



蓬瀛仙館 FUNG YING SEEN KOON

太上老君作

十四字

養生訣釋義

任法融 註釋



太上老君作十四字養生訣釋義



任法融

前言

陝西終南山古樓觀說經臺有標明「太上老君作」的一幅石刻楹聯：

贖躬炁炷愈穢
靖傳德誠泝僞

由十四個冷僻字組成的這麼一幅儼若天書的聯語，曾使多少遊人望之愕然，深以不得其解為憾。

結合自己的理解，對這幅楹聯從字形、讀音、字義諸方面，作了註解和說明。這個註釋主要從以下三個方面進行探討：

一、這十四個字都是按照道教經義，依六書構字中的會意之法創造出來，而具有特定含義的字。比如贖字，讀作「玉」。因道家認為，精、氣、神是人身的三寶，其珍貴如玉，故以「身」、「寶」取形，以「玉」取聲，賦予這個字的具體意義。再如躬，即「爐」字。道教認為人身的陰陽交會，可以修煉內丹。所以躬字的意義就是，人的本身就是寶貴的煉丹爐。

二、字義的引申及比喻。如泝字讀「益」，這個字以「水」、「天」、「井」三部分組成，指人在雜念俱消、形神歸一的極靜狀態下，上顎會產生一種津液。因其從上顎而下，故比喻為天井之水。又因為這是道家在修煉養真功夫上取得的初步成效，所以引申以「益」字取聲取義。

三、注意體現道家修煉功夫方面的條理和次序。如上聯「贖躬炁炷愈穢」是指內煉、築基、得藥三個方面及次序過程，而下聯「靖傳德誠泝僞」則指外行修德以至見效丹成的次序與過程。

以上略舉幾例，說明在註釋過程中所採取的方法和依據。至於如何結合現代中醫學、人體生理解剖學進行科學的闡述，摒棄其落後的形象，還待進一步研究。此書只能引導大家釋疑解義，起到按圖索驥、探本溯源的作用。

由於認識水平限制，謬誤之處在所難免，敬祈讀者提出批評指正，以候來日進一步研究和探討。

任法融

一九八三年四月

說經臺石刻楹聯釋義

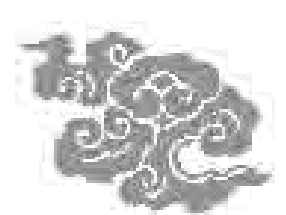
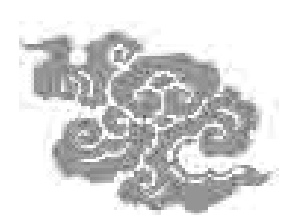
贖舛戾桎愈萬纂
靖傳德誠泝僞魘

這幅聯語刻在古樓觀說經臺老子祠大門內《道德經》碑石之側，上聯右上角標明「太上老君作」。《康熙字典》收錄了聯中的七個字，其餘的遍閱辭書均無從查考。但根據道士相傳，上聯讀作「玉爐燒煉延年藥」，下聯讀作「正道行修益壽丹」，屬道家關於養生修煉的聯語。茲按照字的構造，結合道家修養丹法，試作探討釋義如下：

贖

（讀音：玉）

此字是珍貴之意。家有珍貝為寶，天有日、月、星三光為寶，人有精、氣、神三品為寶。相傳老君對修煉丹法，以及宇宙自然之道有所研究，故造此字，會意身內有寶，珍貴如玉。常人因凡情縈擾，恣情縱欲，而不能常保。《道德經》云：「民之輕死，以其求生之厚。」意即人生由於有分外貪求，造成煩惱妄想，不覺輕失珍寶，以致疾病夭亡。故老君造此字，教人固守三寶，恬淡世情，積精累氣，以求長生。



