

道家養生功法集要



王西平 主編



道家养生功法集要

王西平 主编

陕西科学技术出版社

道家养生功法集要

王西平 主编

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

204研究所印刷厂印刷

787×1092毫米 16开本 39.75 印张 956千字

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印数: 1—3,000

ISBN 7-5369-0614-5/R·172

定价: 18元

陕西科学技术出版社

感谢王西平、魏敦荣、李博文
等同志，他们不辞劳苦，为继承和
发扬我国传统文化宝藏，将道家
养生学的经典著作，择要编成
集，并加以校点、勘注和附有唯字注
释，这项工作难度很大，固唯之可
以想见，我怀着敬佩的心情向
他们致以敬礼。

李子楠

一九八九·九月

仙聖仁慈
 各著經文
 隨方設教
 力勸度人
 這用之妙
 正邪由心
 一氣混元
 塞里藏真

賀道家養生功法集要四版
 華山道人王靜澄

庆道家養生功法集要一書出版

和太極
 和太極
 專忘
 專忘
 意甲
 意甲
 我意
 我意
 運我
 運我

樓觀道人壽山魏玉松

道可道
 道可道
 篇篇信
 篇篇信
 信心到
 信心到
 訪真師
 訪真師
 破誤與
 破誤與
 致虛極
 致虛極
 絕朕耗
 絕朕耗
 然粗馬
 然粗馬
 西回蕭
 西回蕭
 玉金丹
 玉金丹
 九鼎造
 九鼎造
 精熟是
 精熟是
 壽不老
 壽不老
 六神通
 六神通
 性空寫
 性空寫
 俱實事
 俱實事
 此虛渺
 此虛渺
 貴苦煉
 貴苦煉
 堅毅甲
 堅毅甲
 有志者
 有志者
 莫錯掉
 莫錯掉

賀道家養生功法集要四版
 樓真子陸南極人

序

气功之学，历史悠久，尤以近些年来已进入人体科学研究范畴，为世界有识之士瞩目。因以气功练身强体取得显著效果，并出现过一些奇迹！气功接命继性，就象老树重接新枝的方法一样去调节人体生理的平衡。

最近西安王西平先生和魏效荣大夫等编著的《道家养生功法集要》，他们收集了道教气功、丹功的重要文献，从而加以系统化的纂释，又予以校点，为气功事业的发展做了一件极有意义的工作。

气功从轩辕黄帝起到先秦的诸子百家，论述诸多，其中最宝贵的气功文献——《内经·素问》、《道德经》等。延至汉代，道教创立，健身养生，追求长寿，成其立教、传教之重要课题。因此，丹功有了长足的发展。魏伯阳、葛洪等先哲，以《易经》、《老子》为宗祖，承前启后，精研丹术，留下深邃宝贵的著述——《周易参同契》、《抱朴子》；嗣后，隋唐五代、宋元明清，代代相因。道教中有许多文化素养较高的贤士名流，均积极宏扬道教文化，研究和实践气功、丹功之学，为之不断发展丰富，从而形成了一整套带有神秘色彩的方法和理论，这是一亟待发掘的知识宝库！在科学的时代的今天，我们应揭开它的“神秘”外衣，为之放出科学光彩，进入广大群众的视野，为增强人民的健康，为发展科技事业服务而努力开拓！

刘子华 曾宇裳

一九八九年六月八日于成都

前言

自改革开放以来，人们对气功的作用以及人体特异功能的认识，逐渐得到深化，高功能的气功大师，纷纷出来教功、治病，开展科研试验。广大群众在学练气功的热潮中，渐渐知晓高功能往往都与道、佛、儒、武术的高深功法分不开。从而产生了研究道、佛、儒、武术诸家高深功法的浓厚兴趣。

中国气功科学研究会，因而号召全国省、市气功组织，成立文献委员会，任务就是搜集、挖掘、整理道、佛、儒、医、武术诸家高级功法（性命功）的经典秘笈，供气功界学习研究，供广大读者阅览。

