

上陽子金丹大要

經名：上陽子金丹大要。元陳致虛撰。十六卷#1。底本出處：《正統道藏》太玄部。

目錄

序

卷一 虛無

〔自序〕

卷二 虛無

道德經

道可道章解

卷三 上藥

精氣神說上

卷四 上藥

精氣神說下

卷五 妙用

金丹妙用章

藥物妙用章

鼎器妙用章

採取妙用章

卷六 妙用

真土妙用章

火候妙用章

神化妙用章

卷七 須知

運火行符須知

朔望弦晦須知

防危護失須知

卯酉刑德須知

沐浴心慮須知

生殺爻銖須知

卷八 須知

脫胎換鼎須知

續須知七事

卷九 積功

金丹詩
判惑歌
詠劍五首
醒眼詩五十首
卷十 積功
道德經轉語
卷十一 累行
與至陽子田至齋
與初陽子王冰田
與一陽子潘太初
與九宮碧陽子車蘭谷
卷十二 累行
與宗子明素蟾
與玄陽子歐陽玉淵
與復陽子歐陽玉田金陽子周草窗
與心陽子余觀古
卷十三 發真
生死事大
聖人之德
天地之大
道本陰陽
金液還丹
仙佛長生
道非言顯
卷十四 發真
脫胎去留
三教一家
世人皆得
觀水得道
見性成佛
卷十五 越格
與王祥翁
普說
卷十六 超宗

見性成佛

#1案據本書卷一作者自叙，《金丹大要》原本十卷。明《道藏》本拆分為《金丹大要》十六卷、《金丹大要圖》一卷《金丹大要列仙誌》一卷《金丹大要仙派》一卷。另有單行本《修煉須知》一卷。

又本書中『匡』字均缺筆，避宋諱。疑其初刻本出於宋末遺民之手。

上陽子金丹大要序

伊川先生云：天下有大難事者三；一曰為國而至於祈天永命；二曰為學而至於聖人；三曰修身而至於神仙。斯確論也。天琮幼始知學，長而從玄，慨然信長生之道，可學而致。乃希高志，參玄訪微，刮垢磨光，斂華就實，擬向孤峰絕頂，把茅蓋頭，侶洪崖，友赤松，抱雞子之中黃，養蟾光之明素，庶幾萬一，克償素願也。豈謂天不愛道，善啟其衷。乙亥夏五，際遇我師紫霄絳宮上陽真人於方壺天中，解襟傾蓋，歡如平生，淪茗焚香，共談丹道，機緘微露，針芥相投，時以去就，匆匆莫究衷蘊。既而瞻候紫氣，追隨黃鶴，至交泰別館，叩首上請，懇款再三，然後歆丹盟天，披青誓地，眾真監度，盡授所祕。初則迅雷貫耳，驚駭異常；次則瘴霧中心，昧惑尤甚，乃至竟夕不寐，繼日弗寧，既未敢誚其非，亦未肯信其是，反覆細繹，周悉搜羅，感神明之告人，忽心靈而自悟，於是掀翻迷網，打破疑團。比沈痾之頓甦，猶大夢之驚意，通身是汗，瞽目開明。遂將生平記誦丹經，如《叅同契》、《悟真篇》等書，叅訂而印證之，則言言句句，若合符節，千變萬化，總歸一貫。而今而後，宇宙在乎手，造化備吾身，可以大休歇，可以大自在，觀玄珠之有象，鍊金液以成丹，白日登晨，清都進秩，皆分內事也。回視半生學問，猶管窺天，蠡測海，其大小淺深，固已懸絕。亦猶炊沙作飯，攪水為膏，欲求充飢繼明，不可得也。吁，金丹之學，近代自紫清白真人返珮帝鄉，世無真師，傳多失實。談性者，非流於狂蕩，則滯於空寂。論命者，非執於有作，則失於無為。根器高而利者，不遇師傳，惟祇求之方冊，自證自是，自滿自足。自謂一聞百會，眼空四海，已與鍾呂並駕，寧肯謙抑而師問哉。根器劣而鈍者，求之盲師，一知半見，自喜自幸，自執自守。自謂休心歇妄，枯坐無為，即道在其中矣，奚暇多事而更叩人哉。是非海闊，人我山高，毒藥入心，鯨墨透骨。世無拔山竭海之力，又無補鯨去毒之方，莫之能救，可勝歎哉！我師上陽真人，駕拯溺之慈航，仗斬邪之慧劍，紹隆丹陽正傳之脈，發泄青城至祕之文，明前代所未明，說古人所未說，推赤心於人腹，垂青眼於學徒。所著《金丹大要》十卷，條理敷暢，斗拱星羅，詞意昭明，金聲玉振，體堂堂說透骨髓，血滴滴吐出肺肝。恨不與法界眾生，盡皆作大羅眷屬，其慈仁忠厚，盛德之至乃如此。僕懼學徒不察真師之用心，將聖諦玄章，作泛常看過，非徒無益而生惑，或乃興謗而自弃

，因述己所遇而為之序。貴以拯拔沉迷，剖鑿聾瞶，庶幾標指見月，發甌知天，是亦一助也。金丹之妙，在乎三大要。一曰鼎器，二曰藥物，三曰火候。然鼎器有陰陽，藥物有內外，火候有時節，三者實為金丹之樞要。知此則到家有期，可罷問程矣。所冀頭頭會合，口口叅同，慨興進道之心，高中選仙之舉。千年鐵柱，久締龍沙之盟；萬朵玉蓮，嘉慶天元之會。凡我同志，各宜勉旃。門弟子明素蟾天琮序。

老易洩天機，《古文龍虎經》、《叅同契》作，以無為物祖，有為丹母，乾坤鑪鼎，坎離升降，闢鴻濛，當混沌，採藥物，明火符，無非法天地陰陽造化生生之功，有順逆而鍊成金丹也。紫陽《悟真篇》繼出，發揮玄理，殆無餘蘊矣。唯火候之祕，妙存口訣，世之學者往往趨於旁蹊，出於臆度，未能聞其大要，況通其微妙乎。紫霄絳宮上陽先生，繼真師之絕響，措後學之迷津，千載一時，百年幾見。推明老易深造之道，細啟仙聖未發之言，謂天人為物靈，具足此理，知而行之，頓超生死，真心化導，矢口成辭。演為《金丹大要》十卷，諄諭反復，羅縷再三。誠欲與有志者原始要終，心靈自悟，一得永得，同躋仙昨。其慈憫之心亦溥矣。茗漕冰田王公，吏隱仙材，夙深丹契，知音有遇，思廣其傳。山中主席〔潘公〕太初，提點道林，隆揀靜宇深淵，耽味重玄，首唱繡梓。當時及門〔弟子〕，皆鳳逸龍蟠，蟬蛻穎脫，列具序說，想見聲光。區區寄跡紫元，留心玄覽，種緣已熟，獲聆緒餘。所謂月現庚方，西南得朋，金歸性初，杳冥有信，依時採取，三性會融，赤水玄珠，得之罔象。當斯之時，至願畢矣。夫窮理盡性，以至于命，長生久視，而命在我《大要》之作，其老易之津涉乎。噫，將外老易而求之，奚言道。

至元改元旃蒙大淵獻歲除月，門弟子廬山紫元歐陽天濤，拜手序。

上陽子金丹大要卷之一

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

虛無

〔自序〕

上陽子曰：金丹之道，黃帝修之而登雲天，老君修之是為道祖。巢由高蹈，錢鏗長年，爾來迄今，歷數何限。求於冊者，當以《陰符》、《道德》為祖，《金碧》、《叅同》次之。自河上公五傳而至伯陽真人。祖天師得伯陽之旨，丹成道備，降魔流教。仙翁濟幽，旌陽斬蛟，是皆逢時匡世救劫，斯乃真仙之餘事耳。華陽玄甫、雲房洞賓，授受以來，深山妙窟，代不乏人。其間道成而隱，但為身謀，不肯遺名於世間者，豈勝道哉。復有傳世存道，序傳詩歌，或隱或顯，寧具知乎。至於功高德重，尊居帝境，宰制劫運者，又難備知。燕相海蟾受於純陽，而得紫陽，以傳杏林、紫賢、泥丸、海瓊，接踵者多。我

重陽

翁受於純陽，而得丹陽，全真教立，長春、長真、長生，玉陽、廣寧，清靜諸老仙輩，枝分縷濟，丹經妙訣，散滿人間。唯紫陽《悟真篇》頗詳，又得無名子諸公引而明之。我黃房公得於丹陽，乃授太虛以傳紫瓊。我緣督子得於紫瓊，詳見太虛真人傳。緣督子間氣聰明，博物精通，抱盡群書，或註或釋，總三教為一家，作《仙佛同源》、《金丹難問》等書，到此而丹經大備。其意憫憐修道之人，率多旁門，以偽亂真，故於卷中指出：先天一氣獨是，謂若水銀、朱砂、黑汞、白金、火候抽添、安爐立鼎，名之則是，用之則非。《陰符經》云：天性，人也；人心，機也。又云：天地，萬物之盜；萬物，人之盜；人，萬物之盜。又云：人知其神而神，不知不神而所以神也。《道德經》云有無妙竅，玄牝神器，至有上善若水，不敢為天下先者，皆至言也。又如列子御風，莊周鵬運，雖皆寓言，卻有深義。《金碧經》、《叅同契》分明指出：金汞火候，弦氣爻符，借易為準，其妙在於欲作服食仙，宜以同類者取象於月，以驗採鉛。後之所述，無以易此仙聖用心，普接未來，惟只先天真一之氣而已。

致虛夙荷祖宗積善，天地卑矜，游浪人間，年且四十。伏蒙我師授以正道，厥後復遇青城老師，親傳先天一氣坎月離日金丹之旨，抽添運用火候之祕，悉授無隱。粵從敬受以來，日夕兢惶，恐辜盟誓，且負所望。儘將從前淺聞陋學，煩惱業識，盡皆脫去，長為天地間一箇閑人也。而為囊中丹材罔措，兩稔于茲，訪侶求朋，將集吾事，乃不敢祕，焚香告天，啟白聖師七真五祖。遂乃引諸列仙丹經，作此《金丹大要》。其中冒禁詳述，開顯條說，直與後來學仙之士，闢門引路。上士至人，或於此中得而解悟，同步逍遙，即滿素志。重惟世有先後，人有賢愚，文愈出而道愈明，世愈降而人愈昧。乃以神仙之說而為渺茫，或謂仙佛天之所生，非人可學，流而至此，復柰之何。老子曰：吾非聖人，學而得之。中下之流，口欲修行，而不用心於此，究竟甘分輪迴，可深惜哉。所幸邇來抱材負器之士，叅問尋廣，較之古先，比茲稍衆。雖無旌陽拔宅之舉，安知地仙八百，讖數將期。儻有識者，應期立志，疾早求師，成道必矣。世有千蹊百徑，專則所趨必至。好正則君子喜，務誕則邪怪憑。勤織無寒，力耕常飽，學弓能射，習水能游，堅固修行，必成仙佛。今夫百工而不求師，藝豈自精，一經而不求師，科豈必中。專心積善而學仙，亦必有真仙至矣。

老子曰：諦觀此身，從虛無中因緣運會，和合受生。我師數指先天一氣，自虛無中來。致虛續曰：既自虛無中來，卻非天之所降，地之所出，又非我身所有，亦非精，亦非血，非草木，非金石，是皆非也。誰得而知之乎！《易》曰：西南得朋，乃與類行。又云：君子以虛受人。佛謂西方蓮華世界，馬祖

云西江水。《悟真篇》云：藥在西南是本鄉。又云：蟾光終日照西川。又云：鉛遇癸生須急採，又云：取將坎位心中寶，點化離宮腹內陰。太一真人《破迷歌》云：如何卻是道，太乙含真氣。太一豈非西乎。西南者，金火所在也。坎癸者，水鉛所居也。黑鉛是先天一炁，而隱于北方水也。然本無方位，故云自虛無中來也。《叅同契》云：真人潛深淵，浮游守規中。領悟於此，何憂不仙。曰陰陽，曰夫婦，曰男女，曰鉛汞，曰龍虎，曰鼎爐，許多名色，無非先天一氣。狀如細雨密霧，亦如明窗塵，亦如黍米珠。其道易知，其事易成，初無難也。故我師云：形神無為，而精氣自然有所為。是猶天地無為，而萬物自然化育也。

修道的人，果得真師口訣，則恐光陰迅速，目下收料，汲汲成就我身，又何暇奔功名富貴，而共人閑論哉。蓋非得真訣者，於丹經內默猜暗想，無一可成，只得旁引曲證，闊論高談，以度歲月，復何怪焉。且無知者妄造丹書，假借先聖為名。如《葛仙訪保生養命丹訣》、《達磨胎息經論》、《趙州十二時歌》、《龐公河車頌》，以至八段錦，六字氣之類，其他文目更多，切不可信。要當以《叅同契》、《悟真篇》為主，然未遇聖師面傳，那有自悟。黃帝師廣成子，老子師商容，孔子師老子，釋迦師瞿曇，聖人皆拜真師。後世凡流卻要自悟，何其誑妄。唯有俊流得師一指，閑處下工，無人知覺，一旦道成，顯其神通，以為頓悟，此則有之。夫金丹一事，其中奧旨不啻一件，只如藥物、鼎器、玄牝、陰陽、太易、子癸、復震、屯蒙、水火、金木、母隱子胎、情性、龍虎、鉛汞、主賓、刀圭、媒娉、白黑、雌雄、顛倒、沈浮、攢簇、時節、朔望弦氣、火候進退、斤兩、爻符、抽添、沐浴、烹鍊、溫養、換鼎、脫胎，似此等名，雖聖師丁寧訓誨，猶恐乖錯，安得凡夫而自會耶。故純陽祖師云：當時自飲刀圭，誰信無中養就兒，辨水源清濁，木金間隔。不因師指，此事難知。紫陽翁云：饒君聰慧過顏閔，不遇真師莫強猜。今留試金石三寸于此，別其真偽，凡學仙子，先一試之。若得至人傳了，首以《叅同契》、《龍虎經》、《悟真篇》，此數書內問，無不知順了逆，明橫串直貫，指南透北，識西就東，只此便是。何以故？蓋聖賢之言，亦有順求，亦有逆取，雙關二意，曉了一般。若邪師俗子，妄談臆會，問他已上數書，則懣轉其說，直也不了，橫也不知，縱能直知，逆又不了，此處有著落，便試了也。且得人最難，純陽帝君、海蟾、重陽諸祖，特憫世之間道者少，雖證帝位，立誓度人，故出沒變化，往來塵世，必其可者度之。是此金丹之道，神仙能授與人，而不能必其成，卻能知其必成之人，是以度之。必成之人，耳口自別。何哉？大智慧的，口求之而心愈低下，耳聽之而思所以行。

上陽子曰：予昔未聞，擬若得之，要與世人盡諳此道，不相瞞隱。及既得

聞，審思密，視，果無其人堪傳此者。純陽訪云：茫茫宇宙人無數，幾箇男兒是丈夫。俗眼看來，丈夫而非男兒乎。蒙師密授，吾乃今而後，知真仙聖師意，豈不欲人人領悟，箇箇圓成，爭奈世人不及者眾，過者大多，百般蔽阻，無由見聞是道也。不可以言傳，而非言則何以聞？謂不可以言傳者，緣以時人習卑識陋，不足以語之也。必固語之，彼豈信受而行之哉？是曰不可以言傳也。果若非言，云何口授？今人直以無言是道，寧知於中妙語更多，但非六耳所可共聽。否則聖人明示直說，何乃從古隱到而今，轉不可說。後之學者，慧眼未開，宜先審其忠孝、正直、善惡、賢愚。大道非正人君子，非素所好善者，端不可與。切莫嗜利妄泄輕傳，儻非其人，彼此受譴，況欲其敬師成道乎？《黃庭經》曰：授者曰師受者盟，以代割髮肌膚全、携手登山敵液丹、金書玉景乃可宣，太上微言致神仙，不死之道此其文。天地之間，此事最大，非重盟誓，孰敢泄機，比授非人，已彰明譴。紫陽三傳非人，三遭其難。仙經具載，可不戒之。顧惟禁祕不傳，則是拒抑二仙子不能接引，方來拒祕非宜，但當審擇。僕之念此熟矣，遂作《金丹大要》，直述無文，便於觀覽。

所謂要者，在於庚方月現，子時癸生，取先一天地真一之氣，是氣即黑鉛也。當此之時，藥物真正，水源至清，然月之現，存乎口訣，時之子也，亦要心傳。廣成子謂黃帝曰：慎汝內，閉汝外，多知為敗。我為汝遂於大明之上矣，至彼至陽之原也；為汝入於杳冥之門矣，至彼至陰之原也。老子曰：天地之間，其猶橐籥乎。虛而不屈，動而愈出。多言數窮，不如守中。孔子翼易曰：一陰一陽之謂道，偏陰偏陽之謂疾。魏伯陽曰：類同者相從，事乖不成寶。崔公《入藥鏡》云：是性命，非神氣，水鄉鉛，只一味。是也。天性之道，或有自悟，天命之妙，必待師傅。無名子云：偃月爐，陰爐也，中有玉蘂之陽氣，即虎之弦氣也。朱砂鼎，陽鼎也，中有水銀之陰氣，即龍之弦氣也。金丹即此二火之氣，調停和合以成。然吾所謂神與氣精，迎送動止，凡百作為，皆主於意；色聲香味觸，皆關於意。意為即為，意止即止。故求丹取鉛，以意迎之；收火入鼎，以意送之；烹鍊沐浴，以意守之；溫養脫化，以意成之。故崔公云：一日內，十二時，意所到，皆可為。此之謂大要也。有能猛省，如前試金石，則得《金丹大要》之要也。既得其要，不妨求侶間材，以成真人。噫，世有以萬金而買功名者，其身安能久乎。世有以萬金而濟死者，其尸能載生乎。運有否終，唯道長久。亦有聞道之士，不肯直下承當，勇銳向前，疾早便做，乃欲待其功名志滿，諸事已了，方成此道，又惑之甚。匆匆天不與年，身捐於世，悔何能及。佛果云：只今休去便休去，若覓了時無了時。祖師云：試問堆金等山嶽，無常買得不來無。棄萬戶侯而為身者，張子房焉。棄萬金貲而求道者，馬宜甫焉。今之視昔，誰能及之，後之視今，蚤宜參悟。

上陽子曰：大修行人，已得師傅，先結丹友。薛真人云：我今收得長生訣，年年海上覓知音。又云：幾年湖海覓仙儔，不做神仙不肯休。泥丸翁云：若無同志相規覺，時恐爐中火候非。陳虎丘云：朝朝惟切尋同志，走遍東吳不見人。蓋得知音道侶乃相規檢，匡其不逮，以共成道。亦有善侶而未聞道，財則有餘，是宜貿易，兩相成事。故龐蘊溺財求藥傳，大士唱賣妻子，皆同此道也。是以釋氏修定坐禪，以土制鉛，以鉛制汞，鉛汞歸鼎，身心不動，是云修禪入定。今之所謂禪者，皆琉璃瓶子禪，行也打碎，坐也跌碎。世惟皮可漏子禪，捨亦不斷，咬亦不破。若人叅得皮可漏子禪，則鉛與汞自相投矣。三教一家，實無二道，其分彼我者，乃是一箇盲人鞭騎瞎馬，而與人較勝負，豈不為明眼底所笑。園悟云：禪非意想，以意想參禪則乖；道絕功勳，以功勳學道則失。直須絕卻意想，喚什麼作禪？腳跟下廓爾，無禪之禪，謂之真禪，如兔子懷胎。絕卻功勳，喚什麼作道？頂門上照耀，無道之道，謂之真道，似蚌含明月。佛祖留下數百公案，見性為先。是此《金丹大要》，禪道俱明，仙佛同證，性命二者皆要了知，既得了知，宜加精進。

上陽子曰：是此《金丹大要》，訪諸仙聖之書，發明先天一炁之妙，開引後來之人，于中顯露洩漏尤多。夫此何故？是予早年素有此志，未遇真師，不明其要，閱諸丹經，杳難捉摸，思考不及，研窮無方，廢寢忘餐，每留此憾。神仙之道，因執為無，非遇聖師分明指示，則與凡流同歸腐朽。是因師指，盡以其間難形言者，悉皆詳述，作為此書，名曰《金丹大要》，以續往憾，與後來人出隻慧眼。不可施於筆者筆之，不可發於語者發之，後道之士，因緣獲觀是此《金丹大要》，如對聖師親相授付，當知火藥悉具，運用皆全。

上陽子曰：是此《金丹大要》十卷，首卷虛無三章，以象三才；二卷上藥一章，以體法身；三卷妙用九章，以證九還；四卷須知七章，以驗七返；五卷積功詩歌，以分邪正；六卷累行序說，使無著象；七卷發真問答，接引群生；八卷脩真圖像，示可印證；九卷越格擬古，最上一乘；十卷超宗酌古，見性成佛。卷卷皆備鉛汞火候。學道之士，首卷不悟，須尋二卷；三卷不達，四卷須知。次第熟覽，無一不備。吾之成此《金丹大要》，多重言者，切之故也；多俗語者，顯之故也。寧免洩露，冒瀆真詮。然恐方來無直悟底，自非宿昔有仙骨者，不能聞是《金丹大要》之名，況云欲得而誦之乎；非有大因緣者，不能存是《金丹大要》之旨，況云欲得而了之乎；非有大智慧者，不能入是《金丹大要》之路，況云欲得而行之乎；非有大功德者，不能親是《金丹大要》之道，況云欲得而修之乎。

上陽子曰：大修行人，已證脫胎神化，若復得此《金丹大要》，可以再進向上工夫。其有十月聖胎已完，若復得此《金丹大要》，可以參證出入去來。

若初下手，得藥入室，是此《金丹大要》，可以保養全功。亦有聞道蒙惑懷疑，所未次者，是此《金丹大要》中，有試金之石，即可辨驗，過得實疾早下工，更莫遲疑入道。詩云：人身難得今已得，正道難明今已明。此身不向今生度，更向何生度此身。

上陽子曰：復有得此《金丹大要》，不能明了於中奧旨，便可像繪祖師純陽、重陽、丹陽三仙真形，晨夕香花，一心對像，誦念是此《金丹大要》一遍，乃至十遍百遍千遍，日積月深，初心不退，愈加精勤，自感真仙親臨付授，是學仙子頓爾開悟，理路透徹，心地虛靈，即時腳跟踏得實際。夫何以故？玉命見授丹陽真君，掌領仙籍，巡行天下，察人功勤，註上丹臺。分遣已成真人仙子，下為人師，移文錄司，主借材寶，成就學仙之士無上妙道，以成真人。是學仙子精專注想，因緣遭逢；是學仙子不憚苦辛，懇求至道；是學仙子勿以天高地厚，難以感通；是學仙子勿以大道窈冥，非凡可學；是學仙子勿以陰陽分位，非人能成；是學仙子勿以性命由天，非我所有；是學仙子不作是見，不作是聞，勇猛智慧，即得性海汪洋，命源流潤；是學仙子列名書丹，冥心究竟是此《金丹大要》。或觸事物，或過經筵，或在舟船，或行道路，或對鏡容，或照水影，或觀淫房，或覩屠殺，或因童戲，或見僧坐，築著磕著，偶一覺悟，從之而入，侃侃洒洒，圓圓陀陀，得大自在。恰如貧人於房舍中，掘得祖父一窖金寶相似，方知此是自家之物，多年棄藏，一旦得之，受用不盡。上士至人，昔蘊大乘根器，又復得此《金丹大要》，一誦再憶，豁然見性，即佛即仙。如嗜寶人道傍拾得無價明珠，喜慶無量。學仙之士，願以生死為一大件，早收藥物，成事丹爐，白日騰身，高奔帝境，實我志也。

上陽子金丹大要卷之一竟

上陽子金丹大要卷之二

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

虛無

道德經序

上陽子曰：道始無名，德亦非稱。自伏羲畫卦，蒼頡創爻，玄龜龍馬，河圖洛書，文王重易，箕子洪範，皆存而不名。老子垂世，始強名之曰道。夫道之為說，先天地而位天地，始萬物而育萬物，草木根實，非道不生，胎卵濕化，非道不產。道果何物也？其可見乎，而功用若是；其可摸捉乎，而造化若是；其可思議乎，而變通若是。自老子一指出、一強名之後，千古之上，此道得老子以明；萬世之下，此道以老子為法。天以清，地以寧，三光以明，萬物以榮，聖人仙佛，以修以成。噫，道果何物，而若是其大也。孔子而佛，皆明此道，非別有一道也，後來乃分三教。儒者不明曾子、子思之相受何事，卻猜之

為日用當行。釋者不能明心見性，只得念誦頑坐。道則不究金丹竅妙，以為焚修法術。皆非道也。蓋未有所授受耳。道之為物，通氣而生氣，復資氣而育天地萬物？未有非氣而自生育者。然吾所謂氣，卻非天地呼吸口鼻往來，要知是氣之名，須究外內之道。氣之在外者，曰黑鉛，即金丹之道也。釋云佛法，儒謂仁義，道曰金丹。三教大聖必用是氣，而後方能成佛作仙，即此是道，非別有一路耶。氣之在內者，曰黑汞，即修定之道也。道名踵音，儒謂中和，釋云世音，即自然之道。三教大聖必用此道，故名雖殊而道則同也。是以天下無二道，聖人無兩心。

昔者老子西游，關令君喜知為聖人，迎之曰：子將隱矣，強為我著書。老子乃著五千餘言而去。其著書處，今京兆整屋縣終南山宗聖宮是也。此書留世，始以老子名，分上下二篇。真人鄭思遠標注八十一章之目。唐賜號曰《道德經》。古今解註，何啻數百人。唯河上公所釋，以授漢文帝者，語淡義深，今難得其真。本經中大意，第一章顯而出之，了具眼者，於此早分利鈍。夫道也者，本無名無為，且名亦既有，復不可常名，則無為而無不為矣。故三十八章曰：上德無為而無以為，下德為之而有以為；上仁為之而無以為，上義為之而有以為。熟於道德者，體無為而無不為也。無為者，無以為也；無不為者，有以為也。為是道者，慧饒顏閔，必待師傳。

建言有之：古之善為士者，微妙玄通，深不可識。

上陽子曰：豈古然哉，於今為然。蓋不可識財不可見，不可見則不可思議摸捉。我師緣督真人，授鍾呂王馬之的旨，南嶽一面，悉拜其授。致虛年甫四十，雖居林下，癖嗜詩書。嘗謂寂滅虛無，其說杳冥濟談。蒙師一指，芒刺脫然，眼下便見，方知腳跟元踏實地，猶如空中浮雲忽散，寶月圓明。並得所解《道德經》。焚香啟視，至此兩者同出而異名，早是性命雙題，愈覺渾身是汗。坐對老子坐，行共老子行，佛祖在腳跟底立，似三界中我的最尊，超然有何生死。則三清劍、五嶽冠、有與無、物與竅、朱裏汞、水中銀、日兔月烏、雌雄黑白，以至金剛、浮幢、燈籠、佛殿、正法眼藏、涅槃妙心、百尺竿、西江水、竹麻雀葦、棒喝照用，恒河沙量佛法，莫不皆是見了悟了。日夕照覷大機大用，有時得到休歇之處，尤為快活。何以故？只為此者雙關二意，直要世人明了為期。且道同出卻不同入，同出又不同沒，只一己是強名，況復云此兩者，於下重云眾妙之門。聖人無空言，一字是一箇鐵漢點檢將來。卻似大路傍草裏有兩顆驪珠，尋常人都驀直過了。明眼人一見圓陀陀、光燦燦，收拾隨身去，豈不欣然。何哉？蓋今世人只是看經，卻不觀經。聖賢仙佛留下經書，要引世人皆為聖賢仙佛。一切常人不明其意，朝念暮誦，以為禱祈，更不於中究竟生死一件實事，抑何愚哉？猶誨人醫，指以訣云：左心、小腸、肝、膽、腎

，明了的便以此而脉人之脉，不必勞誦千遍萬遍。若病而不診，只誦此語，雖感得叔和立現，復奈之何。經書亦然，若看而不觀，亦猶病之語而不診者，但了其字，觀者要了其義。了字則訛了舌頭，了義則坐斷舌頭。訛了非了，坐斷是了。不了的是人，了底是聖賢仙佛。喻如《金剛經》云：佛說非身，是名大身。六祖釋云：色身雖大，內心量小，不名大身；法身雖小，內心量大，等虛空界，方名大身。色身雖如須彌，終不為大。此欲世人早明色身、法身二事，若只口誦，不觀其義，輪迴生死，何有了期。三教聖師立言垂訓，皆欲接引方來，非各門異戶以相冰炭者。師授是經，俾之續其言外意。

