

上陽子金丹大要卷九之十

睦六

上陽子金丹大要積功卷之九

卷十同

睦六

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

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
海指崑崙順則凡号逆則仙實非草木與凡
鉛誰知日兔月烏位却笑他人顛倒顛月非
日映不生光人亦純陰要復陽若欲歸根并
復命依他坤體補乾剛戊坎月鉛氣逐虎已
陸六
離日汞火從龍白鬚老子神通廣趕虎隨牛
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已金來歸性質新
卽陽丹結在陰海中猶如坎裏一爻雄擒來
離內溫溫養此卽神仙顛倒功坎中一畫已
外離慾海波澄風浪低刑德臨門宣沐浴盈
虛消息早防危八日前弦金半斤金翁騎虎

恐相嗔過猶不及切須問壘當抽添耐養神
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矐中下過了
重樓香又甘既達返還九與七此即木金三

陸六

二

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脚跟底閉息之
流向此推求財求侶鍊金丹財不難兮侶却

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
貴客僞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
真骨董這骨董大奧妙妙在常有觀其數此

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畧
舉盡除却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却中

陸六

三

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并
八石要半夏用木茯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噓呵復嚥
咽以上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間撼夾脊
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
也無功却怨壽光黃谷子頂門響腹中鳴此
即龍吟虎嘯聲熊伸鳥引空勞力龜縮鶴舒
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法甲子中宵見
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
路行恣飲酒却持齋或斷煙火不燒柴前生
不布種口祿却向此生空打睚頑打坐只無
為守箇空屋舊藩籬早晚不克衣又冷這般
受苦早回思持素珠專念佛見他葷酒欲嘔
噉一心只要向西方管甚東弓與南北多作
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脚輩號禪和
大機人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捧喝指頭機最深
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

陸六

五

全真却爲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

尋常莫道黑漫漫邪恠聞之骨也寒挂在太
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

三尺鏌鋹倚大空神威凜凜忒英雄聖凡不
敢擡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
却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沙

汞分斤兩德厚恩弘魏伯陽

紆紫拖金列滿朝荒忙酒盞馬生蕭邇來事
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却如閑早將神
氣歸金鼎免死形骸葬野山

鍊丹及早莫遲疑休待功名到了時只爲先
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

陸六

六

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
還功行滿向來間氣入塵埃

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間
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爲子
書多譬喻後來誰想作丹經

脩脩洒洒大間人爲著真鉛奈苦辛志氣終
爲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

陸六

飛曲江上山頭初月挂庚申

七

也不看經也不修却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
爲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
丹好消息不爲萬物不爲人

曲江之上月初明地應於潮天應星若欲深

探玄妙窟金砂洲對呂仙亭

木金間隔各西東雲起龍吟虎嘯風二物寥
寥天地迥幸因戊己會雌雄

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

睦六

八

到極清處一點靈光人不知

修行人要識黃芽若會金公却一家天地未

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

人同一轍後來人我却殊途

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

箇中仙子急修行勤由丹田種又耕人道金

丹富貴客誰知此內更

小隱山林大隱廛廛中造化妙玄玄凡人未
得廛中說莫入深山隱洞天

未鍊還丹莫入闌丹頭多在闌林間嬰兒姍
女一歡會却向環中養大還

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

陸大

九

知行氣主真人之息又深深

飢飡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
千明佛法後來却道是禪機

刹竿拄杖酒臺盤秉拂拈槌總一般悟了脚

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

上陽子金丹大要積功卷之九



上陽子金丹大要積功卷之九

上陽子金丹大要積功卷之十

紫霄絳宮上陽子觀吾陳致虛撰

道德經轉語

道可道章第一

衆妙應須無以觀更將有向竅門看可名物

曉六

十

毋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
爲方了了不言之教始分明

不尚賢章第三

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判銳闡高風蒼顏老
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橐籥之
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

陸六

衆人所惡上賢明動善其時故不爭一點靈
光君未識却將水火煮空鎗

要十六持而盈之章第九

十一

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竒

三十輻章第十一

我轂能離三十輻間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却無睛聖人去
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以身方
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觀西
南一點月純陽疾走報鍾離

古之善為士者章第十五

豫涉川兮猶畏隣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溫昨夜溪

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嘖嘖
子懷胎久始浴金盆髮似銀

大道廢章第十八

睦六

十二

六親不和慈孝生顛倒乾坤正令行今日鳳
凰臺上客十年牕下讀書聲

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

眼前衆甫即區中杳杳冥冥內外通明了地

天交泰卦區中進步作仙翁

曲則全章第二十二

枉則直兮窪則盈不矜不伐廼功成昨宵夢
裏聞雷雨今日江頭春水生

希言自然章第二十三

得與失兮兩不差形容到了了無儔真人之
德配天地只在環中匪外求

跂者不立章第二十四

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

陸六

十三

有物混成章第二十五

有物混成天下母字之曰道安窠曰乾專坤
翕證无爲智者樂兮仁者壽

重爲輕根章第二十六

奈何萬乘乃輕身孰是踈兮孰是親實在眼

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龍襲明不道善
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豁眼下十
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

果而不道露鋒芒却與凡人作禍殃迸烈豈
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

淡樂無爲上天之載無聲臭

道常无名章第三十二

我相衆生壽者相權實照用一時放不通凡
聖擬議垂天地合而甘露降

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

陸六

十四

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
參玄參

到微明的現出金剛不壞身

道常無爲章第三十七

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

仁之與德不多程爲與無爲前後行待問有
爲何所似夜來月在脚跟明

昔之得一章第三十九

一者名爲不二門得門入去便安身當年曾

予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
論曹溪水一滴誰醅萬兩金

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

啓六

十五

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

爲學日益章第四十八

有爲之道須落著無爲之道要著落莫向人
前認色聲認色認聲已誤却

聖人無常心章第四十九

百姓之心爲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却成人須入虎穴得虎子

道生之章第五十一

道生德畜却無恩須彌山上望崑崙若也另

陸六

十六

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龍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爲良
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

赤子何知鳥不攫未知牝牡而峻作益生使
氣要長存豈但筋柔而固握

知者不言章第五十六

閉門塞兌得簞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竒
處用兵拙眼下知之即太平

其政悶悶章第五十八

曉六

十七

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竒

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
起無巴鼻却是街頭有夜行

治大國章第六十

兩不相傷故德歸鬼非不害自無欺抱琴有
音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

善人之寶萬物與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

早知爲大於其細天下難事作於易我若不
因師旨明念頭那識味無味

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衆
人之所過月從西墜日東昇

古之善爲道章第六十五

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

江海所以爲百谷王章第六十六

聖人處下復何爭江海納汙仍太清點著當

煎正法眼擡頭暗室月分明

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

睦六

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
艱行惟艱千錢一貫爲知足

知不知章第七十一

大人之病病當心不用藥醫只用針針得血
膿俱下了脫除癆瘵似觀音

民不畏威章第七十二

自知已是已靈明內養工夫熟且純能自愛
苦惟不厭怡然理順樂天真

勇於敢章第七十三

善惡昭昭網不踈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

不畏死兮却畏生畏生之道在行盈八千兵散渾間事項羽頭來落漢營

陸六

十九

民之飢章第七十五

無生之義最難言人世輕生若_以奔趨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
來宜未得渡河筏子上天梯

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

睡六

二

是金丹髓信則修之上大羅

上陽子金丹大要積功卷之十