陕西省社会科学院副研究员王西平先生、西安医科大学附属二院中西医结合治疗腰腿痛的专家魏效荣大夫，都久练气功而对道家养生功法有深入钻研，他们与户县气功协会会长赵学民先生，联合多位气功爱好者、古气功典籍的研究者、支持者，从《道藏》、《古今图书集成》、《四库全书》及多个图书馆藏书中，选编出55万字有关气功、丹功的道经，主要由王西平先生断句、标点、校勘、简注后，求援出版。陕西省气功协会领导，一见欣喜，认为这正是文献委员会应做而未做的工作，甚合当前需要，决定出资，让文献委员会审校，组织出版。

我以师传及业余久研道经的些许经验，予以审查校改，并建议补充部分内容，遂成此96万字的今稿。全书共集录撰者、注者七十余人的名作80篇，连同集录、集注，当包括百余人的佳作。为了减少读者负担，本书尽量精选有代表性的作品，即集其主要的功法经文，内容雷同或一般，以及社会上已有单行本者，未予收入。

本书所集道家养生功法，分为三编，统括为两类：一类是健身防病的，包括各种动功、静功、吐纳、导引、服气、炼气、胎息、按摩及一般摄生方术，也就是现在流行所称的气功，统编为“气功编”。本编所收，虽仅23篇作品，但许多都属集录，内容千门百类，非常丰富，几乎所有派生于道家的气功门类，都可在此找到根源。讲法明快，论述深刻。并将有不同看法的作品，亦予录入，供读者研读。

第二类是延命长生并修炼特异功能的丹功，这是道家修炼的主功。共收57篇，将最原始最著名的经典，单列为“经典编”，而将绝大部分丹经，统编为“丹功编”。

《参同契》素有今文古文之争，本书将两种各选一代表注本列入。世称魏伯阳得《古文龙虎经》而作《参同契》，因将《金丹金碧潜通诀》，亦即《古文龙虎经》，录入“经典编”中，供广大群众研读。

历代名师，都有功法作品留世，名目繁多。但内容大都写的是丹功，也就是性命功。为了隐晦其真意，各作不同的比喻；各人修炼深浅不同，方法稍异；各派门路有别，侧重不一，如清修派较重性功，阴阳派讲性命双修，因此，各有不同的写法。本书精选黄、老、五祖等著名仙师，与南北两大派、隐仙派及明、清东派、西派等主要派别与各时期重点人物的名作，及讲功法较系统浅近的一些篇章，供学人与同道研究。女丹功，也酌收数家，虽文不全备，但丹功内容，已大致概括其中了。

本书点校，务求准确无误；断句标点，必详细推敲；文字简化，必求无损秘意；图形符号，必求保持原状，不使作者隐于字里图中的微旨暗示，有所错略。

本书简注，只将难字加以解释，将校勘有疑异处，加以说明。未敢对丹经辞句，恣意解释。因丹经名辞，多系隐语暗喻。同一名辞，清修、阴阳各有不同解释；同一窍名，在身中所指位置也各不同；同一穴名，又与医家所指有异，若再以一般气功浅识去注释，更会增加读者纷扰。当然也限于编者水平，所以只是小心地奉献原作，让读者自去琢磨了。

本书所集经文的作者，大都在文前予以简单介绍。也有些一时查不清的，但经文内容较好，亦作集录。

有些著作论说较多、篇幅过大，只将其功法部分节选入书，而将其论说重复部分略去。

本书所集经典，在三编中，大致按时代先后编排。但为了检阅方便，又按派别或按女丹相对集中一处。也有撰写时间不清的，排在其后。

编者本意，想集录这些重要篇章，能将道家养生功法，全部括入，以便气功界阅读钻研，从中悟出窍奥，也供年轻学人，持读方便。但由于水平、时间与资料所限，难免该选而未选入，选入而又欠准欠佳的，也或有标点不确、校勘不细的，统请读者见谅，并望指正，以待改正提高。

