

《太乙金華宗旨》

- 《太乙金華宗旨》是中國清代道教有關內丹術的著作，全名《先天虛無太乙金華宗旨》，偽託唐末呂洞賓，著者不詳或扶乩 (a)而成，約在1668-1692年間成書。[1]

- (a: 扶乩(漢語拼音：fú jī)，是中國道教的一種占卜方法，又稱扶箕、架乩、扶鸞、揮鸞、飛鸞、拜鸞、降筆、請仙、卜紫姑等等。在扶乩中，需要有人受到神明附身，這種人被稱為鸞生或乩身。神明會附身在鸞生身上，寫出一些字跡，以傳達神明的想法，做出神諭。信徒通過這種方式，與神靈溝通，以了解神靈的意思。

《太乙金華宗旨》的主旨是煉精化氣，書中沿襲道教固有的閉精說，又加以發揮，主張精或血得先變為氣，循環體內，以製成肉體不死之丹。書名中的太乙，是指宇宙原初的清新完美狀態。

《太乙金華宗旨》涉及冥想和行氣，主張閉氣及減少意識活動，避免走漏神識。其認為人內在有元神和識神二無形之物[2]，元神是太虛幻境的一部分一般人較難感悟其存在和功能，識神就是肉體感覺和肉體所帶動的七情六慾，多數人一生中困於識神的境界並為了使識神滿足而奔忙[3]，但其實全無意義。人有時在夢中可以無意識的驅動元神之功能，並啟動支配太虛，在那境界裏天地萬物奧秘和宇宙萬事只要一眼就能看遍，然而只要一睡醒就一切遺忘或是只記得不明所以的片段，這就是一般人的生活。但修煉此法者人生最重要之事在於深層感悟並開發元神的功能，而透過內心修煉技巧是可以達到完全壓制之後驅除一切識神感受，整個人成為元神所佔據的純陽之體故名為純陽學，那境界也就是成仙。成仙者也就是能憑意念隨意驅動元神從而直接操作宇宙本源的太虛之境，完成人所不能及之事，並突破時間通曉過去與未來等。[4]

這種思想在本書20世紀初進入西方後被榮格等人認為與其發展的集體潛意識理論有相通之處，而在當時歐洲心理學界逐漸出名並被研究，是本書在西方有意外較大知名度的成因。[2]

來源 維基百科--太乙金華宗旨

- 太一：又作太乙、泰一，原是中國古代天文學中的星名，即北極星，後成為先秦兩漢民間信仰的最高神明，奉為天帝，相當於上帝。知識份子則把太一哲學化，想像為永恆不變的法則，即道，或宇宙的本源。漢武帝時期，成為官方信仰，位居五帝之上，由皇帝進行祭祀。
- 《太乙金華宗旨》是一部道家的修煉聖典，為道教純陽真人呂洞賓祖師所撰寫。全書以道教內丹金丹(金華)之修煉為主，而以儒書、佛書相輔做說明，文字較為易懂。在西方國家，此書經德國人衛禮賢和瑞士人榮格聯合翻譯後又名《金花的秘密》，一經出版後，轟動了整個歐洲，成為全歐暢銷書之一，前後出版次數甚多。後又翻譯成英文，瘋傳到全世界。日本人之後將德文本譯成了日文，此書在日本也極其暢銷，尤其是對於那些修煉者和喜歡探索宇宙人生真相的讀者朋友。

目錄

- 第 1 章 -- 天心
- 第 2 章 -- 元神, 識神
- 第 3 章 -- 回光守中
- 第 4 章 -- 回光調息

- 第 5 章 -- 回光差繆
- 第 6 章 -- 回光証驗
- 第 7 章 -- 回光活法
- 第 8 章 -- 道遙訣
- 第 9 章 -- 百日築基
- 第 10 章 -- 性光識光
- 第 11 章 -- 坎離交媾(gòu)
- 第 12 章 -- 周天
- 第 13 章 -- 勸世歌

生詞

內容

- [太乙金華宗旨 -- 在線原文](#)

第 1 章 -- 天心

1	<p>自然曰道，道無名相，一性而已，一元神而已。性命不可見，寄之天光，天光不可見，寄之兩目。古來仙真，口口相傳，傳一得一。自太上見化，東華遞傳某，以及南北兩宗，全真可為極盛，盛者盛其徒眾，衰者衰於心傳，以至今日，濫泛極矣！凌替極矣！極則返，故蒙淨明許祖，垂慈普度，特立教外別傳之旨，接引上根。聞者乾劫難逢，受者一時法會，皆當仰體許祖苦心，必於人倫日用間，立定腳跟，方可修真悟性。我今叨為度師，先以太乙金華宗旨發明，然後細為開說，太乙者，無上之謂。丹訣總假有為而臻無為，非一超直入之旨。所傳宗旨，直提性功，不落第二法門，所以為妙。金華即光也，光是何色？取象於金華，亦秘一光字在內，是先天太乙之真氣，水鄉鉛只一位者此也。回光之功，全用逆法，注想天心，天心居日月中。《黃庭經》云：「寸田尺宅可治生，尺宅面也，面上寸田，非天心而何？方寸中具有鬱羅肖台之勝，玉京丹闕之奇，乃至虛至靈之神所住。」儒曰：「虛中」；釋曰：「靈台」；道曰：「祖土」；曰「黃庭」、曰「玄關」、曰「先天竅」。蓋天心猶宅舍一般，光乃主人翁也。故一回光，周身之氣皆上朝，如聖王定都立極，執玉帛者萬國；又如主人精明，奴婢自然奉命，各司其事。諸子只去回光，便是無上妙誦。光易動而難定，回之既久，此光凝結，即是自然法身，而凝神於九霄之上矣。《心印經》所謂「默朝飛升」者，此也。</p>
2	<p>宗旨行去，別無求進之法，在純想於此。《楞嚴經》云：「純想即飛，必生天上，天非蒼蒼之天，即生身於乾宮是也。久之，自然身外有身。」</p>
3	<p>金華即金丹，神明變化，各師於心，此種妙訣，雖不差毫末，然而甚活，全要聰明，又須沉靜，非極聰明人行不得，非極沉靜人守不得。</p>

天心第一 呂祖說：自然，就是道。道沒有名義，沒有形像；僅僅是一個性和一個元神而已。性命是看不見，也摸不著，只寄託在天光上，天光也是看不見，摸不著，只寄託在兩眼上。自古以來仙真傳道，都是口口相傳，傳授一代，成功一代，自從太上點化東華，一直遞傳到我呂某，以及南北兩宗的徒眾，全真道教可稱謂極盛了；不過說是盛，盛在人數眾多；其實是衰，衰在心傳斷絕，直致今日，真是汨濫到極點，凌替到了極點，物極必反。於是淨明派的許祖站出來慈悲普渡，提出教外別傳的原則，來接納根器不凡的人，聽道者可算是千載難逢，學道者可算一時機遇，大家都要體會許祖度人的苦心，必須在日常生活中和待人處世方面立定腳跟，然後才能談到修真悟性。我現在榮幸的擔任度師，先講解一下「太乙金華宗旨」，以後再逐章細為介紹。

所謂「太乙」者就是無上的代名詞之稱，一般煉功的法訣雖有很多種法，但都要借有為之術，以達無為之境，所以並不是一步登天的功法。而這裡所傳授的宗旨有些不同，一開頭就直接提出性功，不落第二法門，所以更為玄妙。所謂「金華」也就是光。那光有什麼顏色？不過取像于金質的華采。用這個名詞，內涵包藏著一個「光」字在內，這就是先天太乙的真氣。入藥鏡所說：「水鄉鉛，只一味」者，就是說這個。

回光的功夫，全用逆法，注想天心。天心是位居於日和月(左右眼)的中間。黃庭經雲：「寸田尺宅可治生。」的話，那尺宅，指的是人的面部；面部有塊一寸見方的田，那不是指天心，又是指什麼？這一方的地方，居然有森羅蕭台之勝景，玉京丹闕之奇觀，它是最虛最靈的神居住之處，儒家稱它為「虛中」；釋家稱它為「靈台」；道家的稱乎更多有「祖土」、「黃庭」、「玄關」、「先天竅」等等。原來那天心就像一家宅院一樣；那光是這家宅院的主人翁，所以只要一回光，則周身之氣都要上朝頭頂，就像聖王定都建朝，萬邦都持有玉帛前來朝賀；又像主人精明，奴婢自然俯首聽命，各司其職。各位只要實行回光，就是無上妙諦。不過要注意，那光易動而難定，回光一久，那光就會漸漸凝結成自然法身，最終能夠凝神於九霄之上。心印經所講的「默朝上帝，一紀飛升」者就是指此也。實行宗旨，別無更進一步的功法，只在純想天心。楞嚴經云：「純想即飛，必生天上」。那天，並不是指藍藍的天，而是隱喻法身在幹宮(頭頂)生成是也。幹為天，日久天長，自然就會身外有身。金華也就是金丹，它的神明變化，隨各人的心而不同。這裡面的妙訣，雖然沒有絲毫差池，然而這功法卻十分靈活。全靠聰明，又要沉靜。故不是最聰明的人不能實行，不是最沉靜的人不能堅持。

第 2 章 -- 元神, 識神

1	天地視人如蜉蝣，大道視天地亦泡影。惟元神真性，則超元全而上之。其精氣則隨天地而敗壞矣。然有元神在，即無極也。生天生地皆由此矣。學人但能守護元神，則超生在陰陽之外，不在三界之中，此惟見性方可，所謂本來面目也。凡人投胎時，元神居方寸，而識神則居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小腸承之，假如一日不食，心上便大不自在，至聞驚而跳，聞怒而悶，見死亡則悲，見美色則眩，頭上天心何嘗微微些動也。問天心不能動乎？方寸中之真意，如何能動。到動時便不妙，然亦最妙，凡人死時方動，此為不妙；最妙者，光已凝結為法身，漸漸靈通欲動矣，此千古不傳之秘也。
2	下識心，如強藩悍將，欺天君暗弱，便遙執紀綱，久之太阿倒置矣。今凝守元宮，如英明之主在上，二目回光，如左有大臣盡心輔弼，內政既肅，自然一切奸雄，無不倒戈乞命矣。
3	丹道，以精水、神火、意土三者，為無上之訣。精水云何？乃先天真一之氣，神火即光也，意土即中宮天心也。以神火為用，意土為體，精水為基。凡人以意生身，身不止七尺者為身也。蓋身中有魄焉，魄附識而用，識依魄而生。魄陰也，識之體也，識不斷，則生生世世，魄之變形易質無已也。惟有魂，神之所藏也。魂晝寓於目，夜舍於肝，寓目而視，舍肝而夢，夢者神游也，九天九地，剎那歷遍。覺則冥冥焉，淵淵焉，拘於形也，即拘於魄也。故回光所以煉魂，即所以保神，即所以制魄，即所以斷識。古人出世法，煉盡陰滓，以返純乾，不過消魄全魂耳。回光者，消陰制魄之訣也，雖無返乾之功，止有回光之訣，光即乾也，回之即返之也。只守此法，自然精水充足，神火發生，意土凝定，而聖胎可結矣。蜚蜚轉丸，而丸中生白，神注之純功也。糞丸中尚可生胎離殼，而吾天心休息處，注神於此，安得不生身乎。
4	一靈真性，既落乾宮，便分魂魄。魂在天心，陽也，輕清之照也，此自太虛得來，與元始同形。魄陰也，沉濁之氣也，附於有形之凡心。魂好生，魄望死。一切好色動氣皆魄之所為，即識神也。死後享血食，活則大苦，陰返陰也。物以類聚也，學人煉盡陰魄，即為純陽也。

