

经典是时间淘洗后的精品

中国古典文化经典

经典是修养升华的必读书

双色插图版

大众文艺出版社

# 道教智慧语典

张平



道教 汉人最飘逸的现实存在  
道教 永恒的逍遥和解脱  
四大宗教之一 贵生的大教  
无欲 守静 清静无为 任自然





经典是书架上不变的风景



道生一，一生二，二生三，三生万物  
道可道，非常道。名可名，非常名

道教是中国唯一本土宗教，  
它的清静无为、修道成仙的特质，使现世的人们  
求得了生命的宁谧和圆满。  
上至帝王将相，下至黎民百姓，都对它如痴如醉，  
道教是汉民族的心灵救治良方。

经典是百读不厌的精品

策划：威海 / 责任编辑：门书文 / 装帧设计：宋双成



ISBN 978-7-80094-675-2



9 787800 946752

定价:23.80元



# 道教智慧语典



张平

道教汉人最飘逸的编实存在  
道教永恒的逍遥和解脱  
四大宗教之一贵教的大教  
无欲无争清静无为任自然



大众文艺出版社



**图书在版编目 (CIP)**

道教智慧语典/张平编著. —北京: 大众文艺出版社,  
1999. 1 (2009 年重印)

ISBN 978 - 7 - 80094 - 675 - 2

I. 道… II. 张… III. ①道教—典故②道经—箴言 IV.  
B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 39585 号

书 名	道教智慧语典
编 著	张平
责任编辑	门书文
出版发行	大众文艺出版社
地 址	北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号
邮 编	100009
经 销	新华书店
印 刷	北京市振兴华印刷有限公司
印 张	15
字 数	111 千字
版 次	2009 年第 3 版第 1 次印刷
定 价	23.80 元





## 道教智慧语典

### 上部 物语

- 第一章 (源自《老子》) ..... 1
- 第二章 (源自《庄子》) ..... 12
- 第三章 (源自《抱朴子》) ..... 51
- 第四章 (源自他道教典籍) ..... 93

### 下部 箴言

- 第五章 社会篇 ..... 112
- 第六章 人生篇 ..... 140
- 第七章 修养篇 ..... 159
- 第八章 处世篇 ..... 203

- 附录一 语典笔画索引 ..... 226

- 附录二 参考书目 ..... 236







## 治大国，若烹小鲜

源自《老子·六十章》：

治大国，若烹小鲜。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，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。

治大国像烹小鱼一样，简单易行，关键在于道。有了道，鬼怪与圣人皆不伤人，则天下自安。

## 失道而后德

源自《老子·三十八章》：

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为而无不为，下德



无为而有不为。上仁为之而无以为，上义为之而有以为。上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之。❶故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄而乱之首。前识者，道之华而愚之始。是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。故去彼取此。

上德无德，无为而无不为。实为道家之本根。故道家倡导为君者清静无为，为民者则居朴处实。

## 善行无辙迹

源自《老子·二十七章》：

善行无辙迹，善言无瑕谪，善数不用筹策，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。故善人者，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。

人的行为顺应自然之道，不慕名利，不事张扬，❷自然无辙迹可寻，此为人生一大境界。

## 自知者明

源自《老子·三十三章》：

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。

❸知别人需要智慧，而自知者最高明。人生在世，往往知人者多，而自知者少，故自知尤显珍贵。

## 生生之厚

源自《老子·五十章》：



出生入死。生之徒十有三；死之徒十有三；人之生，动之死地亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵；兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

一个人出世为生，入地为死。善于养护生命的人，从不甘食悦色、纵情嗜情，故无死地可言，此乃生生之厚也。

## 圣人不行而知

源自《老子·四十七章》：

不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。

老子倡无为，无为乃天道，天道乃自然，故不出户则知天下。

## 万物负阴而抱阳



源自《老子·四十二章》：




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。人之所恶，唯孤、寡、不穀；而王公以为称。故物或损之而益，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。

万物皆有阴阳二气，二气相融才合谐。“满招损，谦受益”自然合其理也。



## 信言不美

源自《老子·八十一章》：

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。天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

真实的语言不美丽，美丽的语言肯定不真实。见人辨言，此为道。

## 民之难治，以其智多

源自《老子·六十五章》：

古之善为道者，非以明民，将以愚之。民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。知此两者亦稽式。常知稽式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺。

愚民易治，愚君国之福。顺应天道，返朴归真，在物欲横流的社会，无智无欲，难矣哉！

## 坚强者死之徒



源自《老子·七十六章》：

人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱生之徒。是以兵强则灭，木强则折。坚强处下，柔弱处上。

常言道：柔弱胜刚强。刚者易折，柔者能韧，故能长生。人生之至理也。



## 民不畏死

源自《老子·七十四章》：

民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？常有司杀者杀。夫代司杀者杀，是代大匠斫；夫代大匠斫，希有不伤其手者矣。



民不畏死，奈何以死惧之。历来帝王将相，能有几人践行之。

## 圣人之治

源自《老子·十三章》：

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。

虚心实腹、弱志强骨，可见圣人之治也是愚民而化天下也。

## 合抱之木，起于毫末

源自《老子·六十四章》：

其安易持，其未兆易谋，其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，起于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。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。



任何事业都是从小事做起，离开了小事，亦无伟业可言。

## 我无欲而民自化

源自《老子·五十七章》：



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；人多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，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。”

老子教导治国者，清静无为，而民风自然朴实，返朴归真，乃天道也。

## 善为道者

源自《老子·十五章》：

古之善为道者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容：豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若客，涣兮若冰之将释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，混兮其若浊，澹兮其若海，飂兮若无止。孰能浊以静之徐清？孰能安以动之徐生？保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成。



能蔽新成，奥妙玄通，天道难形容，不可言说者才是大道。

## 道法自然

源自《老子·二十五章》：

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰“道”，强为之名曰“大”。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，



地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

道法自然，不可强求。人间万事皆如此，强求之物也难得。

## 俗从昭昭，我独昏昏

源自《老子·二十章》：

唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮，其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台。我独泊兮，其未兆；沌沌兮，如婴儿之未孩；傺傺兮，若无所归。众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉！俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。众人皆有以，而我独顽且鄙。我独异于人，而贵食母。



人人皆有余，而我独若遗。永远保持一个不满足之心，缺乏之感，或许是人进步的一个阶梯吧。

## 贵以贱为本

源自《老子·三十九章》：

昔之得一者：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，侯王得一以为天下贞。其致之也，谓天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；万物无以生，将恐灭；侯王无以贞，将恐蹶。故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称孤、寡、不穀，此其以贱为本邪？非乎？故至誉无誉。是故不欲琤琤如玉、珞珞如石。



一者，道也。道之理可喻为贵以贱为本，高以下为基。居贱则为居，居下则为高。



## 小国寡民

源自《老子·八十章》：

小国寡民。使有什伯之器而不用，使民重死而不远徙。虽有舟舆，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，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。

小国寡民。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。这是典型的乌托邦。在经济全球化的时代，这显得太可笑了。

## 众妙之门



源自《老子·一章》：

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。

道者，微妙玄奥，不可言说，言说者，非道也。故大道无名，不可言说，但它却是万物之本根。

## 天下大事必作于细

源自《老子·六十三章》：

为无为，事无事，味无味。大小多少。图难于其易，为大于其细；天下难事必作于易，天下大事必作于细。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，故终无难矣。

做大事先从小事做起，做难事先从易事做起。浅近之理，世人总是不思量，小事不做，大事不成，信矣哉。

## 百谷王


源自《老子·六十六章》：

江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害；是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

海纳百川乃为百谷王，人能容人才能为至人。“从谏如流”即是言其理也。

## 天下皆知美之为美

源自《老子·二章》：

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随，恒也。是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不为始，生而弗有，为而弗恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

世人皆知美之为美，是因为恶产生了，任何事物都有对立两方，有与无、难与易、长与短、高与下、前与后。我们做事情、想问题，都要于对立中把握统一。

## 宠辱若惊

源自《老子·十三章》：

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊。是

谓宠辱若惊。何谓贵大患若身?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，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。



世人皆愿受宠而惧辱，唯高人宠辱若惊而求无为，爱惜自身而不为身外之物所累。

## 天地不仁

源自《老子·五章》：

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。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。

天地无偏爱，万物自蓬勃。圣人无偏爱，百姓自安居乐业。嗟乎，至言也。

## 柔能克刚

源自《老子·七十八章》：

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。是以圣人云：“受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王。”正言若反。

柔弱胜刚强。世人皆知而不能行，何也？追逐名利，贪图酒色，皆为身外之物所累也。





## 轮扁难桓公

源自《庄子·天道》：

桓公读书于堂上。轮扁斫轮于堂下，释椎凿而上，问桓公曰：“敢问，公之所读者何言邪？”公曰：“圣人之言也。”曰：“圣人在乎？”公曰：“已死矣。”曰：“然则君之所读者，古人之糟魄已夫！”桓公曰：“寡人读书，轮人安得议乎！有说则可，无说则死。”

轮扁曰：“臣也以臣之事观之。斫轮，徐则甘而不固，疾则苦而不入。不徐不疾，得之于手而应于心，口不能言，有数存焉于其间。臣不能以喻臣之子，臣之子亦不能受之于臣，是以行年七十而老斫轮。古之人与其不可传也死矣，然则君之所读者，古人之糟魄已夫！”

匠人轮扁善斫轮，不徐不疾，得之于手而应之心。何者？道也。道存实践中，而桓公只知读死书，死读书，自然只得糟魄也。可见，读书为次，体道为主。



## 丽姬悔泣

源自《庄子·齐物论》：

予恶乎知说生之非惑邪？予恶乎知恶死之非弱丧而不知归者邪？丽之姬，艾封人之子也。晋国之始得之也，涕泣沾襟；及其至于王所，与王同筐床，食刍豢，而后悔其泣也。予恶乎知夫死者不悔其始之蘄生乎？

梦饮酒者，旦而哭泣；梦哭泣者，旦而田猎。方其梦也，不知其梦也。梦之中又占其梦焉，觉而后知其梦也。且有大觉而后知此其大梦也，而愚者自以为觉，窃窃然知之。君乎？牧乎？固哉！丘也与女，皆梦也；予谓女梦，亦梦也。是其言也，其名为吊诡。万世之后而一遇大圣，知其解者，是旦暮遇之也。

夜梦饮酒者白天哭泣；夜梦哭泣者，而白天田猎。梦幻成真，真亦梦幻，几人清醒几人醉。世事无常，一切皆然，何必太认真。

## 宋人贩帽

源自《庄子·逍遥游》：

宋国有个人贩卖帽子到越国去，但是，越国的人都是头发剪得精光，身上刺花纹，帽子对他们是无用处的。尧治理天下的人民，海内政治清平，假如他到了遥远的姑射山中，汾水之北，拜见了四位得道的真人，那么，他将会恍然大悟，把天下忘掉的。

宋人贩帽者，南辕北辙，画蛇添足，不搞调查研究，盲目行事，总是要失败的。

## 明王之治



源自《庄子·应帝王》：

阳子居见老聃，曰：“有人于此，向疾强梁，物彻疏明，学道不勌。如是者，可比明王乎？”老聃曰：“是於圣人也，胥易技系，劳形怵心者也。且也虎豹之文来田，猿狙之便，执糜之狗来藉。如是者，可比明王乎？”阳子居蹴然曰：“敢问明王之治。”老聃曰：“明王之治，功盖天下而似不自己，化贷万物而民弗恃；有莫举名，使物自喜。立乎不测，而游于无有者也。”

明王之治也，功德布于四方而不自居，恩降施及万物而不自恃。原因在于明王得道也。顺道者，万物皆然，万民皆化。

## 朝三暮四



源自《庄子·齐物论》：

可乎可，不可乎不可。道，行之而成；物，谓之而然。恶乎然？然于然。恶乎不然？不然于不然。恶乎可？可于可。恶乎不可？不可于不可。物固有所然，物固有所可。无物不然，无物不可。

故为是举莛与楹、厉与西施，恢恠憭怪，道通为一。其分也，成也；其成也，毁也。凡物无成与毁，复通为一。唯达者知通为一，为是不用而寓诸庸。庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也；适得而几矣。因是已。已而不知其然，谓之道。



劳神明为一而不知其同也，谓之“朝三”。何谓“朝三”？狙公赋茅，曰：“朝三而暮四。”众狙皆怒。曰：“然则朝四而暮三。”众狙皆悦。名实未亏而喜怒为用，亦因是也。是以圣人和之以是非而休乎天钧，是之谓“两行”。

朝三而暮四。人皆知之，而猴子莫晓。万事万物皆有可与不可，成与毁，超乎常人之理，常人之是非，融会贯通，则近道矣。岂能为朝三暮四所蒙蔽。

## 天地有大美而不言

源自《庄子·知北游》：

天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。圣人者，原天地之美而达万物之理，是故至人无为，大圣不作，观于天地之谓也。

合彼神明至精，与彼百化，物已死生方圆，莫知其根也，扁然而万物自古以固存。六合为巨，未离其内；秋毫为小，待之成体。天下莫不沉浮，终身不故；阴阳四时运行，各得其序。惛然若亡而存，油然不形而神，万物畜而不知。此之谓本根，可以观于天矣。

天地化育有其道，四时轮转有其道，万物变化有其理，故圣人观于天地而得道。为人处事皆应循其理也。



## 山木自伐之

源自《庄子·人间世》：

山木自寇也，膏火自煎也。桂可食，故伐之；漆可用，故割之。人皆知有用之用，而莫知无用之用也。

山木因其有用而被伐，人因其有才而被利用，自然之理也，然离道远矣。

## 鸱得腐鼠

源自《庄子·秋水》：

惠子相梁，庄子往见之。或谓惠之曰：“庄子来，欲代子相。”于是惠子恐，搜于国中三日三夜。

庄子往见之，曰：“南方有鸟，其名为鹓鶵，子知之乎？夫鹓鶵，发于南

海而飞于北海，非梧桐不止，非练实不食，非醴泉不饮。于是鸱得腐鼠，鸢过之，仰而视之曰‘吓!’今子欲以子之梁国而吓我邪?

鸱鸟寻得一只死耗子，以为人皆爱之，虎视眈眈，不可一世，实为以小人之心，度君子之腹，不可取也。

## 圣人死则大盗止

源自《庄子·秋水》：

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；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？故逐于大盗，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。



圣人之过者，制礼仪以规矩天下，订法度以限制人民。然而，诸侯之门存仁里，是为重利盗跖也。圣人死则大盗止，返朴归真，道之然也。

## 涉海凿河

源自《庄子·应帝王》：

肩吾见狂接舆。狂接舆曰：“日中始何以语女？”肩吾曰：“告我：君人者以



己出经式义度，人孰敢不听而化诸！”狂接舆曰：“是欺德也。其于治天下也，犹涉海凿河而使蚊负山也。夫圣人之治也，治外乎？正而后行，确乎能其事者而已矣。且鸟高飞以避智弋之害，鼯鼠深穴乎神丘之下以避熏凿之患，而曾二虫之无知？”


涉海凿河者，不懂事理，事与愿违。过海应造船，凭船可过海。世间往往有人过于聪明，聪明反被聪明误。

## 孔丘问道于庄周

源自《庄子·天道》：

孔子西藏书于周室。子路谋曰：“由闻周之徵藏史有老聃者，免而归居，夫子欲藏书，则试往因焉。”孔子曰：“善。”

往见老聃，而老聃不许，于是畚十二经以说。老聃中其说，曰：“大谩，愿闻其要。”孔子曰：“要在仁义。”老聃曰：“请问，仁义，人之性邪？”孔子曰：“然。君子不仁则不成，不义则不生。仁义，真人之性也，又将奚为矣？”老聃曰：“请问，何谓仁义？”孔子曰：“中心物恺，兼爱无私，此仁义之情也。”

老聃曰：“意，几乎后言！夫兼爱，不亦迂乎！无私焉，乃私也。夫子若欲使天下无失其牧乎？则天地固有常矣，日月固有明矣，星辰固有列矣，禽兽固有群矣，树木固有立矣。夫子亦放德而行，循道而趋，已至矣；又何偈偈乎揭仁义，若击鼓而求亡子焉？意，夫子乱人之性也！”

孔丘问道，庄子教之，仁义乃不仁，无私即有私，人之本性乃自然而然，道之存焉。故庄子戏之，如此者实为击鼓而求走失的人，是不可能的。

## 右师谈天人

源自《庄子·养生主》：

公文轩见右师而惊曰：“是何人也？恶乎介<sup>①</sup>也？天与，其人与？”曰：“天也，非人也。天之生是使独也。人之貌有与也。以是知其天也，非人也。”

右师断腿，依常人之见，是人为也。右师却言：天也，非人也。可见右师明道矣。

## 遁天<sup>②</sup>之刑

源自《庄子·养生主》：

老聃死，秦失吊之，三号而出。弟子曰：“非夫子之友邪？”曰：“然。”“然则吊焉若此，可乎？”曰：“然。始也吾以为其人也，而今非也。向吾入而吊焉，有老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母。彼其所以会之，必有不蘄言而言，不蘄哭而哭者。是遁天倍情，忘其所受，古者谓之遁天之刑。适来，夫子时也；适去，夫子顺也。安时而处顺，哀乐不能入也。古者谓是帝之县解。<sup>③</sup>”

指穷于为薪，<sup>④</sup>火传也，不知其尽也。

人之死如人之生，顺其自然也，死者，顺应自然之道，逃避自然之身的牵累，有何可哀，由此可见道家之生死观。

## 游心于淡

源自《庄子·应帝王》：

无名人游于殷阳，至蓼水之上，适遭无名人而问焉。曰：“请问为天下。”无名人曰：“去！汝鄙人也，何问之不豫也！予方将与造物者为人，厌则又乘夫莽

①介：一只脚。

②遁天：逃避自然。

③帝之县解：自然的解除倒悬。

④指穷于为薪：烛薪煨烧是有穷尽的。

眇之鸟，以出六极之外，而游无何有之乡，以处圻垠之野。汝又何帛以治天下感予之心为？”又复问。无名氏曰：“汝游心于淡，合气于漠，顺物自然而无容私焉，而天下治矣。”



游心于淡、恬淡宁静，既是为人之道，又是治天下之道，无为而治而天下化。

## 圣人无名

源自《庄子·逍遥游》：

故夫知效一官，行比一乡，德合一君，而征一国者，其自视也亦若此矣。而宋荣子犹然笑之。且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮。定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣。彼其于世未数数然也。虽然，犹有未树也。夫列子御风而行，泠然善也，旬有五日而后反。彼于致福者，未数数然也。此虽免乎行，犹有所待者也。



若夫乘天地之正，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。

为民为官都应有一种旷达的人生态度：举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮。而常人难有达此境者也。

## 秋毫之端

源自《庄子·知北游》：

姒荷甘与神农同学于老龙吉。神农隐几阖户昼瞑，姒荷甘日中彊户而入曰：“老龙死矣！”神农隐几拥杖而起，曝然放杖而笑，曰：“天知予僻陋慢施，故弃予



而死。已矣夫子！无所发予之狂言而死矣夫！”

弇吊闻之，曰：“夫体道者，天下之君子所系焉。今于道，秋毫之端万分未得处一焉，而犹知藏其狂言而死，又况夫体道者乎！视之无形，听之无声，于人之论者，谓之冥冥，所以论道，而非道也。”

常言道：真人不露相，露相非真人也。道者，视之无形，听之无声。论道者皆非道也。亦是同理也。

### 知足者不以利自累

源自《庄子·让王》：

孔子谓颜回曰：“回，来！家贫居卑，胡不仕乎？”

颜回对曰：“不愿仕。回有郭外之田五十亩，足以给饷粥；郭内之田十亩，足以为丝麻；鼓琴足以自娱，所学夫子之道者足以自乐也。回不愿仕。”

孔子愀然变容曰：“善哉回之意！丘闻之，‘知足者不以利自累也，审自得者失之而不惧，行修于内者无位而不作。’丘诵之久矣，今於回而后见之，是丘之得也。”

知足者无欲无术，自无得失可言。世人不知足者多矣，几为名利所累，欲壑难填，最终会累及自身。

### 适千里者，三月聚粮

源自《庄子·逍遥游》：

《齐谐》者，志怪者也。《谐》之言曰：“鹏之徙于南冥也，水击三千里，抟扶摇而上者九万里，去以六月息者也。”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。

且夫水之积也不厚，则其负大舟也无力。覆杯水于坳堂之上，则芥为之舟；

置杯焉则胶，水浅而舟大也。风之积也不厚，则其负大翼也无力。故九万里，则风斯在下矣，而后乃今培风；背负青天而莫之夭阏者，而后乃今将图南。




蜩与学鸠笑之曰：“我决起而飞，枪榆枋，时则不至而控于地而已矣，奚以之九万里而南为？”适莽苍者，三餐而反，腹犹果然；适百里者，宿舂粮；适千里者，三月聚粮。之二虫又何知！

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，此大年也。而彭祖乃今以久特闻，众人匹之，不亦悲乎！

鹏者，神鸟也，志向远大，鹏程万里。蜩与学鸠，蓬蒿中之小鸟，奚有万里之志，居然嘲笑大鹏鸟，岂不是不自量力。世间此种事多关哉。

## 斥鴳笑鲲鹏

源自《庄子·逍遥游》：

汤问棘曰：“上下四方有极乎？”

棘曰：“无极之外，复无极也。穷发之北有冥海者，天池也。有鱼焉，其广数千里，未有知其修者，其名为鲲。有鸟焉，其名为鹏，背若泰山，翼若垂天之云，抟扶摇羊角而上者九万里，绝云气，负青天，然后图南，且适南冥也。斥鴳笑之曰：‘彼且奚适也！我腾跃而上，不过数仞而下，翱翔蓬蒿之间，此亦飞之至也！而彼且奚适也？’”



此小大之辩也！



## 聾者不辨钟鼓

源自《庄子·逍遥游》：

肩吾问于连叔曰：“吾闻言于接舆，大而无当，往而不返。吾惊怖其言，犹河汉而无极也；大有径庭，不近人情焉。”



连叔曰：“其言谓何哉？”

“曰：‘藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子。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。’吾以是狂而不信也。”

连叔曰：“然！瞽者无以与乎文章之观，聾者无以与乎钟鼓之声。岂唯形骸有聾盲哉，夫知亦有之！是其言也，犹时女也。之人也，之德也，将旁礴万物以为一。世蕲乎乱，孰弊弊焉以天下为事！之人也，物莫之伤，大浸稽天而不溺，大旱金石流土山焦而不热。是其尘垢秕糠，将犹陶铸尧舜者也。孰肯以物为事！”

世间既有阳春白雪，也有下里巴人。曲高和寡。玄而又玄的至人之道，常人如何接受，如何相信。聾者不辨钟鼓是常理也。

## 子非鱼，安知鱼之乐？



源自《庄子·秋水》：

庄子与惠子游于濠梁之上。庄子曰：“修鱼出游从容，是鱼之乐也。”惠子曰：“子非鱼，安知鱼之乐？”庄子曰：“子非我，安知我不知鱼之乐？”惠子曰：“我非子，固不知子矣；子固非鱼也，子之不知鱼之乐，全矣。”庄子曰：“请循其本。子曰，‘汝安知鱼乐’云者，既已知吾知之而问我。我知之濠上也。”

鱼游水中，乐与不乐，皆不可知，庄子与惠子各有所见，各有所感，争执不下，此为常理。在我们生活中，许多事是得不出道理的。

## 曳尾涂中

源自《庄子·秋水》：

庄子钓于濮水，楚王使大夫二人往先焉，曰：“愿以境内累<sup>①</sup>矣！”

庄子持竿不顾，曰：“吾闻楚有神龟，死已三千岁矣，王巾笥而藏之庙堂之上。此龟者，宁其死为留骨而贵乎？宁其生而曳尾于涂中乎？”

二大夫曰：“宁生而曳尾涂中。”

庄子曰：“往矣！吾将曳尾于涂中。”

庄子以神龟游于涂中喻人性自由而天然，而不愿作卿相，为功名利禄所累。这说明了崇尚自由、自然而然的人性之所在。

## 鲋鱼借水

源自《庄子·外物》：

庄周家贫，故往贷粟于监河侯。监河侯曰：“诺。我将得邑金，将贷子三百金，可乎？”庄周忿然作色曰：“周昨来，有中道而呼者，周顾视车辙中，有鲋鱼焉。周问之曰：‘鲋鱼来，子何为者耶？’对曰：‘我，东海之波臣也。君岂有斗升之水而活我哉？’周曰：‘诺。我且南游吴越之王，激西江之水而迎子，可乎？’鲋鱼忿然作色曰：‘吾失我常与，我无所处。吾得斗升之水然活耳。君乃言此，曾不如早索我于枯鱼之肆！’”

鲋鱼在车辙中借斗升之水，即可活命，如果还要游南越王，激西江之水来迎之，这简直是要鲋鱼之命，道理明白。然在我们日常生活中，言过其实、搞花架子、形式主义岂不是比比皆是。

①愿以境累：掌管国家大事。

## 匠石运斤



源自《庄子·齐物论》：

庄子去送葬，途中经过惠子的坟源自墓，回头对跟随他的人说：“有个楚国郢都人捣白土时把一滴泥垚溅到了鼻尖上，像苍蝇翅膀一样薄，就去请匠石替他削掉。匠石挥动一把大板斧呼呼作响，若无其事地随手一斧劈了下去，把那一滴泥点完全削去但鼻子却没有丝毫损伤，郢都人站着神色不变。宋元君听了这个事，就把匠石找来说：‘试着给我这样来一下。’匠石说：‘我以前是能这样削的，虽然如此，但是能让我用斧子劈去鼻尖泥点的人已经死了。’自从惠子先生去世，我就没有对手了，我没有可以与之作推心置腹谈论的对象了。”

## 庄周化蝶



源自《庄子·齐物论》：

昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也，自喻适志与！不知周也。俄然觉，则遽遽然周也。不知周之梦为蝴蝶与，蝴蝶之梦为周与？周与蝴蝶，则必有分矣。此之谓物化。

庄周化蝶，蝶化庄周。世事沧桑，谁能言明哪为真，哪为幻，变幻无常才是道。

## 偃鼠饮河

源自《庄子·逍遥游》：

尧让天下于许由，曰：“日月出矣而燭火不息，其于光也，不亦难乎！时雨降矣而犹浸灌，其于泽也，不亦劳乎！夫子立而天下治，而我犹尸之，吾自视缺然，请致天下。”






许由曰：“子治天下，天下既已治也。而我犹代子，吾将为名乎？名者，实之宾也，吾将为宾乎？鹪鹩巢于深林，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。”

偃鼠饮河，不过满腹。人之欲望是无尽的，节制欲望，求实而弃名，无名乃有名，无用乃大用。

### 成者英雄败者贼


源自《庄子·盗跖》：

满苟得曰：“小盗者拘，大盗者为诸侯，诸侯之门，义士存焉，昔者桓公小白杀兄入嫂而管仲为臣，田成子常杀君窃国而孔子受币。论则贱之，行则下之，则是言行之情悖战于胸中也，不亦拂乎！故《书》曰：‘孰恶孰美？成者为首，不成者为尾。’”

成者诸侯败者贼。此为常识，然以道观之，万事万物皆自然而成，有其成理，只不过是诸侯者盗天地，贼盗者盗物品也。

### 身在江海之上，心居魏阙之下

源自《庄子·让王》：

中山公子牟谓瞻子曰：“身在江海之上，心居乎魏阙之下，奈何？”

瞻子曰：“重生。重生则轻利。”

中山公子牟曰：“虽知之，未能自胜也。”

瞻子曰：“不能自胜则从，神无恶乎？不能自胜而强不从者，此之谓重伤。重伤之人，无寿类矣。”

魏牟，万乘之公子也，其隐岩穴也，难为于布衣之士；虽未至乎道，可谓有其意矣！

重生则轻利，道家之常规。重视自身，重视生命，自然就会淡泊名利，求生之道也。

## 鼓盆而歌

源自《庄子·至乐》：

庄子妻死，惠子吊之，庄子则方箕踞鼓盆而歌。

惠子曰：“与人居，长子、老身，死不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！”

庄子曰：“不然。是其始死也，我独何能无慨然！察其始而本无生，非徒无生也而本无形，非徒无形也而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生，今又变而之死，是相与为春秋冬夏四时行也。人且偃然寝于巨室，而我嗷嗷话然随而哭之，自以为不通乎命，故止也。”

人之生死犹如天地四时之变化，皆自然而然，妻死而庄子鼓盆，可见旷达之人生观之一斑也。


## 知信德真

源自《庄子·应帝王》：

啮缺向王倪提了四个问题，王倪都回答说不知道。啮缺高兴地跳了起来，立即把这件事告诉了蒲衣子。蒲衣子听说道：“你现在知道了吧！虞舜不如伏羲。虞舜心怀仁义，笼络人心，虽然得到了人们的拥戴，但是根本没有摆脱外界事物的牵累。伏羲氏则与他不同。睡觉时安闲自适，醒来后无忧无虑，即使别人把他称作马，称作牛，他也毫不在乎。他的知识是准确的，德行是可靠的，从来没有受到外物的干扰。”

## 葆 光

源自《庄子·齐物论》：

夫道未始有封，言未始有常，为是而有畛也。请言其畛：有左，有右，有伦，有义，有分，有辩，有竞，有争，此之谓“八德”。


六合之外，圣人存而不论；六合之内，圣人论而不议。《春秋》经世先王之《志》，圣人议而不辩。故分也者，有不分也；辩也者，有不辩也。曰：何也？圣人怀之，众人辩之以相示也。故曰辩也者有不见也。夫大道不称，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。五者无利而几向方矣。故知止其所不知，至矣。孰知不言之辩，不道之道？若有能知，此之谓天府。注焉而不满，酌焉而不竭，而不知其所由来，此之谓葆光。

谁知道不言之辩，不道之道，则近于道也。我们常说，含而不露，感而不怒。都是自然而然之理，是我们为人处事必备之常识。



## 国之利器不可以示人

源自《庄子·胠篋》：

故曰：“鱼不可脱于渊，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；擿玉毁珠，小盗不起；焚符破玺，而民朴鄙；掊斗折衡，而民不争；殄残天下之圣法，而民始可与论议。擗乱六律，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。彼曾、史、杨、墨、

师旷、工倕离朱，皆外立其德而以燔乱天下者也，法之所无用也。

圣人者，国之利器也。国之利器不可示人。圣人之道，仁义道德不可宣扬。有仁则有大伪，有道德则生盗贼，返朴归真，无为而自化，无用而大用也。

## 圣人之过

源自《庄子·马蹄》：

夫马，陆居则食草饮水，喜则交颈相靡，怒则分背相踶，马知己此矣。夫加之以衡扼，齐之以月题，而马知介倪踶扼鸢曼诡衔窃轡，故马之知而恣至盗者，伯乐之罪也。

夫赫胥氏之时，民居不知所为，行不知所之，含哺而熙，鼓腹而游，民能以此矣。及至圣人，屈折礼乐以匡天下之形，县跂仁义以慰天下之心，而民乃始踶跂好知，争归于利，不可止也。此亦圣人之过也。



马者，自然之造化，喜怒哀乐，奔跑驰骋，自然之性也。而伯乐选马，加以衔轡，失其性也。人生何尝不是如此，为物欲所累者，永无安宁之时。

## 望洋兴叹

源自《庄子·秋水》：

秋水时至，百川灌河，泾流之大，两涘渚崖之间，不辩牛马。于是焉河伯欣然自喜，以天下之美为尽在已。顺流而东行，至于北海，东面而视，不见水端。于是焉河伯始旋其面目，望洋向若而叹曰：“野语有之曰：‘闻道百以为莫己若者’，我之谓也。且夫我尝闻少仲尼之闻而轻伯夷之义者，始吾弗信；今



我睹子之难穷也，吾非至于子之门则殆矣，吾长见笑于大方之家。”

河伯者望洋兴叹，犹如小庙和尚难见大世面。日常生活中，多学习，长知识，见世面，自然就不会让大方之家见笑。

## 心如死灰

源自《庄子·知北游》：

啮缺问道乎被衣，被衣曰：“若正汝形，一汝视，天和将至；摄汝知，一汝度，神将来舍。德将为汝美，道将为汝居，汝瞳焉如新生之犊而无求其故！”

言未卒，啮缺睡寐。被衣大说，行歌而去之，曰：“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。彼何人哉！”

形如枯槁，心如死灰，潜心体道，无心而为，则几于道也。心欲过度则伤神，伤神则离道远矣。

## 画地而趋

源自《庄子·人间世》：



孔子到了楚国，楚国的狂人接舆一边唱一边走过孔子的门外。他唱道：“凤啊，凤啊，你的德行怎么堕落到这个地步了！未来的世道，值不得等待；过去的时代，已无法追回。天下有道的时候，圣人成就了他的事业；天下无道的时候，圣人愉快地生活着。现在的世道啊，仅仅能够免受刑戮。‘幸福’乃轻得像羽毛，谁知道它能载重多少？那灾祸，却是沉重得像苍茫的大地，谁也不知道向哪里躲避。算了吧，算了吧！不要再向人们宣扬你那些道德。危险啊，危险啊，画地为牢，无法摆脱！迷阳草，迷阳草，有刺又有毒，你不要堵住了我的路。我走起路来左避右躲，你不要割伤了我的脚！”

## 庖丁解牛

源自《庄子·养生主》：

庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踦，砉然响然，奏刀騞然，莫不中音。合于《桑林》之舞，乃中《经首》之会。

文惠君曰：“嘻，善哉！技盖至此乎？”

庖中释刀对曰：“臣之所好者道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非牛者。三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大却，导大窾，因其固然。枝经肯綮之未尝，而况大軱乎！良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解数千牛矣，而刀刃若新发于硎。彼节者有间，而刀刃者无厚；以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣。是以十九年而刀刃若新发于硎。虽然，每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟，动刀甚微；謦然已解，如土委地。提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。”

文惠君曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”

## 以贤下人



源自《庄子·徐无鬼》：


管仲有病，桓公问之曰：“仲父之病病矣，可不讳云！至于大病，则寡人恶乎属国而可？”

管仲曰：“公谁欲与？”

公曰：“鲍叔牙。”

曰：“不可。其为人洁廉善士也，其于不已若者不比之，又一闻人之过，终身不忘。使之治国，上且鉤乎君，下且逆乎民。其得罪于君也，将弗久矣！”

公曰：“然则孰可？”

对曰：“勿已，则隰朋可。其为人也，上忘而下不畔，愧不若黄帝而

哀不已若者。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。其于国有不闻也，其于家有不见也。勿已，则隰朋可。”

## 民性素朴

源自《庄子·马蹄》：

吾意善治天下者不然。彼民有常性，织而衣，耕而食，是谓同德；一而不党，命曰天放。故至德之世，其行填填，其视颠颠。当是时也，山无蹊隧，泽无舟梁；万物群生，连属其乡；禽兽成群，草木遂长。是故禽兽可系羁而游，鸟鹊之巢可攀援而窥。

夫至德之世，同与禽兽民，族与万物并，恶乎知君子小人哉！同乎无知，其德不离；同乎无欲，是谓素朴，素朴而民性得矣。

及至圣人，蹷蹢为仁，踣跂为义，而天下始疑矣；澶漫为乐，摘僻为礼，而天下始分矣。故纯朴不残，孰为牺尊！白玉不毁，孰为珪璋！道德不废，安取仁义！性情不离，安用礼乐！五色不乱，孰为文采！五声不乱，孰应六律！夫残朴以为器，工匠之罪也；毁道德以为仁义，圣人之过也！

## 黄帝遗玄珠

源自《庄子·天地》：

黄帝游乎赤水之北，登乎昆仑之丘而南望，还归，遗其玄珠。使知索之而不得，使离朱索之而不得，使喫诟索之而不得也。乃使象罔，象罔得之。黄帝曰：“异哉！象罔乃可以得之乎？”

## 天道与道德


源自《庄子·天道》：

所以，古代懂得大道的人，先要明白天道，其次才讲道德，弄清道德后其

次是仁义，明白仁义后其次是职责，明白职责后其次便是形体和名称，弄清形名后再授以职务，明确职务后又要注意宽恕和自省，懂得宽恕和自省后其次是弄清是非，④是非分清后其次再讲赏罚。赏罚分明则贤愚贵贱各得其所，各安其位；贤人和愚者因才授职，名实相符，于是各执其责，各行其事。按照这个道理去对待君主，对待臣下，治理万物，修养身心，不要徒费心计，而要顺其自然，这样才能达到天下大治，天下太平。


### 儒者伪辞，墨者兼爱

源自《庄子·盗跖》：

子张曰：“子不为行，即将疏戚无伦，贵贱无义，长幼无序；五纪六位，将何以为别乎？”

满苟得曰：“尧杀长子，舜流母弟，疏戚有伦乎？汤放桀，武王杀纣，贵贱有义乎？王季为适，周公杀兄，长幼有序乎？儒者伪辞，墨者兼爱，五纪六位将有别乎？”

“且子正为名，我正为利。名利之实，不顺于理，不监于道。吾日与子讼于无约曰：‘小人殉财，君子殉名。其所以变其情，易其性，则异矣；乃至于弃其所为而殉其所不为，则一也。’故曰，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。”

“比干剖心，子胥抉眼，忠之祸也；直躬证父，尾生溺死，信之患也；鲍子立干，申子不自理，廉之害也；孔子不见母，匡子不见父，义之失也。此上世之所传，下世之所语，以为士者正其言，必其行，故服其殃，离其患也。”

### 道无终始，物有死生

源自《庄子·秋水》：

河伯曰：“然则我何为乎，何不为乎？吾辞受趣舍，吾终奈何？”

北海若曰：“以道观之，何贵何贱，是谓反衍；无拘而志，与道大蹇。何少何多，是谓谢施；无一而行，与道参差。严乎若国之有君，其无私德；繇繇乎若祭之有社，其无私福；泛泛乎其若四方之无穷，其无所畛域。兼怀万物，其孰承翼？是谓无方。万物一齐，孰短孰长？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。物之生也，若骤若驰，无动而不变，无时而不移。何为乎？何不为乎？夫固将自化。”



## 有形有名

源自《庄子·天道》：

所以，古书上说：“有形有名。”关于形体和名称，古人已经注意到了，但没有放在主要地位。古代谈论大道的人，是在五种变化后才谈到形名，九种变化后才涉及赏罚。骤然谈起形名，是不解其根本；骤然谈起赏罚，是不懂其始终。违背道的原则，甚至本末倒置地去论道，只能为人所治，又怎么能去治人呢！骤然去谈论形名和赏罚的人，只懂得具体的治理之法，而不懂治世之道；可为君主用，但不能治理天下；这些人，充其量只不过是一些见识不高的辩士。参详议论礼义、法度、术数、形名，古已有之，臣下可以以此为君主效劳，但君主却不能以此来驾驭臣下。



## 贵道

源自《庄子·秋水》：

河伯说：“那么为什么以道为贵呢？”