陕西省气功协会文献委员会主任 **李博文**

1989年7月28日

主 编： 王西平
副主编： 魏效荣 赵学民
编 审： 李博文
编 委： 刘辅理 秦德印 禄茂森 吕峻峡 杨海云
朱玉印 文永泉 王友怀 孟宪民 张林祥
李琰君 阎济华

· 目 录 ·

* * * * *

经 典 编

太上老君说了经	(1)
太上老君内丹经	(1)
太上老君日用妙经	(2)
太上老君内观经	(2)
太上老君说常清静经注	元 李道纯注 (5)
高上玉皇胎息经	(7)
高上玉皇心印妙经	(8)
黄帝阴符经	(9)
黄帝《阴符经》注解	宋 任照一注 (11)
黄庭经(内景经、外景经、中景经并注)	梁丘子等注 (17)
《周易参同契》分章通真义	东汉 魏伯阳撰 五代 彭晓注 (55)
《参同契》集注	清 仇兆鳌编注 (86)
金丹金碧潜通诀	(157)
灵宝毕法	唐 钟离权撰 (160)
悟真篇	宋 张伯端撰 南宋 翁葆光注 (175)

气 功 编

太上养生胎息气经	(205)
庄周气诀解	(209)
太上老君养生诀	汉末 华佗授广陵吴普 (211)
养性延命录(下卷)	梁 陶隐居集 (214)
灵剑子引导子午记	晋 许旌阳述 (219)
正一法文修真旨要	(225)
神仙食气金柜妙录	隋 京黑先生撰 (232)
存神炼气铭	唐 孙思邈撰 (238)
天隐子	唐 司马承祯述 (240)
服气精义论	唐 白云子述 (243)
嵩山太无先生气经	(249)
延陵先生集新旧服气经	桑榆子评 (256)
气法要妙至诀	(266)

坐忘篇	宋 曾 慥述	(270)
太清真人络命诀		(273)
道范子导引诀	元 牛道亨著	276
四时调摄笈	明 高 濂编著	(279)
赤凤髓	明 周履靖述	(293)
太清调气经		(311)
太清导引养生经		(321)
太清服气口诀		(329)
太清道林滋生论		(332)
长生胎元神用经		(341)

丹 功 编

阴真人《还丹歌》注	汉 阴长生撰 宋 陈 抃注	(347)
太上九要心印妙经	唐 张 果述	(350)
真龙虎九仙经	唐 罗公远 叶法善述	(354)
日月玄枢篇	唐 刘知古撰	(359)
钟吕传道集	唐 钟离权述 吕 岩集	(361)
破迷正道歌	唐 钟离权撰	(386)
敲爻歌	唐 吕洞宾撰	(388)
吕真人《沁园春·丹词》注解	唐 吕洞宾撰 元 俞 琰注	(390)
大还心鉴		(393)
解注崔公《入药镜》	五代 崔希范撰 宋 萧廷芝注	(394)
内丹诀	五代 陈 朴撰	(397)
至真歌 还丹赋 还丹破迷歌	五代 刘海蟾撰	(405)
青华秘文	宋 张伯端撰	(407)
金丹四百字	宋 张伯端撰	(423)
张紫阳《八脉经》	宋 张伯端撰	(426)
还源篇	宋 石杏林撰	(427)
翠虚篇	宋 陈泥丸撰	(430)
吕祖《指玄篇》诗注	南宋 白玉蟾注	(435)
还丹秘诀养赤子神方	南宋 许明道述	(441)
真阳真人金关玉锁诀(外三篇)	金 王重阳撰	(443)
马丹阳论修真	金 马 钰	(453)
大丹直指	元 丘处机撰	(457)
丘长春《青天歌》注	元 丘处机撰 混然子注	(470)
郝大通金丹诗与论	元 郝大通撰	(473)
抱一子三峰老人丹诀	元 金月岩编 黄公望传	(477)
纸舟先生全真直指	元 金月岩编 黄公望传	(481)