元神識神第二 呂祖說：天地看人，好象朝生暮死的蜉蝣；而大道看天地，也像水中的泡影；它們存在的時間十分短暫。惟有人類的元神真性，能夠超越悠久的元會年代，更長期的存在著。但人們的精和氣，卻隨著天地而腐朽敗壞，仍然不能持久[1231]。好在還有元神存在，它就是所謂「無極」；天地都是從那裡產生出來的。因此，學道的人只要把元神守護住，就可以超生在陰陽之外，不在三界之中。不過，這必須要見到真性才行，而真性就是所謂本來面目。人類從投胎時期起，那元神就安住在那一寸見方的地方，而識神卻安住在下面的心臟裡，下面那顆血肉之心，形狀像一隻大桃子，有肺臟覆蓋著它，肝臟依傍著它，大小腸承接著它。假如人們一日不吃食物，心上就覺得老大不自在。那顆心聽到可驚的資訊，就蹦蹦的跳；聽到憤怒的資訊，就沉沉的悶；見死亡的情景，就感到切切傷悲；見到絕色的美女，就飄飄然昏眩起來。可是頭上何嘗有一丁半點的閃動？如果要問：天心難道不能動嗎？答覆是：方寸處的真意，怎樣能動呢？如果它真動了，事情就不妙了，但卻也是最妙。一般人死的時後天心才動，所以叫做不妙；而最妙，是指那神光已凝結成了法身，漸漸靈通，它就躍躍欲動。這些話可是千古不傳之秘語啊。人類的下識心，就像專橫跋扈的諸侯和軍閥，欺負上面君主孤立，在外邊遙執朝綱；久而久之，君臣的地位就會顛倒過來，發生篡權奪位的事。現在如果凝聚神光照定元宮(天心)，好比英明的君主，有了伊尹周公那樣的賢臣輔佐；兩眼回光，好比左右大臣盡心參正，結果政治清明，這時，自然一切奸臣亂賊，無不倒戈乞命了。

養生大道是把精(屬水)、神(屬火)、意(屬土)這三件，當作無上之寶。精水是什麼？乃是先天真一之氣。神火就是光。意土就是中宮天心。以神火為用，意土為體，精水為基。人身是由「意」產生出來的，這裡所說的「身」不僅是七尺血肉之軀，因為身中還有魂和魄，魄附在「識」上而產生作用；識依在魄上得以生存。魄是陰性的，是識的具體。如果識不斷絕，那麼隨便你生死輪回多少次，魄一直存在著，只是跟著變個形，般個家而已。惟有魂是藏神的場所，魂在白天安住在眼睛裡，夜晚睡眠，就安住在肝裡，在眼裡時，使人能看；在肝裡時，使人做夢，夢就是神在遊蕩。那怕九天九地，一剎那間也可以走遍，但醒來之後卻昏昏然什麼也不記得了。那是受到形體的拘束，也就是受到魄的制

約。所以回光就是為了煉魂，為了保神，為了制魄，為了斷識。古人修道，主張煉盡陰性的渣滓，返回純陽的境界，其實不過是消魄保魂而已。

我們提出的回光功法，正是消陰制魄的訣竅；裡面雖無返還幹陽之功，卻有割割實實的回光口訣。所謂光就是幹陽；所謂回就是返還。只要堅持這一功法精水自然充足，神火自然發生，意土自然凝定，最後可以結成聖胎。請看蜣螂不斷搓滾那泥團丸，而泥丸裡居然產生一種白色物質，這可說是一種神注的純功。連糞團丸裡都可以產卵、結胎、孵化、出殼；那麼我們天心這一塊元神休息的寶地，如果能集中意念，哪能不產生出法身來呢？人們那種靈妙的真性，在頭部幹宮落腳之後，便分出了魂和魄。魂住在天心，屬陽性，是一種輕清之氣，來自浩瀚的太空，與「元始」是同一類型。而魄屬陰性，是一種沉濁之氣，附著在有形的凡心上。魂讓人求生，魄卻讓人找死。一切好色、動氣的壞習性，都是魄所操縱的，那也就是「識神」。魄在人死之後能享受血食，但人活著的時候它卻很苦。其所以死後更樂，是因為從陰性返回到陰界，正是物以類聚。學道的人如果能煉盡這種陰魄，當然就成為純陽之體了。

第 3 章 -- 回光守中

1	<p>回光之名何昉乎？昉之自文始真人也。回光則天地陰陽之氣無不凝，所謂精思者此也，純氣者此也，純想者此也。初行此訣，乃有中似無，久之功成，身外有身，乃無中似有。百日專功，光纔真，方為神火。百日後，光中自然一點真陽，忽生黍珠，如夫婦交合有胎，便當靜以待之，光之回，即火候也。</p>
2	<p>夫元化之中，有陽光為主宰，有形者為日，在人為目，走漏神識，莫此甚順也。故金華之道，全用逆法。回光者，非回一身之精華，直回造化之真氣，非止一時之妄念，直空乾劫之輪迴。故一息當一年，人間時刻也，一息當百年，九途長夜也。凡人自☵的一聲之後，逐境順生，至老未嘗逆視，陽氣衰滅，便是九幽之界。故《楞嚴經》云：「純想即飛，純情即墮」。學人想少情多，沉淪下道。惟誦觀息靜便成正覺，用逆法也。《陰符經》云：「機在目」。《黃帝素問》云：「人身精華，皆上注於空竅(qiào 窍)是也。」得此一節，長生者在茲，超升者亦在茲矣。此是貫徹三教工夫。</p>
3	<p>光不在身中，亦不在身外，山河大地，日月照臨，無非此光，故不獨在身中。聰明智慧，一切運轉，亦無非此光，所以亦在身外。天地之光華，布滿大乾，一身之光華，亦自漫天蓋地，所以一回光，天地山河一切皆回矣。人之精華，上注於目，此人身之大關鍵也。子輩思之，一日不靜坐，此光流轉，何所底止！若一刻能靜坐，萬劫干生，從此了徹。萬法歸於靜，真不可思議，此妙諦也。然工夫下手，由淺入深，由粗入細，總以不間斷為妙。工夫始終則一，但其間冷暖自知，要歸於天空海闊，萬法如如，方為得手。</p>
4	<p>聖聖相傳，不離反照。孔云：「致知」，釋曰：「觀心」，老云：「內觀」，皆此法也。但反照二字，人人能言，不能得手，未識二字之義耳。反者，自知覺之心，反乎形神未兆之初，則吾六尺之中，反求十天地未生之體。今人但一、二時中間靜坐，反顧己私，便云反照，安得到頭！</p>
5	<p>佛道二祖，教人看鼻尖者，非謂著念於鼻端也。亦非謂眼觀鼻端，念又注中黃也。眼之所至，心亦至焉，何能一上而一下也，又何能忽上而忽下也。此皆誤指而為月。畢竟如何？曰鼻端二字最妙，只是借鼻以為眼之准耳。初不在鼻上，蓋以大開眼，則視遠，而不見鼻矣。太閉眼。則眼合，亦不見鼻矣。大開失之外走，易於散亂。太閉失之內馳，易於昏沉。惟垂簾得中，恰好望見鼻端，故取以為准。只是垂簾恰好，任彼光自然透入，不勞你注射與不注射。</p>
6	<p>看鼻端，只於最初入靜處舉眼一視，定箇準則便放下。如泥水匠人用線一般，彼自起手一挂，便依了做上去，不只管把線看也。</p>
7	<p>止觀是佛法，原不秘的。以兩目諱觀鼻端正身安坐，繫心緣中，不必言頭中，但於兩○中間，齊平處繫念便了。光是活潑潑的東西，繫念兩○中間，光自然透入，不必著意於中宮也，此數語已括盡要旨。其餘入靜出靜前後，以下止觀書印證可也。</p>
8	<p>緣中二字極妙。中無不在，遍大乾旨在裏許，聊指造化之機，緣此入門耳。緣者緣此為端倪，非有定著也，此二字之義，活甚妙甚。</p>
9	<p>止觀二字，原離不得，即定慧也。以後凡念起時，不要仍舊幾坐，當究此念在何處，從何起，從何滅，反複推究，了不可得。即見此念起處也，不要又討過起處，覓心了不可得。吾與汝安心竟，此是正觀，反此者，名為邪觀。如是不可得已，即仍舊綿綿去止，而繼之以觀，觀而繼之以止，是定慧雙修，此為回光。回者止也，光者觀也。止而不觀，名為有回而無光，觀而不止，名為有光而無回，志之。</p>

回光守中第三 呂祖說：回光這個名詞，始於何人？始于文始真人(關尹子)。回光的時候，則天地間陰陽之氣無不凝聚，所謂「精思」，所謂「純氣」講的都是這回事。開始實行這一個功訣時，是「有中似無」；日久功成，達到身外有身的地步，那就是「無中生有」。要專心煉功一百天，那光才達到真的地步，那才是真正的神火。在一百日之後，光自然會凝聚；人身中的一點真陽，忽然產生黍粒大小的光珠，就像夫婦交合會懷胎一樣，此時必須平靜地去等待。光的回法，以及回的程度，就是人們常說的「火候」。在廣袤的造化之中，有陽性的光在作為主宰。有形體的就是太陽；在人身中就是兩眼，通過眼光走漏神識出去，那就是最順當。