舂

（讀音：爐）

舂是冶煉的器具。道家的養生煉丹有兩種，採外藥（草、木、山石、銀、砂），安爐立鼎，以柴薪燒煉者為外丹，而舂是指煉內丹而言。從字的構成應理解為，以人身固有的精、氣、神，經過陰陽交會的作用，就可以煉就養生的真丹，即內丹。

道家丹經《悟真篇》中卷開頭就寫道：「先把乾坤為鼎器，次搏烏兔藥來烹。」人身如一小乾坤，既有煉丹的鼎器，也有煉丹的元素。舂字反映了道家關於修養的基本方法。

炆

（讀音：燒）

張道忠註釋曰：「從一、從內、從火。一者坎也，為水也。內者是身有水有火也。不燒柴薪，用自己身內水火自燒，極去頑礦。要其靖正，馱砂炆極自身心性，不能散失，得成大槩，便得長命不老之術也。」這個解釋，與道家修煉丹法經義相符。一者取其天一生水之意，比之時令，四季冬在尾，每逢冬至節到，寒冷至極，在天干為壬癸，在地支為亥子，在卦為坎，在四方為正北。按老君《太極圖》意，陰極生陽，故曰：「冬至一陽生。」四時運行，陰極生陽。水者萬物之所伏生，喻人身亦有陰極生陽之理。所以每逢半夜子時，寢寐靜極，真陽衝動，腎水沸騰，豈不是天一生水麼？

火者在時令為夏，在四方為正南，在卦為離，在天干為丙丁，在地支為巳午，在三光為日，在人身則為心神。故修煉家在天一生水、真陽衝動時，必須立即用心意（火）招攝，使其不致泄漏。道家丹經提到的「火逼金行」者，實即心火下降，腎水上騰，陰陽交會成為燒煉之意。

炁

（讀音：煉）

此字由「木」、「石」、「土」組成。按道家陰陽五行的說法，木能生火，所以木是火源。石係金屬，金能生水，所以金是水源。道家丹經中說：「木為火之元神，金為水之元精，土能簇五行。」

道家把物質中的金、木、水、火、土，喻人的肺、肝、腎、心、脾。金、木、水、火，在四季各有旺、相、休、囚的不同變化，只有土屬中央，旺於四季。金、木、水、火皆依於土，所以說：「土能生萬物。」道家丹經又稱土為「土釜」、「媒聘」、「黃婆」，意思是用人的心意來招攝身內的水火，使之歸源，去其糟粕，取其精華（元神、元精）。只有經過這樣的提煉，真炁（氣）才能正常運轉。

愈

（讀音：延）

這個字由「命」、「心」兩字組成，它含有延長壽命的意思。道家認為只有性（心）命雙修才能延年益壽，所以呂洞賓在《敲爻歌》中說：「只修性，不修命，此是修行第一病。」

修性就是修養心神，寧心靜慮，使萬念俱空，心曠神怡。修命指的是修煉精氣，慎房事，戒淫欲，求得精滿氣足。又因為人的心神和精氣有緊密的聯繫，如果心神不寧，精氣必然耗損。損之又損，壽命定會短促。故此字的意思是教人平日清靜神心，固守精氣，這才是延長壽命的根本，亦即道家倡導的養生之道。

萬

（讀音：年）

此字是由「千」、「萬」兩字組成，隱含依法修煉能夠達到長壽無極的意思，所以宋玉《高唐賦》有「九竅通鬱，精神察滯，延年益壽千萬歲」之句，而樂府詩《豔歌何嘗》中亦有「今日樂相樂，延年萬歲期」一語。另外，《莊子·在宥》載，廣成子對軒轅黃帝講養生之道時說：「天地有官，陰陽有藏。慎守汝身，物將自壯。我守其一，以處其和。故我修身千二百歲矣，吾形未常衰。」「千萬」意喻長久，人如能依照老君養生之法，久持不懈地修養，就能身強體健，延長壽命。

