道难。得道易，守道难。守道不失，身常存也。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

道也者，不可以言传口受而得之。当虚心静神，道自来也。愚者不知，乃劳其形，苦其心，役其志，躁其神，而道愈远，而神愈悲。背道求道，怨道不慈。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

道本无名，假名立道，认得无生无死之法。炼凡为圣，炼圣成神，神合其气，气道元首，名为得道者也。

——《太上老君说常清静经注》 明正统《道藏》洞神部玉诀类是上

道者无为清静，空寂湛然也。德者，神通万变，体用居常也。道德混纯其理皆一也，执著者执著种种有为之功也。

——《太上老君说常清静经注》 明正统《道藏》洞神部玉诀类是上

大道无形，生育天地。大道无情，运行日月。大道无名，长养万物。吾不知其名，强名曰：道。夫

道者有清有浊，有动有静。天清地浊，天动地静。男清女浊。男动女静。降本流末，而生万物。清者，浊之源；动者，静之基。人能常清静，天地悉皆归。

——《太上老君说常清静妙经》 明正统《道藏》洞神部本文类伤上

夫至道难究，虚皇不测，虽无为无形而有情有信。无为无形也，忘功用而起视听；有情有信也，孕生灵而运寒燠，乾坤得之以开辟；日月得之以贞明；天子得之以致理；国祚得之以太平。为一切之祖首，万物之父母也。

——《一切道经音义妙门由起·序》 明正统《道藏》太平部仪上
元始者，道之应化，一之凝精。因气感生，转变自然。

——《一切道经音义妙门由起·序》 明正统《道藏》太平部仪上
道有寂智，又有动神，又有冲气。气化有象，神化有形，智化有声。质微不可搏，色夷不可视，声希不可闻。

——《一切道经音义妙门由起·明道化》 明正统《道藏》太平部仪上
夫大道玄妙，出於自然，生於无，生先於无先。挺於空洞，陶育乾坤，号曰：无上正真。道也神奇微远，不可得，名为无。气之祖宗，天地之根本也。

——《一切道经音义妙门由起·明道化》 明正统《道藏》太平部仪上
道者乃天地所常行，万物所受命而生也。《玄妙内篇经》云：“元道本起，出於无首。”万气之祖，万道之元，无有之先，无有所因。尊无有上贵，不可胜也。

——《一切道经音义妙门由起·明道化》 明正统《道藏》太平部仪上
夫道无也，弥络无穷。子欲寻之，近在我身，乃复有也。

——《一切道经音义妙门由起·明道化》 明正统《道藏》太平部仪上
大道元本，起於无先。溟幸鸿蒙，无有所因。虚空自然，变化生成。

——《一切道经音义妙门由起·明道化》 明正统《道藏》太平部仪上
道者，天地之祖首，万物之父母。

——《一切道经音义妙门由起·明道化》 明正统《道藏》太平部仪上
夫道有情有信，无为无形，可得而不可见，可传而不可受。未有天地，自古以固存神鬼、神帝，生天生地。

——《一切道经音义妙门由起·明道化》 明正统《道藏》太平部仪上
夫道无也，无祖无宗，无根无本。一相无相，以此为元。

——《一切道经音义妙门由起·明天尊》 明正统《道藏》太平部仪上
道，太素之时，神往营之，道乃生之。生之形之，道乃命之，道乃成之，故天地成形，道德成经。道莫大於自然，德莫大於长生。道生一，一生二，二生三，三生天地。天地充满，满则损，损则反其本。故天一无不覆，地一无不载，日月一无不照，故知之一不知也，不一之一，无一之知。夫道之可奇也，贤者通之，圣人之行之，不可不知也。道大而无形。隐而无名，其在天地外者窈冥，其在天地中者充盛，故天地之间尽道焉。

——《太上老君太素经》 明正统《道藏》正一部群上
虚者道之体，靖者道之地，理者道之纲，识者道之目。道所以保神德，所以弘量礼，所以齐仪，物所以养体。

——《洞灵真经》卷上 明正统《道藏》洞神部玉诀类壁下
道本虚无，三才六合之中，无所不灵，无所不圣。道乃万圣之祖，万物之宗。清静混沌，凝神炼气，二六时中，常清常静。灵台无念为清，一念不起为静。意定神全，水源清；意动神行，水源浊。此是木金真间隔。

——《元始天尊说得道了身经》 明正统《道藏》洞真部本文类辰下
道不无言，亦不可泥言。因气成象，得气则象者，形诸类也。殊不知因气成类，即类成象。篇章之下，巧於发辞，不若指於实要，明於物象。视於变通，然变通有道。篇章存辞，故曰：善者未常辩，辩

者皆不善。若井中之鱼，孰可以窥之哉！欲知水之乐，当问於鱼哉！此之谓也。

——《太上修真体元妙道经》 明正统《道藏》洞真部本文类辰下

有物混成，强名曰道。在希夷之表，无形无名。以无情于恍惚之中，有象有精而有物。天地万化由之而出，阴阳四时得之而成。形色智力，消息之来者，不穷进退，存亡邪正之相寻。何已？苟无主宰于其间者，乌能悠久而不息哉。

——《太清道德显化仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类忠字

自然者，道由不生，所以生生。妙用谓神，以不有而能有有，况元象隐于空洞，而至真本于太无。始乎无始，终乎无终。固难拟化生之事。

——《太清道德显化仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类忠字

知至道者，天不煞。服元气者，地不灭。夫至道不远，祇在己身。用心精微，命乃长久。

——《长生胎元神用经》 明《正统道藏》正一部典下

大道无形，常居杳冥。随机化物，以应精诚。

——《枕中经》 明正统《道藏》正乙部群上

道虽存而能虚，身虽有而能无。能虚能无，乃名为道。善男子能存不能亡者，非为道也。能亡不能存者，亦非道也。无上大道，能存能亡，得道之人，亦复如是，是诸外道能亡而不能存。

——《太上大道玉清经》卷十 明正统《道藏》正一部星字

道生元气，元气生太极，太极生天地，天地生万物。是故天地万象皆道之子孙也，何为不能织凡成圣。大道经纬，罗列天地，所布日月星辰；风云雨露，金玉土石，草木杂类，皆可采用，以辅学人。甚疾成圣，既得圣道，能制御天地及以万物。

——《太上大道玉清经》卷十 明正统《道藏》正一部星字

道无亲疏，化及一切。人自亲道，感而致果。禁诫加教，非独一人。约及一切，但人自求。禁诫束其身心，约其口行，是以圣人之道，何求乎有心者志之耳。是故人能弘道，非道弘人。大道无为，处神淡泊，何求於人乎！但人自弘，非能弘道。故道性遍养，非独一类，何故专弘於人乎！

——《太上妙法本相经》卷上 明正统《道藏》太平部姑上

道不度人，人自求道。道不贪民，民自贪道。若道贪民则有亲疏之隔，若道贪度则有进退之性。是以道性淡泊，无有亲疏，亦无彼此。

——《太上妙法本相经》卷上 明正统《道藏》太平部姑上

道若有感则无忧苦，若道慈悲则无孤遗。所以天下涂炭，乃至灭身，而无其救。将知无感，无慈任化而已。若当不尔，道有二种，一：主贫苦孤厄灾祸；一：主长寿富乐自然。类族斯义，当知有二也。

——《太上妙法本相经》卷上 明正统《道藏》太平部姑上

道匠天地，德崇万物。舍养无穷，功充合气。百兽神虫，知道所生，犹尚依亲，悉无害想，而矧神仙之念乎！外道不宗，不如百兽神虫之心。土木可移，外道不受，将知心去身性，神形永止。所见殊异，故神形离索，不同而居。

——《太上妙法本相经·普言》卷中 明正统《道藏》太平部姑下

夫为道也，身心力行，同时而到，不妄不想，专执不动。天雨飞石，火生喷地，地为之出黄泉，黄泉涌沸，出终不寤。顾斯是志士之尚道。

——《太上妙法本相经·普言》卷中 明正统《道藏》太平部姑下

道强若折，德弱若雪，以取中和，御於上下。故高者抑之，下者举之，此道之所用。若刚则亡，若强则折，不亡不折，乃肯常全。若刚若强，身无可恃，道在何方。是以道人取於中和，去於刚强，抑高举下。水性养身，浸润玉宫，始终无患。是以真人无病，以百姓为病，故曰病。病不忧不患，吾有何患。

——《太上妙法本相经·普言》卷中 明正统《道藏》太平部姑下

一生万物，四大之本，而人不知。阳生阴育，而人莫信。天覆地载，众生不识。日月照明，万类不悉。现效明证。不信有神。任命生死，不造因缘。偏见异趣。因父为宝。是以真人，行一抱德，以养四大。功成事就，遂致紫金之报。故知者识之，先造因缘，以养神形，不弃不捐，全固如常。故知一生

於二，二生三，三生万物，致天地长存，由斯而兴，故恒宝而行之也。若不知一者，即与六畜同论。六畜不知有一，不知因缘，所从而来，故与六畜同论之。

——《太上妙法本相经·普言》卷中 明正统《道藏》太平部姑下

道方而不割，随应而普入。德圆而不阙，因功而感成。若割则有缺损之患，若阙则有罢废之短。故不割不阙，淡而不损。

——《太上妙法相相经·普言》卷中 明正统《道藏》太平部姑下

善人如水，利入一切。功济如流，悉受其润。是故道为柔弱之宝，德为经纬之珍。是以真人恒宝於道，常珍於德，守而不移，乃成真人之任。

——《太上妙法相相经·变言》卷中 明正统《道藏》太平部姑下

天下有道，真法兴焉；天下无道，真法废焉。何以故？天下不崇其道，真气去离，是以废焉。非王者所能废，但祚将欲终，故起迷心而废之。若其兴焉，非王者所能兴，但福将无穷。

——《太上妙法相相经·普言》 明正统《道藏》太平部姑下

道生於万物，德畜於一切，功加於有生，普育於有形。故道生万物，不以为主；德成有生，不以为劳。是以道居其上，不以为重，而民莫厌。

——《太上妙法相相经·普言》 明正统《道藏》太平部姑下

人不可去其道，鱼不可离其水。人去道则亡，鱼离水则死。是以真人抱道而执德，故能常生。常生者湛然不迁，居无为之任，是故长生久视之道。久视谓天地毁灭，千数灰扬，万物普尽，而身独存。视天地磨灭，其神谋然，故曰：久视长生之道。婴儿之未生，其性则无欲，明珠之在蚌，其耀处於内。所以者何？婴儿之性，外无所了，内无所分，念乳则啼，不饥则止。假令久不乳，终日号而不嘎。何以故？以和之至，无躁无烦，故可生善。明珠在蚌中，发则成珠，不发终始为蛤中。但患长大，情欲所摄，其毒不可折。是故真人从於无欲，而成真道；起於年七，而奉其德，故可成身。何以故？欲者五毒之根，想者祸身之本。故去之敢从不敢放。

——《太上妙法本相经·普言》卷中 明正统《道藏》太平部姑下

一切万法各禀道气而生，因空而成。何以故？道者无形，应气万质。空者无段，通运有形。无空无气，荡绝言想。无言无想，万有隐没。是故道者万物之父，空者万物之母。

——《太上妙法相相经·普言》卷中 明正统《道藏》太平部姑下

道生德畜，假有若存形。若非其子，孝道无以可明。若无其有，空无以可辩。是故有无相生，此之谓也。是以真人恒修於空，以贵其母。故恒顺於道，以尊其父。

——《太上妙法本相经·变言》卷中 明正统《道藏》太平部姑下

道无所不在，皆属道应。若以应处为是者，不应不来，其应即死。若以不应处为是者，其应若来，不应处又死。何处是道？若能以至为是者，可与不可，俱是道。若以为非者，可与不可，俱非道。道在境智中间，是道在有知无知中间。视缕推之，自得甚正。正之实性与空合德，空，故能生能灭，不生不灭。

——《玄珠录》卷上 明正统《道藏》太玄部别下

不但可道可，亦是常道可。不但常道常，亦是可道常。皆是相因生，其生无所生。亦是相因灭，其灭无所灭。

——《玄珠录》卷上 明正统《道藏》太玄部别下

大道师玄寂，其有息心者，此处名为寂。其有不息者，此处名非寂。明知一处中，有寂有不寂。其有起心者，是寂是不寂。其有不起者，无寂无不寂。如此四句，大道在其中。

——《玄珠录》卷上 明正统《道藏》太玄部别下

众生虽生道不生，众生虽灭道不灭。众生生时道始生，众生灭时道亦灭。若许无私者，元始得道我亦得。若使有私者，元始得道我不得。众生未生，已先有道，有道非我道，独是於古道。我今所得道，会得古道体。此乃古道即今道，今道即我道。何者？历劫已来，唯止一道。众生而得者，即是众生之私道，只是泛众道应，私名私道。

——《玄珠录》卷上 明正统《道藏》太玄部别上
冲虚遍物不盈於物，物得道遍而不盈於道。道物相依，成一虚一实。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下
道物一时生，物生始见道。将见见道物，道物逐见生。元来无有见，道物何尝生。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下
法之妙者，其在能行，不在能言。行之则此言为当，不行则此言为妄。又时入所学，贵难贱易。若深论法，惟广说虚无，思虑所不达，行用所无阶者，则叹不可思议，而不风尽礼。如其信言不美，指事陈情，闻则心解，言则可行者，此实不可思议，而人不信。

——《坐忘论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十四
夫为大道者，在物而心不染，处动而神不乱，无事而不为，无时而不寂。

——《坐忘论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十四
夫道者，无为之理，体玄妙之本，宗自然之母，虚无之祖。高乎盖天，深乎包地。与天地为元，与万物为本。将欲比并，无物能等。意欲测量，无处而思。於混成之中为先，不见其前；毫厘之内为末，不见其后。一人存之，不闻有馀，天地存之，不闻不足。旷旷荡荡，渺渺泮泮，人能守之，天地如掌。

——《宗玄先生文集》卷中 明正统《道藏》太玄部尊字
道者，何也？虚无之系，造化之根，神明之本，天地之源。其大无外，其微无内。浩旷无端，杳冥无对。至幽靡察而大明垂光，至静无心而品物有方。混漠无形，寂寥无声。万象以之生，五音以之成。生者有极，成者必亏。生生成成，今古不移。此之谓道也。

——《宗玄先生文集》卷中 明正统《道藏》太玄部尊字
德者，何也？天地所禀，阴阳所资。经以五行，纬以四时。牧之以君，训之以师。幽明动植，咸畅其宜。泽流无穷，群生不知谢其功；惠加无极，百姓不知赖其力。此之谓德也。然则通而生之之谓道，道固无名焉；畜而成之之谓德，德固无称焉。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下
天地人物，灵仙鬼神，非道无以生，非德无以成。生者不知其始，成者不见其终。探奥索隐，莫窥其宗。入有之末，出无之先。莫究其朕，谓之自然。自然者，道德之常，天地之纲也。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下
夫道包亿万之数，而不为大；贯秋毫之末而不为小。先虚无而不为始，后天地而不为终。升积阳而不为明，沦重阴而不为晦。本无神也，虚极而神自生；本无气也，神运而气自化。气本无质，凝委而成形；形本无情，动用而亏性。形成性动，去道弥远。故溺於生死，迁於阴阳，不能自持，非道存而亡之也。故道能自无生於有，岂不能使有同於无乎？有同於无则有不灭矣。故生我者道，灭我者情。苟忘其情，则全乎性。性全则形全，形全则气全，气全则神全，神全则道全。道全则神王，神王则气灵，气灵则形超，形超则性彻，性彻则反覆流通，与道为一。可使有为无，可使虚为实。吾将与造物者为俦，奚死生之能累乎！

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下
夫道德无兴衰，人伦有否泰，古今无变易，性情有推移。故运将泰也，则至阳真精降而为主，贤良辅而奸邪伏矣。时将否也，则太阴纯精升而为君，奸邪弼而贤良隐矣。天地之道，阴阳之数，故有治乱之殊也。所以古淳而今浇者，亦犹人幼愚而长慧也。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下
道德者，天地之祖。天地者，万物之父。帝王者，三才之主。然则道德、天地、帝王，一也。

——《玄纲论·论道篇》《四部丛刊》本《云笈七签》卷一
道者圆通化始，德者遂成物终。生成既彰，二名斯显。息用归宗，即二常一。即二常一，故道无德外之通，德无异道之契。即一仍二，故道位化通，德标成遂。常一常二，二一圆通。圆通辨别，故名道德。

——《道体论》 明正统《道藏》太玄部去下

道者通生之称，通生则有迹，有迹则可名。是以可道可名，非常者也。然道体广周，义不局一。今所以寄筌於绝冥者，盖欲鄙粗迹，显妙宗，以可悟耳。

——《道体论》 明正统《道藏》太玄部去下

物以道为体，道还以物为体。一体之上，即有善恶，是非、死生、逆顺。譬如鱼因水而生，还因水而死。如人因地而行，因地而倒，还因地而起。

——《道体论》 明正统《道藏》太玄部去下

体无质状名之曰虚，理无音响目之曰寂，故曰：虚寂。

——《道体论》 明正统《道藏》太玄部去下

道者非有非无，无终无始，圆体周於万物，微妙绝於形名。但闻见之流，未能玄解，故於绝称之中，强名曰：道。强名之道，即是万物之始。从始资生，气形已著。取其持载，号之曰：母。然母以修德为归，始以无取为指。始母兼泯，玄通物我，就通辩义，故名为道。

——《道体论》 明正统《道藏》太玄部去下

道体广周，义无不在。无不在故，则妙绝形名。体周万物，万物之理，极於同异。同异之理，极於无同异。据其同异，则以妙绝广周；就其无同异，则体周之中，即是妙绝。妙绝之中，即是体周。极妙圆通，故名为道。

——《道体论》 明正统《道藏》太玄部去下

就物差而辩道，物常异；就体实而言，物即是道，道即是物。

——《道体论》 明正统《道藏》太玄部去下

道者至虚至寂，真性真常。冠五气而播三才，布一真而生万象。离合无际，天地有宗。超出神明，靡该意象。无名无氏，有动有常。离四句六，因绝名言。

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

用道则约人，道用则约妙。本道忘其德，无为也，虚忘造极也。德得如得，恩德也。人则仿道效德，契自然之用也。人生也大道胤气，至精授灵，三元凝神，五行结粹。既禀有精之质，元分无用之功。叶小朴而无物敢拒，持大象而有形皆往。同道同德之人，柔弱固於婴儿。处通妙於玄牝，不分心境，齐彼死生，与天地自然，顺阴阳动静也。上古用道之君，虚心利物，体道化民。职四辟而普周，掌六通而独立。杜绝视听，黜陟聪明。不束教滞言，不凝情著物。植三一之宗本，固生长於真原。剪四六之苗根，绝蔓衍於灵府。不矜大功之巧，岂务小成之辩。

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

道与天用令，覆与地令载，与日月令照临。凡有用之物，皆道与之用也。又道与天名清，地名宁，谷名盈，物名生，故用与名，皆道之命也。故人法地，地法天，天法道，道法自然矣。

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

夫於道也，有病无病，知空性不滞空性，不病；知空性滞空性，病。不知空性病，知空性不修空，病；知空性修空，不病。不著空与修空，无病等。於道病也，有其深浅。滞空之病，与执有病，病深也。知空性不修空，其病浅也。溺空滞寂而济也，虽有执有。或悟空而不著空而救世也。有二性，故不定不同，已执空性中根也。

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

夫人有道，若谷之有响。道修之而必得，响声之而必应。声若急，急而响急应，喻上士勤修。声若缓，缓而响缓应，喻中士进退。若绝乎声而响不应，喻下士不修，不修则道远矣。是以圣人取其含爱之腹厚，实并自知自爱也；去彼妄视之眼华，薄及自见自贵也。谷之有响，比神之妙，能而无穷竭也，亦喻长生久视。故云：谷神不死，是谓玄牝。

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

夫人为道，道身五藏者，皆思气之盛壮。微妙从虚无来，故实者不如虚也，有者不如无也，疾者不如迟也。

——《道典论·导引》 明正统《道藏》太平部姑上

夫道，冥而无也，动而有也。布气行神，众兆生也。抱一含元，虚无空寂。文应象成，包真吐精。稟识作状，迴黄化青。乘机赴会，缘感物情。

——《三洞众戒文·始起心入道三归戒文》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

道者，众物祖首，至无生神。造化天地、日月、山川。流精散气，无所不之。远而莫极，迩难得穷。大无不包，细无不入。经纬宇宙，润洽毛发。守之清虚，悟之神明。淡泊不渝，躁聒勿哗。常在不亡，虚通无阂。载劫诂易，永世为范。可以保神，可以守身；可以治国，可以得仙。

——《三洞众戒文·始起心入道三归戒文》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

无始中来，仍有识性。性灵无灭，死苦尚存。生乐无机关，不识因者，定不怨天，不尤人；不咎物，不戚身。苦乐是甘，无妄惑也。

——《三洞众戒文·三诀文》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

一源为本，九化为末。有本有末，九居一宗。宗本引末，末同还源。源一应末，末感既动。本应恒寂，寂应诸动。动名外来，外来曰动；内住曰寂，寂动於半。有异有同，同动以救去，异寂以济来。来不警寂，去不劳动。动而不劳，不离寂也；寂而不惊，不疑动也。寂照明彻，故无惊疑；动以徐生，故无劳隔。无劳隔者，常合长生；无惊疑者，长乐常住。住无所住，为而无为，为道之最。

——《三洞众戒文·七百二十门要戒律诀文》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

夫化化者不化，生生者不生。不化则长存不灭，不生则永劫无倾。斯道神妙，修之可得而获焉。凡一切有形，道之委气。含精通神，识自生动。自行明辩日月，智落天地思过。鬼神妙合阴阳，莫不由道而神理在焉。

——《传授三洞经戒法策略说》 明《正统道藏》正一部肆上

夫道者至理之目，德者顺理而行。经者由通之径也，道犹道路也，德谓善德也。经犹径度也，行犹行步也，法犹法式也。夫人学道要当依法寻经，行善成德，以至于道。若不作功德，但守一不移，终不成道。譬如人坐于家中而不行步，岂得见道里邪？

——《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类化上

夫道，三合成德，自不满二，诸事不成。三者，谓道、德、仁也。仁，一也；行功德，二也；德足成道，三也。三事合乃得道也。若人但作功德而不晓道，亦不得道。若但晓道，而无功德，亦不得道。若但有道德而无仁，则至理翳没，归于无有。譬如种谷，投种土中，而无水润，何能生乎？有君有臣而无民，何宰牧乎？有天有地而无人物，何成养乎？故《五千文》曰：“三生万物”。

——《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类化上

道本无形，应感生象。大象无象，象妙虽明。

——《洞真太上太霄琅书》卷四 明正统《道藏》正一部左字

道言无形，合虚中有。万物而行二仪，是谓太虚。故虚中无，无中有。有生一，一生二，二生三，三生万物，是谓太始。太虚者，神运也，神运而万物生。太始者，神化也，神化而万物形。生而无诤，形而无为，吾不知其至妙之理如是，孰谓天地之大，未易其法焉。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

道至大，包天地，不见其道也。吾将欲出天地，观无形之道，造真虚斡至妙之机，何能若是。故神人者欲观天地之外，莫若无形；造八妙之虚，莫若神化。无形之形，神化之化，可谓道也。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

道言道可为哉，以妙用为用，真虚为体。故生者观是以生，死者观是以死。刚柔因地道以为材，阴阳法天道以为达。然后万物不喻而化五行，各遂其性，皆由无为之道合自然之数也。圣人体妙以观天下，天下自然而化者，乃顺性命而行焉。观天地之心，其妙得天下心；天下心是为得民，得民而归之，若赤子之归乳母。作天下法者，法得自心焉。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

道言名，无名者，神化也。生自然者，妙用也。天下之妙有象，有阴阳之妙，有寒有暑。圣人得自然之道，体天地，算阴阳，法寒暑，行气运。男女以精神交，四时迟疾，移以天地之外，自然之道观之。

故凡脱而入，圣之化而入，神之移而化。天地真人之机，乃形外之法，孰无形之妙而化无形。无形复有形，若欲以无形入有形，以有形为之，皆自然之道也。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典下

自然之道，炼气全真。出生死门，至虚无之中。复以至神就形，移化往来，合运观圣。应机之道，仍不可迹，迹之且既出死生。入无有形，何谓复形躯也？盖全有神。何以知全有神？何以离自然神化，全有全无，神圆不散。然证於物形，出入何复焉？故曰：圣人不迹，真人无迹。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

道言道有不可言，道有可言。不可言则大，可言则小。不可言者，能生死万物，移神易妙；可言者，万物由之生死，天地由之造化。故真人之道，得太微之理，然不可以形言。不可以言，则惟观天地之言者。天之道有短有长，惟短者更短，长者不复长也。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

道言气者，有形无形之物也。聚而为形，散而为风，动而为运，结而为物。使真人御气者，保气以炼骨，骨轻则无聚。积精以全神，神化而气乘。御气之道，先轻身也。若欲轻身，以不死为心，而休劳渴贪欲先焉；先身而行，气始乘焉；身离而全神，气自御焉。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

道存则成之，亡则失之。故知人失道者亡，鱼失水者死。

——《灵剑子·道海喻》 明正统《道藏》洞玄部众术类大字上

夫道之为用贵自然也，德之为静尊恬愉也。摄自然以表真，抱冲漠以不邪者，则横犯不生，非害自灭。

——《服日子三五七九玄根气法》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷廿三

夫道本虚无，因恍惚而有物。气元冲始，乘运化而分形。

——《天地宫府图》《四部丛刊》本 《云笈七签》本卷廿七

夫道者，有形之父母也。寂然不动，至虚无也。感而遂通，至神明也。视之不见，无形容也。听之不闻，无音声也。故无形无名，言象莫能得也。有情有信，变化有以生也。生之来神，气聚也。身之有阴，阳结也。两仪以分，万象以成也。天地迥薄，日月以明也。莫不由至道神用而元一以灵。

——《思神诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十五

道乃自然所生。既有大道，道生阴阳，阴阳生天地，天地生父母，父母生我身。夫情性形命，禀自元气。性则同包，命则异类。性不可离於元气，命随类而化生。是知道、德、仁、义、礼此五者，不可斯须暂离。

——《元气论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十六

道，水也，在人身曰气也。所以云道生一，盖水藏也。一阴一阳谓之道，盖水火也。一阳既去，一阴亦散，是不成道也，人须死矣。夫天地生於道，盖浮世界耳。是谓道去则人死，水乾则鱼终。所以阴气为母者，是内阴之根本，非外阴邪之气也。所说阳神者，是纯阳之精英，是元神也，非五藏诸体之神也。元神能生其三魂七魄，及诸体之神尔。

——《道生旨》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十八

裁制偏邪，同归中正。能返流末，还至本源。源即道也，道无形状，假言象以为津。既言冲用，用实无物。

——《宝玄经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十九

夫道者，要在行合冥科，积善内足，然后始涉大道之境界。若自不能尔，皆为徒劳於风尘耳，无益生命之修短也。道在我不由彼，惟慈惟爱，惟善惟忍。能行此四等，乃与道为邻耳。

——《四等智慧观身经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十二

空不可说，我今说空。虚空既空，我说亦空。以是当知世间虚妄本无所有，我说世间不堕虚妄，何以故？虚妄本无所有。我说世间不堕虚妄，何以故？虚妄性空。我说虚妄，说妄亦空，是故我说不虚妄。

形而上者谓之道，形而下者谓之器。器非性也，託器以入道者也。

——《道枢》卷一 明正统《道藏》太玄部芻字

道不欲有心，有心则真气不集。不欲苦志，苦志则客邪来舍。在於平和恬淡，澄静精微。虚明含元，有感必应。应而勿取，真伪斯分矣。

——《道枢》卷四 明正统《道藏》太玄部芻字

天下莫柔弱于气，气莫柔弱于道。道之所以柔弱者，包裹天地，贯穿万物者也。失柔能且刚，弱能生强，天下莫知其根本，所从生者焉。有以无为母，无以虚为母，虚以道为母，此道之根本也。

——《西升篇》《道枢》卷四 明正统《道藏》太玄部芻字

盛生於衰者也，阴生於阳者也。故有无之相生，虚实之相成，於是有归於有，无归于无矣。人在道之中者也，道在人之中者也。鱼在水之中者也，水在鱼之中者也。道去则人斯死矣，水涸则鱼斯终矣。故圣人反归于未生其形，隐其神，留天下归焉。无为无事，国实民富，保道之常，是为玄同。夫人得神而生，不知神之所在，惟圣人藏神於内而魄不出矣。守其母则其子全而民炽盛矣。治身之道，通玄元之混气，思以守其身者也。天非欲於清，清自归之地。非欲於浊，浊自归之湿；非欲於水，水自归之燥；非欲於火，火自归之虚空。无为非欲於道，道自归之。由此观之，物性孰不自然也哉！

——《道枢》卷四 明正统《道藏》太玄部芻字

道者性之平也，性者心之源也。心性同体，应仕无边，是乃所谓自然者也。知乎此而能虚心实腹，抱一而迁，则可以仙矣。

——《道枢》卷六 明正统《道藏》太玄部芻字

真妙，妙也；真元，元也；真神，神也。真真，真也；真道，道也。道与德，德与物，万物得矣。物得道生，道失物死。得失相生，道同出入。道不可同德，不可同失。不可同，故其得有得，谓之同。有得有失，失德归道。道敛致一，一致入真。体真应变，真入至神神。至神神入元元，至元元入妙，湛兮似或存。非象非声，独立於元始，元始之妙。

——《元始说先天道德经注解》卷一 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

万物莫不禀道之一以生，及其所禀者离则死。虽名为生，乃禀道之散至。所谓道则未尝生，未尝死也。由物不能得道之全，故为生死所囿。然依道不灭，故生生死死，得失相生，与道同为出入。

——《元始说先天道德经注解》卷一 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

道者本性不杂，譬如虚空，不和诸物。故曰：道不可同德者，有柔有刚，有仁有义，事异名殊。譬如万物，各自有体，故曰：德不可同。所受虚假，暂受还失。譬如旅亭，暂止便去。故曰：失不可同。所谓同者，我既得此，彼亦得此，各得其得，然后为同。同虽近道，然以得求道。可以得则可以失，有得有失，去道愈远。

——《元始说先天道德经注解》卷一 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

德者性之散，涉於事而不固，故德有失而道无失。若失德即归道，无别有道，道在生死得失之间，未尝不一。若逐生死之变，顺得失之名，则散而为德。若知出於道，敛致归一，即德即道，道与德一。一致入真，体真应变。万变不失吾真，是之谓神。神之致谓之元，元之至谓之妙。入元入妙，其实无得，复归本然。非象非声，湛兮似或存。独立於元始元妙者，本有之性，非从外得。

——《元始说先天道德经注解》卷一 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

道有大小，真为道母。众人自道入真，真而后神。至人以神入真，却神返本。故曰：一定之器，真元大朴真。真真，申言之者，不杂之谓也。

——《元始说先天道德经注解》卷一 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

真散为道，道有清，有浊，有动，有静，虽为散矣。然清者浊之源，静者动之基，本出於一，若能知一，则道还真。复自无而入有，则以真生道。自凡而入圣，则以道生真。及真出游於道，万物莫不皆得。

——《元始说先天道德经注解》卷五 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

道以无用为用，德以无为为为。无用之用，用而不已，无为之为，为而不息，故能於不妙不化之中，迫成妙化。迫成者，即成也。此所谓不坏世法而得真相者。人徒见其在天之象，在地之形，而不知帝游其中，终而始，始而终。物自始终而吾无始终，物自生灭而吾无生灭。以道复道，以真复真，入吾神始。

——《元始说先天道德经注解》卷五 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

妙至於无所不妙，则妙在瓦砾；道至於无所不道，则道在稊稗。今指瓦砾稊稗而谓之道，可乎？然瓦砾稊稗未尝非形器之结识假者，但见其假识真者，但见其真。若其结形，则与天地等耳。所谓妙在瓦砾，道在稊稗，岂为过哉。

——《元始说先天道德经注解》卷五 明正统《道藏》洞神部本文类洪上

道不可得，苟处无得，是谓得道。若觉有得，则为失得。有得得德，无得道。

——《元始说先天道德经注解》卷五 明正统《道藏》洞神部本文类洪上

妙清元净，妙元清静。大本元清，妙净元妙。清静之返本，吾神复清静。道出清静，清静道生。

——《元始说先天道德经注解》卷五 明正统《道藏》洞神部本文类洪上

夫道之宗也，幽微奥妙，理之极也。灵运潜通，体而一焉，应乎万矣。夫称无为、无上、无极、无穷、道性、真性、理性、玄性、虚性、无自然。虚通解脱，至精至妙。至圣至真，清静清虚。非生非灭者，此之多应於理无差，悉是大道至人灵宗之号。悟则通圣，迷则滞凡。迷悟有乖，至真何殊。玄寂非远，达妄则真。苍生滞有色之迷，圣人说无为以破众滞。指空无之境，演微妙之源。了此空色，无执滞之妨，则真常之性见矣。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

道一性而能应於一切神性；一神而能应於一切物；物禀神一而能应乎一切。识应神作，合生之智，应气为万类之形，应身垂圣化之慈，应性导群迷之惑。夫性者，虚无自然之妙灵也。应圣者，性之妙用也。应神者，性之微用也。应气者，性之细用也。色相者，性之粗用也。然应圣者，应身之圣人也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

相者，天地万物，一切有为之形相也。是以应能生万物，而非能生能成万物；而非能成能有万物；而非能有能空万物；而非能空非物；而能物不碍於物；非法而能法不滞於法，应而不乖其本者，则惟大道真常之性焉。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

夫道以虚通育物，遍备群方真源，则神应灵微。气运乃随方成器，然有形之类，皆资气以生焉；有识之知，悉禀神而谓矣。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

道者乃万法之根源，妙达真常则返本还元之谓矣。道之於众生，犹帝之於黎庶，登帝位者万法归焉，达妙道者万法而亦见矣。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

道不可见，延生以明之，生不可长，用道以守之。生道若合一，即神仙长存。夫言生道合一，即是身入无形，与道合同一体也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大字

至道无形，可以至心行之者，默觉证效而已。非世智聪辩所能悟解也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大字

至道应效，无所从来，不知所然而然。但觉无为自然之中，神通自在者矣。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大字

一者天道之强名也，一者生化之元气也。即是天地之始气，一名太空，一名太无，一名太虚，一名太始，一名太初，亦曰：自然。老君以一气无形不可状名，故强名之曰：一，字之曰：道也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大字

虚无生自然，自然生道，道生万物，万物抱一而成。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大字

夫有以无为母，无以虚为母。虚以道为母，道以自然为母。自然者，神仙之根本也，万物化生之玄元也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大字

天道应效，无所从来。证之者，不知所然而然，自然矣。夫虚无之为应也，元神虚觉，虚即与天道之气通。心与道通者，得之矣。老君设无为之教，教人修道，即是空其心也。空其心者，可谓心与道冥矣。夫为道，空心虚身耳。心虚即天道降於心中，天道降即元神灵，元神灵即通于天道。若然者，一切无碍，无所不通也。内自知之，非可说而明矣。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大字

物理所不可逃者四，曰生、曰心、曰性、曰情。有生必有心，有心必有性，有性必有情。性则静定，情则感通。感通之际，二气必交。

——《存神固气论》 明正统《道藏》洞玄部众术类大字

非道之道，存而忘之，顺理之常。忘其物而存其真者，所以致其度也。应物忘心，弃常之理，存其欲而失其本者，所以致其印也。哲睿通之不然，如斯非见之见，是谓真见；非应之应，是谓真应。应化丕临，遍知无极之道也。

——《上清太玄集》卷一 明正统《道藏》太玄部上字

无所不化，是谓大通；纳流而不溢者，乃道之渊也。凝虚而不满者，乃道之邃也。混气而不盈者，乃道之弘也。在朝而不明者，乃道之常也。在昏而不昧者，乃道之理也。应物而不绝者，乃道之化也。通神而不失者，乃道之信也。授命而不择者，乃道之德也。司之具足，孰证其真。背之者，乃自投其毙矣。

——《上清太玄集》卷一 明正统《道藏》太玄部上字

动静之机，善用不忒。明混元象，帝之先晓。大洞虚谷之外，静则皓旷无心，卓然独立，大体绝其塞也。动者内施元气，外烁神光。混入太虚，遍应实其腹也。归宗则纯而无杂，证祖则睿而不测。是以拨筑之风心，无断常之见也。

——《上清太玄集》卷一 明正统《道藏》太玄部上字

道之化，德之生，天地分於清浊，日月运於躔度。万物从於造化，化而欲作，常以镇之。镇之者，返于至道之中矣。

——《上清太玄集》卷一 明正统《道藏》太玄部上字

道者虚无之体，德者神化之用。体用相须，是谓大通。夫大通者，在乎真气精神之理也。其气者轻清而简妙也，其精者放旷而飘逸也，其神者浩渺而幽邃也。默然则昏瞑而意存，照然则炳曜而心忘。曲成则辟天地，玄黄之色正化，则泄阴阳。否泰之机，倏然而随风云之出没，厥然历江海之波涛，凝然而冒山川之秀丽，郁然而容草木之茂植。……然则不渝而色，不雕而形，不疾而速，不为向成。无可无不可，无能无不能。玄之又玄，妙之为妙。隳质神游，洞达於广漠之乡也。

——《上清太玄集》卷四 明正统《道藏》太玄部上字

道者天地之父母，万物之灵枢，阴阳之纲纪，五行八卦之璇玑。贤圣之弥纶，神明之正宅，山海之渊源，社稷之大柄，动植性命之根蒂。至尊至贵，今古无穷而常自然，巍巍乎大矣哉。

——《洞渊集》卷一 明正统《道藏》太玄部和字

道无体，以道应世者，是事非道。道无方，以道寓物者，是物非道。圣人竟不能出道以示人。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

道之委也，虚化神，神化气，气化形，形化生而万物所以塞也。道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。是以古圣人穷通塞之端，得造化之源。忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。故藏之为元精，用之为万灵，含之为太一，放之为太清。是以坎离消长於一身，风云发泄於七窍。真气薰蒸而时无寒暑，纯阳流注而民无死生，是谓神化之道者也。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

非有道不可言，不可言即道；非有道不可思，不可思即道。言文如吹影，思之如镂尘。圣智造迷，鬼神不识。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

道终不可得，彼可得者名德，不名道；道终不可行，彼可行者，名行不名道。圣人以可得可行者所以善吾生，以不可得不可行者所以善吾死。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

一灼之火能烧万物，物亡而火何存。一息之道能冥万物，物亡而道何在。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓下

吾道如处暗。夫处明者，不见暗中一物；而处暗者，能见明中区事。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

道者虚无之系，造化之根。神明之本，天地之源。其大无外，其微无内。浩旷无端，杳冥无对。至幽靡察而大明垂光，至静无心而品物有方。混漠无形，寂寞无声，万象以之生，五音以之成。生者有极，成者必亏。生生成成，古今不移，此之谓道也。德者天地所禀，阴阳所资，经以五行，纬以四时，牧之以君，训之以师，幽冥动植，咸畅其宜。泽流无穷，群生不知籍其功，惠加无极，百姓不知赖其力，此之谓德也。然则通而生之谓之道，道固无名焉，蓄而成之谓之德，德固无称焉。尝试论之曰：天地人物，灵仙鬼神，非道无以生，非道无以成。生者不知其始，成者不见其终。探奥索隐，孰窥其宗。入有之末，出无之先，莫究其联，谓之自然。自然者，道德之常，天地之纲也。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

夫道包亿万之数而不为大，贯秋毫之末而不为小，先虚而不为始，后天地而不为终。升积阳而不为明，沦重阴而不为晦。本无神也，虚极而神自生；本无气也，神运而气自化。气本无质，凝委而成形；形本无情，动用而亏性。形成性动，去道弥远。故溺於生死迁於阴阳，不能自止，非道存而物忘也。故道能自无而生有，岂不能使有同於无乎？有同於无，则有不灭矣。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

真一之气，万象之先。太虚、太无、太空、太玄，杳杳冥冥，非尺寸之可量；浩浩荡荡，非涯岸之可测。其大无外，其小无内；大包天地，小入毫芒。上无二色，下无复渊。一物圆明，千古显露。不可得而名者，圣人以心契之，不获已而名之曰道。以是知心，即是道也。

——《群仙要语纂集·白玉誓玄关显秘论》 明正统《道藏》正乙部鼓下

大道本无名，强名非是道。世人所以不得真道者，无他，以其精神耗散，失其本性而已。

——《玉皇心印经注》《重刊道藏辑要》本纂集九

物之所同者同乎一，一之所同者同乎道。道之所致，无所从来。生者自生而生，本无生；形者自形而形，本无形。凡流布於貌象声色之间者，无不具此道，我於物奚择焉！

——《庄列十论》 明正统《道藏》正乙部瑟下

道体至虚，非虚则不能应物也。人性至善，非善则不能明道也。水性亦然，故善则能利于物。

——《灵宝玉鉴》卷十二 明正统《道藏》洞玄部方法类及字

今以即夫道之体，其小无内，万殊而一本也。以极夫道之用，其大无外，一本而万殊也。然则又当明其所以为体者，存于有而无迹。其为用者，本于无而有所为。由此观之，则将致广大而尽精微，合内外而兼体用而言之者，亦莫非无为自然之妙矣。

——《灵宝玉鉴》卷十三 明正统《道藏》洞玄部方法类及字

夫道本一气，磅礴两间。形而上者，无体无方；形而下者，有物有像。

——《灵宝玉鉴》卷十五 明正统《道藏》洞玄部方法类及字

夫道之妙，性之明，寂然不动之谓也。神之化，法之灵，感而遂通之谓也。盖寂感之理，体用具焉，故不可得而致诘也。自非明夫出入无间，离合自然者，畴克尔哉。

——《灵宝玉鉴》卷十七 明正统《道藏》洞玄部方法类万字

道一变而为法，盖法为道之用也。然道为法之体者，亦无在而不在也，乃日用不知耳。经不云乎，譬道之在天下，犹川谷之与江海，盖祖气亦然，而万法之中，何莫由斯也。

——《灵宝玉鉴》卷二十二 明正统《道藏》洞玄部方法类万字

夫道之所以弥纶宇宙，发育万物者，皆自然之妙运也，曷尝有施报哉！故物则不然。凡气之所以寓于形者，犹衮衮之容尘耳，自其善不善之念一萌，则必有施报也。

——《灵宝玉鉴》卷三十二 明正统《道藏》洞玄部方法类方字

夫道体若虚空然，无所不容，无所不化也。岂限以一隅而成哉！且知月出于天，凡有水处，影无不在也。雷震于地，凡得闻处，声无不应也。法性亦然，静虚则能应物也。苟推常善救人救物之心，而无所不被其化也。故众生障翳，本来元明，眼根依物，乃转种种染著，造诸业缘。生前为疾病所侵，以至毁伤夭折，形体不完，皆不得其正命而死也。身虽灭度，妄念犹存。……以元始妙化而复其本然之性，天庶业识断除，善根滋长，复何疾病困苦之有哉！经不云乎“吾有大患，为吾有身；及吾无身，吾有何患？”今既身空幻灭，云散月明，不著于色相之尘，不落于万缘之化，岂语言文字所可议哉！

——《灵宝玉鉴》卷三十八 明正统《道藏》洞玄部方法类方字

生生之德大矣哉！道好生也，故生天地，天地好生也，故生万物。人惟既生于是，以生为重。神仙上士，学道修真，反恶夫幻身之累我。世人罔穷其旨，便谓修行之士，不贵乎生，是不然也。夫得道者不恋形体，不染物欲，本来一念，湛然独存，故其留形也，不逐世缘而荡。及其蜕质也，不随形体而亡。神炼气澄，超凡入圣，回顾眇之胚骸，岂非累我。老君曰：“吾有大患，为吾有身。”太极真人《颂》曰：“外身而身存。”皆此义也。若世人则异乎，此身在则神在，体存则神存。体质一倾，魂神散乱。或沉于幽暗，或坠于杳冥。如此之死，不可复生，已生之生，夫岂不乐贪生而恶死，实古今之常情，生生之不穷，乾坤之正理。是以上帝悯世垂教立科，拯厄扶危，除妖却妄，拜章设醮，请福延生，皆所以广大道生生之德，而遂斯民生生之愿也。

——《上清灵宝大法·济生阳德品》 明正统《道藏》正乙部尽字

道之始也，本无形，本无文，故不可名，不可睹。及其析希夷之妙，剖混沌之胎，于是昭焕阴阳，肇分清浊。灵虚孕秀，空洞生神。或聚气而成章，或结玄而示象。以致五篇敷落，三洞宣行。实自然而然，应运降世。大可以保制劫运，翊赞元纲；不可以陶铸黎民，昭苏幽显，莫非出于万道之祖。

——《上清灵宝大法·升度符告品》 明正统《道藏》正乙部仙字

道源既判，降本流末。悟其真者，因真修真，内真而外真自应矣。识其妙者，因妙造妙，内妙而外妙自应矣。天地得道之真，其真未应，故未免乎有位。天地得道之妙，其妙未应，故未免乎有质。有质则有象可求，有位则有数可推。天地之间，万物之内，最贵惟人。即天地之有象可求，故知其质气与水也。即天地之有数可推，故知其位远与近也。审乎如是，而道亦不远于人也。

——《灵宝毕法·朝元炼气》 明正统《道藏》本太清部志下

所谓大道者，高而无上，引而仰观，其上无上，莫见其首。所谓大道者，卑而无下，俯而俯察，其下无下，莫见其基。始而无先，莫见其前。终而无尽，莫见其后。大道之中而生天地，天地有高下之仪；天地之中而有阴阳，阴阳有始终之数。一上一下，仰观俯察，可以测其机；一始一终，度数推算，可以得其理。以此推之，大道可知也。

——《灵宝毕法·聚散水火》 明正统《道藏》本太清部志下

大道本无体，寓于气也。其大无外，无物可容。大道本无用，运于物也。其深莫测，无理可究。以体言道，道始有外内之辨；以用言道，道始有观见之基。观乎内而不观乎外，外无不究而内得明矣；观乎神而不观乎形，形无不备而神得见矣。

——《灵宝毕法·内观交换》 明正统《道藏》本太清部志下

道本无也，以有言者非道也。道本虚也，以实言者非道也。既为无体，则问应俱不能矣。既为无象，则视听俱不能矣。以玄微为道，玄微亦不离问答之累，以希夷为道，希夷亦未免视听之累。希夷玄微，尚未为道，则道亦不知其所以然也。

——《灵宝毕法·超脱分形》 明正统《道藏》本太清部志下

夫道者，藏精于内，棲神于心。静漠恬淡，悦穆胸中。廓然无形，寂然无声。

——《北极真武普慈度世法忏·步虚》卷八 明正统《道藏》洞玄部威仪类则字
道以无心度有情，一切方便显修真。若归圣智圆通地，便是生天得道人。

——《灵宝五经提纲·太上生天得道真经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上
道不远，在身中，物则皆空性不空。性若不空和气住，气归元海寿无穷。

——《三十代天师虚靖真君语录·大道歌》 明正统《道藏》正乙部席上
混沌未分先有道，道无形色亦无情。自然化育生天地，天道轻清地道宁。

——《明真破妄章颂》 明正统《道藏》赞颂类渊字
道生天地始无名，分判阴阳立五行。人位其中灵万物，人从天地道生成。

——《明真破妄章颂》 明正统《道藏》赞颂类渊字
道生于一复何疑，可以无为可有为。万法本来归一处，何分正一与清微。

——《明真破妄章颂》 明正统《道藏》赞颂类渊字
道，一也。微妙玄通之体，神应几之妙，岂岐而二哉。且窈冥有精，惚恍有象。吾中黄之扁，内虚外融。畅于四体，合乎百灵，则五气凝布，而与天地健顺之德合矣乎。其要也，一其性，养其气，游乎万物之所始终，而得夫纯气之守焉耳矣。

——《岷泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字
玄，天也。即道之大原出于天也。

——《岷泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字
道家者流，使人精神专一，动合无形，澹足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要，与时迁徙，应物变化，立俗施事，无所不宜。指约而易操，事小而功多。至于大道之要，去健美，黜聪明，释此而任术，则无所取焉。

——《岷泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字
道家无为而无不为，其实易行，其辞难知。其术以虚无为本，以因循为用。无成势，无常形，故能究万物之情。不为物先后，能为万物主。

——《岷泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字
太极者，道之全体也。浑然无所偏倚，廓然无得形似也。其性命之本欤！性稟于命，理具于性。心统之，之谓道。道之体曰：极，五居九畴之中，曰：皇极。《易》曰：“会其有极”。《诗》曰：“莫匪尔极”。以是求之，即心也、道也、中也。

——《岷泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字
有则言其本之实体，无即无声无臭，形而上者是也。其见夫道体者，固不可以无加于有矣。若老子之谓无极者，无形无穷也。庄子之谓道在太极之先是也。若河洛之数，先天之象，虽有诂言进退盈虚消息行乎其中，皆以虚中为极也。能虚其中，则太极本然之妙得矣。尚何晦明通塞之异哉！故《易》曰：“心学，万事万化皆本诸心，心所具者天地万物不违之至理也。”程子谓有理而后有象，有象而后有数。人道之始于阳，成于阴。本于静，流于动，与万物同也。然阳复本于阴，静复根于动。一动一静，皆天地同流。惟主乎静则性立，性立则中正，仁义定矣。是以体用一源，显微无间矣。

——《岷泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字
体用一源，显微无间。以造生死之说，幽明之故，而弥纶天地之大也哉！

——《岷泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字
性命之道一也，学者求道而已。苟求诸道于性命之源，其有弗见者焉。盖求之未力，则见者鲜矣。

——《岷泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字
自然之道静，而天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜则相推，而变化顺矣。且天地以至静生万物，其道浸渐而长，则刚柔胜而阴阳相推，变化无穷矣。此其至静之中，自然之道，万物生生之不息，以天地乃奇器也。

——《岷泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

道之立教，先天地为之始，而后天地不知其终也。

——《岷泉集》卷二 明正统《道藏》正一部转字

道之潜于至微，而显于至著也。天地之大，阴阳周始而理著焉。事物之众，盛衰循环而文著焉。此其至微之机，潜于至著之间，人不可得而见矣。

——《岷泉集》卷二 明正统《道藏》正一部转字

夫老子之谓知子守母，塞兑闭门者，道为万物母也。得其母是子万物也，故知其子复守其母，即返其本，还其源也。能返其本还其源，必致塞兑闭门之正焉，则终其身而不殆矣。苟开其兑，济其事，不知返求其母，则危而不救矣。是以前其所见者大小，而尽其微，岂不明哉！所守者刚柔，而去其锐，岂不强哉！以其能见小守柔，是以善用其光也。故善用其光，则必复归其明。用而不知归，乃遗身之殃矣。此所以归其明，则造夫天地之始矣。抑亦一阴一阳为之阖闢，动静往来，周流不息。内而守之曰：道，外而施之曰：法，何莫非斯也。

——《岷泉集》卷三 明正统《道藏》正一部转字

万法一法也，万神一神也。盖道乃法之体，法乃道之用。故法行先天大道，将用自己元神充之。则弥满六虚，敛之则不盈一握，岂不一神动而万神随哉。

——《岷泉集》卷七 明正统《道藏》正一部转字

道本无为而无不为之。道，体也；法，用也。体用一原，本无同异。若一者不立，二者强名，何同异之有。

——《龙虎山志·世家》卷六 清 乾隆五年栖碧堂刊

故执道者德全，德全者形全，形全者气全，我未之能易也。抑虚极则灵明，灵明则神化，乃与天为徒。

——《龙虎山志·艺文》卷十一 清 乾隆五年栖碧堂刊

所谓纯素之道，惟神是守；守而勿失，与神为一。一之精通，合于天伦，不亦宜乎！舍是而汨于尘垢，流于声耀，蔽于纷华，而更相师友。若蚁慕蜂聚，而曰：我仙也，我灵也。非邪则妄矣。

——《龙虎山志·艺文》卷十一 清 乾隆五年栖碧堂本

有物混成，其来尚矣。天地得之而覆载；日月得之而运行；四时得之而变通；万物得之而繁庶。卷之则无馀；舒之则无垠；求于外则劳，求于内则获。圣人取法而俯正八紘，上士勤行而仰游十极。深矣！远矣！恍兮惚兮，逖听妙言，强名曰：道。

——《龙虎山志·新建信州龙虎山张天师庙碑》 清 乾隆五年刊栖碧堂本卷十二

人生篇

一、论人生

圣人不仁，以百姓为刍狗。

——《老子道德经·虚用》《四部丛刊》本

圣人后其身而身先，外其身而身存。

——《老子道德经·韬光》《四部丛刊》本

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。

——《老子道德经·显德》《四本丛刊》本

圣人用之则为官长。故大制不割。

——《老子道德经·反朴》《四部丛刊》本

大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。故去彼取此。

——《老子道德经·论德》《四部丛刊》本

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。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。圣人在天下，怵怵为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩子。

——《老子道德经·任德》《四部丛刊》本

善为士者不武；善战者不怒；善胜战者不与；善用人者为下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天，古之极。

——《老子道德经·配天》《四部丛刊》本

圣人云：受国之垢，是谓社稷主。受国之不祥，是谓天下王。正言若反。

——《老子道德经·任信》《四部丛刊》本

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，既以为人已愈有，既以与人已愈多。

——《老子道德经·显质》《四部丛刊》本

人之生也柔弱，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。

——《老子道德经·戒强》《四部丛刊》本

为无为，事无事，味无味。大小多少，报怨以德。图难于其易；为大於其细。天下难事，必作於易；天下大事，必作於细。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。

——《老子道德经·恩始》《四部丛刊》本

出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三。人之生，动之死地十有三。夫何故？以其生生之厚。

——《老子道德经·贵生》《四部丛刊》本

其政闷闷，其民醇醇。其政察察，其民缺缺。祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。孰知其极？其无正。正复为奇，善复为妖，人之迷。其日固久！是以圣人方而不割，廉而不害，直而不肆，光而不耀。

——《老子道德经·顺化》《四部丛刊》本

治人事天莫若嗇。夫唯嗇，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。

——《老子道德经·守道》《四部丛刊》本

重为轻根，静为躁君。是以圣人终日行不离辘重。虽有荣观燕处超然，奈何万乘之主而以身轻天下？

——《老子道德经·重德》《四部丛刊》本

民不畏威，大威至矣。无狭其所居，无厌其所生。夫唯不厌，是以不厌。是以圣人自知不自见，自爱不自贵。故去彼取此。

——《老子道德经·制惑》《四部丛刊》本

将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也。为者败之，执者失之。故，物或行或随，或响或吹，或强或羸，或载或隳。是以圣人去甚，去奢，去泰。

——《老子道德经·无为》《四部丛刊》本

知人者智，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。

——《老子道德经·辩德》《四部丛刊》本

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。

——《老子道德经·巧用》《四部丛刊》本

善行，无辙迹；善言，无瑕疵；善计，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。

——《老子道德经·巧用》《四部丛刊》本

人之不以好恶内伤其身，常因自然而不益生也。

——《庄子·德充符》中华书局集释本卷二

圣人不从事於务，不就利，不违害，不喜求，不缘道；无谓有谓，有谓无谓，而游乎尘垢之外。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

奚旁日月，挟宇宙？为其吻合，置其滑浑，以隶相尊。众人役役，圣人愚钝，参万岁而一成纯。万物尽然，而以是相蕴。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

古之至人，先存诸己而后存诸人。所存於己者未定，何暇至於暴人之所行！

——《庄子·人间世》中华书局集释本卷二

大知闲闲，小知间间；大言炎炎，小方詹詹。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

古之真人，不知说生，不知恶死；其出不诮，其入不距，翛然而往，翛然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终；受而喜之，忘而复之，是之谓不以心损道，不以人助天。是之谓真人。

——《庄子·大宗师》中华书局集释本卷三

古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。

——《庄子·大宗师》中华书局集释本卷三

古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。若然者，过而弗悔，当而不自得也。若然者，登高不慄，入水不濡，入火不热。是知能登假於道者也若此。

——《庄子·大宗师》中华书局集释本卷三

畸人者，畸於人而侔於天。故曰，天之小人，人之君子；人之君子，天之小人也。

——《庄子·大守师》 中华书局集释本卷三

自三代以下者，天下莫不以物易其性矣。小人则以身殉利，士则以身殉名，大夫则以身殉家，圣人则以身殉天下。故此数子者，事业不同，名声异号，其於伤性以身为殉，一也。

——《庄子·骈拇》 中华书局集释本卷四

鉴明则尘垢不止，止则不明也。久与贤人，处则无过。

——《庄子·德充符》 中华书局集释本卷二

乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！故曰，至人无己，神人无功，圣人无名。

——《庄子·逍遥游》 中华书局集释本卷一

圣人不谋，恶用知？不斫，恶用胶？无丧，恶用德？不货，恶用商？四者，天鬻也。天鬻者，天食也。既受食於天，又恶用人！有人之形，无人之情。有人之形，故群於人，无人之情，故是非不得於身。眇乎小哉，所以属於人也！警乎大哉，独成其天！

——《庄子·德充符》 中华书局集释本卷二

世俗之人，皆喜人之同乎己而恶人之异於己也。同於己而欲之，异於己而不欲者，以出乎众为心也。

——《庄子·在宥》 中华书局集释本卷四

贱而不可不任者，物也；卑而不可不因者，民也；匿而不可不为者，事也；粗而不可不陈者，法也；远而不可不居者，义也；亲而不可不广者，仁也；节而不可不积者，礼也；中而不可不高者，德也；一而不可不易者，道也；神而不可不为者，天也。故圣人观於天而不助，成於德而不累，出於道而不谋，会於仁而不恃，薄於义而不积，应於礼而不诤，接於事而不辞，齐於法而不乱，恃於民而不轻，因於物而不去。物者莫足为也，而不可不为。不明於天者，不纯於德；不通於道者，无自而可；不明於道者，悲夫！

——《庄子·在宥》 中华书局集释本卷四

古之至人，假道於仁，託宿於义，以游逍遥之虚，食於苟简之田，立於不贷之圃。逍遥，无为也；苟简，易养也；不贷，无出也。古者谓是采真之游。

——《庄子·天运》 中华书局集释本卷五

君子不仁则不成，不义则不生。仁义，真人之性也。

——《庄子·天道》 中华书局集释本卷五

刻意尚行，离世异俗，高论怨诽，为亢而已矣；此山谷之士，非世之人，枯槁赴渊者之所好也。语仁义、忠信、恭俭、推让、为修而已矣；此平世之士，教诲之人，游居学者之所好也。语大功，立大名，礼君臣，正上下，为治而已矣；此朝廷之士，尊主强国之人，致功并兼者之所好也。就藪泽，处闲旷，钓鱼闲处，无为而已矣；此江海之士，避世之人，闲暇者之所好也。吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。

——《庄子外篇·刻意》 中华书局集释本卷六

不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而闲，不道引而寿，无不忘也，无不有也，澹然无极而众美从之，此天地之道，圣人之德也。

——《庄子外篇·刻意》 中华书局集释本卷十五

圣人休休焉则平易矣，平易则恬淡矣，平易恬淡则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。

——《庄子外篇·刻意》 中华书局集释本卷十五

圣人之生也，天行其死也，物化静而与阴同德，动而与阳同波。不为福先，不为祸始。感而后应，迫而后动。不得已而后起，去知与故，循天之理。故无天灾，无物累，无人非，无鬼责。其生若浮，其死若休。不思虑，不豫谋，光矣而不耀，信矣而不期。其寝不梦，其觉无忧。其神纯粹，其魂不罢。虚无恬淡，乃合天德。

——《庄子外篇·刻意》 中华书局集释本卷六

古之存身者，不以辩饰知，不知穷天下，不以知穷德，危然处其所而反其性。

——《庄子外篇·缮性》 中华书局集释本卷六

君子之交淡若水，小人之交甘若醴。君子淡以亲，小人甘以绝。

——《庄子外篇·山木》 中华书局集释本卷七

人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。

——《庄子外篇·知北游》 中华书局集释本卷七

古之人外化而内不化，今之人内化而外不化。与物化者一不化者也，安化安不化，安与之相靡，必与之莫多。

——《庄子外篇·知北游》 中华书局集释本卷七

圣人处物不伤物，不伤物者物亦不能伤也。唯无所伤者能为与人相将迎。

——《庄子外篇·知北游》 中华书局集释本卷七

古之真人，以天待之，不以人入天。古之真人得之也生，失之也死，得之也死，失之也生。

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

人之知也少，虽少，恃其所不知而后知天之所谓也。知大一，知大阴，知大目，知大均，知大方，知大信，知大定，至矣！大一通之，大阴解之，大目视之，大均缘之，大方体之，大信稽之，大定持之。尽有天，循有照，冥有枢，始有彼，则其解之也似不解之者；其知之也似不知之也；不知而后知之。其问之也不可以有崖，而不可以无崖。颉滑有实，古今不代，而不可以亏，则可不谓有大扬榷乎！

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

夫圣人未始有天，未始有人，未始有始，未始有物。与世偕行而不替，所行之备而不泄，其合之也。

——《庄子杂篇·则阳》 中华书局集释本卷八

万物有乎生而莫见其根，有乎出而莫见其门。人皆尊其知之所知而莫知，恃其知之所不知而后知，可不谓大疑乎！

——《庄子杂篇·则阳》 中华书局集释本卷八

神人恶众至，众至则不比，不比则不利也。故无所甚亲，无所甚疏，抱德炀和以顺天下，此谓真人。

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

以目视目，以耳听耳，以心复心。若然者，其平也绳，其变也循。古之真人，以天待人，不以人入天。古之真人，得之也生，失之也死；得之也死，失之也生。

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

圣人，其穷也使家人忘其贫，其达也使王公忘爵禄而化卑。其於物也，与之为娱矣；其於人也，乐物之通而保己焉；故或不言而饮人以和，与人并立而使人化。父子之宜，彼其乎归居，而一间其所施。其於人心者若是其远也。

——《庄子杂篇·则阳》 中华书局集释本卷八

圣人达绸缪，周尽一体矣，而不知其然，性也。复命摇作而以天为师，人则从而命之也。忧乎知而所行恒无几时，其有止也若之何！

——《庄子杂篇·则阳》 中华书局集释本卷八

圣人之动作也，必察其所以之与其所以为。

——《庄子杂篇·让王》 中华书局集释本卷九

君子通於道之谓通，穷於道之谓穷。

——《庄子杂篇·让王》 中华书局集释本卷九

古之得道者，穷亦乐，通亦乐。所乐非穷通也，道德於此，则穷通为寒暑风雨之序矣。

——《庄子杂篇·让王》 中华书局集释本卷九

古之士，遭治世不避其任，遇乱世不为苟存。

——《庄子杂篇·让王》 中华书局集释本卷九
势为天子，未必贵也；穷为匹夫，未必贱也。贵贱之分，在行之美恶。

——《庄子杂篇·盗跖》 中华书局集释本卷九
小盗者拘，大盗者为诸侯，诸侯之门，义士存焉。

——《庄子杂篇·盗跖》 中华书局集释本卷九
小人殉财，君子殉名。其所以变其情，易其性，则异矣。乃至於弃其所为而殉其所不为，则一也。

——《庄子杂篇·盗跖》 中华书局集释本卷九
圣人法天贵真，不拘於俗。

——《庄子杂篇·渔父》 中华书局集释本卷十
圣人安其所安，不安其所不安；众人安其所不安，不安其所安。

——《庄子杂篇·列御寇》 中华书局集释本卷十
贼莫大乎德，有心而心有睫，及其有睫也而内视，内视而败矣。凶德有五，中德为首。何谓中德？中德也者，有以自好也而叱其所不为者也。

——《庄子杂篇·列御寇》 中华书局集释本卷十
君子不为苟察，不以身假物。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十
常宽容於物，不削於人，可谓至极。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十
古之道人，至於莫之是莫之非而已矣。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十
圣人以智笼群愚，亦犹狙公之以智笼众狙也。名实不亏，使其喜怒哉！

——《列子·黄帝篇》《列子集释》本卷二
受人养而不能自养者，犬豕之类也；养物而物为我用者，人之力也。

——《列子·仲尼篇》《列子集释》本卷四
以德分人谓之圣人，以财分人谓之贤人。以贤临人，未有得人者也；以贤下人者，未有不得人者也。

——《列子·力命篇》《列子集释》本卷六
人之所以贵於禽兽者，智虑。智虑之所将者，礼义。礼义成，则名位至矣。若触情而动，耽於嗜欲，则性命危矣。

——《列子·杨朱篇》《列子集释》本卷七
人肖天地之类，怀五常之性，有生之最灵者也。人者，爪牙不足以供守卫，肌肤不足以自捍御，趋走不足以从利逃害，无毛羽以御寒暑，必将资物以为养，任智而不恃力。故智之所贵，存我为贵；力之所贱，侵物为贱。然身非我有也，既生，不得不全之；物非我有也，既有，不得而去之。身固生之主，物亦养之主。虽全生，不可有其身，虽不去物，不可有其物。有其物，有其身，是横私天下之身，横私天下之物。不横私天下之身，不横私天下物者，其唯圣人呼！公天下之身，公天下之物，其唯至人矣！此之谓至至者也。

——《列子·杨朱篇》《列子集释》本卷七
生民之不得休息，为四事故：一为寿，二为名，三为位，四为货。有此四者，畏鬼，畏人，畏威，畏刑：此谓之遁民也。可杀可活，制命在外。不逆命，何羨寿？不矜贵，何羨名？不要势，何羨位？不贪富，何羨货？此之谓顺民也。天下无对，制命在内。故语有之曰：人不婚宦，情欲失半；人不衣食，君臣道息。

——《列子·杨朱篇》《列子集释》本卷七
人而无义，唯食而已，是鸡狗也。强食靡角，胜者为制，是禽兽也。为鸡狗禽兽矣，而欲人之尊己，不可得也。人不尊己，则危辱及之矣。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

圣人不察存亡而察其所以然。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

色盛者骄，力盛者奋，未可以语道也。故不斑白语道，失，而况行之乎？故自奋则人莫之告。人莫之告。则孤而无辅矣。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

贤者任人，故年老而不衰，智尽而不乱。故治国之难在於知贤而不在自贤。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

圣人恃道化而不恃智巧。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

大丈夫恬然无思，澹然无虑。以天为盖，以地为舆，四时为马，阴阳为御。乘云凌霄，与造化者俱。纵志舒节，以驰大区。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

体道者逸而不穷，任数者劳而无功。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

圣人不以人滑天，不以欲乱情。不谋而当，不言而信，不虑而得，不为而成。精通于灵府，与造化者为人。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

好事者未尝不中，争利者未尝不穷。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

圣人守清道而抱雌节，因循应变，常后而不先。柔弱以静，舒安以定，攻大礪坚，莫能与之争。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

圣人用心杖性，依神相扶而得终始。

——《淮南子·修务训》《四部丛刊》本卷二

圣人内修道术，而不外饰仁义。

——《淮南子·修务训》《四部丛刊》本卷二

圣人量腹而食，度形而衣，节於已而已。贪污之心，奚由生哉！故能有天下者，必无以天下为也；能有名誉者，必无以趋行求者也。圣人有所于达，达则嗜欲之心外矣。

——《淮南子·修务训》《四部丛刊》本卷二

圣人以无应有，必究其理；以虚受实，必穷其节；恬愉虚静，以终其命。是故无所甚疏，而无所甚亲，抱德炀和，以顺于天。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

真人者，性合于道也。故有而若无，实而若虚。处其一，不知其二；治其内，不识其外。明白太素，无为复朴，体本抱神，以游于天地之樊，芒然仿佯于尘垢之外，而消摇于无事之业。浩浩荡荡乎，机机知巧；弗载於心。是故死生亦大矣，而不为变。虽天地覆育，亦不与之参抱矣。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

人主之术，处无为之事，而行不言之教。清静而不动，一度而不摇，因循而任下，责成而不劳。

——《淮南子·主术训》《四部丛刊》本卷九

天地之气，莫大於和，和者阴阳调。日夜分而生物，春分而生，秋分而成，生之与成，必得和之精。故圣人之道，宽而栗，严而温，柔而直，猛而仁，太刚则折，太柔则卷。圣人在刚柔之间，乃得道之本。

——《淮南子·泛论训》《四部丛刊》本卷十三

圣人之论贤也，见其一行，而贤、不肖分也。

——《淮南子·泛论训》《四部丛刊》本卷十三

论人之道，贵则观其所举；富则观其所施；穷则观其所不受；贱则观其所不为；贫则观其所不取。

视其更难，以和其勇；动以喜乐，以观其守；委以货财，以论其人；振以恐惧，以知其节；则人情备矣。

——《淮南子·泛论训》《四部丛刊》本卷十三

圣人以名尸，不为谋府，不为事任，不为智主。藏无形，行无迹，游无朕。不为福先，不为祸始。保於虚无，动於不得已。欲福者或为祸，欲利者或离害，故无为而宁者，失其所以宁则危。无事而治者，失其所以治则乱。星列於天而明，故人指之。义列於德而见，故人视之。人之所指，动则有章；人之所视，行则有迹。动有章则词，行有迹则议。故圣人掩明於不形，藏迹於无为。

——《淮南子·詮言训》《四部丛刊》本卷十四

凡人之性少则昌狂，壮则暴强，老则好利。一身之身，既数既变矣。

——《淮南子·詮言训》《四部丛刊》本卷十四

凡人之性，乐恬而憎恼，乐佚而憎劳，心常无欲，可谓恬矣；形常无事，可谓佚矣。游心於恬，舍形放佚，以俟天命。自乐於内，无急於外，虽天下之大，不足以易其一概。日月度而无溉於志，故虽贱如贵，虽贫如富。大道无形，大仁无亲，大辩无声，大廉不赚，大勇不矜。五者无弃，而几乡方矣。