上陽子曰：大哉！五千餘言。多以天下國家、用兵治民之說，以翼其道。然以之平天下、治國家、用兵使民，無施不可。仁者見之謂之仁，智者見之謂之智。故瑩蟾子有治道、丹道、兵機、禪機之說也。將以無為之道，奏之於吾皇，以倣陶唐無為之治也。其將以有為之道，告之于宰輔，行治平日新之德也。其將以無不為、有以為之道，訓諸學道之士，以修金丹也。得此道以無為而治天下者，漢文帝之謂矣。得此道以佐漢而定天下者，張子房之謂矣。得此道而其鬼不神者，張輔漢之謂矣。得此道而善攝生者，許旌陽之謂矣。妙哉是經，其言父則云教父，母則云物母。此其為《道德經》也。其旨意先有為而後無為，非蠢然無為也。本道德而後仁義，非毀於仁義也。先仁義而後禮，非棄於禮者也。如恍惚中有象有物，杳冥中有精有信，不貴難得之貨，此皆直指大道，顯露玄機者也。經內隱八十餘異名，如眾甫、神器、玄牝、橐籥之類，蓋深注意於道，使後之人從是而悟，因悟而入，因入而有焉，即有為者，金丹也。噫，後之人峨其冠者，不明玄牝竅妙之門，曳其裾者，不修無為有為之道。使彼之有目者視之為異端之教，彼之有口者呼之為異端之徒。而世之明敏器識之士，甘與彼之下愚，或儕或躐，奔競是非，至于老死而不知有神仙之道，惜哉。且三教聖賢之所建立者，始焉莫不各有其道，而繼之者特未善也。老子者，聖人也，太上也，巍巍尊居三清之境，以生育天地，運行日月，宰制劫運終始，萬物為心。其視天下民物，一不安者，若已有之。中下之人恣其狂愚，不知源流，妄誕詆排，謂彼之非聖人者罔譴，益彰惑之甚也。謂此之歸太上者罔福，是未得其道也。原其著此書者，其欲引道修行之士以成真人，使天下有以匡世救劫者也。如降魔斬蛟，平潮弭災之事焉。然悟者自悟也，迷者自迷也。悟也者，因緣時節之來也。迷也者，宿昔所未種也。君臣也，父子也，夫婦也，兄弟也，朋友也，此大道之綱常也，萬世之不可易也。降魔也，斬蛟也，此道成之事也，適時而就其功也。老子之道，即金丹大道也。夫金丹之道，先明三綱五常，次則因定生慧。綱常既明，則道自綱常而出，非出綱常之外，而別求道也，是謂有為。故云和其光，同其塵也。乃至定慧圓明，是謂無為。故云

知其雄，守其雌也。道至無為，則神仙之事備矣。知此經者，則明其道。故曰太上下知有之。不知者則辯其語。故曰夫唯無知，是以不我知。今遵師訓，因並釋之，每章就下轉語。夫如此者，特為此老垂一隻方便手，為天下人具一隻智慧眼。垂手者接濟迷途，具眼者早自明了，使人人回首，物物知歸，長生昇仙，必有真實根器的。

至順辛未中秋後三日，紫霄上陽子觀吾陳致虛謹序。

道可道章解

道可道，非常道。

上陽子曰：夫道也者，位天地育萬物曰道，揭日月生五行曰道，多於恒河沙數曰道，恒河者，西之界，此河四十里，沙細如麵，比數多者之也。孤則獨一無侶曰道，直入鴻濛而還歸溟滓曰道，善奪造化而頓超聖凡曰道，目下機境未兆，而突爾靈通曰道，眼前生殺分明，而無能逃避曰道。處卑污而大尊貴曰道，居幽暗而極高明日道。是道也，有大識見之眼而無睛，有大智慧之耳而無聞，有吸西江之口而無齒，有諸妙香之鼻而不嗅，有殺活舌頭而味不味，有金剛法身而在自在，有生死劍而武士不敢施用，有一字義而文人不能形容。雖黑漫漫，不許一眨，闇而日彰；任峭巍巍，辟立萬仞，放身無怖。細入剎塵曰道，大包天地曰道，將無入有是道，作佛成仙是道。佛經五千四十八卷，也說不到了處；《中庸》三十三章，也說不到窮處；《道德》五千餘言，也說不到極處。道也，果何謂也？一言以定之曰：氣也。故鄭真人曰：道乃氣之用。當知體其道者，是氣也。可道者，道有號，道有名，道有諱。比如道之號曰萬物宗，是道號也；名曰涅槃妙心，是表德也。道之號與表，皆可呼可言，故曰可道。至如道之諱，卻是生萬物之道，雖有其名，而不可以常道，故曰非常道。何謂非常道？蓋可自見而不可以人見、眾生見；可自道而不可以人道、眾生道，是云可道非常道也。何謂非常道？以其至廣大而盡精微，故不可以常道也。以其淨潔潔、赤洒洒、巍巍尊高，故不可以常道也。以其杳冥恍惚，有物混成，先天地生，故不可常道也。是謂非常道者也。

名可名，非常名。

上陽子曰：夫名也者，事物用以稱題曰名，人神借以呼喚曰名。可名非常名者，喻如乾陽物也，曰乾則可，曰陽物則不可。又如坤，陰物也，曰坤則可，曰陰物則不可。故曰可名非常名也。又如今有人名曰谷神，小名曰芻狗，而字曰眾甫，諱與小名，上之呼下，可也，故曰可名。眾人則不可呼，若眾人呼人之小名，則其人勃然而怒矣。何以故？眾人不可呼人之小名？若於僻陋之所，人不聞見之地而言之則可，若於稠人中呼之則必自取辱焉。故曰非常名也。何謂非常名？蓋人人有一箇諱名，或可以自題，而不可托人言，是云非常名。

我師曰：道以用言，在人未嘗不可行，但非泛常所行之道。名以體言，在人未嘗不可稱，但非泛常所稱之名耳。

無名天地之始，有名萬物之母。

無者，待之而後動也。有者，已動而將形也。天地始者，雌雄蟠糺而物所自暉。萬物母者，陰陽感兆而氣所自育。以無而偶有者，猶以天而配地。以母而匹始者，猶以氣而合神。是知有與無二者峙，而天地位焉。始與母二者出，而萬物育焉。我師云：人之靈明知覺者，即無也，神也。網緼活動者，即有也，氣也。此論玄遠，安其大方眼，然後可以見不見之處，照不照之所也。

常無欲以觀其妙，常有欲以觀其竅。

一定之中而求變化曰常。未見之前而將興發曰欲。沖虛至聖曰妙，包元含靈曰竅。常無欲以觀其妙者，於一定之中而求變化，待之而後動，而於未見之前而將興發，此即觀其沖虛至聖之妙也。常有欲以觀其竅者，於一定之中而求變化，已動而將形，形於未見之前而將興發，此即觀其包元含靈之竅也。我師曰：觀其妙者，見其智慧之精微；觀其竅者，見其功用之遠大也。

此兩者同出而異名。同謂之玄。

兩者，道與名也，無與有也，始與母也，妙與竅也。皆云兩者，而當以無與有為先。同出而異名者，有無同出於一，而名乃分矣。玄者，不可見、不可聞、不可說。同謂之玄者，無與有兩者，皆不可得而見聞名說也。玄之又玄者，以其無與有兩者，愈不可見，愈不可聞，愈不可名謂。即佛云不可說不可說。轉不可說者，即此道也。眾妙之門者，言其玄乃萬物沖虛，至聖出入之所也。而我師謂：有言外意。

上陽子曰：有物先天地，眼下甚分明。道之體者，自然也。道之用者，虛无也。虛无者，先天地也。《契》#1曰：委志歸虛元。《悟真篇》曰：道自虛无生一氣。我師云：先天一氣自虛无中來，此乃為之而有以為也。自然者，復天地也。人稟父母陰陽二氣而生而長，渾混未判，抱一無離，此乃無為而無以為也。道本無名，強名之曰道，是有名矣。既有名矣，又不可常名，既不可常名，則不可得而聞見也。是道也，是物耶？是有形也，是無形耶？乃不可常道常名，而不可聞見者也。是以從古聖人以至于今，成仙作佛者何限，雖遺千經萬論于世，而終不顯題者，唯是道之尊，德之貴也。夫人本來清靜，若腳跟下見得明了，無他障礙，何必更向經句上尋覓。蓋為世人翻著見解，訥處不能訥，知處不能知，是故聖人慈悲方便，假名託字，百般遷就而為之諱，亦只先天地一物耳。三教大聖，殊途同歸，初無差別。如孟子集義所生之道，即孔子一貫之道也。釋迦拈花以傳涅槃妙心之旨，即達磨直指人心見性成佛也。老子有無、玄牝、物母之道，即玄關一竅，大道金丹也。深山妙窟裏，代不乏人。所

謂透到是處，一明一切明，一了一切了。利根上士，獲觀此經，字上求義，義裏通禪，句中得意，意外悟道，忽若智慧眼開，感得天人相與，寧不慶快。

上陽子金丹大要卷之二竟

#1契：當作『參同契』。

上陽子金丹大要卷之三

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

上藥

精氣神說上

黃帝曰：知之修鍊，謂之聖人。無上元君謂老子曰：長生之功由於丹，丹之成由於神，故將合丹，必正身心。《黃庭外景經》曰：玉池清水灌靈根，審能修之可長存。《心印經》曰：上藥三品，神與氣精。聖人言修鍊合丹者，鍊精氣神而已。唯此三者，千古之上，萬世之下，無以易之。而精、氣、神有後天地，有先天地，今將此二說別而曉之。

夫精者，極好之稱。美者言精，惡者言麓，夫物皆然。凡人唯精最貴而甚少，在身中通有一升六合。此男子二八已滿，未洩之成數，稱得一斤。積而滿者，至三升，損而喪之者，不及一升。精與氣相養，氣聚則精盈，精盈則氣盛。日啗飲食之華美者為精，故從未從青。人年十六則精洩，凡交一次則喪半合。所喪者少，即隨日生而補之，所補者陰精而已。唯元精一洩，非先天者，則不能補。若有喪而無益，則精竭而身憊也。故慾不節則精耗，精耗則氣衰，氣衰則病至，病至則身危。噫，精之為物，其真寶乎，又奚可縱慾而喪軀乎。丹陽祖師曰：色者甚於虎狼，敗人美行，損人善事，亡精滅神，至於殞軀，為道之大孽也。下愚之人謂其壽命數定，恣欲為快其意。古之戒曰：油枯燈盡，髓竭人亡。是知精實一身之根本，未有木無根而能久乎。象川翁曰：精為生氣，氣能生神，榮衛一身，莫大於此。養生之士，先寶其精，精滿則氣壯，氣壯則神旺，神旺則身健而少病。內則五藏敷華，外則皮膚潤澤。顏容光彩，耳目聰明，老當益壯，神氣堅強。嘗見高年慾情未衰，此其蚤年洩遲之驗，至此又能絕慾，則壽更多。精之全者，無如赤子。赤子受父母陰陽二氣而生，日以增長。老子曰：骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而口作，精之至也。使赤子如有知，保固其渾然之精而無虧洩，待其年壯明敏，乃遇至人授以變調之道，必作無為之真仙矣。茲事固少。此以人身中之精而言，乃後天地之精，若論還丹，卻非此精。

夫金液還丹之精，姓金喚九三郎，諱元晶，號曰金華商夫君。居玉池之西，出入跨虎，乳名嬰兒，晚則呼為金公。凡到鄰家，便稱主人，其情嗜交梨，此乃先天地之精，卻為人之至寶。老子曰：窈窈冥冥，其中有精，其精甚真

，其中有信者，此也。修鍊之士，先有此精，既若明了，即可仙矣。是號為金液還丹，佛號丈六金身者，積精至十六兩也。純陽翁云：吞精食氣先從有，悟理歸真便入無。海蟾金丹歌曰：為甚神仙卻愛身，也須借殼養精神。陳泥丸云：大藥須憑精氣神，採來一處結交成。大藥者，即金液還丹也。昔者，堯得之於務成子，亟欲修鍊，緣總萬機，慮不得就，乃捐天下而授舜，曰：惟精惟一，允執厥中。舜以授禹，而增之曰：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。後來龍互禪師乃云：人情濃厚道情微，道用人情世豈知、空有人情無道用，人情能得幾多時。從古到今修仙作佛者，未有捨此精而別有路耶。

其後天地之精屬陰，人若寶之，唯能健其身益其壽而已。學猥之徒，欲吞此精之穢，或採閨丹而嚙，或運己精補腦，以是為道，不亦愚乎。獨先天地之精屬陽，聖人修鍊以為丹者，此也。雲房老仙曰：涕唾精津氣血液，七般物事盡為陰。又云：四大一身皆屬陰，不知何物是陽精。趙中一云：一身內外總皆陰，莫把陽精裏面尋。白紫清云：其精不是交感精，迺是玉皇口中涎。雲門和尚云：乾坤之內，宇宙之間，中有一寶，秘在形山。孔子翼易曰：男女媾精，萬物化生。若其上士，言下須有指歸。何以故？曰男女媾精，萬物化生，此為奇特。若當時孔子以世俗生養之說為言，則必云男女媾精，人乃化生。卻乃普云萬物化生，於此切莫淺易看過了。上士至人，一聞便了，中下之士，非遇真師直指密訓，奚可暗猜。我師緣督子曰：何者為性命，人之一身至精至粹，至尊至貴，莫越精、氣、神三者。舉世罕能達此。《黃庭經》云：急守精室勿妄洩，閉而寶之可長活。廣成子授黃帝曰：毋勞汝形，毋搖汝精。黃帝以之而修鍊，後於鼎湖上昇，自後言修鍊之道為黃老術，抑愚矣。此乃金丹之大道也，不可謂術。世唯此事最大，人人可以修鍊而成仙也。

夫氣者，天地萬物莫不由之。在天地之外包覆天地，在天地之內運行天地。日月星辰得以明，風雲雷雨得以動，四時品物得以生長收藏，此唯天地間陰陽造化之氣爾。獨人身之中，全其天地陰陽造化之氣，得勤而用之。又有二焉。二者何也？有先天地之氣，有後天地之氣，今以後天地之氣為言。此氣生於穀，故從乞從米，而蓄於胃，胃得穀而生氣。黃帝曰：五藏之氣會於胃，而氣所由生也。葉文叔曰：人受生之初，在胞胎之內，隨母呼吸，受氣而成。及乎生下，剪去臍帶，一點元靈之氣聚於臍下。凡人唯氣最先，莫先於呼吸。眼耳鼻舌身意，皆由是氣，非是氣則色聲香味觸法，都不知覺。氣之呼接于天根，吸接地根。氣之在人身，有八百一十丈，與脉偕行，衰旺相關。積而壯者倍之，因勞慾而喪者無一半而已。人唯寶精則氣自裕，氣裕則精盈。日啗飲食之精熱者，益氣。人年二十面氣旺，節慾少勞者，則氣長而緩，多慾而勞倦者，則氣少而短。氣少則身弱，身弱則病生，病生則命危。試以日用常行見之

，凡交感之後，氣即促急。葉文叔云：眾生迷蒙，醉於情愛，日夜漏洩，不知其幾何也。本去根枯，之死必矣。世人但知養生止於禁慾，殊不知一念若動，氣隨心散，精逐氣忘。為此道者，當心體太虛，內外如一。噫，氣之為物，奚可不愛之乎。下愚之人，日則逞力多勞，夜則恣慾喪精，氣因以乏。不知氣乃命之蒂，未有花無蒂而不凋乎。養生之士，先資其氣，資氣在於寡慾，慾情不動，則精氣自相生矣。氣之盛者少病，內則志堅骨強，外則筋力勇銳，身體秀實，齒白唇紅，老而不衰，步履輕快。且氣之全者，無如赤子。赤子稟父母陰陽之氣，日漸長而無虧，加以乳哺飲食，日以增羨。老子曰：終日號而嗑不嘎，和之至也。碧虛子陳景元註曰：天和之氣至全也。故真人之息以踵，其嗑不哇。使赤子如有知守其渾然之氣，與精同保而不虧洩，年壯又遇至人，曉以永世之道，亦可作無為之真仙矣。茲事又少。丹陽祖師曰：薄滋味所以養氣，去慎患所以養性。又曰：守氣之妙，在乎全精，尤當防其睡眠。《黃庭經》云：元氣所合列宿分，紫烟上下三素雲，灌溉五華植靈根。孔子曰：血氣方剛，戒之在鬥。夫人遇行走則氣急而嘎，甚睡則氣麓而剿，唯坐靜則氣平而緩。又氣屬火，而脾因氣以運。蓋人睡則脾損而色黃，冷食亦然。多喫冷飯之後，而又行房，則能使人心狡而色黃。何以故？飯窒於氣，而意多婪，復嗜睡，而損脾也。此以人身中之氣而言，乃後天地之氣。傍門迷人，欲嚙其津而納此氣，以為是道，猶炊砂而得飯，不亦惑乎。紫陽翁云：嚙津納氣是人行，有藥方能造化生，鼎內若無真種子，猶將水火煮空鑊。

唯先天真一之氣，可鍊還丹，乃自虛無中來。此氣姓白，喚太一郎，名元炁，號曰宇宙主宰素練郎君。寄居西川，出入乘白馬，乳名真種子，晚則呼白頭老子。到鄰家便稱父母，好食烏龜而多情，此為先天地之真氣，卻是人之至寶。《陰符經》曰：天之至祕，用之至公，禽之制在氣。老子曰：萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。又云：或噓或吹，或強或羸。大修行人，先須洞明此之一氣，若得之，號曰紫金花，又曰摩尼珠。茅真君靖中吟曰：氣是添年藥，心為使氣神，若知行氣主，便是得仙人。

上陽子金丹大要卷之三竟

上陽子金丹大要卷之四

紫霄絳宮上陽子觀吾陳政虛撰

上藥

精氣神說下

海蟾翁《金丹歌》：鍊形成氣歸真一，鍊氣成形謁紫宸。《丹髓歌》云：昔日遇師真口訣，只要凝神入氣穴。《悟真篇》云：道自虛無生一氣，便從一氣產陰陽。石真人《還源篇》云：氣是形中命。無名子云：真一之氣，生於

天地之先，得於虛無之中，恍惚窈冥，視之不見，聽之不聞，搏之不得，如之何凝結而成黍珠者哉？蓋聖人以實而形虛，以有而形無。實而有者，真陰真陽也，同類有情之物也。虛而無者，二八初弦之氣也，有氣而無質者也。兩者相形，一物生焉。所謂一者，即先天地真一之氣，凝而為一黍之珠也。原其天地之內，已有形質者皆後天地之氣，屬陰；獨先天地之氣屬陽。崔公《入藥鏡》云：先天氣，後天氣，得之者，常似醉。形如明窗塵，一似細霧烟。何謂先天氣？重陽翁云：五行不到處，父母未生前。丹陽翁曰：喘息莫教籠，上下寬舒。《叅同契》曰：枝莖花葉，果實垂布，正其根株，不失其素。《悟真篇》云：萬般非類徒勞力，爭似真鉛合聖機。蓋世間從石而出者，凡鉛也；從造化窟中出者，真鉛也。何謂真鉛？即先天地真一之氣。《契祕圖》曰：離納己，為日、為火、為心、為丹砂、為龍、為汞；坎納戊，為月、為水、為腎、為鉛、為虎、為氣。在《易》之初爻曰：潛龍勿用。夫子翼之曰：潛龍勿用，陽氣潛藏。三教中人觀書，莫驀直讀過了，內有做官、作佛、修仙的道理在，須下了些工夫始得。

上陽子曰：若陽氣潛藏，必難求之也。直要有力者，然後能求之。達磨初來曰：見此赤縣神州，有大乘象，成道必矣。此達磨之來，欲仗有力者為求是氣，以成其道，豈料謁梁未諧，至魏方得成佛。因知是氣無其力者，必不得之。紫陽真人乃依馬處厚之力，王沖照乃得韓富公之力。石杏林授薛紫賢云：可往通邑大都，依有力者為之。是知此氣每好潛藏，無力者安能得之。太一真人《破迷歌》曰：如何卻是道，太乙含真氣。白真人云：此氣即非呼吸氣，乃知卻是大素烟。我師曰：先天一氣自虛無中來。

上陽子曰：誰能承當得此一句，便是活仙了也。蓋虛無中來，卻不是從天上落底，既不從天上落，又非自己所有。孟子曰：吾善養吾浩然之氣。其為氣也至大至剛，以直養而無害。又曰：是集義所生者，非義襲而取之也。又曰：持其志，無暴其氣。又曰：志至焉，氣次焉。次者，隨而至也。又曰：志者氣之帥。既為氣之帥，必為氣主。為之主者，使之來即來，使之住即住。又曰：配義與道。若大智慧底，於此便分清濁。何以故？曰吾善養，既而曰以直養。此乃發明易中之直曰：夫乾，其靜也專，其動也直，是以大生焉。故周子《愛蓮說》曰：中通外直。亦是意也。又曰是集義所生，非義襲而取。後云配義與道。以是而知，孟子以仁義言之。又曰持其志，無暴其氣；志至焉，氣次焉。則知孟子非特善養，而亦善取。曰云何取？曰以直取。曰云何來？曰義所生。曰云何見？曰以志為帥。以是知以是見，孰皆出頭頂著，則他也有是知是見了。《叅同契》曰：此兩孔穴法，金氣亦相胥。《金碧經》曰：造化泉窟，陽氣發坤，日晷南至，五星聯珠，日月合璧。葛仙蒲《流珠歌》曰：流珠流珠

，役我區區；雲遊四海，歷涉萬書；忙忙汲汲，忘寢失哺；叅遍知友，燒竭汞朱；三十年內，日月長吁；吾今六十，憂赴三塗；賴師傳授，元氣虛無；真陰真陽，一吸一呼；五液灌溉，洞房流酥；真人度我，要大丈夫。仙翁得此先天真一之氣，依法修鍊，白日紫雲騰空升舉，天下後世受其賜也。

天神者，妙萬物而言，依形而生。《黃庭經》云：至道不煩訣存真，泥丸百節皆有神。神名最多，莫能枚舉。身中三部，上部八景：髮神、腦神、眼神、鼻神、耳神、口神、舌神、齒神；中部八景：肺神、心神、肝神、脾神、左腎神、右腎神、膽神、喉神；下部八景：腎神、大小腸神、胴神、胸神、膈神、兩脇神、左陰左陽神、右陰右陽神。身中九宮真人：心為絳霄宮真人，腎為丹田宮真人，肝為蘭臺宮真人，肺為尚書宮真人，脾為黃庭宮真人，膽為天靈宮真人，小腸為玄靈宮真人，大腸為木靈宮真人，膀胱為玉房宮真人。又有元首九宮真人：雙丹宮、明堂宮、丹田宮、泥丸宮、流珠宮、大帝宮、天庭宮、極真宮、玄丹宮、太皇宮。又有金樓重門十二亭長。身外有一萬八千陽神，身內有一萬八千陰神，共三萬六千神。所主者唯絳霄宮真人，亦名肉團神，即心王也。又有三身神、四智神、三魂神、七魄神、七元八識神。假名異字，難可悉數。

心王乃一身之君，萬神為之聽命焉。故能虛靈知覺，作止任滅，隨機應境，千變萬化，瞬息千里，夢寐百般。又能逆料未來，推測禍福，大而天下國家，小而僻陋罅隙，無所不至。善藏喜怒哀樂、慈愛惡欲，又能隨人。其人表正，其神亦正，其人諂曲，神亦邪佞。人若絕慾忘情，精氣壯盛，神亦發旺明麗，形容美好。若人多慾勞損，神將衰而不守。其人恃酒風顛，汙名短行，神亦隨順，反益助之。《悟真篇》云：柰何精神屬陰，宅舍難固。又云：修真之士，若執己而修之，無過鍊精、氣、神三物而已。柰何三物一致，俱是後天地生，純陰而無陽，安能化形於純陽，而出乎天地之外耶。此言一身之精、氣、神也。紫陽蓋欲提省世人，未得先天地之陽神，與身中精氣神相配，終不仙也。猶傅大士《金剛經偈》云：饒經八萬劫，終是落空亡。

今以先天地之神而言，其神號無位真人。佛云紇利陀耶佛。若識認得此神，卻有妙用。此神專主殺人，專主生人。修仙求佛者，必要此神主之方得。此神元來無頭無尾、無背無面、無名無字，迺能與佛同名同號，能順於人。若人姓張三，其神亦云張三。其人名金剛，其神亦云金剛。其人諱法眼，其神亦云法眼。人好食火棗。神亦好食火棗，蓋其性善隨人之所好，此乃先天地之神。

《陰符經》曰：人知其神而神，不知不神而所以神也。大修行人，先明此神而敬憚之。若能明了，即神仙矣。此神之功，能驅用四心神、四智神、八識神。非特能用，又能使之變化。八識變為八金剛，四智化為四菩薩，四心化為四佛

。（四佛者），一名紇利陀耶佛、二名阿賴陀耶佛、三名質多耶佛，四名乾栗陀耶佛。四智菩薩，一名大成就菩薩、二名妙〔意〕觀察智菩薩、三名平等性智菩薩、四名大圓鏡智菩薩。八識金剛〔者〕，色識金剛、聲、香、味、觸、法識金剛、傳送識金剛、含藏識金剛。

道呼神帝、神名眾多，不知修鍊底人，反為此神所役，安能驅駕而用之哉。《黃庭經》云：仙人道士非有神，積精累氣以為真。又云：方寸之中謹蓋藏，精神還歸老復壯。純陽祖師云：精神氣血歸三要，南北東西共一家。又云：精養靈根氣養神，此真真外更無真。曹真人云：比來修鍊賴神氣，神氣不安空辛苦。又云：神是性兮氣是命，神不外馳氣自定。虛靜天師云：神若出，便收來，神返身中氣自回。白真人云：此神即非思慮神，可與元始相比肩。是皆不外神氣精三物，是以三物相感，順則成人，逆則生丹。

何謂順？一生二，二生三，三生萬物；故虛化神，神化氣，氣化精，精化形，形乃成人。何謂逆？萬物含三，三歸二，二歸一；知此道者，怡神守形，養形鍊精，積精化氣，鍊氣合神，鍊神還虛，金丹乃成。只在先天地之一物耳。要此物至，卻憑先天地之神功，役用八識神，使之採丹取鉛，隄防固濟，傳送保護，皆其力也。八識之中有法識神，主人之意，意行即行，意止即止。又平等性智菩薩，主傳送識金剛。又大圓鏡智菩薩，主含藏識金剛。皆聽意神以主之，意使之去則去，使之來即來。下工之初，全仗此神以鍊丹。故曰：神仙雖得此神，要知其家。《金丹歌》曰：身譬屋兮屋譬身，卻將居者比精神。又云：中央神室本虛閑，自有先天真氣到。《資生經》曰：臍下三寸為下丹田，方圓四寸，著於脊梁、兩腎中間，左青右白，上黃下黑，中央赤色，名曰大海，貯其血炁；亦名大中，極言人身上下四向最為中也。中央正位，即丹田，金胎神室也。《金碧經》曰：神室者，丹之樞轄，眾石之父母，砂汞別居，出陽入陰。又曰：神室用施行，金丹然後成。又曰：神室設位，變化在乎其中矣。神室者，上下釜也。設位者，列雌雄配合之密也。變化者，謂鉛汞之用也。

我師曰：聖人恐泄天機，道家以妙有真空為宗，多借喻曰朱砂水銀、紅鉛黑汞、嬰兒姪女、丁公黃婆、黃芽白雪等類。近於著實，致令迷人妄亂猜度。學人將似是而非者執以為有，卻謂金母是圓外藥，滯於有形滓質，採戰穢行，而終莫悟真空之妙。釋氏以妙空不空為宗，多喻之曰狐孫狗子、露柱刹竿、黃花翠竹、棒拂花草、燈籠佛殿、西江水、趙州茶等類。全無意義，使人不可解悟。學者思之不得，議之不及，遂云禪機因執為無，流於頑空靜坐，入定出神，而終莫悟不空之妙。豈知禪憂頑坐，道怕傍門，學佛修仙，一件事大。

我自得師一言之下，如光明鏡挂於高堂，物去物來，無不照了。今特指出

一條大路，共諸人行。彭真人云：一日可以奪四千二百二十年天地正氣。無名子曰：天一生水，在人曰精，地二生火，在人曰神。大修行人，早用妙意觀察智菩薩，役使訖利陀耶佛，八月初三夜子癸時，急走西川，採鉛取金，疾駕白虎，與傳送識金剛一同回還，付與妙觀察智菩薩，送歸神室，與勾陳神君、騰蛇神君，而同收貯，關鎖封固。初則虎龍交戰，後則龍虎降伏。妙觀察智菩薩，與乾栗陀耶佛，戮力同心，不可暫離，日夕衛護。如此保顧十月之後，卻有一箇金色頭陀，道曰上陽真人，在內作主。二佛仍前照管，不使輕離遠出，一周二載，二佛分付與上陽真人之後，方可受賞言功。正陽翁曰：縱橫天地不由親，其是之謂也。章思廉《出神訣》云：得太極全體，見本來面目。先天一點真，後天卻是屋。呂祖師云：九年火候真經過，忽爾天門頂中破，真人出現大神通，從此天仙可相賀。後天地之神及先天地之神，億乘萬騎，隨逐已成真人，同駕雲駢，逕詣三清，均受仙秩。是之謂白日昇天也，是云大丈夫之事畢也。

上陽子金丹大要卷之四竟

上陽子金丹大要卷之五

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

妙用

金丹妙用章

《金碧古文〔經〕》云：丹術著明，莫大乎金火。金火者，真鉛也。又云：元君始鍊汞，神室含洞虛，玄白生金公，巍巍建始初。又云：神室用施行，金丹然後成。伯陽真人曰：金來歸性初，乃得稱還丹。

上陽子曰：金者，非云金也。指鉛以為金也。鉛乃金銀之祖，故總題為金。蓋非世上金寶之金，非從凡間土石中出者。此金乃先天之祖氣，卻生於後天。大修行人，擬太極未分之前，體而求之，即造真際。是以高仙上聖，於後天地已有形質之中，而求先天地未生之氣，乃以此氣鍊成純陽，故名曰丹。夫純陽者，乾也；純陰，坤也；陰中陽者，坎也；陽中陰者，離也。喻人之身亦如離卦，卻向坎心取出陽爻，而實離中之陰，則成乾卦，故曰純陽。以其坎中心爻屬金，故曰金丹。須求先天未形者是，若後天地已有形者，人也物也，非金丹也。然又非金、非鉛、非銀，乃其氣也。我師緣督子所以云：先天一氣自虛無中來者，此也。《黃庭經》：天迴紫抱黃，入丹田幽室內，明照陽門。又云：呼吸元氣以求仙。魏師呂《先天大學書》曰：聖人能返一氣，而歸根復命，與元神道合，生生無窮，總括萬象，謂之得一，強名曰丹，非法術也。是乾道變化，陰陽不測，太極無上至真之妙，包含性命之宗，謂之金液歸真形神俱妙之道，至簡至易，一得永得，得其口訣，雖至愚小人立躋聖位。要之，所謂

