

太上混元真錄

川一

老君在殷周之時或出或處凡經二百餘載  
焉每以心為無心以身為無身以太虛為上  
存真為寶歷思天門之奧浮遊八荒之表呼  
吸生氣與神相保無小無大無醜無好榮祿  
代老視如芻草是故以無心之心無身之身  
包囊天地養育萬物也夫心非心者大也身  
非身者廣也凡此數者不可勝也取之於無  
事故能以道豐國和柔百姓所以成康之際  
天下安寧刑錯不用康王崩太子瑕立是為  
昭王是時太上復命老君開化西域天竺維  
衛大秦安息罽賓諸國以八天隱文授於昭  
王昭王自謂居自然之運代五帝之氣錫綜  
陰陽之理不崇天文老君知周之衰乃收天  
文因而退官歸居故里於是隱避閑居欲往  
流沙其時天西北有絕滅之國去崑崙山九  
十萬里國名長引其國中人身長四十八壽  
八千歲皆有道德欲往從之言歸崑崙到無  
極元年歲在癸丑五月壬午乃爰駕青牛馭  
羣者車去周西度焉其時王道微缺政教不

行故牽成叔老君頌曰

深哉李氏 誕此聖安 研精玄奧 幽讚神微  
抱質懷素 蘊寶藏暉 述而好古 儀聖作師  
周衰道廢 厥猷匪宣 龍潛初九 抗志浩然  
於邈遐風 徽音永傳

薛道衡亦云

小茲五嶽 隘此九州 逝將高蹈 超然遠遊  
青牛已駕 紫氣先浮 玄門洞啟 神化潛流  
論曰竊按經史周秦以前帝王諸侯並無  
年號皆云元年二年而已近至漢文始立  
中元後元武帝之時方號元光元朔今據  
太玄經及節解內解文始內傳道德經序  
並云老君以上皇元年丁卯下為周師到  
無極元年癸丑去周西度者此乃鬼谷子  
郭子張天師葛仙公等引諸天年號以配  
人間時代者也自非得道真仙孰能洞究  
之焉亦如開皇赤明朱靈上和等號固非  
流俗所知矣或云去周西度者此正言去  
周官而歸然後潛度函關非謂仕周之日  
便即公然西適也是時周居豐鑄關在其

東故文始內傳云法有聖人經過京邑故掃路燒香以俟天真入境是也若言周在關東便是天真出境何謂入境歟由是而論尤明老君發自瀨鄉而來信矣或云見周衰者謂屬昭王政化微缺之時也而諸

經論或云幽厲平敬之時西度者斯並穿鑿誤之深矣

是時老君浮紫氣乘青牛車薄版為隆宮從無極先生鬼谷先生北郭先生西邁道經函谷關其關在陝州桃林縣南一十二里有故關墟是也關今姓尹名喜字公文其父避紂。淫亂乃潛遊秦州天水因遂家焉其先積德累仁流慶所萃而乃誕焉母氏曾晝寢夢天降電流繞其身見有長人語令嚙之既覺口有盈味及生時雙光若日飛遊其側室內皆明良久不知所在其家堂陸地自生蓮華光色鮮盛及誕眼有日精姿形長雅垂臂下膝堂堂然有天人之貌少好學墳索易善於天文秘緯仰觀俯察莫不洞徹雖鬼神無以匿其情狀大度瑰然不修俗禮榮感不形於色

懷道逍遙有遠遊之志其後果歷涉山水考詳川谷賸言此地知必成真乃結草為樓精思至道秦王聞之拜為大夫以其因樓觀望故號此宅為樓觀今之雍州終南山陰蓋屋縣神就鄉關仙里中有草樓廟壇仁祠靈宇

