

一贯天机直讲

后觉道人魏尧则之著

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，而缁缴已施，陷阱已设，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，避言而免落言诠，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、以具众理而应万事者也。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，使人迷离徬徨，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、冲举之说，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，遂即钞入原书之内，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前一日

蓬莱定安高恩洪谨序

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，付诸畛闾，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盒谨识

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，并非高尚难行之事，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。既云乎修，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，道家陷于符篆咒诀，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。律以向来科仪，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，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，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，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：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。

《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，由日用以显之，积其升降往来而成寒暑，分四时。万物之化化生生，皆经四时而成功。东方为木气，于时为春，木有生生之德，而万物生；南方为火气，于时为夏，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，于时为冬，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。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，盛极则衰；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，有开必合，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，左为少阳右太阴。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。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，而古今人之误于此炉鼎二事者，不知凡几。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，而生成象。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，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。治人恃此火候，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，又岂非橐籥之开阖自如者乎？故曰“虚而不盈，动而愈出也”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。人才辈出之呼吸，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”作喻，出于《老子》“三十辐共一毂”之意，毂者，运轴之虚穴也。车以轮行，轮以轴贯，而轴之所以能一贯之者，惟毂之中虚也。毂之虚，无此虚中，则车不能行。虽有轮辙，夫复何用！《契》以轴为正，而运用在毂，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！”（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·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，由两仪化而为四象、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，所以立其全；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，终练神还虚，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，而命工区毕矣。

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：“抟空为块，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。因肢体作用，而生快乐，迨快乐之及，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，隐于阴跷之间。（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：

甲为先天一炁一乾元真性一先天之先天；

乙为父母精神和合之情一气质之性一先天；

丙为父母坎离凝结，而生之气一坤元真命一后天中之先天；

丁为父精一后天；

戊为母血一后天。

（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，是为后天气。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，此人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，穷灵变，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“人心”，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，必此物入人身中，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，个个圆成”；《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，作我主人。故《契》曰：‘人所禀躯，体本一无。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；及其一生落地，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，仍属混混沌沌；胎儿未得中阴，亦是不识不知。中阴必凭依人体，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，紧低“阴跻”一窍。张紫阳《八脉经》曰：“阴跻在肾囊之下，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、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，凭依于三炁之中，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，坤元真炁之命，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，觉因气而功，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，故哇然一声而能啼。脐带剪断，坤元真炁，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。人间水乳，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，动则称为元精。若元气为人立命之根，元性、元神、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，哇然一声，鸿濛辟破，悲啼不止，《中和集》曰“一剑凿开混沌，两手劈破鸿濛”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：

此分为精、神、魂、魄、意五者，而不言气，盖气入意中，意即气也，故不言气，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，至破体则愈难度矣。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，高拱无为可耳。盖因破方须修，不缺奚用补！值此气至足之时，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，则顺而生人，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，而成乾坤二卦。”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《地天泰卦》。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。若四卦互易，即为后天，则变为离南坎北，乾东坤西。兹图如下：

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，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，所谓大气出入之门户，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；环匝关闭，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，即是引内外相通之泥丸宫。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，于是下沉而陷入命门：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、为童子之理也。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，面目光彩，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，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日，即阴阳交而破体之日也。其时命门之元气（即坤中之命）则夹脊上冲，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。（即图中一实线）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（即图中一实线），与离中之性相合而情动，再下而至命门，即生有形之精

（即图中一实线）。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，譬之曰为云掩，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，则全凭识神主宰。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，沉沦于色、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。

破体之后，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，多享天年；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，而感入母胞者也。及入母胞，仍复真空之体，从此成形下生，时时虚灵有感，即觉万有千实，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。