——《淮南子·詮言训》《四部丛刊》本卷十四

凡人之所以事生者，本也；其所以事死者，末也。本末一体也，其两爱之，一性也。先本后末，谓之君子；以末害本，谓之小人。君子与小人之性非异也，所在先后而已矣。

——《淮南子·泰族训》《四部丛刊》本卷二十

人生皆含怀天气具乃出，头圆，天也；足方，地也；四支，四时也；五藏，五行也；耳目口鼻，七政三光也；此不可胜纪，独圣人知之耳。人生皆具阴阳，日月满乃开胞而出户，视天地当复长，共传其先人统，助天生物也，助地养形也。

——《太平经·分别贫富法第四十一》《太平经合校》本卷三十五

人由亲而生，得长巨焉。见亲死去，乃无复还期，其心不能须臾忘。生时日相见，受教教，出入有可反报；到死不复得相睹，譬念其悒悒，故事之当过其生时也。

——《太平经·事死不得过生法第四十六》《太平经合校》本卷三十六

夫人能深自养，乃能养人。夫人能深自爱，乃能爱人。有身且自忽，不能自养，安能厚养人乎哉？有身且不能自爱重而全形，谨守先人之祖统，安能爱人全人？

——《太平经·试文书大信法第四十七》《太平经合校》本卷三十七

今为国君臣子及民之属，能常谨信，未尝敢犯王法，从生到死，讫未尝有重过，生无罪名也，此应为最上善之人也。

——《太平经·上善臣子弟子为君父师得仙方诀第六十三》《太平经合校》本卷四十七

奴婢顺从君主，学善能贤，免为善人良民，良民善人学不止成贤人，贤人学不止成圣人，圣人学不止成道人，道人学不止成仙人，仙人学不止成真人，真人学不止成大神人，大神人学不止成委气神人。

——《太平经·阙题》《太平经合校》本卷五十六至六十四

人怀仁心，不复轻贼伤万物，则天为其大悦，地为其大喜，帝王为其大乐而无忧也，其功增不积大哉？

——《太平经·六罪十治诀第一百三》《太平经合校》本卷六十七

天者常佑善人，道者思归有德。故天者不肯佑恶人，道者不肯附於愚蔽人也。故常教真人，以付归有德之君也。

——《太平经·来善集三道文书诀一百二十七》《太平经合校》本卷八十六

猾奸人共背天地而欺帝王，人乃以天地为命，以帝王为父母，愚人及背其命而共欺其父母，故天地共憎之，帝王恶之，其法恶死，有馀罪当流后生也。是故灾不绝，害日多，人寿日少，万物常乱也，正咎在是也。

——《太平经·来善集三道文书诀》《太平经合校》本卷八十六

中和者人主之，四时五行共治焉；人当调和而行之。人失道不能顺，忿之。故四时逆气，五行战

斗，故使人自相攻击也。此者，皆天地中和，忿忿不悦，积久有病悒悒，故致此。

——《太平经·万二千国始火始气诀》《太平经合校》本卷九十二

今凡人举士，以贡帝王，付国家，得其人几言，不得其人几凶，得其人何所能成，不得其人，何所能倾。

——《太平经·四吉四凶诀》《太平经合校》本卷一百九

上德之人乃与天地之间，当化成之事，使各如愿。善者著善之文，不失其常，不失其宜，是为上德。无所不成，无所不就，不失其明，不失其实，不失阴阳所生成，不失四时主生之气所出入。不失五行之成，不失日月星宿，不失其度数，不失吉凶之期，不失有灾异之变，不失水旱之纪，人命短长，不失所禀系星宿厚薄之意，是上德所当行也。故言有德之人，无所不照，无所不见，上下中和，各从其宜。

——《太平经·大功益年书出岁月戒》《太平经合校》本卷一百十

知善为善，见信行信，是人所长也。

——《太平经·大功益年书出岁月戒》《太平经合校》本卷一百十

人者，是中和万物之长也。其长悦喜理，则其万物事理，其长乱则其物乱。故先乐其长，以顺乐天地人之道也。

——《太平经·某诀》《太平经合校》本卷一百十五至一百十六

夫道与人，比若风雨，为者则善，不为则已。好为者，则其人也。不好为者，即非其人也。为者不用力，易开通者，即是其人也。不开不通，终日无成功，即非其人也。为之即吉，不为则凶，是其人也。不为之，其人自吉善，无所疾苦。已为之后，反有所疾苦，即非其人也。

——《太平经·道佑三人诀》《太平经合校》本卷一百十九

从古到今，贤者、明者、智者、辩者、力者、勇者……此六人悉有万倍人之才能，其才能安和天地，令使凡邪恶害之属不生，帝王长无忧而寿，身能自除其疾病，各竟其天年，恩流凡人，此贤明智辩力勇，大善大益矣。而不能共和天地，使帝王无忧而寿，而身有疾病，被灾不能拔去，或夭年而死，与凡人无别，此六人无益也。但效其成功，无复问也。成功者是也，不成功者非也。效事若此，深得皇天心意，帝王为之延年命，万物悉治也。

——《太平经钞壬部》《太平经合校》本卷一百三十七至一百五十三

人者，万物之长也。人失职被伤，不以寿死，万物亦随之，天地亦尔。邪气大作，病人不绝天年。惟古今之行，各有次第，不相逾越。

——《太平经钞壬部》《太平经合校》本卷一百三十七至一百五十三

王者御天道，以民臣为股肱；为御不良，则乱其道矣。古者圣人将御天道，索道德仁贤明共御之，乃居安也。故道人属天，德人属地，仁人属中和。故三统不和，三贤理之。故太平气至，万物皆理矣。

——《太平经钞壬部》《太平经合校》本卷一百三十七至一百五十三

有生最灵，莫过于人。贵性之物，宜必钧一。而其贤愚邪正，好丑修短，清浊真淫，缓急迟速，趋舍所尚，耳目所欲，其为不同，已有天壤之别，冰炭之乖矣。何独怪仙者之异，不与凡人皆死乎？

——《抱朴子·论仙》《抱朴子内篇校释》卷二

食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死。

——《抱朴子·杂应》《抱朴子内篇校释》卷十五

呼吸中和，滑淖细微，谓之柔。

——《无上秘要》卷六十五 明正统《道藏》太平部几字

人生者如幻化耳，寄寓天地间少许时。若摄气营神，苦辛注真，将得久道。道成则同，与天地共寄，寓在太无中矣。

——《无上秘要》卷一百 明正统《道藏》太平部孔字

夫人居天地之间，开辟以来，自有名字为人，人乃中和之气，凡物之长也。

——《太上三十六部尊经》·上清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字

天地既判，阴阳既立，则上受其中和之气以生。

——《灵宝五经提纲·太上洞玄灵宝救苦拔罪妙经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上天性，人也；人心、机也。立天之道，以定人也。

《黄帝阴符经》《四部丛刊》本 《云笈七签》本卷十五

天主阳，食人以五气；地主阴，食人以五味。气味相感，结为五脏。五脏之气，散为四肢、十六部、三百六十关节，引为筋脉、津液、骨髓，蕴成六腑、三焦、十二经，通为九窍。故五脏者，为人形之主，一脏损，则病生，五脏损则神灭。故五脏者，神明、魂魄、志精之所居也。每脏各有所主，是以心主神，肺生魄，肝主魂，脾主意，肾主志。发於外则上应五星，下应五岳，皆模范天地，禀象日月，触类而取，不可胜言。若能存神修养，克己励志，其道成矣。然后五脏坚强，则内受腥腐诸毒不能侵；外遭疾病，诸气不能损。聪明纯粹，却老延年，志高神仙，形无困疲。日月精光，来附我身；四时六气，来合我体。入变化之道，通神明之理，把握阴阳、呼吸、精神。造物者翻为我所制，至此之时，不假金丹玉液、琅玕大还，自然神化冲虚，气合太和。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》 明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

夫人禀天地而生，故内有五脏六腑、精气、骨髓、筋脉；外有四肢、九窍、皮毛、爪齿、咽喉、唇舌、肛门、腠囊。以此总而成躯，故将息得理，则百体安和；役用非宜，则为五劳七伤。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》 明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

脾为五脏之枢也，脾者肉之本，意之处也。谷气通於脾，於液为涎，肾邪入脾则多涎。六腑，胃为脾之府，胃与脾合为五谷之府。五官口为脾之官，脾气通则口知五味。脾病则口乾不能食，不知五味也。脾合於肉，其荣唇也。夫肌肉消瘦者脾先死也。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》 明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

六腑，膀胱为肾之府。膀胱与肾合为津液之府。五官耳者肾之官，肾气通则耳闻五音。肾病则耳聋、骨痿。肾合於骨，其荣髭也。肾之合也骨痿而不能起床者肾先死也。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》 明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

脾连於胃上，主於口，消谷府也。如磨转之化。其生而入於熟者也。食不消，脾不转也。食坚物者，脾磨不化也，则为食患。故诸脏不调则伤脾，脾脏不调则伤质，质神俱伤。则伤人之速也。故人不欲食坚物者，全身之道也。人之不欲食者，脾中有不化之食。人之多惑者，脾不安。人之多食者，脾实也。人之食不下者，脾虚也。人之无颜色者，脾伤也。人之好食甘味者，脾不足也。人之肌肉鲜白滑者，脾无疾也。肺邪入脾则多歌，夫脾主宫，故脾之有疾，当用呼。呼者脾之气，其气信能抽脾之疾，故人中热者，则呼以驱其弊也。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》 明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

肺者诸脏之长，气之本也。是以诸气属之。久卧伤气，天气圆於肺，盖呼吸之精源为传送之官治。又为魄门，上玉堂。肺者相传之官也，治栉出焉。於液为涕，涕者肺之津液，肾邪入肺，则多涕。肺生於右，肺为喘咳。六腑大肠为肺之府，大肠与肺合，为传泻行导之府。五官鼻为肺之官，肺气通则鼻知香臭，肺病则鼻不知香臭。肺合於皮，其荣毛也。皮聚而毛落者，肺先死也。为西方兑金也，金受气於寅，生於巳，王於酉，病於亥，死於午，墓於丑。为秋日，为庚辛辰，为申酉，为金声商。色白，味辛。其臭腥。心邪入肺则恶腥也。其性义，其情怒。肺之外应西岳，上通太白之精。合於大肠，上主於鼻，故人之肺风者，即鼻塞也。人之容色枯者，肺乾也。人之鼻痒者，肺有虫也。人之多怖者，魄离於肺也。人之体黧黯者，肺气微也。人之多气者，肺盛也。人之不耐寒者，肺劳也。人之好食辛味者，肺不足也。人之肠鸣者，肺气壅也。人之颜色鲜白者，肺无恶也。肺邪自入则好哭。夫肺主商也。肺之有疾，当用咽，咽者肺之气也。其气义能抽肺之疾，所以人之有怨气填塞胸臆者，则长咽而泄之，盖自然之理也。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》 明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

心者离之气，火之精。其色赤，其象如莲华，其神躁而无准。人之暴急者盖发於心藏也，欲安其神而全其形者，则全忠履孝，辅义安仁。止其风，静其急，息其炽，澄其神而全其形，则合中和也。心

合乎小肠，主其血脉，上主於舌。人之血壅者心惊也；舌不知味者心亏也；

——《上清黄庭五藏六府真人玉轴经》 明正统《道藏》正一部典下

夫人之受天地之气。生气之来也谓之精；精之媾也谓之灵；灵之变也谓之神；神之化也谓之魂，随魂往来谓之识；并精出入谓之魄，管生精魄谓之心；心有所从谓之情；情有所属谓之意；意有所指谓之志；志有所虑谓之思；思而远慕谓之虑；虑而用事谓之智。智者，此诸见者。盖精神、魂魄、意志、思虑、情智、见识之所用也。

——《上清黄庭五藏六府真人玉轴经》 明正统《道藏》正一部典下

一人之貌，含天地之象。其在身矣则胸胁为宫室，四支为郊境；头圆象天，足方象地；左目为日，右目为月；发为星辰，齿为金玉；大肠为江河，小肠为川渚；两乳、脐、膝为五岳，肝、胆、脾、肺、心为五行。故修道者常理之，若不修缉，必致毁败。荣卫不通，血气不流，齿发不坚，五藏不调，则倾化随及。故至人修其毁，治其无疾。

——《上清黄庭五藏六府真人玉轴经》 明正统《道藏》正一部典下

静睹天地，念飞仙静。睹山川念飞仙，静睹万物。念覆载慈，心常执心，如此得道也。人生者如幻化耳，寄寓天地间，少许时耳。若摄气营神，苦辛注真，将得道久。道成则同，与天地共寓在太无中矣。若洞虚体无，则与太无共寄寓在寂寂中矣。能洞寂者，则视之不见，听之不闻。死生之根易解，久长之年易寻。寻之可得，解之可久。

——《真诰》卷六 明正统《道藏》太玄部安字

人随俗要求华名，譬若烧香，众人皆闻其芳，然不知薰以自燔。燔尽则气灭，名立则身绝。是故高人哂而远之，逐为清静。生之为物，譬日月天地，此四象正与生生为对，失生则四象亦灭，非四象之灭，生灭之也。若使常生则四象常存，非四象之常存，我能常生故也。常生亦能生於无景，何四象之足计哉！灾遘祸生，形坏气亡，起何等事耶？似由多言而不守一，多端而期苟免耳。是以玄巢颓枝，以坠落百胜，丧於一败矣。惜乎通仙之才，安可为竖子致弊也。

——《真诰》卷六 明正统《道藏》太玄部安字

帝观此身，从虚无中来，因缘运会，积精聚气，乘业降神，和合受生。法天象地，含阴吐阳，分错五行，以应四时。眼为日月，发为星辰，眉为华盖，头为昆仑。布列宫阙，安置精神，万物之中，人称最灵。性命合道，当保爱之。内观其身，谁尊之焉。而不自贵。妄染诸生，不静臭秽，浊乱形神。孰观物我，何疏何亲。守道全生，为善保真。世愚役役，徒自苦辛。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

从道受生谓之命，自一禀形谓之性。所以任物谓之心，心有所忆谓之意，意之所出谓之志，事无不知谓之智，智周万物谓之慧。动以营身谓之魂，静以镇行谓之魄。流行骨肉谓之血，保神养气谓之精，气清而驶谓之荣，气浊而迟谓之卫，总括百骸谓之身，众象备见谓之形，魂然有閤谓之质，状貌可则谓之体，大小有分谓之躯，众思不得谓之神，莫然应化谓之灵，气来入身谓之生，神去於身谓之死。所以通生谓之道，道者有而无，无而有情，变化不测，通神群生。在人之身，则为神明。所谓心也，所以教人修道则修心也，教人修心则修道也。道不可见，因生以明之；生不可常，用道以守之。若生亡则道废，道废则生亡，生道合一则长生不死，羽化神仙。人不能保者，以其有内观於心故也。内观不遗，生道常存。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

夫五藏通荣卫之气，六府资水谷之味。今既服气，则藏气之有馀。又既绝谷，则府味之不足。《素问》曰：“谷不入半日，则气衰，一日，则气少”。故须诸药以代於谷，使气兼致藏府而全也。清阳为天，浊阴为地。清阳出上窍，浊阴出下窍。清阳发腠理，浊阴走五藏。清阳实四肢，浊阴归六府。清阳为气，浊阴为味。味归形，形归气，气归精。精食气，形食味。气为阳，味为阴。阴胜则阳病，阳胜则阴病。是知阴以通之，味以实之。通之则不怠，实之则不羸矣。

——《修真精义杂论》 明正统《道藏》洞真部众术类芥字

圣人体其道而不为也，贤人知其祸而不欺也，达人断其命而不求也，信人保其信而静守也。仁者

守其仁而谦谨也，士人谨其士而谦敬也。凡人昧其理而苟非为也，愚人执其愚而不悛也，小人反其道而终日为也。

——《唐太古妙应孙真人福寿论》 明正统《道藏》正乙部群上

人者，万物之中至灵者也。与天地同生於虚无之始，因元气结而成形。形体既立，十天之神降入身中为人神，故能成人也。

——《太清元道真经》卷中 明正统《道藏》正乙部群上

大德受天下之在恶，大人受天下之大辱。能受天下之大恶，故能食天下之尊禄；能受天下之大辱，故能为天下之独贵。

——《太上老君太素经》 明正统《道藏》正乙部群上

圣人之於声色滋味也，利於性则取之，寒於性则捐之，此全性之道也。万人操弓，共射一招，招无不中。万物章章，以害一生，生无不伤。

——《洞灵真经》卷上 明正统《道藏》洞神部玉诀类壁下

圣人之制万物也，全其天也。……天全则神全矣，神全之人不虑而通，不谋而当，精照无外，志凝宇宙，德若天坠。然上为天子而不骄，下为匹夫而不悛，此之为全道之人。

——《洞灵真经》卷上 明正统《道藏》洞神部玉诀类壁下

凡有形赋受於天地之间，皆有磨灭，况於人居天地之间，七情六欲，有以牵缠，富贵得以骄怨。自谓充足，不知思慕真道。贫贱自生怨恨，反道、轻身，不生惭愧，惟生恶业。

——《太上三十六部尊经》·上清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字

学道之人，初乘智慧未达世机，尚萦烦恼，而有所求，亦不肯力学真道。善方自生轻忽，而共生悔恨。笑贱真道，反以为邪伪。但求小利以乱天道，欺罔正真，自致死地。一切愚人，皆知有死，修治坟墓，皆欲坚固不坏。预修作死约，制造凶服，以遗子孙。用多置财宝，以为威仪，具备世俗。可观种种如法，实无利益，不思此身既死，若复更生，作何报对。

人之生世，常知有归，生死周回，曾不休息，譬如日出於东，亦自西沉。

——《太上三十六部尊经》·上清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字

夫人之生，一切算数衣食皆有定分，虽有定分，亦在人修行上道，以增福禄。

——《太上三十六部尊经》·上清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字

男子之生，先生右肾，以外精而内血，阴之里也。女子之生，先生左肾，以外血而内精，阳之里也。肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生内肾，内肾生膀胱，膀胱生三元，三元生三焦，三焦生八脉，八脉生十二经，十二经生十五络，十五络生一百八十继络，一百八十继络生一百八十缠络，一百八十缠络生三万六千孙络，三万六千孙络生三百六十五骨，三百六十五骨生八万四千毛窍。胎完既足，灵光入体，与母分离而为人也。以内外言之，经络之内而为内，肌肤之外而为外。养命养其五脏为根，根固叶自茂矣。

——《太上三十六部尊经》·太清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字

君子不行而行，不用而用，不贵而贵，不恃而恃，是其恃者三宝。以恃之故。道人所行与俗反，何以故？俗不尚於贪，道人贵於廉；俗人尚於杀，道人贵於长；俗人尚於淫，道人贵於贞；所行之行虽同，其行而用不同，受之不等，故道与俗反，此之谓矣。

——《太上妙法本相经·普说》卷下 明正统《道藏》本平部姑下

夫人生成，分一气而为身。禀一国之象，有气存之，有神居之，然后安焉。身者，道之器也。知之修鍊谓之圣人，奈何人得神而不能守之，人得气而不能採之，人得精而不能反之。已自投逝，何得怨天地而不佑。

——《宗玄先生文集》卷中 明正统《道藏》太玄部尊字

夫工者必因其材而施乎巧，学者必有其骨而志乎道，故冰不可燠，愚不可仙，自然之理也。所以神不清，骨不峻者，皆非禀阳灵之气也。非禀阳灵之气者，必无慕仙之心也。苟有慕仙之心者，未有不夙挺夫仙骨者也。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

人有性灵，识善知恶。言无贵贱，圣人言之，论而了贵。同为教辩，言其自贵，各安守迷之。论人贵者，欲显修渐之义，教明引接，何所不为。存而复除，始明取舍。随机愿，不固执也。

——《道体论》 明正统《道藏》太玄部去下

凡开辟之初，圣真仙人，皆宣道气。立法相传，同宗太上，俱称学士。以道为事，故曰：道事。道事有功，故号道士。道士者，以道为事，圣运升度。

——《道典论·道士》 明正统《道藏》太平部姑上

夫唯贤者与彼俗人，事事有反。目有多瞻，见好不惊；耳不听谗，不听乱声；鼻不受香，芬芳之腥；口不尝甘，茹犯众生；心不想欲，财色华荣；手不奸用，足不恶行。此是道士之行者也。

——《道典论·道士》 明正统《道藏》太平部姑上

始同起於无物，终受气於阴阳。载形魄於于地，资生长於食息。而有愚有智，有强有弱，有寿有夭，天耶人耶。解者曰：形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己，始於胎气，充实生而乳哺有馀，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿。始而胎气虚耗，生而乳哺不足，长而滋味有馀，壮而声色自放者，弱而夭。生长而合足加之以道，养年未可量也。

——《至言总》卷二 明正统《道藏》太玄部去上

神者，性也。有天地之性，有气质之性。父母未生己前，即天地之性；父母既生之后，即气质之性。气者有天地之气，真气也；父母之气，凡气也。盖人初在母腹中，受父精母血成其朕兆也。所谓凡气，合空洞帝真九气而全其体段，所谓真气也。一气生胞，二气生胎，三气长灵明仙之气而生魂，性始来，以体段未具而不能灵，迨夫四气魂生，五气脏生，第六气高真冲融之气而生灵，体段始具则能动，动则神生，神生则性灵。至九月气足，十月胎圆，然后降生。

——《太上修真玄章》 明正统《道藏》太玄部别上

坚土人刚，弱土人肥，垆土人大，沙土人细，息土人美，耗土人丑。山气多男，泽气多女，水气多暗，风气多聋，林气多癰，木气多伛，湿气多肿，石气多力，阴气多瘦，暑气多夭，寒气多寿，谷气多痹，立气多狂，广气多仁，陵气多贫。轻土人利，重土人迟。清水音小，浊水音大，湍水人轻，迟水人重。中土多圣。

——《摄生纂录·居处篇》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

凡人皆牵水土以为善恶，从此观之，安可不择地而居耳！古者巢居穴处，人皆长寿者，何也？岂非巢居则迥穴处则密，人不受巢穴之风故也。自上栋下宇，巢穴便生，众疾咸臻，夭寿日促。今之居处，房屋不可高大虚敞，非唯风雾难防，亦使精神恍散。

——《摄生纂录·居处篇》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

真人者，乃人之真也。一曰：胎仙，二曰：真形，三曰：真子，四曰：胎真，皆一也。能为己之形，能言己之事，无所不知，无所不通，出入生死，提挈天地，故曰：神也。有是，为真人也。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

一人之身，一国之像也。胸腹之犹宫室也，四支之列犹郊境也，骨节之分犹百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也，故能治民则能固也。夫爱其民，所以安其国，人爱其气，所以全其身。民散则国亡，气竭则身灭者，不可生也，亡者不可存也。是以圣人销未起之患，治未病之疾，医之於无事之前，不追之既逝之后。民难安而易危也，气难清而易浊也，故审威德所以保社稷，割嗜欲所以固血气，然后真一存焉，三七守焉，百病却焉，年寿遐焉。

——《太清道林摄生论》 明正统《道藏》正乙部群上

夫人生於天地之间，禀二气之和，冠万物之首，居最灵之位。总五行之英，参於三才，与天地并德，岂不贵乎？

——《混元述真篇》《四部丛刊》本《云笈七签》卷二九

天地构精，阴阳布化，人受其生。一月为胞，精血凝也；二月为胎，形兆胚也；三月阳神为三魂，动以生也；四月阴灵为七魄，静镇形也；五月五行分五藏，以安神也；六月六律定六府，用滋灵也；七月

七精开窍，通光明也；八月八景神具，降真灵也；九月宫室罗布，以定精也；十月气足万象成也。元和哺饲，时不停也。太一居脑，总众神也；司命处心，纳生气也；桃康住脐，保精根也；无英居左，制三魂也；白元居右，拘七魄也；所以周身神不空也。

——《内观经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷二十九

人得还生，人道濯形，太阳惊天骇地，贵亦难称。天真地祇，三界齐临，亦不轻也。当生之时，亦不为陋也。若能爱其形，保其神，贵其气，固其根，终不死坏而得神仙骨肉，同飞上登三清。与三气合德，九气齐并。反於此者，自取死坏耳可。

——《生神章经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷二十九

人之生也，头圆象天，足方法地。发为星辰，目为日月。眉为北斗，耳为社稷。口为江河，齿为玉石。四肢为四时，五藏法五行。与天地合其体，与道德齐其生。大矣，贵矣，善保之焉。

——《真文经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷二十九

天地交运，二象含真，阴阳降气，上应九玄。流丹九转，结气为精。精化成神，神变成人。故人象天地。气法自然。自然之气，皆九天之精，化为人身，含胎养育。九月气盈，九天气普，十月乃生。其结胎受气有吉有凶，有寿有夭，有短有长，皆禀宿根。结气不纯，藏胃积滞，六府败伤，形神不固。体不受灵，死气入窍，何由得存？徒知修学，不识此源。今以相告：一形之真，随生解结，哺养百神，体自生光。内府鲜明，神安官宅，万气并仙。子其秘之，慎勿轻宣。凡人受生结九丹，上化於胞胎之中，法九天之气，气满神具，便於胞囊之内。自识其宿命，知有本根，转轮因缘。九天之气，化成其身。既睹阳道，开广三光，而自忘其所生所由之因尔者，皆由胞根结滞，盘固三关，五府不理，死气塞门。致灵关不发，而忘其因缘也。若灵真託化，含鍊琼胎，暂经紫户，运履人道。挺秀自然，曜景睹灵。便腾身九天，非复结精受气而为人也。

——《太上九丹上化胎精中记》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷二十九

人禀九天之气，降阴阳之精，名曰九丹，合成人身。既得为人，便应返其本真，通理五藏，解散胞根。断灭死气，自然成仙也。

——《太上九丹上化胎精中记》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷二十九

气气相续，种种生缘，善恶祸福，各有命根。非天非地，亦又非人。正由心也，心由神也。形非我有，所以得生者，从虚无自然中来。因缘寄胎，受化而化生。我受胎父母，亦非我始主父母也，真父母不在此，父母贵重尊高无上。今所生父母，我寄备因缘，禀受养育之恩，故以礼报而称为父母焉。故我受形亦非我形也，寄之为屋宅，因之为营构，以舍我也。附之以为形，示之以有无。故得道者无复有形也，及无身神也。一身神并一，则为真身，归於始生父母而成道也。

——《济众经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十一

始同起於无外，终受气於阴阳。载形魄於天地，资生长於食息。而有愚有智、有强有弱、有寿有夭。

——《大有经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳食有馀。长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有馀，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。

——《大有经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫失无度，忤逆阴阳。魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。

——《道机》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

人生大期百年为限，节护之者可至千岁。如膏之用，小炷与大耳。众人大言而我小语，众人多烦而我少记，众人悻暴而我不怒。不以人事累意，不修君臣之义。淡然无为，神气自满。以为不死之药，天下莫我知也。无谓幽冥，天知人情，无谓暗昧，神见人形，心言小语，鬼闻人声。犯禁满千，地收人形。人为阳善，正人报之；人为阴善，鬼神报之。人为阳恶，正人治之；人为阴恶，鬼神治之。故天不

欺人依以影，地不欺人依以响。

——《老子》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

夫人之受天地元气，始因父精母血。阴阳会合，上下和顺。分神减气，忘身遗体。然后我性随降，我命记生。

——《元气论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十六

人能清静安和自然者，十月通矣。或一年或二年通，或三年乃通。其不能通者，不能得道，适可长生寿老延年也。

——《项子食气法》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九

人之才，能静於三军之中，虎狼之间，有千人之才；能静室家之中，有百人之才；能静於市道旁，有十人之才；静於山泽之中，有倍人之才。此凡器之人，终不知也。凡此多者则能清静，静者能断情欲。断情欲者则能绝房室，绝房室则能休粮。休粮则能保爱气，能保爱气则德应自然。德应自然，则十月通矣。

——《项子食气法》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九

夫人禀生之有真伪，神分之有巨细，皆五气之所流也。是以至人莫不精乎五气之学，以鉴神分之源。师导者，莫不明乎五气之本，以弘真玄之教。王者莫不通乎五气之性，以阐天地之和，贯於五气之用大矣哉！夫五气者，阴阳之中五常之气也。夫人生天地之间，其形骸五藏之气，一象天地、五行、四时之赋也。天以五行为五常，人以五行为五藏。

——《太清神仙众经要略》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十七

夫民之生性，莫非气烦，气烦则嗜欲生焉。原夫嗜欲之本，势不逾乎口实五味，体充衣暖，男女偶适之间而已矣。五德之后，无故以珍食华服，重嫫嫫之选，利害炫耀，长而茂之，为无厌之盛也。於是乎利害生荣辱，荣辱生喜怒，喜怒生是非，是非生赏罚。赏罚者，化末之季秽者也。听讼者，天下之祸弊者也。赏罚听讼，非所以断嗜欲之茂也。古先之为者，盖自尊其势，而为之者也。

——《太清神仙众经要略》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十七

夫性者静也，气者动也。动静如一，内外和顺，非至人安能措心於此哉！术藏於内，随务应变，法设於外，适时御民。民用其道，而不知其数者，术也。悬教设令，以示民者，法也。变万物而见其象术，化万民而不见其形，故天以气为灵，王以术为神。

——《诸真语论·经告》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十九

夫清静恬和，人之性也；恩宠爱恶，人之情也。凡人不能爱其性，不能恶其情。不知浊乱躁竞，多伤其性，悲哀离别，多伤其情。故圣人云：顺物者物亦顺之，逆物者物亦逆之，不失物之性情，乃自然性情之道者也。

——《七部要语》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十

夫血气者，人之华也。五藏者，人之精也。血气专乎内而不越外，则胸腹充而嗜欲寡。嗜欲寡，即耳目精而视听明。五藏能属於心而无离，即气意胜而行不僻。精神盛而气不散。以听无不闻，以视无不见，以为无不成。患祸无由入，邪气不能袭。故所求多者所得少，所见大者所知小。夫孔窍者，精神之户牖也。气意者，五藏之使候也。故耳目淫於声色，则五藏摇动而不动；血气淫荡而不休，精神驰骋而不守，祸福之至，虽如丘山，无由识之矣。故圣人爱而弗越，诚使其耳目清明玄达，无所诱慕。气意虚无，知静而少嗜欲。五藏便利，精神内守，形骸不越，即观乎往世之外，来事之内；祸福之间，何足见也。故其出弥远者，其知弥少；以言精神之不可使外淫也。故五色乱目，使目不明。五音入耳，使耳不聪。五味乱口，使口厉爽。趋舍滑心，使性飞扬。故嗜欲使人之气衰杀，好憎使人心劳倦。疾至，即志气日耗也。

——《九守》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

夫人所以不能终其天年者，以其生生之谓也。夫唯无以生为者，即所以长得生也。天地运而相通，万物总而为一。能知一，即无一之不知也。不能知一即无一之能知也。吾处天下亦为一物，而物，二物也。物之与物，何以相物？欲生不可事也，憎死不可辞也，贱之不可憎也，贵之不可喜也。自其

资而宁之，弗敢极也。敢极，即失至乐矣。

——《九守》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

人所受形於天者，耳目之於声色也，口鼻之於芳臭也，肌肤之於寒温也。其情一也，或以死，或以生，或为君子，或为小人。其所以为制者，异也。神者知之，源也。神清即知，明知者，心之府。心知公即心平。人莫鉴於流水而鉴於澄水者，以其清且净也。故神清意平，乃能制物之情。故用者，必假之於弗用也。

——《九守》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

所谓真人者，性合乎道者也。故有若无，实若虚。治其内，不知其外。明白入素，无为而复朴。体性抱神，以游天地之间，芒然彷徨尘埃之外，逍遥无事之业。机械知巧，弗载於心。审於无假，不与物迁。见事之化，而守其宗。心意专於内，通远归於一。居不知所为，行不知所之。弗学而知，弗视而见，弗为而成，弗治而辨。感而应，迫而动，不得已而用。如光之不耀，如景之不炎。以道为循，有待而然，廓然而虚，清静而无为。以死生为一化，以万异为一方。有精而弗使，有神而弗行。守大浑之朴，立至精之中。其寝不梦，其知不萌。其动无形，其静无体。存而若亡，生而若死。出入无间，役使鬼神。所以能假乎道者也。使神阳达而不失於充，日夜无阴而与物万春，即是合而生，时於心者也。故形有靡而神未尝化，以不化应化，千变万化，千变万转，而未始有极化者，复归於无形者也。不化者与天地俱生者也。故生者未尝其生，化者未尝其化，此真人之游也，纯粹素朴之道矣。

——《九守》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

大人者，含光藏辉，凝神归实。神与道合，身心与道同，於是六根洞达焉。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

人之三要者：曰耳、曰目、曰口。故耳目者神之窗牖也，口者气液之门户也。若六门识皆空，湛然虚寂，遗形忘物，慧照通神者圣静也。吐纳以炼五脏，导引以开百关，诵持宝章以怡神，吸咽二景以集明，炼金精以固形，餐玉英以保身者至动也。

——《道枢》卷三 明正统《道藏》太玄部笃字

人之根本由乎丹田而生者也，能复之则长寿矣，故曰：归根复命焉。观夫灵威识者，本乎理性，性通则妙，万物而无穷，故曰：成性众妙焉。吾能知夫呼吸由气而活，故有吐纳之诀；津液由水藏而生，故有咽漱之方。思虑由心识而动，故有存想之要。若夫荣卫血脉者，寤则行于外，寐则行于内。寤寐内外更相养，然后能致和平矣。

——《道枢》卷十三 明正统《道藏》太玄部初字

夫人受天地之气，故呼吸出入，与天地相通。是以通彻则生，壅滞则死。

——《道枢》卷十三 明正统《道藏》太玄部初字

立人之道，其身如桎梏焉。其情如赘疣焉。知其然也。故为修养之方。彼吐纳咽漱，按摩采取云者，皆小道也。

——《道枢》卷十三 明正统《道藏》太玄部初字

夫人禀天地元气而生者也，一呼一吸，内外之气应矣。气有六，曰心，曰肺，曰肝，曰脾，曰肾，曰三焦，为之主焉。能服是气，一年通矣，二年行矣，三年功成，其凝玄珠於丹田矣。气者何也？虚无自然，无为之道也。心者无为者欤，盖惟不动则不起於内而外不入矣。内外安静则神存气和，元气斯至矣。於是五脏滋润，经络流通，津液常生矣。然后五味可远，则不饥渴，三田成而骨肉坚实，返老还童矣。故气之化也，始为血，血为精，精为髓，一年其气易矣。

——《道枢》卷十五 明正统《道藏》太玄部初字

夫五藏和，津液生，三焦通气而不壅，此之谓琼丹焉。

——《道枢》卷十五 明正统《道藏》太玄部初字

人受形於胎，故以精血为根，灵识元气为本，於是吾明五藏焉。观夫元气浩然凝结成质，育以五藏，法五行之相应也，明以七窍，象七曜之照也。夫人之腹有五行之正气，顺之则无疾，逆之则为害矣。首，天也；足，地也；心之气，骨之气，节之气，皆大此所谓神宅也，如此则修道易成且寿矣。道以

心识为用，如用心捨情，则直上于九天，此其大要者也。夫婴儿在胎，无声无息，合于至理。既出于胎，六识潜萌，体袭五谷，贪恚并生。随识所用。口受外味，以忘识身，受内役以丧情。神离形以散坏，形离神以去生。殊不知皮肉相应，筋骨相成。肝合乎筋，其外爪；心合乎脉，其外色；脾合乎肉，其外唇；肺合乎皮，其外毛；肾合乎骨，其外发。咸者骨之伤也，苦者血之伤也，甘者肉之伤也，辛者气之伤也，酸者筋之伤也。夫孰知其以哉。

——《道枢》卷十六 明正统《道藏》太玄部初字

得之与失，应用不同。得者贵精爱气，保命颐神，抱其道而情其德也。失者矜饕嗜欲，意乱心荒，忘其本而匿其真也。通玄释伪，勃宰威灵，开元惺惚者，遂即提毅之功也。

——《上清太玄集》卷一 明正统《道藏》太玄部上字

一情冥为圣人，一情善为贤人，一情恶为小人。一情冥者，自有之无，不可得而示。一情善恶者，自无起有，不可得而秘。一情善恶，为有知，惟动物有之；一情冥为无知，普天之下道无不在。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

行虽至卓，不离高下；言虽至公，不离是非；能虽至神，不离巧拙，貌虽至殊，不离妍丑。圣人假此以示天下，天下冥此乃见圣人。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

身腾羽化名曰：仙人。形等真神名曰：真人。体同於性，名曰：圣人。心镜明慧，名曰：悟仙之人。心达真神，名曰：悟真之人。心合真性，名曰：悟圣之人。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

人之身以上为天，以下为地。若天气降，地脉通，上下冲和，真气自固矣。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

万物中惟人最灵最贵，却有千生万死。喻如眼中观物，为无正主。性著於物，是物上生心，谓之生。又耳内闻声，性却逐声，声上生，物上却灭。又鼻闻香，性著香气，香上生，声上却灭，又舌尝味，性著甘味，味上生，闻香处却灭。身好衣袂，衣袂上生，甘味上却灭。意好思虑，思虑上生，衣袂上却灭。但举一念处为生，绝一念处为灭。一日十二时中，无功夫人，心上千头万绪，紫系其心，便是千生万死也。若要绝生灭，但举一念，先用觉照，照破万缘，尽是虚假方可。物境不能染住，久久行持，觉照亦忘，心上自清静。清静生无为，无为自然，合大道矣。

——《真仙直指语录》卷下 明正统《道藏》正乙部鼓上

白刃临头而不惊怖，亦不动心，若承当得过者，乃圣人之勇也。

——《真仙直指语录》卷下 明正统《道藏》正乙部鼓上

人之生也皆受九天之气以为胞胎、魂魄，至於五脏六腑，七窍八景，三万六千神，莫不由其融结而后得生。一有壅阂，则生生这理不具，盖有孕重而随残者矣。夫九天之气，顺而委之则结凡胎而为人，逆而修之则结圣胎而为仙。圣凡虽异，其为道则一而已矣。

——《灵宝五经提纲·太上洞玄教苦拔罪妙经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上

天下者万物之所以一也，而人者又万物之一耳，诚其得一之全，故知万化之未始。有极者动无非我，则天老终始皆所欲之而无所恶也。

——《庄列十论》 明正统《道藏》正乙部瑟下

二、论人心

无撓人心。人心排下而进上，上下囚杀，淖约柔乎刚强。廉刳雕琢，其热焦火，其寒凝冰。其疾俯仰之间而再抚四海之外，其居也渊而静，其动也悬而天。儼骄而不可系者，其唯人心乎？

——《庄子·在宥》 中华书局集释本卷四

有机械者必有机事，有机事者必有机心。机心存於胸中，则纯白不备；纯白不备，则神生不定；神生不定者，道之所不载也。吾非不知，羞而不为也。

——《庄子·天地》 中华书局集释本卷五

功利机巧，必忘夫人之心。若夫人者，非其志不之，非其心不为。虽以天下誉之，得其所谓，敖然不顾；以天下非之，失其所谓，倘然不受。天下之非誉，无益损为，是谓全德之人哉！

——《庄子·天地》 中华书局集释本卷五

兵莫憊于志，莫耶为下；寇莫大於阴阳，无所逃於天地之间非阴阳贼之，心则使之也。

——《庄子杂篇·庚桑楚》 中华书局集释本卷八

备物以将形，藏不虞以生心。敬中以达彼，若是而万恶至者，皆天也，而非人也。不足以滑成，不可内於灵台。灵台者有持，而不知其所持，而不可持者也。

——《庄子杂篇·庚桑楚》 中华书局集释本卷八

凡人心险於山於山川，难於知天。天犹有春、秋、冬、夏、旦、暮之期，人者厚貌深情，故有貌愿而益，有长若不肖，有顺怀而达者，有坚而缦，有缓而钲。故其就义若渴者，其去义若热。故君子远使之而观其忠；近使之而观其敬；烦使之而观其能；卒然问焉而观其知；急与之期而观其信；委之以财而观其仁；告之以危而观其节；醉之以酒而观其则，杂之以处而观其色。九征至，不肖人得矣。

——《庄子杂篇·列御寇》 中华书局集释本卷十

状不必童而智童，智不必童而状童。圣人取童智而遗童状，众人近童状而疏童智。状与我童者，近而爱之；状与我异者，疏而畏之。有七尺之骸；手足之异，戴发含齿，倚而趣者，谓之人；而未必无兽心。虽有兽心，以状而见亲矣。傅翼戴角，分牙布爪，仰飞伏走，谓之禽兽；而禽兽未必无人心。虽有人心，以状而见疏矣。

——《列子·黄帝篇》 《列子集释》本卷二

心凝形释，骨肉都融；不觉形之所倚，足之所履，心之所念，言之所藏。如斯而已。则理无所隐矣。

——《列子·仲尼篇》 《列子集释》本卷四

故机械之心藏於胸中，则纯白不粹，神德不全。

——《淮南子·原道训》 《四部丛刊》本卷一

心者五藏之主也，所以制使四支，流行血气，驰骋于是非之境，而出入于百事之门户者也。是故不得於心而有经天下之气，是犹无耳而欲调钟鼓，无目而欲喜文章也，亦必不胜其任矣。故天下神器不可为也，为者败之，执者失之。

——《淮南子·原道训》 《四部丛刊》本卷一

故圣人养心莫善於诚，至诚而能动化矣。今夫道者，藏精於内，栖神於心，静漠恬淡，讼缪匈中。邪气无所留滞，四枝节族，毛蒸理泄，则机枢调利，百脉九窍，莫不顺比，其所居神者，得其位也。

——《淮南子·泰族训》 《四部丛刊》本卷二十

人君、天地、其恩施不下，至物无由生，人不得延年。人君之心不畅达，天心不得通於下，妻子不得君父之救，为逆家也。臣气不得达，地气不得成，忠臣何从得助明王为治哉？

——《太平经钞·乙部·和三气兴帝王法》 《太平经合校》本卷十八至三十四

夫道德与人，正天之心也，比若人有心矣，人心善守道，则常与吉；人心恶不守道，则常衰凶矣；心神去，则死亡矣。是故要道与德绝人死亡，天地亦乱毁矣。故道使天地人本同忧同事，故能迭相生成也；如不得同忧同事，不肯迭相生成也，相忧相利也。故道德连之使同命。是故天地睹人有道德为善，则在喜；见人为恶，则大怒忿忿。

——《太平经·万二千国始火始气诀》 《太平经合校》本卷九十二

心者，最藏之神尊者也。心者，神圣纯阳，火之行也。火者，动而上行，与天同光。故日者，乃火之王，为天正，无不照明。故人为至诚，心中正疾痛应。心神至圣，乃上白於日，日乃上白於天。故至诚於五内者，动神灵也。

——《太平经·忍辱象天地至诚与神相应大戒》 《太平经合校》本卷九十六

念之者，心也，意也。心意不忘肝最仁，故目为其主出涕泣，是其精思之至诚也。精明人者，心也。念而不置者，意也，脾也。心者纯阳，位属天。脾者纯阴，位属地。至诚可专念，乃心痛涕出，心使意念主行，告示远方。意，阴也，阴有忧者当报阳，故上报皇天神灵。脾者，阴家在地，故下入地报地。故天地乃为其移，凡神为其动也。

——《太平经·忍辱象天地至诚与神相应大戒》《太平经合校》本卷九十六

贼莫大於德有心，有心斯有意，意者谬心也。人以有身为大患者，以有意存焉尔。诚能心无所知，内静其意，吾又何患。

——《西升经》卷中 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中
内观其心，心无其心，故能返其性情而复其初。

——《西升经》卷中 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

心生於物，死於物，机在於目。

——《黄帝阴符经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十五

夫万法以人为主，人则以心为宗。无主则法不生，无心则身不立。心法多门，取用非一。有无二体，随事应机。故有凡圣、浅深、愚智、真假、莫匪心神辩识，运用之所由也。但天下之道，殊涂而同归，百虑而一致。从粗入妙，权实则有二阶，吻迹亦符真，是非同乎一见。

——《上清黄庭内景经·梁丘子注叙》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十一

老君以无为有母，静为躁君。无静者元气未分之初，形於元气之中，故能生天地万物，亦犹人弘静其心不挠，则能生天下万物也。

——《天机经·生》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十五

心者禁也，一身之主，禁制形神，使不邪也。心则神也，变化不测，无定形也。所以五脏藏五神也。魂在肝，魄在肺，精在肾，志在脾，神在心。所以字殊，随处名也。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

人之难伏，惟在於心。心若清静，则万祸不生。所以流浪生死，沈沦恶道；皆由心也。妄想憎爱，取舍去来。染著聚结，渐自缠绕。转转系缚，不能解脱，便至灭亡。犹如牛马，引重趋泥，转增陷没，不能自出，遂至於死。人亦如之，始生之时，神源清静，湛然无杂。既受纳有形，形杂六情。眼则贪色，耳则滞声，口则耽味，鼻则受声，意怀健羨，身欲轻肥。从此流浪，莫能自悟。圣人慈念，设法教化，使内观己身，澄其心也。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

道以心得，心以道明。心明则道降，道降则心通。神明之在身，犹火之在卮，明从火起，火自炷存。炷因油润，油藉卮停。四者若废，明何生焉？亦如明缘神照，神托心存。心由形有，形以道全。一物不足，明何依焉？

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

虚心也，遣其实也。无心者，除其有也。定心者，令不动也。正心者，使不邪也。清心者，使不浊也。净心者，使不秽。此皆已有，今使除也。心直者，不反覆也。心平者，无高低也。心明者，无暗昧也。心通者，不质碍也。以皆本自然也。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

人所以流浪恶道，沉沦滓秽，缘六情起妄，而生六识。六识分别，系缚憎爱，去来取舍，染著烦恼，与道长隔。所以内观六识，因起六识，从何而起？从心识起。心从我起，我从欲起。妄想颠倒而生有识，亦曰自然，又名无为。本来虚净，元无有识。有识分别，起诸邪见。邪见既兴，尽是烦恼。展转缠绕，流浪生死，永失於道。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

人常能清静其心，则道自来居。道自来居，则神明存身。神明存身，则生不亡也。人常欲生；而不能虚心；人常恶死，而不能保神。亦犹欲贵而不肯用道，欲富而不肯求实，欲疾而足不行，欲肥而食不饱也。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。而不能者，心未澄，欲未遣故也。能遣之者，内观於心，心无其心；外观於形，形无其形；远观於物，物无其物；三者莫得，唯见於空。观空亦空，空无所空；既无其无，无无亦无；湛然常寂，寂无其寂；无寂寂无，俱了无矣；欲安能生？欲既不生，心自静矣。心既自静，神即无扰；神即无扰，常清静矣。既常清静，及会其道，与真道会，名为得道。虽名得道，实无所得；既无所得，强名为得。为化众生，开方便道。

——《老君清静心经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

道所以能得者，其在自心。自心得道，道不使得。得是自得之道，不名为得，故言实无所得。

——《老君清静心经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

道不能得者，为见有心。既见有心，则见有身。既见其身，则见万物。既见万物，则生贪著。既生贪著，则生烦恼。既生烦恼，则生妄想。妄想既生，触情迷惑，便归浊海，流浪生死，受地狱苦，永与道隔。人常清静，则自得道。

——《老君清静心经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

九行空门至真路，大道不与人争怒。动息能持勿暂停，阴神返照神常助。诸行无心是实心，因心运得归天去。除苟无心是谓真，自随胎息入天门。玄元正理内藏身，无曲潜形体合真。三部清虚元气固，六府翻成百万神。

——《太清中黄真经·九行空门章》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十三

夫人心起万端，随物所动。常令静居，不欲与众混同。内绝所思，外绝所欲，恒依此道，元气自足。

——《太清中黄真经》《四部丛刊》本 《云笈七签·三洞经教部》卷十三

心识怡然自畅情，思逸神高心彩明。

——《太清中黄真经》《四部丛刊》本 《云笈七签·三洞经教部》卷十三

持心不息，其道易成。

——《太清中黄真经》《四部丛刊》本 《云笈七签·洞经教部》卷十三

无心之心，因心运心，虽无有心，还因心有。

——《太清中黄真经》《四部丛刊》本 《云笈七签·三洞经教部》卷十三

心无曲，万神足。

——《太清中黄真经》《四部丛刊》本 《云笈七签·三洞经教部》卷十三

夫橐籥者，人之心肾也。心者，神之宅。肾者，气之府。既以心为宅，以肾为府，岂有造化也。

——《太上九要心印妙经》明正統《道藏》洞真部方法类珠上

心者，发慧之质，想受之器也。正受则发慧，邪受则生想。言人若能气⁷干中，心正于内，内照清静，则正慧湛然。鉴明而尘垢不止，渊停而万象俱见。见象无主谓之常⁸法，内无慧照，常心俱丧，则和理亦亏矣。

——《五厨经气法注》《四部丛刊》本

若心无所住，则何由渐悟，必因所注而得定心。心得，故云志也。不⁹修后性足，则寂然圆照矣。

——《五厨经气法注》¹⁰本《云笈七签》洞神部玉诀类是上

心者，神明也。知内而为性，显外而为神。神本清静，随¹¹幼而情牵之也。

——《太上老君说常清静》明正統《道藏》洞神部玉诀类是上

澄心定意，湛寂渊明，返本還元，如水不动，故曰：澄其心而神自清也。

——《太上老君说常清静经注》明正統《道藏》洞神部玉诀类是上

心者神也，神者心也。心扰则神动，神动则心浮。心浮则欲生，欲生则伤神。伤神则失道。人能调伏其心，内安其神，外除其欲，则自然清静。

——《太上老君说常清静经注》明正統《道藏》洞神部玉诀类是上

心者形之主，形者身之者。形无主则不安，心无舍则不立。心处於内，形视於外，内外相承，不可相离。心形俱用，不可观执。凝然混沌，有若无形。亦非无也，若非无心，岂能忘於形体乎！心忘形体，故曰：无心。

——《太上老君说常清静经注》 明正统《道藏》洞神部玉诀类是上

众生所以不得真道者，为有妄心。既有妄心，即惊其神。既惊其神，即著万物。既著万物，即生贪求。既生贪求，即是烦恼。

——《太上老君说常清静妙经》 明正统《道藏》洞神部本文类伤上

夫人心无质，运之有境。境净则心明。心明则行洁。行洁可以交神灵，心明可以会天道。故登坛告盟，凭章表奏启，心形俱尽，人神合会也。

——《洞玄灵宝玄门大义·表奏》 明正统《道藏》太平部仪上

心之於人，犹水居器中。停之则平，欹之则倾，挠之则浊，澄之则清。治心其犹水平！壅之则止，通之则行，决之西则西，东则东。人心不可不杜塞，如水不可不提防也。

——《太上老君太素经》 明正统《道藏》正乙部群上

观人修道，即以修心。教人修心，自可见道。道不可得见，因心以见。道不可得闻，因心以闻。夫闻见於道，皆因以心。心不可常，用道以守。若非以道守，随心闻见，则是入邪宗，永不解脱，永不闻法。

——《太上三十六部尊经》·太清境经上 明正统《道藏》洞真部本文类日字

虚心以遣其实，无心以遣其有，定心以令其不动，静心以令其不乱，正心以令其不邪，清心以令其不浊，净心以命其不秽。汝等非不明此而欲常勤其行，莫令退悔，莫令障碍。当知一切法，皆应如是。若於其中复生他见，自迷正道。无复见解，别生思想。以为智慧，迷乱身心。反不知道，反伤正气。如此众等，是其先世得是因缘尚浅，故於正教自生障碍。

——《太上三十六部尊经》·太清境经上 明正统《道藏》洞真部本文类日字

生我者神，杀我者心。故尝详味妙义，然后知心之为用，其有害与利，不可胜言也。夫人生之初，特神之寓，未尝有是心也。迨夫四大混合，神凝为心，心以神寓，即为离本矣。心为离本而心又生念，一念既著，则百为以生。百为既生，则万罪万善於是发萌矣。是以斯念之起，适於善者，则功德以成，适於恶者则罪恶以就。此无他，一心之生故也。今观六趣之坠，初非系於别法之导指，特在举心运念之不纯。故愆尤之结，以至於三途久堕，不获超离。若夫三业之荣，六尘之染，初非离於一心之生，一念之起也。

——《高上玉皇本行集经》卷上 明正统《道藏》洞真部本文类盈字

六根不净，当洗其心。心不受垢，自无诸秽。故心为宰官，统御一切。降伏其心，犹馭猛虎。故有纵息，反伤汝身。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

学道之士，慎无二心。断绝尘染，割弃爱缘。心如寒灰，灭除猛焰。苦身励行，祸难不顾。如矢一发，往而不回。吾保子身，必得道真。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

始因其息，终得乎气。气息自守，我物俱弃。动静两忘，神之方住。只在养心，一缘勿起。

——《太上修真体元妙道经》 明正统《道藏》洞真部本文类辰下

心者一体之中，立成帝王，五藏之主。心以清宁万神之威灵动静。

——《养命机关金丹真诀》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

夫欲守道，先须守心，谓心可以动，可以静，可以生，可以死，其难测也。

——《六根归道篇》 明《正统道藏》正乙部鼓下

空见与有见，并在一心中。此心若也无，空有之见当何在。一切诸心数，其义亦如是，是故心生诸法生，心灭诸法灭。若证无心定，无生亦无灭。

——《玄珠录》卷上 明正统《道藏》太玄部别下

外心寂寂无间，内心尽尽无间。有心有垢，无心无垢。行者增降，随分受证。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

心解脱即无心，无心则无知。谁当知脱者，心心知法，法处无心。法被心知，心处无法。二除既无增减，故知无观无法。无法则心不生知，无心则诸妄不起。一切各定，无复相须而因待者，故前念灭则后念不生。前念不灭，亦后念不生。念既不生，则无有念。无念则无心、无识，亦无有迷者，觉者，是故行人当须识心。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

人之运心於外，则神游而逝；定心於内，则神安以和。一切善恶亦存乎心。心者神明之府，行藏动息善恶之事，欲萌悉知之。

——《云宫法语》卷下 明正统《道藏》太玄部卷下

夫心者，一身之主，百神之师。静则生慧，动则成昏。欣迷幻境之中，唯言实是。甘宴有为之内，谁悟虚非？心识颠痴，良田所托之地。且卜邻而居，犹从改操，择交而友，尚能致益。况身离生死之境，心居至道之中，安不舍彼乎？能不得此乎？

——《坐忘论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十四

内心既夫所著，外行亦无所为，非静非秽，故毁誉无从生。非智非愚，故利害无由至。实则顺中为常，权可与时消息。苟免诸累，是其智也。若非时非事，役思强为者，自云不著，终非真觉。

——《坐忘论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十四

道不欲有心，有心则真气不集。又不欲若忘心，若忘心则客邪来舍。在於平和恬澹，澄静精微，虚明合元，有感必应。应而勿取，真伪斯分。故我心不倾，则物无不正；动念有属，则物无不邪。邪正之来在我而已，虽所尚虚漠，遗形能虑，非精感遐彻，则不能通玄致真。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

夫心者神灵之府，神栖於其间。苟心谋之，即神知之，神知之则天地神明悉知之矣。夫有为善恶不谋於心者，既谋於心，则神道所察，无逃於毫分。无逃於毫分，则福善祸淫其不差矣。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

夫心有四，所谓迷心、悟心、修心、证心。迷心有十，迷事、迷理、迷教、迷境、迷气，迷身、迷神、迷仙，迷真、迷圣也。迷事者，谓於一切有为之事，若善若恶，俱不能分别。了达而生颠倒滞惑之心，为无智慧用性，而拣择取舍，致有轮回生死，不到真源。《西升经》云：“道深甚奥，虚无之渊。”《老子》云：“渊乎似万物之宗。”迷理者，所谓於虚极妙体自然实性上，无所闻见，悟修证了等，故云：迷理心也。迷教心者，圣人意欲令众生反俗归真，逆而成顺。《注》云：“道尚无为，人尚有为。”道本无情无欲，人尚有欲有情，谓不遇明师智友，导引开心，启发指示。三乘玉清、灵宝、洞神之教法也。圣人教法，妙义纵遇。不生爱乐，勤求修习。观詮察理，求出离之心，若存若亡。《老子》云：“道法本自然。”行者能得，闻者能言。言者不知圣人处无为了事，行不言之教。迷境心者，有二：迷真境心，迷妄境心。真境则大道妙本，自然之体性也。被妄隔真源，尘染断绝也。《上经》云：“常无欲以观其妙，常有欲以观其微。”妄心者则烦恼、六根、三业、十不善行也。虚妄分别，驰逐有为也。《经》云：“不见可欲，使心不乱。”《西升经》云：“积恶者恶气至，积善者善气至。”积善神明，辅成天道，犹佑於善人也。迷气心者，人禀中和之气，其气有清有浊，禀有清气者智人，禀浊气者愚人。《定观经》云：“延数十岁，名曰：仙人。炼形为气，名曰：真人。炼气成神，名曰：神人。炼神合道，名曰：圣人。”人迷元和正性，而不能养神爱气也，故广义曰：道者，无也；形者，有也。有故有逝，无故长存。世人修道，外固其形，以宝其有；内存其神，以宗其无。絜无合道，以至长生。以形为阴魄也，以神为阳魂也。凡人有少阳气在，不至於死；有少阴气在，不至於仙。阴气既灭，即阶仙品。仙者，纯阳也。阳气灭即为鬼，鬼阴气也。《经》云：“专气致柔，能如婴儿乎？”阳气内充，守一有德。有德必能在国，有国必能有道。有道必能理化，理化必能安民。民安则国安，国安自然泰平也。《经》云：“爱民理国，能无为乎！”迷身者，不知身中有气，有神，有识。可炼仙，行得仙果；炼真，行得真果；炼圣，行得圣果。《西升经》云：“圣人常安，与天地俱安，而鬼神通。”众人皆安其所安，其所不安即不安矣。又迷身者，身虚万物，至心之虚，而和

气归善。养身者藏身於身而不出，藏人於人而不见，是以圣人后其身而身先，外其身而身存，不知身爲患本，故曰：迷身。迷神者，神者阴阳不测，妙用无方。隐显变通，不可穷极，谓之神。在天曰：神，在地曰：祇，在人曰：鬼。众生身内，神识精灵，不能炼神合道而登圣果。《庄子》云：“万物任自然而各得其生。”迷仙者，不修仙行。迷真者，不修真行。迷圣者，不修圣行。悟心者，悟道之心也。修心者，修道之心也。证心者，证道之心也。心绝缘虑，意绝妄想，智绝分别，是则真见，无不见；邪见，有不见。真闻，无不闻；邪闻，有不闻。真觉，无不觉；邪觉，有不觉。真知，无不知；邪知，有不知。若真邪双泯，知觉两忘，则达乎忘心、忘境也。心境俱忘，冥合道矣。

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

《内观经》云：“夫心者，非表非赤，非白非黄，非长非短，非圆非方。大包天地，细入毫芒。制之则止，放之则狂；清静则生，浊躁则亡。明照八表，暗迷一方。人之难伏，惟在於心。所以教人修道，即修心也；教人修心，即修道也。”心不可息，念道以息之；心不可见，因道以明之。善恶二趣，一切世法，因心而灭，因心而生。习道之士，纵心则契道；世俗之士，灭心则危身。心生则乱，心灭则理，所以天子制官僚，明法度，置刑赏，悬吉凶，以劝人者，皆为心之难理也。无心者，令不有也；定心者，令不惑也；息心者，令不为也；制心者，令不为也；正心者，令不邪也；净心者，令不染也；虚心者，令不著也。明此七者，可与言道，可与言修心矣。

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

夫无思无虑则专道，无嗜无欲则乐道，无累则合道。既心无二想，故曰：一志焉。盖士上所行也。

——《至言总》卷一 明正统《道藏》太玄部去上

心不恶妒，无生阴贼。械口慎过，想念在法。

——《太上洞真智慧上品大诫》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

凡人从无始中来，有识在心，心识浮动，迴易须臾。驷马过隙，比之迟也。云间闪电，亦非速也。心之善恶，反覆无常，一切诸急，莫若心之疾也。心之难持，甚於虎豹，猴猿鹿马，皆易制也。一切之中，心难驭也。善能调御心者，其唯上圣之人乎。中下圣真，恒与心争。昼夜俯仰，内省外观，常恐越逸，损灭心神。神散不可，追还身殒，岂得重立。立身不殒，养神不散，长生神仙，位登上圣。

——《三洞众戒文·七百二十门要戒律诀文》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

夫人心不一，识有暗明。妙道无方，神化难测。心明则悟道，神昧则迷真。而心以寂明，神由动乱。乱则失道，明乃会真。故守正除邪，则妄心不起；背明向暗，乃恶念斯生。善否非他，谅自身造，迷悟在己，亦不由人。

——《三洞众戒文·七百二十门要戒律诀文》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

人禀阴阳正气，三元五运，万象必全。由心而正，心正则神精不亏，与我为—，然后全日月之明，合五灵之本，故能死生无变于已。

——《正一修真略仪》 明正统《道藏》正一部肆上

思微定志者，令人安神念道，保其身也。思微者，念昔受生之初，神本清静也。定志者，除诸妄想，绝思惟也。人所以生者，神在形也；所以死者，气离身也。子欲长生，定其心也。身有百神，心为之主，故《老君内观经》云：“心者，禁也。一身之主，禁制形神，使不邪也。”心则神也，变化不测，无定形也。魂在肝，魄在肺，精在肾，志在脾，神在心，所以字殊随处名也，神明依泊从所名也。其神也非青非白，非赤非黄，非大非小，非短非长，非曲非直，非柔非刚，非厚非薄，非圆非方。变化莫测，混合阴阳。大包天地，细入毫芒。制之则正，放之则狂。清静则生，浊躁则亡。明照八表，暗迷一方。但能虚寂生道，自常永保无为，其身则昌。世以无形，莫之能名。祸福吉凶，悉由之矣。

——《传授三洞经戒法集略说》 明正统《道藏》正一部肆上

从道受分谓之命，自—禀形谓之性。所以任物谓之心，心有所忆谓之意；意之所之谓之志，事无不知谓之智。智周万物之慧，所以通生谓之道。道者有而无，无而有情。变化不测，通神群生。在人之身则为神明。所谓心也，所以教人修道即修心也，教人修心即修道也。道不可见，因生以明之也。生不可常，用道以守之也。若生亡则道废，道废则生亡，生道合一，则长生不死。羽化神仙，人不能保

者，以其不内观于心故也。内观不遗，生道常存。

——《传授三洞经戒法策略说》 明正统《道藏》正一部肆上

老君曰：所以言虚心者，遣其实也。无心者，除其有也。定心者，令不动也。安心者，使不危也。静心者，令不乱也。正心者，使不邪也。清心者，令不浊也。净心者，使不秽也。此皆已有今使除也。心直者，不反覆也。心平者无高低也。心明者，不暗昧也。心通者，不窒碍也，此皆本自然也。粗言数者，余可思也。学道之夫，当熟观之矣。

——《传授三洞经戒法策略说》 明正统《道藏》正一部肆上

心有明暗，智有浅深，由形器有清浊，禀气有薄厚耳。然是非好恶，喜怒趋舍，莫不悉从于心。未知是心，谁之所使若也？定由于心也。心何自取徂落哉！然则寻其本，莫得其源；察其流，靡穷其际，而究其终始，则卒归其自然也。尝试论之，夫道以一动生万物，万物由一以生。一在人身，即老君，魂也。亦谓之道识也。照生我神即我魂也，亦谓之我识。既身由一生，神由道照，则心由于神明矣。由是言之，神见则心朗，神隐则心昏。神之隐见由心之清浊也。假如油清则灯明，油浊则景微矣。

——《传授三洞经戒法策略说》 明正统《道藏》正一部肆上

心则神也，神则心也。心神不殊，是以心由神照。

——《传授三洞经戒法策略说》明正统《道藏》正一部肆上

心不恶妒，无生阴贼。检口慎过，想念在法。

——《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类化上

道之为教，法以制心。心乱营他，故使营法。法物检心之要，非是道所必须。若能淡然虚寂，表里无营，物感则应，动非我私。此会圣真，无待法物。自兹以下，因物制心，顿具既难，在辨勿息。

——《洞真太上太霄琅书·卷七》 明正统《道藏》正一部左字

以一心而观天下，天下惟一心耳。以众心而观天下，天下惟众心也。尽心以观民心，民心以息心，保心以已心，天下皆已心也。心心自妙，观观自化，治天下以无乱，治四体以图安。后世行之，敦不安归天下也。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

道言人常无心，常无常形，天地动静，然有能常久者，以其得一也，有神在焉。夫人有心，既流浪生死，出没爱欲，则散而不见。长守一全真，久久行定神之道，则可见焉。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

人之有心为帝之府，其神乃玉华君也。定神绝念，无梦觉惊悸而生。久久行之，可以应天地之机，君鬼神之事，无不洞达晓了，故为内圣人。古之真人，以此为师，度不测之危，济还泉之鬼。悉合上升三界，探天地幽冥，躋阴阳，微隐尽，自得之神生。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

人有心则病，无病则生。欲知非，故不作。天地有蠢而天地不变，故不死。知非而非之，鬼神不盗，天地不夺。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

心动多静少，思缘万境，取舍无常。念虑度量，犹如野马，常人心也。

——《太清存神炼气五时七候诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十三
心静少动多，摄动入心，而心散逸，难可制伏。摄之动策，进道之始。

——《太清存神炼气五时七候诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十三
心动静相半，心静似摄，未能常静。静散相半，用心勤策，渐见调熟。

——《太清存神炼气五时七候诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十三
心静多动少，摄心渐熟，动即摄之。专注一境，失而遽得。

——《太清存神炼气五时七候诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十三
心一向纯静，有事触亦不动，由摄心熟。坚固准定矣。

——《太清存神炼气五时七候诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十三

圣人本无心，因兹以生心。心生於物，死於物。机在心目，天地万机，成败兴亡，得失去留，莫不由於心目也。死者阴也，生者阳也。阴阳之中，生道之术，而不知修行之路，常游生死之圣途。

——《元气论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十六

无为者乃心不动也。不动也者，内心不起，外境不入。内外安静，则神定气和。神定气和，则元气自至。元气自至，则五藏通润。五藏通润，则百脉流行。百脉流行，则津液上应，而不知五味饥渴，永绝三田。道成则体满藏实，童颜长春矣。

——《元气诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十六

夫性者本乎心，性者本乎性。情动则性乱，性乱则心荒。心荒则移神伐性，亡无日矣。故对物识交之际，於中不有情欲。

——《颖阳经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十一

凡心者公平之司，非亲於欲而亲於道，玄灵习之然矣。欲心躁滑，道性深微，不自执为，任其浮动。情之所变，物莫能全。人有心识，不觉变动，得非潜慎，玄灵之运，宜加恳倒也。至人哀其迷，方示其生理，见於不见，知於不知，感通神明。是谓道用言之者甚众，行之者罕及，实志之不至耳。且亡丧犹影音履真，岂独远哉。

——《颖阳经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十一

心者，形之主也。神者，心之实也。形劳而不休，即只精用而不已，即竭。是故圣人尊之弗敢越，以无应有，心究其理；以虚受实，必穷其节。恬愉虚静，以终其命。无所束，无所亲，抱德养和，以顺於天。与道为际，与德为邻。不为福始，不为祸先。死生无变於已，故曰：至人即神，以求无不得也，即神，以为无不成也。

——《九守》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

人情难制，犹如风中竖幡，飘飘不止，或思作伪，以邀名誉。

——《诸真语论·经告》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十九

损心弃意，废伪去欲，谓之无。

——《七部名数要记》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

心法亦尔，非有非无，念念生灭。前心灭，故不为后因；后心生，故不为前果。是故我言一切众生，心法如生。

——《妙林经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十二

心法可见，欲见心法，还如见生生无方。所欲见心法，亦无方所。

——《妙林经》《四部丛刊》本 《云笈七签》本卷九十二

心者一身之主也，神之帅也。静而生慧矣，动则生昏矣。学道之初。在于收心、离境，入于虚无，则合于道焉。若夫执心住空。亦非所谓无所也。住于有所，则心劳而气废，疾以之生矣。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

夫闻毁誉善恶，以其心受，受则心满，满则道无所居矣。有闻如不闻焉，有见如不见焉。毁誉善恶不入于心，其名曰：虚心。虚则安心，安则道自来矣。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部为笃字

心者譬夫目焉，纤毫入目则未有能安者也。牛马家畜也，纵之不收，则悍突难驭，鹰鹞野鸟也。一为系绊，则自然调熟。吾之心亦犹是欤。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

慧者心照也，多用则其体劳矣。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

修道成真者，必先去乎邪僻之行。外事不干，于心端坐，内观念起则灭之。虽然惟灭动心，不灭照心；惟凝虚心，不凝有心。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

心息相依，息调心净。吾观其理，殊同归欤。

——《道枢》卷三 明正统《道藏》太玄部笃字

心者万神之主也，目者万神之户牖也。人之神入则藏于心，出则现于目，故心安则神安，目动则心动，心动则神动。生死经之机，其在斯二者矣。夫能使其神出入於户牖，以自照焉；居息於宅舍，以自安焉。此则生之机也。塞户牖而不明焉，废宅舍而不居焉，此则死之机也。

——《道枢》卷三 明正统《道藏》太玄部笃字

内观之法，以净心为本，以绝想为用。

——《道枢》卷十 明正统《道藏》太玄部为字

夫气者出於心，心邪则气邪矣，心正则气正矣。使之举手动足，喜怒哀乐，莫不由於心；心之动念莫不由于气。是以气全则身安，气亡则身灭。

——《道枢》卷十五 明正统《道藏》太玄部初字

真心者无心也，动静两忘者离乎欲也。神者性也，气者命也，神不外驰，则气定矣。

——《道藏》卷十五 明正统《道藏》太玄部初字

心者随时所动，先当净居。内绝所思，外绝所欲，则元气自足矣。

——《道枢》卷十六 明正统《道藏》太玄部初字

心以性为神，神以心为用。神者性之真也，性者神之体也。是以存神养气，湛性冲神者，常使神以辅气，气以辅神，自然长生者矣。

——《道枢》卷二十四 明正统《道藏》太玄部初字

心者神也，肾者气也，神定气和则真人降焉。以吾心为镜，身为之台，以神为药，聚而为足焉。

——《道枢》卷三十七 明正统《道藏》太玄部美字

道不远，在身中，允为要语。灵台虚廓，涵容十方。一念纯一，万法悉圆，皆吾心之妙用也。心专则境现，心散则境亡。祭神如神在。

——《太极祭炼内法议略》卷中 明正统《道藏》洞玄部方法类此上

人道者心，谅不由他。可谓妙语。心真则物妙，心伪则物坏。心正境亦正，心变境亦变。此感彼应，如影随形。

——《太极祭炼内法议略》卷下 明正统《道藏》洞玄部方法类此上

动生於实，净生於虚。心虚则静，心实则动。所谓实者喜，怒，爱，恶，窒之也。若内无窒则中虚；中虚未有不净。《庄子》曰：“室无天游，则妇姑勃蹊。心无天游，则六凿相攘”。天游者，虚之谓也。虚而应，故曰：谷无所不容，谷之妙。