歷代崇護乎今尚在時關令務行陰德不求聞達而逸響遐宣京師美之乃入侍東宮賓友至昭王時瞻見東方紫氣西邁知有聖人當度乃求出為函谷關令以物色而遮之曰夫陽數盡九星宿值今歲月並王復九十日之外法應有聖人經過京邑至期乃齋戒念真使掃路四十里夾道燒香以俟天真入境其時先教關卒孫景云若有異服古人之狀乘青牛薄版車勿聽過關其年癸丑七月十二日甲子果遇老君乘白輿駕青牛而至關關吏曰明府有教願大人少留神吏便入白曰適有一老公文人之狀乘青牛車從東來求度西關喜曰諾道今來矣我得見聖人矣即帶印綬出迎設弟子之禮而還焉曰願大人暫枉神駕老君謝曰吾貧賤老翁耳居在

關東田在關西欲往取薪何故見留幸相聽度吾無道德子焉執敬若斯謬亦甚矣老君故謙辭聊復試之未肯以前此一試也喜復稽首曰大人豈取薪願暫留神駕老君又曰聞道竺乾有古先生善入無為不終不始永

存綿綿是以昇就道經歷關或云吾聞大秦有古先生其道無為故往觀焉路由於此何矣留耶此二試也喜又曰今觀大人之狀聖矣起絕乃天上極尊何遠夷之有可往觀乎頑不惑言少垂哀愍老君又曰子見何祥乃能知之此三試也喜答曰往冬十月天里之星西行過昴今之朔心融風三至東南真氣狀如龍蛇而西渡漢此真人之徵也喜少好讀墳易及仰觀天文俯察地理風雲之應未嘗不驗前望見紫氣西邁夫陽數極九復九十日當有聖人微服乘青牛薄版車從東來度自爾已來夙夜存思夢想真人有日久矣今觀大人容貌瑰然聖姿超代喜自少及長未嘗所見以喜所知君豈非上古真人者乎老君三試之皆過乃怡然笑曰吾知子念道

故來相試子有神通之明當得度代也或云  
老君乃譏然吐舌曰善哉子之知吾吾亦知  
子矣如此三反覆然後從喜而前故四皓曰  
觀老氏與尹生豈不敬悟先機耶而服執謙  
辭者欲教代耳關今於是設坐官舍行弟子  
之禮北面而事之命作名廚盛饌以進老君  
焉老君復試其慈捨之心時有債客姓徐名  
甲日雇錢一百先與約語須吾行達西海大  
秦安息國歸以黃金頓備錢限甲既見老君  
方欲遠遊疑遂不還其直因美女誘之乃舉  
辭指關令訟老君求錢老君謂甲曰汝隨我  
已二百餘歲應還七百二十萬錢汝命早應  
死所以常生至今賴我太玄生符在身耳言  
畢見太玄生符飛從甲口出還老君前文字  
新明甲已成一粟白骨喜見甲違心便死有  
意慈之復欲觀老君能起死人不自曰喜當  
代還此直即具錢未曰伏願大人赦甲往罪  
賜其更生老君慈喜慈捨曰善復以向符投  
其枯骨甲即還生如故老君曰吾不責汝  
負本約而道自去汝故致死耳今還汝錢矣

因乃禮遣之老君既二三試關令皆度知其  
必得道乃停關下有餘日焉  
關令稽首曰晚生淺識耳目滯滯迷惑代俗  
沈淪聲色今見聖人如聾得聽如盲得視投  
身委命願聞大道焉老君曰微哉子之問也  
夫大道守真三品為則以一為度以正為德  
也又問曰道有三品要得昇仙其以何行乎  
老君曰以一為數子能知一萬事畢則豪情  
欲入與室鍊金食氣為第一子能知之守莫  
失喜於是踊躍稽首問曰鍊金奈何曰神方  
也自玄元清虛莫不由金符而得道履九幽  
而入杳冥上下虛無因神明而俱升喜復稽  
首曰願聞之老君於是授喜太清八符經太  
清觀天經九都經神丹經金液經及八鍊九  
轉還丹伏火之訣焉其方曰金液還丹仙華  
流高飛雲翔登天丘赤黃之物成須臾當得  
雄雌紛亂珠可以騰變致行府靈人玉女我  
為夫出入無間天同符其精靈霜善沈浮汝  
其震驚必來海九丹曰第一曰丹華第二曰  
神符第三曰神丹第四曰還丹第五曰餌丹