所以金華功法，就不能讓它順當，而是採用一種逆法。要知道回光不僅是返回一身的精華，而且是返回造化中的真氣；不僅是制止一時之妄想，也是解脫了千劫之輪回。所以說把一呼一吸的時間當作一年，就是人間的時刻；把一呼一吸的時間當作百年，那就是九泉之下的漫漫長夜。人自從娘胎中叻地一聲誕生出世，從此就順著環境生活，一直到老，從來不曾逆視過。陽性的氣逐漸衰微，逐步走進那陰性的九幽之界。所以楞嚴經雲：「純想即飛，純情即墮」，你們學道的人原是「想」少「情」多，因而沉淪在下道之中，只有內觀於息靜，才能成為正覺，這裡用的正是那種逆法。在鍛煉中眼睛最為重要。陰符經雲：「機在目。」黃帝素問也雲：「人身精華，皆上注於空竅。」都在強調這個。你們懂得了這一章所講的道理，長生之方就依靠它，飛升之術也是依靠它。這是貫通了儒、釋、道三教的功夫原理。

光並不在身中，但也不在身外。請看山河大地，日月光華照耀著它們，所以光不獨在身中。[1231]聰明智，一切事物的正常運轉，亦無一不依靠此光，所以它也並不在身外。天地的光華，佈滿了大千世界；一身的光華也可說是鋪天蓋地。因此只要你一回光，那山河大地，一切事物也跟著回光了。人的精華是向上凝集在眼睛中的，這可是人身上一大關鍵。你們想一想，假如一天不靜坐，那光隨視覺而流轉，能有個完嗎？如果能抽出一會兒的時間來靜坐，即使是萬劫千生，在其中也能了徹。萬法終歸於靜，這一條是真不可思議呵！這真是最玄妙的道理。然而著手煉功，還是由淺入深，由粗入細，最重要的一條是要不間斷的煉為妙。

功夫始終是一貫的，不過在煉功過程中，卻冷暖自知，只能由個人去體會了，總之要達到海闊天空，萬法如如這種境界，才算是入門得手。自古以來，聖師代代相傳，從未離開「反照」這一說。孔子雲：「致知」，釋迦號：「觀心」，老子雲：「內觀」，皆是指此一法也。但是「反照」這二個字，人人都會說，卻大都不能做到入門得手；其主要原因是還不懂這二字的真正函義。「反」者，就是從有知有覺的心，返回到自己身體和精神還未形成的那種階段去；也就是在自己六尺之軀當中，反求那個天地尚未形成以前的本體，是個什麼樣子。現在學道的人，只知道每天靜坐一二小時，反思一下自己種種的行為，便說做到了「返照」，那怎能叫徹底呢？

佛道二教的教祖，叫人靜坐時觀看鼻尖，這並不是讓你把意念集中在那鼻端那裡；也不是讓你把眼觀盯著鼻端，而意念又集中在中黃部位。因為眼睛所到之處，心意也跟著到此處；心所到之處，氣也跟著到了。這怎麼能一上又一下？又怎麼能忽上忽下？照這種理解法，正應了楞嚴經裡所說的「認指為月」的妙諭了，什麼是「認指為月」，就是說有人用手指指著月亮給人看，那人沒看月亮，只看著他的手指。回歸正傳，那麼究竟要怎麼辦才好？我說就是這「鼻端」二字最妙！這只不過是借鼻端來作眼睛的標準，本意並不是在鼻子上面，因為靜坐時，眼睛開得太大，就看得過遠，於是看不見鼻子了。眼睛閉得過頭，就等於合上了眼，於是更看不見鼻子了。太開的缺點，是眼睛外走，容易產生散亂現象；太閉的缺點，是眼光內馳，容易產生昏沉現象。惟有眼垂簾得適中，恰好能望見鼻尖端，最為恰當，所以取鼻端以為標準。這只是讓你垂簾的做到恰到好處，使光自然透入，無需你主動注射或不注射。眼睛看鼻端，只是在最初快要入靜時，舉目一視，定個準則，然後你就放下不去管他。好比泥水匠人砌牆掛線一般，他把線掛起來，便照著這線一直往上砌，並不需要一邊在砌，一邊老是注意去看線。

止觀的功法原是佛家的法，並沒有什麼秘密。那功法內容是以兩眼仔細觀看鼻尖，然後正身安坐，把心聯繫在「緣中」部位。佛家言「緣中」，就是道家所說的「中黃」同一道理。也不必把那裡稱作頭部之中。初學的人，只須於兩眼中間與眼珠齊平之處，聯繫意念就可以。光是活潑潑的東西，在兩眼齊平處聯繫意念，那光就會自然而然的透入，並不必要將意念集中在中黃部位。我這幾句話，已經括盡佛家功法的要領，其餘入靜、出靜前後應注意事項，大家可以參考隋代智顗大師所著的《小止觀書》印證。緣中這二個字下得妙極了！無所不在是為「中」；整個大千世界都可以包括在裡面，聊以指示造化之機，必須緣著這條路入門。所以「緣」字，就是「緣」著這一起點來開端，來萌芽，不是叫你定定地去攀緣著它，此二字的意義，真是太活了，太妙了！

「止」和「觀」這二個字，原是離不開的，那也就是「定」和「慧」也。以後大家在靜坐時，如果有染念出現時，不要仍舊死死的坐在那裡，可以找一找這個念頭出現在何處？從何而起？又從何而滅？反復追究，一直追到追不出結果來，那就是念頭生起之處。但你決不要去硬找那念頭起處，最適合是達到所謂「覓心了不可得，吾與汝安心竟。」這種程度，像這樣才是正觀，若不是這樣，就不是正觀，叫做「邪觀」。尋找念頭而不可得，以後，還會有新的念頭生出來，那麼仍然綿綿地止住它，接著又去觀它，觀到合適的程度，就再去止住那觀的念頭，這種功法，是一種定慧雙修法的功法，也就是我前面所講的回光。回者就是止；光者就是觀。止而不觀，稱為有回無光；觀而不止，稱為有光無回。請大家務必記住這一點。

第 4 章 -- 回光調息

1	宗旨只要純心行去，不求驗而驗自至。大約初機病痛，昏沉散亂，二種盡之。卻此有機竅，無過寄心於息，息者自心也。自心為息，心一動，而即有氣，氣本心之化也。吾人念至速，霧頃一妄念，即一呼吸應之。故內呼吸與外呼吸，如聲響之相隨，一日有幾萬息，即有幾萬妄念。神明漏盡，如木槁灰死矣。然則欲無念乎，不能無念也，欲無息乎，不能無息也。莫若即其病而為藥，則心息相依是已。故回光兼之以調息，此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也，耳光者，內日月交精也。然精即光之凝定處，同出而異名也。故聰明總一靈光而已。坐時用目垂簾後，定個準則便放下。然竟放下，又恐不能，即存心於聽息。息之出入，不可使耳聞，聽性聽其無聲也。一有聲，便粗浮而不入細，即耐心輕輕微微些，愈放愈微，愈微愈靜，久之，忽然微者速斷，此則真息現前，而心體可識矣。蓋心細則息細，心一則動氣也，息細則心細，氣一則動心也。定心必先之以養傑者，亦以心無處入手，故緣氣為之端倪，所謂純氣之守也。
2	子輩不明動字，動者以線索牽動言，即制字之別名也。即可以奔趨使之動，獨不可以純靜使之寧乎。此大聖人，視心氣之交，而善立方便，以惠後人也。丹書云：「雞能抱卵心常聽」，此要訣也。蓋雞之所以能生卵者，以暖氣也。暖氣止能溫其殼，不能入其中，則以心引氣入，其聽也，一心注焉，心入則氣入，得暖氣而生矣。故母雞雖有時出外，而常作側耳勢，其神之所注未常少間也。神之所注，未嘗少間，即暖氣亦晝夜無間，而神活矣。神活著，由其心之先死也。人能死心，元神活矣。死心非枯槁之謂，乃專一不二之謂也。佛云：「置心一處，無事不辦。」心易走，即以氣純之，氣易粗，即以心細之，如此而焉有不定者乎。
3	大約昏沉、散亂二病，只要靜功，日日無間，自有大休息處。若不靜坐時，雖有散亂，亦不自知。既知散亂，即是卻散亂之機也。昏沉而不知，與昏沉而知，相去奚啻千里！不知之昏沉，真昏沉也。知之昏沉，非全昏沉也，清明在是矣。
4	散亂者，神馳也，昏沉者，神未清也，散亂易治，而昏沉難醫。譬之病焉，有痛有癢者，藥之可也，昏沉則麻木不仁之症也。散者可以收之，亂者可以整之，若昏沉，則蠢蠢焉，冥冥焉。散亂尚有方所，至昏沉全是魄用事也。散亂尚有魂在，至昏沉則純陰為主矣。靜坐時欲睡去，便是昏沉。卻昏沉，只在調息，息即口鼻出入之息，雖非真息，而真息之出入，亦於此寄焉。凡坐須要靜心純氣，心何以靜，用在息上，息之出入，惟心自知，不可使耳聞，不聞則細，細則清，聞則氣粗，粗則濁，濁則昏沉而欲睡，自然之理也。雖然心用在息上，又善要會用，亦是不用之用，只要微微照聽可耳。此句有微義，何謂照？即眼光自照。目惟內視而不外視，不外視而惺然者，即內視也，非實有內視。何謂聽？即耳光自聽，耳惟內聽而不外聽，不外聽而惺然者，即內聽也，非實有內聽。聽者聽其無聲，視者視其無形。目不外視，耳不外聽，則閉而欲內馳。惟內視內聽，則既不外走，又不內馳，而中不昏沉矣，此即日月交精交光也。
5	昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一炷香為妙。過午人事多擾，易落昏沉，然亦不必限定一炷香，只要諸緣放下，靜坐片時，久久便有入頭，不落昏沉睡者。

回光調息第四 呂祖說：「宗旨」只要專心實行去做，不求驗而效驗自來，大致說，初學靜坐的人，不外乎有昏沉和散亂二種毛病。要治療這種毛病的方法，無過於把心用在調息上面，「息」者這個字，由「自」「心」兩字組成，所以說「自心為息」的確，心一動，就有了氣息，氣息本是心所化出。我們心中的念頭來得很快，一霎那間就會產生一個妄念，相應的就有一次呼吸，念頭是內呼吸，氣息是外呼吸，就像聲波和音響一樣的相隨相應，一天之中有幾萬次呼吸，就有幾萬個妄念，像這樣下去，人的精神就會耗盡，最終成為槁木死灰。那麼乾脆就不產生念頭了吧？那不行，沒有念頭是做不到的，這好比說乾脆不要呼吸一樣，那明明是做不到的事。不如就這個病，下這個藥，將心和息緊緊依靠在一起。用這種方法來統一它們。所以在回光時，同時也要調息，調息功法全用耳光。回光是用眼睛，而調息則用耳光；眼光在外，相當於日月交光。耳光在內，想當於日月交精。那精就是光的凝定狀態，實際上是同出而異名。人的聰和明，總而言之只是一靈光而已。

