目录

[第1-01讲 惊人的学说 9](#_Toc24699985)

[惊人的学说 9](#_Toc24699986)

[第1-02讲 龙代表的意义 10](#_Toc24699987)

[第1-03讲 宋儒口中的异端 11](#_Toc24699988)

[第1-04讲 朱嘉与白玉蟾 12](#_Toc24699989)

[第1-05讲 《参同契》三大纲要 13](#_Toc24699990)

[第1-06讲 三种丹 14](#_Toc24699991)

[第02-01讲 想成仙的大人物们 15](#_Toc24699992)

[第02-02讲 龙门派与成吉思汗 16](#_Toc24699993)

[乾坤门户章第一 16](#_Toc24699994)

[第02-03讲 十二辟卦 17](#_Toc24699995)

[第02-04讲 天文、历律、气节 19](#_Toc24699996)

[第02-05讲 《易经》的八卦与文字 20](#_Toc24699997)

[第03-01讲 道家与禅宗的易学 21](#_Toc24699998)

[第03-02讲 五代的人物 22](#_Toc24699999)

[第03-03讲 道家与密宗的关系 23](#_Toc24700000)

[第03-04讲 阳火之始 24](#_Toc24700001)

[第03-05讲 复卦是什么 25](#_Toc24700002)

[第03-06讲 —月泰 二月雷 26](#_Toc24700003)

[第04-01讲 气象 春秋 27](#_Toc24700004)

[气象 春秋 27](#_Toc24700005)

[第04-02讲 六阳的上半年 28](#_Toc24700006)

[第04-03讲 医病的法则 29](#_Toc24700007)

[第04-04讲 二至 否泰 30](#_Toc24700008)

[第04-05讲 至日闭关与奇门遁甲 31](#_Toc24700009)

[第04-06讲 借东风之谜 32](#_Toc24700010)

[第05-01讲 占卜与神通 33](#_Toc24700011)

[第05-02讲 干支 阴阳 消息 34](#_Toc24700012)

[第05-03讲 乾坤 天地 35](#_Toc24700013)

[第05-04讲 坎离 日月 36](#_Toc24700014)

[第05-05讲 干支 气血 点穴 37](#_Toc24700015)

[第06-01讲 沐浴的人 38](#_Toc24700016)

[第06-02讲 子午卯酉的作用 39](#_Toc24700017)

[第06-03讲 采补 夺舍 40](#_Toc24700018)

[第06-04讲 曰月精华与日轮观 41](#_Toc24700019)

[第06-05讲 剑仙的话 42](#_Toc24700020)

[第07-01讲 四卦的作用 43](#_Toc24700021)

[第07-02讲 气与物 44](#_Toc24700022)

[第07-03讲 四卦与修道 45](#_Toc24700023)

[第07-04讲 数是什么 46](#_Toc24700024)

[第07-05讲 什么是自然 47](#_Toc24700025)

[第08-01讲 生命的卦变 48](#_Toc24700026)

[生命的卦变 48](#_Toc24700027)

[第08-02讲 无根的树 50](#_Toc24700028)

[第08-03讲 人欲能平吗 51](#_Toc24700029)

[第08-04讲 逆流而上 52](#_Toc24700030)

[第09-01讲 南宗北派有别 53](#_Toc24700031)

[第09-02讲 月节 中气 刚柔 54](#_Toc24700032)

[第09-03讲 每月六十卦 55](#_Toc24700033)

[第10-01讲 日月运转的影响 56](#_Toc24700034)

[第10-02讲 四季 五行和人体 57](#_Toc24700035)

[第10-03讲 你爱吃补品吗 58](#_Toc24700036)

[第10-04讲 关于一阳来复 59](#_Toc24700037)

[第11-01讲 修道先要了解的事 60](#_Toc24700038)

[坎离二用章第二 60](#_Toc24700039)

[修道先要了解的事 60](#_Toc24700040)

[第11-02讲 守丹田的问题 62](#_Toc24700041)

[第11-03讲 管住耳朵和眼睛 63](#_Toc24700042)

[第11-04讲 精神与魂魄 64](#_Toc24700043)

[第12-01讲 一阳初动无阴阳 65](#_Toc24700044)

[第12-02讲 品性理性工夫 66](#_Toc24700045)

[第12-03讲 你经验过一阳生吗 67](#_Toc24700046)

[第13-01讲 中国的文字文化 69](#_Toc24700047)

[第13-02讲 魏真人的说明 70](#_Toc24700048)

[第13-03讲 魏伯阳说真空妙有 71](#_Toc24700049)

[第13-04讲 日月二用与结丹 72](#_Toc24700050)

[第14-01讲 前三关 后三关 73](#_Toc24700051)

[第14-02讲 尾闾关 夹脊关 玉枕关 74](#_Toc24700052)

[第14-03讲 难下降的前三关 75](#_Toc24700053)

[第15-01讲 穴道与针灸 76](#_Toc24700054)

[第15-02讲 经脉与医道 77](#_Toc24700055)

[第15-03讲 生活习惯影响气脉 78](#_Toc24700056)

[第16-01讲 各家各派的气脉说 80](#_Toc24700057)

[第16-02讲 神光落地的人 81](#_Toc24700058)

[第16-03讲 气脉真通和假通 82](#_Toc24700059)

[第17-01讲 伍柳派的大小周天 83](#_Toc24700060)

[第17-02讲 河车 周天 导引 84](#_Toc24700061)

[第17-03讲 河车不转又如何 85](#_Toc24700062)

[第17-04讲 筑基成功了 86](#_Toc24700063)

[第18-01讲 干支 阴阳与方位 87](#_Toc24700064)

[第18-02讲 四象五行皆藉土 88](#_Toc24700065)

[第18-03讲 颜色的作用 89](#_Toc24700066)

[第18-04讲 访道青城后山 90](#_Toc24700067)

[第19-01讲 方伎之学的长生术 91](#_Toc24700068)

[第19-02讲 修栽接法的老人 92](#_Toc24700069)

[第19-03讲 桂湖宝光寺奇事 93](#_Toc24700070)

[第20-01讲 五金八石的外丹 94](#_Toc24700071)

[第20-02讲 未有神仙不读书 95](#_Toc24700072)

[第20-03讲 守哪个窍 96](#_Toc24700073)

[第20-04讲 上品丹法如何炼 97](#_Toc24700074)

[第21-01讲 真土真意与孟子 98](#_Toc24700075)

[真土真意与孟子 98](#_Toc24700076)

[第21-02讲 伟大的日月 99](#_Toc24700077)

[日月含符章第三 99](#_Toc24700078)

[伟大的日月 99](#_Toc24700079)

[第21-03讲 卦变及人事之变 101](#_Toc24700080)

[第22-01讲 天地阴阳相交 102](#_Toc24700081)

[第22-02讲 大周天 小周天 103](#_Toc24700082)

[第22-03讲 精从脚底生 104](#_Toc24700083)

[第22-04讲 混沌与昏沉 105](#_Toc24700084)

[第22-05讲 水源与采补 106](#_Toc24700085)

[第23-01讲 人老有药医 107](#_Toc24700086)

[第23-02讲 真正的栽接法 108](#_Toc24700087)

[第23-03讲 金丹火候 109](#_Toc24700088)

[天符进退章第四 109](#_Toc24700089)

[金丹火候 109](#_Toc24700090)

[第23-04讲 天地开始只有阴阳 110](#_Toc24700091)

[第24-01讲 如何对应天符 111](#_Toc24700092)

[第24-02讲 长子和海底 112](#_Toc24700093)

[第24-03讲 再说太阳月亮 113](#_Toc24700094)

[第25-01讲 圆月 眉月 钩月 114](#_Toc24700095)

[第25-02讲 朋友与光明 115](#_Toc24700096)

[第25-03讲 封禅 禅让 禅与 116](#_Toc24700097)

[第25-04讲 更年之后如何 117](#_Toc24700098)

[第25-05讲 配卦与阴阳 118](#_Toc24700099)

[第26-01讲 袁枚的八索 119](#_Toc24700100)

[袁枚的八索 119](#_Toc24700101)

[第26-02讲 中的道理 120](#_Toc24700102)

[第26-03讲 了解进度和易观 121](#_Toc24700103)

[第26-04讲 拿得起放得下 122](#_Toc24700104)

[第26-05讲 把握动静之间 123](#_Toc24700105)

[第27-01讲 打坐的好处 124](#_Toc24700106)

[君臣御政章第五 124](#_Toc24700107)

[打坐的好处 124](#_Toc24700108)

[第27-02讲 修道的关键重点 125](#_Toc24700109)

[第27-03讲 不受感动 126](#_Toc24700110)

[第27-04讲 天心为主的金丹 127](#_Toc24700111)

[第28-01讲 炼丹的初步 128](#_Toc24700112)

[第28-02讲 六根大定结丹 129](#_Toc24700113)

[第28-03讲 气脉真通与变化 130](#_Toc24700114)

[第28-04讲 修道谁做主 131](#_Toc24700115)

[第28-05讲 你懂得火候吗 132](#_Toc24700116)

[第29-01讲 养生与修道 133](#_Toc24700117)

[炼己立基章第六 133](#_Toc24700118)

[养生与修道 133](#_Toc24700119)

[第29-02讲 先管嘴再管心 134](#_Toc24700120)

[第29-03讲 找不到的东西 135](#_Toc24700121)

[第29-04讲 铅汞代表什么 136](#_Toc24700122)

[第29-05讲 先天一炁来了 137](#_Toc24700123)

[第30-01讲 修道百字铭 138](#_Toc24700124)

[修道百字铭 138](#_Toc24700125)

[百字铭 138](#_Toc24700126)

[第30-02讲 肌肤润泽了 139](#_Toc24700127)

[第30-03讲 一是什么 140](#_Toc24700128)

[一是什么 140](#_Toc24700129)

[第30-04讲 如何能得一 141](#_Toc24700130)

[第30-05讲 一产生一切 142](#_Toc24700131)

[第31-01讲 一到底是什么 143](#_Toc24700132)

[第31-02讲 谷神与本性 144](#_Toc24700133)

[第31-03讲 两药互用 145](#_Toc24700134)

[两窍互用章第七 145](#_Toc24700135)

[两药互用 145](#_Toc24700136)

[第31-04讲 上德与下德 146](#_Toc24700137)

[第32-01讲 上窍与下窍的功能 147](#_Toc24700138)

[第32-02讲 上下气平衡交换 148](#_Toc24700139)

[第32-03讲 性命与祖炁 149](#_Toc24700140)

[第32-04讲 一升一降的法门 150](#_Toc24700141)

[第32-05讲 黑白是什么 151](#_Toc24700142)

[第33-01讲 光明来自黑暗 152](#_Toc24700143)

[第33-02讲 金水与修道 153](#_Toc24700144)

[第33-03讲 转河车 154](#_Toc24700145)

[第33-04讲 成道的狂人 155](#_Toc24700146)

[第34-01讲 玉液还丹怎么来 156](#_Toc24700147)

[玉液还丹怎么来 156](#_Toc24700148)

[第34-02讲 若有若无的境界 157](#_Toc24700149)

[第34-03讲 若有若无之后如何 158](#_Toc24700150)

[第34-04讲 功德圆满 脱胎换骨 159](#_Toc24700151)

[第34-05讲 脉解心开之后 160](#_Toc24700152)

[第35-01讲 正道 邪道 161](#_Toc24700153)

[明辨邪正章第八 161](#_Toc24700154)

[第35-02讲 导引法 祝由科 162](#_Toc24700155)

[第35-03讲 旁门左道也不错 163](#_Toc24700156)

[第35-04讲 拜北斗与奇门 164](#_Toc24700157)

[第36-01讲 各种旁门修法 165](#_Toc24700158)

[第36-02讲 五鬼搬运法 166](#_Toc24700159)

[第36-03讲 东西方混合的旁门 167](#_Toc24700160)

[第36-04讲 脱离正道的修行 168](#_Toc24700161)

[第37-01讲 伏食是什么 169](#_Toc24700162)

[第37-02讲 金丹与命功 170](#_Toc24700163)

[第37-03讲 青龙白虎 玄武朱雀 171](#_Toc24700164)

[两弦合体章第九 171](#_Toc24700165)

[青龙白虎 玄武朱雀 171](#_Toc24700166)

[第37-04讲 半斤八两 172](#_Toc24700167)

[第38-01讲 上弦半斤 下弦八两 173](#_Toc24700168)

[第38-02讲 魂魄与心肾 174](#_Toc24700169)

[第38-03讲 正统道家理论重点 175](#_Toc24700170)

[金返归性章第十 175](#_Toc24700171)

[正统道家理论重点 175](#_Toc24700172)

[第38-04讲 认识三种现象 176](#_Toc24700173)

[第38-05讲 人的五行之气 177](#_Toc24700174)

[第39-01讲 由始至终的金 178](#_Toc24700175)

[第39-02讲 孔子与《易经》 179](#_Toc24700176)

[第39-03讲 伏羲一划分天地 180](#_Toc24700177)

[第39-04讲 《易经》的三全 181](#_Toc24700178)

[第39-05讲 孔子玩卦 182](#_Toc24700179)

[第39-06讲 三教 三身 三清 183](#_Toc24700180)

[第40-01讲 婴儿 姹女 黄婆 184](#_Toc24700181)

[第40-02讲 水火二用必归土 185](#_Toc24700182)

[真土造化章第十一 185](#_Toc24700183)

[水火二用必归土 185](#_Toc24700184)

[第40-03讲 太极函三 187](#_Toc24700185)

[第40-04讲 凝神聚气 188](#_Toc24700186)

[第40-05讲 水火如何能相容 189](#_Toc24700187)

[第41-01讲 喜爱外丹的麻烦 190](#_Toc24700188)

[第41-02讲 如何炼内丹 191](#_Toc24700189)

[第41-03讲 内呼吸不是用鼻子 192](#_Toc24700190)

[第41-04讲 颠倒颠的运用 193](#_Toc24700191)

[第41-05讲 黄金 流珠 朱雀 194](#_Toc24700192)

[第42-01讲 中黄真土与金之父 195](#_Toc24700193)

[第42-02讲 水火土相互关系 196](#_Toc24700194)

[第42-03讲 修丹道全在真意 197](#_Toc24700195)

[第43-01讲 真土对伏食的重要 198](#_Toc24700196)

[第43-02讲 还丹和精气神 199](#_Toc24700197)

[第43-03讲 人元丹 199](#_Toc24700198)

[第43-04讲 外丹和三尸虫 200](#_Toc24700199)

[第43-05讲 脾土 间脑 神通 201](#_Toc24700200)

[第44-01讲 先天一炁如何得 202](#_Toc24700201)

[先天一炁如何得 202](#_Toc24700202)

[第44-02讲 土和四季内脏 203](#_Toc24700203)

[第44-03讲 荒诞的采补 204](#_Toc24700204)

[第44-04讲 伏丹后的变化 205](#_Toc24700205)

[第45-01讲 水火相变化成丹 206](#_Toc24700206)

[同类相从章第十二 206](#_Toc24700207)

[水火相变化成丹 206](#_Toc24700208)

[第45-02讲 一阳来了怎么办 207](#_Toc24700209)

[第45-03讲 阳火 阴火 真火 208](#_Toc24700210)

[第45-04讲 太阴真水妙用 209](#_Toc24700211)

[第46-01讲 胡粉硫黄的作用 210](#_Toc24700212)

[胡粉硫黄的作用 210](#_Toc24700213)

[第46-02讲 再说水 火 气 211](#_Toc24700214)

[第46-03讲 外丹的故事 212](#_Toc24700215)

[第46-04讲 从妄想起修 213](#_Toc24700216)

[第47-01讲 生命中的同类 214](#_Toc24700217)

[生命中的同类 214](#_Toc24700218)

[第47-02讲 同类修道 心风自在 215](#_Toc24700219)

[第47-03讲 自以为是的修道 216](#_Toc24700220)

[第47-04讲 外丹不是真丹 217](#_Toc24700221)

[第47-05讲 烹炼 温养 变化 218](#_Toc24700222)

[第48-01讲 笨人迷外丹 219](#_Toc24700223)

[第48-02讲 《易经》生生不已的道理 220](#_Toc24700224)

[祖述三圣章第十三 220](#_Toc24700225)

[《易经》生生不已的道理 220](#_Toc24700226)

[第48-03讲 火龙真人的自白 221](#_Toc24700227)

[第48-04讲 如何才能还丹 222](#_Toc24700228)

[还丹法象章第十四 222](#_Toc24700229)

[如何才能还丹 222](#_Toc24700230)

[第48-05讲 金丹的真种 223](#_Toc24700231)

[第49-01讲 还丹——金一半水一半 224](#_Toc24700232)

[第49-02讲 建炉 采药 火候 225](#_Toc24700233)

[第49-03讲 堤防须先建 226](#_Toc24700234)

[第49-04讲 唤醒沉睡的灵蛇 227](#_Toc24700235)

[第49-05讲 防止外泄的堤 228](#_Toc24700236)

[第50-01讲 水火土互涵 229](#_Toc24700237)

[第50-02讲 金水神气须调和 230](#_Toc24700238)

[第50-03讲 调和神气的真意 231](#_Toc24700239)

[第50-04讲 把精与神修回来 232](#_Toc24700240)

[第50-05讲 工夫境界的变化 233](#_Toc24700241)

[第50-06讲 回复纯阳之体后如何 234](#_Toc24700242)

[第51-01讲 气脉真通时的现象 235](#_Toc24700243)

[第51-02讲 入定后的变化 236](#_Toc24700244)

[第51-03讲 乾坤交 大还丹 237](#_Toc24700245)

[第51-04讲 不死之药 238](#_Toc24700246)

[第51-05讲 采丹药的方法 239](#_Toc24700247)

[第51-06讲 小心注意的事 240](#_Toc24700248)

[第52-01讲 还丹后的锻炼 241](#_Toc24700249)

[还丹后的锻炼 241](#_Toc24700250)

[第52-02讲 防止泄漏的方法 242](#_Toc24700251)

[第52-03讲 体内龙吟虎啸 243](#_Toc24700252)

[第52-04讲 文火武火配合烹药 244](#_Toc24700253)

[第52-05讲 自身阴阳要调好 245](#_Toc24700254)

[第52-06讲 阴阳多变化 246](#_Toc24700255)

[第53-01讲 顺其自然的锻炼 247](#_Toc24700256)

[第53-02讲 身心彻底转变 248](#_Toc24700257)

[第53-03讲 道来时的现象 249](#_Toc24700258)

[第53-04讲 脱胎换骨之后 250](#_Toc24700259)

[第54-01讲 水火交感还丹 251](#_Toc24700260)

[还丹名义章第十五 251](#_Toc24700261)

[水火交感还丹 251](#_Toc24700262)

[第54-02讲 火在下 水在上 252](#_Toc24700263)

[第54-03讲 交感变化 253](#_Toc24700264)

[第54-04讲 水火本是一家 254](#_Toc24700265)

[第54-05讲 生克变化 工夫过程 255](#_Toc24700266)

[“盖水能生木，木能生火，火能生土，土能生金，金转生水，左旋一周而相生，便是河图顺数。” 255](#_Toc24700267)

[第55-01讲 回到真阳即还丹 256](#_Toc24700268)

[回到真阳即还丹 256](#_Toc24700269)

[第55-02讲 天一生水与人体 257](#_Toc24700270)

[第55-03讲 气血要调和 258](#_Toc24700271)

[第55-04讲 修道与日月法则符合 259](#_Toc24700272)

[第56-01讲 人体水火日月的变化 260](#_Toc24700273)

[第56-02讲 太阳真火现海底 261](#_Toc24700274)

[第56-03讲 温养潜龙 262](#_Toc24700275)

[第56-04讲 过程中的吓人境相 263](#_Toc24700276)

[第56-05讲 人为什么老 264](#_Toc24700277)

[第57-01讲 抗衰抗老的秘缺 265](#_Toc24700278)

[第57-02讲 一反一复必然变化 266](#_Toc24700279)

[第57-03讲 动静均平 267](#_Toc24700280)

[第57-04讲 不可偏向一边 268](#_Toc24700281)

[第57-05讲 水不盛火不衰时如何 269](#_Toc24700282)

[第57-06讲 道怎么修 270](#_Toc24700283)

[第58-01讲 变道 常道与还丹 271](#_Toc24700284)

[第58-02讲 注意工夫进步的变化 272](#_Toc24700285)

[第58-03讲 仙道 外道 魔道 273](#_Toc24700286)

[第58-04讲 道家的工夫 274](#_Toc24700287)

[第59-01讲 人好静 情好动 275](#_Toc24700288)

[第59-02讲 性 欲 情 276](#_Toc24700289)

[第59-03讲 道家的解脱 277](#_Toc24700290)

[第59-04讲 顺为凡 逆为仙 278](#_Toc24700291)

[第59-05讲 寂然不动 感而遂通 279](#_Toc24700292)

[第60-01讲 还丹的作用 280](#_Toc24700293)

[第60-02讲 再说大小周天 281](#_Toc24700294)

[坎离交媾章第十八 281](#_Toc24700295)

[第60-03讲 元会运世是什么 282](#_Toc24700296)

[第60-04讲 衰老是头脑 283](#_Toc24700297)

[第60-05讲 丹田的问题 284](#_Toc24700298)

[第60-06讲 神气坎离会于中黄 285](#_Toc24700299)

[第61-01讲 神归气穴坎离交 286](#_Toc24700300)

[神归气穴坎离交 286](#_Toc24700301)

[第61-02讲 隔阴多半会迷 287](#_Toc24700302)

[第61-03讲 神不迷 身混沌 288](#_Toc24700303)

[第61-04讲 自身阴阳交 289](#_Toc24700304)

[真种是什么 289](#_Toc24700305)

[第61-05讲 真种是什么 290](#_Toc24700306)

[第62-01讲 春困的现象 291](#_Toc24700307)

[第62-02讲 混沌境中 292](#_Toc24700308)

[第62-03讲 养气以归根 293](#_Toc24700309)

[第62-04讲 性与情交会 294](#_Toc24700310)

[性情交会章第二十四 294](#_Toc24700311)

[第63-01讲 气血影响性情 295](#_Toc24700312)

[气血影响性情 295](#_Toc24700313)

[第63-02讲 神凝气住就结丹 296](#_Toc24700314)

[第63-03讲 坎离交 回乾坤 297](#_Toc24700315)

[第63-04讲 配合日月行度修行 298](#_Toc24700316)

[第64-01讲 生命中阴遮住阳 299](#_Toc24700317)

[第64-02讲 一阳回转须小心 300](#_Toc24700318)

[第64-03讲 汞是念 铅是气 301](#_Toc24700319)

[第64-04讲 玉液还丹如何吞 302](#_Toc24700320)

[第65-01讲 认识阳气上升 303](#_Toc24700321)

[坎离交媾章第十八的第二段起 303](#_Toc24700322)

[第65-02讲 卦变引导炼丹 304](#_Toc24700323)

[第65-03讲 上弦下弦的启示 305](#_Toc24700324)

[第65-04讲 天道顺行 地气逆行 306](#_Toc24700325)

[第66-01讲 纳甲的法则 307](#_Toc24700326)

[第66-02讲 逆流而上的修行 308](#_Toc24700327)

[第66-03讲 小周天与月亮 309](#_Toc24700328)

[第66-04讲 水如何生于火 310](#_Toc24700329)

[第66-05讲 阴阳天天轮转 311](#_Toc24700330)

[第67-01讲 阳如何发生 312](#_Toc24700331)

[第67-02讲 历法与正朔 313](#_Toc24700332)

[第67-03讲 你会昏沉吗 314](#_Toc24700333)

[第67-04讲 天体变化影响人 315](#_Toc24700334)

[第68-01讲 静极的现象 316](#_Toc24700335)

[第68-02讲 潜龙为用 317](#_Toc24700336)

[第68-03讲 闭关温养 318](#_Toc24700337)

[第68-04讲 开口神气散 319](#_Toc24700338)

[第68-05讲 丹经的乱象 320](#_Toc24700339)

[第69-01讲 阴阳循环的过程 321](#_Toc24700340)

[第69-02讲 不要怕阴境界 322](#_Toc24700341)

[第69-03讲 群龙无首最好 323](#_Toc24700342)

[第69-04讲 按部就班 九转还丹 324](#_Toc24700343)

[第69-05讲 丹道先养性 325](#_Toc24700344)

[性命归元章第二十 325](#_Toc24700345)

[第69-06讲 养性即修命 326](#_Toc24700346)

[第70-01讲 延长生命的电源 327](#_Toc24700347)

[第70-02讲 和尚变道士 328](#_Toc24700348)

[第70-03讲 魏祖和六祖 329](#_Toc24700349)

[第70-04讲 神室 元精 330](#_Toc24700350)

[第70-05讲 三种气 331](#_Toc24700351)

[第70-06讲 魂为阳为木 魄为阴为金 332](#_Toc24700352)

[第70-07讲 个性非本性 333](#_Toc24700353)

[第71-01讲 了命先立命 334](#_Toc24700354)

[第71-02讲 魂魄与日月 335](#_Toc24700355)

[第71-03讲 偷盗天地精华 336](#_Toc24700356)

[第72-01讲 阴阳的变化——情 337](#_Toc24700357)

[第72-02讲 元神 元炁 元精——性 338](#_Toc24700358)

[第72-03讲 脉轮似电缆 339](#_Toc24700359)

[第72-04讲 祖窍在哪里 340](#_Toc24700360)

[第72-05讲 丘长春的《青天歌》 341](#_Toc24700361)

[第72-06讲 认清主与臣 342](#_Toc24700362)

[第72-07讲 不动不摇 343](#_Toc24700363)

[第73-01讲 宇宙间有静吗 344](#_Toc24700364)

[第73-02讲 认清情来归性 345](#_Toc24700365)

[第73-03讲 专一就是静 346](#_Toc24700366)

[第73-04讲 乾动坤顺的变化 347](#_Toc24700367)

[第73-05讲 玉液还丹后怎么办 348](#_Toc24700368)

[第74-01讲 元神之根——坤元资生 349](#_Toc24700369)

[第74-02讲 什么是九还七返 350](#_Toc24700370)

[第74-03讲 千变万化皆水火 351](#_Toc24700371)

[第75-01讲 大丹的基础 352](#_Toc24700372)

[第75-02讲 虚无不是虚空 353](#_Toc24700373)

[第75-03讲 来自虚无的先天一炁 354](#_Toc24700374)

[第75-04讲 混沌 昏沉 鴻濛 355](#_Toc24700375)

[第75-05讲 先天真一之水来了该如何 356](#_Toc24700376)

[第75-06讲 性与情合 身心一片 357](#_Toc24700377)

[第76-01讲 真一之炁如何发起 358](#_Toc24700378)

[第76-02讲 神与气的交会 359](#_Toc24700379)

[第76-03讲 气不住怎么办 360](#_Toc24700380)

[第76-04讲 结丹后下一步 361](#_Toc24700381)

[第76-05讲 混沌境界在何处 362](#_Toc24700382)

[第77-01讲 混沌境界须多久 363](#_Toc24700383)

[第77-02讲 筑基结丹再养胎 364](#_Toc24700384)

[第77-03讲 长养圣胎的变化 365](#_Toc24700385)

[第77-04讲 意生身成就了 366](#_Toc24700386)

[第77-05讲 进一步再造乾坤 367](#_Toc24700387)

[第77-06讲 魔来了 368](#_Toc24700388)

[第78-01讲 水火既济的修法 369](#_Toc24700389)

[二炁感化章第二十一 369](#_Toc24700390)

[水火既济的修法 369](#_Toc24700391)

[第78-02讲 日月精华如何采 370](#_Toc24700392)

[第78-03讲 人体的日月水火作用 371](#_Toc24700393)

[第78-04讲 修道的老蚌 372](#_Toc24700394)

[第78-05讲 有情无情皆感应 373](#_Toc24700395)

[第78-06讲 结合日光月精于体内 374](#_Toc24700396)

[第79-01讲 内三宝 外三宝 375](#_Toc24700397)

[关键三宝章第二十二 375](#_Toc24700398)

[内三宝 外三宝 375](#_Toc24700399)

[第79-02讲 三宝不漏存无神 376](#_Toc24700400)

[第79-03讲 无位真人 元关一窍 377](#_Toc24700401)

[第79-04讲 修道的秘块 378](#_Toc24700402)

[第79-05讲 用功的方法 379](#_Toc24700403)

[第79-06讲 练习回转 380](#_Toc24700404)

[第80-01讲 三宝关闭之后 381](#_Toc24700405)

[第80-02讲 真人的优游 382](#_Toc24700406)

[第80-03讲 再说无念 383](#_Toc24700407)

[第80-04讲 专一是什么状况 384](#_Toc24700408)

[第80-05讲 变年轻漂亮了 385](#_Toc24700409)

[第80-06讲 真正结丹了 386](#_Toc24700410)

[第80-07讲 身体整个变化 387](#_Toc24700411)

[第80-08讲 结丹有了真神通 388](#_Toc24700412)

# 第1-01讲 惊人的学说

我们书院有关道家哲学思想的课程，从《老子》、《庄子》到《列子》，是一系列连贯下来的。现在要研究的是《参同契》，这是最难研究的一本书。我本人对《参同契》的理解不一定是全对的，这并不是谦虚，我只能把自己的一些心得提出来，贡献给诸位做参考。这一本书在中国整体文化里，占有非常重要的分量，古人更直指《参同契》是千古丹经之鼻祖。古今以来，尤其是讲修道的神仙之学，要炼丹法，要返老还童求得长生不老之术，这是一本非读不可的秘密典籍。不仅如此，它可以说既是哲学的又是科学的，很多相关学理，都来自这本书。现在西方人研究中国古代科学发展史，也把《参同契》看成是化学、地球物理、天文等等学问的重要源头。只是我们中国人自己往往忽略了这一本书，原因之一，是这本书实在很难研究。

## 惊人的学说

书名为什么叫做《参同契》？“**参**”就是参合，“**同**”就是相同。怎么样叫做“**参同**”？简单地说，就是参合三种原则相同的学问，融于一炉。这三种学问就是老庄、道家的丹道，还有《易经》的学问。我先声明，我是没有做到返老还童长生不死；假使做到了，我应该是个童子，结果我还是个老头子。不过这里提一件事情希望大家注意，据我所了解，世界上人类都在研究追问生命的来源，也在追问是不是死后有个东西可以存在。全世界人类由宗教开始，一直到现在的科学，都在围绕着这些问题打转。宗教家说有一个东西在人死后还存在的，到天堂那里，或者到了别的世界，像极乐世界。这种说法是不是能兑现，我们不知道，不过宗教家那么说，信众也就那么信。

对于这些问题，中国道教文化提出来，人的肉体生命与天地一样，是可以永远存在的。我们标榜人的生命可以“**与天地同休**”、“**与日月同寿**”。中国文化把人的生命价值提得那么高，并不靠上帝，不靠佛菩萨，也不靠祖宗、鬼神。每一个人都有这个资格，每人都可以成圣贤、成仙、成佛，只要能找到自己生命中真正的东西。我们现在活着，真东西没有发展出来，都是假的部分在维持着生命。

所以中国文化大胆地说，人的生命可以与天地同寿，只要太阳月亮在，宇宙存在，“**我**”就存在，与日月一样的长久。我们研究世界各国的文化，不管是宗教是哲学还是科学，没有敢这样大胆吹牛的！可以说世界上吹牛吹得最厉害的是我们中华民族。即使只是一种假设，也只有中国文化敢这么讲。其次，道家提出来，可以利用自己肉体的生命功能返老还童，长生不死。外国任何文化也没有敢这样说的。将来有没有不管，至少过去没有。

所以讲到中国文化的特点，只有道家的思想具有这一种特点。比较接近的是印度佛家的文化，但是佛家在这一方面是不愿多提的，只是偶然露一点消息。在释迦牟尼佛的许多弟子当中，他特别吩咐四个人“**留形住世**”，把肉体生命留在这个世界上，等到下一次地球冰河时期过去，另一个劫运来了，世界太平的时候，才交代给下一位成佛者，然后他们四人才可以入涅槃，离开这个肉体。

据我所知，只有佛家有这么一个说法，有一点接近中国文化这一方面的消息，这是其他人类文化所没有的。所以我们站在自己中国文化的立场看来，这一点很值得骄傲。

可是千古以来，究竟有没有不死的神仙？我们从小读的小说，听的传闻，乃至丹经、道书、神仙传上都说有不死的神仙，甚至现在还有朋友来讲某某地方的山洞里有神仙。问他见到过吗？没有，是听某人说的，某人又听他表哥说的，一路追踪下去连影子都没有了。世界上说神仙说鬼，多半都是如此。

# 第1-02讲 龙代表的意义

前几年有年轻人提倡所谓龙的文化，这是很有趣的一件事。年轻人当然有他的理想，可是这样的提法是不大妥当的，因为中国远古文献并没提到龙的传人。《易经》上再三讲所谓的龙，不过是我们所用的一个标志而已。孔子是非常佩服老子的，弟子询问他，老子在你心目中究竟如何评价呢？孔子说：鸟，我知道它能够飞；鱼，我知道它能够游; 兽，我知道它能够走；至于龙，我知道它能乘风云上天，而老子他就像龙一样。

我们古代所讲的龙不是西方神话的龙，更不是已经绝种的恐龙。我们这个龙是四栖动物，能够飞，能够游泳，能够陆地上走，能够钻山入洞；能够变大，变成宇宙那么大；能够变小，比一根头发还要小。所以龙所象征的就是“**隐现无 常，变化莫测**”，也可以说不可测。古人画龙从不画出龙的全体，所谓“**神龙见首不见尾**”，见尾就不见首。这个动物在古代究竟有没有我们不管，至少是民族自我表达的一种象征，就像有些民族用狮子、美国人用老鹰来表达自己的民族精神一样。

《参同契》提出来的，是老庄的思想观念、《易经》的变易法则、丹道的修炼方法。三样的原理相同，只要懂了某一面的道理，对于生命真谛就把握住了，这是《参同契》书名大致的来源。历史上相传，作者是东汉魏伯阳先生，道家称他魏伯阳真人。我们讲《庄子》的时候提到，“**真人**”这个 名称是庄子所创，得道的人才能叫“**真人**”。所以后来道家道教的神仙都称做“**真人**”。那么相反的呢？我们没有得道 的都是“**假人**”。所谓假人，道家的名称叫做行尸走肉，把我们人类骂惨啦！没有得道的人走路，只是尸体在走，其中无物，其中无道，中间是空洞的。

历史上这位魏伯阳，学术地位很高，官却并不大。很奇怪，中国历史上学问好的人，官大的并不太多；官大的，学问又不一定成比例地好。不过，中国上古的文化，事业功名与学问是一路的，文武是合一的，后世把文武分途了。魏真人对后世的影响很大，道家神仙传上称他火龙真人——一条浑身带火的奇怪的龙。可是在东方，我们晓得，龙都是带雨带水的。

# 第1-03讲 宋儒口中的异端

过去的中国文化，由于儒家是学术的正统，对于佛家、道家的思想都有一点批判态度，所以旧的观念称佛、道两家文化为“**异端**”。“**异端**”是孔子《论语》里头的一个名词。后世像宋朝以后的理学家我叫他们理学家，并不一定承认他们是正统的儒家。他们排斥佛、道两家，称两家为异端之学，好像就是我们现在讲的旁门左道。但是孔子并没有骂佛、道两家异端，是宋儒擅用了孔子的名词，自己又不懂这两家的学问，就是普通说“**吃不到葡萄嫌葡萄酸**”同样的道理。

所谓异端就是偏见，孔子称一般有偏见的人为异端。 “**异**”就是不同，“**端**”就是另一头，另一头当然是偏见了，当时并不是指佛、道两家。后世宋儒理学家，共有五大儒，最有名的朱夫子朱熹，我们中国文化受他的影响有数百年之久，实在太大了！宋朝以后的儒家变成朱夫子的儒家，招牌虽打的是孔孟老店，老板换了朱夫子。本来另外有一个股东合作的，后来被朱夫子赶出去了，就是陆象山陆夫子。朱夫子注了四书，从宋元到明朝，要想考功名做官的话，非用他的思想解释四书不可，否则是考不上的。假如我生在几百年前，人家问我《参同契》看过没有，我说看过，那我就是异端，也就不能考功名了。

整个明朝三百年，朱元璋朱和尚当了皇帝以后，要拉一个有名气的同宗，光宗耀祖，就认了朱熹先生。他所注的四书就成了国家标准版，致使中国文化染上了重症。朱熹的观念对与不对，我们暂时不加讨论，那是儒家学术的范围。但是，朱熹虽然拼命地反对道家与佛家，却偷偷研究《参同契》，而且他还化名空同道人邹訢，作《周易参同契考异》。他研究《参同契》很多年，但却搞不通，到晚年都钻不进去。当然钻不进去！他也不打坐，不修道，怎么钻得进去！

# 第1-04讲 朱嘉与白玉蟾

朱熹为什么要研究《参同契》呢？据说朱夫子在福建武夷山讲学的时候，刚好有一个道家南宗的白玉蟾，也在武夷山修道，有很多徒弟，后世称他为南宗祖师。既然称他祖师，差不多也是神仙了。一个道家，一个儒家，二人门下都有大批弟子。人类的好奇，古今中外都是一样，这些儒家年轻的读书人，每天都听子曰、子曰，听了半天，没有怎么样。可是看到人家那边修炼神仙丹道工夫的，不是红光满面就是脸上发青发乌，觉得总有一套，奇怪呀！就偷偷跑过去听。

