

# 气功修炼秘要

现代家庭消费宝库

李安纲 编著

QI GONG XIU

LIAN MI YAO

山西经济出版社

QI GONG XIU  
LIAN MI YAO  
LI AN GANG  
SHAN XI JING JI CHU BAN SHE

〔晋〕新登字 4 号

气功修炼秘要

现代家庭消费宝库

李安纲 编著

山西经济出版社出版发行 (太原并州北路 11 号)

新华书店经销 太原晋源印刷厂印刷

\*

开本:787×1092 1/16 印张:10.5 字数:232 千字

1993 年 10 月第 1 版 1994 年 8 月 第 2 次印刷

印数:8001—13000 册

ISBN 7-80577-422-6

F·422 定价:7.50 元

## 编者的话

人类已进入高科技的时代,社会的经济联系日趋频繁,而人们的感情交流却每况愈下,物质文明与精神文明严重脱节。在物欲横流、充满竞争的现实面前,人们还没有做好充分的准备,因而出现了许多落伍者。他们除了浩叹“世风日下、人心不古”之外,便是与自己过不去:忧郁压抑、焦虑不安、扭曲变态。往日的祥和、自在、圆满已不复存在,从而导致心理与生理的多方面障碍。宗教热和气功热的到来,正是人们试图调节心灵与环境之间的差别,而采取的一种途径。

气功不是宗教,但通过一定的技术,可以净化心灵,使烦恼焦虑得以释放,保持心、身的健康状态。因而,气功热愈演愈烈,迄今已有三百余家大功法面世,一亿多人修炼,这自然是件好事,然而,传播功法者多,研究理论者少,人们知其然不知其所以然,加上好奇和迷信的心理,遂给许多“谋衣食者”造成了滥竽充数的机会。更有甚者,由于对功能的迷信、对神仙的企慕、对金钱的崇拜,使得不少“气功迷”走火入魔、倾家荡产,殊为可怜。究其原因,是人们没有理论知识,不具备孙悟空的火眼金睛,抛弃了自家身边的宝贝,却不惜财命去追求别人的糟粕!

魏尧是民国时人,一生好道,精通三教,并经高人指点,身体力行,造诣极高。《一贯天机直讲》是他的精心之作,融儒、释、道、周易八卦、阴阳五行、中医经络为一炉,揭示奥秘,直泄天机,系统全面地提出了一套修炼摄养的气功理论,为气功修炼者指点迷津,讲解大道,诸如人们最关心的生命起源、火候、活子午、大小周天、采药炼丹、坎离颠倒、明心见性等。并且精到地讲解了《金刚经》、《阴符经》、《大学》、《中庸》、《百字碑》、《金丹四百字》、《太上经》等,对学人启发甚大。若能潜心研习,可收到事半功倍之效。

有鉴于当前的气功形势,人们已不再满足于瞎听瞎炼,而要知其所以然,明理见性,少走弯路。我们将魏尧的《一贯天机直讲》加以校点整理,并将其中的核心精华介绍给大家,以期心心相印,启发悟性,增长功力,提高层次,从而使气功这一东方瑰宝大放光彩,为人生增添幸福和乐趣,为人类带来和平和圆满。愿大家同证菩提!

一九九三年十月

# 目 录

气功修炼秘要 .....	( 1 )
一、论一贯 .....	( 1 )
二、道天机 .....	( 5 )
三、说直讲 .....	(12)
四、解西游 .....	(19)
一贯天机直讲	
序一 .....	(27)
序二 .....	(28)
卷首 .....	(29)
卷一	
第一讲  乾坤坎离  天地橐籥  内外虚空  运轂正轴 .....	(31)
第二讲  将欲养性  延命却期  生身受炁  立道始基 .....	(35)
第三讲  本性妙明  人人具足  谷神不死  返还太极 .....	(40)
第四讲  内养虚无  外生真阳  饶他为主  配合相当 .....	(45)
第五讲  虚极静笃  推情合性  两孔穴法  自通神明 .....	(50)
第六讲  知白守黑  先返混沌  坎离颠倒  双修性命 .....	(58)
卷二	
第七讲  天地合德  日月合明  一得永得  是谓大人 .....	(63)
第八讲  大学工夫  中庸性理  火候详明  虚安静止 .....	(68)
第九讲  还虚守静  性住气回  九还七返  片刻之间 .....	(77)
太上赤文古洞经解三章 .....	(80)

	吕祖百字碑丹经 .....	(82)
	张祖紫阳金丹四百字 .....	(84)
第十讲	虚中生阳 静极而复 不采而采 要知止足 .....	(92)
卷三		
第十一讲	心印妙经 丹书之祖 不设象言 词明旨远 .....	(99)
第十二讲	天盗人盗 生机杀机 道在自然 静者得之 .....	(112)
	黄帝阴符经 .....	(112)
第十三讲	时子心传 月圆口诀 卯东酉西 午南子北 .....	(127)
卷四		
第十四讲	(修法) 渐法顿法 人元天元 九层循序 一意生身 .....	(133)
第十五讲	(脉线) 督脉在后 任脉在前 直冲横带 上下交连 .....	(139)
第十六讲	(七返九还) 真水真火 七返内交 金木子午 九还外交 .....	(143)
第十七讲	(神精气意) 神与气精 意与身心 三家相见 炼成真金 .....	(146)
第十八讲	(降伏其心) 降伏其心 先除四相 金刚般若 留金去矿 .....	(150)
第十九讲	(正觉) 佛即正觉 惟人自度 有相即非 如电如露 .....	(153)
第二十讲	(坎离颠倒) 乾坤坎离 颠之倒之 先天后天 倒之颠之 .....	(157)
第二十一讲	(尽性至命) 尽性至命 是曰天元 至简至易 最上乘禅 .....	(159)



## 前 言

魏尧，字则之，取孔子“唯天为大，唯尧则之”（见《论语·泰伯》）之意。四川人，一生好道，精通三教经典，后经高人指点，并参以三教菁华，证以身体力行，所获颇丰，于三教合一之学，造诣尤深。心有所得，不敢自秘，于是召集同道，于甲子年冬至日（即公历1924年12月22日）在北京举办学习班。于三教精华发明无遗，讲之甚详，甘冒泄露天机之险，而拨迷指悟，钩沉发微，以免贻误后人。如此胆识，实为生于乱世，而以普度群生为己任者，方能为之。诚如他所说的：“但生今之世，大义乖而微言绝，实有不容自己者。”（见《直讲·发端》）

他在第十三讲《时子心传、存乎口诀》中说：

现在讲道者，傍门太多，所以须详细讲解。若不深明其理，一遇傍门，即可误入歧途；若已详知，自能明辨之矣。从前师弟授受，全在心心相印，口口相传。师不为之细剖，须弟自行体会，其难多矣。其细微之理，非讲实不易明，而从前皆不甚讲。即如丘祖等七真掌教，亦只讲其大略，不甚详明。我之所以讲之甚详者，因道为大公之物，我汪师亦以普渡为心，所以上继其志。且道不可私，既受此道，应以宏道为己责。譬如吕祖普渡之心，至今未了，所以到处开鸾宣化，至于成道，必须三千八百功行。然若有诚心一念，亦可满愿，不可畏难也。我辈应以利济为心，济一人不如济多数之人；济多数之人，不如济天下之人。能济天下之人，于心方稍尽矣。

观此一段，魏先生办班讲学之旨，可以尽知。

此期学习班，由冬至开始，至翌年四月初八释迦牟尼佛诞辰（即1925年4月30日）结束，共讲课49次，恰合七七之数。其所讲内容，经浙江陈孟根据听课笔记，整理编印成讲义，名之曰《一贯天机直讲》，略有流传。至民国三十年（即1941年），蓬莱定安高恩洪因为避器故都，退隐闲居时，偶然在书肆中，购得《直讲》一书，大加称赏。感于版迹模糊，流传不广，遂对原书加以校正，并慨然出资，付诸剞劂，以广流传，即今看到之《一贯天机直讲》排印本。经过四十余年，华夏大地又兴起气功热潮，而《直讲》恰言三教修持大道以及“性命”之学，对于今日之气功修炼正有指南之益。

名之曰“一贯天机直讲”，可见其所讲之内容与特点有三：一贯，即三教一贯；天机，即不可泄露之秘密；直讲，即直截讲出，不设象言。也就是说，此书将儒、释、道三家之精萃义理参稽比证，找到了“一以贯之”的焦点，并且毫无掩饰地使之呈露在学者面前，简明易知，直下了当，造福于学者多矣。今分别言之。

### 一、论 一 贯

所谓“一贯”，即是“吾道一以贯之”（《论语·里仁》）之意，亦即“三教一贯”之意。儒、释、道三教文化，是中国传统文化的三大支柱。三教相互斗争，相互融合，相辅相成，在两千

年来的历史上交相辉映,大放光彩。而倡三教合一者,代不乏人。尤其是在隋唐以后,三教融合的趋势越发明显。儒、道两家虽系本土文化,但儒家强调修齐治平,维护封建宗法制度,顺应潮流,因而成了人们信仰的主体,比起道教来说,可谓占尽了风光。道教讲“无为”,而实质是“无不为”,黄巾起义就打过道教的旗帜。黄巾的失败,使道教受到诛连,上层统治者对之存有戒心,不能信任,往往还会加以限制。佛教诚然为舶来文化,其传入中国的时间约略与道教的创立相去不远。但中国古有文化中的同化素,也使佛教发生了汉化。佛教也乘机接受了中国的封建宗法思想,大肆宣扬轮回报应、三世因果学说,使信徒日渐增多。道教为了争取统治者的支持和群众的信仰,便极力推销其长生久视、炼养驻颜之术,因而发展起了“内丹”学说。

三教相互依存,在竞争之中迅速发展,但真正实现了三教一贯的宗旨则是隋唐以后。在思想界,魏晋时代所讨论的“本体论”,取代了两汉时代的“宇宙构成论”,随后又由对“本体论”的探讨进入了对“心性论”的研究,这不能不说是中华民族理论思维的飞跃。佛教各大宗派率先对心性论进行了讨论,并卓有建树,明确标出“一切众生,悉有佛性”的“佛性说”。道教此时也由对外丹的兴趣转入了内丹的修炼,从而在对内丹的研究上颇有发明。儒教则由司马承祯的“坐忘说”开始,再由韩愈、李翱等人的努力,至唐末五代,对心性论的研究达到了高潮。佛教所讲的“佛性”,道教所言的“内丹”,儒教所论的“心性”,说法虽有差别,其实却同一本质,譬如是对同一真理从不同角度的表述。三教既然宗旨不异,有识之士,凡注释本教经典,则多有取自其他宗教的说法。有的甚至出入三教,独标新宗。佛家讲“即心即佛,无心无佛”,道家讲“炼神还虚,粉碎虚空”,儒家的“黄中通理”“允执厥中”等,均言无念无心,以无为本。北宋大家张伯端,少年业儒,中年好道向佛,晚年合一三教,禅道双融,写下了《悟真篇》、《禅宗诗偈》和《青华秘文》等,对后世影响极大。他的后学白玉蟾就说:“丹者心也,心者神也。”以“契道之心”为金丹。南宋末周无住所著《金丹直指》,亦以心性为金丹。到金元之际,由王重阳所创立的全真教,更是以三教合一为其鲜明特征。他的《金关玉锁诀》就说:“三教者,不离真道也,喻曰:似一根树生三枝也。”又在《答战公问先释后道》诗中说:“释道从来是一家,两般形貌理无差。”进入明清时代,理学之盛,内丹诸家亦大有发展。如张三丰自成一系,伍、柳一派,以及陆西星、王常月、刘一明等,虽修法各异,但高唱三教同源,和会理学,则几乎完全一致。《三丰全书·大道论》提出“道源于性本于命”,把道视作“性命之学”,这样便与儒家的“尽性至命”,佛家的“明心见性”渊源一致了。所以又说:“佛也者,悟道觉世者也;儒也者,行道济世者也;仙也者,藏道度世者也。”

清代,是古代民族学问大总结的时期。魏尧生当清末,承继三丰内丹派之性命之学,参比三教;加之西方科学东来,浸染已甚,其所著之《一贯天机直讲》,的确是三教一贯的集大成者。不独如此,在卷三第十二讲解释《阴符经》“万物,人之盗;人,万物之盗”时,就引用了科学家的发现:

所谓“万物,人之盗;人,万物之盗”者,人与万物,亦互相为盗,兹举例以明之。譬如近世科学家所说:人与万物,无不藉呼吸而生,而人之所需者养(氧)气。因养气内有酸素,人得酸素,方能生存。而植物与人相反,须炭素方能生存。人吐炭气,而吸养气;植物吐养气,而吸炭气。故人与植物,互相为盗,方能遂其生。

由此可见,所谓“一贯”,不仅指“三教”而已,而是包括所有牵涉到性命之学的学问的。

另外,所谓“一贯”,实是指性命之学的奥妙所在。自从地球上出现了人类,自从人类有了思想,人们就开始对自己的周遭环境和自身的意义进行着探讨。直至今天,科学家们仍然对这些问题大感兴趣,比如地球的起源,太阳系的起源,宇宙的起源,以及人物生命的来去成因等。关于宇宙的起源,科学家的说法很多,其中之一是“爆炸说”。在大约二百亿年前,宇宙中一片虚空,只有一颗体积极小,但却能量极大的球体,有一天突然爆炸,并以极大的离心力向外扩散。轻清上浮的元素无限膨胀而成为虚空,重浊下凝的元素无限膨胀而成为星体,于是就形成了我们的宇宙。照科学家的说法,这宇宙还在无边无际地向外膨胀伸展着。这种说法,实在是中国古人宇宙构成论的翻版。《老子》认为:“道生一,一生二,二生三,三生万物。”儒家也认为:“无极生太极,太极生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”依照魏尧的解释,便是:

(宇宙)最初为无极,无极而太极。太极本无一物,而有动意,将动未动,即仍虚空也。太极动而生阳,因内之一点。即先天理炁也,至动极而理炁充满太极。动极又须静,静而一生二,为有形之炁,即阴气也。阴阳各占一方,而为两仪;两仪又分为四象。(见卷一第五讲)

两百亿年前的宇宙,正是无极生出太极之时;至那一颗小球体出现,正是太极动而生阳,即先天真阳或先天一点理炁。这颗球体的爆炸扩散,正是此点理炁弥散充满于太极之中,而生出虚空(天)、实体(地)以及万物。

中国古代神话中,有一位始祖神,叫做“盘古”,他是天地万物的始祖,也可以说是宇宙之始祖:

天地浑沌如鸡子,盘古生其中。万八千岁,天地开辟,阳清为天,阴浊为地。盘古在其中,一日九变,神于天,圣于地。天日高一丈,地日厚一丈,盘古日长一丈。如此万八千岁,天数极高,地数极深,盘古极长。后乃有三皇。数起于一,立于三,成于五,盛于七,处于九,故天去地九万里。(见《艺文类聚》卷一引《三五历纪》)

这种宇宙生成的说法很妙。“浑沌如鸡子”,即两百亿年前的小球体,亦即生天地万物的一点理炁。小球体的爆炸,必须有内在因素,古人的形象说法,便是“盘古生其中”。盘古处身于理炁之核心,经过他的作用,而导致天地万物的形成。《广博物志》卷九引《五运历年纪》说:


盘古之君,龙首蛇身,嘘为风雨,吹为雷电,开目为昼,闭目为夜。死后骨节为山林,体为江海,血为淮渚,毛发为草木。

正好说明盘古化生万物,的确非那一点真阳理炁而莫属。所谓“数起于一,立于三,成于五,盛于七,处于九”,一则说明了理炁生物之次序,更重要的是说明理炁生成万物,不离万物而主宰万物:一、三、五、七、九五个数字,均为阳数,处于太极、两仪、四象、六合、八卦的中间,数字虽变,而位置都没有变,九即七、七即五、五即三、三即一也。理炁所在之处,即一、三、五、七、九之处,亦即一之处,即太极之中,两仪之中,四象之中,六合之中,八卦之中,亦即万物之中。

根据全息论的说法,天地一宇宙,万物亦各一宇宙,天地有一中,万物亦各有一中。三家修炼,无非都是要后天返先天,小宇宙归为大宇宙,也即小中通大中,所以儒家讲“天人合一”、“黄中通理”,道家讲“抱中守一”等等。《易经·坤文言》所讲的“黄中通理”,照道家



的说法,“黄中”即“中黄神室”,也即“祖窍”、“玄关”,名目很多,但可以理解为人身之“中”,“理”即先天一点理炁,是藏于大宇宙之“中”的;“通”即贯通之意,即以人身之中贯通于宇宙之中,即可得到一点理炁之真阳,如《老子》所说“得其一,万事毕”,而成佛作祖,大功告成。这就是“一贯”之学。魏尧在《直讲》一开始,便详尽地阐述了这一道理,十分精彩,不妨参看。在举出鸡卵的例子来说明后,他讲道:

其实,天地间万物之化生,其象无不同乎大造。皆由一中之空发源,而后从外而附益之。动物之胞胎,植物之种子,无乎不然,可以见造物之神妙矣。修道者,仰观大造,执之以为法,由四而返二,由二返一,由实而返虚,由后天而返先天,皆于此虚空之中下手,而返乎太极之本来。三教圣人,皆以“中”字代表太极,而形容此虚空之体。太极之体为○,加以理气之丨,则为“中”。中者,虚也,通也,合二“中”字成一“贯”字,古“贯”字,其形如。修道者身内一中,身外一中,合二中而成贯,所谓“吾道一以贯之”,而中庸之道得矣。又中者正也,不偏之谓中。凡有形之物,无有不偏而能正者,惟虚空则大中至正而不偏。其大无外,其小无内,于此可以见太极之体矣。(见卷一第一讲)

由此可知,中即虚空,能知中,守中,复归于中,则修道之事毕矣。古人造字,象形会意,大有奥妙,一个“贯”字,即包含着无限天机,耐人寻味。所以说,能得“一贯”之学,即是穷尽“性命”之秘,万勿等闲视之。

再次,所谓“一贯”,又指三教修持入门之手段。人身之太极与宇宙之太极,即小中与大中的合二而一,其一贯之道,必有门户可寻:

《参同契》曰:“乾坤为《易》之门户,众卦之父母。乾,阳也,阳气无形,画—以象之;坤,阴也,阴气有形,画——以象之。积三画而成乾,乾为天;积六画而为坤,坤为地。三生万物,三字又有终字义,成始成终,故积三画以为卦。乾坤交,而成离坎;天地交,而为日月。乾坤以离坎为用,天地以日月为用。“易”者何物?即日、月是也。道家谓之“丹”,合上日下月而丹字;佛家谓之“明”,亦合左日右月而成明字;儒家谓之“易”,亦合上日下月而成易字。易也,明也,丹也,一也。天地之用,由日月以显之,积其升降往来而成寒暑,分四时。万物之化化生生,皆经四时而程功。(卷一第一讲)

所谓“易”,与道家之“丹”,佛家之“明”,为同一事理,即宇宙运行之规律的不同表述。而乾坤乃为易之门户,乾坤为天地,天地之用又显示在日月上,恰巧儒家“生生之谓易”之“易”字,道家“金丹大道”之“丹”字,包括外来之佛教亦讲“明心见性”、“光明遍照”,其所谓“明”字,在汉字“象形”一法中,均由“日”“月”二字合成。魏尧从训诂学角度来阐明三家奥旨,虽不免牵强,但仍不失其为巧妙,而且十分的当。他继续讲道:

何以名之以“门户”?宇宙譬之一室然,乾坤张其门枋,日月从中出入而运用之,其  
门  
象如月○日。万物之化生,由于五行;五行之消长,由于日月。一升一降,而昼夜分矣;  
户  
一往一来,而寒暑成矣。今日时逢冬至,正日月交光之日也。日月南北相交,日上月下,月吸日光,而一阳生。由一阳而二阳,而三阳,盛极就衰;时逢夏至,日月东西相交,日吸月气,而一阴生焉。自一阴、二阴、三阴,阴衰阳复,又逢冬至,而日行一周天矣,需时一年。至月行,则一月一周天。凡此日月之运行,即阴阳二气之消长,有开必先,此其所

以为门户也。……离，外阳而内阴，日也；坎，外阴而内阳，月也。天地位立以后，辟门户，让日月之运行，而成造化，是即为用之说也。

这一段讲述了“乾坤为体，日月为用”在宇宙中的妙用，接着又讲述其在人身中的妙用：

太虚以天地为真胎，日月为真息；日月之升降，即太虚之呼吸也。而吾人身中之呼吸，亦正有似乎太虚，其所出入而锻炼之者，亦为一日一月，亦名之为坎离。所谓坎离，即后天之性命也。吾人身上之乾坤门户，即上下是也。丹道亦指乾为鼎，而坤为炉，以太虚为乾鼎，以太极为坤炉。人身之虚空即太虚，人身之虚窍即太极，故八门九窍，皆为人身之门户，皆太极也。《道德经》之言曰：“常无欲以观其妙，常有欲以观其窍。”妙即太虚，窍即太极。而观之之法，则在一念不生以观妙，一意不散以观窍。……吾人妙窍，即是玄关；玄关者，天地间至玄至妙之机关也。天地之大虚空，与吾身之小虚空，藉门户而息息相通。

在自然运行之中，日月的一升一降，仿佛是宇宙的呼吸；也正是因为日月的缘故，才体现出宇宙的生机。而人身之呼吸，亦是阴阳二气之作用，与宇宙的日月升降相类似，所以太小虚空，正可借此大小门户而相通：

人身一小天地也，受炁之初，感太虚而赋性，在天成象也；因太极以立命，在地成形也。体质既备，出日入月，以为呼吸。日月运行，一周天三百六十五度，而阴阳升降，得十三万五千次。人之呼吸，一昼夜亦一万三千五百息。日月推移，一年为一周天；人之呼吸，一日夜为一周天。而二十四气，七十二候，则合于人身之经络骨节。出入之息，且时时与天地太虚通；乾坤坎离，固已备于人身。知门户匡廓之所以为门户匡廓者，而道在其中矣。（同上）

人之呼吸，与宇宙之呼吸频率相合，所以才能息息相通，因此人身全息于宇宙。宇宙的门户匡廓所包裹的是“中”，人身的门户匡廓所包裹的亦是“中”，而宇宙规律“道”就藏在“中”里，所以说“道在其中”。能于此“门户匡廓”下手，“知门户匡廓之所以为门户匡廓者”，合二中为一，即可谓得道矣。

凡物莫不有中，中者正也，不偏之谓也。有形之物，无有正而不偏者；惟虚空之在物，则无处而不正。大而天地之空谷，小而万物之虚牝，皆中也。而虚中实孕万有，三教圣人莫不言中。太虚之鼎，中也；太极之炉，亦中也。人之中，通乎天地之中，故能盗天地之神气，以为神气；天地万物之中，通乎人之中，故能盗人之神气，而使之有生老病死。人各具一太极，万物亦各具一太极；苟善养之，则人可位天地、育万物，放之则弥六合，卷之则退藏于密，故《孟子》曰：“万物皆备于我矣！”（同上）

天地、万物与人都有“中”，而相互沟通，所以互盗神气，而有生老病死。若能泯去分别，合三中而为一，则万物皆备于我，而与宇宙同其悠久矣。而这下手工夫，却在充当“中”之门户的“日”“月”。恰好三教不但言“中”，而且注重“日”“月”。所以说，“一贯”二字，又指出了三教修道的入手之法。

## 二、道天机

所谓“天机”者，天之机密也。机与几通，是“动之微”，即物体运动的机密所在。《管子·

七法》房注云：“机者，发内而动外，为近而成远，不疾而速，不行而至，见其为之，不知其所以为。”天机即自然运行的动机微妙，是不可泄漏的。《癸辛杂识》载：“叶亦愚右丞，忽梦一老人曰：‘汝前为文昌相，坐漏泄天机遭谪。能悔过，当复职。’”泄漏是要降罪的，所以陆游《醉中草书因戏作此诗》云：“稚子问翁新悟处，欲言直恐泄天机。”天地造化的运行，自有其规律，佛家称之为“禅”，道家名之为“道”，儒家号之为“易”，凡夫俗子是与之无缘的，所以那些先知先觉们才有了事做。《易经·系辞下》云：“知几其神乎！”只有那些神圣仙佛才能“知几”，了悟天机。但所有悟道的人，似乎都有一种愿望，即将这种悟境去传达给别人，所谓传教布道，便是指此。由于作为个体的人其感受之方式千差万变，虽说真谛如月，众生如水，各处之水都能映现一轮明月，但其映现之境界，却是“如饮杯水，冷暖自知”的。因为因缘各异，条件不同，所以谁也无法代替。加上许多境界，是只能意会而不可言传的，这就是靠悟来证得，语言在这里只是障碍，所谓“张口必错”，“言语道断”，只有“直下了当”，“不容思量”。释迦牟尼佛以正法成道，屡次讲“禅不可说”，但作为一代教祖，以弘教度人为己任，还要住世讲法 49 年。所讲之法，无非是以第二义（世间法）来说第一义（出世间法），难免有“鞭长莫及”之慨，所以也给后人留下了许多秘密，以致发展起了后世的密乘佛教。只有儒家的始祖孔子，还算比较温和的一位。他虽然说过“朝闻道，夕死可矣”（《论语·里仁》），但还会说“未知生，焉知死”（《论语·先进》），而且“不语怪、力、乱、神”（《论语·述而》），只去讲世间法，鼓吹伦常日用，不做神秘之态，显得和蔼可亲。道家的始祖老子，在他的《道德经》中开始便说：“道可道，非常道。”道能够说出来，就不是永恒之道了，看来道也是不能说的。但既然有了教派，就得给人去说道。神仙是悟了道的，要去度凡夫，就只有让他去知“道”，行“道”，证“道”。可又怕传非其人，于是就多设象言，转弯抹角，颠三倒四，本来很简单明了的一句话，却给弄得更加神秘难解了。魏尧在《直讲》卷三第十一讲中说：“旁门外道，皆自误解丹经而出，可知丹书难读矣。”其实，丹书不仅难读，而且害人不浅。故弄玄虚，神秘莫测，所谓“天机不可泄露”等话，无非是要人上钩。等你识了机关，才知道不过尔尔，出了迷宫，方见得花明柳暗，才悟得丹经害人。就连胆敢直泄天机的魏尧，也仍然会“于火候之逐节事条，紊其次第，少隐其义，以便学者自证。”（《直讲·发端》）说“律以向来科仪，固有漏泄天机之嫌”（同上），倒也不无道理，但“以便学者自证”才是关键。也许“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”正是一种规律。“踏破铁鞋”是前提，到了山穷水尽“无觅处”的时候，方有“不费工夫”的境界。所有的丹经佛典，都是要你去“踏破铁鞋”，到了截断众流时，自有“天机”现前。魏尧既敢标名“天机”，可见书中定有妙处，下面我们简略分析一下。

说到天机，无非是关于人生的性命意义，人与自然的关系，以及如何修道成仙的金丹奥旨而已。只要明白了道理，其实是非常简单的。首先，我们看一下关于人生性命的天机。吕洞宾说过：“说到生身受气初，莫怪天机都泄尽。”似乎这“生身受气”四字，便包含着无限天机，但一般人还是不明白的，魏尧解释道：

盖人之受气，有先后天之分。成胎之时，所感受之元始祖炁，为父母未生前之事，本来之空性是也；下地之时，所摄入之呼吸之气，为父母生时之事，色身有形命宝是也。（见《直讲》卷一第四讲）。

人之成胎，是由于父母媾精，两情爱悦，而由肢体快乐，达到精神快乐。快乐到极点，则男女二心便空洞无一物，即快乐亦不自知，遂成真空。因为同类相感的缘故，便能感召来自自然中

的真空——元始祖炁而成胎，而成为本性元神，或称作本来面目；而下生落地的时候，两手劈破鸿蒙，所招摄来的则是后天情识，遂由胎息变为呼吸，而获得支撑有形色身的命宝，即后天元气。待元气一旦用尽，则人之生命亦终结了。（参见《直讲》卷一第二讲）

这里便有了先天与后天之别，先天之性，不知不识；后天之命，有生有死。既有先后天之别，其间定有转变的机关，便是“天机”。能认识“天机”，并且加以把握，由后天返先天，颠倒逆行，自然会返还本来面目。魏尧又讲道：

其在吾人者，当受胎之初，亦只有一点无形之理炁。迨至结胎，而由一炁化生五行（金、木、水、火、土）。五行既备，即有生灭，于是生、老、病、苦、死之五者，繁然俱来矣。世间唯有虚空不破；夫既由虚而实，积气成形，而具五行，则必不能无坏，此可断言者也。吾人一小天地也，受炁之初，只有一炁，混沌沌沌，不识不知。天赋之为性，人受之为命，天性本空，不生不灭者也。自先天变为后天，一炁化生五行，于是性转为情，五行之气化为精神魂魄意之五者，与形身相为表里，形灭即灭。……诚能见此五贼，身心无为，归于太虚，用逆行之造化，而克制之，以水克火，火克土，土克木，木克金，转辗相克，归结于空，不使循顺行之造化，而木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，堕入生死，则返妄为常，克念作圣，长生久视而仙，要非难事，故曰“见之者易”（见《阴符经》）。见者探索阴阳之源，明乎真空之理，识父母未生前之本来面目，以保我天赋之性命，自能含宏光大之矣。要唯圣人，及后之学圣者能之。（见《直讲》卷三第十二讲）

观此一段，我们也就自然明白为什么吕洞宾会说“生身受气”四字泄尽了天机，但他也只是点到为止。毕竟还是后生可畏，被魏尧斗胆和盘托出。其实，这先后天之分，生身受气的机理，正是道家内丹学建立的全部依据，当然是不可轻泄的天机了，所以他接着说：

以识神灭元神在机，由识神返元神亦在机；迷人入兽在机，返妄归真亦在机；顺五贼在机，逆五贼亦在机。顺则相生，逆则相克；顺则木生火，由一至万，而成为世界；逆则水克火，由万返一，而归于太空。其于人也，顺生人而逆成仙。……然人同此心，心同此理，虽圣与恶之相去极远，而其始也，要皆无不出于机。善用之，则并天地同流，归根复命，纳人心于天性之中，斯尽主人之道。（同上）

既然已经见机，君子就要“见几而作”（《易经·系辞下》）。“作”字包括得机和盗机两层意思，面要得、要盗，则先须了解“机”的妙用：

《阴符经》重在一机字，而生杀互相倚伏，反复之间，便见造化。天生天杀，道之理者。道本无名，强名曰道，是为导人遵正路也。所谓“正路”，即天地自然之造化。自然造化，无出乎理；天生天杀之理，即是道。生杀有机，在天为时机，在时为气机。（同上）

照此看来，天生天杀，即是道生道杀，理该如此。至于为什么要生生杀杀，魏尧讲得十分清楚：

天之有生有杀，非天为之，实生乎所不得不生，杀乎所不得不杀也。何则？宇宙有限，而万类无穷，有生而无杀，则有盈满之患。天地之气化，将不足营养万类，而天地敝矣；有杀而无生，则六合萧条，天地之气机，亦几乎熄矣。故一生一杀，互为乘除，循环无端（同上）。

所谓“生杀”，是一个相对待的概念，无生即无杀，无杀亦无生，杀即是生，生即是杀。既然有



生才有杀,那么无生也自无杀了。人们多乐生而厌杀,但结果却适得其反,徒增苦恼,原因就在于不明天地生杀之机。魏尧在解《阴符经》“人发杀机,天地反覆”时说:

人为三才之一,秉天地之气以生,故可夺天地之造化。天发杀机,天地之动也;人之发杀机,人与天地之动也。而杀机中藏有生机,故曰“反覆”。生反即杀,杀反即生,与阴阳穷变同也。有生方有杀,杀在生中;有杀即有生,生亦在杀中也。一生一杀,即是一动一静。阳动阴静,阳动生也,阴静杀也。天道冬至,而一阳来复,生机也,由是而二阳三阳,以至六阳纯乾,则阳极;而到夏至,即一阴来姤,杀机也,由是而二阴三阴,以至六阴纯坤,周而复始矣。……人之祸福,亦如天地之造化相同,转辗倚伏,如环之循。故修道者应鉴及于此,欲求长生,先求无生。若着贪生之念,则必死无幸也。盖人之生机死机,间不容发,于一阳来复之时,循逆修之道,虚心采取,炼精化气,则可保其天真;若循顺行之,是媾精生人,欲炽伤身,亦可速死;是即一生一杀之机。

这种辩证关系,吕洞宾也早已说过:“生者不生,死者不死;已生而杀生,未死而学死,即长生矣。”的确体现了东方人的智慧。生杀之机是宇宙运行的普遍规律,是成仙还是作凡,关键要看你如何利用其机了:

《契》曰:“恩中有害,害里生恩。”恩在害中,害亦在恩中。人身因衣食而劳动,因劳动而得生,而人之生老病死,即在劳动之中,恩中有害也;修道者目不视,而耳不听,可谓苦矣,然能延年寿考。当时虽苦,而后日之希望甚长,害中有恩也。生杀之机,只在颠倒之间耳(同上)。

能知生杀之机之妙用,而于“颠倒”“反覆”上下功夫,自可得机:

所谓“反覆”,即是转天地生杀之柄,握阴阳消长之权,以人合天,而反覆其机,即能观天之道,执天之行。天与人所发之机相同,而万物化生之机于是定其基矣(同上)。得此机关,而使之颠倒过来,使由先天流向后天的程序,扭转为由后天返回先天的流向,则大功告成,可以成佛作祖了,也即《阴符经》说的:“其盗机也,天下莫能见,莫能知,君子得之固躬。”魏尧释之曰:

盖必虚心无见,而其机方可见;泯识绝知,而其机乃可知。苟先有见知,则终于不见不知已。是盗机也,君子得之,则可以保命全形,与天地同其寿,故曰“君子得之固躬”(同上)。

如果说,丹经道书所讲,只如我们上述那么简单的话,岂不是人人皆可成仙,个个都能作佛了吗?这又不符合“一阴一阳之谓道”(《易经·系辞上》)的自然规律了。人与仙佛是相对为言的,有凡人才有仙佛;无凡人也即无仙佛了,二者之间的关系是不能紊乱的。佛家,尤其是禅宗,大慈大悲,普渡众生,教人即心是佛,非心非佛,彻底泯去众生与佛陀之间的距离,有无不立,全没分别。这样以来,人们在很大程度上,至少是在精神上得到了解脱。而道家却采取了一种保守的态度,似乎不大愿意完全泯灭凡夫与仙神之间的差别,但又不能卸掉自己度化众生的责任,于是在候补神仙中分出了哲人与愚夫的等级。哲人可以成仙,而愚夫是无缘的。怎样才能分辨出哲人与否,就看他是否会参得透机关,于是道家在修道炼丹的性命之学中,增添了火候一说,更是天机中的天机了。上面已经讲过,性命之学中,“生身受气”已是天机,而“反覆颠倒”更是机中机,这里加上“火候次第”,则是无上天机了。识得机关,用得火候,即可当下成仙作佛,否则非但只能是门外汉,甚且有性命之忧,所以



丹经道书，讲至火候之时，不是紊乱次第，就是故设象言比喻，以扰乱人心，许多人走火入魔，皆因于此。而金丹祖师设帐授徒，也多是秘处传以口诀，要弟子自悟。火候之说，是冶铸锻炼的术语，要把握火温的程度，恰到好处，过与不及，都会产生不良的后果，炼铅烧汞关系到性命大事，就更不能不在意了。慧根悟性如吕洞宾，就因火候不当，而导致三次还丹不成；白玉蟾乃张伯端之高足，就因读不通《悟真篇》，不能畅达奥旨，把握不住火候，遂有夜半风雷之失。由此可见，火候无论是在外丹学，还是内丹学中，都是至关重要的。

所谓“火候”，实际上即是时机，无论做人也好，抑或炼丹也好，都应该把握时机，勿失火候。魏尧在讲解《中庸》时说：

孔子称为“时中之圣”，即于时置措合宜，不特进火退符尽得其道，亦能顺时进步，直至末后还虚，皆无过、不及之失，此其所以为“时圣也”。“时”又为防危虑险，道书曰：“火候差之毫厘不结丹！”“时之子，妙在心传；月之圆，存乎口诀。”可见孔子亦讲火候，所以合“时措之宜”也。“过与不及，反乎中庸。”又曰：“君子而时中也。”（见《直讲》卷二第八讲）

这里指出了几个概念，即“时之子”和“月之圆”，均为丹法中机密所在，不可轻传，今分别言之。“时之子”即子时，与午时相对为言。道家修丹，讲究子、午、卯、酉。从时间来说，小一天中，半夜之时为子，日中之时为午；大而一年之中，冬至之时为子，夏至之时为午。无论一年或是一日，其时均起于子，而终于亥。到亥时，即阴极之际；到子时，即一阳来复之时，而午时则为阳盛一阴生之时。所以说，子时、午时都是宇宙中阴阳互生，藏伏变化的关键时刻。在人身来看，阴跻为子，头顶为午，由子到午，即由督脉上升经六阳时：子、丑、寅、卯、辰、巳；由午到子即由任脉下降为六阴时：午、未、申、酉、戌、亥。入身任督二脉循环运行，仿佛一周天，若能与大宇宙阴阳变化相同步，做到子、午对应，人天合一，则《阴符经》所讲之“盗机”之能事毕矣。然而若执着于冬至、夜半，或者夏至、正午，则又著相而化为后天，其中奥妙，不容毫发。张紫阳《金丹四百字》便说：“夏至不在午，冬至不在子。”因而夜半和正午被称做“死子时”“死午时”。有死必有活，所以有“活子时”“活午时”之说：

活子时，从冬至而来。就一日而论，日阳夜阴，到夜半子时，则阳生，至戌亥则阴极。子时阳初动之时也，丹法之子时，活子时也；夜半之子时，死子时也。身中之生阳，实无定而活动，无论何时，静即阳生，故谓之活。在午时做工，亦能生阳，亦为活子。盖此子时，为我身心两静而生阳之子时，并非一定之子时也，故曰“活子时”。……午时为夏至，活午时即一阴生之时也。就理论而言，午为阴生，活午时属于心。由身到心，心本是离卦，离中为虚。冲动离卦，即一阴方生之时也。阳生有景，初来在皮肉之外；由外而入心，即起知觉。当空虚时为杳冥，阳生即为恍惚，一冲到心，即觉身上之景如酥麻，如阳举，此即活午时也。（见《直讲》卷三第十三讲）

由此可见，活子活午的确不是死子死午。阳气到身，皮肉微跳，即是活子时；一旦心有感觉，知道阳气到身，则已是活午时了，所以丹法说“到子觉午”。子与午相差六时，其实刹那之间即可由子到午，快如闪电，其间不容转念。道家把阳气称做“药”，炼丹非药不成，而药有嫩、老，俱不能采用。非得不老不嫩，方能采取为用，此中三昧，便是火候妙用。要想有活子时，必须做还虚功夫，到虚极静笃而成纯坤之象，自会有一阳生而成活子时。但活子时一到，却更须谨慎，方能采用：

譬如一阳来复，由于气机之动，亦即人身子时。从此而采取服食之，即食其时、动其机也。动机即是气机初动之时，斯时有生有杀。反身而诚，杀机亦为生机；顺其人欲，则生机亦为杀机。机动而食其时，自能健其身体，此所谓“时”，即指活子、活午而言。到此有机初动，活子时也；气机畅旺，正子时也；自觉其动，活午时也；继觉其旺，正午时也。因而采取封固，自然万化皆安，得丹神化，皆在其中矣。但阳初动时，最要谨慎，此时为杀机；阳回采得之时，方为生机。故机动之时，须入定以锻炼之，使真阳上升而周于全身。倘行动不合法度，中途泄漏，即杀机矣。以火候言之，阳复之时须定，定即杀机也；返还之时须忘，忘即生机也。凡不采之采，不取之取，皆在身心两忘之时，自然而然，转杀机为生机，故曰“颠倒”、曰“反覆”也。（见《直讲》卷三第十二讲）

这里讲到活子活午中亦含有生杀之机，全靠定、忘二字工夫，把握得当，才能采取封固，行颠倒反覆之道。所谓“封固”、“沐浴”等，都是止字工夫，《直讲》卷三第十三讲讲之甚详，可供读者参考：

活子时阳气初复，正子时则阳生已到身中。初生甚微，譬之一点，须养足之，使之长大，方能感到身上。阳极嫩而不到身，不能采取。养之使足，即火候也，须用定功以养之。初做工到身心两静而生阳，为《地雷复》，未到身上，仍须守坤，坤生阳者也。倘稍变而非纯坤，阳即中止而不来。因阳生有时，知根能见之；因见景而动念，揣想阳气之如何，阳即不再来矣。盖初得之气甚微，故不可稍动，必须保守；更进一步，使之长进，所以须用定字工夫。定者，定于一也，以心中之神，定于内外虚空之处。神定于外，完全离身，身更虚空，方能生足阳气。阳气既足，身上有景，觉周身舒适而酥软，此即生足之时也，心甚快乐。到此阳已至足，须用忘字功夫，即定在外之神，亦须忘之。忘者，不采之采，即采取之功夫也。定字即保养之功夫也，因此周身皮肉跳动，如蚤在身上，此时更须忘。然已到酥麻透体，忘不能忘时，即须止火，或起而徐步，或略看道书，此即止火而封固之时也，若不止火封固，则此时阳已足极，即可发热化汗，阳气散而化为后天，所以须用止字工夫。此亦最要而不可忽者也。

定、忘、止三字，的确包括了采药炼丹的全过程。但采药炼丹按理说是“有为”的，因为要采要炼，可定、忘、止三字却全无“有为”之意。许多不明真相的人，只执泥于字面，专事闭息导引，采取烹炼之法，结果不但无丹，甚且有性命之忧，于是反说神仙诳人。所以说“采炼”二字，不知坑害了多少学人！然而，神仙岂是人人做得！老子就曾讲过“无为而无不为”，正是学人自不知识，误了前程。想得丹，就要不想它，不炼它，它自会来；一旦动了念头，它就跑了。正是求之不得，而得之不求。这里边的奥妙，颇具辩证法，一般人是难以理解的，但魏尧要度人，加上“老婆心切”，还是讲了出来：

《悟真篇》曰：“自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘。”此中火候，全系自然而然。倘反其自然，则水火不能交，金木不能并，而反为邪伪之道矣。《契》曰：“自然之所为兮，非有邪伪。”《道德经》曰：“天法道，道法自然。”即“无为而无不为”。自心空空洞洞，本无所为，全为太虚鸿蒙之象，而中宫金木水火，自然交并会合。无为而为，身心无为，而神气自然有所为；亦唯身心无为，而神气方能有所为。《悟真篇》曰：“始于有作无人见，及至无为众始知。”在无象无形之中，和合结丹，自然不见。盖无为者身心，有作者神气，唯无为方能有所为。作在神气，人之所不能见者也。（《直讲》卷四第十七讲）

这里指出的“身心”和“神气”两个术语，可以转换成今天的概念，即意识和下意识，也即道家所谓的识神和元神。识神无为，即绝圣弃智，才能使元神慧光遍照，无所不为。所以定、忘、止三字看似与炼丹无关，却实在关系重大，不可等闲。魏尧在《直讲》中屡次提及，语重心长，唯恐学人不悟，比如在卷二第十讲中说道：

所谓采取者，乃不采之采，不取之取。念头不动，身心两忘，方能“美在其中，而畅于四体”矣。如稍有一念一意，则阳气未到即去，已到即化，化者化后天也。阳气到身，温然生春，温而不热，至化则发汗而热，变为后天矣。……学者还虚混沌，为知白守黑；觉知活子活午，即药产神知。既知时至，务须定忘在外，万不可着于心身，此为最要最要者也。阳到时虽身体舒适，犹似绵软，而四体端正，仍如山岳，巍巍不动。及至酥麻透体，欲忘而不能忘，直接发生作用，使我要忘忘不了，此时即须止火矣。其初刻漏武火（定功）也，到定时仍有武火之意；至忘身时，则文火（忘功）也；止工时止火也。到此时已行工一度，可云采到取到，应即起而散步，或微微吟诗，或轻轻读书，万不可接续再做。此为最要而不可忽者也。止火即封固也，不然则阳气发热而走矣。发热发汗为走药，此最忌之事也，阳亢则又化阴，所以有悔也。于此可别为三种工夫，第一武火为采取，第二文火为温养，第三止火为封固。此三种从古上真，最为秘密，而不轻谈。余今泄之，幸勿忽也。

这些道理不经先觉传授，不靠自己心领神会，实在是难以认识到的，说是“天机”也是恰当的。所以它的传授方式，只能是以心传心，心心相印，这样也就增添了几分神秘的色彩，诱惑力也就大了些。但讲出来后，明白了道理，倒也不觉得十分难，因而众生皆可成佛做祖的盼头看来还是有的。至于“月之圆”，也是个火候关键。月亮明洁圆满，是光明和美满的象征，因而三教都以月来比喻悟道的境界。但在金丹学中，月亮，尤其是圆月，却是一种比喻天机的景象，魏尧已经透露出个中消息：

丹法取象于月，阳气生足之时，即为月圆之时也。《悟真篇》曰：“八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。”此时水足金满，乾卦之象，其日为望，纯坤虚体为晦。日月相交，即神气相合也。入混沌而生微阳，譬如初三之月是也；活子时所生之阳，亦即为一弯之新月。阴阳各半，即上、下弦之月是也。上弦之月，下半为阳之半，上半为阴之半。身上积阳气到一半之时，即身上之阴气亦退去一半之时；退去之阴，即上面黑暗之一半是也。阴阳各为半圆相合，则为圆月。丹法中所谓圆月，即半阳半阴相合而成之圆月。是之谓月圆，非如通常全体纯阳为圆月，与望日之月圆有别也。今假定为所生一半之阳气为上弦，所退一半之阴气为下弦，上下相合，而为圆月。上弦在身，下弦在心，身心相合，即为月圆。此时金水各半，时逢二八，药苗新嫩，正可采取。……所谓采取者，即是不采之采，不取之取。专用沐浴工夫，一意自然，自能神气相合，金木合并而得丹矣。此修道者，最宜注意者也。

月之圆，竟是阴阳各半之月，上弦为阴，下弦为阳，正是《天地泰》卦，也是乾阳不老不嫩之时，倘若是月满之时，已成为老阳而不可用了。所以这“月之圆”，正是火候关键，若无口诀传授，只照十五望日之满月做去，岂不误了火候！差殊毫厘不结丹，如此炼上终生，只会南辕北辙，误人子弟。《悟真篇》谓：“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。”丹经道书讲道而不言火候，只有神仙才知道口诀，所以必须心灵福至，遇

到神仙指点，方可成仙得道。《悟真篇》又说：“饶君聪慧过颜闵，不遇师传莫强猜。只为丹经无口诀，教君何处结灵胎！”由此可知，“时之子”“月之圆”，俱是不可漏泄之天机，非得具大慧根者遇见神仙祖师心心印可，传以口诀，否则成丹是无望的。

在《直讲》一书中，魏尧所漏泄的“天机”，在不少。他以要利济众生的缘故，直泄天机，以免贻误后人，这种精神，正是菩萨道所行的“法施”，“我不入地狱，谁入地狱”的精神！

### 三、说直讲

所谓“直讲”，是相对于“象言”等含糊之词而说的。古人囿于成见，恐遭天谴，不敢漏泄天机，因而遇到关键之处，不是隐而不说，就是搪塞而过。能设象比喻，指桑说槐的，也算是斗胆了。所以丹经道书虽云汗牛充栋，但读之者信其所言，结果终生出不了迷宫；许多人对之茫然，不知何所适从。白玉蟾读《悟真篇》，依之而炼，因为不得要领而出了毛病。多亏作者离之不远，听说后赶快写出了《金丹四百字》送给他，加以指点，方才炼成。可见神仙误人，而丹经无益。

古师设帐授徒，尽管可以耳提面命，得收登堂入室之效，但在传授方法上，的确存在着世袭的毛病，即只要求弟子严修猛炼，讲其然而不讲其所以然。许多弟子但知勤修苦练，而不知何以要如此，也不能去问。作祖师的不是自己也不大明白，就是觉得得之维艰，不愿轻传。要么便是境界之事，只可悟人，难落言诠，所以弟子只能凭缘分，听其自然。有的师长，门生不下千万，多为庸碌之辈，而承其衣钵者不过一二。并非他们都没有悟性，究其原因，是师父没有给他们讲明道理，缺少方法论的指导。因而，所谓的道学，名符其实地成了“大人之学”，为少数权威所垄断。本是劳动人民所发明的学问，被少数人占据且不说，最后反把主人排斥于外，这是不公平的，也是所有的宗教走向衰落的根本原因。

随着时代的发展，已不再是往昔的口耳相传和结绳记事了，文字、印刷、活字、铅字，以至现在的胶印等，社会的进步，科技的发达，促使了心灵交通的高速度和高质量的发展，为人类接受更高级的文明准备了必要的条件。现代科技的发展和人们的接受理解力，已使许多的“天机”成为常识，不再显得那么神秘，人们不只要知道是什么，还要知道究竟是为了什么，这是人们的权力。魏尧生当封建君主社会到近代民主社会的过渡阶段，西方科技思想早已引入我国，新的知识结构，要求传道弘法者必须以一种新的姿态出现，方能叫做“随缘度化”。师徒之间的关系，也因之而亲切和融洽，所以普度众生的机会，也就大于往昔了。下面我们来谈一谈魏尧在《直讲》中，所直截讲出的道理。

首先，道家内丹学的主要精髓，不妨以四字来概括，即“抽坎填离”，佛家唯识宗也讲四字“转识成智”，儒家亦说“格物致知”。各家的四字，无非是要格去物欲，而使识神泯去，元神主使，转后天而为先天。至于其中原因和依据，则很少有人讲及，没有理论的指导，修道的质量就打了折扣。三教所讲，皆是性命之学，而《直讲》的作者，则紧紧围绕人之性命二字屡次阐明这个道理：

盖男女媾精，感受先天之虚无一炁而始胎；及其下生落地，又感受后天之虚灵一炁而成人。当其十月既满，母腹脐带所通之后天气，贯足胎身，冲动真空。寂然不动之中宫倏然而感此，乃以纯阳感同类之纯阴也。此纯阴之中阴，荡漾空中，既受此感，如



磁石吸铁，两电相引，瞬即投附胎儿身中。直入中黄神室，作此身之主人。中阴既入，即生知觉，知觉主宰气血，通及肢体，而手足立动，正如大梦初醒，伸舒四体；又如高山堕地，忽然大惊，立时两手辟开，两足跌破胞衣，脚下忽虚，立身不稳，翻一斤斗，顶开产门，故头先落地，是谓之颠倒而出也。（卷一第二讲）

这里所讲的是胎儿受孕到降生的过程，十分精彩，大概是古人对这一生理过程的观察所得。所谓“中阴”，是佛家的说法，儒家名之为“人心”，而俗称之为“灵魂”，是一种看不见的，能够使人产生意识的某种元素。“胎儿之有知觉，虽由中阴感附，而中阴亦非入人之身，其觉不灵。当其飘于虚空，仍属混沌沌沌；胎儿未得中阴，亦是不识不知。中阴必凭依人体，与后天中先天气（元气）合，乃能启发其觉；又必有呼吸之后天气以鼓动之，乃能运用其觉。三者相附则灵，散之则皆等于无也。是以人将死时，身中之元气一尽，后天之呼吸立断。呼吸一断，中阴即离躯壳，飘忽无踪。”（同上）中阴既凭依于元气与呼吸气之中，人便产生知觉。

此觉一动，天地反复，而我性命合一之中宫，因此觉冲动，恍如云开日见，忽然光明。于是清气上升，乾元祖炁之性，即驱至头顶，上泥丸之空谷；浊气下降，坤元真气之命，即落入两肾间命门之空窍，而太极分为两仪矣。后来之中阴，强宾夺主，据我神室，而为主人。正如天地既辟之后，则天地中间之虚空，为化生万物之府也。（同上）

中阴入主中宫，遂把本居中宫的性和命分别赶至顶上之泥丸宫和肾间的命门穴，在上者为乾，在下者为坤，便是太极生出两仪。两仪既立，内外相通，入也就能食、能言、能行、能动、能视、能听了。住胎之时为先天，未受胎之前，则是先天之先天，即所谓无极也；降生后则为后天，至破体后则更是后天之后天了，此为人生性命的四个阶段。降生后为赤子，为婴儿，虽由太极化为两仪，但乾上坤下，自为纯阳、纯阴之体。当五千四百生黄道之日，即男十六、女十四，即为纯阳纯阴完成之时，“精神焕发，而目光彩，男子时有热气流行背脊之中，女子时有凉液流行乳穴之下。留心体验，自可知之者也。若于此而修，则所流行者，便是元气元精，但凝神气穴，愈采愈生，无为之中，自然运行周天之火，虚其心而腹自实，明其心而性自见，不假作为，丹已结于不知不识之中也，至简至易者也。”（卷一第三讲）古人多讲童体修真易，可直接由后天返先天，《西游记》中的孙悟空即是童体修道，十分容易；但破体者修道，就难多了，必得先由后天之后天回返到后天之先天的童体，才能做后天返先天的功夫，所以《老子》说：“专气致柔，能婴儿乎！”唐僧的修道，与悟空的不同，正是所谓的破体修真者，磨难就大似千百倍了。所谓“破体”，并非专指男女交媾而后之事，其中自有奥妙：

人当五千四百生黄道之日，即阴阳交而破体之日也。其时命门之元气（即坤中之命）由夹脊上冲，与顶上之祖炁（即离中之一阴）相交；顶中之祖炁，由绛宫而下，直入命门，而与命门之元气相交。是为坤阴升入乾中，乾阳陷入坤中，而阴阳颠倒，乾虚中而为离，坤实中而成坎。命门原有之元气，被挤而下陷入命门与阴跻之间，即与身外之虚空相接，无异在外，故丹经谓“深不可测”是也。天地既交，离阴虚而浮动，时时外驰，一点元情，往来于中宫神室，冲动后天情识。情识因而上冲至顶，与离中之性相合，而情动再下而至命门，即生有形之精。性情混合，元神变为识神，完全后天，由识神主事矣。元神之地位，为识神所占，由小虚空挤出，退处于不内不外之间，其情形与元气之命正同，被挤而出，无异在外。故道书多言外求，此《西游记》孙悟空之所以称“外公”



也。(卷一第三讲)

在唐僧的身上,孙悟空代表先天元神,猪八戒为后天识神。什么时候猪八戒的欲望没了,孙悟空由外公作了家公,即是转识成智,唐僧便成佛了。这转识成智的功夫,也即是丹法中所讲之“取坎填离”,即《悟真篇》所谓的“取将坎位中心实,点化离宫腹里阴。从此变成乾卦体,潜藏飞跃总由心。”《直讲》又说:

人受之于天者为祖性,受之于父母者为情(后天之先天炁),至乾坤交,而乾爻入坤为坎,即性转为情。元始祖炁陷于命门,为命门真火,先天性转为情矣;坤爻入乾为离,即情转为性。即将含有气质食色之情,入乾为后天之性,因其有气质食色,所以成为识神用事,而后天情转为性矣。先天之性入坤为坎,陷于命门,静则为性,动则为元神,亦为命门真火,亦为一点乾阳。所谓“取坎填离”,即将陷入坤中之元神取出,仍返之入离,复其本体是也。(卷一第六讲)

取坎填离,即是把坎之中爻取出,补入离;而离之中爻又复入坎,这样离与坎就又变成了乾与坤,即是后天返先天。通过这般一讲,人们也就明白了,取坎填离只是象征的说法,目的是要人们格去物欲,清净无为。不要去顺生死流,即太极而两仪,而四象,而八卦;而要逆生死流,即八卦而四象,四象而两仪,而太极,而无极,自会成仙作佛了。

其次,道家修丹,要讲采药,药为何物?即虚空中之阳气,也即陷落坎中之乾阳。采之加以修炼,返还于离中,即成乾健之体。《易》言“西南得朋”,为什么要在西南?《直讲》云:

先天八卦,乾南坤北,离东坎西是也。若四卦互易,即为后天,则变为离南坎北,乾东坤西。……坤在后天,又为西南方,坤卦六爻皆虚,故虚空即坤方也。《说文》:“西南方为奥。”《论语》曰:“与其媚于奥,宁媚于灶。”言奥为西南之空方,媚之何用!又为堂奥,堂亦空处也;亦为明堂,明堂亦空意;又为玄奥,为深奥,意皆谓虚空难知。盖奥为西南之坤方,即空方也。《悟真》曰:“要知产药川源处,只在西南是故乡。”丹书多言“坤方”,皆取无中生有之象也。(卷一第二讲)

孙悟空拜师学道,去的是西南方;唐僧拜佛取经,去的也是西方。大概古人总见日月落向西边,似乎那边有着容纳一切的虚空,所以虚空在人们看来是不可思议的。《老子》说:“道者,万物之奥。”即道是容纳万物的虚空。又说“虚极静笃”、“有生于无”,对于虚无是十分推崇的。佛家讲“四大皆空”、“万物有坏,虚空不坏”,儒家虽然“宁媚于灶”,就实惠了些,但一“中”字,却不想著有著无,要“允执厥中”,看来也是迷恋虚空的。《直讲》言:

色身有形实体也,本性无形虚空也。色身长养于虚空之中,离虚空则不能生活,故人以虚为家,以灵为宰,合此虚灵,又称谷神。谷者,空穴之谓也;神者,妙万物而为言也。经云:天地一大谷也,洞穴一中谷也,孔窍一小谷也。吾师汪真人曰:“推之一身,皆是谷神主宰。耳不虚空不能听,眼不虚空不能视,鼻不虚空不能嗅,舌不虚空不能言,手不虚空不能执捉,足不虚空不能奔走,身心不虚空不能舒畅,则病矣,又口鼻不得呼吸则死矣。”(卷一第三讲)

这正象《老子》所说的“有之以为利,无之以为用”,人就生活在虚空之中,道也就存在在虚空之中,进入虚空之境,也即得道了。莹蟾子曰:“为仙为佛与为儒,三教单传一个虚。亘古亘今超越者,悉由虚里做工夫。学仙虚静为丹旨,学佛潜虚事已矣。扣予学圣事何如?虚中无我明天理。”所以说,“先天大道,即是复此先天之空。空则通灵,通灵则变化由心,天人合

发矣。”(同上)说到这里,有个问题颇值得注意。三教多把这个虚空拟人化而称做“彼”,许多人因此误解,而生出许多罪孽,原因是没有讲清楚。有鉴于此,《直讲》书中不止一次地提醒读者注意:

经典“彼”“我”之说,有从对待之言;有因虚空难以形容,而代之以彼字;有因我为身之主人,而空又为我之主人,同为主者,故彼我之;大抵均不出此三义。后人误解,从一彼字,生出许多罪孽,可悲孰甚。(卷一第三讲)

又说:

大虚空是彼,中阴是我;性是彼,情是我。而昧者不知,以为彼、我皆人之代名词,遂疑到男女身上。不知仙佛经典,其用彼、我二字,多与人无关。以我名情,即以彼代性;虚空无法形容,又以彼代之。我是虚空之体,则对我之彼,自然亦是虚空。吾人身上之虚空,亦以彼代之;有此虚空,方能结胎,中阴进来居之。情之中阴,为我身之主人;性之虚空,亦为我之主人,对主人之主人,则名之为彼。后人恐有误会,又于彼下加一“家”字。《悟真篇》曰:“此般至宝家家有,自是愚人识不全。”又曰:“家家有个家家有。”人身实体也,惟虚空能容之。人无不有家,家无不有此虚空。我家为我之虚空,即顶中空窍,小虚空也;彼家为彼之虚空,即大虚空,天地间之虚空也。盖我家彼家,皆指虚空,后人又误以彼家为女人。唯李仙涵虚之言,最为切实而明了,曰:“彼家虚也,由我实之;彼家空也,由我有之。”观此二语,当可彻底了解矣。(卷四第十六讲)

明白了彼我的道理,做起工夫也就容易了:“修身之道,即先引彼为我主人,而我退还宾位。夫然后化我为虚,而与彼合,则不灵之我亦灵,不空之我亦空。常静常应,如太上之历七劫混沌,屡朝阐道;释迦之十方三界,永度众生也。”(同上)

《老子》说:“谷神不死,是谓玄牝。玄牝之门,是谓天地根。”又说:“两者同出而异名,同谓之玄。玄之又玄,众妙之门。”因此,后来丹法多言“玄牝”、“玄关”、“玄窍”。照《老子》的说法,玄牝既是谷神,亦即上面所讲的虚空,而虚空是不死的,天地日月则又是虚空的门户。从理论上的理解,是很简单的,但在具体运用当中,还是有着区别和奥妙的:

夫玄者,阳也,天也,乾也;牝者,阴也,地也,坤也。玄为真空而妙有,牝为妙有而真空。丹书“玄牝”二字,最为重要。白玉蟾曰:“念头动处为玄牝。”张紫阳曰:“全凭玄牝立根基。”又曰:“不可以有心守,不可以无心求。”吕纯阳曰:“玄牝玄牝真玄牝,不在心兮不在肾。说到生身受炁初,莫怪天机都泄尽。”是玄牝非人身中之窍,乃人生身受炁之时也。玄牝为修士成道根基,所谓“筑基”者,筑此而已;“炼己”者,炼此而已;“得药”者,得此而已;“结胎”者,结此而已。《金丹四百字》曰:“药物生玄窍。”玄窍即是玄牝,牝即窍也,又有谓之“玄关”者,“玄牝之门”者。不过玄关与玄牝之门,单指一窍,而玄牝二字包罗较广耳。(卷三第十一讲)

这里从理论上解释了玄牝,并且阐明了其在丹法中的重要性,引用前人的心得之言,证明了玄牝并非人们通常所理解的身中一窍,而是人生身受炁时的那种虚空境界,这是很关键的。玄牝既是一种虚空境界,肯定是不固定的,而且其中存在着火候工夫,不容忽视。所以在《直讲》的后边,作者又讲道:

譬如土田,田中所种何物,即为何物之田,如种革者为革田,种麦者为麦田。田中有丹,方为丹田;既未有丹,即无丹田;今所有者,只有丹田地位之空窍。丹田之地位,

实只黄庭一路而已。黄庭一路，皆为玄关，故玄关有上下之别，又有内外之分，或现于上，或现于下，并无定在。见于上者为上玄关，见于下者为下玄关，其形如环，其白如雪，其软如绵，如○或如○○，此皆指外玄关而言也。至内玄关，即丹原是也，佛说为“法轮常转”。丹原初成，大如黄豆，常在下田之范围内跳动，到静定之时，即能觉之。吾人下手做功，而现象之玄关，为外玄关；到内玄关，须待三元混合，凝结丹原，真息成立之时，方能见之。玄关一窍，最为秘密，从来皆不明说；今为便利后学计，故详说之。心既止在脐下虚无圈子之内，一线光心，与一缕真息相接，自能杳冥，因杳冥而生恍惚，而透出玄窍，是即外玄关现象也。唯因定心不固，所以不易即见玄关。必须事先还虚，泯去知觉，心息相依，神气相合，由定到忘，入于混沌，方能见之。所谓入于混沌，即还虚功夫也。……重阴之下，一阳来复，渐渐真阳充足，即见玄关一窍，此时已达恍惚之境矣。玄关既现，精气神合而不分，若无杂念，即可采取。因见所未见，闻所未闻，而生惊喜之心或疑惧之念，立刻即落后天，精气神分立为三矣。（卷四第十四讲）

由此可知，所谓“玄关”、“玄牝”、“玄窍”，万万不可拘泥为实指某一孔窍，而是一种虚空境界。到了虚极静笃的时候，活子活午来临，外玄关即为现象，其中生出一点大药。此时应用定忘工夫，采以不采之采，药炼丹成，内玄关即为现象，即是生身受炁初的虚空境界。这一点大药，也称之为“命宝”，决不可掉以轻心。《悟真篇》曰：“命宝不宜轻弄。”命宝即外阳也，吾人生人成仙，皆由于此，故为命宝。所谓宝者，指其中所寓之先天炁而言。苟夫天人合发，虚无寂静之时，感动虚无中先天之真阳前来，从阴跷冲入命门，而外阳勃举，同时上冲心府，而元神觉知。此冲动命门心府之先天炁，即命宝也，“不宜轻弄”当在此时。如纵欲妄泄，此为后天之戕贼，而非轻弄。所谓轻弄，即是乱采乱取，火候不合之意。小人一知半解，不探真理而妄行之，是轻命也。”（见卷三第十二讲）

“命宝”亦称“水中金”，水源清则金亦纯，水源浊则金亦杂，因而采取之时，需要把握火候。魏尧说道：

凡做九还工夫，其水源必须至清。亦有人以梦中阳举，至醒时因其举而做九还工夫者，此实不可。何则？以梦中至醒时之间，有他念否未可知，故必有法使睡梦中能身心两静，方可用之。盖一有他念，则水源不清，而不可用矣。辨水源清浊，为修道者最要之事。如有水浊之患，不若弃而不用之为愈矣。（卷二第十讲）

所谓“九还”、“七返”，都是返还工夫，也即取坎填离，都存在着一个采药的问题。睡梦之中，往往识神退休，虚空之中，阳气到身而产生阳举，但因为神气未合，所以并未感觉到。若是醒后便做采取工夫，恐怕即会落入后天，而水源变浊了。《直讲》云：

睡中至静，静而阳举，水原本清，惟神气不合，则举而不能觉也。若睡中阳举而醒，醒即是觉。但既经此觉，恐物欲杂念侵入，则水源不清而不能成丹。昔明吉王已受道于师，再见伍真人。伍询前师何法教汝，吉王曰：“师教我俟睡时，阳举醒觉后，用工采取。但久而无效，何也？”伍告之曰：“睡醒觉知阳举，起而坐禅，在醒起之时，已着身相。此不清之水源，如何能成丹！”观此可知水源要清，非先下还虚之工，达到身心两静，阳不能生。阳生之时，又有种种火候，水源乃清而不浊也。丹书之“敲竹唤龟”，是活子时，“呼琴招凤”是活午时也。睡中生阳，如到自然神觉，元神能灵时，不必醒而工夫已毕周天一度矣。（见卷四第十五讲）

又说：

自然神觉，即神气相抱自然之觉，身心自能两静而不动，否则身心相离而着相矣。

吾人初觉时，水本清也，觉而转瞬化为后天，水源即浊矣。丹经中所谓药老，而不可用，即此是也。（卷四第二十讲）

所谓“自然神觉”，其实还是“谷神”、“虚空”而已。只有混混沌沌，无知无识，才能无所不为，自然而觉，自然采之。魏尧唯恐后学不知，又引用李清庵的“傀儡”之说，来阐明此理：

李清庵将人比作傀儡，最为适当。其言曰：“且如傀儡，手足举动，百样趋跄，非傀儡能动，是丝线牵动。虽是线上关捩，却是弄傀儡底人牵动，还识得此弄傀儡的人么？”以傀儡比色身，以线比色身之呼吸气，以弄傀儡的人比主人公。傀儡之动，线之动也；线非能自动，因主人公牵之而动。此主人公，即虚空也，故曰“虚空为真主宰”。铅在虚空中，为人目所不见，唯是虚空，方为真正主人。傀儡牵线之人在外，虚空之主宰亦在身外，故丹法名为“外来之主人公”。应让此人入吾身中，为吾为主人，此即受炁之初，乾元之真性也。此能作我主人，方可长久，若识神则有所不能。（见卷四第十六讲）

到此为止，我们已经明白，无论是“抽坎填离”，或是“转识成智”，抑或是“格物致知”，都离不开“虚空”二字。做工夫时要保持虚空，最高境界要达到虚空，时刻不能离开虚空，就连对待虚空也要采取一种虚空的态度，即不执着于空相。若是执着于追求虚空，即落于顽空，便是着空相。所谓虚空，即同“无为”，即是不做那些违犯自然规律的事，也就是“顺其自然”。只有如此，自然神觉才灵，而孙外公也会来作我之主人；也才能无所不为，而“万物有坏，这个不坏”。

修真之道，本来至简至易，如《阴符》《道德》《玉皇心印》《定观》等上古经典，简明扼要，直接了当；不象后人踵事增华，故设障碍，误人子弟。《直讲》说：“后世著书，设象比喻，层出不穷，于是有象中之象，喻中之喻，学者目眩心迷，无从着想。且仙真圣贤，各因时代不同，而立言救一时之弊，故其说多有偏泥。读书者须高具眼孔，识其门户，乃能得其正义。旁门外道，皆自误解丹经而出，可知丹书难读矣。”（卷三第十一讲）误解最明显的，便是“还精补脑”一句。道家工夫，讲“炼精化气，炼气还神，炼神还虚，炼虚还道，道法自然”。前两步工夫，合起来即是“还精补脑”四字，这本是形象的说法，许多人误解而行房中之术。“弊在以‘还精补脑’一语，象言而实做之。且有用夫妇双修者，以自己夫妇为限，尚与造孽者不同。”（卷二第十讲）魏尧讲曰：

俗谓“还精补脑”，此就象言；由精化气，从下而上之谓，亦谓积精累气，此就事上而言；积先天之精以累气，亦谓炼精化气，此就工夫而言也。精有不同，有先天之精，有后天之精。后天之精，淫精也，阴精也，阴精从五谷食物到肠胃化出其精粹者。是有此精，则面目先彩，皮肤润泽，皆阴精之功用也，否则干枯矣。……淫精为气化之精，本来无形；阴精则由有形之物化有形之精，淫精为无形之气化有形之精；皆为后天之精，与先天无形之精不同。炼精者，非炼此淫精、阴精之二者，乃炼先天无形之精气，以化炁也。（卷二第七讲）

又说：

安乐法，多有采炼后天者，以识神与呼吸气为身心鼎炉，为药物乌兔，而采取交感之精。不知此有形质之物，何所用之，不过得一时之身体光润，面目红紫而已。凡有形



质之物，终有坏时。更有男女交媾，不泄精而返之者，则为外道邪说也。其间主夫妇双修者，尚无损于私德，若用女鼎则作孽，而非修道矣！（卷三第十一讲）

所谓“安乐法”，即希求身体安乐之法，而非彻底解脱的道路。虽采后天之精，尚可得一时之面目光彩，身体泽润。至于“不泄精而返之”的说法，现代医学称之为“逆行射精”，不止是无益于身体，久行之还会损于健康的。当然，这都是寻求彻底解脱的人，所不应该做的。

道家工夫中，有所谓“周天功夫”，其中包括“小周天”和“大周天”，全与人身脉络有关，修道的人却往往弄不明白，有时甚至会出问题。魏尧在《直讲》中，不单阐述了其中的道理，还指出了其要害所在和修功要领，实在方便了学者。从阴跷（会阴穴）经人体背后沿脊柱上升，至头顶百会穴，再向前下至上下唇之间，此为督脉；再由上下唇之间，沿人体前面中线下至阴跷，为任脉。任督二脉相互联接，在中间，由阴跷到百会联接成一直线，此为中脉，或称冲脉。任、督、冲三脉，则是人身体内的三大经脉，修仙作佛都离不开的。《直讲》云：

督脉为阳生之路，任脉为阴降之路，藉任督以通周天，要维大周天用之。至小周天，则由冲脉而升，可不由任督以行也。督身也，任心也，身心二字，由此而来。后天督闭而不通，代督以行其职者，即为背脊，以背脊贯通全身，故督脉之用仍在也。小周天是子午抽添，抽铅而添汞，铅者，坎中之阳，而汞者离中之阴也。抽去而添入，谓之子午抽添，其经由之路，则冲脉是也，以冲贯通于午。外阳生到阴跷，冲动命门而外肾举，由冲脉上行，冲动知觉，而活午时矣。俟阳举而能定忘，即有凉液下降到命门，而阳缩矣。阳气贯通，皆由冲脉行之，因此时真息尚未成立，任督犹闭，其不知升降道路宜也。……小周天工夫做到由定而忘之际，此时杳杳冥冥，成一混沌虚无，纯坤之体，即从虚无中生阳。阳生在虚空中，尚未到身上之时，仍混沌无知也。待感到身上，即由杳冥到恍惚，即外有象而内有景，忽生白光。至见一白光到身，此外象也。阳生先到四肢，感觉甚灵，即觉四肢酥麻，此外象也。到此时，须定在外边，即凝神入气穴之谓。语曰：“为仙为佛不劳力，只在凝神入气穴。”此时感觉玄窍中，有一团氤氲之气，微微凝聚，此时心已觉知阳生矣，觉知即由阳气冲动而来。倘神滞身中，则阳气即散，故必须定在虚中，将神凝入氤氲之气中。此时已心息相依，而尚须凝神者，因神已动觉，恐神因此而散。故须凝神入气，定在玄窍，不能放任。（卷四第十五讲）

小周天是抽添工夫，也称筑基，此时任督二脉尚未开关展窍，只有通过中脉来行心肾相交，子午抽添，虚中生阳，产出大药。要等行满三百周天，生出一团真息，才是丹元成立。日夜跳动，上达于顶，下达于踵，周流上下。经过一年的温养丹元，化为还丹，外方有象，眼前见一颗黑球。如果仍然定忘在外，则黑球会渐渐变为红球，是即得到内丹，而要了性之时，于是便要做大周天工夫了。《直讲》云：

我之身心，化入于虚，与虚空无异，而虚中生造化，显现应过大周天之景。黑球变为红球，又称朱桔，所谓“火里炼丹”，即其时也。红球回绕吾身，忽上忽下，由后而上，由前而下，绕后绕前，可分为子午卯酉。到子午卯酉之位，球行必稍舒缓，过此位后，忽而升入极高，忽而落下极低，如狐炼丹，人但见其红球起落也。此子午卯酉，完全在外也。彼家即是虚空，而我以真意实于虚中，至在身内者，“白云朝顶上，甘露洒须弥。”红球升而热气与之同升。少焉，红球落下，甘露亦即下降，有声如雷。过七日后，红球变为紫气，笼罩身上，此时阴魔如潮如火，汹涌而来。此过大周天之景，即《西游



记》过火焰山之时也。……阴魔既潮，心动便倾丹鼎，故须持剑印，镇伏一切，应以心放在空洞之中，不使起意。（卷四第十四讲）

这里将大小周天工夫做了区分，并直说出其间的景象，指明了关键火候。小周天通子午，走中脉，大周天才开关展窍，贯通任督二脉，内丹流转，便是还丹成就。因为内丹沿任督二脉升降，任督又为身心所系，丹气冲动任督，自会引起身心发生生理和心理的变化，便有许多幻觉出现。若是稍一着相，惊怖恐惧，便会倾动丹鼎，走失丹元，前功尽弃。所谓“持剑印”，即是如如不动之心，生于无所住处，空洞虚无，与宇宙同体，进得此大周天，方得平安，最后即可进入出神工夫。所以《直讲》言：“既过大周天，妄返为真，浊阴已尽，真阳返入吾身，而成纯阳之体，故曰‘七返九还金液大还丹’，与小周天之‘玉液还丹’不同也。小周天为七返，大周天为九还，若单举一种而言，则大小周天皆有七返九还也。过大周天后，止心不动，与太虚一体，此后即是出神功夫矣。”（同上）

《直讲》一书中，将所谓的“玄奥”直截泄漏出来的，比比皆是，读者自会领悟。

## 四、解西游

我们平常读《西游记》、看《西游记》，只不过是把它当作一部文学作品，甚至是在忧烦的时候，去看看热闹，解解闷。殊不知它却是一部揭示了人生的目的和意义，通过形象来表现人生，并将中华民话的一切优秀文化凝聚为一，反映出了入生之路——心路历程的伟大经典。魏尧对《西游记》的研究，虽然还没有形成完整的体系，但已经露出了端倪。所以，若能从一个道人的角度去看《西游记》，不仅会有新颖的看法，就连我们的人生观也会有所改善和开悟的。

### 人物的含义

《西游记》既然是要表现入生，就势必使用象征的手法，以达到圆满无碍的程度。书中的每一人物，每一地名，每一事件，都含蕴着深刻的意义，历来论者都有提及，不过有欠系统罢了。认识到这一点，对于揭开《西游记》的谜底有莫大的帮助。

《西游记》的主人公是孙悟空，从第一回的“心性修持大道生”到最后一回“五圣成真”，孙悟空贯穿始终。佛教认为人心如猿，故有“心猿意马”之说，从心猿现形，到成就真身，一百回所写，全是心的历程。悟空为天地之心、宇宙之心、万物之心，所以他可以上天入地，一个斤斗十万八千里，正是佛家唯识宗所说的“三界唯心，万法唯识”。宇宙一切，全是心灵的变现。《一贯天机直讲》即谓：“孙悟空生于花果山，是先天元始祖炁，万物得之而生。水帘洞下有铁板桥，即水中金之意也”。（卷四三十页）先天元始祖炁，即是化生万物之本，也是先天一点真阳之气；水中金，金生水，则为水之母，悟空又称金猴，道家谓之一点乾金。他本为祖炁，结为石胎，又迎风化猴，寻认源流，终于进入水帘洞，作了“美猴王”。之所以称“美”，也自有一番道理。《周易参同契》谓：“金砂入五内，雾散若风雨，熏蒸达四体，颜色悦泽好。”这是道家周天功“一阳来复”之象，修到此步，颜色光润，身体美好。正是《易·坤》所讲的：“黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢。”《直讲》在解释《参同契》时说：

“美在其中”一句，即指阴阳交感，仍在玄窍之中。此《西游记》孙悟空入水帘洞，即称“美猴王”之意。猴为中，中字一中之中，设象极妙，此中原是天造地设的家当，惜世人之悟得空者少耳！（卷一三十九页）

玄窍又称祖窍，即是水帘洞，猴王既是先天祖炁，就该居于祖窍之中。八卦中之阳爻为“—”，这根阳爻进入“中”字，自然是个“申”字，又配猴，所以猴王进了“中”，便应了“美在其中”的话，称了“美猴王”。

后来，猴王保了唐僧，成了人之心，落入后天，被识神所蔽，赶出在外。取经之初，唐僧肉眼凡胎，蔽于识神，听信八戒谗言，将元神（悟空）屡次赶出，处于虚空，因而又有了个雅号“孙外公”。《直讲》卷一谓：

性情混合，元神变为识神，完全后天由识神主事矣。元神之地位，为识神所占，由小虚空挤出，退处于不内不外之间，其情形与元气之命正同，被挤而出，无异在外，故道书多言“外求”。此《西游记》孙悟空之所以称“外公”也。

《直讲》认为，元神退处于虚空之中，因此虚空即是我们的主宰。如何召回虚空，或者使我们融入虚空，让外公作了家公，乃是金丹大道的不二法门。所以在卷四中说：

唯此虚空，方为真正主人。傀儡牵线之人在外，虚空之主宰亦在身外，故丹法名为“外来之主人公”。应让此人入吾身中，为吾主人，此即受气之初乾元之真性也。此能作我主人，方可长久，若识神则有所不能。《西游记》孙悟空，自称为“孙外公”，即外来之主人公也。

只有八戒不再进谗，识神合了元神，齐心合力，猿熟马驯，这一行五圣方能成真，唐僧也才是“功成行满见真如”。

《西游记》的第二号人物，便是猪八戒了。孙悟空既是元神，那么猪八戒就是识神了；孙是先天，他是后天。总之，一部取经记，主要是这两人之间的矛盾，矛盾取消之时，正是他们到达西天之日。元神在佛家，称为佛性，这真如佛性无处不在，不仅众生有，就连草木瓦石也不例外，还有第七末那识，第八阿赖耶识。第七是从前六识朝第八识的过渡阶段，第八识则是圆满智慧，佛性所在。因此，修行的意义，就是“转识成智”，泯去前六识，成就第八识，使识神变成元神，即现在人说的将意识泯去，进入无意识境界。《直讲》卷一谓：

