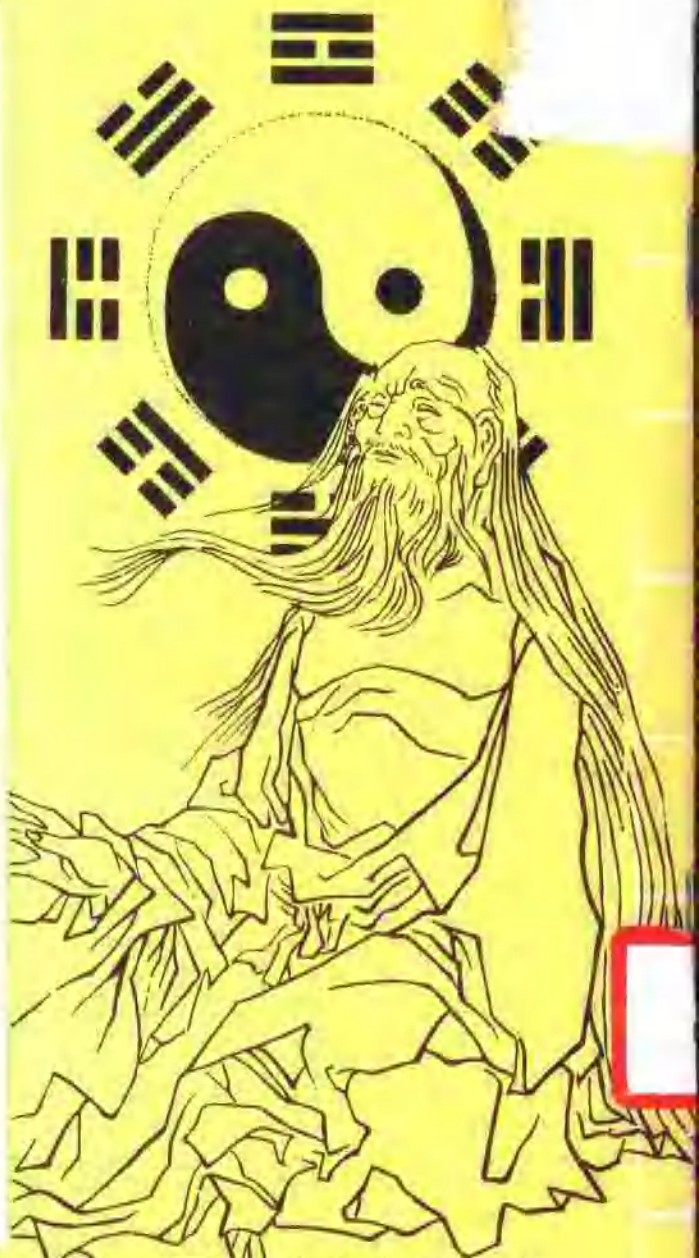


太上老君作十四字养生诀释义

任法融



太上老君作十四字養生訣釋義

任法融

写在前面的话

古楼观说经台有标明「太上老君作」的一幅石刻楹联：

躋躬丙極念攜矐

靖傳德誠湊僦廋

由十四个冷僻字组成的这么一幅伊若天书的联语，曾使多少游人望之愕然，深以不得其解为憾。

结合自己的理解，对这幅楹联从字形、读音、字义诸方面，作了注解和说明。这个注释主要从以下三个方面进行探讨：

一、这十四个字都是按照道教经义，依六书构字中的会意之法，创造出来的而具有特定含义的字。

比如 鑪 字，读作「玉」。因道家认为，精、气、神是人身的三宝，其珍贵如玉，因之，以 鑪 取形，以「玉」取声，赋予这个字的具体意义。再如 躬，即「炉」字。道教认为人身的阴阳交会，可以修炼内丹。所以 躬 字的意义就是：人的本身就是宝贵的炼丹炉。

二、字义的引申及比喻。如「澆」字读益，这个字以「天」、「水」、「井」三部组成，指人杂念俱消、形神归一的极静状态下，上腭会产生一种津液，因其从上腭而下，比喻为天井之水。又因为这是道家在修炼养真功夫上取得的初步成效，所以引申以「益」字取声取义。