第六曰鍊丹第七曰柔丹第八曰伏丹第九  
曰寒丹又歌曰圓三五寸一分口四八兩寸  
唇長二八厚薄均腹三齊坐垂溫陰在上陽  
下奔首尾武中間文始七十終三句內二百  
善調勻陰火白黃茅鉛兩漆聚輔翼人子處  
宮得安存來去遊不出門漸成大性精純即  
歸一還本原至一周甚殷勤密防護莫迷昏  
途路遠甚幽玄若達此會乾坤子午治淨魄  
魂得長壽入仙村樂道者尋其文諦思之勿  
須論  
夫水銀硝砂液珠以作神丹服一刀圭飛昇  
天宮身堅食氣乃得神仙汝當欲神仙當先  
服還丹金液乃存其神即時昇仙上為真人  
汝不服還丹金液虛自苦耳為寒濕風濕鬼  
氣所擊司命不能救也道之如此可不勉哉  
汝善溫衣少食適體守虛虛無自然鬼亦不  
能殺也年壽盡竟即自死耳何以言之以其  
不堅無神故也譬猶萬物之生非欲故求死  
但自老朽枯槁腐死耳人亦如此矣吾以此  
喻汝汝自努力存神作丹早自防衛得此道

者長生不死役鬼使神苟非其人萬金不傳不得以示愚人口是心非不信之人令誦毀神道蓋子之過度世在已無鬼神也嗟乎行屍雖富有萬物貴為天王而快意從欲不滿百年成一器之土甚可哀哉合作神丹若須更耳一成使仙與天相畢忠心所欲樂何央手

關令稽首又問曰食氣如何老君曰食氣固精受明玄經生道要妙出入冥上固雲門下固靈根如雲無足水之無根元氣混沌變化太清審而握之久久自靈知之甚易行之甚難矣夫修生之人故德以形為車道以氣為馬魂以精為根魄以目為戶形動德散氣越道叛精消魂損目動魄亂是以聖人靜形閉氣畜精愛視道德虛疑魂魄固守形一神萬道乃成就道成變化臨危不懼子能修之得道大要夫生不再來故導之以氣也寶氣則得道得道則長久神者精也寶精則神明神明則長生氣行之則為道也精存之則為寶也行氣一名鍊氣一名長息法正偃卧握

固漱口燕之三咽行氣鼻但內氣口但出氣徐縮鼻引之莫極滿滿則難還初為之時人五息已一息可吐也每口吐氣欲止輒一吐之安其身和其氣無與息事若不和且止和乃為之當守之勿倦氣至形安鼻息和則清氣來至自覺形熱熱則汗出且勿起安養務欲久久則三蟲自去意想分明也常以夜半雞鳴祝曰東方青牙服食青牙飲以朝華三燕止南方朱丹服食朱丹飲以丹池三燕止中央之野仰太山服元氣飲以醴泉三燕止西方明石服食明石飲以靈液三燕止北方玄滋服食玄滋飲以玉鉛三燕止如此三十日三蟲皆死正神正氣自安定伏尸不復還心中子自仙矣於是為作玉曆中經三篇五十五章本在上皇藏之金匱玉曆苟中令將付爾慎勿妄傳其要曰養生之術絕俗事約歸清淨養元氣和積善神還反生審欲修道守自然慎無導引勞爾形辟穀不食餓子精六甲陰陽勿擾傾心狂意亂神去身枯骨獨立歸黃泉靜處冥室養爾神精熟思之道自