《西游记》以猪八戒为食色之性，为识神，在天为天蓬元帅，掌管天河，因调戏嫦娥贬下凡尘。一灵真性错投猪胎，生平好色，食肠又大。元情本为真性所化，因夹杂后天食色，所以外驰。谓投胎者，譬之中阴；谓之猪者，以其驰于气质食色，昧厥根本，犹似于猪，故以差投猪胎比之。一部《西游》，唐僧遇魔，皆因听信八戒言语，可知识神害人非浅。唐僧必于两界山启发道心，鹰愁涧收得龙马，终日乾乾，至诚专密，然后乃于高老庄收伏八戒之识情。识情已伏之后，犹常动而遭魔，必至九十八回，识始不动。炼性之难，可以知矣。（五十三页）

又在卷四中说：

猪八戒生于福陵山云栈洞。福陵者，一点真性，为人之福，福陵山即朱陵府也；云栈洞者，洞口内封，譬如真性，为食色所蔽，故以此云栈象之。（三十页）

到孙悟空砸了他的洞门，烧了他的云栈，才算走上了正路。

第三号人物乃沙悟净。虽说他在取经路上没有多大作用，只是在调和猴、猪之间的矛

盾而已,但在金丹的修炼中却起着举足轻重的作用。丹道中讲“金木交并”、“水火既济”,即是孙悟空(金、火)同猪悟能(木、水)之间的矛盾和统一,却丝毫离不开土。这土即是沙悟净。沙悟净即是“净土”之意。《直讲》卷二谓:

净土即《西游记》之沙悟净也。先外身纯坤,得一土为戊土,为沙悟净与宝杖。《西游记》先得悟空,后得悟能,最后得悟净,即此意也。(六十四页)

《直讲》从修道的角度来讲,人若虚极静笃,便会一阳来复,即得孙悟空(金)。土生金,所以金中有土,为戊土;内心纯净,金生出水,水又生木,得猪八戒(木),木能克土,所以土为己土,戊己相合,便由猪八戒去战沙和尚(木克土)。这是修道的层次,《直讲》卷四云:

破体修真者,必须虚空中之真阳到身,识神变为元神,静定以后,方生真意,成之真胎,故沙悟净在《西游记》最为后得。(三十页)

《直讲》中还指出了“观音”、“红孩儿”、“九灵元圣”、“牛魔王”等的含义,均有见地,兹不赘述。

### 事件的内涵

《西游记》既是一部象征性的书,前人也有认为它是写“金丹大道”的,自然在事件中要有所影射。《直讲》在这方面也做了不少的挖掘。

首先,《西游记》中最大的两起事件,一是悟空西天拜师,二是唐僧西天取经,同是西去,可见西方自有殊胜。在八卦中,西南为坤方,坤为虚空,佛家讲一切皆空,道家讲“玄牝之根,众妙之门”,玄牝也是虚空。虚空就在西方,所以向西去拜师、取经,都是要走向虚空,使无中生有(神通和真经)。但两次西去在丹法上却有差别:

《西游记》自首回至第七回,皆象童体修真,故其事易;至第十四回两界山起,到结尾,皆象破体修真,故其事甚难。(《直讲》卷四,三十页)

“破体”与“童体”相对,指人生下至“五千四百日”之后,并不专指有了男女关系之后。因为丹法不同,所以修行的难易自别。悟空是“心猿”,到西方拜的祖师是“须菩提”,住的地方是“灵台方寸山,斜月三星洞”,《直讲云》:

灵台方寸山,即灵台方寸之地;斜月三星洞者,即三星,完全是一个心字。此是本心,非肉团心也。斜月三星,亦名为偃月炉;斜月即小虚空也,三星即方寸也,亦即门户也。(卷四,三十页)

佛家修道,要发菩提心,所以心猿之师,该是心山心洞里的菩提心,也即是自己的本心,佛心。《直讲》对他的修行有个解释:

孙悟空由祖师处回家到花果山,即取坎填离也。盗傲来国之兵器,即是积金。龙宫得金箍棒,即九还是也。到阎王处勾生死簿,即修成不死之意。封为弼马温,即温养工夫。结内丹后,须一年温养之火。马是午火,天马者乾也。封为齐天大圣,即不死而与天齐寿之意,到彼方能出神,故齐天大圣府内有安静、宁神二司。大闹蟠桃会、闹天宫,即大周天也。二郎为真阴,孙悟空为真阳,真阳与真阴相见,故无胜败。三头六臂,即乾坤二卦,金钢镯即先天太极也。真阳是先天一点,与太极同类,所以能收服悟空。压在八卦炉中,是乳哺之功;我佛压之于五行山下,是还虚之功也。弼马温是为最要。

胎元成立后，须做温养功夫一年，方能做大周天功夫。（卷四，三十一页）

八卦认为西为坎（ ）、东为离（ ），把坎之中爻抽出来补到离中，离之中爻也回到坎中，便形成乾（ ）坤（ ）二卦，即后天返先天工夫。其后的功夫，便是积金实腹、丹成九转、了脱生死、温养子珠、行大周天、三年哺乳、炼神还虚等。

孙悟空之大本领，就是神偷。《直讲》卷一云：

《西游记》孙悟空以石猴下世，石者实也，虚中生实也。而盗兵器、盗金箍棒、盗桃、盗酒、盗丹，无一而不盗。其在傲来国盗兵器，尚为寻常之兵器，凡金也，即后天气也。至水晶宫盗金箍棒，则为真铅，水中金矣，先天真气。盗桃即木也，盗酒即酉水也。本在东家子，西邻寄体生，金木交并也。盗丹即阴阳和合也，故愈盗而神通愈大。（三十一页）

孙悟空为元神，金箍棒为元气，神气相合，而藏于耳，即是炼气还神功夫。金棒为坎之中爻，耳在八卦属坎，当然可以藏在耳中的。

《西游记》中的一个大事件，即过八百里火焰山，这在丹道家看来，即是在行大周天，所以轰轰烈烈。《直讲》卷四云：

此山八百里，无路可通，中有万魔聚集，火烈如焚。过此难关以后，方得平安。……过火焰山所以须芭蕉扇者，因芭蕉是木叶，虽为木质而极柔。以此木液，扇以生风，风即真阴之气。此气到口，方化液体，而甚清凉；未到口时，本为气体也。三调芭蕉扇，煽风灭火。三即乾也、金也，芭蕉木也，此为金木交并。孙悟空见铁扇公主时，情话绵绵，以此真阴真阳相见，而阴阳交感和合也。火焰山之火，识神之火。牛魔王为牛，即雪山之大邪妄，去妄即真。意本相续，故杀之而落头生头。唯牛魔王为妄意，妄意之火，须以阴柔克之。熄其妄而归真，乃是明心见性，故牛王皈正，全赖金刚合围，喻遍体乾金也。（十一页）

又云：

去真即妄，牛成魔王；返妄归真，即为白牛，意亦犹是也。从妄成魔，返真即佛。真意化妄意即是魔，妄意返真意即成佛。收伏牛魔王，克由金刚四周围住，以表明得乾金之气，方能返妄为真；亦唯返妄归真，方成为金刚之体而永劫不坏。《西游记》用金刚，唯此一处是宜着眼也。哪吒三太子，为三坛海会大神，是为心中识神，以明识神返为元神，方有真意也。杀其头而仍留一头，以明人意念念相续，不能斩断也。口吐莲花，顶冒青烟，以明真意处污泥而不染。牛在妄意之中，去妄自可返真也。以缚妖索穿鼻孔者，鼻以身中中岳之山，为土为意，以表明意土归真，从此妄返而为真也。妄意返为真意，真阴真阳相见，故能得芭蕉扇过火焰山也。（五十八页）

大周天为丹法中之上乘，至为紧要，《西游记》花了三回来写，《直讲》也讲得十分仔细，用不着解释。下面，我们不妨再引一段《直讲》关于收青牛等的论述：

孙悟空收青牛时，青牛有一白色圈子，各种宝物遇此圈子，皆被套去。孙悟空之金箍棒，哪吒太子之砍妖剑，以及火神之火器，无不圈子所套去，虽水火不能害之。李天王请孙悟空去偷，而青牛精将锡带在手腕，无法偷出。因到西方去求如来，如来命十八罗汉各持金丹砂前去助力。金丹砂洒地成空，以降此妖，不能成功。因奉佛之教，到离恨天求太上老君，方知妖为青牛，白色圈子为老君之金刚锡，能以化魔。因看牛童子

睡去,青牛偷窃下凡,扰乱世界。老君尚有芭蕉扇未被窃去,若扇亦被窃,虽老君亦无可如何矣。……盖圈子即太极也,亦即中字。太极为虚体,最高无上,万物皆出于此,故能吸收万物,而无物可以胜彼。佛之金丹砂亦为虚体,故能洒地成空。芭蕉扇真阴也,唯真阴能制真阳。如来者,无所从来,无所从去,去亦无所至,为无去无来之真空。惟空能生慧,故知此怪之本来面目。惟空中能结丹,故金丹砂出自如来库中,金丹砂能助力,亦即真阳也。归后以金钢钻穿鼻孔,可知即药物生玄窍之义,即中字也。《西游记》各句,皆在寓意也。(卷四,二十四页)

象这样对于《西游记》中各种重大事件的论述,存在不少,比如过子母河、过通天河、收青狮、收九灵元圣等。通过修道者的眼光来看,就好像每一个事件都被赋予了一种特殊的意义。而这些蕴含寓意的事件,却被和谐有机地融贯在了一起,天衣无缝,没迹可求。若是不经点拨,真不知还有如此深奥之理。

### 结构的模式

《西游记》能在一部八十万字的文学作品里,将儒、释、道、阴阳五行、易经八卦等传统文化凝合起来,并且毫无斧凿痕迹,除了感叹作者的伟大天才之外,要承认还是有规律可寻的。一旦抓住了线索,提纲挈领,许多问题都可迎刃而解。这条线索即是以阴阳五行和周易八卦的结构模式,来表现儒、释、道的奥义。从阴阳的角度说,有玉皇和王母之分;西方为坎、为山、为阳、为水中真火、为雷、为男;东方为离、为海、为阴、为火中真水、为潮、为女。因此西有灵山雷音寺如来佛,为男相;东有南海潮音洞观世音,为女相。这都是《西游记》的创造。类此甚多,包括唐僧五众,全以五行而排;孙悟空进水帘洞到拜见菩提祖师,全以宋俞琰之《易外别传·乾坤交变十二卦循环升降图》为本等等,不一而足。而《直讲》恰好抓住了这一规律,所以在许多看似寻常的问题上,提出了独具机杼的见地。

首先,在取经人物的安排上,事实只有陈玄奘一人,到后愈演愈多,以致一行五众,引《西游记》而定型。其象征意义肯定是有的:五行的金木水火土,儒家的精神魂魄意,还有《河图洛书》、三家相见等。《直讲》卷四云:

在内水火相交为一家,在外金木相并为一家,在中二土成圭为一家,是为三家。中有六物,即水火金木二土是也。水火阴阳相配,金木亦阴阳相配,戊己亦为一阴一阳而相交合。证之《河图》之理,则东三南二为五为一家,东三为性,南二为神,性静神动,中有分别,是为一家;西四北一为五为一家,西四为情,北一元精,情静精动,是为一家;中央戊己,各为五数,自成一家,是即三家。南二火也,离也,而离中真汞属木,为东方之木,是即火中木,即《西游记》之猪悟能也,东三南二为一藏;北一水也,坎也,而坎中真铅属金,为西方之金,是即水中金,即孙悟空也,北一西四为一藏;戊己为真土,即沙悟净也,中央三五为一藏。三五相合,方完全成一唐三藏。(二十八页)

《河图》的排列,是北一、南二、东三、西四、中五,照五行论即是水、火、木、金、土。东三南二相合,即是木生火,木中有真水,称汞,为猪悟能,又称“木母”,即“汞”;西四北一相合,即金生水,水中有火,为孙悟空,又称“金公”,即“铅”。这铅汞化合,金木交并,水火既济,也即孙悟空与猪悟能之间的调和,却离不开土,这即沙悟净虽无所做为,但却一刻也离不了的原因。这种情形在《西游记》第六回“小圣施威降大圣”中,也有体现。二郎真君住于灌江口,



为水、为阴，悟空住花果山，为火、为阳，二人相战，实即阴阳相交，水火相济，之所以久战不相下，就是缺土之调和。果然在太上老君助上一锡之力后，多亏那只细犬拖住了悟空的腿，跑也跑不了。这条狗在地支属戌，在五行属土，委实立了大功。

其次，《西游记》中，总是到了某种交关热闹之处，不是有某个救星到来，就是得到了什么宝贝。在修道者来说，这是到了某种层次，如果动了念头，就会遭魔；若是一心不动，自有美好前程，即是“道高一尺，魔高一丈”的意思。当然，遇到的难越大，成就的层次也就越高了。我们要说的，就是这些宝贝和神通的出现，都有一定的模式，如孙悟空的三根救命毫毛。《直讲》卷二云：

《西游记》观世音菩萨赐孙悟空“叫天天应，叫地地灵”，以三片杨柳叶变作三根救命毫毛，放在行者脑后。所谓“叫天天应，叫地地灵”，即“呼接天根，吸接地根”也。杨为柔木，即巽木也；三为乾卦；三根毫毛，即元气也；放在脑后，即取坎填离。变离卦为乾卦，此事在收复龙马以后。龙马即真息、真意也。唐僧得龙马，方可往西天；“终日乾乾”，即真息开阖。三根救命毫毛为乾，亦为真息，龙马亦是真息。（六十页）

唐僧得龙马，悟空得三毛，都是有意义的。即修道者正心诚意，进入“真息开阖”的胎息阶段，便会出现“脑后生风”的现象。耳门为风门，脑后为风府，三根毫毛放在脑后，意即脑后生出乾阳真气，就是“真意”。因此，每次遇难，在关键时刻，能使他化险为夷，度过难关，叫天天应，叫地地灵，即来自他自己的真息、真意。可见，世上没有什么救世主，只有自己的正心诚意，才是自己的救世主。

除此之外，《西游记》中的每一件事，每一磨难，都有一番精心的设计，也都符合某一种模式。八十一难，每一难都说明了一个修道人所经过的层次，一关也不能少，这是渐悟的方式，顿悟却在最后一难。但每一人物的出场，也都遵循着一定的规律。比如唐僧收他的几个徒弟，都有些讲究。

唐僧为南赡部洲人，为火，火生土，所以十三回一出发就掉进了土坑；土生金，所以又召来了金星解厄。（降虎穴金星解厄）金星又以金气相感，使唐僧遇着了孙悟空（金），火克金，故而在两界山收伏了孙大圣。（心猿归正）金又生水，所以惹出了鹰愁涧的小白龙（水），悟空心猿生意马，只能生，不能克，只能去求观音。观音为真水，同类相招，故而收了龙马。（鹰愁涧意马收缰）水又生木，惹来了个猪八戒（木），金却能克木，正好孙悟空收伏了猪八戒。（云栈洞悟空收八戒）猪八戒木木相感，招来了个黄风怪，风为木，按理悟空能降得。然而这黄风怪却是老鼠成精，鼠为水，乃悟空之金所生，却因水生木，所以能玩风，悟空克不得。最终靠灵吉菩萨的飞龙宝杖，龙为辰，为土，化作一条八爪金龙。以金克木，以土克水，终于收了黄风怪。（须弥灵吉定风魔）土土相感，来到了流沙河，遇上了沙悟净（土）。土生金，为金母，所以悟空打不得悟净；木能克土，因此悟能战败了悟净。土能克水，故悟净居于水中，八戒为木，乃水所生，故能水战。最后收伏沙悟净的，还是观音的徒弟木吒。（木叉奉法收悟净）从此后，一行五圣，正如《西游记》第十二回所说的：

五行匹配合天真，认得从前旧主人。  
炼己立基为妙用，辨明邪正见原因。  
金来归性还同类，木去求情共复论。  
二土全功成寂寞，调和水火没纤尘。

《西游记》的结构情节，几乎都是以这种阴阳相感，五行相生相克，以及丹法的次序为模式的。《直讲》也看到了这一点，卷一云：

真水真火，《西游》比之最妙，而最明。红孩儿之火，即为真火，故四海龙王之水不能灭；必须观世音杨柳枝之水方可灭之。杨柳为柔木，观音居南海，此即真水降而真火灭也。枯松涧即坎、南海即离，离下坎上，真水真火，相交于中宫，此即坎离互藏互交之象也。（六十一页）

还如第七十五回“魔王还归大道真”中，孙悟空钻入了老魔腹中，其中的情节就合于丹法。《直讲》卷四谓：

孙悟空在青狮老魔腹中，说过广东时带来折叠锅儿，好在三叉骨上支锅煮杂碎吃。又把金箍棒往顶门里一搠，搠个窟窿，一则当天窗，二来当烟洞。所谓三叉骨，即阴跻一窍也，与上之玄窍相通，为上下两中宇。金箍棒开天窗，以比冲脉藉此以通外虚空。盖阴跻一窍，为八脉九经所环拱，又与上面玄窍相通。阴跻为命蒂，玄窍为性根，性命双修，两中相通，即是真意；于午相交，是为火候。三叉骨上安炉，用金箍棒开天窗出烟，即用火功以起，活子活午而贯通一气。其用意甚明显而易了解者也。性本虚空，受天命时，本在身内，因识神夺其地位，退而潜藏于外，并闭其光明之体，因而在外。所谓孙外公，亦即点明此在外之性体也。（二十五页）

总之，《西游记》中奥妙甚多，如能换个解度，见地自会拓宽。我们的文学评论家，却往往忽视了修道者的论证，实在是件憾事。兹介绍魏尧的《一贯天机直讲》，无非是想引起学界的重视，从而实事求是地研究和发扬我们民族的优秀传统文化。

## 结束语

《一贯天机直讲》，并非作者臆想妄说出来的，而是在先圣论述的基础上，正确领会，参以经验，证以心得，倾毕生心血而成就的。正如高恩洪序中所说的：“对于三教菁华，诸经奥义，详加注释，发泄无余，实为亘古道书所仅见。所有修真一切秘旨口诀，暨玄宗释典先后天种种秘词奥旨，均为详注明晰，开卷了然，可为无师修真者之金针宝筏。”三教绵远，典籍浩繁。而能心领神会，得古人之心者，却是寥若晨星。宋儒去古不远，也不明白《大学》中的“在明明德”之意，可知古书难读。而魏尧以一个修道者的眼光，去证悟三教经典，自有其独到之处。比如对《中庸》“十目所视，十手所指”二句的解释：

慎独在葆元神，在严防物欲之侵入，故曾子曰：“十目所视，十手所指。”盖严乎其防也。十为目所视，十为手所指，十字处应断句。视为静，而指为动，动静不离乎十之处，方能心广。心广者，空洞之意，心广方能体胖。（卷二第八讲）

又释《中庸》“得一善则拳拳服膺”曰：

悬膺，亦名悬壑。悬者空中虚悬，膺者胸上之虚穴，又谓腔子，又谓虚无腔子，腔子亦空之意也。《中庸》曰：“得一善则拳拳服膺。”拳拳，总持之意，服膺，即以空处为总持门也。（卷一第二讲）

象这类独辟蹊径的见解，的确令人震奋，尤其是对儒家经典的解释，许多都是前无古人的。至于对佛、道两家经典的解释，就更有见地，道破个中之谜了。恰如叶一鑫《序》中所说的：

是书所述功夫次第，原原本本，解说精详。儒家得之，可以穷理尽性而称圣；释家

得之,可以明心见性而称佛;道家得之,可以修真养性而称仙。吾人果能依此修持,则入世者可得圣贤之真传,以尽修齐治平之人道;出世者可得仙佛之妙谛,以尽虚无清净之天道。盖三教一贯之学,殊途同归,而其广大精微之至道,此编无不备载,足为学者之指南针也。

作者对于三教经典的重视和研究,也是可以理解的,但他对于通俗小说《西游记》的重视,却使我们联想到明代的那些大思想家哲学家们对于通俗文学的重视和提倡。不单如此,《直讲》中对《西游记》的研究,以及使人耳目一新的过人之见,就不下二十五处。仅这些见解,就足以使人们对《西游记》的看法大为改观,而且这部只被人们当作文学作品来读的小说,也会因此而泄漏出它的全部文化意义和人生奥旨来。

以上所论,无非是自己的一些心得体会,再将魏尧书中的精髓贯串起来,权作一篇导读的文字,但愿读者能“如饮杯水,冷暖自知”,正如《金刚经》中释迦佛祖所说的“法尚应舍,何况非法”。

此次校点,以1941年高恩洪排印本为底,简体横排,加以新式标点,并将底本误排谬刊之文字,悉加校勘,以括号附正字于误字之后。凡《直讲》中所引文字,除个别出自某某文集外,余皆注明出处,以便参考。

前些年,中国的气功文化掀起了热潮,各种功法如雨后春笋般涌现出来,修炼的人也与日俱增,大有席卷全国乃至全球之势。这本来是好事情,但物极必反,这两年的气功却好似陷入了泥潭之中不能自拔,犹如气功界所讲的“处于低谷”。我们以为,使气功“陷入低谷”、走向衰落的,不是其他,而是气功本身。究其原因有三:首先,气功本是人体科学,十分奥妙,一旦缺少正确的人生观与健康的思想理论作为指导,就势必会陷于迷信狂妄的地步。一些封建社会的糟粕沉滓泛起,牛鬼蛇神乘机出笼,坑蒙拐骗,愚弄百姓,扰乱思想,颠覆社会。这种目绝于人民,自绝于社会的行为,自然会遭到社会仁人志士的反对和诛灭;其次是过分宣扬特异功能,神乎其技,故弄玄虚,虽然刺激了部分人的好奇心理,但却丧失了广大群众社会存在的人生前提,所以也就成了少数专家或者极端一点地说是某些骗子的看家本领,而失掉了广泛的群众基础;再次,由于缺乏正确人生观的导引,修炼者的功利主义思想极为严重,刻意追求去做超人,执着于我相人相,妄想长生不老,过分夸大自我,结果导致严重人格分裂,走火入魔,精神失常,而使广大群众心灵震惊,视若畏途,望而却步。原因有三,但最关键的是气功界没有为修炼者提供一种有益的人生观,没有建立一套健康的理论体系,照此下去,流风所及,气功不但不能走出低谷,而且只能坐以待毙。有鉴于此,我们在学习古人的气功学、人体科学的经典时,深感他们体系的完备,实事求是,破除迷信,许多现代气功界的做法,正是为他们所批判过的。古人语重心长,唯恐误人于弟,因而只怕把道理讲不清,而现在的气功大师们却往往不如此,不是自己不懂,就是怕别人懂。魏尧的《一贯天机直讲》,破迷除妄,直讲心得,利益众生,功德无量。我们将它整理出来,以公同好,以广流传,但愿能使气功走出低谷,造福人类,健康发展。

由于时间仓促,整理者水平有限,疏谬之处,还望读者不吝赐教。

李安纲识于河东贯一斋

1991.8.18

## 序 一

於戏，人心何尝不善！而所以不善者，则以境遇、时势所迫故耳。当名利驰逐之秋，而缁纈已施，陷井已设，贤者亦惟有高举遐飞、隐于尘外而已。何则？既不肯逐流扬波以戾乎道，复不肯钩心斗角以丧其真，避世而超乎象外，避言而免落言詮，斯即所谓全真大道矣乎！

今夫人之所得乎天者，本为虚灵不昧、以具众理而应万事也。乃诱之以外物之杂沓，蔽之以人欲之纷纭，而明德遂以不明矣。是故嗜欲深者天机浅，物诱寡者性命全。彼治世之贤哲，所以必淡泊以明志；超世之仙佛，所以必清静以归元者，岂非以此之故欤！尝考儒、道、释三教，本属同源，大体无外乎惩忿窒欲、克己复礼为入德之门。所以《阴符》、《道德》、《心印》诸经，以及《大学》、《中庸》等书，均以修齐、明德、清静、无为为本，不设象言，非似他种道书，比喻多端，以龟蛇、龙虎、铅汞、丹炉等玄词，种种象言，使人迷离舛往，如坠五里雾中，甚至有误以为服食、符咒、房术、烧炼等事者。历观士大夫，多有晚年遁入禅窟，以求了心性者，其初未尝不好久视、冲虚之说，顾以词理艰深，不若禅之简易直指。故佛日盛而老日衰，此大道之所以日晦也。

余自甲子在胶澳督办任时，即研究全真之学，惟公务鞅掌，不能专心致志，所得甚微。兹以避嚣故都，偶于书肆中获得《一贯天机直讲》一书。披阅之余，知为西蜀魏则之真人，民国甲子年在北京讲道时所编之最新讲义。对于三教菁华，诸经奥义，详加注释，发泄无余，实为亘古道书所仅见，所有修真一切秘旨口诀，暨玄宗释典先后天种种秘词奥旨，均为详注明晰，开卷了然，可为无师修真者之金针宝筏。若能循是虔修，不独可延年益寿，虽仙籍可登。

本拟早日付梓，以广流传，而挽世道。惟以第三卷内所注之《阴符经》第十七篇，短缺一页，未免有不窥全豹之憾。物色数年，竟不可得。不得已，将是篇留出空白，先行付梓。最奇者，排版前一日，书肆店员李群文浩，于德胜门地摊上，无意中检得第三册残书一卷，而所缺之第十七篇《阴符经》注解，宛然在内。余得之如获拱璧，遂即钞入元书之内，送交手民排入。非神灵默佑呵护，曷克臻此耶！

民国三十年岁次辛巳立冬止舟一日

蓬萊定安高恩洪谨序



## 序 二

余慕玄真大道，迄今廿载有余。所阅丹经道典，率多隐语迷辞，殊难了解。岂著者深恐传非其人，故为多方设喻，以使其隐而不彰耶！

蓬莱高公定安，精研道学有年，平素修养身心，深得养真三昧。虽已年近古稀，望之如四旬中人。其功夫之深，足称师表。公所藏古今道书，多所罕见。间尝屡承赐阅，受益良多。就中如《一贯天机直讲》一书，尤为近世道书之圭臬。惜乎原版模糊，且更属难得之本，不易购求而畅读，殊觉遗憾。

是书所述功夫次第，原原本本，解说精详。儒家得之，可以穷理尽性而称圣；释家得之，可以明心见性而称佛；道家得之，可以修真养性而称仙。吾人果能依此修持，则入世者可得圣贤之真传，以尽修齐治平之人道；出世者可得仙佛之妙谛，以尽虚无清静之天道。盖三教一贯之学，殊途同归，而其广大精微之至道，此编无不备载，足为学道者之指南针也。

公往年宣勤国务，职掌交通教育，利济之功著称中外。迩来退隐闲居，而于颐养余暇，犹存心济世。近乃物就此编，加以校正，并为慨然出资，付诸剞劂，以广流传。吾知是书一经广布，则此玄真大道，必能日益昌明。邪者可正，迷者可悟，决不致误入旁门，而罹厄害。其有裨于世道人心，至深且巨矣。是为序。

辛巳年立冬日 后学叶一鑫谨识

## 一贯天机直讲 卷首

### 发端

道之不明者久矣，贤者过之，不肖者不及也；道之不行也久矣，智者过之，愚者不及也。夫过与不及，皆违乎中者也。大道本在中庸，并非高尚难剧之事，故孔子称时中之圣，而《大学》、《中庸》二书，为圣门心传法言，千古不易。惟其平庸，人愈鲜知。虽慧如颜、闵，非师莫识其理。此三教圣人，所以咸以中字象之也。中者，天下之正道；庸者，天下之定理。不偏之谓中，不易之谓庸。《易》曰：“乾以易知，坤以简能。”“易”“简”二字，即是中庸。中庸之道，即在平常日用之中。故曰：“百姓日用而不知。”是道也，可道而非常道也，人道而亦天道也。天得之以清，地得之以宁，谷得之以盈，人得之以寿，王侯得之以为天下贞。《老子》曰：“得其一，万事毕。”一者，独也，上也，太一也，太极也，一而神也，其为物不二，则其生物不测者也，曾子曰：“吾道一以贯之。”盖一者，两仪未分之象，即生天、生地、生人、生物之始炁也。在太极为始炁，在天为虚灵，在地为贞元、为生气，在人受之，则为性命，是即道也。率而由之，全受而全归焉，道在其中矣。此上德也，此圆顿之功也。若下德，必出于修。修者何？修此性命之道也。即云乎修，必有法则，必有授受，此所以谓之教也，即渐法也。其实，天地不可一日无道，无道则天地毁矣；人不可一息离道，离道即不能生活矣。世俗之人，囿于六识七情之中，习于道中而不知，亦犹鱼之泳于水中，而不知为水耳。吾国以道立教，儒、道本为一家，均无仪式。秦汉以来，始有分别。于是，儒者自为衣冠，而张正一天师复定道家服制。《汉书·艺文志》更叙别儒、道家言，始成为宗教之形式。及佛教来华，遂有三教之称。其后，儒者沦于训诂词章，道家陷于符箓咒诀，释教流于斋戒念经，而大道全晦。嗣有回教，又有泰西耶教，合为五教。平心研考，论理皆同。惜教中人咸在形式色相中求，竟不知有“中庸”二字，此世界之所以乱也。

今者穷极则变，变则通，吾国之人，皈三教之门而研求性命之学比比然，然不流于旁门，即落于外道。否则下乘色相门中，或持佛念经，拜忏祈斗，以求福果。去道殆亦甚远，况所谓最上一乘、至高无上之先天大道乎哉！尧幸叨天佑，获闻妙谛于真师，又参证三教经典，略有所得，不敢自秘，爰集同志，互相讨论，发明丹书佛经之真理，以免贻误于后人。律以向未科仪，固有漏泄天机之嫌。但生今之世，大义乖而微言绝，实有不容自己者。谨于火候之逐节事条，紊其次第，少隐其义，以便学者自证。愿我同志诸君，各自秘修，毋浪传泄可也。况此道修必有证，慧根者自可顿超无上，立跻圣域，而钝根者亦可渐悟圆通，同归大觉，岂世之结社集会以传道者所可同日而语哉！

甲子冬至日后觉道人魏尧自识




## 一贯天机直讲 卷一


### 第一讲

乾坤坎离      天地橐籥  
内外虚空      运毂正轴

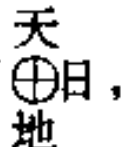
八卦有先后天之分，故乾、坤二卦，亦应分先、后天；先天为体，后天为用。所谓“乾”、“坤”，乃一阴、一阳也，生于太极。太极生于无极，无极实无也。由无极生太极，体仍无物，其象为○。太极动，而生一炁，其象为⊙，仍无形象，视之不可见，听之不可闻，即一阳之炁也。迨无形炁足，而生有形之气，是为静而生阴。于是，无形之炁，清轻而上浮为天，为乾；

有形之气，重浊而下凝为地，为坤。其象如中  中，而两仪立矣。天上地下，而其中真


空。真空之处，仍为一太极也。无炁无气，合之无形之炁之天，与有形之气之地，而为三。三

即一也，其象为  中，天地相距八万四千里。当二万四千里之间，正为真空，而成一

太极，名为“大中极”，又谓之“天地之心”，省言之曰“天心”，亦曰“道心”。两仪既分，阴阳相

荡，炁气相交，又分而为四象。其象为  日，阳包阴，无形之炁在外，有形之气在内，为

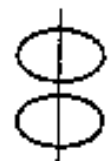
日；阴包阳，有形之气在外，无形炁在内，为月。天地日月之间，仍有一中，而为真空之太极。合天地日月而成五，五即三也，三即一也。广成子告黄帝以三一之道，《悟真篇》曰“三五一都三个字，古今明者实然稀”，即指此也。一为天地未分之太极，三为天地已分之太极，五为四象成立后之太极，太极包天地，天地又包太极。即物以明之，譬如鸡卵中间有一小空，其色淡黄，外以黄色包之，又以白色包之，而鸡卵之两尖皆有空隙。其象如下：

空  空中空 淡黄色 中空即内含之太极也，白黄即天地也，两尖之孔隙，即外包之太极

也。此特举一物而言之，其实天地间万物之化生，其象无不同乎大造，皆由一中之空发源，而后从外而附益之。动物之胞胎，植物之种子，无乎不然。可以见造物之神妙矣。修道者仰观大造，执之以为法，由四而返二，由二而返一，由实而返虚，由后天而返先天，皆于此虚空之中下手，而返乎太极之本来。三教圣人，皆以中字代表太极，而形容此虚空之体。太极



之体为○，加以理气之|，则为中。中者，虚也，通也，合二中字成一贯字。古贯字，其形如

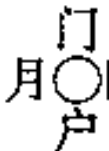


。修道者身内一中，身外一中，合二中而成“贯”，所谓“吾道一以贯之”，而中庸之道得

矣。又中者，正也，不偏之谓中；凡有形之物，无有不偏而能正者。惟虚空则大中至正而不偏，其大无外，其小无内，于此可以见太极之体矣。

《参同契》曰：“乾坤为易之门户，众卦之父母。”乾，阳也，阳炁无形，画一以象之；坤，阴也，阴气有形，画一一以象之。积三画而成乾☰，乾为天；积六画而成坤☷，坤为地。三生万物，三字又有终字义，成始成终，故积三画以为卦。乾坤交，而成离坎，天地交而成日月。乾坤以离坎为用，天地以日月为用。“易”者何物？即日月是也，道家谓之“丹”，合上日下月而成丹字；佛家谓之“明”，合左日右月而成明字；儒家谓之“易”，亦合上日下月而成易字。易也，明也，丹也，一也。天地之用，由日月以显之，积其升降往来而成寒暑，分四时。万物之化化生生，皆经四时而程功。东方为木气，于时为春，木有生生之德，而万物生；南方为火气，于是为夏，火有炎上之德，而万物长；西方为金气，于时为秋，金有杀物之力，万物遇之而凋伤；北方为水气，于是为冬，水为收藏之气，万物潜藏；此先天五行之气也。兹于古《河图》证之：《河图》二七在前，一六在后，三八在左，四九在右，五十居中。一六象北方壬癸水，二七象南方丙丁火，三八象东方甲乙木，四九象西方庚辛金，五十象中央戊己土。中五象太极，含四象中空，无形而内蕴妙有，又象太极之含一炁。自其始化言之，天一之阳炁，其性润湿主静，名之为水，而藏于北。北，成始成终之坤方也，故象为冬。冬主归藏，而为万物资生之本也；地二之阴气，其性上炎主动，名之为火，而丽于南。南，至尊无上之乾方也，故象为夏。夏主长养，而为万象交明之时也；东三则合天一地二而成其性，主生，其气则温，故象之春，和煦有仁慈之德；西四则合二水一火而成其性，主杀，其气则凉，故象之秋，严肃有义毅之德。气之激而荡者为风，故东、南、西、北之风各顺其性，而生、长、杀、藏适符其德。金、木、水、火居四方之位，中间之空间，名之为五，即土气也。土旺四季，藏在金、木、水、火之中。万物生于空间，由空而立，即无不有土在其间，故土气周流四象，而无不在，此先天气化之五行也。在地则为水火木石土之五形，在人则为仁义礼智信之五常。仁由性发，诚中形外，如东三生生之气；义由情动，感外应内，如西四刚肃之气；礼生于心，外为节文，如南二之火；智出于身，内含机变，如北一之水；信应中宫，妙有中宫，仁义礼智，无不因信以成。信实立人之本，如中央之土，而旺四季也，故真意谓之真土，为性命双修之真主宰也。

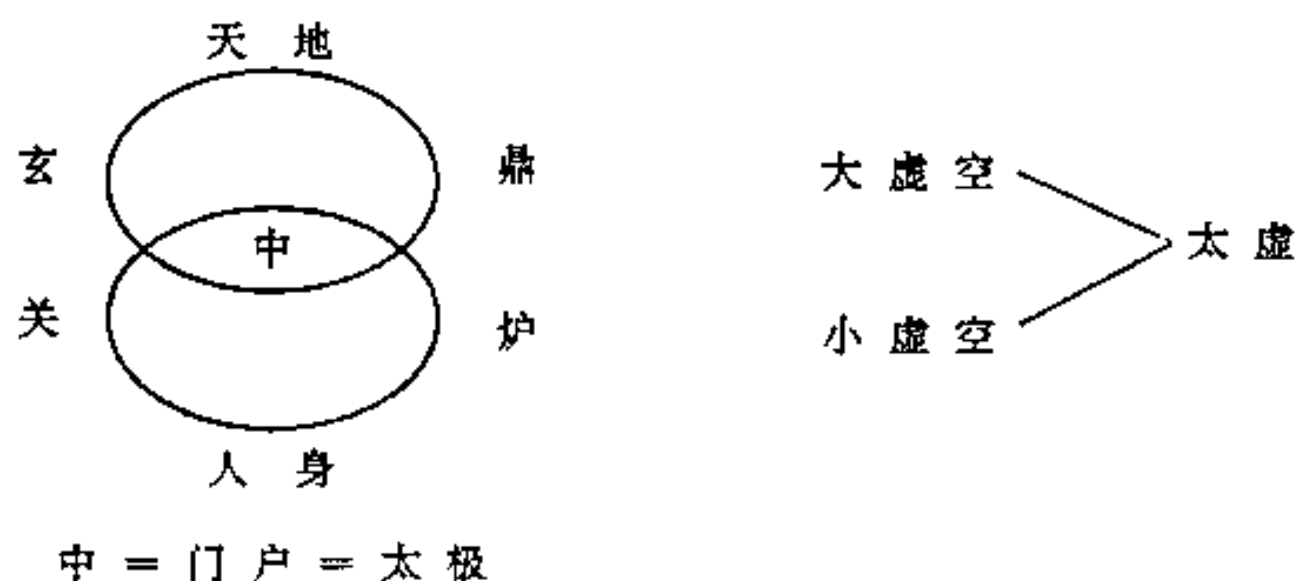
何以名之以“门户”？宇宙譬之一室然，乾坤张其门枋，日月从中出入而运用之，其象如



月○日。万物之化生，由于五行；五行之消长，由于日月。一升一降，而昼夜分矣；一往一来，而寒暑成矣。今日时逢冬至，正日月交光之日也。日月南北相交，日上月下，月吸日光，而一阳生。由一阳，而二阳，而三阳，盛极就衰；时逢夏至，日月东西相交，日吸月气，而阴生焉。自一阴、二阴、三阴，阴衰阳复，又逢冬至，而日行一周天矣，需时一年。至月行，则一月一周天。凡此日月之运行，即阴阳二气之消长，有开必先，此其所以为门户也。乾坤又为“众卦之父母”，乾为诸阳之宗，为父；坤为诸阴之宗，为母。父母相配，阴阳相交，产生男女。《乾》一索《坤》，得其初爻，而生《巽》，为长女；《坤》一索《乾》，得其初爻，而生《震》，为长男；

再索而生《离》、《坎》，为中女、中男；三索而生《兑》、《艮》，为少女、少男；是为三女、三男，此就爻数言之也。《乾》、《坤》气交之初，则先生《坎》、《离》，次生《艮》、《兑》，最后则乃生《震》、《巽》。六子生后，《乾》《坤》已老，退居西北西南之地，让中男、中女居正用事，而听其号令。故曰：“乾坤为体，坎离为用。”离外阳而内阴，日也；坎外阴而内阳，月也。天地位立以后，辟其门户，让日月之运行，而成造化，是即“为用”之说也。由八卦相重，而得六十四卦，三百八十四爻，即流以探源，因末而穷本，盖无不出于《乾》、《坤》之二卦，一阴一阳之二爻。故曰：“乾坤为众卦之父母。”

兹更就《乾》、《坤》、《离》、《坎》之在人身者而言之，乾天为性，坤地为命；性即性根，命即命蒂；离为后天之性，坎为后天之命。《黄庭经》首章云：“上有魂灵下关元，左为少阳后太阴。后有密户前生门，出月入日呼吸存。”举上、下、前、后、左、右六者，暗藏一中字在内，中即虚空也。太虚以天地为真胎，日月为真息。日月之升降，即太虚之呼吸也。而吾入身中之呼吸，亦正有似乎太虚，其所出入而锻炼之者，亦为一日一月，亦名之为坎、离。所谓坎离，即后天之性命也。吾人身上之乾坤门户，即上下是也。丹道亦指乾为鼎，而坤为炉，以太虚为乾鼎，以太极为坤炉。人身之虚空即太虚，入身之虚窍即太极。故八门九窍，皆为人身之门户，皆太极也。《道德经》之言曰：“常无欲以观其妙，常有欲以观其窍。”妙即太虚，窍即太极。而观之之法，则在一念不生，以观妙；一意不散，以观窍。所谓“无欲”、“有欲”，即“一念不生”、“一意不散”之谓，非指有欲念，无欲念也。学者当入室时，神气相依，打成一片，久之而返于混沌，入于无何有之乡。此为一念不起，可于此时而观妙也；但灭动心，不灭照心，智而若愚，慧而不用，于无知无觉之中，而有其觉，自自然然，不加附益，而照体炯然。此即一意不散，可于此时而观窍也。吾人妙窍，即是玄关；玄关者，天地间至玄至妙之机关也。天地之大虚空，与吾身之小虚空，藉门户而息息相通。其象如下所列：



学者在此安炉立鼎，亦自有其程序。其始返照内观，由动而静，至静笃，而太极炉立基；其次鸿蒙恍惚，入混返虚，至虚极，而太虚鼎呈象；安炉立鼎之能事毕矣。伍冲虚曰：“鼎鼎原无鼎，炉炉非玉炉。”鼎与炉，原来有象无物，而古今入之误于此炉鼎二事者，不知万几。兹特抉而出之，明眼人当知所下手矣。

先天八卦，《乾》南《坤》北，《离》东《坎》西。南上北下，而天地定位；东左西右，而日月运行。阴阳有常，刚柔相当，而成造化。乾元资始，乾南面而无为；坤元资生，静顺以承天德。日东月西，推迁运转，而生万象。天地无为，而日月有为；圣人观日月之往来，而知天地之盈虚。孔子曰：“天何言哉，四时行焉，百物生焉。”（见《论语·阳货》）故天地之生化不可见，而

日月之转轮可见，此后天八卦，所以以《坎》《离》正位南北，而退《乾》《坤》于无用之地也。亦即天地为体，日月为用之道也。《参同契》曰“坎离匡廓，运轂正轴。牝牡四卦，以为橐籥”者，即自日月之用言也。天地之门户不动，日月由虚空中运旋。一气周流，小而昼夜晦朔，大而春秋寒暑，再大而元会运世，亘万劫不失其序，而盈虚消长，纯出自然。非有主宰，而虚空实主宰之，故曰“虚灵”也。《老子》曰：“天地之间，其犹橐籥乎！”橐籥者，冶人吹火之具，俗称之为风箱。籥即空箱，橐即箱中抽送空气之具。一抽而气出，一送而气入，一出一入，而气自煽火。出入调匀，而炉中之火，熊熊上升，不燎不熄。冶人恃此火候，乃能化金。日月之在空间，为天地之呼吸，而气机升降，自然均匀，岂非橐籥乎！即天地之间虚空也。气之周行，在此空中；万物之荣枯，亦在此空中。其所以调匀此法度，非此空之力耶？天上地下，日东月西，上下者如门户，左右者如匡廓，岂非冶人之橐籥耶？而日月运行，一消一息，又岂非橐籥之而（而字衍）开阖自如者乎？故曰“虚而不盈，动而愈出”也。乾坤定高卑之位，坎离列左右之廓，四卦一牝一牡，而资生资始，万化定基。魏伯阳以为“匡廓”，所以形容虚中之造化者，极其玄妙矣。

人身一小天地也，受炁之初，感太虚而赋性，在天成象也；因太极以立命，在地成形也。体质既备，出日入月，以为呼吸。日月运行，一周天三百六十五度，而阴阳升降，得十三万五千次。人之呼吸，一昼夜亦一万三千五百息。日月推移，一年为一周天；人之呼吸，一日夜为一周天。而二十四气，七十二候，则合于人身之经络骨节，出入之息，且时时与天地太虚通，乾坤坎离，固已备于人身；知门户匡廓之所以为门户匡廓者，而道在其中矣。

《契》又曰“覆冒阴阳之道，犹工御者，准绳墨。执衔轡，正规矩，随轨辙，处中以制外，数在律历纪”者，申言一阴一阳之消息，坎离二气之功用耳。覆降冒升，应在《复》、《姤》两卦，而于二十四气、七十二候验之。故孔子曰：“《复》其见天地之心乎！”（见《易·复卦》）又于《乾》之九三曰：“终日乾乾，反复道也。”盖即气机动静验之，推而至于一年也。历数之兴，取象于此。以“御者”作喻，出于《老子》“三十辐共一轂”之意，轂者，运轴之虚穴也。车以轮行，轮以轴贯，而轴之所以能一贯之者，惟轂之中虚也。轂之虚，为车之中，无此虚中，则车不能行。虽有轮辙，夫复何用！《契》以轴为正，而运用在轂，故曰“处中以制外”；亦犹日月之运于虚中，而成四时也。凡物莫不有中，中者正也，不偏之谓也。有形之物，无有正而不偏者；惟虚空之在物，则无外而不正。大而天地之空谷，小而万物之虚牝，皆中也。而虚中实孕万有，三教圣人莫不言中。太虚之鼎，中也；太极之炉，亦中也。人之中，通乎天地之中，故能盗天地之神气，以为神气；天地万物之中，通乎人之中，故能盗人之神气，而使之有生老病死。人各其（应作具）一太极，万物亦各具一太极；苟善养之则人可位天地、育万物，放之则弥六合，卷之则退藏于密，故孟子曰：“万物皆备于我矣！”（见《孟子·尽心上》）太极一而神也，子思曰：“其为物不二，则其生物不测。”（见《礼记·中庸》）夫生物不测之物，果何物乎？即独立无偶之太极也。太极生两仪，两仪者阴阳也，炁与气也。两而化也，由两以化而四象、八卦，至于万亿，皆谓之“数”。数固始于阴、阳之对待也，天地分，而数兴矣，故《易》曰：“参天两地而倚数。”日月运行，千秋万劫不违其序；阴阳二气，盈虚消长，不失其候；即有数以范围之也，此历律之所由纪也。惟先天太极，超然数外，而为天地之始；后天太极（即天地之中），亦超然数外，而为万物之母。即“有名”之太极，以复“无名”之太极，是之谓“抱朴返真”，是之谓“归根复命”。此道之所以为道，而妙窍之所以双修也。丹经曰：“乾坤合处为真

中。”《金丹四百字》曰：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。”白玉蟾曰：“玄关一窍乃真中。”所谓“玄关”者，阴阳也，鼎炉也，亦前图之太虚与太极也。而玄牝合处，斯为真中，斯为玄关矣。《老子》曰：“道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始，有名万物之母。故常无欲以观其妙，常有欲以观其窍。两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”是也。造化推移，不失其中；妙有真空，原本一门。门户匡廓，所以立其体；虚谷化生，所以开其用。太极之义大矣哉！

## 第二讲

将欲养性      延命却期  
生身受炁      立道始基

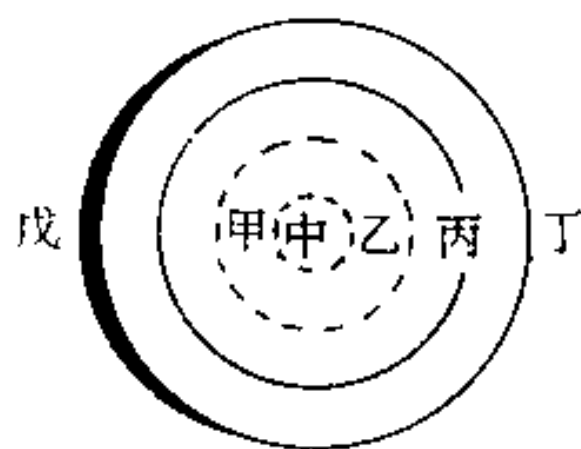
修道者，安炉立鼎，将以锻炼真日月也。日月即坎离，坎离交而成丹，乾坤交而成大丹。先炼精化气，次炼气化神，终炼神还虚，即由太极返于无极也。外药了命返太极也，内药了性返无极也。《契》曰：“将欲养性，延命却期。”延命须求命宝，养性还其虚灵。盖人之形身，自先天化为后天，即乾坤化为坎离。乾之一阳，陷于坎中，坎中之一阳，即为“乾金”，亦即“命宝”。取坎填离，即将此命宝，由坎中取出，而返之于离；离中一阴，仍还为坎之中爻，复全其乾坤之体，而命工毕矣。

欲明此理，不能不先讲明造化生成之次第，及人生受胎降生之顺序。兹详述之：造化由太极生太初，太初生太始，太始生太易，太易生太素。太始者，气之始也；太易者，形之始也；太素者，质之始也。象即光，光属火，象之始即阳火也；气含润，润为水气之始，即阴水也。有实体而随时变化，故为生之本，形之始即木也；质实体而不可变，故为坚刚之金，质之始即金也。有此火、水、木、金四者，五行方能成立，其始混然一太极也。太极真空，由真空生妙有，而天地开基矣。谭子曰：“转空为块，见块而不见空；碎块为空，见空而不见块。”真空妙有，同出异名；中中有一，一中有中。此所以为太极也。

人生之初，亦犹是也。由无而生有，由太极而生五行，而结胞胎、备肢体，固与宇宙之造化同功。当其未生之前，一物无有，空之至也，无极也。道书、释典，均言“父母未生前之本来面目”，即此是也；而父母生时之“本来面目”，则为太极矣。盖人之初生，由父母男女二体之媾精，感动先天之炁，从虚无中来，而结胞胎。当其将媾之际，情欲一动，而为肉体结合，渐臻精神结合。因肢体之作用，而生快乐，迨快乐之极，男女二心，皆空洞无一物，即快乐亦不自知，而成真空。以有形交合之事，化纯坤无形之象；坤为真阴，惟真阴可召真阳。于是，遂能感动先天太极中之一炁，周流六虚，无中生有。一点真阳乘空而来，投入母胞，始成胎孕。此点真阳，即是天命之性。在天为性，在人受之以始胎，则谓之命。盖男女因快乐而空其身心，初成无极；继而二人神气合一，又为混沌之太极，真空因之生出一点理炁之妙有。自太极言，则为无中生有；自人身言，则为感召而应。此炁本空，遂为人最初感受之炁，故称为先天之先天乾元真性也。然当此炁由虚无中生出之时，男女二体之精神，已合在无形中打成一片。此点阳炁，即投其中，如(甲)○之象。内虚圈中空，为此炁外虚圈，为精神结合之象。又精神既合，则男女呼吸之气亦混合，而产一团有形之气，如(乙)○之象，隐于阴踪



之间。(甲)象因(乙)象所招摄,遂入合其中,如(丙)图 ㊟ 之象,随呼吸投入子宫。此气即为坤元之真命,故称后天中之先天。既合为(丙),则性命合一,然后父精母血,包裹于外,乃成胎原。共为五重造化,分之即太极、太始、太初、太易、太素也。如(丁)图之象:



甲为先天一气——乾元真性——先天之先天;  
乙为父母精神和合之情——气质之性——先天;  
丙为父母坎离凝结,而生之气——坤元真命——后天中之先天;  
丁为父精 } ——后天。  
戊为母血 }

(注意):虚线皆空,故为三层包罗,而数合五行。

《易》曰:“在天成象,在地成形。”(见《易·系辞上》)顺道生人,亦合天地之造化。甲、乙均为先天,有其象而已,故均得之于天;丙、丁为后天,有形有质,故均得之于地。胎原既立,受之天者,主宰动静;而受之地者,留恋先天以化形体。形上形下之道全,乃日新月异,而五脏、六腑、百骸、九宫,渐以积成全身矣。迨胞胎成后,由脐带通母之呼吸,以为呼吸,而吸收外来之气,是为天气。此后天气入腹,留恋先天炁及后天之先天气,而在天成象;长养后天之先天气,及后天气,而在地成形,潜滋暗长,而发育其胞胎,此入生在母腹受形结胎之次第也。

及至后天气足,十月胎圆,动已极矣。极则穷,穷则变,变则化,忽然遽生知觉,踏破胞胎,而下生者,因中阴入主,神气已全也。中阴者何?俗谓“灵魂”是也。此物道家称之“元精”,谓夹带情识,又谓识性;佛家称之“中阴”,谓带无始劫来之业根;儒家名之“入心”,谓含食、色之性。感附人体,则为神魂;混合尘情,则为识神;飘荡空中,则为中阴。《楞严经》译为“中阴”二字,或因其为纯阴无形之空体耳。俗总称为魂,义实不当。盖“魂”对“魄”言,必此物人人身中,清灵者化魂,浊恶者化魄。此时无魄,乌可为魂!又儒书谓人死魂归于天,魄归于地,又似以性为魂。又人有三魂之说,则似一为不生灭之性,一为此有生灭之中阴,一为地狱受报之鬼魂。后人著书,漫不加察,多混三教所命之名而言,故难详为分晰,且与道无关,亦不必为之解释也。

夫人之天性,体本一无,原无生灭。道家谓“人人具足,个个完成”;《心经》谓“不生不灭,不垢不净,不增不减”;儒家谓“道心惟微”者,是也。而识性则有生灭,故佛家以“转识成智”为道,玄宗以“炼魂魄、化识神”为道。中阴之有轮回,迹似不灭者,以带有历劫业根情识故也。若无此,则人死即灭,何能投胎?《楞严经》谓:“中阴无主,飘荡空中,因胎儿之感而附入人体。”《参同契阐幽》谓:“十月胎圆,纯然混沌虚无中生出一点元精,入我中宫神室,作我主入。故《契》曰:‘入所禀躯,体本无(无前应有“一”字)。元精云布,因炁托初。’是也。”盖男女媾精,感受先天之虚无一炁而始胎;及其下生落地,又感受后天之虚灵一炁而成人。当其十月既满,母腹脐带所通之后天气,贯足胎身,冲动真空。寂然不动之中宫,倏然而感此,乃以纯阳感同类之纯阴也。此纯阴之中阴荡漾空中,既受此感,如磁石吸铁,两电相引,瞬即投附胎儿身中,直入中黄神室,作此身之主人。中阴既入,即生知觉;知觉主宰气血,通及肢体,而手足立动。正如大梦初醒,伸舒四体;又如高山堕地,忽然大惊。立时两手劈开,两足跌破胞衣,脚下忽虚,立身不稳,翻一斤斗,顶开产门,故头先落地,是谓之颠倒而出。

也。然胎儿之有知觉，虽由中阴感附，而中阴亦非入人之身，其觉不灵。当其飘于虚空，仍属混沌沌沌；胎儿未得中阴，亦是不识不知。中阴必凭依入体，与前（丙）之后天中先天气合，乃能启发其觉；又必有呼吸之后天气以鼓动之，乃能运用其觉。三者相附则灵，散之则皆等于无也；是以人将死时，身中之元气（即丙气）一尽，后天之呼吸立断。呼吸一断，中阴即离躯壳，飘忽无踪。道书谓“人之一分阳气未尽不死”，即此理也。

上述为胎儿身上之事，而身内之性命，亦于此时分离。兹再详之：人之受生，先天乾元之炁为性，而后天中之先天坤元之炁为命。如前图，性命混合，本在一处，同主无形之造化，而以脐带所通之呼吸气留恋之，故凝结不散。且运用父精母血，化成有形之肢体，至七月后而完成。完成之时，胎儿坐于胞中，两足盘并，而足踵相接，紧抵“阴跷”一窍。张紫阳《八脉经》曰：“阴跷在肾囊之下，谷道之上，即两股中间之《巽卦》地也。”足为《震卦》，《震》、《巽》相并，正是长男、长女相配之象。胎儿两手互相抱持，塞于鼻口之窍前，故鼻口不能呼吸，而必由脐通气。此手之所以为总持门，为人关也。手为《艮卦》，《兑》为口舌，正是少男、少女相配之象。眼不外视，耳不外听，正是坎、离中男、中女相配之象。脐窍开阖，气贯顶心，而顶心一跃一落，正是乾坤、阴阳相合之象。此先天八卦之配合适道也，皆自外象言之也。

至于内，则乾性坤命，并处中宫，混为太极之象。及至十月，后天气足，冲动中宫，而太极之无中生有，感而遂通。太极为一，后天气为二。一炁二炁，混为氤氲之象，合而生三，产出元精，鸿蒙始判。盖中阴自外投入，虽为感附，而自太极言之，则为孕育，理如是也。方其中阴之入，因受二气氤氲之感，而被吸摄，直入中宫，凭依于三气之中，遂能知觉。此觉一动，天地反复，而我性命合一之中宫，因此觉冲动，恍如云开日见，忽然光明。于是清气上升，乾元祖炁之性，即驱至头顶，上泥丸之空谷；浊气下降，坤元真气之命，即落入两肾间命门之空窍，而太极分为两仪矣。后来之中阴，强宾夺主，据我神室，而为主人。正如天地既辟之后，则天地中间之虚空，为化生万物之府也。以象理言中阴，为乾坤混合所生，当然为性命之子，而子继父体，则代父执政矣。但中阴本含情识，又带历劫业根，开我六识，陷我性命，则又为贼矣。故释、道两宗，均有“认贼为子”之喻也。此中阴既为后天形身之主，觉因气而动，气因觉而动，循环互动，六门大开。然当其初动之际，即为下生之时。胎儿在胞，母通呼吸。落地而两手辟开，露出呼吸之窍。乾元真阳，又在天谷之中，以阳招阴，遂使后天空气，直由鼻入，先贯口中，故因然一声而能啼。脐带剪断，坤元真气，退居命门之内，深藏潜伏。脐下之胎息遂绝，不能自己营养，故忽觉腹空而能食。从此一呼一吸，留恋中阴，以愈开其知觉。一饮一食，长养形身，而闭其宿慧。入间水乳，都带尘情，识神用事，道心渐昧矣。故世有生而能言，及知前因者，食乳后则茫然矣。俗说“迷魂汤”，即是世间水乳，人之初生，固未有不略知宿事者也。此所以“至诚前知”之时，多在断绝烟火之后也。

又中阴入居中宫，灵而能觉，为我主人，而身中之先天五行，于以成立，其象如下：

			此五者，皆无形象，故为先天。其分别则在动静之间：元性即
元精	元性	元神	先天祖性，静时本为空体，动而能灵，则为元神也；元情本受胎时
	元气		得之父母者，而化合中阴以成之，故其静即为本体，动则称为元
	元情		精。若元气为人立命之根，元性、元神、元情、元精，皆必因元气而

后动，实为先天之主，而居中运用者也。人生有魂、魄二者，魂者神炁之影，静无形，而动有象；魄者精气之余，静有形，而动有质。魂清而好静，静则通灵；魄浊而好动，动则贪欲。故

有阳魂阴魄之分，同为识神所役使。人死之后，魂散而偿其宿报，魄居而守其尸体。释典谓“享祭祀、为人害者，皆魄为之”是也。

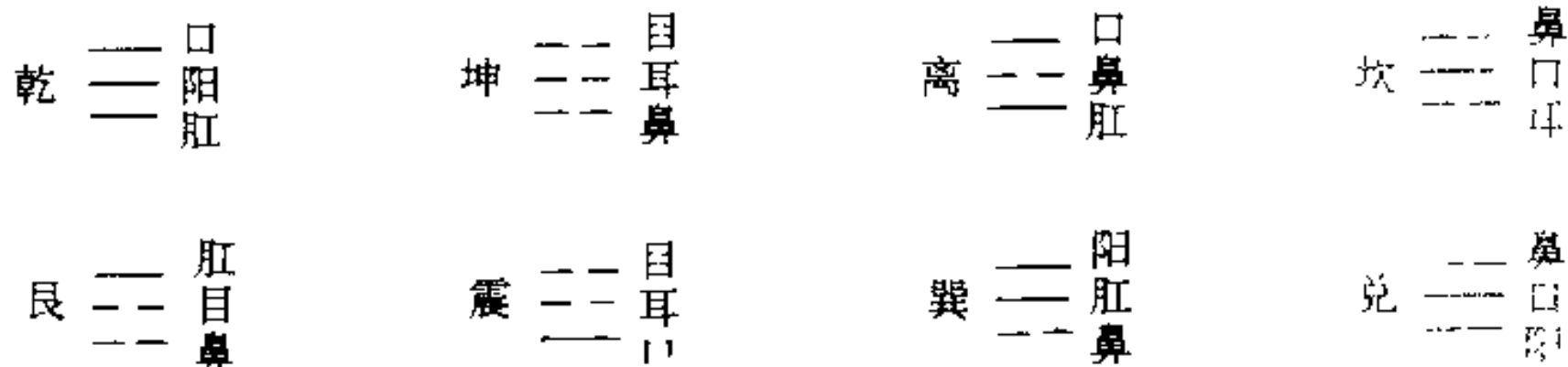
中阴入居胎中，胞胎即灵而能觉，盖中阴非入胎不神，而胞胎非结合中阴不动。后天之造化，有赖于中阴，中阴亦以后天之气为凭藉，迨结合而能动。是即胎儿之元情，动而下地，因然一声，鸿蒙辟破，悲啼不止，《中和集》曰“一剑凿开混沌，两手劈破鸿蒙”是也。此后识神用事，先天之五行，又变为后天之精、神、魂、魄、意矣。其象如下：

神	此分为精、神、魂、魄、意五者，而不言气，盖气入意中，意即气也，故		
魄	意	魂	不言气，而言意。其实，五者非气不动，舍意而举气，谓为精神魂魄气，亦
精	无不可。人生识神害事，使吾人去理从欲，为非作恶，皆此故也。修士必		

须筑一城廓而拘制之，使其居中不动，乃不为我害。此实修道者所当有之事，《契》曰“经营养鄞鄂，凝神以成躯”是也。至于气为成始成终之物，养性必先养气，养气方能保命，气为五种之源。当一无所有之时，惟气先生，而了道之时，实有赖于气。气即金也，惟乾金能全始而全终，故丹经皆以金为言也。

所谓精神魂魄意者，精即交感之精，神即思虑之神，意即妄动之意，纯是后天情欲之主。从此根尘相因，堕落先天之本性，而我清净圆明之性，为所蒙蔽，而消失于无形。然赤子时，尚能保其天真，至破体则愈矣。经曰“五千四百生黄道”何也？人自下生之日起，至五千四百八十日之一日，乾金气足，满身生阳，是为纯阳之体。上德童真，若从此一日而修，可以不必用返还之功，安拱无为可耳。盖因破方须修，不缺奚用补！值此至足之时，奚用积阳之法！径用炼气化神功夫足矣。女子则为五千零四十八日，比男子差一岁余，是为纯阴之体。上德女真，若在此至足之时而修，其容易与男子无异也。陆子野曰：“男子二八而精通，女子二七而癸至。”即《悟真篇》所谓“白虎首经至宝”也。当将通未通，将至未至之日，即为乾、坤纯体；过此一日，即为破体矣。男乾体也，破而为离；女坤体也，破而为坎。男子坤交，乾阳爻入阴卦中，坤化而为坎，真气由脑后落下，经夹脊入两肾中间之一穴，阴阳交而精生；女子乾交，坤阴爻入阳卦中，乾化而为离，子宫真气上行，冲动两乳中间之一穴，阴阳交而癸至；皆因神气至足而化生第三物之白精与赤癸也。若从此流而不返，则顺则生人，而人事日繁矣。修道者，若欲返本还源，返离坎为乾坤，则不外颠倒坎离之法。男子在坎府求玄，即取铅于坎，炼己筑基之事也，道在两肾中间之一穴；女子在离宫修定，即取汞于离，斩断赤龙之事也，道在两乳中间之一穴。凭此两穴，求得阴阳两爻，而返之于原卦，则其道得，而颠倒之事毕，仍还其未破之童体也。

《脉望》曰：“人身孔窍，乃为卦爻之窍，进成乾坤二卦。”如口、外肾、肛门，皆单窍，三阳也；目、耳、鼻皆双孔，三阴也。人身三阴三阳，阴在上，而阳在下，正合成一《天地泰卦》。天地之间，正为虚空之太极，故谓之中。亦即任督交会之地，凝聚神气之所。兹本其理，而配其余六卦之外象如下：



坎 耳在后,故下之。丹书曰:“求之于坎。”又曰:“口耳相传。”是也。

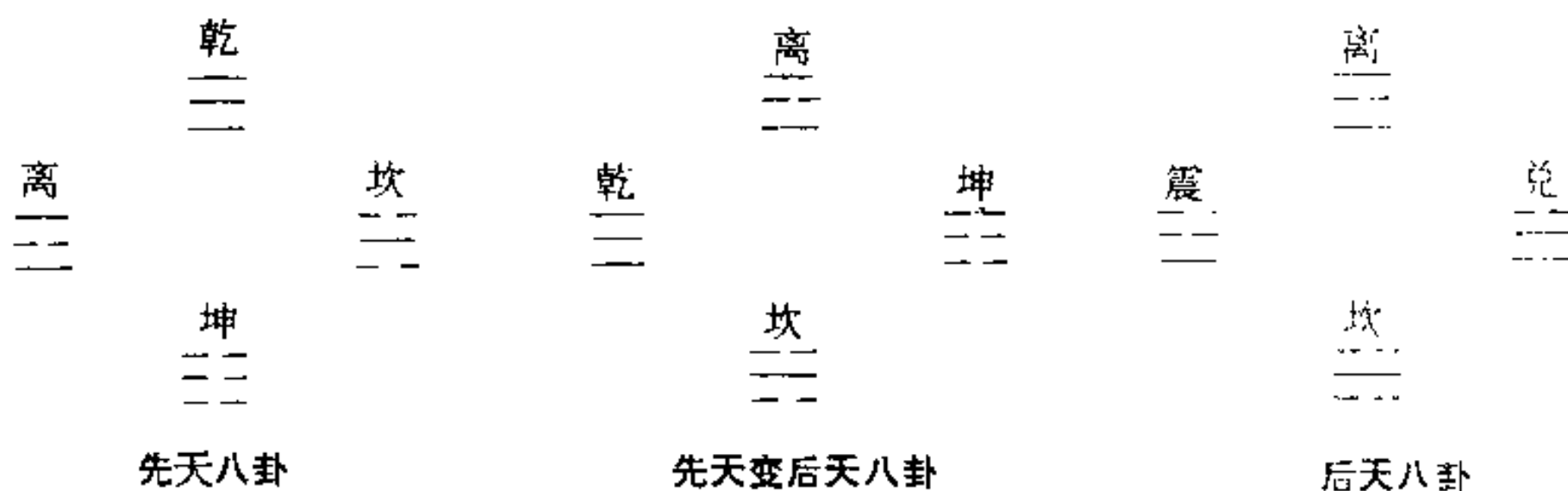
离 行周天时,坎之真阴,从后而上,将至目,而离离阴液下降,经重楼而入于丹田。观此可知矣。

艮 《易》曰:“艮其背,不获其身;行其庭,不见其人。”艮为督脉,起于尾闾,止于鼻下,行庭之象也。

兑 兑为口,丹书曰:“兑合不以谈。”兑,说也,神气出入之所也。

以上系就后天而论,火候升降上用之,即外八卦也。内八卦,即人身中之五脏六腑,修道者无需乎此,故存而不论。内卦之大用,在心、肾二脏,即坎、离二卦是也。取其用而不取其体,俟后更详论之。

兹就先后天八卦方位于火候有关者,略解之。先天八卦,乾南坤北,离东坎西是也。合四卦互易,即为后天,则变为离南坎北,乾东坤西。兹图之如下:



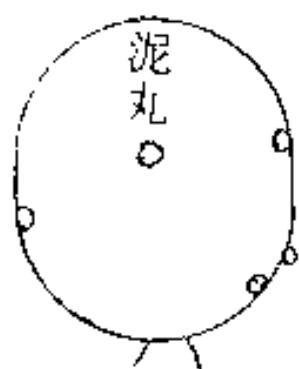
东居左,而西居右;左为背,而右为腹,东升而西降,即从后升而前降也。又前为阴面,后为阳面,阳升而阴降,即从乾东升,而由坤西降也。坤在后天,又为西南方,坤卦六爻皆虚,故虚空即坤方也。《说文》:“西南方为奥。”《论语》曰:“与其媚于奥,宁媚于灶。”(见《论语·八佾》)言奥为西南之空方,媚之何用!又为堂奥,堂亦空处也;亦为明堂,明堂亦空意;又为玄奥,为深奥,意皆谓玄奥难知。盖奥为西南之坤方,即空方也。《悟真》曰:“要知产药川源处,只在西南是本乡。”丹书多言“坤方”,皆取无中生有之象也。

既乾东而坤西,则后天兑居西,先天坎亦居西,坤之位同于兑,兑之位同于坎,坤、兑、坎一也;后天震居东,先天离亦居东,乾同于震,震同于离,乾、震、离一也。后天坤亦居西南,先天巽居西南,巽为风,风为气,空穴之气,荡而为风,所谓大气出人之门户,是巽亦坤也。后天乾退西北,是艮亦乾也。

人生神气出入之处,在人首之泥丸宫。泥丸者,丸泥可封之谓,亦即祖窍,兹为图之如

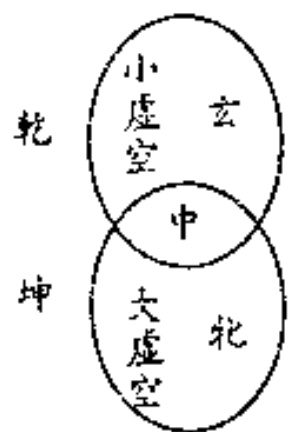


下：



人首中有一虚空，与耳、目、口、鼻、咽喉之各窍相通。此虚空与所通之各窍，总名之曰“泥丸”。若分言之，则上为泥丸，而泥丸下谓曰“明堂”。洞房又下为“绛宫”，又曰“悬膺，亦名“悬壅”。悬者，空中虚悬；膺者，胸上之虚穴，又谓“腔子”，又谓“虚无腔子”，腔子亦空之意也。《中庸》曰：“得一善则拳拳服膺。”拳拳，总持之意；服膺，即以空处为总持门也。“悬胎鼎”之悬字，亦是悬空之意，“朱砂鼎”则以其红也。凡人身内

之穴，无不红，故喻身内者，不曰“汞”，即曰“砂”也。《契》曰“先天地生，巍巍尊高。旁有垣阙，状似蓬壶；环匝关门，四通踟蹰”者，言蓬壶瑶岛，乃仙人所居之处也。“巍巍尊高”，言高深之不可测也，与《中庸》“浩浩其天，渊渊其渊”同意。又曰“蓬壶”，盖形容其为元神、元气出入之本乡，而至高无上，有似神仙所居之处故也。八脉九窍，皆为气所周行，皆为垣阙，而神气之祖窍，即是此内外相通之泥丸宫。外而耳、目、口、鼻，内而重楼双窍，皆通于此泥丸



之空中，故有下图大小虚空连接之象：

而所以连接，而成天地人物互盗神气之象者，则在此通外之九窍间。九窍闭塞，则人窒息而死矣。《楞严经》诸菩萨修行，有由九窍之一而得者，有由地、水、火、风而得者，诚以内外虚空，各具太极之体也。丹经之“玄门”、“牝户”、“天谷”、“应谷”、“灵谷”种种名称，无不指虚窍而言。唯其虚空，乃能发生造化，而内外衔接之空中，始为玄牝之真中。道家图其象如此，学者当可言下悟矣，故《契》又曰“可以无思，难以劳愁。神气满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱”也。

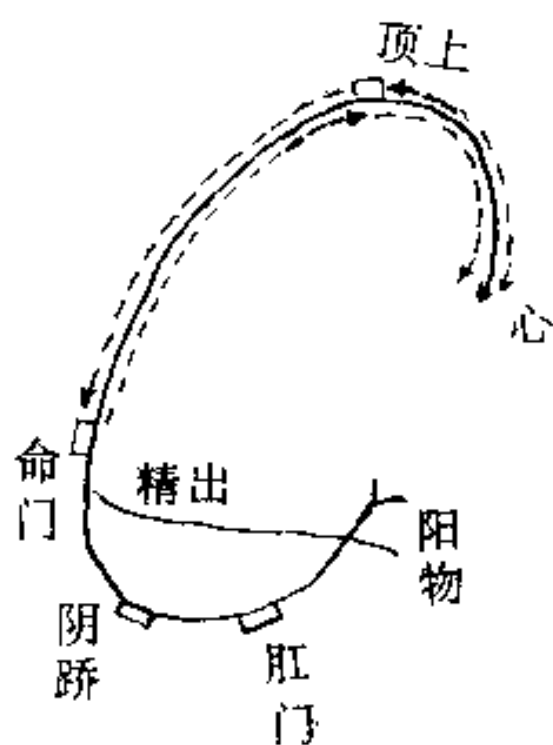
### 第三讲

本性妙明      人人具足  
谷神不死      返还太极

大造之始，白黑相包，犹如鸡卵。人生受命之初，亦犹是也；中白外黑，白黑相包。白者，先天之炁，真空而孕妙有者也；黑者，男女呼吸结合而生之后天中先天气，妙有而含真空者也。《契》曰：“白里真居，方圆径寸。混而相拘。”“白者金精，黑者水基。”盖真空一炁，即金之精华，金白而出于乾，亦即乾元祖性，所谓“性根”是也；妙有一气，即水之精华，水黑而出于坤，所谓坤元命蒂是也。白本乎天，在天成象；黑出于地，在地成形。白黑相包，成一太极之形，不过方寸大小，故《契》曰“方圆径寸”以为始初。成胎之始，不过如此。《易》曰：“大哉乾元，万物资始”；（《易·乾》）“至哉坤元，万物资生。”（《易·坤》）资始即最初之一点真阳，资生方成为四象五行；资始在天，而资生在地，不过其象如此，其实只在一窍之中。白为真空，黑为妙有，《论语》曰：“绘事后素。”（《论语·八佾》）白者素也，惟白者能受彩色。经曰：“一生二，二生三，三生万物。”人生之初，先天一炁一也，父母呼吸之气二也。合一、二而成三，合先天炁，及后天之先天气，遂无中生有，生出一物，而为三，三即中阴也。因受胎以后，由脐带通母体，以母之呼吸为呼吸，而吸入外间之后天气。此后天气留恋先天、及后天

之先天气，使日形盛旺。及其既足，凭同类相感之理，感召中阴外来，非由一、二而生三乎！以三才之理论之，先天一炁为天，父母呼吸混合之气为地，此中阴即人也，是为三才。加以父精母血，则为五形。中阴既来居中黄神室，为我主人，则寂然不动之胎元，感而遂通而动矣。在中阴未入胎以前，亦无知无识，飘荡空间，入胎则灵而能觉，因胎中有气，中阴凭之而灵，于是辟破鸿蒙，而胎儿下地。先天性根为乾，乾天也，本乎天者亲上，故浮而至顶；后天之先天气，命也，命蒂为坤，坤地也，本乎地者亲下，于是下沈而陷入命门；太极化为乾坤矣。浮于顶之性，为无中有；陷于命门之命，为有中无。命门又谓“密户”，亦谓之“北极大渊”。性命既立，内外相通，而能食、能言、能行、能动、能视、能听矣。

以上所述，为胎儿出胎及为婴为孩、为赤子、为童之理也。若破体，则其情形又变先天化后天，离坎代乾坤居南北，而乾坤分列东西，四卦适成四周匡廓，中宫神室虚闲。惟中阴正位用事，加以根尘相对，而知识日开，中阴遂转为识神，愈为性命之害矣。至破体而真阴上升，真阳下陷，性转为情，情转为性，先天之气质食色，与中阴所带历劫之气质食色相合，故心愈浮动，物欲日多。交感之精既生，童体自然而破，不必待男与女媾，女与男交，而后为破体也。盖破体乃天地之自然造化，当“五千四百生黄道”之日，即为纯阳、纯阴完成之时。过此一日，则体自破，男子生交感之精，女子生天癸之水，一白、一红，正是一坎一离，外漏之象。当其黄道始生，精神焕发，而目光彩，男子时有热气流行背脊之中，女子时有凉液流行乳穴之下，留心体验，自可知之者也。若于此而修，则所流行者，便是元气、元精，但凝神气穴，愈采愈生；无为之中，自然运行周天之大（大应作火），虚其心而腹自实，明其心而性自见；不假作为，丹已结于不知不识之中，至简至易者也。若既破体，则真阳已经破散，非有积累之功，不能还童而筑修道之基。兹再将破体之理述之。人当五千四百生黄道之日，



即阴阳交而破体之日也。其时命门之元气（即坤中之命）由夹脊上冲，与顶上之祖炁（即离中之一阴）相交（如图中……虚线）。顶中之祖炁，由绛宫而下，直入命门，而与命门之元气相交。是为坤阴上入乾中，乾阳陷入坤中，而阴阳颠倒，乾虚中而为离，坤实中以成坎。（即图中——实线）命门原有之元气，被挤而下陷入命门与阴跷之间，即与身外之虚空相接，无异在外，故丹经谓“深不可测”是也。天地既交，离阴虚而浮动，时时外驰，一点元情，往来于中宫神室，冲动后天情识（即图中……虚线），情识因而上冲至顶（即图中——实线），与离中之性相合而情动，再下而至命门，即生有形之精

（即图中——实线）。性情混合，元神变为识神，完全后天，由识神主事矣。元神之地位，为识神所占，由小虚空挤出，退处于不内不外之间；其情形与元气之命正同，被挤而出，无异在外，故道书多言“外求”。此《西游记》孙悟空之所以称“外公”也。及至色欲情盛，六识猖狂，则元神即同于无矣，譬之日为云掩，只见云而不见日也。盖未破体之孩童，元神尚在，动作时虽为识神主持，而不动之时，则不识不知之元神，混然犹在身中，一片天真，时时流露。至此而元神被识神蚀尽，成识神世界矣，人生至此，根气深厚者，元神或有时而存在。又中阴带有夙根，若夙世修道，则其根性尚在，元神尚可存在若干；如带来者，尽为孽根，则元神

全无，尽为孽识。盖有慧根者有元神，无慧根者尽识神，理则然也。此外尚有一特例，孔子曰：“惟上智与下愚不移。”（见《论语·阳货》）上智者，有慧根者也，如上所述；若为下愚，不特无慧根，并无智识，因其识神不灵，元神亦不能存在若干，是以“不移”也。至于普通中等之人，则全凭识神主正。孔子曰：“性相近也，习相远也。”（见《论语·阳货》）习与性成，沾染甚深，终日缠绵于喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲之七者，沈沦于色、声、香、味、触、法之六者，流浪生死，而元神淘汰尽矣。《老子》曰“生之徒十有三，死之徒十有三”，即谓是也。童体之八卦，为乾南坤北，离东坎西；生黄道时之八卦，为离南坎北，乾东坤西。今则东西之乾、坤，变为震、兑。震为长男，兑为少女，代父、母用事。父母之乾、坤，退入西南、西北虚空之处，而不用事。故丹经言震、兑，而不言乾、坤也。

