

老君顯道經



御製

天地定位	陰陽協和	星辰順度	日月昭明
寒暑應候	雨暘以時	山嶽靖謐	河海澄清
草木蕃廡	魚鼈咸若	家和戶寧	衣食充足
禮讓興行	教化修明	風俗敦厚	刑罰不用
華夏歸仁	四夷賓服	邦國鞏固	宗社尊安
景運隆長	本支萬世	正統十年	十月十一日



顯道經

薄一

老子曰人有五心面有五色力壯氣盛肌膚
充溢骨涌面白血涌面赤髓涌面黃肌涌面
黑精涌面光氣涌面澤體性各異剛柔難成
或有聰明或有迷塞或有誠信得道訣法或
有強梁反白為黑今道不明慎勿授與
老子曰人有盛衰自在兆身年立十五神駐
丹田年立二十精氣益強年立三十勢力橫
行年立四十頭神損白髮生年立五十目神
損無光精年立六十臟神損五喉傷年立七

十足神損行梁張年立八十陰神損莖不强
年壽百二十為天年有道者度無道者凶不
須遠慮損精神安心守靖虛無淡泊自為真
人

老子曰道成之法其變非一唯有五臟道之

薄一

所歷玄道有根太虛中立以無為本不可止
失道有雄雌相隨不別其神是鬼與鬼并合
變成赤子養人體骨上下浮游通利血脉衰
無所容神不迷惑精之道之名曰淡泊

老子曰道生三部各自有名分為六腑交會

丹田總攬百脉制御陰陽一吸一呼有死有生不得奢精泄去符信道成變化登乎太玄三合成德與天交并審而還丹名曰自然

老子曰初入道室守玄元玄中有玄是我命命中有命是我形形中有形是我精精中有精是我氣氣中有氣是我神神中有神是我自然變化太虛審能存之壽命自延

老子曰德以形為車道以氣為馬鬼以精為根鬼以目為戶形動德散氣越道叛精消鬼損目動鬼散是以聖人靜形閉氣畜精愛視

道德凝滯寬鬼固守形一神萬道成變化臨
危不懼子之修而得道大要

老子曰合道不言得無文之真頭髮茂盛得
道之根手足汗氣充盈晝夜不卧日月合光
不飢不渴龜龍胎息冬溫夏涼道士之服飲

薄一

二

食玄丹登于太清還年不老道之自然至道
不遠近在己身恍惚存亡匿影藏形洞浸萬
里觀于九天持意如水命乃久存

老子曰授道之法必擇柔仁無暴無躁行之
立成非有才巧積習入神得之者度失之者

傷毫釐之初玄道幽深驅馬萬里而不遇觀
骸骨之中無不異者但修身守道道自歸子

素道解

老子曰初入道室法先以破除之日解五過
七汙東流水上沐浴齋戒令身鮮潔五臟平
安志意和適除損萬事無為淡泊則可治道
明受師法

或問初入道室高燥鮮潔不老子曰先以生
炭著於室中令逐濕氣無令有蟲鼠振幃帳
牀席無令有塵垢晝夜燒香令內中皆香無

今有器物有器物則意不專一

或問初入道先齋戒不老子曰先五日沐浴
蘭湯身乾髮燥飢飽適意精氣和悅乃可入
室也

或問道欲聞百鳥音不老子曰常使人遠逐

薄一

三

飛鳥及雞犬四隣無誼譁以清靜為本

或問道時手足間有尺寸度數不老子曰以
意適之各有尺寸不相干錯名為之淡泊矣
或問道枕席有高下法不老子曰枕高肝縮
枕下肺騫以四寸為平枕席令柔爽其息乃

長

或問道卧當偃或有數者不得正偃云何老子曰正偃身安其氣易行無傾無側無屈無伏正偃者道之大法

或問初道氣息未習欲長反短欲散反疾欲留反還云何老子曰初道務清務靜無強無長

或問息得時何以爲驗老子曰氣初至時腸鳴脉動手足痛氣之故也

或問氣至身何如老子曰氣至身身漸寒欲

驚安心定志無使之驚聽氣之所爲也