然故據神記

論曰其三篇乃元氣之祖酌自然之和其要在於抱一而無離矣一日之道朝飽暮飢一月之道不失盛衰一歲之道夏瘦冬肥百歲之道節穀食養千歲之道獨男無女是謂長生久視道莫有數矣次授自然經歷藏經及黃庭經內秘嚙氣吞精存真固齡之道關令受畢因各秘而內修焉關令又稽首曰敢問大道如何老君曰子骨相應真眼有日光項負圓耀五藏有文面有七星上象天文下順地理莫不備足故寄慧鍊神挺生末劫當為真人之長也此由先代行善故也吾今傳子大道上可以舉身昇遐度世不死不生至真無上欲教化隨意自在度人無量代中可以為國王之師下可安身全家救護天人命終受化更生福祿久久咸使入道反自然也爾豈不願奉之手稽首曰今聞至道豁然已歷萬劫而更生誠宿命之遇也願天尊大人賜為我著書說大道之意喜得奉而修焉老君曰汝應為此宛利天

下棄賢世界傳弘大道子神仙者參善於是  
選官託疾以其年十二月二十五日邀歸本  
第至二十八日受五千文於斯地矣今之樓  
觀即尹大夫闢令故宅焉其望氣草樓及老  
君所乘車今猶在賜老君曰道德經正文有  
五千言然其中配讚語勢凡二篇有五千餘  
言也故史記曰老子為闢令說五千餘言中  
道德之意是也夫道同言以明無言因形以  
觀無形故凡書不盡言言不盡意夫聖人之  
意則冥符大道之心乎大道何心哉以天人  
之心為心吾此經淳真表裏洞虛彌綸十方  
廣大周備天地及萬物生乎其中散則為無  
形見則有文章故聖人體而則之意可見矣  
大道之化可觀矣因象以見無象因形以觀  
無形此經可以觀上古之始則可知矣自然  
有三萬六千威神侍衛經文天地兩儀象此  
二篇大包天地細入毫端八十一章當九州  
四海天地之數備矣故能藏巖於黍米也  
此經可以靜祈難以言辯矣喜禮拜受言畢  
曰弟子雖不敏請事斯語矣夫五千文宣道

德之原精進研之則聲譽太極高上遙唱諸  
天歡樂則攜挈玄人靜思祈真則眾妙感會  
內觀形影則神氣長存體洽道德則萬神震  
伏禍滅九幽福生十方安國寧家孰能知乎  
無為之文污之不辱飾之不榮擾之不濁澄  
之不清自然也應道而見傳告無窮常者也  
末代之人以道德經為儒談之書了無復尊  
恭之禮大謬之甚也此經本出太上虛無之  
宮諸經之祖宗上以洞明大道下以敷弘代  
教不可思而議也辯而詰也太上眾真誦詠  
不綴其况凡人乎道士乎  
關今又稽首曰道德二篇法象天地將欲內  
修其理如何老君曰夫道者虛無自然德者  
不處成功修之者昇天位為真人長生不死  
上古所重也關今叩頭曰死罪死罪喜雖小  
鄙貪慕神仙乞授一言得以生活老君曰善  
乃為注五千文次第節解以授之焉其要曰  
道者謂泥丸也名者謂脾也母者謂丹田也  
泥丸者天德也理在人頭中紫氣降下下至  
丹田脾者中黃太一也黃氣徘徊理中宮其

神太白守之中有神一不可不思丹田者玄  
牝也却著脊督居下元中夜半之時一氣下  
降周旋三宮妙謂守虛無也異名謂精也一  
曰精二曰汗三曰液四曰血五曰涕六曰唾  
故曰異名玄之又玄謂左右腎也眾妙之門  
人死氣絕於口故曰眾妙之門夫朝食其美  
暮為屎故曰惡也人行道將以備死故曰不  
善朝為善功暮為惡故曰斯不善已有無相  
生謂口與腹也難易相成精與氣也長短相  
形肝與肺也高下相傾心與腎也音聲相和  
口與耳腸與胃也先後相隨兩足也無為之  
事謂守自然也萬物作焉謂六甲錯身也不  
去謂道一行於形中不行則形死次謂心行  
一心神赤赤氣生五色過幽關入明堂上至  
絳宮華蓋之下向窮關入紫宮故曰高賢年  
少之時氣脈充盛精神備具自謂常生及至  
身老神明皆去故曰難得之貨虛其心謂無  
所思實其腹謂常閉氣強其骨謂不洩精則  
上下氣通身體之中無不理矣其例略如此  
也老君曰吾道甚深不可妄傳生道入復神