北海若说：“懂得道的人必定通晓事理，通晓事理的人必定懂得权变，懂

得权变的人必定不会让外物伤害自己。道德高尚的人，火烧不了他，水淹不了他，寒暑害不了他，禽兽伤不了他。并不是说水火禽兽真的不伤害他，而是他能明察安危，安于祸福，进退谨慎，所以能够不受伤害。所以说：‘天性蕴于内心，人事显露于外，至德在于顺乎自然。’懂得自然规律和人事的变化，本于自然，安于环境，能进能退，能屈能伸，那就是理解了道的真谛，可以与之论道了。”

## 尧舜论道



源自《庄子·应帝王》：

过去，舜曾问尧：“做为天子，用心如何呢？”尧说：“我不轻视顽民，对贫民乐于帮助，对死者好言安慰，对孩子和妇女怜悯抚恤，这就是我的用心。”舜说：“这样虽好，但好像还不够伟大。”尧说：“那末，你认为如何呢？”舜说：“德应该与天相合，保持内心的宁静，顺其自然，就像日月照耀和四时运行，就像白天和黑夜轮番交替，就像云行和降雨那样。”尧说：“我真是多事啊！你，可以与天相合；而我，只能够与人相合。”

天地，古人认为是最伟大的，黄帝和尧舜都共同赞美。所以，古代一统天下的帝王，需要干什么呢？只要顺应天地的自然便可以了。

## 尧辞富寿

源自《庄子·天地》：

尧观乎华。华封人曰：“嘻，圣人！请祝圣人——使圣人寿！”尧曰：“辞。”“使圣人富！”尧曰：“辞。”“使圣人多男子！”尧曰：“辞。”

封人曰：“寿、富、多男子，人之所欲也。女独不欲，何邪？”尧曰：“多男子则多惧，富则多事，寿则多辱。是三者，非所以养德也，故辞。”

封人曰：“始也我以女为圣人邪，今然君子也。天生万民，必授之职。多男子而受之职，则何惧之有！富而使人分之，则何事之有！夫圣人，鹑居而鷃

食，鸟行而无彰；天下有道，则与物皆昌；天下无道，则修德就闲；千岁厌世，去而上仙；乘彼白云，至于帝乡；三患莫至，身常无殃；则何辱之有！”封人去之。尧随之，曰：“请问。”封人曰：“退已！”

## 诸侯而耕

源自《庄子·天地》：

尧治天下，伯成子高立为诸侯。尧授舜，舜授禹，伯成子高辞为诸侯而耕。禹往见之，则耕在野。禹趋就下风，立而问焉，曰：“昔尧治天下，吾子立为诸侯。尧授舜，舜授予，而吾子辞为诸侯而耕，敢问，其故何也？”

子高曰：“昔尧治天下，不赏而民劝，不罚而民畏。今子赏罚而民且不仁，德自此衰，刑自此立，后世之乱自此始矣。夫子闾行邪？无落吾事！”偃偃乎耕而不顾。

## 河伯问天人

源自《庄子·秋水》：

曰：“何谓天？何谓人？”

北海若曰：“牛马四足，是谓天；落马首，穿牛鼻，是谓人。故曰：无以人灭天，无以故灭命，无以得殉名。谨守而勿失，是谓反其真。”

## 不材之木

源自《庄子·人间世》：

匠石之齐，至于曲辕，见栎社树。其大蔽数千牛，絜之百围，其高临山十仞而后有枝，其可以为舟者旁十数。观者如市，匠伯不顾，遂行不辍。

弟子厌观之，走及匠石，曰：“自吾执斧斤以随夫子，未尝见材如此其美也。先生不肯视，行不辍，何邪？”



曰：“已矣，勿言之矣！散木也，以为舟则沈，以为棺槨则速腐，以为器则速毁，以为门户则液，以为柱则蠹。是不材之木也，无所可用，故能若是之寿。”

匠石归，栎社见梦曰：“女将恶乎比予哉？若将比予于文木邪？夫柎、梨、橘、柚，果蓏之属，实熟则剥，剥则辱；大枝折，小枝泄。此以其能苦其生者也，故不终其天年而中道夭，自培击于世俗者也。物莫不若是。且予求无所可用久矣，几死，乃今得之，为予大用。使予也而有用，且得有此大也邪？且也若与予也皆物也，奈何哉其相物也？而几死之散人，又恶如散木！”

匠石觉而诊其梦。弟子曰：“趣取无用，则为社何邪？”

曰：“密！若无言！彼亦直寄焉，以为不知己者诟厉也。不为社者，且几有翦乎！且也彼其所保与众异，而以义喻之，不亦远乎！”

## 支离之德



源自《庄子·人间世》：

有个人，姓支离名疏。他的脸颊下弯到肚脐上，肩膀高于头顶，颈后的发髻指着天，脊椎上的五脏血管都向着天，两肋就支在大腿上。他靠缝衣洗衣服就可以养活自己了，如果再去扬土簸米，竟可以供养十人。国君征调武士，支离疏不但不逃避，而且挥动胳膊挤进去凑热闹。国君征发徭役，支离则因有残疾而免去服役。国君给病人施舍粮食，他可以领到上百斤，外加十捆柴草。你看，那肢体残废的人，也可以养活自己，享受天赋的寿命，更何况是那超脱世俗道德观念的人，就更不用说了。

## 天机所动

源自《庄子·秋水》：

夔怜蚺，蚺怜蛇，蛇怜风，风怜目，目怜心。

夔谓蚺曰：“吾以一足跨踔而行，予无如矣。今子之使万足，独奈何？”

蚺曰：“不然。子不见夫日者乎？喷则大者如珠，小者如雾，杂而下者不可

胜数也。今予动吾天机，~~泐~~而不知其所以然。”

蜺谓蛇曰：“吾以众足行，而不及子之无足，何也？”

蛇曰：“夫天机之所动，何可易邪？吾安用足哉！”

蛇谓风曰：“予动吾脊胁而行，则有似也。今子蓬蓬然起于北海，蓬蓬然入于南海，而似无有，何也？”

风曰：“然。予蓬蓬然起于北海而入于南海也，然而指我则胜我，鲸我亦胜我。虽然，夫折大木，蜚大屋者，唯我能也，故以众小不胜为大胜也。为大胜者，唯圣人能之。”

### 知者不言，言者不知



源自《庄子·天道》：

世之所贵道者书也，书不过语，语有贵也。语之所贵者意也，意有所随。意之所随者，不可以言传也，而世因贵言传书。世虽贵之，我犹不足贵也，为其贵非其贵也。故视而可见者，形与色也；听而可闻者，名与声也。悲夫，世人以形色名声为足以得彼之情！夫形色名声果不足以得彼之情，则知者不言，言者不知，而世岂识之哉！



## 十日并出

源自《庄子·齐物论》：

故昔者尧问于舜曰：“我欲伐宗，脍、胥敖，南面而不释然。其何故也？”舜曰：“夫三子者，犹存乎蓬艾之间。若不释然，何哉？昔者十日并出，万物皆照，而况德之进乎曰者乎！”

## 见卵而求时夜<sup>①</sup>

源自《庄子·齐物论》：

瞿鹊子问乎长梧子曰：“吾闻诸夫子，圣人不从事于务，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。夫子以为孟浪之言，而我以为妙道之行也。吾子以为奚若？”

长梧子曰：“是黄帝之所荧听也，而丘也何足以知之！且女亦大早计，见卵而求时夜，见弹而求鸮炙。<sup>②</sup>”

“予尝为女妄言之，女以妄听之。奚旁日月、挟宇宙？为其吻合，置其滑湑，以隶相尊。众人役役，圣人愚芑，参万岁而一成纯。万物尽然，而以是相蕴。”

## 帝王之德



源自《庄子·天道》：

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

①时夜：即司夜，指鸡。

②鸮（xiāo）炙：烤吃鸮鸟肉。



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；辩虽雕万物，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。故曰莫神于天，莫富于地，莫大于帝王。故曰帝王之德配天地。此乘天地，驰万物，而用人群之道也。

### 孔子论“心斋”

源自《庄子·人间世》：

颜回曰：“吾无以进矣，敢问其方。”

仲尼曰：“斋，吾将语若！有心而为之，其易邪？易之者，皞天不宜。”

颜回曰：“回之家贫，唯不饮酒茹荤者数月矣。如此，则可以为斋乎？”

曰：“是祭祀之斋，非心斋也。”

回曰：“敢问心斋。”



仲尼曰：“若一志！无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”

颜回曰：“回之未始得使，实自回也；得使之也，未始有回也；可谓虚乎？”

夫子曰：“尽矣。吾语若！若能入游其樊而无感其名，入则鸣，不入则止。无门无毒。一宅而寓于不得已，则几矣。”

“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。瞻彼阕者，虚室生白，吉祥止之。夫且不止，是之谓‘坐驰’。夫徇耳目内通外于心知，鬼神将来舍，而况人乎！是万物之化也，禹舜之所纽也，伏羲、几遽之所行终，而况散焉者乎！”

### 鼠壤有余蔬



源自《庄子·天道》：

士成绮见老子而问曰：“吾闻夫子圣人也，吾固不辞远道而来愿见，百舍重趂而不敢息。今吾观子，非圣人也。鼠壤有余蔬，而弃妹之者，不仁也，无熟不尽于前，而积敛无崖。”老子漠然不应。

士成绮明日复见，曰：“昔者吾有刺于子，今吾心正却矣，何故也？”老子曰：“夫巧知神圣之人，吾自以为脱焉。昔者子呼我牛也而谓之牛，呼我马也而谓之马。苟有其实，人与之名而弗受，再受其殃。吾服也恒服，吾非以服有服。”

士成绮雁行避影，履行遂进而问：“修身若何？”老子曰：“而容崖然，而目冲然，而颡颡然，而口阊然，而状义然，似系马而止也。动而持，发也机，察而审，知巧而睹于泰，凡以为不信。边竟有人焉，其名为窃。”

### 形德仁义神之末

源自《庄子·天道》：

夫子曰：“夫道，于大不终，于小不遗，故万物备。广广乎其无不容也，渊乎其不可测也。形德仁义，神之末也，非至人孰能定之！夫至人有世，不亦大

乎!而不足以为之累。天下奋楫而不与之偕,审乎无假而不与利迁,极物之真,能守其本,故外天地,遗万物,而神未尝有所困也。通乎道,合乎德,退仁义,宾礼乐,至人之心有所定矣。”

## 桓公田猎见鬼

源自《庄子·达生》:

桓公田于泽,管仲御,见鬼焉。公抚管仲之手曰:“仲父何见?”对曰:“臣无所见。”

公反,谗诒为病,数日不出。齐士有皇子告敖者曰:“公则自伤,鬼恶能伤公!夫忿滯之气,散而不反,则为不足;上而不下,则使人善怒;下而不上,则使人善忘;不上不下,中身当心,则为病。”

桓公曰:“然则有鬼乎?”

曰:“有。沈有履,灶有髻。户内之烦壤,雷霆处之;东北方之下者,倍阿鲑蜺跃之;西北方之下者,则洸阳处之。水有罔象,丘有軺,山有夔,野有彷徨,泽有委蛇。”

公曰:“请问,委蛇之状何如?”

皇子曰:“委蛇,其大如毂,其长如辕,紫衣而朱冠。其为物也,恶闻雷车之声,则捧其首而立。见之者殆乎霸。”

桓公赧然而笑曰:“此寡人之所见者也。”于是正衣冠与之坐,不终日而不知病之去也。

## 纪渚子养斗鸡

源自《庄子·达生》:

纪渚子为王养斗鸡。

十日而问:“鸡可斗已乎?”曰:“未也,方虚憍而恃气。”

十日又问,曰:“未也。犹应向景。”

十日又问，曰：“未也。犹疾视而盛气。”

十日又问，曰：“几矣。鸡虽有鸣者，已无变矣，望之似木鸡矣，其德全矣，异鸡无敢应，见者反走矣。”



## 庄子之师

源自《庄子·天道》：

庄子曰：“吾师乎！吾师乎！鳌万物而不为戾，泽及万世而不为仁，长于上古而不为寿，覆载天地刻雕众形而不为巧，此之谓天乐。故曰：‘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；其鬼不祟，其魂不疲，一心定而万物服。’言以虚静推于天地，通于万物，此之谓天乐。天乐者，圣人之心，以畜天下也。”

## 仁义之端，是非之涂

源自《庄子·齐物论》：

啮缺问乎王倪曰：“子知物之<sup>所</sup>同是乎？”曰：“吾恶乎知之！”“子知子之所不知邪？”曰：“吾恶乎知之！”“然则物无知邪？”曰：“吾恶乎知之！虽然，尝试言之。庸詎知吾所谓知之非不知邪？庸詎知吾所谓不知之非知邪？且吾尝试问乎女：民湿寝则腰疾偏死，皦然乎哉？木处则惴栗恂惧，猿猴然乎哉？三者孰知正处？民食刍豢，麋鹿食荐，螂且甘带，鸱鸦耆鼠，四者孰知正味？猿獭狙以为雌，麋与鹿交，鳅与鱼游。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，是非之涂，樊然殽乱，吾恶能知其辩！”



啮缺曰：“子不知利害，则至人固不知利害乎？”王倪曰：“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。死生无变于己，而况利害之端乎！”



## 北面之祸，南面之贼

源自《庄子·天地》：

尧之师曰许由，许由之师曰啮缺，啮缺之师曰王倪，王倪之师曰被衣。

尧问于许由曰：“啮缺可以配天乎？吾藉王倪以要之。”许由曰：“殆哉圾乎天下！啮缺之为人也，聪明睿知，给数以敏，其性过人，而又乃以人受天。彼审乎禁过，而不知过之所由生。与之配天乎？彼且乘人而无天，方且本身而异形，方且尊知而火驰，方且为绪使，方且为物绞，方且四顾而物应，方且应众宜，方且与物化而未始有恒。夫何足以配天乎？虽然，有族，有祖，可以为众父，而不可以为众父父。治，乱之率也，北面之祸也，南面之贼也。”

## 南伯子游商丘



源自《庄子·人间世》：

南伯子綦游乎商之丘，见大木焉有异，结驷千乘，隐将芘其所藪。子綦曰：“此何木也哉？此必有异材夫！”仰而视其细枝，则拳曲而不可以为栋梁；俯而视其大根，则轴解而不可以为棺槨；啜其叶，则口烂而为伤；嗅之，则使人狂醒，三日而不已。

子綦曰：“此果不材之木也，以致于此其大也。嗟乎神人，以此不材！”

宋有荆氏者，宜楸、柏、桑。其拱把而上者，求狙猴之杙者斩之；三围四围，求高名之丽者斩之；七围八围，贵人富商之家求禅傍者斩之。故未终其天年，而中道之夭于斧斤，此材之患也。故解之以牛之白颡者与豚之亢鼻者，与人有痔病者不可以适河。此皆巫祝以知之矣，所以以不祥也，此乃神人之所以为大祥也。”



## 古之真人

源自《庄子·大宗师》：

何谓真人？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，登高不栗，入水不濡，入火不热。是知之能登假于道者也若此。

古之“真人”，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。屈服者，其嗑言若哇。其耆欲深者，其天机浅。

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

若然者，其心志，其容寂，其颡桯；凄然似秋，暖然似春，喜怒通四时，与物有宜而莫知其极。

## 死生有命

源自《庄子·大宗师》：

死生，命也；其有夜旦之常，天也。人之有所不得与，皆物之情也。彼特以天为父，而身犹爱之，而况其卓乎！人特以有君为愈乎己，而身犹死之，而况其真乎！

泉涸，鱼相与处于陆，相响以湿，相濡以沫，不如相忘于江湖。与其誉尧而非桀也，不如两忘而化其道。夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以美吾死也。

夫藏舟于壑，藏山于泽，谓之固矣。然而夜半有力者负之而走，昧者不知也。藏小大有宜，犹有所遁。若夫藏天下于天下而不得所遁，是恒物之大情也。特犯人之形而犹喜之。若人之形者，万化而未始有极也，其为乐可胜计邪！故圣人将游于物之所不得遁而皆存。善妖善老，善始善终，人犹效之，又况万物之所系，而一化之所待乎！

## 贵贱之分在于行

源自《庄子·盗跖》：




子张曰：“昔者桀纣贵为天子，富有天下，今谓臧聚日，汝行如桀纣，则有忤色，有不服之心者，小人所贱也。仲尼墨翟，穷为匹夫，今谓宰相曰，子行如仲尼墨翟，则变容易色称不足者，士诚贵也。故势为天子，未必贵也；穷为匹夫，未必贱也；贵贱之分，在行之美恶。”



## 民之老死而不相往来

源自《庄子·胠箧》：

子独不知至德之世乎？昔者容成氏、大庭氏、伯皇氏、中央氏、栗陆氏、骊畜氏、轩辕氏、赫胥氏、尊卢氏、祝融氏、伏羲氏、神农氏，当是时也，民结绳而用之，甘其食，美其服，乐其俗，安其居，邻国相望，鸡狗之音相闻，民至老死而不相往来。若此之时，则至治已。今遂至使民延颈举踵，曰：“某所有贤者”，赢粮而趣之，则内弃其亲而外去其主之事，足迹接乎诸侯之境，车轨结乎千里之外。则是上好知之过也。

上诚好知而无道，则天下大乱矣！何以知其然邪？夫弓、弩、毕、弋、机变之知多，则鸟乱于上矣；钩、饵、罔罟、罾筍之知多，则鱼乱于水矣；削格、罗落、置罟之知多，则兽乱于泽矣；知诈渐毒、颉滑坚白、解垢同异之变多，则俗惑于辩矣。故天下每为大乱，罪在于好知。

故天下皆知求其所不知，而莫知求其所已知者；皆如非其所不善，而莫知非其所已善者，是以大乱。故上悖日月之明，下烁山川之精，中堕四时之施；



惴栗之虫，肖翘之物，莫不失其性。甚矣，夫好知之乱天下也！自三代以下者是已，舍夫种种之民，而悦夫役役之佞，释夫恬淡无为，而悦夫哼哼之意。哼哼已乱天下矣！

## 鬼斧神工

源自《庄子·达生》：

有个叫做庆的木工，削木做鐻，鐻做成了，观看的人以为是“鬼斧神工”。鲁侯看见了，问道：“你是用什么技术做成的？”庆回答说：“我是个工人，哪里谈得上什么技术？不过，倒有一点小小的诀窍。我做鐻的时候，不敢耗费精神，要先斋戒以安定心神，开初的三天，不敢有丝毫的庆赏爵禄的思念；到了第五天，毁誉巧拙一类心思也没有了；到了第七天，四肢形体都不再想念了，甚至连朝廷也忘记了，这时候，技巧极为专一，外部的纷扰对我不起作用，然后我才进入山林观察树木之性质，自然就能找到最为合适的，鐻钟宛然出现在眼前，尔后进行加工。我心之自然与树木之天然相合，乐器鐻就是这样造出来的。”

## 庚桑楚言天道

源自《庄子·庚桑楚》：

庚桑楚使畏垒大治，畏垒之民都很尊敬他，要为他建立社稷，当作祖宗一样来祭祀。庚桑楚心中不悦。弟子问其故，庚桑楚说这都是大自然的功劳，“夫春气发而百草生，正得秋而万宝成。夫春与秋，岂无得而然哉？天道已行矣。”畏垒之民把功德归于庚桑楚，他想起老子经常教导的“功成事遂，百姓皆谓‘我自然’”的话，认为自己没有做到而心中不快。

## 列子说妻

源自《庄子·让王》：

列子家穷，容貌有饥色。有人便告诉了郑相郑子阳，说列御寇盖有道之士，居君之国而穷，表明君不好士，请君不要这么做。郑子阳即令官吏送粟给列子。列子辞而不授。使者离去，列子妻痛心地责备列子，说凡为有道者之妻子，皆得逸乐。现在面有饥色，郑相关心我们，派人送来粮食，您却不接受，难道不是命里注定我们要受穷吗？列子笑着说，郑相本人并不了解我，而是根据旁人之言而送我粟，至其罪罚我时，又将凭旁人之言，因此我不接受他的粟。列子死后，百姓果然把郑子阳杀了。



## 神巫季咸

源自《庄子·应帝王》：

郑国有个名叫季咸的神巫，能占算出人的生死存亡，祸福寿夭，预言哪年哪月哪日发生，没有不灵验的，如同神仙一样准确。郑国人见了，都惊慌地躲开，生怕说出了自己的死期。列子看到这些情况，佩服的五体投地，回去对他的老师壶子说：“原来我以为您的道术最高了，没想到现在还有比您更高的！”壶子不以为然，说道：“我只给你传授了道的概念，还没有传授其中的奥妙，你就自以为得道了吗？雌鸟没有雄鸟，哪能生出卵来！你用表面的道与人周旋，必然会暴露自己，使人看破你的秘密。去，把季咸请来，让他看一看我。”

第二天，列子邀季咸给壶子看相。离开壶子家后，季咸长叹一声，对列子说：“你的老师面如湿灰，一脸怪相，看样子活不成了，快要死了，过不了十天。”列子哭的死去活来，泪湿衣衫，进去把这话向壶子讲了一遍。壶子并不惊慌，慢条斯理地说：“刚才我处于入静状态，心息相依，若寂若净，虚无恬淡。他大概是只看到我生☹机闭塞才这样说的吧。再请他来看看。”

次日，列子又邀季咸去给壶子看相。季咸出来对列子说：“幸运啊！你的老师遇上了我，现在有救了，完全有救了，我看见他那闭塞的生机又开始活动了。”列子面有喜色，把这话告诉了壶子。壶子说：“我刚才给他看的是运气时的情形，意与气合，杂念不入，一线生机从脚跟慢慢升起。他可能是只看到了这线生机。请让他再来看看吧。”

次日，列子再次邀季咸去见壶子。季咸一出门就说：“你老师神情恍惚，我无法给他相面。等他心神安宁的时候，再叫我来吧。”列子见壶子，又把这话讲了。壶子说：“我刚才处于阴阳相合的太虚境界。他只看到我守气不动的平和貌相，却看不到脸上有任何别的征兆。达到气机平静有九种状态，这几天我只给他看了三种：一种是像小鱼在潭中微微游动那样安静，一种是像水静止不动一般，一种是溪水虽流但动中有静。还是叫他再来看吧。”

于是，列子又一次叫季咸给壶子看相。季咸来到壶子面前，脚跟还没有站稳，就大惊失色，仓皇逃跑了。壶子喊：“追上他！”列子急忙出门，但没有抓住，回来对壶子说：“不见踪影了，不知去向，我没有追上。”壶子说：“刚才我给他看的，也没有脱离大道，是万象俱空的境界，一点迹象都不表露出来。他不知道是怎么回事，所以就像狂风吹起的草芥，就像激流撞击的浮萍，六神无主，狼狈逃跑了。”

列子这才知道自己学识浅薄，没有真正掌握大道。从此返回故乡，三年不出家门。后来，他替妻子烧饭，喂猪就像侍候家人一般，天真待物，不染红尘，摒弃浮华，返朴还淳，持守虚静，直到终身。

## 无用之用

源自《庄子·逍遥游》：

惠子对庄子说：“魏王给了我一粒大葫芦的种子，我把它种在地里，而结



的大葫芦有五石之大的容量。用它盛水，它的坚固程度不能胜任；把它切开做成瓢，却又没有这么大的水缸去容纳它。这个葫芦不能算不大了，可因为它没有任何用处，我就把它砸碎了。”

庄子说：“这是你不会用‘大’啊！宋国有一个人，善于制造不皸手的药物，他家世代以漂丝絮为业，只在漂丝絮时，擦这个药，可以使手不皸。有一个客人听说这件事后，找到这个人，要用一百金买他的药方。这个人就把全家人召集在一起商量，说：‘我家世代以漂丝絮为业，所得不过数金；现今卖出这个药方，一下子可以得到一百金，还是卖了吧。’这个客人买到这个药方，去游说吴王。这时，越国正准备打吴国，吴国就派这位客人为将军，率兵和越国打仗。他率兵和越国进行水战，正是冬天寒冷的时候，因为有了不皸手的药物，把越国打败了，吴王因此奖赏给他一大片土地。同样是一个不皸手的药方，一个人因此而得到奖赏，另一个却只是用它来漂丝絮，为什么呢？因为用法不同，想法不同。现在你有能装五石的大葫芦，为什么就想不到把它作成一个大盛酒的大坛子，拿上它去遨游江湖呢？你只愁它太大，没有东西容得下，可见你的心被蓬茅所塞，还没有通达啊！”

惠子对庄子说：“我有一棵大树，人们把它叫臭椿。它的树身长的非常粗大，无法用木匠的工具去量；它的小枝子又生的弯弯曲曲，不合规矩。它虽然生长在大路旁边，但是，木匠来回经过，却没有人理睬它。你的言论，大是很大了，就是没有用，所以，大家都不相信。”

庄子说：“你见过野猫吧？它们屈着身子埋伏起来，等着捕捉出来活动的小动物。在捕捉小动物时，东西跳跃，不避高低，结果踏中猎人设置的捕兽机关，死在捕兽的网子里面。再看那牦牛，它大得像垂在天边的云彩，大是很大了，但不会捉老鼠。现在你有那么一棵大树，发愁它没有用处，为什么不把它种在广大无边的旷野里？人们无所作为地在它旁边徘徊，逍遥自在地在它下面躺着休息，斧头无法砍伐它，任何东西也不能损害它。虽然没有什么用处，但又有什么祸患呢！”



### 三五禁法

源自《抱朴子·内篇》：

三五禁法，当须口传，笔不能委曲矣。一法，直思吾身为朱鸟，令长三丈，而立来虎头上，因即闭气，虎即去。若暮宿山中者，密取头上钗，闭炁以刺白虎上，则亦无所畏。又法，以左手持刀闭炁，画地作方，祝曰，恒山之阴，太山之阳，盗贼不起，虎狼不行，城郭不完，闭以金关，因以刀横旬日中白虎上，亦无所畏也。或用大禁，吞三百六十气，左取右以叱虎，虎亦不敢起。以此法入山，亦不畏虎。或用七星虎步，及玉神符、八威五胜符、李耳太平符、中黄华盖印文、及石流黄散，烧牛羊角，或立西岳公禁山符，皆有验也。阙此四符也。



## 辟百鬼之法

源自《抱朴子·内篇》：

或问曰：辟山川庙堂百鬼之法。抱朴子曰：“道士常带天水符、及上皇竹使符、老子左契、及守真一思三部将军者，鬼不敢近人也。其次则论百鬼录，知天下鬼之名字，及白泽图九鼎记，则众鬼自却。其次服鹑子赤石丸、及曾青夜光散、及葱实乌眼丸、及吞白石英祇母散，皆令人见鬼，即鬼畏之矣。”



## 长生养性在于勤道

源自《抱朴子·内篇》：

“生可惜也，死可畏也。然长生养性避死者，亦未有不始于勤，而终成于久视也。道成之后，略无所为也。未成之间，无不为也。采掘草木之药，劬劳山泽之中，煎饵治作，皆用筋力，登危涉险，夙夜不怠，非有至志，不能久也。及欲金丹成而升天，然其大药物，皆用钱直，不可卒办。当复由于耕牧商贩以索资，累年积勤，然后可合。及于合作之日，当复斋洁清静，断绝人事。有诸不易，而当复加之以思神守一，却恶卫身，常如人君之治国，戎将之待敌，乃可为得长生之功也。以聪明大智，任经世济俗之器，而修此事，乃可必得耳。”



## 分形之道

源自《抱朴子·内篇》：



守玄一复易于守真一。真一有姓字长短服色，此玄一但自见之。初求之于日中，所谓知白守黑，欲死不得者也。然先当面日洁斋，乃可侯求得之耳，亦不过三四日得之，得之守之，则不复去矣。守玄一，并思其身，分为三人，三人已见，又转益之，可至数十人，皆如己身，隐之显之，皆自有口诀，此所谓分形之道。左君及荀子训葛仙公所以能一日至数十处，及有客座上，有一主人与客语，门中又有一主人迎客，而水侧又有一主人投钓，宾不能别何者为真主人也。

## 斥仙人曼都

源自《抱朴子·内篇》：

河东蒲坂有项曼都者，与一子入山学仙，十年而归家，家人问其故。曼都曰：在山中三年精思，有仙人来迎我，共乘龙而升天。良久，低头视地，窃窃冥冥，上未有所至，而去地已绝远。龙行甚疾，头昂尾低，令人在其脊上，危怖险峨。及到天上，先过紫府，金床玉几，晃晃昱昱，真贵处也。仙人但以流霞一杯与我，饮之辄不饥渴。忽然思家，到天帝前，谒拜失仪，见斥来还，令当更自修积，乃可得复矣。昔淮南王刘安升天见上帝，而箕坐大言，自称寡人，遂见谪守天厕三年，吾何人哉！河东因号曼都为斥仙人。

## 明师郑君



源自《抱朴子·内篇》：

余亦与子同斯疾者也。昔者幸遇明师郑君，但恨弟子不慧，不足以钻至坚极弥高耳。于时虽充门人之洒扫，既才识短浅，又年尚少壮，意思不专，俗情

未尽，不能大有所得，以为巨恨耳。郑君时年出八十，先发白班自，数年间又黑，颜色丰悦，能引强弩射百步，步行日数百里，饮酒二斗不醉。每上山，体力轻便，登危越险，年少追之，多所不及。饮食与凡人不异，不见其绝谷。余问先随之弟子黄章，言郑君尝从豫章还，于掘沟浦中，边值大风。又闻前多劫贼，同侣攀留郑君，以须后伴，人人皆以粮少，郑君推米以恤诸人，已不复食，五十日亦不饥。又不见其所施为，不知以何事也。火下细书，过少年人。性解音律，善鼓琴，闲坐，侍坐数人，口答谘问，言不辍响，而耳并料听，左右操弦者，教遣长短，无毫厘差过也。余晚充郑君门人，请见方书，告余曰：要道不过尺素，上足以度世，不用多也。



### 仙人不必圣

源自《抱朴子·内篇》：

或问曰：“若仙必可得，圣人已修之矣，而周孔不为之者，是无此道可知也。”

抱朴子答曰：夫圣人不必仙，仙人不必圣。圣人受命，不值长生之道，但自欲除残去贼，夷险平暴，制礼作乐，著法垂教，移不正之风，易流遁之俗，匡将危之主，扶亡徵之国，刊《诗书》，撰《河洛》，著经诰，和《雅颂》，训童蒙，应聘诸国，突无凝烟，席不暇暖。其事则鞅掌罔极，穷年无已，亦焉能闭聪掩明，内视反听，呼吸导引，长斋久洁，入室炼形，登山采药，数息思神，断谷清肠哉？至于仙者，唯须笃志至信，勤而不怠，能恬能静，便可得之，不待多才也。有人俗之高真，乃为道者之重累也。得合一大药，知守一养神之要，则长生久视，岂若圣人所修为者云云之无限乎？且夫俗所谓圣人者，皆治世之圣人，非得道之圣人，得道之圣人，则黄老是也。治世之圣人，则周孔是也。

### 三光不照覆盆

源自《抱朴子·内篇》：

曰：“男妇饮食，人之大欲存焉。”是以好色不可谏，甘旨可忘忧。昔有绝谷弃美，不畜妻妾，超然独往，浩然得意，顾影含欢，漱流忘味者，又难胜记也。人情莫不爱红颜艳姿，轻体柔身，而黄帝逮笃丑之嫫母，陈侯怜可憎之敦洽。人鼻无不乐香，故流黄郁金、芝兰苏合、玄胆素胶、江离揭车、春蕙秋兰，价同琼瑶，而海上之女，逐酷臭之夫，随之不止。周文嗜不美之菹，不以易太牢之滋味。魏明好椎凿之声，不以易丝竹之和音。人各有意，安可求此以同彼乎？周孔自偶，不信仙道，日月有所不照，圣人有所不知，岂可以圣人所不为，便云天下无仙！是责三光不照覆盆之内也。

### 含笑即为妇人



源自《抱朴子·内篇》：

变化之术，大者唯有《墨子五行记》，本有五卷。昔刘君安未仙去时，钞取其要，以为一卷。其法用药用符，乃能令人飞行上下，隐沦无方，含笑即为妇人，蹙面即为老翁，踞地即为小儿，执杖即成林木，种物即生瓜果可食，画地为河，撮壤成山，坐致行厨，兴云起火，无所不作也。其次有《玉女隐微》一卷，亦化形为飞禽走兽，及金木玉石，兴云致雨方百里，雪亦如之，渡大水不用舟梁，分形为千人，因风高飞，出入无间，能吐气七色，坐见八极，及地下之物，放光万丈，冥室自明，亦大术也。然当步诸星数十，曲折难识，少能谱之。

### 吹牛术士

源自《抱朴子·内篇》：

术士或有偶受体自然，见鬼神，颇能内占，知人将来及已过之事，而实不能有祸福之损益也。譬如蓍龟耳。凡人见其小验，便呼为神人，谓之必无所不知。不尔者，或长于符水禁祝之法，治邪有效，而未必晓于不死之道也。或修行杂术，能见鬼怪，无益于年命。问之以金丹之道，则率皆不知也。因此细验之，多行欺诳世人，以收财利，无所不为矣。此等与彼穿窬之盗，异途而同归者也。



## 玄者，自然之始祖

源自《抱朴子·内篇卷一》：



玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。眇昧乎其深也，故称微焉。绵邈乎其远也，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，或漾于渊澄，或夫雰霏而云浮。因兆类而为有，托潜寂而为无。淪大幽而下沈，凌辰极而上游。金石不能比其刚，湛露不能等其柔。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，回旋四七，匠成草昧，譬策灵机，吹嘘四气，幽括冲默，舒阐粲尉，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。玄之所去，器弊神逝。



## 真知足

源自《抱朴子·内篇》：

真知足，知足者则能肥遁勿用，颐光山林。紆鸾龙之翼于细介之伍，养浩然之气于蓬荜之中。缁缕带索，不以贸龙章之玮晔也。负步杖屨，不以易结驷之骆驿也。藏夜光于嵩岫，不受他山之攻。沈灵甲于玄渊，以违钻灼之灾。动息知止，无往不足。



## 玄道要言

源自《抱朴子·内篇》：

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。乘流光，策飞景，凌六虚，贯涵溶。出乎无上，入乎无下。经乎汗漫之门，游乎窈眇之野。逍遥恍惚之中，倘佯仿佛之表。咽九华于云端，咀六气于丹霞。徘徊茫昧，翱翔希微，履略蜿蜒，践跚旋玃，此得之者也。

## 承师问道

源自《抱朴子·内篇》：

凡探明珠，不于合浦之渊，不得骊龙之夜光也。采美玉，不于荆山之岫，不得连城之尺璧也。承师问道，不得其人，委去则迟迟冀于有获，守之则终已竟无所成，虚费事妨功，后虽痛悔，亦不及已。世间浅近之事，犹不可坐知，况神仙之事乎？虽圣虽明，莫由自晓，非可以历思得也，非可以触类求也。诚须所师，必深必博，犹涉沧海而挹水，造长洲而伐木，独以力劣为患，岂以物少为忧哉？夫虎豹之所余，乃狸鼠之所争也。陶朱之所弃，乃原颜之所无也。所从学者，不得远识渊潭之门，而值孤陋寡闻之人，彼所知素狭，源短流促，倒装与人，则靳靳不舍，分损以授，则浅薄无奇能，其所宝宿已不精，若复料其粗者以教人，亦安能有所成乎？譬如假谷于夷齐之门，告寒于黔类之家，所得者不过橡栗缊褐，必无太牢之饕、锦衣狐裘矣。或有守事庸师，终不觉悟。或有幸值知者，不能勤求，此失之于不觉，不可追者也。知人之浅深，实复未易。

## 杂散道士

源自《抱朴子·内篇》：

余昔数见杂散道士辈，走贵人之门，专令从者作为空名，云其已四五百岁矣。人适问之年纪，佯不闻也，含笑俯仰，云八九十。须臾自言，我曾华阴山断谷五十年，复于嵩山少室四十年，复在泰山六十年，复与某人在箕山五十年，为同人遍说所历，正尔，欲令人计合之，已数百岁人也。于是彼好之家，

莫不烟起雾合，辐辏其门矣。

## 子孙晋祖考

源自《抱朴子·内篇》：

或曰：“儒者，周孔也，其籍则六经也，盖治世存正之所由也，立身举动之准绳也，其用远而业贵，其事大而辞美，有国有家不易之制也。为道之士，不营礼教，不顾大伦，侣狐貉于草泽之中，偶猿猱于林麓之间，魁然流摈，与木石为邻，此亦东走之迷，忘葵之甘也。”抱朴子答曰：“摘华骋艳，质直所不尚，攻蒙救惑，畴昔之所厌，诚不欲复与子较物理之善否，样得失于机吻矣。然观孺子之坠井，非仁者之意，视瞽人之触柱，非兼爱之谓耶？又陈梗概，粗抗一隅。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，则未可谓之后于尧舜也。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，而末世庸民，不得其门，修儒墨而毁道家，何异子孙而骂晋祖考哉？是不识其所自来，亦已甚矣。”

## 虚名道士


源自《抱朴子·内篇》：

诸虚名之道士，既善为诳诈，以欺学者；又多护短匿愚，耻于不知，阳若以博涉已足，终不肯行求请问于胜己者，蠢尔守穷，面墙而立；又不但拱默而已，乃复憎忌于实有道者而谤毁之，恐彼声名之过己也。此等岂有意于长生之法哉？为欲以合致弟子，图其财力，以快其情欲而已耳。而不知天高听卑，其后必受斯殃也。




## 黄帝受丹经

源自《抱朴子·内篇》：

或问曰：“古者岂有无所施行，而偶自长生者乎？”抱朴子答曰：“无也。或随明师，积功累勤，便得赐以合成之药。或受秘方，自行治作，事不接于世，言不累于俗，而记著者止存其姓名，而不能具知其所以得仙者，故阙如也。昔黄帝生而能言，役使百灵，可谓天授自然之体者也，犹复不能端坐而得道。故陟王屋而受丹经，到鼎湖而飞流珠，登崆峒而问广成，之具茨而事大隗，适东岱而奉中黄，入金谷而谘涓子，论道养则资玄素二女，精推步则访山稽力牧，让占候则询风后，著体诊则受雷岐，审攻战则纳五音之策，穷神奸则记白泽之辞，相地理则书青乌之说，救伤残则缀金冶之术。故能毕该秘要，穷道尽真，遂升龙以高跻，与天地乎罔极也。”


### 勤能致道

源自《抱朴子·内篇》：

天地之大德曰生，生，好物者也。是以道家所至秘而重者，莫过于长生之方也。故血盟乃传，传非其人，戒在天罚。先师不敢以轻行授人，须人求之至勤者，犹当拣选至精者乃教之，况乎不好不求，求之不笃者，安可炫其沽以告之哉？其受命有应仙者，虽日见仙人成群在世，犹必谓彼自异种人，天下别有此物，或呼为鬼魅之变化，或云偶值于自然，岂有肯谓修为之所得哉？苟心所不信，虽令赤松王乔言提其耳，亦当同以为妖讹。然时颇有识信者，复患于不能勤求明师。夫晓至要得真道者，诚自甚稀，非仓卒可值也。