神仙者，以能殺陰而迴陽，抱神以致仙也。丹陽翁曰：性定則情忘，體虛則氣運，心死則神活，陽盛則陰消。大修行人既得真師盟授，趁早分去身中之陰，而歸至真之陽也。瑩蟾子曰：一切常人分陽未盡則不死，大修行人分陰未盡則不仙。蓋念慮絕則陰消，幻緣空則陽長。故陰盡陽純則金丹藥熟，丹熟則飛神仙境。此謂之神仙矣。

藥物妙用章

黃帝曰：人，萬物之盜。又曰：日月有度，大小有數，聖功生焉，神明出焉。《金碧經》曰：鍊銀於鉛，神物自生。《叅同契》曰：同類易施功，非類難為巧。丹陽祖師曰：神氣是性命，性命是龍虎，龍虎是鉛汞，鉛汞是水火，水火是嬰姤，嬰姤是真陰真陽。紫陽翁曰：嚙津納氣是人行，有藥方能造化生，鼎內若無真種子，猶將水火煮空鑪。又云：要知產藥川源處，只在西南是本鄉。

上陽子曰：從古到今，上聖列仙留下丹經，不肯明示藥物一件，其間所指金木水火、鉛汞砂銀，此皆譬喻。而凡俗直以煅鍊為事，卻將凡鉛水銀砂硫為其藥物，以盲引盲，可勝憐憫。吾今分明與世泄露。夫藥物者，須知此藥從物中出，非凡世金石草木之類，亦非有形有質之數，卻又在有形之中而得。似金非世金，似水非凡水，亦有內藥，亦有外藥。夫外藥者，坎中求先天真一之水，水中取先天未擾之鉛，鉛中採先天太一之氣，此氣即黑中之白，陰中之陽也。《悟真篇》云取將坎位中心實者，是也。蓋真一之水，即真一之精氣，此氣為天地之母，陰陽之根，水火之本，日月之宗，萬物之祖。《契祕圖》曰：坎為水、為月，在人為腎。腎藏生精，精中有正陽之氣，炎升于上，精陰氣陽，故鉛柔而銀剛。虎性屬金，而金能生水，顛倒取之，母隱子胎。故虎向水中生，虎乃配鉛，是謂陰中之陽也。此上宮外藥者也。

夫內藥者，離中求先天真一之液，液中行先天久積之砂，砂中運先天至真之汞，此汞即白中之黑，陽中之陰也。《悟真篇》云：點化離宮腹裏陰，是也。《契祕圖》曰：離為火、為日，在人為心。心藏生血，血中有真一之液，流降于下，血陽液陰，故砂陽而汞陰。龍性屬木，而木能生火，顛倒取之，母隱子胎，故龍從火裏出也。龍亦配汞，是謂陽中之陰也。此止言內藥者也。瑩蟾子曰：大凡學道必先從外藥起，然後及內藥。高上之士夙植德本，生而知之，故不鍊外藥，便修內藥也。內藥者，無為而無不為也。外藥者，有為而有以為也。內藥則无形无質而實有，外藥則有體有用而實无。外藥者色身上事，內藥者法身上事。外藥是地仙之道，內藥是天仙之道。外藥了命，內藥了性。夫惟道屬陰陽，所以藥有內外。无名子曰：離外陽而內陰，坎外陰而內陽，以內陽點內陰，即成乾卦。喻如金丹，是至陽之氣，結在陰海之中，取來點己之陰

汞，即為化純陽之身矣。

上陽子，羞不得，兩片皮，說又說，不厭煩，留丹訣，令後來，皆通徹。海蟾前《金丹歌》：若要超凡入聖處，無出陰陽二品丹，陽丹須得先天寶，中有五色包至道，陰丹須認先天氣，常以性根護命蒂。陽丹者，即外丹也，即外藥也。造化在二八爐中，不要半箇時辰而生，立得成就，此即先天地真一之氣，號曰真鉛，又曰華池神水真金。故真一子曰：未有天地混沌之前，真鉛得一以先形，而漸生天地陰陽五行萬物也。大修行人採此真鉛，歸于懸胎鼎內，點汞入室，是謂外丹也。陰丹者，即內丹也，即內藥也。大修行人既得外丹入鼎，卻行陰陽符火，運用抽添以溫養之。丹陽祖師云：心液下降，腎氣上昇，至于黃房，氤氳不散，則丹聚矣。《悟真篇》云：謾守藥爐看火候，但看神息任天然。神息者，即莊子云：真人之息以踵；即廣成子云：丹竈河車休矻矻，鶴胎龜息自綿綿。此龜息、踵息、神息，名雖殊而用之則一，此即謂之真火，以為內藥也。餌丹之後，非真火元以育聖胎，是以坐看神息。夫天一生水，在人曰精，地二生火，在人曰神。人之精神，營衛一身，運陰陽，合呼吸，以呼吸用神氣，以神氣取水火，以水火鍊胎息，胎息綿綿，游泳坎離，坎離交感而生金液，金掖還而丹成也。

鼎器妙用章

《陰符經》曰：爰有奇器，是生萬象。太上曰：當其無，有器之用。《龍虎上經》：圓中高起，狀似蓬壺，關閉微密，神運其中，爐竈取象。《黃庭經》云：出入二竅合黃庭，呼吸虛無見吾形。伯陽真人云：此兩孔穴法，金氣亦相胥。紫陽真人云：先把乾坤為鼎器，次搏烏兔藥來烹。

上陽子曰：鼎器之名非但一說，匪遇聖師難可擬議。曰乾坤鼎器，曰坎離匡郭，曰玄關一竅，曰太一神爐，曰神室黃房，曰混元丹鼎，曰陽爐，曰陰鼎，曰玉爐，曰金鼎，曰偃月爐，曰懸胎鼎，曰二八爐，曰朱砂鼎，曰上下釜，曰內外鼎，曰黃金室，曰威光鼎，曰東陽造化爐。名雖多而所用亦別，且如內鼎外鼎之說。內鼎者，即下丹田，在臍之下三寸，一曰臍後腎前，一曰前對臍後對腎，一曰臍之下腎之上。凡此說者，猶暗中而射垛也。有道之士，只要認取下丹田之極處為準。蓋下丹田是神氣歸藏之府，方圓四寸，一名太中極。太中極者，言當一身上下四向之中，故曰太中極也。大海者，以貯人一身之血氣，故曰大海。《悟真篇》云：真精既返黃金室，一顆明珠永不移。李清庵云：乾宮交媾罷，一點落黃庭。即此內鼎神室也。

外鼎者、亦名谷神，亦名神器，亦名玄關，亦名玄牝之門，亦名眾妙之門，亦曰有無妙竅。凡此數者，猶聾人而聽管籥也。有道之士，只要認其經營採取之所。紫陽真人云：要得谷神長不死，須憑玄牝立根基。葉文叔註：以玄牝

為兩腎中間混元一穴。無名子題曰：誤矣，殊不知玄牝乃二物也。若無此二物，安能有萬物哉。故內外二丹從此而得，聖人祕之，號偃月爐、懸胎鼎也。《叅同契鼎器歌》：圓三五，寸一分，口四八，兩寸唇，長尺二，厚薄勻，腰臍三，坐垂溫，陰在上，陽下奔，首尾武，中間文，始七十，終三旬，二百六，善調均，陰火白，黃芽鉛，兩七聚，輔翼人。《悟真篇》首云：周圍一尺五寸，中虛五寸，長一尺二寸，狀似蓬壺，亦如人之身形，分三層應三才，爐面周圍一尺二寸，明心橫有一尺，立唇環匝二寸，唇厚二寸，爐口偃開鍋釜，如仰月狀，張隨號為偃月爐。此上言外爐也。仙師之意，借物為喻，使後來人易於領悟。只如圓三五，寸一分，此非真師詳誨，豈有自知，況其下文多少深意。如葉文叔自叙，丹丘有遇，了然明白。豈謂玄牝之說，不得師傳，妄意絀度，果何益哉！後之學人，既蒙師授，當明大要，不可尋文而泥象也。又詳陰爐陽鼎之說。偃月爐者，陰爐也。中有玉藥之陽氣，即虎之弦氣也。何謂偃月？蓋此爐之口，偃仰之間，如偃月之狀，陰海是也。先天自然真一之火，月生日長於其中，是曰陰爐也。朱砂鼎者，陽鼎也。中有水銀之陰氣，即龍之弦氣也。號曰懸胎，以其不著於地，如懸於竈中，此鼎入爐八寸，身腹通直，是曰陽鼎也。似此之類，皆不可泥文，切須尋其義也。

採取妙用章

《陰符經》曰：其盜機也，天下莫能見，莫能知。君子得之固窮，小人得之輕命。《黃庭經》云：玄膺氣管受精府，急固子精須自持。《叅同契》曰：採之類白，造之則朱。又曰：昴畢之上，震出為徵，陽氣造端，初九潛龍。《金碧經》曰：磁石吸鐵，隔礙潛通。正陽翁曰：有無交入為丹本。紫陽真人曰：鉛遇癸生須急採。又曰：甘露降時天地合，黃芽生處坎離交。朱震《易傳》云：晦日朔旦，坎月離日，會于壬癸。又云：三日暮，震象，月出庚。

上陽子曰：看書要達古人意，若只念字又何益，且如日月會壬癸，三日之暮震始生，此固不可以猜曉，況只尋常看過乎。謂如有無交入，癸生急採，天地合，坎離交。此無真師口授，強猜不得，是云真實希有之妙義也。何謂交？曰：交以不交之交。何謂合？曰：合以不合之合。何謂採？曰：採以不採之採。何謂不採之採？曰：擘裂鴻濛，採以不採之採。何謂不交之交？曰：鑿開渾敦，交以不交之交。何謂不合之合？曰：恍惚窈冥，合以不合之合。蓋鴻濛未判，須尋太易之先。渾沌既分，則究癸生之際，窈冥無象，以求其真。何謂鴻濛？曰：形如雞子之初，比似中黃之義。何謂渾混？曰：月出庚申之上，震生昴畢之方。夫雞卵分形，知未始太極之肇；庚方月現，推癸生復至之時。何謂恍惚窈冥？曰：勸君窮取生身處，種向乾家交感宮。無名子曰：癸生者，時將丑也。紫陽翁云：白虎首經至寶，華池神水真金。象川翁曰：癸日子時急採

，不得逾時，是言採取也。但癸與子非天干地支之擬，又復與震非易中爻上之文。吾所謂大要者，如坎離會癸，月出震生，恍惚窈冥，雞子大易，皆於人身求之，是以冬至不在子也。

上陽子曰：今之言採取者，當明以何物為採取之具，何者為採取之神也。緣督子曰：人之靈明知覺者，即無也，神也；網縊活動者，即有也，氣也。正陽祖師曰：鑽天入地承誰力，妙用靈通須是神。蓋是者此也，神者物也，言必須以此物為採取之家具也。丹陽翁曰：速把我人山放倒，急將龍虎穴衝開。《叅同契》曰：耳目口三寶，閉塞勿發通，真人潛深淵，浮游守規中。此皆專心致志，躬己以聽命也。又曰：離炁納營衛，坎乃不用聰，兌合不以談，希言順鴻濛，三者既關鍵，緩體處空房。委志歸虛無，無念以為常。此則言去我之聲色言語，而有所待也。當其採藥之時，關防慎密，謹戒尤切。在易之復卦曰：復，其見天地之心乎。又曰：先王至日閉關，商旅不行，后不省方。此易中之謹戒也。《指迷詩》云：塞兌垂簾寂默窺，滿空白雪亂叅差，慙慙收拾無令失，竚看孤輪月上時。兌者，口也。簾者，目也。白雪者，外丹也。此正陽翁令後人於採取之際，當如此而謹戒者也。廣成子謂黃帝曰：慎汝內，閉汝外，多知為敗，我為汝遂於大明之上矣，至彼至陽之原也；為汝入於窈冥之門矣，至彼至陰之原也。又曰：彼其物無窮，而人皆以為終；彼其物無測，而人皆以為極。

上陽子曰：以為極者，立人之極也。至陽至陰之原，即無窮無測之門，玄牝是也。紫陽真人曰：但將地魄擒朱汞，自有天魂制水金。地魄者，虎之弦氣，坎中之陽也。天魂者，龍之弦炁，離中之陰也。虎為鉛、為君、為主，故先取之將來擒汞；龍為汞、為臣、為賓、故後用以制鉛。是故虎以陰中之陽火烹鍊乾龍，龍即發陽中之陰火以應之。鉛汞相併和合凝結了，即時餌歸金室。古仙詩曰：香從臭內出，甜向苦中來。正陽翁曰：及夫採藥於九宮之上，得之而下，入於黃庭；抽鉛於曲江之下，般之而上昇內院。玉液、金液本還丹，般運可以鍊形，而使水上行。君火、民火本煉形，般運可以燒丹，而使火下進。五氣朝元，般運各有時；三花聚頂，般運各有日。神聚多魔，般真火以焚身，則三尸絕迹；藥就海枯，運霞漿而沐浴，則入水無波。又曰：龍虎相交而變黃芽，抽鉛添汞而成大藥。玄武宮中而金晶纔起，玉京山下而真氣方昇。走河車於頂上，灌玉液於中衢，起龍虎而飛金晶，養胎仙而生真炁。

上陽子曰：聖師接人，唯恐不至，且修鍊事大，既非燒煮，而下手採取，又不得而聞見也。其言採取者，採何物也，取何等也？吾今重為顯說。夫採取者，採先天之氣，取真一之鉛；採坎中之爻，取水中之虎；採黑中之白，取陰中之陽。卻非傍門採精取血，又非入室補腦還精；非用靈柯一深九淺，又非

三峰採戰穢行。彼皆一等濁俗愚夫，不求真師，迷迷相指，非唯自失，並害道真。大修行人須究生身，明太極已前之心，參造化未始之妙。晦朔屏耀，月映太陽而復明；西南得朋，光吐庚方而成震。究竟到此，則知人稟先天虛無窈冥真一之氣而生者也，則知母之復有母也，則知真鉛之宗祖也。何謂真鉛宗祖？夫渾淪已判，乾乃成巽，久變為離，而其真陽寄于坎中，是以坎中之金，元屬於乾，此為真鉛之宗祖也。何謂母之母？在天地未根之前，有物混成之中，含靈至妙之瑞，此為母之有母也。大修行人既明採取，又悟生身，須攷氣候。且一月之中止有一日，一日之內唯在一時，一時之中分為六候，止用二候以為採取，則一時中尚餘四候，四候之內卻名合丹。合丹之妙，急以己汞合鉛於斯時也。調和真息，周流六虛，自太玄關逆流至天谷穴，而吞入黃金室也。斯乃元年起火下手之工。故真一子曰：立剝鼎器，運動天機。初則全無形質，一如鴻濛混沌之中，既經起火運符，便應元年滋產。《叅同契》曰：冠婚氣相紐，元年乃芽滋。是為受氣之初也。古歌曰：黃芽鉛汞造，陰殼含陽華。是謂之男子懷胎也。端坐面壁之功，於此乎見。

上陽子金丹大要卷之五竟

上陽子金丹大要卷之六

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

妙用

真土妙用章

伯陽真人曰：土遊於四季，守界定規矩。《龍虎經》曰：土德以王，提劍偃戈，以鎮四方。又曰：坎雄金精，離雌火光，金火相伐，水土相剋，土王金鄉，三物俱喪，四海輻凌，以置太平，並由中宮土德黃帝之功。又云：玄女演其序，戊己貴天符。又云：丹。砂流汞父，戊己黃金母。紫陽真人曰：離坎若還無戊己，雖含四象不成丹。又云：木金間隔會無因，須假黃婆媒娉。

上陽子曰：五行無土則不全，五金無土則不生，五穀無土則不實，金丹無土則不成。是以乾坤四向有土，東有氏土，南有柳土，西有胃土，北有女士，而復與日月同於四正之宮，此星宿中定位之土。坎中女士為戊，離中柳土為己，比為金丹之象也。一年四季分土而居，唯獨夏末秋初土王適用，非土之用，則金不生。五行之中以木剋土，然木非土，豈能生也。今以鉛汞砂銀土之五行為言，鉛本生於兌，而母隱子胎，卻於坎中求之，蓋坎中有戊土者也。故以鉛投汞，即流戊就己之義也。言戊土與己土一處相交，則金花自結，卻吞入腹中，此為飲刀圭也。刀者，乃戊土中之鉛也。圭者，乃戊己二土合為一圭也。離中己土輔日之光，居於午上，故夏日熱而冬日暖。午為陰之首，而日為陽，是以己土乃陽中之陰，象龍之弦氣也。坎中戊土助月之華，居於子上，故冬

日暄而夏夜涼。子為陽之首，而月為陰，是以戊土乃陰中之陽象，虎之弦氣也。龍虎懷戊己之真土，是以龍虎交而戊己合，戊己合而鉛汞會，鉛汞會而還丹結也。大修行人，求其意而莫泥其文也。且求意當求意外之意，參玄要悟玄中之玄。何也？

上陽子曰：金丹大事，全仗戊己二土者也。迷之則雲泥異路，悟之則針芥相投。喻如兩君相見，中有賓相，兩國交兵，中有通好。又如天上鵲橋，人間渡子。又如百萬兵眾，必有將軍，偃武修文，必有宰執。故號之為黃婆，名之為媒娉。指戊土為河車，是有守疆界之說，指己土為牛車，是有定規矩之妙。但金丹所言各有其事，所用各有其時。真仙上聖，欲提後人於火坑之中，使知有金丹之道，可以長生度世者矣。故託名借喻，令人易悟。是《悟真篇》云：赤龍黑虎各西東，四象交加戊己中。其謂金丹出於戊己也。蓋戊己相合，坎離自交，龍虎二物居於戊己之中，頃刻凝結真精一粒，即餌歸黃金室內，卻運陰陽符火，鍊成純陽也。王道云：日有三照，月有三移。日月出於東而光耀於西，則西方白虎金德之正氣，入於玄冥之內，化而為六戊。日月入於西，而光耀於東，則東方青龍木德之正氣，入於玄冥之內，化而為六己。日月當於午而光耀於北，則南方朱雀火德之正氣，入於冥玄之內，就土成形，化為黑鉛。常居天地杳冥之先，為天地萬物之根本，為金丹之，祖炁也。

火候妙用章

《金碧經》曰：發火初溫微，亦如爻動時。《悟真篇》云：縱識朱砂及黑鉛，不知火候也如閑。王道云：金液神丹，全在火候。火是藥之父母，藥是火之子孫。魏師呂曰：夫能盡性命之道者，無出於黃帝金丹。金丹之妙，在乎火記。火記之妙，象乎坎離相交，而生變化神明也。是以大修行人，不知鉛汞火候，則不能成丹，明矣。昔崔翁授純陽祖師《天元入藥鏡》，是必令其究火功，學者當宜盡心。道光禪師云：聖人傳藥不傳火，從來火候少人知，莫將大道為兒戲，須共神仙子細推。泥丸真人云：掃除末學小技術，分別火候採藥物，只取一味水中金，收入虛無造化窟，捉將百脉盡歸元，脉住氣停丹始結。《黃庭經》曰：知雄守雌可無老，知白見黑急坐守。棲雲翁曰：人身有三斗三升，火不得風不著。《悟真篇註》曰：雄裏雌，即龍之弦氣，汞是也。陰抱陽，即虎之弦氣，鉛是也。二物相交合，方生黍粒之丹，吞入腹內丹田中，點化陽魂以消陰魄也。且以一日之中論之，子時一陽生，人之腎中有一陽純精之氣上昇，則進陽火，是為復卦；午時一陰生，人之心中有一陰至神之氣下降，則進陰符，是為姤卦。

上陽子曰：火候最祕，聖人不傳，今略露之。藥非火不產，藥熟則火化矣。火非藥不生，火到則藥成矣。且火候之奧，非可一槩而論，中有逐即事條

，可不明辨之乎。夫金火為朋，而屬西南，故三日庚方癸陽初生。當是之時，先究《叅同契》內四十八章之旨，則知根乎天地之根，母其陰陽之母，是窈冥之內，恍惚之中，水源至清，全無撓動。紫陽翁曰：虛無生白雪，寂靜發黃芽。火候之祕，此其一也。當其採取之際，用武火之時，一時六候，唯用二候以取藥火，不可毫髮差謬，宜窮《叅同契》四十九章之旨。紫陽訪曰：藥物生玄竅，火候發陽爐。火候之禁，此其一也。雖已得藥，入鼎要明斤兩爻銖，勿致過當傷多。紫陽翁曰：木汞一點紅，金鉛三斤黑。《叅同契》曰：名曰第一鼎兮，食如大黍米。火候之妙，此其一也。既而真鉛歸于黃金室內，勻十二節，進火行符。魏真人曰：周旋十二節，節盡更須親。火候之用，此其一也。至於添汞抽鉛，鉛盡汞乾，金丹已成，嬰兒將現。《契》曰：千周燦彬彬兮，萬遍將可觀。火候之全，此其一也。聖師叮嚀後人，以藥物復謹慎，以火候親切至矣。紫清翁曰：流俗淺識、末學凡夫，豈知元始天尊與天仙地仙，日日採藥物而不停，藥物愈採而無窮也。又豈知山河大地與蠢動含靈，時時行火候而無暫住，火候愈行而不歇也。只此火候與藥物，順之則凡，逆之則仙。古云：五行顛倒，大地七寶，五行順行，法界火坑。紫陽飾曰：白虎首經至寶，華池神水真金。又云：依時採取定浮沈，進火須防危甚。大修行人已得聖師授以真訣，奚可不明火候者乎。古歌曰：鉛為芽母，芽為鉛子，既得金花，捨鉛不使。蓋鉛是中宮金母，繁生真汞，汞結為丹，鉛則不用。無名子曰：虛心則無我，萬物皆空清，其天若也實腹，則鍊鉛乾汞，無搖其精。精者，汞也。守汞以實其腹，則金玉滿堂矣。即老子云抱一也。一者，丹也。抱一以空其心，心空則塵不立，方其實也。鍊鉛以制之，汞乾形化，于以抱一，以空其心，心空神妙，與道合真。修丹之士，未鍊鉛金，無搖汝精，精少則還丹不成。大修行人翁曰：君火民火本鍊形，般運可以燒丹而使火下進，故必有其道矣。水之就下者，理也。顛倒者則欲其水之炎上，水豈能炎上哉。正陽翁曰：玉液金液本還丹，般運可以鍊形而使水上行，是必有其道矣。此即反陰陽者也。又如居家者則為主，外來者則為賓。顛倒者反以外來底為主，居家者乃為賓。一如女之嫁夫者，理也。顛倒者反以夫而嫁于女，故曰入贅，且名之曰養老之郎也。夫乃外來底，而卻為主矣。此之謂逆取者也，此之謂大修行者也，此之謂逆則成仙者也。若火炎上而水就下，則人也物也，非仙者也。

神化妙用章

鍾離祖師曰：訪仙求友學燒丹，精選朱硫作大還。海蟾翁曰：卦行火候周天畢，孕箇嬰兒瑣下田，霹靂一聲從地起，乾戶擘開光萬里，翻身撞出太玄關，這回方是真仙子。《叅同契》曰：寢寐神相抱，覺寤候存亡，顏色浸以潤，骨節亦堅強，排卻眾陰邪，然後立正陽，修之不輟休，庶氣雲雨行，淫淫若

春澤，液液象解冰，從頭流達足，究竟復上升，往來洞无極，怫怫被容中。

上陽子曰：大修行人既得刀圭入口，運己玉芝以養之。凡運火之際，忽覺夾脊真炁上冲泥丸，瀝瀝然有聲，從頭似有物觸上腦，須臾如雀卵，顆顆自腭下重樓，如冰酥香甜甘美之味无比，覺有此狀，乃驗得金液還丹，徐徐咽歸丹田，自此而後常常不絕，閉目內觀，臟腑歷歷如照燭，漸次有金光罩體也。泥丸翁云：我昔工夫行一年，六脉已息氣歸根。老子曰：專氣致柔，能嬰兒。此皆言溫養也。夫溫養者，隳肢體，黜聰明，終日如愚而不違，不可須臾離也。如雞抱卵，暖氣不可間斷，則抽添之功自見矣。抽添者，以鉛制汞之後，逐日運火，漸添汞，汞漸多，鉛漸少，久則鉛將盡，汞亦乾，化而為丹砂，號曰金液還丹之純陽。則知形化為氣，氣化為神，是曰嬰兒，是曰陽神。《黃庭經》云：瞻望童子生盤桓，問誰家子在我身。正陽翁曰：孩兒幼小未成人，全藉娘娘養育恩。昔宋景定間，有仙藍養素，鍊金液大還得丹，入嶽懷胎既久，得海蟾翁假李玉谿奉寄一語，乃撫掌大笑，頂門霹靂一聲而去。今嶽山長笑先生是也。純陽祖師云：九年火候真經過，忽爾天門頂中破，真人出現大神通，從此天仙可相賀。到此則金丹之大事畢矣。

上陽子金丹大要卷之六

#1此處文字疑有缺漏。當作『大修行人顛倒逆取而成丹。正陽翁曰』云云。

上陽子金丹大要卷之七

紫霄絳宮上陽子觀吾 陳致虛撰

須知

運火行符須知

伯陽真人曰：陽燧以取火，非日不生光。方諸非星月，安能得水漿。二氣玄且遠，感化尚相通。何況近存身，切在於心胸。陰陽配日且，水火為效徵。又曰：性主處內，立置鄞鄂，情主營外，築垣城郭，城郭完全，人物乃安。《黃庭經》云：作道優游深獨居，扶養性命守虛無。緣督子曰：今之修道者，不得正傳，不悟平叔未鍊還丹莫入山之語，唯欲避喧求靜，遯世逃人，出妻屏子，離塵絕俗，窮谷深山獨居孤處以為自高，如棄世間法也。無名子曰：夫運火者，先定刻漏以分子午，次接陰陽以為化基。般六十四卦於陰符，鼓二十四氣於陽火，天關在手，地軸形心。回七十二候之要津，攢歸鼎內；奪三千六百之正氣，輻輳胎中。謹戒抽添，精專運用，慮其危，防其險，不使頃刻參差，分毫差忒，故得外接陰陽之符，內生真一之體。苟或運心不謹，節候差殊，即姪女逃亡，靈胎不結。瑩蟾子曰：採藥初關，先識天癸生時，中關則知調和真息，周流六虛，自太玄關逆流至天谷穴交合，然後下降黃房，入于中宮。

上陽子曰：運火者，運內外之火。火者，藥火也。候者，符候也。將者，符合也。聖人下工鍊丹之初，須知鉛汞兩相逢迎，真一之鉛將至，運已汞以迎之，鉛汞一合而即得黍粒之丹，餌歸黃金室內以為丹頭也。夫運火者，始自復卦子符起首，疾進陽火，謂之下手用工，而進火謂之野戰。蓋野戰則龍虎交合，是用三分武火，前行短之謂也。行符者，午時姤卦用事，則進陰符，包固陽火於內，故行符謂之罷功守城。夫守城者，以其鄞鄂已立，唯溫養沐浴，防微杜漸，是用七分文火，後須長之謂也。然復與妮乎，皆從人身而求，須認自己生身之由，則得之矣。不必執文而泥象也。紫陽真人《金丹四百字》云：火候不用時，冬至不在子。學者宜子細求之也。

朔望弦晦須知

緣督子曰：一點陽精秘在形山，不在心腎而在乎玄關一竅。學者不識陰陽，不知時候，不能還返，止於自身摸索，而認彼昭昭靈靈之識神以為真實，轉轉差馳。《易》曰：與日月合其明，與四時合其序。朱震《易傳》云：晦日朔旦，坎月離日會于壬癸。

上陽子曰：每月朔日一子時，日月合璧於癸，薄暮會于昴畢之上，此喻火之初生也。當此之時，純陰已極，微陽將生，是謂潛龍。三日之晡，月生庚上，真陽已肇，庚屬西南。《易》曰：西南得朋，乃與類行。《叅同契》曰：神功變成震，三日月出庚。蓋是時也，藥物纔生，水源至清，未曾撓動，有氣無質之際。大修行人急向此時，具一隻智慧眼，則而象之，亦如太陰初受一陽之氣，亦似坤之下爻交乾之初爻而為震，乃比人身純陰而生一陽。即我師云：先天一氣自虛無中來，點汞而入鼎也。是時鼎內陽氣初布，砂汞立基。紫賢真人曰：一清一濁，金木間隔於戊己之門；一性一情，陰陽會聚於生殺之戶。採二儀未判之氣，奪龍虎始媾之精，入於黃房，產成至寶也。八日酉時，月到天心，其平如繩，是謂上弦，得金半斤。《龍虎經》曰：坤再變成兌，八日月出丁，以像鼎中鉛汞，漸結流珠。是時金水氣停，不進陽火，亦無行符，唯沐浴洗心而已。三五為朞，朞者日月相射，則陰中三陽已備而成乾，猶月魄得日魂而滿。喻鼎中鉛水壯盛，真陽充滿，火明金旺，將欲成器，是金火之氣與汞固結，汞與其母兩相留戀也。既望平明，月見辛方，乾初變巽，乃陰陽相承之道。始焉則純陰得交微陽而生藥，後則陰包陽氣而成丹，巽乃承領陰符，陰氣漸生，包固陽精，便無動逸，則金砂落于胞中，陰中含陽，是謂歸根也。二十三日平明，月見丙方，坤交乾之中爻而為艮，鼎中物藥自然凝結，是時陰陽之氣復停，不行陰符，亦無進水，唯沐浴滌慮而已，是謂下弦，得水半斤。以上弦金半斤，下弦水半斤，兩弦合一斤之數，以結丹砂。《叅同契》曰：兩弦合其精，乾坤體乃成。二十八日平明，月現乙方，此時陰陽之氣俱足。，金汞結而成

