天乐集

浙西玄静居士海印山人徐颂尧 著

玄修抉微

目录

一、 道派
二、 道源
三、 老氏三宝
四、 老氏家法
五、 玄宗三宝
六、 玄宗三化
附：李道纯《炼虚歌》
七、 玄宗四禅
八、 玄宗十德
九、 玄宗十通
十、 玄宗十胜
十一、 玄宗七大
十二、 玄宗戒学
十三、 玄宗超生学
十四、 外身易形
十五、 朝彻见独
十六、 虚玄大道
十七、 无着真宗
十八、 天人合发
十九、 自他不二（一）
二十、 自他不二（二）
二十一、 宾主交参
二十二、 玄关体用
二十三、 玄关点睛
二十四、 玄关集释
二十五、 内外玄关
二十六、 内外炉鼎
二十七、 内外法财
二十八、 内外侣地
二十九、 西派要诀

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

三十、 心息相依
三十一、 心息相依（二）
三十二、 偶谐三昧（一、玄宗）
三十三、 偶谐三昧（二、禅宗）
三十四、 一空三昧
三十五、 丹道程序
三十六、 卯西沐浴
三十七、 小大周天
三十八、 大周过关
三十九、 脱胎神化
四十、 粉碎虚空
四十一、 防危虑险
四十二、 和光同尘
四十三、 办道程期
四十四、 学道利益
四十五、 火候妙喻
一、 庖丁解牛
二、 佝偻承蜩
三、 津人操舟
四、 梓庆作鐻
五、 纪渻养鸡
六、 吕丈蹈水
七、 东野擅御
八、 工倕运旋
九、 列子习射
十、 画史般礴
四十六、 降魔秘诀
四十七、 冲和妙境
四十八、 自然妙用
四十九、 大定之要
五十、 杀生妙用
五十一、 施啬密义
五十二、 丹道证验
五十三、 卫生之经

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

五十四、 活埋之妙
五十五、 道德之乡
五十六、 远尘之乐
五十七、 采真之游
五十八、 心斋之奥
五十九、 反流之妙
六十、 阳和之美
六十一 虚静之益
六十二 婴儿之粹
六十三 混沌之德
六十四 重玄之奥
六十五 重空之微
六十六 鸟道之行
六十七 雀卵之征
六十八 红日之瑞
六十九 甘露之馨
七十 白血之异
七十一 方瞳之奇
七十二 睡最适
七十三 醉最玄
七十四 定最胜
七十五 忘最神
七十六 闲最贵
七十七 遁最贞
七十八 慈最祥
七十九 诚最灵
八十 慧最超
八十一 舍最难
八十二 平最稳
八十三 歇最妙
八十四 天行
八十五 圣行
八十六 梵行
八十七 炼己与筑基

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

八十八　养己与炼己（一）
八十九　养己与炼己（二）
九十　降龙与伏虎
九十一　烹炼与抽添
九十二　取坎与填离
九十三　玉炼与金炼
九十四　伏炁与服气
九十五　凡息与真息
九十六　玄息与胎息
九十七　应星与应潮
九十八　窈冥与混冥
九十九　自然与混然
一〇〇　酥软与麻木
一〇一　癸前与癸后
一〇二　阳火与阴符
一〇三　起火与止火
一〇四　庚月与满月
一〇五　蟾蜍与兔魄
一〇六　神水与华池
一〇七　天根与月窟
一〇八　复命与复性
一〇九　有为与无为
一一〇　致静与致和
一一一　有情与有信
一一二　先天与后天
一一三　身内与身外
一一四　内药与外药
一一五　戊土与己土
一一六　上闭与下闭
一一七　知和与知常
一一八　知雄与守雌
一一九　知白与守黑
一二〇　食母与守母
一二一　抱一与得一

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

一二二　忘一与超一
一二三　小还与大还
一二四　守中与养中
一二五　养丹与养胎
一二六　朝元与还元
一二七　太阳与太阴
一二八　达生与遗生
一二九　达生与达命
一三〇　司契与司彻
一三一　开人与开天
一三二　炀和与焚和
一三三　有方与无方
一三四　天合与人合
一三五　真空与顽空
一三六　持后与鞭后
一三七　相推与相胜
一三八　古始与疑始
一三九　内韄与外韄
一四〇　葆光与葆真
一四一　修性与修命
一四二　阴神与阳神
一四三　杀机与盗机
一四四　天机与神机
一四五　心机与目机
一四六　回机与息机
一四七　具缘与具德
一四八　平怀与平息
一四九　安居与安心
一五〇　见独与疑独
一五一　见素与体素
一五二　袭常与袭明
一五三　大顺与大宁
一五四　玄德与玄同
一五五　知荣与守辱

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

一五六　性起与缘起
一五七　生灭与灭生
一五八　小我与大我
一五九　养生与摄生
一六O　先天养生与后天养生
一六一　先天格物与后天格物
一六二　内乐与外乐
一六三　世法与道法
一六四　精神化与物质化
一六五　蒸气浴与真炁浴
一六六　长生与无生（一）
一六七　长生与无生（二）
一六八　至人与真人
一六九　德人与神人
一七O　鸿濛示道
一七一　啮缺问道
一七二　关尹论道之一
一七三　关尹论道之二
一七四　亢仓证道
一七五　臧丈垂钓
一七六　北宫铸钟
一七七　孔子嘉遁
一七八　颜子坐忘
一七九　列子御风
一八O　长房缩地
一八一　女娲补天
一八二　叔敖调息
一八三　壶公隐身
一八四　王母种桃
一八五　太和一色
一八六　一色过后
《天乐集》校勘例言
《天乐集》校勘附言
附录六种

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

一、 道派

道家之学，亦称玄学，在中国为最古。昔哀公问于子夏曰：“五帝有师乎？”子夏对曰：“臣闻黄帝学乎大坟，颛顼学乎禄图，喾学乎赤成子，尧学乎务成子，舜学乎尹寿，禹学乎西王母，汤学乎成伯子，文王学乎锡畴子，武王学乎太公，周公学乎虢叔，仲尼学乎老聃。此十一圣人未遇此师，则功业不能著乎天下，名号不能传乎后世。”

予按：所举十一圣人，大半皆古仙也。古仙应世，指不胜屈。著书立说，首推黄老，今通称老圣为道始祖。盖老圣著有《道德经》，宣示玄宗道妙，为后世所宗故。老圣传陈希夷，希夷传火龙真人，火龙传张三丰，三丰传沈万三、邱元靖、李夫子、汪圆通等，法嗣甚众。此之一系，世称文始派，亦云隐仙派。其二、老圣传王玄甫，字东华，一字少阳。少阳传钟离权，号正阳。正阳传吕岩，号纯阳。吕祖门下又出四派：

一、吕祖传燕相刘海蟾，海蟾传张紫阳，紫阳开南派；

二、吕祖传南宋王重阳，重阳立全真教，开北派；

三、吕祖于明嘉靖间，传淮海陆西星，字潜虚，开东派；

四、吕祖于清道光间，传四川嘉定李西月，字涵虚，开大江西派。

此之一系，世称东华派，亦云少阳派。南派紫阳传石杏林，石杏林传薛紫贤，薛传陈泥丸，陈传白紫清。自张至白，共五传，世称“南五祖”。紫清传彭鹤林，彭传肖紫虚，以下续灯者众，皆南派嫡系也。重阳乃北宗，咸阳人，于南宋高宗时游终南山，遇钟吕二祖，潜修成道。出关立全真教，度马丹阳、孙不二、邱处机、刘处玄、谭处端、王处一、郝大通七人，先后得道，世称“北七真”。又邱祖在燕别开龙门派，则北宗之一系也。北七真中，其流法最远者，当推马祖与邱祖。若宋披云，若李栖真，若张紫琼，若赵缘督，若陈致虚，若张天雨，皆丹阳一支传下也。若虎皮座张真人，若李虚庵，若曹还阳，若伍冲虚，皆处机一脉传下也。全真之教，弘演于北方，读金学士元《紫微观记》（《遗山集·紫微观记》），可得其梗概。《记》云：“贞元、正隆以来，又有全真家之教，咸阳人王中孚（即重阳）倡之，谭马邱刘诸人和之，本于渊静之说，而无黄冠禳禬之妄，参以禅定之说，而无头陀缚绊之苦，耕田凿井，从身以自养，推有馀以及人，视世间扰扰者，差若省便然，故堕窳之人，翕然从之，南际淮，北至朔漠，西向秦，东向海，山林、城市、庐舍相望，什百为偶，贞祐襄乱之后，荡然无纪纲文章，凯凯之民，靡所趣向，为之教者，独自一家而已，是可知全真教之盛，众生受益之巨，非深山潜修，独善其身者可比。”

东派法脉，无书可考。至西派李祖、陕西吴天秩，吴太师传湖北柯葆真

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，及我师汪体真山人。自老祖六传而至我师，阅时二千余年，亦云久矣，此东华、文始二派相承之大较也。又考《山海奇遇》，吕祖、刘海蟾，尝授丹诀于陈希夷，三丰真人亦传丹诀于李涵虚，故自五代以下，文华二派法流，实已会合，斯亦时节、因缘使之然也。至吕祖门下出北、东、南、西四派，实因土地而分，非真诀有别、修证有别。考紫阳开法天台，遂为南派之祖；重阳弘化北方，遂称北派之宗；西星生长淮海，西月生长川南，遂称东西二派之祖耳。汪师曰：南北两派，皆自钟吕二祖传出，若以地土分之则可，若以大道分之，则无是理也。斯可谓不易之论矣。

二、 道源

伏羲画卦，宣造化之秘；女娲补天，揭取坎填离之妙，然皆有象而无文。至修养之说，著于文字者，始于广成之语黄帝。《庄子·在宥篇》曰：“黄帝立为天子，十九年，令行天下，闻广成子在于空同之上，故往见之。曰：‘我闻吾子达于至道，敢问至道之精。吾欲取天地之精，以佐五谷，以养民人，吾又欲官阴阳，以遂群生。为之奈何？’广成子曰：‘而所欲问者，物之质也；而所欲官者，物之残也。自而治天下，云气不待族而雨，草木不待黄而落，日月之光，益以荒矣。而佞人之心翛翛者，又奚足以语至道？’黄帝退，捐天下，筑特室，席白茅，闲居三月，复往邀之。广成子南首而卧，黄帝顺下风，膝行而进，再拜稽首而问曰：‘闻吾子达于至道，敢问治身奈何，而可以长久？’广成子蹶然而起，曰：‘善哉问乎！来，吾语女（汝）至道。至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败。我为女遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为女入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守女身，物将自壮，我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。’黄帝再拜稽首曰：‘广成子之谓天矣。’广成子曰：‘来，吾语女。彼其物无穷，而人皆以为有终；彼其物无测，而人皆以为有极。得吾道者，上为皇而下为王；失吾道者，上见光而下为土。今夫百昌，皆生于土而反于土，故余将去女，入无穷之门，以游无极之野。吾与日月参光，吾与天地为常，当我缗乎？远我昏乎？人其尽死，而我独存乎？’”

此道家养生之要素，长生久视之玄枢也。篇中最綮肯处，乃“守一处和”四字，即心息相依之工夫也。金丹之学，即滥觞于此。学者心息相依，则神气合而阴阳和，静寂而入于窈冥，是为坤藏，为至阴。然我既返纯坤〇，则虚空中之纯乾，必相感而来，恍惚相逢，时至神知。丹书所谓：“铅生癸后，一阳来复”，是为至阳，为大明。“阴阳有藏”者，藏心息于玄窍也。“抱神以

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

静”者，神息相依，而渐入静定也。“昏昏默默”者，依久入于虚无，混沌之乡也。“守一”者，守此真一之炁以结道胎也。“处和”者，水火相当，真炁冲和，周身酥软酣畅似醉也。丹法以我虚寂，感彼乾阳真炁，日积月聚，凝而为丹，总以天地无涯之元炁，育我色身及法身，久之气化，易形成仙矣。此中无劳、无摇、无见、无闻、无知，皆为养神安息之要旨。神定而后气回，气回而后丹结，故养神为玄养之嚆矢，返还之前驱也。神生不定者，道之所不载也。曰入，曰遂，曰藏，曰守，皆示火候之妙，而总之以“处和”。其曰“入无穷之门”、“而游无极之野”，与天地合其常德，则大定真空之象也。其曰“物将自壮”、“彼其物无穷”、“彼其物无极”，则示药物之玄微也。此三“物”字，即“守其一”之“一”字，即指先天真乙之炁而言也。静以存之，动以采之，累积长久，身心俱化，形神俱妙，而道集于我躬，人尽死而我独存矣。

此篇妙文，语虽短，而药物、火候、真土、采取、温养之功，长生久视之理，罔不兼赅。明·陆西星著《南华副墨》谓：“看千卷丹书，不如读《在宥》一段”，洵属知音。广成子或曰即道祖之化身也。然犹浅略释者，黄帝至空同而见广成，是黄帝自大定真空，而自见法性身也。法性至广至大，三种世间（即正器世间、有情世间、正觉世间），依之建立，故云广成。此本源自性，人人具足，只因妄想缠着，情见染污，不能证得。若我人法空，情识尽时，真如法性，依然现前，十方圆明，朗然大觉，如云开日出相似。此黄帝必到空同，始见广成之密旨也。《永嘉证道歌》云：“心镜明，鉴无碍，廓然莹彻周沙界。万象森罗影现中，一颗圆光非内外。”紫阳真人云：“妙觉圆光，映彻表里，包裹六极，无有遐迩”。妙正真人云：“心与佛，等虚空，空中之物妙难穷。碧海光涵辉万道，青山色霁耸千峰。休摸索，莫施功，无形无象会绝踪。真如妙相原非相，六通解慧亦非通。尘尘起处物物现，刹刹隐处心心空。认得摩尼一粒珠，恒河沙界光常彻”。岂非广成之法象欤？是故道家之广成子，即佛氏之如来藏，禅宗之实相无相、涅槃妙心，华严宗之一真法界。见之者，不特登仙长生（按即《涅槃经》所谓“常住”），黄帝能参广成，自然得道成真矣。演道之语，慎内闭外，守一处和，含精养神，形与道冥，乃黄帝现身说法，以启我华玄教之宗也。

《列子》书中，载黄帝演道之语，共计四段。其一曰：“形动不动，形而生影。声动不动，声而生响。无动不生，无而生有。形必终者也，天地终乎？与我皆终。”此段要旨，明生灭流转之意，在乎一动。逆生死流，端在无动。以动则离本，静则归根。“无动不生”一语，最为肯綮。学道者能到心无动境界，则转生灭为寂灭，出离生死无疑矣。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

其二曰：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵若存，用之不勤”。此章密示“外玄关”。心息相依，不忘不助之旨，乃玄宗唯一登进之路，旋息归元之纲领。涵虚祖曰：“谷神者，元性也。谷以喻虚，神以喻灵。性体虚灵则不昧。不昧者，即不死也。夫谷神也，而复谓为玄牝，何也？盖以玄，天也；牝，地也。天地合而玄牝成，其间空空洞洞。”圣人治身，即借空洞之玄牝，以养虚灵之谷神，故以谷神之名名玄牝，此因用取名之义也。阴阳来往于其内，坎离交媾于其中。天地交泰，不外乎此。故又称为天地根，言天地互藏之根也。天地之根，乃返本还元之地，炼气化神之区。绵绵若存，即是调养谷神，自然胎息也。用之不勤，即是外炉增减，自然符火也。不勤者，不劳也。诀曰：凝神于虚，与息委蛇，顺其自然，绵绵若存。即是不勤之妙也。《参同契》曰：“浮游守规中”，同此诀。

其三曰：“精神入其门，骨骸反其根，我尚何存。”此章示神息两定，融有入无，反其根本，根境俱泯，而得我空之妙。《楞伽》所谓：“人无我，其庶几焉。”杨仁山曰：“究竟显我也。”门者，玄牝之门。根者，天地之根也。沤灭归海，欲求我相，了不可得。此章归宿，在“我尚何存”一语。世人与道违者，我执害之。诀曰：心息相依，而至外息全断，泰然大定，定久入寂，忘形忘象，妙契真空，纵有阳生，与不觉一般，斯可谓“我尚何存”矣。曰入、曰反，皆示逆流而出生死之妙。此“玄牝之门”，古人称为“生门死户”。若精神出其门，则顺化而死；精神入其门，则逆流而生。出则散，入则摄；出则亡，入则存，故曰“死户生门宗此窍。”黄帝此章，示“旋元归复”之旨，老祖所谓“归根复命”是也。上章示“调息养神”，此章示“形神返虚”，而入乎太空之境。后深于前，然工夫原是一贯进行。苟能实践此两章，返还之路已通矣。

其四、即黄帝神游华胥。《列子·黄帝篇》曰：“于是放万机，舍官寝，去直侍，彻钟悬，减厨膳，退而闲居大庭之馆，斋心服形，三月不亲政事，昼寝而梦，游于华胥之国。华胥氏之国，在淹州之西，台州之北，不知斯齐国几千万里。盖非舟船车足力之所及，神游而已。其国无帅长，自然而已。其民无嗜欲，自然而已。不知乐生，不知恶死，故无夭殇。不知亲己，不知疏物，故无爱憎。不知背逆，不知向顺，故无利害。都无爱惜，都无所畏忌，入水不溺，入火不热，斫挞无伤痛，指挝无瘙痒，乘空如履实，寝虚若处床，云雾不硋其视，雷霆不乱其听，美恶不滑其心，山谷不踬其步，神行而已。黄帝既寤，怡然自得，召天老、力牧、太山，稽告之曰：朕闲居三月，斋心服形，思有以养身治物之道，弗获其术，疲而睡，所梦若此，今知至道者，不可以情求矣，朕得之矣，而不能以告若矣。”此节亦属寓言，华胥氏之国，即希夷之乡

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，大定中境。黄帝能放舍万缘，身心两忘，情见俱息，忽然契悟真常之道，此无功运行，最为超脱自在。谓“至道不可以情求”，乃千古不易之论也。枣伯长者云：“见在则凡，情忘则仙”，是故忘情歇见，最为学道之要务耳。

黄帝之后，著书立说，以明道家之学者，当推老圣。《道德经》一开始即提出“有无”二字。所谓“常无欲以观其妙；常有欲以观其窍”。此二语，若论工夫，即是“心息相依”。所云“众妙之门”，即玄关一窍也。其曰：“恍惚杳冥，有象有物，有情有信”，即是采取先天。其曰：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？天门开阖，能无雌乎？”皆示调息之旨趣也。其曰：“虚其心，实其腹”，即炼己与筑基也。其曰：“食母”与“守母”，则采取与温养也。其曰：“守中抱一”，则长养圣胎也。其曰：“致虚守静，归根复命”，则玉液炼形，养己工夫，摄无不尽也。其曰：“大国下流”，或“下而取”，则示丹家阴阳颠倒，天地交泰之秘旨也。其曰：“外身”、“后身”，则防危虑险之要则也。其曰：“塞兑”、“闭户”，则温养妙谛也。其曰：“道冲而用之，冲气以为和”，是气行周天也。其曰：“善行无辙迹”，是神行周天也。其曰：“复归于无物”，“复归于无极”，则还虚合道也。噫！丹经妙义，至是泄漏尽矣。

老子将入于西域，尹喜遇关而问道焉。老子曰：“虚无恍惚者，道之根也。生我于虚，致我于无。故生我者，神也；死我者，心也。是故身者，为车、为舍、为主者也。其身安静，其神居之；其身燥动，其神去之。是以外其身，存其神，则精曜留矣。道德一合，则与道通矣。善人者，不与万物争，谦虚而无欲者也。故欲者，凶害之根。无者，天地之元也。圣人去欲入无，所以辅其身者也。故吾视欲无所见，听欲无所闻，言欲无所道，食欲无所味。寂哉澹泊，于是清静无为，气自返于未生者焉。吾见爱人者，不如爱其身；爱其身者，不如爱其神。爱其神者，不如舍其神；舍其神者，不如守其身；守其身者，斯常矣！神者，生形者也。形者，成神者也。故形不得其神，斯不得自生矣。神不得其形，斯不能自成矣。形神合同，更相生，更相和成，斯可矣。天下之上孝，可谓能养其身者也。夫能爱其母者，其身斯长久矣。身之虚者，万物至焉；心之无者，和气归焉。故善养身者，藏身于身而不出，藏人于人而不见。何也？常以虚为身，以无为心，是谓无身之身，无心之心焉。于是守神玄通，是谓道同。我命在我而已，不属乎天地者也，我不视、不听、不知，则神不出身，与道同久矣。吾与天地分一气而治，自守其根本者也。天下莫柔弱于气，莫柔弱于道。道之所以柔弱者，包裹天地，贯穿万物者也。夫柔能生刚，弱能胜强，天下莫知其根本所以从生者焉。有以无为母，无以虚为母，虚以道为母，此道之根本也。何以谓之道人？曰：神虽在身，令神莫离其身者也。盛生

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

于衰者也，阴生于阳者也，遂有无之相生，虚实之相成，是以生归有，无归于无矣。人在道之中者也，鱼在水之中者也。道去则人斯死，水涸则鱼斯终矣。故圣人反归于未生，其形隐，其神留，天下归焉。无为无事，国实民富，保道之常，是谓玄同。夫人得神而生，不知神之所在，惟圣人藏于内，而魄不出矣。守其母，则其子全，而民盛矣。治身之道，通玄元之混气，思决守其身者也。天非欲于清，清自归之；地非欲于浊，浊自归之；湿非欲于水，水自归之；燥非欲于火，火自归之；虚空无为，非欲于道，道自归之。由此观之，物性孰不自然也哉！”老子言其道既竟，复以告尹子曰：“语汝至道之要，静心守一，则众垢除，万事毕矣。”

此篇道妙，要在藏神守母，虚无自然，询属道家原始之教也。篇首用“虚无恍惚者，道之根也，”此默示神息安放在外面虚空中，传其归一而入定也。故下文接云：“生我于虚，置我于无”。又云：“外其神，存其神。”又云：“神虽在身，令其莫在其身者也”，岂非教人“凝神于虚，空其身心”之谓哉。如是抱神以养性，冲和以养气，子母留恋，性命合一，此治身之要也。曰养母、曰爱母、曰守母，即《道德经》内“食母守母”之学也。若乃身心两定，妙契真空，则返归于未生。形与道合，则隐显自在，故知虚无自然者，大道之宗要，成真之轨躅也。其曰：“身之虚者，万物至焉；心之无者，命气归焉，常以虚为身，以无为心，是谓无身之身，无心之心焉。”又云：“虚空无为，道自归之。”传玄宗修养之要，孰有过于是哉。斯诚可谓：众妙之玄纲，五千之指归者矣。

诀曰：神息妙合，复归混沌。守中抱一，身心宁寂。虚静恬淡，众圣所宅。返乎未生，乃见道源。性空本体，妙绝言诠。圣贤大慈，为示纲要。身虚心寂，道自来归。常德不离，复归无极。

三、 老氏三宝

老圣曰：“我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈故能勇，俭故能广，不敢为天下先故能成器长。今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣。”

兹试略揭其义曰：慈有二义。一者，不恼害众生义；二者，与乐义。不恼害故，应持不杀、不盗、不欺妄、不淫邪四根本戒。与乐故，应方便利生，随缘施济，或财施以济其衣食，或法施以济慧命，视众生如我一体，广行方便，普施法乐。庶慈和之风日增，攘夺之风日减，捐功利之私，崇道德之实，天下可以安定矣。佛号“大慈”，又号“大雄”，以慈悲度生之德溥故也。俭亦有二义：一者，生活朴素；二者，少思寡欲，内外相资，精气于是充溢，财用于是乎不匮，民德可以归原矣。不敢为天下先，亦有二义：一者，优游涵养

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，不急于成就，所谓“大器晚成”，《大易·大畜》，笃实辉光之象也；二者，谦抑下人，如主待宾，所谓“大国者下流”。《大易·谦卦》：“谦谦君子，用涉大川”之象也。老圣曰：“江海所以能为百谷王者，以善下之，故能为百谷王。”《易》曰：“谦亨，天道下济而光明，地道谦卑而上行；天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。谦尊而光，卑不可逾，君子之终也。”此谦冲之德，孔老所同宗也。慈为仁德，俭为净德。不敢为天下先，则与世无争，与人无竞，与物无迕，乃虚中无我之德也。

仁慈之德，所以成人。成人，即所以成己也。俭约之德，所以修己也。世人只知俭于财，而不知俭于心，俭于欲，积精气以自摄其生，斯岂老圣之所谓俭乎？谭子曰：“水火者，常用之物，用之不得其道，以致于败家，盖失于不简也。饮馔者，常食之物，食之不得其道，以致于亡身，盖失于不节也。欲救之求，莫过乎俭。俭于听，可以养虚；俭于视，可以养神；俭于言，可以养气；俭于私，可以养富；俭于公，可以养贵；俭于门闼，可以无盗贼；俭于环卫，可以无叛乱；俭于嫔嫱，可以养寿命；俭于心，可以了生死。是谓万物之化柄也。奢者富不足，俭者贫有余。奢者，心常贫；俭者，心常富。奢者，好亲人，所以过多；俭者，能远人，所以寡过。奢者事君，必有所辱；俭者事君，必保其禄。奢者多忧，俭者多喜。奢者好动，俭者好静。奢者好难，俭者好易。奢者好繁，俭者好简。奢者好逸乐，俭者好恬淡。有毕生用一器而无缺者；有十年而一裘不弊者，斯人也，可以即清静之道矣。”以上谭子俭化之说，正契老圣俭德之旨也。

老圣既举“大慈”为三宝之首。又曰：“天将救之，以慈卫之。”又曰：“常善救人，常善救物，故无弃物。”然则玄宗学者，岂可事烹宰生物以恣口腹之欲乎？欲长生，当愿一切物类各得长生。此方谓“平等大慈”，方为老氏之徒。若捐物命，以益己命，大乖常善救物之训，即去慈远矣。

四、 老氏家法

老圣曰：“致虚极，守静笃。”又曰：“归根曰静，静曰复命。”又曰：“泊兮其未兆，澹兮其若海，旷兮其若谷。”又曰：“恬澹为上。”《庄子·天道篇》曰：“夫虚静恬澹寂寞无为者，天地之平而道德之至，故帝王圣人休焉。”又曰：“夫虚静恬澹寂寞无为者，万物之本也。明此以南乡，尧之为君也；明此以北乡，舜之为臣也。以此处上，帝王天子之德也；以此处下，玄圣素王之道也。以此退居而闲游，江海山林之士服；以此进为而抚世，则功大名显而天下一也。”

予谓：“虚静恬澹，寂寞无为，”此八字乃老氏家法，玄学所宗，而亦可以旁通夫儒释，诚为入道之通途，修真之轨躅。凡治老氏之学，与文华两派之

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

嗣，允宜遵守焉。

虚静恬澹，本性然也。虚则通，静则明。恬澹则无欲，而归朴素；寂寞则罄然独存，无为则无心应远，泯照觉圆矣。故道以此为本，“静而圣，动而王”，无不以此为归。学者但能“心息相依”，一到大定、真定，即与此根应，而得“天和”、“天乐”等自受用境界矣。

五、 玄宗三宝

玄宗以耳目口为外三宝，元精元气元神为内三宝。老氏三宝，乃立身处世之方；玄宗三宝，乃修炼成真之要。故《心印经》曰：“上药三品，神与气精。”合此三宝而成丹，谓之金丹。潜虚翁曰：“元神者，混沌之神，非日用忧思之神也；元气者，洪濛始判之气，非口鼻呼吸之气也；元精者，其精甚真，其中有信之精，非交感淫泆之精也。是三者得而用之，然后可以扶救老残、补续年命、回阳换骨，而成上品九级之天仙。”耳目口，亦称三宝者，回光返照，贵乎自见；无声闻和，贵乎自闻；初学借此以观修定观。口为呼吸出入之枢，依气出声，可以说法利生，故亦称为宝。玄宗工夫，内外相应之际，更有“口对口，窍对窍”、“外口得中，内口得和”之说。深秘义者，口乃虚无之窟，真空之象焉。目乃心眼洞开，十方普照，《庄子》所谓：“大目视之”之象焉。耳乃心闻发明，无幽不知之之象焉。故知宝耳、宝目、宝口，清净周遍，量等虚空，亦无内外身心之可分，一真之体，充乎法界而已。

三丰真人《道言浅近说》曰：“下手于初候求之，大抵清心寡欲，先闭外三宝，养其内三宝而已。”又曰：“死心以养气，息机以纯心。精气神为内三宝，耳目口为外三宝。常使内三宝不逐物而游，外三宝不透中而扰，呼吸绵绵，深入丹田，使呼吸为夫妻，神气为子母。子母夫妻，聚而不离，故心不外驰，意不外想，神不外游，精不妄动，常薰蒸于四肢，此金丹大道之正宗也。”《参同契》曰：“耳目口三宝，固塞勿发通，真人潜深渊，浮游守规中，旋曲以视听，开阖皆合同，为己之枢辖，动静不竭穷。”此示下手工夫，凝神调息之旨也。诀曰：大江西派相承，入手调息用反闻法。反闻闻自息，心与息相依，独借耳根为用，最合此方之机，《庄子》所谓：“无声闻和。”若与《楞严》“观音圆通，反闻闻自性”之旨会观，可谓一堂二琴，一奁二镜，极禅玄两家薰修之妙矣。

六、 玄宗三化

玄宗三化者，一曰气化，二曰神化，三曰虚化。综此三化而一之，则曰“道化”；犹佛氏天台宗，空假中三观，不出一心也。

所谓气化者，心息相依，愈和愈细，直至神息两定，以我虚寂，外感先天真乙之炁，薰蒸营卫，周流灌溉，无处不通。古德所谓：“常使气冲关节透

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，自然精满谷神存”也。《参同契》曰：“修之不辍休，庶气云雨行，淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。反者道之验，弱者德之柄，耘锄宿污秽，细微得调畅，浊者清之路，昏久则昭明。”此道家气行周天之功效也，是谓“气化”。

第二、神化者，玄宗初步炼精化气之功毕，精关已闭，复成童真，此后神息两定于虚空之中，先天真阳来时，在色身周流一匝后，因神定在外，随即至外面与我法身合而为一。施肩吾云：“阳自空中来，抱我主人翁。”因神定而同定，元神、元气融为一炉，打成一片，丹书谓之“道胎”。元神因元气之培养，日益增长，定力愈久。及至十月胎圆，则惟元神寂照，不知有气，盖气已融化矣。如如寂照现前，灵光独耀，万象森融，不食不睡，息住脉住，昼夜长明，渐入仙境，此乃“神化”之妙用、神行周天之功效矣。吕祖云：“九年火候都经过，忽尔天门顶中破，真人出现大神通，从此天仙可相贺。”三丰翁云：“周天火足，脱胎换骨，浑然化一道金光，大地成宝，身外生身，阳神脱体。”佛氏谓之“意生身”，道家称为“神人”，《楞严》云：“既游道胎，亲奉觉胤。”又云：“形成脱胎，亲为佛子，”同此意也，是谓“神化”。

第三、虚化者，玄宗修炼，自始至终，不离于虚，悉在身外虚空行持。最初还虚（按：即炼己）与末后还虚（按：即了道），一贯进行，故称“玄虚大道”。兹就末后还虚而论，初得“意生身”，如婴孩出世，其尚弱，故复入甚深禅定。以我虚空，通天地之虚空，以天地之虚空，通法界之虚空，虚空相通，入此大空三昧，寂定既久矣，神与虚俱化，六合皆心，六合皆身，融合无际，惟一圆明，周遍含容，能现无尽身相、无量神通，普入无边法界，无作无为，举念即成。《楞伽》谓之：“种类俱生无，作得意生身。”道家称为“至人”，是“虚化”之功效也。故吕祖云：“法身粉碎满虚空。”张祖云：“虚空粉碎见全身。”禅宗七祖婆须密尊者传法偈云：“心同虚空界，示等虚空法，证得虚空时，无是无非法。”八祖佛陀难提尊者传法偈云：“虚空无内外，心法亦如此。若了虚空故，是达真如理。”释氏号称“空王”，又称“破有法王”。道家还虚之极，粉碎虚空，超世无依，非空王乎？北宗李道纯《炼虚歌》，发挥玄宗虚化之旨趣最精，学者宜熟读而深究焉。

附：李道纯《炼虚歌》

为仙为佛与为儒，三教单传一个虚。亘古亘今超越者，悉由虚里做工夫。学仙虚静为丹旨，学佛潜虚禅已矣。扣予学圣事如何，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。还丹妙在虚无谷（即身外虚空一着），下手致虚守静笃（神放在外面依息也）。虚极又虚元气凝，静中又静阳来复。虚心实腹道之基，不昧虚灵采药时。虚己应机真

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

日用，太虚同体丈夫儿。采铅虚静无为作，进火以虚为橐籥。抽添加减总由虚，粉碎虚空成大觉。究竟道冲而用之，解纷锉锐要兼持。和光混俗忘人我，象帝之先只自知。无画以前焉有卦，乾乾非上坤非下，中间一点至虚灵，八面玲珑无缝罅。四边固密剔浑沦，个是中虚玄牝门（示身外虚空一着，所谓外玄关）。若向不虚虚内用，自然阖辟应乾坤（心息相依，放在外面虚空中，一往一来，虚无自然之妙用也）。玄牝门开功则极，神从此出从此入（调息绵密也）。出出入入复还虚（心息两定，与太虚冥合也），平地一声春霹雳（静极生动）。霹雳震时天地开，虚中迸出一轮来。圆陀陀地光明大，无欠无馀照竹斋。竹斋主人大奇特，细把将来应时物。虚里安神虚里行（一句七字，说尽丹法玄妙），发言阐露虚消息（以慈悲之故，有落章之读）。虚至无虚绝百非（一句七字，说尽防危虑险三要），潜虚天地悉皆归（揭尽玄宗妙道）。虚心直节青青竹，个是炼虚第一机。

（此歌言之简当，洵为丹家希有之作。老圣“致虚守静”之旨，阐发无遗矣。予苦参汪师时，师命予熟此歌，谓：“不然则向后与子谈身外火候，子将不信”云云，附记于此。）

七、 玄宗四禅

《楞伽经》揭四种禅，所谓：“愚夫所用禅”、“观察义禅”、“攀缘真如禅”、“诸如来禅”。列子之师壶子，亦云四种禅，所谓“地文禅”、“天壤禅”、“太冲禅”及“未始出吾宗之禅”是也。

《列子 • 黄帝篇》曰：“有神巫自齐来，处于郑，命曰季咸，知人死生存亡，祸福寿夭，期以岁月旬日如神。郑人见之，皆避而走。列子见之而心醉，而归以告壶丘子，曰：‘始吾以夫子之道为至矣，则又有至焉者也。’壶子曰：‘吾与汝既其文，未既其实，而固得道与？众雌而无雄，而又奚卵焉！而以道与世抗，必信矣夫，故使人得而相汝。尝试与来，以予示之。’明日，列子与之见壶子。出而谓列子曰：‘嘻！子之先生死矣！弗治矣！不可以旬数矣！吾见怪焉，见湿灰焉。’列子入，泣涕沾襟以告壶子。壶子曰：‘向吾示之以地文，罪乎不誖不止，是殆见吾杜德机也。尝又与来。’明日，又与之见壶子。出而谓列子曰：‘幸矣！子之先生遇我也，有瘳矣！灰然有生矣！吾见其杜权矣！’列子入，以告壶子。壶子曰：‘向吾示之以天壤，名实不入，而机发于踵，此为杜权。是殆见吾善者几也。尝又与来。’明日，又与之见壶子。出而谓列子曰：‘子之先生不斋，吾无得而相焉。试斋，且复相之。’列子入告壶子。壶子曰：‘向吾示之以太冲莫朕，是殆见吾衡气机也。鲵旋之潘（音盘，洄流也）为渊，止水之潘为渊，流水之潘为渊，滥水之潘为渊，沃水之潘为渊，汎水之潘为渊，雍水之潘为渊，洌水之潘为渊，肥水之潘为渊，是为九

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

渊焉。尝又与来。’明日，又与之见壶子。立未定，自失而走。壶子曰：‘追之！’列子追之而不及。反，以报壶子曰：‘已灭矣，已失矣，吾不及矣。’壶子曰：‘向吾示之以未始出吾宗。吾与之虚而猗移，不知其谁何，因以与茅靡，因以为波流，故逃也。’然后列子自以为未始学而归。三年不出，为其妻爨，食豕如食人，于事无与亲。雕琢复朴，块然独以其形立，纷然而封戎，一以是终。”

按：壶子得自觉圣智，自受用三昧，在玄宗可谓：凤翔云霄，独步千古。经此一番试验，列子方心折而专志于道。

今试释其义曰：壶子初入地文之禅。地，表也。草木丛林，地之文也。日生夜长，恬然安静，不见其动摇，亦静态也。地文之禅者，如大地之寂然不动，地中虽有宝藏，闭而不露也。《度人经》曰：“神风静寂，山海藏云，天无浮翳，四气朗清，一国土地，山川林木，缅本一等，无复高下，”正同此意，藏密不露，无机可见，谓之杜德几，神巫见其尸居而坐忘，气息浑穆，语以为湿灰，断以为将死，是殆窥其迹，而不知其本也。地文之禅，在佛氏谓之“奢摩他”，极寂静之象也。“罪乎不諴”之一语，以形容此禅境界最妙。諴者，振也，不自动，亦不自止，如山之屹然，寂之至也。

二、壶子入天壤之禅，则较地文稍呈活泼之象矣。刘须斯曰：“天壤即天地之间，比之地文著矣。”玄静曰：天壤者，虚空也。空中不空，有一气流行，为生生之机，万物得之而萌蘖，所谓“善者几”是也。地文之禅，离动离静。今此天壤，虽名实两忘，而机发于踵，神巫认为杜权而有瘳，亦仅识其皮相耳。至人之静也渊默，其动也天行，皆出于无心应用，奚可执其一端而拟议之哉！此“天壤禅”，在佛氏谓之“昆钵舍那”。此云观照，慧也。“奢摩他”者，止也，寂也，定也。

三、壶子示以“太冲莫朕”。云“莫朕”者，冲虚之极，无朕兆可拟也。《庄子》作“太冲莫胜”，系缮写之误。“衡气机”者，似水之平静也。曹山所谓：“混然无内外，和融上下平”是也。向秀曰：“居太冲之极，皓然泊心，玄同万境，莫见其迹，盖虚之至也。”以下历举九渊之差别，而泊然无心、淡然渊默之水性，初无变异，示至人无心而应运，能于差别境中入无差别定。于无差别定中现有差别身，致神巫无得而相，诿为不齐，是其技已穷矣。此太冲莫朕之禅，衡气机之妙，乃心境如如，寂照同时，而寂照双忘之妙境也，在佛氏谓之“优毕叉”，此云“中道妙观”。

四、壶子入未始出吾宗之禅。宗者，心宗也。一一妙用，不离自性，全身出没，变化罔极，而不离当念。此自觉圣智，自觉境界，咳唾掉臂，拈槌竖笏，瞬目扬眉，莫非第一义谛。凡圣罔测，正《楞伽》所谓：“如来禅”也。茅

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

靡，不穷貌；波流，浪逐波随貌。神巫至此，莫知所措。非耳目心意之所及，不觉自失而走矣。颇与唐·慧忠国师勘验“他心通”之大耳三藏，情节相同（禅师第三度问三藏云：“老僧即今在甚么处？”藏罔测，禅师叱曰：“这野狐精，他心通在甚么处？”藏无对。）列子于是归家，忘人我相，下一番磨炼，块然无偶，乃能契证。“一是以终 ”者，得其一，万事毕，圣人抱一，为天下式也。

八、 玄宗十德

《大洞经》云：“十德初成基，同飞七觉元。”又云：“太清八景观，十德真文宣。”此谓眼、耳、鼻、舌、身、口、意，返乎元初，性真圆融，八识不生，气和道立，文采煊著，十德圆成。所谓十德者，土数五，二土相合成圭，谓之十德，此是一说。又玄教自有十德，所谓定、和、净、明、妙，常、乐、素、虚、柔是也。

《庄子》曰：“相造乎道者，无事而生定。”又曰：“大定持之。”又曰：“虚室生白，吉祥止止。”《大洞经》曰：“大定全真。”玄宗泰定神宁，心既湛寂，一切动相，自然不生。至于不动地境界，是则生灭既灭，寂灭现前，妙入希夷之乡，契无为之化，获不思议神用矣。是谓定德。

玄教心息妙合，神气和融，以人和而招致天和。先天已得，雪净冰融，一团太和之气，回还充塞，浸淫融洽，销铄群阴，大丹自成。老圣曰：“知和曰常。”《庄子》曰：“一上一下，以和为量。”《五厨经》曰：“一气和太和，得一道皆泰。”《大通经》曰：“致静不动，致和不迁。”《心印经》曰：“太和充溢，骨散寒琼。”是谓成和之修，是名和德也。

所谓净者，玄教固以清净宁一设化。《大洞经》曰：“洞虚清和净，华通引玄明。”由心息相依而澄心不动，六根清净，进而至于六识、六尘清净，乃至十方虚空，无边刹海，一时清净。入此大净法门，获无障碍，自在解脱。故《大洞经》曰：“九回镜中清，乘景入四明。”《玄契》曰：“洞微清净，圣耳梵通。无障无碍，内外虚明。洞空清净，玄息气通。无障无碍，内外虚清。洞虚清净，灵舌华通，无障无碍，内外玄明。洞真清净，变应自然，道通长存，十方皆现。如是背尘合觉，反染为净，心净土净，依正旋转。寂光真境，任运现前，谓之清净光明藏。”以此自利、利他，同脱苦海，同登道岸，最为超绝。故此净德，最尊最胜。

所谓明者，由本身清净故，发生慧光，洞照十方，周遍无碍。《大洞经》曰：“灵光八辉，万神俱生。”又曰：“流辉六曜，泯邈沈迁。”又曰：“洞明光景中，帝一真玄经。”又云：“十华妙行仙，制魔生六明。”又云：“洞观无碍空，元始通其明。骊珠现真形，内外洞照清。”又云：“洞源与洞明

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，万道由通生。”又云；“洞源清净光，操持有其功。”又云：“洞微无窒碍，化极众幽灵。”又云：“定和妙明觉，玄息自长生。”又云：“洞虚表和净，华通引玄明。”《玉枢经》云：“泰定安则圣智全，圣智全则慧光生，慧光生则与道为一。”老圣曰：“知常曰明。”《庄了》曰：“莫若以明。”是则洞明寂照，无碍圆融。《楞严经》所谓：“明极即如来”是也。是谓明德。

所谓妙者，虚实相通，依正交参，心境一如，入际平等之源。性真圆融，无碍周遍。老圣称为“众妙之门。”《养命经》曰：“识无空法，洞观无碍，入众妙门，自然解悟。”学者初功，神息妙合，身心和融，即入众妙门之前行也。故玄教妙德，举一切对待，圆融不二，色空无碍，身心交参，入普贤法界，帝纲重重之境。实非言思有作所能及也。是谓妙德。

所谓常者，老圣称谓“常德”。《涅槃经》称为“常住”。老圣曰：“常德不离，复归婴儿；常德不忒，复归无极。”又曰：“为天下谷，常德乃足。”《清净经》曰：“真常应物，真常得性。”又曰：“真常之道，悟者自得。”此真常之性体，即是道源。契之者，得法性身，常住不灭。故《楞严经》称谓：“常住真心，性净明体。”古之大觉金仙，皆圆证此心，入妙觉果海。性起无作，普现法身。涅槃四德，以常德居首，以此故也。

所谓乐者，乃自觉圣智善乐，亦称性寂天乐，亦称天乐。《庄子》：“与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。知天乐者，其生也天行，其死也物化。静而与阴同德，动而与阳同波。”此天和、天乐，玄教所宗，洵属优生学之要素也，是谓乐德。

所谓素者，指本元自性，天真而妙，不属迷悟。《庄子》曰：“纯素之道，唯神是守，守而勿失，与神为一，一之精通，合于天伦。故素也者，谓其无所与杂也；纯也者，谓其不亏其神也。能体纯素，谓之真人。”见素抱朴，少思寡欲。夫一切纷华，皆有生以后事，本源自性，清净恬淡，虚无寂寞，情识未起，更有于何欲习？故玄宗归真复朴，乃与道合真。《庄子》曰：“一而不变，静之至矣；无所于忤，虚之至也；不与物交，淡之至也；无所于逆，粹之至也。”是谓素德。《大易》有“素履”之词，“白贲”之象，均契玄宗“见素养素”之道也。

所谓“虚”者，遗形忘体，恬然若无，是谓“身虚”。绝念、忘知，三际皆空，情忘识泯，谓之“心虚”。《庄子》曰：“唯道集虚。”又曰：“虚无恬澹，乃合天德。”又曰：“休则虚，虚则实，实则伦矣。虚则静，静则动，动则得矣。体以虚而运，心以虚而灵。”故老圣曰：“致虚极，守静笃”。玄宗以“虚”为归，亦犹佛氏以“空”为归也。是谓虚德。

所谓柔者，冲和一炁，细微泽润，薰蒸营卫，革故鼎新。大周之后，真空

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

炼形，以有返无，身亦炁化。故老圣曰：“专气致柔，能如婴儿乎？”又曰：“天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入无间。”“物壮则老，谓之不道，不道早已。”又曰：“人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者，死之徒；柔弱者，生之徒。”又曰：“天下柔弱，莫过于水，而攻坚强者，莫能胜之。柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。”又曰：“守柔曰强。”玄宗炁化，变刚为柔，乃出死入生之要素。专气致柔，则其长生久视也必矣。是为柔德。

以上十德，总而为一，则为玄德。分而为十，各有优点。十德圆成，道立矣。

九、 玄宗十通

《大洞经》曰：“洞源与洞明，万道由通生。”又曰：“洞明清净光，帝心大神通。”又曰：“十通由斯生，妙行由此兴。”又曰：“初曰通炁，次曰通神，终曰通灵。万通成真，道备登宸。”《庄子》曰：“夫耳目内通，而外于心知，鬼神将来舍，而况人乎？”此神通之力，由禅定而发。小乘诸仙，但得五通，即神境通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通是也。大乘诸仙，于此五通外，兼得漏尽通，共为六通。若大乘大觉金仙，则得十通。

所谓十通者：一、善知他心智神通。以得他心智通故，知其三千大千世界众生心无差别，如一世界。乃至百千亿那由他世界，所有众生心，悉能分别了知。二、无碍清净天眼智神通。以得无碍清净天眼智神通故，所谓十方一切世界无量众生，死此生彼，善趣恶趣，福相罪相，悉皆明见。三、宿住随念智神通。以得宿住随念智神通故，过去不可说、不可说微尘数劫住宿之事，所谓某处生，如是名，如是姓，如是种族，饮食苦乐，从无始来，于诸有中，展转轮回受生，皆悉了知。四、知尽未来际劫智神通。以得知尽未来际智神通故，了知未来际不可说、不可说微尘数劫之中事。五、无碍清净天耳智神通。以得无碍天耳智神通故，于诸一切国土，所有声音，欲闻不闻，随意自在。六、无体性智神通。以得无体性智神通故，能不动本际而往诣十方一切刹土，利益群生。七、善分别一切众生言音智神通。以得言音智通故，了知不可说、不可说刹海微尘数世界中，所有众生种种言辞，悉能分别了解。八、出生无量色身智神通。以得色身智神通故，能示现无量无边妙色身，云令所化者亲近开悟，能起种种神通，作度生事业。九、一切法智神通。以得法智通故，善能演说无碍法门，兴布法云，降注法雨，以众妙音，开示悟入，使获清净解脱。十、入一切法灭尽智神通。以得灭尽智通故，能住三昧正定，而普现色身，譬如光影，普现一切，而于三昧，寂然不动。

以上十种神通，乃大觉金仙之所证，谓之道通，入圆觉果海，非下位所能

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

企也。

十、 玄宗十胜

玄宗胜相甚多，若举其要，则有十焉。

一曰：康胜。宋儒周子曰：“饱暖大富贵，康宁无价金。”予谓：饱暖尚易得，康宁之福则非人人所能享也。纵得之，亦暂而非久，忽焉老至，精力衰朽，疾病相侵矣。玄宗修士，则异乎是，含精养神，身心康健，老而不衰，以能利用先天一炁，煅炼色身，陶融凡质，凡质尽化，阴尽阳纯。故陈翠虚曰：“透体金光骨髓香，金筋玉骨体纯阳。炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。”此现实受用之优异，一也。

二曰：清胜。道家以清净设化，学者由心息相依，返于希夷之乡，大定之境。天地灵阳之炁，不召而自来，所谓：“以我真空，感彼妙有。”易重浊为清阳，化凡质成灵体，自觉尘劳日歇，物欲不干，众邪不扰，六根虚静，身心清泰。《庄子》谓之“天游”。《度人经》曰：“天无浮翳，四气朗清。”心地亦然，此清宁之优胜，二也。

三曰：逸胜。逸谓优逸，非放逸也。荣辱不干，势位不慕，遁世无闷，抱一湛然，心闲无事，万累都捐，怡焉而夷，泊然而泰，导而弗先，感而后应。《庄子》曰：“夫虚静恬澹，寂寞无为者，天地之平，而道之至，故帝王圣人休焉。”《黄庭经》曰：“观志游神三奇灵，闲暇无事心太平。”又曰：“垂拱无为身自安，体虚无物心自闲。修和独立真人宫，恬淡无欲游德园。”又曰：“作道优游身独居，扶养性命守虚无，恬淡无为何思虑，羽翼已成正扶疏，长生久视乃飞去。”此乃玄宗身心闲逸之妙，正同禅宗古德所谓：“绝学无为闲道人。”世出世间，最为受用，此谓之逸胜，三也。

四曰：吉胜。老氏无为，为而弗持，功成弗居、和光同尘、不迎不拒，湛若虚空，故动无不吉。此不争之德，无着之妙，既无心于彼此，亦忘情于去来，如流水行云，无适无莫，翛然自适，超然无累，随缘放旷，任性逍遥。《庄子》曰：“无不忘也，无不有也，澹然无极，而众美从之。”其为吉祥何如哉！此之谓吉胜，四也。

五曰：寿胜。《尚书·洪范》所云“五福”，寿居其一。《诗》有眉寿之咏，寿比南山之颂。玄宗修士，丹基立后，已得命自在，优游于洞天福地之间，笑傲于十洲三岛之境。若李脱之八百，安期之三千。南极广寿仙翁，生于上古，至明初已届万寿之期，见诸仙史，昭然可考。故张紫阳曰：“一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”《黄庭经》曰：“人皆食谷与五味，独食太和阴阳气，故能不死天相既。”又曰：“闭塞命门如玉都，寿传万岁皆有馀。”陈观吾曰：“此岸彼涛已脱离，到彼方知寿可跻。一得归来宜永得，渡河筏子上天

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

梯。”道家长生久视之学，独以寿胜。阆苑天宫，随意寄托。桑田变沧海，逍遥自如，此真优异之点，五也。

六曰：他力胜。玄宗三元丹法，地元、天元，均属外丹服食，刀圭一入口，白日生羽翰。不历时期，瞬息超凡入圣。其神化之妙，匪夷所思，能度亡亲，点化枯骨，使之复生。此种不思议方便法门，惟玄宗所独有，此其优异之点，六也。

七曰：拔宅冲举胜。以神丹服食殊胜故，能使举族超升，阖宅冲举。如晋·许旌阳真君，与其父族、仙眷四十二口，弟子六人，同时升举，鸡犬亦随逐飞升。此种“拔宅冲举”盛况，亦唯玄宗所独有，他教所罕觏，此优异之点，七也。

八曰：相承殊胜。玄宗道脉悠远，祖祖相承，迄今数千载，从未断绝，法灯相续。尽未来际，转益光辉，因缘遭遇，悉皆现证，此其优异之点，八也。

九曰：传授殊胜。佛法有正法、像法、末法之分。玄宗古仙，以法身显化世间，身面言说，接引有缘，数千年如一日，道祖无涅槃之日。正法住世，亦无时期之限量，此优异之点，九也。

十曰：著述殊胜。佛教经典，均由弟子追忆编纂而成。玄宗道经，乃由道祖亲著，亲言出亲口，诵之者，如闻其声，若见其人。此其优异之点，十也。

十一、 玄宗七大

《庄子·徐无鬼篇》云：“知大一，知大阴，知大目，知大均，知大方，知大信，知大定，至矣。大一通之，大阴解之，大目视之，大均缘之，大方体之，大信稽之，大定持之。尽有天，循有照，冥有枢，始有彼。则其解之也，似不解之者，其知之也，似不知之者，不知而后知之。”

释曰：《楞严》七大，显如来藏妙真如性，周遍含容，无所不至，是彰性德之妙。《庄子》七大，不惟表性德，亦表修德。性修不二，本末兼赅，所谓“大一通之”，已摄《楞严》地、水、风、火、空、识、根等诸七大矣。“大定持之”，以表修德，以修合性，故业识忘而天真现。智照无边，冥应无穷，所谓：“尽有天，循有照，冥有枢”也。此中“大阴解之”，亦表修德。老圣所谓：“归根曰静，静曰复命，复命曰常”也。大阴者，寂静之德，坤象也。大目者，普眼也。“大目视之”，表果德，法眼也，见彻法界之谓也。“大均缘之”，表化他德，平等大慈，普覆众生之谓也。“大方体之”，表性德，身刹涉入，依正圆融之象也。“大信稽之”，又表修德，信为道源，功德之母，万行之首，有大信而后证大果，未有不信而行，不行而证者。故此七大，摄因行证入而无遗。末谓“不知而后知之”，尤契《般若》：“无知而无不知”之妙，可谓禅玄合辙矣。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

陆西星《南华副墨》云：“此节名目，皆庄子自命。大一者，浑沦未判之谓。大阴者，至静无感之谓。大目则分而名矣。大均者，同而不殊。大方者，广而不御。大信则其中有信之信。大定，则以止众止之止，是皆天之所谓，至矣，尽矣，无复有余蕴矣。于大一，则通之。通之也者，未始有物之先，可以潜浮，而不可以思虑求，故曰通。于大阴，则解之。解之者也，至静无感之时，可以心融，而不可以名相得，故曰解。大目，则可容吾视矣。大均，则可缘而求矣。大方，则可兼而体矣。大信，则可稽其方动之期。大定，则可执其有常之柄，知天之所谓者，盖如此。”

此《庄子》七大之说，微妙圆通，知此七大为真知。若了此七大，则与道合真，超然自在矣。

十二、 玄宗戒学

道家戒学，散见诸书。大抵戒所以遮恶，所以摄心，所以成清净宁一之心德者也。

一心修道，自然无恶，冲和所感，戾气全消，是故“含德之厚，比于赤子，毒虫不螫，鸷鸟不搏，虎兕甲兵，无所肆其厄，”是谓“道共戒。”共者，兼有之义。修道乃善业中最优胜者，成和之德，戒亦随成，是道外不必另立戒也，故称道共戒。

又恶业之造成，原于恶意，若夫息念双忘，寂然不动，泰然大定，杳然无为，洞然大空，则善恶二忘。念尚不起，如何更造现业？故一心静定，戒德圆成。定外无戒，谓之“定共戒”。《庄子》曰：“相造乎道者，无事而生定。”又曰：“而熟视其状貌，窅然空然终日，视之而不见，听之而不闻，搏之而不得也，光曜曰：至矣，其孰能至此乎！”看他定得六根虚寂，浑如太虚，岂非“定共戒”之胜相乎？

此二者，上乘之戒也。以身心清净，道业随成，一切戒律，无不圆满也。

其次曰：摄善法戒。老圣曰：“居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。”潜虚翁《玄览》云：“彼上善者，随顺方便，不争险易。此其居之善地也。随境而定，不争静躁，此其心之善渊也。平等行事，不争彼此，此其与之善仁也。随流得妙，不争权实，此其言之善信也。泽润万物，不争远近，此其政之善治也。事善能，则能圆能方。动善时，则时行而时止。七者，皆上善若水，利物不争之事。惟不争，则人己两忘，内外俱顺，怨由何而至哉？”此之七种善，摄身、语、意三业，待人接物，自行化他，乃至俯仰进退，动容周旋，靡不赅摄，悉以至善为归，慈和之风盛，众生恶业潜消，悉归清净宁一，玄德之化。故曰：“摄善法戒。”

其次曰：摄律仪戒。老圣曰：“古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

惟不可识，故强为之容。豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若容，涣兮若冰将释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，混兮其若浊。”以上七喻，乃老圣形容抱道之威仪也。《庄子》之赞道家律仪，则更有进矣。其言曰：“尸居而龙见，渊默而雷声，神动而天随。”又曰：“古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。若然者，过而弗悔，当而自得也。若然者，登高而不慄，入水不濡，入火不热，是知能登假于道也若此。古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食无甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。古之真人，不知说（同悦）生，不知恶死，其出不訢，其入不距，翛然而往，翛然而来而已矣。若然者，其心志，其容寂，其颡頯（音恢上声，额宽大貌）。凄然似秋，暖然似春，喜怒通四时，与物有宜，而莫知其极。”又曰：“古之真人，其状义而不明，若不足而不承，与乎其觚而不坚也，张乎其虚而不华也。邴邴乎其似喜乎？崔乎其不得已乎？滀乎进我色也，与乎止我德也，厉乎其似世乎？警乎其未可制也，连乎其似好闭也，挽乎忘其言也。”又曰：“其为人也真，人貌而天虚，缘而葆真，清而容物。物无道，正容以悟之，使人之意也消。”此乃玄宗之律仪，如神龙之不可方物，故孔子有“犹龙”之叹也。

其次有“摄众生戒”，纯以大慈平等为宗。老圣曰：“善者吾善之，不善者吾亦善之，德善矣。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信矣。圣人之在天下，怵怵焉为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。”又曰：“是以圣人常善救人，故无弃人，常善救物，故无弃物。”又曰：“圣人无不善，何弃之有。”是玄宗摄化众生，有教无类，不弃阐提之明证也。

其次为“遮戒”。遮者，制止之意。如孔子之戒色、戒斗、戒得，佛氏戒杀、色、盗、淫、妄、酒等类。老圣曰：“知足不辱，知止不殆。罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”又曰：“不见可欲，使心不乱。”又曰：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”又曰：“塞其兑，闭其门，终身不勤；开其兑，济其事，终身不救。”又曰：“见素抱朴，少思寡欲。”又曰：“是以圣人去甚去奢去泰。”此老氏之遮戒也。《庄子》曰：“彻志之勃，解心之谬，去德之累，达道之塞。富贵显严名利六者，勃志也；容动色理气意六者，谬心也；恶欲喜怒哀乐六者，累德也；去就取与知能六者，塞道也。此四六者，不荡胸中则正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不为也。”此蒙庄之遮戒也。

明乎“道共”、“定共”是根本戒，而随顺乎老庄之摄善法戒、摄律仪戒、摄众生戒与遮戒，则事理俱全，自他兼利，此即玄宗之戒学也。

十三、 玄宗超生学

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

玄教以“生”字化导“有情”，自“有生”以达“长生”，由“长生”而妙契“无生”。无生者，本不生者也。无生故无灭，生灭俱离，乃长生之极位也。初入门者，从事于炼己筑基，虚心实腹，涵养本元，是犹在生位也。洎乎息念双销，泰然大定，三丰翁云：“此时气绝如小死，打成一片是全真。”是则由生位而转不生位。吕祖云：“已生而杀生，未死而学死，则长生矣，”正此位也。七日过大周天，乃重开混沌，再立胞胎，谓之“大死大活”。末后还虚了道，功位俱超，虚空粉碎，是造道之极致也。故超生之学，先后共有四转，兹为发挥其义如下：

（甲） 生　释曰：守一处和，性命全复。

颂曰：紫燕弄晴日，黄鹂啼晚风。故园春意湛，两两戏花丛。

（乙）不生 释曰：息念双销，复归无极。　颂曰：六用无功信不通，一时分付与春风。篆烟一缕闲清画，百鸟不来花自红。

（丙）不生生　释曰：重开混沌，再立胞胎。颂曰：死中得活是非常，密用还他别有长。半夜髑髅吟一曲，冰河发焰却清凉。

（丁）不生不生　释曰：虚空粉碎，浑然无迹。颂曰：理事两俱忘，谁人敢度量。浑圆无缝罅，遍界不曾藏。

《庄子》曰：“形全精复，与天为一，含则成体，散则成始。形精不亏，是谓能移。精而又精，反以相天。”此道家超生之学，由上述四转位观之，方知道家利生之妙矣。

十四、 外身易形

老圣曰：“后其身而身先，外其身而身存。”《参同契》曰：“化形为仙，沦寂无声。”寒山子曰：“益者，益其精，可名为有益。易者，易其形，是名为有易。能益复能易，当得上仙籍，无益复无易，终不免死厄。”西王母曰：“行益易者，为常思灵宝。灵者，神也；宝者，精也。”予按：外身易形之道，的是玄宗所修证之直指。

外身者，明身外虚空一着。如运瓮者，必立在瓮外，方能运转自如。易形之道亦然。必先舍此色身，到外边虚空中去凝神调息，方能无中生有，尽七返九还之妙。是故玄宗丹法，最初从身外虚空下手，最后即在身外虚空了手。自始至终，步步不离虚空，尽在外边运用，而一切法验，则在色身上显得。如易发、易齿、易血、易瞳，乃至易粗重色身为微妙法身。根生世界，一一密转、密移，洎乎脱胎神化，则飞升冲举，神通自在。故能外其身，即能易其形矣。

《参同契》曰：“金砂入五内，雾散若风雨，薰蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆妪成姹女，改形免世厄，号之曰真人。”又曰：“含精养神，通德三元，精溢腠理，筋骨致坚，众邪辟除，正

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

气常存，累积长久，化形为仙。”此乃玄宗修炼之正轨，天人合发之功效也。

十五、 朝彻见独

《庄子·大宗师》篇曰：“已外生矣，而后能朝彻；朝彻，而后能见独；见独，而后能无古今；无古今，而后能入于不死不生。杀生者不死，生生者不生。”此乃玄宗向上一着。朝彻者，五阴破尽，性天开朗，如朝曦之初升，群阴全销，万物皆露，古德所谓：“灵光独耀，迥脱尘根。”是也。见独者，洞见法性无生灭也。一切法均有对待，惟此性海，一即一切，无复对待，故谓之独。《庄子》之“见独”，《列子》之“疑独”，儒宗之“慎独”，禅宗百丈大师所谓：“罄然独存”，皆示见性之旨。三家所证，均以此为归。识阴尽，方能朝彻见独，洞明法性，方能入于不死不生，是则玄宗彻证真常、妙契无生，与佛氏之“大涅槃”，初无有异也。

老氏之“见素”“知常”，又谓“袭常”，亦皆见自本性之妙旨，与《庄子》之“朝彻见独”无别。自来注家，均未能尽量发挥，致老氏之学，未能与佛氏融会，而起是非高下之争，殊可慨矣！紫阳《悟真篇》云：“丹是色身至宝，炼成变化无穷。更能性上究真宗，决了无生妙用。不待他身后世，眼前获佛神通。自从龙女著斯功，尔后谁能继踵。”斯所谓“无上至真之妙道，最上一乘之妙旨，”玄宗末后了道之指归也。

由上述二章观之，玄宗外身易形之道，朝彻见独之微，了命而兼了性，养生而契无生，彻上彻下，顿渐兼赅，三根普被，可谓中华国粹，希世神奇。凡有志于性命之学、修养之方者，当探讨而深究之。

十六、 虚玄大道

玄宗修证，从虚空下手，其间炼精、炼气、炼神，一一皆在身外虚空中行持，直至形神俱妙，与道合真，总以虚空为道场，故云“虚玄大道”。

广成子曰：“余将去汝，入无穷之门，以游无极之野。”老子曰：“道冲而用之，或不盈。”又曰：“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。此三者，不可致诘，故混而为一。其上不皎，其下不昧。绳绳不可名，复归于无物。是谓无状之状，无象之象，是为恍惚。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。”此章全示虚玄之旨。古始者，无名天地之始，即是一虚也。视之不见，听之不闻，搏之不得，不可致诘，不皎不昧，不可名，无状无象等语，竭力描写“虚空一着”。然则混执色身，抱定上中下三田做工夫者，悉与老氏“虚玄”之旨相背矣。

《庄子》曰：“夫虚静恬淡，寂漠无为者，万物之本也。”又曰：“休则虚，虚则实，实则伦矣；虚则静，静则动，动则得矣。”释曰：休，谓一切放下，身心内外，一时空寂，以至于大定。虚极而复，妙有显焉。真空不空，故

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

谓之实。禅宗古德曰：“欲究王法之心，必极其空，而后能契不空之德。”同此意也。《庄子》又曰：“虚无恬淡，乃合天德。”释曰：虚，谓虚其心；无，谓空其身。身心虚寂，动静二忘，道自来归，故曰“合天德”。《庄子》又曰：“出无本，入无窍，入出而无见其形，是谓天门。天门者，无有也。而无有一无有，圣人藏乎是。”斯正“观空亦空，空无所空，所空既无，无无亦无，无无既无，湛然常寂”之境界，真虚玄之极矣。

吕祖云：“举世尽皆寻妙窍，谁人空际得真诠。”重阳真人曰：“要见真空，元始虚无是祖宗。”玉阳真人曰：“今生若要登云路，不合虚无不得仙。”此古仙诏人以虚炼之之要旨。故李道纯曰：“以虚养心，心所以静。以虚养气，气所以用。是故虚者，天下之大本也。”又云“为仙为佛与为儒，三教单传一个虚。亘古亘今超越者，悉由虚里下功夫。学仙虚静为丹旨，学佛潜虚禅已矣。扣予学圣事如何，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。还丹妙在虚无谷，下手致虚守静笃。虚极又虚元气凝，静之又静阳来复。虚心实腹道之基，不昧虚灵采药时。虚己应机真日用，太虚同体丈夫儿。采铅虚静无为作，进火以虚为橐籥。抽添加减总由虚，粉碎虚空成大觉。”又云：“三五混一一返虚，返虚之后虚亦无。无无既无湛然寂，西天胡子没髭须。”古今论道之书，未有若斯之简妙也。

诀曰：心归虚寂，身入无为，其妙在乎定，尤其在乎忘。最初下手，在身外心息相依，使神凝息住，与太虚混而为一，即为空此身心之妙方便，柱下入道正宗也。

十七、 无着真宗

无着者，无所住也，无执心也，忘物忘怀、无我无人也。无着之旨，佛氏阐之，今且约玄宗言。《老子》曰：“湛兮似若存，我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。”又曰：“忽兮若海，漂兮若无所止。”此示“无着”之旨，无住之妙行也。《庄子·逍遥游》云：“至人无己，神人无功，圣人无名。”《大宗师》揭“外天下”、“外物”、“外生”，并示忘情之旨趣，无着之真诠。关尹子曰：“大己无居，形物自著，其动若水，其静若镜，其应若响，故其道若物者也。”此亦示心无所住，故其应物，如镜影钟声，一皆如其量。其妙正在“无居”二字，无居者，不住一切也。一切无着，然后能逍遥于万化之表，出入于三界之中，而无碍自在矣。

《道德经》一书，反复揭“不恃”之德。如云：“生而不有，为而不恃，功成而弗居。”“上德不德，是以有德。下德不失德，是以无德。”又云：“天地不仁，以万物为刍狗。”所谓不仁指不恃仁德言也。斯皆妙尽功忘之旨也。无着之士，二边不立，中道不安，不住生死而出入生死，不住染净而出

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

入染净，最为超脱。老圣谓：“不可得而亲，亦不可得而疏，不可得而利，亦不可得而害，不可得而贵，亦不可得而贱，故为天下贵。”正示无着之妙矣。

再就返还工夫言，心息妙合，一到酥软麻木，起种种色阴变化，学者丝毫不可着他，能无着即无危险。古人郑重教人防危虑险者，即防其不能舍身忘形耳。

十八、 天人合发

《阴符经》曰：“天人合发，万化定基。”钟吕门下相传如是，先师所示予者亦如是，万世以下，玄宗所修，亦莫不如是。故此二句，实为一贯相承之密旨，三关修真之纲要也。云：“何为天人合发？”答曰：“身外火候运用，乃有作有为之自然也。”云：“何为万化定基？”答曰：“色身上一切证验，乃无作无为之自然也。”然不悟身外一着者，只有人而无天，即难契天与人合发之妙矣。譬诸傀儡登场，只须身外线棹运转合发，则傀儡之威仪动作，无不入妙。丹法亦然，一切火候，尽在身外虚空运用（即外玄关，总持之门），而一切变化，一切法验，则尽在色身上显现，斯即性命双修、天人合发之要妙也。

先师《三教一贯·总说》曰：“总之，金丹大道，自起首炼己筑基，以及进火退符、大小周天，逐节事条，逐节火候，逐节变化，尽属身外虚空一着。倘有一毫意见着在后天色身，亦是‘差毫发，不成丹’。若身外一着了毕，则色身成童体矣。盖此乃修法身，兼修色身，故曰性命双修。再行真空炼形，则白日飞升矣。妙哉！能悟耶？《阴符经》曰：‘宇宙在乎手，万化生乎身。’能知身外一着，则知宇宙在乎手。既知‘宇宙在乎手’，则自然知‘万化生乎身’矣。又何足为奇哉！总须知双修，是两件事，不是一件事，故又曰：‘天人合发，万化定基’，可能分别乎？”

予谓：天人合发之妙键，端在能识身外一着。《西游记》称为“孙外公”（谐声身外功）。老圣称为：“无名天地之始。”故能在“无名天地之始”处下手，则“先天而天弗违”，超出天地又何难乎？以我身之阴阳（心与息也），归并于虚空，而返至于父母未生前，则身心与太虚冥合，太虚中之真阳，不召而自来，真水真火，不期会而自会，一炁进退，不期运而自运，性命水火既融，灵丹不期结而知结，此提纲挈领之玄机，顺乎天而应乎人之秘妙也。岂泥执后天色身，专在身内存想搬运所能比拟哉！故知天人合发者，两重天地、四个阴阳，颠倒妙用，有非凡俗所能窥测者也。

十九、 自他不二（一）

玄宗修证，自他不二，色空一如。至其极也，则形神俱妙，与道合真。初下手时，必须体会身外虚空一着，将我心息安放在身外相依。依之既久，自然

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

融化，与虚空合一。神气能两定于虚空，色身亦自然成空。内外两空，此感彼应，自然先天一炁来至我身，涉入交参矣。此即吕祖所谓：“口对口，窍对窍”之妙。先天元阳，抱我法身，养我色身。色法兼养，性命双修。此一刻工夫，真能夺一年之造化，故真空丹法，迥与旁门不同也。

二十、 自他不二（二）

三丰真人《赠李圆阳诗》有云：“乾坤浩荡琴三弄，气息调和笛一枝。欲向阴阳修出世，须从阴阳外修之。”此直示心息相依，须安放在身外虚空中。依亦在身外，定亦在身外，方合“天人合发”之妙。所谓：“从阴阳外修”，即密示“身外虚空一着”也。老圣所谓“无名天地之始”是也。丹书不肯明示，乃以彼处、他家、彼家等名词代替。《悟真篇》云：“认取他家不死方。”潜虚《金丹就正篇》云：“先天之精积于我，先天之炁取于彼。”又云：“予观丹书万卷，其言长生大药，必得先天真乙之炁而成。问炁从何来？必曰：彼处。求之夫吾人一身，独无是炁，而顾于彼处求之哉。信之者未一二，而疑之者已千百矣。”丹书隐秘，至不易读。然若知“身外虚空”一着，则种种象言，无不可迎刃而解。盖丹道者，由绝待之虚空与对待之阴阳和合而成。虚空为丹母，为太极；阴阳为心息，为神气，为两仪。会三归一，逆则成仙矣。

又，虚空者，先天乾坤之象也；心息者，后天坎离之象也。以我心息放到外面虚空中去相依，依极而化，不出不入，无去无来，则由两仪而返太极。身心既混同于虚，则能与虚空同用，即由后天返到先天。换言之，乃以我之小天地，浸淫融洽于乾坤之大天地中，斯可以夺天地之造化，会三界于一身矣。

又，虚空者，他也；心息者，自也。以我心息，放在外面虚空中去归并，则自他不二（能固彼我一身邦国），先天一炁，不召而自来，不求而自至矣。是故，金丹之道，纯系虚空中事业，从身外虚空中下手，在身外虚空中了手，古人所谓：“虚玄大道”是也。张紫阳曰：“还丹之道，至简至易，如此〇而已矣。”李清庵曰：“亘古亘今超越者，悉由虚里下工夫”。可以参焉。

二十一、 宾主交参

吕祖，法名纯阳，字洞宾。是以法身为主，色身为宾也。能知〇此虚空一着，是纯阳之主人，则我四大假合之色身，自然退宾位而称宾翁。故《悟真》诗曰：“饶他为主我为宾”也。然功夫一到大定，内外一如，色空无碍，则宾主交参，自他不二。到不二地位，斯可以入众妙之门矣。张紫琼曰：“炼到形神冥合处，方知色相即真空”是也。宾主涉入，则不称“宾翁”，而称“回翁”。此吕祖名号，默藏丹法之玄机也。

二十二、 玄关体用

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

丹法三秘：玄关、药物与火候也。玄关者，丹基也。当于四大不着处、五行不到处求之，则得其旨矣。此之一窍，有体有用，有内有外。兹约外玄关而言，〇者，体也；一者，用也。两相和合，则玄关成立矣，〇丨如此之象也。陈虚白《规中指南》作如此之象也，其意一也。柯葆真山人曰：“玄关本无，待神气交而后有，”此语甚妙。盖神气交，方入玄关矣。予更作一图，以补虚白之旨：◎如此之象也。者，吕字也，妙窍同玄也。◎者，回字也，妙窍和融也。即体即用，即内即外，即色即法，即主即宾，打成一片之象也。吁！可谓玄矣。