𤑔

（讀音：藥）

此字由「自」、「家」、「水」三字組成，這個𤑔就是內丹的元素。道家經典《高上玉皇心印經》中說：「上藥三品，神與氣精。」自、家、水者，即人體內之精液，為三品上藥之源泉，故道家丹經《悟真篇》中又說：「人人本有長生藥，自是迷徒枉擺拋。甘露降時天地合，黃芽生處坎離交。」人不分賢愚，自家皆有𤑔（藥）。只是常人因房事不慎，淫欲過度，以致「藥」源枯竭，多疾壽夭。因此，修煉家把清心寡欲、築基、煉精，作為養生最根本的功夫。

靖

（讀音：正）

張道忠註曰：「從一、從止、從主、從月。正者真也，一併止為正。主者注也，注月為青。青者東方之色也，五方之首也，四正之初也。正者真也，人能行真正不染邪曲者為仙之基本也。」張道忠的這個解釋，意義還比較隱晦。按此字的組成及含意，與上聯的贍字對仗。上聯的贍字是明示人知身內有精、氣、神三寶，固守勿失。下聯的靖字，是指人外行純一，止於正大光明，不染邪曲，以此作為修德之本。所以它有道與德、內與外的對仗意義。

青在五行為木，木為青色，在四季為春，在四方為東，屬萬物生氣一方。又春為一歲之首，草木應春而生，枝葉青蔥，喻人循道養生，就能生機旺盛，如草木逢春。

由此可見，靖字體現了修煉的不偏不邪，而且生意盎然的意義。

傳

（讀音：道）

此字由「人」、「道」、「寸」組成，「人」指人體，「道」指宇宙萬物運行的規律，「寸」是小的長度單位，喻「寸心」、「方寸」，即個人的心。整個字含有道法自然之意，就是寸心不離常理，寸步不違天道。

上聯的聃字喻陰陽交會之理，而傳字則是教人修煉時要順乎人身陰陽之道，使人常處於無邪思、無妄為的清靜狀態。可是一般人都因世俗影響，心神躁動，胡思妄為，精神昏聩不清，四肢忙於非為，氣血循環不軌，陰陽失去調和，心神離開生理自然之道。故此字教人要清靜心神，革除邪思妄為，循道而行，返璞歸真。

憊

（讀音：行）

此字由「人」、「法」、「心」組成，「人」是指人體，「法」是師法的意思，「心」指人的心性而言。道家《清靜經》云：「人心好靜，而欲牽之。常能遣其欲，而心自靜；澄其心，而神自清。」人心本來是清靜的，然而不能保持者，是因私欲牽繞。此字是教人降心止念，寧心澄慮，取法自然清靜之意，修養家把此意稱之為還原「本來面目」。又《陰符經》云：「心生於物，死於物。」《洞玄靈寶定觀經》云：「唯滅動心，不滅照心。但凝空心，不凝住心。……有事無事，常若無心。處靜處誼，其志惟一。」《太上天通經》云：「靜為之性，心在其中矣。動為之心，性在其中矣。心生性滅，心滅性現。如空無相，湛然圓滿。」《道德經》云：「見素抱樸，少私寡欲。」以上講的都是絕去私欲，養我常靜常清之心。

玃

（讀音：修）

此字由「至」、「成」兩字合成，「至」是達到的意思，「成」是成功的意思，整個字喻有堅持不懈的意志和決心。以上各字已說明人身精、氣、神的珍貴，陰陽交會的至理，心、腎（即火、水）的妙用。如能遵循自然之道，久持不懈，誠心修煉，就一定能夠成功。故道教《高上玉皇心印經》說：「迴風混合，百日功靈。」其意就是收視返聽，經百日即可見修煉之效。

湊

（讀音：益）

此字由「水」、「天」、「井」組成，張道忠註曰：「湊者添也，滿也，是天井中水也，長滿不缺為湊也。此是人口中之津液，名天井水也。故人口中有水即活，七日口中無水即死。若人能將津液常服嚥之，可得虛其心，實其腹，便是長生之基本也。」此解釋基本符合老君修煉之法。所謂「水」、「天」、「井」者，是指人用功到虛極靜篤時，陰陽交會，心平氣和，只覺口內上顎有分外香甜的津液，自然由上降下，滋潤百骸。故《道德經》云：「天地相合，以降甘露。」呂洞賓在《百字碑》中說：「白雲朝頂上，甘露灑須彌。」講的都是這個道理。