——《元始说先天道德经注解》卷五 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

四等心者，为粗、细、微、妙也。是以澄修之人，极粗而至细，极细而至微，极微而至妙，极妙而道矣。然愚痴狂躁谓之粗，清柔纯素谓之细，神融虚寂谓之微，至奥真源谓之妙。澄心内照，观想皆空。粗惑普消，谓之达粗，细妄尽灭，谓之达细，晓了神微，谓之达微。悟道妙通，谓之达妙。又夫结气色身谓之粗，游气通息谓之细，神智鉴用谓之微，正性真常谓之妙。修为纳养，夭损普消，谓之达粗。和气流通，谓之达细。形神同等，谓之达微。形性泯然，谓之达妙。是知色身为粗，游气为细，神智皆微，正性常妙。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

夫心者众邪之主，亦为众妙之门。然性神识之源深，莫不因心而照达。夫蠢尔苍生，名为愚识，罔知礼法，名为浅识。辩虑聪明，名为智识。恬柔素朴，名为淳识。澄心虚寂，名为静识。灰心灭智，名为忘识。内鉴分明，名为慧识。晓达神真，名为微识。洞达性海，名为妙识。嗟乎！时人滞粗识者众焉，达神微者寡矣。夫达神者非无於识，虽识而通滞识者；非无於神，虽神而隔违神微者，则神之与识，体用双明。滞粗识者，偏见於识，不会於神矣。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

教人修道，即修心也；修心即修道也。盖心者身之神也，心空虚无为，久即明道，明道则神通。神通之人，无所不通也，但行至自知也。

——《玄珠心镜注》明正统《道藏》洞玄部众术类大上

天道只在守虚守无而已。虽云假言守虚守无之道，先虚其身，身使如晴空之状，勿令食气所污。是不言不食，不窥不视，可谓守虚极也。又须空无其心，守一人心，喻如人眼根相似，但有微尘入眼，眼即不安；小事入心，心则动乱。要而言之，空无其心，其心如澄，一盞浊泥汁，澄之不可得清。若也，浊时不禁一挠。守一人心难清，其神易浊，其神气正如澄盆水也。若常能虚为身，无为心，道常归于身中矣。夫天气常存人腹中者，自然神仙矣。神仙长存，可与天同寿矣。

——《玄珠心镜注》明正统《道藏》洞玄部众术类大字

灵台皎洁似冰壶，只许元神里面居。若向此中留一物，平生便是不清虚。

——《抱一函三秘诀》明正统《道藏》洞玄部众术类大下

道不欲有心，有心则真气不集；又不欲苦忘心，忘心则客邪来舍。故我心不倾则物无不正，动念有著则物无不邪。邪正之来在我而已，故上学之士，怠於存念者，阴尸胜之也。忻於勤纯者，阳神胜之也。一怠一勤者，其战未决也。决之者在於克节励操，务违懈怠之意，使精专无辍於斯须。久於其事者，尸销而神王，谓之阳胜。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

只缘见物不见性，便是昧了一切。行住坐卧，只要降心，使一性常现不昧。止念者，常要觉一切尘念皆是业根，须要澄湛一性，照破万缘，一切虚假。其念细细，调熟不起。

——《群仙要语纂集·马丹阳真人直言》明正统《道藏》正乙部鼓下

无心於事，无事於心。内观其心，心无其心。外观其形，形无其形。达观其物，物无其物。知心无心，知形无形，知物无物，超出万幻，确出一灵。

——《群仙要语纂集·白玉誓玄关显秘论》明正统《道藏》正乙部鼓下

命蒂之根源，即先天也；无形之至精，保性之一气也；精神即性命之本始也。此一灵真性，盖为心所状也；纯一之命，皆因身所役也。若能全身而命基永固，心澄而性本虚灵。命不得性而安能保守，性不得命而未可长安。性命本一，变动为二。今之学者，各执一边，若要成全真大道，无非性命合一；欲得性命合一，直须心清意静。心意清静，则万法自然归其根也。

——《诸真内丹集要·金丹火候秘诀十二句》明正统《道藏》正乙部鼓下

无心者非同猫狗木石，蠢然无心也，务在存心於清静之域，而无邪心也。故俗人无清静之心，道人无尘垢之心，非所谓俱无心而与木石猫狗一般也。

——《真仙直指语录》卷上。明正统《道藏》正乙部鼓上

人若行有心有为之功，尽是术法；若行无心无为之功，乃无尽清虚也。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

清静者清谓清其心源，静谓静其气海。心源清则外物不能挠，性定而神明。气海静则邪欲不能作，精全而腹实。故澄心如澄水，万物自鉴；养气如护婴儿，莫令有损。气透则神灵，神灵气变，此清静所到也。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

心清意静天堂路，意乱心荒地獄门。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

心生则种种法生，心灭则种种法灭。若一念不生，则脱生死。何为有心？盖缘众生贪、嗔、痴，三毒孽。无明心。

——《真仙直指语录》卷上。明正统《道藏》正乙部鼓上

心是根，法是尘，两种犹如镜上痕。尘垢尽时光始现，心法相悟即真人。

——《真仙直指语录》卷下 明正统《道藏》正乙部鼓上

大道，心法也。尝试论之，天地万物所宗者一道也，经书万卷所明者一心也。道有太常，心有真妄。修道必修於大道，论心先论於真心。大道漠然无形而能运化群有，真心寂然不动而能建立万法。非心无以见道之全体，非道无以见心之妙用。道外无心，心外无道，是故古之修道者先修其心，修心

的曰清静而已矣。

——《灵宝五经提纲·太上老君说常清静妙经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上

致清静，曰虚而已矣。人能使方寸之地虚，则一尘不染，一物不留，寂然湛然，常清常静。一神独运，妙应无穷。可以超出生死之外，是谓得道也。方寸之地，苟不能虚，则百路干歧，劳劳役役於其外，七情六欲，嚶嚶扰扰於其中。与接为构，日与心斗，方且流浪生死之不暇，岂清静之能致，道之能得耶亡？

——《灵宝五经提纲·太上老君说常清静妙经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上

心非汝有，敦有之哉？是诸缘积习而假名耳。身非汝有，敦有之哉？是百骸和合而幻生耳。知心无心而万物皆吾心，则聪明乌用黜。知身无身而万象皆吾身，则支体乌用堕。况於仁义乎？况於礼乐乎？

——《庄列十论》 明正统《道藏》正乙部瑟下

夫心者万法之宗，九窍之主，生死之本，善恶之源。与天地而并生，为神明之主宰。或曰：真君，以其帅长於一体也；或曰：真常，以其越古今而不坏也；或曰：真如，以其寂然而不动也。用之则弥满六虚，废之则莫知其所。大无外，则宇宙在其间，而与太虚同体矣；其小无内，则入秋毫之末而不可以象求矣。此所谓我之本心，而空劫以前本来之自己也。然则果何物哉？杳兮冥，恍兮惚，不可以智知，不可以识识，强名曰：道，强名曰：神，强名曰：心。

——《三十代天师虚靖真君语录·心》 明正统《道藏》正乙部席上

以一心观万物，万物不谓之有余。以万物挠一气，一气不谓之不足。一气归一心，心不可为物之所夺；一心运一气，气不可为法之所役。心源清微，一照万破，亦不知有物也。气战刚强，万感一息，亦不知有法也。物物无物；以还本来之象；法法无法，乃全自得之真。

——《灵宝毕法·内观交换》 明正统《道藏》本太清部志下

天皇上帝，心也。入手之功，终以静心为主。阴阳二字，作出入看。盖既静矣，出入不我知，即经所谓心无其心者是也。心既泰定，则一身之内，充然太和。直如春风洋溢，万象融和，有莫可言语形容者也。

——《玄宗内指经》上篇 山西人民出版社横排本

心之所以不能静者，不可纯谓之心。盖神亦役心，心亦役神，二者交相用而欲念生焉。

——《玄宗内指经·乐道清源指要》 山西人民出版社横排本

夫一切万法皆从心起，亦从心灭。所谓生我者神，杀我者心。故尝详味妙义，然后知心之为用，其为利与害，殆有不可胜言者也。原夫人生之初，特一神之寓耳，未尝有此心也。及其四大假合，神凝为心，心以神寓，则渐离其本矣。心为离本而念即随起，一念既著，则百为以生。百为既生，则万缘由是萌矣。是以斯念之起，适于善者，则为天仙，人伦、神祇。适于不善者，则为地狱、饿鬼、畜生。此无他，良由一念之所致也。况茫茫大块中，凡有形有相者，莫不皆以饥寒之念为切，至死亦不能忘也。……仰体道慈，开悟诸有，……此性具足，奚假外求。外或可求，皆是虚妄。所宜灼识大本，深味无为，永出轮回，证无上道。倘明此理，岂止超度幽冥而已哉！

——《灵宝玉鉴》卷三十六 明正统《道藏》洞玄部方法类盖字

原夫人之禀生，皆从二气五行中来。本自圆明，无有染者。渐因人心离体就末，逐妄迷真，苦报恶缘，转回不息。滔滔陷溺，而忘返耳。欲复其初，终不可得，则必假我以清静无为，自然妙道，以觉其未觉之性；无坏无杂、坚固利剑，以断其未断之缘。俾其泝流寻源，归真悟本。所谓空其五蕴，则五苦自消；证妙三元，则三恶自灭矣。

——《灵宝玉鉴》卷三十七 明正统《道藏》洞玄部方法类盖字

心者有三心；过去、未来、见在者是也。过去心生者，名为思；未来心生者名为想念；见在心生者名为逐境。此三心者，昼夜不停，劳神损气，丧人之真灵，昧元初之法体。轮迴万劫，皆是三心。古往今来，谁能得脱！若要得离悟父母未生之前本来面目，有个甚么非心，非念，物我两忘，自然合道。

——《诸真内丹集要·太上内观正诀》 明《正统道藏》正乙部鼓下

一念未起是真心。思虑才兴即妄心。心死方知神始活，逍遥物外鬼神钦。

——《道法心传·心死神活》 明《正统道藏》正乙部席下

夫心者一身之主，万法之根。其大无内，其小无外。大则包罗天地，小则隐在毫芒。修之则作佛成仙，纵之则披毛带角。存之于内，则为性；施之于外，则为情，千变万化无有定时。故圣人教之修心即修道也。教之修道即修心也。

——《道法心传·拜问先天一气》 明正统《道藏》正乙部席下

天向一中分造化，人于心上起经纶。

——《道法心传·拜问先天一气》 明正统《道藏》正乙部席下

法法皆心法，心通法亦通。

——《道法心传·拜问先天一气》 明正统《道藏》正乙部席下

人间万事从心出，心知无形何处寻。一念未生前会得，那时方始见其心。

——《道法心传·拜问先天一气》 明正统《道藏》正乙部席下

其要妙者不在瞻星，是礼月，苦体劳形，所贵者湛然方寸，无所营营。神仙之道，乃可长生。

——《诸真内丹集要·王母口诀》 明正统《道藏》正乙部鼓下

内观其心，心无其心。外观其形，形无其形。远观其物，物无其物。三者既悟，惟见于空。非色非象是也。

——《诸真内丹集要·太上内观正诀》 明正统《道藏》正乙部鼓下

此心心外元无法，咒诀符图少合真。心真将何为妙用，灵光一点运元神。

——《明真破妄章颂》 明正统《道藏》赞颂类注渊字

知道者不观于物，而观乎心也。盖心统性情而理具于心，气囿于形，皆天命流行而赋焉。曰虚灵、曰太极、曰中、曰一，皆心之本然也，是曰：心为太极也，物物皆具是性焉。凡物之形色纷错，音声铿戛，皆有无混融之不齐，而品物流行者，特气之糟粕煨烬也。人与万物同居于虚者也，然以方寸之微，而能充乎宇宙之大，万物之众，与天地并行而不违者，心虚则万物有皆备于是矣。何喜怒、欣戚、哀乐、得丧，足以窒吾之虚，塞吾之通哉！庶乎虚则其用不勤矣。吾老子曰：“道冲而用之，或不盈渊乎，似万物之宗。”冲，犹虚也。庄子曰：“惟道集虚。”列子曰：“虚也，得其居矣。”惟虚足以容也。道集则神凝，神凝则气化，气化则与太虚同体，天地同流，而二气五行周流六虚，往来不息者，假扰交驰，同其用矣。苟虚心净虑，守之以一，则中虚而不盈，外彻而不涸。若渊之深，若鑑之莹。则吾固有之性，与天德同符，岂不为万物之宗哉。

——《观泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

天人之道一，故道之至精至粹，理之至幽至微，人之不能与天地并行而不违者，不能辨天理人欲之一间耳。是以不能尽圣贤之心也，能尽其心，则尽性致命之道得矣。

——《观泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

事天明，事地察，惟诚其心，以感天，天感则发乎其机也。以不可见不可知者，则曰神存其间也。虽上天之载，无声无臭，而感于此应于彼，未当间也。是以虽有恶人，斋戒沐浴，可以事上帝鬼神。享于克诚，惟知诚，其心则足以事天矣。

——《观泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

有其诚，则有其神。无其诚，则神何存焉。

——《观泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

存乎心之不能不默也，则其动静语默皆生乎一矣，非外欲之足汨吾中也。设宜恭而失乎殆，宜默而失乎操，是不足以尽隐微之至也矣。所以恭则无息，默则无欲。无息则一，无欲则静。一则足以制纷，静则足以御动。若是也，虽极夫存心养性以全己之天，亦莫是过也。其游乎冲漠之初乎，又岂雷声之轰乎！幽默者独何异哉。

——《观泉集》卷五 明正统《道藏》正一部转字

方寸之心，宰乎一元，所以配乾坤而同体，为三才而并立者，曷由而具焉。夫必曰：理以为之主，

极以为之渊，非理不立，非极不全。不立无以制诸内，不全无以合诸天。藏以自晦，修以自率，庶不为涂人而已。其无味于虚灵者，孰愆。是以静一以固其本，建顺以睿其源。充之以仁义，裕之以辞篇。返而求已用，则以兼善。当世之责舍，则以守吾之玄。此之诵通世而无闷，居敬而守中。

——《峴东集》卷五 明正统《道藏》正一部转字

夫心焉难制，制以九戒，则可归心于太虚。

——《大明立成玄教斋醮仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类壹上
睹境能无心，始见菩提面。

——《龙虎山志·示后学》

清乾隆五年刊栖碧堂本卷十一

见物便见心，无物心不现。

——《龙虎山志·示后学》

清乾隆五年刊栖碧堂本卷十一

三、论形神

可行已信，而不见其形，有情而无形。百骸，九窍，六藏，赅而存焉。

——《庄子·齐物论》 中华书局集释本卷一

养形必先之物，物有余而形不养者有之矣。有生必先无离形，形不离而生亡者有之矣。生之来不能却，其去不能止。

——《庄子外篇·达生》 中华书局集释本卷七

弃事则形不劳，遗生则精不亏。夫形全精复，与天为一。

——《庄子外篇·达生》 中华书局集释卷七

形若槁骸，心若死灰，真其实知，不以故自持。媒媒晦晦，无心而不可与谋。

——《庄子外篇·知北游》 中华书局集释本卷七

全汝形，抱汝生，换使汝思虑营营。

——《庄子杂篇·庚桑楚》 中华书局集释本卷二十三

目之与形，吾不知其异也，而盲者不能自见。耳之与形，吾不知其异也，而聋者不能自闻。心之与形，吾不知其异也，而狂者不能自得。形之与形，亦辟矣，而物或间之邪，欲相求而不能相得。

——《庄子杂篇·庚桑楚》 中华书局集释本卷八

以神为主者，形从而利；以形为制者，神从而害。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

夫静漠者，神明之宅也。虚无者，道之所居也。是故或求之于外者，失之于内；有守之于内者，失之于外。譬犹本与末也，从本引之，千枝万叶，莫得不随也。夫精神者，所受于天也，而形体得，所禀于地也。故曰一生二，二生三，三生万物。万物背阴而抱阳，冲气以为和。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

形有摩而神未尝化者，以不化应化，千变万搢，而未始有极。化者复归于无形也，不化者与天地俱生也。夫木之死也，青青去之也。失使木生者岂木也，犹充形者之非形也。故生生者未尝死也，其所生则死矣。化物者未尝化也，其所化则化矣。轻天下，则神无累矣，细万物，则心不惑矣。齐死生，则志不摄矣；同变化，则明不眩矣。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

至人之治也，心与神处，形与性调，静而体德，动而理通，随自然之性而缘，不得已之化洞然。无为而天下自和，淡然无欲而民自朴，无机祥而民不夭，不忿争而养足。

——《淮南子·本经训》《四部丛刊》本卷八

神贵于形也，故神制则形从，形胜则神穷。聪明虽用，必反诸神，谓之太冲。

——《淮南子·诠言训》《四部丛刊》本卷十四

独贵自然，形神相守。此两者同相抱，其有奇思反为咎。子失自然，不可寿也；婴儿五精，还自保。

——《太平经·阙题》《太平经合校》本卷八十七

夫神，乃无形象变化无穷极之物也。人为之能专心自守，能不听其言，考心乃行，闭口不传其言，又不随为其愁怒喜固固坚守本不移，务阴利佑人及凡物，不欲为害。

——《太平经·神司人守本阴佑诀》《太平经合校》本卷九十八

昼为阳，人魂常并居；冥为阴，魂神争行为梦，想失其形，分为两，至于死亡。精神悉失，而形独在。

——《太平经钞壬部》《太平经合校》本卷一百三十七至一百五十三

以神同城而善御之，静身存神，即病不加也，年寿长矣，神明佑之。故天地立身以靖，守以神，兴以道。故人能清静，抱精神，思虑不失，即凶邪不得入矣。

——《太平经·盛身却灾法》《太平经合校》本卷一百五十四至一百七十

形者，太阴主祇，包养万物，故精神藏于腹中，故地神称祇。精者，万物中和之精。故进退无常；天地阴阳之精，共生万物，此三统之历也。神者主生，精者主养，形者主成。此三者乃成一神器，三者法君臣民，故不可相无也。故心神动摇，使形不安，存之不置。利其可安即留矣，不用其可安即去矣。

——《太平经·还神邪自消法》《太平经合校》本卷一百五十四至一百七十

神以道全，形以术延。

——《太平经·佚文》《存神国气论》本

夫有因无而生焉，形须神而立焉。有者，无之宫也。形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣。方之于烛，烛糜则火不居矣。身劳则神散，气竭则命终。根竭枝繁，则青青去木矣。气疲欲胜，则精灵离身矣。

——《抱朴子·至理》《抱朴子内篇校释》卷五

知夫此身如梦中，身随情所见者，可以飞神作我而游太清。知夫此物如梦中，物随情所见者，可以凝精作物而驾八荒。是道也能见精神而久生，能忘精神而超生。吸气以养精，如金生水；吸风以养神，如木生火。所以假外以延精神，漱水以养精。精之所以不穷，摩火以养神；神之所以不穷，所以假内以延精神。若夫忘精神而超生者，吾尝言之矣。人勤于礼者，神不外驰，可以集神；人勤于智者，精不外移，可以摄精。仁则阳而明，可以轻魂；义则阴而冥，可以御魄。

——《无上妙道文始真经》明正統《道藏》洞神部本文类纂中

形全者神全，神全者圣人之道也。善摄生者体性抱神，其心闲而无事，故神将守形，形乃长生。传曰：神太劳则竭，形太劳则敝。神形骚动，欲与天地长久，非所闻也。

——《西升经》卷上 明正統《道藏》洞神部纂上中

生我于虚，置我于无。生我者神，杀我者心。夫心意者，我之所患也。我即无心，我何知乎。念我未生时，无有身也。直以积气聚血，成我身尔。我身乃神之车也，神之舍也，神之主也。主人安静，神即居之。躁动，神即去之。是以圣人无恒心者，欲归初始返未生也。人未生时，岂有身乎。无身当何忧乎？当何欲哉？故外其身，存其神者，精耀留也。道德一合，与道通也。

——《西升经》卷中 明正統《道藏》洞神部本文类纂上中

虚化神，神化气，气化形物，所以生也。魂气归于天，形魄归于地，骸骸返其根，我尚何存？则亦复归于无尔。生我于虚，原始而言之也；置我于无，要终而言之也。

——《西升经》卷中 明正統《道藏》洞神部本文类纂上中

神守其形，故生神去于形则死。人心惟危，僂矫而不可系。宵人之离形者，心则使之，此致道者所以忘心。

——《西升经》卷中 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中
人哀人，不如哀身，哀身不如爱神，爱神不如含神，含神不如守身，守身长久长存也。

——《西升经》卷中 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中
守，孰为大？守身为大。身之所以存者在养神，神之所以全者在守身。谨修其身，抱神以静，则人与物化，而我独存。长生久视之道，殆不出此。

——《西升经》卷中 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中
神生形，形成神。形不得神不能自生，神不得形不能自成。形神合同，更相生，更相成。

——《西升经》卷下 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中
神常爱人，人不爱神。

——《西升经》卷下 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中
人欲长久，断情去欲，心意以索命为反归之，形神合同，固能长久。

——《西升经》卷下 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中
神者灵也，灵变无穷，阴阳不测，名之曰：神也。

——《释神虎上符消魔智慧经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八
形神相托，神形相成。口受外味，以亡识身，受内役以丧情，神离形以散坏，形离神以去生。

——《太清中黄真经·释题》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十三
修养之道，先除嗜欲。内合五神，次当绝粒。心不动摇，六府如烛。常修此道，形神自定。

——《太清中黄真经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十三
夫人形之所存者，气也。气之所依者，形也。气全则形全，气竭则形毙。炼形保气，可以保其生也。未有有形而无气也，未有有气而无形也。形之与气，相须而成，岂非自然乎。

——《正一法文修真旨要》 明正统《道藏》正一部吹下
凡是有相，皆是虚妄。无相之相，谓之真相。真相者，神气也。神者心之主，气者肾之本，是以圣人返本還元。還元者补髓也，补髓之机，還元之道，命乃了矣。

——《太上九要心印妙经》 明正统《道藏》洞真部方法类珠上
长生非他也，神全、气全、形全而已矣。神全者，乐虚无，喜清静，湛然气和而神自全矣。元气充积，形神永存矣。神气皆全，故举形而仙焉。

——《太清元道真经》卷中 明正统《道藏》正乙部群上
形气为母，神气为子。形气先立而后有神，神与气而合行，循环于藏府之间，御呼吸以上下。久久修习，神自明，气自和。若神自明，照彻五藏；气自和，则通使于四肢。故黄帝内示一神光内生，绵绵五藏。斯言可推而得也。

——《太清修丹秘诀》 明正统《道藏》洞神部威仪类兴下
今之世人，神之与气各行，子母不相守，气虽呼吸于内，神常运于外。如此，使气逐秽，浊而不明，则元气渐散矣。故神为主，形而宅，舍主人不营于内，日用于外也，自然宅舍空虚，渐见危坏矣。而况非道之人，劳神役气，无一息而住于形中，于道远矣。若神气之所至，子母之运行，则修生之门，不日可至矣。

——《太清修丹秘诀》 明正统《道藏》洞神部威仪类兴下
独贵自然，形神俱妙，体相常乐。守此神气，性命自得，逍遥道果。

——《太上三十六部尊经》·上清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字
人之所生者，神所托者，形方寸之中，实曰：灵府。静则神生而形和，躁则神劳而形毙。深根宁极，可以修其性情哉！然动神者心乱，心者目，失真离本，莫甚于兹。

——《心目论》 明正统《道藏》太玄部去下
人与天地各分一气，天地长存，人多夭逝，何也？谓役气也。气者神也，人者神之车也，神之室也，神之主人也。主人安静，神则居之；躁动，神则去之。神去，则身死者矣。

——《宗玄先生文集》卷中 明正统《道藏》太玄部尊字

神者无形之至灵者也。神禀于道，静而合乎性，人禀于神，动而合乎情。故率性则神凝，为情则神扰，凝久则神止，扰极则神还。止则生，迁则死。皆情之所移，非神之所使。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

夫人所以死者形也；其不亡者，性也。圣人所以不尚形骸者，乃神之宅，性之具也。其所贵者神性尔。若以死为惧，形骸为真，是修身之道，非修真之妙矣。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

夫神者生之本，形者生之具也。神大用则竭，形大劳则弊。神形骚动，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者神也，神所托者形也。神离则死，死者不可复生；离者不可复返，故圣人重之。

——《至言总》卷二 明正统《道藏》太玄部去上

形者神气之舍，神者形气之主。形气非神，块然一物。灵神非形气，则茫然无归宿之地。呜呼！神则性也，气则命也，二者不可偏废，修性而不修命。

——《太上修真玄章》 明正统《道藏》太玄部别上

道以心得，心以道明。心明则道降，道降则心通。神明之在身，犹火之在卮，明从火起，火自炷存。炷因油润，油罄卮停。四者若废，明何生焉？亦如明缘神照，神托心存。心由形有，形以道全。一物不足，明何依焉？所以谓之神明者，眼见、耳闻、意知、身觉，分别物理，微细悉知。由神以明，故曰：神明。

——《传授三洞经戒法策略说》

明《正统道藏》正一部肆上

道言夫人者，是天地气化之也。神者，为阴阳气之用也。形者，为神气之宅也。阴阳魂魄，为精血之神也，此二神是万神之首也。故修养之士，若能存神养气，固血炼精，可尽长生之理。若人身有疾病，则形不全，形不全则气不住，气不住则神不安，命不长。欲要人命长，须令养形宅，固精血，炼神气，安魂魄，必可长生。

——《太上长文大洞灵宝幽玄上品妙经》 明正统《道藏》太玄部取字

人为万物之首也，若人不禀天接地，负阴抱阳，岂于天地之中，惟人动合。天地造化，为天能动，地能静，阳能造，而阴能化。是故天降地升，中交而万物生。人若上降下升而万物灵，此者为之应天而生万物，应人而生万神。天以阴阳为用，人以神气为用，但将气炼神，神气相凝，固形全必可长生。

——《太上长文大洞灵宝幽玄上品妙经》 明正统《道藏》太玄部取字

若要炼形神，先炼心，心通即智生，智生则法明，法明即功成，功成即神仙。弃凡骨而成仙，不因此而何成哉！

——《太上长文大洞灵宝幽玄上品妙经》 明正统《道藏》太玄部取字

形中无形，与体合体，故人能长生。形甚大以无故大，形甚众以无故众。有者可以量，有者可以见。夫无形之形，化亿万身，亦不为众也。无形附有形，有形为之宅，有形附无形，无形为之主者，诸主故不死。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

言不死之道，故曰：全形。全形之道，故在炼形。真人既能炼五行，配合阴阳，交媾坎离，则老然后复于丹田而自有气。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

之宅，气者神之用。气全神正，有内真气，故形不著气，气不为形所拘也。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

人之神者，心为之室，血为之禄，气为之本，四体五藏为之使。夫神之在身，由舍之有生。舍成；无生，则败。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

形之所依者，气也；气之所因者，形也。形气因依而成身体、魂魄，全而往来，降注为神，而生五脏焉。气之为母，血之为子。血之为母，精之为子。精之为母，神之为子。神之为母，形之为子。未有

无气而自成形者也。气因形有，乃魂魄偕之。神者，气之母也。胎息者，想婴儿而成焉，而号冲和，冲和则元和矣。出入呼吸之间，三元之内，毛发之中，无不通透皆了。心君意臣，调制节之，无为事。心主安之，有虑有思，便失自然之理。

——《灵剑子·服气》 明正統《道藏》本洞玄部从术类大字上

天道施化与万物无穷，人道施化形神消亡。转神施精，精竭故衰。形本生精，精生于神。不以精施，故能与天合德，不与神化。故能与道同式。

——《黄老经玄禾》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

以形化者尸解之类，神与形离，二者不俱。遂象飞鸟入海为蛤，而随季秋阴阳之气。以气化者生可异也，以形化者甚可畏也。

——《黄老经玄禾》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

夫身为神，气为窟宅。神气若存，身康力健。神气若散，身乃谢焉。若欲存身，先安神气。即气为神母，神为气子。神气若具，长生不死。若欲安神，须炼元气。气在身内，神安气海，气海充盈，心安神定。若神气不散，身心凝静。静至定俱，身存年永。常住道元，自然成圣。气通神境，神通性慧。命注身存，合于真性。日月齐龄，道成究竟。依铭炼气，欲学此术，先须绝粒，安心气海，存神丹田，摄心净虑。气海若俱，自然饱矣。

——《太清存神炼气五时七候诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

混元既分，天地得位，人与万物各分一气而成形。动者禀乎天，静者法乎地。天地之间，最灵者人，能养人之形者唯气与神。神者妙，万物而为言。气者，借冲虚以为用。至人之言莫先乎气，至人之用莫妙乎神。我先生得至人之道，见生死之机，常味于无味，用于无用，为于无为，事于无事。知神气可以留形，故守虚无以养神气；知窈冥可以致信，故入窈冥而观至精。则天地之间其犹橐籥乎！至人之不死，其犹谷神乎！

——《神气养形说》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十四

夫神者生之本，本者生之真，大用则神劳，大劳则形瘦也。

——《摄生月令》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十六

形非我有，我所以得生者，从虚无自然中来。因缘寄胎，受化而生我，受胎父母，亦非始生主父母也。真父母贵重尊高无上，今所生父母以我寄备因缘，禀受育养之恩，故以礼报而称为父母焉。故我受形亦非我形也。寄之为屋宅，因之为营，以舍我也。附之以为形，示之以有无，故得道者无复有形也。及无身神一也，身并一则为真身，归于姓生父母而成道也。

——《受生天魂法》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十五

人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。要常养神，勿失生道。长使道与生相保，神与生相守，则形神俱久矣。

——《仙经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十六

神服元气，形食五味。气清即神爽，气浊即神病。故常谓匀修炼气，常令气清。所谓炼神炼魂，却鬼制魄，使形神俱安。

——孟说《记》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十六

形为受气之本，气为成形之根。则此二气为形之根蒂者也。

——《胎息根旨要诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十八

恬淡虚无，真气从之。精神内守，病从安来。信哉！是故须知形神之理，养而全之；审内外之病，慎而修之。

——《延陵君修养大略》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九

夫形之所恃者，气也；气之所依者，形也。气全即形全，气竭即形毙。是以摄生之士，莫不炼形养气，以保其生。未有有形而无气者，即气之与形，相须而成，岂不皎然。

——《太无先生服气法》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九

神由形住，形以神留。神苟外迁，形亦难保。抑又服饵草木金石以固其形，而不知草木金石之性，

不究四时顺逆之仪，久而服之，反伤和气。远不出中年之内，灾害俱生，使夫轻薄之流，皆谓系风捕影不可得也。翻以学者为不肖，以真隐为诡道，不亦伤哉。

——《养生辨疑诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十八

形者生之具，神者生之本。形不得神，不能自生；神不得形，不能自成。形神更相生，更相成。形神合同，可以长久，形者神之舍也，神之主也。主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神之无形，难以自固；形之无神，难以自驻。若是形神相亲，则表里俱济。

——《七部要语》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十

夫人只知养形，不知养神。不知爱神，只知爱身。殊不知形者，载神之车也，神去即人死，车败则马奔，自然之至理也。

——《七部要语》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十

神者魂也。降之于天鬼者魄也，经之于地。是以神能服气，形能食味。气清则神爽，形劳则魄浊。服气者绵绵而不死，身飞于天；食味者混混而殂，形归于地，理之自然也。

——《保圣纂要》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十二

有者因无而生，形者须神而立。故有有无之宫，形乃神之宅。莫不全宅以安生，修身以养神。若气散归空，游魂为变，火之于烛，烛靡则火不居；水之于堤，堤坏则水不存。魂劳神散，气竭命终矣。

——《仙经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十二

虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。此道之要也。形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。此道之用也。圣人穷通塞之端，得造化之源。忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。

——《道枢》卷一 明正统《道藏》太玄部芻字

虚无之道有浅深焉。深则兼被于形，浅则惟及其心。被形者神也，及心者慧觉也。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部芻字

人之生也禀乎灵气，精明悟通学无疑滞，则谓之神焉。宅神于内，远照于外，则谓之仙焉。灵气者，其不可为世俗所沦折而后可也。曰喜、曰怒、曰哀、曰乐、曰爱、曰欲、曰恶，七者，情之邪也。曰风、曰寒、曰暑、曰湿、曰饥、曰饱、曰劳、曰逸，八者，气之邪也。去邪则近于仙矣。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部芻字

夫长生者神与形俱全者也。是以乾坤者易之蕴也，乾坤毁则无以见易矣。形器者性之府也，形器败则性无所存矣。养神不养形。犹毁宅而露居者。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部芻字

天地者盗万物使有衰朽者也，万物盗人使有老死者也，人盗万物使不常存而有用者也。故不善盗者盗其形，不盗其精，反为万物所盗焉；善盗者盗其精，所以能盗万物而长生矣。吾食其时非嗜其酒醴也，盖盗万物之精气者也。何也？形以食味，神以食气。若以时而食其形，动其机以盗其精，则百体顺理矣。吾之身有精光之神，形影之神，毛孔之神，各万有二千，五脏六腑三元九宫亦皆有神焉，惟吾不见其神，则不知其能下福祸焉。

——《道枢》卷三 明正统《道藏》太玄部芻字

神者生形者也，形者成神者也，故形不得其神，斯不能自生矣；神不得其形，斯不能自成矣。形神合同，更相生，更相各，成斯可矣。

——《道枢》卷四 明正统《道藏》太玄部芻字

形体以败散为期，营魄以更生为用。安知入造化之洪炉，任阴阳之鼓铸，此远于仙者。

——《道枢》卷四 明正统《道藏》太玄部芻字

形气为性之府，形气毁则性无所存。

——《道枢》卷四 明正统《道藏》太玄部芻字

治身之要在乎存想，于是又有妄想，真想焉。夫闭目作观，或引五色之气，或化日月之光，或为龙虎之形，或作婴儿之象，或思赤珠，或现金丹，此妄想也。闭目内视而使神识气，气识神，于是气为神

胎，形为气主，神气相合，而自然此真想也。

——《道枢》卷七 明正统《道藏》太玄部笃字

夫神者无形之至灵也，故神稟于道，静而合乎性焉。人稟于神，动而合乎情焉。是以率性则神凝，久则神止，极则神迁。止则生，迁则死，皆情之所移，非神之所使也。

——《道枢》卷八 明正统《道藏》太玄部笃字

心者灵台也，有神灵居之。静则守一，动则存神。神全则体安，斯不衰竭矣。

——《道枢》卷八 明正统《道藏》太玄部笃字

夫人所恃以生者形也，形所恃以存者气也。气钟则形斯聚矣，气离则形斯坏矣，能知所恃而养之者，其惟易欤！

——《道枢》卷十二 明正统《道藏》太玄部笃字

夫人之生以神为根，血气为本。行道者则以神气为大药焉。

——《道枢》卷十二 明正统《道藏》太玄部笃字

夫人之始生本乎胎息者也，神识与精合和而凝结焉。日月变化而成形，其形初成则神依形而住，故神无形则不住。形无气则不变，气无形则不立，故知神形者受气之本也。气者养形之根也，三者和合，然后出处于世矣。

——《道枢》卷十四 明正统《道藏》太玄部初字

神者无形之至灵也。神稟于道，静而合于性。人稟于神，动而合于情。故率性则神凝焉。久则止，极则迁；止则生者也，迁则死者也。其故何哉？情之所移，非神之所使也。夫服其气，必静以内观，而过于太始、太素、太初、太极、太高焉。

——《道枢》卷十五 明正统《道藏》太玄部初字

阴阳不测之谓神，日月精朗之谓明。学意发机之谓神；应用不差之谓明。于是即用其神，端身正坐，绝虑忘想。俟神气俱定，乃鼻纳清气，口呵浊气焉。

——《道枢》卷十七 明正统《道藏》太玄部初字

人之大宝者神气也，神气相离则命何从保之乎？若夫爪生于肉，爪折则肉伤矣。神气不周于身，则形器恶得不衰谢哉！

——《道枢》卷十八

明正统《道藏》太玄部初字

人由气生，气由神住。人之有气，如鱼之有水，失水则死矣。然则神者气之子也，气者神之母也，形者神之舍也。是修身之大端，保形之根源也。

——《道枢》卷三十 明正统《道藏》太玄部诚字

夫人所恃以生者气也，气住则神住矣，神往则形住矣。

——《道枢》卷三十五 明正统《道藏》太玄部美字

形以神住，神以气集。气者体之充也，形者神之舍也。故气实则盛矣，虚则衰矣，住则生矣，耗则绝矣。

——《道枢》卷三十五 明正统《道藏》太玄部美字

神者形之主也，形者神之舍也，形中之精以生气，气以生神者也。液中生气，气中生液，形中之子母也。生木者水也，生火者木也，生土者火也，生金者土也，生水者金也，故气传乎子母，液行乎夫妇，形中之阴阳也。水之化为液，液之化为血，血之化为津，阴得阳而生者也。

——《道枢》卷四十一 明正统《道藏》太玄部美字

形之与气俱炼，变而成神。转神归道，与道同神。是能包罗万象，乃惟等一身。神稟道而能灵，物稟神而有识。道乃湛然一相，妙体真常，神之与气二差，俱为道用。气则无涯无际，神则有转有迁。神灵而气不灵，气广而神不广。气则有清有浊，神则有兴有歇。湛尔常然，其惟道矣。是以博学多闻，能益于识，存真炼气，能益于神。神益通无，待之源识。益增有为之用，有为则有穷有极，无为则无穷无极。柰悠悠之徒，不知此之妙也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

神生形，形又生神，然后形神合同。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

守虚无自然，形神与道自长久也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

守一之人，爰自禀形受胎之始，元神形质本空无，其神本来通道，触物无碍。及禀胎受形之后，积气聚血，成此有碍肉身。身既生于世，日与天道疏远，步步行归死乡。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

气来入身谓之生，所以通生谓之道。至人以道御情，氤氲之际，能住玄胎；恍惚之中，能擒物象。所以有道合一，形神俱妙之功也。

——《存神固气论》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

形生浊质，盥雪之心，心清无欲，迪间其威。动则应其虚，虚则溢其气。气壮保其精，精壮保其神。神不灵而道不清，气不定而性不明。明幽不蹇，与道通真。通真之翼，出化先天之表也。

——《上清太玄集》卷一 明正统《道藏》太玄部上字

今夫修此道者，不若先炼形。炼形之妙，在乎凝神。凝神则气聚。气聚则丹成。丹成则形固。形固则神全。

——《群仙要语纂集·白玉誓玄关显秘论》 明正统《道藏》正乙部鼓下

忘形养气，忘气以养神，忘神以养虚。只此忘之一字，则是无物也。本来无一物，何处有尘埃，其斯之谓。

——《群仙要语纂集·白玉誓玄关显秘论》 明正统《道藏》正乙部鼓下

身是气之宅，心是神之舍。意行则神行，神行则气散，神聚则五行真气结成刀圭。自然身中有身，神和气透，醍醐灌顶。行住坐卧，常觉身体如风之行，肠中如雷之鸣。耳听仙音，无弦之曲。不言而自声，不鼓而自鸣。神气交结，男儿回转，得观内景。能自言自语，见虚无之事，与圣同居。神自出入，天地齐寿，脱离生死矣。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓下

精气盛则神思气，气思神，自然神气相见。如水土和为泥，造成器物，若未经真火锻炼，土再见水，复化为泥也；如经真火锻炼成器，则不坏矣。如砖瓦曾经火炼，亦可千年不坏，何况性命，炼成至宝。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

神者形之主，形者神之舍。神非形不生，形非神不立。形神俱妙则与道合真矣。

——《玉皇心印经注》《重刊道藏辑要》本纂集九

澄虑以求其清，遣欲以求其静，忘形忘物以求其虚。积成久之，自然一点灵光通天彻地，所谓形神俱妙，与道合真，游行三界，升入金门。

——《灵宝五经提纲·太上老君说常清静妙经》 明正统《道藏》洞玄帝威仪类被上

形全于天而形形者，未尝有耳；全于天而声声者，未尝发目；全于天而色色者，未尝显口；全于天而味味者，未尝呈，夫是之谓全于天。

——《庄列十论》 明正统《道藏》正乙部瑟下

先天地生，至虚无体，虚极而化神，神化气，气聚而形矣。原其始也，无一不资于气；要其终也，无一不变于形。是故万化本形气也，形气本神明也，神明本虚无也。天所赋为命，物所受为性。命，气也；性、神也。神凝气化，道在其中矣。气化故有生，有生则有死，理之常也。神化故无生，无生则无死，亦理之常也。故气化有物，神化无方。反其死者，形气既散，四大归空，其湛然若存者，自若也。

——《灵宝玉经》卷三十八 明正统《道藏》洞玄部方法类盖字

善仙者，止曰：无视无听，抱神以静。是以忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚而已矣。故执道者德全，德全者形全，形全者气全，我未之能易也。抑虚极则灵明，灵明则神化，乃与天为徒。游物之

初矣，轻清之气上浮，则至阳之质与之俱升。

——《岷泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

夫人之形骸属阴，皆由精气凝化，必资金石之英，云日之华，以化炼之。则灵变之妙，可轻举飘浮矣。

——《岷泉集》卷二 明正统《道藏》正一部转字

道非可象，散则成气，聚则成形。神本无方，听之不闻，视之不见。惟精神之默感，则陟降之如存。

——《玄门报孝造度仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类卷下

四、论精、气、神

精神四达并流，无所不极，上际于天，下蟠于地，化育万物，不可为象，其名为同帝。

——《庄子外篇·刻意》 中华书局集释本卷六

纯素之道，唯神是守。守而勿失，与神为一，一之精通，合于天伦。野语有之曰：众人重利，廉士重名，贤士尚志，圣人贵精。故素也者谓其无所与杂也，纯也者谓其不亏其神也。能体纯素，谓之真人。

——《庄子外篇·刻意》 中华书局集释本卷六

夫神者，好和而恶奸。

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

以不平平，其平也不平；以不徵徵，其徵也不徵。明者唯为之使，神者徵之。夫明之不胜神也久矣，而愚者恃其所见入于人，其功外也，不亦悲乎！

——《庄子杂篇·列御寇》 中华书局集释本卷十

精神者，天之分；骨骸者，地之分。属天清而散，属地浊而聚。精神离形，各归其真。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

精神入其门，骨骸反其根。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

用志不分，乃疑于神。

——《列子·黄帝篇》《列子集释》本卷二

我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。其有介然之有，唯然之音，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来干我者，我必知之。乃不知是我七孔四支之所觉，心腹六脏之所知，其自知而已矣。

——《列子·仲尼篇》《列子集释》本卷四

精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老。是故圣人将养其神，和弱其气，平夷其形，而与道沉浮俯仰。恬然则纵之，迫则用之。其纵之也若委衣，其用之也若发机。如是，则万物之化无不过，而百事之变无不应。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

面气者，人之华也。而五藏者，人之精也。夫面气能专于五藏而不外越，则胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省，则耳目清，视听达矣。耳目清，视之达，谓之明。五藏能属于心而乖，则勃志胜而行不僻矣。勃志胜而行之不僻，则精神盛而气不散矣。精神盛而气不散则理，理而均，均则通，通则神，神则以视无不见，以听无不闻也，以为无不成也。是故忧患不能入也，而邪气不能袭，故事有求之于四海之外而不能遇，或守之于形骸之内而不见也。故所求多者所得少，所见大者所知小。夫孔窍者，精神之户牖也。而气志者，五藏之使候也。耳目淫于声色之乐，则五藏摇动而不定矣。五藏摇动而不定，则血气滔荡而不休矣。血气滔荡而不休，则精神驰骋于外而不守矣。精神驰骋于外而不守，则祸福之至，虽如丘山，无由识之矣。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

夫精神之不可使外淫也，是故五色乱目，使目不明，五声哗耳，使耳不听，五味乱口，使口爽伤，趣舍滑心，使行飞扬。此四者，天下之所养性也，然皆人累也。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

心者形之主也，而神者心之宝也，形劳而不休则蹶，精用而不已则竭，是故圣人贵而尊之，不敢越也。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

居而无容，处而无所。其动无形，其静无体。存而若亡，生而若死。出入无间，役使鬼神。沦于不测，入于无间，以不同形相嬗也。终始若环，莫得其伦，此精神之所以能登假于道也。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

肝神去，出游不时还，目无明也；心神去不在，其唇青白也；肺神去不在，其鼻不通也；肾神去不在，其耳聋也；脾神去不在，令人口不知甘也；头神去不在，令人晦冥也；腹神去不在，令人腹中央甚不调，无所能化也；四肢神去，令人不能自移也。夫精神，其性常居空闲之处，不居污浊之处也；欲思还神，皆当斋戒，悬象香室中，百病消亡；不斋不戒，精神不肯还反人也。皆上天共诉人也。所以人病积多，死者不绝。

——《太平经钞·乙部·阙题》《太平经合校》本

夫神明精气者，随意念而行，不离身形。神明常在，则不病不老，行不遇邪恶。若神明亡，病者立死，行逢凶恶，是大效也。人欲不病，宜精自守也。凡事不过自然，自然中无精神。凡事皆不成神，不过大道与天地之性，中无大精神，尚皆不成，不能自全。故天地之道，据精神自然而行。故凡事大小，皆有精神，巨者有巨精神，小者有小精神，各自保养精神，故能长存。精神减则老，精神亡则死，此自然之分也。安可强争乎？凡事安危，一在精神。故形体为家也，以气为舆马，精神为长吏，兴衰往来，主理也。若有形体而无精神，若有田宅城郭而无长吏也。夫长吏者，乃民之司命也，忠臣孝子大顺之人所宜行也。夫人之身，而不忠于上，不孝其亲，是负其身，戮其刑，亡其本也。常思善，精神集来随人也；思恶，精神亦来集人也。乃入人腹中，随趋人所思，使悁悁不能忘之矣。

——《太平经钞辛部》《太平经合校》本卷一百二十至一百三十六

道之生人，本皆精气也，皆有神也。假相名为人，愚人不知还全其神气，故失道也。能还反其神气，即终天年。或增倍者，皆高才。

——《太平经·分别形容邪自消清身行法》《太平经合校》本卷一百五十四至一百七十

三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者，共一位也，本天地人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中也。三者相助为治。故人欲寿者，乃当爱气尊神重精也。

——《太平经·令人寿治平法》《太平经合校》本卷一百五十四至一百七十

人不卧之时，行坐言语，分明白黑，正行住立，交辞以为法度，此人神在也。及其瞑目而卧，光景内藏，所念得之，但不言，神在内也。及其定卧，精神去游，身不能动，口不能言，耳不能闻，与众邪合，独气在，即明证也。故精神不可不常守之，守之即长寿，失之即命穷。人之得道者，志念耳；失道者，亦志念耳。

——《太平经·是神去留教道法》《太平经合校》本卷一百五十四至一百七十

四时之精神，犹风也水也，随人意而为邪正。人正则正，人邪则邪。故须得其人，乃可立事也。不得其人，道难用也。夫水本随器方圆，方圆无常。风气亦随人治，为善恶无常，此即其明戒也。天地之神与风气，影响随人，为明戒耳。

——《太平经·佚文》《道要灵枢神鬼品经》

夫人本生混沌之气，气在精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者当守气而合神，精不去其形，念此三合以为一，久即彬彬自见，身中形渐轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平气应矣。修其内，反应于外。内以致寿，外以致理。非用筋力，自然而致太平

矣。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本

欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精行气。

——《抱朴子·释滞》《抱朴子内篇校释》卷八

夫人生先受精神于天地，后禀气血于父母，然不得明师，告之以度世之道，则无由免死。凿石有馀焰，年命已凋颓矣。由此论之，明师之恩，诚为过于天地，重于父母多矣。

——《抱朴子·勤求》《抱朴子内篇校释》卷十四

虚化神，神化气，道之委也。气化神，神化虚，道之用也。盖志一则动气，气一则动志，惟持其志无暴其气，则虚而物不能污，静而物不能杂，淡而无为。将见气合于神，神合于无。游乎物之初，外形体而不有矣。以其不自生，故能长生。所以全其形骸，与天地齐其长久。

——《西升经》卷中 明正统《道藏》洞神部本文类慕上

夫人之受天地之元气，生气之来也谓之精，精之媾也谓之灵，灵之变也谓之神，神之化也谓之魂，随魂往来谓之识，并精出入谓之魄，管主精魄谓之心，心有所从谓之情，情有所属谓之意，意有所指谓之志，志有所忆谓之思，思而远慕谓之虑，虑而用事谓之智。智者，乃识见者也。盖精、神、魂、魄、意、志、思、虑、情、智、见、识之所用也。

——《黄庭遁甲缘身经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十四

精是吾神，气是吾道。藏精养气，保守坚贞。阴阳交会，以立其形是也。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》 明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

一切万物莫不以精气为用，故二仪三景皆以精气行乎其中。万物既有，亦以精气行乎其中也。是则五行六物，莫不有精气者也。

——《三洞经教部·符字》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷七

神者灵也，灵变无穷，阴阳不测，名之曰神也。

——《释神虎上符消魔智慧经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八

神者，土气也。气者，金水之气也。精者，火木之气也。此乃谓之三奇，神气精然。随母之荣卫经络，周身引行。

——《混元八景真经》卷二 明正统《道藏》洞神部本文类女上

假一神调气，藉一气定神，神气调定，方晓动静。动者气也，气者命也；静者性也，性乃神也。神不离气，气不离神，神气不相离，道本自然也。

——《太上九要心印妙经》 明正统《道藏》洞真部方法类珠上

人之未生时，在乎混沌之间，亦神不曾离气，气不曾离神，神气不相离，精神内守。精散为气，气结成神，炼神合道，道法自然。

——《太上九要心印妙经》 明正统《道藏》洞真部方法类珠上

一者，精也。精乃元气之母，人这之本也。在身为气，在骨为髓，在意为神，皆精之化也。盖万物皆禀一气，因气造化五行，五行即五谷也。五谷之气，入于脏腑，精住丹田。精者：人之本也。是以圣人返其本，而还其元，此乃返本还原之道也。

——《太上九要心印妙经》 明正统《道藏》洞真部方法类珠上

夫日用者，长以神守于气，气守于神，神气相守聚而不散者，真日用也。神能通应，意至心成。若神定，则行住坐卧，昼夜皆同。神伏气在，气在神，神在形，三物皆在，复归真一，万事毕矣。

——《太上九要心印妙经》 明正统《道藏》洞真部方法类珠上

魂魄者，人之神气。气乃命也，神乃性也。一性固命，一命固性，性命固命，共成一气。

——《太上九要心印妙经》 明正统《道藏》洞真部方法类珠上

天有三，日、月、星以应人之眼耳鼻；地有三，高、下、平以应人之魂魄精。魂魄精者，以应人之精气神。神乃精之主，精乃神之本，名则分三，不离一气。

——《太上九要心印妙经》 明正统《道藏》洞真部方法类珠上

人神者，天地秀气，结聚灵明也。本自清静，随物生情，占尘惹垢，故言情扰之也。

——《太上老君说常清静经注》 明正统《道藏》洞神部玉诀类是上
自无生有，造化以成形，故天无精气，无以制日月之明；地无精气，无以制山岳镇焉；人无精气，无以制身形之存焉。

——《太上老君说常清静经注》 明正统《道藏》洞神部玉诀类是上
一切万法，莫不以精气为用。故二仪三景，皆以精气行乎其中。万物既有，亦以精气行乎其中也。是则五行六物，莫不有精气者也。以道之精气布之简墨，会物之精气，以却邪伪，辅正真，召会群灵，制御生死，保持劫运，安镇五方。

——《洞玄灵宝玄门大义·释神符》 明正统《道藏》太平部仪上
欲得长生，当修所生之本。始于精气，精气结成形，则知形为受气之本。气是有形之本也，然气不得形，气无因而成。元气所禀之时，伏母脐下，混沌三月，玄牝具焉。玄牝，口鼻也，玄牝既立，如瓜之有蒂，阴注母气，始终此也。母呼子亦呼，母吸子亦吸，绵绵十月，气足神备。解胎离母，贪悦于子，当不知形耗外也。变而为孩，指颐能笑。先真议云：以为失道而丧之本也。何况十五成童；二十弱冠，目眩五色，耳听五音，设智运神，间不容息，如此纯朴之根，荡然而尽。是故圣人知外用无益，所以还元返本，握固胎息，得长生不死之诀，其理明矣。

——《太清修丹秘诀》 明正统《道藏》洞神部方法类兴下
惟人以精为母，以气为主。五脏各有精，精中生气。五脏各有气，气中生神。神能生寿，长生保命。炼精为丹，养气为神。真仙上圣，修真养气。自然而然，内真外应。有作必成，自凡入圣。

——《太上三十六部尊经》·太清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字
道者，气也。保气得道，即长生矣。神者，精也。精在则神明，精散则神去。精者血脉之川流，辅骨之灵液。精尽则骨枯，骨枯则死，非固道矣。道者务其精，常须存守。

——《长生胎元神用经》 明正统《道藏》正一部典下
唯闭其精，不畏寒暑，其人自然恬静。

——《长生胎元神用经》 明正统《道藏》正一部典下
胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来谓之生，神去离形谓之死。知神气可以长生，故守虚无以养神气。神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去，不出不入，自然常在。勤而行之，是真道路。

——《高上玉皇胎息经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈中
养神者，必先养心。炼气者，宜于平息。故神自心有，心乃神金。气即息源，息因气使。善养于心者，必使皎之如清渊印月，静之若空谷无声。后内境不动，外尘不干，念如一铁之沈波，性如太虚之无著。净静渊默，物我两忘。神之自清，气之自团也。神即气而凝，气恋神而住。于此之时，不知其息之出入耳。

——《太上修真体元妙道经》 明正统《道藏》洞真部本文类辰下
精者血脉之川流也，精去则枯老，是以宝之也。人以身为国，神为君，精为臣，气为民。常行爱精，此要道也。

——《三洞珠囊》卷四 明正统《道藏》太平部怀字
道者，气也。宝气则得道，得道则长久。神者，精也。宝精则精神明，神明则长生也。

——《三洞珠囊》卷四 明正统《道藏》太平部怀字
圣人忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。形神俱妙，与道合真。所谓忘者，非枯木死灰，面壁昏坐，懵然无各之谓也。心若太虚，内外真白。圆活如走盘之珠，澄湛如印潭之月。动而不动，静而不静。必有事焉，而勿正心，勿忘，勿助其长。纵之不逸于外，制之不拘于内，胸次间常虚豁豁地，夫是谓真忘矣。若夫虚化神，神化气，气化形，死矣。是与凡夫无别。

——《太上修真玄章》 明正统《道藏》太玄部别上
夫人之神由圆定以全，至可游之妙，非术之为可，皆自然之理也。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

神者保形先知，保命不死，出入天门，为已之内身。依拘变化，与身等俱，此乃胎中之真也。内坎离交媾生胎，胎生内外灵，故能不死。出形无生，而入生也。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

夫道为万气之主。道者，气也，气为精门。人若守精如屋有人，其量百世。人若无精，如屋无人，祸及其世。气者，保于精；精者，气也。精气两全，是曰真人。

——《太上养生胎息气经》 明正统《道藏》本洞神部方法类尽字。

精者，妙物，真人长生根。长生根者，气之位。精全气全，精泄气泄，唯精与气，须保全真。先贤全道，爱气保精，而能长生。

——《太上养生胎息气经》 明正统《道藏》本洞神部方法类尽字

精是吾神，气是吾道。畜精养神，饮气芳香。谓婴儿在胞中，幽隐握固，阴成其形，谓炼精补脑。

——《太上养生胎息气经》 明正统《道藏》，洞神部方法类尽字

夫气为身之主，主之者守精。精是身之至道，通神仙。精是命根。保精重气，而能长生，道之宗也。人自失道，非道失人。

——《太上养生胎息气经》 明正统《道藏》，洞神部方法类尽字

以外药言之，交合之精，先要不漏。呼吸之气，更要细细，至于无息。思虑之神，贵在乎安静。以内药言之，炼精炼元精，抽坎中之元阳也。元精固则交合之精，自不泄矣。炼气炼元气，补离中之元阴也。元气住，则呼吸之气自不出入。炼神炼元神也，坎离合体成乾也。元神凝则思虑之神泰定。其上更有炼虚一者，非易轻言，贵在默会心通可也。

——《养生秘录·口诀》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

精养于气，气会于神。精神不散，是曰修真。子不离母，母不离子。子母持守，长生不死。

——《养生秘录·中黄内旨》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

三一者，精、神、气，混三为一也。精者虚妙，智照之功；神者无方，绝累之用。气者方所，形相之法也。

——《释名》《四部丛刊》本《云笈七签》卷四十九

夫神者君也，气者人也。心神动则精摇，精摇则使形不安。若三事各令清净无为，则万事自安也。

——《精神》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十五

夫修身之道，乃国之宝也。然一身之根有三：一为神，二为精，三为气。此三者本天、地、人之气也。神者受于天精，天精者受于地气，地气者受于中和，相为共成一道也。故神者乃乘气而行；气者神之举也；精者居其中也。三者相助为理，故人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也。

——《玉清秘录》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十五

人之生也，禀天地之元气为神、为形，受元一之气为液、为精。天气减耗，神将散也；地气减耗，形将病也；元气减耗，命将竭也。

——《上清洞真品》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十六

阴阳之道，精液为宝。谨而守之，后天而老。

——《仙经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十六

夫人理气如龙理水，气归自然，神归虚无，精归泥丸。

——孟詵《记》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十六

精者血脉之川源，守骨之灵神，故重之以为宝。气者肌肉之气云，固形之真物，故重之以为生。

——《老子》《四部丛刊》本《云笈七签》卷五十六

身不衰老，内食太和元气为首。清净自炼，委身放体。志无念虑，安定脏腑。洞极太和，长生久视。潜气不动，意如流水。行之不休，得道真矣。每日入净室，守玄元。玄元谓存玄门。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，是我气；气中有气，是我神；神中有神，是我自然。德以形为车，道以气为马，魂以精为根，魄以目为户。形劳则德散，气越则道叛。精销魂损，目

勤魄微。是以静形爱气，全精宝视。道德凝密，魂魄固守。所以含道不言，得气之真，肌肤润泽，得道之根。手足流汗，精气充溢。不饥不渴，龟龙胎息。绵绵长存，用之不勤。饮于玄泉，登于太清。还年返婴，道之自然。至道不远，近在己身。用心精微，命乃延永。

——《胎息精微论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十八

道，气也，气者身之根也。鱼离水必死，人失道岂存！是以保生者务修于气，爱气者务保于精。精、气两存，是名保真也。

——《延陵君修养大略》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九

精者身之根，根者气之位。精全则气全，精泄则气泄。气泄则神乘而去之，唯精与气须全。

——《延陵君修养大略》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九

道者气也，爱气则得道，得道则长生。精者神也，宝精则神明，神明则长久。

——《神仙绝谷食气经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九

长生之道，唯在行气养神，吐故纳新。出玄入玄，呼吸生门。其身神不使去，人即长生也。玄者有上下，谓鼻中、口、阴也。鼻、口、阴，亦谓之生门矣。老子曰：生不再来，故遵之以道。道者气之宝，宝气则得道，得道即长生矣。神者精也，宝精则神明，神明则长生。气行之则为道也，精存之则为宝也。

——《墨子闭气行气法》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九

夫人以元气为本，本化为精，精变为形。形虽好生，欲能竭之，故欲不可纵，纵之则生亏，制之则生盈，盈者精满气盛，百神备足。

——《中山玉柜服气经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷六十

胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来为之生，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无以养神气。神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路。

——《胎息经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷六十

夫人精神之蒸生，非气无以悲其形。气之结形，非性无以成其体。故形长而烦，性滋深年茂而浊欲愈甚也。是以圣人之垂道清静，以洁精神除烦，以混元一，故能囊括玄和，照明无障，而习洁有诣否，除烦有深浅。致使神裕有远近，睿能有彼此。

——《太清神仙众经要略》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十七

专精养神，不为物杂谓之清；反神服气，安而不动谓之静。制念以定志，静身以安神，保气以存精，思虑为忘冥。想内视则身神并一，身神并一，则近真矣。

——《仙经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十二

道言万物人为贵，人以生为宝，生之所赖，唯神与气。神气之在人身，为四体之命。人不可须臾无气，不可俯仰失神，失神则五藏溃坏，失气则颠蹙而亡。气之与神，常相随而行；神之与气，常相宗为强。神去则气亡，气绝则身丧。一切皆知畏死而乐生，不知生活之功在于神气，而数凶其心而犯其气，屡淫其神而彰其命。不爱其静，存守其真，故致于枉残也。

——《太上洞玄灵宝法炷经》明正统《道藏》洞玄部本文类字下

香汤沐浴，以精、神、气、使五体清洁，九孔鲜明，衣服悉净，内外芳馨。延降高真，视接虚灵。

——《洞玄灵宝斋说光炷戒罚灯祝愿仪》明正统《道藏》洞玄部威仪类化上

气中有气是我之神者也，神中有神是自然之道也。

——《道枢》卷三 明正统《道藏》太玄部芻字

圣人以身为国，以心为君，以精气为民。民安则国斯泰矣，民散则国斯虚矣。夫能惜精爱气，则所以长生者也。夫人之形，禀父母精血而为元气所化者也。

——《道枢》卷六 明正统《道藏》太玄部芻字

气海命门也，此生死之岸也。曰神、曰气、曰精，身之三宝也。保之之要有三焉，始以导引百骸，通流血脉，以安其四体；中以勤修百行，抱制魂魄，以全万神；终以淘炼本元，飞行日月，以复其真经。

真精者，得一可以仙矣。

——《道枢》卷七 明正统《道藏》太玄部笃字

精在于肾，以气补之，可以长生者也。气在于心，以神安之，可以不死者也。髓出于脑，以真阴真阳补之；可以返老还童者也。

——《道枢》卷十 明正统《道藏》太玄部笃字

气、阳也，味、阴也。味归形，形归气，气归精，其初岂不相资耶，而后皆相反焉。于是精食气而其精伤矣，形食味而其形伤矣，故谷气盛而元气衰，以至于老焉。

——《道枢》卷十六 明正统《道藏》太玄部初字

夫欲养神者，必先养其气。欲养气者，必先养其脑。欲养脑者，必先养其精。欲养精者，必先养其血。欲养血者，必先养其唾。欲养唾者，必先养水，然后可也。

——《道枢》卷十八 明正统《道藏》太玄部初字

道生一者，太空之一气也。万物与人，其生因乎一气者也，其死归乎一气者也。阴者性也，无中来者也；阳者命也，有中生者也。身为体，以心为用焉；心为体，以神为用焉；神为体，以气为用焉。气体以运炼埏埴为用焉。天地之神者，阴阳所生也；精气之神者，阴阳所化也。

——《道枢》卷二十四 明正统《道藏》太玄部初字

神驰则气漏，气漏则精泄，精泄则神丧。故精者长生之根也，肾者命之根也。譬之木焉，无精则叶萎，叶萎则枝朽，枝朽则木枯矣。凡入气为阴者也，出气为阳者也，二者所谓服日月之精华也。气者虚无自然无为也。无为则心不动，心不动则外无求，外无求则内安静，内安静则神定，神定则气和，气和则元气自至。元气自至则五藏滋润，五脏滋润则百脉通，百脉通则津液上应，津液上应则忘五味而绝饥渴矣。于是气化为血，血化为髓。一年易其气，二年易其血，三年易其脉，四年易其肉，五年易其髓，六年易其骨，七年易其发，八年易其筋，九年易其形，此炼九还者也。

——《道枢》卷二十八 明正统《道藏》太玄部诚字

精者人之命也，彼能无漏者是补乎天年之寿而已。尔如其用造化之理，则真精存矣，真形固矣，真神定矣，此长生之道也。今之人以心定其精而不能定其神，以谓水满而溢，气满而动矣。世亦知神气定而为鼎乎？神从气，气从神，神能守气，则气能生神矣。二者相守，聚而成形，是所谓鼎也。

——《道枢》卷三十七 明正统《道藏》太玄部美字

精者何也？神也。神定则生精，精极则生神，互相吞而成乎一者也。聚则生，散则死。神者何也？气也，亦互相吞者也。神动气应，气动神返，二者相乘，斯化形为纯阳者欤。然则人之相象，随精所化者也。精守气，气守神，神守精，此长生之道也。

——《道枢》卷三十七 明正统《道藏》太玄部美字

神和则守气，气于是守精，精于是守一，不敢为主矣。此乃内外神定，斯无起灭者也。夫人因精而得神，神因念而得命，故命者在于精而已。精者至真也，生之物也，有名而于形者也。天地万物皆是精之所生而积之以为命。

——《道枢》卷三十七 明正统《道藏》太玄部美字

形不劳则气固矣，精不摇则精足矣，思虑不营则神完矣。

——《玄宗内指经》上篇 山西人民出版社排本

气静则神凝，气动则神躁。

——《玄宗内指经》上篇 山西人民出版社排本

导引者形，而所以导引者非形也。神以率之，精以固之，精神化而血肉之躯蜕，性命之根立矣。

——《玄宗内指经》下篇 山西人民出版社排本

夫人之生也，天传之以神，地传之以精，中和传之以气。人能保精爱神护气，内则致身长生，外则致国太平。

——《北极真武普慈度世法忏·步虚》卷七 明正统《道藏》洞玄部威仪类则字

大道玄妙，运一气以陶成。至真自然，散一神而发育。气则贯通于万类，神则鼓动舞于群伦。同

出异名，混而为一。物禀之而无觉，人赋之而有灵。是知至贵之身，可谓胤真之器。于以敷其妙用，于以守其重玄，欲此功之克谐，必寿年之有永醺。

——《道门科范大全集》卷二十四 明正统《道藏》正一部舍字

神，心也。性，理也，即道理也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

夫神者性之用，识者神之用。夫元气者性之用，阴阳气者元气之用。色相阴阳，气之用矣，故《太上》云：“道冲而用之。”《南华经》云：“精神生于道。”此之谓也。坦然备一切之际谓之性，独然偏一身之际，谓之神。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

夫身者神识之所器，心者神识之所都。故《西升经》曰：“身者神之舍，识亦因神而生。”夫神之于识，犹日之于光，光因日而生，光非日体；识因神而起，而识非神真。神于身内，能识于外。性普湛然，动不垂寂。以神望性，则性妙而神粗；以神望身，则身粗而神妙。然性神识之由，本同而用异，悟则通神，合性迷则滞识乖神。夫滞识乖神者，随气运而沦死生；通神合性者，妙然而能常自在。是以有性之物谓神，感气而成形，故形识双备矣。无情之类，禀气而已，不禀于神。故有形而无识，是知神能为之识，不能为物之形；气能为物之形，不能为物之识。则性神有灵，气相无识者也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

又欲会神通性者，先修摄念观，次修忘心观。则灰心灭智，诸境寂然。外听无声，内视非色，于无色之际，豁然微悟，神灵虚融，此则神理矣。融神虚惘，杳会无涯，坦然浩荡而玄通，如性真宗而达矣。是知以识照识，极识而通神；以神照神，极神而通性。通性则性自见性，通神亦神自见神。然神自见，神性自见。性者，此则真见也。以识见神，以神见性者，此乃妄见也。然达得定心，犹不堕于恶道，而况神通合性者乎！

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

持戒者斋净之根，静者精思之本。精思者降真之由，降真者升道之宝。《经》云：“三宝之气在心，三宝之士在遗迹。”迹者籍也，易也。在心存思，行心履迹，变邪从正。积善立功之德，备充至乎宗极，极乎无极。引接众流，导其有志。《经》云：“精神内室，元气长存，即长生久视之道。”夫气以室虚为体，形色为用；精以杳冥为体，光音为用；神以微妙为体，变化为用。《经》曰：“视之不见，夷也；听之不离，希也；搏之不得，微也。”此则神、气、精、三一之道，而混三为一，散一为二。一者无也，不一之一，谓之真一也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

父母精血相包，自己本来相合而成性命。故父母精血成形者命，自己本者性。是曰：性，中者曰：神，形生者曰：气，气结者曰：精。精、气、神三者育三才而成质。凡人善修摄则神住，神住则气住，气住则精住，三者住则形全。或有一衰，三者俱丧。

——《抱一函三秘诀》 明正统《道藏》洞玄部众术类天下

神是气之子，气是神之母，如鸡抱卵，存神养气，能无离乎。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

太虚之先，寂寥何有？至精感激而真一生焉。真一运神而元气自化，元气者无中之有，有中之无，广不可量，微不可测。氤氲渐著，混茫无倪，万象之端，兆联于此。清通澄朗之气，浮而为天；浊滞烦昧之气，积而为地；平和柔须之气，结而为人伦；错谬刚戾之气，散而为杂类。自一气之所育，播万殊而种分，既涉化机，迁变罔极，然则天地人物之形者，元气也；受天地之灵者，神用也。故乾坤统天地，精魂御人物。气有阴阳之革，神无寒暑之变，虽群动纠纷，不可胜纪。灭而复生，终而复始，而道德之体，神明之心，应感不穷，未尝疲于动用之境矣。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