二十三、 玄关点睛

李清庵《中和集》云：“夫玄关一窍者，至玄至要之机关也。非印堂、非囟门、非肚脐、非膀胱、非两肾、非肾前脐后、非两肾中间。上至顶门，下至脚跟，四大一身，才著一处，便不是也。亦不可离了此身，向外寻之。所以圣人只一中字示人，只此中字便是也。我设一喻，令尔易知。且如傀儡，手足举动，百样趋跄，非傀儡能动，是丝线牵动。虽是线上关棙，却是弄傀儡底人牵动。咦！还识这个弄傀儡底人么？休更疑惑，我直说与汝等：傀儡比此一身，丝线比玄关，弄傀儡底人比主人公。一身手足举动，非手足动，是玄关使动。虽是玄关动，却是主人公使教玄关动。若认得这个动底关棙，又奚患不成仙乎？”

释曰：傀儡即比我等色身。则抽傀儡之线棙，实即口鼻外呼吸阖辟之机。然却不可着于形体，亦不可完全离开形体。乃先天而生，后天而接，鼻孔外径寸之地，呼吸出入起动之处是也。主人公，即孙外公（谐音身外功），〇象，身外虚空一着也。

清庵又曰：“今人多指脐轮，或指印堂，或指两肾中间，或指肾前脐后，以上皆是旁门。丹书云：玄关一窍，不在四维上下，不在内外偏傍，亦不在当中，四大五行不着处是也。”释曰：鼻外虚空之径寸之地，岂非四大五行不着处乎？此中有阖辟之机关，岂非玄牝之门乎？故知玄关者，虚无一窍也。先天而生，后天而接，顺用之则凡，逆用之则圣。死户生门，宗此一窍。玄宗最初凝神调息，即在此窍也。

二十四、 玄关集释

玄关者，心息之门户，故称“玄牝之门”，又曰：祖窍、规中、黄庭、气穴、神室、土釜、内院、气海、归根窍、复命关、戊己门、庚辛室、中黄房、真一处、西南乡、龙虎穴、黄婆舍、守一坛、丹元府、黄金室等，异名繁多，皆指身外虚空一着，与吾人生命接触之处，即呼吸起动出入之处是也。钟离翁谓为：“生我之门，死我之户，”良有以也。本篇当广引诸家之说以证之

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，俾学者狐疑尽释，不再执身内各处为玄关也。

《列子·天瑞篇》引《黄帝书》曰：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵若存，用之不勤。”老子《道德经》亦载此章。是“玄牝”之名，黄帝倡之，老圣述之，历代丹书祖之，其由来久矣。释曰：玄，天地。牝，地也。门，虚也。上天，下地，中间有一虚。故知“玄牝之门”，即是虚无之谷。〇，身外虚空一着也，为天地之中极，故云“根”。涵养谷神在此，调息养气在此，火候运用亦在此，如斗柄之运移，非此则周天无由斡旋也。学者能在虚空中心息相依，不着丝毫色身，若存而非存，若忘而非忘。相依既久，自然固结不解，融洽无间，斯即“绵绵若存，用之不勤”之工夫。由凡息而转为真息，学者此际，如腾云驾雾，周身八万四千毛孔全开，天地真阳由毛孔透入，四肢百骸，酥软美快，难以名状。故云：“后天呼吸起微风，运起真人呼吸功。”然不在“身外虚空”下手者，则凡息不住，决不能达“归根复命”之境，而契“天人合发”之妙也。神息两定在虚空中，即以元炁养元神。神得炁养，如鱼得水，又如花木之沐雨露，而日益焕发，如灯明之得膏油，而光耀益炽。外而谷神，内而五脏，无不在一炁薰陶之中。如是日日抚之育之，培之养之，谷神焉得死乎？故紫阳《悟真篇》云：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真金既返黄金屋，一颗明珠永不离”也。

《道德经》发明玄关，尚有数处。其一曰：“玄之又玄，众妙之门。”玄关一窍也，乃乾坤合处，众妙所自出，故云：“众妙之门。”谭子又称：“灏炁之门，”其义一也。其二曰：“天地之间，犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。”释曰：天地，犹玄牝也。天玄地牝，中间空洞无物，〇如此之象也。岂非玄关乎？此句指体，下句表用。橐籥者，冶人鼓气之物。天地之间，一炁流行，动静屈伸，有类橐籥，在人为息。只因常人心与息不相依，橐籥鼓动，漫无节制，不能尽阖辟之妙。若知以神驭炁，神息相依，呼吸绵绵，则真息橐籥，可召天和，可以养命，可以脱胎换骨，超凡入圣，岂非仙家妙用乎？故曰：“多言数穷，不如守中。”中，即玄关也。守者何？神守之，即神息两依而不离也。儒家之“致中和”，释氏之“反息循空”，皆是此部工夫。玄宗所谓“中”，即指乾坤合处而言。故云：“乾坤合处乃真中”是也。其三曰：“道之为物，惟恍惟惚。恍兮惚兮，其中有物。惚兮恍兮，其中有象。杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”连写四“中”字，是又指玄关言也。恍惚杳冥，乃阴阳交媾之象。阴阳一交，造化自生，“有象有物，有精有信。”至是而中之玄关大彰矣。其四曰：“大国者下流，天下之交，天下之牝。牝常以静胜牡，以静为下。”释曰：“大国者下流”，乃是寓言，谓以男下女，以神入炁穴，而下交于息也。“天下之交”，直指玄关一窍。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

牝者，虚静之象，以虚以柔，而息交于神，相亲相爱，而不肯舍神。神息和合，于是焉天地交泰，丹基可立矣。涵虚真人云：“盖此窍当中，故曰天下之交。中有柔道，故曰天下之牝。言牝道，而玄道亦在内。故曰：玄牝。玄牝者，一乾一坤，一刚一柔也，不如是则神健气健，反相敌而反相离，故谓之男下女，以神下气，颠倒相俱，阴阳相媾，斯神与气会，而根基立焉。”深符此段妙义。

《庄子》一书，虽不言玄牝，然所云：“枢得环中，乃托环以养中。”此两“中”字，即老圣“守中”之中。《度人经》：“中理五炁”之“中”，即指玄关一窍言。“环中”两字，甚妙，形容环无端也。环之中，又空洞无物，岂非圆空〇之象乎？

《庄子》之后，善谈玄关者，当推伯阳之《参同契》矣。《契》曰：“方圆径寸，混而相拘，先天地生，巍巍尊高。旁有垣阙，状似蓬壶。”可谓描写尽致。释曰：方圆径寸者，鼻孔外径寸之地，一规之中，出入息之动机，寓乎此也。混而相拘者，混然无迹，而且有化机，先后二天，在此交接也。先天地生者，明未有天地，已有此窍〇，然则玄窍不可执色身求，明矣。盖色身之内，上至顶而下至踵，莫非后天物也。必求于无名天地之始，斯得之矣。巍巍尊高者，极言其天然尊高贵，不落功勋，不假雕琢，非凡物可比也。旁有垣阙两句，借天元神室比类，学者不可泥执。《契》又云：“上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神明居。此两孔穴法，金炁亦相胥。”朱元育云：“两孔穴，即坎离两用之窍妙，所谓玄牝之门，世莫知者也。”予谓：神气妙合于黄中，有无涉入，阴阳混合，而返乎无始，斯即两孔穴法之秘妙也。周子所谓：“无极之真，二五之精，妙合而凝”是也。

伯阳而后，善谈玄关者，当推紫阳矣。《金丹四百字·序》云：“身中一窍（身中非同身内，当注意），名曰玄牝。非心非肾，非口非鼻，非脾非胃，非谷道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也。能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候在此矣，沐浴在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在此矣。夫此一窍，亦无边傍，亦无内外（总是密示虚空一着，若在身内求之，岂无边傍耶？），乃神气之根，虚无之谷（说破天机，吐此四字），则在身中求之（中字写得妙，身内即不是，离身外亦不是，只得云中），不可求于他也（抱自既非，执他亦谬，执中且相近）。”《四百字》云：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”释曰：非凡窍者，不可向凡体上求，须知非有相、有形之窍。乾坤共合成者，谓上乾下坤，中间空洞无物，示此窍乃乾坤之中也。葛仙翁云：“乾坤合处乃真中，中在虚无甚空阔，”是也。罗公远云：“一窍虚无天地中，缠绵秘密不通风。”亦是也。身外系乾坤，身内系坎离

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

。既云：“乾坤合成”，则先天而成，不在身内明矣。名为神气穴者，心息相依在此处也，神气在此处归根也。葛仙翁云：“簇将龙虎窍中藏”是也。内有坎离精者，依到大定，则“药物生玄窍，火候发阳炉。”此谓神气归根，虚无之中，药物自生。玄窍者，一而神也。药物者，两而化也。金丹妙用，在于坎离。坎离妙用，不出先天太极也。《悟真篇》云：“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经多载，争得金乌搦兔儿。”此又示人不可执着色身求玄关也。口鼻尚非其所，何况心肾中间、两眉中间，及脐下一寸三分等处乎？总之，一着色身，即落后天，即非玄矣。

或问曰：玄关即是外面虚空一着，何以紫阳不云“身外求之”，而云“身中求之”乎？答曰：此窍虽在身外，而乃与口鼻至为切近。此一规之中，方寸之地，呼吸起处，介乎色身与虚空之间，乃人身之中极，神气归根之处，先后二天衔接之所，故云“身中”耳。总之，此窍实不属色身，而仍未与色身完全脱离关系。若执色身求之，固不可。若完全离却亦不可，妙在不即不离之间。不即此身，不离此身，鼻窍外，虚空之中，出入息起动之处，如傀儡之线椠，一身运动之总机关，即玄关之所在也。若云“身外求之”，又恐邪徒借此移在女人身上，起种种邪行，如三峰采战之流。古人不护己，说个“中”字。又曰：“乾坤合处”。《礼记·中庸》曰：“中也者，天下之大本也。和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”微矣！微矣！紫阳《悟真篇》又云：“劝君穷取生身处，返本还元是药王。”此生身处，亦即玄关之别名。或问：何谓生身处？答曰：郑和阳真人云：“我身自向虚中来，我身应向虚中去，来来去去在虚中，可于虚中种业树，种得业树根株深，枝条充塞去来路。”此即示人以生身之处也。试思，鼻外呼吸之动机一息，傀儡即倒，岂非生身之妙键乎？究而言之，虚空一窍，能生我，亦能死我，故古人称为“生死门户”。钟离翁云：“生我之门，死我之户。”即指玄关言也。钟祖又云：“欲识金丹端的处，未生身处下工夫。”张景和云：“若向未生前见得，明知必是大罗仙。”尹清和云：“欲识本来真面目，未生身处一轮明。”此皆直指“生身之处”为虚空一着。故先师云：“如得诀者，则在虚空中下手，即是性命双修。若离虚空，别无路矣。”可谓泄尽天机，万卷丹书所不敢言也。

紫阳而后，善谈玄关者，当推陈虚白《规中指南》。其示“玄牝图”，曰：“真人潜深渊，浮游守中规中。”又曰：“夫玄牝，其白如绵，其连如环，纵广一寸二分，包一身之精粹。”并引《悟真》诗为证。按：虚白此图，直示心息相依之旨。两圆圈相叠而成三，示心息归并于虚空也。又作《玄牝说》，曰：“夫身中一窍，名曰玄牝。受气以生，实为神府，三元所聚，更无分别。精神魂魄，会于此穴，乃金丹返还之根，神仙凝结圣胎之地也。古人谓之太

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

极之蒂、先天之柄、虚无之宗、混沌之根、太虚之谷、造化之源、归根窍、复命关、帝一神室、灵台、绛宫，皆一处也。然在身中而求之，非口非鼻，非心非肾，非肝非肺，非脾非胃，非脐轮，非尾闾，非膀胱，非谷道，非两肾中间一穴，非脐下一寸三分，非明堂（按：二眉中间）泥丸，非关元气海。然则何处？曰：我的妙诀，名曰规中，一意不散，结成胎仙。《契》曰：真人潜深渊，浮游守规中。此其所也。老子曰：多言数穷，不如守中。正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离水火交媾之乡。人一身天地之正中，八脉九窍，经络联辏，虚闲一穴，空悬黍珠。不依形而立，惟体道以生，似有似无，若亡若存，无内无外，中有乾坤，黄中通理，正位居体。《书》曰：惟精惟一，允执厥中。《度人经》曰：中理五气，混全百神。崔公谓之，贯尾闾，通泥丸。纯阳谓之，穷取生身受气初。平叔曰：劝君穷取生身处。上元之所由生，真息之所由立。故玉蟾又谓之念头动处。修丹之士，不明此窍，则真息不住，神化无基。且此一窍，先天而生，后天而接，先后二气，总为混沌，杳杳冥冥，其中有精，恍恍惚惚，其中有物，物非常物，精非常精也。天得之以清，地得之以宁，人得之以灵。谭真人曰：得灏气之门，所以归其根，知元神之囊，所以韬其光，若蚌内守，若石中藏，所以为珠玉之房。皆真旨也。然此一窍，亦无边傍，更无内外，若以形体色象求之，则又成大错谬矣。故曰：不可执于无为，不可形于有作，不可泥于存想，不可著于持守。圣人法象，见于丹经，或谓之玄中高起，状似蓬壶，关闭微密，神运其中；或谓之状如鸡子，黑白相扶，纵广一寸，以为始初，弥历十月，脱出其胞；或谓之其白如练，其连如环，方广一寸二分，包一身之精粹。此明示玄关之要，显露造化之机。学者不探其玄，不赜其奥，用工之时，便守之以为蓬壶，存之以为鸡子，想之以为连环，模样如此，形状如此，执有为有，存神入妄，岂不大谬耶？要知玄关一窍，玄牝之门，乃神仙聊指造化之基尔。然其中体用权衡，本自不殊，如以乾坤法天地，离坎体日月是也。《契》曰：混沌相交接，权舆树根基，经营养鄞鄂，凝神以成躯。则神炁有所取，魂魄不致散乱，回光返照便归来，造次弗离常在此。诗曰：经营鄞鄂体虚无，便把元神里面居，息往息来无间断，圣胎成就合元初。玄牝之旨，备于斯矣。”

以上陈虚白阐玄关之文，本有千五百余字，今仅录其半，而大旨已明。篇中初列玄关异名，次示一身内外，上至顶而下至尾闾，皆非玄关，所以破外道泥执色身之弊也。次揭“规中”二字，又形容“中”字之妙。曰：“在乾下坤上，兑东震西，”是画家烘云托月之法。以南北东西四正之位，映出中间虚空一位。又谓：“不依形而立，惟体道以生。”是又示虚空一着也，即不依形，则不在身内可知。道本虚空，玄关体道，则亦虚空无疑矣。末后一诗曰

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

：“经营鄞鄂体虚无，”更直指虚空一着也。“便把元神里面居，”示凝神于虚，与息相谐合也。“息来息往无间断”，示神息相依，调之使纯熟自然也。“圣胎成就合元初”，示神息交结而成胎，内外二净，体同虚空，是正“归根复命”之时也。中间广示玄关法象，乃取材于《参同契》。曰：“无边傍，无内外，”则依据《四百字·序》，默示虚空一着也。虚白原文末后广示调息之旨。结云：“然此窍阳舒阴惨，本无正形，意到即开，开阖有时，百日立基，养成炁母，虚室生白，自然见之。昔黄帝一月内观，盖此道也。”此示证位之玄关。前所云云，乃信位之玄关也。信位，凭师指点。证位，须自己亲证，如人饮水，冷暖自知，不烦指授矣。

陈虚白而后，善谈玄关者，当推白紫清、李清庵、张三丰、李涵虚四家。清庵《中和集》内，有示命宗之玄关，与性宗之玄关。《性理歌》曰：“两仪肇分于太极，乾以直专坤辟翕。天地中间玄牝门，其动愈出静愈入。”《炼虚歌》曰：“无画以前焉有卦，乾坤非上坤非下。中间一点至虚灵，八面玲珑无缝罅。四边固密剔浑沦，个是中虚玄牝门。若向不虚虚内用，自然阖辟应乾坤。玄牝门开功则极，神从此出从此入。出出入入复还虚，平地一声春霹雳。”《抱一歌》曰：“虚无之谷自透通，玄牝之门自阖辟。一阳来复妙奚穷，四德运乾恒不息。”又《道德颂》曰：“阖辟应乾坤，斯为玄牝门。自从无入出，三界独称尊。”又诗曰：“谷神不死为玄牝，个是乾坤阖辟机。往往来来终不息，推推荡荡了无边。白头老子乘龙去，碧眼胡儿跨虎归。试问收功何所证？周天匝地月光辉。”又曰：“玄门牝户不难知，收拾身心向内推。会得两仪推荡理，便知一气往来时。乾坤阖辟无休息，离坎升沉有合离。我为孚庵明指出，念头复处立丹基。”又曰：“真常之道果何难，只在如今日用间。一合乾坤知阖辟，两轮日月自循环。归根自有归根窍，复命宁无复命关？踏破两重消息子，超凡越圣譬如闲。”又，《原道歌》曰：“玄流若也透玄关，蹑景登真果不难。只是星儿孔窍子，迷人如隔万重山。”又，《全真活法》曰：“炼气在调燮者，调和真息，燮理真元也。老子云：玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。其调燮之要乎？今人指口鼻为玄牝之门，非也。玄牝者，天地阖辟之机也。《易·系》云：“阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟之谓变。一阖一辟，即一动一静，老子所谓‘用之不勤’之义也。”释曰：清庵诗歌，大意要人体会身外虚空中呼吸阖辟之机，即在此处心息相依，直到神息凝合，息无出入，三界称尊，性寂情空，超凡越圣。归根复命之学，胥在于斯矣，此约命宗玄关言也，玄学之正脉也。

李清庵又曰：“汝但于二六时中，行住坐卧著工夫，向内求之，默语视听，是尔甚么？若身心静定，方寸湛然，真机妙处，自然见之也。《易·系》云

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

：寂然不动，即玄关之体也；感而遂通，即玄关之用也。时人若以有形著落处为玄关者，纵勤功苦志，事终不成。欲直指出来，恐汝信不及，亦用不得，须自见始得。”又曰：“夫玄关者，至玄至妙之机关也。今之学者多泥于形体，或云丹田，或云首有九宫，中为玄关，或指产门为生身处，或指口鼻为玄牝，皆非也。但著在形体上都不是，亦不可离此一身向外寻求。诸丹经皆不言正在何处者，何也？难形笔舌，亦说不得，故曰玄关，所以圣人只书一中字示人。此中字，玄关明矣。所谓中者，非中外之中，亦非四维上下之中，不是在中之中。释云：不思善，不思恶，正恁么时，那个是自己本来面目？此禅家之中也。儒曰：喜、怒、哀、乐，未发谓之中，此儒家之中也。道曰：念头不起处谓之中，此道家之中也。此乃三教所用之中也。《易》曰：寂然不动，中之体也；感而遂通，中之用也。老子曰：致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。《易》云：复其见天地之心。且复卦，一阳生于五阴之下。阴者，静也。阳者，动也。静极生动，只这动处，便是玄关也。汝但于二六时中，举心动念处著功夫，玄关自然见也。”以上约性觉妙明为玄关，乃自性宗通，无为妙觉之至道也。学者须知，性命本属不二，彻证性空本体者，十方世界现全身，了性而命在其中，是为顿悟顿修。若从调息凝神入手者，乃渐法也。渐法所用之玄关，约妙有之气机而言。顿法所指之玄关，约真空之性体而言。予考《道德经》原旨，以“谷神不死为玄牝”，亦约真空性体言也。

三丰翁《打坐歌》曰：“初打坐，学参禅，这个消息在玄关。秘秘绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎。”《道要秘诀歌》曰：“看玄关，调真息，知斯二要修行毕。以元神，入气海，神气交融默默时，便得一玄真主宰。将元气，入黄庭，气神和合昏昏际，又得一玄最圆明。一玄妙，一玄窍，有欲观窍无观妙。两者玄玄是真机，异名同出谁知道。看玄关，无他诀，先从窍内调真息。神恬气静极自然，妙自无生现太极。古仙翁，多半语，恐泄真机不妄举。或言有定在中央，或言无定自领取。到如今，我尽言，此在有定无定间。有定曰窍无曰妙，老君所说玄又玄。”仙翁此二段，已将玄关调息妙谛，泄尽无遗。至云“此在有定无定间”，更为圆极之语，非仙翁不能出此也。虚空一着，本无方处，东来亦是个虚，西去亦是这个虚。既无方处，则无定也。然人人面前，鼻窍之外，一规之中，出入息之起动处，各具一玄关，则又是有定，岂非玄之又玄乎？颂曰：有定无定，非即非离。妙窍齐观，空有双显。虽无色相，亦非断灭。寻之不见，呼之即应。睹之无形，听之有声。如来之藏，众妙之门。

三丰翁《一求玄关诗》曰：“一孔玄关要路头，非心非肾最深幽。膀胱谷道空劳索，脾胃泥丸莫漫搜。神气根基常恍惚，虚无窟里细探求（此句泄尽玄机）。原来只在灵明处，养就还丹跨鹤游。”《再求玄关诗》曰：“傀儡当场

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

会点头，应知总是线来抽。抽他虽是依人力，使我人抽又孰谋？原赖主公常月白；期教到处好风流。炼丹若要寻冬至，须向灵台静里求。”《总论玄关诗》曰：“身即乾坤勿外求，虚灵一窍最深幽。二三自许同为侣，一四何妨与共俦。五土建中可发育，巽风起处定刚柔。自从识得还元妙，六六宫中春复秋。”按仙翁诗意，要人离却色身，到虚无窟内求此玄关。“巽风（风，息也）起处定刚柔”，即虚灵一窍之所在也，此即神气归根之基，返本还元之妙键也。人自破体以后，身中元阳，逐渐消散于虚空之中。故学者返还，亦必向虚空中追求，俾物归原主。此丰翁所以教人“虚无窟里细探求”也。又，以色身喻傀儡。鼻孔外呼吸往来，喻抽傀儡之线椟。身外虚空，喻抽牵之主公。此喻非常亲切（按：清庵《中和集》内有此言，丰翁乃祖述之也）。我被人抽而不觉，良由呼吸机关，在人手中。故若抽动之机关一定，傀儡即倒矣。昼夜呼吸，不能自主也，自幼至壮，自壮至老，自老至死，从未注意及此地。反之，若体会玄关阖辟之机，即在身外虚空中以神驭炁，心息相依，依极而化，神息二定，不出不入，无去无来，则主在我而不在人，命蒂可固矣。故钟祖云：“生我之门死我户，几个惺惺几个悟。夜来铁汉自思量，长生不死由人做。”

白紫清《玄关诀》曰：“玄关者，求玄之关道、玄妙之机关也。有体有用。何谓体？寂然不动。何谓用？感而遂通。不动有时候。神气交媾之初，氤氤氲氲，浑浑沦沦，是为一关，所谓四大五行不着处是也；神气交媾之际，昏昏默默，杳杳冥冥，是又一关，所谓无声无臭、无内无外是也；及至静极生动，而用乃出焉，混混续续，兀兀腾腾，真气从规中起，是又一关，所谓念头起处为玄牝是也；念头起处，醉而复苏，有一个灵觉，当下觉悟，是又一关，所谓时至神知是也；此时以灵觉为用，如线抽傀儡，机动气流，微微逼过尾闾，是又一关，所谓斡转魁罡运斗杓，正此时也；沐浴卯门又一关；飞上泥丸又一关；归根复命，沐浴酉户又一关；大休歇、大清静，空空忘忘，还于至静，又一关。玄关之体用如此，千经万论皆在是也。”按紫清此篇，全约工夫。以心息相依，至寂然不动、泰定境界为基，复从体起用，静极生动，一阳来复之际，时至神知，妙用现前，急起巽风而运坤火，直至周天完毕，复归大定，生出许多火候变化。过此一关又一关，关门重重，须一一透过，方到大休息田地。此以玄关之历程而言，亦可以觇火候变化之概略矣。

紫清《修仙辨惑论》中述其师陈泥丸之语曰：“但能凝然静定，念中无念，工夫纯粹，打成一片，终日默默，如鸡抱卵，则神归气复，自然见玄关一窍，其大无外，其小无内。则是采取先天一气，以为金丹之母。勤而行之，指日可与钟吕并驾矣。”此说颇契神气交而玄关现。总以心息妙合，打成一片，为行持之指南耳。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

涵虚真人《道窍谈·论玄关一窍》曰：“玄关一窍，自虚无中生，不居五脏六腑，肢体间无论也。今以其名而言，此关为玄妙机关，故曰玄关。此窍为万法归一之地，有独无对，故曰一窍。一言以蔽之曰：“中”是也。“中”在上下之中，亦不在上下之中，有死、有活故也。何谓死？以黄庭、炁穴、丹田为此中，就是死的。何谓活？以凝神聚炁，现出此中，就是活的。以死的论，就叫做黄庭、炁穴、丹田。以活的论，乃算做玄关一窍。故曰：自虚无中生。真机直露，得者秘之。”释曰：涵虚祖此说，开首二语最为直截。既曰：“自虚无中生”，则不在色身之内可知矣。下文重言，“不居五脏六腑四肢百脉，”奈学者，仍在色身内摸索，殊可笑也。“万法归一之地”，即是虚空一着，〇，如此之象。又曰：“有独无对”，盖虚空既不属阴阳，是绝待而非对待。此“凝神聚炁现出此中”者，心息在虚空中打成一片也。

涵虚祖《玄关再说》曰：“玄关者，神气交媾之灵光。初见玄关，明灭无定。初入玄关，恍惚无凭。以其神气乍合，未能固结也。到得交抱纯熟，死心不离，始识玄关之中，人我皆忘，鬼神莫测，浑浑沌沌，兀兀腾腾。此中玄妙，变化万端，不可名状。无怪其名之多也。各人所见不同，各因所见而字，各就所用而号。古仙师秘而不言，都要摩顶受戒，乃有传述。即有所谕，不过曰：非心非肾而已。吾谓：其并非黄庭、炁穴、丹田也。今再说破，识者秘之。”又，《中字直指》曰：“中者何？玄关是也。《参同》云：‘运移不失中，浮游守规中。’皆指此也。中境，妙自养己凝神，入室还丹，以至脱脱神化，无不在是。故初入道者，即要识得这个中，乃有登进之路。在昔文始天尊问道于太上曰：修身至要，载在何章？太上曰：在于深根固蒂，守中抱一而已。再考之《契》云：‘上闭则称有，下闭则称无。’窃谓：此上下二字，都在中字里潜藏。阴阳来往于其内，坎离升降于其间，合上下而入乎其中矣。是故上者而下闭，则管括微密。太虚之中，元气独运，故称无，此亦观妙之旨也。下者而上闭，则隐藏未见。然杳冥有精，其中有信，故称有，此亦观窍之旨也。上闭下闭，皆归于玄牝之内，无欲有欲，尽存乎玄微之间。是故玄关一窍，有称为有无妙窍者，有称为上下釜者，有称为阴阳鼎者，有称为神炁穴者，皆由此也，皆统于一中而已矣。”以上均揭心息和合于虚中，会三归一，而显玄关之妙用也。盖玄关之本体为虚空，空中不空，一气流行，故以心息相依，妙合于此中，则体用全而返还之路通矣。体在先天，用在后天，体用合一，则天人合发，逆流而返，追二炁于黄道，有何难哉！

此上略揭之源流出处，及其体用差别，俾学者于丹书所说，略知眉目。有就信位上说，有就证位上说；有约命宗而说，有约性宗而说；所谓仁者见仁，智者见智，亦难一概而论。至若历代祖师咏“玄关”之诗，则美不胜收，今

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

亦略举数十首，以广见闻而彰道妙，兼亦附以己意，阐作者之旨趣，则玄关义蕴，更为明显矣。

钟离翁曰：“道法三千六百门，门门各执一苗根。谁知些子玄关窍，不在三千六百门。”纯阳祖云：“玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾。穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。”原钟祖之意，旁门外道，无非在色身上作活计。惟此玄窍，不属体形，而仍非与体形完全脱离关系，不即此身，不离此身，先后二天交接之所，天人合发之机，非一般外道所能知也。“些子”二字甚妙，此指虚空言也，所谓“其大无外，其小无内”是也。吕祖一偈，直教人体会未生以前，受炁之初，元无一物。《参同契》所谓：“审思未后，当虑其先，人所秉躯，体本一无”是也。故吕祖又诗曰：“大道端居太极先，本于父母未生前。”又曰：“人少知吾大道真，真道须求未生先。”可以证焉。张景和云：“混元一窍是先天，内面虚无理自然。若向未生前见得，明知必是大罗仙”。此颂最妙，直教人体会“未生前”面目。先师《三教一贯》云：“学道步步离不得未生以前，离了未生以前，则先天真阳不能得。”又云：“必求之于未生以前，方是先天，方是双修。此入门者要紧第一着也。总之，不离身外虚空一着。能在身外下手，则玄牝之门通而双修之旨得矣。”

刘处玄云：“一窍虚空玄牝门，调停节候要常温。仙人鼎内无他药，杂矿销成百炼金。”赵缘督云：“虚无一窍正当中，无生无灭自无穷。昭昭灵灵相非相，杳杳冥冥空不空。”葛仙翁云：“乾坤合处乃正中，中在虚无甚空阔。簇将龙虎窍中藏，造化机枢归掌握。”罗公远云：“一窍虚无天地中，缠绵秘密不通风。恍惚杳冥无色像，真人现在宝珠中。”司马子微云：“虚无一窍号玄关，正在人身天地中。八万四千分上下，九三六五列循环。大包法界混无迹，细入尘埃不见颜。这个名为祖炁穴，黍珠一粒正中悬。”以上诸诗，皆直指“虚空”为玄关，意甚明显。司马子微谓：“大包法界，细入尘埃”二语，尤为描写“虚空”之能手也。

天来子云：“玄牝之门镇日开，中间一窍混灵台。无关无锁无人守，日月东西自往来。”朝元子云：“中岳嵯峨日月齐，乾坤枝叶在灵溪。龟蛇往复云双段，风雨淋漓水一畦。炉里君臣名子午，鼎中夫妇号东西。此中幸有留年药，何得身心一向迷。”张洪濛云：“天地之根始玄牝，呼日吸月持把柄。隐显俱空空不空，寻之不见呼之应。”王处一云：“谷神从此立天根，上圣张名玄牝门。点破世人生死穴，真仙于此定乾坤。”丁野鹤云：“三教一元这个圆，生在无为象帝先。悟得此中真妙理，始知大道祖根源。”马丹阳云：“老子金丹释氏珠，圆明无欠亦无余。死户生门宗此窍，此窍犹能纳太虚。”刘海蟾云：“函谷关当天地中，往来日月自西东。试将寸管窥玄窍，虎踞龙盘气象雄

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

。”肖了真云：“老子明开众妙门，一阖一辟应乾坤。果于罔象无形处，有个长生不死根。”又云：“劈开玄牝露双关，锻炼工夫不等闲。学者要知端的处，直须北斗面南看。”又云：“小小壶中别有天，铁牛耕地种金莲。这般景象家家有，因甚时人不学仙。”又云：“虽然小小一壶中，上下乾坤法象同。若也知时能运用，金乌玉兔自西东。”河上公曰：“杳杳冥冥开众妙，恍恍惚惚葆真窍。敛之潜藏一粒中，放之弥漫六合表。”高象先云：“真一之道何所云，莫若先敲戊己门。戊己门中有真水，真水便是黄芽根。”刘海蟾云：“无底曰橐，有孔曰籥。中间一窍，无人摸着。”石杏林云：“一孔玄关窍，三关要路头。忽然轻运动，神水自然流。”薛道光云：“玄真玄，牝真牝，玄牝都来共一窍，不在口鼻并心肾。”吕真人云：“子午长餐日月精，玄关门户启还扃。常如此，过平生，且抱阴阳仔细烹。”陆西星云：“休将玄牝等闲论，要识生门与死户。若解盗机兼逆运，顿超生死道常存。”尹真人云：“空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫。”

以上诸尊宿诗颂，发明玄关义理，可谓口强矣，而以尹真人二句最为直截了当。初句标体，明示身外虚空一着，既曰“空洞无涯”，则凡色身之内、上下三田，属有涯者，皆非玄关的处矣。次句揭用，谓凝神于虚，知息之出人，顺其自然，略予照觉便休，斯即“知而不守”之真工夫也。自然心息和融，凡息由短而长，复由长而短，渐微渐定，以至屹然自住。则如一叶扁舟，截却缆索，容与中流，是谓入定，为真息。一切丹法，均以此为基。《庄子》所谓：“神生不定者，道之所不载”也。薛道光诗曰：“井底泥蛇舞柘枝，窗前明月照梅李。夜来混沌擷落地，万象森罗总不知。”陈冲素云：“当此之时，身心混然，与虚空等，不知身之为我，我之为身，亦不知神之为炁，炁之为神。似此造化，非存想，非作为，自然而然，亦不知其所以然也。”予谓：此乃最初下手、炼己筑基之要着也。

二十五、 内外玄关

自唐宋以来，各家丹书敷陈玄关妙义者，难以悉数，然能指示内外两个玄关者，我未见其人也。夫药物炉鼎，既有内外之殊，则玄关亦当有内外之分也明矣！兹予不辞漏兜，再为抉破云：心息相依在外面虚空之中，打成一片，是为外玄关。此中有戊土，为九还之根本。外者，谓色身之外也。外面心息依到静定，定久湛寂，色身之内，亦成如是〇之象。此内净空，一念不起，一意不动，不动为内玄关。内玄关一现，四象自合，坎离自交，水火自然既济，五行自然攒簇，自然成七返之功。是中藏有己土。当内外冥合，戊己二土相融时，即为“口对口，窍对窍”之妙境也，非言语文字所能形容，惟默契而已。外玄关一现，周身自然酥软美快，恍惚杳冥，先天一炁自来，药物自生，而奏九

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

还之妙效。如是，外还内返，真炁愈充，而元神愈旺。真阴真阳，互相结合，取坎填离。离宫填满，阳关亦闭，色身即返成童体矣。

二十六、 内外炉鼎

炉鼎所以盛药。云内外者，内药、外药所分也。炉，虚空也。鼎，亦虚空也。唯空能受，唯空能容。是故，炉鼎之妙，贵乎虚空。丹书中言：偃月炉，硃砂鼎，或乾鼎坤炉、金鼎玉炉，以及威光鼎、悬胎鼎者，所在皆是。而能剖示内外二个鼎炉，明白了当者，尚未见其人也。今予不辞葛藤，亦为抉破曰：外炉鼎，即在心息相依到如此〇之象境界。以此产生外药，而成九还之功。内炉鼎，须工夫到大定境界，色身之内，亦成真空〇，得内玄关，则内炉鼎亦成立矣。是故，内炉鼎乃七返边事，坎离龙虎交所用之炉鼎，乃性理，无作无为之自然。紫阳所谓：“内有天然真火，炉中赫赫长红”也。外炉鼎，乃命功，有作有为之自然。紫阳所谓：“外炉增减要勤功”也。外炉，要天与人合发，则内炉自然“万化定基”矣。所谓“磁石吸铁，隔碍潜通”也。总之，工夫贵乎大定，内外俱净，内外俱空。果到大定真空境界，戊己二土自合，内外炉鼎俱全，内则七返，外则九还，由真空而显妙有，即妙有以合真空，空有交彻，妙窍齐观，境智浑融，物我无间，自他不二，主伴交参。即以法界为炉，六大为药。运起性空真火，锻炼尘沙无明，转凡质成灵体，超有漏成无漏，出五阴而转五浊，斯乃玄宗大机大用也。

二十七、 内外法财

法者，修持之轨范；财者，资生之品物。玄宗人元修持，不外心息妙合，以返乎象帝之先，由“天人合发”，而“万化定基”，称为性命双修。此中最要，为炉鼎、药物、火候。了彻先后二天，及身内、身外二个消息，方可入室，行七返九还之大事，是为内法。

又须安排家事，屏弃杂缘，清闲自守，心无挂碍。环境清净，起居安适，世事人缘，了无搅扰。天君泰然，道念纯真。居处宜寂静，无鸡犬之声、车马之喧。三餐素肴，宜乎淡烂暖，并戒绝烟酒。凡行功时，色身温度，须妥为保持，不宜当风，亦不宜贪凉。遇天寒，盖薄被，毛窍开，因此感冒而致伤风也。工夫勤者，宜多餐少食，凡富有刺激性之食品，均宜戒绝。行时须缓步，须戒嗔恚与色欲。若遇阳亢，只须借女子之被，睡一二夜，其患即除。此衣食住行，不可不注意而讲求也，是谓外法，所以辅我行功，而增进效率，丹书皆不说，依师口传而知也。

内财，乃先天一炁。外财，即世财，所以充修道用费，亦称道粮。凡建设丹房，购置田亩，以及日用开支，不可不预为筹措。内外法财具，则行持无挂碍矣。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

二十八、 内外侣地

侣，为知音道侣。平时或可独修，到大周天过关数天，则非有二三道侣不可，以备守候及警觉，责任极为重大。若内法侣，心与息也，寂与照也，定与慧也。身心平定安住等境界，以虚空为道场，而游履于其中，是内坐地也。丹屋者，外坐地也。

二十九、 西派要诀

涵虚真人，初遇三丰仙师，次遇纯阳道祖，汇文始、东华二派之心传。道成，创立大江西派。自涵虚祖，一传而至吴天秩公，再传而至汪师，其间不过五六十年。予参汪师，首尾四年，蒙师一再传授，知西派相承要旨，乃在大定真空，其余返还口诀，火候细微，皆大定真空之绪余也。

考吕祖得钟祖密传后，在终南山结庵修炼。私心易之，临炉三次不就。钟祖曰：“人心未死，火候不严故也。必再冥心，入于泰定可也。”又吕祖问曰：“魂魄冥冥，至理甚深，何以全形？”钟祖答曰：“慧发冥冥，泰定神宁，神既混合，岂不契真。金形玉质，本当精诚，大丹既成，身乃飞轻。”又曰：“万物芸芸，各归其根，敷荣吐华，各伤其真，朝生夕陨，物孰免乎？吾当内省焉，吾亦物也。于是探其本，集其灵，去有归无，返于真空者，必先除其衅焉。夫灼以华藻，惑以铿锵，滋以膏粱，袭以芬芯，示以好恶，习以嫉媚，役以金玉，悦以爵禄，媚以语言，诬以机谋。斯十衅也，不能除焉，则违性失道矣。”吕祖云：“妙宝炼成非偶尔，真空了却始超然。”斯皆大定真空之要旨也。三丰翁云：“更向上之事，乃金液还丹，情来归性，直到真空地位，大用现前，龙女献珠，金光发现，至此方为一得永得。”又云：“俺只待，搬火炼真空，寻光破鸿濛。”又曰：“了了真空色相灭，法相长存不落空。”又云：“运起周天三昧火，锻炼真空返太无。”又云：“金丹炼就了真空，千年万载身不动。”此真空一着之重要也。惟大定，然后能到真空地位。到得真空，然后能契妙有，空有圆融，形神俱妙。故大定真空之妙旨，乃文、华二派之肯綮，九还七返之玄要也。

大定真空之旨，固为大江西派之心传，然稽诸往圣，实渊源于庄列。壶子之“太冲莫朕”，非真空乎？庄子之“天门入出，而无见其形”，非真空乎？又云：“宇泰定者，发乎天光。”又云：“大一通之”，“大定持之”，“无终无始，无几无时”，非大定乎？至云：“得其环中以随成。”则不离寂定，而现诸威仪，乃圣修之盛事也。西派大定真空之旨，近承吕、张二祖之口传，远绍庄、列二圣之心印，集文、华二派之大成，契我佛“实相无相，正法眼藏”之心宗，可谓禅玄不二门矣。

三十、 心息相依

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

既明“身外虚空”之旨，乃可下手薰修。工夫原是心息相依，神气合一，放在外面。但依法有直接、间接之别。间接空灵寂妙，不易着相，初学较宜，即用耳去听出入息，呼吸出入往来于外面虚空之中（鼻孔外虚空也）。我能听到，知而不着色身，即是工夫。是盖寄心于耳，寄耳于息，反闻闻自息，使心与息相依也。学者须先下一月静功，俟心宁静，然后反闻，不着色身，自然入妙。

直接者，径以神放在外面虚空之中（鼻外虚空），则息之出入自然知也。丹书谓之“安神祖窍”，又云：“凝神入气穴”（亦指鼻孔外方寸地言也）。神入气穴，息自然与之相合。《参同契》曰：“真人潜深渊，浮游守规中。”即示“直接相依”之法也。《庄子》曰：“无声之中，独闻和焉。”即是“反闻闻自息”。心与息相和融，一出一入，我于寂静中，自然能听到，谓之“闻和”，乃示“间接相依”之法也。又《西游记》，孙悟空之金箍棒，不藏别处，独放在耳内，用即取出，亦示“反闻闻自息”之妙谛，间接相依之法也。金箍棒，喻出入息之动机也。以耳根圆照于自息，使心与息相谐合，神与气相融合，以达“复命归根”之境，即是悟空体用合一〇丨。故藏在耳内，密示调息之旨，取耳根为用也。按，《楞严经》，观音如幻闻薰三昧，乃“反闻闻自性，性成无上道”。玄宗修证，乃“反闻闻自息”，息念双销为入手之门，由是而得正定，因定发慧，因慧伏惑，谓“归元性无二，方便有多门”也。《庄子》“闻和”之说，《西游》“藏棒”之象，非得“心息相依”之妙诀焉？知“反闻闻自息”之工夫耶？

玄宗修证之法，即将我之心息，放到外面虚空中去归并。虚空，乃大天地，先天乾坤之象也。心息，乃小天地，后天坎离之象也。将心息安放在虚空之中，而使相依，乃合“二重天地，四个阴阳”，所谓“天人合发”是也。吕祖云：“两重天地谁能配，四个阴阳我会排”。《参同契》云：“牝牡四卦，以为橐籥，覆冒阴阳之道”，即是此段工夫。由相依而渐销渐化，卒乎返空。老氏谓之“归根复命，致虚守静”。《庄子》谓之“学混沌”，又曰：“心斋。”圣圣相承，莫不以此为要着也。

此“心息相依”之法，古称“日月交并法”。盖丹字，即日月合璧之象也。《海山奇遇记》中，钟离真人受苦竹真君悬记曰：“此后有二口者，为汝弟子（按：即吕祖也）。若得此人，以吾日月交并法传之。”又古歌曰：“太阳移在月明中，此是神仙下手功。”钟离翁歌曰：“南辰移入北辰位，金乌飞入玉蟾宫。”至近代方曰：“凝神入气穴。”又曰：“安神祖窍。”然皆隐约其辞，不遇明师，从何下手？故紫阳《悟真篇》云：“只为丹经无口诀，教君何处结灵胎。”古德谓：“道士倒骑牛。”亦喻心息相依，反息循空之象也。陈

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

虚白《规中指南》，以“心息相依”四字，摄贯到底，殊为神妙。

“反闻闻自息”，为最初入道之妙方便，因息自心起，原为心之风相。反闻自息，神定而息亦随定，息空而心亦随空，向之动者，摄归不动矣。不动而动，一阳来复，正是无中现有，时至神知时也。

学道应空尘境，无累于外物，方得受用。欲空尘境，应先空心境。心息相依，即是空心境之妙法，把心放到外边来，与息相随，不空而自空矣。

子晋之吹玉笙，箫史之吹箫，皆是“心息相依”之象。李道纯之《慧剑歌》，吕祖之道剑，三丰真人之锋铓剑，亦是心息相依之象也。

反闻闻自息，闻止于息，不缘外五尘境，即是“妙止”。息之出入，心自得知，知而常寂，即是“妙观”。神为妙空，息为妙有，神息相和，凝成一片，即是“妙中”。是故“反闻闻自息”，三观俱足，惺寂相融，止观双运，以此入道，最为简妙。

“谷神不死，是谓玄牝。”谷与神，玄与牝，皆有无对举，阴阳并提，即示“心息相依”之密旨也。“绵绵若存，用之不勤。”乃是依法，即勿忘勿助，阖辟自然，均均匀匀，悠悠细细，打成一片之功夫也。《参同契》曰：“和则随从。”此四字，曲尽“心息相依”之妙。“绵绵若存，用之不勤。”乃黄帝之调息法也。“专气致柔，抱一无离。”乃老氏之调息法也。“无声闻和，真息以踵。”乃庄子之调息法也。“乘风（息也）履虚，心凝形释（入正定也），骨肉融和。”乃列子之调息法也。“心合于气，气合于神，神合于无。”乃亢仓子（老子弟子）之调息法也。古代玄宗修证，从调息入手，可以信焉。

心息相依，乃玄宗不二法门，由此以达到身心一如，寤寐一如之境焉。以神放在外面，随息自在，我只用观照，微微照着，即是玄宗之观自在。以神放在外面，随息出入，一往一来，自然合体，即是玄宗之如来藏。依久，心息二忘，翛然入定，定久湛寂，即是玄宗之寂灭海。摄耳谛闻自息之出入，旋闻合息，旋息归无，乃是玄宗从闻思修，入“三摩地”之工夫。

入真定者，息自无出入。若有微息存在，非真定也。入真定者，念自无起灭。若有丝毫起灭，非真定也。心息相依在虚空中，寂而非无，动而非有，斯即真如妙用。又，心息相依在虚空中，寂照不离，恬智交养，斯即定慧等学。

心息相依，是一卷无字真经，一个极妙话头。心息相依，是水月道场，是偶谐三昧，是幻住解脱。心息相依，是一座无缝塔，一所空王殿，一株无根树。心息相依，是玄宗的柱杖子，是玄宗的金刚王宝剑。

韩清夫诗曰：“静抱没弦琴，细吹无孔笛。一弹天地清，一吹天地阔。一吹复一弹，尽是神仙曲。”此示“心息相依”之象也。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

三丰翁诗曰：“乾坤浩荡琴三弄，气息调和笛一枝。欲向阴阳修出世，须从阴阳外修之。”此四句中，初二句示“心息相依”，次二句示“身外虚空”一着。

凝神于虚而获定，是谓“打坐神室之内”，玄宗坐禅之妙旨也。又，凝神于虚，不着色身，即是玄宗不坏世相之出家。

丹家以“心息妙合”为炉鼎。其妙合之处，即外面虚空一着，谓之“玄窍”。《性命圭旨》云：“空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫。”可以证焉。周子《太极图说》：“无极之真，二五之精，妙合而凝。”妙合，即丹道也。“妙合而凝”者，李道纯所谓：“心息相依结圣胎”也。

由心息妙合而凝，内外气机悉平，斯即壶子“衡气机”之妙旨也。以此入大定，即庄子“休乎大均”之工夫。《楞严》揭“地水风火空识”之六大，周遍含容。玄宗修证，心合于息，是以“识大”会“风大”也。息合于虚，是以“风大”归“空大”也。空性圆明，成法解脱，识化为智，证无生忍。

白玉蟾云：“一言半语便通玄，何用丹书千万篇。”钟祖云：“片言半语无多字，万卷丹经一语通。”又云：“一诀便知天外事，扫尽旁门不见踪。”皆指心息相依之口诀也。紫阳真人云：“故知大丹之法，至简至易，虽愚昧小人，得而行之，则立超圣地。”潜虚翁云：“古仙丹法，无下千帙，读之则愈烦愈难，悟之则惟简惟易。”三丰翁云：“还丹工夫，至简至易。”陈翠虚云：“都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。”所谓简易，即是反闻自息，心息相依。上智下愚，都有此心，皆有此息，皆可反闻，皆能取证。故孔子曰：“夫妇之愚可以与知，夫妇之不肖，可以能行。”最为普遍易修之法门。

予昔以因缘，得遇汪师，指示此心息相依法门，方知玄宗确有真传。今此玄谈，直揭相传口诀，公开四千年来不传之秘，盖不忍斯道之湮没无闻，愿与好道之士，同修同证，得身心安乐之益，延年盖寿之效焉！

三十一、 心息相依（二）

玄宗以心息相依而返归无极，尚矣。顾佛氏如何？答曰：佛氏之《安般经》、《禅秘要法经》、《达摩多罗禅经》，皆示调息之旨。梵语“安那般那”，此云“出入息”，即是“数息观”。此与玄宗调息法门，微有不同，以玄宗心息相依，不用数也。天台宗《六妙门》，亦示调息入手。所谓六妙门者，一、数息；二、随息；三、止；四、观；五、还；六、净。心随于息，即是相依，依极入定是止。定中慧觉，寂照不离，即是观。金来归性，返本还元，即是还。六根清净，境智妙空，即是净。亦可与玄宗会通，但玄宗修证，与《楞严》“反息循空，销息发明”之旨，最为相契。

《楞严经》周梨槃特迦云：“佛悯我愚，教我安居，调出入息，我自观息

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，微细穷尽，生住异灭，诸行刹那，其心豁然，得大无碍，乃至漏尽，成阿罗汉，住佛座下，印成无学。佛问圆通，如我所证，反息循空，斯为第一。”孙陀罗难陀云：“我初出家，从佛入道，虽具戒律，于三摩地，心常散动，未获无漏。世尊教我，及俱絺罗，观鼻端白。我初谛观，经三七日，见鼻中气，出入如烟，身心内明，圆洞世界，遍成虚静，犹如琉璃，烟相渐销，鼻息成白，心开漏尽，诸出入息，化为光明，照十方界，得阿罗汉。世尊记我，当得菩提。佛问圆通，我以息销，息久发明，明圆灭漏，斯为第一。”按：玄宗从有息反至无息，入于泰定，正契反息、销息之旨。泰定之后，工夫深入，心光宣发，即是发明之象。入手既同，一切效验，自无不同矣。

又约儒宗而言，《易经》随卦象辞曰：“泽中有雷，随，君子以向晦入宴息。”乃孔子之调息法也。《中庸》云：“至诚无息，不息则久，久则征。”乃子思之调息法也。“必有事焉，而勿忘，正心勿忘，勿助长焉。”乃孟子之调息法也。曰踵息，曰宴息，曰反息，曰神息，曰胎息，曰不息，皆“心息相依”之旨也。

闻合于耳，谓之闻和。息之出入，至柔至和，独我能闻到。邵子谓之“天听”。吕祖云：“静听无弦曲，潜通造化机。”邱长春《青天歌》云：“闲唱壶中白雪歌，静调世外阳春曲。吾家此曲皆自然，管无孔兮琴无弦。得来惊觉浮生梦，昼夜清音满洞天。”斯皆示“闻和”之妙，“天听”之机，调息入神之密用也。

《庄子》曰：“古之真人，其寝不梦，其觉无扰，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”此即心息相依之验证。深深者，息长而微，不似凡息之短而粗。踵非足跟之谓，乃心与息相随，如前后步之不离，后步踵前步，前步又踵后步，相随不舍，打成一片，正心息相依，绵绵密密之象也。潜虚翁曰：“以踵者，心息相依，归乎其根也。”陈虚白曰：“氤氲开阖，其妙无穷。如此少时，便须忘气合神，一归混沌，致虚之极，守静之笃，心不动念，无来无去，不出不入，湛然常住，是谓真人之息以踵。”汪师尝说：“须一定二三小时，方是真人之息以踵。”解释各有深浅，要其所归，不外依久而后得泰定耳。

《庄子》论“心息相依”，计有数处。《人间世篇》云：“无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气，耳止于听（古本作“听止以耳”，误也），心止于符（与息符合也）。”《大宗师篇》云：“古之真人，其息深深，真人之息以踵，众人之息以喉。”《在宥篇》云：“我守其一，以处其和。”《天地篇》云：“无声之中，独闻和焉。”《山木篇》云：“一龙一蛇，与时俱化，一上一下，以和为量。”《庚桑楚篇》云：“欲静则气平。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

”《田子方篇》云：“今视子之鼻间，栩栩然。子之用心，独奈何？”以“栩栩”二字形容其息之和而细，动而微，有优游自适、恬愉自安之状，真妙无以加矣。

三十二、 偶谐三昧（一、玄宗）

李长源云：“只求真人呼吸处，放教姹女往来飞。”吕真人云：“好趁风云真际会，须求鸾凤暗和谐。”三丰翁云：“隔体神交理甚详，分明下手两相当。”斯皆揭“心息相合”之密意也。心息，乃天生配偶，非由造作。玄宗以心合息，神气冥融，金木交并，即是偶谐三昧。一切火候，九还七返，小大周天，乃至脱胎神化，无不从此三昧中出入。然此三昧，必要恍惚窈冥，虚无混沌，方入妙境，方真偶谐。故广成子曰：“至道之精，窈窈冥冥，存无守有，顷刻而成。”河上公曰：“杳杳冥冥开众妙，恍恍惚惚葆真窍。”罗公远曰：“恍惚杳冥无色象，真人现在宝珠中。”葛仙翁曰：“窈冥中起，恍惚中居。”吕祖曰：“窈窈冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。”古仙皆从此偶谐三昧中超脱，洵不诬也。世俗男女配偶，顺行生人。此心息相依，阴阳妙合，乃逆而成圣。故翠虚曰：“至于十月玉霜飞，圣胎圆就风雷吼，一载胎生一个儿，子生孙兮孙又枝。”《楞严经》曰：“身心合成，日益增长，既游道胎，亲奉觉胤。”妙哉！此偶谐三昧，真苦海之慈航，度生之宝筏也。

《华严经》入法界品，善财童子五十三参，其第五十参，见德生童子，有德童女，所居之城，曰妙意化门；所说法门，曰幻住解脱。亦是心息相依，偶谐三昧之密意也。试观善财以前所见善知识，皆单独一人，此则成偶，非一阴一阳之表示，心息相依之法象而何？曰妙意华门者，亦犹老氏之“众妙门”、“玄牝门”也。妙字，亦少男少女之象，阴阳合体之字也。当心息谐合之际，有二相知之微意，非妙意乎？心与息相随，鸾凤和谐，天然夫妇，而男不宽衣，女不解带，敬如神明，爱如赤子，非幻住乎？故云：“幻住解脱。”直至大定、真定、无去无来、不出不入，内外两忘，身心俱寂，空寂无依，是谓“无住”。由幻而达无住，玄修之功备矣！《华严经》云：“时，童子童女说自解脱已，以不思议诸善根力，令善财身柔软而光泽。”释曰：所谓柔软，即由心息相依，至周身酥软之景也。光泽，乃元光气之发乎肌肤，见于外表之谓也。《黄庭经》云：“体生光华气香兰。”钟离翁云：“玉膏流润生光明。”同此意也。

三丰翁《赠李圆阳混元仙曲》云：“圆阳道士真游戏，访道抛官如敝屣。八年失偶梦孤栖，夜凉铁枕寒鸳被。看容颜白了髭须，论年华犹馀生意。我劝你，早觅黄婆，娶个娇妻。男下女，颠倒坎离。雄做雌，调和神气。天台仙子的温柔婿，张果老儿的美丽妻。美丽妻，温柔婿，洞房中不知天地。性情交感

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，命共眉齐。浑浑沦沦，那时才见你真心；恍恍惚惚，那时才见你真意。这道情，是你的初步仙梯，笑呵呵，传与你，三丰道人走笔题。”此曲描写偶谐三昧，及幻住解脱法门，可谓函盖无余，神妙破的，叹观止矣。

三十三、 偶谐三昧（二、禅宗）

庞居士参石头希迁禅师发悟，呈偈曰：“日用无别事，惟吾自偶谐。头头非取舍，处处没张乖。朱紫谁为号，丘山绝点埃。神通并妙用，运水反搬柴。”又云：“心如境亦如，无实亦无虚。有亦不管，无亦不拘。不是圣贤，了是凡夫。”又云：“心如境亦如，真智从如出。定慧等庄严，广演波罗蜜。”玄宗以心息偶谐为入门之功，禅宗以心境偶谐为证道之妙。破重关以后，身心世界，廓尔平沉，圆融一际，若色若香，莫非中道，拈槌竖笏，并契无生，融一切法，为自性境，万象森罗海印中。故曰：“心如境如，无实无虚。”百丈端颂曰：“猿啼霜夜月，花笑沁园春。浩浩红尘里，头头是故人。”是禅宗偶谐之妙也。由心息偶谐，而证心境偶谐，禅玄二宗，一以贯之矣。

三十四、 一空三昧

由心息相依，而至神息两定。定久，身心湛寂，内外皆空，谓之“一空三昧”。《六波罗蜜多经》云：“所言一者，犹如虚空，一切万物，生长空中，菩萨真空现前时，信等善法，悉皆增长。”是故名为“一空三昧”，亦称“一法界三昧”。《六波罗蜜多经》云：“所言一者，即是法界，法界亦空，以定力故，其空现前，是名一法界庄严三昧。”是故《黄帝书》曰：“绵绵若存，用之不勤。”是黄帝之偶谐三昧也。又曰：“精神入其门，骨骸反其根，我尚何存。”是黄帝之“一空三昧”也。《道德经》曰：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？”是老圣之偶谐三昧也。又曰：“复归于无，复归于无极，我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。旷兮其若谷，寂兮似无所止。”是老圣之“一空三昧”也。《南华经》曰：“一龙一蛇，与时俱化，一上一下，以和为量。”是庄子之“偶谐三昧”也。又曰：“出无本，入无穷，入出无见其形，是谓天门。天门者，无有也。而无有一无有，圣人藏乎是。”庄子之“一空三昧”也。古之圣人，先入“偶谐三昧”，进而至“一空三昧”。外遗世界，内脱身心，脱体无依，超然物外，斯即黄帝入空同，亲见广成，亲证法性身之妙修也。

三十五、 丹道程序

玄宗修炼，始终以“心息相依”为根本，其中先后程序，可分“忘形养炁，忘炁养神，忘神养虚”三关功夫，《性命圭旨》又添“炼虚合道”（当云“忘虚合道”）一节，合成四段，但亦不可泥执。三丰翁云：“夫静功一刻，一刻之中亦有炼精化气，炼气化神，炼神还虚之工夫在内，不独十月然也。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

即一时、一日、一月、一年，皆然。坐下闭目存神，使心静息调，即是炼精化气之功也。回光返照，凝神丹穴，使真息往来，内中静极而动，动极而静，无限天机，即是炼气化神之功也。”

予谓：丹道程序，大端可分为三部分：

第一步为前行。初学入手薰修，用心息相依法，使神气在外合一。渐依渐和，渐细渐微，由恍惚杳冥，进而至呼吸断绝，泰然大定，是谓前行。前行以得定为到家，盖一切丹法，皆以大定为之基也。

第二步为正行。自呼吸断绝，神气大定起，次七返九还，补足先天，丹书谓之小周天。次先天补足，止火结丹。次养丹。次丹足行大周天。次得大药，行七日过大周天工夫。次抱元养胎。次胎圆出神。次哺乳还虚，分身应化，无不自在。是为正行。正行以还虚为到家。

第三步乃末后了道。妙尽功忘，虚空粉碎。如紫阳真人《自寿诗》云：“分个孩儿骑鹤去，虚空粉碎见全身。”即是末后到家消息也。末后一着，须彻证自性，第一义心，丹书罕载，当参考《楞严》、《华严》、《圆觉》诸经而得之也。

三十六、 卯酉沐浴

卯酉者，中和之象，丹书喻为沐浴。沐浴者，退休之意也。闻诸先师曰：“工夫一到大定，即是沐浴温养。”盖丹法以有息相依为武火，无息入定为文火。工夫一到大定，则念无起灭，息无出入，身心两静，正是沐浴之候。至紫清仙师《玄关诀》内，分沐浴卯门为一关，沐浴酉户又一关。龙眉子《金丹印证诗》论沐浴云：“炼丹本是一年功，两月都缘要住功。兔遇上元时便止，鸡逢七月半为终。”此原系约理而论，学者不可泥执。岂不闻紫阳《四百字》云：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉亦虚比”乎？《参同契》曰：“委志归虚无，无念以为常。”斯正示沐浴之旨，然总不如我师指出一“定”字为沐浴，最为直截了当耳。一定则身心俱寂，此寂定之中，元阳自得温养，道胎自然增长，无倾危之患矣。

三十七、 小大周天

小大周天之名，唐以前无之。崔公作《入药镜》，伯阳著《参同契》，皆无此名词。元明以后，始见于书耳。既有此名词，各家就借题发挥。予谓人身本一小天地，气血周流，一昼一夜，即是一周天。丹法取象天地，要在以我身之小天地，混融而入于乾坤之大天地，然后可以“与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶。”而得超凡入圣之机用。兹若分而言之，小大周天之名，可用三种解释：

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

其一、小周天乃炁行周天，大周天乃神行周天。然所谓炁行、神行者，皆在定中行之，特工夫深浅不同耳。何言之？当炼精化炁之时，以我虚寂，感召外来真阳，入我身中。当真阳来时，浑身上下，俱感酥软，由酥软而转为麻木，由麻木而入混沌，不识不知，如活死人一般。斯时我身与虚等，心与空等，天地之虚空，即我之虚空。我之小天地，融化而入于乾坤之大天地。以尽虚空、遍法界之真阳，养我一身，彻内彻外，透顶透底。吕祖所谓：“白云朝上阙，甘露洒须弥”者，正炁行周天之境象也。

葛仙翁曰：“离火激海，坎水升虚。玉液灌溉，洞房流苏。天机直露，万籁难如。”《参同契》曰：“修之不辍休，庶气云雨行，淫淫若春泽，液液象解冰，以头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。”三丰翁《道情歌》曰：“待他一点自归伏，身中化作四时春。一片白云一阵香，一番雨过一番新。终日绵绵如醉汉，悠悠只守洞中春。遍体阴精都剥尽，化作纯阳一块金。此时气绝如小死，打成一片是全真。”龙眉子《金丹印证诗》曰：“朝朝金鼎起飞烟，气足河车运上天。甘露遍空滋万汇，灵泉一派泛长川。”斯皆炁行周天之法验也。

当炼炁化神之际，神息俱定于虚空之中。先天真阳，入我色身，周流一匝后，因主人公定在外面，色身已如空屋，随即出色身而来至虚空中，抱我主人翁，因神定而气随定。神炁同定，久则炁尽化神，唯一威光，煊赫虚空，是即胎圆之证也。入此大圆寂照之门，以性空本体，圆融六大。六大法性，与我真性，平等无二，自他不隔，物我一如。于是能入水火、透金石，起种种不思议神用，皆神行周天之法验也。

是则约炁行、神行，而有小大周天之别。小周天者，炼精化炁之三昧也。大周天者，炼炁化神之三昧也。此一说也。

其二、约小还、大还而分小周、大周，是同一炁行，而复有小大周天之别也。何言之？当小还之时，身内犹是后天坎离，工夫一到虚极静笃，外感先天纯阳真炁，入我色身，补足我破体后之损耗，是以我纯阴，感彼纯阳。纯阳真炁到时，浑身俱感酥软、麻木、跳动。能周身酥麻一次，即得真阳薰蒸一次，即行一次小周天。如是渐采渐集，气足止火，复成童体。斯时离宫填满，身内已成乾象，纯乎先天。再以我乾阳，感彼虚空中乾阳，身内先天与身外先天，里应外合，彼此凝集，是合内外两重真阴阳而成大还。工夫到此，定力已达二三小时以上，能寂定一次，感召身外乾阳，与身中乾阳会合，即为行一次大周天，直到大丹告成。

此小大周天，约小还、大还而得名。小周天者，从后天反先天所用也。大周天者，从先天反出先天之先天时所用也。同一寂定，同一炁行，工夫深浅不

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

同，色身效验，亦有区别。小周天仅能易发，大周天能易齿、易血，乃至易骨、易髓、易瞳，崭然一新。斯即《大易》“革故鼎新”之效也。小周天，乃安乐延年之法，大周天乃超凡入圣之功。此乃浅深不同之点也。

其三、约小大天地而分小周、大周。人身乃一小天地，身外乾坤乃一大天地。修士工夫到恍惚杳冥，虚无混沌，定久阳生，阳炁冲开百脉，元和内运，上至顶而下至踵，一炁周流，始卒若环。此就人身之小天地而言，故云小周天。倘恍惚杳冥，虚而又虚，浑身酥软、麻木、跳跃，即浑身八万四千毛孔，俱受外面乾阳真炁钻入。斯时虚极静笃，妙合太虚，色身已成真空，一任太虚中乾阳真炁，浸淫融洽，彻内彻外，透顶透底，通行无碍。此就合乎太虚之大天地而言，谓之大周天。

是故由前之说，学者先行小周天，然后行大周天。由后之说，学者先行大周天，次行小周天。小周天之后，再行大周天，即了事矣。

以上三说，皆属言理。实际工夫一到大定，外则乾坤会合，内则坎离交媾，小大周天，同时进行。所谓：“内药还同外药，内通外亦须通”也。崔公《入药镜》但云：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”不标大小（周天）之名，实则小大周天，均已包括在内，最为简当。学者宜注意焉。

诀曰：心息妙合，抱德炀和，真炁薰蒸，养性延命，重立胞胎，再造乾坤，玄宗修证，唯斯为胜。

三十八、 大周过关

修士初步取坎填离之工夫完毕，得止火口诀者，可以结丹。结丹之后，见有征验，又须养丹工夫使其丹足，而行大周天。此大周天者，盖别于初步之小周天而言。初步以后天反先天，以纯阴而感纯阳。此际内已成乾体，以我乾阳再感虚空中乾阳，合内外两重先天而使得大还丹，名曰大周天。工夫原系心息相依，惟此际三五呼吸，即能泰定。定中虚空无我，忘物忘怀，忘心忘境，忘内忘外，即以我之先天虚空，通天地之虚空，任其自然运用。虚极之顷，身内先天纯阳真炁，自然冲关透顶，顺督脉而上，吕祖所谓：“白云朝上阙”也。复循任脉而下，吕祖所谓：“甘露洒须弥”也。

此部工夫，亦有三种火候须知，自古神仙，口口相传，不著于书。《悟真篇》所谓：“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论”也。如此进行到相当时期，觉小腹沸滚，大药将萌之际，有七日过大周天一步工夫。此际须有外护同志二三人，退处安闲寂静之地，鸡犬不闻之处。学者得外护同志，照顾饮食，日夜在身外守候，随时警觉，俾念昭彰，魔境现时，不至随他去，发生意外，是乃最要紧一着。如外缘齐备，可以日夜兼进，了此大还。工夫过数日，大药自产。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

此大药亦有征验。《悟真》诗曰：“神功运火非终旦，现出深潭日一轮。”三丰《道情歌》云：“万般境象皆非类，一颗红光是至真。此个红光是春意，其中有若明窗尘。中悬一点先天药，远似葡萄近如金。”又《无根树道情》曰：“无根树，花正红，摘尽红花一树空。”涵虚祖注曰：“红乃大药法象，仙师《道情歌》与《无根树》，皆要紧之作，即彼可以见此也。”又云：“红光发现，其花正红，红花到手，真药已得，除此红花，无药可采。”可以参焉。

大药发生后，亦循督脉而上，任脉而下。惟上升极为迟缓，须数日之功。而数日内，色身上最难禁受，魔境重重，皆系识神幻化，亟宜用真空观而扫荡之。大药循任督周行一匝后，此艰难之关，方安然过去。色身余阴，扫尽无余，成金刚不坏之躯。此后，一味禅定养胎，即可出神矣。惟此大周过关，工夫好者，自大药产生后，六七日即过去；若工夫稍逊，须历八日至九日。师谓：“若要飞升，须七日以内反转身，七日以外，只能尸解坐化，飞升则无望矣。”紫阳真人云：“大凡火候，只此大周一场，大有危险，丹士宜一战而胜，则天下定矣。”

三丰真人《返还证验说》，述此大周过关情形，最为祥尽。其言曰：“炼此龙虎大丹，必要僻静，鸡犬不闻之处，外边又要知音道友，不要一个闲人来到，恐防惊散元神。先言和光同尘，今言僻静处，何也？炼己于尘俗，养己于山林，是入室兴功，下手之时也。要超凡入圣，岂是小可的事？必须要一尘不染，万虑俱忘，丝毫无挂，一刀两断，永作他乡之客，终无退悔之心。持空炼神，守虚炼性，浑身五脏筋骨气血，都化成青气，专心致志，演神纯熟，成形受使，星回斗转，随心所变，直养得浑身无有皱纹，如蜘蛛相似。上七窍生光，昼夜长明，身如太虚，才是正时候，方可求仙道。这应验，气满神全，法财广大，方可炼大丹，才叫做一个丹客。工夫既得，时候自至，七窍光明，三阳开泰，神剑成形，趁水顺风发火，雷轰电闪，方夺外天机，下手擒拿，采吾身外真铅，以龙嫁虎，驱虎就龙。若会攒簇，不失时节，湛然摄起海底之金，开夹脊，上泥丸，落入水晶宫之内，与木汞配合，不过半刻，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉，火烧刀割相似，最难禁受，就是十分好汉，到此无一分主张。防危虑险，沐浴身心，水火既济。顷刻间，浑身如炒豆子一般相似，一齐爆开，浑身气血，都会成形说话，就在身上闹成一堆。舌根下又有两穴，左为丹井，右为石泉，此正是廉泉穴，随骨脉一齐开下。肾水上涌到，如外水泉一般，咽纳不完，滋味甚异，比糖蜜更不相同。又其至妙者，临炉下手之初，地将产其金莲，天亦垂其宝露。忽然一点真汞下降，透心冰凉，即运一点神火随之，攒簇于交感宫内，浑然湛然，如千千战鼓之鸣，万万雷声之吼，又即是自

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

己一身百脉气血变化，休要惊怕，只要踏罡步斗，执剑掌印，这里正是凶恶处，三回九转，降帅召将。如此防顾，于虚空之中，或见龙虎相交，天地交泰，日月交宫，见众仙诸佛。工夫到此，诸境发现，切不可认他，恐着外邪。既认元神，汞铅相投，三日才生大药，三日里最难过，遍世界都是邪境，四面神号鬼哭，八方杀气狼烟，此正是大开关。工夫到此，十个九个都吓杀了，心不可有恐怖，盖己虽化成神，却是阴神。阴神最灵，能千变万化诸境为害，他岂肯善善降伏。前人说得好：‘你会六通神，方才脱生死；你若不会六通神，休想成道。’混沌又至三十时辰二日半，气气相通，气满至极，忽然活泼泼地迸出太阳流珠，脱壳入口，百万龙神，尽皆失惊，此是元阳真丹药入口，始知我命不由天也。古仙云：这回大死今方活。又云：一战而天下平。即是此等地位。”

以上三丰翁叙述大周天过关经验，万卷丹书，只有此一篇泄漏，实为玄修之指南，返还之宗鉴也。闻先师言，柯师伯弟子中有名孙吉甫者，亲历此七日工夫，所有色身境象，与丰翁所说尽皆符合，所谓“如火烧刀割，如炒豆子一般相似，一齐爆开。”亦千真万确，若无定力镇持，此际即无主宰。又谓：魔境中最难遣除者，乃是色魔，非平时炼己功深者，此际往往把握不住，被阴所乘，则发生极大危险，不止工夫倒退而已。故此部工夫，非有深定力者，切不可急于从事，后学不可不谨慎行之也。

三十九、 脱胎神化

先师曰：“脱胎者，脱去凡胎呼吸也；神化者，化去后天识神也。”其说简当，无以复加，洵玄宗修为之指南也。修士过大周后，静养道胎，一意定忘，入大寂圆照之门，口鼻绝无呼吸，纯系元和内运。至六七月后，则食睡亦除，十二时中，常在大定之境。更守至八九月，则六脉皆息，元神独耀。道胎圆成，真空无我之极，法身即能与色身分离。吕祖云：“寒云散后留残月，腊雪来时向太虚。”即指此也。腊雪者，定中见六出纷纷，乃出神之景也。《楞严》云：“形成出胎，亲为佛子。”亦示三昧纯熟，得意生身，超脱之意也。总以无呼吸为大寂定，为脱胎神化之嚆矢。以识阴尽为脱胎神化之圆成。脱胎之后，抱元守一，以期胎孙复孕，分身无碍，谓之温养胎婴，亦名乳哺。更有向上工夫，用三昧真火，锻炼凡躯，久之，形与道合，妙契太空。不特凡体虚融，即依极之地水火风，亦销归性海。三丰翁云：“运起周天三昧火，锻炼真空返太无。”即此之谓也。

四十、 粉碎虚空

或问曰：大地平沉，虚空粉碎，乃禅宗门下大悟境界。玄宗焉有此等境界？玄静答曰：否否，庄子不云乎：“天门者，无有也，而无有一无有，圣人藏

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

乎是”。按，无有即是虚无，并此无有之境界而扑落之，非粉碎虚空之意乎？粉碎虚空，则空所（按：滞迹于空，则空亦有所）空灭，豁然见性时也。《楞严》云：“汝等一人，真发归元，此十方虚，悉皆销殒。”《列子·周穆王篇》有“化人移之，王若殒虚”之语，岂非同于《楞严》之“殒空”。仙佛所证，若合符节，复何异焉？故紫阳真人云：“分个孩儿骑鹤去，虚空粉碎见全身。”玉蟾翁云：“快活快活真快活，虚空粉碎秋毫末。”李道纯云：“粉碎虚空成大觉。”樊云翘云：“粉碎虚空浑自在。”三丰翁云：“打破虚空不等闲，收入六合一黍米。”又云：“道德崇高神益迈，虚空粉碎法身边。”陈翠虚云：“返本还源为真空，打破虚空为了当。”此正是玄修末后一着，空有双遣，一切无依，而后清净法身，遍周法界，于一一刹土，一一微尘，转大法轮，入妙觉果海，无祇圆融，方为证道之极致焉尔。

四十一、 防危虑险

老圣曰：“贵大患若身。”又曰：“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。”此谓，众生因身见，而起我见，生种种贪着。诚能空此幻生，忘其形骸，遗其耳目，则处处可以入道，更何患之有焉？无身，即忘形之谓也。丹家防危虑险，亦因学人不能忘形，时时执着，留恋不舍，致生种种危险耳。若炼精化炁时，学者于阳生之顷，稍一着身，即动欲念，先天真阳，顿变后天浊物，霎时有泄精之患；当炼炁化神时，若稍一著身，能使炁之既定者，转为不定，而有走丹之厄；当炼神还虚时，若稍有执情未去，即不能返于太无，而入圆通之门。是故上乘道妙，凡稍有黏滞未去，即非了当。身见尤当捐除，谭子《化书》揭三关工夫，以忘形为入手，可以参焉。《神仙鉴》载：玄帝在武当山舍身岩下飞升，更有深意存也。