破体以后，离坎居上、下之位，震兑列东、西之门，故水火未济，金木间隔，炎上者日益猛烈，就水者日以下流。神漏于上，而精气随之；精漏于下，而神气随之；气漏于中，而精、神亦随之。受之于先天者，漏之不已；而后天之物欲，蔽之不已。阳消一分，阴长一分，至女子七七四十九，男子八八六十四，而真阳竭矣。若戕贼过甚，不待此时而早竭；善保养者，亦能留之而不竭，是则视人之物欲，为转移耳。乡间愚民，多享大年；富贵之家，每多疾病，职此故也。人身在胎胞，谓之先天，而受炁以前，为先天之先天；下生则为后天，破体之后，则为后天之后天，又称后天浊阴之体。先天者，先天地而生，太极是也；先天之先天，则为无极。无极者，无之极，而空之至也。人身当父母未媾以前，全无一点朕兆，无极是也。而人死之后，形体既灭，性亦归无，亦无极也。知死则知生，若未知生，又焉知死。生前死后，同属一空，其间有形有象，有色有质，不过数十年耳。释典“有形终有坏，无形始是真”者，即言形体仅数十年即灭，其所以不生不灭者，惟先天祖炁之性耳。但性何以不灭，因其原本虚空，一无所有；虽曰动而有觉，实则静即无生。单自性言，则真空是体，妙有是用，妙有即灵觉也。此觉因感而有，因气而动，离气则仍还空，不感则永为虚无。惟其至无，乃不生灭，故曰“天地有坏，这个不坏”。夫虚空安有坏时？是以能超永劫，修之养之，所以全之，全之者，全其天命也。天命者，天之灵光，因其觉时，而感人母胞者也。及人母胞，仍复真空之体，从此成形下生，时时虚灵有感，即觉万有干实，咸自此出，三界之事，莫不能知。而莫能知之，嗣为中阴所蔽，情识所夺。虽然昧其灵光，而在虚极静笃之时，则仍无幽不烛。至人死后，始返其最初之真空，还居天地之中，寂然不动矣。儒家“全受全归”之义，即须全其受时之灵也。欲全此灵，必须经过一番锻炼，使妙有之气，化入其中。则生时虚灵，死亦虚灵，且扩充其量，至于无际无边。放而六合，藏则幽杳，是乃全其受而归之也。宋儒不达易理，以为人事既尽，即为全受全归；不知空而不有，便是顽空；虚而不灵，便非真虚。初受之命，已丧失于无形之中矣，何全之云乎！

又，先天真阳，本太极之理炁，资始万物者也。至无而含至有，至虚而实至灵，圣人之生知灵知，皆善养此炁而已。其在人身，而不能常应者，因人之不能常静耳；其不能常灵者，因人之不能常虚耳。太玄真人诗曰：

父母生来一点灵，不灵只为结成形。

成形藏却光明体，放下依然彻底清。

智觉禅师诗曰：

菩萨从来不离真，自来昧了却相亲。

若能静坐回光照，便见生前旧主人。

妙虚禅师(诗)曰：

惺惺一个主人翁，寂然不动在灵宫。

但得此中无挂碍，天然本体自虚空。

张秀才诗曰：

光明寂照遍河沙，凡圣元来共一家。

一念不生全体现，六根才动被云遮。

盖元始祖气，在人为性，既结成胎，混合父母之气质性、中阴之历劫食色性，掩蔽其明，充塞其空，故失其灵光。《契》曰“一者以掩蔽，世人莫知之”，是也。然附形之时，既掩其空灵，而上谓“人死还空，消失其觉”何也？曰：前说自我言之，后说自彼言之。我身因此炁而成，此炁为我先天之主人。及中阴以冥夺主，元性始蔽其灵，而感合形外之真空，但有后天中之先天元气以留恋之，故未即离其形耳。常人死后，性复其空，还于天地之太极。虽无生无灭，于我一生之觉识，与夫三界众生之苦难无关系，犹如大梦已醒，前尘泡影，与未生时之在空中相同。以我为主体论之，实无灵无觉；自彼之主体言之，则仍孕万有。实际上为我已灭，而空仍是空，非我之最初受炁已散，而等诸无有乎哉？何能谓之“全归”！自必保全真我，使有形之幻体消化，而无形之真我常存，乃成为明德之大人，亦即大而化之之圣，圣而不可知之神也；此三教之所以重修身也。修身之道，即先引彼为我主人，而我退还宾位。夫然后化我为虚，而与彼合，则不灵之我亦灵，不空之我亦空。常静常应，如太上之历七劫混沌，屡朝阐道；释迦之十方三界，永渡众生也。经典彼、我之说，有从对待立言；有因虚空难以形容，而代之以彼字；有因我为身之主人，而空又为我之主人，同为主者，故彼、我之：大抵均不出此三义。后人误解，从一彼字，生出许多罪孽，可悲孰甚。又道书时称“彼家”者，有“彼岸”之意，《西游记》词曰：“般若波罗到彼家”是也。古圣因人误解“彼”字，始于下加一“家”字，家即《悟真》“此般至宝家家有”、张三丰诗“家家有个家家有”之义。曰“家家有”，而不曰“人人有”者，虚空乃人之家也。色身有形，实体也；本性无形，虚空也。色身长养于虚空之中。离虚空则不能生活，故人以虚为家，以灵为宰。合此虚、灵，又称“谷神”。谷者，空穴之谓也；神者，“妙万物而为言也”。经云：“天地一大谷也，洞穴一中谷也，孔窍一小谷也。”吾师汪真人曰：“推之一身，皆是谷神主宰；耳不虚空不能听，眼不虚空不能视，鼻不虚空不能嗅，舌不虚空不能言，手不虚空不能执捉，足不虚空不能奔走，身心不虚空不能舒畅，则病矣；又口鼻不得呼吸，则死矣。”余再推而论之：衣不中空，身不能着；室不中空，体不能住；口腹不中空，不能进饮食。一切万物，均占空间，形中又生孔窍，以通于空，而成《阴符》“三盗”之义。以空通空，而后能灵能动。若不得谷神主宰，则不能虚空；不能虚空，则不能通灵，而化机熄矣。经曰：“夫道，虚空而已矣。”三丰道祖云：“你看我者，呼吸自收自闭，自举自捉。父母未生时，那一点真阳动静，在虚空内修根养蒂，虚空内立命安基者，是咱讲的元音，明的道理。”和阳子曰：

我身自向虚中来，我身应向虚中去。

去来来去在虚中，又向虚中种业树。

种得业树根株深，枝条充塞去来路。

莹蟾子曰：



为仙为佛与为儒，三教单传一个虚。  
亘古亘今超越者，悉由虚里做工夫。

学仙虚静为丹旨，学佛潜虚事已矣。  
扣予学圣事何如，虚中无我明天理。

道体虚空妙莫穷，乾坤虚运气圆融。  
阴阳造化虚推荡，人若潜虚尽变通。

惟宽禅师曰：

劝君学道莫贪求，万事无心道合头。  
无心始体无心道，体得无心道也休。

《性命圭旨》云：

父母一念将媾之际，圆陀陀，光灼灼，先天一点灵光撞于母胞，如○而已。儒谓之“仁”，亦曰“无极”；释谓之“珠”，亦曰“圆明”；道谓之“丹”，亦曰“灵光”；皆指此先天一气，混元至精而言，实生身之源，受气之初，性命之基，万化之祖也。及父母交罢，精血包罗于外，如 ⊗ 而已，即太极也。

按此图，虚实仍分五层，与余前讲之图同。因恐尽泄天机，故仅言其三，而秘其二。细绎图意，当易悟也。仁者，二人；二人者，阴阳混合之谓，与前讲之“明”字、“丹”字、“易”字同义。阴阳合，即先天太极之空体，人得此空，静而若无，动而似有，故果实之心，亦谓之仁。两片相合者，阴阳也；而合之中心，略具一点空窍，即太极也。人之结胎，亦复如是。

洎中阴入主，静转为动，中阴识神，夺谷神之柄。佛家又谓中阴为“生灭性”，与虚空不生灭性相反。是以为后天形身之主，得此而形身始动，形身动而谷神死矣。修道之人，须心死神活，乃能与天地通，而永劫不坏，成为金刚也。故后天形身，与先天法身迥然不同，欲全先天，当以后天时奉先天时。奉先天时者，动静之机也。《易》曰：“后天而奉先（先字衍）天时。”又曰：“知几其神乎！”又曰：“几者，动之微，而（而字衍）吉凶（凶字衍）之先见者也。”（见《易·系辞下》）谷神、识神一虚静，而一浮动；识神用事，谷神不见。泯其识神，则虚静之中，炯然烛照者，固谷神也。不过世人自生之后，永驰于物欲之中，则元神永失其灵，而不复耳。先天大道，即是复此先天之空，空则通灵，通灵则变化由心，天人合发矣。

后天形身，已是一个皮囊，终有毁灭之时。既破体后，震、兑又占乾、坤之位，乾之真阳，与坤之真阴，皆退于无用之地，深藏而不可睹。《契》曰“元精眇难睹，有形易恃量，无兆难虑谋”是也。震二阴而一阳，兑二阳而一阴，三阴三阳，错杂不纯，故非真阴阳，而真阴阳须从此中生出。佛谓“内养”，道谓“外炼”，内养者，养此寂灭；外炼者，炼此虚无；实一义也。道谓“不在色身，不离色身”，佛谓“不内不外，即色即空”，亦一义也。然后天形身，既失祖性，而无先天，则必自奉天时，以求返还之道。法在先求混沌，以复浑然之太极；再由混沌进为虚空，以复真空之太极；夫然后真空中生出妙有，还我父母未生前之本来面目。所谓“攒簇五行”、“和合四象”、“三家相见”、“会三归一”者，皆求复浑然之太极耳。故有“鼎器”之说。鼎者，心也，即乾也；器者，身也，坤也。乾者，有中无也；坤者，无中有也。乾坤之间，是为虚中。虚中者，不有不无，亦有亦无者也，即真意也。身、心、意为人之三家，而非有形象之身、



心、意也。惟后天破体之人，下手初修之时，不能不假借色身，以为匡廓，乃取后天之身、心、意之用而已。又必忘其体，而用乃见；虚极静笃，便是功夫。故《契》曰：“自然之所为，非有邪伪。”道经曰：“天法道，道法自然也。”

修道者，以身心为体，神气为用；以意为体，真意为用。身者，命门之阳气也，在命门与阴蹻之间，故不言“命门”而言“身心”者，非血肉之心，乃虚灵不昧之元神，居不内不外之间、其体本空者也。

坎为气      身坎一阳（身中真气）

意      中

离为神      心离一阴（心中元神）

至身内主事，则皆为识神。何以不曰“识”而曰“心”？因情识混时，天心即见，元神即复，故仍曰“心”。化有归无，便是道心；尘情不断，便是人心；皆取象而言，非有形之身心也。意者，戊、己二土也。二土合而成中宫真意，为神、气相合而生之第三者。当混混沌沌，有意无意之时，心息相依，神气相合，一念不生，一意不散，和合凝结，二土成圭，而真意见矣。

佛家指为“历历孤明”，象其无也；《契》曰“坐垂温”，吕祖曰“温温铅鼎，光透帘帏”，象其有也，此两“温”字，皆因景象。盖神气相合，铅已到鼎，虚窍间若有一点氤氲之气，温温然微有所觉，至光透帘帏，则闭目开目，皆有光入眼帘。然必至“坐垂温”时，方能发生，此皆一意不散之实景也。经曰：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”（见《老子》）所谓象也、物也、精也，皆指真空中之妙有而言，皆一念不生后之景象也，可于虚极静笃时参之。但此数语，包罗万象，后详述焉。



## 第四讲

内养虚无      外生真阳

饶他为主      配合相当

所谓“百姓日用而不知”者，即此神、气是也。神能主宰，气能动作。虚而灵，故云神；有若无，故云气。顺而往外，六根即神气出入之门户也。由此门户，辨别形形色色，识神用事，而神气伤矣。识神者，六识之主也。盖眼、耳、鼻、舌、身、意为六根，色、声、香、味、触、法为六尘，根尘相接，而六识生。六识实一识，神藏在意根，能灭此意根，则如文殊所云“一根既返源，六根成解脱”矣。观世音之“世”字，即此意识世界也。泯此意识界，则六根自然清静，识神返为元神。元神即是谷神，谷神本空，故能不死，自终古长存矣。所谓“返源”，即收视返听之谓也。《契》曰：“耳目口三宝，闭塞勿使通。兑合不以谈，希言顺鸿蒙。”此即闭塞六根之意。心意即空，自能返元神而不死，释典曰：“一念回机，便同本得。”回即口对口，大虚空与小虚空是也。能知此机，而一念回之，则与本来所得相同。又曰：“直下承当。”当字之首象头也（按，指繁体当），口即虚空，田即丹田。人身惟祖窍为直，其余皆横，㊦（此即祖窍）能即直之下而承当之，自能还源返本。《玉皇心印经》曰：“大药三品，神与气精。”人所日用者，即此精、气、神之三物。神无形属阳，气有象属阴，精则有形矣。男女交媾之精，淫精也。未交以前，精藏命门；淫欲心动，由脑冲下一气至命门，化精而出。此因心动，而情动，

情动而神动，神动而气随之；神、气相合而化精，即一二相合为三也。故交媾之精顺也，因情欲鼓动神气而生；修道者之活子时逆也，因天地间之阳气冲动而成。阳性上升，故能由下而上，还精补脑，此其别也。气为色身命宝，有形之身，赖气而动；本处于外，由口鼻吸入作我主体，呼吸一断，则人立死。其来也，由吾身上后天之先天气招摄而来。此后天之先天气，先在命门，后在阴蹻，与外气虽有清浊之不同，而其性同为气类，故能以同类相感之理，招之使来。譬之磁石之吸铁，两电之相引也。此气来在父母交媾之时，有此方能招摄外气，而运其呼吸。道书曰：“身上有一毫阴气不仙，”阴气即后天呼吸之外气也；“有一毫阳气不死，”阳气即命门、阴蹻后天之先天气也，有此即能呼吸，而保其活动，故可不死。呼吸之气外来，先入肺中。《黄庭经》名肺为“白元”，又曰“虚成”，以肺为虚，气积成之。故肺在身中，一开一阖，而呼吸之气，一出一入；气之一入一出，而肺自一开一阖。肺之开阖，因气之出入；而气之出入，实自后天之先天气招之。此气亦曰“元气”，藏在阴蹻，通于顶门，似未动而实动，一上一下，互相往来，因而招外气入肺，肺随之而开阖，皆此气之力也。今日之两医，亦知气自外来入肺，而肺开阖；诘以气何能来，则彼不能答。因不知无形中，有元气招摄之理故也。

胎儿下地，外气入口之时，道书亦谓之“一箭凿破鸿蒙”，吕祖曰：“说到生身受气初，莫怪天机都泄尽。”盖人之受气，有先后天之分。成胎之时，所感受之元始祖炁，为父母未生前之事，本来之空性是也；下地之时，所摄入之呼吸之气，为父母生时之事，色身有形之命宝是也。“生身受气”四字，泄尽先、后天之机矣。夫自中阴外来，占有中宫，性往顶上，命入命门，太极分为两仪而下生。剪断脐带，空气冲入口鼻，而有呼吸，从此息息相通，以此呼吸之气，为营养色身之具。五官四体，因而能动；一呼一吸，无时或已。因此后天呼吸，留恋元气，而元气凝固不散；因其不散，又能招摄呼吸之气。二气互相为用，入得生存，循环不穷之道也。而元气居于脐下、命门、阴蹻之间，故《内经》名为“关元”、“气海”。关元者，关此元气者也，亦元气结成之关也。当胎儿在母腹成形之时，元气即住此间，故能通母呼吸。此元气本由父母之气混和氤氲化生，与太极中生生之气同为一体。父母交媾以后，父精母血包先天炁，及此后天之先天气，而成此形 。成形后，此气在脐下一寸三分，即为此形 。阴阳相包，动而开阖成为胎息，与母之呼吸，完全相通，遂能招摄外来后天之气。道书谓：“阳舒阴惨。”一开而阳舒，一阖而阴惨；阳即为呼，阴即为吸，所谓一开一阖，不过设象之辞。其中实况如轮，转来转去，故道书指为“河车”。成形之胞胎，名“紫河车”。紫者，以其色红也。何以名曰河车？《契》曰：“北方河车。”如来曰：“北方正气，名曰河车。”北方属水，为水所激，因而转动，故以车名之。天一之炁，降于北而生水，壬水无形，气也；癸水有形，始由气化水。此气即天一化生，故名曰“河”。佛书又曰“法轮”，曰“法轮常转”、“转大法轮”，皆指真息言也。真息由胎息而成，而呼吸随之，故谓之“欲归根复命。”归根者，归此呼吸之根；复命者，复此坤元之命。修道者，必先养成此胎息，以立始基也。

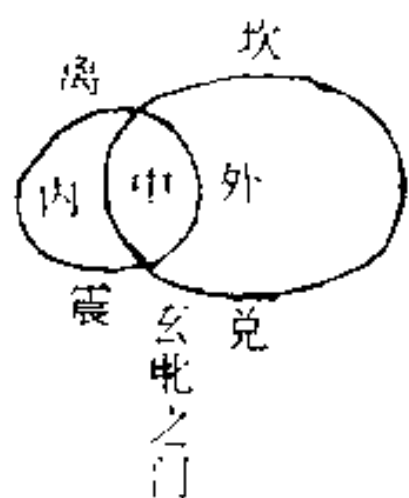
人自下生以后，胎息遂消，河车不转，而脐下元气，仍凝为一团，名曰“命蒂”。呼吸之气，息息归蒂，达于命门。命门真火，逐日上升，心液逐日下降，心肾日日交泰，而形体知识日长。由孩以至成童，及五千四百生黄道之一日，后天至足而破体，于是后天之先天炁，遂由此下陷入阴蹻，遂不能升矣。然气虽破散下陷，而其招摄之功，固自若也。且当化精时，亦必藉此元气，情欲一动，神下行而与气合，化为精而外泄。故情动一次，精气神损失一次，

损尽则死。人之生命，实为此精气神之三宝者，于此可知矣。夫人生日用，皆损失神气之事也。经云：“目迷五色，耳眩五声。”语曰：“口开神气散，舌动是非生。”口即六根之门户，不尽指饮食之口，至“舌动是非生”，方专指饮食之口。盖言为心声，舌为心苗，是非之生，大半出于口舌。兼之眩也迷也，六根门头，漏失神气。日顺其欲，漏乃日多，而人渐衰老而病死，此顺行之造化也。故循顺而不改，有生有死；逆而返之，则长生而仙矣。

识神之为物，愈用而愈灵。后天之智慧，皆识神所出也，愈灵而愈堕落。作奸犯科，奸盗诈伪，皆此识神主之。元神则不然，不识不知，顺帝之则，循造化之自然而通灵。《阴符经》举一“盗”字，言盗天地之元气，皆元神之事也。《西游记》孙悟空以石猴下世，石者实也，虚中生实也。而盗兵器、盗金箍棒、盗桃、盗酒、盗丹，无一而不盗。其在傲来国盗兵器，尚为寻常之兵器，凡金也，即后天气也。至水晶宫盗金箍棒，则为真铅，水中金矣，先天炁矣。盗桃即木也，盗酒即酉水也，本在东家子，西邻寄体生，金木交并也；盗丹即阴阳和合也，故愈盗而神通愈大。如人自下生，至“五千四百生黄道”之日，盖无日而不盗，皆于不识不知之中行之，以完成纯阳童体。乾为纯阳为天，故曰“齐天”也。《阴符经》曰：“三盗既宜，三才既安。”天地日月亦盗也，盗太极之炁，以为造化之气，其理正同。先天自外炁（应作炁自外）来，为我之主人；后天气亦自外来，亦为我身主人。有外必有内，内即神也，外即气也，元神与乾元祖性同体，后变识神，亦为我主人。凡一切动作云为，皆神主之，而无气则不能感通而役使有形之体。故神之为主人，无形之主人，心之主人也；气之为主人，有形之主人，身之主人也；神可为法身之主人，而和合元气，以成阳神。此元气并能将识神返为元神，以成胎仙。《黄庭经》谓“琴心三叠”，即调和神气也。盖呼吸之气非命蒂，而命蒂在其中；思虑之神非性根，而性根在其内。即后天以复先天，空洞无物，不随识神用事，性住气回，即得其道矣。

夫人内神而外气，神为主而气为宾。气动神动，息转念生，一呼一吸，而色声香味触法因之而生。神因气以外驰，日日顺之，神散精竭而气绝，以有衰老病死，此凡道也。虽能生子生女，而本体无有不坏者也。若仙道则反之，内空以招外有，外空以生内有。彼本虚也，以我实之则为有；彼本宾也，以我迎之则为主。颠倒主宾，同归虚空之太极，以重造性命，故丹经屡曰“再造乾坤”、《悟真》曰“用将须分左右军，饶他为主我为宾”也。所谓“左右”者，即以我之虚空，通太虚之虚空。虚之极，静之笃，而后与太虚化合，无人无我，无物无法，浑然如鸿蒙未判之先，而窃冥恍惚之中，生出与我先天乾元祖性同类之一点真阳。正如彼宾外来，到我而前，丹经所谓“铅至药生，真阳自虚无中来”、“九三男子来投宿”、“其中有象、其中有精、其精甚真”者，皆是也。当此之时，我若不惊、不怖、不畏，安我虚无，守我静笃，不识不知，顺其自然，则一转瞬之间，而我陷于坎中之乾金，即埋藏大渊，深不可测，晦而难见之生身受炁之乾元祖性，因同类相感之理，忽然涌出，正如磁石吸铁，而与外来之真阳，合而为一。丹经所谓“汞迎得药”、“采药归炉”、“嫁与金公作老郎”、“二八佳人去安床”、“牵来白虎归家养”、“其中有信”者，皆是也。是迎外来之宾，而使之为我中宫主人也。吾师东亭先生曰：“仆得诀后，每下功时，即见孙外公当面而来。我急速应声曰：我愿退位为宾，我请你是我旧主人，请你到我家中做个新主人公，好同你安炉立鼎，化凡胎也。”但先天真阳生时，如电光一灼即过，苟如惊怖著相，或生心动念，或不能保持虚静，则不能采取，一瞬即化后天，不可复用，是谓当面错过。古今来当面错过者，不知多少人。人人皆有阳生之时，不知

道者，未有不错过，未有不顺化。盖铅虽至，而汞不迎，其觉不灵，其心不虚也；修道之士，当面错过者，亦复不少，或认不得孙外公，或见象著心相，见景著身相，或经此一觉，无所措手足，是皆炼己未熟者也，此炼己工夫之所以无限也。若得此真阳作我主人，则元神渐复，而识神渐泯，如是渐移渐多，而腹实矣。腹实而心死神活矣，又何忧识神之为害也。“取坎填离”、“积金实腹”，皆谓此也。“返我本性”、“还我元神”，亦谓此也。坎，外也；离，内也，一内一外，一神一炁，一虚一实也。离内虚而外实，神在气中，此神为我所自有；坎内实而外虚，阴居阳外，此炁所以自外来。外来者实也，真空中妙有也；内有者虚也，妙有中真空也。观下图自明：



先天坎、离居东西，后天离、坎变为震、兑，《悟真篇》曰：“震龙汞出自离乡，兑虎金生在坎方。”震、兑即离、坎也。坎离、水火交，即是震兑、金木并也。龙从火里出，东三南二同体也；虎向水中生，北一西四同体也。东西即南北，金木即水火，五行即四象，四象即三家，三家即内外，内外即一家。凡水火之交，金木之并，无不在中宫黄庭，而以真意行之。黄庭土也，意亦土也，化来化去，归本于土。土即一也，一即虚也、太极也。

修道者之作用，在内神外气，神即我也。对人为有我，我为一，而人为二。世欲自称我，多指鼻而言，此有深意，形身以鼻为主也，所谓“我”者，即指中阴情识。人受生时，得先天一炁，无识无知。至十月满足，感动中阴外来，作我主人，然后有知觉。惟其有觉，乃有我相，即此所谓“我”，我即识神也。然识神含有孽根，更加习性，实为假我，而非真我。所谓“真我”，乃生时所受之先天乾性是也。此炁在儒家谓之太极中之理气，在天为命，于人为性，作生生之本，无欠无余。人到死时，含孽根之识神，因堕地狱而受罪报；至先天乾性，则仍还诸太虚，而不生不灭。惟此不生不灭者，乃为真我。修道者，应将识神融入性中，假我化合于真我，始为断绝业根，入于无余涅槃。夫真我本具万能，因假我来侵夺其主体，逐之九渊之中，杳不可睹；而假我返客为主，根尘相因，因而堕落。倘分别不清，即认此识神为真我，而以识神为主以修道，佛书谓之“认贼作子”。是应泯此识神，化假为真，经曰：“推情合性。”即推假我之识神，合入于真我之谓也。兹自性情言之，《契》曰“性主处内，情主御外”者，性乃寂然不动之虚体，静而不动；情则好动，根尘相接，而日驰于外。情者，七情也，七情之发，皆缘于识，盖必外诱触之而后发，未有外诱不入，而自为喜怒哀乐者也。故必感于外，而情动于中；情动于中，而形于外。六识激之，而后七情应之，情因识发，识以情见，情识相缘，而六根之返源无日；性天之主，且为所蔽，而失其真矣，曹仙姑《咏乾金诗》云“昔年云雾深遮蔽，此日相逢道眼开”是也。又谓谷神为太极初生一炁，与天同类，与太虚同体，故曰“天命之为性”。性本不动，故曰“处内”；情乃常动于外，故曰“御外”。御者何？御六识也。防御外之六贼，不使侵入，则六识不生；六识不生，则七情不动；偶尔有触，亦皆中节，中节则和矣。和者何？和其性也，和内外为一也，即一也，未发之中即性也。性之中，情之和，即道之“中”与“一”也，一贯之道也。以情御外，则性自安处于内矣。情御外识而识泯，则情返先天之元情，假者归真，而复乾金矣。丹书以元精元情，将假我泯去，推之外出，招来真我，作为金公，亦颠倒之意也。欲推情合性，必先筑堤防，以御外诱。外诱不入，则假我自泯，而渐复真我矣。然欲招真我，非将假我推出灵台，打扫干净不为功，故先须从



内下手。而其作用，仍在于外，经曰“内外双修”是也。此返还工夫之所由来也。

《契》曰“内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑（兑应作兑），筑固灵株。三光陆沈，温养子珠。视之不见，近而易求”者，言养性之初功，即御外之堤防也。所谓“内以养己”，即炼己也，养己在我小虚空之中，必先“安养虚无”，以通彼大虚空之中，方能混沌，而招来真我。真我即乾性也，原本妙明，至虚至实。所谓“隐”者，以其寂也，迨为假我之识神所掩，而隐藏于密密者，视之不见，索之不得也。然其灵仍时时内照形躯，何以见之？譬如人沈沈熟睡之时，已无知识，识神泯矣，静已极矣，而灵觉因以发见。倘有人从旁呼唤，即能觉醒，灵觉之觉，非识神之觉也。又人遇灾变，事前自身有得先兆者，亦性中之灵也。修道者，若能安静虚无，则能复其灵明。盖性为之本体，虚无为性所自生，虚极静笃，则心自明而性自见矣，其道首在“闭塞其兑”。兑，口也，非饮食之口，乃六根之门户也。蔽塞六根，使之内念不出，外念不入，收视返听，不相接触，即“克己复礼”之道。所谓视听言动，毋出非礼，自能克己复礼，而天下归仁，仁者，性也。“灵株”即灵根，先天一炁是也，即仁也，“生生不已之谓仁”，仁者万物之灵根也。筑之使固，即“允执厥中”也。譬之筑墙然，经之营之，使就坚固，此筑基之事也。三光在天为日、月、星；在人之三光，即耳、目、口。此口字，不仅指口舌言，出入门户皆是也。沈之于渊，方能“温养子珠”。子珠，性珠也，安静虚无，而后复性，故谓之“子”。修士以色身修法身，由后天返先天，故以后天为母，而所生之先天为子也。珠者圆明之意，言其本来圆明也。必先陆沈三光，目不视而神凝，耳不听而精固，口鼻不动而气聚，三光之外漏者，收而沈之大渊之中，则已失之珠，可还之合浦矣。此珠虽“视之不见”，而其实“近而易求”，所谓“道在眼前”是也。《悟真篇》曰：“真金既返黄金屋，一颗明珠永不离。”即此珠也。修道者，欲取赤水玄珠，可使“罔象”求之。罔象者，不知不识之谓也。昔者黄帝失珠，使离明求之，不得，而罔象偶得之。言无求珠之心，乃能得珠也。道家谓此珠曰“灵珠”，又曰“宝珠”；佛家谓之“牟尼宝珠”，又谓之“舍利子”；道家又谓之曰“丹头”，乃人身先天之乾金也。工夫作到虚极静笃时，此珠若隐若显，渐见渐明。其象即在眼前，有时极其明朗，道家亦谓之“星”，又谓之“斗魁”。魁本文星属木，为东方之宿，喻性之灵，且为（为字衍）于《河图》，为“东三”也。又曰“夺得骊龙颌下珠”，亦此意也，颌下之珠，亦隐而不显之谓也。工夫到真静时，于眼前常见一珠之象，是性光初露故也；然静不笃，则不能见。世之画佛象者，于两眉间加一圈，即形容此象也。经曰“如来眉间放白毫光”是也。此珠“视之不见，近而易求”，潜藏于北极大渊之中，产于东海龙宫之内，故佛家有“龙女献珠”之说。所谓“温养子珠”者，在于珠未得之时，而安静虚无，陆沈三光以求之。性光未复，不可寻视，及其既见，象在眼前，根本切在于身心，可谓近矣。此类皆是象，言象者像也，像其事，或像其情也。如性珠、性月，则是法相之相，修道工夫中应有之虚象。然此种相，亦是虚妄，见象不可著象，若著象，则象亦化矣。从目前虚象变化，即心中亦不能安养虚无矣。此象初见，如一点小星，渐积渐大，而渐明以成珠。其光刺目，开目合目，皆能见之，故称“夜光珠”。此就性珠言之也。

至于下功性命双修，有时其象为月，道书中此类比象甚多。盖见于外者为象，身所经者为景，修道者步步有象，步步有景；象不可着于心，景亦不可著于身。象因阴阳气合而成，故见象均在恍惚之时，譬如地气上蒸，因天之阳气映照，而为彩云，变幻无穷。人身之阴气，与阳气和合，则亦有虚变之象。阳有光而阴有色，光与色映，自生诸象。《金刚经》曰：“凡所有



相，皆是虚妄。”道书谓：“不可执象。”皆恐学人误于此也。

人(应作夫)“温养”二字，含有火候工夫。不寒不燥谓之“温”，含之育之谓之“养”。若落顽空，则水寒矣；若念不息，则火燥矣。水寒火燥，子珠不成。必也存无守有，勿助勿忘以温之；绵绵不绝、用之不勤以养之，而后隐晦之性，乃得渐明；先天灵根，始可渐固，所谓“经营养鄞鄂”是也。

## 第五讲

虚极静笃      推情合性  
两孔穴法      自通神明

《契》曰“黄中通理，润泽达肌肤。初正则终修，于立未(应作末)可持。一者以掩蔽，世人莫知之”者，言炼己之效，灵根复得，感而遂通也。夫既安静虚无，以养己之性根，则本来面目，可以渐复；而内照形躯，闭塞其兑，回光返照，则灵根渐长，而成灵珠，以还我混沌之元神，此自内言之也。然内养之道，重在安字，所谓“安”者，由勉企安也。下手炼己，六识外驰，必不能静，勉强习定，损之又损，以至于无为。久而久之，则身心大定，自然无为，不用功而功自用，不克念而念自克，始谓之“安静虚无”。而虚室生白，空中产出一真阳，即原本隐明之性光，以成中宫之玄窍，《金丹四百字》所谓“药物生玄窍”是也。此点真阳，便是大药。药初生于虚中，尚未感到身上，故必凝神入气穴，以温养此子珠，子珠便是所生之真阳。“三光陆沈”，便是凝神入气穴，而气穴又即是“玄窍”；药是“妙窍”，又是火，同出异名，少入知也。且此药此窍，虽视不可见，实近而易求。神气敛合，则三宫气满；机动籁鸣，而黄中通理矣。夫“黄中通理”者，《易·坤》之辞曰“黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢”，皆感于外，而应在内之理也。所谓“理”，即太极理气之理；又理者里也，亦礼也，古字通用，即由外通内之意，故美在中，而发于四肢。必到“黄中通理”，方能效及其身，即《金丹四百字》所谓“火候发阳炉”也。剥极而复，《复》即《乾》之初爻。《坤》至六五，虚已极，而静已笃，六四“囊括”，正万物归根之时；六五承“黄裳元吉”，贞下起元，正万物复命之时。变而为《火地晋》，“君子以自昭明德”。“自昭明德”者，明德即先天太极之理炁，昭亦明也，以自明其明德也。“黄中通理”，即理炁之应感，而通真阳之来；四肢先感，而有舒畅之景。《易》之《咸卦》，即此取象，故初六曰“咸其拇”，继以“咸其腓”、“股”，而终于“辅颊舌”。外阳之来，手足先感，感而能恒，乃渐及于周身，由《复》、《临》、《泰》、《壮》，以至于《夬》、《乾》。刚柔始交，而云行雨施，品物咸亨，一阴来姤，而舌下之津液乃生。故《咸》卦之象，及颊舌而止焉。邵子诗曰“三十六宫都是春”者，即感真阳到宫，而太和充溢于一身耳。无形之法，以阴而养，以阳而成，阴者虚空也，阳者妙有也；有形之色身，以阴而润，以阳而通，阳者金精也，阴者本液也。吕祖诗曰“四个阴阳我会排”者，此也。“黄裳”者，黄中也；“元”者，初通之阳，因其通理，故谓之“吉”，《入药镜》所谓“受姤吉”是也。《坤》卦“永贞”至“六五”，贞下起元，而阳生；上六则阴、阳已交，而“龙战”矣。《契》又曰：“金砂入五内，雾散若风雨。薰蒸达四体，颜色悦泽好。”盖一点真阳，生于虚中，正是重阴之下，一阳来复之象，故老子曰“静曰复命”也。阳之初复，凝于玄窍，玄窍即黄中也。由黄中而内中通于一身，其灵根仍在玄窍之中，而其

气已充沛乎四肢，上下透彻，肌肤和煦，而且润泽，《参同契阐幽》谓“温养子珠，勿忘勿助，久之神明自生，渐渐四通八达，身中九窍百脉，三百六十骨节，八万四千毛孔，一齐穿透，自然光润和泽，感而毕通”是也。“美在其中”一句，即指阴、阳交感，仍在玄窍之中。此《西游记》孙悟空，入水帘洞，即称“美猴王”之意。猴为申，申字一中之中，设象极妙。此中原是天造地设的家当，惜世入悟得空者少耳。“初正终修，千立末持”两句，所以明安养之为要，而工夫之必以渐入也。在修道者，念必须正，无念之念，方为正念，方能发生造化；否则不着有即着无，皆于事无当。故曰：“初正则终修，千立末可持。一者以掩蔽，世人莫知之。”一者，经曰“得其一，万事毕”，一即太极之一炁也。独立而神，在阴阳未分之先，所以能生万物，能神能化，在人为乾元之祖性，先天之元神。惜人尽以识神掩蔽，不知其有而求之，故离道日远矣。

若就命而论，当太极一炁未分阴阳之时，即为先天真阳，为万物之命根，人得之生身，故谓之“命宝”。破体之后，下陷命门，以至阴跻，幽杳难见，虽日用而不知之矣。性、命二者，实一物也。受气之初，性命未分，及至分而掩蔽随之，世人就其顺者用之，遂忘其本。《敲爻歌》曰“附耳低言玄妙诀，提上蓬莱第一峰”，即谓下陷坎宫之元气，修道者须提之使上升离宫。“附耳低言”者，为须去耳目聪明，收视返听，塞兑缄口也。坎为耳，兑为口，言出于口，声入于耳，口耳相通，要在虚空一窍，存无守有，由太渊中提出真阳，还之蓬莱峰上，藏之于耳中。《西游记》孙悟空得金箍棒，由铁板桥下，入东海龙宫，于海藏取出，而起意者，为赤尻马猴，及通臂猿猴之四元帅将军。水晶宫以比阴跻一穴，赤尻即两股间之《巽》卦，通臂下两手总持门之《艮》卦。至金箍棒，以比元气，能大能小，顶天立地，而能随心所欲。其变为极小，如绣花针，而藏之于耳者，命门与耳同为坎卦，元气本相通也。比譬极妙，可参观之。

《契》又曰：“耳目口三宝，闭塞勿发通。”即收视返听之意。“真人潜深渊，浮游守规中”者，规中一窍，即虚空一穴；浮游者，勿忘勿助之火候；三宝即前之三光。谓光者，从凝神言；谓宝者，从精、气、神言。“旋曲以视听”者，视听专一，旋之于内，曲即一偏之谓，由曲可以进于至诚也。“开阖皆合同”者，一呼一吸，阴惨阳舒，不疾不徐，合其符节也。观此句，可知口非指语言之口矣。惟此为第一要义，故曰“为己之枢辖，动静不竭穷”，即绵绵不绝，固根深蒂也；真息往来，循环不尽也。如此然后“离气”乃“纳荣卫”，即前述之木液，自舌以下重楼，归营卫，以养身，道家谓之“玉液炼形”也。“坎乃不用聪”者，离气返之于坤，则坎阳上归于乾，乾金足，坎自不漏矣。单举坎言，另有深义，后于工夫中详之。兑合不谈、希言以顺鸿蒙之象，使神气不外散也。“合”字双关，非闭口已也。“三者既关键”，三者即上举之耳、目、口也。“缓体处空房”，亦系三光陆沈之义。“委志归虚无，无念以为常”者，即至诚专密，安静虚无之义。既曰“委志”，即见不是顽空，顽空即非委志。盖用一“志”字，即是空而不空，以真意内守也。“心专不纵横”者，必须不越方寸，十字为一直一横，中心即是交点，若纵横，即越过此窍矣。“寝寐神相抱”，即以神抱气，绵绵不绝也；“觉悟候存亡”者，即觉知“活子时”、“活午时”也，时至神知也。因而颜色浸润，骨节坚强，身上众阴退尽，阳气来复。“修之不辍休，庶炁云雨行。”阳气来在身，卧犹若云行，凉液下降，霑若雨施。既如春泽，又象冰解，自上流下，自下逆上，脑与涌泉之间，周而复始。其在无极洞中，大小虚空内，往来周流者，因后天形身，骨节闭塞，唯此虚空一穴，脉脉相通。虽在外往来，而与周身之八脉九经，处处相通者也。张紫阳真人《八脉经》曰：“阴跻一穴，人身之八脉九经，皆环拱之。阴跻一动，而八

脉九经皆动。”虚空一穴，与八脉九经流通，职是故也。此二章词义略同，但前系专言炼己，此则性命工夫，火候景象，无不备具，即此已将修真之要义泄尽矣。

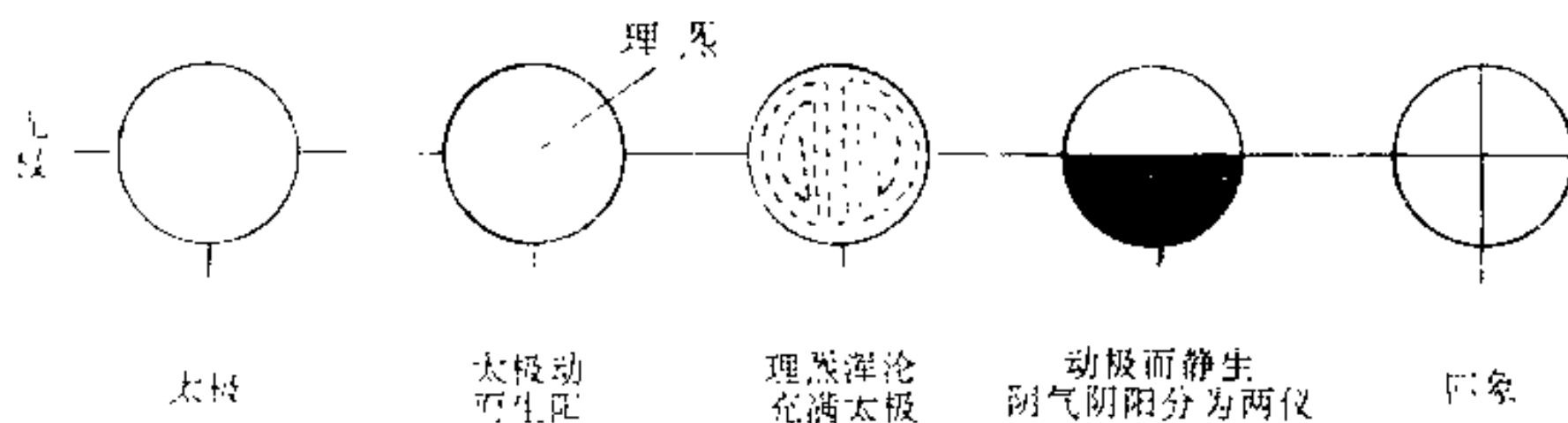
丹经常言：“借假修真。”夫借假修真者，假假我以修真我之谓也。色身为假我，法身为真我，此自身言之也；元神为真我，识神为假我，此自心言之也；妄意为假我，真意为真我，此自意言之也。总之一真而无不真，一假而靡不假，后天之精、气、神皆假也，惟先天之元精、元气、元神，乃谓之真。三者返原，谓之全真。然以后天破体之人，三者皆假，今欲修之，究从何处招来“全真”以易假乎？盖真我即为法身，法身未成，真我未见以前，先不管真我、假我，真假皆我也。即由假我，以招真我，道书谓之“即假修真”。去其假者，而真面目自露矣。如识神本假，招真我即从识神招之。下手之初，仍借识神用工，至诚专密，正心诚意，将假我之六识，并为一识，佛经谓：“归并三心，灭除四相。”三心者，过去、未来、现在也；归并三心，即除去过去、未来之心，而归于现在一心。《易·艮卦》曰“君子思不出其位”，即物来顺应之现在心也。“四相”，即人、我、众生、寿者，《金刚经》言之详矣。将六合一，守定此一，再将所守之一，归于虚空，而元神出矣。惟下手工夫，太空亦非所宜，修丹先宜用有，陆仙潜虚之说也。入室之初，不能纯然清静无为者，因无为是“慎独”工夫。身无为，而心不能清静，究有何用！先须有诚意，方能得真清静；真清静，则不无为而自无为矣。“真意”即诚意也，六识并入专一之意，此意若有若无，若存若忘，内念不起，外念不入，炼之既熟，心中自然清静，而意乃诚矣。是时心中混混沌沌，不识不知，色、声、香、味、触、法，皆不能入，而虚空之中，恍惚有一点孤明历历之意在，又实无所觉知，如赤子之一任天真，非有想，非无想也：儒谓“诚意”，道谓“真意”，佛谓“正觉”。是时，此真意复到混沌之时，而元神出矣。

修道者，多易着有着无，若欲不着，其间有甚！此宜体会者也。请自试验之，即“坐垂温”是也。在一念不起，一意不散时，若工夫做得合法，玄窍处自有温温然一团无形之炁。此炁似气非气，实神、气凝合之象，真意内蕴，乃有此景。此温气不易保留，心一动即散矣。有此微温之鼎，即觉身心两适，有此即有鼎，药物亦即此也。若无此，即为“煮空为铛，静坐孤阴”矣。《契》喻之春泽解冰，皆有“温”字在内，取温煦融和之意也。火怕炎，水怕寒，发热即炎，无温即寒，皆非法也。惟温温，方得火候之正。阳精既生，铅鼎既立，然后识神乃泯，元神乃凝。《契》谓“凝神成躯”，即凝元神而成法身也。盖元神者，法身之主也；识神者，色身之主也；皆不离于我身，而我则有真我、假我之别。真者，本无生灭；假者，用尽则死。胎儿在腹，元神凝为 ☉ 象，此即胎儿之法身也。及有形之色身完成，而元神退位，识神来附之矣。成胎之初，先有胎原，胎原者何？即性命藏于内，而精血包于外之 ☉ 也。内虚者，法身之原；外实者，色身之原也。即男女交媾后，过七天，腹下有如黄豆大之一物，至静时便能跳动，下至子宫，上冲心府者是也。有此乃娠，凡惯娠之妇人，皆知之。胎原在腹中，本随时转动，而人在动时，因识神用事，故不之觉。到静时神光内照，即觉之矣。七日即一阳来复之时也，《旧约》上帝七日而造成世界，亦取七日来复之意。修道者，亦须修到有此，名曰“丹原”，亦谓“丹头”，其象与胎原无异也。丹原即内玄关，玄关有内外上下之分，后当详细述之。

胎原在母腹中，时时跃跳，而丹原初成，亦上冲心府，下至命门，其象正同，故谓之结胎也。胎原渐积，而生经络、脏腑、骨节、皮肉，以成形身。其所以长成有形之体，则由神气运用于内，而精血发舒于外。七月胎成之后，神气在无形中，仍结一团，住于胎儿之脐下，跃如

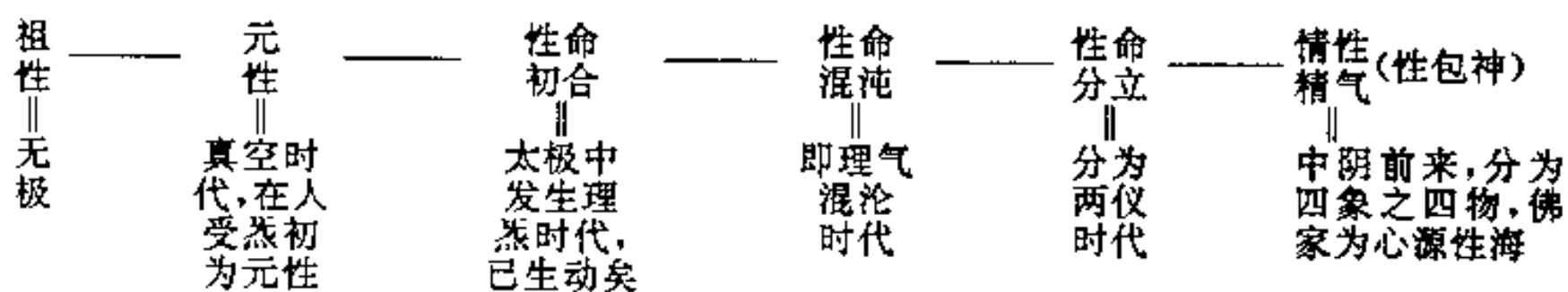
转轮。故母之呼吸，能由脐带通入，亦成一呼一吸，轮转无一息住，呼吸亦无一息停，故谓之“胎息”。胎息由脐下以上通泥丸，下至涌泉，周身毛孔，无不薰蒸，此胎儿之所以时时盗天地之元气，以成人也。修士亦必修到胎息，心息相依，行则同行，住则同住，而凝和为真金鼎，廖蟾辉曰“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”、李涵虚曰“止则止于肾堂之前，脐轮之后，维系乎规矩之中”是也。佛经曰“法轮常转”，亦指此言。再由胎息进为真息，则六脉已停，气归根，周身毛孔自然呼吸，不由口鼻出入，置鸿毛于鼻端，皆不能动。而一团先天祖炁，在无形中往来升降，佛经曰“转大法轮”、白玉蟾曰“自在河车几百遭”是也。盖后天破体之人，呼吸之气，仅至“中脘”，不能息息达于脐下；真人之息，息息归根，深达于踵，由任、督二脉升降，而散之百脉九经，《庄子》曰“真人之息以踵，常人之息以喉”（见《庄子·大宗师》）是也，俗语之“立定脚跟”、“脚踏实地”、“真履实践”皆是也。故修道自《履》卦入手，孔子曰：“履，德之基也。”（见《易·系辞下》）德者，得也，得理炁之正者也。天以生生不已为德，而生生不已，由浩然之氣流行；人以五常四维为德，而四维五常，亦由浩然之氣所生。《易》谓：“大人与天地合其德。”（见《易·乾文言》）即与天地阴阳之正氣相合耳。

藉假修真，即于色身中提出法身。佛书曰“去矿留金”，道书曰“淘沙见金”，杂质去而纯金出之意也。假者如矿、如沙，去之而真金自见。丹书比元神为“丹砂”，又比为“汞”，又为“朱汞”，生于震木之中。又谓之青龙之玄氣属木，离火中有此木液为汞，因识神为杂质，如矿如沙，必从中提出木液，方为真汞。夫火本木生，何以火中出木？盖谓人本元神主事，因识神而蔽之，识神如火，火盛而木焚，火熄则木全现。返之而由火中出木，此中有工夫法门也。朱汞即真汞，欲使鼎中生汞，必先池内入银（鼎是大、小虚空），《悟真篇》曰“金鼎欲留朱汞，玉池先下水中银”是也。其法先将水银下去，而朱汞即能取出矣。此比喻甚妙，汞即朱汞，砂从水银中来，砂无水银，本一矿之物，有水银方可提出朱砂，朱砂亦炼水银。其意必先将识神归一，而入鼎中，然后朱砂之元神乃出。因识神附形而灵，今使之在虚空中，无所依附，即能转识成智，而元神复矣。黄翼氏曾在滇桂服官，目见水银、朱砂互提锻炼之事，著有笔记甚确。《悟真》此语，即“藉假修真”之事也。元神、识神及意念等之分别变化，兹特详述如下：

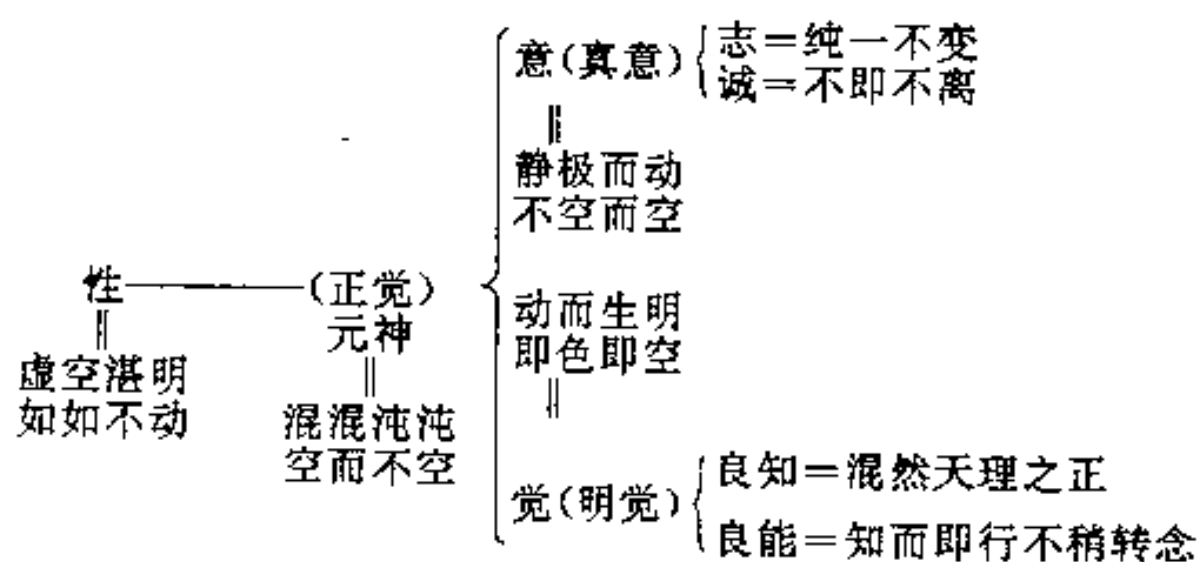
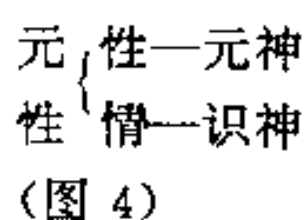
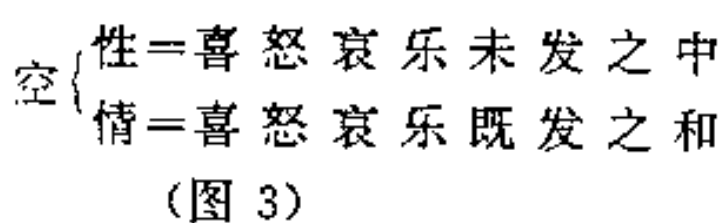


(图1)

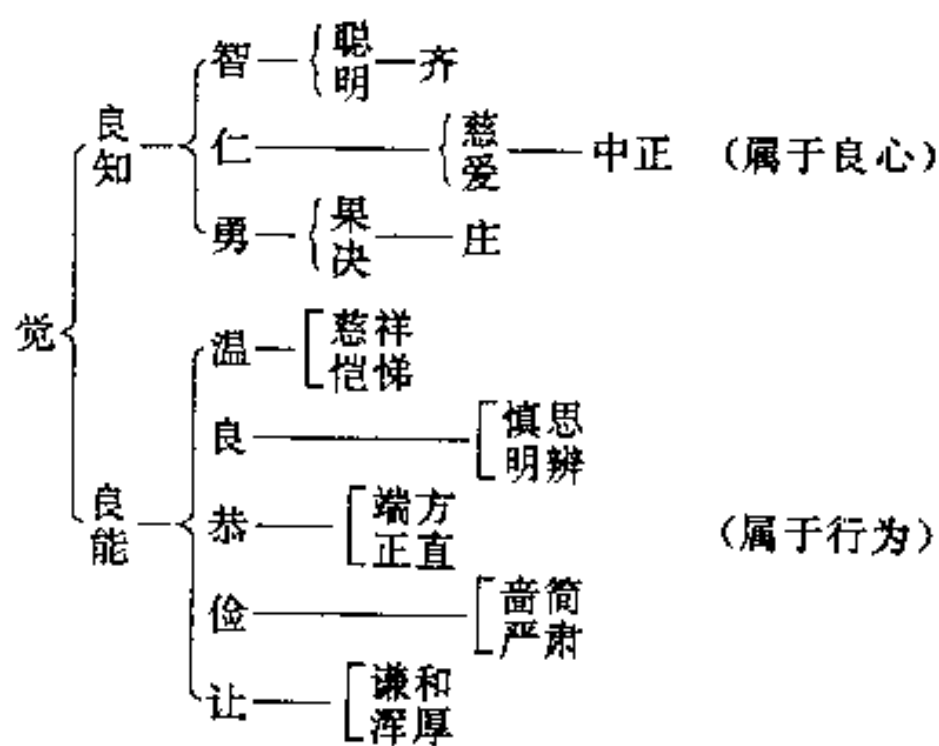
最初为无极，无极而太极，太极本无一物，而有动意；将动未动，即仍虚空也。太极动而生阳，图内之一点·，即先天理炁也，至动极而理炁充满太极。动极又须静，静而一生二，为有形之氣，即阴氣也。阴阳各占一方，而为两仪，两仪又分为四象：



(图 2)

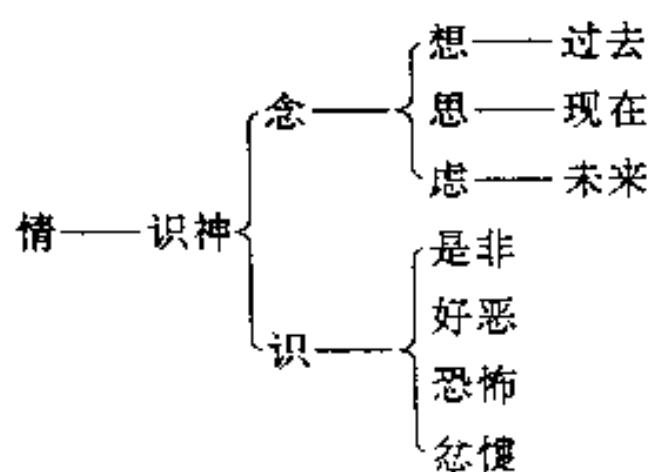


(图 5)

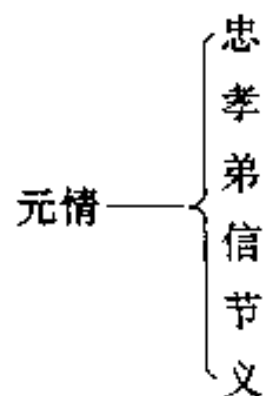


(图 6)





(图 7)



(图 8)

上例第一图，为天地造化之理；第二图，为人生造化之理，与天地大造正同；第三图，空即元性，元性本真空也；第四图，与情对照之性，则为性、命已分之两仪，即人之本性也。所谓元性，乃性之体，天赋于人，在受炁成胎之时，尚未有形身也。此处务要分明，不可含混，殆即“无名天地之始”，亦即道也；第五图之元神，即本性之动时言，浑沦为意，明白为觉；第六图之良知，则更进一步矣。所谓觉者，尚未有知，由觉始生知，因知而即能，是谓“良能”，知本于内，能则有外矣；第七图之识神，为后天思虑之神，故有念与识之分：念起于内，自动也；识成于外，被动也；第八图之元情，为本来之情，非后天之七情，即性之感触于外，而动者也，亦要细绎其义。

性处内者也，情御外者也；性主乎心，情主乎身。性本寂然不动者，感而遂通，则发为灵觉；情本随时驰动者，系于外物，则为识欲。故佛经分别触、法：感于身者谓之触，属于情者也；蕴于心者谓之法，属于性者也。性体既空，则法变空；性无可说，则法亦无可说，心即是法，法即是心，此所以谓之“心法”也。人同此心，心同此理，理即性理，故可以“心心相印，一言而妙悟菩提”。若情则根于外缘，六尘触之而后发，有动于中，心摇其精，所谓“内随外漏”是也。故情有内外，性无内外；无内外者谓之“中”，有内外而发于天真者谓之“和”；中者本也，和者末也，即末以返本，由本以齐末，是谓之“双修”之道也。元情本善，因习而变；性是空体，无所谓变。不变者无生灭，而变者有生灭，其所以变，唯识成之，故又谓之“情识”也。

意者本心将动，似乎有一点动机，而不明白，即为真意是也，修道者须修此真意。觉则比意稍进，动而生明矣；觉与意之不同，即在明辨与浑沦之间。一似空非空，一即色即空，至良知由觉而生，混然天理之正，随天而发，有知见而无是非心，无好恶心，进而为良能。良知、良能一也，即知即行，无转变心，行而即空，所谓“物来顺应”是也。良知即“乾以易知”，良能即“坤以简能”。大道简易，从良知、良能而来，即知即行，即行即空，即大道也。又知、能须合一，不合一即非良知、良能，此中不容转念也。刘悟元注《阴符经》，名曰“灵知”、“真知”。灵知即明觉，真知即真意，由意生志及真意。一点真意，纯一不变，即志也；不即不离，即诚也；亦不转念，亦不生思，持其混沦之态，即诚也。志则较重矣。盖动一意而不变，始终持之，是谓志，孟子曰“持其志，无暴其气”（见《孟子·公孙丑上》）是也。若念则由识神而发，与意不同，意者将动未动，仍是混然；念则明明白白，有事有物矣。意一落实在，即念也。故念在道书上，为思虑之神；已往者为想，未来者为虑，现在者为思。然念之中，只已往、未来，而无现在。现在之思则含觉，不过较觉稍重耳，此谓之“正念”。《易》曰“君子思不出其位”（见《易·艮象》），不出者，不涉于过去、未来也。正念近道，故佛经谓“归并三心”，即将

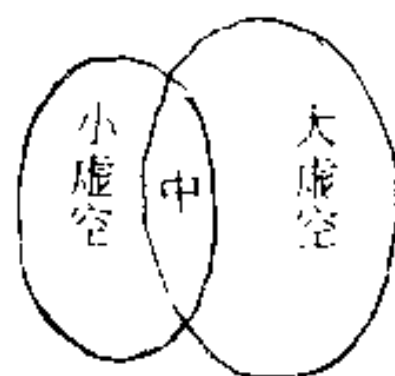
想、虑泯去，并现在一心，炼念者为此而已。已往、未来、现在为三界，亦即三心，将往、来并入现在，则念转为觉矣。念者有触即发，意者本心自动。识念皆有触而来，识即知识也，是非好恶，皆由识生。念尚未发于外，至识则完全露于外矣。性系中各类，皆自动于中；情系中各类，皆有触于外而生心。外有所触，发现于内为念；外有所触，仍现于外为识。两者互相为用，而实不同，意一转即成念，觉一转即成识，善变为恶，空转为有，人生堕落，即坐此也。试细别之：

意有称为“如意珠”者，言真意如珠，圆洁无比，转瞬即无。而意转为念，念念相续不断，则假夺其真念，佛用“念珠”者，即取转妄念为“如意珠”也。此念惟“慧剑”方能断之，所谓“慧剑”，即真意元神也。元神中良知、良能、明觉等，皆统于慧根，即灵根也。以此为剑，方能斩断邪念，盖惟真我方能够去假我也。智根由中阴来，中阴即魂，从无始劫来，不知作若干次之主人。由太古历三代、汉、唐、六朝、五代、宋、元、明、清，不知几次，转而复生，故谓之“流浪生死”，如江中之浪，前浪推后浪，滚滚不休。中阴带有智识，由宿生而来者，即“智根”也，如人有生时能忆前生之事，读书如已读，下笔如宿构，皆此智根之作用也。慧根为天地之灵根，智根为历劫之灵根，又有业根，因有善恶之宿业故也。修道者统曰“开智慧”，智、慧合而曰“通”，能知三界十方，过去未来者，赖此智、慧二根。慧根亦即先天之灵机，夫能动曰“机”，故道书曰“机已将动”，曰“已有动机”。未动时本虚空，机一动而生有，谓之曰“真空不碍妙有”；机一息而归空，谓之“妙有不碍真空”。修道者之“火候”，如“月之圆，存乎口诀；时之子，妙在心传”，皆机也。真意为生机，识神所生之念，曰“杀机”。《阴符经》一“机”字，所谓“天地人皆有杀机”者，指顺行之造化也。生、杀机即为意念之初动，“恩中有害”，真意转为念，念即害也；“害中有恩”，即念止而成意，意即恩也。《悟真》曰：“若会杀机明反覆，始知害里却生恩”。二者互相辗转，意觉动而不知止，即转为念；识念止，即意识止，即觉。其消息甚微，念念相续，佛家谓之“烦恼”，《圆觉经》谓“烦恼即轮回种子”，若随顺流浪，即入轮回。是、非、好、恶之心，统名之曰“挂碍”；见物生心，即为挂碍，有此即有生死。心中能无挂碍，方得清静。二者为人生之业障，然阴阳对待，意觉念识，互相为用，烦恼止而为意，挂碍止而为觉，二者皆由空生。无中生有，性中生意、生觉，情中生念、生识。其不动者，一为真空，一为顽空；顽空生念、识，真空生意、觉，此其别也。佛家讲“化识为智”，又曰“转识成智”，《成唯识论》讲之甚详。识有八种，第七种为“末那识”，由此识即到八识之元神，七识为“传送识”，传送即觉也。转识成智之理，与道家无殊。《金刚经》曰：“应无所住而生其心。”此心亦即真意；又曰：“空四相、去三心。”仙佛两家，因心性用字不同，似觉微殊，其实一理也。经曰“不可说”，又曰“凡有所（有所应作所有）相，皆是虚妄”、“离一切相，方见真心”。又佛家所谓“阿耨多罗三藐三菩提”，即无上正等正觉，亦即慧也，元性之灵觉也。然生机启于慧根，杀机启于智根，则为佛说所未详者也。

即假修真工夫，须性命双修，有大根器者，尽修性功亦可，佛家谓“圆顿法”。性命双修为“渐法”，其实顿、渐互为体用，渐修后亦须顿悟，方可贯澈。顿悟者亦须渐修，方能圆满。顿法者，不须修命功，一步返虚到底，完全以我之虚空，通天地之虚空，到修成时，自能得千百亿万化身，性通而命在其中矣。此须有大根器者，方可行之，故张紫阳真人教人顿、渐双修。丹法有九种，最上一乘，为至真至妙之道，即现在所讲者是也。双修大法，只此一乘，别无他法，从王重阳以后，阐发甚精。从前道书皆假说，现方有直说者，即以太虚为鼎，太极为

炉是也。

《参同契》曰“上德无为，不以察求；下德为之，其用不休”者，即顿、渐之分也。上德无为，下德有为；上德专修性，下德性命双修。柳华阳真人《慧命经》曰：“上德乃童真之体，当在‘五千四百生黄道’之一日，真阳充足之时，而下手修之，自能顿悟而成道。法用无为，而自无不为也；下德者，已破体之人也，须用有为工夫。上德为纯阳之体，无用筑基；下德业已破体，真阳亏损，须先筑基。”“上德无为，不以察求”者，察即觉察，不必觉察火候，以觉合气，完全返虚而已足；“下德为之，其用不休”者，步步俱有火候，处处须用察求工夫。《西游记》观世音菩萨，为灵明觉察之神，时时救难，即时时体察火候，不使火炎水寒，务求到温温程度，刻刻保存真意。所谓“一画开天，刚合阴阳，火候微温”，即此是也。《悟真篇》曰：“火生于木本藏烽，不为钻研莫强攻。”若将识神作元神用，不是陷于孤阳，即是落于寡阴，于身有害，故须谨之。即假修真，即在大、小虚虚空中“中”字下手，不内不外，泯识神而微用知觉，以守中抱一。中为神气出人之门户，一为精气之根，心息相依，即能铅鼎温温，欲留先下矣。若知觉用重，则为知识，非先天而为后天，一无所用，必须用先求真意，以知觉合气。知本属于识神，故曰“即假修真”，此知觉为普通之知，非良知也。久久行之，无中生有，太极涵三而真意生，真意为一身主宰，所谓“黄婆”、“戊己二土”，皆此是也。有此真意，久久识神退，而元神进矣。真意须混沌时方有，故谓“混沌元神”。阴阳相交而混沌，神无形阳也；口鼻呼吸，气有形阴也，阴阳相合而混沌。夫口鼻气及识神，皆后天之物也，然后天归于混沌，则后天已无，无所谓先天、后天，而成至无。由无生有，而先天始生，必返到至虚至无，方能感动先天一炁从虚空中来。虚无，《坤卦》之象也，纯阴也，有此纯阴，方能感动纯阳，招摄先天，由后天不纯之阴阳，合成混沌，以返于虚无之纯阴，即由此纯阴生纯阳。所谓“后天返先天”者，此也。

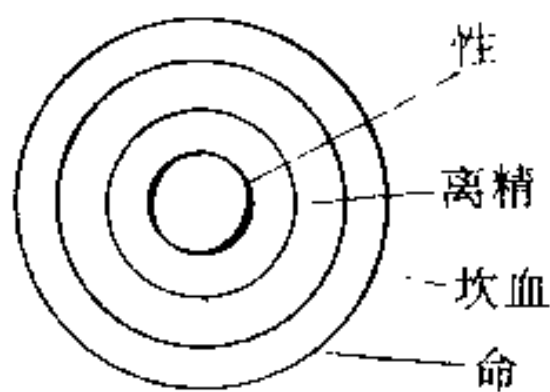


《契》又曰：“上闭则称有，下闭则称无。”此上、下指坎、离而言，非上、下德也。上闭、下闭，即乾坤变为离坎，从“其用不休”而来。因上闭、下闭，乾坤已变离坎，离升而在上，为中虚之体，心思智虑，皆由此来，故谓之曰“有”；下闭即阳下陷而若无，故曰“下闭称无”。上离为无中有，下坎为有中无，须用上闭、下闭工夫，方能返还。以有中无提上，即为“以无奉上”，“取坎填离”，然后元神方能出现，此下德修道，炼己筑基之法也。此法为“两孔穴法”（两孔一穴），中黄一窍，含有金气（两孔穴即玄北之门——中），此金气与下陷之坎同类，有此方能招摄。所谓“金气亦相胥”者，即上金招摄下金，全凭同类相感，作用用两孔穴法。金气白也，知白先须守黑，故曰“知白守黑”。黑即坤，即虚无纯坤之体，“守黑”即还虚也，循此道而神明自来。神明即乾金之“白”也，守坤体方能感乾金，即真我前来，作我主人，而我自神明矣。此段宜参看《参同阐幽》。

## 第六讲

知白守黑 先返混沌  
坎离颠倒 双修性命

“知白守黑，神明自来”。“白者金精”，乾阳之一炁也；“黑者水基”，坤阴之二气也。人受胎时，含有乾性、坤命、离精、坎血之四者。乾性即乾阳一炁，空洞之祖性也，坤命即坤阴二气，有为之元情也，以图明之。父母因情欲而生我，又感中阴前来，与元情相合（中阴内含食、色），元情内含有气质食色之性，此为受之父母之根性，实同非性而为元情，故《西游记》以猪八戒为食色之性，为元神，在天为天蓬元帅，掌管天河，因调戏嫦娥，贬下凡尘，一灵真性，错投猪胎，生平好色，食肠又大。元情不为真性所化，因夹带后天食色，所以外弛。谓投胎者，



元	气质之性
情	食色之性

譬之中阴，谓之“猪”者，以其驰于气质、食色，昧于根本，犹似于猪，故以差投猪胎比之。一部《西游》，唐僧遇魔，皆因听信八戒言语，可知识神为害非浅。唐僧必于两界山启发道心，鹰愁涧收得龙马，终日乾乾，至诚专密，然后又于

高老庄收伏八戒之识情。识情已伏之后，犹常动遭魔，必至九十八回，识始不动，炼性之难，可以知矣。兹先述先天五行之义如下图：

图 1

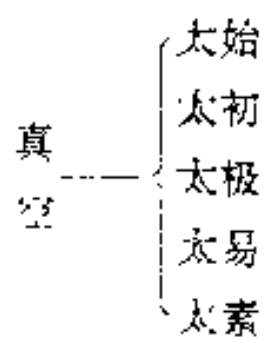


Figure 2

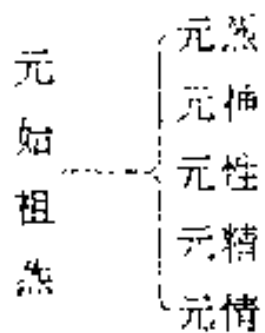
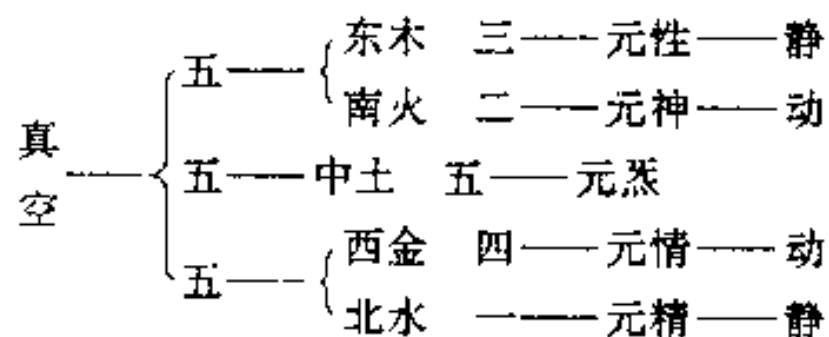


图 3 三五之道



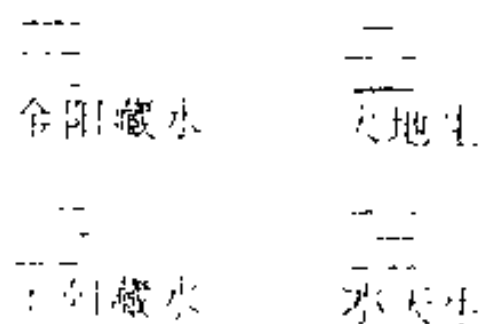
上图皆为先天五行，真空即无极也；元始祖炁即太极中之一炁也。东、西、南、北，谓之四象。天位乎南，地位乎北，日东月西，中间虚空，太极之本体也。《河图》东三八，西四九，南二七，北一六，中五十之五行，合之适为三家；即东三南二合成五，东八南七合成十五；北一西四合成五，北六西九合成十五；中央自为五，与十五生成之数，恰当三五，共为六十数，而实止五十有五也。性有生生之德，故配之于东，而属之木；神有妙明之德，故配之于南，而属之火。性与神一静一动，静为性之真空，动为神之妙有，故二者相合，为五数为一藏也；情有顺义之德，故配之于西，而属之金；精有润藏之德，故配之于北，而属之水。情与精一动一静，静为精之内藏，动为情之外发，故二者合为五数，亦为一藏也；中宫戊己之土为五，自为五数，独成一藏，在道则为真意、真息、实宰四象之动静，故以“元炁”代之，因性、情、精、神，无

炁皆不能动而有象也。《西游记》之孙悟空，即北一西四之一五也，猪悟能即东三南二之一五也，沙悟净自为一五，三五者合为一个唐二藏，而龙马则终日乾乾，反复道也，即须臾不可离之意。先天五行，到此变为三家，实皆元始祖炁之运用。故采得祖炁，则五可返三，三可归一，否则不能也。所谓三家者，东三南二，阴阳相配为一家；北一西四，阴阳相配为一家；中央戊己，亦阴阳相配为一家。家者，如室家之和也，道书中凡言“家”字，皆取此义，不可不知之也。即假修真，就五行返三家，即以动静求不动、不静者，三五方能归一，此为先天，后天则为精神魂魄意之五者。书（书前应有道字）曰：“有先天之性，后天之性。”后天之性，实即情也，情主外驰，为后天之性，即气质、食色之性也。孟子曰：“食、色，性也。”（见《孟子·告子上》）又曰：“孩提之童，无不知慕其亲也；及其长也，有妻子则慕妻子，知好色则慕少女。”（见《孟子·尽心上》《万章上》）古人谓子之于父母，为天性之亲，而父子之间，其性情恒有相似者，是则结胎受炁时，所带之根性然也。盖受炁之初，由父母之两情结合，两气凝聚，此中已夹带父母生平之食色、气质在内，在父母为后天，在胎儿为先天。故食色、气质亦谓之性，实则情耳；非天赋之性，而为遗传之情也。至中阴亦带历劫情根，此情根亦为食色、气质之性，孩提之童，其情不与父母相似者，即中阴所夹带者较多也。故道书分别“性”字，以天命者为先天，受之父母及中阴者为后天。孟子曰“性善”，言先天之祖性也；荀子主“性恶”，言后天食色、气质之性也；告子以为“性无善恶，由习而成善恶”，与墨子之悲丝，同一主旨，是则即人之行为以断性，亦从后天立论者也。

破体之后，祖性乾金中爻，下陷于坤，坤实为坎，是性落于情府也；元情坤土，上升于乾，乾虚为离，是情升于性宫也。性情颠倒，错杂不纯，而不动元神，乃退藏于密，而好动之识神，转居中用事矣。《坎卦》中爻，既为乾金，故谓之水中金；《离卦》中爻，既为坤土，故谓火中土。然水本生于天一，火则生于地二，生于天者，其性润下；生于地者，其性炎上，阴阳五行之理有如是者。但五行互藏，坎离既济，周子曰“二五之精，互藏其宅”，即坎水中隐先天真阳之火，离火中隐先天真阴之水是也。所以水火互藏，即由乾坤交变。乾本金也，而中有阳火；坤本土也，而中有阴水，原始则为水火，要终则为金土。一之水，即五之土，二之火，即四之金，《河图》循环其象，可以推求者也。

乾化离，离火也，土藏水，水由地中行，地下皆水也。火炎上，水润下，炎上者亲上；润下者亲下。水为天生，火为地生，地下有火，如火山、火井。

火井用以煮盐，此其证也。金生水，此人所习知者也，而水行于地中，生于天上，“黄河之水天上来”，譬之雨泽，由天下降，下流入壑，凡水皆发源于天，江湖河海之水皆是也，河水发源于昆仑峰顶之雪，溶化为水，流而入河，此其证也。五行互藏，生克制化，其理甚妙，土克水，而坤土中有水，循环往复，消息盈虚，坎离之互藏，即水火之互变也。



兹先就坎论之：乾、坤相交，乾一爻落坤，而为坎，即水由地行之象也。中爻为水中金，为火，又为太阳之真火。单举一爻而言，则为火；就坎之中爻而言，则为水中金。坤阴本亲下，而亲上之爻落子中，故其性时欲上升，火性炎上，故比为真火，此就卦象而言。又以五行论之，坎中金为巳酉金局，丑土生金，而巳火克土，此一·生一·克之局也；再就离论之，坤中一爻，上交于乾，而成离，上下两爻为乾金，中为坤土。坤土，己土也，其性重浊，与飞扬之戊土不同。



离为火，土中有火，外阳而内阴，文明之象也。外上炎而中空无物，有物方能然烧，其光熊熊，虚而文明，故离为火象，太阳之精也。太阳亦外阳而内阴，中有金乌；乌，鸡也，为酉金，而性属阴，火中有金，此其象也。火中又有金莲，火里栽莲，莲属木，火不克木，而返生木；离中亦有汞，汞为火中木液，四川有“火浣布”，由草织成。此草长生火中，为火山上之植物，此天地留遗火生木之痕迹也。火所生木，不同世间草木，性甚坚刚，故以比真汞也，离由坤爻而成，坤为土，水由地中行，有土即有水，故离中藏有真水也。以五行论，离含有亥卯未木局，未为坤土，卯为火中之木，亥为真水。亥、子皆是水，子为地水，亥为天水，猪八戒为火中之木，木长生在亥，故藏有亥卯未木局也。更就戊己论之，离中一爻为阴一一，己土也；坎中一爻为阳一，戊土也，二土成圭。又中央为土，土无定位，旺于四季，故《契》曰“罗络始终”。太极动而生阳，为阳土；静而生阴，为阴土，土为万物之源，戊土清而已土浊。水、土二者，为万类生化之根本，故离纳己土，而坎纳戊土也。兹就纳甲述之：

纳甲从天一地二而来，甲为一炁之始，阳始于一，而终于九；阴始于二，而终于十。故乾纳甲壬，一

九也；坤纳乙癸，二与十也。乾元资始，坤元资生。万物皆生于水，水为五行之始。水生木，木属东方，有生

天	地	天	地	天	地	天	地
一	二	三	四	五	六	七	八
乾	坤						
甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛
壬	癸						
乾	坤	艮	兑	坎	离	震	巽

生之气。万化出于乾、坤，而水为原始要终之物，故壬水在始，癸水在终，乾纳甲壬，而坤纳乙癸焉。艮丙性同，为阳，艮为少阳，丙为阳火，故艮纳丙；兑金也，金中有火，丁为阴火，故兑纳丁。坎为水，阳也；离为火，阴也；水火为万化之始，而土为五行之本，旺于四季，故坎纳阳土之戊，而离纳阴土之己。震与兑纳丁同意，震为阳木，庚为阳金，故震纳庚，阳木性刚，阴木性柔，刚如檀，柔如柳。震庚同为阳、刚，而巽辛同为阴、柔。辛，柔金也，故巽纳辛。庚金如银，辛金如金，一刚一柔，故同性相亲，而庚纳于震，辛纳于巽也。月之圆缺，与纳甲有关，而丹道以月之消长象火候，初生之月，为出庚，上弦，在丁方，其象向上；兑之金也，与乾金之气足不同，故为兑丁。下弦，在丙方，其象向下，丙少阳之地也，土生金，而又埋金，到下弦埋去一半，故为丙艮之方。到十五日则为望，月圆而乾金满足矣。所谓“流戊就己”者，戊己二土，合为真意，其实即心息相依，神气相抱，为二土成圭。以我身中之坎离配合均匀，在玄牝之门，有无不立，相依相抱。《天仙正理论》曰：“行则同行，住则同住，以两相知之微意，而同行同住。”《慧命经》曰：“和合随从，皆一心、一息、一神、一气，相抱相依之意也。”

欲做此工夫，先须知后天性情。人受之于天者为祖性，受之于父母者为情（后天之先天炁）。至乾坤交，而乾爻入坤为坎，即性转为情；元始祖炁，陷于命门，为命门真火，先天性转为情矣。坤爻入乾，为离，即情转为性，即将含有气质、食色之情，入乾为后天之性。因其有气质食色，所以成为识神用事，而后天情转为性矣。先天之性入坤为坎，陷于命门，静则为性，动则为元神，亦为命门真火。亦为一点乾阳。所谓“取坎填离”，即将陷入坤中之元神，取出仍返之入离，复其本体是也。当其未取未返之时，元神落坎，藏而不用，为阳气潜藏，潜龙勿用之象。龙潜于渊，阳气下陷，并有气质、食色之情，从外而蔽之（后天之先天炁内含有气质、食色）。坤爻入乾，情转为性，完全为气质，食色用事，而外之匡廓，虽为乾爻，