### 捕獐得鲍

源自《抱朴子·内篇》：

昔汝南有人于田中设绳罟以捕獐而得者，其主未觉。有行人见之，因窃取獐而去，犹念取之不事。其上有鲍鱼者，乃以一头置罟中而去。本主来，于罟中得鲍鱼，怪之以为神，不敢持归。于是村里闻之，因共为起屋立庙，号为鲍君。后转多奉之者，丹楹藻税，钟鼓不绝。病或有偶愈者，则谓有神，行道



经过，莫不致祀焉。积七八年，鲍鱼主后行过庙下，问其故，人具为之说。其鲍鱼主乃曰，此是我鲍鱼耳，何神之有？于是乃息。

## 道者，儒之本也

源自《抱朴子·内篇》：

或问儒道之先后。抱朴子答曰：“道者，儒之本也；儒者，道之末也。先以为阴阳之术，众于忌讳，使人抱畏；而儒者博而寡要，劳而少功；墨者俭而难遵，不可遍循；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。而班固以史迁先黄而后六经，谓迁为谬。夫迁之洽闻，旁综幽隐，沙汰事物之臧否，聂实古人之邪正。其评论也，实原本于自然，其褒贬也。皆准的乎至理。”

## 学仙之士不宦

源自《抱朴子·内篇》：

或曰：“圣明御世，唯贤是宝，而学仙之士，不肯进宦，人皆修道，谁复佐政事哉？”抱朴子曰：“背圣主而山栖者，巢许所以称高也；遭有道而遁世者，庄伯所以为贵也；轩辕之临天下，可谓至理也，而广成不与焉；唐尧之有四海，可谓太平也，而佗俭不佐焉，而德化不以之损也，才子不以之乏也；天乙革命，而务光负石以投河，姬武翦商，而夷齐不食于西山；齐桓之兴，而少稷高枕于陋巷；魏文之隆，而干木散发于西河；四老凤戢于商洛，而不妨大汉之多士也；周党麟踣于林藪，而于损光武之刑厝也。夫宠贵不能动其心，极富不能移其好，濯纓沧浪，不降不辱，以芳林为台榭，峻岫为大厦，翠兰为綈床，绿叶



为帟幙被褐代袞衣，薇藿当嘉膳，非躬耕不以充饥，非妻织不以蔽身，千载之中，时或有之，况又加之以委六亲于邦族，捐室家而不顾，背荣华如弃迹，绝可欲于胸心，凌嵩峻以独往，侣影响于名山，内视于无形之域，反听乎至寂之中，八极之内，将遽几人？而吾子乃恐君之无臣，不亦多忧乎？”



## 桑中生李

源自《抱朴子·内篇》：

又南顿人张助者，耕白田，有一李栽，应在耕次，助惜之，欲持归，乃掘取之，未得即去，以湿土封其根，以置空桑中，遂忘取之。助后作远识不在。后其里中人，见桑中忽生李，谓之神。有病目痛者，荫息此桑下，因祝之，言李君能令我目愈者，谢以一疋。其目偶愈，便杀疋祭之。传者过差，便言此树能令盲者得见。远近翕然，同来请福，常车马填溢，酒肉滂沱，如此数年。张助罢职来还，见之，乃曰，此是我昔所置李栽耳，何有神乎？乃斫去便止也。

## 辟疫之道



源自《抱朴子·内篇》：

或曰：“《老子篇中记》及《龟文经》，皆言药兵之后，金木之年，必有大疫，万人余一，敢问辟之道。”抱朴子曰：“仙人入瘟疫秘禁法，思其身有五玉。五玉者，随四时之色，春色青，夏赤，四季月黄，秋白，冬黑。又思冠金巾，思心如炎火，大如斗，则无所畏也。又一法，思其发散以被身，一发端，辄有一大星缀之。又思作七星北斗，以魁覆其头，以罡指前。又思五脏之气，从两目出，周身如云雾，肝青气，肺白气，脾黄气，肾黑气，心赤气，五色纷错，则可与疫病者同床也。或禹步呼直日玉女，或闭思力士，操千斤金锤，百二十人以自卫。或用射鬼丸、赤车使者丸、冠军丸、徐长卿散、玉函精粉、青牛道士薰身丸、崔文黄散、草玉酒、黄庭丸、皇符、老子领中符、赤须子桃花符，皆有良效者也。”



## 全身之道



源自《抱朴子·内篇》：

或问：“将来吉凶，安危去就，知之可全身，为有道乎？”抱朴子曰：“仰观天文，俯察地理，占风气，布筹算，推三棋，步九宫，检八卦，考飞伏之所集，诊妖讹于物类，占休咎于龟策，皆下术常伎，疲劳而难恃。若乃不出帷幕而见天下，乃为人神矣。或以三皇天文，召司命司危五岳之君，阡陌亭长六丁之灵，皆使人见之，而对问以诸事，则吉凶昭然，若存诸掌，无远近幽深，咸可先知也。咸召六阴玉女，其法六十日而成，成则长可役使。或祭致八史，八史者，八卦之精也，亦足以预识未形矣。或服葛花及秋芒麻勃刀圭方寸匕，忽然如欲卧，而闻人语之所不决之事，吉凶立定也。”

## 神仙不死

源自《抱朴子·内篇》：

或问曰：“神仙不死，信可得乎？”抱朴子答曰：“虽有至明，而有形者不可毕见焉。虽稟极聪，而有声者不可尽闻焉。虽有大章竖亥之足，而所常履者，未若所不履之多。虽有禹益齐谐之智，而所尝识者未若所不识之众也。万物云云，何所不有，况列仙之人，盈乎竹素矣。不死之道，曷为无之？”



## 书三写，鱼成鲁

源自《抱朴子·内篇》：

郑君言符出于老君，皆天文也。老君能通于神明，符皆神明所授。今人用之少验者，由于出来历久，传写之多误故也。又信心不笃，施用之亦不行。又譬之于书字，则符误者，有但无益，将能在害也。书字人知之，犹尚写之多误。故谚曰，书三写，鱼成鲁，虚成虎，此之谓也。七与士，但以倨勾长短之间为异耳。然今符上字不可读，误不可觉，故莫知其不定也。

## 山神自开山

源自《抱朴子·内篇》：

余闻郑君言，道书之重者，莫过于《三皇内文》《五岳真形图》也。古者仙官至人，尊秘此道，非有仙名者，不可授也。受之四十年一传，传之歃血而盟，委质为约。诸名山五岳，皆有此书，但藏之于石室幽隐之地，应得道者，入山精诚思之，则山神自开山，令人见之。如帛仲理者，于山中得之，自立坛委绢，常画一本而去也。有此书，常置清洁之处。

## 巢倾卵拾，则凤凰不集

源自《抱朴子·内篇》：

或问曰：“昔赤松子王乔琴高老氏彭祖务成郁华，皆真人，悉仕于世，不便遐遁，而中世以来，为道之士，莫不飘然绝迹幽隐，何也？”抱朴子答曰：“曩古纯朴，巧伪未萌，其信道者，则勤而学之，其不信者，则嘿然而已。谤毁之言，不吐乎口，中伤之心，不存乎胸也。是以真人徐徐于民间，不促促于登遐耳。末俗偷薄，雕伪弥深，玄淡之化废，而邪俗之党繁，既不信道，好为訛毁，谓真正为妖讹，以神仙为诞妄，或曰域众，或曰乱群，是以上士耻居其中

也。昔之达人，杜渐防微，色斯而逝，夜不待旦，睹几而作，不俟终日。故赵害鸣犊，而仲尼旋轸，醴酒不设，而穆生星行；彼众我寡，华元去之。况乎明哲，业尚本异，有何恋之当住其间哉？夫渊竭池漉，则蛟龙不游，巢倾卵拾，则凤凰不集，居言于室，而翔鸥不下，凡卉春翦，而芝蕢不秀，世俗丑正，慢辱将臻，彼有道者，安得不超然振翅乎风云之表，而翻尔藏轨于玄漠之际乎？山林之中非有道也，而为道者必入山林，诚欲远彼腥膻，而即此清净也。”



## 仙 药

源自《抱朴子·内篇》：

《神农四经》曰，上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵，体生毛羽，行厨立至。又曰，五芝及饵丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹馀粮，各可单服之，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。



## 抱朴子论真一

源自《抱朴子·内篇》：

余闻之师云，人能知一，万事毕。知一者，无一之不知也。不知一者，无一之能知也。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。金沈羽浮，山峙川流；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。故仙经曰：子欲长生，守一当明；思一至饥，一与之粮，思一至渴，一与之浆。一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙中丹田也，或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。此乃是道家所重，世世歃血口传其姓名耳，一能成阴生阳，推步寒暑。春得一以发，夏得一以长，秋得一以收，冬得一以藏。其大不可以六合阶，其小不可以毫芒比也。”



## 黄帝问道

源自《抱朴子·内篇》：

昔黄帝东到青丘，过风山，见紫府先生，受《三皇内文》，以劾召万神，南到圆陇阴建木，观百灵之所登，采若乾之华，饮丹峦之水；西见中黄子，受九加之方，过崆峒，从广成子受《自然之经》；北到洪堤，上具茨，见大隗君黄盖童子，受神芝图，还陟王屋，得《神丹金诀记》。到峨嵋山，见天真皇人于玉堂，请问真一之道。皇人曰：子既君四海，欲复求长生，不亦贪乎？其相覆不可具说，粗举一隅耳，夫长生仙方，则唯有金丹，守形却恶，则独有真一，故古人尤重也。



## 长寿龟鹤

源自《抱朴子·内篇》：

或难曰：“龟能土蛰，鹤能天飞，使人为须臾之蛰，有顷刻之飞，犹尚不能，其寿安可学乎？”抱朴子答曰：“虫之能蛰者多矣，鸟之能飞者饶矣，而独举龟鹤有长生之寿者，其所以不死者，不由蛰与飞也。是以真人但令学其道引以延年，法其食气以绝谷，不学其土蛰与天飞也。夫得道者，上能竦身于云霄，下能潜泳于川海。是以萧史偕翔凤以凌虚，琴高乘朱鲤于深渊，斯其验也。何但须臾之蛰，顷刻之飞而已乎！龙蛇蛟螭，狙猬鼯鼯，皆能竟冬不食，不食之时，乃肥于食时也。莫得其法。且夫一致之善者，物多胜于人，不独龟鹤也。故太昊师蜘蛛而结网，金天据九以正时，帝轩俟凤鸣以调律，唐尧观冥蓂以知月，归终知往，乾鹊知来，鱼伯识水旱之气，蜉蝣晓潜泉之地，白狼知殷家之兴，鸛鸛见周家之盛，龟鹤偏解导养，不足怪也。且仙经长生之道，有数百事，

但有迟速烦要耳，不必皆法龟鹤也。上士用思遐邈，自然玄畅，难以愚俗之近情，而推神仙之远旨。”

## 求仙不难

源自《抱朴子·内篇》：

或问曰：“人道多端，求仙至难，非有废也，则事不兼济。艺文之业，忧乐之务，君臣之道，胡可替乎？”抱朴子答曰：“要道不烦，所为鲜耳。但患志之不立，信之不笃，何忧于人理之废乎？长才者兼而修之，何难之有？内宝养生之道，外则和光于世，治身而身长修，治国而国太平。以六经训俗士，以方术授知音，欲少留则且止而佐时，欲升腾则凌霄而轻举者，上士也。”

## 太守吴文言仙道

源自《抱朴子·内篇》：

成都太守吴文，说五原有蔡诞者，好道不得佳师要事，废弃家业，但昼夜诵咏《黄庭》、《太清中经》、《观天节详》之属，诸家不急之书，口不辍诵，谓之道尽于此。然竟不知所施用者，徒美其浮华之说而愚人。又教之但读千遍，自得其意，为此积久，家中患苦之，坐消衣食，而不能有异，己亦惭忿，无以自解，于是弃家，言仙道成矣。因走之异界深山中，又不晓采掘诸草木药可以辟谷者，但行卖薪以易衣食，如是三年，饥冻辛苦，人或识之，而诡不知也。久不堪而还家，黑瘦而骨立，不似人。其家问之，从何处来，竟不得仙邪？因欺家云，吾未能升天，但为地仙也。又初成位卑，应给诸仙先达者，当以渐迁耳。向者为老君牧数头龙，一班龙五色最好，是老君常所乘者，令吾守视之，不勤，但与后进诸仙共博戏，忽失此龙，龙遂不知所在。为此罪见责，送吾付昆仑山下，芸锄草三四顷，并皆生细石中，多荒秽，治之勤苦不可论，法当十年乃得原。会偃佺子王乔诸仙来按行，吾守请之，并为吾作力，且自放归，当更自修理求去，于是遂老死矣。



## 天地情状

源自《抱朴子·内篇》：

天地之情状，阴阳之吉凶，茫茫乎其亦难详也，吾亦不必谓之有，又亦不敢保其无也。然黄帝太公皆所信仗，近代达者严君平司马迁皆所据用，而经传有治历明时刚柔之日。古言曰，吉日惟戊。有自来矣。王者立太史之官，封拜置立，有事宗庙，郊祀天地，皆择良辰；而近才庸夫，自许脱俗，举动所为，耻拣善日，不亦戇愚哉？

## 有生最灵，莫过于人

源自《抱朴子·内篇》：

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，清浊贞淫，缓急迟迟速，趋舍所尚，耳目所欲，其为不同，已有天壤之觉，冰炭之乖矣。何独怪仙者之异，不与凡人皆死乎？

若谓受气皆有一定，则雉之为蜃，雀之为蛤，壤虫假翼，川蛙翻飞，水蛭为蛉，苳苓为蛆，田鼠为鴽，腐草为萤，鼯之为虎，蛇之为龙，皆不然乎？





若谓人禀正性，不同凡物，皇在赋命，无有彼此，则牛哀成虎，楚姬为鼯，枝离为柳，秦女为石，死而更生，男女易形，老彭之寿，殇子之夭，其可故哉？苟有不同，则其异有何限乎？



## 山精之形

源自《抱朴子·内篇》：

①山中山精之形，如小儿而独足，走向后，喜来犯人。人入山，若夜闻人音声大语，其名曰跂，知而呼之，即不敢犯人也。一名热内，亦可兼呼之。又有山精，如鼓赤色，并一足，其名曰暉。又或如人，长九尺，衣裘戴笠，名曰金累，或如龙而五色赤角，名曰飞飞，见之皆以名呼之，即不敢为害也。

## 能语之树

源自《抱朴子·内篇》：

山中有大树，有能语者，非树能语也，其精名目云阳，呼之则吉。山中夜见火光者，皆久枯木所作，勿怪也。山中夜见胡人者，铜铁之精。见秦者，百岁木之精。勿怪之，并不能为害。山水之间见吏人者，名曰四微，呼之名即吉。山中见大蛇著冠帻者，名曰升卿，呼之即吉。山中见吏，若但闻声不见形，呼人不止，以白石掷之则息。

## 长生之本，服药行气

源自《抱朴子·内篇》：

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。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气虽难得力也。夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用而不知焉。吴越有

禁咒之法，甚有明验，多炁耳。知之者可以入大疫之中，与病人同床而已不染。又以群从行数十人，皆使无所畏，此是炁可以禳天灾也。或有邪魅山精，侵犯人家，以瓦石掷人，以火烧人屋舍。或形见往来，或但闻其声音言语，而善禁者以禁之，皆即绝，此是炁可以禁鬼神也。入山林多溪毒蝮蛇之地，凡人暂经过，无不中伤，而善禁者以炁禁之，能辟方数十里上，伴侣皆使无受害者。又有禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏不能起。以炁禁金疮，血即登止。又能续骨连筋。以炁禁白刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为蛇虺所中，以炁禁之则立愈。近世左慈赵明等，以熏禁水，水为之逆流一二丈。又于茅屋上然火，煮食食之，而茅屋不焦。

### 咫尺近理

源自《抱朴子·内篇》：

余闻归同契合者，则不言而信著；途殊别务者，虽忠告而见疑。夫寻常咫尺之近理，人间取舍之细事，沈浮过于金羽，皂白分于粉墨，而抱惑之士，犹多不辨焉，岂况说之以世道之外，示之以至微之旨，大而笑之，其来久矣，岂独今哉？夫明之所及，虽玄阴幽夜之地，豪厘芒发之物，不以为难见。苟所不逮者，虽日月丽天之昭灼，嵩岱干云之峻峭，犹不能察焉。黄老玄圣，深识独见，开秘文于名山，受仙经于神人，蹶埃尘以遣累，凌大遐以高跻，金石不能与之齐坚，龟鹤不足与之等寿，念有志于将来，愍信者之者无文，垂以方法，炳然著明，小修则小得，大为则大验。然而浅见之徒，区区所守，甘于荼蓼而不识本醯蜜，酣于醪酪而不赏醇醪。知好生而不知有养生之道，知畏死而不信有不死之法，知饮食过度之畜疾病，而不能节肥甘于其口也。知极情恣欲之致枯损，而不知割怀于所欲也。余虽言神仙之可得，安能令其信乎？

### 聪耳之道

源自《抱朴子·内篇》：

或问聪耳之道。抱朴子曰：“能龙导虎引，熊经龟咽，燕飞蛇屈鸟伸，天俛地仰，令赤黄之景，不去洞房，猿据兔惊，千二百至，则聪不损也。其既聋者，经玄龟薰之，或以棘头、羊粪、桂毛、雀桂成裹塞之；或以狼毒冶葛，或以附子葱涕，合内耳中，或以蒸鲤鱼脑灌之，皆愈也。”

## 众术之共成



源自《抱朴子·内篇》：

或曰：“方术繁多，诚难精备，除置金丹，其余可修，何者为善？”抱朴子曰：“若未得其至要之大者，则其小者不可不广知也。盖藉众术之共成长生也。大而谕之，犹世主之治国焉，文武礼律无一不可也。小而谕之，犹工匠之为车焉，辕辘轴辖，莫或应亏也。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。何者，五音合用不可阙，而锋刃所集不可少也。凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择，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。”



## 修短之命

源自《抱朴子·内篇》：

或曰：“皇穹至神，赋命宜均，何为使乔松凡人受不死之寿，而周孔大圣无久视之祚哉？”抱朴子曰：“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。命属生星，则其人必好仙道。好仙道者，求之亦必得也。命属死星，则其人亦不信仙道。不信仙道，则亦不自修其事也。所乐善否，判于所稟，移易予夺，非天所能。譬犹金石之消于炉冶，瓦器之甄于陶灶，虽由之以成形，而铜铁之利钝，罍之邪正，适遇所遭，非复炉灶之事也。”

## 儒道之难易

源自《抱朴子·内篇》：

或曰：“儒道之业，孰为难易？”抱朴子曰：“儒者，易中之难也。道者，难中之易也。夫弃交游，委妻子，谢荣名，损利禄，割粲烂于其目，抑铿锵于其耳，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，不劳神于七经，不运思于律历，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，不怵不惕，此道家之易也，所谓难中之易矣。夫儒者所修，皆宪章成事，出处有则，语默随时，师则循比屋而可求，书则因解注以释疑，此儒者之易也。騷深致远，错综典坟，该河洛之籍籍，博百氏之云云，德行积于衡巷，忠贞尽于事君，仰驰神于垂象，俯运思于风云，一事不知，则所为不通，片言不正，则褒贬不分，举趾为世人之所则，动唇为天下之所传，此儒家之难也，所谓易中之难矣。笃论二者，儒业多难，道家约易，吾以患其难矣，将舍而从其易焉。世之讥吾者，则比肩皆是也。”

## 天下有生地

源自《抱朴子·内篇》：

或曰：“道德未成，又未得绝迹名山，而世不同古，盗贼甚多，将何以却朝夕之患，防无妄之灾乎？”抱朴子曰：“常以执日，取六癸上土，以和百叶薰草，以泥门户方一尺，则盗贼不来；亦可取市南门土，及岁破土，月建土，合和为人，以著朱鸟地，亦压盗也。有急则入生地而止，无患也。天下有生地，一州有生地，一郡有生地，一县有生地，一乡有生地，一里有生地，一宅有生地，一房有生地。”


## 还年之道

源自《抱朴子·内篇》：

或问曰：“所谓伤之者，岂非淫欲之间乎？”抱朴子曰：“亦何独斯哉？然长生之要，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，采玉液于长谷者，不服药物，亦不失三百岁也，但不得仙耳。不得其术者，古人方之于冰盂之盛汤，羽苞之蓄火也。且又才所不逮，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。是以养生之方，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。是以善摄生者，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，尽于此矣。”

## 得道之圣

源自《抱朴子·内篇》：

或曰：“仲尼称自古皆有死，老子曰神仙之可学。夫圣人之言，信而有徵，道家所说，诞而难用。”抱朴子曰：“仲尼，儒者之圣也；老子，得道之圣也。儒教近而易见，故宗之者众焉。道意远而难识，故达之者寡焉。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？是玩华藻于木末，而不识所生之有本也。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，以其不言而化行，匪独养生之一事也。若儒道果有先后，则仲尼未可专信，而老氏未可孤用。仲尼既敬问伯阳，愿比老彭。又自以知鱼鸟而不识龙，喻老氏于龙，盖其心服之辞，非空言也。与颜回所言，瞻之在前，忽然在后，钻之弥坚，仰之弥高，无以异也。”

## 不寒之道



源自《抱朴子·内篇》：

或问不寒之道。抱朴子曰：“或以立冬之日，服六丙六丁之符，或闭口行五火之炁千二百遍，则十二月中不寒也。或服太阳酒，或服紫石英朱漆散，或服雄丸一，后服雌丸二，亦可堪一日一夕不寒也。雌丸用雌黄、曾青、矾石、磁石也。雄丸用雄黄、丹砂、石胆也。然此无益于延年之事也。”



## 隐沦之道

源自《抱朴子·内篇》：

或问隐沦之道。抱朴子曰：“神道有五，坐在立亡其数焉。然无益于年命之事，但在人间无故而为此，则致诡怪之声，不足妄行也。可以备兵乱危急，不得已而用之，可以免难也。郑君云，服大隐符十日，欲隐则左转，欲见则右回也。或以玉炁丸涂人身中；或以蛇足散，或怀离母之草，或折青龙之草，以伏六丁之下；或入竹田之中，而执天枢之壤；或造河龙石室，而隐云盖之阴；或伏清冷之渊，以过幽阙之径；或乘天一马以游紫房；或登天一之明堂；或入玉女之金匱；或背辅向官，立三盖之下；或投巾解履、胆煎及儿衣符，子居蒙人，青液桂梗，六甲父母，僻侧之胶，骇马泥丸，木鬼之子，金商之艾，或可为小儿，或可为老翁，或可为鸟，或可为兽，或可为草，或可为木，或可为六畜，或依木成木，或依石成石，依水成水，依火成火，此所谓移形易貌，不能都隐者也。”

## 不热之道

源自《抱朴子·内篇》：



或问不热之道。抱朴子曰：“或以立夏日，服六壬六癸之符，或行六癸之炁，或服玄冰之丸，或服飞霜之散。然此用萧丘上木皮，及五月五日中时北行黑蛇血，故少有得合之者也。唯幼伯子王仲都，此二人衣以重裘，曝之于夏日之中，周以十炉之火，口不称热，身不流汗，盖用此方者也。”

## 房中之道



源自《抱朴子·内篇》：

或曰：“闻房中之事，能尽其道者，可单行致神仙，并可以移灾解罪，转祸为福，居官高迁，商贾倍利，信乎？”抱朴子曰：“此皆巫书妖妄过差之言，由于好事增加润色，至令失实。或亦奸伪造作虚妄，以欺诳世人，隐藏端绪，以求奉事，招集弟子，以规世利耳。夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已。其理自有极，安能致神仙而却祸致福乎？人不可以阴阳不交，坐致疾患。若欲纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。善其术者，则能却走马以补脑，还阴丹以朱肠，采玉液于金池，引三五于华梁，令人老有美色，终其所禀之天年。而俗人闻黄帝以千二百女升天，便谓黄帝单以此事致长生，而不知黄帝于荆山之下，鼎湖之上，飞九丹成，乃乘龙登天也。黄帝自可有千二百女耳，而非单行之所由也。凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。是以古人恐人轻恣情性，故美为之说，亦不可尽信也。”

## 道术方伎

源自《抱朴子·内篇》：



或问曰：“世有了无知道术方伎，而平安寿考者，何也？”抱朴子曰：“诸



如此事，或有阴德善行，以致福祐；或受命本长，故令难老迟死；或亦幸而偶尔不逢灾伤。譬犹田猎所经，而有遗禽脱兽；大火既过，时余不烬草木也。要于防身却害，当修守形之防禁，佩天文之符剑耳。祭祷之事无益也，当恃我之不可侵也，无恃鬼神之不侵我也。然思玄执一，含景环身，可以辟邪恶，度不祥，而不能延寿命，消体疾也。任自然无方术者，未必不有终其天年者也，然不可值暴鬼之横枉，大疫之流行，则无以却之矣。”

## 还年之要术


源自《抱朴子·内篇》：

或问曰：“世有服食药物，行气导引，不免死者，何也？”抱朴子答曰：“不得金丹，但服草木之药及修小术者，可以延年迟死耳，不得仙也。或但知服草药，而不知还年之要术，则终无久生之理也。或不晓带神符，行禁戒，思身神，守真一，则止可令内疾不起，风湿不犯耳。若卒有恶鬼强邪，山精水毒害之，则便死也。或不得入山之法，令山神为之作祸，则妖鬼试之，猛兽伤之，溪毒击之，蛇虺螫之，致多死事，非一条也。或修道晚暮，而先自损伤已深，难可补复。补复之益，未得根据，而疾随复作，所以克伐之事，亦何缘得长生哉？或年老为道得仙者，或年少为道而不成者，何哉？彼虽年老而受气本多，受气本多则伤损薄，伤损薄则易养，易养故得仙也。此虽年少而受气本少，受气本少则伤深，伤深则难救，难救故不成仙也。”

## 服药所宜

源自《抱朴子·内篇》：

或问曰：“人服药以养性，云有所宜，有诸乎？”抱朴子答曰：“按《玉策记》及《开明经》，皆以五音六属，知人年命之所在。子午属庚，卯酉属巳，寅申属戊，丑未属辛，辰戌属丙，巳亥属丁。一言得之者，宫与土也。三言得之者，徵与火也。五言得之者，羽与水也。七言得之者，商与金也。九言得之者，”

角与木也。若本命属土，不宜服青色药；属金，不宜服赤色药；属木，不宜服白色药；属水，不宜服黄色药；属火，不宜服黑色药。以五行之义，木克土，土克水，水克火，火克金，金克木故也。若金丹大药，不复论宜与不宜也。”

## 不死之道

源自《抱朴子·内篇》：

或人问曰：“彭祖八百，安期三千，斯寿之过人矣，若果有不死之道，彼何不遂仙乎？岂非禀命受气，自有修短，而彼偶得其多，理不可延，故不免于雕陨哉？”抱朴子答曰：“按《彭祖经》云，其自帝啻佐尧，历夏至殷为大夫，殷王遣采女从受房中之术，行之有效，欲杀彭祖，以绝其道，彭祖觉焉而逃去。去时年七八百余，非为死也。《黄石公》记云：彭祖去后七十余年，门人于流沙之西见之，非死明矣。又彭祖之弟子，青衣乌公、黑穴公、秀眉公、白兔公子、离娄公、太足君、高丘子、不肯来七八人，皆历数百岁，在殷而各仙去，况彭祖何肯死哉？又刘向所记《列仙传》亦言彭祖是仙人也。又安期先生者，卖药于海边，瑯琊人传世见之，计已千年。秦始皇请与语，三日三夜。其言高，其旨远，博而有证，始皇异之，乃赐之金璧，可直数千万，安期受而置之于阜乡亭，以赤玉舄一量为报，留书曰，复数千载，求我于蓬莱山。如此，是为见始皇时已千岁矣，非为死也。”

## 饵销黄金法

源自《抱朴子·内篇》：两仪子饵销黄金法，猪负革肪三斤，醇苦酒一斗，取黄金五两，置器中煎之，出炉，以金置肪中，百入百出，苦酒亦尔，漚一斤金，寿弊天地，食半斤金，寿二千岁；五两，千二百岁，无多少，便可饵之。当以王相之日，作之神良，忽传人，传人，药不成不神也。欲食去尸药，当服丹砂。

## 生生之功



源自《抱朴子·内篇》：

设有死罪，而人能救之者，必不为之吝劳辱而惮卑辞也，必获生生之功也。今杂猥道士之辈，不得金丹大法，必不得长生可知也。虽治病有起死之效，绝谷则积年不饥，役使鬼神，坐在立亡，瞻视千里，知人盛衰，发沈祟于幽翳，知祸福于未萌，犹无益于年命也，尚羞行请求，耻事先达，是惜一日之屈，而甘罔极之痛，是不见事类者也。古人有言曰，生之于我，利亦大焉。论其贵贱，虽爵为帝王，不足以此法比焉。论其轻重，虽富有天下，不足以此术易焉。故有死王乐为生鼠之喻也。夫治国而国平，治身而自生，非自至也，皆有以致之也。惜短乏之虚名，耻师授之蹙劳，虽曰不愚，吾不信也。今使人免必死而就戮刑者，犹欣然喜于去重而即轻，脱炙烂而保视息，甘其苦痛，过于更生矣。人但莫知当死之日，故不暂忧耳。若诚知之，而刖劓之事，可得延期者，必将为之。况但躬亲洒扫，执巾竭力于胜己者，可以见教之不死之道，亦何足为苦，而蔽者惮焉。假令有人，耻迅走而待野火之烧燕，羞逃风而致沈溺于重渊者，世必呼之为不晓事也，而咸知笑其不避灾危，而莫怪其不畏实祸，何哉？



## 饵丹砂法

源自《抱朴子·内篇》：

饵丹砂法，丹砂一斤，捣筛，下醇苦酒三升，淳漆二升，凡三物合，令相得，微火上煎之，令可丸，服如麻子三丸，日再。四十日，腹中百病愈，三尸去；服之百日，肌骨坚强；服之千日，司命削死籍，与天地相保，日月相望，改形易容，变化无常，日中无影，乃别有光矣。



## 知金丹之事者，万无一也

源自《抱朴子·内篇》：

古人质正，贵行贱言，故为政者不尚文辨，修道者不崇辞说。风俗衰薄，外饰弥繁，方策既山积于儒门，而内书亦鞅掌于术家。初学之徒，即未便可授以大要。又亦人情以本末殷富者为快。故后之知道者，干吉容嵩桂帛诸家，各著千所篇，然率多教诫之言，不肯善为人开显大向之指归也。其至真之诀，或但口传，或不过寻尺之素，在领带之中，非随师经久，累勤历试者，不能得也。杂猥弟子，皆各随其用心之疏密，履苦之久远，察其聪明之所逮，及志力之所能辨，各有所授，千百岁中，时有尽其囊枕之中，肘腋之下，秘要之旨耳。或但将之合药，药成分之，足以使之不死而已，而终年不以其方文传之。故世间道士，知金丹之事者，万无一也。

## 道与世事不并兴

源自《抱朴子·内篇》：

予忝大臣之子孙，虽才不足以经国理物，然畴类之好，进趋之业，而所知不能远余者，多挥翻云汉，耀景辰霄者矣。余所以绝庆吊于乡党，弃当世之荣华者，必欲远登名山，成所著子书，次则合神药，规长生故也。俗人莫不怪予之委桑梓，背清涂，而躬耕林藪，手足胼胝，谓予有狂惑之疾也。然道与世事不并兴，若不废人间之务，何得修如此之志乎？见之诚了，执之必定者，亦何惮于毁誉，岂移于劝沮哉？聊书其心，示将来之同志尚者云。后有断金之徒，所捐弃者，亦与余之无异也。



## 仙药松脂

源自《抱朴子·内篇》：

余又闻上党有赵瞿者，病癰历年，众治之不愈，垂死。或云不如及活流弃之，后子孙转相注易，其家乃赍粮将之，送置山穴中。瞿在穴中，自怨不幸，昼夜悲叹，涕泣经月。有仙人行经过穴，见面哀之，具问讯之。瞿知其异人，乃叩头自陈乞哀，于是仙人以一囊药赐之，教其服法。瞿服之百许日，疮都愈，颜色丰悦，肌肤玉泽。仙人又过视之，瞿谢受更生活之恩，乞丐其言。仙人告之曰，此是松脂耳，此山中更多此物，汝炼之服，可以长生不死。瞿仍归家，家人初谓之鬼也，甚惊愕。瞿遂长服松脂，身体转轻，气力百倍，登危越险，终日不极，年百七十岁，齿不堕，发不白。夜卧，忽见屋间有光大如镜者，以问左右，皆云不见，久而渐大，一室尽明如昼日。又夜见面上有采女二人，长二三寸，面体皆具，但为小耳，游戏其口鼻之间，如是且一年，此女渐长大，出在其侧。又常闻琴瑟之音，欣然独笑，在人间三百许年，色如小童，乃入抱犊山去，必地仙也。于时闻瞿服松脂如此，于是竞服。其多役力者，乃车运驴负，积之盈室，服之远者，不过一月，未觉大有益辄止，有志者难得如是也。

## 坚齿之道

源自《抱朴子·内篇》：

或问坚齿之道。抱朴子曰：“能养以华池，浸以醴液，清晨建齿三百过者，永不摇动。其次则含地黄煎，或含玄胆汤，及蛇脂丸、矾石丸、九棘散。则已动者更牢，有虫者即愈。又服灵飞散者，则可令既脱者更生也。”

## 仙人无种

源自《抱朴子·内篇》：

微妙难识，疑惑者众。吾聪明岂能过人哉？适偶有所偏解，犹鹤知夜半，燕知戊巳，而未必达于他事也。亦有以校验，知长生之可得，仙人之无种耳。夫道之妙者，不可尽书，而其近者，又不足说。昔庚桑胥，文子、鰲颜，勤苦弥久，及受大诀，谅有以也。夫圆首含气，孰不乐生而畏死哉？然荣华势利诱其

意，素颜玉肤惑其目，清商流徵乱其耳，爱恶利害搅其神，功名声誉束其心。诸求治病者，虽不便愈，当告人言愈也，如此则必愈；若告人未愈者，则后终不愈也，道法正尔，不可不信。于是后人问前来者，前来辄告之云已愈，无敢言未愈者也。旬日之间，乃致巨富焉。凡人多以小黠而大愚，闻延年长生之法，皆为虚诞，而喜信妖邪鬼怪，令人鼓舞祈祀。所谓神者，皆马氏诳人之类也，聊记其数事，以为未觉者之戒焉。”

### 神仙方书非妄作

源自《抱朴子·内篇》：

或难曰：“神仙方书，似是而非，将必好事者妄所造作，未必出黄老之手，经松乔之目也。”抱朴子曰：“若如雅论，宜不验也，今试其小者，莫不效焉。余数见人以方诸求水于夕月，阳燧引火于朝日，隐形以沦于无象，易貌以成于异物，结巾投地而兔走，针缀丹带而蛇行，瓜果结实于须臾，龙鱼灑灑于盘盂，皆如说焉。按汉书栾太初见武帝，试令斗棋，棋自相触。而《后汉书》又载魏尚能坐在立亡，张楷能兴云起雾，皆良史所记，信而有徵，而此术事，皆在神仙之部，其非妄作可知矣。小既有验，则生长之道，何独不然乎！”



## 为道者当先立功德

源自《抱朴子·内篇》：

或问曰：“为道者当先立功德，审然否？”抱朴子曰：“有之。按《玉铃经中篇》云，立功为上，除过次之。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。又云，人欲地仙，当立三百善；欲天仙，立千二百善。若有千一百九十九善，而忽复中行一恶，则尽失前善，乃当复更起善数耳。故善不在大，恶不在小也。虽不作恶事，而口及所行之事，及责求布施之报，便复失此一事之善，但不尽失耳。又云，积善事未满足服仙药，亦无益也。若不服仙药，并行好事，虽未便得仙，亦可无卒死之祸矣。吾更疑彭祖之辈，善功未足，故不能升天耳。”

## 福不请而自来

源自《抱朴子·内篇》：

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。隶首不能计其多少，离朱不能察其仿佛，吴札晋野竭聪，不能寻其音声乎窈冥之内，猗狝涉猪疾走，不能迹其兆朕乎宇宙之外。以言乎迹，则周流秋毫而有余焉；以言乎远，则弥纶太虚而不足焉。为声之声，为响之响，为形之形，为影之影，方者得之而静，员者得之而动，降者得之而俯，升者得之以仰，强名为道，已失其真，况复乃千割百判，亿分万析，使其姓号至于无垠，去道辽辽，不亦远哉？

俗人不能识其太初之本，而修其流淫之末，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，不禳祸而祸去矣。



## 人生星宿，各有所值

源自《抱朴子·内篇》：

或曰：“果其仙道可求得者，五经何以不载，周孔何以不言，圣人何以不度世，上智何以不长存？若周孔不知，则不可为圣。若知而不学，则是无仙道也。”抱朴子答曰：“人生星宿，各有所值，既详之于别篇矣。子可谓戴盆以仰望，不睹七曜之炳粲；暂引领于大川，不知重渊之奇怪也。夫五经所不载者无限矣，周孔所不言者不少矣。特为吾子略说其万一焉。虽大笑不可止，局情难卒开，且令子闻其较略焉。夫天地为物之大者也。九圣共成《易经》，足以尔纶阴阳，不可复加也。今问善《易》者，周天之度数，四海之广狭，宇宙之相去，凡为几里？上何所极，下何所据，及其转动，谁所推引，日月迟疾，九道所乘，昏明修短，七星迭正，五纬盈缩，冠珥薄蚀，四七凌犯，彗孛所出，气矢之异，景老之祥，辰极不动，镇星独东，义和外景而热，望舒内鉴而寒，天汉仰见为润下之性，涛潮往来有大小之变，五音六属，占喜怒之情，云动气起，含吉凶之候，欃、枪，尤、矢，旬始绛纬，四镇五残，天狗归邪，或以示成，或以正败，《明易》之生，不能论此也。”

## 仙人无异气



源自《抱朴子·内篇》：

或问曰：“古之仙人者，皆由学以得之，将特禀异气耶？”抱朴子答曰：“是何言欤？彼莫不负笈随师，积其功勤，蒙霜冒险，栉风沐雨，而躬亲洒扫，契阔劳艺始见之以信行，终被试以危困，性笃行贞，心无怨贰，乃得升堂以入于室。或有怠厌而中止，或有怨恚而造退，或有诱于荣利，而还修流俗之事，或有败于邪说，而失其淡泊之志，或朝为而夕欲其成，或坐修而立望其效。若夫睹财色而心不战，闻俗言而志不沮者，万夫之中，有一人为多矣。故为者



如牛毛，获者如麟角也。夫穀劲弩者，效力于发箭；涉大川者，保人全于既济；井不达泉，则犹不掘也；一步未至，则犹不往也。修涂之累，非移晷所臻；凌霄之高，非一篲之积。然升峻者患于垂上而力不足，为道者病于方成而志不遂。千仓万箱，非一耕所得；干天之木，非旬日所长；不测之渊，起于汀滢；陶朱之资，必积百千。若乃人退已进，阴子所以穷至道也。敬卒若始，羨门所以致云龙也。我志诚坚，彼何人哉？”

