

### 体道第一

至理难叙，大道无形。应知无中生有，常明练有至无。天下炁之练法巨万，其理其法而不一。常有常无，是开天地之机；若开若合，是处无火之地。心虚空而诚笃，意充盈而卑谦。如是，则可以体道。

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，常有欲以观其所徼。此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

### 养身第二

体道已，则其炁在，无火之机成。则其身必火盛。故曰有无相生。当此之时，或空喜以沾，或存心以慰。然不知得之于有，即已失之于无；得之于易，即存难于后；得之于长，即中的于短；立身于高，已流于其下；感之于音而必有声以耗中炁；似济身于前，实则已翻身人后。是故有生勿助，有为勿行，有功莫显，有能莫求。具此，则可以养身。

天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易之相成，长短之相形，高下之相倾，音声之相和，前後相随。是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作焉而不辞。生而不有，为而不恃，功成弗居。夫惟不居，是以不去。

### 安民第三

功为能之基，能为功之子。功薄若执于一端，或可有能。倘强求多能，是为自争。或见他人高能日显，英名遐迩，乃强微功以期高能，是为自盗。是故，秉能以示人，久而必伤本功，执能而类物，久则必败自身。则须心有灵而虚化，腹有炁而实生，志有求而自弱，骨有形而自强。于己之所能，常处无知，于人之所能，常处无欲。守心性之智，莫以妄为，是为无为，可无不治之法，类如是，可以安其炁。

不尚贤，使民不争。不贵难得之货，使民不为盗。不见可欲，使心不乱。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，使夫知者不敢为也。为无为，则无不治。

### 无源第四

有炁冲身而入，是为外太极已成。用阴为益。用阳亦为益。此阴阳将判者，生之于零。且零无所不在，其用似可不穷。索其来处，似不见之渊；考其去处，可宗万物。当此之时，须知能者多劳，智者多忧，无能者无所求，虽则炁有尘、光、纷、锐、四性，当晓其性宜

措、解、和、同。其本无形像，又似存非存。提之有物，按实有应，不品不证，声响皆无。本生于无源，是处于有旋，知此，可以入道。是为大进圈。

道冲而用之，或不盈。渊兮，似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，湛兮似若存。吾不知其谁之子，象帝之先。

#### 虚用第五

炁机强时未必真强，炁机弱时，未必真弱。强本弱之证，弱本强之伏。练炁之道，在于勿索勿弃。须知，机有自变，术有自旋。人意违之，不测灾生。故此，功宜勤修久练，术善少用常添。

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？虚而不涸，动而愈出。多言数穷，不如守中。

#### 成像第六

零之为物，起于空化；丹本非丹，映于玄远。腹中有感，镜像之由；莫名生物，起于空圆。存之绵绵不息，自能成其大道；用之不动本丹，方可成其久远。

谷神不死是谓玄牝。玄牝之门是谓天地之根。绵绵若存，用之不勤。

#### 韬光第七

空本非生，零自无亡。非生者自无其质，无亡者何来其形。知上下四方乃宇之所延兮，其大无外；晓永恒流逝乃宙之所去兮，其射无端。鉴宗赅乃宇之所收兮，其小无内；明运功乃宙之所驻兮，其猎无点。无外兮其必无形，无内兮其必无质，无端兮其必无先，无点兮其必无存。而宇宙之大非我之所居，则宇宙之大必我之所有。知乎？！大道初成。

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

#### 易性第八

行止向高兮，人之所好。过世留名兮，人所同求。须知就低无名者，虽人之所恶，乃实道之所伸。而众所不居，我之所室；众所不舍，我之所弃；众所不求，我之所得；众所不喜，我之所珍。知此，则其炁贵常自葆，且布炁之法，其居也善；品炁之思，其心也善；施炁之意，其与也善；求炁之情，其言也善；调炁之机，其动也善。则炁有地之浑厚，渊之深幽，仁之亲喜，信之诚厚，治之有序，能之高远，时之知达。练炁至此，方可易性而无忧，是为炁至。

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几於道。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。

#### 运夷第九

人所何誉，己所何求？期人之所誉，必有所盈。利己之所求，必致示锐。盈则有失，锐则易挫。而况功高运化，恰似金玉满堂。加之玄机帷幄，更如富贵而骄。故而，须知易法初成，神庭切忌常满；婴儿有意，玉堂不可骄宠。惟念及明镜高悬，仅知身退至先天，是为合罩而运夷。

持而盈之不如其己；揣而锐之不可长保；金玉满堂莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。功成名遂身退，天之道。