明皆存百節關孔六甲相連徘徊身中錯綜無端胎息守中上與天連名曰大道行之立仙上昇太清拜為真人關令稽首曰吾受命矣天道甚重不敢洩言思惟道君哀愍元元老君又曰欲傳吾道德經及節解者當以甲子之日以金錢九千五條各一匹作四分出黃壇獻丹為約上香皇靈以天地為信日月為盟子傳吾文勿妄示人傳不得人殃及其身身死名滅下流子孫可不慎焉吾道虛無自然玄靜守一非代庸庸之人所當見聞子欲長生務入深山節食服氣存道念無令形體不死萬代長存關令跪受遂得長生之道焉或云殺白馬以為誓者蓋偽文今非取限也

關令又稽首曰大道微妙自然深遠特希聞悟耳老君乃於關令宅南望氣臺上說道德經其要曰告子道要云道自然行者能得聞者能言知者不言言者不知所以言者以音聲相聞是以故談以言相然不知道者以言相煩不聞不言不知所由然譬如知音者識

音以弦心知其音口不能傳道深微妙知者不言識音聲悲抑音內推心令口言言者不知夫道象無形端恍惚若止存聲如種木未生時不見枝葉根合會地水火風四氣時往緣氣為生若地聚合凝稍堅數榮修達新味異行不等甜苦酸鹹辛氣行有多少強弱果不均同出異名色各自生意因從是異性行而有受形神含養陰陽道隨所倚為親生道非一類一切人非人本出於虛無感激生精神譬如起音者撥弦手動傳官商角徵羽口氣呼吸元身口意為本道出上首先本靜在虛淨故曰道自然俱出於太素虛無之始端髮髯之精光微妙之上玄譬如萬丈坑下有淡流泉視之甚濁微微見底亦難窺窺而冥冥不知所由然亦如終者去不見其靈魂淳陰共和合陽不能顯分過極與庸來視譬以見前尚不能了理安能知亡存譬如瘡痍者不能傳人言為難彈官商其人豈能聞才辯有其智受教如語傳自謂通其辭情恨不能宣是故失生本焉能知道原告子生道本示

子之自然至平為物生情行相結連如壞復成如滅復生以成五行陰與陽并展轉變化遂為物精吾思是道本出竅冥愚不別知自謂適生子無道眼安知生靈偽道養形真道養神真通道能亡能存神能飛形并復移山形為灰土其可識焉耳目聲色為子留愆鼻口所喜香味是寃身為惱本痛痒寒溫意為形思愁憂煩吾拘於身知為太患觀古視今誰存形完吾尚白首衰老孰年吾本棄俗厭離世間抱元守一過度神仙子未能守但坐榮官子能不動神靈得安子能捐欲舉事能全子能無為知子志堅今為子說靈見數陳散解判真偽列分子當諦受重道殷勤道為明出經為學先授與能行不擇富貧教化與樂非有疏親學不得明師焉能解疑難吾道如毫毛誰當能明分上代始已來所更如沙塵動則有載劫自唯甚苦勤吾學無所學乃能明自然道言微深子未能別撮取於略慎誠勿失先捐諸欲莫令意逸閑居靜處精思齋室丹書萬卷不知守一經非不達