成形蔽却光明体，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。

张拙秀才诗曰：

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。

盖元始祖炁，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。及中阴以宾夺主，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，自举自提。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”：皆指此先天一炁，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：“后天而奉天时。”又曰：“知几其神乎！”又曰：“几者，动之微，吉凶之先见者也。”（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，炯然浊照者，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”道德经曰：“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，在命门与阴跷之间，故不言“命门”而言“身”。“心”者，非血肉之心，乃虚灵不昧元神，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”？因情识泯时，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。二土合面成中宫真意，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，光透帘帟”，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，至光透帘帟，则闭目开目，皆有光入眼帘。然必到“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，希言顺鸿濛。”此即闭塞六根之意。心意既空，自能返元神而不死。释典曰：“一念回机，便同本得。”回即时口对口，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，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：“上药三品，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，后在阴跷，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、阴跷后天之先天气也，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”，藏在阴跷，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。今日之西医，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“一箭凿破鸿濛”，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，人得生存，循环不穷之道也。而元气居于脐下、命门、阴跷之间，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，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，遂由此下陷入阴跷，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

箍捧、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，即后天也。至水晶宫盗金箍捧，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。凡一切动作行为，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，而窈冥恍惚之中，生出与先天乾元祖性同类之一点真阳。正如彼宾外来，到我面前，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”、“嫁与金公作新郎”、“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，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。盖铅虽到，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。“返我本牲”、“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。世俗自称我，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。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。夫真我一本具万能，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。又谓谷神为大极初生一炁，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，筑固灵株。三光陆沉，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“安静虚无”，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？譬如人沉沉熟睡之时，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。沉之于渊，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。必先陆沉三光，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，收而沉之大渊之中，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，在子珠未得之时，而安静虚无，陆沉三光以求之。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，即心中亦不能安静虚无矣。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。

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“黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立末可持。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。“三光陆沉”，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，少人知也。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，以阳而通，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，阴者木液也。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“受气吉”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，颜色悦怿好。”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，感而遂通”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，惜世人悟得空者少耳，“初正终修，干立末持”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，干立末可持。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，以至阴跷，幽杳难见，虽日用而不知灾害矣。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。水晶宫以比阴跷一穴，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。惟此为第一要求，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，则坎阳上还于乾，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、希言以顺鸿濛之象，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”，亦系三光陆沉之义。“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，顽空不是委志。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。“寢寐神相抱”，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，犹若云行，凉液下降，霏若雨施。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，处处贯通者也。张紫阳真人《八脉经》曰：“阴跷一穴，人身之八脉九经，皆环拱之。阴跷一动，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，借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，不能纯然清净无为者，因无为是“慎独”工夫。身无为，而心不能清净，究有何用！先须有诚意，方能得真清净；真清净，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，心中自然清净，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，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，而散之八脉九经，《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，由浩然之气流布；人以五常四维为德，而四维五常，亦由浩然之气所生。《易》谓：“大人与天地合其德。”（见《易·乾文言》）即与天地阴阳之正气相合耳。

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”，杂质去则纯金出之意也。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。又谓之青龙之玄气属木，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，何必火中出木？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：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，为有形之气，即阴气也。阴阳各占一方，而为两仪，两仪又分为四象：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，空即无性，元必本真空也；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，由觉生知，因知而即能，是谓“良能”，知本于内，能则在外矣；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，情在乎身。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，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，必摇其精，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”，《唯识论》讲之甚详。识有八种，第七种“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。

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、小虚空之“中”字下手，不内不外，泯识神而微用知觉，以守中抱一。中为神气出入之门户，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（两孔穴即玄牝之门，即中），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，实则非性而为元情，故《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，因夹带后天食色，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：

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三藏，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，后天则为神魂魄意之五者。道书曰：“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。单举一而言，则为火；就坎之中而言，则为水中金。坤阴本亲下，而亲上之爻落于中，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，坎中金为巳酉丑金局，丑土生金，而己火克土，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，而反生木；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，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，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：“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，其交感亦由气感受，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，其象如矿中提取纯金。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：“以入为出”；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》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，而不自觉，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，离上，真水真火相交于中宫，此即坎离互藏互交之象也。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，上下通流。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，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|为阳，画一为阴，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·李氏》）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”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，“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，不和为妄为情。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）：

所谓炼己立基，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，为坤所生之地。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：

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，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，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，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，“有名为万的之母”，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

生万物之无始祖炁。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。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。二玄合而众妙生，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“至善”，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。

