

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
夫人本來清靜若脚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摩直指
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
向中得意意外悟道忽若智慧眼開感得天
人相與寧不慶快

上陽子金丹大要虛無卷之二

上陽子金丹大要上藥卷之三三四 陸三

精氣神說上

紫霄錄官上陽子觀吾陳致虛撰

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
言麤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來從
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
無益則精竭而身德也故德不節則精耗精

耗則氣衰氣衰則病至病至則身危噫精之
為物其真實乎又真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
實其精精滿則氣壯氣壯則神旺神旺則身
健而少病內則五藏數華外則皮膚潤澤顏
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過之驗至此又
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峻作精之
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却非
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王池之西出入跨虎乳名嬰兒晚則呼為金公凡到隣家便稱主人其情嗜交梨此乃先天地之精却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明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吞精食氣先從有悟理歸真便入無海蟾金丹歌曰為甚神仙却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禹欲修鍊綠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牛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實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燕或運已精補腦以是為

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延是玉皇口中涎雲門和高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却乃普云萬物化生於此勿莫淺易看過了上士至人一間便了中下之士非遇真師直指密訓莫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實之可長活廣成子授黃帝曰母勞汝形母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

而成仙作佛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動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借行衰旺相關積而壯者倍之因勞慾而喪者無一半而已人唯實精則氣自裕氣裕則精盈日啗飲食之精熟者益氣八年二十面氣旺節慾少夢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

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衆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逸氣忘為此道者當心體太虛內外如一噫氣之爲物莫可不愛之手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手養生之士先資其氣實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統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亦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嗷不嗷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嗷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晚以求世之道亦可作無爲之真仙矣茲事又少丹陽祖師曰薄滋味所以養氣去嗷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闔夫人遇行走則氣急而嗷甚睡則氣震而刺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較而色黃何以故飯室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爲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鑪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白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隣家便稱父母好食烏龜而多情此爲先天地之真氣却是人之至寶陰符經曰天之至秘用之至公禽之制在氣老子曰萬物負陰而抱陽沖氣以爲和又云或虛或吹或強或羸大脩行人先須洞明

此之一氣若得之號曰紫金花又曰摩尼珠茅真君靖中吟氣是添年藥心爲使氣神若知行氣主便是得仙人

上陽子金丹大要上藥卷之三