朱熹总是讲那是异端，你们不要乱去听。后来弟子们告诉朱夫子，白老师那里的确有些怪事情，他有先知之明，是有道之人。朱夫子说，他“**偶中尔**”！也就是说瞎猫撞到死老鼠，给他碰巧碰对了。这个话当然是在他自己的补习班里对自己学生讲的，可是那个白玉蟾老师，也没有出门就知道了。第二天白老师就叫学生来约朱夫子，两校同学联欢去郊游。朱夫子也很高兴，就同意了。一去郊游，这可好了！下起雨来，大家没有带雨伞都淋湿了。可是白老师虽在雨中，他走过的地方四面没有雨，身上也不湿。朱夫子忍不住了问：“**白老师呀，你这个是什么道理呀?**”白玉蟾笑笑说：“**偶中尔!**”这一个“**偶中尔**”，朱熹脸面就挂不住了，心想我昨天说给学生听的话，他怎么知道？而且今天马上回敬我一个耳光一样。这个很奇怪，因此朱熹开始研究《参同契》。朱熹经常偷偷研究佛、研究道，这是公开的秘密，谁不想活得长命，谁不想变成超人？只是面子上死不肯承认。所以我对宋儒不论哪一位，始终有一点不认同：学问道德宋儒没有话讲，就只有一样不好，明明借用了佛家、道家的学理，来说明儒家的道理，然后翻脸批评他两家都是异端，都是骗人。宋儒搞的这一套，叫什么圣贤之学呀！

说到朱熹批评佛道两家的话，似乎内行又很外行。譬如他做了道家与佛家的比较，讲了很内行的话，在朱熹文集里头都有。他说道家修道是“**形神相守**”，这个对道家就超过普通的了解，这是说修炼神仙之道，可以修到返老还童长生不死。怎么叫“**形神相守**”呢？道家认为这个身体是形体，等于是个机器，这个机器的电能是道家所称的元神，是我们灵魂生命的根本，那是电能，就像电灯有了电能才发亮。所以只要我们这个肉体存在，那个元神就在我们身上。身上每个细胞每个地方都通元神的，人老形体衰了，这个机器用坏了，神也不通就离开了。道家所以能够返老还童长生不死，他做的工夫就是把形与神凝结在一块，这就叫炼丹。

佛家不同，佛家讲涅槃，生死都是空的嘛，时间到了，打个坐就走了。所以朱熹说佛家是“**形神相离**”，学佛的人求空，把肉体都看空了，使神和身体分离，这是朱熹的批评。表面上一看，佛家、道家都驳他不了，他不简单的呀! 道家、佛家的修炼工夫和学理，他还是做过研究的。

朱熹的学问没有话讲，但他对于白骨观没有深入研究，批评白骨观不是究竟。他说学佛的喜欢修白骨观，所以觉得这个世界是痛苦的，没有意思，不想留恋，而想到西方极乐世界。他不同意这个观念，又认为白骨观在佛家工夫是下层的，当然他没有写他认为高的工夫是什么。其实他没写的下一句，就是认为人的生命是可以留在这个世界上的。不过他老兄同我们一样没有留住，朱熹在他的传记里有好几条是他对《参同契》、对道家学问研究的结果，他下意识地承认，人的寿命是可以修的。

第二点关于儒家与佛道的关系，我常常提一句话，读书人都爱好仙佛。尤其中国过去的读书人，你查他一生的历史、文章、诗集，都记载有几个和尚道士的朋友，好像不交几个这种朋友，就没有学术地位。就像很多现代人，要认识电视电影明星，才表示自己交际广泛一样。当年想认识和尚道士，是表示自己清高，所以文集诗集里，几乎每一个人都谈到与佛道人士交往的事。知识分子都好仙佛之道，但是知识分子很难修成功，因为学问好，欲望就多，烦恼就大，叫他放下来打坐修道，想是想，办不到。可是反过来看历代神仙传、《高僧传》，我们却得出一个结论，就是仙佛的学问都很好。所以如清代诗人舒位有句诗说：“**由来富贵原如梦， 未有神仙不读书。**”这是真正的名言，青年同学要想学神仙的，书一定要读好才有希望。

我曾经把这个诗第一句改了，写了一副对联送给一个喜欢喝酒的文人朋友，他是富贵中人，所以上一句就改成“**由来名士都耽酒**”，一般名士都喜欢喝酒的，下一句还是“**未有神仙不读书**”，因为学神仙许多是爱读书的。

# 第1-05讲 《参同契》三大纲要

讲了这么多，算是《参同契》的开场白。这一部书有历代各家的注解，书中主要有三大纲要：第一是“**御政**”，第 二是“**养性**”，第三是“**伏食**”。所谓“**御政**”，那包括很多了，上至皇帝下至一个普通人，想修心养性做人做事都是 “**御政**”。怎么样做人呢？就是走一条正路，知道人生的正道，政治也同时包括在其中。所以一切有关修道与做人做事、天文地理，以及人世间各种各样的正当法则、原理，都属于“**御政**”的范围。

第二 “**养性**”，我们普通人修道学佛，要够得上第二步“**养性**”可难了。我经常说学佛修道是我们中国古时的一门科学，这一门学问是研究身心性命之学，它是有理论的。自己生命身体怎么来？为什么人有思想？要想得到答案，必须先把理论弄清楚，懂了理论再来修行。修行就是实验，反求诸己，用自己的身心去做实验。自然的科学也是懂了原理理论，然后用物来做实验的。

这个所谓“**御政**”的原理懂了以后，修养才叫做“**养性**”。但是我们一般学佛学道的，不管用哪一种法门，念佛也好，祷告也好，念咒子也好，打坐也好，都是走“**养性**”的最初步路子，可是性仍然养不好！要“**养性**”，首先就要认识“**性**”，也就是佛家所讲的“**明心见性**”。常有人说某人个性不好，个性是什么东西？还有中文把男女关系也叫做性，明心见性至高无上也用这个性。这个性究竟是什么东西？这就牵涉到中国文化的本位了。《礼记》上提出来人有“**性**”跟“**情**”两部分，所谓性情，我们老一辈子讲话，这一个孩子性情不大好呀。这个性情的性是什么东西？情又是什么东西？所以“**养性**”是养哪一种性？这些都是大问题。 第三“**伏食**”，就是成神仙。“**伏食**”就是在“**御政**”与“**养性**”做到之后，最后那个工夫。这个东西不从外来，是从自己生命里来。但是也不全然是从自己这个肉体生命来的，而是同宇宙有关系的。就是说有一个东西忽然会进入身体中来，但不是从嘴巴进去，而是由身体另外一个地方进去的。千古神仙不敢讲，据说讲了天打雷劈。不过我已经被天打雷劈很多次了，雷公来了我也跟他讲理。

我认为道是天下的公道，既然是天下之公道，就没有什么可秘密的一一不是我的也不是你的，也不属于上帝。过去人为什么要当秘密藏起来呢？是怕人学坏了。因此把道法变成秘密，大部分是这个原因。好像一把刀一样，坏人拿刀去杀人，可是医生开刀也是靠这把刀。我素来不藏秘密，何必关起门来？不过有时候我也关门，因为我啰哩啰嗦讲了半天，公道摆在那里，你就应该懂，何必来问我？你再来问我，我就烦了。

这另外一个进入人体的地方，就是头顶。我们晓得婴儿头顶上这里“**砰砰**”地跳。修道修得好，这里一定开了，学密宗叫做开顶，不晓得你们诸位看过没有？我是看过的，书上看来的不算数，我碰到过这种人。过去我在四川的时候有一位老师七十几了，鹤发童颜。

鹤发可以有两种解释，一般的鹤羽毛是白色的，所以鹤发是形容银白头发；童颜是说面孔如婴儿一般。但是另一种解释说鹤发是黑的，所以暂且不做定论。讲到这位老师，他有四个特点：七十几岁子孙满堂，却不跟子孙在一起，一个人住一个小房子修道。房顶瓦漏了，他也不用楼梯，自己拿几片瓦，一跳就上了屋顶，补好了再跳下来，这是我们亲眼看到的。

第二点，我们都晓得这个老师从不睡觉，我们年轻人顽皮都是第一流的，故意轮班和他谈话，一讲一整夜。他有一个习惯，一到了正子时，就靠在椅子上不动也不说话，无论你怎么说话他就是不答。大概要经过半个钟头，眼睛张开了，然后你刚才讲的话他都答复你，每天夜里如此，我们屡试不爽。

第三个特点，他七十几岁的老人，两个乳房一挤，同女人一样有奶水的。换一句话说，他修道到了这个程度，他的血已经变成白浆，当然不是变成什么白血球，白血球过多是毛病。

第四点，他的头顶上我们都去摸过，“**砰砰**”跳的，同婴儿一样。别的稀奇古怪事我们不去管他，仅这四点就很与众不同，是别人稀奇古怪不来的，也是我亲自见到的。这个所谓“**伏食**”，与头顶有关，到了某一个时候这个东西就进来了。

后来宋朝南宗道人张紫阳真人，他著的另外一本丹经《悟真篇》，可同《参同契》媲美。张紫阳真人既是禅宗的祖师，又是道家神仙。他那篇《悟真篇》就提到“**伏食**”的道理，他说“**一粒金丹吞人腹，始知我命不由天**”，那也是牛吹得很大。他说人修道到了“**伏食**”那个境界，一个东西就进来了。“**一粒金丹吞人腹**”，腹是指肚子，这可不是大家修道修的这个丹田；“**始知我命不由天**”，生命就可以自己做主了。这就是“**伏食**”的纲要。

# 第1-06讲 三种丹

在这里我要再介绍道家所讲的“**伏食炼丹**”。在我们的甲骨文里，也就是中国最古老的文字，“**丹**”字跟太阳的 “**日**”字一样，就是一个圆圈中间一点，空空洞洞之中有一个东西。后来把这个丹字中间加了一横，有各种写法，反正是代表有个东西在一个空洞的中间。

我们晓得道家有三种丹的分类，所谓天元丹、地元丹、人元丹。我们普通一般打坐做工夫，打通任督二脉、奇经八脉，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，都是自己做工夫在身体中炼成了人元丹。现在一般练气功的人还做不到，真正炼丹成功的还只是人元丹。

人元丹是根据道家的《高上玉皇胎息经》来的。这本经讲到上药三品，就是人本身的精、气、神，我们后世一般打坐修道做工夫都在搞这个东西。这个就又要扯到明朝的大儒王阳明了，他同朱熹对中国文化影响都非常之大。不过他同朱熹的路线相反，是走陆象山这个学派的路线，而且佛道两家他都学过。在他传记里都有，能够未卜先知，不过后来他放弃了。为什么放弃？也就是书读多了，官做大了，“**道**”就不容易修成功了。王阳明虽然最后放弃了学道，可是也吹了一句大话，依我们现在观念看来是逃避的心态，他说道家也不必修，在那里练气功打坐，上通下来，下通上去，一天时间都浪费了，王阳明认为那是“**搬弄精神**”。

但是我们再仔细看看王阳明这一句话，他承认人的生命里有一个东西叫做精神，他至少承认这一点。我们常常听到有恭维人精神不死，精神是什么东西？精神是不是一个真东西？这是个问题！如果是真东西的话，就可以把握回来，把握回来就叫做人元丹。王阳明后来为什么能够搬弄精神而不搬了？我们休息一下再作报告。

# 第02-01讲 想成仙的大人物们

刚才讲到王阳明这个理学家，他也学过佛，学过道，打坐工夫很好。学佛走的是天台宗止观这个路线，修道家走的是哪一派的丹法没有资料可查。有一点在他的传记里记载，当时有一个道人叫蔡蓬头，蓬头是外号。因为修道的人把名利已经看得不值钱了，所以自己姓什么、叫什么都没有关系。这人道行很高，王阳明曾经专门去山中的道观拜访他。蔡蓬头站在道观的山门外面，王阳明老远就跪下向他磕头。这个蔡蓬头居然拂袖而去，袖子一甩进山门去了，王阳明赶快站起来，跟他走进道观大殿。

道家的大殿供的是“**三清**”，是太上老君的一气化三清， 据说太上老君就是老子摇身一变变出来的——这些宗教的事情，事出有因，查无实据。这个三清是“**上清、太清、玉清**”，如果我们做比较宗教研究，这有可能是从佛家来的。 佛教大庙子的正殿供的三尊佛，代表了 “**法、报、化**”三 身；如果我们用道家的观念来讲就是“**精、气、神**”一 “**精**”是“**化身**”，生生不已；“**神**”是“**法身**”；“**气**”是 “**报身**”。

这个蔡蓬头当时走进大殿，在“**三清**”前面一站，不理这个王阳明。王阳明一上大殿，又跪下来磕头，蔡蓬头又拂袖而去，向后面上了一个假山上的亭子，王阳明跟到亭子上，又磕头。蔡蓬头回头看看他，对他说，你呀！前庭后堂拜了我三次，“**礼虽隆**”，你这个礼貌很隆重了，“**终不离官气**”，他说你不能修道，功名还有份，将来官做得大，事业好。

我们读书看道书，看到这个地方不要轻易放过去。一个人的习气是很难变的，修道的人自然有修道人的习气。这一点我们讲两句古人的诗，大家听了不要灰心。古人说“**此身未有神仙骨**”，这个身体上没有神仙的骨格，“**纵遇真仙莫浪求**”，就是看到神仙你也不必拜了，方法懂了也不能成功。可见仙佛是生来就有种子的。“**莫浪求**”就是不要乱求，你求了有什么用？王阳明虽前庭后堂三拜紧跟，蔡蓬头接着掉头又走，王阳明又在后面跟，但却找不到人了。

我们再看汉武帝，这些历史上的大人物和英雄，尤其是中国帝王、名士都喜欢学神仙，其实就是人性心中欲望的扩充。一个人到了事业地位的最高处，一切都满足以后，唯一要求的是如何能不死。所以秦始皇、汉武帝都求神仙之术。汉武帝在我们中国历史上可以说是雄才大略，这个称誉，他当之无愧。一个二十几岁的年轻人，在一个政治环境很复杂的情形下，登基做了几十年皇帝，开创了一个盛世，真不容易。可是到了晚年就喜欢学神仙，他求神仙花的本钱太多了，甚至把自己的公主都嫁给一个骗子道士。像这样荒唐的事情，他都干得出来，明知道做了错事还不承认，后来不能自圆其说。

汉武帝旁边有两个大臣，一个是汲黯，一个是东方朔。汉武帝是何等难伺候的帝王，在他左右的人讲话就很难了，高明的意见很难提出来，因为他太髙明了。但是我们看历史，汉武帝有许多次因为有人犯了大错，就要杀人，出场摆平的都是东方朔。此人专会说笑话，东逗西逗就把汉武帝逗笑了，然后事情就作罢了。所以研究做人的道理，要多留意道家的精神。老子的话“**曲则全**”，一件事情走直线有时候是不行的。一个领导决定的事，明知他是错的，挑明说决策有问题，那就糟了！人是有个性的，格老子！你说有问题，我偏要干！所以老子说“**曲则全**”，转一个弯，这个事情就圆满了。东方朔走的是曲线的路，所以汉武帝碰上很多的问题，东方朔一来，往往就起了作用，把错误决定扭转过来。

汉武帝身旁另一个重要人物是走直线的汲黯。我们大概可以想象这个人脸应该是方方的，一天到晚不带笑容，讲话是仁义道德，连汉武帝都怕他。汉武帝当时见那些大将军、 “**总司令**”，常常很随便，跟他的祖父汉高祖一样，在宫女帮他洗脚时也叫大臣进来报告，很不礼貌。但是汉武帝听到汲黯一来，赶快更衣戴帽才敢见他。我们现在的年轻人读历史要注意，一个人自己的人品、人格养成到真正高尚正直的时候，任谁都要尊敬他的。连汉武帝这么一个严君，对于大臣要杀就杀，但是却尊敬这个部下汲黯，自己衣冠不整还不敢见他。所以汲黯是以敢批评汉武帝出名的，换了别人讲话，汉武帝非杀他不可，比如司马迁为李陵辩护，汉武帝一气就罚司马迁受宫刑。

汲黯批评汉武帝很直率的，汲黯讲：“**陛下内多欲而外施仁义，奈何欲效唐虞之治乎?**”就是说你武帝内心欲望太重，外面好像做好事，内心却心机重重，如此怎么能效法远古的圣王之治呢？这虽然是在批评武帝的政治表现，但也间接指出武帝要学仙道是不会有成就的。一个人连人都没有做好，还妄想做什么神仙！ “**内多欲**”，是说思想里欲望太多了，什么都要，钱也要，寿命也要，名利也要，儿女也要，反正好的都要。其实每人都是这样“**内多欲而外施仁义**”，所以求神仙，做得到吗？

这种话在朋友之间讲都很刺耳了，对皇帝讲更不得了。历史上记载武帝听了当然很不高兴，不答复他，但也没有对他不礼貌，可是汲黯的官运也就到此为止了。有趣的是，汉武帝临死的时候吩咐子孙，在我死了以后，为了太子的安全，还是要找汲黯这样的人来护国才可。

我们引用王阳明跟汉武帝这两段故事说明，是告诉大家我们研究神仙之道可以，却不要轻易想当神仙。这个神仙很不容易做的，是要放弃了一切，这个一切就包括很多了，我们放弃不了的。换一句话，我们每一个人都是“**内多欲**”， 但并不见得能“**外施仁义**”，这样岂能成佛成仙呢？这个话要自己提出来警告自己。

# 第02-02讲 龙门派与成吉思汗

闲话少说，言归正传。我们研究的这个《参同契》，是采用清代朱云阳道士所注的版本，尊重他一点可以称他为真人。我们认为在所有的《参同契》注解中，他的最正统。朱道士是道家北宗龙门派的传人。龙门派在道教里是元朝以后开始的，创派的祖师就是跟成吉思汗非常要好的道士丘处机，又名丘长春真人。丘长春真人有一本书叫《西游记》，不是孙悟空那个《西游记》，这一段故事在我们历史上也很特别。中国文化史上有两个特别事件，一个是在南北朝时，为了争取一个外国学者法师鸩摩罗什到中国来，派了几十万大军消灭西域两个国家。这个历史是外国所没有的。

另一个就在元朝成吉思汗西征，打到印度时，他得知中国山东有一个有道的道人丘长春，就派大使到山东把丘长春请到印度边境上见面。所以丘长春由山东到北京，由北京到新疆，一直到了天山南面跟成吉思汗见面。成吉思汗要拜他为师求道，丘长春告诉他少杀人，将来自然一统天下。丘长春早就知道，中国免不了一场灾难，所以与他约定，万一你打到中国来的时候，不要杀人。成吉思汗答应了，所以给他铜符铁券，就是两个人定了契约，两块铁上面盖了印。后来蒙古人打到中国北方的时候，每家门口只要有这个符牌一贴，元朝兵就不进来，保存了多少人的生命财产。这个在历史上也是一段奇迹。

现在北京的白云观，是有名的道教丛林，就属北宗龙门派，这一派是出名的绝对清修派。南宗修道的人，许多道士是有家庭、有太太有孩子的。后世道教里的道士，也大部分是北派丘长春的传承。我们手边拿的这本《参同契》，是朱云阳注解的，他就是北派的巨子，不过他也通南派的各种修法。他的注解实在很好，那是正统道家修炼神仙的学理，我劝大家自己多看才好。

现在我们翻开《参同契》的本文第一章，就是“**乾坤门户章第一**”。下面低一格的字就是朱云阳真人的注解，文字顶头的就是《参同契》的原文。

## 乾坤门户章第一

**乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运毂正轴。**

**牝牡四卦，以为橐龠。覆冒阴阳之道，犹工御者，准绳墨，执御辔，正规矩，随轨辙，处中以制外，数在律历紀。**

**月节有五六，经纬奉曰使。兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至晦爽，终则复更始。**

**曰月为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳。秋冬当外用，自午讫戍亥。赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其理。**

# 第02-03讲 十二辟卦

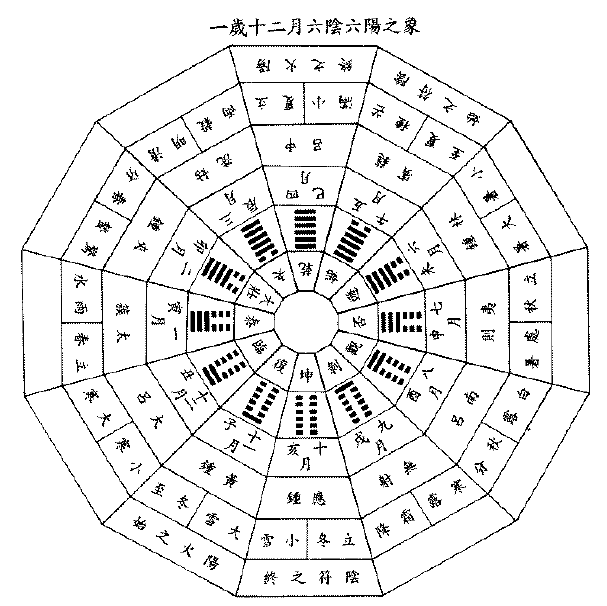
《参同契》是汉代的文章，差不多都是四个字一句，很严谨的。我们讲到中国文学史，由东汉文体演变了二三百年，形成南北朝的文学，对仗很工整，后世一般叫做四六文体。这第一章首先提出来“**乾坤者，易之门户**”，这也是《易经》的纲要。研究《易经》也好，修炼丹道也好，乾坤是《易经》八八六十四卦的父母卦、根本卦，就是“**众卦之父母**”。除了乾坤以外，就是坎离两卦。现在韩国的国旗图案就是乾坤坎离四卦。

乾坤这两卦代表天地，这个宇宙天地就是两个现象。什么叫卦呢？古文字典上解释，“**卦者挂也**”。宇宙的现象，像画一样，挂在外面看得见的就是卦，八卦是个代号。除了天地以外，其他的自然现象，日、月、风、雷、山、泽等等，都挂在那里，统称八卦，这就是卦的道理。

“**坎离匡廓**”，坎离两卦代表两个东西挂在那里，一个太阳，一个月亮。太阳月亮在天体里头走，“**运毂正轴**”，像一个车轮子在转一样。这个是什么意思呢？车轮同我们有什么关系？为什么说《参同契》是千古丹经的鼻祖？这是什么道理？

因此，为了研究《参同契》，第一步必须要了解《易经》 的“**八卦**”。讲到八卦又是个专题，现在各位手中这一张图表〔见下页〉，希望诸位每一次要带来，至少在讲“**御政**” 一篇随时会提到；要了解中国文化的基本，也是要提到的。这一张表上面写的一岁，就是一年十二个月，分为六阴六阳，这是说明天体形象，包括的内容非常多。

我们看一层一层的圏圈，共有六层，中间是空的，这个空的外面第一层是十二个卦，专门名词叫做十二辟卦，辟卦也叫做侯卦。中国上古的政治，中央政府的皇帝称为天子，天子只有一个；地方的领袖是王，叫诸侯，侯卦的意思就是臣卦。在时间上说，一年是个主体，分十二个月，十二个卦名分别代表十二个月，叫十二辟卦。再外一圈是卦象，这个卦一笔一笔怎么画法？我们慢慢也要解释一下。第四圈是中国阴历十二个月份，每一个月另有一个代号，就是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。



当然还没有加上亥是猪，戌是狗……这十二生肖的来源，据我的研究是东汉以后，随印度文化过来的天文观念。所以一直到今日，从印度北部到西藏地区，你问现在是几月啊？他说狗月，我们就晓得他讲的是九月；他讲羊月，就知道是阴历的六月了。为什么选这些动物代表六阴六阳？比如子月是老鼠，同老鼠有什么关系呢？老鼠是五个脚趾，五是单数属阳；双数属阴。我们形容一个人胆子小叫“**首鼠两端**”，刚爬出洞的老鼠，习惯走两步，看一看前面，咚吟，又钻进去了，再跑出来多走三四步又钻进去了。首鼠胆子小，瞻前顾后就是“**首鼠两端**”，两头它都要看清楚。丑月属牛，牛的蹄是两瓣属阴的，所以一阴一阳这样分开。龙啊、蛇啊等都有些道理，这是一种解释，我们将来提到时再说，这是第四圈。

# 第02-04讲 天文、历律、气节

这个第五圈麻烦了。这是中国文化音乐的乐律，与古代的天文也有关。中国文化以天上的星象变化判断人事，非常准确。诸位同学要研究这个问题，顺便告诉在大学研究所的同学们注意，先要读《史记》的《天官书》，其次读《汉书》的《五行志》。我们现在读历史都是通史，其实不大合理，因为历史上重要的东西，真正的历史哲学，现在的历史书上都漏掉了。譬如《史记》中重要在《礼》、《乐》、《律》、《历》、《天官》、《封禅》、《河渠》、《平准》八书。历代史书都有《天文志》，不叫《天官书》，司马迁的《史记》才有《天官书》。我们每一代的历史还有一个《乐律志》，在唐史、宋史，一直到明史，乃至现在出来的《清史稿》都有的。中国在科学上比任何一个民族国家发展都早，因为很早就有了天文科学，天文科学又是以数学为基础的。不过很抱歉，那是祖宗的文化！你看故宫博物院，那是我们祖宗的，你的在哪里？没有呀，拿不出来，这不行啊！现在我们连天文、历律这些都搞不清楚了。

这个图外面一圈是二十四个气节。一年有十二个月，一个月有三十天，五天叫“**一候**”，三候叫“**一气**”，六候就是 “**一节**”。一年有七十二候，每个月有一个节，一个气，一年十二个气十二个节，合起来共二十四个气节。现在有一个问题，民国以来用阳历，老百姓是阳历跟阴历并用，这个习惯很难改，八九十年来，大家还是愿意过阴历年。民国初年湖南那个大名士叶德辉先生，做了一副对子：

**男女平权公说公有理婆说婆有理  
阴阳合历你过你的年我过我的年**

我经常很感叹，这副对子说的现象九十年来没有变。那么你说是阳历好、阴历好呢？这个问题是科学问题，其实中国几千年来已经阴阳合历在用了。

我们算八字是以二十四气节为标准，二十四气节是以太阳为标准，我们的阴历以月亮出没同潮水涨落为标准。所以由广东到东北的海岸，海边人就晓得，我们小的时候就会念 “**寅申涨，卯酉平**”。潮水涨落都在脑子里，老祖宗就告诉我们，初一十五出门坐船，“**哎呀！船开了没有?**” 一算，“**寅申涨，卯酉平**”，没有没有，赶快跑去还赶得及，潮水还没有退，可以上船。这个科学常识已经变成民间的习惯了，后人不用脑筋已经都统计好了。所以二十四气节是一个天体太阳系统里月亮系统的统计。这一个图表里头东西多得很，我们中国文化大部分生活习惯的原理，都在这张图里。“**卦者挂也**”，就是挂在这里给我们看的。

# 第02-05讲 《易经》的八卦与文字

要了解《易经》的乾坤这两卦，我们先要了解，什么叫八卦？什么叫八八六十四卦？你不要把它看成死的，它是活的，是个代号。大家说研究了《易经》以后就发觉，我们祖先的文化思想、哲学科学，为什么在上古时期就到达这样高的程度？我的看法是，上一个冰河时期之前，人类文化已经发展到最高处了。一个学问越高明就越简化，开始发明都很复杂，到了最高峰反而简单而明了，复杂的不算真学问。古人归纳一切法则画成这个代号八卦，很容易懂。冰河时期，人类整个毁灭了，好在这个“**卦者挂也**”留了下来，就靠这一点卦，告诉我们宇宙天地的一些讯息。这些符号所表达的内容太多了，这是第一点我们需要了解的。

第二点讲到《易经》的八卦，也是中国文字的起源。人类最初都没有文字，文字是人为制造的。中国的文字是由象形文字开始，象形就是图画、漫画，八卦也是漫画开始的。所谓“**伏羲画八卦**”，古人的卦是怎么样画的？是不是我们现在这样画的？八卦是否就是中国先古文字的开始？过去几十年来有些考古学家不大承认卦是文字的开始。我却认为八卦是中国文字的源头，而《易经》是中国文化根源的根源，哲学里的哲学，经典里的经典，文化中心的中心。但是，你在考古文献上找不出有关八卦的东西。

譬如过去那位董作宾先生，我们的老朋友，他是甲骨文学者。我对他说要灵活来看，在甲骨上看到一条线的，几条线的，几个点的，那个就是卦。古人画卦或横画，或直画，或点一下，反正是代号。三直是乾卦〔丨丨丨〉，或者打三点也是乾卦〔┇〉，都是代号。所以我们看到最古老的一本《易经》叫《易纬》，里头画的卦不是横的，而是三条直的。慢慢在甲骨上也找到了这些东西，可见我们中国文字文化来源很早。

《易经》为什么叫“**易**”呢？这个“**易**”字为什么这样写呢？上面一个圆圈加一点代表太阳，下面这个圆圈有个缺口代表月亮。甲骨文上有没有这个“**易**”呢？是有的。换一句话，什么叫《易经》？ “**日月之谓易**”，就是太阳、月亮天体系统之下的学问法则。

所以八卦从乾坤两卦开始。可是还有一些基本的常识要向诸位介绍，现在我们这一本《易经》叫《周易》，是由伏羲氏画八卦、周文王演绎、孔子传述的，是经过这三位整理过的。所谓“**易更三圣**”，实际上《周易》只是《易经》学 问的一部分。易学有三种，称为“**三易**”：《连山易》、《归藏易》、《周易》，现在流传下来的是《周易》。《周易》是以乾坤两卦为开头的，《参同契》用的就是《周易》的道理。

# 第03-01讲 道家与禅宗的易学

关于《易经》学问的本身，所谓道家的易，观念上同理学家们，尤其是朱夫子、程夫子他们所解释的易，实有不同之处。道家的易差不多都是讲应用的。

上一次我们提到《易经》的所谓“**三易**”，除了现在留下的《周易》，还有神农的《连山易》，黄帝的《归藏易》。《连山易》以艮卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed7.png）为首，艮卦代表“**山**”，《连山易》的意思是“**如山之出云**”。《归藏易》是黄帝时代所用的易， 以坤卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed8.png）为主，坤是纯阴，一切阳能“**归藏**”到纯阴的境界里去了。

到了周朝，经过周文王整理，就是我们手边这个《周易》，一般称它是我们五经里经典的经典，哲学的哲学，也就是我们文字文化的起源。《周易》以乾卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed1.png）开始。传统《周易》的学术观念认为《连山易》、《归藏易》是只有其名，没有实际的东西。我们现在手边拿的《周易》，上面许多图案，包括八八六十四卦，什么先天图、后天图这些等等，同几千年流行下来的法则并不一样。尤其我们卜卦用到的，或者在阴阳家用到的六十四卦的次序，“**乾为天，天风姤，天山遯……**” 一路背下来卦的次序，同《周易》六十四卦所排列的次序也不一样。

据我们所知，这些卜卦用到的六十四卦的次序，以及《河图洛书》等等，是宋朝以后才出现的。宋朝的邵康节是当时讲卦的第一名人，据说邵康节的这些卦图是鹤林寺的一个和尚传给他的，这个和尚的法名叫寿涯。但是这些传闻在学术界是个疑案。据说邵康节能算过去、未来等等，他不但帮我们中华民族算过，连世界的命运差不多也算过了。他又著了一部很难看懂的书，叫做《皇极经世》，这是用《易经》的“**数理**”推演法则，断定过去未来历史千万年的事情，有个公式摆在那里。我们大家都是诸葛亮的弟弟诸葛暗，属于事后方知，事后一查《皇极经世》，他讲的一点都没有错，但是事先看不出来。那么，道家的易学究竟哪里来的呢？据我的了解就是《连山易》、《归藏易》的遗留，这个法则是《周易》之外的另一章。所以我们一般所应用的算命、看相、看风水，稀奇古怪的都是用这一套来的。

那么有关《连山易》、《归藏易》的易学后来传到哪里了呢？传到佛教的大禅师们手里了。禅宗有五宗的兴起，其中有一个大宗派叫曹洞宗，是以一对师徒而出名。师父是洞山禅师，徒弟是曹山禅师，两个人是以他们住的庙子为名。不过为什么颠倒念呢？因为我们的文化喜欢讲韵文，洞曹好像不大美，曹洞就很美，所以倒转来说，就成了曹洞宗。

曹洞宗的禅宗工夫，我们如果严格地讲，就同道家有关，而且是丹道派的道家。丹道这一派的保留，就靠曹洞这一脉，所以研究曹洞宗的禅宗还必须要懂得《易经》呢！尤其是它取用“**坎离**”两卦，认为与悟道修道做工夫有密切关系。唐代以后的道家，传出来神仙丹法里有“**取坎填离**”这个工夫，就与曹洞宗有关。依我的研究，曹洞宗这一脉到了宋朝，走向衰落，这一派的修持方法与学说，只有寿涯禅师以后保留了。后来传到陈抟时，就到道家这方面来了。这个道家不是道教，不是出家人，是修道的在家人，实际上也就是混合了儒家、道家、佛家三家的修持工夫。

# 第03-02讲 五代的人物

南宋以后的道家就很难讲了，他们也会佛家的道法，都很高明，而且比学佛的人还学佛。当然也比学道的人还学道，更通达儒家，但是这些人都走上神仙之路了。所以我们看历史，五代共乱了七八十年，欧阳修奉命主编五代史，他有个感想，说五代七八十年没有出一个大人物，没有一个大帝王，也没有一个了不起的将相。五代有名的一个宰相冯道，是欧阳修最头痛的，五个朝代五个皇帝，都请他出来当宰相。欧阳修说他是中国文人中的无耻之徒，是无耻的代表，他活了八九十岁才死。可是呢，与欧阳修同时的苏东坡跟王安石，却认为五代有很多的人物，都是顶尖的。王安石说五代人才太多了，但都出家去了，不是当和尚就是去修道了，那是他们对于时代的一种反抗，因为看不下去了！

所以我们讲禅宗真正的兴盛是在唐末五代，道家这些神仙人物也在五代最多。欧阳修认为冯道是最糟糕的！但是王安石认为冯道是位度众生的大菩萨；苏东坡更认为这些人是活佛！因为五代这七八十年的变乱，都是边疆民族外夷来当皇帝。苏东坡说，如果责备冯道不尽忠，请问他该为谁尽忠？但是他把中国文化保留了几十年，那可是很困难的一件事。冯道在历史上几乎没有什么建树，也没有多讲过一些话，更没有著作，只是庸庸碌碌，可以说是乡愿的代表。一切都是上面讲了是，奉命照办。但是他有时候也不办，我们至少从历史看出来，这样一个变乱的政权没有法律，也没有正义，不对就杀掉你。他能够让所有上台皇帝请他来当宰相，那可不容易啊！至少这个人本身在公事、私事上，没有什么缺点被政敌抓到的，否则这条命也早就没有了。

中国文化一个通俗的观念是“**宰相肚里好撑船**”，是说当宰相要包容一切好坏、正反的意见，要有这样大的度量。冯道一生一篇文章都不留，一封信也不留，诗啊，勉勉强强找到几首，有一首诗中最后一句是：“**狼虎丛中可立身。**”那是他的修养。五代他所侍候过的这一些皇帝，他认为都是豺狼虎豹，没有把他们当皇帝看。

道家、佛家的学术思想，在五代这个变乱的时代，是非常昌明的。我们后来看的所谓修道的一些丹经，多半是五代以后的著作。譬如说有位吕纯阳，也是唐末五代的人物，我常常说，道家的吕纯阳等于是佛家的六祖，属于道家的一个革命派的人物。

# 第03-03讲 道家与密宗的关系

我们回过来看手边拿的这个十二辟卦图表，这个法则是道家的，也可以说是《连山易》、《归藏易》这个系统来的。这个用处可大了，我们中华民族的文化、生活思想习惯，乃至民间一切的风俗，都用得到它，这是大的方面。小的方面，我们学医药针灸的要懂得，至于要修道打坐做工夫，尤其想成神仙的——成不成不管啦，只要想修神仙，这个十二辟卦法则一定要知道。这个法则对学密宗学瑜伽的人，比三脉七轮的法则还要准确。如果不知道这个法则，你修的气脉，三脉七轮是没有用的！

修密宗的人有偏见，认为道家不如密宗。这个问题我花了几十年也解决不了，究竟是道家传到印度，再传回到西藏变密宗呢，还是印度的修持方法在周、秦这个阶段进入了中国，与中国文化融会变成了道家？现在没有定论。因为事出有因，查无实据，考据很难。至于说秦始皇那个时代，印度修炼成功的人早有来过。历史上记载秦始皇时来了两个西域的异人，个子很高大，秦始皇把他们关起来，又看见他们在外面逍遥，关不住的！文献没有写明这些人是否为比丘，反正不是比丘就是婆罗门教的人物。这证明周、秦阶段，中、印文化已经在交流，尤其是修道方面文化交流得很早。所以说，有关道家密宗究竟怎么样认定先后，还不敢断定。学术的立场要公正，不能有主观的意念。

不过，西藏密宗有一个奇怪的地方，当然这个可能是宋朝以后的事，西藏几乎没有中国其他的神，但是有关公庙，也有八卦图，这是很奇怪的。今天有一位朋友问：“**喇嘛与活佛有什么关系?**”我说喇嘛是个称呼，等于我们称呼佛教的出家人是和尚，喇嘛就是出家人，和尚、法师是总代号。活佛呢？由唐朝开始经过中国皇帝封过的叫“**呼图克图**”，当然不要念成“**糊里糊涂**”。“**呼图克图**”翻译的意思是法师、大师、活着的佛，所以也简称活佛。并不是每一个喇嘛都是“**呼图克图**”，真正受过赐封为“**呼图克图**”的，宋、元、明、清一直到民国都有。国民政府成立以后，封过的没有几个。像章嘉活佛是受国民政府赐封的，他是蒙古人，西藏方面赐封的并不多，这个顺便一提。在西藏，许多喇嘛或者活佛会拿念珠卜卦，后来我知道，他是用《易经》的天干地支，所以就越看越奇怪了。

我们再查，唐太宗把文成公主远嫁给西藏王，陪嫁过去的有道士、儒生，都是全国选出来的精英。至于说土木工匠百工等等，也配备了很多同去，是这样开始文化交流的。这些道士到了西藏就在那里落地生根，道家的文化，当然在那里传下去，渐渐又变成另外一套。所以研究西藏许多的法则，‘讲气脉至少并没有离开道家的这个法则，这是站在学术的立场讲话。信宗教的人不大喜欢听这些话，因为宗教不免被宗教情绪影响，产生一些偏见，那也没有办法了。