胎，坎離運氣於鼎中，周流六虛於象內，此喻金丹之始終也。至于晦日，日復會于壬，則陰極而陽又將生矣。

上陽子曰：句裏雖已分明，而學仙子當體於身。晦、朔、弦、望，皆取證於身，不可泥文而著象也。夫月純陰也，不感日之陽氣，安能滅而復生。人亦似月也，當二八少壯之年，鴻濛未判，則陽純而氣全，故其精方勝而欲泄。其未洩之前，是為純陽，是號真人。故廣成子謂黃帝曰：目無所見，耳無所聞，心無所知，神將守形，形乃長生。一洩之後，即去一陽，而交一陰，是變為離。自此而往，情慾已萌，淳朴已散，精氣日損，損之又損，以至於陽盡而陰純也。夫惟不知金液還丹之道者，待其陽盡陰純則死矣。唯修行之人知其還返之妙，於其未盡之際，疾早修行，急急接助，扶救真陽，收領藥火以鍊還丹而復其命。亦如太陰領覽太陽之氣，而復其明也。

防危護失須知

緣督子曰：學全真者，得師略指門徑，而不知逐節事條，知神氣相依，而不知鉛汞交媾，既知鉛汞交媾，而不知性命混合，妄擬火候進退，不知此皆無成。真一子曰：陽火過刻，水旱不調，則凝冬變為大暑。或陰符失節，寒暖相侵，則盛夏反為濃霜。金宮既砂汞之不萌，一鼎則蟲螟之互起。大則山崩地坼，金虎與水龍沸騰，小則雨暴風飄，坎男共離女奔逸。以此觀之，縱識鉛汞二物，不曉火候，不防險危，實徒然耳。

上陽子曰：慮險防危，金丹之大事也。昔紫清白真人既得泥丸翁之傳，年已六十四矣。急忙收拾金丹大料，用盡萬苦千辛，既得汞鉛相合，入鼎烹鍊。以其平日天資聰明，是當溫養之時，用心不謹，不防其危，不覺汞走鉛飛，無可收救，遂作詩以自解其慍。詩曰：八兩日月精，半斤雲霧屑。輕似一鴻毛，重如千秤鐵。白如天上雪，紅似猩猩血。收入玉葫蘆，祕之不敢洩。夜半忽風雷，煙氣滿寥沆。這般情與味，啞子咬破舌。捧腹付一笑，無使心腦熱。要整釣魚竿，再斫秋筠節。觀此可不慎歟？若非白真人之堅固，他人安能再整釣竿而斫筠節乎？又得紫陽仙師以《金丹四百字》授之，令莫關防慎密，後乃成道。

夫慮險防危，不啻一件，自有數說。其初採藥之時，日月歡會，龍虎將交，戰爭之際，真人已潛於深淵，浮游慎守於規中。蓋是時也，閉塞三寶，唯當專心致志，否則有喪身失命之事。紫陽翁云：白虎首經至寶，華池神水真金。又云：依時採取定浮沉，進火須防危甚。最為初關之緊切，此其一也。採取之時，若或陰陽錯亂，日月乖戾，外火雖動而行，內符閉息不應，枉費神功，此其二也。若也火候過差，水銖不定，源流混濁，藥物不真，空自勞神，有損無益，此其三也。既得黍珠入鼎，須要溫養，保扶心君，苟或未善，即恐火化丹

失，此其四也。至有學者備歷艱難，屢經危險，心膽驚怖，平時在懷得丹，入鼎切宜驅除，務令盡淨，勿使牽罣舊慮，以亂心君，是謂滌慮洗心，是謂沐浴。偶或留戀，則恐汞鉛飛走，此其五也。及至十月胎完，脫殼換鼎，不能保固陽神，輕縱出去，則一出而迷途，遂失舍而無歸，此其六也。又有丹成之後，且要識真辨偽，若功行未滿，眼前忽見靈異多端、奇特百出，以至生生之事，如有神見，皆能明知。若此等件，是為魔障已至，並非真實，不可認為己靈丹聖。茲乃邪偽妖幻，見吾道成，乃欲引入邪宗，以亂吾真。於斯時也，且須堅固智慧，保養全真，此其七也。凡此七件，皆防慮之大者也。有一不防，非但無成，恐致失喪。正陽祖師曰：已證無為自在心，便須溫養保全真。一年沐浴防危險，免見沈淪更用心。吾所以云慮險防危，金丹之大事者也。

卯酉刑德須知

紫陽真人曰：兔雞之月及其時，刑德臨門藥象之。

上陽子曰：兔雞者，卯酉也。學道的人，須知卯酉，非止一說。有天地之卯酉，有一年之卯酉，有一月之卯酉，有一日之卯酉，有一時之卯酉。天地之卯酉者，氏房心為卯，正躔則房日兔；胃昴畢為酉，正躔則昴日雞也。年之卯酉者，春分為卯，時曰中和；秋分為酉，序曰中秋。一月之卯酉者，初八日為卯，月滿上弦，酉時月到天心；二十三日為酉，月留下弦，卯時月在天中。一日之卯酉者，日出為卯，而萬物作；日入為酉，而萬籟息。一時之卯酉者，蓋攢簇之道也。簇一年於一月，兩日半為六候；簇一月於一日，則一時分六候。故一年七十二候，簇於一日也。是知一年之中，止有一日；一日之內，止在一時。大修行人須辨時中卯酉，要知一時六候。蓋採藥取鉛，一時六候惟用二候，猶三停而用一停。而一時之中尤餘四候，別有妙用。

所謂刑德者，二八也。蓋二八者，卯酉也。卯酉是陰陽平分之位，陽為德，德則萬物生；陰為刑，刑則萬物死。而卯月乃四陽而二陰，陰道將離，而陰主殺，是以卯之二陰，陰已不能勝陽，然殺氣未絕，至是而榆死，故為刑也。酉乃四陰而二陽，陽道將離，而陽主發生，是以酉之二陽，陽雖不能勝陰，然生意尚存，至是而麥生，故為德也。正陽翁曰：盡是靈冥轉消息，切須專志保初心。

沐浴心慮須知

《指迷詩》曰：沐浴之功不在它，全憑乳母養無差。五行和合陰陽順，同坐同行共一家。無名子曰：陽氣到天地之中，陰陽相半，不寒不熱而溫，故為泰卦，不進火候，謂之沐浴。陰氣降天地之中，陰陽相半，不熱不寒而涼，故為否卦。不進陰符，亦云沐浴也。

上陽子曰：沐浴者，適當陰陽相半，鉛汞氣停，陰陽二氣自然交合。於此

時也，不必進火，亦不行符，恐反傷丹。唯宜洗心滌慮，以保養之，故謂之沐浴也。且何謂沐浴？大修行人盡將平時憂悲思慮艱苦之心、執著貪愛之念，倏然脫去，渾無一毫牽罣，直要形如槁木，心若死灰，是謂之沐浴也。純陽祖師曰：木性好清靜，保養心猿定。丹陽祖師曰：水中火發休心景，雪裏花開滅意春。又曰：俗人無清靜之心，道人無塵垢之心，是謂洗滌。其時則近卯酉，其卦則云否泰，其候則屬溫涼，其象則為刑德。至此則罷火守城，故謂之沐浴也。《叅同契》曰：候視加謹慎，審察調寒溫。周旋十二節，節盡更須親。《崔公入藥鏡》云：受氣吉，防成凶；火候足，莫傷丹；天地靈，造化慳。紫陽真人與白紫清云：及其沐浴法，卯酉特虛比。蓋不可執泥外象，當於藥火到時而取也。古歌云：刑德同生殺，加臨二八門。丹砂宜沐浴，神水灌靈根。閉兌留金汞，禁關養不須行火候，爐裏自溫溫。大修行人工夫到此，可不慎乎。

生殺爻銖須知

紫陽真人曰：夫鍊金液還丹者，要須洞曉陰陽，深達造化，追二氣於黃道，會三性於元宮，攢簇五行，合和四象，龍吟虎嘯，夫唱婦隨。昔我師曰：學道之士，得內外藥物之真，兩般作用之全，合大造化，方得所傳。苟有毫髮差殊，未免天地懸隔。

上陽子曰：生殺者，陰陽二物也，龍虎二物也。龍乃陽中之陰而主生，故興雲致雨，潤澤萬物，而其中之陰能殺者也。猶人分陽已盡而純陰，則死矣。虎乃陰中之陽，主殺，故呼風哮吼，常有殺心，而其中之陽能生者也。猶人分陰已盡而純陽，則仙矣。夫陰陽二物者，順則成人，逆則生丹。故不為萬物不為人，則成丹矣，是所謂生也。且道生又生箇什麼？莫不是生天生地，莫不是生人生五行，莫不是生萬物者乎？莫不是有大靈通智慧，有大神聖變化者乎？且道殺又殺箇什麼？莫不是殺那無明煩惱底賊，莫不是殺傍門愚癡底賊？旌陽祖師以五童女劍殺之，純陽帝君以三清劍殺之，佛祖以金剛王寶劍殺之，德山和尚以入門棒殺之。故云：護生須是殺，殺盡始安居。祖師云：斬魘滅魅了長生。魘者，癡也。魅者，昧也。若人早早殺了這愚癡暗昧底，則可以畢長生之道矣。大修人定知毫髮差殊，不能成丹，切須洞曉也。若悟陰陽生殺二物，何憂不仙矣。至如所謂卦象爻銖之說，銖也者，將准之而定也；爻也者，將倣之而用也；象也者，將像之而為也。卦也者，猶挂以示人，使人以此而為則例也。爻與銖者，明輕重也；象與卦者，明進退也。積三百八十四爻，而成六十四卦，積三百八十四銖，而成一十六兩，謂一斤也。斤足卦滿，喻丹之將成也。修行之人，務在知輕識淺，知重識深，知難識退，知易識進，不過以法金丹內外二藥也。《道德經》云：有無相生，難易相成。又曰：圖難於其易，為大於其細。又曰：是以聖人猶難之，故終無難也。猶以復震為採藥之初，則半

斤為入藥之數。如百爻之謂，以三十爻為文，七十爻為武者，則知採藥之難也。以卦足而藥成，則丹足二八一斤之數。故《記》言二百一十六，乃乾之策也；十八八箇足，乃一百四十四坤之策也。陰陽之數既足，金液之丹已成也。

上陽子金丹大要卷之七竟

上陽子金丹大要卷之八

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

須知

脫胎換鼎須知

《崔公入藥鏡》曰：盜天地，奪造化。又曰：初結胎，有本命；終脫胎，看四正。紫陽翁云：節氣既周，脫胎神化，名題仙籍，位號真人。此乃大丈夫功成名遂之時也。紫清真人曰：夫金丹者，採二八兩之藥，結三百日之胎，心上工夫不在吞津嚥氣，先天造化須當聚氣凝神。若也行持，惟憑口訣，至簡至易，非色非空，無中養就嬰兒，陰內鍊成陽氣。

上陽子曰：大修行人既感真師傳授，若其未得真鉛，先當收拾自己精神，不可恣情縱慾。凡於日用應與之間，似有如無，忘情絕念，以待藥火之至。故純陽祖師云：七返還丹在人，先須鍊己待時。葛仙翁《清靜經》云：人能遣其慾而心自靜，澄其心而神自清，自然六慾不生，三毒消滅。夫人心虛則澄，坐定則靜，寡言希聽，存神保命。蓋多言則損氣，多喜則放情，多怒則觸意，多悲哀思慮則傷神，貪慾勞困則傷精，凡此皆非修行底所宜有也。若得先天真鉛合汞，又喜火候無差，又善溫養保扶，均調神息，直至丹熟胎完，嬰兒成就而成真人。三年九載，立行累功，或留形住世，接物度人，如安期生、藍采和是也。或入仕途，匡時理世，東方朔、竇令君是也。至若七真五祖，慈悲接人，張、葛、許、浮丘諸祖師，乘時救劫，伺詔飛昇者也。大修行人，若也再求向上之事，則移胎換鼎，可無難矣。何謂向上事？

上陽子曰：前胎完就，已成真人，則移居上丹，卻重整乾坤，再造陰陽，子又生孫，千百億化。紫陽翁曰：一載一箇兒，箇箇會騎鶴。泥丸真人曰：一載胎生一箇兒，子生孫子孫又枝。於此方是大丈夫也。若應時立功，則身歸三清矣。丹陽祖師曰：神滿太虛，一無所礙。故天有時而崩，地有時而陷，山有時而摧，海有時而竭。凡有相者，終歸於壞。唯道成者，神與道合，永劫無壞，又兼功及九祖，則白日同昇上清矣

續須知七事

上陽子曰：道必日學，學必日精而已矣。老子曰：吾非聖人，學而得之。孔子曰：十室之邑，必有忠信如丘者焉，不如丘之好學也。又曰：我學不厭，而教不倦也。又曰：君子學道財愛人，小人學道則易使也。《南華真經》曰

：南伯子葵問乎女偶曰：道可得學耶？偶曰：惡惡可，子非其人也。夫卜梁倚有聖人之才，而無聖人之道，我有聖人之道，而無聖人之才。吾欲以教之，庶幾其果為聖人乎？不然，以聖人之道而告聖人之才，亦易矣。孔子曰：生而知之者，上也；學而知之者，次也；困而學之，又其次也；困而不學，民斯為下矣。釋迦聞半偈而欲捨身。黃帝順下風，膝行而進，問廣成子：治身奈何而可以長久？夫古之大聖，亦未有不學而能知大道者乎。今時人也，而多妄誕，不肯下問，何時而得聞斯道也哉。

上陽子曰：道有立談，道有心授。君臣也，父子也，兄弟也，夫婦也，朋友也，是綱常之道也。此可以立談而非心授也。所言心授者，天命之謂性，率性之謂道，此可以心授而不可以立談也。率性之道，即孔子一貫者也，即孟子集義所生者也。夫綱常之道，雖童稚亦可訓之。惟有國有邦者，置所司以掌其綱常之道，萬世不易者也。至如率性集義之道，前賢註疏，略不及焉。若賢人君子遇聖師口授而不驚疑，以集義率性之道而修之，是則謂之大聖人，方知綱常之道在其中矣。鍊丹也，砂硫也，水銀也，是修鍊之道也。此可以立談而非心授也。所言心授者，無為而無不為也，為之而有以為也。此可以心授而不可以立談也。無為有為之道，即金丹之大道也。夫丹爐修鍊凡砂水銀之道，雖愚夫愚婦亦可鍊之，故可立談。至如先天真鉛有為之道，雖上士至人遇師口授，亦不免疑焉。若上士至人得師，指示金丹有為之道，勤而修之，是之謂神仙也。頑坐也，守性也、持齋也，是坐禪之道也。此可以立談也，而非心授者。唯正法

跟藏，涅槃妙心，直指人心，見性成佛之道，此可以心授而不可以立談也。正法眼藏，直指人心，即最上一乘之道也。夫持齋坐禪，雖庸人孺子亦可立談。至如一乘之道，雖利根上智，於佛祖言下得證，猶不免疑焉。是以靈山會上五千退席，五祖佛法不付神秀而與老盧，是謂可以心授而不可以立談也。韓湘得仙，而昌黎有收吾骨之句，豈昌黎是下根之器哉。朱晦菴之遍叅，而崔子虛不與以道，豈晦菴之不欲者哉。是云道不可以立談，可立談者非大道也。葛仙翁六十始遇師，白玉蟾六十四始遇師，皆成道也。是謂道有心授者也。

上陽子曰：道有三悟。孔子翼易曰：近取諸身，遠取諸物。是言道也，大修行人從近與遠及身，與物四者求之，跟下自有悟處。葛仙翁《清靜經》今中淤曰：內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀其物，物無其物。是言道也，大修行人從內外遠及心形物六者求之，目下便有悟處。佛祖云：不是心、不是佛、不是物。是言道也，大修行人從心佛物三者求之，腳跟下即有悟處。是之謂道有三悟也。且夫三教聖師，皆曉以世人從物求道，以道為物，須當審思，切勿容易看過了也。蓋道者乃萬物之一物也，而物者乃大道之一物也

。故老子云：有名，萬物之母。又云：淵兮似萬物之宗。是皆以物而名道也。憫夫一切常人，唯只尋常，不肯尋上。或以孤陰寡陽攝心兀坐，或以持齋守戒離俗絕塵，或以凡砂鉛銀緞鍊爐火。凡此皆誤而非悟也。能於是編言下投機，須有一箇奇特之大悟處矣。

上陽子曰：道有三傳焉。上焉者，文人善士寡言好善，能棄富貴，唯認急於身，是去上士，宜傳道焉。中焉者，質而不文，聞道篤信，能割恩愛，力行精進，不顧是非，是曰中士，乃有上士之志，宜傳道焉。下焉者，愚而信實，樂善棄惡，捨己從人，勇於敢為，是云下士，其志可尚，宜傳道焉。故得此道者，莫不勇猛精進，莫不堅固智慧，莫不遏惡揚善。夫善之一字，乃入道之梯航也。是以常人耳常聞善，則腎不走精；口常語善，則心不失神；鼻常嗅善，則肺能安魄；眼常視善，則肝能育魂；意常思善，則脾胃生氣，黃中通理。大修行之人，奚可以不善歟。

上陽子曰：道有三戒。凡學道者，心雖慕向而乃驕其富貴，不肯下問，不立盟誓，是謂好譎，戒而莫與；次學道者，略聞傍門小法，唯事強辯以逞乾慧，是為夸眩，戒而莫與；三學道者，疑信相半，不以生死為憂，重財輕身，是不知命戒而莫與。

上陽子曰：道有三去焉。一者雖智人材士，而好論狀古人，是謂無德，宜去之也；二者雖善人勝士，而好詆排是非，妄議今古，是謂不廣，宜去之也；三者雖好道向佛，而口談心非，背直就偽，是謂無實，宜去之也。

上陽子曰：道有四異。四者何也？酒、色、財、氣是也。一切常人飲少輒醉，平時端莊化為戲謔，平時正直化為諛佞，平時廉潔化為貪淫，平時謙和化為狂傲，因酒喪德，逃失性真。猶如山藪所藏者多，平時罔覺，忽然野火，山頽藪蕪，千妖百怪無所逃避。人若無酒，不失所行；山若無火，妖怪藏形。大修行人戒飲靜坐，斂精怡神，不為酒亂，此為異耳。世之聲色敗人者多，一切常人肆情縱欲，貪著無厭。如彼蜉蝣以燈為色，以焰為樂，投光赴焰，來往不捨，貪著於焰，趨燈而撲。人亦如是，著於愛慾，精氣以竭而情難割，情牽神失，意動氣散，神氣既喪，命亦隨逝。色之為物，本無鋒刃，而其殺人甚於刀戟。大修行人似同而異，酒肆淫房未嘗不戲，卻乃非色為色，知色不色，不色中色，色無定色，此謂異耳。云何非色為色？如彼蓮花，香引十里，花卻為色，香即為聲。大修行人不貴其香，不貴其花，而所貴者唯貴其信。信即為蓮花之與香，不能長留；蓮實可久，實能安心，此故云信，是以貴之。故太上云：其精甚真，其中有信，猶此意也。何謂知色不色？如彼河水，清流涓涓，水以濟舟，至于彼岸，其舟與水，悉皆外物。祖師不云：道成而後，丹房器皿委之而去。此之謂也。何為不色中色？如彼枯旱，陰雲四興，甘雨聚至，須臾復

霽。若乃求其向來雨雲，一無所見，而唯五穀萬物蒙潤發生。《維摩經》云：遊諸四衢，饒益眾生，入諸淫舍，示慾之道。此之謂也。色無定色，其義云何？如彼寶月，歲十二度，朔望弦晦，無定之中而有大定。

上陽子曰：當詳論之。三日生兔，色以大定；八日半盈，是云上弦；十五對壘，圓明徧滿，凡彼人間莫不瞻仰，而其光輝圓而復缺，乃不長在。若人再欲觀其光彩，須別索求生魄弦望。是故《易》曰：與天地合其德，與日月合其明。又曰：原始要終，故知死生之說。此之謂無定色也。一切常人貪財無厭，積而不散，為兄孫計，不悟天地日月盈虛消息之理。如彼石崇，富敵於國，財聚怨結，身戮家喪，禍及綠珠。大修行人既得其財，即以求藥，得藥成丹，丹成而後盡散其餘，此為異耳。一切常人爭盡閑氣，惱亂身心，好訟欺貧，量可即奪，不顧因果生死，不悟悔吝凶危，皆由此起。所爭者少，所喪者多。如彼項王，英雄蓋世，卒之烏江，身死尸分，後來視之，為漢鷹犬。人之所爭，況不及乎。大修行人所爭之氣，非人所知，是先天地真一之氣。上陽子曰：修仙作佛，皆此先天真一之氣，若非是氣不係修行，不能長生，此為異耳。

上陽子金丹大要卷之八竟

上陽子金丹大要卷之九

紫霄終宮上陽子觀吾陳致虛撰

積功

金丹詩

大道從來是強名，陰符道德始存經。神仙次第丹經續，口訣安能紙上明。
我以因緣遇聖師，忽於言下大驚疑。方知玄妙無多句，此事如何容易知。
特推造化指方來，首捉先天一氣回。先天一氣是何物，不遇真仙莫強猜。
氣從四向定生涯，一變水兮二變砂。三變汞兮金四變，五變金丹結紫花。
須識玄門與牝門，便安爐鼎定乾坤。內外二丹從此得，休疑大海指崑崙。
順則凡兮逆則仙，實非草木與凡鉛。誰知日兔月烏位，卻笑他人顛倒顛。
月非日映不生光，人亦純陰要復陽。若欲歸根並復命，依他坤體補乾剛。
戊坎月鉛氣逐虎，己離日汞火從龍。白鬚老子通神廣，趕虎隨牛過水東。
虎之為物最難言，尋得歸來玄又玄。一陽初動癸生處，此際因名大易先。
大易之先藥料真，自然烏兔兩相親。東君切莫離房室，西得朋來是主人。
水中之物號金公，遠隔西山幾萬重。黃帝按時宣土德，迎之以意入中宮。
一歲簇來一月看，月簇一日又何難。一時六候用唯二，拾取玄珠頃刻間。
三百八十四爻銖，反覆陰陽莫道無。大地山河俱是寶，葛仙六十詠流珠。
一身上下定中央，腎前臍下號黃房。流戊作媒將就己，金來歸性賀新郎。
陽丹結在陰海中，猶如坎裏一爻雄。擒來離內溫溫養，此即神仙顛倒功。

坎中一畫已外離，慾海波澄風浪低。刑德臨門宜沐浴，盈虛消息早防危。
八日前弦金半斤，金蒲騎虎恐相嗔。過猶不及切須問，奎當抽添耐養神。
已知陰體得陽暉，和合雌雄入化機。白雪滿空春意動，守形養氣抱嬰兒。
胎息綿綿漸漸完，氣沖夾脊觸泥丸。纍纍似彈膠中下，過了重搜香又甘。
既達返還九與七，此即木金三五一。氣全神壯換胎時，照護孩提休遠出。
性是神兮命是精，要知性命屬心君。精神性命皆隨意，意動人之善惡分。
正路當行人未知，呼天吸地驗高卑。觀音尋到腳跟底，閉息之流向此推。
求財求侶鍊金丹，財不難兮侶卻難。得侶得財多外護，做仙何必泥深山。
件件分明說與君，若無物藥也休論。可惜幾多富貴客，偽徒引去說傍門。
上士英雄學上仙，積功累行滿三千。脫胎神化尋常事，白日騰身上九天。
判惑歌

上陽子，聞道遲，四十衡陽始遇師。從來不信長生說，及得師言便釋疑。
纔低頭，摸鼻孔，方信神仙有真種。乃覺從前萬事非，不道這般真骨董。法這
骨董、大奧妙，妙在常有觀其竅。此竅分明在眼前，下士聞之即大笑。我得來，
不敢秘，欲對知音論同異。近來世上幾箇人，空自談天又說地。諸傍門，是
邪逕，翠虛吟中略舉盡。除卻先天一點真，分外多端總邪正。大道易，不堪論
，只將竅妙定乾坤。奈緣失卻中心路，傍指三千六百門。有數息，有閉息，於
中錯指也無迹。或鍊三黃及四神，或鍊五金並八石。要半夏，用木狹，搜盡藥
中諸草木。幾多因此促其生，人參尚有殺人毒。純陽道，張尚書，服藥失明神
氣枯。不知還丹本無質，翻餌金石何太愚。欲調息，坐觀鼻，似春沼魚百蟲蟄。
其妙無窮在甚處，到老無成何所益。捉一處，存金光，認是丹田也不妨。自
己固知行不得，但將此術教它行。體天地，望日月，二氣吸歸玄牝穴。按摩伸
屈恣吐吞，朝暮嘯呵復嚥咽。以土圭，定時刻，將謂似是而非實。會教自性有
通時，且須觀想以意識。動尾閭，撼夾脊，吞它稠唾及精溺。一生受用大陽丹，
專採女人天癸喫。鍊秋石，聚小便，溺便多處是它緣。更把此方為秘寶，若
無財賄不相傳。入淫房，大懊惱，伺候精行轉補腦。如斯謬戾要長生，七祖九
玄難作保。食穢惡，及乳洩，試看兩臉曾紅否。更待女男相會合，吞他精血作
丹頭。惜性命，全元氣，一吸玉戶中精水。老來毫末也無功，卻怨壽光黃谷子。
頂門響，腹中鳴，此即龍吟虎嘯聲。態伸烏引空勞力，龜縮鶴舒何足稱。保
命訣，用靈柯，陰陽二丹傳大訛。存縮吸抽閉五事，而今此術不勝多。傳達磨，
說歸空，觀物知胎語不通。生死定年次月日，臨時更定五心中。八段錦，十
號頌，都在無名指上用。驀地浮雲遮日月，大限到來宜穩重。度天魔，陰魔絕，
又號天關般弄訣。甲子中宵見子時，運氣七抽放在舌。指天竺，胎息經，謂
能住世與留形。不知古德無多語，但要人從正路行。恣飲酒，卻持齋，或斷煙

火不燒柴。前生不布種口祿，卻向此生空打睚。頑打坐，只無為，守箇空屋舊藩籬。早晚不充衣又冷，這般受苦早回思。持素珠，專念佛，見他葷酒欲嘔咳。一心只要向西方，管甚東西與南北。多作法，遍祈禱，有是看經直到老。貪嗔愛慾不能離，安得此生延壽考。現行者，切莫用，積取方來業債重。若遇真師急拜投，或者一言便射中。未聞者，不須傳，多少傍門亂性天。若要玄中端的處，唯當熟記悟真篇。行腳輩，號禪和，大機大用口頭過。只爭勝負閑言語，不向臺山勘老婆。禪僧家，去鬚髮，佛將此相令人察。成行成隊不低頭，見性明心無幾衲。明眼人，見性者，陞坐故將佛祖罵。棒喝指頭機最深，而今把作尋常話。聰明底，談性理，橫言強辯唯他是。性與大道有誰明，顏子坐忘曾子唯。誦大學，講中庸，不偏不易朱文公。正心誠意求章句，誠意元非章句中。頂七星，名正一，玄牝之門那箇識。五千餘言道德經，正得一兮萬事畢。居山林，稱道士，不知大道是何事。金丹名也不曾聞，況要教它明生死。雲水客，號全真，卻為朝昏且救身。祖師留下刀圭說，知者如今有幾人。正陽翁，指迷歌，此道分明事不多。但願人人都解悟，柰緣福薄執迷何。浮生事，水上波，人身已得莫虛過。有緣遭遇明師指，誰謂無由上大羅。

詠劍五首

尋常莫道黑漫漫，邪怪聞之骨也寒。挂在太虛宜愛護，要將殺虎補龍肝。能活於人有大功，不妨奮迅立威風。十方世界當頭截，變化魔宮作寶宮。三尺鑊錐倚大空，神威凜凜武英雄。聖凡不敢抬頭看，一道神光牛女中。非銅非鐵亦非金，不假凡間爐火成。我劍本來天地骨，要知能殺又能生。神仙非劍不成仙，劍匪神仙也不傳。若說金丹靈妙處，其功先立地中天。

醒眼詩五十首

四十年前事已非，真師緣遇授玄微。從今卸卻恩和怨，鍊箇真身跨鶴飛。端有長生不死方，常人緣淺豈承當。鉛銀砂汞分斤兩，德厚恩弘魏伯陽。紆紫拖金列滿朝，荒忙酒盞馬蕭蕭。邇來事事只如此，收取金丹靜處燒。元來世上盡非真，唯有還丹是養身。將相位高憂國事，道人爐內藥苗新。未遇師傳說道難，既聞玄妙卻如閑。早將神氣歸金鼎，兔死形骸葬野山。鍊丹及早莫遲疑，休待功名到了時。只為光陰如箭速，吉凶禍福少人知。下手速修已大遲，箇中聞此急回思。喧闐鼓樂鬧何事，前日英雄今裹尸。浮世奔波功與名，道人苦口論修行。丹成回首看浮世，埋沒功名荒草生。我昔未聞大道時，起人愛敬最便宜。邇來得箇長生說，路上行人口似碑。掀轟閑氣莫存懷，但把辛勤問藥材。七返九還功行滿，向來閒氣入塵埃。道成之後謗歸塵，謗語端能堅固人。真覺比為甘露味，古來學道世多嗔。世人冷語不關心，大笑實為吾道箴。但要神爐添藥火，他時天上有知音。