靜坐時，先將兩眼垂簾後，定個準則，然後將萬慮放下。但就這樣放下，恐怕也做不到。那麼就存心於聽呼吸的聲音。使氣息的出入，不能讓耳朵聽到。聽是聽其無聲，一有了聲，那就說明氣息粗浮，還未入細；必須耐心的把呼吸再放輕微一些，靜細一些，照這樣愈放愈微，愈微愈靜，久而久之，忽然連那微細的氣息也突然斷了。那時真息就來到你的面前，心的本來面目就能覺察到了。因為心一細，氣息也會跟著細；只要意念專一，就可以調動真氣，呼吸一細，心也會跟著細，只要氣息專一，就可以調動心神。古人主張在定心之前，先要養氣；也是對於心意無處著手；所以借調習作定心之開端，這就是所謂「純氣之守」。各位還不明白調「動」的意義。動，拿線索牽動來做比喻，那就是「掣」字的別名。物體可以用線索拉著跑，使它動起來；心神難道就不可以用純靜來使它安定下來嗎！這是大聖人觀察到心和氣的交互關係，總結出來的簡便方法，用以惠賜後人。

養生書上說：「雞能抱卵心常聽，」這是一句妙訣。你看母雞孵蛋，用的是暖氣，但那暖氣只能去暖蛋殼，而不能貫入蛋中；只有用心來把暖氣引進去。母雞抱蛋時專心的聽，一心專注，心進入蛋內，氣也隨著進入，蛋得到了暖氣，於是發育出小雞。母雞孵蛋時期，有時也出外走走，不過牠經常作側耳而聽的姿勢，心神還是專注在蛋上，一直沒有間斷，於是神就活了。神的活是由於心的先死。人如果先能死心，元神也就會活。但這裡所講的死心，不是使心枯槁而死，乃是使心專一不分。佛家常說：「置心一處，無事不辦，」心容易走，就用氣來安定它；氣容易粗，就用心來微細它。照這樣辦，還會有心神不定的情況嗎。

大體上昏沉和散亂二種毛病，只要靜功功夫每天不間斷，自然會有很大的改善。如果不去靜坐，雖然一直存在著散亂，自己也不知道。現在知道有散亂這種毛病存在，那就是消除散亂的開端了。昏沉而不自覺，與昏沉而自己能發覺，兩種相比，何只相去千里！不被發覺的昏沉，才是真正的昏沉；知道自己在昏沉，還不是完全昏沉，因為其中還有清楚明白在裡邊。散亂是神在遊動，昏沉是神不清楚。散亂易治，昏沉難醫。好比生病一樣，有痛的，有癢的，對症下藥就可以把它治好；而昏沉好比是麻木不仁的症候，不大好治。散的可以收攏；亂的可以去整理；而昏沉則是蠢蠢然、冥冥然的，真不好下手。散亂還有個境界，而昏沉則全是魄在操縱。不像[1231]散亂時尚有魂在，而昏沉時，則純是陰氣為主。

靜坐時昏昏欲睡，那就是昏沉的毛病來到了。消除昏沉的辦法是在調息，息就是口呼鼻吸，出入之氣，雖然不是真息，但真息的出入，卻寄託在這一呼一吸上面。靜坐時，先要靜心純氣。心怎樣靜？用在息上，息的出入，惟有心理明白，不能讓耳朵所聽見。聽不見，息就細，息一細，氣就清。聽得見，息就粗，息一粗，氣就濁。氣濁當然就會昏沉而想睡了，這是很自然的道理。不過把心用在息上，又要善於運用，那是一種不用之用，不要過於認真，只要微微照聽一下就行了。

怎樣去照？是用眼光自照。兩眼只向內視而不向外視；眼睛不外視，當然就是內視。並非真正有一種內視方法。怎樣去聽？就是用耳光自聽，兩耳只向內聽而不向外聽，聽是聽其無聲，視是視其無形；僅僅是單純的眼不向外視，耳不向外聽，心神會因閉塞住了而想內馳；只有做到內視、內聽，於是心神既不能外走，又不能內馳；處在中間，那就不會昏沉了。這就是日月交精和交光的方法。實在昏沉欲睡，就不要勉強去坐，應當起來散步一下，等神清之後再坐。清晨起來有空，靜坐一柱香的時間為最妙。過了中午，人事多擾，靜坐中容易發生昏沉，但也不必限定必須要坐一柱香的時間；只要把各種染念包袱放下，高品質的靜坐片刻，久而久之就會有所進步，再也不會產生昏沉欲睡的現象。

第 5 章 -- 回光差繆

諸子工夫，漸漸純熟，然枯木岩前錯落多，正要細細開示。此中消息，身到方知，吾今則可以言矣。吾宗與禪宗不同，有一步一步證驗，請先言其差別處，然後再言證驗。宗旨將行之際，予作方便，勿多用心，放教活潑潑地，令氣和心適，然後入靜。靜時正要得機得竅，不可坐在無事中里，所謂無記空也。萬緣放下之中，惺惺自若也。又不可以意興承當，凡大認真，即易有此。非言不宜認真，但真消息，在若存若亡之間，以有意無意得之可也。惺惺不昧之中，放下自若也。又不可墮於蘊界，所謂蘊界者，乃五陰魔用事。如一般入定，而槁木死灰之意多，大地陽春之意少。此則落於陰界，其氣冷，其息沉，且有許多寒衰景象，久之便墮木石。又不可隨於萬緣，如一入靜，而無端眾緒忽至，欲卻之不能，隨之反覺順適，此名主為奴役，久之落於色欲界。上者生天，下者生狸奴中，若狐仙是也。彼在名山中，亦自受用，風月花果，輿樹瑤草，三五百年受用去，多至數千歲，然報盡還生諸趣中。此數者，皆差路也。差路既知，然後可求證驗。

回光差謬第五 呂祖說：各位現在的功夫漸漸純熟了。不夠俗話說：「枯木岩前錯路多」，我還要細細的給大家闡述一下，這裡邊的消息，真是身到方知，但現在我可以對大家詳細講了。我道家功法與禪學不同，那是一步有一步的效驗。請允許我先講差異之處，然後再談效驗。在將要實行「宗旨」功法的時候，預先要作好準備，不要多用心，使心神活潑潑地，讓氣息和平，心神恬適，然後再靜坐。入靜時，正要得機得竅，不可坐在一種無所事事的硬殼裡，在放下一切感覺和思慮當中，心神依然要和平常一樣的清醒；但又不能興致勃勃地放下萬念那就太過分了。在清醒而不糊塗之中，自自如如的放下萬念；然又不能放任自流，以致墮入蘊界。所謂「蘊界」是指色(形象)、受(感覺)、想(意象)、行(意志)、識(意識)，五種陰魔的活動。有些學道者在入定的時候，槁木死灰的氣象多，大地陽春的氣象少，這就是落在陰界裡去了，他的氣是冷的，他的息是沉的，裡面還有許多寒衰景象，照這樣修煉下去，日久就成了木頭和石頭了。

既要扭轉這種死氣沉沉。但又不能追隨萬緣。如果在靜坐時，無緣無故地各種思緒紛紛來臨，消除它們又消除不掉；聽任它們來來往往，反而覺得順當舒適；這種情況叫做「主為奴役」。照這樣修煉下去，日久就落入色欲界裡面去了。運氣好的還是做人，運氣不好的就下生做了哺乳動物，比如說成了狐仙。狐仙牠在名山之中，也還算是享福。那些風月花果，奇樹異草，三五百年盡牠享用，壽命長的可以到幾千年。但到頭來，還是要進入生死輪回，回到煩惱的世界裡來。以上說的幾種，都是差路也。知道了差路，然後就可以談到效驗了。

第 6 章 -- 回光証驗

1	證驗亦多，不可以小根小器承當，必思度盡眾生。不可以輕心慢心承當，必須請事斯語。靜中綿綿無間，神情悅豫，如醉如浴，此為遍體陽和，金華乍吐也。既而萬籟俱寂，皓月中天，覺大地俱是光明境界，此為心體開明，金華正放也。既而遍體充實，不畏風霜，人當之興味索然者，我遇之精神更旺，黃金起屋，白玉為臺；世間腐朽之物，我以真氣呵之立生；紅血為乳，七尺肉團，無非金寶，此則金華大凝也。第一段，是應《觀無量壽經》云：「凋落大水，行樹法象。」日落者，從混沌立基，無極也。上善若水，清而無暇，此即太極主宰，出震之帝也。震為木，故以行樹象焉，七重行樹，七竅光明也。西北乾方，移一位為坎，舊落大水，乾坎之象。坎為子方，冬至雷在地中，隱隱隆隆，至震而陽方出地上矣，行樹之象也，餘可類推矣。第二段，即肇基於此，大地為冰，琉璃寶地，光明漸漸凝矣。所以有蓬台而繼之有佛也，金性即現，非佛而何，佛者大覺金仙也。此大段証驗耳。
2	現在証驗，可考有三；一則坐去，神入谷中，聞人說話，如隔里許，一一明了，而聲入皆如谷中答響，未嘗不聞，我未嘗一聞，此為神在谷中，隨時可以自驗；
3	一則靜中，目光騰騰，滿前皆白，如在雲中，開眼覓身，無從覓視，此為虛室生白，內外通明，吉祥止止也；
4	一則靜中，肉身綱細，如綿如玉，坐中若留不住，而騰騰上浮，此為神歸頂天，久之上升可以立待。
5	此三者，皆現在可驗者也。然亦是說不盡的，隨人根器，各現殊勝。如《摩訶止觀》中所云：「善根發相是也。」此事如人飲水，冷暖自知，須自己信得過方真。
6	先天一氣，即在現前證驗中自討，一氣若得，丹亦立成，此一粒真黍珠也。一粒復一粒從微而至著。有時時之先天，一粒是也，有統體之先天，一粒乃至無量是也。一粒有一粒力量，此要自己膽大，為第一義。