“止于至善”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，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，即集义所生，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，而混混沌沌，似乎有，似乎不有，在有意无意之间，纯然一团真意，尽知火候，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，从口鼻出入，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。丁火己土，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，巳中含有丁火己土故也。

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，寅内有己土，戌中亦有己土，故离纳己。坎水也，水胎于午，长生于申，旺于子，库于辰，辰土即戊土也，申中亦有戊土，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。纳甲之理，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。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》“知止而后有定，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。良知本自觉中生出，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，为清静心，即不着于四相，不住于色、声、香、味、触、法之清静心也，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“知止而后有定”。

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，身之有道，此之谓“虚极静笃”。行功至此时，则一阳将变矣。但初学之一人，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，静时则可一点钟不起念耳。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“道法自然”、《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，主宰精悉，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，因而学之者，又其次也。”（《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。又必日日时时，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，大人之学，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，阴符自有矣。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”，自然之神觉已灵，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·表記》）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，皆可引进识神志意。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，炼已纯熟，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，反复道也”，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，或有以为虑为始终为候者，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；乃能宇泰定而慧光生，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。倘慧初生而使用之，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，觉用愈神，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；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。《玉皇心印经》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“直下回机，便同本得。”则指顿悟圆通者而言，与“朝闻道，夕死可矣”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，视之有其繁难，行之则极简易。”其中均是自然而然，始终一诚字，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，能知本末、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，探先天之本来。“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。正如云雾弥天，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：“唯大人能为格君心之非。”（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，而日谋所以营养之道，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，治天下自如指掌。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。“厚”、“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。识神去则元神来，先损后有益，又须“如琢如磨”，如雕玉成器，渐雕渐磨以成之。“恂”、“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”，即面目光润，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，上至于为佛、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，返還元神，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，不向外求，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”即活子、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，亦能顺势进步，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，久则征”。征即征验于外之谓，即出神而见之是也。“始于有作人难见，及至无为众始知。”（见《悟真篇》）方其开始时，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”。渊渊其渊者，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，不静不极不能生动。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，惟入耳方成道也。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。人生之性，即自己之帝也。修道者皆是东华帝君掌管，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“不啞人”，从害中求恩始也。“六二”为坤之二爻，阴更重矣，“直方大，不习无不利”，系守窍之意也。直者，|也；方者，口也。“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，直以为方也。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：直、鼻

匕者，比也，两眼比而下直；卅者，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”字即口，“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，宜永久而贞吉；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，臭腐不可向迩。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。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，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。《清净经》：“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。即忘身外形，自能空诸一切而还虚矣。

人生有身、心、意三者。修道应就此三者加工，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。道家而言：“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），喝音入耳。”皆调息之诀也。影须息调，方有至喝音入耳，即呼吸之音耳也，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“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”。“唵”字到“咪”字，入也；“吽”字出也，此为梵音。“唵”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：“呬、嘘、呵、吸、嘻、吹、呼。”即“呬”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，闭塞勿发通。兑合不以谈，希言顺鸿濛”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。必须以不着相之法规之，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”，即为以息相依，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：“得灏气之门，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，归于大静，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，静极生动，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。动即须觉而进功，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。以当初做工夫时，身心未必俱静，故无造化可言。及做到内外虚空，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，在理论上有六时之间隔。而其实则极为迅速，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“暢”字之意味。申旁易字，为暢。申，金也，金为乾，金气充满身中，而暢适无伦矣。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，仍端正如山岳义焉。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。

●真操章上

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

，即极寒必有极热，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。然圣人之致虚守寂，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”。

●入圣章中

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；溟溟滓滓，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，溟滓而绝对对待。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，天地赖以不隳，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：“圣人作而万目睹。”（《乾·文言》）来注谓：“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！

●住世章下

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：

养气忘言守

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。

动静知宗祖

“祖”者，乾元祖炁，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，一阴来媾，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。

无事更寻谁！

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，以不为之为养心。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。

真常须应物，应物要不迷。

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。

不迷性自住，性住气自回。

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。

气回丹自结，壶中配坎离。

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”即状如蓬壶之一窍，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。