中有虛實言有必無于未能別言無必有子  
未能決但當按行次來次滅道有真偽種有  
凶言罪有公私明有纖露占往知來不如朴  
質夫身意者我所患也無心我何知手無身  
當何憂乎是以聖人去欲入無以輔其身以  
制志意而還思慮故終日不視不聽不言不  
食內知而抱玄夫欲視亦無所見欲聽亦無  
所聞欲言亦無所道欲食亦無所味淡泊寂  
哉不可得而言復歸於無物若常能清靜形  
骸全天地充實長保年此非託於天地亦非  
託於鬼神天非託於萬物也常以虛為身以  
無為心此兩者同謂無身之身無心之心可  
謂守神守神玄通是謂道同其猶高山大澤  
非欲蟲鳥獸狼蟲鳥獸狼自來歸之深川河  
海非欲魚鱉蛟龍魚龜蛟龍自來歸之人能  
虛空無為非欲於道道自歸之矣夫道甚深  
與虛無之淵子雖聞說心不微彈所以然者  
書不盡言著經處文學以相然子當實之內  
念思惟自然之道不與子期喜即稽首敢問  
學之奈何老君曰善為書述者必綴其文善

論達其事者必通其言勉而勤之得道矣為  
正無處正自居之不受於邪邪氣自去所謂  
為道自助矣不然於祠鬼自避之不勞於  
神壽命無期無進無退誰與為謀為是致是  
非自然哉於是授喜要解凡百餘篇關今稽

首曰今聞命矣

老君說經訖又曰慎而行之寶而懷之藏之  
五內慎勿洩言吾將遠遊不期自會也古先  
生者吾之身也化乎竺乾今已返神還乎無  
名絕身滅有綿綿常存吾在天為無名之君  
在代為有古先生其出無欲其入無為不終  
不始常存自然應運輪轉隨時為名經天歷  
地無所不之昔嘗下教觀乎天竺偏覽羣俗  
兇獷相殘血氣厲空痛傷吾情於是返神還  
乎無名太上有命應為周師吾懷往念是以  
西旋開化天竺大秦諸國雜俗之人也吾今  
逝矣亦返一原關今日願從聖尊遠遊觀化  
乎老君曰我行無常處也或上天或入地或  
登山或入海或之大國或往小國或見天王  
賢人或見聖人帝王或見下賤凡夫或見來

女美人或見奴婢卒伍或詣胡夷戎狄僮吳  
楚越或見蠻貊非人之鄉鬼神之封嶽難之  
中觀化十方出入無間或坐在立亡子以始  
受道諸穢未盡焉能隨吾遠行耶關今稽首  
曰上天入地登山渡海願從大人無所難忘

也老君曰子道未成豈能得遠遊耶子有宿  
德以道相傳子能隨我但誦二篇精研萬編  
身入自然方可與子同遊上登九天謁見吾  
師下化諸國摧伏兇羣今告子道要訣其微  
言勤能修之真道自成也道成之後七祖父  
母皆當生化蓮華之中天廚日至自然飛行  
耳洞聽目洞視入水不溺入火不灼六通四  
達真道既成靡不周備無所不知無所不能  
乃可從吾遠遊觀化十方推度萬物豈不善  
哉子道欲成時自當相迎今未得去也往劫  
諸真人無不從此經得六通道矣關今復稽  
首受命焉

老君以甲寅年四月八日於宅南山館臨欲  
昇天重告關今日子當千日清齋修習吾經  
三年之後往成都市青羊之肆尋吾乃可得

馬言訖闌今稽首禮謝忽然不見斯須館舍  
 先矣五色玄黃喜出中庭叩頭曰願神人復  
 以一見授吾一要得以守元即仰視觀懸身  
 坐空中雲光之上去地數十丈其狀金人面  
 放五明存亡恍惚老少無常乃有九玄高仙  
 五帝直符與正一使者持節來迎皆身生光  
 明洞照四方自然化生神王力士青龍白獸  
 麒麟獅子列在前後左右喜見天威不覺悲  
 惶因稽首而立老君告曰吾重誠爾爾其守  
 焉除垢止念淨心守一衆垢除萬事畢吾道  
 之要也言訖與諸仙昇乎太微焉其日江河  
 泉池忽然汎漲井水溢出山川震動有五色  
 光入貫太微徧於西方盡作青紅色太史蘇  
 由曰有大聖人往千年外聲教及此昭玉即  
 敕鑄石記之埋於南郊天祠前斯即老君欲  
 西化胡之先兆也是時闕令受言誠深滋滌  
 追慕稱疾棄位獨處空閑之室恬快思道歸  
 志守一極虛本無剖析乙密羅縷妙言內意  
 不出於是心開意達寶而行之其初日之中  
 寐夢飛往太山之巔二日夢仙人隨而侍之