《阴符经》曰：“君子得之固躬，小人得之轻命。”此所谓君子、小人，即在能忘形与不能忘形之分。不能忘形，步步危险。离却此身，步步安稳。盖先天之学，凡动心起念，即乖大道，何况着身乎？昔师示我曰：“外不着色身，内不起一念。”此二句，实为忘形舍身之要旨，防危虑险之指南也。

附录　汪师致天津孟浩泉函：

浩泉贤契如面：启者，前抄来信，言及外阳生，吾观之，亦不以为意。盖金丹大道，最重先天，不重后天。做到阳生，亦算是见了些小效验也。十九日来信，实可喜，又实可恼。如何是可喜？来信云：“气息静定，呼吸断绝。”盖此是先天大效验也。要知采取真种子、进阳火、退阴符、卯酉沐浴，以及小周天等，件件效验，尽在“呼吸断绝”四字之内，非下硬功夫者，万不能做到此景象。得此证验，此是真实可喜。又前来信问证验与景象，此即是真景象、真证验也。如何是可恼？来信云：“阳即倒。”又云：“心息相依，不能自

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

己主张。”又云：“忽觉腹中，牵扯似抽风箱”等语。盖此是不听师言，遭此大难，真实可恼。吾故每次信中，曰舍身，曰夕死，曰学死，又教读《一贯》。又，《一贯》中，其言金丹大道，自始至终，若有一毫著在后天色身，即是“差毫发，不成丹”也。足下不信，吾代明辩之可也。如若不是著在色身，何以知“阳即倒”？如若不是着在色身，何以知“心息相依，不能自己主张”乎？如若不是著在色身，何以知“腹中上下牵扯，似抽风箱”乎？噫！此次走漏，谁之咎也？吾明白告之，凡心息相依，一到静定，则一身内外，皆是先天真炁、真精、真神。假若有丝毫着在色身，经云：“一刹那间，顷刻尽化为后天浊精、浊气、识神矣。”呜呼！不至走漏，不可得也。故万卷丹书，皆教人防危险。防危险者，就是教人防着色身也。如不著色身，更何危险之有哉？老子曰：“外其身而身修，忘其形而形存。”又曰：“吾所以有大患者，为吾有身。若吾无身，吾有何患。”请三思之。修炼金丹，不知离开色身可乎？再者，见得此信，每日下功，心息相依，总在身外，不可有丝毫意见、觉着色身。一到静定，呼吸断绝，丹经所谓“入定”是也。当此入定之时，必要忘物忘形，无人无我，就如活死人一般。愈定得久，则效验愈速。若一觉阳生，即便速急向身外心息相依。一到静定，与前行功一般。若色身有如刀剖、钻钻、跳动、痛痒，我总是一个“活死人”。一念不动，则自然无有走漏。再做一二礼拜，看是如何也。所问火候，不着色身，总是符合也。然吾平生最不肯说他人之短，论自己之长。王师所传，是性理中之小法，教人调和后天气血而已。若执泥色身求丹田，则又是铜人身上钻血矣。请悟《一贯》卷八第八十、八十一两页，即知丹田之处也。此复。

又函（节录）

浩泉贤契如面。启者，吾再明白申之。《老子》曰：“外其身而身修，忘其形而形存。”又曰：“吾所以有大患者，为吾有身。若吾无身，吾有何患。”数语至矣、尽矣。故吕祖云：“未死先学死，即长生矣。”白祖云：“人若不为形所累，眼前便是大罗天。”其余祖述老子者，不能计数也。吾每次接到来信，深念足下可怜可悯。噫！既要学道，必读祖书，奈何不但五家祖书不能熟读，就言南五祖、北七真十二部书，皆未见面。所读者，无非是初入门的几本细书，弄得一肚子譬如、比喻、象言筌蹄，塞得铁紧，坚不可破。假若象言筌蹄是道，则古来不识一字者，皆不能学了。请三思之，是耶非耶？（中略）。务要知丹书万卷，万号千名，亦就是一个心息相依。一个心息相依，就是丹书万卷，万号千名亦无有分别。不能分别，譬如一树，能知心息相依之变化，即是知树之根本，不知心息相依之变化，即是在树身枝枝叶叶上强猜瞎摸，所谓铜人身上钻血也。请三思之，树根、树身、枝枝叶叶，总是一味，可有

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

分别乎？再者，吾观来信，足下又要走漏，何以故？前信云：“当以不理它三字了之。”今来信云：“每次一二分钟，即觉肾气旋动。”又云：“外阳将举未举”情形。又云：“定中肾气旋动，即是阳生。”又将伍柳二真的陈言，加上许多，捧着色身做工夫，与“不理他”三字尽是反对。又前信云：“有何景验，随时报告。”是色身的空言，是纸上的陈言，如此就算报告，奈何工夫证据即是心息相依，都不能识，弄得我糊糊涂涂，毫无有主宰。既无主宰，可能护得足下之法乎？来信五张，只有“周身麻木”四字是报告。然下文又说空言去了。务望得见此信，速急回复，约几息就能杳冥恍惚，几息就能大定。最要紧是“周身麻木”四字，是在心息相依之麻木，是在杳冥恍惚之麻木，是在大定时麻木，又麻木得几分钟时候。务要写得明明白白，此方是报告，吾自有主宰矣，亦能知足下工夫如何也。色身空言，纸上陈言，不要一句。总之，金丹大道，有三部工夫，起首是炼精化炁，二部炼炁化神，三部炼神还虚，共是心息相依。咦！心息相依了毕，即是丹道了毕。其中逐节变化，即是火候，即知万号千名。今赠送《金丹大要》一本，务要读熟，再参悟三五十遍，即知吾言之味也。并问近好。

汪濩鞠躬　（民国）四年十二月初三

又，汪甄清函

浩泉仁兄台鉴。前日接到快信，家严见信尾所批数语，大为不快。昨日已伏案起稿，拟速作复。今日又接快信，家严又不为然。立嘱弟用快信关照阁下，暂停工夫，是谓至要至切。盖阁下工夫至此，丝毫不能犯着色身。要知所有先天清炁，到我身上，若一丝毫着色身，即概变为后天浊气，有害无益。家严云：“阁下错处，即根于前信试验二字中发生。盖先后二天之分，在毫厘千里之谬，务要加重注意。凡天下事，有利必有害。工夫到此，必要分明先后天，必要谨遵师言，万勿丝毫自用。阁下见此信，务要暂停，必待家严信到再做为要。据家严云：彼昔日也曾经历此等景象，后即改正。所惜者，彼此不能面谈，立时可改耳。（下略）

弟汪誉遄手叩　十二月十三日

又师函（节录）

浩泉贤契如面。启者，足下有二件事，必要速改。如不速改，不必学道也。其一曰：执泥纸上陈言是道；其一曰：执泥色身是道。吾前信反反覆覆，教足下知先天后天、法身色身之妙义。请自三思，如若不能外其身，安能身修乎？如若不能忘其形，安能形存乎？老子之言，噫！可以不听乎？教读《一贯》，又不肯读，是何故也。南五祖云：“铅汞不在身中取，龙虎当于意外求。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

”噫！铅汞龙虎四者，既不在身中，即知身外一着，着实要紧。若将问陈言的工夫丢下，去读《一贯》，则无有不明白矣。又，王重阳系钟吕二祖嫡传，为北真之首，著《全真集》，以“活死人”三字为引，作诗数百首，吾抄十首，足下可细细参悟。其一、活死人兮活死人，自埋四假便为因，墓中睡足偏湜洒，擘破虚空踏碎尘。其二、活死人兮活死人，不谈行果不谈因，墓中自在如吾意，占得逍遥出六尘。其三、活死人兮活死人，与公今日说洪因。墓中独死真嘉话，并枕同棺悉做尘。其四、活死人兮活死人，火风地水要知因。墓中日服真丹药，换了凡躯一点尘。其五、活死兮活死人，活中得死是良因。墓中闲寂真虚静，隔断凡间世上尘。其六、活死人兮活死人，害风便是我前因。墓中这个真消息，出水白莲肯惹尘。其七、活死人兮活死人，须知五谷助身因。墓中观透真如理，吃土餐泥粪养尘。其八、活死人兮活死人，昼眠夜寝自知因。墓中有个真童子，笑杀泥团尘里尘。其九、活死人兮活死人，空空空里是空因。墓中常有真空景，悟得空空不作尘。其十、活死人兮活死人，活人珠玉问余因。墓中境界真家计，不免临头终化尘。

最奇者，前一二月每次来信，问我要景象、要证验、要明白。吾再告之：夫金丹之道，上古称之“学混沌”。盖混沌，是未阖辟之前也。及至周末，老子曰：“吾不知其名，强名曰道。”故又皆称之曰“道学”。盖强者，是个无有也。唐宋已后诸真著书，又皆教人学死人。请问“混沌”可有景象乎？可有证验乎？可能明白乎？假若一着景象、证验、明白，即是落在后天色身，即是以奴为主而不知，认贼为子而不觉也。如何是象言筌蹄？孔子曰：“象者，像也。”来子解云：“像也者，仿佛近似之谓也。”足下执泥近似仿佛之道，坚不可破。又，丹经万卷，皆言不可泥象执文，惟独足下硬要泥象执文，呜呼，是筌蹄也，不是鱼兔也。我真不知何故如此之糊涂乎！再，吾前信要报告所问者，周身麻木，是在心息相依时，是在杳冥恍惚时，是在大定时，三者皆是问身外之火候，先天法身之报告也。来信云：身内动静有说不清楚者。吾问的是身外，是先天，是法身之事，足下答的是身内，是后天，是色身之言。咦！二者已离亿万里路之远也。说得清楚不清楚者，无非是执泥臭皮袋的空言也。又云：由鼻梁、印堂、额眼等处而起，次及手足，渐及周身。噫！尽是执泥臭皮袋，不得了，不得了也。又云：前半由我作主。又云：即觉肾气旋动。又云：肾气乃似转而向内。以及一切言语，又尽是执泥臭皮袋，更是不得了，不得了也。又云：弟子为试验起见，故意用口鼻呼吸。吾代足下着实可惜。可惜者，工夫尽弃也，更有甚不得了，不得了也。速急罢功，要紧！要紧！若不速急罢功，非汪东亭误人，是足下自家误也。盖金丹大道，效验极速，得病亦极速。吾当年与柯怀经传孙吉甫，其人五十四岁，只有九个月，还成童体。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

吾再申之，做到杳冥恍惚，即是采取；做到混沌，即是交媾；做到大定，呼吸断绝，即是真息、文火、沐浴、薰蒸、温养等事；做到周身酥软，即是进阳火、退阴符；做到周身麻木，即是行小周天。总之，无有一毫着在后天色身。足下定要故意用口鼻呼吸，着在色身，无怪乎眼中有泪、鼻有涕、身有汗，疾病业已来矣，切急罢功，勿再误也。如此反对，吾可能护得足下之法乎？再者，足下遇吾，亦是前缘。况又吃此一番辛苦，工夫亦做到此等地位，今一旦叫足下罢功，人心一样，足下又岂肯罢休乎？然吾亦不肯作此半途而废之事，父子二人再三踌躇，目下务要罢功，速急改动，熟读《一贯》。熟读《一贯》者，并不是吾夸张所著之书胜过前人，盖前人之书，取象者多，解象者少。足下再不能读有象之书矣。《一贯》者，自家不取一象，尽是解他人之象，即不得因象而误也。况又重重叠叠，反反复复，尽是教人参悟身外身内、色身法身、先天后天，若能熟读，则无不明白矣。或再明年夏秋间，抽身来申，细读五七日，或后年亦可。总之，《一贯》不读纯熟，不必来申，直言告之。此复。

又，汪甄清函

浩泉仁兄大人阁下，敬启者：连日四接快信，均经读悉所云一切。惟家严阅之，不禁跌足叹息，连叫了不得了，何至如此错误。当嘱弟先寄快函，关照暂定工夫，万勿接做。然弟至此，实亦莫名其妙，只得再四请问。据云：阁下工夫至此，实为难得，何以先天后天尚未明白。当行功到周身酥麻，凡息已定，即呼吸断绝是也，此刻如有丝毫着在身体，丝毫转念，则所感天地真阳，悉变后天浊气，为害甚大，汗涕泪及走漏，均系此一刻之间，一转念着身之害，变化而出，此即是不能舍身，不能学死人，不能做混沌，或照此做功，必生危险，故速嘱定功，熟读《三教一贯》。然弟有一比喻，如一人年逾五旬，尚无子嗣，每次行房，必先存望子之念，究难如愿，而子女多者，临时并无此念，即常抱子矣。俗谚云：“有心栽花花不发，无心插柳柳成荫。”此中实具有至理。学道者，若有一丝着在色身，则先天概变为后天，不但无利反为大害，即离自然远矣。据家严云：阁下工夫做得极好，惜时被色身所误，然工夫到此地位，火候细微，必要得师随时口授，方能心领意会。前阁下来沪，仅谈二三日，如此等火候变化，彼时亦尚未谈及，即谈及亦属无益。盖学道必要做到何等地位，得师指示，方能透悟，故此家严信中，有嘱明年阁下遇有便利之时，再谋叙谈数日，即可恍然贯悟，如或阁下有请假为难等时，亦望不必急急，是为至要。再家严云：阁下每次来信云：几点钟起手行功，几点钟罢功等语，此即错误。夫行功，即自然行功，若行功睡着，即自然睡着，若预行罢之念，即是后天。决无待罢功后再睡之理。其余眼之开闭，一概任其自然。总之，一动念，即是后天，一着色身，即是危险，务要注意。再前日又接阁下来信

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，家严阅之，亦大为不然，弟当将此信所有着身坏处，请家严批出，俾阁下阅之，易于明白，兹特寄上。（下略）。专此布复。敬颂道安　　教弟 汪誉遄鞠躬 十二月二十日

又汪甄清函

浩泉仁兄大人台鉴，敬启者：去腊接奉大札敬悉，前已大略布复，谅蒙雅鉴，兹更将一切情形，敬复于下，尚祈鉴为幸。夫学道起首，即要心息相依，鼻孔呼吸出入，要稍有知觉，安放在外面，即勿忘勿助，若忘即神气分散，若助即着相起火，学者必要做到自自然然，我之神气时时合一，放在外面，要睡着，即任其自然睡着（由心息相依睡着，睡中亦自心息相依），如此我之神气（即后天阴阳），安在外面虚空中（即先天阴阳）涵养，岂非两重天地、四个阴阳乎？我既成虚空，我之心光自然下照，肾气自然上升（常人破体后，心火上燃，肾水下漏），如此即我本身之后天阴阳自然交媾，毋需我去管他，我只要抱定心息相依在外面之总诀（即天人合发），则我身上工夫证验，均是自自然然（即万化定基），此即足下曾经历之景况。再有心息相依，在外面愈做愈熟，愈纯愈净，鼻中呼吸，竟能断绝，入定，此即凡息已停，真息自现，周身毛孔，均有呼吸。起初或四肢酸麻爽快（如能到此，即为行一周天）。自破体后，色身上所受之损伤，各有不同，久久行之，则上至顶，下至踵，周身酸麻快活（如能到此，即为行一周天，过后口中亦津津甜液吞咽，听其自然，不可着急）。学者至此，务要格外谨慎，倘若此时一着色身，或一转念，即危害甚大。盖我由心息相依，做到定字，我之本身，心光下照，如太阳之普照,万物滋荣，何等清明，真是一尘不染。我已成了一个虚空，方能感通天地真阴阳到我身上（即酸麻跳跃，即进阳火，退阴符）。若于此时一着色身，或有意试验，则感受天地真阳，刹那间，悉化为后天浊气，以致或漏精，或变涕汗泪，或阻滞身中致病，此即家严一见足下来函，急命停工之原因也。盖行功由心息相依，做到呼吸断绝，静寂入定，周身酸麻跳动快乐之时，总要丝毫不着色身，一意定在外面（意字要有意无意），此时即要舍身岩、活死人矣。至内外虚极静笃，设或此时下阳一举，我即急速在外面心息相依（要极速，不能转念），其阳即倒。我由心息相依，原旧做到定在外面（按：我本在定中，一无呼吸知觉，因阳生有气上冲，使我得知，故有呼吸）。我原做到定在外面，此时忘物忘怀，无人无我，任其自然，则先后天阴阳各得其所矣。总之，天道自然，人事勉强。学者必要步步顺其自然，切不能用丝毫后天意念，是为至要。再家严云：足下来函云：呼吸断绝，一概不由我作主。此是极好的工夫，即合丹经“饶他为主我为宾”。惜乎此时一着色身之为害耳。再者，有呼吸即是心息相依（即武火），无息即为定（即文火）。按，相依必要在外面，入定必要定

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

在外面。在外面者，即在鼻孔外方寸地也。再者，家严切嘱足下，刻下必要暂停工夫。因据足下前信云：“周身每有跳动，小腹肾根，常有热气旋动”等语，此即足下前有心一试，着了色身，将先天精炁三宝，化为后天阴精、阴气、阴神，三般浊气为患。而今必要以‘清静’二字治之。兹寄上《太上清静经》一卷，至请熟读，依书行功，久久行持，自然退尽，而后再做功夫（此即如人有风寒在身，禁服补品之意，恐其有所阻滞耳）。此节务祈足下重加注意为要。再家严云：前寄上陆潜虚《心印妙经测疏》一卷，又陈上阳《金丹大要》一本，若论分别先后二天，最说得明白。潜虚子疏云：“今之上药，指先天而言，所谓元精、元气、元神是也。盖元神者，混沌初开之神，非日用思虑之神也；元气者，洪濛始判之气，非口鼻呼吸之气；元精者，其精甚真，其中有信之精，非交感淫泆之精也。”又上阳子《大要》，言先天精气神三者，皆有姓名、有住处。又二书皆在首章发明，足下可详细参悟。噫！破体之人，可有此三般至宝乎？即知后天色身，是个臭皮袋矣，务要知色身是奴、是盗，学者不悟，执泥色身求道，即是以奴为主而不知，认贼为子而不觉耳。再者，以后行功，万勿先存一起功、罢功之念，如能几个心息相依，即能睡着更妙，以消本身之阴气耳。以上种种即祈鉴悟，是为至祷，实缘天南地北，未能面谈，深为惋惜。把晤细谈，惟有期诸后日。兹藉邮便，专此布复（以上各均系与家严随问随写）。 敬颂道安 弟 汪誉遄鞠躬 五年正月十九日

以上各函，均从拙编《体真山人丹诀别录》内选出，所以证明着身之危险。初步炼精化炁时，稍一着身，即发生汗、涕、泪及泄精等变；若炼炁化神时，动念着身，必至走丹无疑。工夫愈深，则着身之危害愈烈。妙哉谭子《化书》曰：“忘形以养炁，忘炁以养神，忘神以养虚。”揭三个“忘”字，直达三关，至矣！至矣！蔑以加矣！

四十二、 和光同尘

和光者，晦迹韬光，不自炫耀之谓也。同尘者，俯同尘俗，与众同行、同事，不自立异之谓也。老子曰：“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同”。玄同之德，柱下所尚，亦老氏之家法也。故紫阳《悟真篇》，祖其意而作七绝云：“修行混俗且和光，圆即圆兮方即方，显晦逆从人莫测，教人争得见行藏。”潜虚翁《悟真小序》云：“大修行人，和光同尘，韬锋挫锐，远害全身，大隐市廛，被褐怀玉，即方即圆，行藏罔测。”永明禅师曰：“匿迹韬光，潜行密用。”《中庸》曰：“君子和而不流。”又曰：“君子之道，暗然而日章。”《易》曰：“嘉遁，贞吉。”三教圣贤，皆重密行，戒炫耀，不惟明哲保身，亦方便度生之妙用也。

《列子·天瑞篇》曰：“子列子居郑圃，四十年人无识者。国君卿大夫视

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

之，犹众庶也。”岂非和光同尘之模范耶？昔老祖为周柱下史，关尹子为函关令，葛洪为勾漏令，旌阳为旌阳令，是真仙之和光于仕途者也。君平卖卜，祁年牧羊，壶公卖药，翠虚箍桶，思邈行医，是真仙之和光于工艺者也。昔我天秩师翁，往来汉皋，遇李祖涵虚于西安东岳庙也。时李祖方隐于卜筮，杂在测字队中，为人决休咎。天秩师翁，往来汉皋，住柯师伯店内，经年余，不露圭角，众以为普通纸贩商人而已。凡此皆是玄同之表率，壶子“杜德机”之妙用，足资后昆模范者也。古德云：“道高一尺，魔高一丈。”魔难之来，大半由于自炫招祸。是故晦迹韬光，潜修密用，乃得丹后必要之行径也。

和光同尘之妙，端在迹同而用异，故云“和而不流”。不流者，不被一切境界所转也。处乎异类，而不与异类同化；处乎声色，而不被声色染污；处乎尊贵，而不以尊贵自矜。虽入一切法，而于一切法不受，谓之迹同而用异。《洞宗宝镜三昧》云：“银碗盛雪，明月藏鹭，类之弗齐，混则知处。”曹山寂禅师立三种堕，所云“类堕”与“随堕”，正和光同尘之渊微，但非透向上一关者，未易造此境界耳。

附录　汪师遗训

再按，学者自结丹之后，即是“人得一以灵”，具有一得永得根基。不幸遭劫，其灵自有主宰，空气不能侵散，可再投胎夺舍，以竟全功。惟学者当工夫愈进，处世愈宜谨慎，所谓“道高尺，魔即高丈”。金丹之道，最招物所忌，古人“三遭天谴”之言，实因自炫招祸，非真天谴。如他日工夫到还童之后，所有世事人情，相继结束，退处安闲之境。如遇尘嚣，即以做痴聋应之，以为最妙之法。丹书所谓“混俗和光，方圆应世”也。此节实关重要，届时务要留意。

四十三、 办道程期

古人云：“善造道者，千日之功。”又云：“辛勤二三年，快活千万劫。”清初，广陵一女子，学道三年坐化，遗偈云：“静中无个事，反复弄虚空，地老天荒后，魂飞魄丧中，有师开道统，无法警愚蒙，忽底虚空破，夕阳依旧红。”又，吕祖女弟子张珍奴，脱籍后，避地密修，愈二年即尸解。《参同契》：“譬诸立竿见影，呼谷传响，”洵不诬也。

柯师伯弟子中有孙吉甫者，年近六旬，遇师传诀，旦夕焚修，精进不懈，仅三月而丹基成，又阅六月，返成童体。自最初下手，功至过大周天，仅历九月。此后十月养胎，即得“意生身”，超脱自在矣。至末后还虚一着，速则二三年，缓则八九年，即到本体虚空地步。故一心办道，三年可望道成，九年可望圆证。

考《海山奇遇》载《草堂自记》云：“钟祖去后二年，予居终南山中，殷

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

勤修养金液大丹，九还功成，十月神全。”是则吕祖于二年内了却大还，得胎圆之证。又《仙迹》载：吕祖自六十九岁至七十三岁，了却归空大道。更可证吕祖办道，前后仅费七年之时期也。《庄子·寓言篇》载：“颜成子游谓东郭子綦曰：自吾闻子之言，一年而野，二年而从，三年而通，四年而物，五年而来，六年而鬼入，七年而天成，八年而不知死、不知生，九年而大妙。”又，列子自述修证，历九年而化。考之古人，证以近验，办道程期，精进者，自三年至九年，得臻神之极位矣。

凡职务极忙之人，贵乎能忙里偷闲，以调神息。古德所谓：“忙里偷闲调外药。”正示此旨。或日间无暇下功，则尽可于夜间睡中行之。由心息相依而睡着，睡醒后再依，依而又睡，一夜工夫，大地春回，得益非浅鲜。此即借睡全真，华山陈希夷仙师之芳踪可继，孔圣“向晦入宴息”之妙道可参，洵为俗务倥偬之人唯一之修法也。

四十四、 学道利益

宋儒周子《通书》云：“天地间，至尊者道，至贵者德，至难得者人，人而至难得者，道德有于其身而已矣。”老圣曰：“故立天子，置三公，虽有拱壁，以先驷马，不如坐进此道。”文殊大士云：“若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔，宝塔毕竟化为尘，一念静心成正觉。”庞居士云：“世人珍重宝，我贵刹那间，金多乱人心，静见真如性。”又云：“世间最上事，唯有修道强，若悟无生理，三界自消亡。”紫阳真人云：“只贪利禄求荣显，不觉形容暗悴枯，试问堆金等山岳，无常买得不来无。”盖一切荣华富贵，转眼即空，皆属无常，惟学道能出阴阳陶冶之外，了脱生死轮回之苦，永劫享无为真净之乐，非世上一切功名可比。故古人云：“辛勤二三年，快活千万劫。”即就初学而论，身心恬愉，气息平和，亦能调剂生活，减少痛苦，歇尘劳，除宿疾，省医药之资，节衣食之费（气满不思食，气足不怕冷），得安乐延年之效，恬淡潇洒之趣，百脉冲和，身心轻健。其自受用处，胜常人远矣。

晚近以来，世界人口日增，物价愈昂，生活愈艰，自非向虚空发展，利用空中元阳真炁，以补物质之不足，增进人类之康健，实难觅适当救济之法。盖以物质补物质，物质终有尽时，惟虚空无量，真炁无穷，一息若存，皆可调息凝神，外还内返。只须肯心，不须代价，故此道不论贫贱富贵，不拣贤愚老幼，悉能从事薰修，随分获益，调剂生活之不足，减少精神上之痛苦，诚无切于此矣。

矿产，地藏也；元阳真炁，天藏也，虚空藏也。地藏有限，天藏无限；地藏只能养育色身，天藏兼能养育法身慧命。彼西欧人士，研究科学、矿学，开发地藏。岂若东土先哲，研究道学，以开发虚空藏之更妙哉！

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

老圣曰：“夫惟道，善贷且成。”贷者何？假之以先天一炁也。此善贷之主翁，即是对面虚空一着，近而且易。我能在虚空中心息相依，一到恍惚杳冥，此主人翁自以先天一炁贷之。使衰者壮，凡者圣，愚者智，病者瘳，枯者荣，弱者强，塞者通，寒者得衣，饥者得食，一一满其所愿。其法至简至易，其效至神至速。夫人之愚与不肖，可以与知与行焉，岂非一了百当，平等普遍之至乎？三丰真人云：“凡人养神养气之际，神即为收气之主宰，收得一分气，便得一分宝，收得十分气，便得十分宝。气之贵重，世上凡金凡玉，虽百两不换一分。”是故玄宗气化之学，向无缝塔前发展，虚无窟内经纶，空王殿上起居，无影树下宴息，摄造元阳，翕聚先天。利用真一之炁，以营卫身心，变化凡骨，销除识阴，顿歇尘劳，超越生死，永免三灾，最为中华民族逗机之教，能解现前困苦，永葆无穷逸乐，人胡不勉而行之哉！潜虚真人《道德经玄览》偈云：百丈滩头自整纶，桃源不赚问津人。 惊他海底骊龙觉，一夜风雷大地春。

四十五、 火候妙喻

《庄子》承老圣重玄秘旨，发扣道妙，不拘常格，予于本集内钩玄提要，已一再揭示矣。兹复集火候妙喻十则于后，俾好读《南华》者深究焉。

一、 庖丁解牛

《养生主篇》云：庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踦，砉然响然，奏刀騞然，莫不中音，合于《桑林》之舞，乃中《经首》之会。文惠君曰：“嘻！善哉！技盖至此乎？”庖丁释刀对曰：“臣之所好者，道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非牛者，三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇，而不以目视，官知止而神欲行，依乎天理，批大郤，道大窾，因其固然，技经肯綮之未尝，而况大軱乎？良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解数千牛矣，而刀刃若新发于硎。彼节者有间，而刀刃者无厚，以无厚入有间，恢恢乎其于游刃，必有余地矣！是以十九年而刀刃若新发于硎。虽然，每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟，动刀甚微，砉然已解，如土委地。提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。”文惠君曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”

此章密示周天火候。以解牛为喻，牛喻色身，刀刃喻心息相依之芒锋剑也。初行功时，未能虚无自然，身见未忘，动被掣肘，故云：“所见无非牛者。”及工夫纯熟，身心二忘，色身即空，故云：“未尝见全牛也。”人身关窍经脉，本多壅塞，工夫一到大定，外感先天真阳，冲开百脉，一炁循环，上下灌注。要当顺其自然运行，不可安排。设或真炁循督脉而上，中途偶有阻滞，不

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

妨略用巽风鼓舞。“动刀甚微，磔然已解。”我原定在外面可也，此“批郤道窾”之妙旨也。篇内所云“以神遇而不以目视，官知止而神欲行，依乎天理”数语，示火候行到极纯熟、极自然境界，悉皆不由我作主，全以元神主持，所谓：“饶他为主我为宾”是也。“神遇、神行”，四字最妙，真正先天境界，不涉一毫安排，若稍用意识安排，即非神行矣。故紫阳真人曰：“自有天然真火候。”又曰：“但安神息任天然”也。

天道日月虚运，丹法系观天之道，亦为虚运。庖丁但以无厚之刃，入有间之节，如土委地，亦虚运之妙也。虚无自然者，火候之总诀也。经云：“自然之妙，唯妙于知，而其所以妙，则自乎不知。”故知而无知者，自然之极则也。

二、 佝偻承蜩

《达生篇》云：仲尼适楚，出于林中，见佝偻（老人曲腰之貌）者承蜩，犹掇之也。仲尼曰：“子巧乎？有道邪？”曰：“我有道也。五六月，累丸二而坠，则失者锱铢；累三而不坠，则失者十一；累五而不坠，犹掇之也。吾处身也，若厥株拘（言昔身悉受株之拘），吾执臂也，若槁木之枝。虽天地之大，万物之多，而唯蜩翼之知，吾不反不侧，不以万物易蜩之翼，何为而不得？”孔子顾谓弟子曰：“用志不分，乃凝于神，其佝偻丈人之谓乎？”

此章示火候之妙，亦在熟极自然，而入于神化之境，亦属先天，非后天安排意行所能堪也。“用志不分，乃凝于神。”二句，点睛。凝于神者，疑是神明所为，非人力所及也。

三、 津人操舟

《达生篇》云：颜渊问仲尼曰：“吾尝济乎觞深之渊，津津人操舟若神，吾问焉曰：‘操舟可学邪？’曰：‘可，善游者数能。若乃夫没人，则未尝见舟而便操之也。’吾问焉而不吾告，敢问何谓也？”促尼曰：“善游者数能，忘水也；若乃夫没人之未尝见舟而便操之也。彼视渊若陵，视舟之覆，尤其车却也。覆却万方陈乎前，而不得入其舍，恶往而不暇？”

此节示火候在一忘字，忘则入化矣。化而通，则“不习无不利”（《大易》坤卦爻词），如没人（谓泊于水底也）之未尝见舟而便操也。心息相依，能渡生死大海，乃无上之法船也。操此舟者，必须到相忘境界，方入化境。若乃定忘功极，则应对操作，无不常在定中，亦不妨操作应对事务。定与非定，亦不自知也，作与非作，亦不自碍也，此正如没人之操舟也。吁，神矣！

四、 梓庆作鐻

《达生篇》云：“梓庆削木为鐻（乐器也），鐻成，见者惊犹鬼神。鲁侯见而问焉，曰：‘子何术以为焉？’对曰：‘臣工人，何术之有！虽然，有一

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

焉。臣将为鐕，未尝敢以耗气也，必斋以静心。斋三日，而不敢怀庆赏爵禄；斋五日，不敢怀非誉巧拙；斋七日，辄然忘吾有四肢形体也。当是时也，无公朝，其巧专而外滑消，然后入山林，观天性形躯，至矣；然后成见鐕；然后加手焉，不然则已。则以天合天，器之所以疑神者，其是与？’”

此章火候在斋心坐忘，内养则外滑消，气足神全，其动也天行，其静也渊默，合自然之符节，而无计较拟议，是谓“以天合天”。如是与大化冥符，迥出思量之表矣。

五、 纪渻养鸡

《达生篇》云：纪渻子为王养斗鸡，十日而问：“鸡已乎？”曰：“未也，方虚憍而恃气。”十日又问，曰：“未也，犹应向景。”十日又问，曰：“未也，犹疾而盛气。”十日又问，曰：“几矣，鸡虽有鸣者，已无变矣。望之似木鸡矣，其德全矣。异鸡无敢应者，反走矣。”

《庄子》此篇，本出《列子》。木鸡之像，对景无心，木然不动，火候纯全，情尽见息矣。紫阳真人所谓：“身心寂不动。”清庵真人所谓：“性寂情空心不动。”皆示此义也。必到如此境界，然后可行七日过大周天工夫，保无危险。庞居士云：“但自无心于万物，何妨万物常围绕。铁牛不怕狮子吼，恰似木人见花鸟。木人本体自无情，花鸟逢人亦不惊。心境如如只个是，何虑菩提道不成。”禅宗之木人，玄宗之木鸡，可谓无独有偶，函盖相应，斯皆忘机息虑，如如不动之妙旨。昔吕祖在终南山炼大还时，魔光十现而心不动，是吕祖火候确到木鸡程度之证也。故玉蟾翁曰：“对景无心是大还。”火候至此，叹观止矣！

六、 吕丈蹈水

《达生篇》云：孔子观于吕梁，县（同悬）水三十仞，流沫四十里，黿鼉鱼鳖之所不能游也。见一丈夫游之，以为有苦而欲死也，使弟子并流而拯之。数百步而出，被发行歌，而游于塘下。孔子从而问焉，曰：“吾以子为鬼，察子则人也。请问蹈水有道乎？”曰：“亡，吾无道。吾始乎故，长乎性，成乎命，与齐俱入，与汩偕出，从水之道，而不为私焉，此吾所以蹈之也。”孔子曰：“何谓始乎故，长乎性，成乎命？”曰：“吾生于陵而安于陵，故也；长于水而安于水，性也；不知吾所以然而然，命也。”

此章火候，示一安字。安则任性天然，而不杂巧伪；安则从容闲暇，无一毫寻伺；安则身心两忘，与境浑化，故无挂碍。至云“不知所以然而然。”则妙尽功忘，莫可名言矣。陆方壶云：“此与没人操舟之喻颇同，水之旋入者为齐，水之涌出者为汩。言水自有常行之道，若从之以出没，不以己私与之，可以得志。生于陵而安于陵，长于水而安于水。只看一安字，皆顺其自然，而不

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

知所以然，便是素位而行，无入而不自得之意。此于行险中等闲发出一个居易学问。妙哉！妙哉！”予按，《大易·序卦传》曰：“复而泰，然后安，故受之以泰。”《孟子》曰：“禹之行水也，行其所无事也。”火候能到虚无自然，而不知其所以然，如张沈行舟，行其所无事，则妙不容言矣。丈人安于水而蹈水，道人须安于虚而蹈虚，与虚同化，则身心无碍，履水如地，履地如水，入金石，升虚空，无不自在矣。

七、 东野擅御

《达生篇》云：东野稷以御见庄公，进退中绳，左右旋中规。庄公以为文弗过也，便之钩百而反。颜阖遇之，入见曰：“稷之马将败。”公密而不应。少焉。果败而反。公曰：“子何以知之？”曰：“其马力竭矣，而犹求焉，故曰败。”

此章亦示自然之火候。直者中绳，圆者中规，纵横旋转，妙如织锦回文。盖熟能生巧，御焉而进于神矣。《易》曰：“精义入门，以致用也。”不綦然乎。钩百而反，马力不济，故败，非东野稷之罪，然亦示用不可竭，竭则败耳。

八、 工倕运旋

《达生篇》云：工倕旋而盖规矩（盖，超过也。谓但以手运旋，而巧过于规矩，精至之矣。）指与物化，而不以心稽，故其灵台一而不桎。忘足，履之适也；忘腰，带之适也；知忘是非，心之适也；不内变，不外从，事会之适也；始乎适而未尝不适者，忘适之适也。

陆方壶曰：“此言纯熟自然之妙，看他论一化字，便是圣学所谓从心（所欲）不逾（矩）者。工倕制器，不用规矩，但以手旋物上，自圆而成规。曰矩者，具言成文耳。彼时，指与物化，全不留心，故曰：不以心稽。虽不以心稽，而心亦未尝不在，但一而不受其桎耳。使其用志一分，虽熟而亦不能成规矣。大抵学问，最怕分心，又怕有心。分心则杂而不精，有心则物而不化，故一而不桎者，乃能入妙。看《庄子》至纯熟处，字字句句，皆有奥旨。”予谓：工倕火候，已入化境，仍得力于忘字，还丹火候亦然，必如工倕之纯熟自然，方臻先天妙境，方入神化，古人所谓：无意于禅无不禅也。

九、 列子习射

《田子方篇》云：列御寇为伯昏无人射，引之盈贯，措杯水其肘上，发之，适矢复沓、方矢复寓。当是时，犹象人也。伯昏无人曰：“是射之射，非不射之射也。尝与汝登高山，履危石，临百仞之渊，若能射乎？”于是无人遂登高山，履危石，临百仞之渊，背逡巡，足二分垂于外，揖御寇而进之。御寇伏地，汗流至踵。伯昏无人曰：“夫至人者，上窥青天，下潜黄泉，挥斥八极

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，神气不变。今汝怵然有恂目之志，尔于中也殆矣夫！”

此章火候，示泰定神宁，外境不入，情见俱忘，然后可以采大药，而行七日过大周天之功。列子怵然恂栗，则人心未死可知也。不射之射，忘功也。入无功运行，乃火候之最上乘也。

十、 画史般礴

《田子方篇》云：宋元君将画图，众史皆至，受揖而立，舐笔和墨，在外者半。有一史后至者，儃儃然（舒闲貌）不趋，受揖不立，因之舍。公使人视之，则解衣般礴（箕坐也），裸。君曰：“可矣，是真画者也。”

释曰：儃儃然不趋，行而禅也，重阳真人所谓：“两脚任从行处去，一灵常与气相随”也。解衣般礴而坐，则亦坐禅也。安神调息，无事于绘，而绘事已竟，妙哉！庄子文章，真能载道，此中别具禅机，止止不须说。众史舐笔和墨，种种构思，尽属意识边事。纵使绘得一幅好图，亦死物耳。不如箕坐解衣，凝神调息，兀然不动，天然一尊活罗汉。意在画先，现身说法，妙无以加，宋君称之谓“真画者”。盖亦密喻矣。

以上十则，火候深浅不同，所当注意者，大半皆含“藏神守气”之旨，“全神养性”之功。浸至身心不动，与境俱忘，妙入神化之域，斯可以圆通无碍，应用自如矣。

四十六、 降魔秘诀

《西游记》上所有魔类，以红孩儿神通最广，法力最大，此表后天邪火。后经观音大士抛下三个圈子，就把他收服。说三个圈子，其实只有二个，乃上乾下坤，中间虚空一着，即是心息放在外面，依成真空也。只将三道圈子抛下，魔类无不降伏，其效力之大，可以想见，职是可知。凡后天浊物作怪，或天魔来时，只须外面心息相依，到真空时，即安然无事矣。此太空伏魔三昧，所以最为超越也。

附汪师语录一则，出拙编《体真山人丹诀秘录》：《西游记》内，红孩儿表后天邪火，即离卦两边之假阳。黑风怪表后天阴精，即坎卦两边之假阳。他们二个弄法作威，就把一个孙悟空差点害死，多少利害。非观世音一个圈子丢下，他们不能降服。即你一到外面虚空去，黑风怪自然无有，红孩儿亦变成善财，不作怪矣。

四十七、 冲和妙境

天人合发之火候无差，色身上即起种种变化，大端可以“冲和”二字赅之。崔公《入药镜》所谓：“先天炁，后天气，得之者，常似醉”也。《金丹四百字·自序》云：“毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如母子之留恋。”此即冲和境界之一例。然须知工夫进展，冲和妙境亦

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

随之而异。有小周天之冲和，有大周天之冲和，有七日过大周天之冲和，有养胎时之冲和，亦难以一概而论也。但就小周天而言，则周身酥软快乐之极，则转变为周身麻木。麻木即冲和之深境界也，更有胜于麻木者，此际须以大定证之。

王栖云《五等冲和说》曰：“夫冲和者，全借火以炼其气，功验凡有五等。若三年五载，不摇不动，忽觉一气上腾于心，耳听风雨雷声，四肢百脉流行，乃是臣气冲和，未是真正之道。或三年五载，忽听狂风、烈响、战鼓之声，上至昆仑，下至于膝，口尝五味，舌涌甘津，眼有光明，鼻流玉柱，乃是膀胱民气冲和。达人前进，别有功验，或三年五载，又听风雨雷声，丹田热气盘旋，渐渐如升，其气从肾后归于曹溪，上至昆仑，甘津复生，上升醍醐灌顶，下降甘露洒心，眼中光明电掣，乃是肘后飞金精也。达人行到此，更若前进，别有功验，或居静室，守三五年，其间耳听振雷之声，腹中裂帛之响，气居肾后，撞尾闾穴，行玉柱关，透泥丸宫、昆仑顶，响似狂风揭地，涌如寒泉下降，乃是玄珠落于丹宫，或现青天，或月光，或白雪，罗列在空，或见龙虎交泰，或现日月交宫。虽是恁般变化，达人向前进，二三年别有功验，生发在于太乙元君，太乙者，北方壬癸水，上透泥丸，下至涌泉，又耳听千千面战鼓，万万顷雷声，如狂风揭地，乃是大海发泄，彻底飞升，上下通红，周天火发，浑身上下疼痛，透骨穿筋，四肢百脉，无处不流行，骨如破碎，或迷三朝五日，重开混沌，再立乾坤，乃周天火候，天地交泰，日月交宫，改变桑田沧海，工夫到此，决定飞升，乃是终而复始，换骨抽筋，大冲和也。”栖云此说，可与三丰《返还证验说》合参。其最后一等，即七日过大周景象，三丰所示，尤为详尽，洵为玄宗返还之圭臬也。

四十八、 自然妙用

《入药镜》曰：“但至诚，法自然。”《参同契》曰：“自然之所为兮，非有邪伪道。”《阴符经》曰：“是故圣人知自然之道不可违，因而制之。”《大通经》曰：“如如自然，广无边际。”《玉枢经》曰：“天地神其机，使人不知，则曰自然。使知其不知，则亦曰自然。自然之妙，虽妙于知，而所以妙，则自乎不知。”玄静曰：不知者，忘心也。世间一切工技，非用心之极，不能入妙。出世间法，非忘心之极，亦不能入化。故道之法乎自然，乃忘机之妙用，无心而应用，常用而常无，难以言说罄也。王一清曰：“自然者，莫能使之然，莫能使之不然也。”故知自然者，神妙也。神者，莫知其所以神而神，妙者，莫知所以妙而妙，甚至有不能以言语形容，不能以心思测度；知其所以然，而不知所以然，名其所以名，而不知所以名，则自然之名又安在哉？

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

先师云：“经曰：双修之学，全在火候。濩云：火候逐节，全在自然，能知自然，则知二重天地，四个阴阳，亦是自然而然也。”潜虚翁曰：“所谓自然，更有深旨，师示我云：顺自然，非听自然也。”予谓：学者工夫，一到自然境界，则一动一静，纯契天心，不容我丝毫安排。若用心意安排，即违自然远矣！

或曰：老圣谓“道法自然”。《楞严经》则曰：“精觉圆明，非因非缘，亦非自然，非不自然，无非不非，无是非是，即离一切相，即离一切法。”似与老圣相背，将何会通？答曰：《楞严》所破者，外道之自然，听自然。老圣之自然，顺自然也。执情若破，法法圆融，如如一际。所说因缘与自然，不离自性体用，有何妨碍哉？

四十九、 大定之要

大定者，心息相依，到外息断绝，神气二定。定久，身心寂然不动，忘形忘像，忘物忘怀，斯时先天真阳，透入色身，涤荡灌溉，薰蒸营卫，沦肌浃髓，无处不周，鼎新革故，化粗为妙，谓之“真空炼形”。所以，身心定得一分，即空得一分，即先天真阳进得一分，若身心空得十分，即先天真阳进得十分。此炼气必以大定为之基也。又，身心空得一分，则识神化得一分，识神化一分，则元神显一分，增一分明，灭一分暗，洎乎识神化尽，则元神全显。故云：“心死则神活”，是炼神之要，亦必以大定为之基也。又，身心空寂之至，则体合虚空，六向皆心，六合皆身，周遍含容，融洽无际，分身应化，举念即成，能同时普入无量佛刹，现无量神通，是末后“还虚合道”，亦必以大定为之基也。

大定之旨，备见于《庄子》。如云：“鱼相造乎水，人相造乎道。相造乎水者，穿池而养给；相造乎道者，无事而生定。”又云：“宇泰定者，发乎天光。”又云：“大定持之。”又云：“神生不定者，道之所不载也。”然则造道之妙，一定字可赅之矣。

《庄子·人间世篇》云：“瞻彼阕者，虚室生白，吉祥止止，夫且不止，是谓之坐驰。”秘释曰：阕，空也。虚极静笃之际，内外俱空，亥子之交，晦朔之间，万籁俱寂，斯即“瞻彼阕者”之时也。虚室生白，则一阳来复，先天一炁到宫。止止者，大定也。常动而常寂，最为吉祥，如明镜照像，应物无心，即照即寂，寂照一如，动定不二，岂非“吉祥止止”乎？若炁动而神驰，即不能招摄先天矣。《大洞经》云：“定和如明觉。”又云：“初定通息，太和一千，大定全真，妙行通灵。”《楞严经》云：“定极明生，明极觉满。”斯皆定久慧发，静久明生之象也。

李道纯《中和集》，见地纯正。予读其诗歌，反复揭示大定之要，在丹书

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

中可谓独具只眼。如云：“自得身心定，凝神固气精，身闲超有漏，心寂证无生。”又云：“身心定，玄教通，精气神虚自混融。”又云：“炼汞烹铅本无时，学人当向定中推。”又云：“造道本来亦不难，工夫只在定中间。”又云：“药物只于无里采，大丹全在定中烧。”又云：“寂然不动契真常，消尽群阴自复阳。”又云：“九还七返大丹头，学者须当定里求。”又云：“会向时中存一定，便知日午打三更。”又云：“潮来水面浸堤岸，风定江心绝浪波。性寂情空心不动，坐无昏散睡无魔。”按，“性寂情空”一语，真大定之归。炼己到此，色身上无论起何种变化，悉皆寂然不动，如太虚一般，火候至此，可谓登堂入室。故《永嘉证道歌》云：“假使铁轮顶上旋，定慧圆明终不失”也。

龙眉子者，白紫清之嫡嗣也，著有《金丹印证诗》。陆祖潜虚尝为测疏以发之，诗中亦揭静定之要，如云：“都因静极还生动，便是无涯作有涯。一炁本从虚里兆，两仪须信定中旋。”潜虚《疏》云：“缘督子云：先天一炁，自虚无中来。故曰：一炁本从虚里兆。神仙盗此真机，动中采之，静中炼之，故旋转乾坤、运行日月，皆自定中。定之一字，最为肯綮，丹学成始成终，皆不外是。故始焉不定，则情境不忘，而无以善夫临炉采药之用；终焉不定，则火候不调，而无以收夫脱胎神化之功。故云：两仪须信定中旋也。”《诗》又云：“鼎铅欲审须中定，阳火将奔在下铺。不遇至人亲指授，教君何处决玄枢。”潜虚《疏》云：“鼎中药物，其气甚微，伊欲审之，必须一尔心志，澄尔思虑，六根大定，情境两忘，而后采取之，余保无虞失。及其阳火来奔，吾则下铺以迎之。此必真师真诀，方可临炼。”东派初祖之言既若是，则西派相承，以“大定真空”为作丹之秘要者，更信而有征矣。故汪师尝云：“丹法摄归一定字，所谓至简至易之道是也。”虽然，得真定者，须身心两忘，情境俱寂，非下一番苦功，定岂易言哉！

《庄子·知北游篇》云：“光曜问乎无有曰：夫子有乎？其无有乎？无有弗应也（此五字，今本缺，依《淮南子》补入，其义方全）。光曜不得问，而孰视其状貌，窅然空然，终日视之而不见，听之而不闻，搏之而不得也。光曜曰：‘至矣！，其孰能至此乎！予能有无矣，而未能无无也；及为无有矣，何从至此哉！’”《庄子》此段，形容“大定真空”之状，可谓神妙破的，问之无有弗应，而人在定中，七日过大周天火候，即有此等现象。故曹文逸《大道歌》云：“如此闲处用功夫，争似泰然修大定”也。

五十、 杀生妙用

《庄子》：“杀生者不死，生生者不生。”灵岩安禅师云：“须知有杀中透脱，活处藏机，佛不可知，祖莫能测。”庞居士云：“护生须用杀，杀尽始

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

安居，会得个中意，铁船水上浮。”纯阳翁云：“生者不生，死者不死。已生而杀生，未死而学死，则长生矣。”僧问曹山：“沙门岂不是具大慈悲底人？”山曰：“是。”“忽遇六贼来时如何？”山曰：“亦须具大慈悲。”曰：“如何具大慈悲？”山曰：“一剑挥尽。”曰：“尽后如何？”山曰：“始得和同。”昔石巩禅师未出家时，入山行猎，过马祖庵，祖教其“何不自射？”自射之旨，即杀生秘旨。

“杀生者不死”，心死神活之妙用也。绝后再苏，死中得活，禅玄二家，莫不如是。玄宗心息相依，即是慧剑。六贼来时，一刀二段，不留余情。外面依到气息大定，中央一念不生，内外净空，即是“和同”之时。凡行功时，一觉身上有何景象，速急向外相依，丝毫不可贪著，即是杀生妙诀。久久行持，能一觉身上有何景象，彼自己自自然然离出色身，定在外面，即永无泄精、泄炁之弊病矣。故真能杀生，即能真长生，此乃逆流之用，入不动地，超凡证真，禅家称为“截流”。生死流截，岂非解脱？是则无生之妙证、长生之妙果，舍截流、杀生之妙机，将奚以静？

或难曰：“君为玄宗学者，不可恣意杀生，今又教人杀生，其义何居？”答曰：“前谓顺利杀生，只知烹宰物命，养我色身，徒增业缘，于道无补，故应戒除。此示逆流杀生，空此色心，断生死流念，出五蕴界，乃超凡入圣之功。顺行与逆行，天地悬殊，岂可同日而语哉！”

或又问曰：“然则初机之士，将取何法，以契杀尽始安居之境耶？”答曰：“二六时中，凡有丝毫游思杂念、妄想欲情起时，急速向外心息相依。正行功时，凡有丝毫外阳举动、丝毫酥软快活、麻木跳跃等景，我一觉时，当速离此身，向外心息相依，依到不觉，则自然内外和融，六贼亡而身心轻健，斯即杀尽安居之诀，乃炼己之要旨也。”

五十一、 施啬密义

老圣曰：“治人事天莫若啬。夫惟啬，是谓早复，早复谓之重积德。重积德则无不克，无不克则莫知其极。莫知其极，可以有国。有国之母，可以长久，是谓深根固蒂，长生久视之道。”所谓啬者，非吝啬不与，乃是不逐物流转，六根无漏之意也。有漏是施义。眼对色，被色引去；耳对声，被声引去；鼻对香，被香引去。处处随六尘流转，有动乎中，必摇其精，精竭神离，命亦随之，故老圣曰：“使我介然有知，行于大道，惟施是畏”也。

无漏是啬义，六根大定，不随声色等六尘流转，则神气宁溢，太和充溢，日夜常明，是谓早复。长生久视之道，端在于斯。故《参同契》曰：“耳目口三宝，闭塞勿发通，真人潜深渊，浮游守规中。”又曰：“离炁纳营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿蒙，三者既关键，缓体处空房，委志归虚无

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，无念以为常。”又曰：“固塞其际会，务令致完坚。”又曰：“闭塞其兑，筑固灵株，三光陆沉，温养子珠。”又曰：“可不慎乎？御政之首，管括微密。”斯皆嗇字之工夫。总之，嗇者，凝神固气，六根大定，不奔逸六尘之妙旨。《楞严》所谓：“反流全一，六用不行。”《庄子》所谓：“慎内闭外。”《大易》所谓：“闲邪存诚。”《论语》所谓：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”皆嗇字义也。妙正真人云：“见见之中绝见闻，是则名为大休息。”更为嗇字上妙诀，无边妙义，函盖无余矣。

五十二、 丹道证验

丹道证验，可分二端：一者，色身上之证验；二者，法身边之证验。

色身证验，正阳、紫阳、翠虚、三丰、栖云诸祖，言之详矣。《参同契》曰：“金砂入五内，雾散若风雨，薰蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落还旧所。老翁复丁壮，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰真人。”陈翠虚曰：“辛苦都来只十月，渐渐采取渐凝结，而今通身是白血，已觉四肢无寒热。”又曰：“我昔工夫行一年，六脉已息气归根。有一婴儿在丹田，与我形貌亦如然。”紫阳《四百字·自序》云：“修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢会，魂魄如子母之留恋，此乃真境界也，非譬喻也。以法度炼之，则聚而不散，以斤两炼之，则结而愈坚。魂藏魄灭，精结神凝，一意冲和，肌肤爽透。随日随时，渐凝渐聚，无质生质，结成圣胎。胎气既凝，婴儿显现，玄珠成象，太乙含真。”三丰祖《玄要篇》，揭示种种法验，均属信而有证。其《返还证验说》一篇，述七日过大周天尤详，万卷丹书，仅此一篇泄漏，洵为玄宗之洪宝，丹家之秘藏也。

大抵丹法之要，在以我空寂，感彼先天真阳到身。虚寂之程度愈深，则真阳之来愈盛。如茶杯然，增一分空，方能添一分水。真阳愈充，则元神愈旺，定力愈强。故炼精化炁足，绀发再生，皮肤发光。再进则见赤血变白，目瞳变方，筋骨、齿牙、血髓，无不变易，一一革故鼎新。夜睡无声，操劳不倦。乃至炁化为神，除睡、除食，智光内发，外境虚融。皆水到渠成，无待安排者也。

至法身上效验，丹书言者极略。予意丹法所重，乃法身而非色身也。故最初下手，即须离开色身，在身外心息相依，浸至大定。定亦定在外面，以定力伏惑除欲，以慧力破除无明。转生死为涅槃，化烦恼为不动智，破五阴而出五浊，见思习气，荡尽无余。真性圆明，周遍法界，道通俱足，举念即成。似法身效验，尤贵于色身也。如紫阳真人曰：“夜深月正明，天地一轮镜。”李清庵云：“试问收功何所证，周天匝地月光辉。”三丰翁云：“运起周天三昧火

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，锻炼真空返太无。”又云：“时时常把工夫用，皓月当空彻顶红，照看自己主人翁。”又云：“心同日月大辉光，我与乾坤为表里，打破虚空不等闲，收拾六合一黍米。”皆示法身边之效验也。

法身效验，以定慧为总体。《庄子》曰：“大一通之，大定持之。”又曰：“虚室生白，吉祥止止 。”又曰：“徇耳目内通，而外于心知。”正示大定湛寂，慧觉圆明之象也。又《楞严》破五阴一段，乃定中必历之阶级也。

五十三、 卫生之经

《庄子·庚桑楚篇》，南荣趎叩老子以卫生之经。老子曰：“卫生之经，能抱一乎？能勿失乎？能无筮而知吉凶乎！能止乎！能已乎！能舍诸人而求诸己乎！能翛然乎！能侗然乎！能儿子乎！儿子终日嗥而嗌不嗄，和之至也；终日握而手不挩，共其德也；终日视而目不瞬，偏不在外也。行不知所之，居不知所为，与物委蛇而同其波。是卫生之经已。”南荣趎曰：“然则是至人之德已乎？”曰：“非也。是乃所谓冰解冻释者。夫至人者，相与交食乎地，而交乐乎天，不以人物利害相撄，不相与为怪，不相与为谋，不相与为事，翛然而往，侗然而来。是谓卫生之经已。”

释曰：经，常道也。此章示卫生之道要，在“抱一无离，与赤子合其德。”抱一者，心与息谐合，二景相逢，打成一片，专气致柔，一如婴儿之状也。止者，寂者，即凝神入气穴，而心得定也。已者，休也。古人所谓：顿歇万缘，越生死流。歇缘，最为入道之要着。翛然者，无尘累也。侗然者，无知也。以下专示婴儿精和柔曼，不识不知之德。“行不知其所之，居不知其所为。”极示忘物忘怀，无心应运之妙。卫生者，能到浑沌境界，与婴儿合其德，斯神全而气聚矣。“与物委蛇而同其波。”委蛇二字最妙，谓于物外不执不舍，事来则应，事去即不留，如镜光波影，普应而无心，顺事而无情。赤子之德，无心无情，不违不拒，故曰：“终日视而不瞬也，终日嗥（长哭也）而嗌不嗄（声哑也），终日握而手不挩也。”“至人相与交食于地，而交乐于天”者，心息相依，感召天地真阳，饮和以资生，乐天而安命，但入自受用三昧，不以人物利害相关怀，浑浑沌沌，返乎太虚。“翛然而往，侗然而来，”是与天德合，而卫生之经尽矣。

诀曰：虚静恬澹，心息合一。外感天和，启我生机。生机无尽，命亦无穷。是可卫生，亦能长生。玄宗气化，斯为最胜。

五十四、 活埋之妙

临济禅师云：“诸方火葬，我这里活埋。”重阳真人云：“活死人兮活死人，自埋四假便为因。墓中睡足偏渥洒，擘碎虚空踏碎尘。”又云：“活死人兮活死人，活中得死是良因。墓中闲寂真虚空，隔断凡间世上尘。”又云

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

：“活死人兮活死人，空空空里是空因。墓中常有真空景，悟得空空不作尘。”

问曰：“玄宗修真之妙，莫妙于活死活埋。在何处活埋耶？”答曰：虚空即是活埋之所。存神于虚，与息凝合，直造大定之境。活埋一番，死中得活，自然春生劫外，枯木重花，彼时自有无限受用，无尽生机，所谓：“这回大死今方活”是也。故云：“已生而杀生，未死而学死，则长生矣。”三丰翁云：“此时气绝如小死，打成一片是全真。”王栖云云：“周天火发，浑身上下疼痛，透骨、穿筋，四肢百脉，无处不流行，骨如破碎，或迷三朝五日，重开混沌，再立乾坤，乃周天火候，工夫到此，决定飞升。”古人有“一个棺材，两个死尸”之喻，即神息两定于虚空中之妙喻也。工夫能到身心寂然不动，则活埋之旨得之矣。

诀曰：周天火候，粉身碎骨。浑沌三日，死而复生。重立胎胞，再造乾坤。玄宗道妙，迥出常情。智者信修，决定长生。

五十五、 道德之乡

《庄子·山木篇》云：庄子行于山中，见大木，枝叶盛茂，伐木者止其旁而不取也。问其故，曰：“无所可用。”庄子曰：“此木以不材得终其天年！”夫子出于山林，舍于故人之家。故人喜，命竖子杀雁而烹之。竖子请曰：“其一能鸣，其一不能鸣，请奚杀？”主人曰：“杀不能鸣者。”明日，弟子问于庄子曰：“昨日山中之木，以不材得终其天年；今主人之雁，以不材死；先生将何处？”庄子笑曰：“周将处乎材与不材之间。材与不材之间，似之而非也，故未免乎累。若夫乘道德而浮游，则不然。无誉无訾，一龙一蛇，与时俱化，而无肯专为； 一上一下，以和为量，浮游乎万物之祖；物物而不物于物，则胡可得而累邪！此黄帝、神农之法则也。若夫万物之情，人伦之传，则不然。合则离，成则毁；廉则挫，尊则议，有为则亏，贤则谋，不肖则欺。胡可得而必乎哉！悲夫，弟子志之，其唯道德之乡乎！”

释曰：《庄子》此段寓言，示世事如钩如锉，离合成毁，贤不肖或谋或欺，材不材之杀或戮，胥未能免乎累。唯游乎象帝之先，心息妙合，龙蛇俱化，性命交修，上下和同，妙有真空，冲和融洽，返乎希夷，透出五阴，永离生死，方能逍遥自在，超死无依。是则欲免轮回之苦，生死之累，惟有精修至道而已。

五十六、 远尘之乐

《庄子·山木篇》云：市南宜僚见鲁侯，鲁侯有忧色。市南子曰：“君有忧色，何也？”鲁侯曰：“吾学先王之道，修先君之业；吾敬鬼尊贤，亲而行之，无须臾离居。然不免于患，吾是以忧。”市南子曰：“君之除患之术，浅

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

矣！夫丰狐文豹，栖于山林，伏于岩穴，静也；夜行昼居，戒也；虽饥渴隐约，犹且胥疏于江湖之上，而求食焉，定也；然且不免于罔罗机辟之患，是何罪之有哉？其皮为之灾也。今鲁国独非君之皮邪？吾愿君刳形去皮，洒心去欲，而游于无人之野。南越有邑焉，名为建德之国。其民愚而朴，少私而寡欲；知作而不知藏，与而不求其报；不知义之所造，不知礼之所将；猖狂妄行，乃蹈乎大方；其生可乐，其死可葬。吾愿君去国捐俗，与道相辅而行。”君曰：“彼其道远而险，又有江山，我无舟车，奈何？”市南子曰：“君无形倨，无留居，以为君车。”君曰：“彼其道幽远而无人，吾谁与为邻？吾无粮，我无食，安得而至焉？”市南子曰：“少君之费，寡君之欲，虽无粮而乃足。君其涉于江而浮于海，望之而不见其崖，愈往而不知其所穷。送君者皆自崖而反，君自此远矣！故有人者累，见有于人者忧。故尧非有人，非见有于人也。吾愿去君之累，除君之忧，而独与道游于大莫之国。”

刘须溪曰：“念哉夫子，乃游于物外无尘之境，尽其所见，历历指述而言。又结驷装粮而送之，以为幻则幻，以为仙则仙。读至自崖而反，飘飘有弃吾故屣之意。此论道德之乡，文章之妙，一至此乎？解者以为浮游之曼衍，资送之蹄筌，陋矣！”陆方壶《南华副墨》云：“通篇作个隔靴搔痒说话，等闲在狐豹身上，发出个静、戒、定学问。可见此老句句寓言，皆是说道，狐狸以皮毛而致灾，君以鲁国而生忧，是皆有生之累，故愿君刳形去皮，以净其外，洒心去欲，以净其内，而又游于无人之野，茕然孑然，将使内不见己，外不见人，天下之大解脱，无过于此，又何外累之足患哉！原庄老之意，只是劝人皈心道德，净裸裸的，赤洒洒的，全然不以世累为心，便是圣人有天下而不与的心事，或宗社为重，如何教他轻将鲁国弃了，不知论割其爱而弃其祸胎，则人人有张狸皮，人人有个鲁国，得之言意之表可也。”

玄静曰：此篇以道德启动众人出火宅劳尘，到清净寂静微妙发乐境界。所谓大莫之国，即希夷之乡；无人之野，大定之境也。学者调息凝神，神气归根，由恍惚杳冥，而至泰定，忘物忘怀，无人无我，不识不知，混混沌沌，斯即与道游于大莫之国。工夫深入，身心湛寂，六尘不染，物欲不干，自然闲闲地、荡荡地，超然于万象之表矣。然此乃理，于法界边用功，谓之理远尘，非无职业与家业之劳。学者若能摆脱一切，则与二三知音道侣，避尘养性，徜徉于青山绿水之间，优游于茅茨石室之下，远离阛阓。境寂心亦易寂，禅定易成，道业易办。故韩清夫诗曰：“青山流水窟，此地是吾家。”古人得道都在山林，以此故也，是谓理事俱远，乃为最胜。

五十七、 采真之游

《庄子·天运篇》云：“古之至人，假道于仁，托宿于义，以游逍遥之虚

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，食于苟简之田，立于不贷之圃。逍遥，无为也；苟简，易养也；不贷，无出也。古者谓是采真之游。”

释曰：古之至人，以仁义乃治世之权宜，故视之如蘧庐，不滞迹其中，惟逍遥于希夷之乡，以自适其适而已。苟简，即易养之谓。孔子曰：“乾以易知，坤以简能，易则易知，简则易从。”此苟简之田，即是身外虚空一着，玄宗称之为黄庭、规中、神室、土釜、丹田。凝神于此，与息相妙合，转入胎息。外感先天一炁，入我身中，沾洽荣卫，薰蒸融液，即食于苟简之田之真工夫也。世人栽园田以治生，道人营丹田以养生。太和元炁，招摄不尽，琼浆玉液，服食无穷。其妙有如此者，故曰苟简易养也。不贷无出者，凡人呼吸出入，自无主宰，一息不来，命非己有，是乃立于有贷之圃。贷者，借债之谓也。债权在人，殊非稳妥，债主可随时逼迫于我，无法躲避。惟心息相依，一到外息断绝，泰然大定，如羚羊挂角，觅处无踪。则生死之权，不在彼而在我，造化不得而拘之，方是不贷之妙。若有贷，即有出入息，无贷故无出入息。出入俱无，相契于寥天一，乃合古始之道妙。此无出入息之大寂定，乃丹家之玄微，采取之真机，是谓采真之游，渊乎微矣。

诀曰：虚静恬澹，神息冲和。空有双融，自他不二。内外浑合，性命归一。真空大定，离相离名。不采之采，太和充盈。玄宗道妙，老庄吐露。予兹玄编，二圣是祖。空藏打开，一任享用。

五十八、 心斋之奥

《庄子·人间世篇》云：颜回曰：“回之家贫，唯不饮酒，不茹荤者数月矣。如此，则可以为斋乎？”曰：“是祭祀之斋，非心斋也。”回曰：“敢问心斋。”仲尼曰：“一若志！无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气。耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”颜回曰：“回之未始得使，实自回也；得使之也，未始有回也；可谓虚乎？”夫子曰：“尽矣。”

释曰：《庄子》借孔子、颜回问答，以彰心斋之妙。李清庵《炼虚歌》云：“为仙为佛与为儒，三教单传一个虚。亘古亘今超越者，悉由虚里下功夫。”今《庄子》曰：“唯道集虚，虚者，心斋也。”正示儒宗、玄宗，皆由虚寂下手，即由心息相依，而至大定真空之境。身心世界，廓尔平沉，直造象帝之先。人法双忘，理事俱泯，是心斋之妙也。此法门要在“反闻闻自息”。“一若志”者，用志不分也；耳听、心听、气听，乃三段阶级。庄子欲人深深证入，故用反掉语气，而曰“无听之以耳，无听之以心。”初学用耳听息，工夫纯熟，不必用耳，才一回光，便能觉到。工夫更进，则回光之一念而浑忘之，心自会于息，息与心自然融和，我只顺其虚无自然而已。身心内外浑忘，乃可称

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

为气听。自听气而至气听，则纯乎先天境界矣。究而言之，气听乃离心意识知之真消息。《楞严》所谓“空觉圆极”是也。下文云：“耳止于听（世本作“听止于耳”）”，谓耳之用，以能闻为极则也；“心止于符”，谓心之用，以照觉为极则也。然而，能所之迹犹在焉，有能闻，必有所闻；有能照，必有所照。惟一到真空，则能所双泯，惟是一虚而已。是云：“一法界庄严三昧。”方契心斋之妙矣。颜回曰：“我未行心斋以前，身见未空，实觉有回在。一旦行使心斋，则身心两空，自他不立。‘艮其背，不获其身，行其庭，不见其人’矣，若是可谓虚乎？”孔子印之曰：“尽矣。”是亦姑与许可之辞。须知坐定在虚无之境，则虚无亦是窠臼，必到《庄子》所谓“无有一无有”境界，有无皆不住，方为“心斋”之究竟也。

五十九、 反流之妙

“随流入生死海，反流出生死海。”所谓反者，逆而溯之，达未生之初，契象帝之先。又有旋义，谓“旋元归复”之意也。《楞严》云：“逆流深入一门，能令六根一时清净。”又云：“反流全一，六用不行。”《易》曰：“复，烹，刚反。”又曰：“原始反终，故知死生之说。”老圣曰：“众人熙熙，如享太牢，如登春台。我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩，乘乘兮若无所归。众人皆有馀，而我独若遗，我愚人之心也哉，沌沌兮！俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。”又云：“玄德深兮远兮，与物反矣。”又曰：“复归其根，复归于朴，复归无极，复归于无物。”斯皆反流之密旨，旋元之工夫也。我独若遗者，身心内外二忘也；昏昏者，混混沌沌，不识不知也。三丰翁曰：“归已昏昏默，如醉亦如痴”是也。结丹之际，百脉归源，气绝如小死，斯即昏闷之真境界，玄宗反流全一，六用不行之真消息也。

《楞严》会上，二十五圣各述圆通。如阿那律陀之“旋见循元”，峤梵钵提之“还味旋知”，须菩提之“旋法归无”，周利槃特迦之“反息循空”，观音大士之“入流亡所”，皆示反流之旨趣。玄宗所修，依调息入手，妙在旋闻合息，旋息归元，适与佛氏“反息循空”之旨妙合。反息者，从有息转入无息也。不息之息，谓之真息。玄宗以旋息而入真空，而出妙有，空有双圆，形神俱妙，成三解脱，证无生忍，与二十五圣，同其受用矣。

六十、 阳和之美

春气和融，春风和煦，鸾啼燕语，花放水流，万物至此，皆发育生长。玄宗修证，适合此机，心息妙合，阴阳得类，骨肉融和，精神欢洽，先天一炁，涤荡灌溉，薰蒸流畅，沾洽荣卫，无刻不在阳和之中也。古仙吟咏，每举一春字，以形容冲和恬愉之乐。

《庄子》曰：“使之和豫，通而不失于兑（悦也），使日夜无郤，而与物

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

为春，是接而生时于心者也（谓四时不在天地，而我心之无有间断，乃接续而生时于心者也）。”《参同契》曰：“修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。”《金丹四百字》曰：“家园景物丽，风雨正春深。”钟祖云：“一点最初真种子，入得丹田万古春。先天先地归一处，混沌未分岂有痕。生发自然合圣理，绿叶红花一色新。”又云：“混元一炁千年药，万劫常存不夜春。”

吕祖云：“霞飘香陇玉苗滋，月上碧峰丹鹤泪。洞天消息春正深，仙路往还俗难继。”又云：“杖头春色一壶酒，炉内丹砂万点金。”又云：“自从悟得真身后，赢得蓬壶永劫春。”又云：“一万二千甲子，这一壶流霞长春。”又云：“坚骨髓，炼灵根，片片桃花洞里春。”又云：“手内青蛇凌白日，洞中仙果榼长春。”又云：“待宾榼内常存酒，化药炉中别有春。”又云：“草衣木食洞天春，古剑横眉炼素神。”又云：“尽日无人语消息，一壶春酒且醺酣。”又云：“长生药，采花心，花蕊层层艳丽春。”又云：“一三五数总皆春，后地先天见老君。花发西川铺锦绣，月明北海庆风云。”又云：“忘将色色空空相，酝就朝朝暮暮春。”又云：“腹中造化天然运，炉里乾坤太古春。”又云：“面目既成三界小，主人翁在四时春。”

翠虚翁云：“元气归炉神不散，春山春水自春风。”又云：“百万玉龙嘶不断，一江春月趁渔船。”又云：“只向玉壶春色里，摘枝花去问羲轩。”

玉蟾翁云：“身外有身身里觅，冲虚和气一壶春。”又云：“青龙白虎绕金鼎，黄芽半夜一枝春。”又云：“花自春风鸟自啼，岂知造物天为春。”又云：“金翁姹女结亲姻，洞口桃花日日春。”又云：“契妙堂中静养神，神凝气聚一壶春。”又云：“武夷结草二年余，花笑莺啼春一壶。”又云：“汞虎铅龙炼神气，黄芽昨夜一枝春。”又云：“白云满空夜，黄芽一朵春。”

《还丹篇》云：“万里沉阴春气合，九霄清彻露华凝。”杏林《还源篇》云：“云散海棠月，春深杨柳风。阿谁知此意？举目问虚空。”又云：“心田无草秽，性地绝尘飞。夜静月明处，一声春鸟啼。”紫贤《复命篇》云：“饮了灵丹药，纯阳自在人。洞明常寂照，蓬岛镇长春。”又云：“为厌人间事，忻逢紫府宾。一言亲点化，玉洞碧桃春。”

曹文逸云：“剑气袖携三尺水，霞浆挂杖一壶春。”潜虚翁云：“惊他海底骊龙觉，一夜风雷大地春。”柯葆真云：“三心灭尽调元气，四相忘形觅主人。眼前即有桃源境。此一时花含叶孕，候雷鸣万物皆春。”马丹阳云：“水中火发休心境，雪里花开灭意春。”

三丰翁云：“醉兮醉兮复醉兮，丹田春透红如玉。蟠桃漫饮瓮头香，巽风鼓动元气和。阴魔战退一膛春，神号鬼哭翻天地。”又云：“万般景象皆非类

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，一个红光是至真。此个红光是春意，其中有若明窗尘。”又云：“待他一点自归伏，身中化作四时春。一片白云香一阵，一番雨过一番新。终日绵绵如醉汉，悠悠只守洞中春。遍体阴精都剥尽，化作纯阳一块金。”又云：“正值一弦金水满，恰似莺花二月春。”又云：“花开鸟唱一天春，颠倒龙涎配虎血。”又云：“翕然好合春无限，产个婴儿号圣胎。”又云：“黄婆媒娉三家合，饮酒观花遍地春。”又云：“壶中日月洞中春，二十三年静里身。”又云：“一扫光，照见真，拍拍满怀都是春。”又云：“一扫光，照见灵，朝游暮宿玲珑亭。醒也宁，睡也宁，春来无处不青青。”又云：“灭意春深闭洞房，远声色固守真常。”又云：“心如出水莲，意如云中电。昨宵因小事，误入丽春院。”又云：“丽春院中月轮高，琼树花新破寂寥。”又云：“群阴尽，艳阳期，一枝春色金花丽。”又云：“我只待，曲江上月吐庚申，形山里踏雪寻春。采金精方离赤水，和真息周流一身。”又云：“摘花戴，采花心，花蕊层层艳丽春。”