精者，人之至纯至粹者也。资生六脉，周流一身。若人精全，则五内发光，神完气固，百病不生。精竭则神光落，而致死亡矣。

——《玉皇心印经注》《重刊道藏辑要》本纂集九
神者乃一身之宗，非精以助之，则无以合其神；精若不走散，充足则神住舍而不外驰矣。

——《玉皇心印经注》《重刊道藏辑要》本纂集九
气者乃一身之帅，非神以卫之，则无以充其气；神若不飞扬，定寂则气归元而不外散矣。

——《玉皇心印经注》《重刊道藏辑要》本纂集九
精气神之在身，荣卫一身之天地，犹水之有源，本之有本，倘一耗散无全，则失其本真矣。

——《玉皇心印经注》
《重刊道藏辑要》本纂集九
精者气之元，元气者精之佐。若精能依其气，气能归其元。精气盈满于一身则百骸俱理矣。

——《玉皇心印经注》《重刊道藏辑要》本纂集九
人之有生非自生也，以其精气神三者共聚而生之也。若能保精驭气育神，则何患不致长生矣。

——《玉皇心印经注》《重刊道藏辑要》本纂集九
超真解脱……出群迷径，入希夷门。玉章生神，四象五行之和合；妙经救苦，三尸六贼之消亡。空五蕴以为得道之阶，净六根以证生天之实。忘心、忘形、忘物，识真常得性之机；炼神、炼气、炼精，明混合迴风之道。嘉与有情之众，同归无相之门。

——《灵宝五经提纲·大上洞玄救苦拔罪妙经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上
天地万物之神为我之神，取天地万物之气为我之气，取天地万物之精为我之精，将见迴骸起死，白骨成人，则上药散而复聚，至宝失而复得。岂不乐哉！

——《灵宝五经提纲·玉皇心印妙经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上
上药身中神气精，人人具足靡亏盈。能知混合迴风道，金帛黄芽日日生。

——《灵宝五经提纲·玉皇心印妙经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上
命蒂之根源，即先天也。无形之至精，保性之一气也。精神即性命之本始也，此一灵真性，盖为心所床也。纯一之命，皆因身所役也，若能全身而命基永固，心澄而性本虚灵。命不得性而安能保守，性不得命而未可长安。性命本一，变动为二。今之学者，各执一边，若要成全真大道，无非性命合一，欲得性命合一，直须心清意静。心意清静，则万法自然归其根也。

——《诸真内丹集要·金丹火候秘诀十二句》 明正统《道藏》正乙部鼓下
身中无价宝，精气与元神。保养长醒觉，无漏作真人。

——《道法心传·身无价宝》 明正统《道藏》正乙部席下
精者乃先天之元精，为万物之母。得之则生，失之则死。故精住则气住，气住则神住。三者既住，我命在我，不在于天。

——《道法心传·拜问先天一气》 明正统《道藏》正乙部席下
人各有精，精合其神。

——《道法心传·拜问先天一气》 明正统《道藏》正乙部席下
精养灵根气养神，此真真外更无真。

——《道法心传·拜问先天一气》 明正统《道藏》正乙部席下
神者乃先天之元神，为太极之祖也。虚无自然，包含万象。视之不见，听之不闻。变化无方，去来无碍。清静则存，浊躁则亡。故《玉皇心印经》云：“神能入石，神能飞形。太上曰：大道不可以言传口受而得之，当虚心静神，道自来矣。”

——《道法心传·拜问先天一气》 明正统《道藏》正乙部席下
一真真外更无真，祖气通灵具此身。道一生三生妙用，元精元气与元神。

——《明真破妄章颂》 明正统《道藏》赞颂类渊字
元精、元气，与元神，三者无形亦有形。运用得传真可见，光明无极是分明。

——《明真破妄章颂》 明正统《道藏》赞颂类渊字
道之曰役诸鬼神者，发吾之灵明。精一之神，合天地变化之神而已。

——《岵泉集》卷一 明正統《道藏》转字

一为万数之根，而气为万有之母。气之流行，统宰于神，然后变化出焉。天以积气而成，帝以统神而名。若一气生三气，三气生九气，九气生之无穷，弥满六虚，皆气之化生，是谓之诸天也。诸天归之于虚无，言其不可以象求也。是以吾教之设本乎，虚无自然，其虚无自然者神气也。知养夫神气，则性命之道备矣。

——《岵泉集》卷二 明正統《道藏》正一部转字

要得身中神不出，莫向灵台留一物。物在身中神不清，耗散元阳损筋骨。神御气，气留形，不须杂术自长生。

——《龙虎山志·人物》卷上 元刊明修本

神若出，便收来，神返身中气自回。如此朝朝还暮暮，自然赤子产真胎。

——《龙虎山志·人物》卷上 元刊明修本

无视无听，抱神以静。是以忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚而已矣。

——《龙虎山志·艺文》卷十一

清乾隆五年刊栖碧堂本

五、论疾病

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。

——《老子道德经·检欲》《四部丛刊》本

古者穴居云何乎？同贼地形耳。多就依山谷，作其岩穴。因地中又少木梁柱於地中。地中少柱，又多倚流水，其病地少微，故其人少病也。后世不知其过，多深贼地，故多不寿。何也？此剧病也。

——《太平经·起土出书诀等六十一》《太平经合校》本卷四十五

今天不恶人有庐室也，乃恶人穿凿地太深，皆为创伤。或得地骨，或得地血者；泉是地之血也，石为地之骨也。地是人之母，妄凿其母，母既病愁苦，所以人固多病不寿也。凡凿地动土，入地不过三尺。为法：一尺者，阳所照，气属天也；二尺者，物所生，气属中和也；三尺者及地身，气属阴。过此而下者，伤地形，皆为凶也。古者依山谷岩穴，不兴梁柱，所以其人少病也。后世贼土过多，故多病也。

——《太平经·起土出书诀等六十一》《太平经合校》本卷四十五

人者，乃象天地，四时，五行、六合、八方相随。而壹兴壹衰，无有解已也，故当豫备之。救吉凶之源，安不忘危，存不忘亡，理不忘乱，则可长久矣。是故治邪法，道人病，不大多。假令一人能除一病，十人而除十病，百人除百病，千人除千病，万人除万病。一人之身，安得有万病乎？故能悉治决愈之也。

——《太平经·斋戒思神救死诀第一百九》《太平经合校》本卷七十二

外学多，内学少；外事日兴，内事日衰；故人多病，故多浮华。浮者，丧也，华者，末也。

——《太平经·神人真人圣人贤人自占可行是与非法》

《太平经合校》本卷一百五十四至一百七十

心受制於奢玩，情浊乱於波荡，於是有倾越之灾，有不振之祸。而徒烹宰肥腍，沃醑醪醴，撞金伐革，讴歌踊跃，拜伏稽顙，守请虚坐，求乞福愿，冀其必得，至死不悟，不亦哀哉？若乃精灵困於烦扰，荣卫消於役用，煎熬形气。刻削天和，劳逸过度，而碎首以请命；变起膏肓，而祭祷以求痊；当风卧湿，而谢罪於灵祇；饮食失节，而委祸於鬼魅；蕞尔之体，自貽兹患，天地神明，曷能济焉？其烹牲罄群，何所补焉？夫福非足恭所请也，祸非禋祀所禳也。若命可以重祷延，疾可以丰祀除，则富姓可以必长生，而贵人可以无疾病也。

——《抱朴子·道意》《抱朴子内篇校释》卷九

夫奔驰而喘逆，或咳或满，用力役体，汲汲短乏者，气损之候也。

——《抱朴子·极言》《抱朴子内篇校释》卷十三

才所不逮，而困思之，伤也；力所不胜，而强举之，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐过差，伤也；汲汲所欲，伤也；久谈言笑，伤也；寢息失时，伤也；挽弓引弩，伤也；沈醉呕吐，伤也；饱食即卧，伤也；跳走喘乏，伤也；欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也；积伤至尽则早亡，早亡非道也。

——《抱朴子·极言》《抱朴子内篇校释》卷十三

心热者色赤而脉溢。心病者颜先赤，口生疮，腐烂心胸，肩肋两肋，背、两鼻、臂皆痛；或夜梦赤衣人持赤刀仗火来怖之。人心虚则胸、腹、腰相引而痛。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

肺病热右颊赤，肺病色白而毛槁，喘咳逆，胸背及四肢烦疼。或梦见美人乍来亲近。肺虚则少气，不能报息。肺燥喉乾。肺风则多汗，畏风，时欲咳，如气喘。旦则善，暮则甚。肺病气上逆，急食苦以泄之。又曰：肺病欲收，食酸以收之，用辛补之，苦泻之。禁食寒，肺恶寒也。肺有病，鼻塞不通，不闻香臭，或有息肉，或生疮，皮肤瘙痒，恶疮疥癣，上气咳嗽，涕唾脓血。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

心者生之本，神之处也。且心为诸脏之主，主明运用生，是以心脏神，亦君主之官也。亦曰灵台。心之为噫，雷气通於心於液为汗，肾邪入心则多汗。六腑小肠为心之府，小肠与心合为受盛之府，五官舌为心之官。心气通则舌之五味，心病则舌焦卷而短，不知五味也。心合於脉，其荣色也。以之合也，血脉虚少而不能荣于脏腑者，心先死也。为南方，为夏日，为丙丁辰，为巳午，为火。声徵色赤，味苦。其臭焦，其性礼，其情乐。心之外应南岳，上通荧惑之精。心合於小肠，主其血脉。上主於舌，故人之心风者即舌缩不能语也，人之血壅者心惊也，舌不知味者心虚也，多忘者心神离也，重语者心乱也，多悲者心伤也，好食苦味者心不足也，面青黑者心冰也，容色赤好者心无他恶也，肺邪入心则多言。夫心主征，心之有疾当用呵，呵者心之气，其气礼，呵能静其心，和其神，所以人之昏乱者多呵，盖天然之气也。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

肝合睛，上主於目，又主筋，故人之肝虚者筋急也，皮枯者肝热也，肌肉斑黯者肝风也，人之色青者肝盛也，人好食酸味者肝不足也，人之发枯肝伤也，人之手足多汗者肝无疾也。肺邪入肝则多笑。夫肝主筋，肝之有疾，当用嘘。嘘者肝之气，其气仁，能除毁痛，皆自然之理也。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

肝病欲散，急食辛以散之，用酸补之，辛泻之。禁当风，肝恶风也。肝病脐左有动气，按之牢。若痛、支满、淋洩、大小便难、好转筋。肝有病昏昏饶睡，眼膜，视物不明，飞绳上下，努肉漫睛。或生晕映，冷泪下，两角赤痒。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

脾者坤之气，土之精。其色黄，其状如覆盆。脾主意，欲安其神则当去欲寡色，少思屏虑，长其土德而后全其生也，则合乎太阴。脾连胃，上主於口，消谷之府也。如磨之转化，生而入熟也。食不消者脾不转也，食坚硬之物磨之不化也。人不欲食讫便卧，其脾则侧，不转食。坚物、生食不化则为宿食之患也，故藏不调则伤脾，脾藏不调则伤质，质神俱损伤人之速，故人之不欲食生硬坚涩之物，全人之道也。人不欲食为脾中有不化食也，多惑者脾识不安也；多食者脾虚也；食不下者脾塞也；无颜色者脾伤也；好食甘者脾不足也；颜色鲜滑者脾无他恶也。夫脾主於中宫土也；故脾之有疾当用呼，呼者能引脾疾，故人之中热则呼之，以驱热温之弊也。

——《上清黄庭五藏六府真人玉轴经》明正统《道藏》正一部典下

肾者阴之精，坎之气。其色黑，其象如圆石。欲安其神则当仁德平广，膏润万物，长其精，顺其志，而后全其生形，则合乎太清者也。肾合於骨，上主於齿，痛者肾伤也，又主於耳。夫人骨痛者肾虚也；耳不闻者肾亏也；齿多楚者肾虚也；齿黑龄者肾风也；耳痛者肾气壅也；腰不伸者肾冰也；色黄者肾衰也；容色紫光者肾无他恶也；骨鸣者肾羸也。夫肾主羽，人之有疾当用吹，吹者肾之气，能抽肾之

疾，故人之积气冲臆者则强吹也。肾气沉滞，吹彻则通。且肾者冬之用事。冬三月，乾坤气闭，万物伏藏，戌寢寅起，与玄阴并。外阴内阳，以养骨齿，以治其神，逆之则伤肾。

——《上清黄庭五藏六腑真人玉轴经》 明正统《道藏》正一部典下

肺者兑之气，金之精。其色白，其象如悬磬，其神如白兽。肺生魄，欲安其魄而存其形者，则当收敛欲，含仁育义，不怒其怒，不声其声。息其生则合乎太和。肺合於大肠，上生於鼻，故人之肺有风则鼻塞也。色枯者肺乾也；人鼻痒者肺有虫也；人之多怖者魄离於肺也；人之体白点者肺微也；人之多声者肺强也；人之不耐寒者肺劳也；人好食辛者肺不足也；人颜色鲜白者肺无恶也；人大肠鸣者肺气壅也。夫肺主商，肺有疾当用咽，咽肺之气也。其气义则抽疾，久以安神。人有怨怒填塞胸臆者，则咽而泄之，盖自然之理也。

——《上清黄庭五藏六腑真人玉轴经》 明正统《道藏》正一部典下

头者精明之府也，头急视深，精将夺矣。背者胸之府也，背曲肩随，胸将坏矣。腰者肾之府也，转摇不能，肾将惫矣。膝者筋之府也，屈伸不能，行则僂附，筋将惫矣。骨者髓之府也，不能久立，行则掉慄，骨将惫矣。

——《修真精义杂论》 明正统《道藏》洞真部众术类芥字

肺热病者右颊赤，心热病者颜先赤，肝热病者左颊赤，脾热病者鼻赤，肾热病者颐赤。病虽未发，见其色者宜疗之，故曰：疗未病者。病肺热病者，色白而毛稿，心热病者，色赤而络脉溢；肝热病者，色苍而爪枯；脾热病者，色黄而肉蠕动；肾热病者，色黑而齿枯。

——《修真精义杂论》 明正统《道藏》洞真部众术类芥字

色病重者，当观染色，都由想耳。想若不生，终无色。事若知色想外空，色心内妄，妄心空想，谁为色主？经云：色者，全是想耳。想悉是空，何有色耶？又思袄妍美色，甚于狐魅。狐魅感人，令人厌患。身虽致死，不入恶道。为厌患故，永离邪淫。袄艳感人，令人爱著。乃至身死，留恋弥深，为邪念故。死堕地狱，永失人道，福路长乖。

——《坐忘论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十四

心中冷病，吹而出之；热病，呵而出之；肝病，嘘而出之；肺病，咽而出之；脾病，嘻而出之；肾病，吹而出之。

——《摄生纂录·调气篇》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

凡细隙之风，为害尤切。古来忽中风，四肢不遂、角弓反张、失音，皆由忽此。身既中风，众病总集，邪鬼得便，以致夭枉。

——《摄生纂录·居处篇》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

古之人治病之方，和以醴泉，润以元气。药不卒不苦，甘甜多味。常能服之，津流五藏，系之在肺，终身无患。

——《洛书宝予命》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

疾之所起，自生五劳。五劳既用，二藏先损。忠贤受邪，府藏俱病。五劳者：一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。五劳则生六极：一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极，五曰精极，六曰髓极。六极即为七伤，七伤故变为七痛，七痛为病，令人邪气多正气少，忽忽喜怒悲伤，不乐饮食，不生肌肤，颜色无泽，发白枯槁。甚者令人得大风偏枯、筋缩，四肢拘急挛缩，百关阻塞，羸瘦短气，腰脚疼痛。此由早娶用精过差，血气不足，极劳之所致也。

——《明医论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

六、论生死

凡人有三寿，上寿一百二十，中寿八十，下寿六十。百二十者应天，大历一岁竟终天地界也。八

十者应阴阳，分别八偶等应地，分别应地，分别万物，死者去，生者留。六十者应中和气，得六月遁卦。遁者，逃亡也，故主死生之会也。如行善不止，过此寿谓之度世。行恶不止，不及三寿，皆夭也。胞胎及未成人而死者，谓之无辜承负先人之过。

——《太平经钞·乙部·解承负诀》《太平经合校》本卷十八至三十四

神气周流。疾于雷电，急还神明，以自照内，故病自愈而人自治。故人生百二十上寿，八十中寿，六十下寿，过此皆夭折。此盖神游于外，病攻其内也。思本正行，令人相亲受。古之求寿，不失其道者。天地有常行，不可离本也；故求安而长存者，慎无忘此道本元也。

——《太平经·盛身却灾法》《太平经合校》本卷一百五十四至一百七十
彼是方生之说也，虽然，方生方死，方死方生；方可方不可，方不可方可；因是因非，因非因是。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

死生亦大矣，而不得与之变，虽天地覆坠，亦将不与之遗。审乎无假而不与物迁，命物之化而守其宗也。

——《庄子·德充符》中华书局集释本卷二

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已；已而为知者，殆而已矣。

——《庄子·养生主》中华书局集释本卷二

死生，命也。其有夜旦之常，天也。人之有所有得与，皆物之情也。

——《庄子·大宗师》中华书局集释本卷三

与造物者为人，而游乎天地之一气。彼以生为附赘悬疣，以死为决疣溃痂，夫若然者，又恶知死生先后之所在！假于异物，托于同体；忘其肝胆，遗其耳目；反覆终始，不知端倪；芒然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业。

——《庄子·大宗师》中华书局集释本卷三

不知所以生，不知所以死；不知就先，不知就后；若化为物，以待其所不知之化已乎！且方将化，恶知不化哉？方将不化，恶知已化哉？

——《庄子·大宗师》中华书局集释本卷三

生也死之徒，死也生之始，孰知其纪。人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。若死生为徒，吾又何患，故万物一也。是其所美者为神奇，所恶者为臭腐。臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐。故曰：通天下一气耳。

——《庄子外篇·知北游》中华书局集释本卷七

始无有既而有生，生俄而死。以无有为首，以生为体，以死为尻，孰知有无死生之一守者。

——《庄子杂篇·庚桑楚》中华书局集释本卷八

有生不生，有化不化。不生者能生生，不化者能化化。生者不能不生，化者不能不化，故常生常化。常生常化者，无时不生，无时不化。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

有生则复于不生，有形则复于无形。不生者，非本不生者也；无形者，非本无形者也。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

生者，理之必终者也。终者不得不终，亦如生者之不得不生，而欲恒其生，尽其终，惑于数也。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

人自生至终，大化有四：婴孩也，少壮也，老耄也，死亡也。其在婴孩，气专志一，和之至也；物不伤焉，德莫加焉。其在少壮，则血气飘溢，欲虑充起，物所巧焉，德故衰焉。其在老耄，则欲虑柔焉；体将休焉，物莫先焉。虽未及婴孩之全，方于少壮，间矣。其在死亡也，则之于息焉，反其极矣。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

死之与生，一往一反。故死于是者，安知不生于彼！

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

生无所息。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

大哉死乎！君子息焉，小人伏焉。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

死也者，德之微也。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

古者谓死人为归人。夫言死人为归人，则生人为行人矣。行而不知归，失家者也。一人失家，一世非之；天下失家，莫知非焉。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

物损于彼者盈于此，成于此者亏于彼。损盈成亏，随世随死。往来相接，间不可省。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

人自世至老，貌色智态，亡日不异；皮肤爪发，随世随落，非婴孩时有停而不易也。问不可觉，俟至后知。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

生不知死，死不知生；来不知去，去不知来。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

汝身非汝有也。……是天地之委形也。生非汝有，是天地之委和也。性命非汝有，是天地之委顺也。孙子非汝有，是天地之委蜕也。故行不知所往，处不知所持，食不知所以。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

其国无师长，自然而已。其民无嗜欲，自然而已。不知乐生，不知恶死，故无夭伤；不知亲己，不知疏物，故无爱憎；不知背逆，不知向顺，故无利害；都无所爱惜，都无所畏忌。入水不溺，入火不热。所挞无伤痛，指摘无痛痒。乘空如履实，寝虚若处床。云雾不碍其视，雷霆不乱其听，美恶不滑其心，山谷不蹶其步，神行而已。

——《列子·黄帝篇》《列子集释》本卷二

兵强自灭，木强自折。柔弱者生之徒，坚强者死之徒。

——《列子·黄帝篇》《列子集释》本卷二

有生之气，有形之状，尽幻也。造化之所始，阴阳之所变者，谓之生，谓之死。穷数达变，因形移易者，谓之化，谓之幻。造物者其巧妙，其功深，固难穷难终。因形者其巧显，其功浅，故随起随灭。知幻化之不一生死也，始可与学幻矣。

——《列子·周穆王篇》《列子集释》本卷三

生非贵之所能存，身非爱之所能厚；生亦非贱之所能夭，身亦非轻之所能薄。故贵之或不生，贱之或不死；爱之或不厚，轻之或不薄。此似反也，非反也；此自生自死，自厚自薄。或贵之而生，或贱之而死；或爱之而厚，或轻之而薄。此似顺也，非顺也；此亦自生自死，自厚自薄。

——《列子·力命篇》《列子集释》本卷六

太古之人知生之暂来，知死之暂往；故从心而动，不达自然所好；当身之娱非所去也，故不为名所劝。从性而游，不逆万物所好；死后之名非所取也，故不为刑所及。名誉先后，年命多少，非所量也。

——《列子·力命篇》《列子集释》本卷六

万物所异者生也，所同者死也。生则有贤愚、贵贱，是所异也；死则有臭腐、消灭，是所同也。虽然，贤愚、贵贱非所能也；臭腐、消灭亦非所能也。故生非所生，死非所死；贤非所贤，愚非所愚；贵非所贵，贱非所贱。然而万物齐生齐死，齐贤齐愚，齐贵齐贱。十年亦死，百年亦死；仁圣亦死，凶愚亦死。生则尧舜，死则腐骨；生则桀纣，死则腐骨。腐骨一矣，孰知其异！且趣当生，奚遑死后！

——《列子·杨朱篇》《列子集释》本卷七

夫大块载我以形，劳我以生，逸我以老，休我以死。善我生者，乃所以善吾死也。

——《淮南子·俶真训》《四部丛刊》本卷二

夫寿命，天之重宝也。所以私有德，不可伪致。欲知其宝，乃天地六合八远万物，都得无所冤结，悉大喜，乃得增寿也。一事不悦，辄有伤死亡者。凡人之行，或有力行善，反常得恶，或有力行恶，反

得善，因自言为贤者非也。力行善反得恶者，是承负先人之过，流灾前后积来害此人也。其行恶反得善者，是先人深有积蓄大功，来流及此人也。能行大功万万倍之，先人虽有余殃，不能及此人也。因复过去，流其后世，成承五祖。

——《太平经钞·乙部·解承负诀》《太平经合校》本卷十八至三十四
人生，象天属天也。人死，象地属地也。

——《太平经·事死不得过生法第四十六》《太平经合校》本卷三十六
夫人死，魂神以归天，骨肉以付地，腐涂精神者可不思而致，尚可得而食之。骨肉者无复存也，付归于地。地者，人之真母。人生于天地之间，其本与生时异事，不知其所职者何等也？

——《太平经·事死不得过生法第四十六》《太平经合校》本卷三十六
夫上古之人，人人各自知真道，又其时少邪气。太上中古以来，人多愚，好为浮华，不为真道，又多邪气狂精殃咎，故人多卒穷天年而死亡也。悉由用心愚暗蔽，不知豫防其本也。

——《太平经·不用大言无教诀第一百一十》《太平经合校》本卷七十二
夫人死者乃尽灭，尽成灰土，将不复见。今人居天地之间，从天地开劈以来，人人各一生，不得再生也。自有名字为人。人者，乃中和凡物之长也，而尊且贵，与天地相似；今一死，乃终古穷天毕地，不得复见自名为人也，不复起行也。

——《太平经·冤流灾求奇方诀》《太平经合校》本卷九十
夫物生者，皆有终尽，人生亦有死，天地之格法也，天为其中，时时且有自冤死者，或自少年不寿者。天地乃为万物父母，恐其中有自冤，哭泣仰呼天，俯叩地，而自悲冤得年少。故天为其生真道奇方，可以自防，而得小寿者。物生皆自有老终，而愚人不肯力学真道善方，何以小增其年，不死迟老者。反各自轻忽，不求奇方，而共笑贱真道。反日共作邪伪，以乱天道。共欺其上，争置死地名为冢，修之治之以待死，预作死约及凶服，求死得死，有何可冤哉？年竟算尽，此比若日出自有入也。

——《太平经·冤流灾求奇方诀》《太平经合校》本卷九十
夫有始者必有卒，有存者必有亡……徒闻有先霜而枯瘁，当夏而凋青，含穗而不秀，未实而萎零，未闻有享于万年之寿，久视不已之期者矣。故古人学不求仙，言不语怪，杜彼异端，守此自然，推龟鹤于别类，以死生为朝暮也。

——《抱朴子·论仙》《抱朴子内篇校释》本卷二
夫人以死者，诸欲所损也，老也，百病所害也，毒恶所中也，邪气所伤也，风冷所犯也。

——《抱朴子·至理》《抱朴子内篇校释》卷五
命之修短，实由所值，受气结胎，各有星宿。天道无为，任物自然，无亲无疏，无彼无此也。

——《抱朴子·塞难》《抱朴子内篇校释》卷七
天有日月寒暑，人有瞻视呼吸，以远况近，以此推彼，人不能自知其体老少痛痒之何故，则彼天亦不能自知其体盈缩灾详之所以；人不能使耳目常聪明，荣卫不辍阂，则天亦不能使日月不薄蚀，四时不失序。由兹论之，大寿之事，果不在天地，仙与不仙，决非所值也。

——《抱朴子·塞难》《抱朴子内篇校释》卷七
圣人之死，非天所杀，则圣人之生，非天所挺也。贤不必寿，愚不必夭，善无近福，恶无近祸，生无定年，死无常分，盛德哲人，秀而不实。襄公庸夫，年岁二百，伯牛废疾，子夏丧明，盗跖穷凶而白首，庄跻极恶黄发，天之无为，于此明矣。

——《抱朴子·塞难》《抱朴子内篇校释》卷七
天地之大德曰生，生好物者也。是以道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也。

——《抱朴子·勤求》《抱朴子内篇校释》卷十四
生者死之根，死者生之根。恩生于害，害生于恩。

——《黄帝阴符经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷十五
人身难得真道，多迷若失。人身万劫难复，今或一死，乃终古穷天毕地，莫知其因。既死之后，莫知其性。乃是摄魂集魄，会合其身。顷刻之间，复归杳冥。

——《太上三十六部尊经》·上清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类曰字

天地为生真道，一切奇方，转转教人。炼魂陶魄，而能生化，然后可以自防而得小寿。初无正道，大智慧法，通解要法，与天地齐，其长久，与日月齐其明照，与星辰随其周运，与劫数随其轮转。虽得小寿，亦无利益。

——《太上三十六部尊经》·上清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类曰字

生可冀也，死可畏也。草木根生去地而死，鱼鳖沉生去水而死。人以形生，去气而死。故圣人知气之所在，以为身宝。

——《太上老君太素经》 明正统《道藏》正一部群上

夫人之心无故不动，生之与死缘物而然。物动则心生，物静则心死。生死之状，其惟物乎。

——《天机经·物》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十五

道无生死，而形有生死。所以言生死者，属形不属道也。形所以生者，由得其道也；形所以死者，由失其道也。人能存生守道，则长存不亡也。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七

强梁者死之本，和柔者生之根。……真人折于强梁，存于和柔。是故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。故道人尚于生道，贵于握固。魔俗尚于强梁，贵于胶漆。故真欲所用不同，求利殊别。勤劳虽同，受用更倒。

——《太上妙法本相经·普言》卷中 明正统《道藏》太平部姑下

欲得不死，肠中无滓；欲得长生，五脏当清；欲得不老，还精补脑。

——《庄周气诀解》 明正统《道藏》洞神部威仪类尽下

死不自由死，死后由他生。知见由我灭，由我后不生。

——《玄珠录》卷上 明正统《道藏》太玄部别下

若恶死者，应念我身，是神之舍。身今老病，气力衰微，如屋朽坏，不堪居止。自须舍离，别处求安。身死神逝，亦复如是。若恋生恶死，拒违变化，则神识错乱，自失正业。以此托生，受气之际，不感清秀，多逢浊辱。盖下愚贪鄙，实此之由。是故当生不悦，顺死无恶者。一为生死理齐，二为后身成业。若贪爱万境，一爱一病，一肢有疾，犹令与体不安，而向一心万疾，身欲长生，岂可得乎？

——《坐忘论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十四

教之先，理其性，理其性者，必平易其心。心平神和而道可冀，故死生于人最大者也。谁能无情，情动性亏，只以速死。今其当生不悦，将死不惧，悠然自适，忧乐两忘，则情灭而性在，形歿而神存。犹愈于形性都亡，故有齐死生之说，斯为至矣。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

有生死，无生死，皆得所以然者，就其体收即物，是道物有生死，道亦生死。论云：与物同理，消息盈虚，终则复始。又云：今彼神明，与彼百化，与物死生方圆，莫知其根。

——《道体论》 明正统《道藏》太玄部去下

和气神识者，随形而有生死，其神性实无生死，系于形聚为生，形灭为死。《庄子》云：“有乎生，有乎死。有乎出，有乎入。出入不见其形，是之谓天门。”有外养，有内养。内养者，造生死之极致，外养者为品物之宗师。外养存人，内养存己，要契不生不死，非养大之才也。夫质生之物，气散而为死，气聚而为生，然气有聚散之异，神无生灭之别。是故因神而能用气，因气亦能资神。聚则同成，散而各运。

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

有生不死谓之长生，有死不死长生者，生而炼之也。不死者，返生也。人欲长生，乐欲长青，松柏子叶是也。丹炼太虚，心定神是也。欲不死，乐服三黄，地黄、黄精、甘菊是也。丹炼太一，守贤炼气是也。

——《太玄宝典》卷上 明正统《道藏》太玄部去上

真人了生死之源，知真一之道。炼气全真，定神虚一。久火气自固，神自定。气固然后圆转，神

定然后通灵。知生死之期，达出世之妙，故了生了死，是谓真人；出死入生，是谓仙人。欲知死期，应数不可过者。

——《太玄宝典》卷上 明正统《道藏》太玄部去上

男女虽受人形，而六情不纯，未见经教，不闻法音，形不自觉，沉迷罪门，致令短促，不竟天年。

——《三洞众戒文·灵宝初盟闭塞六情戒文》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

世人不终耆寿，咸多夭殁者，皆由不自爱惜、忿争尽意、邀名射利、聚毒攻神。内伤骨体，外乏筋肉，血气将无、经脉便壅。内里空疎、惟招众疾。正气日衰、邪气日盛矣。不异举沧波以注燭火，颓华岳而断涓流。语其易也，其于兹矣。

——《杂修摄》《四部丛刊》本《云笈七签》卷三十二

夫有死必有生，有生必形亏。亏盈盛衰，物之常理。

——《中山玉柜服气经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷六十

夫生死之道，弘之在人。生死常也，确乎在天。但禀以自然，则生死之道无可而无不可也。或未生而已死，或已死而重生；或不可以生而生；或不可以死而死。或可以死而不可，或可以生而不生；或有生而不如无生，或惜死而所以致死。是以致死之地则生，致生之地则死。或为知而不可以死，或为时而不可以生。或云劳我以生生者，好物也，不可恶其生。或云休我以死死者恶物也，不可好其死。凡人心非不好其生，不能全其生；非不恶其死，不能远其死。

——《七部要语》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十

天生生者不死，化物者不化。不达乎此，虽知统天地，明照日月，辩解连环，泽润金石，犹无益于天下。故圣人不失所守。

——《九守》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十一

生者必死，有者必无。成者必坏，盛者必衰。少壮必老，向有今无。寒暑推移，恍惚无常。父母兄弟，妻子室家，朋友交游，富贵强盛，豪势欣乐。未盈几时，豁然分散，死亡别绝，老病衰耗。净讼忿恨，失心丧志。诸如此者，忧恼万端，皆为虚幻，无一真实。惟贤人道士，知此非真，是虚伪法。思惟分别，得其真性。冲漠淡泊，守一安神。深解世间，无所有故，即亦俗法，守道念真。安神无为，得不死之术。升仙度世，到长寿宫。是名得无所得。

——《升玄经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十五

浮世其乃生老病死之乡坎，忧悲苦恼之窟坎，惟定明者内觉其身心空，外觉其万物空，于是诸相既破，无可执，无可争矣。

——《道枢》卷三 明正统《正藏》太玄部芻字

夫质生之物，气散而为死，气聚而为生。然气有聚散之差，神元生灭之别。是知用神而能运气，因气亦能资神。聚则同成，散而各运。夫掌膻秽味，能资阴阳之浊气；妙药清和，能资元和之正气。正气全而资神者，则无为无欲；阴阳之气浊而资神者，则多欲多为。然多欲多为，则夭枉流溺之源；无为无欲，则湛尔常存之要。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

夫妙药可以养和，坐忘而能照性。养和而形不死，达性而妄不生。然不死不生，则形变通神，羽化真仙之道也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

万物与人之服御，盗人之气以衰老。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

人之所以轻命早终者，非天地杀，非鬼神害，人自令之然耳。以其生生之厚也，夫无以生为者，是贤于贵生。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

死生至理，民之大事，莫过于斯。惟贪生丧德，倒置薄俗之流，嬉游四方，情欲关扃，穷年慄慄，忘乎本矣。夫体道之人则不然，通乎物之所造，达阴阳之变化，了心智之玄同，塞乎七窍，众态一齐。考

命虽终，有不亡之理。忘彼忘此，无悦无恶，以天地为一谷，以太虚为友邻，岂有形骸之累乎。

——《洞渊集》卷一

明正统《道藏》太玄部和字

夫生我者道，禀我者神，而寿夭去留，匪由于己。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

人之轻死非自死也，以其精竭气散，神亡而死之也。

——《玉皇心印经注》《重刊道藏辑要》本纂集九

二五之精，妙合而凝。乾道成男，坤道成女。万物化生者此也。

——《灵宝五经提纲·太上洞玄灵宝救苦拔罪妙经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上

人伦篇

一、论男女

夫男者，乃天之精神也。女者，乃地之精神也。

——《太平经·分别贫富法第四十一》《太平经合校》本卷三十五

“夫女者无宫，女之就夫，比若男子之就宫也，当得衣食焉。女之就夫家，乃当相与并力同心治生，乃共传天地统，到死尚复骨肉同处，当相与并力，而因得衣食之。令使贤且乐，令使不肖者且苦。比若土地，良土其物善，天亦付归之；薄土其物恶，天亦付归之；不夺其材力所生长也。天地尚不夺汝功，何况人乎哉？如是则凡人无复杀其女者也。”

——《太平经·分别贫富法第四十一》《太平经合校》本卷三十五

夫男者乃承天统，女者承地统；今乃断绝地统，令使不得复相传生，其后多出绝灭无后世，其罪何重也！此皆当相生传类，今乃绝地统，灭人类，故天久久绝其世类也。

——《太平经·分别贫富法第四十一》《太平经合校》本卷三十五

男者，天也。女者，地也。衣者依也。天地父母所以依养人形身也。过此三者，其余奇伪之物不必须之而活，传类相生也。反多以致伪奸，使治不平，皇气不得至，天道乖错，为君子重忧，六情所好，人人嬉之，而不自禁止，意转乐之，因以致祸，君子失其政令，小人盗劫刺，皆由此之不急之物为召之也。

——《太平经·守三实法第四十四》《太平经合校》本卷三十六

二、论帝王

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，侯王得一以天下为正。

——《老子道德经·法本》《四部丛刊》本

明王之治：功盖天下而似不自己，代贷万物而民弗恃；有莫举名，使物自喜；立乎不测，而游於无有者也。

——《庄子·应帝王》中华书局集释本卷三

汝游心於淡，合气於漠，顺物自然而无容私焉，而天下治矣。

——《庄子·应帝王》中华书局集释本卷三

夫帝王之德，以天地为宗，以道德为主，以无为为常。无为也，则用天下而有余；有为也，则为天下用而不足。故古之人贵夫无为也。上无为也，下亦无为也，是下与上同德，下与上同德则不臣；下

有为也，上亦有为也，是上与下同道，上与下同道则不主。上必无为而用天下，下必有为为天下用，此不易之道也。故古之王天下者，知虽落天地，不自虑也；辩虽彰万物，不自说也；能虽穷海内，不自为也。天不产而万物化，地不长而万物育，帝王无为而天下功。故曰莫神於天，莫富於地，莫大於帝王。故曰：帝王之德配天地。此乘天地，驰万物，而用人群之道也。

——《庄子·天道》 中华书局集释本卷五

王者行道，天地喜悦；失道，天地为灾异。夫王者静思道德，行道安身，求长生自养。和合夫妇之道，阴阳俱得其所，天地为安。天与帝王相去万万余里，反与道相应，岂不神哉？

——《太平经钞·乙部·阙题》《太平经合校》本

古君王善为政者，以腹中始起，真能用道，治自得矣。动不失其法度数，万物自理，近在胸心，散满四海。古者圣人名为要道。治乐欲无事，慎无失此，此以绳正贤者。

——《太平经·戒六子诀第一百四》《太平经合校》本卷六十八

三、论君臣

轻则失臣，躁则失君。

——《老子道德经·重德》《四部丛刊》本

君须臣，乃能成治。臣须群，乃能行其事。

——《太平经钞·乙部·阙题》《太平经合校》本卷十八至三十四
君宜守道，臣宜守德，道之与德，若衣之表里。

——《太平经钞·乙部·阙题》《太平经合校》本卷十八至三十四
日象人君，月象大臣，星象百官。众贤共照，万物和生。故清者著天，浊者著地，中和著人。

——《太平经钞·乙部·阙题》《太平经合校》本卷十八至三十四
君欲仁好生，象天道也；臣欲柔而顺好养，法地道也。即善应出矣。

——《太平经钞·乙部·阙题》《太平经合校》本卷十八至三十四

臣有忠善诚信而谏正其上也，君不听用，反欲害之，臣骇，因结舌为暗，六方闭不通。贤儒又畏事，因而蔽藏。忠信伏匿，真道不得见。君虽圣贤，无所得闻，因而聋盲，无可见奇异也。日以暗昧，君聋臣暗，其祸不禁；臣昧君盲，奸邪横行；臣暗君聋，天下不通。善与恶不分别，天灾合同，六极战乱，天下并凶，可不慎乎哉？

——《太平经·大小谏正法第五十九》《太平经合校》本卷四十三

君者须臣，臣须民，民须臣，臣须君，乃后成一事。不足一，使三不成也。故君而无民臣，无以名为君；有臣民而无君，亦不成臣民；臣民无君，亦乱，不能自治理，亦不能成善臣民也。此三相须而立，相得乃成。故君臣民当应天法，三合相通，并力同心，共为一家也。

——《太平经·上善臣子弟子为君父师得仙方诀第六十三》《太平经合校》本卷四十七

男者，君也；女者，臣也；子者，民也。故天命治国之道，以贤明臣为友，善女，然后能和其子也；善臣，然后能和其民也。善女，然后能生善子；善臣，然后能生善民。民臣俱好善，然后能安其上也。真人欲乐知其效，天者，君也；地者，臣也。天雨周流，雨之善地，生物善；雨之恶地，生物恶，此之谓也。今父母君臣，尚但共持其大纲纪耳。大要实仰衣食於子，人无子，绝无后世；君少民，乃衣食不足，令常用心愁苦。故治国之道，乃以民为本也。无民，君与臣无可治，无可理也。

——《太平经·上善臣子弟子为君父师得仙方诀第六十三》《太平经合校》本卷四十七

四、论师徒

为人弟子，旦夕常顺谨，随师之教敕，所言不失铢分，不敢妄说乱师之文，出入不敢为师致忧。从见教於师之后，不敢犯非历邪，愉愉日向为善，无有恶意，不逆师心，是为上善弟子也。

——《太平经·上善臣子弟子为君父师得仙方诀第六十三》《太平经合校》本卷四十七

上善之弟子也，受师道德之后，念缘师恩遂得成人。乃得长与贤者相随。不失行伍，或得官位，以报父母，或得深入道，知自养之术也。夫人乃得生於父母，得成道德於师，得荣尊於君，每独居一处，念君父师将老，无有可以复之者，常思行为师得殊方异文，可以报功者。惟念之正心痛也，不得奇异也。念之故行，更学事贤者，属托其师，为其言语，或使师上得国家之良辅，今复上长有益帝王之治。若此乃应太古上善之弟子也。

——《太平经·上善臣子弟子为君父师得仙方诀第六十三》

《太平经合校》本卷四十七

师者，宝也，为学无师，道则不成，非师不度，非师不仙。故师，我父也。子不爱师，道则不降；魔坏尔身，八景龙輿焉可得馭太极玉阙焉。

——《无上秘要》卷三十四 明正统《道藏》太平部子字

夫为师，有法可轨。有行可则，可以道德礼乐四之大本，预其君父师三之极尊。师有道，有德，有智，有仁，四善也。人有道则通正，有德则神清，有智则观机，有仁则愍物，可谓师父也。为师则为长，为君进道则为真，为仙也。岂唯教授之师，抑以邦家之宝奇哉。善人者也，不善之人者，邪惑迷乱，嗜欲无慈，四不善也。不亲正教而务异典谓之邪惑，非斥至人而党昏愚谓之迷乱。耽恣五尘，符同六贼，谓之嗜欲无安。人卹物之心有蜎巢鸠之性，谓之无慈。可谓善人之资也。然可知教之废兴，悟学之难易，善安靖而乐友，不隐学而宗师，抱临履之忧，服勤劳之苦。若造极达空则遗爱两忘，心境双泯，不言之教，复何远哉。

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

夫欲择师，谛思自然。自然之理，有阴有阳。阳贵阴贱，势运相成。成无贵贱，平等一元。元气既散，求合未谐。男尊女卑，元由谦让。能勤谦让，虽女成尊；谦让不勤，虽男成贱。贱而知勤，得崇由让。导物还宗，宗主最贵。贵之为尊，尊在乎道。所以人无贵贱，道在则尊，尊道贵德，必崇其人。其人体道，含德厚淳；虽是女子，男亦师之。父师其子，君师其君。奴婢仆使，童客夷蛮，道之所在，缘之所遭，高下虽殊，皆当师事。勿以迹贱而废其道，不可居贵，自高失德。人多滞贵，岂鄙卑贱。道破此迷，多托猥陋。或出异域，粗丑其形；或谬其语，或毁正经。猖狂倣傚，秽浊无常；感激众滞，明者悟之。闇者疑乱，见者醉昏；醉昏非真，所致疑乱。本是俗常，常俗流宕。去源转辽，学道反之，知常曰明也。

——《洞真太上太霄琅书》卷四 明正统《道藏》正一部左字

上学之人，不妄为师，自非真圣，道德备周，不得化一人，叨居师位。世衰道隐，真圣潜藏，末运人粗，不能招致。

——《洞真太上太霄琅书》卷四 明正统《道藏》正一部左字

凡为大师，容纳一切，来无所却，去无所追。无偏无党，存公屏私。赏善罚恶，不滥不侵。往反眷属，无亲无疎。慎言少语，无分诮识。彼丑见加，以美相报。华素取中，矫则随时。弟子多端，简试勿乱。有至心乐道者，或慕荣利者，或苟求衣食者，或上逼不获已者，或邪谣求异同者，如此之流，宜分别之，抑之引之，防之处之，不使为灾。

——《洞真太上太霄琅书》卷四 明正统《道藏》正一部左字

五、论种民

长为种民。种民智识，尚有差降，未同狹一，犹须师君。君圣师明，教化不死，积炼成圣，故号种民。

——《太平经钞·甲部》 《太平经合校》本

种民，圣贤长生之类也。

——《太平经钞·甲部》 《太平经合校》本卷一至十七

除凶民，度善人。善人为种民，凶民为混噩。

——《太平经钞·甲部》 《太平经合校》本卷一至十七

大道神人更遣真仙上士出经行化，委曲导之。劝上励下，后者为种民，不后者沉没，沉没成混噩。凶恶皆荡尽。种民上善，十分余一。

——《太平经钞·甲部》 《太平经合校》本卷一至十七

至士高士，智慧明达，了然无疑，勤加精进，存习帝训，忆识大神君之辅相，皆无敢忘。圣君明辅，灵官佑人，自得不死，永为种民。升为仙真之官，逐登后圣之位矣。

——《太平经钞·甲部》 《太平经合校》本卷一至十七

六、论神仙

至人神矣！大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山，飘风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外。死生无变於己，而况利害之端乎！

——《庄子·齐物论》 中华书局集释本卷一

藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，淖约若处子。不食五谷，吸风饮露。乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟。

——《庄子·逍遥游》 中华书局集释本卷一

神人焉，……吸风饮露，不食五谷；心如渊泉，形如处女，不倨不爱，仙圣为之臣；不畏不怒，愿恣为之使；不施不惠，而物自足；不聚不敛，而已无愆。阴阳常调，日月常明，四时常若，风雨常均。字育常时，年谷常丰；而土无札伤，人无夭恶，物无疵疠，鬼无灵响焉。

——《列子·黄帝篇》 《列子集释》本卷二

神者，上与天同形合理，故天称神，能使神也。神也者，皇天之吏也。神人者，皇天第一心也。天地之性，清者治浊，浊者不得治清。精光为万物之心，明治者用心察事，当用清明。今神人、真人、仙人、道人、圣人、贤人、民人、奴婢，皆何象乎？然神人者象天，天者动照无不知。

——《太平经·阙题》 《太平经合校》本卷五十六至六十四

仙人者象四时，四时者，变化凡物，无常形容，或盛或衰。道人者象五行，五行可以卜占吉凶。长於安危。圣人者象阴阳，阴阳者象天地以治事，合和万物，圣人亦当和合万物，成天心，顺阴阳而行。贤人象山川，山川主通气达远方，贤者亦当为帝王通达六方。凡民者象万物，万物者生处无高下，悉有民，故象万物。奴婢者衰世所生，象草木之弱服者，常居下流，因不伸也，奴婢常居下，故不伸也，故象草木。故奴婢贤者得为善人。善人好学得成贤人；贤人好学不止，次圣人；圣人学不止，知天道门户，入道不止，成不死之事，更仙；仙不止入真，成真不止入神，神不止乃与皇天同形。故上神人舍於北极紫宫中也，与天上帝同象也，名天心神，神而不止，乃复逾天而上，但承委气，有音声教化而无

形，上属天上，忧天上事。神人已下，共忧天地间六合内，共调和无使病苦也。

——《太平经·阙题》《太平经合校》本卷五十六至六十四

若夫仙人，以药物养身，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也。

——《抱朴子·论仙》《抱朴子内篇校释》卷二

仙人殊趣异路，以富贵为不幸，以荣华为秽污，以厚玩为尘壤，以声誉为朝露。蹈炎飙而不灼，蹶玄波而轻步，鼓翮清尘，风驰云轩，仰凌紫极，俯栖昆仑，行户之人，安得见之？假令游戏，或经人间，匿真隐异，外同凡庸，比肩接武，孰有能觉乎？

——《抱朴子·论仙》《抱朴子内篇校释》卷二

仙人道士非有神，积精累气以为真。

——《上清黄庭内景经·仙人章》《四部丛刊》本《云笈七签》卷十二

仙人道士非异有，积精所致和专仁。人尽食谷与五味，独食太和阴阳气。故能不死天相溉，诚说五藏各有方。心为国主五藏王，受意动静气得行。道自将我神明光。

——《上清黄庭外景经·中部经》《四部丛刊》本《云笈七签》本卷十二

神仙凝形，必资阴气而结也。以其纯阳，阳气不能生物故也。

——《玄珠心镜注》

明正统《道藏》洞玄部众术类大上

人能留神于身，不视不听，不言不食，内知而抱玄。岁月坚久，其神久留，久留方凝成神仙。若神却不凝，焉得之矣。

——《玄珠心镜注》明正统《道藏》洞玄部众术类大字

社会篇

一、论贫富

天下何者称富足，何者称贫也？“然，多所有者为富，少所有者为贫”“然，子言是也，又实非也。”“何谓也？”“今若多邪伪佞盗贼，岂可以为富邪？今若凡人多也，君王少，岂可称贫邪？”

——《太平经·分别贫富法第四十一》《太平经合校》本卷三十五

富之为言者，乃毕备足也。天以凡物悉生出为富足，故上皇气出万二千，物具生出，名为富足。中皇物小减，不能备足万二千物，故为小贫。下皇物复少于中皇，为大贫，无瑞应，善物不生，为极下贫。子欲知其大效，实比若田家，无有奇物珍宝，为贫家也。万物不能备足，为极下贫家，此天地之贫也。万二千物俱出，地养之不中伤为地富；不而善养，令小伤为地小贫；大伤为地大贫。善物畏见，伤於地形而不生，至为下极贫。无珍宝物，万物半伤，为大困贫也。悉伤为虚空贫家。此以天为父，以地为母，此父母贫极，则子愁贫矣。与王治相应。是故古者圣王治，能致万二千物，为上富君也。善物不足三分之二，为中富之君也。不足三分之一，为下富之君也。无有珍奇善物，为下贫君也。万物半伤，为衰家也。悉伤为下贫人。古者圣贤乃深居幽室，而自思道德，所及贫富，何须问之，坐自知之矣。

——《太平经·分别贫富法第四十一》《太平经合校》本卷三十五

力行真道者，乃天生神助其化，故天神善物备足也。行德者，地之阳养神出。辅助其治，故半富也。行仁者，中和仁神出助其治，故小富也。

——《太平经·分别贫富法第四十一》《太平经合校》本卷三十五

富之为言者，乃悉备足也。一事不具，辄为不具足也。故古者圣贤不责备於一人者，言其不能备之也，故不具责之也。

——《太平经·分别贫富法第四十一》《太平经合校》本卷三十五

贫者多寿，富者多促。贫者多寿，以贫穷自困而常不足，不可罚寿；富者多促，而奢侈有馀，所以折其命也。

——《唐太古妙应孙真人福寿论》明正统《道藏》正乙部群上

若贫者，则审观之，谁与我贫？天地平等，覆载无私，我今贫苦，非天地也。父母生子，欲令富贵，我今贫贱，非由父母。人及鬼神，自救无暇，何能有力，将贫与我？进退寻察，无所从来，乃知我业也，乃知天命也。

——《坐忘论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十四

自古圣人皆是从贫苦得来，不自富贵中出。凡人清贫者，学道易降心炼魔。若富贵者，学道则淫欲心多，胜心大，自然万两金易销得。若不动心，不贪、不爱，不著无心，则销不得。大凡人成则忻忻，败则憾憾，若此两者，戏若平等，便是了心地人也。

——《真仙直指语录》卷下 明正统《道藏》正乙部鼓上

二、论祸福

安危相易，祸福相生。缓急相摩，聚散以成。此名实之可纪，精之可志也。

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

儿子动不知所为，行不知所之，身若槁木之枝而心若死灰。若是者，祸亦不至，福亦不来。祸福无有，恶有人灾也！

——《庄子杂篇·庚桑楚》 中华书局集释本卷八

遇长不敬，失礼也；见贤不尊，不仁也。彼非至人，不能下人，下人不精，不得其真，故长伤身。惜哉！不仁之於人也，祸莫大焉。

——《庄子杂篇·渔父》 中华书局集释本卷十

欲刚，必以柔守之；欲强，必以弱保之。积於柔必刚，积於弱必强。观其所积，以知祸福之乡。强胜不若己，至於若己者刚；柔胜出於己者，其力不可量。

——《列子·黄帝篇》《列子集释》本卷二

上皇之后，三五以来，兵疫水火，更互竞兴，皆由亿兆，心邪形伪，破坏五德，争任六情；肆凶逞暴，更相侵袭；尊卑长少，贵贱乱离。致二仪失序，七曜违经；三才变异，妖讹纷纶；神鬼交伤，人物凋丧；眚祸荐至，不悟不悛。万毒恣行，不可胜数。大恶有四：兵、病、水、火。阳九一周，阴孤盛则水溢；百六一币，阳偏兴则火起。

——《太平经钞·甲部》《太平经合校》本卷一至十七

灾有重轻，罪福厚薄，年地既异，推移不同。中人之中，依期自至。中之上下，可上可下。上下进退，升降无定。为恶则促，为善则延。未能精进，不能得道。正可申期，随功多少。

——《太平经钞·甲部》《太平经合校》本卷一至十七

夫用口多者竭其精，用力多者苦其形，用武多者贼其身，此者凶祸所生也。子慎吾之言，不可妄思。思之善或有德，思之恶还自贼。安危之间，相错若发髻，子戒之无杂思也。夫人失道命既绝，审知道意命可活，勉养子精，无自煎也。学得明师事之，祸乱不得发也。

——《太平经钞·乙部·阙题》《太平经合校》本卷一至十七

举士得人，乃危更安。乱更理，败更成，凶更吉，死更生。上至於度世，中得理於平，下得竟其天年，全其身形。夫举士不得人，上无益帝王，国家今其理乱，帝王愁苦，天地不悦，盗贼灾变万种，是一大凶也。所举人不能理职，佞伪日欺，久久坐俟不安。不得保其天年，或天地鬼神害之，或为人所贼杀，辱及其父母，恶流及妻子后生，已下世类，遂见知过失为恶人，是二大凶也。其人恶。则其学弃，污辱先师圣贤业，祸及其师，是三大凶也。又举之者不信，共欺其上，贡非其人，乱天仪，污列宿，天疾之，地怨之，国君恶之，圣贤非之，是为世大佞妄语之子；当坐是事，不得天地鬼神诛，则人当害之，辱其先人，祸及妻子后生，是四大凶也。犯四大凶，贡非其人也，乃使帝王愁苦，治云乱。

——《太平经·四吉四凶诀》《太平经合校》本卷一百九

言则道不成，多言则为害；闭口不言，万岁无患。

——《太平经·佚文》《太平御览》卷六五九

罪莫大於可欲，遣其欲，则心自静矣。意则心有所感而生焉。无以持之纵，或至於败礼，故正其心者，先诚其意。

——《西升经·卷中》 明正統《道藏》洞神部本文类慕上中

罪莫大於可欲，故为凶害之根。天地者形之大也，而有形生於无形，故为天地之原。人之有欲，决性命之情，以争之莫知其根也。不见天地之纯，莫知其原也。圣人则不然，洒心去欲，而游於无人之野；则以贵爱其身，与道相辅而行故也。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类基本中
人皆以声色滋味为上乐，不知声色滋味祸之太朴，故圣人不欲以归无欲也。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类慕上中
有人恶我者，我不纳恶。恶自归己，将祸而归身中，犹响之随形声矣。

——《真诰》卷六 明正统《道藏》太玄部安字
福者造善之积也，祸者造不善之积也。鬼神盖不能为人之祸，亦不能致人之福，但人积不善之多而煞其命也。富贵者以轻势取为非分也，贫贱者以佞盗取为非分也。神而记之，人不知也。

——《唐太古妙应孙真人福寿论》 明正统《道藏》正乙部群上
凡人将兴者，多因好善；凡人将衰者，多因好恶。将吉者易开导，将凶者难辩明。天道常佑善人，大道立法思归。有得天道，每远恶人。大道示威，不肯扶护。

——《太上三十六部尊经》·上清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字
以天地为父母，见灾害善恶，是天地之气清浊。凡一切修习上道，增进智慧之人，若能广劝修崇，即知祸福因缘，皆由天地变异。勤心祷祝，修持上道，各发如是上愿，遵奉道典，能令一切各归正教。

——《太上三十六部尊经》·上清境经上 明正统《道藏》洞真部本文类日字
夫天地不通，或因大怒，自行灾咎。五谷不熟，人民死伤，兵戈竞起，疫毒流行，日月星辰，皆失度数。此乃天地大凶之岁，罪恶不可复名。

——《太上三十六部尊经》·上清境经上 明正统《道藏》洞真部本文类日字
夫人灾异变怪者，是天地大怒也。中灾变异者，是天地中怒也。小灾变异者，是天地小怒也。比之人事，大事大言，中事中言，小事小言。不空言也，不空见也，不欺人也。夫见大瑞则应天地大喜悦，见中瑞则应天地中喜悦，见小瑞则应天地小喜悦。夫无灾无瑞，是天地气藏，不见象，不见形，不显祥，不明变。当知归奉至尊上境，明了一切诸法，内隐音韵玉章，皆得成就一切善缘。

——《太上三十六部尊经》·上清境经上 明正统《道藏》洞真部本文类日字
天地分形变化，随气数运转，故有泰，有否。日月因天地以运行，故有明暗圆缺。星辰亦是而随度，故有或舍或次。人受天地气以生，岂无灾福。

——《太上三十六部尊经》·太清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字
财为患之本，聚财为聚业。财为爱欲根，能起一切罪。若以财非财，始可入道境。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下
夫恶乃死凶之处，故凡人不力学吉，辄且入凶。夫凶乃天下恶名，称夫凶者，乃天地人万物所疾。恶不可久存，是大患之本，祸之门户。

——《道典论·凶微》 明正统《道藏》太平部姑上
宝集则祸门，钱聚则盗臻。是故道人勤道不勤宝，修德不修帛。便使积钱至天，不如坐进此道。故不为宝，不为帛。

——《太上妙法本相经·普言》 明正统《道藏》太平部姑下
福莫尚生，祸莫大死。子欲长生，肠中当清。长生不死，肠中无滓，生则升仙，死化为鬼。仙升太清，死归土底，是以食谷者智，食气者神。故曰休粮绝食为生道，阴阳还精为重宝，能常行之永寿考，何为恣欲自使老。

——《赤松子服气经·序》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九
人既受纳有形，形染六情。六情一染，动之弊秽。惑於所有，昧於所无。世务因缘，以此而发。招引罪垢，历世弥积。轮回於三界，漂浪而忘返。流转於五道，长沦而强弗悟。婴痾抱痛不能自和，驰神惶悸，惟罪是覆。

——《定志经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十九
罪莫大於淫，祸莫大於贪，咎莫大於僭，此三者祸之车也。小则亡身，大则残家。

——《妙真经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十九
福者祸之先，利者害之源。治者乱之本，存者亡之根。上德之君，质而不文，不视不听，而抱其玄。

无心无意，若未生焉。执守虚无，而因自然。原道德之意，揆天地之情，祸莫大於死，福莫大於生。是以有名之名，丧我之橐；无名之名，养我之宅。有货之货，丧我之贱，无货之货，养我之福。

——《七部语要》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十

道言吉凶祸福，窃冥中来。其灾祸也，非富贵者，请而可避；其荣盛也，非贫贱者欲而可得。盖修福则善应，为恶则祸来。

——《妙真经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十二
色聚识聚，心聚想聚，四聚成，乃善恶生也。

——《三论元旨》明正统《道藏》太玄部去下
三毒者是人贪、嗔、痴也，贪嗔痴自欲而起。三欲者食欲、睡欲、色欲，三欲既深，六贼侵害。

——《真仙直指语录》卷下 明正统《道藏》正乙部鼓上

三、论因果

夫自然者性之质也，因缘者性之用也。因缘以修之，自然以成之。由此而言，高仙上圣，合道归真。固增广善缘，精进无退，度人济己，通幽洞冥，变粗为精，练凡成圣。

——《一切道经音义妙门由起·序》明正统《道藏》太平部仪上

其诸来世男女，生於末劫。不过明师，不亲善教。生诸一切无量诸恶，业起一切念想，轻陷良善，作诸无量重罪，不能忏悔。死入无边大地狱，沈溺五苦诸恶道。身体抱铜柱，足履刀山，手攀剑树，复入镬汤，吞火食炭，头面焦然。天道，地道，人道，畜生道，饿鬼道，地狱道。或胎生，或卵生，或湿生，或化生。无复有因缘，离诸恶趣，永不见光明，终不得出离。若有一切，发无上智慧心，广为宣说。得是因果，开悟正因，还明本性。

——《太上三十六部尊经》·上清境经上 明正统《道藏》洞真部本文类日字

若欲求诸解脱，永免轮回，离诸疑网，惟有虔心看转经文，修诸功德。礼拜忏悔，赞叹称扬。烧香燃灯，造十绝幡。行道读诵，散施贫乏，放诸生命。六欲七情，常无染着。三业六根，永不复作。精思端寂，念虑都捐。往生天境，快乐自在，生大福堂。

——《太上三十六部尊经》·太清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字

一切众生，从因生因，从缘生缘。以因缘故，结诸烦恼，成无量业，堕於生灭。轮转不穷，如浪中沤几，成几坏尔。须了悟本来皆空，自生诸见，自著一切，种种眷属，是烦恼根，与牢狱等。此心不悟，如大罪人。无始以来，身被束缚，无有解脱。吾今为汝灭前后因，断一切缘。识因非因，识缘非缘，不因不缘，湛然常定。无去无来，无离无著。一切解脱，超出三界。

——《太上虚皇天尊四十九章经》明正统《道藏》洞真部本文类盈下

一切众生各有因果，长短苦乐，居然定分，无可移易。先业既定，报亦难准。是以业果不妄，取报无殊。譬如种植，随种而生，岂有非类而生者哉！贫富苦乐之果，亦复如是。

——《太上妙法本相经》卷上 明正统《道藏》太平部姑上

夫一切众生，若苦若乐，若贵若贱，一由先身所造因业。今之所报，若诸贫苦不及之人，当知贫苦不可居处，勉力修斋，布施屈伸，礼拜香水，供养助人。担重路，避老厄。行斋劝化，众善备至，当来悉获。

——《太上妙法本相经》卷上 明正统《道藏》太平部姑上

五种烟炷，聚而成体。会其宿业，因而受识。轮转其神，有其生也。因识受染，流入恶缘，处在昏衢，居於暗界。荫蔽垢浊，魔狱禁形。长劫艰辛，失於明性，由是展转迷波苦海中。

——《济众经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷三十一

人修善积德，而遇其凶祸者，受先人之馀殃也。犯禁为恶，而遇其福者，蒙先人之馀福也。

——《老子》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

负阴抱阳，因缘各异。舍死得生，果报不同。为善善至，为恶恶来，如影随形，毫分无谬。善恶多端，福报难数。

——《七部名数要语》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

无情之类，皆有种性。有情之物，皆有缘性。至道虚通，谓之妙性矣。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

物之本生则中道而起，滞识迁生乃随业而行。轮转不离於道中，不悟道而何也？然有情有相则有别有分。逐境生缘，积缘成业，受报不通，返照故也。能悟玄微，湛然虚妙，虽缘而非缘，虽境而非境。不为缘境之所摄，亦何业报之有哉！夫三业六根纷惑者，则气浊情昏，静虑全虚，则神靖气爽。故《本际经》云：响清浊，随其本声。又云：皆由众生业缘所感。故《西升经》云：积善之气至，积恶之气至，然恶气浊壮，增黑暗而生迷；善气清全，洞虚明而晓朗。明而晓者，若拨雾而睹青天；黑而暗者，乃浑河而被流溺。是以暗明双遣，善恶两冥。至极真源，流通妙本者，则自然之奥也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

夫身三万六千神者，则一身所生统运也。用异而通归一者，亦由手足於身乎！相中又相，乃是异中而同；神中又神，则是同中而异。虽则有无对立，而事理兼通。故自然中有因缘，因缘中有自然；自然不离於因缘。因缘不离於自然，而能异之而同者矣。然夫一切因缘者，悉是自然之因缘也。从本降迹，随所用而多差；摄迹皈本，亦包罗而无外。真体包罗万象，玄应变化大千，故能妙统一神，分别百亿也。盖不别宝者，无以知其贵；不明道者，无以体其真。物禀道而生，故物有道；性不悟道者，由弱丧之俗，迷童至教应焉。则教能筌理，不知於教者，乃八难之矣。忧譬毁圣，亦三涂痛之。然以道无不在，抑亦不虑众生悟则能通，相去何远。故《真藏经》云：一切烦恼，皆为正性之比顿，即妄而真。所谓动不乖寂，寂不乖动。应常能真，真能常应者矣。故《西升经》云：道不独在我，万物皆有之。是以能行者能通，能通则圣也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

凡人轮回生死不停，只为有心。

——《真仙直指语录》卷上

明正统《道藏》正乙部鼓上

种种无明是苦根，苦根除尽善根存。但凭慧剑威神力，跳出轮回五苦门。

——《灵宝五经提纲·太上洞玄灵宝救苦拔罪妙经》

明正统《道藏》洞玄部威仪类被上

行知篇

一、论治世

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几於道。

——《老子道德经·易性》《四部丛刊》本

大道废，有仁义。智慧出，有大伪。

——《老子道德经·俗薄》《四部丛刊》本

以道佐人主者，不以兵强天下。

——《老子道德经·俭武》《四部丛刊》本

天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入无间。

——《老子道德经·徧用》《四部丛刊》本

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？

甚爱必大费，多藏必厚亡。

——《老子道德经·立戒》《四部丛刊》本

知足不辱，知止不殆，可以长久。

——《老子道德经·立戒》《四部丛刊》本

以正治国，以奇用兵。以无事取天下。吾何以知其然哉？以此：天下多忌讳而民弥贫；民多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法物滋彰，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。”

——《老子道德经·淳风》《四部丛刊》本

治大国若烹小鲜。

——《老子道德经·居位》《四部丛刊》本

民不畏死，奈何以死惧之？

——《老子道德经·制惑》《四部丛刊》本

兵强则不胜，木强则共。强大处下，柔弱处上。

——《老子道德经·戒强》《四部丛刊》本

小国寡民。使有什伯人之器而不用；使民重死而不远徙；虽有舟輶，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，鸡狗之声相闻，民至老，不相往来。

——《老子道德经·独立》《四部丛刊》本

天下柔弱莫过於水，而攻坚强者莫知能胜，其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。

——《老子道德经·任信》《四部丛刊》本

民之轻死，以其上求生之厚。是以轻死。夫唯无以生为者，是贤於贵生。

——《老子道德经·贪损》《四部丛刊》本

我有三宝，待而宝之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能成器长。今捨慈且勇，捨俭且广，捨后且先，死矣。夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

——《老子道德经·三宝》《四部丛刊》本

其安易持；其未兆易谋；其脆易破；其微易散。为之於未有，治之於未乱。

——《老子道德经·守微》《四部丛刊》本

合抱之木，生於毫末；九层之台，起於累土；千里之行，始於足下。

——《老子道德经·守微》《四部丛刊》本

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

——《老子道德经·洪德》《四部丛刊》本

祸莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足常足。

——《老子道德经·俭欲》《四部丛刊》本

吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？故贵以身为天下者，则可寄於天下；爱以身为天下者，乃可以託於天下。

——《老子道德经·厌耻》《四部丛刊》本

将欲喻之，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，柔弱胜刚强。鱼不可脱於渊，国之利器不可以示人。

——《老子道德经·微明》《四部丛刊》本

水之积也不厚，则其负大舟也无力。覆杯水於坳堂之上，则芥为之舟；置杯焉则胶，水浅而舟大也。

——《庄子·逍遥游》中华书局集释本卷一

鷦鷯巢於深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。归休乎君，予无所用天下为！庖人虽不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。

——《庄子·逍遥游》中华书局集释本卷一

知效一官，行比一乡，德合一君，而征一国者，其自视也亦若此矣。

——《庄子·逍遥游》中华书局集释本卷一

毛嫱丽姬，人之所美也；鱼见之深入，鸟见之高飞，麋鹿见之决骤。四者孰知天下之正色哉？自我观之，仁义之端，是非之途，樊然淆乱，吾恶能知其辩！

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

昔者庄周梦为胡蝶，栩栩然胡蝶也，自喻适志与！不知周也。俄然觉，则遽遽然周也。不知周之梦为胡蝶与，胡蝶之梦为周与？周与胡蝶，则必有分矣。此之谓物化。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也；适得而几矣。

——《庄子·齐物论》中华书局集释本卷一

为善无近名，为恶无近刑。

——《庄子·养生主》中华书局集释本卷二

端而虚，勉而一。

——《庄子·人间世》中华书局集释本卷二

绝迹易，无行地难。为人使易以伪，为天使难以伪。闻以有翼飞者矣，未闻以无翼飞者也；闻以有知知者矣，未闻以无知知者也。

——《庄子·人间世》 中华书局集释本卷二

夫言者，风波也；行者，实丧也。夫风波易以动，实丧易以危。故忿设无由，巧言偏辞。

——《庄子·人间世》 中华书局集释本卷二

凡交近则必相靡以信，远则必忠之以言，言必或传之。

——《庄子·人间世》 中华书局集释本卷二

天下有大戒二：其一，命也；其一，义也。子之爱亲，命也，不可解於心；臣之事君，义也，无适而非君也，无所逃於天地之间。是之谓大戒。是以夫事其亲者，不择地而安之，孝之至也；夫事其君者，不择事而安之，忠之盛也；自事其心者，哀乐不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。为人臣子者，固有所不得已。行事之情而忘其身，何暇至於悦生而恶死！

——《庄子·人间世》 中华书局集释本卷二

死生存亡，穷达贫富，贤与不肖毁誉，饥渴寒暑，是事之变，命之行也；日夜相代乎前，而知不能规乎其始者也。故不足以滑和，不可入於灵府。使之和豫，通而不失於兑；使日夜无隙而与物为春，是接而生时於心者也。是之谓才全。

——《庄子·德充符》 中华书局集释本卷二

人莫鑑於流水而鑑於止水，唯止能止众止。

《庄子·德充符》 中华书局集释本卷二

得者，时也，失者，顺也，安时而处顺，哀乐不能入也。此古之所谓悬解也，而不能自解者，物有结之。

《庄子·大宗师》 中华书局集释本卷三

不自见而见彼，不自得而得彼者，是得人之得而不自得者也，适人之适而不自适其适者也。

——《庄子·骈拇》 中华书局集释本卷四

待钩绳规矩而正者，是削其性者也；待绳约胶漆而固者，是侵其德者也；屈折礼乐，啍俞仁义，以慰天下之心者，此失其常然也。天下有常然。常然者，曲者不以钩，直者不以绳，圆者不以规，方者不以矩，附离不以胶漆，约束不以绳索。故天下诱然皆生而不知其所以生，同焉皆得而不知其所以得。故古今不二，不可亏也。则仁义又奚连连如胶漆绳索而游乎道德之间为哉，使天下惑也！

——《庄子·骈拇》 中华书局集释本卷四

圣人不死，大盗不止。虽重圣人而治天下，则是重利盗跖也。为之斗斛以量之，则并与斗斛而窃之；为之权衡以称之，则并与权衡而窃之；为之符玺以信之，则并与符玺而窃之；为之仁义以矫之，则并与仁义而窃之。何以知其然邪？彼窃钩者诛，窃国者为诸侯，诸侯之门而仁义存焉，则是非窃仁义圣知邪？故逐於大盗，揭诸侯，窃仁义并斗斛权衡符玺之利者，虽有轩冕之赏弗能劝，斧钺之威弗能禁。此重利盗跖而使不可禁者，是乃圣人之过也。