## 九 丹

源自《抱朴子·内篇》：

九丹者，长生之要，非凡人所当见闻也，万兆蠢蠢，唯知贪富贵而已，岂非行尸者乎？合时又当祭，祭自有图一卷也。

第一之丹名曰丹华。当先作玄黄，用雄黄水、矾石水、戎盐、卤盐、矾石、特蛎、赤石脂、滑石、胡粉各数十斤，以为六一泥，火之三十六日成，服之七日仙。又以玄膏丸此丹，置猛火上，须臾成黄金。又以二百四十铢合水银百斤火之，亦成黄金。金成者药成也。金不成，更封药而火之，日数如前，无不成也。

第二之丹名曰神丹，亦曰神符。服之百日仙也。行度水火，以此丹涂足下，步行水上。服之三刀圭，三尸九虫皆即消环，百病皆愈也。

第三之丹名曰神丹。服一刀圭，百日仙也。以与六畜吞之，亦终不死。又能辟五兵。服百日，仙人玉女，山川鬼神，皆来侍之，见如人形。



第四之丹名曰还丹。服一刀圭，百日仙也。朱鸟凤凰，翔覆其上，玉女至傍。以一刀圭合水银一斤火之，立成黄金。以此丹涂钱物用之，即日皆还。以此丹书凡人目上，百鬼走避。



第五之丹名饵丹。服之三十日，仙也。鬼神来侍，玉女至前。

第六之丹名炼丹。服之十日，仙也。又以汞合火之，亦成黄金。

第七之丹名柔丹。服一刀圭，百日仙也。以缺盆汁和服之，九十老翁，亦能有子，与金公合火之，即成黄金。

第八之丹名伏丹。服之即日仙也。以此丹如枣核许持之，百鬼避之。以丹书门户上，万邪众精不敢前，又辟盗贼虎狼也。

第九之丹名寒丹。服一刀圭，百日仙也。仙童仙女来侍，飞行轻举，不用羽翼。

凡此九丹，但得一丹便仙，不在悉作之，作之在人所好者耳。凡服九丹，欲升天则去，欲且止人间亦任意，皆能出入无间，不可得之害矣。

## 白日升天

源自《抱朴子·内篇》：

一转之丹，服之三年得仙。二转之丹，服之二年得仙。三转之丹，服之一  
年得仙。四转之丹，服之半年得仙。五转之丹，服之百日得仙。六转之丹，服  
之四十日得仙。七转之丹，服之三十日得仙。八转之丹，服之十日得仙。  
九转之丹，服之三日得仙。若取九转之丹，内神鼎中，夏至之后，爆之鼎热，  
内朱儿一斤于盖下。伏伺之，候日精照之。须臾翕然俱起，煌煌辉辉，神光五  
色，即化为还丹。取而服之一刀圭，即白日升天。又九转之丹者，封涂之于土  
釜中，糠火，先文后武，其一转至九转，迟速各有日数多少，以此知之耳。其  
转数少，其药数烽，其药力不足，故服之用日多，得仙迟也。其转数多，药力  
盛，故服之用日少，而得仙速也。



## 人中有彭祖之寿

源自《抱朴子·内篇》：

或人难曰：“人中之有老彭，犹木中之有松柏，禀之自然，何可学得乎？”抱朴子曰：“夫陶冶造化，莫灵于人。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。至于彭老犹是人耳，非异类而寿独长者，由于得道，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。若谓世无仙人乎，然前哲所记，近将千人，皆有姓字，及有施为本末，非虚言也。”

## 千岁松树

源自《抱朴子·内篇》：

按《玉策记》及《昌字经》，不但此二物之寿也。云千岁松树，四边披越，上杪不长，望而视之，有如偃盖，其中有物，或如青牛，或如青羊，或如青犬，或如青人，皆寿万岁。

## 以龟支床


源自《抱朴子·内篇》：

《史记·龟策传》云：江淮间居人为儿时，以龟支床，至后老死，家人移床，而龟故生。此亦不减五六十岁也，不饮不食，如此之久而不死，其与凡物不同亦远矣，亦复何矣于千岁哉？




## 武帝梦仙

源自《抱朴子·内篇》：

按《汉禁中起居注》云，少君之将去也，武帝梦与之共登嵩高山，半道，有使者乘龙持节，从云中下。云太乙请少君。帝觉，以语左右曰，如我之梦，少君将舍我去矣。数日，而少君称病死。久之，帝令人发其棺，无尸，唯衣冠在焉。

## 自古仙道多贫贱

源自《抱朴子·内篇》：

是以历览在昔，得仙道者，多贫贱之士，非势位之人。又栾太所知，实自浅薄，饥渴荣贵，冒干货贿，炫虚妄于苟且，忘祸患于无为，区区小子之奸伪，岂足以证天下之无仙哉？昔勾践式怒鬲，戎卒争蹈火。楚灵爱细腰，国人多饿死。齐恒嗜异味，易牙蒸其子。宋君赏瘠孝，毁歿者比屋。人主所欲，莫有不至。汉武招求方士，宠待过厚，致令斯辈，敢为虚诞耳。栾太若审有道者，安可得煞乎？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，以侥倖荣华，居丹楹之室，受不訾之赐，带五利之印，尚公主之贵，耽沦势利，不知止足，实不得道，断可知矣。

## 尸解仙

源自《抱朴子·内篇》：

按《仙经》云，上士举形升虚，谓之天仙。中士游于名山，谓之地仙。下士先死后蜕，谓之尸解仙。今少君必尸解者也。



## 秦皇信道

源自《抱朴子·内篇》：

秦朝时，有一个安期生先生，在海边卖药，琅琊人一代一代都能见到他，估计已经有一千年了。秦始皇知道后，就派人请他到宫中交谈，谈话持续了三天三夜。安期生话意境高，宗旨深远，广征博引。秦始皇感到很惊异，于是就赐给安期生金璧一方，价值数千万。安期生接受了金璧，将它放在阜乡亭，并用一两赤玉舄回报秦始皇，同时留下一封书信说：“再过数千年，到蓬莱山来找我。”

安期生见秦始皇时已一千岁了，并未死去。秦始皇刚烈残暴，傲慢凶狠，是天下不相信神仙的人，同时又是容不得与他有不同言论的人。秦始皇问安期生长生不死术，安期生回答得很确当，使秦始皇醒悟过来，相信世间必定有仙道，既用厚礼

赐安期生，又心甘情愿地学长生不死术，但没有高明的老师，而被卢放、徐福之流所欺骗愚弄，所以不能得到长生术。如果安期生的言论没有根据的话，那么三天三夜中，早已理屈词穷，必定被秦始皇投下油锅或者杀头，免不了有杀身之祸，他又怎么能得到赏赐呢？

## 赤雀衔书

源自《抱朴子·内篇》：

春秋时，吴王命令部下采伐山石，修建宫殿，在一块石头中开采到一部书，紫色的文字写在黄金的简片上，吴王和臣子们都不能阅读，就派使者带了书去请教孔丘。

使者到了孔丘那里，骗孔丘说：“吴王在宫中闲居时，有一只赤雀衔着这书放在宫殿上，因看不懂它的内容，所以从远方送来向你求教。”

孔丘看了一看书说：“这是《灵宝方》，讲述的是长生不老的方法，原来隐

藏在水中，已经与天地一样长久了，大禹治水时得到了它，朝贡到宫殿中。大禹升仙前，又将它封存在深山的石盒中，现在吩咐赤雀衔了送给吴王，这是天所赐给的。”

由此而论，说明大禹是长生不死的，而且孔丘也是知道的，怎么不知道孔丘等人不都在秘密修炼长生不老术呢？正又说明即使圣人不修炼仙术，但不能说仙术是无功效的。

## 聋者无声，瞽者无物


源自《抱朴子·内篇》：

“夫聪之所去，则震雷不能使之闻，明之所弃，则三光不能使之见，岂掬磕之音细，而丽天之景微哉？而聋夫谓之无声焉，瞽者谓之无物焉。又况管弦之和音，山龙之绮粲，安能赏克谐之雅韵，晔之鳞藻哉？故聋瞽在乎形器，则不信丰隆之与玄象矣。而况物有微于此者乎？暗昧滞乎心神，则不信有周孔于在昔矣。况告之以神仙之道乎？夫存亡终始，诚是大体。”




## 以指测海

源自《抱朴子·内篇》：

庸俗之所贵，乃至人之所贱也。英儒伟器，养其浩然者，犹不乐见浅薄之人，风尘之徒。况彼神仙，何为汲汲使当狗之伦，知有之何所索乎，而怪于未尝知也。目察百步，不能了了，而欲以所见为有，所不见为无，则天下之所无者，亦必多矣。所谓以指测海，指极而云水尽者也。蜉蝣校巨鳌，日及料大椿，岂所能及哉？

## 学仙之法

源自《抱朴子·内篇》：

夫求长生，修至道，诀在于志，不在于富贵也。苟非其人，则高位厚货，乃所以为重累耳。何者？学仙之法，欲得恬愉澹泊，涤除嗜欲，内视反听，尸居无心，而帝王任天下之重责，治鞅掌之政务，思劳于万几，神驰于宇宙，一介失所，则王道为亏，百姓有过，则谓之在予。醇醪汨其和气，艳容伐其根核，所以翦精损虑削乎平粹者，不可曲尽而备论也。蚊嚼肤则坐不得安，虱群攻则卧不得宁。四海之事，何祇若是。

## 登山之道



源自《抱朴子·内篇》：

或问登山之道。抱朴子曰：“凡为道合药，及避乱隐居者，莫不入山。然不知入山法者，多遇祸害。故谚有之曰，太华之下，白骨狼藉。皆谓偏知一事，不能博奋，虽有求生之志，而反强死也。山无大小，皆有神灵，山大则神大，山小即神小也。入山而无术，必有患害。或被疾病及伤刺，及惊怖不安；或见光影，或闻异声；或令大木不风自摧折，岩石无故而自堕落，打击煞人；或令

人迷惑狂走，墮落坑谷；或令人遭虎狼毒虫犯人，不可轻入山也。”

## 程伟逼妻

源自《抱朴子·内篇》：

桓君山言汉黄门郎程伟，好黄白术，娶妻得知方家女。伟常从驾出而无时衣，甚忧。妻曰，请致两端缣。缣即无故而至前。伟按《枕中鸿宝》，作金不成。妻乃往视伟，伟方扇炭烧筒，筒中有水银。妻曰，吾欲试相视一事。乃出其囊中药，少少投之，食顷发之，已成银。伟大惊曰，道近在汝处，而不早告我，何也？妻曰，得之须有命者。于是伟日夜说诱之，卖田宅以供美食衣服，犹不肯告伟。伟乃与伴谋挝笞伏之。妻辄知之，告伟言，道必当传其人，得其人，道路相遇辄教之；如非其人，口是而心非者，虽寸断支解，而道犹不出也。伟逼之不止，妻乃发狂，裸而走，以泥自涂，遂卒。

## 为道者之病

源自《抱朴子·内篇》：

或问曰：“为道者可以不病乎？”抱朴子曰：“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。但患居人间者，志不得专，所修无恒，又苦懈怠不动，故不得不有疹疾耳。若徒有信道之心，而无益己之业，年命在孤虚之下，体有损伤之危，则三尸因其衰月危日，入绝命病乡之时，招呼邪气，妄延鬼魅，来作殃害。其六厄并会，三刑同方者，其灾必大。其尚盛者，则生诸疾病，先有诊患者，则令发动。是故古之初为道者，莫不兼修医术，以救近祸焉。”





## 失之东隅

源自《抱朴子·内篇》：

昔者之著道书多矣，莫不务广浮巧之言，以崇玄虚之旨，未有究论长生之阶径，箴砭为道之病痛，如吾之勤勤者也。实欲令迷者知反，失之东隅，收之桑榆，坠井引绳，愈于遂没。但惜美疢而距恶石者，不可如何耳。人谁无过，过而能改，日月之蚀，晞颜氏之子也。又欲使将来之好生道者，审于所托，故竭其忠告之良谋，而不饰淫丽之言，言发则指切，笑下则辞痛，惜在于长生而折抑邪耳，何所索哉？





## 伯阳炼丹

源自葛洪《神仙传》：魏伯阳吴地人，出身高贵，雅好道术，他不肯当官，只求清居闲处，涵养性情。时人不知其家世。他常说些“治理人民”的话，其实是在讲养生的道理，曾入山烧炼仙丹。魏伯阳进山炼丹的时候，带了三个徒弟和一条狗。他知道有两个徒弟心不够虔诚，就告诫他们：“丹炼成，要先试验，让白狗吃一吃，如果白狗一吃就能起飞，人就能吃；如果白狗一吃即死，人就不要吃了。”

炼丹要掌握火候。如果转数不足，“和合”不充分，丹就含有毒素，吃下去就会暂时处于“昏死”状态，伯阳故意把这种“转数”未足的含毒之丹给白狗吃，白狗马上就死了。伯阳对三个弟子说：“炼丹惟恐不成，今日炼成了，让狗吃，狗死了，恐怕是没有得到神明的旨意，再吃下去其命运恐怕还是与狗一样，你们以为如何？”徒弟们问：“师父您打算服下金丹吧？”伯阳答：“我已

违背世情，离家入山，现在没有求得成仙的大道，再回家去实在羞耻得很哪！不论是生是死，休管成仙成鬼，我只有把金丹吃下去！”伯阳说罢，拿起金丹就吞服。丹刚刚入口，伯阳就“死”了。徒弟们你看我，我看你，不知如何是好。有两个徒弟犹豫地说：“咱们跟随师父进山来炼丹，目的就是为了长生不死，现在师父一吃就死了，该怎么办呢？”另一个徒弟说：“咱们的师父非凡庸之辈，吃了丹就死，恐怕另有天意吧？”他又拿起丹来吃，其“结局”与师父一样。剩下两个弟子说：“炼丹就是为了永生，现在吃丹反而丢了性命，干嘛还要炼丹呢？如果不服用金丹，还可以在人间快活几十年。”于是，两人决定不再服丹。一起出了深山回家，准备为师父和死去的师兄弟买棺材，收埋尸体。两位徒弟走后，伯阳立刻就从地上跃起来，抱起吃了丹的那位徒弟和白狗，求仙去了。在路上，遇到一位从家乡来入山砍柴的樵夫，伯阳亲笔写了书信，托付给这个樵夫，对两位筹备棺材的弟子表示感谢。两位已回家的弟子看了书信，又后悔又气恼。

### 道魔较法

源自《历世真仙体道通鉴》：

张道陵到鹤鸣山时，大魔王率领鬼兵进攻，把鹤鸣山团团围住。张道陵施展了法术，鬼帅倒地不能起来，叩头求饶。鬼帅打了败仗之后，口服心不服，想计价还价，与张道陵争夺信仰者。张道陵正告：“你们既然想同我争夺民众，那就再较量一下法力，以定胜负。”第一次，比试“投火”。张道陵投身大火中，脚踩青莲而出；鬼帅投身于火却被火所烧。第二次，比“钻木”。张道陵头身钻进木头中，出来时木头的窟窿自动合拢；鬼帅钻木，碰了一下就倒在地上。第三次，比潜水。张道陵入水，乘龙而出；鬼帅入水就被水溺得喘不过气来。第四次，比钻石头。张道陵身入石中，石头被穿透；而鬼帅只能钻进一寸深。第五次，比钻铁。张道陵一钻，又透过去；鬼帅只钻进去半寸。以后又分别比试很多项目，最后鬼帅才服输。

## 栾巴救千金



源自葛洪《神仙传》：

汉桓帝时豫章太守栾巴善于行啸法。栾巴刚到豫章当太守的时候，了解到庐山上有一座神庙，其“神”能于帐中同外人说话，每每饮酒，在空中传递杯子。栾巴断定这是精怪作祟，准备捉拿，精怪害怕，化为书生，骗了齐郡太守，因其“善谈五经”，齐郡太守把女儿嫁给这位“书生”。栾巴赶来揭露真相，然后朝着空中长啸，“书生”现了原形，原来是一只狸。



## 王重阳“以水代酒”

源自《甘水仙源录》：

道教全真派领袖王重阳，字允卿，后世封他为“重阳全真开化辅极帝君”，奉为“神仙”。王重阳嗜酒成性，他平日常出门，随身带个酒壶。有一天，他站在路中，有个道人高声叫喊：“王害风（王重阳自己的戏称），把酒拿来。”王重阳应声就把酒壶递给道人。道人一饮而尽，却指派王重阳用空酒壶到甘河中取水，并且要求王重阳当即喝下。王重阳一喝，发现味道非常好。原来，那位道人就是神仙刘海蟾（刘操）。从此，王重阳以水代酒。

## 道家神杯



源自《太极葛仙公传》：

被金丹道派尊奉为“仙公”的葛玄，善于喝酒。有一天，一位客人拜访葛仙公。仙公为客人敬酒，没有传送酒杯，杯子自动地飞到客人跟前，客人如果没把酒喝完，酒杯就不会离开。葛仙公生来嗜好饮酒，一次可以喝上一斛，每次喝醉的时候，就跳进深渊溪水中躺着，一整天不起来，直到酒醉解除了，才从水中浮上来，但身体却不会浸湿。

## 啸 旨

源自《啸旨》：

啸有流云霄、高柳蝉啸、空林夜鬼啸、巫峡猿啸、鸿鹄啸、古木鸢啸等等，这些形式也都是模拟自然声响而成的。

## 酒仙张九哥

源自《历世真仙体道通鉴》：

宋代有一位云游道人叫做张九哥，载入仙谱。张九哥常常在京城街道上随便走，经常向人家讨钱，如果钱多了，他就把多余部分再送给别人。他的吃喝很随便，让人看起来觉得有点邋遢。许多好奇的小孩总是跟在他背后走。有一天，燕王在楼上看见张他，便招呼九哥喝酒，张九哥接过一碗酒一饮而尽。过了不久，张九哥又与燕王见面，燕王给他一壶酒，张九哥依然一饮而尽。一年以后，张九哥突然来到燕王宫殿，要向燕王告别。门卫不肯让他进去，他不管三七二十一，直闯而入，宫中人看见张九哥不通报便闯入宫，都十分惊讶。燕王召门卫询问情况，门卫把张九哥要求进殿的话说了一遍，燕王忙招呼张九哥。张九哥说：“承蒙大王赐酒，我即将离开此地，今日特来相别。”为了报答燕王给酒喝，张九哥在宫中表演了“剪布化蜂蝶”的技艺，他把布剪成蜜蜂、蝴蝶的形状，不知何故，竟然一只只都变成真的蜜蜂和真的蝴蝶，在宫中飞来飞去。



## 老子青牛

源自《列仙传》：

老子西游，关令尹喜望见有紫气浮关，而老子果乘青牛而过也。及老子度关，喜先诫官吏曰：“若有翁乘青牛薄板车者，勿听过，止以白之。”果至，喜带印绶，设师事之礼，老子重辞之。喜曰：“愿为我著书，说大道之意，得而奉行焉。”于是著《道德经》上、下二篇。

## 唐皇与道人

源自杜光庭《道教灵验记》：

开元十七年，蜀州新津县（今属四川省）新兴居寺于四月八日举行大斋会。有一位邈邈道人混入僧众中就坐，因不满众僧讥笑，遂闯入佛殿之中，众僧恐其毁坏佛像器物，入内搜寻，不见道人身影，却在殿柱上发现了道人形迹，看上去很分明，有人拿刀斧刮削，越刮削形迹越明显。这件事惊动了长史张敬忠，亲自察看之后便写了奏章，向皇帝报告，皇帝诏命林昭隐出使蜀州迎取像柱。这根留下道人形迹的殿柱就被搬到唐代首都长安，安放于东明观中。唐明皇下令模拟柱上隐形之像，画在绢布上，赐给所有道观和一些大臣。

## 宁封子升仙

源自《列仙传》：

黄帝时人宁封子在烧野兽时获得一块硬泥，于是悟出了制造陶器的道理。有一天，宁封子正在制陶，来了个异人替他掌火，异人能使火冒出五色之烟。异人把“五色烟火”之法传给宁封子。宁封子有了道术，即将“升化”（化尸为仙）时，捡来许多木柴，点燃了火，置身于火堆之中，随着烟气上下。

## 咒语要诀

源自《云笈七签》卷四十六《秘要诀法》：

谈到咒语的实施时说：“凡传授上法之时，有经之师，当先求感应，然后传之，乃入室烧香，密愿神明，即心拜经前微咒（咒略！）”感应的对象可以有所不同，但最基本的则是人们所崇拜的神明。因此，几乎所有的咒语都涉及或潜藏神明之名称，即使有例外，诵念者的心目中也有若明若暗的神明对象。

## 玉阳真人

源自《体玄真人显异录》：

王处一，号玉阳，宁海人，曾居昆仑山因霞洞修仙，世称之为“玉阳真人”。有一天，王处一奉皇帝诏，从沧州经过，有四位皇亲请王处一到他们捐建的道观内居住。第二天，酒使刘氏请王处一喝酒。王处一答应了酒使的要求，一同到了酒家。酒使说：“久闻先生饮酒不醉，只恨无缘相见，今天，先生的高尚德操已惊动了皇上，有幸拜见，敢请先生畅饮一醉，以足平生之愿。”王处一因为已经吃过饭，要求休息一下再喝。酒使刘氏便退下。没多久，听见王处一鼾声如雷。刘氏与妻子进入酒库为王处一备酒。忽然看见王处一已经在酒库中，扛着酒坛，接连不断地喝。酒使夫妇互相使了眼色，悄悄走出酒库，谁知大厅上王处一依然靠在几案边上呼呼大睡。酒使夫妇简直不相信自己的眼睛。再往酒库，看见王处一已经喝完了一坛酒。

## 女仙麻姑

源自葛洪《神仙传》：

仙人王方平与年青貌美的女仙麻姑下降蔡经的家。麻姑想见蔡之母和他的媳妇侄子。那时，蔡经弟媳分娩没多久，麻姑观察了一下环境便知道了，于是

表示暂且不入内看。她在地上撒了一些米粒，竟变成珍珠。老仙王方平看到麻姑在施展法术，就对蔡经家人说：“我不玩幻化把戏，而想送酒给你们，这种酒出自‘天厨’，味道浓烈，要饮时必须掺点水，你们不要见怪。”于是，以一升酒，配水一斗，让大家喝。一下子酒就喝完了。王方平又运用“意念搬运法”，以千钱托“意中信使”从余杭老妇那里买回五斗酒，与众人痛饮。

## 樊夫人

源自《神仙传·樊夫人》：



刘纲字伯鸾，为上虞县令。其夫人乃樊氏也。刘纲会些道术，他写的檄文能召唤鬼神，他还潜修道行，世人皆知县令修炼道术。

刘纲崇尚家清静无为之说，在其为官其间，政令畅通，绩效显著，百姓受惠，无旱涝之灾，无流离颠沛之苦，深得当地百姓爱戴敬仰。

在闲暇时，刘纲常与妻子樊夫人较量道行的高低。如夫妻两人一起坐在堂上，刘纲先作火焰焚烧起春谷的屋子，火从东头烧起，樊夫人用道术禁止，火即刻熄灭了。



刘纲家的庭院中间有两棵桃树，夫妻两人各自对一棵桃树忿动咒语，然后驱使两棵树互相搏斗，过了许久，刘纲所咒的那棵树打不过另外一棵桃树，几度逃出篱笆之外。

刘纲取来盘子，吐唾液在盘中，唾液立即变成一条鲜蹦活跳的鲫鱼；樊夫人也唾入盘中，居然成了一头水獭，并且把那余鱼吞吃下去。

刘纲每次与樊夫人比试道术高低时都略为逊色。

## 盗理

源自《列子·天瑞》：



齐国有位富人国氏，位宋国有个穷人向氏，宋人向氏步行至齐国，向国氏请教发财之术。



国氏说：“我擅长偷盗。自偷盗始，第一年没有衣食之忧，第二年开始富裕，第三年家财殷实，今后我想用一部分钱财接济邻里。”

向氏听后十分高兴，不过他听进去的只是一句财富是由偷盗来的，并没真正领悟国氏说的偷盗道理。于是他翻墙挖壁，凡眼中看到，手能摸到的东西，全都拿回家里。没有过多久，向氏案发，不但以赃物俱在而获罪，而且连他过去积聚的财物也被没收了。向氏以为国氏骗了他，就到齐国去面责他。

国氏问他：“你是如何偷盗的？”向氏就讲了自己的情况。

国氏说：“唉！你难道竟这么不懂偷盗的道理吗？现在让我来告诉你吧。我听说天有四季节令，地有资源肥利。我偷盗的是天时地利。云雨能滋润灌溉，山川河流能育养物产，我偷取用来种植禾苗，繁盛庄稼，建筑院墙，兴建房屋。我在陆地上偷的是禽鸟走兽，在水里偷的是鱼虾龟鳖，没有什么不是偷盗而来的。庄稼、土木、禽兽、鱼鳖，都是自然界的产物，哪是属于我所有的呢？然而我偷盗天地物产就不会有什么灾祸。像金玉珍宝、谷帛财货，都是别人所积聚的财产，难道是老天给你的吗？你如今偷盗了这些东西而被定罪受罚，还有什么可抱怨的呢？”



向氏听后，还是感到迷惑不解，他以为国氏又在欺骗自己，就赶到东郭先生那儿，去问个明白。

东郭先生说：“人的全身难道不都是偷盗而来的吗？盗来阴阳和气形成你的生命，造就你的形体，更何况身外之物呢？哪一件不是盗来的？当然，天地万物都互相关联，把它们看作是自己的而加以占有，全是心里受到迷惑的结果。国氏讲的那种偷盗，符合所谓公道，所以没有灾祸；而你的那种偷盗，全属私心，所以会获罪名，但为公为私的，都是偷盗；不为公不为私的，也属偷盗。公也好，私也好，都是天地的德性表现。真正明白天地德性的人，哪会去想谁是偷盗，谁又不是偷盗呢？”

## 主仆易位

源自《列子·周穆王》：

周国有户尹姓人家，家境富裕，善于经营。而在他家干活的仆人，从早到晚不让休息。仆人中有一位老者天天累得精疲力竭，手脚麻木，尹氏却仍催他多干活。白天，他干活时呻吟呼号；到了晚上，他就因疲惫不堪而昏昏熟睡。在昏睡中，他的精神散乱，恍惚不定，可他夜夜都在梦中登上国王宝座，位居百姓之上，总理一国之事。他还梦见自己在宫观楼台中游览宴乐，随心所欲的恣意寻欢，实在是快乐无比。等他早上一觉醒来，又去干他的苦力活。有人对他这么劳累很同情，就来安慰他。

老仆人说：“人生百年，白天和黑夜各分其半。我白天做人家的仆役，确实很苦；可到了夜里，我就当上国王，快活无比，我又有什么可抱怨的呢？”

姓尹的富户由于每天都心里盘算着世事，考虑的是家业，因此身疲心劳，到晚上也照样昏昏熟睡。每夜他都梦见自己沦为别人的奴仆，奔走服役，样样都干，主人还要斥骂杖打，受尽了凌辱欺侮。他在睡梦中梦话不断，呻吟和痛苦的呼声往往通宵达旦。尹氏为此十分苦恼，于是便去向朋友讨教，看看有什么法子可帮他摆脱这番苦恼。那位朋友说：

“你的地位已够显赫，资产财富也很多，远远胜过别人。至于夜里梦为仆

人，苦和安逸互相反复，这就是符合事物规律的人世常情。你想在睡觉醒来时和睡得烂熟时，都兼有快乐，哪有这么好的事啊！”

尹氏听了这位朋友的话，以后就放宽了手下仆役们的工作期限和进度，并把自己每天该做的事也省掉了不少。这样，尹氏在夜里梦中的病苦也就减轻了一些。



## 名实之理

源自《列子·杨朱》：

杨朱周游天下，来到鲁国孟氏家中。孟氏请教杨朱道：“人生在世，如此而已，何必去追逐名利呢？”

杨朱说：“有了名声就可以致富呀！”

孟氏说：“富有的人为什么还要追求名声呢？”

杨朱答道：“是为了获取显贵的社会地位。”

孟氏又问：“那么已经显贵的人为何还要不肯罢休呢？”

杨朱回答道：“这是为了他的身后。”

孟氏又追问道：“人都死了，身后的名声还有什么用处呢？”

杨朱说：“是为了子孙后代。”

孟氏听了又问：“名声对子孙又有什么益处呢？”



杨朱说：“受名声驱使的人必定使身体劳苦，精神焦虑烦恼。但有了名声的人，自己的宗族都能享受到恩泽，乡邻左右也会沾光，更何况他个人的子孙后代呢？”

孟氏说：“凡是追求名声的人都讲究廉洁，廉洁就会贫穷；追求名声之人也都讲究谦让，谦让地位就不会高。”

杨朱则说：“当年管仲做齐国国相，国君淫乐时他也跟着淫乐，国君奢侈时他也照样奢侈，国君怎么说，他就怎么做，一切顺从国君的意旨，政令照样得以推行，齐国照样称霸于诸侯。可他死了以后，管氏宗族就因管仲当年没有追求声名，就此衰落下来。田常当了齐相后，国君骄傲时他却谦虚以待，国君

大肆聚敛、搜刮财富时，他却施舍家财。齐国百姓都归心于田氏，姜氏的齐国天下终于被田氏所取代，田氏子孙至今还享有齐国哩！”

孟氏听罢，感叹道：“看来还是真名声让人贫穷低贱，虚假的名声却能使  
人富贵啊！”



杨朱说：“求实的没有名，求名的没有实。所谓名声者，不过是虚伪的东西而已。过去尧、舜假装将天下让给许由的善卷，却因此而不失天下，得以长享用君主之位。伯夷和叔齐真的把孤竹国君位让出，却最终亡国，并饿死在首阳山，真实和虚假的区别，人们就可以明白了。”

## 大治与小治

源自《列子·杨朱》：

杨朱去见梁王，他说道：“治理天下就像翻手掌那么容易。”

梁王说：“你家中有一妻一妾，尚且不能处理，有三亩园地也不能耕耘，而说治天下易如翻掌，这是为何？”

杨朱对梁王说：“大王，你见过牧羊人吗，一百多只的一群羊，只要叫一个五尺高的儿童拿着鞭子跟随着，就能指挥自如，想往东就往东，想往西就往西。假如叫尧牵着一头羊，舜拿着鞭子跟随在后面，那就不能前进了。而且我听说，能够吞掉船的大鱼，从来不游支流小河；飞得很高的鸿鹄，从来不栖止于污水池塘，这是为什么呢？这是因为它们的目标远大。黄钟、大吕，不可为繁琐的舞蹈反复演奏，这又是为什么呢？这是因为这种音乐稀少。能够治理大事的人不治小事，能够成大功的人不成小功，说的就是这个道理。”


## 江 妃



源自《列仙传·江妃二女》：

江妃二女，人们不明其来历，但常见她们在江边出没，便称之为“江妃二女。”

这一天，江妃二女散步于汉水岸边时，正好与郑交甫主仆打了个照面。郑交甫年少为人轻浮，见到江妃二女宛如天仙，以为自己交上了好运，碰到两个漂亮姑娘，却不知道她们乃是神仙。郑交甫对自己的仆人说：“我想请她们解下身上佩带的玉饰送给我留作纪念，也好与这两个美人结识一番。”

仆人听了，不以为然，他摇头对主人说：“这个地方的人，都是伶牙利齿的，如果您讨不到，岂不自讨没趣，后悔不已吗？”

郑交甫听不进仆人的忠告，就上前与江妃二女打起招呼：

“二位姑娘辛苦了！”

二女说：“先生您远道赶路才辛苦呢，我们又有什么辛苦呢？”

郑交甫见对方已搭上了腔，就开口吟道：“桔子、柚子啊，我用方筐装，放在汉水中，顺流往下漂，我随竹筐行，饮取桔、柚汁。”

郑交甫接着又说道：“你们也该知道我是一个出言不逊，举止粗鲁的人了吧。我就是想向你们讨身上佩带的玉饰啊。”

江妃二女听罢，并没有怎么责怪郑交甫唐突，倒是模仿了郑交甫的语气应道：

“桔子、柚子啊，我用圆筐装，放在汉水中，顺流往下漂，我随竹筐行，饮取桔、柚汁。”

吟完，她们就随手解下佩带的玉饰交给郑交甫。郑交甫大喜过望，像捧宝贝一样接过来，当即就揣在怀里紧贴住心口处，担心江妃二女再索回，也不顾身边的仆人了，急步前行几十步，就想早点抽身离开。可当他停步想把玩一番这不同寻常的信物时，一摸怀中已空空如也，哪儿还有什么玉佩！郑交甫再回过头来，想看看江妃二女，居然也是踪迹全无了。



## 点石化羊

源自《神仙传·皇初平》：

皇初平，丹溪人，十五岁时开始牧羊。有一道士见其善良，便把他带到金华山石室中，一呆就是四十年，便不再想家乡。皇初平的哥哥皇初起到处寻找

弟弟，没有找到，后来在街头卜了一卦。

算命的对他说：

“过去我曾在金华山中看见有一个叫皇初平的人，莫非他就是你的弟弟？”

皇初起听了很惊喜，立即随此人去金华山寻弟，果然在那里找到了初平，兄弟相见，悲喜交集。兄长问初平他放牧的羊在何处，初平说都在山里。他哥哥往东看去，没有羊的踪影，只见一片垒垒的白石。便对初平说：

“山里并没有羊啊？”

初平说：“羊是在那里，只是兄长自己看不见而已。”

其兄与初平一同前往寻羊，到了山东面，初平口中念道：

“叱叱，羊起来吧！”于是，白石皆起变成了数万头羊。

兄长说：“我弟独得神仙之道了，我可以学么？”

初平说：“可以，酷爱道的人便得道。”皇初起便也舍弃妻子儿女，留在山上，与初平一同服食松柏、茯苓，持续上万日之后也得道了，有隐身之术，在太阳下已无身影，且面有童子之色。后来，兄弟俩相伴回乡，亲戚们几乎都已死光了，于是仍回到山中。临走时，将丹方传授给南伯逢，此人后来改姓为赤松子。初起改名为鲁班，初平改名松子。



## 烂柯忘归

源自《洞仙传·王质》：

王质，东阳人，有一天去山中砍柴，一会儿迷失了路途。在山中转来转去不辨方向，当他转到一个山坳处，忽然发现一个石洞。他在山洞里不知走了多少步，转过多少弯，眼前豁然一亮，发现一个新天地。远远一望，只见几个童子和说笑。王质平时也喜爱下棋，他就放下柴担，将斧子随手砍在一株树上，饶有兴趣地看两个童子对奕。童子发现王质观棋，就很有礼貌地从怀中取出一颗枣仁似的东西送给他，并要王质含在嘴里咽汁。王质接过枣仁放在口中站在他两旁观棋。不多久，两个童子下完了，他俩看看王质说：

“你已来了很久，可以回家了。”

王质被提醒便准备回家，当他去拿斧子时，发现斧头深深地嵌在树干之中，斧柄也已经腐烂了，他只好空手在童子的指点下下山。不想当他到达山下，全然不是原来面貌，却是时移境迁的数百年之后。

## 返老还童

源自《神仙传·伯山甫》：

有个叫伯山甫的人，是雍州（今陕西一带）人氏。平时在华山修炼，精思守一、服饵，成为他生活的主要内容。他还经常回乡去探望自己家里的亲人。都已过了二百多年，可是伯山甫看上去还是一点都不显龙钟老态。

伯山甫每次去别人家，进屋后，往往就知道人家先世祖辈以来的善恶功过，就仿佛是亲眼目睹一般。他也能预知未来的吉凶好坏，没有不被他说中和应验的。有次回家后，见外甥女年老衰朽，伯山甫就将带的丸药给了她。伯山甫的外甥女在服药时，年龄已逾七十，是古稀之人，可她吃下伯山甫送的药后，居然逐渐地变得年轻起来，最后竟由老还少，变得貌如桃花，在肤色上与少女都没有区别。





后来，汉朝派遣使者经过西河城东之地，汉使见到有位女子正在用鞭子抽打一个老翁。只见这个老翁头发雪白，低头长跪受罚，毫无半点反抗之意。使者感到奇怪，就问其中缘由。这个女子说：“这是我的儿子。以前我的舅舅伯山甫，曾以神方教我，我觉得很有效，才叫这忤逆小儿服食此药。谁知他 just 是不肯吃这神药，以致到现在衰老成这个模样，看上去比我差远了。我实在是气不过，这才用鞭子教训教训他。”

使者又问这位妇女和她的儿子现在各有多少岁。女子答道：“我今年二百三十岁，儿子今年七十岁。”伯山甫的这个外甥女以后也去了西岳华山。



## 玉子修道

源自《神仙传·玉子》：

玉子，是南郡（今湖北境内）人，原来的姓名为张震。自幼即学习众经书。周幽王时，朝廷征召他去当官，他却不肯出任。玉子曾对人慨叹道：“人生在世，一天天地过去，离生越来越远，离死却越来越近了。如果只是贪图富贵，却不知道修身养性炼形的话，生命到了尽头，气绝身亡，即使位居王侯，家中金玉如山，又比地上的灰土好到哪儿去呢？看来，只有神仙度世才可以无穷无尽啊。”

于是，一心想修炼成仙的玉子，投长桑子的门下学道，接受了他传授的许多道术。玉子在这基础上，自己钻研修造出一种修炼得道之法，他以五行相生相克之意，用以养性治病消灾散祸。他的道术还能呼云唤雨，兴雷成雾。每次与众弟子出行时，用泥土捏为马形后交给每个人，并让他们全都闭上眼睛，只



有片刻功夫，他们就都乘上了高头大马，这种马都能日行千里。传说后来，玉子到崆峒山炼丹得道去了。

## 指下奇功

源自《神仙传·太玄女》：

太玄女原来的姓名叫颙和，年纪很轻时她的丈夫就撒手西去。有个术士在观察了太玄女与她儿子的面相后，就说道：“母子二人都不会长寿。”太玄女听了术士此言，就立志学道，以求延年益寿。

太玄女所攻习的是玉子之术，功成后能入水而不弄湿衣裳，严冬季节里，她穿着单衣行走于水上，却能保持肤色不变，身体温暖如常，可以持续几天都这样。太玄女还能将官府宫殿、甚至城市中世人所居住的房屋迁移到别处，看上去与原来没有差异。不过，当她用手一指，这些幻象立即不见踪影。

太玄女的手指确有奇特的功能，如遇房门及屋中柜、盒等装有锁的，太玄女以手指后，房门、柜等都会开启。她如果用手指向山丘，就会出现山崩；指向树木，树即枯死。但她如再以手指一下，上述这些又都会恢复原状。

太玄女带着弟子们外出时，行到山间，已届黄昏。太玄女用手杖叩击岩石，岩石显现出开启的门户。进入其中，床帷米仓俱备，因此，太玄女与弟子们虽行万里之外，也能过平常一样的生活。