浮邱翁云：“空在神中，分合皆春。”邵尧夫云：“烂游千圣奥，醉拥万花春。”又云：“频频到口微成醉，拍拍满怀都是春。何异君臣初会际，又同天地乍氤氲。”又云：“乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”陈白沙云：“分外不加毫末事，意中常满十分春。”又云：“野人不是伤春客，春在野人杯酒中。”

如是诗偈，难以尽举。总之，工夫一到周身酥软，真炁薰蒸，即入阳和之境。元阳进得一分，即阴气灭除一分。能时入阳和之境，即时时召感先天一炁到宫，久之阴尽阳纯，自然化形为仙矣。

玄宗固以阳和为贵，禅宗亦未尝不如是。宗下大悟之顷，妙明真心，性净明体，突然显露，阴入界处，一一销熔，有大地回春之象。予阅《宋鉴》、《法林》等书，见古德诗偈，咏“阳和之美”者，不可胜计。

洞山价禅师云：“枯木开花劫外春，倒骑王象趁麒麟。”大明宾禅师云：“枯木龙吟大地春，灵根秀出寒岩草。”风穴治禅师云：“常忆江南三月里，鹧鸪啼处百花香。”平志阳禅师云：“云绽家家月，春来处处花。”南碉问禅师云：“因风吹火无多力，春满皇都四百州。踢翻大地露阳春，误听莺啼入柳阴。没兴夜阑逢酒醒，笑渠依旧宿深村。”栗庵鼎禅师云：“泥牛吼月沉潭冷，木马嘶风泰岳新。俯仰乾坤浑不二，顿教草木和阳春。”秀严瑞禅师云：“村歌社舞那迦定，疥狗泥猪清净身。透彻根尘无佛法，优昙花现十洲春。”佛慧泉禅师云：“父母未生前，鼻孔在何处？丛林老作家，俱昧藏身句。鼓山虽见机，未免撑门户。摇扇太原字，播弄闲家具。山中春色深，飞花落无数。”

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

渺潭準禅师云：“二月三月时，和风满天下。在处百花开，远近山如画。歧路春禽鸣，高岩春水泻。头头三昧门，虚明周大野。好个真消息，书送汝归舍。”伴我侶禅师云：“芳草斜阳古径封，白云谷口少人逢。春回一带莓苔绿，扶起行人不见踪。”承天宗禅师云：“贝叶收不尽，一句无私万法印。千圣满口不能宣，岭外梅口春无信。”铁帆舟禅师云：“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开，长恨春归无觅处，不知转入此中来。”上方益禅师云：“拂拂山香满路飞，野花零落草离披。春风无限深深意，不得黄鹂说向谁。”

古德悟道诗云：“镇日寻春不见春，芒鞋踏遍陇头云。归来笑指梅花下，春在枝头已十分。”无量寿禅师云：“洞里无云别有天，桃花如锦柳如烟。仙家不会谈冬夏，石烂枝枯是一年。”与庵归禅师云：“从门入者非家珍，别有壶公开地春。错听二番声色事，耳中添却几多尘。”俍亭提禅师云：“紫燕弄晴日，黄鹂啼晚风。故国春意湛，两两戏花丛。”百丈端禅师云：“猿啼霜月夜，花笑沁园春。浩浩红尘里，头头是故人。”古德云：“诸法从本来，常自寂灭相。春至百花开，黄鹂啼柳上。”位中符禅师云：“万年床子懒安眠，拽步扶黎陇上烟。鞭起铁牛耕皓月，一声歌带劫春圆。”天童觉禅师云：“白牛雪里觅无踪，功尽超然体皓融。月映芦花天未晓，灵苗任远翦春风。”宝峰鉴禅师云：“春煦阳和花织地，满林初啭野莺声。”

伴我侶禅师云：“跋跋挚挚走红尘，乱舞西风不露痕。多少深心留不住，从教踏遍一园春。”古德云：“三界唯心万法澄，瓶盘钗钏一同金。映阶瑶草自春色，隔叶黄鹂空好音。”石门易禅师云：“坐拥群峰覆白云，莺啼深谷不知春。岩前花雨纷纷落，午梦初回识故人。”奖山模禅师云：“四十余年寄俗尘，如今却显个中尊。岩头一夜东风起，吹得花开满树春。”长沙岭禅师云：“日游山归，首座问曰：‘到甚么处？’师曰：‘始从芳草去，又逐落花归。’曰：‘大似春意。’师曰：‘也胜秋露滴芙蓉。’”山容波禅师云：“钓尽若耶溪上月，吹残玉笛洞中春。夜来不向深宫宿，一棹渔歌过孟津。”

雪巢一禅师云：“世尊只眼通三界，外道双眸贯五天。华意正浓桃花笑，春光不在柳梢边。”幻寄庭禅师云：“野鸟关关弄语频，东皇暗转劫壶春。林花未吐成狼藉，犹有余香冷醉人。”心闻贲禅师云：“两手擎来教放下，空身空地更猜疑。根尘识界无寻处，多谢春风烂漫开。”三峰藏禅师云：“未动葭灰三尺雪，乾坤何处不阳春。千山鸟绝江深冻，不见寻花问柳人。”又云：“高眼从来不着尘，阿谁奴子共殷勤。严冬一片三江冻，万卉千葩遍地春。”香幢海禅师云：“八十婆婆未嫁人，柔肠百结向谁伸。而今趁得东君力，喜见眉开一点春。”惟一润禅师云：“化母无私似掌平，百花如锦正春深。寻常绣出鸳鸯看，今日和针度于人。”中峰木禅师云：“花落银床春烂熳，月沉金

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

帐夜超遥。虚堂寂寞无人共，只把栝香尽意烧。”

磐山问禅师云：“玉苑梁园玩早春，满林香艳醉游人。不禁帘外啼莺切，空使落花狼藉深。”三宜孟禅师云：“文殊智，罔明贤，出入如何得话圆。春光不改东风面，惹得江南啼杜鹃。”雪庵谨师云：“谁使画楼西，相逢笑话低。到家春色晚，花落鹧鸪啼。”恕中愠禅师云：“朱弦弹夜月，翠袖舞春风。和者逍遥处，何人得与同。”绝浪盛禅师云：“以字不成八不是，春风拂槛花犹睡。王孙何处未归来，芳草萋萋愁满地。”白云端禅师云：“若能转物即如来，暖春山花处处开。自有一双穷相手，不曾容易舞三台。”潜光庵禅师云：“雨洗淡红桃萼秀，风摇浅碧柳丝轻。白云影里怪石露，绿水光中古木清。”心闻贲禅师云：“日暖风和景更奇，花花草草露全机。茶蘑一阵香风起，引得游蜂到处飞。”北磵问禅师云：“六用无功信不通，一时分付与春风。篆烟一缕闲清画，百鸟不来花自红。”济水洸禅师云：“茆庵隐隐傍溪边，拨雾移芝种石田。转步看花花欲醉，流莺不觉落窗前。”远庵侬禅师云：“一样红蹊一样红，千株桃李万株浓。何人识得春风面，五色芳菲处处逢。”

仰山钦禅师云：“一切法离分别相，依前诸相是如如。春风景里乾坤大，无限江山开画图。”慈明圆禅师云：“虚空鸟迹漫追寻，幽鸟报声又报春。若识东风无异路，净名一室不平沉。”雨石方禅师云：“关关幽鸟啼红翠，一榻薰风惊午睡。舞袖单衫入布尘，张公吃酒李公醉。”涂毒策禅师云：“色见声求也不妨，百花影里绣鸳鸯。自从识得金针后，一任风吹满袖香。”本珠玥禅师云：“古木云封吐馨馨，微风吹动鸟啼新。夜月帘外翻身转，满袖花香满袖春。”天童净禅师云：“策起眉毛答问端，亲曾见佛不相瞒。至今应供四天下，春在梅梢带雪寒。”自得晖禅师云：“哪吒太子本来身，卓卓无依不受尘。云散流水天地净，篱间黄叶正争春。”足庵鉴禅师云：“土面灰头不染尘，花街柳巷乐天真。金鸡唱晓琼楼梦，一树花开浩劫春。”尊道启禅师云：“五原春色旧来迟，二月垂柳未挂丝。即今河畔冰开日，正是长安花落时。”道宗基禅师云：“野店山桥逐马蹄，行行桃李自成蹊。谁知古岸垂杨外，别有春风舞翠微。”雪峤信禅师云：“陌上多开菜麦花，衔泥紫燕画梁家。可怜狼藉春无数，那得风流染绛纱。”

灵叟源禅师云：“觅心心已觅无踪，识得长辰是普通。从此了消闲日历，春来积雪自消熔。”心闻贲禅师云：“带雪含霜半倚篱，袭横影里露仙姿。前村昨夜春来了，竹屋老僧犹未知。”鼓山珪禅师云：“世路风波不见君，一回见面一伤神。水流花落知何处，洞口桃花别是春。”云岩因禅师云：“廓然无圣露全身，觌面相呈已隔津。莫问梁邦并魏苑，一花五叶自然春。”天章玉禅师云：“谁在玉楼相话旧，一声幽鸟最关情。莫言未谙啼痕苦，春酿花奴憨

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

正深。”慈受深禅师云：“韶光三月景和融，锦绣山川处处同。碧瓦晓烟寒食雨，朱帘晴卷杏花风。”雪窦宗禅师云：“铁牛耕破洞中天，桃花片片出深源。秦人一去无消息，千古峰峦色转鲜。”青狮信禅师云：“花坞春风满袖春，红红白白两相当。那堪更有多情者，麦笛一声过野塘。”草堂清禅师云：“兔角不用有，牛角不用无。有无不是处，馨香满道途。”上方益禅师云：“日面东兮月面西，谁言任运落前溪。山桃落尽春归去，犹有子规枝上啼。”又云：“雨霁　游尚未归，晴空忽地一声雷。岭梅已得春消息，不比山桃一例开。”

一足子云：“听雨连宵倦，孤灯照砚寒。春归花下响，处处鸟啼残。”晦光叟禅师云：“家家尽看野狐儿，见者虽多识者稀。百怪千妖俱扫迹，春风已到万年枝。”石鼓夷禅师云：“春风吹落碧桃花，一片流经十万家。谁在画楼沽酒处，相邀来吃赵州茶。”伊口权禅师云：“石上栽花分外奇，枝头春色暗芳菲。馨香循界无人臭，一任狂风取次吹。”肖风哲禅师云：“春色满园关不住，一枝红杏出墙来。莫讶王孙多意气，从来韵致付天才。”入就雪禅师云：“宫鸟栖去玉楼深，微月生簷夜夜心。香辇不回花自发，春来空带辟寒金。”南碉问禅师云：“不如随分纳些些，渴饮饥食只自知。烂踏春光烟雨足，横身宇宙更由谁。”山夫正禅师云：“五陵公子休夸富，百衲高僧不厌贫。春到江南二月后，黄莺啼遍杏花村。”绝岸湘禅师云：“三声鼎盖普门开，苦海劳生唤不回。九十春光今又半，空飞花片点莓苔。”达变权禅师云：“酬酢殷勤全道义，和光应物探来宾。洪钧律转花千树，客情犹自不知春。旁敲正打，丧却全身。数声黄鸟青山外，占断风光作主人。”肯堂充禅师云：“光非照境境非存，光境俱忘复是痕。百鸟不来春已老，落花流水绕孤村。”

永蜜鼎禅师云：“山川桃李笑成蹉，一抹烟云树树齐。看遍春来花好事，鹧鸪深入乱峰啼。”远庵佳禅师云：“黄鸟声干绿柳阴，长门犹说不逢春。玉箫吹处花空落，翠辇过时月已沦。”博济鉴禅师云：“身在上林春正好，漫将红紫问东君。香风一阵生幽谷，惹得黄鹂嗙嗙嘵。”天童觉禅师云：“冻眠雪屋夜摧颓，窈窕篱门夜不开。寒槁园林看变态，春风吹起律筒灰。”雪刃起禅师云：“暖风斜日引孤笻，石径谁怜碧草封。觅得家园春已去，雪山极目翠重重。”普融平禅师云：“鲁祖山前古路通，熹微一径没西东。杜鹃声里春光老，零落桃花藉地红。”古南门禅师云：“烟濛濛又雨濛濛，谷口溪桥过几重。腊月春风犹未暖，隔墙先看一枝红。”幻寄庭禅师云：“落英片片逐东风，狼藉春光满地红。设使向前收入得，馀香犹有过墙东。”佛慧泉禅师云：“无师充塞大唐国，噇酒糟粕会不得。竹寺闲过春色深，落花乱点莓苔色。”闲云报禅师云：“轰雷掣电奋全机，正值潜龙熟睡时。忽地梦回春恨断，晓

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

风吹雨过前溪。”

灵岩储禅师云：“玉勒金鞍出帝都，杏花冉冉柳扶疏。一鞭一步春风里，踏破状元归去途。”雪关霅禅师云：“一亘晴空犹是翳，千波竟涌未为涛。两途拈却无情谓，处处春风绽柳桃。”足庵鉴禅师云：“元途不涉透离微，道合平安发上机。无影树头春色晓，金鸡啼在不荫枝。”博山来禅师云：“不行鸟道不居尘，醉眼摩娑白昼眠。漫道逢人不错举，摘扬花是季春天。”高峰妙禅师云：“赵州狗子佛性无，十分春色播江湖。多少摘叶寻枝者，空使离阳花满途。”冶父川禅师云：“三佛形容总不真，眼中瞳子目前人。若能信得家中宝，啼鸟山花一样春。”无庵全禅师云：“日暖风和啭莺新，柳垂金线索东君。东君不惜无私力，一点花红一点春。”佛印元禅师云：“争似春风处处闲，花开花落岂相关。白云自在犹难拟，飘鼓无心满世间。”白云端禅师云：“梅花落尽杏花披，未免春风着处褫。一气不言含有象，万灵何处谢无私。”护国元禅师云：“推穷物理成家计，会合时机便识心。多谢春风无厚薄，贫家桃李也成荫。”佛鉴勤禅师云：“虽然公验各随身，去住皆有守铺人。踏破草鞋归去后，落花啼鸟一般春。”

蒙庵聪禅师云：“明明道不识，此理凭谁识。春风一阵来，满径花狼藉。”天铎恩禅师云：“五陵春色十分肥，脑后东风不尽吹。醉唤不归江上客，子规声断绿杨枝。”运庵岩禅师云：“等闲提起七斤衫，多少禅流著意参。尽向青州作窝窟，不知春色在江南。”白岩符禅师云：“春山倒影一江红，莺柳情多恋玉骢。莫恨不工仙子笔，只缘身在画图中。”龙门远禅师云：“柳色黄金嫩，李花白雪香。若知春气力，物地好风光。”径山杲禅师云：“冬至一阳生，乾坤通一线。可怜无限人，不识娘生面。”佛鉴勤禅师云：“铁树开花千万朵，石头抽笋两三茎。泥塑金刚开口笑，明朝冬至一阳生。”海舟慈禅师云：“季春朱苡生前径，三月桃花茂小园。可惜芳春人不识，树头百舌更能言。”天奇瑞禅师云：“未得经冬莫妄欢，须教彻骨透心寒。忽然梦醒三春暖，万紫千红匝地看。”云岩因禅师云：“帘幙春风晓尚寒，歌楼声咽梦惊残。金轮不御人间世，休羡壶中日月宽。”天岸昇禅师云：“几多错认自家身，目前异路难排遣。珊瑚潋滟十洲春，觌面无人识深浅。”野夫元禅师云：“风翻春水波波绿，雨洗秋林叶叶红。午夜石床携枕睡，山家乐境为谁通。”灵岩储禅师云：“野水光摇万顷卮，珊瑚枝上月垂垂。台前露柱无巴鼻，却把春风画远眉。”高峰妙禅师云：“杨柳溪边垂绿线，黄莺树上声声啭。几多贪玩不知春，空使落花千万片。”心闻贲禅师云：“指点深红与昔同，更无天艳在芳丛。南泉笔里移春去，留得残红醉蜜蜂。”正堂办禅师云：“玉洞元关道路长，蟠桃岂是等闲芳。遮藏不许人间见，只恐春风漏泄香。”

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

鼓山珪禅师云：“若知天地本同根，不应重来更问人。却得南泉亲指示，等闲花发梦中春。”铁机信禅师云：“岩前瀑布溪流去，屋后频堆乱石峰。春意不知何处去，看来遍地是残红。”成枯木禅师云：“亲到桃源景物幽，一壶明月湛如秋。反思洞口春残日，无数红英逐水流。”禅岩容禅师云：“透过禹门三级浪，身在云霄总不知。忽被春风吹一线，飞腾万里谁能羁。”博济鉴禅师云：“上林花枝发最高，披拂清风三月时。风暖花香春正好，庭前清影日迟迟。”又云：“一溪界破青山色，两岸桃花相映红。问渡渔郎犹不识，暗随风雨落西东。”笑翁堪禅师云：“有客平田问路头，高台白捧打耕牛。春光眼底无多子，一对鸳鸯逐水流。”法林音禅师云：“万绿丛中一捻红，无边春色自相通。游蜂野蝶没寻处，徒自纷纷怨晓风。”青峰楚禅师云：“大事已明，因甚如丧考妣。不得春风花不开，及知花开又吹落。”佛性泰禅师云：“溪边嫩柳条条绿，陌上桃花树树红。勿谓东君无管带，更加暖日与和风。”自得晖禅师云：“重重去尽自平常，春暖风和日渐长。户外鸟啼声细碎，岩花狼藉满山房。”

正觉逸禅师云：“春暖桃花树树红，灵云千古道还同。元沙留语丛林间，南北东西路莫穷。”黄龙南禅师云：“二月三月景和融，远近桃花树树红。宗匠悟来犹未彻，至今依旧笑春风。”法云秀禅师云：“二月春庭雨霁时，小桃红绽两三枝。红白争妍人尽见，因甚灵云独不疑。”佛国白禅师云：“堪笑春风漏泄机，桃花新发旧年枝。螺江有个钓鱼客，笑杀灵云道不疑。”鼓山珪禅师云：“桃花寻剑客，不语笑春风。白头归未得，家住海门东。”慈航朴禅师云：“灵云一笑见桃花，三十余年始到家。从此春风春雨后，乱随名字落天涯。”

少室睦禅师云：“一见桃花便躲跟，铁围生陷出无门。傍墙傍壁知多少，一度春来一断魂。”法林音禅师云：“浪寻杨柳情无赖，踏碎桃花眼独红。吹倦园林春已暮，那堪隔壁鼓东风。”青门林禅师云：“各园烂熳百花香，杜宇声催燕语狂。万斛韶光藏不住，却怜罕遇赋春郎。”芙蓉楷禅师云：“一法元无万法空，个中那许悟圆通。将谓少林消息断，桃花依旧笑春风。”长芦了禅师云：“玉蕴荆山贵，红炉片雪春。归根风堕叶，照尽月潭空。”佛鉴勤禅师云：“城南措大骑驴子，市北郎君跨马儿。各各四蹄俱踏地，三春同到金明池。”枯木成禅师云：“南北东西是处游，更深归去月如钩。春风一阵花狼藉，不觉思量暗点头。”幻寄庭禅师云：“觌面无人境自空，春风无处不融融。直教一见还如旧，敢保同生死不同。”投子青禅师云：“古岩月色锁重重，枯木迎芳晚带春。昨夜星河隔南斗，金乌随凤过天轮。”

翠岩真禅师云：“日灸风吹问祖来，红尘亘野眼难抬。忙忙役役知多少

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，二月春深动地雷。”夫山储禅师云：“草堂春暖日初红，堂上辛勤睡真浓。梦里一声天地老，残花又逐五更风。”柏庭永禅师云：“风和日暖正春浓，柳色如金花影重。入到桃源旧游处，一层峰锁一层峰。”正堂辨禅师云：“试问人间有底忙，好将春事报春光。直饶日日花前醉，一季都来九十场。”又云：“画得真如活，花间试展开，黄莺偷眼觑，不敢下枝来。”雪庵瑾禅师云：“洞庭湖里失却船，赤脚波斯水底眠。尽大地人呼不起，春风吹入杏花村。”月庭忠禅师云：“落叶已随流水去，春风未放百花舒。青山面目依然在，尽日横陈对落晖。”天资粹禅师云：“三月春方赏太平，杜宇声声唤落晖。没兴一时难就赋，踏残明月浩歌归。”丹露淳禅师云：“灵然不涉去来今，三界都卢一点心。槛外春风春蝶舞，门前杨柳晓莺吟。”孤云鉴禅师云：“一声唤醒千秋梦，无限风光更属谁。举目了然非外物，月明依旧照花枝。”季总彻禅师云：“托情比戏离花蜂，触着旃檀宝树风。转向庭前春色里，锦鸡啼破太虚空。”慈受深禅师云：“吃饭咬着砂，隐落第三牙。春风绕过后，柱杖亦开花。”千仞岗禅师云：“芍药香中风绰约，梨花影里月团圆。主人醉卧羲皇枕，直把朱帘倒影看。”

慧门开禅师云：“风高月冷碧天横，倏尔银河泻玉津。陡地都来成一色，一湖水漾一湖春。”全鉴旭禅师云：“一般见月，境界幽深。诸佛不识，谁是知音。桃花烂熳春风远，千里想思动客心。”资福观禅师云：“天自苍苍水自清，银钩蓦钓渡江人。反流掉转村边岸，得路归来满面春。”博济鉴禅师云：“劫初一片闲田地，须是泥牛石女耕。禾黍未能阳艳丽，故栽桃李媚芳香。”又云：“岭梅何事频多富，却是曾经霜雪来。可奈蹇驴人独立，不知春色落莓苔。”又云：“不得春风花不开，花开又被风吹落。残红满地碾为泥，氤氲香气空磅礴。”资福观禅师云：“春园烂熳花浪泼，弄蝶争妍扑鼻香。日落茆檐天色晚，一轮霜月照池塘。”雪轮契禅师云：“一毫圆转一须弥，就手掣来笑眼开。莫谓家亲无觅处，冰花焰里正春肥。”三峰藏禅师云：“不须宾主会来亲，占得神机绝法人。雪夜梅花领春早，满园香草不知新。”

孤庵月禅师云：“谁家桃李斗芳妍，杜宇声声唤客还。曾踏武陵溪畔路，洞中春色异人间。”古南门禅师云：“一番风雪一番寒，寒尽春来暖气宽。柢者何劳重举出，驿亭西去是长安。”栗庵鼎禅师云：“棱棱铁杆磨霄月，雪苦霜侵愈见神。忽尔夜廊开笑口，晓来大地尽含春。”弘鼎教禅师云：“重重烟雨颂芜苔，那得春光万里来。鹧鸪啼开晴日暖，挽笻得上望乡台。”湘湖仁禅师云：“从容登眺几凭栏，满望溪山入画看。仙苑春风絃管沸，笙歌丛里雨声繁。”海慧惺禅师云：“移花最爱廉纤雨，插柳宜逢黯淡天。试看上林春色早，花含珠露柳含烟。”德实信禅师云：“春风拂拂野花红，高下枝头有淡浓

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

。水色山光观不尽，一声啼鸟应山空。”又云：“拈来拈去枉施工，绕拟思量路不通。蓦地回头春色晚，杖头赢得一轮红。”又云：“幽鸟语乔木，残花逐流水。不知春色晚，莲开香九洲。”法林音禅师云：“春到桃花溢水源，风光别有一乾坤。渔翁怕向他人说，恐惹闲愁到子孙。”德庆奇禅师云：“全因淮地月，得照郢阳春。一箭重关透，功高不树勋。”妙云雄禅师云：“一片浑囵太古心，是谁巧凿丧真淳。任有补天炼石力，无奈东君逗早春。”全越祖禅师云：“婆娑疏影梅江月，浓淡幽生阆苑春。一阵和风俱漏泄，满天香气送游津。”

慈受深禅师云：“凡圣总无别路岐，返思思底几人知。春风不到桃源洞，叶落花开自有时。”天童华禅师云：“故园春色在枝头，恼乱春风卒未休。无事晚来江上望，三三二二钩鱼舟。”懒庵枢禅师云：“看人骑马打毬子，不觉今朝入院迟。官路日残春正好，江梅着意要提诗。”遮庵范禅师云：“荣宠羁身旅梦赊，禁闱莺唤便思家。鸣珂宝马归来日，二月春山尽是花。”皖山凝禅师云：“潭不见，龙不现，全身已在空王殿。梦回忽听晓莺啼，春风落尽桃花片。”投子青禅师云：“云暗东岩西岭明，汀州南面起箫声。天光睡重和衣润，莺啭高枝柳带春。”楚方安禅师云：“信风不来春色老，却忆后园驴吃草。满天明月赠行人，野客溪旁归路早。”鼓山珪禅师云：“不踏来时路，春归又一年。落花红满地，芳草碧连天。”樵子玉禅师云：“花放满园林，风前独抱琴。高山与流水，千古几知音。”

上方益禅师云：“冰消河北岸，花发树南枝。到处有春天，天涯亦早归。”真净文禅师云：“腊月二十五，骑马不打鼓。春风百草生，塚上添新土。”圣可玉禅师云：“拆却空王殿，掀翻狮子床。太平无忌讳，在在百花香。”惠因净禅师云：“问处分明答处新，半同含笑半同嗔。君看陌上二三月，那树枝头不带春。”白云端禅师云：“六不收兮调最新，能和何待绕梁尘。和风满槛花千树，不唤乾坤别是春。”青门林禅师云：“春暖和风柳眼青，碧桃枝上啭黄莺。眼前一道如弦直，无奈游人不肯行。”博济鉴禅师云：“飞飞黄鸟入春林，红满枝头弄晚晴。花落鸟归春静寂，不知谁向此中行。”又云：“春转扬州万木齐，烟含嫩绿啭黄鹂。游人独立清江上，辜负斜阳翠霭西。”

上方益禅师云：“金谷春光常满眼，红药花梢香烂熳。昨夜西风一阵寒，遍地残芳落何限。王孙醉倒不知归，犹向栏边索金盏。”寒松操禅师云：“烟霞满笠晓风寒，远踏青莎别翠峦。一路梨花春饮马，夜乘明月到长安。”法昌迂禅师云：“火麻皮子若何分，腊雪煎茶解醉君。更有路行人未到，野花含笑旧枝春。”真净文禅师云：“大用现前能展事，春来何处不开花。教伊三顿参堂去，四海当知共一家。”雪窦显禅师云：“春山叠乱青，春水漾虚碧

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

。寥寥天地间，独立望何极。”乌石道禅师云：“雪窦家私，平生受用之物，尽情掷出与诸人了也。乌石者里，虽然活计无多，也要诸人委悉，且做么生是乌石活计。”

卓柱杖禅师云：“燕语莺啼春日暖，园林是处百花香。”嵩乳蜜禅师云：“水光山色四无人，清晓谁看第一春。红日渐高弦管动，半湖烟雾是游尘。”天衣怀禅师云：“赴杉山请，入院上堂，二十年来，乐慕此山，今日且喜因缘际会，山僧未到此山，身先到此山，及乎到来，杉山却在山僧身内。”慈受深禅师云：“移身换步老天衣，不惜眉毛几个知。今日若明当日事，江南春暖鹧鸪啼。”罗汗南禅师云：“风飘碎玉千峰雪，雨滴岩花万国春。堪听偃溪流水声，潺潺终日不闻闻。”远庵僧禅师云：“东风花笑带春阳，蜂蝶枝头只逐香。杜宇一声垂绿暗，不知归路几多长。”怀清海禅师云：“从来那畔信难通，即使通来尚滞功。肯信一爻通变处，不萌枝上卷春风。”

南磵问禅师云：“曾经洗耳碧溪流，万壑千岩路转幽。最是月明风静夜，一声长啸海门秋。”大洪遂禅师云：“亲口问来求透路，作家直为指昏朦。眼耳忽然春梦晓，莺吟燕语尽圆通。”保勇宁禅师云：“西来祖意不东西，猿鸟春深抱树啼。多少行人空怅望，青山孤耸白云低。”粟庵鼎禅师云：“夏日红莲摇碧沼，游鱼上下亦钻忙。香生二岸薰风醉，浣濯身心水国香。”梦庵口禅师云：“惜花起早坐春风，更有郎先弄红绿。挽手相将花下醉，不知云月影重重。”横川珙禅师云：“岂要共出一只手，只教唤着沙弥来。铁铛无脚又无耳，墙下春深养叶开。”东谷光禅师云：“三三二二不相同，挽手行行入草中。掇转脚头穿绣履，何妨腊月鼓春风。”永觉贤禅师云：“拨转当头别有机，旁行一路少人知。古殿云深无履迹，春风草长过前溪。”涂毒策禅师云：“心性从来体一同，有无空处透真空。古今妄外迷源者，春入园林处处红。”云章翰禅师云：“明明消息露全机，千丈禅光脑后辉。是我是渠俱拈却，江南三月鹧鸪啼。”枯木成禅师云：“春风吹动绿波摇，无限船师逐海潮。只见江鸥飞白浪，岂知明月在云霄。”自得晖禅师云：“三世如来一口吞，故山深静月黄昏。光分顶后午门晓，坐看春回入烧痕。”

岷山伟禅师云：“阳春无脚遍行空，桃李年年酿谷中。何事东园春更早，一枝雪里绽香风。”佛眼远禅师云：“春日春山里，春事尽皆春。春光照春水，春气结春云。春客春情动，春诗春更新。唯有识春人，万劫一元春。”又云：“出得出不得，初不离是定。圣者起凡情，凡人而乃圣。倒用与横拈，扶邪及显正。春雨春风竹户凉，落花啼鸟千峰静。”真净文禅师云：“逆行顺行皆青春，或是或非不动神。往往总随声色转，回头又昧本来人。”又云：“一气才和万物春，不劳功力岂劳神。非言非句非文字，快活当机有主人。”又云

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

：“云门临济百花春，一一灵机总有神。到底不关语言事，错传错解误他人。”又云：“悟来无物不为春，荆棘林中解养神。常与不常虚对实，临机提出总由人。”海慧惺神师云：“云锁苍崖花满溪，行人到此路犹迷。一声啼鸟出幽谷，正是仙家对弈时。”又云：“桃源洞里卜幽栖，鸡犬桑麻乐有余。采得黄精和白术，一时收入药葫芦。”南堂兴禅师云：“劳形枯骨不知春，得意忘言便出尘。不假胎胞不借假，金乌出海月离云。”

以上禅宗古德，咏阳和之美，均属颂古之作，经予搜集一处，玉树琼林，蔚为大观。虽此中颇多密意，初学未易窥测，但能披诵一过，已觉春气灏荡，春光旖旎，春风习习，春意无边，与玄宗不谋而合，斯亦奇矣。学者心息皆偶，水火浑融，入丽春之园，赓阳和之曲，自能默契其妙，自受用三昧，有非楮墨所能尽也。

六十一　虚静之益

道由虚静而入，由虚静而证。虚谓虚心，静谓静气，乃性命双修之玄要也。心不虚则气不静，气不静则息不和，息不和则神不凝。必神气二静而至大定，返于虚无，方为“归根复命”之实旨也，故老圣曰：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常。”

潜虚翁《玄览》云：“夫道本虚无静一，静极而动，游气纷扰，生人物之万殊，而道始落于后天名相之中。故体道者，原本返始，以致虚守静为本焉。常观清净之中，一物不着，何其虚而静也！少有物焉，虚者实而静者挠矣。大虚廓然，片云横而障凝；渊泉湛若，微风起而波动，焉能复其本然之体哉！体道君子，时时打叠此心，内者不出，外者不入，使其胸次洒洒，一尘不挂，有以复其天空渊湛之本体，是则可谓致虚之极矣。致虚之极，非守静之笃者，孰能之哉？”又曰：“所以复归其根者，乃道之动极而静，故物随机以入也，故归根曰静。静则复归于无物，而有以还造化矣，故静曰复命。复命则真常之道也，故谓之曰常。”又曰：“能知常者，常虚常静。虚则能受，静则能载。”

予谓：虚乃乾象，静乃坤象，能虚静则体夫乾坤之德。我之身心，融入于乾坤大造化之中，后可以参赞夫化育。邵子云：“圣人与太虚同体，与天地同用”是也。大人者，与天地合其德，苟非身心虚静，如何能合其德耶？

《庄子·天道篇》云：“圣人之静也，非曰静亦善，故静也；万物无足以铙心者，故静也。水静则明烛须眉，平中准，大匠取法焉。水静犹明，而况精神！圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也。夫虚静恬淡寂漠无为者，天地之平而道德之至，故帝王圣人休焉。休则虚，虚则实，实者伦矣。虚则静，静则动，动则得矣。静则无为，无为也，则任事者责矣。无为则俞俞，俞俞者

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，忧患不能处，年寿长矣。夫虚静恬淡、寂漠无为者，万物之本也。明此以南乡，尧之为君也；明此以北面，舜之为臣也。以此处上，帝王天子之德也；以此处下，玄圣素王之道也。以此退居而闲游，江海山林之士服；以此进为而扶世，则功大名显而天下一也”又曰：“以虚静推波助澜于天地，通于万物，此之谓天乐。”《刻意篇》云：“虚无恬淡，乃合天德。”“一而不变，静之至也；无所于忤，虚之至也；不与物交，淡之至也；无所于逆，粹之至也。故曰：纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。”又《人间世篇》云：“唯道集虚。虚者，心斋也。”《列子》曰：“莫如静，莫如虚，静也，虚也，得其居矣。”

予按：《庄》、《列》所云，全祖述老圣“致虚守静”之旨，是乃玄宗正脉，归根复命之梯航，返还之要素也。说到工夫，只是在身外心息相依，而得大定耳。虚静之要，《老》、《庄》、《列子》揭之于前，后代真仙祖述于后。

紫阳《四百字》云：“虚无生白雪，寂静发黄芽。”李道纯《炼虚歌》云：“学仙虚静为丹旨。”又云：“虚极又虚元气凝，静中又静阳来复。”又云：“采铅虚静无为作，进火以虚为橐籥。抽添加减总由虚，粉碎虚空成大觉。”

伯阳《参同契》曰：“内以养己，安静虚无。”潜虚翁《参同契测疏》云：“安静虚无者，此四字乃养己之要诀，千圣万真，同此一旨。《老子》曰：‘致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。’司马真人《坐忘论》云：‘心安而虚，道自来居。’夫人生而静，天之性也；感于物而动，性之欲也。既有欲矣，则耳淫于声，目夺于色，口爽于味。真性既迷，元精、元炁因以耗失，而己命随之。故养己者，以安静虚无为本焉。安静虚无云者，无劳尔形，无摇尔精，一念不起，万缘皆空，心若太虚，一物不着。虚靖天师云：‘要得心中神不出，莫向灵台留一物。物在心中神不清，耗散真精损筋骨。’学者试能穷究本初，回光而内照之，则知清静之中，一物无有，而所谓安静虚无者，我得之矣。浮邱仙祖云：‘解使元精归炁始，冲虚静处得云梯。’吕祖云：‘先天一炁是真玄，玄里玄机须静专。’又云：‘玄机各向静中参，静里单微得玄妙。’”

诀曰：玄宗初功，凝神于虚，即是虚心之要旨。息与心谐合，乃静气之真诀，息调心凝，乃至大定，身心湛寂，如如不动，浑如太虚，则致虚守静之旨得之矣。

浮邱祖云：“慧由定生，定以静致。真静之旨，索解为难。虚中以课，寂静非定。动得灵机，守著非玄。玄中静旨，微妙难宣。如一面镜，遇物呈形。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

须知是镜，本无此形，何以形形？离镜索形，何以无形？移镜就照，亦复形形。此镜彼镜，宁有二形？此形彼形，本无留形。玄中之静，作如是观。如一川水，澄潭印月。月未升时，淳泓无月。月正悬时，水天一月。水月天月，宁有二月？挹水取月，何无有月？移川视月，依然此月。须知川川，本无此月。玄中之静，作如是观。谷口梅花，当阳舒盖。方其含葩，早孕阳机。若非凛寒，凝结生气。纵使初阳，来复无基。或消或息，与造化期。静之入路，玄之奥区。莲花出水，亭亭承露。团圆一珠，凝于花跗。碎而破之，成无数珠。露之初零，点滴颗珠。岂知剖碎，滴滴成珠。荷华初著，含而不舒。荷叶抛散，不沾而须。唯不沾故，灵著成珠。静之妙相，玄之要枢。言难罕譬，略泄天机。”

此章阐发玄宗虚静之旨，妙无以加。须知玄宗之静，乃身心二静，冲漠无住，圆照洞彻，如镜光水月，双寂则纤尘不立，双照则涉入重重，又如荷之承露，点滴成珠，分合无碍，唯其不著不住，有此妙相。玄宗不离虚静，不住虚静之妙，亦如是也，是谓太玄。

虚静之旨，在佛氏即为“奢摩他。”《圆觉经》云：“若诸菩萨悟净圆觉，以静觉心，取静为行，由澄诸念，觉识烦动，静慧发生，身心客尘，从此永灭，便能内发寂静轻安，由寂静故，十方世界诸如来心，于中显现，如镜中像。此方便者，名奢摩他。”又云：“若诸菩萨，唯取极静，由静力故，永断烦恼，究竟成就，不起于座，便入涅槃。此菩萨者，名单修奢摩他。”《华严·十定品》云：“住奢摩他，最寂静，恒住一相，所谓无相。”

玄宗之静，正由“奢摩他”证入，一门超出庄严路，与诸佛菩萨同其受用。庞居士云：“静见真如性。”《阴符经》云：“自然之道静。”又云：“至静性廉。”《庄子》云：“正则静，静由明，明则无为而无不为也。”是知仙佛所修，皆由虚静而复其本性，契乎真常之道矣。

六十二　婴儿之粹

老子曰：“载营魄抱一，能无离乎！专气致柔，能如婴儿乎？”此乃教人心息相依，气息冲和，睡中无声，一如婴儿也。又曰：“众人熙熙，如享太牢，如登春台，我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。”又曰：“含德之厚，比于赤子，毒虫不蛰，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而朘作，精之至也。终日号而嗌不嗄，和之至也。”

老子反复教人学婴儿，盖有至意存焉。一、者婴儿无机心，离于是非高下大小之分别。二、者婴儿柔和，老子所谓“人之生也柔弱，其死也坚强。柔弱者生之徒，坚强者死之徒”是也。三者、婴儿不争，老子曰：“圣人之道，为而不争。”又曰：“以其不争，故天下莫能与之争。”不争之德，五千言中

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，三致意焉。四者、婴儿无淫欲，见色不色，清净恬淡。五者、婴儿抱一，惟神气是守，心息和融，夜睡无声，能感天地真阳。学道之人似之。六者、婴儿无人我相，无执着心，混混沌沌，不知不识，忘物忘怀，但知饥来食饮，困来打睡而已。体道之人，亦须如此。故举婴儿之德以相勉焉。

潜虚翁《老子玄览疏》云：“古之修身者，含藏道德，深厚不露，故常比之赤子。经云载营魄抱一。利害不干，故毒蛊不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。心既无机，故物亦不以机心乘之。且骨弱筋柔而握物反固，未知牝牡之合而其机常用，何也？精之至也。精全则气自专，故握物反而固，而机以时作，有莫之令而自然者。终日号而嗌不嗄，何也？和之至也。气和而音自圆。而要知气之所和者，由于神之不伤也。大喜大惧，大哀大怒而号焉，不终日而神气为之两伤。精和交至，是赤子之德也。含德之厚者，亦复如是。故常抱元守一，专气至柔，使吾冲和之炁，与天地相流通，则性根全，命蒂固，而真常不变之道在我矣。”

《洞宗宝镜三昧》云：“如世婴儿，五相完全。不去不来，不起不住。婆婆和和，有句无句。”圆悟禅师云：“若色若香，一时透穿，方称无心境界。养得如婴儿相似，纯和冲淡。虽在尘劳中，尘劳不染。虽居静妙处，静妙收他不住。举动施为，等闲荡荡地。根尘生死，境智空妙。如汤沃雪，常自知时，更无分外，名无心道人。”《大涅槃经》圣行品梵行品之后，继以《婴儿行品经》云：“善男子，何以名为婴儿行？善男子不能起住来去言语，是名婴儿行。如来亦尔，不能起者，如来终不起诸法相。不能住者，如来不着一切诸法。不能来者，如来身行无有动摇。不能去者，如来已至大般涅槃。不能语者，如来虽为一切众生演说诸法，实无所说。又婴儿者，不知苦乐昼夜父母。菩萨摩诃萨亦复如是。为众生故，不见苦乐，无昼夜相，于诸众生，其心平等，故无父母亲疏等相，以例如来之行。又婴儿者，不能造作大小诸事，菩萨摩诃萨亦复如是，不复造作生死作业，是名不作。”经中广举婴儿行相，以例如来之行。正与老圣复归于婴儿之旨，深相契合。

玄宗反童体之说，即复归于婴儿之工夫也。七日过大周天后，淫根、淫心、淫机俱拔，复成童真，故成道甚易。《楞严》十位住中有童真住。文殊为七佛之师，独称童子菩萨，实亦同此。《大乘义章》云：“婴儿行有二种。若论自利，从喻为名，行离分别，如彼婴儿，无所办了，名婴儿行。若论利他，从所化为名，如经中说，凡夫二乘，始行菩萨，有似婴儿，化此婴儿，名婴儿行。”

以上仙佛二宗，均以婴儿喻道人之修持。唯《涅槃经》示行相，未示工夫。老圣则既示复归于婴儿，又示专气致柔，抱一无离之旨，信解行证具备，诚

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

为玄修之指归，出离生死之宝筏也。

六十三　混沌之德

混沌者，阴阳未判，黑白未分，混然无迹，妙尽功忘之境也。在道为太玄，为无极，为混冥，为象帝之先，在佛为威音那畔，在儒为太易。若约洞山五位功勋，为功功位。约五位正偏，乃兼中到之位也。理事混然，并无藏隐之迹，乃道之极致也。

故洞山云：“混然无讳处，此外复无求。”曹山云：“混然无内外，和融上下平。”又云：“混然藏理事，朕兆卒难明。威音王未晓，弥勒岂惺惺。”洞山颂云：“兼中到，不落有无谁敢和。人人尽欲出常流，折合终归炭里坐。”鹿门觉颂云：“兼中到，无舌儿童方会道。拨尘何处得逢源，撒手回途还得妙。”宏智觉云：“兼中到，斗柄横斜天未晓。鹤梦初醒露叶寒，旧巢飞出云松到。”自得晖颂云：“兼中到，白云断处家山好。扑破骊龙明月珠，昆仑入海无音耗。”大明宾禅师云：“兼中到，妙尽功忘非善巧。枯木龙吟大地春，灵根秀出寒崖草。”玉山体颂云：“兼中到，明暗尽时光不照。石女有智妙难穷，解栽绝顶无根草。”雪崖满颂云：“兼中到，突兀三光曾未照。梦手敲空听者稀，迥然不堕宫商调。”

洞山五位，唯此一位最上最玄。此位无迹可寻，无象可拟。非明非暗，非色非空，非正非偏，功位俱隐，事理全消。正同庄子所谓“反一无迹”之境也。九峰虞云：“尘中虽有隐身术，争似全身入帝乡。”老圣曰：“吾独泊兮其未兆，荒兮其未央。”此混沌一位，禅玄两宗，均推为造道之极致也。

试再在丹经证之。紫阳《四百字》云：“混沌包虚空，虚空括三界。”潜虚翁云：“三界者，欲界，色界，无色界也。三者皆包括于虚空之中，而混沌包之。混沌者，先天无极也。丹法神气归根，虚无生窍。能于无质之中而生灵质，是虚空括三界也。脱胎之后，莫不以返于虚无，归于混沌，而后谓之了当，是混沌包虚空也。”李浩《大丹诗》云：“混沌未分我独存，包含四象立乾坤。还丹须向此中觅，得此方为至妙门。”吕祖云：“真诀谁知藏混沌，道人先要学痴聋。”又曰：“曰希曰夷，是道之基，曰玄曰妙，是道之窍。与子道破，混沌中含至妙。”又云：“光明暗寄希夷顶，赫赫高举混沌端。”又云：“精入气，气入神，混沌七日又返魂。”马真君云：“九玄功至一阳生，太极原为众气根。含德婴孩归混沌，华通玄明渐引入。”又云：“丹成何用觅先天，空洞虚无妙自然。至老长存明至理，真机混沌未分前。”薛紫贤《复命篇》云：“一气初回遇朔，鼎中神水温温。刚柔相会气均匀，妙在无过混沌。”陈虚白云：“混沌生前混沌圆，个中消息不容传。”白玉蟾《像赞》云：“走入混沌窍，拨转玄元关。夺得造化符，天地悉皆归。咦！自从骑鹤上天

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

去，斯道万古无人知。”三丰真人《一扫光道情》云：“性归命，命归天，复命归根混沌前。”又《金丹诗》云：“杳杳乾坤将判处，冥冥父母未生前。服之混沌犹如梦，变化婴儿寿万年。”

《庄子·天地篇》云：“子贡南游于楚，反于晋，过汉阴，见一丈人，方将为圃畦。语之曰：‘子奚为者耶？’曰：‘孔丘之徒也。’为圃者曰：‘子非夫博学以拟圣，于于以盖众，独弦哀歌以卖名声于天下者乎？汝将忘汝神气，堕汝形骸，而庶几乎！而身之不能治，而何暇治天下乎？’子贡卑陬失色，頊頊然不自得，行三十里而后愈。反于鲁，以告孔子。孔子曰：‘彼假修混沌氏之术者也。识其一，不识其二。治其内，而不治其外。夫明白入素，无为复朴，体性抱神，以游世俗之间者，汝将固惊邪？且混沌氏之术，予与汝何足以识之哉！’”

《在宥篇》云：“解心释神，莫然无魂。万物芸芸，各复其根。各复其根而不知，混混沌沌，终身不离。若彼知之，乃是离之。”《应帝王篇》云：“南海之帝为儵，北海之帝为忽，中央之帝为混沌。儵与忽时相与遇于混沌之地，混沌待之甚善。儵与忽谋报混沌之德，曰：‘人皆有七窍，以视听食息，此独无有，尝试凿之。’日凿一窍，七日而混沌死。”

《庄子》内七篇，以此作结，其旨深矣。七日而混沌死者，盖混沌乃先天无极境界，离心意识分情量。若六根用事，六识纷然，则落于后天见闻之中，非《大易》“用九，见群龙无首”之象矣。又儵与忽乃心与息，心息合一，臻于大定。定久，内外混忘，根尘俱泯，是为混沌。藏心息于混沌，玄宗归根复命之学也。洞山颂云：“头角才生已不堪，拟心求佛好羞惭。迢迢空劫无人识，肯向南询五十三。”头角才生，即群龙有首，根尘纷起。迢迢空劫，正先天无极，混沌鸿濛，无始无终，无几无时之境。《大易》“群龙无首”之象，老氏复归于无极之妙证也。

玄宗丹法，集成于《参同契》。《契》曰：“混沌相交结，权舆树根基。”此谓阴阳交合，入于混沌。混沌乃生天生地生人之根源也，而丹基正树于此。吕祖所谓“真诀谁知藏混沌”是也。《契》又曰：“圣人揆度，参序元基，四者（即乾坤坎离，亦即两重天地四个阴阳也）混沌，径入虚无。”此谓先后天冥合，返于混沌之乡，凝结于虚无之谷。此混沌虚无，即是元基。元基者，玄牝之机也。《契》又云：“晦朔之间，合符行中。混沌洪濛，牝牡相从。滋液润泽，施化流通。天地神明，不可度量。利用安身，隐形而藏。”此谓混沌洪濛，乃日月合璧之际，圣人于此安身，洗心退藏于密，如羚羊挂角，无迹可寻。一切天地神灵，不可测度，最为玄妙。此作丹之枢纽，仙化之洪炉也。

以上略举玄禅二宗丹经子书，阐扬混沌之渊微。自结丹以至脱胎，无时无

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

刻，不在混沌之中。学者诚能身体而力行之，返还之道，思过半矣。

六十四　重玄之奥

老子《道德经》云：“无名天地之始，有名万物之母。故常无欲以观其妙；常有欲以观其徼；此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”

盖无乃理法界，有乃事法界。即无以观有（妙有也），即有以观无（真空也），有无交彻，乃事理无碍法界，具华严四法界也，契《心经》色空不二之旨，已入大乘般若之门矣。玄之又玄，示重玄之境。如千灯一室，光影重重，涉入交参，周遍含融，契华严宗因陀罗网境界，即事事无碍法界是也。

此重玄法门，一中含无量，无量复入一。老圣但举其名，未揭其义。若以华严宗十玄义释之，则妙理自显。所谓十玄者，一、同时具足相应门；二、广狭无碍自在门；三、一多相容不同门；四、诸法相即自在门；五、秘密显隐俱成门；六、微细相容安乐门；七、因陀罗网境界门；八、托事显法生解门；九、十世隔法异成门；十、主伴圆明具德门。具如《华严悬谈》所说，兹就因陀罗网境界一门而言，《华藏品偈》云：“华藏世界所有尘，一一尘中见法界。”清凉疏云：“一一微尘中，各现无边刹海；刹海之中，复有微尘。彼诸尘内，复有刹海。如是重重，不可穷尽，非是心识思量境界。如天帝殿，珠网覆上，一明珠内，万象俱现，珠珠皆尔。此珠明彻，互相现影。影复现影，而无穷尽。亦如镜灯，重重交光，佛佛无尽。”

准此而言，老圣重玄之门，乃妙中含窍，窍中含妙。此窍妙之中，又各各复含妙窍，重重无尽，玄玄难穷。一摄一切，一切摄一，一多互摄，同时俱足。故云众妙之门。《尚书》有重光重华之词。亦同老圣重玄之义。但儒道仅举其名，佛氏《华严》一经，则详示其境界，不无有详略之分耳。

二千年来，疏《老子》者达百余家，但能发挥重玄之妙，以印证普贤法界帝网重重之旨趣者，寥若晨星。则洵乎知言之不易矣。

河上公《老子注解》，虽属附托，但于重玄之门，能略示其端。注曰：“玄者天也。玄之又玄，则天中复有天。”宋永明禅师著《宗镜录》，曾引用其语，以显《道德经》之妙。奈何清凉澄观国师著《华严悬谈》，竭力贬抑老氏，等同凡外，而不能著此“天中复有天“之说，证印《华严》帝网重重之妙。岂三祖信灿大师所谓“契心平等，万法齐观，不二皆同，无不包容。”之旨趣乎哉！

六十五　重空之微

《道德》一经，开重玄之门；《南华》一经，彰重空之奥。重玄，华严义也。重空，般若义也。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

《庄子·庚桑楚篇》云：“出无本，入无窍。有实而无乎处，有长而无乎剽，有所出而无窍者也。”有实，此标真空义也。下文又云：“有乎生，有乎死，有乎出，有乎入，入出而无见其形，是谓天门。天门者，无有也，万物出乎无有。有不能以有为有，必出乎无有，而无有一无有，圣人藏乎是。”按，天门是空义，工夫一到息念双销，人法俱泯，内外皆空，即入天门。然若滞迹于空，则空亦有所。故复空其相，无无亦无，此乃重空之位。

《楞严经》云：“空觉寂圆，空所空灭。”又云：“此根初解，先得人空，空性圆明，成法解脱。解脱法已，俱空不生，是名菩萨三摩地，得无生忍。”深契《庄子》重空之旨。

观老子重玄，深入《华严》无穷之门。观《庄子》之重空，深契般若无相之旨。是则老庄微言，与诸佛心法，如水乳之交融，若函盖之相应，自无疑义矣。尝怪清凉澄观国师著《华严悬谈》，斥老庄为外道，而不能举重空重玄之义以相印证。又元·赵缘督《仙佛同源》，明·伍冲虚《仙佛合宗》，亦不能举此义以相融会，则老庄之不明于世也已二千余年矣。

重玄与重空，乃寂照互融之微奥也。重玄就照边立说，重空就寂边立说。《华严悬谈》云：“既心境如如，则平等无碍。即心了境界之佛，即境见唯心如来。心佛重重，而本觉性一。皆取而不可得，则心境二忘。照之而不可穷，则理智交彻。”两忘则证真空，交彻则显妙有。斯即天门与众妙之门所以立说。

再约圆融而论，老氏既揭妙窍同玄，则有亦是玄，无亦是玄。无有一无有，亦是重玄之门，但约空如来藏言耳。华严十玄，乃约不空如来藏开示也。行人若契一心，彻法源底，空不空如来藏并显。清凉所谓“以知寂不二之心，契空有双融之中道”也。

或问：然则重玄与重空，抑有先后否乎？答曰：清凉云：“双忘证入，则妙觉圆明。”故能契重空，重玄之门方开。然后大中现小，小中现大，妙用重重，深入华严无尽之门矣。

六十六　鸟道之行

鸟飞空中而无迹，谓之鸟道。庄子谓之鸟行。心息相依于虚，相定于虚，相忘于虚，不着色身，岂非鸟道之妙行耶！故李清庵《炼虚歌》曰：“虚里安神虚里行，潜虚天地悉皆归。”足庵鉴禅师云：“虚玄鸟道绝纤埃，玉殿空然锁绿苔。挂壁梭飞秋脱骨，沧溟老蚌昼怀胎。”天童觉禅师云：“沙禽夜宿沧洲树，石笋新穿古路苔。莫道鲲鲸无羽翼，今日亲从鸟道回。”

僧问洞山价禅师云：“和尚寻常教人行鸟道，如何是鸟道？”师曰：“不逢一人。”曰：“如何行？”师曰：“直须足下无私去。”曰：“只是行鸟道

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，莫便是本来面目否？”师曰：“阇梨因甚颠倒？”曰：“如何是某甲颠倒？”师曰：“若不颠倒，因甚唤奴作郎？”曰：“如何是本来面目？”师曰：“不行鸟道。”理安洸禅师云：“不行鸟道，始是本来面目。因甚寻常却教人行鸟道？且道洞山作么生？”良久云：“渡河须用筏，到岸始辞舟。”凤山启禅师云：“且道不行鸟道，又是如何面目？”良久云：“不辞向汝道，相继也大难。”丹霞淳禅师云：“古路翛然倚太虚，行元犹是涉崎岖。不登鸟道虽为妙，检点将来以涉途。”墨历智禅师云：“不行鸟道，皇风浩浩。驮背何知，天街醉倒，帝力于我何有哉！”天童觉禅师云：“六户虚通路不迷，太阳影里不当机。纵模妙展无私意，恰恰行从鸟道归。”

予按，行鸟道，乃就路还家。不行鸟道，乃归家稳坐。行鸟道犹在功位，不行鸟道，方是功功位。学者初行功时，将心息安放在身外虚空中相依，绵绵若存，神和气静，自然偶谐，正是功位。功纯力竭，忽然神息两忘，泰然大定。心境双寂，人法皆空，内外俱泯，此际方入本位。所云六户虚通者，六根大定，六识不行，正转功就位时也。至若静极而动，一阳来复，恍惚相逢，杳冥有变，急须拨转玄关，心息又在外面相依，是又转位就功。依而又定，不出不入，忘形忘象，于焉入无心三昧，脱体无依，是又转功就位。此中或行或止，不失其时，个中转辘辘地，皆行鸟道之玄机也。直到庄子无行地境界，方是出路；到粉碎虚空程度，始是全超。

六十七　雀卵之征

龙眉子《金丹印证诗》曰：“犹如雀卵团团大，间似骊珠颗颗圆。龙子脱胎吞入口，此身已证陆行仙。”上阳子曰：“刀圭入口，运己真火养之。运火之际，忽觉夹脊真炁，上冲泥丸，沥沥有声，似有物上触脑中，须臾如雀卵颗颗，入腭下重楼，如冰酥香甜，甘美无比。觉有此状，乃金液还丹之验。自此而后，常常不绝，闭目内视脏腑，历历如照烛，渐次有金光罩体也。”紫阳《金丹四百字》云：“姹女过南园，手持玉橄榄。”卓壶云《直解》云：“玉者象其白，橄榄象其不方不圆也。”此内景真切法象，仙翁具有深义。泥丸翁云：“三阳姹女弄明珰。”紫贤翁云：“又似金蚕如玉笋。”其义同也。

按，玉笋，玉橄榄，明珰，雀卵，皆是得丹之内景。山中藏玉，则峦秀水媚，草木为之不枯。身内结丹，则体生光泽，骨如琼玉，改形易质，化浊为清，变粗为妙，得道成真不难矣。

此雀卵玉笋乃先天一炁，经三昧火煅烧之，乃聚成此形，乃有象而无质，只是一团元阳光气耳。假使将色身解剖，依然一物无有。盖先天之炁，微妙绝伦。行人在定中，以慧眼观察，方能见之，终非凡眼所能见也。

六十八　红日之瑞

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

大丹初凝，目前现红日悬空之象。丹凝于内，法象显于外，惟炼者自见之，他人不能见也。

柯葆真山人曰：“也非青，也非白，一颗明珠浑如赤。”纯阳翁曰：“恍惚之中见有物，状如日轮明突兀。”又云：“霞光照曲水，红日出昆仑。”三丰翁云：“身中自有真铅现，一颗红光如月明。”又云：“万般景象皆非类，一颗红光是至真。此个红光是春意，其中有若明窗尘。中悬一点先天药，远似葡萄近似金。”又《无根树》云：“无根树，花正红，摘尽红花一树空。”又云：“如朱桔，如弹丸，护守提防莫放闲。”涵虚祖注云：“红乃大药法象，仙师道情歌与无根树，皆是要紧之作，即彼可以见此也。红光发现，其花真红。红花到手，真药已得。除此红花，无药可采。若大丹成熟，则此红花，又转为紫色，而成紫光紫气。”张祖道号紫阳，即示此法象也。

老圣将出关，关尹令夜观天象，遥见紫气东来，知旦夕将有大圣人过此，已而老圣果至。吕祖游黄龙山，见紫云成盖，知有圣人寓此。及入见，果遇黄龙晦机禅师上堂，因于言下发悟，了末后一着。按，红乃紫之前阶，紫乃红之极度变化。七色光中，以紫为极。圣人修养至大丹圆成，顶上即现紫气，与大药初凝时之红光，又高出一层矣。故《四百字》云：“铅汞结丹砂，耿耿紫金色。”《参同契》云：“色转更为紫，赫然成还丹。”三丰翁曰“二气相孚化紫光”是也。

佛氏密部《一字金轮时处轨》云：“彼则婆伽梵，以自性智光，成威曜日轮，遍照无余界。”又云：“复观金光轮，庄严心日轮。”玄宗大丹初凝，有红日悬空之瑞，岂非庄严心日轮之旨趣欤？否则大日金轮之旨，何所取义哉。须知佛氏金轮，玄宗金丹，皆内证之法象，可无疑也。

六十九　甘露之馨

老圣曰：“天地相合，以降甘露。”紫阳翁云：“甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。”吕祖云：“白云朝上阙，甘露洒须弥。”又云：“驱青龙，擒白虎，起祥风兮降甘露。”玉蟾翁曰：“灵芝一生甘露降，龟蛇千古常相结。”龙眉子《金丹印证诗》曰：“甘露遍空滋万汇，灵泉一派泛长川。”三丰真人曰：“不羡他美丽娇花，只待他甘露醴泉。”又曰：“甘露香生甜如蜜，入玉池化作金液，逍遥饮甘露自垂。”又曰：“泥丸宫降下琼酥，如朱桔酿酒醍醐，醍醐到口如甘露。”又曰：“先天炁，太素烟，醍醐一灌驻容颜。”又曰：“日日醍醐延寿酒，时时吞咽返魂浆。”又曰：“醍醐灌顶真橐籥，采取先天一炁真。”又曰：“化为琼浆吞入腹，哑子吃蜜难分说。”又曰：“饮延年仙酒，吃续命琼浆。”泥丸真人《紫庭经》云：“采取服之未片晌，一道白脉冲泥丸。化为玉液流入口，香甜清爽遍舌端。”《参同契》亦云：“金华先倡

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，有顷之间，解化为水，马齿阑干。”又云：“三物相含受，变化状若神。下有太阳气，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黄舆焉。”又曰：“化为白液，凝而之坚。”潜虚翁《口义》曰：“今夫先天水金，先倡于爻动之时，一炁而已。有顷之间，一时半刻，渡于鹊桥，转于昆山，解化为水，乃有醍醐甘露之名。下于重楼，降于黄宫，结而成丹，则有马齿阑干之象。”又注吕公《百字碑》云：“先天炁，生于爻动之期。此时运剑追来，渡于鹊桥，贯尾闾，循督脉而上，通于泥丸。但觉油然滃然，如白云朝上阙者。顷之化为玉浆，味如甘露，洒于须弥，降于重楼，入于中宫，所谓气回丹结，其象如此。”又云：“气化为水，甘美莫如，故玉液琼浆，随宜立号。”

以上略举古德诗词疏释，以见玄宗炁行周天之效。盖醍醐甘露，玉液琼浆，都是先天冲和之炁所化，乃天一生水之符证，炁行周天之禅味，谓之服食太和。从兹百脉春融，三田润泽，精炁内充，神光外发，直至炁足火止，还丹结矣。

七十　　白血之异

玄宗返还工夫，自七日过大周天之后，混身血液，渐化为白乳，呈革故鼎新之象。

吕祖云：“赤血换兮白乳流。”又曰：“血化白膏体难毁。”陈翠虚曰：“辛苦都来只十月，渐渐采取渐凝结。而今通身是白血，已觉四肢无寒热。”又诗曰：“透体金光骨髓香，金筋玉骨体纯阳。炼教赤血化为白，阴气消磨身自康。”正阳真人云：“或血化为乳，而渐畏腥羶。”又《破迷正道歌》云：“血化为膏体似银，果然百日无亏失，玉膏流润生光明。”三丰真人《返还证验说》云：“炼之六个月，体如银膏，血化为白浆，浑身香气袭人，口中出气成云。此是灵丹成熟，一块乾汞，人服之永不死矣。”

予按，近代科学昌明，人身血液，用显微镜照之，实含有红白二种血球。白血球之成份甚少，但其功用极大，能灭除病菌，抵抗风寒，营养五脏，增强体力。玄宗学者，静极而感先天真一之炁，入我躯体，变化血液之成份，使白血球增加。至其极也，则红血球尽化为白，于是血化为乳矣。

此先天养生之道，非专究后天卫生者所能及也。夫血化为乳，仅色身内之变易也。已觉四肢无寒热，则第七识亦转化也。身心密转密移，斯皆玄宗炁化神化之法验也，有水到渠成之妙，所谓外身易形之道是也。

或曰：玄宗修证，血化为乳，固是矣。顾佛氏如何？答曰：若得无呼吸之大寂定，定中先天真一之炁，薰蒸百脉，灌溉周身，芒乎芴乎！与大自然融化。太和冲溢，革故鼎新，则血液自变，阴尽阳纯矣。禅宗西天二十四祖师子尊者，被国王杀害时，白乳上涌，高数尺。又周武废释，法师静蔼皆阙力谏未许

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，遂入终南，号泣七日，坐磐石上，引刀自脔其肉，挂肠胃于松枝，捧心而卒，白乳旁流，凝于石上。载在典籍，昭然可考。斯皆血化为乳之明证也。色身效验既符，法身定慧境界亦等，可无疑矣。

七十一　方瞳之奇

昔西王母谓汉武帝曰：“行益易者，谓常思灵宝。灵者神也，宝者精也。子但爱精握固，调心养气，气化为血，血化为精，精化为神。行之不倦，精神充溢，一年易气，二年易血，三年易精，四年易脉，五年易髓，六年易骨，七年易筋，八年易发，九年易形。形易则变化之道成矣。”夫外身易形之道，乃玄修所尚，顾其效验，须逐渐发生。最初易气，最后易形。易形之征，厥在易瞳。瞳易则气血骨髓无不皆易矣。《六书》曰：“人受气以生，以目最先。神之所聚，无非目也。”今行益易之道，逆流而出生死，则目瞳最后易圆为方。故方瞳者，形化之大成，得道之符征也。

仙人方瞳之说，刘向、葛洪言之于前，苏轼、宋濂述之于后。刘向著《列仙传》云：“偓佺好吃松实，形体生毛，长数寸，两目更方，能飞行逐走马。以松子遗尧，尧不暇服也。赞曰：偓佺松饵，体逸眸方，足蹑鸾凤，走超腾骧，遗赠尧门，贻此神方。尽性可辞，中智宜将。”此方瞳最古之说也。

《抱朴子·论仙篇》云：“若使皆如效，闻两瞳之正方。”又《微旨篇》云：“若令吾眼有方瞳，耳长出顶，亦将控飞龙而驾庆云，凌流电而造倒景，子又将安得而诘我。”《祛惑篇》云：“仙经云，仙人目瞳皆方，洛中之见白仲理者，为余说其瞳正方，如此果是异人也。”抱朴子《神仙传》卷十《李根传》云：“又太文说根两目瞳子皆方。按仙经说，八百岁人，瞳子方也。”

予昔尝叩问汪师，何以仙人目瞳转方。师曰：“神灵之故也。此乃末后炼神还虚，有此变化。所谓神化之验，见之于目。人之神存于目，《阴符经》云：机在目。若心地开通，目亦易矣。”予意目与心相通，若心不动如山，则目瞳之圆者，转成方矣。圆者，流动之象也。方者，寂静之象也。《大易》坤卦六二，有“直方大”之语，可以证焉。

方瞳者，神仙之瑞也，神化之证验，形化之大成也。吴太师亲遇李祖涵虚于西安古庙中，见其瞳子为正方形，因识知是仙，拜求道妙，卒亦成真。此方瞳见于近代之又一证也。

宋苏子瞻《赠王颐赴福州》诗曰：“我昔识子有武功，寒所夜语樽酒同。酒阑烛尽语不尽，倦仆立寐僵屏风。叮咛劝学不死诀，自言亲受方瞳翁。”明宋濂曰：“予游江南，见元初（即周元真，字元初）于凤凰台上，方瞳灼然，长眉丛然，傲视于万物之表。窃意缑山仙人乘鹤吹笙而下也。”《神仙史》云：“李升，江夏人，师少室道士，学炼气养形之术，元微之、白居易与之友

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

。僖宗庚子，黄巢犯阙，徙居宛陵。久之容貌光泽，须发更黑，瞳方齿锐。”又云：“陶宏景隐居四十年，行辟谷导引之法。年逾八十而有壮容，一眼有时而方，洵仙相也。”按，贾嵩《华阳陶隐居内传》云：“先生晚岁，眸子忽尔正方。”紫阳《周居传》云：“君尝于市中遇黄泰者，见其眸子正方，乃知是仙人，因求长生术，始知是玄洲上卿苏君也。”或云：“眸子方，寿万岁。”噫！亦奇矣。

七十二　睡最适

王阳明诗曰：“扫石焚香任意眠，醒来时有客谈玄。松风不用蒲葵扇，坐对青崖百丈泉。”又曰：“古洞幽深绝世人，石床风细不生尘。日长一觉羲皇睡，又见峰头上月轮。”裴晋公诗曰：“饱食缓行初睡觉，一瓯新茗待儿煎。脱巾斜倚藤床坐，风送水声来耳边。”半山翁诗曰：“细书妨老读，长簟惬安睡。取快且一息，抛书还少年。”陆放翁诗曰：“相对蒲团睡味长，主人与客二相忘。须臾客去主人睡，一枕西窗半夕阳。”僧有规诗曰：“读书已觉眉棱重，就枕方欢骨节和。睡去不知天早晚，西窗残日已无多。”吕荣阳诗曰：“老读文书兴易阑，须知尘冗不如闲。竹床瓦枕虚堂上，卧看江南雨后山。”蔡持正诗曰：“纸屏石枕竹方床，手倦抛书午梦长。睡起莞然成独笑，数声渔笛在沧浪。”孝先翁诗曰：“花竹幽窗午梦长，此中与世暂相忘。华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”玉蟾诗曰：“元神夜夜宿丹田，云满丹田月满天。二个鸳鸯浮绿水，水心一朵紫金莲。”又曰：“白云深处学陈抟，一枕清风天地宽。月色似催人早起，泉声不妨客安眠。甫能蝴蝶登天去，又被杜鹃惊梦残。开眼半窗红日烂，直疑道士夜烧丹。”李道纯《满江红》词曰：“好睡家风，别有个睡眠三昧。但睡里心诚，睡中澄意，睡法即能知旨趣，便于睡里调神气。这睡功消息，睡安禅，少人为。”

予按，晋时陶渊明“北窗高卧，自谓羲皇上人”，盖身心两静，借睡以养神安息。《庄子》所谓“其睡徐徐，其觉于于”是也。孔子亦云：“饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中。”所谓乐者，睡中神息相抱，精神冥合，百脉冲和，而畅于四肢之净乐也。《易》曰：“黄中通理，正位居体，美在其中”是也。昔黄帝神游华胥氏之国，“云雾不硋其视，雷霆不乱其听，美恶不滑其心，山谷不踬其步。”“既寤，怡然自得。”是黄帝获益于卧禅之证据也。

夫行住坐卧四威仪，惟睡眠最为安适。当工作劳顿、精力疲乏之际，偃卧一榻，栩然睡去，一觉醒来，神怡气畅，百骸舒适。盖得益于睡中静养之功者多矣。人生百岁，日作夜息，全赖睡眠调剂生活，恢复精神。何况玄宗学者因心息相依而睡着，睡中心息依然合一乎！又常人夜间睡熟，至静极时，只能感

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

召天地之真阴，不能感召天地之真阳。若心息相依而获睡，则两者能同时获得感召。以我心息之和，感召天地之和，此为天人合发之机，其为利益，岂有量哉！

凡初做心息相依，若能勿忘勿助，绵绵若存，片刻之久，即能睡去。一觉醒来，百骸调理，气血融和，精神舒适，其妙难以形容也。若功夫稍进，自然由睡着而转为入定。睡为定之嚆矢，定从睡中产生。初学有睡无定，久修有定无睡。是故初修之人，能睡着即是效验，能自然速睡尤妙。此睡眠三昧之境界，号称相似定，与常人昏睡情形，迥不相同。禅客坐禅，惟恐其睡；玄宗心息相依，惟恐其不睡。妙哉！此睡眠三昧，乃初学入手之通途，大定真空之前导也。

五代時陈希夷老祖，高卧华山，尝一睡数月不起，后竟于睡中得道。希夷睡诀，共三十二字，名蛰龙法。盖即心息相依之工夫，不过在睡中修之。

《华严经》十种卧中，所谓“禅定卧”与“三昧卧”是也。《离世间品》云：“菩萨摩诃，有十种卧。何谓十？所谓寂静卧，身心澹泊故；禅定卧，如修理行故；三昧卧，身心柔软故；梵天卧，不恼自他故；善业卧，于后不悔故；正信卧，不可倾动故；正道卧，善友开觉故；妙愿卧，善巧回向故；一切事毕卧，所作成办故；舍诸功用卧，一切习惯故。是谓十。若诸菩萨安住此法，则得如来大法卧，悉能开悟一切众生。”

按，睡中身心不动，如入禅定，谓之“禅定卧”。若禅定之中，天地真阳入我体躯，如甘露遍空，醍醐灌顶，周身酥软美快，和畅如春，酣融如醉，谓之“三昧卧”。《经》所谓“身心柔软”，盖指此景言也。

孔圣“曲肱而枕，乐在其中”，亦即是“三昧卧”之境界也。《神仙拾遗传》载：夏侯口登山渡水，每闭目美睡，同行者闻其鼻鼾之声，而步不蹉跌，时号“睡仙”。此盖与希夷老祖同修睡眠三昧者。孔子云：“德不孤，必有邻”，不其然乎。

儒仙邵康节《林下吟》云：“老来躯体素温存，安乐窝中别有春。万事去心闲偃仰，四肢由我任舒伸。”又诗云：“夜入安乐窝，晨兴饮太和。穷神知道泰，素养得天多。”是邵子深得睡眠三昧也。白玉蟾仙师诗曰：“自从踏着涅槃门，一枕清风几万年。”是白祖所作成办，得“一切事毕卧”之妙境也。涅槃寂静之门，正是“如来无上大法卧”。到此大休息，舍诸功用矣。

临济禅师在僧堂睡，黄檗入堂，以柱杖打板头一下，济举头见是檗，却又睡。檗打板头一下，却往上间，见首座坐禅，乃曰：“下间后生却坐禅，汝在这里妄想作么？”首座曰：“这老汉作甚么？”檗又打板头一下，便出堂。

雪峰与岩头至沣州鳌山阻雪。头每日只是打睡，峰一向坐禅。一日峰唤曰

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

：“师兄，师兄，且起来。”头曰：“作甚么？”峰曰：“今生不著便，共文邃个汉行脚，到处被他带累。今日到此，只管打睡？”头喝曰：“睡眠去！每日床上坐，恰似七村里地，他时后日魔魅人家男女去在。”峰自点胸曰：“我这里不稳在，不敢自谩。”头曰：“我将谓你他日向孤峰顶上盘结草庵，播扬大教，犹作这个语话。”峰曰：“我实未稳在。”头曰：“你若实如此，据你见处，一一道来，是处与你证明，不是处与你划却。”峰曰：“我初到盐官，见上堂举色空义，得个入处。”头曰：“此去三十年，切忌举著。”又见洞山《过水偈》曰：“切忌从他觅，迢迢与我疏。渠今正是我，我今不是渠。”头曰：“若与么？自救也未彻在。”又曰：“后问德山，从上宗乘中事，学人还有分也无？”德山打一棒曰：“道甚么！我当时如桶底脱相似。”头喝曰：“你不问道，从门入者，不是家珍。”峰曰：“他后如何即是？”头曰：“他后若播扬大教，一一从自己胸中流出，将来与我盖天盖地去。”峰于言下大悟，便作礼起，连声叫曰：“师兄，今日始是鳌山成道。”噫，若临济、岩头，可谓所作已办，得如来“涅槃卧”矣。