#### 能为第十

别若久兮其情深，离以远兮其意长。本婴儿之戏耍兮，需当全以童稚之象，根明净之无暇兮，必有悦目玄览之忧。无知乎当抱定罩之眼目，无雌乎不惧其天门开阖。能无为，方有其明达大度。能无离，必求于其玄远而难载难抱。故此，须知两仪之成，万物初判，二象之构，双天制礼。进圈醉中醒，出圈醒中醉。当此之时，功运于不运，不运即运；法修于不修，不修即修。在路龙行虎步，在室帅身将坐。近人以恩威有施，远人则烝色同行。而况此时，有他有我，他坐我光，他纷我锐。然他即非死，我必非生，非生则必非有；他即未为，我必非为，非为则必无为。知此，而后能为。

载营魄抱一，能无离乎？专炁致柔，能如婴儿乎？涤除玄鉴，能无疵乎？爱国治民，能无为乎？天门开阖，能无雌乎？明白四达，能无知乎？生之蓄之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄

#### 无用第十一

罩外无外，而内有家。远不涉人，内可演法。而况此时已有法可为用，则须知，法用于人知，是谓有利。法用于人不知，是谓无用。是故，感天地之高远兮，心自荡荡；觉山川之宏大兮，意已空空。存婴儿之守性兮，莫嫌居处之地，在内外之无心兮，自有意远所达。而居处之地，渺乎茫茫，意远所达，浩乎无际。切记，非无之为用，不足以演法，非有之为利，何以示人？然法之为法，本不宜示人，道之为道，自难以示人。示之失之，示之偏之，是故无用。

卅辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

## 检欲第十二

莫以物喜，不以己悲。得之不悦，失之无忧。须知，功之所修，常有常无。或迷象以心旌摇荡，或鉴声而神性飘摇，或玉露琼浆以多迷，或远弛高翔而久陷，是谓丹道大忌。故而练无之道：目不盲而盲目，耳不聋而聋耳，口可爽而不宜其爽，心可狂而不尚其狂。是无货而无不得。是谓寡欲。

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。

## 厌耻第十三

表象难藏，雄风易显，或善或恶，兼辱兼宠。闾里颂扬难为喜，庭外悲歌不做愁。此曾有将无之象，客去主存之初。或观象以为神仙之体，或视物以为粪土之存。乍惊乍惧及回眸，但觉他我非一。偶忧偶虑又慎思，方知无留无往。须知他之不存，言何存念？他尚为无，何以为有？有我无他空圆意，宇内宙中自寄托。是为大退圈。

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱？辱为下，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？故贵以身为天下者，则可以寄于天下；爱以身为天下者，乃可以托于天下。

## 赞玄第十四

至有之为空无，至无也即无空。插手系魂袖底，不系之系；合手藏魄指间，不藏之藏。魂有不名，魄有不形。或有名形异类，或有形名同属。不视已见，不视不见，而后可以明夷；不听已闻，不听不闻，而后可以象希，不搏已得，不搏不得，而后可以发微。是藏象于惚恍兮，生知来之妙；否首尾之迎随兮，有数往之精。则运筹帟幄自不必千条妙计。决胜千里自得于一定之规。是谓法生。

视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧。绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有。以知古始，是谓道纪。

## 显德第十五

退圈生法，是欲显德。显德之容，是谓无德。无德以法，无德以浊，无德以安。须知，有以为物，无以物为。无之为德，无也即浊；无以成德，无也即安。当须谨记：至高人相弃，过洁世同嫌。

古之善为士者，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；涣兮其若冰之将释；敦兮其若朴；旷兮其若谷；浑兮其若浊；（澹

兮其若海；湛兮若无止）。孰能浊以止，静之徐清？孰能安以久，动之徐生？保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能弊不新成。

#### 归根第十六

虚极有实，静笃动生。生生化化而合于法兮，吾得以知其纪；敷敷错错而囿于律兮，吾得以晓其常。纪正而无变，常明而静生。须知，公之心坦荡兮，王之亦不做。是故苟千手千眼兮，循其道；虽大慈大悲兮，容其宁。知此，是谓归根。

致虚极，守静笃。万物并作，吾以是观其复。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。

#### 淳风第十七

有形有质而相轻，有形无质而相刑，无形有质而相亲，无形无质而莫名。莫名者不知其妙，莫名者实有其妙。然须知，妙以示人是为非妙，妙以不示人妙即不妙。得不妙，然能自知其妙，是为真妙。故此，益人以不知兮，是谓至德；妙人以自然兮，是谓德至。

太上，下知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。有不足焉，有不信焉。犹兮其贵言。功成事遂，百姓皆谓我自然。

#### 俗薄第十八

双婴在盘，大道无初。两圣行空，其谬难悖。一有不仁，而二可自立。二有不义，则一可自行。须知两婴不同象，二礼勿一天，和则难有别，乱则治自来。是法婴之自性兮，自为自然。

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。