三、注意体现道家修炼功夫方面的条理和次序。如上联：鑪躬丙火 極念攜鯨水。是指：内炼、筑基、得药三个方面及次序过程。而下联

靖傳德誠活僞鳩

則指：外行修德，以至见效丹成的次序与过程。

以上略举几例，说明在注释过程中所采取的方法和依据。至于如何结合现代中医学、人体生理解剖学进行科学的阐述，摒弃其落后的还待进一步研究，这本册子只能引导人们释疑解义，起到按图索骥，探本溯源的作用。

由于认识水平限制，谬误之处在所难免，敬祈读者提出批评指正，以候来日进一步的研究和探讨。

任法融

一九八三年四月

说经台石刻楹联释义

躡躬炷火榷愈孺鯨

躡傳德誠泮僑燠

这幅联语刻在古楼观说经台老子祠大门内《道德经》碑石之侧。上联右上角标明「太上老君作」，其中有七个字《康熙字典》中收有，其余辞书都无从查考。但根据道士相传，上联读作「玉炉烧炼延年药」，下联读作「正道行修益寿丹」，属道家关于养生修炼的联语。兹按照字的构造，结合道家修养丹法，试作探讨释义如下：

躡

读音：玉（YU）

字义：此字是珍贵之意。家有珍宝为宝，天有日、月、星三光为宝，人有精、

气、神、三品为宝。相传老君对修炼丹法，以及宇宙自然之道有所研究，故造作此字。会意身内有宝，珍贵如玉。常人因凡情萦扰，恣情纵欲，而不能常保。故《道德经》第七十五章中说：「民之轻死，以其求生之厚。」意即为人由于有分外贪求，造成烦恼妄想，不觉轻失珍宝，以致疾病夭亡。故老君造此字教人固守三宝，恬淡世情，积精累气，以求长生。

躬

读音：炉（LU）

字义：是冶炼的器具。道家的养生炼丹有两种：采外药（草、木、山石、银、砂），安炉立鼎，以柴薪烧炼者为外丹，而此字是指炼内丹而言。从字的构成应理解为：以人身固有的精、气、神，经过阴阳交会

的作用，就可以练就养生的真丹，即内丹。

道家《丹经·悟真篇》开头就写道：先把乾坤为鼎器，次搏鸟兔药来烹。人身如一小乾坤，既有炼丹的鼎器，也有炼丹的元素。字反映了道家关于修养的基本方法。

丙火

读音：烧（SHAO）

字义：按张道忠注释：一、内、火。一者，坎也，为水也；内者是身内有水、有火也。不烧柴薪，用自己身内水火，自烧**榘**去顽矿，要其靖正，**榘砂丙火榘**自身心性，不能散失，得成大**醪水**，使得长生不老之术也。这个解释，与道家修炼丹法经义亦相符合。一者取其天一生水之意，

比之时令，四季冬在尾，每逢冬至节到，寒冷至极，在天干为壬癸，在地支为亥子，在卦为坎，在四方为正北。按老君太极图意，阴极生阳，故曰「冬至一阳生」。四时运行，阴极生阳。水者万物之所伏生，喻人身亦有阴极生阳之理。所以每逢半夜子时，寢寐静极，真阳冲动，肾水沸腾，岂不是天一生水么？

火者在时令为夏，在四方为正南，在卦为离，在天干为丙丁，在地支为巳午，在三光为日，在人身则为心神。故修炼家在天一生水，真阳冲动时，必须立即用心意（火）招摄使其不致泄漏。道家《丹经》提到：火逼金行者，实即心火下降，肾水上腾，阴阳交会成为烧炼之意。

極

读音：炼（LIAN）

字义：此字由木、石、土组成。按道家阴阳五行的说法，木能生火，所以木是火源，石系金属，金能生水，所以金是水源。道家《丹经》中说：「木为火之元神，金为水之元精。土能簇五行」。

道家把物质中的金、木、水、火、土，喻人的肺、肝、肾、心、脾。金、木、水、火，在四季各有旺、相、休、囚的不同变化，只有土属中央，旺于四季。金、木、水、火皆依于土。所以说「土能生万物」。道家《丹经》又称土为土斧、媒聘、黄婆，意思是用人的心意来招摄人身内的水火，使之归源，去其糟粕，取其精华（元神、元精）。只有经过这样的提炼，真炁（气）才能正常运转。

命

读音：延(YAN)