我们现在的闲话好像与十二辟卦图没有关系，其实确有密切的关系。

# 第03-04讲 阳火之始

现在我们只讲图，先做个初步简单的了解。在这个图中，先把最外圈的“**阴符之终，阳火之始**”八个字找到。再找到内圈的一个卦名是“**坤**”。坤卦的隔壁就是复卦，这个卦象就是“**地雷复**”（<http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua24.png）。画卦是先从下面画上来，下面三笔叫三爻，是内卦。复卦的内卦三爻是震卦（<http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed4.png)，震代表了雷，雷就是电，意思就是发电震动的作用。复卦上面的三爻是外卦，这三爻中间断了，代表坤卦，抽象的“**坤**”代表了阴，实质的代表是大地，这个地球土地。所以“**地雷复**”六爻整个的卦名叫复卦。复卦是坤卦与震卦的结合，也就是“**地**”与“**雷**”的结合。

讲到这里我又要说一个故事了，曾经说了很多遍。有一年一位美国的教授来访问，我们讲到科学。我说最近看到消息，你们美国很了不起，现在已经研究到打雷了，科学家总想有办法把雷装起来，是拿什么装我就不知道了。为什么？认为打了一次雷，地面上增加了几十吨的肥料。我说我们中国老祖宗早就研究过了。他说哦？中国有这个？我说雷啊，不是一种哦！有八种雷，而且又演变成十几种雷！他听了就愣住了一有这样奇怪的事情？ “**水雷屯http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua3.png，泽雷随http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua17.png，风雷益http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua42.png， 天雷无妄http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua25.png，火雷噬嗑http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua21.png，山雷颐http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua27.png，地雷复http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua24.png……**”每一种雷不同哦！夏天打的雷是在半空中下着大雨打的，那是“**火雷噬嗑**”（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua21.png）啊！每年春天第一声雷是“**地雷复**”，地下冒上来的。假如是海里头打的雷“**水雷屯**”（<http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua3.png），或者“**火雷噬嗑**”，就同肥料关系不大，最为重要的是那个“**地雷复**”。

“**错综复杂**”是我们现在用的一个惯语，实际上这四个字是《易经》的学问。这个卦我们正面看是“**地雷复**”，如 果把这个卦上下倒转过来看，就成了山地剥卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua23.png）。上面这个震卦（<http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed4.png)倒过来是个艮卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed7.png），“**艮**”为“**山**”；下面这个坤卦颠倒起来还是地。这一种就叫做综卦，错综复杂。所以任何一个卦都有四面八面的看法，现象都不同。

# 第03-05讲 复卦是什么

地雷复卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua24.png），为什么这个卦名称为复卦呢？你看啊，这个卦上面五爻都是阴爻，只有下面这一爻是阳爻；阳能在下面发动，地下打雷了。这个卦所代表的同我们学道都有关系。拿现代人的观念来说，就是宇宙万物都在放射，譬如这个桌子也在放射，手表也在放射，我们的生命也在放射，诸位也是在放射。太阳的放射被地球慢慢地吸收，复卦开始，地心吸收到的阳能渐多，所以冬天地心是暖的，地球表面上是凉的。冬天的井水，我们手摸进去是温的，夏天井水是凉的，外面是热的，这是地球的物理作用。所以到了十月是坤卦阴极，十一月的大雪是节，冬至是气。每月一个气一个节，节等于这个圆的地球在虚空中转动。气是什么？是地球本身内在的放射功能，太阳、月亮跟自然界的放射是配合的。到了十一月的冬至，是“**一阳生**”，最下面一爻由阴变阳，代表一个阳能开始生长，所以这个卦叫复卦，这个就是“**冬至一阳生**”的道理，因此我们过冬至就进补了。

算命根据的二十四气节，并不是用阴历，是用阳历啊！太阳星座准确得很。阴历是一个月三十天，每月的十五月亮圆了，所以我们本来就是阴阳合历。冬至这个“**一阳生**”不是生，是地球吸收太阳的热能进入地球的中心，冬至以前是收缩到极点的状态，“**冬至一阳生**”重新放射出来，地球的热能放射慢慢上升了。

在我们中国的律历有一个东西很重要，顺便提醒大家一下。讲到中国文化，譬如说每一部历史书上都有一篇很重要的律历，“**律**”是指什么呢？在这个图上“**黄钟、大吕、太簇、夹钟**”都是音律，同宇宙的音声、法则有关，也是音乐的原理，这个是“**律**”。一年三百六十五又四分之一天，这个是“**历**”，每个朝代规定的历不同。我们的“**历**”，每年以阴历十一月为子月，周朝就是以“**冬至一阳生**”这个月为岁首；殷商以十二月为岁首；夏朝的岁首是正月，就是我们现在过的正月。

年轻同学们注意！过去国家政治改变的时候，对于不投降者，有个名称叫做“**不奉正朔**”，就是不照你的律历来做准则的，这个也有很多的道理。每月初一为朔，因为夏、商、周三代不同，可是现在我们用的阴历正月过年，用了几千年很习惯，用在算命阴阳五行方面的也是夏历。

我们把这个表转过来看，一年有十二个节十二个气，叫二十四气节。到了十二月小寒是节，大寒是气。十一月这个卦是地雷复卦，十二月是地泽临卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua19.png），第二爻也变成阳 了，这表示地球阳能从地球的中心又向上升了一点。所以 “**临**”就是快要来了。拿地支来代表月份，子月就是十一月，丑月就是十二月。

# 第03-06讲 —月泰 二月雷

现在我们再转过来看一月，月份的地支是寅。一月里立春是节，雨水是气，立春过后是雨水，要多下雨了，这是大陆中原气候。这个时候的卦象变了，下卦三个阳爻了，叫做 “**地天泰**”（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua11.png），又叫“**三阳开泰**”。有人说“**三阳开泰**” 是说过年要吃羊肉就杀了三头羊，哪有这回事啊！ “**三阳开 泰**”是地球的热能发展到地平面上来了，也就是阳气上升要到地面了。地在上，天在下，所以叫做“**地天泰**”。过年门口贴一个“**三阳开泰**”，不过这个阳字有时也写成羊，因为羊字在上古的写法代表吉祥的祥，所以正月过年也可以叫 “**三羊开泰**”。

再过来就是二月了，卦名是“**雷天大壮**”（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua34.png），外卦是雷，内卦是乾，惊蛰是节，春分是气。什么是惊蛰节？二月外卦的阴爻第一爻变阳，只有两个阴在上面，四个阳在下面。阳气由地球中心一路升上来，到了二月阳能已经超过了地面，所以我们可以放风筝了。我们小的时候放风筝，没有过惊蛰风筝是飞不起来的。可是南方不一定，冬天也飞得起来。譬如大陆中原地区，鸡蛋在端午节才立得起来，在南方随时可以立起来。

# 第04-01讲 气象 春秋

刚才我们讲到二月里的惊蛰，“**蛰**”这个字是执下面一个虫字，就是动物的冬眠。譬如蛇呀、青蛙呀这些小动物，到了冬天，地面上太冷不能生存，这些动物嘴里含了一口泥巴，就进洞去入定了。所以西方人把打坐入定叫做是动物的冬眠。冬眠动物不吃也不拉两三个月，要等到惊蛰节才出来。因为此时地球的阳能上升到相当程度了，地面上有阳气变温暖了，这不是靠太阳来的，是地球本身的阳能发出来的温暖。到了这个时候，所谓惊蛰一声雷，惊蛰的雷是什么雷呢？刚才我讲我们中国有八种雷，其实有十几种呢！这个二月的卦象是“**雷上天下**”，就是雷天大壮卦。阳能在外面，冬眠的动物就醒来了，把嘴里的泥巴吐掉，开始重新活动起来，所以叫惊蛰节。

我们乡下农村光脚种田的人，从田里回来，腿上莫名其妙红一块青一块肿起来了，因为踩到冬眠动物吐出来的有毒的泥巴。最好的治疗方法就是抓把土，混入人的口水，抹一抹就好了。

惊蛰后第一声春雷“**雷天大壮**”，地面上才适合农作，开始农忙了。在中国中原地区最准，惊蛰以前不适合农作。

## 气象 春秋

我们常常听朋友讲，气象台靠不住！其实不止国内，日本、美国也一样。有人写了一首缺德的诗，我只记得中间几句：“**呼风风不至，无雨雨偏来**”，预测不下雨偏偏下雨; “**不如风湿病，风雨有准哉**”，还不如风湿病的人，难过起来，知道明天就会下雨了，反而还准。实际上不怪气象台，气象台输人的信息是大气之中的东西，没有算进去地球本身的变化，而这个地球上的物理又绝对与天气有关，但是很难搞通。你懂了《易经》就知道难搞了。譬如一个省，你要分南部、中部、北部，都不同。就算是一个城市一条路的南面、北面、东面、西面，各有一个不同的太极。把地球本身的放射能量再配上大气物理，那就是另外一套学问了。

有时你还不如掐指一算，中国这一套，就像瞎猫撞到死老鼠，报个时辰算算看，凭心里的灵感求一下，有时反而准。这是个“**气象台**”，不是神通，也不是灵感，是根据《易经》这一套法则。但是这一套法则怎么那么灵呢？这个里头就妙了。学《易经》我们要记住孔子在《系辞》上的两句话：“**变动不居，周流六虚**”。这个法则是呆定的，但是应用起来要活。学《易经》不晓得活用那就完了，所以孔子把秘诀都透露给我们了。“**周流六虚**”，六虚就是东南西北上下；“**变动不居**”，应用起来不是呆板不变的。但是这个法则规律是呆定的，所以我们要先了解。

我们一年过得最舒服的日子在春秋二季。小的时候，老祖母都告诉我们，二八乱穿衣。就是二月、八月的时候，随便你穿吧，身体弱一点穿厚一点，身体好一点穿薄一点都没有关系。

我常常给同学们讲，孔子著《春秋》，写春秋战国几百年的历史，他为什么叫《春秋》，不称冬夏呢？春天是由冷变热，慢慢一点一点热起来。秋天是相反，夏天的热慢慢退掉，退到了秋天刚好凉爽，不算冷也不算热，所以春秋是持平的。不但气温如此，夏季白昼长，冬季白昼短，春秋两季的日夜长短也是持平的。所以我们讲“**春秋持平也**”，是个天秤。古今人物，对于国家社会有没有贡献，《春秋》在这个历史上持平论之，所以“**春秋**”是持平之论的意思。

# 第04-02讲 六阳的上半年

三月间清明节这个阳气上升，五爻都是阳能，只有最上一爻是阴。这个卦名是“**泽天夬**”（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua43.png，这个夬字（音怪〉是形容人有一点跛，脚不利便。实际上“**夬**”是有一些缺点的意思，因为阳太多，只有一阴。三月的气是谷雨。

再过来就是四月了。四月立夏是节，小满是气。地球到四月它所代表的是纯阳，六爻都是阳，就是乾卦。阳气升到了最高，所以我们要注意啊！到阴历四月阳历五六月，这个地球放射阳气升到了极点，感觉白日又长。我们年轻读书的时候最喜欢放暑假——“**春天不是读书天，夏日炎炎正好眠。等到秋来冬又到，收拾书箱好过年。**”所以一年都不要读书。

半年完了，这叫六阳上半年。我们先打个岔，阳能阴能一放一收，这之间代表了一年气候。一年分成十二个月，一个月有三十天，地球绕着太阳转，中间又加了一个月亮。一年太阳走多少度呢？从地球看太阳在虚空移动，简单叫行度，在中国天文书上叫“**躔度**”。一年十二个月，共有三百六十五天又四分之一，多的四分之一天，摆在闰月、闰年、闰日，是这样分配的，这个里头就很复杂了。我们几千年史书上专门有一篇叫《律历志》，从唐朝乃至到我们最近清朝的《清史稿》都还有。尤其清朝经过康熙亲自参与编制，改进很多。康熙皇帝很用功，自己又爱读书，拉丁文、梵文、蒙古文、满洲文都会，又学过术数，数学也很高，天文、历法、数学他都会，所以这个律历是他下令由学者一起整理过的。现在有些风水的书都要以康熙整理过的做标准。当然这一两百年来没有整理，现在又需要整理了，不整理的话这个天体运行的计算会有差度的。

一年十二个月，一月三十天，五天一候，三候一节，六候一气。所以一个月当中有一个节一个气，一年有七十二候，二十四个气节这都是呆定的，这是一年。再讲一天，一天有十二个时辰，这个时辰的代表就是十二辟卦图的中间空心往外数到第四圈。四月是巳月，五月是午月，这些是“**子 丑寅卯辰巳午未申酉戌亥**”十二地支。这个地支在一天的代表就是时辰。我们注意，下面研究到《参同契》有一个字， “**簇**”年为月，“**簇**”月为日，换句话再加一句可以讲“**簇**” 日为时。这个法则是呆定的，用起来是活的。我们一昼一夜，十二时辰就是十二辟卦所代表的。一年的法则可以同样运用到一个昼夜，昼夜之间太阳从早晨出来到晚上下去，这个运程变化是地球在自转，使得地表的一半是亮的一半是黑的。这个地球的光明和阴暗，影响了地球上物理的生命法则，影响到我们人的生命。

# 第04-03讲 医病的法则

我们人自己以为了不起，可是在地球的立场来说，我们像是地球表面上的细菌，我们的生命自然要受地球宇宙法则的影响，所以修道人讲究时间的配合。学中医针灸的同学，更要注意人体的气血流行，因为气血流行同十二经脉配合，与时辰的变化法则一样。学针灸有一本《子午流注图》，就是特别注意十二时辰的血脉流通，把天地的法则与人体内部十二经脉的运行，配合诊断。

针灸同中医是相连的，不是分开的。我常给同学们讲，我不懂，我只把学理告诉你们。古代中医讲“**一砭二针三灸四汤药**”，属于四个大的医治手法，诊断病情是“**望、闻、问、切**”。

望，是看病人走路的姿态，注意他的身材，看他的体质个子，然后观察面上的气色，就晓得病在哪里；闻，是听他讲话的声音，譬如感冒了，声音变了，鼻腔的音出来了，身体里头有其他的毛病，音声都会反应。情绪激动，个性急的火气大，就要注意他肝功能了；望、闻之后才问，他说感冒了，可是他是运动家或者是练拳的，你下药的成分就不能那么轻了；如果是坐办公室的，背又是驼起来的，弱不禁风，药就要下轻一点，否则他受不了；切，最后把脉，才把这个病因、病灶、病状找了出来。

砭，我们这个刮痧拔火罐都属于砭，就是这个病尚在表皮时，治疗就容易好。不好的话，晓得这个病已深入，就要下针了。针不好时，晓得更深入了，就用灸了。古人用姜片在上面烧艾，拿现在观念勉强讲像电疗，但同电疗不同。艾是通气，把那个热能逼进身体经脉里头，把病赶出去。灸再不行，病已进入腑脏到肠、胃、心、肝、脾，就只好用中药了。所以这一套程序是分不开的，“**一砭二针三灸四汤药**”。

我小时候最会生病，六岁到十二岁是药喂大的，什么病都生过，所以对生病非常有经验。帮我治病的那个老先生很高明，问几岁啦？哪一天什么时间开始发这个病？都与十二经脉有关。他不管你头痛不头痛，先找病的来源，一天看不了几个病人。

有一次他帮我开了药还不回家，连第二服药他也开好，吩咐两服药统统要煎。先告诉你第一剂药吃下去，一个钟头后会难过得打滚，会吐的。吃下去后真难过得打滚，家里人也跟着慌啊，又不敢说。他就坐在前面，瞪着眼睛看着你，任你疼得叫死了，他也不管。后来我知道，他比我这个生病的人还紧张。看着你，哇！吐了！他把烟筒放下，知道药用对了，所以换第二剂下去。然后放心了，洗洗脸才回家去。

中药店以前是没有礼拜天的，过年有病人叫门，如果不开门抓药，地方上的人会打这中药店的。现在不同了，又有礼拜天，又有礼拜六，等到礼拜一才能生病。所以我们要年轻人了解我们中国文化，这些你们都看不到了，我都是亲身经历过的。

所以学中医对于这个十二辟卦要懂得。这个“**簇**”字就是拿这一年的法则串成一个月，一个月的法则串成一个时辰。讲到人体上应用，也是子时，每人的身体不同，所发动生命阳能的子时也不同。一定的法则，不一定的时间。

# 第04-04讲 二至 否泰

刚才讲到六阳上半年，现在继续下去就是乾卦以后的五月天风姤卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua44.png），临五月芒种是节，夏至是气。“**夏至一阴生**”，阴起来了，所谓一阴生是什么道理呢？我们拿现在观念来说，地球放射功能此时达到了极点。夏至以后太阳又开始向南，太阳能的放射对北半球渐减，这就是阴生。夏至也叫做“**长至**”。我们读古人的诗词文章见到“**长至为某某兄写了一首诗**”，就知道是那一年的夏至，这一天是一年中白昼最长的一天。五月地支排到“**午**”，就是我们吃端午粽子的午月。端午、中秋、七月半这些都是民间风俗的节日，不属于二十四气节，因为是民间风俗，我们也沿用了千多年。这二十四个节气，是中华文化，甚至说是东方人宝贵的文化遗产。一讲夏至，民间在生活习惯上要注意什么呢？夏至一阴生，潮湿起来了。尤其是住在南方，五月开始梅雨天，老式的房子发霉了，有些旧房子里头香菇都长出来了。香菇木耳都是腐烂木头上长出来的，因为它是阴中之阳，所以白木耳有补肺功能。

夏至不久就是六月了。节气有小暑、大暑。六月是未月，二阴生了，卦名叫做“**天山遯**”（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua33.png）〔外卦是“**天**”， 是纯阳，内卦“**山**”，二阴了，内在的阴气慢慢盛起来。

“**遯**”者，阳气在里面慢慢收缩了，阴气盛了谓之“**遯**”。

七月是申月，立秋是节，处暑是气，卦是“**天地否**” (http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua12.png）。否的对面就是泰，正月“**地天泰**”是好运气，七月 “**天地否**”是坏运气。讲到这里我岔进来一个故事，当年讲到《易经》，有同学提出来问，老师呀，这两个卦名好怪哦! “**地天泰**”，地在上，天在下，是泰是太平；天在上，地在下成了否，就糟糕了。天在上地在下才应该是太平啊！我说这就是哲学呀！如果天翻地覆都没有了，不是天下太平嘛！也没有你也没有我，也不要吵架了，也不要来听课了，大家睡大觉，就是泰了。“**天地否**”，天地开辟了以后，人生才那么多事嘛！你说这是笑话吗？并不一定是笑话，有道理的。阴在内阳在外，外表看是很好，但是内在阴气就是糟糕的、坏的，是不好的。所以“**天地否**”的意思，就是立秋之后处处有阴气。

到了八月白露、秋分，内在阴气更进一层了，四爻都是阴，外面只剩两爻是阳了，叫“**风地观**”（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua20.png）。外卦是巽卦，巽为风；内卦是坤卦，坤为地。你们研究哲学、宗教的要注意！文王、孔子，在这一卦提出来宗教的定义——“**圣 人以神道设教**”。这一句话多去研究研究，就懂得宗教哲学了。宗教是人为造成的，所以圣人以神道设教，就是教育的一环。这是讲“**风地观**”顺便提到，你们搞宗教的同学们注意！

# 第04-05讲 至日闭关与奇门遁甲

佛家道家打坐练工夫叫做闭关，这个闭关也出在《易经》上——“**先王以至日闭关**”。注意呀！“**至**”就是冬至和夏至。“**至日闭关**”这句话，如果老师们不传，谁也读不懂那些书。我是吃过苦头的，很不愿意你们也吃苦，所以我知道了就告诉你们。奇门遁甲大家都想学，学了呼风唤雨，撒豆成兵，不做个诸葛亮也做个诸葛暗啦！这些学问都很高深，没有那么简单的。像奇门遁甲，八卦不搞清楚，什么阴遁、阳遁，都是迷惑！很难懂。我这个头脑不喜欢数学，学得很痛苦，了解以后我就把它丢开，知道了就行了。我有个好胜求知心，不知道的一定想知道，知道以后就算了。学奇门遁甲有一个口诀：

**阴阳顺逆妙难穷 二至还乡一九宫  
若能了达阴阳理 天地都来一掌中**

“**阴阳顺逆妙难穷**”，阴阳顺逆倒转，这个中间的巧妙，就是宇宙法则妙难穷，你永远搞不通，只讲第一二句就把我考倒了。一直认为自己读书很聪明，不料被考倒了。“**二至还乡一九宫**”，糟糕！我一宫都不宫，一个房子都没有，哪里来个一九宫啊。这还不讲，“**二至还乡**”又怎么说呢？问起那些算命卜卦看风水的，不懂。有些懂的人只是笑笑，因为学这个口诀要磕头拜门。有些人看看他的模样，万一是旁门左道总不大光荣吧！就不肯拜，不肯拜书就读不懂。什么 “**二至还乡**”？其实就是冬至夏至一阴一阳、一顺一逆回到那个本位。

“**二至还乡一九宫**”，一是阳数的开始，九是阳数的极点，一始一终这可不简单了。这四句话最诱惑人，但是我现在这样一讲，就算你们都懂了，可是你天地也拿不到啊，不是那么简单的！这一句话只是告诉你法则，阴阳顺逆的确是妙难穷，你真懂吗？所以我们现在先要解释二至，冬至和夏至就是一顺一逆。《易经》有句话，“**先王以至日闭关**”，这是中国古代文化。一个人闭关，每天一样，每月也一样，到了那个时候就要清心寡欲，斋戒沐浴，就是打坐修行了。拿佛法来讲，就是六根六尘都关起来叫做闭关。“**至**”是一阳来复的时候，或者一阴初生的时候，如果这个时候把握住天地法则，你打坐一个时辰，也就是两个钟头，等于你坐三个月的工夫。当然这是吹嘘一点的，是鼓励性的，但是把握时辰打坐的话，功效绝对等于你多坐几次是真的。

所以说“**阴阳顺逆**”，用在这一面也要知道。有人问每天子午卯酉时，有人说要打坐，有人说不可以，答案是当然可以！这是我们讲到观卦补充提到的，我们简单地把两卦报告完了。

# 第04-06讲 借东风之谜

到了九月，寒露是节，霜降是气，是山地剥卦。这时因阴气的剥削只剩上面一点阳气了。念到《易经》这个卦，想到古文《李陵答苏武书》：“**凉秋九月，塞外草衰**”，就是这个剥卦的意境。

再过来就是十月了，是个纯阴的坤卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua2.png），节气是立冬和小雪。天气冷了，但是十月不算最冷，真冷还要到下个月。十月在阴历来讲是立冬，又叫做小阳春。所以每年十月北方，在冷的时候一定有个几天，大概三天，当中会转成暖的，虽然不像春天般暖和。这个是在哪一天呢？十月有三十天，是初一到初三呢？还是二十到二十三呢？每一年不一定。冬天是吹西北风的，但是十月小阳春可以在这三天当中转为东南风，东南风一吹就转暖和。

诸葛亮借东风就是在这个时候借的，你核对历史就晓得周瑜被诸葛亮骗了，他骗周瑜会借东风，他不过把《易经》十二辟卦学通了。他懂得天文，告诉你不要担心，等几天我帮你借。他算定了小阳春时会吹东南风，他已经很笃定了。

曹操赤壁之战败北后，回去夜里关在房中看书，忽然跳起来大笑，大家问丞相你五十万大军打得光光的，高兴个什么？曹操说我现在弄懂了《易经》上两句话“**先甲三日，后甲三日**”，“**先庚三日，后庚三日**”，这个配合天干地支一定是小阳春转成东南风。曹操虽懂，可是《易经》没有学精，他想大概没这回事，十月一定吹西北风，所以不怕诸葛亮。诸葛亮比他理解得透彻，所以这两个人，一个是硕士班的，一个是博士班的。

# 第05-01讲 占卜与神通

这里有人提出来两个问题，说佛家有一种木轮占法，可以占卜善恶。其实木轮占法只是一种，佛家还不止这一种卜卦的方法。现在他问这一种方法，同上星期讲到的《易经》的“**三易**”这个法则有没有关系？这是第一个问题。第二个问题，像木轮占法等等，如果灵的话，是不是同上次所提到的《易经》法则的灵验是一样的道理？

这个问题，我想问问题的人已经自己答复了。所谓占卜，占是占，卜是卜。占卦是另外一种方法。在我们的上古文化里，卜法有很多，有用各种各样骨头来卜的方法，譬如, 牛骨、鱼骨、鸡骨等。占，是拿数理来推测的，后来就发展成筮法，用蓍草以算数理的方法来推测的。所以占是占，卜是卜。卜的东西比较多，现代考古学可以找到很多证据。譬如刚刚有一位朋友拿本书给我看，写的是我们中国的少数民族瑶族、苗族文化传统占卜的方法，他这一本书上正好提到瑶族用鸡的骨头来卜的方法。所谓卜卦，乃至到庙子求签，这些都是人为的。

《易经》的道理，天、地、人谓之“**三才**”，上是天，下是地，中间是人。我们人生的价值是什么？人生的目的是什么？依中国传统观念就是“**参赞天地之化育**”。这句话上面并没有写一个人字，但是谁在参赞天地之化育？当然是人。天地有没有缺陷？有缺陷。人的智慧可以弥补天地的缺陷，所以“**参赞天地之化育**”是人的价值，人的智慧的价值，人的能力的价值，所以不要轻视了人为。

我常常跟一些好朋友说笑话，我说你盖个庙子嘛，我给你负责作一百首签诗。签诗很好作，也最难作，因为签诗的话全都不着边际的。过后一看，真灵！坏的一看也对，好也对，不好不坏也不错。

卜卦这些道理都是人为的，这是人的智慧，所以人修养到最高处就有神通。这些卜卦、算命等等都叫术，所谓术就是方法。在我们中国旧文化里头，有个名称叫术数。普通说佛家所讲的神通有五种，一是“**依通**”，是靠卜卦等等这种术数，或靠一个法则，靠一个数学的统计，而知道一切事。譬如看相有时候看得很灵也是依通，是依靠身体五官来判断。另一种是“**鬼通**”，就是给鬼迷住了，也可以说这个人有神经分裂，精神病，属于鬼病的一类，可能有一些预知能力。三者是“**妖通**”，妖怪的妖。四是“**报通**”，这报通是生来就有的，前生有修持的人，这一生有些眼睛能够看鬼，心里能够预知一些事情。我过去有几位朋友，天生就有报通。在抗战时有一位朋友，他是名画家也是个大学教授，我们在重庆、成都经常在一起，日本人飞机来轰炸的时候，我们跟他跑警报。他一看，哎、哎，这边不要躲，好多断了手、断了头的鬼；那边好，少一点。他只讲少一点，没有说哪个地方没有鬼，在他看来满街都是鬼。他说这个鬼，越闹热的地方越多，冷清的地方少，他说鬼也爱闹热，同人一样的。他也不信什么教，可是就看得见。大家熟朋友们邀他出去，先吩咐他，你到那里不要做怪相啊！他坐在你家客厅里，突然做个怪相……大家都吓死了。这一类的人报通是与生俱来的。还有第五种是“**修通**”，是打坐修定，学佛修道，修成功发的神通。

其实所谓神通，是人的生命精神本有的功能，是智能的成就，但不一定是得道的智慧，这个是有差别的。得道的智慧无所谓神通了，连神通都不用了，等于没有了。这是答复刚才这个问题，我想这个问题没什么重要，大致如此。所以我经常告诉大家学《易经》，不要求未卜先知。你们也不要学这些，一个人真有先知之明，活着岂不是很没有意思！最好是糊里糊涂地活着。先知之明的人今天晓得明天的事，又晓得明年的事，这个人还干什么事呢？不要干了。我们晓得明天上街会撞车，就担心起来，不敢出门了。所以先知并不好！古人说“**善于易者不卜**”，真把《易经》学通了的人不卜卦、不算命、不看风水。同时古人也讲过“**察见渊鱼者不祥**”，一个人能够精明到把水渊中的鱼都看得很清楚，那是不吉利的。头脑这样用是会坏的，所以还是糊涂一点比较好。换一句话说，得先知的人，能知过去未来是不吉祥的人，是不吉利的人。你看那些所谓呼风唤雨能知过去未来的大师，你査他一生，他又成就了什么呢？他虽能知过去未来，那他自己呢？他的过去未来也不过给人家算命而已，所以用不着的啦！这些道理我们要懂。

# 第05-02讲 干支 阴阳 消息

我们上次也曾从子月开始讲，一年十二个月有十二个代号：子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥，叫做十二地支；天干有十位：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸。算命、看相、看风水都要用到的。古人解释，所谓干就是树干，这一种解释我不大同意。再查古书上，我们“**干支**”两个字非常有道理。天干是由五行的金、木、水、火、土变化出来的。太阳系统的金木水火土五大行星，加上日月，在古代天文学叫做“**七政**”。我们小时候读《幼学琼林》要背的，“**日月五星为之七政**”。

子月就是阴历十一月，它的节是大雪，气是冬至，卦象是复卦(http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua24.png）。“**冬至一阳生**”，冬至是月中，所以一阳生就是中气开始。这个“**中**”字就要注意啦，中究竟是哪里？天上的中心，还是地下的中心？在我们身体是哪一个地方发动这个阳？譬如密宗讲中脉，道家认为冲脉就是中脉，不过修密宗的人不承认道家讲的冲脉就是中脉。这是意气之争我们不管，我们站在学术立场了解，它应该是一样的。地区不同民族的文化不同，代表的名词也不同。所以在中医这个中脉叫冲脉，冲脉是简写。

这个冲脉同中气很有关系，我们提到这个中气，就要注意卦象，卦的阳爻是一横，也就是一点，代表这个生命一个阳能，向外发展叫做上升，收缩回来叫做下降。一升一降、一收一放是讲物理的现象，在生命就是一生一死，在学理观念里头就是一消一息。“**消息**”两个字出自《易经》。什么叫 “**消息**”呢？这些观念为什么要啰嗦地讲？这同我们修道做工夫有关。譬如十一月冬至一阳生，阳气生命能刚刚成长，到十二月二阳上来地泽临卦，到正月三阳开泰，泰卦(http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua11.png），看到的是阳气的成长上升。

看到一个婴儿刚生下来，我们很高兴。可是《易经》的道理，这个叫做消，消就是慢慢用，直到用完为止。依庄子的道理，生的那一天就是开始死亡的一天，所以生下来是在等死。就算是活了一百年、一千年，“**不亡以待尽**”，不过是在等最后一天的到来，所以生命的过程是消。那么死亡了以后，是真的没有了吗？不是没有了，那叫“**息**”，休息去了，休息是充实充电，所以息的时候不是没有生命。我们习惯了把消耗、活动的时候当成是生命，不知道那个息，表面上看到的是死亡，实际上是在充电，是新的生命正在开始。所以叫一消一息之间，换一句话说是一动一静、一善一不善、一是一非等等。

这个我们了解了以后，十二辟卦从子月开始计算，走一圈到阴历的十月，就完全变成纯阴之体，纯阴的卦是坤卦。这个过程就是一消一息之间，代表了这个天地运行，以及生命运转自然的现象。这十二辟卦的作用，十二个图案就是两个东西，以一阴一阳两个为代号。一个是阳能一横，代表了生、生命、生发的力量。在《易经》里有个专门名字叫做 “**爻**”。一爻中断的就是阴爻，不中断的就是阳爻。就是这一阴一阳，说明宇宙之间的相对性，也就是两个相对的力量。这不是爱因斯坦的相对论啊！这是《易经》的相对原理，讲宇宙一切万有生命相对的作用。常有许多年轻人学《易经》，以为同爱因斯坦的相对论一样，不要胡扯了，是两样！爱因斯坦的相对论，我说他有些道理，但是不一样。不用把科学拿来给自己撑门面，也用不着把老祖宗跟近代人爱因斯坦排排站！如果说老祖宗的学问同爱因斯坦一样，等于说祖父长得跟孙子一样，这是不通之论。

宇宙间有一阴一阳，就是两种力量。我们的动作也好、说话也好，任何生命都有两个作用，这两个作用是生灭的，消息的，所以《易经》讲消息，就是佛学生灭法。有成长就有衰弱，有衰弱就有成长，一边高另一边就低了。那你说一个高一个低不能均衡，这个宇宙岂不就没有均衡了吗？说这个宇宙有均衡的话，是假定的，那是形面上的，也要看你如何定义均衡。形而上是不是这样？不知道，暂时不管。

# 第05-03讲 乾坤 天地

这个一阴一阳在宇宙的作用由两个符号代表，就是乾坤两卦。周易的乾坤两卦，乾代表天，坤代表地。讲到这个“**天**”字，在我们中国文化里头可以有好几层意思。所以读古书读到这个“**天**”字非常麻烦，有时候同一个句子，这个“**天**”字出现两次，第一次讲的是形而上，理论世界的天，是个代号；第二次是讲物理世界这个天体的天。有时候这个天就是西方哲学家本体论的概念；还有一个天，性理上的天，是把理性两个字倒过来，就是我们说天理良心这个天。这不是有太阳月亮的天，也不是上帝住的地方，这个天在我们自己的心中。所以这个天，在同一个句子里就有不同的意思。在《周易》里头的这个天，首先是代表自然界的天体，可是有时候又用到性理方面，有时候又用在形而上的本体方面。

现在看乾坤两卦，每卦三画。这两卦三横的画法，在唐宋以后有一个名称叫做先天卦，只有三爻。把三爻卦再加上三爻，就叫六爻卦，是后天的用法。为什么先天卦只画三爻呢？等于老子说的一个道理：“**道生一，一生二，二生三， 三生万物。**” “**三**”以后不谈了，已经发展到不晓得多少数了。所以先天卦也只画三爻。

六爻卦是后天的用，讲到后天的用，这里有一个奇妙之处，《易经》讲宇宙一切法则，它只画到六爻，没有第七爻了。但是古人将第七层叫做游魂卦，第八叫归魂卦，这个很有意思的。我们人类的文明到现在为止，不管是宗教、哲学、科学，你看没一个东西到过第七位，只有六位。你看化学的公式化出来只有六位，第七位那个东西是死的。所以我们的老祖宗当年就知道，宇宙之间一切的应用法则只到第六位，第七位变了，到了第八位是归魂返本还原。虽然是还原，但与原来还是不同，已经变了，所以叫归魂卦。

# 第05-04讲 坎离 日月

说了乾坤二卦，再讲坎卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed6.png）跟离卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed3.png）。坎离两卦也是画三爻。坎离两卦代表什么呢？离卦代表太阳，代表火，也代表热能。在人体上，离卦代表眼睛，代表很多了。坎卦代表月亮，代表水，在人体上是代表耳朵，甚至代表肾，都是代号。

乾坤代表天地，坎离代表日月。韩国的国旗图案就是这乾坤坎离四卦，也非常有意思。我们晓得周武王革命推翻了暴虐的殷商纣王，然后建立周朝。商朝的贵族箕子是纣王的亲戚，他带着中国的文化逃到了现在的韩国，保留了一部分中国文化在那里。这是一段历史渊源，顺便交代一下。

现在我们看这个坎离两卦，坎离是乾坤卦中间一爻变动来的。刚才讲到中气，我们说一件事情要变化，是自己心里头先动了念，中间中爻一动就变了。乾卦的中爻一动，阳爻就变阴，变成离卦，叫做“**离中虚**”（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed3.png）。如果画一个圆圈象征太阳，太阳那么亮，太阳里头有一点黑点，就是那个阴。所谓离中虚，是指阳中有至阴。这是拿中国文化解释太阳，不是用现在科学讲《易经》的物理观、宇宙观。太阳里头有黑点，这一点谓之“**至阳当中、有至阴之气**”，是中气。 乾卦的中爻一变，就变成离卦，所以太阳是代表天的乾卦变来的。

坎卦是坤卦变来的。坤卦的中爻一动，阴极就阳生，变成坎卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed6.png）。坎代表月亮，我们的古人早就知道，月亮本身不能发光，它是吸收太阳的光能而反射，才有这个光明。坎离两个卦分别是阴中有阳，阳中有阴。

因此《参同契》头两句，“**乾坤者易之门户，众卦之父母**”，这是《易经》的关键所在，是入门之处。第三句话，“**坎离匡廓**”，这个天体空空的，中间有两个圆球在转，一个月亮（坎）一个太阳（离），变化出来万有的生命。中国的文学有时候称太阳跟月亮为双丸，像两个弹丸一样在转动。这个天地的运行，地球的转动，就靠太阳、月亮推动的力量。“**运毂正轴**”，是像车轮子一样在这个太虚、在这个宇宙里头转动，有规则地动。而且它的中心一定是中正，等于车轮那个轴心一样，不能歪的。

在十二辟卦的十二个月当中，半年属于阳卦，“**冬至一阳生**”，阳气在上升就是刚才讲的“**消**”。半年属于阴卦，“**夏至一阴生**”，阳消阴长是“**息**”，阳气阳能慢慢向地球中心回收来休息了，这个是息。一消一息之间好像是两样东西，实际上就是一样东西，我们拿现在观念讲就是生命能。能把握到这一股生命能，就可以成仙成佛，超凡入圣了！现在只拿坎离两卦做例子，太阳月亮的运行法则，说明宇宙有个总的生命能，就是一消一息之间那么转，形成了一年十二个月，四季春夏秋冬的现象。实际上一年没有四季，只有二季，就是一冷一热。用阳代表热，春天是热的开始，到夏天是热之极；“**阳极阴生**”，秋天是冷的开始，所以凉爽，到了冬天是冷之极。这就是一阴一阳的来往消息。

# 第05-05讲 干支 气血 点穴

这十二辟卦再用十二个地支来做代表，天干是天的干扰，地支则是地球本身的放射，支持自己的生命能转动，天干地支之间变成两重活动。古人讲：“**天道左旋，地道右旋。**” 一正一反，所以我们看到太阳东边上来西边下去，好像太阳是围着地球那么转，实际上是地球永远向一个方向转的。天道左旋，地道右旋，两个方向不同在转。把它缩小时间，十二辟卦就对应一天十二个时辰。

时辰是中国古代的说法，一个时辰等于现在两个钟头。十二辟卦中，一天的子时是夜里十一点起到凌晨一点钟，这两个钟头是子时。转过来中午十一点钟到下午一点钟就是午时。十二辟卦的时间代表一天十二个时辰，太阳月亮与人体生命是有密切关系的。譬如我们晓得武功里头有一门点穴，武侠小说描写用指头一点，这个人就站在那里不能动了。