性	☰	☷	情转为性
情	☷	☰	性转为情

实无作用。作用全在中爻，此中爻已蔽其乾性之阳，故只有阴而无阳，此识神披猖，后天之性有如此者也。且坎因元神居其间，为无中有；离因元情在其中，为有中无，色身有形者也。识神主事，元神自藏，性陷失而情驰动，修者必性情和合，比之为日月交光。离日光也，中有金乌，即金鸡；金为酉之杀气，外阳而内阴；坎月光也，中有玉兔，兔为卯之生气，外阴而内阳。此即坎、离互藏，二五之精，互藏其宅。《易》曰：“二（应作三）与五同宫而异位。”（见《系辞下》）鸡用在吸，以出为入；兔用在呼，以入为出。兔为吐气之物，无雌雄性，以吐气相交而生产，从口吐出；鸡有雌雄，其交感亦由气感，鸡感阳气为最先，虽无雄亦能生卵，且可抱雏，皆感阳气之故。惟“牝鸡自卵，其雏不全”，盖仅得无形之炁，而无有形之精也。丹书比喻，妙合而当。离，人心也，外实而内虚，中空无物，故七情六欲皆得侵入。收容既多，常向外溢，日感物而外驰；坎，天心也，外虚内实，匡廓为无，无能生有，故天心生于来复之时，既无匡廓，不容邪念。且阳火之性，时时思往上升，所谓“流戊就己”，亦即“取坎填离”，提戊向己，填满离宫。己土为地十，戊土为天五，五居十中，十内实含二五。己中去其二，则余者为五，合以戊之五，五与五相感而二土成圭。合二土则阴阳和合，而真意成主矣，其象如矿中提受纯金。在数则去生数，而留质数，盖五为质数，故谓之阳土也。

所谓“以出为入”，即日也；“以入为出”，即月也。金鸡主吸，玉兔主呼。鸡何以以出为入？因欲啼而成声，必先吸一口气，故曰：“以出为入”；兔何以以入为出？兔因吐气而交感，即在吐气之中，吸入月精以成胎，有吸入之月精，方能产生，故曰：“以入为出”。鸡唱在阳生子时，因阳气发动，鸡得之而先鸣；月出之时，兔吸其阴气而成胎，皆气化之感应也。鸡何能先得地之阳气？因鸡身有阳气，同类相感之故。兔亦同此理也。入是感受，出是发用，《参同契》以鸡、兔之作用为颠倒之理，一呼一吸，一坎一离，坎离二用。用者，其作用也。

以出为入，即外出而内入；以入为出，即外入而内出。虽有内外，作用在中，其中分别，因有先、后天之不同。先天是真息开阖，与后天凡息出入为反比例，《天仙正理论》言之详矣。外日月一往一来，内日月一颠一倒。内日月即心也，身也，身即命门；外日月即呼吸也。赤子腹内有真息，而不觉，破体者则无之矣。修道者在先返还童体，求其自然开阖；发现开阖，即得真息。真息本在脐下，一开一阖，一开而阳气上升，呼接天根也；一吸而阴气下降，吸接地根也。开阖即升降也，口鼻之呼吸，正与此相反：呼气而窍开，吸气而窍闭，一来（吸）而开，一往（呼）而闭，而心神之出入亦随之矣。心息相依，依亦不同，元神与真息相依，识神与凡息相依。喜怒发于内，而见于外，怒则气往外出，喜则气向内入，此识神凡息相依之证也，修道者必求元神与真息相依。后天之人身无元神，亦无真息，必须薰蒸四体，提出元神真息，仍于色身识神中求之。先要有无不立，置身混沌，否则不着相即着空。着相则入凡，着空则皆失，皆无当也。求真息必先混沌，求元神必泯识神。离为识神，离情外驰，憧憧往来，《契》曰“太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因”，即识神易向外驰之谓。倘欲留之，须先得金华；金华制伏流珠，方可心息相依。“九还”者，取金华之道也，“七返”者，制流珠之道也；七返在己身，九还须由外还，然苟得其道，亦非难事。坎阳金华，常欲上升，上有同类之物，即可得流珠就下；下有感之物，亦即感而和合。真水、真火，《西游记》比之最妙，而最明：红孩儿之火，即为真火，故四海龙王之水不能灭，必须观世音杨柳枝之水，方可灭之。杨柳为柔木，观音居南海，此即真水降，而真火灭也。枯松涧即坎，南海即离，离下坎上，真水真火相交于中宫，此即坎离互

吸 ䷊

呼 ䷋

藏互交之象也。坎阳上升为温气，离阴下降为凉液，此为真水真火之证验，修道者毋或忽之。坎中真阳之火，即是金华，亦是白金。所谓“知白”者，知此而已；“守黑”者，守坤也，空洞无涯之玄窍也。四相不着，万有皆空，乃为纯坤之象。纯坤之中，始有虚无一炁，上下同流，即一阳生于重阴之下，如冬至之由《坤》而《复》也。此阳既生，是谓“神明自来”。若不能到此虚静地步，真阳何由而生？故知此理，即当守其坤，三丰谓“知白须守黑，守黑要知白。知白方能守黑，守黑乃是知白”，数语亲切有味，“虚心实腹”工夫全在是矣。

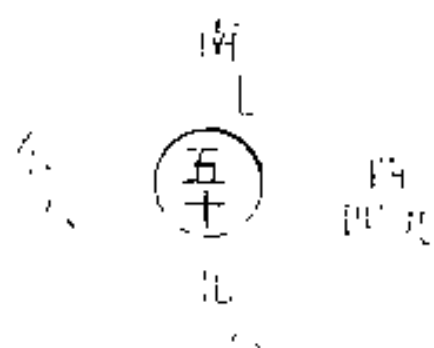
## 一贯天机直讲 卷二

### 第七讲

天地合德      日月合明  
一得永得      是谓大人

万物由土而生，五行因土而出。《河图》一六，一是天一之水，先天之水也；六为后天，地六加入天一，一加五而成六，因中宫之土五，加入其中而为六。凡后天五行，皆如此类推，兹以图明之：

南地二，火也，而生数是二，成数是七，二加五而成七；东天三之木，地八成之，三加五而成八；西地四生金，天九成之，四加五而成九。一二三四五，为生数；六七八九十，为成数。生数加五，即为成数。五即空，在中央为土，一二三四，皆由空生。后天五行，犹不能离空，故加空中之五以成之也。中空之五，为中土，所以土旺四季，成始成终。五行生于太极，太极本空也，空即为土，五行由土生，



又由土成。五行惟土为最要，所以比之“中黄”、“神室”、“中央”、“黄庭”等名。盖造化之根本，万物之始基，即此土也。北一即坎，南二即离，坎中纳戊；戊，坎中之土也。北一之水，从空而生，所以水中有土。地二是阴、是坤，坤阴皆土也，其性重浊下凝而为地，地即土也。离为地二所生，所以纳己土。戊己为中宫之土，在天干为戊己，纳甲配入坎离。阳土戊，是妙有中之真空；阴土己，是真空中之妙有，乃阴阳互藏之义。五为戊土，十为己土，道家说五为戊，己亦为五，不说十者，因二五为十也，是二土成圭之义。两五成“十”字，中含五，当天地未辟之时，画一为阳，画--为阴，一阴一阳，一纵一横而成十。十之中心，为阴阳交点，故谓之“中宫”，谓之“五居十中”，即三、五、一之理也。中宫虚空，《契》曰“心专不纵横”，不纵横者，即在十字之中心；若纵若横，即偏阴偏阳矣。后有“十字街头”、“十字架”、“十目所视、十手所指”，又曰“十方三世诸佛”之说，皆由此一纵一横而来也。

上文识神之念、思、虑等讲解，尚未完全，兹为补之：夫念与思、虑一也，虑为未来，而念为已过。兹查思字，古注就字义而言，想、思有别，想亦为过去，而思是现在。动一念而不转时，即思也。思字上田下心，心田中所发，即意刚动之时也，所以云“现在”。不过一转瞬即逝，谓为“念头”，即念之头也。念头纯乎是思，稍转即为虑、为想、为念矣，所以可分为三：曰思、曰虑、曰想。孔子曰“君子思不出其位”（见《论语·宪问》），心田即“位”也。刚动为思，出位即想、虑。《易》曰“憧憧往来，朋从尔思。”（见《易·咸》）即形容其思，一往一来，而甚多之意。此“思”字，与“君子思不出其位”之“思”字一也，亦不入想、虑之界也。又曰：“何思何

虑？”（见《易·系辞下》）就识神而言，皆用思字在上。念之刚起曰“思”、曰“思想”、曰“思虑”，方起为思，转瞬即想虑矣。“诗三百，一言以蔽之，曰思无邪。”（见《论语·为政》）刚动之时本无邪，一转即邪矣。“思无邪”，亦“思不出其位”之意。《论语》曰：“君子有九思：视思明、听思聪、色思温、貌思恭……”（见《论语·季氏》）就此观之，更觉易明。何以“思”字，加之明、聪、温、恭之上？惟意念刚动于中，而目即能明，视即能听，色即能温，貌即能恭。此中盖有主宰，思即九者之主也，于以见识神刚动之时即思。君子方有九思，小人虽有思，亦转而成识，根尘相接，而六识成立。惟思易于收回，而不流于外，所以儒家以思为正，而曰“君子有九思”也。《西游记》唐僧遇九头狮子，是太乙救苦天尊之坐骑。九狮名“九灵元圣”，比君子有九思，思即狮也，灵者，思之灵也。灵思为人成圣之资，而一转则堕落为奸邪。九灵元圣，本已皈正，变为真意，而私下凡尘，即为魔、为怪。是由思而私，九思变为凡私，则道心消而妄意起矣。无私可为圣、为贤，题为“师狮受授同归一”，思即师，狮即私，受授即兽寿。有私即兽，无思而返真意元神，则与天齐寿而圣矣，此语甚妙。九思归一，即返圣成真也。佛典用字，多有不合古义者，曰：“过去事不思，未来事不想”。想为追想，属于已过，不能说“未来想”，即忆想，追怀往昔之意，而入未来，其不合可知矣。

喜怒哀乐之未发，谓之“中”，元神也；发而中节谓之“和”，元情也。不和而流于妄，即七情矣。此时一瞬而转，中为元神，和为元情，不和为妄情。妄情亦出于元情之妄发，妄情发为七情。语曰：“孝弟忠信，根于天性。”性本是空，所谓天性，即后天之性，即元情也。所以曰“情”，由元性发生，而有对待。兹以图明之（廉耻可入节字中，不赘述）：

#### 元 情

忠 孝 弟 信 节 义

所谓炼己筑基，己即戊己之己，即为己土。在离中为识神，始动而时往外驰，至戊土虽飞扬，为清轻而向上之意，非外驰之意也。炼己即炼识神，以火锻炼成器之意。然锻炼须用戊土，以戊加己，刚来克柔，一阴一阳，方能凝而不动矣。戊土即元神也，陷于坎中，性转为情，即就陷中提出，加入己中，自己能定，而二土成圭。自己者我也，己从天干而来，借以指我，字义本由假借，亦由道典而来。己土为后天之土，取以名我，亦可云炼自己。取戊土炼己筑基，即“流戊就己”之意。惟戊土方可筑己土基，故曰“炼己筑基”也。戊为先天，己为后天，戊在坎中，为乾之一爻。乾天也，乾坤开辟，先有阴阳，而后分天地。戊土生乾金，为乾之根本，即在乾之前而生乾；己土坤土也，有天方有地，地中之土为后天，为坤所生之土。离生土，己土也；坎生金，戊土也。生我者为先天，我生者为后天；五行中，生我者为性，我生者为识神；生我者戊土，我生者己土，此其别也。离坎内含寅午戌火局、申子辰水局，其生克如图所述，至亥卯未木局、巳酉丑金局，属于乾、坤：

寅午戌(火局)	一寅生午 不生火 二午生戌 火生土	亥卯未(木局)水生木，木克土。
申子辰(水局)	一金生水 申生子 二土克水 辰克子	巳酉丑(金局)土生金，火克金。

戊为火库 辰为水库 未为木库 丑为金库

取坎中之戊，炼离中之己，为“流戊就己用”也，用即作用。取坎填离之体，体即本体也，本坎



离之本体,为戊己之作用。俗谓“还精补脑”,此就象言,由精化气,从下而上之谓;亦曰“积精累气”,亦谓“炼精化气”,此就工夫而言也。精有不同,有先天之精,有后天之精。后天之精,淫精也,阴精也;阴精从五谷食物,到肠胃化出其精粹者。是有此精,则面目光彩,皮肤润泽,皆阴精之功用也,否则干枯矣。精能滋养身体,调和营卫,精借血而行,血藉气而动,方能四肢光泽,而保其身体,与淫精不同。淫精为气化之精,本来无形;阴精则由有形之物,化有形之精;淫精为无形之气,化有形之精;皆为后天之精,与先天无形之精不同。炼精者,非炼此淫精、阴精之二者,乃炼先天无形之精气,以化炁也。我等皆为破体之身,欲做炼精化气工夫,应循序而进。最初先须还虚,炼精化气,系九还七返工夫;其前须先用还虚工夫,即性功之顿法也。我等若有大根气(应作器),即此还虚而已足,不必再用他工。欲循是道,全在我辈德性根器;末后还虚工夫,亦即此也。修道者,始终在此还虚一事,还虚为成始成终之工夫,能知所先后,则近道矣。孔子曰:“穷理尽性,以至于命。”(见《易·说卦》)现在讲解,即穷理也;惟穷理方能尽性,理即造化之理。天地生人生物,宇宙之开辟,人生之受胎,万物之化化生生,皆此成始成终之理也。人与物皆然,必先穷此理,方知太极,知万物皆由太极一炁而生。太极生于无极,知空中生炁,由炁生万物。穷此理,即能尽性,性即空也。造化之生化由于空,因空而无中生有,虚里成实。穷理方知此空洞之性,及万类之化生矣。人死性返太空,孔子曰:“未知生,焉知死。”(见《论语·先进》)知生即知死,生前与死后同焉。生前性在太空,死后亦归之于空,故曰“全受全归”。全归者,完全归之于空之谓。中阴亦变而合性,返之于天,方可云“全归”。若有孽根,即不能还天,或入轮回,或堕六道而受报;必其与性化合,可还之于天,方能曰“全受全归”。盖此语实修道者最终之目的也。既穷理而尽性,方知生前性若何,死后性又若何。不生不灭者,空也,既性与识神合一而全归,则不生不灭,而同归于空矣。“以至于命”者,尽性达命,而命在其中。先天性命,本合入后天而后分,破体后,性又变情。“以至于”者,性命合一,皆归于空,尽性而命亦随之。佛说顿法,从还虚做起,做到极处,即无中生有,另生性命,与天同体,所以上智顿超圆觉,其灵性与天地通,而命亦随之通矣,所谓“一得永得”之法也。得其一而永得矣,然必须上智方能做到,否则画虎不成,反不如循序渐进者之为愈也。通常必由金丹、大丹,出神还虚,循序做出。顿修者,如佛说曰“一朝顿悟,澈(应作彻)地通天”,即“一朝超脱”,亦即“朝闻道,夕死可矣”(见《论语·里仁》)之理也。此等工夫不易,必须长时修行而成。一虚各种工夫皆全,即《悟真篇》“一时辰内管丹成”。朱真人谓“立刻之间”,道书指“立刻飞升”,谓之“神丹”,神即自己之元神,灵而飞升,谓之丹成。陈泥丸曰:“都来片晌工夫,永享无穷逸乐。”即此是也。

还虚者,归虚也,亦即归坤。坤为空体,而周流六虚,又坤居西南,“西南得朋”(见《易·坤卦》),即是无中生有之义。无中生有,即是真空不碍妙有,所以曰“西南得朋”。朋,同类也,《易》曰:“同声相应,同气相求。水流湿,火就燥,云从龙,风从虎。圣人作而万物睹。”(见《易·乾文言》)“西南得朋”,同类相感之象也。虚极静笃,坤之用也;静极而动,虚室生白,坤之感也。《艮》与《坤》相反,所以曰“东北丧朋”。(见《易·坤卦》)因艮山为有形之土,谓之曰“形山”,道书以比“色身”,与坤为无形之土者不同,在东北而不能有容,所以曰“丧朋”。西南虚也,惟虚有容,能生万物,万物由此资生,所以《悟真篇》曰“药产西南是本乡”。坤为西南,体具纯阴,亦即为大虚空,修道者从此下手,六爻皆虚,正还虚之象也。由此循序渐进,而复于乾,一阳生为《地雷复》,二阳生为《地泽临》,三阳为《天地泰》,四阳为《雷天大

壮》，五阳为《泽天夬》，至六阳为《乾》。盖《坤》，虚卦也，由虚无生一、二、三、四、五、六而至《乾》，即能复纯阳之体矣。修道工夫，又从《履》卦下手，“履者，德之基也”。《泽天夬》为“履德”，为生物之气，德者，得也，由此得以生生化化。万物得生气之谓“德”，即“坤元资生”之气也，与“乾元资始”之炁不同。此炁为先天正阳之炁，太乙含真之炁，即先天太极之一炁也。其体本空而无名，强名曰“道”。德为普通之生气，为后天炁；正阳之炁为明德。明德者，阴阳合德、刚柔相当之一炁也。德者，对于道而言。“道可道，非常道”，无名、无形、无象，而为真空。名曰“道”，道者导也，导万物于轨道，使之全受全归，即“无名天地之始”、未分天地之先为道。德者有名，“有名为万物之母”，而明德则合此二者而言。兹详解之：

《大学》曰：“大学之道，在明明德。”上“明”字是动字，下“明”字是形容字。《大学》之道，须先明白“明德”，即明白先天一炁、太乙含真气、元始祖炁也。“大学”者，大人之学，道家称为“真人”，佛家称为“菩萨”，儒家称为“大人”，大学为大人之学问。《易》曰：“所谓乎‘大人’者，与天地合其德，日月合其明。”（见《易·乾文言》）《大学》之“明德”，即从此二语而来。又曰：“与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。”（同上）天地合德，日月合明，是阴阳混合之一气。天地、日月，皆阴阳也，阴阳合为太极，太极即空，亦即一也，一而神也。前在一二讲中，已详言之。“明德”二字，与日月为“易”，刚柔相当。同理，“明”字亦从日月，取阴阳相合之义。阴阳便是两仪，合之为一，即生天地人物之一炁也。此炁在刘止唐注《大学》，谓之“太极中之理气”，总之即是生万物之元始祖炁。太极本空，动而生阳，此炁产焉，而天地于是立基。故圣人以生气为德，而以生气之祖炁为“明德”。大人者，即具此“明德”之人也。“先天而天弗违，后天而奉天时”者，此炁生天，本为先天；而天地既分，此炁又生万物。时至而生，有感皆应，故曰“弗违”，曰“奉天时”也。此二句，已将“明德”写得清清楚楚，宋儒不知根据，不知“明德”确有实义，只从字面注解，此大道所以晦也。

学“大人”之道，当先知阴阳造化之理，而无形、无象、无声、无臭，至大、至刚、至虚、至实，真空妙有，为物不二，生物不测之“明德”，即是宇宙世界之大主宰。明此，则万化可以归一，由博返约，还我虚灵，虚灵即“明德”之本体也。此即穷理尽性之义耳。

“在明明德”一句，属于知；下句“在亲民”，属于能；三句“在止于至善”，则为知、能合一，大道下手之工夫也。只此三句，已将最上一乘之道，完全包罗无遗。孔门传道，仅此而已，是即一贯之道也。夫“亲民”之“亲”字，即是“亲”字，不必作“新”。古者修身治国，其道一也；“穷则独善”，修大人之道也；“达则兼善”，为圣君之道也。故三教圣人，皆以心为君，以身为民，《道德》、《素书》（素书即孔子之书、《论语》也）皆是此意。所谓“亲民”，即是以“心君”下亲于民身耳。君者，君火，心之神也；民者，民火，身之气也；此外有“相火”，亦谓“臣火”，三焦之火也。修道者，以神配离，为乾，尊也、贵也、大也、上也、君也、夫也、日也、乌也、龙也；以气配坎，为坤，卑也、贱也、小也、下也、民也、妇也、月也、兔也、虎也。“在亲民者”，即以贵下贱，上交下，日合月，龙吸虎，乌求兔，男下女之意，以神合气之道耳。神为人身之主，本至尊重；气陷在坎，本至卑贱，故用一“亲”字，以见工夫，全在神气相合、心息相依之义。后文之作“新民”，即元气培养日充，如童体新生之时，与此意不同。朱子因后文“新”字，而疑此字亦应作“新”，误矣。此句即修道之口诀，“本来大道无多事，只在凝神入气穴。”凝神合气，日日涵养，自然成为明德之大人矣。民火者，命门中之真阳之火也。原是先天之性，与神同体，后天转而为情，乃称“民火”。道书谓“同出异名少人知”，《老子》曰：“两者同出而

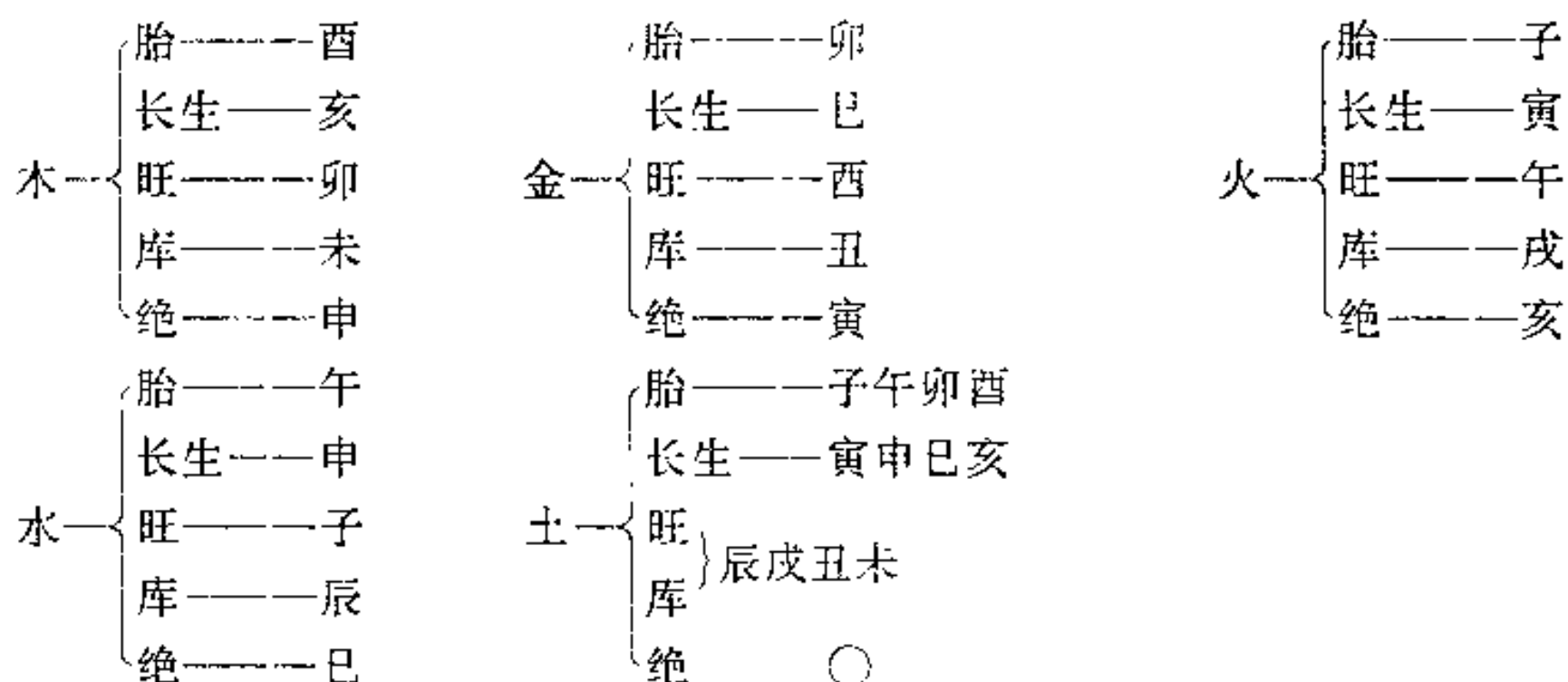
异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”君火一玄也，民火又一玄也，二玄合而众妙出。是之谓“众妙之门”也。古者以道为统，民之有道者，尊之为君。君、民火同出一源，因在后天形身，乃有君民、上下之别。形身以民火为命宝，民为邦本，本固邦宁。“君为轻，民为贵”（《孟子·尽心下》）等句，皆有亲民之意，“以至于命”之学也。

“在止于至善”一句，为修道下手工夫。“止”即止观之止，“止”字最重要，而“至善”二字，即道之“妙”字。心息相依，即是“至善”。善与恶对待而生，至善则无善无恶，无对待矣。此事最难形容，道家曰“妙”，儒家曰“善善”，佛家曰“不可说”。盖即七情绝、六识空，无心之心，无意之意。《种梅心法》一书，形容此境于不可言说之中，而比较以明之，最为恰当。“止至（应作予）至善”一语，系言心息，神气依、合于至善之地。及止念存神于至善之境是也。然地何在？至善是何物？《中庸》曰：“回之为人也，得一善则拳拳服膺，而勿失之。”“一善”亦“至善”意也，得此而服膺勿失。“服膺”二字，较“守”字尤活。膺者，玄膺也；拳拳服膺之处，即至善之地，亦玄牝之门是也。因而心如止水以止之，佛家有“止观”、“双修”之法，儒家谓之“知止”，道家谓“观妙”、“观窍”、“观妙窍”，即知止之意也。“止观双修”之工夫，与“还虚”之工夫无异，《大学》解之云：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”凡此所说，即火候也；至善之地，即玄牝之门，亦即道义之门。道者，空也，无名天地之始，为道；义即气也，浩然之气，集义所生，即至阳之气也。道义之门，即玄阳之义，道书“水中金”，集义所生，即集金所生，所以二者一也。众妙之门，即至善之境（境与地不同，注意）。“在止于至善”，止即止心，止心于至善之境，境即心境也。心止于至善之气象，亦即止心于空之谓。真空中有妙有，而非顽空，即至善之境也。佛说曰：“真空不碍妙有，妙有不碍真空。”即为至善之境之解说。盖一意不散，有一团氤氲之气，凝而不散，而又一念不生，此为至善之境，亦即妙有真空，两不相碍之时也。心到此境，为众妙之门，非初下手时所能，须还虚得到真意时，方能之。一念不生，而又一意不散，既不散，何能不生？盖活子时到窍前，正气不散，心中仍无一物，而混沌沌沌，似乎有，似乎不有，在有意无意之间，纯然一团真意，尽知火候，而不知其他。活午时到，自能知之，其余则一物不知矣。夫四大皆空，每易落于顽空；若一有意，即知平日而着相。既不着相，又不落空，方有一念不起、一意不散之境况，方为众妙之门，至善之境矣。至善之地，即玄牝之门也。玄阳牝阴，阳为妙有，阴为真空，由真空生妙有，阳极为真空，阴极为妙有，而妙有即真空，皆玄牝之义也。玄者玄妙莫测，牝者空洞无涯，唯空洞无涯，方能生玄妙莫测之造化。白玉蟾云：“空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫。”此即药物生玄窍之工夫也。太虚空洞无涯，而不能守，经曰：“谷神不死，是为玄牝，玄牝之门，是为天地根。”（《老子》）惟空谷之神，方能不死，谷神即空妙，空中之妙即谷神。在大、小虚空间之中为门，藉此以通虚空。凡是门户，皆为门中间之窍，即谷神之门。惟此门可集合六根之门，故曰“天地根”也。呼接天根，吸接地根，呼吸之气，从口鼻出，平时其气不易见，至冬天即见气在口也。口鼻二气，一呼一吸，如一天一地，口呼鼻吸，一出一入，而交点即十字路，天地根也。天然玄牝之门，即在此中。心息相依之时，呼吸二气，自然在此相交。《契》曰：“方圆径寸，混而相拘。”言其交在方寸之间也。以至善之境养心，将此心存于玄牝之门，为止于至善。其间可分两层，将心放虚，止于至善之地，知即心境，止即地也，虚其心，止于至善之地，而后方能定。定者，定于一也，一者即“一善”，得之而勿失，乃有静、安、虑、得之火候。自自然然，不用丝毫做作也。

## 第八讲

大学工夫      中庸性理  
火候详明      虑安静止

前讲五行之理，天干地支，皆取五行属相，而五行互为终始。在先天五行，属于气化，本有单独性质；后天五行，属于形化，形化则五行之气已全，乃因而成形。故一行之中，兼括五行之用，丹道亦取此理。今就地支纳甲观之，五行实一行，一行即五行也。兹列图如下：



木胎于酉，长生于亥水，《震》内外卦皆为木，木胎于金，所以《震》纳庚，而《巽》纳辛也。金克木，而木即以金为胎，可见克即能生；金生水，水为木之长生，长生者，是为胎矣。

金胎于卯，而长生在巳，火里金莲，即此是也。丁火巳土，合而生金，八月十五之日，即金最旺之时也。金绝于寅，而胎于卯，可见金中有木、火、土，而木中有金、水、土也。《乾》金纳甲壬，甲即卯木也；《兑》金纳丁，金生于巳，巳中含有丁火，巳土故也。

土有辰、戌、丑、未之四者，土为坤艮，而资生万物。殷易《归藏》，《归藏》首《坤》，至周文王之《易》，始道《乾》、《坤》。《连山》首《艮》，知止之义；《归藏》首《坤》，亦取坤成始成终之义，与首《乾》、《坤》无异也。辰丑成始，而戌未成终，惟土无绝，含五行而不殆，为万物之元坤，纳乙癸。乙是木，有生生之气，资生之义，以之癸为天干之终；收藏之义，以之坤纳乙癸，其义盖有取于此也。可见五行循环，无间断时。今就坎、离言之，离火也，火胎于子，长生于寅，旺于午，库于戌，寅内有巳土，戌中亦有巳土，故离纳己坎水也。水胎于午，长生于申，旺于子，库于辰，辰土即戌土也，申中亦有戌土，故坎纳戊离己，坎戊实由此而来。离己，日光也，日中有金乌，即酉金也。酉金胎于卯木，卯木为火之沐浴，木中藏金，而为火之来源，故金乌反居日中，而以卯为沐浴之时；坎戊，月精也，月中有玉兔，即卯木也。卯木胎于酉金，酉金为水之沐浴，金中藏木，而为水之来源，故玉兔居月中，而以酉为沐浴之时。就水、火、木、金四者观之，木胎酉而绝申，水胎午而绝巳，金胎卯而绝寅，水胎子而绝亥，生于此即死



于此，于以见循环之理也。惟土无绝，土空也，空能不生不灭。即此可知天干地支，互相关连，子水中有癸水，午火中有丙火，巳火内有丁火，己土亥水中有壬水戊土。地支从天干而生，地支五行藏天干五行，即彼可以见此。甲之理，非天干地支合而观之，要不易明其理也。

五行之中，水始而金终，金又生水，终而复始，顺行之化也。中五为土，五即是一，故水中有金，金中有火，火中有木，木中有水，逆行之造也。顺行者，先天化后天；逆行者，后天返先天。以逆、顺论，先天属阳，后天属阴；以分化论，则五行自有阴阳，一行亦各有阴阳，即《河图》之偶数为阴，奇数为阳也。丹道虽有五行，纯系象言，所用者不过一阴一阳耳，《易》曰“一阴一阳之谓道”（见《易·系辞上》）是也。其实，阴阳也是设象言理，实即虚空而已，太极而已，前谓之三、五、一是也。

所谓“玄牝”者，玄天也，牝地也；玄阳也，牝阴也；玄有也，牝无也。受天所命，乾金之性为玄；后天之先天，坤土之命为牝。分则为天地乾坤，合则为混沌。玄牝之门，即混沌之门也。当门户之地，乾坤相合，阴阳相交，方成混沌；混沌之地，为混沌之门，亦即玄牝之门也，又可谓之“至善之地”。最初下手，在于知止；知者觉也，中有火候工夫，以清净心，止于其地，方为知止心。此“止”仅是微微一觉，不可着有、无之相。《庄子》曰：“游心于淡，合气于漠。”（见《庄子·应帝王篇》）淡者，淡泊之乡，而合于虚空；漠者，广漠之境，而通于大虚空。淡字左水右火，以水火处，方可相交，即小虚空合大虚空之处。淡与漠，均为无边无际，应以心游之，以气合之。盖庄子此语，即还虚之理也，亦知止之义也。“至善”之与“淡泊”，其义正同也。

《大学》“知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”一节，便是“止于至善”之火候工夫，圣门心传之法言，即此而已。此节叙述火候次第周详，修道始终工夫，尽于此数语矣。所谓“知止”，即是以良知之神觉，而止于至善焉。良知本自觉中生，在后天之人，觉一动，便成良知，初无所谓神觉，只有知觉而已。神觉者，不觉之觉，自自然然，不涉于丝毫意思，恍恍惚惚，无分明之心，寂然不动，感而遂通，至虚至灵，至圆至明，不知其然而然者也；若知觉，则觉动而有知矣。后天之人，识神主事，心中有识力在，故觉不灵，而动即流于知。两者相较，神觉极轻，而知觉稍重；神觉完全出于天籁，知觉夹带智识。入道之初，心未明而性未见，善养善用者，可保持其良知之微觉，不使流于智识界，则已诚矣。倘一如平日猿马，则觉方启，而识已入，求最轻最微之知觉，已不可得，况保持其良知乎！惟习之则近，“炼己”二字，极为吃紧，练习纯熟，自能免去识力，而还其良知。知止之功，其在此乎！

知止者，止于良知之境也；又以此良知，而止于至善之地也。所谓“止”者，止其心之不流于念，止其知之不流于识，惟此无念、无识之良知，为清净心，即不着于四相，不住于色、声、香、味、触、法之清净心也，亦即“游心于淡”之谓也。以此良知，“合气于漠”，漠者虚空也，至善之地也，玄牝之门也。于此而止其良知，即神气相合也，心息相依也，守中抱一也，炼己还虚也，是之谓下手之功。

《易》曰：“成性存存，道义之门。”（《系辞上》）“游心于淡”，即道也；“合气于漠”，即义也。《孟子》曰：“集义所生，至大至刚，而塞于天地之间。”（《公孙丑上》）“天地之间”，非道耶？“集义所生”，非义耶？故道义之门，便是玄牝之门也。“性”者，已见之性也，欲此性存，必存于“道义之门”也。是即由良知而还其神觉之时也。



知止于至善，不过知其所止而已，得圣门之心传而已，火候细微，未之详也。于此而依照心法，下炼己还虚之工夫，及神气相依之时，乃谓之“定”。定者，定于一也，一者至善之地，玄牝之门者也；一者，为物不二，生物不测者也；一者，太极也，中也，真空也。定于真空之中，是下手之初节工夫，道曰“修定”，佛曰“入定”，皆是也。故曰“知止而后能定”。

然能定矣，定片刻间谓之“定”，定一瞬间，亦谓之“定”。定者，可暂而不可久也，可一而不可大也，仍不能得其造化，必由定而进于静焉。静者，身心两净，还虚之火候初功也。较之“定”字，则能久矣。亦能含宏光大，修修有容矣。端拱无为，是谓之“静”；心君泰然，是谓之“静”；忘我、忘人、忘形、忘物，是谓之“静”；毋意、毋必、毋固、毋我，是谓之“静”。盖四大不动，则身静；六门不启，则心静；七情不生，则意静；心不动，则神静；身不动，则气静；意不动，则精静。静者，如止水不波，如停镜自明。诀曰：身心清静，神气和合，混混沌沌，窈窈冥冥，不知天之为盖，地之为舆；不知己之有身，身之学道，此之谓“虚极静笃”。行功至此时，则一阳将变矣。但初学之人，由定而静，必由勉强之态，欲求自然神觉，尚不可能。故“虚极静笃”四字，亦难做到。特较初定之际，时间比较长久，心中杂念，当能一时不生。如定时可得一刻钟不起念，静时则可一句钟不起念耳。定时身心不能遽忘，静则行到无其心之境耳，故曰“定而后能静”。

所谓“静而后能安”者，由清静之身心，而启发自然之神觉也。自然神觉，前已言之，为人固有之圆明之灵觉也。此性为祖性中所发之元神，外混沌而内空明，先真空而后妙有，释家谓之“正觉佛性”，“圆觉妙心”；儒家谓之“太极道心”，“天地之心”；道家谓之“灵觉元神”，“灵明真性”。三教圣人，同以中、一两字形容之，道书谓“中之中有一，一之中有中”是也。子思谓之“致中和”（《礼记·中庸》），寂然不动则为“中”，感而遂通则为“和”。未发时得中则发，发时得中则和，不得此中，发必不和。本属自然之事，不用人心主宰，而此神觉自然主宰，无形之中，忽而有觉。火候工夫，惟恃此神觉自运用之，自调停之，当行则行，当止则止，不独此也，即元气之动静，亦随此神觉为动静；元精之生化，亦因此神觉所主宰，自然相依，自然和合，自然凝结，自然采取，丝毫不假人力维持，故《老子》曰“道德自然”，《悟真》曰“自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘”是也。

然神觉何由而生？必先去尽人心，格除物欲，一念不生。至诚专密，纯然真空，无人、我、物、形之相，而后神觉油然而生。道书又谓之“真意”，即“一意不散”是也。真意发动，便是妙有；不动便是真空，与太虚同体，太极同用，故谓“先天”。在神觉初动之际，原属先天气象，混混沌沌，其间无丝毫渣滓，故又谓之“混沌元神”，“正等正觉”，“先天而天弗违”也；及其既动，主宰精炁，调匀火候，外身忘形，自然合道，其间无丝毫识神，故又谓之“圆觉妙心”，“灵明之神”，“后天而奉天时”也。到此地步，斯谓之“安”。

安者，安然自在也，即帝尧之“安安”也。孔子曰：“或安而行之，或利而行之，或勉强而行之。”（见《礼记·中庸》）又曰：“生而知之者上也，学而知之者次也，困而学之者，又其次也。”（见《论语·季氏》）夫人下功之际，放下万缘，革去识神，止心于清静之境，以求自性中之良知；即以此良知，止于道义之门，固矣。而初止时，大都出于勉强。勉强定于虚空之中，为时甚短，瞬则识神复来，心不清，而良知泯矣；身形拘滞，气不静，而真空失矣，故“可暂而不可久”也。必日日勉强行之，困而学之，渐益渐长，如初可定一分钟，数日后即定二分钟，再定五分钟、十分钟。日积月累，以达于身心两静之境，则是“利而行之”矣，“学而知之”矣，

“定而后能静”矣。然此时身虽静，而未至于笃；心虽虚，而未至于极，虽能得若干时之静，其静犹用止念之功；特识神归一，妄意归诚耳。尚未到至诚境界，自然之神觉未还。又必日时，行住坐卧，照前炼心，使身心归于大定大静，内外两忘，心形俱化，物来顺应，事去则止，神不为智识所牵动，气不为情欲所驰引，意不为法所束缚。如是久之，归于纯熟，良知良能，刻刻俱在，乃为损之又损，泯去识神，而元神用事也。但元神初复，心如赤子之心，入混沌而未至圆明，得天真而未能运用，可称“顺利”，未即谓为“安然”。《孟子》曰：“大人者，不失其赤子之心者也。”（见《孟子·离娄下》）《康诰》曰：“如保赤子，心诚求之。”（见《礼记·大学》）盖既得之，不可失之。终日保持，弗须臾离。孔子曰：“回之为人也，得一善，则拳拳服膺，而弗失之。”（见《礼记·中庸》）一善即“一而神”也，时时寂照，湛然洞然，积之既久，习之已熟，而元神光大，由混沌而灵明，自然主持火候，发生造化，不必炼心而心自炼，不必凝神而神自凝，不必调息而息自调，气自动也。且进退合度，时至神知，活子方临，而神已外定；活午方至，而炁已内归。身心无为，而神气自然有所作为，《老子》曰：“无为之中无不为”是也。纯阳曰“但安神息任天然”亦是也。此之谓“安而行之”，不假自己作为，而无形中神觉自调火候，有如生知；此之谓“生而知之者上也”。世间何尝有“生知”之人？孔子之圣，犹问道于老子；释迦之明，犹受训于燃灯。即偶有生而能言、能文之人，一入娑婆世界，智识开而元神隐，物欲侵而良知泯，又焉能不学而行道！必自知止而定，而静，而后至于“安安”；心明性见，乃有神觉主持修身工夫，不假有形之力，及后天智识，而豁然贯通者，始谓为“生知之圣”也。

修身之道，大入之学，由勉企安，因微入化。所以安者，即有神觉以主持其间也。故采取封固，烹炼火候，无一不自自然然，当定则定，当忘则忘，混沌虚无之中，生出无限造化。此“安”字工夫，乃为炼己之实效。然元神不复，绝不能安；安而后，“寢寐神相抱，觉悟候存亡”，绵绵不绝，固蒂深根，天然造化，于焉发动。虚之极，而无中生有；静之笃，而一阳来复。外感内应，药产神知，采以不采之采，勿助勿忘；取以不取之取，自抽自添。于不识不知之中，而铅汞已和，大药归炉，阳火自进，阴符自退矣。盖工夫到安然地步，学者须细心体会，真履实践，不可怠忽，故曰“静而后能安”。

所谓“安而后能虑”者，防危虑险也。此“虑”字，千古鲜能解者。宋儒不知道，无足论，即道家于此句，亦少正当之解释。盖工夫做到“安而行之”，自然之神觉也（应作己）灵，性光发露，道心出现，大药已能生能采，能封能炼，宜无所用其虑。且虑为未来心，属于识神中者，此时已至元神用事，尚何有“未来”之心？不知道之成否，丹之得否，关键全在此字。《诗》曰：“惟此文王，小心翼翼。”（见《礼记·表记》）孔子曰：“如临深渊，如履薄冰。”（见《论语·泰伯》）《悟真》曰：“抽添运用却防危。”又曰：“毫厘差殊不结丹。”当由静至安之时，心中发出真药，身上亦生造化；天然火候，不假人为；四体舒畅，苏软如绵。学者初得此景，无不非常欣喜，即此一喜，便恐识神乘机侵入，物欲复来，则自然神觉得而复失，此可虑者一也；更有复得神觉，大药产生，美景当前，突然恐怖，则识神亦乘机侵入，先天仍化后天，此可虑者二也；又元神已灵，采取已得，自以为足，乃复放纵身心，不能对境忘情，或行之数日，自以为得，因而怠惰神志，皆可引起识神志意。而识神妄意一动，真意元神便失，立竿见影，转念即非，此可虑者三也。古人谓“铅飞汞走”、“鼎坏炉崩”是也。凡上皆是采药时之危险，犹易于救正者也。

至于自然神觉已复，得于静定之中，而安然行其火候，以采以封，以至得药、得丹，周天数足，内丹已结，胎仙可舞。学道至此，炼己纯熟，即是筑基坚固，而此时应用温养沐浴工夫，更要防危虑险；否则前功尽弃，或致颠狂病发者，尤当重着力于此“虑”字也。何则？温养之时，全凭调停水火，方得“既济”之功，朝《屯》暮《蒙》，日以两卦为象。经曰：“朝虑其燥，用水以益其铅；暮防其寒，用火以添其汞。平时含光默默，若存若亡，如龙养珠，如鸡抱卵，完全返太极之体，倘稍差其度，悔吝即生。”《易·乾》之九三爻“终日乾乾，反得道也”，便是此象。非经此番之谨慎至诚，不能获“飞龙在天，利见大人”之象。丹经谓“一年沐浴防危险”，《入药镜》谓“但至诚，法自然”是也。此间偶有一日不自然，一时不至诚者，则丹毁矣；况外之物欲，内之法相，若起妄念，便生魔障。盖识神虽泯，仍未除根，非经过七日大周天，而食色、气质之性，六识、七情之欲不能尽绝。当兹温养之际，历劫业根，平生物欲，时时冲我心神，如潮之涌，端在凝神定志，物我皆忘，慎独斋心，保持此自然神觉之天然火候，小心谨慎，乃获安全。况此中步步有景，时时有象，必须对景无心，见象忘相，水火始得平均。故此“虑”字，非思虑之虑，亦为火候中之要诀。惟其虑于先，乃可安于后；惟其虑之周，所以安之至也。

或有疑“虑”字，应在“安”字之前者，或有以虑为始终火候者，殊不知工夫不企于安，本无可虑。虑者，虑其安而忘危也，虑其不能至诚也，虑其不能安神息而顺自然也，虑其生慧便用，不能含宏光大也。凡此皆元神用事，主宰火候以后之事；在识神未化之时，固无道可修，无丹可养，无慧可生，无自然可顺者也。必也先复赤子之心，而神觉乃成；神觉成，乃有自然之火候。顺此自然，是谓至诚，乃能达于无息之境，完全复我父母未生前之本来面目；乃是先天大道，最上一乘，纯为先天景象；乃能字泰定而慧光生，慧光生而圣智全也。惟是先天、后天，其几在有无之间。有无不立，便是先天，否则堕落后天。故心思一动，身相偶着，则已复之先天真阳，立刻化为后天浊阴，而不可用矣。在神觉未得，无此先天，自不能行此火候，识神未尽之时，慧光不生。行功达于安然自在，性中灵明，始渐渐发生，如神境通、他心通、宿命通、天眼通、天耳通等，莫不启于温养乳哺之时。倘慧初生而便用之，则慧转成识；惟慧而不用，乃得转识成智。矧神觉初现，本属自然，顺此自然，觉乃愈神，假失自然，神觉即去，此吾所以名之曰“自然神觉”也。此几细微，差毫厘而谬千里。《易》曰：“知几其神乎！”又曰：“神也者，妙万物而为言也。”自然之机，便是天机，便是造化，虑者知其几而顺之耳，故曰“安而后能虑”。

所谓“虑而后能得”者，“终日乾乾，夕惕若厉无咎”（见《易·乾卦》），自可以得丹而成道也。得者，一得永得也；若非永得，不谓之“得”，即佛家之“灭尽定”、“无余涅槃”也。盖必识神灭尽，魂魄消化，法身充满三界，本性遍于虚空，从此无生，与天齐寿，天地有坏，这个不坏，始谓之“得”。释家谓之“了”，道家谓之“成”，非偶有所得之得，亦非得复元神之得，更非静、定、安工夫中之所得。必防危虑险，穷理尽性，以至于命之时，无危险之可防，无复失之可虑。《玉皇经》曰：“一得永得，自然身轻。太和充溢，骨散寒琼。”《清净经》曰“是名得道。”陈泥丸曰：“都来片晌工夫，永享无穷逸乐。”均为“得”字之证验。而佛经“立下曰机，便同本得。”则指顿悟圆通者而言，与“朝闻道，夕死在矣”同一意义。

前言“明德”为道、为丹、为药，“亲民”为工夫，“至善”为妙窍，此节自定、静、安、虑依次用功，道可必得。白玉蟾曰：“吾自得师闻诀以来，知此丹必可得，此道必可成。盖因种种火

候，视之极其繁难，行之则极简易。”其中均是自然而然，始终以一诚字，以之做到至诚无息地步，便可渐获灵通，故曰“虑而后能得。”

余意首节《大学》之道，似是孔子之言；此节详述工夫，当为曾子之语。即此两节，已将金丹大道，最上一乘之禅，详叙无遗。宋儒不知道，仅以章句训注，故失之远矣。下节“物有本末”四句，尤为亲切有味，盖谓修道者，能知本来、始终，先后之六者，则已近道。凡物先本后末，道者本也，能知先天一炁之大道，则已得其根本。“事”者，指出世间之大事而言，二者有终有始。苟由终求始，由博返约，明先天一炁之本，自能知道之所以为道矣。修身由终求始，逆也；世事从本齐末，顺也。由逆而求道，知死后之无物，即知未生以前亦空，逆修返还，而道自在其中。用字先“终”后“始”，具有深意。“知所先后”，即知先天、后天之源，《易》曰：“先天而天勿违，后天而奉天时。”先天为道之源，后天为化之始，百姓日用不知，顺后天之形化；圣人格物穷理，探先天之本末。“知所先后”，即“明明德”、“止于至善”之理也。大人之道，始于还虚，亦终于还虚，终始即原始。要知始终，皆为还虚一事，即知道矣。《大学》之道，即大人之道，此大人即《易经》之“大人”，后人不知而误解，此儒道之所以不明也。

“古之欲明明德者”，“先治其国”，国即身也，古人皆以身喻国；治国先须齐家，家亦小国也；齐家先须修身，修身之要，存乎一心。必须用元神主事，其心始正，正心应先诚意，诚意即真意也。有此真意，方能运用其妙，而自然神觉，乃得渐灵。惟此神觉，方可知活子、活午之火候，可用九还七返之工夫。故修道先应复其真意，复真意应先从识神中提出知觉，而去其知识，故曰“欲诚其意，先致其知”也。用此“致”字，颇有深意，“致”者至也，用也，又有专一之义。必可至者之谓“致”，所当然者之谓“致”，专心致志，诚之始也；至诚专密，诚之终也，故诚又谓之“一诚”，诚意亦同于至诚。一心不乱，念兹在兹，久而始诚，诚者意中所发，独一无二之真挚之思也。夫人之意，本无不真，即无不诚，因为知识所乱，物欲所侵，乃妄发妄驰，而为妄意邪念。皆后天识神用事，外诱从六门直接六根，以启六识，又复勾动邪火，触发七情，尘尘不断，念念相续，而使泰然之心君，无时而宁；混然之元神，深藏不见。正如云电弥天，不见日月，而日月本固在也，识神作祟，元神为其所蔽；妄意猖狂，真意潜而弗露，非即无此元神、真意也。“致其知”者，返其本来元神中之良知也；“诚其意”者，启其心性中之真意也。“诚”字、“致”字，均系就其自有者而言，不过加一番锻炼而已，拨云雾以见日月而已。

所谓“致知在格物”者，申明“良知”之所由启，在一“格”字。格者，格去非心也，《孟子》曰：“唯大人唯（应作“为”）能格君心之非。”（见《孟子·离娄上》）“物”者，有形象之物也；离种种象，而非心自格，不仅单指物欲而言，与“克己复礼”、“天下归仁”（见《论语·颜渊》）意义略同。盖道心微，而人心危，人心即是住于四相、六识之心，因有以求有者也；道心乃心之本体，虚灵不昧，即色即空者也。人因情识而生妄心，因妄心而生贪求，于是身外之物，反成心内之梗。不知色身之为赘瘤，而日谋所以营养之者，后天食色气质之性，遂夺先天元神之位，而为身心之主。不惟良知沉没，不可复得，即无形中之知觉，动时亦带识根，转眼即流于知识境界。此非一朝一夕之故，其所由来者渐。修身之道，必先于此着力，仍须渐以习之，格去知识，而恢复其本来自动之知觉。由此知觉，积为良知，为可必致之事，故曰“致知在格物”也。观此“在”字，下得极重，当然为学者必经之阶级；而“格物”二字，其义颇广，即探索阴阳之理，造化之原。举凡宇宙万物，何以有生？何以有死？各就其自然之性而格之，知万



物生化之理,各具一格,而无出于自然之格者,则明德之义,大明于天下矣。古者以道为统,尧舜心传,即是统系,本公之天下者也。故曰“欲明明德于天下”,必自格物,以还致其良知始也。良知返还,乃有一旦贯通之望,而放之六合,退藏无形,参天地而育万物者,亦惟与“明德”同体之良知莫属也。

下节“物格而后知致”,反覆明上节之意,“自天子以至于庶人,壹是皆以修身为本”,“修身”即大人之学也。必此学已成,而后可以为政,古来道统之重,于兹可见。至谓“本乱末治”者,即言学者须从根本下手,无论末流或千或万,而其本总归为一,明“明德”之用,则知万物皆出于此,以约要博,治万于一,指掌。若舍本逐末,终日纷纷于有形之物,徒启识神之扰扰,不惟无益,而又害之也。所谓“薄”从“格物”而言,对物欲厚,则元神薄而无矣;薄即淡也,“游心于淡”即此意,能将浓厚之物欲,由薄而淡,而去尽,则格物之工夫到矣。“日日新,又日新”,即“日新其德”之意。人生久用识神,去识神而用元神,可谓去旧换新。《易》曰“革故鼎新”(见《易·杂卦》),即去旧而辟新鼎、安炉立鼎之意,鼎即元神也。唯去物欲,一诚不已,方能成鼎,而元神复来。“日”者,一层新一层之意。“克明峻德”,峻者,严也,高也,尊严而高深,与道家之说“至大至深”,“深渺而不可测”之意相同,亦曰“至大至刚”,所以曰“峻”也。“君子无所不用其极”,格物到极处,方生良知,知到已致之时,方来元神。又动极生静,静极生动,惟极处方能生造化,如太极之动静循环也。人生顺逆,皆不离太极;修道盖欲逆修,以返于太极也。仁、敬、孝、慈、信为五行,即人性,以配五行,则仁为木,敬为火,孝为金,慈为水,信为土。学道者须“损之又损”,先损后有益,所以云“如切如磋”,因识神须格之去之,损之又损也。识神去而元神来,先损后有益,又须“如琢如磨”,如雕玉成器,渐雕渐磨以成之。“恂恂”、“威仪”,表见于外者也,学道之君子,须外修威仪,而内存戒慎。“谦谦君子”,战兢自守,到此方为“盛德至善”,百姓向之,而“不能忘”矣。“盛德”即“明德”,明、盛皆为最好之意。人生人人皆应修道,根本之金性,人所同具,久久用功,自能返还,所以云“没世不忘也”。

“所谓诚其意者,毋自欺也。”七情六欲,皆为自欺。人心本体,寂然不动,而物欲诱之,时时外驰,因外诱而动,是谓“自欺”。诚意在不自欺,欺心去,而物欲方能格去;“毋自欺”,先在“慎独”,独即独立。其为物不贰,即为独为一,一即元神真意。其为物不二,方能生物不测,若识神则多而非独矣。“君子”即学道之君子也,道成方为大人君子。对于自己在守独,独即“一而神”之“一”,一即虚也。慎独在葆元神,在严防物欲之侵入,故曾子曰:“十目所视,十手所指。”盖严乎其防也。“十”为“目所视”,“十”为“手所指”,“十”字处应断句,“视”为静,而“指”为动。动、静不离乎“十”之处,方能心广,广者空洞之意。“心广”方能“体胖”,即而目光润,四体舒适之意。《易经》所曰“美在其中”,即“心广”也;“达于四肢”,即“体胖”也。不为物欲侵害,因去识神,而慎独故耳,诚乎中,形乎外,必然之事也。然去物欲,至若何程度?《孟子》曰:“大人者,不失其赤子之心也。”赤子为未满三岁之小孩,三岁以上为孩,不满一岁为婴。心如赤子,物欲无而空洞无物,即大人也。能不失赤子之心,能心如赤子,则意已诚矣。《康诰》曰:“如保赤子,心诚求之。”赤子之心,一心无二心,心诚求之,则得之矣。“诚”字功用甚大,上至为佛、为仙,皆诚也。《中庸》讲“诚”字亦最多,“诚则明矣,明则诚矣。”“自诚明,谓之性;自明诚,谓之教。”童体修真为“自诚明”,明即明心见性也。“自明诚,谓之教”者,先须致知格物,穷理尽性,在先格去识神,返还元神,故谓之“教”。童体心



诚，只要收束诚心，不往外驰，即明矣。明即得慧，得六通也；破体者，先须穷理，方可得诚而明，所以云“自明诚”。又曰：“诚者，天之道也；诚之者，人之道也。”（见《礼记·中庸》）天道即是性道，性与天合德，天命之性，保之为道，上德是也。“诚之者”，后天之人，已有物欲，不能不于“诚”字下一番工夫，即“格物致知”是也。所以下曰：“惟天下至诚，为能尽其性。”即大人已得“赤子之心”而生慧，方能尽性而见性，性即自己之性也。既见自性，方可见人之性，即由宿命通，更得他心通；“能尽人之性，则能尽物之性”，即“六通”之神境通也。到此，则天上地下，无所不通矣。其次序由诚而至诚，因而宿命通、他心通、神境通，由至诚而得六通，为“六通神仙”，自可以补助天地之化育。因其性归空，与天地一体，所以能赞化育，而参天两地也。参者三也，参，参天地为三才；参天两地为五行。天地有资始资生之能，大人与天地同其虚灵之体，亦有资始资生之德，而参赞其化育，所以能合天地而成为三才，董子曰“通天、地、人之谓儒”是也。由诚意到至诚，童体易修，而破体者难，于是另辟仰企之道，即《中庸》曰“其次致曲”是也。下德不能诚，先须“致曲”，曲者偏也，即专其心偏于一。专心致知格物，一心一志，以复其诚，纯一不已，即“自诚”也。所谓“至诚专密”者，“专密”二字，即“致曲”之意。盖人心欲重，不先去其杂念，而专一之；收其放驰，而密藏之，何能达于至诚也？在“大人之学”上，格物至尽，即能有诚，所以云“曲能有诚”也。“诚则形，形则著，著则明，明则动。”“形”者，“诚于中而形于外”之谓。到混沌时，自然元神复现，而一团氤氲之元气归鼎，此非“形则著”乎？形者，法身三相也，即以此为工夫之证验；“著则明”者，比形著更为进步，身阴退尽，明心见性，而能得“六通”矣。六通得，而大而化之，千百万亿化身，亦可立见，故曰“明则动”也。

“至诚之道，可以前知”，即仙、佛之大作用也。“诚者自诚”，“而道自道”，非由外至，专由吾心所发，格物尽欲，而诚自诚矣；道即己身之道，不加外求，正心诚意在己身，即道即在自身，即道书曰“本来真心，人人具足，个个圆成”、《心经》所谓“不生不灭，不垢不净、不增不减”者是也。“诚者物之终始”，因为物蔽而不诚，物欲去尽，自能诚矣。想未生以前，本无不诚；将心放下，一物无有之时，亦无不诚。即父母未生以前，性在何处？人生既死，性往何方？于此而知性空矣，所以云：“诚者物之终始，不诚无物。”物既尽而返空，空者始也，诚者终也；空者心也，若不诚即无心，无心亦无物，即无真空，亦无万物。今既诚矣，则不但可成己，而且可成物，可以利己普渡。“成己，仁也；成物，知也。性之德也”，性中应有三德。“合内外之道也”，将内外合之于中，亦即丹道之内、外；能合内外大小虚空，是即道也，诚也。合中之道，在“时措之宜”，“时”即活于、活午之谓。孔子称为“时中之圣”，即于时置措合宜，不特进火退符尽得其道，亦能顺时进步，直至末后还虚，皆无过、不及之失，此其所以为“时圣”也。“时”又为防危虑险，道书曰：“火候差之毫厘不结丹”、“时之子，妙在心传；月之圆，存乎口诀”。可见孔子亦讲火候，所以合“时措之宜”也，“过与不及，反乎中庸”。又曰：“君子而时中也。”



欲“至诚”者“无息”，即断口鼻呼吸之谓。口鼻气断，方能成道，阴气有一毫不尽不仙，佛家谓“灭尽定”，灭尽即无息也，此乃大定。道家谓六脉已停而气归根，是真息成立，等于赤子在胎之时矣。此项工夫，在炼气化神之时，《天仙正理论》谓须有试验之法，置鸿毛于口鼻间而不动，方为真无息。必到此无息，方是至诚，方能不死，故曰“不息则久，人则征”。征即征验于外之谓，即出神而见之是也。“始于有作人难见，及到无为众始知。”（见《悟真篇》）

方其始时,作用秘密,而人不见;及至出神,则人皆见之矣。“征则悠远,悠远则博厚,博厚则高明。”悠远者虚也,天地间惟虚空最久,而合德天地之大人,博厚同地,高明同天,悠久同虚空,能生成万物而不死,经亿万年而长存,皆由“至诚”来也,倚数也。从数理推而测之,可以知之矣。道生一,一生二,二生三,即数也;三、五、一,亦数也。由攒簇五行,使变为三,而三家相见,由三归一,一返虚空,而“悠久无疆”矣。倚数从参天两地而来,大人者,“肫肫其仁,渊渊其渊,浩浩其天”。渊渊又渊者,深也,深藏若虚,而与天地之气相通,至大至刚,塞乎天地,不是“聪明圣知达天”,而“明明德”不能也。

下段即诚之工夫。其用功在由小而大,由微而著,由一点而积全。其初人所不见,至六通成,而共见共闻,“黯然而彰”,日积月累而成功矣。《参同契》曰“昏久则昭明”,其初须使识神昏,方能混沌,久久元神出见而昭明。陈泥丸曰:“其始也,求昏不得昏;其继也,求清不得清。”初做工夫时,神先须昏,以灭识神,以知合神,不着相而心静,即昏昏入睡乡矣;一着相即不易睡着,神不易昏。至昏久求清,必须清清凉凉,此工亦不易得。求昏先须虚极静笃,求清即静极生动时也,不静极不能生动。先应潜在深渊,后于孔中露出光明,故曰“潜虽伏矣(或作焉),亦孔之昭”。(出《诗·小雅·正月》)先归纯坤而成空,其继则复而光明矣。“予怀明德,不大声以色。”(出《诗·大雅·皇矣》)“德輶如毛”(出《诗·大雅·烝民》),“毛犹有伦。上天之载,无声无臭。”(出《诗·大雅·文王》)则至诚而为天仙矣,无声、色、臭、味,直到三十三天,非想非非想天之外而成佛;道家谓之“粉碎虚空,身中八万四千毛孔,皆成世界”矣。人生最初,皆为妄意;由妄返诚,而至诚,道在昏其识神,使之混混沌沌。人到睡时即混沌,语曰“日出而作,日入而息”,向晦入息时,即识神休息时也。神昼寄于目,夜藏于肝,肝木好动,开窍在目,目动而生明,引出七情六欲,到夜仍能生梦。元神与识神异,虽亦昼寄于目,而夜则藏于肾也。童体元神,夜藏于肾,肾属水主静,所以小孩神静。能返还童体,亦夜藏于肾矣。肾通于耳,到功进时,则夜藏于耳;再进则昼夜皆藏于耳。见色不色,对境忘情,事事无心,昼夜皆藏于耳,则道成矣。《西游记》孙悟空金箍棒,藏于耳中,即是此意,惟人耳方成道也。观世音菩萨,居南海紫竹林,潮音洞。潮,肾也;音,耳也;紫竹林即个个木林,与“双林”同意。木者,目也,亦意也,而属震,震为雷,元神亦为雷,为火中之木汞。故曰“双林”,亦曰“雷音”,皆金汞在内。东三生木,东三即性,以比木比性,帝出乎震,帝即大人,亦为人性。入生之性,即自己之上帝也。修道者皆归东华帝君掌管,东帝管性,亦以此耳。东三为性,南二为神,合之成一五;北一为情,西四为精,合之成一五;中五为意,自成一五,合之为三五,即三五之道也。

还虚,还于虚空也。《坤卦》六爻皆虚,修道者应以此为则,而周流六虚。“初六,履霜,坚冰至”,修道者应从格物做起,如“履霜,坚冰”时。冰缘阳尽,霜为《剥》初;“履霜,坚冰”者,“阴始凝也”,应去物欲,而成坤体。霜者秋气、金气、杀气也,七情六欲,皆须杀之,如“履虎尾”,而虎“不噬人”,从害中求恩始也。“六二”为坤之二爻,阴更重矣,“直方大,不习无利”,系守窍之意也。直者,丨也;方者,□也。“直”、“方”二字,含指“窍”之意。“大”者虚空也,通于在外之大虚空,有大之象,即玄牝之门也。“不习”者,知而不守之意,则“无不利”矣,盖习之反不利也。“六二之动,直以方也。不习无不利,地道光也。”“不习”即虚此地,道之所以光也。“直”字、“鼻”字,古写如下列:𠄎、鼻

匕者,比也,两眼比而下直;升者,浩气之门也;上目中田,下为气门,此为“直”、“鼻”两

字之象。《悟真篇》“悟真”两字解说：“悟”者，吾心也；“真”字上为比，下为浩气之门，比目者收视也，收视而得浩气之门，此为“悟真”两字之意。古文“方”字即，“直”字即；二、二、此上、下二字也；“浩”字有“天”之意，《易经》皆凭象而言，舍象而言理，此宋儒所以多误解也。“六三”功夫，应进步矣，所以曰“含章可贞”。含者，黯也；“含章可贞”，即“黯然而日章”；“贞”者，久也；应在玄牝之门，养以真意，即可发动养成而有终。如尚未成，须守窍知止，终可有成。“王事”有进阳退阴之义，以心比君，有阳在内，真意有动机，候时而发，以真意用事，可以“光大”矣。“无成有终”，亦有戒惧修省之意。“六四”即外卦初爻，坤虽未纯，已渐就养成，所以曰“囊括无咎”，如囊内空，无好无恶；内空而外尚未空，囊口须紧，以慎其防，方可无害矣。“六五”，还虚之工夫，已做到快成纯坤之体，所以云“黄裳元吉”。“黄”，地也；“裳”，下衣也；“元”为善德，而有文在中，真意已在其中矣。所以“黄中通理”、“美在其中而达于四肢”，真意已在中宫，而周身得畅适矣。“上六，龙战于野，其血玄黄。”阴极生阳，阳者龙也；“战于野”者，在纯阴之时，阴阳遇而不交，所以有“交战”之象。盖一阴一阳，或三阴三阳，则阴阳可相交；今六阴而阳将动，阳气甚微，不能相比，所以云“战”，而有“野战”之象。凡六阴或六阳，将生阳或生阴之时，阴阳不能平均，即有战象，战而出血，阳不能胜阴之象也。“用六”者，用六爻之意，“利永贞”者，宜永久而贞干；纯以空虚为心，可以求永远贞吉。若用《乾》之六爻，即进火退符之意，与此不同，后再述之。

## 第九讲

还虚守静      性住气回  
九还七返      片刻之间

《坤卦》周流六虚，“还虚”即还坤也。修道者，始终在还虚，应始终以坤为法。然何以能成纯坤之体？经曰：“外其身而身修，忘其形而形存。”即反身而诚之理。“外其身”即忘身，以身为外而忘之。盖有形之体，本是躯壳，佛家名曰“臭皮囊”，以天地之精气，父母之精血而成我身。譬之一屋然，吾神借以暂住。若无此屋，则元神无所倚附。然身是身，而神是神，到死时元神归太虚，而身则坏矣。中阴亦以身为宅舍，宅破而中阴去。若有罪业，则入地狱而受其罚；若无之，则飘飘荡荡，逢胎又入，犹似改换宅舍。身中元神最灵，后天又以魂为灵，作我主人，以身为宅。既同宅舍，应视为无足重轻而外之，方能修“还虚”之道。做到纯坤而身空，即还虚矣。佛家《十六观经》中，有“白骨观”，存想己身，见五脏六腑，以身为已死，见遍体生虫，臭腐不可向述。久久行之，变为白骨而观之，名曰“白骨观”。持此白骨观，自能忘身，对于着身相者，此法甚有益也。“反身而诚”，须返法身，方能有诚。唯外其身，方可修出法身。

孟子曰：“吾善养吾浩然之气。”（见《孟子·公孙丑上》）两“吾”字重出，上“吾”字为色身之我，即假我；下“吾”字为法身之我，方为真我。即假修真，养我所有浩然之气。若不分别色身、法身，可以不要上“吾”字或下“吾”字。古人用字，皆有深意。“浩然之气”由元神法身而生，“养吾浩然之气”，即元神与真意相合之意也。

“忘其形而形存”者，外身去身，忘形去心，形即心也，人心即识神，见有形而役使之。心将有形者忘去，方能有心，忘形对忘心而言也。心中所有者皆有形，而无无形者，即目所视、耳所听之形形色色，以无形相者为无，有形相者为有。岂知有形皆从无形生，能视若无睹，方合于道。《清静经》曰：“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。”忘形即忘物之意；内观无心，外观无形，亦即忘心忘形之谓，对己而言也。语曰：“有形终有坏，无形方是真。”所以达观无物，忘心而心修，忘形而形存。既忘身外形，自能空诸一切而还虚矣。

人生有身、心、意三者。修道者应就此三者加工，身忘其身，心无其心，忘身无心，意方能真。不能无心，即着心相；不能忘身，即着色相，色者六尘之一也。根尘相接，而有识生，识即心也。既在色相之中，不能进道矣。超色相，端在忘身无心。心即我相，身即人相，物即众生相，修道想即寿者相，《金刚经》罗列此四者。修道者能空四相，方可去三毒。贪、嗔、痴三者，即三毒也，从七情六欲而生。功名利禄，贪也；尚气好胜，嗔也；贪淫好色，痴也。必空四相，方消三毒。如有人、己等相，必不能消三毒。所谓着相，固不可也；然而着空，亦修道者所忌。此所谓“空”，乃顽空，而非真空。然则真空、顽空之别，究如何？曰真空阳也，能生妙有；顽空则不然，能生心、想、空，而有空相，是为顽空。混混沌沌，空无空相，是为真空。不空而强之使空，有念而强止其念，即此止念之心，其念止而不止，皆顽空也。真空则自自然然，无知无识，恍恍惚惚，杳杳冥冥；空而不空，中有妙有；有而不有，仍是真空。修道者须细别之。

然而，人生在世，所感者全是七情六欲。欲到还虚地步，须是身静心净。《坤卦》内外两卦，一身一心；内外皆空，方能周流六虚，而为真空。身心两静，身包气而言，两者静净，即此○○相也。既得两空，方成此相：○○。两者合而真意生矣。身心两静，修道之要务也。《论语》曰：有能“一日克己复礼，天下归仁矣。”（见《论语·颜渊》）须从“克己复礼”下手，（克者，克念，克己方能复礼，礼与理同）方能复此“天理”。道家谓“道心”，如初三之月☾。道心发现，一阳来复，生太极中之理气，所以有一弯新月之相。（人人二人为仁字，元字亦人人二人，即阴阳相成之意；天字亦人人二人，为阴阳混沌，混沌成太极之相。）“天下归仁”，身心两静，所以曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”（见《论语·颜渊》）四者皆凭太极之理而动，成为法身矣。道家有言：“含目光，凝耳韵，缄舌气，调鼻息，视听言动，不以非礼，即能之矣。”做到此四种工夫，方成身心两静而混沌。含者，垂帘塞兑之意。上眼帘为帘，（半垂帘，或闭尽，皆非法。其中有天然相当之程度，垂帘合法，意甚舒适。轻轻合着，似乎闭，而并未全闭，如睡着时，即自然含光之意也。人人不同，有天然之造化，不松不紧，亦不着相，刚到恰好地步。要以不吃力，合自然为天然之造化。）“凝”字、“韵”字有深意。由内发者为音，由外入者为声。耳为音主韵，由音发到，收视返听之时，外声全去，耳中自有天然音韵听到。古有“耳听无弦琴”之语，即此音也。凝者，外者不入，内者不出，所发之音，使之凝而不散。在内能成音，皆因鼻息匀调，听去似乎音韵，非是外来，实由于息。古语谓修道功深者，能听到钧天大乐微妙之音，实皆此也。“调鼻息”者，为呼吸之息，须用不调之调。若故意调之，则始终不调。所谓“不调之调”，十二时中，须于鼻外微微听息，亦即“返听”，所以耳生音韵，由息调而来。倘如虫鸣，雷响，则皆为不调。盖调必成韵，两相关联。《后西游记》曰：“棒影当头（先天炁有相，如一道白光），喝音人耳。”皆调息之诀也。影须息调，方有



至喝音入耳，即呼吸之音入耳也；呼吸由耳者，为仙人。又龟寿千年，龟由耳呼吸，名为“龟息”。又“鹤胎龟息自千年”，“绵绵先觉龟之息”，学道者应有事也。以耳听，耳即能调息。《庄子》曰：“听之以耳，不如听之以心；听之以心，不如听之以神；听之以神，不如听之以气；听之以气，不如听之以虚。”（参《庄子·人间世篇》）“听之以神”者，即知觉也；“不如听之以气”者，气在虚。故耳调息有一诀，为“六字真言”，曰“噯、嘛、呢、叭、咪、吽”。“噯”字到“咪”字，入也；“吽”字出也，此为梵音。“噯”到“咪”字，入而到脐下，“吽”字由下回上至喉。语曰：“息应入多出少。”此六字梵音，为呼吸自然景象。息能调，即自然得此六音。如心不静，而不易睡着，可念此六字。能静而息调，即安睡矣。六字五音皆全，可用默念，而不必出声。道家亦有七字曰：“咽、嘘、呵、吸、嘻、吹、呼。”即“咽”到“呵”为吸，而“嘻、吹”为呼也，与上六字同，亦取其音，皆调息诀也。

“缄舌”即“塞兑”之意，并非永不说话，特少说话而已。人生睡时或平时，多有张口者，须闭之。然或用意强闭，即吃力而着相，亦不相宜，须顺其自然以闭之。此四者，即《契》曰“耳目口三宝，蔽塞勿使通。兑合不以谈，希言顺鸿蒙”之意。能做到时，自然“真人潜深渊，浮游守规中”，真意出来，而可以还虚矣。

最初还虚，尚有一种权法，即“睡功”是也。前此四者为“经法”，此为“权法”。因我身上，阴太重而阳少，用睡即能身、心两静。久之，睡中生阳退阴，心自易静，故可先用睡法。倘能到枕便睡，心中干净，自然最好。倘若不能，可先画一圈○，以有意无意视之，自能睡熟，而身心两静矣。必身心两静，而睡方为合法。唯此等静睡，不过片刻必醒，如逢有事，即可理事；若值无事，亦可再睡。此为静中生阳，最好之法也。神集于目，以有意无意视之，即忘身而空矣。必须以不着相之法视之，届时自行审慎可耳。《孟子》养气章，亦是调息工夫：“其为气也，至大至刚，以直养而无害。”（见《公孙丑上》）“勿忘勿助”为“直养”，不直养则有害矣。“集义所生”即金气也，道家说“金”，“义”同意。“直方大。敬以直内，义以方外。”《坤卦》之词也。所以气自外来，道与儒同说。唯养气为最难，大为养气，小则调息，皆非易事也。《老子》曰“绵绵若存”，“绵绵”即不断之意，“存”者无中生有。志者，气之帅也，为气之主宰。有志方可率气，而志为意所出。老子《虚无经》曰：“意之所出为之志。”即意为气帅，绵绵气不断也。“绵绵若存”，即为心息相依，志为之主；“绵绵若存”，方能归根复命。存者，存于根也。故《化书·珠玉篇》曰：“得灝气之门，所以归其根；知元神之囊，所以韬其光。”是即神气相合之意也。

神气相合，复先天太极之象，而后静极动，动极静；动为静机，静为动机，而造化于是乎生。还虚工夫，归子大静，无中生有；天人合发，万化定基，其作用即在动静。动静者，火候也。到身心两静之时，已成纯坤之象，内外皆空，便生造化。即混混沌沌，阴阳相合，静极主动，而阳举矣。阳为外肾，举即动而举也。此时可用九还工夫，动即“活子时”也。动即觉而进功，不觉则九还七返皆无以下手。盖人身阴重，多不能无心而动，即动亦有不觉者，故必须还虚以先之也。还虚盖以求虚极静笃也，即求静极之自动，水源至清之时也。

当其下手之初，身心初静，而未至于极之际，亦有“活子”、“活午”，不过极轻极微。外有而内不能应，或阳不能举，或举而不先知，只能做七返工夫，九还则尚有待焉。俟阳气一点一点到身，其初渐渐能动，久而久之，全身酥麻透达，金气充足，而阳自举矣。到此时，则九还、七返，同时并行，一齐下手，此时盖不能分先后也。在当初做工夫时，身心未必俱静，故

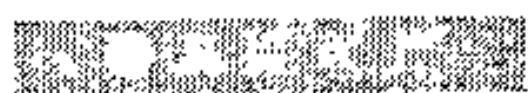


无造化可言。乃做到内外虚空，得《坤卦》之火候，是身心两静。此后方有动机，渐渐返还，初犹生滞。及习之熟悉，则一做工，即身心定静，一静则阳举，一动即神知。九还七返，其时盖甚速也。然阳炁之来也，若不能留在身中，则不能积累而成丹，故“采取”尚焉。身中有阳，则心灵而能觉，一到活子，即觉之而活午矣。何以曰活子、活午？盖阳气初到身时，活子时也；明其到身，活午时也。子在坎，午在离，而北子即南午，南午即北子，子午同功，子时气到午时觉。知觉其动，午也；动即子也。子由丑至巳，方能到午，子有六阳时；午由未至亥，方能到子，午有六阴时。阳气从空中到身，子到午觉，在理论上六时之间隔。而其实则急（应作极）为迅速，刚动即知，一来即觉，所以云“子午同功”。《悟真》谓“电光灼处寻真种，其速度虽以“电”比之，要无不可焉。盖动与觉，几乎同时矣。

静即无极，无极生太极，太极动而生阳，在虚空中，故谓阳炁。自虚	外	觉——动
无中来，固由无中生有也。然我身已虚极静笃，成真空而为纯坤、纯阴之	感	离——坎
体；而空中所生之炁为纯阳。纯阴、纯阳，同类而相感，有同磁石吸铁，而	内	南——北
隔碍潜通者。故亦由无中生有，招摄纯阳之炁，而入于我身。在《坤》之	应	午——子

词曰：“黄中通理。”固由外及内也；“美在其中，而达于四肢。”四肢之一为手足，阳炁初感人身，自手足始，渐及周身而炁乃充足，有“畅”字之意味。申旁易（应作易）字，为畅申，金也。金为乾，金气充满身中，而畅适无伦矣。最后正阳之炁，达肾部而阳举，一面即全身酥麻。此麻非麻木之麻，乃棉软而苏之意也。全身微温而酥软，亦非疏懒；此时之身体，仍端正如山岳焉。此为先天真阳，既已到身，须存留而采取之。然须以不采之采为真采，此时最要忘身。若不能忘身，阳气即能走失；倘能忘之，则由一阳而六阳，可招摄至于极足。及到足时，虽欲忘身，而有所不能，应即止火，而停止做功，或步行，或理事皆可。若依违不止，则阳气已化后天，而又散失矣。盖热而发汗，即是化后天而散失之现象，此又不可不知者也。《赤文古洞经》即言还虚动静之理；吕祖《百字碑》等，揭丹道始终工夫，后分讲之。

兹将《太上赤文古洞经》解之如下。此经共分三章。



有动之动，出于无（一作不）动；有为之为，出于无为。

天地以混沌开基，圣人以无为立极。天地之始，本至静也。因动而生两仪，由一生二，二生三，三生万物，而万物彰矣。圣人湛寂无为，未发之中也。及其感而遂通，发皆中节，是为有之极至。参天两地，化育万物，而人极立矣。天地之动，出于不动；圣人之为，出于无为也。

无为则神归，神归则万物寂；不动则气泯，气泯则万物生。

唯能守中抱一，存神于默，故能蛰藏葆真，以待启发；唯能湛定宁一，敛气于渊，故能顺时而动，发荣滋长。观于四时之运行而知之，到冬时万物潜藏入地，深深以保其根本；一到灰飞春至，阴尽阳回，万物皆发生长大。唯其藏之深，故能发之茂，理则然也。

神神相守，物物相资，厥本归根。

天地间感应之理有二：一为同类相感，二为异性相成。如水流湿，火就燥；云从龙，风从虎，此同类相感之理也；唯纯阴方得纯阳，因至静方能至动，既极寒必有极热，此异性相成之理也。神归物寂，此为神神相守，属于第一类；气泯物生，此为物物相资，属