字义：这个字由「心」、「命」两字组成。它含有延长寿命的意思。道家认为只有性(心)命双修才能延年益寿。所以《丹经》中说：「只知修性不知命，这是修行第一病」。

修性就是修养心神，宁心静虑，使万念俱空，心旷神怡。修命指的是修炼精气，慎房事、戒淫欲，求得精满气足。又因为人的心神和精气有紧密的联系，如果心神不宁，精气必然耗损，损之又损，寿命定会短促。故此字的意思是教人平日清静心神，固守精气，这才是延长寿命的根本，亦即道家倡导的养生之道。

藹

读音：年(NIANN)

字义：此字是由千、万两字组成。隐含依法修炼能够达到长寿无极的意思。所以宋玉《高唐赋》有「九窍通郁，精神察滞，延年益寿千万岁」之句。《宋书·乐志三》云：「今日乐相乐，延年万岁期。」《庄子·在宥》载，广成子对轩辕黄帝讲养生之道时说：「天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮，我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。」千万意喻长久，人如能依照老君养生之法，久持不懈地修养，就能身强体健，延长寿命。

鯨水

读音：药（YAO）

字义：此字由「自」、「家」、「水」三字组成。这个「家水」就是内丹的元素。道家经典《玉皇心印经》中说：上药三品，神与气、精。

自、家、水者，即人体内之精液，为三品上药之源泉，故道家《丹经·悟真篇》中又说：「人人本有长生药，只是迷途枉自抛，甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。」**家水**（药）人不分贤愚，自家皆具有，只是常人因房事不慎，淫欲过度，以致「药源枯竭，多疾寿夭」。因此，修炼家把清心寡欲、筑基、炼精，作为养生最根本的功夫。

靖

读音：正（ZHENG）

字义：张道忠注：

一、止、主、月，正者真也，一并止为正，

主者注也，注月为青，青者东方之色也，五方之首，四正之初也，人能行真正不染邪曲者为仙之本也。

张道忠的这个解释，意义还比较

隐晦。按此字的组成及含意，与上联的**躡**字相对仗。上联的**躡**字

是明示人知身内有精、气、神三宝，固守勿失，下联的**正**字，它是

指人外行纯一，止于正大光明，不染邪曲，以此作为修德之本。所以它有道与德、内与外的对仗意义。

青，在五行为本，木为青色，在四季为春，在四方为东。属万

物生气一方。又春为一岁之首，草木应春而生，枝叶青葱，隐舍人

循道养生，就能生机旺盛，如草木逢春。

由此可见，**靖**字体现了修炼的不偏不邪，而且生意盎然的意义。

傳

读音：道（D A O）

字义：此字由「人」、「道」、「寸」组成。「人」指人体。「道」指宇宙万物运行的规律。「寸」是小的长度单位，喻「寸心」、「方寸」，即个人的心。整个字含有道法自然之意，就是寸心不离常理，寸步不违天道。

上联的**躬**字喻阴阳交会之理，而**傳**字则是教人修炼时要顺平人

身阴阳之道，使人常处于无邪思、无妄为的清静状态。可是一般人都

因世俗影响，心神躁动，胡思妄为，精神昏瞶不清，四肢忙于非为，气血循环不轨，阴阳失去调和，心神离开生理自然之道。故此字教人要清静心神，革除邪思妄为，循道而行，返朴归真。

佺心

读音：行(XIENG)

字义：此字由「人」、「法」、「心」组成。「人」还是指人体。「法」是师法的意思。「心」指人的心性而言。道家《清静经》云：「人心好静而欲牵之，常能遣其欲，而心自静，澄其心，而神自清。」人心本来是清静的，然而不能保持者，是因私欲牵绕。此字是教人降心止念，宁心澄虑，取法自然清静之意。修养家把此意称之为「还」，本来面目。又

《阴符经》云：「心生于物，死于物」。《定观经》云：「唯灭动心，不灭照心，但凝空心，不凝住心，有事无事，常若无心，处静处喧，其志为一」。《大洞经》云：「静之为性，心在其中矣，动之为心，性在其中矣，心生性灭，心灭性现，如空无象，湛然圆满」。《道德经》第十九章云：「见素抱朴，少私寡欲」。以上讲的都是绝去私欲，养我常静常清之心。

成

读音：修(XION)

字义：此字由「至」、「成」。两字合成「至」是达到的意思，

「成」是成功的意思。整个字喻有坚持不懈的意志和决心。以上各字已说