点穴不一定是用指头，如果用指头点穴，这个指头就要练成铁棒了，骨节都粗起来，会武的人一看这人的指头，哎呀，小心会点穴的！普通是用拳来点穴的，也有用脚尖来点穴的。点穴的人非要记住十二个时辰不可，我们人体的穴道，哪个时辰气血刚刚通过，点穴把这个关键的地方一堵塞，就把人体气血的过道闭住了，就是这个道理。所以听说有些朋友一下子死了，我问怎么死的？没有什么，他就是扭了一下而已。在我的观念，他当时扭撞的地方，恰好是气血正通过的穴道，他本人只觉得轻轻碰一下，年纪大的人气血衰了，虽然只轻轻一碰，却像钟一样停摆了。

所以人体的法则，在一天之中与时辰的关系一定要知道。中国道家讲修道、打坐、做工夫，子、午、卯、酉四个时辰非常重要。子时与午时刚才说过了，卯、酉就是早晚五点到七点之间。有些人传说，子、午时不能打坐，会走火入魔，把人吓死了。又有些人专门劝人在子、午时打坐，所以搞得中午饭也不敢吃，夜里不敢睡觉。子午打坐有没有道理呢？非常有道理，这是我们先民老祖先们，根据自然法则安排起居饮食，太阳一下山就睡觉了，睡了差不多五六个钟头，正子时醒来了，半夜正好打坐。顺其法则，日出而作，日入而息。我们现在昼夜颠倒，所以子时同午时就要活用了，不能死照这个法则。照这个法则并不是不对，效果是不同的。道家有个法则叫“**子午抽添**”，子午两时辰做工夫是抽添，卯酉两时辰打坐做工夫叫做“**沐浴**”。“**抽添**”跟“**沐浴**”稍稍不同。

# 第06-01讲 沐浴的人

刚才讲到用十二地支对应的一天十二个时辰，就是二十四个小时。每一分每一秒，这个天地宇宙万物都在变。我们学《易经》要懂这个道理，宇宙、天地、万物、人事，没有不变的。在佛学叫无常，无常是讲他的原则，不永恒叫做无常。《易经》讲的法则是变，一切皆在变化，没有不变的事。《易经》也告诉我们，一切的变，都是渐渐地变，不是突变，突变是不可能的。我们人看不清楚，认为宇宙间有突变的事，因为对前因后果不了解，感觉是突变，实际上都是渐变而来。

宇宙、天地、万物必变，所以人、事、物理一切皆在变动。因此诸位学打坐的，觉得有时境界很好，或者是放光了、动地了，下一刻你既不放光也不动地。所以它必然要变的。变不是坏，是变了一个现象，懂了这个道理，你可以修道了。有时说现在很清净，等一下算不定很烦躁，也是必变的法则。所以我们每一分秒都在变，都是配合宇宙变的法则。道家告诉我们，要把握这四个时辰，子午卯酉，也叫 “**四正**”，四个正的时间。我们画一个十字，上下左右就是四个正。其他的叫四隅，四个斜角方向，一共是八方八卦。

这个四正时间用处又不同。子午抽添，抽就是把东西抽掉，把它减少；添就是增加，把它加上去。卯酉这两个时辰沐浴，沐浴就是洗澡。讲到这里我又要岔进来一个故事。当年年轻喜欢四处访道，我曾碰到一两个奇人，这都是亲身经历，向诸位报告，作一个参考。

那时在湖南有一个学道家的，一天洗四次澡，以前家庭的卫生设备不像现在，每一次洗澡要热水好麻烦。好在他家里有钱，他早晨跟晚上一定洗澡，每次要泡个把钟头。他修道就是卯酉沐浴啊！这个人当年是六七十岁，望之如三十多岁的人。他的仪表很好，气象也很光润，后来我想想那是洗澡洗出来的（众笑〕。他用这个工夫对不对呀？那也是卯酉沐浴，不过做到外表去了。

还有我在峨眉山闭关的时候，来了一个修道的人，这个人跟庙子的当家师吵架吵得很厉害。原来峨嵋山用的水，有些庙子是靠下雨靠雪融化积存起来，水池子有我们这个房子两倍那么大，很深，聚藏的水要用上半年。可是这位修道的老兄，每天要卯酉沐浴，他先跳到厕所里洗澡——大陆上当年的厕所是个大坑，他要跳进去洗澡，不晓得嘴巴露不露出来（众笑〉——洗完了以后再跳到清水池里洗澡。和尚们拼命拉住他，他就跟和尚吵得一塌糊涂，后来吵到我这里来。我正在那里闭关，我问他：“**你是不是遂宁人?**”四川遂宁当年有一个有名的法师叫疯师爷，同济癫和尚一样疯疯癫癫，是有神通得道的。我们当年要去访疯师爷，不要说拜他为师困难，你连找都找不到他。不过他经常坐在厕所，他的禅堂在厕所，不是现在的厕所，是当年那个茅坑，臭得不得了！疯师爷就在这茅坑边上打坐，你要拜他当徒弟要准备在厕所跪上三天三夜，不怕臭不怕脏。可是当时我就做到了，我晓得他有道，我把他蹲的厕所当成极乐世界，跪不了两个钟头，他跑过来找我了：“**起来，起来!**”他那时又不疯了。可他没有收我做徒弟，我也没拜他为师，不过很敬仰他。

所以我就问这个学道的人：“**你是不是疯师爷的徒弟呀?**”他说：“**是呀！那是我师父。**”疯师爷的师父叫癫师爷，一疯一癫（众笑〉。我说：“**是吗？你师父是我朋友啊!**”我先把资格摆得老老的，也是真的，我没有说假话。虽然我跪他，但没有拜他为师。我说疯师爷他可不教人家这样啊！据我所了解，他走的是正路的佛法。他装这个样子，是要拜他做徒弟的太多了，他烦得很，就故意搞得一身脏。所以大多数人怕脏爱干净的，就不敢找他了。我说：“**你不要冒充，我问你为什么跳到厕所里洗澡?**”他说：“**庄子说道在屎溺。**” 我跟他讲了半天，后来总算把他说服了。你看讲到卯酉沐浴，我亲身经历，再加盐加醋就是很好的两篇小说。这个世界的人物，有很多有趣的故事。

# 第06-02讲 子午卯酉的作用

实际上子午抽添，卯酉沐浴，讲老实话不是这个道理。但是配合宇宙法则打坐是对的，子时同午时真有作用。我曾经做了一个科学的实验，这里有一位科学家朱文光博士，他把金字塔的图案尺码弄来，用金纸做了一个金字塔模型，完全依照尺度比例制作，差一点都不行。如果戴在头上打坐，身心都特别定，是真的。他说国外曾经做过实验，把这个纸做的金字塔做得小小的，夏天最热时把一块新鲜的猪肉放在金字塔中，不要冰，一个礼拜后猪肉拿出来也不会臭。这个是什么道理？很难讲。假使刮胡子的刀钝了，刮不动了，把它摆在金字塔的正中间，一个礼拜拿出来，刀又可以刮了。所以我跟朱博士讲，你做些帽子卖，专门卖给人家打坐的 (众笑〉，一打坐就得道。他光说不练，到现在一顶帽子也没做出来。这个事就是说明宇宙间的自然法则同人体有莫大的关系。

所谓子午抽添，子就是在添，你自己不用再去添它啊! 子时就是复卦，你夜里十一点钟开始打坐，阳气自然上升，这是依自然法则。以前的人晚上六点钟睡觉，睡到半夜子时醒了嘛，子时醒了阳气正在上升，这并不是地球影响你，而是人体内的自然法则，并不是说太阳地球特别照顾你啊！我们人体生命运行的法则同这个法则一样，你照自然的法则生活，到子时阳气一样升起的。所以子午抽添，子时阳气上升，就是添的时候。你让它自然上升，不用管它。但是你要注意身体上，譬如说气脉发动了，这就是添。气脉发动也同这个层次一样，一步有一步的工夫，一步有一步的境界。我们引用《心经》上的话，“**照见五蕴皆空**”，你就照着它，由它自然添长。

我们到了午饭过后，人有一点闷，想睡觉，因为阴气生了，就是自然在减。减的时候你不要硬把它拉回来，你只照住它，让它清净，好像要睡眠，其实并不一定睡着，只是顺其自然。这就要做到“**顺天者昌，逆天者亡**”。这个天并不是宗教，是天地自然的法则，生命的活动配合宇宙的法则规律，就是顺天者昌。违反了，那自找麻烦，自找短命，就是逆天者亡。可是我们现在的生活都是昼夜颠倒，都是“**逆天者亡**”啊！所以这件事，只能说子午绝对可以打坐的，但是这是一天的子午，我们还没有说代表一生的子午，将来再说。

怎么叫卯酉沐浴呢？不是真地去洗澡，而是我们学佛的道理，要你放下、清净、不动念，身心内外才有无比的宁静、安详之感，这就是沐浴的道理。所以卯酉两个时辰打坐，清净自在；不是刻意去清净，你真要造一个清净，已经很不清净了。这是我们看到道书上“**子午抽添，卯酉沐浴**” 的一个原则。诸位要注意啊！我所讲的只是我的意见，提供给诸位参考，我可没有道啊！我是教书的，吃开口饭的，对与不对你们自己去研究。

# 第06-03讲 采补 夺舍

因为道书有“**子午抽添，卯酉沐浴**”，就有许多人认为子午抽添是道家的旁门左道，叫做“**采补**”。采补是一个道家的名称，你不要听到采补就害怕！什么采阴补阳、采阳补阴，没有这些鬼话！采补有很多，道家的采补有采日月的精华。这个方法，并不是邪门，而是一个很好的方法，是个大采补。采日月精华的修炼方法就很多了，这个里头又分得很细，所以修道这一条路很艰苦，不是你以为的优哉游哉。采太阳的精华，每月只有阴历初一、初二、初三，初四、初五就差一点，勉强可以用，过了五天就不能用。万一碰到初一到初五都下雨，这个月就修不成了。

至于采月的精华，只有每月的十四、十五、十六三天，到了十七、十八已经不能用了。采月亮的精华也很难的，中国许多小说上写那些妖怪狐仙修道，是专门吸收日月精华的。但是“**人生几见月当头**”啊！人活一辈子，几次看到月亮在头顶上？一年只有十二次，有半年天冷你不愿出来看月亮，有时碰到下雨或者月亮给云遮起来，所以采月亮精华也很难，除非到非常高的山上，避开云层雾气。

我们在第一讲提到过道家的天元丹，天元丹在佛家密宗的修法，是修东方药师佛真正的灌顶法，可以使你长寿。长寿法在密宗是一种修法；不死法是另外一种修法。修密宗的长寿法一定跟不死法配起来修的，而且长寿法、不死法又一定是跟往生颇哇法配合起来修的。现在在座的，大概有很多人都修过。颇哇法是藏文，就是往生法，也叫转识成就法，修成时头顶上开了窍可以插草，插了草就像是买了保险，死后就可以往生西方。

一般学佛的人走净土路线的，这一生可能修不成功，就要往生到阿弥陀佛那里去“**留学**”，但是很少人有把握一定能往生。其中另有一个方法，就是道家的修法中有保存，密宗的修法已经没有了。

当年我问我的师父贡噶活佛，藏密里头这个法有没有？他说藏密这个法已经失传了。我说中国道家有个法叫夺舍法。至于这个法究竟属于道家还是密宗还是由印度传来，说法很多，我们在此不论。道家修行人晓得此生没有希望，靠这个肉体修不成功了，来生再投胎又没有把握，就赶快修离神法，也有叫它是离合神光法，离开这个身体，把这个肉体快一点丢掉。其实这个法门后来我才知道，佛说白骨观的密法里头也有，不过说得都很隐晦。

离神法修完以后就变成阴神了，这个人离开肉体，灵魂自己可以做主。夺舍就是侵占，要找到一个个把月刚夭折的婴儿才好，婴儿灵魂刚刚出去，你就进入婴儿的身体，这叫夺舍。其实这已经犯戒了，道家这叫罪犯天条，需要有很大的功德，不然是不行的。你更绝对不能妨碍人家，不可以抢婴儿的肉体去住，去抢的话，那是罪无可赦的。

所以我们要懂一个道理，佛家跟道家一样绝不准自杀，也绝不准随便投生，就是要还业报，你前生所做的善与恶业，应该要受完才可以走的。等于法院给你判了刑，你刑期没有满就想办法逃出来，这是犯法的，所以夺舍法是逆道而行的。不过是有这种方法，所以修神仙、修佛，都是一个道理，大家不要随便希望啊！修这个法门以前要“**三千功满，八百行圆**”，三千功德善行要做满，救人一命算善行一件，想做仙佛的要救多少条命才行啊！大概别人已经救过我们很多次了，欠的都是账，所以想成仙成佛太难了。

# 第06-04讲 曰月精华与日轮观

由采补的道理引申下去，岔进这一段，夺舍也属于采补的旁支，也属于天元丹的一个很小的流派。采炼日月精华有些是道家的理论，引用了庄子所说“**与天地精神相往来**”。关于这方面，我不妨跟你们讲一讲，因为过去有老师父们传过我。我一辈子都是喜欢研究，但是学了就不用，我也晓得我做不来，成不了佛，也成不了神仙，不下地狱已经很好了，一天到晚乱讲，都犯戒的。真正的采日月精华很不容易的，必须很有定力，也不是对着太阳月亮看的。没有经过老师指点不要自己看了这些书乱来，太阳月亮的精华怎么会让你吸进来呢？那是借用太阳月亮在宇宙间放射的功能，与你自己的气配合起来。那么这个气是什么气呢？开始的气粗的是呼吸，这个不是气，真的气是意，所谓意气，在密宗的道理就是观想。所以什么是观想？就是意气。观想也是第六意识的“**妙观察智**”。

宇宙的精华本来跟人体是相沟通的，这个意气自然可以作用。在佛家来讲，释迦牟尼佛把这些方法都说了，可是一般人读经就读不懂。佛法的采日月精华的方法，还用不着跑去看太阳、月亮，你坐在房间、坐在地下室、坐在铁笼里都没有关系，仍然可以跟太阳、宇宙的精华往来。因为太阳的放射功能，并不是墙壁可以挡得住的。如果你能够拿意识跟它沟通的话，也就是“**与天地精神相往来**”。所以佛家有日轮观，修净土《观无量寿经》也要修日轮观，而且戒律规定所有出家的弟子，睡眠的时候心中要做日轮观睡。这是什么道理？所以我说释迪牟尼佛一点秘密都没有保留，都说了，可是一般人研究经典没有看出来。这是显教，不是密法。有些人拼命去求密宗，实际上密宗所有的方法，显教里头都有，只是你看不懂。、

我说的是有凭有据的，我现在提出来，你们诸位看佛经就懂了。其实经典上都明明告诉你了，他没有秘密保留，所以我一再强调，道是天下的公道，真正三教或者五教的圣人、教主没有保留秘密，他希望一切众生个个成功，他明明告诉你了，是你自己看不懂！道家说“**得诀归来好看书**”，经过老师指点，得到口诀懂了，然后自己求证一番，才把这个书看懂了。只好“**掩卷一叹**”，把书本合起来叹口气，“**古人不欺我也!**”古人没有欺骗我，是我们辜负了古人。古人把好的东西都留给我们，我们自己看不懂，只好到处去找。所以我常常说，学佛的同学们你不要感叹找不到老师，多得很！善知识在佛经里头啊！佛的教法，即使是末劫的时候也还在啊。你自己修证到了，翻开经典一看，脸红啦，为之汗颜！原来他老人家讲过的，可是不到那个功夫境界，你还真看不懂！

# 第06-05讲 剑仙的话

我们刚才讲“**子午抽添，卯酉沐浴**”，因为讲抽添，提出来采补之一种，所谓“**采补日月精华**”。关于修道，我再告诉诸位一个经验，在我大概只有十几岁，还在杭州念书的时候，听说杭州城隍山上有一位老道士，是剑仙啊！我那个时候神仙也不想当，佛也不想成，只想当剑仙，两手指一比，一道白光就射出去了！所以一听说有这个老道，就想办法去看他。听说他还是清朝的皇室出身，到城隍庙那个道观修道。你们诸位杭州的朋友应该还记得，过去城隍庙是很大一个道家的丛林，他是方丈，见他可不容易了，我跑了八趟，影子都看不见。后来总算找到一位佛教法师，他跟这个老道有点交情，才算见到了，那可不容易喔！我看他出来那个风度，可惜我不会画，当年也没有照相机，所谓白袜云鞋，白的袜子，黑的鞋前面绣个云头，走出来大袖那么一挥，那个样子我看到都醉了。这就是神仙啦！那真好看，气象万千呀！然后一坐，很客气，“**为什么一定要找我呀?**”我赶快跪下了，我说:“**求道呀，师父。**” “**不可以叫师父，哎， 请起，不要客气，不要客气。**”他马上把我扶起来。

然后我问他这个剑术，他说：“**这个我不懂，这个不懂。**”他一口否认懂剑术，然后告诉我两件事，我一辈子记得。他说：“**我们的这个心呀，只有拳头那么大，你看这一件事情也装进来，那一件事情也装进来，装了多少事情！会迸开来的！你年轻人，什么剑术呀，都不要装进来，什么事情这里一过就丢出去，永远丢出去，你一辈子受用无穷了。**” 其实这个就是道，心里不装事。

他还告诉我：“**哎，你也不要来求什么，我也没有道，也不懂剑术。你啊，眼神不要那么露，年轻人眼神要收敛。你会不会看花呀?**” “**花怎么不会看？当然会看呀!**” “**唷，你不会看花的!**”我就问：“**那要怎么看?**”他说：“**一般人看花，看任何东西，眼睛的精神跑去看。错了！要花来看你。**” 我说：“**花怎么来看我呢?**”他说眼神像照相机一样，一路照过去，把花的那个精气神吸到心里头来，那个时候他不讲脑。花、草、山水、天地的精神用眼光把它吸进来，不是拿、我们的精神去看花，要把它们的精神吸回来。

我跑了几趟求见他，光这两段话，这一辈子就受用无穷了，到现在我都很感谢他。他修炼精神的方法，也是“**与天地精神相往来**”，就是这个原理。那个时候听了虽然很佩服，可是不觉得是方法。我又跪下来：“**师父，你总要传我个秘诀嘛!**”我赖着不肯走，然后他旁边那个道童，等于佛家的沙弥，来催了他好几次，是真的有事假的有事，我不知道，反正我不走的，在门外跪三天三夜我也要跪。

他后来给我逼得没有办法，说：“**你把你的剑法练给我看看。**”他叫那个道童把剑拿来，然后我就老实不客气，把平生所学的本事都使出来了。他看了只笑，这一些都是花拳绣腿，他不好意思讲跑江湖卖膏药还可以。他说：“**不要搞这些啦！时代用不着了，你剑术再高，一颗子弹就完了。**” 他又说练剑不容易，要人站好，一只手叉腰，一只手拿剑，是真的剑，是钢铁打造的很有分量。你要手腕用力，手腕的力气到了剑尖上。他说晚上在房间里点一炷香，一剑下去，香劈成两半，两头都有火花，这是第一步；第二步，黄豆抓一把在手里，丢一颗，凭空一劈就对开；然后再劈绿豆，绿豆比黄豆还小，你都劈得开时再来，我再教你。这一下我也不想再跪了，也不想再来了，没有这个时间，永远练不成。我把这一些故事给诸位报告，说明修炼的这些法子，道家、密宗方法很多，但是基本原则是一样。所以研究《参同契》第一步先把十二辟卦的图案，配在一年，配在一天，配在身体上，配在心理上。这个法则统统把握住了，不用向人家求方法，你自己就会懂方法去修持了。今天对不起，我插了很多小说一样的故事来说明这个原则，耽误了很多时间。但是我这个插进来的故事不是乱说的，都是配合这个道理。

# 第07-01讲 四卦的作用

我们用了很多时间介绍十二辟卦与《参同契》的关系，在座的同学有人有意见，认为《参同契》的原文没有讲太多，自己不晓得怎么研究。但是《参同契》基本上离不开所介绍的这些，譬如原文的“**乾坤者，易之门户**”，就要研究《易经》乾坤坎离这四卦的变化，它所代表的法则是研究《易经》入门的纲要。乾坤是众卦之父母，八八六十四卦都从乾坤两卦来。这个《易经》卦理是讲变，前面已经说过，虽然我们介绍十二辟卦时，看见变化是从下开始往上走，但是一切变化以中爻为主。等于一个人内心的中心思想一旦有变，慢慢外面的事实也变了。

比如乾坤两卦的中爻一动，乾卦纯阳之体，中爻一变为阴，就变成了离卦，就代表了太阳；坤卦纯阴之体，中爻一变就成了坎卦，坎卦代表了月亮。至于人物的话，离卦乾卦都代表男性，坎卦是代表女性，不过以人事来应用又不同。这个道理有很多了，我们没有时间再多谈。所以众卦“**坎离匡廓**”，都靠天地太阳月亮，也就是这乾坤坎离四卦作为一个大纲。“**运毂正轴**”，等于一个车轮的中心点，一个转动陀螺的中心点。

“**牝牡四卦**”，“**牝牡**” 二字在《道德经》里常用到，牝字代表母性，牡代表了公性。所以在古书上，公牛就称牡牛，母牛称牝牛，也就是代表阴阳两个字。乾坤坎离这四卦，四个符号，乾代表阳性，男性，正面；坤代表阴性，母性，反面；离代表阳性，公性，正面，光明面；坎代表阴性的，母性，黑暗面。“**以为橐龠**”，这是老子《道德经》里的话，老子讲：“**天地之间其犹橐龠乎?**”这个宇宙形成与灭亡，灭亡了又形成，不是谁能主宰，而是自然共有的一股生命的力量。

“**橐龠**”两个字分开来讲是两件东西，“**橐**”是布袋子，我们小的时候都看过，乡下人做生意的，出门背一个布缝的袋子，中间塞进衣服钱财。“**龠**”是七孔或九孔的笛子，竹管做的。“**橐龠**”合起来代表风箱。以前打铁或炉火，有个木头做的手拉风箱，手一推动，拉起来嗒嗒响空气就来了，一关一开吹风，代替人来搧火。所以“**橐龠**”就代表一动一静、一开一合、一来一去之间这个动能。在静态的时候，什么都没有，空的；一动之后，一开一合就有一股动能出来。

这就是中国道家哲学，包括儒释道三家最高的哲理，并不像西方文化那样，认为宇宙是有一个主宰创造的。东方文化是科学性的也是哲学性的，所以老子讲“**天地之间其犹橐龠乎**”！

“**牝牡四卦，以为橐龠**”，它就是宇宙之间这个生命的大象。大象，大概的现象，是说原则不变的；不是小象，没有详细分析。大象就是乾坤坎离。乾坤代表了宇宙天地，坎离代表太阳月亮，“**牝牡四卦**”就是这阴阳四卦，“**以为橐龠**”，就是太阳月亮一切在运转，所以形成我们人世间有白天、黑夜，有动相、静相。这个动能在中国道家就叫做气，所以古人的诗说到宇宙万有生物的生命，“**悟到往来唯一气**”，悟到生与死就是一股气的作用。“**不妨吴越与同丘**”，活着为了争一口气，大家闹意见也是这一口气的作用。吴越是敌对的国家，死后这一口气不来了，就算埋在一起都没有关系了。

# 第07-02讲 气与物

古人所讲这个气以及道家所讲的这个气，千万不要误解为空气或者大气层的气。所以研究中国道家哲学，对于这个 “**气**”字一定要搞清楚。我经常介绍气有三种，我们现在写的“**氣**”字，是中国文字自然的演变，这个气中间有个米，代表米谷之气，是吃了东西以后的呼吸，营养进去的这个吸收功能。至于空气的气，过去写法中间没有米字，就成了气。那么道家原始写法那个“**炁**”，中间是没有连着的。那个古代炁字，就是两横。现在这个“**无**”字，是中国古字的 “**無**”，下面有四点，中国字四点是代表火，无火之谓炁。我们勉强地借用现在观念只能说，生命的本能是这个“**炁**”， 但是我们一点也没有发挥这个“**炁**”。

发挥这个炁字道理还很多，大家打坐做工夫，开始都是用鼻子呼吸。有人问气功究竟有多少种？据我所知有二百八十多种，都是由这两个鼻孔玩的花样，人真会玩。但是的确可以利用呼吸之气来修炼身体，这是最初步的工夫。真达到所谓气充足了，神凝气聚，精神专一，达到这个境界的气已经不是呼吸的气了，同呼吸就没有多大关系了。这是做工夫方面，我们会再讨论到。

“**牝牡四卦，以为橐龠**”，实际上这两句话的意义，就是生命的功能那个东西。这个东西宗教叫它是菩萨也好，上帝也好，但在道家文化学术里，没有这些名称，因为无法给它一个名称。老子叫它道，也是假名，所以称“**道可道，非常 道，名可名，非常名**”。这个东西，叫它什么都可以，它不是唯心也不是唯物，但是心物都是它的变化。

老子、庄子的道家观念，认为宇宙之间这个功能就叫做物化，但是这个物，不要认为是现在唯物思想的物，春秋战国时候没有什么唯物、唯心的分别。所以读那个时候的古书，常常读到这个物，有时候这个物是指实体的东西，有时候这个物是代号。等于我们现在骂人，你是什么东西？我说我是学哲学的，我真不知道自己是什么东西。东是东，西是西，但是它构成了一个通用的观念，这样你就能懂这只是个代号。

所以研究春秋战国时候的《老子》，看到一个物字，不要认为老子是唯物思想，那就错了，那个不是现在的心物观念。譬如老子说“**其中有物**”，这个里头有个东西，这个东西他勉强取一个名字，我们中国老祖宗叫做道，叫做天，叫做乾卦，也都是代号，表示宇宙中有一个生命，它在动静、生死之间看得出来。这个体，形而上的体在哪里？西方哲学和宗教专门讨论研究这个体，宇宙万有生存之体，死了也就看不见了。在东方文化，体虽然看不见，仍然是有。体在哪里见？在用上见，在相上见。有用有现象，体的功能在其中矣！

譬如人会讲话，但能够讲话的不是言语，也不是嘴巴，是人的生命会讲话。在哪里看见呢？就在他讲话上，讲话是他的相，现象是体的用，所以体是在相和用上见的。离了相和用，虽然有体，却不可见，不可知，不可说，无形无相。所以东西方哲学有时候把人的思想搞得很混淆，往往有些人讲体，其实只是在讲相，有的只在讲用，他又牵涉到本体，于是就搞不清楚了。实际上体、相、用是一个东西。

还有，大家都以为打坐是在修道，其实打坐只是做功夫，不是道，不过是修道的一种方法，一种作用，本身不是道。道不在你打坐上，也不在你做工夫上。所以说修道，打坐应该叫做修腿，不叫做修道，因为打坐有两只腿在坐。用鼻子吐纳，那也不是修道，那叫做修气。道不在这个呼吸的气上，气也是它的相，是它的作用。有人说守丹田，或守个什么地方叫做修道，那只能说你很爱惜你的肚脐眼，把它守得牢牢地，那不能叫做修道。道不在肚脐眼这里，如果光是肚脐眼、丹田这里是道，难道我们别的都不用了吗？

# 第07-03讲 四卦与修道

所以这个道理一定要搞清楚，“**牝牡四卦**”，天地日月这四卦，是代表生命往来兴衰这个作用的现象。“**覆冒阴阳之道**”，“**覆**”就是盖，包括的意思。只要懂得《易经》的乾坤坎离四卦的真实作用，了解这个法则，就是已经“**覆**” 了， 对整个宇宙万有生命的功能也都会了解。“**冒**”就是放在顶上。“**覆冒阴阳之道**”，把乾坤坎离四卦作用、十二辟卦等等搞清楚了，就把宇宙阴阳、生死、生发之际、动静之用整个把握住了，然后可以懂得修道了。

这是汉代的古文，内容包含有那么多，我们简单地介绍。懂得了乾坤坎离四卦与宇宙万有中心的法则，也懂得了修道，就是“**犹工御者**”，像一个会驾车的人，“**工**”就是代表专家，“**御者**”是驾车的人，骑马的人。“**准绳墨**”，“**绳 墨**”叫做墨斗，古代画一条线，是用一个装墨水的斗状物，把一条线拉过墨水，线两头拉住，中间一弹，一条直线就印下来了。要能“**执銜辔**”，御马的人把马的缰绳拉住，马就听指挥了。“**辔**”是马嘴两边的绳子，“**正规矩**”是说做工程 的人，要想准确画直、圆、三角，必须要用绳墨来“**正规矩**”。“**随轨辙**”是车子走路，一定要遵循轨道。

我们这个宇宙的自然，并不是乱来的，要注意啊！这一点我常常跟同学们提，像中国画的山水，庭院艺术的建筑，都喜欢自然的美。自然美看起来像是没有规律，但是不规律中有绝对的规律，不可以变动。这就是东西方艺术的不同观点，相同当中有不同之处。所谓自然的东西，它自然而有规则。没有研究清楚，认为乱七八糟就是自然，这个观念就错了。

宇宙的法则是很呆定的，自然的法则是很严谨的，不可以有丝毫差错。譬如说今年下雨特别多，大家都很烦，好像觉得下雨毫无规律，其实它是有规律的。为什么今年，尤其到这个季节，和过去不同呢？假使研究中国传统的天文，就应该知道是必然如此。因为下元甲子要到了，它同天文气候都有一定的关联。

“**处中以制外**”，这一句话特别重要。我们大家修道，一切都是你心的观念，心念一动，身体感受和生理都会起变化的，所以修道讲“**处中**”。道家讲的中宫，画上下两个连环圆圈，代表了身体。上面一个圆圈，肚脐下面一个圆圈， “**中**”就在这个中间，所以叫做“**守中宫**”，这个是有形的， 也是方法之一。“**处中以制外**”与道家的“**守中宫**”有关，道一动，外相就变了。相就是现象，现象变了作用也变了，像乾坤两卦，中爻一动变成坎离，所以我们了解修道就在中心。中是个什么东西？这是个大问题了。譬如儒家有《中庸》：佛经里有龙树菩萨的《中论》。道家是非常注重《中庸》的，所以说“**处中以制外**”。

# 第07-04讲 数是什么

“**数在律历纪**”，前面说过《易经》有三个重点：理、象、数，加上通、变，实际上有五个。变就是用，通了才能晓得应用。理就是哲学的道理，理字也代表《易经》讲宇宙万物本体。象就是现象，用就是作用。所以研究《易经》每一个卦，每一爻都有它的体，都有它的作用，它的现象也都不同。再进一步讲，任何宇宙万物有现象有作用就有数，譬如我们这个手那么动一下，或者一秒钟，或者半秒钟，就是数。数在中国大家习惯也叫运，所以算命问运气。运就是动，在动态当中，一动必定有数，所以有数的理。学西方数理哲学到了极点，也懂了道，那也是一样的。所以万物皆有其数，是呆定的东西，一步一步来的。

刚才我们讲过，天下没有一个东西是突如其来的。突如其来它也有数，它“**突**” 一下多少数，修道做工夫自己要懂这一个道理。所以你说，我修三年五年了，为什么没有进步？你才三年五年，用佛家的话，只吃三天素，你就想升西 天，没有这回事！就算你修了一辈子，有没有合这个规律? 真的懂了没有？没有的话一切都是白搞了。所以一年的天候，太阳月亮同宇宙地球的关系，每月每天的时间，都是呆定的，不能说现在是傍晚，却希望下一个钟头就是明天早晨，那是做不到的。

一个现象有它的数，这个数就用“**律**”表达。我们再拿十二辟卦的图来说明，由外圈数进来的第三层，这个“**黄钟、大吕、太簇、夹钟**”等等是讲“**律**”。在中国的音乐哲学叫做“**十二律吕**”，是中国音乐哲学的最高点。我们历代史书上都有《律历志》，属于中国文化的重点。现在先解释这个“**律**”，“**律**”就是历法，就是这个图外圈第三层，十一月叫子月、十二月叫丑月等等，阴历同阳历配起来用。

十二律吕代表了太阳的行度与我们地球的关系，这个“**吕**”字代表了月亮，太阴。月亮同地球有一定的关系，这是历法。我们中国几千年来，都是阴阳合历用的，但不是现在这样乱用。我们中国古代所谓以农立国，还没有气象台，但是民间对气候变化的掌握就是靠这个。譬如说过几天是清明了，清明、立秋，这个用的“**十二律**”是阳历的作用，至于说每月初一到十五，用的是阴历，所以是阴阳合用的历。“**律历纪**”，“**纪**”是什么？十二个月为一年，扩大一点，十二年就是一纪，三十年叫一世，这是中国文化的科学与哲学。可是现在的青年大部分都不知道了，嘴里天天叫中国文化，你问他什么是“**律历纪**”，他就莫名其妙了。这些都是中国文化精华所在，所以外国人写到我们中国科学史，就非常佩服。

# 第07-05讲 什么是自然

回转来讲，这个宇宙运行的法则，一步有一步的现象，一步有一步的作用，每一个现象也不是乱七八糟的。所以修道要懂这个，“**处中以制外**”，把握那个中心。我们人为什么衰老？衰老是一定的，因为生来必有死。生老病死四大过程等于乾坤坎离，从天亮到夜晚，呆定的，谁都免不了。但是道家文化认为可以免得了，不过一定要懂得这个法则。所以老子讲“**人法地，地法天，天法道，道法自然**”。“**法**”就是效法，人要效法这个地球运行的法则。人靠地球而生活，地球生长了我们，也把我们收回去了。“**人法地**”，就是效法地球这个作用。

地球靠什么？ “**地法天**”，这个天是代表太阳系统，这个天又是哪里来的？这就是哲学问题了。生命哪里来的？上帝造的。上帝谁造的？上帝外婆是谁？姓张的，姓李的，一路要问下去。“**天法道**”，道就有这么一个作用，这个功能，在宗教叫做神啊、主啊、上帝啊，叫做什么不管了，在中国文化只是讲天效法道，不可以违反道的规律。那么道效法什么呢？老子讲“**道法自然**”，我们现代人读《老子》，认为自然就是自然科学的自然，古文不是这样读，我们现在的自然科学是借用老子的观念。“**自然**”两个字原来不一定是合在一起的名词，道法“**自**” “**然**”，是说它自己当然如此，它的自体当然是如此，不要再问了，不能问下去。等于宗教讲的一样，不要追问上帝是谁造的，信就得救，不要问，再问下去问不到底了。

所以道法是“**自**” “**然**”，自己当然如此谓之自然。我们现在读《老子》的人，因为受了几千年后日本人借用《老子》的自然观念，翻译自然科学名词的影响，所以我们一提自然，说这个风景那么好，那是自然的，人要到自然里头走走，于是自然就代表空气、代表了空间。人怎么会到自然里头走走呢？这一些自然的观念同老子的自然毫不相干，名称给他们借用错了。所以老子说“**道法自然**”，道效法谁？道就是道，它自己本身必然一定是如此，有一定的规律。

所谓自然不是盲目，刚才再三强调，自然非常有规则，一步不能违反。所以魏伯阳真人在《参同契》里告诉我们，道家修炼神仙之道，如科条之不可违。等于法律、科学的定律没有办法违反一样。我们现在的年轻人做工夫，说身体这里动，那里麻，就认为任督二脉一下子就通了“**那是超越了自然，不可能的，那是假通。气脉假通是很容易的，因为那是感觉不是真通。真正的通有它的相，一步有一步的象征，一步有一步的作用。所以体、相、用有它不能违反的定律。就像一个孩子刚生下来，就想会讲话走路，那是不可能的。**

我们先报告到这里，这还牵涉到人体生理、生命的关 系，先休息一下再说。

# 第08-01讲 生命的卦变

我们讲传统的道家是指秦汉以前，就是周秦时的道家，那时儒道诸子百家并没有分家。换一句话说，传统的道家在秦汉以前的，就是中国文化的根。所谓儒家孔孟思想是道的一部分，其他如名家、法家乃至于兵家、军事哲学，都出自道家，连医家、农家以及诸子百家，都是由道家而来。所以到清朝时，纪晓岚奉命搜罗中国的书籍编成《四库全书》，关于道家的这一部分，他有八个字的按语：“**综罗百代，广博精微。**” “**综罗百代**”是所有中国文化的一切，都包含进去；“**广博**”形容非常大，非常渊博；“**精微**”等于是说道家是科学的、严谨的、微妙的。

## 生命的卦变

刚才我们提到，在医学方面必须要懂十二辟卦，以及乾坤坎离的应用。我们上其他课的时候也提到过，现在再重复一次。人的生命，由母亲第一天怀孕开始，一直到出生，是属于乾卦。乾卦是个符号，代表生命的完整性，没有男女之分。我们讲《易经》的六爻卦，下面三爻称为内卦，上面三爻称为外卦，这个六爻卦的应用是很妙的。我们老祖宗知道宇宙的应用法则，用只在六位的范围，到第七位要变去了，第八位是返本还原，还原就变另外一个东西了。这些前面也提到过。

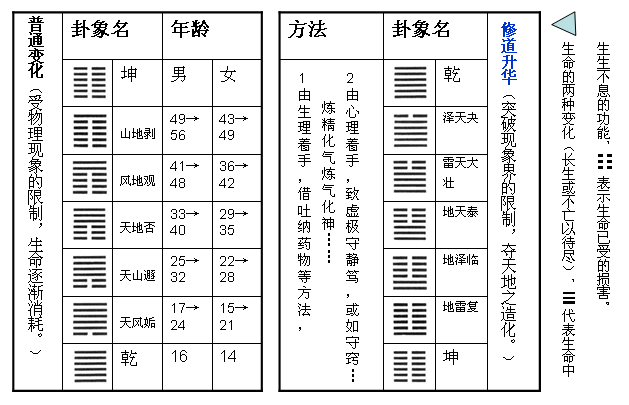
生命的开始是以乾卦做代表，然后这个数的问题来了，男性以八为基础，女性以七为基础。双数谓之偶数，也就是阴数；单数谓之奇数，就是阳数。《易经》之中，数的道理只在十个数字范围打转，一增一减，就概括了一切。单数的一、三、五、七、九，这五位是阳数，五在中间；双数倒数回来，十、八、六、四、二，也是五位，六在中间。《易经》的数理里头有很多的东西，我们现在不是专讲这个，以后再单独介绍。那么为什么说男性的生命用八来代表？假使男性属于阳，为什么他的数又变成阴呢？女性属于阴，为什么数又变成阳呢？