太玄女法术甚高，她所演练的三十六术，很有神效，曾无数次救活濒死之人。

人们不知道太玄女平时到底服食些什么，只是见她的容貌越来越年轻，一头乌发如同黑漆。后来她得道，人们再没见过她。

## 尸解仙法



源自《真诰》：

晋元帝大兴元年，鲍靓往江东，于蒋山遇阴真人。阴真人说：“你有道骨，

我将授予你尸解仙法。此法分上下两等。上等用刀，下等用竹木，但都得以丹砂朱笔书写‘太上太玄阴生符’于刀刃竹木左右，继而画脸目，如死于床上之状，真身即可隐遁而去。”鲍靓得此法后往丹阳郡。死时葬于石子冈。后苏峻作乱，挖掘鲍靓墓，开棺却不见尸骨，仅存大刀一把。苏峻部下欲取走大刀，突然坟墓左右出现兵马喊杀嘶叫声，大惊失色，而大刀也发出如雷震耳的响声。



## 胎 息

源自《胎息杂诀》：

胎息是修习气法者所追求的一种高深境界。按照《胎息杂诀》所说，其基本要领是“无思无虑，体合自然，心如死灰，形如槁木”。这是实施胎息功在意念上的要诀。胎息的宗旨正是要恢复婴儿于母腹中的自然呼吸状态。这种恢复，既是思想意念由杂而专的纯化过程，又是后天呼吸法式向先天法式的复归。

## 介琰隐身

源自《历世真仙体道通鉴》：

介琰有隐身之术。他曾随师父白羊公杜必前往东海郡，经过吴国地域，吴主孙权待之以礼，构筑静室使之安歇。每天，孙权都亲自来探望，派人照料。吴主知道介琰有道术，想学习，但介琰不肯传授，吴主孙权大怒，吩咐左右把介琰捆绑起来，命士卒开弓射箭，介琰使了隐身术，留下绳索，潜行而去。

## 使我之气，攻我之疾

陶弘景《养性延命录》有《服气疗病》篇，认为“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，便自消矣”。这是以我之气攻我之病的服气疗病法。

## 脏腑清休，气泰无病

源自《服气精义论》：

生之为命，以形与神为资本；气之所和，本于脏腑；因此，“形神贞颐，则生全而享寿；脏腑清休，则气泰而无病”。然而，世人禀精结胎的初始，各因四时的异诞的不同而形立，“性之本罕备五常之节”。所以，躁扰多端，嗜欲增结，或是“积痼于受生之始”，或是“致疾于役身之时”。由此，喜怒忧伤，便自内而生疾；寒暑饮食，便自外而成病。说明形体中疾病之所以生成，有源于自身内部的精神性因素，也有源于自身外部的物质性因素。因此，诊断疾病、治疗疾病和预防疾病，都必须从内部和外部、物质性因素和精神性因素着眼。

## 修道“五渐门”

源自《天隐子》：

修真达性，不能顿悟，而必须“渐而进之，安而行之”，于是提出修道的“五渐门”之说，即“澡身虚心”的“斋戒”门，“深居静室”的“安处”门，“收心复性”的“存想”门，“遗形忘我”的“坐忘”门和“万法通神”的“神解”门。该书还强调：“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。”

## 女仙“授书”

源自《真诰》卷二：

七月一日夜，紫微王夫人九华安妃等神仙同时降临坛场。过了一段时光，道人杨羲虔诚地向各位神仙介绍了自己的情况，祈求安身之术，并想知道贵贱之分别、寿命的长短。于是，女仙九华安妃（附体于降神者）开口大笑。后来，九华安妃便“授书”杨羲。

## 日林“石镜”



源自《述异记》：

日林国有个石境，人们管它叫仙人镜，其方有数百里，闪闪发光，可以照透五脏六腑。国人中如果有疾病，在大镜前照一照，便知道病起于哪一个脏腑，然后采神药服用，病就会好。

## 沧海桑田

源自葛洪《神仙传》：

女仙麻姑下降王远家。麻姑自称她已经三次看见东海变为桑田，她到蓬莱时又发现水比过去浅了一半左右，于是怀疑大海还会变成陆地。麻姑之意为：人间变化是巨大的，而仙人却能长生。只有追求永恒之道，与道合为一体，方能超出生死之外。

## 真诰



源自梁朝道士陶弘景《真诰》：

“真诰，真人口授之诰也。”“真人”是道教对神仙人物的尊称。“诰”是上对下的一种诫勉。可知“真诰”与“神灵附体而告”是一回事。



下部 箴言



## 治大国，若烹小鲜

《道德经》

道可道，非常道；名可名，非常名。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

《道德经》

道者，万物之奥；善人之宝，不善人之所保。美言可以市尊，美行可以加人。

《道德经》

大国者下流，天下之交，天下之牝；牝常以静胜牡，以静为下。故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。

《道德经》

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。

《道德经》

不行而知，不见而明，不为而成。

《道德经》

道生一，一生二，二生三，三生万物。

《道德经》

将欲歛之，必固张之。将欲弱之，必固强之。将欲废之，必固兴之。将欲取之，必固与之。

反者道之动，弱者道之用。

有生于无。

《道德经》

三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿之牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

《道德经》

为学日益，为道日损。

天网恢恢，疏而不失。

《道德经》

天下柔弱莫过于水，而攻坚强者莫之能胜。

弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。

祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。

以道莅天下，其鬼不神。

天下之至柔，驰骋天下之至坚。

《道德经》

有之以为利，无之以为用。

有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。

少则得，多则惑。

《道德经》

飘风不终朝，骤雨不终日。

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。

《道德经》

不行而知，不见而明，不为而成。

《道德经》

道生一，一生二，二生三，三生万物。

《道德经》

将欲歛之，必固张之。将欲弱之，必固强之。将欲废之，必固兴之。将欲取之，必固与之。

反者道之动，弱者道之用。

有生于无。

《道德经》

三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿之牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

《道德经》

为学日益，为道日损。





天网恢恢，疏而不失。

《道德经》

天下柔弱莫过于水，而攻坚强者莫之能胜。



弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。

祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。

以道莅天下，其鬼不神。

天下之至柔，驰骋天下之至坚。

《道德经》

有之以为利，无之以为用。

有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。

少则得，多则惑。

《道德经》

飘风不终朝，骤雨不终日。

《道德经》

知和曰常，知常曰明；益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之之道，不道早已。

《道德经》

知者不言，言者不知。

《道德经》

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。是谓深根固柢、长生久视之道。



《道德经》

知其雄，守其雌，为天下谿。为天下谿，常德不离，复归于婴儿。

《道德经》

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。

《淮南子》

邪与正相仿，欲与性相害。

《淮南子》

君子行正气，小人行邪气。

《淮南子》

古之治道者，以恬养知，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。

井蛙不可以语于海者，拘于虚也；夏公不可以语于冰者，笃于时也；曲士不可以语于道者，束于教也。

《南华真经》

天下有道，圣人成焉；天下无道，圣人生焉。

盗亦有道。

《南华真经》

通于一而万事毕，无心得而鬼神服。得其环中，以应无穷道行之而成，物谓之而然。

《南华真经》

万世之后，而一遇大圣，知其解者，是旦暮遇之也。

天地虽大，其化均也。

《南华真经》

夫大道不称，大辩不言，大仁不仁，大廉不嗛，大勇不忮。道昭而不道，言辩而不及，仁常而不成，廉清而不信，勇忮而不成。

《南华真经》

圣人不死，大盗不止。

至仁无亲。

天下有道，则与物皆昌；天下无道，则修德就闲。

《南华真经》

唯无以天下为者，可以托天下也。

君子通于道之谓通，穷于道之谓穷。

泛爱万物，天地一体也。

一尺之棰，日取其半，万世不竭。

《南华真经》

人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。

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。

《南华真经》

真道贵生，无量度人。

天道贵和，无量度人。

神来即生，神去即死。



《灵宝无量度人上品妙经》

仙道贵生，无量度人。

仙道贵实，人道贵华。

仙贵长生，生道贵真，真神得道，无量度人。

《灵宝无量度人上品妙经》

神无终始，和以天均，自然回生，死坏不经。

《灵宝无量度人上品妙经》

人生于世，如在宝山，种种善缘，皆为宝也。

身垢不净，以世水洗之；心垢不净，以法语洗之。

赠人以财，不若赠人善言。黄金虽贵，用之则穷；善言于心，终身为宝。

《太上虚皇天尊四十九章经》

吾道无亲疏，吾眼无贵贱。

世人痛苦，如在我身，当愿救护，普令安乐。

《太上虚皇天尊四十九章经》

降服其心，犹取猛虎，如有纵息，反伤汝身。

忍者身之宝，慎勿与人争。

慈悲之力，最为广大。

《太上虚皇天尊四十九章经》

大道之要，凡属心知意为者，皆非也。

《规中指南》

心常如愚，常要活泼，如走盘珠，故曰圆通。

《静余玄问》

病从口入，福从色败。子若戒之，命同天在。

《三光注龄资福延寿妙经》

大道之妙，有非文字可传者，有非文字不传者。

《金莲正宗仙源像传序》

此心明了，不可便为至道。否则狂念妄生，遂成痴疯。

《碧虚子亲传直指》

物得道生，道失物死，得失相生，道同出入。

天地生神，神生天地。

清静生动，动生清静。

《元始说先天道德经》

下持戒行，假使长寿，犹如老树，有何殊别？

天下方物，无有长存。有生有死，有成有败。日出则没，道无不导，月亏则满。从古至今，谁能长存？

《天上内秘真藏经》

气入身来谓之生，神去离形谓之死。

《高上玉皇胎息经》

真动不动，静在其中矣。

真清真静，动在其中矣。

《元始天尊说得道了身经》

因道所以立经，因经所以明道。

《度人上品妙经四注》



道无不异，道无不生。

《道教义枢》

神以道全，形以术延。

《存神固气论》

夫神者，因道而行，不因德也。

《道要灵祇神鬼品经》

性命本宗，元无得失，巍不可测，妙不可言，乃为之道。

《重阳祖师授马丹阳二十四诀》

道就是吾人返本还原的一条大路。

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。

入道者知止，守道者知谨，用道者知微。能知微则慧光生，能知谨则圣知全，能知止则泰安定。

《玉枢经》

大道以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为基。

白玉蟾

大道元来一也无，若能守一我神居。

此心莹若潭心月，不滞丝毫真自如。

张紫阳

若一切听之于命，则道亦可以不必修矣。世上常有百岁不死之人，书中断无百岁不死之命，故修道者不言命也。

无论做人或学道、学佛，皆须有实在的力量，不是徒唱高调就算完事。

盖道家与儒家，同是以人为本位，言天者必兼言人。

陈撄宁

奢者好亲人，所以多过；俭者能远人，所以寡祸。

谭峭：《化书》卷六《俭化》

治人事天莫若啬。夫唯啬，是谓早服。早服是谓重积德。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。是谓深根固柢，长生久视之道。

《道德经》

良匠能与人规矩，不能使人必巧也。明师能授人方书，不能使人必为也。夫修道犹如播谷也，成之犹收积也。厥田虽沃，水泽虽美，而为之失天时，耕锄又不至，登稼被垄，不获不刈，顷亩虽多，犹无获也。

《抱朴子·内篇·极言》

奢者好动，俭者好静；奢者好难，俭者好易；奢者好繁，俭者好简；奢者好逸乐，俭者好恬淡。……[俭者]可以即清静之道。

谭峭：《化书》卷六《俭化》

清心寡欲，以保圣躬；节财俭用，以固邦本；听纳忠良，以广言路。

《玄品录》卷五载笄净之遗表

奢俭之间，乃损益之本也。……是故彼之自损者，岂非自益之道欤？此之自益者，岂非自损之道欤？……故老氏曰：“天之道，损有余，补不足。”其是之谓欤？

罗隐：《两同书·损益》

俭于听可以养虚，俭于视可以养神，俭于言可以养气，俭于私可以获富，俭于公可以保贵，俭于门闾可以无盗贼，俭于环卫可以无叛乱，俭于职官可以无奸佞，俭于嫔嫱可以保寿命，俭于心可以出生死。是知俭可以为万化之柄。

谭峭：《化书》卷六《俭化》

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，而反常自言愁苦饥寒。但常仰多财家，须而后生，罪不除也。

《太平经·六罪十治诀》

夫礼失于奢，乐失于淫，奢淫若水去不复反。议欲救之，莫过乎俭，俭者，均食之道也。食均则仁义生，仁义生则礼乐序，礼乐序则民不怨，民不怨则神不怒，太平之业也。

谭峭：《化书》卷六《俭化》

圣人去甚，去奢，去泰。

《道德经》

夫俭在内，不在外也；俭在我，不在物也。

《子华子》卷六《晏子问党》

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，不戚戚于贫鄙，不孜孜于势禄。此延命三要也。

《无上秘要》卷四十二《修学品》引《洞神监乾经》

无示以贤者，俭也；无加以力，不敢也。下以聚之，赂以取之，俭以自全，不敢自安。……四者，诚信正道矣。

《通玄真经·道德》

世有怪号者，人以为大辱，殊不知始得为纯俭之道也。……故一家知俭则一家富，王者知俭则天下富。

谭峭：《化书》卷六《俭化》

生而美者，人与之鉴，不告则不知其美于人。若知之，若不知之，若闻之，若不闻之，其可喜也终无已，人之好之亦无已，性也。圣人之爱人也，人与之名，不告则不知其爱人也。若知之，若不知之，若闻之，若不闻之，其爱人也终无已，人之安之亦无已，性也。

《庄子·刚阳》

后生缘薄，率尔逐易，不寻高德，苟贪受名，名而无实，望福得祸，祸加考深，宜慎之焉！

《正一法文太上外箴仪》

心不疑乎手，手不疑乎笔，然后知书之道和畅非巧也。……神之所浴，气之所沐，是故点策蓄血气，顾盼含情性，无笔墨之迹，无机智之状，无刚柔之容，无驰骋之象。

谭峭：《化书》

无使名过实，常教实若虚。藏机隐密恰如愚，闲问心王、何处用工夫？

马丹阳：《渐悟集》

禅道本来无辩证，皆因古圣强名。不须方外漫劳形，人人俱有分，个个总圆成。

五峰白云子王先生：《草堂集·临江仙·诚释道相辩》

无有人无间，吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之。

《道德经》

道常无为而无不为。侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之无名之朴。镇之以无名之朴，夫将不欲。不欲以静，天下将自正。

《道德经》

实无名，名无实。名者，伪而已矣。

《列子·杨朱》

老子曰：名者实之宾。

《庄子·逍遥游》



鬻子曰：“去名者无忧”。

《列子·杨朱》

“道隐无名。”名者，伐身之斧。“善行无辙迹。”欲令人不见其踪迹，为道当治身养生求福耳。

《正一法文天师教戒科经·大道家令戒》

顺物自然而无容私焉，而天下治矣。

《庄子·应帝王》

自然之法，乃与道连。守之则吉，失之则患

《太平经·虚无无为自然图道毕成诫》

名功相抱，是故长久。名功不相抱，名进实退，是谓（谓）失道，其卒必口身咎。

《黄帝四经·经法·四度》

鬻熊语文王曰：自长非所增，自短非所损。

《列子·力命》

道不可以进而求名，可以退而修身。

《通玄真经·符言》

好誉而憎毁，贤达之所不免；然审己无善而获誉者不祥，省躬无疵而获谤者何伤。以此论之，得失在乎己，而靡由其他。故泰然忘情矣，恶不动乎衷者，至人哉！至人哉！



吴筠：《玄纲论·真人为侍章》

夫唯无知，是以不我知。知我者希，则我贵矣。是以圣人被褐而怀玉。

《道德经》

厦屋千间峻，泪田万亩平。自心非实相，他物是虚名。

丘处机：《磴溪集》卷四《示众》

名者，教也。……真理即绝于言象，至教亦超于声说。理既常道不可道，教亦可名非常名，欲明理教、教理不一不异也。

成玄英：《道德经开题序诀义疏》卷第一《略标理教》

古人质正，贵行贱言，故为政者不尚文辩，修道者不崇辞说。

《抱朴子·内篇·勤求》

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》

无为者，体也；无不为，用也。

《犹龙传》

[升玄十一事，节选] 四者，不求名誉，称亏若一也。

《无上秘要》

浩浩三天，并育万物。人好其华，我取其

实；人取其文，我受其质。

《无上秘要》

学道无成天不愠，虚名滥占，实得应难。

尹志平：《葆光集》

誉人而过乎其实，标榜之风必起矣；毁人而过乎其实，求全之辈可诛矣。世人勉之、戒之！

《三丰全集·训世·毁誉篇》

堪叹世间名与利，朝贪暮爱没休时。悟来恰似观棋者，迷后浑如败者棋。



王喆：《重阳全真集》

大道无形，称器有名。名也者，正形者也；刑正由名，则名不可差。……世有因名以得实，亦以因名以失实。

《尹文子》

道生法。法者，引得失以绳，而明曲直者也。……形名已立，声号已建，则无所逃匿正矣。……度量已具，则治而制之矣。……畜臣之恒道，任能毋过其所长；使民之恒度，去私而立公。

《黄帝四经·经法·道法》

案法而治则不乱。……世恒不可释法而用我。用我不可，是以生祸。

《黄帝四经·称》

所谓无为者，……谓其私志不入公道，嗜欲不挂正术，循理而举事，因资而立功。

《通玄真经·自然》

或有遇得善富地，并得天地中和之财，积之乃亿亿万种，珍物金银亿万，反封藏逃匿于幽室，令皆腐塗。见人穷困往求，骂詈不予；……令使其饥寒而死，不以道理，反就笑之。与天为怨，与地为咎，与人为大仇，百神憎之。所以然者，此财物迺天地中和所有，以共养人也。

《太平经·六罪十治诀》

有赏罚之教则邪道讲，有亲疏之分则小人入。夫弃金于市，盗不敢取；询政于朝，谗不敢语，天下之至公也。

谭峭：《化书》卷三《德化·谗语》

人才不可专用，而度量道术可世传也。

《通玄真经·下德》

凡事不得其人，不可强行。

《太平经·知盛衰还年寿法》

亲谗远忠者亡，近色远贤者昏，女谒公行者乱，私人以宦者浮……群下外异者沦，即用不任者疏，……念旧恶而弃新功者凶，用人不得正者殆，强用人者不畜，为人择官者乱。……所任不可信、所信不可任者浊。

《黄石公素书·遵义章》

能均其食者，天下可以治。



《化书》卷五《食化》

兼爱无私，仁也。

《洞玄灵宝太上六斋十直圣纪经》

德与身存亡者，未可以取法也。

《鹖冠子》卷上《天则》

太者，大也，言其积大如天，无有大于天者。平者，言治太平均，凡事悉治，比若地居下执平。比若人种刈，种善得善，种恶得恶。耕用力，分别报之厚。天气悦下，地气悦上，二气相通，而为中和之气，相受共养万物，无复有害，故曰太平。

《太平经合校》

知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

《道德经》

道家的特长，是在说明人生修炼的方法，能将现实的身体改变。

观察上下五千年本位文化，则知儒家得其局部，道家竟其全功，儒教善于守成，道教长于应变。



道教倡唯生学说，首贵肉体健康。

道家学术，即是治国平天下之学术。含义其广，不可执一端而概其全体。

陈撷宁

天道之为法，以一况万，亦不可尽书也。

《太平经·核文寿长诀》

不孝不忠，而欲学道求仙，是犹舍舟楫而涉大川也。



《历世真仙体道通鉴》卷十九载张顺语

凡学上道大乘之人，修己化世，勿逃山林。山林绝人，中小避欲，合药试术，研习奇方，是建德之半田，非立功之大基。……凡上学，居山处世无异，唯在精心，兼严其事。……上人妙士，和光同尘。

《洞真太上太霄琅书》



常胜之道曰柔，常不胜之道曰强。二者亦知，而未之知。故上古之言：强，先不己若者；柔，先出于己。先不己若者，至于若己，则殆矣。先出于己者，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》

要道不烦，所为鲜耳。……内宝养生之道，外则和光于世，治身则身长修，治国则国太平。……自持才力不能并成，则弃置人间，声修道德者，亦其次也。

《抱朴子·内篇·释滞》

宪傲骄倨，是谓雄节。口口恭俭，是谓雌节。雄节者，涅之徒也；雌节者，兼之徒也。夫雄节以得，乃不为福；雌节以亡，必得将有赏。夫雄节而数得，是谓积殃，凶忧重至，几于死亡。禅节而数亡，是谓积德，慎戒毋法，大禄将极。凡彼祸难也，先者恒凶，后者恒吉。

《黄帝四经·十六经·雌雄节》

勇于敢则杀，勇于不敢则活。……天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，而善谋。天网恢恢，疏而不失。

《道德经》

尽日观山玩水，终朝常足心休。老来佚乐更何求？保我阳生九九。

尹志平：《葆光集》上卷《常足畅怀》

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。

葛洪：《抱朴子·内篇·明本》

其政闷闷，其民淳淳。其政察察，其民缺缺。祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。孰知其极？其无正也？正复为奇，善复为妖。人之迷，其日固久。是以方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

《道德经》

天之无恩而大恩生。……天之至私，用之至公。……死者生之根，生者死之根。恩生于害，害生于恩。

《黄帝阴符经》

图难于其易，为大于其细也。天下难事，必作于易，天下大事，必作于细。

《道德经》

多闻数穷，不如守中。

《道德经》

为无为，事无事，味无味。……图难于其易，为大于其细。天下难事，必作于易，天下之大事，必作于细。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。

《道德经》

世事无穷变，闷愁不测来。志心行言之，门户少凶灾。

祸福相生灭，荣枯递献酬。不穷天外乐，那免世间灾？

丘处机《磴溪集》

反者，道之常也。



《通玄真经·道原》

王者皆知御一可以治天下也，而不知孰谓之一。……守一之道，莫过乎俭。

《化书》卷六《俭化》

烦道不至，至道不烦。

寇谦之：《老君音诵戒经》

吾言甚易知，甚易行；而人莫能知，莫能行。

《道德经》

物壮则老，谓之不道，不道早已。

《道德经》

是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害。天下皆乐推而弗厌也。以其不争，故天下莫能与之争。

《道德经》

正言若反。

《道德经》

有之以以为利，无之以以为用。

《道德经》



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。

吴筠：《玄纲论·道反于俗章》

世求生则性归死路；达道则守死，神游生路。

刘处玄：《黄帝阴符经注》

天道比若循环，周者复反始。

《太平经·断金兵法》

以大居小，以富居贫，处盛卑之谷，游大贱之渊；微为之本，寡为之根，恐惧为之宇，忧畏为之门；福者祸之先，利者害之源，治者乱之本，存者亡之根。

《妙真经》，《无上秘要》卷六《论意品》

天子作弓矢以威天下，天下盗弓矢以侮天子；君子作礼乐以防小人，小人盗礼，乐以僭君子；有国者好聚敛，蓄粟帛，具甲兵以御贼盗，贼盗擅甲兵，踞粟帛，以夺其国。

谭峭：《化书》卷三《德化》

民之情也，让之则多，争之则少；就之则去，避之则来；与之则轻，惜之则夺。是故大义无状，大恩无象；大义成不知者荷之，大恩就不识者报之。

《化书》卷四《仁化》

止人之斗者使其斗，抑人之忿者使其忿。……是故心不可伏，而伏之愈乱；民不可理，而理之愈怨。

《化书》卷四《仁化》

谋之于事，断之于理；作之于人，成之于天；事师于今，理师于古；事同于人，道独于己。

《文始真经注》

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？天下多忌讳，而民弥贫；人多利器，国家滋昏；人多技巧，奇物滋起；法令滋彰，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。

《道德经》

是以圣人欲不欲，而不贵难得之货；学不学，复众人之所过；能辅万物之自然而不敢为。

《道德经》

大上，下知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其下，侮之。信不足焉，安有不信焉。悠兮其贵言。成功事遂，百姓皆谓我自然。

《道德经》

但言一切所有，皆为非真：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。

《云笈七签》卷九十五引《升玄经》

万物之中，人最为贵，而人处在天地之间，皆知生之日，不知死之日，善恶之人，富贵贫贱，各愿寿老，谁欲其夭？夫死者人所不乐，而见一切岂能免乎？唯有不生，无此难耳。

《太上灵宝升玄内教经·中和品》

天下之事不可为也，因其自然而推之；万物之变不可救也，秉其要而归之。是以圣人内修其本而不外饰其末，厉其精神，偃其知见，故漠然无为而无不为也，无治而无不治也。所谓无为，不先物为也；无治者，不易自然也；无不治

者，因物之相然也。

《通玄真经·道原》

玄德深矣、远矣，与物反也，然后乃至大顺。

《道德经》

无极之政，周者反始，无有穷已。

《太平经·天乐得善人文付火君诀》

不有和睦，焉得仇讎？不有赏劝，焉得斗争？是以大人无亲无疏、无爱无恶，是谓大和。

《化书》卷四《仁化》

智者多屈，辩者多辱，明者多蔽，勇者多死。

《化书》卷四《仁化》

夫不祥者，人之所不争；垢辱者，人所不欲。能受人所不欲则足矣，得人所不争则宁矣。

《妙真经》，《无上秘要》卷六《王政品》

天下之至柔，驰骋于天下之至坚。

《道德经》

民不畏威，则大威至。

《道德经》

在俗非为俗，居尘不染尘。如莲不著水之因，万卉千花，一叶不沾身。





马丹阳：《渐悟集》卷下《南柯子·赠陈三翁》

同尘混世，谁解忘言无酒醉？混世同尘，落魄逍遥甘分贫。

尹志平：《葆光集》卷下《示众》

寡者，道之要也。

《太平经钞》

天恶高，地恶广，人恶苛。……苛而不已，人将杀之。……直木伐，直人杀。

《黄帝四经·十六经·行守》

安徐正静，柔节先定。口湿恭俭，卑约主柔，常后而不失先。体正信以仁，慈惠以爱人，……好德不争，立于不敢，行于不能，……守弱节而坚之，胥雄节之穷而因之。

《黄帝四经·十六经·顺道》

极而反，盛而衰，天地之道也，人之理也。

《黄帝四经·经法·四度》

实者示〔人〕虚，不足者示人有余。

《黄帝四经·经法·论》

善行者无辙迹，善言者无瑕疵，善数得不用筹策，善闭者无关闑而不可启也，善结者无纆约而不可解也。

《道德经》

将欲翕之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固予之。是谓微明。

《道德经》

信言不美，美言不信。

《道德经》

羊质虎皮者辱。

《黄石公素书·安礼章》

神强者长生，气强者易灭。柔弱畏威，神强也；鼓怒骋志，气强也。

《彭祖摄生养性论》

得道之本，握少以知多；得事之要，操正以正奇。

《黄帝四经·道原》

道者，天下万事之本，……故还归一。多者何？伤朴散淳，薄更入邪，故不可诘也。

《老子想尔注》

“此三者不可致诘，故混而为一”注封

人曰：“寿、富、多男子，人之所欲也。”尧曰：“多男子则多惧，富则多事，寿则多辱。是三者，非所以养德也，故辞。”

《庄子·天地》

为恶者畏人识，必有识者；为善者欲人知，必有不知者。是故不识者谓之大恶人，不知者谓之至善。

《化书》卷四《仁化》

知者不博，博者不知。善者不辩，辩者不善。

《道德经》

夫百言有本，千言有要，万[言]有总。万物之多，皆阅一空……握一以知多，……与天地同极，乃可以知天地之祸福。

《黄帝四经·十六经·成法》

柔者，道之刚也；弱者，道之强也。

《通玄真经·道原》

守柔者长寿，好斗者令人不存。

《太平经》

天道助弱。

《太平经钞》

静心专一，所习必成。

《太上一乘海空智藏经》

动一窍则百窍相会，举一事则万事有容。

谭峭：《化书》卷三《德化》

道之所尚存乎本，故至仁合天地之德，至义合天地之宜，至礼合天地之容，



至智合天地之辩：皆自然所禀，非企羨可及。矫而效之，斯为伪矣。伪则万诈萌生，法不能理也。所以贵淳古而贱浇季，内道德而外仁义，先素朴而后礼智，将敦其本以固其末，犹根深则叶茂，源濬则流长，非弃仁义、薄礼智也。

吴筠：《玄纲论·明本末章》

民不怨火，而怨使之禁火；民不怨盗，而怨使之防盗。是故济民不如不济，爱民不如不爱。……夫禁民火不如禁心火，防人盗不如防我盗。

谭峭：《化书》卷三《德化》

以一人之心，兼累圣之道，神疲形倦，莫究其微。故周览以绝疑，约行以取妙，则不亏于修习，无废于闲和。道在至精，靡求其博尔。

吴筠：《玄纲论·神道设教》

子知守一，万事毕。

《太平经·万二千国始火始气诀》

夫百言有本，千言有要，万[言]有总。万物之多，皆阅一空……握一以知多，……与天地同极，乃可以知天地之祸福。

《黄帝四经·六十经·成法》

得道之本，握少以知多；得事之要，操正以正奇。



《黄帝四经·道原》

道者，天下万事之本，……故还归一。多者何？伤朴散淳，薄更入邪，故不可诘也。

《老子想尔注》

“此三者不可致诘，故混而为一”注道强若折，德弱若雪。……强梁者死之本，和柔者生之根。

《太上妙法本相经》

乾以刚健，终有亢极之悔；谦之以卑大，能成光大之尊。……矜一夫之用，故不可得其强；乘兆庶之恩，故不可得其弱。

罗隐：《两同书·强弱》

上士悟无争，冲和道眼明，真通全万行，觉了自然升。

刘处玄：《仙乐集》卷二《五言绝句颂》

感父之慈非孝也，喜君子宠非忠也。感始于不感，喜始于不喜。多感必多怨，多喜必多怒。

谭峭：《化书》卷三《德化》

贷者死者乐其死，贷其输者乐其输。所以民盗君之德，君盗民之为。能知反复之道，可以居兆民之职。

谭峭：《化书》卷三《德化》

以道观之，物无贵贱；以物观之，自贵而相贱；以俗观之，贵贱不在己。

《庄子·秋水》

夫有远近则亲疏明矣，存得失则利害生矣，定上下则贵贱成矣。今解纷挫锐，和光同尘，爱憎平等，亲疏不能入；毁誉齐一，利害不能干；荣辱同忘，贵贱无由得。能得此者，可以为天下贵。

李荣：《道德真经注》

罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫憯于欲得。〔故知足之足，〕恒足矣。

《道德经》

夫待利而登溺者，必将以利溺之矣。舟能浮能沉，愚者不知足焉。

《通玄真经·上德》

德在与，不在来。是故圣人之欲贵于人者，先贵于人；欲尊于人者，选尊于人；欲胜人者，先自胜；欲卑人者，先自卑。……故知与之为取，后之与先，即几于道。

《通玄真经·符言》

必死方得神活，魂灭然后魂昌。

《静余玄问》

自然盖道之绝称，不知而然，亦非不然，万物皆然，不得不然，然而自然，非有能然，无所因寄；故曰自然。

徐灵府：《通玄真经注·自然》

老君曰：上士无争，下士好争；上德不德，下德执德。执著之者，不名道德。

《清静经》

夫住庵者，……柔弱为常，谦和为德，慈悲为本，方便为门。

《全真清规·长春真人规榜》

妙道惟尚虚无，古道惟尚简朴。……欲知道者，自繁而入简，自浮而返朴，由简朴而造虚无，然后可探玄中之玄也。

路时中编：《无上玄元三天玉堂大法》卷一《发明大道品》

虚无者，道之舍也；平易者，道之素也。

《通玄真经·道原》

纵横自在无拘束，心不贪荣身不辱。

丘处机：《磻溪集》卷三《青天歌》

事事谙来心足，般般舍去身轻。

尹志平：《葆光集》卷中《赠万莲会众》

君俭则臣知足，臣俭则士知足，士俭则民知足，民俭则天下知足，所以无贪财，无竞名，无奸蠹，无欺问，无矫佞。

谭峭：《化书》卷六《俭化》

法本真空，性源澄湛。了一心而通万法，则万法无不具于一心：返万法而

照一心，则一心无不定于万法。如是当知道乃法之体，法乃道之用。

《道法会元》卷一《清微道法枢纽·法序》

气故相利、相害也，类故相成、相败也。积往生歧，工以为师；积毒成药，工以为医。美恶相饰，命曰复周；物极则反，命曰环流。

《鹖冠子》卷上《环流》

有无相通，物我相同；其生非始，其死非终。知此道者，形不可得毙，神不可得逝。

谭峭：《化书》卷一《道化》

人羨刚强是俊英，我怜柔弱得全生。试观举世贪名者，尽在尘中苦战争！

尹志平：《葆光集》卷上《自咏》

以刚为柔者活，以柔为刚者伐。重柔者吉，重刚者灭。

《黄帝四经·经法·名理》

力忠孝，不求道，道自备。下有豺狼有父子，蝼蚁有君臣，物且尚能忠孝，况于人乎？况于法子乎？

《净明忠孝全书》卷二《净明大道说》

法中之戒，即正心诚意之学；戒中之法，即治国齐家之化。……明有王法，幽有道法：道律治己，王律治人。二者表里，以扶世教。


《初真戒说》，载王常月撰《初真戒律》

百行孝为先。……惟孝始能友，移孝可作忠，惟孝型于妻，以孝信乎朋。一孝包五伦，须知孝可风。至孝孝在心，爱慕见乎真；中孝孝在身，奉养宜殷勤。口中虽讲孝，能道要能行；面上徒妆孝，欺人并欺亲。



物不因人也，天也；其工巧于人不逮见而得之意也，人以意也。得者，取之也，天以意示人与之也。……生死去来，万类消息，在觉意中也。天地，吾父母也，无不同也，终始有无，不出此也。

《青童道君列纪》

富与贵，是人之所欲；贫与贱，是人之所恶。人之性也，好生而恶死，就利而去害，皆赋之天也。如人求一理、悟一法、成一事者，由习而得之，故天资之性未有不求而得。……故天之性，人使为也，人之心机使之为也。

（蹇昌辱：《黄帝阴符经解》“天性，人也；人心，机也”解）

人之力有可以夺天地造化者。

《文始真经》

是以神人恶众至，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·徐无鬼》

天地人备，天地人三合同心，乃成德也。一事有不知，辄不成道德也。

《太平经·国不可胜数诀》

慈悲博济者，道也；修而行之者，仙也。

《钟吕二仙传》题为吕洞宾《后序》

人生天地间，如蓬庐逆旅之暂寄，距以百年光景之速，犹白驹之过隙，忽然而已，未有常而不化者也。而人在数十年中，或寿或夭，形有定数，各不自知，朝夕如是。求其出化机之表，入太漠之乡者，几人哉？自是而下，孰能勉之？夫为子者，乃父母之委蜕也，生死之间，将何以报！是以生当爱敬，死当哀戚，裡祀不忘，礼之常也。



姬志常：《黄篆大斋碑》

篆者，戒录性情，止塞愆非，制断恶根，发生道业，从凡入圣。

《云笈七签》

人当忠孝而答君亲之恩；忠孝，大道之本也。

《净明大道说》

其一也一，其不一也一。其一与天为徒，其不一与人为徒。天与人不相胜也，是之谓真人。



《庄子·大宗师》

牛马四足，是谓天；落马首，穿牛鼻，是谓人。故曰：无以人灭天，无以故灭命，无以得殉名。谨守而勿失，是谓反其真。

《庄子·秋水》

人事虽然久厌，道家争忍空归？不因勤苦到关西，焉得重阳庆会？

尹志平：《葆光集》卷中《寄京师道友》

道无形，因术以济人；人有灵，因修而会道。

《云笈七签》


人与天一也。

有人，天也；有天，亦天也。人之不能有天，性也，圣人晏然体逝而终矣。

《庄子·山木》

作之于人，成之于天。

《文始真经》

夫学道之为人也，先孝于所亲，忠于所君，愍于所使，善于所友，信而可磻，谏恶扬善，无彼无此。吾我之私，不违外教，能事人道也。次绝酒肉声色嫉妒杀害奢贪骄恣也；次断五辛伤生滋味之肴也；次令想念兼冥心睹清虚也；次服食休粮，奉持大戒，坚质勤志，导引胎息，吐纳和液，修建功德。

《天上秘要》卷四十二引《洞玄安志经》

览诸道戒，无不云欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，矜人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵，不自誉，不嫉妒胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。

《抱朴子·内篇·微旨》

净明诸法……以孝为祖，以身为宗。

《太上灵宝净明洞神上品经》

行孝以学仙，学仙当易成。

《太上灵宝净明洞神上品经》



天生万物人为贵。人一身形，包含天地。

《太上灵宝五符序》

[庄子] 独与天地精神往来而不敖倪于万物，不谴是非，以与世俗处。

《庄子·天下》

仰观天文，俯察地理，占风气，布筹算，推三棋，步九宫，检八卦，考飞伏之所集，诊妖讹于物类，占休咎于龟，皆下术常伎，疲劳而难恃。

《抱朴子·内篇·杂应》

因天时，伐天毁，谓之武。



《黄帝四经·经法·四度》

人能弘道，非道弘人。

《净明大道说》

离凡世者，非身离也，言心地也。……今之人欲永不死而离凡世者，大愚不达道理也。

《重阳立教十五论·第十五论离凡世》

按《玉铃经中篇》云，立功为上，除过次之。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。

《抱朴子·内篇·对俗》

不创不作，与天地合德。

《鹖冠子》卷上《天则》

制杀者天，顺性命者人；非逆天者勿伐，非逆人者勿杀。

《妙真经》《无上秘要》卷六《王政品》

长生济度未为贤，应化人间自肯钱。黄箓醮成通荐拔，录虚观就悟良缘，百朝累行明三昼，千日修功敬万年。上报四恩全道德，无愆保命免幽泉。

《仙乐集》

一人之身，一国之象。……故知治身则知治国矣。夫爱其民所以安其国，吝其气所以全其身；民散则国亡，气竭则身死。

《太上灵宝五符序》



自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。

《道德经》

圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。

《道德经》

六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。

不见可欲，使心不乱。

《道德真经》

上德若谷，广德若不足。

祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。

《道德真经》

以道佐人主者，不以兵强天下。

大军之后，必有凶年。

兵者不祥之器，为不得已而用之。

乐杀人者，则不可得志于天下。

善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。

企者不立，跨者不行，自见者不明，自是者不彰，长。其在道也，曰“余食赘行”；物或恶之，故有道者不！知其白，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足器。圣人用之，则为官长，故大制不割。

重为轻根，静为躁君。是以君子终日行不离辘重；奈何万乘之主，而以身轻天下？轻则失根，躁则失君。

贵以贱为本，高以下为基。

至誉无誉。

法令滋彰，盗贼多有。

江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。

正言若反。

上德不德，是以有德。

知者不言，言者不知。

挫其锐，解其纷；和其光，同其尘。

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。

无道无亲，常与善人。

信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。

同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。信不足焉，有不信焉。



《道德真经》

《道德真经》

《道德真经》

《道德真经》

《道德真经》

《道德真经》

圣人常无心，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，歙歙焉，为天下浑其心；百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

《道德真经》

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

《道德真经》

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

《道德真经》

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。

《道德真经》

德言得者，谓得于道果。

《自然经》

道之在我之谓德。

《宋徽宗御注西升经序》

道德一体，而其二义。

《道教义枢》

塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。故不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱。故为天下贵。