三日夢有神光四日夢天下皆來師而事之  
 內觀夢寐知五千文之道乃清淨而行之  
 論曰按西昇經云開道竺乾有古先生欲  
 往昇就者誠關尹之言也下文云古先生  
 吾之身者此正前寓言也夫希仙之法要  
 在真莫故假稱彼有先生欲往昇就然授  
 道既訖不假析求恐執教之人不明權實  
 故於茲下章云吾身是也或云古先生吾  
 之師者亦寓言也而或執之以為實錄誤  
 之甚矣何者若古有其人不應今欲昇就  
 如彼方見在何謂滅身絕有乎以此詳之  
 寓言稱師審矣况夫無名有古並是老君  
 之號者歟謂前所言吾之身者信矣或云  
 化乎竺乾久將返神吾今逝矣亦返一原  
 者蓋明化彼化此俱是一身此返彼本來  
 無二猶恐不明道力信悟未深故顯以神  
 通光燭天下將示去來自在聖德無倫用  
 以警發真人令其不厭尹真云今觀聖姿  
 超絕乃天上極尊何邊表之有斯言微矣  
 此山阜上闕令先立臺館以瞻星候氣老

君於中昇虛後人遂呼為老子陵蓋非墳  
 陵也爾雅曰大阜曰陵此之謂矣  
 老君曰存三一之法先存當兩眉間却入一  
 寸為明堂二寸為洞房三寸為泥丸此上丹  
 田宮也上丹田中有赤子字曰元先一名帝  
 卿人長三寸赤憤赤衣赤履次思心中名為  
 絳宮此中丹田也其中真人字子丹一名光  
 堅人長三寸服色同前次思臍下三寸為命  
 門宮此下丹田也其中嬰兒字元陽一名谷  
 玄人長三寸服色同前思見下一坐金牀玉  
 几常以金鑪玉匕攪精訖思上一來住中一  
 左下一手持金鑪玉匕立在中一右先以精  
 哺上一次哺中一計令人得十飲口許便思  
 上一還所住次哺下一次思下一復還所住  
 訖便止次又思白氣如車輪大以自覆次思  
 赤氣覆白氣訖便可卧又洞房中有白氣大  
 如雞子光如月照所在凡次上法常當晝夜  
 存之故曰子欲長生三一當明子能守一一  
 亦守子坐亦念一卧亦念一行亦念一入山  
 林亦念一入軍念一飲食念一有疾念一有



憂念一無不得願也老君曰夫精血脈之川流守骨之靈神精去則骨枯骨枯則死是以寶也人以身為國神為君精為臣氣為人也氣變為精精變為神神化為嬰兒嬰兒上為真人真人然後為赤子此真一也天有三光日月星人有三寶三丹田也常行氣愛精則三田寶赤子存此其要道也若專存一不忘則萬事畢矣夫守一者遊行天地無所畏也久久可見見則身中三萬六千神共舉其身白日昇天此上士也次則延年却惡中士也。有急不忘之必得過脫災厄下士也守一之道得惡夢及見怪物以告人但正心念一則不為災害夫一者身之帝君也人能守一一亦守人入三軍甲兵不能殺之入山林百害不敢犯之入江海蛟龍避之入疫疾鬼氣自消乃至移徙起工但當念一不避太歲大將軍八神禁忌及出入來往終無殃咎焉。老君曰夫人欲修身養性行道化形求福致願結氣成神延年益壽終始無窮者當當清靜故天靜以為政地靜以為定神靜以為變