王阳明诗曰：“人间白日醒犹睡，老子山中睡自醒。睡醒二非还二是，溪云漠漠水泠泠。”

附：　陈抟赠金励君睡诗

常人无所量，惟睡乃为重。举世皆为息，魂离神不动。觉来无所知，贪求心愈浓。堪笑尘中人，不知梦是梦。至人本无梦，其梦本游仙。真人本无睡，睡则浮云烟。炉里近为药，壶中别有天。欲知睡梦里，人间第一玄。”

陈希夷老祖睡诀，一名蛰龙法

龙归元海，阳潜于阴。人曰蛰龙，我却蛰心。默藏其用，息之深深。白云高卧，世无知音。

吕祖题词

高卧终南万虑空，睡仙长卧白云中。梦魂暗入阴阳窍，呼吸潜施造化功。真诀谁知藏混沌，道人先要学痴聋。华山处士留眠法，今与倡明醒众公。

张三丰《蛰龙吟》

睡神仙，睡神仙，石根高卧忘其年。三光沉沦性儿圆。气气归玄窍，息息任天然，莫散乱，须安恬，温养得汞性儿圆，等待他铅花儿现。无走失，有防闲，真火候，运中间。行七返，不艰难，炼九还，何嗟叹，静观龙虎战场战，暗把阴阳颠倒颠。人言我是朦胧汉，我却眠兮眠未眠。学就了真卧禅，养就了真胎元，卧龙一起便升天。此蛰法，是谁传？曲肱而枕自尼山，乐在其中无人谙。五龙飞跃出深潭。天将此法传图南，图南一脉谁能继，邋遢道人张丰仙。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

张三丰《渔父词》

蛰法无声且有声，声声说与内心听，神默默，炁冥冥，蛰龙虽睡睡还醒。

张三丰《蛰龙法跋》

或言：希夷先生别有睡诀传世，世所传者皆伪书也。《随》之象辞曰：“君子以向晦入宴息。”夫不曰“向晦宴息”，而曰“入宴息”者，其妙处正在“入”字，入即睡法也。以神入气穴，坐卧皆有睡功，又何必高枕石头眠哉！读三十二字，盖使人豁然大悟。吕翁表而出之，其慈悲之心，即纠谬之心也。张全一跋，时寓终南山。

附： 汪师函致天津孟养吾君

启者，今录奉陈希夷睡诀一章，系吕张二祖师传出。足下可细心参悟。总之，不越心息相依四字之外。夫丹道有行住坐卧四诀，惟独睡诀最简易。何以知其简易？盖学道最怕是着在色身，若一着色身，即是后天浊物，非先天清真之真阴真阳也。当睡之时，必要身心两静。诀曰：“身不动而心自安，心不动而神自守”是也。片晌之间，再做心息相依，一到睡着，亦是自然而然入于无人无我、忘物忘形的景境。《庄子》云：“逍遥于无何有之乡”是也。务要明白只要是心息相依睡着，一到睡熟之时，则心息亦自然相依也。切不可有心去安排，前信所谓“顺自然，非听自然”也。若有心去安排，即不是“顺自然”之旨也。不论时刻，如有空闲，便去下功。若色身有一毫阳举，即速向外心息相依；若色身有一毫酥软，即速向身外心息相依；若色身有一毫气调动，一毫麻木，即速向身外心息相依。务要知色身是个贼，学道者切不可认贼为子也。必要做到呼吸断绝，泰然大定，不由我作主。紫阳云“饶他为主我为宾”是也。若能定得二点钟时候，即离童真不远矣。如做睡诀，务要少食多餐。汪濩启 五年三月四日

七十三 醉最玄

玄宗修士，工夫做到恍惚杳冥，外息微微，若有若无，斯时先天真阳透入，薰蒸四肢，灌溉上下，醺酣和融，微妙寂静，状如微醉。《入药镜》所谓：“先天炁，后天气，得之者，常似醉”也。《金丹四百字序》云：“初时如云满千山，次则如月涵万水，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢会，魂魄如子母之留恋”。此种先天景象，乃阴阳融和之验证，采取之真机。能常入似醉之乡，希夷之境，即时时感召天和，神炁交结，修成仙胎，炼己筑基之效见矣。

此醉字，乃玄宗之特点。古仙咏此者，如旌阳《醉思仙歌》、三丰《先天一炁歌》、紫阳《石桥歌》等，指不胜屈。而三丰《玄要篇》中，揭醉字尤多，如云：“取将坎中丹，金花露一枝。庆云开天际，祥光塞死基。归已昏昏默

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，如醉亦如痴。”又云：“待他一点自归服，身中化作四时春。一片白云香一阵，一番雨过一番新。终日绵绵如醉汉，悠悠只守洞中春。”又云：“醉兮醉兮复醉兮，丹田春透红如玉。”又云：“骑龙挂剑醉归家，运转三关朝北阙。”又云：“饥来解饮长生酒，每日醺醺醉似泥。”又云：“欲问归纵何处是，醉中遥指白云边。”又云：“浆收东位成甘露，酒饮西方醉绮罗。”又云：“黄婆劝饮醍醐酒，每日醺蒸醉一场。”又云：“玄明酒，醉如痴，群阴尽，艳阳期。”又云：“动静处，添汞抽铅，如痴如醉神不倦。”又云：“西来意，如醉如痴。”又云：“延年酒，不用杯，甜如蜜，自饮刀圭，醺醺去赴蟠桃会。”又云：“一扫光，照见君，花前月下醉醺醺。”又云：“我在斜阳村外过，谁知我是醉婆娑。”又云：“西国南土把朋来敬，昔日醉里似昏昏。”又云：“醉里昏昏忘天地，古今名利总尘埃。”可谓深得玄宗醉仙三味者矣！

旌阳祖云：“醉思仙，醉思仙，无事闲来谒洞天。”又云：“顿焐醉思仙岛去，洞门微掩小童看。”吕祖云：“修修修到得乾乾，方是人间一醉仙。”又云：“瑶琴宝瑟为君弹，琼浆玉液劝君醉。”又云：“不觉自醉如恍惚，恍惚之中见有物。”又云：“我道醉来真个醉，不知愁来怎生愁。”又云：“一得真经如酒醉，呼吸百脉尽归根。”又云：“得药之时莫贪乱，如痴如醉更省言。”又云：“绿酒醉来眠日月，白蘋风定钓江湖。”又云：“尽日无人话消息，一壶春酒且醺酣。”又云：“闷里醉眠山路口，闲来游钓洞庭心。”海蟾翁云：“醉走白云乡，倒提铜尾柄。”又云：“刘痴来与龙华会，醉向澄潭作月迟。”谭处端云：“自从鼎内云收后，常饮醍醐卧醉乡。”唐广真云：“但教相合成丹日，醉倒壶中不用扶。”马丹阳云：“终日衔杯畅神恩，醉中却有那人扶。”张紫阳《石桥歌》去：“景甚美，吾暗喜，自斟自酌醺醺醉，弹一曲无弦琴，琴里声声教仔细。可煞醉后没人知，昏昏默默恰如痴。”陈翠虚云：“醉倒酣眠梦熟时，满船载宝过曹溪。”陆潜虚云：“要得张公醉，须用李公酒。待得他家冬至时，一盏醍醐方入口。”又云：“同来俱时凭栏者，共醉春风待月归。”李虚庵云：“先取元阳为黍粒，次薰真炁酝黄梁，其间酝尽长生酒，一日翻来醉一场。”白玉蟾云：“落魂逍遥一醉仙，笑挽藜杖夕阳边。”李清庵云：“闲时共饮朱陵府，醉后同眠紫极宫。”此玄宗之妙醉也。

环六闻禅师去：“自入终南种术田，错教人唤洞中仙。甕头春熟长生酒，尽日醺醺枕石眠。”法林音禅师云：“醉后不知天地窄，移梅窗外月来时。”涧庵怡禅师云：“惯爱借他弦管里，悠然醉我落花天。”铁帆舟禅师云：“东越相逢几醉眠，满楼明月镜湖边。”道权高禅师云：“万花丛里沽村酒

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，九曲河边泊钓船。醉把丝轮随手掷，蓑衣斜挂夕阳天。”直指南禅师云：“却笑长安花酒客，醉郎扶取醉郎归。”天章玉禅师云：“醉扶金屋珠帘悄，花气曾露香馀深。”上方益禅师云：“金谷春光常满眼，红药花梢香烂漫。昨夜西风一阵寒，遍地残芳落何限。王孙醉倒不知归，犹向栏边索金盏。”法昌迂禅师云：“火麻皮子若何分，腊雪煎茶解君醉。更有行路人未到，野花含笑旧枝春。”无文灿禅师云：“蓬底歌眠醉复醒，君山只在两眉间。浑家不管兴亡事，一味和云占洞庭。”蔗庵范禅师云：“多年蓬累卧深云，金管银箫醉里闻。秋色重游山下路，白苹岸渚得逢君。”千仞冈禅师云：“芍药香中风绰约，梨花影里月团栾。主人醉卧羲皇枕，直把珠帘倒影看。”天迂宝禅师云：“雨歇云销霁色幽，春游公子醉春楼。风流无限向谁语，啼鸟一声天地秋。”啸月朗禅师云：“全身拶入苍龙窟，拔得珊瑚几树来。打落寻常柴草价，换钱沽酒醉花街。”

正堂办禅师云：“试问人间有底忙，好将春事报春光。直饶日日花前醉，一季都来九十场。”且庵仁禅师云：“相逢陪酒又陪歌，醉倒途中要我驼。驼到家中犹骂詈，不知醒后又如何。”天铎恩禅师云：“五陵春色十分肥，脑后东风不尽吹。醉唤不归江上客，子规声断绿阳枝。”懒庵枢禅师云：“筠管酝来应已熟，不惜醉里帽欹斜。酴醾浪有幽香在，是酒原来不是花。”佛性泰禅师云：“相见不虚园，分明付与渠。汝醉我扶起，我倒汝还扶。交互为宾主，相将入帝都。”旅庵月禅师云：“张公欲劝李公酒，反被李公罚一杯。相席能行急口令，醉归山月上寒梅。”别峰印禅师云：“千尺丝纶直下垂，锦鳞泼剌上钩时。斜风细雨歌归去，醉倒蓬窗百不知。”印山先禅师云：“鳌山艳艳乐从游，尽夜风光映碧流。月落更残天际晓，醉扶公子上高楼。”真净文禅师云：“直截根源教外春，阿谁不圣不通神。虽然向道离虺舍，又作无心常醉人。”粟庵鼎禅师云：“夏日红莲摇碧沼，鱼游上下亦钻忙。霞生两岸薰风醉，浣涤身心水国香。”断桥伦禅师云：“短蓬烂醉绿蓑翁，月落江村睡真浓。晓觉起来双眼碧，波心拴动一丝风。”恒修舍禅师云：“端拱垂裳何所谓，山河一统太平时。夜明帘外春风起，醉卧龙床百不知。”梦庵律禅师云：“惜花起早坐春风，更有郎先弄绿红。挽手相将花下醉，不知云月影重重。”天岸升禅师云：“张颠颠后绝人颠，草圣呼传醉里仙。断戟短枪浑不顾，至今纸上起云烟。”博济鉴禅师云：“一轮皓月照南州，挽手相将上酒楼。但使主人能醉我，何须更起故乡愁。”粟庵鼎禅师云：“寒烟落日满林皋，酒卮频传兴自豪。佳客还能风一醉，主人醒复为醇醪。”此禅宗之妙醉也。

宋儒邵尧夫《击壤集》云：“安乐窝中酒一樽，非惟养气又颐真。频频到口微成醉，拍拍满怀都是春。何异君臣初际会，又同天地作乍絪缊。醺酣情味

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

难名状，醞酝功夫莫指陈。”又云：“烂有千圣奥，醉拥万花春”。明儒陈白沙云：“独速溪边舞钓蓑，月明醉影共婆娑。手中握得桐江线，钓破江天不要多。”又云：“西林收雨鸂鶒灵，捲被开窗对晓清。风日醉花花醉鸟，竹门啼过二三声。”又云：“千峰不语留君醉，乞与人间作画船。”此儒宗之妙醉也。

大抵醉有先天、后天之别。后天之醉，饮酒过度，神精受醺而醉也。先天之醉，乃一身之阴阳吻合，外感元和之炁，薰蒸融液，精神冲和之极，入于恍惚杳冥而似醉。昔先师示入室弟子，每举此句为薰修之轨躅。盖能常入似醉之乡，即纯乎先天，不犯着身之病，一切法验不求而自至矣。

此“常似醉”一语，玄宗醉仙三昧之秘要，亦为《大易》“黄中通理”，“保合太和”之证验，所谓“美在其中，而畅于四肢”，正醉中之景象也。明儒陈白沙云：“醒易于醉，醉非深于《易》者不能也”。其窥圣学之秘奥乎！

附：　沧溟子咏《入药镜》“得之者，常似醉”诗注。

詩曰：金丹大道极玄微，学者纷纷达者谁。一得须知为永得，便宜下手立根基。昏昏默默太虚中，有有无无妙莫穷。方寸壶中倾不尽，自家无日不春风。

注曰：此言得药后之景象也。金液还丹，既吞入腹，点化凡躯，以成真人，便有自然景象。《参同契》曰：“淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中，颜色浸以润，骨节益坚强”。是皆美在其中，而晬于面，盎于背，畅于四肢，达于四体。不言而喻，是皆自然效验也。

附　　汪师与天津孟君函（节录）

夫采取二字，原不能分别。采取既不能分别，先天精气神又岂能分别。若云：“当杳杳冥冥之时，即是采取先天之精；恍恍惚惚之时，即是采取先天元气；混混沌沌之时，即是采取先天元神”。是乃言理也。能知杳冥、恍惚、混沌三者不能分别，即知元精、元气、元神也是不能分别矣。或曰：“杳冥中取，恍惚中迎”。又曰：“用之不可见，恍惚里相逢 ”。又曰：“采恍恍，取惚惚，杳冥之内收真物”。总之，是诸真著书，各家取象也。唯有《入药镜》，最说得直捷，真妙极矣。曰：“先天炁，后天气，得之者，常似醉”。盖“常似醉”三字，着实吃紧。更进论之，金丹大道，自始至终，凡逐节景象，逐节效验，逐节火候，尽是“常似醉”也。假若有一丝一毫着在色身，就不是“常似醉”矣。既不是“常似醉”，即不是道也。能知“常似醉”者，即知愚昧小人立跻圣域也。再吾有《玉皇心印经》注解四五种，惟陆潜虚《心印测

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

疏》最好。今特邮寄奉一卷，务要熟读参悟，或者即知“常似醉”之妙也。

七十四　定最胜

玄宗工夫，初由睡着而入恍惚杳冥，再由恍惚杳冥而至大定，外息断绝，初如一叶扁舟，容与中流，久则如月照寒潭，万里澄碧，时间由短而长。脱胎神化，皆在定中进行，此真入圣之玄关，超凡之津要也。

洞山云：“正中偏，三更初夜月明前。”同安云：“还乡曲调如何唱，明月堂前枯木花。”三丰翁云：“一轮月色相为伴。”又曰：“一轮明月照华南。”刘悟元云：“一轮明月天心照”。邵尧夫云：“梧桐月向怀中照”。又云：“月到天心处，风来水面时”。皆示定境界。若禅、若玄、若儒，莫不以定为归。《庄子》所谓：“吉祥止止”。又云：“大定持之”。又云：“神生不定者，道之所不载也。”渊乎微矣。

定有二种之别，一者，有呼吸之定；二者，无呼吸之定。玄宗所修，即是第二种，身心俱定，出入息断，眼皮不动，乃真寂灭。若心定而息不住者，乃相似寂灭，非真定也。

《大宝积经·广博仙人会第四十九》：世尊告仙人曰：“大仙当知，我之子弟，最上声闻，骄梵钵提，是婆罗门清净族子，住于禅定慈悲之心，以彼等持，开敷慈眼，入三摩地。每经七日，方乃一度现出入息。彼入定时，有随意风，应念而至，假使劫火，烧于天地，成一炎焰，于彼禅身，无能损害如芥子之分，而彼支体如弥楼山，常所镇压。难陀龙王，及跋难陀，有大力势，鼓气猛烈，弥楼山王为之动摇，鼓作呼嗡，四大海水变为咸味。骄梵钵提入定之时，彼二龙王，尽其威力，无能挠乱”。夫既曰每经七日，方乃一度现出入息，即知其正入三摩地时，离出入息，能一定七日，大力龙王，无能动其分毫，乃至劫火洞然，亦不能损其毫末，可知无呼吸之大寂定，最为殊胜，非思议所及也。又《诸佛要集经》，载文殊师利菩萨，从忍世界（即此世界）没，至普光土天王佛所，尔时天王如来右面，有一女人，名曰离意，结跏趺坐，以普月离垢光明三昧正受。文殊师利问天王佛：“今此女子，发无上正真道心已来久如，所行寂寞，誓愿高远，定意若斯？”佛言：“发无上正真道义已来，不可计也。勤力怀信，常无放逸，施戒忍进，一心智慧，具足佛道，所作已备，文殊师利，令此女从三昧起，仁可问之，发道义来，为能久如，当见发遣。”于是文殊师利，闻佛教诏，即从座起，到其女所，至心弹指，謦扬大音，欲令女起，其女寂静，三昧不起。文殊师利即如其像，变无限身，益高弹指，其弹指声，闻于十方无数世界，女亦寂然，不从定起。于是文殊师利，即如色像三昧正受，现大神通，三千大千世界所有众生，世间人民，诸天龙神，犍沓积等，亿百千口，一切技乐，不鼓自鸣，及化作琴瑟箏笛，万种之技，俱时同作

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，演柔软音，清明和雅，悲哀之声，其乐各各宣无数响，彻闻十方无量世界，不能令女从三昧起。文殊师利，复如其像，三昧正受，变三千大千世界，须弥山王，雪山黑山，目邻山，大目邻山，铁围山，大铁围山，展转相搏，不能自安，譬如勇士，以大力势，两掌相拍，亦如大雷，其音畅逸，无不闻者。须弥，铁围诸山，如是相展，相振，各各崩落，诸山蹙地，其形可畏，其声甚悲，又彼大声，闻于无量无际世界，其女三昧，亦不移兴。时文殊师利，不近彼女，以权方便，二手拴女，欲令起坐，乃动下方恒河沙等诸佛刹土，不能移女大如毛发，亦不能令从三昧起。加复兴显一切势力，欲举彼女，恒河沙等诸佛刹土，皆拔反侧，不能令女从三昧兴。文殊师利截断其女所坐地处，举着右掌，过于东方恒河沙佛土，南西北方，四维上下，各恒河沙等诸佛刹土，亦复如是。十方刹土，众音技乐悉鸣，诸山崩落，音声可畏，雨诸天华，其响畅逸，无可为喻，不能令女从三昧兴。于是文殊师利，举女投遍于十方，不知令觉，还安故处。叉手前白天王如来：“惟然大圣，诸菩萨行，至未曾有，不可逮及，思惟称量，吾能令变虚空诸器，起立周旋，行来谈语，于今显现无极神定，变化感动诸大音声，崩坏须弥铁围诸山，拔诸佛土，移十方世界，永不能使从三昧兴，吾当谦恭，为女作礼，乃复馀学大士之众，诸族姓、子族姓女，初发无上正真道意者，已成未成，甫欲学者，慕乐如斯无极大慧，亦当归之。所以者何？菩萨所行，不可报喻。”天王如来报文殊师利曰：“诚如所云，菩萨大士所被德铠，不可思议，一切声闻，若与缘觉，所不及知，况复凡庶所能逮乎！犹如三千大千世界，举一大桴如千世界，于是女前，挝此大鼓，具足一劫，若复过劫，不能令女闻其声，况复欲从三昧起，未之有也。文殊师利欲如此女三昧寂定静安，终不兴移，道慧如是，威德无限。”

按，离意女入此三昧正定，必离出入息，不然文殊大士只用神力，绝其呼吸，此女即定不住矣。今被文殊颠之倒之，投掷十方世界而不为动，托至梵天而不觉，绝文殊之神力，不能挫其一毛，寂定如故，非息念双销、复归于无物者，能如是乎！又若息住而脉不住，文殊但用神力，以扼其动脉，此女亦不能再定。惟息住，脉住，身心寂灭，犹如虚空，方不为外界势力所动摇。玄宗之大寂定，正符此象。予观离意女之定，真可谓定到十成，如活死人一般，故文殊亦无法挠乱，其能得近天王如来，正以其身心湛寂如虚空故也。

此则公案，具二重义。浅略释者，身心寂灭，入深三昧，犹如虚空，非外界一切势力所能动摇，起念动心，欲出定，无有是处。此彰禅定殊胜。若深秘释者，文殊表慧，离意表定，定慧一体，故不能出此女定，非文殊神力逊于此女也。大愚芝云：“僧投寺里宿”，此语极妙，此彰定慧一如之妙也。

《华严经·入法界品》，善财童子参海幢比丘，见其结跏趺坐，正入禅定

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，离出入息，无别思觉，息念双忘，亦与玄宗入正定时同其境界。海幢一定，达六月又六日，定中自顶之踵，出现无量数佛身、菩萨身、缘觉声闻身、帝释身、梵天身、长者居士身、刹帝利婆罗门身、仙人身、龙王身、阿修罗王身、夜叉罗刹身、紧那罗王身、乾闼婆王身，分化十方，普遍法界。其境界之殊胜超特，使善财童子赞叹不置。此甚深三昧，名曰普眼舍得，一名普庄严清净门，最为广大。玄宗禅定，由数分钟而达数小时，乃至一日夜，向上胜进，亦可一定六月，不难追踪海幢，媲美先贤也。

《华严经·十定品》载如来于普明殿，入刹那际诸佛三昧，住奢摩他，最寂静，具大威德，无所染著，能令见者，悉得开悟。又《法华经·序品》载佛说无量义经已，结跏趺坐，入于无量义处三昧，身心不动，是时天雨曼陀罗花曼殊沙华，普佛世界，六种震动，此乃如来入定之仪式也。

《清凉山志》载“明释明山，初结茅中台之南谷，檀施多日，有意其盛者，一夕刺客投宿，中夜窥山，屹然端坐，目如秋水，鼻息殆绝，客长跪发露悔过。”按，所云屹然端坐，正入定之状；鼻息殆绝，则呼吸未断，特微细耳。此乃有呼吸之定，然已有感动刺客之心，定之用可谓神矣！

《六波罗密多经》云：“佛道远悬，无人能到，唯有一法，饶益有情，所谓正定。若诸菩萨未获此定，其心未能清净不动，生死涅槃，无有二相，由此义故，为度众生，巧以方便，精勤修习相应静虑无相正智，犹如虚空，清净无垢，常住不变，复观此定，犹如满月，一切妄想犹若浮云。又此正定，如清凉风，能除一切云翳，朗然清凉，光明照耀，一切有情，见皆生喜，如是满月光明庄严，能使有情清凉安乐。如是静虑清凉之风，能除性空妄想云翳。正定满月，现出世间，大悲光明，能除有情诸烦恼热，使得清净安乐涅槃。尔时薄伽梵而说颂言：“静能生智，智与理相应，佛果大菩提，定慧为根本。”又云：“获深神定而不昧者，由此静虑，起五神通。云何为五？天眼、天耳、他心、宿住、神境智证通”。又云：“菩萨住不动地，得真寂静，除去忧苦寻伺喜乐出入息等，不生不灭，住真法界（信知佛氏真禅定，亦断出入息，才名真寂静也），能现种种神通变化，随心变化而得自在，更无有人能动转者，除佛世尊，余无能坏。

《大宝积经·菩萨藏会静虑波罗蜜多品》云：“菩萨摩诃萨所证之定，极善深妙。菩萨应时安住于中，平等引摄，是处说名三摩呬多。复次，舍利子，菩萨摩诃萨依静虑波罗蜜多故，所获静虑，微密深妙，唯智能入，亦得名为三摩半那。舍利子，如是妙定，等诸法性”。又云：“安住善住，证无动摇，于诸威仪，心恒在定，又不分别所住威仪，心性纯熟，乐处深定，不掉不举，无有飘转，远诸愚钝，善识诸时，巧能随顺一切世间，而与世间性不相杂

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，超越世间利等八法，诸烦恼惑不有染污，离愦闹处，远于所行，唯常安止，平等法性，不舍深定而现世间一切作业。舍利子，是各菩萨摩诃萨依静虑波罗蜜多故，证入如是无量功德”。又颂云：“静虑解脱到彼岸，勤行此行多劫海。其心清净无浊秽，不染世法喻莲华。有大静定各遍照，此定依修到彼岸，（中略）或各定为大通照，诸佛如来之境界，证得如斯寂静定，及馀拘胝无有边。修行静虑到彼岸，菩萨功德广无量，行住恒游静虑境，其心无扰常淡泊，若行若卧止定中，无有威仪不在定，处定能发大音声，以诸法性恒寂静，无异分别无自在，无我无命无分别，如是及馀无涯际，无有数量功德海。聪睿菩萨愍含灵，修行静虑到彼岸。”

《华严经》偈云：“从初供佛意柔忍，深入禅定观法性”。又云：“诸佛等等大牟尼，勤修三昧无二相，心常在定乐寂静，彼普见者行斯道”。《圆觉经》偈云：“辩音汝当知，一切诸菩萨，无碍清净慧，相依禅定生”。道师禅师曰：“夫神通胜业，非定不生。无漏慧根，非静不发。故经曰：深修禅定，得五神通。心在一缘，是三昧相。摄心一处，降猛虎于膝前。螺髻仙人，宿巢禽于顶上。是知大士常修宴坐，不断烦恼而入涅槃。昔须菩提宴坐，天花浮空”。五代永明寿禅师于台岭天柱峰九旬习定，见观音大士灌以甘露，遂获无碍辩才。隋·智者大师修法华三昧，寂而入定，乃见灵山一会，俨然未散。唐·僧伽大师入定于清凉山中台之野，天花拥膝，七日乃起。

禅定之胜相，海墨难书，聊举一二，以启信心云尔。

七十五　忘最神

定之极，入于无心三昧，有无不著，是为妙忘。

颜子坐忘，离形去知，同于大通，孔子空空，叩竭二端。此儒宗之忘也。

谭子《化书》曰：“忘形以养炁，忘炁以养神，忘神以养虚，虚实相通，是谓大同”。玉蟾翁曰：“忘形养气乃金液，对景无情是大还，忘形化气气化神，斯乃大道透三关”。曹文逸曰：“混合为一复忘一，可与元化同出没”。又曰：“此道易知不易行，行忘所行道乃毕”。孙不二曰：“炁复通三岛，神忘合太虚。”又曰：“忘神无相著，合极有空离”。吕祖曰：“松风醉我二忘机”。又曰：“息虑忘机合自然”。又曰：“静里寻真真要静，心从忘处至忘忘”。又曰：“从此一灵默会，太虚清静忘形”。三丰翁曰：“对景忘情玩月华”。又曰：“仙房气血浑忘却，宝鼎金炉不用看”。李清庵曰：“顿忘物我三花聚”。又曰：“处世忘机任事更”。又曰：“和光混俗忘人我，象帝之先只自知”。紫阳翁曰：“境忘情尽任天真，以证无生法忍”。《赤文洞古经》曰：“忘于目则光溢无极，忘于耳则心识常渊。两机俱忘，绝众妙之门”。《玉枢经》曰：“慧光生则与道为一，是名真忘”。此玄宗之忘也。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

黄檗禅师曰：“心境双忘，乃是真法。忘境犹易，忘心至难”。僧灿大师曰：“一如体玄，兀尔忘缘”。又曰：“极小同大，忘缘境界”。真觉大师曰：“夫念非忘尘而不息，尘非息念而不忘。尘忘而息念则忘，念息则忘尘而息。忘尘而息，息无所息。息念而忘，忘无所忘。尘无所对，尘遗非对。息无所息，念灭非知。无知之性，异乎木石。此是初心处，领会为难”。黄檗禅师曰：“但息忘心，同于法界，便得自在”。此禅宗之忘也。禅宗须顿忘迷悟，方透未后牢关，不住始觉，冥合本觉。

忘字之功最神，其力最大，三教修证至极则处，皆得力于忘字。盖惟忘则能所性空，脱落窠臼；惟忘则情忘见歇，浑无内外；惟忘则定力增长，道胎圆成。先师尝曰：“学者若能以忘字为之主宰，则效验势如破竹。万人学道，万人不知，最贵重者，乃一忘字也”。圆明居士云：“凡学世间事，非用心之至，学不能成；悟出世间法，非无心之至，悟不能彻”。旨哉斯言！所谓无心之至，即忘绝境界之谓也，故能三际圆通，万缘澄寂，入众妙之玄门，契真常之大道矣。紫清真人《玄关显秘论》云：“谭真人云：忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。只此忘字，则是无物也。本来无一物，何处有尘埃！其斯之谓乎？如能味此理，就忘之一字上做功夫，可以入大道之渊微，夺自然之妙用，立丹基于顷刻，运造化于一身也”。又《注道德宝章》，大要以忘物、忘我、忘心、忘性、忘形、忘神、忘言为归，自非深于道者，不能出此也。

修道不难，难在于浑忘。《庄子》一书，反覆示忘字之用。如云：“养志者忘形，养形者忘利，致道者忘心。”又曰：“鱼相忘乎江湖，人相忘乎道术”。又曰：“忘乎物，忘乎天，其名为忘己，忘己之人，是之谓入于天’。又曰：“无不无也，无不有也，澹然无极，而众美从之”。又曰“泉涸鱼相与处陆，相呴以湿，相濡以沫，不如相忘于江湖。与其誉尧而非桀，不如二忘而化道”。又曰：“孰能登天游雾，挠挑无极，相忘以生，无所终穷”。又曰：“筌者所以在鱼，得鱼而忘筌；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；言者所以在意，得意而忘言。吾安得忘言之人，而与之言哉！”又曰：“堕尔形体，吐尔聪明，伦与物忘，大同乎涬溟”。又曰：“必斋以静心。斋三日而不敢怀庆赏爵禄；斋五日，不敢怀非与巧拙；斋七日，辄然忘吾有四肢形体也。”又曰；“忘足，履之适也；忘腰，带之适也；不内变，不外从，事会之适也；始乎适，而未尝不适者，忘适之适也”。又曰：“忘其肝胆，遗其耳目，芒然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业”。又曰：“忘年忘义，振于无竟，故寓诸无竟”。又曰：“若然者，其心忘”。又曰：“忘而复之”，“夫复謵不馈而忘人，忘人，因以为天人矣”。又曰：“非不我告，中欲言而忘之也”。又曰：“吾服女也甚忘，女服吾亦甚忘，虽然女奚患焉。虽忘乎故我，吾有不忘者

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

存”。

庄子可谓善谈忘字之神妙矣。内而忘肝胆，外而忘人我，无不忘，即无不有，淡然无极，而众美从之，非天下之至妙，其孰能与于此哉。又《逍遥游》谈到“至人无己”，是忘己也。《齐物论》首示南郭子綦“答焉似丧其耦”。又曰：“今者吾丧我”。是忘形也。《人间世》揭颜回心斋之妙曰：“回之未始得使，实自回也；得使之也，未始有回也；可谓虚乎？”又是身心二忘也。《大宗师》揭外天下、外物、外生，是内外一切尽忘也。又示颜回“坐忘”，同于大通，是因身心内外二忘之久，忽证内外身心一如之妙也。《在宥》篇揭“大同无己”。《天地》篇揭“象罔得珠”。此皆忘字微妙工夫，是则《庄子》一书，登峰造极，在一忘字。果到心境二忘境界，证入一真法界不难矣。

玄宗修炼，以定为基，以忘为归。然心息不忘，即不得定。则谓丹道始末，一忘字可以赅之，无不可也。当炼精化炁时，若不能忘形，必遭泄精之变；当炼炁化神时，若不能忘炁，必遭泄炁之变。玉蟾翁《炼丹不成诗》曰：“半夜忽风雷，烟气满寥泬。这般情与味，哑子咬破舌”。可为前车之鉴也。当炼神还虚之际，若不能忘神，必不能体合太虚，而获法身粉碎满虚空之妙证。故谭子《化书》“道化”一章，揭养气、养神、养虚三部工夫，总以一忘字贯摄，古今善谈玄宗者，未有若斯之精微简妙也。大抵先天修养与后天艺术不到忘之境界，必不能化。故《庄子》曰：“汝方将忘汝神气，而庶几乎！”此非曹文逸所谓“混合为一（心息相依）复忘一（心息二忘），可与元化同出没”之旨乎？玄宗学者，只知心息合一之妙，不知心息浑忘，尤为妙中之妙，盖非忘则不能定也。渊乎微矣。

玄宗火候，若约一字揭其要，则可分四层：初曰和，次曰醉，继曰定，终曰忘。然和则未始不定也，定则未始不醉也，醉则未始不忘也。试观烂醉之人，从车坠地，不致伤身，正以醉后心息二忘故也。后天犹然，况先天乎！故虽四字，实可互摄互入。噫！修道之要，至此泄尽矣。

玉林琇禅师，清初高僧也。著有《客问》一篇，竭力提忘字，其言曰：“不能忘身，不可以学道；不能忘心，不可以学道；不能忘世，不可以学道；名不能忘，不可以学道；利不能忘，不可以学道；妻孥眷属不忘，不可以学道；家园事业不忘，不可以学道；知见不忘，不可以学道；记习不忘，不可以学道”。直须身心内外一概忘却，一齐放下，大忘尘世一番，然后与道日亲。玄宗初学心息相依，若不到二忘地步，即不能睡着，睡且不能，何况定乎？是故忘字最神，忘字最妙！

七十六　闲最贵

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

闲者何？身心清闲，无杂劳扰烦之谓也，又有泰然安适之意焉。《庄子》曰：“能相与无为乎？淡而静乎？漠而清乎？调而闲乎？”示此义也。

大抵学道有三种闲趣。一曰闲静，谓学人外息诸缘，一意禅定，内发寂静清安，歇尘劳之扰，此真入道之始也。二曰幽闲，诗称幽人，谓退居山巅水涯之间，自乐其志，不求闻达，不争王候，终日逍遥自在，与白云同其舒卷，水鸟同其放旷，所谓无事道人。若得丹基，正可保养圣胎，做数十年高人逸士，此非勘破荣华，栖心淡泊者，亦未能得也。昔佐溪山郎禅师，与永嘉觉禅师山居书云：“自到灵溪，泰然心意，高低峰头，振锡常游，石室岩龛，拂巾宴坐，青松碧沼，明月自生，风扫白云，纵目千里，名花香果，峰鸟街将，猿啸长吟，远近皆听，锄头当枕，细草为毡。世上峥嵘，竞争人我，心地未达，方乃如斯。倘有寸阴，愿垂相访”。斯可以觇幽闲之旨趣矣！

三曰清闲。陈希夷诗曰：“我见世人忙，个个忙如火；忙者不为身，为身忙却可。”邵尧夫曰：“千里难逃二眼净，百年未见一人闲”。又曰：“流水任意境常静，花落虽频意自闲。不似世人闲里老，生平未始得开颜”。周茂叔曰：“红尘白日无闲人，况有鱼绯索此身”。陈白沙曰：“朝市山林俱有事，今人忙处古人闲”。可见清闲之福，最不易得。世人朝朝奔波，终岁扰攘，身心无片刻之闲。得清闲寂静之福者，惟道人耳。故古德曰：“劳生唯有僧无事，若悟真乘老更闲，三径园林禅性在，一庵风月道心还”。清世祖曰：“百年三万六千日，不及僧家半日闲”。玉蟾翁曰：“只有一般输我处，帝王未有此清闲”。

享清闲之福，都缘胸次无求，放怀虚极，故能撒手归山，淡然闲居，怡然安稳，旷然调适，妙用自足。位中符禅师诗曰：“子房既不贵封候，肯剩勋名纪御楼。赢得闲身无所事，水边时伴赤松游”。永嘉玄觉大师所谓：“绝学无为闲道人”是也。古德曰：“闲道人者，与道相应，不为尘劳拘缚，目寻千古，心闲一境，水边林下长养圣胎，看月色以逍遥，听泉声而自在，故曰绝学无为闲道人也”。

宋·晁文元《碎金篇》曰：“或问：闲居何乐乎？曰：调畅太和之气，适悦天真之味，研一微密之言，依游上妙之道，蒙庄高情，师友造化，竺乾妙旨，澡炼神明”。予谓：能息念双销，逍遥于无何有之乡，彷徨乎冯闳，斯亦庄子忘适之至游也。

闲之难，难在于身心俱闲，若身闲而心不闲，思潮起伏，朋从而思，实不可名为闲。其上焉者，心闲而身不闲，如孔圣之周游列国，究不如维摩之示疾毗耶！身心俱闲，如世尊宴息于大寂灭之海，乃最为上。吕祖云：“一日清闲一日仙，六神和合自安然”。隐山和尚云：“三间茅屋从来住，一道神光万境

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

闲。”永明延寿禅师云：“最好静中无一事，翛然唯见道芽长”，号为无事道人，堪称希有 。

身心二闲，于办道最宜。心息一调，逍遥无何有之乡，希夷之境，庄子称为天游。志公云：“无相光中常自在”。圆悟云：“入平等安闲境界”。又云：“同入无为无事法性海中”。斯皆天游之妙旨也，故《庄子》曰：“心无天游，六盖相攘”。

外境不扰则身安，内心寂静则心安。身心清闲，入道之基；身心虚静，入道之始；能静方能发定，总以闲为入道之缘耳。

洞山云：“撒手端然坐，白云深入闲”。此禅宗之闲趣也。吕祖云：“莫道幽人一事无，闲中尽有静工夫。闭门清昼读书罢，扫地焚香到日晡”。《庄子》曰：“若然者，其心闲而无事。”玉蟾翁曰：“一个清闲客，无事挂心头”。苏子瞻曰：“至人悟一言，道集由中虚，心闲反自照，皎皎如芙蓉”。三丰翁曰：“静中偶动仍非静，闲里能安乃是闲”。此玄宗之闲趣也。邵尧夫云：“闲中气味真，真处是天民。”又云：“闲将岁月观消长，静把乾坤照有无。”又云：“著身静处观人事，放意闲中炼物情，去尽风波存止水，世间何事不能平”。周茂叔云：“闲方为达士，忙只是劳生”。王阳明云：“闲来心地如空水，静后天机见隐微。”此儒家之闲趣也。我佛世尊，果证菩提，安居常乐，观此乃为究竟安闲耳。

七十七　遁最贞

《大易·序卦传》曰：“遁者，退也”。《遁卦》曰：“好遁，君子吉，小人否”。又曰：“嘉遁，贞吉；肥遁，无不利”。《大过》之《象词》曰：“君子以独立不惧，遁世无闷。”《中庸》曰：“君子依乎中庸，遁世不见知而不悔，惟圣者能之”。儒宗赞美隐遁之德，可谓至矣。

《老子》之“被褐怀玉”，亦遁也；“功成名遂身退”，亦遁也；“和其光，同其尘”，亦遁也。虽然，此遁世之所为，而非遁之至也，以我心神入于气穴而敦养之，退藏于密，卒与息俱化，入于真空，返乎太空，身心寂然不动，根境内外俱泯，斯可谓身心俱遁，浑然无迹，觅处无踪，如羚羊挂角，乃遁之至也。《易》之“嘉遁”，“肥遁”，亦含此义。故《庄子》曰：“天门者，无有也，而无有一无有，圣人藏乎是”。《参同契》曰：“原本隐明，内照形躯。”又云：“晦朔之间，合符行中，混沌鸿濛，牡牝相从，滋液润泽，施行流通，天地神明，不可度量，利用安身，隐形而藏”。杨子《太玄经》云：“藏心于渊，美厥灵根。”此方为玄宗退遁隐藏之真功夫，非谓隐居山林、人迹不至之处以为遁。

七十八　慈最祥

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

老圣三宝，以慈为首。云：“慈故能勇”。又云：“夫慈以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之”。又云：“是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。圣人之在天下，歙歙焉为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之”。又云：“报怨以德，善者吾善之，不善者吾亦善之，德善矣”。凡此皆示大慈三昧之行。菩萨修四无量心（慈悲喜舍），亦以慈为先导，足证佛老相同之点。学仙之士，仁逮昆虫，不伤含灵，慈心摄受一切众生，随其根器而教化之，俾渐离生死苦海，诞登道岸，即能体老圣大慈之行门，为柱下正教之法幢也。

《华严经·离世间品》说十种慈，堪称佛老大慈行门之轨范，末世化导之津梁。经云：“菩萨摩诃萨有十种清净慈。何为十？所有等心清净慈，普摄众生无所拣择故；饶益清净慈，随有所作皆令欢喜故；摄物同己清净慈，究竟皆令出生死故；不舍世间清净慈，心常缘念集善根故；能致解脱清净慈，普使众生除灭一切诸烦恼故；出生菩提清净慈，普使众生发求一切智心故；世间无碍清净慈，放大光明平等普照故；充满虚空清净慈，救护众生无处不至故；法缘清净慈，证于如如真实法故；无缘清净慈，入于菩提离生性故。是为十。诸菩萨安住此法，则得如来无上广大清净慈”。

予按，老圣云：“善者吾善之，不善者吾亦善之”，岂非“普摄众生无拣择”耶？“常善救人，故无弃人，常善救物，故无弃物”，岂非“救护众生无处不至”也。“为天下浑其心”，使复归于婴儿之浑朴，赤子之忘情，岂非“不舍世界清净慈”耶！“常德不离，常德不忒，复归于无极，复归于无物”，岂非“解脱清净慈”耶！“无知无欲，见素抱朴，清净为天下正，孰能浊以澄静之徐清”，乃至云“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明”，岂非“法缘清净”耶！“居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时”，此七者皆“上善若水，水善利万物而不争，功成而弗居”，岂非“无缘清净慈”耶！是则老圣之大慈行门密与《华严》相契合矣。

《华严经·入法界品》善财童子第十八参，见大光王于妙光大城，为说大慈幢之行门，亦深契老氏“大慈为首、拔苦与乐”之旨。并可知大慈感应之神妙，有非思议所及者，信乎为佛氏化他之盛德矣。经曰：“时王告言，善男子，我净修菩萨大慈幢行，我满足菩萨大慈幢行。善男子，我于无量百千万亿，乃至不可说、不可说佛所，问难此法，思惟观察修习庄严。善男子，我以此法为王，以此法教敕，以此法摄受，以此法随逐世间，以此法引导众生，以此法令众生修行，以此法令众生趣入，以此法与众方便，以此法令众生薰习，以此法令众生起行，以此法令众生安住思惟诸法自性，以此法令众生安住慈心。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

以慈为主，具足慈力，如是令住利益。安乐心，哀悯心，摄受心，守护众生不舍离心，拔众生苦无休息心。我此法令一切众生毕竟快乐，恒自悦，犹身无诸苦，心得清净，断生死爱，乐正法乐，涤烦恼垢，破恶业障，绝生死流，入真法海，断诸有趣，求一切智，净诸心海，生不坏信。善男子，我已住此大慈幢行，能以正法教化世间。善男子，我国土中一切众生，皆于我所无有恐怖。善男子，若有众生贫穷困乏，来之我所而有求索，我开库藏，恣其所取，而语之言，莫造诸恶，莫害众生，莫起诸见，莫生执著，汝等贫乏，若有所须，当来我所及四道，一切诸物，种种具足，随意而取，勿生疑难；善男子，此国土中一切众生，五浊世时，乐作诸恶，我心哀悯而欲救护，入于菩萨大慈为首、随顺世间三昧之门。入此三昧时，彼诸众生所有怖畏心、恼害心、魔敌心、争论心，如是诸心，悉自消灭。何以故？入于菩萨大慈为首，顺世三昧，法如是故；善男子，且待须臾，自当现见，时大光王，即入此定，其城内六种震动，诸宝地、宝墙、宝堂、宝殿、台观楼阁、阶砌户牖，如是一切咸出妙音，悉向于王曲躬敬礼；妙光城内所有居人，靡不同时欢喜踊跃，俱向王所举身投地；村营城邑，一切众人咸来见王，欢喜敬礼；近王所住鸟兽之属，互相瞻视，起慈悲心，咸向王前恭敬礼拜；一切山原及诸草树，莫不向王回转敬礼；陂池泉井，及以河海，悉皆腾溢，流注王前；十千龙王，起大香云，激电雷震，注微细雨；有十千天王，所谓忉利天王、夜摩天王、兜率陀天王、善变化天王、他化自在天王，如是等而为上首，于虚空中作众妙乐，无数天女歌咏赞叹，雨无数华云、无数香云、无数宝鬘云、无数宝衣云、无数宝盖云、无数宝幡云、于虚空中而为庄严，供养其王；伊罗婆拏大象王，以自在力，于虚空中敷无数宝莲华，垂无数宝璎珞，无数宝缯带、无数宝鬘、无数宝严具、无数宝华、无数宝香、种种奇妙以为严饰，无数采女，种种歌赞；阎浮提内，复有无量千百万亿诸罗刹王、诸夜叉王、鸠般荼王、毗舍阇王，或住大海，或住陆地，饮血啖肉，残害众生，皆起慈心，愿行利益，明识后世，不造诸恶，恭敬合掌顶礼于王；如阎浮提，馀三天下，乃至三千大千世界，乃至十方百千万亿那由他世界中，所有一切毒恶众生，悉亦如是”。

大光王所修大慈幢行，所入大慈三昧，草木禽兽，皆被感动，而施敬礼，楼台宝阁，均出妙音而赞叹，曲躬而敬礼，洵属不可思议。盖行遍界慈，则遍界情与无情，莫不感通，心力无量，即慈力无量，则感应道交，亦不可得而思量矣。时至末劫，争斗坚固，人类相残，血流漂杵，轰炸所及，城邑为虚，舍佛老大慈为首，随顺世间三昧之行门，其何以革彼毒心，挽斯浩劫，使群生相安于揖让者哉！

孔子谓：“以直报怨，以德报德”。而老子主“报怨以德”，怨亲平等

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，是知老圣之慈超越孔圣，与我佛世尊等量矣。

梁·陶弘景真人修道既成，待诏飞升，而诏久不至。一日有二青童一白鹤，自空而下，真人以为天诏至矣，岂知一童宣诏，乃太上敕桓闿升天，并非敕陶。时闿方为陶真人执役也，真人乃语之曰：“吾修道勤至，何淹延在世？愿为访之。”闿三日后复降陶室曰：“君之阴功著矣。所修《本草》，以虻虫、水蛭为药，功虽及人而害物命，以此迟滞，更一纪当解换去。”真人乃以草木之药可代物命者，著别行《本草》，后果尸解。又唐·孙思邈真人著《千金方》，有仙人降谓之曰：“汝所著方，颇伤物命，必为尸解之仙，不得轻举矣”。思邈乃取草木之药，代以虻虫水蛭之命，作《千金翼方》三十篇。

试思杀微物以救人，尚乖天心，何况烹宰肥鲜以充口腹乎？老圣教人以慈他，要人常善救物，而子日杀生物以充庖厨，岂非大背其教乎？于老圣之长生则学之，于老圣之慈他则背之，是则自私自利，德行有亏，终无成功，可断言也。

昔汪师语我云：“修己以虚极为宗，处世以仁慈为要。然所谓仁慈亦有积极与消极之分。积极之慈，在拔苦与乐，救济众生；消极之慈，止于不恼害一切众生，及遏制 一切不利众生之行事而已。孟子曰：人有不为也，而后可以有为。故能行持消极之慈，不恼害一切有情，然后拔苦与乐，行积极之慈，能充分有力。初学慈行，且修消极之慈可也”。

七十九　诚最灵

先师谓：“修道须至诚专密。此诚字，虽父子不能传授，况师弟乎？至诚之极，金石为开”。《中庸》曰：“至诚而不动者，未之有也；不诚，未有能动者也。唯天下至诚为能化，故至诚如神”。

予谓：诚即真实心；至诚者，心精凝一，不涉他思，惟不计祸福得失利害，直往而行，不复回顾，一念无间，具大信、大勇、大定三种心力，火候至此，八风不能动摇，心精密合，得无障碍，故能感应道交，无顾弗克。修道若不具至诚心，决难成就。此为唯一办道资粮，往圣来哲，皆于此中圆满道果。学者允宜措心焉！

《至游子·真诰篇》曰：“昔者有人好道，不知其方，夙夜向柏木拜之，求长生焉。逾二十八年，于是木生繁华，其甘如饴，食之而仙。或有拜太华者，致西岳丈人授以道；或有拜河水者，十年河伯授以水行不溺之方。此无他焉，精诚至之也”。他如王祥卧冰而跃鲤，耿恭拜井而得泉，皆精城至之。心光凝定，动静不移，遂能感物而通也。佛氏所谓“三界唯心”是也。

《列子·黄帝篇》云：“范氏有子，曰子华，善养私名，举国服之，有宠于晋君，不仕而居三卿之右。目所遍视，晋国爵之；口所偏肥，晋国黜之。游

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

其庭者侔于朝。子华使其侠客以智鄙相攻，强弱相凌。虽伤破于前，不用介意。终日夜以此为戏乐，国殆成俗。禾生、子伯二人，相与言子华之名势，能使存者亡，亡者存；富者贫，贫者富。商丘开先窘于饥寒，潜于牖北听之。因假粮荷畚之子华之门。子华之门徒，皆世族也，缟衣乘轩，缓步阔视。顾见商丘开，年老力弱，面目黎黑，衣冠不检，莫不睚之。既而狎侮欺诒，无所不为。商丘开常无愠容，而诸客之技单，惫于戏笑。遂与商丘开俱乘高台，于众中漫言曰：‘有能自投下者赏百金’。众皆竞应。商丘开以为信然，遂先投下，形若飞鸟扬于地，肌骨无毁。范氏之党以为偶然，未讵怪也。因复指河曲之淫隈曰：‘彼中有宝珠，泳可得也’。商丘开复从而泳之。既出，果得珠焉。众眐同疑。子华眐令豫肉食衣帛之次。俄而范氏之藏大火。子华曰：‘若能入火取锦者，从所得多少赏若’。商丘开往无难色，入火往还，埃不漫，身不焦。范氏之党以为有道，乃共谢之曰：‘吾不知子之有道而诞子，吾不知子之神人而辱子。子其愚我也，子其聋我也，子其盲我也。敢问其道’。商丘开曰：‘吾亡道。虽吾之心，亦不知所以。虽然，有一于此，试与子言之。曩子二客之宿吾舍，闻誉范氏之势，能使存者亡，亡者存；富者贫，贫者富。吾诚之无二心，故不远而来。及来，以子党之言皆实也，唯恐诚之之不至，行之之不及，不知形体之所措，利害之所存也，心一而已，物无迕者，如斯而已。今日方知子党之诞我，我内藏猜虑，外矜观听，追幸昔日之不焦溺也，怛然内热，惕然震悸矣。水火岂复可近哉！’自此之后，范氏门徒路遇乞儿马医，弗敢辱也，必下车而揖之。宰我闻之，以告仲尼。仲尼曰：‘汝弗知乎？夫至信之人，可以感物也。动天地，感鬼神，横六合，而无逆者，岂但履危险，入水火而已哉？商丘开信伪物犹不逆，况彼我皆诚哉？小子识之！’”。此段述至诚感通之效，皆因心光凝定，精诚专一。若学道者，火侯至此，可以结丹矣。商丘开能投地不伤，泳水不溺，入火不焦，盖身心不动，则事随理融，物莫能逆，所谓‘和者入大同于物’是也。吁！诚之功用，可谓至矣。

八十　　慧最超

诚者，心精凝一，不落第二念，属于定力，定极发明，则无碍智现前，是乃慧力。

《庄子》曰：“正则静，静则明，明则虚”。又曰：“彼是莫得其偶，谓之道枢，枢始得其环中，以应无穷，是亦一无穷，非亦一无穷也，故曰：莫若其明。”又曰：“夫徇耳目内通，而外于心知，鬼神将来舍，而况人乎，是万物之化也”。又曰：“已外生矣，而后能朝彻，朝彻而后能见独，见独而后能无古今，无古今而后能入于不生不死”。

释曰：明与通、与彻，皆发慧之境。明者，心光透露，圆照万法，即本智

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

之妙明也，以本智圆融一切境，普摄一切境，皆无挂碍、无留滞。境智通，物我皆如，遂能顺逆换转，杀活随时，无不相宜，是谓环中之妙用，而应机接物，可以变化无穷矣。《大宗师篇》内又谓之“瞻明”，亦指此妙明言也。

又耳目内通，乃圆证一心，外于心知，乃离于六识分别之妄知，此真实发慧之境，见不用目，听不用耳，六根修复，异性入同，灵光独耀，迥脱根尘，所谓真知是也。《庄子》曰：“且有真人，而后有真知，不知而后知”。关尹子曰：“知而忘情，能而不为，真知真能也。”予按：“知而忘情”一语，深契《楞严》“知见无见，斯即涅槃无漏真净”之旨。“不知而后知”一语尤契禅宗所谓“骷髅无识眼之初明”之说，诚玄宗慧之肯綮，老庄心地法门之指归也。故三平禅师偈云：“即此见闻非心闻，无馀色声可呈君，个中若了浑无事，体用无妨分不分。”妙正真人云：“见见之中绝见闻，方得名为大休歇”。紫阳真人云：“睹境能无心，始见菩提面”。皆是知而忘情之玄旨。如是了了见性，即是真实智慧，又称如如智、无渗智、无漏智、不动智、一切智智、自觉圣智。《法华经》谓：“如来出世，为开示悟入佛之知见”，即知此也。

《华严经·离世间品》云：“菩萨摩诃萨有十种差别智，何等为十？所谓知众生差别智、知诸根差别智、知业报差别智、知受生差别智、知世界差别智、知诸佛差别智、知诸法差别智、知三世差别智、知一切语言道差别智，是谓十。若诸菩萨安住此法，则得如来无上广大差别智”。又曰：“菩萨摩诃萨有十种智随觉。何等为十？所谓一切世界无量差别智随觉，一切众生不可思议智随觉，一切诸法一入种种、种种入一智随觉，一切法界广大智随觉，一切虚空界究竟智随觉，一切世界入过去世智随觉，一切世界入现在未来世智随觉，一切如来无量行愿皆于一智而得圆满智随觉，三世诸佛皆同一行而得出离智随觉，是谓十。若诸菩萨安住此法，则得一切法自在光明，所愿皆满于一念，顷悉能了解一切佛法，成正等正觉”。又曰：“菩萨摩诃萨有十种出生智慧，何等为十？所谓知一切众生解出生智慧，知一切佛刹种种差别出生智慧，知十方网分出生智慧，知覆仰等一切世界生出智慧，知一切法、一性种种性广大住出生智慧，知一切种种身出生智慧，知一切法究竟皆以一道出离出生智慧，知如来神力能入一切法界出生智慧，如三世一切众生佛种不断出生智慧，是谓十。若诸菩萨安住此法，则于此法无不了达”。又曰：“菩萨摩诃萨有十种阿褥多罗三藐三菩提如海智，何等为十？所谓入一切无量众生界，是为第一如海智；入一切世界而不分别，是为第二如海智；知一切虚空界无量无碍，普入十方一切差别世界网，是为第三如海智；菩萨摩诃萨善入法界，所谓无碍入、不断入、不常入、无量入、不生入、不灭入、一切入、悉了知故，是谓第四如海智；菩

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

萨摩诃萨于过去未来现在诸佛菩萨法师声闻独觉，及一切凡夫所集善根，已集、现集、当集，三世诸佛于阿褥多罗三藐三菩提，已成、今成、当成，所有善根，三世诸佛说法调伏一切众生，已说、今说、当说，所有善根，于彼一切皆悉了知，是为第五如海智；菩萨摩诃萨，于念念中入过去世不可说劫，于一劫中或百亿佛出世、百千亿佛出世，或无数、无量、无边、无等、或不可数、不可思、不可量、不可说，或不可说、不可说超过算数，诸佛世尊出兴于世，及彼诸佛道场众会，声闻菩萨，说法调伏，一切众生寿命延促，法住久近，如是一切悉皆明见，如一劫、一切诸劫，皆亦如是，是无佛劫，所有众生有于阿褥多罗三藐三菩提，种诸善根，亦悉了知，若有众生，善根熟已，于未来世当得见佛，亦悉了知，如是观察过去世不可说不可说劫，心无厌足，是为第六如海智；菩萨摩诃萨，入未来世，观察分别一切诸劫，无量无边，知何劫有佛，何劫无佛，何劫有几如来出世，一一如来名号何等，住何世界，世界何名，度几众生，寿命几时，如是观察尽未来际，悉皆了知，不可穷尽，而无厌足，是为第七如海智；菩萨摩诃萨，入现在世，思惟观察，于念念中，普见十方无边品类，不可说世界，皆有诸佛于无上菩提已成、今成、当成，往诣道场菩提树下，坐吉祥草降服魔军，成阿褥多罗三藐三菩提，从此起已，入于城邑，升天宫殿，说微法，转大法轮，示现神通，调伏众生，乃至付属阿褥多罗三藐三菩提法，舍于寿命，入般涅槃，入涅槃已，结集法藏，令久住世，庄严佛塔，种种供养，亦见彼世界所有众生，值佛闻法，受持讽诵，忆念思惟，增长慧解，如是观察，普现十方，而于佛法无有错谬，入诸劫数，无有厌足，是谓第八如海智；菩萨摩诃萨，于不可说不可说劫，一一劫中，供养恭敬不可说不可说无量诸佛，示现自身殁此生彼，以出过三界一切供具而为供养，并及供养菩萨声闻，一切大众，一一如来般涅槃后，皆以无上供具，供养舍利，及广行惠施，满足众生、佛子，菩萨摩诃萨，以不可思议心、不求报心、究竟心、益饶心、不可说不可说劫为阿褥多罗三藐三菩提故，供养诸佛，益饶众生，护持正法，开示演说，是为第九如海智；菩萨摩诃萨，于一佛所、菩萨所、法师所，一向专求菩萨所说法、学法、教法、修行法、清净法、总持法，得此法已，受持诵读，分别解说，无有厌足，令无量众生于佛法中发一切智相应心，入真实相，于阿褥多罗三藐三菩提得不退转，菩萨如是于不可说不可说劫，无有厌足，是谓第十如海智。佛子，是为菩萨摩诃萨十种阿褥多罗三藐三菩提如海智，若诸菩萨安住此法，则得一切诸佛无上大智慧海”。《六波罗蜜多经》云：“智慧为根本，能生善法芽，佛果大菩提，无非智所作”。

是知佛之智慧，最为超胜。宋元以下诸仙证道，若三丰、紫阳、妙正等，亦皆圆悟一心，妙契实相，真入智慧，亦可与禅宗诸祖等量齐驱者矣。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

八十一　舍最难

《神仙纲目》载：玄帝修道成功，在武当山舍身岩飞升，此示学者舍身之要。老圣教人“外其身，后其身”，即舍身之义也。谭子之“忘形、忘气、忘神”，亦舍身之工夫也。奈何世人恋执心重，身外财物尚且不肯舍，何况此身？先师伤之，为著《三教一贯》，处处教人舍此色身，向身外虚空中养神调息。《一贯·总说》：“金丹大道，尽是身外虚空一着，倘有一毫意见着在后天色身，即是差毫发，不成丹”。又尝谓予曰：“若究极而言，说与此身无涉，尚属皮毛，工夫必须做到与心知意识毫无交涉，方是真正先天，是不但色身须舍，心识亦须舍矣。必到大定真定，身心二空境界，方契外其身而身存之玄旨，方亲证象帝之先，透出威音那畔，修炼至此，反童易如反掌矣”。

先师答孟君涵示舍身义云：“如是舍身二字最为要紧，吾再告示之。夫学者，必要知先舍了色身，方能修得法身。盖色身者，有形总有坏也；法身者，无形始是真也。如不先舍后天色身，则先天法身不能飞升。经云：心死则神活，识神灭则元神现。《老子》曰：后其身而身先，外其身而身存。又曰：外其身而身修，忘其形而形成。吾所以有大患者，为吾有身，若吾无身，吾有何患。孔子曰：朝闻道，夕死可矣。吕祖曰：已生而杀生，未死而学死，则长生矣。盖此皆教人舍色身，修法身也。白玉蟾云：一言半语便通玄，何用丹经千万篇，人若不为形所累，眼前便是大罗天。盖学道，最怕是着在色身。更明告之：凡是下功，但觉身中有一丝一毫一忽跳动，即速向外心息相依，此即舍身二字真口诀也。故虚静真君云：任从他，尽教他，莫管他，他是他，岂奈我何？请三思之！万卷丹经，皆言要防危险。夫学道，又有甚么危险？如何是危险？凡下功时，但觉身中有一丝一毫一忽之跳动，若不速急向外心息相依，即是大危险，久之必大病一场；若知速急向外心息相依，即无有危险矣！就是走漏一二次、三四次，亦不要紧，久久行之，自然无有漏精之病，盖此是吾当年行过之效验也”。又云：“游思随起随灭，是即不知速急向外心息相依之危险。自今已后，每天下功，若觉心中有一丝一毫一忽游思杂念，就要速急向外心息相依；又若觉身中有一丝一毫一忽内跳气动，舒畅快活，更要速急向外心息相依；又若觉身中有一线一毫一忽阳物举动，不论刚柔，总要速急向外心息相依。行之三个月，身心自然静定，气血自然和畅，走漏自然无有，效验真极速了，幸勿轻视！濩二十余年之辛苦，求师口诀，即是求此口诀也。吾见足下执泥象言筌蹄，执泥色身，着实可惜，故此吐肝胆以告之也。总之，金丹大道，全始全终，总以心息相依在身外起首，以心息相依在身外了手。故万卷丹书皆言至简至易，假若有一丝一毫一忽着在色身，就不是至简至易矣。噫！足下见信后行功时可速急舍身也”。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

清·迦陵音禅师《宗鉴要》云：“参破工夫须是疑，破参之后，工夫须舍。一切见闻觉知，乃至智慧德相，一事不舍，一事不圆；一物不舍，一物不周。疑舍二层工夫，疑易舍难”。古人所以拼一生辛勤，不肯中止化成者，不自欺其心也。宋·圆悟勤禅师云：“作家宗师，唯许人舍知见，胸中不留毫发，荡然如太虚空，悠久长养纯熟，此即本地风光，本来面目”。又云：“行住坐卧，无不透彻，物物头头，靡有间隔，唤作乾白露净，单明自心，不可只么守之，守住便落窠臼，却须勇猛割断，十分弃舍，转舍转明，转远转近，抵死打叠，舍却命去，始是绝气死人，方解向上行履，唯己自知，知亦不立，释迦弥勒，文殊普贤，德山临济，不敢正眼觑着，岂不是奇特事”。

以上禅玄两家知识，开示舍字工夫，皆极绵密。大抵学人入道，须时时能舍，不仅做工夫时为然也。凡遇物情流连处，色习气现前时，均当提起金刚王宝剑，猛烈割断，不留余情。攀缘心最难治，最妙处置办法，将其离开色身，而留住于虚空之中，渠一见空王，只得束手待毙，再无伎俩发展。故玄宗凝神于虚，与息相委蛇，而相化于无形，相融乎大空，实为降心之妙法，舍身之秘藏，成真之捷径，超凡之宝筏。自老圣留传至今，已历四千余年，祖祖相承，从无间断。凡我好道之伦，有缘遇此，奚可不生庆幸，而坚志修习乎哉！

八十二　平最稳

《庄子·庚桑楚》篇云：“欲静则气平，欲神则顺心”。《德充符》篇云：“平者，水停之盛也，其可以为法也，内保之而外不荡也”。《刻意》篇云：“夫恬淡寂漠，虚无无为，此天地之平，而道德之质也。故曰：圣人休焉，休则平易矣，平易则恬淡矣。平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏”。吕祖云：“无念方能静，静中气自平，气平息乃住，息住自归真”。玄宗修持，入手工夫，先求其心平息平，此平字乃定象。平之久，则入真定，真定则心息俱寂，妙协虚空矣。《庄子》之“休乎天均”，平也，亦定也。佛氏之“如如不动”，平也，亦定也。天一之平，无过于停流之水。至人心地无波，识浪全消，亦类于是，故能境智空，朗照靡遗矣。《华严经》不云乎：“身心悉平等，内外解脱”。《圆觉经》亦云：“善男子，虚空如是平等不动，当知觉性平等不动。四大不动故，当知觉性平等不动。如是乃至八万四千陀罗尼门平等不动，当知觉性平等不动”。

释曰：身心寂静如虚空则内外根尘，悉皆解脱，此《华严》平等意也。熔万法于一心，等觉性于虚空，心境如如，寂然不动，此《圆觉》平等意也。恬淡寂漠，虚无无为，正玄宗身心平等之妙也。不荡不摇，休乎天均，正玄宗心境如如之验也。玄宗心息相依，至一如境界，则内外身心悉皆平等一如，性色真空，性空真色，岂非解脱之捷径也耶！

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

《楞严经·持地菩萨圆通章》云：”我于尔时，平等待佛，毗舍如来，摩顶谓我，当平心地，则世界地一切皆平。我即心开，见身微尘，与造化世界所有微尘，等无差别，微尘自性，不相触摩。佛问圆通，我已谛观二界尘，等无差别，本如来藏，虚妄发尘，尘销智圆，成无上道，斯为第一”。此段以平心地遂得境智互融，身界平等，从是悟道证果。玄宗由心息平等，而至身土平等，由身心一如，而至空色无碍，斯亦平心地之妙修也。

就初步工夫言，心息相依，贵得其平。平者，二八相当也，壶子谓之“衡气机”。平则和，和则定矣。三丰翁曰：“凝神调息，只要心平气和，心平则神凝，气和则息调。心平，平字最妙，心不起波之谓平，心执其中之谓平，平即在此中也。心在此中，乃不起波，此中即丹经之玄关一窍也”。潜虚翁《论调息》曰：“如何是勿忘？曰：守自然。如何是勿助？曰：顺自然。如何守？曰：依息。如何顺？曰：平息。依息则息能通息矣，平息则息能匀息矣”。是知心息相依，须均均匀匀、自自然然，才名半斤八两，紫阳所谓“二八相当自合亲”也。复次，阳生一觉之际，亦贵乎平，若觉过重，则水盛火少，罢功后即觉口津泛滥；若觉过轻，则火盛水少，罢功后觉舌乾口燥，须不重不轻，半斤八两，火侯行到自然神觉，自然离身，恰恰合度，则无过不及之差。三丰翁所谓“刚柔平均”。又云：“乌八两，兔半斤，二物同入戊己村”是也。

八十三　歇最妙

《庄子》曰：“归休乎君”。又曰：“休乎天均，休则虚，虚则实，实则伦矣”。又曰：“尝相与无谓乎，澹而静乎，漠而清乎，调而闲乎”。此玄宗歇心之要旨矣。

《楞严经》云：“狂性自歇，歇即菩提”。百丈禅师云：“汝等先歇诸缘，休息万事，善与不善、世出世间一切诸法，莫记忆，莫缘念，放舍身心，令其自在，心如木石，无所辨别，心无所行。心地若空，慧日自现，如云开日出相似。但歇一切攀缘、贪嗔爱痴，垢净情尽，对五欲八风不动，不被见闻觉知所缚，不被诸境所惑，自然俱足神通妙用，是解脱人”。无受禅师云：“只为贪欲成性，二十五有向脚跟系著，无成办期。祖师唯传心印，得者即不拣凡圣愚智，直下便尔歇去，顿息万缘，越生死流”。德山禅师云：“毫厘系念，三途业因，瞥尔情生，万劫羁锁，应是从前行履处，顿脱羁镇，一念不生，即发前际断，无一法可当情”。玄沙禅师云：“寂照忘知，虚含万象，放舍闲缘，歇却心识，方少许相亲，不如是，尽被识情带去，有甚自由分”。黄檗禅师云：“一切众生，轮回不息生死者，意缘走作，心于六道不停，致使受种种苦”。净名云：“难化之人，心如猿猴，故以若干种法，制御其心，然后调伏”。芙蓉禅师云：“如今不歇，更待何时，能尽今时，更有何事”。圜悟禅师

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

云：“在家菩萨修行，如火中莲，盖名位权势意气，卒难调伏，况火宅烦扰煎熬，除非自己直下明悟本真妙用，到大寂定休歇之场，尤能放下，廓尔平常，彻证无心”。此禅宗歇心之妙也。

我等无始以来，流转六道，历尽辛艰，只因未能彻底放下，彻底歇去。若果一念顿歇，三际俱空，生死流截，何有轮回？故学道先须歇缘，次当歇念、歇心。

歇，即一切放下之谓也。玄宗调息，使心依于息而渐定，亦是方便歇心之法，能至息念双销，泰然大定之时，则诸有皆空，内外浑忘。定极而化，则法身显化自在，如蚕蛹眠伏，斯过而为飞蛾矣。故孔子曰：“朝闻道，夕死可矣”。孟子曰：“养生者不足以当大事，惟送死可以了大事”。斯皆教人未死先学死，生灭既灭，寂灭现前，到大休大歇之场也。

《庄子》曰：“尝与相游乎无有之宫，同合而论，无所终穷乎？”又曰：“忘其肝胆，遗其耳目，芒然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无事之业”。又曰：“堕尔形体，吐尔聪明，伦与物忘，大同乎涬溟。解心释神，莫然无魂”。《参同契》曰：“离气纳营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿濛，三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常”。是正玄宗归寂之妙修，心息妙合于虚空，而使自定自化也，韬光划彩，大死一番，然后寒灰发焰，枯木重花，性全命复，而超脱有望矣！

《列子·天瑞篇》云：“子贡倦于学，告仲尼曰：‘愿有所息。’仲尼曰：‘生无所息。’子贡曰：‘然则赐息无所乎？’仲尼曰：‘有焉耳，望其圹，圉如也，宰如也，坟如也，鬲如也，则知所息矣。’子贡曰：‘大哉死乎！君子息焉，小人伏焉。’”此又圣人教人归寂之微旨也。活中得死，悬崖撒手，到大休大歇之场，廓尔平沉，虚空粉碎。吕祖云：“已生而杀生，未死而学死，则长生矣”。

诀曰：身外虚空，即是我等歇处，宰如之圹墓，归寂之圣地，逍遥乎寝卧其中，直至内外浑忘，根境俱销，身心虚极不动，自然叶落归根，妙契真常之道矣。

以上定、忘、舍、歇四字，乃修道秘诀，超脱捷径，正所谓“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”。

八十四　天行

老圣明“婴儿行”，庄子揭“天行”。婴儿行以精和柔曼，纯真无妄为主，示混沌之朴未凿，圣人教人返朴还淳之旨趣也。天行以虚极妙明为宗，归精神乎无始，与大一相浑化，与太虚同体，乃还虚之妙道也。

《庄子》曰：“不明于天者，不纯于德”；“与天和者，谓之天乐。知天

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

乐者，其生也天行，其死也物化。静而与阴同德，动而与阳同波”；“安排而去，化乃入于寥天一”；“忘乎物，忘乎天，其名为忘己，忘己之人，是之谓入于天”；“知谋不用，必归于天”；“心无天游，则六凿相攘”；“虚无恬淡，乃合天德”；“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而天行，此养神之道也”。“纯素之道，惟神自守，守而勿失，与神为一，一之精通，合于天伦”。“天德而出宁，不离于宗，谓之天人；形精不亏，是谓能移，精而又精，反以相天”。“因是因非，因非因是，是以圣人不由，而照之以天”；“始卒若环，莫得其伦，是谓天钧。天钧者，天倪也”；“敬之而不喜，侮之而不怒者，唯同乎天和者为然。孰知不言之辩，不道之道。若有能知，此之谓天府。注焉而不满，酌焉而不竭，而不知其所自来，此之谓葆光”；“予方将与造物者为人，厌则又乘夫莽眇之鸟（指一炁言也），以出六极之外，而游无何有之乡，以处圹埌之野（大空也）”。“彼方且与造物者为人，而游乎天地之一气”；“入出而无见其形，是谓天门。天门者，无有也，而无有一无有，圣人藏乎是”。以上《庄子》反覆发挥天行之妙。盖游心于淡，合气于漠，廓然太虚，浑然无迹，无几无时，超乎万有之表，妙契象帝之先，静明寂照，虚无自然，斯所谓天行是也。《庄子》云昭旷、混溟、玄冥、参寥、天门、天均、天伦、天府、天和、天乐、天德、天一，皆天行之旨趣也。其妙在于反一无迹，普物无心。

佛曲谓天行，乃中道王三昧，有入中机，以天行慈悲应之，如驴马见鞭形，行大直道，无前无后，不并不别，说无分别法，诸法从本来，常自寂灭相。予谓天行者，行于虚玄大道，妙契自然。如洞山云：“直须心心不触物，步步无处所，常无间断，始得相应”，是天行之意也。

《庄子》云：“大一通之”、“大定持之”，此正示天行之指归。盖大一即天性也，法界也，即不离于宗之宗也。心通于一，谓之明宗。明宗之后，复以“大定持之”。悟修功纯，本体虚空，超乎万象，普物无情，任运无心，如日照风回，方契天行之妙道也。关尹子曰：“彼将处乎不淫之度，而藏乎无端之纪，游乎万物之所始终，一其性，养其气，合其德，以通乎物之所造”。庄子曰：“独与天地精神往来，而不敖倪于万物，上与造物者游，而下于外死生无始无终者为友，其应化而解于物也，其理不竭，其来不蜕，芒乎昧乎，未之尽者”。又曰：“精神四达并流，无所不极，上察于天，下蟠于地，化育万物，不可为象，其名为同帝”。是天行之极致也。