上阳子金丹大要（节选）	元	陈致虚撰	（183）
中和集（节选）	元	李道纯撰	（512）
陈虚白规中指南	元	陈冲素著	（529）
诸真圣胎神用诀			（536）
玄机直讲与道言浅近说	明	张三丰撰	（542）
陆潜虚三论“调息”	明	陆西星撰	（553）
《无根树》词注解	明	张三丰撰 清 刘悟元注	李涵虚解（554）
李涵虚“九层炼心道言”			（576）
李涵虚“后天串述”			（577）
纯阳祖师“五篇”注	清	傅金铨注	（579）
邵康节诗一首		济一子注	（596）
通玄子“六通论”			（597）
八节金丹验证			（598）
女功修炼			（599）
女功正法（附曹文逸仙姑《灵源大道歌》等）		何仙姑	（600）
孙不二元君法语	金	孙不二撰	（608）
孙不二元君传述丹道秘书	金	孙不二传	（610）
后记			（613）

· 太上老君四篇经 ·

太上老君说了经

若夫修道，先观其心。心为神主，动静从心；心动无静，不动了真。心为祸本，心为道宗。不动不静，无想无存，无心无动，有动从心。了心真性，了性真心，心无所住，住无所心，了无执住，无执转真，空无空处，空处了真。

老君曰：吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无。有何所得？为诸众生，强名得道。

老君曰：吾观众生，不了其心。徒劳浩劫，虚役其神。与心无了，永劫沉沦。依吾圣教，逍遥抱真。

太上老君内丹经

老君曰：夫学长生久视不死之道，先须理心正行，然后习气。道则有三：上有还丹金液，中有神水华池，下有五金八石。术亦有三：上有神仙抱一，中有富国安民，下有强兵战胜。若得其一，万事毕矣。神仙抱一者，玉炉烜赫，姹女端严，婴儿含娇，深根固蒂，五行匹配，八卦相连，此之谓上也。富国安民者，龙盘金鼎，虎绕丹田，黑白真金，铅汞至宝，水火既济，日月腾辉，一片火轮，九年丹灶，此之谓中也。强兵战胜者，一殿恢张，三峰苍翠，表夫妻之心意，放龙虎以往来，两凑玄关，一泥丸道。此之谓下也。

老君曰：夫炼大丹者，精勤功行，清静身心，僻静深山，幽玄石洞，绝于鸡犬，断却是非，不睹外物，不听外声，一心内守，无劳外求。大凡修道，必先修心。修心者，令心不动；心不动者，内景不出，外景不入，内外安静，神定炁和，元炁自降，此乃真仙之道也。

老君曰：圣人以身为国，以心为君。心正则万法皆从，心乱则万法皆废。复以精气为民，民安则国霸，民散则国废。

老君曰：修生之法，保身之道。因气安精，因精养神，神不离身，身乃长健。凡修大道，利于生灵之性，发人智见，使人达道，得天冲虚之气也。

老君曰：心有所爱，不用深爱；心有所憎，不用深憎。如觉偏颇，即随改正。处富者，勿谓长富；居贫者，勿谓长贫；贫富之中，常当奉道。道不在烦，心不可乱。勿思衣食，勿思嗜欲，勿思名利，勿思荣辱。抱一守中，自然之道也。

老君曰：夫炼大丹者，固守炉灶，返老还童。功成行满，气化为血，血化为精，精化为髓。一年益气，二年益精，三年益脉，四年益肉，五年益髓，六年益筋，七年益发，八年益骨，九年益形。身中，有三万六千精光神，居身不散。身化为仙，足下云生，顶中鹤舞，号曰长生。修功不怠，关节相连，五脏坚固，内炁不出，外炁不入，寒暑不侵，兵刃不伤，升腾变化，寿齐天地，玉女侍卫，玉童相随，上佐玉皇，下度黎庶，号曰真人。