回光證驗第六 呂祖說：回光的證驗也多，這不能以小根、小器來對待，而要有渡盡眾生的襟懷；更不可以用輕心、慢心來對待，而要按照我所講的內容去實行。入靜中間感覺到綿綿而不間斷，心情愉快，心神舒適，好象處在微醉之中，沐浴之後；這就是遍體陽和，金華初露的象徵。隨後又覺得萬籟無聲，一輪皓月升到中天，大地全都成為光明世界；這就是心體開明，金華正放的象徵。

隨後又感覺到全身非常的充實，有不畏風霜的氣概，別人感到興未索然的事，我遇到了卻精神更旺；就像用黃金建屋，用白玉築台，世間上腐朽的東西，我用真氣來呵它，它立刻就恢復生機；紅血變成了乳汁。我這七尺血肉之軀，似乎全是金寶所構成的，有了這種象徵，就達到了金華大凝的階段。第一段效驗，正如佛家《觀無量壽經》要求觀想的「日落」「大水」「行樹」等種種初期「法象」。日落景象，象徵著混沌之中，由無極打下基礎。大水景象，符合「老子」所說的「上善若水」，清潔無瑕，那就是由無極進化成的太極主宰，也就是易經說卦所謂的「帝出乎震」。震在八卦中屬木，所以又用「行樹」來作為表像。經中所說的「七重行樹」，象徵的七竅光明。第二段效驗，是從第一段奠基而來的。觀想大地變成冰雪世界，化為琉璃寶地，光明逐漸凝聚；於是以後觀想的景象中，就出現了蓬台，而繼之出現了諸佛。金性顯露，那不就是佛嗎？「佛」是譯音，本就是「大覺金仙」。上面所講的是整個功法修煉中大段的效驗。當前大家能夠印證的效驗，大致有三種：一種是入靜之後，神進入穀中，聽到外邊有人說話，聲音就像隔了一裡多路似的，但又清楚而明瞭；那聲音進入耳鼓，好象深山大穀中的回聲，未嘗聽不見；但又未嘗能聽得見。這種神入穀中的現象，大家隨時可以體驗到。

一種是在入靜之中，眼光騰騰散開，前面一片白色，就像在雲彩當中，即使睜開眼去看自己的身體，也無從看見，這種現象稱為「虛室生白」，那是內外通明，吉祥止止的徵象。

一種是在入靜之中，肉體溫暖和軟，又像棉花，又像碧玉，坐在那裡好象留不住似的，有騰騰上浮的感覺。那是因為神歸頭頂之天；久而久之，身體的升空是可以實現的。這三種，都是現在可驗證的景象。然還有許多效驗是說不盡的，隨各人的素質不同，而產生各種不同妙景。正如《止觀書》所列舉的那種：「善根發相，如人飲水，冷暖自知」。總之一句話，必須自己信得過，那才是真切。先天一氣，可以在當現前這些效驗中去尋找。找到了先天一氣，丹也就可以煉成。這可是一粒真正的黍珠。正如張伯端《金丹四百字》所說「一粒複一粒，從微而至著。」先天，也有階段性的先天，就是上面所講的「一粒」；也有整體性的先天，就是從一粒乃至無窮粒。不過一粒有一粒的力量。最重要的第一義，是必須自己決心大。

第 7 章 -- 回光活法

1	回光循循然行去，不要廢棄正業。古人云：「事來要應過，物來要識破。」子以正念治事，即光不為物轉，光即自回。此時時無相之回光也，尚可行之，而況有真正著相回光乎。
2	日用間，能刻刻隨事返照，不著一毫人我相。便是隨地回光，此第一妙用。清晨能遣盡諸緣，靜坐一、二時最妙。凡應事接物，只用返照法，便無一刻間斷。如此行之，三月兩月，天上諸真，必來印證矣。

回光活法第七 呂祖說：回光功法按步就班的去實行，也不要影響自己的正業。古人雲：「事來要應過，物來要識破」。你們在日常生活中用正念行事，那光就不會隨物而轉移。遇事以正確態度對待，光隨時可以返回，這叫做時時刻刻作無形無相的回光。

日常生活中，能夠時時處處做返照功夫，又不著人相，又不著我相，一絲一毫也不耿耿於懷，那就是等於隨時隨地在回光，這才是「宗旨」的第一妙用。清晨起來，排除各種干擾，靜坐一二個小時，那就是最妙。不過，就在平常的一切待人接物活動中，練習返照法，能夠做到沒有一刻間斷；照此實行之兩月、三月，也會感動天上仙真，來與你印證了。

第 8 章 -- 道遙訣

1	玉清留下道遙訣，四字凝神入氣穴。六月俄看白雪飛，三更又見日輪赫。水中吹起藉巽風，天上遊歸食坤德。更有一句玄中玄，無何有鄉是真宅。
2	律詩一首，玄奧已盡。大道之要，不外無為而為四字。惟無為，故不滯方所形象，惟無為而為，故不墮頑空死虛。作用不外一中，而樞機全在二目。二目者，斗柄也，斡旋造化，轉運陰陽，其大藥則始終一水中金，即水鄉鉛而已。前言回光，乃指點初機，從外以制內，即輔以得主。此為中、下之士，修下二關，以透上一關者也。今頭緒漸明，機括漸熟，天不愛道，直泄無上宗旨，諸子秘之秘之，勉之勉之！
	夫回光其總名耳。工夫進一層，則光華盛一番，回法更妙一番。前者由外制內，今則居中御外。前者即輔相主，今則奉主宣獻，面目一大顛倒矣。法子欲入靜，先調攝身心，自在安和，放下萬緣，一絲不掛。天心正位手中，然後兩目垂簾，如奉聖旨，以召大臣，孰敢不遵。次以二目內照坎宮，光華所到，真陽即出以應之。離外陽而內陰，乾體也。一陰入內而為主，隨物生心，順出流轉，今回光內照，不隨物生，陰氣即住，而光華注照，則純陽也。同類必親，故坎陽上騰，非坎陽也，仍是乾陽應乾陽耳。二物一遇，便紐結不散，絪縕活動，倏來倏去，倏浮倏沉，自己元宮中，恍若太虛無量，遍身輕妙欲騰，所謂雲滿乾山也。次剛來往無蹤，浮沉無辨，脈住氣停，此則真交媾矣，所謂月涵萬水也。俟其冥冥中，忽然天心一動，此則一陽來復，活子時也。然而此中消

3	<p>息要細說，凡人一視一聽，耳目逐物而動，物去則已，此之動靜，全是民庶，而天君反隨之役，是嘗與鬼居矣。今則一動一靜，皆與人居，天君乃真人也。彼動即與之俱動，動則天根；靜則與之俱靜，靜則月窟；靜動無端，亦與之為靜動無端；休息上下，亦與之為休息上下，所謂天根月窟閑來往也。天心鎮靜，動違其時，則失之嫩；天心已動，而後動以應之，則失之老；天心一動，即以真意上升乾宮，而神光視頂，為導引焉，此動而應時者也。天心既升乾頂，游揚自得，忽而欲寂，急以真意引入黃庭，而目光視中黃神室焉，既而欲寂者，一念不生矣。視內者，忽忘其視矣，爾時身心，便當一場大放，萬緣泯迹，即我之神室爐鼎，亦不知在何所，欲覓己身，了不可得，此為天入地中，眾妙歸根之時也，即此便是凝神入氣穴。</p>
4	<p>夫一回光也，始而散者欲斂，六用不行，此為涵養本原，添油接命也。既而斂者，自然優游，不費纖毫之力，此為安神祖竅，翕聚先天也。既而影響俱滅，寂然大定，此為蟄藏氣穴，眾妙歸根也。一節中具有三節，一節中具有九節，俱是後日發揮。今以一節中，具三節言之，當其涵養而初靜也。翕聚亦為涵養，蟄藏亦為涵養，至後而涵養皆蟄藏矣。中一層可類推，不易處而處分矣，此為無形之竅，幹處萬處一處也。不易時而時分焉，此為無候之時。元會運世一刻也。</p>
5	<p>凡心非靜極，則不能動，動動忘動，非本體之動也。故曰感於物而動，性之欲也，若不感於物而動，即天之動也。是知以物而動，性之欲也，若不以物而自動，即天之動也。不以天之動對天之性，句落下說個欲字，欲在有物也，此為出位之思，動而有動矣。一念不起，則正念乃生，此為真意。寂然大定中，而天機忽動，非無意之動乎，無為而為，即此意也。詩首二句，全括金華作用。次二句是日月互體意，六月即離火也，白雪飛即離中真陰將返乎坤也。三更即坎水也，日輪即坎中一一陽將赫然而返乎乾也。取坎填離，即在其中。次二句說斗柄作用，升降全機，水中非坎乎。目為巽風，目光照入坎宮，攝召太陽之精是也。天上即乾宮，遊歸食坤德，即神入照中，天入地中，養火也。末二句是指出訣中之訣，訣中之訣，始終離不得，所謂洗心滌慮，為沐浴也。聖學以知止始，以止至善終，始乎無極，歸乎無極。佛以無住而生心，為一大藏教旨。吾道以‘致虛’二字，完性命全功。總之三教不過一句，為出死入生之神丹。‘神丹’為何？曰一切處無心而已。吾道最秘者沐浴，如此一部全功，不過‘心空’二字，足以了之，今一言指破，省卻數十年參訪矣。</p>
6	<p>子輩不明一節中具三節，我以佛家‘空、假、中’三觀為喻，三觀先空，看一切物皆空；次假，雖知其空，然不毀萬物，仍於空中建立一切事；既不毀萬物，而又不著萬物，此為中觀。當其修空觀時，亦知萬物不可毀，而又不著，此兼三觀也。然畢竟以看得空為得力，故修空觀。則空固空，假亦空，中亦空。修假觀，是用上得力居多，則假固假，空亦假，中亦假。中道時亦作空想，然不名為空而名為中矣。亦作假觀，然不名為假而名為中矣，至於中則不必言矣。吾雖有時單言離，有時兼說坎，究竟不曾移動一一句。開口提云：樞機全在二目。所謂樞機者用也，用即斡旋造化，非言造化止此也。六根七竅，悉是光明藏，豈取二目，而他概不問乎，用坎陽，仍用離光照攝，即此便明。朱子雲陽師諱元育，嘗云：‘瞎子不好修道，聾子不妨。’與吾言暗合，特表其主輔輕重耳。</p>
7	<p>日月原是一物，其曰中之暗處，是真月之精，月窟不在月而在日，所謂月之窟也，不然自言月足矣。月中之白處，是真日之光，日光反在月中，所謂天之根也，不然自言天足矣。一日一月，分開止是半個，合來方成一個全體。如一夫一婦，獨居不成室家，有夫有婦，方算得一家完全。然而物難喻道，夫婦分開，不失為兩人，日月分開，不成全體矣。知此則耳目猶是也。吾謂瞎子已無耳，聾子已無目，如此看來，說甚一物，說甚兩目，說甚六根，六根一根也。說甚七竅，七竅一竅也。吾言只透露其相通處，所以不見有兩，子輩專執其隔處，所以隨處換卻眼睛。</p>