阴阳生反覆，普化一声雷。

配合坎离，即是取坎填离：取坎中之一阳，返之于离，而复其乾健之体；降离中之一阴，还之于坎，以复其纯坤之象，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”，子时到来，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，则虽草野愚氓，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，甘露洒须弥。

“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。

自饮长生酒，逍遥谁得知！

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。

静听无弦曲，潜通造化机。

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，久久行持，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《悟真篇》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》，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，详载于后而述之：

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，肾水沉重象铅。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）举意宅身以收心，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，则神受乾火，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，即以神驭气而成道也。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。

（鼓注）紫阳《本序》云：“以铅作汞，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，安静似金波之净矣。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，夜半则外境清净之时也。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，水银是水中真一之精。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，中感月华而生真炁；水银是月中之华，中感日精而生真铅。大修行人，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。

（闵释）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”即玄牝，玄阳而牝阴，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，夺取骊龙颌下珠”。药即是火，火即是药，药火合一，则龙虎交会而胎悬宝鼎，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。

（闵释）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，只著力一“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。”

（闵释）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，金铅四斤黑。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，次炼黑入红，红黑相投，结成黍米之珠于宝鼎，而“耿耿”如紫色矣。红与黑相同，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。

（闵释）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。及至三阳交泰之时，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。

（闵释）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，气液相合，气中收取真一之水。非液中采取正阳之气，使母子相逢而顾恋，则金隐于水，无由上升。盖以神驭气，千古传心之要诀也。故曰“其用在离宫”，体在坎而用在离也。是铅既以火而出，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。

（闵释）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。”姹女者，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。

（闵释）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”。“姹女过南园”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，彻始彻终，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“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？吾身静极而动，在月即为冬至，在日即为冬至，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，不拘子午，亦不拘卯酉也。

（闵释）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，假戊己为媒媾，用火锻炼，日生一粒，如黍米大，重一铢八厘。自微至著，积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。

（闵释）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“一粒复一粒，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。未有天地之先，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。”

（闵释）浑沌者身也，虚空者心也，一者诚也。身包心，心括身，所以至此者，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。末后粉碎虚空，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。

（闵释）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、魂而为一家者，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，不贰不息，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，猖狂而常啞人，故以虎名之。东为震而属木，西为兑而属金。丹法驱虎从龙，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，炼化金液还丹之象。《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，使坎离远行于东西，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，将复坎离而为乾坤矣。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，结成大丹：也不出一坎一离，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，小至朝菌夕蜉，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，卯月益水安金，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。

（闵释）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，丹道有“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，即须沐浴以防危险，而免差池。吾人于合丹火候，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，就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。

（闵释）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，皆至诚之一用也。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。应以离宫姪女，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，气中神全，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，配将姪女结亲情。”又曰：“姪女游行各一方，前行须短后须长。归来却入黄婆舍，嫁与金公作老郎。”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；目前为“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，呼吸气以到此为“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“耳为妖女”，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，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，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，撮澄烦恼为安坐者，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。至静极时，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，混混沌沌。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，合在一中宫玄牝之门，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，也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，希言顺鸿濛”，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、人、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，坎兑要变为乾坤，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。乾之对面为坤，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，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，及于酥麻透体，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。至此时，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。今日讲丹法者者，大半为中、下二品工夫，修道者亦不可不知也。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，和气熏蒸为沐浴，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（大小相交之中如点之外是也），即内虚空是也，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。

此种丹法，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，山根为灵关。玄关在下修命，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，所以如此迟迟者。今日讲火候，特将道佛之阶级等等，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”，一面云“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》、《清静》、《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：

上药三品，神与气精

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，两精两气相合而生之气，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、元精而出。中阴入胎，其时混混沌沌，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“母陷子胎”，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，阿难陷于魔女淫室，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，至淫根仍难断尽，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《心意炁地歌》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，可与无始相比肩。”）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，而在元关一窍。”元关者，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”者也。

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。

恍恍惚惚，杳杳冥冥

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，即丹书谓“亥子之交”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。

存无守有，顷刻而成

此句二承上文言，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，守静笃，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，笃则归无。惟虚极乃有恍惚之象，静笃始入杳冥之时。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，而金满月圆，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，攒簇一周天之气候，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，无有无无，《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，包括如是之广，学道始终，未尝出此。从炼精化炁言之，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。