萬善無虧必遇師，須從言下悟玄機。若無善行難遭遇，縱沐師傳未免疑。
手把丹經暗裏猜，迴光返照便歸來。就中問箇虛無竅，到選仙場必占魁。
莊周鵬志運南溟，一去高飛九萬程。只為子書多譬喻，後來誰想作丹經。
倏倏灑灑大閒人，為著真鉛奈苦辛。志氣終為雲外客，還丹問藥合同塵。
純陽一闕沁園春，句裏分明藥料真。有箇烏飛曲江上，山頭初月挂庚申。
也不看經也不修，卻來世上作優游。有時吸盡西江水，鍊箇金輪照九州。
總皆凡世播英雄，做盡英雄到底空。唯有金丹最靈妙，大羅天上逞神通。
真師訓語復丁寧，八月初三是癸生。此即一陽初動處，若尋冬至枉勞形。
烏兔分明顛倒顛，月生庚上有真鉛。金丹只此無難事，莫道仙師不口傳。
鍊形化氣氣歸神，不是真陽謾苦辛。擘裂鴻濛分造化，此身身外更求身。
不鍊凡間鉛與砂，常提寶劍斬妖邪。有人借問神仙事，一味爐中白馬牙。
玉皇若也問丹材，偃月爐中取下來。馳騁英雄吞一粒，男兒懷了一年胎。
陽精一點祕形山，言語通時即可還。迷者儘他疑到骨，此中底蘊本無難。
元來一味坎中金，未感師傳枉用心。忽爾打開多寶藏，木非木也不成林。
離內陰爻坤土真，坎中雄者是乾金。當初只為乾坤順，一死一生直到今。
簾幃放下契全真，身外須知別有身。恰是金丹好消息，不為萬物不為人。
曲江之上月初明，地應於潮天應星。若欲深探玄妙窟，金砂汎對呂仙亭。
木金問隔各西東，雲起龍吟虎嘯風。二物寥寥天地迴，幸因戊己會雌雄。
降龍伏虎也無難，降伏歸來玉鎖關。日月分明烹鼎內，何憂不作大還丹。
無不為之有以為，坎中有白要歸離。水源初到極清處，一點靈光人不知。
修行人要識黃芽，若會金公卻一家。天地未分名太一，此時擘裂產河車。
懸胎鼎裏煉流珠，已喜金來歸性初。三教聖人同一轍，後來人我卻殊途。
白雲無事過前溪，中有神仙未可知。待我玉爐丹九轉，坐乘五色宴瑤池。
多少人居富貴叢，到頭富貴只忽忽。不如買取金丹訣，做箇神仙不老翁。
得法無財事不全，法財兩足便成仙。丹陽祖是東州富，棄了家財萬萬千。
箇中仙子急修行，勤向丹田種又耕。人道金丹富貴客，誰知此內更長生。
小隱山林大隱塵，塵中造化妙玄玄。凡人未得塵中說，莫入深山隱洞天。
未鍊還丹莫入闌，丹頭多在鬧林間。嬰兒姪女一歡會，卻向環中養大還。
紅紅白白水中蓮，出污泥中色轉鮮。莖直藕空蓬又實，修行妙理恰如然。
一條直路少人尋，風虎雲龍自嘯吟。坐定更知行氣主，真人之息又深深。
飢餐渴飲困來眠，大道分明體自然。十月聖胎完就也，一聲霹靂上丹田。
醒眼詩中妙更多，勤修趁早莫蹉跎。人身一入輪迴去，來世機緣莫想他。
無事常觀醒眼詩，其中奧旨說刀圭。有人會此醒醒法，便入金門作聖師。
曹溪傳法不傳衣，由此燈燈續祖輝。公案半千明佛法，後來卻道是禪機。

剝竿柱杖酒臺盤，秉拂拈槌總一般。悟了腳跟元踏實，不妨穩去坐蒲團。
指頭棒喝趙州茶，為鬻心肝讚底沙。解悟真禪無半語，青青翠竹對黃花。
馬祖磨磚作鏡兒，笑他兀坐要何為。若還認得西江水，許汝一尊佛出時。
佛因半偈舍全身，高證巍巍萬德尊。了得涅槃正法眼，金剛不壞體長存。

上陽子金丹大要卷之九竟

上陽子金丹大要卷之十

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

積功

道德經轉語

道可道章第一

眾妙應須無以觀，更將有向竅門看。
可名物母明明說，兩顆胡珠轉玉盤。

天下皆知章第二

美中有喪惡難成，前後相隨高下形。
直到無為方了了，不言之教始分明。

木尚賢章第三

弱志須先以骨彊，虛心實腹要當陽。
共君說段爐中事，一朵鉛花子細詳。

道沖而用之章第四

象帝之先萬物宗，解紛剝銳闡高風。
蒼顏老子垂雙手，湛似淵兮道乃沖。

天地不仁章第五

不仁乃是大仁人，芻狗民生物化淳。
崇籥之中能不屈，當知愈出愈精神。

谷神不死章第六

谷神無始立天根，上聖強名玄牝門。
點破世人生死窟，神仙只此定乾坤。

天長地久章第七

聖人妙處豈無私，能外其身誰得知。
順則凡兮逆則聖，由來於此定根基。

上善若水章第八

眾人所惡上賢明，動善其時故下爭。
一點靈光君未識，卻將水火煮空鑊。

持而盈之章第九

滿堂金玉要長存，火候工夫細細論。
筌在得魚蹄在兔，塞其兌則閉其門。
載營魄章第十

專氣致柔生畜之，積功累行保嬰兒。
一斤直要十六兩，莫向人前更好奇。
三十輻章第十一

我轂能離三十輻，閒尋無處偷安軸。
得便饒也落便饒，君子唯當慎其獨。
五色章第十二

十字街頭認色聲，雙眸炯炯卻無睛。
聖人去彼寧取此，下士聞之疑轉生。
寵辱章第十三

大患祇為吾有身，分明得失總皆驚。
沒身方是出身處，大患從來亦強名。
視之不見章第十四

不聞不見曰希夷，此事如何容易知。
乍覩西南一點月，純陽疾走報鍾離。
古之善為士者章第十五

豫涉川兮猶畏鄰，此中微妙且同塵。
玄通未許凡人識，誰向亨衢問要津。
致虛極章第十六

芸芸物物各歸根，若也知常地自濫。
昨夜溪頭春水漲，朝來不見水流痕。
太上章第十七

上士勤行中士親，只唯下士笑嚬嚬。
曾知老子懷胎久，始浴金盆髮似銀。
大道廢章第十八

六親不和慈孝生，顛倒乾坤正令行。
今日鳳凰臺上客，十年窗下讀書聲。
絕聖棄智章第十九

古人棄智定乾坤，說破死生骨董門。
不是箇中滋味的，自戕自賊自炮燔。
絕學無憂章第二十

察察昭昭我若昏，水頭清處好尋源。

不知求食於誰母，便把西江一口吞。

孔德之容章第二十一

眼前眾甫即區中，杳杳冥冥內外通。

明了地天交泰卦，區中進步作仙訪。

曲則全章第二十二

枉則直兮窪則盈，不矜不伐迺功成。

昨宵夢裏聞雷雨，今日江頭春水生。

希言自然章第二十三

得與失兮兩不羞，形容到了了無儔。

真人之德配天地，只在環中匪外求。

埶者不立章第二十四

群仙已笑露堂堂，跨者不行子細詳。

一著錯時看跌倒，賺人錦袋繡香囊。

有物混成章第二十五

有物混成天下母，字之曰道安窠臼。

乾專坤翕證無為，智者樂兮仁者壽。

重為輕根章第二十六

奈何萬乘乃輕身，孰是疏兮孰是親。

寶在眼前凡不識，往教密密論君臣。

善行章第二十七

知名非實要知情，竅妙之真號襲明。

不道善行無轍迹，石中流水豈聞聲。

知其雄章第二十八

雄雌黑白坎和離？知則總為天下谿。

眼下十成須認取，由來散樸復嬰兒。

將欲章第二十九

神器從來是假名，此名只許上賢聽。

不過渡口尋舟子，枉誦玄玄道德經。

以道佐人主章第三十

果而不道露鋒芒，卻與凡人作禍殃。

逆烈豈容君眨眼，山中仙子浴金光。

夫佳兵者章第三十一

居貴左兮兵貴右，非人此道莫輕授。

有時恬淡樂無為，上天之載無聲臭。

道常无名章第三十二

我相眾生壽者相，權實照用一時放。
不通凡聖擬議乖，天地合而甘露降。

知人者知章第三十三

智與明兮自勝強，乾坤闔闢要相當。
若能守片閒田地，不是尋常孟八郎。

大道汎兮章第三十四

大道汎兮不可名，可名非道礙塵生。
平時不向西江望，踏破芒鞋未是行。

執大象章第三十五

出口淡乎其無味，能者用之不可既。
逢人好語說三分，過客欣聞樂與餌。

將欲歛之章第三十六

利器如何可示人，不妨勇猛奮精神。
叅玄叅到微明的，現出金剛不壞身。

道常無為章第三十七

朝朝只念觀世音，識得觀音辨踵音。
若也始終無悔吝，這回方是道人心。

上德不德章第三十八

仁之與德不多程，為與無為前後行。
待問有為何所似，夜來月在腳跟明。

昔之得一章第三十九

一者名為不二門，得門入去便安身。
當年曾子一聲唯，誤了閻浮多少人。

反者道之動章第四十

全璧而歸也注心，有生無處此機深。
與君評論曹溪水，一滴誰醜萬兩金。

上士聞道章第四十一

大象無形道隱名，形名總不向人呈。
如今聞者皆應笑，夫唯道善貸且成。

道生一章第四十二

沖氣為和大化爐，與君說了莫疑狐。
茫茫宇宙人無數，幾箇男兒是丈夫。

天下至柔章第四十三

鍊氣凝神入至聖，紫陽留下悟真篇。
元來三教同門戶，先要叅皮可漏禪。
名與身章第四十四

此身不是四肢身，解向源頭問要津。
現自十成非外物，裙釵之下有全人。
大成若缺章第四十五

大成若缺直而屈，唯好觀光於上國。
有時做箇大閑人，清靜之中無一物。
天下有道章第四十六

天下有道馬不走，天下無道物不夭。
過猶不及豈忘言，到此一了一切了。
不出戶章第四十七

目前一寶秘形山，何必長歌行路難。
踏破草鞋無覓處，投壺認箭落中間。
為學日益章第四十八

有為之道須落著，無為之道要著落。
莫向人前認色聲，認色認聲已誤卻。
聖人無常心章第四十九

百姓之心為我心，分明說了莫沈吟。
世人怎識和山鼓，一下能當幾挺金。
出生入死章第五十

出生入死無窮已，唯善攝生能不死。
知生知死卻成人，須入虎穴得虎子。
道生之章第五十一

道生德畜卻無恩，須彌山上望崑崙。
若也另瞠一隻眼，便知落處道方尊。
天一有始章第五十二

知其子復守其母，不悟襲常空自走。
覆盆之下用其光，休向經中談竅妙。
使我介然章第五十三

盜誇盜出自家珍，覆水難收費苦辛。
只為良田荒穢了，如何做得太平民。
善建者不拔章第五十四

觀鄉觀國觀天下，積德修身道有餘。

善建亦知宜善抱，倚需得溥自安居。

含德之厚章第五十五

赤子何知烏不攫，未知牝牡而口作。

益生使氣要長存，豈但筋柔而固握。

知者不言章第五十六

閉門塞兌得贏金，電掣星飛何處尋。

便遣那吒千手眼，不知佛殿有觀音。

以正治國章第五十七

天下從教多忌諱，我唯忌箇小兒名。

不知奇處用兵拙，眼下知之即太平。

其政悶悶章第五十八

直而不肆極希夷，百尺竿頭未是危。

識得聖賢心地用，早應臭腐化神奇。

治人事天章第五十九

有國之母重積德，深根固蒂可長生。

五更早起無巴鼻，卻是街頭有夜行。

治大國章第六十

兩不相傷故德歸，鬼非不害自無欺。

抱琴有意過西院，彈者彌多聽者稀。

大國者下流章第六十一

下流非是下流人，以靜勝人要一真。

牝牡之交宜處下，唯應分付下流人。

道者萬物之奧章第六十二

善人之寶萬物奧，不善之人之所保。

人之不善何棄之，日月去兮進此道。

為無為章第六十三

早知為大於其細，天下難事作於易。

我若不因師旨明，舌頭那識味無味。

其安易持章第六十四

聖人心上起經綸，幾事不密則害成。

能復眾人之所過，月從西墜日東昇。

古之善為道章第六十五

君子不以智治國，常知楷式是玄德。

千蹊百逕要知歸，若不知歸名國賊。

江海所以為百谷王章第六十六

聖人處下復何爭，江海納汙仍太清。
點著當前正法眼，抬頭暗室月分明。

天下皆謂章第六十七

慈儉本為天下先，若加精進契前賢。
始惟不肖終當肖，正是千錢一貫穿。

善為士章第六十八

善用人者為之下，善彎弓者為之射。
萬丈懸崖撒手時，方名了了弓弦卸。

用兵有言章第六十九

吾寶非金亦匪珍，若輕其敵喪其親。
臨深履薄如精進，作主先當會作賓。

吾言甚易知章第七十

知我者稀空碌碌，聖人被褐仍懷玉。
知之非艱行惟艱，千錢一貫為知足。

知不知章第七十一

大人之病病當心，不用樂醫只用針。
針得血膿俱下了，脫除癆瘵似觀音。

民不畏威章第七十二

自知己是己靈明，內養工夫熟且純。
能自愛兮惟不厭，怡然理順樂天真。

勇於敢章第七十三

善惡昭昭網不疏，傷人抵罪豈差殊。
種禾種粟不生豆，恬退無為是護軀。

民常不畏死章第七十四

不畏死兮卻畏生，畏生之道在持盈。
八千兵散渾閒事，項羽頭來落漢營。

民之飢章第七十五

無生之義最難言，人世輕生若駿奔。
趁得非生非死法，乾坤有限道長存。

人之生章第七十六

人死堅強木死枯，夫惟不死是長圖。
五行顛倒人能用，有一物常死復甦。

天之道章第七十七

不欲見賢豈不賢，只惟平地有神仙。
真人指我迴瀾訣，向道女媧解補天。
天下章第七十八

受國之垢實希奇，到此方知壽可躋。
一得歸來宜永得，彼河筏子上天梯。
和大怨章第七十九

左契猶如般若舟，人能執此任西流。
故云有德長司契，天道無親親善柔。
小國寡民章第八十

小國寡民復古初，壽同日月沒盈虛。
豈惟老死無來往，天地推遷我自如。
信言不美章第八十一

既以與人已愈多，聖人不積抱天和。
五千言是金丹髓，信則修之上大羅。
上陽子金丹大要卷之十竟

上陽子金丹大要卷之十一

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰
累行

與至陽子田至齋

帝皇之得道者，若羲、農、黃帝焉。仕隱而得道者，若老、莊、關令焉。侯王而得道者，若子房、淮南焉。山巖而得道者，若鍾、呂、希夷焉。道之在天地間，成仙作佛者，歷歷不可以指數也。後之罕聞者，茫茫而少大丈夫也。其王公大人折節下士，祇為有道存耳。士之學無止，亦唯未臻乎道。故明於道者，至聖神人也。僕以西行旅寓，思國宣貳，至齋田侯，扣首再三，欲聞至道，經年不倦，乃授之曰：

大道者，至人之所祕，聖師之叮嚀也。古之真人，行其所不能行也。宇泰定者，發乎天光，天光發者，人見其人，備物以將形，敬中以達彼，以有為入無為。有為者與人為徒，無為者與天為徒。與人為徒者，鍊先天之一氣。與天為徒者，鍊後天自然之真。夫人稟天地網溫一氣而生，從微至著，壯而盛，盛而衰，氣固為盛，氣餒為衰。至人者盛則養之，衰則救之，使一氣長存，歷劫而不死者，金丹也。大修行人既得乾金，入于神室，心目內觀，清靜光明，以成胎嬰，寶之十月，出入去來無滅無生者，天仙也。所謂氣者何也？即兩箇陰陽也。一坤一乾，陰陽也；一男一女，陰陽也；一坎一離，陰陽也；一逆一順，陰陽也。《南華》云：至陰肅肅，至陽赫赫，肅肅出乎天，赫赫發乎地，兩

者交通成和，而物生焉。採先天，鍊後天，謂之交通。通則〔成〕和，成則物生，物生而為嬰兒，長大而號真人也。

至齋言下猛悟，期以勤行，易其號曰至陽子。

與初陽子王冰田

道也者，不可須臾離也，可離非道也。惟是道也，在天地之間，旋轉乾坤，昭揭日月，更代四時者也。一切人也，稟大道至聖至靈之體，合大道至精至粹之用。常人順之，是以一生一死，若循環然。至聖神人以此道而逆之，故成仙作佛，而出造化之外也。三教大聖，皆體此道而用之。儒曰修身，釋曰修性，道曰修命者，即殊途而同歸也。粵後之人，不達聖人之旨，各尚所聞，而非其所是。豈知身與性命，必不可離者也。若一可離則非道矣。

初陽子王舜民，偉哉大丈夫也。出入仕途且三十年。僕聞之，舜民之仕也，利不能移其心，困不能改其操，斷然有守。凡所寓以冰田自扁者，示無纖瑕小疵焉。乙亥冬，會溢江任所，一揖次若久要，握手輸心，略無官況。僕覩其氣宇高邁，骨相合仙，因緣遭逢，求我丹道，遂用盟天，以青城老師金鼎火符之祕，次第授之也。乃先除其執著，去其驚疑，道其緣熟，培其根深。僕之用心又如此者，蓋欲將師所傳，悉授不隱。顧惟聞道不難，行之宜謹。純陽老仙云：便下手速修猶太遲。使上士聞道，必勤而行之，彼常人者聽之，則且驚且疑，不肯疾早下工。電陣之光，石擊之火，似箭之速，吁可畏哉。今語初陽，其毋忽諸。夫金丹者，金液還丹之道也。金液者，即人身中之真氣也。以氣合形而成真人，是為還丹。厥人之初生也，毓先天地至純之道，逮二八精氣日泄而樸散，則先天之氣不純。且世人之壯必昏必娶者，以續綱常也。若也中年卻能寶愛其身者，聖人也。孟子四十不動心。莊子五十而知四十九年之非。孔子五十而知天命。今初陽子行年五十有二，而聞金丹久視之道，以其時考之，則可矣。況初陽子道緣既重，信心益堅，謹因師旨，授之曰：

古之真人欲理其性，先寶其精，欲理其命，先淳其氣。是孟子曰：吾善養吾浩然之氣，其為氣也至大至剛，以直養而無害，則塞于天地之間。若以孟子為寓言，則聖賢寧如是乎？若以孟子為教言，則人一身之氣，豈能塞乎天地哉？然必有其道矣。道者何耶？氣也。氣者何耶？命也。即經云：天命之謂性，率性之謂道也。夫欲了命，必先修性，性命雙修，何憂不仙。且性也者何耶？義也。故孟子曰：是集義所生者，非義襲而取之也。若義襲而取，則物也，順也，人也，非金丹也。唯集義所生，則逆也，是所謂金丹也。故云：配義與道。而孔子曰：成性存存，道義之門。釋迦云：是諸法如義。老子曰：上義為之而有以為。聖人之於道，不離乎義也。義之道大矣哉。採鉛鍊汞者，集義也。西南得朋者，上義也。龍女獻珠者，如義也。是義也者，即義之易，一陰

一陽之道也。夫一陰者，離中之雌；一陽者，坎中之雄。離中之陰為火，坎中之陽為水。配義與道者，以坎反上於離，是水火既濟之道也。蓋於坎中取出陽爻，降而入於離之中，換出陰爻，是為地天泰也。蓋離中之陰為汞為精，坎中之陽為鉛為氣。《心印經》云：上藥三品，神與氣精。然精依氣生，神依氣旺，神、氣、精三者，無一可離。此所謂道也者，不可須臾離也。儻精耗則氣憊，氣餒則神離，氣憊神離，可謂之人乎。此所謂可離非道也。聖師深慮世人不能明乎道，不能鍊其氣，乃借名為鉛為汞、為鼎為爐、為龍為虎、為砂為銀、為刀圭、為火候，百般譬喻，託物假名，以曉後之學者，亦豈不欲人人作仙；箇箇成佛也。緣為世人信之弗及，承當不得，偶或就中間有一二，復為旁蹊小逕，著相執空，罕聞正道。若大乘根器，上士至人，際遇真人，一言之下生實信心，寶愛其身，積累其氣，而勤行不怠者，則高仙地位，指日可躋。僕閱人多矣，今觀初陽子姿稟非凡，神氣充裕，祖師金丹之道，不敢祕者如此。

與一陽子潘太初

老子曰：上士聞道，勤而行之。至哉言也。僕自獲遇至人，盟授大道，即欲圖就所事。而以功緣未立，用是求諸仙經，搜奇摭粹，作成《金丹大要》。書成之後，不恤起處，每過名山及諸城邑，隨方作緣，低首下心，開導世人，誘進此道。四三年來，求者紛紛，卒未見有大力量而精進者。比謁廬山太平宮，揖當代主人太初潘一陽。塵襟一見，懼如平生，茶罷復茶，有物外趣。顏童髭墨，神氣裕如，膚澤臉桃，丰標灑落。其剿繁治劇，若不經心，而待物擇交，似有定見。顯官軒車而至者，皆得懽心；負義蓄材而來者，願識其面。頭顱且無塵俗。骨骼脗合仙姿，平川洗滌而疏明，大山嵯峨而增秀，天人交替，鬼神其依。僕每嘆：夫福之與慧，二者不可得兼。太平閒暇，安富尊榮，此人之福也。通玄達妙，研精究微，此人之慧也。二美俱全，則斯人也，不可以尋常而同年語。眷顧之初，言及丹道，僕未即應。既而情真語簡，好篤誼深，叙其主領事繁，已覺年光流邁，念念急於茲事者，更來歲而又遲也。僕覩其開心見誠，列盟奉誓，乃授之曰：

大道者，與天地生物，乾坤覆育，日月陰陽同其造化焉。在人之身，不外是也。天地以陰陽為橐籥，人身以玄牝為崇籥。天動地靜，動為陽而靜為陰。陰極則萬物不生，而陽氣潛伏，及夫剝盡，則一陽初動，而梅先吐白者，以陽在地中，而將復也。世政以梅為報春之信，故《易》之復卦曰：復，其見天地之心乎。復之為卦，五陰一陽，其一陽在下，而陽為之主也。人身亦

然，自少而壯，壯必衰，壯為陽，而衰屬陰。逮乎有陰極，則陽氣欲盡而散也。至人於此，則能體，天地之道，以子為度，以日為符，以癸為候，以月為則，以汞為陰，以鉛為陽。鉛生於癸，而癸在坎，坎屬北方，北乃子之正位

。天地以七日而來復，復一也。太陰以三日而出庚，庚為金，而金為乾，乾之金寓于坎。人身亦猶是，而陽復有時。大修行人急於癸生之時，求彼先天真一之氣，以為鉛也。納此真鉛于離之中，配以離之真火，煅煉成丹，故曰金丹。則金丹者，無外乎坎離二物。且坎離為何物？要知只是兩箇真陰真陽而已。是知金丹之道，不外乎陰陽也。當其一陽初至，雖一身皆陰，而一陽自外來，彼一陽反為之主矣。今其號曰一陽子者，取義于此。一陽子既聞此道，儻不為則亦已矣。若也興勇猛之心，奮勤行之志，吾知其功成也必矣。

與九宮碧陽子車蘭谷

古之真人，其寢不夢，其息深深。寢不夢則神存，息深深則以踵。此即上德無為而無以為之道。至陰肅肅，至陽赫赫，赫赫發乎地，肅肅出乎天。此即上德為之而用以為之道。無以為者，後天自然也。有以為者，先天一氣也。何謂後天？夫人稟先天一點真陽之氣而生，為物之最靈者。此氣日生夜長，與天地混沌之時同其造化。其神之所以存者一，鷲鳥不能攫，兕虎不能傷，以其神王故也。及乎年登二八，真氣已盈，復遇至人授以寶身之道，使天機不逐放事物，無勞于形，無搖其精，息以踵而不以喉，與天為徒，而世不能移其志，則比古人千二百歲，不啻過也。此所謂後天無為之道。何謂先天？且人生天地間，年壯而嗜慾俱，以酒為漿，以妄為常，恣情縱欲，亡精損神，所稟先天之氣驅之勞之，猶虎奔而寓于西矣。即如乾之為物，純陽也，始交于坤，則乾之體破而為離；坤之為物，純陰也，潛奪乾之一陽而為坎。由此之後，乾體反虛，坤體乃實，則離坎者，乃乾坤之繼體。乾坤順行，男女奔放，精竭神去，一切常人至此則已。大修行人體金丹之道而修之，逆五行而用之。逆者何也？坎中之陽赫赫，即乾金也。離中之陰肅肅，即坤爻也。金丹者以坎而升於離之上，以己而合于戊之門；伏坎中之虎，以降離中之龍；取坎中之金，以尅離中之木；納坎中之水，以鍊離中之火；採坎中之氣，以補離中之精；回坎中之陽，以實離中之陰，即復純乾而成真人。《傳》云西南得朋，伯陽云真人潛深淵，天台云鉛見癸生須急採，馬祖云一口吸盡西江水者，皆此還丹之道也。故降伏自己之龍虎，採取身中之精氣。然降伏者功在於德，採取者不外乎道。道無德不能採取，德非道無以降伏。所謂採取者，只須一時之功，非有遲疑之事。蓋一時者，要在初三日內取之。當此初三之夜，月生庚方之際，此時水源至清，渾無撓動，急用半時採取，歸於鵲橋之東，結成黍粒之丹，入于黃金室內，鍊之成之，謂之金丹，謂之先天大道。世人一知金丹即我本來乾中之真金，則為微妙玄通之士，而深不可識矣。

九宮山碧陽子車蘭谷，為玄門棟梁者，四十餘年矣。其功業設施，表表在人耳目也。卓然道眼識人，不似他人之忌才者。僕以不檢，唯志於道，不免沾

癡自醜，賈愚自賣，既無華衣以浮飾，不能強容以求知。一揖之初，乃即深契，求我丹道，足所未聞。覩其神氣裕如，遂將祖師先天後天金丹之旨，悉以授之，卻加勉勵焉。噫，世人之所以峨其冠者，入老氏之門，學老氏之道也。夫老氏之道，寶精氣修返還，尚清虛，寡嗜慾，薄飲食，離塵綠，廣慈悲，樹陰德，損之又損，至於無為，是則謂老氏之徒。今焉處珠宮，披鶴氅，直以問道為羞為辱者，何不反思吾教之所學何也。間有一二希乎修養之說者，則叢聚而笑之。我太上曰：下士聞道大笑之。豈古然哉。夫既入其門，而不行其道，則為老氏之蠹也。蠹者，衣其服而妬其教，蠶其食而訾其道，是猶服堯之服，而非堯之言，吾不知其可也。縱負出類拔萃之材者，亦甘以清高至貴之身，棄之於濁惡之地，使俗之有口者，呼之為異端之徒，吁可惜哉。就中有能去傲除慾，節飲靜坐者，雖不得真師之指，亦不為教門之罪人也。彼神仙者，慈愍為心，不顧訕毀，唯欲化人成道而已。昔者黃帝之問道也，膝行跪進，既聞道已，乃曰廣成子之謂天矣。今之時人去古道遠，以矯詐為誠，以妄誕為心。其未之聞，謂有何道，及稍有聞，自以為足。或始聞師之語，恐師未盡善，及略聞其端倪，則謂素所自有。借使造其闔奧，即萌僥倖而得之喜，惟恐師之求其所報，寧肯勤行哉。果若此，又孰得而臻乎極也。豈能如碧陽子，聞一且問二，聞二復問三，既不以才自矜，復愈高而愈進。山間林下，或有超然穎脫之器，以生死為一大件，如我碧陽子者出，研精究微，參玄造妙，還丹坎戶，結胎黃房，若非白日而飛升，亦傍神仙地位而去，況其精進而勇猛者乎。諺云：一子出家，九族俱仙者，斯之謂歟。今碧陽子雖其主領事繁，猶能孜孜上道，直以堅固為實踐，不以誑妄為虛彰，與彼夢生醉死者，大有逕庭。《南華》云：卜梁倚有聖人之才，而無聖人之道，吾將以聖人之道告之，庶幾其果為聖人乎。碧陽子今聞聖人之道，已早修有為之德，高證無為之功，以應龍沙八百之讖乎。異時名公鉅卿，必有取法于子者。子其勉乎。

上陽子金丹大要卷之十一竟

上陽子金丹大要卷之十二

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

累行

與宗陽子明素蟾

通今博古，註書立言，筆迴狂瀾，錦心繡口，此文章之學至矣。鮮不以是而自足者，斯人也其才勝德也。參玄入妙，窮神知化，積精累氣，鍊氣化形，此道學亦至矣。鮮不以是而自高者，若能慈悲接引，斯人也可與鍾呂並駕者矣。僕登九宮山，有曰明素蟾者，自弱冠棄親出家，敏而好學。年幾而立，卓犖不群，博采雄覽，謙訪浩記，談今考古，作為文章，奔放橫流，悅可人意