或問道氣出入常從何來老子曰氣出丹田者人之命門元氣之本根五臟得之以鮮明精氣之所出入也

或問道氣生丹田出入何臟老子曰吁入肺

心吸入腎肝呼吸相逢交會太倉三焦和引拘制氤氲自然之氣道之命長審而行之必爲真人

或問道行氣有晝夜不老子曰晝存氣府夜存神宮氣府者名曰丹田神宮者名曰明堂

晝不存氣府元氣不行夜不存神宮目不覩
神

或問道氣未至當如何須起欲卧及倦得動
搖可不老子曰倦須復起欲卧自恣氣未至
時為之無數

薄一

四

或問道氣或有能者或有不能者老子曰要
在體性有精者道之易無精者道之難要當
心專亦有相祿

或問道氣男女同法不老子曰丈夫精者二
三日得氣婦人精者四五日氣通則有所聞

見道之證驗精氣之大効

或問道有老少不老子曰年少者氣易行年老者氣難行用口爲遲要少氣休矣

或問道自以籌長三寸柱丹田者何老子曰初道氣時教恐妄其丹田氣不流行故乃以籌柱丹田舉其柱令氣到其處

或問道時丹田久晝明日可因之不將更久乎老子曰數明久田無發絕久久自見其田明如日光氣到如涌雲

或問道時可衣小衣不老子曰初道盡解衣

去之而淡卧手足擾被去身不寒恐後傷人
衣小衣為善

或問道已解可得起不老子曰手足定繫槃
鼓呼侍者取衣則起步引以舉槃鼓者重愛
其氣不欲令氣得越泄矣

薄一

五

或問一日可數道不老子曰道時一日三四
為之百日後道成且為之不數道奪人氣息
或問道絕久復為之可得飲酒不老子曰可
或有自恣貪酒者而不常道後復為之氣行
如故

或問道無室可於外不老子答之曰初於室成百日後自恣要不如密室鮮潔為善

或問道有輕舉何等輕舉意將夢之其形自舉乎

老子曰道氣久精神振之其形自舉此道將欲成之

或問道求度世欲止民間成可不老子曰民間多欲令意不專入山潛處守志自然功滿形變則得長生

或問道成後可得入房室不老子曰欲得飛

仙度世勿入房室不欲度世者百日之後可
自恣矣

或問冥夜可道不老子曰禁之夜為死氣邪
鬼並行晝為生氣以用鷄鳴平旦日出令氣
易行

或問道常以鷄鳴為始秋冬云何老子曰春
夏以鷄鳴或至平旦秋冬以日出或至食時
要取密室和溫早晏無所在

或問道所見怪何物乎老子曰道數十日有
白頭老嫗從一女子常侍左右有頃去忽不

知所在是其怪也

或問道見怪手足擾口妄言瞑目顧念田不
老子曰專心一意瞑目念田行氣如故勿驛
勿疑久久怪自休

或問道常瞑目念田何容見怪老子曰意未

薄一

六

專志未定則見怪無自是無恐起為他事無
與之語與之語則將人俱去矣

或問道未至時手足擾口妄言豈故為之將

自然乎老子曰是自然氣之所為非邪所教

或問道手足擾口妄言不止云何老子曰遠

者二時近者一時氣定意專則自休矣
或問道見怪者告人已不老子曰告人者神
後不復來怪者真人之媒驛勿罵呵楚爲善
或問道已解得講諸繆惡不老子曰講諸不
祥則致凶傷惡夢恍惚衆邪合同正氣難致
邪氣往從

或問道已解何時飲食乎老子曰道已起步
步已則食不步氣合舍飲食則消矣

或問道欲何食乎老子曰食之乾輕之物粳
糧麥麩脯腊棗栗令息條長養生之道

或問道已後幾日可得食重物薰菜不老子
曰道成後百日欲得爲食以要節少爲本
或問道欲少食飢云何老子曰雖飢氣息安
靖食飽者五臟交格令氣難行
或問道常道氣可絕穀不老子曰將欲度世