回风混合，百日功灵。

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。先天之祖炁，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。

默朝上帝，一纪飞升

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。俟金光如车轮之大，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。

知者易悟，昧者难行

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，即可飞升玉阙，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；至良知，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，混混沌沌，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。良知即止于至善之心，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，缉熙敬上，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。

履践天光，呼吸育清。

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。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，全凭感应招摄。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，故先天阳气生于坤兑之中。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，为天一之气，即太极中初动之理气也。此气积而生天，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。又乾于人为首，兑于人为口舌。口者，出入之门户也，五阳而中含一阴，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。乾动而阖，坤静而辟，一阖一辟谓之变，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，遂为四大一身生命之根，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，惟有口鼻呼吸而已。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。

出玄入牝，若亡若存。

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”，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”，文王之“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“丹灶河车休砣砣，鹤胎龟息自绵绵”是也。

绵绵不绝，固蒂深根

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，用之不勤。”《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。

人各有精，精合其神。

此章始言三品之来源，及元神妙用，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。夫元神，本系虚空之体，混混沌沌，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。是盖谓元精入身，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。元精在人，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，多患脊腰酸疼之疾，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。

神合其气，气合体真。

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，在后天则寓于元精之中。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，而元精则有无不立，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，惟有元精，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”，又谓之为“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”实即扩充光大天命之性，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。泯元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。

元精、元气，皆合于元神之中，而完全一神之妙用。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。”固以神为驭气、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，因元精据神室，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

，则先天元气自和，而元精之阴神自化矣。神之为神，不亦妙哉！

不得其真，皆是强名。

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。

上节四句，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，于人急难中可以可见之。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。凿穴古冢而下，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，互为体用，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，童真之体但有元气，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，佛谓：“我有一宝，秘在形山。”道曰：“先天一点阳精，不在心肾，而在元关一窍。”）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。是神气两者，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”于此，为一章，统论三品大药，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。其聚则有，其散则零。

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，天地坏而这个不坏。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。

此申言大丹完成，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、生物之主，扩其虚量，即可进为无极。天地有坏，而这个超然独立劫运之外，此太上之所以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，红血化为白膏，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，遣人以《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。

诵持万遍，妙理自明。

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，深思熟虑，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。天道无形，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》，无剥即无可复，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：

观天之道，执天之行，尽矣。

三句为全经纲领，并明“阴符”之义。天，阳也；地，阴也。天道资始不可见，而地道资生可以见；乾统天道而天健，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，观象可以悟道；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。其德甚溥，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。

天有五贼，见之者昌。

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；五合为一，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。其在于人者，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，混混沌沌，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；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。吾人既沉溺五蕴之中，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，沉沦六道之中，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，使清静圆明之心，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。吾人苟如见其为贼，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，也非难事。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，施行于天。

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、净侃侃、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。

宇宙在乎手，万化生乎身。

上下四方曰“宇”，往古来今曰“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：“两手劈破鸿蒙。”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！是以五行贼一炁，以化万殊，施之者固为造物之天，而人心应之，身手感其机，而动静咸宜矣。妙哉！

天性人也，人心机也。

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，而性在于人心中。及后必转为情，因机而发，是为人心，故天之所命者为性，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，则无佛性，而又不纯，究不能认为具有天性。譬之虎狼之兽，猛烈啣人，生有凶性，冥顽不灵，其无佛性，固其显然也。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，欢娱到得极处，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，一一备具，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，仅成此⊙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，又因时机不同而殊别，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，则一至万，而成为世界；逆则水克火，则万返一，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，极之且至弑父与君，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。