这些道理牵涉很多，就是阴中有阳、阳中又有阴的道理。一个东西到了极点就要变化，所以阴极就阳生，阳极就阴生。宇宙万有的现象界都是相对互用，这个变化在《易经》有一个名称叫互变。但是万变中间有个不变的原则，就是道。现象和用互变，所以阳极阴生，阴极阳生。男性外表看是阳，其中又有至阴之精；女性应该属于阴，但其中有至阳之精。《易经》讲阴阳坎离，这些道理都不是呆定的。我曾经向诸位介绍过，孔子在《易经系传》里讲过，“**变动不居，周流六虚**”，所以研究《易经》学问的，千万记住不能把一个法则呆板地用，不要认为是不能变动的。事实上，其中的变化太多了，阴中有阳，阳中有阴，重重无尽。

人的生命在出生以前，属于内卦的范围，内卦也叫先天。生下来以后，女性以七数为基础开始计算，男性以八数开始计算，就是后天。中国医学根本的一本书，就是《黄帝内经》，其中讲到“**女子二七而天癸至**”，什么叫“**天癸**”? 癸就是中国文化天干最后一位，五行里头属水。譬如今年是癸亥年（一九八三〉，这个亥字在十二地支是最后一个，也属水。所以有人随便讲阴阳八卦，把今年下雨特别多讲成是因为癸亥年的关系。这倒不一定，但是不能说完全没有关系。“**二七而天癸至**”，是说女孩子十三四岁第一次月经来，就开始不算童子了。月经没有来以前男女不分，都称做童子。男性要到二八一一十五六岁这个阶段，开始变成少年，这个时候男童两个乳房会发胀发痛，起码有两三天之久，但是生理的转变男性没有女性的明显。此外，女性的生理周期为什么叫月经呢？因为它是像月亮圆缺一样有周期的，以四七二十八为一个周期。

女性到了二七一十四岁前后天癸至，乾卦破掉了，先天的生命变化，开始了后天的生命。当然这个六爻的卦象也变了，上面三爻还是乾，下面三爻最底下的一爻由阳变阴，就变成了巽卦。这个六爻合起来是天风姤卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua44.png)，就是纯阳里头第一步开始变，阴来了。接着以七年为一个周期，三七二十一岁再变，把第二爻又变成阴的，就是变成天山遯卦 (http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua33.png)；四七二十八再变一爻，变成天地否卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua12.png)；五七三十五又变了，变成风地观卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua20.png），这时外形也变了，人已到了中年。我们中国文学老句子，“**人到中年万事休**”，是说人到中年就差不多了，走下坡路了。到老年要赶紧修道，不修来不及了。

六七四十二山地剥卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua23.png），身上的阳气，由父母禀赋带来的生命能只剩一点了，像银行里的存款已经用得差不多了，是后天用的。这个卦上面只剩一点阳能，一个阳爻了。在男性就是相当于六八四十八。人到中年痛苦悲哀经验多了，看得多了，没有时间烦恼，也没有时间高兴了，就要学庄子讲的，“**喜怒哀乐不入于胸次**”。只有一阳还留着，以道家来讲，趁这个时候赶快修，不然就不行了。



# 第08-02讲 无根的树

到了七七四十九，经期就要停止了，现在医学叫做更年期。男性也有更年期，男性是七八五十六岁。以前有一位上将，他现在过世了，好多年前，有一次见到他，我说我看你身体好多了。他说，老师啊！你晓得医生把我怎么治啊？他给我打双性荷尔蒙！他当时还骂这个医生乱搞，都七十几了还有什么荷尔蒙不荷尔蒙！医生说，报告长官，你就听我这一次，打一针试试看好不好？结果他就打了，这一打下去觉得好舒服，精神好了百倍！男女性的禀赋中间有些不同，所以以道家来讲，女性修道要在卦气未尽，七七四十九以前就要下手修持。所谓下手修持，并不是说明天报名学打坐，自己就算修道了，好像盘盘腿或者念念佛就会把卦气拉回去了，没有这回事，不是那么简单，修道可不容易喔！所谓天元丹，是要懂这些法，地元丹就要了解一切医药，人元丹则在自己本身。

道家有位祖师爷叫张三丰，我看过他亲笔写的东西，在成都的青羊宫，碑有七八个吧！我看了佩服透顶！那真叫做神仙笔迹，每一个字不是横，不是直，那个笔画都是圆圈，真像是太极拳，可是都看得清楚。他的文学著作好得很，写过一本《无根树》的词。《无根树》是比喻我们的生命是没有根的，随时会死亡，所以必须要把根栽起来，这是修道的工夫。中间有一句“**下手速修犹太迟**”，劝人赶快修道。他说年轻人早早求明师下手修都恐怕来不及了，等到卦气完了再来修，更来不及了！这样一讲，我们就都很悲哀了，到了一定年纪以后怎么修道？不是说不可以，一口气没有断以前都可以，但是比卦气没有完的人困难，需要多加两倍的工夫。所以在卦气未绝、没有断，还没有到更年期以前，就要开始专修。不是说打打坐念念佛就叫做修道，这个声明在先。

因为道家这一套修持的方法太不容易了，所以学道家的有个术语，叫做“**得诀归来好看书**”。其实神仙丹经道书上，修持的路线、方法都教了。等于我常常告诉学佛的同学们，佛把修行的方法，在《大藏经》里毫无隐藏地都教给了我们，显教里头都是密教！只是大家看不懂而巳。所以道家的书你也可以看啊！不过我有个主张，近一百年来关于道家修炼的著作不能看，尤其是现在有些年轻之辈写的，问题太多了。我必须要向诸位抱歉，因为我好像很狂，也可以说傲气，我年轻时候非秦汉以上的书不读！就那么傲！好像后人见解学问有点靠不住。再到后来更狂了，非周秦以上的书不读！因为发现周秦以后的人，有许多见解也靠不住。花了那么大工夫读了一部书，结果是错的！你说这个多痛苦呢！所以非周秦以上之书不读，尤其是佛道两家的书。现在出版也发达了，乱写书，害死人不要本钱的。这个要注意因果啊! 像我们一辈子写文章不敢乱写一个字，这是秉承传统文化精神，老师和父兄都严厉地告诫我们，文字杀人不见血，但犯的杀戒比害死十条命都厉害。乃至叫我们教书都要小心，怕断送人家的慧命，比杀人家性命还要可怕。

父兄告诫我们还有一件事，不要做官。“**一代赃官九代牛**”，如果做贪官，九辈子都要变牛还债，所以不敢做。我们小时候背的《朱子（柏庐〉治家格言》，“**读书志在圣贤**”，并不是为了做官；既然做了官，“**为官心存君国**”。所以我都叫你们背来，你会背的话一辈子都有用。最后的两句话就是 “**为人若此**”，知识分子做人做到上面所讲的标准，“**庶乎近焉**”，差不多勉勉强强算一个人了。这是中国文化教育的目的，上至皇帝下至讨饭，那只是职业不同，和事业没有关系，这多难啊！

# 第08-03讲 人欲能平吗

讲到做人难，现在做人是不太容易，不过这个生命也是来之不易，因此说，“**下手速修犹太迟**”。可是老年的修，超过这个卦气怎么办呢？只有加倍下工夫了。道家几乎没有一个不通医药的，也没有一个不懂军事的，都懂！你要修道，在庄子的观念称为“**心兵**”，是天理人欲之争。人的欲望非常大，把这个欲望净化了，才走上道业的路。所以佛经有句话，“**染缘易就**”，这个欲望一旦黏染住了，越来越严重，道业就难成。所以修道做工夫，心里头有干戈之相，天理人欲之争，只有人欲平了，那个所谓天理，道的境界才能出现。

我常跟青年人说，我们有些错误的情绪思想，不完全是心理的，而是生理的变化限制了人。所以道家的方法与佛家不同，第一步先要把生理变化了，也就是从物理开始转起，把你转过来。有些密宗讲气脉也是走这个路线，先改变了血肉之躯的生理气质，然后打坐得定就很容易了。也就是自己心中对自己不再斗争，在佛家讲是妄念平息。儒家的理学家也引用来讲理，但我们经常说，理学家的名词很好听，但只是空话，能做到很难。

理学家得什么道呢？儒家孔孟之道是“**人欲净尽，天理流行**”，妄念杂想平静净化了，就达到道的境界。这是把佛道的主旨用孔孟的观念思想“**人欲净尽，天理流行**”。这个人欲净尽谈何容易！天人合一境界是人欲净尽了，天理才能流行。理学家也用道家、佛家、禅宗的方法静坐，从静来人手，可以达到“**人欲净尽，天理流行**”的境界。不过他们是不盘腿的，打坐就是正襟危坐，这是儒家坐法。

以前我们小的时候家里有老师教书，去找老师时一看老师坐在那里，大家不敢动了。为什么？因为老师在入定，不是老僧入定，他们是静坐，每天也规定时间。那么，“**人欲净尽**”何以能够做到呢？理学家讲变化气质，这个变化气质也是从佛家、道家里头拿出来的。气质就是这个肉体生命实际的东西，怎么把它变得过来呢？道家所谓真正修道要修到自己脱胎换骨，整个肉体都转换了，这也就是变化气质。

道家把七岁做一个单元，这里就告诉诸位要懂中国医学的儿童保健了。要培养小孩子身体健康，七岁到八岁是一个阶段。二七十四到十六，所谓少年的烦恼时代，身体变化这个阶段也要注意。女性是七的数字，男性是八的数字，所以我们讲：你这个人七七八八的，乱七八糟，不三不四……都是《易经》数理的观念。不三不四，因为第三爻第四爻最难办，这是由内卦到外卦；乱七八糟，是说七不能乱，八也不能糟，七七八八就形容糟乱了。所以这些俗语俗话，都有很多的哲学道理在内。

男女两性的保养观念，可以从七年缩小至七天一个变化，再缩小至七个时辰，也就是十四个钟头，乃至于七秒钟都变一次。我们现代医学也知道，一个人七年之中身体大部分都换新细胞了。十二年一纪，从内到外没一个东西没有换的。我们今天坐在这里，假定十二年以后我们还坐在这里，你是你还不是你？这个生理的变化有它的法则，我经常说修道学佛是个科学，先要把理论搞清楚才能下手修。有许多人以为这个修道做工夫，打坐就是了，何必懂那些理论！不懂理论叫做盲修瞎炼，盲修瞎炼有没有用处？当然也有用处，但那等于是保养一台机器一样，你少用一点，经常给它抹抹油，经常把它包起来，也就可以拖长一点才坏。但是，那可不叫修道!

# 第08-04讲 逆流而上

修道的工夫，是硬要斗天地之造化，是跟上帝、玉皇大帝、宇宙、阎王争命呢！我不听你主宰，要听我自己的！这是道家的工夫。就像张紫阳真人在《悟真篇》里头讲，“**一粒金丹吞人腹，始知我命不由天**”，要到那个境界，修道才有些基础，有点把握。

我常常说你看一个家庭，两夫妻年轻相恋，爱得要命，几年以后就变了！爻变，卦变，他俩都变了！尤其到中年变得更厉害。老年也变，但年老以后也没有什么可追求了，只有争看电视吵吵架。所以注意这个数字的变。为什么？生命自己做不了主，受物的影响，受生理的影响。所以修道不懂这个法则，光学了一招半招怎么修啊！修道关键就在这里。“**顺为凡**”，你照自然法则去走就是普通人；“**逆为仙**”，掌握生命的自然法则而修为逆行，懂了十二辟卦法则，就懂得一天十二个时辰生理的变化，把握好才能改变，也就是逆为仙。

修道要懂配合时辰，乃至地区环境。譬如在南中国用的方法同黄河以北的不同。所以我常常告诉年轻学医的同学，现在你们在这个湿度大的地方，按照《伤寒论》绝对没有问题。《伤寒论》是张仲景在湖南地区的经验累积，你如果到黄河以北，《伤寒论》有些病可以治，到了西北或大北方，如果用南方这一套方法用药，也许会医死人的。万物各有一太极，每一个地区各有一个太极，随便用就不对，常会用错，而且每一个人不同。修道也是一样，每人身体禀赋不同，有人生来体质弱，有人生来特别强，有人生来肝脏不好，有人肺脏不好，有人肾脏不好。你这些法则懂了才可以去修神仙，所以说想做神仙谈何容易！

一个仙佛无所不知，无所不晓，大家天天坐在那里屁都不懂，还想成神仙，还想成佛，不可能的！生命往来就是这股气，真的！我刚才讲的话，你们年轻人还笑，有些人说老师经常讲屁都不懂一个，这是真的。有许多修道的人，屁也不敢放，也不敢洗澡，怕漏了元气。所以一天到晚提肛，把肛门夹住，结果搞得一脸乌气，那是大便中毒，因为那个气是瓦斯，是浊气，要放掉才行。清气要留着，身体内部什么是清气？什么是浊气？同样是个屁，也有很多学问；同样是打嗝，却反映出身体内部不同的毛病；同样是呼吸，呼吸的学问更多。

能把这些了解了，把握这个法则才能谈修道。不是说两腿一盘，学个一天半天工夫，就算开始修道了。我经常说，看了几十年，各地所谓的仙啊、佛啊，看了很多了，最后呢？据我所知不是心脏病、血压高就是老年症，也同我们大家一样，茫茫然而来，茫茫然而去。我还没有看见过一个真能修养到心理、生理绝对健康的。真能达到身心绝对健康，虽然不能成仙，也已经够得上是地仙，大概可算是半仙了。

# 第09-01讲 南宗北派有别

目前最耽误时间的就是《易经》这一部分，但是我们也没有时间详细地讲，只能说一个大要。这一部分记有道家的术语所谓“**内金丹**”，就是人修炼自己性命的方法。这个原则非常重要，所以一定要了解这个理论，然后做工夫就很确实了。道家这一方面偏重于工夫修证的程序，而佛家讲修定很空洞，只讲了四禅八定的大原则，但是由初禅怎么样证入？初禅基础所谓得定得止与生理心理的关系究竟在哪里? 表面看来，佛家是完全不谈身体方面的事，只告诉你能够彻底把它空了，一路就到底。事实上，这个身体摆在这里空不掉的，处处都是障碍。所以老子也说，有这个身体就有障碍。

《易经》法则的十二辟卦同天地运行的法则，与修道有绝对的关系。所以我们现在多耽误一点时间，后面就比较好办。如果前面马虎了，后面反而难办，这是第一点要交代的。第二点，我们现在采用的本子，是清代朱云阳这位道人注解的本子，也有人称他祖师，他是北派的。据我个人了解，《参同契》的注解一共有几十家，也有朱熹注的。朱夫子的我们暂时不谈，那比较外行；内行的注解以朱云阳的最好。另外有些注解是属于南宗的，南宗是双修派，不必出家，是夫妇可以同修成神仙，这一派在道家叫做南宗或是南派。南派里头又分了很多家，在大陆有些南派道家的道观中，是有道人带了家眷的，像是日本的佛教。这一类的修道人就是火工道人，就是说自己在火里头修；用佛家的术语是 “**在火里头种出莲花**”来。这个本事大啦！单修、专修比较容易，有家眷修道又不离世俗法，那就太难了！

古代有些《参同契》的注解完全采用南派的观点，说法不同，却也是言之成理。能讲一套很严谨的理论也不简单的！诸位把这些书拿到手里一翻，就晓得是属于哪一派哪一宗的说法。南派道家在中国的历史有多久呢？也许有三五千年，春秋战国时候就有了。到了两晋的时候，出了一位很大的神仙叫做许旌阳真人。在座江西的朋友都知道，江西南昌有一个万寿宫，那就是他的道场。他那一派在道家是属于淮南子的哲学思想，历史上除了许旌阳拔宅飞升全家修成神仙之外，再没有他人。他们房子都带走了！文学上形容一"：“**犬吠云中**”，连他家里养的鸡狗，受了丹药影响都带上天了。吴梅村写过一个句子：“**我本淮王旧鸡犬，不随仙去落人间。**”讲他宁愿做神仙的鸡、狗，一下子就被带上去了，也用不着辛苦打坐做工夫了。

南派走所谓双修的路子，在东汉、魏、晋之间影响很大，后来都归并在道教里。实际上它是另外一个教派，叫做净明忠孝教。根据中国文化的道理，一个人想做神仙想成佛，先要把人做好。道家说，世上天上无不忠不孝之神仙，一定是忠孝节义俱全的人，才够得上成仙成佛。你查中国道家神仙的历史，确实个个都是如此的人。

有些《参同契》的注解，古怪的很多。有一点我再次告诉青年同学们，佛道两家近一百五十年以来的著作都要小心，绝对不能看！不光是佛道两家的，随便哪一家都不能随便看！只有一些晚清以后的考据学说的，倒值得一看。至于现代著作我就不知道了，因为我这个人活着等于死了，这个要向诸位交代的。

朱云阳道人的《参同契阐幽》，在我认为是属于第一流的注解。文字好，道理也透彻，非常好！那是真正最正宗的说法，道家所有工夫道理都放进去了。以我读书的经验，这一生读他的注解配合《参同契》，大概读了一百多次。想起来就把它重新读一次，一次有一次的体会，次次不同。所以不能说这些书已经看过了，不用再读了。很多人对学问方面不大注意，也就会对自己做工夫应该走的路搞不清楚，以至工夫到了某一阶段，就不知道应该怎么样才能再进步，所以唯一的办法是求之于古人。古人都是我们的老师，不管他是正派、邪派，就算是邪派的，有时候还会启发我们正的思想，这个诸位要特别注意。

# 第09-02讲 月节 中气 刚柔

现在看原文，“**月节有五六**”，五六就是三十天。根据十二辟卦这个图，一个月有两个节气，一年共有二十四节气，用的是太阳历，太阳行度。我们是太阳历、太阴历几千年来合用的。譬如一年十二个月，一个月三十天，这个我都向诸位报告过，这是以太阴为标准，表现月亮圆缺潮水涨退，与女性生理的周期也有关系，所以女性生理周期称为月经。至于二十四节气，再说一遍，五天一候，三候就是一气，六候就是一节。每一个月，有一气有一节。哪个是气？哪个是节？希望诸位在图表上都记住。气叫做中气，节就是过节，也就是过程。做工夫有时中气发动，注意这个中气发动，等一下我们要讨论打坐做工夫是怎么一回事。现在修密宗的人很多，要打通中脉，又是在海底又是在头顶，搞了半天，中气究竟在哪里？究竟是个什么东西？这都要搞清楚才行。

“**经纬奉日使**”，直线谓之经，横线谓之纬，这个“**经纬奉日使**”是以太阳在天体的行度为标准。“**奉日使**”是用太阳历，我们上古就使用了。“**兼并为六 十**”，以一个月来讲，每天一半是白天一半是黑夜，合起来就有六十个作用。如果配合上《易经》的卦来讲，六十四卦真要研究就麻烦了，因为《易经》是根据天文来的，要把中国的古天文学都拿出来，二十八宿的星座在哪里？北斗七星在哪里？那个牵涉太大了。所以真正学《易经》，要规规矩矩地走中国文化基本的路线，先把中国天文学学通。现在难啦！过去我们一个朋友高炳梓先生，他是懂得的。他在世的时候，我求一班青年同学们做一点好事，到高先生那里学。我跟高先生讲，你只要能教出三个学生就行了，把中国文化的根留下来，否则你死了就没有了。那些学生呢？好！好！老师我去！结果拖拖拉拉不肯去。现在高先生过世啦，有些学生要我来讲，哎呀，我比他差远了！而且我不喜欢搞这个，太麻烦了，还要配上现在的天文学，才可以了解一些道理。

《易经》原图六十四卦，为什么把乾坤坎离四卦拿开？因为乾坤两卦代表天地，天地在那里不会动的；坎离两卦代表太阳月亮，也是呆定的。天地是个假设的名称，我们能够看得见天地的作用是太阳月亮。把这四卦拿开，剩下六十卦配起来正好是一月卦，也就是“**兼并为六十**”的道理。“**刚柔有表里**”，每一卦有它的阳面，阳里头就有阴，阴里头就有阳，阳是刚，阴是柔，所以要注意刚柔。

我又岔进来讲句话，二十多年前在一个朋友家吃中饭，他家客厅挂了一副对子很正派，字也好，写的是“**柔日读史，刚日读经**”。朋友晓得好，就是解释不出来。其实柔日是阴日，不是指阴天，也不是指干支阴阳。所谓柔日，是一个人心里有烦恼，事情复杂解决不了，这时阴柔之气在心中，最好多读历史。读历史启发人的气魄，勇气眼光就起来了。刚日是精神特别好、思想特别清明的时候，要读经，读四书五经，读佛经，读基督教的《圣经》都可以。读经需要思想，哲学思想必须要头脑精神够的时候去研究；精神不够的时候，看看《红楼梦》，看看什么彩虹蓝天那些小说也可以。如果你人不舒服，头脑昏昏的还来研究《参同契》，那只会睡着啦！当安眠药来用蛮好！所以刚柔就是代表阴阳，《易经》里的阴阳两个是物理代号，这个观念要懂得。“**刚柔有表里**”，表就是外面，里就是里面。也就是说，每天的气候，从夜里十一时开始，一直到第二天上午十二点，都是阳气；下午属于阴气。现在都市很多年轻人，都是阳气不够——上午起来昏头昏脑，一点精神没有；到下午睡一个午觉起来，精神慢慢好了；到夜生活一来，精神越来越好——这些人都是阴气很盛，学中医看病就要知道了。

譬如咳嗽，有些人半夜子时阳气上来，非咳嗽不可，比闹钟还要准。因为他那个肺被痰包围了，就像是垃圾堆里有些东西出不来，半夜一到，阳气要往上冲痰出来，就咳起来了。道理就在这里，晓得这个病源就晓得用药了。你说凉药应该属阴、热药补药是属阳了吧？不一定哦，凉药也有阴阳，凉药熬久了以后物极则反，阴中生阳。你说大泻的药吃下去就拉肚子，你买个三十斤熬它三天三夜，吃下去就便秘，泻不了！为什么呢？物极则反，这就是《易经》的道理。西医大多是不管这个的，我们有大西医在座，对不起呀！不过他现在研究中医了。中医药有特别多物极必反的状况，所以补药吃多了反而出毛病。有些热药很可怕，热药蒸过就是化学作用，起一个变化就变成凉药。为什么讲这些呢？做工夫也一样，你这个原理不懂，打起坐来，有时候坐不住，怎么办？这个里头就是“**刚柔有表里**”，早晨属于阳卦，下午属于阴卦。

# 第09-03讲 每月六十卦

“**朔旦屯直事**”，你看这个古书多难读呀！每个月初一叫做朔，旦就是早晨，这就是指每月初一的早晨。十五叫做望。所以朔、望要搞清楚，退回七十年前，读小学的都懂。以前做官，朔、望是大事，县长朔、望要穿上礼服到城隍庙行礼——阳间的县长去向阴间的县长打招呼，恐怕有些冤枉案子，我阳间的县长管不好，阴间的还要帮个忙呀！当皇帝的朔、望也要祭告天地，这是中国古代政治所谓神秘性、宗教性的一种制度。

初一的早晨屯卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua3.png）在“**直事**”，这个怎么讲？这是另外一个图啦，因为现在主要的不是讲《易经》，那个图就没印发给各位。《周易》有一个上下经次序，这个要背来。我们现在研究的《易经》是周文王整理的，它同《连山易》、《归藏易》不同，是从乾坤两卦开始，第三卦就是屯，第四卦是蒙，第五卦是需……所以是乾、坤、屯、蒙、需、讼、 师……这个是周易六十四卦的次序。我为什么提到这个？现在我们碰到这个“**朔旦屯直事**”，一个月是三十天，把乾坤坎离四卦拿掉了，每月初一早晨屯卦直事，直就是值班。讲到这里我很感慨，现在你一听我说就明白了，可是我年轻时也不懂，请教这个老师那个老师，有说大概这样，有说大概那样，我一听晓得老师没有懂，还是向老师行个礼，走了。我自己很辛苦摸了几十年才懂，知道每月初一的下午，是蒙卦(http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua4.png)当班。

“**水雷屯**”（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua3.png），水的下面是雷就是屯卦。你看这个卦，假定把上下倒转，你们看看变什么卦？不是屯，而是 “**山水蒙**”（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua4.png），成了蒙卦。所以《易经》一个卦要八面玲珑地看。有人说《易经》的道理同黑格尔的辩证法一样，我说你真是乱讲！黑格尔是什么年代的人？我们老祖宗是什么年代的人？硬把老祖宗拉来跟外国的小孙子比，怎么那么没有出息！况且《易经》讲的不是三段论法，是八段论法，可以说十段论法，一个卦要十面看，这个道理就是，立场不同观点就两样。能懂得这个卦理，看一切的事就能真正客观。这个水雷屯卦，把它倒过来变成“**山水蒙**”，这样叫做综卦， 综就是相反。

初二的早晨是水天需卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua5.png），晚上反过来，成了 “**天水讼**”（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua6.png)。那么，你说懂得这个和我修道打坐有什么关系？关系大啦！如果你不懂，工夫到了某一个境界，你就不知道下一步怎么样走。就算你工夫做到放光，老停在亮光里也没有什么好玩，玩一阵总要到黑暗里玩玩吧！所以如果不懂这些道理，下一步怎么动呢？你就不知道了，对不对？

这个原理，《易经》现在这里告诉我们大象，大象也叫天象。“**朔旦屯直事，至暮蒙当受**”，到了初一的下午，蒙卦当班。所以“**昼夜各一卦**”，白天算是一卦，夜里算是一卦。 “**用之依次序**”，所以我说当年读这个是照《周易》六十四卦次序来的，六十四卦拿了四卦出来，剩下六十卦。“**既未至晦爽**”，“**既未**”是六十卦的最后两卦水火既济卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua63.png）及火水未济卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua64.png)。一个月分三段，初一叫朔，十五叫望， 三十叫晦。“**晦爽**”是三十早晨起来朦胧有点亮。每个月用六十卦，但是有时候小月是二十九天，这个是配合太阳历的气节来的。

“**终则复更始**”，这六十卦在一个月里头应用是这样，用完了重新第二个月初一又是屯卦开始。六十卦配月份，乾坤两卦变出来配年份，十二个月是这样配的。

你们拿到的《易经》那个书本上有个方圆图，外面有一圆圈六十四卦，中间四方块又是六十四卦，方圆都是六十四卦，作用不同。这一个圆图的六十四卦是配一年，排列方法又不同了。所以我常常感叹中国文化了不起，一个是中国人会做菜，第二个是会搓麻将。麻将就是从《易经》的学问变出来的，同样这个牌玩来玩去各有不同。我经常鼓励同学研究《易经》时，把六十四卦做成一个麻将牌乱摆，你慢慢就会发明东西了，说不定你成为爱因斯坦第三。这个里头发明的原理多啦！

孔子任何书都教我们读，但他没有教我们读《易经》， 因为《易经》是“**玩索而有得**”，要去玩这个卦。当年我学《易经》，就用六十四颗棋子，每一个棋子贴一个卦名，就是乱摆，慢慢就摆出道理来了。《周易》圆图六十四卦，你晓得五天一候，每一卦分配到五天多一点，刚刚一年三百六十五天有多，这是圆图。方图配合整个的中国，或者配合欧洲的地图，或者是配合世界地球的地图，每一卦里头都可以找出道理来。譬如你到了法国，不用计算机，我们把方图这样一摆，太阳出来这一面是东方，一摆就晓得这里南方，那里北方，这是西方。然后六十四卦一摆，这个房子要不要就知道了！走运的房子方向对了就要，不是房子盖得好不好！就那么简单。所以《易经系辞》讲，“**易简，而天下之理得矣**”。

《易经》真搞通了，就觉得这个原理非常高深，但是天地间最高深的学问到了最高处反而非常简化，因此叫做简易。所以说，《易经》的法则非常简单，懂了的话，这个手掌就成了计算机，指上一节一节跟你画好了，掐指一算，天地都在一掌之中，就是这个原则。古代佛教的讲经叫做消文，把文章先消化了再说；消化了文字，才能明白其中的意义。

# 第10-01讲 日月运转的影响

“**日月为期度**”，“**日月**”是指太阳月亮，“**为期度**”，每天每月每年的运转都有周期性。在我们中国历法上，十天叫做一旬，一个月有三旬，这些数字大概记一下，都是中国文化，实际上现在民间还在用。“**动静有早晚**”，这个天象，宇宙的气象，在理论上所谓早晚就是一动一静之间。夜里睡觉休息是静态，白天醒了以后一切是动态，动静代表了早晚。

“**春夏据内体**”，现在讲到大的范围，一年之中春夏秋冬四季，我们也曾经说过，实际上只有两个现象，一冷一热。冷的开始叫秋天，冷到极点叫冬天，所以秋冬是一个系统。春夏又是一个系统。一年十二个月，三个月为一季，譬如春天是正月、二月、三月。在文学上每季第一个月叫做孟，譬如春季正月叫孟春，孟是老大，如果古代有人叫王孟湘，我们就晓得他是家中长子；二月叫仲春，仲就是老二；三月叫季春。夏季孟夏、仲夏、季夏也都可以用的。一年当中春秋的道理，讲十二辟卦时也讲过：春秋是持平，温和、不冷不热，刚好！

这里说“**春夏据内体**”，同我们做工夫有关系了！就像打坐时，有些人说手发暖，坐起来出汗了，热得不得了，衣服都要脱掉，或者睡不着觉，被子盖不住。所以学中医也要懂这个道理，有时候发烧是病象，中西医都晓得发烧并不一定是坏事，有时候让它烧一下再来治疗。发烧就是白血球来啦，把里头的细菌用高温杀死，再来治疗这个传染性的病。“**从子到辰巳**”，拿一天来讲就是夜里子时阳气发动，子、丑、寅、卯、辰、巳，六个阶段，直到上午十一点钟；拿一年来讲是上半年。

“**秋冬当外用**”，秋天、冬天当外面用。“**自午讫戌亥**”， 就是下半年。拿一天来讲，每天从午时开始，直到戌亥时， 就是下半天。

“**赏罚应春秋**”，这是中国古代制度的刑法原理，用现在的话讲是法理学，也可以叫做法律哲学的根据。所以几千年的帝王政治，一个死刑犯不到秋天不杀，尤其春天是不准杀人的。春天生生不已，死刑都不处理，宁可把他关在大牢到秋天再讲，所以叫秋决，有秋收冬藏的意味。

“**昏明顺寒暑**”，我家乡的土话，晚上叫黄昏，天晚快要, 进入黑夜了。所以唐宋一些诗词，许多写黄昏的文学，很有味道。讲到文学，李后主的诗词是好：“**无言独上西楼，月如钩**”，月亮像钩一样弯弯的，“**寂寞梧桐，深院锁清秋**”， 写得好！如果他写：无言独上西楼，月如盘，那就没有意思啦！又如“**姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船**”，如果是夜半钟声到酒家，就没有什么道理，更没有什么味道了。“**昏明顺寒暑**”是晨昏顺应冷热，以气候来讲一个冷天，一个暑天，寒暑代表了一年。

讲了半天同我们打坐做工夫有什么关系呢？先把文消了，现在只解决文字问题。这些书就是中国文化的密宗，它都告诉你了，你懂不进去，就通通没有用；懂进去，全都是修道的法则。做工夫，不管是佛家、道家，还是密宗、显教，哪一家都违反不了这个原则。这就如同天地一样，你工夫再高道再高，也没有办法把早晨的太阳拉到晚上来用，你做不到，上帝也做不到。所谓“**道法自然**”，是呆定的。至于说你道修成功了，超越自然，那是另外一回事，已经不是这个肉体生命了，但肉体生命是没有办法违反这个天地法则的。

“**爻辞有仁义，随时发喜怒**”，后天卦每一卦六爻，六个次序构成的。“**▅▅▅▅▅**”、“**▅▅　▅▅**”，这一画叫做一爻，为什么叫爻呢？爻者交也。交通的“**交**”字就是爻字变的，爻就是交的意思，彼此相交，互相交换的关系。《易经》每一卦有卦辞，每一爻有爻辞，是卦和爻的注解。我也提到过一句话，“**善于易者不卜**”，《易经》学通了的人，不看相不算命不看风水也不卜卦，自己都知道啦，好坏都清楚。《易经》的八八六十四卦，没有一卦绝对好，也没有一卦绝对坏，都是好中有坏，坏中有好。譬如有一卦说“**厉无咎**”，好呀！好呀！其实一点都不好。“**厉无咎**”的意思，你小心就不会出毛病，不小心当然出毛病！只有一个谦卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua15.png），涉及做人的道理，比较起来是六爻皆吉。其他都是有好也有坏，上一爻好，下一爻不一定好；昨天好，今天就坏。同我们人一样，昨天精神旺得不得了，到了今天忽然烦闷起来；昨天胃口好，今天消化不良要吃胃药。人的身体同天气和卦象一样，随时会变，你有办法能够做到不变吗？行住坐卧都是那个境界不变，你做得到吗？做到就差不多啦！所以“**爻辞有仁义，随时发喜怒**”，等于我们的情绪变化一样，没有一定的。

# 第10-02讲 四季 五行和人体

“**如是应四时**”，这样对应一年春夏秋冬四季。“**五行得其理**”，五行就是金木水火土，五行配合五脏。我们要讲一下啦，尤其学中医的要了解，肺属金、肝属木、心属火、肾属水、脾属土。提到肾脏要注意，中医讲肾脏，不光是西医讲的两个腰子，而是包括甲状腺、肾上腺的荷尔蒙，乃至生命的元气，发动整个生命系统的动力。肾脏属水，属坎卦，换一句话说，肾亏就是荷尔蒙生长、分布不平均。土是脾胃，讲脾胃就很严重了，因为我也不是医生，所以乱讲不负责任的。中医注重的是脾胃能够消化的那个动力。有些人消化不良，说自己有肠胃病，肠子是肠子，胃是胃，要分清。胃消化了就到肠子里去，如果这个肠子——“**水管**”推动不得力，“**水管**”不通，大便就堵塞在那里。所以学道家的人, 为什么都学医而且必然懂医？因为他自己做工夫，与书本上读的医学知识不同，他每一步走到哪里，五行起的变化清清楚楚。

譬如有些同学跑来告诉我，老师啊，我有心脏病！我问，你做过检查了吗？哪里痛？他们指胸口。我说心脏在那里吗？没有人心是在正中间的，世界上人心都是歪的，这里痛很可能是食道和胃消化不良的问题。这个食道管看起来简单，但是我们平常人不容易通的，这一节气脉完全通了，这个人就没有杂乱妄想，随时都可以安定清净。这个道理像玻璃杯盛牛奶，喝完了以后，玻璃杯还是沾了牛奶。我们吃了猪肉、牛肉、青菜、萝卜，咽下去有些在食道管上粘住的，但是一般人不会有感觉。如果这个管道完全干净，妄念就没有了，思想就清净了，这是绝对有道理的。

因此中国道家以及学瑜伽术做工夫的要洗胃，洗胃有各种方法。一种是内洗，每天把舌头向上向后卷，练习向内舔，舔到小舌头就会呕了，这是一种洗法。还有一种瑜伽洗法，把舌头拉到外面，能够把舌头舔到鼻子，那工夫练得很苦。据说佛的舌头可以舔到发际，我们普通人舌头都很短。你问为什么要练这个？我告诉你，年纪越大舌头就越短，僵化了。你问老先生吃过没？他回答：吃！吃！吃过了（众笑〉！他舌头短了，是不是啊？要死的时候，噎！噎！他就死掉了，那个舌头就封锁住了，所以练这个舌头同健康长寿很有关系的。

舌头为什么硬呢？你去看杀猪就知道，我们小的时候乡下杀猪，杀猪的把喉咙这里一刀切开，肚子拉开，把食道管一把抓，连舌头五脏六腑一串提出来，如果发现舌头僵硬，这猪就有问题。所以一个人身体要自己知道，有时候舌头发苦，舌头没有味道，早上起来镜子里一看舌苔白的、黄的、红的颜色，不同的颜色就晓得哪一方面有病。所以中医的诊断要看看舌头，就诊断出来病在哪里，那叫做舌诊。有些舌头一吐出来，上面像锅巴一样一条一条，那很严重，里面在严重发炎。不只是舌头，连眼睛、耳朵也能反映五脏六腑的情形。高明的中医跟西医诊断下来相同，人体就是表里动静之间相应，也就是“**五行得其理**”。

瑜伽术还有另外的洗胃法，要弄一块纱布——哎！你们不要乱学呀！我可不负责，这里只是讲学，我没有工夫我也不懂道，我只讲学术性的给你们听——用一块很长的纱布慢慢吞下去，吞满了拉出来，那个味道很难闻，等于现在到医院照胃镜。我们这个人有什么漂亮啊！看到拉出来的布你鼻子都要挟住。学瑜伽的人一礼拜起码要洗一次胃，或者走禅定路线，一个礼拜有一整天不吃饭光喝水，清理肠胃。这很卫生，这个方式你们可以用。不过你们吃惯了的，很难熬了，半餐不吃就受不了，三餐不吃，二十四个钟头不吃坐在那里简直要叫外婆啦，还不是叫妈！像我们搞惯了无所谓，越不吃越舒服，吃了就想睡觉，昏沉嘛！不吃东西头脑就清醒，这是一种。

给大家讲了瑜伽术，我这个人素来唱反调的，人家讲外国的东西好，外国月亮圆，我就骂，中国月亮不圆？不大? 你们也不懂！中国的洗胃方法呢？是用葛根清理食道。葛根是一种草，四川很多，把葛根外面绿皮剥掉，里头雪白一节不软又不硬。有一定的长度，量好，这个长度我忘记了，由喉咙管开始，等于现在照胃镜一样，把那个白的葛根慢慢吞下去，那个很软，不会伤到喉咙，不过有点青草的味道。我都自己试过了，因为虽然学会了，我不亲自试过不相信，危险我也不怕。我忍一下，硬把它咽下去到胃里，如果不抽出来，它会给消化了。