，不免盈而大溢，焰乃上騰，則於良明知己者少。既而求神仙家學，凡四方來者，雖旁蹊小逕，莫不開心見誠，必盡其說而後已。前後閱數十人，自以為畢得金丹之道已。僕從容訊其所得之說，則亦有般運身中之神氣者，然似是而非；亦有烹煉丹田之鉛汞者，又似同而異。甚而非採戰則燒黃煮白，非兀坐則注想空言。今茲弛焉自謂金丹之道，如斯而已矣。其於丹經符契，朗誦如流，又且枉釋旁通，辭亦近理，俯視同輩，傍若無人，將有環中之期，而不可遏也。傾蓋之初，試問我以金丹一事，覩其才高氣眾，貌敬禮疏，而所遇人無下手處，僕乃從而順之，美之揚之，德之僕之。所以德之者，將有以化之也。蓋所以化之者，為其滯於癡見邪說，使一聞至道，必若驚若疑。嗟夫時之高人勝士，負不世出之才，而執一方之見，往往不足以語大道者，非恥於相師，則過於聰明，況其下此者乎。僕見明素蟾資稟非凡，勇銳可授，特其平時流於敖放，泥於慣常，首須降其驕心，攝其狂心，去其放心，移其疑心，正其邪心，開以道心。明素蟾忽於言下幡然大改，頓然大悟。於是指令腳跟踏在實處，然後授以先天烹煉神氣之道也。

曰：夫先天一氣，即金丹之祖氣也。要知此精此氣此神，根於父母未生之前，是太極也。則人稟此先天太極之氣而生也，成於渾渾沌沌之內，出於窈窈冥冥之中，當此之時，和之至也。故夫人之生也，男則萬神唱恭，女則萬神唱奉。恭則溫良儉讓具其間也，奉則委婉聽從存其內也。男以剛健中正，而不敬恭者，是棄其生也。女有工容言德，而不奉順者，是殘其德也。且厥初至和之氣，日生夜長，至于二八而陽又太極矣。生而知之者，於此行上德無為之事也。只為世人顛倒妄想，由此淳樸一散，純粹難全，則向來所受之乾金，虎奔而寓于西矣。自是而後，名利心動，寵辱晨馳，投老而不知退步，以求自全者，吁可惜哉。凡人欲全此精氣神者，非先天太極之氣，餘則無可，故曰天下無二道也。是此先天太極之氣，名為真鉛，亦曰乾金，寄于坎中，是云母隱子胎。世人不覺不知，不明大道之本，而用採戰採陰、補腦還精、肘後飛金之術者，是愈促其生也。大修行人要明生身造化，產藥川源。坎水乾金，求之西南，東三南二，會在中央。真虎真龍，必得癸一而方戰；真水真火，必得二八而始交。悟玄牝是還丹，辨刀圭即藥物。龜蛇蟠結之際，橫天上之鵲橋；木金間隔之時，會人間之牛斗。主賓揖遜，老嫩毋差，片餉工夫，十分謹慎。寶珠現于月地，穩穩收來；金掖至于丹田，溫溫調燮。當時且讓，凡事宜謙、饒人先鞭，取他快意。如愚似請，顯道人之家風；禮下不爭，乃神仙之上計。方得臨爐有慶，一點落在黃庭；養火何難，九轉待行符候。洗心滌慮，以結三百日之胎；鍊神還虛，成就大丈夫之事也。

明素蟾始聞而驚，再聞而疑，竟至通宵摸索，渾身是汗。忽然壁立萬仞

，直下承當，始悟性命即是兩箇陰陽，身心儘有許多神氣，淨保保亦是，圓陀陀亦是，滿空白雪，便欲一口雄餐；西江清流，不待一口吸盡。方知大道不在丹經，以數十年精進之功，今而後知實未始有學也。眾雌而無雄，而又奚卵焉？問之曰：明素蟾者，其有謂乎？曰：琮也，每慕白玉蟾者也。故用姓以謝覆載，名以謝親，字以謝友。明即白也，素猶玉也，故謂明素蟾云。

上陽子曰：子真能求乎仙矣。慕其人，希其道，並以名而就之，抑亦至矣。子又知之乎？夫精通而不昧者，明也；聞道而勤行者，素也。惟蟾也，月中之物也，陰中之陽也，黑中之白也，雌中之雄也，坎中之畫也。蟾之為物，止三足焉。三足者，為鼎器，取像為懸胎鼎也。則蟾之為妙，乃道之用乎。今子希紫清翁者，其謂此乎哉。雖然，吾將勉之。修行之人，用心若鏡，不將不迎，應而不藏。我趙老師云：讓而不爭，財無愆尤。玉蟾《大道歌》曰：神仙仗倆無多子，只是人間一味呆。又云：世間學仙者，胸襟變清雅。又《雲遊歌》云：滿面著盡笑，喝罵教吾去。噫，紫清翁且能受盡世人笑罵，而直一味呆之。嘆今一切人，矜以自高自足之心，而欲希慕神仙之說者，抑何愚哉。子儻能以清雅而變於心胸，以謙讓而出其傲忽，必能以呆而奉人之笑罵矣。自我丹陽之傳黃房公也，又六傳而至于子，子其勉之。

明素蟾曰：疇昔聞見，自謂人人可為鍾呂。今迺深知，遍界無一人能。擔負此事者。道妙玄微，天機深遠，詎可忽諸。常謂玉蟾翁始得泥丸老仙之傳也，歌云：陰陽顛倒入玄谷。又云：六十四年都是錯。又云：前年仙師寄書歸，道我有名在金闕。何其聞道之晚，而成之之易也如此。今承教者，孰知至妙至玄，最為難思難議者哉。始知五十八年都是錯也。千經萬卷總非裏許，便將捉住西山之白虎，攝伏東海之青龍，期集吾事而已，奚敢忽慢而傲世哉。就令書此，凡到諸方遇蓬萊仙侶，試一出之，將必有取則於此者，信夫。

與玄陽子歐陽玉淵

先哲曰：形以道全，命以術延。子書曰：魚相忘於江湖，人相忘於道術。則知道與術二者，不可得而離也。術以道為主，道以術為用。要知此道非泛常所言之道，乃天仙之道也。要知此術非泛常所用之術，乃長生之術也。僕於玄陽子有說焉。玄陽子，廬山歐陽玉淵也。訊道於上陽子，上陽子語以天仙之道，併以長生之術而授之也。

上陽子曰：是道也，極深而研幾。《易》曰：唯探也，故能通天下之志；唯幾也，故能成天下之務。極深者淵淵其淵也，研幾者浩浩其天也。浩浩其天者，陽之極也。淵淵其淵者，陰之極也。故陰極則為坎，陽極則為離，是坎中有一陽之氣，而離中有一陰之精。天仙之道，以坎離為之主也。長生之術，以坎離為之用也。孔子曰：慎斯術也以往，其無所失矣。術者何也？能顛倒

坎離而用之也。古仙曰：五行顛倒，大地七寶；五行順行，法界火坑。夫坎雄為金精，離雌為真火，取坎中之金精而降于離宮，以離宮真火而。煅鍊之，是云顛倒陰陽之術也。然顛倒之術，在乎研其幾也。幾者，陰陽不測之謂。陰陽不測，則鬼神不知，日月不照。為其日月不照，吾將以道而合乎日月也。合之者，月生于庚，則金旺水清，乃採金于三日，故云與日月合其明。合者，彼之庚金一生，即以我之真火而候之，是謂之火候。庚，西方也。西方，金之正位。顛倒之術者，則採庚金于坎之中，緣以其母隱于子胎也。是以坎之雄而補離之雌者，謂之天仙也。故幾者動之微，吉之先見者也。幾於道者，其長生之術也。幾之為言密也。《注齡經》曰：斗步子形，光映子精，密而行之，方得成道。玄陽子研乎幾之妙，極乎探之旨，密而行之，勤而修之，則由長生之術，以入天仙之選者，其玄陽子乎。

與復陽子歐陽玉田全陽子周草窗

金丹之道三十四傳，而得雙玉翁，又三傳以至於予。予始得緣督趙公之語，雖素有志，未免遲疑。後羈旅中，復拜至人，以青城至祕之文悉授無隱。敬受以來，日夕不遑。嗟夫金丹一事，自長春老仙慶會而後，真仙聖師不肯降世者百有餘年，凡今之士直以為無。若即自善于身，則於功行何在。乃作《金丹大要》十卷，書成之後，又慮世人非得口傳，寧有自悟，遂用擁書謁蹙，屈己求人，稍有可招可挈者，莫不低首俯身，獎辭勸誨，冀進此道。或遭詬罵，姑自隱忍，偶獲一人兩人之知，即來千人萬人之謗。但欲行道，不顧是非，遇諸訕則喜而受之，是法器則勉而進之。其間可及門者，則引之而入門。可入門者，則引之而陞階。可陞階者，則引之而陞堂。可陞堂者，則引之而入室。凡用心至于如此者，欲續大道於一錢，提流俗於火坑，使世知有金丹之道不誣也。廬山有歐陽玉田、周草窗二子，皆尚操行而清高者。玉田蓋恬淡為心，機圓應物，素有志於物外，唯恐此身之墮於塵籠也。故平居暇日，群而不黨；處稠人廣眾，和而不同，以未遇真師，是拘於枯坐而已。草窗則幼而敏銳，習於程朱事業，持己以方正，為德先孝友，主乎忠信，立其敬義，可謂君子矣。衣冠不同於俗，猶善場屋之文，此其志有未艾。相逢湓江，一笑適契，方知性理之學，程朱未嘗不究。今知其有未至者，既聞予說，雖群疑積毀，而頓然深者，是其明也。然二子素守如彼，若使陸聞至祕，寧免驚疑。予乃從容引喻，以漸為隄，又摘丹經中最警句而啟之。復以正言而析其輕易，必其堅固，增其智慧。然後授之曰：

金丹者，即老子觀妙觀徹之道也。妙也者，無為而無不為也。微也者，有為而有以為也。無為者，安而行之也。有為者，勉強而行之也。夫人稟上德之資，本來清淨，豈知日鑿一竅，而渾沌之體不全。常人以愛慾而就不全之體

，至於殆而已。今吾命玉田曰復陽子、草窗為全陽子，豈無旨乎？蓋大修行人，以其不全而圖其復全也。世之千蹊百逕，俱不能復而全之，唯金丹之道可以復全。復者何也？要我真陽之復歸也。全者何也？要我真陽之純全也。牽將白虎歸家養，復陽也。產箇明珠似月圓，全陽也。陽復則有火候，陽全則有脫胎。金丹之道，其斯之謂歟。雖然，其要又有三焉：口訣而心傳者，一也；決烈而勤行者，二也；以定而制動者，三也。口訣之心，傳之既盡，我之真矣。決烈勤行，定以制動，則在乎二子之用功耳。昔正陽之授純陽也，以十事而歷試之。重陽之授丹陽也，以分梨而十化之。前聖後聖，艱難若此。吾之與子，曾不一試，然而盟誓至重，子其守之。上不愧于神明，中不負於師資，下不羞于同學，三者既備，二子之金丹必成。金丹成而聖胎圓，聖胎圓而真人見。於是時也，則身外有身，皆分內事。神仙之道三十八傳，而今附二子。宜相矢勵焉。

與心陽子余觀古

世之所謂貧賤富貴者曰有命，而壽夭窮通者曰有數。然數係乎命，而命係乎天矣。世固有年相若而道相似也；固有出其類而拔其萃也。至若越乎壽夭窮通之域，超乎富貴貧賤之外者，唯古之真人也。比揖余舜申觀古心也，謾逢適契，一語投機，芝蘭其香，煙霞同味。劇談之外，則暢飲銜杯，丰神灑落，揚眉吐氣，議論高遠。拂意者弛然而不答，快心者作焉而不辭，飄飄匪塵俗之拘，悠悠然物外之趣。予乃不倦細而詢之，始知年俱上章攝提之季夏，日既同而生之時又同，甫大笑曰：是真同年也，不免道亦相似。試徵之，吾乃江右之廬陵，而舜申亦江右之武寧，是其地同也。昔長者字予曰觀吾，而舜申之號曰觀古，是名又同也。觀古居九宮山頭，而吾家三山高處，則居亦同也。偕誦老莊之言，而明周孔之易，咸簪晉代之冠，俱樂堯舜之道也。蓋常病古人多癖此而非彼者，今吾二人得兼而明之，非唯道相似，是均所同也。就其間審有同而異者。予借名觀吾者，止乎一己而已。而舜申之號觀古者，蓋善觀乎古人者也。以道德仁義觀乎古人，是得古人之心也。以禮樂文物觀乎古人，是得古人之實也。觀古而希堯，是堯而矣；觀古而希舜，是舜而矣。此觀古之所以為勝也。且吾有大不勝於觀古者。予之癖於金鼎火符之道也，欲運坎而實乎離，擬駕龍而娶于虎，將求西江之水，以來西南之朋，潛採黑中之白，以化陽中之陰，期若蛻蟬而冀神化者。夫既不能如舜申之觀乎古日，但務此恍惚杳冥為一大事，唯恐不至者，此吾所謂大不勝也。且夫松檜桂栢，植于陵阜也，地則同也，樹之時又同也。日視之，性有曲直而凋瘁者，影有婆娑而凌霄者，豈其造化之慳也哉，而況於人乎。雖然，觀古之與觀吾，有大同而不肯自異者，為能弗拘拘於命數也。不徯袍帶之榮，無羨萬金之富，然食飲足以充飢渴，衣帛足以

禦歲寒，以淘汰乎神情之渣滓，逍遙乎無何有之鄉，越壽夭窮通之域，而超于富貴貧賤之外，與彼之求田問舍，貪名競利者，猶許之洗耳而汗夫巢之犢也。

歲紀乙亥六月八日，肩僦籠鵝，會于所寓，叅杯交賀，亦人生之希有，因書以見同異焉。觀古心曰：何其多同也，還能以金鼎坎離之道，龍虎神化之旨，以相授受，庶足其所同。予應之曰可。明年再會，詢茲益勤。僕且箴之曰：金丹大道必先積德，而後可聞，否則為之顛踣。今子餌於射利，摯於計慮，殉於嗜慾，棄於嗔疑，如是而求德誣也，如是而求道難也。故道之與德，如陰之與陽，二者不可一缺，若陰而無陽，不得謂之道，若道而無德，未可言金丹。古仙云：言清行濁休談道。且士之為學，不學則已，學則期於必成，而沉道乎。僕之所以不即相付者，猶植樹焉，將欲固之，必探其根。觀古心聞，而唯唯不逆，於心發其悔艾之辭，將刈嗔疑之妄。僕乃授之曰：

金丹者，以有作合無為，以外鉛合內汞。汞，精也。鉛，氣也。採先天之鉛于坎之中，是云有作；合後天之汞于離之內，是名無為。採鉛則一時，合汞須十月。一時者，月生三日也。十月者，丹成九轉也。知雄守雌者，三日之內一時也。知白守黑者，九轉之功十月也。如斯而已，信則行之。觀古心言下悟，迺覺疑信在人心也，而彼乾金在坎心也。方知天下無二道，聖人無兩心，遂更名曰心陽子。

上陽子金丹大要卷之十二竟

上陽子金丹大要卷之十三

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

發真

生死事大

上陽子清齋夜坐，弟子侍曰：弟子見師閑居入室，抱神毓精，似廣步妙庭而身未嘗移，似怡情真館而形未嘗離。其逍遙而真遊乎？其恍惚而無為乎？弟子敢問。上陽子靜坐未應。弟子曰：司聽以默，其駕景窈冥之鄉乎？司視以靜，其飛神虛無之境乎？弟子敢問。乃三問而三不發。弟子曰：弟子不度無材，獲事我師，實以生死一事最大，流光奔電，過隙飛星，冉冉年華，其不可止乎？而芸芸姤復，其又可已乎？聖人已還，寥寥而何法乎？富貴貧賤，紛紛亦何雜乎？天地之大，可得原乎？至道之妙，可得聞乎？何三問而三不發，其秘耶？其靳耶？上陽子欣然視之曰：善哉，而生之問也，庶幾而身之問也。來，汝齋，吾將條而語汝也。弟子乃各攝衣起敬曰：齋矣，敢問其生。

上陽子曰：無者，生之太一也。有者，生之太極也。太一者，兆無之先，含靈蘊精。太極者，兆有之後，凝胚剖孕。其道之物乎，其生之問乎，其地水乎，其火風乎，其嬰兒乎，其赤子乎。子獨不聞之地水火風之四大者乎？髮

齒骨甲假之于地，涕精血液假之于水，溫煖燥熱也。其於物也，與聖人天地合其心，而同其有也。聖人也，德我也，而不數數我也。天地也，有我也，而不常常我也。父母也，生我也，而忽忽遺我也。是生非我長也，有非我常也，德非我良也，而師教也。德且至矣，其有且多矣，非師恩也，奚陶鑄之也歟。

聖人之德

弟子請進於上陽子曰：弟子因緣遭逢，獲親大道，敢聞聖人之德，以啟發於蒙迷也。

上陽子曰：聖人也，生而知之者也，亦學而知之也，亦困而學之也。聖人也，學而不厭，乃無所不通也。聖人也，知天之所為也，知人之所為也。聖人也，非多能也，乃多學而識之也。聖人也，非自然也，唯善格其物也。聖人也，非生而知乎道，唯道乃求而得之也。聖人也，善終其天年，而不中道夭也。聖人也，息以踵而不以喉也，不知說生而惡死也。聖人也，德盛仁熟之稱也。聖人也，躬大道之本，明大道之正，成大道之事也。聖人也，其狀義而不明。故莊生曰：淒然似秋，燈然似春，喜怒通四時，與物有宜，而莫知其極也。聖人也，成天下之亹亹者也。條萬物，明曆數，造書契，垂衣裳，樹五穀，通舟車者，聖人也。無為而治者，聖人也。不言而教，不令而行者，聖人也。聖人之在天下也，河出圖，洛出書，聖人畫易以形道，是易也。成天下之大，盡天下之務，定天下之業也。是以聖人貴精，而不從事於務，死生無變於己，乘雲氣，騎日月，遊乎塵垢之外也。聖人神矣，常善救人而無棄之，衣被萬物而不為主，不為天下先，而德交歸焉。難得之貨，聖人則不貴焉。聖人不積也而愈多，先天地生而不為久，長於上古而不為老。故老子曰：聖人處上而人不重，處前而人不害，天下樂推而不厭。故夫聖人生而不有，為而不力，立天地而不偏其恩，久天地而不見其勞，仁萬物而不私，德萬物而不居。聖人非唯不居也，而生非其愛也，而身非其有也，而名非其存也，唯其不存，是以長存。

天地之大

弟子復進曰：敢問天地？

上陽子曰：天地之大，莫可得而論也。故莊周曰：六合之外，聖人存而不論也；六合之內，聖人論而不議也。且我而為天地中之一物，猶大海之一滴也，惡得而論天地。弟子曰：傳云有真人而後有真知，請因所聞而聞所不聞之聞也。

上陽子曰：無已，則我借言之，汝亦妄聽之。夫天地一大身也，天地之未始有始之始也。一氣蟠積，溟溟淅淅，窈冥莫測，氤氳活動，含靈至妙，是為大一，是為未始之始始也，是為道也，故曰無始。夫天地之有始也，一氣動盪，虛無開合，雌雄感召，黑白交凝，有無相射，混混沌沌，沖虛至聖，包元含

靈，神明變化，恍惚立極，是為太易，是為有始之始也，是謂道生一也，是曰元始。夫天地之太極也，一氣斯析，真宰自判，交映羅列，萬靈肅護，陰陽剖分，是為太極，是為一生二也，是曰虛皇。陰陽既判，天地位焉，人乃育焉，是為二生三也，是曰混元。陰之清者升上，而煥麗也，則日月星辰布焉，故天左運三光右旋。陽之清者騰上，而會于陽也，故風雲動而雷雨作焉。陽之濁者重滯，而就地也，則海嶽奠峙，而五穀草木昌焉，故巖岫出雲，山澤通氣。陰陽之氣，閉而不通也，則雪霜結而凍冰焉。陰之濁者，積沍而下凝也，穴巖幽藏而深邃，故五金八石以錯雜焉。天地之中，陰陽正氣之所交也。聖人焉，仙佛焉，庶民焉，賢愚壽夭，寔所殽焉；胎卵濕化，無有息焉。是為六合也，是為三生萬物也，是為萬神聽命也。子來前，予語汝。有道之士，就中取則也。蓋九天之上，鉛汞已乾，九地之下，重陰積固，唯中也是有道焉，是為一小天地也。子不聞之，天地之外有大天地焉。子又不聞之，佛祖之法言也。其言曰：何物高於天？生天者是；何物厚於地？育地者是；何物寬於虛空？包虛空者是。夫以是知天地之外，復有大天地也。子抑知之乎？今之天地，屬大天地之中之一物耳，即如人是今天地中之一物也，即如道乃人身中之一物也。是故人身又一小天地也。子抑知之乎？其大天地也，且孰為其大？汝來，吾今直以語于汝。是道也，能以之大而且久也。故有生而無終窮，有結凝而不散，是以包乎天地之外，而且不自知其為大。夫惟不自大，故能就其大。

道本陰陽

弟子復進曰：天地之外有大天地

者，弟子謹受教矣。所謂道能成天地之大者矣。而又云道乃人身中之一物耳，何小大之異也？是道也果何物也？而靈通變化若是者也。弟子敢問以釋驚疑。

上陽子曰：夫道也，生天也，生地也，成仙佛也，類萬物也，是先天地之道也。夫唯今有天地也，有人也，有萬物也，是復天地之道也。而道也者，乃行乎其中也。吾所謂先天地之道者，其功溥博，其用莫測，天之所祕，不可思議，不可妄說，汝亦不庸於妄聽也。曰：何謂也？曰：夫道也者，難言也。曰：願聞教旨。曰：未也。夫上士急於聞而勇於行，中士試於聞而怠於行，下士聞之嗔謗乃生。弟子跪而進曰：天地之間，道惟至大，豈中下之人能聞能受者也？弟子不自揆度，而以愚下之庸，不敢輕忽怠慢，願聞至道。

上陽子曰：至道之妙，吾嘗釋《道德經》矣。其於道可道章，指出稍詳，行將授汝。且道也者，即一陰陽也。子不聞之乎，天地一陰陽也，人一陰陽也，萬物各一陰陽也。日月星辰、風雲雷雨、雪霜冰電、山川草木、胎卵濕化，莫不各稟一陰陽也。而正也，而偏也，得其道之正者，天地也，人也，是曰

稟陰陽之正氣也。而聖人仙佛也者，蓋善於用陰陽者也。故抱陰而負陽，則沖氣以為和；入陰而出陽，則有生而無已。故太上以為善攝生也。子抑不聞之乎？天地之道也，陽極而陰，陰極而陽，故萬物終焉，萬物生焉。人之道也，陰極而已，世故有生死焉；陽極而已，世故有金丹焉。世之生死者，後天地之道也。有盈虛焉，有消息焉。唯金丹也者，即先天地之道也，不為人也，不為物也。非順求之，乃逆取之，有生也，無死也，是之謂聖人也，是之謂仙佛也。子獨不知夫先天地之道，是為金丹乎？世人非唯不知先天地之道為金丹，設使聞之也，則非笑毀謗隨之矣。故夫子曰：非聖人者，無法也。天地長且久，而猶有壞，未若金丹之超然獨存，非金丹之能自存也，實在乎人用之何如耳。唯其不自存，是以能長存。

金液還丹

弟子再拜以進曰：金丹之謂也，是先天地之道，弟子謹受教矣。弟子不揆短末，念此有生斯世也，未有若是之愚也。弟子嘗試而有為也，人莫我若也。嘗試而有以也，人莫我其多也。每讀書也，人以我為浩有。每學易也，人以我為粗通。弟子而今也，乃知所未至者也。若鼠之飲于河也，故未能測其深，而乃妄云知其源。因承師訓，惘然如失，豈唯見之未見，實未試聞而未之聞也。願垂慈憫，指示金丹。

上陽子曰：道也，唯金丹之祕。六耳不可言，坐立不可談，飲食不可見，非齋沐不可得而聞也。弟子各敬而退，一之日沐，二之日戒，三之日齋。齋肅而進，稽顙言曰：弟子宿生慶幸，遭際真師，實以愚迷，恐墮生死，一失人身，同於朽腐。謹受教矣，敢問金丹。

上陽子曰：道也，唯金丹之所難言，不可得而易聞也。曰：何謂也？曰：子不聞佛之為說乎，佛之言曰：若說是事，諸天及人皆當驚疑。來，吾語汝也。且夫士有賢愚，人有明闇，若說是事，或驚或疑，此則有之。是無他也，為其根器淺薄，智識昏陋，是以然也。云何諸天亦復驚疑？則當於此究竟審問，須要知其必有可驚可疑之事者也。為他一切人，孰肯於驚疑二字上以索之。我緣督子作《仙佛同源》，每章曉以驚疑之說，使學者探思其旨也。子抑聞之庚桑者乎？陳人有庚桑楚者，自號亢倉子，得老子之道，著書九篇，居畏壘之山。其臣之畫然知者去之，其妾之絮然仁者遠之，擁腫之與居，鞅掌之為使，南榮趣聞其有道也，往而師焉。楚曰：奔蜂不能化藿蠋，越雞不能伏鵠卵，其才有巨小也。吾才小不足以化子，子胡不南見老子。趣因楚見老子。老子曰：子何與人偕來之衆也。趣瞿然顧其後，府而暫曰：今者吾忘吾答，因失吾問。老子曰：何謂也？趣曰：不知乎，人謂我朱愚，知乎反愁我軀；不仁則害人，仁則反愁我身；不義則傷，被義則反愁我已。我安逃此而可乎？老子曰

：若規規然若喪父母，揭竿而求諸海乎？朱願聞衛生之經。老子授以至人之說，趣勤修之。是封曰洞靈真人。子乃不聞之六清淨乎。道也者，非六清淨不可得而易聞也。

弟子悚而退，一之日不染諸塵，得身清淨；二之日，慎內閉外，得口清淨；三之日不貪諸色，得眼清淨；四之日不著於聲，得耳清淨；五之日香臭自分，得鼻清淨；六之日不起妄想，得意清淨；七之日焚百寶香，叩首而言：弟子今而清淨已，敢問金丹。曰：爾惟六識得而清淨，外有二識，安能清淨？曰：何云二識？曰：含藏、傳送，此二識也。非容易知，況欲其清淨者乎。且金丹之道，天之所禁，若欲聞者，奉誓盟天，登壇歃丹，非率爾而可言，非一汝心而莫可聽也。弟子乃率卜吉，裂帛書丹，盟天告地，資金為信，盡有為誠，心無所澄而清，志無所撓而一，頓首跪而進曰：弟子幻身，罔知所措，光陰迅奔，生死是懼。伏惟金丹之道，可以不死，可以長生，喘息已殘，願垂矜憫，敢問金丹。

上陽子曰：而獨不聞之廣成子乎？廣成子千二百歲，而形未嘗衰，其抱一守和之至也。其非金丹之道也，安能若是其久乎？而又不聞之廣成子乎？廣成子曰：至道之清，窈窈冥冥，至道之極，昏昏默默，無視無聽，抱神以靜，形將自正，必靜必清，無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。而復不聞之巢父乎？巢父之讓許由也，上流而飲其犢也。世之唯知巢父之潔也，而不知巢父之道之尊之。夫唯是道之尊，非巢父其能自潔，子抑聽知乎？曰：敬受教矣，金丹之要，其是之謂乎？曰：未也。曰：敢問金丹。

上陽子曰：大修行人，其志清靜，用心猛烈，使聞金丹之道也，縱榮極要地，若棄糞土然，何哉？唯急於身也，而以名為惡中，為疾也。其商山翁然，其張子房然，其扶搖子然。子豈不聞之扶搖子乎？扶搖子之得麻衣仙翁之道也，其小睡也，三年而一覺，其大睡也，未可以年而計。以劫為度也，而且無濁劫焉。其以詩而復寵命曰：剛被山童一向應，為言天子詔書來；無非只說名和利，撇在床頭不用開。是知名與身孰親，是謂知止不殆，可以長久也。其次也，有富家翁焉，有貴公子焉，以精進勇猛為心，使聞金丹之要，則棄其所愛，改而行於大道也。其陶朱公然，其龐居士然，其馬宜甫然。子豈不聞之馬宜甫之說乎。馬宜甫者，東州富室也。重陽老仙授以至道，乃即棄其所有，捨其所愛而修道焉，即丹陽祖師也。是知身多於貨也。又其次也，若困若婁，財之不充乎用，而志也堅，唯忙忙汲汲也，復忘寢失哺也。既聞至道而乏丹材，則兢兢業業，遇有餘而好善者，則相貿易也。是名法財兩用，彼此而不欠也。是其心誠之不可移易。其張天台然，其鄧郁之然，其薛紫賢然。子不聞紫賢之說乎。紫賢削髮為僧，〔名〕曰薛式，究竟佛法真性，積年無落著。一日寓杏林