逍遙訣第八 玉清留下逍遙訣，四字凝神入氣穴；六月俄看白雪飛，三更又見日輪赫；水中吹起藉巽風，天上游歸食坤德；更有一句玄中玄，無何有鄉是真宅。我這一首律詩，已經把功法的玄奧說盡了。大道的要領，不外乎「無為而為」四個字。惟有無為，才不凝滯在範疇和形象之上；惟有以無為而行有為，才不致墮入頑空死虛之中。其中的作用不外乎一個「中」字；而樞機全在兩眼。兩眼就好比那北斗星的斗柄一樣。造化的斡旋，陰陽的轉運，全都靠著它。而大藥，始終只是一「水中金」這一味。前面所講的回光功法，是用來指點初學的人，從外部來控制內部，用臣佐來保證君王。這裡是為中下之士修下兩關，來透入上面那一關提出的功法。

現在修行道路逐漸明朗，功法關鍵已逐步純熟。上天不愛惜那珍貴的道法，讓我直接透露出那至高無上的宗旨。你們各位要珍惜啊！勉力啊！回光，是功法的總名稱。但功夫上進一層，則光華也盛大一番，回光方式也更妙一些。前面功法是由外部而控制內部，現在功法則是由中央而駕馭週邊；前面功法是用臣佐來保證君王，而現在功法則是奉君王聖旨來發號施令，面目完全是一大顛倒。這一功法的內容是在欲入靜之前，首先要調身調心，使它自在安和，接著放下萬緣，絲毫沒有牽掛。讓天心正位於中央，然後兩眼垂簾，就象奉了聖旨去召喚大臣，誰敢不尊？接著就用兩眼的目光內照坎宮(丹田)，光華所到之處，真陽就會出來應接。

八卦中的離，外部是陽而內部是陰。它的本體原是幹卦，一個陰爻進入內部，卻成為主人。於是隨物而生心，順出而流轉。現在回光內照，不隨物而生心，那陰氣就受到了控制；同時由於光華的注射，逐步變成了純陽。又因同類相親，會調動那坎卦中間的陽爻向上升騰[林啟生1]。這一陽爻原非坎陽，實際上也是幹陽，所以，仍然屬於幹陽應接幹陽。這二件物體相遇，就是紐結不散，氤氳活動，忽來忽往，忽浮忽沉。

這時自己元宮之中(指胸腹腔)，猶如太空那樣無邊無際，全身輕妙無比，飄飄然好象要上升，這就是所謂「雲滿千山」。接著，那氣機來往無蹤，浮沉無跡，忽然脈也停住了，氣息也停了。這種狀態在養生書中稱為「坎離交媾」；這就是所謂「月涵萬水」。等到在那杳杳冥冥之中，忽然天心一動，這就是一陽來複，活子時出現了。但這裡面的消息還要細說。一般人用眼睛去看，用耳朵去聽，那眼和耳一直是隨外物而動的，外物走了，看和聽的行為也結束了。這裡頭的動靜，就好比是下邊臣民辦事，而上面的天子反而隨著他們去服務一樣。這樣下去，無異是跟鬼住在一起了。現在我們煉功的人，一動一靜，不是跟鬼在一起，而是跟人在一起。那人，就是真人，就是自己身中的天子。天子一動，下面的臣民一齊跟著動；這種動就稱為「天根」。天子一靜，下面臣民也一齊跟著靜；這種靜就稱為「月窟」。

天子動靜無端，臣民們也隨著動靜無端；天子休息上下，臣民們也跟著休息上下；這就是所謂「天根月窟閑來往」。天心處在鎮靜之中，氣機動得過早，火候就失之太嫩；天心已經在動，那氣機在後面才動，火候就失之太老。正確的方式，是天心一動，立刻用真意導引氣機向幹宮(頭頂)上升，兩眼的神光也注視頂部作為引導，這就是動得恰到時機。天子已經上升到幹宮，正在游揚自得時，忽然那運動似乎要停止下來；這時應當趕快用真意引導他下降到黃庭部位(中丹田)，而眼光內視那「心後關前」的中黃神室。接著，氣機運動又要停止，那是一念不生的結果。這時眼光向內注視的意念，也忽然淡忘了，身心來了一場大解放，萬感千念一時泯滅；自己神室中煉丹的爐鼎(鼎指著中丹田，爐指著下丹田)，也不知道放在什麼地方，甚至連自己的身體在什麼地方，也找它不到。如果進入這種境界，就叫作「天入地中」，那就是眾妙歸根的時刻。到了這一階段，才是所謂「凝神入氣穴。」

按照回光功法次序來印證，在實行回光的時候，開始那光像一盤散沙，後來逐漸有了收斂的趨勢，眼、耳、鼻、舌、身、意這六種功能，好象都要停止運行了，這就是「涵養本源，添油接命」一節功法。接著收斂起來的光，自然而然的自在悠游，不費絲毫氣力，這就是「安神祖竅，翕聚先天」一節功法。接著，一切影響逐漸消失，進入寂然大定的狀態，這就是「蟄藏氣穴，眾妙歸根」的一節功法。這裡是一節功法中具有三節，至於一節功法中具有九節，等到以後再向大家仔細解釋。

現在先談談一節功法中具有三節的問題，當處於「涵養」階段開始入靜時，「翕聚」就是「涵養」，「蟄藏」也是「涵養」，到了「翕聚」階段，「涵養」「蟄藏」都是「翕聚」，到了最後「涵養」、「翕聚」也就是「蟄藏」，中間一層還可以依此類推。不須要改變意念所守的部位(竅)，而這部位自會分開；這就是所謂「無形之竅」，那怕部位有千處萬處，也只是一處。不須要改變功法所立的階段(時)，而階段自會分開，這就是所謂「無候之時」，那怕階段分成元會運世(一世，為三十年；一運為十二世；一會為三十運；一元為十二會。)，也只是一刻而已。一般來說，心神不到極靜階段，它就是不能動；即使動，也是一種妄動，而不是本體的動。

所以說：「心神因對事物有所感受而動，那是人性的欲望所驅使；而不因對事物有所感受而動的心，那才是天地之動。不要用天的『動』來對應天的『性』，這句話說的是個『欲』字。」欲望就在於有「物」。這就是《易經艮卦，象詞》所反對的「出位」之思，是一種有「動」的動。如果能做到一念不起，於是正念就會產生；正念也就是「真意」。在這寂然大定之中，天機忽動，那不就是無念的動嗎？所謂「無為而為」，指的正是這個意思。

我那首律詩的頭二句，已經全部概括了金華的作用。下麵二句，意思是「日月互體」的意義，「六月」指離卦的火；「白雪飛」是指離卦中間一爻的真陰，將返歸於坤()也。「三更」指坎卦的水；「日輪」指坎卦中間一爻的陽，將要赫然返歸於幹()。所謂「取坎填離」就包含在這兩句詩當中。再下面二句，說的是斗柄作用，能夠升降整個氣機，「水中」豈不是坎卦嗎？「巽風」指的就是眼睛，眼光照入坎宮(下丹田)，吸引那太陽之精。

「天上」指的就是幹宮(頭頂)，「遊歸食坤德」，指神入氣中，天入地中，須要溫養神火。最後二句是指出訣中之訣，那訣中之訣，始終離不開所謂「洗心滌慮為沐浴」這句名言，請看孔學的精髓是從《大學》所講的「知止」開始，到「止於至善」歸結；也就是開始於無極，終歸結於無極之義；佛學的精髓是以《金剛經》所講的「無所住而生其心」為一大藏教旨；我們道學，則以老子所講的「致虛極」來完成性命全功。總而言之儒釋道三教不過是用一句話，來作為出死護生的神丹。

那神丹又是什麼呢？就是「一切要處無心」罷了，雖然我們道家功法中，最奧秘的就是這個「沐浴」，可是整個一部功法，不過用「心空」兩個字就足以全部概括了之。現在我用這句簡單的話點破玄機，省掉你們各位再費幾十年功夫去參訪了！

各位還不明白前面所講的「一節中具有三節」的意義，現在我再以佛家的「空、假、中」三觀作為例證，這三觀當中，頭一個是「空觀」，就是叫你把一切事物都看成是空虛的；第二個就是「假觀」，雖然你把一切事物都看成了空虛，但又不能把萬物都毀掉，還要在這名為空虛的世界裡建立一切事物；只是把它們看成虛假的而已。第三個就是「中觀」，既不能把萬物毀掉，又不對萬物執著，保持若即若離的中路。當你在修頭一個「空觀」的時後，雖然已將萬物看成空虛，但也知道它們不能毀掉，也知道不應當對它們執著，其實你是兼修「假觀」和「中觀」了。

不過你畢竟還是以「看得空」為著力點。所以說，在修空觀時，空當然是空觀，假也是空觀，中也是空觀。依此類推，修假觀時是在用字上下的力量居多，假當然是假觀，但空也是假觀，中也是假觀。同理，在修中觀時也把萬物想成是空的，但不叫它空，而叫它中；也把萬物看成是假的，但不叫它假，而叫它中；至於中，就更不用說，必然叫它中了。我雖有時單獨說離卦，有時也兼說離坎二卦，但中心意思究竟沒有變動。我開口就提示過「樞機全在兩眼」。所謂「樞機」指的是用。用這個來斡旋造化，不是說造化只有這一點點。人的眼、耳、鼻、舌、身、意六根，眼、耳、口、鼻七竅，全都是光明寶藏；難道我只知道取兩個眼睛，而其它就一概不聞不問嗎？不是，請看上面所講的，用坎卦的一陽，還要用離卦的光去照攝，就可以明白。朱玄育先生曾經講過：「瞎子不好修道，但聾子不礙事」。這與我說的有什麼兩樣？我只不過特別強調一下誰是主，誰是輔，誰輕，誰重而已。