《易传》曰：“贲，无色也。随，无故也”。又曰：“天下何思何虑？天下同归而殊途，一致而百虑，天下何思何虑？”悟性色真空，妙契道源，综合万化，函盖乾坤，此孔圣之天行也。《乾》之九五曰：“飞龙在天，利见大人

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

”（大人指法身言）”。《大畜》之上九曰：“何天之衢亨”（爻词皆周公所作也，此谓畜极而通，豁达无碍之象。何天之衢，谓何其通达如是之甚也）。此周公之天行也。《诗》曰：“维天之命，于穆不已，於（音乌）乎不显”，文王之德之纯，此文王之天行也。“心斋坐忘，离形去知，同于大通”，此颜子之天行也。“至诚无息，博厚高明，悠久无疆，乃至不见而章，不动而变，无为而成”，此子思之天行也。性开天朗，体合真空。

曹山云：“混然无内外，和融上下平”。洞山云：“混然无讳处，此外复何求”。此禅宗之天行也。

又须知天行之天，非天地相对之天，乃虚玄大道之宗，涅槃天之天，第一义天之天。《洞宗宝镜三昧》云：“天真而妙，不属迷悟”。此天真之妙道，而起无作妙行，谓之天行。

八十五　圣行

《涅槃经》揭五种行，一曰圣行，二曰梵行，三曰天行，四曰婴儿行，五曰病行。《法华玄义》以圣行为真谛三昧，梵行、婴儿行、病行为俗谛三昧，天行为中道王三昧。《老子》一书，揭婴儿行甚详，《庄子》内外篇，揭天行与圣行甚精。

所谓圣行者，入圣之行，静而明，寂而照，廓然而大公，物来而顺应，其行无辙迹，其德合天地，尽性至命，穷神达化，内圣外王之学所由起焉。

《庄子》曰：“圣人之静也，非曰静也善，故静也，万物无足以铙心者，故静也。水静则明烛须眉，平中准，大匠取法焉。水静犹明，而况精神！圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也。夫虚静恬淡寂漠无为者，天地之平而道德之至，故帝王圣人休焉”。此示圣行以虚静恬淡、寂漠无为为宗。唯虚故能通，唯静故能明，唯寂故能感，唯淡故不能污染，此复性之要旨，入圣之矩矱也。

《庄子》又云：“入出而无见其形，是谓天门。天门者，无有也，而无有一无有，圣人藏乎是”。此示圣地空有俱遣，正符《楞严》所云“解脱法已，俱空不生”之境也。

《庄子》又曰：“夫师天而不得师天，与物皆殉，其以为中也若之何？夫圣人未始有天，未始有人，未始有始，未始有物，与世偕行而不替，所行之备而不洫，其合之也若之何！”此谓圣人乃先天而天弗违，非后天而奉天时者也。心超天地未生以前，而仍随顺众生，同行同事，摄化利生，悲愿无尽，非二乘自了汉、入灭尽定为究竟也。

《庄子》又曰：“夫圣人鹍居而鷇食，鸟行而无彰；天下有道，则与物皆昌；天下无道，则修德就闲；千岁厌世，去而上仙；乘彼白云，至于帝乡；三

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

患莫至，身常无殃”。此示圣人隐显无定，居处靡常，随遇而安，不忮不求，无荣无辱，穷则独善其身，达则兼善天下，道果成熟，超脱以去，有如是逍遥自在。古人弃人爵而修天爵，盖以此也。

《庄子》又曰：“若夫不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而闲，不道（同导）引而寿。无不忘也，无不有也，澹然无极而众美归之；此天地之道，圣人之德也”。此示圣人忘机之妙，无为之德，非一般执心未尽者所能企及也。

《庄子》又曰：“因是因非，因非因是，是以圣人不由，而照之以天。是以圣人和之以是非，而休乎天钧，是之谓圣行。”此谓圣人不执是非二端，照之以妙明，则情境二忘，人我都捐，应之于机用，则恁么也得，不恁么也得，与夺随时，杀活自在。是又能用是非，以息人之是非，以毒攻毒，以楔出楔，解粘去缚之大机用也。

《庄子》又曰：“以天为宗，以德为本，以道为门，兆于变化，谓之圣人”。是知圣人通达天德，而冥会道枢，得其环中，以应无穷，变化莫测，良由达本明心所致也。又曰：“一心定而万物服，言以虚静推于天地，通于万物，此之谓天乐。天乐者，圣人之心以畜天下也”。此示圣人御世，以虚静恬淡、寂漠无为为宗，使各复其心，与大化冥符，无挂无碍，所谓“无为而治”者，正此谓也。

《大般涅槃经》圣行品，以持戒为始，住于不动地，次明四圣谛苦集灭道，修戒定慧，乃至明常乐我净。住于《大乘大涅槃经》所行圣行，进至无所畏地，得二十五三昧，坏二十五有，证种种神通，进住自在地，随意成生，成就无量无边功德。《经》又云：“善男子，云何名为圣行？圣行者，佛及菩萨之所行故，故名圣行。以何等故，名佛及菩萨为圣人耶？如是等人，有诸法故；常观圣法性空寂故，以是义故，故名圣人；有圣戒故，故名圣人；有圣定慧故，故名圣人；有七圣财，所谓信戒、惭愧、多闻、智、慧、舍离故，故名圣人；有七圣觉故，故名圣人。以是义故，复名圣行”。

《庄子》揭“圣行”；《列子·仲尼篇》揭“圣智”。盖以圣行宗虚静，得六通四辟，无碍圆融，故圣智现前。此诚道家内证法门，参以《楞伽》“自觉圣智”之宗，亦无不合也。

以上天行、圣行，汇合玄宗、佛氏，揭示种种义理。若论工夫，只就心息相依之一行，圆摄一切，以一修一切修，一证一切证，故学者诚能到大定真空境界，天行、圣行，胥在于斯矣。

八十六　梵行

梵行者，净行也（按，葛洪《字范训》：梵为净行）。《涅槃经》有“梵

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

行”一品，《华严经》内“梵行”、“净行”共分二品。“净行”在十信位，“梵行”在十住位。兹依玄宗立说：

老圣之“清净无欲”，乃梵行之纲宗也。无欲者，无爱欲也。身心清净，六凿不扰，自然无欲矣。故《清净经》曰：“夫人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。若能常遣其欲，而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，为心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者即悟，惟见于空，观空亦空，空无所空，所空既无，无无亦无；无无既无，湛然常寂，寂无所寂，欲岂能生。欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣”。老圣曰：“清静为天下正”。又曰：“常无欲，可名于小，我无欲而民自朴。无名之朴，亦将不欲；不欲以静，天下将自正”。是知老圣不惟遣世俗之欲，即一切法爱，亦遣而离之也。空有俱离，凡圣二忘，其为梵行，不亦远乎？

八十七　炼己与筑基

玄宗最初下手薰修，名炼己筑基，其义盖取老氏“虚其心，实其腹”之意也。炼己者，最初还虚也。六根大定，心不妄驰，因身心虚极故，得感先天真阳，培养我之命蒂，灌溉我之灵根，使我之真炁日充，温温铅鼎，光透帘帏，岂非炼己筑基之效乎？炼己者，虚其心，筑基者，实其腹也。身心愈虚寂，则真阳之来愈盛。此感彼应，虚实融通，其理至微，其效甚捷。老圣云：“载营魄抱一能无离乎！专气至柔，能如婴儿乎！”正是此部工夫。究极而言，不外安放在外面，心息相依，一到大定，则炼己在此，筑基亦在此矣。

先师尝言：“虚心乃离宫修定，实腹乃水府求玄。虚心实腹，即性命双修、炼已筑基。”又云：“心虚则神定，神定则气自回。故欲实其腹，务必先虚其心。心息相依，安放在外，乃所以虚其心。”又尝举三丰翁《一枝花》云：“俺是个试金石儿，高低便见；俺是个铁馒头，下口难尝；俺是个清静海，一尘不染；俺是个夜明珠，空里长悬。”谓炼己当以此四句为准则云。

筑基工夫，自周身酥软起，直至定中无丝毫阳举，气足止火，则丹基成矣。然炼己则须至末后还虚，方用不着。自最初还虚，至末后还虚，中间皆属炼己工夫。故云：“筑基有限，炼己无穷。”予谓，见思无明粗细诸惑，须淘汰尽净，方称炼己大成。若有丝毫微细无明未断净，即炼己未纯。总以真空大定为炼己之炉鞴矣。

八十八　养己与炼己（一）

己者心也。养己即存心养性。炼己即修心炼性。工夫虽同，然养己似栽花培木，日益增长；炼己如用火煅金，愈炼愈净；其义不无差别。潜虚翁曰

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

：“养之与炼，亦当有辨。”上阳子曰：“宝精裕气，养己也；对境忘情，炼己也。养己则主于静，炼己则兼乎动。”是故片尘不染，万虑皆空，常静而常应，处动而恒寂者，炼己之功也。气满神全，早复早积，养己之效也。若会而通之，工夫总不外心息相依。依到大定，养己在此，炼己亦在此矣。

或问曰：“以定养己，合于《参同契》‘内以养己，安静虚无’之说，其义易晓。至云以定炼己，得无背于潜虚兼动之旨，其义难明。君能再为剖示否？”答曰：“神息两定之际，其时内外皆空。以内外空寂故，感彼先天真阳，到达我身。真炁薰蒸营卫，一如草木之得甘露，使我身心日健，斯所谓养己也。然我虽空寂，感彼先天真阳到身，浑身酥软麻木，起种种色阴变化，而我仍寂然不动，与不觉一般，即感而寂，如火炼金，金不变色，愈益精明，岂非炼己乎？复次，以大定故，识神渐伏，元神渐显，习气渐消，尘劳渐歇。古人所谓‘心死则神活’，岂非炼己之谓乎？潜虚翁虽有炼己兼动之说，其实炼己之要，端在动而无动。盖静极而动，动者气动也。气一动，神即一觉，觉而外驰，则神气分离，先天立变后天。觉而不外驰，依然定在外面，则神气不分，送归土釜牢封固矣。故知养己炼己均不离一定字。定者寂感不二，丹道之所以成始而成终者也。《易》所谓‘始万物终万物者，莫盛乎艮’也。艮者，寂止不动，即定也。”

问曰：“然则养己炼己而有先后乎？有相交为用之意乎？”答曰：“养己炼己，实互相资，虽无先后，亦不妨说有先后。何言之？养己之要，固赖先天真阳培育，使我元气日充，元神日旺，然先天真阳进来一分，后天阴气即销灭一分。阴气销灭一分，则妄想欲念少一分。因此种欲念，全系阴气作祟。是以真阳愈充足，心地愈净纯。工夫愈深进，习气与知见愈化，妄想愈少，乃至对境如如，一尘不染，万虑皆空，是皆由先天真阳销灭意地妄惑所致。炼己有资于养己也，彰彰明矣。妄惑既日销月化，中央己土愈静，身心愈寂，定力愈增。外来真阳愈感愈多，直至气足止火，还丹结矣。是养己有资于炼己，亦无庸疑矣。”

故炼与养，乃交相资也。古人虽有静中养，动中炼之说，乃约动定对待言。若动定合一，则寂而常感，感而常寂，即炼即养，工夫一贯进行，实无可分，亦不必分，故云“不离一定字”也。

八十九　养己与炼己（二）

金丹之道，古代称之曰“学混沌”。老圣云“守中抱一”，庄子但云“守一处和”。无所谓养己与炼己。西汉崔希范真人著《入药镜》，通篇八十二句，二百四十六字，包括丹道无遗，亦无养己炼己之说。

曰：“然则此等名词，起于何时？”答曰：“东汉魏伯阳真人著《参同契

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

》，有云：‘内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。’此养己之名，所由起也。至炼己之名，唐宋之后，才见于书。纯阳真人《沁园春词》云：‘七返还丹，在人先须炼己待时。’三丰翁《一枝花词》云：‘时时降意马，刻刻炼心猿，昼夜不眠，炼己功无间。’至明潜虚真人著《金丹就正篇》，乃切示炼己之要。”

予谓丹道本属简易，得心息相依之偶谐三昧者，但以真水养己，真火炼己，无余蕴矣。真水者，性水真空，性空真水也。真火者，性火真空，性空真火也。工夫一到真静真空，炼养俱摄，妙窍同玄，一以贯之矣。

九十　　降龙与伏虎

《参同契》曰：“偃月作炉鼎，白虎为熬枢。汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘。”又曰：“龙呼于虎，虎吸龙精。两相饮食，俱相贪并。”措词虽很平顺，含蓄却甚深沉。张紫阳《悟真篇》云：“西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化作一块紫金霜。”《金丹四百字铭》云：“龙从东海来，虎向西山起。二兽战一场，化作天地髓。”又《赠刘道人歌》曰：“时节至，用媒人，金公娉女结婚姻。金公偏好骑白虎，娉女常驾赤龙身。虎来静坐秋山里，龙向碧潭奋起身。两兽相逢战一场，波浪奔腾如鼎沸。黄婆丁公助威灵，撼动乾坤走神鬼。须臾战罢云雨收，种个玄珠在泥底。”又《石桥歌》云：“吾居山内实堪夸，遍地均栽不谢花。山北穴中藏猛虎，出窟吼哮风生霞。山南潭底隐蛟龙，腾云降雨山濛濛。二兽相逢斗一场，玄珠隐伏是真祥。”紫阳真人对于龙虎战斗，写得张惶可畏。予尝举以问汪师，师曰：“心息一依，则龙自降伏，更有何事不了，切勿拟文执句。”

陆潜虚云：“只为两虎斗之语，反起纷纷邪僻之门。”故于《四百字测疏》云：“坎铅难得而易于啖人，故象之以虎；离汞好飞而难控，故象之以龙。龙从东海来，来而就虎也。虎向西山起，起而从龙也。丹法驱龙就虎，驾虎从龙，使此两兽相吞相噬，交战于戊己之宫，则混合和融，化为天地之髓，而还丹可成矣。”

玄静曰：“降龙者，制其妄动之心。心念刹那不停，驰骛不息，出入无时，莫知其乡，故喻之为龙。伏虎者，伏其出入之息，息之难调难驯，有似于虎。故降龙即降心，伏虎即伏气。其妙在于身外心息相依。心依于息则凝，息依于心则顺。渐依渐和，渐细渐微，乃至屹然不动，心无起灭，息无出入，则降龙伏虎之效验见矣。”

此乃玄宗初步之工夫也。复次虚极静笃之际，先天一炁来时，混身俱感酥麻，此际若稍动心念，则先天立变后天，有害无益。故必于一觉酥麻之顷，速离色身，向外心息相依，仍依到定，则真阴真阳，自然融和，送归土釜牢封固

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

矣。此先天一炁，亦喻为虎，以大定伏之，则凝而成丹，不致外驰。先天真阳，最能净除意地妄惑，使我性寂情空，心定息伏，对境如如，不再走作，是复以炁而御神也，丹书所谓真铅制真汞是也。《易》曰：“履虎尾，不咥人，亨。”是伏虎之象也。又曰：“用九，见群龙无首，吉。”是降龙之象也。

故心息相依者，降龙伏虎之嚆矢也。大定真空者，降龙伏虎之渐阶也。性天开朗，龙虎无踪，乃降龙伏虎之究竟也。

颂曰：（用普明禅师等颂，惟每首中遇“人”、“牛”二字，易为龙虎，盖禅家牧牛之喻，与道家降龙伏虎旨趣相同。）

龙虎不见杳无踪，明月光含万象中。若问其中端的意，野花芳草自丛丛。

绝无龙影与虎踪，阶级何为凿太空。究竟本来无一物，依然万象自丛丛。

从前光彩觅无踪，不见虎龙烟水空。尽大地回春梦晓，日高香散百花丛。

见绝虎龙岂有踪，犹如净月遍虚空。者回休问其中意，鸟自鸣兮花自丛。

蜗牛角上立生涯，彼此从来共一家。堪笑前人留此象，鸟藤三十不容赊。

九十一　烹炼与抽添

何谓文烹武炼？一言以蔽之，即神气冲和，身心不动之境也。李道纯《中和集》云：“问如何是烹炼？”曰：“身心欲合未合之际，若有一毫杂念相扰，便以刚决之心敌之，为武炼也。身心既合，神气既交之后，以柔和之心守之，为文烹也。”此理无他，只是降伏身心，便是烹铅炼汞也。忘情养性，虚心养神，万缘顿息，百虑俱澄，身心不动，神凝气结，是谓丹基，喻曰圣胎。

诀曰：玄宗心息妙合，一意冲和，即是烹炼工夫。恍恍惚惚，窈窈冥冥，混混沌沌，即是烹炼景象。若分而言之，则有息相依谓武炼，无息入定为文烹也。

何谓抽添？抽铅添汞之谓也。工夫只在一定字，身心大定，道胎自圆。不用安排，自然不抽而抽，不添而添。此即无为无作之妙用也。陆潜虚《抽添论》云：“或问抽铅添汞之旨，可得闻欤？曰：予闻之立阳先生，得药归鼎之后，养以天然真火，绵绵若存，其中抽添变化，皆出自然，不容以丝毫之智力用乎其间。盖道则无为，而神炁自然有以为，合于造化之妙也。所谓如米炊饭，同一道理。夫铅之投于汞，譬若水之投于米中，水不可过多，米不可过少，犹之二八相当也。火力均匀，其水渐干而米渐长，即成饭矣。水渐干，即抽铅之谓也。米渐长，即添汞之谓也。抽非内减也，神入气中，如天之气行于地而潜机不露也。添非外溢也，气包神外，如地之气承乎天，而渐以滋长也。由是而胎圆神化，身外有身。造化之妙，一至于此。要皆自然而然，而莫知其所以然者。若于此而欲求其所以抽所以添，即非自然矣。”又《金丹印证诗疏》云：“然又须知，铅汞二物，合而成丹，则似盐入水中，胶和色里。更能指何

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

者为铅，何者为汞，何者可抽可添？咦！还丹亦是虚无，到此漫劳饶舌。”

李道纯《中和集》云：“问如何是抽添？”曰：“身不动气定谓之抽；神定心不动谓之添。身心不动，神凝炁结，谓之还原。所以取坎中之阳，补离中之阴而成乾，谓之抽铅添汞也。”

玄静曰：“身心不动者，大定也。神气同定，混为一炉。寂照既久，气尽化神，灵光独耀，万象森融，岂非胎圆之征欤。陆祖喻为饭熟，洵妙喻也。作丹之要，在乎大定，身心寂不动，铅汞归真土。烹炼抽添，沐浴温养，脱胎神化，皆在其中，故云至简至易也。”

九十二　取坎与填离

紫阳《悟真篇》云：“取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。”三丰《玄要篇》云：“取将坎中丹，金花露一枝。庆云开天际，祥光塞死基。”玄宗借易象以喻丹道。坎中真阳，原是乾家旧物，只因落于后天，乾破成离，此一阳遂陷于坎位。今用返还之法，取坎中之实，而填离中之虚，则复成乾卦，返老还童。学者行功到虚极静笃之际，周身酥软麻木，正坎中三阳进来之时也。以大定养之，渐采渐凝，以至结丹，则取坎填离之能事毕矣。大要须识身外虚空一着，则取之有所矣。

此取坎填离之象，渊源于女娲氏炼石补天。至庄子著《逍遥游》，所谓“鹏鸟图南”，亦密示此象也。《逍遥游》云：“北冥有鱼，其名为鲲。鲲之大，不知其几千里也。化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里也；怒而飞，其翼若垂天之云。是鸟也，海运则将徙于南冥。南冥者，天池也。《齐谐》者，志怪者也。《谐》之言曰：鹏之徙于南冥也，水击三千里，抟扶摇而上者九万里，去以六月息者也。”

此段文章，劈空而来，纵横排荡。不知者，但以为荒唐之词；在得诀者观之，即知其取坎填离之工夫。余试略诠其象曰：北冥有鱼，即喻坎中真阳，坎位乎北也。化而为鸟，即时至气动也。怒而飞者，即气上冲也。其翼若垂天之云者，滃然上升，白气满空，吕祖所谓“白云朝上阙”是也，紫阳云“初时如云满千山”亦是也。南冥者，离南也。庄子以南北冥相对，即离南坎北之谓。此鸟从北而徙南，岂非流戊就己、取坎填离之谓欤！庄子喻之为鲲鹏，即指真阳之炁而言。真炁浩然，至大至刚，故曰不知其几千里。其曰鹏之徙于南冥也，水击三千里。三千里，指乾三阳而言。抟扶摇而上者九万里，九万里指乾九而言。丹家武火烹炼（心息在外相依），用九之象；文火温养（无息入定），用六之象也。动应乾而静应坤。坎中真阳，原是乾家故物，故三千九万，皆应乾象。方真阳之上升也，鼓动橐籥以助之，恐其中途停滞。火得风而炽，一冲三关，直透顶门，此正用九之妙也。下句云：去以六月息者也，六乃坤

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

之六爻。坤，静象也。此谓坤复之门，静极而动，得此乾阳真炁，用文火煅炼而结成还丹，补足元阳，复成乾象，谓之还童。九乃阳数，言九而六阴符已在中矣。此段妙文，极为深隐，二千年来，尚未见有人发挥，则洵乎知言难矣。

刘子歆以庄列诸子属道家，神仙秘笈属方技，盖未达道源流。神仙所修，岂不是道？老庄列尹，修道成功，岂非仙乎？丹经原理，不越老庄关尹诸子之外，特借以象言，故不易融会耳。抱朴子谓“老子泛论较略，庄子文子关尹喜之徒，祖述黄老，永无至言，去神仙千亿里。”噫！其亦不思而已矣。今此集内，将老庄列尹诸子妙义和盘托出，尽量发挥，使抱朴子见之，不知感想为何如也！

九十三　玉炼与金炼

玄宗有玉液炼形与金液炼形之说，后世称为玉炼与金炼。玉取其温润，如山中藏玉，则草木为之不枯。人身亦然，若真炁充足，则皮肤光泽，颜色鲜明，神宇朴茂。《参同契》曰：“黄中渐通理，润泽达肌肤。”是玉炼之效也。

金取其坚强，如金刚之不坏。修道得大还丹后，可以超凡入圣，法身常存，历劫不坏。故炼云金炼，丹云金丹。自来著家，往往以内养工夫，清净无为，称为玉炼；以修炼大还丹，脱胎神化，称谓金炼。以小还大还为玉炼金炼之区别，然工夫只是一个心息相依耳。果到大定境界，内则七返，铅鼎温温。外则九还，先天一炁，有感必应，与我身心融化，混为一炉，打成一片。斯即内外兼养，天人合发，金声而玉振，一以贯之矣。

九十四　伏炁与服气

古德云：“伏炁不服气，服气须伏炁。服气不长生，长生须伏炁。”伏炁者，以神驭气，心息相依，使凡息平伏，转为真息，乃先天自然之道妙，性命归一之真宗也。

服气乃后天意行之法，即常人所谓呼吸新鲜空气，即吐故纳新，如西人之深呼吸，我国古时之存神咽气是也。不明身外虚空一着，故不能得真息无息之妙，仅用后天呼吸以吸空气，吐纳导引，止于安乐延年而已。

若夫伏炁，则外呼吸断绝，旋息归元，身心两定，以我真空，感彼妙有。妙有真空，融合无间，打成一片，结为道胎，超凡入圣，其功伟矣。紫清翁曰：“以火炼药而成丹，即以神驭炁而成道也。”是伏炁之说也。

伏炁当自调息始。许旌阳云：“内交真炁存呼吸，自然造化返童颜。”曹文逸云：“专气致柔神久留，往来真息自悠悠。”吕祖云：“丹灶河车休矻矻，鹤胎龟息自绵绵。”龙眉子云：“呼吸阴阳宜默默，息调出入务绵绵。”皆调息之旨也。调息息住，伏炁之功见矣。

九十五　凡息与真息

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

凡息者，我人口鼻之呼吸也。一呼一吸为一息。出息呼而舒，属阳。入息吸而敛，属阴。此口鼻之呼吸，我人出母胎始有，谓之凡息。一切凡夫，昼夜起居，皆不离此息也。

丹家用心息相依法门，使心合于息；神气交合，渐和渐细，若有若无。斯时八万四千毛孔皆开，真气薰蒸，融和快乐，酥软恬愉，莫可名状。张景和《胎息诀》所谓“如春沼鱼，似百虫蛰。灏气融融，灵风习习。不浊不清，非口非鼻。无去无来，无出无入”者，是真境界也。盖凡息一停，真息自见。真息一见，真气自生，阳火自进，阴符自退矣。故曰：不息之息，乃谓之真息也。

九十六　玄息与胎息

《大洞经》曰：“定和妙明觉，玄息自长生。”玄息即真息，一名胎息，一名神息，一名龟息。谓神气相抱，心不动念，无去无来，外呼吸住而胎凝，故亦称胎息，有似婴儿在母胎时之息也。马真君云：“洞空清净，玄息气通，无障无碍，内外皆清。”又云：“虚空霹雳莫相惊，受箓金华产玉英。养得清明还太始，绵绵玄息自长生。”所谓玄者，盖我之息，与虚空之息、天地之息同其息也。故能夺天地之造化，结灵丹于顷刻。若外呼吸不住，即不得称为玄矣。此胎息之法，乃玄宗返还之前驱，必须体会身外虚空一着，以神入气内，渐调渐和，渐细渐微，直至一息自住，体相虚空，泯然入定，方合玄息之妙境也。

九十七　应星与应潮

崔公《入药镜》有“天应星，地应潮”之说，自来注家，言理者多，露诀者少。以予观之，正示心息相依之象也。何以言之？在天应星，乃离中之火，一点神光，即我人之灵觉，反照而凝入气穴，如星光之下照，则坎水受离日之薰蒸，自然化气上升，如潮流之逆上矣。此即五行颠倒之妙用，火之炎上者，反而使下，水之流下者，反而使上。如是则坎离交，而水火呈既济之象矣。

诀曰：外边心息一依，则心火不上炎而下照。心光既下照，则肾水自然化气上升，不再下驰矣。后天阴阳既交，身心寂定既久，自然做到静定阳生。时节既至，妙理自彰，届时坎中一阳上冲，离中真液下降，金水交并，四象会合，而成七返之功矣。故身外心息一依，身内坎离自交，应星应潮，如呼谷传响，其妙有不可思议者矣。

九十八　窈冥与混冥

《老子》曰：“窈兮冥兮，其中有精”。《庄子》曰：“至道之精，窈窈冥冥”。吕祖云：“如何识个玄玄道，道在杳冥须细考”。又云：“杳杳冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团”。李道纯曰：“浩气凝神于窈冥，出有入无于恍惚”。古仙云：“真铅不产五金内，生在窈冥天地先”。宁玄子云：“不在尘劳

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

不在山，直须求到窈冥端”。朝元子云：“明君理化万邦清，一派黄河接杳冥”。又云：“杳杳复冥冥，冲和白又清，三人归本国，庶子返东溟”。沧溟子云：“恍惚窈冥中有象，方知造化极玄玄”。又云：“水火升降入黄庭，交媾真精结窈冥”。陈希夷云：“窈冥才露一端倪，恍惚犹未分彼此”。三丰翁云：“杳冥中有信，恍惚无见闻”。王阳明云：“闲观物态皆生意，静悟天机入窈冥”。

如是诗偈，难以悉举。总之，窈冥者，神气冥合，入于似醉非醉之乡，正胎息中征象也。我既神气合一，方能感召先天真阳。于是静中复动，而真精生焉。故采取先天，必深入窈冥，虚极静笃，有感必应，自然药生有象矣。

《庄子》曰：“致命尽情，天地乐而万事销亡，万物复情，此之谓混冥”。陆方壶曰：“命者天之所赋，情者性之所发。致命尽情，则中致而和亦致矣。是故上下与天地同流，而物累为之尽亡也。故曰：天地乐而万事销亡。万物复情，是谓混冥者，约其性，复归于性也，则尽情，则发皆中节矣。复情则寂然不动而归于中，归于中则昏昏默默，与溟涬者等，故曰：是谓混冥，所谓浑沌之术者，修此而已”。玄静曰：混冥者，混同于玄冥，即是混沌之象，直入大定真定，与法界大一相浑化。《老子》所谓“复归于无极”是也。故由窈冥之初定，转入混冥之大定，庶几物累尽亡，而性修反德矣。

九十九　自然与混然

老子曰：“道法自然。”《参同契》曰：“自然之所为兮，非有邪伪道。”又曰：“阳乃住和，性情自然。”吕祖曰：“息虑忘机合自然。”《肇论》曰：“恬然渊默，妙契自然。”《信心铭》曰：“万法齐观，皆复自然。”又云：“执之失度，必入邪路。放之自然，体无去住。”沧溟子曰：“大道虚无法自然，自然之外更无玄。致柔专气婴儿样，饥即求食困即眠。”《阴符经》曰：“自然之道静，故天地万物生。”又曰：“是故圣人知自然之道不可违，因而制之。”是禅玄皆贵自然之证也。

老子又曰：“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微，此三者，不可致诘，故混而为一。”又曰：“混兮其若浊。”洞山曰：“混然无讳处，此外复何求。”曹山曰：“混然无内外，和融上下平。”又曰：“混然藏理事，朕兆卒难明。威音王未晓，弥勒岂惺惺。”是则禅玄两家又贵混然之明证也。

究竟差别何在？答曰：复归于无极，混然无迹。理事俱泯，功位俱隐，是谓混然。混然者，混沌之象也。自然者，任运寂如，如明镜鉴像，空谷传声，各随其量而无容私，正道妙之用也。混然之善，混成之德，乃道之妙体也。若约工夫而言，心息相依，一至纯熟，则心自然依息，息自然依心，不容我起

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

意安排，乃至一切火候，均不可由我作主。符到自然契合，此即先天境界，妙契自然之验证也。工夫深进，则并此自然之妙境而忘之，混混沌沌，不识不知，纵有阳生，我心寂然不动，与不觉一般。至是则妙尽功忘，复归于朴，湛然常寂，色身渐返童真，阳关亦闭，识性渐化，不良习气，俱已陶熔，身心皆成童真之象也。此混然真境界，所以为返童之秘键，复命之玄机也。

《庄子·达生篇》之《痀偻承蜩》《津人操舟》《梓人作锯》《工倕运旋》，《养生篇》之《庖丁解牛》，皆示自然之火候也。若纪渻之养斗鸡而成木鸡者，正示混然之火候也。

一〇〇　酥软与麻木

由心息相依，久久纯熟。神依息而定，息依神而化。此际由口鼻呼吸，一转而为毛孔呼吸，一开一阖，与天地同流，虚无自然，天地真阳，即由四肢百骸，透入五脏六腑，行人感觉酥软美快。工夫深进，酥软程度愈烈，上自顶而下至踵，彻内彻外，酥软至极，则转为麻木。而此麻木有三种不同：一、心息相依时麻木；二、恍惚杳冥时麻木；三、大定中麻木。能到定中麻木，正是行小周天时也。此种火候变化精微之处，万卷丹书所不言，依师口传而得之也。

一〇一　癸前与癸后

《悟真篇》云：“铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝。”是明癸前采也。三丰《玄要篇》云：“太上道，复重宣，诀破先天与后天。只论铅生于癸后，不言阳生于癸先。”又云：“铅花现，癸尽时，依旧西园花满枝。”又云：“铅生癸后阴阳分，正值一弦金水满。恰似莺花二月春。”是明癸后采也。

少阳与文始二派丹诀互歧，敢问如何会通？玄静曰：予昔闻诸汪师，铅阳也，癸阴也，阴极而阳生，静极而复动。故云只论铅生于癸后。然真阳之生，其气迅速如电，不能久居于先天，霎时而生癸水，则阳而阴也。故云‘铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝’也。遇癸生而急采，正是于癸水未生时急下手。故《悟真篇》云：‘见之不可用，用之不可见。恍惚里相逢，杳冥中有变。一霎火焰飞，真人自出现。’三丰《玄要篇》又云‘电光灼处寻真种，风信来时觅本宗’也。是则癸前与癸后，明采取之真机，各有妙义存乎其间。会而通之，义仍一贯，非相违也。

一〇二　阳火与阴符

丹家有进阳火退阴符之说，简称进火退符，又名符火。紫阳《悟真篇》云：“依时采取定浮沉，进火须防危甚。”又云：“若到一阳来起复，便宜进火莫迟延。”龙眉子《金丹印证诗》云：“子时进火癸时潜，此是晨朝进火篇。呼应阴阳宜默默，调息出入须绵绵。”又云：“子时十八八个星，此是阴符退火程。驯则坚冰从姤始，敛藏品物自坤盈。”潜虚翁曰：“火乃神火也，进火

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

者，所以养阳；退符者，所以养阴。”《四百字序》云：“以阳火炼之，则化成阳炁；以阴符养之，则化成阴精。”天地之道，阳以生之，阴以成之。故温热寒凉，各有定序，而万物因之以生长收藏。金丹之道，亦犹是也。

予昔曾举以问汪师，师曰：“斯皆象言筌蹄耳。丹法则是从心息相依，到外息微微，周身酥软快乐。先天真阳到你身上，灌溉薰蒸，进一分阳，自然退一分阴；犹如进一分明，退一分暗，皆自然而然，有不容我有一毫安排者。斯皆紫阳所谓：‘大丹之法，至简至易，其说简当，无以复加，虽愚昧小人，得而行之，立跻圣域也。’若依卦爻时日而定进退，岂愚昧小人所能堪哉？”陆潜虚《参同契测疏》云：“或问进火退符之说。曰：火为神火，予固知之矣，阴符何物？抑亦有所言乎？曰：吾闻之仙师七返九还之说曰：七乃火数，九乃金数，以火炼金而成丹，即以神驭炁而成道。由是观之，作丹妙用，始终一火而已。进则为火，退则为符，符者合也。言升降进退，表里符合也。当其运火之时，神气相抱，守一无离，绵绵若存，一火而已，曷有阴符可用。故契于姤于遯，于剥于坤，于否于观，曰宾服，曰去位，曰毁伤，曰亡失，曰归元，皆指阴退而言。正如望月之后，阴以渐消，其光自亏，渐消渐灭，以至于晦，乃又复苏为朔，是指阳进而言，非论阴也。若论阴，则当言进符矣。由是观之，吾身之中，曷有阴符可用者哉。”又《火符论》云：“或问火符进退、朝屯暮蒙，其旨同异。曰：予昔未得师指，窃以火候难明，亦尝按之周天，准之卦气，分更分漏，徒费讲求。而后乃今，豁然大悟，乃知丹经万卷，火记六百，皆可言下而废。所谓真火无候，大药无斤，诚不我欺也。”

予谓诚如汪师所云，先天真阳进一分，则阴气自然退一分，若合符节。此是一说。心息相依，为进火，主烹炼。依久入定，神息两忘为退符，主温养，如潜虚真人所云，此又是一说。动为阳，静为阴，动主进而静主退也。

一〇三　起火与止火

丹法以心息相依为起火，神息两忘，泰然入定为止火。此乃普通口诀。

先师所传，另有三种止火秘诀：一、炼精时之止火。不知此诀，往往着身，得泄精之变。凡做到阳生而至外阳勃举，随即泄精者，皆由不知止火之故也。二、炼气时之止火。不知此诀，往往有泄气之变，谓之走丹，前功尽弃。古真如白玉蟾，尚不免此厄，而有‘重整钓鱼竿，再砍秋筠节’之诗，况他人乎？又不知初步止火要诀，则阳关不能闭，丹基不能完成。不知第二部止火要诀，虽气足而不能结丹，结丹后不能养丹，而使丹足行大周天，则不能‘重安炉，再立鼎，跨虎乘龙离凡境。’三、炼神时止火。若不知此诀，定不能纯，心光不圆，不免有渗漏之患，必致退滞小果。古人三种渗漏（即见漏，情漏，语漏）之说，及不离寂定而现威仪之说，皆为勘验性定神全之要旨也。此部止火

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，最为切要，最为神秘。否则不能炼性入微，事事无碍。

予昔参汪师四年，师于初步炼精止火，盖尝言之，未尝秘也。惟末后二部止火口诀，直至第四年最后一次参谒时，方始吐露。四年辛勤，自己得之不易，未便率尔直书，顾秘而宝之。学者只须知西派相承，实有三部止火要诀，防危虑险，圆证圆超，斯可矣。

学者初工，一到阳生，极易引起欲念而泄精。此际即须明师指示要诀，以止后天之相火，庶几身心不动，免遗泄之患。然近时一般盲师，对于学人阳生遗泄之病尚不知如何调治，初步炼精止火尚不明了，况第二第三两步深秘止火，以证粉碎虚空浑自在之境界耶！

第二步炼炁时之走丹谓泄炁。恍惚杳冥中，阳炁如烈火，由尾闾而泄，无法禁止，与炼精时之泄精同一情形（不过一在前泄，一在后泄。止火后，阳关已闭，前路不通，改由肛泄。）白玉蟾《炼丹不成诗》曰："收入玉葫芦，秘之不敢泄。夜半忽风雷，烟气满寥泬。这般情与味，哑子咬破舌。捧腹付一笑，无使心烦热。重整钓鱼竿，再砍秋筠节。"此泄炁之实情也。由于不知止火，遭此大难。若第二次重炼，至炁足时又泄，则工夫从此不能前进。故此步止火口诀极为神秘。

或曰：最后一部止火，所止何火耶？答曰：无明之火也。微细无明不净，性即不圆。必无明销落净尽，然后得漏尽智证通。证无漏故，超越世出世间而无碍自在。否则只证五通，不能得六通，乃末后还虚了道之秘要也。自吕祖传李祖，李祖传西园真人，真人传汪师，以及于予。其间四传，历时不及百年，诚如潜虚翁所谓"三生之幸，千载希觏"者也。

一〇四　庚月与满月

庚月者，初三之月也。满月者，十五之月也。《参同契》云："三日出为爽，震庚受西方。"《悟真篇》云："月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。"吕祖示潜虚翁云："雪映寒潭，梅梢新月，始可药生。"潜虚真人《道德经颂》云："少女初开北地花，起看庚月一钩斜。"皆明庚月之义也。

《悟真篇》云："八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。"石杏林云："万籁风初起，千山月乍圆。急须行政令，便可运周天。"陈翠虚云："月夜望中能采取，天魂地魄结灵丹。"张三丰云："月之圆存乎口诀，时之子妙在心传。"又云："月圆时，玉蕊生。"此皆示满月之义也。

将何去何从？答曰：潜虚、涵虚二祖已辨明矣。潜虚《悟真篇小序》云："或问，既言八月十五，又言三日出庚，其义安在？曰，十五象金水之炁足，三日象金水之药新。炁不足则水不生，合而言之，其义自见。"涵虚祖云："阳光新现，初三之夕也。金水充足，十五之夜也。丹家言初三，又言十五

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

者，初三象金水之气新，十五象金水之气足。气不足则水不生。初三十五，须作一时看，须作一串想，不可以数算计也。”

诀曰：学者工夫一到大定，忘形忘象，唯虚唯寂，则先天之炁产生必旺，犹如满月，所谓源清则炁必足也。定中一觉阳生，合自然之符节，而往外相依，不动一念，则阳炁清新，不老而嫩，犹如初三之月。故知庚月与满月，指药旺而苗新，义实一贯，非相违也。定力足则炁旺，离身速则药新，如是送归土釜，再入大定。则周天功候无差，采取温养合法。还丹之验，指日可见，岂非返还之要素耶？

潜虚翁《悟真篇小序》云：“或问药嫩何以可用？曰，造化之炁，成功者退，将来者进，喻如酿酒，三日之酵，浮而致之，可变千瓮。此时气味虽薄，而生机勃然。若已熟为酒，则不可复用矣。采药取嫩，正意如此。”附录于此，以便参考。

一〇五　蟾蜍与兔魄

《参同契》曰：“三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月炁双明。蟾蜍视卦节，兔者吐生光。”《参同契》一书，以蟾蜍兔魄二象，最为神奇。紫阳《悟真篇》祖之，乃曰：“八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。”又曰：“若问真铅是何物，蟾光终日照西川。”徐神翁曰：“灿灿金华日月精，溶溶玉液乾坤髓。夜深天宇迥无尘，惟有蟾光照神水。”古德诗云：“西川岸上抬头望，一派蟾光蘸碧波。便好下功修二八，殷勤仔细托黄婆。”皆祖《参同契》蟾蜍之象也。潜虚真人《测疏》云：“今之称月者，其名不一。有曰蟾蜍者，曰兔魄者。不知蟾蜍之与兔魄，亦当有辨。盖蟾蜍月之精，而兔魄者月之体也。今月之光，本借于日。故日月之气，必待双对而明始生。乃阴阳含孕，自然之理。然而阳生以渐。故蟾蜍之生也，惟视乎卦节。卦下之阳渐长，则蟾蜍之精渐生，而后兔者吐之，以生光明。”

玄静曰：蟾蜍喻先天真阳之炁，学者工夫一至大定，乾坤自交，静而生动，真阳来时，即蟾光发现。速向身外一着，一念不动。则真阳不致走失，送归土釜牢封固矣。蟾蜍潜伏水底，以喻水中金。兔魄受日照而生光，喻神气交而后产药也。

一〇六　神水与华池

玉蟾翁《丹法参同》云：“心源性海，谓之华池。性犹水也，谓之神水。”斯乃上乘丹法。紫阳《金丹四百字》云：“华池莲花开，神水金波静。夜深月正明，天地一轮镜。”此四句比喻亲切，可与玉蟾语会通。云“华池莲花开”者，心花开敷，性光透露之象。玉谿子云：“剖开太极苞，露出天地心。虚

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

空洞无涯，微月见孤岭。”此花开之义也。“神水金波静”者，性海波澄，境风不动，识浪不起，寂然安止也。“夜深月正明”二句，示净明寂照，万象虚融之义。《庄子》曰：“泰宇定者，发乎天光。”《大洞经》曰：“灵光入辉，万神俱生。”又曰：“骊珠现真形，内外洞照清。”又曰：“洞源清净光，操持有其功。定和妙明觉，玄息自长生。”此其义也。或以口为华池，津为神水者，乃下品丹法也。或以气合神为华池，以神入气为神水者，乃中品丹法。若玉蟾之说，超乎形体神气之上，故为最上一乘。性天开朗，圆明净妙，迥出思议之表，深契老圣“常德不忒”之旨矣。

一〇七　天根与月窟

宋儒邵尧夫诗曰：“耳目聪明男子身，洪钧赋与不为贫。因探月窟方知物，未摄天根岂识人。乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”此诗《观物吟》，颇含丹家变化之妙。盖变换火候，不离动静。动中有静，静中有动。动静合一，寂感不离，方尽其妙。故坤者，地也，静也。震者，雷也，动也。地逢雷成复卦，是谓天根，正虚极静笃，一阳来复时也。彼先天一炁，自虚无中来，时至神知。所谓识人之人，即指纯阳之主人翁，即是先天真乙之炁。乾者天也。乾遇巽成姤卦，是谓月窟，正文火绵绵，得药归鼎之后温养时也。阳已动，阴已静，则采取之，退藏之。天根乃发化之机，月窟示退藏之意。知天根月窟之义，则采取温养，沐浴封固，无不合度矣。《悟真篇》云：“复姤自兹能运用，金丹谁道不成功。”大抵造化之妙，在乎阴阳反复，天根始创于前，月窟观成于后。所谓“继之者善，成之者性。”“三十六宫都是春”，正示火候无差，阴阳和谐，拍拍满怀都是春。《入药镜》云：“先天炁，后天气，得之者，常似醉”是也。

一〇八　复命与复性

老圣曰：“归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常则明。”《庄子》曰：“以心复心”。复心即复性也。此复命、复性之学，乃玄宗性修反德之渊微，彻证正常之妙道。

复命之学，须返我于虚寂，唯虚能感。学者由心息相依，直造大定之境，定久寂然，是谓归根。归根则由动而返乎静矣。静极复动，先天一炁有感而应，我即以动应之，在外心息相依，神气合一，使同定而不妄驰，是即水府求玄，起巽风而运坤火也。再由心息相依，渐渐由武火转为文火，神息两忘，又入大定，则先后二天，各得其所，内外和融，身心恬愉，所得真乙之炁，送归土釜牢封固矣，方可一度罢功。是故复命之学，须经三反，即由动而静，静极复动，动而又静是也。汪师语予云：“阳生前一定，阳生后一定。前定所以候药产，感真阳；后定所以沐浴温养，封固密藏。”《阴符经》“三反昼夜”之

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

说，当即指此部工夫。此玄宗复命之秘奥，必经“三反”而蒇事也。

复性者，玄宗“朝彻见独”之旨也。如紫阳云：“无一物非我心，无一物是我己。”又云：“粉碎虚空见全身。”李道纯云：“粉碎虚空成大觉。”又曰：“举起分明现全身，更须打破合元枢。”三丰翁云：“圆陀陀，光灼灼，千圣不传这一着。”妙正真人云：“辉辉大圆镜，物我具此照；妙体恒湛然，光华六门耀。”如是廓彻灵明，体用如如，透此向上一路，乃得称为大休息，大自在。常寂光中，与诸佛如来把臂同游，可谓菩提果满矣。

一〇九　有为与无为

紫阳《悟真篇》云：“始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。”是有无并举也。潜虚《道德经玄览》云：“一切有为皆是幻，无为为幻幻非轻。有无俱遣仍成幻，云散天空月自明。”是有无双遣也，将如何会通？曰：心息相依在外面虚空之中，有不着意，无不落空，即有即无，非有非无，方契道妙，而成妙用。故潜虚又有偈云：“本来无有亦无无，莫竟寻无溷太虚。认取自然真妙用，万川明月一轮孤。”读斯偈，即知玄宗旨趣别有在矣。

或问曰：“《金刚经》云：‘一切有为法，如梦幻泡影。’道家炼精炼气炼神，岂非落于有为？若是有为，终属梦幻。若是无为，何必云炼？”答曰：“子只知有无，未知为而不有。为而不有，则终日行，未尝行也，何患有焉。《金刚经》亦何尝不然，始终谈空，不着形迹，但又不落空亡。经中‘于无所住而生其心’之说，非即神气同定于虚之义乎？又如《序分》篇云：‘着衣持钵，乞食往返，洗足敷座。’普现一见，即赞曰：‘希有，世尊。’试问序分之旨何在，普现之叹何来。若子不嫌于世尊着衣持钵洗足敷座，何独嫌于道家之炼精炼气炼神哉。古仙云：‘丹从不炼炼中炼，道向无为为处为。’无为而无不为，无不为而无以为，方契妙道耳。

肇法师云：‘无为故，虽动而常寂；无所不为，故虽寂而常动，故物莫能一。虽动而常寂，故物莫能二，故愈动愈寂。’物莫能一，愈寂愈动，所以为即无为。动寂虽殊，而莫可之异也。岂可以有为便有为，无为便无为哉。菩萨住尽不尽平等法门，不尽有为，不住无为，即此义也。可以参焉。”

或曰：“然则梦幻泡影，如何消释？”答曰：“谁知梦幻泡影，谁道梦幻泡影？你知道梦幻泡影的那一个还成梦幻泡影也无？”咦！

一一〇　致静与致和

《大通经》云：“致静不动，致和不迁”。涵虚翁《约解》云：“静不动，定也；和不迁，安也”。若约玄教，必心息和融，而后身心二静，寂然不动，身心愈静，则气愈和，直到外息断绝，泰然大定。定中先后二天，自然和合

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，入真寂静，而后“太和充溢，骨散寒琼”矣。老圣曰：“静为躁君”，“虽有荣观，燕处超然”。又曰：“知和曰常”。静也，和也，玄教之大纲，圣修之轨范也。

一一一　有情与有信

《庄子·大宗师篇》云：“夫道有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见”。老圣曰：“窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信”。

释曰：道乃真空也。真空不空，故能现妙有。情与信，妙有之符征也。何谓情？静极而动，有感而通，所谓一阳来复。先天气到，时至神知也。气到乃活子时，神知乃活午时。金来归性，此感彼应，合于自然之符节。离开色身，向外心息相依，则采取之功得矣。

潜虚翁《南华经副墨》云：“夫有物混成，先天地生，圣人不得已而强名之曰道。无形也，无为也，而却有情有信者何？老子曰：恍兮惚兮，其中有物；杳兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。此数语者，千古论道之秘密藏也。庄子之学，得自老子，直下便说有情有信。何谓有情有信？自有欲以观其徼者言之也。精者，静之动也；信者，动之符也。信之一字，更为秘密，千圣万真，同此一诀，必得师传，方有契悟，故曰可传，然而不可受者，谓其不可见也”。

予按，《老子》所谓“精”，即《庄子》所谓“情”。《悟真篇》云：“恍惚里相逢，杳冥中有变，一霎火焰飞，真人自出现”。《玄要篇》云：“电光灼处寻真种（即精也，情也），风信来时（即信到之符也）觅本宗”。数语尽之矣。

一一二　先天与后天

先天后天之旨，分两层剖释。

其一，为对待。喻如身外虚空一着为先天，色身之内皆是后天。又如元精元炁皆无形之质，谓之先天；交感之精，呼吸之气，皆落形相，谓之后天。是以相对待发明先后天之旨也。

其二，为浅深叠进，乃工夫之展转，喻如以心息相依为先天，则平时不做工夫时即为后天。由心息相依而进入恍惚杳冥，则又以恍惚杳冥为先天，而心息相依又为后天矣。复由恍惚杳冥更进一步而臻大定，息无出入，心无起灭，内外混忘，根尘俱泯。则又以大定为先天，而恍惚杳冥又为后天矣。复由大定而至俱空不生，不惟空此身心根尘，并其定相而空之，虚空粉碎，法界量灭。则又以虚空粉碎为先天，而大定又为后天矣。每进益上，如登九层之台，下学上达，端在学者行持之功如何耳。

一一三　身内与身外

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

张三丰翁曰：“学者未遇正人时，当小心低意，积功累行，遇魔勿退，遭谤勿嗔。一遇真人，笃意苦求，抉破一身内外二个真消息，才不为人迷惑。”又曰：“若是学人知一身内外两个真消息，了然无碍，方去操持涵养，克去己私，复还天理，则还丹功夫，至简至易，终日采吾身外之黄芽，以候先天之琼浆。此真是饮酒戴花悟长生之妙也。”

兹试论之，身外虚空一着，在道为无名天地之始，在易为伏羲先天之卦，乾南坤北。身内坎离，文王后天八卦之象也。吾人学返还之功，必向身外虚空下手，忘形尽虑，方能“先天而天弗违”。若只向色身内求之，则仅能“后天而奉天时”而已。故当以乾坤为主，坎离为宾；法身为主，色身为宾。《悟真篇》云“饶他为主我为宾”是也。此内外宾主，先后二天界限，必须明白了当，谛信无疑，然后可行返还之功。大用现前，不致被色身所误。

《西游记》以猪八戒喻人之色身，种种魔障，皆由唐僧误信其言，受其大累，此示人以着于色身之害也。《神仙纲目》载玄帝舍身岩下飞升，此实示人离色身之效也。

舍身云者，功夫深进，大定真空，身心不动，无论色身如刀割火炙，钻锯肢解，或美快麻木，酥软跳动，我总定在外面，丝毫不动，不去理他，不去着他。《永嘉证道歌》云：“假使铁轮顶上旋，定慧圆明终不失。”张虚靖云：“任从他，不理他，莫管他，他是他（皆指色身言），其奈我何。”果能如是，离却色身，丝毫莫着，方是真正先天。即唐僧能步步听悟空之言，不依八戒之语，则一切魔难，无从发生，咫尺西天，可顺利前进矣。故谭紫霄《化书》云：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，虚实相通，是谓大同。”薛道光云：“若人空此幻化身，亲受圣师真轨辙。”丹经云：“外其身而身修，忘其形而形存。”皆示人虚空一着，乃丹法最要之秘键也。所谓“一身内外两个真消息”者，如是而已。

古今丹书，发明虚空一着，最妙莫如《西游记》。孙悟空自号孙外公。试观唐僧一离悟空，即遭魔难。悟空外出，每于地上画一圆相〇，请唐僧等安处其中，谓一出此圈，即生危险。此圆相即是悟空之标帜，恐读者不会其意，故复作此现身说法，以明丹道始终须在外面虚空运用，不可丝毫起意着身也。

丹道防危虑险，即是防其不能舍身，虑其不能忘形耳。若步步忘形舍身，虚无自然，若玄帝之飞升于舍身岩下，更何危险之有？又悟空每战，必先向妖精致词云：“你认识孙外公吗？”无如这类妖精，只想吃唐僧肉，延年益寿一万年（讥笑抱着色身做工夫，开关展窍，后天升降，搬运气血，以求长生），皆不能认识，惟有一九头狮子，默想片刻，笑道：“原来是他。我玄孙，你错惹了他也。”连说二个他字，能体会虚空一着之他，故称为师祖（狮子

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

）。狮子与师祖，孙外公与身外功，皆是谐音。意谓果是真师，必教人从身外虚空下手，庶能返还本元，以契玄宗大道之宗也。

一一四　内药与外药

《悟真篇·西江月词》云：“内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养二般作用。内有天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，绝妙无过真种”。此内外药之名所由立也。注家纷纷立说，学者益茫无适从。

兹略申其义曰：内药内通，乃七返边事。色身之内，一阳来复，所谓坎离龙虎交是也。是因色身身心俱静，又感外来真阳之炁，而发生冬至一阳生，时觉阳炁上冲（坎中真阳上翻，即水中金），心液下降（离中真阴下降，即火中水）。水火金木四象会合，五行攒簇，三家（身心意也）相见，谓之内药，宜也。

外药外通，即虚极静笃之际，先天一炁自虚无中来，以我真空，感彼妙有。丹书谓之乾坤子午交，乃九还边事也。色身之内，无作之自然，名曰性理。故云：“内有天然真火，炉中赫赫长红”。此炉指内炉言也。至若外边虚空一着，心息相依，由文火转武火，武火转文火，进退不失其时，动静不失其序，方得“黄裳元吉”之兆。其中火候变化，失之毫厘，差兮千里。故云：“外炉增减要勤功”也。是乃有作有为之自然，名曰命功。即妙有之玄机也。

真种者，先天一炁之谓也。先天祖炁，资生万化，犹如植物之种子。丹家得先天一炁而结丹，借此设喻，亦是象言耳。工夫不外心息相依，一到大定真空之境，内外二药俱通。外则九还，先天一炁自来；内则七返，五行四象自合。三家自然相见，水火自然既济，一切法验，不召而自来，不求而自至，有水到渠成之妙。故《入药镜》云：“但至诚，法自然”。《参同契》曰：“自然之所为兮，非有邪伪道”也。

诀曰：内药内通，无作无为之自然，由坎离交（身内为坎离）而产；外药外通，有作有为之自然，由乾坤交（身外为乾坤）而生。丹法之妙，在于无作无为，合真空之妙有，内外和融之妙道也。

一一五　戊土与己土

或问曰：丹家有戊土己土之说，炼戊土者得坎月之铅；炼己土者得离日之汞；戊己合而成刀圭，则坎离龙虎四象交加而结丹矣。然此约理而言，究竟工夫上，戊土与己土如何分别？请明以告我。

答曰：予昔闻诸汪师，丹道最要，乃得真空一着。果到大定真空境界，戊己二土，自然和合，不烦安排。若分别言之，则证内空时得己土，中央虚静，一念不起，一意不动，五行四象自合，是谓内药，为七返。证外空时得戊土，先天一炁自来，是谓外药，为九还。先天一炁，号称真种。种子必得真土

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，方能发育，丹道亦然。必到真空〇现前时，我有此真土，方能纳受外来真种，而得重返胞胎，再造乾坤之妙。此戊己二土，即内外玄关，内外炉鼎，内外黄婆，而成七返九还之功也。《悟真篇》云：‘内药还同外药，内通外亦须通。’须知一到真空，则内外二药俱通，内外二土自合。表里混融，形神冥合，一切丹法，自然成就。故称至简至易之妙道也。

予尝谓古仙丹法，但参吕祖之名号法象，已能窥其涯略。吕祖名喦，字洞宾，号纯阳，自称回翁，又称吾山道人，或五口先生。合吕喦二字，得五口一山。纯阳指先天法身言，洞宾指后天色身言。谓四大假合，乃空洞中之宾人也，虚空纯乾，乃是主人。《悟真篇》所谓：‘饶他为主我为宾’也。工夫一到大定，内外皆空，故内外冥合，色身法身，涉入交参，非一非二，成◎之象，此吕祖所以自称回翁也。三字诀云：口对口，窍对窍。此直指内外皆空，吕字之象也。若内外合一，戊己交融，呈◎回字之象矣。易象艮为山，山者止也。身心寂然不动，至于大定，则东三南二，北一西四，交加于戊己之宫，斯即五口一山之密意也。喦字之象，谓身心意屹然不动如山也，即大定之至也。

《性命圭旨》云：“摄三归一，在乎虚静。虚其心则神与性合，静其身则精与情寂，意大定则三元混一。情合性谓之金木并，精合神谓之水火交，意大定谓之五行全。然而精化为炁者，由身之不动也；炁化为神者，由心之不动也；神化为虚者，由意之不动也。”此段释身心意三者大定为玄宗三化之基础，正符合品字法象，不失为邱祖嫡传也。

故先师丹诀，以大定真空为最要。未到此境，则内药外药，皆不通；戊土己土，皆不能见；而水火木金之五行四象亦无从攒簇矣。

一一六　上闭与下闭

《参同契》知白守黑章云：“上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此二孔穴法，金气亦相须。”此数句，颇难理会。简而言之，即心息和融于玄窍中，会上下而冥乎中，阴阳妙合而返乎象帝之先也。

兹引东西二祖之说，以尽其趣。陆祖潜虚云：“何谓上闭？上者，阳也，坎也，戊也，情也；下者，阴也，离也，己也，性也。闭者，勿发之意。上闭者，坎中先天未扰之铅，朕兆未萌；下闭者，离中后天久积之汞，固塞勿发也。然虽朕兆未彰，而杳冥有精，其中有信，故上闭则称有。内以养已，安静虚无，故下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。奉者，小心慎密，恭敬奉持之意。神德者，神明之德，真乙之炁，居于坎戊之宅。来而称有，而无者慎密以伺之，恭已以迎之，如臣之奉君，不敢有一毫之差谬。是始焉能存无而守有，终焉自推情而合性，而有为之能事毕矣。夫此两者，孔穴作用之法，非师莫明。老子曰：‘常有欲以观其窍。’又云：‘玄牝之门，是谓天地根。’钟离

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

有言：‘生我之门，死我之户。’此皆一穴二分，所谓异名而同出者。此中金炁相须之窍，而相济之足。知其相须，则可察而求之，奉而守之矣。

涵虚祖云：“上下者，天地也。闭者，冥合也。无有者，妙窍也。称者，名状也。一上一下，皆藏于此穴之间。若有，若无，咸在乎此穴之内。当其致虚守静，天地冥合之时，有以观其妙。妙有之物，不可名而可名，故称有。所谓‘窈冥有精，其中有信’者也。无以观其窍，虚无之窍，可状而不可状，故称无。所谓‘其中有物归无物’者也。无者以奉上，非是空空回复，乃是先天真铅。老子所谓‘无状之状，无象之象，迎之不见其首，随之不见其后’者也。丹法以无奉上，即是将无还有。其所谓奉者，是谁敬奉？是谁相奉？神德恭居，其气自还。还即奉也。只怕上无神德耳。上即黄庭之上，德即谦柔之德。《契》所谓‘反者道之验，弱者德之柄’也。致虚用道，求铅用德。德有为，而道无为，不可不知其法也。二孔者，玄牝之门也，为金丹化生之所。人于一穴二孔之中，知行追摄之法，则两门皆开。夫而后金来归性，可称还丹也。故曰金气亦相须云云。相须者，相须此摄法也”。

又《中字直指》说云：“再考之《契》云：上闭则称有，下闭则称无。窃谓此上下二字，都在中字之里潜藏。阴阳来往于其内，坎离升降于其间，合上下而入乎其中矣。是故上者而下闭，则管括微密，太虚之中，元炁独运，故称无，此亦观妙之旨也。下者而上闭，则隐藏未见。然杳冥有精，其中有信，故称有，此亦观窍之旨也。上闭下闭，皆归于玄牝之内。无欲有欲，尽存乎玄微之间。是故玄关一窍，有称为有无妙窍者，有称为上下釜者，有称为阴阳鼎者，有称为神气穴者，皆由此也，皆统于一中而已矣”。

予按，《参同契》揭示玄关之体用，如前玄关节内，举“方圆径寸，混而相扶，先天地生，巍巍尊高”数语，乃形容其体也。此则揭其用。用者何？即心息相依之工法，妙窍共观之旨趣也。闭者，如双扉冥合，函盖冥契之意，心为妙空，息为妙有。上下者，心息也。以心合息，即无而有，故云“上闭则称有”也。以息合心，即有而无，故云“下闭则称无”也。摄上下而归乎中，是会合二仪而归乎太极也。是故心息妙合而凝，则一身之性命合，而归根复命之旨得矣。虚极静笃之际，一阳来复，时至神知，即下身以迎之，勿失爻动。如主迎宾入，而宾反居上位，主者奉陪，极尽谦抑之忱，故云“无者以奉上，上有神德居”。神德，指先天一炁言也。先天祖炁，神妙莫测，万德所归，故赞之谓神德。外来内通子午工，是火侯也。此玄关一窍，有阴阳阖辟，动静互存之妙，故称之为“二孔穴”，又云“戊己门”。“金气亦相须”者，先天祖炁，须由此而得返还也。总之，神定气回，空有妙合，水火既济。《参同契》此数语，乃祖述老圣“知雄守雌，知白守黑，常德不离，常德不忒”之意。但易

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

“黑白”为“上下”耳，皆是心息相依之象言也。《庄子》曰：“一下一上，以和为量”。所云上下，亦指心息言也。

一一七　知和与知常

丹法之要，在一和字。《列子》曰：“和者大同于物。”《庄子》曰：“一下一上，以和为量。”又曰：“德者和也。”又曰：“德者和成之修也；”“无声之中，独闻和焉；”“夫明自于天地之德者，此之谓大本大宗，与天和者也；所以均调天下，与人和者也。与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。”“抱德炀和，以顺天下。”广成子曰：“我守其一，以处其和。”老圣曰：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”又曰：“知和曰常，知常曰明。”“至阴肃肃，至阳赫赫，肃肃发乎地，赫赫发乎天；两者交通成和而物生焉。”

予谓，和者，心息谐合，阴阳得类而随从之象也。心息一依，则我身之阴阳交通成和；复以我身之和，感召天地之和；我与天地合一，天地之和，即我之和，是故与天地合其德也。心息一依，则神气两静，而克守其真常。静久自定，定极生明，境智通融。故知常曰明。和也常也明也，即三而一也。然工夫自有次第，非可躐等也。

《五厨经》曰：“一气和太和，得一道皆泰。”《参同契》曰：“和则随从。”又曰：“不寒不暑，进退合时。各得其和，俱吐证符。”潜虚翁曰：“和之一字，最为肯綮。”又曰：“药生曰符，药成曰证，皆自和气而生。”《契》曰：“和则随从，路平不邪。”广成子告黄帝曰：“吾守其一，以处其和。”今夫仙翁法象日月，平调水火，而以和之一字终之，渊乎微哉。又曰：“处和者，调阴阳气序之和也。”《参同契》曰：“赏罚应春秋，昏明顺寒暑。”又云：“候视加谨密，审察调寒温。”是处和也。和即丹家所谓火候也。

予按丹字乃日月和合之象，故始终以和为用。心息冥合，和也，坎离交并，和也，乾坤会合，和也。《翠虚篇》云：“精神冥合气归时，骨肉融和都不知。”《心印经》云：“太和充溢，骨散寒琼。”和之妙用可见矣。故知和者，乃长生久视之要素也。故能致和者，亦必能致常也。常者，真常也。《清静经》曰：“真常应物，真常得性。”又曰：“真常之道，悟者自得，得悟道者，常清静矣。”由是可知真常者，即人之本性灵明也。本性灵明，人之真我，常劫不坏，故称之也。

一一八　知雄与守雌

老圣曰：“知其雄，守其雌，为天下谿。为天下谿，常德不离，复归于婴儿。”

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

所谓雌雄，约心息神气而言。知雄守雌，即以神合息也，神息相依而使性命归一也，即由二仪而返乎太极。静极生动，真阳自到。鼓动巽风而应之，则冲关透顶，如黄河水之滔滔逆卷而上，丹经称为河车。吕祖云：“白云朝上阙，甘露洒须弥。”龙眉子曰：“甘露遍空滋万汇，灵泉一派泛长川。”魏伯阳曰：“修之不辍修，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被容中。”所谓如天下谿，真有此景。从兹先后二天，自然融和，不离真空，而气满神恬，无思无虑，三心俱灭，四相忘形，混混沌沌，复归于婴儿，谓之返童。其妙端在知雄守雌。

涵虚祖《东来正义》，复揭二义以阐发此章之旨。一曰雄施雌化，一曰雄归雌伏。雌雄交感，则金藏于水，复水生其金。金气足而潮汛至，其势如漕溪然，倒流逆上，是为天下漕溪之水也。《参同契》曰：“雄阳播玄施，雌阴统黄化。”是知雄守雌之一义也。

复次，若论产物之理，阴极阳生，则是雌里怀雄。若论养物之事，阳极阴生，则是雄里怀雌。雄里怀雌者，既得雄归以合丹，更要雌伏以温丹也。其势如谿壑然，自上注下，落于谿中，故守雌之道，即如天下之谿壑，有流有归，归于谿，犹归于黄庭，复归于婴儿，入静以养圣胎也。《悟真篇》曰：“雄里怀雌结圣胎。”是知雄守雌又一义也。

以上二义，发挥玄圣经旨，可谓深入浅出，发前人所未发。然约工夫，只是心息相依中之变化耳。第一义揭采取，太阳移在月明中，神息相涵，而使一阳来复，于《易》属复卦，水生金，指复之一阳也。第二义揭温养，阳极阴生，于易属姤卦，得丹之后，运以神火，使神气相守而不离，乃至神气两化而胎圆，动中寓静，所以全养胎之功。静中复动，所以感元阳之生。动静互用，丹道乃全。《悟真篇》云：“复姤自兹能运用，金丹谁道不成功。”旨哉言乎！

一一九　知白与守黑

老圣曰：“知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。”《参同契》曰：“知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道极，其数名一。”

陆西星曰：“所谓神明，即神德也。白者金精，金精即金气也。五行之炁，金能生水。而还丹造化，先天白金，即生于坎水之中。故作丹者，唯虚心恭己，奉坎求铅。迨夫时至机动，神明自来，则‘忽然夜半一声雷，万户千门次第开’，而相须之妙用见矣。”

涵虚祖曰：“白者金精，黑者水基。金精者，雄阳播于雌而生也。此精未有之先，坤母之体本虚，因与乾父交光，坤遂实而成坎。坎形已具，月吐兑方，是名水中之金。水中之金，实赖坤母养育而成，故称母炁。《悟真篇》云

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

‘黑中取白为丹母’是也。母炁有白光，号曰阳光。阳光发现，即运己汞以迎之。所谓二候求药也。彼此相当，二八同类，擒在一时，炼成阳丹，即丹母也。然因其造化在外，故丹母只算外药。学人以外药修内药，以母气伏子气。丹母之中，又产阳铅，即驾河车以运之，逆回本宫，潜伏土釜，四候和合，三性交欢。这回快活，便得长生。但功法虽是如此，而知白必先守黑，守黑乃能知白。知白还要守黑，此中有三层妙用，是为天下式程。人能依此行之，则自然之常德不差忒也，既不差忒，乃能归证于无极，而炼神还虚矣。知白必先守黑者，阳往阴中也。守黑乃能知白者，阴中产阳也。知白还要守黑者，神还炁伏也。天地万物之理，皆是如此，故为天下式程焉。”

玄静曰：以上东西二祖，发明丹旨，可谓剀切明著矣。然所揭者，均属理趣，工夫方面，只是心息妙合，静定阳生，以真空而感妙有，复以妙有而合真空。神息融和，性命冥合，打成一片，而结成道胎也。黑白亦属象言，指阴阳言，不出身心神气。最初以神驭气，息之出入，在外面稍有知觉，不可着意，不可无意。我只顺其自然而存之，又顺其自然而忘之。浸于杳冥恍惚，入冲和之境。阴阳初交，美在其中。是知白守黑之初功也。神息两定在外面，外息已断，日月合璧，在于剥复之交，晦朔之间。此际正入壶子之地文三昧，极寂静不动之境界也。然我既返乎纯坤，内外俱静，息念双销，成〇如此象（在内为己土，在外为戊土），则虚空中之纯乾，必相感而来。一阳初动，时至神知，妙合自然之符节。于一觉之顷，即离开色身，向外心息相依（我本无息，因神动而气亦动，故转为有息）。所谓“起巽风，运坤火，轻轻举，默默运”，是“知白守黑”第二层工夫也。迨夫神息和融，渐渐又入真定。此际内外浑忘，心境俱寂，人法双忘，复归于无极。则所感先天真阳，不致走失，“送归土釜牢封固”矣。是“知白守黑”第三层工夫也。

学者须知，丹法不可一毫着于色身。着即漏精走丹，弊病百出。必要入于混沌，归于无极，如活死人一般，并此定相而忘之。无无亦无，湛然常寂，然后气凝丹聚，六龙之变化方全。自初步炼精化气，直至末后炼神还虚，忘虚合道，无不如是一贯进行。故达者唯简唯易，昧者愈繁愈难。上乘丹诀，纯以真空为行持之总纲。入大定真空之时间愈长，则效验愈速。直至一日十二时中，无刻不在大定之中，虽欲觅呼吸而不可得，则自然胎圆出神（即法身能与色身分离）矣。

以上专约工夫言，乃知白守黑之真口诀也。最初阳往阴中（凝神入炁穴，太阳移入月明中），所以求铅。李祖所谓“知白必先守黑”也。中间阴中阳产，静而复动，所谓“守黑乃能知白”也。末后神归炁伏，妙入大定之乡，希夷之境，先后二天，自然和融，渐采渐凝，以致结丹，所谓“知白还要守黑

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

”也。《阴符经》曰：“三反昼夜，用师万倍。”昼夜即动静也。师者众炁也，用者神用之功也。文烹武炼，止火温养，经三反而后葳事。与涵虚祖所揭理趣相符。岂非复命之玄机，归元之津梁也哉。

一二O　食母与守母

老圣曰：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”

释曰：混成之德，即圆觉性海，动则为真一之炁，道家了命之学所由立也。静则周遍含容，为如来藏，妙真如心，佛氏修性之学所由立也。动静未分，性命归一。此混元至真之体，虚寂寥廓，清净周遍，无以立名，强名曰道。一切出世间法由此出生，一切世间法由此建立，故又称之曰天下母。傅大士曰：“有物先天地，无形本寂寥。能为万象主，不逐四时凋。”意盖与老圣同也。

《道德经》又云：“众人皆有以，我独顽且鄙，我独异于人，而贵食母。”又曰：“天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子。既知其子，复守其母。没身不殆。”此食母守母之学，乃玄宗所宗，道家所常，返还之要素也。

食母，谓求食于母，即心息相依，做到恍惚杳冥，虚无混沌，外感先天一炁，薰蒸灌溉，养我法身与色身，使我元气日旺，真性日复，命基永固，性体圆明。此食母之大要也。《参同契》曰：“慈母养育，孝子报恩。遂相衔咽，咀嚼相吞。”正此道也。

得丹之后，抱元守一，静养道胎，谓之守母。守者以文火温养之谓也。守母，养胎之事，食母，采取之功也。食母而又守母，则温养采取之能事毕矣。涵虚祖曰：“夫有阳铅为母，即阴汞为子。阴汞是后天子气，阳铅是先天母炁。以外边阳铅，伏内边阴汞，母与子见，故曰知其子焉。但此阳铅之来，须得火功妙用。盖铅生坎宫，沉而不起，欲其钤制离宫之真汞，当用武火猛烹，然后飞腾而上。及与真汞相见后，则宜守城沐浴，不可加以武火也。始则母恋子而来，继则子恋母而住。故曰既知其子，复守其母。子母相恋，终生不殆，则大丹成矣。”潜虚真人曰：“守母之学，又曰食母，其义最深。三教圣人，同此命脉。吾儒得之而衍精一之传；释氏得之，而开不二之门；老圣得之，而修抱一之学。盖是道也。”

何谓守母？塞其兑，闭其门，是守母也。见小曰柔，是守母也。用其光，复归于明，是守母也。守母之学，复命之玄机也。能复其命，则可以继袭道，而与道合真矣。

一二一　抱一与得一

老圣曰：“圣人抱一为天下式。”又曰：“昔之得一者，天得一以清，地

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞，其致之一也。”《庄子》曰：“通于一而万事毕。”《抱朴子》曰：“道于一起，其贵无偶。视之不见，听之不闻。存之则在，忽之则亡。向之则吉，背之则凶。保之则遐祚罔极，失之则形凋气穷。”老子曰：“惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物。”一之谓也。

故仙经曰：“子欲长生，守一当明。思一至饥，一与之粮。思一至渴，一与之浆。一能成阴生阳，推步寒暑。春得一以发，夏得一以长，秋得一以收，冬得一以藏。其大不可以六合阶，其小不可以毫芒比也。”白真人曰：“此乃真一之炁，万象之先，太虚太无，太空太元。杳杳冥冥，非尺寸之所可量。浩浩荡荡，非涯岸之所可测。其大无外，其小无内，大包天地，小入毫芒。上复无色，下复无渊。一物圆成，千古显露。不可得而名者，圣人以心契之，不获已而名之曰道。”又曰：“能专气致柔，含光默默。养正持盈，守雌抱一。一心不动，万缘俱寂。丹经万卷，不如守一。守得其一，万法归一。得其一则后天而死，失其一则与物俱腐。筑之以一为基，采之以一为药，炼之以一为火，结之以一为丹，养之以一为圣胎，运之以一为抽添，持之以一为固济，澄之以一为沐浴。”