于第二类。神归大定，万物寂然，此即神与神相守，以水济水之理也；精气内敛，而万物资生，此即物与物相资，以静得动之理也。然圣人之课虚守寂，养气存神，无非求归厥本根而已。故“为学日益，为道日损”，其本旨皆以求归根复命，长生久视，非有他道也。

默而识（一作悟）之，我自悟（一作识）之。

“之”者，指归根复命之大道而言。小之为同类相感、异性相成之理；大之则宇宙之造化。一生二，二生三，顺而行之，有死有生；由五返三，由三返一，逆而修之，成仙成佛之道，皆须识之悟之。“我”者，太上自我也。

入乎无间，不死不生，与天地为一。

“无间”者，无有间隔也，大化本无间隔。入乎无间隔之大化，而不死不生，则化凡身为法身，功德圆满，归真而仙，与大化同其体，故曰“与天地为一也”。



忘于目则光溢无极，泯于耳则心识常渊。

吾人耳目之所以不能聪明，因为不正之视听，被外物所蔽故耳。《道德经》曰：“五色令人目盲，五音令人耳聋。”即是理也。今既忘于视听，而蔽聪塞明，则能返还其自然之光明，故曰“光溢无极”、“心识常渊”。“光溢无极”，即无所不见，明之至也；渊者深也，“心识常渊”，则无深不届，聪之至也。

两机俱忘绝，众妙之门。

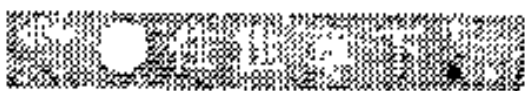
耳目为吾人视听之官，故曰“两机”。修道亦多知去耳目之识神，而用元神，然多忘而不能绝。唯其忘而且能绝，丝毫不存，方可发生造化。“绝”字须注意也。吾人性体本是圆明，因六根与外尘相接，以妄为常而执着之，遂生颠倒。今既悟外境之为幻，置耳目两根不用，而忘尽去绝，则一根既返源，六根成解脱。入流亡而成正觉，发生至妙之造化矣。如六根能互用，以耳视而以目听，此其一也；不藉根而亦能视听，此其二也；得天眼、天耳等六通，此其三也。其妙不一，故曰“众妙”。谓之“门”者，唯此能得众妙，譬之如门也。

纯纯全全，合乎大方；溟溟泮泮，合乎无伦。

此以形容得道之圣人也：大方无方，无伦绝对；纯全而无方所，溟泮而绝对待。惟得道之圣人能之。

天地之大，我之所维；万物之众，我之所持。曷有穷终，以语其弊哉！

参天地而赞化育，宇宙在乎手，万化生乎身；天地赖以不堕，万物因而生生；全赖圣人为之维持。孔子曰：“大哉尧之为君！维天为大，维尧则之。”（见《论语·泰伯》）《易》曰：“圣人作而万物睹。”（《乾·文言》）朱注谓：“首出庶物，万国咸宁，而万物皆亲。”天地万物，因圣人而不穷终。其功德之大，为何如也！



养其无象，象故常存；守其无体，体故全真。全真相济，可以长久。

无象之象，是为真象；无体之体，是为真体。唯得无象无体，而其象其体，方能长生

久视。所谓无象无体之物，即无极之真，先天太乙涵真之炁，成仙成佛之根本也。

天得其真故长，地得其真故久，人得其真故寿。

天地因得此无极之真，先天一炁而能长久，人之能长生久视，亦因得此无极之真，先天一炁耳。

世人所以不能长久者，为丧其无象，散其无体，不能使百骸九窍与真体并存，故死矣。

世人因伤失其无象、无体之真，而夭死。先天太乙之炁，在人身为元气，亦为阳气，与生俱来者也。“百姓日用而不知”者，即此元气也。人生荡于外诱，厄于七情六欲，浪费真阳元气。日积月累，伤失至尽；百骸九窍，成为虚器，真元荡然而死矣。语谓：“人身有一分阴气不仙，有一分阳气不死。”阳然（应为绝）则死，无可幸免者也。修道者之作用，在保守其未失者，补足其已失者。于虚空中，采取先天之炁，使到吾身，以补足其已失；更再积金累气，使真阳满足而登仙。所谓“小周天”、“大周天”，皆采取锻炼此真阳之作用也。

吕祖《百字碑》，丹经中最为简约，而发挥丹道，已无余蕴，学者应熟读深思。兹为解释之如下：

#### 百字碑

养气为一事，而须忘言、忘守。忘言者，塞兑也；忘守者，不守之守也；是应知而不守。若“守”字看重，真去守窍、守气，即不合矣，故曰“忘守”。言、守俱忘，方能养气也。忘言不动，忘守清静，亦即“勿忘勿助”之意。气与神相因而至，所以不说，须以神守。盖归窍即守也，不必别有所守。神居之地有三：天谷、应谷、灵谷是也。天谷即泥丸；应谷即绛宫，有感即应，是为应谷；灵谷即谷道，亦即阴跷一窍是也。归于天谷，静而不动；归于应谷，可以外驰；归于灵谷，即事潜藏矣。元神返天谷，识神归灵谷，即潜藏而归于无矣。应谷者，内外相应，与气相合之地也，是为绛宫。修道者应在应谷下手也。

降心为不为。

“降心”者，“降伏其心”之谓也。泯去识神，是为降伏其心。“为而不为”者，以无为为有为，于有意无意之间为而不为，以降伏其心。盖仅为即着有，不为即落空。为而不为，即是一意不散，一念不起，亦即“绵绵若存”、“勿忘勿助”之意也。降心到此，因而生动静工夫矣。

#### 祖与宗

“祖”者，乾无祖炁，在人为性；“宗”者，坤元元气，在人为命。祖为元神，宗即元气，两者同出异名，分而为铅汞，但汞实在气中也。祖为先天太极之理炁，宗则父母精神凝合而生出之一气也。后天身上之宗祖，祖是元神，宗为有情识之命根，亦即外来之气也。宗祖全在动静上分，动知宗，而静知祖，知即“活子”、“活午”时也。身心两静，元神出现，即性也、祖也；静极而动，空中生阳，收归身上即命也，宗也。动极而静，静极又生动，循环转辗，周而复始。静为神，动为气，神气相合，方知动静。静极而动，一阳来复，元气到身，即须进阳火；动极而静，一阴来姤，凉液下降，即须退阴符。而知动知静，即是知宗知祖；有此二者，方成人道，而可进修仙道。其进修途程，即在“知”字之中。盖

此中有息息归根、心息相依之理在内也。

### 应物而不迷

仅仅上文三句，而修道之要，已发挥无余蕴矣。照此行功，即可转凡成圣，无事他求也。若以为不足，而更寻他道，即是“外道”矣。以不守之守养气，以不为之养心。动者气也，静者神也，养气养心，方知动静有宗有祖。备言火候、大道简易，本无他事也。

### 真常应物，应物而不迷

此道为“真常”之道，能养心养气，即得“真常”，而保其元神、元气矣。然一面仍须应物，能扩然大公，物来顺应，事事物物，顺其理而应之，即是“应物不迷”也。物中有六根、六尘，内而六根，外而六尘。根尘相接之时，应即物付物，而不为所眩惑。譬如见财物、女色等等，能处之有道，而不为所诱惑。是即能保其元神、元气而不失，即是真常之道也。

### 性住气回，气回神住

不迷于物，性自能住。性住天谷，而为天谷元神，自能“明心见性”矣。元神既住，则真息自回。“回”字两口，有口对口、窍对窍之意也。性命二者，本不可分。学者能炼性坚固，元神为其主宰，而得自然神觉，则命功亦随性功而进步。凡息亦为真息，而玄关成象矣。盖元神与真息相依，神定气住，即息息归根。《庄子》曰：“真人之息以踵，其息深深，若存若亡。”此即性住气回时之情状也。

### 性住气回，一神一气

性住气回，则一神一气，自结合而成丹。盖元神、元气、真性、真息，相依相抱。神驰外，气亦驰外；性归根，气自归根，故曰“尽性以至于命”。佛书专说性理而不至于命，及以性功既到，命功自随，为自然之结果，而可必得者也。上两句及本句之三“自”字，即透此中消息之语，学者可以知所用力矣。“壶中”即状是莲壶之一窍，亦即丹鼎之意。水火既济，坎离相配，此结丹之现象也。既已性住气回，自然于鼎中结丹矣。坎，月也；离，日也，日月相配而成“丹”字也。

### 配合坎离，取坎填离

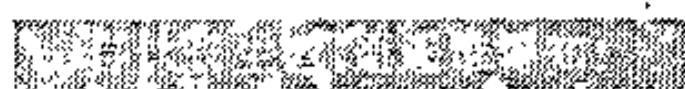
配合坎离，即是取坎填离：取坎中之一阳，返之于离，不（应为而）复其乾健之体；降离中之一阴，还之于坎，以复纯坤之象，此即阴阳反覆之事也。修道作用，全在反覆阴阳。人生自破体以后，阴日盛而阳日衰，阳尽则死。此即顺而行之，有生有死也。修道者反之，自还虚、筑基、炼己，以至小周天、大周天，其作用全在采取空中之真阳，返还于吾身，以炼化吾身之浊阴，所谓“逆而修之，成仙成佛”是也。故“反覆阴阳”一语，已将作丹之全体大用，包括无遗矣。然欲行此道，其下手应候“地雷复”之时。《易·复卦》之词曰：“复，其见天地之心乎！”当天心发现，活子时到，应聚火载金，驾动河车，以行周天。由小周天至大周天，其道同也，必候“一阳来复”，于时到来，方可下手，做返还炼化之功。吕祖曰：“地雷震动山头雨，待洗濯黄芽出土。”此时阳火阴符，周流上下，无中生有，由有返无，升降进退，而阴尽阳纯，化为一炁之阳气，此即黄芽出土时也。学者



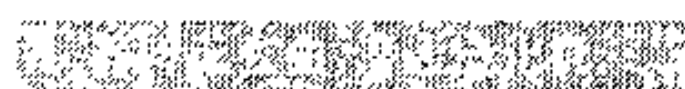
得诀修之，则虽革野愚氓，亦可超凡入圣，脱胎而仙。《易》曰“帝出乎《震》”，震木为东三之祖性，“先天而天弗违”，故曰“普化一声雷”也。



“白云朝顶上”者，大药成熟，一阳来复，阳气缘督上升，到于乾顶。此即《悟真篇》所谓“依他坤位生成体，种在乾家交感宫”也；“甘露洒须弥”者，阳气到顶，一阴来媾，化为凉液，由顶下降，如一滴甘露，经重楼而归黄庭。此为服食而得丹，大周天之事也。



甘露入口，香味异常，服食得丹，而能长生久视，故曰“长生酒”也。《悟真篇》曰“长男乍饮西方酒”，《无根树》曰“醍醐酒，返魂浆，起死回生是药王”，即此是也。此为自酿自饮之长生酒，非能与他人共之者，“如人饮水，冷暖自知”也。甘露服下，遍体清凉，心中快乐，无可比拟，儒家谓“真乐”，颜子之“不改”者是也。此乐只我自知，亦唯我本性虚明与太虚同体，逍遥自在，实有非语言可以形容者也。



此二句总结言之。最初下手，自还虚始吹无孔之笛，听无弦之曲，而“性自住”，“气自回”，“丹自结”。三“自”字，便是“潜通”。末后“还虚”之一着，又以我之虚空，通天地之虚空，久久行，将自然粉碎虚空。人但见我无为，而不知我已参赞天地之化育，故曰“潜通造化机”也。

都来二十句，端的上天梯。

此章仅仅二十句而已，依次说尽修道之功夫矣。照此下功，则上天有梯，可循序而至也。

张紫阳真人作《悟真篇》后，又作《金丹四百字》，以授白玉蟾。盖知白玉蟾不能畅达《悟真》奥旨，致有“夜半风雷”之失。《四百字》较为简易明了，即解释《悟真》之象者也。自来注《四百字》者，不下数十家，而以彭好古注为最佳。闵一得选彭注后，又加释语，尤为明白，兹照此本直讲。好在注释已极清楚，细玩其意，即可得之言外矣。兹将张紫阳真人《金丹四百字》彭注、闵释，谨载于后而述之：

真土擒真铅，真铅制真汞。铅汞归真土，身心寂不动。

（彭注）人之初生，天一生坎水为肾，肾水洗重象铅。肾生气，气中一点真一之精，是为真铅；地二生离火为心，心火飞扬象汞。心生液，液中一点正阳之气，是为真汞。坎中有戊土，离中有己土。水本阴，而阴中有真阳；火本阳，而阳中有真阴；是为真土。阴交于阳，阳交于阴，全凭真土。真铅即身中之气，真汞即心中之神，真土即身中之意也。诚能运吾之真意，使汞常迎铅，铅常制汞，铅汞归真土，则神气浑融，性情合一，而身心寂然不动矣。虽曰不动，其实如如之中有了了，冥冥之中有昭昭。妄心已除，而照心不昧；肉身若死，而法身常生；非坠顽空，而甘枯槁也。

（闵释）忘宅身以收心，即得五行攒簇，四象和合；从此五气朝元，渐见三花聚顶。何等直截，并不繁难。只是一个诚意，以先之耳。

按真土即真意也，亦即自然神觉也；真铅者，先天真乙之炁；真汞者，心中驰动之神。以真意擒取先天真乙之炁，即以先天之气，制服飞扬之人心。铅、汞皆归真土，三家相见于中宫，而身心寂然不动矣。

虚无生白雪，寂静发黄芽。玉炉火温温，金鼎飞紫霞。

（彭注）虚无寂静，下手采药之功夫；白雪黄芽，吾身药生之景象。然以“白雪”归“虚无”，以“黄芽”归“寂静”，亦自有辩。白雪自虚空而生，黄芽须火养而生，以火能生土也。时当《姤卦》，天交于地，虚无则白雪自生；时当《复卦》，地交于天，寂静则黄芽自发。阴极而阳，则黄芽自地而长。“玉炉”即黄庭，“火”即神，以神取气，火在玉炉之中，温温者行火之候。“鼎”者乾位，神之本宫。黑变红为紫，火飞上为霞，霞与火非二物也。“玉炉火温温”，乾宫之神照入于坤宫之内。至于鼎上飞紫霞，则坤受乾火，发现于坤宫之表，有飞象矣。

（闵释）心宅身久，身得心治之初效也。

按白雪即玉液之根，黄芽即金液之本。一由无中生有象，一由静极见动机。“玉炉”“金鼎”，便是白雪黄芽长生之处。惟玉炉中有天然火候，温温营养，紫霞乃能飞入金鼎之中，即以神取气而成道也。真意不散，火自温温矣。

华池莲花开，神水金波静（一作净）。夜深月正明，天地一轮镜。

（彭注）紫阳《本序》云：“以铅见汞，名曰华池；以汞入铅，名曰神水。”即此而观，华池为命蒂，神水为性根。欲性命浑融，始以汞投铅，次以铅制汞。坎宫真一之精，载正阳之炁而上升，气象似莲花之开矣；离宫正阳之炁，随真一之精而下降，安净似金波之净矣。至时之将子，水清金白，而性命神气两相浑合矣，故曰“天地一轮镜”。只在以性合命，凝神入气穴是也。昔人谓“炼丹无别法，但引神入华池，万事毕矣”，正是此意。

（闵释）心身合一，纯乎天理。自然运行，乃得有下手之时也。

按“华池莲花开”，神入炁穴也；“神水金波静”，推性合情也。佛典以莲花开，为慧光发现。离火中有真水，是为神水，以喻真汞，亦即心也。心地光明，则情识静伏，金波自静，金波以喻情识也。“夜深月正明”，是性光显耀，心月圆明之象，夜半则外境清静之时也。此时万景澄清，一轮独耀，炉火纯青，身心如如不动矣。此章盖言炼己纯熟，性光发现之时也。

朱砂炼阳气，水银烹金精。金精与阳气，朱砂而水银。

（彭注）朱砂是液中正阳之气，水银是气中真一之精。补离宫之阴，液中采取真一之精。“金精与阳气”，以阳火炼之，则如朱砂；以阴符养之，则如水银，非二物也。

（闵释）得下手时，极炼极烹，仍以心治身，以身养心以待之，无别法也。

按，朱砂炼之，即是阳气；水银烹之，是为金精。阳气金精，即在朱砂水银之中，不经猛火烹炼，则其物不出。此以喻元神与道心，即在识神人心之中。能将识神人心去尽，即能返還元神道心，而得其真宰。即朱砂水银，亦是一物，同出异名，合之为道。盖言能保其元神，则道心自见。《悟真篇》曰：“本是水银一味，周流历遍诸辰。”即是此意，其比喻甚妙而当也。

日魂玉兔脂，月魄金乌髓。掇来归鼎内（一作中），化作一泓水。

（彭注）太阳木火为日魂，魂藏神，而阳中有阴，阴即月魄。日非月无以生其光，故

曰“玉兔脂”，脂从精也；太阴金水为月魄，魄藏精，而阴中有阳，阳即日魂。月非日无以成其体，故曰“金乌髓”，髓从神也。犹朱砂是日中之精，中感月华而生真汞；水银是月中之华，中感日精而生真铅。大修行者，上士以神化气，以气化精；中士以精留气，以气留神。精神浑合，调和于宝鼎之中，则甘露自降，而为一泓水矣。

（阅释）交养融和，而身心始化也，夫然后将以观其窍。

按，真汞真铅，是为药物，藉以成丹者也。而此药物，阴阳互藏：真铅，阳物也，是为日魂，而藏于水中，为坎之中爻；真汞，阴也，是为月魄，而藏于火中，为离之中爻。修道者，将此药物投入鼎内，四大熏蒸，阳气上升，到昆仑之颠，配合真阴，化而为液，仍归鼎中，是为还丹。此章以明阴阳互藏，修道者应颠倒阴阳，使归鼎内也。

药物生玄窍，火候发阳炉。龙虎交会时，宝鼎采玄珠。

（彭注）“玄窍”即玄北，玄阳而北阴，总谓之玄窍。人身下田为炉，乃神之所栖，火发于此，故曰“阳炉”，炉上则鼎也。静极而动，药物自生，时当采取。得药之后，苟无火候以烹炼之，其药复散，玄珠何从而产哉！是必“拨转顶门关捩子，夺取骊龙颔下珠”。药即是火，火即是药，药火合一，则龙虎交会而胎息宝鼎，自产黍米之玄珠矣。然必玄窍生药，方可阳炉发火。若机未至，而先助长，则外火虽行，内符不应，适以自焚其躯耳。大抵神气和融，则玄窍自见；玄窍既见，则火候自知；火候既知，则龙虎自并；龙虎既并，则玄珠自成，其妙在动静之间，不差毫发可也。

（阅释）身心纯一不杂，化象豁然，尤须一意主持，慎独是至要也。○前五节，只着力一“静”字，至此加一“敬”字为主持。“主敬存诚”工夫，其在斯乎！

按，药物即是真铅、真汞，亦即神气是也。积金实腹以后，方能玄关成象；腹中有药，玄窍方生也。阳炉者，太极炉也；神气二者，是药物、是火。既已玄关成象，自能火发阳炉；一龙一虎，交会于中宫，而产生玄珠矣。玄珠，金丹之别名也。龙属木，是为木汞；虎属金，即系金铅。龙虎交会，亦即金木交并。玄珠有象遂阳生，实缘宝鼎烹龙虎。此章言金木并而结丹也。

此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。

（彭注）“此窍”即上玄窍，以其不属有无，不落方体，超乎身心之外，出乎恍惚之间，故曰“非凡窍”。人身上乾而下坤，乾之中爻索坤而成坎，坎居坤位而气居之；坤之中爻索乾而成离，离寄乾位而神居之。神者，心中之汞也；气者，身中之铅也。心为神室，身为气符，故曰“名为神气穴”。身中有一点真阳之气，气属离；心中有一点真阴之精，精属坎，故曰“内有坎离精”。

（阅释）身心浑然，静观得窍，即非肉体凡身矣。此后更须戒慎身心，勿离勿放，大旨惟必诚其意，克欲从严是也。

按，玄关一窍，为至玄至妙之机关。张祖本章序文，解释之曰：“能知此窍，则冬至在此，药物在此，火候在此，沐浴在此，结胎在此，脱胎亦在此矣。无边旁，无内外，乃神气之根，虚无之谷。”其言可谓深切著明矣。盖此窍乃太极之理气所成，为人性命之根，故曰“乾坤共合成”也；吾人后天身中，已隐而不现，必须药物到身，结成丹原，而后此窍显现，故曰“名为神气穴，内有坎离精”也。所谓坎离之精，即是药物。葛仙翁《玄玄诗》曰：“乾坤合处乃真中，中在虚无甚空阔。簇将龙虎窍中藏，造化机枢归掌握。”即此

两章之注解也。玄关一窍之性质、及其作用，已发挥无余矣。而世人乃于形身上求玄关，不亦愚乎！

木汞一点红，金铅三斤黑。铅汞结丹砂，耿耿紫金色。

（彭注）心中一点真阴之精，名曰“木汞”。木数三，内涵真阳之气为一，故曰“一点”；木能生火，火色红，故曰“一点红”；身中一点真阳之气，名曰“金铅”。金数四，故曰“四斤”；铅色黑，金水同宫，故曰“四斤黑”。初以红入黑，火炼黑入红，红黑相投，结成黍米之珠于宝鼎，而“耿耿”如紫色矣。红与黑相间，其色紫，故曰“紫金色”。然铅汞非有定物，红黑有定色，一点、四斤，亦非有定数也。得意者当自知。

（闾释）仍是身心浑化，主敬存诚工夫。真积日久，至道大凝之时矣，夫然后快足于心，乃可以清静自然为运用也夫。

按，此章再言金木交并，而结大丹之事也。汞，火也，而木汞为火中木液，其色仍红，东三南二成一五也；铅，水也，而金铅则为水中金，其色仍黑，北一西四成一五也。因中央黄婆之勾引，而结成金液还丹，故曰“铅汞结丹砂，耿耿紫金色”也。

又按，彭注本为“金铅四斤黑”，而讲者所据本文为“金铅三斤黑”，“三”、“四”两字不符。彭注仍照原文载入，以存其真。本文则从讲者所据之本，作“三”字，不免两歧，特附注于此，学者详焉。

家园景物丽，风雨正春深。犁（一作耕）锄不费力，大地皆黄金。

（彭注）“家园”者，身中之真土也；“景物”者，身中药物景象也。时一阳来复之际，但鼓巽风，以吹坤土，即引神水以润华池。及自三阳交泰之时，亦慎不费采取之力，但勿忘勿助，而大地黄芽自土中而迸出矣。谓之金者，言其结成金丹也。

（闾释）集义所生之气，至大至刚，惟以直养无害而已矣。

按，家即“此般至宝家家有”之家，“家园景物”，则自有之药已足之意也；“风雨正春深”，则火候已到炉火纯青之时也。此时应悠游自在，勿忘勿助，故曰“犁锄不费力”。一费力反有害于丹也。迨到脱胎神化，则山河大地，皆成七宝，吾身亦已金光罩身，故曰“大地皆黄金”也。此章言温养大丹之功。《悟真篇》曰：“要知炼养还丹法，自向家园下种栽。不假吹嘘并着力，自然果熟结灵胎。”即此章之解释也。

真铅生于坎，其用在离宫。以黑而变红，一鼎云气浓。

（彭注）肾生气，气中真一之水为真铅。真一之水，即离宫正阳之气，见液相合，气中收取真一之水。非液中采取正阳之气，使母子相逢而相顾恋，则金隐于水，无由上升。盖以神取气，千古传心之要诀也。故曰“其用在离宫”，体在坎而用在离也。铅既以火而出，水则以黑变红。药即是火，但见自三关路头，以抵九重天上，油然而兴，霏然而升，翕然而蒸，霭然而凝，而其气如云之浓，上升鼎内矣。

（闾释）此承上节，特标身心浑化之工用，全在以心治身之所致也。静之力也。

按，真铅生于坎中，坎本水也，而此真铅实为水中真火，故曰“用在离宫”。命门真火上冲心腑，与离宫真水相交，其初本黑。黑，水色也，因与火交，黑变为红，而鼎生云气。本文第二章曰“鼎上飞紫霞”，即此至浓之云气也。此章以明真铅之作用也。

真汞产于离，其用却在坎。姹女过南园，手持玉橄榄。

（彭注）汞虽产自离宫，然非得北方之正气以制伏之，则常欲去人，不得凝聚，故曰

“其用却在坎”。蛇女者，汞也；南园者，离也。离中之汞，一见坎中之铅，则铅汞相投，将舍离宫，而同降坎位，故曰“过南园”。一过南园，而汞水成白雪矣。“玉”者，象其色之白也；“橄榄”者，象其不方不圆也。

（阅释）此复标身心浑化之工用，全在以身养心之所致也。敬之至也。

按，真汞生于离中，离本火也，而此真汞实为火中真水，故曰“用却在坎”。当真阳上升到离宫之时，即合离中真水化液，而下降于坎宫，而真水真火相交，故曰“其用却在坎”。“蛇女过南园”者，自离而来也。言真汞由南离到坎府，而与真火相交，结成玉液还丹，故曰“手持玉橄榄”。还本丹（应为丹本）为仙人所证之果，此为玉液还丹，故以“玉橄榄”象之。此章以明真汞之作用也。

震兑非东西，坎离不南北。斗柄运周天，要人会攒簇。

（彭注）震东兑西，离南坎北，八卦之方位。天道运行，无时休息，而斗柄转移，逐月各指一方，阴阳寒暑，不愆其期。人身一天地也。自玄谷上泥丸，复下重楼，以归北海，谓之“周天”。其斡旋之机，亦由乎斗柄。一年十二月，一月三十日，共三百六十日。一日一百刻，一年计三万六千刻。一日之功，可夺三万六千刻之气。言修丹之士，运周天火候，于一日之内，以一日易一年，以十二时易十二月。攒年于日，簇月于时，惟随斗柄以为转运，而东西南北，不必言矣。斗柄一差，则时令乖忒，慎之慎之。

按，结丹药物，澈始澈终（澈应做彻）为真汞真铅二物。真汞生自离，离居南方；真铅生于坎，坎居北位，谓之“南离北坎”。然真汞又谓离中木液，木居东方属震；真铅又为水中金，金居西方属兑，故又谓“东震西兑”。其实汞铅二物，于东西南北并无定位。修道者烹炼铅汞以成丹，全在中央真意，调和神气，握定斗柄之机枢，攒簇一年之气候，运行周天，随斗柄之所指以为转移，故曰“斗柄运周天，要人会攒簇”也。

火候不用时，冬至不在子。及其沐浴时（一作法），卯酉亦（一作时）虚比。

（彭注）火之为物，太大则炎，太小则冷，要在调和得中，故火必曰“候”。一日有六候，候者吾身之节候。何时之有？吾身静极而静（应为动），在月即为冬至，在日即为子时，迎此机而与之俱动，则火候在此矣。大抵一阳升为子，一阳降为午，阳升阴降为卯，阴升阳降为酉。所谓“不刻时中分子午”，非必以冬至为子，夏至为午，兔鸡之月为卯酉也。如外丹进火为子，抽火为午，不增火不减火为沐浴，不拘于午，亦不拘卯酉也。

（阅释）此二节，统言身心浑一之工用，专赖一真意主持之，静之力也，敬之至也。其实诚之至，而无息也。真人复示此八十字，不但授学者以运用之柄，且为执文泥象之士，扫除一切丹书眼障而言也。

按，丹法以子午卯酉为四正，进火退符、温养沐浴，皆在此矣。所谓“冬至”，即一阳来复，应进火之时；中逢卯酉，应沐浴之时。其实，此为作丹之法度，皆按比象而言。学者不可泥象执文，求之于晷刻之上也。《入药镜》曰：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”每日十二时，但逢阳生符信，随时皆可作丹，不必定为年中之冬至、日中之子时也。观于“活子时”之名称，可知之矣。子午如此，卯酉可知。学者运行周天，务当循指认月，万勿刻舟求剑，至负张祖叮咛之意可也。

乌肝与兔髓，擒来归一处。一粒复一粒，从微而至著。

（彭注）人禀天地真元之炁三百八十四铢，其重一斤。八两，日之精，故曰“乌肝”，



即木液也；八两，月之精，故曰“兔髓”，即金精也。金木间隔，假戊己为媒聘，用火锻炼，日生一粒，如黍米大，重一铢八厘。自微至著，积珠（应为铢）而成两，三十日重三十八铢四丝，三百日重三百八十四铢，方圆一寸而重一斤矣。

（闰释）显言只须身心交合，并无别法运用。但以直养无害，自微至著而已。是由“慎独”以至“心广体胖”，其气将塞乎天地矣。

按，乌肝兔髓，即真汞真铅之药物也。此项药物，皆由点滴积聚而成。真铅采自空中，真汞化自身内，用火烹炼以成丹，故曰“一粒”“一粒”，从微而至著也。其法有擒来、归合之二者：擒来即采取封固，归合即烹炼凝结也，应用吾人巍巍不动之真意以为之。此意，亦即自然神觉。久久行持，方可成功。《黄庭内外景经》曰：“仙人道士非有神，积精累气以成真。”即此章之解释也。

浑沌包虚空，虚空括三界。及寻其根源，一粒黍米（黍米一作如黍）大。

（彭注）有世界，则有三才；有三才，则有虚空；有虚空，则有浑沌。才有天地之先，浑浑沌沌，浑沌包虚空，虚空括三界。及寻吾身受气之初，不过一粒，大如黍米。此人生之根源，而修丹者之所当知也。故曰：“有人要觅长生诀，只去搜寻造化根。”

（闰释）浑沌者身也，虚空者心也，一者诚也。身包心，心括身，所以致此者，一真意由之也。真意在天地，为造化之枢机，在人身为生化之主宰也。既使由之，仍不妨仍使知之。见得真土工用，其盛大有如此者。

按，自造化之开基而言，则由无极而太极，而两仪四象、万物化生，是即“混沌包虚空，虚空括三界”也。及至原始返终，归根复命，道在由万返三，由三返一，由一归空，故可谓生于混沌而返于混沌焉。修道者则之，由还虚下手，即于还虚了当。尔后粉碎虚空，归于无极，而大功告成矣。然自始基言之，实由一汞一铅、点滴积累而成，无异有形世界之起于一也。故曰“及寻其根源，一粒如黍大”也。《楞严经》曰“空生大觉中，如水一沤。发至华藏世界，则以一毫端藏三千大千世界；三千大千世界，归本于一毫端。”盖自其分别者观之，则三千大千世界甚大，一毫端甚微；自其融通者观之，则一毫端固无异于三千大千世界。其理甚妙，可深长思也。

天地交真液，日月含真精。会得坎离基，三界归一身。

（彭注）心液下降，肾气上升，液与气总名曰液，“天地交真液”也；魂为乌精，魄为兔髓，总名曰精，“日月含真精”也。坎属阴，坎中藏戊，戊为阳土，是阳者坎之基也；离属阳，离中藏己，己为阴土，是阴者离之基也。会得坎中戊土，基始于阳；离中己土，基始于阴，则身心天地、身中日月，皆由真土为之运用，而三界归于一身矣。

（闰释）坎者，身也；离者，心也；坎离基者，意也。坎在先天居西为魄，至后天居北是魄，已流而为精。今统先、后天，混精、魄为一家者，身也；离在先天居东为魂，至后天居南是魂，已显而为神。今统先、后天，浑神、魂为一家者，心也；惟土居中央，会合四象，实为先后天坎离之基。未尝因先后天而变其所者，意也。惟上士举意宅身以收心，使身、心、意三者浑归一处，不貳不息，鞠养成真，以致盛大而能生物，岂非万物已备于我、三界归一身耶！此丹道之极工，圣人之能事具矣。○此后四节，乃重申精凝神结之工用，并非更进一层之说，慎勿疑有重立鼎炉之事，为邪说引误可也。

按，坎离即是真铅真汞，换言之，即是真阳真阴、阳气阴精是也。天地配合，日月交

光，皆此二物之作用，故能天长地久，日月永保其光明。人能得此坎离之精而服食之，则可长生久视，而宇宙在乎手，万化生乎身，故曰“三界归一身”也。三界即欲界、色界、无色界，亦即天、地、人，亦即是精、气、神也。

龙从东海来，虎向西山起。两兽战一场，化作天地髓。

（彭注）心中正阳之气为龙，木能生火，震属木，故龙从东方来；肾中真一之精为虎，金能生水，兑属金，故虎向西山起，若使龙吟云起而下降，虎啸风生而上升，二兽相逢交战于黄屋之前，则龙吞虎髓，虎啖龙精，风云庆会，混合为一，而化为天地之髓矣。

（闵释）此溯言下手时，身心初得浑凝之象，非实有战象也。此言“战”者，言人从后天欲复先天，必须天人交战一场。天定胜人，则情魔灭尽；人定胜天，则理障消融。然后天人浑合，身心乃得浑化耳。○按紫阳本《序》云：“心之猖狂如龙，身之狞恶如虎。”此节言“龙从东海来”，乃心家之魂也；“虎向西山起”，乃身家之魄也。其实即本《序》所云“身中一点真阳之气，心中一点真阴之精，谓之二物”，即此两兽也。本《序》又云：“心属乾，身属坤。”此节言“战一场”者，即陈泥丸云“以制伏身心为野战”是也。言“化作天地髓”者，即“天地日月软如绵”是也。彭居士忘却先天坎离本位，率从后天探象，故落出心、肾、震、兑等字，殊非本旨。应从本《序》改注如此。

按，龙者，汞也，心也，神也。以人心易动，飞扬而不易制，故以龙呼之；虎者，铅也，身也，气也。以人身多欲，猖狂而常啗人，故以虎名之。东为震而属木，西为兑而属金。升法驱虎从龙，乘龙制虎，是为龙虎相交；以其为东龙西虎，故又为金木交并，在中央戊己之宫，恶战夺斗。少焉东龙西虎俱死，归厚土，化为天地之真液，日月之真精，而结成还丹矣。是为大药归炉，炼化全液还丹之象。《悟真篇》曰：“西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两兽捉来令死斗，化成一片紫金霜。”所谓“天地髓”，亦即是“紫金霜”，还丹之法象也。

金华开汞叶，玉蒂长铅枝。坎离不曾闲，乾坤经（一作今）几时。

（彭注）金花本真铅，借汞成胎；玉蒂本真汞，借铅成形：人身汞为神，铅为精。“金华开汞叶”者，恍恍惚惚，水中生神也；“玉蒂长铅枝”者，杳杳冥冥，火中生精也。得诀者，坐至金花显露，玉蒂滋萌，则铅汞之枝叶已茂。此正宜采药进火，使坎离运行于东西，乾坤周回于上下，一往一复，一升一降，如环无端，不可有顷刻之停。盖未得药时，须要认汞叶之开，与铅枝之长。既得药后，又要知往复之妙，升降之宜，方为始终兼尽，而圣胎圆成矣。苟乾坤坎离不循环于十月之中，则鼎器药物暂得竟失，金花乌保其不谢？玉蒂乌保其不凋耶？

（闵释）此节标示，全在真意主持，务使身心刻刻交融，无一丝毫间断。惟以心体乾道之大健，以身由坤道之大顺，自然周运不息，将复坎离而乾坤矣。更不必疏明震兑艮巽，复障心目。下节即申明取填之说。

按，花叶蒂枝，皆为一本所生。“金华开汞叶”，是一坎一离，水中起火也；“玉蒂长铅枝”，亦是一坎一离，火里栽莲也。学者积久修持，先由小周天玉液还丹，结成内丹；再过大周天金液还丹，结成外丹；要不出坎一离，一乾一坤之作用。譬之华叶枝蒂，同生一本，无有二体也。既过大周天，功圆行满，则可长生久视，与天地同其寿，日月同其明，所得坎离作用之结果，可永垂诸不朽。有此乾坤，即有此坎离也。且也六合之内，

荒古以来，大至宇宙开基，小至朝菌夕蛭，何莫非阴阳所陶铸，即不外坎离二者之作用。大觉金仙，则其作用之最神者也。故乾坤有时入于混沌，金仙可以超混沌而长存，太上已经七次混沌，历过七劫而无恙。至今日之乾坤，则早非昔日之乾坤矣。故自其变、不变者而言之，可谓乾坤曾几何时，即须历劫而大觉、至圣之坎离作用，则永永不曾有间息也。《易》曰：“天行健，君子以自强不息。”（见《易·乾卦》）不息则久矣。

沐浴防危险，抽添自谨持。都来三万刻，差失恐毫厘。

（彭注）一年十二月，共计三万六千刻，攒簇一日之内，十二月之中。十月行火候，阳生则采药于子宫，而使之逆升，谓之抽铅；阴生则退火于午位，而使之顺降，谓之添汞。其余两月，卯月益水安全，酉月行火止水。只行水候，不行火候，谓之沐浴。以卯月生中有杀，酉月杀中有生，防火之太燥，而有危险也。除两月六千刻，止十月三万刻，故曰“都来三万刻”。三万刻工夫，毫厘有差，则阴阳差互。惟既防危险，又知谨持，专心致志，于一圈之中，与动俱现，与静俱隐。期年可以养成婴儿，而为超脱之仙矣。

（阅释）惟是主敬存诚，斯其为物不贰。苟有用之者，期月而已可也，故曰“都来三万刻”也。差失之恐者，只须纯一无间，三万刻中无一息之停，非有别项差失可虑也。《易》曰：“不恒其德，或承之羞。”（见《易·恒卦》）是所恐也。

按，升道有“子午抽添”、“卯酉沐浴”，以进阳火抽铅，以退阴符添汞，是宜谨慎将事焉。及至时逢卯酉，刑德临门，阴阳各半，即须沐浴以阳（应作防）危险，而免差池。吾人于合升火候，有最要之诀在也。凡人情识用事，当夫外景现前，必易惹起情想，或生喜悦，或生惊怯。时逢沐浴，仍宜含光默默，不起情尘，应以中央真意为我主宰，退识神而用元神，任其自然，不识不知，顺帝之则。《大学》曰：“安而后虑，虑而后得，其严乎！”《入药镜》曰：“水怕干，火怕寒。毫发差，不成丹。”三万刻中，应时时戒慎，以防有失也。

夫妇交会时，洞房云雨作。一载产（一作生）个儿，个个会骑鹤。

（彭注）夫妇者，身中真阴真阳也。真阴真阳，得真土为媒娉，结为夫妇，洞房交结，云腾雨施。一年之内，十月怀胎，两月沐浴，胎儿气足，产个婴儿，便跨鹤自泥丸宫出矣。九载生九个，故曰“个个”，千百亿化身，非真有九个也。婴儿为孩，亥子交会，合为“孩”字，此结胎下手之要也。

（阅释）夫即乾也，妇即坤也，洞房即“非凡窍”也。发明第七节大旨，总言身心得意，以擒以制，而混化之，以与天地参，皆至诚之工用也，譬诸夫妇，得媒以婚以嫁，而交会之，以生育婴儿。此特由“非凡窍”生，得非凡儿，全在逆之斯仙耳。不若世间夫妇道，顺之成人也。今再为揭喻一说：真土为意，譬诸媒也；真铅为身，譬诸夫也；真汞为心，譬诸妇也。得媒合夫妇，以成室家，譬诸举意混身、心，而凝至道。然耶？否耶？敢以质诸夫子！

按，世间男妇配合夫妇，二五媾精，顺而生人，此凡道也，而仙道亦有似乎此。应以离宫姤女，配合坎府金公，送入洞房中黄之室，使之相亲相爱，为雨为云。因而灵药得配，凝结圣胎，温养十月，气足神全，生产圣子神孙。他日逍遥骑鹤，入地通天，皆此圣子神孙之事也。《悟真篇》曰：“金公本是东家子，养在西邻寄体生。认得唤来归舍养，配将姤女结亲情。”又曰：“姤女游行各一方，前行须短后须长。归来却入黄婆舍，嫁作金公作老郎。”亦是此意。张祖以顺行喻逆修，以人道明仙道，使学者易于了解，可谓

“佛口婆心”。学者应深思而熟玩之也。

《四百字》都二十篇，通篇一贯，以“坎离精”为主。而坎离精生于玄窍之中，即是铅汞药物。又由虚无寂静而生，必身心寂然不动，而后玄窍始生。彻始彻终，在此二句，读者不可忽略。

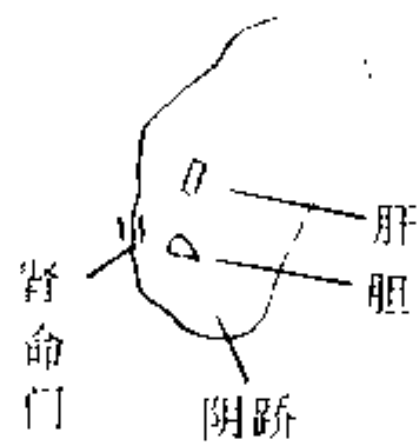
## 第十讲

虚中生阳      静极而复  
不采而采      要知止足

肝藏魂，魂即中阴也，入我中宫神室，为我主人。夜藏于肝，目虽闭而不漏，而神仍动，故昼有所思，夜必有所梦。盖静为魂，而动为神。肝属木，为东方生生之气，木性主动，惟动方能生化。夜之梦也，其人胆怯，则梦遇惊险；肝木上炎，则梦多烦扰而夜卧不宁；此皆神魂不安之所致也。欲有以安之，莫若不藏之于肝，而藏之于肾。肾，水也，为坎，坎中本有元神，识神并入其中，使居至深之地，故称“秉心塞渊”。夜藏于肾，即等藏于耳。耳与肾通，肾为耳之内府，耳为肾之外府。孙悟空藏金箍棒，不用则变针而藏之于耳，与藏之于肾一也。倘能调息，而心息相依，则藏神于耳，在内入耳，在外为真土。古谓“耳听无弦琴”，又曰“耳听钧天大乐”，又曰“妙音观世音”、“梵音海潮音”，皆心息调和后，耳内所听得之妙音也。下手做工夫，此为最要。孙悟空，元神也；金箍棒，元气也。神气相合，而藏于耳。盖耳目可以动静分，目是动，耳是静。医家以耳后为“命门”，因耳通“命门”之故；耳前为“风门”，风门即浩气之门也。气由耳出入，即为仙，相法曾有此说。耳门为“风门”，脑后为“风府”，修道者有“脑后生风”之事。“风府”为助气之府，呼吸气到此为“风府”。《西游记》观世音菩萨，赐孙悟空“叫天天应，叫地地灵”，以三片杨柳叶变作三根“救命毫毛”，放在行者脑后。所谓“叫天天应，叫地地灵”，即呼接天根，吸接地根也。杨为柔木，即巽木也；三为《乾卦》，三根毫毛，即元气也；放在脑后，即取坎填离，变《离卦》为《乾卦》。此事在收复龙马以后，龙马即真息真意也。唐僧得龙马，方可往西天。“终日乾乾”，即真息开阖。三根救命毫毛为乾，亦为真息，龙马亦是真息。初做工时，应由唱（应为喝）音入耳入手。观世音菩萨得道，非由观心，实以观音而得道。不特观世音，即诸佛亦多以此而得。故文殊菩萨曰：“匪为观世音，我亦从兹证。”

观音何以为女相？《黄庭经》曰“耳为娇女”，因耳主静也。夫离为中女，坎为中男。耳亦为坎，何以为女？不知坎属水主静，亦有女性，所以耳为娇女，观音现女相。《清净经》曰：“天动地静，男动女静。男象天，女象地。”亦取其静也。神魂归耳，则心自静矣。另有一附属之事应讲者，魂藏于肝，肝连于胆，胆藏识，有识者胆大，无识者胆小。肝胆皆属木，魂藏于肝，而会胆之识，为识神，肝胆一也，所以曰“五脏”。胆为脏，亦为腑，就人身而论，胆居虚危之地。吕祖曰“虚危穴”，又曰“进火工夫牛斗危”，此穴在身内为胆下，身外为阴跷。阴跷及胆，皆虚危也，肝胆相随。兹以略图明之。

《参同契》曰：“旋曲以视听，开合（应为阖）皆合同。”现在讲修道者，有“合一会同善社”，即用“合同”两字。后天教言，古（应作合）同义亦在此也。“其次致曲”（见《礼记·中庸》）之“曲”字，即“旋曲以视听”之“曲”字也。视听归一，自开阖合同，合同由旋曲而来，即收视返听于玄牝之门。曰“旋”曰“曲”，即视听于斯，而主之以神也，开合即在此矣。“离气纳荣卫”，即收视也。不见外物，而归于“荣卫”，因之“坎乃不用聪”矣。曲者车一也，“旋曲以视听”，即观音之意，如此方能得真息“开阖”之“合同”。道藏中有《洞玄灵宝定观



经》，“灵宝”者，在天为灵，在地为宝。灵宝在人曰“神”，神即天之灵，地之宝也。曰“定观”者，惟定方能观，即观妙、观窍之谓。起句曰：“夫欲修道，必先舍事。”舍事者，“外事都绝”之意，“外事”即七情六欲也。至忠孝节义，则诚中形外，根于天性，不是外事。“外事都绝，与无（应是无与）忤心。然后安坐，内观心气。”“安坐”不是色身打坐。元神不出于窍为坐，摄澄烦恼为安坐者，本心不起是也。本心是天心，道心，元神本心不动为安坐。坐字二人傍土，古字两口夹土，皆是一阴一阳。阴阳生于真土之中，以真土和阴阳即为坐。本心不起，烦恼屏绝，方可静观，务令安静。观者唯灭动心，不灭照心；动心即识神，照心是慧光，元神即是真空。慧照长明，乃不起念，谓以慧剑斩魔，魔即邪念妄意也。但凝空心，不凝住心，凝住心即着相矣。《金刚经》曰：“应如是降伏其心。”又曰：“应无所住而生其心。”心不着即无所住矣，亦即道心。《金刚经》语与《定观经》语同意，即是去“四相”。四相灭即“无住”，无住之心，即是道心，是真意。《定观经》下文，皆解此意，可参观之。心应以无事为真宅，有事为应迹，所以常静常应。静即“寂然不动”，应即“感而遂通”也。先做寂工，方能应矣。

佛家常语曰：“眼观鼻，鼻观心；心会意，意会心。”观鼻即是止窍。又《楞严经》佛告询陀罗尊者曰：“鼻端有白，汝其观之。”“鼻端有白”，即直下承当之意；“白”者，“虚室生白”之白也。到静极时，方见鼻端白气；鼻端见白即观之，经三七日，可以得道。如鼻端无白，应先求白；眼观鼻者，“汝其观之”之意。“鼻观心”之观字，应读去声，观者空也。“鼻观”即鼻下虚空，即鼻下虚空之心也。“心会意”者，心会真意也，真意即是天心。还虚由垂帘凝耳，缄舌调息下手，即《参同契》“经营养鄞鄂”之意。“经营”实为凝神成躯也，由一点而积久光大，遂能凝神以成躯。心为“灵山”、“灵台”，灵台下有“灵沼”。灵台即“绛宫”“应谷”是也，灵沼即两肾中间之“命门”。“灵台”“灵沼”，与民同乐。“民”即《大学》“在亲民”之意。《诗经》此章（见《大雅·灵台》），含有修真之意。又“定之方中，作于楚宫”，亦为守窍，“楚宫”为南方、离方，其中虚空。“揆之以日，作于楚室”（见《诗·鄘·定之方中》），观此“日”字，更可明了矣。五经多修道寓言，后人不觉故耳。

还虚之工，即经营“灵台”后，筑“灵沼”之事，取坎填离也。前为九还，后为七返；不过还虚时之九还，与真正大还，稍有不同耳。大还为乾坤相交，九还为金木并；阳气到身充足，内则水火自交，即七返也。水火金木，皆不离土，所以从土下手，须先得真意。土为水之堤防，火亦由土而制止，亦以土为堤防也。水无土则滥，火无土则猛，必用土以调和之，而水火交。金本土生而土成，木则生于水而长于土。金木本不交，由土勾引，乃可相交。故必二土成圭，始得内而水火自交，外而金木相并，内九还而外七返。火为神，水为气，水火交亦即神气交



也。必得土为堤防，内之神气始固，以土有制止水火之功也。金木外生，金为虚空中阳气，因土之真空而生，由我后天中返出之先天炁也。木为本性元神，静极而复。金木由外土成立，水火由内土成立。外而金木并，内而水火交，实由内外两土，内外两空也。外忘其身为坤土，为外玄牝；内忘其心，而一念不起为净土，为内玄牝。古云“念头动处为玄牝”，即不起一念而纯净之内玄牝也，其象如空○，即内玄关也；外忘其身而纯坤，其象亦如空○，即外玄关也。得此两玄关成立，而七返九还之功可成矣。学者不能到身心两忘，内外交修之地，可先从外纯坤做起，后到内纯净地步。外纯坤做工之效验，为虚中还阳，其初一点微阳到身，四肢酥麻，渐渐全身酥麻，阳气充足，外阳勃举；做到内纯净，为返我元神，阳动而能觉、能采、能封、能炼，自然火候，不假人为也。净土即《西游记》之沙悟净也。先外身纯坤，得一土为戊土；后内心纯净，得一土为己土；二土合而成圭，为沙悟净与宝杖。《西游记》先得悟空，后得悟能，最后得悟净，即此意也。

还虚工夫，中有九还，阳气到身，微觉有动，即其机也。欲得真正九还，须待真阳感到身上，阳气充足。吕祖曰：“七返还丹，在人先须炼己待时。”时即“活子”、“活午”也。七返还丹，即七返九还之意；炼己即炼己还虚也。炼己者炼己土，以取先天戊土，由虚空中取得真阳。惟阳生一瞬即变，须有法使之留住。既由还虚招摄阳气前来，须有法采取此阳。此为先天大道，要必先入混沌之境，而后得之。先天，为天地未生人物以前之境象，必由混沌以返太极也。至末后粉碎虚空之还虚，则尚在混沌之先，为天地未开辟以前之境象。所谓“象帝之先”（见《老子》），即先天之先天也。最初还虚之先天，是由两仪返太极，末后还虚，先天之先天，是由太极返无极，是之谓“先天大道”。先天者，一也。神气合一，亦即阴阳合一，混沌沌沌。若由一而二，则由先天入后天矣。先天之道，在会三归一，其初即三家相见：神一也，气二也，玄牝之门三也。以心中之神，与身中之气，合在中宫玄牝之门，是即三家相见，会三家为一家，而混沌成矣。先天之道，始终在会三归一，神气相合，乾坤坎离相交。于是发生造化，是即真土真意发生之时也，方能招得外来先天之一炁，是即“一画开天”之象也。然则真意真土，究如何而成立？其道在一念不起，一意不散，方可得真意真土，此即《金刚经》所谓“应无所住而生其心”是也。

初学未易到此，要在先求诚意。诚意亦未易做到，则有“其次致曲”工夫。下手在专一，自能一意不散。一意不散在外也，与在内之一念不起有别。专一者，即视于斯，听于斯，调息于斯，专住于一而不分之谓。调息即观息，有止观之义，此中又有刻漏武火。刻漏者，有点滴之数也，亦并不是以数记息，即“喝音入耳”之意。以耳听息，即点数也，如刻漏之一点一滴，须以耳听之也，仍为观音之法。不过略取其意，要非以数目暗记其息也。《悟真篇》曰：“眼见不如耳见，口说争如鼻说！”眼、耳、口、鼻，同归一意，方归于一。“旋曲以视听”，首尾武，中间文，始用武火，即以耳听息，有一点微意之谓。所谓“专一”、“致曲”，皆一事也。不是守一窍，不是用口，亦不由心意，以神发纵，由耳听息之谓也。自然心息相依，神气相合，而一意不散矣。语曰“知而不守是工夫”，盖谓“抱一”而非守一。抱者，以两耳回合相抱之意。若以意相守，即落存想；想即生念，而不能空矣。“喝音入耳”之说最妙，试细参之。

《参同契》曰：“旋曲以视听，开阖皆合同。”“合同”即调也，即一开一阖、匀调之意。“为己之枢辖”，枢者，门枢也；车有车辖，辖中有一木，木中有钉，使转动不落枢辖，即不散之意。以耳听息，方能开阖合同，匀调不散，有如枢辖。五官皆入气中，识神不至外驰，“动

静”皆如此，而“不竭穷”矣。至此方能“离气入荣卫”，荣卫即气血也。气聚而通耳，亦可不听外来之声，“兑合不以谈，希言顺鸿蒙”，而神自不散。“寢寐神相抱”者，静中之神气合一，神宰气而行也；动静皆虚，而归混沌也。“觉悟候存亡”者，时至神知，而能觉悟，知“活子”之临，而以不采采之也。坎中“真人”“浮游”“而守规中”，时时或上或下，或出或入，元神上下于三谷，黄庭一路皆玄关。从玄牝之门，到阴跷一窍，皆为“规中”，上下有两“中”字。上下两中，连贯以一，即“吾道一以贯之”（见《论语·里仁》）之意也。如此之一意不散，方能一念不起。若有意守玄牝之门，念仍续起不止也。此非用“听”字不为功，唯听则可一念不起也。“命”字从一、入、口、耳四字而成。口耳合一，方能得命。口耳相并，即以耳听息之象。通都大邑，都邑皆从耳字，观世音由耳入道，最为正道，耳之重要可知矣。耳为坎，口为兑，兑为少女，亦为金。曰“求之于兑”，曰“陷入坎中，而求之于坎”，皆以求金也。《坎》、《兑》两卦，三阴三阳，坎兑相变为乾坤，成《地天泰卦》。以《兑》之上爻，为《坎》之中爻，即为《泰》矣。泰者，“宇宙泰定”也。从还虚如此做去，方有把握。

初时阳生甚微，到身时能觉悟否未可知；到身时能悟知，即为觉矣。《坤》之上六，“龙战于野”，为静极、阴极之时，阴甚而阳将生，其机极微。及阳生为《复卦》，阳在地中，不能采取，故《乾卦》为初九，即《复》之意。今就《乾卦》解之：初九，阳藏于下，正“潜龙勿用”时也。阳虽已动，其机甚微，故藏而不见。谓之“勿用”，药尚嫩也。阳由地下而复，雷动地中，时为冬至，故“潜龙勿用”，阳在下也；九二，“见龙”，为《地泽临》，潜藏之阳气，出而在田，田即“丹田”也。既到玄牝之门，是将感到身矣。德施普也，谓有明德之气，如云行雨施。到此即须招摄而留之于身，用火逼金行之功，使之满足，即《乾》之九三是也；九三，“君子终日乾乾”，乾乾，阳也。“终日乾乾，夕惕若厉，无咎”，到此须加工采取矣。采以不采之采，故有朝乾夕惕之义。乾之对而为坤，应周流六虚，以纯坤为体，须定、忘二字工夫。定者，定于一也；忘者，即忘身也。觉有一点阳气，到于四肢之时，应定于一，即九二“在田”之时。定于玄牝之门中，定应稍着力，而万不可着身。定于外方可生足阳气，定静之功，为学者常行之事。“终日乾乾”，以光大之耳，阳足，即九四之爻矣。“潜于渊”者，命门之阳也；外来之阳与命门之阳相接，合同类而感通也。所以用“武”字者，在命门中原有先天阳气，合而一之，斯有大作用出矣。即阳气上升于鼎，而填满离宫之事也；能填离即得明德之气，而采到真阳矣。不定在外，则九三不能生阳；不能忘身，则九四不能感合命门之阳。倘忘身而或略生他念，或喜或惧，则所生阳气，仍可走失。须大忘全忘，方能到得九五。既到九五，则因外来阳气至足，冲动命门两肾，而外阳勃举矣。且又上冲心府，而觉知矣。此时采药归壶，天人合发，故有“飞龙在天”之象。天、乾，顶也，阳气上升，填离成乾之谓也，仍宜以坤为体，以乾为用，虚心采之；否则到上九，而“亢龙有悔”矣。九五之阳，正不老不嫩，应即采取。所谓“采取”者，乃不采之采，不取之取，念头不动，身心两忘，方能“美在其中，而畅于四体”矣。如稍有一念一意，则阳气未到即去，已到即化，化者，化后天也。阳气到身，温然生春，温而不热；至化则发汗而热，变为后天矣。盖采时恐去，取时恐化。阳之到身也，初而四肢酥麻绵软，继而全身酥透。初到身为活子时，既到而吾心觉知，为活午时。活子属气，活午属神。所谓“时至神知”，活子一到，心神觉知，已为活午时矣。学者还虚混沌，为知白守黑，觉知活子活午，即药产神知；既知时至，务须定忘在外，万不可着于心身，此为最要最要者也。

阳到时虽身体舒适，犹似绵软，而四体端正，仍如山岳，巍巍不动。及至酥麻透体，欲忘

而不能忘，直接发生作用，使我要忘忘不了，此时节须止火矣。其初刻漏，武火也；到定时仍有为武火之意；至忘身时，则文火也；止工时，止火也。到此时，已工行一度，可云采到取到，应即起而散步，或微微吟诗，或轻轻读书，万不可接续再做，此为最要而不可忽者也。止火，即封固也，不然则阳气发热而走矣；发热发汗为走药，此最忌之事也。阳亢则又化阴，所以“有悔”也。于此可别为三种工夫：第一武火为“采取”，第二文火为“温养”，第三止火为“封固”。此三种从古上真，最为秘密，而不肯轻谈，余今泄之，幸勿忽也。最初下工采取封固，而得微阳，日积月累，金气满足，真阳旺盛，外肾方举。即应聚火载金，驾动河车，过关上昆仑，而“利见大人”焉。此即小周天也，与大周天之作用不同，后当详细述之。

凡做九还工夫，其水源必须至清。亦有人以梦中阳举，至醒时因其举而做九还工夫者，此实不可。何则？以梦中至醒时之间，有他念否未可知。故必有法，使睡梦中能身心两静，方可用之。盖一有他念，则水源不清，而不可用矣。辨水源清浊，为修道者最要之事。如有水浊之虑，不若弃而不用之为愈矣。此中详细，后当细述之。

先天大道，始终在还虚。以虚感虚，全为虚里工夫。丹法共分三品：

上品	无卦爻，无斤两，无火候。	{ 有采取， 无法度。
中品	无卦爻，有斤两，有火候。	{ 有采取， 无法度。
下品	有卦爻，有斤两，有火候。	{ 有采取， 有法度。

上品以定、忘，为全始全终工夫，并无火候；守中抱一，即其火候也。虚里还虚，身内身外，自然感应，其工夫全不落于形相也；中品则有、无参半，比上品已着相矣；至下品则全有形相，须按定法行持。故上品，上士可行之，一年可成；中品，中士行之，三年有成；下品，下士行之，成不成未能定焉。即幸而有成，亦甚费岁月，多为终身无成者。盖其法为“安乐法”，只能却病，而并不能延年。中品尚可进道，其工夫先、后天兼用，不易求效。至下品则完全在后天形身上做工夫，比中品更下矣。今日讲丹法者，大半为中、下二品工夫，修道者亦不可不知者也。先天大道，却不在此三品丹法之中，惟与上品多有同者。其工夫要甚简易，得之只在片刻。盖火候工夫，妙在能攒簇。攒簇一年于一月，一月于一日，一日于一时，转瞬即一周天。只要能守住定、忘、止三字无误，必能得之。至中品则夹杂有后天在内，兼用意觉，即已着相，而半在身上。则末后还虚，不易超脱，难于炼心，工夫做得甚合法度，充其量不过一地仙而已，以其工夫多在色身之上故也。至下品，则最高能成人仙，多为却病保身之法，去仙更远。唯上品乃为神仙也。

今吾所讲者，为道家最上一乘、无上至真之道，即先天大道也。以太虚为鼎，太极为炉，清静为丹基，无为为丹母，性命为铅汞，定慧为水火。定即是水，定中生慧，即为慧中发火，窒欲惩忿为水火交，以定然后能生慧故也，如《易·艮卦》之词“君子以惩忿窒欲”。性情合一，为金木并；以洗心涤虑为沐浴，即大忘也。存诚定意为固济，戒、定、慧为三要，如佛家无异，修者修此三者而已。中为玄关，明心为应验，见性为凝结，天、地、人三元混一为圣胎，性命打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当。此最上一乘之妙，至士可以行之，谓之“圆顿兼修”、“功满德隆”、“直超圆顿”、“形神俱妙”、“与道合真”。吾人所做之工夫为

渐法，而所修者为“圆顿双修”，殆由渐以顿悟圆通也。至所说上、中、下三品，皆为渐法，渐法即权法也。因人而施，异其授受，其中年龄大有关系。因人到六十四岁之年，卦气尽矣。卦气既完，阳已无余存者，最上之道，不能即修。必须先习渐法，去其色身之病，而能延年，渐复真阳，方可授以最上一乘之道。渐法三品中，尚有上品，可以成道，中品却病延年，下品仅足去病。今日普通外间所讲之道，皆为此渐法。三品最上一乘，知者鲜矣。渐法三品中，上品以天地为鼎炉，阴阳为化机，铅汞银砂土为五行，日月为水火，性情为龙虎，念为真种子。既以念为真种子，所以有心，非无上妙道，以无为主也。有心，所以有存想之法，先须存想“山根”（据《性命圭旨》），以心炼念为火候，息念为养火，含光为固济，降伏内魔为野战，身心意为三要，取其体也；天心为玄关，取其用也；情来归性为丹成，和气薰蒸为沐浴，乃上乘延生之道。其中与中乘相似，上士行之，始终如一，亦可成道，不过非金仙之道而已。

中品与此不同，更着相矣：以乾坤为鼎器，以乾为首，坤为腹故也；坎离为水火，即心肾是也；乌兔为药物，心气肾气相交是也；精、神、魂、魄、意为五行；身心为龙虎，气为真种子，一年寒暑为火候，法水灌溉为沐浴，内境不出，外景不入为固济，太渊、绛宫、精房为三要，以泥丸为玄关（大小相交之中如①点之处是也），即内虚空也，在人身上有形之处也；精神混合为丹成。此中乘养命之法，与下乘大同小异，功成可以作人仙，而长生久视。

此中丹法，现在讲者最多。除旁门之外，集会传道者，多系此种。铁岭孙君所传，则上品也，观其书而知之，因采取时有作为形相也。尚有以下品，更难成矣。以身心（自己的）为鼎炉，精气为药物，完全是后天之物；心肾为水火，五脏为五行，肝肺为龙虎，精为真种子，以年、月、日、时行火候，咽津灌溉为沐浴，口鼻为三要，肾前脐后为玄关，五行混合为丹成。此乃安乐之法，与上三品稍稍同，而作用处有别。弊在以“还精补脑”一语，象言而实做之，且有用夫妇双修者，以自己夫妇为限，尚与造孽者不同。以肾前脐后为玄关者，做工夫之法，由呼吸入手，用意吸气，至脐后肾前之处，使气在其处回旋凝结，此其则也。下品丹法，最要者在忘情，如能忘情，亦可养命。只恐不能忘情，则非特不能养命，恐反促命矣。

中品采取有法，以气为真种子。当气动阳生，即阳举之时而采取，因用乌兔为药物，故左手捉着金乌，右手执住玉兔，又“左捏青龙头，右捉白虎尾”，亦为养命之道，能做好亦可长生久视。惟上品与最上一乘相似，可以成仙合道。以天地为鼎炉，仍守空字，以念为真种子，炼念成意为药。先用止念工夫，念去得真意为真种子。炼念为火候，息念为温养，与最上乘“虚心”二字不背。不过炼念息念，即存想之法，凡讲存想者，皆如此也。定在一处，坚一念而修，可以成地仙；因恐水源不清，成金仙则不易耳。兹更就上、中、下三品之玄关，分别列之如下：

上品	玄关在上	泥丸 山根	之虚窍及天心为玄关者	阳动时 为天心
中品	玄关在中		脐下一寸三分脐后肾前为玄关	
下品	灵关在上修性 玄关在下修命		山根为灵关 命门为玄关	

就佛家论，可以修成阿罗汉、声闻、缘觉之果，以其指念为真种子，未能灭尽定也。至先

得阿罗汉，由罗汉修成菩萨，由菩萨修成佛，及“立地成佛”者，皆非修最上一乘，不为功也。其经两重阶级，乃成佛者，仍因本源不能归空，所以如此迟迟耳。今日讲火候，特将道佛之阶级等第，略为说明。诸君将来见讲道者，听其言，观其书，即可知其为何品何乘，而不致误入歧途，于修道者甚有裨也。最上一乘，先天大道，为三教同一之法，所谓“只此一乘，余二非真”是也。历来成圣、成佛、成天仙者，皆由此入，皇天无二道也。

丹书所讲火候，包罗三品而言。故说先天，而又引证后天之象，更申述曰“象言”。一面说“虚中采取”，一而云“有所作为”，分别甚著，在读者善读善用之耳。此所以修丹者，不论何品，皆讲《参同》《悟真》也。吾讲之“酥麻”二字，邱祖谓之“酥绵”。邵子曰“三十六宫都是春”，白紫清曰“骨肉融和都不知”，亦酥绵景象也。还虚时，虚空中所生阳炁，能到我身，其间有感应之理焉。盖我已虚极静笃，成纯坤之体，则内外两静，杳杳冥冥，不特空其身，又已空其心。亦非略空，实已空极。阳气无空不入，恍恍惚惚，内感外应而来到我身，殆全属恍惚杳冥发生之作用也。《无上玉皇心印妙经》讲之甚详，后当详细述之。



## 一贯天机直讲 卷三

### 第十一讲

心印妙经 丹书之祖  
不设象言 词明旨远

丹经中，以《阴符》、《道德》、《玉皇心印》、《清净》、《定观》诸经，为上古之书，最为简明，象言绝少。后世著书设象，比喻层出不穷，于是有象中之象，喻中之喻，学者目眩心迷，无从着想。且仙真圣贤，各因时代不同，而立言救一时之弊，故其说多有偏泥。读书者须高具眼孔，识其门户，乃能得其正义。旁门外道，皆自误解丹经而出，可知丹书难读矣。兹将《无上玉皇心印妙经》逐一讲解如下：



夫神者一也，一而神也；气者二也，两而化也；精者三也，神与气合生精，而为三也。既名之曰“上药”，则非后天之物，而为先天之元神、元气、元精无疑矣。分别言之，后天之神、气、精三者为识神，思虑之神，呼吸之气，交感之精，与先天之三者不同。元神为乾元祖性，其体本空；元气者，父母交时，两情两气相合而生之气，即后天之先天炁也；元精者，混元至精也。三者合一，即可成道，此上药三品也。至后天，则元神生思虑神，思虑神为识神之一部分，识神本由元神、元情而出。中阴入胎，其时混沌沌沌，虽夹带情识，而元神尚在，足以制其欲望。至后天变成坎离，而情变为性，上占元神之地位；性陷为情，下混于元情之所。情识夺元神之混沌而为开明，故谓识神为元情元神化合之变体也。思虑之神，即识神之动于内者，故谓为“一部”，而实为后天人心之主，故言后天即以“思虑之神”代之。后天识神，由先天元神陷失而生，故丹书谓元神为母，识神（思虑神）为子，有子、母之关系也。

人之最先，只有元神，识神后来者也。识神挟有情根、智蒂而来，入我中宫，为我主人，涂附习染而加劣。后天劣性，皆由其智识牵引而来。倘智识不加污浊，识神仍空洞如元神也。由此观之，则识神实生于空，由空体感七情六欲，而成识神。空即元神也，故以元神为母，识神为子。丹经、佛典名之为贼，曰：“不可认贼为子。”因劣性而名之为“贼”，贼实子也。丹经于识神元神，谓之“子藏母胞”。若识神归元神，则识神自不动矣。呼吸气与先天炁，亦有母子之关系也，唯先、后相反，呼吸气为母气，而先天炁为子气。先天炁，无形者也，呼吸气，有形者也。以有返无，即在后天呼吸气中，提取先天无形之炁。道在阴阳相交，熏蒸四体，即可提出先天炁。譬之蒸气水然，经火锻炼蒸发，而极清之蒸气水出焉，故呼吸气为母气，而先天炁为子气。丹经曰“母隐于胎”，言先天炁在

后天气之胎中也。唯神与气两者,皆有子母之关系,作丹方有凭藉。《西游记》有“子母河”,猪八戒过“子母河”吃水而有孕,问之土人方知。既有孕,即无法打胎。唯直南去千余里,有“解阳山”,有泉水名“落胎泉”,饮此泉可愈。此即先天炁也,盖误认有形之气为先天炁而作丹,陷于有形,成为幻丹,故有此譬喻。子母河,为女儿国所管,女儿为纯阴有形之气也。神气皆有子母关系,而元精与交感精则有所不同。元精之为物,名虽为精,其实气也,亦即为情。元神元气相合,而感生元精,先天也;以后天之精神,与呼吸之气感情而动,化成有形之精,为交感情,后天也。识神一也,呼吸气二也,元精三也,合一二三而成四,为交感情。不能自生自化,必须三合而成。所以修道者,须先将交感精化成元精,所谓“炼精化气”是也,此第一步工夫也。第二步为“炼气化神”,第三步为“炼神还虚”。交感精因动而生,别有淫根,为出入门户。不去淫根,不能断淫。修道者将有形者,化为无形,不空者化而(应作为)空,情化为性。欲断淫根,须先将交感精化为元精。《楞严经》缘起于淫,何(应为何)难陷于魔女淫室,淫根未断,不得“漏尽通”,未能免难。所漏者虽仅淫精,然此精由神气交感而生,则神气亦随漏矣。惟得“漏尽通”,则不漏,而可断淫根。观音得道,何以在耳?因耳肾同为坎,精由肾漏,即由耳亦漏。故须调息,喝音入耳,以藏神于耳。欲水源清,在先洗耳,肾水自清。耳可遍听八方,有千二百功德;眼只能视前,而不能及后,仅有八百功德;口鼻同眼,八百功德;意能周知远近,亦同于耳,有千二百功德。佛宗先净耳、意两根,求得真意归耳,方可观音得道。千二百功德,能统八百功德故也,观音得道,方能断得淫根淫意。经说人身三淫:意、身、根是也。单断一根,如身如意,皆不能断淫无漏;必断淫根,方能断淫,为漏尽通,见“马阴藏相”。道家说“阴缩如龟”,小周天完成,七返九还工夫已毕,方现此相而断“三淫”,还成童体,可进修“上德无为”之道,如童体修真无异。此最上一层,无为大道也。

上、中、下三品渐法,则不然。虽修功深,到淫根仍难断尽,仅为缩而不动,尚未能灭尽成童体也。中、下两品,淫根更难于断。因进修时,夹杂后天精气,只能却病延年,去仙远矣。仙须先断淫根,语曰“天上无漏精的神仙”,即此是也。安乐法多有采炼后天者,以识神与呼吸气为身心鼎炉,为药物乌兔,而采取交感之淫精,不知此有形质之物,何所用之!不过得一时之身体光润,面目红紫而已。凡有形质之物,终有坏时,更有男女交媾,不泄精而返之者,则为外道邪说也。其间主夫妇双修者,尚无损于私德,若用女鼎,则作孽而非修道矣。

夫上药三品,自是先天无形之物,后天岂可谓“上”!《易》曰:“形而上者谓之道。”(见《系辞上》)形上,即先天也;先天之神与气、精,为作丹之大药,而水、火亦在其中。元神为心之主,元气为身之主,元精为意之主。神动气随,精亦因之而动,故先言神,后言气、精。白玉蟾曰:“此神不是思虑神,乃是混沌之元神;此炁不是呼吸气,乃知却是太素烟;此精不是交感精,乃是玉皇口中涎。”(按白玉蟾《心意恁地歌》原作:“其精不是交感精,乃是玉皇口中涎;其气即非呼吸气,乃知却是太素烟;其神即非思虑神,可与元始相比肩。”)先天元神,便是空性之动体,真空而妙有者也;先天元炁,便是太极中之理气,妙有而真空者也。“两者同出异名,同谓之玄,玄之又玄,众妙之门”(见《老子》)也。元气者,“玄”也;元神者,“玄之又玄”也。神气合而生元精,谓之“至阳之精”。

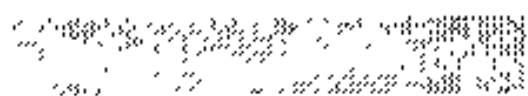
佛曰：“我有一宝，秘在形山。”道曰：“先天一点阳精，不在心肾，而在玄关一窍。”玄关者，神气合为药物，药物而生之玄窍也。此药生时，便见“形山”，形山倒而精尽化炁，得漏尽通矣，故曰“倒却门前刹竿着”也。

神寓于性，炁寓于情，合之为性、情、神、气、精之五行。五攒为三，谓之“三品”，三品即作丹之上药也。儒家从性情言，故有未发之“中”，已发之“和”。“致中和”，即三品归一也。《易》曰：“乾坤者，性情也。”（见《乾·文言》，“乾坤”应作“利贞”）又曰：“精义入神。”（见《系辞下》）又曰：“保合太和，各正性命。”（见《乾·文言》，后句在前）太极理炁寓于情，是以又称性命，此理气即天之所命也。上药即真铅真汞：真铅为月中玉兔，真汞为日中金乌，又谓之白虎、青龙，两弦之气，此从药物言也；元神为火，元气为药；元神为火中木液，元气为水中金精，此从修炼言也。二者为人身之真日月，日月合而为“易”、为“丹”、为“明”，“一阴一阳之谓道”也。先天三品，均无生灭，三即是二，二即是一。非若后天识神与呼吸之气、交感之精，为人流浪生死之根，随人消灭，不足为上药，且为性命之害者也。



此二句言药生景象，及下手工夫也。《老子》曰：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”盖恍惚乃阳至之时，杳冥乃阴极之候，其间本有分别。下手之初，还虚守静，神气相合，则入混沌之境。混沌至极，始入杳冥。杳冥者，内外清静、四大虚空也。此时知识全无，身心两忘，不知我之为我，形无其形，譬如深邃而不可测，幽远而莫可致。故象之以“杳冥”二字，重用则尤加甚焉，是静之至于笃也，即丹书所谓“玄子之交”也。此时天地交会，日月合璧，万象皆空，而妙有含育其中。先天无极，而造化根基于是，故谓“其中有精”。精者，先天混元至精也。此精为生天、生地、生人、生物之真精，即元神、元气相合而生之元精也。混沌之际，元神已复，与元炁合，是为童真。阳之极矣，而阳将生；静之笃矣，而炁将动。元精于虚无中来阳，蕴于此杳冥之中，虽是无形无象，而天人已合发矣。元精之生，“其中有信”，信者消息也，一定不移之事也。真精生于至无之中，而真信亦见于静极之时，信至而真精到宫。此所谓“信”，即活子时之消息也，信至则由杳冥而达于恍惚矣。恍惚者，混沌之中，忽然而觉，又如不觉，身心空定，如登云雾也。此时三宫气满，机动籁鸣，惟觉其动，不知其他。如清明而又不清明，如昏睡而又非昏睡，故象之以“恍惚”二字，重用则尤加甚焉。是虚无静极也，即丹书活子活午之候也。

此际真阳已生，妙有不碍真空，真空不碍妙有，故谓“其中有象”，象即阳生之象也。杳冥之时，寂然不动，及无中生有，始感而遂通，是为“恍惚”。阳之复矣，而药已产；虚之极矣，而物将实。三品无形混合，即藏于此恍惚之中，似乎有形有象，而身心仍空静也。真信已露，“其中有物”，物者药物也，先天真阳到身矣。真阳感生于杳冥之中，而真阴内应于恍惚之时，一阳来复，天心立见，所谓“药产神知”也。神知则恍惚，而恍惚以不采之采采之矣。药产有象，采之则有物矣。故信者，活子时也；象者，活午时也；物者，药已足，而当采之时也。道家以月比丹法，谓一阳初动，为月上庚方，如初三之一湾（应作弯）新月，即道心始生之候，亦即恍恍惚惚之时也。此八字俱有深意，不可忽之。



此二句承上文言，则为采取得药工夫；从修持上言，则所包甚广，全始全终，皆在“存无守有”四字，兹细释之。

《老子》曰：“致虚极，守静焉，万物并作，吾以观其复。”致者，知而不守也；守者，纯一不已也。虚不可守，而静可守。虚即无也，极则生有；静即有也，焉则归无。惟虚极乃有恍惚之象，静焉始入杳冥之时。丹书曰：“空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫。”存无也；“闭兑垂帘默默窥”，守有也。“止心于至善之境”，存无也；“知止于至善之门”，守有也。存即致也，“存无”所以杳冥也，“守有”所以恍惚也；存无，即无欲观妙也；守有，即有欲观窍也。下工之初，虚其心，忘其形，知而不守，宁神调息，以归于混沌，是存无之功也；身心两静，入于杳冥，而一阳来复，地雷震动，而转入恍惚之境，则凝神入炁穴，火逼金行，而今满月圆，药物坚实，是守有之功也。采以不采之采，取以不取之取；外其身而身修，忘其形而形存，是又存无之功也；烹之炼之，采药归壶；封之固之，真金实腹，而积累成丹，是又守有之功也；还丹既得，无为而无不为，以至于元神超举，粉碎虚空，是又存无之功也。故此四字，成始成终，顷刻之间，便可结丹。大道简易，无他法也。“存无守有”，是三品感应之工夫；“恍惚杳冥”是三品混合之景象。学者细体会之，自知其妙矣。

夫存无即还虚，存无始能达混沌之境。空空洞洞，一念不起，泯去识神，内忘其心，外忘其身，是谓之身心两静，即存无也；神气既合，玄窍发见一团真意，若有若无。中土既立，守此真意黄婆，而水火自交，金木自并。保守此一点真阳，以成还丹。片刻之间，撈簇一年周天之气候，是之谓“三家相见”，“和合五行”，即守有也。此从火候上言之。

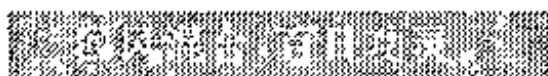
神无形，阳也；气有形，阴也。阴阳相生，即有无相成。阳在天成象，阴在地成形，所谓“存无守有”，即和合阴阳也。后天之人，心中元神已被蚀于识神，所以先须存无。存无者，泯识神，除四相，以还虚也；身中元气，已陷入坎中，所以次须守有，守有者，一阳来复，保持天心，以生药也。此从道理上言之也。

凡学道下工，须神气相合，即有无相入；继则神气感通，即有无不立，灵台清净，无有有无。《悟真》曰：“有无从此自相入，未见如何想得成！”即有无皆不立之意也。故必先无无以存，方能有有可守。无欲观妙，复我真空，便是存无；无中生有，真精出而玄牝立焉，方应守有。有欲之时，乃有窍可观也。故存无即无为，守有即有为；存无即无不为，守有即无以为。此从工夫上言之也。

《金丹四百字·序》曰“不可以有心守，不可以无心求”者，要一意不散，即守有也；守者，要一念不起，即存无也。依有意无意之真意，以体有无。守有不是以有心守，存无不是以无心求。下手之运用，在一念不起，而一意不散。然欲一意不散，必须一念不起。惟其一念不起，乃能一意不散。维持一意不散，自可一念不起。两者互成互夺，不成不夺。学者先宜诚意，得真意时时寂照，有有可守，自然一念不起，而得存其无。先净六识，而心会虚无，则意自诚而归真，又是能存其无，所以可守不有也。此又从下手运用上言之也。