人靜以為生故清則感靜則應也將靜之時反聽內觀還念形中心不妄念口不妄言形不妄動然後乃無色之色為之見無聲之聲為之聞無味之味為之甘不言之言為之崇神景為之降福德為之臻和氣為之應心則聖意則明好夢善隱能親求於微夢則正觀於未然如未親者由精誠未至至則通矣。老君曰子欲入靜室常用除日先沐浴齋戒二十五日然後乃可入室精鍊已身身中魂魄和平乃可入室耳神不和者則人煩亂內外躁動不能自安也故為後賢敘說變事焉。老君曰入室之時有丹蛇來著人心不驚恐者當與真人語或見西王母乘鳳凰車後駕六赤龍車前三朱雀見之勿驚與人語慎勿答若見志亦勿恐怖志不止真人自代子語矣西王母去後大道來見時上有日月星或有天師與真人來倡樂萬端勿視也仙人玉女慎勿觀也龍蛇禽獸或犯子者慎勿驚也此並子形中精神所為非真也汝見之但安心定意此物自去矣或有老婦女及異形

者勿與語勿交往乃吉矣入室二十五日有兩女來欲與子語慎勿與語四十五日當有一書生來欲與子語亦勿共語六十日室上有兩明星躡躡經三日亦勿怪八十五日有白首老公乘白鹿來呼子子曰吾有先人罪負未能致賢也百五日有天師來考子祖宗功德子對曰先代以來罪過未盡是以故於室中精鍊耳百二十五日去室三百步有千乘萬騎子勿怪之百五十日邪神稱子父母妻子來試子故非子父母也子但正身定意精。精心百八十日後室自明知國中安危存亡自是之後具列身中官府顯見二百八十日之後形中惡病皆除邪氣不加身千日已後金瘡痲癩及所自滅遂為真人矣其九室者第一室是去邪思也三神為其守太陽居左敬之太陰居右與之太和居內利之第二室是正身思也與精氣合為理鬼物俱居外瞻正與不正宅神居內視可成不也第三室是致正思也精氣鬼物皆合為一若居都市中神居其外勿怪之第四室是大正思也人精

得與神小合也第五室是極正思也真神得入其內精氣吹之鬼物居其外方曰去也第六室是深正思也神精正行氣正以得其所故氣鬼物邪惡以除去也第七室是正真思也大真神至東邪畏之悉除去獨有真神在也第八室玄洞思也身與真神都合為人也旦夕未嘗念地上俗間一事也第九室是大洞思也已成真人也隨氣而卧大洞道備矣主理神仙事不得復知人事也宜慎之焉然後堅閉門慎不得與俗相見也須食置於戶外令之自取若不復取勿令人動搖當易其形容自有去時矣

論曰夫人入室者意在清齋誦經或服藥行氣或思真鍊神志唯求道精懇愈切專想不二則能洞感變形易類以至仙飛其有不然者由於精誠不至至不能久故也三十二豈徒委形幽室而已乎關令奉教修行三年事畢顏容更少面有金色者蓋精之至也道成之後乃往成都焉所言成都者示其學道都成者耳蓋指事以為喻矣

太上混元真錄



終南山祖庭仙真內傳序  
子秦之隱几坐忘非南華之稱贊則人莫知其為有道太白之仙非道骨非司馬子微之裁鑒則世莫識其為異人學道之人隱避巖谷跼守遠廬被褐懷玉負抱經綸之才不為世用獨善其身而恬然委蛇千載而下不知其幾千百人不幸不為世所知卒於湮沒無聞與草木俱腐惜哉幸而有好事者紀錄為傳則又過神其事反使後世不能盡信吾恐隱士之心必不汲汲於索隱行怪以駭人之觀聽也夫世之所貴乎修仙者亦在乎守道不變陰功濟人正容悟物處順安時而已豈直以乘雲氣踏箕尾解水火遺冠舄拔宅昇舉坐脫立亡而後為得道之證耶嘗觀舊所謂列仙總仙高道等傳未有不涉此議者今已不存天樂真人李君復於暇日編述當居祖庭者已往師真道行別為一傳使後人知所宗本其辭直其事的坦然明白略無詭侈信可以發潛德之幽光示後學之楷式其用心豈淺淺哉昔劉翰林碑祖師仙跡以謂師