日和月原是一種物質，日中含真陰，其實日中之暗處，實際上是月的精華，所以「月窟」並不在月上，而在日上，所謂月之窟，應當叫月留的窟。不然的話，直接說月就行了，何必說「月窟」。月中含有真陽，其實月中之白處，就是日的光華；日光反照在月上，這叫作天給的根；不然的話，直接說天就行了，何必說「天根」。一個日，一個月，分開了只能看成是半邊，合起來才是一個全體；這好比一夫一婦，個人獨居，就不成家室；只有在有夫有婦的情況下，那一家才算是完全。但是，用人間事物來比喻大道，是不完全妥貼的。因為夫婦二人分開，仍然是兩個人體；而功法中的日月兩者分開了，就不成全體了。懂得了這個道理，就明白了眼和耳也是一個整體。我說，瞎子已沒有耳朵，聾子已沒有眼睛了。這樣看來，說甚麼一件東西？兩件東西？說甚麼六根？六根其實就是一根。說甚麼七竅？七竅其實就是一竅！我說的這些話，只是透露它們相通的地方，所以看不出有什麼兩樣，你們各位卻專門抓住那些間隔的地方，所以隨時會掉換看法。

第 9 章 -- 百日築基

1	《心印經》云：「回風混合，百日功靈。」總之立基百日，方有真光如。子輩尚是目光，非神火也，非性光也，非慧智炬燭也。回之百日，則精氣自足，真陽自生，水中自有真火，以此持行，自然交媾，自然結胎，吾方在不識不知之天，而嬰兒自成矣。若略作意見，便是外道。百日立基，非百日也。一日立基，非一日也。一息立基，非呼吸之謂也。息者自心也，自心為息，元神也，元氣也，元精也。升降離合，悉從心起，有無虛實，咸在念中。一息一生持，何止百日，然百日亦一息也。
2	百日只在得力，晝間得力，夜中受用，夜中得力，晝間受用。百日立基，玉旨耳。上真言語，無不與人身應。真師言語，無不與學人應。此是玄中玄，不可解者也。見性乃知，所以學人，必求真師授記，任性發出，一一皆驗。

百日立基第九 呂祖說：心印經有說：「回風混合，百日功靈。」說明煉功要有一百天，才奠定基礎，才有真光出現。比如說，各位回的光，目前還是一種眼光，不能說是神火，不能說是性光，更不能說是智慧之燭光。等到回光一百天之後，精氣自然充足，真陽自然生成，水中自然會產生真火，照這樣實行下去，坎離自然會交媾，聖胎自然會凝結。我還在不知不覺之中，那嬰兒卻已經發育生成了，整個過程完全是自然的；如果稍稍用意志來促進的話，那就不是正道，而是外道！百日立基，不是硬性規定非一百天不可也；那就好比說：一日立基，並不是指一天；一息立基，也不是指一次呼吸。

「息」這個字，是「自」、「心」兩字組成的。自心為息，元神、元氣、元精的升降離合，全由心來操縱；沒有什麼實和虛，全部都依靠意念。所謂「一念一生持」，何止是一百天？即使是一百天，也不過是一念而已。立基的一百天中，關鍵是要得力。白天得力，晚上受益；夜間得力，白天受益。

「百日立基」本是玉皇的旨意。天上仙真說的話，沒有一句不與人身相應；世上真師說的話，沒有一句不與學道的人相應。這真是玄中之玄，很不容易理解的。只有到了見性階段，你才會明白！所以學道的人必須求真師傳授，儘管他是想到哪裡，便說到哪裡，但一句一句都有它的效驗。

第 10 章 -- 性光識光

1	<p>回光之法，原通行住坐臥，只要自得機竅。吾前開示云：「虛室生白」，光非白邪。但有一說，初未見光時，此為效驗，若見為光，而有意著之，即落意識，非性光也。子不管他有光無光，只要無念生念。何為無念？千休千處得；何為生念？一念一生持，此念乃正念，與平日念不同。今心為念，念者現在心也。此心即光即藥。凡人視物，任眼一照去，不及分別，此為性光，如鏡之無心而照也，如水之無心而鑒也。少刻即為「識光」，以其分別也。鏡有影已無鏡矣，水有象已無水矣。光有識尚何光哉！</p>
2	<p>子輩初則「性光」，轉念則識，識起而光杳無可覓，非無光也，光已為識矣。黃帝曰：「聲動不生聲而生響」，即此義也。《楞嚴推勘入門》曰：「不在塵，不在識，惟選根」，此則何意？塵是外物，所謂器界也。與吾了不相涉，逐之則認物為己。物必有還，通還戶牖，明還日月，借他為自，終非吾有。至於不汝還者，非汝而誰。明還日月，見日月之明無還也。天有無日月之時，人無有無見日月之性。若然則分別日月者，還可與為吾有耶。不知因明暗而分別者，當明暗兩忘之時，分別何在，故亦有還，此為內塵也。惟見性無還，見見之時，見非是見，則見性亦還矣。還者還其識念流轉之見性，即阿難使汝流轉，心目為咎也。初入還辨見時，上七者，皆明其一一有還，故留見性，以為阿難拄杖。究竟見性既帶八識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、傳送識、阿賴耶識），非真不還也。最後並此亦破，則方為真見性，真不還矣。子輩回光，正回其最初不還之光，故一毫識念用不著。使汝流轉者，惟此六根，使汝成菩提者，亦惟此六根。而塵與識皆不用，非用根也，用其根中之性耳。今不墮識回光，則用根中之元性，落識而回光，則用根中之識性，毫釐之辨在此也。用心即為識光，放下乃為性光。毫釐千里，不可不辨。識不斷，則神不生；心不空，則丹不結。心淨則丹，心空即藥。不著一物，是名心淨，不留一物，是名心空。空見為空，空猶未空，空忘其空，斯名真空。</p>

性光識回第十 呂祖說：回光功法，不論行住坐臥，都能夠實行，並不拘於形式；但只要自己得機得竅。我在前面曾經提示過：「虛室生白」那句話，那光不就是白色嗎？但有句話要提醒大家，開始煉功，從未出現過光的時後，忽然虛室生白了，那就是煉功的效驗。如果出現了光，而你的心意卻去追隨它，於是就落在意識界裡去了，那光就不是本性之光了。所以你決不要去管它有光無光，只要無念生念。什麼叫「無念」？就是佛家常說的「千修千處得。」什麼叫「生念」？就是佛家常講的「一念一生持」，這裡指所生的意念，是一種正念，與平時的念頭不同。「念」這個字是「今」「心」兩字組成的念，今心為念，念，就是現在的心。這心也就是光，就是用來作煉丹的藥。一般人看外界的事物，隨便舉目用眼光一看，還來不及區別事物的特徵和屬性，這時的眼光還屬於「性光」。就像鏡子和靜水一樣，映照出各種影像，本是無心無意。過了一會兒，那眼光就成為識光了，因為它已經在區別事物的特徵和屬性了。鏡子裡有了影像，已經不是鏡子了；靜水裡有了影像，已經不是靜水了；光裡面帶有意識，還叫什麼光呢？各位在回光時，開始時是一種「性光」，轉念之後就變成「識光」，因為意識一生起，光也就杳無蹤影，無從尋覓。這並不是說沒有了光，而是光已經轉化成了識。黃帝說過：「聲動不生聲，而生響」，就是這個意思。《楞岩推勘入門》說：「不在塵，不在識，惟選根。」這話是什麼意思呢？「塵」指的是外物，佛家稱之為「器界」，與自我毫不相干。心如果去追逐外物，那就是把外物當作自我。

外物的屬性，總歸要返還給外物。比如說，通氣是門窗的屬性，但通氣要還給門窗；明亮是日月的屬性，但明亮要還給日月，硬要把它當作我，始終都不會為我所有。按照這個道理來推論，直到有一個屬性不能返還給人了，這東西不是你的自我，又是什麼呢？將明亮還給日月，但日月被你所看見過的那部分明亮，卻不能返還。天空看不見日月的時候，人卻沒有見不到日月的感想。如果是這樣，那麼區別日月的屬性，還可以為我所有嗎？不知道根據明暗來區別的屬性，當明和暗都忘掉的時候，那區別又何在？這裡面也有著返還，那就是所謂「內塵」。

只有達到見性的階段，那才是沒有返還。不過，在見性的階段，「見」並不是真正的見，所以連「見性」也還給人家了。這裡所返還的，是那種隨意識念慮而流轉的「見性」，也就是《楞嚴經》上釋迦向弟子阿難所說的「使汝流轉，心目為咎」。他闡述「八識」（眼、耳、鼻、舌、身、意六識，加上傳送識和阿賴耶識）、「八還」時，前面七種識，都一一論證他們存在返還，但到了第八識，姑且留下這個「見性」不談，當作阿難的柱杖。我們追究一下見性這回事，既然它帶有「八識」，那就不是真的沒有返還。如果連這個也給破掉了，那才是真正的見性，真正的沒有返還了。各位回光，正要回那最初沒有返還的那種性光，所以一絲一毫意識念慮也用不著。牽引你意識念慮在流轉的，就是那眼、耳、鼻、舌、身、意這六根；但能使你成就菩提（正覺）的，也只有這六根，一切塵和識都用不上。這裡，不是講利用那六根本身，而是利用那六根中的屬性。現在你如不想陷墮入識的困境，那麼在回光時，必須利用那六根中本原之性；如果帶著識去回光，那就是利用那六根中的識性了。差之毫釐，謬以千里，就在這個地方。總而言之，用心用意就是識光，放下意念就是性光；這裡頭有毫釐千里之差，不可不去仔細地分辨。要知道識不斷，神就不生；心不空，丹就不結。心靜就成了丹，心空就成了藥。不執著任何事物，叫作心靜；不留戀任何事物，叫作心空。空，如果是能夠發現的空，那空就不能算空；直到空得忘掉了空，這才算做是真空。

第 11 章 -- 坎離交媾(gòu)

1

凡漏泄精神，動而交物者，皆離也。凡收轉神識，靜而中涵者，皆坎也。七竅之外走者為離，七竅之內返者為坎。一陰主於逐色隨聲，一陽主於返聞收見。坎離即陰陽，陰陽即性命，性命即身心，身心即神照。一自斂息，精神不為境緣流轉，即是真交。而沉默趺坐時，又無論矣。

坎離交媾第十一 呂祖說：如果用卦象來解釋功理，那麼凡是漏泄精神，流動而接觸外物的，都屬於離卦；凡是收轉神識，靜定而涵養中心的，都屬於坎卦。七竅中外走的是離卦；七竅內返的是坎卦。離卦中間那一陰爻，以追逐顏色和聲音為本職；坎卦中間那一陽爻，以收回聽覺和視覺為本職。廣義言之，坎離就是陰陽；陰陽就是性命，性命就是身心，身心就是神氣。學道的人，一開始收斂氣息，他的精神就不再隨外部環境的變化而流轉。廣義言之，就是已經真正的坎離相交了。何況沉默安靜下來打坐，那當然更高一等了。