“存无守有”四句（应作字），包括如是之广，学道始终，未尝出此。经炼精化炁言之，则守有也；炼炁化神，则存无也。以炼己言，则存无也；筑基，则守有也。而七返九

还，玉液金液，均孕于此四字中矣。



此二句承上文，言小周天之功，即百日筑基之事也。存无守有，在小周天火候中，为产药得药工夫。故“回风混合”，则百日而精化炁矣。风者，巽风也，巽风在丹法为真息，真息开阖，是为回风。回者一升一降，任督循环，法轮转于中央黄道，而阳火进于左之黑道，阴符退于右之赤道，以仍归坤，是为一天，周而复始。内日月一往一来，外日月一颠一倒，阳气逆上，谓之“回风”。入于乾鼎，阴阳混合，而真液始降下黄庭，而结为丹砂。混者，阴阳交而混沌也；合者，铅汞交而凝合也。《四百字》曰：“天地交真液，日月会真精。”是也。

白玉蟾曰：“河车直上昆仑顶。”萧紫虚曰：“自在河车几百遭。”回风，即河车也。一阴一阳，周流六虚，圆转如轮，比若风车。周天三百六十，三百周天而基成。百日筑基，平均每日周转三度，盖约数也。真息喻巽风，取其柔细也。开阖合同，九还七返，以复先天，回风之效也。九还之乾坤子午，外交混合也；七返之坎离南北，内交亦混合也。流戊就己，二土成圭，混合也；取坎填离，返离归坎，亦混合；内外相合，金木龙虎相交，亦混合也。混而后合，合而后混，神气相合而混沌，心息相依而杳冥，日月交合而成丹，天地交合而成大丹，皆混合之效也。而在百日关头，炼己筑基，则回风以混合真阴阳耳，故谓“百日功灵”。灵者，玄妙莫测也，虚灵不昧也。百日之功，炼己纯熟，则筑基坚固，复我虚灵之元神，而泯去妄驰之情识。先天之祖性，将由此而圆明矣，故谓之“筑基”。筑者，筑去其杂念，而养成圣功也。因存无守有，而我身、心、意三家相见，混合为一，化生先天真阳之炁，巡回不息，以成丹基。其效验，如呼谷应声，立竿见影。百日之间，功绩显著，而我心中之神，亦还其不昧之本体，可不谓之灵哉！但百日亦系象言，此则视人身体质强弱，及年岁老少，行功勤怠而异。少则一月，多者无限也。丹经又谓：筑基有限者，因小周天共三百次，即日行一次，一年亦可完毕。惟炼己则无限期，盖必炼己至于三品混合，顷刻得药，然后乃有回风之周天。有此升降消息，方是筑基火候。三百周天，内丹自结，是在炼己既纯，则有限，而未纯则无限矣。

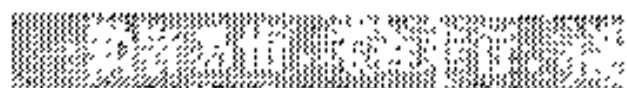


此二句接上文，言炼炁化神之事，即大周天一年温养之工夫也。“上帝”者，上清之帝，天谷元神也。“默朝”者，无为也。身心无为，而神炁合一，自归上田也。盖百日筑基，功在下田；至七日周天，则移至中田；一年胎成，则又由中田移居上田，而出神焉，故曰“一纪飞升”也。“一纪”者，星纪一周，斗柄循环一遍，即一年也。非百十二年为一纪之谓，盖以月纪随斗柄转移，自子以迄于亥也。

此句最紧要，为“默朝”二字，包括火候工夫。《老子》曰：“上德无为，不以察求。”上德者，纯阳童真之体，先天祖炁，本在身中，但能居敬存诚，自可明心见性，所谓“安而行之”、“生而知之”者是也。身心无为，而神气无不为，所谓“自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘”是也。“默”者，“耳目口三宝，闭塞勿发通”是也。“朝”者，“以我之太虚，通天地之太虚；以我心之真空，合天地之真空”是也。所谓“天法道，道法自然”，此中无所作为，损之又损，而性光自明，放之六合，彻地天通矣。盖筑基而后，形身已成童体，元



神之去者已返，元炁之漏者已还。即是由后天中，已得先天；再进于先天中返还其先天。即是聚则成形，散则成气，阴神化为阳神，充遍宇宙，与太虚合其德，日月合其明。此步即一“静”字之功，只要虚其心，而忘其形，无人、我、众生、寿者。凡所有相，皆是虚妄。守我之真，自然而龙虎大交；存我之无，自然而元神超脱。一年之间，默默冥冥，形神自化，寿与天齐。所谓一年，又仅十月，因除去卯酉二月之沐浴也，实则三百日耳。一日一周天，仍是三百周天之数。此三百日中，不必用意作为，一归于空，自自然然而见性，而出神，而飞升也。朝者，至诚不息，存神天谷，而上清宫中，心性灵通。帝出乎《震》，自有“乾元九五，飞龙在天”之象。俟金光如车轮之太阳，神即脱体而升。是谓“形神俱妙、与道合真”矣。末后还虚一着，纯是法身之道，与凡体修证无关，故经言“及此而止”，盖已一得永得，神仙之工夫毕矣。

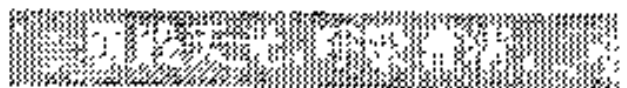


上文修道功法已毕，结此二句，此段为全经纲领。上药三品，和合为丹，百日、一年之工夫，即可飞升五阙，岂非至简至易之事乎！然修道匪难，闻道则难；闻道非难，信道则难。历圣口口相传，心心相授，不立文字。上士得诀，始能信而行之，若下士则大笑之矣。故孔子有“朝闻道，夕可死”之说也。

“知”，良知也，知致而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修。身、心、意三者之修、正、诚，均赖良知运用，行良能也。良知发为良能，即乾之“易知”，坤之“简能”，此“大道简易”之说所由来也。良知不昧，则大道至简至易，无为而无不为，一朝领悟，彻地天通。良知中也，良能和也；致良知，即致中和也。位天地，育万物，其道在此。若昧良知，识神用事，精、气、神由根尘而漏尽，则是地狱种子，尚何道之可行哉！

夫良知本元神之正觉，当其静时，寂然不动，混沌沌沌，不识不知。及其感而遂通，一点真诚，随机流露；纯然天籁，顺帝之则；应物不迷，而体物不遗；为物不二，而生物不测，是为良能。良知良能，本为一致。良知即止于至善心，良能即止于至善之地。知能合一，便是以止于至善之心，而又止于至善之地。至善之心，虚之极也；至善之地，空之至也。惟其虚，所以真灵不昧，一归于诚，无外诱之私，先天正觉，发为良知；惟其空，所以一尘不染，緼熙敬止，无偏倚之弊，自然神觉，动为良能，而道在其中矣。知能合则清明在躬；志气如神，“于穆不已，夙夜匪懈”，（见《诗·周颂·维天之命》）此大人之所以贵“知止”也。“昧”者，七情六欲，横梗于中，身心动作，纯为后天识神役使，求其大休大歇，亦不可得。是为人心用事，道心泯灭，即闻道而未必能信而行之，故曰“难”也。

自首至此为一章，明大道之次第，及药物火候也。以下再详论下手工夫。



此章直述下手工夫。二句言炼己之初，全在真履实践也，即由后天以返先天之道也。文义极其奥妙，兹详解之。

天光者，太极中之阳炁也，即丹书所谓“先天之真阳”是也。乾为天，于五行属金，刚健中正，自强不息。天体至虚而至灵，至明，无所不覆，故阳炁无形而有象，积而为日，无所不照。《易》曰：“在天成象。”象即光之象也。修士炼己，道在虚心实腹。《悟真》曰：“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。不知炼铅先实腹，教君守取满堂金。”心象

《离卦》中爻空虚，本是先天之乾，因与坤交而中爻陷入坤中，以成坎，乾遂虚而为离，离即乾之变也。是则心本象天，天体既虚而灵明，则心亦未尝不然。惟其心虚，腹乃可实；又惟腹实，心乃久（疑为可）虚。何者？道在取先天之乾金也。先天乾金，为生天之正炁，又谓之“元始祖炁”，又谓之“太极中之理炁”。此点祖炁，原超出三界、五行之外，因其积而生天，故象之真金，名之“刚健”，盖取金刚不坏之义耳。后天下德之人，其象已由乾坤变为坎离，阴阳混合，性命分开，气质之性用事，天命之性潜藏，无妄之情消泯，物欲之情猖炽。欲学大人，须先下“克己”工夫，格物致知，正心诚意。做到“诚”字，即是虚心工夫。在心未能虚之时，自必求制心之道，则积金实腹是也。金于五常为义，即“集义以生浩然之气”耳。此浩然正气，道家称为“真金”，此气自虚中来，全凭招摄感应。得此实腹，则心中之客邪自去，物欲自格矣。丹书多设象喻意，致此炁万号千名。本经最古，绝少象言，故直谓之曰“天光”也。

“履”者，《天泽履》，《易》：“上乾下兑为履。”孔子曰：“《履》，德之基也”。修道象卦，自《履》下手。《履》之初九：“履虎尾，不咥人。”虎，兑金白虎也。《悟真》曰：“白虎首经至宝，华池神水真金。”先天真阳，即此“白虎首经”之真经，得之则成，不得则倾。真金本是先天乾元，无形无质，产于虚无之中，而藏于深杳难测之处，故丹书象意，谓生于坤中，坤，至虚也；蕴于兑中，兑，至深也。广成子曰：“赫赫出于天，而至彼至阴之原也。”是真阳出于天上，而实生于地下也。坤为地，为老阴，老阴不育，而少阴代坤位值事，兑为泽，少阴也。乾属金，兑亦属金，乾阳兑阴，乾动兑静。静极而动，则阴中生阳；动极而静，则阳里生阴。刚柔推荡，其循如环，故先天阳炁生于坤、兑之中。一阳始来，为《地雷复》，天心初动也。二阳始生，为《地泽临》，天心已露。正当用火之时，宜其履而实践矣。履、践俱从地言，而“天泽”为《履》，即以内阴招外阳之象也。道家谓：“入虎穴，以探虎子。”虎子即水，水在先天，为天一之炁，即太极中初动之理炁也。此炁积而生天，故谓“先天”。五行颠倒，水返生金，为“水中金”也。“虎尾”为《兑》之初爻，“白虎真金”属《乾》中之阳，故见之兑者，如虎尾耳。明乎此机，生杀反覆，虎尾履而“无咎”，自不“咥人”。又乾子人为首，兑于人为口舌。口者，出入之门户也，五阳而中含一阴，大有门户之象。学者从《履卦》入手，而实践《坤卦》“周流六虚”之旨，自可得“天光”之阳，即药物之谓也。

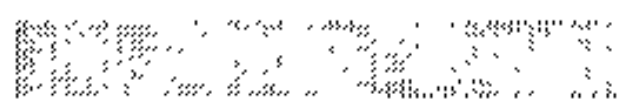
“天光”，有谓系“天心”之误者，说亦甚正。不过阳成象，而阴成形，日月星辰丽乎天，皆有光者也；山岳江海载乎地，皆有形者也。本来之乾元面目，一真特露，炯炯孤明，即真阳之来，亦有“虚室生白”之景，曰“天光”，亦固宜矣。

下句接上句，言真履实践之妙用，最为紧要，而四字包罗工夫，尤为传心之诀。呼吸者，口鼻出入之息也，而有真人、常人之分。《庄子》曰：“真人之息以踵，常人之息以喉。”踵者其息深深之义，真息胎息是也，内呼吸也，内日月也，先天之事也；口鼻呼吸，为外呼吸，凡息也，外日月也，后天之事也。日月一往一来，而四时成；呼吸之一往一来，而人寿成，皆取象于《坎》、《离》二卦，坎、离即先天之乾、坤也。乾动而圆，坤静而辟，一圆一辟谓之变，往来不穷谓之通。故乾坤有门户之象，而宇宙之间犹橐籥。太虚以天地为胎，日月为息，而运行不朽。人以气为息，一吸而盗天地万物之气以为气，一呼而天地万物盗人之气以为气。气周行于形身，役使五官、百骸、四肢、九窍，以成动

作。气尽则人死，而呼吸消灭。是形身之所以生存者，赖此气耳；此气之所以往来不穷者，赖此息耳。气本外来，而人藉之以生，一呼一吸，遂为四大，一身主命之根，不亦重哉！

外呼吸所运用者，有形之气也，有形之气属之地，本为重浊之气；内呼吸运用者，无形之炁也。无形之炁出于天，本为清轻之气。人之生也，先有内呼吸之胎息，而后招摄有形之气，由鼻孔入。自内呼吸停止，即为后天，而先天之灵明，遂隐而不见。此外呼吸一出一入，形身依之为命；其实真正命蒂，仍在内呼吸也。胎儿之胎息，真人之真息，均为内呼吸。所谓“真息”者，在脐下一寸三分，元气凝结于无形中，圆转如轮者是也。真息自动，而元炁达于四体，下至“涌泉”，上通“泥丸”，后升前降，化为真液，落于“黄庭”，积而成丹，故真息为修道根基。丹家谓“呼接天根，吸接地根，”即元炁周流之道路也。后天之人，胎息早绝，惟有口鼻呼吸则已。炼己工夫，即呼吸元气以求仙之工夫。“呼吸育清”四字，亦是此义。

“育”者，孕育也；“清”者，真呼吸之元气，即由外呼吸中育出真息是也。盖有形之气，与无形之炁，本同出一原。口鼻呼吸停住，则身中真息自生；而必心中妄念净尽，口鼻呼吸乃住。还虚之旨，即是住念、住息，以至脉住而无息。陈泥丸云：“在昔行功方一年，六脉已停气归根。”归根，即是由凡息以返真息也。法在神气抱合，打成一片，然后鼻息若有若无，元气熏蒸，法轮常转也。



此二句承上文，述真息成立之象，而玄牝出入四字，隐括门户之义。妙、窍同观。有、无不立，乃得药生玄窍。夫玄者，阳也，天也，乾也；牝者，阴也，地也，坤也；玄为真空而妙有，牝为妙有而真空。丹书“玄”、“牝”二字，最为重要。白玉蟾曰：“念头动处为玄牝。”张紫阳曰：“全凭玄牝立根基。”又曰：“不可以有心守，不可以无心求。”吕纯阳曰：“玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾。说到生身受炁初，莫怪天机都泄尽。”是玄牝非人身中之窍，乃人生身受炁之时也。玄牝为修士成道根基，所谓“筑基”者，筑此而已；“炼己”者，炼此而已；“得药”者，得此而已；“结胎”者，结此而已。《金丹四百字》曰：“药物生玄窍。”玄窍即是玄牝，牝即窍也，又有谓之“玄关”者，“玄牝之门”者。不过玄关与玄牝之门，单指一窍，而“玄牝”二字，包罗较广耳。

“出玄入牝（应作北）”，即出阳入阴也，出有入无也。既云出入，自有门户，内外之意。以通义言之，则出者由内而外也，入者由外而内也。然丹经又有“内玄牝”、“外玄牝”之说，《黄庭经》则谓“出清入玄二气换”，与此似有不同者。何也？玄牝二字，实为无中生有之意。盖物至虚而玄，则有先天真阳，自虚无中来，玄妙莫测，故谓之“玄牝”也。“出玄”即呼接天根，“入牝”即吸接地根，皆真息运用，元炁升降之谓。因有呼吸之象，故喻为出入，其实无出无入，无不出亦无不入也。一呼而阳升，出玄也；一吸而阴降，入牝也。所以不曰升降，而曰出入者，因其消息全在门户，即“玄牝之门”也。“出清入玄”，较此更进一义。入牝而生玄，则谓之“入玄”；由玄而提上蓬莱第一峰，则谓之“出清”。总之，玄牝是真阴阳，真息呼吸，于无形中，运行周天；呼则由玄牝门户出而上升，吸则下降而入于玄牝门户。真阳会真阴于玄门，真阴合真阳于牝户，内而坎、离交，外而道、义交。天心复处，是为玄牝。修道根基，全在于此也。

“若亡若存”四字，乃火候工夫。孟子之“勿忘勿助”，孔子“勿固、必、意、我”，以及尧之“安安”，文之“雍雍”，周公之“止止”，皆是养气火候。忘之与存，即若有若无之义。调后天呼吸，以求真息，全在有意无意之间。盖有意着相，无心落空，皆不足以生药物，而立玄窍也。“出玄入牝”之时，亦要“若存若亡”。盖存之则过，亡则不及，皆不足以炼铅而抽汞也。惟此四字，深合天然神息之旨，泯去知识，纯任自然，则造化炉中，自有相当火候，吕祖曰“丹灶鹤车休矻矻，鹤胎龟息自绵绵”是也。



此二句紧接“若存若亡”而言。盖绵绵不绝，若断若续，若有若无，即是若存若亡也。“绵绵”者，极长极细，上接性根，而下至命蒂，杳冥恍惚之中，无一息不达于踵之意也。《老子》曰：“绵绵不绝，用之不舍。”《胎息经》曰：“吐惟细细，纳惟绵绵。”皆调息之法，即所以“出玄入牝”之道也。日日如此，刻刻如此，行住坐卧，须臾不离，久久行持，根自深而蒂自固。根者，性根、天根也；蒂者，命也，地根也。人生受胎，得乾元祖炁以为性，坤元元气以为命。性根即谷神之地；命蒂即真息之根，又谓长胎住息之乡。惟其出玄入牝，而根、蒂日以深固，性、命日以融和。及至根、蒂合一，则三转为一，而成胎矣。

此为第二章，统言修道下手工夫。盖大道简易，工夫无他。即此行持，便可登玉京，而逍遥天上矣。



此章始言三品之来源，及元神之妙用，以启下文“会三归一”之玄机，为本《经》中最紧要之文。且以先天元神、元气、元精，赅括后天之神、气、精，示人以“藉假修真”之道也。

“人各有精”一句，从后天形身成立之始言之。《易》曰：“男女媾精，万物化生。”（见《系辞下》）《参同契》曰：“人之受生，体本一无。元精云布，因气托初。”盖人之初生，受炁于天以为性；秉气于地以为结胎之始，而性命合一为一太极。弥历十月，元精应感而入，据我中宫神室，作我主人，而生身矣。从此能食、能饮，能动、能言，能仁、能义，以至幼、少、壮、老，而死仍归空。数十年间，事业不知凡几，皆赖此身行之。而推其始初，固由父母两情相合，感无形之炁，以成有形之身而已。有形之色身，由于有形之淫精结成；无形之灵炁，由于无形之理炁所赋；而后天知觉，则为元精主宰，启其关窍。此身实以精成，元精无形，亦为先天之物，在后天处，谓之“意识”。惟此意识，役使形顺而逞世间之欲，则可随（应作堕）落无间；逆而泯世间之事，则可成圣作仙。后天此身，赖意识以为主人，不论智愚、贤不肖皆同。人各有各之意识，即各有各之元精，佛家谓之“意生身”是也。“精合其神”者，言后天之人，元神已深藏于不睹不闻之中，而元精入我中宫神室，以主宰身心之动作。吾心之神，无所表现，唯以意动而表见之，故又谓之“识神”也。夫先天元神，本系虚空之体，混沌沌池（应作沌），不识不知。元精感入，乃有知觉，而此不知不识之元神，遂隐沦于意识之中，终人之身，不复能见。唯既死之后，神仍返其虚无，故谓之“无生无灭”。修道之人，必须复此元神，于是分而言之。其实元神无形无质，不可得见，必至虚极静笃，始可还其本来面目。故丹书又谓：“静为元神，动为元

精。”此言“精合其神”，亦取是义。盖谓无精入身，而合神于其中也。推其太极之理，神为一，而精为三；一居太极之中，而三居两仪之中。三之地位，即一之地位；一之地位，即五之地位。《契》曰：“三五与一，天地至精。可以口诀，难以书传。”缘一、三、五，皆太极之中心，化生万物之始气也。无精在人，动而为意，意属中土，是一而三，三而五也。

又神气合而生精，精动则神动。譬如男女交媾，必神先驰动，而后气至精生。人之一身，有阴精以营养之。阴精者，五谷食物所化出之精华也。此精在人身中，主肌肤润泽，此精枯竭，人即憔悴矣。此外有交感之精，即淫精也。淫精由交感而生，交感之时，心神摇动，驰入命门，而先天元气，随之冲合脊髓，化精而出。故好色之徒，多患腰酸腿疼之疾，即元气与脊髓内亏也。人之有身，亦以此精为本。此精又由神动而溢，是交感之精，本与吾心神相合者也。



上句，接言神气作用；下句言后天返先天之妙。连上文二句，以明即形身以求法身之道，皆是自然运用，不假修为者也。夫精合其神，意动而神动，神动而气动，气动而精动。始之动以无形之精，终之动以有形之精，三品循环，化生万物，道至玄也。神无形属阳，气有形属阴，精则阴阳混合而生者也。道生一，一者神也；一生二，二者气也；二生三为精。三者合一、二而成，故言精可统神、气二者。神在先天为万化之主，在后天则寓于无精之中。而气之行住，又随神之动静，神行则气行，气行则精生。人之性命，即一神一气而已。神气合而产精，精附形身而为之宰。在先天，元神本真空，元气为妙有，而无精则有无不立，又有无相入者。此精之所以先言精（疑衍）也。

后天之身，元神元炁皆深藏而不见，惟有无精，尚可于静寂中求之。下手工夫，炼精化气，即由精以返求元气也。元气既得，然后于元气中求元神，故曰“炼气化神”，实即会气为之，合二为一之道也。三品相合，由两仪复还太极，再由太极以归先天真空之本来面目，是谓“炼神还虚”，又谓之“至真”。至真即是阳神，寂然不动，则为虚空；感而遂通，则为妙有。光明圆洁，变化莫测，道家通称曰“真”，儒家则名曰“神”，即“圣而不可知之谓神”也。“神也者，妙万物而为言者也。”此无形之身，名之曰“清净法身”；从其变化言，则曰“化身”，实即扩先光大天命之性，超出三界而与太虚同体是也。此节四句，以是立言，修士炼精化气，炼气化神，炼神还虚，则法身完成，而为至真之体。而此至真之体，实则一神之妙用耳。泯无精之识神，以复我先天所赋之元神，而以元气合之，点化浊阴，而为纯阳，则法身完全成玄矣。即三家相见，招摄先天真乙之炁，凝结和合，而得阳丹也，故曰“气合体真”。上三句须连贯解释，始易明白。否则，末句“体真”二字，无根据矣。

无精、元气，皆合于元神之中，而完成一神之妙用。诚以元神本属纯阳之炁，与太极中始生、生天生地之理炁，为同一类，故含宏光大，则与天地合德，日月合明也。《经》言：“精合其神，神合其气。”固以神为取气、炼精之主，两用“神”字，可知其妙。元神混沌，纯体先天之象。后天之人，因无精据神室，空化为有，静转为动，性变为情，真灵昧而六识生，七情入，是以日益堕落，而有生、老、病、死轮回之苦。若能致虚守静，格去物欲，以合混沌之象，则良知自可复致。再利用此机，以涵养之，而元神自可复还。元神还，则先天之元气自和，而无精之阴神自化矣。神之为神，不亦妙哉！





此二句，申言元精、元气、元神，皆为先天之物，合之则成真，不得则精、气、神皆假物矣。何则？后天之形身，识神用事，元气潜藏，而以口鼻呼吸为命，饮水食谷化生阴精。一身之中，纯为浊阴所聚；先天无形之三品上药，均陷于幽杳之中，不可得见；虽有精、气、神之名，而无精、气、神之实。本是有形有象之三物，而亦强名之为精、气、神，只可支持形身数十年之运用，而不能为修丹之上药，故曰“不得其真”也。

神能入石，神能飞形。入水不溺，入火不焚。

此节四句，申言阳神之妙，以足上节重用“神”字之意。神本无形，其体属阳，后天杂于情识之中，为浊阴所蔽，故失其虚灵之用。在先天，元神体本真空，化生万有，步日月而无影，入金石而无形。以其虚也，故无微不入；以其灵也，故无往不利。上至九天，下至九渊；放之则弥六合，卷之则退藏于密，莫非先天一炁所周流也。阳神之法身，聚则成形，若人之体；散则成炁，还其虚空。是以虎兕不能伤，刀兵不能入，水火不能害也。且神为一身之主，精神之根，精气因神而妙合，《易》曰“精义入神”是也。又元神既复虚灵，则随心所欲，而妙应无方，故有形之身，亦能随神变化。神举则形举，神隐则形隐也，此古之所以有“隐形术”也。欲生则生，欲死则死，孔子曰：“朝闻道，夕死可矣！”《悟真》曰“我命由我不由天”是也。《楞严》曰：“纯想能飞。”《经》曰：“神能飞形。”此皆言形随神之妙也。

神之妙用，于人急难中可以见之。如人遇水火之灾，虽千斤之物，亦能执举；万仞之墙，亦能跃下。即心神专一，而忘形之效也。盖惟精惟一于元神，则形身自忘，而此身可不死矣。昔神秀使人刺六祖，剑斫头而不能伤；俗僧纵火焚济公，寺已烬而不为害是也。又《安士全书》载：“一僧得黄精数斤，拟服之以长生，而不知其是否有效。先使某入枯井，井中储黄精，俟其入即盖以磨石。某不得出，自分必死。忽有狐在磨孔中告曰：‘神能飞形，子但专心一志，目视石孔，七日自可飞出。吾辈修道，亦先炼形。凿穴古墓而下，卧以仰视之，久则形神俱化矣。’某从之，至第八日果由石孔飞出。僧见之大喜，以为服黄精之效，遂跃入井，使徒仍以磨石掩之。数日竟死。”又《至游子》载：“术士某，能入火无伤，入水不溺。至游子召而问之，术士曰：‘吾无他妙，惟能忘身耳。昔受师诀曰：入水行术之时，视身为枯木，视手足为朽枝；入火之时，视身如山石，手足如泥絮。精心专志，则水火自无伤矣。’”此皆忘形用神之证验。彼术士一时凝神，尚有如此之效，修士始终存神，焉有不霞举飞升者乎！

神依形生，精依气盈。不凋不残，松柏青青。

此节四句，补足本章之义，申言精、气、神之所由充沛。盖神本至虚，附于形而后有所作为。在人未生之前，一无所有，既生而神即依之。形者，神之宅也；神者，形之主也。神之在天，不过生生不已之一点理炁，人感之以结胎，则为受天之命，而秉以为性。性以真空，孕育妙有，居中御政，以运行其造化，而形以全。故从其空者言，则谓为性；从其妙者言，则谓之神。人之所以灵于万物者，赖有此神耳。神在先天，浑沦太虚，无色无相，无体无用，其灵不可得见。及其附着于形，真空妙有，互为一体，色不异空，空不异色，体虽不可见，而其用则表著于世。是依形生者，乃谓之神。未生以前，纯为虚空，无神之名也。精本神、气妙合而凝，童真之体但有无气，而无交感之精。情识既开，神

驰气动，乃生交感之精。故佛谓一点阳精，秘在形山，又曰不在心肾，而在玄关一窍。（按，此句应为：故佛谓：“我有一宝，秘在形山。”道曰：“先天一点阳精，不在心肾，而在玄关一窍。”）玄关者，“地雷”来复之时，神、气合为上药而生者也。此窍中即藏先天混元至精，即先天阳炁，与吾心之神和合凝结，而含育者。是阳精之盈虚，端在元气之充否；而元气之行住，又依元神之动静。元神住于形中，而元气附之，真精偕焉。神之所以依形而灵，亦以气之能使形动作耳。即后天之情识，何莫非虚中之气为之传达！元气于（应作与）神，若合符节，同出异名，同谓之玄也。故元神无生灭，元气亦无生灭。形身毁坏，则神仍还其真空，气仍归诸太虚矣。况受生之初，性命合一，神寓气中，气运神中，本无轩轻；后天破体，神气乃分。修士下手，虚极静笃，无中生有，以复我先天之神、气，而求混元之至精。其法与男女交媾，无心感摄太极中生气之理正同。是神气二者，本无生灭，合之则成阳神，并虚空而不朽；分之则还于空，不舍形身而归虚，特附丽于形，乃可谓之元神、元气。推其本来，原弗凋残，如松柏之终年青青。人能养其神，而保其气，固其精，则此形身，亦当若松柏之茂，而永寿延年。所谓“形神俱妙、与道合真”者，此也。

自“人各有精”至此，为一章，统论三品大药，于（应作与）人身之关系，而并及会三归一、阳神超脱之妙旨。“神依形生”，故“神能飞形”；“精以气盈”，故“气合体真”。可见法身虽非色身，而修法身者，不能离乎色身，此阴神、鬼仙之所以难于长存，而修道参禅之所以必自形身始也。此中妙义，惟“知者易悟”，“昧者”则“难行”矣。

三品一理，妙不可言（原作听）。其聚则有，其散则灵。

此立言三品和合而结丹也。所谓“三品一理”者，元神、元气、元精合而为一，复先天太极之本体，静则真空，动则妙有，妙有即太极中之理气也。理气万变，化生万有，故谓“妙有”。太极理气，分别则为元神、元气、元精之三品，合而仍为生一之道。修道者修此而已，得道者得此而已，三品同出于太极之虚中，在先天本为一炁。故修士以神为主者，则炼精、气以还元神；以气为主者，则炼神、精以还元气；以精为主者，则炼神、气以还元精。曰“三元混合”、“三家相见”、“三素合炁”、“会三性于元宫”、“飞三丹于紫府”，皆是此意，其妙不可言喻。古谓“三一之道”，会三则归一，忘三则知一。《老子》曰：“得其一，万事毕。”三品上药，即是一也。所谓火候工夫，均是天然法度，不假作为，历来口口相传，心心相印。不立言说者，实不可说，无以言也。佛家谓说法，实无法说；儒家谓“性与天道，不可得闻”。盖道本强名，无中生有，三品还虚，然后得一，得一而三品自在其中。若立文字，则万语千言，不能解释。三教圣人，只以一“妙”字了之，妙实非言说所可尽也。

“言”字有作听字者，今从别本作“言”字。

三品归一，而成阳丹，又称神丹，又谓阳神，为先天至阳之体，永不消灭，天地坏而此不坏。释典谓“有形终有坏，无形始是真”是也。阳神出入，彻地通天，随心所欲，聚则成形，散则成气。寂然不动，则仍为无形象之虚空；感而遂通，则俨然有形象之真体；此三品合为一理之妙用也。若夫三品散失，则入杳冥幽深之中，终身不可得见，而流浪生死，形体因之凋零矣。

七窍相通，窍窍光明。圣日圣月，照耀金庭。

此中言大丹完成，金光照体，一窍通而百窍通也。修士行大周天之后，身中阴魔退尽，化为阳神，至覆顶金光如车轮之大，即为出神之候。而眼、耳、口、鼻四根，共为七窍，此时阳神通于七窍之中，七窍皆为阳神出入之门户，故七窍无不光明透彻，咸与太虚相接。其所以然者，则由“圣日圣月”“照耀金庭”也。“金庭”即是黄庭，黄庭属土，土能生金。此际体返纯阳，黄庭之中充满乾金阳气，故谓“金庭”。圣日圣月，为坎离之真光，圣日者元神也，圣月者元炁也。元神元炁和合结为灵丹，而其光明照耀黄庭之中。神本属火，炁本属金，火光而金明，玄牝之门在焉。故曰“照耀金庭”也。金庭为七窍之总持门，其光明自通达于七窍之内。黄庭之神，统驭万神，黄庭既为金气充满，则身中诸神皆化其阴而为阳，阳丹之功用大矣。

一得永得，自然身轻。太和充溢，骨节寒琼。

此言得丹之妙。丹即“圣日圣月”合而为一也。古文“丹”字，合日月二字而成，与“易”字、“明”字，同为一义。此丹虽不易得，而得之则永得不失，真灵与天地相通。故《易·系辞》谓：“大人者，与天地合其德，日月合其明，鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。”盖丹为日月相合，即“一阴一阳之谓道”也。阴阳合一，便是先天太极，真空妙有，均在其中。太极为生天、生地、生人、生物之主，扩其虚量，即可进为无极。天地有坏，而这个超然立劫运之外，此太上之所以业经七次混沌而仍存也。谓之“永得”，不亦宜乎！

太和，元气也。《易》曰：“保和（应作合）太和，各正性命。”即保守和合太和之元气，自得性命正也。乾阳之气，清轻而和煦，故谓之“太和”。得丹之后，遍体纯阳；太和之气，自中达外，充于一身，而溢于毛孔毫窍之外，是以有金光罩体之象，《悟真》曰“近来遍体金光现，不与旁人话此规”是也。人惟得太和元气，而筋骨血液浊阴退尽，白骨变为青色，青筋变为赤筋，红血化为白骨，即阴寒返为阳刚之证，《黄庭经》曰“骨青筋赤髓如霜”是也。此二句即言阳丹入口，阴邪自散之意也。太和亦即孟子所谓“浩然之气”也。

得丹则灵，不得则倾。丹在身中，非白非青。

上言“一得永得”，此言或得或不得，教人火候慎重之意也。盖结丹有“封固”之火候、“温养”之工夫，倘不防危虑险，则有走失倾漏之虞。昔吕祖三次还丹不成，及读崔公《入药镜》，始知火候细微妙用，乃获超举；白祖还丹不慎，致有“半夜风雷”之失，张紫阳时在天台，遭人以《金丹四百字》遗之，再炼而乃成。可见丹虽已生，火候差错，小则漏失，大则有倾命之祸，丹书谓“命宝不宜轻弄”是也。然得丹，则凡骨可换，顷刻通灵，陈泥丸谓“片刻工夫，永享无穷逸乐”是也。既得之后，“丹在身中，非白非青”。白者金也，青者木也。丹由金木交并，五行四象，三家两仪和合而成，无形无色，无声无臭，不可以色名之。此句殆恐学人误为有形之物，故直言不可以色相求，即《金刚经》“以色相求我，以音声求我，是人行邪道，不得见如来”之义也。

二句结尾，言本《经》之理玄词妙，必细味之，乃可得其意于言外。若粗率读过，其理难明，故譬之以“诵持万遍，其理自明”也。夫人之元神，本极灵明，因为物欲所蔽，而失其正觉。倘专心一志，深思经义，至诚感应，真理自通。凡佛、道经之教人诵持者，意

均在此。乃世人不察，竟以经为道，抑何可笑哉！

此章总结全《经》，详论得丹之理，义至明也。本《经》都三百字，而修道工夫火候，包括无遗，较《阴符》、《清静》诸经，尤为明显，诚为“无上印心”也。通凡四章，首言药物法度，次言工夫火候，次言三品妙用，终言三性归一。得丹出神之奥，和盘托出，并无隐义。果精思而熟读之，修持自不难也。

## 第十二讲

天盗人盗      生机杀机  
道在自然      静者得之

考黄帝《阴符经》，前有太公注，及张良等五家注；嗣有李筌、张果注；后有陆潜虚、李涵虚、刘悟元注；近有杨仁山注；均有独到之处。至儒家之王弼、郭象等注，则失之远矣。此经包罗宏富，修身、齐家、治国、用兵，咸祖述之；《风角》、《奇门》，亦宗其义。盖万事皆出于机，吉凶悔吝，胥生于动。《阴符》演生杀之机，只在反覆颠倒，玄妙极矣。《道藏》中又有《阴符天机经》、《阴符遁甲经》，谓为《阴符外篇》，考其文义，似非古作，或系宋人伪造。兹就《阴符内篇》之通行本直讲之。

今讲《阴符经》。《阴符经》所言，重在一“机”字。吾人修道，采药得丹，全在火候，全在利用时机，故唯机为最须审察也。夫宇宙万事万物，莫不皆出于机，而成圣作仙，尤以利用其机为急务焉。何以不说阳火，而言阴符？夫道为天之道，阴者暗也，符者合也，暗合于天之道。天道天形，不睹不闻，而宇宙之道，无不合于天之道。观大造之生化化，即可知天道矣。修道者从此求之，即能得天之道。人生世间，有生有死，有成有坏。天道有冬之《剥》，方有春之《复》，无剥即可无复，有阴方有阳也。虽青青松柏，到冬不凋，而到春仍发新叶，是亦随气机而消长也。所谓“阴符”者，阴符合于阳也。有形之道，皆合于无形之道，观有即可知无，举一自能返三也。兹先将《阴符经》逐句解之如下：

天之道，地之道，人之道。

三句为全经纲领，并明“阴符”之义。天，阴也；地，阴也。天道资始不可见，而地道资生可以见；乾统天道而行健，坤顺承天而载物。宇宙造化出于天，而彰于地，地道与天道，若合符节，故曰“阴符”也。天不言，而四时行，万物生；寒暑往来，亘古不失其序者，执天之行也。行者，天道之行。天道在无形中主宰大化，而万物生生不息，以成有形之世界。天道虽不可见，而于其行可执而观念之，以知天道即阴阳推荡之理，以索太极之原，所谓“一阴一阳之谓道”是也。阳无形，而阴有形；有形生于无形，无形主之，而有形运之，终不出太极一点理炁之化育。观事物盈虚消长之理，可知道本虚空，发为妙有；由一而神，无两不化；物无不坏，叶落归根；原始返终，知生可以知死；数往知来，现象可以悟道；一本散为万殊，万殊仍归一本。即其化以推其造，执其行以悉其道，天人一理，故曰“尽矣”。此与“穷理尽性”，“格物致知”，以及“中庸尽人性，以参天地之义”正同。



李注以此二句为有乾坤在内，其说是也。“观天之道”，即乾也，天也；“执天之行”，即坤也，地也。宇宙之生灭在地，万物盈虚消长无不出于地中。天道不可知，而地道可知，地本于天，以施行造化。乾元资始，始者太始也。在五行之先，有太易、太素、太初、太始、太极，太始者，有本而不能见。乾元之资始，即乾天之造化，是为纯阳之金气，万物皆始于此，始者，无形者也；坤元资生，即坤地之造化，是为坤元之土气，万物皆生于此，生者，有形者也。《易·乾卦》之言曰：“乾，元亨利贞。”元者，善之长也；亨者，嘉之会也；利者，义之和也；贞者，事之干也；此为乾元之四德。其德甚薄，而不可见，必须有坤元以顺承之，方见于事物。故“观天之道”，在“执天之行”，就坤元以知乾元。一乾一坤，即一阳一阴，阳大而阴小，小往而大来。由阴阳消长之地道，以测无声无臭之天道，而天道无余蕴矣。此两语为全经之纲领。下文方说明相生相克之机，能始能生之妙，而分别言之。

### 天有五行，生于土，其气

此承上文，而明造物分化、天人一理之妙也。太公、张果注，以时物机巧为五贼（应是贼命、物、时、功、神为五贼）；杨仁山注，以色、声、香、味、触为五贼，义皆不洽。五贼者，五行之气也，亦五蕴之阴也，观后文“火生于木”句，及“人心机也”句，可证也。吾故分两层释之。从气化言，五贼即金、木、水、火、土之五行；从心性言，五贼即色、受、想、行、识之五阴。五行贼天之气，五阴贼天之性。何以言之？造化之始，空洞无物，是谓无极；进而太极立焉，太极者，一炁浑沦，真空不碍妙有，妙有不碍真空，无阴阳五行之名，无生灭消长之象；再进而有动静，遂分阴阳；阴阳相荡，复成四卦，合中央之虚空，而为五行，实皆太极中一点理炁之所化。然一分为五，则有盈虚；五（应作五）合结一，自不消灭。太极为宇宙造化之主，若大地山河，飞潜动植，胎卵湿化，以及有想无想，非有想非无想，咸感太极之理炁而生。其在吾人者，当受胎之初，亦只有一点无形之理炁；迨至结胎，而由一炁化生五行。一者空也，由空而实，成为形体，具备五行。五行既备，即有生灭，于是生、老、病、苦、死之五者，繁然俱来矣。世间唯有虚空不坏，夫既由虚而实，积气成形，而具五行，则必不能无坏，此可断言者也。吾人一小天地也，受炁之初，只有一炁混沌沌沌，不识不知，天赋之为性，人受之为命。天性本空，不生不灭者也。自先天变为后天，一炁化生五行，于是性转为情，五行之气，化为精、神、魂、魄、意之五者，与形身相为表里，形灭即灭。亦竟有形尚未灭，而此五者已先灭者。五者贼我天命，使受之天者，不获全归于天，形灭而五者亦灭，且有戕害其形者。此而非贼，贼将谁属？是为身之五贼，此贼在外者也。

至于色、受、想、行、识之五蕴，为后天性之五贼。色者，所以贼形相也，入于目而存于心，吾心中始有物矣；受者，感受，感于心而存之也；想者，思想，过去未来之二心也；行者，行为，应物之事也。有色有感受，方有思想，静身思想，而动成行为，其次序本如此；识者，识神也，“憧憧往来，朋从尔思”（见《易·咸卦》），无时不驰者也。天性为此五者所贼，因而有善有恶，有生有死矣。当其空洞无物，葆有天真之时，本无生灭之可言，不失虚灵之体；今为五者所戕贼，即不克竟其天年，而有疾病夭亡之事，且昧其虚灵之妙，而为阴浊放荡之人心。天性本虚，而五蕴实之；天性本灵，而五蕴蔽之，久之而天性若失，识神用事矣。吾人既沈溺五蕴之中，本来面目全然泯失，作种种之恶业，遗祸根



于千载。众生恶业，历劫不消，于是头出头没，沈沦六道之中，万劫不能自拔。世间唯有业力，不可思议，推源祸根，实由五蕴蔽我天性，贼我元神，使清净圆明之心，变为机诈浮荡之心，故沦胥至于如此，可不哀哉！此而非贼，贼又谁属！是为心之五贼，贼在内者也。故从气化说，五贼即五行，金木水火土也；就神化说（即心神之变化）而言，五贼即五蕴，色受想行识也。

内外五贼，贼我身心。吾人苟知见其为贼，而屏出之，即可不受荼毒，而保我身心，此非圣人不为功。若常人多认贼作子，反以五贼为生我之恩人，而亲之爱之，盖不能见其为贼也。诚能见此五贼，身心无为，归于大虚，用逆行之造化而克制之，以水克火，火克土，土克木，木克金，转辗相克，归结于空；不使循顺行之造化，而木生火、火生金、金生水、水生土，堕入生死，则返妄为常，克念作圣，长生久视而仙，要非难事。故曰“见之者昌”。见者探索阴阳之源，明乎真空之理，识父母未生前之本来面目，以保我天赋之性命，自能含宏而光大之矣。要唯圣人，及后之学圣者能之。

### 五贼在人心而行于天

五贼究在何处？则可答之曰：“五贼在心，而施行于天。”色受想行识之五者，是为五阴，本由空而生；金木水火土，是为五气，本一炁所化。当受命于天时，固圆陀陀、光灼灼、净保保、赤洒洒，无丝毫之尘因俗果，而因气成形，胎圆气足，即由一炁分为五气，神室蕴藏中阴，身备五行，心含五蕴矣。既有五行，即有生死；既有五蕴，即有轮回；此为元始之造化，藏于身心而不可或免者也。若欲去之，道在于“见”。能知其为贼，而保我虚空之本来面目，从事于克制之道，方能不为所苦。盖切在身心之五贼，其所施行者，皆为天地盈虚自然之道：一生二、二生三、三生五，皆本于天然之理，由天所命，人人皆同而无分于圣凡者也。唯能克去，方为圣人。本文一语，以表明五贼之来源出于天，而非由人。下文再言能制五贼之功用，其顺序秩然不紊也。

### 宇宙在手，万化生身

上下四方曰“宇”，往古来为今日“宙”。宇宙在于我手，万化生于我身，要唯见五贼者能之。何则？人能知此五者为贼，必能知造化之理：宇宙万化，皆由一炁所化。既能知之，则可返本还源，归于一本，终极于空，自然成为元神造化之大人，而宇宙万化在乎我之身手也。《易》曰：“大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，先天而天弗违，后天而奉天时。”（见《易·乾文言》）《中庸》曰：“唯天下至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。”此即宇宙在手、万化生身之注解也。盖吾人之身心本成一太极，而与天地相同者也。能逆修返还，推而至于其极，则超凡入圣，可与天地并立，以成三才。把握阴阳，默参大化，圣人之德，固与天地同其量，而不可思议也。且手者，总持之门，把握之地，颜氏得一善，则“拳拳服膺”；孔子“治天下，如视诸掌”，（俱出《中庸》）在卦属《艮》，有惩忿窒欲之象。少男为手，有阳伸阴屈之机，曾子曰：“十手所指，其严乎！”（见《中庸》）丹书曰：“两手臂破鸿蒙。”又有“左手降龙，右手伏虎”之说。手于身心，动静相关，真阳之生，先应乎手，故《咸》之初六，自握而感，喜怒哀乐动于中，而手即舞之指之，战抖随之矣。赤子之心，无

时无二；赤子之手，亦无时不握。《老子》曰：“婴儿骨软筋柔而握固。”《孟子》曰：“大人者，不失其赤子之心者也。”（《离娄下》）当胎儿在腹，两手总持于造化之门；及其觉动，两手始分，而旋即下生。人能谨持其未扰之心，而把握坚固，由诚而明、而久、而征。佛曰：“东南西北方，上下四维，中间虚空，可思量否？不也。”两手之间，亦为虚空，浩无边际。古往今来，莫非在虚空过活；而两手屈伸动作，亦莫非在虚空中运用。“大道分明在眼前”，眼前即不可思量之空中。人能虚心，而充其量，与太虚同体，则天地之化育，即我之化育；两手之空间，即包罗天地之太虚矣。故曰：“宇宙在乎手。”又曰“总持门”，又曰“守中抱一”，又曰“指其掌”也。至于人身为小天地，天有日月，人有耳目；地有水火，人有神气；天地以寒暑而成造化，其机在冬、夏二至；人身亦以阴阳消长，而生死孕育，其机亦在《复》、《姤》之间。细而按之，则七十二候、二十四气、昼夜晦朔、子午卯酉之机，人身莫不备具，而感应之妙，推荡之理，又至虚而至灵，故万化虽在天地，不啻具于人身，孟子曰“万物皆备于我”，不亦宜乎！是以五行赋一炁，以化万殊，施之者固为造物之天，而人心应之，身手已感其机，而动静咸宜矣。妙哉！

### 天、地、人、性、心、神、机

人受天之性以为性，其初本为一点理炁。禀此理炁而生，有天性者为人，而性在于人之心。及后性转为情，因机而发，是为人心，故天之所命者为之性，随机而起者谓之心。天性动为元神，人心动为识神。天性空洞无物，吾人感受理炁而生，空中藏有妙有，而妙有仍在空中。空而不空，不空而实同于空，人之所以异于禽兽，即在于此。《孟子》曰：“人之所以异于禽兽者，几希。”（见《离娄下》）以其有天性在内故也。其间有一问题，即佛家言“狗子有无佛性”之说是也。昔人谓之亦有亦无，盖狗子虽为兽类，亦可修道得果，故可谓为有佛性。然受气之初，人与禽兽大有分别。人为万物之灵，其感受之理气，纯全而中正；至于兽类，则仅得其偏，而又不纯，究不能认为具有天性。譬之虎狼之兽，猛烈噬人，生有凶性，冥顽不灵，其无佛性，固甚显然也。兹吾细绎其理。

乾元之气，资始万物，在天成象也；坤元之气，资生万物，在地成形也。举凡宇宙间，有形象者，莫不因此而成。然胎卵生者，感而后气动应之；湿化及草木之生，则气动而后应其感；即一由自感得气，一由气感化生也。人为万物之灵，其感气也，一同于胎生之物，特其感之之初，先得太极中真空之炁耳。盖男女媾精，欢娱到得极（极后似应有处字），则一切俱忘，而心体虚明，正如先天之太极（即无极）。于是，圆陀陀、光灼灼之真空妙有，自应感而生，如⊙。及与男女之后天神气合时，乃别为乾元、坤元，以立性命根蒂。瞬息之间，无极、太极、两仪、四象、五行，一一各具，故谓人独得造化之全也。此先天太极之真空，即天命之性，亦即佛性。达摩谓“人人自具佛性”，“直指人心，见性成佛”；儒家谓“天性虚灵”；道家谓“先天性本空静”，皆指此也。若禽兽但感气机，而无灵机，受胎之初，仅感此⊙象，实无所谓“天性”者。此佛、道两家所以言“人身难得”也。

人心随机而发，有善有恶。孟子道“性善”，荀子说“性恶”，然二子皆谓“法尧舜”。荀子之“性恶”，人心之说也，后天食、色之性也；孟子之“性善”，天性之说也，先天本性也。人性之不同，因习染而有异。染于苍则苍，染于黄则黄，此后天气质之性，食色之

性也。至人心之发，同又因时机之不同而殊别，以识神灭元神在机，由识神返元神亦在机；迷人入兽在机，返妄归真亦在机；顺五贼在机，逆五贼亦在机。顺则相生，逆则相克。顺则木生火，由一至万，而成为世界；逆则水克火，由万返一，而归于太空。其于人也，顺生人，而逆成仙。人之耳目口鼻等等，顺之则迷于六尘，而无恶不作，极之且至截父与君，故流浪生死，堕轮回六道，而历劫难返者有之矣。若逆而克己复礼，藉假修真，如本能听也，而使之听于无声；本能视也，而使之视于无形；推之口舌心思，无不皆然，则由迷而觉，即可成佛成仙，与太虚同其不朽。然人同此心，心同此理，虽圣与恶之相去极远，而其始也，要皆无不出于机。善用之，则并天地同流，归根复命，纳人心于天性之中，斯尽立人之道，但非见五贼者不能也。



道即天性，欲保其天性，须立天道。天道在一阴一阳，即本一阴一阳以立天道，而人心斯定矣。是在识神返为元神，识神阴也，元神阳也，去阴存阳，即去其人心，以返于天性。天性立，而人心自定，否则不能维系不生灭之元神，以达无生之旨，而使我身心仍堕落，而入于生灭之途。即妄逐不自然之识神，而损其本来之天性；识神狂纵，而本性散失于无何有之乡矣。为仙为凡，为人为禽，其机甚微，不可不早为分别，而利用时机也。本章说天性人心，人返天，为圣为善；天返人，为迷为恶，故圣人在立天道，在天人合发，在能见五贼。更分别天性人心，而得求天人合发之机，以策进修之功，自可得道成真。故此二句，为下文挈领，须合并读之。兹详解于后。

天发杀机，星辰隐伏；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆；天人合发，万化定基。

《易》谓：“立天之道，曰阴曰阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。”（见《易·说卦》）能知阴阳刚柔之理，即能仁能义。仁，阳也；义，阴也。天地生物之始气，即人之仁；天地成物之杀气，即人之义。孟子曰：“恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也。”（见《孟子·公孙丑》上）人之仁义，即天之阴阳；阴阳消长，即在动静之机，即知阴阳之道。《易》曰：“动静有常，刚柔得主。”（见《易·系辞上》，原作“刚柔断矣”）唯有常，方可得主也。人为三才之一，乘天地之气以生，故可夺天地之造化。天地之发杀机，天地之动也；人之发杀机，人与天地之动也。而杀机中藏有生机，故曰“反覆”。生反即杀，杀反即生，与阴阳穷变同也。有生方有杀，杀在生中；有杀即有生，生亦在杀中也。一生一杀，即是一动一静，阳动阴静，阳动生也，阴静杀也。天道冬至，而一阳来复，生机也，由是而二阳三阳，以至六阳，纯乾则阳极；而到夏至，即一阴来姤，杀机也，由是而二阴三阴，以至六阴纯坤，周而复始矣。夫夏至今在五月，正当生机极盛之时，而杀机已伏其中，故“天风”来姤，一阴生天三（应作五）阳之下；因《姤》而有《剥》，今至“大雪”，阴至极矣，而“地雷”来复，一阳动于五阴之下；又因《复》而有《夬》，其道正同“穷则变、变则返”也。而生杀之机，互相倚伏，天地杀机，即在生机之中。当仲春之时，草木发生，气候温和，生机畅旺之时也，而其中有杀机在焉，即榆钱忽落是也。夫二月当三阳开泰之后，花木争荣之初，榆叶方吐，而钱遽飞堕，非生杀并行之验也！榆钱为榆初之种子，一般种子初生之际，多在花开极盛之后，花蒂落而种子成。今届发叶之时，种子已熟而落，此即生中之杀也。又中秋之际，霜降以前，正杀机极盛之时也，木叶黄落，万物凋伤，而生机即寓于其中。斯时荠麦忽焉而生，此即杀中之生也。天地生杀之

机，互藏如此；人之祸福，亦如天地之造化相同，转辗倚伏，如环之循，故修道者应鉴及于此。欲求长生，先求无生，若着贪生之念，则必死无幸也。盖人之生机死机，间不容发，于一阳来复之时，循逆修之道，虚心采取，炼精化炁，则可保其天真；若循顺行之，是媾精生人，欲炽伤身，亦可速死。是即一生一杀之机，因识神用事，已失天性；再顺其焰而长之，则可作种种之恶业。收识神而不用，则可以清静无为，全浑然之天理，扩充其量，大而化之，可致形神俱妙，与道合真。夫生杀之机一也，而用其机有不同。《契》曰：“恩中有害，害里生恩。”恩在害中，害亦在恩中。人身因衣食而劳动，因劳动而得生；而人之生、老、病、死，即在劳动之中，恩中有害也；修道者目不视而耳不听，可谓苦矣，然能延年寿考，当时虽苦，而后日之希望甚长，害中有恩也。生杀之机，只在颠倒之间耳。

天发杀机之时，雷霆风雨，天地晦冥，日月星辰，皆藏伏而不见。故见日月星辰，为天之常，而隐伏者为其变也。甚至恒星不见，日月剥蚀，孔子笔之《春秋》，所以纪天之杀机也。夫恒星本历久不渝，时时能见，在昼为日气所朦，亦可于高处、或天文镜见之；日月则昼夜长明，万古如斯。乃当天发杀机之时，竟至恒见者隐伏，常明者亏缺，可知天不能有生而无杀。迅雷烈风，杀机之小者；星隐昼晦，杀机之大者也。李注此“发”字为生机，恐于义未符。《阴符》本讲害里生恩，生杀反覆之义，说杀机而生机已在其中，自不必直说“生机”也。“地发杀机，龙蛇起陆”者，即惊蛰之时也。当未启蛰之前，龙蛇藏于山中，混沌沌沌，不识不知；一到惊蛰，阳气发动，冲动其知觉而出，此即地发杀机之时，故曰“惊蛰”也。然“杀机”云者，实自阴阳之道而言。杀机发动，而龙蛇外出，变蛰藏为飞跃；在道固为杀机，而在龙蛇即生机也。星辰隐伏在天则为杀机，而星辰之韬其光，则后将愈明，亦未始非生机。所谓“生机倚伏”者，此也。《经》由天地而说到人，曰：“人发杀机，天地反复。”此二句扼要为全篇关键之处，因人为三才之一，以天为盖，以地为舆，而人居于其中。乾性纯阳，而统阴阳之德；坤情纯阴，而御刚柔之气，人合乾坤之性情，而秉天地之正气。是人身中之造化，即天地之造化；人发杀机，即天之星辰隐没，地之龙蛇起陆之时，故曰“天地反覆”，而生杀之机，即在于“反覆”之间。《易》曰：“君子终日乾乾，反复道也。”（见《易·乾文言》）盖正心诚意，纯一不已，“清明在躬”，“夙夜匪懈”，乃可反复生杀之机，而进于道耳。

天地生杀之机，如冬至、夏至，冬至是杀盛转生，夏至是生盛转杀，其机于动静见之。静极必动，动极必静，世界万有，皆动静互相为用，如人之日出而作，则日入必息焉。《悟真》曰：“作丹不用寻冬至，身中自有一阳生。”“一阳生”即人身之冬至，其候在静极之时，如睡熟后之阳动是也。迨到动极为静，真阳上升，一阴来媾，凉液下降，是即身上之夏至也。人身气机发动之时，即在一阳来复之时，生机即是杀机，可生可杀；顺之生人，逆之即仙。情欲动而元气化精，即是杀机，生、老、病、死，莫不由是。在人身之阳精，当五千四百生黄道之日，最为满足，古称“共十六铢”，亦比象之言。持此为极盛之时，以后不复再生，有漏即损，用尽则死，故戕贼甚者夭亡。《悟真篇》谓“只有一个原本，更无微利添囊”是也。吾人杀机动时，若反覆之，则精复化气，渐炼即成丹基。丹书之言“颠倒”，皆指此也。《悟真篇》曰：“若会杀机明反覆，始知害里却生恩。”因人之动静，与天地之气机相因，静中生阳，是为冬至；动中生阴，是为夏至。由此以推，而二十



四气感在身中。《阴符》为无形之天道，得其机而利用之，可以夺天地之造化，而反复天地也。天地之阳，七日来复，人则静极而来。所谓“反覆”，即是转天地生杀之柄，握阴阳消长之权，以人合天，而反覆其机，即能“观天之道”，“执天之行”。天与人所发之机相同，而万物化生之机于是定其基矣。吕祖曰：“生者不生，死者不死。已生而杀生，未死而学死，即长生矣。”吾人虚极静笃之际，知识全泯，物欲不生，阳何以动？是即天人合发之机，天之阳气，冲动人之气机，故曰“冬至”，曰“活子时”也。夫主宰造化之太极，本是虚空浑沦之体，人心既空，则与之同体。于是虚中生阳，天心人心，同类相感，真阳由“阴跷”到身，冲入“命门”而阳动。所谓“先天真阳从虚无中来”，又曰“招摄真阳前来”，又曰“磁石吸铁，隔碍潜通”，皆同指此一事也。盖心虚而我成太极之空，自能感彼虚空之太极相合；身静而我成纯坤之象，自能摄彼一阳而来复。修道者于水源之清浊，必先审辨者，即以证其是否为天人合发之机。是必因虚静到极而生之阳，乃是清者，偶涉情念即浊，非天人合发矣。故吾人初下功，须求静睡，此时不识不知，天地交泰，日月合璧，混沌沌沌，成为太极之景。然后一点理炁，自然从虚空中来，发生造化也。由是静用其机，采取封固，万化之基，皆在此定。张三丰曰：“人心若与天心合，颠倒阴阳只片时。”邵子曰：“中间些子好光景，那有工夫话语言。”陈泥丸曰：“只教片晌工夫，永得无穷逸乐。”是也。

天人合发，在常人为杀机，修道者为生机，即“颠倒”也，亦“反覆”也。生杀之机在片刻，故欲取之，必先予之。屏去一切之心，以求虚静之境，所谓“欲求长生，先须无生”也。且天地之道，即人之道，阴阳即仁义也，浩然之气即理气，乃“集义”所生者。义，金也，静也，寂也，能静极即是集义；仁，木也，动也，生也，生动即是生仁也。义主肃静，积金多而后可以感通生生、生不已之仁。所谓“天人合发”之理，亦合于人生之理。男女媾时，两情乐极而空，精神亦两相团结为一，于是能感通真阳前来而成胎，此男女一阴一阳之化机也。至一身之感，则用身中之阴阳，以召虚空之理炁。身心两静，成为太极，返父母未生前之本来面目。先天真阳，亦自应感而来，在天为性，在人为命。天人合发，即是本来真空之性，与天性相合之时，亦即见我真性之时。盖天人合发，即尽人以合天也。

性有巧拙，可以伏藏（原作藏伏）。九窍之邪，在乎三要，可以动静。火生于木，祸发必克；奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人。

“性有巧拙，可以伏藏”者，天命之性，是为虚空，即是元神混沌之体，似拙而实巧，不生不灭者也；后天气质之性，受于父母，及历劫食色业根，即是识神，似巧而实拙者也。前性与太虚同体，可圣可仙，故似拙实巧；识神为地狱种子，万恶之祖，故似巧而实拙，常人识神用事，实弄巧转以成拙耳。然识神、元神，互为巧拙，互相藏伏。识神泯，则元神复；元神隐，则识神肆。修道者制伏识神，使归于空，即藏巧于拙中也。元神虽若混沌，而含宏光在，则拙者可使为巧，并后天气质之性，亦可同化而返真，此“伏藏”之所以为要也。元神阳也，识神阴也，二者互相伏藏，自成混沌之太极。故下手之初，潜龙勿用，藏伏心性，而寂然不动，《契》曰“真人潜深渊、浮游守规中”是也。守我清静，身心无为，识神完全藏伏于空洞之中，则内成纯净之体，外成纯坤之相。《老子》曰：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。”又曰“归根”、曰“清静”、曰“复命归根”，即伏藏



之义。《坤卦》周流六虚，谓为“归藏”，丹书谓“药产坤方”，及“西南乡”之说，皆此意也。

常人之所以不能藏伏者，因为有“九窍之邪”耳。“九窍”者，耳、目、鼻（双窍）、口、外肾、谷道是也。亦有以耳、目、鼻、口、脐、外肾、谷道、心、顶为九窍者。九窍皆邪所出入；眼能视而迷于五色，耳能听而迷于五声，口嗜味而迷于五味，鼻能嗅而迷于五气，其他身为嗜欲所迷，心为情好所迷，皆邪也。有此九邪，而精、气、神皆漏于外，人心由是放驰，故不能藏伏。若能闻之，则寂然而不动矣。识神从九窍，以九窍为门户，人之能动能作，能想能虑，能感能觉者，皆识神也。识神附九窍而灵，故曰“九窍之邪”。喜怒哀乐，发皆中节为和，不能中节，则皆邪矣。孔子曰：“思无邪。”（见《论语·为政》）又曰：“君子有九思。”（《论语·季氏》）夫耳目皆不能思，何以视听言貌统谓之思？盖思者，识神为之主，思邪而九者邪，思正而九者正也。

“三要”者，耳、目、口是也。《契》曰：“耳目口三宝，闭塞勿发通。兑合不以谈，希言顺鸿蒙。”此在外者也；若在内者，即是精、气、神之三者。精通于耳，气通于口，神通于目，三者相通。耳与精皆属于坎宫，呼吸之气，从口出入，气动神动，是为三要。三要闭而勿通，则巧拙之性，可以藏伏；九窍之邪，可归真矣。可以动静者，耳、目、口三要常动不静者也，可动而亦可静者也，动则精、气、精外漏，静则内藏。若能合（应作含）眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，使动者皆静，则三要变为三宝矣。盖三要动，则六根接六尘，而内生六识，外发七情，沉迷不返，自堕轮回；静则六识归原，三宝和合，勇猛精进，即证菩提；《老子》曰“生之徒十有三，死之徒十有三”是也，亦即一化万殊，万殊归一之理也。夫耳、目、口三者，本用之视听饮食，以养吾身者，而视听尤为聪明所寄。人之所以灵者，恃此而已。然生机在是，杀机亦在是；巧者在是，拙者亦在是；灵者在是，昧者亦在是。色、声、香、味、触，吾身心即所以贼吾天性也。福者乃所以为祸耳，正是火之于木，火本由木所生，而火太炽，则木反为所焚，可见利人者，转以害人，故曰“火生于木，祸发必克”也。推之于国，其理亦同。若奸雄利用时机，而人主信倚，而援之权，养成势力，适以败国，如王莽之谦恭下士，董卓之诛叛有功，以及项羽复楚而覆楚，朱温捍唐而倾唐，史传所纪，不可胜数矣。知生杀祸福之机，而因应动静之候者，其唯圣人乎！修炼之道，端在于此，《易》曰“知几其神乎”（《易·系辞下》），又曰“枢机之发，荣辱之主”（《易·系辞上》）也。学圣者，当知所自矣。

天生天杀，道之理也。天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之道。三盗既宜，三才既安。故曰食其时，百骸理（或作治）；动其机，万化安。

《阴符经》重在一“机”字，而生杀互相倚伏。反复之间，便见造化。“天生天杀，道之理”者，道本无名，强名曰“道”，是为导人遵正路也，所谓正路，即天地自然之造化。自然造化，无出乎理，天生天杀之理，即是道。生杀有机，在天为时机，在时为气机。《易》曰：“知几其神。”又曰：“神也者，妙万物而为言。”（《易·说卦》）几同机，唯神能知之。天体虚明，为造化之主宰，一而神者也。其在人焉，为本性元神，唯本性元神之动静，适符其机。当一阳来复之时，即“活子时”也；时至神知，即“活午时”也。虚极静笃，神气自然和合，故气机动而元神知之。邱祖曰：“气驰于外者，神亦驰外；神归于根兮，气亦归根。”若神扰则与气分离，心先动而气后随之，与此不同矣。气动即是机动，即是天生天杀之时机也，知此为知道。盖冬至一阳生，夏至一阴生，天之理亦即道之理；天

之生杀之机，即道之生杀之机。宇宙万物，本太极中理炁所生，理炁散在宇宙，化生万物，理气即道也。天生即是道生，天地亦宇宙间之一物，同为道所生者。然道无形，而天有象，故后人归功于天，而不言道。天生天杀，即是道生道杀，道即理也，故亦谓为天理。天之有生有杀，非天为之，实生乎所不得不生，杀乎所不得不杀也。何则？宇宙有限，而万类无穷，有生而无杀，则有盈满之患。天地之气化，将不足营养万类，而天地敝矣；有杀而无生，则六合萧条，天地之气机，亦几乎熄矣。故一生一杀，互为乘除，循环无端。《契》曰：“日月为易，刚柔相当。”生杀之道，即刚柔之道，亦即《易》之道。阴阳消长，一往一来，当阴盛阳衰，天地否塞之时，则雷动地下，而为《复卦》。一阳生于五阴之下，是为静极生阳，杀中生生，由《临》、《泰》、《大壮》、《夬》，一阳至六阳，而复归于《乾》；阳盛矣，于是风来天下，是为《姤卦》。一阴生于五阳之下，是为动极生阴，生中生杀，由《遁》、《否》、《观》、《剥》，一阴至六阴，而复归于《坤》。剥极而复，否极则泰，一阳六（似应作一）阴，周流不息，而成世界；消长盈虚，如环之转，而不失其序，伏羲氏名之为“太极”。极者穷也，穷则变，变则通也；太者大也，无边际，无内外，不可以形象拟者也。要不出“物极则反”之理耳。

更就阴阳消长，而极深研究，则知阴即生于阳，阳即生天阴；唯其杀也故生，唯其生也故杀。寒暑昼夜，朔望弦晦，无非动静之机。无暑即无寒，有晦方有朔，而五行之气，周流宇宙。子午卯酉为四正，子水，午火，卯木，酉金，合中土为五行。子水也，水本克火，而火胎于子，是水反生火矣；午火也，火受水克，而水胎于午，是火亦生水矣。卯木酉金，亦互克互胎，是即水火互藏生杀、相伏之理也。方生方杀，方杀方生，相克即是相生，其为循环，更可知矣。盖天之杀机，即是盗藏生气，非真杀之也。何则？天时春生而夏长，秋收而冬藏；春夏，生机之时；秋冬，杀机之时也。不知所谓杀者，即是收藏；收藏者，收藏其生机也；今之收藏，即后之发舒者也。生固是生，杀亦是生，不过一藏于内，一发于外而已。证以树木，当霜降叶落凋伤之时，其根本则反比春夏润泽；掘地以察根中之液，比春夏转浓，可知生气归根，非是死灭也。更就地质察之，到冬而冻，如松花江之北，冬时之冻，深至七尺；七尺以下，则甚温暖，故穴居者可不必笼火。盖春夏之阳，发扬于地上；秋冬之阳，潜伏于地中。生机之时，外阳而内阴，是为《离卦》；杀机之时，外阴而内阳，是为《坎卦》。离内暗而外明，坎外明而内陷；离是发育，坎为收藏。无论发育，收藏，要皆为盗，盗太极中之理气，以成造化而已。太极混沌沌，动而生阳，是为理气，万物禀此而生，故谓之“仁”；静而生阴，是金气，万物因此而成，是谓之“义”。一阴一阳，一生一成，而成世界，历万劫不变者也。

由此观之，天地万物无不由太极之理气以生，故万物盗天地之气以荣枯，而天地亦盗万物之气以运行，人则并天地与万物之气而盗之，天地万物亦并盗人之气。何也？万物春生而秋收，生时万物盗天地之气，收时天地盗万物之气。万物在天地之中，所有阴阳之气，即万物之气。天地、万物，互相为盗，万物盗天地之气，而万物成；天地盗万物之气，而万物灭。唯理气为万有资始之本，生天、生地、生人、生物者也；万有毁，则此气复还太极。天地间之林林总总，无论胎卵湿化，飞潜动植，以及山河大地，流行坎止，无不皆照，故曰：“天地，万物之道。”天地代太极而言，与万物相对；天地实亦一物，而包于万物之内。意盖谓万物盗太极之气，太极亦盗万物之气也。所谓“万物，人之盗；

人，万物之盗”者，人与万物，亦互相为盗，兹举例以明之。譬如近世科学家所说，人与万物，无不藉呼吸而生，而人之所需者养（按，即氧）气，因养气内有酸素，人得酸素，方能生存。而植物与人相反，须炭素（按，即二氧化碳）方能生存。人吐炭气，而吸养气；植物吐养气，而吸炭气，故人与植物，互相为盗，方得遂其生。此一例也。

又人之生命，由于精气神结合而成，块然一身，以神为主宰，因气而生活，更以精为营养身体之资。而眼、耳、鼻、舌、身、意，即自盗其精、气、神以外溢；万物又假其色、声、香、味，以盗人之精、气、神。我之精、气、神，已不知不觉，从六根而外漏矣，此人之时时为万物所盗也。然人生之衣食住行，以及种种嗜好，无不有赖于物，甚至宝玉、车马、药石、禽兽，皆可供玩用之需，每因之而夺万物之命，是又人之盗物也。故万物盗人，人盗万物，合之天地、万物之盗，是为“三盗”。三盗皆为天生天杀，实为自然之理。大千世界，由此三盗而成，亦将由此三盗而毁。其所以能互盗互生者，或由无形虚空之中，有自然之道以主之耳，生成天地万物，而不与天地万物同毁者也。语曰：“有形终有坏，无形始有真”是也。

所谓“三盗既宜，三才既安”者，三才为天、地、人，三盗各得其正，则天地位而万物育。生杀之机，即天地、人、物互盗之机，“宜”者，人顺天道之机，而利用咸宜也。如喜、怒、哀、乐，发而皆中节，谓之和；和也者，天下之达道也，寂然不动，即是未发之中；感而遂通，自能发而中节。节者候也，如天道有寒暑温凉之不同，各随其节候而应；人情有喜怒哀乐，亦随其心境而发；诚于中，形于外，感于心，发于情，斯无不中节者。苟蔽于外诱之私，则发不中节，而盗亦不得其宜矣。何则？人之喜乐，由慈爱而生，如天地春夏之生机；人之哀怒，由悲愤而生，如天地秋冬之杀机。其所以同，一心也；而所发不同者，由气机之感动自异也。《难经》谓“大怒伤肝，大喜伤肾”，是身中气机之动，已有五脏之分，其发于外也，自有七情之各异。又常人无事之时，每景异则情殊，如遇春明天气，则色然喜；秋阴天气，则百感生。即所盗之气不同，感于人心，而各触其生杀之机，以发也。

“食其时，百骸理”者，“饮食男女，人之大欲存也。”（见《礼记·礼运》）须顺其时，以合机宜，譬如时逢夏暑，不妨沉李浮瓜；时值秋深，正可对菊持螯。但不可强求，强求即贪矣。推之夏有瓜而食瓜，春有笋而食笋，是皆食其时也。倘非时而食，如《列子》所谓“冬日饮冰，吾其内热乎”！夫冬饮汤而夏饮水，乃人之常也。今反之而冬日饮冰，是非病热者不为。盖百骸不理，则食非其时；亦唯食非其时，乃致百骸不理，而以疾病自戕其生也。此仅对形身而言，若就修道上言之，欲使“三盗相宜”，须先知阴阳造化之机理。知万物皆为太极之理气所生，能保理即可长久。理气之生无定，而实有定，得其时机，不难反覆天地生杀之柄，故太极之理气，可盗之而来；天地之生机，可盗之而得此气。盗即采取也，采取而封固之，可以长生；更扩充而光大之，可以与天地合德，日月合明。丹书皆志盗也，周流之空气，盗也；盗太极之理气，亦盗也，盗理气，方谓得之。一盗得其宜，三才自安，可以参天两地，而与天地同其悠久矣。《经》谓“三盗既宜”，殆指此也。所谓“时”者，即火候之时，采药服食之时。知天道生杀之机者，修之炼之，应何时采取，何时温养，以及何时行小周天，同全部丹法，皆可于“时”之一字包括之。“食其时”即入圣，故孔子称“时中之圣”。天机不可见，而于时中可知其机。机动即时至，

至即机动。服食大药，盗虚无真阳，无不有时，即无不有机，得其机，即得其时矣。盖此所谓“机”，即生机杀机之机，进阳火，退阴符之机。一动一静之间，而气机、时机皆备矣。譬如一阳来复，由于气机之动，亦即人身子时。从此而采取服食之，即食其时，动其机也。

动机，即是气机初动之时，斯时有生有杀，反身而诚，则杀机亦为生机；顺其人欲，则生机亦为杀机。机动而食其时，自能健其身体，此所谓“时”，即指活子、活午而言。到此有机初动，活子时也；气机畅旺，正子时也；自觉其动，活午时也；继觉其旺，正午时也。因而采取封固，自然万化皆安，得丹神化，皆在其中矣。但阳初动时，最要谨慎。此时为杀机，阳回采得之时，方为生机，故机动之时，须入定以锻炼之，使真阳上升，而周于全身。倘行功不合法度，中途泄漏，即杀机矣。以火候言之，阳复之时须定，定即杀机也；返还之时须忘，忘即生机矣。凡不采之采，不取之取，皆在身心两忘之时，自然而然转杀机为生机，故曰“颠倒”，曰“反覆”也。

人知其神之神，不知不神之神（或作而）所以神。日月有数，大小有定。圣功生焉，神明出焉。

神之神为识神，不神之神，是为元神。时至唯元神知之，《契》曰：“寢寐神相抱，觉悟候存亡。”盖欲复元神，必先有炼己之功；元神复，而后知气机之动静。识神仅灵于思虑，不能觉静中之气机也。人多知神之神，而不知不神之神，不求不神之神之所以神，神即不灵。若一任识神放驰，终日扰扰，而欲其神气相抱、灵而知机，则养（通极）难矣。求不神之神之法，道在先使虚极静笃，混沌沌沌，泯其识神，于是元神出现，即能感而通。盖灵于智巧，而不能寂照者，为识神；迹若混沌，而妙应无方者，为元神，《老子》曰“大巧若拙，大智若愚”者是也。欲求元神之所以神，必先使识神归于不神，屏除六识，空空洞洞，一物不知，于是不神之元神方神，而能相抱，能觉悟、能候存亡也。元神为不神之神，故曰“混沌元神”，唯其不神，方为至神；若如识神之神，即不神矣。夫元神虽似不神，而欲夺天地阴阳之造化，须用此不神之元神。元神虚空，与太极之理气同类，故能相感，气机一动，而正觉随之。所谓炼己之功，即炼元神之功也。元神以静极而生，善察动机，故曰“时至神知”也。

所谓“日月有数，大小有定”者，元神之灵生于无，而出于静，如日月之数，定而不移也。日月之数，如朔晦弦望，而月之盈虚，尤显可征。月之三日，生一弯新月，即“一阳来复”也；至八日上弦，而“三阳开泰”；至望日，则六阳纯全，而成为圆月；至十六则“哉生魄”，月缺一钱；二十三日下弦，月缺其半，是为“天地否”；至晦日，则成纯坤之体，全然隐没矣。月一月一循环，日则以四时定寒暑，一年一循环。合日月而成易，是为阴阳变易之道。阴阳变易有定数，不神之神能知之，以与之同类，而能相感故也。“大小有定”者，阴小阳大，阴阳有定，小往则大来，大往则小来，与日月之出没相同也。日一年一周天，月一月一周天，大小阴阳，一日一夜一周天。因有数定，故圣人知往推来，知气机之动作，食其时而得动机，是即成圣之功也。得此动机而上达，则圣贤仙佛，由此而成，神明因是而出。盖唯能到虚极静笃，而圣功方生，神明方出。气机之动，是子午相应也，圣人之功，即在此子午之时机中，一感一应，若立竿而见影也。地球北极为子，午即南极，于动午觉，气动神知。若无活子，即无活午；然无活午，亦无活子，必神归于



不神，而后活予乃至，而活予即是不神之所以神。所谓有感必应，虚极静笃，自生神明，采取服食之功，胥在乎是。

其盗机也，天下莫能见，莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。

所谓“盗机”，在手得机，得机即盗，不得机即不得盗。此之盗机，天下已无见之、知之者，因天下无圣人之故。若有圣人，必能见之知之也。盖必虚心无见，而其机方可见，泯识绝知，而其机乃可知。苟先有见知，则终于不见不知已。是盗机也，君子得之，则可以保命全形，与天地同其寿，故曰“君子得之固躬”。道经曰：“心死然后神活。”即神之神死，而不神之神生，灭尽识神，方可复得元神；后天归于混沌，始能还其先天，“物格而后知致”也，亦克念而后作圣也。若彼鹜于物欲之小人，方利用其识神之机变，即或闻道，亦不能使神归于不神，即神之神以盗其机，适足以丧其命宝。盖纵欲败度，不能克己复礼以为之，终于有害无利而已，故曰“小人得之轻命”。葆元神者君子，用识神者小人；君子闻道，信受而勤行之；小人闻道，易之而轻其命。昔有解“小人”为无德之人，德不足而行道，转以促其天年。此释于理亦通，特似浅薄耳。又《悟真篇》曰：“命宝不宜轻弄”。命宝，即外阳也，吾人生人成仙，皆由于此，故为“命宝”。所谓“宝”者，指其中所寓之先天炁而言。苟夫天人合发，虚无寂静之时，感动虚无中先天之真阳前来，从阴跻冲入命门，而外形勃举，同时上冲心府，而元神觉知。此冲动命门、心府之先天炁，即命宝也。“不宜轻弄”，当在此时。如纵欲妄泄，此为后天之戕贼，而非“轻弄。”所谓轻弄，即是乱采乱取，火候不合之意。小人一知半解，不探真理，而妄行之，是“轻命”也。

夫先天炁，无形无相，无声无臭，谁能见之？孰能知之？《悟真篇》曰：“见之不可用，用之不可见。恍惚里相逢，杳冥中有变。”因无形相，故可用而不可见，见则已化为后天，而失其机矣。当还原之初，混沌沌沌，阴阳相合，此时一无所知也，一无所见也，而气机于焉发动，于焉知其发动。是时神气已合，药物已生，采取已得，而气已归根，故可见可知，而实已用之之后矣。在盗机时，身心无为，而神气自然有所为。神气之为，从何而知见之乎？故得道者，实无所得；若求其得，斯轻弄命宝者也。

瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍；三返昼夜，用师万倍。

盲于目者聪于耳，因目不外漏，精神专一于耳故也；聋于耳者明于目，因耳不外漏，精神专集于目故也。由此可知，人身九窍，皆三宝出入之所，只须正心诚意，绝其外诱，则精、气、神自固，自视不见，而听不闻，真人潜深渊，自然安居于内矣。夫元神之与识神，本同一物，但有动静之分而已。绝其外诱，而神守其舍，是即元神“不神之神”也。不神于外，即神于内矣。天地间气机之感应，本极神速，譬之瞽者、聋者，既聋、瞽于此，必聪、察于彼也。夫眼之能视，神也；耳之能听，气也。瞽者善听，即神及于耳；聋者善视，即精集于目之故。由此理以推之，则吾人苟能放下一切，而不物于物，则耳目自然聪明，元神元气自然归于黄庭，而玉液，金液，随之以生矣。所谓“绝利一源”，即用一源之意，此以辨水源之清浊也。《老子》曰：“上善若水。”言其清净也。水善利万物，五行非土不长，万物非土不生。修道者须用真一之水，即至清之水，是为水源，即是水气，得即先天之一炁也，凡有形之水，皆此炁所化。绝利一源，用真一之水，则十倍于用。“师”，《易·师卦》，为“地水师”，地中有水；用真一之水，则十倍于地中之水。盖地中之