——《庄子·胠篋》 中华书局集释本卷四

天下之善人少而不善人多，则圣人之利天下也少而害天下也多。故曰，唇竭则齿寒，鲁酒薄而邯郸围，圣人生而大盗起。掊击圣人，纵舍盗贼，而天下始治矣。夫川竭而谷虚，丘夷而渊实。圣人已死，则大盗不起，天下平而无故矣。

——《庄子·胠篋》 中华书局集释本卷四

使人喜怒失位，居处无常，思虑不自得，中道不成章，於是乎天下始乔诘卓犖，而后有盗跖曾史之行。故举天下以赏其善者不足，举天下以罚其恶者不给，故天下之大不足以赏罚。自三代以下者，匈匈焉终以赏罚为事，彼何暇安其性命之情哉！

——《庄子·在宥》 中华书局集释本卷四

绝圣弃知而天下大治。

——《庄子·在宥》 中华书局集释本卷四

大圣之治天下也，摇荡民心，使之成教易俗，举灭其贼心而皆进其独志，若性之自为，而民不知其所由然。

——《庄子·天地》 中华书局集释本卷五

至德之世，不尚贤，不使能；上如标枝，民如野鹿；端正而不知以为义，相爱而不以为仁，实而不以为忠，当而不知以为信，蠢动而相使，不以为赐。是故行而无迹，事而无传。

——《庄子·天地》 中华书局集释本卷五

古之治道者，以恬养知，无所用之，此之谓至一。当是时也，莫之为而常自然。

——《庄子外篇·缮性》 中华书局集释本卷六

离道以善，险德以行，然后去性而从於心。心与心识，知而不足，以定天下。

——《庄子外篇·缮性》 中华书局集释本卷六

德，和也；道，理也。德无不容，仁也；道无不理，义也。义明而物亲，忠也；中纯实而反乎情，乐也；信行容体而顺乎文，礼也；礼乐偏行则天下乱矣。彼正而蒙已德，德则不冒；冒则物必失其性也。

——《庄子外篇·缮性》 中华书局集释本卷六

古之人在混芒之中，与一世而得澹漠焉。当是时也，阴阳和静，鬼神不扰，四时得节，万物不伤，群生不夭。人虽有知，无所用之。此之谓至一。当是时也，莫之为而常自然。

——《庄子外篇·缮性》 中华书局集释本卷六

万物之情，人伦之传，则不然。合则离，成则毁，廉则挫，尊则议，有为则亏，贤则谋，不肖则欺，胡可得而必乎哉！

——《庄子外篇·山木》 中华书局集释本卷七

夫天下也者万物之所一也。得其所一而同焉，则四支百体将为尘垢，而死生终始将为昼夜，而莫之能滑，而况得丧祸富之所介乎！

——《庄子外篇·田子方》 中华书局集释本卷七

至言去言，至为去为，齐知之所知，则浅矣。

——《庄子外篇·知北游》 中华书局集释本卷七

函车之兽，介而离山，则不免於罔罟之患；吞舟之鱼，矜而失水，则蚁能苦之。故鸟兽不厌高，鱼鳖不厌深。夫全其形生之人，藏其身也，不厌深眇而已矣。

——《庄子杂篇·庚桑楚》 中华书局集释本卷八

至礼有不人，至义不物，至知不谋，至仁无亲，至信辟金。

——《庄子杂篇·庚桑楚》 中华书局集释本卷八

彻志之勃，解心之谬，去德之累，达道之塞。贵、富、显、严、名、利六者，勃志也。容、动、色、理、气、意六者，谬心也。恶、欲、喜、怒、哀、乐六者，累德也。去、就、取、与、知、能六者，塞道也。此四六者不荡胸中则正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不为也。

——《庄子杂篇·庚桑楚》 中华书局集释本卷八

敬之而不喜，侮之而不怒者，唯同乎天和者为然。出怒不怒，则怒出於不怒矣；出为无为，则为出於无为矣。欲静则平气，欲神则顺心，有为也。欲当则缘於不得已，不得已之类，圣人之道。

——《庄子杂篇·庚桑楚》 中华书局集释本卷八

夫为天下者，亦奚以异乎牧马者哉！亦去其害马者而已矣！

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

招世之士兴朝，中民之士荣官，筋力之士矜难，勇敢之士奋患，兵革之士乐战，枯槁之士宿名，法律之士广治，礼教之士敬容，仁义之士贵际。农夫无草莱之事则不比，商贾无市井之事则不比。庶人有旦暮之业则劝，百工有器械之巧则壮。钱物不积则贫者忧，权势不尤则夸者悲。势物之徒乐变，遭时有所用，不能无为也。此皆顺比於岁，不物於易者也，驰其形性，潜之万物，终身不反，悲夫！

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

狗不以善吠为良，人不以善言为贤，而况为大乎！夫为大不足以为大，而况为德乎！夫大备矣，莫若天地；然奚求焉，而大备矣。知大备者，无求，无失，无弃，不以物易已也。反已而不穷，循古而不摩，大人之诚。

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

足之於地也踐，虽踐，恃其所不蹶而后善博也；人之於知也少，虽少，恃其所不知而后知天之所以谓也。知大一，知大阴，知大目，知大均，知大方，知大信，知大定，至矣。大一通之，大阴解之，大目视之，大均缘之，大方体之，大信稽之，大定待之。

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

以德分人谓之圣，以财分人谓之贤。以贤临人，未有得人者也；以贤下人，未有不得人者也。

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

夫民不难聚也，爱之则亲，利之则至，誉之则劝，致其所恶则散，爱利出乎仁义，损仁义者寡利，仁义者众。夫仁义之行唯且无诚，且假夫禽贪者器，是以一人之断制利天下。

——《庄子杂篇·徐无鬼》 中华书局集释本卷八

古之君人者，以得为在民，以失为在己；以正为在民，以枉为在己。故一形有失其形者，退而自责。今则不然，匿为物而愚不识，大为难而罪不敢，重为任而罚不胜，远其塗而诛不至。民知力竭，则以伪继之。日出多伪，士民安取不伪！夫力不足则伪，知不足则欺，财不足则盗。盗窃之行，於谁责而可乎？

——《庄子杂篇·则阳》 中华书局集释本卷八

荃者所以在鱼，得鱼而忘荃；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；言者所以在意，得意而忘言。

——《庄子杂篇·外物》 中华书局集释本卷九

能尊生者，虽贵富不以养伤身，虽贫贱不以利累形。今世之人，居高官尊爵者，皆重失之，见利轻亡其身，岂不惑哉！

——《庄子杂篇·让王》 中华书局集释本卷九

道之真以治身，其绪馀以为国家，其士苴以治天下。由此观之，帝王之功，圣人之馀事也，非所以完身养生也。今世俗之君子，多危身弃生以殉物，岂不悲哉！

——《庄子杂篇·让王》 中华书局集释本卷九

重生则利轻。

——《庄子杂篇·让王》 中华书局集释本卷九

无行则不信，不信则不任，不任则不利。故观之名，计之利，而义真是也。若弃名利，反之於心，则夫士之为行，不可一日不为乎！

——《庄子杂篇·盗跖》 中华书局集释本卷九

无耻者富，多信者显。夫名利之大者，凡在无耻而信。故观之名，计之利，而信真是也。若弃名利，反之於心，则夫士之为行，拘其天乎！

——《庄子杂篇·盗跖》 中华书局集释本卷九

无为小人，反殉而天；无为君子，从天之理。若枉若直，相而天极；面观四方，与时消息。若是若非，执而圆机；独成而意，与道徘徊。无转而行，无成而义，将失而所为。无赴而富，无殉而成，将弃而天。

——《庄子杂篇·盗跖》 中华书局集释本卷九

人卒未有不兴名就利者。彼富则人归之，归则下之，下则贵之。夫见下贵者，所以长生安体乐意之道也。

——《庄子杂篇·盗跖》 中华书局集释本卷九

知者之为，故动以百姓，不违其度，是以足而不争，无以为故不求。不足故求之，争四处而不自以为贪；有馀故辞之，弃天下而不自以为廉。廉贪之实，非以迫外也，反监之度。势为天子而不以贵骄人，富有天下而不以财戏人。计其患，虑其反，以为害於性，故辞而不受也，非以要名誉也。

——《庄子杂篇·盗跖》 中华书局集释本卷九

真者精诚之至也，不精不诚，不能动人。故强哭者虽悲不哀；强怒者虽严不威；强亲者虽笑不和。真悲无声而哀；真怒未发而威；真亲未笑而和；真在内者神动於外，是所以贵真也，其用於人理也。事

亲则慈孝，事君则忠真，饮酒则欢乐，处丧则悲哀。忠真以功为主，饮酒以乐为主，处丧以哀为主，事亲以适为主。功成之美，无一其迹矣，事亲以适不论所以矣，饮酒以乐不选其具矣，处丧以哀不问其礼矣。礼者世俗之所为也，真者所以受於天也，自然不可易也，故圣人法天贵真，不拘於俗；愚者反此不能法天而恤於人，不知贵真。禄禄而受变於俗，故不足惜哉！

——《庄子杂篇·渔父》 中华书局集释本卷十

穷有八极，达有三必，形有六府。美髯长大壮丽勇敢，八者俱过人也，因以是穷。缘循，偃侠，困畏不若人，三者俱通达。知慧外通，勇动多怨，仁义多责。达生之情者傀，达於知者肖；达大命者随，达小命者遭。

——《庄子杂篇·列御寇》 中华书局集释本卷十

吾以天地为棺槨，以日月为连璧，星辰为珠玑，万物为齎途。吾葬具岂不备邪？何以加此！

——《庄子杂篇·列御寇》 中华书局集释本卷十

不离於宗，谓之天人。不离於精，谓之神人。不离於真，谓之至人。以天为宗，以德为本，以道为门，兆於变化，谓之圣人。以仁为恩，以义为理，以礼为行，以乐为和，薰然慈仁，谓之君子。以法为分，以名为表，以参为验，以稽为决，其数一二三四五是也，百官以此相齿，以事为常，以衣食为主，蕃息畜藏，老弱孤寡为意，皆有以养，民之理也。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十

不累於俗，不饰於物，不苟於人，不忤於众，愿天下之安宁以活民命，人我之养毕足而止，以此白心，古之道术有在於是者。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十

以为无益於天下者，明之不知已也，以禁攻寝兵为外，以情欲寡浅为内，其小大精粗，其行适至是而止。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十

公而不当，易而无私，决然无主，趣物而不两，不顾於虑，不谋於知，於物无择，与之俱往，古之道术有在於是者。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十

夫无知之物，无建已之患，无用知之累，动静不离於理，是以终身无誉。故曰：至於若无知之物而已，无用贤圣，夫块不失道。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十

以本为精，以物为粗，以有积为中足，澹然独与神明居，古之道术有在於是者。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十

建之以常无有，主之以太一，以濡弱谦下为表，以空虚不毁万物为实。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十

在己无居，形物自著。其动若水，其静若镜，其应若响。苟乎若亡，寂乎若清，同焉者和，得焉者失。未尝先人而常随人。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十

知其雄，守其雌，为天下谿；知其白，守其辱，为天下谷。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十

人皆取先，己独取后，日受天下之垢；人皆取实，己独取虚，无藏也故有馀，焘然而有馀。其行身也，馀而不费，无为也而笑巧；人皆求福，己独曲全，日苟免於咎。以深为根，以约为纪，日坚则毁矣，锐则挫矣。

——《庄子杂篇·天下》 中华书局集释本卷十

能阴能阳，能柔能刚，能短能长，能圆能方，能生能死，能暑能凉，能浮能沉，能宫能商，能出能没，能玄能黄，能甘能苦，能膾能香。无知也，无能也，而无不知也，而无不能也。

——《列子·天瑞篇》《列子集释》本卷一

不识感变之所起者，事至则感其所由然；识感变之所起者，事至则知其所由然。知其所由然，则无所怛。

——《列子·周穆王篇》《列子集释》本卷三

得意者无言，进知者亦无言。用无言为言亦言，无知为知亦知。无言与不言，无知与不知，亦言亦知。亦无所不言，亦无所不知；亦无所言，亦无所知。

——《列子·仲尼篇》《列子集释》本卷四

夫善治外者，物未必治，而身交苦；善治内者，物未必乱，而性交逸。以若之治外，其法可暂行於一国，未合於人心，以我之治内，可推之於天下，君臣之道息矣。

——《列子·杨朱篇》《列子集释》本卷七

形枉则影曲，形直则影正。然则枉直随形而不在影，屈伸任物而不在我。此之谓持后而处先。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

慎尔言，将有和之；慎尔行，将有随之。是故圣人见出以知入，观往以知来，此其所以先知之理也。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

得时者冒，失时者亡。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

天下理无常是，事无常非。先日所用，今或弃之；今之所弃，后或用之。此用与不用，无定是非也。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

善持胜者以强为弱。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

爵高者，人妒之；官大者，主恶之；禄厚者，怨逮之。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

吾爵益高，吾志益下；吾官益大，吾心益小；吾禄益厚，吾施益博。以是免於三怨。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

行善不以为名，而名从之，名不与利期，而利归之；利不与争期，而争反之；故君子必慎为善。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

人生而静，天之性也，感而后动，性之害也。物、至而神应，知之动也。与物接，而好憎生焉。好憎成形，而知诱於外，不能反己，而天理灭矣。故达於道者，不以人易天，外与物化，而内不失其情。至无而供其求，时聘而要其宿，小大修短，各有其具。万物之至，腾踊肴乱，而不失其数，是处上而民弗重，居前而众弗害。天下归之，奸邪畏之，以其无争於万物也，故莫敢与之争。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

得道者，志弱而事强，心虚而应当。所谓志弱者，柔蠢安静，藏於不敢，行於不能，恬然无虑，动不失时，与万物回周旋转，不为先唱，感而应之。是故贵者必以贱为号，而高者必以下为基。托小以包大，在中以制外。行柔而刚，用弱而强。转化推移，得一之道，而以少正多。所谓其事强者，遭变应卒，排患扞难。力无不胜，敌无不凌，应化揆时，莫能害之。是故欲刚者，必以柔守之；欲强者，必以弱保之。积於柔则刚，积於弱则强。观其所积，以知祸福之乡。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

柔弱者，生之干也，而坚强者，死之徒也。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

事其神者神去之，休其神者神居之。道出一原，通九门，散六衢，设於无垓垓之宇。寂漠以虚无，非有为於物也，物以有为於己也。

——《淮南子·俶真训》《四部丛刊》本卷二

圣若镜，不将不迎，应而不藏，故万化而无伤，其得之，乃失之，其失之，非乃得之也。

——《淮南子·览冥训》《四部丛刊》本卷六

虑无失策，谋无过事，言为文章，行为仪表，於天下进退应时，动静循理，不为丑美好憎，不为赏罚喜怒，名各自名，类各自类，事犹自然，莫出於已。

——《淮南子·主术训》《四部丛刊》本卷九

夫礼者所以别尊升，异贵贱。义者所以合君臣、父子、兄弟、夫妻友朋之际也。

——《淮南子·齐俗训》《四部丛刊》本卷十一

自信者，不可以诽誉迁也；知足者，不可以势利诱也。故通性之情者，不务性之所无以为；通命之情者，不忧命之所无奈何。通於道者，物莫不足滑其调。

——《淮南子·说言训》《四部丛刊》本卷十四

天下不可以智为也，不可以慧识也，不可以事治也，不可以仁附也，不可以强胜也，五者皆人才也。德不盛，不能成一焉。德立则五无殆，五见则德无位矣。故得道则愚者有馀，失道则智者不足，度水而无游数，虽强必沉；有游数，虽羸必遂，又况託於舟航之上乎。

——《淮南子·说言训》《四部丛刊》本卷十四

古之存己者，乐德而忘贱，故名不动志。乐道而忘贫，故不动心。名利充天下，足以概志，故兼而能乐，静而能澹。故其身治者，可与言道矣。

——《淮南子·说言训》《四部丛刊》本卷十四

心者身之本也，身者国之本也，未有得已而失人者也，未有失已而得人者也。故为治之本，务在宁民。宁民之本，在於足用。足用之本，在於勿夺时。勿夺时之本，在於省事。省事之本，在於节用。节用之本，在於反性。未有能摇其本而静其末，浊其源而清其流者也。

——《淮南子·泰族训》《四部丛刊》本卷二十

天地之生物也有本末。其养物也有先后。人之于治也。岂得无终始哉！故仁义者，治之本也。令不知事修其本，而务治其末，是释其根而灌其枝也。

——《淮南子·泰族训》《四部丛刊》本卷二十

以乐治身守形顺念致思却灭。夫乐於道何为者也？乐乃可和合阴阳，凡事默作也，使人得道本也。故元气乐即生大昌，自然乐则物强，天乐即三光明。地乐则成有常，五行乐则不相伤，四时乐则所生王，王者乐则天下无病，蚊行乐则不相伤害，万物乐则守其常，人乐则不愁易心肠，鬼神乐即利帝王。故乐者，天地之善气精为之，以致神明。

——《太平经钞·乙部·阙题》《太平经合校》本卷十八至三十四

君者当以道德化万物，令各得其所也。不能变化万物，不能称君也。比若一夫一妇，共生一子，则称为人父母。亦一家之象，无可生子，何名为父母乎？故不能化生万物者，不得称为人父母也。故火能化四行自与五，故得称君象也。

——《太平经钞·乙部·安乐王者法》《太平经合校》本卷十八至三十四

前古神人治之，以真人为臣，以治其民，故民不知上之有天子也，而以道自然无为自治。其次真人为治，以仙人为臣，不见其民时将知有天子也，闻其教敕而尊其主也。其次仙人为治，以道人为臣，其治学微有刑被法令彰也，而民心动而有畏惧，巧诈将生也。其次霸治，不详择其臣，民多冤而乱生焉，去治渐远，去乱渐近，不可复制也。是故思神致神，思真致真，思仙致仙，思道致道，思智致智。圣人之精思贤人，致贤人之神来佑之；思邪，致愚人之鬼来感之。人可思念。皆有可致，在可思者优劣而已。故上士为君，乃思神真；中士为君，乃心通而多智；下士为君，无可能思，随命可为。

——《太平经钞·乙部·阙题》《太平经合校》本卷十八至三十四

君臣者，治其乱，圣人师弟子主通天教，助帝王化天下，故此饮食与男女相须，二者大急。天道有寒热，不自障隐，半伤杀人。

——《太平经·守三实法第四十四》《太平经合校》本卷三十六

上古之人理丧。但心至而已，送终不过生时，人心纯朴，少疾病。中古理渐失法度，流就浮华，竭资财为送终之具，而盛於祭祀，而鬼神益盛，民多疾疫，鬼物为祟，不可止。下古更炽祀他鬼而兴阴，事鬼神而害生民。臣秉君权，女子专家，兵革暴起，奸邪成党，谄谀日兴，政令日废，君道不行，此皆兴

阴过阳，天道所恶，致此灭咎，可不慎哉？

——《太平经·事死不得过生法第四十六》《太平经合校》本卷三十六

天将兴之者，取象於德；将衰败者，取法於刑，此之谓也。吾之言，谨与天地阴阳合其规矩，顺天地之理，为天明言，纪用教令以示子也。吾之言，正若锋天无异也，顺之则日兴，反之则令自穷也。天法神哉！神哉！是故夫古者神人真人大圣所以能深制法度，为帝王作规矩者，皆见天文之要。乃独内明於阴阳之意，乃后随天地可为以治与神明和合其心，观视其可为也，故其治万不失一也。

——《太平经·案书明刑德法第六十》《太平经合校》本卷四十四

然父教有度数时节，故天因四时而教生养成，终始自有时也。夫恶人逆之，是为子不顺其父，天气失其政令，不得其心。天因大恶人生灭异，以病害其子，比若家人，父怒治其子也，其变即生。父子不和，恨子不须从严父之教令，则生阴胜其阳，下欺其上，多出逆子也。臣失其职，鬼物大兴，共病人，奸猾居道傍，诸阴伏不顺之属，咎在逆天地也。真人是又可不顺乎？此乃自然之术，比若影之应形，与之随马不脱也。

——《太平经·起土出书诀第六十一》《太平经合校》本卷四十五

天生人，幸使其人人自有筋力，可以自衣食者。而不肯力为之，反致饥寒，负其先人之体。而轻休其力，不为力可得衣食，反常自言愁苦饥寒。但常仰多财家，须而后生，罪不除也。或身即坐，或流后生。所以然者，天地乃生凡财物可以养人者，各当随力聚之，取足而不穷，反休力而不作之自轻，或所求索不和，皆为强取人物，与中和为仇，其罪当死明矣。

——《太平经·六罪十治诀第一百三》《太平经合校》本卷六十七

古者圣人深计远虑，知天下之财物，会非久是其有也。身在，财物固固属人身；身亡，财物他人有也，故无可爱惜，极以财物自辅，求索真道异闻也。故其身反得长存，财则在，常属於人也。是故当极力财空尽而已。财者，但过求，须臾得之耳。失财，乃天下人之有也，会不久吾有也。此名为贤圣明智，养身以道，知用财法，故多得老寿也。

——《太平经·冤流灾求奇方诀》《太平经合校》本卷九十

贡士得其人，上得以理，有成功而常安，日有益於上，一大吉也。所举人可任，得成器，二吉也。得成器，能彰明其师道，恩及其师，三吉也。所举者信事有效，复令上信任用之，四吉也，共并力同心，所为者日有成功，且益彰明，岁益兴盛，天地悦喜。善应悉出，恶物藏去，天地悦则群神喜。守而不失，上可以度世，中可以平理，下可以全完。竟其天年，举士得其人，善如斯矣，天上明此续命之符。

——《太平经·四吉四凶诀》《太平经合校》本卷一百九

夫太平之君道盛，其德乃次天也。得书独行，化流天下，乃可无不平也。夫大神不过天与地，大明不过日与月，尚皆两半共成一。夫天地各出半力，并心同欲和合，乃能发生万物。昼夜各半力，乃成一日，春夏秋冬各出半力而成一岁。月始生於西，长而东，行至十五日名为阳，过十五日消，名为阴。各出半力，乃成一日也。男女各出半力，同志和合，乃成一家。天地之道，乃一阴一阳，各出半力，合为一，乃后共成一，故君与臣合心并力，各出半力，区区思同，乃成太平之理。

——《太平经钞壬部》《太平经合校》本卷一百三十七至一百五十三

三五气和，日日常光明，乃为太平。

——《太平经·佚文》《云笈七签》卷六

每思诗人《甫田》之刺，深惟仲尼皆死之证，无为握无形之风，捕难执之影，索不可得之物，行必不到之路，弃荣华而涉苦困，释甚易而攻至难，有似丧者之逐游女，必有两失之悔，单张之倍偏见，将速内外这祸也。夫斑狄不能削瓦石为芒碱，欧冶不能铸铅锡为干将。故不可为者，虽鬼神不能为也；不可成者，虽天地不能成也。世间亦安得奇方，能使当老者复少，而应死者反生哉？而吾子乃欲延螭蛄之命，令有历纪之寿，养朝菌之荣，使累晦朔之积，不亦谬乎？愿加九思。不远迷复焉。

——《抱朴子·论仙》《抱朴子内篇校释》卷二

夫有道者，视爵位如汤镬，见印绶如縗经，视金玉如土粪，睹华堂如牢狱，岂当扼腕空言，以侥幸荣华，居凡楹之室，受不訾之赐，带五利之印，尚公主贵，耽沦势利，不知止足，实不得道，断可知

矣。

——《抱朴子·论仙》《抱朴子内篇校释》卷二

古人质正，贵行贱言，故为政者不尚文辩，修道者不崇辞说。风俗衰薄，外饰弥繁，方策既山积於儒门，而内书亦鞅掌於术家。

——《抱朴子·勤求》《抱朴子内篇校释》卷十四

道以无为上，德以仁为主，礼以义为谦，施以恩为友，惠以利为先，信以效为首。伪世亦有之，虽有以相诱。是以知世薄华饰以相拊。

——《西升经·卷中》明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

夫国以民为本，民劳去者，国立废矣。所谓出其无极之宝，入贼斧戟战也。是以圣人无为无事，欲安其国民也。

——《西升经·卷下》明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

患生不意，祸生丝微，善生於恶，利生於害，大生於小，难生於易，高生於下，远生於近。外生於内，贵生於贱，动生於安，盛生於衰，阴生於阳。是故有无之相生，虚实之相成。是以有归有，无归无也。

——《西升经·卷下》明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

道非独在我，万物皆有之。万物不自知，道自居之。众人皆得神而生，不自知神自生也。君有德施於百姓，百姓不自知受君之德也。是故圣人藏神於内，魄不出也。守其母，其子全。民炽盛，保其国也。玄虚积充，受命长也。人能图知天地万物而不自知，其所由生反命归本，是大不知也。

——《西升经·卷下》明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

世刚则顺当柔，其心外藏，其翼内窠，其鳞荣不累己，宠不加身。幽光匿景，违世守真。存其目光，还思五神。此增年之大要也。

——《无上秘要》卷四十二 明正统《道藏》太平部子字

食其时，百骸治。动其机，万化安。人知其神而神，不知其神所以神也。日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉。其盗机也，天下莫能见，莫能知也。君子得之固躬，小人得之轻命。

——《黄帝阴符经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷十五

自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳相推而变化顺矣。是故圣人知自然之道不可达，因而制之。

——《黄帝阴符经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷十五

圣人以不言为主，则不达其常；不以名为常，则不离其真；不以为为事，则不败其性；不以执为制，则不失其原矣。

——《老君指归·略例》《四部丛刊》本《云笈七签》卷一

夫形以检物，巧伪必生；名以定物，理怨必失；誉以进物，争尚必起；矫以立物，乖违必作；杂以行物，秽乱必兴；斯皆用其子而弃其母。物失所载未足守也。

——《老君指归·略例》《四部丛刊》本《云笈七签》卷一

天下有五难，贫穷惠施难也，豪富学道难也，制命不死难也，得见洞经难也，生值壬辰后圣世难也。

——《真诰》卷六 明正统《道藏》太玄部安字

人生一世间，譬如电光速。婴儿化老耄，倏忽春梦中。勇猛进於善，自己悲不及，处世无福田，瞑目何所恃。

——《太上虚皇天尊四十九章经》明正统《道藏》洞真部本文类盈下

道之所至忌者，淫杀阴贼，此诚易戒。至於小小喜怒，是非可否，人之常情，甚难慎也。都不欲有纤芥之事，关乎方寸之中，虑静神闲，则邪气不能入，我志不扰，则真人为俦。

——《宗玄先生玄纲论》明正统《道藏》太玄部尊下

妙本自然，体性虚无，固无得无丧。若约人则禀和气，含道而成人也。当上古性纯质朴，三皇五

帝以来，失其素真。帝王有为，人民性革，道德衰后仁义礼智权势焉。且天地动静者，天不动运，无以挤排日月星辰，五行四序，覆育之德也。地不宁静，无不厚载，生长动植，万物山川，所依之德也。盖禀大道自然之化也。《易》云：“太极生两仪，两仪生三才，三才生万物。”应用伍成。茂养道之用也。道存则生，道去则死。道不可离，可离非道。人生而静，天地之性，性本清静，若驰骋六尘，奔波三业，则灵台不树，天光不明。失性而沦乎生死。为不善於显明，人诛之为不善於幽暗，鬼诛之失道矣。是故天失道则有阳勃，地失道则有阴泄。神失道，灵兑休绝，谷失道，流注竭涸，万物失道则无生长。天子失道则失天下也，侯王失道则失国也，人失道则丧生也。道冲而用之，和气冲虚，故为道用。冲和处中，无失冲和之性也。

——《大道论》 明正統《道藏》太玄部去下

理天下，理国祚，理家、理身，非道德无以匡济也。国以无为，理则事简；以有为，理则事繁。事简则心淳，事繁则民乱；心淳则国安，民乱则国危。去危就安，静为道。是以圣人抱一为天下式。

——《大道论》 明正統《道藏》太玄部去下

治身者不以忧，畏朋友远之。治家者不以忧，畏奴仆侮之，治国者不以忧，畏邻国境侵之。治天下者不以忧。畏道德去之。所忧畏者，生死之门，礼教之主，存亡之由，祝福之本，吉凶之元也。是故仕无忧畏，则身名不立；农无忧畏，则稼穡不滋；工无忧畏，则规矩不设；商无忧畏，则货殖不广；子无忧畏，则孝敬无笃，父无忧畏，则慈爱不著；臣无忧畏，则勋庸不建；君无忧畏，则社稷不安。养性者失其忧畏，则心乱而不治，形躁而不宁，神散而气越，志荡而意昏。应生者死，应死者亡；应成者败，应吉者凶。其忧畏者，其犹水火，不可暂忘也。人无忧畏，子弟为勍敌，妻妾为寇仇。是以太上畏道，其次畏物，其次畏人，其次畏身。故忧於身者，不拘於人；畏於己者，不制於彼；慎於小者，不惧於大；戒於近者，不悔於远。能知此者，水行蛟龙不得害，陆行虎兕不能伤，处世谤渎不能加。善知此者，万事毕矣。

——《摄养枕中方》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十三

为善者自赏，造恶者自刑，故不争无不胜，不言无不应者也。

——《七部语要》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十

二、论无为

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，功成而弗居。

——《老子道德经·养身》《四部丛刊》本

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。

——《老子道德经·安民》《四部丛刊》本

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。

——《老子道德经·安民》《四部丛刊》本

居善地，心善渊。与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

——《老子道德经·易性》《四部丛刊》本

知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之。

——《老子道德经·通用》《四部丛刊》本

为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。无为而无不为。取天下常以无事。及其有事，不足以取天下。

——《老子道德经·忘知》《四部丛刊》本

塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其

明，无遗身殃，是谓习常。

——《老子道德经·归元》《四部丛刊》本

为者败之；执者失之。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。

——《老子道德经·守微》《四部丛刊》本

塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。

——《老子道德经·玄德》《四部丛刊》本

不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。夫唯不争，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。

——《老子道德经·益谦》《四部丛刊》本

生之，畜之；生而不有；为而不恃；长而不宰。是谓玄德。

——《老子道德经·能为》《四部丛刊》本

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

——《老子道德经·为政》《四部丛刊》本

无迁令，无劝成，过度益也。

——《庄子·人间世》中华书局集释本卷二

杀生者不死，生生者不生。其为物，无不将也，无不迎也；无不毁也，无不成也。其名为撝宁。撝宁也者，撝而后成者也。

——《庄子·大宗师》中华书局集释本卷三

无为名尸，无为谋府；无为事任，无为知主。体尽无穷，而游无朕；尽其所受乎天，而无见得，亦虚而已。至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。

——《庄子·应帝王》中华书局集释本卷三

君子不得已而临莅天下，莫若无为。无为也而后安其性命之情。故贵以身于为天下，则可以托天下；爱以身于为天下，则可以寄天下。故君子苟能无解其五藏，无擢其聪明；尸居而龙见，渊默而雷声，神动而天随，从容无为而万物炊累焉。吾又何暇治天下哉！

——《庄子·在宥》中华书局集释本卷四

处无为，而物自化。堕尔形体，吐尔聪明，伦与物忘；大同乎泮溟，解心释神，莫然无魂。万物云云，各复其根，各复其根而不知；浑浑沌沌，终身不离；若彼知之，乃是离之。无问其名，无窥其情，物固自生。

——《庄子·在宥》中华书局集释本卷四

天地虽大，其化均也；万物虽多，其治一也；人卒虽众，其主君也。君原于德而成于天，故曰：玄古之君天下，无为也，天德而已矣。

——《庄子·天地》中华书局集释本卷五

明白入素，无为复朴，体性抱神，以游世俗之间者，汝将固惊邪？

——《庄子·天地》中华书局集释本卷五

出无本，入无窍，有实而无乎处，有长而无乎本，剽有所出而无窍者有实，有实而无乎处者宇也，有长而无本剽者宙也，有乎生，有乎死，有乎出，有乎入。入出而无见其形，是谓天门。天门者无有也，万物出乎无有，有不能以有为有，必出乎无有，而无有一无有，圣人藏乎是。古之人其知有所至矣，恶乎至，有以为未始有物者至矣，尽矣，弗可以加矣。其次以为有物矣，将以生为丧也，以死为反也，是以分已。

——《庄子杂篇·庚桑楚》中华书局集释本卷八

出怒不怒，则怒出于不怒矣；出为无为，则为出于无为矣。欲静则平气，欲神则顺心，有为也欲当则缘于不得已，不得已之类，圣人之道。

——《庄子杂篇·庚桑楚》 中华书局集释本卷八

万物殊理，道不私，故无名。无名故无为，无为而无不为。时有终始，世有变化，祸福淳淳。至有所拂者而有所宜。

——《庄子杂篇·则阳》 中华书局集释本卷八

天下至重也，而不以害其生，又况他物乎！唯无以天下为者，可以託天下也。

——《庄子杂篇·让王》 中华书局集释本卷九

至言去言，至为无为。齐智之所知，则浅矣。

——《列子·黄帝篇》《列子集释》本卷二

至言去言，至为无为。夫浅知之所争者末矣。

——《列子·说符篇》《列子集释》本卷八

所谓无为者，不先物为也。所谓不为者，因物之所为。所谓无治者，不易自然也。所谓无不治者，因物之相然也。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

天下至柔，驰骋于天下之至坚。出于无有，入于无间，吾是以知无为之有益。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

智者不以位为事，勇者不以位为暴，仁者不以位为患，可谓无为矣。夫无为则得于一也，一也者，万物之本也，无敌之道也。

——《淮南子·论言训》《四部丛刊》本卷十四

人无为则治，有为则伤。无为而治者，载无也。为者不能有也。不能无为者，不能有为也。人无言而神，有言者则伤。无言而神者载无，有言则伤其神之神者。

——《淮南子·说山训》《四部丛刊》本卷十六

无为者，无不为也，乃与道连，出婴儿前，入无间也。到于太初，乃反还也；天地初起，阴阳源也；入无为之术、身可完也；去本来末，道之患也；离其太初，难得完也；去生已远，就死门也；好为俗事，伤魂神也；守二忘一，失其相也；可不诫哉。道之元也；子专守一，仁贤源也；天道行一，故完全也；地道行二，与鬼神邻也；审知无为，与其道最神也；详思其事，真人先也；闭子之金阙，毋令出门也；寂无声，长精神也；神气已毕，仙道之门也，易哉大道，不复烦也；天道无有亲，归仁贤也。

——《太平经·虚无无为自然因道毕成诫》《太平经合校》本卷一百三

夫苦心约已，以行无益之事，镂冰雕朽，终无必成之功。未若据匡世之高策，招当年之隆祉，使紫青重纆，玄牡龙时，华轂易步趋，鼎饌代束糒，不亦美哉？

——《抱朴子·论仙》《抱朴子内篇校释》本卷二

道当以法观，如有所生者，故曰：为自然。眼见为动，口则为心言。鼻为通风气，鼻口风气门。喘息为宅命，身寿立息端。譬如谷草木，四时气性缘。气别生者死，增减羸病勤。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

物之所以有死生者，以失性命之情故也。唯无为然后能安性命之情。为则有成亏，成亏分而是非立矣。无为故无败，曾何咎愆之有世之人，未免有为者，以有我故也。苟能堕肢体，而皆忘外形骸而不有，虽无为而无不为矣。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

淡泊志无为，念思有想意。自谓定无欲，不知持念异。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

实不如虚，数不如希。邪多卒验，疾不如迟。兴者必废，盛者必衰。圣人绝智而为无所为，言无所言，行无所施。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

有为则伪，无为则真。以伪获福者凶，以真致福者吉。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

常淡泊无为，大道归也。故神人无光，圣人无名。

——《西升经·卷下》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

虚静恬淡，寂寞无为，道德之至也，故圣人休焉。古之人葆其光而不露，晦其名而不彰。入于神，通于圣，盖体诸此。

——《西升经·卷下》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

有为之为，出于无为，无为则神归。

——《太上赤文洞古经注》《重刊道藏辑要》本尾集一

天道清虚，所以能长。地道宁静，所以能久。人能悟理，达其妙道。致虚极，守静笃，恬淡寂然，不为万物之所累。清静无为，可以与天地为一者哉。

——《太上赤文洞古经注》《重刊道藏辑要》本尾集一

无为者，无不为，物知无为之有益。为有者，执著于有，有者都归于无。是以知有为日以损之，若能以损之又损之，以至于无为，是以真人修无不修有，行益不行损，故能成益。

——《太上妙法本相经·普言》卷中 明正统《道藏》太平部姑下

夫形动而心静，神凝而迹移者，无为也。闲居而神扰，恭默而心驰者，有为也。无为则理，有为则乱。虽无为至易非至明者，不可至也。夫天地昼亦无为，夜亦无为，无为则一，而理乱有殊者，何哉？昼无为以明，故众阳见而群阴伏；夜无为以晦，故群阴行而众阳息。是以主明而无为者，则忠良进，奸佞匿，而天下治也。主暗而无为者，则忠良隐，奸佞职，而天下乱也。故达者之无为以慧，蔽者之无为以昏。慧则通乎道，昏则同乎物。道与物俱无为也，奚可以一致焉？故人虽贵乎无为，而不可不察也。察而无为者，真可谓无为也。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

俗学为损，真学为益。或真学为损，或俗学为益。或自损而他益，或他损而自益。有有归无难，无有入无易，无为之教大益。修者存无而忘有，不若损益两忘，有无齐泯。理须得宗，宗无功而内大明，可成大化。

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

道言无为，无不为；有为，有以为。神能移化夺其真，气能呼吸阴阳，外忘饥寒，内忘升降，以自得为心，以虚无为行，故曰：无为。夫无为者，当无有为之用，以有为为本为有本，以五行为先。为天地者，有为之于众手，无为之于拱手。配五行者，有为之于四象，无为之于无象。拱手者，圣人垂衣裳而天下治；无象者，真人全神而形自安。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

学至于损，道至于无为，极至矣。观无所观，住无所住，行无所行，用无所用。虽天地之大，不为大；阴阳之妙，不为妙。真人入至静之境，虚无之方，可谓无为也。故无为有机为不绝，无为失机而自灭。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

凡修行切勿令人知，人知即我生，我生即名至，名至即祸来，祸来即不安。至道性馥，至静则廉。知之修鍊，谓之正真。玉不琢，不成器；人不学，不知道。水性不杂即清，不动即平，谓之真性。抱一闲旷寂然，外无内虚。至道无为，无所不为。虚无合体，自然合真，湛然长久。

——《太上养生胎息气经》 明正统《道藏》，洞神部方法类尽字

游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归指于无为，故能达生延命与道为久。

——《老君指归》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

执道德之要，固存亡之极。无为事主，无为事师。寂若无人，至于无为。定安危之始，明去就之理，是可全身。去危离咎，终不起殆也。

——《七部语要》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十

圣人以道损之，执一无为，以损冲气。见小守柔，退而无为。法于江海，江海弗为，百川自归，故能成其大。圣人弗强，万兆自归，故能成其王，为天下牝。

——《九守》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

无为之法，不可毁灭，不可测量。若有感应则随事显，若无感应湛然恒存。以是当知继有为者，则有灭相，有灭相，故是谓为空。无所继者，则无毁坏；无毁坏，故是谓为有。

——《有无为法》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十五

知神之生于真，即是为无无之用。知真之可生神，即是生有有之形。无无之用而吾为其用，有有非形而吾为其形，皆由知始。

——《元始说先天道德经注解》卷四 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

清静无为，无为清静。道为清静流物。物之原，杂不混，散不失。清静道流，妙元清静之海，吾何不返逝矣。

——《元始说先天道德经注解》卷五 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

夫自然者无为之性，不假他因，故曰：自然修行之人。因有为而达无为，因有生而达无生。了乎自缘，契于自然，则无生之性达矣。性不无生而能无所不生，无所不生而妙本未尝为生。是以无为之为，无相之相者，道之妙体也。有为之为，有相之相者，道之粗用也。妙本之于无本也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

至道无为，无为谓守虚无。自然窈窈冥冥，闲淡寂寞，不著一物而凝其心，故《南华真经》云：黜肢体，黜聪明，离形去智，同于大通。然后内不知一身，外不知天地，寂寥澹泊，不闻其声，不见其形，此真无为也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

上道养母，常能养母，身乃长久。夫道以虚为母，虚以无为母，无以自然为母。自然者道之根本也，常能养根本者，真得虚无为之道也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》太玄部众术类大上

守空虚无为，久而神效，如响应声，如影随形也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》太玄部众术类大上

道之至无，为之至有。有之者神之化也，无之者静之极也。动静之遼，天文之象，地理之形，中息之变。固之则存其灵，以至于命；播之则播其精，以至于性。曰：焕然非迹，释然有应者，及阳全其体也。全其体则含其真，备其物则累其身。其身不殆，出乎天地无伦者哉。

——《上清太玄集》卷一 明正统《道藏》太玄部上字

夫天地昼亦无为，夜亦无为，无为则一，而理乱有殊，何哉。昼无为以明，故众阳见而群阴伏；夜无为以晦，故群阴行而众阳息。是以主明而无为者，则忠良进，奸佞匿，而天下理。主暗而有为者，则忠良隐，奸佞职，而天下乱。故达者之无为以慧，蔽者之无为以昏。慧则通乎道，昏则同乎物。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

知空不空，知色不色，名为照了，乃阳也，但心定。行住坐卧，皆是行道。如心定有为也，是无为也。是如心不定处，有为也不是，无为也不是。

——《真仙直指语录》卷下 明正统《道藏》乙部鼓上

修养篇

一、论修道

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。

——《老子道德经·成象》《四部丛刊》本

物或损之而益；或益之而损。人之所教，我亦教之：“强梁者不得其死，”吾将以为教父。

——《老子道德经·道化》《四部丛刊》本

深根、固蒂、长生久视之道。

——《老子道德经·守道》《四部丛刊》本

涤除玄览，能无疵！

——《老子道德经·能为》《四部丛刊》本

见素抱朴，少私寡欲。

——《老子道德经·还淳》《四部丛刊》本

至虚极，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，是谓复命。复命曰常，知常曰明。

——《老子道德经·归根》《四部丛刊》本

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，复归於无物。是谓无状之状，无物之象，是为忽恍。迎之不见其首，随之不见其后，执古之道以御今之有，以知古始，是谓道纪。

——《老子道德经·赞玄》《四部丛刊》本

夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死，故善吾生者，乃所以善吾死也。

——《庄子·大宗师》中华书局集释本卷三

缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

——《庄子·养生主》中华书局集释本卷二

知天之所为者，天而生也；知人之所为者，以其知之所知以养其知之所不知，终其天年而不中道夭者，是知之盛也。

——《庄子·大宗师》中华书局集释本卷三

堕肢体，黜聪明，离形去知，同於大通，此谓坐忘。

——《庄子·大宗师》中华书局集释本卷三

乘物以游心，托不得已以养中，至矣。

——《庄子·人间世》中华书局集释本卷二

至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女

形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败。我为女遂於大明之上矣，至彼至阳之原也；为女入於窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守女身，物将自壮。我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。

——《庄子·在宥》 中华书局集释本卷四

大人之教，若形之於影，声之於音。有问而应之，尽其所怀，为天下配。处乎无响，行乎无方。挈汝通复之挠挠，以游无端；出入无旁，与日无始；颂论形躯，合乎大同，大同而无己。无己，恶乎得有有！睹有者，昔之君子；睹无者，天地之友。

——《庄子·在宥》 中华书局集释本卷四

失性有五：一曰五色乱目，使目不明；二曰五声乱耳，使耳不聪；三曰五臭熏鼻，困悛中颡；四曰五味浊口，使口厉爽；五曰趣舍滑心，使性飞扬。此五者，皆生之害也。

——《庄子·天地》 中华书局集释本卷五

悲乐者德之邪，喜怒者道之过，好恶者德之失，故心不忧乐，德之至也；一而不变，静之至也；无所於忤，虚之至也；不与物交，淡之至也；无所於逆，粹之至也。故曰：形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。

——《庄子外篇·刻意》 中华书局集释本卷六四

水之性不杂则清，莫动则平。郁闭而不流，亦不能清，天德之象也，故曰：纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。

——《庄子外篇·刻意》 中华书局集释本卷六

古之治道者以恬养知，生而无以知为也，谓之以知养恬。知与恬交相养而和理出其性。

——《庄子外篇·缮性》 中华书局集释本卷六

达生之情者，不务生之所无以为；达命之情者，不务知之所无奈何。

——《庄子外篇·达生》 中华书局集释本卷七

世之人以为养形足以存生，而养形果不足以存生，则世奚足为哉！虽不足为而不可不为者，其夫不免矣。夫欲免为形者，莫如弃世，弃世则无累，无累则正平，正平则与彼更生，更生则几矣。

——《庄子外篇·达生》 中华书局集释本卷七

壹其性，养其气，合其德，以通乎物之所造。

——《庄子外篇·达生》 中华书局集释本卷七

身若槁木之枝，而心若死灰，若是者祸亦不至，福亦不来，祸福无有，恶有人灾也。宇泰定者发乎天光，发乎天光者，人见其人。

——《庄子杂篇·庚桑楚》 中华书局集释本卷八

学者，学其所不能学也；行者，行其所不能行也；辩者，辩其所不能辩也。知止乎其所不能知，至矣；若有不即是者，天钧败之。

——《庄子杂篇·庚桑楚》 中华书局集释本卷八

养志者忘形，养形者忘利，致道者忘心矣。

——《庄子杂篇·让王》 中华书局集释本卷九

谨修而身，慎守其真，还以物与人，则无所累矣。

——《庄子杂篇·渔父》 中华书局集释本卷十

达於道者，反於清静。究於物者，终於无为。以恬养性，以漠处神，则入于天门。所谓天者，纯粹朴素，质真皓白，未始有与杂糅者也。所谓人者，偶睚智故，曲巧伪诈，所以俯仰於世人，而与俗交者。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

圣人内修其本，而不外饰其末。保其精神，偃其智故。漠然无为而无不为之，澹然无治也而无不治也。

——《淮南子·原道训》《四部丛刊》本卷一

人之所受於天者，耳目之於声色也，口鼻之於芳臭也，肌肤之於寒燠。其情一也，或通於神明，或

不免於痴狂者，何也？其所为制者异也。是故神者智之渊也，渊清则智明矣；智者心之府也，智公则心平矣。人莫鉴於流沫，而鉴於止水者，以其静也。莫窥形於生铁，而窥於明镜者，以睹其易也。夫唯易且静，形物之性也。由此观之，用也必假之於弗用也。是故虚室生白，吉祥止也。夫轩明者，尘垢弗能藿；神清者，嗜欲弗能乱。精神以越於外，而事复返之，是失之於本，而求之於末也。

——《淮南子·俶真训》《四部丛刊》本卷二

神无所掩，心无所载，通洞条达，恬漠无事。无所凝滞，虚寂以待。势利不能诱也，辩者不能说，声色不能淫也，美者不能溢也。知者不能动也，勇者不能恐也。此真人之道也。若然者，陶冶万物，与造化者为人。天地之间，宇宙之内，莫能夭遏。

——《淮南子·俶真训》《四部丛刊》本卷二

静漠恬澹，所以养性也。和愉虚无，所以养德也。外不滑内，则性得其宜。性不动和，则德安其位。养生以经世，抱德以终年，可谓能体道矣。

——《淮南子·俶真训》《四部丛刊》本卷二

使耳目精明玄达而无诱慕，气志虚静恬愉而省嗜欲，五脏定宁充盈不泄，精神内守形骸而不外越，则望於往世之前，而视於来事之后，犹未足为也，岂直祸福之间哉。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

嗜欲者，使人之气越；而好憎者，使人心劳。弗疾去，则志气日耗。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

形若槁木，心若死灰，忘其五藏，损其形骸。不学而知，不视而见，不为而成，不治而辩。感而应，迫而动，不得已而性。如光之耀，如景之放，以道为纲。有待而然。抱其太清之本，而无所容与，而物无能营。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

真之人所游，若吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，鳧浴蜃蹻，鸱视虎顾，是养形之人也。不以滑心，使神滔荡而不失其充，日夜无伤而与物为春，则是合而生时于心也。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七

治身，太上养神，其次养形。治国，太上养化，其次正法。神清志平，百节皆宁，养性之本也。肥肌肤，充肠腹，供嗜欲，养生之末也。

——《淮南子·泰族训》《四部丛刊》本卷二十

清静恬愉，人之性也。仪表规矩，事之制也。知人之性，其自养不勃；知事之制，其举措不或。

——《淮南子·人间训》《四部丛刊》本卷十八

知性之情者，不务性之所无以为；知命之情者，不忧命之所无奈。

——《淮南子·泰族训》《四部丛刊》本卷二十

天之使道生人也，且受一法一身，七纵横阴阳，半阴半阳，乃能相成。故上者象阳，下处者法阴，左法阳，右法阴。阳处首，阴处足。……故人乃道之根柄，神之长也。当知其意，善自持养之，可得寿老。不善养身，为诸神所咎。神叛人去，身安得善乎？为善不敢失绳缠，不敢自欺。为善亦神自知之，恶亦神自知之。非为他神，乃身中神也。夫言语自从心腹中出，傍人反得知之，是身中神告也。故端神靖身，乃治之本也，寿之徵也。无为之事。从是兴也。先学其身，以知吉凶。是故贤圣明者，但学其身，不学他人，深思道意，故能太平也。君子得之以兴，小人行之以倾。

——《太平经钞乙部·令人自知法》《太平经合校》本卷十八至三十四

夫学者各为其身，不为他人也。故当各自爱而自亲，学道积久，成神真也，与众绝殊，是其言也。

——《太平经钞·乙部·阙题》《太平经合校》本卷十八至三十四

上士学道，辅佐帝王，当好生积功乃久长。中士学道，欲度其家。下士学道，才脱其躯。

——《太平经·通神度世厄法》《太平经合校》本卷一百五十四至一百七十

阴气阳气更相摩砺，乃能相生。人气亦轮身上下，神精乘之出入。神精有气，如鱼有水，气绝神精散，水绝鱼亡。故养生之道，安身养气，不欲数怒喜也。

——《太平经·还神邪自消法》《太平经合校》本卷一百五十四至一百七十

求道之法，静为基先。心神已明，与道为一，开蒙洞白，类如昼日。不学其道，若处暗室而迷方也。故圣贤遑骇。

——《太平经·佚文》《太平御鉴》卷六六八

哲人大才，嘉遁勿用，翳景掩藻，废伪去欲，执太璞於至醇之中，遗末务於流俗之外，世人犹鲜能甄别，或莫造志行於无名之表，得精神於陋形之里。

——《抱朴子·论仙》

《抱朴子内篇校释》卷二

夫求长生，修至道，诀在於志，不在於富贵也。苟非其人，则高位厚货，乃所以为重累耳。

——《抱朴子·论仙》《抱朴子内篇校释》卷二

学仙之法，欲得恬愉澹泊，涤除嗜欲，内视反听，尸居无心。

——《抱朴子·论仙》《抱朴子内篇校释》卷二

仙法欲静寂无为，忘其形骸。

——《抱朴子·论仙》《抱朴子内篇校释》卷二

仙法欲止绝臭腥，休粮清肠。

——《抱朴子·论仙》《抱朴子内篇校释》卷二

仙法欲溥爱八荒，视人如己。

——《抱朴子·论仙》《抱朴子内篇校释》卷二

夫陶冶造化，莫灵於人。故达其浅者，则能役用万物；得其深者，则能长生久视。知上药之延年，故服其药以求仙。知龟鹤之遐寿，故效其道引以增年。且夫松柏枝叶，与众木则别；龟鹤体貌，与众虫则殊。至於彭老，犹是人耳，非异类而寿独长者，由於得道，非自然也。众木不能法松柏，诸虫不能学龟鹤，是以短折耳。人有明哲，能修彭老之道，则可与之同功矣。

——《抱朴子·对俗》《抱朴子内篇校释》卷三

服丹守一，与天相毕，还精胎息，延寿无极。此皆至道要言也。

——《抱朴子·对俗》《抱朴子内篇校释》卷三

为道者以救人危使免祸，护人疾病，令不枉死，为上功也。欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。行恶事大者，司命夺纪，小过夺算，随所犯轻重，故所夺有多少也。凡人之受命得寿，自有本数，数本多者，则纪算难尽而迟死，若所禀本少，而所犯者多，则纪算速尽而早死。

——《抱朴子·对俗》《抱朴子内篇校释》卷三

合丹当於名山之中，无人之地，结伴不过三人，先斋百日，沐浴五香，致加清洁，勿近秽污，及与俗人往来，又不令不信道者知之，谤毁神药，药不成矣。成则可以举家皆仙，不但一身耳。

——《抱朴子·金丹》《抱朴子内篇校释》卷四

长生之道，不在祭祀事鬼神也，不在道引与屈伸也，升仙之要，在神丹也。

——《抱朴子·金丹》《抱朴子内篇校释》卷四

夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死，又况於上品之神药，其益人岂不万倍於五谷耶？夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求於外物以自坚固，有如脂之养火而不可灭。

——《抱朴子·金丹》《抱朴子内篇校释》卷四

山林养性之家，遗俗得意之徒……是以遐栖幽遁，韬鳞掩藻，遏欲视之目，遣损明之色，杜思音之耳，远乱听之声，涤除玄览，守雌抱一，专气致柔，镇以恬素，遣欢戚之邪情，外得失之荣辱，割厚生之蜡毒，谧多言於枢机，反听而后所闻彻，内视而后见无朕，养灵根於冥钧，除诱慕於接物，削斥浅务，御以愉懃，为乎无为，以全天理尔。

——《抱朴子·至理》《抱朴子内篇校释》卷五

今道引行气，还精补脑，饮食有度，兴居有节，将服药物，思神守一，柱天禁戒，带佩符印，伤生之徒，一切远之，如此则通，可以免此六害。

——《抱朴子·至理》《抱朴子内篇校释》卷五

偏修一事，不足必赖也。又患好事之徒，各仗其所长，知玄素之术者，则曰唯房中之术，可以度世矣；明吐纳之道者，则曰唯行气可以延年矣；知屈伸之法者，则曰唯导引可以难老矣；知草木之方者，则曰唯药饵可以无穷矣；学道之不成就，由乎偏枯之若此也。浅见之家，偶知一事，便言已足，而不识真者，虽得善方，犹更求无已，以消工弃日，而所施用，意无一定，此皆两有所失者也。

——《抱朴子·微旨》《抱朴子内篇校释》卷六

凡学道当阶浅以涉深，由易以及难，志诚坚果，无所不济，疑则无功，非一事也。夫根茎不洞地，而求柯条干云，渊源不泓窈，而求汤流万里者，未之有也。是故非积善阴德，不足以感神明；非诚心款契，不足以结师友；非功劳不足以论大试；又未遇明师而求要道，未可得也。九丹金液，最是仙主。然事大费重，不可卒办也。宝精爱气，最其急也，并将服小药以延年命，学近术以辟邪恶，乃可渐阶精微矣。

——《抱朴子·微旨》《抱朴子内篇校释》卷六

所为术者，内修形神，使延年愈疾；外攘邪恶，使祸害不干。比之琴瑟，不可以子弦求五音也；方之甲冑，不可以一札待锋刃也。

——《抱朴子·微旨》《抱朴子内篇校释》卷六

凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择

——《抱朴子·微旨》《抱朴子内篇校释》卷六

道者，万殊之源也。儒者，大淳之流也。三皇以往，道治也。帝王以来，儒教也。谈者咸知高世之敦朴，而薄季俗之浇散，何独重仲尼而轻老氏乎？是玩华藻於木末，而不识所生之有本。何异乎贵明珠而贱渊潭，爱和璧而恶荆山。不知渊潭者，明珠之所自出，荆山者，和璧之所由生也。且夫养性者，道之余也；礼乐者，儒之末也。所以贵儒者，以其移风易俗，不唯揖让与盘旋也。所以尊道者，以夫不言而化行，匪独养生之一术也。若儒道果有先后，则促尼未可专信，而老氏未可孤用。

——《抱朴子·塞难》

《抱朴子内篇校释》卷七

道者，难中之易也。夫弃交游，委妻子，谢荣名，损利禄，割灿烂於其目，抑铿锵於其耳，恬愉静退，独善守己，谤来不戚，誉至不喜，睹贵不欲，居贱不耻，此道家之难也。出无庆吊之望，入无瞻视之责，不劳神於七经，不运思於律历，意不为推步之苦，心不为艺文之役，众烦既损，和气自益。无为无虑，不忧不惕，此道家之易也，所谓难中之易矣。

——《抱朴子·塞难》《抱朴子内篇校释》卷七

人能淡默恬愉，不染不移，养其心以无欲，颐其神以粹素。扫涤诱慕，收之以正。除难求之思，遣害真之累。薄喜怒之邪，灭爱恶之端，则不请福而福来，不攘祸而祸去矣。

——《抱朴子·道意》《抱朴子内篇校释》卷九

上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵。……皆令人飞行长生。又曰，中药养性，下药除病，能令毒虫不加，猛兽不犯，恶气不行，众妖并辟。

——《抱朴子·仙药》《抱朴子内篇校释》卷十一

仙者，唯须笃志至信，勤而不息，能恬能静，便可得之。不待多才也。

——《抱朴子·辨问》《抱朴子内篇校释》卷十二

养生以不伤为本。

——《抱朴子·极言》

《抱朴子内篇校释》卷十三

长生之要，在乎还年之道。上士知之，可以延年除病，其次不以自伐者也。若年尚少壮而知还年，服阴丹以补脑，采玉液於长谷者，不服药物。

——《抱朴子·极言》《抱朴子内篇校释》卷十三

夫长生制在大药耳，非祠醮之所得。昔秦汉二代，大兴祈祷，所祭太乙五神，陈宝八神之属，动用牛羊谷帛，钱费亿万，了无所益。况於匹夫，德之不备，体之不养，而欲以三牲酒淆，祝愿鬼神，以索延年，惑亦甚矣。

——《抱朴子·勤求》《抱朴子内篇校释》卷十四

能知要道者，无欲於物也，不徇世誉也，亦何肯自标显於流俗哉？而浅薄之徒，率多夸诞自称说，以厉色希声，饰其虚妄，足以眩惑晚学，而敢为大言。

——《抱朴子·祛惑》《抱朴子内篇校释》卷二十

食其时，百骸治。动其机，万化安。人知其神而神，不知其神所以神也。日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉。其盗机也，天下莫能见，莫能知也。君子得之固躬，小人得之轻命。

——《黄帝阴符经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷十五

学道有家、有身、有心。有此三者，则贪欲不灭，妬害不除。神真高游，思念无感，众魔不伏，可谓有有竟不有，无无无不有。恬然无为，不有辞辩，似顽似鄙，不生不死，无有复反。

——《三天内解经》卷下 明正统《道藏》正乙部满下

慧以智为休，智以慧为用。大智闲闲，小智间间。上慧，大智也。大知观於远近，因感而生，遇缘而应行。其所无事，未尝凿也，岂蔽於一曲，而自私哉。

——《西升经·卷上》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

观诸次为道，存神於想，思道气，和三光。念身中所治，仿佛象梦寐，神明忽往来。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

道言微深，子未能别。撮取於略，戒慎勿失。先损诸欲，勿令意逸。闲居静处，精思斋室。丹书万卷，不如守一。经非不远，中有虚实。言有必无，子未能别。言无必有，子未能决。但当按行，次来次灭。道有真伪，福有凶吉。罪有公私，明有纤密。占往知来，不如朴质。

——《西升经》卷中 明正统《道藏》洞神部本文类纂上

古之为道者，莫不由自然，故其道常然矣，强然之即不然矣。夫何故？以其有思念，故与道反矣。是以橐籥之器，在其用者，虚实有无，方圆大小，长知广狭，听人所为，不与人争。善人在於天下，譬如橐籥乎！非与万物交争，其德常归焉，以其空虚无欲故也。欲者凶害之根，无者天地之源。莫知其根，莫知其源，圣人者，去欲而入无，以辅其身也。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

天者受一气荡荡而致清气下化，生於万物，而形各异焉。是以圣人知道德混沌玄同也，亦知天地清静皆守一也。故与天地同心而无知，与道同身而无体，而后天道盛矣。以制志意而还思虑者也，去而不可逐，留而不可遣。远者出於无极之外，不能穷也；近在於己，人不见之。是以君子终日不视不听，不言不食，内知而抱玄。夫欲视，亦无所见。欲听，亦无所闻。欲言，亦无所道。欲食，亦无所味。淡泊寂哉，不可得而味也。复归於无物，若常能清静无为，气自复也。返於未生而无身也。无为养身，形体全也。天地充实，长保年也。

——《西升经·卷中》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

身之虚也，而万物至心之无也，而和气归。

——《西升经·卷下》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

养志者忘形，致道者忘心。离形去智，同於大通，则身无形累之患而物自实。内观其心，心无其心，则心无使气之强而气自复。

——《西升经·卷下》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

圣人非托於天下，亦非托於鬼神，亦非托於万物。常以虚为身，亦以无为心。此两者同谓之无身之身，无心之心，可谓守神。守神玄通，是谓道同。

——《西升经·卷下》 明正统《道藏》洞神部本文类纂上中

智士无思虑之变，常空虚无为，恬静，修其形体，而万物育焉。

——《西升经·卷下》 明正统《道藏》洞神部本文类慕上中

我命在我，不属天地。我不视不听，不知神不出身，与道同久。吾与天地分一气而治，自守根本也。

——《西升经·卷下》 明正统《道藏》洞神部本文类慕上中

人在道中，道在人中。鱼在水中，水在鱼中。道去人死，水乾鱼终。故圣人自知返归未生，捐弃骄奢，绝除忧思。是故形隐神留，天下归焉。无为无事，国实民富。保道蓄常，是谓玄同。

——《西升经·卷下》 明正统《道藏》洞神部本文类慕上中

有国者，其根深也。天地覆载，万物蕃养，金玉重宝，不积留也。夫外天地者，有天地。外其身者，而寿命存也。是以君子善人之所不善，喜人之所不喜，乐人之所不乐，为人之所不为，信人之所不信，行人之所不行，是以道德备矣。

——《西升经·卷下》 明正统《道藏》洞神部本文类慕上中

治身之道，先隐天地，静居万物之始。夫圣人通玄元混气，思以守其身。俗人以情爱贪欲，以守其身。此两者同有物而守其身，其道德各异焉。

——《西升经·卷下》

明正统《道藏》洞神部本文类慕上中

修炼之道，必本於养气存神，逐物去虑，然后气凝神化。物绝虑融，无毫发之间碍，而后复乎溟泮混沌之始。

——《上清大洞真经》卷六 明正统《道藏》洞真部本文类荒字

夫仙者心学，心诚则成仙。道者内求，内密则道来。真者修寂，洞静则合真。神者须感积，感则灵通。常能守此，则去仙日近。若夫心竞神惊，体和不专，动静丧精，耳目广明者，徒积念索道，道愈辽也。

——《无上秘要》卷四十二 明正统《道藏》太平部子字

人生自然尔者，少生而知。道者寡修而行之，学而精之。

——《无上秘要》卷四十二 明正统《道藏》太平部子字

夫欲修道，与三天同命者，当忽彼奢广，乐此俭约。轻彼荣贵，安此贱辱。恶披锦绣，被褐怀玉。不戚戚於贫鄙，不孜孜於势禄，此延命之要也。

——《无上秘要》卷四十二 明正统《道藏》太平部子字

夫为道者退有所滞，进有所由。乌白异品，清浊分流。无善不拔，无贤不抽。天爱不止，神敬不休。此修道之长也。

——《无上秘要》卷四十二 明正统《道藏》太平部子字

俗人修道，心怀万端。目见华色，意乱心烦。五神失主，道君不还。小人修之，不经日旬，谓之立至，手执口宣，未得一文，谓可全身。但见涓流之激速，未知江海之洸深。睹进趣之末利，未知怀道以养神。

——《无上秘要》卷四十二 明正统《道藏》太平部子字

夫道德治之於身，则心达志通。重神爱气，轻物贱名。思虑不惑，血气和平。肌肤润泽，面有光莹。精神专固，身体轻强。虚实相成，鬓发润光，佼好难终。

——《无上秘要》卷四十二 明正统《道藏》太平部子字

损心弃意，废伪去欲，谓之无。

——《无上秘要》卷六十五 明正统《道藏》太平部儿字

夫至人之学道，行当取人所不能取，忍人所不能忍，断人所不能断，学人所不能学，居人所不能居。成功不名，度物无极。去来守本，弃华抱朴。执志专一，可谓大道之行业。

——《无上秘要》卷六十五 明正统《道藏》太平部儿字

夫一切云云皆当空尽，有无相陶，修德养神。积空凝真，真身乃定。出入有无，隐寂极妙。

——《无上秘要》卷一百 明正统《道藏》太平部孔字

积功成炼非自然，是由精诚亦由专。内守坚固真之真，虚中恬淡自致神。

——《上清黄庭内景经·紫清章》《四部丛刊》本《云笈七签》卷十二

食草木之药，不知房中之法，及行气、导引、服药，无益也，终不得道。若至志感灵，所存必至者，亦不须草药之益也。若但知行房中、导引、行气，不知神丹之法，亦不得仙也。若得金杓神丹，不须其他术也，立便仙矣。若得《大洞真经》者，复不须金丹之道也。读之万过华，便仙也。

——《真诰》卷五 明正统《道藏》太玄部安字

学道者，有九患，皆人之大病。若审患病则仙不远也。患人有志无时；有时无友；有友无志；有志不遇其师；遇师不觉；觉师不勤；勤不守道；或志不固；固不能久；皆人之九患也。人少而好道，守固一心，水火不能惧其心，荣华不能惑其志。修真抱素，久则遇师不患无也。如此则不须友而成，亦不须感而动也。此学仙之广要言也。

——《真诰》卷五 明正统《道藏》太玄部安字

道德无形，知之无益，要当守志行道。譬如磨镜，垢去明存，即自见形。断六情，守空净，亦见道之真，亦知宿命矣。

——《真诰》卷六 明正统《道藏》太玄部安字

念道、行道、信道，遂得信根，其福无量也。

——《真诰》卷六

明正统《道藏》太玄部安字

为道者譬彼持火入冥室中，其冥即灭而明独存。学道存正，遇痴即灭，而正常存也。财色之於已也，譬彼小儿贪刀刃之蜜，其甜不足以美口，亦即有截舌之患。

——《真诰》卷六 明正统《道藏》太玄部安字

夫人系於妻子宝宅之患，甚於牢狱。桎梏牢狱，桎梏会有原赦，而妻子情欲，虽有虎口之祸，已犹甘心投焉，其罪无赦，情累於人也。犹执炬火逆风行也，愚者不释炬火必烧手。贪欲恚怒愚痴之毒，处人身中，不早以道除斯祸者，必有危殆，愚痴者火烧手之谓也。为道者犹木在水，寻流而行，亦不左触岸，亦不右触岸，不为人所取，不为鬼神所遮，又不腐败，吾保其入海矣。人为道不为秽欲所惑，不为众邪所疵，精进不疑，吾保其得道矣。

——《真诰》卷六 明正统《道藏》太玄部安字

学道亦然，执心调适，亦如弹琴，道可得矣。爱欲之大者，莫大於色。其罪无外，其事无赦。赖其有一，若复有二。普天之民，莫能为道者也。夫学道者，行阴德，莫大於施惠解救，志莫大於守身奉道，其福甚大，其生甚固矣。

——《真诰》卷六 明正统《道藏》太玄部安字

学道之心，常如忆朝食，未有不得之者也。惜气常如惜面目，未有不全者也。然面目亦有毁坏者，犹气亦有丧失。要人之所惜，常在於面目。虑有犯秽，次及四肢耳。若使惜气，常为一身之先急，吾少见其枯悴矣。

——《真诰》卷六 明正统《道藏》太玄部安字

不修道德，及学道无成，则肇功之徒，不相逮也。自顷未见有日进之人矣。学志故自少也，徒摄上道而不勤者，故下鬼耳。在官无事，夷真内炼，纷错不移。其聪明，争兢不交於胸心者，此道士之在官也。

——《真诰》卷六 明正统《道藏》太玄部安字

夫得道者，常恨於不早闻受。夫道者，常恨於不精勤。何谓精耶？专笃其事也。何谓勤耶？恭缮其业也。既加之以检慎，守之以取感者，则去真近矣。

——《真诰》卷十 明正统《道藏》太玄部安字

道贵长存，保神固根，精气不散，淳白不分。形神合道，飞升昆仑。先天以生，后天长存。出入无间，不由其门。吹阴煦阳，制魄抱魂。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷十七

大小有分谓之躯，众思不得谓之神，真然应化谓之灵，气来入身谓之生，神去於身谓之死。所以通生谓之道，道者有而无形，无而有情。变化不测，通神群生。在人之身，则为神明。所谓心也，所以教人修道则修心也，教人修心则修道也。道不可见，因生以明之；生不可常，用道以守之。若生亡则道废，道废则生亡，生道合一则长生不死，羽化神仙。人不能保者，以其不内观於心故也。内观不遗，生道常存。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十七
众事曰苟，无事曰除。除心止念，百行归余。

——《太清中黄真经》《四部丛刊》本 《云笈七签·三洞经教部》卷十三
神本湛寂，感而遂通，不得已而后起。随机接物，妙用无穷。去智与仁，故行天之理。淡然无极，而众妙归之。

——《太上赤文洞古经注》《重刊道藏辑要》本尾集一
以虚养虚，以实养实，何以故？四忘形养气，忘气养神，忘神养虚。虚室生白，吉祥止止。神气冲宁，灵根深固，故成长生久视之道也。

——《太上赤文洞古经注》《重刊道藏辑要》本尾集一
意者，想受也。言存一气以和泰和者，慎勿存想受以缘境识。当凝神湛照，令杳然空寂，使和畅于起念之前，慧发于忘知之后。瞻彼阙者，虚室生白，则吉祥止矣。