驛，蒙真人石得之授以性命真要，且戒之曰：疾往通邑大都，依有力者圖而為之。紫賢從之，是成道焉。子復不聞神仙鄧郁之之事乎？鄧郁之與真人徐靈期遍投師焉，一日一忽遇至人，授以金鼎火符之道，遂謀修鍊。而二人所帶貨財，唯克一人丹材之用，郁之悉讓靈期。靈期得以成道上昇，而郁之聞道乏材，艱難未遂，唯志不移，忽感祖師憐憫。一日臺司奏云：少微星現南楚長沙分野。武帝勅採訪之，遂索得郁之以應命。詔問所以，曰：貧道修鍊金液還丹之道，而缺丹材。乃賜金帛子女，許於南嶽選地，置上中下三宮，修內外二丹二年餘，就石壇而升天也。是其心也，急於道成也，是其心也，恐負師旨也。今時人也，方其未聞道也，亦不知急於聞也，且不知為道之何謂者也。或因以見之，或偶而聞之，亦不急於行，亦不果於成。唯事多聞也，唯事多知也，唯事辯也，唯事能也，展轉而蹉跎也，依稀而皓首也，同歸于泯滅而已矣。英雄功名如斯而已，子女玉帛莫之及已，是之謂下士者也。復有多疑而少信者，謂之常人。又孰知金丹大道，是一何事也，是云何謂也。或而聞是道之名也，則毀笑隨之矣。彼人也，其謂仙也、謂佛也，天之所生，必從天而墜者也。彼且相聚而議曰：世人而欲學仙學佛者，所謂見者也。噫，覆盆之下而求大明者實難。曾不知彼醯雞也，離於罌甌則失；夫又惡知鳥之棲深山也，其飛則沖天，安有區區之戀戀者乎；又惡知魚之遊于江湖也，洋洋焉悠悠焉，禹門之躍也，三躍而化龍。彼醯雞之卑微也，豈得而知乎龍？彼人也，斯之謂也，豈得而知乎仙？彼人也，乃不知夫即有待之速者也。地也待其齒毛，水也待其血液，火也待其光華，風也待其活動機變。是四者已待之速，而復有待之甚也。是輪迴也，尤速於待者也。又待之多者也，彼人也，甘也分也，曾莫之悔。汝其記之。弟子皆悚慄。

上陽子曰：是金丹也，非有大智慧之根器，非有大丈夫之真實，非有大因緣之遭遇，又奚可得而冒聞者乎。今夫真仙聖師，未逢精進勇猛之士，奚又可得而昌禁者乎。弟子伏地曰：願廣慈悲，開濟愚暗，今身不死，是即再入於爐精也。弟子誓已，敢問金丹。曰：金丹也，不辭為汝道。夫得易也，則失於輕；夫妄聞也，則信不篤，上累師資。紫陽真人之慈憫故也，三傳於人而三遭譴。冊載事存，可不戒之乎！弟子悲泣曰：宿緣會遇，使走骸餘尸再生再活，弟子不敢泄慢，不敢背違教旨，儻渝盟也，則一身屠戮，九祖同愆。伏願哀憫，指示金丹。曰：來，汝之身也，而祖也，是積累之有，吾豈不為汝道也。然知之非艱，而行之惟難。其敬之歟，其慎之歟。弟子再拜曰：師恩罔報。

上陽子曰：金丹者，即金液大還丹也。以金而就木液，故謂之還；以金木養煉而成，故謂之丹。何謂金？蓋金者鉛也，而非世間之凡鉛，非從土石中出者。是鉛也，隱於造化窟中，乃從先天地而生。此鉛既生之後，日夜增長，至

二八一斤之數，是云足也，故於後天地而存者也。是以非內非外，而又亦內亦外，是假名之曰內外二丹也。又經云：上藥三品，神與氣精。一切學人將此經語，直以為身中之物，乃運氣般精，以為養神，謂之修行，非也。此精也者，非交感之精，乃金精也。此氣也者，非呼吸之氣，是鉛之氣也。此神也者，非思慮之神，乃金剛之神也。發明到此，方信所謂諸天及人，皆當驚疑者也。方知下士大笑之說者也。是故上士聞而勤行者也。弟子敬喜頓首，問曰：既云金即鉛，卻云非凡鉛也；既引經言精氣神，又云非身中之物。弟子以幸聞而喜，因聞所未聞而驚者也。願始終開導，以釋下懷。

上陽子曰：夫天一生水，是為氣也。水居北，正北為坎位，坎中有鉛，故曰非凡鉛，乃真鉛也。是謂鉛之氣也，故曰非呼吸之氣也。何謂金精？夫地四生金，金本居西，西乃兌之正位，取金當於正西，兌位是也。大脩行人顛倒取之，蓋先天地之金，乃寄胎于子，子正位為坎，故於坎中取此金也，是曰金精。是云逆而取之也。坎中之金，乃兌位所寄，乾乃坎兌之中也，故曰乾金。大脩行人取此乾金，歸于黃金室內，運調真火，鍊以成丹，故曰金丹也。弟子感悟再拜，信受如不勝聞。

仙佛長生

弟子伏地而起，曰：仙也、佛也，上陽子曰：而不聞之老子乎？老子之得無上元君者也。無上元君謂老子曰：子不聞長生乎，長生之功由於丹，丹之成由於神。老君得此，勤脩而成。後土成綺問道，老子曰：夫道於大不終，於小不遺，廣乎其無不容也，淵乎其不可測也。夫至人極物之真，能守其本，故外天地，遺萬物，而神未嘗困也。老子之謂南榮趯曰：能總一乎，能勿失乎，能舍諸人而求諸己乎，能脩然乎，能同然乎，能兒子乎。兒子動不知所為，行不知所之，身若槁木之枝，而心若死灰。若是則福亦不至，禍亦不來，禍福無有，惡有人灾。老子之謂孔子曰：至陰肅肅，至陽赫赫，肅肅出乎天，赫赫發乎地，兩者交通成和，而物生焉。夫真鉛者，至陽也。真汞者，至陰也。大脩行人將彼先天地之真鉛，歸於懸胎鼎內，以真汞合之，鍊成金丹一粒，吞入黃金室內，養就嬰兒，胎完卦足，神化出入，縱橫天地，無有死壞，是為仙也。帝釋謂釋迦曰：諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。此即交通成和之義也。釋迦修之而為佛也。

道非言顯

弟子復進曰：道即金丹也，而道始無名，至老子乃強名之曰道，而老子著五千言，未嘗言金丹者也。弟子實蒙疑焉。敢問何以？

上陽子曰：老子未嘗不言，特不之顯題耳。曰：何謂也？曰：老子曰常無欲以觀其妙，常有欲以觀其竅，此兩者同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾

妙之門。老子曰：有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母，吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大。是以後來稱之曰大道者，此也。古之聖人也，或正言，或方言，或卮言，或寓言也。是金丹也，皆存於言之表，而言之中乃含之而已矣，奚可顯而言之者也。曰：老子之不顯言也，千古之上固未有顯言者，萬世之下復不可得以言而顯之也。世漸薄而人閉，自非師旨，寢不可以聞金丹之大道也。曰：昔者廣成子之授黃帝也，廣成子曰：慎汝內，閉汝外，多知為敗；我為汝遂於大明之上矣，至彼至陽之原也；為汝入於窈冥之門矣，至彼至陰之原也。黃帝稽首再拜曰：廣成子之謂天矣。黃帝修之，鼎湖之舉，騎龍上昇，後之繼脩者多矣。若傅豫焉，若錄圖子焉，若務成、巢由焉，若善卷、錫則焉，若支邑、郭叔焉，若老彭、鴟夷焉。且隱而深密者尤多。老子者，猶龍者也。以道為己也，懼而將息也，乃優游以存其道焉。或出或隱，非世人所能識量者也。故自關令之八傳也，黃石公出焉；又五傳也，河上公出焉；又三傳也，陰徐二真君出焉。魏伯陽真人得之於徐也，乃準易而作《叅同》之書，指出鉛汞砂銀，而以傳于輔元天師也。自張、葛、許、吳之功成，而鍾、呂、王、劉之派接，列仙相踵，子傳序書，皆明此金丹之道也。天台紫陽《悟真篇》出，金丹火候愈明，我師緣督子復作《金丹難問》、《仙佛同源》等書，是金丹之道至此而大備矣。世降，人浮華而不實，上士乃不一見，又安足以語道哉。

上陽子金丹大要卷之十三竟

上陽子金丹大要卷之十四

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

發真

脫胎去留

弟子復進曰：敢問金丹之言脫胎者何也？上陽子曰：天機深遠，未可獮聞。弟子曰：今而不言也，夫時也者，可乘而不可失，此因緣時節之來者也，今而不聞也，非乘時之謂也。曰：將語乎汝，若秘之焉。夫先天地鉛汞之一合，而歸于黃金室內，是云金胎神室也。卻運火行符，十月乃足，是云男兒懷胎也。曰：胎完已後，其功何如？曰：十月功足，是聖胎已就也。則移居上丹田，保養之，長大之，一周二載，則化為陽神。陽神出入去來無礙，是云脫胎而去也。曰：是則此身抑有死壞耶？曰：難言也。曰：願師指示。曰：夫一切常人聞暗識汗，其謂神仙既得道矣，必合留形長生，永居於世者矣。此凡俗之說也。仙與佛則不然。曰：敢問其方？

上陽子曰：蓋有身則為患，仙者欲去其患也。雖然仙道已成，無所不可，各隨所欲焉。有白日而飛肉尸者，黃帝之謂也。有優游而住世者，彭祖之謂

也。有受命而居天職者，天師之謂也。有或隱而或顯者，黃石公之謂也。有拔宅而上升者，旌陽之謂也。有示疾而終世者，重陽之謂也。有尸解而脫殼者，紫清之謂也。有入仕而匡世者，東方朔之謂也。各隨其所欲，初不拘於長生而住世也。曰：若是則飛升而居天職者為上，長生為次，尸解示疾又其次也。曰：否。曰：願聞其略。曰：子不聞之河上公乎？河上公之居于河濱也，聲聞于闕，文帝車駕禮焉，曰：普天之下，莫非王土；率土之賓，莫非王臣。域中有四大，王居其一。子雖有道，猶朕民也。不能自屈，何乃高乎？朕足使人富貴貧賤。須臾，河上公冉冉昇于空中，曰：今上不至天，中不累人，下不居地，何民之有。帝悟，禮謝，遂授以《老子章句》，畢，失所在。子抑聞之蘇公堤之說乎？宋有蘇雲卿者，乃管仲、樂毅之流也，隱居豫章。張德遠薦以為相，高宗令其尋訪之。德遠奉命作書，托守臣躬親稟請。及造其所，乃一人獨居茅舍，日以種園織履為生。得書不剝，佯許詣朝，其夕隱去。翌早，守臣悉來迎接，唯見請書留案，遺一詩云：多年別作一家風，豈料聞名達帝聰，自有時人貪富貴，莫將富貴污蘇公。後名其處曰蘇公堤。云斯人也者，其列禦寇之流乎，其子陵之流乎，其范蠡之流乎。子不聞之列禦寇乎？列禦寇居鄭圃也，四十餘年，人無識者，其始事壺丘子也，聞道而志不篤。復師老商氏，友伯高子，相規以道，禦寇行之九年，乃能御風以行。子又不聞范蠡乎？范蠡之為越相也，一舉而滅吳。乃曰功高不可以久處也，遂飄然遊于五湖。齊君聞其賢，往聘而相焉，曰：大名之下，不可以久居也。乃去之，易名更姓，稱陶朱公，將營財以養其老。忽遇濮上人文子者，辛銜音刑字計然，授以長生之道。乃又曰財者所以就事也，道成則無用財也。且財曰利，利能害人，如此則財不可以久積也，孰若吾身之多於財也。竟散其財而隱去，後修其道而仙焉。若此者多，不可以枚數也。噫，彼神仙之云為，豈世凡所能測之者哉。

三教一家

弟子曰：蒙師指示金丹之道已，敢問古之聖人立教分三，師乃合三教而歸一家。夫如是矣，道唯一乎？抑有三乎？

上陽子曰：天下無二道也。昔者孔子曰：參乎，吾道一以貫之；老子曰：萬物得一以生；佛祖云：萬法歸一。是之謂三教之道一者也。聖人無兩心。佛則云明心見性，儒則云正心誠意，道則云澄其心而神自清。語殊而心同，是三教之道，惟一心而已。然所言心，卻非肉團之心也。當知此心乃天地正中之心也，當知此心乃性命之原也。是《中庸》云：天命之謂性；

《大道歌》云：神是性兮氣是命；達磨東來，直指人心，見性成佛。是三教之道，皆當明性與命也。孔子曰：一陰一陽之謂道；老子曰：萬物負陰而抱陽；六祖教示云：日與月對，陰與陽對。是三教之道，不出於陰陽二物之外也

。孔子曰：成性存存，道義之門；老子曰：玄之又玄，眾妙之門；佛云：無上真實，不二之門。是云三教各門而同歸者。是以教雖分三，而道則一也。若言有二者，即非聖人之心也。後之所謂三教者，各指其門而不能升其堂，況欲入其室乎。是以尊孔子者謂之儒，雖讀其書而不知其性命之道也。尊釋迦者謂之佛，日拜其佛而不知屋裏之真佛也。尊老子者謂之道，日遊於中而不知金丹之大道也。是皆名而不實也。其崇儒者，是非今古，訾毀佛老，卻不明孔子一貫之道是何物也；其尚佛者，口談禪機，勤勞枯坐，卻不明最上一乘之道是何物也；其習老者，燒竭朱汞，弄盡傍門，卻不明金液還丹之道是何物也。若知還丹之道而勤修之，則謂之上仙；若知一乘之道而勤脩之，則謂之真佛；若知一貫之道而勤脩之，則謂之大聖人矣。

曰：三教各門，而道則一。弟子敬受教矣。而又有一貫、一乘、金丹之道為異，敢問其名之不同歟？曰：一貫即一乘也，一乘即金丹也，金丹即一貫也。夫人皆稟陰陽二氣之全而生者也。既稟陰陽二氣，則必能變化矣。物之久者成精，松之久者袂苓，魚之久者化龍，草之腐者化螢，而況於人乎。人也者，為萬物之靈也。人能久固其真也，謂之真佛；人能久存其神也，謂之神仙；人能超凡而入聖也，謂之上聖。皆不離於性命，皆不逃於陰陽，而皆出入於中心，總謂之金液還丹也。是云聖人無兩心也。

曰：上聖大賢，已證高仙佛果，其視下也，一撮爾已，禍福奚為。乃謗道詆佛之人，多有報之者，何也？曰：否。一切仙佛已成道矣。或居天職，或住世間，以匡救劫運為心。一切凡間萬寶供養，百般布施，立寺度僧，寫經造塔，奉迎佛骨，音聲法事，是皆無益。論者亦欲正其所正爾，抑又何罪焉？但其辭峻，又未得其道，乃引古之是而證時之非，不能濟事救時，反成萋菲#1旋受其咎，宜矣。彼仙佛者，奚屑屑於是哉。後來緇黃之流，見其排斥之文，以為晉己，何其昧哉！儒者見佛老之書，不肯深明其道有可取者，例言異端，即肆詆毀，以昭其名，是又惑之甚也。夫漢之賢子房為高，乃從赤松子遊，萬世之下無能及者。唐之賢李白為首，而號為謫仙。宋之賢子瞻為亞，而呼為坡仙者也。以其教則毀之以為異端，以其名則美稱而借重，假使識得其道，而為真仙真佛，則孰云不美乎。見之偏者，各不識羞，故相毀也。古之聖賢自相尊禮，唯明是道而已矣。今指佛老為楊墨，差了多也。況三教多儒名而墨行者，亦多墨名而儒行者，況仙佛乎。上士至人唯求其道，而棄其餘也。故云：天下無二道。

世人皆得

弟子問曰：古今之所以成仙作佛者，貴富乎，貧賤乎？

上陽子曰：此莫得歷歷而盡也。貴富也，貧賤也，皆可脩也。若大路焉

；若旁蹊焉，在人之行何如耳。曰：弟子敢問所以者何？曰：昔者黃帝問道於廣成子，廣成子謂黃帝曰：彼其物無窮，而人皆以為終；彼其物無測，而人皆以為極。得吾道者，上為皇而下為王；失吾道者，上見光而下為土。今夫百昌，皆生於土而返於土，故余將去汝，入無窮之門，以遊無極之野，吾與天地為常。黃帝修之，騎龍上昇。無上元君謂老子曰：神丹入口，壽無窮矣。老子修之，是大道祖。後言金丹之道為黃老術，不知聖人所傳乃金丹至道，脩仙作佛之大事，非術也，是道也。非得真師口傳，安有天生而自會者邪。人但堅心求師，無分富貴貧賤也。是以老子為柱史，彭祖為大夫，仇生仕殷，呂望太師，伯矩為卿士，尹喜為關令，辛銜、崔瞿皆上大夫，庚桑隱毗陵，子休治漆園，留侯帝者師，四皓輔漢惠，常生執鞭，琴高執笏，育封陶正，方回閭士，輔光仕漢，馬丹仕晉，旌陽為令，鍾離棄宦，許大雇僕，純陽應舉。海蟾帝君，燕國之相，棄富貴而脩行，故有詩云：拋離火院三千口，屏棄門兵百萬家。丹陽祖師，富家者也，兩試殿庭，年四十五遇重陽翁，乃捐萬有歸於虛無，待師乞化，備歷苦辛，結譚、丘、劉、郝為弟兄，自相規戒，忍諸憂辱。其雲遊也，常引古詩云：三山有侶人情淡，四海無家道義深之句，得其傳者亦多，唯黃房公最先道成。我太虛真人得黃房公之傳，以授先師紫瓊真人，而我師緣督子，是得紫瓊之道焉。凡此，言其略也。又如東方朔之於黃眉訪，安期生之於羨門子，鹿皮翁之於王方平，陸脩靜之於孫遊岳，陶弘景之於王知遠，葉天師之於羅公遠，種放之拜希夷，處厚之就紫陽，富韓公之於王冲照，朱晦庵之禮崔子虛，劉志略交六祖，龐居士禮馬師，傅大士會嵩頭陀，崔相國叅東寺會，陸大夫見投子，陳尚書見睦州慈明，依昭陽良遂見麻谷，趙霜臺送仰山，楊文公見石門，李萬卷見歸宗，裴相國禮希運，于迪叅紫玉，房孺問國一，韓昌黎禮大顛於廣，李刺史禮藥山於荊，范文正禮古塔主於江東，李文和叅石門於京南，楊翰林禮惠璉於西京，張無盡禮雪峰於湖南。類此甚多，不能悉數。是皆王公大人折節而卑禮者也。雖然，叅有實叅，亦有妄叅。妄叅者意裏非真，實叅則言下悟旨。悟旨者進求非真，則詆謗。詆謗者豈知自毀，進求者必成道焉。進者更在心堅，毀者終為口業。口業者雖賢能，而失本真；心堅者雖愚賤，而躋聖位。信背只在眼下，學者可不戒之。且已仕而聞道也，因在仕以濟其道焉。聞道而未仕也，將假途以成其道焉。或隱於仕宦，或隱於賤役，或隱於城市，或隱於山林。財之足用則散之也，財之不足則求之也。唯務道之成，何分於貴富貧賤。

觀水得道

上陽子示諸弟子曰：來，予有以語夫汝也。且吾嘗而觀夫水焉，夫水之道，暗合於吾之大道也。子不知夫水之道乎？抑不知夫水之廣乎？則詎得而知乎

水之清也耶。子來，且將以語汝也，語汝以水之源者也。子學夫道，而不知水之源，其於道也若有適，而不知其舍也，則將焉往乎哉。今語以水之源。

其源也，懸崖壁立，孤峰危峭，峻險萬仞，仰之則彌高；曠穴難測，鑽之則彌堅。思而不可得，瞻之在前；見之不可用，忽然在後。是聖也，是凡也；是神也，是鬼也。目如奔電，不敢以一窺也。深窈窕焉，黑漫漫焉，須彌山上望之，若大海焉。此為水之源也，故名之曰涅槃境界。其中有泉出焉。皎皎如甘露，滴滴如明珠；溶溶似龍涎，涓涓似骨髓。亦瓊漿之謂也，亦酥酪之謂也。其始之流也，若經乎洪波穢濁，〔對〕待夫兩晝夜，旖旎乎三百里。此焉而得水也，是水之至清者也，是云水之源者也。有華池焉，有曲江焉；有癸穴焉，有庚渦焉。此水也者，其白如銀，其清透底。且吾得聞至人之真言也。至人曰：水之清也，中有白金，化為黑鉛，紛紛如空中雪，皚皚若太素烟。此水也，得先天地一陽之正也。此水也，不寒也，冬溫也；不熱也，夏涼也。熱熱者浴焉，思渴者飲焉。飲此水者，無飢渴之害也，無睡眠之惱也，無生死之念也。子其記之。是水也，或清或濁，濁者遠而清者近也。濁也者，人飲之而醉也。清也者，人得之而醒也。是水也，又流五百里而漏焉。當其漏也，弗觀也，無庸而知也。行且一月矣，至于萬丈洪崖，壁絕之口。有月窟焉，有子匯焉；又有子午谷，有金華池。於此而復得其源，是源之再清也。或曝焉而逆注，或寢焉如血液，或浮焉如素練，或科焉如碧潭。恍惚杳冥，總流而合于溪，溪合而會于河也。至河則汪汪焉，湯湯焉，浩浩焉，渺渺焉，不可測其涯涘也。于是時也，私謂得其水之至矣，而猶有所未至者也。於是分涇渭，泛五湖，泝黃河。清流也，則行焉；洪波也，則息焉。遨遊而至于大海也，乃索焉而驚。大海者，無邊際也。專于一誠，戰戰兢兢，唯一精純，則不至於喪身而失命。子其記之。吾復聞至人之言曰：大海者，天下之水歸焉。昔蒙莊之鵬運也，以六月而一息。其息也者，則飲于此海也。子其記之也。大海者，人不得而窺其洋也，不得而測其深也，不得而知其廣也。有真人焉，吾就而問之。真人之旨曰：大海者，萬谷所以流入者也，百川所以歸納者也，為江漢之所宗朝者也。真人之旨又曰：此特其近焉者耳。夫知大海之說者，水逆流焉。大海之水逆流者，上接于天河，水之逆流至于天河，故有一消一息之道焉。子其記之也。夫水之逆流，是水之至者也。吾乃今而所以知得水之至者矣。夫得水之至者，有道存焉。子其記之也。與弟子曰：諾，水之至者，有道存焉。

上陽子曰：汝來，吾復有以語子也。且吾嘗而學焉，其昔之為學也者，工駢儷、習聲律、窮今古、喜註述、談性理、分是非、大而易、小而術，益不倦于學也。私謂為學之至矣，而未知其有所未至者也。且不知夫世之有真人者也，抑不之信世有成仙作佛之道者也。我師趙真人從太滌山脩行，來授我以金丹

之道，並合天河逆流之說。吾乃今而所以知為學之有夫至者矣。子其記之也。水之道，未至逆流則不知其極也；人之學，未聞長生之道，亦未為學之至者也。夫海之接于天河，則知水有逆流之道；人之為學而知夫道，則知身之可以長久。子其記之也。與弟子曰：諾，為學而知夫道，則知身之可以久長也。是聞一也，而得三焉。得水之道焉，得為學之道焉，得長生久視之道焉。

見性成佛

弟子問曰：天下無二道，固則然矣。老子之道，唯金丹之道。金丹之道，是性命之道也。而達磨西來，唯直指人心，見性成佛，豈此而出金丹之外乎？

上陽子曰：達磨之道，即金丹之道也。世人根器各有利鈍，佛祖慈悲，方便立名。後之學人智者過之，愚者不及也。夫何以故？智者不明腳跟底實際裏，一件大事輝耀今古，迴脫牢籠荊能殺能生，一死一活。此處既昧，則任腳跟走也，故云過之。愚者不問肉團上有箇無位真人，擔荷大事。此處既昧，卻以誦經念佛，持齋兀坐，將此而求見性成佛，抑何愚哉？故云不及。曰：見性即成佛乎？曰：傅大士云：饒經八萬劫，終是落空亡。夫見性猶聞道，而成佛猶成道也。聞道須行，故上士聞道勤而行之。見性須脩，故雪山脩行積年而證佛位。奚有不學不脩，而以見性為成佛乎。

問曰：蠢動含靈皆有佛性。又曰：見解智識為靈明覺知。二者云何而能成佛？曰：見解智識之性，不能成佛，唯蠢動含靈之性，則能成佛。曰：異乎所聞，敢問蠢動含靈之性為己性乎？曰：然。曰：何哉？曰：然見解智識，乃是非業障之性；此蠢動含靈，乃造化萬物之性。人唯不知蠢動含靈之性，所以難逃生死，迷於涅槃。彼見解智識之性，以聲色爭愛而為執著妄想；此蠢動含靈之性，處污穢而有天機大用。彼見解智識之性，起於六賊門頭，日為恩愛纏縛，無有休歇；此蠢動含靈之性，在腳跟後如如不動，得大自在。古德云：地獄未苦，袈裟下不明大事，是為最苦。世人豈認蠢動含靈之性即真佛性，悟此真佛則知屋裏自有，卻非木雕泥塑。故云：真佛屋裏坐，到此方為見性成佛。所以道即心是佛。若不悟屋裏真佛即我之真性，卻認見解智識之性為佛性，猶認他姓為我子，差的多也。所以道心不是佛。既悟我之真性即屋裏之真佛，則此性此佛猶是四大假合底，未及長蘆四會之功。所以道非心非佛。若悟我性是我真佛，分明了也，假之而修，假之而成，所以道見性成佛。故雪山四十二年，少林九年玲坐，實皆為此一段公案者也。

上陽子金丹大要卷之十四竟

#1萋菲：疑當作『薄菲』。

上陽子金丹大要卷之十五

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

越格

與王祥翁

淨保保赤灑灑，是一大事因緣，是箇見成公案。有大力量，密示神通，立極造端，撐天拄地，迴超宇宙，獨耀古今，無始以來，靈光不昧，窮劫之際，真性常存。上聖至人，高仙諸佛，由此施設，由此儀刑。所以道三世諸佛也恁麼，彌勒下生也恁麼，七佛已前也恁麼，七佛已後也恁麼，西天四七也恁麼，唐土二三也恁麼，歷代佛祖都恁麼，且道古人千般計較，都不會安名也。不肯立字，喚作恁麼。子細看來，無頭無尾，無背無面，總只是恁麼了也。自從達磨西來，至于曹溪單提別唱，而後天下叢林偉器，以恁麼事話會不少，就中更無一人肯為他標箇名目。若是箇大善知識出來，或者脫卻娘生，袴子未舉，先知若是鈍根，都教他向人前句裏說心說性，尋箇本來，認影認光，竟無落處，到老破賺，卻去怨祖怨佛，此輩可深惜哉。上陽子只得不惜舌頭，為他前聖後聖說出極到之處。且道如何是恁麼底？當知這恁麼即是那淨保保、赤灑灑底，天下後來都會得那保保灑灑即是恁麼事也。則知父母未生以前也恁麼保保灑灑，父母既生已後也恁麼保保灑灑，一大事因緣也恁麼保保灑灑，這見成公案也恁麼保保灑灑。只今箇樣分明說了，後之人纔舉目看，便知保保灑灑即恁麼底，恁麼即保保灑灑底，夫復何疑。豈不道昔日摩耶夫人左手攀枝，釋迦老子右脇降誕，九龍吐水，沐浴金軀，便乃周行七步，目顧四方，一手指天，一手指地，作大獅子吼云：天上地下，唯我獨尊。一場話靶，古今禪林舉揚者多也。有作實事看去，也有作靈迹看去，也有作怪異看去，也有作話會看去。今若不饒露箇消息，把釋迦老子只容易看過了，將來孰肯承當。且道摩耶左手攀枝，釋迦右脇降誕，豈不是他離了生死岸頭底。那九龍吐水，沐浴金軀，豈不是那恁麼淨保保赤灑灑底。周行七步，目顧四方，豈不是貌堂堂顯露底。一手指天，一手指地，豈不是八字打開，中有箇見成公案。作大獅子吼云天上地下，唯我獨尊，豈不是一大事因緣。人中最為第一，點檢將來，也是好中不足，暗裏藏刀。後來雲門道：我當時若見，一棒打殺與狗子喫，貴圖天下太平。雲門拳拳奉揚宗旨，只得恁麼罵佛喝祖。及後園悟云：釋迦把斷要津，雲門知恩解報。他豈不知釋迦無伴無侶，是以雲門特恁欺主。園悟深知家醜，卻又白日叫鬼。且似這般話頭，是障礙底，是方便底？若謂障礙，是瞞你了，若云方便，目前便見。是臨濟云：赤肉團上有箇無位真人，當從諸人面前出入。豈不是直指了也。一切常人暗中摸索，是又不是。他器識底，直下便知那無位真人，即是恁麼淨保保赤灑灑的。古聖云：性由自見，命待師傳。若本分底有箇真實，方寸之下真常獨露，全體見成，何必又待許多詮註。便知淨保保是真佛性

，赤灑灑是真佛性。一大事因緣，恁麼見成公案，無非是真實佛性底。莫道釋迦老子有此一箇大事因緣，各各當人分上皆有如是一大事因緣，元不闕少。盡乾坤大地，一時收來，雲門出世，也道一句不得；園悟再生，也不敢擬議。於此處便知性是自家底，世人如何瞞得自家，方知道性由自見。若到這田地深深密密，儘他業風沙起，滄海塵飛，須知淨保保底如如不動。那赤肉團上穩穩當當，儘他萬生萬死，須知這赤灑灑底如如不動。此為不落窠臼，不迷境物。磨睡到臘月三十夜，孤燈自照，忽聽漏盡鍾鳴，又說新年佛法去了，豈不是大解脫，大光明。不迷生死岸頭，不拘得失流轉，當知龍光佛時也。只恁麼來也，若搆得去，與三世諸佛齊肩，彌勒為奴，亦不小了大丈夫漢。切莫做箇矇矓□□，當斷不斷，脫衫着袴，無有了期，疑上疑下，着實說空，語言裏尋窠窟，文字裏尋公案。是皆妄想，何時得返照回光，脫胎換骨也。