僂

（讀音：壽）

此字由「人」、「在」、「內」三字組成，「人」指道家的所謂真身（修養家稱內產嬰兒），「內」是指人身內的精、氣、神凝聚成一種結晶物，故道教丹經《周易參同契》說金丹長成以後的形態是「類如雞子，白黑相符。縱廣一寸，以為始初。四肢五臟，筋骨乃俱。彌歷十月，脫出其胞。骨弱可卷，肉滑若鉛。」因它類若雞子，所以便叫丹。又因為它長成以後和嬰兒一樣，所以又叫做嬰兒。但這時的丹在人身內，還沒有成熟，似婦妊娠，尚未分娩，所以是「在人內」，即僂字。如果人身內成就此丹，便可長壽在望。

𤑔

（讀音：丹）

此字由「九」、「真」組成，「九」喻煉功長久，「真」是真實之意。此字古字彙中雖無從考據，但含義並不怪異，如炮製中藥就有「九蒸九曬」之說，這和修煉家所說修煉功成時「九轉成丹」大意相同。所以道教丹經中的「三千功滿」，「三千」就是三千天，將近九年。這裏的「九」不能理解為絕對的九次或九年，確切地說，「九」就是「久」的諧音，隱喻長久不斷修煉。比如煉金，次數愈多，純度愈高。煉丹也必須是久修久煉，真丹才能煉就。

綜論

躋躬炁炁愈萬籟

玉爐燒煉延年藥

靖傳德誠添僑𤑔

正道行修益壽丹

前面我們對聯語的十四個字分別作了闡釋，現在再把十四個字分為上、下兩聯，總括起來說說全聯所包含的意義。

人們知道，道家的養生修煉，是為了清心寡欲，凝神靜慮，保持血氣調和，從而達到防病祛病，使生命延長到應有極度，避免夭壽的目的。道家把養生修煉叫做「煉丹」，丹有內外之分。簡言之，內丹就是自身的修煉，外丹就是經過提煉的藥物，服之可以保健，但最根本最重要的是自身的修煉。用科學

的語言說，自身的修煉是延年益壽的內因，是根據，服用保健藥物是延年益壽的外因，是條件。外因通過內因而起作用，故道家把自身的修煉放在養生的第一位。

這幅聯語概括了道家養生進行自身修煉的基本內容。上聯「玉爐燒煉延年藥」，意思就是「延年藥」這個對於人來說最寶貴的東西，不須外求，自身就有原料，就有最好的冶煉爐，可以燒煉出來。意義既深刻又易懂，一語道破了道家修煉的奧秘。下聯「正道行修益壽丹」，「益壽丹」與上聯的「延年藥」意思基本相同。「正」是區別詞，與「邪」對立。「道」是方法，也可作「規律」解。「正道」就是正常的方法或固有的規律，「行修」含有下苦功夫修煉的意思。這一聯的意義，就是按正常的方法下苦功夫修煉，就能煉就益壽的真丹來。

這裏還須指出，上聯的「燒煉」、下聯的「行修」是這幅聯語的關鍵所在，必須理解其重要意義。養生的道理縱有千條萬條，但煉功深淺程度全在自己，因之取得的結果也是各不相同的。