玄静曰：所谓一者，即妙有之炁，称之为先天祖炁，又称真乙之炁。言炁者，以流行言。言神者，以灵妙言。言精者，以凝聚言。实一物也。玄宗得一以成真，儒宗得一以参化，禅宗得一以明心。故三教皆贵乎得一。既得之后，如鸡抱卵，如龙养珠以守之，称为抱一，即十月养胎之功也。得一者，结丹之效也。得者于安中得之，抱者于定中抱之。身心大定，效验自呈。白真人曰：“虚无自然，无中生有，万物一物，一贵乎守。回风混合，终日如酒。大梦得醒，雷轰电走。云收雨散，天长地久。”又曰：“如龙养珠心不忘，如鸡抱卵气不绝，又似寒蝉吸晓风，有如老蚌含秋月。”抱一之妙，至紫清真人，可谓言之详矣。

一二二　忘一与超一

《庄子》曰：“无一而行。”又曰：“若忘其一，若丧其一。若是者，超轶绝尘，不知其所。”白真人曰：“由一而一，一至于极。谓之脱胎，极其无极。一无所一，与道合真，与天长存，谓之真一。”曹文逸曰：“混合为一复忘一，可与元化同出没。”

夫凝神守炁，得一抱一，老圣已标其旨矣。今揭忘一之旨，乃将抱一之心，混而化之，虚空粉碎，透出威音那畔。然后罗笼不住，呼唤不回，圣凡罔测，超脱自在。禅宗称为“转位”。是故得一可明法身边事，忘一可明法身向上事。玄宗修证，必透此一关，方到大休息大解脱田地。否则若有所抱，有所守

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，终未能绝迹，而入圆通门矣。

一二三　小还与大还

《参同契》曰：“金来归性初，乃得称还丹。”然近代丹家，复有小还丹与大还丹之称。《海山奇遇记》载，华阳隐士李奇，得小还丹，年数百岁，容貌不衰。吕祖游句容遇之，教其炼金液大还丹。翁大喜受教。吕祖云：“重安炉，再立鼎，跨虎乘龙离凡境。”此正指大还言也。

究竟大还小还之分别点何在，自来著家立说，亦纷纷不一，兹依师传，而剖示其义，曰：人自破体以来，后天坎离用事，学者由心息相依，直到凡息断绝，身心大定，内外虚寂，感彼先天一炁，自虚无中来，而行采取之功。是以我之纯阴，感彼之纯阳，由后天返到先天。工夫做一次，先天真阳来一次，由外面而还到我身。故《契》云：“金来归性初，乃得称还丹。”工夫愈进，真阳愈集，直至炁足止火，结成还丹，是谓小还。小还者，初还也，以阴而感阳也，《易经·泰卦》所谓“小往与大来”是也。此部工夫，丹书谓之取坎填离。

及乎真炁充足，离宫填满，复成乾体，丹书谓之还童。还童之后，内系纯乾，学者再入三昧正定，以我乾阳，感彼先天乾阳真炁，合内外二重先天而产生大药，谓之大丹，是云大还。即七日过大周天一部工夫也。大还者，重乾之象。吕祖得大还丹诗曰：“修修修得到乾乾，方是人间一醉仙。”可以证焉。《易》曰：“终日乾乾，反复道也。”乾乾之象，大还之秘旨也。反复者，由后天反出先天，再由先天反出先天之先天。必到重乾之地，而后六龙之变化全，斯可以统天而御天矣。

是故丹法，初以后天感应先天，所得之药，谓之小药，所结之丹，谓之小丹，所行之周天，谓之小周天也。复以我先天纯阳，感彼先天纯阳，合内外两重先天，所得之药，谓之大药，所结之丹，谓之大丹，所行之周天，谓之大周天也。《易》之小畜与大畜，道之小还与大还，其义一也。虽有大小之分，工夫进行，原不外心息相依。一到真空大定，内外和融，小周天在定中进行，大周天亦在定中进行。小还丹在定中结，大还丹亦在定中结。特定力有深浅，故所得亦不同耳。

复次，小还丹结成后，须用养丹火候，使之丹足而行大周天，得大药而了大还。大丹结成以后，须用养胎火候，历时十月，使之胎足而脱胎，谓之出神。向上更有温养功夫，谓之乳哺。至是，神仙之大功已告成矣。

一二四　守中与养中

老子曰：“多言数穷，不如守中。”《庄子》曰：“且夫乘物以游心，托不得已以养中，至矣。”

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

守中养中，其义一也。冲虚子曰：“中也者，非中间之中，乃虚空之谓中也。守也者，非拘守之守，乃至虚之谓守。”学者在身外虚空中心息合一，即守中之学也。由心息合一，而性命归元，凝成道胎。《参同契》曰：“经营养鄞鄂，凝神以成躯。”又曰：“三光陆沉，温养子珠。”此即养中之功也。质而言之，元神元炁，相运于虚空，元神得元炁之培养，而愈益阳明，终至脱胎神化，真人显相。是故心息在虚空合一，谓之守中。神气在虚空中混融，打成一片，谓之养中。冲虚子曰：“能葆中之体者，一念不住，寂然不动，直守至食脉二绝，昏睡全无，亦须臾不离于寂也。能尽中之用者，灵光不昧，迥脱尘根。直守至二气俱无，念无生灭，亦须臾不离于照也。”涵虚祖云：“中境妙自养已凝神，入室还丹，以至脱胎神化，无不在是。故初入道者，即要识得这个中，乃有登进之路。在昔文始天尊问道于太上曰：‘修道之要，载在何章？’太上曰：‘在于深根固蒂，守中抱一而已。’”

予谓：能神气合一于虚空，则守中养中，一以贯之矣。

一二五　养丹与养胎

丹家温养工夫，实有二部，即养丹与养胎是也。

炼精化炁足，即止火，以防泄炁。止火得力，则得结丹之效。初结丹时，灯光下一直望去，眼前现一黑点，日间不能见也。一现此点，知丹已结，即须温养火侯以养丹。眼前黑点，渐转红黄，直至日光下望去作金色，即知小还丹已成矣。《海山奇遇》载华阳隐士李奇，得小还丹，年数百岁，容貌不衰。吕祖游句容，遇于金坛洞天。即此小还丹也。此养丹火侯，圣圣相传，只凭口授，不载于书，本编也不能例外。盖本编宗旨，只露初步延年益寿之诀，至深秘口诀，非人人所能行者，亦秘而不书也。

小还丹养足，则行大周天，超凡入圣。此大周天，亦有三种火侯须知，只凭口授，不著于书。行大周天，至相当时期，亦有七日过大周天一部工夫，得大药而大还。大周天过后，即是十月养胎工夫，是为第二步温养，大定神全，即出神矣。

是知第一部温养而使丹足，乃小还边事，所以成地仙者也。凡学者工夫到结丹程度，纵遇灾害而死亡，亦一灵有主，可以自由投胎或夺舍，胜于常人远矣。

一二六　朝元与还元

龙眉子《金丹印证诗》论朝元云：“形神俱妙道为徒，性命双修合太虚。宝诏降时腾鹤驭，玉书拜后驾龙车。仙官烜赫论贵贱，浊世熬煎且免居。积德勤求总有遇，问君何事独踌躇”。又论还元云：“南非南兮东非东，一灵妙有素圆通。贤愚本是无分别，凡圣何曾有异同。增赤作朱成习性，呼娘为母自机

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

锋。有为一切皆非实，悟取真源空不空”。

玄静曰：朝元授仙职，或白日飞升，或拔宅冲举，犹科举之及第，而得派宦职也。了末后一着，心空及第，此乃造道之极，妙尽功忘，常寂光中，无挂无碍，又何计于宝诏之有无哉！是故玄宗只贵还元，不贵朝元。

一二七　太阳与太阴

刘悟元《女丹诀》云：“太阳炼气男子理，太阴炼形女筌蹄”。师尝谓此二句，辟破千古疑窦，有功女丹诀不少。古来每以男子炼气，女子是炼形，起首不同。遂至旁门外道，引以为口实，别创太阳炼气法，与太阴炼形法。岂知此乃指后天而言，先天大道，男女下手，固无分别也。师曰：“所谓太阳炼气者，心息在外面相依，心即空。心空则心火自降，下面坎水即化气上升，坎离既济之谓也。犹如日光下照，海水即化气上升。太阳炼气亦不过一个理而已矣。太阴炼形一语，因日居离位翻为女，内阴而外阳。内阴是真，外阳是假。总之，太阴是心之喻也；形者身也。古谓之形神，又曰身心，总不出阴阳二字。身者，气也。以心炼气，实际即是心息相依。与上句相同，不过文字不同而已。悟元子看透此理，故曰是筌蹄，非真有其事也，而有此象也。一言道破，非真修者不能也”。

以上汪师剖示，极为精确。丹法全重身外虚空行持，男女实无有别。第因后天生理不同，故色身效验，随之而异。如静中阳生，男子系外阳举动，女子系两乳挺硬。筑基功成，男子精关自闭，外阳缩如童孩；女子则经期断绝，两乳缩胸是也。若论定忘功夫，男女无别也。

一二八　达生与遗生

庄子有达生与遗生之说，今试释其义曰：达生者，通达生命之理而养之也。遗生者，空此身心，相忘于道也。

《庄子·达生篇》云：“达生之情者，不务生之所无以为”。又云：“夫形全精复，与天为一。形精不亏，是谓能移。精而又精，反以相天”。又引关尹子语曰：“彼将处乎不淫之度，而藏乎无端之纪，游乎万物之所终始。一其性，养其气，合其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神无郤，物奚自入焉！”

释曰：达生之要，在乎养气藏神，工夫即是心息相依。使神凝而精复，真炁浩瀚，与天地同流，乃能与天地合德，故云“合其德”也。人之命蒂，系乎真息。故调息息住，以感天地真阳，乃养生之要素也。达生而后能养生。吕祖云：“穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽”。紫阳云：“劝君穷取生身处，返还本源是药王”。是又达生之要也。

若夫遗生，则工夫深进，身心入寂，内外皆空，而证我空之妙矣。黄帝曰

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

：“精神入其门，骨骸反其根，我尚何存”！老圣曰：“复归于无物，复归于无极”。皆示遗生之妙旨也。会而通之，玄宗初下手心息相依，须放在身外虚空中行持，不着形体，此正遗其生也；心息二定，先天一炁自来，形全精复，此又达生之效也。

老圣曰：“外其身而身存”。谭子曰：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同”。白紫清曰：“忘形养气乃金液，对景无心是大还。忘形养气气化神，斯乃大道透三关”。曰外，曰忘，岂非遗生乎？曰养、曰还，岂非达生乎？须知心息在外相依，而至大定，身心二忘，境智俱泯，即遗生而得更生之妙，老圣所谓“无私而能成其私”也。若抱定色身做工夫，纯属后天作用，不惟不达遗生之理，并不识养生之主，与玄宗正脉相去远矣！

一二九　达生与达命

《庄子·列御寇篇》云：“知慧外通，勇动多怨，仁义多责。达生之情者傀，达于知者肖；达大命者随，达小命者遭”。

陆方壶曰：“知慧，一府也，知慧多外通；勇动，一府也，勇动则取怨愤；仁义，一府也，仁义则多责任；达生，一府也，达生之情，则造于实际，傀然而大解矣。此一府最为上乘。达知，一府也，达于知则知天、知人，天之肖子也；达命，一府也，大达则曰吾随之，小达则曰吾遭之。盖遭则有委命之意，随则无容心也，又达命之上乘也”。

释曰：达生与达命，乃玄学家之本分。达者，通达。达生而后修生，达命而后了命。工夫只是心息相依，随即依息之谓也。自有息而返于无息，外感天地之一炁，天机一发，源源不竭，命基于是永固。傀者，大也，谓与大自然浑化也。达大命者，随息安神，随缘度日，乃至随心自在，无所障碍。达小命者，但安于所遭，无怨怼而已。

一三O　司契与司彻

老圣曰：“圣人执左契，而不责于人。有德司契，无德司彻”。

秘释曰：契贵符合。心与息，正天然妙契。圣人执左契，以待右之来合。左契，神也。右契，息也。凝神于气穴（身外虚空）之中，静待息来就我，不必我去就息，我只至诚以待可也。若我去就息，息或不就范，而我强制执行，捉紧硬做，则息粗而难调，着相起火，正司彻之象也。以至诚感化，而使其自动来归，自然和谐。如帝舜之格有苗，两阶干羽，七旬而有苗格，正是司契之妙也。强制执行，武力贯彻者，司彻之类也，圣人不如是矣。

一三一　开人与开天

《庄子·达生篇》曰：“不开人之天，而开天之天。开天者德生，开人者

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

贼生。不厌其天，不忽于人，民几乎以其真”。

陆西星曰：“修道者，知无心自然之妙也。是以不开人之天，而开天之天。开天之天者，虚静恬淡，明其自然之理也。开人之天者，妄起知识，凿其混沌之窍也。故开天者德生，开人者贼生。德谓全其天德之真，贼谓加以人为之害。天以此理善吾生，而吾贼之，则自绝于天矣。吾得此理以为生，而不能全之，则自轻乎人矣。不厌乎天，不忽乎人，将不几返于真乎！”归震川曰：“天为自然，人有知欲。开人自凿窍，混沌死。守气全人，平情全天，此保生之要也。”

玄静曰：世人于六尘境界，分别妍丑，知用繁兴，知识猖狂，谬称物质享受，不知情生智隔，坠落堪虞，心驰神动，精摇气索，渐消渐亡，大命随倾，是即“开人者贼生”也。若夫修道之士，反见反闻，惟虚惟寂，身心二静，感召先天真阳，荣卫色身，养育法身。生机一启，源源不竭，行见神全气足，六根虚静，性德自诏，此所谓“开天者德生”也。开天者，天心用事，寂照不离，性天日朗。开人者，人心用事，六识纷然。斯即随流与反流之别也。

一三二　炀和与焚和

老圣揭“冲和”，广成子揭“处和”，庄子揭“炀和”。《徐无鬼篇》云：“抱德炀和，以顺天下，此谓真人”。和，谓先天元和之炁。炀者，微火薰炙也。以和炁薰于四肢百骸，虚极静笃，消息冲融，而美在其中，谓之炀和。故《淮南子》亦云：“抱德炀和而万物杂累焉”。杂累者，成熟之象也。玄宗炀和之学，极为微妙。学者工夫一到外息微微，自然身历其境，四肢百骸，如有微为薰炙，渐入酥软麻木，周身壅塞之处，渐次疏通，上至顶而下至踵，全被浸淫于太和一炁之中，如醉如痴，仙宗谓之饮和，乃是长生久视之初阶也。

焚和者，耗丧元和之谓也。《庄子·外物篇》云：“有甚忧两陷而无所逃，陈蜳不得成，心若悬于天地之间，慰暨沈屯，利害相摩，生火甚多，众人焚和，月固不胜火，于是乎有僨然而道尽”。陆方壶云：“修真体道之人，虚静恬澹，寂寞无为，五志之火，一时俱伏，利害不干于心，生死无变于己。不知道者，不耐世故，甚忧两陷于利害之中，无所逃遁。陈陈蜳蜳，坐不安，睡不宁。若将此心悬于天地之间，慰愍屯邅，不自解脱。利害相摩，生火甚多，焚其天和，于是有阴阳之患，以不知外物之不可必，而交战于利害之场，自焚若此，故道人养和，众人焚和。焚者，煎熬之义。月固不胜火。月字下得奇，月者水也。水不胜火，即医家一水不能胜五火之意。又解，月，古篆文肉字也。言血之躯，不胜熬烁，于是乎有僨然而道尽者。僨，衰弊之义。道谓生道，道尽则形神与之俱尽。欲人静消心火，自处恬澹无为之乡，尽其天年而不中道夭折，盖救世之仁也”。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

予谓，曹文逸《大道歌》云：“宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊。朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去”。此正可为庄子“焚和”之说下一注脚。学者行返还之动，心息相依在外，则心空。心空则火不上炎，而木液为之不枯，是内养和也。心息两定虚空，外感乾阳真炁，薰蒸四肢，透入周身，霎时内外阴阳和融，是外养和也。内外交相养，生机日旺，不死之道立其基矣。

一三三　有方与无方

《庄子·刻意篇》云：“刻意尚行，离世异俗，高论怨诽，为亢而已矣；此山谷之士，非世之人，枯槁赴渊者之所好也（第一种人）。语仁义忠信，恭俭推让，为修而已矣；此平世之士，教诲之人，游居学者之所好也（第二种人）。语大功，立大名，礼君臣，正上下，为治而已矣；此朝廷之士，尊主强国之人，致功并兼者之所好也（第三种人）。就薮泽，处闲旷，钓鱼闲处，无为而已矣；此江海之士，避世之人，闲暇者之所好也（第四种人）。吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此道（同导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也（第五种人）。若夫不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而闲，不道引而寿，无不忘也，无不有也，澹然无极而众美从之；此天地之道，圣人之德也（第六种人）。故曰：夫恬淡寂漠，虚无无为，此天地之平，而道德之质也。故曰：圣人休焉，休则平易矣。平易则恬淡。恬淡平易，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏”。

邱琼山曰：“乐山薮者，往而不能返。仕朝廷者，入而不能出。恬于教诲者，屈而不能伸。躭于养形者，存而不能忘。是非真性之然也”。陆西星曰：“历举五等有方之士，而归重于无方之圣人。刻，峻削也。尚，高尚也。怨，愤也。诽，讪也。枯槁赴渊，自甘寂寞，而投于深山穷谷之中，若赴诸渊也。为修，修契其身，无不忘，无不有，即无为而无不为之意。澹然无极，言无底止也”。

予按，庄子所举五等人，皆刻礪其意而行其所好，未能忘我忘物，反一无迹。若夫体道之士，性修反德，体合真空，行无辙迹，故澹然无极，而众美从之。曰忘曰休，曰平易恬淡，曰虚无无为，皆与道相参，而复性之妙谛也。学者心息相依，贵得其平。平则息顺而心和，一到神息两忘，泰然入定，人法双忘，境智俱泯，有无不立，正澹然无极之时也。于斯时焉，天地正阳，翕然归来，寂而感通，静而能应，愈空而愈有，愈忘而愈纯，愈纯而愈化，乃至法界与我，浑无间隔，是名道通为一。唯一故神，神故无方，处有不有，居无不无，阴阳之所不能拘，造化之所不能测，岂非至人之行径耶！故曰：“无忘不忘也，无有不有也。澹然无极，而众美从之”，此真忘心之妙，非一般刻意修治

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

者所能企也；无方之妙，非一般粘滞未尽、执着未消者所能入。故刻意之与忘意，无方之与有方，即有住生心与无住生心之别也。

一三四　天合与人合

《庄子·天道篇》云：“昔者舜问于尧曰：‘天王之用心何如？’尧曰：‘吾不敖无告，不废穷民，苦死者，嘉孺子而哀妇人。此吾所以用心已。’舜曰：‘美则美矣，而未大也。’尧曰：‘然则何如？’舜曰：‘天德而出宁，日月照而四时行，若昼夜之有经，云行而雨施矣。’尧曰：‘胶胶扰扰乎！子，天之合也；我，人之合也。夫天地者，古之所大也，而黄帝尧舜之所共美也。故古之王天下者，奚为哉？天地而已矣’”。《刻意篇》曰：“虚无恬淡，乃合天德”。又曰：“一之精通，合于天伦”。

陆西星曰：“天德出宁者，本天德以治，而万物自宁也。天之德，无为自然而已，故日月自照，四时自行，昼夜自其有常，云自行，雨自施，无心于物而万物自宁也。天道之运，无所积也；君人之德，亦如是也。信乎其天之合，而非人之合也”。

玄静曰：治国与治身，其例一也。天德者，天心也。与天心合，则虚无自然，火侯纯乎先天，而返还自易；与人心合，则起意着相，纯乎勉强，背乎自然，步步落于后天，返还之效，即难见矣。天德而出宁一语最妙，谓若与天心合辙，则虽出而静，动亦定，静亦定，四威仪内，无不定时也。斯即“大定持之”之意。是故虚无恬淡，妙性冲然，寂照忘知，任运无碍，虽有为而不累于有，虽无为而不溺于无。有无不着，中道不居，斯可以超脱自在矣。

葆真子曰：“今夫人亦甚眇矣。所以可谓天仙者，以其心天之心，必复其性之初。不复其性之初，则泊于情之末。复性所以之天，泊情所以之人。之人也者，子独察夫子之用心，其同乎人者几，其同乎天者几。去其人，就其天。心无不天，乃所以为真人。人之于真也，斯可语天仙矣”。

玄静曰：情在则为凡人，情忘则为仙圣。忘情息见，乃转凡入圣之秘要也。若论工夫，只就偶谐三昧之一行。心息相依，依极而化，息无出入，念无起灭，泰然入定，身心俱寂，内外混忘，人法双遣，理事俱泯，境智妙空，斯可谓去人而合天矣。与天合者，与太虚同体，与天地同用者也。同体者，道通为一也；同用者，任运无心也。妙正真人曰：“无心应运，泯照而觉圆，非造道之极，脱体无依者，未易语此也”。

一三五　真空与顽空

真空与顽空，一有造化，一无造化；一是圆空，一是断空。若约工夫而论，真空乃外呼吸断绝，神炁同定，息念双销，性命合一。至静极而动，一阳来复之际，则妙显焉。此中有无一体，妙窍同玄。悟元子云：“一轮明月天心照

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，半夜雷声震神州。”契真空不空之妙也。故真空乃融有于空，至无而含至有，空而不空，体用一元，微显无间也。此中有无尽生机，无穷造化。《大通经·真空章》云：“先天而生，生而无形；后天而存，存而无体。然而无体，未尝存也。故曰不可思议。”又云：“包含万象体，不挂一丝头。”又曰：“心灭性现，如空无象。湛然圆满。”浮邱翁曰：“真空无我，大返大还，浑然一炁，归合先天。”此真空之妙旨也。若夫顽空，乃偏静沉空之类。冥冥昏昏，只是遏止念头不起，心如止水而已。古人比之死水不藏龙，良有以也。所谓身如枯木，心如死灰是也。是故无生机，无造化，近世枯禅一流，正契此象也。

丹法以真空一着为最要，此钟吕门下相传之嫡旨也。是须由无呼吸之大定，工夫深入，身心寂然不动，人法双遣，境智妙空，内外如如，成〇如此之象。工夫到此，内则己土现前，五行四象自合，坎离自交，而成七返之功；外则戊土现前，先天一炁，不召而来，抱我法身，培养我色身，色法兼得利益，元阳日长，而成九还之妙。外还内返，同时进行，沐浴封固，不待安排。故钟离子曰：“万物芸芸，各归其根。吾亦物也，于是探其本，集其灵，去有归无，返于真空。返其真空者，必先除其孽焉。”纯阳翁曰：“妙宝炼成非偶尔，真空了却始超然。”三丰翁曰：“俺只待搬火炼真空，寻光破鸿濛。”又曰：“直到真空地位，大用现前，龙女献一宝珠，金光发现，至此方为一得永得。”又曰：“了了真空色相灭，法相长存不落空。”又曰：“运起周天三昧火，锻炼真空返太无。”又曰：“金丹炼就了真空，千年万载身不动。”是少阳文始二派丹诀，皆注重真空之证也。

重阳祖云：“虚空返照虚空景，照出真空空不空。”又云：“墓中常有真空景，悟得空空不作尘。”又云：“要见真空，元始虚无是祖宗。”王玉阳云：“一悟真空总了仙。”邱长春《太空歌》云：“禅为宗，道为祖，打破金木水火土。光明相射含真空，却笑一二三四五。也非道，也非禅，杳杳冥冥合自然。万事剔开清净眼，赤空朗耀照无边。”于清风云：“未至真空，阳神难出。”葆真子云：“惟真空无我，然后能脱胎神化。”张真人云：“别寻玄妙合真空，虚无事了。”此纯阳门下，北宗相承，以真空为重之证也。

紫阳《金丹四百字序》云：“然金丹之生于无也，又不可为顽空。当知此空，乃是真空，无中不无，乃是真无。”石杏林《还源篇》云：“岂知丹诀妙，终日炼真空。”陈翠虚云：“既然圆密了，内外一真空。”白玉蟾云：“真空平等朱砂鼎，虚彻灵通偃月炉。”又云：“但坎离既济，姤复交融，了得真空命脉；天地理，万物春风，阴阳外，天然夫妇，一点便成功。”龙眉子云：“有为一切皆非实，悟取真源空不空。”此纯阳门下，南宗相承，亦以真空

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

为重之明证也。

东祖潜虚真人著《南华副墨》，纯揭真空妙论。昔汪师示入室弟子，亦以真空一着为最要，谓为丹法之玄枢，返还之秘键，成真之轨躅，了道之捷径。然历观古今丹书，言龙虎铅汞者，触目皆是，揭示真空者，反寥若晨星，何哉！

洞山云："体合真空非锻炼。"万回云："真空不坏灵智性，妙用常恒无作功。"《庄子》之天门"出无本，入无窍，自有实而无乎处，有长而无乎本剽。"亦示真空义也。体合真空，乃禅玄二家不二法门。故陈泥丸云："返本还源为真空。"吕祖云："举世尽皆寻妙窍，谁人空际得真诠。"即以五家祖书而论，一到真空，则"妙窍同玄，有无一体"，即得《道德经》之纲领。一到真空，则"宇宙在乎手，万化生乎身"，即得《阴符经》之机用。一到真空，则三家自然相见，四象自然会合，五行自然攒簇，即得《参同契》之符宝。一到真空，则"真性自然透露，妄惑自然消除"，即登《悟真篇》之堂奥。一到真空，"以寂而感，先天真乙之炁，不召而自来，犁耡不费力，大地皆黄金"，即开《入药镜》之宝藏。五家祖书，但以真空一一印之，无弗契者。诚为玄修之指归，入圣之炉鞴也。

一三六　持后与鞭后

《列子·说符篇》云："子列子学于壶丘子林。壶丘子林曰：'子知持后，则可言持身矣'。列子曰：'愿闻持后。'曰：'顾若影，则知之。'列子顾而观影：形枉则影曲，形直则影正。然则枉直随形而不在影，屈申任物而不在我。此之谓持后而处先"。

释曰：息自心起（古人造字，自心为息，具有深义）。息调则心静，心暴则息粗，心平则息细。息与心，亦犹影之与形。故心息相依，持后之诀。能持其后，则返乎先天而处先天矣，此即示后天返到先天之妙道也。或曰：持后处先，即老圣"后其身而身先"之旨。故玄宗修持，心息在外相依，俾达真空之境，乃持后处先之秘旨也。

《庄子·达生篇》云："田开之见周威公。威公曰：'吾闻祝肾学生（谓学养生），吾子与祝肾游，亦何闻焉？'田开之曰：'开之操拔篲以待门庭，亦何闻于夫子！'威公曰：'田子无证，寡人愿闻之。'开之曰：'闻之夫子曰，善养生者，若牧羊然，视其后者而鞭之（鞭其后，则前被挤，亦于于然行矣）。'威公曰：'何谓也？'田开之曰：'鲁有单豹者，岩居而水饮，不与民其利，行年七十，而犹有婴儿之色。不幸遇饿虎，饿虎杀而食之；有张毅者，高门悬薄（犹言富家与贫家也），无不超也，行年四十，而有内热之病以死。豹养其内，而虎食其外；毅养其外，而病攻其内。此二子者，皆不鞭其后

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

者也’。”

释曰：道在先天，然非借后天色身不能进修。是故明哲保身，不立乎岩墙之下，不涉畏险之途，不妄费精神，以沽名邀誉。一切无益之事，有伤于身心者，均摒弃不为。内以养己，外以防身，庶不致后天累倒先天。《老子》曰：“名与身孰亲，身与货孰多”。又曰：“奈何万乘之主，而以身轻天下”。皆示斯旨。邵子曰：“若问先天一字无，后天方要著工夫”。亦同鞭后之意。谨持于后，乃可超先。此《庄》、《列》鞭后持后之旨，寓有借假修真之至意，我人应加以注意者也。

一三七　相推与相胜

《易经》明阴阳相推而生造化。如云：“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生；寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉”。又曰：“刚柔相推而生变化”，皆是也。《阴符经》末段，明阴阳相胜而返乎阴阳不测之真空。故曰：“阴阳相胜之术，昭昭乎，进乎象矣”。此明阴阳相守而双亡，非有非无，非明非暗，非生非灭，即对待而成绝待之妙旨也。相推乃顺行，相胜乃逆行。相推成对待，易道也；相胜融对待，丹道也。相推有前后。相胜在同时。心息相依，而性命合一，正相胜之象也。

一三八　古始与疑始

《老子》曰：“迎之而不见其首，随之而不见其后。执古之道，以御今之有，能知古始，是谓道纪”。《庄子》曰：“于讴闻之玄冥，玄冥闻之参寥，参寥闻之疑始”。

释曰：无名天地之始，虽云始，而实无始无终。故曰“迎之不见其首，随之不见其后”。此无极真空，乃大道之源，性命之宗。修道而契古始，则始觉冥乎本觉矣。疑始无始，与古始名异而义实同也。

一三九　内韄与外韄

《庄子·庚桑楚篇》云：“夫外韄（音获，缚也）者，不可繁而捉，将内揵；内韄者不可缪而捉，将外揵（音捷，闭也）。外内韄者，道德不能持，而况放道而行者乎！”

陆西星曰：“夫人之学也，其要在内外二忘之一尽矣。凡人内有所桎，则谓之内韄；外有所桎，则谓之外韄。韄者，以皮束物之称也。言人之心，贵乎虚静恬淡，一接于物，而不能过而不留，则夺于攻取，心受外韄而繁矣。就此憧憧烦扰之中，寻求本体，其如物拒于中，内者已实，故内揵而不开，一动于欲，而不能与化俱徂，则思虑营营，心受内韄而缪矣。就此绸缪萦结之中，寻求本体，其如已涉于感，外缘难断，故外揵而难解。捉者，寻求之意。揵者，牢关之义。此等新寄之语，如霞外杂俎，必非食烟火者所能道。外内韄者

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，道德不能持，言内外交韄，则虽道德有于身者，尚不能以自持，况遵道而行者乎？要知道德有于身，则洒涤已熟，自无所韄，此殆其设言耳”。

玄静曰：以上理义之释，已属详明。总之，外韄者，境铄心也。内韄者，心缘境也。尘境空则外韄解，心识忘则内韄消。必到心境两忘，然后内外俱空，而慧性明朗。今玄宗修证，先空其身心，而后内外根尘同时解脱。工夫须由心息相依，渐次证入，一到大定常定，自然内外冥融，理无能韄所韄，能捷所捷。李道纯所谓：“心寂证无生”是也。

一四O　葆光与葆真

《庄子·齐物论》云：“注焉而不满，酌焉而不竭，而不知其所由来，此之谓葆光”。《田子方篇》曰：“其为人也真，人貌而天虚，缘而葆真，清而容物。物无道，正容以悟之，使人之意也消”。

释曰：葆光者，韬光也，《大易》“明入地中”之象也。《参同契》曰：“原本隐明，内照形躯”。是葆光之旨也。诀曰：回光返照，藏神于虚；调息绵绵，渐凝渐住；直至息无出入，内外静定，入大寂之乡，复归于无物，不识不知，无人无物，是谓藏密，亦称葆光。知葆光，即知葆真。真者，真性也。以定慧养之，焕然日新矣。陆西星曰“虚缘，虚己而顺也。葆真，虚静以养真也”。心息相依入大定，内外和融，是即葆真、葆光之一贯工夫也。

一四一　修性与修命

吕祖云：“只修性，不修命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜。寿同天地一愚夫，权握家财无主柄”。此歌就道性命对立说，勉人性命兼了，自是至当。若学者执此以讹议佛氏修证，斥其不知命宗而落阴灵境界，则铸成大错。盖道家之言性，约性与命、神与气，真空妙有，对待而言。佛氏之言性，乃混性命、神气，有无色空，情与无情而言。所谓妙明真性，乃绝待之真，而非相待之体，奚可以玄宗之学说，而议佛氏威音王以前之境界也。

问曰：然则佛氏之意生身，亦属阳神乎？答曰：证自性法身者，不落阴阳明暗对待诸法。《易》曰：“阴阳不测之谓神”。佛氏之法身清净周遍，微妙含容，不可拟思测度。若以阴阳绳尺而测佛氏之意生身，终莫能及。学者情量破尽，如如体现，方能少分相应耳。

一四二　阴神与阳神

阴神者，五阴未破尽前所出神识也。阳神者，五阴破尽后所现之意生身也。阴阳之分，只分五阴破尽与否以为衡，不在有形声无形声也。深山中松柏狐鹿等怪，皆能现人形，斯皆精魂变化，讵可谓之阳神乎哉？

《楞严经》破五阴文内有云：“其心离身，反观其面，去住自由，无复留

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

碍，名受阴尽。”又云：“受阴尽者，虽未漏尽，心离其形，如鸟出笼，已能成就。从是凡身，上历菩萨六十圣位，得意生身，随住无碍。”《楞严》此处指示，极为分明，凡色受二阴俱尽者，方能身离其形，去住自由，但想行识三阴未破，无神通变化，不能饶益众生，则所出者阴神也。从此上进，历菩萨六十圣位，方得意生身。所谓意生身者，正同道家真人也。《楞伽经》云：“菩萨摩诃萨意生身，如幻三昧力自在神通，妙相庄严圣种类身一时俱生，无有障碍。”又云：“入不动地已，无量三昧自在，乃得意生身，得如幻三昧，通达究竟，力明自在，救摄饶益一切众生。”此处明示，凡得意生身，随其三昧神力，方能现妙庄严相，种种神通，举意即成，自在无碍。非同《楞严》所谓“心离其形者”也。凡识阴破尽者，涅槃天晓，自性神用显现，方能得此身相。按《楞伽》揭三种意生身，其一曰：三昧乐正受意生身，谓三纯熟，法身即能纵横自在，隐显如意。以三昧正受，为道胎圆成之根本。故名三昧乐正受意生身。二曰：觉法自性意生身，乃八地已上菩萨，通达一切诸法，悉由自性现，得生心自在，得法自在，故能现无量法身相，具足一切庄严，遍入一切刹土，自在无碍，名觉法自性意生身。三曰：种类俱生无行作意生身，乃等觉菩萨，以金刚心，断微细生相无明，迁流已尽，能现千种万类之身，无类不应，而无作无行，无心无缘，名种类俱生无行作意生身。三种以此为最超。玄宗十月胎圆，真人显相，已得第一种意生身。洎乎三年温养事一毕，能分身无量，得入第二种意生身。最后还元了道，得入第三种意生身。

《海山奇遇记》载：“南宗姚平仲，在大面山遇钟吕二祖，祖令其山洞静养，至九九日，即能出神入化，通往知来，自以为有得。钟吕复至，曰：‘此阴神也，不能久视，须得金液，乃是阳丹。’吕祖以九还之诀示之。平仲乃混迹勤修，积功累行，遂成大道。”按平仲初出之阴神，即《楞严》所谓“其心离身，返观其面”之类，非意生身也。

初祖达摩示寂，葬熊耳山。魏宋云奉使西域回国，遇师于葱岭，见挽只履，翩翩独逝。云问：“何去？”曰：“西天去。”又谓云曰：“汝主已厌世。”云闻之茫然。别师东迈，暨复命，明帝已登遐矣。迨孝庄即位，云具奏其事。帝令起圹，惟空棺一只，革履存焉。（《神僧传》卷四）

按，达摩所现，乃意生身。《华严经·十地品》陈说意生身境界，广大奇伟，可参考焉。

一四三　杀机与盗机

《阴符经》上篇揭杀机之妙，中篇彰盗机之旨。所云杀机与盗机，皆是逆用。逆转生机，返本还源之秘要也。经云：“天发杀机，移星易宿；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆；天人合发，万化定基。”

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

性体无生灭，而现有生灭者，气也，非性也。潜虚翁曰：“性本无生，乘气机以有生。”故反流之要，须从心息相依，自有息转入无息，有念转入无念。息念双销，真空全现，则根尘不偶，心识都尽，本性透露，大用斯彰。吕祖所云“已生而杀生”是也。于焉依正旋转，万化定基，顿超有漏，缘破五阴，圆证三德，非杀机之妙乎？

是故旋生灭而寂灭，身心不动，函盖乾坤。佛家云“破云转”，玄宗云“杀机”，其义一也。涵虚祖《阴符经类解》云：“《易·系》云：‘一阴一阳之谓道。’以阴为先，阳为后者，盖天地万物之理，无静不生动，剥所以居复之先也。《阴符经》一卷，即阴阳交契之机关。神之神灭于此，不神之神生于此。是乃生与发隐显之处；反与复出入之门；日与月消长之会；大与小往来之路；死与生制伏之根；恩与害相乘之地；水与火进退之乡也。”

诀曰：杀机之妙，须先识得玄关一窍，从动处下手，旋息归元，身心两定，内外皆空，神之神灭于此，不神之神生于此矣。《楞严经》云：“旋息循元，旋法归无；入流亡所，闻所闻尽，觉所觉空，空所空灭，生灭灭已，寂灭现前。”皆示杀机之妙也。夹山禅师云：“六户不掩（即六月休复），四衢无踪。”死心禅师云：“六门根既空，万法无生灭。”亦示杀机之妙也。解黏脱缚，无过于此矣。

《阴符经》又曰：“天生天杀，道之理也。天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。故曰，食其时，百骸理，动其机，万化安。”又云：“其盗机也，天下莫能见，莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。”

《阴符经》此段文章，仍是一炁之作用。虚无一炁，得之则生，失之则死。小儿能心息相依，故呼吸之机，能翕聚天地真阳。及情窦皆开，欲念勃兴，息短而浅，入息少而出息多。身中元气，复由呼吸之机，反归虚无，斯所谓天生天杀也（实乃自生自杀）。神仙洞明返还之妙，端在以寂而感，于是心息在外相依，使神息两定，身心入寂。以我身之虚，合天地之虚，自然能逆转气机。则天地之元阳，不召而自来，不求而自至。向从我身所夺去者，仍能返之于我身，而物返故主。强名盗机，实乃返还本源，承嗣家业。学者修证到本体虚空，根尘俱泯，自他不立，则法界全彰净满身，更何能盗所盗之足言哉。斯即《楞严》所谓“无为真如，性净明露”是也。

须知《阴符经》以人与天对立，故有能盗所盗之分。能所之见未泯，自他之执未化，故未入不二之门，达一如之用。若到性合真空，一真独露，则山河大地，全露法王之身，可知天地与我同根，万物与我一体。《庄子》所谓“道通一”，斯则能所之见泯，而自他之执化矣。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

《易》云：“寂然不动，感而遂通，天下之故。”以寂而感，心境互融，自他不隔，是乃见谛之论。《阴符》之盗机，亦不过寂感之机用云耳。约俗谛之谈，权示盗夺之旨，非为究竟，学者万勿拘泥。《法华经》载，稚子回头认父，即承嗣家业。我辈修道，息心静虑，虚其身心，荡其见执，遂至一如之境，自他不隔，物我俱融，亦是承嗣本有之家业，非盗夺也。故《庄子》云：“性修反德，德至同于初。同乃虚，虚乃大。”又云：“大一通之”，如斯立论，方合道家本旨，而融通于儒释，妙契不二之门矣。

一四四　天机与神机

庄子曰：“其嗜欲深者，其天机浅。”陈翠虚曰：“夺得天机妙，夜半看辰杓。”又曰：“夺得天机真造化，身中自有玉清天。”又曰：“都缘简易天机妙，散在丹书不肯泄。”陈抱一曰：“苟非着意求铅汞，争悟天机结圣胎。”吕祖云：“一本天机深更深，徒言万劫与千金。”葛仙翁曰：“玉液灌溉，洞房流苏。天机直露，万籁难如。”此天机之说也。

《阴符经》曰：“爰有奇器，是生万象。八卦甲子，神机鬼藏。”陈默默曰：“二般灵药天然合，些子神机这里求。”三丰翁曰：“用神机暗合周天，戒身心防危虑险。”李清庵云：“存乎中者，神也。而发乎中者，机也。寂然不动，神也，感而遂通，机也。隐显莫测，神也，应用无方，机也。蕴之一身，神也，推之万物，机也。”此神机之说也。

玄静曰：天机者，先天一点至灵之炁。孔子所谓“天地之心”是也。周子《太极图说》所谓“无极之真”亦是也。神机者，恍惚杳冥，火候变化，自然之妙机也。奇器者，外玄关也。嗜欲深者，元气愈丧，元精愈汩，元阳日暗。故云“天机浅”也。

或曰：“古人谓天机不可泄漏，今子公开道妙，得无泄漏天机乎？”玄静曰：“子以口诀为天机者，非真知天机者也。学者工夫一到虚极静笃，鸿濛将判，先天一点灵阳，自虚无中来，如露如电，斯乃天机直露耳。急须拨转玄关，秘藏此一点灵阳，毋令再泄，谓之采药归壶。故不可泄漏者，教人送归土釜牢封固也。天机不可泄漏之真消息也。奚可以言语文字谓天机乎哉。须知言语文字，纵合道妙，犹如绘月，非真月也。”

或曰：“然则紫阳三传匪人，三遭天谴之说，然乎否乎？”答曰：“泥丸仙师已辨之矣。白真人《辩惑论》云：‘天下学仙者纷纷然，良由学而不遇，遇而不行，行而不勤。乃至老来，甘心死于九泉之下，岂非悲哉！今将师传口诀，锓木以传于世，惟恐漏露天机，甚矣。得无谴乎？’泥丸云：‘吾将点化天下神仙，苟得罪者，天其不天乎？经云：我命在我，不在于天，何谴之有。’玉蟾曰：‘祖师张平叔，三传匪人，三遭祸患，何也？’泥丸云：‘彼一

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

时自无眼力，又何况运心不普乎？’须知平叔遭难，实系自炫造成，与天无关，更何疑乎泥丸之说乎！”

一四五　心机与目机

《阴符经》虽非黄帝所著，乃道家古籍也。《上篇》有云：“天性，人也；人心，机也。”《下篇》有云：“机在目。”此心机与目机之旨，我师体真山人尝发其义，其言曰：“机者，动静之机也。经云：‘目之所至，心亦至焉。然心之所至，目亦至焉。’又经云：‘目不动则心住；然心不动，则目亦住。’此机在外即是目，在内即是心。必要知心息相依，依到呼吸断绝，泰然大定。吕祖云：‘未死而学死。’心息相依，学死之法也。学死者，是要心死也。心既死矣，则目亦不动也。必要知眼皮不动，即是心息相依已依到极则之处。故云机在目。”可谓发千古之未发，至矣尽矣，蔑以加矣。

一四六　回机与息机

从迷至悟谓之回，返本还源亦称回。我自人无始以来，劫劫轮回，良由背觉合尘，随物而转，如浪子流落天涯，不识还家认父，承受家业。今一旦觉悟前非，幡然转辙，从事性命之学，以了性而复命，此回心一念，谓之始觉。即以始觉之净心，反照而入于炁穴，澄之静之，使合于息，久久神凝息住，翛然入定；久久湛然，六根虚极，一念无为，十方坐断，是云息机。息机者，忘机也。古德云：“忘机隆佛道”。不知仙道亦贵忘机，忘形忘物，忘气忘神，忘照忘知，一归于混沌。愈忘愈神，直至人法俱空，心境俱寂，寂之又寂，则圣胎圆成，道超象外矣！吕祖云：“坐卧忘机剑影孤，灵元一点合丹炉”。又云：“松风醉我二忘机，琢得云根仅半围”。又云：“息虑忘机合自然”。皆息机之妙旨也。

一四七　具缘与具德

缘谓办道之缘，玄宗谓须法、财、侣、地四者全，而后道业可办。天台宗止观，须备具五缘。何等为五？一者衣食具足；二者持戒清净；三者闲居静处；四者息诸缘务；五者近善知识。所谓缘务，又分四种，谓生活缘务，人事应酬缘务，技能学问缘务，凡此种种悉应放弃。又善知识亦分三种，谓外护、同行和授教师。此与玄宗法、财、侣、地全符。然缘具而德不具，必生种种魔障，妨碍行人进趣，道业恐亦难成，故具德尤急于具缘。

《庄子》曰：“德者，成和之修”是也。潜虚真人云：“外丹之道，为之在人，成之在天，知之在慧，凝之在福，诀之在师，明之在眼，有不可丝厘毫忽假借于人者。苟能潜修德行，密结同心，德动天地，诚感鬼神，自尔临炉之时，保无虞失。否则学术虽正，心眼虽明，如魔试何？余盖亲试历验，今则不敢自隐”。此虽指地元修炼而言，人元丹法亦非例外。故《悟真篇》云：“大

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

药修之有易难，也知由我亦由天。若非积行施阴德，动有群魔作障缘。”潜虚子《悟真小序》云：“阴德是人所不知者，上阳论是録之，施予不求报，阴德也；积善无人知，不迫人于险，暗中作方便，俱阴德也。经云：彼以祸来，我以福往；彼以怨来，我以德往。郝太古仙师云：阳德服人，阴德伏魔”。

予谓《抱朴子》云：“仙法欲令爱逮蠢蠕，不害含气，仙法欲溥爱八荒，视人如己”。又云：“或问曰：为道者当先立功德，审然否？抱朴子答曰：有之。按《玉铃经》中云：立功为上，除过次之。为道者，以救人危、使免祸，护人疾病，令不枉死，为上功也。欲求仙者，要当以忠孝和顺，仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也”。又云：“吾更疑彭公之辈，善功未足，故不能升天耳”。此正示具德之要。

玄宗修士，欲即身证真，必先改革心地，常存利物之思，大慈与乐，大悲拔苦，时行方便，广积善缘，则未遇师者得遇师，已遇师者得成道。老子云：“天道无亲，常与善人”，此之谓也。

一四八　平怀与平息

僧灿大师《信心铭》云：“一种平怀，泯然自尽”。了山杲禅师重参博山，山问：“数年在外，有何所得？”杲曰：“只是平怀”。此“平怀”二字，至玄至妙，而亦不易得。盖非到境智融通，物我一如境界，不能契入也。初心办道，未能忘境，何能平怀？平怀未能，且自平息。平息者，心息相依，调之纯熟，均匀柔和，绵密不绝也。息平，则心也平矣！工夫能于盛怒之下，瞬息回光，三五呼吸，即入恍惚杳冥，斯与平怀之旨渐相应矣。《庄子》云：“休乎天钧”，示平怀之妙也。壶子之“衡气机”，乃平息之妙也。钧者，平也。衡亦平也，混沌无内外之意也。

一四九　安居与安心

《墨子》曰：“非无安居也，无安心也；非无足财也，无足心也”。予展卷至此，不觉欢曰：何其言之似老祖也！老子曰：“知足不辱，知止不殆”。又曰：“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣”。可与墨子互相发明。

至安心之法，三教所同尚。调息凝神，身心二静，澹然闲处，湛然虚极，《庄子》所谓“游心于物之初”，是玄宗之安心法也。《易》曰：“圣人以是洗心退藏于密”，杨子曰：“藏心于渊，美厥灵根”。此儒宗之安心法也。二祖慧可谓达摩曰：“我心未宁，乞师与安。”摩曰：“将心来与汝安”。可良久曰：“觅心了不可得”。摩曰：“我与汝安心竟”。此禅宗之安心法也。禅宗最超，然非初学所能骤契，心空及第，非开佛如见者不能也。求其平易简当，三根普被，莫如老氏之安心法，即凝神于虚，与息相谐合，息调心静，静

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

久自定，于此定中，身心轻安，百骸调适，尘累渐消，智慧日生。故《列子》曰：“莫如静，莫如虚，静也，虚也，得其居矣；取也，与也，失取所矣”。此玄宗全真之旨，复命之至要也。

一五O　见独与疑独

《庄子》曰：“见独而后能无古今，无古今而后能入于不死不生”。《列子》曰：“不生者疑独，不化者往复，往复其际不可终，疑独其道不可穷”。

释曰：心地法眼，能见法身，是名见独。独者，无待之真。法性非对待，不与万法为侣，故云独。寒山子曰：“可贵天然物，独立无伴侣”。《老子》曰：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆”。皆示绝待之意。故云一真之体。凡生死昼夜，明暗色空，皆属对待，见独则不滞二边，圆融一际，故能无古今，入于不死不生也。疑独之疑，与《庄子》疑始之疑同意。谓以真性融摄一切法，本末皆会于宗，宗亦不立，则独与非独，皆不必执。是盖见独之见亦打脱，不滞于法身边之意也。渊乎微矣！

一五一　见素与体素

《老子》曰：“见素抱朴”。《庄子》曰：“素也者，谓其无所与杂也；纯也者，谓其不亏其神也；能体纯素，谓之真人”。南岳怀禅师云：“修证即不无，污染即不得”。六祖印之曰：“即此不污染，是诸佛之所护念，汝既如是，我亦如是”。

释曰：素乃本地风光，本源自性。老圣之见素，洞彻本源自性之谓也。庄子之体纯素，亦即明此不污染之清净性体。玄宗、禅宗，均以达到本地风光为究竟，可以证也。至云抱朴，则宗下所谓保任是也。见素抱朴，乃柱下之正法眼藏。玄宗所修，可谓与佛氏最上一乘，函盖相应，故大珠禅师云：“大量者，用之即同；小机者，执之即异”。机见差别成三，迷悟在人，不在教之异同也。

一五二　袭常与袭明

《老子》曰：“用其光复归于明，无遗身殃，是谓袭常”。又曰：“善行无辙迹，善言无瑕谪，善计不用筹策，善闭无关键而不可开，善结无绳约而不可解，是以圣人常善救人，故无弃人，常善救物，故无弃物，是谓袭明”。

老圣垂示袭常、袭明之旨，要人体会常住法身。此常住法身，即一切众生性觉妙明，故或曰常，或曰明，其义无二。袭者，继承之义，即冥会本心，默契真常之道也。因非凡夫所能了解，然亦不离凡夫日用之间。若能反而求之，亦可顿契心源，开圣慧眼，所患者，众生日用而不知，用其光而不复归于明也。如何是谓用其光？长庆安曰：“汝各有大宝，从眼门放光，照山河大地，耳门放光，领一切音响。如是六门，昼夜常放光明，名放光三昧，自不识取

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

”。老圣复归于明，正欲人返乎心源，如识灯光而达灯体，则明明相续，无已时矣。“善行无辙迹”五句，显性起无作之妙用。“常善救人”四句，显同体大悲之行愿。盖圆证一心者，自他不隔，物我无间，是用语痛痒相关，视人之溺，若已之溺，善救善度而不能自已者也。

一五三　大顺与大宁

老圣曰：“玄德深矣，远矣，与物反矣，乃至于大顺”。《庄子·天地篇》曰：“性修反德，德至同于初。同乃虚，虚乃大，合喙鸣。喙鸣合，与天地为合。其合缗缗，若愚若昏，是谓玄德，同乎大顺”。又《列御寇篇》曰：“彼至人者，归精神乎无始，而甘冥乎无何有之乡。水流乎无形，发泄乎太清。悲哉乎！汝为知在毫毛，而不知大宁”。

释曰：大宁者，无为泰定之宇，希夷之乡，太玄之境，无灾无害，无累无忧，吉祥至也。学者须到情忘见歇，豁然契证，方许相应。最初下功，至外息断绝，能一定三小时之久，亦可谓少分相应。总之，身心未到大定之前，无大宁之可言也。有定方能有宁。大顺者，大自然也。有气化之大顺，火侯变化，纯乎自然，妙契先天，如庖丁之解牛，痀偻之承蜩，是其义也。有神化之大顺，境智妙合，随心所转，无不自在，如《华严》十地菩萨，得心自在与法自在，随其心念，神化莫测，妙有无穷。可谓大顺之至矣！此非还虚之极，与道合真，未易臻此境界也。

一五四　玄德与玄同

老圣曰：“道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之，长之育之，成之熟之，养之覆之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德”。又云：“玄德深矣，远矣，与物反矣，乃至于大顺”。《庄子》曰：“性修反德，德至同于初。同乃虚，虚乃大，合喙鸣。喙鸣合，与天地为合。其合缗缗，若愚若昏，是谓玄德，同乎大顺”。

释曰：老庄皆揭玄德。玄德即修道也，常住真心之别名也。返乎无始，方契玄德。心息相依，而至真空现前，可谓“性修反德”矣。“为而不恃”等句，形容无心应运，功成弗居之妙。若有己即有始，有私即不普，是故契玄德，普物而无心，顺事而无情，如镜成影，日照风回，应物付物而不自居功矣。

老圣既揭玄德，又揭玄同。经云：“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。故不可得而亲，亦不可得而疏；不可得而利，亦不可得而害；不可得而贵，亦不可得而贱，故为天下贵”。

释曰：玄同者，谓旋转万流，同入于玄，寄迹殊妙得不二。如《华严》入法界品五十三善知识，各说差别法门，一一销归自性，皆获解脱。解脱同而门庭异，平等中现差别，差别中示平等。故达玄同之用者，能于无差别中有差别

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

身，于有差别身中入无差别定，于无差别定中现有差别境，于有差别境中示无差别智，妙入《华严》无障碍解脱之门矣。又曹山寂禅师立三种堕。玄同之士，能随处自在，即是随堕。随类自在，即是类堕。如陈翠虚仙师了道之后，肩担为人箍桶，行歌于市曰：“有漏教无漏，如何水泄通；既然圆密了，内外一真空”。岂非同于《华严》之鬻香长者，与婆施罗船师乎？仰山扫地次，沩山问：“尘非扫得，空不自生。如何是尘非扫得？”仰扫地一下。沩曰：“如何是空不自生？”仰指自身又指沩。沩曰：“尘非扫得，空非自生，离此一途，又作么生？”仰又扫地一下，又指自身，并指沩。临济栽松次，黄檗曰：“深山里栽许多松作甚么？”济曰：“一与山门作致，二与后人作标榜”。道了，将锄头筑地三下。檗曰：“虽然如是，子已吃吾三十棒子也”。济又筑地三下，嘘一嘘。檗曰：“吾宗到汝大兴于世”。如是无一法而非玄即俗即真，旋转万流，同入不二之门，妙契无生之旨矣。

玄同之妙有二：其一，乃迹同而用异；其二，乃迹异而用同。如《华严》入法界五十三品善知识，或现比丘、比丘尼身，或现人王居士身，或现神仙外道身，乃至童男童女身，顺逆权实境界不同，而秉毗卢法邸则一，此所谓迹异而用同也。潜虚真人谓：“吾之同，同于玄，非同于迹”。示此义也。迹同而用异者，乃和而不流之旨。譬如同一睡觉，同一行坐，同一见闻，同一饮食，有道之人与无道之人，境界悬绝。姑以睡觉论，至人寤寐一如；凡夫神魂颠倒，乱梦如山。又如未做工夫之人，睡中鼻息如雷，神息不相守；久做工夫之人，一睡则心息相依，鼻息无声，如入禅定，经称“三昧卧”者是也。凡夫入声色场中，被声色所转，圣人不尔。此所谓迹同而用异也。

一五五　知荣与守辱

老圣云：“知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴”。释曰：荣辱亦是象言，迨指身心言也。心体广大，包涵万象，所谓常住真心，性净明体，历劫不迁，何等超脱，是所谓荣之象也。四大色身，假合而有，秽浊不湛，是辱之象也。若乃外其身，而以心合息，空诸所有，使心息融和，荣辱二忘，渐至于泰定，则内外二空，成〇如此之象，是名虚中，为天下谷也。身心二忘，根尘俱泯，先天元阳真炁，冲关透顶，抱我法身，育我色身，内外兼养，身心一如，宾主互融，色空一际，平等不二，妙契如如，常德乃足。六识忘而三毒灭，复归于混沌，有无不立，圣凡位中不能摄，此归元之极致也。噫！反朴之妙，岂有过于是哉！

一五六　性起与缘起

性起者，依本源自性，任运而起。老圣曰：“善行无辙迹，善计不用筹策，善闭无关键而不可开，善结无绳约而不可解”。《庄子》曰：“彼是莫得奇

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

偶，谓之道枢，枢始得其环中，以应无穷”。又曰：“冉相氏得其环中随成，与物无始无终，无几无时”。又曰：“至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤”。此老庄性起之学也。佛教唯禅宗与华严宗言性起，其余各家皆说缘起。缘起之法，真妄和合，故有染净等差别。若性则纯真无妄，清净无染，应物无情，普顺无心。虽万行庄严，而一尘不立，唯斯为贵。《华严经》中有如来性起妙德菩萨之名。又，华藏世界，积种种庄严，皆性起妙德之相大。入法界品，婆须密，迹近淫荡，而或唉或吻，或抱或执，或瞻或触，皆能使人解脱情累，得大利益，此彰如来性起妙德之用大。以性起无作，故能转物；缘起随物，故被物转。被物所转，故能见物而不见心。无作妙行，故常动而常寂。又，性起则一真独露，缘起则六识缘然；性起则事随理融，心与境泯；缘起则能所交接，知见纵然，不能清净宁一，理所当然矣！

玄宗性起法门，同于华严宗如来性起妙德之旨。故老圣曰：“道生之，德育之”。缘起杂净染，性起有净无染，故老圣曰：“清净为天下正”。缘起有执心，以能所未亡故；性起无执心，能所不立。故老圣曰：“生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德”也。缘起立量，内外未融；性起超一切量，显示无尽。故《庄子》曰：“体尽无穷，而游无朕，无内无外，无始无终，无几无时”。缘起属对待，性起属绝待，故《庄子》曰：“道通为一”。又曰：“知通为一”。又“万物无成与毁，复通为一”。又曰：“叁万岁而一成纯”。老圣曰：“通于一，万物毕”。又曰：“圣人抱一，为天下式”。是则玄宗一道融通，一真独露，亘古今而现圆成，泯自他而为一致。自非上智，鲜有不望洋兴叹者矣。

玄宗禅宗性起法门之大体既如上述，敢问其大用何如？答曰：虚寂自然，清净宁一，其妙处，可将老圣所谓“无为而无不为”及“为之而无以为”二语赅括。禅宗称之为“无功用道”是也。以“无为而无不为”，故常寂常动；以“为之而无以为”，故常动而常寂。常寂而常动，故居无不无；常动而常寂，故处有不有。以居无不无故，大用繁兴，万德斯彰；以处有不有故，圣智虚融，一尘不染。如《肇论》云：“应化无方，未尝有为，寂然不动，未尝无为”。又云；“不尽有为，不住无为”。斯诚性起之妙用，般若之深行。禅玄合参，千圣同轨，虽其尘垢秕糠，犹足陶铸尧舜者矣。

佛氏小乘依业感缘起；大乘法相，依八识缘起；大乘三论，依真如缘起；大乘密教，依六大缘起。天台宗只云性具，不言性起，性具犹在缠之如来藏，若性起则事事无碍，显出缠真如之妙用矣。禅宗举拳竖拂，运水搬柴，莫非第一义谛，乃至一棒一喝，能令智者顿开慧眼，顿契无生忍，皆性起之妙也。庄子之“无一而行”，亦犹是也。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

一五七　生灭与灭生

《涅槃经》曰：“诸行无常，是生灭法”。《楞严经》曰：“诸行无常，念性无生灭”。教中皆谈生灭，惟禅玄二宗，却示灭生。如圆悟禅师云：“悬崖撒手，自肯承当，绝后再苏，欺君不得”。宗下每云“大死大活”，是灭而后生之妙旨也。玄宗《参同契》云：“节尽相禅与，继体复生龙”。又云：“一九之数，终而复始，含元虚危，播精于子”。又云：“晦至朔旦，震来受符”。又云：“藏隐其匡廓，沉沦于洞虚，金复其故性，威光鼎乃嬉”。又云：“气索命将绝，休死亡魄魂，色转更为紫，赫然成还丹”。亦示灭而后生之妙旨也。生而灭，顺行也；灭而生，逆转也，复命之玄机，丹家之秘奥也。

灭而生之复命玄机，先须识“身外虚空”一着，此是我生处，能在生处去死，方死不落空。《参同契》所谓“知白守黑，神明自来”是也。若不识生处，徒去守静止念，心灰意灭，则落于枯禅断空，神明不来，非枯木龙吟之境。故孔子曰：“未知生，焉知死”也。

洞山云：“枯木花开劫外春，倒骑玉象趁麒麟”。示灭而生之妙也。《易》卦剥复相继，亦同此义。又如《革卦》之象，《易》云：“水火相息”。相息而成《革》，取灭息而后生息之意。大死大活，正灭而生之妙也。《大学》云：“物有本末，事有终始”。不言始终，而言终始，亦契剥复相继之义。是故玄宗、禅宗、儒宗，逆流而出生死海，皆取灭生之秘旨也。

一五八　小我与大我

《庄子》曰：“至人无己。”又曰：“大同无己。”所谓无己，只是无小我，非是无大我。小我者，众生妄执现前七尺之躯为我也。大我者，即真我，大法身也。老圣谓之“大象”，《庄子》谓之“大一”。东华真人云：“法身刚大通天地，性真圆明贯古今。”和阳真人云：“我自问我我何人，真我不识枉求真。岂知太乙含元始，彻地通天共一身。”皆指大我言也。《大涅槃》揭常乐我净之四德。所谓我，亦指大我法身言。故经云：“有大我，故名大涅槃。”首山禅师云：“白银世界金色身，情与无情共一真。”小寿禅师云：“山河及大地，全露法王身。”《华严经》云：“唯一坚密身，一切尘中现。”《大通经》云：“如如自然，广无边际。”皆示大我义也。

小我譬诸海中一浮沤，大我乃清净大海也。身执一破，则七识转，则小我化而大我显，心境一如，物我无间矣。三丰翁云：“真心浩浩无穷极，无限神仙从里出。世人躭着小形骸，一颗玄珠人不识。”所谓小形骸，即指色身小我言也。所谓真心浩浩无穷极，即指大我法身言也。《圆觉经》曰：“一切众生，从无始来，种种颠倒，妄认四大为自身相；六尘缘影，为自心相。”《楞严

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

经》曰：“譬如澄清百千大海，弃之唯认一浮沤体，目之为全潮，穷尽瀛渤，汝等即是迷中悟人。”此斥妄执色身小我之颠倒也。

儒宗之克己，即克此小我。曰天下归仁，则乾元面目现，大我大法身彰矣。明儒赵大洲《克己箴》曰：“吾有大己，俯万物而观天地者也。大己不浹，小己揭揭。小己既克，大己泼泼。古之善克己者，视于无形，听于无声。动无轨辙，言非述称。四用返一，一真流行。无体无方，礼嘉而亨。少有意必固我作类，妙用齐滞，且为痿痺，此为不仁，而株橛小己。是故无己为克，真己为大。至大为仁，体无对待。不见大小，焉知内外，性此曰圣，复次曰贤。小子至愚，择焉执焉。”

予按，三教圣人，皆教人空小我而证大我。玄宗工夫，在身外心息相依，依极而化，入于大定，契乎真空，正是舍小趋大，泯内外之畛域，露一真之全体。如三丰翁曰：“心同日月大辉光，我与乾坤为表里。”又曰：“阳神妙体同太虚，黍珠一粒包天地。”紫阳翁曰：“分个孩儿骑鹤去，虚空粉碎见全身。”皆示证大我之妙也。《庄子》“七大”曰：“大一通之，大阴解之，大目视之，大均缘之，大方体之，大信稽之，大定持之。”皆大我之象也。故宗门古德云：“法界即我，我即法界。”彼仅以七尺之幻化身为我，不知以法界藏身为我者，安知大我之妙哉！

一五九　养生与摄生

庄子善谈养生，老子善谈摄生。庄子曰：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深，真人之息以踵，众人之息以喉。”又曰：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”此乃元和内运，气充神全，养生之要旨也。

老子曰：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。”又曰：“复归于朴，复归于婴儿，复归于无物，复归于无极。”是则归复朴，六尘不染，摄生之妙谛也。养者培植义，摄者旋复义。旋生灭而入寂灭，由生生而契无生，以返乎无极之真，象帝之先也。

老子曰：“出生入死，生之徒十有三，死之徒十有三，人之生，动之死地者，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇虎兕，入军不被兵甲。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故，以其无死地。”此谓善摄生者，证真空无我，故内外物不能伤。空故无生，无生故无死。所谓生灭既灭，寂灭现前，此摄生之义，非养生者所能堪也。何以故？养生者，生见未空，我执犹在故也。有我见，斯有人见；有我见，斯有物见。我与人物，常处对立地位，即不能不动心。我一动心，物亦动心（如我起意捉蝇，蝇即起防我之念。我手未至蝇处，彼已飞矣）。故兕即有所投其角，虎亦有

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

所措其爪。摄生者，身心不动，身心寂灭。养生者贵乎心广体胖，太和充溢，命蒂永固。若会而通之，则知摄养虽异，功效无别。工夫不外心息相依，到大定时，天地真阳不召而来。身心不动，感而常寂，寂而常感。以此养生可，即以此摄生亦可也。

一六O　先天养生与后天养生

《庄子》曰：“夫道，有情有信，无为无形。”广成子曰：“至道之精，窈窈冥冥，至道之极，昏昏默默，无视无听，抱神以静，形将自正。”亢仓子曰：“我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。”关尹子曰：“一其性，养其气，含其德，以物乎物之所造。”以上诸论，皆以神气为主，虚静为用，乃先天养生之学也。

西人之讲求卫生，但知光、热、水、空气、饮食、运动六则。所谓光线要充足，空气要流通，饮水要清洁，食物滋养要丰富，身体要多运动。其于深呼吸法，亦多讲求。以水中有微生虫也，则用消毒之法。鉴知人体中需维他命也，则分析食物含有甲种及乙丙等种维他命者，提取其中之精华，以充食料。种种方法，概落后天。不知以我神气放到外边虚空中去涵养，由后天反到先天。真炁薰炙，热莫甚焉；慧光内发，虚室生白，光莫甚焉；无和内运，三田泽润，气莫冲焉；禅悦为食，食莫珍焉；醍醐充饮，饮莫净焉；不动之动，动不离寂，通微无碍，动莫妙焉。

伪道养形，真道养神。《列子·黄帝篇》《庄子·达生篇》皆载关尹子藏神守气之说。此乃玄宗心息相依，潜神于虚，与息相融和，而反出胎息之妙法。专气致柔，抱一无离，神全气足，形自正矣。“养形必先有物，物有余而形不得养者有之矣。有生必先无离形，形不离而生忘者有之矣。生之来不能却，死之去不能止，悲夫！世之人以为养形足以存生，而养形果不足以存生，则世奚足为哉！”致力于先天养生者，达生之情，惟虚静恬淡，寂寞无为；达命之情，惟藏神守炁，抱一处和，乃至大定，而契乎真空。自有生而返于本不生，则超乎形象之外。无生而无不生，是养生之至焉。

一六一　先天格物与后天格物

西欧科学，研究物质之原子与其动力，以其利用，此乃后天格物。所用者，乃妄心也。妄想好动，故凡西人发明之机械、轮船、火车、汽车、飞机、潜艇，无不以动为用，而呈动态。

我辈学道，乃先天格物。所用者，乃真心也。真心本不动，以不动为到家。《易》曰：“寂然不动。”《金刚经》曰：“如如不动。”《楞严经》曰：“妙湛总持不动尊。”《圆觉经》曰：“如是乃至虚空，圆裹三世，一切平等，清净不动。”又曰：“虚空如是平等不动，当知觉性平等不动；四动不动

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

故，当知觉性平等不动。如是乃至八万四千陀罗门平等不动，当知觉性平等不动。”又曰：“觉性遍满清净不动圆无际故，当知六根遍满法界。”《仁王护国般若经》曰：“进入不动法流地，永无分段超诸有。”紫阳《金丹四百字》曰：“铅汞归真土，身心寂不动。”《庄子》曰：“大一通之，大定持之，”“无始无终，无几无时，”皆示性无动之旨也。不动故恒定，定极明生，明极觉满，内发真知，外融尘境，心境如如，广无边际，圆明寂照，号曰金丹，亦称圆觉。此乃先天格物之法验也。

夫云动者，流转之因，生灭之门也。不动者，寂灭之因，真如之门也。斯即道学与科学之别也。

后天格物，知见立知；先天格物，知见无见。后天格物，不越六尘；先天格物，超出六尘。后天格物，物我角力；先天格物，物我一如。后天格物，缘起法门；先天格物，性起法门。后天格物，有住生心；先天格物，无住生心。后天格物，不越现量；先天格物，超出现量。是故诸佛圣贤，修证力极，皆同彻一心，销融万有，出五蕴之宅，超万象之表，可谓我为法王，于法自在者也。

一六二　内乐与外乐

玄宗工夫，心息妙合，内外和融，一到恍惚杳冥，呼吸微微，八万四千手孔皆开。先天真阳，应召而来，入我体躯，上下灌溉，周身酥软美快，如春气和融陶醉，难以名状。是云净妙之乐，亦云内乐。《易》云：“止而说（悦），是以亨。”又云：“黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢。”示此景也。释氏谓之禅悦，亦称圣寂灭乐，亦称自觉圣智善乐。《华严颂》云：“世间所有种种乐，圣寂灭乐为最胜”是也。云寂灭者，必身心寂定，然后内乐生，定中之乐故。

至于世人之所乐者，声色货利，有动于中，必摇其精，流连忘返，精逸神驰，乐极生悲，大命随之，谓之外乐。谓由外境而起，非如内乐之由衷而发也。内乐足以养生，外乐足以促寿。内乐性起，外乐情起；内乐为入圣之阶，外乐乃堕落之因；内乐乃止与悦合一，虽悦而心恒寂；外乐乃动与悦合一，色声味香等当前之际，未有不动心而神驰者，所以能耗丧精神而促寿命也。又外乐者，随流之乐也；内乐者，反流之乐也。内乐寂感，外乐情感，情愈重，堕落愈深，故有道远离而戒绝也。三丰翁曰：“人要寻内快活，勿寻外快活。”孔子之“乐在其中”，内快活也。若徒顾乎其外，是欲求快活而反生烦恼也。旨哉言乎。

一六三　世法与道法

世法与道法，若约圆融则不二。若约行布，则互异其趣。云不二者，见谛

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

之士，一正一切真，咳唾掉臂，莫非道意，运水搬柴，悉成妙用。故老圣云：“无为而无不为。”离一切相，即一切法，此见谛者无住之妙用，非俗学所能堪也。

次约行布而互异者，谓世法贵刚，道法贵柔；世法贵实，道法贵虚；世法贵有知识，道法贵不知不识；世法贵精明，道法贵糊涂；世法贵用心机，道法贵息心机；世法处处着相，修道步步离相；世法贵忆，修道贵忘；世法尚动，修道尚不动；世法以我为主，修道以我为宾；世法顺行，修道逆转；世法心境角立，道法心境一如；世法立能所，道法空能所；世法人心用事，道法天心用事；世法情感，道法寂感；世法染污，道法清净；世法乃生灭法，道法属灭生法；世法有量，道法超量；世法有渗漏，道法无渗漏；世法缘起法，道法性起法；世法根尘交结，道法根尘迥脱；世法无常，道法真常；世法迷头增影，道法住头观影；世法属对待之不二，道法属绝对待之不二；世法长习气，道法净习气；世法多烦恼，道法空烦恼；世法堕落，道法超脱。凡此皆不同之点也。故《参同契》曰：“反者道之用”也。老圣云：“我独闷闷”，“我独昏昏”，“我若遗”，“我独泊兮其未兆”，“我独顽且鄙，我独异于人，而贵食母”，岂非反流之证耶？

一六四　精神化与物质化

东亚文化，注重道德，培养精神；西欧文化，注重功利，培养物质。此形而上之道德精神化与形而下之功利物质化，乃东西文化不同之点。

我华自古圣贤，抚世牖民，开宗明义，莫不是修养身心为主。故尧舜相传，曰：“精义入神，以致用也。利用安身，以崇德也。穷神知化，德之盛也。”又曰：“圣人以神道设教而天下服。”《庄子》曰：“故圣人不得已而临莅天下，莫若无为，无为也而后安其性命之情。故君子苟能无解其五藏，无擢其聪明，尸居而龙见，渊默而雷声，神动而天随，从容无为而万物炊累焉。吾又何暇治天下哉！”又曰：“夫王德之人，素逝而耻通于事，立足本原，而知通于神。故其德广，其心之出，有物采之。故形非道不生，生非德不明。存形穷生，立德明道，非王德者邪？荡荡乎，忽然出，勃然动，而万物从之乎！此谓王德之人。视乎冥冥，听乎无声，冥冥之中，独见晓焉；无声之中，独闻和焉。故深之又深，而能物焉；神之又神，而能精焉。故其与万物接也，至无而供其求，时骋而要其宿。”是知古圣垂教，皆重内养，返朴还淳，达本明性，致中之和，不逆不亿，然后神用无方，应机无滞，物物而不物于物，斯精神化之所贵也。

物质文化，必求物，备物养形，穷奢畅欲，灵源日涸，与道日疏。《庄子》所谓“逐万物而不反，穷响以声，形与影竞走”是也。若内养之精神化，则

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

取足于己，心息冲和，形全道备，含光内照，通德三元。《庄子》所谓“上与造物者游，而下与外死生无始终者为友”，得失相扶，诚未可以道里计矣。又《庄子》曰：“养内者，行乎无名；养外者，志乎其费。行乎无名者，唯庸有光；志乎其费者，贾人也。”故是贾人与道人之分，即西欧物质文化与东亚精神文化之区别也。

物质化以色法为主，以色法养色心，满足环境所需要。西欧文明，常以此自夸，不知环境屡变，需要遂无穷，人欲日甚，本性愈暗，六贼交攻，命源日涸，故物质愈发达，人寿愈短促，竞争愈激烈，生活愈苦矣。《庄子》曰：“养形必先以物，物有余而形不养者，有之矣。有生必无离形，形不离而生亡者，有之矣。生之来不能却，其去不能止。悲乎！世人以为养形足以存生，而养形果不足以存生，则世奚足为哉！”汪大绅曰：“众生全靠着色心养育，五蕴安稳，六根受用，六尘陪奉，自谓快活度日，不知本来一段光明陷在色心之中，五蕴埋却，六根交结，六尘封蔽，弄得你这段光明污染千生，流浪万劫，无丝毫出头分在。”刘承干云：“迨于今日，异域交通，益震骇于物质之发明，遂至认为理，一若天生斯人，予之以百骸四肢，专为享受此世界物质而来，竭其心思、才力，沉迷于贪嗔痴慢，希图满其欲望，循是以往，岂特化为人兽，抑且自相吞噬，风俗秽污，人情险幻，可骇孰甚，可哀孰甚！”