老君曰：玄中有玄是我命，命中有命是我形，形中有形是我精，精中有精是我气，气中

有炁是我神，神中有神是我自然之道也。

老君曰：长生之体，久视之门，洗心易行，乃成正真。然除想化物，要净六根，邪魔远离，众病无因。通幽显圣，无不成真，须明恍惚，辅弼帝君。太上曰：自己三清，何劳上望。自己老君，何劳外觅？知之修炼，谓之圣人矣。

太上老君日用妙经

夫日用者，饮食则定，禁口独坐，莫起一念，万事具忘，存神定意，口唇相粘，牙齿相著，眼不视物，耳不听声，一心内守，调息绵绵，微微轻出，似有如无，莫教间断。自然心火下降，肾水上升，口内生津自生，灵真付体，自知长生之路。十二时辰，常要清静。灵台无物为之清，一念不起为之静。身是炁之宅，心是神之舍。意行则神行，神行则炁散；意住则神住，神住则气聚。五行真炁结成刀圭，自然身中有声，行处坐卧，常觉身体如风之行，腹内如雷之鸣。冲和气透，醍醐灌顶①，自饮刀圭，耳听仙音。无弦之曲不抚而自声，不鼓而自鸣。神炁相结如男子怀孕。得观内境，神自言语，是虚无之宅，与圣同居。炼就九转，结成金丹，神自出入，与天地齐年，日月同明，脱离生死矣。每日休教有损失，十二时辰常要清静。炁是神之母，神是炁之子。如鸡抱卵。切要存神养炁，能无离乎？妙哉！玄之又玄。人身中有七宝，事为富国安民，精炁血满也。精是水银，血是黄金，炁是美玉，髓是水晶，脑是灵砂，肾是车渠②，心是珊瑚，此是七宝。归身不散，炼就大药，万神尽登仙矣。

注：①醍醐（tí hú）灌顶，纯酥油浇到头上，清凉舒适。佛教比喻以智慧灌输于人，使人悟彻。此是借佛教之譬。

②车渠，为海中软体动物名。其壳宝贵，用作饰物。

太上老君内观经

“内观之要在静神照心，乱想不起，保神固根，精气不散。盖一身之主唯在于心。心能禁制，使形神不邪。心则神也，变化莫测，故无定形。”（引自《道藏目录详注》）

老君曰：天地媾精，阴阳布化，万物以生。承其宿业，分灵道一，父母和合，人受其生。始一月为胞，精血凝也；二月成胎，形兆胚也；三月阳神为三魂，动而生也；四月阴灵为七魄，静镇形也；五月五行分脏，以安神也；六月六律定腑，用滋灵也；七月七精开窍，通光明也；八月八景神具，降真灵也；九月宫室罗布，以定精也；十月炁足，万象成也。元和哺食，时不停也。

太一帝君在头，曰泥丸君，总众神也。照生识神，人之魂也。司命处心，纳生元也。无英居左，制三魂也。白元居右，拘七魄也。桃孩住脐，深精根也。照诸百节，生百神也；所以周身，神不空也。元炁入鼻，灌泥丸也；所以神明，形固安也。运动住止，关其心也；所以谓生，有由然也。