——《五厨经气法注》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷六十一
修性离志，则内外俱寂。无起住心，亦无空心。坐忘行忘，次来次灭。若积修习，不能忘泯。起修一念，发引千钧。内照既摇，外尘咸起，则与彼离志，不相符合矣。

——《五厨经气法注》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷六十一
一切众生，身中清净道性。道性者不有不无，真性常在，所以通之为道。道者有而无形，形而有情。变化不测，通于群生。

——《上清经秘诀》明正统《道藏》正一部阶下
人能遣其欲者，割爱离亲，除情去欲，捐念忘机，自然性静心寂矣。

——《太上老君说常清静经注》明正统《道藏》洞神部玉诀类是上
不得真道者，为人执著种种引教之术也。妄心者，为取小法，施为政事，常存於妄想之心也。真道者，通变无方，应用不离，至神至圣，真理自然。非为执见，不以妄心，是名清静，断除邪见也。

——《太上老君说常清静经注》明正统《道藏》洞神部玉诀类是上
真静应物，真常得性。常应常静，常清静矣。如此清静渐入真道，既入真道，名为得道。虽名得道，实无所得。为化众生，名为得道。能悟之者，可传圣道。

——《太上老君说常清静妙经》明正统《道藏》洞神部本文类伤上
烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道。真常之道，悟者自得得，悟道者常清静矣。

——《太上老君说常清静妙经》明正统《道藏》洞神部本文类伤上
从减息至无息，从无息至定，此定不取不舍，无为之定，非执定之定。如得此定者，阴阳自调，四时自离，元气自满，众神自栖。能通玄奥，故阴阳调则百病不生；四时离则无暄凉寒暑；元气满则无饥渴；众神栖则兵虎不能害。慧通玄奥，则万事不生。

——《太清元道真经》卷中 明正统《道藏》正乙部群上
至人能明是理，会合形神，修真炼气，造於俱妙之地。自可逍遥正性，直入金门。永断轮迴，超升成道。

——《太上三十六部尊经》·上清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字
天地始终深穷，往复轮迴，不言人死复生之理，不言生死异途，亦不明言生死去来，不实言无生灭法。要使得道者自达玄机，了生灭法，而於智慧无有限量。生灭之理，自然无畏。一切种智，普及后来，如闻是法，亦皆得度无上至真要路，登大法桥，直超道岸。若复有人尊重正教，具足智慧，亦复

如是，永除贪着魔王。

——《太上三十六部尊经》·上清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字

虚无自然之气，化生天地。正气变通，邪气消灭。夫正气少则天地为邪气失明，惟邪气多，故能害正气。正气多则能禁邪气，此乃天地自然之气。夫一切邪气，皆因正气不行，邪气得入。凡修真之士，当令邪气消散，修无上至真之道，以得延年不死之法。

——《太上三十六部尊经》·上清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字

夫修真养气是全道，应天地气为修真养气，以至湛然。常应常静，处於无事。而若有事，处於有事。而若无事，可言道矣。

——《太上三十六部尊经》·太清境经上 明正统《道藏》洞真部本文类日字

真一之气，因道而生。受气而生，受气而成，而谓之命。自真一禀形，能全其性，性命之动，皆主乎心。心若有所思，则谓之意。意之运动，有所思虑，而谓之志。思虑以至成事，而无不固者谓之智。智周万物谓之虑，动以营身谓之魂，静以镇身谓之魄，流行骨肉谓之血，保形养神集气谓之精。神和而悦，气清而快，谓之中和。集气而后有所营护，总括百骸谓之身。众象备见谓之形，块然不动谓之质，形貌可则谓之体，小大有分谓之躯，众思不得谓之神，漠然变化谓之灵，气来入身谓之生，气去于形谓之死。气以通生谓之道，道者有而无形，无而有精。变化不测，通神群生。自得其生，自得其养，所以全道乎粗，亦得其生成。皆当自然，不可逆理。

——《太上三十六部尊经》·太清境经上 明正统《道藏》洞真部本文类日字

多思者，其神必胎。多念者，其志必散。多欲者，其气必损。多事者，其形必役。多语者，其气必弱。多笑者，其脏必伤。多愁者，其血必散，多乐者，其气必溢。多喜则百神交错，多怒则百脉不定，多好则昏迷不理，多恶则憔悴无欢。则於其原不洁，所学不精，其气自散。纵遇明师，不解正理，虽知养生之方，不悟修行之法，则所见所闻皆非正道。虽知炼神之意，不明得道之要，则所学所讲，皆非正论。不多言说，而在得法。是故修真之士，志在玄元而甘寂寞，虽运动常见其静定，虽静定常见其运动。一日气满功盈，五气调顺，以至朝元，三花聚顶，血凝气聚，万神朝真。

——《太上三十六部尊经》·太清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字

夫人身本皆同有，自以七情六欲伤其本性，所以不闻吾法。汝今发愿，度诸一切，得如是无量智慧真心。少思少念，少欲少事，少语少笑，少愁少乐，少喜少怒，少好少恶。故灵光不乱，神气不狂，方可奉道。

——《太上三十六部尊经》·太清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字

虚无自然，道所从出，真一不二，体性湛然。圆明自足，不堕诸见。远离尘垢，学无所学，修无所修，於中了然。不去不住，不取不舍。无乐无恼，无死无生，无古无今，是真解悟。观诸形相，等皆虚空。灭除世幻，体合自然。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

子形不净，受诸染著。积垢於身，必思澡瀚。分垢不净，六根所染。弗思其澣，兹为迷惑。是故身垢不净，以世水洗之。心垢不净，以法语洗之。六根清净，表里洞明。无毫发染，方造无为。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

精心苦行，绝世所欲。不兴妄想，无有染著。炼形化气，炼气化神。炼神合道，体入自然。斂万法，归於一身；以一身而化万境。不滞有无，永绝生灭，是名真人。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

末学之士，目不妄视，耳不忘听，心不妄知。禁约一切，泯绝万态，以致於道。至学之士，视无所见，听无所闻，心无所知，动无所逐，以观众妙。大乘之士，未见而无不见，无闻而无不闻，无知而无不知。内外洞然，达彼无间。故能参宇宙，而游无尽之域。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

学道之士，断诸爱欲，却绝肥鲜。长斋清思，研味至道，是为苦中求乐。能知其乐，不见其苦。一切众生，贪变荣华，迷惑声色，肆情纵欲，造诸快乐者，是造诸苦。吾道苦而后乐，众生乐而后苦。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

学道之士，以清静为本，长斋眇思，啸咏太无。睹诸邪道，如睹仇仇。远诸爱欲，如避臭秽。除若恼根，断亲爱缘。冥冥浊海，自得净界。如白莲花，生於泥中，亭亭出水，不受污染。五脏清夷，三田华素。太玄真人，自与子邻。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

众生以慈悲为本，睹一切物，常行不忍。世人痛苦，如在我身。当愿救护，普令安乐。一切众生以愚痴故，陷诸罪苦。尔不救拔，等是愚痴，常行大悲，心自成无上道。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

万派枝流，同归于海。万法纷纭，同归于道。众生执著，自生分别。当有圆通，无阂一贯诸义。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

一切众生，皆自秽浊中来，复以秽浊而往。有能清静，信吾戒言，不受染著，断除杂想。即得出离浊浪，入我法门。无去无来，永超尘劫。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

夫修炼了身，饮食有则禁口独坐，口唇相沾，牙齿相对，眼不观邪色，耳不听淫声。洗心涤虑，对境忘境。万缘消息，外想不入，内想不出。莫起一念，万事俱忘。

——《元始天尊说得道了身经》 明正统《道藏》洞真部本文类炁下

凝耳韵，含眼光，缄舌气，调鼻息。存神定意，一心内守。调息绵绵，微微轻出。似有而无，莫教间断。息依神定，性定命住。性命双全，形神俱妙。与道合真，湛湛澄澄。杳杳冥冥，昏昏默默。纯纯全全，混混沌沌。精神魂魄意，三五混融，三元辐辏，合和四象。五气朝元，三花聚顶。返本還元，复命归根。万神归一，无所不包，无所不容。自然心火下降，肾水上升。口里津液，自然而生。烹煎煅炼，久久不散。自然体中血脉如风行，腹中如雷声鸣。无弦之曲，不抚而自声，不鼓而自鸣。冲和气透，醍醐灌顶，甘露洒心，昼夜无眠。三千日足，功成果满。阴尽阳纯，圣胎成就。身内有身，神成真圣。真圣合太虚，太虚合真空。真空合虚无自然，虚无自然是元始真一，元始真一，是吾真身也。

——《元始天尊说得道了身经》 明正统《道藏》洞真部本文类炁下

先天而生，生而无形。先天而长，长而无体。谁无形体，大道常存。永劫不朽，不坏万圣。同居得观内境，见虚无之事，神自言语，与天地齐寿，日月同年。脱离生死，方得全真道果。

——《元始天尊说得道了身经》 明正统《道藏》洞真部本文类炁下

饮食太饱，息气难定。眼光不凝，神光不明。耳不绝听，神不得住。声色不绝，精气不全。万缘不绝，神不安宁。神不安宁，心神不灵。心神不灵，圣胎不成。圣胎不成，为阴灵下鬼。身是气宅，心是神舍。意动则有为，有为则神动，神动则气散。有为真动不动，静在其中矣。息依神定，纯纯全全，混混沌沌。神凝气结，全真无为。万神归一，则神无聚。神气聚，则五行真气结成刀圭。神气津液为真水火，燕津服气，为饮刀圭。一名醍醐灌顶，甘露洒心，一名洗心涤虑。心神不动，为之真沐浴。真清真静，动在其中矣。

——《元始天尊说得道了身经》 明正统《道藏》洞真部本文类炁下

神之为用，非为造作，始自养心之有，终於存气而生。如清波之照影，若明镜之对容也。以有心求之，终莫之有；以无心求之，愈见其无，若何可也。盖神贵不挠，心尚不思。守之如石，行之如愚，口无言而耳无听，念不起而性不流。如浊浆之初澄，自然清於上而滓於下。风不生而叶自停，亦不知天地如何，亦不知我为甚物。既入於溟漠之中，即居混沌之所。如太极之未分，三才之未露。忽然一灵光自朗，如虚室生白之状。此皆无心中有非，有心之可为也。故出入无方，变化随寓矣。

——《太上修真体元妙道经》 明正统《道藏》洞真部本文类辰下

道以非名道，心皆忘自心。一时俱不识，方见谷中声。水火非为事，阴阳在我生。坐中存溟溟，神化悉皆经。

——《太上修真体元妙道经》 明正统《道藏》洞真部本文类辰下

人自求道，非道求人。人自求度，非度人。所以立教存文，禁诫约束。若道不求，度人不应，设

法如教，以救民物。若道不赖於人，岂何所务之，将知道好於民而贵其亲

——《太上妙法本相经》卷上 明正统《道藏》太平部姑上

一源窈冥，深邃眇邈，难可卒至。缘历遂多，多法以治多欲。欲多不可，须祛防遏断除，使之日损，损之又损之，以至于无为，无为而无不为。无不为则有欲，非其欲矣，欲以益物，已无复须。已无复须，所须足矣。足矣在已，无损于他。他无所损，已又益焉。益物非以求增，增损都自无矣。我无增损，增在物物，顺物自益，非我益之也。物逆，物自损，非我损之也。损益非我，我为损益之主。主非我求，求我是物。使感生化，化物物顺，顺以守静为先。静能安动，动以缘静安定。

——《洞神八帝妙精经》 明正统《道藏》洞真部本文伤下
禹步者，盖是夏禹所为术，召役神灵之行步。此为万术之根源，玄机之要旨。

——《洞神八帝元变经·禹步致灵》 明正统《道藏》正乙部满下
人但修令神气精足，方可养命而致神仙也。如神气精不足，而用真理亦难成矣。不见根源，妄为修作，皆是异类，不可行也。根者本也，本者基也，乃是人立身命之基为之根本也。故曰：本立而道生。

——《混元八景真经》卷一 明正统《道藏》洞神部本文类女中
元一者，是生人之根本也。根本者是真阴真阳也。人从此而得生，既知人从阴而得生。至于毁败失了三奇，但却依阴阳之根源夹处而修所失者，神气精自然而足。

——《混元八景真经》卷一 明正统《道藏》洞神部本文类女中
太凡修道，必先修身。身若修全，然后养命而致神仙。修身之法者，是为微妙之机。夺神仙之妙用微机，暗取阴阳真气，补摄毁败之躯，令却全于根本。根本与天地合同，不差分毫。既令修得本元，神气自足。神气既足，依本法而修，故得长生神仙者也。本法者，天机也。天机本法，并依阴阳运动。执其气候而行，运动乾坤，抽添铅汞，出入往来，贯串与内外相应，莫令差错。功修一载，以具灵通。功修二载，以具超凡。功修三载，厥号神仙。修身之道，法阴阳气候，五行规则。

——《混元八景真经》卷一 明正统《道藏》洞神部本文类女中
身体全备，是五行生万物之理也。人之血肉、骨髓、皮毛、筋齿皆自性意智慧而生。此盖为从无入有，以立阴阳。阴阳分四象，四象入中央，具五行，自然夺天地造化，万物从而生焉。人能达此，反取阴阳真气，补摄毁败之躯，受五行造化，气足自然达于圣位。但是人身元从无入有，无功而成，功非是容易而得之。今却依根本而修，自凡入圣，盖从有作实，非难也。

——《混元八景真经》卷二 明正统《道藏》洞神部本文类女上
修身养命，补气全神，是天地微机，生人妙旨。

——《混元八景真经》卷二 明正统《道藏》洞神部本文类女上
凡行妙化，先当化身。化身者，习三智。三智已，遵五慧。五慧者仁、礼、信、义、智也。三智洞者，包乎五慧，五慧中智即是三智。学习未究三智，未相包。修行未通五慧，未相一。故立名有殊，三五成异。

——《洞真太上八素真经三五行化妙诀》 明正统《道藏》正一部通上
一切众生欲求道，当灭知见。知见灭尽，乃得道矣。

——《玄珠录》卷上 明正统《道藏》太玄部别下
常道本不可，可道则无常。不可生天地，可道生万物。有生则有死，是故可道称无常。无常生其形，常法生其实。常有无常形，常有有常实。此道有可是滥道，此神有可是滥神。自是滥神滥道是无常，非是道实神实是无常。若也，生物形因，形生滥神，所以约形生神，名则是滥。欲滥无欲，若能自了於真常，滥则同不滥，生亦同不生。不生则不可，所以得清净之法，则不可可法则无净，净心能照妙，则是无欲之妙门。因滥玄入重玄，此是众妙之门。妙门则生无生但是滥生，实无生也。其道只是滥可，实无可也。行者观而思之，存而守之，则解脱得此，是滥脱，实无脱也。无可既无可，谁知此无可。净心知无可，无可常清净。净故常无知，得此净无知，则是无知净，是名净心知。如镜照色，镜虽受，不失本清。此清虽滥，实无生死。将言以说物，物一言不一，其物被言说，言多物不多。若许如是者，言应不说物。言实说物，所说若依物云，何得言多。未审言与物，何者是为妄？物与言互妄，物与

言互真。观言如言法，观物如物形，此是言物一时真。若也，约物以观言，约言以观物，此是言物一时妄，则知言物体非真亦非妄，是真亦是妄。我若云希乱，何曾有真妄。既得真妄寂，则入於环中。在中不见边，以是中亦遣。所以旷然无怀，乘之以游。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

随言起见者，将恬以养知；随体灭见者，将知以养恬。无体则无言，知寂恬亦寂。有言则有体，恬起知亦起。即起於寂，寂起於起，此法不得二，无二无寂起。此法不得一，守之令不出，不入、不合、不散。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

勿举心向有，勿举心向无。勿举心向有无，勿举尽向无有。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

谷神不死，谷神上下，二养存，存者坐忘养。存者，随形养形，养将形仙。坐忘养，舍形入真。亦有修子至母者，亦有修母者，亦有直修子不至母者。修子不至母者，神仙。修子至母者，直修母者，解形至道也。天地不自生，待万物合而乃成。故天地者万物之总名。人者六根之总名。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

无今无古，无出无入，无前无后，无内无外，无有无穷。平等是名太定，闾是名天光。遍著太定，名为焦种；遍著世界，名为乾慧。存言无甘露，忘言无照心。忘言为太定，起言为天光。今古时不同，同在一念中。则是前后不早事，今身与前身，同是一法体。空见与有见，并在一心中。此心若也无，空有诸见当何在。一切诸心数，其义亦如是。是故心生诸法生，心灭诸法灭。若得无心定，无生亦无灭。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

合法不合，不合法不合。合法常为一，一法未曾合。不合法常二，二法岂名合。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

色心非一，故所以心观色。色心非二，故实无能所观无。观即是观，观即是无。观定即乱，乱即定，不一不异。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

法本由人起，法本由人灭。起灭自由人，法本无起灭。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

人之元辰，外寄於目，内藏於心。目则外视於万物，心则内驰於万机。心目所驰，神亦奔竞，故谓之元辰驿马，驰事而不息。人能收心复照，存玄灵於一己，则却走马以粪。

——《云宫法语》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

识元命之所在，知正气之所由。虚凝澹泊，怡其性。吐故纳新，和其神。高虚保定之良药，臣补之，使表里兼济，形神俱超。虽未升腾，吾必谓之挥翼於丹青之上矣。夫道无为无形，有情有性，故曰：人能思道，道亦思人。道不负人，人不负於道。

——《神仙可学论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十三

夫信者道之根，敬者德之蒂，根深则道可长，蒂固则德可茂。然则璧耀连城之彩，卞和致刖；言开保国之效，伍子从诛。斯乃形器著而心绪迷，理事萌而情思忽。况至道超於色味，真性隔於可欲，而能闻希微以悬倍，听罔象而不惑者哉！

——《坐忘论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十三

断缘者，谓断有为俗事之缘也。弃事则形不劳，无为则心自安。恬简日就，尘累日薄。迹弥远俗，心弥近道。至神至圣，孰不由此乎？

——《坐忘论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十四

学道之初，要须安坐收心，离境住无所有，不著一物。自入虚无，心乃合道。

——《坐忘论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十四

若执心住空，还是有所，非谓无所。凡住有所，则自令人心劳气发，既不合理，又反成疾。但心不

著物，又得不动，此是真定正基。用此为定，心气调和。久益轻爽，以此为验，则邪正可知。

——《坐忘论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十四

修道之人，要须断简事物。知其闲要，较量轻重。识其去取。非要非重，皆应绝之。犹人食有酒肉，衣有罗绮，身有名位，财有金玉。此并情欲之馀好，非益生之良药。众皆徇之，自致亡败。静而思之，何迷之甚！故《庄子》云：“达生之情者，不务生之所无，以为生之所无。”蔬食弊衣，足延性命，岂待酒食罗绮，然后为生哉！是故於生无要用者，并须去之，於生虽用有馀者，亦须舍之。财有害气，积则伤人，虽少犹累，而况多乎。今以隋侯之珠，弹千刃之雀，人犹笑之；况弃道德，忽性命，而从非要，以自促伐者乎。夫以名位比於道德，则名位假而贱，道德真而贵。能知贵贱，应须去取，不以名害身，不以位易道。故《庄子》云：行名失己，非士也”。《西升经》云：“抱元守一，至度神仙”。子未能守，但坐荣宫。若不简择，触事皆为，则身劳智昏，修道事阙。若处事安闲，在物无累者，自属证成之人。若实未成而言无累者，诚自诳耳。

——《坐忘论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十四

修道之身，必资衣食。事有不可发，物有不可弃者，当须虚襟而受之，明目而当之，勿以为妨。心生烦躁，若见事为事而烦躁者，心病已动，何名安心！夫人事衣食者，我之船舫，我欲渡海，事资船舫，度海若讫，理自不留，何因未渡，先欲废船？衣食虚幻，实不足营，为欲出离虚幻，故求衣食。虽有营求之事，莫生得失之心。则有事无事，心常安泰。与物同求，而不同贪；与物同得，而不同积。不贪故无忧，不积故无失。迹每同人，心常异俗。此实行之宗要，可力为之。

——《坐忘论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十五

贪爱浊乱，遂至昏迷。澡雪柔挺，复归纯静。本真神识，稍稍自明。非谓今时，别生他慧。慧既生已，宝而怀之。勿为多知，以伤於定。非生慧之难，慧而不用为难。自占忘形者众，忘名者寡。慧而不用，是忘名者也。天下希及之是，是故为难。

——《坐忘论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十四

渐之以日损，顿之以不学。喻则张弓凿户，法则挫锐解纷。修之有途，习以成性。黜聪塞体，啞焉坐忘，不动於寂，几微入照。履殊方者，了义无日。由斯道者，观妙可期。力少功多，要矣妙矣。

——《坐忘论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十四

大人含光藏晖，以期全备。凝神宝气，学道无心。神与道合，谓之得道。

——《坐忘论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十五

《易》有渐卦，老氏有渐门，人之修真达性，不能顿悟，必须渐而进之，安而行之，故设渐门。一曰斋戒，二曰安处，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解。何谓斋戒？曰：遗形忘我。何谓神解？曰：万法通神。故习此五者，曰：五渐之门。先了一，则渐次至二；了二，则渐次至三；了三，则渐次至四；了四，则渐次至五，神仙成矣。

——《天隐子》明正统《道藏》太玄部甚下

存谓存我之神，想谓想我之身。闭目既见自己之目，收心既见自己之心。心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。凡人目终日视他人，故心亦逐外走；心终日接他事，故目亦逐外视。营营浮光，未偿复照，奈何不病且夭耶？是以归根曰静，静曰复命。成性存存，众妙之门。此存想之渐，学道之功半矣。

——《天隐子》明正统《道藏》太玄部甚下

斋戒谓之信解，安处谓之闲解，存想谓之慧解，坐忘谓之定解。信、定、闲、慧，四门通神，谓之神解。夫神之为义，不行而至，不疾而速，阴阳变通，天地长久，兼三才而言谓之易，齐万物而言谓之道德，本一性而言谓之真如。入四真如，归於无为。……生乎易中，死乎易中，动因万物，静因万物，邪由一性，贞由一性，是以生死动静邪贞，吾皆以神而解之。在人谓之人仙，在天曰天仙，在地曰地仙。故神仙之道，同归一门。

——《天隐子》明正统《道藏》太玄部甚下

上古之人，知道者，法则阴阳，和於术数。饮食有节，起居有度。为而不为，事而无事，即可柔制

刚，阴制阳，浊制清，弱制强。如不退骨髓，方守大道。大道者多损而少益，多失而少得。益之得之，至真之士也。益者益形，得者窃冥，感通神明。

——《宗玄先生文集》卷中 明正统《道藏》太玄部尊字

夫生我者道，禀我者神，而寿去留，匪由於已。何也？以性动为情，情反於道，故为化机所运，不能自持也。将超迹於存亡之域，栖心於自得之乡。道可以为师，神可以为友，何为其然乎！夫道与神，无为而气自化，无虑而物自成。入於品汇之中，出乎生死之表。故君子黜嗜欲，臻聪明。视无色，听无声。恬澹纯粹，体和神清。虚夷忘身，乃合至精。此所谓返我之宗，复与道同。与道同，则造化莫能移，鬼神莫能知，而况於人乎！

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

含元和，抱淳一。吐故纳新，屈伸导引。精思静默，潇洒无欲者，务以阳灵炼革阴滞之气，使表里虚白，洞合至真。久於其事者，仙岂远乎哉！

——《宗玄先生玄网论》 明正统《道藏》太玄部尊下

性本至凝，物感而动。习动滋久，胡能遽宁。既习动而播迁，可习静而恬晏。故善习者寂而有裕，不善习者烦而无功。是以将躁而制之以宁，将邪而闲之以真，将求而抑之以捨，将浊而澄之以清。优哉！游哉！不欲不营，然后以玄虚为境域，以澹漠为城阙，以太和为宫观，以寂照为日月。惟精惟微，不废不越。行如是息如是，造次於是，逍遥於是。习此久者，则物冥乎外，神鉴於内。不思静而已，静匪求泰而弥泰，即动寂两忘，而天理自会矣。故履霜乃坚冰之始，习静为契道之阶。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

有骨而不学者，亦如有材而无工。故金藏於矿也，不治而为石。道在於人也，不炼而为凡。虽无骨而不仙，亦不可恃骨而待轻举也。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

夫道至虚极也，而含神运气，自无而生有。故空洞杳冥者，大道无形之形也。天地日月者，大道有形之形也。以无系有，以有合无，故乾坤永存，而仙圣不灭。故生者天地之大德也，所以见六合之广，三光之明者，为吾有形也。若一从沦化而天地万物尽非吾有即死者，人伦之荼毒也。是以炼凡至於仙，炼仙至於真，炼真合乎妙，合妙同乎神。神与道合，即道为我身，所以升玉京游金阙，能有能无，不终不殁，何为理难长久乎！若独以得性为妙，不知炼形为要者，所谓清灵善爽之鬼，何可与高仙为比哉！

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

夫心情，识智、意智，皆从道妄立也。道外无心，心外无道，即心即道也。其情、识、智、意、知亦然，芟悟道之心，剪忍道之识，祛证道之智，除得道之智，雍了道之意；则忘知，忘意。忘智，忘识、忘心，则自无求道。趣道学道，斯得道矣。此则除修者执踪迹也，是真得道，是真得一。若执道执一，去道远矣。若忘道忘一，得道得一矣。三体既异，二生不同，有自体之体，道之本性也。有为体之体，道与万象为依也。有仿象之体，如体道性修行，以至无为也。夫生有二，有能生之生，是道生万物之生也。有从生之生，是万物从道而生也。悟之者修，修而必得，圣人也。迷之者不修，凡人也。不滞圣凡者悟，滞圣凡者迷。了迷悟而是空，达圣凡而俱泯。是以出色空权实，言教相待，形分有无，真得道矣。道非言智，假言智而达自然；德非有为，因有为而显真用也。

《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

悟身、悟生、悟性命，则了知委形。委和、委顺。是知天地气聚而生，天地气散而死，据气聚散而有死生。假立分别也，而皆从无体，无体真常，故无生灭。今言保生者，御其情欲之生也。情欲若生，则壅塞真常之性。保生既尔，理国亦然。若广用智谋，广极疆土，广聚货财，广崇宫室，逸情奢侈，恣巧多端，则失清静真性。真性既失，真化不行。狂邪人心，自不能正失权也。既失其权，佞谄是用，不唯忘保生之理，其国祚莫保久长之道也。若身无幻累，寿命遐远，宗庙延洪，社稷永固。保生之人，则保国也。修道之人，则保生也。盖由薄是非，去骄傲，戒嗜欲，忘名利，然后防御五色攻劫于无色之色，五声攻劫于无声之声，五味攻劫于无味之味。勿驰骋于六尘，勿奔波于三世。既耳目无所闻见，心绝

思虑，气通和畅。神不离形，形不离神，神形想守，长生仙成矣，保生之道遂矣。达声色之性，空悟形体之非有，神清志静，德厚道高，则不沦胥于生死沟壑，自到于重玄阆阆。《西升经》云：“哀人不如哀身，哀身不如爱神，爱神不如含神，含神不如守真，守真长久长存也。”又曰：“神爱人，人不爱神，是以老君教人养神养气，是谓保生之术。”

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

神细而气粗，气细而形粗。炼行修真，求於至道，可炼形同气，炼形同神，炼神合道。修神而不修气，气灭形终。修气不修其神，徒延龄而道远矣。纳气炼心，冲融真粹，导引吐纳，静以太和。神气通流，灵台莹廓，丹景湛凝。凡形便回为真体，岂俟他生。况迷则是凡，悟则是圣。

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

勤道之士，以阴炼阳，所为阴气充塞，阳气沉藏，和气沦胥，袄邪来舍。致其衰老、疾苦、死亡立至也。不若以阳炼阴，自老返婴，自迷返悟，自邪返正，自无返有。要在乎寻师习学，顺都修行，静处山林，滋味玄默。初其正一，次入洞神，袭乎妙玄灵宝，捷乎洞真至粹。乃至吐纳导引，屈伸万行，皆仙圣之极果矣。

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

天气者神明之器，清浊之宗。处玄则天清，在人则身存。夫生死亏盈，盖顺乎摄御之间也。

——《道典论·胎息》 明正统《道藏》太平部姑上

长生道，精为宝。精者之所由生也。精为宝，故曰道也。一日之道，朝饱暮饥。一月之道，不失盛衰。一岁之道，夏瘦冬肥。百岁之道，节谷食枣。千岁之道，孤男无女。是谓长生久视，莫有能数也。

——《三洞珠囊》卷四 明正统《道藏》太平部怀宇

夫修炼之法，当先慎言语，次节饮食，其次省睡眠。此三者，乃修仙修佛之大关键也。

——《太上修真玄章》 明正统《道藏》太玄部别上

志学之士，才力未强，多知为败，怠堕致殃。善行教者，照其所堪，随品稍授，惟愤日新。

——《三洞众戒文·三诀文》 明正统《道藏》洞真部诫律类雨上

因循动静，内外取和。不侵人益身，不陷己误物。损而无伤，利而无害。识本知末，无邪疑也。

——《三洞众戒文·三诀文》 明正统《道藏》洞真部诫律类雨上

谨慎心口，严敕身神。闻圣寻请，受教遵承。增广善缘，断绝恶因。正见子精进无退，不违师自任；不漫信浮随；不骄怠乱群；不苟执千众；不藏真出伪；不有始无终也。

——《三洞众戒文·三诀文》 明正统《道藏》洞真部诫律类雨上

上学之士，轻财重道；下俗之人，轻道得财。财累身命，多藏厚亡。是以圣师行道散财，财去道降；积德长存，长存不亡；无伤所待，则非所须。有则利物，富有四海，故尝无累。明者达斯，无滞财矣。然学未成真，实未无待。待衣及食，法物所须，皆当运力。用天之道，分地之利，行师之法。非法不取，非力不求，非道不用，此上学之士也。学未得道，当须衣食。衣食不能令人得道，急宜稍损以营法。忍饥与寒，少时为苦。从法得道，永保常乐。前劫后劫，无穷圣人，莫不因兹，以成上德。

——《洞真太上太霄琅书》卷四 明正统《道藏》正一部左字

道言少思寡欲，天地不覆。息虑忘机，阴阳合宜。凡世之士，欲好生，当先习心。习心在欲作不作，欲动不动。然未至无至，无为之损，故真人先养身，从养心。养心，然后欲无欲。是知天下神故不死，非唯不死，故不老。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

对境忘境，广行方便，多种善根于十二时中，四威仪内。坚持戒定，忽助勿忘，真积力行，则本来慧性一旦开明直下，承当自作主宰。时节到来，把定玄关，验其消息，撒乎便行。斯乃大丈夫能事，而归空之法，不为无所济矣。

——《灵宝归空诀》 明正统《道藏》洞玄部方法类四下

道以清静为末，德以阴骘为先。切断嗜欲于是而成焉。绝味以为实腹，腹实无滞而易行，则腹实矣。清虚心腹，是道之常。初修之人，目不视色欲，耳不听哀声，口不纳珍味，鼻不取异香，身不染秽

浊，是上真俱恶此也，谓之六根不漏矣。能如此依戒断绝，则为大仙矣。凡初学之士，勿便顿绝，且将淡食为之俗食，俗务兼废，事亦渐希之。恐人觉悟之，人乃动众，惊恐常流，祸来逼身。致太阴之下，白骨作堆，此则学道祸刑灭身也。

——《灵剑子·道诫》 明正统《道藏》本洞玄部众术类大上

夫大道法天象地，古人述古，从凡入圣而变仙骨。呼吸阴阳，胎息日月。闭口含虚，合口上下，灵液自至，徐徐燕之。学道之人，服气犹如世人思食，道即成矣。道法内修，可保全形，全道安神。仙道有异，真人至道，道日依人。人能弘道，非道弘人。气道高妙而获长生。

——《太上养生胎息气经》 明正统《道藏》，洞神部方法类尽字

凡修学之家，仰希神仙，当知炼身於九丹，解结於五神。引气於本生，灭根於三关。九炼十变，百节开明。断绝胞胎，乃知本真。既知本真，便成上仙。学无此法，三官不聪，死气不灭。胃不受灵，气离神游。赤子不欢，宫宅空废，邪魔入身，所以百病从此而生，死不尽命。

——《太上九丹上化胎精中记》《四部丛刊》本《云笈七签》卷二十九

拘魂门，制魄户，名曰握固，与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魄之法。若能终日握之，邪气百毒不得入。

——《导引经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷三十二

夫学道而无太一，犹视瞻之无两眼。存念而无太一，犹胸腹之失五藏。御神而无太一，犹起行之无四支，立身而无太一，犹尸僵而无气矣。是为此经开通万神，生成魂津。千涂百径，太一而立人焉。

——《太一帝君太丹隐书》《四部丛刊》本《云笈七签》卷三十四

道者虚无之至真也，术者变化之玄伎也。道无形。因术以济人。人有灵，因修而会道。人能学道，则变化自然。道之要者，深简而易知也。术之秘者，唯符与气药也。符者三光之灵文，天真之信也。气者阴阳之太和，万物之灵爽也。药有五行之华英，天地之精液也。妙於一事，则无不应矣。

——《修真旨要》《四部丛刊》本《云笈七签》卷四十五

神集於虚而安於实。神，心中智者也。安而无欲，则神王而气和。正如此之时，一任所之，唯久弥善。行之不已，体气至安，谓之乐天，乐天则寿。身外虚空亦开也，身内虚通亦天也，习之久久，乃明生焉。自内知之，久习弥广而精，上合於明，明则内发於精。如是乃至於道，道应於德，德之成矣。用而为仁，分而为义。精气昼出於首，夜栖於腹，当自尊其旨，重其腹。色庄於上，敬直於中，应机无想，唯善是与。此神气事质，合吾一体，谓之大顺。

——《用气集神诀》《四部丛刊》本《云笈七签》卷六十一

夫玄虚之号，既不知其名而字之曰道。道之为言觉，觉犹悟也。有一夕之寝者，则有一旦之觉矣。有大梦，然后有大寤。觉梦之极，其可略言乎！恋生谓之弱丧，欣死谓之乐无。乐无所乐，有不足有。恋有则甚惑，乐无亦未达。遯观兼忘，同归於玄。既曰兼忘，又忘其所忘。心智泯於有无，神精凝於重玄，此穷理尽性者之所体也。独运陶钧之上，潜执不疾之涂。寂然以应，万感之求，散迹以乘幽明之辙，故不可成之於一象，徵之於一名也。

——《太清金液神丹经·序》《四部丛刊》本《云笈七签》卷六十五

若夫神化之趣，要妙之言，无理之至理，不然之大然。已备载於玄宗，非一毫之所宣也。老子者，亦复畅其玄虚，纪道者也。其神德之状，感兴所由，所以袭经设教，纪载异闻，弥纶道俗。剖判三极，先大明逆顺，然后荡以兼忘。盛称有德，然后统之以无待。利用出入，群生莫见其端；百姓日用，常善不知所由。此其权见於清明而为万物津梁也。……其道经焉，其德经焉，推宗明本，穷玄极妙，总众枝於真根，摄万条於一要，缅然而不绝光矣。

——《太清金液神丹经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷六十五

启妙一门，复其生源。本无流动，神用澹泊。喘息安徐，令魂魄和通，意虑精密。若物应心摇动，乱而惑我，我乃息机深敬，介如石焉，不可转也。久当委顺遗形，言忘理析。言忘理析，故积其弱以为强，舍其美而自康矣。如觉物去情馀，进退未决，宜息心谦下，洁诚责己。超然离欲，气静安神。候心见欲，如朽木虚空，是欲者不欲也。寻理之时，万绪躁心，秉念飞越。昏机内应，其真不彰。为尔心神，

传习成妄。浊气薰灼，世业坚深。正用决邪，邪神恋欲，交战於内，而致斯也。若不誓心惕虑，反伪还真，乃随欲居心，是滋洩慢。又言念玄灵，欲我懈怠。当建志弘愿，苦节安真。如谋必成，如战必克。仁而能武，正以杀情。大丈夫天地同心，清宁无事。常自激励，若对严君。肃然一门，谦以养德。烦结都尽，欲境不生，是不欲者欲也。斯乃静胜欲消，诸难将解，恒退藏於密焉。

——《颢阳经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十一

夫天地者阴阳列位也，童子者人神至精也。非精无以崇其圣，非荡无以长其愚。是故圣人修之以真，行之以勤。若能克己励志，不出三年道成矣。

——《童子经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十一

夫五情者，阴阳五府之神气，形於人者也。故学仙者必隐靖山林，洁修五清。欲清净而精至，以会真玄神应。是以温恭慈悦之气，藏於肝木府之所赋也，司命所守也。

——《九灵上宝经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十七

一气无方，与时消息。万物生死，共系盛衰。处自然之间，而皆不知所以然而然。其所禀习在覆载之下。有形者先须知其本，知其本则末无不通。修道者先须正其源，正其源则流无不应。若弃其本而外求，背其源以邪究，虽躐尽百家，学穷诸子，徒广虚论之功，终无摄养之效。得者观之，实为自悟耳。今历观世间好道之流，不可胜数，虽知恬淡以自守，全不知恬淡之中有妙用矣。虽知虚无为理，全不知虚无之中而无不为矣。若不知虚无恬淡妙用之理，徒委志於寂默之间，妄作於形神之外，是谓无益之用，非摄生之鸿渐也。

——《养生辨疑诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十八

世间众生，无明重暗。真道在身，莫能睹见。譬如愚人东西驰走，求觅空色，而不能知，即是空。一切世间，亦复如是。心性驰走，欲求真道，不知身心，即是真道。

——《妙林经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十九

专精养神，不为物难，谓之清；反神服气，安而不动，谓之静。忘念以定志，修身以安神，宝气以存精。思虑兼忘，冥想内视，则身神并一。身神并一，则近真矣。

——《妙林经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十九

养蚕贵叶，功乃就之。养神贵道，真乃可登，贵本尚末，上下通达。敬根重枝，天道可为。存母得子，可保终始。珍道保身，大道可因。守默不移，故能广载。执直不曲，故能道长。本法无也，质真若渝。抱一化元，存元以通。其道守本，以致其子。故善道者吉，审己者达，察过者泰，忖短者思齐。贤哲贫高，进务先活。是以真人常以守一逊过，攘而无臂，动而不摇，高而不贵，故能常贵。

——《七部语要》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十

遁盈逃满，衣食粗粗，谓之损。

——《七部名数要语》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

静作随阳，应变却邪，谓之时。

——《七部名数要语》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

先身贞洁，不淫不奸，不贪不欲，见色无欢，心如死灰，执固道源。今身所行，与先不异。得报灵人，超度三涂，五苦不经。

——《七部名数要记》《云笈七签》本卷九十一

圣人保命之最，莫尚於身心利害。身心岂过於善恶，善恶所起本於心。心法不住，攀缘是用。所缘者，名曰境界。能缘者名曰之心。故万品所起，万过於心。萌於心者，名曰行业 行业所操，名曰善恶。故纵欲为恶，息贪为善。善者能为济俗出尘之益，恶者必作败德染秽之资。故圣人知无形而用者心也，形不自运者身也。然心不记於身，则不能显班备用，身不藉於心，则亡灭不起。故身心体异而理符致用，万善而趣一，故能表里为用。动静相持，身无独往，为心所使。心法不静，惟欲攀缘。身量无涯，约行不息，故心为凡圣之根，身为苦乐之聚。圣人知患生於心愆，必由己是。以清心除患，洁志消愆。凡俗之流，其即不然，肆情纵欲，不知欲出於心；侮慢矜奢，不知慢生於己。惟骋愚愚慕，不顾其身。故以祸难所阶，由之不识。危亡自此，日用不知，故圣达愍愚而垂教也。

——《洞神诫身保命篇》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十二
百谷之实土地精，五味外美邪魔腥。臭乱神明胎气零，那能返老得还婴。

——《长生胎元神用经》 明正统《道藏》正一部典下
夫人临终，方始惜身；罪足而思迁善；病成而求其药。天网已发，何以追之？贤者固未危之命，不依人寰，摄心慕道。道者，气也。气者，身之主。主者，身之命。命者，身之根也。若惜精保气，始全其生。

——《长生胎元神用经》 明正统《道藏》正一部典下
夫守道者，及学道求仙者，修行至精，皆可为之。为之既得，便成升天仙人也。此道不必真人而当独行之也，子有真骨真性而密行之，必能含章守慎，不妄传泄，故以相教耳。

——《太帝君诀言》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷一百五
夫妙道本于混成，至神彰于不测。经诰所以宣契象，宫观所以宅威灵。符篆所以备真科，斋词所以达精恳。验徵应之非一，明疇蚤之无差，诚觉悟于苍黔，而彰亶于善恶也。

——《道教灵验记·真宗皇帝御制序》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷一百一十七
含生咸禀一气，受化于阴阳，以遂其动用，唯人最灵。四大五常，自然全备。动用微妙，与神灵通。夫动念所适，无分远迩幽深也。不疾而速，不行而至。感通之理，岂外物哉！故万法去来，由心自造。夫唯无为无造，故能无所不造。人能淡泊清静，真气自全，是故无为也，能为万物之主，而无所不为焉。若滑欲乱神，则不能感真应物也。但人间多事，触情纵欲，散扰神气，必累幽明。祸萦先后，验之非远，可不畏欤！人能无亏于五常，不乱于神气，但得千日不间杂者，则可以通感神灵，解脱殃厄。

——《正一修真略仪》 明正统《道藏》正一部肆上
凡道由心得，心以道通。诚至感神，神明降接，是以古人求心，末世求财。古人非心不度，末世非财不仙。是故须财以对心，明心而财见。譬诸世人，欲求心佳偶，良宝珍物，心之所爱，岂计价直也。此暂时赏心悦目，尚竭所怀，况乎真道，得不贵耳。世人惜财不受经，不肯尊师重道，乃将神仙为虚说，长寿为自然，不亦慨哉。

——《传授三洞经戒法策略说》 明正统《道藏》正一部肆上
人之生也，资形以栖神，资物以养性。其弊也，役神以养形，逐物以丧真。自壮而老，自老而衰，自衰而死，骨肉复土，形神离矣。仙者养形以存生也，气专志一，不以好恶累其心，不以得丧汨其和。游心于澹，合气于漠，甚至也。心静而神完，德全而不亏，故能出入虚无，独与道俱寿，同天地飞升太虚，而为真仙矣。

——《三洞群仙录·序》 明正统《道藏》正一部肆上
智慧恒观身，学道之所先。眇眇入玄思，自然录我神。

——《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类化上
涤除心意，不得邪想。调伏六根，盗灭三毒。存神思真，通洞幽微。

——《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类化上
不色不欲，心无放荡。贞洁守慎，行无点污。

——《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类化上
废弃世务，断俗因缘。屏隔内外，萧然无为。形心闲静，注念专精。

——《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类化上
中食绝味，挫割嗜欲。使盈虚得节，脏腑调和。神气清爽，含养元泉。

——《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类化上
乐法以为妻，爱经如珠玉。持戒制六情，念道遗所欲。淡泊正气停，萧然神静默。天魔并敬护，世世受大福。

——《太上洞玄灵宝授度仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类化下
大道洞玄虚，有念无不契。炼质入仙真，遂成金刚体。

——《太上洞玄灵宝授度仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类化下

夫大道无私，随机必应。至精有信，待感而通。

——《太上洞玄灵宝自然斋仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类化上人离朴为华。物诱於外，五欲六蔽以疵其洁，无以见於天元，则必濯其垢而后可也。

——《道枢》卷一 明正统《道藏》太玄部笃字

吾心者法水也，於是涤三昧焉，开六蔽焉，去五垢焉，汰其浊而见素矣。夫能皓皓而不污，莫先於却事物之见。故知远察微者，聪明之见也，命之曰伐性之斧。务华矜荣者声利之见也，命之曰陷性之窞。巧言令辞者利口之见也，命之曰惑性之药。奇谋诡策者深机之见也，命之曰败性之寇。是何也？智深者伪生，识远者诈强。夫畀我以知者，本为知道者也。赋我以识者，本为识性者也。岂期眩於外哉！

——《道枢》卷一 明正统《道藏》太玄部笃字

万物芸芸，名归其根。敷荣吐华，各丧其真。朝生夕陨，物孰免乎？吾当内自省焉。吾亦物也，於是探其本，集其灵，去有归无，返于真空。返于真空者，必先除其翳焉。

——《道枢》卷一 明正统《道藏》太玄部笃字

法之妙用在乎能行。不在能言。夫能在物不染，处事不乱，斯大道之妙乎。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

字者，心也。天光者，慧也。虚静至极，则道居而慧上也。慧者，本吾之性也。由贪爱浊乱散迷而不知，吾能澡雪则复归于纯静矣。神性虚融，体天应父。形与道同，则无生死。隐则形同於神，显则神同於气。所以蹈水火而无害，对日月而无影。存亡在己，出入无间矣。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

三戒，一曰简缘，二曰无欲，三曰静心。简缘者，择要去烦也。经曰：少则得，多则惑矣。无欲者，断贪求也。经曰：常无欲，则能观其妙矣。静心者，止息游浪也。经曰：除垢止念，静心守一。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

虚心无欲，非求于道而道自归之，其要在乎涉事处喧，皆作意以安之。有事无事，常若无心；处静处喧，其志惟一。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

得道者於是心有五时，身有七候，是为浅深之叙焉。五时何也？其动多其静少者一也；动静各半焉者二也；其静多其动少者三也；无事则静，触则动者四也；与道冥合，触亦不动者五也。七候何也？举动顺时，容色和者一也；宿疾尽除，身心轻爽者二也；填补天伤。远年复命者三也；延数万岁，名为仙人者四也；炼形为气，名为真人者五也；炼气成神，名为神人者六也；炼神合道，名为至人者七也。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

简易者天地之道也。天者在吾首之上，地者在吾足之下，吾则见之，故曰简易者，神仙之德也。夫学道者言涉高诡而执迷无所归，本非吾学也。故学气者反为气所病者有矣，学仙者反为仙所迷者有矣。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

学道者亦须渐而进之，盖有五门焉。一曰斋戒者，二曰安处，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

斋戒者信解也，无信心则不能解矣；安处者定解也，无定心则不能解矣；存想着闲解也，无闲心则不能解矣；坐忘者慧解也，无慧心则不能解矣。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

坐忘者长生之基也。故招真以炼形，形清则合於气；舍道以炼气，气清则合於神。体与道冥，其谓之得道者矣。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

学道以清静为宗，内观为本者也。於是深根固蒂，使纯气坚守，神不外驰，至於坎离交际而大药可成矣。

——《道枢》卷三 明正统《道藏》太玄部笃字

静者性也，动者气也，动静如一，内外和顺，非至人安能至于斯哉。夫荣名富贵者，学道之尘垢也；争竞忿躁者，修真之荆棘也；旨酒珍饈者，伐性之戈矛也；淫声美色者，破骨之斧锯也。故修真炼气，抱元守一者，谓之圣人；炼形成气者，谓之真人；炼气成神者，谓之神人；炼神成真者，谓之至人。

——《道枢》卷三 明正统《道藏》太玄部笃字

身之虚者万物至焉，心之无者和气归焉，故善养身者藏身於身而不出，藏人於人而不见，何也？常以虚为身。以无为心，是之谓无身之身，无心之心焉。於是守神至通，是谓道同者耶！我命在我而已，不属乎天地者也。我不视不听不知，则神不出身，与道同久矣。吾与天地分一气而治，自守其根本者也。

——《道枢》卷四 明正统《道藏》太玄部笃字

道至无而生天地者也。天动也而北辰不移，含虚不亏焉；地静也而东流不辍，与云不竭焉。故静者天地之心也，动者天地之气也。心静气动气所以覆载而不极欤。通乎道者心宁以同于道，气运以存其形，不为物之所诱，是之谓至静者也。本无神也，虚极而神自生；本无气也，神运则气自化。气本无质，凝委以成形；形本无情，动以用亏性。故生我者道也，灭我者情也。情忘则性全，性全则形全，形全则气全，气全则神全。神全则道全，道全则神王。神王则气灵，气灵则神超。神超则性彻，性彻则反覆通流，与道为一。可使有为无，实为虚，与造物者为俦矣。

——《道枢》卷四 明正统《道藏》太玄部笃字

我心不倾，则物无不正。动念有属，则物无不邪。邪正之来往在我而已，惟炼凡至於仙，炼仙至於真，炼真至於妙，合妙同乎神。神与道合，即道为我身。

——《道枢》卷四 明正统《道藏》太玄部笃字

体混元之本，法天地之枢，立为洪炉大鼎以炼其真焉。内以养铅汞，外以象离坎，运其阴阳，驱龙馭虎，以返本還元。

——《道枢》卷四 明正统《道藏》太玄部笃字

学道者先澄心无为，内境外境是非俱忘焉。然后息气养形，形神俱妙，与道合真矣。心为天，肾为地，天清则地宁矣。

——《道枢》卷五 明正统《道藏》太玄部笃字

欲究空之无空，莫若神之与慧，斯太空之蹊也。於是有五空焉，其一曰：顽空，虚而不化，滞而不通。阴沉胚浑，清气埋藏而不发，阳虚质朴而不止，其为至愚者也。其二曰：性空，虚而不受，静而能清，惟任乎离中之虚而不知坎中之满。扃其众妙，守于孤阴，终为杳冥之鬼，是为断见者也。其三曰：法空，动而不挠，静而能生，块然勿用，於潜龙乾位，初通於玄谷，在乎无色无形之中。无事也，无为也，合于天道焉，是为得道之初者也。其四曰：真空，知色不色，知空不空，於是真空一变而生真道，真道一变而生真神，真神一变而物无不备矣，是为神仙者也。其五曰：不空，天者高且清矣，而有日月星辰焉；地者静且宁也，而有山川草木焉；人者虚且无也，而为仙焉。三者出虚而后成者也。一神变而千神形矣，一气化而九气和矣，故动者静为基，有者无为为本，斯亢龙回首之高真者也。

——《道枢》卷十 明正统《道藏》太玄部笃字

修五行精气以补之，反本還元以握胎息之机焉。心静则神悦矣，神悦则福生矣。神者气之子也，气者神之母也，神用则气养矣，气绝则神亡矣。夫欲长生，其在神气相合而心不动，守於内息，神不役于外，无去无来，无出无入，湛然常住，故玄牝之门者，长生之户也。加之以外物不思也，外色不视也，外欲不耽也，外味不嗜也。常自内观，心炁不散，神合於气，还乎五藏六府之源。至其久也，神气乃明，照彻五藏，通于四支。凡人之呼吸出乎咽喉之中，圣人之息气，存乎气海。气海者在脐之下三寸，其名曰子宫，元气之根本也，是吾之真一之气也。夫能守之，绵绵不绝，是谓返朴還元。肆气凝结，不化不散。五藏六府，整而不损。形体以之不坏，神识以之安静，长生之要也。是以形者气之宅也，神之主也。主不知守其内役于外，则宅虚而坏矣。

——《道枢》卷十四 明正统《道藏》太玄部初字

修炼之要，以神气为本。神气不安，则徒劳者也。无中之妙有，其难执欤！养婴儿者，必护其母欤！吾尝减俊辩，黜聪明，养其精，神为愚。其成与不成，无必取焉。无必取，其质自延矣；有必取，斯神仙矣。有必无心，惟坚其心，则神真不散而朝元者也。

——《道枢》卷十六 明正统《道藏》太玄部初字

先之以除欲，以养其精；后之以辟谷，以存其命。食胎气，食灵元，斯不死之道也。

——《道枢》卷十六 明正统《道藏》太玄部初字

内者人之气也，外者天地之气也。且夫天地人者，皆真一之气所生也。内气不足於旧，则不合矣。夫万物者因五行而成，及其坏则以其物补之，故人之坏也亦当究其根元而补焉。元者，一也，其初受乎父之一厘之真精，与母一厘之真气，相承而成焉。故一阴一阳之谓道，道生一，一生二，二生三，三生万物，乃立乾坤，无不备者，此人之根本也。夫失其三奇者，复依根元而修之，则三奇自足矣。

——《道枢》卷十七 明正统《道藏》太玄部初字

存想，存者存我之神也。想者，瞑目见其形，收心见其心；目不离于身，身不离于神；此存想之渐也。其次当养性焉，养性之道，欲少劳而不可极也，不可强其所不堪也。食饮欲力而不欲顿，常若饱中之饥，饥中之饱，此善养生者也。是以先饥而食，先渴而饮。

——《道枢》卷十八 明正统《道藏》太玄部初字

修命者先澄其神，神清心正，则邪不忤矣。心不能自伏，则内生奸火，犹丹妙不死，见火则飞者也。

——《道枢》卷二十六 明正统《道藏》太玄部诚字

修长生者勿散乱，勿烦怒，勿起着，勿妄想，勿贪爱，勿邪淫，勿放逸，而后可成也。

——《道枢》卷三十一 明正统《道藏》太玄部诚字

夫一切之物，皆为气动，而神未尝动也。气散而神未尝散也，气去而神未尝去也。生死者气也，神未尝生死也。夫能外睹乎物而内心不移斯法门之内，应神之妙用者也，必知夫实相者，在不用之间，不去不来，湛乎定慧，同天地太虚之浑浑焉，心神定明矣，元气定固矣，形精长生矣。

——《道枢》卷三七 明正统《道藏》太玄部美字

修道即修心也。虚心以还其实也，无心以除其有也。定心令不动也，安心令不危也，静心令不乱也，正心令不邪也，清心令不浊也，净心令不移也。又在乎少思少念，少欲少事，少语少笑，少愁少乐，少喜少怒，少好少恶，使灵光不乱，神气不狂，而后可入道也。多思则神殆矣，多念则志散矣，多欲则损寿矣，多事则役形矣，多语则弱气矣，多笑则伤藏矣，多愁则摄血矣，多乐则溢意矣，多喜则气乱矣，多怒则百脉不定矣，多好则昏迷矣，多恶则憔悴矣。其源不洁，和气自耗，此吾所以养心者也。

——《道枢》卷三十八 明正统《道藏》太玄部美字

学道有纤毫所得，即为尘劳。故《清净经》云：“虽名得道，实无所得。”

——《元始说先天道德经注解》卷四 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

物之本始纯一不杂，虽非清净可名，而捨清净无名之者，故曰：妙清元净，大本元清。学道必自清净始，人能常清净，天地悉皆归。故曰：清净道生。

——《元始说先天道德经注解》卷五 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

清净生动，动生清净。吾居清净妙动。

——《元始说先天道德经注解》卷五 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

静为动之体，体为静之用。方其无事，湛然，清明不为静缚。及其有事，应以无心，不随动转。

——《元始说先天道德经注解》卷五 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

水流既远，经涉险阻，岂能保其必清，然其源必清。道流於物，经涉世故，岂能保其必净，然其本必净。动虽众，然其流则一；物虽多，然其致则一。故曰：清净普流得之者，无所不净。

——《元始说先天道德经注解》卷五 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

经者，径也，指其径路而归焉。学道修真，济生度死。坦坦荡荡，四通八达，无碍无障。以此径路行之于精，则能泝流入脑，脑满则能体强。此深根无漏，保命长生之法，乃地仙。行此径路之妙也，行

之于神，则内视返听，至虚静一。纯白内备，天光焕明，乃神仙。行此径路之妙也，行之于气，则能採盗大范之飞根，呼吸虚皇之天气。出乾入坤，结成无相之体，号曰：太一天尊，乃天仙。行此径路之妙也。行此径路去情欲，则断生死之根，去邪伪则登众妙之门，去万物则超世表而出尘埃矣。行此径路于阳生之时，斡转璇玑，以运符一息之中，使金液灌顶，银浪冲开。脑既已满，则入功德水通鼻、通口、复咽、归黄庭，以结中丹。用之长久，则髓满骨坚，百骸固密，不知有寒暑众病之著人，此地仙之应验也。行此径路，内视返听，守一真于上田。黄房之内，未尝暂离。虽随机接物，动用形体，一意常温于黄庭之中。静而常守，动而常寂。寂则明，明则复归于上田。久入泰定，则白光圆象，灿烂一室。人有来干我者，我先知之，此神仙之应验也。行此径路。服气于清晨，闭息于静夜，所谓服气者，服太和之精，二景之英。天气入体，百神自灵。以神御气，气及长停。既得其息，积之又积，积水成海，积气成神。神凝胎结，身内生身，此天仙之灵验也。行此径路，观吾之心，如太空焉。观吾之身，如太无焉。泛观万物，悉皆幻化，终归殒灭，无一物一事能动摇吾之心也。吾之神常寂矣，常寂则不知太虚之为我，即我之为太虚耶。此径路之妙应焉。是故行此径路，志怠功堕，泯灭大道不成矣。观此径路，非世人修行不足以彰其妙，世人非此径路不足以验其修行之功用也。道者经之体，经者道之用，体用两忘，其道乃光。夫如是则忘于所忘，不忘其所忘也。

——《黄箓教苦十斋转经仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类场上为仙为佛本殊途，一揆同归妙与俱。识破这些关捩子，无无无有有还无。

——《黄箓教苦十斋转经仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类场上修炼之法，实本天地自然之理。至人从天地分开后，见得此理情深，爰是遂行导引之术。

——《玄宗内指经》下篇 山西人民出版社横排本 凡是道学，当知持戒发慧，安身炼心，无惑酒恶。求静念者，若道士，若女冠，入我法门，是我真子。非法耽溺于十二时，犯者有十种昏乱。

——《洞玄灵宝道学科仪》 明正统《道藏》太平部仪下夫学道修真之士，以慈悲一切而为心。积功累行之流，以利济万汇而为本。

——《玉策济幽判斛仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类率下一切有形，皆悉浮假。念念灭坏，曾不暂停。苦恼轮回，不省不悟。三途往返，万劫辛酸。受身生身，烦恼缠缚，皆由三业，为有六根。一眼根、二耳根、三鼻根、四舌根、五身根、六意根。所谓诸根能生诸业，故曰：六根犹如草木，生诸花实，展转相生，故有六情、六欲、六染、六人、六贼、六尘、六识。而色、声、香、味、触，法，本来空寂，不动身心。众生执系，妄怀取舍，念念驰竞，烦恼缠身，以是因缘流浪生死。若能清静智慧，审自思惟，……悟此六根，则诸根皆尽。

——《太上慈悲道场消灾九幽忏》 明正统《道藏》洞玄部威仪类木字 大道无形也，人囿形而体道。先天有物也。心格物以知天。人吾同胞，而物吾同体也。饥溺犹已，而哀乐不殊也。要在学者日月常行，方寸澄静，表里明洁。如春行冰洋，云散月明。合内外翕关之机，生生而不息；通幽显晦明之理，化化而常存。应物无私，随应随静，必得一切。

——《太极祭炼内法》 明正统《道藏》洞玄部方法类此上 道者，不得已之名也。法者，不得已之用也。凡一切事事物物之用，皆法也。庄子谓以本为精，以物为粗。其然，岂其然乎。

——《太极祭炼内法》 明正统《道藏》洞玄部方法类此上 先立至诚为本，至诚者无毫发杂念，极纯一之心也。此不诚者无物也，有诚而为诚，则人诚而泯于诚。则天万事皆当先论至诚，然后论其本法。

——《太极祭炼内法议略》卷中 明正统《道藏》洞玄部方法类此上 精神魂魄悉聚而不散，离种种边，非空非色，寂然不动，浑然至真，还我本然天真之一。此一者，非一之一也，乃我本然之天也。

——《太极祭炼内法议略》卷下 明正统《道藏》洞玄部方法类此上 汝身非汝有，天地之委形也。生非汝有，天地之委和也。性命非汝有，天地之委顺也。下土执于

外，中士执于内，上士俱忘其内外，惟天其天而已。此老子外其身而身存之旨也。

——《太极祭炼内法议略》卷下 明正统《道藏》洞玄部方法类此上

夫一悟所通，乃无幽而不照；一迷所执，亦无往而不愚。是知附赘悬疣，则形之病焉。妄想烦恼，则心之病焉。形病除而形骸泰矣，心病泯而正性明矣。除形病者必假於良医，泯心病者必资於妙教。自然之理，犹乎炉锤而成生也。有涯须运庖丁之力，禀明师而作范。禀范随枢，凭至典而为筌，忘筌睹奥。市廛黑暗则丧本而乖真；灵府清虚，亦神全而气妙。神全乃长生之本，气妙为不死之源。同乎大通，莫不因修而达矣。

——《三论元旨·序》 明正统《道藏》太玄部去下

夫至妙真微，希夷窈眇，可以冥心潜会，非乎声色可求。悟之者灵镜朗然，则神融道矣。所以通幽契奥，澄虚涤想，而能明真明，而且真不死不生之要也。故《本际经》云：“譬如积夜暗室，一念灯明，诸暗皆尽。”犹彼妄心，普涤神智，流通正见，圆明亦复如是。然以久流欲海，妄念增浮，种种多端，如何卒息也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

因神达性，不神而神。因粗弃妙，非妙而妙。然灰心灭智而坐虚妄者，寂灭法也。融神育气而坐兼忘者，长生法也。生而后灭者谓之寂灭，灭而后生谓之真生。能达灭后之生，则泯真空妙有矣。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

神微性妙，性虽有灵，本体湛然。而无妄众生，滞识不通者，名为妄心。晓达神源，不捨妄而真也。然性之为体在空同，空而非空；在色同色，而非色，而能偏空色。常寂常通，所谓大无不包，细无不入。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

修神而不修气者，灭度之法也；修气而不修神者，延年之法也。神气兼而通修者，学仙之法也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

夫修神以炼心为首，纳气以导引为先。导引畅於太和，炼心通於众妙，足使神融虚白，气逸清泉。变神气而流通，亦何真而不备。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

上士修道，则尘劳普释，晓了真源。正智圆融，含融养妙。全和而今续，犹为薪而火传。久视长生，乃升霓於仙景。从仙入真，从真合圣，圣则流通之妙也。此乃不捨有为之躯，而达无为之性也。中士修真，心源晓达，身相同凡。灭弃漏躯，方之圣境。此乃捨有为之形，达无为之性矣。上士形神，俱达永妙真源；中士神达身沉，然须灭度；下士神形未达，可以随业迁因。道常一相自然，物有万端之别，道能生於物，即物而非道真。然以道观之，则万物万法洞通於一道；以物观之，则万物万法各执於一途。物虽差而道不差，法虽异而道不异。有为灭而道不灭，空色断而道不断，实相湛然而然。虚通一切自在者，即大通之道也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

夫大乘平等，无盈无端。渐教法门，有修有证。是知因舟而能达岸，达岸而捨舟；因学而以成功，功成而学亦遣。故《德经》云：“为学日益，为道日损。损之又损，从至於无为，无为而无不为。”夫为学者日益有为之见，为道者日损有为见之知。因损有以通无，能通无而具有。然真源湛寂，应感随机。众生根有利钝之差，圣人教亦渐顿之别。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

修行有为，名为渐教；真证无为，名为顿教。真性周普，徧备群方，名为道应。在汉说经，於胡演教，名为别应。一切众生，性同道性，名为道感。随类受器，名为别感。故《海空经》云：“圣人无为，众生故应有为。”又云：“众生感圣，因缘不同。圣应众生，其体亦异。”是以妙本湛然，名曰：真。身演尔法相，名曰：应身。随因受果，名曰：报身。故有妙中之粗，粗中之妙。圣人应有为即是妙中之粗，众生悟无为，则是粗中之妙。然而一切万法，无从窃冥中来。自然之理具焉，因缘之方同矣。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

一阳潜动处，万物未生时。从这里起，便是作用处。当斯时也，跏趺大坐，凝神内照，调息绵绵，

默而守之。则一气从虚无中来，杳杳冥冥，无色无形，非子玄冥。坤癸之地，生於肾中，以育元精，日益月强。始之去疴，次之返婴，积而为内丹之基本矣。

——《养生秘录·玉虚子宜春心诀》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

子时始生之气在肾，是不召而自来，宜保而养之。调息无令耳闻，但听有悠悠绵绵。合乎自然则与天地橐籥相应，久之则肾气合心气，二气之交感，以降甘露而产玄珠焉。

——《养生秘录·玉虚子宜春心诀》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

世有得一之元，便能坚苦寂寞，冥心炼形。自然神凝，形释 骨肉都融。冥彼化无，解蜕分身。出有入无，坐在立亡，飞行太虚。既已知之，必固守之。日有应效，如响应声，如影随形。不必更待天人为师，受事而后修行也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

道成形凝身中，非外力所能致，非智巧之能凝，皆须冥心无心，冥身无身。若苟有身心，即神不凝矣。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

藏人於人而不出，藏身於身而不现，然后天道盛矣。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

无心之心，无身之身，是谓道人。但能神莫出身，自然与道长久。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

夫道无为，非不为也，言守无为，亦有为矣。言不为其道，道之无者，诸身外之物，耗我精神，伐我性命。无论贫贱富贵，皆不觉形神为外物所役，遂至衰老病死。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

世人皆以色声滋味为上药，不知色声滋味是祸之大朴。故圣人知之不欲，以归於无欲。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

人能空虚无为，非欲於道，道自归之。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

释伪存真，忘机绝虑，徇窟俱无，诚心笃志。处其静则喧扰不烦，恬然守素，神息安绵者，所以澄其清也。处其忠则禁戒无私，怡然养浩，昶奕淳亨者，所以立其信也。处其德则谦光晦迹，精粹含容，纯风隐韵，所以合其道也。真道独行，秽道尽黜，知斯有碍，是谓不然。

——《上清太玄集》卷一 明正统《道藏》太玄部上字

元始之体，洁白虚盈，纯素无物，澹泊无形。无形之形，能育众形。无色之色，能张众色。非无非有，有无自应。非动非静，动静自随。天下禀而不清，地不感而不宁。物不通而不化，神不受而不灵。至常之常，人在其中，日用而不知。如鱼在水，不识其水。人之在道，不识其道。……人识其道，弊居幽静。去华薄，绝嗜欲。内存元气，外抱神风。久而功备者，超於玄阙，化为羽客真人。授其度者，仍得道之要也。

——《上清太玄集》卷一 明正统《道藏》太玄部上字

表裹精思，内含灵哲。玉炼真形，化肌无血。体若冰霜者，是存精保命之理也。外抱灵风，神飞展翼，轻举升玄，存亡不测。透金石游方之外者，是炼神合道之机也

——《上清太玄集》卷一 明正统《道藏》太玄部上字

抱一归淳，中於见素，欲於未萌者，致乎元象者也。返于至道者，复于神帝者也。曰：忘其一，致徇窟。形名暨乎愤慢者，患於终身者也。穷乎理者，易乎常道者也。曰：至道之神，神之至通，明於众妙，入乎玄门。

——《上清太玄集》卷一 明正统《道藏》太玄部上字

兼忘物我，至和不迁。去其与故，静一而不变，言意不立，吹嘘自然。感而通也而无所系，息之深也而无所忘。观化死生为一，莫之能滑，而况坚白同异之介乎。由是亦无所遗，亦无所存。豁然洞虚，故谓之道枢。

道与神无为而气自化，无虑而物自成。入於品汇之中，出於生死之表，故君子黜嗜欲，隳聪明，视无色，听无声。恬淡纯粹，体和神清。虚夷忘形，乃合至精。此所谓返我之宗，复与道同。造化莫能测，鬼神莫能知，况於人乎？通於道者，虽翱翔宇宙之外而心常宁；虽体息毫厘之内而气自运。故心不宁则无以同乎道，气不运则无以存乎形。形存道同，天地之德也。是以动而不知其动者，超乎动者也。静而不知其静者，出乎静者也。超乎动者阳不可得而推；出乎静者阴不可得而移。阴阳不能变而况於万物乎？故不为物所诱者谓之至静，至静能契於至虚。虚极则明，明极则莹，莹极则彻。彻者虽天地之广，万物之殷，不能逃方寸之鉴矣。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

生我於虚，致我於无，是宜归性根之太始，返未生之以前。藏心於心，心而不见；藏神於神，神而不出。故能三际圆通，万缘澄寂。六根清静，方寸虚明。不滞於空，不滞於无。空诸所空，无诸所无。至於空无所空，无无所无，净裸裸，赤洒洒地，则灵然而独存者。道非欲虚，虚自归之。人能虚心，道自归之。道本无名，近不可取，远不可捨。非方非圆，非内非外，惟圣人知之。三毒无根，六欲无种，顿悟此理，归於虚无。

——《群仙要语纂集·白玉誓玄关显秘论》 明正统《道藏》正乙部鼓下

论炼性理：性如调琴，弦紧则有断，慢则不应。紧慢得中，则琴可矣。又如铸剑，钢多则折，锡多则卷，钢锡得中，则剑可矣。调炼真性者，体此二法，论超三界。欲界、色界、无色界，此三界也，心忘念虑即超欲界；心忘诸境即超色界；心不著空即超无色界。离此三界，神居仙圣之乡，性在玉清之境矣。

——《群仙要语纂集·重阳祖师论打坐》 明正统《道藏》正乙部鼓下

灵光者，神光也。光者，照也。神光内照，更无暗昧，外境难侵也。若昼夜内神光不灭，自然神定气和，此乃真修行也。

——《群仙要语纂集·还真集》 明正统《道藏》正乙部鼓下

身不劳而功不大，行不广而心不死。或於教门用力，大起尘劳；或於心地不功，全抛世事。此两者於道最上。然既出家，心却未死，中间不可虚费光阴，积功累行，一志无私，至死不退。向教而忘，休生妄想。师祖云：“任从天断”是也。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

夫灵源妙觉，本来清静，因为万尘污其定。水，尘多则水浊，心多则性暗，所以澄心损事，其水自清；其性自明。澄光浅者，动则尘生；澄光深者，纵有风浪动摇，其水不浑。譬喻人之功夫大小，学道不贵实功实行，不验自己清浊，多将古人言句为用，便说本来无修无证。且道性虽无修无证，尘心日要损消到忘心忘性，方契无修无证。故《道德经》云：“为道日损，损之又损，以至於无为”是也。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