太上老君作十四字養生訣釋義

任法融

蓬瀛仙館

地址：香港粉嶺百和路66號

電話：(852) 2669 9186

傳真：(852) 2669 8777

網址：www.fysk.org
wiki.daoinfo.org
www.facebook.com/fysk1929

編輯：陳敬陽 劉子媚

版次：二零一二年五月 第一版
二零一四年一月 第二版
二零一八年三月 第三版

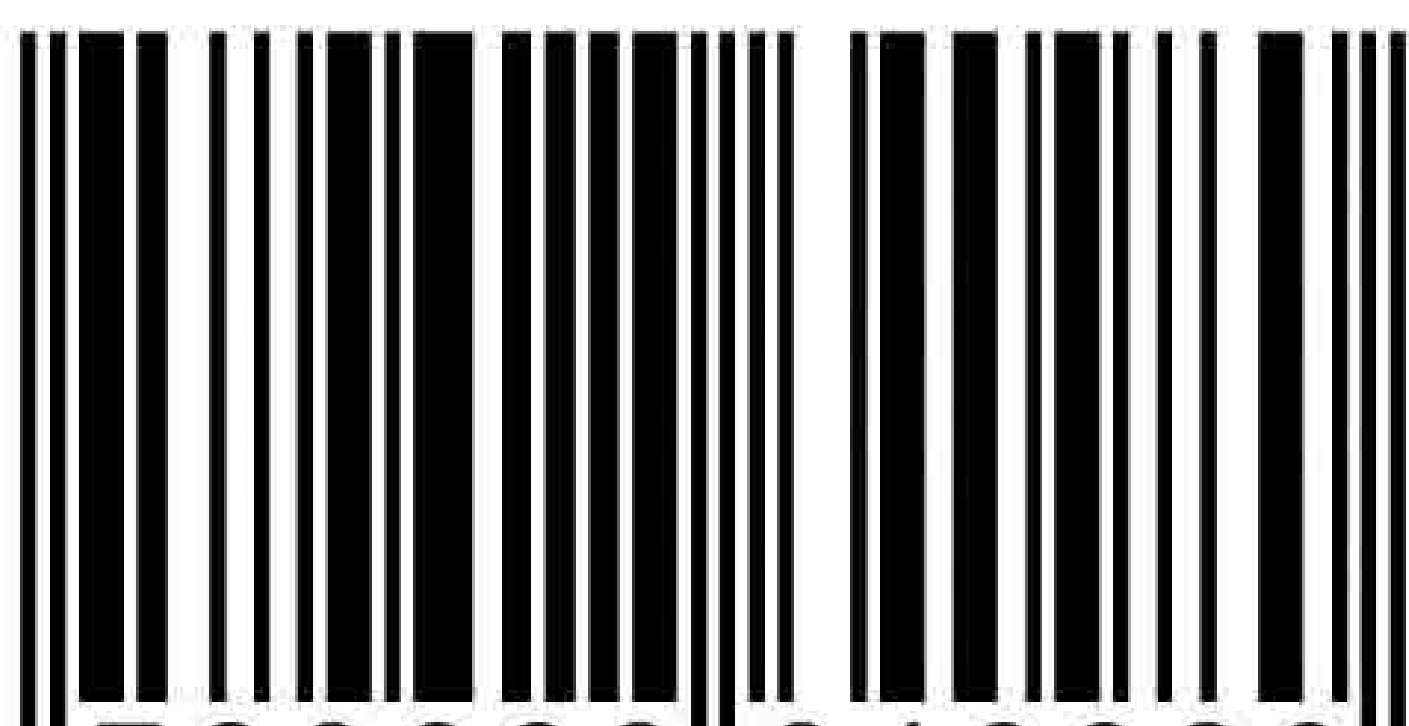
ISBN：978-962-86409-8-0

贍躬炙桎愈稿纂 靖傳僊鉞泝僞鳩

陝西終南山古樓觀說經臺這幅由十四個冷僻字組成的聯語儼若天書，曾使多少遊人望之愕然，深以不得其解為憾。

著者結合自己的理解，從字形、讀音、字義諸方面對這幅楹聯作註解和說明，希望能引導大家釋疑解義，起到按圖索驥、探本溯源的作用。

ISBN 978-962-86409-8-0



9 789628 640980