予内观之，历历分也。心者禁也，一身之主。心能禁制，使形神不邪也。心则神也，变化不测，故无定形，所以五脏藏五神。魂在肝，魄在肺，精在肾，志在脾，神在心，所以字

殊，随处名也。心者火也，南方太阳之精，主火，上为荧惑，下应心也。色赤，三叶，如莲花，神明依泊，从所名也。其神也，非青非黄，非大非小，非短非长，非曲非直，非柔非刚，非厚非薄，非圆非方，变化莫测，混合阴阳；大包天地，细入毫芒；制之则正，放之则狂；清静则生，浊躁则亡；明照八表，暗迷一方；但说虚空，生道自常；永保无为，其身则昌也。以其无形，莫之能名，祸福吉凶，悉由之矣。所以圣人立君臣，明赏罚，置官僚，制法度，正以教人。人以难伏，唯在于心。心若清静，则万祸不生。所以流浪生死，沉沦恶道，皆由心也。妄想憎爱，取舍去来，染著聚结，渐自缠绕，转转系缚，不能解脱，便至灭亡。犹如牛马引重趋泥，转增陷没，不能自出，遂至于死。人亦如是。始生之时，神元清静，湛然无杂；既受纳有形，形染六情，眼则贪色，耳则聆声，口则耽味，鼻则受馨，意随健羨，身欲肥轻，从此流浪，莫能自悟。圣人慈念，设法教化，使内观己身，澄其心也。

老君曰：谛观此身，从虚无中来，因缘运会，积精聚炁，乘华降神，和合受生，法天像地，舍阴吐阳，分错五行，以应四时。眼为日月，发为星辰，眉为华盖，头为昆仑，布列宫阙，安置精神。万物之中，人最为灵。性命合道，人当爱之。内观其身，惟人尊焉。而不自贵，妄染诸尘，不净臭秽，浊乱形神。熟观物我，何疏何亲？守道长生，为善保真。世愚役役，徒自苦辛也！

老君曰：从道受分①谓之命，自一稟形谓之性。所以任物谓之心，心有所忆谓之意，意之所出谓之志，事无不知谓之智，智周万物谓之慧，动而营身谓之魂，静而镇形谓之魄，流行骨肉谓之血，保神养炁谓之精，炁清而驶谓之荣，炁浊而迟谓之卫，总括百神谓之身，万象备见谓之形，块然有质谓之质，状貌可则谓之体，大小有分谓之軀，众思不测谓之神，邈然应化谓之灵，气来入身谓之生，神去于身谓之死，所以通生谓之道。道者有而无形，无而有情，变化不测，通神群生。在人之身则为神明，所谓心也。所以教人修道，则修心也；教人修心，则修道也。道不可见，因生而明之；生不可常，用道以守之。若生亡则道废，道废则生亡。生道合一则长生不死，羽化神仙。人不能长活者，以其不能内观于心故也。内观不遗，生道长存。

老君曰：人所以流浪恶道，沉沦滓秽，缘六情起妄而生六识，六识分别系缚憎爱，去来取舍染著烦恼，与道长隔。所以内观六识，因起六欲。识从何起？识自欲起。欲从何起？欲自识起。妄想颠倒而生有识，亦曰自然，又名无为。本来虚静，元无有识。有识分别，起诸邪见；邪见既兴，尽是烦恼，展转缠缚，流浪生死，永失于道矣！

老君曰：道无生死而形有生死，所以言生死者属形不属道也。形所以生者，由得其道也；形所以死者，由失其道也。人能存生守道，则长存不亡也。

老君曰：人能常清静其心，则道自来居；道自来居，则神嗣存身；神明存身，则生不忘也。人常欲生而不能虚心，人常恶死而不能保神，亦由欲贵而不用道，欲富而不求宝，欲速而足不行，欲肥而食不饱也。

老君曰：道以心得，心以道明，心明则道降，道降则心通。神明之在身，白火之因炁②也。明从火起，火自炁③发，炁因油润，油借炁停，四者若废，则何生焉？亦如明缘神照，神托心存，心由形有，形以道全。一物不足，明何依焉？所以谓之有碍者，眼见耳闻，意知心觉，分别物理，细微悉知，由神以明，故曰神明也。