学道之人，体到实际真空，得无心真定，才说自然。且道如何是体空处？夫体空者，心体念灭；绝尽毫思，内无所知，外无所觉。内外俱寂，色空双泯。目视其色，不著於色；耳听其声，非闻於声。故声色不能入者，自然摄性归性，混合杳冥。化为一点灵光，内外圆融。到此处方契自然体空之道也。夫自然体空者，若有所体，即是所不体；若无所体，即无所不体。岂不闻《学仙记》曰：“殊不知至道之极，昏昏默默；无门无旁，四达皇皇。若有所在，即有所不在；若无所存在，即无所不在。”

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

初学入道之人，截自今日，已往俗事不挂心，专心至志，始终如一，切莫中路而废之。若有毫末不除，则道不固。已往之事不可思，未来事不可念，且据日前为见在，便在无事之人。儿女情多。烟霞志少，则非学道者也。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

道者行住坐卧不可须臾不在道。行则措足於坦途，住则凝神於太虚，坐则调息於绵绵，卧则沉神於幽谷。久久无有间断，终日如愚。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

守清静恬淡，所以养道；处污辱卑下，所以养德；去嗔怒，灭无明，所以养性；节饮食，薄滋味，所以养气。然后性定则情忘，形虚则气运，心死则神活，阳盛则阴衰，此自然之理也。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

学道者别无他事，只在至清，至静，颐神养气而已。心液下降，肾气上升至脾。念绝想，神自灵，丹自结，仙自做。若行不得，狭泰山超北海，非道也。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

薄滋味所以养气，去嗔怒所以养性，处污辱卑下所以养德，守清静所以养道。名不系於簿籍，心不在於世。此所以出人之谷，与天为徒。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

行道之人，须象天道，亦要十二时中无暂息。停住翰旋，自己身中造化，要常清常静，不起纤毫尘念，乃是修行。如行持做神仙，指日矣。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

惟常清静难行，但悟万缘虚假。心自澄，欲自遣，性自定，命自住，丹自结，仙自做，他人不能替得。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

人能常清静，天地悉皆归。盖清静则气和，气和则神王，神王则是修仙之本，本立而道生矣。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

欲要养气全神，须当屏尽万缘。表里清静，绵绵固守。用之不勤，三年不漏，下丹结；六年不漏，中丹结；九年不漏，大丹结。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

既是出家，须要忘忧绝虑，知足常足。一日二升之粮，积之何用！一年端布之装，身外何求！一日之闲，一日之仙。道冲而无欲。神定而气和。为造化之根源，穷阴阳之反复。道不远人，人自远道。日月不速，人自速之。勇猛则强，不肯而低心而下意。游历他方，不如独坐而守道。浮名浮利，不如逍遥而寂淡。饱食珍羞，不如糲饭而塞肚。罗绮盈箱，不如粗衣而遮体。荣华宴乐，不如超然而守静。当春登台，不如安闲而有素。非义得财，不如贫穷而自乐。口能辩论，不如终日以无言。说古谈今，不如抱元而守一。多技多能，不如绝学以守拙。常怀旧怨，不如洗心而悔过。道气绵绵，行之得仙。得意忘言，出入涓涓。太虚妙本，得鱼忘筌。牢拴意马，压定心猿。守拙而万物皆成，守道而千祥自降也。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

修真之士，若不降心，虽出家多年，无有是处，为不见性。既不见性，岂能养命。性命不备，安得成真。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

日用者静处炼气，闹处炼神。行往坐卧，皆是道也。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

性要养成容易，养多则功多，养少则功少。如何是养？只要不动心。修行人若识心见性，易过日。如不识心见性，逐日心上煞受苦。修行人不论心地，却论甚么最为上根人行的为人。不悟不行，圣贤慈悲，恐随了人，教打勤劳，接待供养，苦已利他，柔弱低下，不教空过日。积德作福，福广则自然心地安和也。

——《真仙直指语录》卷下 明正统《道藏》正乙部鼓上

《清静经》是人修行之要妙，若以有相解之，入去不得；若以有为解之，亦入去不得；若以无相求之，便入去得，言说不得。处是大道，最为上乘，人无心，是第一著。若与心相竞费力，以法治心，有为之法。以道治国治身，乃无为之道也。

——《真仙直指语录》卷下 明正统《道藏》正乙部鼓上

无为道者，先捨家而后捨身。病即教他病，死即教他死。至死一著，抱道而亡，任从天断。斯为至言。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

上药者非惟人身有之，天地万物莫不皆有之也。惟智人者，能以我之神合天地万物之神；以我之气，合天地万物之气；以我之精，合大地万物之精。故能隐显自然，与太虚同其寿量，是为得道也。

——《灵宝五经提网·玉皇心印妙经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上

入道之初，先持斋戒，以坚信心，一也。广建福田，精修妙行而不染著众缘，二也。常持正念，使内想不出，外想不入，以除烦恼业障，三也。保养真气，使一身之中，太和充溢，内外光明，四也。减节饮食，以养真元，遣鬼尸，而绝嗜欲，五也。净六根，空五蕴，以造虚妙，六也。信能行此六者，则心凝形释，骨肉都融，可以游行太虚，纵观万化，然后见道体之全，真心之妙，始於有为而终於无为。至此，而自然默识也。

——《灵宝五经提网·太上生天得道真经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上。

夫传道妙者，始於有言，终於无言。修天福者，始於有为，终於无为。若此经者顿渐之门双启，始终之理毕陈。实得道之筌蹄，升天之梯级也。

——《灵宝五经提网·太上生天得道真经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上

盖此光明乃性体也。主云者，奉之如君也。人能奉此光明，常为一身之主，动静语默，皆听命焉。自然灵台之间，轩豁洞达，物莫能蔽而道体全矣。《中庸》所谓尊德性，《大学》所谓在明明德，《庄子》所谓真君，皆指此也。夫此光明，人人具有，不为尧存，不为桀亡，不为增颜，不为减。操之则贤，捨之则愚，得之则升天堂，失之则沈地狱。凡地狱中烧煮屠割，苦毒万状，皆因失此光明也。

——《灵宝五经提网·太上洞玄灵宝救苦拔罪妙经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上

内观无心，外观夫身，泛观夫物。乃能一其性而不二，养其气而不耗，合其德而不离，通乎物之所造而不为，奚往而非天哉！

——《庄列十论》 明正统《道藏》正乙部瑟下

道不远，在身中，物则皆空性不空。性若不空和气住，气归元海寿无穷。

——《三十代天师虚靖真君语录·大道歌》 明正统《道藏》正乙部席上

道无为，无不为，可澄心，非智知，何为知？何为止？智遣智，证虚应。应无从，虚乃通。通于一，万事毕。一为根，事无门。事归一，一常存。存莫有，假言守。守虚无，自长久。悟无常，道可久。入居内，德弥长。内韬煞，外威德。忘形想，泯心诚。色无尘，心自真。声处静，心益定。香臭同，心合空。甘苦一，心转实。体如遗，心不堕。意不乱，心不散。常凝然，正气全。用无垠，为忘筌。

——《灵宝玉鉴·习真人定诀》卷二十一 明正统《道藏》洞玄部方法类万字

夫自然神化，玄通之妙也。宣行之士，宜静虚守一。注念凝神，洞彻幽明。混融内外，则我之法性元神，即是本来真身元始。其一点一画，悉是道气金光。诚如是，则无所不通，无所不度者矣。道法体用，岂有他哉！

——《灵宝玉鉴》卷二十二 明正统《道藏》洞玄部方法类万字

以气炼神，以神炼形。形神俱妙，体入自然。聚万法而归一真，散一真而化万景。不滞有无，永绝生灭。是为真人矣。

——《灵宝玉鉴》卷二十五 明正统《道藏》洞玄部方法类万字

以妙无真阳之气，以具无质之质；以全真中之真，诚此圣胎法身。脱然神化，超出于二气五行之外，不生不灭之表者，实由夫即身之妙也。苟达即身之妙，则自然成真矣。在得鱼而后忘筌，可也。况道者，神之主；神者，气之主；气者，形之主。故炼形合气，炼气合神，炼神合虚，则唯道为神，形同太虚矣。所谓金液炼形，玉符保神，形神俱妙，与道合真。

——《灵宝玉鉴》卷三十八 明正统《道藏》洞玄部方法类孟子

以神合气，以气炼身。五脏六腑，真气自生。

——《灵宝玉鉴》卷三十九 明正统《道藏》洞玄部方法类孟子

诸业生于诸根尘，尘是妄有，身孰不有！患物迷真，爰即灵坛，尽祛往咎。心疏澹而内观无碍，

性虚静而外境不移。澹澹之佞皆除，津津之恶悉去。已作之故业永不蹈于覆车，未造之新殃更不投于深窞。庶全身而远害，不见利以忘真。

——《道门通教必用集》卷五 明正统《道藏》正一部帙字

探真精于象外，道本冲虚；发洪愿于寰中，理归清静。非涤除於外患，不见以将上灵。非忏洗于尘缘，不可以奉斋直。

——《道门通教必用集》卷五 明正统《道藏》正一部帙字

身口意之所为，天地人之六见。有身斯有大患，久积罪愆。诸业生于诸根，未祛恶障。耽染声色，放荡心形。血气盛而争斗之患生，嗜欲盈而性命之情病。每背真而就伪，难解心而释神。

——《道门通教必用集》卷五 明正统《道藏》正一部帙字

夫人生天地之间，善恶不同，各自先身业缘所致。修善善至，修福福来，如影随形，似声应响。悟则见道，迷则居尘。有如宝珠，照鉴随物。又如明镜，黑白自彰。若修十善，克感天神。扶护世族，克昌后世。衣食自然，无穷寿量。若修十恶，凶神降附，苦病切身，轮转受生，应诸恶报。

——《北极真武普慈度世法忏》卷二 明正统《道藏》洞玄部威仪类则字

夫道在于内，不在于外。道在尔身，不在他人。玄经所谓修之于身，其德乃真。

——《北极真武普慈度世法忏·步虚》卷六 明正统《道藏》洞玄部威仪类则字

伪道养形，真道养神。神真道通，能亡能存。神能飞形，亦能移山。形受灰土，其何识焉。身目声色，为子留愆。鼻口所喜，香味是冤。身为恼本，痛痒寒温。意为形累，愁毒忧烦。弗疾去之，则志气自耗，寿命不延。

——《北极真武普慈度世法忏·步虚》卷六 明正统《道藏》洞玄部威仪类则字

积心善行，绝世所欲。不兴妄想，无有染著。不滞有无，永绝生灭，是名真人。

——《道门十规》 明正统《道藏》正一部帙上

修真之要，寡过为先。过之不悛，去道远矣。虽行持符法，求至上道之阶使，为行不检，亦岂足以摄伏鬼神，况于进拜表章，济度幽显哉！

——《上清灵宝大法·悔过谢愆品》 明正统《道藏》正乙部兽字

惟虚其中，则穷神知化，原始返终之道得矣。若夫制炼形魄，排空御气。乘天地之正，御六气之辨。神游八极，后天而终。以尽反复无穷之世变，而游心于澹，合气于漠，以超乎胚腓冯翼之初，溟滓鸿蒙之表。洞视万古，犹一息也，死生犹旦暮也。若蝉之蛻，若息之吹，前乎天地之始，后乎天地之终，皆吾虚之运乎！又岂徇生执有，物而不化者比焉。苟徒窃名微誉，於时其蔽，于彼陷于淫，孳孳汲汲，与尘垢秕糠者殆何异焉！其亦尸名盗夸之徒也。呜呼！知致虚则明，明则净，净则通，通则神。神则不疾而速，不行而至。无不应，无不达矣。

——《岵泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

学必有本焉，经世出世之谓也。故学非所当务，则不足志矣。其所当务者，经世之学，则圣贤之道焉。圣贤之道者，何道德、性命、仁义之谓也。

——《岵泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

人禀气质之正，其情炽欲滥则刚。善恶著是，漓其淳集。其粹涅，其洁若质之素，则駸駸乎混矣。然非刚柔善恶，亦不能尽其在人者矣。物皆然，动静往复，均不啻焉。故物之质者，非文饰不华，味之真者，非盐醯不调；音之澹者，非律吕不和，此物性之必然也。人之所以必惩欲复初而后淳者，不漓粹者，不集洁者，不涅其清明之体昭昭焉具矣。是足以见吾刚柔善恶，犹天之晦冥，倏忽其本质之素，未始有动静者焉。虽然世或持其说，以自修持养素而未能游乎太素；非游乎太素，其能见质之始乎！抑质者常，华者弊，质者汨人，华者悦人志。夫道者必去华以返质，能返乎质，则虚精神，明表里，贞白万物，浑沦而不离，是非见其始哉！

——《岵泉集》卷四 明正统《道藏》正一部转字

学之大，本存乎性命道德而已矣。夫心统性情，而性禀天命之所赋也。四时五行，庶类万化，莫不出乎命。四端五典，万物万事，莫不具乎性。然而万殊一本，其理未尝不一焉。是以率之谓道，修

之之谓教，而必学而后知也。

——《岷泉集》卷五 明正统《道藏》正一部转字

万有一源，洞然至理。操存以诚，端本克己，汨昏蔽妄，念虑纷起。动静交养，复斯敬止。

——《岷泉集》卷五 明正统《道藏》正一部转字

夫人者非智愚之可加损，在乎反求诸己，则本有之善念，念归真纯。一不二，而后抱玄守一，复朴全真，则尽性致命之道具矣。是以万殊一本，与天地并行而不相悖。若虚元恬澹，寂寞无为，乃吾道之本。而修之冢国，施之天人，无适不可。

——《岷泉集》卷七 明正统《道藏》正一部转字

法法皆心法，心通法亦通。能通乎心，则知夫收为胎息用为窍，此是法中真要妙。故参学者必须先究夫玄关妙用，水火真源，归根复命之妙，则可会万于一，百虑而一致矣。苟不内明，性天道法，心地雷霆，其能静则金丹，动则霹雳乎！然必戒行为之志节，精勤为之蹊阍。

——《岷泉集》卷七 明正统《道藏》正一部转字

真中有神，诚外无法。是以存诚养气之为体，洞妙握机之为用。果能抱元守一，御气凝神，六识净消，一真独露，我即雷霆大法王，尚何筑咒罡诀云乎哉！虽上宾三境，超出万幻，亦不难矣。其为济利之功，泥丸蓂草，皆可寓气栖神，是故谈笑风霆，特吾馀事耳。

——《岷泉集》卷七 明正统《道藏》正一部转字

二、论养生

小知不及大知，小年不及大年。奚以知其然也？朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋；上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋。而彭祖乃今特闻，众人匹之，不亦悲乎！

——《庄子·逍遥游》 中华书局集释本卷一

彼正正者，不失其性命之情。

——《庄子·骈拇》 中华书局集释本卷四

夫可久於其道者，养生也。常可与久游者，纳气也。气全则生存，然後能养，养至则合真，然後能久登生气之域。望养全之寂寂，视万物之玄黄，尽假寄耳。

——《无上秘要》卷一百 明正统《道藏》太平部孔字

发宜多栉，齿宜数叩，液宜常咽，气宜清炼，手宜在面，此五者所谓子欲不死修昆仑矣！

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》 明正统《道藏》洞玄部灵图类图上

喜怒伤性，哀乐伤神。性损则害生，神伤则侵命。故养性以全气，保神以安心。气全则体平，心安则神逸。此全生之妙诀也。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》 明正统《道藏》洞玄部灵图类图上

夫喜怒损志，哀戚损性，荣华惑德，阴阳竭精。皆学道之大忌，仙法之所疾也。虽还精胎息，仅而补之。内虚已彻，犹非本真。莫若知而不为，为而不散。此仙之要道，生之本业也。

——《真诰》卷五 明正统《道藏》太玄部安字

食慎勿使多，多则生病。饱慎便卧，卧则心荡。心荡多失性，食多生病，生病则药不行。欲学道者，慎此未服食时也。

——《真诰》卷五 明正统《道藏》太玄部安字

人从爱生忧，忧生则有畏。无爱即无忧，无忧则无畏。

——《真诰》卷六 明正统《道藏》太玄部安字。

性躁暴者，一身之贼病，求道之坚梯也。遂之者真，去改之者道来。每事触类，皆当柔迟，而尽精

洁之理，如此几乎道者也。

——《真诰》卷十 明正统《道藏》太玄部安字

先除欲以养精，後禁食以存命。是知食胎气，饮灵元，不死之道，返童还年，此盖圣人之所重也。

——《太清中黄真经·释题》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十三
内养形神除嗜欲，专修静定身如玉。但服元和除五谷，必获寥天得真篆，百日专精食气足。

——《太清中黄真经·内养形神章》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十三
食气玄微总五事，大关之要莫能知。元气初服力尚微，要子将心运守之。谷气未除子何别，气则难停而易泄。或即体弱而心虚，或即藏虚而力劣。

——《太清中黄真经·食气玄微章》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十三
咸美辛酸五藏病，津味入牙昏心境。致令六腑神气衰，百骸九窍不灵圣。子能慎守十旬终，诸脉洞然若明镜。六腑明神不隐藏，与子言语说心境。滞子神功去路难，大都谷实偏为病。

——《太清中黄真经·咸美辛酸章》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十三
修养之道，先除嗜欲。内合五神，次当绝粒。心不动摇，六府如烛。常修此道，形神自定。

——《太清中黄真经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷十三
除嗜欲，去贪嗔，安五脏，神足矣。

——《太清中黄真经》《四部丛刊》本 《云笈七签·三洞经教部》卷十三
夫养生乃生之所以生也，不知尽也。夫时不再来，命不一停。故人之生也，乃一息一得耳。向息非今息，故纳养而命续。

——《庄周气诀解》 明正统《道藏》洞神部威仪类尽下

愁忧思虑则伤心，形寒饮冷则伤肺；恚怒气逆，上而不下则伤肝；饮食劳倦则伤脾；久坐湿地，强力入水则伤肾。人有五气，喜、怒、悲、忧、恐也。怒则气上；喜则气缓，悲则气消，恐则气下；寒则气聚；热气泄，忧则气乱，劳则气耗；思则气结。喜怒伤阴，寒暑伤阳。喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。

——《修真精义杂论》 明正统《道藏》洞真部众术类芥字
久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉，是谓五劳所伤也。

——《修真精义杂论》 明正统《道藏》洞真部众术类芥字

夫人之为性也，与天地合体，阴阳混气，皮肤、骨髓、藏府、荣卫、呼吸、进退、寒暑，变异莫不均乎二仪，应乎五行也。是知天地否泰，阴阳乱焉；藏府不调，经脉之候病焉。因外所中者，百病起於风也；因内所致者，百病生於气也。故曰：恬淡虚寂，真气居之。精神内守，病安从来。信哉！是言也。故须知形神之性，养而全之，内外之疾，畏而慎之。《素问》曰：“天有宿度，地有经水，人有经脉。天地和则经水安静，寒则经水凝沍，暑则经水沸溢。风暴起则经水波涌而陇起，或虚邪因而入客，亦犹经水之得风也”。

天温日明，则人血气淖液而卫气扬；天寒日阴，则人血亦凝沍而卫气沉。血气者喜温而恶寒，寒则沍而不流，温喜而去之。苍天之气，清静则志意洽，从则阳气固，贼邪不能容，此因时之孕也。月始生，则人血气始精，卫气始行。月郭满，则血气实，肌肉坚。月郭空，则肌肉减，经络虚。卫气去，形独居，是以因天时而调血气者也。若此时犯冒虚邪，则以身之虚而逢天之虚，两虚相感，其起至骨，入则伤五藏，故曰：天忌不可不知也。

——《修真精义杂论》 明正统《道藏》洞真部众术类芥字

天生之为命也，资乎形神，气之所和也，本乎藏府。形神真固，则生全而享寿，藏府清休，则气泰而无病。然且禀精结胎之初，各因四时之异，诞形立性之本，罕备五常之节。故躁扰多端，嗜欲增结。或积疴於受生之始，或致疾於役身之时。是故喜、怒、忧、恐，自内而成疾也；寒、暑、饮、食，自外而成病也。强壮之岁，唯知犯触，衰谢之年，又乖修养。阴阳互舛，形气相违，诸疹既生，厥候多状，况乎服气之者，谷肴已竭，形体渐羸，精气未全，神魄不畅。或旧疹因之以发动，新犯致之以虚邪。须知所由，宜详所疗。今粗其可辨之状，以代问医，则其气攻之术，希同物药。虚实之形，其何以生。自气血以异，阴阳相倾，气乱於卫，血流於经。血气离居，一实一虚，血并於阴，气并於阳，故为惊狂。血并於阳，

气并於阴，乃为灵中。血并於上，气并於下，心烦恼善怒。血并於下，气并於上，乱而善忘。阳虚则外寒，阴虚则内热，阳盛则内寒，阴盛则外热。五藏之道，皆出於经隧，行血气，血气不和，百病乃变化血而生。气有餘则腹胀，饘泄不时。天之邪气，感则害五藏也；水谷之寒温，感则害六府也。地之湿气，感则害皮、肉、筋、脉也。又邪之主也，或生於阴，或生於阳，生於阳者，得之风、雨、寒、暑；生於阴者，得之饮食、居处、阴阳、喜怒。阳者天气也，主外。阴者地气也，主内。阳道实，阴道虚，故犯贼风虚邪者阳受之。食饮不可不节，起居不时者阴受之，阳受之则入六府，阴受之则入五藏。入六府身热，不时卧，上为喘呼。入五藏，则填满。

——《修真精义杂论》 明正统《道藏》洞真部众术类芥字

夫生之成形也，必资之於五藏。形或有废，而藏不可阙。神之为性也，必禀於五藏，性或有异，而气不可亏。是天有五星，进退成其经纬；地有五岳，静镇安其方位。气有五行，浑化弘其埏埴；人有五藏，生养处其精神。故乃心藏神，肺藏气，肝藏血，脾藏肉，肾藏志，志意通，内连骨髓，而成身形矣。又心者生之本，神之处也。肺者气之本，魄之处也。肝者罢极之本，魂之处也。脾者食廩之本，营之处也。肾者封藏之本，精之处也。至於九窍施为，四肢动用，骨肉坚实，经脉宣行，莫不禀源於五藏，分流於百体；顺寒暑以延和，保精气以享寿。且心为诸藏之主，主明则运用宣通，有心之子，安可不悟其神之理邪？藏有要害，不可不察。肝生於左，肺生於右，心部於表，肾位於里，脾为之使，胃为之市，心为之汗，肺为之涕，肝为之泪，脾为之涎，肾为之唾，是谓五液。心为噫，肺为咳，肝为语，脾为笑，肾为嚏。天气通於肺，地气通於肝，雷气通於心，谷气通於脾，雨气通於肾。五藏各有所合，心之合脉也，其荣色也。肺之合皮也，其荣毛也。肝之合筋也，其荣爪也。脾之合肉也，其荣唇也。肾之合骨也，其荣发也。五藏各有府，藏为阳，府为阴。五藏者藏精神而不泻也，故满而不能实。六府者受水谷而不留，故实而能满。夫小肠为心之府，大肠为肺之府，胆为肝之府，胃为脾之府，膀胱为肾之府。六府者各有其应，小肠者，脉其应也。大肠者，皮其应也。胆者，筋其应也。胃者，肉其应也。三焦膀胱者，腠理毫毛其应也。十二藏之相使者，心者君主之官也，神明出焉。肺者相傅之官也，治节出焉。肝者将军之官也，谋虑出焉。胆者中正之官也，决断出焉。膻中者臣使之官也，喜乐出焉。胸中，上焦之门户也。脾胃者，仓廩之官也，五味出焉。大肠者，传道之官也，变化出焉。小肠者，受盛之官也，化物出焉。肾者，作强之官也，伎巧出焉。三焦者，决渎之官也，水道出焉。膀胱者，州郡之官也，津液藏焉，气化则能出矣。只此十二官不得相失也，故主明则下安。以此养生则寿，没世不殆。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤。以此养生则殆也。

——《修真精义杂论》 明正统《道藏》洞真部众术类芥字

饮食触忌，寒热过差，风湿所及，起居失节。言语散杂，思虑烦躁，此皆损元气。

——《太清元道真经》卷下 明正统《道藏》正乙部群上

凡所养生集气，亦非服药，自生肌肤。强壮真阳，竟不思想。耗散精神，目不虚视。种种诸恶业，一切诸烦恼，并皆消除。

——《太上三十六部尊经》·上清境经上 明正统《道藏》洞真部本文类日字

养形养其五气，五气为源，源深流自长矣。真气大运，随天；元气真气小运，随日。元气五脏之中，肾为精海，心为气馆。真精在肾，馀精自还，下丹田。真气在心，馀气自朝中元，悉归黄庭。

——《太上三十六部尊经》·太清境经下 明正统《道藏》洞真部本文类日字

赠人以财，不若赠人善言。黄金虽贵，用之则穷；善言於心，终身为宝。一切神仙真人，皆以无上要言得成道果。子能持是说，普告众生，令得奉行，获福无量。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

忍者身之宝，慎勿与人争。一切诸魔来，吾以忍坐胜。不与群魔竞，来者自反戈。损人还自损，我实得安靖。一切诸真人，皆以忍辱故。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

人能修道养生，先须解存元气而养神。神气若得住，人命则得长生。神者识也，识者正也。正者真也，真者圣也。圣者性也，性者道也。道者空也。空者玄也。玄者虚无也，虚无者自然也。自然者

真常也，真常者无名也。无名者混沌也，所以号之为混沌。无形无影，无极无穷也。气者虚也，气者无也，气者通也，气者风也，气者动也，气者象也，气者变也，气者呼吸也，气者轻举也，气者飞飏也，气者散也，气者命也，气者开也，气者明也，气者光象也，气者能匿影藏形也，气者能运转也。叹其神气变化，功能不可寻测矣。

——《太上升玄三一融神变化妙经》卷下 明正统《道藏》洞真部本文类辰上

养生之要道，莫过于避害。避害岂逾于去惑，去惑莫尚于卜筮，卜筮莫先于鬼神。鬼神之为用也，或见微祥于天文，或露祲灾于地理，或构吉凶于人事。《易》曰：知变化之道者，其知神之所为乎？神者藏往知来，曲成万物，故人能通神则与其齐功，非销灾益智而已。

——《洞神八帝元变经》 明正统《道藏》正乙部满下

凡有爱恶，皆是妄生。积妄不除，何以见道？是故心捨诸欲，住无所有。除情正信，然後返观旧所痴爱，自生厌薄。若以合境之心观境，终身不觉有恶；如将离境之心观境，方能子见是非。譬如醒人，能知醉者为恶，如其自醉，不觉他非。

——《坐忘论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十四

贵能不骄，富能不奢。为无俗过，故得长守富贵。定而不动，慧而不用，德而不恃，为无道过，故得深证常道。故《庄子》云：“知道易，勿言难”。知而不言，所以之天；知而言之，所以之人。古之人，天而不人，慧能知道，非得道也。人知得慧之利，未知得道之益。因慧以明至理，纵辩以感物情。与心徇事，触类而长。自云处动，而心常寂焉。知寂者，寂以待物乎！此行此言，俱非泰定。智难出众，弥不近道。本期逐鹿，获兔而归。所得盖微，良由局小。

——《坐忘论》《四部丛刊》本《云笈七签》卷九十四

行欲清，心欲真。言勿过乎行，行无愧乎心，则游於四达之衢。四达之衢者，涉道之通途也。行之不已，则天地爱之，神明佑之。凶横无由加，鬼神不能扰。若言清而行浊，名洁而迹污，虽丑蔽於外，而心惭於内。心惭於内者，天地疾之，神明殛之，虽力强於道不可致也。故宁受之毁，无招天之谴。人毁由可弭，夫谴不可追也。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

夫福与寿，人之所好；祸与夭，人之所恶。不知至爱者，招祸致夭，无欲之介福永寿。若斯而过求自害，何迷之甚乎！且燕赵艳色，性之冤也；郑卫淫声，神之谊也；珍饈旨酒，心之昏也；播绅绂冕，体之烦也。此四者捨之则静，取之则扰；忘之则寿，耽之则夭，故为道家之至忌也。

——《宗玄先生玄纲论》 明正统《道藏》太玄部尊下

一：目欲观五色，色过则魂劳。二：耳欲闻五音，音繁则魄苦。三：鼻欲嗅五香，香溢则精流。四：口欲甘五味，味丰则神浊。五：身欲恣五体，体慢则志散，志散则脾伤而行危，神浊则心乱而口爽，精流则肾虚而迷狂，魄苦则肺损而耳聋，魂劳则肝困而目盲。五者混闇则身灭命亡，五者净明，体全年永。

——《道典论·五欲》 明正统《道藏》太平部姑上

道不在烦，能不思声色，不思荣辱，不劳形体。常须导引，内气安息，可得千岁。更求上药，可能长生。如能不泄，是名服精。夫若万虑皆息，为其寡欲，可能增寿也。

——《长生胎元神用经》 明正统《道藏》正一部典下

宁根固蒂，知常守静，则真元得以滋益。致虚养恬，息机洗尘，则大道得以延蔓。

——《六根归道篇》 明正统《道藏》正乙部鼓下

少思少念，少欲少事，少语少笑，少愁少乐，少喜少怒，少好少恶，行此十二少，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则妄错昏乱，多怒即百脉不定，多好即专迷不治，多恶即憔悴无欢。此十二多不除，丧生之本也。唯无多者，几近真人矣。

——《至言总》卷二 明正统《道藏》太玄部去上

养生之法，即可施用。其大略体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚。去肥浓，节咸酸，静思

虑，损喜怒，除驰逐，慎房室。春夏施泻，秋冬闭藏，则可几於道矣。

——《至言总》卷二 明正统《道藏》太玄部去上

常人不得无欲，又复不得无事。但当和心约念，靖身损物，先去乱神犯性者，此畜神之一术。

——《至言总》卷二 明正统《道藏》太玄部去上

夫禀五常之气，有靖有躁，刚柔之性，不可易也。靖者不可令躁，躁者不可令靖。靖者躁者，各有其性。违之则失其分，恣之则害其生，故靖之弊在不开通，躁之弊在不精密。治生之道，慎其性，因分其使，抑引随宜，损益以渐，则各得适矣。然靖者寿，躁者夭。靖而不能养减寿，躁而能养延年。然靖易御，躁难将，尽慎养之宜者，靖亦可养，躁亦可养也。

——《至言总》卷二 明正统《道藏》太玄部去上

夫养性者，欲使习以成性，性自为善，不习而无不和也。性既自善，而外病皆悉不生，祸乱不作，此养性之大经也。善养性者，则治未病之病，故养性者不但饵药食霞，其在於五常俱全，百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不充，纵玉酒金丹，未能延年寿。

——《至言总》卷二 明正统《道藏》太玄部去上

养生有五难，名利不去，为一难。喜怒不除，为二难。声色不去，为三难。滋味不绝，为四难。神虑精散，为五难。五者不徙，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能回其操，不免夭其年。五者无於胸中，则信顺日济，道德日全。不祈祷而有神，不求寿而延年。此亦养生之大经也。

——《至言总》卷二 明正统《道藏》太玄部去上

养性之道，不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也。欲少劳，但莫大疲，及强所不堪耳。人食毕，当行步踌躇，有所循为快也。故流水不腐，户枢不蠹，其劳动故也。人不可夜食，食毕，当行步，计使十数里往来。饱食即卧，生百病。不消散，久成积聚。食少而数，不欲顿多，难消也。常欲令如饱中饥，饥中饱。善养性者，先饥乃食，先渴后饮。

——《至言总》卷二 明正统《道藏》太玄部去上

夫身之有气，若川之有水。水能覆舟，亦能载舟。气能生身，亦能灭身。运深厚之水，则能载非常之舟；积深厚之气，则能持非常之命。水积深厚，必成泉源；气积深厚，必达精田。精田者，神明也。神存则身立，神去则身亡。故须积运气力，存养精神，长生之道也。

——《至言总》卷四 明正统《道藏》太玄部去上

夫修生之人，德以形为车，道以气为马，魂以精为根，魄以目为户。形动德散，气越道叛。精消魂损，目动魂乱。是以圣人静形闭气，畜精爱视。道德虚凝，魂魄坚固。守形一神，万道乃成。就道变化，临危不惧。子能修之，得道大要。夫生不再来，故道之以气也，保气得道，则长生。神者，精也。宝精则神明，神明则长生。气行之则为道也，精存之则为宝也。

——《至言总》卷四 明正统《道藏》太玄部去上

骨者天地阴阳之气，凝结生化，自胎中而成。由气冲在长养，而少变壮，壮变老，其骨之中有髓流化成精，以为一身之根元。筋脉交贯而一身之动静，皆由一气以滋荣。气血强盛则骨轻，以其血滋荣，提领冲动故也。气血既衰，则骨重髓枯，谓骨枯精竭而死也。夫真人之修行，当先炼血，随气化以周营。次炼骨化，久久神通。炼心无滞，成清泉则蒸郁，精随浸润，运行血乃得化而成白玉。长生之道，本乎此焉。

——《太玄宝典》卷中 明正统《道藏》太玄部去上

神自胎生，胎从命分。胎生则神生，命分则神备。形因气活，气因神动。神本务动，气本务圆。盖缘爱色相资，渐失本源。流荡不已，则神有所损也。劳形损神三分，劳气损神五分，劳心损神七分。负载摇动者，劳形也；爱欲声色者，劳气也；思虑悲愁者，劳心也。神之所损，各有浅深，真人当先知补神之道，则形全而能定。神未能定，徒为寂默耳。药服人参，气炼三宫，制之无事。调饮食，适寒温，起居常均。不以道拘，不以俗累，则得神之胎也。神胎者，谓神返素朴而神有所养也，然後可以行定神之道矣。

——《太玄宝典》卷中 明正统《道藏》太玄部去上

气之气补，以安体厚生，养元保真，少思虑绝。爱欲虚弱者，先以药补，如黄精之类是也。次行运元保精，保息养皓之法。用之惟气强盛，则真源生矣。真源者，尘气之源，生命之气也。

——《太玄宝典》卷中 明正统《道藏》太玄部去上

不色不欲，心无放荡。贞洁字慎，行无玷污。

——《太上洞真智慧上品大诫》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

口无恶言，言不华绮。内外中直，不犯口过。

——《太上洞真智慧上品大诫》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

减酒节行，调和气性。神不损伤，无犯众恶。

——《太上洞真智慧上品大诫》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

不得嫉人胜已，争胜功名。每事逊让，退身度人。

——《太上洞真智慧上品大诫》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

目无广瞻，乱诸华色。亡睛失瞳，光不明彻。

——《太上洞真智慧上品大诫》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

耳无乱听，混於五音。伤神败正，恶声啼吟。

——《太上洞真智慧上品大诫》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

鼻无广嗅，杂气臭腥。易有混浊，形不澄正。

——《太上洞真智慧上品大诫》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

含血之类，有急投人。能为开度，济其死厄。见世康强，不遭横恶。

——《太上洞真智慧上品大诫》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

立人之道有三因五主。何谓三因？一曰神，二曰气，三曰形也。神因气而立，气因神而行，形因神而存。神因形而藏，神逝则气散，气散则形亡，故圣人先于养神，次于养气，次于养形，三者和而相得乃能长生。何谓五主？一曰精，主见五色。二曰神，主闻五音。三曰魂，主别善恶。四曰魄，主察清浊。五曰气，主识痛痒。故形体者是神魂之屋宅，五脏者精魂之房室。九窍者是神气之门牖，欲人生目视耳听，鼻息口言，形知痛痒，皆是精神魂魄气所为也。若其一不存则愚痴，二不存则昏惑，三不存则衰耗，四不存则百疾生，五不存则死亡。夫亡者目不能有所见，耳不能有所闻，鼻不能复息，口不能复言，形不知痛痒，此岂复无耳目鼻口形耶。特是精神魂魄之亡耳。故喜怒则精散而不藏，愁忧则神闭塞而不行，惊恐则魂魄飞扬，食欲过差则形滞气不通，故圣人见失神者夭，失精者狂，失魂者悲哭，失魂者脱色，失志者乱，失意者无气。是以虚心去欲，挫锐解纷。不以好美盈溢伤精，不以思虑爱憎伤神，不以喜乐恣态伤魂，不以忿怒激切伤魄，不以饮食过差伤形，不以悲哀极言伤气。乃安居屏处，合天地之气，存在于身。顺四时，适寒暑。节阴阳，和喜怒。裁食饮，调忧苦。避雾露，逃风雨。宝气补精，谷神养魂。内视若盲，反听若聋。虚无淡泊，不在东西。内存五脏，分别色状。存心即益，精存肝即益明，存肺即身光，存脾即体轻，存肾即气长。神气内守，病安所从。故曰：谷神不死。

——《太上洞玄灵宝法炷经》 明正统《道藏》洞玄部本文类字下

道言人禀五脏，资于五行，外为形体，内为性情。骨属木，血属水，肉属土，牙齿属金，气暖属火。肝仁，肺义，心礼，肾信，脾智。木性强直，火性猛烈，土性仁和，金性严毅，水性谦退。又禀气之始，各有清浊刚柔，禀气清者，聪明圣达。气之柔者，则优和慈仁，质朴淳笃。气之刚者，则高严壮烈。气之浊者，则愚痴凶虐。各随其所属所禀，以定情性。性者，命也。愚者、恣之，以夭其命。知者深见，违伏其性。正心正行，恭念至道，察见本心，施为百行。

——《太上洞玄灵宝法炷经》 明正统《道藏》洞玄部本文类字下

闭口息语，不得妄言。调声正气，诵咏经文。开悟人鬼，会感仙圣。

——《洞玄灵宝斋说光炷戒罚灯祝愿仪》

明正统《道藏》洞玄部威仪类化上

断酒节行，调和气性。神不损伤，不犯众恶。

——《洞玄灵宝斋说光炷戒罚灯祝愿仪》 明正统《道藏》洞玄部威仪类化上

夫色动於情，制不自由，安能固哉！此一倾危，如山崩海竭。山者，气之宝；宝者，肾也。肾为命根，根无精则叶痿，叶痿则枝朽，枝朽则身枯矣。思欲再生，焉能救也。

——《太上养生胎息气经》 明正统《道藏》，洞神部方法类尽字

气者，虚无；虚无者，自然无为。无为者，心不动也。外无求内，自然安静。安静则神定，神定即气和。气和即元气自至，元气自至即五藏滋润。五藏滋润即百脉通流，百脉通流即津液上应，津液上应，即不思五味。无饥渴，延年却老。气化为血，血化为髓。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，为真人。

——《太上养生胎息气经》 明正统《道藏》，洞神部方法类尽字

圣人欲得长生，房中之事能杀人。我命在我有。万病者皆由恣意，不知保惜。今人唯知服药，不知爱保精髓。保精髓者，以致延命。饮玉泉，即玄液也。禀八尺之质，含万有之心。生命之器灵，秘长生之术，如宝守之。安神炼形，履水不溺，入火不焚。谓气运於内，神应於外，淘炼五藏，吐纳补泻真元。

——《太上养生胎息气经》 明正统《道藏》，洞神部方法类尽字

神犹君也，血犹臣也，气犹百姓也。能理民则能理国，能理气则能理身。民散则国亡，气竭则身死。死者不可以生也，亡者不可以存也。是以至人消未起之患，治未病之疾。医之於无事之前，不可於既逝之後。人难养而易危，气难清而易浊。故审德所以保社稷，割嗜欲所以固血气。然後众害却焉，寿命长焉。

——《摄生纂录·调气篇》 明正统《道藏》，洞玄部众术类大下

空又宜虚，不可饱满。若气有结滞，不得宣流，或致发疮。譬如泉源，不可壅遏。若食生菜服肉，及喜怒忧患不除，而以行气，令人发上气。凡欲修此，皆当以渐。

——《摄生纂录·调气篇》 明正统《道藏》，洞玄部众术类大下

凡人肝藏魂，肺藏魄，脾藏志，心藏神，肾藏精。若六腑不和，则五藏伤。客气胆一，大肠二，小肠三，三焦通为六腑。凡三焦在膀胱，有其处，无其形，是为六腑。六腑不和，则五藏不通。五藏不通，则五气不传，而五、六皆病，若能消而息之，可以无病矣。

——《摄生纂录·调气篇》 明正统《道藏》，洞玄部众术类大下

以正心诚意为中心柱子，处中以制外。以熙和、中和、敛静、敛肃八字为辅。调御四时，由外以应中。上合天心，中稽人事。默符造化，顺轨阴阳。处法五行，内理五脏。以为日月循环，无端不施。为不存想，晏然大定，以总元机。但要绝嗜欲，定心气，省思虑，节饮食，调鼻息，警昏睡，恹视听，养天和於四威仪，四聪合。自然之妙，别无繁难也。

——《养生秘录·玉虚子宜春心诀》 明正统《道藏》，洞玄部众术类大下

冬，天地闭，血气藏，人不可劳作出汗，发泄阳气，损人。养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久听、久视。莫再食，莫强食，莫大醉，莫举重，莫忧思，莫大怒悲愁，莫大欢喜，莫跳踉，莫多哭，莫汲汲於所欲，莫悄悄怀忿恨，皆损寿命。若能不犯，则长生也。饮酒不欲使多，多则速吐之为佳。醉不可以接房，又不可当风卧，不可久扇之，皆即得病也。醉不可露卧黍林穰中，发癩疮。醉不可强食，或发痼疽，或发暗，或生疮也。醉饱交接，小者面肝、咳嗽，大者伤绝藏脉，损命。醉饱不可以走车及跳踉。不可忍小便，因以交接，使人得淋，茎中痛，面失血色者也。有人所怒，血气未定，因以交接，令人发痼疽。妇人月候未绝而与交，令人成病，得白驳也。新沐发讫，勿与当风，勿湿结之，勿以头卧，使人得头眩闷、发癩、面肿，齿痛、耳聋。食毕当漱口数过，令人牙齿不败，口香。湿衣及汗衣皆不可久著，令人发疮及风骚。勿以浆水漱口，令人口臭。大汗能易者，急洗之，不尔，令人小便不利。春天不薄衣，令人得伤寒、霍乱，不销食，头痛。

——《太清道林摄生论》 明正统《道藏》，正乙部群上

才所不逮而因思之者伤也，力所不胜而强举之者伤也，深忧恚怒伤也，悲哀憔悴伤也，喜乐过度伤也，急急所欲伤也，戚戚所患伤也，久谈言笑伤也，寢息失时伤也，挽弓引弩伤也，耽酒呕吐伤也，饱食而卧伤也，跳走喘乏伤也，欢呼哭泣伤也，阴阳不交伤也。积伤至尽，尽则早亡，尽则非道也。

——《太清道林摄生论》 明正统《道藏》正乙部群上

善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调利筋骨有偃仰之方，壮疾闲邪有吞吐之术，流行营卫有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然後先将草木以救亏缺，後服金丹以定无穷。养性之理，尽於此矣。

——《太清道林摄生论》 明正统《道藏》正乙部群上

以养性之方：睡不凝远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至疲，立不至疲，卧不至慎。先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，食不可过饱，不欲极渴而饮，饮不欲过多。几食过多则结积聚，饮过多则成痰癖也。不欲甚劳，不欲甚逸，不欲流汗，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极远望，不欲多生冷，不欲饮酒当风，不欲沐浴久之，不欲广志远顾，不欲窥造异巧。冬不欲极温，夏不欲极凉。不欲露卧星下，不欲眠中见扇。大寒、大热、大风、大露，皆欲冒之。五味入口，不欲偏多；故酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾。此五行自然之理也。

——《太清道林摄生论》 明正统《道藏》正乙部群上

夫禀气含灵，惟人为贵，人所贵者盖贵於生。生者神之本，形者神之具，神大用则竭，形大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为，候元气於子后，时导引於闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿是常分也。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧荣於怀抱，躁挠未能自遣。不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也。

——《养性延命录》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

食谷者智慧聪明；食石者肥泽不老；食芝者延年不死；食元气者地不能埋，天不能杀，是故食药者与天地相弊，日月并列。

——《神农经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。故养生者慎勿失道，为道者慎勿失生。使道与生相守，生与道相保。

——《老君妙真经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

目不欲视不正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒辣之味，心不欲谋欺诈之事，此辱神损寿。

——《杂修摄》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

静者寿，躁者夭。静而不能养，减寿；躁而能养，延年。然静易御，躁难持，尽顺养之宜者，则静亦可养，躁亦可养。

——《中经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

酒者五谷之华，味之至也，亦能损人。然美物难将而易过，养性所宜慎之。

——《杂修摄》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

五谷充肌体而不能益寿，百药疗疾延年而不能甘口。充肌甘口者，俗人之所珍；苦口延年者，道士之所宝。

——《杂修摄》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负、不思失、不思得、不思荣、不思辱。心不劳，形不极，常导引，内气息。但尔，可得千岁。

——《杂修摄》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

荡六情之者，有心而不以之思，有口而不以之言，有体而不以之安。安之而能迁，乐之而不爱。以之图之，不知日之益也，不知物之易也。彭祖、老聃庶几不然。彼何为与人者同类，而与人者异寿。

——《杂修摄》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

百病横夭，多由饮食。饮者之患，过於声色。声色可绝之逾年，饮食不可废之一日。为益亦多，为患亦切多。

——《杂修摄》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

凡贵权势者，虽不中邪，精神内伤，身必死亡。始富後贫，虽不中邪，皮焦筋出，委痹为挛。动胜

寒，静胜热。能动能静，所以长生。精气清静，乃与道合。

养性之道，莫久行久坐，久卧久听。莫强食饮，莫大醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和。能中和者，必久寿也。

——《杂修摄》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

我命在我不在於天，但愚人不能知此道为生命之要，所以治百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。譬如枯朽之木，遇风即折；将崩之岸，值水先颓。今若能服药，但知爱精节情，亦得一、二百年寿也。

——《仙经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

养生大要：一日啬神，二日爱气，三日养形，四日导引；五日言语，六日饮食，七日房室，八日反俗，九日医药，十日禁忌。过此以性义可略焉。

——《养生集叙》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

养寿之法，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。重衣厚褥，体不堪苦，以致风寒之疾。厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之疾。美色妖丽，嫫媿盈房，以致虚损之祸。淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑。驰骋游观，戈猎原野，以致荒狂之失。谋得战胜，兼弱取乱，以致骄逸之败。盖圣贤或失其理也，然养生之具，譬犹水火，不可失适，反为害耳。

——《养生集叙》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

当少饮食，多则气逆，百脉闭。百脉闭，则气不行。气不行，则生病。

——《元阳经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

一日精、二日唾、三日泪、四日涕、五日汗、六日溺，皆所以损人也。但为损者，有轻重耳。人能终日不涕唾，随有漱漏咽之。若恒含枣核咽之，令人爱气生津液，此大要也。

——《内解经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二

体欲常劳，食欲常少，劳勿过极，少勿过虚。恒去肥沈，节咸酸，减思虑，损喜怒，除驰逐。慎房室，春夏施泻，秋冬闭藏。又鱼脍生肉诸腥冷之物，此多损人，速宜断之，弥大善也。心常念善，不欲谋欺诈恶事，此大辱神，损寿也。

——《摄养枕中方》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十三

病由口入，节宣方也。生劳败静，养道性也。酸咸以时，礼医具也。补泻以性，草经明也。性调乎食，命延乎药，断可知也。苳蓼害筋，蒜韭伤血，生掌损气，葱臊炙神，理生之炯戒也。

——《养生方论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十五

五荤为伐藏之斧斤，酒色为丧身之棺槨。夫能断斧斤之所伤，塞棺槨之死宅者，然後可以陟长生之途径，渐神仙之蹊路乎。

——《太上黄素四十四方经》《四部丛刊》本 《云笈七签》本卷四十一

一无形象，无欲无为，求之难得，守之易失。失由识闇，不能进明。贪欲滞人，致招衰老；得喜失嗔，致招疾病，迷著不改，致招死没。衰患及老，三一所延。治救保全，惟先守一。非一不救，非一不成。守一恬淡，夷心寂寞。损欲折嗔，返迷入正。廓然无为，与一为一。此乃上上之人，先身积德所致也。

——《太上智慧消魔真经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷四十九

夫圣凡所共宝贵者命也，贤愚所共爱惜者身也。是故圣人以道德仁义、谦慈恭俭、天文人事、预垂瑞兆，以示君子也；礼乐征伐，法律形典、鬼神卜筮、梦觉警象，以示小人也。夫养生之要，先诫其外，後慎其内。内外寂静，此谓善入无为也。

——《元气论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十六

人欲长生，必修其本。树欲滋荣，必固其根。人不知根本，外求修助，万无一成。

——《服元气法》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十八

夫达士悟道，常畏於身，故吾有大患，为吾有身，故有其患。患在毁伤形体，莫若寄寓精神。譬於器中安物，物假器而居之，畏器之破坏，物乃不得安居。形体若也消亡，精神於何处安？泊神畏身死，

物忌器破。若乃小心护惜，专意保持，身器两存，神物何虑？但以粗心大胆，弃掷坠扑。色欲劳形，纵性费力。气因兹而破坏，身自此而毁伤。形如焦壳枯木，不可复生其牙叶，纵遇阳和之春，长为阴冥下鬼。毕于朽腐，可谓愍嗟。虽位极人臣，皆行尸走骨矣。

——《中山玉柜服气经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷六十

世上之人多嗜欲，伤生伐命，今古共焉。不早自防，追悔何及！夫人临终方始惜其身命，罪定而后思善事，病成方求其药，天网已发，何可救之。故贤哲上士，惜未绝之命，防未祸之祸，理未病之病，遂拂衣人寰，摄心归道。道者，气也。气者，心之主；精者，命之根。爱精重气，然後身心保之矣。《黄庭经》云：“方寸之中谨盖藏，精神还老复丁壮。养子王树令如杖，急固子精以自赏”。又曰：“长生至慎房中急，何谓死作令神泣。若当决海百溪倾，叶去树枯失青春”。夫长生久视，未有不爱精保气能致之。阴丹内御之道，世莫得知，虽务於气，而不解绝情欲，亦未免殃矣。故曰：人自失道，非道失人；人常去生，非生去人。修养君子，自保省尔。

——《幻真先生服内元气诀法》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷六十

视过其目明不居，听过其耳精泄漏，爱过其心神出去。常於欲事汲汲，为利动者惕惕，结连党友，以自助者非真也。

——《妙真经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷八十九

若乃养其身，爱其神，自合於至真。除其好，去其燥，自合於大道。则有神有馀，而形不足者；亦有形有馀而神不足者。神有馀者贵也，形有馀者贱也。假如石韞玉而山辉，水有珠而川媚。乃知形有神而遂灵，神有灵而乃圣。是以庖牺、女娲、神农、夏后，蛇身人面，牛头虎足，虽非有人之状，而有大圣之德也。

——《七部要语》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十

处恶不坏，居秽不尘，在弱不诤，临亨不望。期谓志业之行，可独修之道者。是故不行而知，不取而取，故曰取。

——《七部语要》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十

轻天下即神无累，细万物即心不惑。齐死生即意不慑，同变化即明不眩。夫至人倚不立之柱，行无络之涂，禀不端之府，学不死之师。无往而不遂，无至而不通。屈伸俯仰，抱命而行；宛转祸福，利害不足以患心。

——《九守》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

尊势厚利，人之所贪也，比之身即贱。故圣人食足以充虚接气，衣足以盖形蔽寒，适情辞馀不贪多积。清目不视，静耳不听。闭口不言，委心不虑。弃聪明，反泰一，休精神。去知，故无好无憎，是为大通。除秽去累，莫若未始出其宗。何为而不成，故知养生之和者，即不可悬以利，通乎外内之府者，不可诱以势。无外之外，至大；无内之内，至贵。能知大贵，何往而不遂也。

——《九守》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

古之道者理情性，治心术，养以和，持以适。乐道而忘贱，安德而忘贪。性有弗欲而不拘心，有弗乐而不有无。益於情者，不以累德，不便於性者，不以滑和纵身。肆意度制，可以为天下仪。量腹而食，度形而衣，容身而游，适情而行，馀天下而弗有，委万物而弗利。岂为贵贱贫富，失其性命哉！若然可谓能体道矣。

——《九守》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

静漠恬淡所以养生也，和愉虚无所以处德也。外不乱内，即性得其宜。静不动和，即得安其位。养生以安世，抱德以终年，可谓能体道矣。若然者，血脉无郁壅，五藏无积气。祸福弗能挠滑，毁誉弗能麁累。非有其世，孰能济焉！有其人不待时，身犹不能脱，又况无道乎？夫目察秋毫之末者，耳不闻雷霆之声；耳调玉石之音者，目不见太山之峻。故小有所志者，必大有所忘。今万物之来，擢拔吾性，倦苦吾情，精若泉源，虽欲勿衰，其可得耶！今盆水清之，终目不能见；尘暖浊之，不过一挠，即不能见方圆之象。精神难清而易浊，犹盆水也。

——《九守》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

不饥不渴，不寒不暑，不喜不怒，不哀不乐，不疾不迟，谓之和。

——《七部名数要语》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一
爱视爱听，爱言爱虑，坚固不费，精神内守，谓之啬。

——《七部名数要语》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一
情者魂之使，性者魄之吏。情生於阴，以起造；性生於阳，以治理。阳仁阴贪，故情有利欲，性有仁和。精多则魂魄强，气少则情性弱。情性为嗜欲乱之，由素丝染於五色也。

——《保圣纂要》《四部丛刊》本 《云笈七签》本卷九十二
夫灼以华藻，惑以饬饬；滋以膏粱，袭以芬苾；示以好恶，习以嫉媚；役以金玉，悦以爵禄；媚以语言，诬以机谋。斯十篡也，不能除焉，则违性失道矣。

——《道枢》卷一 明正统《道藏》太玄部笃字
事非常则伤於智力，务过分则弊於形神。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字
内以安吾心，外以安吾目，心目安则身安矣。然则彼纵情多虑，其不能安其内外也可知矣。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字
能治身者莫先乎行气，气活则血荣，血荣则精实，精实则神灵，而四海内丰矣。四海者何也？气、血、精、髓也。其要在乎戒五伤焉。多乎咸则心伤矣，多乎苦则肺伤矣，多乎酸则脾伤矣，多乎辛则肝伤矣，多乎甘则肾伤矣。不特此而已，久于视则血伤矣，久于卧则气伤矣，久于立则髓伤矣。久于坐则肉伤矣，久于行则筋伤矣。知此者，血气调理，上可以穷七返，下可以究七还。

——《道枢》卷七 明正统《道藏》太玄部笃字
养生者以不损为本，进道者以无病为先。

——《道枢》卷九 明正统《道藏》太玄部笃字
少思寡欲，则声色自无矣。

——《道枢》卷九 明正统《道藏》太玄部笃字
虚心弱志，则神气永宁矣。

——《道枢》卷九 明正统《道藏》太玄部笃字
养其阳神，炼其阴魄。精以为气，气以为神，神以合道、功成行满，乃长生久视之道也。

——《道枢》卷十 明正统《道藏》太玄部笃字
世以五谷为肥肤之具，不知为坏身之本也。经曰：咸味辛酸五藏病，津味入牙昏心镜。此之谓也。

——《道枢》卷十六 明正统《道藏》太玄部初字
善养命者养其五藏之根也，根固叶自茂矣。善养形者，养其五气，五气者源也，源深流自长矣。

——《道枢》卷三十八 明正统《道藏》太玄部美字
夫养形必先以物，物有馀而形不养者有之，岂唯愚不道者哉！世有达道之言者，至多行之及者少，是以圣人贵行不贵言，此例皆谕道之无者勿为也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上
道常无物，混气通元。法天象地，长养成熟，皆在其中矣。假使胎卵湿化，蠢动含灵，无不赖其德。水谷山原，金石草木，无不借其真矣。人若悟之，存精无失。养浩无亏，保炼形神。混同一则，是谓玄之又玄之理也。

——《上清太玄集》卷一 明正统《道藏》太玄部上字
任运达数，知足而不辱，全生保形之道也。以形为体，以德为基，不趋向於俗，不亲放於利，不预谋於事，不薪惠於人。知时不知止也，道不可壅也。遥而不闷，掇而不覬觎，知古犹今也。生者劳也，随变应化始末，非吾明乎坦涂，则亢节操而无作。物不能屈，至贫不戚，乐天知命，而无伦囊之忽遽。内树伸舒，尸居壺窞，终身不殆，可以长久。

——《洞渊集》卷一 明正统《道藏》太玄部和字
夫日用者饮食，则定禁口端坐，莫起一念。万事俱忘，存神定意。眼不视物，耳不听声。一心内

守，调息绵绵。渐渐呼出，莫教间断，似有若无。自然心火下降，肾水上升。口里津生，灵真附体，得至长生之路也。十二时中常要清静，一念不起，谓之清，灵台无物，谓之净。

——《群仙要语纂集》明正统《道藏》正乙部鼓上

夫目以妖艳为华，心以声名为贵，身好轻鲜之饰，口欲珍奇之味，耳快美好之音，鼻悦芳香之气，此六者皆败德伤性，伐其灵根者也。故有之则宜远，无之不足求。

——《群仙要语纂集》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

其要妙者不在乎瞻星礼月，苦体劳形，所贵者湛然方寸，无所营营。神仙之首，乃可长生。

——《诸真内丹集要·王母口诀》明正统《道藏》正乙部鼓下

处於静室，大忌臭秽，诸般香味，馥杂之气。又忌生冷硬物，咸美辛酸之物。若不避之，五脏之真气却有损坏也。

——《诸真内丹集要·金丹证验》明正统《道藏》正乙部鼓下

口中语少，腹中食少，心中事少，夜间睡少。依此四少，神仙必了。

；——《诸真内丹集要·论八关节》明正统《道藏》正乙部鼓下

修行不在意荒忙，常把心猿意马降。世事不贪常守分，外牵不动内安阳。少言省语精情爽，养气调神第一强。夜使少眠还不睡，三尸五鬼自消亡。

——《诸真内丹集要·论八关节》明正统《道藏》正乙部鼓下

灭者诸欲不生，万缘齐断，心念两忘，为之灭也。不灭者是人之真性，真性者道之用。道者性之体，体用分明，应物不昧，头头脱洒，性显心亡。

——《诸真内丹集要·太上内观正诀》明正统《道藏》正乙部鼓下

学道者不须广看经书，乱人心思，妨人道业。若河上公注《道德经》，金陵子注《阴符经》，时看亦不妨也。不如一切不读，翳卢都地养气，最为上乘。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

道但务清静无为，消遥自在，不染不著。此十二字，若能咬嚼得破，便做个彻悄道人。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

酒为乱性之浆，肉为断命之物，直须不吃为上。酒肉犯之愆，犹可恕。若犯色欲，罪不容诛。盖色之害人甚於狼虎，败人美行，损人善事。亡精灭神，至於损躯，故为道人之大孽也。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

澄心遣欲，万缘不挂，神气冲和，使是道也。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

先人後己，以己方人，乃外日用。清静做修行，乃内日用。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

舍己从人，克己复礼，乃外日用。饶人忍辱，绝尽思虑，物物心休，乃内日用。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

常令一心澄湛，十二时中，时时觉悟。性上不昧，心定气和，乃真内日用；修仁蕴德，苦己利他，乃真外日用。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

身中之气不可散，心中之神不可昧。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

心悟则邪欲不生，心慧则常照不灭。元神自见，然後保命长存。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

悟道之人，如农家之积粟，自一舍至万石。又如世人之积财，自一文至万贯。如此惜气不损，则积气自神矣。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

凡是道学，当知修身洁心，无犯禁忌。若道士，若女冠，食五种荤辛，名为恶菜。内外非法，不宜

辄犯……一者韭，二者大蒜，三者小蒜，四者葱，五者薤。又诸菜中辛者，见在际有四种损害，无三种分。……一者损害五藏，二者损害道行，三者损害内众，四者损害外众。……三种无分：一者上诣道场无分，二者中请神明无分，三者下化男女无分。当摄三业，莫令心思，莫令身求，莫令口食。神明可希，道场可诣。男女可化，藏府清宁。口气香净，朝夕朝谒。住处虚空，有感有降，利益众缘。

——《洞玄灵宝道学科仪》 明正统《道藏》太平部仪下

养性炼神，在极虚而笃静。利人应世，务持俭以守柔。先所见闻，后当开导，愧不能自及，则何以敷畅于真风。

——《道门定制》卷七 明正统《道藏》正一部丙字

养心莫善于寡欲。

——《道法心传·拜问先天一气》 明正统《道藏》正乙部席下
莫向灵台留一物，物在心中神不清。耗散真精损筋骨。

——《道法心传·拜问先天一气》 明正统《道藏》正乙部席下
灵台皎洁似冰壶，只许元神里面居。若向个中留一物，平生便是不清虚。

——《道法心传·拜问先天一气》 明正统《道藏》正乙部席下
养其体也，去芬花，忘物我，绝氛垢，以尽致虚守静之工。则复命归根也，深根固蒂也，涤除玄览也，抱一守中也。则谷神长存，思净欲寡，虚极静笃，复归无极。则虚寂明通，物不吾投，而物吾役矣。充其用也，堕肢体，黜聪明，以本为精，以物为粗，以深为根，以约为纪，则未有以见。

——《岷泉集》卷一 明正统《道藏》正一部转字

三、论守一

载营魄抱一，能无离？

——《老子道德经·能为》《四部丛刊》本
曲则全，枉则直，洼则盈，弊则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一为天下式。

——《老子道德经·益谦》《四部丛刊》本
通于一而万事毕，无心得而鬼神服。

——《庄子·天地》 中华书局集释本卷五
天地运而相通，万物总而为一。能知一，则无一之不知也；不能知一，则无一之能知也。

——《淮南子·精神训》《四部丛刊》本卷七
夫一者，乃道之根也，气之始也，命之所系属，众心之主也。

——《太平经钞·乙部·修一却邪法》《太平经合校》本卷十八至三十四
守一者，天神助之。守二者，地神助之。守三者，人鬼助之。四五者，物佑助之。故守一者延命，二者与凶为期。三者为乱治，守四五者祸日来。深思其意，谓之知道。故头之一者，顶也。七正之一者，目也。腹之一者，脐也。脉之一者，气也。五藏之一者，心也。四肢之一者，手足心也。骨之一者，脊也。肉之一者，肠胃也。能坚守，知其道意，得道者令人仁，失道者令人贪。

——《太平经钞·乙部·修一却邪法》《太平经合校》本卷十八至三十四
守一之道，养其性，在学之也。

——《太平经钞·乙部·名为神诀书》《太平经合校》本卷十八至三十四
守一明之法，长寿之根也。万神可祖，出光明之门。守一精明之时，若火始生时，急守之勿失。始正赤，终正白，久久正青。洞明绝远复远，还以治一，内无不明也。百病除去，守之无懈，可谓万岁之术也。守一明之法，明有日出之光，日中之明，此第一善得天之寿也。安居闲处。万世无失。

——《太平经钞·乙部·守一明法》《太平经合校》本卷十八至三十四

守一之道，得古今守一者，复以类聚之。上贤明力为之，可得度世；中贤力为之，可为帝王良辅善吏；小人力为之，不知喜怒，天下无怨咎也。

——《太平经·守一八宝知神戒》《太平经合校》本卷九十六

古今要道，皆言守一，可长存而不老。人知守一，名为无极之道。人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。常患精神离散，不聚于身中，反令使随人念而游行也。故圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，莫不相应，百病自除，此即长生久视之符也。阳者守一，阴者守二，故名杀也。故昼为阳，人魂常并居；冥为阴，魂神争行为梦，想失其形，分为两，至于死亡。精神悉失，而形独在。守一者，真真合为一也。人生精神，悉皆具足，而守之不散，乃至度世。

——《太平经钞壬部》《太平经合校》本卷一百三十七至一百五十三

人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。常患精神离散，不聚于身中，反令使随人念而游行也。故圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，莫不相应，百病自除，此即长生久视之符也。

——《太平经钞壬部》《太平经合校》本卷一百三十七至一百五十三

守本者，治若神矣；守中者，少乱而烦矣；守末者，昏矣。故贤者守本戒中，不敢从末也。夫能守之不止，方方善来者，无拒逆，撰为宝器，万世不复易也。

——《太平经·神人真人圣人贤人自占可行是与非法》《太平经合校》本卷一百五十四至一百七十
守一复久，自生光明。昭然见四方，随明而远行，尽见身形容。群神将集，故能形化为神。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本

守一之法，老而更少，发白更黑，齿落更生。守之一月，增寿一年；两月，增寿二年；以次而增之。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本

守一之法，始思居闲处，宜重墙厚壁，不闻喧哗之音。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本

守一之法，光通六外，身乃无害。可终其世，子得长久。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本

守一之法，不言其根，谨闭其门；不敢泄漏，谨守其神；外暗内明，一乃可成。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本

欲守一，喜怒为疾，不喜不怒，一乃可睹

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本

守一之法，内有五守，外有六候，十一之神，同一门户。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本

守一之法，当念本无形，湊液相合，一乃从生，去老反稚，可得长生。子若守一，无使多知，守一不退，无一不知；所求皆得，端坐致之。子欲大乐，与一相知，去荣辞显，一乃相宜。子欲养老，守一为早，平床坐卧，与一相保，不食而饱，不德衰老。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本

守一之法，皆从渐起；守之积久，其一百日至。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本

守一之法，无致巧意，一乃自效。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本

欲守一，乃与神通；安卧无为，反求腹中；卧在山西，反知山东。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本

守一之法，乃万神本根，根深神静，死之无门。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本

守一之法，老小异度，各因其性，一乃相遇。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
守一之法，安贫乐贱，常内自求；一乃相见，知非贵贱。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
守一之法，少食为根，真神好洁，粪秽气昏。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
守一之法，密思其要，周而复始，无端无微；面目有光明。精神洞晓。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
守一之法，百日为小静，二百日为中静，三百日为大静。内使常乐，三尸已落。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
守一之法，有三百六十六数。数有一精，精有一神。守一功成，此神可睹。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
守一之法，有内五政，游心于外，内则失政。守一不善，内逆外谨，与一为怨。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
守一之法，内若大逆不正，五官乖错，六府失守。群神恐吓，俱出白于明堂，必先见于面目颜色，天地共知之。群神将逝，形当死矣。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
守一之法，外则行仁施惠为功，不望其报，忠孝亦同。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
守一之法，有百福亦有百祸。所守不专，外事多端；百神争竞，胜负相连。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
守一之法，内常专神，爱之如赤子，百祸如何敢干。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
守一之法，与天地神明同。出阴入阳，无事不通也。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
守一之法，先知天意，生化万物，不言而理，功成不宰，道生久视。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
守一之法，可以知万端。万端者，不能知一。夫守一者，可以度世，可以消灾，可以事君，可以不死，可以理家，可以事神明，可以不穷困，可以理病，可以长生，可以久视。元气之首，万物枢机。天不守一失其清，地不守一失其宁，日不守一失其明，月不守一失其精，星不守一失其行，山不守一不免崩，水不守一尘土生，神不守一不生成，人不守一不活生。一之为本，万事皆行。子知一，万事毕矣。

——《太平经·佚文》《太平经圣君秘旨》本
人能知一，万事毕。知一者，无一不知也。不知一者，无一之能知也。

——《抱朴子·地真》《抱朴子内篇校释》卷十八
道起于一，其贵无偶，各居一处，以象天地人，故曰三一也。天得一以清，地得一以宁，人得一以生，神得一以灵。……视之不见，听之不闻，存之则在，忽之则亡，向之则吉，背之则凶，保之则遐祚罔极，失之则命雕气穷。老君曰：“忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，其中有物。”一之谓也。

——《抱朴子·地真》《抱朴子内篇校释》卷十八
子能知一，万事毕。无心德留而鬼神伏矣。

——《西升经·卷下》明正统《道藏》洞神部本文类纂上中
能知一，则无一之不知。不能知一，则无一之知。德者得也，通于一而得之者，以无心故也。万事皆出于一，鬼神之所以灵，亦出乎吾心而已。无心之心，可与佑神，故两不相伤，而德交归焉。

——《西升经·卷下》明正统《道藏》洞神部本文类纂上中
作道优游深独居，扶养性命守虚无。恬淡自乐何思虑，羽翼已具正扶骨。长生久视乃飞去，五行参差同根蒂。三五合气其本一，谁与共之斗日月。抱玉怀珠和子室，子能守一万事毕。子自有之持

无失，即欲不死入金室。

——《上清黄庭外景经·中部经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷十二

天真一者，纯而无杂，谓之真。浩劫长存谓之一。太上曰：天得一，以日月星辰长清；地得一，以珠玉珍宝长宁；人得一，以伸气精长存。一者本也，本乃道之体。道本无体，强名曰体。有体之体，乃非真体，无体之体，日用不亏矣。真体者，真一是也。真乃人之神，一者人之气。长以神抱于气，气抱于神，神气相抱，固于气海，造化神龟，乃人之命也。神乃人之性也，性者南方赤蛇，命乃北方黑龟，其龟蛇相缠，二气相吞，贯通一气，流行上下，无所不通，真抱元守一之道也。

——《太上九要心印妙经》明正统《道藏》洞真部方法类珠上天清垂象，地静安宁，人能清静，神契大道，守一居常矣。

——《太上老君说常清静经注》明正统《道藏》洞神部玉诀类是上
天地真一，神光清明。地得真一，万物发生。邪得真一，自然归正。神得真一，千灵万圣。人得真一，真神仙胎也。

——《元始天尊说得道了身经》明正统《道藏》洞真部本文类炁下
一者万象之祖气，天地之根原，人心之大要也。乾一而成数，地一而成秀，人一而定情。盖不能齐之以一而散之于万端之中，而混其心，不可见其本原也。天一则清，地一则宁，人一则德。声身一则正，家一则齐。内一则不惑，外一则顺。心一则阴阳和，念一则邪僻远。性一则情不生，气一则息自平，息一则水火交。天地泰，其可不一哉。

——《太上修真体元妙道经》明正统《道藏》洞真部本文类炁下
一者道之气，气乃一之源。人能求清静，但去一中寻。不觉朝夕间，忽见水中金。得一后忘一，神存真可侵。

——《太上修真体元妙道经》明正统《道藏》洞真部本文类炁下
恬淡是虚心，思道是本真。归志心不移变，守一心不动散。

——《玄珠录》卷下明正统《道藏》太玄部别下
得一以生物，生竟不得一。虽复不得一，常在于一中。

——《玄珠录》卷下明正统《道藏》太玄部卷下
一戒者，唯戒于心，不起他念也。即此戒，谓守一勿失，念念相仍。

——《三洞众戒文·七百二十门要戒律诀文》明正统《道藏》洞真部诫律类雨上
夫为人师，精守玄一。一为万宗，不得有漏。来者无却，赋道随堪。探察其志，奖励其缘。祛遣其滞，发畅其才。显明其德，品次其功。能否无谬，人神协和。常居谦退，无兆矜夸。将护一切，莫生怨恨。断绝恶本，增长善源。慎勿空言，言依经诰。演议明法，幽显令通。彼我无惑，疑忌永忘。尘疵既遣，神灵往来。万愿日新，一切咸济。