離俗急當絕之以氣息久久不飢不渴道之

大要

或問道欲習精思不欲絕穀可不老子曰食
穀滿腹腐滲盛糞神不居形但道不止久久
自不飢

或問道人生從小至大以穀自長何為絕穀
乎老子曰穀唯生人長大不欲使人食之至
老老死皆由於穀矣

或問道絕穀可得度世不老子曰合無者自
知自然不食但存氣鍊形何憂不長存

或問道欲絕穀五臟有微病云何老子曰且
勿絕穀節食為之又百日之後斷穀稻米粥
及餌清物

或問道成後可飲酒不老子曰酒令人迷惑
氣脉煩結百脉不通留生熱不如不飲可為

清潔

或問絕酒可以道不老子曰不可傷人血脉
欲道先吸氣滿腹吐之數十則可以道

或問道飢飽有所傷不老子曰大飢氣不藏
大醉氣越大怒氣竭大樂氣飛揚大驚還傷

神

或問道動止有法禁不老子曰久視傷明久
聽傷聰久卧傷氣久勞傷精久住傷骨久行
傷筋

或問道五味有所傷不老子曰鹹傷血酸傷

髓甜傷肺辛傷心苦傷精夫五味各有所傷
要取入口味和為甘

或問風寒雨濕可以道不老子曰禁之無以
閉目豫而避之積道氣盛邪氣無所從傷之
或問灸刺若創服藥可以道不老子曰禁之

薄一

灸刺及創令氣越泄服藥傷五臟長田原限

或問道坐起有法度不老子曰坐常平膝垂
陰曳腰直脊昂頭內視含氣安息形充氣盛
精神不越

或問道意常不樂惆悵不安何所存思老子

曰常念善則善氣來若嘗思念惡邪來傷人
但專心守道邪無以干

或問道時有所存呼老子曰先呼五神名心
神名响响肝神名監監肺神名嚴嚴脾神名
卑卑腎神名撫撫從次呼之以處丹田氣則
至矣

或問道入室陽氣所從生本命何所繫屬老
子曰氣所生者生於膽命所屬者屬於目知
此二者則可入室不知此二者道必迷惑
或問道氣成積年以何為證老子曰積年道

日久洞浸萬里日月星辰明鏡炬火輝輝日
光來照形兆諸神營衛不召自來是道之證
慎勿妄語

或問道成時有限度不老子曰六十日為中
度百日為大度其已道成身不復老數有日

薄一

九

久氣行如風雨

或問道身有規矩為何處所老子曰規矩之
房中有紀綱圓則為規方則為矩安規擊矩
誰知之者而知規矩父子相與耳

老子曰無賣吾道以行求錢無術吾道強授

豪榮無損吾道以與詭佞吾道祕重萬金不
傳有聖則出無聖則藏傳得其人令道清明
傳非其人還受其殃藏之金室閉以玉闕舍
口結舌無泄吾文以血爲盟上謁元先
老子曰凡世俗人求道德先存其神其正白
如明珠平旦存在鼻下人中食時在髮際中
日中在頭上晡時在頸項上二者中下晡在
腰日入在龜尻夜半在玉英頭過在胃間向
晨在脾鷄鳴在肺過喉入中平旦復在鼻下
人中飲食行步出入意當常念之是謂存神

長壽種道德之根

絕穀食氣法

凡欲絕食昇虛求仙之道當安處靜室先呼
三神之名然後服氣

一元先帝卿守上丹田使我求得所從送給

行廚令氣充足

二子丹光堅守中丹田使我求得所從送給

行廚令氣充足

三元陽谷玄守下丹田使我求得所從送給

行廚令氣充足

呼三神已晨朝空腹正卧東度手脚離身相
去五寸捲兩手如嬰兒握頭下却枕合口閉
目口舍一椒取其津液鼻飲氣一咽靈泉已
口中微去其氣如是飲氣三百六十名為一
頓九十飲事須一息調定氣力更從一始復
滿九十咽如此四息得成一頓日中日入飲
服亦如前日滿十旬藥力始備當息之間具
行六法除却六病矣
一虛去身極二呵去熱氣三吹去風四嘯去
冷五欬去氣六吹去煩

薄一

十

禁目不得久視行不得過遠語不多立不久
眠須少又不得騎乘當服氣時若渴飲水及
蜜漿欲服前先絕食想藥必易成若不堪服
過時不得食冷熱食五味不得過分不得頓
食飽必損人初過時先食少粥漸減氣數經
數日方食飯亦不得飽服氣轉少食漸轉多
至復日然後乃飽服氣方止此是安全之道
絕穀三日小極十四日復小極頭眩慎勿怪
怖也休糧一旬精氣力初微顏色痿黃二旬
之時動作眩暈支節梁張大便微難小便赤

黃而已或時下利前唐後強三旬之時身體
消瘦重難以行四旬之時泊色轉悅心志安
康五旬之時五臟調和精氣內養六旬之時
肌體如故機關調暢七旬之時心惡誼謹志
願高翔八旬之時淡泊寂寞信明術方九旬

薄一

十一

之時榮華滑澤音聲洪章十旬之時精氣皆
至其効日昌修之不止年命自長三年之後
灸槃除滅顏色有光修至六年髓填腸肚預
知存亡經歷九年之後役使鬼神玉女侍傍
腦實脇并不可復傷號曰真人上佐上皇與

天同壽日月合光傳非其人身受災殃
神仙圖曰子常念道道亦念子憂患思道疾
病思道貧賤思道窮困思道富貴思道飲食
思道入山澤思道涉河海思道卧起思道常
行思道道與子并道之所出萬物皆生萬神
皆成無所不護無所不榮忘道須臾道入八
冥念道行氣子則長生道者吾也吾與子并
欲為長生之術前當存之行止飲食坐起卧
息便皆思念之晝夜不忘然乃保全精氣神
不離身則長生矣

不轉身眼身坐矣傳非其久其多定次

息野習思念之畫亦不忘然乃於全靜

顯道經