水，为有形之水，为后天之水；真一之水，为无形之水，先天之水，其源绝清也。所谓《地水师》者，取土克水，而水不动故清。然而真一之水，为《离》中之水，是为火中真水，故比地水更清至十倍也。修道者须辨水源，用至清之水，方可采取，稍杂即不能用矣。然何以能清？曰譬之鞞，绝其外摇即清，此即修道之药物，亦即乾金、水中之金也。绝其外而求于一源之清者，而更加返还之功，则能使后天之坎离，返为先天之乾坤，故曰“三返昼夜，用师万倍”也。所谓“昼夜”，即是一阴一阳，有乾坤坎离在内，既颠倒阴阳，而返还之，自万倍于用师。盖得真一之水，而七返九还，则得玉液金液。取象《师卦》，以其为土所克之水，是为止水，静而不波。然此水虽清，而非其源，取水之源，而返还之，则其效自著。何以曰“师”？师者，兵事也，此事与用兵相同，《老子》曰：“佳兵不祥。”亦取象于兵。修道与用兵同理，须虚者实之，实者虚之，运用之妙，在于一心。更须随其机而调度之，方能制胜。丹法皆谓之“战”，曰“龙虎交战”，曰“一场大战”，本“交媾”之事，而曰战，先战后方能媾。水火相克者也，唯有相克，方能相生，战而后和，亦此意也。“三返昼夜”，又含有《屯》、《蒙》之意。暮屯退符，朝蒙进火，一方用水抽铅，一方用火添汞。返还即是抽添，朝屯暮蒙，亦即水火平均也。先得真一之水，更使水火平均，而三返昼夜，自能万倍于用师也。

心生于物，死于物，机在目。天之无恩而大恩生，迅雷烈风，莫不蠢然。

心由万物而生，从万物而死；心体本空，更无形相，形相激之而生。心见物而知，闻事而觉，因物附物，毫无遁情，如镜之照人则人，照物则物。有物方有心，无物即无心，例如见山知其为山，见水知其为水，因有此物，方有此见。幼孩心本无物，皆由后天习染，而有知识，即因物而生心也。非唯心由物生，即世界亦由物成，大而山河大地，小而草木鸟兽，苟无此物，世界何有！而心亦不生矣。惟其有此形形色色，于是外以成世界，内以生吾心。譬如现在有交易所，方生买卖投机之心；使无此事，即不生此心。人之因物因事而生其心，无论有形无形，一也。人到睡时，即无知识，必有外物以惊扰之方醒。吾人之本心，亦与睡时无异，空空洞洞，本无一物也。因有外境触于吾心，而心逐之矣。故不生之时，即先天之本性；既生之后，为后天之识神。心既有生有灭，于是吾人有生死矣。世事日繁，而人以一心支配之，于是弊精劳神于物中，而有生老病死。倘能不识不知，无一毫知识，视而不见，听而不闻，食而不知其味，保其空心，不生自可不灭。然世人以心殉物，沈溺其中，仅一微物，已用心求其精美，由少而壮而老，贪求不止，必到死而后已。因物生心，以心逐物，而自戕其生，滔滔者天下皆是也，故曰“死于物”也。

所谓“机在目”者，目为神光所寄，神日栖于目。物入眼帘，心即知之，心之动机，即在于目也。观世音菩萨，有七十二变，唯不能变眼，故昔人有谓人体皆为后天，唯目中神光为先天之说，亦非无理。心之动机，皆经“三要”，而三要之中，目为直接于心。盖心之动，多由眼入，如路遇美色，眼见而心即动，至为神速。若耳听淫声，则必由耳到心，转念之后，其心方动；因神在目，入于目则已入于心矣。故人之将死，眼神先散；赤子之时，目光清洁也。知识神之机在目，则炼己之道得矣。

夫天不言而四时行，百物生，天体空空洞洞，平地而望之，只见青空一气，并不甚高；然极之登昆仑之颠，而望其高，仍无改易。盖天虚空者也，无所谓视、听、言、动，而寒、暑、阴、阳，往来合度，亘古不失其序，若无恩于物，而其中有大恩存焉。唯其本空，

方能卵翼宇宙；唯其无恩，方能并育万类也。人心能如天之空，则天地之造化，皆在我心中，我心与天地同量，而参天两地矣。无涯之大虚空，其力能覆载天地，而我心亦与太虚同其体。惟其全空，方具万能，无所不育，无所不包，具有千百亿万之化身，随感而俱应也。在天之生造化，亦不出“感而遂通”四字，如遇水旱之灾，倘人能具有诚心，则以诚格天，而天应之，如桑林祷雨，理儿获金，皆其明证。唯天之无恩，而大恩生，故迅雷烈风之蠢然者，亦效灵于虚空之中，而著其象也。时逢冬至，而“地雷复”，一阳从阴而生，雷动地下，以开春令之造化；时逢夏至，而“天风姤”，一阴自阳而降，风生天下，以成秋令之景象。天之生杀，即在“春秋”二季，雷发声于二月，而收声于九月，雷为阳气，即生气也；时到秋候，则起金风，金风即杀气也。彼风雷蠢然无知，但闻其声，不见其形，实且无声，激于物而鸣耳。然风雷实阴阳之变化，阳之积为迅雷，阴之积为烈风，雷风所以行生杀之机，而迅雷烈风则反覆生杀之时。一常一变，岂天有心以为之！亦随感而应，蠢然而动而已。在《易》雷、风为长男、长女，一阴、一阳，以代父母之乾、坤而执政。是天地之生杀，唯于雷、风见之，其盗机亦在于此；其无恩而生大恩，亦在于此。圣人参天地之化育，欲恩被于万物，则必先求其所谓无恩者。无恩即无心也，无化育万物之心，则万物自然化育矣。

至乐性余，至静性康（一作则廉）。天之至私，用之至公。

此节由无恩而推演之，无恩与无为同也。心到至乐之时，而天性悠然自在，若有余闲；心到至静之时，则天性油然而生，若履康庄。吾人炼己到混沌之时，心忽开朗，即“至静性康”也；少焉心中畅快，莫可名状，即“至乐性余”也，至乐即真乐也。“天之至私，用之至公”者，以性比天性，虽为个人所私，而受之于天者，人人如是，无论智愚贤不肖皆同。若至私而实至公，性与天之虚空等量，大公无私，故天赋之性，无善、不善之分也。天偶有风雷，似若甚私，然因时而发，亘万古千秋而不变，此即天之至私，用之至公之例也。

禽之制在气，生者死之根，死者生之根。恩生于害，害生于恩。沈水入火，自取灭亡。（原无后二句）

禽即擒字，古字相同。擒之在气者，因气驰逐于外，欲将心收回，必加强制之功，如擒之自外也。由外擒回，使心返还，受之于天时之景象，而乐余、静康，是必以气制之，心方不动，而返其本体，此即《金丹四百字》第一章所述“真土擒真铅，真铅制真汞。铅汞归真土，身心寂不动”之义也。真土可擒真铅，真铅即先天真阳，真汞即真阴，两者能皆归于土，则身心寂然不动矣。真土即是真意，亦即不染六尘之清净心，此事须先炼己，《西游记》牛魔王归真，即是其候。盖先天大道，全在真意，妄意归真，须得先天炁制之。至后天识神，时时外驰，此即《离卦》须以先天炁擒伏之。譬之降龙，先天炁即水中金，亦即真铅也。能制伏之，则《离卦》变为《乾卦》，是即取坎填离，由后天返先天之功也。“死者生之根，生者死之根”者，即是生杀之机，互相藏伏之意。子午卯酉，互克互胎，故死为生根，生为死根，恩害亦同于生死，而至于生。若能沈水于火中，则火为水所制，自归灭亡；以坎水填入离火之中，识神灭去，而元神生矣。此数语，皆指识神、元神而言，由识神返元神，即恩生于害；以识神灭元神，即害生于恩也。自取灭亡，即人心灭亡，而道心生，元神出现也。到此则修道之功夫已毕，故曰修道只在“炼己”一步功夫。

也。

愚人以天地天(或作文)理圣,我以时物文理哲。人以愚虞圣,我以不愚虞圣;人以奇其圣,我以不奇其圣。(一本无后四句)

愚人以知天文地理为圣,我则不然,而以时文物理为要,在知天地造化之气机,及万物之理性。有此二者,我推以为哲也。人以愚虞圣,以理由论议,博辩古今;我乃一物不知,不以此虞圣。人以特别异迹,惊人之奇为圣,我则以平易为圣。盖惊奇立异,非中庸之道。道在和光同尘,能知日用之道,方是圣人。天地造化之循环,有定者也。其机枢在于气机。学者由博返约,能知其机枢,而归万殊于一本,则虽千百世之下,亦皆可知。能循此而修,即为继往开来之圣人也。

自然之道静,故天地万物生。天地之道浸,故阴阳胜。阴阳相推,而变化顺矣。

《老子》曰:“人法地、地法天、天法道,道法自然。”自然之道,在于静,唯静而不动,故天地万物生。此为自然之道,亦即太极也。空空洞洞而不动,故天地万物于是生。天地之道浸而已,浸者为循自然渐进之意。天地无心而空,到阳升时,浸浸而上升;到阴降时,浸浸而下降。故阴阳有偏胜之时,而太极自然之道,则不偏不倚者也。浸即有偏矣,阴浸阳则阴胜,阳浸阴则阳胜。然此为相推循环之理,揽全体而观之,仍不偏不倚也,然而,人则因此而有生老病死矣。“阴阳相推”,当推而阳胜之时为春夏,推而阴盛之时为秋冬。“变化顺”者,顺其自然之道心。

是故圣人知自然之道不可违,因而制之(一本作“是故圣人知自然之不可为,因以道守制之”)至静之道,律历所不能契。爰有奇器,是生万象。八卦甲子,神机鬼(一本作诡)藏,阴阳相胜之术,昭昭乎进乎象矣。

天地万物,由自然之道而生,其中虽有阴胜阳之时,然皆顺其自然,故圣人知此道不可违背。苟循其道而行,自然成仙成圣。因自然之道,一定不移,制之以为修炼之法,定为法度,作为口诀,亦皆有定而不可移。只要体空虚之体,自自然然,可仙可佛也。自然之道,从至静之道而来,能静则造化自然而生也。“至静之道”,为律历所不能契合,天道之造化,在至静之中,能静到片刻之间,可以攒簇一年之气候。阳生即是冬至,阴降即是夏至,此为工夫之冬夏,而非时候之冬夏。能虚极静笃,即可得造化于恍惚之间也。有一奇器,是生万象;八卦甲子,皆由此生,即太极也;在世界为生天地、人、物之太极,在人间为神气合化之太极。阴阳相胜之术,昭昭乎为人所共见,而非隐怪难知者。以其有象可见,虽有理不易明,而其象则易知也。此即玄关一窍,人身之太极,与天地之太极相同,皆有八卦甲子,神机鬼藏,不易测度,至其象则昭著于外,而可知也。即其象以穷其理,则阴阳造化之源,如视诸掌矣。

## 第十三讲

时子心传      月圓口诀  
卯东酉西      午南子北

丹经常见有两语，曰：“时之子，妙在心传；月之圆，存乎口诀。”此语在丹法，实为至要。今特分别详解如下：

白紫清真人《辩惑论》曰：“上品丹法，以精神魂魄意为药材，以行住坐卧为火候，以听乎（原作清静）自然为运用。”火候即工夫也，运用即作用。先天大道，第一须放下身心，听其自然，不可丝毫勉强。一有勉强，即不能成丹。先天者，虚空也，须合乎虚空，方为先天。内空其心，外空其身，内外皆空，方可为空修道；性属于心，命属于身，身心两忘，性命方能合一，而发生造化。倘忘身不能忘心，或忘心不能忘身，皆不是先天也。空有真空顽空之分，真空不空，中有妙有，方为真空，心中并无所谓空，到静时自可验也。如刚睡起之时，万念皆空，心中并无一物，方为真空。若存心于空，即不能空矣，是为顽空。丹经万卷，皆教人修心空，唯心空为最难。若强制其心使空，则愈制愈不空。须用自然之法，念起即觉，觉之则无，是自空矣。念起即觉，觉能止念，所以曰“在止于至善”。觉即止也，至善即一觉也。若知念动，而又加以止念之念，即不得空，以其先有一制止之念在中也。还虚之法，即炼念也，念除即能还虚。外忘内忘，而成虚体，方能无中生有，静极生阳矣。既生阳，心须能收摄，方可退阴；不能收摄，阳不到身也。既能收摄，又须使之留住；不能留住，转眼即去，所以其中有火候也。既能采取，而又封固之，日积月累阳自足，而阴自退，自能返老还童。前所漏者，以新得之阳补之，不特补其缺者，更能积得新者，所以能返能还。身上还到五千四百生黄道之时，含宏光大，品物生亨，自能齿长而发黑，老姬返为少女，颓龄转为壮夫，此可必者也。其道首在返纯坤，而成虚体，然虚体不易到也，所以要性命双修。忘其心而心虚静，忘其身而身空静；心虚为内《坤卦》，身虚为外《坤卦》，内外两《坤》，即内外两空也。合两坤成《坤卦》，方是还虚，到此方能生阳。阳生由外卦之坤，而内坤实有以感之，如法采取，留在身上，方能退阴进阳，此时别有一番景象矣。何以曰“活子时”？子时即半夜之时也，一日之时起于子时而终于亥时，到亥时即阴极之时也。到子时而一阳复生，人不觉而鸡先觉，于是仰而鸣矣。盖鸡善感气，地下生阳气，冲动鸡身，鸡受此气，惊觉而鸣。阳气每日由地中生，永无改变，故鸡之鸣，亦永远不改。活子时，即阳生之时也，南省鸡鸣于丑，北省则子时鸡鸣，可见阳气之生，由北而南，坎宫得气最先也。子时又从冬至而来，邵子曰：“冬至子之半，天心无改移。一阳初动处，万物未生时。”子之半，即子月之半也，此为天心发现之时，年年如此，万劫不易，一阳虽动，而万物未生，所以比之于子。以造化言，至十月而剥尽，亥子之交，为纯《坤》之卦，故到冬万物收藏，纯阴之象也。冬至一阳来复，成《复卦》，复者，复其春生之造化也。冬至月前半月，为纯阴之时，即纯坤之象，从《剥卦》而来。《剥卦》属九月下半，及十月上半，剥尽阳气，履霜坚冰。阳气若尚未尽，则昆虫草木，尚有可勉强支持者，故在十月初间，叶尚未尽，虫尚有声；至阳尽之十尾冬初，则虫蛇皆昏迷矣。盖虫蛇非阳气不能动也。到

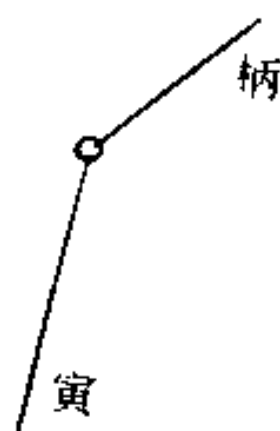
阳尽则蛰藏而不动矣。霜冰剥尽，剥尽即纯坤也，到冬至则纯坤之中，而阳又生。《复》自下复，《剥》从上剥，剥尽则阳气潜藏于下，故寒天掘地六、七尺以下，即不冻，再下则有暖气，此即阳气也。天气上升，地气下降，闭塞而咸冬，到春则又复其阳矣。

昔闻堪舆陈君言，冬日地下之冻，以尺量其深浅，记其数，以六除之，无不成为整数，彼于北五省各处试掘，无不皆然，可见《坤卦》用六之妙，此阅历之言，容或不谬。冬日阳气藏之深深，草木枯槁而不死，以根藏于地，有阳气以养之之故。虫蛇在外即死，蛰藏于深谷地穴中，则有阳气以生之，故深山大泽，虫蛇皆下蛰，而自食其髓。要非地下有阳，不能自存也，《易》曰“潜龙勿用”，阳在下也。冬至一阳来复，为《地雷复》，从此渐复其阳，《易》曰“复其见天地之心”者，即见大造循环之心。天心转辗而圆，天地之真阳，到冬至而见，在人固不觉，而天地之气已大不同矣。此时阳长阴消，太阳阳气之精也，到此而日渐长；返之而阴盛阳消，则日渐短，即夏至也。冬至前日短已极，故一阳来复，生于地中，渐复渐生，到二阳《临卦》，即可考见矣。树枝含浆，在十一月甚少，到十二月即多，桑树至冬至即发叶，此得气最早之树也。十月先开岭上梅，岭上地暖，阳来甚早，故先开。一阳虽复，万物未生，须至三阳方生，即正月也。活子时就冬至而来，就一日而论，日阳夜阴，到夜半子时，则阳生；至戌亥则阴极。子时，阳初动之时也，丹法之子时，活子时也；夜半之子时，死子时也。身中之生阳实无定而活动，无论何时，静即阳生，故谓之“活”；在午时做工，亦能生阳，亦为活子。盖此子时，为我身心两静而生阳之子时，并非一定之子时也，故曰“活子时”。《四百字》曰：“夏至不在午，冬至不在子。”即此是也。阳生时比之为活子时，此阳初生，而尚未生万物也。因造丹之关系，“活子时”外又添一“正子时”：活子时，阳气初复；正子时，则阳生已到身中。初生甚微，譬之一点，须养足之，使之长大，方能感到身上。阳极嫩而不到身，不能采取，养之使足，即火候也，须用定功以养之。初做工到身心两静而生阳，为《地雷复》，未到身上，仍须守《坤》，坤生阳者也；倘稍变而非纯坤，阳即中止而不来。因阳生有时，知根能见之，因见景而动念，揣想阳气之如何，阳即不再来矣。盖初得之气甚微，故不可稍动，必须保守，更进一步，使之长进，所以须用定字工夫。定者，定于一也，以心中之神，定于内外虚空之处，神定于外，完全离身，身更虚空，方能生足阳气。阳气即是，身上有景，觉周身舒适而酥软，此即生足之时也。心甚快乐。到此阳已至足，须用忘字夫（按，夫前缺功字），即定在外之神，亦须忘之；忘者不采之采，即采取之功夫也，定字即保养之功夫（后一功字衍）夫也。因此周身皮肉跳动，如蚤在身上，此时更须忘；然已到酥麻透体，忘不能忘时，即须止火，或起而徐步，或略看道书，此即止火而封固之时也。若不止火封固，则此时阳气已足极，即可发热化汗，阳气散而化为后天，所以须用止字工夫，此亦最要，而不可忽者也。其中尚有一“活午时”，午时为夏至；活午时，即一阴生之时也。就理论而言，午为阴生，活午时属于心，由身到心，本是《离卦》。《离》中为空虚，冲动《离卦》，即一阴方生之时也。阳生有景，初来在皮肉之外，由外而入心，即起知觉，当空虚时为杳冥，阳生即为恍惚。一冲到心，即觉身上之景如酥麻，如阳举，此即活午时也。子午相对，到心而觉，为活午时，须用定字功夫。子午相差六时，其实在一瞬之间，从子时即到午时。子午为南北两极，一到即知，身为活子时，心为活午时，到子觉午，此其别也。活午时以比夏至，为《天风姤》，因六阳成《乾》，时在四月。《乾》到极处，为阳极阴生，即五月之时也，即至夏至而一阴生，从天下而生，为一阴来姤。何以知之？因阳极而亢，一阴来姤，大雨时行，阴阳交而成雨泽，天日极长，至夏至复而渐短矣。到

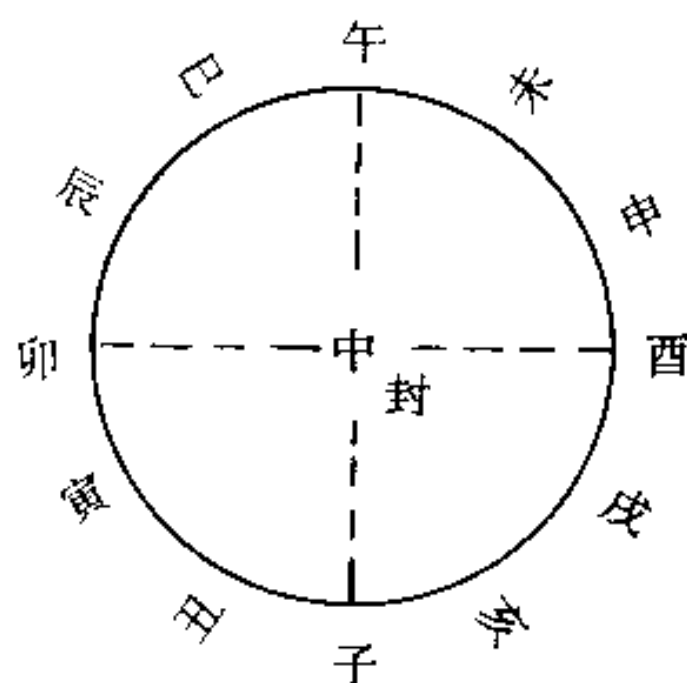


六月二阴为《遁卦》，七月三阴为《否卦》。在三月《泽天夬》，五阳一阴，故万花开放；五月端五，日丽中天，即阳极之时也，所以曰“天中节”。阳极阴生，天地造化，循环不断，于此可知也。

活于、活午之中，尚有卯酉二时。子丑寅卯辰巳为六阳时，午未申酉戌亥为六阴时。既有子午，卯酉即在其中。子午卯酉为四正，占东南西北四正之方，其余为四隅。各书有此八方，加以中宫，为九宫。四正在天心为天罡，斗魁居中间者，为北辰，亦即紫微；其环绕而移动者，为北极中之斗柄；因斗柄之移动，而分出一年之气候。一年十二月，因斗柄所指而不同，斗魁在中不动。子午卯酉，亦可由此而分也。斗柄之中间为定盘星，譬如身心，身心不动，真意居中，而神气自然交合，分为子午卯酉也。阳生即子午，沐浴即卯酉；子午南北相对，卯酉东西相对；举午即可括卯，举子即可括酉。阳来能觉，即子午，而卯酉在其中矣。《契》曰：“子当左转，午则西旋。”（原作“子当右转，午乃东旋。”）于上午下，同时而转；子之阳气到卯，而午之阴气到酉矣，兹以图明之（→者明上下行之方向也，箭首向前。）：



卯酉同时，由于到午藏卯，由午到子藏酉。天有四象，为天地日月，乾坤坎离，天南地北，日东月西；丹法有子午卯酉，午南子北，卯东西西，其实皆象也。若分而言之，则为子动午觉，卯休酉息；子北午南，卯酉在东西；子阳升，午阳降；卯酉到，阴阳平均，而沐浴之时也。沐浴正当中宫，譬如斗魁之定盘星然，是为虚空，阳自下升，阴自上降，用忘字工夫，自能将阳气封在中间，而得丹矣。丹法所讲如此，要皆为比象，而不可执泥之也。《四百字》曰：“及其沐浴时，卯酉亦虚比。”即此可知矣。行大周天时，阳气之动，皆有象而可知；当小周天时，阳气之动尚微，身上阴



气尚重，所以不能尽知。大周天已有法身，而能知其升降；小周天则仅知酥麻而已。忘身忘心，即是温养之意；至欲忘而不能忘，即是阳足，须即止火。此即子午卯酉之别也。

上文所讲，即“时之子，妙在心传”之解释也；至“月之圆，存乎口诀”之理，更接续言之。

丹家以乾、坤为天、地，坎、离为日、月，而取坎离之用，因日中有金乌，月中有玉兔，即以乌、兔为药物焉。盖月圆之理，即天地所留炼丹之法象也。日光永远团圆，千古不变；而月则有盈亏，日日不同，日日有象。月无光者也，而为大阴之精，在卦为《坎》，为内阳而外阴；外阴所以无光，借日之光以为光。天地在夏至、冬至相交，日月则一月一交；在月晦之日，日在天上，月在地下，而在地中相交；日月相对，月吸太阳之光。盖月是纯阴虚空之体，虚而能容，以出为入，故能吸收太阳之光。至三日之后，出现于庚方，渐吐其光，形如蛾眉。庚方即东方也，庚为震，震纳庚，故曰“庚方”，其时只一弯新月；当先庚三日，在开八日，月仅一弯，将亏尽而无光。初现在庚之月，正与将亏尽时之大小无异也。初四以后，逐日添光一线，与炼丹时积阳无异，由一点一点积累而成。到初八之日，月成半圆形，见于兑丁之方，

兑方正西方也，谓之曰“上弦”。好象弓形，一面为弓背，一面为弓弦；为弓弦朝上之东方，所以曰“上弦”，其平如绳，阴中阳半，即阴阳各半。若就一圆面论，则明者半，而藏者亦半，即或有不可视，亦因有一半在也，是为初八之月。后又逐日增光一线，至十五望日，而成圆月，见于乾甲之方；自西徂东，见太阳而光满矣。歌曰：

蟾蜍与兔魄，日月悉双明。

蟾蜍视卦节，吐者兔生光。

炼丹道已訖，屈伸低下昂。

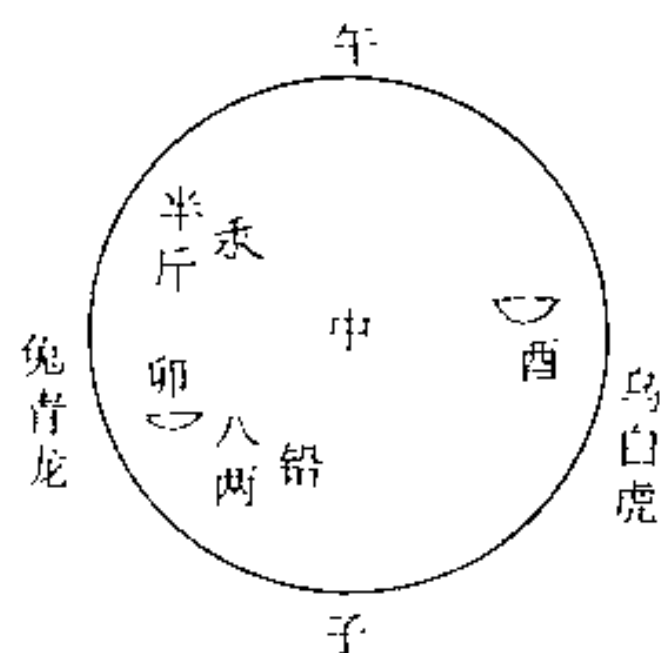
蟾蜍兔魄，日月双明，蟾蜍以象太阴，乌兔以象太阳。蟾蜍为阳精，其物生于水中，昂头向天，专吸太阳之气；兔者，见月吐气，性无雌雄，向十五圆月吐气而孕，生产由口中吐出。一吸一吐，以象一日一月，《黄庭经》曰：“出日入月呼吸存。”一吸而阴降，一呼而阳升，以比阴阳升降，蟾之吸往内而收，兔之吐以出为入。向外吐气，即以比月，月到十五，吐尽阳光故也。当晦日，日月相交之时，黑影落于月中；其后阳光渐积渐增，至十五而满足，月光即太阳之光也。十五月圆，日月双明；不但月圆，日亦圆矣。日月双举者，以比性命及神气而言也。

到十六，月又生魄，而生阴矣。十五月圆，至十六阳消阴长，盛满之乾金，渐渐亏缺。至二十三之日，见于南方，巽辛之方，只有一半，黑白各半，是为下弦之月。弓弦向下，阳中阴半，从下而上，有似上弦，阳生从下面上，阳中已有一半生阴。以后逐日进黑退白，至廿八日，而月仅一弯，至晦日亏蚀尽矣。月月如此，不善毫发，由月可知每月月之大小。中国之太阴历，从月而来也，观此可知每月晦朔弦望，固月有圆缺之故。丹结取象于月，阳气生足之时，即为月圆之时也。《悟真篇》曰：“八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。”此时水足金满，《乾卦》之象，其日为望，纯坤虚体为晦。日月相交，即神气相合也，入混沌而生微阳，譬如初三之月是也。活子时所生之阳，亦即为一弯之新月；阴阳各半，即上下弦之月是也。上弦之月，下半为阳之半，上半为阴之半；身上积阳气到一半之时，即身上之阴气亦退去一半之时，退去之阴，即上面黑暗之一半是也。阴阳各为半圆相合，则为圆月，丹法中所谓“圆月”，即半阴半阳相合而成之圆月，是之谓“圆月”，非如通常全体纯阳为圆月，与望日之月圆有别也。

今假定为所生一半之阳气为上弦，所退一半之阴气为下弦，上下相合，面为圆月；上弦在身，下弦在心，身心相合，即为月圆。此时金水各半，时逢二八，药苗新嫩，正可采取，因由“定”字，转用“忘”字工夫，子当东转到卯成上弦，即进阳也；午则西旋到酉成下弦，即退阴也。卯酉同时相合，面为圆月，正应采取成丹，其法宜用沐浴温养。盖此为阴阳平均之时，汞铅各半；金木相交，有刑有德。又上弦为青龙之弦气，下弦为白虎之弦气，上下相合，药苗不老不嫩，正可采取。《悟真篇》所谓“八月十五，金精壮盛”，正此是也。所谓“采取”者，即是不采之采，不取之取，专用沐浴工夫，一意自然，自能神气相合，金木合并，而得丹矣，此修道者，最宜注意者也。兹将其意，图之于下：

以上所述，即“月之圆，存乎口诀”之意也。

现在讲道者，傍门太多，所以须详细讲解。若不深



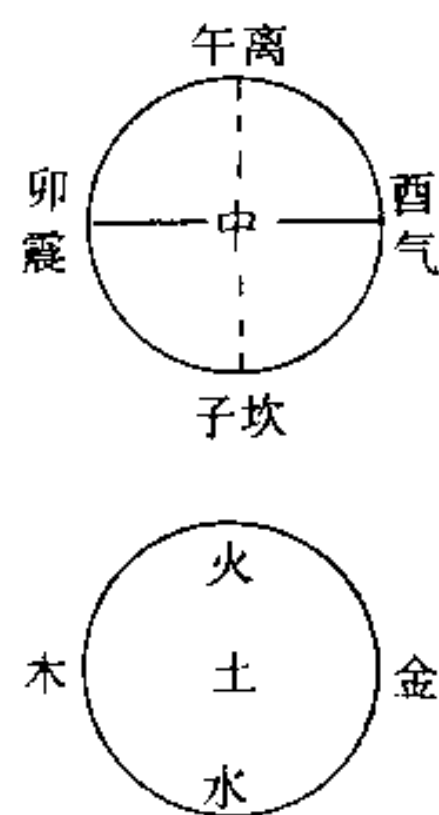
明其理，一遇傍门，即可误入歧途；若已详知，自能明辨之矣。从前师弟授受，全在心心相印，口口相传；师不为之细剖，须弟自行体会，其难多矣。其细微之理，非讲实不易明，而从前皆不甚讲，即如邱祖等七真掌教，亦只讲其大略，不甚详明。我所以讲之甚详者，因道为大公之物，我汪师亦以普渡为心，所以上继其志；且道不可私，既受此道，应以宏道为己责，譬如吕祖普渡之心，至今未了，所以到处开鸾宣化。至于成道，必须三千八百功行；然若有诚心一念，亦可满愿，不可畏难也。我辈应以利济为心，济一人不如济多数之人；济多数之人，不如济天下之人。能济天下之人，于心方稍尽矣。

上弦下弦，合而成圆月；月圆口诀，即如上所述矣。丹法又以月比阳生，八日半圆，十五全圆，廿三日又成半圆，至廿八日复为一弯，丹法以此比阳气之消长。又以月比道心，有九转工夫，亦取象于月。人生未遑修此道时，为黑月，一点无光，有同晦日也；因进修而尘情渐淡，修出一点道心，谓之曰“偃月炉”，即初三之月也，一点道心发现，而炉已安上矣。清真教亦有取于偃月，而为彼教之符号，哈埠道里三道街，俄人设有清真教堂，屋上有一偃月标帜；华人之清真教堂，则将偃月供诸中堂，以偃月比真心之发见，与此比道心同意也；九转之初全黑，初生一弯之月为二转。至第三转，则月光再显一分为二分，以比道心之显二分也；第四转，月光更多；第五转为上弦，半白半黑，即筑基已成之时也。九转皆为炼性之功，五转已成筑基；至六转大半为月光；到七转黑几退尽；八转黑色仅成一弯；九转则告成功，而为光明之圆月矣。人心渐退，而白光渐显，到九转，黑色退尽，而完全其道心，此为《性命圭旨》所举之九鼎一意也。何以曰九？九为阳数，到九转则返成纯阳。九转丹法，有取于月，盖以月为比象，则易于明了故也。

人生受胎下地之时，本来完全，因智识开通，沾染人欲，而渐黑；半黑半白之时，即五千四百生黄道之日也。在此进修，可以无容筑基，过此则黑日增，所以须退黑转白。识神与元神之消长，阳气与阴气之进退，皆可以此象之也。到六十四岁，则几乎全黑，至白光退尽，阳气已尽，则死矣。月本无光，以太阳之光为光者也。先天真阳，亦自外来，唯纯坤可以得真阳。黑体是为纯坤，所以能吸收阳气之日光；倘黑中微杂以白，即不能吸收。故日月相交，月吸日光，必在晦日，因白光退尽，成纯黑之体故耳。观此可以知阴阳交感之理，唯纯坤能感纯阳，感即吸收之谓。一接即感，即能吸收，吸后再吐，转辗循环，此造化之妙用，天地人皆同之，所以云“月为天地留作丹法之象”，即此是也。一月三十日中，由黑而一弯，而全圆，而再黑，正须三十天之间，所以造历者，定三十日为一月。月本太阴之精，其卦属《坤》，《坤卦》用六，一月朔、望、弦、晦，须经五个阶级，五六三十，用六经五而成三十天，为一周流，所以《契》曰“月节有五六，经纬奉日使”也。月感太阳之光以为光，正三十天为一周流，奉日之使；与日交光，其交其吸，皆日使之耳。造历者曰：太阴历者，从月计算，由月而来也；太阳历者，从太阳计算而来，亦为地球历。此其别也。

月到晦日无光，而落在坤方之西南方，坤方见有黑影，于月可以知天地之造化。坤本黑也，空也，无也，月到坤方，则为黑为空为无。坎离代乾坤而行政，日以代天，月以代地；离日代乾天而行，是为真阳，永永不灭不散，开辟以来，毫无变动；月则不然，逐日变动，于此可以知乾健、坤顺之造化也。至日蚀月蚀，则因气候上之差池而生；丹法因火候不当，亦可生火爆水寒之变。故天行不当则生灾，人为不顺则有变，其理一也。惟日月剥蚀，可于事前推知；火候之灾，虽不可前知，亦可由微知著，皆因阴阳不均之故而生，天道、人道，无以异也。

人元火候，须二八相当，丹法比为半斤八两，半斤八两一也；又比为上弦下弦，身到上弦，心即到下弦，以身心分上下两弦，两边阴阳，必须调均。上弦进阳火到卯，下弦即退阴符到酉，上下两弦，半斤八两，合而成丹，即合阴阳而成道也；必须真阴真阳平均方交，不然则不能交也。亦曰“龙虎交”，卯木属东方青龙，酉金属西方白虎，卯酉中宫相对，所以相交，是为龙虎交。《参同契》“龙呼于虎，虎吸龙精”，加入呼吸二字，即可知其关系，是上下弦相交也。《易经》以震为龙，兑为虎。龙虎交，即震兑交也；本心为离，而身为坎，是为坎离交。因子午卯酉，同在一地，故以子午交为坎离交，以卯酉交为震兑交，以其作用，皆在中宫故也。丹书名为“和合四象，攒簇五行”，子午卯酉，为坎离震兑之四卦。阳上阴下，坎离交即震兑文，以子午卯酉合在一处之坤宫，而相交故也。兹以图明之，如下所述：从一直到中宫，即子午交矣，而其地为卯酉之门，即可谓卯酉交。观此可以明白矣。又曰“攒簇五行”，亦即此也，加入中宫，即为五行矣。子午卯酉为金木水火，加入中宫之真土，即成五行矣。于子午卯酉在一处，子午交即卯酉交；卯酉交即金木并；子午交即水火交也。不过有内外之分，金木在外，于午在内。至内外之分晰如何，其交法奚若，至讲小周天火候时，再详述之可耳。



修道者做还虚工夫，而到阳生之时，自应知时子之心传，与月圆之口诀。到此即可做九还七返工夫矣。

## 一贯天机直讲 卷四

### 第十四讲

渐法顿法      人元天元  
九层循序      一意生身

吾人学道，做还虚之功，到阳生之时，自应明白“时子之心传、月圆之口诀”，方可用九还七返之功，今已于上两回，详讲其理。今再举李仙涵虚九层炼心之功，详讲一过，则修道全部工夫，可于是得其大概矣。先述李仙正文，再详讲之。其原题为《人元大道九层炼心文终经》，又曰《九层炼心道言》：

初层炼心者，是炼未纯之心也。未纯之心多妄想，多游思；妄想（应作想）生于贪欲，游思起于不觉。学人打坐之际，非不欲屏去尘情，无如妄想才除，游思忽起。法在“止观”，乃可渐渐销熔。止则止于脐堂之后，命门之前；其中稍下，有一个虚无圈子。吾心止于是，而内观之，心照空中，与气相守，维系乎规矩之间，来往于方圆之内。息息归根，合自然之造化；巍巍不动，立清静之元基。从此一线心光，与一缕真气相接，浑浑灏灏，安安闲闲，此炼心养气之初功也。

修道炼心之功夫，分为九步，分别讲之。谓为“人元大道”者，丹法分人元、天元。所谓“天元大丹”，亦从人元做起，人元亦合天元。天元纯为先天大道，始终还虚；人元则下手之初，掺以后天有为有作之法。古者多由人元以进天元，人元即筑基栽补之法也。上德圣智，可以直修天元；若为钝根，自以人元入手为易。天元为圆顿兼修，人元则为渐法，所谓“道以全形，术以延命”是也。李仙由吕祖亲传道法，所述九层，亦为上乘简易之功。初层炼未纯之心，即炼己也，由后天之身心做功夫。后天之心多妄想，更有游思，妄想即念也。游思者，未起念而忽动于中，并无目的，往来无定，忽起忽落者是也。游思本无中生有，时有时无，念则有所专注，随想而生，故念可强制而克去之，游思则无从制止。譬如贫而思富，以贫而有所欲，此是妄想；游思则无论心中有念无念，忽然撞上心来，因其无因而至，故事前难以防止。修士炼斯二者，法在止观。止者止念，观者观心，止观在习静，在至于至善。以至善之心，止于玄牝之门，为“止观双修”，为佛家名词；道家谓之“性命双修”、“妙窍双修”也。

止观双修，佛家又有许多层次。初时为“小止观”，后有“大乘止观”，又有“天人止观”。小止观者，渐法也；大乘止观，圆顿兼修之法也；天人止观，最后还虚之事也，此为了手之事，而非初步之功。此观为止念观空，从空中下手，《小止观》书中有云：“止者，



系心于缘中。”缘中即空中也。或者系心于眉间，或者系心于脐下，系心即观系止于何处，即止也。将空空洞洞，无思无虑之心，放之于此三处。有此三处，可分三层。两眉间者，正与同善社之法相同。不过系心眉间，须却入一寸，却者退也，仍在虚空之处也。脐下系心，亦须离开肉一寸三分。两眉间为性光发见之地，所以如来两眉间放白毫光，此即本性中之光明。所谓“虚室生白”之时，即眉间发光也，两眉间即是虚室。脐下一寸三分，胎息之地也，真息即在此处。廖蟾辉曰：“前对脐，后对肾，中间有个真金鼎。”金鼎者，真息凝结也，修功到时，自能知之。脐下一寸三分，有真气一团，圆转如轮，即命蒂也。人自下生以后，命蒂即在此处，由婴而孩，胎息散而此处成空穴矣。单修性功者，从眉间一窍下手；单修命功者，从脐下之处下手。吕祖曰：“单修性而不修命，万劫阴灵难入圣。”只能成为阴神鬼仙耳；“单修命而不修性，寿同天地一愚夫。”（参《敲爻歌》，文字稍异）故必须性命双修。性命双修，必须从“缘中”下手。缘者边际也，边际之中，即为内外虚空相接之虚窍，即人身天地中虚窍是也。因此处为呼吸之根，又为心神出入之门户，故神气皆聚于此。人欲修道，必先使神气心息相合相依，正好在此下手。盖神属于性，气属于命，人藉气而有命，藉神而能灵；神气二物，为人之至宝。气自外来，盗之于天地万物，然有神方能盗气入身；故人死神散，则气不入矣。而人死亦有二种，若神先散而死者，临终时先昏迷不醒，只有出气，而无入气，气出尽则绝矣；若气先断，而后神散者，则神志清明，忽然气绝，目自死去多时，仍明是也。神气二者，有一去身则必死，是必保此神气二者，方能生存。修道即修此神气二物也，修性从神字下手，修命从气字下手；若欲双修，必须在神气相合之处下手。彼眉间、脐下，皆不当也；唯“缘中”一穴，神气出入，皆在此处。双修下手，由此一窍，则妙窍皆在其中，故三教皆以一中字象之。然此为虚中，而非真中，必神气相合，心息相依，而后有真中，白玉蟾曰“念头动处为玄牝”是也，故此曰“缘中”。缘中者，真中缘此而生也，道家谓之“圆中”，亦曰“悬中”。“系心于缘中”，即道家之“妙窍双修”，儒家之“性命双修”，佛家之“止观双修”也。大乘止观，即自然无为，安而行之者也；小止观即知止之功夫也。南岳思大师，专讲大乘止观，先须能空净其心，涵养其气，不止观而自然合于止观，即顿法也。我辈顿渐兼修，先在系心于缘中下手，则无误矣，此天元之工也。

李仙所述，人元初层下手工夫，“止在脐堂之后，命门之前，其中稍下有个虚无圈子，吾心止于是，而内观之”，即系心于脐下之法也，为以术延命之道，故谓“人元”。其所以为（应作谓）之“人元大道”，与“天元”不同者，即在以意生玄窍而已。所谓吾心止观于是，其法先以后天呼吸之气，入之深深，聚在脐下，成此虚无圈子，而以心观之之道也，所以云“心照空中（即是脐下离肉一寸三分）”，是即下手工夫也。息到于此，心亦安在此处，心息相依，即能混沌而发生造化矣，此由接命入手者也。至于“维系乎规矩之间，往来于方圆之内”，上句即性命双修矣。先修命而后合性，性得于天，命立于人，所以云人元也。其法须先调息，入息以意送到内之金鼎处，出息以意送到外之脐下。及脐下元气已动，则以神合息，上住缘中，下止脐下。方者地也，圆者天也，圆窍以通天气，方窍以通地气；“方圆之内”即天地之间之中也，“规矩之间”即脐下一寸三分之规中真金鼎处也。因脐下元气已生，规中已成，故自外中以达内中，真意来往，以维系之耳。凡六十四岁以上，或身体不健之人，宜用此功以保命。九层炼心，由人元起，而到

天元，由上品丹法，进而入于最上一乘，即此是也。由此心息相依，心合于息，然后真息成立，在先之“虚无圈子”，凝结而成玄窍，即后天中之先天也；复以二心合之，而混沌方入先天。炼到此，而初层炼心工夫已成矣。但所谓意者，仍是有意无意之意，若过于助长，返（应作反）起邪火而致疾矣，慎之。

二层炼心者，是炼入定之心也。前此一线心光，与一缕真气相接，若能直造杳冥，自当透出玄窍。奈何定心不固，每为识神所迁；心与气离，仍不能见本来面目。法在心息相依之时，即把知觉泯去，心在气中而不知，气包心外而不晓，氤氲氤氲，打成一片。此炼心合气之功也。

二层炼入定之心，即心定于气中是也。心止在虚无圈子之内，是即定于一也。久久纯熟，自然由定而忘，归于混沌，不识不知，内忘其心，外忘其身，自然透出玄关。张三丰曰：“玄关往来无定位。”又曰：“黄庭一路皆玄关。”所谓“黄庭一路”者，即呼吸之范围也。呼吸之气，从口鼻出入，凡息所能到之处，即“黄庭一路”也。兹就丹田所在之地位，以明“一路”之范围，列图以明之如下：

黄庭一路之范围			
外	上田	中田	下田
	顶	中	脐至阴蹻
内	天谷	应谷	灵谷
	泥丸	绛宫	谷道

从顶至中，为上田；从中至脐，为中田；从脐至阴蹻，为下田。身内之丹田，必内丹成立，方为丹田，无丹则不能有丹田也。譬如土田，田中所种何物，即为何物之田，如种草者为草田，种麦者为麦田；田中有丹，方为丹田；既未有丹，即无丹田，今所有者，只有丹田地位之空窍。丹田之地位，实只“黄庭一路”而已。黄庭一路，皆为玄关，故玄关有上下之别，又有内外之分；或现于上，或现于下，并无定在。见于上者，为上玄关；见于下者，为下玄关，其形如环，其白如雪，其软如绵。如○或如⊙，此皆指外玄关而言也；至内玄关，即丹原是也，佛说为法轮常转。丹原初成，大如黄豆，常在下田之范围内跳动，到静定之时，即能觉之。吾人下手做功，而现象之玄关，为外玄关；至内玄关，须待三元混合，凝结丹原，真息成立之时，方能见之。玄关一窍，最为秘密，从来皆不明说，今为便利后学计，故详说之。心既止在脐下虚无圈子之内，一线光心，与一缕真息相接，自能杳冥，因杳冥而生恍惚，而透出玄窍，是即外玄关现象也。唯因定心不固，所以不易即见玄关，必须事先还虚，泯去知觉，心息相依，神气相合，由定到忘，入于混沌，方能见之。所谓入于混沌，即还虚功夫也。吾人对于还虚之功，一步直入，而彼有三步工夫。脐下一团之气，是为命宝，心定而入于其中，一也；使心息相依，神气相合，二也；渐渐杳冥，而入于混沌，返还虚境，三也。与吾人稍有不同，而到还虚以后，得药则相同也。

三层炼心，是炼“来复”之心也。前此氤氲氤氲，打成一片，重阴之下，一阳来复，是名天

地之心，即是玄关一窍。此刻精气神都在先天，鸿蒙初判，并不分真精、真气、真神。若能一心不动，便可当下采取运行；无奈见所未见，闻所未闻，美景现前，茫无措手，心一动而落后天，遂分为精、气、神矣。法在玄关初现之时，即刻踏住火云，走到尾间，坚其心，柔其息，敲铁鼓而过三关，休息于昆仑焉。此炼心进气之功也。

三层炼来复之心，即七日来复，一阳生之时也，此为阳生火候。重阴之下，一阳来复，渐渐真阳充足，即见玄关一窍，此时已达恍惚之境矣。玄关既现，精气神合而不分，若无杂念，即可采取。因见所未见，闻所未闻，而生惊喜之心，或疑惧之念，立刻即落后天，精气神分立为三矣。人元至此，有作有为，法在玄关初现之时，不着一相，仍用功夫定神在外，一心不动。少焉阳气充足，即微用意引至尾间。火云，即阳气也。初，一阳来到尾间，即是到身。何以不曰身，而曰尾间？因阴跷一穴，藏有先天真阳，与外来真阳同类，故能招摄外阳。外面一阳前来，先到尾间，内外相合，直到命门，而外肾即举，此为活子时；随即冲到心府，而自觉外肾之举，此为活午时。觉知之后，即须用定，由是而二阳、三阳，阳气充满，自然由尾间上升泥丸。人元于此，恐因着相生心，当面错过，故先以微意，引之而上，冲开尾间，以过三关，先通后天之道路也。天元于此，任其自然，玄窍一开，全身各窍，自然不开。人元有为，用意先之，此亦不同者也。至活子时，指阳生言；活午时，指不举而言。吾人为后天破体之身，阴气甚盛，阳之初来也，不甚觉知，仅知皮上跳动而已；其实阳气业已上升到顶。所谓坚心柔息，即定、忘二字之功夫也。

四层炼心者，是炼退藏之心也。前此踏火云，过三关，心与气温，固已入于泥丸矣。然在泥丸宫内，或有识神引动，则气寒而凝，必不能化为真水洒濯三宫，前功尽弃矣。法在昆仑顶上，息心主静，与气交融，气乃化为美液，从上腭落下，卷舌承露，吞而送之。注心于绛宫，注心于黄庭，注心于元海，一路响声，直送到底，又得玄关之现象焉。此炼心得气之功夫也。

四层炼退藏之心，即身内七返工夫也。由阴跷之阳，吸入外阳；外阳到来，冲动命门而肾举，我应定忘在外；阳气即上冲心府，而觉外肾之举，我仍定忘在外，阳可直到顶上，此阳气内行之路也。天元丹法，任其自然升降，故在我所知觉者，只知身上酥麻，其初如蚤在身上跳动，旋即全身酥麻成片，应即用忘字功夫，阳气方能化而为液，由昆仑下降，透心清凉，此时心中快乐，不可言喻也。人元有为，处处用意，当气上升，则静守于泥丸，注意久之，引而下降，以腭承之，咽下重楼；又注意引下绛宫、黄庭，以归元海，此即七返之小周天也。此时应即止火；若再继续做去，身体即不舒适，而其气散矣。心与肾之相交，水火既济，阳气上升，凉液下降，有声如雷，直达于底。上升时为阳上交于阴，下降时为阴下交于阳，此即小周天运动河车之功夫也。

五层炼心者，是炼筑基之心也。前此入泥丸，而归气穴，已有河车路径，从此一心做去，日夜不休，基成何待百日乎！然或有懈心，有欲心，作辍相仍，丹基难固。夫筑基所以聚精会神也，工夫不勤，精神仍然散乱，何以延年！奉道法者，在行凭子午，逐日抽添，取坎填离，积金实腹。此炼心累气之功也。

五层是炼筑基之心也。上功行之不怠，有三百周天，即筑基成功矣。然或时作时辍，行功不勤；或动于外诱，定心不固；行功不能合法，则虽行之甚勤，而仍无金可积，难以进步。夫筑基，即筑其丹基而固之之意也。若优游玩忽，何能日起有功，而使之永固！故道在聚精会神，日新又新。功夫不勤者，必改之使勤；行持不合法者，必矫之使合法。要在行一周天，有一周天（应做天）之效用，逐日抽添，积金实腹，则三百周天自易毕而成功矣。人生修持，每多始勤终怠。能加一番矫正鞭策之功，自能不蹈往辙，而渐臻有成。此炼心累气之功夫，最要而不可忽者也。

六层炼心者，是炼了性之心也。前此河车转动，聚精会神，则灵根充实矣。从此心液下降，肾气上升，是为坎离交。杳冥中有信，浩浩如潮，一半水气；蒙蒙如雾，一半云气。是名金水初动，方修玉液还丹；但用心不专，则尽性之事难了。法在于金水初生之日，由丹田分下涌泉，霎时合到尾闾；调停真息，鼓之舞之，乃能滔滔逆上，至于天谷；涓涓咽下，落于黄庭。如此则朝朝灌溉，心地清凉，血化为膏，意凝为土，土中生汞，汞性圆明，遇物不迁，灵剑在手。孟子谓：“尽其心者，知其性也。”（见《孟子·尽心上》）仙家名为“阴丹”、“内丹”。此炼心明性之功也。

六层炼了性之心，即炼己以生真意之功也。天元炼己，为最初下手之功，炼到真意已成，即由真意调停火候，故一面任之自然。人元先以己意导气，此意不真；必于筑基后，作此炼己之功，使真意成而真息立，此关于性字之功夫也。盖前此心肾相交，肾气上升，心液下降；升者为坎中真火，阳交于阴也；下者为离中真水，阴交于阳也。在内心肾相交，在外金水自然合并，即有一团真意，氤氲氤氲，周于玄关，聚而不散，二土成圭，此在外者也。至在内，则心肾相交，水火既济，行满三百周天，自生一团真息，即是升元，日夜跳动，自脐而下，由脐而上，往来不息，以意封固，则在脐下，圆转如轮。又能自然开阖，而真息升降，上达于顶，下达至踵，周流上下，此时应用温养升元功夫。只有定忘两字，每日忘若干时，定若干时，亦可安时（时前疑有若干二字）；六时做工，六时必须定、忘平均。经过一年温养之后，升元化为还丹，外方有象，眼前见有黑球，仍守定忘，渐渐黑球变为红球。是即得到内丹，而了性之时也，将进大周天七日之功矣。

七层炼心，是炼已明之心也。前此金水河车，仙师名为“内炼”，到此还有外炼工夫，以外合内，真心乃聚而不散，盖内体虽明，好飞者汞性；内修虽具，易坏者阴丹。设或保养不纯，则心性复灭矣。法在以虚明之心，妙有之性，和砂拌土，种在彼家；彼家虚而自我实之，彼家无而自我有之，以有投无，以实入虚，死心不动。霎时间，先天一炁，从虚无中来，一候为一阳，有如《震》；二候为二阳，有如《兑》。时值二候，正宜合丹，那边吐出一弦真气，其喻为虎向水中生；这边落下一点玄光，其喻为龙从火里出。两边龙虎会合，性情交感，一场大战，宛如天地晦冥，身心两静矣。俄而三阳发动，有如《乾卦》，如潮如火，如雾如烟，如电如雷，如雪如花；身中阳乾晃耀，我即持剑掌印，踏罡步斗，鼓动元和，猛烹极炼，透三关而上泥丸，一身毛孔皆开，比前玉液河车，更不同也。吞而服之，以先天制后天，性命合而为一，即大还也。性属火，其数七；命属金，其数九，返本还原，故名七返九还金液大丹。从此铅来制汞，其心常明，汞不动摇矣。此炼心存神之功也。

七层炼心，是炼已明之性也，即炼气化神之功也。炼已明之性，即以我之虚灵，通天地之大虚灵，我心完全在于空中，于是须增忘减定。忘者，身心两忘也。我之身心，化入于虚，与虚空无异，而虚中生出造化，显现应过大周天之景，黑球变为红球，又称“朱桔”，所谓火里炼丹，即其时矣。红球回绕吾身，忽上忽下，由后而上，由前而下，绕后绕前，可分为子午卯酉。到子午卯酉之位，球行必稍舒缓；过此位后，忽而升入极高，忽而落下极低，如狐炼丹，人但见其红球起落也。此子午卯酉，完全在外也；彼家即是虚空，而我以真意实于虚中。至在身内者，“白云朝顶上，甘露洒须弥”，红球升而热气与之同升。少焉红球落下，甘露亦即下降，有声如雷；过七日后，红球变为紫气，笼罩身上，此时阴魔如潮如火，汹涌而来，此为过大周天之景，即《西游记》过火焰山之时也。

过大周天之时，宿业发现，万魔齐来，吾人所有贪、嗔、痴、爱及历劫宿业，皆发现于目前；所有曾入眼帘人物，亦皆于眼前出现。所谓“持剑掌印”者，剑即慧剑，是为灵觉真心，须以真心镇之，譬之于剑，以斩断一切。印为天印，即天心也。阴魔既潮，心动便倾丹鼎，故须持剑印，镇伏一切，应以心放在空洞之中，不使起意。“罡”者四正，即子午卯酉是也；“斗”者斗柄，亦即定盘星也。“此时应鼓动元和，猛烹极炼。”即是《西游记》之过火焰山是也。此山八百里，无路可通，中有万魔聚集，火烈如焚。过此难关以后，方得平安，身上毛窍，皆已展开，有如炒豆，又痒又热，人则如醉如痴，血气全身倒流，少时凉液下降，而全身清凉矣。过火焰山所以须芭蕉扇者，因芭蕉是木叶，虽为木质而极柔，以比木液，扇以生风，风即真阴之气。此气到口，方化液体，而甚清凉，未到口时，本为气体也。三调芭蕉扇，煽风灭火，三即乾也，金也；芭蕉木也，此为金木交并。孙悟空见铁扇公主时，情话绵绵，以比真阴真阳相见，而阴阳交感和合也。火焰山之火，识神之火，牛魔王为牛，即雪山之大白牛也，是为坤土，亦是意土。意多邪妄，去忘（应作妄）即真；意本相续，故杀之而落头生头。唯牛魔王为妄意，妄意之火，须以阴柔克之，熄其妄而归真，乃是明心见性，故牛王皈正，全赖金刚合围，喻遍体乾金也。人生七情六欲，皆妄意也，此时真妄相战，阴阳相激。既过大周天，妄返为真，浊阴已尽，真阳返入吾身，而成为纯阳之体，故曰“七返九还金液大还丹”，与小周天之玉液还丹不同也。小周天为七返，大周天为九还，若单举一种而言，则大小周天，皆有七返九还也。过大周天后，止心不动，与太虚一体，此后即是出神功夫矣。

八层炼心，是炼已伏之心，而使之通神也。前此七返九还，以铅制汞，心已定矣。但要温之养之，要使身中之气，尽化为神；身中之神，能游于外。于是取一年十二月气候，除卯酉二月为沐浴，余十月为进退，故名“十月温养”。非言要十个月功夫也，否则心虽定而不灵。炼之煅之，灵心日见；灵则动，动则变，变则化，故有出神之事，而不为物情所迷。此炼心成神之功也。

八层炼已伏之心，而使之通神，是即出神之功夫也。既得外丹之后，须用温养工夫，为时约须一年。除卯酉二月，应沐浴外，共有十月，是即“十月怀胎”也。法以我身之虚空，通天地之虚空，久之而罩身之紫光，化为金光，渐渐金光大如车轮，覆于顶上，此即出神之景也。在此时多不自觉，以一意于忘之故，不识不知，宜有伴侣，以守护之、警提之，而使其觉。则其神一觉，而即出矣。初时其神幼稚，不能远出，仅及五步、十步



而止，渐炼渐远，到后来可远至千里万里也。此时回视色身有如粪土，故多有到此时，即尸解而化去者。且此后炼神还虚，皆为神上之事，即无色身，亦可修炼，故无妨舍去；然即舍去，而其色身亦可历久不坏矣。

九层炼心者，是炼已灵之心，而使之归空也。前此温养功深，神已出而不惑，随心所欲，无往不宜，高踏云霞，遍游海岛，致足乐矣。但灵心不虚，则不能包涵万有，此所以有炼虚一著也。炼虚者，心胸浩荡，众有皆无，清空一气，盘旋天地间，是我非我，是空不空；世界有毁，唯空不毁；乾坤有碍，唯空无碍，此所以神满虚空，法周沙界也。此炼心之始末也，无以加矣。

九层炼已灵之心，是还虚也。灵（灵前应有已）之神，应打扫干净，使之虚空粉碎，成为千百亿万化身，则神通变化无穷矣。此时神已脱胎，故可以神还虚，亦可带躯壳而还虚，遍虚空皆我神之所到，遍虚空皆为我之法身。于是九层炼心，大功告成。本章从初步说起，到还虚而止，因先从接命入手，功夫稍有不同。至入大周天以后，则与现在所讲之先天大道，无以异也。

人元丹法，以己意为主，亦取意生身之义。法在专一其意，以达于诚，不过炼己未熟，火候恐不甚易，而其简易不若天元。古人谓，天元唯上根可修，中人之资，必须由人元而进天元也。

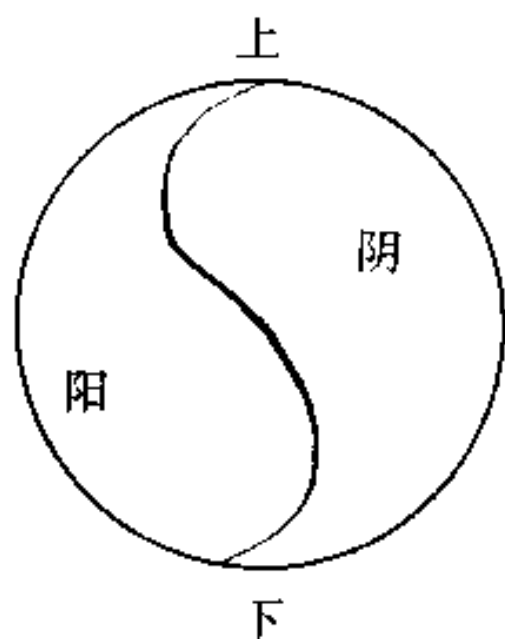
## 第十五讲

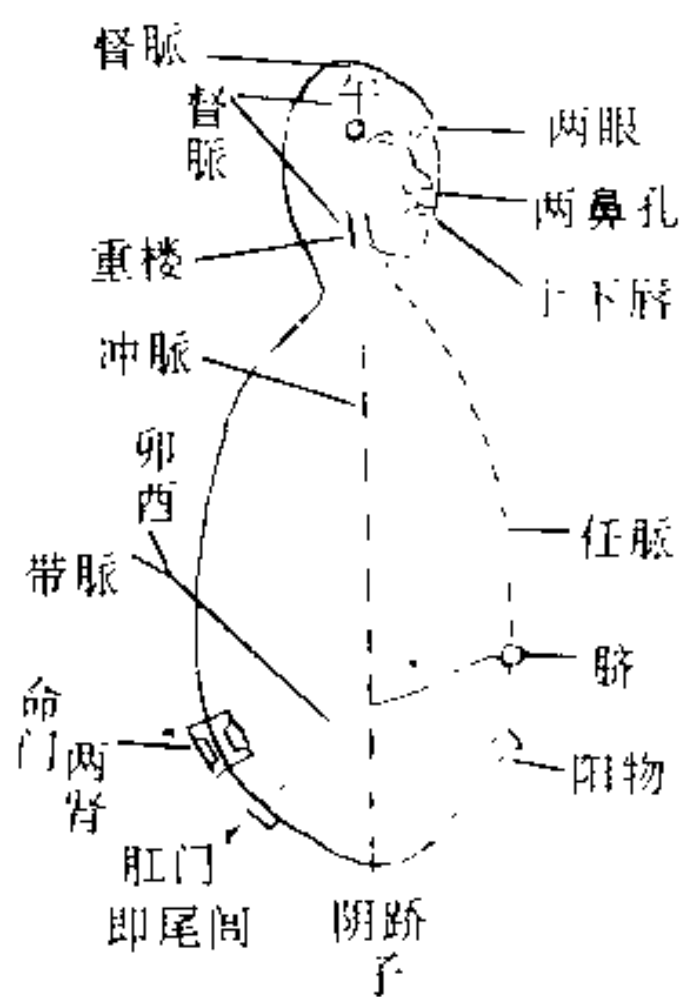
督脉在后  
直冲横带

任脉在前  
上下交连

还虚工夫，到身上阳生时，即可进小周天之功夫。阳初生时，活子时也；吾人觉知阳生，活午时也。小周天内七返，而外九还；内为水火交，外为金木并。丹书说，不着色身，是吾人做工夫应有之注意，其实为身上之工夫。苟火候得当，则内而坎离交，是水火既济；外而震兑交，是金木交融。水火既济，即是心肾相交，丹书为恐着身，所以不谓之“心肾之交”。其实，虽名为心肾相交，亦不是色身，是后天之真阳真阴相交，外是空中真阴真阳相交，即是玉液还丹也。小周天虽有河车之象，而不能明觉，因吾身阴重之故；大周天之河车，自能觉知之矣。河车之路，即任督二脉是也；后为督脉，前为任脉，督阳任阴。古来于此二脉，皆不肯详解，兹特详述于下：

太极生天地，天地一太极也；而吾人人身亦各有一太极。太极有三交点，人身亦有三交点；有三交点，因而有三关。吾人之三交点，即任督二脉之三交点也。身后为督脉，身前为任脉，而任督二脉，中间有一直脉曰“冲”，有一横脉曰“带”。冲脉，带脉，皆以交接任、督二脉，而为任督之余脉焉，兹以图明之：





人从成胎，到破体，大略已讲过一次。兹再就任督二脉论之：男女媾精之后，到七日一阳来复，而胎元立；再过七七四十九日，而先生督脉，起于尾闾。尾闾在肛门之后，即尾巴也。稍由尾闾往上，生两白点，此即命门之两肾也；直通至首，到尽头，有两孔，即鼻孔也；稍往上，生两黑点，即两眼也。此即为人生身体之主之督脉，再经若干日，而生任脉，在人身之前面，由上下口唇内接督脉，直往下部到阴跷穴，又与督脉会焉。督脉之在上部者，由上口唇入内，绕耳而至背骨，与背骨相交；稍下又转而入重楼，至下口唇而与任脉之上端连接。督脉之在下部者，在肛门分一枝，冲入于腹，而到脐，此即带脉也；由肛门直下至阴跷一窍，以会任及冲焉；冲脉由阴跷起直上重楼，故阴跷一窍为三叉路口，因任、督、冲皆会于此故耳。督脉之在中部者，

由背上大骨通二脉到两手之背，又由背大骨通二脉入两足之背；任脉亦如之，由前面通二脉到手面，又由前面通二脉到足面。此等任督两脉，并无血管，为先天真息开合之道路，至后天则闭塞而不通矣。

人有八脉，任、督、冲、带，及阳维、阴维、阳跷、阴跷是也。周天之气，由尾闾、阴跷到上，而转入手足，通任、督二脉，所以阳生由手足先觉。《易》曰：“黄中通理，美在其中，畅于四肢。”（见《易·坤文言》）即此是也。太极有上、中、下三交点，而任、督二脉亦有交点三焉。在于上部之后者为背大骨之十字相交，前者为大唇中阴阳中止之十字相交；在于下者，为阴跷之十字相交，即此是也，而皆带脉为之连贯焉。人之初生，先长八脉，后长脏腑，最后则长骨肉，而八脉九经，皆环拱于中宫。任、督在后天既闭塞而不通，藉九还七返以通之。通此两脉，所以有“开关展窍”之称也。督脉为阳生之路，任脉为阴降之路，藉任、督以通周天，要维大周天用之。至小周天，则由冲脉而升，可不由任督以行也。督，身也；任，心也，身心二字，由此而来。后天督闭而不通，代督以行其职者，即为背脊；以背脊贯通全身，故督脉之用仍在也。小周天是子午抽添，抽铅而添汞。铅者坎中之阳，而汞者离中之阴也，抽去而添入，谓之“子午抽添”。其经由之路，则冲脉是也，以冲贯通子午，外阳生到阴跷，冲动命门，而外肾举；由冲脉上行，冲动知觉，而活午时矣。俟阳举而能定忘，即有凉液下降到命门，而阳缩也。阳气贯通，皆由冲脉行之，因此时真息尚未成立，任督犹闭，其不知升降道路宜也。子午卯酉为四正宫，即九还七返，八归六居：九还在子上，七返在午上，八归在卯上，六居在酉上。何以曰“六居”在酉字上？因水中金之故。九还者，还九数之阳；七返者，返七数之阴：还天九之阳，返天七之阴。八归者，以情归性，性是东方天三地八；六者，水也；地六是水，水长生在申，沐浴于酉，是谓“六居”也。后天因乾坤变坎离，坤中真情，上升成离；今真情仍返居本位之坤方，所以云“八归”、“六居”。九七八六，正是金木并，水火交。六水九金为十五，八木七火为十五，故谓之水中金，火中木也。

上图中可添入子午卯酉，卯酉在带脉之圈，子在阴跷，午在项上，语曰“在腔子里”，即

此是也。小周天工夫做到由定而忘之际，此时杳杳冥冥，成一混沌虚无纯坤之体，即从虚无中生阳。阳生在虚空中，尚未到身上之时，仍混沌无知也。待感到身上，即由杳冥到恍惚，即外有象而内有景。忽生白光，至见一白光到身，此外象也；阳生先到四肢，感觉甚灵，即觉四肢酥麻，此外象也。到此时，须定在外边，即“凝神入气穴”之谓。语曰：“为佛为仙不劳力，只在凝神入气穴。”此时感觉玄窍中，有一团氤氲之气，微微凝聚，此时心已觉知阳生矣。觉知即由阳气冲动而来，倘神滞身中，则阳气即散，故必须定在虚中，将神凝入氤氲之气中。此时已心息相依，而尚须凝神者，因神已动觉，恐神因此而散，故须凝神入气，定在玄窍，不能放任。尚须稍用微微之意，故曰“武火”，即指用微意也。因阳系初生，不用武火，既恐动觉而神散，又怕生念而火冷，故须微微用意，以武火猛烹极炼，此从功夫上说也。若从得药上说，则为火逼金行，惟以火逼之，而金方上行，即以真意定在窍中是也。阳气愈生愈足，觉遍身酥麻，八万四千毛孔，皆感受阳生；孙悟空之八万四千毫毛，皆能变化，因阳到毛孔故耳。遍体酥麻，丹书谓：薰蒸之火候，其初到身而不入里；既觉酥麻，则已入里，须有法留在身中，其道在忘；倘不能忘身而照顾之，则阳即离身矣。必能忘，方能留住，此最要最要者也。能留住在身，而日积月累，渐积渐足，方生大药。人身阴气甚重，其觉不灵，初时必带勉强；既觉阳生，用意以定，稍不注意，而人心用事，其阳即散；故用意须极微，万不可重，而流入识神用事。既能留住阳气，而日加积累，自然阴气渐退，待至退去其半，神入气穴，自然定于至善之地。倘阳生足，自然能定而忘身，此即由勉而安也。功夫既到安然定忘之境，则其觉为神觉，与从前用识神之时不同矣。当时由识神用事，所以须忘；现既识神退，而元神灵，自然能定，自然能忘。不用止火，即以忘为止火可也。盖微微用意之时，定为武火，忘为文火，止不做功为止火。待到安然之时，则火候容有变动，定为文火，忘为止火，盖有意之定为武火，自然之定为文火，身心两忘为止火，此其别也。此时可接续做工，在勉强之时，为停工、为止火；自然之时，以忘为止火，日日混沌，日日阳生，既满且足，方能到此。此时定即采取，忘为封固，与当初定为烹炼，忘为采取，止为封固时，有所不同。吕祖曰：“漫守药炉看火候，但安神息任天然。”即此安然自在之时也。功夫到此，阳生自能充足，不必烹炼，仅以定采取、忘封固可矣。到此一级，方能真正返还；元神既灵而能觉，方有小周天之关系。前在勉强之时，阳举而觉，觉而即定；只此一觉，已夹杂质，而入后天，不能干净，而非纯粹之先天。到自定自忘之时，方为纯是先天，而取坎填离；盖先后天夹杂之时，虽采取而不净，无甚效力；必到神觉，完全采取，至三百周天，方有筑基之效。当初勉强时，阳生之觉，觉即有心，不能为至清之水源，而稍着身心之相矣。此可以补后天，而不能入先天；能以养身，而不能结丹。阳举一觉，觉后渐渐阳回，皆不免识神用事故也。必到以神而觉，以神而封，皆由自然，方为先天。既得神觉时，一酥麻即阳举，初举不知也；既举已到活午时，定忘在外，而阳自回矣。工夫到极熟时，凉液下降，透心清凉，如入浴而出，身体极为舒适，到此为一周天。因每天混沌，积阳已足，所以阳到即冲动阴跻，与元气和合；命门为内肾，与外肾相通，阳到命门，外肾即举。一面阳气由冲脉上行入顶，冲动知觉；知觉者，神也；既知阳举神觉，自然定忘在外入气穴中。少时阳物缩回，木液自降，此液由气而化，自顶下到丹田；此凉液最为宝贵，遍体清凉，心中快乐，难以言喻。初时混沌，到此则清明矣。此中火候，神觉自然调和，毛孔先酥麻，而后舒适，凉液下来，其痒亦止，到此而周天一度矣。

顶上之灵液，真阴也，又谓之玉液，当外阳与内阳合而上冲，内阳即坎中之阳，即命门

真火，坎水也，而中藏真火；往上冲到离宫，离火也，而中藏真水。火来交水，而离中真水下降，外肾因火升而举，水降而回；真水溜入命门，是水来交火，均为水火相交。坎中真火上升，是为取坎填离；离中真水下降，是为返离还坎；坎离相交，以还乾坤之体。命门内肾中藏真火，肾亦主身，故为身中之阳；知觉居于脑中为心，心中藏真水而为阴，故以色身而论，水火相交，即心肾之气相交。此为自然之活子时，活午时，为自然之交媾；久久行之，自可返老还童；发之白者变黑，齿之落者重生。此之内交，又谓之坎离龙虎交；尚有外交，为乾坤子午交。到活子时，外来之阳，到中宫玄窍，而玄窍通呼吸之阴；既到玄窍，即通于内，为时甚速。而命门之气上冲于心，即活午时，灵觉自然出定于玄窍之中；从混沌中，透出光明。灵觉之神出，到凝入气穴，与外来之阳相交，此为金木相交，交在玄窍之中。阴本木汞，藏在离中，而外来之炁为铅，铅即金也，此为乾坤子午交，身中之景，只有酥麻，及阳物之动静。阴降阳升，人不知也；所知者，阳物之动静而已。所下之凉液，本为真炁所化，因神气相交，而生精液，是为后天中之先天；全身酥麻，痒透毫窍，即一周天。盖到此时，而一周天毕矣。

乾坤子午交，为九还，还虚空之阳也；坎离龙虎交，为七返，退身中之阴也。九还为进阳，七返为退阴，此其别也。必须做到自然神觉出现，乃是元神用事，方合于法。当勉强之时，虽有阳举，而不能交，水源不清之故也，身上亦不能透体酥绵；必须至清之水源，方于事有济也。睡中至静，静而阳举；水源本清，惟神气不合，则举而不能觉也。若睡中阳举而醒，醒即是觉；但既经此觉，恐物欲杂念侵入，则水源不清，而不能成丹。昔明吉王已受道于师，再见伍真人，伍询：“前师何法教汝？”吉王曰：“师教我俟睡时，阳举醒觉后，用工采取。但久而无效，何也？”伍告之曰：“睡醒觉知阳举，起而坐禅；在醒起之时，已着身相；此不清之水源，如何能成丹！”观此可知，水源要清，非先下还虚之工，达到身心两静，阳不能生。阳生之时，又须种种火候，水源乃清而不浊也。丹书之“敲竹唤龟”，是活子时也；“呼琴招凤”，是活午时也。睡中生阳，如到自然神觉，元神能灵时，不必醒而工夫已毕，周天一度矣。又有刻漏之武火者，刻漏即数息也。但数须以耳听之，亦非听而记其数，乃呼吸之息恰到耳中，可以听得而已。旁门外道，误解火候，因生无数葛藤，于是有数息，长息之说，不知自有天然真火候，不须用草及烧茅。到安然自然之时，元神自有作为，不必尔费心，以作之为之也。初做工时，阳举以至缩回，譬如须一刻钟，渐渐缩短，由一刻而十分而五分，最速到一分钟，由子到亥，仅一分钟一度，即熟习矣。此时接续不断做去，故曰“自在河车几百遭”；即一动一静，动静接连不断，到三百次，即小周天完毕，而丹原结矣。丹原在脐下一寸三分之处，初动时跃跃上下，下到命门，上至心府，应用目专注于脐下一寸三分之处，以封固之。《阴符经》曰：“机在目。”即此是也；《性命圭旨》曰“心肾相距八寸四分，中空如藕而相通”是也。专注于此，至三五日即定，在脐下一寸三分之处，其跳动成一圆圈，真息成立，而自然一开一阖矣。七返九还，到一分钟一次时，在此时接续做三百周天，而小周天毕，即可返还童真之体，筑基成功矣。

刻漏武火，即是调息克念之工夫，因恐阳生而着身心之相，故以耳听息，而默数之，以拘束身心，免其放驰耳。此与下手时之调息相同，前已讲之矣。佛家“六字真言”，与道家“六字诀”。皆此意也。道家六字真言调息诀略曰：“吹、呵、嘘、咽、呼、嘻”是也；

吹	治肾经病；	呵	治心经病；
嘘	治肝经病；	咽	治肺经病；

呼 治脾经病； 嘻 治三焦病。

各字可以达各经，气能达至脏腑，气自均而病愈。佛家六字，与此相同；佛道六字诀，皆能治病者也。

《达摩禅经》有下列四字：

喘、吹、气、息。

调息时，必经此四相；喘者出息多，而不匀也；吹者吹气也，为粗气，即睡时之打呼也；经此渐久，方能调气；气者后天呼吸已调也，及真息成，而住于脐下，乃谓之得真息矣。

经又分知根钝根，知根即根基深有夙慧者；钝根反是。做工夫时有景有象，钝根不见相，惟到实相方见；知根则多见相，相者虚相也。做工最初应见之相，即太极两仪混沌是也；随时均有，神气合即见之。知根多见，钝根少见，或不见。身上为景，眼前者为相，丹经中说，步步有景，步步有相。丹经多凭相而言，所以不易知解也。心传韵语所讲，为先天大道，所记者皆考证工夫之言，不言法相；而问难中，亦多涉及法相，至“彼”、“我”两字，最为误事。彼者对人而言，人多误以为女子；岂知彼实非人，实指相指虚空而言。因无法言所见之相，乃以“彼”字代之，譬如知觉出现，见相者见而前有一“我”，即以“彼”字代之，觉者为“彼”而非“我”也。“空谷传声，立竿见影”二语，丹经常用；凡物有窍则鸣，空从天籁而来；凡空谷皆能传声，到心空时，即凝耳韵听到妙声，听自然之声也。无弦琴者，空谷传声也；呼吸调时，即空谷有声矣。剑者，慧光也；以此慧剑，斩各种魔鬼，《悟真篇》“万里诛妖一电光”，即此是也。九者阳也，慧光即虚无中之光也；无弦琴者，不弹自语之意也。

## 第十六讲

真水真火

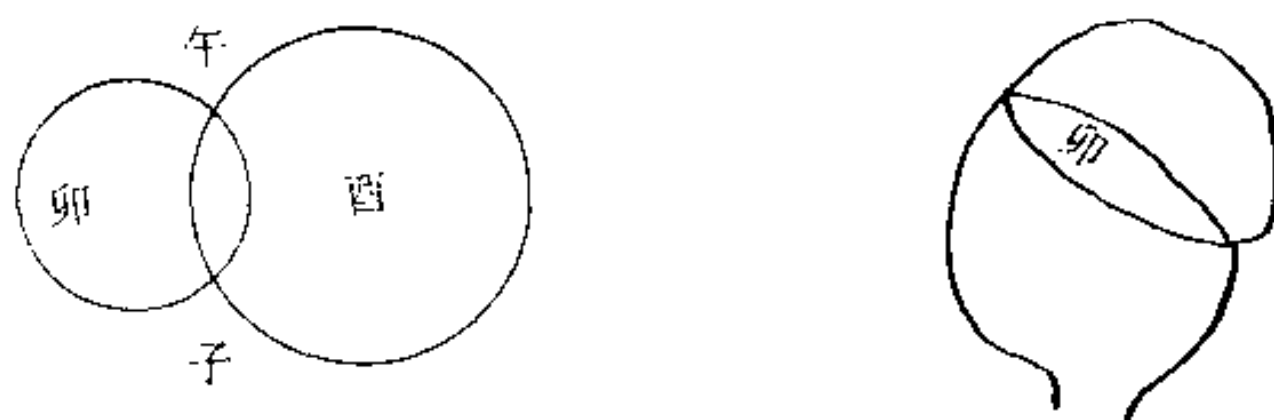
七返内交

金木子午

九还外交

小周天九还七返，前已讲明；内而坎离南北交，外而乾坤子午交。坎离南北交，是在内之心肾相交；乾坤子午交，是在外之神气相交。真阳发动到身，而外肾勃起，为活子时；命门真火，上冲到顶而觉，为活午时；此时于内于外，皆已相交矣。真阳自虚空中来，虚空在身外，故曰“外”也。乾坤子午交为九还，坎离南北交为七返，其实乾坤子午交是卯酉交也，是为金木交并。玄窍为卯之门户，卯为我之真空，即小虚空也；酉是大虚空，无法形容虚空，故假名曰“彼”，彼实“我”之“我”也。人自胎中受性，性自虚空，彼为虚空之主人，而虚空为我之主人，故曰“彼实我之我”。兹以图明之：