我趙老師云：今時人腳跟前腳跟後，不認點地處，即是這箇了。卻乃無端指性說空，直賺到老只如此語，豈不脫露機鋒。然這老師舌柔齒剛，不許人道恁麼，亦不許說保保灑灑，亦不許說見成公案，亦不許直指，亦不許棒喝。如是豈不〔入〕作家緣？為時人將他佛祖面目做情識見解去，我這老師接上等人，唯撐眉弩目便是下梢，卻饒一笑而已。予過刑南，逢一偉器祥翁道人，自叙往者訪謁禪林，深得其趣。詢之，乃應菴之裔也。其師瞎翁每指云：與他相挨廝伴，暫時不得捨離，方有少許入作之分。又云：更須識取箇空爛底髑髏，試向夜靜燈滅時，打箇蒲團獨坐，密密地體取。只這語言，瞎翁費盡老婆心多少了。常人看來如此，予謂瞎翁不當引人落草，千古之下惹人提掇，無有了期。雖然入作底事，還要入作底人，故其所出《金剛九還大義》，乃曰佛示初中後三日分，豈非入作事也。祥翁自保保灑灑而來，蘊利根智，得師印證之後，而唯獨一無侶，二六時中認主人翁，以此自照。比來請益，求腳跟轉處一句。乃為普說保保灑灑之真諦，使祥翁權以金剛為體，實以涅槃為用，淨保保作大獅吼，赤灑灑奮雄虎勢，得了便住，遇緣即宗。然後懸崖撒手，大休歇去，豈不是箇少林冷坐底工夫也。到此方知非唯腳跟轉處事，須知親為佛子已上事也。此去諸方，遇著衲衣下瞌睡漢，不妨饒舌云是我。

普說

拄杖剎竿，棒拂拳喝，一機一境，是皆佛祖旁開戶牖，提振綱宗。亦有大機，亦有大用，亦有權，亦有實，一喝不可作一喝用，一棒不可作一棒行。要知賓主交參，前後際斷，昭懸日月，把定乾坤。在昔阿難問摩訶迦葉：世尊傳金襴袈裟外，別傳何法？迦葉喚云：阿難。阿難應諾。迦葉云：倒卻門前剎竿，著此豈不是直指人心，獨露全體。則知當年世尊所傳涅槃妙心、正法眼藏，只消迦葉一句總在裏許。雖然直截，要先識破他的處，將如之何是他底處。

世尊傳來饒得微笑，迦葉傳來饒得一喚。只此一笑一喚，方知佛祖無可柰何，落草尋人。若不恁地，怎得那西來意，怎得箇消息底。這般提唱以來，厥後諸佛諸祖，遇因立緣，隨方設便，以棒拂拄杖行，不如一喝，省了多少計較，除非明眼人舉頭便知。是故馬祖一喝，百丈三日耳聾。喫茶也是，受食也是，鼻孔也是，靈骨也是，即心即佛也是，非心非佛也是，一株花、栢樹子、麻三斤、衫七斤、風與月、石與泉，前聖後聖所遺公案，一題著總是了。若使鈍根之器，到了總不是也。只如釋迦老子云：以大圓覺為我伽藍，圓覺且置。且道如何是伽藍？後來舉世以伽藍為招提所在，僧衲所住者，尤為可笑，卻不知伽藍本是一物。故下云：身心安居，平等性智。今之禪僧，言及平等性智，便自無處尋頭，況與他說伽藍。有般強底人，見人題平等性智，隨云是他的心，又怎知道他心非是心。故佛祖云：非心非佛。又云：心不是佛，智不是道。佛祖慈悲，為一切人自性不明，起立模樣令人自像。故不得已，乃至豎拳倒拂，吐舌低頭，其以此機至淺至近，令人易見。而一切人不肯承當，遂至騎山門向佛殿上，放佛殿於燈籠內。且道佛殿須要供佛，如何移山門於其上，豈不觸了？燈籠內著佛殿，大似光燦燦地，又至山河大地，須彌崑崙。有輩禪流，見此等語，渾如嚼蠟，全無意義，總謂禪機葛藤，置而弗看，難似佛果。云：上無攀仰，下絕已躬，外不見大地山河，內不立聞見知覺，直下擺脫情識，一念不生，證本地風光，見本來面目。祖師心印，何幸人人領悟，箇箇圓成，挨拶將來，了不可得。及至末後，喝佛罵祖，走釋迦，奴彌勒。凡此皆要諸人各認自己心，莫作他人見。誰知後來見喝也喝，見罵也罵，不知古人向自身內說將出來，暴露消息底意。那一等人專事機鋒，待爾招積口業，總迷了這箇道理。饒他聲前句後，尋覓猜想，明來暗合，也只野狐精。見解一到如此，奚謂五百年，縱萬劫千生，何時是了。古之人蘊大根器，若不猛利，猶自蹉過。是以園悟奮志，南詢長慶，坐破七箇蒲團；雪峰三登投子，九上洞山；馬祖因悟磨磚，六祖躬役確舂，二祖斷臂立雪，釋迦聞半偈而捨全身。古聖先賢波吒到了，方討得箇生死義路。今時人也，口誦堯之言，而行桀之行，皆是笑破自己心，賺破他人口。若人人到那田地，猛着力，暗中求，不驚不疑，無退無轉，忽然相似，腳跟後穩穩當當，綿綿密密，照天灼地，豈不是彌勒下生，釋迦親見。到彼時節，回首觀著一切常人皆立下風，方知道有何難事，低一著是凡，高一著即佛了也。

真法眼問云：佛法還有本末也無？上陽子曰：自威音王已前，佛生佛滅，綿綿歷歷，不可窮已。從過去莊嚴劫來，曼殊室利為七佛師。至見在賢劫，釋迦文佛告摩訶迦葉云：吾以正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，秘妙大乘，今付於汝，汝當護持。迦葉禮足白言：我當體救恭順。佛故自爾燈燈相續。

至菩提達磨受法於般若多羅，乃至中國，而得總持、道副、道育、慧可四人，乃授法焉。後將西返，謂道副曰：汝得吾皮；謂尼總持曰：汝得吾肉；謂道育曰：汝得吾骨；謂慧可曰：汝得吾髓。復云：昔如來以正法眼藏，涅槃妙心，付大迦葉，展轉祝累而至于我，我今付汝，汝當護持。慧可傳來唐土，二三逮至慧能，遍傳天下，於是濫漫矣。故達磨告慧可云：二百年後，法周沙界，明道者多，行道者少，說理者多，通理者少。就中有能悟實際地，了心空法，三身清淨者，然後得證大乘也。

密多聞越次問曰：大乘、中乘、小乘、此三乘法，皆成佛否？上陽子曰：唯正法眼是為最上一乘。故經云：十方佛土中，唯有一乘法，無二亦無三，除佛方便說，但以假名字，引導於衆生。吾所以云中乘、小乘皆假名字，唯最上一乘真空無漏，真實希有，無非以真心真空為之極則爾。豈不聞大珠和尚云：心是佛，不用將佛求佛；心是法，不用將法求法。佛法無二，和合為僧，是謂一體三寶，則知三寶本同一體，奚有二乘乎。

妙香佛陀問曰：如來說法，學人聽法，聽法說法，有功德否？上陽子曰：如來證佛為上根，菩薩說法以度天人，非如阿含為小機說也。故提婆謂羅喉羅多云：本對傳法人，為說解脫道。蓋諸說法聽法者，本具一體三寶，方能說方能聽。一體三寶者，法身、報身、化身，三身是曰一體三寶。昔神會大師云：說法則先佛而後法，聽法則先法而後佛，聽法則頓中而漸，悟法則漸中而頓。故色身善說法，則法身低頭稽首而聽法。法身善說法，則報身摩肩聳耳而聽法。報身善說法，則化身清淨無為而聽法。然四大色身，法報化三身，俱不解說法聽法，唯座上有一無位真人善說法聽法。是以義玄和尚云：虛空不解說法聽法，是汝目前歷歷孤明勿形聲者，解說法聽法。所以道心法無說，佛法無聽。

多口阿師問曰：三身且置，云何是色身，云何是法身？上陽子曰：色身是幻身，亦是妄身。法身是清淨身，亦是圓滿身，亦是自在身，亦是如來身，故號為真佛。大鑿云：色身雖大，內心量小，不名大身。法身雖小，內心量大，等虛空界，是名大身。此即佛性，此即真心。諸修行人把他做箇主人翁也。所以佛祖安名立樣，棒拂拳喝，燈籠佛殿，拄杖刹竿，千般計較，形容不到了處，是謂不可思議功德。然隨用而立名，借物而喻。色，總而論之，只是箇功德法身也。

法體如如問曰：三世諸佛還住世否？上陽子曰：過去佛過去已，未來佛且未至，見在佛不得見。曰：我師還見否？曰：汝為甚不見。曰：有形容否？曰：尋常頂禮，接引衆生。曰：我師獨見，復誰可見？曰：見者不說。曰：我還可見否？曰：汝不信佛，佛不汝見。如如低頭曰：發心信已，若何見佛？曰

：開汝一隻眼，佛即在目前。曰：過去佛神通若何？曰：覆載包含。曰：現在佛神通若何？曰：生育造化。曰：未來佛神通若何？曰：多寶藏將開也。曰：云何是寶藏義？曰：總歸一大藏。曰：一大藏教云何指示？曰：普攝有情。曰：大藏亦有情乎？曰：無情若何名藏，因爾無情，強名曰正法眼。緣此法眼不屬內外，不在四旁，秉生殺機，為佛法祖，是曰正法眼藏。曰：正法已聞，若何是眼藏？曰：汝且道什麼，一件物無眼。曰：此眼藏即虛空藏否？曰：佛法一般，名不虛設。夫叅學人莫學客語，莫學異見，須知腳跟有此寶藏，大包天地，光耀古今，形容無盡，妙用無窮，故云無盡藏。物去物來，如如不動；亙古亙今，如如不動；生死岸頭，如如不動；得大自在，如如不動；演出大藏，皆如來說，故云如來藏。

寶如倉問曰：迷悟兩途，迷者多而悟者少，敢問何以？曰：昔南陽忠國師云：衆生迷時，結性成心，猶寒則水結為冰；衆生悟時，釋心成性，猶煖則冰釋為水。上陽子復喻云：衆生迷時，猶隔水而求魚；衆生悟時，猶水涸而魚鱉自現。是慧海云：凡夫見性即非凡夫，以能頓悟上乘，超凡入聖；佛子若迷即非佛子，以其論凡論聖，終為下鬼。悟人超越生死涅槃，迷人唯學說事說理；迷人今生作來世福德，悟人目下頓見活維摩。所以迷底人修因待果，如逆風而渡海，何有了期；悟底人了心是佛，似月下觀影，真偽自知。故龜多尊者云：心自本來心，本心非有法。則知本心無法，而本來心乃是法身。是以迷人以清淨法身為五蘊色身，悟人以清淨法身為我佛法身也。

優婆夷多問曰：自曼殊室利而七佛法偈，皆言幻起滅空罪福，至釋迦傳來言法，而十七祖僧迦難提以來又言心地；二十二祖摩挈羅以後皆言性，二十七祖般若多羅與唐土二三佛，又只言華種；及曹溪別唱，天下老和尚唯直指單提，各呈面目，千般百計，指小喻大。有如山河大地，棒拂花草，燈籠佛殿，拄杖拳喝，似此等樣，以為傳授大乘，何前後之相戾也。敢問是同是別？

上陽子曰：迷人說法迷法，見性迷性；悟人悟空非空，悟色非色。故前迦葉云：即此身心是幻生，幻化之中無罪福。後迦葉云：何於一法中，有法有不法。十八祖迦耶舍多云：有種有心地，因緣能發萌。二十五祖婆舍斯多云：我今悟真性，無道亦無理。東土二祖云：本來緣有地，因地種華生。此祖祖燈燈，唯在明心而已。自風旛論後，各立宗門，別出模樣，直到于今。豈離心之外而別有大乘者乎，離大乘之外而別有佛法者乎？

大傳送問曰：夫生而有形，死而魂散，有形則有性，魂散則性泯，理之常也。比形住而性存，猶華之有香；比身逝而魂去，猶葉之墜地。雖然人為萬物靈，到此得有性也無。

上陽子曰：造化之內，無明殼子為卵生，煩惱包裹為胎生，愛水浸潤為濕

生，欽起煩惱為化生。四生之中，各從其類，狐兔不能產鳳，明也。為人之靈者，本性而已。性之於人，猶烟焰之於火，泡漚之於水。形存之性，猶火之飛焰；魂散之性，猶嘔之歸水。此一切人失其真性，流浪輪迴，萬死萬生，迷迷相指，皆謂如是。道人之性則不然，超乎造化之外，生以不生，死以不死，亦唯真性而已。守此性如防盜焉，敬此性如供佛焉，愛此性如護寶焉。是故法此性，即名法性；佛此性，即名佛性。若見此性即是佛地，豈干生死之義乎。十四祖龍樹云：佛性非大非小，非廣非狹，無福無報，無死無生。所以悟我性無生死，見我性無地獄，修我性超乎造化之外也。

上陽子金丹大要卷之十五竟

上陽子金丹大要卷之十六

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

超宗

見性成佛

上陽子曰：威音王已前，這一段公案，不在左右，不在偏傍，不在中間，不在外。當其時也，既無師匠，又無宗旨，七佛且未出世，彌勒尚未下生，此一大事，出模走樣，昭一天燦地。哆哆和和之後，佛已在世，人人具足，箇箇分明了也。爾來到今，而一切人將自己的別了，尋問他人。且道他家底事豈容你知，猶你家下之事容他知否？所賴先哲慈悲開示，祖祖單提，達磨大師直指人心，見性成佛，大過則了。豈唯後人愈行愈遠，總將日用現前，一切不問，卻乃千思萬想，向那邊覓，而欲見性成佛，此輩可深惜哉。豈比天人師明星出時成佛了也。

弟子再拜稽顙，問曰：傳云釋迦生下，周行七步，一手指天，一手指地，曰天上地下，唯我獨尊。若是則世尊生而知之者也。上陽子哂之曰：非也。曰：敢問所以？曰：釋迦文師瞿曇乃得金丹之道，修之而證佛也。以其修金丹而成仙，故曰金仙。蓋金丹者，二八兩之弦氣也。二八合成一十六兩，故云丈六金身。世豈有天生自然之釋迦者乎。曰：唯我獨尊，復從何來？曰：此佛法之謂也。曰：敢問所以？曰：後之佛祖將此語題以為公案，因謂之佛法。使後之學人蘊利根上智者，以此公案常題常拈，照破自己，腳跟踏實而明心焉，而見性焉。轉相悟入，因之仍之，佛祖繼出，各呈面目，形容益多，語殊意合，是以非理可釋，思議不得。或以小而喻大，或以殘而比貴，不涉程途，難堪訓誨。大根器識，一見了然明白，更不驚疑，直下承當，有何言句。下士愚人，思攷不能得，擬議又不是，只得妄云此乃葛藤之語也。若有問其如何謂之葛藤，則謬云即禪機也。如此宛轉支離，卻不究竟佛法實事。所謂葛藤禪機之語者，乃齒外之浮辭，而為佛法之喻也。唯大智慧底，則去其口頭之虛論，而見

其佛法之真實也。下愚之人，誑談鋒辯，至有公案，非理可釋去處，則去禪機也。彼以禪機為辭之屬底，如百尺竿頭不復可進，又安知有佛法哉。

弟子進曰：佛法者，世尊以靈驗而示人乎？抑以天龍護衛之神而見之乎？曰：皆非也。此乃常人所談之佛法也。今夫生死禍福，影響靈驗，幽冥報對，浮辭彰虛以示於人者，此之謂常人之佛法也。若真實佛法，唯靈於己，倏忽廣大，變通須臾而復自在，迺能過人之過，而亦自知其過，此為真實佛法也。蓋真實佛法，聖凡不敢一窺，況可以示人乎？若真實佛法，則諸天捧花無路，魔外潛覷不得，況云天龍見之乎？曰：如此則佛法之大，唯世尊能有也。曰：世尊已無佛法，唯人有佛法。曰：人之佛法復在何處？曰：挂向太虛，壁立萬仞，視之不見，聽之不聞。曰：有靈驗否？曰：顯大神通，霍大法雨，撐天拄地，作佛成仙，古今專生殺之權，頃刻有感通之便。是《十翼》曰：寂然不動，感而遂通。故鬼神不敢視，邪怪不能憑，所以破竈墮云：本是泥土合成，靈從何來，聖從何起。諦觀此語，豈非大靈驗乎。〔曰〕：何者是人之佛法？曰：人以性為佛法。曰：既以性為佛法，則諸佛祖、一切常人，皆以見性而成佛，是不必於金丹之道也。曰：否。曰：何謂也？曰：一切常人，且不知性為何物，而假言金丹之道乎？曰：一切常人唯不知性，而諸佛祖是見性而成佛也。曰：否。曰：請問其義。

曰：子不知夫達磨之說乎？昔者達磨西來，不立文字，唯直指人心，見性成佛，固有其道矣。生皿道之一事，不可得而形容思議者也，如之何可以立文字？且人心不可得而聞見者也，如之何用直指人之性即真佛者也，如之何待見而成乎？此即老子觀妙之道也。是以達磨下工於長蘆，於少林修鍊。是云金丹之旨，即達磨直指之旨，即釋迦獨尊之旨，即迦葉所受正法眼藏涅槃妙心之旨，即馬祖非心非佛非物之旨，即六祖共永嘉無生無速之旨，即龐居士悟一口吸盡西江水之旨，即藥山一物不為頭之旨，即丹霞燒水佛之旨，即石鞏弓箭之旨，即趙州蘿蔔栢樹子喫茶之旨，即歸宗先天為心祖之旨。以至山河大地、拄杖刹竿、棒喝露柱、燈籠佛殿、山門庫堂、金剛王寶劍、洞山麻三斤、石霜百尺竿、俱胝脂頭禪、黃龍赤班蛇、烏窠吹布毛、法燈天真佛、法眼透聲色、思和尚米價、遵布衲、浴佛僧、奚仲造車孚、上座搖扇、雪峰毳毬、雲門胡餅、鹽官扇子、青平搬土、偽山水枯、禾山打鼓、秘魔持叉、香巖擊竹、首山竹篋、仰山拂子。以至頂門拳肘眉眼、鼻尖米粟絲毫、釘鞋木履、清風明月、曉鍾畫角、芥子須彌、圈蓬漆桶、銀山鐵壁、葛藤寒松、黃花翠竹、枯椿乾極、古澗寒泉，源頭路口、翅烏獅兒、大雄猛虎、牛車羊角、狗子貓兒、胡孫驪鼠，此等公案，備難悉數，莫不皆是見性之旨也。

上陽子復謂弟子曰：從上祖佛，做模打樣，百般遷就，托物立名，為一切

人指箇真實佛性之處。然其各隨方便而說，謂之隨方結緣。而一切人不到性地，及為多事，如引過河之網，未提其綱；若牽識金之花，不編其綜。吾今分明指出了也。似風雲雷雨，驀然黑暗，須臾散去，紅日當空，誰不見了。恐你諸人以光明之眼如翳障了，以智慧之性為塵撲之，一向弄舌頭，不顧損神氣，是又不是，修又不修，如此蹉過，走破腳跟下皮肉，賺到老來可惜了也。比來說禪者，明立高座，聚衆問答，口頭活弄，性地蒙迷，以辯論敏捷為能。所以多記公案為明了，人示以一指，隨以二指應；或而向下，他即擬上；或云眼前，即疑背後；或轉腳跟，他便走了。似此捏偽，那知真實。此為設辭應敵，豈能見性明心。如與聾人覓物相似，與之索蛤，聾乃掬水；指令下鞍，聾反勒馬；指向腳下，聾遍拾芥。雖云近傍不遠，孰知所差太多，此乃聾人誤聽強猜者。今一切人本皆聰識，見物如蔽，若彼聾人強猜妄臆，其中以誤為悞，能有幾人不免。再為諸人各各現箇本來面目，這回莫只又做箇矇口底人也。

圓悟云：父母未生以前，淨保保赤灑灑，不立一絲毫；及乎既生之後，亦淨保保赤灑灑，不立一絲毫。佛祖慈悲，興言至此，欲為世人作箇指蹤極則。而一切人既聞此語，便以保保灑灑為冷俐快活看，卻不知保保灑灑即本來面目也，即是性也。且道既生之後，保保灑灑不立一絲毫，鈍根錯想而不明了，亦不足怪。何以故？此蓋常人而紐於常也。且道云何父母未生以前，亦云保保灑灑，不立一絲毫？此言殺過則了。利根之士即於見前，早辦一箇入頭之處，安有不明了哉。吾之說此者，非但為汝諸人提題拈起，亦使叢林禪僧、天下一切人誦此《金丹大要》，究竟超宗釋義。如懸夾鏡相似，人立其中，若頂若足，若背若面，不必求人，莫不自見。如今多少住禪刹者，不知禪是何物。率三二百人，或至千數餘眾，唯只頑坐，禪棒夜巡渴睡者辱。日則限以規程，何暇見性；夜則勞神廢寢，安知真佛。此謂一盲引眾盲也。豈不聞大慧云：一種杜誤漢，腳跟下不實，只管教人攝心靜坐，坐教絕氣，真可憐憫。六祖又云：長坐拘身，是病非禪。石霜諸禪師，堂盈千數，長坐如杌，識者呼為木眾櫛多。三藏師於曹溪大鑿，一日見僧結菴而坐，藏即前喚之曰：我西域最下根者，不墮此見。馬祖南岳住菴，日唯坐禪，以求成佛。讓禪師故磚於菴前磨。祖云：何為？曰：磨作鏡。祖曰：磨甌豈能作鏡。讓曰：然坐禪豈能成佛。馬祖頓悟，言下得旨。昔玄沙因共雪峰論佛法，峰云：世間闊一丈，古鏡闊一丈。沙指火鑪云：闊多少？峰云：如古鏡闊。沙云：老和尚腳跟未點地在。從那到今，有輩禪流因名行腳，搖唇識解，不知落處，走遍叢林，踏破了草鞋，不肯認他腳跟，如之何是點地處？佛祖大慈大悲，指出禪名，使人覺悟。如東禪、西禪、南禪、北禪、圓通禪、廣佛禪、圓學禪、真佛禪、無位禪、如來禪、祖師禪、大方禪、城市禪、腳跟禪、龍女禪、蚌殼禪、老婆禪、新婦子禪、一味禪

、指頭禪、皮可漏子禪、口鼓子禪、琉璃瓶子禪。千名百樣，惟要世人早自見性。今世衲僧以順寂入涅槃，為終世過化之獎辭，是為明眼所嗤，寧不惶愧？彼安得知涅槃之際，是衲僧腳跟下求向上之事也。又稱僧名唯求下字，何乃諱上而不諱下者乎？不認佛祖欲人見性，以下為體。人部不知性是身中之物，迺以性為見解智識，猶認靈臺以為心地，不悟靈臺即是性也。世人孰肯若良遂者哉。良遂再見麻谷，眼下見性，瞞他不得，出謂衆曰：諸人知處，良遂總知；良遂知處，諸人不知。為他諸人或出或入，向六根門頭做盡顛倒，良遂故云總知。而良遂之所知者，乃真佛也，諸人難識得真佛，所以云良遂知處，諸人不知也。今爾諸人遂知得否？時諸弟子罔知所措。

上陽子曰：甚矣，性之易見也。信矣，人之難悟也。汝來，且道性命是汝自家底，吾已擘破面皮，為汝說了，汝尚不知性為何物，命為何事。若不就你心上體認去，卻只於語言文字裏話會，待將從舌頭調了，有甚干涉。吾又再四與你呈露，無一肯認，若得掀倒禪床，則敗闕了。今復為汝討條活路，做箇了也。夫此一事，不過是箇有為法也。昔者神人商容，以有為之法欲授老子，乃先示以柔弱之道，遂因吐舌。老子即悟曰：舌柔齒剛，此是有為之法也。夫有為之法者，須知甘露之門，掣電之機。故世尊云：夢幻泡影，如露如電，謂之有為法也。而一切人聞甘露掣電之說，則謂露電是天上落來底，夢則以為睡中所見，幻則以為化凡易脆，泡則以為水上浮漚，影則以為相因而出，皆非者也。凡此皆是妄猜謬度，不向分內以求真實也。世尊是大聖人，豈肯空言閑論，無益者哉。所說皆指實事，令人各自見性。其用意處，言近指遠，以大喻小。上士聞之一言千悟，一切常人任佛說到下梢，反以為禪機之語言也。

爾時，衆中忽〔有〕一弟子，若脫了桶底子相似，豁然大悟，眼下見性，驚喜過望，即前伏地稽首而言：師慈憫，開我愚迷，指以非佛之佛，而說非法之法。弟子萬劫千生，遭逢如是，群疑妄想，一切釋然，猶暗然炬，外內洞明；又如傍水觀影，上下俱見，真實而希有也。

上陽子知其根器不淺，乃曰：來，汝所悟者，是汝性也。汝性非性，汝心非心，心即是心，性即是性，性非汝心，心非汝性，汝試為我言汝實性。應時答言：弟子鄙見，性即云性，心即云心；心無所心，性無所性；性亦非心，心亦非性；性非心心，心非性性；性性非心，心心非性；性無有心，心無有性；性本無心，心本無性；性則言性，心則言心；心若有性，即非佛心；性若有心，是名佛性；佛性我性，是真實性；我心佛心，是妄想心；心若妄想，即不見佛；性若真實，即是真佛。更乞我師慈悲，開顯真實妙義。

上陽子曰：汝於佛法，惟只八成。吾今告汝，兩下圓滿。名何云心？有肉團心，有虛空心。此虛空心，是名何心？是金剛心，是涅槃心。彼肉團心，復

名何心？是妄想心，是煩惱心。世人思慮，總皆執著，故是為障得。心有障得，因緣不來，因此無緣，輪迴生死。若金剛心，若涅槃心，是虛空心。此虛空心，即智慧心，即真實心。上士一聞，發大智慧，勇猛精進，是云真佛。此真佛心，是堅固心，是成就心，是圓滿心，是真佛心，是真人心。此一切心，歷劫不壞。彼一切心，爭愛貪著，見色迷戀，聞聲驚怖，是非分別，無有窮已。此一切心，凡所見聞，如如不動。霹靂大震，如如不動，況彼聲色，豈能動搖。生死岸頭，如如不動，況彼水火，豈能焚漂。如金剛劍，有大精進，如百尺竿，直而不屈，盡世甲兵，無能摧折。此精進心，有大勇猛。諸天及人，見此精進，歡喜無量，假此精進，成佛作祖。云何名佛是虛空心，云何虛空而名真佛？此虛空心，懸崖壁立，智慧精進，倏爾變通，因爾虛空。前無所進，後無所退，執著不得，思議不及。是云真佛，亦云法身。緣此法身，住虛空中，得大解脫，得大自在，遍十方界，廣大神通。故云南無十方虛空，常住三寶。離此三寶，無有法身。離此法身，即不明了。此法身外，更覓何心，更覓何性？若有所覓，即不見性。為不見性，肉團心起，六賊煩擾。世以此故，猶夢中夢，無有了期，唯覺是了。真佛之心，常如夢覺，智慧靈明，無有顛倒。大修行人，以此為悟，悟無不了，悟即進修。若大智慧，心即云佛；若大了悟，佛即云心；若大解脫，非心非佛；若大因緣，即心即佛。此心即性，此性即佛，性佛不離，佛性明了。

上陽子曰：性由自悟，命待師傅。演禪師云：悟了須是遇人悟了，若不遇人，十箇有五雙杜撰。子不聞廬〔山〕惠能者乎？惠能是新州樵夫，年已半百，聞客誦經，頓見佛性，致母出鄉，遠叩黃梅五祖，纔見數語投機，使役碓舂。經八箇月，因聞秀偈，始露錐鋒大滿，授之衣鉢佛法。能得指歸，又無法財，乃得神會足之，又得劉志略為之外護，遂隱于四會縣獵人之中，而下工焉。性命雙修，以土制鉛，以鉛制汞，二歸金鼎。卻入深山兀坐修養，道成之後，潛抵番禺，吐風幡之語，以顯神通，為大宗師。是與達磨出處同風。

弟子問曰：黃梅數百餘人，其中豈無一人可授佛法，何乃直待惠能至而授之。五祖乃若是乎？曰：五祖何幸，早得人傳。若說是事，豈唯數百人中而無一人。昔者世尊靈山會上，五千退席，且無一人。爾道方今之時，四海之廣，其真得佛法者，復有幾人焉？是之謂希有者也。弟子思之，再拜伏諾。

上陽子曰：今時修行的人，安知得傳之後，無量艱苦，方能就事。其所云苦，與世不同。彼所謂樂，此以為懼，此以為得，彼反謂失。若人於此下箇柱腳，是敢保他有落著處，是知神氣一用，性命雙修者也。若只見性為是，則大鑿何必往黃梅，永嘉何用往曹溪

乎？是以我師趙真人曰：坐禪入定一件，在得牟尼之珠，聖胎已成之後

，謂之抱一守和，知白守黑也；謂之面壁端坐，修禪入定也；謂之鍊形化氣，鍊氣歸神也。是名形神出胎，親為佛子已上事也。故《玉皇集經》云：頓悟大乘正宗，漸入虛無妙道。大乘之道即今金丹之道也。所以達磨有云：見此東土赤縣神州，有大乘氣象，成佛無礙，是載巨舟，實以眾寶，三周寒暑，來求大乘之道。是知達磨始則見性得法而來，終則得丹成佛而西歸，是之謂直指人心，見性成佛者。時諸弟子皆得解悟，再拜而退，信受奉行。

上陽子金丹大要卷之十六竟