予谓，物质化之最大流弊，在徇己逐物。既逐于物，则不得不引起争夺战斗。今之新式武器，用以轰炸城邑，损害生灵，岂非物质化所赐予乎？精神化之最大利益，在保合太和，身心恬愉，与世无争，与人无竞，如帝尧之安安，文王之雍雍，孔子之申申，庄周之止止，斯可以逍遥乎性海，泯物我于大同矣。

一六五　蒸气浴与真炁浴

近世西人精求卫生，冷水浴之外，又有所谓蒸汽浴者，乃用喷汽管通水蒸汽，洗濯周身，四肢百骸得一度蒸汽薰浴，颇能融和血液，周身舒畅。然既得后天气，只能外薰，不能内薰，只可洗身，不可洗心，不若玄宗卯酉沐浴之说，全由先天真乙之炁涤荡内外，沾洽营卫，补益气血，身心均得增强耳。《参同契》形容真炁沐浴最为神妙，其言曰：“修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被容中。反者道之验，弱者德之柄。耘锄宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。”

钟离真人云：“真炁薰蒸无寒暑，可谓无上道高人。”翠虚真人云：“真炁薰蒸无寒暑，纯阳流溢无生死。”吕祖云：“真炁薰蒸肢体强。”曹文逸云：“蒸融关脉变筋骨。”葛仙翁云：“玉液灌溉，洞房流苏，天机直露，万籁

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

难如。”卓壶云曰：“油然而兴，霏然而升，滃然而蒸，霭然而凝，肌肤寸合，白气贯空。”陆潜虚云：“和气充溢，周匝一身，往来上下，百脉冲和，畅于四肢，被于容中，拍拍满怀都是春，而状如微醉也。”张紫阳云：“初时如月满千山，次则如月涵万水，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢会，魂魄如子母之留恋，一意冲和，肌肤爽透。”张三丰云：“待他一点自归伏，身中化作四时春，一片白云香一阵，一番雨过一番新，终日绵绵如醉汉，悠悠只守洞中春，遍体阴精都剥尽，化作纯阳一块金。”斯皆玄宗真炁浴之内景，浣濯身心之妙道也。彼科学家又何足以语此！

一六六　长生与无生（一）

或问：佛氏揭无生，老氏揭长生，无生与长生，其旨相乖否？答曰：言无生者约遮诠，言长生者约表诠，是遮情无表德之异也。

圣贤度世之法，不外折摄二门。言无生者重折门，言长生者重摄门。马祖先立即心即佛，后乃拂迹而云非心非佛，是由摄门而转入折门。无性无生，佛氏之折门也，然非不问摄门。《法华经·寿量品》云：“如是我成佛以来，甚大久远，寿命无量，阿僧祇劫常住不灭。”又偈云：“我智力如是，慧光照无量。寿命无数劫，久修业所得。”《大涅槃经·长寿品》说，迦叶菩萨以偈问曰：“云何得长寿，金刚不坏身。复以何因缘，得大坚固力。一切诸法中，悉由安乐性。惟愿大仙尊，与我分别说。”试观迦叶乃禅宗祖师，而称佛谓大仙，殷勤问长寿法，岂无深旨于其间乎！如来乃为开示生灭长寿法门。次迦叶复问曰：“菩萨修习等心众生同于想者，应得长寿，善知宿命，常住于世，无有变易。今者世尊，以何因缘，寿命极短，同人间也。如来将无于诸众生，生怨憎想。世尊昔日作何恶孽，所害几如，得是短寿不满百年。”佛告迦叶：“善男子，汝今何缘，于如来前，发是粗言。如来长寿，于诸寿中，最上最胜。所得常法，于诸常中，最为第一。”迦叶菩萨复白佛言：“世尊，何云如来得无量寿？”佛告迦叶：“善男子，如八大河，一名恒河，二名阎摩罗，三名萨罗，四名阿夷罗跋提，五名摩诃，六名卒头，七名博义，八名悉陀，是八大河及诸小河，悉入大海。迦叶，如是一切人中天上地及虚空寿命大河，悉入如来寿命海中。是故如来寿命无量。复次迦叶，譬如阿耨达洲，及四大河。如来亦尔，出一切命。迦叶，譬如一切诸常法中，虚空第一。如来亦尔，于诸常中，最为第一。迦叶，譬如诸药，醍醐第一。如来亦尔，于众生中，寿命第一。”迦叶菩萨复白佛言：“世尊，如来寿命若如是者，应住一劫，若灭一劫，常显妙法，如霪大雨。”“迦叶，汝今不应如来所，生灭尽想。迦叶，若有比丘，比丘尼，优婆塞，优婆夷，乃至外道五通神仙，得自在。若住一劫，若灭一劫，经行空中，坐卧自在。左胁出火，右胁出水，身出烟焰，犹似火聚。若欲住

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

寿，能得如意。于寿命中，修短自在。如是五通，尚得如是如意神力。岂况如来，于一切法，得自在力。而当不能住寿半劫。若一劫，百劫，千劫，无量劫。以是义故，当知如来，是常住法，不变易法。如来此身，是变化身，非杂食生。为度众生，同示毒树，是故舍身入于涅槃。”

此节如来示佛寿无量，应化身示现涅槃，实非真灭，以法身报身常住故也。化身如水中月，有现有不现。真月在天，常住不灭。如来法报身寿命无尽，常住不灭，亦如是也。

《涅槃经·四相品》云：“譬如陶师，作已还破，解脱不尔，真解脱者，真生不灭。是故解脱，即是如来。如来亦尔，不生不灭，不老不死，不破不坏，非有为法。以是义故，名曰如来。入大涅槃，不老不死，有何等义。老者，名为迁变，发白面皱。死者，身坏命终，如是等法，解脱中无。以无是事，故名解脱。如来无发白面皱，有为之法，是故如来无有老也。无有老故，则无有死。又解脱者，名曰无病。所谓病者，四百四病，及余外来侵损身者。是处无故，故名解脱。无疾病者，即真解脱。真解脱者，即是如来。如来无病，是故法身亦无病。如是无病，即是如来。死者名曰身坏命终。是处无死，即是甘露。是甘露者，即真解脱。真解脱者，即是如来。如来成就如是功德。云何当言如来无常？若言无常，无有是处。是金刚身，云何无常？是故如来不名命终。”

此节如来示不生不灭，不老不死，不破不坏，无有发白面皱等丑态，无有疾病，是名真解脱。与仙长生，无二无别。可称仙佛沆瀣一气，水乳交融者也。

复次《华严经·离世间品》中说十种自在。其一曰命自在，于不可说劫住寿命故。佛说《无量寿经》，则广示无量寿佛之寿命长远。其言曰：“无量寿佛寿命长久，不可称计，汝宁知乎？假使十方世界，无量众生，皆得人身，悉令成就，声闻缘觉，都共集会。禅思一心，竭其智力。于百千万劫，悉共推称。计其寿命长远劫数，不能穷尽，知其限极。声闻菩萨天人之众，寿命长短，亦复如是，非算数譬喻所能知。”以无量寿为佛名，显示长生不死之极果。是则释氏未尝不揭长生也。

列子曰：“不生者疑独。”庄子曰：“无古今而后能入不死不生。”老子曰：“夫惟无以生为者，是贤于贵生。”李道纯云：“寂证无生。”是则玄宗，未尝不揭无生也。

或言无生，或言长生，皆以折摄二门，随机引导，方便教人，权实兼施，与夺互用，本同一理。未可执此议彼，而起是非高下之争论也。

一六七　长生与无生（二）

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

老子曰：“天地之所以长且久者，以其不自生，故能长生。”是欲得长生，须不住生相，须去除寿者相，外身忘形，生而无生，不同《楞严》十种仙之存想固形，执着命元以为究竟也。永嘉玄觉禅师《证道歌》云：“谁无念，谁无生，着实无生无不生。”是谓苟真契无生性体，则亦无灭。是故老氏之长生，不落常见，佛氏之无生，不落断见。以不落常见故，虽生而不住生相；以不落断见故，虽无生而自无不生也。无生而生者，佛也。生而无生者，仙也。岂可打成两橛，分其高下，斥长生而尊无生乎？

一六八　至人与真人

《南华经》内赞叹至人与真人之德相，层见叠出，予乃汇而集之，以免检阅之烦，而得觇古人立言之大意焉。

《逍遥游篇》云：“至人无己。”《齐物论》云：“至人神矣，大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山而不能伤，飘风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外。死生无变于己，而况利害之端乎？”《天运篇》云：“古之至人，假道于仁，托宿于义，以游逍遥之墟，食于苟简之田，立于不贷之圃。逍遥，无为也；苟简，易养也；不贷，无出也。古者谓是采真之游。”《达生篇》云：“子独不闻夫至人之自行邪？忘其肝胆，遗其耳目，芒然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无事之业，是谓为而不恃，长而不宰。”《应帝王篇》云：“至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。”《田子方篇》云：“生有所乎萌，死有所乎归，始终相反乎无端，而莫知乎其所穷。非是也，且孰为之宗。夫得是，至美至乐也，得至美而游乎至乐，谓之至人。”又云：“夫水之于沟也，无为而才自然矣。至人之于德也，不修而物不能离焉，若天之自高，地之自尊，日月之自明，夫何修焉。”又云：“夫至人者，上窥青天，下潜黄泉，挥斥八极，神气不变。”《知北游篇》云：“至人无为，大圣不作，观于天地之谓也。”《庚桑楚篇》云：“夫至人者，相与交食乎地而交乐乎天，不以人物利害相撄，不相与为怪，不相与为谋，不相与为事，翛然而往，侗然而来。是谓卫生之经已。”《列御寇篇》云：“彼至人者，归精神乎无始，而甘冥乎无何有之乡。水流乎无形，发泄乎太清。”《天下篇》云：“不离于真，谓之至人。”《天道篇》云：“夫至人有世，不亦大乎？而不足以为之累。天下奋棅而不与之偕，审乎无假而不与利迁，极物之真，能守其本，故外天地，遗万物，而神未尝有所困也。通乎道，合乎德，退仁义，宾礼乐，至人之心有所定矣。”

综观以上各节，至人无己一语，最为肯綮。无己者，转第七识成平等性智也。我执已空，故能逍遥乎无为性海，而得真净之乐也。所云大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，正七识转后之境也。分别执情已亡，故寒暑不能侵，乃至

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

于生死而无变，盖同分生机之纽已裂破矣。大抵学道之士，须先空我执，次空法执。第七末那识，乃我执之根本，此识缘第八阿赖耶识之见分为自内我，又执第六意识之相分为我识。若此识一转，我执遂空，得道无疑矣。故《唯识论颂》云：“次第二能变，是识名末那。依彼转缘故，思量为性相，四烦恼常俱，谓我痴我见，并我慢我爱，及余触等俱，有覆无记摄。”《密严经》偈云：“末那缘藏识，如磁石吸铁。如蛇有二头，各别为其业，染意亦如是，执取那赖耶。能为我事业，增长于我所。复与意识俱，为因而转谢。于身生暖触，运动作诸业。”又初祖达摩大师《安心法门》云：“问，世间人学问，云何不得道？答：由见己故，所以不得道。”己者，我也。至人逢苦不忧，遇乐不喜，由不见己故，所以不知苦乐。由忘己故，得至虚无。己尚自亡，更有何物而不亡也。可知我执一空，即能得道。圣人无我，至人无己。于焉境智妙空，根尘尽化，实禅玄之所同证，众圣之所同归，修道之秘键也。

《庄子·大宗师篇》云：“何谓真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。若然者，过而弗悔，当而不自得也；若然者，登高不慄，入水不濡，入火不热。是知之能登假于道者也若此。古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。屈服者，其嗌言若哇。其嗜欲深者，其天机浅。古之真人，不知说生，不知恶死；其出不訢，其入不距；翛然而往，翛然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终；受而喜之，忘而复之，是之谓不以心损道，不以人助天，是之为真人。若然者，其心志，其容寂，其颡頯，凄然似秋，暖然似春，喜怒通四时，与物有宜而莫知其极。”又云：“古之真人，其尚义而不明，若不足而不承；与乎其觚而不坚也；张乎其虚而不华也；邴邴乎其似喜乎？崔乎其不得已乎？滀乎进我色也，与乎止我德也；厉乎其似世也；警乎其未可制也，连乎其似好闭也，悗乎忘其言也。（以上言真人德行。）以刑为体，以礼为翼，以知为时，以德为循。以刑为体者，绰乎其杀也；以礼为翼者，所以行于世也；以知为时者，不得已于事也；以德为循者，言其与有足者至于丘也；而人真以为勤行者也。故其好之也一，其弗好之也一。其一也一，其不一也一。其一与天为徒，其不一与人为徒。天与人不相胜也，是之谓真人。”（以上言真人利物为政之方，乃至荡憎爱，一天人，齐万致。）《刻意篇》云：“纯素之道，唯神是守，守而勿失，与神为一；一之精通，合于天伦也。野语有之曰：‘众人重利，廉士重名，贤人尚志，圣人贵精。’故素也者，谓其无所与杂也；纯也者，谓其不亏其神也。能体素纯，谓之真人。”《田子方篇》云：“古之真人，知音不得说，美人不得滥，盗人不得劫，伏戏黄帝不得友。死生亦大矣，而无变乎己，况爵禄乎！若然者，其神经乎大山而无介，入乎渊泉而不濡，处卑细而不惫，充满天地，既以

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

与人，已愈有。”《徐无鬼篇》云：“故无所甚亲，无所甚疏，抱德炀和，以顺天下，此谓真人。于蚁弃知，于鱼得计，于羊弃意。以目视目，以耳听耳，以心复心。若然者，其平也绳，其变也循。古之真人，以天待人，不以人入天。古之真人，得之也生，失之也死；得之也死，失之也生。”《列御寇篇》云：“为外刑者，金与木也；为内刑者，动与过也。宵人之离外刑者，金木讯之，离内刑者，阴阳食之。夫免乎外内之刑者，唯真人能之。”《天下篇》云：“关尹老聃乎！古之博大真人哉！”

予按，《庄子》形容真人之德相业用可谓至矣。真人者，明乎一真法界之体，而自度度人者也。至人者，内证道德，造乎至极之谓也。总皆明乎至道，契乎真常，超乎万有之表，逍遥乎太乙之乡，婆娑乎寂灭之苑。以老聃关尹为真人师表，其意深矣。

一六九　德人与神人

《庄子·天地篇》云：“愿闻德人。曰：德人者，居无思，行无虑，不藏是非美恶，四海之内，共利之之谓悦，共给之之谓安，怊乎若婴儿之失其母也，傥乎若行而失其道也。财用有余而不知其所自来，饮食取足而不知其所从，此谓德人之容。愿闻神人。曰：上神乘光，与形灭亡，此谓照旷。致命尽情，天地乐而万事销亡，万物复情，此之谓混冥。”《逍遥游》篇云：“神人无功。”《天下》篇云：“不离于精，谓之神人。”

予按，《孟子》曰：“圣而不可知之谓神。”《易》曰：“阴阳不测之谓神。”故神人者，得意生身，神通自在，不可以凡情测也。德人者，抱德而犹未能入化境也。陆方壶云：“德人者，全德之人。居无思，行无虑，言动静无心也。不藏是非美恶，即所谓不思善，不思恶者。且与天下共利以为悦，共给以为安，以身寄托于天，而不知有此身也。惟其不知有身，故超乎婴儿之失其母，况泛泛乎不知其所依，倘乎若行而失其道也，而乘乘兮不知其所归。财用饮食余足，而不知其所从来者，无心于求，故人不见其乏，而常若至足也。全德之人其状若此。上神者，神上升，而日月之光反乘于下也。盖神者，旁云气，挟日月，而游乎不测之景，故能如此。使其一为躯壳所累，则又焉能倒景下视，虚明洞焕，旷荡无垠乎？故曰：与形灭亡，是谓照旷。道家所谓入金石无碍，步日月无影，意盖如此。命者，天之所赋，情者，性之所发。致命尽情则中致而和亦致矣。是故上下与天地同流，而物累为之尽亡矣。故曰：天地乐而万事销亡。”

按，《庄子·逍遥游》篇云：“貌姑射之山，有神人居焉，肌肤其冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟。”是神人之德相也。德人之位，则逊神人一等矣

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

。玄宗修证，得大还丹后，精关已闭，淫心淫根，一时顿拔，身心清净，抱德炀和，有如婴儿，可称德人。若十月胎圆，法身显相，神化自在，妙用无方，乘风御气，游乎六合之外，可称神人。若夫还虚之极，虚空粉碎，可称至人矣。

一七O　鸿濛示道

《庄子·在宥篇》：云将曰：“然则吾奈何？”鸿濛曰：“噫！毒哉！仙仙乎归矣。”云将曰：“吾遇天难，愿闻一言。”鸿濛曰：“噫！心养。汝徒处无为，而物自化。堕尔形体，吐尔聪明，伦与物忘；大同乎涬溟，解心释神，莫然无魂。万物芸芸，各复其根，各复其根而不知，浑浑沌沌，终身不离；若彼知之，乃是离之。无问其名，无窥其情，物固自生。”云将曰：“天将降朕以德，示朕以默，躬身求之，乃今也得。”再拜稽首，起辞而行。

此段示归真之理趣，返还之要术，最为简当。曰鸿濛曰混沌，乃指息念双销，寂照双忘，不识不知，无人无我之时，老圣曰“复归于无极”是也。吐尔形体者，忘形也。黜尔聪明者，忘心也。身心两忘，人伦庶物，普皆泯迹。于是反乎太初，与涬溟合一，解粘去缚，莫然无魂矣。各复归其根者，返朴还淳，复我本有之性真矣。总教人物我二忘，复归于混沌，离心意识，离情见，离取舍，无为自化，清净本然，斯可仙仙乎归矣。

一七一　啮缺问道

《庄子·知北游篇》：啮缺问道于被衣，被衣曰：“若正汝形，一汝视，天和将至；摄汝知，一汝度，神将来舍。德将为汝美，道将为汝居，汝瞳焉如新生之犊而无求其故！”言未卒，啮缺睡寐。被衣大说，行歌而去之，曰：“形若槁骸，心若死灰，真其实知，不以故自持。媒媒晦晦，无心而不可与谋。彼何人哉！”

此段问答，亦示凝神调息之下手工夫，兹特申其义曰：正汝形者，身不动而神自安也。一汝视者，含光内照，默默垂帘仔细看也。如是则天和将至，谓先天真阳来时，浑身温暖融和如醉也。摄汝知者，神依于息，只知息之出入，不起别念也。一汝度者，息之出入与神谐合，虚无自然，如中绳墨也。盖息未调时，出入无度，及至心息相依，调之极熟，纯乎自然，则绵绵密密，神不离息，息不离神，相与归一，而阖辟有度矣。神将来舍句甚妙，自来解《庄子》者，皆不知结合实际之调息工夫，故言不中肯綮，语无着落。神将来舍者，元神现而心识忘也。

啮缺当下做工夫，随听随悟，忽然睡去。被衣于是大悦。盖悦啮缺之能“行解相应，调息未久，即能睡着”也。乃作歌而去。歌意教人身心不动，昏昏默默，混混沌沌以养性也。曹山谓：“学道者如狸奴白牯，但饥来食草，渴

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

来饮水，不愁道不成也。”与“瞳焉如新生之犊而无求其故”旨意适合。故办道当学混沌，若婴儿之未孩，斯可以归真而复朴矣。

一七二　关尹论道之一

《列子·黄帝篇》：列子问关尹曰：“至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不慄。请问何以至于此？”关尹曰：“是纯气之守也，非智巧果敢之列。姬！鱼语女。凡有貌象声色者，皆物也。物与物何以相远也？夫奚足以至乎先？是色而已。则物之造乎不形，而止乎无所化。夫得是而穷之者，焉得而正焉？彼将处乎不深之度，而藏乎无端之纪，游乎万物之所终始。一其性，养其气，含其德，以通物之所造。夫若是者，其天守全，其神无郤，物奚自入焉？夫醉者之坠于车也，虽疾不死。骨节与人同，而犯害与人异，其神全也。乘其弗知也，坠亦弗知也。死生惊惧不入乎其胸，是故遻物而不慑。彼得全于酒而犹若是，而况得全于天乎？圣人藏于天，故物莫之能伤也。”

此段妙文，亦载于《庄子》，乃道家了命之学也。曰“纯气之守”，曰“一其性，养其气”，皆心息相依，翕聚天宝之功夫。曰“藏于无端之纪”者，示身外虚空一着，凝神于虚，而空其身心也。“游乎万物之所终始”者，返乎真空，契乎象帝之先也。凡“貌象声色”，皆属后天色身，若执色身求道，何能超出形象之外，先天而天弗违乎？故必向身外虚空中凝神调息，才能返到先天之境，与太一相混化耳。

以下复申述全神之要，神全则形全，寒暑不能侵，生死忧患不能入，此养神所以为养身之要也。“圣人藏于天”者，以我之小天地（心息也）蛰藏于乾坤之大天地（身外虚空）中，◎能如是之象，我与乾坤冥合为一，混化于无形，故与虚空同体，天地同用，色身与法身不二，动静阖辟，与大化相终始。《庄子》所谓“道通为一”是也。故云：“唯达者知通为一”。通也者，得也，适得而几矣。

施肩吾曰：“天人同一炁，彼此感而通。阳自空中来，抱我主人翁。”张紫琼曰：“天人一气本来同，为有形骸碍不通。炼到形神冥合处，方知色相即真空。”人藏于天，故能天人合发，而万化定基，是名天游。若论工夫，只是凝神于虚，心息相依，而获大定耳。《参同契》曰：“真人潜深渊，浮游守规中。”及“原本隐明，内藏形躯”等语，即祖此立说。儒家杨雄《太玄经》谓“藏心于渊，美厥归根。”亦祖此立说。实为柱下凝神调息之秘奥也。

一七三　关尹论道之二

《列子·仲尼篇》：关尹喜曰：“在己无居，形物其著。其静若镜，其应若响。故其道若物者也。物自违道，道不违物。善若道者，亦不用耳，亦不用目，亦不用力，亦不用心。欲若道而用视听形智以求之，弗当矣。瞻之在前

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，忽焉在后；用之弥满六虚，废之莫知其所。亦非有心者所能得远，亦非无心者所能得近。唯默而得之而性成之者得之。知而忘情，能而不为，真知真能也。发无知，何能情？发不能，何能为？聚块也，积尘也，虽无为而非无理也。”

关尹此段妙论，其可谓契道环中，光前绝后，乃玄宗最上一乘之旨，柱下见素知常之妙道也。在己无居一语，深契《金刚经》“应无所住而生其心”之旨。形物其著，则头头上明，物物上显。紫阳真人所谓“无一物非我心”也。其静若镜，寂而照也，而常照不废。《庄子》曰：“至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。”镜之用，鉴物而无情，来则应之，去则不留，故以此喻至人无心应物之妙也。“其动若水”，普润而无心也，又水虽动而湿性不变，示至人随缘不变之密旨也。其应若响，示随扣随应，大声则大应，小声则小应，齐声则齐应，随击扣以无亏，示普应而无心之妙也。“其道若物”者，示随其量而与之，无欠无余，如理如事，无不圆满也。“默而得之”一语，表心契之妙，所谓如人饮水，冷暖自知也。“性成之者得之”，谓心性本自圆成，契证即得，不由造作而得也。“发无知”一语，与《般若经》“无知”之说吻合。“知而忘情”一语尤《楞严》“知见无见”之妙旨。涅槃无漏真净，关尹盖亲证之。合上节养气藏神之旨观之，柱下之心传，玄宗之道妙，揭露无余矣。

一七四　亢仓证道

《列子·仲尼篇》：陈大夫聘鲁，私见叔孙氏。叔孙氏曰：“吾国有圣人。”曰：“非孔丘邪？”曰：“是也。何以知其圣乎？”叔孙氏曰：“吾曾闻之颜回曰：孔丘能废心而用形。”陈大夫曰：“吾国也有圣人，子弗知乎？”曰：“圣人孰谓？”曰：“老聃之弟子有亢仓子者，得聃之道，能以耳视而目听。”鲁侯闻之大惊，使上卿厚礼而致之。亢仓子应聘而至。鲁侯卑辞请问之。亢仓子曰：“传之者妄。我能视听不用耳目，不能易耳目之用。”鲁侯曰：“此增异矣。其道奈何？寡人终愿闻之。”亢仓子曰：“我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。其有介然之有，唯然之音，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来干我者，我必知之。乃不知是我七孔四肢之所觉，心腹大藏之所知，其自知而已矣。”鲁侯大悦。他日以告仲尼，仲尼笑而不答。（二圣皆契于笑中。妙！妙！）

此章彻上彻下，言简意赅，函盖无余，神妙破的。宋永明禅师著《宗镜录》，亦引用此文。其释“自知”一语，谓妙契一心，圣圣相传，唯此道也。

玄静曰：篇中“心合于气”数语，指示心息相依，而忘形养气，忘气养神，忘神养虚，三关工夫，摄无不尽。实属简妙之至。所曰“视听不用耳目

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

”，乃“六根休复，异性入同”之证也。古人云：“见不用目，听不用耳”，乃道人真实境界。

《楞严经》云：“汝但不循动静合离，恬变通塞，生灭明暗，如是十二诸有为相，随拔一根，脱粘内伏，伏归元真，发本明耀，耀性发明。诸余五粘，应拔圆脱。汝岂不知，今此会中，阿那律陀，无目而见；跋难陀龙，无耳而听；殑迦神女，非鼻闻香；骄梵钵提，异舌知味；舜若多神，无身觉触；得寂声闻。如此会中，摩诃迦叶，久灭意根，圆明了知，不因心念。”

斯可证仙佛所修，六根解脱，尘销觉圆，无二道也。噫！设伯阳不祖《易》象而祖伏羲、黄、老、关尹、亢仓、庄、列以著《参同契》，必当更有可观者矣。

一七五　臧丈垂钓

《庄子·田子方篇》：文王观于臧，见一丈人钓，而其钓莫钓，非持其钓有钓者也，常钓也。文王欲举而授之政，而恐大臣父兄之弗安也；欲终而释之，而不忍百姓之无天也。于是旦而属之大夫曰：“昔者寡人梦见良人，黑色而髯。乘驳马而偏朱蹄，号曰：‘寓而政于臧丈人，庶几乎民有瘳乎？’”诸大夫蹴然曰：“先君王也。”文王曰：“然则卜之。”诸大夫曰：“先君之命，王其无它，又何卜焉！”遂迎臧丈人而授之政。典法无更，偏令无出。三年，文王观于国，则列士坏植散群，长官者不成德，缺斛不敢入于四境，诸侯无二心也。文王于是焉以为太师，北面而问曰：“政可以及天下乎？”臧丈人昧然而不应，泛然而辞，朝令而夜遁，终身无闻。

玄静曰：臧丈人即太公望，有道之士也。借垂钓为名，一面垂钓，一面注视浮珠，凝神于虚，心息相依，恍恍惚惚，杳杳冥冥，别有所钓。故手虽持竿，而竿终不动也。钓而不钓，不钓而钓。妙哉！古人随时随地，无处不用工夫。船子所谓：“垂钓千尺，意在深潭。且道结果如何？”予引船子和尚偈作证，偈曰：“千尺丝纶直下垂，一波才动万波随。夜静水寒鱼不食，满船空载月明归。”

文王举臧丈人为政，丈人即本内圣外王之学，无为而民自化，不赏而民自劝，不言而民自信，政绩斐然，有非文王所能及者。盖纯以道感人心，无假乎法令。于是文王举以为太师，而此丈人者，飘然远引，鸿飞冥冥，弋者何慕焉？真可谓去来无迹，神龙见首不见尾矣！

一七六　北宫铸钟

《庄子·山水篇》：北宫奢为卫灵公赋敛以为钟，为坛乎郭门之外，三月而成上下之县（八音备为县，言其速成也）。王子庆忌见而问焉，曰：“子何术之设？”奢曰：“一之间（泊然抱一而已），无敢设也。奢闻之，‘既雕既

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

琢，复归于朴’。侗乎其无识，傥乎其怠疑，萃乎芒乎，其送往而迎来；来者勿禁，往者勿止；从其强梁，随其曲傅，因其自穷（此三句描写自然之妙），故朝夕赋敛而毫毛不挫，而况有大塗者乎！

秘释曰：《庄子》之书，寓言十九，此亦寓言也。“铸钟”者，结胎之喻也。“赋敛”者，采取先天一炁也。“三月而成”者，百日筑基功毕也。“为坛乎国门之外”者，明示身外虚空一着，乃丹家之坛基，鼎器于此位焉。“一之间”以下，纯示工夫。云何一之间耶？曰：即是守中抱一之旨，凝神调息之功也。心息和融，二境相逢，打成一片，唯此为务也。“复归于朴”者，依久神气二定，息念双忘而归乎混沌也。“侗乎傥乎，卒乎芒乎”者，无知无识，昏昏默默也。“送往而迎来”者，心随于息，一息去，一息来，心息相依自相偎也。“曰从曰随曰因”，曲尽调息之妙。千古以来言调息者，更无能越出此三字妙诀。一言以蔽之曰：顺其自然而已。朝赋夕敛，元阳日聚，而我身心不动，泰然大定。以寂而感，不觉其劳，故毫毛不挫。结句更妙，“大塗”者，古谓神洲赤县，即外面虚空一着。处天下之大塗，履道坦坦，更有何事不了。孟子曰：“居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。”真合大塗〇之妙旨。司马子微曰：“虚无一窍号玄关，正在人身天地间。大包法界混无迹，细入尘埃不见颜。”罗公远曰：“一窍虚无天地中，缠绵秘密不通风。”皆示“大塗”之秘也。

一七七　孔子嘉遁

《庄子·山木篇》：孔子围于陈蔡之间，七日不火食。大公任往吊之，曰“‘子几死乎？”曰：“然。”“子恶死乎？”曰：“然。”任曰：“予尝言不死之道。东海有鸟焉，其名曰意怠。其为鸟也，翛翛狭狭（音纷秩，舒适貌），而似无能；引援而飞，迫胁而栖；进不敢为前，退不敢为后；食不敢先尝，必取其绪（谓绪余也）。是故其行列不斥，而外人卒不得害，是以免于患。直木先伐，甘井先竭。子其意者，饰知以惊愚，修身以明污，昭昭乎若揭日月而行，故不免也。昔吾闻之大成之人曰：自伐者无功，功成者堕，名成者亏。孰能去功与名，而还与众人（反同与众也）！道流而不明居，德行而不名处，纯纯常常，乃比于狂；削迹捐势，不为功名。是故无责于人，人亦无责焉。至人不闻，子何喜哉？”孔子曰：“善哉！”辞其交游，去其弟子，逃于大泽，衣裘褐，食杼栗，入兽不乱群，入鸟不乱行。鸟兽不恶，而况人乎！

释曰“此段借孔子立说，以劝修道之人，当捐功利之念，和光混俗，不立异以骇众，不沽名以自高，寂泊无怀，淡然冲远，斯可以全身而远害矣。杨因修曰：“庄子纯纯常常，即老子之淳淳闷闷，庄子祖述老子，俨成一家之言。”归震川曰：“乘道以游世，若知若愚，又须去累虚己，朴淡委蛇，捐功名

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，捐交游，安贫顺分，勿逐物，勿矜己，此全身远害之道也。”陆方壶曰：“夫道流而不明，古今昼夜逝者如斯，默以运之而已，未尝自明其为道，此道之所以为妙也。体道者，居得行而不处则几矣。得行谓得志而行。名处，即以功名自见自伐之意。纯，纯一也。常，平常也。言纯一其心，而平常其行，与猖狂不知所以之者同。故曰：乃比于狂。削迹者，杜门扫轨，无辙环之迹也。捐势者，不事王侯，无游说之行也。如此则不为天下立功，不为万世立名，无所求备于人，故人亦不得以备善责之。至此人之行，不求闻达，泯然无迹者之所为也。

予按，修道之士，往往被世俗所谤，半由于自炫所致。学者自当去饰任素，混然大同，潜行密用，泯然无迹，但求自知，不求闻名于世，方可超然无累。此着极为重要，故论次及之。若能离尘，归隐大泽之中，岩壑之下，茅茨石室，燕居安然，与世隔绝，则尤善矣。

一七八　颜子坐忘

《庄子• 大宗师》：颜回曰：“回益矣。”仲尼曰：“何谓也？”曰：“回忘仁义矣。”曰：“可矣，犹未也。”他日复见，曰：“回益矣。”曰：“何谓也？”曰：“回忘礼乐矣。”曰：“可矣，犹未也。”他日复见，曰：“回益矣。”曰：“何谓也？”曰：“回坐忘矣。”仲尼蹴然曰：“何谓坐忘？”颜回曰：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”仲尼曰：“同则无好也。化则无常也。而果其贤乎！丘也请从而后也。”

兹试略申其义。曰：颜回坐忘，翛然入定也。定久内外浑忘，最为妙密。离形，身空也。去知，心空也。身心内外皆空，藏身处无踪迹，法界全彰，故结云同于大通，此正证入平等法性之时也。陆平泉曰：“坐忘即是禅家面壁。”司马子微曰：“坐忘者，长生之基也。故招真以炼形，形清则合于气；含道以炼气，气清则合于神，体与道冥，斯谓之得道矣。夫真者，道之先也。故澄神以契真。《庄子》曰：‘宇泰定者，发乎天光。’宇者，心也；天光者，慧照也。先定其心，则慧照内发，照见万境虚忘，而融心于寂寞，是之谓坐忘也。”予谓，玄宗坐忘，妙在心息二定，由定而忘，神气归根，道胎凝成。此中有无限天机。曹文逸所谓：“混合为一复忘一，可与元化同出没”也。若一味枯禅，等于坐驰，非坐忘矣。

一七九　列子御风

《庄子• 逍遥游篇》“夫列子御风而行，泠然善也，旬有五日而后反。彼于致福者，未数数然也。”又列子《黄帝篇》曰：“列子师老商氏，友伯高子，传二子之道，乘风而归。”

玄静曰：以予观之，乃象言耳。我人之出入息，即为风大，以神御气，即

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

心息相涵，直至大定，即是御风而行之真工夫。

列子又曰：“心凝形释，骨肉都融，不觉形之所倚，足之所履，随风东西，犹木叶干壳，竟不知风乘我也，我乘风乎！”

是即心息混化，打成一片，不知神之依息，息之依神。神息相融，相将入于恍惚杳冥之乡，希夷大定之境，斯即庄子《逍遥游》之密旨，列子御风而行之嫡旨也。旬有五日者，喻上半月至月望为进火之候，须藉巽风鼓动。十五日后，阳潮自消，故当退符以应之也。翠虚翁曰：“精神冥合气归时，骨肉融和都不知。”故曰“骨肉都融”。夫得道之士，其神足通，游履十方，举意即到，更何待乎风。则列子所御之风，乃是息风，以神御气之要诀，心息和融之玄旨也。

一八O　长房缩地

《神仙传》载费长房，有神术，能缩进地脉，千里在目前宛然，放之复舒如旧。此缩地法，若据仙佛神通自在，则缩千万里于咫尺，缩千万劫于俄顷，时量方量，可随心延缩，无有障碍，理殊可信。所谓心自在者，法亦自在也。若深其秘义者，实心息相依，神息密合之旨趣也。由相依故，出入息由短而长，复由长而短，以至于无，岂非缩地之象欤。或曰：若然，则以地脉为出入息也，有何印证乎？答曰：心息乃我人之阴阳，一身之天地，在易为乾坤，在人为身心，心即是神，身即是气。故缩地象，乃旋息归元，销息反空之象也。以心合于息，息之延缩，亦得自在，卷舒合度。即文火武火迭相为用也。周季昌《道情》有云：“补天妙术谁人识，缩地奇才那个通。”玉蟾翁《调息诀》曰：“调息火候，有摄取之息，心要能虚能谦，精方能入鼎，所谓缩地法也。”是可与鄙说互印证。

一八一　女娲补天

《淮南子》与《史记》均载女娲氏炼五色石以补天缺。女娲氏乃伏羲氏之妹，古代帝王也。炼石补天，无有此事，而有此象。丹家取坎填离之秘要也。天者乾体，纯阳之体也。忽然倾缺，是喻乾之中爻陷于坎而成离也。石者坎中之一阳也。炼之而补于离，则复成乾卦矣。故乾坤一颠倒而为坎离，金沉木浮。坎离一颠倒而成乾坤，金之沉者以浮，木之浮者以沉。五行逆用，只在中间颠倒颠耳。

丹家取坎填离，始于女娲。女娲之丹法，必要其兄伏羲教之无疑也。动则伏羲，静则女娲，岂非玄宗之始祖乎？道学渊源极古，即此可以证也。

女娲之炼石补天，庄子之鹏鸟图南，皆取坎填离以复乾体之象。若约工夫，不出乎心息相依之外也。

一八二　叔敖调息

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

《庄子• 田子方》：肩吾问于孙叔敖曰：“子三为令尹而不荣华，三去之而无忧色。吾始也疑子，今视子之鼻间栩栩然，子之用心独奈何？”孙叔敖曰：“吾何以过人哉！吾以其来不可却也，其去不可止也，吾以为得失之非我也，而无忧色而已矣。我何以过人哉！”

按，叔敖得调息凝神安乐法门，得自受用三昧，故于官位之去就，无介乎其心，可谓洒脱矣！栩栩者，息细而微，悠悠然，如蝴喋之回翔花间，其动甚微也，形容极妙。肩吾初不测叔敖何以能如是外富贵，既而察其鼻息冲和，恍然大悟。肩吾亦人杰也哉！

一八三　壶公隐身

《神仙传》及《后汉书•方技传》均载壶公卖药，悬一壶于肆，日入之后，公跳壶中，人莫能见，唯市椽费长房于楼上睹之，喜焉。因往拜之，亲扫公座前地，及候馔物。公受而不辞。如此积久，长房尤不懈，亦不敢有所求（观古人求师之诚，洵可为法）。公知长房笃信，谓房曰：“至暮无人时更来。”房如言即往，乃相与跃入壶中，入后不觉复是壶，唯见仙宫世界，楼观重门，阁道宫殿，旨酒甘肴，盈衍其中。乃相与饮毕而出。后壶公欲去，长房随之入山学道焉。

此则公案极妙，亦显说而密示。壶喻玄关一窍，亦即守中之意，即身外虚空一着也。以身跃入，即凝神于虚也。退藏于壶中，神息相涵，渐调渐和，渐和渐定，斯即色身已空，外感先天元阳真炁，薰蒸灌溉，周身酥软美快，如春气和融陶醉，莫可言喻，斯即壶中别有天之旨趣也。《入药镜》云：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”即相与醉饱之意也。故三丰翁云：“谁知静里乾坤大，我爱壶中日月长。”又云：“但知壶内乾坤境，谁记人间甲子年。”又云：“目下辛勤熬一夜，壶中日月换千年。”吕祖曰：“洞里风云归掌握，壶中日月在胸襟。”又云：“世间甲子管不得，壶里乾坤只自由。”又云：“物外烟霞为伴侣，壶中日月任婵娟。”又云：“气回丹自结，壶中配坎离。”龙眉子云：“生生化化无穷尽，幻作壶中一洞天。”陈翠虚云：“内中自有真壶天，风物光明月皎洁。”又云：“任从沧海变桑田，我道壶中未一年。”白玉蟾云：“心入虚无行火候，内景外景壶中天。”又云：“身外有身身里觅，冲虚和气一壶春。”又云：“是个逍遥无事人，庐中涵蓄一壶春。”唐广真云：“但教相合成丹日，醉倒壶中不用扶。”沧溟子云：“壶中景象般般有，升降阴阳自准绳。”斯皆退隐壶中，调息冲和，精神冥合，真炁云行，戴花饮酒，自在逍遥之内景也。

玄宗壶天之旨，最为神妙。欲解决人生观，欲超脱生死病老之痛苦，非此壶天不为功。邱祖道号长春，是深得壶天之秘也。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

与庵归禅师云：“从门入者非家珍，别有壶公天地春。”是禅家未尝不赞美壶天也。近世禅林，一味枯禅，寒灰枯木，毫无生趣，非西来嫡旨明矣。

一八四　王母种桃

《神仙通鉴》内详记蟠桃大会之盛况。群仙称觞，海山行乐，不禁心向往之。按蟠桃乃西王母所种，历三千年方一熟，而东方朔又有盗桃之举。张三丰《无根树》词云：“入仙曹，胆气豪，盗得瑶池王母桃。”此虽寓言，实有密旨存焉。王母属坤，老氏致虚守静之象。桃喻先天一炁。先天祖炁，必藉坤土而后得。《悟真》所谓“依他坤位生成体”也。《入药镜》云：“产在坤，种在乾。”《参同契》云：“长子继父体，因母立兆基。”《易》之《坤卦》曰：“西南得朋。”皆此象也。须三千年一熟者，三乃木之生数，是故桃为震象也。王母为坤象，种桃得桃，则上坤下震而成复卦之象，所谓“地雷震动，黄芽出土”是也。所谓“虚无生白雪，寂静发黄芽”亦是也。东方朔入西王母之桃园而盗之，即于复卦爻动而采先天祖炁，送归土釜也。《悟真篇》所谓“认得呼来归舍养”是也。东方朔与西王母，天然东西相对，先以东而入西，再由西而返东。《悟真》云：“金公本是东家子，送与西邻寄体生。”《西游记》内载孙悟空系东胜神洲出世，至西牛贺洲学道，后来又回来花果山。与二郎真君一战（配得姹女作亲情），被老君一圈，带至天上，封入八卦炉中（送归土釜牢封固），同一意义也。不然，蟠桃何必定要王母种？盗桃之举，何必定出于东方朔，不出自别人乎？

至众仙于蟠桃熟时，称觞行乐，不知玄宗学者，工夫一到周身酥软，元阳真炁，灌溉薰蒸，周流一身，云行雨施，品物咸亨，时时有蟠桃可取，仙酒可饮，奚必待王母开筵而后称觞哉。吕祖云：“自饮长生酒，逍遥谁得知。”三丰翁曰：“饥来解饮长生酒，每日薰薰醉似泥。”可以参焉。

一八五　太和一色

《五厨经》云：“一气和泰和，得一道皆泰，和乃无一和，玄理同玄际。”《心印经》云：“太和充溢，骨散寒琼。”

玄宗修证，心息妙合，水火混融，内外和同，以一身之和感天地之和，和气冲周，浩然莫穷。故《参同契》云：“淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。”石杏林云：“云散海棠月，春深杨柳风。阿谁知此意，举目问虚空。”

此太和妙境，鸾凤和谐，可以成就道胎，可以变化凡质，以之澡雪身心，则欲火息而五神静；以之涵养本源，则阴气消而百骸理；聚则五气朝元，散则五脏充盈，卫生之功，莫大于是，而长生之效，亦取足其间。老圣曰：“知和曰常。”列子曰：“一体之盈虚消息，皆通于天地，应于万类，和之于始

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，和之于终，静神灭想，生之道也。”此玄宗进修之妙也。

颂曰：丹山鸾凤来阿阁，秘殿肖韶奏九成，野老不知黄屋贵，六街犹听静鞭声。

一八六　一色过后

玄宗修持，至浑然太和一色，已奏九还七返之功。向上行履，虚空粉碎，任运全超，不住一色，不住玄妙，脱体无依，方名出格。故古德云：“一色若消，方名尊贵。细中移足，鹤出银笼。位里转身，月铺金地。”洞山云：“素粉难沉迹，长安不久居。”盖长安虽好，非久恋之家。转一位来，不居尊贵，自然牢笼不住。若滞迹于一色边，清净位中，亦落窠臼，岂合无上道妙耶？颂曰：既达冲虚理，还随照性忘。自非功力尽，争免待空王。

（《天乐集》终）

附录六种

附录一、答复汤慕玄君十问 海印山人

一、学道程序，请示大纲。

答：学道程序，不外信、解、行、证四步。此据大纲言也。信心为第一步，解悟为第二步。信心要深，解悟要彻。信如发心至湖北武当朝山，信有太和仙境，有可到之理。解则理路分明，如至武当已洞悉水陆路程，以及沿途食宿等情形，筹有充分旅费。行则亲历其境界，依所定之路线前进。证则到目地后，自在逍遥，尽情受用。证亦有浅深，总以解脱为目标。未到解脱，尚在行位，不能说到证位。所谓解脱者，谓出五浊，超三界，不受分段变易两种生死之谓也。初学道以信、解为急务，及行起解绝，则以证为究竟可也。

二、修道程序，亦望指示大纲。

答：谭子《化书》有云：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，虚实相通，是谓大同。”此其大纲程序也。故白真人云：“忘形养气气化神，是云大道透三关”。元明以来，通云“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”。但不如谭真人所说为圆融耳。

三、今时学道者众，成道者无闻，症结所在，能指示否？

答：学道乃一普通称呼，其中有真心学道，志在了生死者；有只图名利，假此作幌子者；有一时随喜，旋即放弃，有始无终者；有信从邪师，盲修瞎炼者。皆各谓学道，实际则多与道不相应。今且约真为生死而学道者言之：有遇真师者，有不遇真师者；有遇真师已得全诀者，有只闻下手工夫者，或得诀仅一半者，此中亦难以一例视之。再以真为生死、已遇真师而得全诀者言之，或遇种种逆缘，阻其实修，或自己一时因循，忽大限已到，而不及修；或能

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

放下一切，蓦直前去，毫无阻碍者，是德胜而道备，故得成其志也。

大概修道，必以德为辅。德不足者，每欲下功，魔难随至。我见亦多矣。譬如君一向住栈房，所欠房金小帐垫款至多，如依旧住下去，则不致与君算清。若一旦欲出栈房而他适，则栈房茶房必向君总算帐一次，一切付清了帐，方能出栈。此三界之中，亦为我人历劫以来之旅店，所结宿世怨业已多矣。君发愿欲了生死，离三界，历劫冤对，亦必与君总算帐一次，否则日后将无追索之机会。此《西游记》所以示唐僧一发愿至西天取经，即有八十一回魔难发生也。成道者少，半由于不遇真师，半由于自己蹉跎，或业障阻碍耳。

四、学仙当吃荤耶？吃素耶？若学佛则教有名文，不成问题。然丹经中并无规定学仙当茹素之戒条。反之，三丰翁云："也饮酒，也食肉，持斋酒肉常充腹"。又谓王居士曰："吾为茹素除荤者计曰：'善口不如善心，体君子远庖厨之训可也'"。又《道情》曰："不断荤腥不犯淫，犯淫丧失长生宝，酒肉穿肠道在心"。是明示可以吃荤。然予所疑者：何以佛制戒而仙开戒，立教不同若是耶？先生吃荤乎？抑茹素乎？对此问题有何高见，足为后学遵循乎？

答：拙著《道宝随笔》内，有一段讨论荤素问题，拟有暇摘录送登本刊。此问题关于立德方面。我辈修道，皆为老圣法裔，法裔当然须遵守法祖训戒。按老圣三宝，以慈为首。又曰："是以圣人常善救物，故无弃物"。又曰："天将救之，以慈卫之"。因世人吃荤故，遂致网于山林，罟于渊池，牛羊之巨，鱼鳖虾蟹之细，捕捉烹宰无宁日。君试自问，岂符老圣大慈为首之旨，常善救物之训乎？若于老圣之长生久视则慕而学之，于老圣之教诫"大慈救物，恬澹无欲"则吐而弃之，则成自私自利、背圣叛道，恐德不足，亦难成仙矣。

君既欲长生，常愿物物各得长生，各正性命，方符大慈旨趣耳。古之善谈仙者，无如《抱朴子》。卷二《论仙篇》曰："学仙之法，当恬愉澹泊，涤除嗜欲"。又曰："仙法欲爱逮蠢蠕，不害含灵"。又曰："仙法欲止绝臭腥，休粮清肠"。《微旨篇》曰："求长生者，必欲积功立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫"云云，悉与《道德经》符合。若杀物以养己，其去"仁逮昆虫，爱逮蠢蠕，不害含灵"之训远矣，去"涤除嗜欲"之说亦远矣。三丰翁则云："善口不如善心，体君子远庖厨之训"，而下文继云："养气即能养腹，遵至人臭味之戒可也"。此明示饮食太和，足以滋养五脏，不必执《内经》所谓"精不足者，补之以味"等词。"至人臭味之戒"，即不食肉之意，《论语》云："色恶不食，味臭不食"是也。以口与心相较，自然善心优于善口。然岂若乘戒俱急，心口俱善之为更妙哉。予睹丰翁出语无极圆融，君只执其上句，而遗其下文，则成偏见矣。"酒肉穿肠道在心"当看重下三字。今之人

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

，酒肉穿腹，心中无道，只贪口味而纵五欲，与三丰境界相去悬殊，似未可执此而生异议也。

总之，仙佛皆重清净心，口既贪乎鱼肉，目必贪乎五色，耳亦贪乎五声。日在五欲境界中吸引，恐与清净心不相应耳。何况杀生增加冤对，我既害彼，彼必思害我，因果循环，丝毫不爽。我辈修道，急欲清理宿欠，减轻业障，岂可再添新债乎？

仆自十九岁学道，一向随缘吃荤。直至二十七岁时，得清初周安士所著《万善资集》（此书极好），洛诵再三，恻隐之心，油然而生。觉杀生以养己命，非大慈之旨，有损天和，损阴德，违孔老仁慈之教，急宜改辙。不意积习既久，茹素数日即思荤，乃因时制宜，时荤时素，一面停止杀生，鱼虾等一切生物皆不买。且每月有余钱时，购而放生焉。如是年余，方吃净素，迄今十七八年矣。仙佛皆以慈心胜，视物如己，古有慈心仙人，及太乙救苦天尊，君若以慈为宗，则断荤止杀，不成问题。岂可以仙经所无而疑之乎？

孔子曰：“忠恕违道不远，施诸己而不愿，亦勿施于人”。曾子曰：“夫子之道，忠恕而已矣”。且不谈高深理论，谚云：“将心比心”。君既不愿被人伤害或杀死，而日以利刃加诸无力抵抗之小动物，是不恕也。老圣教人慈救慈卫，而君背之，且杀生命以充口腹，是不忠也。一切蠢动含灵，皆有觉性。此觉性与果地圣人，初无二致。毁灭有情，是不仁也。故此问题，与修德方面，甚有关系。若谓人道不具足，而能得成仙道，仆窃疑之。

五、仙佛修证，差别之点，请示知？

答：毕竟水朝东海去，到头云定觅山归。

六、仙佛修证，高下何如？

答：云定家家月，春来树树花。

七、学仙有碍经世否？经世有碍学仙否？

答：竹密不妨流水过，山高岂碍白云飞？

八、如何是道人家风？

答：行须缓步，语要低声，息息相顾，心心离念，一旦撒手归山，方显逍遥自在。

九、我公丹书，想阅过不少，最相契者何书？

答：《白真人集》。

十、《道书十七种》，究竟是正是邪？

答：曾游龙藏，自然到眼立分。若其生长茆门，且任目迷五色。

最忌如猪八戒吃人参果，一口吞下，反问人是何滋味？滋味且置，试道人参果为何必生在五庄观？五庄观是甚么？人参果是甚么？（按：《道书十七种

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

》当是清•傅金铨所撰辑《济一子证道秘书十七种》，简称《道书十七种》。内收有《玄微心印》及《三丰丹诀》等，均是人元阴阳法派之专著。是故，既问《道书十七种》是正是邪，即是云阴阳丹法正邪耳。海印子答曰：“曾游龙藏，自然到眼立分”。自然有很清楚的认识，是正是邪，却未明断，当自有不言之隐衷。从其措辞看，并未力断是邪，尤引“五庄观”、“人参果”云云，启人慧目，耐人寻味也。——盛克琦识）

附录二、 答友人书五通　　海印山人

一　　通

清王梦楼一生学佛，至八十以后又学仙，与仙人往来都有诗。来函谓“何为老而趋下”等语，是义不然。学道在解决老病死三种苦难。年至八十，亦已老矣，精神不济，步履维艰，饮食不畅。耳目失其聪明，发白面皱，去死不远矣。当此之时，若有人能解其现前痛苦者，心乐而从之。此人情之常也。

梦楼于禅，颇有契心。其与仙人往来，必仙人传其延年却病之术，调息安神之法，得真实受用、解其老病之烦闷耳。佛法固高，然谈理者多，实证者尚无其人。若谓老病之苦不能解除，而能解决死苦；现生尚不能证圣，死后反能证圣，皆属自欺欺人。玄宗只贵现前一着，现前能安神和息，得真实受用，将来可不问自知。是故玄宗如商人办货，要现款现购，不用期票，不贵赊账。今之学佛者，求将来获益，死后往生，类皆使用期票。然期票到期，能否兑现，实无把握。谚所谓“现钱不要，要赊账”，正契今日一般学佛人之心理也。

君岂未读最早流入中国而译出之《四十二章经》乎？佛问人命在几间，诸弟子答者，皆不契佛意。最后一人答曰：“在呼吸间”。佛方赞叹，称为知道。是意云何？呼吸于道，有甚相关？须知呼吸所在，即道之所在也。既人命在呼吸间，则何不于呼吸未断之前，安神调息，而免其破产乎？若待呼吸一断，则现款已用罄。纵有期票，试问至何处兑现乎？奈何忍心待其破产，斯亦惑矣。

二　　通

来示谓“人命在呼吸间，只喻其速，入息不保出息”云云。我兄仅解得一半。若只言其速，世尊当云：“善哉！子知时矣”，不当云：“善哉！子知道矣”。可知并非为时间问题也。道在呼吸之间，即教人“调息安神”之意。盖息者，心之风相也。息调则心定，息和则心和。凡人动怒之际，心暴则息亦粗。赛跑之顷，心跳加速，则呼吸亦短促。死人无息，心离故也。在定之心亦无息，心寂故也。

是故从有息而调至无息，外息绝无出入，则心亦无起灭。心无起灭，息无

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

出入，则大定之象，道之所寄也。不观禅宗二十七祖般若多罗尊者答东印度国王之语乎？曰：“贫道出息不随万缘，入息不居蕴界，常转如是经百千万亿卷，非但一卷两卷”。般若尊者以调出入息为转经，乃转自身之经，非转他人之经。神息冲和，绵绵若存，内景净寂，外景虚融，非“出息不随万缘，入息不居蕴界”之谓乎？老子所谓“专气致柔，载营魄抱一”之功夫也。转他人之经，功德固大；转自己真息之经，功德尤大。转有字真经，功德固超；转无字真经，功德尤超。世人舍近而求远，好高而不务实，一口呼吸尚管不住，遑论其他乎？

今世学佛者千万，《四十二章经》皆弃而不学，意为浅近，所谓“人命在呼吸间”之旨，茫然无知，妄想即身成佛，而成佛之资本，却丝毫无有，是无异于贫无一文之士，而思做永安先施之老板，岂不可笑！（永安先施是解放前特大游乐公司也。）

《四十二章经》者，学佛之初步阶梯也。于呼吸之间安立道场，尤为《四十二章经》之肯綮也。玄宗《黄庭经》云：“后有密户前生门，出日入月呼吸存”。陈虚白曰：“息往息来无间断，圣胎成就合元初”。许旌阳曰：“内交真气存呼吸，自然造化返童颜”。李道纯云：“阖辟应乾坤，斯为玄牝门；自从无出入，三界独称尊”。又云：“谛观三教圣人书，息之一字最简易；若于息上做工功夫，为佛为仙不费力”。郑和阳云：“人生有心必有息，心息相依拆不得；逆却息即妨了心，反令心息自相贼；心息相贼六魔攻，天魂被驱入鬼国。鞠君子，息是自心万善柢。息顺心泰百体舒，大光明藏安如砥。圆活不容纤翳粘，性命纯纯与天比。释迦微言非言他，老君道德皆德此。颜子箪瓢乐自在，的见息存不敢懈。纵说万典与千经，只在心息定境界”。试观末一句，及“息顺心泰百体舒”句，即知《四十二章经》道在呼吸间之意，于一呼吸之间，安立道场之妙修矣。《唯识论》虽好，救不了白发与胃病，不如回风混合，唯息之简妙矣。然否，可审思之！

三　通

来示谓不再谈小乘之《四十二章经》，而谈大乘之《楞严》、《华严》。弟就谈《楞严》、《华严》。君岂不见“楞严二十五圣圆通”，有两位从调出入息而证漏尽，得阿罗汉乎？其一为周梨槃特迦，其言曰：“佛问圆通，如我所证，反息循空，斯为第一”。其二为孙陀罗难陀，其言曰：“佛问圆通，我以销意，息久发明，明圆灭漏，斯为第一”。所谓反息循空者，外息断绝，气尽化神，神光照耀也。复次，“楞严十位住”中，所谓“身心合成，日益增长”，是心息相依结圣胎也。“既游道胎，亲奉觉胤，如胎已成，人相不缺”。又云：“十身灵相，一时具足”。又曰：“形成出胎，亲为佛子，名法王子住

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

”，是道胎圆成，真人出现也。

世人只知《楞严》贬斥十种仙，不知十种仙乃地仙之流，乃仙之小乘。柱下一脉相传，契《楞严》之十住位。此中玄奥，得真传者自知之。大乘经中，妙契玄宗“调息结胎，养胎出胎”之旨者，无有如《楞严》者也。

台宗教观，谓一生只能登圆初住位。而玄宗修证，一生实能登十住位，上根人则证得十住之后，一超而入等妙二觉。盖十住位尽，已得法身，寿命无量，可以优游办道。最难者，由凡夫而入住也。云何入住？住位常住，若死则不明常住矣。常住即长生，谓命常住，性亦常住也。

《楞严》且置，再谈《华严》离世间品，说十种自在。其一曰“命自在”，于不可说劫住持寿命，岂非佛长生乎？又不见“入法界品”，善财参海幢比丘，见其离出入息，无别思觉，入大寂定，一定六月又六日，方出定乎？所谓“离出入息，无别思觉”，正如玄宗息念双亡，身心两定时也，壶子所谓“太冲莫朕”。太冲者，虚寂之象也。莫朕者，无朕兆可窥，如羚羊挂角，渺无踪迹可寻也。此大三昧者，海幢比丘得之，玄宗之善知识亦得之。若定中心住而息不住者，乃相似寂灭，非真寂灭也。此等人入定时，若窒其呼吸，即定不住矣。故无呼吸之定，方为真定。有呼吸之定，并不值钱，死水不藏龙，岂能十身灵相，一时具足，形成出胎，亲为佛子乎哉！

复次，《入法界品》，善财第五十参，见德生童子，有德童女，所居之城曰妙意华门，所说法门曰幻住解脱，亦是“心息相依，偶谐三昧”之密意也。试观善财以前所见诸善知识，皆单独一人，此则成偶，非一阴一阳之表示，心息谐合之法象而何？童男童女，同住同行，约修道，在果位以定慧为偶谐，在因位以心息为偶谐。妙字亦是象也，一阴一阳也。曰妙意华门者，亦犹老氏之众妙门、玄牝门也。当心息谐合之际，有两相知之微意。当静定阳生之际，时至神知，如子识母，妙不容言，非妙意乎？心与息相随，鸾凤和谐，天然夫妇，而男不宽衣，女不解带，敬如神明，爱如赤子，非幻住乎？故云“幻住解脱”，直至大定真定，无去无来，不出不入，内外两忘，身心俱寂，空寂无依，是谓无住。由幻住而达无住，玄修之功备矣。

经又云：“时童子童女说自解脱已，以不思议诸善根力，令善财身柔软光泽。”释曰：所谓柔软，即由心息相依，至周身酥软之景也。白紫清曰：“待尔行持三两日，天地日月软如绵”。此真效也。光泽乃元阳光气之发乎肌肤，见于外表之谓也。《黄庭经》云：“体生光华气香兰”，钟离翁云：“玉膏流润生光明”，同此意也。此第五十参之象，甚契玄宗的旨。但自来疏《华严》者，均言性理，以童男童女表定慧。而因地凡夫，实无定慧，将如何下手进修乎？妙意华门城，亦人人有之。经师指破玄关一窍，自然知也。此种深密之

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

表象，外人固未易与言。故二十年来，弟亦从未揭示，恐生谤故。兹为我兄言之，庶几别有乾坤，壶中日月，幻住解脱，真有不可思议之神效矣。

四　通

来函云：“仙贵长生，佛贵无生”。须知无生，只是不著生相，非谓如枯木寒灰，毫无生气。若果如枯木寒灰，即落空亡之外道，非佛氏不生不灭之的旨也。

老子曰：“天地之所以长且久者，以其不自生，故能长生”。所谓不自生者，即不执著生，真生而无生也。《永嘉证道歌》云：“谁无念，谁无生，着实无生无不生”。此谓苟证无生之理，则亦无死，乃无生无不生也。是则老氏之长生，非落常见；佛氏之无生，亦非落断见。无生而生，佛也；生而无生，仙也。奚可打成两橛，而分优劣耶？知乎此，即知无佛而不仙，无仙而不佛，真无生即得真长生，真长生即妙契真无生，仙佛两宗，至此藩篱可以尽撤矣。

今之释氏门徒，一闻长生，则斥为外道，非佛本旨。不知佛为执着命元，情见未破者，示以无生。若情见已破，正好示以长生。《法华》开权显实，《华严》情量破尽，皆示命自在之秘旨。最后说涅槃，则以入大涅槃，不老不死，与东土黄老，心心相印。奚可泥执一边，以无生归佛，长生归老，尊视无生而藐视长生乎？须知无生、长生，不过折摄门庭不同而已。

五　通

《楞严》《华严》，固已仙佛交参矣；然尤妙者，当推《大涅槃》。迦叶问佛：“云何得长寿，金刚不坏身，复以何因缘，得大坚固力？”是公然问长生矣。

《四相品》云：“譬如陶师，作已还破。解脱不尔，真解脱者，不生不灭，是故解脱即是如来。如来亦尔，不生不灭，不老不死，不破不坏，非有为法，以是义故，名曰如来。入大涅槃，不老不死，有何等义？老者名曰迁变，发白而皱，身坏命终。如是等法，解脱中无，以无是事，故名解脱。如来亦无发白面皱有为之法，是故如来无有老也。无有老故，则无有死。又解脱者，名曰无病。所谓病者，四百四病，及余外来侵害损身者，是处无故，故名解脱。无疾病者，即真解脱。真解脱者，即是如来。如来无病，是故法身亦无有病。如是无病，即是如来。死者名曰身坏命终，是处无死，即是甘露。是甘露者，即真解脱。真解脱者，即是如来。如来成就如是功德，云何当言如来无常？若言无常，无有是处，是金刚身，云何无常？是故如来不名命终。”

此节如来广示得真解脱者，不生不灭，不破不坏，不老不死，无有发白面皱等丑态。无有疾病，与仙长生无二无别，可称仙佛沆瀣一气，水乳交融者矣

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

。

奈何今之学佛者，高自标榜，藐视仙宗，目为外道，斥为七趣。而自身疾病之来，既不能免，发白面皱等迁变，亦不能免，与俗人初无有别。大涅槃之为何？真解脱之为何？甘露之妙，更不必谈矣。须知世尊灭后，得大涅槃不老不死之旨趣者，却在玄宗。故王文治广参佛乘，年逾八十，幡然归道而从仙人游也。（摘自田诚阳辑《仙学解秘》）

附录三　李庭光老人日记一则

颂尧老师说：“汪东亭先生在沪传道数十年，自己不能成道，年已衰老。涵虚老师至，教以投胎夺舍之功法。东亭先生去世时告他（按：当指徐颂尧），到某时某地去找他（按：当接指汪东亭）。适近战争之期，他（按：当指徐颂尧）未能去找。我认为不忘“本真”，则可投胎夺舍也。

（按：本《日记》一则是上海林锋先生提供。李庭光先生曾师于徐颂尧，即海印子。于世纪年代中，李庭光先生同因是子蒋维乔、胡美成、陆子冬、楚湘江、顾伯述、卢怀道等七人组成“七君子养生茶座”，探讨道家学术。此云：西派初祖李涵虚真人亲至沪上，传予体真山人汪东亭“投胎夺舍”之功。按清·李道山《李涵虚真人小传》载，李涵虚升举于年（清咸丰丙辰年）。而其不晚于世纪年代又显化于世，传度汪东亭，距逝已六七十年矣。林锋先生于斯处批曰：“初读这一则时，真可谓心惊肉跳”。予何不然！斯亦可见古传丹道效验之殊胜，生命自控及生命再造云云信不诬也。道教学者陈撄宁先生（～）曾言：“投胎是否真有把握，宁苦于不能以事实证明，仅相信其异于常人而已”。此则亦然，是否属实，予不知也。仅附录收于此，做为文献资料，留待科学工作者考证研究耳！又，投胎夺舍之法，共有四种，即投胎、夺舍、借尸、转世，所谓“四果”之义也。——感克琦识）

附录四　胡美成先生《南宗丹诀释义跋》文摘录

“（世纪）年代初，余又三走姑苏，亲访苏沪杭著名道学专家玄静居士徐颂尧先生。徐先生毕业于清华大学，一生致力于道学研究，年近，门徒逾千，著有《天乐集》余卷行世，但对阴阳派学术亦避而不谈”。

“道家内丹功夫，无论清修、双修，活子阳生采药一节为至关重要，然道书亦多不明言，此亦不传之秘。活子时有三：曰真子时，正子时，假子时。活子阳生，起火采药。药又分老嫩，有一阳、二阳、三阳之别。药名真种，故张紫阳《悟真篇》诗云：‘鼎内若无真种子，休将炉火煮空铛’。活子阳生采药，未得真传，亦多有难明真象者。如道学家徐颂尧著《天乐集》，其中有谓静

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

功炼得纯阳真气萌动时，浑身酥麻、跳动，跳动一次即行一次小周天，如是渐采渐集。吁！酥麻、轻重等是练功常见的‘八触’现象，把八触当作活子阳生采药事，实不应该。……倘若修炼静功，错把八触当阳生，兴阳为坏事，且任令元气走泄，前功尽弃，真是可惜”。

（按：胡美成先生《南宗丹诀释义跋》文是上海林锋先生提供。胡美成先生曾三走姑苏，亲访徐颂尧，问事阴阳派学术，云颂尧“避而不谈”。“避而不谈”者，非谓不明阴阳派学术也，实因其间必有不言之苦衷，而不愿谈及耳。且看海印《答复汤慕玄君十问》中问及《道书十七种》是正是邪，答曰：“曾游龙藏，自然到眼立分”。概《道书十七种》中收有《玄微心印》及《三峰丹诀》等，均是阴阳法派名著。既云“曾游龙藏，自然到眼立分”，传之不当，贻害尤深，故讷其口也。又世传西派为阴阳双修派，据予所知，西派可分二大传承系统，一力主清修派，二力主双修派。然清修派不无深谙阴阳之学，而双修派亦当得清修精髓。因时地外缘具备不同，各取所修所证，又必异途同归。外缘不备者，深怀潜藏，讷口不言，以免招致不必要的干扰。《清净经》中云：“人能常清净，天地悉皆归”。天地之精华既能招摄，何岂人元不得摄乎？清·闵一得辑《古书隐楼藏书·泥丸李祖女宗双修宝筏》中云：“孤修非至道，同类自相须，身外有身者，形忘堪事诸”。又云：“人元遍大千，三元一心领。不外心寂虚，不外身无梗。动静合真常，我无元自并”。斯论启人慧目。三元者，天元、地元、人元，而“人元遍大千”，非唯于彼家鼎内。三元作用，全凭一心领摄，究其功诀，不外“心寂虚”、“身无梗”耳，即“身心两忘，大定真空”者，亦“人能常清净，天地悉皆归”之旨也。若能“形忘”而致“身外有身”之境界，则“堪事诸”，孤非徒孤，双非徒双，“同类自相须”耳。《参同契》所谓“磁石吸铁，隔碍潜通”。是故，清修之中不无有双修之旨，双修之中亦有清净之功。真修之士，大可持此清净功诀融于双修，彼我共修，“同游于无极之野”，必双双受益，不无夫妻俱仙之举！虽双修派中另有“铸剑”、“调鼎”之功，诀法固妙，恐不如斯安稳而无流弊，人人可以实证，亦无须另拟种种戒律约束。所谓“其义至密而迹至显者”，非此义乎？

胡美成先生又批评以“酥麻跳动”为阳生药产的错误。“酥麻跳动”之秘义，详参《天乐集》可也。聪明学者，必悉所示为何，予不另辨矣。海印同门魏尧在《大道真传》中云：“古来著书立说，皆对时弊而言”。海印、美成之论断，亦均纠正时弊之言。以《伍柳仙宗》而言，强调外肾举动为阳生之候。不明自然妙用者，执象著形，尚未及“致虚”之境，先妄想阳生，甚至流于色相，又何言“人能常清净”者？因此，海印著书立说以纠时弊，仅标“酥软麻

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

木”为阳生，概未使初学著相也。若“致虚极，守静笃”之中“酥软麻木”，直至“酥软快乐”，亦发生此象，则阳生药产之为候自然生成，方为药源水清。美成先生所批评者，实批误将“八触”错认阳生及不识阳生之弊。八触现象，实为入静初阶之表象，仅是气血初通，心识初静之效验，尚未望及“阳生药产”之项背。以美成前辈之博知，自深知海印之用心。是以，胡美成先生之批评固是，而海印子所示亦有奥旨。——盛克琦识）

附录五　田诚阳道长辑《仙学解秘》“学道利益”按语

海印子，西派之杰也。专做身外功夫，与伍柳派守下丹田之法，迥然不同。其身外功夫如何？张义尚在所著之《仙道漫谈》按语中，言之颇详，兹介绍如下：

“西派别传超等天元丹法，于鼻外径寸色法两身交界点中安神调息。有息则在鼻外虚空中相依，无息则在鼻外虚空中入定。以此功始，即以此功圆”。

（按：此“按语”是湖北天门张涛先生提供。张义尚先生，四川忠县人，于佛道两家学术均有精湛的研究。从《仙道漫谈》按语中可以看出，张先生对西派丹法也颇知之，一语言中要害，实为画龙点睛之作。并且张先生将此丹法称做“超等天元丹法”，推崇之情尽于言表矣。然将此列为“西派别传”，恐非妥当。西派丹学，多归类于人元丹法之阴阳法派，故老先生以此出发，将西派清修做“西派别传”。西派丹学体系到底是阴阳法派，还是清修法派，哪一派可称做正传？予于《胡美成先生〈南宗丹诀释跋〉文摘录》按中略有言及，此不赘述矣。——盛克琦识）

附录六、　《天乐集》刻印缘起

玄学之书，汗牛充栋，阅之多矣。大都秘母言子，象言辟喻，能读难懂，未免盲人摸象，误猜误拟，终不免有望洋兴叹之感。

去岁癸丑之秋，问道于潜谷老人，蒙示玄功妙谈，得心息相依要妙，并以《天乐集》借余。粗阅数章，即得眼界大开，心地开朗，方知圣圣相传之丹诀，而后继之确有人也。

《天乐集》为玄静子（海印）所著，篇幅繁多。据云全书达一百余卷，共八厚本，所得一册，仅十之一耳。但纵观此书，已赅历圣之丹诀大成，剖前人丹学所未剖，处处剥皮见肉，字字引人入圣，《参同》、《悟真》、《阴符》、《道德》之秘旨，无不彻底泄露，各种丹诀经验，无不详尽赘述，真道学之大成，丹经之指南，玄学之籥匙矣。

同志学阳子，虽余师兄弟妹，亦吾引渡师也。心息相依，非彼明示以开其

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

端，又安能悟之深而信之笃哉！只因谊属仙交，同声相应，同气相求，凡所得无不互相切磋，互相发明，共同前进。

深恨好书难得而易失，末学恋假而迷真。《天乐集》者，真如天乐鸣空，足以陶情养性。爰道君子，能阅之者，有几人哉？为念云中子、七巧星等仙契谊深，爱无独专，故决意刻印数份，分赠个中之人，以公同好，共登云程。然自惭俗务繁忙，万事阻滞，既有《仙道月刊》复理之诺，又怀《天乐》刻印之愿，分身乏术，徒唤奈何。商于学阳，介以体阳，兴然诺之，并不厌其繁，允以从新起首，商定刻印二十份。如此好道良士，助道精神，真使我企慕殊深，感激不尽。兹于该书之首，加以目录，便于翻阅，而略述其缘起如此。

天乐子题诗：

其　　一

虚空一着有谁知，玄静经探虎穴儿。天地真中旷廊哉，阴阳有极微尘耳。
相依心息生玄窍，混浊乾坤采玉芝。要妙全彰天乐集，赤条条地露真如。

其　　二

有如仙乐播长空，恍入天花烂漫中。篇篇明标玄脊髓，章章可证佛音容。
故乡本在无何有，面目原为罔象公。细入微尘粗三界，除侬谁敢笑春风。

其　　三

身外生身孙外公，通天巨棍耳来容。亲眨海印君知否，巧夺天工我敢穷。
故托金童重剞劂，有劳玉女促成功。丝纶不失堪垂钓，钓罢金螭谒玉宫。

其　　四

潜谷将书天乐借，天真转托体阳书。十成之八功未竟，一隅反三已尽之。
从此披星戴月读，常尊一息以心追。留年续命全真药，惟愿世人共尝尔。

其　　五

书在人亡遗憾深，安能亲受海潮音。东亭而后先师续，西月以还后我承。
忆昔难忘潜谷子，至今恒记小天真。世情多变人心险，须谨临深履薄心。

海印山人徐颂尧　天乐集

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com