《张三丰全集》

学长生者，只要以阴功为体，金丹为用，则天数亦可逃也。

操相算者，亦止相汝身，难相汝心，亦止算汝命，难算汝德。不能相汝心，即不能相汝身也；不能算汝德，即不能算汝命也。

《张三丰全集》

容人之所不能容，忍人之所不能忍，则心修愈静，性天愈纯。

善口不如善心，体君子远庖之训可也。

内修纯厚，外福亦加。

《张三丰全集》

夫成人之名，即所以成己之名也；成人之功，即所以成己之功也；成人之事，即所以成己之事也；成人之利，即所以成己之利也。皆爱也。

居富贵而爱人者，必裕后昆；居贫贱而爱人者，必能显达。

夫好色之人，己身不正，一种柔肠媚骨，不能制人，必多为人所制。

《张三丰全集》

一者不杀，当念众生。

二者不淫，犯人妇女。

三者不盗，取非义财。

四者不欺，善恶反论。

五者不醉，常思净行。

六者宗亲和睦，无有非亲。



七者见人善事，心助欢喜。


八者见人有忧，助为作福。

九者彼来加我，志在不报。

十者一切未得道，在我不有望。

《太上洞玄灵宝智慧定志通微经》

贪者为大病，习贪来已久。合会渐渐滋，非针艾所愈。

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》

一念之善，与人方便。一毫之恶，劝君莫作。衣食随缘，自然快乐。算什么命？问什么卜？欺人是祸，饶人是福。天眼昭昭，报应甚速。谛听吾言，神钦鬼伏。

《劝世文》

圣人处物不伤物，不伤物者，物亦不能伤也。

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。

《南华真经》

人皆取实，已独取虚。无藏也，故有余。

坚则毁矣，锐则挫矣。常宽容于物，不削于人，可谓至极。

夫恬淡寂寞，虚无无为，此天地之平，而道德之质也。

喜怒者道之过，好恶者德之失。

《南华真经》

至礼有不人，至义不物，至智不谋，至仁不亲，至信辟金。

顺物自然而无容私，而天下治矣。

古之至人，先存诸己而后存诸人。

为善无近名，为恶无尽刑。

《南华真经》

祸福无门，惟人自召。

诸恶莫做，众善奉行。



吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福；凶人语恶、视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸。

《太上感应篇》

不求利即无害，不求福即无祸。身以全为常，富贵其寄也。

《通玄真经·符言》

好与则无定分，上之分不定，则下之望无止；若多敛，则与民为讎；少取而多与，其数无有。故好与，来怨之道也。

《通玄真经·道德》

名与功，身之仇；功名就，身即灭。

《老子想尔注》

夫君子殉名，小人殉利。唯名与利，皆情之所溺，俗人所争焉，故体道之人也，为善不近名，不趋俗人之所<sup>①</sup>竞；为恶不近刑，不行俗人之所非。违道以求名，溺情以从欲，俱失其中也。

卢重玄：《列子解·杨朱》

夫圆道含气，孰不乐生而畏死哉？然荣华势利诱其意，喜颜玉肤惑其目，清商流徵乱其耳，爱恶利害扰其神，功名声誉束其体，此皆不召而自来，不学而成，自非受命应仙，穷理独见，……岂能弃交修除，抑遗嗜好，割目下之近欲，修难成之远功？

《抱朴子·内篇·至理》

人但当保身，不当爱身。何谓也？奉道诚，积善成功，积精成神，神成仙寿，以此为身保矣。贪荣宠、劳精思以求财，美食以恣身，此为爱身也，不合于道也。

《老子想尔注》

思欲损身。

《老子想尔注》

志士又须撤声色，去嗜欲，弃名利，投名山，绝常交，结仙友，隐密潜修，昼夜无怠，方可希望。



彭晓：《周易参同契分章通真义》后序

信命者，亡寿夭；信理者，亡是非；信心者，亡逆顺，信性者，亡安危。则谓之都亡所信，都亡所不信。

《列子·力命篇》

死生于人，最大者也。

吴筠：《玄纲论·长生可贵章》

莫贵荣华恋宰臣，林泉到处可潜身。君知昔日逃秦者，今作桃源洞里人。

红门窃利苦张罗，来作浮沤去作波。直至玉堂为宰辅，到今谁是汉萧何？

一世一身万劫修，何须苦苦为家愁？到头付与儿孙计，著甚来由作马牛！

《纯阳真人浑成集》

真才休恋尘埃，……人间世，任王侯贵显，同委蒿莱！

《庐山太平兴国宫采访真君事实》卷五载《沁园春》

夫惟浑沦既判，清浊已分，尔为万物之灵，我得一元之秀，其秀本无死坏者欤？其终自取灭亡者欤？名利蚁争，是非蜂起，于斯之际，将欲返真性而归根，挫锐解纷，安居乐业，一灵顿息，万境俱忘，其亦有道矣。惟以智慧之刃，可以断烦恼之鞅者也。

《道枢·返真篇》

学道须教彻骨贫，囊中只有五三文。有人问我修行法，遥指天边日月轮。

《吕祖志》卷四《艺文志》、《纯阳真人浑成集》

只贪利禄求荣显，不觉形容暗瘁枯。试问堆金等山岳，无常买得不来无？

张伯端：《悟真篇·七言四韵》

忘贪去罪病，达理修性命。隐道伴松峰，他年朝至圣。

刘处玄：《仙乐集》卷五《五言绝句颂》

不耻蓬头垢面，不嫌粝食粗衣，不惭求乞做贫儿，不羨荣华富贵。一日功成行满，仙裳天赐威仪，星冠月帔履云归，节步玎珰玉佩。

《惭悟集》上卷《赠明月散人》

老子主生化，释迦主死化。



《三天内解经》

所谓人者，善死乐生者也。

《歇冠子》

天道好生。

《长春真人西游记》

人最善者，莫若常欲乐生，汲汲若渴，乃后可也。

《太平经·乐生得天心法》

仙道贵生，无量度人。

《度人经》

知足者不以利自累也，……重生则轻利。

《庄子·让王》

养志者忘形，养形者忘利，致道者忘心矣。

《庄子·让王》

夫禀气含灵，惟人为贵。人所贵者，盖贵于生。生者神之本，形者神之具，大用则竭形，大劳则毙。

陶弘景：《养性延命录》序

生人，阳也。死人，阴也。事阴不得过阳。

……事阴反过阳，则致逆气，……其害使……鬼神邪物大兴，共乘人道。

《太平经·事死不得过生法》

昧利，襦传，达刑，为乱首，为怨姆，此五者，祸皆反自及也。

《黄帝四经·经法》

黄金珠玉藏积，怨之本；女乐玩好燔材，乱之基也。

《黄帝四经·经法》

不受禄者，天子弗臣也。禄薄者，弗与犯难……不仕于盛盈之国，不嫁子于盛盈之家。

《黄帝四经·称》



夫物生者，皆有终尽。人生亦有死，天地之格法也。

《太平经·冤流灾求奇方诀》

乐饥陋巷，以励高尚之节；藏器全真，以待天年之尽。

《抱朴子·外篇·嘉遁》

志于虚无者，可以忘生死。

谭峭：《化书》卷二《术化》

圣人之死，非天所杀，则圣人之生，非天所挺。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，……天之无为，于此明矣。

《抱朴子·内篇·塞难》

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，则气血飘溢，欲虑充起；物所功焉，德故衰焉。其在老耄，则欲虑柔焉；体将休矣，物莫先焉。虽未及婴孩之全，方与少壮，间矣。其在死亡也，则亡于息焉，反其极矣。

《列子·天瑞篇》

形，必终者也；天地终乎？与我偕终。

《列子·天瑞篇》

生者春之萌芽，死者秋之零落。人之有生，一炁而聚之；人即有死，一炁而散之。则物与人来去生死，未尝息焉。……万物兴废，人有起灭，然天地阴阳必然之理也。……盖生杀之常，犹寢觉，自古以固存。

蹇昌辰：《黄帝阴符经解》

人之厌生死、超生死，皆是大患，譬如化人。若有厌生死心、超生死心，止名为妖，不名为道。

《无上妙道文始真经·四符》

凡人之所汲汲者，势利嗜欲也。苟我身之不全，虽高官重权，金玉成山，妍艳万计，非我也。是以上士先营长生之事，长生定可以任意。

《抱朴子·内篇·勤求》

夫死者人所不乐，……夫唯经戒，即名道也，劝人作善，教令修生，一以

除过，二致不死；何但不死，乃成真仙。如此之福，本非富贵财贿求请能得，本非酒肉祷鬼之所能致。

《太上灵宝升玄内教经·中和品》

《三皇经》三要道：第一之要，先求长生；第二之要，当求藏形；第三之要，当避世荣。

《无上秘要》

上士得道，升为天官；中士得道，栖集昆仑；下士得道，长生世间。

《抱朴子·内篇·金丹》引《太清观天经》

人总贪生尽死，我今认死长生。这般径路少人行，悟后舍家勇猛。休说玄元难解，我观容易分明：要君守拙绝多能，天地悉归清静。

马丹阳《渐悟集》

天有死生之时，国有死生之政。因天之生以善生，谓之文；因天之杀也以伐死，谓之武。

《黄帝四经·经法·君正》

死生，命也；其有夜旦之常，天也。人之有所不得与，皆物之情也。

《庄子·大宗师》

休休歇歇，休休歇歇无分别。千般要妙万般玄，只是教人各休歇。……饥餐渴饮困时眠，万死千生没交涉。

张继先：《三十代天师虚靖真君语录》卷三《休歇歌》

天下万民无有长存。人生有死，物应有败；日出则没，月满则缺。从古至今，谁能长存？唯道德可久耳！

《太上老君经律·老君说一百八十戒序》

堪叹人人，波波劫劫，贪名利，何时已？眼光落地，到此才方悔！虽有儿孙，要替应难替。辞生泪，甚家滋味？想著（着）心先碎！

《渐悟集》下卷《万年春》

农士工商四等人，各贪功业苦中辛。不知短景催人老，怎悟长真益己春！



马丹阳：《洞玄金玉集》卷三《劝世》

死生，命也。……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》

酒色气财四害人，苦中最苦苦生辛。贪迷世俗浮华景，不悟仙家久远春。

马丹阳：《洞玄金玉集》卷三《劝世》

男女虽亲，死生难躲；浮名浮利浮云朵。万缘一掌恰如无，长生路上修仙果。



马丹阳：《渐悟集》卷上《赠冯守慈》

……察乎盈虚，故得而不喜，失而不忧，知分之无常也。明乎坦迳，故生而说不说，死而不祸，知终始之不可故也。

《庄子·秋水》

达生之情者，不务生之所无以为；达命之情者，不务命之所无奈何。

《庄子·达生》

夫唯无以生为者，是贤贵生。

《道德经》

安贫者不以财为贵，甘卑者以不仕为荣。

《抱朴子·外篇》

道人图生，盖不谋名。衣弊履穿，不慕尊荣；胸中纯白，意无所倾；志若流水，居处市城；积守无为，乃能长生。

《无上秘要》

身在，财物固固属人身；身亡，财物他人有也。故无可爱惜，……故其身反得长存，财则在，常属于人也。

《太平经·冤流灾求奇方诀》

无犯天禁，无犯地刑，四时奉顺，无有杀名。……贪生者天之所佑，贪养者地之所助，贪仁者人共爱之。过此而为，恶必得贼。

《太平经·七十二色死尸诫》

念生求活之人，自不为恶行而亡其年也。

《太平经·见诫不触恶诀》

肖形天壤，人最为贵。限以速老则死，善养则生。生可惜也。死可畏也，

是以道家至秘而重者莫过此长生之方也。

《上洞心丹经诀》

天者，大贪寿常生也，仙人亦贪寿，亦贪生，贪生者不敢为非，各为身计之。

《太平经钞》

无所不能者有大不能，无所无知者有大不知。

谭峭：《化书》卷三《德化》

善恶相生，是非交蹂。……苟有其真，不能无其伪也。……愚靖者类直，智狂者类贤，洁己者不能同人，犯颜者短于忤主。……然则所是不必真，所非不必伪也。

罗隐：《两同书·真伪》

人从爱生忧，忧生则有畏，无爱即无忧，无忧则无畏。……爱欲大者，莫大于色，其罪无外，其事无赦。

《真诰·甄命授》

乐法以为妻，爱经如珠玉，持戒制七情，念道遣所欲。淡薄正气停，萧然神静默。天魔并敬让，世世享大福。

《洞玄灵宝玉京山步虚经》

[守五神] 一曰目欲观五色，色过则魂劳；二曰耳欲闻五音，音繁则魄苦；三曰鼻欲嗅五香，香溢则精流；四曰口欲甘五味，味丰则神浊；五曰身欲恣五体，体慢则志散。志散则脾伤而色口，神浊则心乱而口爽，精流则贤虚而迷狂，魄苦则肺损而耳聋，魂劳则肝困而目盲；五者混闇。

《正一法文》，《无上秘要》卷四十六《正一五戒品》

凡人入道，必戒酒色财气、攀缘爱念、忧愁思虑，此外更无良药矣。

《全真第二代丹阳抱一无为真人马宗师道行碑》载马丹阳语夫修短穷通，人之定分。不能和气，而乃腾倒精神，冀信祲祥，妄图永远，



此其大惑欤！谓“皮之不存，毛将安附”？

刘词：《混俗颐生录》序

灾咎欲萌，淫于五色之变，视不见祸福之形；失于五音之变，听不闻吉凶之声；失于五味之变，言不中是非之情；贪于财货之变，虑不见邪正之倾。

《妙真经》，《无上秘要》卷七《修真养生品》

〔十三禁，节选〕无施精，命夭没；……无久泣，神悲戚；……无恚怒，神不乐。

张万福编录：《三洞众戒文》

少私寡欲可以养心；……绝淫戒色可以养精。

华阳子施肩吾：《西山群仙会真记》

先除欲，以养精；后禁食，以存命。

《太清中黄真经》

欲得延年先伏心，休贪利禄恣荒淫。

吕洞宾：《金丹诗诀》

忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。

《抱朴子·内篇·极言》

夫修炼了身，饮食有则，禁口独坐，口唇相沾，牙齿相对。眼不见邪色，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》

凡人修道，先须依此一十二字，断：酒、色、财、气、攀缘、爱念、忧愁、思虑。

王喆《重阳教化集》卷二《化丹阳》

常观无欲人情远，不觉炉中结大砂。

谭处端：《水云集》卷上《示门人》

色身元有限，情欲浩无涯。疾似蜂贪蜜，狂如蝶恋花。

六根谁是主，贪欲自招殃。一念色心动，百骸秋气伤。

处物于身患，狂心不自监。病深方省欲，祸极始知贪。

丘处机：《磻溪集》卷四《示众》

红颜若春树，白发以秋霜。俯仰一时过，驱驰三界忙。

丘处机：《磻溪集》卷四《示众》

人有神智之察，非不灵矣，徒以内存爱尚之情，外挟憎忿之事，则是非得失，不能不惑焉。

《两同书·爱憎》

悲夫！饮食男女者，人之大欲存焉。人皆莫不欲其自厚，而不知其厚之所以薄也；人皆莫不恶其为薄，而不知薄之所以厚也。……夫外物者，养生之具也，苟以养过其度，则亦为丧生之源也。

罗隐：《两同书·厚薄》

气财色酒相调引，迷惑人，争忍因斯染患？

王喆：《重阳全真集》卷五《折丹桂》

粉黛与珍玩，繁华虚热乱。欲知万事空，须作百年观。

丘处机：《喆溪集》卷三《警世》

人复不可都绝，阴阳不交则生致壅阂之病，故幽闭怨旷，多病而不寿。任情肆意，又损年命，唯有得其节宣之各，可以不损。

《抱朴子·内篇·释滞》

欲者，凶害之根也；无者，天地之元也。……是故圣人去欲入无，以辅其身。

《西升经》

人主好仁，即无功者赏，有罪者释；好刑即有功者废，无罪者及。无好憎者，诛而无怨，施而不德。

《通玄真经·道德》

学仙绝华念，念念相因积，去来乱我神，神躁靡不历。灭念停虚闲，萧萧入空寂。

《洞玄灵宝玉京山步虚经》

去恶好，俗神乃溜形。



《养生方》

思欲损身。

《老子想尔注》

耳耽淫声，目好美色，口嗜滋味，则五脏摇动而不定，血气流荡而不安，精神飞驰而不守。于是正气散而湿邪之气乘之以生疾矣。是以人之三要者，曰耳、曰目、曰口。

曾慥编《道枢·阴符篇》

酒色气财尽，忧愁思虑忘，攀缘爱念绝，五叶玉莲芳。

谭处端：《水云集》卷上《劝众修持》

塞其兑，闭其门，终身不勤。

《道德经》

夫人神好清而心扰之，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。

《清静经》

谈妙谈玄人易悟，真清真静难依。人间世事不堪为，十方明眼汉，学我没操持。即悟淳风须返朴，终朝朴实相随。含光默默外如痴，心明如朗月，性静合刀圭。

尹志平：《葆光集》卷中《倡得》

知者不言，言者不知。

《道德经》

物外先生姓景，酒色气财常警。稍稍觉偏颇，不等他人自傲。自傲、自傲，得步长生内境！

马丹阳：《渐悟集》卷下《无梦令·赠景会》

降心知罪福，纵性属邪魔。上士尘情少，愚人嗜欲多。

尹志平：《葆光集》卷上《长春宫警世十首》

明德惟馨，无忧者寿，嗇宝不夭，多惨用老，自然之理，何物何为！

《抱朴子·内篇·道意》

无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。



《南华真经·在宥》

性命之分，诚有限也；嗜欲之心，固无穷也。以有限之性命，逐无限之嗜欲，亦安可不困苦哉！……苟以养生之不存，则五脏四肢犹非我有，而况身形之外，安可有乎？……故老氏曰：“外其身而身存。”其是之谓乎？

罗隐《两同书·爱赠》

世言吾卖墨，飞剑取人头，吾闻哂之。实有三剑：一断烦恼，二断贪嗔，三断色欲，是吾之剑也。世有传吾之神，不若传吾之法；传吾之法，不若传吾之行。何以故？为人若反是，虽握手接武，终不成道。

《能改斋漫录》

静为之性，心在其中矣；动为之心，性在其中矣。心生性灭，心灭性现，如空无相，湛然圆满。

《太上洞玄灵宝天尊说大通经·玄理章》

性耽玄虚，情寡嗜好。

吴筠：《神仙可学论》

心希无为而目乱之。

吴筠：《心目论》

视不见我，听不得闻，离种种边，名为妙道。

《太上升玄消灾护命经》天尊说偈

[道有二种，一者道境] 二者道体，谓端身静虑，观想内身，省察己形，远观诸物，同为有待，俱是空无，黯尔礪生，倏然俄化；……熟看世界，念念无常，好体我身，谁为真者？当知假合，既备因缘，聚散须臾，岂能常住？

《太上洞玄灵宝山家因缘经》

[洞神五戒] 第一戒者，目不贪五色，誓正教，学长生；第二戒者，耳不贪五音，愿闻善，从无惑；第三戒者，鼻不贪五气，用法香，遣臭秽；第四戒者，口不贪五味，习胎息，绝恶言；第五戒者，身不贪五彩，履勤劳，以顺道。

《无上秘要》卷四十六引《洞神经》

[吕祖五戒] 吾有五戒，是亦大道之基焉，绝思虑曰保内气，戒万欲曰保心气，薄滋味曰保血气，还津液曰育灵根，守天谷曰安胎神。

劳生有万种，最大无过色。不唯丧命根，復及销阴德。还能戒此一，酷胜其他百。

丘处机：《磻溪集》卷三《示众戒色》

能遣之者，内观于心，心无其心；外观于形，形无其形远观于物，物无其物。三者既悟，唯见于空。观空以空，空无所空；所空既无，无无亦无；无无既无，湛然常寂。寂无所寂，欲岂能生？欲既不生，既是真静。

《清静经》

若欲纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。

《抱朴子·内篇·微旨》

患乎凡夫不能守真，无杜遏之检括，受嗜好之摇夺，驰骋流遁，有迷无反；情感物而外起，智接事而旁溢；诱于可欲，而天理灭矣；惑于见闻，而纯一迁矣。

《抱朴子·内篇·道意》

人气莫如竣精。……故寿尽在竣。竣之葆爱，兼予成髮。……赤子骄悍数起，慎勿出入。

《养生方》

其嗜欲深者，其天机浅。

《庄子·大宗师》

天下有三死：忿不量力死，嗜欲无穷死，寡不避众死。

《黄帝四经·称》

夫生我者道，稟我者神，而寿夭去留匪由于己，何也？以性动为情，情反于道，故为化机所运，不能自持也。……故君子黜嗜欲，隳聪明，视无色，听无声，恬淡纯粹，体和神清，希夷忘身，乃合至真，所谓返我之宗，复与道同。

吴筠：《玄纲论》上篇《明道德·性情章》

奉劝同流听子细：断荤戒酒全容易，不恋浮财浑小事，深可畏、轻轻触著无明起。大抵色心难摒弃，算来断制须由你。便把如鹬如活鬼宜远离，至于梦寐须回避。



马丹阳：《渐悟集》卷上《赠众师兄》

耳目声色，为子留愆；鼻口所喜，香味是怨；身为恼本，痛痒寒温；意为形思，愁毒忧烦。吾拘于身，知为大患。观古视今，誰存形完？

《西升经·邪正章》

罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于惜。此三者，祸之车，小则危身，大则残家。天下有富贵者三：贵莫大于无罪，乐莫大于无忧，富莫大于知足。

《妙真经》

无欲而心自正一，正心而道法备矣。

《净明忠孝全书》卷一《净明道法说》

惩忿窒欲，不昧心天。

《净明忠孝全书》卷三《玉真先生语录内集》

心生于物，死于物，机在目。

《黄帝阴符经》

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，耳欢妙美之声，鼻悦芳馨之气。此六者皆败德伤性，只以伐其灵根者也。故有之即可远，无之不足求。唯衣与食，人之所切，亦务道者之一弊耳。然当委心任运，未有不给其所用。

吴筠：《玄纲论·委心任运章》





知人者智，自知者明。

《道德经》

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃馥；修之于乡，其德乃长；修之于邦，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。

《道德真经》

自然之道静，故天地万物生。

不出户，知天下。

天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。

《道德真经》

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏；骨柔筋弱而握固。

《道德真经》

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治

国，能无为乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无知乎？

《道德真经》


道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗；湛兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先。

《道德真经》

死生亦大矣。

天地与我并生，而万物与我为一。

缘督以为径，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

以神遇  而不以目视，官知止而神欲行。

古之真  人，以天待人，不以人人天。

知天之所为，知人之所为，至矣。

《道德真经》

为学日益，为道日损；损之又损，以致于无为。

《道德真经》

绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者以为文，不足，故令有所属；见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧。

《道德真经》

善为士者不武；善战者不怒；善胜敌者不与；善用人者为之下。是谓不争之德，是以用人之力，是谓配天古之极。

《道德真经》

归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明，不知常妄作凶。

《道德真经》

浊者清之路，昏久则昭明。

世人好小术，不审道浅深。

众邪辟除，正气长存。累积长久，变形而仙。

《周易参同契》

一者以掩蔽，世人莫知之。

真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮，进退分布，各守境隅。

神炁满室，莫之能守。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。

《周易参同契》

元精眇难睹，推度效符证。居则观其象，准拟其形容。

内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。

三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。

黄中渐通理，润泽达肌肤。

《周易参同契》

发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆姬成姹女。改形免世厄，号之曰真人。

欲做服食仙，宜以同类者。

《周易参同契》

离内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿恂。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉悟候存亡。

《周易参同契》

明者省厥旨，旷然知所由。

金砂入五内，雾散若风雨。薰蒸达四肢，颜色悦泽好。

《周易参同契》

以类辅自然，物成易陶冶。

类同者相从，事乖不成宝。

素无前识资，因师觉悟之。

至要言甚露，昭昭不我欺。



《周易参同契》

阳禀阴受，雌雄相须，须以造化，精气乃舒。

君子居其室，出其言善，则千里之外应之。

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。

《周易参同契》

排却众阴邪，然后立正阳。

反者道之验，弱者德之柄。

《周易参同契》

重生则利轻。

《南华真经》

水静犹明，而况精神！

能尊生者，虽贵富不以养伤身，虽贫贱不以利累形。

《南华真经》

养志者忘形，养形者忘利，致道者忘心。

《南华真经》

知中者不以利自累也，审自得者失之而不惧，行修于内者无位而不作。

《南华真经》

人能常清静，天地悉皆归。

《太上老君说常清静经》

我命在我不在天。

《抱朴子》

神仙亦人也，在于修我灵气，勿为世俗所沦污，遂我自然，勿为邪民所凝滞，则成功矣。



简者，神仙之德也。

斋戒者，非蔬茹饮食而已，澡身者，非汤浴去垢而已。盖其法在乎节食调中，摩擦畅外者也。

但世人不知休粮服气是道家之权宜，非永绝食粒之谓也。

神之为义，不行而至，不疾而速，阴阳变通，天地长久。

《天隐子》

善养性者，则治未病之病。

勿汲汲于所欲，勿蹉蹉之怀忿恨，皆损寿命，若能不犯者，则得长生也。

凡心有所爱，不用深爱；心有所憎，不用深憎。此皆损性伤神。

美药勿离手，美言勿离口。

道之所在，其德不孤。

勿言行善不得善报，以自怨仇。

《备急千金要方》

不使人间造孽钱。

《洞玄金玉集》

失神者死，得神者生也。

《黄帝内经灵枢》

得之在修，失之在堕。

《三十代天师虚靖真君语录》

不知长生之道，身皆尸行耳。

《老子想尔注》

目不欲视不正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒刺之味，心不欲谋欺诈之事，此辱神损寿。

夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身损虑，失去乱神犯性，此则畜神之一术也。

《养性延命录》

一切有形，皆含道性。

《道门经法次序》



红尘多少事，不到白云中。

《丘处机·磻溪集》


精从内守，气自外生。以气取精，可以长生。

《三茅真经》

大道不远在身中，万物皆空性不空。

性若不空和气住，气归元海寿无穷。

《长生诠经》

不贪便是  富贵，不苟何惧君王。

心死方得神活，魄来然后魂昌。

《群仙要语纂集》

口中语少，腹中食少，心中事少，夜间睡少，依此四少，神仙必了。

《论八关节》

务外游不如务内观，外游者求备于物，内观者取足于身。

《冲虚经》

未闻道者急求师，已闻道者急求药。

静久则气益生。

神入气成胎，气归神结丹。

《金莲仙史》

凡人亦可做神仙。

真神从不神中炼出。



《金莲仙史》

夫修身者，须要先博文而后约理，先收心而后放心。

修真者，如转石上山，山愈高而进愈难。

心清意定，登天有路。

《金莲仙史》

人能修正身心，则真精真神聚其中，大才大德出其中。

仙道者，长生之道也。

《金莲仙史》

豁然自悟，不要师传，恐怕自古至今，没有此例。

性功可以自悟，命功不能自悟，而且性功定要自悟。

仙学首重长生。

符咒祭炼、遣神役鬼、降妖捉怪、搬运变化、三、五循、障眼定身、拘蛇捕狐，种种奇怪法术，十分之九都是假的。

陈撷宁

养神者，乃修道之上乘也。

仙学乃实人、实物、实情、实事、实修、实证，与彼专讲玄理之事不同。

陈撷宁

昔有行道人，陌上见三叟。

年各百岁余，相与锄禾莠。

往拜再三问，何以得此寿。

上叟前致词，室内姬粗丑。

二叟前致词，夜饭减数口。

下叟前致词，暮卧不覆首。

旨哉三叟言，所以寿长久。



《玄关杂记》

静处炼气，闹处炼神。

道谚

水火从来一处居，看时觉有觅时无。

张紫阳

息有一毫之不定，形非我有。


念有一毫之不澄，神不纯阳。

丘长春

心能造型，心能留刑。

若心根伤坏，转眼便是冥途矣。

心上本无岁月。

总不在拟议得之，心  上实实行去可也。

《丘长春真人语录》

教人修道即修心也，教人修心即修道也。

以法入道，道故不难；以道求仙，仙亦甚易。

《西山群仙会真记》

神仙之道，以长生为本。长生之要，以养气为先。

《司马承祯》

采药者，采身中之药也。身中之药者，神炁精也。

陈虚白

炼丹不用寻冬至，身中自有一阳升。

《还丹复命篇》

避风如避箭，避免如避乱。

加减逐时衣，少餐申后饭（即晚饭）。

《摄生消息论》

人身若一小天地。

《性命主旨》

道家宗旨，以空洞无涯为元窃，以知而不守为法则，以一念不起为功夫。

《内养真诠》

须顺其自然，勿听其自然。

《道窍谈》

气能存内，内丹也。药能固形，外丹也。

《通幽诀》

天之命法，凡扰扰之属，悉当三合相通，并力同心，乃共成一事，共成一体也，迺天使相须而行，不可无一也。

《太平经·三合相通诀》

凡事相须而成事者，皆两手也。……两手者，言其齐同并力，无前无却，乃后事可成也；两手不并力者，事不可成也。

《太平经·两手策字要记》

圣人应时权变，见形施宜，世异则事变，时移则俗易。论世立法，随时举

事。……不法其已成之法，而法其所以为法者，与化推移。

《通玄真经·道德》

因春而生，因秋而杀，所生不德，所杀不怨，则几于道矣。

《通玄真经·道德》

圣人不巧，时反是守。优未爱民，与天同道。圣人正以待天，静以须人。不达天刑，不濡不传。当天时，与之皆断。

当断不断，反受其乱。

《黄帝四经·十六经·观》

毋先天成，毋非时而荣。先天成则毁，非时而荣则不果。

《黄帝四经·称》

日回月周，时不与人游，故圣人不贵尺之璧而贵寸之阴；时难得而易失，故圣人随事而举事，因资而立功。

《通玄真经·道原》

患在不预定谋。

畏危者安，畏亡者存。夫人之所行，有道则吉，无道则凶。吉者百福所归，凶者百祸所攻；非其神圣，自然所钟。务善策者无恶事，无远虑者有近忧。

《黄石公素书·安礼章》

富在迎来，贫在弃时。

《黄石公素书·安礼章》

贤不必得时也，不肖不必失命也。是故贤者守时而不肖者守命。

《鹖冠子》卷下《备知》

避我所死，就吾所生，趋吾所时，授吾所胜。

《鹖冠子》卷下《世兵》

有鸟将来，张罗而待之，得鸟者罗之一目。今为一目之罗，无时得鸟。故



事或不可前规，物或不可预虑，故圣人畜道待也。

《通玄真经·上德》

天人之道远而应近，与时偕行者，是应天顺人；如不得而终莫能会机契运。

蹇昌辰：《黄帝阴符经解》“天发杀机……”解  
升高须远，就下无难，不昧先机，方为达者。

张继先：《三十代天师虚靖真君语录》卷一《答林灵素书》  
明明至微，时反以为机。天道还于人，反为之客。静作得时，天地与之。  
……静作失时，天地夺之。

《黄帝四经·十六经·姓争》

机者，得失之变，……故盗机者，是夺造化于胸臆，拈宇宙在掌中，故人不测其由而成其功业者，机使之然也。

蹇昌辰：《黄帝阴符经解》

与时争者昌，与人争者凶。

《无上秘要》卷六《王政品》

男女相通，并力同心，共生子。三人相通，并力同心，共一家。君臣民相通，并力同心，共成一国。此皆本之元气自然地授命。

《太平经·三合相通诀》

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

《道德经》

[闾冉对黄帝说:] 后身未自知，乃深伏于渊，以求自刑。内刑已得，后口自知屈后身。……夫作争者凶，不争[者]亦无成功。

《黄帝四经·十六经·五正》

[升玄十一事，节选] 九者亲近贤智，博问善道；十者道在幽冥，不可固必，与贤者论议，莫自专执；十一者常行谦卑，恭敬于人。

《无上秘要》卷三十四《师资品》引《升玄经》

知不知，尚矣；不知知，病矣。是以圣人之不病也，以其病病也，得以不病。

《道德经》

大成若缺，其用弊弊；大盈若冲，其用不穷；大直如屈，大巧如拙，大辩如悞。



《道德经》

用兵有言：“吾不敢为主，而为客，不敢进寸，而退尺。”是谓行无行，攘无臂，扔无敌，执无兵。祸莫大于轻敌，轻敌则几亡吾宝。故抗兵相若，则哀者胜矣。

《道德经》

圣人深居以避患，静默以待时。

《通玄真经·微明》

夫小人者含其利则以身徇利，爱其名则以力争功，矜衒神迹而求神名。物共嫉之，必丧其命。欲益招损，是不神矣。夫君子建大功而不恃，防小祸于未萌，退己进人，推能让物。物共戴之，故不夺其利。自发神智，不能争物；物共让之，不居其后。为损招益，是以至神矣。

《天机经·神》

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，有何患？

《道德经》

凶凶者获，提提者射。故大白若辱，广德若不足。

《通玄真经·上德》

狡兔得而猎犬烹，高鸟尽而良弓藏。名成功遂身退，天道然。

《通玄真经·上德》

齐恒公问何人能托付国政，管这答道隰朋可以，并说：“其为人也，上忘而下不畔，愧不若黄帝而哀不己若者以德分人谓之圣，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~~也~~者也。其于国有不闻也，其于家有不见也。”

《庄子·徐无鬼》



故贵以贱为本，高以下为基。

《道德经》

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。

《道德经》

虚者何？虚心也。……无者何？无我也。无我故无人，无人故无欲，大清净、大欢喜，从此得也。

《三丰全集》卷六《虚无篇》

吾爱天下人，不求誉而行可誉之事；吾恶天下人，不畏毁而行可毁之端；吾耻天下人，不知毁誉而湮没以终。湮没以终，人不毁而自毁也。生前以有过自毁者，人必誉之；生平以有功自誉者，人必毁之。

《三丰全集》卷六《毁誉篇》

我有三宝，持而宝之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈故能勇；俭故能广；不敢成天下先，故能成器长。今舍慈且勇，舍俭广，舍后且先，死矣！

《道德经》

善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不与。善用人者为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天，古之极也。

《道德经》

人之为学，皆有先勤而末怠，垂成而中替，悉由有志而不坚，坚而不固，便致不应。天不诬人，示之以响；地不欺人，应之以影。影响不至，神便远也。此岂天真不验，由于子身耳。

《洞真太上素灵洞玄大有妙经》

不尽不极，衰者复昌。诛禁不当，反受其殃。……过极失当，天将降殃。人强胜天，慎避勿当；天反胜人，因与俱行。先屈后伸，必尽天极，而毋擅天功。……天地之道，不过三功，功成而不止，身危又（有）央（殃）。……过极失当。

《黄帝四经·经法·国次》

所谓可行而不可言者，取舍也；可言而不可行者，诈伪也；易为而难成者，事也；难成而易败者，名也。此四者，圣人所留心也，明者之所独见也。

《通玄真经·微明》

戮辱所任者危，……以过弃功者损，……行赏吝嗇者沮，多许少与者怨，既迎而拒者乖，薄施厚望者不报。……厚敛薄施者凋，战士贫、游士富者衰，货赂公行者昧。……小功不赏，则大功不立；小怨不赦，则大怨必生。尚不服人、罚不甘心者叛；尚及无功、罚及无罪者酷。

《黄石公素书·遵义章》

事作于人，不得不与人同其好恶也。既谓之事矣，作之于人，成之于天，在我何敢因必哉？若夫道，则在我独行而已矣。

陈显微：《文始真经言外旨》卷九“事同于人，道独于己”注

博学多闻，不免于难。……君子慎其独。

《通玄真经·精诚》

侯者人所贵，金者人所重。众人封公而得侯者不美，众人分玉而得金者不乐。是故赏不可妄行，恩不可妄施。其当也，由为争夺之渐；其不当也，即为



乱亡之基。故我自卑则赏不能大，我自俭则恩不得奇。历观乱亡之史，皆骄侈恩赏之所以为也。

谭峭：《化书》卷三《德化·恩赏》

上善如水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道矣。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

《道德经》

时危不用直臣筹，认得胶盆莫刺头。云梦韩侯无罪灭，杜邮白起有功囚。碧松林下高低庙，芳草堤边新故丘，试向碑间观举止，都无一个称心头。

《悟真集》

救灾解难，不如防之为易；疗疾治病，不如备之为吉。……是以圣人求福于求兆，绝祸于未有。

《云笈七签》

所谓后者，调其数而合其时，时之变则间不容息。先之则太过，后之则不及。

《通玄真经·道原》

行者之用，处物无违于中，万施详之以遇，遇皆善也。智莫过实，财莫过足，行莫过力，则能互相优养，各得其全。若过则费而且伤，大者伤命，小者成灾。……适足则已，用天之德。

王玄览：《玄珠录》



[十劝，节选] 六劝不得有始无终。心意常要似初相见之时。

刘处玄：《仙乐集》卷二《十劝》

发心容易久长难，一志无移若泰山。割断爱缘尘不染，自然洒落得清闲。

《自然集·初机》

深居以避患。静默以待时……故上士先避患而后就利，先远辱而后求名。故圣人作为人事于无形之外，而不留心于已成之内。

《通玄真经·微明》

舌者，机也。出言不当，驷马不追。

《通玄真经·微明》

侯者人所贵，金者人所重。众人封公而得侯者不美，众人分玉而得金者不乐。是故赏不可妄行，恩不可妄施。其当也，由为争夺之渐；其不当也，即为乱亡之基。故我自卑则赏不能大，我自俭则恩不得奇。历观乱亡之史，皆骄侈恩赏之所以为也。

谭峭：《化书》

世俗之人皆喜人之同乎己而恶人之异于己也。同于己而欲之，异于己而不欲者，以出乎众为心也……明乎物物者之非物也，岂独治天下百姓而已哉？出入六合，游乎九州，独往独来，是谓独有。独有之人，是谓至贵。

《庄子·在宥》

以治身者不以忧畏，朋友远之；治家者不以忧畏，奴仆侮之；治国者不以忧畏，邻境侵之；治天下者不以忧畏，道德去之。

孙思邈：《摄养枕中方·自慎》

一灵妙有，法界圆通，离种种边，允执厥中。

《历世真仙体道通鉴》卷四十五载华阳子施肩

吾十六字诀

夫人者，奸究无端，真伪非一，或貌恭而心慢，或言亲而行违，或贱廉而贵贪，或贫贞而富黷，或愆大以求变，或位高而自疑，或见利而忘恩，或逃刑而构隙：此则蓍筮不足决，鬼神不能定。……人心者，难知也。