——《洞真太上太霄琅书》·卷四明正统《道藏》正一部左字
道言天常清，地常宁，皆太一之道也。故事贵有始，则有常，有常则无生灭，无生灭则天地不为之贼，而称太一也。天有太一，万物生焉。人有太一，五行用焉。一者天之至精，不浊不重，至清至灵，生生真府，则四象明焉。

——《太上元宝全庭无为妙经》明正统《道藏》正一部典上
太一者元祖也，养之不穷，用之不竭，能生万物，乃气之祖宗，造化之基也。人既入五行八卦之妙，复见太一而知天地阴阳不为已盗，而左右周旋，皆自己有也。兵之不劫，利之不诱，可谓至一也。形得一以不劳，神得一以大全，故一者始则观大江之水，泛泛不绝，溢于心源；终则决沧海之波，浩浩不止。流于神府，然后神移形全，神全形滋也。

——《太上元宝全庭无为妙经》明正统《道藏》正一部典上
太一者，胞胎之精，变化之主，魂魄生于胎神，命气出于胞府。变合帝君，混化为人，故太一之神生之。

——《太一帝君太丹隐书》明正统《道藏》正乙部广字

夫欲导引行气，以除百病，令年不老者，常心念一，以还丹田。

——《宁先生导引养生法》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十四
神静则万化安，情动则万化生。夫能守其一，守其神，神斯静矣，然后真一者在于天焉。

——《道枢》卷九 明正统《道藏》太玄部笃字

抱朴守静，静之复静，以至于一。一者道之用也，道者一之体也。一之与道，盖自然而然者焉。是以至神无方，至道无体，无为而无不为，斯合于理矣。故得其道者见造化之功绩、鬼神之妙而无所不变焉。

——《道枢》卷十三 明正统《道藏》太玄部初字

一者无所不一，信者无所不信。学道者之病在不能一，不能信。故动则一人也，静则一人也，语则一人也，默则一人也，如此则不一矣。信有真理，而不信无理之非真；信有清静，而不信无物之非净；信，有一我，而不知六合之内无适而非我；信有一心，而不知巨细之物无物而非心；如此则不信矣。不一则不可强一，不信则不可强信。欲其必信必一，一之又一，信之又信，非有真见者，不能若信。信不脱，虽天地有尽，而此见盖未当终穷也。

——《元始说先天道德经注解》卷四 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

圣人言守一，千徒迷一万惑，是以凝照迷一，万惑毕竟自消。万惑既消，一而亦泯，以至无知无一也。境声色都冥，心至此地，乃虚妄致也。则嚣尘普涤，寂尔无为，诸网消融，自然焕悟。然因澄而静，因静而忘，因忘而后能明，因明而后能达。从微至著，了悟成真。犹霁云收睹太阳之景，澄虚契妙，理亦如然。当忘之时，不知其所以忘，泯然而故也。未忘未明之前，所知所见，悉是忘知忘见，未达故也。已忘以明了悟之际，所知所见，悉是真知真见。然真见无所不见，虽见而无心妙达。神识智性，一相流通，则曰：真常之道，悟一也，忘一也，守一也，乃曰真常。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

夫乱心多，故方今守一。然所修之者，须要旨归契理，则至妙可通；失所则劳而微矣。虚妄之法，安然而坐，都遣外景，内静观心。澄彼纷葩，归乎寂泊。若心想刚躁，浮游摄而不住者，即须放心远观，四极之境。……令心想，想极，方始收归。亦须从顶至足，观身虚假，尽是无常。如斯内外观之，自然调伏，融而照一，便亦安然。如于一中，觉有差起，动念之心，即须澄灭。随动随灭，至于无动无灭。境无取舍，虚寂一然如澄。差心不灭，亦可心依气息，同融而观，亦可怡神而已。精照一源，理须虚融，得所调畅和柔。若捉心太急，急则伤心。放心太宽，宽则失理。所言于心于四极之境，为刚躁浮游故也，此乃暂为而已。为境可忘，方便之门，要乎住一神气，二观况，亦如然。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

真一、正一、三一、守之道成。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

子能知一，万事毕。况神通于一者，谓抱元守一。身入无形，与虚无自然。无状之状，一气合为一体，即万事毕矣。此身化为大，即能包万有百亿世界；化为小，即能入一微尘。一微尘之中，又能容百亿世界，神通至此，万事毕矣。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

夫一是大道之根元也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

夫得一知一之元，得太上心印者事也。事者，守一之门户耳。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

万物皆生于一，死于一，得于一，失于一，去于一，归于一。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

守一之事，功成归一气。即身与虚无自然，无形一气常存矣。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

守一之人，但能虚却其身，空却其心，不视不听，不言不食，常守空虚无为，内凝神思，可谓善守

一之元矣。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

守一之元，无为之教，本为上智之士，洞明天道之人，设非凡聿所能造。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

守一之人，必先外其身世，委身于床枕之上。冥冥肉身，凝其空心，身同枯木，始得绵绵其息，寂然不动。静定日久，善守其黑，黑尽身中，方觉天光内明。当此之时，身心冥于寂寂之中，泰定之极也。故《南华真经》曰：“宇泰定，发乎天光，”人见其人也。若然者，守一之元道将成也。宇者，守一之人将蜕之身也，是守一之元冥寂静定。静定日久，天光内烛，脱身壳中。收视内观形像，似觉元神凝形，在蜕壳中，真若平生容貌，但觉端严反年少耳。此时外即光焰周身，内则分身千万。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

世人若知天道，法天为心。以守一之元，养道之母。精勤不息，复归于无极无物之中，道像生焉。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

守一之元，即是守空无寂，寂中元神也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

守一之元非空，使之形貌空若，岁月深远，凝思杳杳而已。且一之元有情，一之元有信，一之元无形，一之元可得，一之元不可见。所谓一之元有情者，神之妙识，使人之知天道是也。一之元有信者，性寂感通，通神于天道是也。一之元无形者，隐沦变化是也。一之元不可见者，象罔是也。一之元可得者，获乎玄珠是也。即是守一之元，身中之纯阳精气，感化凝神，神名妙妙。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

天道不可见，延生已明之。人知命不可长，用一之元以守之。人之生命若以一之元合一体，即得神仙。与道长久，出生死也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

世人有知守一之元者，便能言通天理，无不知也。若然者，大无不包，细无不入，论尽生化玄元无不通天理也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大字

世有行一之元者，便能得道。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大字

过一之元，空虚无为，凝思于寂寞之场，守神于杳冥之内。岁月弥久，即元神凝形，与合一体。若然者，元神已灵，灵即通于天道，通于天道便能坐在立亡，分身千亿，出有入无。是行道者，便能得道也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

守一之元，凝思冥冥，寂然闲淡，心不着物，不视不听，不食不言。唯灭动心，不灭照明之性。故曰：知守一之元，非难，行一之元无味，与俗心反背故也。以其举世俗之心，悉有为之法，贪有为之味，遂为有婴，甘入轮回死生。故《道德经》云：天道无亲，唯与善人。善人者，非为独行五常之教者，乃是受生报之身。身生于全福之家，尽美尽善之人也。夫言尽美之人者，才善，地善，聪明善，人物善，智慧善，贤行善，然后含光藏晖，灭迹匿端。内韬默识，外成仁德。此善人者，贵在理身，贱在理天下，挺然超世之大丈夫也。其为进也，即天下仰重，贵极禄位，权倾国都，佐王治世，天下太平；其为退也，即逍遥云林，乐天明道，降天真大神，以为师友，且近可以比喻尽善之仙材者。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大字

一之元者即是纯精冥冥，天和元气未兆之形，生化根本之元神也。凡守一之元，苦涩无味，寂寞无待。世之后学君子，自非庆流远钟，积福潜会者，必不能专志守一，精苦不变。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大字

得一之元，便须精诚守神，积功炼形，冥心无心，冥身无身。内既不分己身，外亦不知天地。若守一之元，冥寂至此，名曰：身心泰定。日久冥入希夷，微妙之中寂然。即骨肉为纯阳之精，阴气内消，

成元始正气，以资元神。当此之时，始觉天光内烛，焕然照蜕身之中。天光既含于内，形影灭藏于外。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

夫守一之人，凝思冥冥然，胎息绵绵然。一定凝神不动，是名身必泰定，即神之久留，是神不出身。神不出身，可与天道同久，可以守神长存也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

元神通于一者，是守一之元。积功炼形，形与虚无自然，无形道气，合为一体，即万事毕矣。若通于一之身，遍满虚空，能包容千亿世界，悉在大身之中，变为小身，细如微尘。小身之中，又能容纳千亿世界。神通至此，始云万事毕矣。可谲道人也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

一者天地之根，神仙之源，万物之母。天得之清，地得之宁，万物得之而生，人得之而灵。灵即元神通于天道矣。一者，本是大道神仙根也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

得一之元者，守太上心印也。太上心印者，事也。事者，是守一之门耳。世人纵能明一之根，若不得入守一之门，即元无门可入。不入其门，亦不明五千文字。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

生于一，归于一。一者，生死之根，生化之源。唯有太上心印，独为守一之门。得一之元，一入人身，人身常存。存即存矣。要得积功，方可神仙度世也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

夫守太上者，不欲有心，又不欲无心。但常凝然，以全正气。寂然不动，感而遂通。感通元神，元神即冥于天道矣。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

天地清静，皆守一也。是亦由门而入，故曰：事无事，味无味。若然者，事归于一矣。存于守一，身中者矣。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

除垢止念，静心守一。

——《诸真内丹集要·王母口诀》 明正统《道藏》正乙部鼓下

四、论静定

若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气！听止於耳，心止於符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。

——《庄子·人间世》 中华书局集释本卷二

瞻彼阕者，虚室生白，吉祥止止。夫且不止，是之谓坐驰。

——《庄子·人间世》 中华书局集释本卷二

忘乎物，忘乎天，其名为忘己。忘己之人，是之谓入於天。

——《庄子·天地》 中华书局集释本卷五

圣人之静也，非日解也善，故静也；万物无足以挠心者，故静也。水静则明烛须眉，平中准，大匠取法焉。水静犹明，而况精神！圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也。

——《庄子·天道》 中华书局集释本卷五

夫虚静恬淡寂寞无为者，天地之平而道德之至，故帝王圣人休焉。

——《庄子·天道》 中华书局集释本卷五

休则虚，虚则实，实者伦矣。虚则静，静则动，动则得矣。静则无为，无为也则任事者责矣。无为

则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣。夫虚静恬淡寂寞无为者，万物之本也。

——《庄子·天道》 中华书局集释本卷五

静而圣，动而王，无为也而尊，朴素而天下莫能与之争美。

——《庄子·天道》 中华书局集释本卷五

“知天乐者，其生也天行，其死也物化。静而与阴同德，动而与阳同波。”故知天乐者，无天怨，无人非，无物累，无鬼责。故曰：“其动也天，其静也地，一心定而王天下；其鬼不崇，其魂不疲，一心定而万物服。”言以虚静推於天地，通於万物，此之谓天乐。天乐者，圣人之心，以畜天下也。

——《庄子·天道》 中华书局集释本卷五

宇泰定者，发乎天光。发乎天光者，人见其人，物见其物。人有修者，乃今有恒；有恒者，人舍之，天助之。人之所舍，谓之天民；天之所助，谓之天子。

——《庄子杂篇·庚桑楚》《庄子集释》本卷八

静然可以补病，眚灭可以休老，宁成以止遽。

——《庄子杂篇·外物》《庄子集释》本卷九

静以生光明，光明所以候神也。能通神明，有以道为邻，且得长生久存。

——《太平经钞·乙部·阙题》《太平经合校》本

内观之道，静神定心。乱想不起，邪妄不侵。周身及物，闭目思寻。表里虚寂，神道微深。外观万境，内察一心。了然明静，静乱俱息。念念相系，深根宁极。湛然常住，窃冥难测。忧患永消，是非莫识。

——《太上老君内观经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷十七

夫欲修道，先能舍事。外事都绝，无与忤心。然后安坐，内观心起。若觉一念起，须除灭，务令安静。其次虽非的有贪者，浮游乱想，亦尽灭除。昼夜勤行，须臾不替。唯灭动心，不灭照心。但凝空心，不凝住心。不依一法，而心常住。然则凡心躁竞，其次初学息心甚难，或息不得，暂停还失。去留交战，百体流行。久久精思，方乃调熟。勿以暂收不得，遂废千生之业。少得净已，则於行立坐卧之时，涉事之处，喧闹之所，皆作意安。有事无事，常若无心。处静处喧，其志唯一。若束心太急，又则成病，气发狂颠，是其候也。心若不动，又须放任，宽急得所，自恒调适。制而不著，放而不动。处喧无恶；涉事无恼者，此是真定。不以涉事无恼，故求多事；不以处喧无恶，强来就喧。以无事为真宅，有事为应迹，若水镜之为鉴，则随物而现形。善巧方便，唯能入定。慧发迟速，则不由人。勿令定中急急求慧，急则伤性，伤则无慧。若定不求慧，而慧自生，此名真慧。慧而不用。实智若愚，益资定慧，双美无极。……唯今定心之上，豁然无覆；定心之下，旷然无基。旧业日销，新业不造，无所罣碍，迺脱尘笼。行而久之，自然得道。

——《洞玄灵宝定观经》《四部丛刊》本《云笈七签》卷十七

专修静定身如玉。

——《太清中黄真经》《四部丛刊》本《云笈七签·三洞经教部》卷十三

静则心孤多感思，挠则心烦怒多起。

——《太清中黄真经》《四部丛刊》本《云笈七签·三洞经教部》卷十三

学道修真，极道济度，应当发心学道。从初至终，念念持斋，心心不退。忘心灭心，终始运意。行坐动形，寂若死灰，同於枯木。灭一切想，灭一切念，灭一切心，则随念随忘，神行不继，归心於寂。

——《太上三十六部尊经》·太清境经上 明正统《道藏》洞真部本文类日字

道者以诚而入，以默而守，以柔而用。用诚似愚，用默似讷，用柔似拙。夫如是则可与忘形，可与忘我，可与忘忘。入道者知止，守道者知谨，用道者知微。能知微则慧光生，能知谨则圣智全，能知止则泰定安。泰定安则圣智全，圣智全则慧光生，慧光生则与道为一，是名真忘。惟其忘而不忘，忘无可忘，无可忘者，即是至道。道在天地，天地不知，有情无情，惟一无二。

——《九天应元雷声普化天尊玉枢宝经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

有为动，无为寂。要摇始动，不摇自寂。只於动处寂，只於寂处动。只将动动於寂，只将寂寂於

动。动寂虽异，正性止一。正性虽一，不关动寂。动寂虽二，正性不关，亦如泥印矣。若将寂心以至动，虽动心常寂；若将动心至寂，虽寂而常动。常有定，故破其先；常有先，故破其定。违则交相隐显，合则定慧二俱。

——《玄珠录》卷上 明正统《道藏》太玄部别下

止见定中无边际，不见慧中无边际。止见定中有边际，不见慧中有边际。只为一有一无，故所以定慧相容。入此则寻名，名不尽寻。色色无穷，定为名本，慧为定元，若将定以当世，可与不可，俱在其中。若将慧以当世，定与不定，俱在其中。

——《玄珠录》卷下 明正统《道藏》太玄部别下

净除心垢，开释神本，名曰修道。无复流浪，与道冥合，安在道中，名曰归根，守根不离，名曰静定。

——《坐忘论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十四

静定日久，病消命复。复而又续，自得知常，知则无所不明。常则永无变灭，出离生死，实由於此，是故法道安心，贵无所著。

——《坐忘论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十四

若心起皆灭，不简是非，永断知觉，入於盲定。若任心所起，一无收制，则与凡人元来不别。若唯断善恶，心无指归，肆意浮游，待自定者，徒自误耳。若遍行诸事，言心无染者，於言甚美，於行甚非。真学之流，特宜戒此。今则息乱而不灭照，守静而不著空。行之有常。自得真见。如有时事或法有要疑者，且任思量，令事得济。所疑复悟，此亦生慧正根。事讫则止，实莫多思。多思则以知害恬，为伤本。虽骋一时之后，终亏万代之业。若烦邪乱想，随觉则除，若闻毁誉之名，善恶等事，皆即拨去。莫将心受。若心受之，即心满，心满则无所居。所有闻见，如不闻见，则是非美恶，不入於心。心不受外，名曰虚心。心不逐外，名曰安心。心安而虚，则道自来止。故经云：人能虚心无为；非欲於道，道自归之。

——《坐忘论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十四

心法如眼也。纤毫入眼，眼则不安。小事关心，心必动乱。既有动病，难入定门。是故修道之要，急在除病，病若不除，终不得定。又如良田，荆棘未诛，虽下种子，嘉苗不成。爱见思虑，是心荆棘，若不除翦，定慧不生。或身居富贵，或学备经史，言则慈俭，行乃贪残。辩足以饰非，势足以威物，得则名已，过必尤人。此病最深，虽学无益。所以然者，为自是故。然此心由来依境，未惯独立。乍无所托，难以自安。纵得暂安，还复散乱，随起随制，务令不动。久久调熟，自得安闲。无问昼夜，行立坐卧，及应事之时，常须作意安之。若心得定，但须安养，莫有恼触。少得定分，则堪自乐。渐渐驯狎，唯觉清远。平生所重，已嫌弊漏，况因定生慧，深达真假乎。

——《坐忘论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十四

夫定者，尽俗之极地，致道之初基。习静之成功，持安之毕事。形如槁木，心若死灰。无感无求，寂泊之至。无心於定，而无所不定，故曰泰定。

——《坐忘论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十五

观利而见害，惧祸而息心。或因损舍，涤除积习，心熟同归於定，咸若自然。疾雷破山而不惊，白刃交前而无惧。视名利如过隙，知生死若溃痈。故知用志不分，乃凝神也。心之虚妙，不可思也。

——《坐忘论》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十四

观则观幻梦之身，修则修道德之行。忘身忘修，自入玄通之境。系形系行，论乎死生之源。观者，智也，以智观理，理智冥合，自契中道。《本际》云：具一切智，成无上道。以目视物，谓之观；以神悬鉴，谓之观；外祛万象，内息众缘，心修众行，谓之观；修方入妙无渐阶，圣行修习之蹊径也。《业报经》云：众苦所恼，常为有身。生死轮回，不能自出。以何方便，妄想得除。太上曰：妄想颠倒，皆从心起。强生分别，系念我身。触境生迷，举心皆妄，以此流浪沦乎生死。但当定志观身，尽皆虚假。既知虚假，妄想渐除。妄想既除，内外清静，自悟其道，谓之忘身。既忘其身。既忘其身，幻累自灭。庄子曰：安时处顺，哀乐不入。此达人之忘身也。从凡至圣，莫越见修，成利四法也。见有二一，为值遇善友，与

讲真经，或自览经教，法进趣二。见者内见，玄微徐清，徐静以至妙。

——《大道论》 明正统《道藏》太玄部去下

夷心静默，专想不二，过中不味，内外清虚是也。

——《至言总·卷一》 明正统《道藏》太玄部去上

动极生静，静极生动。一动一静，互为其用而已矣。如天地之妙，其动也；辟其静也，翕不辟则不翕，不翕则不辟。辟兮翕兮，生生无穷。若静定之功既极，元阳之气自生。

——《太上修真玄章》 明正统《道藏》太玄部别上

道言真人养形，莫若炼气，炼气莫若定神，定神莫若入室。入室者，养神安定之法也。

——《太上元宝金庭无为妙经》 明正统《道藏》正一部典上

精思静虑，安形安息。呼吸绵绵，神气自若。百病不生，长存不死。所谓身安道隆，度世法也。

——《服气十事》 《四部丛刊》本 《云笈七签》卷六十二

定者致道之初基，习静之成功，持安之毕事也。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

束心太急，则为病为狂。心若不动，复须任之使宽，急得其所。常自调适，制而勿著，放而不动，是为真定者也。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

定中求慧则伤於定，定则无慧矣；定非求慧而慧自生者也。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

存想者何也？存者，存我之神也；想者，想我之身也。夫何以能然乎？闭目则自见其目，收心则自见其心。心目皆不离於身，不伤於神，此其渐也。凡人终日而视他人，则心亦外走矣；终日而接他事，则目亦外瞻矣。萤萤浮光，未尝复照，安得不疾且夭耶！故归根曰静，静曰复命，复命成性，是为众妙之门也。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

坐志者何也？因存想而得，因存想而忘也。行道不见其行，非坐之义乎！有见不行其见，非忘之义乎！不行者心不动也，不见者形俱泯也。

——《道藏》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

夫真者道之元也，故澄神以契真。庄子曰：宇泰定发乎天光。宇者心也，天光者慧照也。先定其心，则慧照内发；照见万境，虚忘而融心于寂寥，是之谓坐忘焉。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

忘者忘万境也，先之以了诸妄，次之以定其心。定心之上豁然无覆，定心之下空然无基。触之不动，慧虽生矣，犹未免於阴阳之陶铸也。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

定中生气，气中生神，神定者道气也。神能用法，法能用火，火中生水，能变常用其水焉。如惧夫心不能定乎水火也，则用火夺其阴，久则纯阳而阴柔不生矣，斯道之全也。

——《道枢》卷五 明正统《道藏》太玄部笃字

复元气之应，常以灭息为候。心源湛然，其息自灭。故自灭息至于无息，自无息至于定息，定者不取不挠无为之定也。於是复元归根，可以住世矣。凡人以有息为常，圣人以无息为常。动而有息，静而无息。有息无息，出入自在，故有息者妄也，其要在乎谨其休而已。

——《道枢》卷十三 明正统《道藏》太玄部初字

夫灭息住气，皆以无息定气为成功焉。若独行灭息，则托功迟矣。专行住气，则难以至于无息矣。若夫开通百关，兼行灭息，则元气充盈，其功倍之。

——《道枢》卷十三 明正统《道藏》太玄部初字

定者不死之根也，心者气之主也。故气者从心者也，心行亦行，心运亦运。乱则乱，定则定，忧则伤，烦则谢。是以圣人不体不用，不役不住，不定不乱，自适其适。内妄悉除，此长生之本也。

——《道枢》卷十四 明正统《道藏》太玄部初字

定观所谓处喧无恶，涉事无恼，此是真定。不以涉事无恼，故求多事；不以处喧无恶，强求就喧。以无事为真宅，以有事为应迹，此即净吾居清净妙动之意。

——《元始说先天道德经注解》卷五 明正统《道藏》洞真部本文类洪上

夫於放心之时，勿令心断。泯心之际，勿觉心著。若以当坐之界，纵见一切光明圣贤乖异妖祥，皆不可取，取则失心。常须凝照内澄，久而妙也。此乃非唯於坐行之际，安心寂泊，於理亦然。自此已上，摄心归一，则是摄心凝观，初心之所修。自此已下，灰心忘一，则是忘心遗观，次心之所学也。夫因摄万，此亦未真假，摄一而为筌，忘筌而能泯矣。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

泯一之法，灭所见一之心。若见於一，即须澄灭。随见随灭，至无见无灭。则形同槁木，心若死灰，境智两忘，泯然不知其所以。此谓内外都遣，忘一者也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

夫忘一者，心谓照心都绝，烦恼洗然。犹彼清泉而涤秽器，器中既净，方堪善用。心澄普释，方可致真。故经云：“常无，欲以观其妙。”然，妙既妙矣，忘亦真矣，所谓都忘内外，然后超然俱得者也。妙斯之悟，则无知而能真知，忘一而达真一矣。非唯於一，抑亦一切，统然是知。一为万之所宗，万为一之所用也。不一之一，得之真一，真一之源，本无假杂。非今非古，何灭何生。故《太上经》云：“寂寥独立，不改周行，不殆此之谓也。”妙达此源，竟无差舛。心等於道，道能於心。即道是心，即心是道。心之与道一性而然，无然无不然，故妙矣。在有不滞於有，而不乖於无；在无不滞於无，而不乖於有。无所不在，无所不通。融神去会，真常之性契矣。所谓通心达观，极乎无极者矣。众生沉沦苦海，莫不因心而然。灭妄归真，自然之源妙矣。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

夫摄心住一，名为安定；灰心忘一，名为灭定；悟心真一，名为泰定。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

夫不为空有可欲之所乱，常融心湛然之地者，其至人蕴奥之心乎！然所猿猱猛兽，不可卒而禁制者，其犹众生狂愚乎！夫息乱以静守，静以常动而能澄静，而能照，则缘智缘性而虚妄，真智真性而晓了者，此乃至悟之士也。夫安其和，寡其欲，守其朴。无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气；无听之以气，而付之以性；於事全而能忘於理，忘而能全者，此则兼通之士也。夫寻文视听而知於性者假矣，澄虚内照而合於性者真焉。能遗假而通真，则假亦真矣。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去上

妄想除而为悟道之要，神气泰亦为不死之枢。妄不除而称修道者，犹执瞽以求明；炼想寂而通神真者，若钻木而兴焰矣。夫精思坐忘，通神悟性者，此则修神之法也。导引形躯，吐纳元和者，此则修身之法也。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

诵经以静神，则心不外驱；存一以空心，则神心淡泊。淡泊定则镜睹至道，升入无为，世报绝矣。

——《三论元旨》 明正统《道藏》太玄部去下

守无为自然之道，但觉一念心起，即须灭除。唯灭动心，不灭照心；但凝空心，不凝住心。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类太上

修行者先须识心，识意，然后悟性。……能知觉谓之心，千思万想谓之意。意从念起，心从物生。既知起生之根源者，只在方寸。方寸者，是本来之真心也。心本无心，意本无意，为从来熟境难忘。心浮意动，却把真性蒙昧，不能显焕。须是澄心定意，内观其心，湛然动者，谓之定。定中觉灵者，谓之慧。定是体，慧是用，定慧两全者，日用不亏也。

——《群仙要语纂集·论识心悟性》 明正统《道藏》正乙部鼓下

断情除欲，降心休与，亲戚相见，休教心到处去。行住坐卧，乃至搬柴运水，或上茅去也，要心定念止，湛然不动，名为真心。要处静，心闲少语，住好伴，莫生念，念是业根。若外不入，内不出，常少

语，自然心定气调。若不澄心止念，去欲断情，更外入内出，出去外游，如何得自然调息，只是一座空舍，出者便是猿马也。自古过去，一切神仙，不敢越过澄湛二字。又要心不逐一切物去，心猿牢捉，丹无漏，意马常擒，性自明。

——《群仙要语纂集·马丹阳真人直言》 明正统《道藏》正乙部鼓下

常默元气不伤，少思慧烛内光。不怒百脉和畅，不恼心地清凉。不求无谄无曲，不执可圆可方。不贪便是富贵，不苟何惧君王。味绝灵泉自降，气定真息自长。触则形毙神游，想则梦离尸僵。气漏形归厚土，念漏神趋鬼乡。心死方得神活，魄灭然后魂昌。转物难穷妙理，应化不离真常。至精潜于恍惚，大象混於渺茫。造化若知规矩，鬼神莫测行藏。不饮不食不寐，是谓真人坐忘。

——《群仙要语纂集·坐忘铭》 明正统《道藏》正乙部鼓下

凡降心之道，若湛然不动，昏昏默默，不见万物。杳杳冥冥，不内不外，无丝毫念想，此是定心，不可降也。若随境生心颠倒，寻头觅尾，此名乱心。败坏道德，损失性命，不可纵也。行住坐卧，常勤降心，闻见觉知，此为病矣。

——《群仙要语纂集·重阳祖师论打坐》 明正统《道藏》正乙部鼓下

动者心，起者念，去者意。心澄意定，物我俱忘。澄澄湛湛，只显一性。应物皆是心，见物要，不昧一性。若只见物不见性，便著边徼却有轮回。

——《群仙要语纂集·马丹阳真人直言》 明正统《道藏》正乙部鼓下

凡欲修真养性，行道纪形，结气成神，始终无穷者，莫先乎静。故性静以为定，神静以为变，气静以为生。将静之时，反听内观。心不妄念，口不妄言，形不妄动。无色之色，为之见；无声之声，为之闻；无味之味，为之甘；不言之言，为之教。神景为之降，福德为之臻，和气为之应矣。

——《诸真内丹集要·金丹火候秘诀十二句》 明正统《道藏》正乙部鼓下

澄其心而神自清。修行之人多言澄心，不识澄心之理如何？是澄心之理，只要一念不生，性体真空，杳然湛然，似天澄虚；不别是真澄心也，无心可澄，是名澄心。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

大道以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为基。若施於心身，节饮食，绝思虑，静坐以调息，安然以养气。心不驰则性定，形不劳则精全，神不扰则丹结，然后灭情於虚，宁神於极，可谓不出户而妙道得矣。自古神仙不敢跳过澄湛二字，乃妙言也。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

行住坐卧，只要心定，皆是道。

——《真仙直指语录》卷上 明正统《道藏》正乙部鼓上

真心清静道为宗，譬彼中天宝月同。净扫迷云无点翳，一轮光满太虚空。

——《灵宝五经提纲·太上老君说常清静妙经》 明正统《道藏》洞玄部威仪类被上

五、论服气

专气致柔，能婴儿？

——《老子道德经·能为》《四部丛刊》本

真人之息以踵，众人之息以喉。

——《庄子·大宗师》 中华书局集释本卷三

胞中之子，不食而取气，在腹中，自然之气。已生，呼吸阴阳之气。守道力学，反自然之气。反自然之气，心若婴儿，即生矣。随呼吸阴阳之气，即死矣。

——《太平经钞辛部》《太平经合校》本卷一百二十至一百三十六

天道乃有自然之气，乃有消息之气。凡在胞中，且而得气者，是天道自然之气也；及其已生，嘘吸

阴阳而气者，是消息之气也；人而守道力学，反自然之气者生也；守消息之气者，死矣。故夫得真道者，乃能内气，外不气也。以是内气养其性，然后能反婴儿，复其命也。故当习内气以内养其形体。

——《太平经钞辛部》《太平经合校》本卷一右二十至一百三十六
服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。

——《抱朴子·至理》《抱朴子内篇校释》卷五
得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。

——《抱朴子·释滞》《抱朴子内篇校释》卷八
初学行气，鼻中引气而闭之。阴以心数至一百二十，乃以口微吐之。及引之，皆不欲令己耳闻其气出入之声。常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。故曰：仙人服六气，此之谓也。一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半六时为死气。死气之时，行气无益也。善用气者，嘘水，水为之逆流数步；嘘火，火为之灭；嘘虎狼，虎狼伏而不得动起；嘘蛇虺，蛇虺蟠而不能去。若他人为兵刃所伤，嘘之血即止；闻有为毒虫所中，虽不见其人，遥为嘘祝我之乎。男嘘我左，女嘘我右，而彼人虽在百里之外，即时皆愈矣。又中恶急疾，但吞三九之气，亦登时差也。但人性多躁，少能安静以修其道耳。

——《抱朴子·释滞》《抱朴子内篇校释》卷八
夫吐故纳新者，因气以长气，而气大衰者则难长也。

——《抱朴子·极言》《抱朴子内篇校释》卷十三
行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。

——《行气玉佩铭》
人之所恃者息，而息之出入鼻，其所自也。一呼一吸，阴阳寓焉。聚则为生，散则为死。故命之所宅在是。真人息之以踵，众人息之以喉。息之本有所立而根深蒂固焉，故与天地齐其长久。譬之百谷草木资四气以生植，盛则荣，衰则悴，气散则生者死矣。

——《西升经·卷中》明正统《道藏》洞神部本文类纂上中
反神服气，安而不动，谓之静。

——《无上秘要》卷六十五 明正统《道藏》太平部几字
食气成者，心神常自畅悦。情高思逸，弃贱人间也。

——《太清中黄真经》《四部丛刊》本《云笈七签·三洞经教部》卷十三
夫气之为理也，纳而难固，吐而易竭。难固须保而使全，易竭须借而勿泄。真人曰：“学道常如忆朝餐，未有得之者；惜气常如惜面皮，未有不全者也。”又曰：“若使惜气常如一身之先急，吾少见於枯悴矣。其於交接言笑，务宜省约；运动呼叫，特须调缓。触类爱慎，方免所损矣。”

——《修真精义杂论》明正统《道藏》洞真部众术类芥字
凡人以有息为常，圣人以无息为常。动而有息，静而无息，故有息无息自在也。元道之士，常宜以无息为常，有息为妄，无息为是，有息为非。湛然养气，三灵欢然，三魂畅然。神魂欢畅，则元气自复矣。

——《太清元道真经》卷中 明正统《道藏》正乙部群上
鼻引口吐，可去浮寒虚热，不可排积元气也。注气可以通百关，理万病，非养气复元也。咽气可以救饥劣，非自然充积也。行气可以润脉悦肤，非常道也。此道归根复命之道，故曰：元道如坚筋补髓，固让五脏，清利泥丸，安住丹灵。六不妄，三不妄出，纤浊尽去，真气倘佯。腾太虚，蔚玉清，上为真君者，皆此道也。

——《太清元道真经》卷上 明正统《道藏》正乙部群上
住气可以通百关，开坚滞，理万疾，导元气。百关通则疾灭之，元气随所通则津路流注。元气津液所及之处，则永不坏矣。则谓之金髓玉骨，长生而仙。

——《太清元道真经》卷中 明正统《道藏》正乙部群上

灭息住气皆以无息定气为成功，若独行灭息则功迟，专行住气则难以至无息。若通百关而兼灭息，则元气易充盈，其功倍矣。

——《太清元道真经》卷中 明正统《道藏》正乙部群上

道者气之率，气者体之充。善充者遂其志，恶充者丧其形。故行气之法，少食自节，动其形，和其气。因轻而上之，勿过失突。复而还之，其状若烟。正体正形，心意专一。固守中外，上下俱闲。神周形骸，涤畅四溢。修守关元，满而且实。因而推之，众邪自出。

——《至言总》卷四 明正统《道藏》太玄部去上

夫欲学道，长生服气为先。处俗求利名，名彰则利盈，名成则利生，气成则延龄。是君子之抱命，岂小人之矜智，及文武俱备，可为佐国之忠臣。精气双全，乃是真仙之子。夫子称予不知道本根由，乃问老子，方知道之是气，形神不足，虚受辛勤。心愿若偏，终无所得。心正则神调，神调则道气足矣。

——《灵剑子·序》 明正统《道藏》本洞玄部众术类大字上

夫人皆禀天地元气而活之。每咽吐纳，则内气与外气相应，自气海中随吐而上，直至喉中。但候吐极际，则辍口连鼓而咽之，郁然有声，汨汨然。后左边而下，至经二十四节，如水历坎，闻之分明也。女人则从右边而下，如此则内气相固，皎然别也。

——《太清导引养生经·咽气诀》 明正统《道藏》本洞神部方法类尽字

服气者神明而寿，虽能服食而不知调气，效乃迟若。专调气而疗疾者，效速於针石矣。人能常存之，不死之道也。

——《摄生纂录·调气篇》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

凡初行气，先安稳其身，而和其气，无与意争。若不安和，即且止。和乃为之，常守勿倦也。少行即少得之，大行即大得之。气至即形安，形安则鼻息和调，鼻息和调则精气来至，精气来至则自觉形热，形热即颇汗出，汗出且勿便起。安养之务，欲其久当，即去忿怒忧愁。能去忿怒忧愁，即气不乱。气不乱，即正气来至。正气来至，即口中甘香。口中甘香，即多唾而鼻息微长，即五脏安而气和，其理自然。百病去，饮食美，三气调，形轻而老寿矣。

——《摄生纂录·调气篇》

明正统《道藏》洞玄部众术类大下

凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微引之名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气有一者谓吸也，吐气有六者，谓吹、呼、嘻、呵、虚、咽，皆出气也。

——《摄生纂录·调气篇》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

凡人之息，一呼一吸，无有此数，为长息吐气之法。时寒可吹，时温可吸。委曲疗病，吹以去热，嘻以去风，呵以去烦。又以下气虚者，则多嘘咽。道家行气，卒不欲嘘咽者，长息之忌也。

——《摄生纂录·调气篇》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

天地之间其犹橐籥乎，乃呼吸之谓也。呼则肾气升，得土则止；吸则心液降，逢土则息；即此谓水火锻炼而成大丹。若能存守，则法无不灵。

——《养生秘录·中黄内旨》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

气者生之元，神者生之制，持满馥¹¹，专气抱一，神依气住，相合乃可长生。

——《养生秘录·金丹问答》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下

志者气之师也，气者体之充也。善者遂其生，恶者丧其形。故行气之法，少食自节。动其形，和其气。志意专一，固守中外。上下俱闭，神周形骸。调畅四溢，修守关元。满而足实，因之而众邪自出。

——《服气疗病》《四部丛刊》本《云笈七签》卷三十二

凡行气欲除百病，随所在作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消灭。

——《服气疗病》《四部丛刊》本《云笈七签》卷三十二

食气者则灵而寿延，食谷者多智而限命。凡服气者，何求也？以其功至则气化为血，血化为精，

精化为髓。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千於身化为真仙，号为真人矣。是以意在玄微，理生可测。

——《延陵君修养大略》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九

凡欲行气，先安其身而和其气，无与意事。若不安和，且止。和乃为之，常守勿倦也。气至则形安，形安则鼻息，鼻息则调和，调和则清气来至，清气来至则自觉，自觉则形热，形热则汗出，且勿使起则安。养气务欲其久，当去忿怒愁忧。忿怒愁忧止，则气不乱。气不乱，则正气来至。正气来至，则口内无唾而鼻息微长。鼻息微长，则五脏安。五脏安，则气各其顺其理，百病退去。饮食甘美，视听聪明。形体轻强，可长生矣。

——《墨子闭气行气法》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九

凡服气，总有十事，所谓心为神气，肝为禁气，肺服杀气，脾为道气，肾为元气。并阳气、阴气、和气、外服气、内服气，名为十事。今时止咽者，只是内服气一事耳。至如外服气者，譬如别人在别处患左脚肿痛，禁之，自引外气运入已左脚中，彼人即自差，所谓遥禁法。以此而论，妙不可解。

——《服气十事》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷六十二

神息法者，观心遗照，动念即差，当用心之时，气自无滞。当用气之时，心亦不生。两法相须，事同唇齿，何谓不相应。

——《神息法》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷六十二

呼吸中和，滑泽细微，谓之柔。

——《七部名数要记》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十一

骨肉者以精血为根为焉，灵识者以元气为本焉。性者命之本也，神者气之子也，气者神之母也，子母者不可斯须而离也，如是则气乃湛然住于丹田而成变化矣。《老子》曰：“绵绵若存，用之不勤。出息微微，入息绵绵。深根固蒂，此长生久视之道也。”《内观经》曰：“气来入身谓之生，神去于形谓之死，所以通生谓之道。”於是气旺则人旺矣，气衰则人衰矣。故曰：气能富神。神能御气而飞行者也，其诀在乎天门开地户闭，永永绵绵而勿废其吸也。至于根其呼也彻于蒂，如鸡抱卵，如鱼生水，圣胎成而斯脱矣。

——《道枢》卷六 明正统《道藏》太玄部笃字

六、论胎息

胎息以善行为要机，无念为至路。

——《太清中黄真经》《四部丛刊》本《云笈七签·三洞经教部》卷十三

一气者，胎息也。胎乃藏神之府，息乃胎化元。因息生息，因神为胎。胎不得息则不成，息不得神则无主。神乃息之主，息乃胎之根，胎乃息之宅，神乃胎之真。在腹之中谓之胎，一呼一吸谓之息，故名胎息也。胎者，形中气之子。息者，形中神之母。形中子母何不存守，存守者，存其神而守其气。

——《太上九要心印妙经》 明正统《道藏》洞真部方法类珠上

胎闭静息，内保百神，开洞灵房，坚守三真，吞景咽液，饮食自然，身必不死，可得陆仙矣。

——《道典论·胎息》 明正统《道藏》太平部姑上

食玄根之气，使人体中清朗神明八聪，身有日映，面有玉泽，眼生明光，齿含紫气。坚肠华藏，长生久视。服吸朝液，悬粮绝粒。道要于金醴，事妙于玉水。所谓吐纳，自然之太和，御九精之灵气者也。夫道之纳用贵自然也；德之为静；尊恬愉也。摄自然以裁真，抱恬寞以正邪者，则横犯不生，飞害自灭，可要道之旨者也。

——《道典论·胎息》 明正统《道藏》太平部姑上

胎息者，抱一守中之法也。婴儿在腹中取气于脐管，十月脱胎，即取气于神庐。真人鼻无出入，

其息深深，老子所谓“复归于婴儿”者，胎息之谓也。

——《灵剑子引导子午记》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

人欲行气，先定胎息。胎息者，自然之息，调定息数，使气不上不下，不出不入，口鼻内，自然往来于胸中。半夜气所生时，以行之。既久，百日外，可养气伏息耳。

——《太玄宝典》卷上 明正统《道藏》太玄部去上

凡欲求仙，大法有三：保精、引气、服饵。凡此三事，亦阶浅至深，不遇至人，不涉勤苦，亦不可卒知之也。然保精之术，列叙百数；服饵之方，略有千种，皆以勤劳下强为务，故行气可以治百病，可以去瘟疫，可以禁蛇兽，可以止疮血，可以居水中，可以辟饥渴，可以延年命。其大要者，胎息而已。胎息者，不复以口鼻嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。

——《行气》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十三

胎息者，是天地阴阳二气，初结精之气，气结而为形，形既成立。

——《胎息根旨要诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十八

胎息之妙，切在无思无虑，体合自然，心如死灰，形如枯木，即百脉畅，关节通矣。若忧虑百端，起灭相继，欲求至道，徒费艰勤，终无成功。此道至微至妙，出尘之土，方可为之，未离名利之间，徒劳介意。

——《胎息杂诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十八

夫服气本名胎息。胎息者如婴儿在腹中十箇月不食，而能长养，成就为新。受正气，无思无念，泛然凝寂；受元气，变化关节脏腑，皆自然而成。岂有传保之流，饥渴之备耶？

——《延陵君修养大略》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九

人能依婴儿在母腹中，自服内气，握固守一，是名曰胎息。

——《延陵君修养大略》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九

真人之息以踵，何也？气伏于下元则其息长而远矣，出于三焦之上，则其息短而促矣。

——《道枢》卷七 明正统《道藏》太玄部笃字

胎息之诀，闭其所入之气，留其所传之息。绵绵若存，用之不勤。

——《道枢》卷十 明正统《道藏》太玄部笃字

仙之道有三，曰保精、曰行气、曰服饵。皆由浅以至深者也，其大要在乎胎息而已。胎息者，不以口鼻呼吸者也。夫善用气者其嘘也，水为逆流焉，火为灭焉，猛鸷为隐伏焉，疡肿为消。或卒然有疾，则吞三九之数，可以差矣。

——《道枢》卷十三 明正统《道藏》太玄部初字

夫炼胎息者，先之以心澄神，定气湛真。全是以心定则神定矣，神定则气定矣，气定则息定矣，息定则气合矣，气合则凝结不散，是为胎息焉。故其神内交，其气内接。体交其气，气交其神，神接其体，体返其精。澄澄入妙，抱固元根。守真存想，心气下降，定息内交，神气会于三宫，胎息结于产化，可以与天地同休者也。

——《道枢》卷二十四 明正统《道藏》太玄部初字

胎息守神，神不出身。抱魂制魄，遂成无上神仙也。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

夫元神将凝于寂寞之场，必资胎息安稳之用。安稳之用在冥心无身，是之谓外其身，存其精神光留焉，岂有运机巧于其间哉！夫真胎所安，只藉凝思于内，元神久留尔。

——《玄珠心镜注》 明正统《道藏》洞玄部众术类大上

七、论辟谷

请问不食而饱，年寿久久，至于遂存，此乃富国存民之道。比欲不食，先以导命之方居前，因以留气。服气药之后，三日小饥，七日微饥，十日之外，为小成无惑矣，已死去就生也。服气药之后，诸食有形之物坚难消者，以一食为度。食无形之物，节少为善。百日之外可不食，名不穷之道，名为助国家养民，助天地食主。少者为吉，多者为凶，全不食亦凶，肠胃不通。通肠之法：一食为适，再食为增，三食为下，四食为肠胀，五食饥大起，六食大凶恶，百疾从此而生，至大饥年当死。节食千日之后，大小肠皆满，终无料也。令人病悉除去，颜色更好，无所禁防。

——《太平经钞辛部》《太平经合校》本卷一百二十至一百三十六

天之远而无方，不食风气，安能疾行，周流天之道哉？又当与神吏通功，共为朋，故食风气也。其次当与地精并力，和五土，高下山川，缘山入水，与地更相通，共食功，不可食谷，故饮水而行也。次节食为道，未成固象，凡人裁小别耳。故少食以通肠，亦其成道之人。

——《太平经钞壬部》《太平经合校》本卷一百三十七至一百五十三

八、论导引

夫肢体关节，本资于动用，经脉荣卫，在于宣通。今既闲居，乃无运役事，须导引以致和畅。户枢不蠹，其义信然。人之血气精神者，所以养生而周其性命也。脉经者，所以行血气也。故荣气者，所以通津血，益筋骨，利关隔也，卫气者，所以温肌肉，充皮肤，肥腠理，司关阖也。又浮气之修于经者为卫气，其精气之行于经者为荣气。阴阳相随，内外相贯，如环之无端也。又头者精明之府，背者胸之府，腰者肾之府，膝者筋之府，髓者骨之府。而又诸骨皆属于目，诸髓皆属于脑，诸筋皆属于节，诸血皆属于心，诸气皆属于肺。此四肢八环之朝夕也。是知五劳之损，动静所久，五禽之导，摇动其关。然人之形体，上下相承，气之源流，升降有叙。

——《修真精义杂论》明正统《道藏》洞真部众术类芥字

人身欲得劳动，但不当自极尔。体常动摇，谷气得血脉流通。户枢不蠹，流水不腐，形体亦然。

——《灵剑子引导子午记》明正统《道藏》本洞玄部众术类大上

凡欲胎息服气，导引为先。开舒筋骨，调理血脉，引气臻圆，使气存至极，力后见焉。摩拭手脚，偃亚球拳，伸展拿搦，任气出旋。诸疾退散，是病能痊。五脏六腑，神气通。来往自熟，道气成焉。或存至泥丸顶发，或下至脚板涌泉，久久修之，后知自然。魂魄聿盛，精髓充坚。行此法者，皆作神仙。五脏有势，逐时补元。春夏秋冬，以意通宣。

——《灵剑子·导引势》明正统《道藏》本洞玄部众术类大上

行导引之法，皆闭气为之。先使血脉流通，从遍身中出，百病皆痊。慎勿开口舒气为之。用力之际，勿以外邪气所入于脏腑中，返招祸害，慎护之。

——《灵剑子·导引势》明正统《道藏》洞玄部众术类大上

夫欲导引行气，以除百病，令年不老，常心念有一还丹，以还丹田。夫生人者丹，救人者还，全则延年，去则衰朽。所以导引者，令人支体骨节中诸邪气皆去，正气存处。有能精诚勤习履行，动作言语之间，昼夜行之，则骨节坚强，以愈百病。

——《太清导引养生经》明正统《道藏》本洞神部方法类尽字

人体欲得劳动，但不当使极耳。人身常摇动，则谷气消，血脉流通，病不生。譬犹户枢不朽是也。

古之仙者，及汉时有道士君倩者，为导引之术，作猿经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老也。

——《导引经》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷三十二
凡用气法，先须左右导引，令骨节开通，筋柔体弱。

——《玄素真人要用气诀》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷五十九
缓形纵体，以奉百事，谓之弱。

——《七部名数要语》《云笈七签》本卷九十一
人之情性为利欲之所败，如冰雪之曝日，草木之沾霜，皆不移时而消坏矣。冰雪以不消为体，而盛暑移其真；草木以不凋为质，而大寒夺其性。人有久视之命，而嗜欲灭其寿。若能导引尽理，则长生罔极。

——《保圣纂要》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷九十二

九、论房中

宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。夫人在气中，气在人中，自天地至於万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶。

——《抱朴子·至理》《抱朴子内篇校释》卷五

房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也，虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阂之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。若不得口诀之术，万无一人为之而不以此自伤煞者也。

——《抱朴子·释滞》《抱朴子内篇校释》卷八

御女之战，客主恍惚，则同识不同意，同邪不同积，同交不同体，同体不同交，是为对境不动者也。夫能内外神交而体不动，得性之道也；动则神去性衰矣。不染不著，则留其元物，使气定神住，和合成形，入于中宫，煅去其阴，而存其阳焉。

——《道枢》卷三 明正统《道藏》太玄部笃字

十、论调摄

盖闻善摄生者，陆行不遇凶虎，入军不避甲兵。凶无投其角，虎无所措爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

——《老子道德经·贵生》《四部丛刊》本

全汝形，抱汝生，无使汝思虑营营。

——《庄子杂篇·庚桑楚》中华书局集释本卷八

行不知所之，居不知所为，与物委蛇，而同其波。是卫生之经已。

——《庄子杂篇·庚桑楚》中华书局集释本卷八

至人者，相与交食乎地而交乐乎天，不以人物利害相撓，不相与为怪，不相与为谋，不相与为事，脩然而往，侗然而来。是谓卫生之经已。

——《庄子杂篇·庚桑楚》中华书局集释本卷八

人之情，目欲视色，耳欲听声，口欲察味，志气欲盈。人上寿百岁，中寿八十，下寿六十，除病瘦死丧忧患，其中开口而笑者，一月之中不过四五日而已矣。天与地无穷，人死者有时，操有时之具而托

於无穷之间，忽然无异骐驎之驰过隙也。不能说其志意，养其寿命者，皆非通道者也。

——《庄子杂篇·盗跖》 中华书局集释本卷九

食者命有期，不食者与神谋，食气者神明达，不饮不食，与天地相卒也。

《太平经钞辛部》《太平经合校》本卷一百二十至一百三十六

服治病之药，以食前服之；养性之药，以食后服之。……欲以药攻病，既宜及未食，内虚，令药力势易行，若以食后服之，则药但攻谷而力尽矣；若欲养性，而以食前服药，则力未行，而被谷驱之下去不得止，无益也。

——《抱朴子·仙药》《抱朴子内篇校释》卷十一

服食药物者，因血以益血，而血垂竭者则难益也。

——《抱朴子·极言》《抱朴子内篇校释》卷十三

养生之方，睡不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉，不露卧星下，不眠中见肩，大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多，故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾，此五行自然之理也。凡言伤者，亦不便觉也，谓久则寿损耳。

——《抱朴子·极言》《抱朴子内篇校释》卷十三

善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方，杜疾闲邪，有吞吐之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然后先将服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷，长生之理，尽於此矣。

——《抱朴子·极言》《抱朴子内篇校释》卷十三

养生之尽理者，既将服神药，又行气不懈，朝夕导引，以宣动荣卫，使无辍阕，加之以房中之术，节量饮食，不犯风湿，不患所不能，如此可以不病。

——《抱朴子·杂应》《抱朴子内篇校释》卷十五

一人之身，一国之象也，胸腹之位，犹宫室也。四肢之列，犹效境也。骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故知治身，则能治国也。夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身。民散则国亡，气竭即身死，死者不可生也，亡者不可存也。是以至人消灭起之患，治未病之疾，医之於无事之前，不追之於既逝之后。民难养而易危也，气难清而易浊也。故审威德所以保社稷，割嗜欲所以固血气，然后真一存焉，三七守焉，百害却焉，年命延矣。

——《抱朴子·地真》《抱朴子内篇校释》卷十八

深居闲处，功名不显，谓之微。

——《无上秘要》卷六十五 明正统《道藏》太平部几字

不饥不寒，不喜不怒，不哀不乐，不迟不疾，谓之和平。

——《无上秘要》卷六十五 明正统《道藏》太平部几字

爱视爱言，爱听家虑，坚固不费，神明内守，谓之啬。

——《无上秘要》卷六十五 明正统《道藏》太平部几字

何谓安处？曰：非华堂邃宇、重裯广榻之谓也。在乎南向而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半。屋无高，高则阳盛而明多；屋无卑，卑则阴盛而暗多。故明多则伤魄，暗多则伤魂。人之魂阳而魄阴，伤於明暗，则病疾生焉。此所以居处之室，必使之能向天地之气。若亢阳之攻肌，淫阴之侵体，岂不伤哉！修养之渐，倘不法此，非安处之道。故曰吾所居室，四边皆窗户，遇风即阖，风息即开；吾所居坐，前帘后屏，太明则下帘以取其内映，太暗则卷帘以通其外曜。内以安其心，外以安其目，心目皆安，则身安矣。明暗尚然，况太多事虑，太多情欲，岂能安其内外哉！故学道以安外为次。

——《天隐子》 明正统《道藏》太玄部甚下

五味所入，苦入心，辛入肺，酸入肝，甘入脾，咸入肾。阴之生，本在五味，是故味过於酸，则肝气

以津，肺气乃绝。味过於咸，则骨气劳短，肺气折。味过於甘，则心气喘满，色黑，肾不衡。味过於苦，则脾气不濡，胃气乃厚。味过於辛，则筋脉阻弛，精神乃央。是故谨和五味，则骨正筋柔，气血以流，腠理以密。如是，则气骨以精，谨道如法，长有天命。多食咸则脉凝泣而变色，多食苦则皮槁而毛拔，多食辛则筋急而爪枯，多食酸则肉胝胎而唇揭，多食甘则骨痛而发落。此五味之所伤也此。

——《修真精义杂论》 明正统《道藏》洞真部众术类芥字
悔天地者凶，顺天时者吉。春夏乐山高处，秋冬居卑深藏。吉利多福，寿老无穷。

——《至言总》卷二 明正统《道藏》太玄部去上
病由口入，节宣方也。生劳败静，养道性也。酸咸以时，礼医具也。补泻以性，草经明也。性调乎食，命延乎药，断可识也。苳蓼害筋，蒜韭伤血，生荤损气，葱臊炙神。理生之明戒也。

——《至言总》卷三 明正统《道藏》太玄部去上
台高则多阳，室大则生痿。阳则生蹶，且亦有丰屋之诫，可不慎哉？古人之所居，但取门墙周密，墙宇幽深，使纤毫之风无所从入，自然众疾不生矣。觉有风穴，即须避之。

——《摄生纂录·居处篇》 明正统《道藏》洞玄部众术类大下
凡大汗勿即脱衣，多得偏风、半身不遂。夜卧当耳勿有孔吹，耳聋。凡远行疲乏，来勿入房，久为五劳虚损，少子。凡苳入水则沉者，食之得冷，终身不差。人行汗出，勿跣床悬脚，久成血痹、腰疼、两足重。凡热食汗出勿荡风，发疹，头痛，令目涩饶。睡凡欲眠勿歌诵，不祥。起眠，不大语，损气力。凡人头边勿安火炉，日则承火气，头重，目睛赤，及鼻乾。冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻，此圣人常法。夜卧勿覆其头，得长寿。

——《太清道林摄生论》 明正统《道藏》正乙部群上
勿以脚悬踟高处，久成肾病，及损房、足冷。若人卧讠勿张口，久成销渴，及失血色。

——《太清道林摄生论》 明正统《道藏》正乙部群上
远行途中触热，逢河水勿洗面，生乌肝。炊汤经宿洗人体，成癣；洗面无光，作皴哇疮。忍溺不小便者，膝冷成痹疾。忍大便不出，成气痔。小便勿怒，令人两足及膝冷。大便不用呼气及强弩，令人腰疼、目涩，宜任之。热泔洗头，冷水濯足，作头风。饮水沐发，亦作头风。夜沐发不食即卧，令人心虚、饶汗、多梦、勿嗽嗽。时病新汗解，勿令冷水洗浴。

——《太清道林摄生论》 明正统《道藏》正乙部群上
人卧春夏向东，秋冬向西，此为常法。

——《太清道林摄生论》 明正统《道藏》正乙部群上
凡人居止之室，必须固密，勿令有细隙，致有风得入。久居不觉，使人中风。古来忽有得偏风者，四肢不遂，或角弓反张，或失音不能语者，皆由忍此耳。

——《太清道林摄生论》 明正统《道藏》正乙部群上
道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱。心无烦，形勿极，而兼之导引行气不已，亦可长生，千岁不死。凡人不可无思，当以渐遣除之。人身虚无，但有游气，气息得理，即百病不生，若消息失宜，即诸疴竞起。故善摄养者，须知调气方焉。

——《太清道林摄生论》 明正统《道藏》正乙部群上
沐浴，浴必须密室之内，不得大热，亦不得大冷。大热大冷皆生百病。冬浴必不得使汗出脉，沐浴后不得触风冷。饥忌浴，饱忌沐。浴讠，须进少许食饮乃出。觉室有风，勿强忍，勿反坐，须起避之。

——《太清道林摄生论》 明正统《道藏》正乙部群上
天有四时五行，以生寒暑燥湿。人有五脏，以生喜怒悲乐，有恐惧。故喜怒伤气，寒暑伤形，故曰：喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。重阴必阳生，重阳必阴生，故曰：冬伤於寒，春必病温。春伤於风，夏必餐泄。夏伤於暑，秋必闷疟。秋伤於湿，冬必咳嗽。人能依此四时摄养，故得免其夭枉也。

——《太清道林摄生论》 明正统《道藏》正乙部群上
斋戒者何也？澡身虚心者也。斋者洁静也，戒者节约也。饥即食，食勿饱，所谓调中者也。物未成者勿食，腐败闭气者勿食，五味太多者勿食。勿久坐，勿久立，勿久劳，勿久逸。左右手常摩至于温

热，熨其皮肤，以去冷气，所谓畅外者也。於是形坚则气至矣。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

安处者何也？南向而坐，东首而寝，居之屋庐，必得阴阳适中焉。高则阳盛而明多，多则伤於魄。魄，阴也。卑则阴盛而暗多，多则伤於魂。魂，阳也。有所伤则疾斯生焉。又况夫天地之气乎有元阳之切肌，淫阴之侵体，可不慎哉。故吾之室四旁皆窗户焉，风起则阖之，风息则辟之。前必箔，后必屏，太明则垂箔以和其内映焉，太暗则卷箔以通其外曜焉。

——《道枢》卷二 明正统《道藏》太玄部笃字

夫自生形而养之，以生真气。自生气而养之，以生法身。法身者，身外有身者也，此养生之道也。善养形者，先寒而衣，勿顿多焉；先暖而解，勿顿少焉。久劳则安闲以保其极力焉，久逸则导引以行其滞气焉。暑当风则荣闭卫结；夏卧湿则气散血注；冬而极热则肾受虚；阳及于春夏，肝与心必有壅蔽之疾；夏而极凉则心抱浮寒；及于秋冬，肺与肾必有沉滞之患。善养形者所为戒也。勿极饥而食，食勿过乎饱，饱则伤神，饥则伤胃矣。勿极渴而饮，饮勿过乎多，多则损气，渴则伤血矣。沐则用旬，旬者数满而复还，真气在脑者也。沐之则耳目聪明矣。

——《道枢》卷三十八 明正统《道藏》太玄部美早

十一、论禁忌

禁忌之至急，在不伤不损而已……天地有司过之神，随人所犯轻重，以夺其算，算减则人贫耗疾病，屡逢忧患，算尽则人死，诸应夺算者有数百事，不可具论。

——《抱朴子·微旨》《抱朴子内篇校释》卷六

行气大要，不欲多食及食生菜肥鲜之物，令人气强难闭。又禁恚怒，多恚怒则气乱，既不得溢，或令人发咳。故鲜有能者为也。

——《抱朴子·释滞》《抱朴子内篇校释》卷八

正月不食生葱，熟者不食益佳。二月、三月不食蓼子、小蒜及百草心。勿食肝肺。肝病宜食麻子、豆、李子，禁辛。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

四月勿食大蒜，令人发易白及堕。五月勿食韭，损心气，及有毒，并勿食心肾。心痛宜食大小麦、杏、藿，禁咸食。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

六月勿食茱萸，令人患赤、白痢。四季勿食脾、肝、羊血。脾病宜食粳米、枣、葵。禁酸味。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

十月勿食椒，令人口干，成赤、白痢。十一月、十二月勿食鳞甲之物，并食肾、脾。肾病宜食大豆黄卷、藿。禁甘物。

——《黄庭内景五脏六腑补泻图》明正统《道藏》洞玄部灵图类国上

禁无施精命夭没；禁无大食气脉闭；禁无大饮膀胱急；禁无大温消髓骨；禁无大寒伤肌肉；禁无寒食生病结；禁无咳唾失肌汁；禁无久视令目蔑；禁无久听聪明闭；禁无久泣神悲戚；禁无卒呼惊魂魄；禁无内念志恍惚；禁无恚怒神不乐。

——《三洞众戒文·十三禁文》明正统《道藏》洞真部诫律类雨上

一日之忌，暮无饱食。一月之忌，暮无大醉。一岁之忌，暮无远行。终身之忌，暮常护气

——《太清道林摄生论》明正统《道藏》正乙部群上

夫喜怒损志，哀乐害性。劳华惑德，阴阳竭精。皆学道之人大忌，仙法之所疾也。

——《学仙杂忌》《四部丛刊》本《云笈七签》卷三十三

戒律篇

一、论斋戒

作斋室，坚其门户，无人妄得入；日往自试，不精不安复出，勿强为之。如此复往，渐精熟即安。安不复欲出，口不欲语，视饮食，不欲闻人声。关键积善，瞑目还观形容，容象若居镜中，若窥清水之影也，已为小成。无鞭策而严，无兵杖而威，万事自治。

——《太平经·分别形容邪自消清身行法》《太平经合校》本卷一百五十四至一百七十

学道者，不勤行业，不修斋戒，难达至真，徒劳山林。凡持齐严奉戒律，务欲行道，归奉上清。求真学道，炼气延生，普及人天，徧资凡圣。然上士所行，非凡下能奉。

——《太上三十六部尊经》·太清境经上 明正统《道藏》洞真部本文类曰字

斋戒精思上道，万虑都泯，物我齐忘。虚室生白，真灵玄应，此最上道所修。若复有人发无上心，欲有归向，皆须持斋，始启本心。

——《太上三十六部尊经》太清境经上 明正统《道藏》洞真部本文类曰字

斋戒者道之根本，法之津梁。子欲学道，清斋奉戒，念念正真，邪妄自泯。一切众生，捨清静域，耽嗜荤膻而以触法，譬如饿鬼啖食，死尸火烧，饥肠无有饱满。又如蝇虫争夺臭腐，妄为膻香，而以触法。三官溷浊，六腑不净，尸魄欣昌，乐於死地。子当割嗜欲根，入清静境。无作诸苦，无造诸恶，无生诸见，无起诸邪。子观戒文，如世法律，欲有所犯，惧金木刑子於戒文，精意奉持，凛然在前。如对所畏，秉心正严。灭一切想，谛听不二，可会正真。

——《太上虚皇天尊四十九章经》 明正统《道藏》洞真部本文类盈下

学道求真，莫不先持斋戒。

——《三洞众戒文·序》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

学道不修斋戒，亦徒劳山林矣。

——《三洞众戒文·序》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

夫戒者，戒诸恶行，防众行之最。若不持戒，道无由得。

——《三洞众戒文·序》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

凡学妙精、玄变、神化、大道众术，当洁已清斋，诵习清戒。洞晓义趣，动静通神。勤行善道，谨密妙事。谛在功过，勿生谬妄。心识明定，戒业又全，然后行道，应心如口。不能修此，人鬼乱坏，灭已误他。为道兼济。济物安已，慎勿戏弄，以道夸人。又勿害他，以利於已。当持此戒，以制之也。

——《三洞众戒文·三戒文》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

斋各有品，五情六欲，纵横竞兴。内外参差，致生迷乱。背正向邪，弃本逐末。欺负幽明，招考沉沦。九泉之府，楚掠万端。解脱无期，由於不斋故也。

——《三洞众戒文·七百二十门要戒律诀文》 明正统《道藏》洞真部诫律类两上

志学之士，急务修斋直、斋心、守戒为主。主以制心，心定则生。忘戒失主，心乱则死。死中求生，生求不死。悉当清斋，诵习行戒。情欲既多，戒遂无量。无量法门，众圣开设。趣引群生，使之能入。

——《三洞众戒文·七百二十门要戒律诀文》 明正统《道藏》洞真部戒律类上

身权假也，精构气凝，归於虚寂。神附托也，道行生存归於常。命自来也，饮食呼吸归於众。罪福缘对，善恶吉凶，从之兴。群形生化，变幻浮虚，不可保久，归之於道、经、师。若赤子归母，众物依地，不可须臾失戒。天不用此道，不能运行；地不用此道，不能栽植；日月不用此道，不能明照；阴阳不用此道，不能生化；鬼神不用此道，不能彻视；君长不用此道，不能治理；道士不用此道，戒不能常在。

——《三洞众戒文·始起心入道三归戒文》 明正统《道藏》洞真部戒律类上

六情者，染罪之门，丧身之源也。所以持戒先制六情，六情恬夷，神道归也。

——《三洞众戒文·灵宝初盟闭塞六情戒文》 明正统《道藏》洞真部戒律类上

夫学道须戒，如度水须舟。舟不可使穿漏，戒不可令遗忘。忘戒而行，善恶不觉。或以善为恶，止而不行；或以恶为善，行而不止。是以圣师传诀在戒，谙忆分明。持之无犯，犯即知悟，悟即悔之。改往修来，全则之道。受经皆先受戒。

——《洞真太上太霄琅书》卷 明正统《道藏》正一部左字

求仙道，绝粒为宗。绝粒之门，服气为本。服气之理，斋戒为先。当持斋戒。然拣好日，晏静一室，安置床席。若不先斋，则不得神气内助。若不存想，则神气不内补。

——《中山玉柜服内元气诀法》《四部丛刊》本 《云笈七签》卷六十

戒主於因，律主於果。戒论防恶，律论与罪故也。

——《洞玄灵宝玄门大义·释戒律》 明正统《道藏》太平部仪上

戒法者，即止恶也。止者，止恶。心口为誓，不作恶也。

——《洞玄灵宝玄门大义·释戒律》 明正统《道藏》太平部仪上

夫斋者，齐也。齐整三业，乃为齐矣。若空守节食，既深识未齐，又唯存一志。则口无贪味。谓兹二法，表里相资。

——《至言总》卷一 明正统《道藏》太玄部去上

夫斋者，正以清虚恬静，谦卑恭敬，战战兢兢，如履冰谷，若对严君。丹诚谦苦，必祈灵应。检敕内外，无使喧杂。

——《至言总》卷一 明正统《道藏》太玄部去上

斋戒者，非蔬茹饮食而已；澡身者，非汤浴去垢而已。盖其法在节食调中，磨擦畅外者也。夫人禀五行之气，而食五行之物，而实自胞胎有形也。呼吸精血，岂可去食而求其长生！但世人不知休粮服气，道家权宜，非永绝粒食之谓也。食之有斋戒者，斋乃洁净之务，戒乃节身之称。有饥即食，食勿令饱，此所谓调中也。百味未成熟勿食，五味太多勿食，腐败闭气之物勿食，此皆宜戒也。手常磨擦皮肤温热，去冷气，此所谓畅外也。久坐、久立、久劳役，皆宜戒也。此是调理形骸之法，形坚则气全，是以斋戒为渐门之首矣。

——《天隐子》 明正统《道藏》太玄部甚下

二、论刑罚

夫刑日伤杀厌畏之，而不得众力。古者圣人威人以道德、不以筋力刑罚也。

——《太平经·案书明刑德法第六十》《太平经合校》本卷四十四

王道将兴、取象於德，王道将衰，取象於形。夫为帝王制法度，先明天意，内明阴阳之道，即太平至矣。

——《太平经·案书明刑德法第六十》《太平经合校》本卷四十四

故冬刑在四野无人，万物悉叛之内藏，避之甚。夏刑在内，万物悉出归德，地下室内中空，刑寂然独居，皆随德到野处。德在外，则万物归外；德在幽空，则物归内。天刑其威极盛，幸能厌服人民万物，何故反不能拘制其士众，独不怪斯耶？明刑不可轻妄用，伤一正气，天气乱；伤一顺气，地气逆；伤一儒，众儒亡；伤一贤，众贤藏。凡事皆有所动摇。故古者圣人、圣王、帝主乃深见是天戒书，故畏之不敢妄为也；恐不得天心，不能安其身也。

——《太平经·案书明刑德法第六十》《太平经合校》本卷四十四

上古者圣贤不肯好为刑也，中古半用刑，故寿半，下古多用刑，故寿独少也。刑者其恶乃干天，逆阴阳，畜积为恶气，还伤人。故上古圣贤不重用之者，乃惜其身也；中古人半愚轻小用刑故半，贼其半；下古大愚，则自忽用刑，以为常法，故多不得寿，咎在此。

——《太平经·使能无争讼法第八十一》《太平经合校》本卷五十四

天之法下刑，故西北少阴，太阳为刑祸。刑祸者，主伤主杀故物伤老衰於西，而死於北。天气战斗，六阴无阳，物皆伏藏於内穴中，畏刑兴祸不敢出见。天道恶之下之，故其畜生，悉食恶弃也。是故古者圣人睹天法明，故尚真道善德奇文而下武也，是明效也。今刑祸武生於西北而尚之，名为以阴乘阳，以贱乘贵，多出战斗。今民臣不忠，无益王治，其政难乎？真人宁知之耶？

——《太平经·兴衰由人诀第一百一》《太平经合校》本卷六十五

吉凶之行，比若道德礼义与刑罚矣。人而守其道德礼义，则刑罚不起矣，失其道德礼义，则刑罚兴起矣。故守善道者，凶路自绝，不教其去而自去；守凶道者，言路自绝。此犹若日出而星逃，星出而日入，不失铢分。

——《太平经·万二千国始火始气诀第一百三十四》《太平经合校》本卷九十二