第 12 章 -- 周天

1	周天非以氣作主，以心到為妙訣。若畢竟如何周天，是助長也，無心而守，無意而行。仰觀乎天，三百六十五度，刻刻變遷，而斗柄終古不動，吾心亦猶是也。心即璇璣，氣即眾星。吾身之氣，四肢百體，原是貫通，不要十分著力。於此鍛煉識神，斷除妄見，然後藥生，藥非有形之物，此性光也。而即先天之真氣，然必於大定後方見，並無採法，言採者大謬矣。見之既久，心地光明，自然心空漏盡，解脫塵海。若今日龍虎，明日水火，終成妄想。吾昔受火龍真人口訣如是，不知丹書所說更何如也。
2	一日有一周天，一刻有一周天，坎離交處，便是一周。我之交，即天之回轉也。未能當下休歇，所以有交之時，即有不交之時。然天之回旋也，未嘗少息。果能陰陽交泰，大地陽和，我之中宮正位，萬物一時暢遂，即丹經沐浴法也。非大周天而何？此中火候，實實有大小不同，究竟無大小可別。到得工夫自然，不知坎離為何物，天地為何等，孰為交，孰為一周兩周，何處覓大小之別耶。總之一身旋運，雖見得極大亦小，若一回旋，天地萬物，悉與之回旋，即在方寸處，亦為極大。金丹火候，要歸自然。不自然，天地自還天地，萬物各歸萬物。欲強之使合，終不能合。即如天時亢旱，陰陽不和。乾坤未嘗一日不周，然終見得有多少不自然處。我能轉運陰陽，調適自然，一時雲蒸雨降，草木酣適，山河流暢，縱有乖戾，亦覺頓釋，此即大周天也。
3	問活子時其妙，必認定正子時似著相，不著相不指明正子時。從何識活子時，即識得活子時，確然又有一正子時，是二是一，非正非活，總要人看得真，一真則無不正，無不活矣。見得不真，何者為正，何者為活耶。即如活子時，是人所時時見得的。畢竟到正子時，志氣清明，活子時愈覺發現。人未識得活的明了，只向正的時候驗取，則正者現前，活者無不神妙矣。

周天第十二 呂祖說：所謂周天，並不是以氣為主體，而是以心到為妙訣。如果要問究竟怎樣來實行周天，那就等於揠苗助長了。無心而守，無意而行，這就是周天的要領。請大家仰望天空，那半球的天穹被人們劃分為三百六十五度，日月星辰無時無刻，不在天球上變換位置，可是北極星這個門樞，卻終古不移。我們的心也是這樣。那心好比門樞，氣好比群星，繞著門樞在轉。我們身上的氣，在四肢百骸當中，原是貫通著的，煉功時也不要十分用力。只要利用這血肉之軀，鍛煉好識神，斷除了妄見，煉丹的藥於是就會產生。那藥，並不是什麼有形之物，而是性光；也就是先天的真氣。他必須在寂然大定以後才會出現。這種藥並沒有什麼采法，侈談什麼采法的人，那就大錯而特錯了！持久也出現了真氣，心地一片光明，自然會達到心空塵漏的境界，於是就能從塵海中解脫出來。如果你今天大談「龍虎」，明天大談「水火」，把功理掛在嘴裡，不去實踐，最終只能成為妄想，我從前親受火龍真人(鄭思遠)的口訣，講的就是這樣。不知現在的養生丹書上是怎麼說？

一天有一次周天，一刻也有一次周天。坎離相交之處，就是一周。我身中的坎離相交，也相當於天穹的不停迴旋。但是有相交之時，也就有不交之時。而天穹的迴旋，卻沒有一刻停止過。如果能做到那樣的陰陽交泰，達到大地陽和；這時，我的中宮居於正位，萬物隨著一時暢遂，這就是養生經典中所提的「沐浴法」。那不是大周天又是什麼？這裡頭的火候，實實在在有大小的不同；但認真說來，卻又沒有大小之分別。等到你功夫純熟自然，也不知到坎離是什麼東西！天地是什麼類別！什麼叫相交？什麼叫一周叫兩周？又從何處去找那大與小的分別呢。

總之，身中的迴旋運行，很難達到「真」的地步，不真，雖然看起來很大，實際上還是很小；而真，身內一迴旋，天地萬物一齊跟著迴旋；即使在一方寸的地方運行，當然是很小了，實際上卻是極大。所以，金丹的火候，全要尊循「自然」二字；不自然，天地還是那個天地，萬物還是各自的萬物，如果想硬行讓它們揉合在一起，卻始終也合不起來。比如天氣乾旱，陰陽不合，但天穹中的乾坤運行，未嘗不按周天規律在運轉；不過始終覺得有許多不自然的地方。如果我們能轉運陰陽，調和自然，雲滿天空，甘霖下降，草木都得到了充分濕潤，山河也隨之運行流暢，這時，即使有些不對頭的地方，也就覺得很快煙消雲散，這就是大周天的原理。有人問：活子時本來很妙。可是你說必須先認定正子時，這不是著相了嗎？

答覆是：不著相，如果不指明正子時，又怎樣來認識活子時？既然認識了活子時，畢竟還有那正子時的存在，它們是一是二，非正非活，總歸要人們看得真切才行，看得真，就沒有不正，沒有不活了。如果看得不真，能弄清楚哪個是活？哪個是正嗎？提到活子時，那是時時都可能出現的，但在半夜那個正子時裡，人的意氣畢竟清明一些，活子時就顯得更加容易出現。如果沒有發現過活子時，暫且可以在正的時候去等待、去求取；當正子時顯到來時，那活子時也無不顯其神妙了。

第 13 章 -- 勸世歌

1	吾因度世丹中熱，不惜婆心并饒舌。世尊亦為大因緣，直指生死真可惜。老君也患有吾身，傳示谷神人不識。吾今略說尋真路：黃中通理載大易，正位居體是玄關。子午中間堪定息，光回祖竅萬神安。藥產川原一氣出，透幕變化有金光。一輪紅日常赫赫，世人錯認坎離精。搬運心腎成間隔，如何人道合天心。天若符合道自合，放下萬緣毫不起。此是先天真無極，太虛穆穆朕兆捐。性命關頭忘意識，意識忘後見本真。水清珠現玄難測，無始煩障一旦空。玉京降下九龍冊，步雲漢今登天關，掌雷霆兮驅霹靂。凝神定息是初機，退藏密地為常寂。
2	吾昔度張珍奴二詞，皆有大道。子後午前非時也，坎離耳。定息者，息息歸根，中黃也。坐者，心不動也。夾脊者，非背上輪子，乃直透玉京大路也。雙關者，此處有難言者。地雷震動山頭雨者，真氣生也。黃芽出土者，藥生也。小小二段，已盡修行大路，明此可不惑人言。
3	昔夫子與顏子登泰山頂，望吳門白馬，顏子見為疋練，夫子急掩其目，恐其太用眼力，神光走落，回光可不勉哉！
4	回光在純心行去，只將真息凝照於中宮，久之自然通靈達變也。總是心靜照定為基，心忘氣凝為效，氣息心空為丹成，心氣渾一為溫養，明心見性為了道。子輩各宜勉力行去，錯過光陰可惜也。一日不行，一日即鬼也。一息行此，一息真仙也。勉之！勉之！

勸世歌第十三 呂祖《勸世歌》(釋文)是：我因度世心腸熱，不惜苦口婆心在饒舌。如來佛也為了大因緣，直指生死真是可惜；老君說懷患由於有身，傳示穀神但人不識。我現在講講求真之路，《易經》上有句「黃中通理」，「正位居體」就是玄關，子午中間可以定息。光回到祖竅萬神安，藥產在川原一氣出；透過幃幕度化出金光，一輪紅日經常耀日。世人把它錯認為坎離精，搬運心腎反而違隔；不如用人道來合天心，天若符合道自符合。放下萬緣絲毫不起，這是先天的真正無極；太虛穆穆沒有徵兆，性命關頭忘了意識。

意識忘後見了本真，水清珠現玄妙難測。無始的煩惱一旦空，玉清宮降下九龍冊。登上雲霄漢登上天關，掌握風雲驅趕霹靂。總之，凝神定息是起點，退藏到密地達到常寂。我從前引度張珍奴時，曾給她寫過兩首詞，其中含有功法宗旨。「道無巧妙，與妳方兒一個；子後午前定息坐，夾脊雙觀昆侖過。這時得氣力，思量我。」「坎離震兌分子午，須認取自家宗祖。地雷震動山頭雨，帶洗濯黃芽出土。捉得金精牢閉固，煉甲庚要生龍虎。待他問汝甚人傳？但說道 先生姓呂。」詞裡的「子後午前」，不是指時間，而是指坎離。「定息」，就是息息歸根于中黃部位。「坐」，指的是心不動。「夾脊」，不僅是指背上輪子，而且是直通玉京的大道。

「雙關」，這裡不大好解釋。煉功時要避免忘神而守，而要注重虛極和無所守。按這樣的原則去守，液於是會轉化，血於是會生成，最後就會返歸於先天，達到氣歸於神，神還於虛，虛合於道，道圓於志，志滿於願。口訣真是說不完的，這裡就是個例子。至於「地雷震動山頭雨」，說的是真氣生成。

「黃芽出土」，說著是真藥生成，而它們的基礎，都建築在神守雙關上。短短兩首詞，已經把修行的大路概括完了。讀懂了它，對於別人隨便侈談的理論，你就不致被他迷惑了。從前孔子和顏回一同登上泰山頂峰，望見山下東吳地界有一匹賓士的白馬。顏回說：「看見那白馬奔跑的軌跡，就好象一匹白布」。唉！他也太浪費眼力啦！結果走落了神光，所以他會過早的夭折。大家練習回光功法，可要

注意啊！回光全在專心一志去實行。只須將真息凝照于中宮，久而久之，自然通靈達變。總之，要以心靜氣定為基礎，心忘氣凝為效驗，氣靜心空為丹成，心氣合一為溫養，明心見性為了道。各位最好分頭去認真實行，錯過了光陰，那就太可惜了。一天的時間不回光，那一天就做了鬼，一息的功夫能回光，那一息就成了仙，悟道參禪，脫胎換骨，就從這裡開始，各位要勉力啊！