立天之道，以定人也。

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，否则不能维系不生不灭之元神，以达于无生之旨，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。夫夏至令在五月，正当生机极盛之时，而杀之机已伏在其中，故“天风”来姤，一阴生天五阳之下；因《姤》而有《剥》，令至“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！榆钱为榆树之种子，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，则可以清净无为，全浑然之天理，扩充其量，大而化之，可至形神俱妙，与道合真。夫生杀之机一也，而用其机不同。《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，为天常，而陷伏者为其变也。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，竟至恒见者陷伏，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，混混沌沌，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。星辰陷伏在天则杀机，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，即天之星辰陷没，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。特此为极盛之时，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，而二十四气咸在身中。《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，混混沌沌，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，浩然之气即理炁，乃“集义”所生者。义，金也，静也，寂也，能静极即是信义；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。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，而含宏光大，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，希言顺鸿濛。”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、神外漏，静则内藏。若能含眼光，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。福者乃所以为祸者，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，理炁即道也。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，阳即生于阴；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。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，盗太极中之理炁，以成造化而已。太极混混沌沌，动而生阳，是为理炁，万物禀此而生，故谓之“仁”；静而生阴，是金气，万物因土而成，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炁以生，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。唯理炁为万有资始之本，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，万物之盗。”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，咸由无形虚空之中，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，无形始是真”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，谓之和中；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，亦随其心境而成：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，由气机之感动各异也。《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，乃至百骸不理，而以疾病自戕其生也。此仅对形身而言，若就修道而言，欲使“三盗相宜”，须先知阴阳造化之元理。知万物皆为太极之理炁所生，能保理即可长久。理炁之生无定，而实有定，得其时机，不难反覆天地生杀之柄，故太极之理炁，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；盗太极之理炁，亦盗也，盗理炁，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，时至即机动。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。至此有机初动，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（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，觉悟侯存亡。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，则綦（通极）难矣。求不神之神之法，道在先使虚极静笃

，混混沌沌，泯其识神，于是元神出现，即能感而遂通。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，与太极之理炁同类，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，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，子动午觉，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，而后活子乃至，而活午即是不神之所以神。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，天下已未见之、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。苟先有见识，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，从阴跷冲入命门，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，混混沌沌，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。”言其清静也。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？曰譬之聋瞽，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”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，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。人至睡时，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，沉溺其中，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，埋儿获金，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。沉水入火，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，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。若能沉水于火中，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，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，博辨古今；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，然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，于其象则昭著于外，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

时子心传月圆口诀

卯东西西午南子北

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，至静时自可验也。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。天心转轳而圆，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。固造丹之关系,“活子时”外又添一“正子时”:活子时,阳气复;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。盖初得之气其微,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。

活子、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，亦可由此而分也是。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。”）子上午下，同时而转；子之阳气到卯，而午之阴气到酉矣。兹以图明之。

卯酉同时，由子到午藏卯，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，午阴降；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，而为太阴之精，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，在廿八日，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。若就一圆而论，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，至十五望月，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，日月炁双明。

蟾蜍视卦节，吐者兔生光。

炼丹道已讫，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，阳生从下而上，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，不差毫发，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，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，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，因由“定”字，转用“忘”字工夫，子则东转到卯成上弦，即进阳也；午则西旋到酉成下弦，即退阴也。卯酉同时相合，而为圆

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；月圆口缺，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，因知识开通，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，皆可以比象之也。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，亦可生火燥水寒之变。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，上上下下弦相交也。《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，坎离交即震兑交，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。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，子午在内。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，立清净之元基。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。李仙则吕祖亲传道法，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，在止于至善。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：“前对脐轮后对肾，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，而此处成为空穴矣。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。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，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

上田中田下田

外顶中脐至阴跷

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；从脐至阴跷，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，种麦才为麦田；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，至静定之时，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。前此氤氲氲氲，打成一片，重阴来复，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，走到尾闾，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，即微用意引至尾闾。火云，即阳气也。初，一阳来到尾闾，即是到身。何以不曰身，而曰尾闾？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，先到尾闾，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，自然由尾闾上升泥丸。人元于此，恐因着相生心，当面错过，故先以微意，引之而上，冲开尾闾，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，自无不开。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，指知觉而言。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，心与气随，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；若再接续做去，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。此炼心累气之功夫也。