罗隐：《两同书·得失》

且夫赏以劝善，名以爵贤。使天下不肖者有名，无功者受赏，则何以劝天下乎？法以禁非，刑以惩恶。使夫怀忠者坐法，行直者遇刑，则何以禁天下乎？

罗隐：《两同书·爱憎》

贪淫人无远虑，必有祸胎。深祸朱萌时。谁解预防心？

丘处机：《磴溪集》卷六《乌夜啼·戒洗面》

数关人事有兴废，冬去春来无古今。骇浪成纹空聚散。闲云藏雨漫晴阴。前程倒指尅期尽，往事回头何处寻？试卧东风成午梦，觉来红日早西沉。

《悟真集》卷目《警仗势难久》

自慎者，恒以忧畏为本。……是故太上畏道，其次畏天，其次畏物，其次畏人，其次畏身。忧于身者，不拘于人；畏于己者。不制于彼；慎于小者，不惧于大；戒于近者，不惧于远。……知此，则人事毕矣。

《太平广记》载孙思邈答卢照邻语

人心之危，道心之微。

《荀子·解蔽》引古《道经》

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。

《道德经》

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。修之于身，其德乃真；修之于家，其德有余；修之于乡，其德乃长；修之于国，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。以身观身，以家观家，以国观国，以天下观天下。吾何以知天下之然哉？

《道德经》

夫道以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为基。节饮食，绝思虑，静坐以调息，安寝以养气；心不驰则性定，形不劳则精全，神不扰则丹结；然后灭情于虚，宁神于极，不出户庭，而妙道得矣。

《全真第二代丹阳抱一无为真人马宗师道行碑》

载马丹阳语

夫志心笃行之术，长莫长于博谋，安莫安于忍辱，先莫先于修德，乐莫乐于好善，神莫神于至诚，明莫明于体物，吉莫吉于知足，苦莫苦于多愿，悲莫悲于精散；病莫病于无常，短莫短于苟得，幽莫幽于贪鄙，孤莫孤于自恃，危

莫危于任疑，败莫败于多私。

《黄石公秦书·本德宗道章》

水静则毫发难隐，心静则有无易照。

陈景元：《南华真经章句音义·天道》

上德之君，质而无文，不视不听，而抱其玄无，心意若未生根，执守虚无而因自然，混沌为一，归于本根。

《妙真经》，《无上秘要》卷六《论意器》

以守静为先。静能安动，动以缘静安定。

《洞神八帝妙精经》

静胜躁，寒胜热。清静为天下正。

《道德经》

牝常以静胜牡。以静为下。

《道德经》

人常能清净其心，则道自来居：道自来居则神明存身，神明存身则生不亡也。



《太上老君内观经》

五色使人目盲，驰骋田猎使人心发狂，难得之货使人行妨。五味使人口爽，五音使人耳聋。是以圣人之治也，为腹不为目。故去彼而取此。

《道德经》

诸公不晓根源，尽学旁门小术。此乃是作福养身之法，并不干修性命入道之事，稍为失错，转乖入道。诸公如要修行，饥来吃饭，睡来合眼，也莫打坐，也莫学道，只要尘凡事屏除，只用心中清静两个字，其余都不是修行。

王喆：《重阳教化集》卷三《三州五会化缘榜》

壹其性，养其气，含其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神无郤，物奚自入焉？

《列子·黄帝》

仁者从来好乐山，乐山宜隐向深湾。包藏遁世慕高洁，浣濯灵台素养闲。杜老每思千广厦，卢仝惟爱数茅间。卷舒遂作忘机客，荣辱穷通事莫关！

《华盖山浮丘王郭三真君事实》卷五载毛道人语

净明之道不废人事。但当正心处物，常应常静也。

《净明忠孝全书》卷二刘玉《语录内集》

知大己而小天下，几于道矣。……真人者，知大己而小天下，贵治身而贱治人，不以物滑和，不以欲乱情，隐其名姓，有道则隐，无道则见。怀天道，包天心，嘘吸阴阳，吐故纳新，与阴俱闭，与阳俱开，与刚柔卷舒，与阴阳俯仰，与天同心，与道同体。

《文始真经·道原》

原天命，即不惑祸福；治心术，即不妄喜怒；理好憎，即不贪无用；适情性，即欲不过节。不惑祸福即动静顺理，不妄喜怒即赏罚不阿，不贪无用即不以欲害性，欲不过节即养生知足。凡此四者，不求于外，不假于人，反己而得矣。

《通玄真经·符言》

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。……使内观

己身，澄其心也。

《太上老君内观经》

一念无生即自由，千灾散尽复何忧！不堪下劣众生性，日夜奔驰向外求。

丘处机：《磻溪集》

至死常清静，忘情完性命。超升免下鬼，大罗朝贤圣。

刘处玄：《仙乐集》

心坐胜如打坐，心灰自没心猿。

马丹阳：《渐悟集》卷上《赠党先生》

一切万物，人最为贵。人能使形无事、神无体，以清静致无即与道合。

《妙真经》，《无上秘要》

有所求所愿，不用金帛货赂，不用人事意气，不用酒肉祭用巧言方便。真心归道，无为自成，皆如本心之所愿想。

《太上灵宝升玄内教经·中和品》

莫问林泉莫问山，清虚都在片心间。若能常把人情远，远尽人情便是闲。

尹志平：《葆光集》

身轻岂虑天涯远，性静何愁地角赊？

同上卷《题新张村庵》

#### [修养十三字诀]

一者，遗形忘体，怕然若死，谓之虚；二者，损心弃意，废伪去欲，谓之无；三者，专精积神，不为物集，谓之清；四者，反神服气，安而不动，谓之静；五者，深居宴处，功名不显，谓之微；六者，去妻离子，独与道游，谓之寡；七者，呼吸冲和，滑泽细微，谓之柔；八者，缓形纵体，以奉百事，谓之弱；九者，憎恶尊荣，安贫乐辱，谓之卑；十者，遁赢逃满，衣食粗疏，谓之损；十一者，争作阴阳，应变却邪，谓之时；十二者，不饥不渴，不寒不暑，不喜不怒，不哀不乐，不迟不疾，谓之之和；十三者，爱视爱听，爱言爱虑，不费精神，和光顺世，谓之啬。

《玄都律文·虚无善恶律》

行欲清，心欲贞，……宁受人之毁，无招天之谴。人毁由可弭，天谴不

可道。

吴筠：《玄纲论·行清心贞章》

道以清静为本，德以阴鹭为先。

《灵剑子·道诫第七》

世之人若之何以嗜欲害身，以货财害子孙，以政事害人，以学术害天下！

《历世真仙体道通鉴》载刘卞功语

〔内外修行之道〕其内静也，运冲和之气，先进道德仁义礼则明，明则寡欲，寡欲则奚为而奚不为。其外动也，由柔逊之心，次去其恐怒喜思忧则正，正则知止，知止则无可无不可。然后四体生焉，三主全矣，于是可以远害，可以保身而考终命，其返真宅。

《上方大洞真元妙经品·后序》

应学真者，先在修身。修身之要在去私欲，炼神养炁，以补未足精神。精神足矣，然后可求仙道。

《无上玄元三天玉堂大法》

心宁则气和，和则定，定则不散。……心死方得神活，魂灭然后魂昌。……先学无心，次学无形。

《静余玄问》白玉蟾语

《四等智慧观身经》云：……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。

《云笈七签》卷九十二《仙籍语论要记·众真语录》

清心谓之斋，克己谓之戒。……持者，把捉坚忍，有如手中持物，期于不坠也。……若能一念坚于静定中，以真应真，此行挂之妙也。

《天上玄元三天玉堂大法》卷一《发明大道品》

不求可非之行，不憎人之非己；修足誉之德，不求人之誉己。

《通玄真经·符言》

人之情，心服于德，不服于力。德在与，不在来。

《通玄真经·符言》

安定之阶，以斋为本。斋以齐整为急，急以齐整身心。身心齐整，保无乱败。

《洞神八帝妙精经》

恩生于害，无嫌弃妻子于等闲；害生于恩，莫羡慕妻子而沦丧于闺门之内。

《太上灵宝净明入道品》

先修之身，然后可以行鬼神。

《无上玄元三天玉堂大法》

德少而宠多者讥，才下而位高者危，无大功而有厚禄者微。

《通玄真经·符言》

生所假也，死所归也。故世治即以义卫身，世乱即以身卫义。死之日，行之终也，故君子慎一用之而已矣。……求之有道，得之在命。君子能为善，不能必得其福；不忍而为非，而未必免于祸。故君子逢时即进，得之以义，何幸之有？不时即退，让之以礼，何不幸之有？故虽之贫贱而犹不悔者，得其所贵也。

《通玄真经·符言》

先生曰：何谓净？不染物。何谓明？不触物。不染不触，忠孝自得。……人子事其亲，自谓能竭其力者，未也？须是一念之孝能致父母印可，则天心印可矣。如此，方可谓之“孝道格天”。

刘玉：《玉真先生语录内集》，载《净明忠孝全书》

夫道，一清一浊，一静一动。清静为本，浊动为末。……清者浊之源，静



者动之基。人能清静，天下贵之。

《太上老君清静心经》

人生而静，天之性；感物而动，性之欲。若常守清静，解心释神，返照正性，则观乎妙本矣。

李隆基：《道德真经》“常无欲以观其妙”注

观自然之道，无所观也；不观之以目而观之以心，心深微而无所见，故能照自然之性。唯深微而能照，其斯之谓“阴”。执自然之行，无所执也；不执之以手而执之以机，机变通而无所系，故能契自然之理。其斯之谓“符”。

张果：《黄帝阴符经注》“观天之道，执天之行”注

若夫修道，先观其心。心为神主，动静从心。……心为祸本，心为道宗。不动不静，无想无存，……了无执住，无执转真。空无空处，空处了真。

《太上老君说了心经》

慈孝者，思从为出，思以藏发，不学能得之，自然之术。行与天心同，意与地合。上有益帝王，下为民间昌率，能致和气，为人为先法。其行如丹青，故使第一。

《太平经》卷七十三至八十五阙题

守一身躯，竟其天年；守一思过，复得延期。

《太平经·贪财色灾及胞中诫》

贤人君子，明于盛衰之道，通乎成败之数，审乎治乱之势，达乎去就之理，故潜居抱道，以待其时。若时至而行，则能极人臣之位。得机而动，则能成绝代之功；如其不遇，没身而已。

《黄石公素书·原始章》


重为轻根，静为躁君。……轻则失根，撓则失君。

《道德经》

清静者，道之鉴也。



《通玄真经·道原》

人能淡默恬愉，不染不移；养其心以无欲，熙其神以粹素；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·内篇·道意》

其人治家畜财，得富贵者，年少力能布作而长思为事，力尽因乃止，能扬善隐恶，常用心乐为善，慄慄思尊上。凡疑悉慎戒之，不敢妄为，又爱下不欲害人，不枉王法，不乐随邪礼相随饮食也。凡不急之事，不敢与焉，有知而为此行，到老无知乃已。虽实若虚，口不轻语，故能致珍物畜积，因以成人也。

《太平经·为道败成戒》

弹恶斥谗，所以止乱。推古验今，所以不惑。先揆后度，所以应卒。设变致权，所以解结，括囊顺会，所以无咎。概概梗梗，所以立功。孜孜淑淑，所以保终。

《黄石公素书·求人之志章》

[八疵、四患]

非其事而事之，谓之搃；莫之顾而进之，谓之佞；希意道言，谓之陷；不择是非而言，谓之谀；好言人之恶，谓之谗；析父离亲，谓之贼；称誉诈伪以败恶人，谓之慝；不择善否，两容颊适，偷拔其所欲，谓之险。此八疵者，外以乱人，内以伤身，君子不友，明君不臣。所谓四患者：好经大事，变更易常，以挂功名，谓之叨；专知擅事，侵人自用，谓之贪；见过不更，闻谏愈甚，谓之很；人同于己则可，不同于己，虽善不善，谓之矜。此四患也。能去八疵，无行四患，而始可教已。

《庄子·渔父》

虚之又虚，静之又静，身心两忘，气融神定。一片玉虚，天心光莹，复未生前，谁凡谁圣？非真非仙，非心非性，本无可言，亦非可证，寂然诚诚，中中密印。

《玄教大公案》

心欲为恶，挫还之；怒欲发，宽解之，勿使五脏忿怒也。自威以道诚，自

劝以长生。

《想尔注》“挫其锐，解其忿”注

自古忘形者众，忘名者寡。慧而不用，是忘名也，天下希及之，故为难。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，为无道过，故得深证真常。

司马承祯：《坐忘论·泰定》

[三陈九卦之义] 履德之基，廉德之柄，复德之本，恒德之固，损德之修，益德之裕，困德之辨，井德之地，巽德之利。履和而至，谦尊而光，复小而辨于物，恒杂而不厌，损先难而后易，益长裕而不设，困穷而通，井居其所而迁，巽称而隐。履以和行，谦以制礼，复以自知，恒以一德，损以远害，益以兴利，困以寡欲，井以辨义，巽以行权。

《周易图·陈氏三陈九卦图》载陈抟语

离凡世者，非身离心，言心地也。……今之人欲永不死而离凡世者，大愚不达道理也。

《重阳立教十五论·第十五论离凡世》

求心之道无他，屏诸幻想则心存，除诸恶念则心明，置力于伦赏则心正而不乱。圣贤仙佛，不外是矣！至于屏除置力之道，则在择善而固执之耳。择善之道，必本伦常；然必心中清静，无一毫杂念，火气不生，在在欢喜，自然心不妄亲，常存敬爱。

《警世功过格·求心篇》

至虚极也，守静督也，万物并作，吾以观其复也。夫物芸芸服心；见人饥寒，生怜悯心；见人勤劳，生体恤心。见人谬误，无非笑心；见人珍异，无倖复心；见人富贵，无艳慕心。不因势力而生趋附心，不因衰落而生厌薄心，不因贫乏而生苟且心，不因急迫而生险诈心。见老成而生敬，见道德而知尊，见人愚顽无礼而不怨，见人饮啖过节而不憎。闻人言语无稽而不厌，闻人虚声恐惕而不惊。见人有功，恒思所报；见人有过，恒思其难。闻人有善而不疑，闻人有恶而莫信。……举念之间，无非忠信。

《警世功过格·求心篇》

圆通定慧，体用并修；即动而静，虽撓而宁；为无为，事无事，同尘和光。

李道谦编：《终南山祖庭仙真内传》

嗟乎人心，不治不纯，如彼乱麻，不理不清；如彼古镜，不磨不明；如彼劣马，不勤不驯。我故说经，欲治人心；人心得治，天地清宁。

柳守元：《道门功课·孚佑上帝纯阳吕祖天师心经》

一切惟心心最危，范天围地发光辉。天心即在人心里，人合天心天弗违。人心皆散乱，一念便纯真。

柳守元：《道门功课·孚佑上帝纯阳吕祖天师心经》

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。

《洞神八帝妙精经》

俗人不能识其太初之本，而修其流淫之末。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，不禳祸而祸去矣。

《抱朴子·内篇·道意》


其人治家畜财，得富贵者，年少力能布作而长思为事，力尽因乃止，能扬善隐恶，常用心乐为善，慄慄思尊上。凡疑悉慎戒之，不敢妄为，又爱下不欲害人，不枉王法，不乐随邪礼相随饮食也。凡不急之事，不敢与焉，有知而为此行，到老无知乃已。虽实若虚，口不轻语，故能致珍物畜积，因以成人也。



《太平经·为道败成戒》

安定之阶，以斋为本。斋以齐整为急，急以齐整身心。身心齐整，保无乱败。

《洞神八帝妙精经》

见人善行，闻人善言，生企慕心；见人恶事，闻人恶言，生警省心。……当喜知节，当怒  知愆。念念在兹，与人为善。

《警世功过格·求心篇》

天生万物，唯人最灵。匪人能灵，实心是灵：心为主宰，一身之君，役使百骸，区区群情。……此心既失，此身亦倾。欲善其身，先治其心。

柳守元：《道门功课·孚佑上帝纯阳吕祖天师心经》

太上天尊开玄都上宫紫微玉笈，出灵宝妙斋，以人三关躁扰，不能闲停，身为杀盗淫动，故役之以礼拜；口有恶言绮妄两舌，故课之以诵经；心有贪欲嗔恚之念，故使之以思神。

陆修静：《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪·燭光斋外说》

夫忘弓矢，然后知射之道；忘策警，然后知驭之道；忘绘匏然后知乐之道；妄智虑，然后知大人之道。

谭峭：《化书》卷三《德化》

机贵乎明，险贵乎平，功贵乎无状，法贵乎无象。能出刻画者，可以名之为大象。

谭峭：《化书》卷三《德化》

善恶心生，吉凶心召。苟正其心，则无适而非善矣；苟求其心，则无适而非正矣。

《警世功过格·求心篇》

《灵枢经》曰：“知其要者，一言而终；不知其要，流散无穷。”所谓要者，行往坐卧，常想此心在腔子里，自然杂念不生，自然举念皆善。

《警世功过格·求心篇》

道当以法观，如有所生者，故日为自然。眼见心为动，则为心言。……以是生死有，不如无为安。



《西升经·圣人之辞章》

苟无其德，则何以异于万物乎？……盖不患无位，而患德之不修也；不忧其贱，而忧道之不笃也。……苟以修德，不求其贵，而贵自求之；苟以不仁，欲离其贱，而贱不离之。……故老氏曰：“道尊德贵。”其是之谓乎！

罗隐：《两同书·贵贱》

圣人贵夜行。

《鹖冠子》卷上《夜行》

有相有中容易觅，无为无处难为。终朝作伴影相随，愚人寻不见，达者已先知。

尹志平：《葆光集》卷中《偶得》

若命可以草木延，病可以祭祀除，则医人悉长生，巫师永不病。

《黄帝九鼎神丹经诀》

心动无静，不动了真。

《太上老君说了心经》

念法身犹如虚空，圆满清静，即是真道，亦名道身，亦名道性。

《太率真一本际经》

一念之差，障迷自性。

《道门功课·丘祖忏悔文》

了自一念之诚。……道由心学。

《太上玄门早坛功课经》

[八宝垂训] 忠则不欺，孝则不悖，廉而罔贪，谨而勿失。修身如此，可以成德。宽则得众，裕然有余，容而翕受，忍则安舒。接人以礼，怒咎涂除。

《修真十书玉隆集》卷三十三《旌阳许真君传》

[六勃、六谬、六累、六塞]

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·庚桑楚》



知人者智也；自知者明也。胜人者有力也；自胜者强也。知足者富也。强行者有志也。不失其所者久也。死而不忘者寿也。

《道德经》

若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。耳止于听，心止于符，气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者，心心斋也。

《庄子·人间世》

凡人之道，心欲小，志欲大，智欲圆，行欲方，能欲多，事欲少。

《通玄真经·微明》

所谓无为者，非谓其引之不来，推之不去，迫而不应，感而不动，坚滞而不流，卷握而不散；谓其私志不入公道嗜欲不挂正术，循理而举事，因资而立功。

《通玄真经·自然》

人能弘道，非道弘人。要不在参禅问道，  
入山炼形，贵在乎忠孝立本，方寸净明。

《净明大道说》

胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方。

《续仙传》载孙思邈语

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。

吴筠：《玄纲论·形动心静章》

心即道兮道即心，不劳思想别追寻。

《玄教大公案》

水易动而自清，民易变而自平。其道也，在不逆万物之情。

谭峭：《化书》卷四《仁化》

抱一子曰：时行则行，时止则止。

《文始真经言外旨》

圣人……随时动静，因资而立功，睹物往而知其反，事一而察其变，化则为之象，运则为之应，是以终身行之无所用。

《通玄真经·微明》

以道治天下，非易人性也，因其所有而条畅之。故因即大，作即小。

《通玄真经·自然》

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·外物》

世之所贵道者书也，书不过语，语有贵也。语之所贵者意也，意有所随；意之所随者，不可以言传也。……故视而可见者，形与色也；听而可闻者，名与声也。悲夫，世人以形色名声为足以得彼之情！夫形色名声果不足以得彼之情，则知者不言，言者不知，而世岂识之哉？

《庄子·天道》

鸡鸣狗吠，是人之所知；虽有大知，不能以言读其所自化，又不能以意测其所将为。……有名有实，是物之居；无名无实，在物之虚。可言可意，言而愈疏。……道不可有，有不可无，“道”之为名，所假而行。……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，议有所极。

《庄子·则阳》



仁莫大于爱人，知莫大于知人。

《通玄真经·微明》

天地之性，万物各自有宜。当任其所长、所能为，所不能为者，而不可强也；……如人不卜相其土地而种之，则万物不得成竟其天年，……

《太平经》

也无香饵也无钩，空设轮竿傍钓舟。目击无言知这意，何须苦口劝同流？

尹志平：《葆光集》载《通仙观作寄燕山冯公辈》

以身观身，以家观家，以国观国，以天下观天下。吾何以知天下之然哉？以〔此〕。



《道德经》

其为人也真，人貌而天虚，缘而葆真，清而容物。

《庄子·田子方》

法本无言，亦无文字。但为世间无明众生愚痴，触辟悬心，冥异无由悟解，故立世典，渐启瞳矇，乃寄语言，宣示正道；假借文字，著述经图。

《敦煌宝藏》载《本际经》

夫道者，杳然难言，非心口所能辩，故心因焉不能知，口辟焉不能议，在人灵府自悟尔，谓之无为自然。

陈景元：《道德真经藏室纂微篇》

中和玄同，万物化生，夫是之谓三。

《子华子》卷一《阳城胥渠问》

夫道德……治之于家，则父慈子孝、夫信妇贞、兄宜弟顺，九族和亲，耕桑时得，福实和殷，六畜繁广，事业修治，常有余矣。治之于乡，则动合中和，睹正纲纪，白黑分明，曲直异理，是非自得，奸邪不起，威严尊显，奉上化下，公如父子，爱敬信向，上下亲喜，百姓和集，官无留负，职修名荣，没身不殆。

《无上秘要》卷四十二引《妙真经》

有阳无阴，不能独生，治亦绝灭；有阴无阳，亦不能独生，治亦绝灭；有阴有阳而无和，不能传其类，亦绝灭。……故天法皆使三合乃成。故古者圣人深知天情，象之以相治。

《太平经·三合相通诀》

若孝悌者一家之中老少安乐，天人钦仰，神明守护，子孙相承。孝慈不断，招感孝顺。

《太上老君说报父母恩重经》

结成大怨如山岳，万祸临头犹不觉。累子害孙坑祖先，轮回苦海争头角。

王处一：《云光集》卷二《赠于宅结怨无劝和》

与人有怨，辄思其好处以释之；中心有憾，辄思已过处以宽之。人以非礼相加，无以报复；人以巧机搀夺，无心好还。

《警世功过格》

夫人之生也，必营于事物。事物称万，不独委于一人。巢林一枝，鸟见遗于丛苇；饮河满腹，兽不恧于洪波。外求诸物，内明诸己，知生之有分，不务分之所无；识事之有当，不任事之非当。任非当则伤于智力，务过分则弊于形神。身且不安，何能及道？是以修道之人，莫若断简事物，知其闲要，较量轻重，识其去取，非要非重，皆应绝之。

司马承祯：《坐忘论·简事》

凡人遇我以祸者，我当以福往。是故福之气常至此，害之气重徙还在于彼。

《云笈七签》九十二《仙籍语论要记·众真语录》

君子能罪己，斯罪人也；不报怨，斯报怨也。所谓神弓鬼矢，不张而发，不注而中。

谓峭：《化书》卷四《仁化》

人我障冲和，善清功行多。命圆全道体，归去出娑婆。

刘处玄：《仙乐集》卷二《五言绝句颂》

知道者必达于理，达于理者必明于权，明于权者不以物害己。

《庄子·秋水》

[观人九微]

凡人心险于山川，难于知天，天犹有春夏秋冬旦暮之期，人者厚貌深情。……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，告之危而观其节，醉之以酒

而观其则，杂之以处而观其色。九徵至，不肖人得矣。

《庄子·列御寇》

关尹子曰：……圣人力行，犹之发矢，因彼而行，我不自行。圣人坚守，犹之握矢，因彼而守，我不自守。



《文始真经言外旨》

凡变之道，非益而损，非进而退。首变者凶。

《黄帝四经·称》

因地以为资，因民以为师。

《黄帝四经·称》

先生有言：隐之为道也有二：隐于衰世者，不可更仕于兴朝；隐于兴朝者，不可藉隐弋名，以为仕官之捷径。

《三丰全集·隐鉴》载张三丰语

人有三怨：爵高者人妒之，官大者主恶之，禄厚者人怨之。

《通玄真经·符言》

养和而形不死，达性而妄不生。

《三论元旨》

[十六字诀] 一灵妙有，法界圆通，离种种边，允执厥中。

《历世真仙体道通鉴》载华阳子施肩吾语

人无常心，物无常性。

谓峭：《化书》卷二《术化》

真常应物要方圆，且随缘，行功全，眼正心明，认得化工权。日用无私，当真养浩气，满现胎仙。

尹志平：《葆光集》卷下《榆次县真常观作》

言则道不成，多言则为害；闭口不言，万岁无患。

《太平经佚文》，见王明《太平经合校》

若知诸法，本无文字，正观实相，达其旨趣，亦名念经。



《敦煌宝藏》载《本际经》

道者守其所已有，不求其所以未得；求其所未得，即所有者亡；循其所已

有，即所欲者至。治未固于不乱而事为治者必危，行未危于无非而急求名者必剝。故福莫大于无祸，利莫大于不丧。

《通玄真经·符言》

[老君说百病，节选] 以富骄人是一病，以贵轻人是一病，以贫妒富是一病，以贱讪贵是一病，……借不念还是一病，负债逃窃是一病，含祸离爱是一病。……能除此百病则无灾，痛疾自愈，济度苦厄，子孙蒙佑矣。

《云笈七签》卷四十《说戒》

道学不得说人恶过。

道学不得贪乐荣禄王位。

道学不得以粗物易人好物。

道学不得设权变谋。

道学不得火烧田野山林。

道学不得亲近恶人。

道学不得泄人阴恶私鄙。

道学不得说人祖、父母善恶。

道学不得以毒药投渊池江海中。

道学不得教人离别家室。

道学不得因恨报怨。

道学不得轻凌弟子。

道学不得投书潜世人。

道学不得自骄。

道学不得评论师友才思长短。

道学不得薄贱老病。

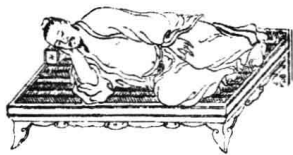
道学不得弃薄乞人。

道学不得持威势以凌世间。

道学不得阿党所亲。

道学不得恚责世人。

道学不得骂人为奴婢畜生。道学不得黥奴婢面，伤其四体。



道学不得快人过失。  
道学不得占知世间吉凶。  
道学不得夺人所欲。  
道学不得仍他人之功名为己德。  
道学不得快人家丧祸。  
道学不得祠祀神祇。  
道学不得向鬼神礼拜。  
道学不得换举人物，不还债主。  
道学不得断割人财。  
道学不得劝人为恶事。  
道学不得禁人为善事。  
道学不得唱论人恶。  
道学不得信人言以恚世间。  
道学不得笑人顽暗贫穷。  
道学不得劝人不孝父母兄弟。  
道学不得信用外道杂术，邪见不真。  
道学不得强人道学。

《无上秘要》



心头远恶常修善，自得真方便。至道夷然容易见，目前端正，是非休论，堪作长生伴。

尹志平：《荷光集》卷下《自遣》

令色敢违承色戒，巧言徒昧慎言箴。欺心起处心违口。诳口开时口味心。休恁只谋长得胜，败来祸取海般深！

锦屏山通玄子李先生：《悟真集》

道学不得怀怨，志报于人。

道学失物，不得疑似同学及众人。

道学当忍人所不能忍。

道学当割人所不能割。

《无上秘要》

太上谈经立法，以好生恶杀为务。继之天师立教，而易祭祀为斋醮之科。

《道门通教必用集》悟真大师韩混成序

道之所至忌者，淫、杀、阴、贼，此诚易戒。至于小小喜怒、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。

吴筠：《玄纲论·真人为俦章》

殖而盈之，不若其已。揣而允之，不可长荷也。金玉盈室，莫之能守也。贵富而骄，自遗咎也。功遂身退，天之道也。

《道德经》

若乃精灵困于烦扰，荣卫消于役用，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，而谢罪无灵祇；饮食失节，而委祸于鬼魅。蕞尔之体，自贻兹患，天地神明，曷能济焉？其烹牲饗群，何所补焉？夫福非足恭所请也，祸非冲祀所禳也。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：内篇·道意》

事作于人，不得不与人同其好恶也。既谓之事矣，作之于人，成之于天，在我何敢固必哉？若夫道，则在我独行而已矣。

陈显微：《文始真经言外旨》卷九

“事同于人，道独于己”注

博学多闻，不免于难。……君子慎其独。

《通玄真经·精诚》

其安易持。其未兆易谋。其脆易泮。其微易散。为之于未有，治之于未乱。

《道德经》

民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。

《道德经》

非闻道难也，行之难也；非行之难也，终之难也。

《抱朴子·内篇·极言》

他非似己过，谦下真明我。降火炼金铅，行全无为果。

刘处玄：《仙乐集》卷五《五言绝句颂》

心退应当即有年，而今身退两俱全。玄玄妙妙忘谈论，净净清清合自然。

尹志平：《葆光集》卷上《身退三绝寄燕山同道》

且夫赏以劝善，名以爵贤。使天下不肖者有名，无功者受赏，则何以劝天下乎？法以禁非，刑以惩恶。使夫怀忠者坐法，行直者遇刑，则何以禁天下乎？

罗隐：《两同书·爱憎》

性有巧拙，可以伏藏。

《黄帝阴符经》

为道者，专汝心，闭汝口，毋妄言也。

《太平经·为道败成戒》

凡人用心，不能专坚密者易营，或举事不吉，所为多害得凶，……

《太平经·神司人守本阴祐诀》

人云口是祸之门，我道舌为祸本根。不语无言没讨论，度朝昏，便是安闲保命存。

王喆：《重阳全真集》卷十三《又赠马钰》

世刚则顺，当柔其心，外藏其翼，内窒其鳞，荣不累己，宠不加身，幽光匿景，违世守真。

《无上秘要》卷四十二引《洞神监乾经》

利不谦，赏不倍，戴角者无上齿。

《黄帝四经·称》

提正名以伐，得所欲而止。


《黄帝四经·称》

变恒过度，以奇相御。

《黄帝四经·经法·道法》

故建言有之：明道若昧，进道若退，夷道如颡，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。

《道德经》

以明示下  者闇，……怒而无威者犯，好众辱人者殆。……慢其所敬者凶，……凌下取胜者侵，……略己而责人者不治，自厚而薄人者弃。

《黄石公素书·遵义章》

先唱者穷之路，后动者达之原。

《通玄真经·道原》

毋借贼兵，毋裹盗粮。借贼兵，裹盗粮，短者长，弱者强，赢绌变化，后将反施。

《黄帝四经·称》

国生于奸，奸深则国乱。亦犹蚕能作茧；茧成则杀其身；人能生事，事烦则害其命。非至圣不能修身炼行，防之于未萌，治之于未乱。……治小恶不惧，必成大祸。

《天机经·人》

方大有之时，宜守之以谦。

《历世真仙体道通鉴》卷四十八载张无梦语

然夫敬人者，不必自贱，盖欲用其人也；慢人者，不必增贵，适足怨其人也。……然夫向之所敬者，岂徒人而已哉？盖以自敬也。……夫尺蠖求伸，亦因其屈；鸷鸟将击，必以卑。以贵下贱，大得人也。故老氏曰：“后其身而身先。”其是之谓欤？



罗隐：《两同书·敬慢》

若乃精灵困于烦扰，荣卫消于役用，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，而谢罪于灵祇；饮食失节，而委祸于鬼魅。蕞尔之体，自贻兹患，天地神明，曷能济焉？其烹牲馨群，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·内篇·道意》

上意正于无形，理于无声，超福于未有，绝祸于未生。

《妙真经》 《无上秘要》卷六《论意品》

企者不立，跨者不行，自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。其在道也，曰：余食赘行，物或恶之，故有道者不处。

《道德经》

或积财亿万，不肯救穷周急，使人饥寒而死，罪不除也。……物者，中和之有，使可推行，浮而往来，职当主周穷救急也。

《太平经·六罪十治诀》

仙道贵生，无量度人。

《度人经》

圣人不积，既以为人已愈有，既以与人已愈多。天之道，利而不害；人之道，为而不争。

《道德经》

凡学上道，积功累德，昔因已深，今缘又盛，业行超群，……皆以利人，……屈己申物，损身济人。

《洞真太上太霄琅书》

夫学道者行阴德，莫大于施惠解救，志莫大于守身奉道，其福甚大，其生甚固矣。

《真诰·甄命授》

凡受经之后，修斋为急；救物济身，唯此为务。

《洞真太上太霄琅书》

救物而称义者，人不义之；行惠而求报，人不报之。

谭峭：《化书》卷四《仁化》

道人愿力如天溥，度尽众生方自度。若还纤芥未蒙恩，我终不舍升夫路。

张继先：《三十代虚靖真君语录》卷七《传度后作》

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·甄命授》

布施有三等，功德无量，人天得大利益，不可思议：一者施法，二者施身，三者施财。……施身者，常当以身救济一切囚徒疾病，水火刀兵，无量厄中，皆行救护，以其方便，不惜身形。

《太上洞玄灵宝业报因缘经》卷五《布施品第十三》

若已利人，降心灭念，敬师奉友，毋起俗情，常检已过，性上用心，参请前辈，谨守清规。

陆道和編集：《全真清规》

[无上十戒，节选] 一、热心平等，不得自欺；……三、慈仁及物，不得轻侮；……

《灵宝无量度人上经大法》卷二《斋戒节度品》

[智慧度生上品大戒，节选] 一者，见人穷急，度其死厄，……二者见人穷



乏，饥寒困急，损身布施，令人富贵，……四者施惠鸟兽，……六者常行慈心，愍济一切，放生度厄，其功甚厚。

《太上洞真智慧上品大诫》

同志相得，同仁相忧，同恶相党，同爱相求，同美相妒，同智相谋，同贵相害，同利相忌，同声相应，同气相感，同类相依，同义相亲，同难相济，同道相成，同艺相规，同巧相胜：此乃数之所得，不可与理违。

《黄石公素书·安礼章》

状不必同而智同，智不必同而状同。圣人取同智而遗同状，众人近同状而疏同智。状与我同者，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；而人未必无兽心。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》

巧冶不能消木，良匠不能斫冰，物有不可如之，何君子不留意？

《通玄真经·上德》

道德，公也；轻举，公中之私也。时见其私，圣人存教。若求生徇欲，则似系风。

《唐茅山紫阳观玄静先生碑》载李含光语

平等者，道德之祖，清静之元，……修仁蕴德，济贫拔苦，先人后己，与物无私，真行也。

王重阳所立五会榜语，载《历世真仙体道通鉴续编》

今有六尺之席，卧而越之，下才不难；立而踰之，上才不易；势施异也。

《通玄真经·上德》

善用人者，若蚘之足众而不相害，若舌之与齿，坚柔相磨而不相败。

《通玄真经·上德》

〔洞神三界戒，节选〕第二戒者，谛守少私，勿利我损物。

《无上秘要》卷四十六引《洞神经》

小乘导引丹药，现得延年地仙之道。……中乘道净三业，行飞升三界诸天



之宫。……上士志度一切，忘已外身，济他利物，但求道场成无上道。

《太玄真一本际经》

欲做俗中修炼，先灭我人分辩。柔弱守清贫，坚志始终无变。真善真善，损己利他方便。

谭处端：《水云集》卷中《赠王三校尉宅三姑姑》

作福须从损己求，修真只要肯心休。古今贤达无多事，福慧双全第一流！

尹志平：《葆光集》卷上《燕京会首问作福》

[十善愿，节选] 七者，愿度一切，后己先人；……

《太玄真一本际经》

圣人常善救人，故无弃人，常善救物，故无弃物，是谓袭明。故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。

《道德经》

行憎而索爱，父弗得子；行侮而索敬，君弗得臣。

《黄帝四经·称》

人当法水，心常乐善仁。

《老子想尔注》“与善仁”注

然己未有大功，宜须为国为家除害兴利，利济民庶。所谓先施勤劳，后可

服丹，即轻举上升。

《太上说南斗六司延寿度人妙经》

大忠者一物不欺，大孝者一体皆爱。

刘玉：《玉真先生语录内集》载《净明忠孝全书》

夫学道当先忠孝，善行持戒，慈心一切，……施惠困厄，劝人以善，……

《太上洞玄灵宝本行宿缘经》

道边立井，建立义堂，种植果林，抚养劳苦。

《太上洞玄灵宝业报因缘经》卷六《普济品第十四》

修是无为道，当与善结缘。

《洞玄灵宝玉京山步虚经》

道以无心宗，一切作福田。立功无定主，本愿各由人。虚己应众生，注心莫不均。大圣宏至教，亦由雨隆天。

《太上洞玄灵宝本行宿缘经·奉诚颂》

夫同声相应，同气相求。……于同不能无异也。故有面同而心不同者，有外异而内不异者，有始同而终异者，有初异而末同者，有彼不同我而我与之同者，有彼不异我而我与之异者。……因其可同而与之同矣，因其可异而与异矣。

罗隐：《两同书·同异》

敢者奉天顺地，莫神于至诚；仁以好施，义以制断，礼以凯敬，智以除害，信以立事，德以无大；赦人如赦于己，法人如法其子。为政如此，亦得善之善者也。

《妙真经》，《无上秘要》卷六《王政品》

大道修之有易难，也知由我也由天。若非积行施阴德，动有群魔作障缘。

张伯端：《悟真篇》

[升玄十二事，节选] 二者，赈给孤老贫穷，有慈愍心；三者，劝人远恶修善，殷勤如父子；……

《无上秘要》卷三十四《师资品》引《升玄经》

[法轮十善品，节选] 一品慈孝顺物，万行同心；二品爱念一切众生皆如我身；……四品能舍宝货，布施天下无量诸人穷厄者；……七品能救济一切厄急

无量众生性命；……九品……恒以财物润益贫穷孤老无量苦人，常无贪惜；十品行常使然，不进不退，一心行善。

《太上洞玄灵宝诚业本行上品妙经》

如吃亏一条，人多不平，不知吾能忍让，即是自己养和，为子孙积厚之事。……有云“便人乃自便，宜人乃自宜。我便人不便，我宜人不宜”者；有云“吃得亏，人多福，赚得盈时总是亏”者；有云“若使人人皆得胜，人间谁合受亏人”；有云“乾坤两字盈虚定，吃尽亏时劫已除”者。予亦有句云：“亏我多时天不忍，老天定与我便宜！”