当这个胸口感觉有东西，下也下不去，上也上不来，到时间发冷，到时间发烧，那么治疗的办法很简单，吞葛根。吞下去你硬是感觉到有个东西，咚！就掉到胃里去，马上就舒服了。抽出来之后，也不发烧也不发冷了，一身微微汗出来，痛快得很。打坐做工夫，有时候也会到这个程度的，因为本身生命有这个功能。世界上的文化都一样，都是人类老祖宗们几千年经验来的。说真的，现在的青年们，不知道祖宗留给我们的文化，是几千年多少人牺牲了生命得出来的经验，你不经意地丢弃就是罪过！我从小专门搜罗古的东西，我总觉得古的东西有它的道理，不能随便轻视，结果自己一研究下来，都是很好的。我从小是一路反对新的东西，现在老了反而接受新的，因为古的我差不多都了解了。

# 第10-03讲 你爱吃补品吗

先把这个文字消了，下面的注解叫做玄谈，玄谈就是发挥讨论。我们现在又回到这个十二辟卦，诸位把手里这个表好好搞清楚，将来会很有用处的。譬如你研究起来，复卦冬至一阳生，冬至是气，大雪是节。冬至是一阳初生处，冬至要吃汤圆，吃汤圆是假的，叫你注意这个时候可以配合补品了。但是有伤风感冒的话，一点补药都不能吃，有其他毛病也不能随便吃补喔！只要身体内外有一点不清爽就不能吃补，一补就把它封锁住了，病就好不了，所以要特别注意清补这个道理，清理就是补。有些人非常莫名其妙，“**哎呀，老师啊！这个清补不算补。**”所谓清补，不是说轻微的补药叫做清补，完全搞错了。譬如这个房间，你说墙上破了把它补一补，表面补好了，实际上里头还是破的。还不如干脆把破的清理干净，倒是个新的局面。所以真正的补是把内在的病完全清理干净，因为我们的生命功能自有生生不已的力量，生命自己会补助自己，这就是清补。

过去有一位很有名的老西医，他去世好几年了，四五十年前德国留学的，是蒋介石的医疗顾问。他懂中医也会打坐，因为忙得没有时间，抓住一点时间就打坐。那个时候没有出租车，一般人出门坐三轮车，他就坐在三轮车上打坐。有一次我有点头痛，打电话问他，他就帮我开药。实际上他是学医理学的，是医生的顾问，回到国内来他反而变成看病医生了。吃了他的药以后我对他说，你到底是学理论的，药不灵。他说，我本来医术就不好，你何必相信我？后来我别的药试试也不对，又再吃他的药，吃了以后又好了。我又打个电话给他，喂！你的药还是对的。他说，本来就很对。他这个人就那么可爱。

又一次我家里人病了，我说你弄一点什么补血的给他吃。他说，你怎么搞的，别人可以讲这个话，你怎么讲这个话？哪有补血的药？我说，怎么？中医当归总补血吧！ “**女人血亏吃当归。**”他说，你能把当归里挤出来一滴血，我的头给你！真补血就是打血浆，十毫升的血你能吸收到两亳升就了不起，其余都排泄掉了，吸收它好困难。他又说，如果要吃补血的药，你多吃三块肉就够了。不管中药西药，都没有补血的，所谓补血的药都是刺激你肝脏的功能，自己生出血来。

生命的功能，只要你一口气没有断，把内在清理了就是补，你不需要饮食补啊！乱吃补药被药补死的，我看了很多，所以绝对补不得。以前有一个老朋友住在医院，已经病危了，他太太端来喂他东西，我一看是燕窝！我说：“**拿开！不准，这个时候可以吃燕窝吗?**” “**不行啊！好久没有补了。**” 我说：“**不准！汤都不能喝，补不得啊!**” “**燕窝不算什么补 吧？这是清补。**”我说：“**他都快不行了，宁可留一点气多讲几句话，有什么事情没有讲完，快讲吧!**”

其实只要一口气在，里面清理了就是补。懂得修道的人，年纪大了到那时不要怕死，充其量是死，就完了嘛，除了死还有什么可怕的！对不对？又要死又怕死，你看多可怜！修道人先要懂这个，随时准备死，箅不定你还死不掉呢！上礼拜天我夜里上山去，又下雨又崩山，既然上就上了，车开上去，崩山也不管，开！我说有护法神保佑，结果没有事，不知是否真是有山神保佑。既然来了就是一条命，如果“**咚隆**”滚下去，就算报销了！早死迟死一样，这有什么怕的呢？怕是在你要去不去的时候，已经决定去了还有什么前途好考虑？后途都不管，还管到前途吗？要有这个勇气才可以修道。

# 第10-04讲 关于一阳来复

你懂了这个原理，只要把自己心念平息下来，听其自然，念头一空。念头真空掉，一阳来复，复卦，气就来了。‘念就是气，气就是念。我们常教训人一句话，你这个小孩不要意气用事啊！这就是道家工夫了，对不对？意就是气，气就是意。所以道家讲无火之“**炁**”，那个不是呼吸了。在佛学里头，那不叫做气，叫做息。拿中国字看看，什么叫做息？你们看看，自心谓之息。中国字都告诉你了，自心谓之息，自己这个心就是。结果拼命坐在那里搞气，还记数字，我今天已经数了三千下了。你数三万下心念也没有息呀！你真做到心念息下去，神就凝结了，气就聚了，神凝气聚就一阳来复，复卦来了，你还怕什么病？

可是你要注意哦！任何人的身体，不管男女老幼，复卦一来阳气刚刚发生，麻烦得很，病人的病表面上看起来会加重。懂了这个原理的人，一点都不怕，这个加重是好事。我常常告诉人，一个人跌伤了，尤其吩咐你们年轻女同学做妈妈的，孩子跌倒在地上，没有哭之前不要抱起来，你一抱算不定这个孩子闭气死了。所以看到孩子们跌倒，老太太们就叫旁人不要动！不要动！等一下！等一下！等到孩子“**哇**” 一哭，好，可以抱了，他气通过了，一阳来复。刚跌下去时精神受了恐吓，身体的气脉各部分不顺了，你一去抱，气岔断就危险了。成年人也一样，看到别人跌倒在地，不能马上去拉他，先过去看他鼻子呼吸慢慢调整好了，才能起来。尤其照顾老年人要特别注意，怎么样？痛吧？唉，很痛。他能够开口就是他气通了，你大胆可以扶他起来了。真的跌伤是不晓得痛的，等到药下去慢慢晓得痛了，有救了，这个伤快要好了。

这个就是一阳来复的道理，阳气的来复这个卦属于子月。生理上的复呢？男孩子很清楚，婴儿睡到半夜，其实不一定到半夜，我们现在先讲半夜，婴儿生殖器就翘起来，晓得要屙尿。这时婴儿绝对没有男女的欲念啊！绝不会是想到异性才有这个现象。所以老子说，“**未知牝牡之合而朘作**”，这个“**朘作**”啊，讲一句你们觉得很难听，我觉得很文雅，就是小孩子的小鸡鸡翘了，当母亲当爸爸，就知道这个小鸡鸡要屙尿了。老子讲的是，这个婴儿不晓得有男女两性的分别，可是到那时候自然举起来。有时候不一定是屙尿，是冬至一阳来复。生理上的变化男性看得很清楚，女孩子也是一样，自己不大觉得，实际上她胸口会发闷、发胀，有些像女性经期来以前的感觉。这个阳气发动的时候要能够把握得住，怎么把握呢？有些修道的人赶快把气控制住，那就完了！佛家讲心空一念，只照住它，看它发动，有病的病就更加重，实际上是好消息。如果咳嗽的话，这个时候咳不停了。

子时一阳来复，到丑时不同了，就变啦！安详一点了。阳气上来，在身体的内部从哪里上来呢？所谓的海底。现在有人讲海底在肚脐下面，或者肛门前面睾丸后面。其实海底是个形容词，海底，海深而不见底。身体的海底是在下部没有错，但是，这个要懂得“**正子时**”、“**活子时**”的道理。

# 第11-01讲 修道先要了解的事

本篇开始的题目叫“**御政**”，就是说修道先要把天地与我们生命的法则把握住。懂了这个原理以后，修起来就容易了。这个法则就是《易经》的法则，然后配合道家老子、庄子等等的思想。

## 坎离二用章第二

**天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也。设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离。坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚。往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中。包囊万物，为道纪纲。**

**以无制有，器用者空。故推消息，坎离没亡。言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字，原理为征。**

**坎戊月精，离己日光。日月为易，刚柔相当。土旺四季，罗络始终。青赤黑白，各居一方。皆秉中宫，戊己之功。**

## 修道先要了解的事

“**天地设位**”，就是说这个宇宙之中，我们人在中间，上有天下有地，这就是《易经》的法则。乾卦是天的代号，坤卦是地的代号，天在上，地在下。“**设**”就是假设，初定了这个位子，“**而易行乎其中矣**”。什么叫做“**易**”？日月谓之易，太阳与月亮这个系统叫做易。中国文化解释《易经》最清楚的，就是《参同契》。所以这个“**易**”字的古文写法，上面是太阳，下面是月亮。后来讲到《易经》的学问道理，前面已经讲过包括了三易，简易、变易、交易。第一简易，是说《易经》的道理看起来复杂，真懂的话非常简单容易。第二变易，它告诉我们宇宙万有随时随地都在变化，没有不变化的时候。第三交易，任何一个变化，与前因后果、内外、左右、上下、彼此都有关联，所以叫交易。

到了宋朝以后，有些学者另加一个法则，交易、变易是现象，在现象之间有一个本体不动的叫做不易，这个是不变的，所以以不变应万变。为什么以不变应万变呢？是说那个本体有一个基本的原则，它始终不动的，变的是它的现象，不变的是它的本来。比如我们这个房间是本来，今天就作为我们研究《参同契》的课堂之用，明天可以开会用，后天可以当仓库用。现象是变易的，但是这个房间，这个空间不易，它没有变动。这是顺便解释一下这个易。

“**天地设位，而易行乎其中矣**”，一个太阳一个月亮构成了我们人世间，以及地面上各种生物生命的法则。下面它解释说，“**天地者，乾坤之象**”，“**象**”就是现象，“**天地**”是乾坤两卦的现象。“**设位者，列阴阳配合之位**”，宇宙间万事万物总是相对的。一静一动也是相对的，有阴必有阳，有阳必有阴；阳到了极点就阴生，阴到了极点就阳生。所以讲阴阳就要配合太阳月亮运行的法则。在我们身体上，这个生命能变成气血，要配合它的部位。所以中医针灸有一派非常注重子午流注，就是因为“**列阴阳配合之位**”。如果真通了这一种原理，用起针灸来效果也特别好，这是一个事实。

下面解释“**易谓坎离**”，这个《易经》的“**易**”字所讲的是代表坎离二卦，坎离就是日月，离代表太阳，坎代表月亮，这是讲天地的大象。“**坎离者，乾坤二用**”，乾坤代表的是天地，但是乾卦中爻一变，变成了离卦，就变成了太阳，所以太阳代表天；坤卦中爻一变就变成了坎卦，代表月亮。所以“**乾坤二用**”的意思，就是有这两个作用。我们仰头看虚空，我们叫它是天，天在上面，踏在脚下面的就是地。这两个精神的代表就是太阳、月亮，一冷一热这两个作用。

下面这几句千万要记住，尤其在座的大概很多都是修神仙的。“**二用无爻位**”，这个坎离两卦就是太阳月亮，在天体 “**无爻位**”，没有固定的位置，而是永远在那里转，一分一秒都不停地在转。所以说认为坎离两卦或者太阳月亮固定在哪个方位上，那是人为观念，事实上不是如此。宇宙的生命永远在动态中，没有静态。所谓静态是非常快速地动，在我们的感觉上反而觉得没有动，所以叫做静。譬如说我们坐飞机，速度很快，自己却觉得没有动。或者坐汽车在高速公路上走，太快了，只感觉外面东西在动，实际上是自己在动，不是外面。

这个宇宙的动态就是太阳月亮的流转，“**周流行六虚**”，它是圆满的，四方八面上下无所不到。“**六虚**”是中国文化所谓六方，庄子叫“**六合**”，就是东南西北四方加上下。所谓六合之内就是讲这个天地之间。地面也可以讲八方，东南西北加上四个角就是八方。佛学进来以后，八方再加上下就是十方。但是上古没有用十方这个名称，这是中印文化交流以后所产生的，所以古代说太阳月亮“**周流行六虚**”，是说它无所不到，它的光芒和精神无所不在。

“**往来既不定，上下亦无常**”，日月流转不是呆板的，不是固定的，天体的法则，太阳月亮永远在转，东西半球、南北半球都有。我们现在是晚上，别的地方刚好天亮，有些地方是半夜，不是月亮在那里当家就是太阳在那里当家，无所不在，所以是“**上下亦无常**”。

“**幽潜沦匿**”，这个非常重要了，尤其讲修道，我们不管是学佛修道，或者是学显学密，都离不开这个法则。我们为什么要打坐？是为了要使生命精神回归到最初的境界，就是 “**幽潜沦匿**”这四个字，也就是先把我们在外面活动的精神收回来，“**幽**”是半明半暗的，非常深远；“**潜**”是沉伏下去、沉潜下去，像鱼一样沉到海底最深处；“**沦匿**”，好像光明看不见了。我们修道静坐的人，如果坐在那里能耳朵不听，眼睛不看，不知道身体，忘掉自我，就达到“**幽潜沦匿**”的境界了。

“**幽潜沦匿**”是基本的，譬如现在到了晚上，大地上的东西都看不见了，就是“**幽潜沦匿**”——阴的境界。修道初步先用阴，所以老子是以阴柔之道为基本。阴不是坏事，阴极才能阳生，所以“**幽潜沦匿**”是初步。

“**变化于中**”，修养达到了“**幽潜沦匿**”的境界，生命的功能才发动，身心才起大的变化，这是“**幽潜沦匿**”的道理。别的星球我们不去讨论，单说这个世界上，植物也好动物也好，生命的开始都是所谓静的状态。在静到极点时就是 “**幽潜沦匿**”的现象，什么都没有了，那正是生命功能的开始。

关于这方面，还会仔细地讨论，现在先解释文字。“**幽潜沦匿，变化于中**”，静极当中才能求变化，这个一动一静之间“**包囊万物**”，一切万物，不管动物、植物、矿物等等，乃至于精神世界、物理世界的，都离不开这个法则，无法违反。“**包囊**”就是装进去，万物都在这个法则原理之内。“**为道纪纲**”是说，这是修道首先要了解的。“**纪纲**”是纲要。

# 第11-02讲 守丹田的问题

我们了解这一段之后，再回到前面，我们已经晓得坎离二用日月两卦的重要。这个日月两卦，我们上一次提到它是配合我们这个生命的，所以道家认为人身就是一个小宇宙。反过来讲，整个的天地宇宙就是一个大生命，我们不过是大生命分化出来的小生命。如果我们讲宗教哲学，拿西方的宗教来讲，上帝照他自己的样子制造了人，这个是宗教的讲法。但是道家认识并了解了宇宙是个大生命，我们人体是个小宇宙，要在人体这个小宇宙里做道家的功夫，就要了解这个宇宙的法则。

坎离两卦在一般道家解释、应用非常多。有的用到身体有形的生命现象上，眼睛属离，耳朵属坎，拿文学境界来说就是声色二字。所以有一派打坐的功夫是眼睛不能动的，把那个眼神收回，眼睛闭起来照到自己的丹田。这一种修法，所谓神光内照，就是把离卦收回照到丹田。

所谓丹田，道家把有形的人体分成三个丹田。上丹田就是两眉间进去到后脑一条线，同样高度，脑左边太阳，右边太阴，左右连一条线对穿，两条线交会中间；拿现在医学勉强配合来解释，可以说前脑后脑中间的间脑的部位，这个地方叫上丹田。把胸口两乳房间对穿的部位叫做中丹田。下丹田在肚脐下面一寸三分，就是以各人中指第二节算一寸为标准，这是传统测量的方法。人体各部穴位，也以自己的尺寸来量最标准。

我们在座的女性朋友注意，不管是成年没有成年，不管用眼神来照，还是用意念来守下丹田，久了会出大毛病，严重的甚至可能引起血崩。男性则次要。总而言之，这个是很粗浅的道家修法，不能说不对，这个方法也对，看什么人用。假如男性血压高，这个方法可以用，而且非常好；如果血压低的话，这个方法就不能用。所以修道必定要通医理，必须要配合《黄帝内经》乃至《难经》。

讲到上丹田，有些传道法的也属于有形这一方面的，现在很流行。据我所知，外面有各种的法门在传，这里是密宗那里是道法，都弄得非常秘密。要磕头烧香赌咒，不能对外人讲，讲出去天打雷劈，要赌这样的咒。然后传你的时候， “**六耳不同传**”，就是三个人在一起不传，只在一个人耳朵边上传口诀。

这一些道派外面多得很，传给你的打坐就是一个“**守**”。有时候结一个手势，密宗叫手印，在中国道家叫捏诀。有些传你个手印，叫做太极图，打坐的时候就那么捏住。有些人打坐闭起眼睛皱起眉头，好像头痛得很，烦恼不堪的样子，原来他在守上丹田。这种守法，老年人尤其血压高的人千万不要做，如果你学了不久就红光满面，那不是好事，那是血压上升了。当然面带桃花色又是另外一种了，那是好事。如果脸涨得通红，皮肤发亮，算不定忽然无疾而终，也算得道了吧！其实是血压高脑充血。

但是这个部位到底可不可以守呢？可以的，某一种身体适合某一种工夫。譬如有人神经特别衰弱的，就可以叫他守这个上丹田，但是也要看他的气血流行够不够，否则守这个地方也会出毛病的。

据我所知，外面很少有人初步叫你守中丹田。但倒是守中丹田比守上下丹田毛病出得少一点。但是也有问题，有时候搞久了有些人觉得心窝痛，不是心脏痛，是食道和胃消化不良，或者呼吸气管或者肺部有问题。这三个丹田顺便讲一下，也是修道的常识。

# 第11-03讲 管住耳朵和眼睛

刚才讲到坎离两卦，这一派修道的，在道家正统的观念，秦汉以上的古书，都把眼睛所代表的神光返照叫做存神，也叫做存想；在密宗叫做观想。这两个名称有差别，当然方法也有差别，但都是运用思想。存想久了，就是古人所谓“**存想飞升**”，人可以飞起来。这只是一个原理，真正几个人做到呢？可以说没人修到过。换一句话说，你存想也好，神照也好，照到身体必须要达到“**幽潜沦匿**”，身心沉潜下去然后起变化。当变化一来时，就要懂得讲过的这些法则，走到那一步一定显现那个原理，详细的我们慢慢再报告。

实际上，打坐时把眼睛收回来，或者照到哪里，行不行呢？还是不行。你把离卦虽转入内境界，还是没有完全“**幽潜沦匿**”，因为我们坎卦耳朵，欢喜向外面听声音。要把眼睛、耳朵收回来沉下去，简单地说就是收视返听，也就是佛家修行的观音法门。以道家的看法，观音法门是利用坎卦耳根起修。用观音法门的好处在哪里呢？我们这个耳通气海，换句话说，两个耳朵与这个生命肾气相通。所以一般年纪大的，耳朵听不清了，就是肾经的元气衰弱了；眼睛也老花了，那是肝经闭塞出了毛病。所以这一派道家用的方法，是在身体上转，把眼神收回来照到肚脐，要耳朵不听外面，慢慢使气归元，到这个时候，就是真正的“**幽潜沦匿**” 了。

这一派的道家，他的道理是以八卦代表人体，所以乾卦是头部，为首；坤为腹，坤卦是整个肚子；艮卦为背，离卦为目，坎卦为耳，兑卦是嘴巴，巽卦是鼻子，震卦为雷是身体。这里说的是先天八卦，是以有形身体来代表，详细的道家又另有分类。所以说道书很难懂，千古以来读书最讨厌读道书。拿眼睛来讲，离卦另有一个配法，左眼属离卦，右眼属坎卦。同样的道理，每一部分他又把它再分化，这岂不是很复杂，不是乱套吗？不乱套，有它的原理，因为宇宙万物各有一太极，各有一个天地。等于讲我们人体整个是一个生命，如果在医学上分开来研究，每个分开的再分开又是一个单位。这个单位用八八六十四卦的法则来研究，又是一个系统，都合那个规律，都合那个法则。所以我们要特别注意，这都是归纳性的讲法。如果呆板地分析这是哪一派哪一家，分类起来太多了，所以我们不详细地分类。

# 第11-04讲 精神与魂魄

正统的道家，解释坎离二卦日月二用的道理就很准确了，说“**日出没比精神之衰旺，月盈亏比气血之盛衰**”，这就把坎离二卦所代表的内在意义告诉我们了。现在我们要解决一个哲学问题了：中国道家处处提到精神，精神是个什么东西？很难下定义，精神就是精神。我以前常常当笑话讲，学校规定要对学生“**精神讲话**”，我说这不合逻辑，因为讲话本来就用精神在讲话，讲话就是精神。如果精神以外还有一个精神讲话，我说不要变成神经讲话了！

所以精神还是先要下定义，它是个什么东西？它所代表的又是什么？你说这是个抽象的，那就没有话讲了，抽象就不谈。但是在中国文化中，精神确实是一个东西，所谓精神就是魂魄，就是魂与魄的变化。换一句话说，魂魄是精神的变化。那么什么叫魂魄呢？心理的状况是魂，属于神的；生命的能量旺盛是精，是属于魄。我们普通讲，这个人很有气魄，这个气魄的确是物质的身体所爆发的。一个三期肺病的人，或者癌症到了最后阶段的人，再也没有气魄了。

“**魄**”字是白字旁边一个鬼字。什么是鬼？一路研究下来，要认识中国字，先要认识部首，这个“**鬼**”字从“**田**” 字为主。为什么呢？我们是地球的文化，人都在这个地面上。田在古代的写法，一个圆圈一个十字就是田，不是方的。这个田上面，中间一笔出一点点头就叫做“**由**”。“**由**” 字就是草木在土地上生出一点苗。所以由来就是有一点苗头了。上面通下面通就是申，代表电。这个“**鬼**”字上面上不去的，你看那个“**鬼**”字的写法，专门向下面走的那个就是鬼。至于“**神**”字，上下通的叫做神。

这个“**魄**”字是白色的鬼，白代表阳气，有阳气有实质的这个精神部分叫做魄。没有实质的，人死后肉体实质已经完了，就是鬼旁边加个“**云**”字，那就是魂。云就是天上的云，有时聚拢来看见了，有时散了看不见了。所以魂魄是代表生命的死亡与存在两个阶段。

那么精神是哪里来的呢？归纳道家的说法，分为两部分，神属于性，本性；精和气属于命。道家早就把身体分成两个宇宙，我们这个肉体存在是我们的命，所以身体是命。至于那个性呢？那个就是神，不属于这个身体，但身体也是性的部分。比如电，这个电是通过灯泡发亮而发生作用。灯泡坏了就不能通电，也不起作用了。因此道家的理论同佛家或其他的不同，认为修道的人必须要性命双修。性命就是阴阳，也就是坎离所代表的，性命双修就是两样要齐头并进。

宋、元、明以后的道家，也就是正统的道家，老实讲是反对佛家也反对儒家的，认为他们都不会修道没有用。他说佛家跟儒家光修性不修命，只从心理人手，对身体一点办法都没有，所以仍是生老病死，很痛苦。但是，宋元明以后的道家同时也反对一般修道的道家，认为他们光是修命，只是练气功啊，炼身体啊，在身上搞来搞去玩弄精神。王阳明所批评的就是这种。所以只修命，不修性，光炼身体，不懂佛家的所谓明心见性和儒家的修心养性的原理，也是不行的。

道家有一句重要的名言：“**只修命不修性，此是修行第一病。**”光炼身体，在身上转河车，转来转去，不了解心性的道理，不懂一切唯心的道理，是一般修道人的第一错误。相反地，他说“**但修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣**”，只晓得在心性方面入手，在明心见性的学理上参，这个空了那个空了，但身体气质变化不了，他认为这是阴阳没有调好，永远不能证到仙佛的果位。

所以正统的道家主张性命双修，对佛法也是非常恭敬的，认为佛是修成功了的。一般学佛修道没有成功，因为不是偏在修性就偏在修命。这个主张拿佛学来讲合理不合理呢？非常合理。研究了佛学唯识，研究了般若就懂了，这个身体是阿赖耶识的一部分，身和心各一半。所以修道的认为一定要半斤八两，要两个齐头而并进，也就是要性命双修。最后身体由衰老变健康，由健康变化气质，由变化气质达到脱胎换骨。再配合上心性的修习，这个道才能修成功。

性命双修成功了以后，道家称为“**无缝塔**”，修成一座无缝的宝塔一样。佛学的说法就是证得无漏果，得漏尽通，一切都成就了，没有渗漏，没有遗憾，没有缺点，这个生命是个完整的。

# 第12-01讲 一阳初动无阴阳

前面我们提到正统道家讲性命双修，是从宋元以后开始的。讲到这个法则就要先了解一桩事，了解什么呢？就是 “**一阳来复**”。性命双修之说，是把性跟命也就是心理生理两个合为一体。西方柏拉图的哲学思想，世界分成二元，精神世界和物理世界，实际上两个世界是一体。因为这两个是一个功能所产生的两面，一阴一阳。有关精神世界，就是心性这一面的修养，我们先要了解如何把握“**冬至一阳生**”的法则。在这个十二辟卦中，一阳初生之处最为重要。

宋朝五大儒之一的邵康节（邵雍〉，他是研究《易经》的专家，他的成就是跨越时代的。他把易学整理出来一套法则，可谓前无古人后无来者，后面的人到现在为止，能够真正超越邵康节的还没有。讲到“**冬至一阳生**”的道理，他的见解后来的修道人没有不用的。他的名句是：

**冬至子之半 天心无改移  
一阳初动处 万物未生时**

这个也是“**冬至一阳生**”的原理，是《易经》最高也是最基础的原理。冬至是子月（阴历十一月）下半的气，子月是复卦，一阳来复的意思。此时天地间阴极阳生，开始了一阳。运用到人的生命上，就是子时，从夜里十一点到次晨一时。所谓正子时正好是十二点整，正子时是子时的中间。他说“**冬至子之半**”，在每天时间上来说，十二点是子时一半，上一半的子时属于当天夜里，下一半的子时是次日零分开始。

邵康节说“**冬至子之半**”，冬至是子月一半的时候，宇宙万物到了一个不属于动态也不是静态的时刻。“**天心无改移**”，平稳极了，这中间是真空状态。这真空的状态是一阳之气初动之先，也就是“**万物未生时**”。所以佛家讲修到无念，真正空了，才是阳气来之前的境界。

讲到这里顺便提到一件事，在今天这个二十世纪的八十年代，讲到中国文化，尤其讲儒家宋明理学家的思想，我站在学术立场看来，不管政治不论地位，蒋介石老先生是真正通达理学的。如果他现在仍在世的话，我不会提他，不过百年之后，历史上看他有关儒家的学术成就，会超过他功业的成就。他在世的时候一天静坐三次，每次大约两个钟头。他不盘腿坐，就是平常这样坐着打坐。他有一句名言：“**穷理于事物始生之际，研几于心意初动之时。**”这是他对于理学的境界，对于心性修养，尤其对于邵康节的研究，属于他自己总结的心得。他在传记里提到过，二十几岁时替母亲抄写《楞严经》、《维摩诘经》，佛经看过很多，靠老太太的督促，对于佛学有一点了解。蒋先生这一副联语，就是邵康节的“**天心无改移，一阳初动处，万物未生时**”的引申，比理学家东说西说的简单扼要，说得很明白。

我们再回来看邵康节这一句“**冬至子之半，天心无改移**”。道家所谓天心就是佛学讲的无念真如这个境界。这个时候天心叫做“**天心正运**”，运就是运动的意思，就是这一刹那之间，指南针刚停在那里，对着南北极最准的这一刹那。所以有些算命看风水地理的，要想懂天心正运就很难了，那是极微之间，刹那之间。所以天心也就是佛家讲明心见性那个阶段，是万缘放下一念不生时。“**天心无改移**”，这个时候，阳气将要发动，道家叫无阴阳之地，不阴也不阳。也就是佛家讲非空非有，即空即有，所谓止的道理。

# 第12-02讲 品性理性工夫

我希望年轻同学们注意，中国文化在秦以前是儒、墨、道三家。儒家以孔子代表，墨家是墨子，到唐宋以后才是儒、释、道三家。老子、孔子、释迦牟尼，这三位都是我们的根本上师，根本的大老师，但是三家的文化各有偏重。佛家是从心理人手，达到形而上道。据我的知识范围所及，世界上任何宗教哲学没有跳过如来的手心的。当然我的知识并不一定对的。道家的思想偏重于从物理及生理入手，而进入形而上道。那么我们也可以说，讲物理、生理入手的修持方法，任何一家无法跳过道家的范围，跳不过太上老君的八卦炉。所以《西游记》里描写孙悟空进了太上老君的八卦炉，一身毛都烧光了，只好躲在炉角里不动，两个眼睛被熏得红红的变成火眼金睛了。儒家则偏重从伦理、人文、道德入手，而进入形而上道。

因此我常常告诉青年同学们，我们三位根本的老师，加上后来两位外国的，耶稣和穆罕默德，都是我们的老师，都不错，各有各的一套学问。他们五个人坐在一起，一定是很客气，彼此相互敬酒。可是他们的徒弟太差了，彼此打架。当然我不是五贯道，也不是三贯道，纯粹是公平的学术立场。所以我说今后的中国文化，要学儒家的品性，我们做人做事不能不学儒家的道理。儒家就等于佛家大乘菩萨道的律宗，讲究戒律，所以儒家非常注重行为。

除了学儒家的品性还要参佛家的理性，你要想明心见性，直接领悟成道，非走佛家的路线不可，否则不会有那么高，不会成就的。同时还要配合道家做工夫的法则，不管密宗、显教，都跳不出这个范围。但是道家的学问不止修道这一方面，中国历史有一个奥秘之处，每逢天下变乱的时候，出来救世，所谓拨乱反正的，一定都是道家的人物。等天下太平了，他们多半走老子的路线，功成身退，天之道也，隐姓埋名，什么都不要。等到盛平的时候，又都是儒家人物出面。

我们懂了“**天心无改移**”，就懂得阳气真发动的状况。当一个人睡觉打鼾时，实际上没有真睡着，脑子还有思想; 当他真正睡着时，原本吸啊呼啊，忽然有一个短暂的不呼也不吸了，动都不动，那是真睡着了。等一下他又吸气了，身体也动一下。所以懂得佛家禅定修止息的，就知道息的境界就是不呼也不吸。在密宗或瑜伽术就叫做宝瓶气，停止了呼吸。这个境界配合心理的“**天心无改移**”，到了呼吸真正不来不往的时候，思想心念绝对没有了，这个是空灵，要从这个地方起步修道。

修性就是心理方面达到无念，杂念妄想都没有，完全空灵，连空都不存在。这样的清净境界，心理上就是正子时，一阳来复要开始来了。生理上拿呼吸来讲，就是刚才说真正睡着，不呼也不吸那一刹那，也就是生命上一阳将动之处。这两个一定是配合的，一半一半。半斤八两合起来就是中国度量衡十六两，叫做一斤。所以道家术语问你，工夫做得怎样？噢！十二两。十二两就还差一点，完全成了就是一斤。这个道理研究起来很有趣。佛家有没有呢？你看《法华经》上提到的大通智胜佛有十六子，另有什么八方佛等等，这个数字很多，有很多数理的奥秘在里头，同修道都有关系的。这是第一个要了解的。

# 第12-03讲 你经验过一阳生吗

第二个要了解的，修道的人要把握子时一阳来复的阳气。据我几十年来所看到的修道人，把握子时阳气多半都注重在身体上，心理方面不大注重。修道以什么为阳气？什么是一阳来复？以男性生理上来讲，阳举的时候就是。所以睡醒的时候，阳一举就要注意了。有许多学佛的修道的人也问，这个时候怎么办？我常常提佛家的规矩，其实当年道家也是这样，每个庙子差不多天一黑就打钟睡觉，尤其在深山古庙，太阳一下去，现在讲六七点钟就睡觉了。早晨早一点是三点，迟的四点，修行人都起来上殿了。为什么那么早？他配合自然法则这个时候阳气刚刚发动，起床做工夫了，念经的念经，打坐的打坐。做工夫不会漏失。像青年男性的遗精，什么时间最多？如果晚上八九点钟睡的话，遗精差不多都是四五点钟快天亮的时候。一觉睡醒了，醒一下再睡，实际上脑子并没有睡着，那个阳气一动配合生理的欲念，就遗漏了。女性这个生理的现象没有男性明显，但也是有，女性在这个时候精神、生理都有变化。

所以道家就把生理上这个变化认为是精气发动，但是有个观念错了，把有形的精虫当成精，错得一塌糊涂。因此有些人忍精，在要漏精的时候点穴道把它忍住，这是很严重的问题。这一类修道的人一望而知，面孔像猪肝色发乌，乌的外面有一层油光，东一块西一块，两眼愣愣的，憨憨的，都是忍精所造成的，最后或者是吐血，或者是大小便中毒。像这种已变成有形的精，本来是身体正常的新陈代谢，在要排泄出去的时候，你把它堵住了，最后多半是摄护腺（前列腺）出大毛病，严重的会脑神经出毛病。

实际上所谓精不是这个精。所以精之回转，以男性来讲，没有经过睾丸以前还是气，气才可以收回。那么怎么收回呢？一般人就是打起坐把它提上来搞了半天，叫做“**运转河车**”。什么叫河车？讲到气脉的时候再详细告诉你们。这些人搬运河车，运到脑上面又转下来，转来转去认为身上气脉通了。我常常问他们，转到什么时候为止呢？这是说要有一个限度，哪个时候才不转？转到什么程度？都是问题。

所以一般把这个时候当成子时，阳气发动了，回转来转运河车，打通气脉。转河车之前你先去检查检查有没有遗传的毛病，假使有先天性的梅毒就很严重了，运转河车一到脑子就疯了。所以先要把身体上潜伏的病清掉，不可以乱玩的啊！我是吃开口饭教书那么吹吹的，我不是仙也不敢成仙。过去我看见许多学神仙的，但我没有看到成功的，而遭遇痛苦后果的我却看得太多了。他们就因为学理不通，把这个当成活子时，就修搬运转河车。实际上身体上的气脉河车， “**天地设位**”、“**坎离二用**”，是自然的任运，哪个人奇经八脉不通呀？如果不通就死亡了！血液一定是循环在流通的，这是呆定的法则，不要你去帮忙它，你帮忙反而把它帮坏了。

修道的人要懂得活子时，刚才我们已经提到过，我们身体是个小天地，精神气血流行的法则，同太阳月亮天体的运行是同一个原理，同一个法则。但是每人禀赋不同，胖的瘦的、男的女的、老的少的各有不同。这还不算数，心理的状况不同，古人讲“**人心不同，各如其面**”，世界上没有两个人面孔相同的。同样的，世界上没有两个人思想是一样的。

换一句话说，高明看相的人，看了面孔就晓得这个人的个性思想，以及他一生的成就与失败，这就是卦象，挂在脸上，你不高兴时就挂出来了；你高兴哈哈大笑，脸上也挂了出来。所以一个人心理的现象表现在每人身上。一阳来复，每人阳气的发生，时间不同，际遇不同，所以叫“**活子时**”，要活用。也就是刚才所讲的“**幽潜沦匿，变化于中**”，“**二用无爻位，周流行六虚**”，这个是阳气真正的发动。

**第12-04讲 源头活水**  
说到阳气发动，照道家这个规律，一定要从下面发动。卦象是坤卦到了极点，而一阳生为复卦。密宗叫海底，中医学就是会阴穴。譬如说男性的阳举，女性的生理变化，都是阳气发动。修道学佛许多人因为搞不清楚道理，自己阳举时，心想，糟糕！犯了淫戒，有罪了。这个错误到极点！阳举只是生理变化，如果没有配上男女的欲念，它本身并没有善恶，它只是生命力的现象而巳，犯什么戒啊！犯不犯戒是根据心理状况而定。这个生理变化是个活子时，是生命的来源，没有这个还不行。道家也认为这是源头活水，是生命力。大家念过理学家朱熹一首诗：

**半亩方塘一鉴开 天光云影共徘徊  
问渠哪得清如许 为有源头活水来**

不过朱熹那个源头活水不是道家这个源头。真正的源头活水是生命的来源，这时阳气发动不一定是子时来的，不一定是身体下部来的，每人因身体不同而有异。所以有些青年打坐，忽然手心足心发烫了，这也是一种象征呀！道理是什么？ “**二用无爻位，周流行六虚**”。但是有没有理由呢？有理由。譬如这个人身体非常虚弱，他今天学道是想救命治病，所以学打坐。能不能当神仙不管了，至少打坐这个修养现在医学比做冬眠治疗，对身体是有好处的。学动物一样静下来，也就是物理、生理自我治疗的一种方法，所以打坐对治病、对身体健康，只有帮助而没有坏处。说打坐坐坏了，什么神经失常了，那是他自己乱搞，自己打坐想变成神仙，又想得眼通又想得他心通的，那已经是神通的二号，就是精神有病，当然搞坏了。如果说打坐会出毛病，那睡觉也应该出毛病啊！