五层是炼筑基之心也。上功行之不怠，有三百周天，既筑基成功矣。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，即是丹元，日夜跳动，自脐而下，由蹠而上，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，此时应用温养丹元功夫。只有定忘两字，每日忘若干时，定若干时，亦可安若干时；六时做工，六时必须定、忘平均。经过一年温养之后，丹元化为还丹，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，是炼己明之心也。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，一身毛窍皆开，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，是炼己明之性也，即炼气化神之功也。炼己明之性，即以我之虚灵，通天地之虚灵，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。已灵之神，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，不过炼已未熟，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

督脉在后任脉在前

直冲横带上下交连

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，外是空中真阳真阴相交，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；而吾人人身各亦有一太极。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。督脉为阳升之路，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，午在顶上，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，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。”此时感觉玄空中，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。功夫至此，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，而取一坎填离；盖后天夹杂之时，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，所以阳到即冲动阴跷，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，故以色身而比，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；“鼓琴招凤”，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，由于到亥，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。道家六字言调息诀略曰：“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，见相者见面前有一“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，而外肾勃举，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，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，而合之完全，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。虽是线上关棹，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，好象一条缰绳；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，又与上面玄窍相通。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，本在体内；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

神与气精意与身心

三家相见炼成真金

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，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，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，故为黄婆为媒约，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“祖炁”，亦即太乙涵真之气也。太乙即天一，涵在水中，故“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，其作用全中中宫真土。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。”《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。若已破体而修道者，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。

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。行上一年温养之功后，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：“吾实乃师，你可听吾声而知之。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，信为已师。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，欲成立初步之丹基，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。道家为此工曰“入室”，佛家名为“闭关”，先有此六十日功方可，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

降伏其心先降四相

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！于有无轻重之间，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，即太乙涵真之炁。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。后天破体之身之不能空，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，将毁灭戒体，佛救之出来，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己，不料尚未能漏尽，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，有此人、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。人唯我相最重，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。

去四相后，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，与着相无所分别也；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“无净三昧”，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”，即无净行也。

佛问须菩提：“如来昔在燃灯佛时，有所得法否？”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。“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。阿修罗为魔道，“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，既有是非；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，而不空过；然以比受诵读此经之功德，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，完全讲还虚工天，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，丹书谓之曰“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，“火候发阳炉”是炉；鼎炉是二是一，先生鼎，而炼时即是炉，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之心也。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；既降伏矣，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”，因我若有度人之心，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。唯无度人之心，方能度众生；众生亦须离四相，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，度人度自，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，一丈是长义，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，才是庄严。“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，唯无我方可有法，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，则生信心者，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，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，如动不动，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，遂至发生误会。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；一身之动作行为，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，多少因人而别。其亏者须补足之，其陷入于下者，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，即为一物，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，举念即变浊故也；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，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，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。此项刻漏之武火，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。吾人睡时，首着枕即起念，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；谓之时至神知，殆阳生即醒也。醒时宜即坐起做工夫，若仍睡而不起，则不入于昏沉，即易生乱动；昏即阳化后天，动

则失矣。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，此最要而不可忍者也。

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，为释迦佛道日，皆由人事天时，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，又说后天之人，思念甚多，不能直造杳冥，透出玄窍，法在持剑掌印，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，有一个虚无圈子。”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，修成共须有十有三年也。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，本由太极中之理炁而生。“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，是为理炁之作用，人感理炁而成胎。此气在天为命，在人为性；天赋曰命，人受曰性，理也、命也，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炁，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。性即太极中理炁，尽其性而天地万物之性皆尽。太极浑沦，动而生阳，是为理炁，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。先天理炁，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，在求复其散失之理炁而已。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，仅能使阴神通灵而止，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，以炼心为先；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，则放在筑基之后，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，竟有修至之多年，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，为出于释氏者。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。必待九年面壁之后，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，招摄外来之理炁到身，而生人身。因两情欢悦，到快乐至极之时，想即无相，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。此牛魔王为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，本只一点理炁，至后天则分而为三，化而为五，纷然而起矣。人未生身以前，只有理炁，理炁尚为有物；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，归于无极，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。故此一步功夫，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：“玩玩耍耍皆修道。”在玩耍之时，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，合两者而为一年，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，虽根器浅簿，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。

地元之丹炼成，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，因沉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。• 《一贯天机直讲》终 •