小虚空通大虚空，气由虚空中来，故虚空之彼，为我主人；又后天以色身为我，此我即识神也，合彼我而成真我；色身之主之识神，实假我也。子午交即卯酉交者，卯属木，即木汞之神也，其色红，亦曰红汞；酉属金，即真铅之阳也，其色白，亦曰白铅。活子时到，即真阳到身，外肾勃举，我真觉之神之汞，即出而合于玄窍中，吸收真阳之铅，与之化合，所以曰“铅到汞迎”。以神觉之汞，自然迎真阳之铅，此为卯与酉交，即外交也。至在内，则阳生而冲动到顶，为午与子交；迎铅为神觉，而非识神。若用识神，即为后天，而不能发生造化矣。所谓“以意迎之，以意送之”，即指神觉，非识神之意也。外而卯与酉交，内而午与子交，两两交毕，凝液下降，到于命门，外肾缩回，此为子来午交，即内交也。至在外，则木汞之神，定在玄窍之中，真铅又来与之相交，是为酉交于卯。其初汞出迎铅，其继铅来交汞，皆在外边玄窍之中相交，是为卯酉交。其在内者，先午交于子，为火来交水；继子交于午，为水来交火，是为身内水火相交，亦即心肾相交也。一内一外，同时相交，故曰“内而坎离南北交，外而乾坤子午交”，子午交，即卯酉交也。

内之水火交为七返，外之金木并为九还，此小周天之九还七返也。若就全部丹法言之，则小周天为七返，为玉液还丹；大周天为九还，为金液大还丹。若仅就小周天或大周天言之，则小周天中，兼有七返九还；大周天中，亦兼有七返九还。全部丹法中，指小周天为七返者，因小周天以坎离南北交为主，命门阳气上冲心府，为坎还之于离；心中凉液下降命门，为离还之于坤，谓之内丹，又曰“玉液还丹”。玉以养己，既返童体，即可长寿，故曰炼己，即是养己。顶上下降之凉液，即是玉液，此时离已变乾，玉液可以补我已破之体，而使之完全，故曰“玉液还丹”也。至大周天之金液大还丹，因还童工夫业已做到，此时工夫，全在空中。九为阳数，采虚中之真阳，亦即采彼乾金，故曰“九还”，其间要有别。若就一部分丹法而言，则小周天七返中，亦有九还；大周天九还中，亦有七返。大周天中，阳气后升前降，即七返也。

何以分为坎离南北交，及乾坤子午交？因人身有两重天地，四个阴阳，此因先后天而生之分别。先天有天地、阴阳，后天亦有天地、阴阳；先天是乾南坤北，离东坎西，后天变为离南坎北，乾东坤西；先天之阴阳在于空中，即为卯酉金木并，即东西交，亦即乾坤交也；后天则入身中，坎即命门，离即顶上，乾坤之阴阳，是无形中主宰之阴阳；坎离之阴阳，则为人身上之阴阳。因小虚空通于大虚空，大气掺入身窍，先天留恋后天，无形中乾坤为坎离之主宰。人之呼吸，与天地通，昼夜吸入大气，以鼓动之，方能动作有为而不死，否则殆矣。人之识神，亦有赖于大气，得大气以留恋之，方能久住人身，作我主人，不然亦散之四方矣。人得此无形有形天地阴阳而生，故曰“两重天地，四个阴阳”也。李清庵将人比作傀儡，最为适当，其言曰：“且如傀儡，手足举动，百样趋跄。非傀儡能动，是丝线牵动。虽是线上关捩，却

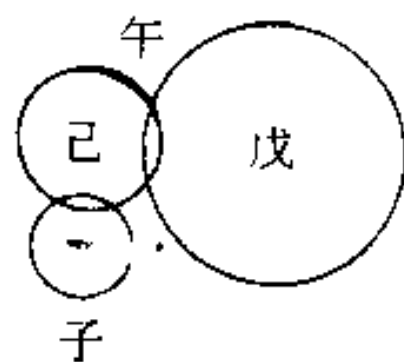
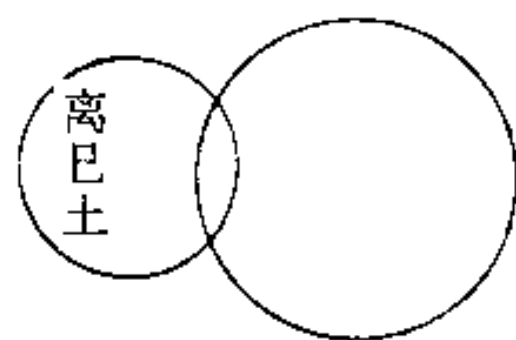
是弄傀儡底人牵动。还识得此弄傀儡的人么？”以傀儡比色身，以线比色身之呼吸气，以弄傀儡的人比主人公。傀儡之动，线动之也；线非能自动，因主人公牵之而动；此主人公，即虚空也，故曰虚空为真主宰。铅在虚空中，为人目所不见，唯是虚空，唯此虚空，方为真正主人。傀儡牵线之人在外，虚空之主宰亦在身外，故丹法名为外来之主人公；应让此人入吾身中，为吾主人，此即受气之初，乾元之真性也。此能作我主人，方可长久；若识神则有所不能。《西游记》孙悟空，自称为“孙外公”，即外来之主人公也。孙悟空收青牛时，青牛有一白色圈子，各种宝物，遇此圈子，皆被套去。孙悟空之金箍棒，哪吒太子之砍妖剑，以及火神之火器，无不为圈所套去。虽水火不能害之，李天王请孙悟空去偷，而牛精将镯带在手腕，无法偷出，因到西方去求如来。如来命十八罗汉，各持金丹砂，前去助力。金丹砂能洒地成空，以陷此妖，仍不能成功。因奉佛之教，到离恨天求太上老君，方知妖为青牛，白色圈子为老君之金钢镯，能以化魔。因看牛童子睡去，青牛偷镯下凡，扰乱世界，老君尚有芭蕉扇未被窃去。若扇亦被窃，虽老君亦无可如何矣。老君用扇扇牛，牛即力软筋麻，见了本相，即将金钢镯，穿牛鼻孔，收伏青牛。盖圈子即太极也，亦即“中”字。太极为虚体，最高无上，万物皆出于此，故能吸收万物，而无物可以胜彼。佛之金丹砂，亦为虚体，故能洒地成空；芭蕉扇，真阴也，唯真阴能制真阳。如来者，无所从来，去亦无所至，为无去无来之真空，惟空能生慧，故知此怪之本来面目。唯空中能结丹，故金丹砂出自如来库中；真丹砂能助力，亦即真阳也。最后以金钢镯穿鼻孔，可知即药物生玄窍之义，即“中”字也。

《西游》各句，皆有寓意也。唐三藏等过通天河，乘老鼋之背而渡，此鼋白色，而其大如盖，盖即乾元坤元之元也。用绦穿鼋之鼻，好像一条缰绳；绦者，绵绵不绝之意。呼吸之气，本在鼻外，而元神定于此，正是心息相依也。孙悟空在青狮老魔腹中，说过广东时，带来折叠锅儿，好在三叉骨上支锅，煮杂碎吃；又把金箍棒往顶门里一搠，搠个窟窿，一则当天窗，二来当烟洞。所谓三叉骨，即阴跷一窍也，与上之玄窍相通，为上下两“中”字；金箍棒开天窗，以比冲脉，藉以通外虚空。盖阴跷一窍，为八脉九经所环拱，又与上而玄窍相通。阴跷为命蒂，玄窍为性根；性命双修，两中相通，即是真意；子午相交，是为火候。三叉骨上安炉，用金箍棒开天窗出烟，即用火功以起活子活午，而贯通一气，其用意甚明显而易了解者也。性本虚空，受天之命时，本在身内；因识神夺其地位，退而潜藏于外，并闭其光明之体，因而在外。所谓“孙外公”，亦即点明此在外之性体也。

大虚空是彼，中阴是我；性是彼，情是我，而昧者不知，以为彼、我皆人之代名词，遂疑到男、女身上。不知仙经佛典，其用彼、我二字，多与人无关；以我名情，即以彼代性。虚空无法形容，又以彼代之；我是虚空之体，则对我之彼，自然亦是虚空。吾人身上之虚空，亦以彼代之；有此虚空，方能结胎，中阴进来居之。情之中阴，为我身之主人；性之虚空，亦为我之主人；对主人之主人，则名之为彼。后人恐有误会，又于“彼”下加一“家”字。《悟真篇》曰：“此般至宝家家有，自是愚人识不全。”又曰：“家家有个家家有。”人身，实体也，惟虚空能容之；人无不有家，家无不有此虚空。我家为我之虚空，即顶中空窍，小虚空也；彼家为彼之虚空，即大虚空，天地间之虚空也。盖我家彼家，皆指虚空；后人又误以“彼家”为女人。唯李仙涵虚之言，最为切实而明了，曰：“彼家虚也，由我实之；彼家空也，由我有之。”观此二语，当可彻底了解矣。

乾坤子午交，是金木并，亦即戊己二土相合。《离卦》中一爻为己土，自己之土也，木汞

即为自己土，放己土在虚空中，以求戊土，即坎中之一爻。坎，空也，无也；无中生有，生此一爻之戊土，即为真铅。真铅戊土生于空中，到玄窍合之己土，而二土成圭矣。又铅，金也，亦即乾金，取乾金为刀圭。道家之药物，以“刀圭”名之，其义亦有取乎是也。九还七返，内是水火交，即是坎离交；外是乾坤交，亦是戊己二土和合，是为真意，真意亦是真胎。真意成立，而真息亦即成立矣。凡意与凡息合，真意与真息合。唐僧到西天取经，骑用龙马，龙马即真息也；而观音大士即命土地送马鞍来，此鞍即是真意，息与意刻不能离者也。沙悟净亦为真意，而彼有八宝禅杖，以象真息。悟净不离杖，龙马不离鞍，皆以表明心息相依之理。玄窍中有一团温温之气，是为真意，而腹中真息，一开一阖。外有一阴一阳，内有一阴一阳，是即两重天地，四个阴阳。身上有后天之阴阳，外边有先天之阴阳，岂非四个阴阳乎！



至身上之天地，即顶为天，而腹为地；外边之天地，即太虚之鼎、太极之炉，是亦一天地也。其实鼎即是炉，炉即是鼎；鼎本无鼎，炉亦无炉。伍真人曰：“鼎鼎原无鼎，炉炉非玉炉。”观此可知矣。修道者有真意、真息之两中，真息有定之中也，胎息一开一阖，是在脐下一寸三分之间，即“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”，是为“有定之中”；至真意在不内不外之地，内虚空与外虚空之间，忽上忽下，周流于范围之内，故真意为“无定之中”。然其间有一纵一横之交点，可定于此；虽无定而仍有定，惟上下前后，皆为其范围，而可相通。子颜子言曰：“仰之弥高，钻之弥坚；瞻之在前，忽焉在后。”（见《论语·子罕》）亦谓仰观于上，则其大无外；俯察于下，则其小无内。于上下前后之间，而有一中，此即“无定之中”也。如有所立卓尔，则卓然而有所立矣，盖无定而仍有定也。《大学》之言曰：“所恶于上，毋以使下；所恶于下，毋以事上；所恶于前，无以先后；所恶于后，毋以从前；所恶于右，毋以交于左；所恶于左，毋以交于右。此之谓规矩之道。”规矩，即方圆，此为寸度方圆之道，于上下前后左右之间，藏一中字，此与《黄庭经》之言同意。《黄庭经》曰：“上有魂灵下关元，左有少阳右太阴，后有密户前生门。”亦于语下藏一“中”字，学者可以意会，要皆指“无定之中”而言也。

## 第十七讲

神与气精  
三家相见

意与身心  
炼成真金

所谓“三家相见”，即小周天也；九还七返，正是三家相见。《玉皇经》以神、气、精为三宝，名三宝为三品；三品和合，为会三归一，三家不是此三品。既名之曰“家”，则其中不只一人也。三者，一内、一外、一中；在内水火相交为一家，在外金木相并为一家人，在中二土成圭为一家。是为三家，中有六物，即水、火、金、木、二土是也。水火阴阳相配，金木亦阴阳相配，戊己亦为一阴一阳而相交合。证之《河图》之理，则东三南二为五为一家，东三为性，南二为

神，性静神动，中有分别，是为一家；西四北一为五为一家，西四为情，北一元精，情静精动，是为一家；中央戊己，各为五数，自成一家，是即三家。

南二火也，离也，而离中真汞属木，为东方之木，是即火中木，即《西游记》之猪悟能也，东三南二为一藏；北一水也，坎也，而坎中真铅属金，为西方之金，是即水中金，即孙悟空也，北一西四为一藏；戊己为真土，即沙悟净也，中央二五为一藏。三五相合，方完全成一唐三藏。北一西四，即先天之真铅也，铅自外来；东三南二，真汞也，汞由内出；戊己为中宫，真意调和二者之间，故为黄婆为媒妁，使真铅真汞相合于中宫。东三，阳也，南二为阴；北一为阳，西四为阴；戊为阳土，己为阴土。分别为性、情、神、精、意；性与神相合成配偶，情与精相合成配偶，戊己自为配偶，是为三对夫妻；夫妻配合为一家，是为三家，三家各有一夫一妇。金木水火土，是为五行；既已配合，返成三家；三家相见，由三返于一；返三为一，全凭真意之作用。使在外之真铅，与在内之真汞，和合于中宫，再结夫妻，方能成丹，故名真铅为“白面郎君”，真汞为“青衣女子”，真意为“黄婆”。由黄婆为媒，勾引内外之真汞真铅，而配合夫妇，此为合内外之道，此为三家相见也。《悟真》曰“此般至宝家家有”，因一夫一妇，阴阳配合而后生，非身中之独阴孤阳，故为“家”。既三家相见于中黄神室，即中宫黄庭之中，则内之精、气、神之三品，自然和合为一；此为三家相见，亦即九还七返也。外药，铅也；内药，汞也；合内外而二土成圭；真铅即坎中之一阳，戊土也；真汞即离中之一阴，己土也，二土合而三家合为一家。由三返一，是与天地之理同也。

先有无极，后生太极；无中生有，由静极而后生一而神者也；是为太极之一炁，作生化之本源，故谓之“祖气”，亦即太乙涵真之气也。太乙即天一，涵在水中，故曰“涵真之气”，是即“水中金”也。待动极而静，又生阴气，是为两仪，上天下地；中间空洞，仍留太极，与无极之真同其体，故三即一也，一即空也。既成五行矣，而变五为三，变三为一，其作用全在中空，此为无极之真空，太极之一炁。人间修道，吾身之五行，亦是理也，其作用全在中宫真土。土即意也，此意即一意不散之意；吾人火候，全凭中宫意之调停，真意即神觉也。《悟真篇》曰：“自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘。”此中火候，全系自然而然；倘反其自然，则水火不能交，金木不能并，而反为邪伪之道矣。《契》曰：“自然之所为兮，非有邪伪。”《道德经》曰：“天法道，道法自然。”即无为而无不为，自心空空洞洞，本无所为，全为太虚鸿蒙之象，而中宫金木水火，自然交并会合，无为而为。身心无为，而神气自然有所为；亦唯身心无为，而神气方能有所为。《悟真篇》曰：“始于有作无人见，及至无为众始知。”在无象无形之中，和合结丹，自然不见。盖无为者身心，有作者神气；唯无为方能有所为，作在神气，人之所不能见者也。

上述性、情、神、精、意，中有先后天之分。东三性也，即真阳一炁，亦即空也，真空中含妙有，完全为先天之先天；南二为元神，亦是先天；西四情也，当受胎时，男女二情，精神结合为性，即气质之性也；北一即元精也，为后天中之先天，故北一西四，皆为后天中之先天；中央戊己，戊是先天，己是后天。故性与神为先天相会，情与精为后天中之先天相会，意为后天与先天相会，此就童体言之也。若已破体面修道者，则有不同。东三之真性，隐于杳冥之乡而不见；南二之元神，化为识神，性与神已变为后天矣。坤元之情，上交于乾，先天隐而识神用事，情转为性；情与精为后天中之先天，亦有变动；惟戊己则一为先天，一为后天，无所变动。《西游记》自首回至第七回，皆象童体修真，故其事易。至第十四回“两界山”起，到



结尾，皆象破体修真，故其事甚难。孙悟空是真阳，是先天之性；猪八戒是食色之性，后天中之先天。佛说父母以情欲生身，带有情欲，故八戒好酒好色，是一灵真性，错投猪胎，故真性为识神所蔽。破体修真者，必须虚空中之真阳到身，识神变为元神，静定以后，方生真意，成立真胎，故沙悟净在《西游记》最为后得。必须已得九还后，方可七返，得中宫真意，而一意不散，此其则也。猪八戒生于福陵山，云栈洞。福陵者，一点真性，为人之福，福陵山亦即朱陵府也；云栈洞者，洞口内封，譬如真性为食色所蔽，故以云栈象之。孙悟空生于花果山，是先天元始祖炁，万物得之而生；水帘洞下有铁板桥，即水中金之意也。“灵台方寸山”，即灵台方寸之地；“斜月三星洞”者，即“三星”，完全是一个“心”字，此是本心，非肉团心也。“斜月三星”，亦名为偃月炉，斜月即小虚空也；三星即方寸也，亦即门户，兹图之如下。观下列二图，可以知“斜月三星”之意矣。



斜月三星(图一)



泥丸宫即斜月也，  
眼耳鼻即三星也，  
斜月三星(图二)

孙悟空由祖师处回家到花果山，即取坎填离也；盗傲来国之兵器，即是积金；龙宫得金箍棒，即九还是也；到阎王处勾生死簿，即修成而不死之意；封弼马温，即温养工夫。结内丹后，须一年温养之火候，马是午火，天马者乾也；封为“齐天大圣”，即不死而与天齐寿之意。到此方能出神，故齐天大圣府内，有“安静”、“宁神”二司；大闹蟠桃会，闹天宫，即大周天也；二郎为真阴，孙悟空为真阳，真阳与真阴相见，故无胜败；三头六臂，即乾坤二卦。金钢镯即先天太极也，真阳是先天一炁，与太极同类，所以能收伏孙悟空；压在八卦炉中，是乳哺之功；我佛压之于五行山下，是还虚之功也。弼马温是为最要，胎元成立后，须做温养工夫一年，方能做大周天功夫。此一年在大周天之前，而不在其后也。小周天之药，是生而后采；大周天之药，是采而后生。积金充满，方能变为纯阳之体，大周天乳哺工夫是三年。小周天后一年温养，方生红球；出神以后，有九年面壁功夫。所谓一年沐浴，三年乳哺，九年面壁，皆取阳数，约略而言功夫之迟速，全视其根气之勤怠如何而定，不能一概而论也。

小周天所结为内丹，又为阴丹，在脐下一寸三分之处，设法封固于此。又为大药归炉，内丹封固于此，即在其中，圆转如轮，胎息自然一开一阖，与胎儿在母腹中全同，凡息返为胎息；再进而炼气化神，由胎息返为真息。真息者无息也，此时六脉全停，方能行大周天火候，而出神矣，内丹了命者也。此丹成后，返老为童，白发变黑；女人行此功者，亦同能返老还童。男缩外阳，女斩赤龙。赤龙，天癸也，返为童女之体，而断天癸，亦名“转女为男”。男女之分，在于天癸；斩断天癸，即与男无异矣。男现马阴藏相，女断赤龙，是为胎仙；《黄庭



经》曰“琴心三叠舞胎仙”，即此是也。倘能保守无失，可以长生不老，谓之人仙；再进为地仙，即陆地神仙也。地仙有变化之能，人仙则无之。结内丹成人仙，经一年温养功夫后，方为地仙。行此一年温养之功后，可以长生久视，疾病不伤，灾害不侵；若不行温养之功，过十六年后，仍旧五千四百生黄道而破体。男子五千四百八十天，女子五千零四十八天，再度破体，与小孩无异，破体后反为常人。故此温养功夫，实为最要，否则仅能过十五年而已。行过一年温养之功，可以不再破体，此为自然造化上不再破体。若意马心猿，把握不定，仍能败坏，如晋时之红莲和尚。又郑成功时，有一僧人有道术，不畏刀剑，成功患之，与其部下商所以破之之法。有一裨将言曰：“此无妨也。我有法破之。”乃招妓女满室，以试之，和尚仍寂然不动；又令妓裸体相逐，并令与男子交媾于前。见和尚忽然闭目，知其心已动，即自后举刀砍之，而头落地矣。此即破坏之例也。所以须经过一年温养功夫，方能对境忘情，见色不色；然遇特别事故，或如上所述之例，亦可败坏。故必须用了性之功，方能永劫长存，大周天即了性之功也。

外药了命，内药了性；外药结内丹，内药结外丹；唯结外丹，方能离躯壳，而自由变化。内丹成后，温养一年，倘遇须死时，如逢全忠尽孝事件，或遇灾祸暗算之时，不能不死，虽死其元神亦灵而不灭。如忠臣孝子，以死全节，或遭劫数，或逢暗算，死后元神有主，可以投胎夺舍。身既死矣，而元神有灵，自能知觉何处可出仙人，择有祖德之家，前去投胎。当男女交媾时，可先入胎，其他中阴，自不能再入此胎，此即“投胎”也，择胎而先投入；至“夺舍”，则元神灵觉，知何家有德，可出生人仙，算定胎儿何时出世，胎元感动中阴而出胎时，夺他中阴之胞胎而入，推出其他中阴，而自行投入，此即“夺舍”也。惟阴神能投胎夺舍，此虽较胜，而实仍为阴神，故可行此法。到此则夙具灵根，自能童体修真而仙矣；凡童体修真者，皆自投胎夺舍中来也。西域大迦叶尊者，在六朝时，投胎于萧姓之家；可知在本国时，尚未了手也。释迦牟尼，自谓修十七世，历十七劫，皆经投胎夺舍而出生。凡筑基已成者，皆能投胎夺舍，合之“旧住移居”二者，为“四果徒”，佛家谓阿罗汉、须陀洹、斯陀含、阿那含是也。“旧住”即阿罗汉果；“移居”即见尸还魂是也。修阴神而尚未成功，借他人已死之体，而还附之，以复其人身，是为“移居”，譬之人生之改换宅舍是也。李铁拐仙，本是凝阳帝君，已修成，能出阴神。有一日奉天上太上之召，将出神，告其徒，令守己体，并晓之曰：“七日不回，尔可埋我身体矣。”到五日而其徒之母病危，无可如何，守之不敢去。至第六日徒之舅至，告以其母病危，令徒归家；而徒以守师身之故，终不敢归。彼此交谈，算计到七日之限，只有八时，料师不回，因埋师身归家。其徒到家，而凝阳回，见其体已埋，适山洞外有一化子，冻死在地，元神即附其体而生，变成拐子。因到其徒家，见其徒哭甚哀，即呼徒名，徒惊曰：“何其声之似吾师也！”凝阳因告其徒曰：“吾实尔师，尔可听吾声而知之。尔埋我身，我亦不责尔。此事我已前知，太上已先告我矣。我可救尔母回阳。”即呼一口气，而母复生。于是其徒大喜，信为己师。凝阳之成为“拐仙”，即此故也。先修阴神，已能上天；蟠桃等会，皆可前去。太上已先劝之改修阳神，及变成拐子，再修阳神而仙矣。此四果徒，皆非正果，佛家名为“声闻缘觉”之小乘。因不能还虚归空，所以只成地仙，而不能神变普渡，佛家目为“自了汉”，只能自了。再进则为菩萨，有神变而行救世渡人之事矣。天仙则同于佛，抱普渡众生之愿，而为“大觉金仙”，超出三界，永劫不坏。太上老君，已经七次混沌不坏。

三丰真人曰：“人生常说世事未了，世事要了，须出世方了。”吾人若父母在堂，大事未

了，可先筑基，做毕第一步工夫；及至大事已了，再做大丹功夫，亦无不可。有志进修，而不先筑基，倘或忽死，则无及矣。人生世上，第一人身难得；第二道运难逢，佛家常说“道运难逢”，不遇道运，虽修亦不易成功；第三真师难得。有此三难，所以即时须修，莫待老来铅汞少；至老则元气已尽，不能还丹矣。修道初功最要，欲成立初步之还需，须先筹出六十日之时间，或从睡功入手，或从坐功入手，每日做工六次，方能渐臻纯熟。纯熟即自然神觉之谓，此为自然火候。能到神觉之自然火候，方能返还，否则恐水源不清故耳。现在功夫，皆由勉强而行，进而顺利，而安然自得；能到安然自在，即容易了手矣。道家谓此工目（应作曰）“入室”，佛家名为“闭关”，先有此六十日之功方可，否则甚难。我辈若不入室，先须清净其心；然到纯熟，须有三年功夫，至少亦须一年，故以先有数月入室下工，为得计也。不能入室，应先克念，须心如太虚，每日做四、五次工夫，方易进功，每次有二三十分钟时候即可。必须将心先放下，做完功再做事亦可也；至炼己每日至少须做六次，两时一次。做功夫时，须将心完全放下，身心两静，到五分钟即能阳生，每次有二三十分钟，即可毕功矣，万不可始勤终怠。每日做工遍数须多，静中心必须活泼。遍数既多，方能渐臻自然。最初无定忘，须先克念，倘念起而不能止，即可止功不做，必须克去其念方可。若静坐而起念，虽做工亦无效力也；必其心静而不起念，方可做功。至如何做工夫，方能达到纯熟，全在自己体会，非他人所能为力也。从来讲“会悟”两字，做工时要心无事，而不带空字，如早晨睡起时同样，心中一无所念，而亦无无念之念。能体会到无心无念，自能生阳；不过其功稍迟，因须积少成多，所以须一年乃至三年也。欲到纯熟，先须积金累气，腹中有金，方能纯熟，《悟真篇》曰“不知炼铅先实腹，教君守取满堂金”是也。还虚即积金之功，亦即虚心实腹工夫；虚心实腹，亦即返还工夫；一真空、二妙有，彼此相连也，亦是降伏其心。如何方能降伏其心，惟《金刚经》讲之最为详明。下讲拟继讲《金刚经》，或可易于明了焉。

## 第十八讲

降伏其心      先除四相  
金刚般若      留金去矿

如何能住其心，如何能降伏其心，甚难言也。虽费千言万语，亦不易清楚。有心不是道，无心亦非道，在有心无心之间，即是不着有、不着无之真意也。心虽有，而实无痕迹者也，若无而似乎非无，似有一团真意，不散不退，其象为混沌杳冥。邱真人曰：“若能识得无心诀，明知必是大罗仙。”心无即死，是不可也。此中盖有真诀，必须活泼而虚空，方是元神也。如心太死，不几识神灭，而元神亦灭！乎（应作予）有无轻重之间，要有体会；见心即佛，惟混沌方能见之。《尚书》曰：“人心唯危，道心唯微。唯精唯一，允执厥中。”（见《尚书·大禹谟》）“人心唯危”，一有心即为人心；“道心唯微”，去人心即见道心。心若用重，即是人心，道心极微，人心极危，危微之间，须细细体会，应“允执厥中”而“唯精唯一”。精即微也，体会于微细之中，而至诚专密，方能“允执厥中”矣。至“厥中”之工夫，修道人身上有中有一，《道德经》曰：“得一，万事毕。”中与一之间，亦有分别；譬如桃仁李仁，合两半而成，两半即一阴一

阳也。中间空虚，而稍高起，即真中也，在空中有一炁；无此一炁，不能生活。中中有一，孔子曰：“吾道一以贯之。”（见《论语·里仁》）中者空也，一者有也；中为真空，一为一炁，即太乙涵真之气。唯空方能生化无穷，唯一方能发育不尽；有一而无空，不能安置。性即真空，中有妙有；命即妙有，中有真空。苟得无心之诀，即能得真空之真意矣。由真空方能生妙有，识神泯去，返于混沌，即天地未开辟之时也；到此方空，而生真阳。虽由虚空所感，而虚空为人所造成；因此感来一炁，而生真阳；非真空不生妙有，真阳即妙有也。后天破体之身不能空，所以须降伏其心，譬之降龙伏虎，其不易可知矣。兹就《金刚经》释之。

曰“如是我闻”者，如是之法，我自佛闻。“如来在给孤独园，与大比丘千二百五十人俱”，此时如来进食。佛家讲化斋，必须化到七家，方能食之，“次第乞已”，携回而食。食后洗脚，因外出乞食染尘，须濯之使一尘不染，而后讲经。须菩提“偏袒右肩”而起，白佛言：“希有世尊。”希有者，尊称之意也。此经总旨，全在发“阿耨多罗三藐三菩提心”。菩提即觉，三即正，藐即等，阿耨多罗意为无上，即“无上正等正觉心”也。“世尊善护念诸菩萨，及善男子善女人”，如何发生无上正等正觉之心，如何而住，如何降伏其心。无上正等正觉，即灵觉，亦即自然神觉至善无比，至高无上者也。人心本极变幻，有似乎龙，唐人曰“安禅制毒龙”（王维《过香积寺》诗）。龙而曰毒，变幻极矣，应如何降此龙？虎本食人之兽，最为猖狂猛烈，应如何而伏其虎？使变幻者不变幻，猖狂者不猖狂，此就人心上说；唯能降伏人心，方能住此正觉。如何应住？即是住此三藐三菩提心也；如何方能发此正等正觉之心，住而永久？后天破体之人，亦有时能发此心，不过一瞬而转，不能永久，住即永久之意也。佛答言：“应如是住，如是降伏其心。”如是者，就是如此之意。除此语外，实无语可以形容，故以此答之。“如是”者，为如我本心之意；三藐三菩提之本心，本为我所固有，不过为识神所蔽而不见。能明心见性，自然能之矣，纯是自然降伏，自然住之意。心若强制，心先不空，即有正觉，亦是不正，因心已有窒碍故也。无心之心，方为本心；不觉之觉，是即正觉，本体寂然不动，方能感而遂通。若先有心降伏人心，保持正觉，既不寂然，何能感通！必须寂然而灭尽，佛家谓之“灭尽定”，灭尽之后，方能大定。初禅念住，二禅息住，三禅脉住，即六脉全无之意；息与念相依，念住忘念，息住止息，即呼吸住而真息成立也；息灭脉灭，即无念而空也。

“所有一切众生之内（应作类），若卵生、湿生、胎生、化生，有色无色，有想无想，非有想非无想，佛皆令入无余涅槃而灭度之”，是即“灭尽定”之意。“如是灭度一切众生，然实无一众生得灭度者”，以此灭度之众生，皆非佛灭度，而为众生自灭自度。不生灭为涅槃，即先天之性也；无量众生入此涅槃，而保其不生不灭之性，实非如来有法使之灭度，皆众生自度之也。《楞严经》阿难被难，陷魔女淫室，将毁戒体，佛教之出来，阿难见佛涕泣。佛告阿难：“尔尚不得漏尽通，故不免此难。”阿难涕泣白佛：“我是如来爱弟，如来最护念我，以为如来之法尽传于已，不料尚未能得漏尽，不免失足。”心似失望。不知此事须先灭尽识神，全在自己明心见性，实非他人所能为力也。何故众生无得灭度者？因度人自度，先须除去四相；去此四相，非他人所能为力；若佛灭度之，即佛尚有四相。我相即己心也，人相即心意中他人之见也，有此入、己之见，心已不能空矣；众生相为有形之相，寿者相即修道之相。有此四相，何能成道！菩萨须去四相，若佛灭度众生，佛即不能除此四相；必由众生自度，方无四相，所谓“降伏其心”，即去此四相也。入唯我相最重，其余次之。《老子》曰：“内观其心，心无其心。”即去我相也；“外观其形，形无其形。”即去人相也；“远观其物，物无其物。”即众生

相也。灭此三相后,更须灭寿者相。除此四相,心自降伏;不然,即不能发三藐三菩提心也。

去四相下,更说布施。菩萨布施,应不住色相;内而六根,外而六尘,菩萨皆无所住,行于布施。行布施,即做功德也;不着相之布施,其功德无量。去四相即无心矣,无心即无相,无相之功德,方为功德。佛问:“须菩提,于意云何,虚空可思量否?四围(应作维)上下可思量否?”四围上下间之虚空,中也;中之大小,不可思量。菩萨不住相之布施,其功德亦如虚空,不可思量。菩萨之心,应如是住;不住于相,应如“所教”而住,住无相,而住不住之住也。不住之住,方为真住;不定之定,方是大定,住即定也;应如此做去,破除诸相。“须菩提,于意云何,可以身相见如来否?”对曰:“不能,不可以身相见如来。”如来所说身相,不是有形之相。“凡所有相,皆是虚妄”,天地间有相者,皆妄也。惟无相方能见如来,此所谓相,包法相而言;如来无来无去,完全是空,有相即不是矣。先由四相,而六根六尘,推之凡所有相,皆是虚妄;着一点相,即非三藐三菩提矣。须菩提白佛言:“颇有众生,能生信心否?”佛言:“不可如此说煞。后五百年,有持戒修佛者,此人已于无量生来千万佛所种得善根,方能生敬信之心。不然,则不能也;如来悉知悉见能于此语生信心者,彼所得功德无量。”能信此语,则凡人、我、众生、寿者、法相、非法相,皆已不着。人我等相,实相也;法相,虚相也。做功夫时,所见之相为虚相,即是法相;非法相者,不着诸相之相也。如有心不着相,即着非法相矣。何以故,众生以心离相,即是着相?心一动时,即是着相;不识不知,方能不着;若着法相,即着人我。着虚相,即着实相也;着非法相,亦即着四相。相由心生,心既生矣,其着相无所分别也;所以须见相无相,法与非法,皆不可着。须知佛说之法,譬之如筏,“法尚应舍,何况非法”,所以云:“说法四十九年,实不说一字。”《西游记》取到无字之经,亦是好的,惟恐东土人不识,即此一字不说之意也。

“须菩提,于意云何,我佛得三藐三菩提否?佛在此说法否?”答言:“三藐三菩提无定法可得,既无定法可得,亦无定法可说。”以佛法非可取可说者,所说非法,而即是法,故佛仙皆以无字为法,一物不有。“以无为法,而中有差别”,本源只一无字,而火候中有分别;“以无为法”,全意已点明矣。修道者,应以无心为主。唯无心之功德,为最大也。佛问须菩提:“以满三千大千世界之七宝布施,其福多否?”答言“甚多”。以福德非福德性,故若有心求福德,即不多矣。然“若有人受持此经,并为人解说,其福德胜彼三千大千世界之七宝布施”。因一切佛及法,皆从此经此四句偈生出,“所谓佛法,即非佛法”,仍以无法为法也。

以下即接“四果”,须陀洹果,名“入流”,不入于色等六尘,心中无六尘,方能得须陀洹果,若有心即不能得矣。须陀洹为阴神之果,尚须无心,何况阳神,更须无心焉;斯陀含是“无往来”,既无往来,是为无心,有心即不能得矣;阿那含名“不来”,“而实无不来”。名曰“不来”,而实无此不来,若有心即有不来,而不能得矣;阿罗汉是阳神,方名为“道”,而不曰果,阿罗汉名“实无有法”,有念即不能得此道。心想得阿罗汉道,是着四相,何能得道!有修道之心,即着寿者相;我想得道,即着我及寿者二相矣。须菩提得“无诤三昧”,是为离欲行;离开欲界,心中无欲无余,故得“第一离欲”。因无此念,所以能得道;若心想念,欲得此道,世尊即不能名之为得道者矣。“不行一法,是为阿兰那行”,即无诤行也。

佛问须菩提:“如来昔在燃灯佛时,有所得行(应作法)否?”答言:“佛无所得。”不是庄严,即是庄严;无庄严之心,所以庄严。“应如是生清净心,不应住色、声、香、味、触、法生心”,生心即不清净矣。生清净心,方是庄严;佛心即三藐三菩提,除去色声香味触法之心,



“应无所住而生其心”。生清净心，即无所住，亦即不着相也。一日十二时，无所住而生之心，是清净心，是为道心，亦是神觉也。“有身如须弥山王”，即法身也。一念不起，谓之清，灵台无物谓之净，无心之心，是为清净心。

下文所说，皆无心之福德。惟其无心，所以大也。恒河之数，如恒河之沙，已甚多矣；若此等恒河中之沙，则更多至无量数；以此等恒河沙无量数之三千大千世界之七宝布施，其福德亦多至无量数矣。然以比能受持，或为人说此《金刚经》之福德，其功德更多于彼。阿修罗为魔王，一切世间天人及阿修罗，皆应供养此经，及四句偈，倘能受持诵读此经，及四句偈，则已能无心，可谓已得。佛说最上一乘无心之法，其功德盖莫大也。此经名为《金刚般若波罗密》，为《大般若经》之五百七十九卷之一卷，万劫不坏；以无心之心去修者，方可得之。不然，不能得也。三千大千世界之尘不是尘，方名为尘；不是世界，方名为世界。凡有是非之心，成对待者，即不能成此物；必须无是非，无对待，方得成之。譬如有一茶碗于此，有人说他是茶碗，即有人说他不是茶碗而非之，既有名氏，即有是非；必须一切否定，方能成就而独立，故曰“微尘不是微尘”，“世界不是世界”，以成此微尘，成此世界也。“不可以三十二相见如来”，三十二相是虚相，亦是非相；必其无相，方可见之也。以等恒河沙数之身命布施，其福德多矣；然而受持诵读此经者，其福德更多于彼也。闻《金刚经》之名，而生信心者，“即生清净心，即生实相”。实相是非相，为无中所生之妙有，故为“第一功德”；以离相即无相，离一切相即是佛，所以为“第一希有功德”，是即“第一波罗密”。得第一波罗密，即非第一波罗密，有实相，即是非相故也。

佛昔在歌利王时代，为王节节支（应作支）解之时，毫无四相，故名为“忍辱仙人”。“应生无所住心”，亦即“应无所住而生其心”也。菩萨之心，是功德布施之心；应不住于相，为利益众生，而以无心行其布施。有心有色者，皆非众生；无心无色者，方是众生。不住于色布施，方能见色，有心即不见矣。知修道者，见色而生其心，其相即时不见是也。受持诵读此经者，能得无量无边功德。如有善男善女，舍身布施，日日如是，经无量百千万亿劫，舍身布施，其功德可谓多矣。然尚不若书写诵读此经，其功德更大；“此经有不可思议，不可称量无边功德”；此人已得如来之三藐三菩提。若着相、乐小法者，不能修此经，而书写诵读，为人解说也。此经所在，应尊重之如塔庙；受持此经，而为人所轻贱者，以先世有罪业之故；今既受持此经，则先世之罪业，即能消灭，而成道矣。从前佛在燃灯佛时，亦虽供奉诸佛，做诸功德，而不空遇（应为过）；然以比受持诵读此经之功德，则不及千万亿分”。其人功德，若为具说，恐闻者“狂乱狐疑”，不能信受，反生罪业。盖是经有不可思议之义趣，故其果报，当然不可思议也。

## 第十九讲

佛即正觉      惟人自度  
有相即非      如电如露

所谓“三藐三菩提心”，即离去四相，无人、我、众生、寿者诸相之清净心也。推之“凡所



有相，皆是虚妄”；不着稍相，方为此正等正觉之心。《大般若经》为佛典中至宝，如儒家之有《易》、道家之有《灵宝》。禅宗一宗，其主旨在发明“般若”而得之，故为大乘正宗；如天台净宗，虽同为大乘，尚系权法者不同也。“般若波罗密”，即智慧登彼岸；得此般若智，而诞登彼岸。所谓“彼”者，如道家“彼家”、“彼我”之“彼”字同意。《金刚》与《心经》，同为“般若部”之要典；般若智性本空，《大般若》六百卷，首卷即讲见此空性，到五百七十九卷，为此《金刚经》。全经将毕，完全讲还虚工夫，内而去三心，外而灭四相，极之诸相皆妄，而心清净矣。六根与六尘相接，而生六识；六识尽泯，方得此清净心；唯清净方无为。所谓“无为”，非无事之谓也；安坐不动，而心生乱想，仍非无为。必须先净其心，心清净而身无为，自然无为而无不为矣。无作无为者身心，而有作有为者神气，必其心清净，而神气方能有为。此清净心，即自然神觉也；心不动时为空，将动时为自然神觉。唯自然神觉，能发生造化，盖空无一物为道，道即自然神觉。到此方能招摄外气而得药，以神摄药，即炼也。白玉蟾曰：“以火炼药而成丹，即以神驭气而成道。”（见《紫清指玄集·玄关显秘论》）其实药、火一也，得时为药，炼时为火，始终作用，即此自然神觉，书（书前应有升字）谓之曰“真意”，亦谓之“道心”，即自自然然，不加作意，而自能动作之意。由勉强而安然，吕祖曰：“由勉企安，因微入化。”功到安然，自大而化之之谓神，此神自能守窍矣。此自然神觉，既是药物，亦是玄窍。张紫阳曰：“药物生玄窍，火候发阳炉。”（见《金丹四百字》）唯有药物，方生玄窍；玄，阳也，虚空中生阳，在外者曰象，在内者曰景。在内之景，即此“玄窍”也。窍生由自然神觉火候，亦此自然神觉之作用。“药物生玄窍”是鼎，“火候发过（应作阳）炉”是炉；鼎炉是二是一，先生鼎，而到炼时即是炉，即此自然神觉，唯此不着于声色香味触法之清净心也。《道德经》曰：“二者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”唯其间先后天之颠倒，须有次序，或为先天之先天，或为后天之先天，应加分别，其实一也。即假修真，而生真汞真铅，其中全赖真意，即此自然神觉，亦即不住于六尘之清净心也。后再详论之。

此经下卷亦与上卷相同，自“降伏其心”起，须菩提以“云何应住，云何降伏其心”问佛，佛以应如是而生其心答之。应不着于声色香味触法而生其心，即能降伏而住矣。不着于六尘，即心清净；心既清净，自能无所住而住。不住于六尘即手段，不着于四相即工夫；心如龙虎，惟不住于六尘，方能降伏；即降伏矣，方能泯去四相而住，住即不动也，亦即“应无所住而生其心”之义也。“我应灭度三世众生，然而实际无一众生灭度”，因我若有度入之心，即有四相。以我度人，即有我相、人相，度即是修道之寿者相，非特不成佛，亦且不成菩萨。唯无度入之心，方能度众生；众生亦须离去四相，方能受度而自度。三藐三菩提心，无上正觉之心也，实无法发动此心；其发动也，皆由自然，而不能加以他力。既无法发此觉心，即无法以之度人；必须众生自发自度，在众生亦不能存自度之心，以有心即有四相，度入度自，皆有所不能也。“须菩提，于意云何，我是燃灯佛所渡（应作度），我曾得法否？”答言：“不然。佛于燃灯时，无法可得；亦非燃灯佛所传。”佛言：“如是如是！我彼时若有法可得，燃灯佛即不与我授记曰：‘将来当得作佛。’”若有法得，即有四相矣。彼时心心相印，正觉发于自然，所以得授记为佛。如来者，无来无去，以无为法，而不生不灭，诸法皆无生灭。亦有人说佛得三藐三菩提之法，佛实无所得；似有实无，空空洞洞，而在无实无虚之中。此中即三教圣人所说之“中”，中即空也，法在真空之中，所以无法。一切法皆是佛法，一切法皆非佛法，以法无来去、虚实故也。如来说“人身长大”，即非长大，是名长大；以既说长大，必有限度，一丈

是长，万丈亦是长；长既万丈，已极长矣；然既曰万，即是限度，是非大身；唯无限度，如彼虚空，方是大身也。菩萨发愿渡众生，既说我当渡众生，即非菩萨矣。我即我相，当即人相；既有四相，何名菩萨！唯无有法，方名菩萨；离去四相，完全是空，方能降伏其心，而生清净心，方可谓之曰“菩萨”也。菩萨有心庄严佛土，佛土即不能庄严；无心庄严，在是庄严。“通达无我法者，方为菩萨”；既无我，即无法，所以云“无法度人”。四相唯我最重，唯无我方有法，而为真菩萨也。

佛问须菩提：“如来有天眼否？”天眼即天眼通也；“有慧眼否？”慧眼能周遍三千大千世界；“有法眼否？”法眼能照遍过去、未来世界，比慧眼进矣；“有佛眼否？”佛眼比法眼又进，性是真空，无所不照，先观后照，而须菩提答言：“天眼、慧眼、法眼、佛眼，佛皆有之。”佛又言：“如恒河沙世界中，众生之心，佛无不照。”因诸心皆不是心，所以如来“悉知悉见”；无心之心，佛悉知见。“过去心不可得，未来心不可得，现在心亦不可得。”此归并三心也。过去即想，为事后追想；现在为思，未来是虑，皆不可得。人之本心，原为真空，故不可得；三心亦是三世诸佛，亦属三千大千世界。三世本从心出，因而追想、深思、过虑；去此三者，即万念皆空矣，惟空方是佛心。有此三心，即不能得三藐三菩提；唯其无之，先去过去未来，再去现在，方得心空。所谓“降伏其心”，亦即归并三心之工夫也。以三千大千世界之七宝布施，其功德多矣；惟其以无心为布施，故说得福德多，有心即不多矣。

佛问须菩提：“可以色身见如来否？”答言：“不可。有色即无色，不得以色身见如来。”惟其无色，方能见之；以如来所说即法身，非有形之身所能见故也。又问：“可以色相见如来否？”答言：“有相亦不能见。”以相即无相，诸相皆空，方是真相；真空之中，无所不有；必须真空，方可发生造化。所谓“三十二相”，即真空中之变化也。佛又告须菩提：“如来之说法，无法可说，是为说法。”法本空也，法既无法，说亦非说；此时须菩提听佛说法，智慧已开，因名为“慧命”。须菩提白佛而言：“后世众生，颇有闻佛说法，而生信心否？”佛答“众生”二字，实是强名；众生性空，不但无众生性，亦无佛性；同于众生，即是众生；同于佛即佛，能得空性即是佛；不解性空，即是众生，故可以说是众生，亦可说不是众生。能解此经，而生信心者，即是佛，不是众生。如来观众生，皆同于佛，而仍不离众生，皆众生自身之所招也。须菩提白佛：“佛得三藐三菩提，是无所得否？”佛言：“如是如是！如来于一切法皆无所得。”不但三藐三菩提，即一切法中之少法，亦无所得；必其一切空尽，一点不得，方是清净心也。佛告须菩提：“佛法平等，无有高下。”以最上一乘之法，方是佛法。六祖曰：“佛法只一乘，余二即非真。”（见《坛经》）中、小皆非佛法，因去四相，心自清净；自然神觉，本无大小高下。一切善心，即不着六尘之清净心；“一切善法，即得三藐三菩提”之法。无有一法，方是善法；佛说皆比象而言，此中妙理，须细心体会也。

佛告须菩提：一世界有一须弥山，又谓须弥山为顶，在西域中；三千大千世界须弥山王之七宝布施，其功德可谓大矣。然以授持诵读、为人解说此经之功德，尚不及千万分之一也。此经全说无相功德，既是无相，即同太极；其心如是，其功德即无限也。人能无心，即与天地合德，日月并明。孔子曰：“天何言哉！”（见《论语·阳货》）天惟无心，方成其大；人能无心，亦同于天矣，其功德岂有量乎！孟子曰：“万物皆备于我矣！”（见《孟子·尽心上》）盖放之则弥六合；人能去三心，泯四相而无心，则其功德与太虚同体；三千八百，一瞬已足，要非言语数目所能计量也。

“须菩提，我无是念，当渡众生”；若有众生为如来所渡，即着四相矣。“有我者，即非有我”，我非色身之我也；如来之我，空与太虚同体，空即我也，我即空也。“凡夫”对修道者而言，心能真空即佛，故曰“凡夫非凡夫，是名凡夫”也。“须菩提，于意云何，可以三十二相观如来否？”观即观看之意，“若以三十二相观如来，则转轮圣王即如来矣”。转轮王有金、银、铜之分，不应以三十二相观如来。若以色相观如来，即是邪道，而不能见如来。以色相是阴神，不能以此见如来；如来是空，故有三十二相也。“须菩提，汝应不泥于是具足相，或非具足相，得发三藐三菩提。”盖泥于非具足相，发此正觉之心，则应诸法断灭；正觉是清净之心，即诸相具足，虽清净而要非断灭。得此而空同太虚，自然具足相好，而不生不灭，要不说断灭相也。“须菩提，若有人以恒河沙等世界七宝布施，又有人以自身空尽，能成于忍。”既空四相，“一切法无我”，方能忍而不动，即支解其身为数段，以心不在身中之故，能不死而成其忍。若有心，则稍破其身，即不能受矣。此能忍之菩萨，其所得之功德，比前布施之菩萨大也。“以菩萨不受福德之故”，虽做功德而不着于相，心不贪着，是为真空；惟真空之功德，为最大也。“如来者，无所从来，亦无所去，故名为如来”。“若有人言，若来若去，若坐若卧，则为不解如来所说之法”；以如来皆空尽，而无去来故也。

佛告须菩提：“以三千大千世界，碎为微尘，此微尘众为多否？”碎为微尘，即粉碎虚空之意也。答言：“甚多。”此微尘众，是无中所生；性本虚空，方能粉碎而成为千万亿分，成微尘众；若系实有者，即不能是此粉碎矣。如来所说三千大千世界，亦在心中，本非世界；若实有世界者，则此为一阳一阴幻化而结成之山河。“此为一合相，而实非一合相。”一合相者，神气相合，心息相依之谓。阴阳混沌相合，为一合相；阴阳相见，即能相合。此一合相，无中所生，体本虚空，故谓“不可说”。无相而生有相，有无相合；然须有无不立，心中无有无无，方能合而为一；其不可说，亦以此故。“凡夫贪着其事”者，凡夫易于着相，不着有，即着无；不着法相，即着非法相，所以不能成仙。必其有无不立，而成一合相，方为大觉金仙；具有有无相合而成之法身相，继则粉碎之，为千百亿万化身，故佛最后明举一合相，而继之曰“即是不可说”。盖实为无中有，有中无相合而成无形之一体也。

“须菩提，人亦常言，佛说我见、人见、众生见、寿者见，不知若人能解我言中之义否？”答言：“是人不能解佛义。”以凡人所说“四见”，皆解为实有此见；如来所说，则无相之见，事来顺应，寂然不动，感而遂通，无见之见，此其异也。佛因顺告之曰：“凡发三藐三菩提，得清净心者，应如是知，如见（应作是）见”，事来则应，事去则止。对于法之信解，亦须如此，不生法相，不生修道之心；火候既到，则即应之，本无成心。如来所说“法相即非法相”，无相之相，知见不生故也。佛告须菩提：“持经之福德，比布施更大。无量阿僧祇劫，须经无始劫来，无量数混沌，以满无量阿僧祇世界七宝布施，其福德无量矣。然若受持诵读，或为人演说此经，其福德尚胜于彼。”因其不取于相，对经无经相，受持诵读，亦不着持经之相；心自虚空，如如不动，无动无静，非空非不空，故其福德更无量也。

“一切有为之法，如梦幻泡影，如露亦如电”，过眼皆空，一切仙佛，皆以无为法而有差别；有为之法，皆视如幻化；我心之灵妙观察，等诸法于空花，故一切僧尼，男女居士，下至地上之魔，皆闻佛说，而大欢喜，信受奉行也。三十二章之中，空一切相，由四相而法相，非法相，等等皆空；及至无中生有之一合相，为生天生地生人物之根本；得此一合相，仍须有无不立，心中如如不动；方为合法。此为先天一炁，乾元祖性。无名天地之始，玄之又玄，众

妙之门。既得此一合相，更打破之，为千百亿万之化身，则功成而事毕矣。学者须细参之。

## 第二十讲

乾坤坎离      颠之倒之  
先天后天      倒之颠之

“颠倒”二字，道书中所常用之言也；自来学道者，多不深知灼见其意旨之所在，因而发生邪说。以天下地为《地天泰》卦，其在人则以男下女，亦为颠倒，遂致发生误会。其实此二字，含意甚妙；修道之作用，全在于此。由先天化后天，从后天返先天，皆不离于颠倒。人生自出胞胎，到破体之时，《乾》中一爻，陷于《坤》而为《坎》，《坤》之中爻上升而为《离》：从上而下，由下而上，此颠倒也。及至破体之后，修道者取《坎》、填《离》，欲以之补还童体，岂非又是颠倒乎！乾≡性也，坤≡命也；及至乾中一爻陷于坤，而为坎；坎中之一阳即命也，即先天真阳也。人生一日所用者，全是此真阳；一身之动作云为，皆是此真阳之作用。迨至愈用愈少，而人身变为纯阴之体矣；此真阳为乾金，为天赋之性。后天色身，难以立命而全性；至十六岁破体之后，到六十四岁，而真阳剥尽矣。外间后天之气，由人身空窍进入吾身，留恋先天之炁，保存真阳而得生；及至日用日减，用尽真阳而死矣。我辈身上真阳已亏，而尚未尽，多少因人而异。其亏者须补足之，其陷人于下者，须提之上升，所谓取坎填离，即提上之意也。此中有两层工夫：一即采取，我辈已用去而不足，欲有以补之，必须采取虚空中之真阳，以补我真阳，使再返还童体，此其一也；一为提升，将陷入坎中之真阳，取出提上，返之于离，此其二也。唯下陷之阳，深不可见；必须虚空中之真阳，感到身上，冲动命门之真阳，互相策应，方交感而上升。若尽藉身上之阳气，无能为力，不易提升也，故须内外双修。若尽修内或修外，皆不易有成也。命门之真阳提升，颠倒也；采取虚空中之真阳，亦颠倒也。筑基采取，为后天中之先天；因我辈为后天之身体，已不完全，而由此提出，所以为后天中之先天，至大周天，则为先天中之先天矣。其实本是相同，因人身之不同，而有分别。第一步在还虚，虚极静笃，真阳到身而采取之。夫在虚空中，纯为先天，感到身上而觉，或觉阳举，或觉酥麻，既感到身，是为后天；采取之后，先天变为后天矣。真阳生虚空中，为圆陀陀，赤倮倮之物，感到身上，合而为一，所以为后天。就相对说，则变为后天；就本体说，则为先天，所谓“先天变后天”，即此理也。盖虚空中真阳，为父母未生以前所感来者，是为先天祖炁；迨真阳感到而精至，父母之精血包之，因成胞胎。此先天祖炁，即是元始祖性；现在虚空中所生者，仍为此物，今则采取此物以立命，而非性。父母未生以前为性，现今因此立命，性命二者，同为一物，不过名字之不同而已。

先天受胎之时，性命不分，以无色身之故；现在已有色身，方谓之曰“命”。陆仙潜虚曰：“了性关于命地，了命关于性地。”先天之时，一物也，从后天破体之身而说，藉采取以补还童体，因而立命，其实性命仍为一物。因此谓之曰颠倒，方是实际上之颠倒。命颠倒即性，性颠倒即命；居于天谷者性，居于应谷、灵谷者为命，性命一也。书中常言“颠倒”二字，人生到无心之时，即先天立命，而即以之修性。混沌杳冥之中，见性即见命，所以曰：“穷理尽性，



以至于命。”(见《易·说卦》)性命本为一物,故曰“以至于命”也。性命即一颠一倒,就性上说,为“先天而天弗违”,先天之炁生天,天既为此物所生,故曰天弗能违;就命上说,为“后天而奉天时”,既有天以后,此炁留在虚空中,因时而生万物,故曰而奉天时。所谓“天弗违”、“奉天时”,皆此虚空中太极之一炁。先天后天,互相颠倒,万物因之而生,生万物即后天,本体为先天,二者一也。天地万物皆为此炁所包,而不能有所见闻,故曰“其大无外,其小无内”。吕祖曰:“大之包罗宇宙,小之藏于芥子之中。”职是故耳。人身性命,既为一物,所以道书曰:“性由命立,命以性成。”吾人未生以前,无所谓性也;既有色身,方知此物有命方有性,故曰“性由命立”;而吾人之命,因受胎时,禀受真阳而成,故曰“命以性成”。此两物实为一体而不能分,所以修性内自有命,修命内自有性也。

最上一乘先天大道,修学之工夫,全在虚极静笃,全系自然而然。所谓虚极静笃,全在混沌;能到混沌之一境,即能返乎先天;其关键以能否还虚为准,能还虚自能混沌也。先天一炁,能否感到身上,以能否做到虚极静笃为前提。既能虚极静笃,方能感到身上而阳生;阳既生矣,若仍能虚极静笃而不转动,方能保留阳气在身上而不失;否则命不能立,而性亦无矣。故修学先天大道,必以虚极静笃为依归,心须虚而身须静。时时能虚,则先天一炁之真阳,时时能生;时时能静,先天真阳时时能生而到身。故修道者第一步在身心两静,自然神觉方能生真阳,能采取之,而保守勿失。不然,则不着身,即着心,虽生阳,亦不能采取;即能采取,亦转瞬遗失,而不能守。此中盖有水源清浊之问题在焉;必其虚极静笃,水源方清,不然则浊矣。清者方真,浊者为假,虚空中真阳到身,感动命门,而阳物举,此清者也;心中有相,而阳物举,此浊者也。生阳时本为清者,倘或心生恐慌,或手忙脚乱,则清即变浊,因一有心相身相,举念即行变浊故也;既浊则不可用,而不能采取矣。倘不细别,而采取此浊者,则立竿见影,必生脑痛、心烦、眼赤等等疾痛,因真阳已化相火,相火上炎,故有此病;若身心两静,安安闲闲,而采得真阳,则水源既清,身体轻安,心神恬适,此其不同也。盖水火本为一物,水中有火,火中有水,身心清静,而将清者采得,则所得者为水中金;不然而采得浊者,则为相火。毫厘之差,失将千里,故须用自然神觉,自然采取,则其所得,自纯清而无浊者矣。自然神觉,即神气相抱自然之觉,身心自能两静而不动;否则身心相离,而着相矣。吾人初觉时,水本清也,觉而转瞬化为后天,水源即浊矣。丹经中所谓“药老而不可用”,即此是也。既神气相抱而觉矣,何以觉后即行离开,而生变化?则全在平日炼心工夫熟与不熟之故。平日炼心不熟,念不能止,即偶能神气相抱,一觉而念即起,即由清而变浊矣,此中盖有工夫也。

初学者,甫事薰修,当然不易神气永抱,须有法以炼之,即刻漏之武火是也。刻漏者,古人以铜壶滴漏,上刻记号,以计时刻;所谓“听水声而数刻漏”,即听呼吸之法。当神气相抱,阳生而觉,觉而念头欲动,此时即用听息之工夫。略用长呼吸,以心听之,则念即能止而不动,所谓在采取之时,应用刻漏之武火,即此是也。用此法自能澄清,而水又清矣。此项定念之法,实为最要。然必须念刚动之时,方能用之;若已转若干念之时,则不能用,即用亦无效矣。此顷刻漏之武火,在平日亦可用之以止念;人能时刻听息,则平日之呼吸亦能听到。平日之呼吸,无形之呼吸也;用此法,则念可不断而断矣。我辈学道,皆为兼修之人,如有尘缘事务,不能脱离,自非静中不能听到呼吸也。所谓“刻漏之武火”,对“薰蒸之文火”而言;语曰:“文烹武炼”,烹即调和也;武即制止也。当定于虚空中时,微觉温温然有一团白气,住



于鼻外，此即文烹，即薰蒸之文火也；谓为薰蒸，即蒸笼上之热气，周身酥麻，似欲汗而非汗。当阳生之时，能把住定、忘之火候，是即薰蒸之文火也。将生未生之时，用数刻漏以止念，即武火，刻漏之武火也。故武在先而文在后，至终了时为止火；学者入手修习，不外此武、文、止之三步工夫。先由静中生阳后，起而采取，恐情动转念，须慢慢起来，而起时一面听息，方能保其水源之清。在不知刻漏之武火之为何者，以数息当之，误矣！平日做工，欲求止念而用武火，亦非始终以数记息，盖须以耳听，而非以心数，此不可不辨者也。

学者第一步，须身心两静。而欲醒时身心两静，先须睡时身心两静。《契》曰：“寢寐神相抱，觉悟候存亡。”即睡时神气相抱，灵而能觉知活子活午是也。倘睡时不能静，则醒时更难静矣；所以初学者，惟睡功为最要。吾人皆系初事修习，应加意于睡功，睡时不可思前虑后；一睡即着，自能“寢寐神相抱”，此中有可以试验者。如首到枕即睡着，此夜必能梦稳神恬；倘上床思虑不息，久久睡着，则必梦乱神昏，所以修道者须先炼睡魔。未睡时之念，即睡时之梦，念多梦必多，念少梦必少。《西游记》唐僧之梦，此为法相，而非梦也。吾人欲睡时，首枕枕即起念，而不能睡着，须用权法以济之；即画一圈○，以有意无意之意看之；或于鼻外，似有一圈○，以有意无意之意存之，自能止念而睡着。如此成为习惯，自能无念矣；事必熟习，而成为习惯方可也。初睡时须一心不乱，先于有意无意之间，将神合气于鼻外虚空之中，自能神气相抱，一阳来复，而自然神觉即动；谓之时至神如，殆阳生即醒也。醒时宜即坐起做工夫，若仍睡而不起，则不入于昏沈，即易生乱动；昏即阳化后天，动则矣。必须慢慢起坐，用刻漏之武火；起坐时须定，定后即须忘。至两足或盘膝，或不盘膝皆可，要无关系也。衣服等千万不可触动外肾，此最要而不可忽者也。

## 第二十一讲

尽性至命      是曰天元  
至简至易      最上乘禅

此次于先天大道、最上一乘之法，其中火候等等，皆已讲明，虽不无遗漏，而大概已全；学者就此用功，即可贯通一切。本欲接讲《悟真篇》，因已讲《黄庭经》，《悟真篇》当能会解，故不再讲，今日结束。去年开讲为冬至之日，今日讲毕，为释迦佛成道日，皆由入事天时，因缘会合而成。去年开讲之值冬至，过后始知，今日佛成道日讲毕，可为会逢其适，事前并未预料于此。可知天心有在，吾人当及时愤发也。今日再讲天元、人元之区别，及上德、下德进修之难易，述其大概，以终结此次之讲席焉。

夫天元、人元丹法之内容，上文业已讲述。李仙涵虚《九层炼心道言》所述，人元丹法也，须以自己之意，强之为炼，渐渐熟悉，成为真意。“二层炼心”中，又说后天之入，思念甚多，不能直造杳冥，透出玄窍，法在持剑拳印，以自己之意，泯去知觉，及至阳生坚实，须以意引到尾闾，使上升泥丸。谓为“人元”者，因初功须用意引导，下手之时，在脐下一寸三分之处，以呼吸之息，送到此处。故曰：“止于脐堂之后，命门之前，有一个虚无圈于。”又曰：“吾心止于是而内观之”，入息以意送之，出息以意迎之，而止于外之脐下一寸三分空地。俟

内之气凝于脐下之后，则呼气更使由鼻而出，定于外边。所谓以意送迎呼吸，即将后天之凡意凡息，先在其间结合；及已结合，而入混沌，乃可维系于规矩之间，来往乎方圆之内。所谓“规矩”，即金鼎处；所谓“方圆”，即吾所讲方圆之窍也。及已凝结，然后以心神定于鼻外虚空，候至阳生之时，又用意引到尾闾，俾其上升泥丸；此为炼精化气之功，乃与天元不同。天元纯为虚里功夫，不得加以妄意，妄意者有也，真意者无也。人元先从有做功，延后天之命，命功得后，再修性功；虽若稍易，而将来了性甚难，因水源不清故也。由人元入手者，到末后须用九年面壁之功，是为炼神还虚，是为真空了性，经过九年之后，其性方圆明也。道家谓从炼形入手，形即身也；修天元者，下手为真空炼形，性得而命亦得也。人元先炼形住世，得命功后，再修性功；过大周天后，又有三年乳哺之功，其神方灵。合之百日筑基、九年面壁，修成共须十有三年也。其始以己意为前提，用专一之功，使意中发生造化，如开关展窍等等，皆先以意引之。夫意本为后天色身之主，未生以前为元精，下生以后为意，意动则神动、气动、精动。意能专一，后天之精、气、神自能相合，此对命宫（应作功）而言也。至于性功，性本空体，不先还虚，不能见性。人元先了命，而后了性，在三年乳哺之时，九年面壁以后，方能打碎虚空，其程序与天元不同也。

天元为三教同一之最上乘，所谓“穷理尽性，以至于命”者，理为天地阴阳造化之理，本由太极中之理气而生。“理”字与“礼”字通，古人不作理而作礼，如孔子问礼于老子，及“克己复礼”是也。宇宙造化，是为理气之作用，人感理气而成胎。此气在天为命，在人为性；天赋曰命，人受曰性，理也、命也、性也，一也！本是空体，而为万殊之一本。诚于“一”上专修，身心两静，内外皆空，由此可复生一点之理气，因而采得封固之，则性命皆得之矣，得此可减去三年、九年之功。炼己之初，以真空炼形，则大周天以后，出神即能通灵，是得性而命在其中，故曰“穷理尽性，以至于命”也。性即太极中之理气，尽其性而天地万物之性皆尽。太极浑沦，动而生阳，是为理气，天之根也；静而生阴，分为两仪，地之根也。由无极、太极、阴阳、五行，以化生万物，故能尽己之性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育。天地万物，本为一体，而与我同其根也，孟子曰“万物皆备于我”是也。先天理气，本为人所固有，因为气质所拘，物欲所蔽，而中途散失。吾人修道，在求复其散失之理气而已。三教之流万殊，而其源皆根本于此，无不同也。佛家但讲性而不言命，因性得而命自得之，故非有所偏废也，又不可误解修性为修阴神。修阴神为养后天之识神，使之通灵；因其为阴，故仍有生有灭，因无还虚之功，故不得先天之性。惟其专心一意，以养识神，而不合之于气，故其效果，仅能使阴神通灵面止，比修天元者，又等而下之，此中分别高下，不可不知也。

修最上一乘先天大道，天元之法从还虚入手，以炼己为先；炼己之功无限，因吾人根器、智慧、心地之不同，而迟速有异。若根器深，而功德大者，炼之甚易，需时不多；不然则难而且长也。修人元之法者，先在筑基，故首事生药得药。以自己之意，合呼吸之气而生药，是为后天之药，因而采之得之，皆不离于后天，此筑基之事也。至炼己之功，则故在筑基之后，故多两步工夫。彼用天元之法，修先天大道者，实仅一步炼己之功而已；其余各种功夫，皆自然而修，自然而得，不必作意于其间，而自能之。佛家之修般若，道家之最上一乘，儒家之“穷理尽性，以至于命”，皆是如此，而无所分别也。修人元者初工易，而末后难，竟有修至多年，而不得飞升者，皆缘性功不足故耳。白玉蟾《辩惑论》所说之“无卦爻、无斤两”之上品

丹法，即此天元大丹，其法简易，一年可竣，以心相传。中品丹法，即是人元，三年有成；下品丹法，但可却病，而并不能延年，其修炼年限，得与不得，皆无定也。人元由后天返于先天，天元纯是先天也。自古修天元者多，而人元者少；唐宋以后，道家之人元大行，唯禅家仍炼先天，故与佛家互相攻诘。至有元王重阳挺生，天元之道重兴，其内容多同于释氏，故有以天元丹法，为出于慈氏者。其实最上一乘，三教同宗，本不异也，故天元之理，与儒书释典相通，可取以印证。

古代以来，留传之道经，皆讲天元，与唐宋时道书不同，昧者因之互相主奴，其实皆不深究之故耳。天元之道，修之必能有成，故白玉蟾以为此道可必得，此丹可必成。只要身心两静，自有自然神觉主持火候而无错。至人元则不然，妄意未尽，真意未生，其行火也，处处须防危虑险，故难修难成也。前清道家以天元为清静，以人元为栽接，真阳未足，须加修补。修人元者，由自己心意主持，故多勉强；至天元则纯任自然，身心清静，无为而无不为，自有一神一气为之主持，而非自己之作为也。修人元者，得大丹后，再得玄珠，玄珠即是性珠，末后了性功也。《悟真篇》三注后，附金丹真传，筑基之后，方事炼己；乳哺大丹之后，方得玄珠，是为性命分修，先了命而后了性也。至天元之道，得性即得命，处处得性，即处处得命，二而一者也。若专做人元功夫，而不进修天元，是即吕祖所谓“寿同天齐一愚夫”也。修人元者得五通，在三年乳哺之时；修天元者，因根器功德之不同，而迟早亦异。上上根器，筑基未完之时，已可得之；根器弱者，筑基成而温养之时，必能得之。得通之后，再过大周天，此即天元、人元不同之点也。前清一代，各种学术皆有发明，其于丹法，亦多创见，成丹而仙者，亦复不少，遂谓天元为神丹，以人元为炼丹，以修天元为修道；上根之人可直修之，根器稍下者，须先修人元，而后修天元，此其说也。佛家之说，则以为凡人，皆可以修天元，只有天元为大觉金仙之道，而可一得永得，修而成道；其余修人元者，皆不出《楞严经》十种仙人之列，仍在三界之中，不能超脱。唯有学佛，即是大觉金仙，可超三界，永劫不坏，故曰“只有一乘法，余二皆非真”。余二即是缘觉声闻，由人元而修得者也。《西游记》自首回到第七回，孙悟空之修道，修天元之道也；自两界山起，到末后止，为唐三藏之修道，修人元而进天元之道也，比之孙悟空甚难。必须过火焰山后，方能妄意返为真意；收伏犀牛怪之后，方能了性。其九九难关，皆因火候错误而生，其难成可知矣。故修天元为圆顿兼修，修人元为渐法，此又为天元人元不同之点也。

修天元之法，首在虚其性，即二性空也。盖性有善性、非善性之分。佛说“性亦相同”，是皆后天之性也。先天之性，为元始祖性，空其后天之性，方得先天之性。元始祖性，即是正觉。修人元者，先去非善之性，尚存善性。必待九年而壁之后，方去善性，而二性空，以成正觉也。佛说有“意生身”之语，此语包罗甚广。吾人之形身，即“意生”之身也。男女交媾，有一点之意，是为情想；情想相感，招摄外来之理气到身，而生人身。因两情欢悦，到快乐至极之时，想即无想，而成纯阴之体，是即真意也。此意能感动纯阳之气，而凝成胞胎，此顺而生人之凡身也；修道者修成大道，为逆而成仙，以得法身，其情形大概相同，不过中有人元、天元之分而已。修人元者，本以专意为主，以意送气到脐下一寸三分之处，使神气相合，凝成一团之气。此时妄意已尽，真意复回，由真意及一团之气，感动真阳到身，而凝结法身，此修人元者之意生身也。修天元者，第一步即在去妄意，故由还虚以得真意，即能感动真阳外来，而凝结法身。其初并不利用妄意，比修人元者，较为直捷，为修天元者之“意生身”也。故

无论凡身、法身，皆为一意所生，皆为真意所生，此则同也。人生去妄意甚难，所谓妄意，即《西游记》之牛魔王也。此牛魔王本为雪山之大力白牛所化，牛为坤土，亦为意，去真即妄，牛成魔王；返妄归真，即为白牛。意亦犹是也，从妄成魔，返真即佛；真意化妄意即是魔，妄意返真意即成佛。收伏牛魔王，先由金刚四周围住，以表明得乾金之气，方能返妄为真；亦唯返妄归真，方成为金刚之体，而永劫不坏。《西游记》用金刚，唯此一处，最宜着眼也。哪吒三太子，为三坛海会大神，是为心中识神，以识神返为元神，方有真意也。杀其头而仍长一头，以明人意，念念继续，不能斩断也。口吐莲花，顶冒青烟，以明真意处污泥而不染；即在妄意之中，去妄自可返真也。以缚妖索穿鼻孔者，鼻为身中中岳之山，为土为意，以表明意土归真，从此妄返而为真也。妄意返为真意，真阴真阳相见，故能得芭蕉扇、过火焰山也。修人元者，过大周天之时，方得真意；炼己了性，皆在大周天之后也。先筑基得丹，后炼己了性，在修人元者，亦自有说。以为人身难得，大道难逢，人命本如风烛；若不先筑基，以延长生命，正当进修之时，万一忽遇死期，则不能遂其志愿，虚生梦死，悔何如焉！故应先以术延命，后再以道修性。先筑基以固形身，筑基坚固，能保存得百二十岁之寿时，则可尽心修炼，以了其性。延命之事，须有所作为，故谓之“术”也。然妄意未尽，真意未得之时，所筑之基，不能坚固，以炼心未纯故也。举例以明之，譬如密室而遇艳妇，暮夜忽得黄金，心志不坚者遇之，不能无动心，动而丹基坏矣。修人元者，不能无欲速则不达之弊，不如迳修天元，较为直捷。此又为天元、人元不同之点也。

修先天大道，天元丹法者，在炼己以先，去妄意，妄返为真，意土已得，更须扩充而光大之。使凡息化为真息，识神化为元神，则自然神觉，自能了性，兼了命矣。先天受命之初，本只一点理气，至后天则分而为三，化而为五，纷然而起矣。人生未生身以前，只有理气，理气尚为有物；太极未动以前，本无一物，而为空体也。能返到无极之体，方为真空，故须由五行攒簇三家，三家会归，两仪返于太极，归了无极，而归根复命也。筑基之功夫，由五行返为三家也，过大周天之功夫，由两仪归于太极也；末后还虚，由太极返于无极也。故有一步功夫，是为炼精化气，炼气化神，炼神还虚。修天元者，炼精化气之时，包涵炼神气以合元精；炼气化神之时，包含炼精以合元神；炼神还虚之时，包含精气神以合虚，故三者互相连贯，一而三，三而一也。真意为黄婆，黄者中央之色，婆有慈悲之心，是为坤土，亦即真空。由此勾引配合，精气神之三物，由真意以合之，自能凝结而成丹也。又心中之神日也，身中之气月也，中央真意星也；既有真意，自合日月而成丹。《易》经为儒家讲道之书，合日月两字而成“易”字；佛家讲明心见性之理，合日月两字而成“明”字，与道家之“丹”字，皆有关会。其要在于合，能合自成真也。

然欲得真意，先在还虚。老子曰：“致虚极，守静笃。”万缘放下，身心两忘，久久行持，自能返妄为真，而得真意也。虚极静笃，亦相关连，致虚到极处，方能守静到笃处；不能虚极，即不能静笃也。《大学》曰：“定而后能静。”定时尚不能静，须更加工夫，方能不动而静也。先天真阳，唯虚静方能产生。《金丹四百字》曰：“虚无生白雪，寂静长黄芽。”黄者，土也，由土生芽，即先天真铅，由真意而生也。白雪亦是此物，铅为乾金，其色本白，即“白乾黑坤”是也。以其为先天而明洁，故曰“白雪”也。白雪生于虚无，黄芽长于寂静；虚极静笃，返妄为真，识神泯而元神出现，神气自然相合，药物生而玄窍亦生也。真意即自然神觉，火候由自然神觉之主持，当然不致错误；妄意为政，其用火候，亦多错误也。人元天元，其合丹法度，



大致相同；所不同者，即在火候。天元任天然，而人元有作为；因之修持时限之长短，成道得果之大小，大不同也。唯人元所用之意，亦是无意之意，而非妄意；若用妄意，即成邪火，非特不能成道，且可因此致疾；此亦不可不知也。修人元者，开关展窍，以意引之；胎息成立，以意先之；运行河车，以意导之。修天元者则不然，皆任其自然，而不加一意；凡开关展窍等等，皆自然而能。炼己纯熟，即筑基坚固，不必于炼己外，再有筑基之事。此又为天元、人元不同之点也。

人生修道，有上德下德之分：上德童真修道者也，下德破体以后修道者也。上德既未破体，先天元精元气尚在身上，未有化形之精，故天真厚而嗜欲浅也。人生识神为太阳流殊，常欲去人，唯元气可以制之。今既有元气以制此识神，自能不致外驰，后天之七情六欲，自不致于甚重也。若夫下德破体之人，其元气已动，而入于命门，化为有形之精，时时外漏；识神动摇，无法制伏，故其嗜好甚多，而神气甚昏也。夫修道之作用，在复其元神元气，以制伏识神而已。上德之人，元神元气在身，故动即识神，不动即元神，自远胜于破体之人也。故上德修道，一年可成，已有道基，不必再行筑基，但须还虚而已。平日腾腾，任运身心，清静无为，而无不为，以自己之虚空，通天地之虚空，自能脱胎出神，不必再用其他之工夫也。至破体之人，须先筑基，再做无为之功，比上德其难多矣。上德只用“忘”字工夫，身心两忘，入于混沌，而神气清明，返虚入浑，自能成功。

昔峨嵋山有十三岁之宋女，每日出居户外，两眼望天，行之久久，而即成道。因元神元气在身，以己之神气合于太虚之神气，而即修成也。此盖为有大根器，乘愿而来者，故其举动，暗合于道，不修而修，自然成道也。修天元大丹者，补还童体，经过十月温养之后，仍用童体修真之法，以自己之虚空，通天地之虚空。至妄心妄意，在炼己之初，已加一番锻炼，故已干净，仅用还虚功夫，亦可成功。至修人元者，妄心未尽去，真心未全复，不能如此直捷也。修天元大道者，行住坐卧，全是功夫，但得虚其心，自能实其腹，张三丰曰：“玩玩要要皆修道。”在玩要之时，无非修道，人皆不知，而其道已成。根器深者，仅仅一二年之时间，必能成基，再加温养之功，择幽静之山林，行定忘平均之功夫；过此以后，应一意于忘，而道自成矣。白玉蟾谓“一年有成”者，除去炼己之时，以百日筑基，十月大周天，合两者而为一，故曰“一年有成”也。

夫得丹原不费时，但能炼己纯熟，即可顷刻得丹。到修人元者，须费十三年之久；修天元者，唯炼己无限时，成功之迟速，因根器不同而有异，要在信心坚固，则迟早必能有成。盖信为道源功德之母，但能深信不退，虽根器浅薄，总有大成之日也；不过时间多少，略有不同而已。至三千八百之功德，修道者必应做到；亦不可刻舟求剑，若存心普渡，则一念之间，即能满愿。在昔钟离度吕祖以地元烧炼之法时，地元为有形有质之丹法，即烧炼黄白之术也。吕祖问钟祖曰：“炼成之黄白，有坏时否？”钟答谓：“到五百年后须坏。”吕祖曰：“如此则害五百年后之人矣，我不为也。”钟祖曰：“五百年后，各有因缘。其物虽坏，于事无妨，亦可期前收回。但子不愿害五百年以后之人之一念，三千八百皆于此一念中圆满矣。”此其证也，故不可执一而论，定须有三千八百之善事也。

地元の丹炼成，可以点石成金，亦可服食而成地仙；至成天仙，由地仙而再修也。地元以有形有质之物，变化无形无质之物，且又为货财，故须有此福命，方能修炼。昔张祖传沈万三以此术，因沈与明主朱洪武同生年月日，朱命贵为天子，沈命富甲四海，故传以地元丹



法。炼地元将成丹之时，多有山精鬼怪来夺其丹，故非有大福之人不能炼，即炼亦不能成，成亦不能享有也。人元修炼，亦有天魔前来戏弄之事，至天元则无之。因天元先从性功入手，性珠圆明，是为纯阳之物，能制伏一切阴邪，故魔怪皆潜踪避之也；唯过大周天时，而自己历劫以来之阴魔出现目前，但能不动其心，即一瞬而灭，万魔皆退，而无险难。且此时已有自然神觉可保，不至动心而倾其丹鼎也。凡此种种，不可不知，故较而重言之也。

计去岁到今日，共讲过四十九次，正七七之数，适符造化之理，故就此讲毕。学者尚其各自勉力，进修可也。