老君曰：虚心者，遣其实也；无心者，除其有也；定心者，令不动也；安心者，他不危也；静心者，令不乱也；正心者，使不邪也；清心者，使不浊也；净心者，使不秽也。此皆

以有令使除也。四见者④：心直者，不反覆也；心平者，无高低也；心明者，无暗昧也；心通者，无窒碍也。此皆本自照者也。粗言数者，徐可思也。

老君曰：知道易，信道难；信道易，行道难；行道易，得道难；得道易，守道难；守而不失，乃常存也。

老君曰：道也者，不可言传口受而得之；常虚心静神，道自来居。愚者不知，劳其形，苦其心，役其志，躁其神，而道愈远而神愈悲。背道求道，当慎择焉。

老君曰：道贵长存，保神固根。精炁不散，纯白不分，形神合道，飞升昆仑。先天以生，后天以存。出入无间，不由其门。吹明煦阳，制魄拘魂。亿岁眷属，千载子孙。黄尘四起，骑羊真人。金堂玉室，送故迎新。

老君曰：内观之道，静神定心，乱想不起，邪妄不侵，固身及物，闭目思寻，表里虚寂，神道微深。外藏万境，内察一心，了然明静，静乱俱息。念念相系，深根宁极，湛然常住，杳冥难测。忧患永消，是非莫识。

老君曰：吾非圣人，学而得之，故我求道，无不受持。千经万术，惟在心也。

注：①分，《云笈七签》此字为“生”。

②卮(zhī)：圆器也，此当为盛油之灯具。

③炷(zhù)：灯心。

④“四见者”，《云笈七签》无此三字。

太上老君说常清静经注

元 李道纯注

是经论述了动与静的辩证关系，着重强调“清静”对人修炼之重要。李道纯深悟该经妙旨，要言不繁，在关键处注解，给人以开悟的锁钥。

老君曰：大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。吾不知其名，强名曰道。

才言可道，即非常道；既不可道，何以名道。噫！只这道之一字，已道了也。视之不足见，听之不足闻，持之不可得，用之不可既。惟物性恍，不履声闻；曰希曰夷，无有定体。若作声闻，会不足以成；若作定体，求不足以应变。道虽无形，因天地生育，其形可见；道虽无情，推日月运行，其情可察；道虽无名，穷万物长养，其名可立。《易系》云：在天成象，在地成形，变化见矣。非道之形乎？又曰：鼓之以雷霆，润之以风雨。日月运行，一寒一暑。非道之情乎？又曰：乾道成男，坤道成女。非道之名乎？道本无名，圣人强立名道者，通天下万变，归天下之殊途，坦平蹇直，大路之谓也。

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

鸿蒙未判，动静之理已存；清浊既分，动静之机始发。清而升者，曰天；浊而降者，曰地。天地一阖辟、一阴阳，互动互静，机缄不已，四时成焉，百物生焉。天地之性人为贵，人于物之最灵。男法天，女法地，男清女浊，即天地升降也。男动女静，即天地阖辟也。天地氤氲，万物化生，降本流末，生生化化而无有休息。太上始言，无形、无情、无名，天地之始。次言有动有静，谓有名，万物之母也。若复有人知此两者，同出异名，则知清浊本一，动静不二。流虽浊而其源常清，用虽动而其体常静。清静久久，神与道俱，与天地为一。

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。

有道之士，常以道制欲，不以欲制道，以道制欲，神所以清，心所以静。至道与神气混混沌沌，周乎三才，万物应变而无穷，至广大，尽精微矣。苟以欲制道，失道者也。失道之士，欲心一萌，无所不至，权利牵于外，念虑煎于中，心为物转，神为心役。心神既不清静，道安在哉？常能制欲，则归心不动；归心不动，则自然澄澄湛湛，绝点翳纯清，复其本然，清静之大矣，何欲之有？《易传》云：山下有泽，损，君子以惩忿窒欲。其斯之谓欤？

所以不能者，为心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，惟见于空。

太上云：清静为天下正。所谓正者，至公无私也。惟天理之至公，为能胜人欲之至私。世人所以不能造道者，非不能也，为物欲之所眩也。绝欲之要，必先忘物我。忘物我者，内