打坐是一个休息状态，休息怎么会出毛病呢？那只是心理上出毛病罢了！所以你说打坐静下来忽然左手发热，忽然这一边肉“**咚、咚、咚**”跳起来，忽然肚子里面也搅动了，有些人就吓死了，怕出毛病了。你不是还坐在那里吗？里面跳动你怕什么？许多同学拿这些事来问我，我一听就生气，你是怕有蚯蚓进去，还是怕里头触电？这个虽然不是活子时来，也是气动的一种，只要不去理它，慢慢气脉就发动了。至于说它为什么在这个时候发动，你仔细研究道理就多了。譬如说，左边属阳右边属阴；又如五个手指也不同，这属于心脏，那是肺脏。所以要想真正懂中医，你还有得学呢！过去大陆上没有专门的小儿科医生。但是我家乡有一位老太太，她几代行医，婆婆传给她，她再传给媳妇，不传给女儿的。那个时候乡下没有西医，每一家小儿生病非她来不可，她一来灵得很。好在我还看到过，所以可以告诉你们。老太太一到，把那个婴儿手抓来，指头掰开一看，喔……肝气，吃一点药就好了。或者喂一点点药，或者她拿三个指头在这个婴儿的身上东一抓西一抓，就退烧了。那个时候觉得不可思议，后来才懂这个原理。大人也一样，身上有了病，指头的气色变化就看得出来，脸色也不同了。

我现在是随便就讲出来，假使在当年想求人家告诉你，这个指头管什么，那你得准备五万块钱，人家干不干还是问题，那可是祖宗不传之秘呀！过去中国人就有这种观念的，不像我在这里什么密宗什么法都公开，因为我认为这个文化不能再秘密了，否则都失传了。学针灸的跟这个都有关系，我再讲一遍，你们每人都欠我五万（众笑〕。每一个足趾也一样，分阴阳左右，中年以上的人哪个指头不灵光，就晓得哪个内脏出问题了。

所以学中医真难，除了看指头，还要会看手心的青筋，看手心的脉。手心这个部分还分八卦，分五脏六腑的部位，一看颜色就晓得了。看耳朵也能诊病，现在都知道叫耳诊，从耳朵的气色就可以断定了，跟医院照X光一样。看眼睛也可以，叫眼诊，在中国都有的。有一个老头子懂眼诊，他看病不用按脉，就叫你眼睛张开这么看一下，就知道哪里出了问题。现在都分开了。还有手诊，我看过一本关于替小儿抓筋的书，这三根指头要练过才抓得好。

这都是说明一阳来复活子时的时候，气脉在身体上什么部位发动也不一定，要懂得这个原理，才能够真把这个阳气修长。阳气一发动是性命双修之道的第一步，欲知后文如何，请听下回分解。

# 第13-01讲 中国的文字文化

由东汉到魏晋南北朝，大致上文章都是四个字或者五六个字的短句，并不特意讲求对仗。梁武帝的昭明太子，把汉代以来到魏晋南北朝之间，所有这些大文豪的著作集中起来，编成了有名的《昭明文选》。之后到隋唐之间，变成骈体文，所谓四六体的文字，非要对仗不可。比方我们大家念过《滕王阁序》，唐代王勃的作品，“**南昌故郡，洪都新府**”，这一类都是四六骈体文的著作。每字每句都要对得很工整，意义还要表达得很好，这是中国文学的特色。

可是有一个问题，也是很大的感慨，那时候写公文就很麻烦了。因为要写作公文，程度不好没有办法当公务员，不像现在的公务员，写白字乃至乱七八糟条子都写不清楚。我经常看到一些公文头都大了，只好投降，要去跟他们做徒弟去了，不然看不懂。

古时候公文太高深了，出一张布告老百姓看不懂。到了唐太宗李世民，他本身是个才子，文武双全，中国也安定统一了，他下命令公文要改过来，拿现在话讲是变成语体文，因此，才有唐代的散文改革。这个大家要注意，三四百年之间一个美丽的文体，一下也改不过来。尤其中国人特别喜欢文学。大家讲到文人都提到韩愈，韩愈已经是中唐的人了，他就极力提倡所谓古文。这个古文就是中国上古的文字，是长长短短的语体，但是把话说清楚了。当然不止韩愈一个人，不过他名气大，所以后人推崇他“**文起八代之衰**”。其实韩愈提倡的古文，在我们现在看起来真是古文，越来越古老了。现在的白话文更严重，这句白话文是讲什么东西，很难了解，一百年以后会比古文还古，大概要很多考据学家来考据了。

现在不是讲文学的问题，我们再回头来看，像魏伯阳真人，他写《参同契》的这个文字，是一种汉体的文字，非常清楚，基本上是四字一句。所以在中国文化历史上，大文章或是代表一个政权最高的文告，多半是这一类文章。这种文章，简单明了，几个字一句，可是很难写的，字愈少意思愈清楚，这是工夫。等于电报体，每多一个字价钱就多了。

# 第13-02讲 魏真人的说明

现在为了我们研究的方便，先跳过一段，看下边一段，“**言不苟造，论不虚生**”，他声明这一篇文章，不是随便乱写的，讨论这个问题也不是空口说白话，而是有事实根据的。懂得了这个理论，身体上、心理上做工夫要有效验，所以 “**引验见效，校度神明**”，校就是校对，要把理论跟事实比一比。你说我懂得了这个理论，《参同契》研究过了，结果做起工夫来碰到什么境界，或者身上气机跳动搞不清，你这就白修了。不要动不动就问老师，老师不会跟着你，神仙是你要做的，不是老师做的，所以自己一定要弄清楚。“**校度**”，度就是度量衡的度，一步有一步的工夫尺度，一步有一步的象征。“**神明**”，神而明之，要你的真智慧、真精神来明白道理，才求得到功效。

现在有许多人修道做工夫，求老师给他一个办法，再不然指头把他一摸，奇经八脉打通了！打通了怎么样？自己也不懂什么叫做通，什么叫效果，第二步又不知道怎么走。况且是不是真通还不知道，都是盲目迷信。修道这个东西，拿我们现在的语言，用个漂亮的名字叫做生命的科学，就是人类研究自己生命的一个科学。普通的科学是靠人的智慧，从物质、物理上去求证。这个生命的科学，修炼神仙丹道之术，同普通科学不同，是要拿自己的身心，整个生命投进去求证的。所以他说“**引验见效**”，一步就有一步的效果。但是求证不是乱来的，是有次序的，搞错了法则就不行了。我们一再讲，这一部《参同契》是《易经》、老庄，还有神仙丹法参合起来的，不是光说空洞的理论，它是实际的实证指导。

“**推类结字，原理为征**”，古人最早是没有文字的，大概一个原始的民族，没有文字以前都是结绳记事，这叫“**结字**”，以前到高山或落后地区的部落还有见到。这个绳子打结不是乱结的，哪一种事情打什么结是有一定的，这是人类的聪明。后来进步了，伏羲出来开始画八卦，八卦就是文字的开始，用图画的，比结绳记事又进步一点，慢慢就有我们今天的文字。现在已经到了计算机打字的阶段，连书法都不要练了。这个“**结**”字的意思就是形成文字著作，他把这些道理告诉你了，后面我们要“**原理为征**”，把这些东西融会贯通，懂得这个法则才可以修持。

# 第13-03讲 魏伯阳说真空妙有

我们再回头看这段前面的一行：“**以无制有，器用者空，故推消息，坎离没亡。**”我们讲中国文学要注意，千古文章一大偷，不是一大抄哦，是一大偷，不过要偷得好。我经常讲这个故事，国外国内我常常接到各方面寄来要我审查的文章，拜读后辈年轻人的这些大作，实在很痛苦，尤其看到写得不通的，那真痛苦，所以我不希望有这个荣耀。可是有些地方实在推不掉，那么怎么办呢？当然就只能拜托我的学生这些高足、矮足们看看吧！看完了提意见。

话说有一篇美国来的论文，请一位同学看了，他说老师呀，这篇非常好，而且一定要给高分数的那种。我说那不错啊！很多年没有看到好东西了，很好，很好。他又说，不过你看了不要骂哦！我说这是什么意思？他说因为全篇都是你的，每字每句照抄不误。我说有这种事？我这个人有个毛病，写完了东西自己脑子不记得了。我就告诉他，不高明！千古文章哪个人是创作？都是偷，看怎么偷得好、偷得妙就对了。

这“**以无制有，器用者空**”八个字，魏伯阳偷老子的，他偷得好得很，只用八个字就把他偷完了。老子说了一大堆道理——“**三十辐，共一毂，当其无，有车之用。埏埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。**”老子说的是什么道理呀？这不只是中国文化，包括印度文化的佛家，都讲空能够生有。佛学讲真空妙有，妙有真空；一切存在的东西最后总是归空，空并不一定是没有。佛学翻译成中文叫做空，中国道家叫做无、叫做虚，不叫做空。两个用字不同，但是道理完全一样，表达方式不同而已。

老子说天地间，威力最大的是什么东西？是空，就是无。“**三十辐，共一毂，当其无，有车之用**”，这是讲车轮子，我们中国古代春秋战国早就用车了。一个车上十个战士都是手执长矛，前面五匹马拖一部车子。那车子很大，假使五部车子并排走的话，这个马路就很宽了一一那时土地不像现在有限制，所以马路开得宽。你看秦始皇的阿房宫，拿十丈高的旗过城门，骑马就过去了，那个建筑很高哦！可惜现在看不到了。那个时候的车子是木头做的，中间一个杠子两边套着车轮子，这个车轮子中间是空的，外面一条一条的叫辐，是辐射状的。你说这个三十条的支柱，每一条都互不相干，但缺一条都不行，而每条着力点都在空的这个中心点，中空啊！所以“**当其无，有车之用**”。

“**埏埴以为器，当其无，有器之用**”，陶器原本是泥巴所做，没有什么方圆，捏成一个圆的或者方的模型，把它拿火来烧了就变成陶器的碗啦杯啊，就是空中生有。“**凿户牖以为室，当其无，有室之用**”，还有我们盖房子，屋子里面一定要有空间才叫房子，开了窗门才可以通空气，才可以住人。所以老子的结论是：“**有之以为利，无之以为用。**”所以有无之间要搞清楚，我们人是用惯了有，觉得生命是有，一切有，有就喜欢。我们讲佛学已经讲过，人要看透这个道理，这个有，一切万有，包括我们的身体，我只有使用权。今天我们还活着，所以这个身体属于我所有，就是我有使用权。等到有一天它罢工了，不愿意再劳动了，我们就没有办法指挥它，因为它毕竟不是我的所有，死了也带不走。活着时它是它，我是我，也是两回事。我们现在的有，认识到生命“**有之以为用**”，就要把握现时的作用，不要认为没有生命就感到可怜就哭了。不要哭，“**无之以为利**”，愈空愈好，空了有大利，真到了空的境界就另外产生了新的东西。

所以老子讲了一大堆，我们这位魏真人八个字把他偷完了一一 “**以无制有，器用者空**”。你们青年同学写白话也好，写文言也好，文章要会偷，人家的好句子原班不动搬上来很可耻。像我们小的时候写文章偷用古文，老师看到就骂，过来！没有道德！年轻人用古人的文句，好事！但是要注明出处！然后就在我们头上一敲，那个叫“**吃爆栗子**”，这是轻微处罚。如果忘记了是什么人的原句，可以写是借句。这是我们当年的教育，当年的道德标准，连偷死去的古人都不行！现在就乱搬还盗印，然后把名字都拿掉。我的是我的，你的也是我的，荒唐得很！

现在人乱搞，但是不肯用脑筋，其实你偷人家的文章只要变一两个字就不同了。中国古人每个都是诗人，凡是读书都会作诗，起码会作歪诗打油诗。你看诗，都是风啊花啊水啊月啊，可是几千年来那么多诗，有几句相同过！顺便给大家看看偷文章的做法，魏真人的“**以无制有**”，中间加了一个东西，就是这个“**制**”。像我小的时候，如果我能用出来这个字，先生一定说，你这个孩子了不起！然后拿起红笔在字旁边圈三圈，好！好啊！这个字用得好啊！一定这样大加赞叹。

制就是伏，控制的意思。空可以控制有，有不能控制空，是这样的关系。所以修道做工夫是有，就怕你空不掉。学佛也一样，修道打坐在道家讲清虚，结果一般人修道是坐在那里搞气脉，这里动那里动，这里守那里守，然后…… 嗯！还要打通它。都是在那里搞有！所以搞了半天没有效果。愈空时它的功能就愈发起来，你打坐修道没有效果，因为你心不能空啊！心空了，身体感觉都空得掉的话，这个效果就来了。所以这个“**制**”是重点，他把老子的道理拿到这里只用八个字，而且自己换了一个字“**制**”，就把道理讲出来了。“**以无制有，器用者空**”，“**器**”是东西工具，一切工具能够起大作用的，都是空的。现代物理学家，分析物质到原子、电子……最后是空的！绝对空的，你绝对找不出东西来。因为空，它就有无比的威力，无比的功能，所以“**以无制有，器用者空**”。

# 第13-04讲 日月二用与结丹

“**故推消息，坎离没亡**”，“**消息**”两个字出在《易经》。消不是没有，消是成长。譬如说一个人从生下来开始，一路上来叫做消，这个功用把它消散掉，所以消是代表有的阶段。息是代表无的阶段，人死了并不是没有，是个大休息，这个大休息以后重生了，所以“**消息**”是这个道理。很多人不懂“**消息**”出在《易经》上，把道理搞错了，以为通信叫做“**消息**”。消就是消耗、放射；息是归纳、培养回来。譬如太阳早晨出来，傍晚下去，这个阶段十二个钟头谓之消；晚上太阳下去了，到明天早晨刚刚上来，这个十二个钟头谓之息。息蕴育了新的生命，又出来了，然后新的生命又消了，所以叫做一消一息。后来不用这个名称，改为“**消长**”，消就是消耗，长就是成长。

“**坎离**”是两个卦的代号，后天以“**坎离二用**”为主。他说“**故推消息，坎离没亡**”。你懂了一消一息，一有一空，互相成长之间，然后对于宇宙生命这个法则，所谓坎离两卦所代表的身心作用，所代表这个太阳月亮的作用，就“**没亡**”，就隐没了。

道家到什么时候才可以结丹呢？后头章节会讲到，真的得到神仙的丹药时，则“**日月合璧，璇玑停轮**”，日月合璧是太阳跟月亮两头挂在那里，彼此辉映。你们诸位有没有碰到这个境界？我在西藏西康、云南看到很多。有一次到晚上太阳没有下去，月亮又上来，这边太阳那边月亮，这个天地是另外一个境界。都说多少年难得碰到一次，我一到昆明就碰到，所以运气好。“**璇玑停轮**”，璇玑代表北斗七星中央指挥转动，停轮是现在不转了，停掉了。所以这个气脉通，是为了最后达到气住脉停，呼吸停掉，没有身体感觉，身上气脉也没有在转动，心脏都不动了。在佛家“**璇玑停轮**”叫做定，宁静不动了。修道要到这个程度才谈得上结丹。做工夫到这个时候才符合这八个字——“**引验见效，校度神明**”。这才叫难呢！不是说打个坐，坐到这里痛，那里气血流动、跳动，以为有工夫了。那是憨夫，不是工夫！是靠不住的。

我们上一次提到过上、中、下三个丹田。有些道家传工夫传你一个地方叫泥垣宫，过去道家并没有泥垣宫这个名词，这是汉朝的翻译来的，实际上是人头顶的顶旋这里。当然没有一个人的顶旋真正是在中间的，这是一个秘密。大概地说，譬如一个人来算命，时辰不知道，那就看你头顶头发的旋在哪个位置来判断。子午卯酉是四正，其他时辰各有偏向，什么时辰是两个旋的？可惜我忘了，你们去研究吧。

学经络的就知道头顶这里叫百会穴，可以扎针的。讲一个事情很有趣，当年我到西康，看到他们修颇哇法，七天念咒子，念得大家脸红耳涨的，然后坐在那里每人头上插一根草，草插得很深，能够插进草就代表死时一定往生西方极乐世界。我到那里一看就跟朋友说，今天可好了！我们去学，我们要插草为记了。插草为记，中国人讲起来像是贩卖东西或人口。他们修道很痛苦的，有些修不成功，插不进去。我说，我来保你们每一个都能够往生西方，都插得进去。只要懂那个穴道的道理，手法懂了，一定就插得进去。但是藏人是难插进去的，他们大多不洗头，头皮厚得很。西藏那个地方也洗不得脸的，头发和皮肤还常常抹牛油保护，不然雪山的风一吹皮肤就吹裂了。这些油在头上堆起来，那个草怎么插得下去嘛！你懂了以后，先把油和这个头皮渣子抠一下，咚！就把草插下去了！

泥垣宫究竟是什么呢？就是佛经“**涅槃**”两个字的翻译。头顶穴叫百会穴，下面叫会阴穴。在密宗这个会阴就叫海底，海底就是会阴。学瑜伽的就不叫海底，叫灵蛇，也叫做灵热，也叫做灵能，有时候这个地方发暖的。据说这个生命的能是深深埋藏在下面，没有一个人真正能发动。上天给了我们一个身体，我们没有把这个身体的功用发挥出来，做人几十年，都是用一层假的外表。这个身体的生命的功能，它的会阴和百会，上下这一消一息、一升一降之间，有无比的功能在内，这个也就是“**故推消息，坎离没亡**”。一个人活一辈子没有把它发动，真发动起来这叫阳气发动，要把握住。把握住做什么呢？ “**校度神明**”，一步有一步的效验、效果。这个生命的威力大得很，功用也大得很，所以能够修到袪病延年长生不死，也就是靠这个灵能、灵热的功能。

# 第14-01讲 前三关 后三关

道家说，“**道者盗也**”，好像不做小偷不能修道！事实上怎么叫修道？是要盗天地之精华，硬要用偷盗的办法，把天地的精神偷到自己身心上面来，使自己能够永远存活下去。所以修道是天下的大盗，所谓小周天就是这么一个情况。我们人体前面都很好，样样都很周到，有眼睛有鼻子，呼吸的吃饭的都摆在前面，后面什么都没有。实际上后面属阳，前面属阴。人体很奇怪，所以修道都要懂，更要懂中国的古代科学、物理学。古代的科学也自成一个系统，叫做博物，现在有些学校还有一科叫博物。七八十年以前翻译物理学叫做格致之学，是出自大学“**物格而后知致**”，日本、中国都是这样翻译，现在干脆就叫物理。

古代这些道理，譬如说女性怀孕了，老太太们一看，哎呀！生男孩子居多！怀男孩子肚子尖的，怀女孩子肚子圆的，因为婴儿在娘胎里头“**阳仆阴仰**”。男婴是面对着娘，背脊骨朝向肚子外面，女孩子相反。投水而死的男女也不同，男性的尸体浮起来是趴着的，女性的尸体浮起来是仰着的，所以一阴一阳不同。为什么讲这些呢？ “**男仆女仰**”是呆定的，都同修道有关系。道家讲身体有前三关、后三关，前三关是从上到下，眉毛中间的印堂，两乳房中间的膻中，肚脐下面的下丹田，这样是前三关。后三关呢？背上尾闾是一关，还有两关是夹脊和玉枕。从肛门这里上来，这个骨结像算盘子一样，一个一个的，第七个骨节的上面的地方，关系到腰酸背痛等问题，尤其是女性。

说到这里我们顺便岔进来一个禅宗公案。唐代有个文喜禅师，他三步一拜，拜上山西的五台山，要去见文殊菩萨。中国的四大名山，四川峨眉山是普贤菩萨的道场，山西五台山是文殊菩萨，浙江普陀山是观世音菩萨，安徽九华山是地藏王菩萨。过去大陆上有些人宗教情结很强，有些乡下人用一个铁条，从脸颊这里穿过去用嘴咬住，两边挂两个香炉三步一拜，拜上山来，结果把铁条抽了不会留疤，这个是菩萨灵验！不过我晓得他还是要用药的。有些女的手上穿一个洞，挂个绳子吊个香炉，就念起佛来，好多天把香炉挂着，睡觉也那么挂着。人类那个宗教的力量，那个热情很奇怪的。

话说文喜禅师拜到了五台山下，碰到一个老头子带一个小孩。老头子问，你从南方来，南方的佛法、佛教现在怎么样？这个文喜禅师答复得很好，他说，南方的佛教、佛法 “**龙蛇混杂，凡圣同居**”。就是说，有真修道的也有假修的。反问老先生，这个五台山上，一般出家人怎么样？老先生说，五台山文殊道场，显教、密宗的庙都有，我们这里“**前三三，后三三**”。后来那个老头子还带他到茅棚请他喝茶，茶吃完了后，老先生说你赶快上山吧，就把他赶走了。文喜离开了再转头一看，老头子没有了，原来是文殊菩萨化身，那个童子是文殊菩萨的狮子变的。他拜了好几年想见到文殊菩萨，当面见到却又不认识。

后来文喜禅师多年以后悟道了，就在庙上做饭。有一天文殊菩萨骑着狮子现身，在厨房的大锅上转。文喜本来是要求见文殊菩萨，这一下他反而拿起锅铲要打文殊菩萨，他说，文殊是文殊，文喜是文喜，你来这里捣个什么乱呀！文殊菩萨就升到空中说：

**苦瓜连根苦 甜瓜彻蒂甜  
修行三大劫 反被老僧嫌**

文殊菩萨是古佛再来，七佛之师，修行了三大阿僧祇劫，今天来看他，还被这个老和尚嫌，挨了一锅铲，就骑着狮子跑了。

后世修道的人引用“**前三三，后三三**”，就是文殊菩萨告诉文喜禅师，修行还是要注重“**前三关，后三关**”。这是用道家解释禅宗，不一定对！不过文殊所讲的前三关、后三关，这是大的。实际上拿针灸穴道来讲，关口就多了。所以我们看道书所谓“**玉液琼浆，下十二重楼，直达绛宫**”，当你打坐坐得好的时候，这口水源源而来，是清淡清甜的，在道家叫做“**玉液琼浆**”，从喉咙的骨头一节一节软骨十二重下来，是“**十二重楼**”，“**直达绛宫**”，下到心脏这个地方。口水不是像吃糖、吃饭那么咽，舌头要提起来一点，口水就一直这样下来，口水越来越多，身体越来越健康，至少可以帮助消化，胃功能增强了。所以人老了嘴巴会干，甚至会发苦，就是因为这个功能衰弱了。

# 第14-02讲 尾闾关 夹脊关 玉枕关

一般人打坐修道，不管你走什么路线，最重要的第一关尾闾关就通不过。所谓炼精化气，打通奇经八脉就更别说了。老实讲，三关真通了的人我还没有见到过，很难真正做到《参同契》上说的“**引验见效，校度神明**”。不要乱吹，真的每一关都通了，内行人一看就知，当然这个内行就很难找了。“**尾闾**”这一关，打通也很痛苦哦。所以你们修道打坐想身体健康，结果反而腰酸背痛，各种难过都来了，这就要明白道家说“**弱者道之反也**”的道理，在恢复你的健康以前，是会有一度感觉很衰弱，比没有做工夫之前还要差。“**弱者道之反**”，也就是老子说的“**弱者道之用**”。这个原理等于西方人的谙语，黎明以前的黑暗。所以每过一关都感到身体不适，并不是打坐把你坐出病来了，是身体内部本来已经有问题，因为打坐帮你恢复，在恢复的时候，反而有酸痛, 麻的现象，然后就被吓得不敢打坐修道了，神仙这一条路也就走不下去了。所以你本身没有神仙的骨格，碰到真的神仙，他就算把方法告诉你，你也不会！

我们从粗的观点来讲，人的脊椎骨有很多骨节，一层一层，当阳能的气向上升，等于太阳上升一样，要经过海底爆出来。阳气要走通这个背骨是很困难的，尤其是年纪大身体衰败的人，都是透支过多，尾闾关没有打通。又因为炼精化气做不到，有形的精力到这一关早就漏了，所以年轻人修道的搞成漏丹，到了色欲这第一关都撑不过。就算能撑过关，以后又垮，垮了再来，永远冲不上去这一关。这是讲有形的哦！这还不算是正统的道家，只是讲身体方面“**引验见效，校度神明**”。

第二关夹脊关，影响到胃，到了背脊两个肩胛骨的中间这一关，更难打通。当年我看到有个修道的人，都七八十岁了，红光满面两眼非常有神，可是背是驼的，跟画上的神仙不一样，所以我后来才懂这些画家没有看到过真神仙。这个老头子是修道的，佛也懂，精神奕奕，身体也很健康，但是他坐在那里好像一只鸭子一样。我们年轻人都叫他老师，反正当徒弟的人都是“**道者盗也**”，你爱听我们叫老师，我就叫得特别勤快一点，你爱什么都帮你弄，心想你这个道就传给我了。后来跟他熟了就问他，师父，你这个背是从小就弯还是做工夫弯的？他说是做工夫弯的。我说，那修行先要做这个工夫啊？他说是的，然后带我去看他怎么打坐。他人弯起来像个球一样，鼻孔对着肛门，这个本事大了，你们练过芭蕾舞、瑜伽术的不知道做不做得到。我一看他是一个肉球嘛！等一下他出定了，慢慢起来也蛮端正，面带红光。

我想这些人都有道，就像是《蜀山剑侠传》一样，每个都有一套专门工夫！不过我总怀疑道是否这样！像这种道我也不大喜欢。这个人也讲出一套道理来，他说白鹤和乌龟是长寿的动物，白鹤的脖子很长，睡觉的时候把脖子卷起来，鼻子插到屁股这样睡觉的，它的呼吸在自己内部通的，所以能够长寿。乌龟会深呼吸，我曾亲自抓乌龟观察过，大的乌龟次数少，小乌龟多一点，它会慢慢把头脚都伸出来，旁边要很静，你才听得到它吸气的声音。吸进来以后它把头向里头缩，过了两个钟头都不动，这口气保持在那里，这个工夫就叫做“**服气**”，修瑜伽术和气功都有这种修炼的方式。孔子也讲过“**食气者寿**”。不过孔子又讲一句话，“**不食者神明而不死**”，所以孔子也晓得有神仙，这要看《孔子家语》（编按：有些材料不同〉才知道。这个“**食气**”道家叫做“**服气**”，也叫做“**伏气**”。

这些奇怪的人物不晓得有多少，都是我亲眼见过的，等哪一天写回忆录也许会把他们都记录下来。那个人讲的理论好像是对的，但我就觉得不对，人到底不是普通动物，人体是直立的，为什么练工夫打坐要把鼻子对着肛门这样通气? 他们一家人都修道，他家里头没有椅子，铺席子大家一起打坐，要出定以前，他和太太、儿子、女儿五六个，就像几个肉球在房间内翻斤斗，翻过来翻过去，鼻子对到下部，大概滚了五六分钟，然后再坐起来，人再慢慢直起来。他们的理论就是“**伏气**”，用自己的元气营养自己，使人体达到长生不死。实际上我后来研究结果，他的夹脊一关就没有打通，四川话讲这个人就成罗锅了，背弯起来气憋在里头，胃呀肝呀都受影响。可是他们是有一套工夫的，都不简单的。

还有一个人，我要跟他学，他不许我叫他师父，要叫他老师。他的头是摇动的，很有意思，因为他玉枕关的气走不通。我们假使把人体分成三节，这个精、气、神三大关要把它打通很难，尤其是玉枕关的气，好难走通啊！你们说，自己是学佛的，四大皆空，何必管这些！你啊，一大都空不了！不管道家、佛家，这个生命肉体的法则是呆定的，等于太阳一定是这个行度。至于说学佛的可以不管它，可是你受它左右就空不了，所以道家、密宗非要把身体搞到绝对的健康不可。绝对健康就是“**日月合璧，璇玑停轮**”，身体的感受障碍没有了，才可以谈修道。

但是光打通气脉这一步工夫就很难了，规规矩矩修也要十几年。至于说你们诸位，又想赚钱升官又想得道成神仙又想成佛，世界上好事给你占完了，哪有那么便宜的！你来磕个头，老师呀，你要传我！做了三天工夫就想飞到西天去，然后来说，老师，没有效果。去你的！你样样都想，好事不做一件就想自己成佛得道，那我从小到现在几十年，都没有得道，我不是白玩了！我多冤枉呀！所以不简单真是不简单，我讲的都是实际的经验给你们听，平常很少讲，不过你们记起来都可以成为卖钱的文章。

# 第14-03讲 难下降的前三关

现在修道的没有一个是真正道家的人，学佛的也不懂做工夫的重要。我们看龙树菩萨，这位菩萨是中国八宗的宗祖，不论禅密都是他。他懂得医药又知道自己哪个经脉、穴道的气不通。虽然经脉、穴道同修道没有多大关系，但是经脉走通身体不会摇动，才能真正人定。你要看到真正佛菩萨的相，他一定是很端正的。隋唐以前西藏塑的佛菩萨像是对的，一个真正有工夫的人，他的身体到腰部是越来越细，肚子会收进去，小腹越来越充实。不是说这里鼓出一大块就是丹田了，那是肉田，不是丹田。你看一个人肚子大大的，你用两个指头去碰却是松松的。真正修道的人这里是硬实的，并不用力，元气是充满的。当然也不能太瘦，像我抽烟太多，是靠不住的，不要以我为标准。你们看佛像身体是圆的，那是有他道理的。

我们把这个“**前三关，后三关**”讲了，把这个法则配到人体上，“**冬至一阳生**”，由海底尾闾背上一直上来，子月丑月一直到乾卦到顶。这个由下面上来叫“**督脉**”，学医的更要懂了。为什么叫“**督脉**”呢？督者督导也，是总的、督促的意思。我们人体五脏六腑都挂在这个“**督脉**”上。五脏六腑从这个喉咙之下，肺、肝、心脏、胃，一直到肠子都这样挂在这个背脊骨上。人和畜生不同，畜生的身体是横的，五脏六腑挂在背脊骨不同。所以佛经里畜生道叫旁生也就是横生。

人这个五脏六腑挂在背脊骨这里，所以这个“**后三关**” 其实不止三关，在没有走通以前，身体很难完全健康。而走通到顶乾卦的时候，多半修得红光满面，这个叫做“**进阳火**”。阳火上升，阳气上升还没有到“**退阴符**”呢！上升以后必定要下。到这个时候你不想睡觉了，因为精神饱满而不想睡觉。如果你不懂道理，有时候就会发神经了。

当这个阳气到五脏六腑时，五脏六腑就发现毛病；到眼睛时，眼睛发出毛病。像我每一个机能都出过毛病，我都是亲身尝试了又尝试。有时候为了试试是不是这个道理，我强拿自己的命开玩笑，我偏把它弄坏，弄坏了以后再来。工夫到这一步就要看看是不是这样，三番几次试验确定是这样才罢手，当然随时准备眼睛瞎了耳朵聋了。譬如有一次我试验气到某个地方耳朵会听不见，我仍然去上课讲《孟子》，我讲归讲，但是我耳朵一点声音都听不见。如果把自己身体看得严重的话，一定不会去上课，先去住医院检查。我这个脾气是，格老子充其量死！万一倒下去了，你们诸位一定会为我哀悼，然后报纸登上这个人为学术而努力至死，大家一叹然后把我烧了。还有一次也是讲孟子，耳朵听不见声音，不是气到那里，是耳屎塞住了！有一次一个同学在这里打坐，觉得身上东痒西痒，以为是气脉打通了，结果搞了半天是个蟑螂在身上爬！

刚才说到前三关很难降下来，降下来会怎么样？你过了这一关，眼镜要重配了，你本来假使是四百度，现在减轻成两三百度，可见这个生命的功能强得不得了。到鼻子，鼻子出毛病，并不是鼻子眼睛原来是好的变坏了，而是本来有毛病，这一股生命的力量要通过堵塞的地方显现的。我相信就算是有癌症的话，你工夫真到了一一这一股力量道家的名称叫做“**丹**” ——到了那里，像钴六十照射，什么癌细胞细菌都非杀死不可，这个身体所有的障碍都给你打通。这个气降下来就叫走前三关，降下来以后周流，叫做小周天。

# 第15-01讲 穴道与针灸

上次讲到十二辟卦的“**周天**”这个法则，一般所谓的道家讲的两个名称：一个大周天，一个小周天。元朝、明朝以后，道家的修炼方法演变成强调小周天是人体的“**任督**” 二脉，就是背部的督脉，和人体前面的任脉。中国的医学提出来人体有所谓奇经八脉。

提到中国医学，前面讲过，在古代整套的治疗，就是: “**一砭、二针、三灸、四汤药**”。因为熬汤药麻烦，也有把汤药变成膏、丹、丸、散的形状，那是后来的进步。像伤科的膏药是熬出来变成膏的，丹是一块一块、一片一片的，丸子是搓成球状，散是粉状的。以前中药店请一个师傅，第一就要考他这个膏、丹、丸、散是不是都会，这个技术可以说是中国古代医药的手工制药业。

所谓针灸是要下针入穴道的，这个人体的穴道是中国老祖宗独特的发现，很早就晓得有三百六十几个穴道，配合道家和《易经》的思想，太阳在天体的行度一天一度，这个躔度一年有三百六十五度多一点。事实上，我们现在发现穴道有四百多个，甚至不断还有新的发现。除了在哲学上配合太阳系的行度以外，我们古代也有实际的人体解剖。我在讲中医学的时候常常说个笑话，西方医学的发展虽然比较迟，可确实比我们的准确多了。但是他们的解剖学是拿死人来解剖的，所以他们的生理学我说不能叫生理学，而是死理学。

中国古代用解剖来发现穴道是很残忍的，是拿活人解剖的，就是把死刑犯做解剖。历史记载殷朝的纣王非常残暴，因为他也好奇，就让医生解剖犯人来找穴道。王莽时候也做过同样的事，把判死刑的囚犯拿来当场解剖，太医院的医生都站在那里对证，看有没有这个穴道，是不是这个穴道，位置是否准确。到了元朝，成吉思汗的宰相耶律楚材制作了准确的铜人图，把医学没有求证完备的这些穴道都补起来。元朝这个宰相实际上是金国人，这个人是满蒙种族里一个了不起的人物，天文、地理、政治、军事无所不知，同时也学禅宗也学道家，样样都懂得，医学尤其好。他很多的医疗经验是在战场上就地诊治受伤战士摸索出来的。

这个针灸的穴道，要配合十二经脉。在座的年轻同学现在一窝蜂学习针灸，真正要懂十二经脉的哲学原理就要了解 《易经》的十二辟卦。前面我提到过“**子午流注**”，这个是气血流动的道理，武术里的点穴就要配合“**子午流注**”。依我的一点点经验，如果把点穴同针灸原理配合起来，治病可以不需要针灸，一个指头炼好就可以治病。可惜这一门功夫现在几乎失传了，这些学问很多流散到民间，甚至到海外去了。我们中国的医学留传到韩国与日本，这一派汉医普通称为“**东医**”。有一部《东医宝鉴》，是韩国、日本关于汉医的书，很值得一看。

# 第15-02讲 经脉与医道

上次提到古代的小儿科，为婴孩诊病，不是摸脉，只是拿指头来看，从指头手心的颜色就可以判断病情。又譬如刮痧，也是一个专学，很多病拿块石头刮一刮，或者是在皮肤上放一点血，病马上好了。有一位朋友患血压高，他就自己放血，方法是拿个针在头顶百会穴，咚！ 一下，只有一点点血出来，人就舒服了，血压马上下降了。这个话我只是讲给大家听，你们千万不要去试。这个朋友不懂医，是自己乱搞碰巧成功了。后来我告诉他不如在脚部放血，在头顶上放血毕竟危险。

当年乡下这些所谓放血，有一种民间古老的“**挑**”法， 叫做“**挑羊毛疔**”。我现在很后悔，当时不肯学，认为这些是迷信，真可惜！有些老太太不一定识字，看她在病人背脊骨一块一块地摸，哦！在这里！随便拿针这里一挑，只是挑破一点点，一抽就有一根白白的毛，抽出来病人就舒服了。这个东西有些地方叫做发“**羊毛痧**”，也有些生疮的叫“**羊毛疔**”，一挑就好了。看起来好像很土很俗气很古怪，实际上是人类文化几千年的经验累积的结晶，原理不需要知道了，也不懂，但是它实用。

在十二经脉以外，有奇经八脉。这个“**奇**”，不是奇怪的意思，这是《易经》的一个名称，双数为偶数，单数为奇数。奇经八脉就是单数，不属于十二经脉，十二经脉是六阴六阳相对的。所以讲针灸的道理，“**病在上者，其治在下**”， 治疗的时候不一定头痛医头，脚痛医脚。“**病在左者，其治在右**”，同样的道理，“**病在下者，其治在上；病在右者，其治在左**”。什么理由呢？因为人体的神经以背脊骨为中心点， 是左右交叉的。人体的神经为什么这么古怪？因为人体有骨节，我们手要扭动，所以经脉会这样转弯。

这个道理在《易经》上有一句话，“**曲成万物而不遗**”。 老子发挥这个道理，说了一句名言一一 “**曲则全**”。人体是一个完整的系统，它的神经左右交叉，不只左右交叉，还上下交互，同画卦一样。因此中医才讲“**病在上者，其治在下；病在下者，其治在上**”。为什么老年人两腿没有力气， 走不动了？光医腿还是成问题，他的腑脏不健康了，荷尔蒙分布不平均了，或者是自律神经，或者是某一部分系统有了问题。光是头痛医头、脚痛医脚是不通的。所以中医原理同道家、《易经》、老庄、修道有密切关系！因此必须要熟读《黄帝内经》，其中包括《灵枢》、《素问》两部分。再要了解 《难经》，“**难**”就是问难，一个一个问题提出来，提了“**九九八十一难**”，讨论最难治疗的病在什么地方，都是医理学的问题，所以《难经》读了不一定能医病。

这些都同奇经八脉有关系。所谓奇经八脉，指独立于十二经脉以外的一个系统。普通所讲督脉都认为是背脊骨一直上来，从尾椎骨开始，一路上来到后脑这个地方。其实不止上到头顶，也从后面颈部转到脑内。所以上次提到过，同善社演变到现在的一贯道点窍，乃至很多的旁门左道守窍等等，它的基本理由是督脉的顶点在眉间这里。实际上是不是如此，在医学上还是个问题。离开医学，光讲气脉之学也是问题。所谓任脉就是从小腹开始，下来到男女的生殖部分会阴，一路上来则到咽喉。还有中间环腰的这个叫带脉，女性要特别注重的是带脉。