《三丰全集》卷六《能让篇》

[全真教] 其修持大略以识心见性，除情去欲，忍耻含垢，苦己利人为之宗。

《广宁通玄太古真人郝宗师道行碑》

若要真行者，须是修仁蕴德，济贫救苦，见人患难，常行拯救之心，或化诱善人，入道修行。所行之事，先人后己，与万物无私，乃真行也。

王喆：《重阳教化集》卷三《三州五会化缘榜》

水火相憎，鼎鬲在其间，五味以和；骨肉相爱也，谗人间之，父子相危也。

《通玄真经·上德》



与死同病者难为医，与亡国同道者不可为忠谋。

《通玄真经·上德》

[十念，节选] 七念万姓乐安；八念百谷丰盈；九念幽途离苦；十念大道兴行。

《太上黄箓斋仪》

应学道之人行灵宝大法，务在拯幽度人之道。

《灵宝无量度人上经大法》卷五十三《齐同慈爱品》

度尽天下众生。

《吕祖志》卷一《事迹志·真人本传》

载吕洞宾所发大誓愿

……慈悲救物，常善度人。

《太上洞玄灵宝三元玉京玄都大献经》

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》，见王明《太平经合校》

欲求长生者，……是道则进，非道则退，不履邪径，不欺暗室，积德累功，慈心于物，忠孝仁悌，正己化人，矜孤恤寡，敬老怀幼。昆虫草木犹不可伤，宜悯人之凶，乐人之善，济人之急，救人之危。见人之得，如己之得；见人之失，如己之失。不彰人短，不诟己长。推多取少，受辱不怨，受宠若惊；旋恩不求报，与人不追悔。

《太上感应篇》

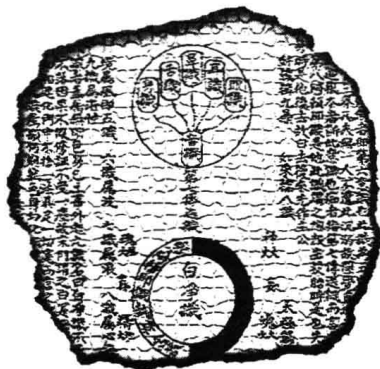
护气希言，绝利声色，立功为上，谢过次之，救人疾病、灾荒、水旱为上功，忠孝和顺仁信为本行。行此者，道合阴鹭，虽未拜太上，亦居仙矣。

《华盖山浮丘王郭三真君事实》卷五载饶洞天语

天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而益不足；人之道则不然，损不足以奉有余。孰能有余以奉天者，唯有道者。

《道德经》

恩德大者无过孝顺父母、师主，亲自供养，温养无失。此恩最大，又能劝课，令人作善。



《洞玄灵宝千真科》

祖师设教，……警心妄以全真，贵忠于清静，……济人利物，融一理以圆通；炼己还己，总万德而中备。

陆道和編集：《全真清規》

[九种功德：造像、写经、置观、度人、建斋、诵经、持戒、供养、布施。]

《太上洞玄灵宝业报因缘经》卷七《功德品第十六》

若消灾却祸，拯济病人，福力最深，实为第一。

《太上洞玄灵宝转神度命经》

欲度身，必先度人。

《太上洞玄灵宝八威召龙妙经》

若见贫人，当愿一切损身施惠，后受大福；若见富人，当愿一切救济万物，  
世世受禄。

《太上洞玄灵宝智慧本愿大戒上品经》

学升仙之道，当立千二百善功，终不受报；立功三千，白日登天。

《太上洞玄灵宝智慧本愿大戒上品经》



修仙须是先功行。功满天人陶性命。空言慕道不修心，一死还因心未净。

《还丹歌诀》卷上《古神仙身事歌》

出世之道不可治世，不可普教于人也。

彭晓《还丹内象金钥匙》

大慈之道，度人为先。

《太上洞玄灵宝三元品戒功德轻重经》

道法平等，不简亲疏，亦贵贱同处一众，护惜无偏。

《洞玄灵宝千真科》





功遂身退，天之道也。

《道德经》

反者道之动，弱者道之用。

《道德真经》

无为故无败，无执故无失。

我有三宝，持而宝之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。

善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不与，善用人者为之下。

《道德真经》

夫唯不争，故无忧。

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。

天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。

功成名遂身退，天之道。

《道德真经》

甚爱必大费，多藏必厚亡。

知足不辱，知止不殆。

大成若缺，大盈若冲，大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。

善行无辙迹，善言无瑕谪。

后其身而身先，外其身而身存。

《道德真经》

金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。

为之于未有，治之于未乱。

合抱之木，生于毫末。九层之台，起于垒土。千里之行，始于足下。

慎终如始，则无败事。

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。

《道德真经》

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，夷道若颡。”

《道德真经》

祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。

抗兵相加，哀者胜矣。

图难于其易，为大于其细。

天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。

《道德真经》

上善若水。

居善地。心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。

《道德真经》

善者吾善之，不善者吾亦善之。

轻诺必寡信，多易必多难。

柔弱胜刚强。



多言数穷，不如守中。

处无为之事，行不言之教。

圣人不积，既以为人已愈有，既以与人已愈多。

天之道。利而不害；圣人之道，为而不争。

《道德真经》

将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲取之，必固与之。是谓微明。柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。

《道德真经》

道常无为而无不为。侯王若能守之，万物将自化。

《道德真经》

以道作人主者，不以兵强天下。其事好还。师之所处，荆赖生焉；大军之后，必有凶年。

《道德真经》

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一

为天下式。

《道德真经》

大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。

《道德真经》

致虚极，守静笃；万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

《道德真经》

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。功遂身退，天之道。

《道德真经》

和大怨，必有余怨；报怨以德，安可以为善？是以圣人执左契而不责于人。有德司契，无德司彻。天道无亲，常与善人。

《道德真经》

用兵有言：“吾不敢为主而为客，吾不敢进寸而退尺。”是谓行无行，攘无臂，扔无敌，执无兵。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相若，哀者胜矣。

《道德真经》

孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自今及古，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。

《道德真经》

福兮福之所倚，福兮祸之所伏。孰知其极？其无正也。正复为奇，善复为妖，人之迷，其日固久！是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

《道德真经》

知不知，上；不知知，病。圣人不病，以其病病。夫唯病病，是以不病。

《道德真经》

民不畏威，则大威至。无狎其所居，无厌其所生。夫唯不厌，是以不厌。

《道德真经》

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？是故甚爱必大费，多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久。

《道德真经》

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。世俗之人，皆喜人之同乎己而恶人之异乎己也。

《南华真经》

至言不出，俗言胜也。

长者不为有余，短者不为不足。是故凫胫虽短，续之则忧；鹤胫虽长，断之则悲。

小惑易方，大惑易性。

《南华真经》

人亲莫不欲其子之孝，而孝未必爱。

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。

朴素，而天下莫能与之争美。

《南华真经》

有人之形，无人之情。有人之形，故群于人；无人之情，故是非不得于身。

君子之交淡若水，小人之交甘若醴。君子淡以亲，小人甘以绝。

《南华真经》

力不足则伪，知不足则欺，财不足则盗。

人主莫不欲其臣之忠，而忠未必信。

《南华真经》

贵贱之分，在行之美恶。

小人殉财，君子殉名。

得而不喜，失而不忧。

《南华真经》

生而不说，死而不祸。

自细视大者不尽，自大视细者不明。

《南华真经》

与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。

好面誉人者，亦好背而毁之。

人皆知有用之用，而莫知无用之用也。

安时而处顺，哀乐不能入也。

众人重利，廉士重名，贤人尚志，圣人贵精。

《南华真经》

君不见，千丈梯倚于峻岭，蹶之可至巅峰，临于陆地，则数尺墙不可越，梯非不及，所立者非。万斛之舟，安于大川，济之可涉江海，委于湫水，则数步溪不可渡，舟非不能，所安者非。

《三十代天师虚靖真君语录》

临事多变、使人莫测则谓之智，专一致志、守一如常谓之信，济人利物、每事宽恕谓之仁，处事果决、秉心刚烈谓之勇，谨勿笑语、重厚自恃谓之严。

《海琼白真人语录》

夫名利不可不求，求之自有分定，识破者自无紫绊；恩爱不可不济，济之自有分缘，识破者自无牵缠。

《修真太极混元图》

言之非难，行之为难，守之最难

《碧虚子亲传直指》

凡有动作，不可过劳，过劳则损气；不可不动，不动则气血凝滞。须要动静得其中，然后可以守常安分。

《张三丰全集》

福自我求，命自我造，阴鹭可以延年。

凡侍候权门，自炫奇技者，皆不轨徇利之人也。

不亲贤才，则奸雄坏政；不敦诗礼，则子孙奢狂。

相自我改，命自我造。

欲知处世之道者，吾乃劝之曰：“爱人”。

善保身者，谈笑宜少，读书宜和。

《张三丰全集》

……咸行善心，不杀不害，不嫉不妒，不淫不杀，不贪不欲，不憎不欲，言无华绮，口无恶声，齐同慈爱，异骨成亲，国安民丰，欣乐太平。

《度人经》

[十戒] 一者不杀，当念众生；二者不淫，犯人妇女；三者不盗，取非义财；四者不欺，善恶反论；五者不醉，常思净行；六者宗亲和睦，无有非亲；七者见人善事，心助欢喜；八者见人有忧，助为作福；九者彼来加我，志在不报；十者一切未得道，我不有望。

《太上洞玄灵宝智慧定志通微经》

[居山十事，节选] 二不得交游贵胜，以求名利；三不得复修行邪咒禁术。

《无上秘要》卷六十五引《升玄经》

天地平正，以生赏善，以死罚恶。

《太上灵宝升玄内教经·中和品》

第一明人情莫不欣生恶死，只自不能修善远恶；第二明天道平正，赏罚不差；第三明其殃报由业，非势力所能制；第四劝于贤者，勿希世荣；第五伤叹愚人不能知此。

《太上灵宝升玄内教经·中和品》

[升玄十一事] 一者奉诚完具，内无毁灭；二者赈给孤老贫穷，有慈愍心；三者劝人远恶修善，殷勤如父子；四者不求名誉，称亏若一也；五者幽隐之处勤行礼拜，修诸功德，如处大众；六者不欺，使民信之如四时；七者忽弃荣华，位不加身；八者舍远妻子，独处闲静；九者亲近贤智，博问善道；十者道在幽冥，不可固必，与贤者论议莫自专执；十一者常行谦卑，恭敬于人。

《无上秘要》卷三十四引《升玄经》

[十师十戒] 一不杀生，得长寿不坏之身；二不偷盗，得自然财宝；三不嗔恚，得坚固力；四不奸淫，常净身心；五不两舌，言成法律；六不嫉妒，智慧



如海；七不饮酒，心如日月；八不悭贪，饮食天厨；九悲悯贫贱，得清静妙身；十孝、慈、恭、顺、信、贞，勤心行道，七祖父母皆得生天。

《太上洞玄灵宝十师度人妙经》

一切诸众生，皆含至道性，若能受妙经，即登常乐净。

《太上灵宝元阳妙经》

罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于僭。此三者，祸之车也，小则亡身，大则残家。

《妙真经》，《无上秘要》卷七《修真养生品》

俗世之人，少孝少忠，贪慕所好，劫夺取非，其有杀心，不离口吻，何望活哉？会有殃咎，早与晚耳。

《太平经·贪财色灾及胞中诫》

若妄取人财物，则当恩施与贫困以解之。若以罪加人，则当思荐达贤人以解之。……行善不怠，必得吉报。

《抱朴子·内篇·微旨》

善事难为，恶事易作。

《抱朴子·内篇·微旨》

[好德五事，得生人中] 至心好信，真生不欺；诵经行道，专心无二；勤心斋戒，好乐仙道；教人行善，不为非恶；敦笃慈仁，周济危难。

《太上洞玄灵宝宿命因缘明经》



有一善，若庆云之浮辉，天下之所欣贺；有一恶，若朝日之带蚀，天下所伤嗟。

罗隐：《两同书·敬慢》

一、不得淫佚不止，……二不得情性暴怒，……三不得佞毒含害，……四不得秽身荒

浊，饮酒迷乱，变易常性，……五不得贪利财货……。

《正一法文天师教戒科经》

[功过格十戒，前五项与十师十戒同] 六戒绮语，七戒妄语，八戒贪，九戒嗔，十戒痴。

《十戒功过格》

夫经以检恶，戒以防非。

《要修科仪戒律钞》

一毫之善，与人方便；一毫之恶，劝君莫作。衣食随缘，自然快乐。算的甚命？问什么卜？欺人是祸，饶人是福。天眼昭昭，报应甚速。谛听吾言，神钦鬼伏。

《吕祖志》卷六《劝世文》

皇天生万类，万类属皇天。何事纵陵虐，不教生命全？

阴阳成造化，生灭递浮沉。最苦有情物，难当无善心。

丘处机：《磻溪集》卷四《愍物》

[初真十戒] 第一戒者，不得不忠不孝，不仁不信……，第二戒者，不得阴贼潜谋，害物利己。当行阴德，广济群生；第三戒者，不得杀害含生……；第四戒者，不得淫邪败真……；第五戒者，不得败人成功，离人骨肉。……；第六戒者，不得谗毁贤良，露才扬己。……第七戒者，不得饮酒过度……；第八戒者，不得贪求无厌，积财不散。当行节俭，惠恤贫穷；第九戒者，不得交游非贤……；第十戒者，不得轻忽言笑，举动非真。

《虚皇天尊初真十戒文》

灭恶除情作善良，好将名利两俱忘。

谭处端：《水云集》卷上《示门人》

恶者，伐身之斧。

《老子想尔注》

道学不得口善、心怀阴恶。

《无上秘要》卷四十五《玉清下元戒品》

道学施恶于己，己受恶，不得有怨。

《玉清中元诫品》

〔八极〕忠者钦之极，孝者顺之极，廉者清之极，谨者戒之极，宽者广之极，裕者乐之极，容者和之极，忍者智之极。……此得灵宝净明飞仙度人之基也。

《太上灵宝净明飞仙度人经法》

〔日录〕日录者，所以修检善恶之处。世患不能自知，患不能闻、不能听，言则无所益。今以日录录日所为，不可下笔处皆已非也，改之为贵。则日录者，不教之师，不说之友也，不诏之君父，不约之法度。不可忘之。此得灵宝净明飞仙之相也。

《太上灵宝净明飞仙度人经法》

经曰：“人之不善，何弃之有？故立天子、置三公。”此圣人教民舍恶从善也。又曰：“为恶于明显者，人得而诛之；为恶于幽暗者，鬼得而诛之。”又曰：“为善者，善气至；为恶者，恶气至。”此太上垂惩劝之旨也。《书》曰：“惟上帝不常，作善降之百祥，作不善降之百殃。”此圣人法天道、福善祸淫之戒也。由是论之，罪福报应，犹响答影随，不差毫末，岂独道、释言其事哉？抑道术书之固亦久矣。……况积善有余福，积恶有余殃；幽则有鬼神，明则有刑宪，斯亦劝善惩恶至矣！

杜光庭：《道教灵验记·序》

福在积善，祸在积恶。

《黄石公素书·安礼章》

利出者实及，怨往者害来。发于此而应于外者唯请，是故贤者慎所出。

《列子·说符》

修善福应，为恶祸来。

《太上灵宝升玄内教经·中和品》

精专奉道，勤身守道，专行诸念，千善当著，万善当备。唯九百九十九善，一善未满，终为利动，皆弃前功。治世间念，守戒不变，度在神仙。古有阳公，十五奉道，六十未报，修身不倦，年至八十，福报无量，乃与天通，福流子孙。

《太上洞玄灵宝中和经》

道之弘大，方圆无外，天网恢罗，人处其中，如大网捕鱼，……人不知真道大神，如鱼之不知网也。……道之视人，如人之视虫蚁；道能杀人，如人能杀虫也。道之好生恶杀，终不杀也。恶人为恶不止，自有司〔过〕神记其恶事，过积罪满执杀者，自罚之，道终不杀也。

《正一法文天师教戒科经》

《道藏》诸经。无非教人舍恶归善，弃邪顺正。

刘玉：《玉真先生语录内集》

且要先净除了自己胸腹间几种魑魅魍魉，则外邪自然息灭矣。

刘玉：《玉真先生语录内集》

上德者神仙，中德者倍寿，下德者增年、不横夭也。

《正一法文天师教戒科经》

贞良而亡，先人余殃；猖獗而活，先人之烈。

《黄帝四经·称》

力行善反得善，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。

《太平经·解承负诀》

三统共生，长养凡物名为财，财共生欲，欲共生邪，邪共生奸，奸共生猾，猾共生害而不止则乱败，败而不止不可复理，因穷返反其本，故名为“承负”。

《太平经》

以兵定事，伤杀不应度，其殃祸还人身及子孙。

《老子想尔注》

故道家言枉煞人者，是以兵刃而更相杀。其取非义之财，不避怨恨，譬若

以漏脯救饥，鸩酒解渴，非不暂饱而死亦及之矣。

《抱朴子·内篇·微旨》

人之受生，未有不从先业来者，故禀神挺质，各有因缘，罪福吉凶，恶从其业。所以夭寿、贵贱、穷通、好丑、贫富、愚智等各不同，乃至鸟兽虫鱼鸡犬草木亦复然也。

《太上洞玄灵宝业报因缘经》

种类相同，合会生育，各有因缘，随其业报，……千殊万品，禀道生形，更相啖食，强弱侵袭，矫诈互起，罪福纵横。修善获福，造恶致刑。

《太上洞玄灵宝业报因缘经》

夫有阴德者，必有阳报；有隐行者，必有昭名。

《通玄真经·上德》

祸福无门，唯人自召；善恶之报，如影随形。……所谓善人，人皆敬之，天道佑之，福禄随之，众邪远之，神灵卫之，所作必成，神仙可冀。……诸恶莫作，众善奉行，久久必获吉庆，所谓“转祸为福”也。

《太上感应篇》



为善事者，必享福报；集阴德者，子孙荣昌。不殄天物，不肆盗淫，不发正教，善事也。救死扶伤，急人患难，无纵隐贼，阴德也。不作善事，不积阴德，则恶道无所不入矣。

曾慥：《集仙传》

顽愚不息，祸福还如身逐影。劫运天灾，都是人人心上来。若明此理，视物应当同自己。了见天真，善恶临时全在人。

尹志平：《葆光集》

上元赐福，中元赦罪，下元解厄。三元救世。

刘处玄：《仙乐集》

劫运阴阳数，天灾人自招。一心常志善，百祸永潜消。  
心平憎爱少，意曲是非多。逐恶沉幽境，归真潜大罗。

尹志平：《葆光集》

人非道言恶，天辄夺算。

《老子想尔注》

天网恢恢不可欺，冥途黯黯卒难知。善因恶果因心造，地狱天堂各自为。  
饿鬼傍生贪里得，淹魂滞魄性中痴。劝君绝早寻归计，限到临头悔后迟。

姬志真：《云山集》

得势那堪更得时，得时全不畏阴司。也宜积行修因果，恶业提防有满时。

王重阳：《重阳全真集》

今世丰华，此生贫窘，算来总是前缘。荣枯好丑，无党亦无偏，只在灵明布种，唯招召善恶相似。花开谢，开为福地，谢是祸心田。

《重阳全真集》

抑人者人抑之，容人者人容之。

谭峭：《化书》

誉人者人誉之，谤人者人谤之。

谭峭：《化书》

罪福不由他，谅自发尔身。

《太上黄箓斋仪》卷五十颂

疑人者为人所疑，防人者为人所防。

谭峭：《化书》

张机者用于机，设险者死于险，建功者辱于功，立法者罹于法。

谭峭：《化书》

无善道则赐轮回罪。

无公平则赐生灭罪。

无忘贪则赐不足罪。

无厌宠则赐多辱罪。

无就下则赐危险罪。

无善福则赐恶报罪。

无三孝则赐十恶罪。

无爱善则赐堕恶罪。

无福慧则赐堕落罪。

无远小危赐大祸罪。

无禁口非赐拔舌罪。

无害物则免镬汤罪。

无恋情则免死苦罪。

无新愆则消旧恶罪。

积阳道行无阴路罪。



刘处玄：《仙乐集》

无赞邪罪赐明正福。

无毁人罪赐赞己福。

无妒嫌罪赐归顺福。

无奸狡罪赐如意福。

无轻人罪赐重己福。

无慢人罪赐天佑福。

无恋假罪赐明真福。

无俗恶罪赐道善福。

无攀高罪赐德归福。

无纵心罪赐通道福。

无狐疑罪赐感应福。

无恩冤罪赐仙伴福。

无狠毒罪赐全身福。

刘处玄：《仙乐集》

天道平正，以生赏罚，以死罚恶。此言吉凶祸福从窈冥中来，祸灾非富贵者求请而可避，非贫贱者守穷而故罚。

《正一法文天师教戒科经》

夫人生世，种种善恶，亦复如是，皆由前世宿业所行，得感得果，与此响还，等无有异。

《太上一乘海空智藏经》

狗病无人煎粥汤，驴寒倒地四肢僵。为人不解修阴德，穀何由免祸殃。

丘处机：《磻溪集》卷二《惻隐》

为官清政同修道，忠孝仁慈胜出家，行尽这般功德路，定将归去步云霞。

谭处端：《水云集》卷上《游怀川》

〔《太平经》〕令人父慈、母爱、子孝、妻顺、兄良、弟恭，邻里悉思乐为善，无复阴贼好窃相灾害。

《太平经·六极六竟孝顺忠诀》

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。

《太平经·万二千国始火始气诀》

制恶兴善则理，忘善纵恶则乱。

《玄纲论·制恶兴善章》

非其有，不可强取；非其土地，不可强种，种之不生。

《太平经·知盛衰还年寿法》

众所之誉者，不可必谓其善也；众之所毁者，不可必谓其恶也。我之所亲者，不可必谓其贤也；我之所疏者，不可必谓其鄙也。……众议不必是，独



见未为得也。

罗隐：《两同书·真伪》

莫论他人过，只寻自己病。

《纯阳真人浑成集》

子列子曰：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。何则？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。

《列子·天端篇》

蝮蛇不可为足，虎不可为翼。

《通玄真经·上德》

神仙尚有过失，民何得自在？

《太平经·写书不用徒自苦诚》

令与心乖者废，后令缪前者毁。

《黄石公素书·遵义章》

貌合心离者孤。

《黄石公素书·遵义章》

狗不以善吠为良，人不可善言为贤。

《庄子·徐无鬼》

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

《庄子·列御寇》

师有衰忧，弟子皆当抱忧戚，出入无喜。师有疾苦，弟子皆当待近左右视烝息，有如父母。师有灾厄，弟子皆当率请同学建斋祈请，以立功德。

《无上秘要》卷四十二《事师品》引《洞玄金箓简文经》

弟子与师共坐，不受他人跪拜。所以尔者，座无二尊。弟子与师同坐室席，师若出入起居行止，弟子皆起下地倚，不尔俱伏，不得安然端坐。

《无上秘要》卷四十二《事师品》引《洞玄金箓简文经》



欲致鱼者先通谷，欲来鸟者先树木，水积而鱼聚，木茂而鸟集。

《通玄真经·上德》

百星之明，不如一月之光；十牖毕开，不如一户之明。

《通玄真经·上德》

聚众人亿万，不若事一贤也。

《太平经·万二千国始火始气诀》

诺者，言之符也。已者，言之绝也。已诺不信，则智大惑矣。已诺必信，则处于度之内也。

《黄帝四经·经法·名理》

有一言，无一行，谓之诬。

《黄帝四经·十六经·行守》

道学不得轻慢弟子；道学不得教人轻慢弟子。

《无上秘要》卷四十五《玉清下之戒品》

恰似初相别，又逢几度春，满怀风月事，分付个中人。

尹志平：《葆光集》

莫要欺人重，须防报应深。群真降世布清吟，劝化愚迷，灾祸免相侵。更悟真常性，勤修吉善心，长生路上听仙音，正道无疑，稳步赴瑶岑。

尹志平：《葆光集》《悟南柯·劝世》

贪爱欺漫不歇心，心无真用祸须临。本来神气都消散，虚打轮回战古今。

王处一：《云光集》

美言可以市尊，美行可以加人。

《道德经》

言有宗，事有君。

《道德经》

故天地之性，下亦革谏其上，上亦革谏其下，各有所长短，因以相补，然后天道凡万事，各得其所。……大圣所短，不若贤者所长。人之所短，不若万物之所长。

《太平经·大小谏正法》

一人之言，不可独从也。

《太平经·学者得失诀》

[受法] 人十相] 一曰好求胜法，从善如流；二者好近贤智，无疑行；三者聪哲，赏别真伪；四者谨慎，言不过行；五者柔和，少无过恶；六者能师胜己，无骄慢心；七者敬师重教，如贫得宝；八者能奉师长，不辞勤劳；九者已于先师有报复心；十者殷勤请受，昼夜不懈。

《无上秘要》卷三十四《授度品》引《升玄内教经》

信不足焉，安有不信焉。

《道德经》

夫轻诺者必寡信。

《道德经》

天之道，……不言而善应。

《道德经》

文者道之以德，德在乎内诚，不在乎夸饰者也。

罗隐：《两同书·理乱》

言不过行。

《升玄内教经》，《无上秘要》

《西山记》曰：“古今圣贤，虽有兼人之智，普照之明，未尝不先求于人。”谓务学不如求师。师，人之楷模也。

施肩吾：《识人论》

师者，父也。我若无师，不能得道。

《太玄真一本际经》

[十善愿] 三者愿逢胜友引接开示；四者愿值明师谕受上道；……

《太玄真一本际经》卷一《护国品》

静筹人托以期践言，静思人恩以图报称。

《警世功过格》

安在得人，危在失士。

危国无贤人，乱政无善人。爱人深者求贤急，乐得贤者养人厚。国将霸者

士皆归，邦将亡者贤先避。

《黄石公素书·安礼章》

欲情巧胜染多言，……口张舌举功难就，意出心生行怎圆。绝了人情无个事，寂寥孤淡任残年。

谭处端：《水云集》《述怀》

大道常清静，无为守自然。自心不回转，何处觅言传？

谭处端：《水云集》

至心信道者，发自至诚，不须旁人自劝。

《老子想尔注》“善计不用筹算”注

故以猾智知国，国之大贼也。故古者圣人，常务授其真道，不授浮华伪相巧弄之法也。

《太平经·事师如事父言当成法诀》

从事华辞，以支为旨，……使民离实学伪，……难治也。

《庄子·列御寇》

全真之教以识心见性为宗，损己利物为行，不资参学，不立文字。

《玄门掌教宗教诚明真人道行碑》

事师如事父母，所以答教诲之恩也。

《虚皇天尊初真十戒文》

[太上十戒，节选] 不得违戾父母师长，反逆不孝。

《太上经戒》

事君以忠敬，朋友以笃信。

《玄都律文·百病律》

不遇师传莫强猜，只为丹经无口诀。

张伯端：《悟真篇》

[嵇] 康将别，谓曰：“先生竟无言乎？”[孙] 登曰：“子识火乎？火生而有光，果在于用光乎？人生而有才，而不用其才，果在于用才乎？故用乎在乎得薪，所以保其耀；用才在乎识真，所以全其年。”

《历世真仙体道通鉴》

或身居富贵，或学备经史，言则善俭，行则贪残；辩足以饰非，势足以威物；得则名己，过则尤人：此病最深，虽学无益。所以然者，为自是故。

司马承祯：《坐忘论·收心》

行欲清，心欲贞，言勿过乎行，行勿愧乎心，则游于四达之衢。四达之衢者，涉道之通途也。

吴筠：《玄纲论·行清心贞章》

得其人，事无难易，皆可行矣；不得其人，事无大小，皆不可为也。……得其人则理，不得其人则乱矣。

《太平经·诸乐古文是非诀》

学道之难，大要有三：一曰悟理，二曰弘教，三曰付畀得人。

《真常子李真人碑铭》

道人合伴，……先择人而后合伴，不可先合伴而后择人。不可相恋，亦则系其心；不可不恋，不恋则情相离；恋欲不恋，得其中道可矣。

《重阳立教十五论·第六论合道伴》

[三合] 明心、有慧、有志，此三合也。……不可顺人情，不可取相貌，唯择高明者，是上法也。

《重阳立教十五论·第六论合道伴》

道学不得背师恩爱；道学不得教人背师恩爱。

《无上秘要》



是以大人以道德游泳之，以仁义渔猎之，以刑礼笼罩之，盖保其国家而护其富贵也。故道德有所为实，仁义有所不至，刑礼有所不足，是教民为奸诈，使民为淫邪，化民为悖逆，驱民为盗贼。

谭峭：《化书》

性非生知，学道者必资于切问；道难言传，立教者不尚于明文。藏机隐意，恐轻泄于圣言；比物属辞，乃密传于达士。

华阳子施肩吾：《西山群仙会真记·序》

他人之言不可听，自己之心但可正。若凭他口是非言，坏却自身功德性。

丘处机：《磻溪集》

真者，精诚之至也。……真在内者，神动于外，是所以贵真也。其用于人理也，事亲则慈孝，事君则忠贞，饮酒则欢乐，处丧则悲哀。……礼者，世俗之所为也；真者，所以受于天也，自然不可易也。故圣人法天贵真，不拘于俗。

《庄子·渔父》

戒之勿欺诈，言当有成契。欺人为自欺，华词为负誓。

《化胡经十二戒》

是故吾敬受此道于天，乃效信实，不效虚言也。

《太平经·效言不效行致灾诀》

[升玄十一事，节选] 六者，不欺，使民信之如四时。

《无上秘要》

全真之道，一言可以尽之，曰“诚”而已。

《清平子赵先生道行碑》

孝子不谀其亲，忠臣不谄其君，臣、子之盛也。

《庄子·天地》

捻上焚香事有因，世间宜假不宜真。太平无事张天觉，四海闲游吕洞宾。

赵与时《林灵素传》

自疑不信人，自信不疑人。

《黄石公素书·安礼章》

弓先调而后求劲，马先顺而后求良，人先信而后求能。

《通玄真经·上德》

夫经不师受则神不行。

《无上秘要》卷三十四《师资品》

学当师授。学不师受，不可以教人。何以故？一者恐误后学；二者既不师受，人或不信，倘生不信，便有诽谤。

《无上秘要》卷三十四《授度品》引《升玄内教经》

修行须是默中言，养气无劳静里喧。占得长春真境界，百花香里给孤园。

王喆：《重阳全真集》卷二《赠京北税院冯五郎》

玄机妙理不难穷，只在无言静默中。搜出从来端的事，休分南北与西东。

王喆：《重阳全真集》卷二《述怀》

着假求仙果，迷真觅佛心。热香礼拜恐徒寻，不断无明，空惹业根深。苦口如良药，忠言似美金。人逢善者作知音，正教依凭，万祸不能侵！

尹志平：《葆光集》卷下《悟南柯·劝世》

智有诚实之谓信。……智通则多变，故授之以信。信者，成万物之道也。

谭峭：《化书》卷四《仁化·得一》

先生曰：别无他说，净明只是正心诚意，忠孝只是扶植纲常。但世儒习闻此语烂熟了，多是忽略过去。此间却务真践实履。

《净明忠孝全书》卷三，刘玉：《玉真先生语录内集》

万法皆空，一诚为实。

《净明忠孝全书》卷三《玉真先生语录内集》

好辩机关恶，无争滋味长。欺漫成地狱，平等是天堂！

尹志平：《葆光集》卷上《长春宫警世十首》

争名竞利，恰似围棋；至于谈笑存机，口倖相漫，有若蜜里藏砒。见他有些活路向前侵，更没慈悲。夸好手，起贪心，不顾自底先危。

马珏：《丹阳神光灿》

[天师答真人问求道德与凡人行当以何者为急务]当以至诚，五内情实为之，乃可得也。

《太平经·忍辱象天地至诚与神相应大戒》

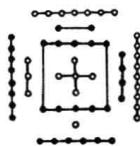
## 附录一 语典笔画索引

### 二 画

- 十日并出 [37]  
人中有彭祖之寿 [84]  
人生星宿，各有所值 [81]  
九 丹 [82]

### 三 画

- 三五禁法 [49]  
三光不照覆盆 [52]  
万物负阴而抱阳 [3]  
小国寡民 [8]  
山木自伐之 [14]  
山神自开山 [61]  
千岁松树 [84]  
尸解仙 [85]  
尸解仙法 [106]  
子孙冒祖考 [56]  
子非鱼，安知鱼之乐？ [21]  
女仙“授书” [108]  
女仙麻姑 [96]





山精之形 [66]

大治与小治 [101]

# 四 画

心如死灰 [28]

为道者之病 [89]

天下大事必作于细 [8]

天下皆知美之为美 [9]

天地不仁 [10]

天地有大美而不言 [14]

天地情状 [65]

天机所动 [35]

天道与道德 [30]

无用之用 [47]

太守吴文言仙道 [64]

不材之木 [34]

王重阳“以水代酒” [93]

支离之德 [35]

日林“石镜” [109]

仁义之端，是非之涂 [41]

分形之道 [51]

长生养性在于勤道 [50]

长寿龟鹤 [60]

孔子论“心斋” [39]

孔丘问道于庄周 [16]

以龟支床 [84]

以贤下人 [29]  
 以指测海 [88]  
 书三写，鱼成鲁 [61]  
 长生之本，服药行气 [66]  
 天下有生地 [70]  
 不寒之道 [71]  
 不热之道 [73]  
 不死之道 [75]  
 为道者当先立功德 [80]  
 介琰隐身 [107]  
 见卵而求时夜 [37]

## 五 画



玄者，自然之始祖 [54]  
 玄道要言 [54]  
 宁封子升仙 [95]  
 古之真人 [43]  
 右师谈天人 [16]  
 玉阳真人 [96]  
 北面之祸，南面之贼 [42]  
 生生之厚 [3]  
 失之东隅 [90]  
 失道而后德 [1]  
 斥仙人曼都 [51]  
 斥鴳笑鲲鹏 [20]  
 仙 药 [63]

- 圣人之过 [27]  
 圣人之治 [5]  
 圣人无名 [18]  
 圣人不行而知 [3]  
 圣人死则大盗止 [15]  
 民之老死而不相往来 [44]  
 民之难治，以其智多 [4]  
 民不畏死 [5]  
 民性素朴 [30]  
 主仆易位 [99]  
 玉子修道 [105]  
 生生之功 [76]  
 仙药松脂 [77]  
 仙人无种 [78]  
 仙人无异气 [81]  
 仙人不必圣 [52]  
 白日升天 [83]



## 六 画

- 庄子之师 [41]  
 庄周化蝶 [23]  
 老子青牛 [95]  
 列子说妻 [45]  
 死生有命 [43]  
 匠石运斤 [23]  
 百谷王 [9]  
 有形有名 [32]

成者英雄败者贼 [24]

尧舜论道 [33]

尧辞富寿 [33]

曳尾涂中 [22]

自古仙道多贫贱 [85]

自知者明 [2]

众妙之门 [8]

全身之道 [60]

合抱之木，起于毫末 [5]

纪渚子养斗鸡 [40]

杂散道士 [55]

名实之理 [100]

江 妃 [101]

有生最灵，莫过于人 [65]

众术之共成 [68]

## 七 画

宋人贩帽 [12]

沧海桑田 [109]

求仙不难 [64]

丽姬悔泣 [12]

形德仁义神之末 [39]

吹牛术士 [53]

坚强者死之徒 [4]

我无欲而民自化 [6]

身在江海之上，心居魏阙之下 [24]

伯阳炼丹 [91]

含笑即为妇人 [53]

赤雀衔书 [86]

返老还童 [104]

还年之道 [70]

还年之要术 [74]

坚齿之道 [78]

## 八 画



庖丁解牛 [28]

治大国，若烹小鲜 [111]

学仙之士不宦 [58]

学仙之法 [88]

河伯问天人 [34]

宠辱若惊 [9]

庚桑楚言天道 [45]

抱朴子论真一 [62]

画地而趋 [28]

轮扁难桓公 [11]

武帝梦仙 [85]

国之利器不可以示人 [26]

明王之治 [13]

明师郑君 [51]

咒语要诀 [96]

知足者不以利自累 [19]

知者不言，言者不知 [36]

知信德真 [25]

使我之气，攻我之疾 [107]  
 承师问道 [55]  
 房中之道 [73]  
 服药所宜 [74]  
 知金丹之事者，万无一也 [77]

## 九 画

帝王之德 [37]  
 神仙不死 [60]  
 神巫季咸 [46]  
 南伯子游商丘 [42]  
 贵以贱为本 [7]  
 贵贱之分在于行 [44]  
 贵 道 [32]  
 俗从昭昭，我独昏昏 [7]  
 适千里者，三月聚粮 [19]  
 信言不美 [4]  
 胎 息 [107]  
 秋毫之端 [18]  
 修道“五渐门” [108]  
 柔能克刚 [10]  
 点石化羊 [102]  
 烂柯忘归 [104]  
 指下奇功 [106]  
 咫尺近理 [67]  
 修短之命 [69]  
 饵销黄金法 [75]

饵丹砂法 [76]

神仙方书非妄作 [79]

## 十 画

栾巴救千金 [93]

酒仙张九哥 [94]

唐皇与道人 [95]

诸侯而耕 [34]

涉海凿河 [15]

桓公田猎见鬼 [40]

真知足 [54]

真 诰 [109]

捕獐得鲍 [57]

脏腑清休，气泰无病 [108]

鬼斧神工 [45]

鸱得腐鼠 [14]

桑中生李 [59]

秦皇信道 [86]

能语之树 [66]



## 十一画

望洋兴叹 [27]

聋者无声，瞽者无物 [87]

聋者不辨钟鼓 [21]

黄帝问道 [63]

黄帝受丹经 [56]

黄帝遗玄珠 [30]

啸 旨 [94]

虚名道士 [56]

偃鼠饮河 [23]

巢倾卵拾，则凤凰不集 [61]

盗 理 [97]

得道之圣 [71]

隐沦之道 [73]

## 十二画

游心于淡 [17]

善为道者 [6]

善行无辙迹 [2]

遁天之刑 [17]

道无终始，物有死生 [31]

道法自然 [6]

道者，儒之本也 [58]

道家神杯 [93]

道魔较法 [92]

朝三暮四 [13]

葆 光 [26]

程伟逼妻 [89]

登山之道 [88]

道术方伎 [72]

道与世事不并兴 [77]

## 十三画



鼓盆而歌 [25]

勤能致道 [57]

鲋鱼借水 [22]

鼠壤有余蔬 [39]

辟百鬼之法 [50]

辟疫之道 [59]

福不请而自来 [80]

### 十五画

樊夫人 [97]

聪耳之道 [67]

### 十六画

儒者伪辞，墨者兼爱 [31]

儒道之难易 [69]



## 附录二 参考书目

- 《魏晋神仙道教》 胡孚琛著人民出版社 1989年
- 《抱朴子内篇校释》 王明著中华书局 1980年
- 《道德总论》 朱少利著辽宁教育出版社 1991年
- 《白话庄子》 张玉良主编三秦出版社 1990年
- 《道德法然一老子：智慧》 邱进之著四川教育出版社 1996年
- 《重读老子》 杨鸿儒著四川人民出版社 1997年
- 《道经知识宝典》 田诚阳著四川人民出版社 1995年
- 《道家杂家神仙家故事集》 龚方震主编上海社会科学院出版社 1995年
- 《道德思想的历史转折》 何建明著华中师范大学出版社 1997年
- 《中国道家》 陆玉林等著宗教文化出版社
- 《生命的灵光》 詹石窗著云南人民出版社 1991年
- 《老子他说》 南怀谨著国际文化出版公司 1991年
- 《道教》 中国大百科全书出版社 1990年
- 《老子注译及评介》 陈彭应著中华书局 1984年
- 《庄子今注今译》 陈彭应著中华书局 1988年