这里有好几位同学要想考中医，我是很反对的，因为照现在的考试方法，你们都行，都很高明；但是照我的标准，你连《黄帝内经》都读不通，也解释不了，然后去考医，那是不应该的。所以有一两位同学考试通过，听我的话不敢给人看病，宁可开药店算了。因为有几次看病开药，病人吃了以后没有好，处方拿来我看，他方子开的都对，不过我说不能那么用的，因为有年龄、性别的不同，你不晓得活用。我说带脉对女性重要，大家听起来以为是笑话，学医的修道的都要注意，因为女性的生命能在上身。刚才讲的阴阳相反，旧时母亲和祖母她们那个长头发，要坐在梳妆台梳个把钟头再盘起来，上肢并不觉得累。可是你叫男性学女性两手伸直拿报纸，半个钟头不准掉下来，他绝对受不了；女性就没有关系，受得住。

男性的生命能在下半身，你叫他立正站一两个钟头站得住，你叫女性立正站一个钟头，那要她的命！女性站不住的。所以你看男人走路，是膝盖头在动的走。年纪大的男人，膝盖头不大弯得动，走路就不是那么灵便了。女性走路是臀部摇动走的，这是两性的不同。所以中医望、闻、问、 切，病人一进来已经看出来了，这是知识。我有时走在朋友后面，看到这人走路两个手不甩动，我会说注意哦！心脏可能有问题，去检查检查吧。因为大部分心脏有问题的人，手臂就不动了，你们走路感觉一下，两手是不是平均甩动。

# 第15-03讲 生活习惯影响气脉

实际上外形出问题就是因为内部出了问题，面相就看得出来。譬如鼻子歪了，或嘴歪了，那是习惯一边睡，他应该反过来睡几年，鼻子慢慢就会正了：这虽是笑话，但要注意，一个小动作有时可以治大病。我们的健康自己都知道，尤其到了中年以上更明显。所谓“**五十肩**”也叫“**肩凝**”， 肩膀这里肌肉神经凝结住了。中年这两个肩膀难过，走路时两个手就不大甩动了，就像戏台上的曹操一样，脖子也僵了，头不能随意转，也经常会痛。所以自己要晓得运动，晓得调节，才能保持健康。

我举几个例子引申“**前三三与后三三**”，现在还没有离开这个题目，这一条一条发挥起来都与用功修道有密切关联。前面讲过女性要注重带脉，有时候劝我们这些中年女道友，把肚子练小一点，腰粗了就表示你生命的能量不凝聚了。譬如看到一个年轻朋友肚子很大，爱喝啤酒，他还自称练过气功，我在他肚皮上一抓有两坨肉，这就不好了，因为气不“**凝聚**”。真正修道也就是“**神凝气聚**”。

你们学医的同学，好好立志去研究，把东西文化融会起来。学医是为了对人类生命的学问做贡献，假使学医只为了容易赚钱，那不值一谈，动机就不对了。佛经有一句话，“**因地不真，果招纡曲**”，动机不正确，不会有正确后果的， 所以我再三强调这一点。

例如督脉就是中枢神经系统，人体以这个背脊骨为中心，我们五脏六腑都挂在上面；任脉是自律神经系统。有时候年纪大的人肌肉歪了，讲话会抖动，在医学上就是自律神经失调。所以任督二脉是很重要的两大神经系统。现在医学归纳人体有七大系统，骨骼系统、神经系统、荷尔蒙内分泌系统，有脑下垂体、甲状腺、肾上腺等等多得很。还有消化系统、呼吸系统，各有不同。科学及医学的进步，对我们旧的东西有新的帮助和了解；对于现在研究道家的学问，研究生命的道理也有帮助。

但是到现在为止，世界上真能贯通中外古今医学的人还没有，因为办医学教育的人多半都偏重一边，不大了解沟通的重要。我相信道家与中国医学的东西如果结合西方医学，对人类保健和疾病治疗的贡献会很大。有时候我发现有些很严重的病，只要懂了这些病理，两毛钱就治好了，乃至不花钱；再严重的病，常常一个动作就治好了。

所以我常说，西医救命，中医治病。有些急症，例如胃出血了，你不相信西医，不赶快去打针，偏要去看中医，那你自己找死。你认为三个指头把脉非常准确，我却觉得不大保险。中医摸脉叫做三指禅，这个不是禅宗的禅，不要搞错。凭三指真能够判断到内部的全体吗？那太难了。除非你‘打坐工夫已经到了二禅以上，或到了“**心物一元，自他不二**”的境界，那时你这个指头把脉并不是光靠脉，是靠心灵的电感，自己与病人的身体合一了，才能体察出来病症。几十种脉象，要靠三个指头去感觉，粗细浮沉长短迟速，还算容易感觉，有些脉就比较难体察了。三个指头摸人家的脉， 嘴里还跟人家讲话“**股票今天怎么样？美钞多少钱啦?**”如果碰到我，赶快把手抽回来，宁可自己去抓药。再看老前辈把脉的时候，眼睛一闭，叫他都不理，那才是真把脉。有时候迟疑十几分钟手不拿下来，皱眉头去体认。现在是随便摸 摸就开药方，这种医生不看也罢。

我们再讲回任督二脉，常常有人找上我，我也不认识他，“**想请教老师一个问题，我的任督二脉打通了。**”还有的说，“**我的奇经八脉都通了，下一步怎么样?**”我只好说: “**对不起，我的任督二脉在哪里我都还没有找到，我没有办法答复你。关于奇经八脉，我听过这个名称，你都通了的嘛！我就更没有办法贡献你。**”很多人认为自己打通任督二脉奇经八脉了，我说你这个叫做“**凡气通**”，是凡夫感受的状态，不是真正地打通任督二脉，为什么？这个里头要研究了。

我们把背脊骨这个叫做督脉，背脊的这个骨节是一节一节这样套上去，四面八方都是神经系统，像电缆一样。所以有些人胃痛难过，在背上那个骨节穴位针一针，灸一灸，通一下电，他胃就好了。因为胃的微细神经系统挂在那里，那里通了，胃蠕动的功能就好起来了。这是一个简单的例子，详细的还不止如此。这个背脊骨节是像电缆一样的神经系统，这样绞包下去。请问这个督脉假使通了，是骨节外边这些神经系统电缆通了呢？还是骨节里头？我们的骨科大夫周院长，他是正牌的西医权威，坐在后面“**监视**”我，我讲错了他会笑我的。骨节里头有骨髓，这个骨节中心是空的，如果骨节外面气走通就是你说的气通了，那只是神经系统的感觉来的。骨节里面骨髓的气不是那么容易感觉到的。将来我们有机会请周院长来给我们上一课，讲解这个骨节里头外头的细部结构。

我讲一个自己的经验。我的一个孩子在七八岁的时候，有一天夜里上吐下泻高烧，我这个土郎中束手无策，医生对自己的家里人不敢下手，赶快就叫车子送医院。一进去，挂急诊还等了半天，来了个年轻医生，很神气派头蛮大的。来了以后也不问，就把这孩子的衣服拉起来，说要抽脊髓化验 是不是脑膜炎。我说，不准！我心里想你们都是实习医生，就算是真正医师来，抽脊髓也不准！我问他有别的方法吗? 他说没有，我就说不看了。我晓得小孩子抽了脊髓将来问题多得很，非常严重。我有个小师弟，学问好，工夫好，当年抽过脊髓，到现在总是脑力不够、散漫。所以我不让他们抽脊髓， 就抱起孩子去找我认识的一位余医生。他一看说很严重，开了美国新到的一种特效药。我让太太把孩子抱回家，自己上街去找药房，半夜十二点多，敲开几间大药房都没有这个药。 我只好再挂个电话吵醒余医生，告诉他这个药买不到， 能不能换别的药？他说最好是这个药，但是现在这个情况，你回去买一瓶汽水给他喝喝再讲啦。我一听晓得他很疲劳 了，高明的医生也很可怜的，昼夜不得休息，要体谅人家。 我想想自己的孩子嘛，生死有命，听天由命吧！我就把余医生当菩萨，买汽水回来给他喂了半瓶，结果他也好了。所以脊髓千万不要轻易抽的，抽不得呀！脊髓抽掉非常难长回来。这个不是道家炼精化气，脊髓虽然不是真精，但的确是精的重要一部分。后来我这孩子在美国读到大学，回来说他跑步运动都是第一。我说你还第一呢！七八岁时候我如果放松一步，你这个脊髓一抽，你现在的背就是弯的。这就是经验，要懂得这个道理。

# 第16-01讲 各家各派的气脉说

现在西方世界很流行瑜伽术，印度的瑜伽术渊源久远，同佛教本师释迦牟尼佛是一个时代，都是印度文化的支流。 现在普通讲瑜伽术是指身瑜伽，是运动，身体的动作。身瑜伽也很高明，同中国武术的所谓南派的工夫，武当派的都有关联。念咒子是音声瑜伽，另外心瑜伽是心理方面，在印度已经失传了。我们中国翻译的佛典中，很重要的一部是弥勒菩萨的《瑜伽师地论》，有一个学派叫瑜伽学派。瑜伽是中文音译，瑜伽师是指学瑜伽专门修道的人，“**地**”则是一层一层的程度。《瑜枷师地论》是唯识学派所讲的，是如何由凡夫求证成佛之道的著作，可算是印度的哲学、宗教修养方法。它分成十七地，不是讲程序，不是讲成就的阶段，是把这一套修持的学问规范成十七部分。

现在世界上好几个瑜伽大师都是印度人，有的三岁就有神通，譬如你们年轻人喜欢看的一本书《大师在喜马拉雅山》，他就是一个。这一类走的是印度教的瑜伽路线，他们傲视一切，认为天上天下唯我独尊。他们是有些神通，各种各样，都称教主了。前几年禅宗在美国、欧洲不得了，后来又风靡瑜伽。现在欧美有一个新趋势，就是极力崇拜中国的道家，不过没有几年也会下去的。你们要注意，不要看到人家一窝蜂，就认为我们中国人了不起不是你了不起，那是中国的祖先们了不起！虽然道家开始流行，但是瑜伽术这个新生的气象还没有下去，并且影响越来越大。譬如天主教、基督教很多也在研究打坐，都是受瑜伽术影响。瑜伽术也有打坐，也有禅定，所以禅定是共法，学过佛法的要知道，不要自己闭门称王。

瑜伽术后来经演变又进入佛家，与密宗在修法上合在一起，讲三脉七轮。根据奇经八脉的说法，我们人体是立体完整的，就是冲脉（中脉〉、任脉、督脉、带脉、阴跷、阳跷、阴维、阳维这八个大方向。瑜伽术没有管奇经八脉，它将人 体从中间剖下来，垂直平行的有三个脉，下面到上面有七轮是七个部位。学密宗的人一定碰到这个问题，正式学密宗不是光念咒子、灌顶一下，这些不算数啊！正式讲到密宗的修持大法，不管红教、白教任何一教，非以这个三脉七轮为中心不可。所以在修法上，就是先修气，后修脉，再修明点拙火，等于中国道家讲炼丹。这样修下去，这个色身才会成就。

三脉是中脉、左脉、右脉。七轮是海底、肚脐、心轮（心窝处）、喉轮（女性不明显，男性有喉核）。喉轮在道家叫做生死玄关，我们摸摸喉骨，是两个扣住的，修成了会打开，内部就打通了。所以有些人讲气脉通了，只要在前面一站，连我这个外行大致看看，就知道生死玄关打通了没有。如果打通了，尽管有这个骨头在，它的形象是两样的。喉轮上来是眉间轮、顶轮，外面还有梵穴轮，一共七个部分，但是中脉是最重要的。

有一派学密宗的人，攻击中国的道家是外道，只有密宗才是正的。我这个人素来喜欢打抱不平，当着西医我就说中医好，当着中医我说西医对；当着密宗我说道家比你们高明，当着道家说密宗比你们完整。所以我一辈子四方八面都挨骂，反正不讨好。我觉得偏见很可怕，因为各家有各家的道理，是你没有融会贯通。这个三脉七轮是以中脉为主，有的学密宗的，认为中国奇经八脉没有中脉；我说奇经八脉有中脉，中脉在《黄帝内经》叫冲脉，《内经》上这个“**冲**”， 实际上也就是这个“**中**”。

瑜伽密宗所讲的中脉是由海底起，通头顶梵穴轮，打通了就和宇宙相通，等于庄子的话，“**与天地精神相往来**”。很多人，不论学佛学道的，都认为自己的中脉已经通了，这是不能开玩笑随便说的，现在我先把学理根据告诉诸位。我必须要先声明，我没有通哦！真正脉轮一节一节通了，一定有一节一节的象征，有一节一节的作用。脉轮通了他本身的神通智能一定具备，那不是开玩笑的。你身上发胀了，不要自认为气脉通了，这是个科学，不是凭你自己的想象。

我常常问人，气脉通了转河车，要转到什么程度为止? 他就不晓得必须要转到“**日月合璧，璇玑停轮**”，最后没有身体的感觉，身体好像融化了。融化了就不谈气脉，没有气脉问题了，所以最起码要能忘身，忘掉身体。前天几个老朋友做新鞋子穿，我也陪他们做了一双罗汉鞋，大家穿起来脚痛。我说慢慢来，鞋子穿到旧了才会舒服。庄子有一句话，“**忘足，履之适也**”，穿鞋子忘记了自己有脚，那是鞋子穿得最舒服的时候。可是这时候鞋子也快要破了，新鞋子固然值钱，穿下去忘不掉脚啊！就是不舒服。

同样道理，我们打坐还觉得有身体在，还有气脉的感觉，就说奇经八脉都在通啊！放光动地啊！证明你还没有忘身。就算是你忘掉了身体，还只是初步，这个肉身还没有脱胎换骨。能脱胎换骨变化了以后，就算是老人的身体，也会骨节柔软得像婴儿。有些学密的人，不承认督脉与中脉的关系，但是瑜伽术不同，瑜伽术认为中脉在背脊骨这个骨髓的中心，细如牛毛，讲得有形有象。真正脉轮通了的人，不要闭眼，自己身体内部都看得清清楚楚，那叫做内照形躯，也叫内视。内视就是反转来看自己，透视自己的血液流动，以及内部各个地方，都看得清楚。

# 第16-02讲 神光落地的人

中国讲修道还有一个名称，“**长生久视之道**”。所以这几年我叫你们赶快修白骨观，释迹牟尼佛传的这个密法有很大的深义证验。我们一般人，年纪大了眼神神光落地，所以魂魄就向下走了，这并不是说神仙堕落了。因此我们附带讲到禅宗，禅宗的法门素来不谈工夫，因为谈工夫就不是禅宗了。可是禅宗处处是工夫，譬如说云门祖师讲，“**我有一宝，秘在形山**”；又譬如临济祖师说，“**人人有一无位真人，天天从面门出入**”。这些都是在讲工夫，可是一般人不了解。

说到眼神，我们提一个公案，与这个是连起来的。宋朝有一位宰相叫张商英，在禅宗里很有名，他是大彻大悟、在家成就的，临死的时候威风凛凛，真了不起。他苦读出身，考取状元，开始是反对佛的。他的太太是富人家的女儿，喜欢研究佛，学问也很好。他看到太太读的佛经就很生气，因为古代佛经所谓“**装潢严丽**”，装订得非常好，用布包起来。 他对太太说，我们圣人孔子的“**四书五经**”就马马虎虎，那个外国人释迦牟尼，他的书却包得那么好！他气不过，要想写一篇无佛论来反对佛。太太说相公啊！既然没有佛，又何必论他呢？他听了就把笔放下了，对呀！这一棒打得很厉害，所以会当太太的用不着跟丈夫吵架。有一天他太太在看 《维摩诘经》，他跑到后面看看，这个太太就抓到机会说，相公，你也看看人家讲些什么嘛。他一看就放不下来啦，从此信佛修道了。

与前面这则公案类似的是唐朝的儒家李翱，他是韩愈的弟子，写过一篇《复性书》，讲心性之学大大有名。李翱最初也是跟着老师反对佛的，后来被派到湖南当太守，就是湖南省长。他听到有位禅宗祖师叫药山禅师，名气很大，所以就去看他。唐朝的太守比现在的省长权大多了，有生杀之权，是一方的诸侯。他到了山上庙子里，这位老和尚坐在太阳下面看佛经，太守站在后面，老和尚头都不回，故意不理。李翱个性很急躁，站了半天看他头都不回，很生气，拂袖而去，讲了一句话“**见面不如闻名**”，等于我们现在人讲“**久闻大名，如雷贯耳，今日一见，不过如此**”。

这时老和尚回头对他说话了，太守啊！你何必“**贵耳而贱目**”呢？老和尚反击他一下，太守你何必把你的耳朵看得这么宝贵，看不起你的眼睛呢？这个李翱一听，吃惊了，赶紧回头请教，谈了很多，就向他求道。药山禅师没有讲话， 手向上面一指，下面一指，就完了。李翱不懂，只好问了，师父啊！这个不懂，你明白告诉我好不好？药山禅师就讲： “**云在青天水在瓶。**”看起来是一个文学句子，这个里头就是工夫境界了。

药山禅师讲了这句话，李翱就懂了，当时就写了悟道的偈子：

**练得身形似鹤形 千林松下两函经  
我来问道无余话 云在青天水在瓶**

“**练得身形似鹤形**”，由这句诗了解药山禅师人很高很瘦，是脱胎换骨了。“**千株松下两函经**”，松树下面摆了经书在那儿看，好一幅画面！ “**我来问道无余话**”，药山禅师指上又指下，因为李翱不懂，师父只好在文学方面引导他，“**云 在青天水在瓶**”。我们大家不要给他骗了！药山禅师真的只讲这个意思吗？不完全是这个意思，“**云在青天水在瓶**”，差不多，还不是那个道。

李翱认为自己悟道了，所以写了这首诗给师父，然后问药山，师父啊，假使悟到这个程度，后面还有事没有？后面还有工夫没有？然后药山禅师又吩咐李翱两句话，是说下山以后如何修持：“**高高山顶立，深深海底行。**”后世道家认为人身这个海底，究竟是不是禅宗祖师讲的这个海底呢？这是个大问号。禅宗不给你说明，非要你参不可，所谓要自证自肯，那是靠悟得到的，不然没得力量。以普通的道理来讲，“**高高山顶立，深深海底行**”就是儒家中庸所讲的“**极高明 而道中庸**”。见处要高，可是工夫要踏实，要从做人做起，从戒、定、慧基本做起。这两句话同后世的道家，佛家密宗、显教做工夫有密切的关系，诸位可以自己去研究。引用王阳明的一句诗，“**道是无关却有关**”，你说是不相关吗？有相关；你说有相关嘛，不一定相关。药山禅师又告诉李翱：“**闺阁中物舍不得便为渗漏。**”换一句话说，男女情欲这一关不过，永远不成功。等于《楞严经》上说，淫根不除要想得道，是像蒸沙成饭一样不可能。

相隔差不多两百年左右，宋朝的张商英悟道了以后，看禅宗的书看到这一段，认为李翱没有大悟，没有得道，所以他写了一首偈子：

**云在青天水在瓶 眼光随指落深坑  
溪花不耐风霜苦 说甚深深海底行**

我们讲了半天就是为了引用这一句话，所以费了很多时间。“**眼光随指**”，眼光跟着指头“**落深坑**”，落在深深的坑里头，落下地狱去了。张商英的诗很高明，批评李翱没有证道。“**云在青天水在瓶**”，一般人把这个境界当成与气脉通相等，有人打坐学佛到达这个境界，念头空了，“**万里青天无片云**”，想永远定下去，以为对了。张商英认为这真是笑话，是“**眼光随指落深坑**”。

人要死的时候是眼光落地的，因为神散了。修道要神凝气聚，如果神凝不住，气就散了，所以“**眼光随指落深坑**”， 可见神凝不住收不住了。自己神不凝气不住，道没有修成功，就没有办法出来弘道。所以我经常说修道容易成道难，成道容易行道难，行道容易弘道更难。所以张商英说“**溪花不耐风霜苦**”，你经不起那个魔障，像百花碰到秋冬天气， 生命就萎缩下去了，你有什么资格说“**深深海底行**”！

# 第16-03讲 气脉真通和假通

关于这个气脉的通畅，三脉七轮如何打开，七轮打开以后就是中脉通了，密宗认为中脉通了是第一步成功，不算是道哦！今天就是给你小周天、大周天、奇经八脉、三脉七轮，都搞通了，也不算道，这只是助道品的初步，才有个基础而巳。换一句话说，学禅学佛的人这样才可以进一步谈禅定了。不然你定不了，你身体的障碍化不掉，不能脱胎换骨。所以“**溪花不耐风霜苦**”，你有什么资格说甚“**深深海底行**”！

很多人在感觉上通了，认为气脉真通了，到时间不打坐就难过，然后讲这是工夫来找我，说得神乎其神。真是可怜，因为你那是个病态啊！你身体不能轻灵，始终被身体感觉状态困住，到那个时候有周期性的难过一来，你非要坐一下不可。你不能够意念一定，神凝气聚就把它化掉！你做不到，这叫做工夫吗？这不是自欺欺人吗？所以我说这个叫做凡气通，只是身体的感受而巳。

昨天还有一个朋友讲身上的气自己转起来，这是气脉，不过非常粗浅。我们如果把它归类，这是道家讲气脉之道的导引工夫。导引工夫发展下来的有五禽戏，后来的八段锦，乃至各种内功气功的修炼，还有我经常讲的天台宗。天台宗是中国正统的佛家，是隋朝智者大师在浙江天台山创宗立派，山内山外之学。山外就是在家居士们也可以学的，修止观法门、六妙门及呼呵嘘等六字诀。慢慢发展下来的气功有三十六步的工夫，流到日本还保存了一部分。我认为这一类的气功都属于导引。导引也是帮助修道的基本锻炼，先把身体锻炼到健康无病，再来下手修道。否则修道工夫是为治病在做，求袪病延年而已。

现在一般把这个感觉转来转去叫做小周天，把人体前后的任督脉配十二辟卦，一阳来复的复卦，从后面督脉到顶是乾卦，前面下来配到坤卦，认为是小周天，这个还勉强可以。但是我们要千万记住，根据十二辟卦，五天为一候，三候为一气，每个月十五晚上，圆满的月亮从东边上来，这叫中气，十二节气这里叫中气圆满。六候为一节，节是阶段，越过另外一个阶段，所以一个月叫小周天。在身体上那么 转，因此有所谓“**进阳火，退阴符**”的说法，这是元朝、明朝以后的讲法，是身体修道的解释法，我没有下结论说对不对，如果真正了解了这一面也可以。退一步来讲，你们同学打坐，有时候精神很健旺，今天坐得很好，境界很好，心境很清明。没有念头，心情又愉快，可以说是阳火充沛，下一步一定大昏沉，要想睡觉了。那个昏沉也不错，那是退阴符，闷极了以后阳能又起来了。阴阳谓之道，有正面也有反面。所以我叫大家记住这句名言：“**日出没，比精神之衰旺；月盈亏，比气血之盛衰。**”可是这还只是讲到后天小周天的道理。

# 第17-01讲 伍柳派的大小周天

我们讨论到一般道家流行的所谓小周天、大周天这些观念，普通认为小周天就是以我们这个身体为准，所谓前三关、后三关，甚至打通任督二脉转一圈，这个叫做一周天。特别注重提倡这个说法的是元明以来，道家有所谓伍柳派——伍冲虚是老师，柳华阳是弟子。伍冲虚的著作《金仙证论》，柳华阳的《慧命经》，都是很有名的著作。伍柳派是过去道家最流行的一个支派，讲神仙之道、修炼长生不老之道。事实上，《慧命经》和《金仙证论》是引用佛、道、儒三家合一的。中国文化几千年来有个大重点，从南北朝以后，所谓三教合一，到现在还在争论中，也没有统一过，但是也没有分化过。这两本著作，反映了中国文化特点，就是经常引用佛经、儒家、《易经》、老庄等等。不过有一点，所引用佛经的观念都错了，而且所引用的所谓《楞严经》的话，却是根本没有的。

所以在学术上，许多道家的书，不能使人产生兴趣，不能生起信心，因为他们经常靠执笔扶鸾的东西来引证。扶鸾是扶鸾，扶乩是扶乩。所以真正一讲学术，伍柳派的立场就垮了，因为无所根据。《参同契》不同，那是有所根据的，不管修道与否，其学术价值始终是留传万古的。清末民初的印光法师，是佛教四大长老之一，本是儒家秀才出身，后来学佛，专门提倡净土，是这一代净土宗的祖师。印光法师对伍柳派的这些修持方法骂得很厉害，经常骂他们是魔子魔孙。这一点我觉得老法师言之太过了，不免有一些宗教对立情绪在里面，欠缺一点客观。实际上伍柳派这些著作，印光法师大概没有完全研究，假使深入一点，还是会敬佩他们的。

伍柳派是绝对禁男女之欲。所谓漏丹不漏丹，这个名称你们注意，我看有些同学们写笔记写成“**落丹不落丹**”，不是“**落**”，是漏掉的“**漏**”。这些都是从伍柳派以后才成为道家的观念术语，佛家也照样用。伍柳派认为男女破身了，或者男性有其他的猥亵行为，当然犯戒，修道自然不能成功，就是有遗精也不行。等于《楞严经》上说的，淫根不除，要想得到真正的禅定，如蒸沙成饭，意思是说，修道也是白修。

伍柳这一派修法讲大小周天道理，强调“**不漏**”。它的工夫也强调从这里起手，所以注重“**一阳来复**”，就是生理上气机发动的时候，也就是阳气发动的时候，开始下手修，一直修到断欲，才能打稳基础。伍柳派认为，男女之间一百天不漏，这是以身体来讲，叫“**百日筑基**”。一百天不漏丹， 差不多普通人也能做到，二三百天不漏丹的也有，这个里头是另外的问题。能永远继续达到色身绝对不漏，当然先要 “**炼精化气**”，才有后来“**十月怀胎**”的修炼。怀胎是根据道家的话，就是张三丰祖师在《无根树》上提到，“**男子怀胎笑煞人**”。他们认为，男人有怀胎的现象，当然不是中年发福肚子大起来，是指人定生出了身外之身。道书上画的头顶上一个小婴儿出来，一般人看了都是想象在打坐时，头顶上出来一个我，叫做出阴神。伍柳派并不一定是这样讲法，不过那些道书上，下手画时观念已经错了，所以会引出来这些误解。

“**十月怀胎，三年哺乳**”，一个婴儿养大要三年哺乳，然后“**九年面壁**”。这么一算，由一个普通人开始修道，修成神仙要十二三年时间。我经常算这个账，你看我们六岁开始读小学，十六年辛苦读到大学毕业，然后可怜兮兮地找老辈写封介绍信，拿个履历找工作，头都碰破了不过只拿几千块，除了房租吃饭以外，大概买两件衣服刚好够用，如此而已。算算这个账，十二年的辛苦可以做神仙，太划得来！但是几人能够做得到？伍柳派这些书都很容易买到，现在有些地方把这些道书叫做《伍柳仙宗》，不叫做道家，称为仙学。这也可以，反正巧立名目无所谓的，等于现在大学学科分得很多一样。

伍柳派的小周天修法，有一个名称叫做转河车，在道书上就叫做“**河车运转**”。大家都知道这是道家的修法，可是讲句老实话，过去我在大陆上访问很多的和尚，都是很有工夫的，深入一谈发现，原来修的是这个法门。可见在文化思想来讲，伍柳派的修法非常普遍，各宗各派都是走这个路线。究竟这个小周天是不是这样？我们真正研究正统道家之学的人就要特别留意。有许多学佛的认为，这是道家，跟我不相干。你不要糊涂了，我常说不管佛道、显密，修行就靠一个工具。这个工具就是身体，这个心。这个生理身体和这个心，不会有别的花样出来，它出来的现象是相同的，只是各家的解释不同。

# 第17-02讲 河车 周天 导引

许多人因为自己学佛就批驳道家，也有人因为修道家就看不起佛家，实际上都是蛮可怜的。这又提到一件故事，差不多一九五〇年前后，我认识一位朋友也是老乡，他还年轻，修道家的，佛也懂，自己认为有神通了，也悟了道，各种花样多得很，玩了几十年。我讲这个人很可怜，将来会神经的。结果我的话又不幸而言中，去年果然大发神经，进了医院，然后是上不见佛，下不见众生，一切都骂完了，只有他对，结果还是神经而死，很痛苦的。他“**得少为足，闭门称王**”，走上一个悲惨的结果。我跟朋友讲，他尽管走错了路，总是一个修道人，就请同学们、法师们给他念了《地藏经》，依俗礼尽心。

为什么提这个故事呢？根据佛家的道理，叫做“**发露忏悔**”，宁可当着大众说明，这就是见解不正确的可怜之处。学佛修道的人，陷入这样歧路的为数不少，所以我们看了几十年，不要说真的成仙成佛，就连能生死之间来去很自在的都很少。由此就可以了解古人说“**修道者如牛毛，成道者如麟角**”的道理。

我们上次提出来真正小周天的道理，是提供给诸位参考，我这个人光研究书本的，没有工夫也没有道，同诸位一样，白发苍苍、两眼昏花、行将就木，靠不住的。现在根据学理告诉大家不要走错了路，所谓小周天是一个月，以月亮的出没为一个标准，用这个来比精神之衰旺、气血之盈亏等等。这个标准一定要记住。

所以我们打起坐来，身体感觉背上通了，走到那一关了，这样转一圈叫转河车、小周天，没有错。所谓没有错，是因为人体血液流行的法则是这样转法，所以说没有错。可是我们把打坐做工夫时身体的感受，由背部转到前面又转回到背部，然后加上意识，那只是用意念把它引导而转。在道家这是最粗浅的办法，后来属于内功练武功的，叫导引，就是拿意识去引导，引出来这个感觉的境界。道家的方法，导引属于运动方面，所以华佗的五禽图，后来的八段锦，乃至于瑜伽术等等，都是导引的工夫，都是由意识去导引。真正的道法、修道不是这样。

如果在身体导引周流就叫做小周天，那么我曾经问，这个小周天要转到哪一天为止？这个转转转，昼夜给你转，一天转个三百六十圈，你转了几十年，去检查检查身体，骨头还是老化的骨头，神经还是老化的神经，并没有改变。请问这个转动有没有作用？

导引的工夫对健康方面不能说没有作用，是有祛病延年作用的。这个作用的道理在哪里呢？不是修道工夫了不起，是因为我们人体有两个作用，一个是外在的运动，一个是本身内在的运动，所以静坐不加导引，它本身也在运动。气血流行顺着那个规律自己在流行，这是个运动，所谓“**静中之动**”。因运动之故，慢慢身体当然健康，这是一个很简单的道理。譬如一个人生病了，感冒也好，重病也好，就需要睡觉休息，人得到充分的睡觉休息后，思想静下来，气血的流行就会顺自然的法则走上轨道，所以能够袪病，能够延年。 并不是说打坐或者修道有特殊的功效，因为人在静态中时， 健康的恢复乃至进步是当然的。生命有一种本能的活动，所以我们人病痛来了，就要睡眠休息，以恢复这个本能活动。 所谓静坐就是效法本能活动。常在静态中则本能活动永远在有规律地转，转到一定时间，它要爆发了，爆发出另一种本能活动的作用。那个是有形的真阳之气，是在生理现象上爆发的，那还不是无形之气。

# 第17-03讲 河车不转又如何

真正的修道，这个所谓河车转动，或者把人体当做一个小周天这么转，转到不转为止。什么时候不转呢？那就不简单了，气住脉停就是不转，呼吸自然停止，脉搏及心跳宁静下来，变得很缓慢，很久才跳一下。这不是心脏病，这是气住脉停，自己都可以测验。在道书上就叫做“**日月合璧，璇玑停轮**”，“**日月合璧**”是指太阳月亮同时出现。

上次我给大家报告过，曾在西藏、昆明看到过这个现象，后来晓得中国西南一带“**日月合璧**”是经常见到的。“**璇玑停轮**”就是当天体上北斗七星好像不转动了，宁静了，到这个境界差不多了。严格说我们修道，在我个人的看法——当然我的看法不一定对一一修道到这个样子的话，是“**筑基**”成功。这个时候当然不漏丹了，这才算“**筑基**”成功，还不能说是“**结丹**”，只算初步而已。那么要多少时间筑基成功？这个不一定，也许有人一上来就到达这个境界， 也许三五天、六七天，也许修几十年都到不了，这个中间有很多的问题。再说，这样只是筑基成功，是不是小周天呢？ 只是小周天的法则之一。

我们到达了所谓“**日月合璧，璇玑停轮**”，以佛家来讲气住脉停了，差不多到第三四禅这个程度。这时我们就要提出一个问题，气住脉停，永远停在那里吗？这样就叫神仙成功了吗？我们的答案是否定的。刚才告诉大家，这样只能够算是筑基成功，气住脉停到相当的时间就是入定了。这个假使叫入定，静极必定会动。所以这个气住脉停是阴极的境界，拿《易经》来讲是坤卦的境界。如果在座有研究过《周易》的，翻开看一下坤卦上六的爻辞：“**龙战于野，其血玄黄。**”阳数最高是九，阴数最高是六，阴到极点的坤卦，最上的一爻就叫上六。

什么是玄？下面注解“**天玄而地黄**”，天是青苍色，青色的。这样的境界像汉魏时代的诗所说：“**天苍苍，野茫茫， 风吹草低见牛羊。**”那是天玄，是塞外草原这个青天。我们家乡那边，晚上叫“**玄黄**”，就是黄昏的意思。诗人王之涣的句子：“**白日依山尽，黄河入海流。**”为什么不讲红日依山尽呢？所以叫同学们注意，这是一个物理现象：早晨的朝阳是红日，旭日初升；快要落山时，太阳就白了，一点火力都没有，所以“**白日依山尽**”。小时候念书看古人句子，都另外做研究。例如李白的“**床前明月光，疑是地上霜，举头望明月，低头思故乡**”，我们就问问题了，这是李白初几作的？ 而且他在房间坐在哪个位置？

“**白日依山尽**”是黄昏、玄黄。玄黄是阴极境界，在这个境界静久了，血液开始变了。用《易经》的辞句，血液要变橙黄色了。身体上气机流行转动的感觉，说是小周天，也可以承认是对的，因为气机流行的法则有规律的，同小周天流行一样。但是真正的道家所谓的小周天，是月亮的行度景象，是以地平面为准而看到的现象，跟现代天文学没有冲突。天文学所讲的是数，也是整个天体的运行。

# 第17-04讲 筑基成功了

所谓小周天是月亮之出没，就是我们修到身体气脉一部分一部分转通了。转通了以后，到达什么程度呢？像十五的月亮一样明，而且昼夜长明。工夫到这里，当然所谓奇经八脉通了，不再有身体的感受，身体不是障碍了。譬如我们坐在这里身体有感受，吃饱了知道饱，饿了知道饿，腰靠着东西觉得有个腰。到那一步以后，自己身体好像空灵了，没有感觉，自己觉得这个身体像一片树叶在虚空中飘一样，昼夜长明，永远是十五的月亮。不像我们打坐，有时候昏沉了，坐到不昏沉时，精神刚刚来了，对不起，两腿发麻，只好下座了。自己安慰自己说，也打过坐了，做过工夫了。

奇经八脉通了就不一样，什么腿麻不麻，不会麻的，一身都是快乐舒服，在乐感中，每个指头、每个细胞，全身到头顶都在快感中，是昼夜长明，永远身心清明的状态。这时头脑越来越清楚，不再睡觉，因为不需要睡觉了；也用不着戒律了，也无所谓禁欲了，因为没有欲了。为什么？他本身的快乐取代了欲界的男女之乐，看到男女之乐很低级，不值一顾了。这是《楞严经》上说“**于横陈时，味同嚼蜡**”的境界，所谓“**乐变化天**”。佛经其实把工夫都讲完了，可惜一般人看不懂。

“**乐变化天**”，到这个时候无所谓戒了，因为他本身“**内触妙乐**”，他的意念就可以发动身心内外绝妙的快乐，人世间的欲自然就没有了。也就是道家术语所谓：“**精满不思淫、气满不思食、神满不思睡**”。也是俗话说的“**昼夜长明，六根大定**”。这时头脑之清醒，智慧之开发，不必用心一切都自然来了，不管打坐还是睡觉都一样；而且夜睡无梦，好像睡其实没有睡着，自己觉得是休息一下，始终没有睡着，可是这个肉体已经得到了休息。

这样是小周天的初步，假定气住脉停叫筑基一一我是假定的，我不是神仙。接着下一步你会吓住了，进入一个大定，什么都不知道了，好像大昏沉。定多久也不知道，时间空间都忘了。这样就像是月亮东升到圆满，乃至到廿八，一点光都没有。为什么如此呢？这是自然的法则。因此大家学佛修道打坐有许多问题，其实都不是问题。许多年轻同学常讲，老师，我这几天睡不着。睡不着就睡不着！ 一天当两天用，还划不来吗！我们一辈子假使活六十年，三十年都在床上。如果三十年不睡觉，等于活了一百二十年，睡不着更好。

又有些人说，老师，我这两天光爱睡。光爱睡就让它睡！我觉得睡是人生最享受的事，我也最爱睡，可惜我没有时间睡，很可怜。我常常觉得“**一被蒙头万事丢**”，把被子拿来一盖的时候，不空而空，不放下而放下，这是我诗里的句子。所以我常常告诉同学们，碰到最困难痛苦的时候，睡觉去，睡醒了再说，有时候事情是会转过来的。阴极又阳生，这就是昼夜的现象，也就是一个月的现象，所以月亮的行度谓之小周天。

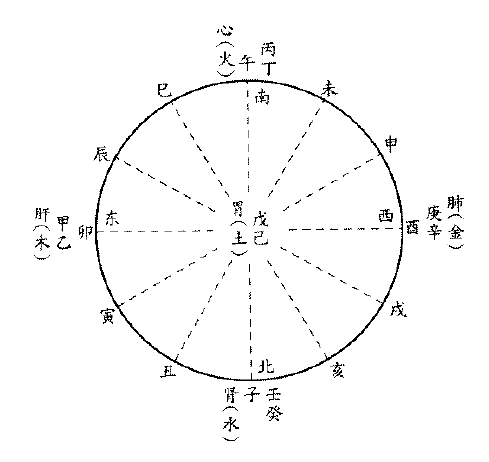
大周天不同了，伍柳派的道家把这个前后转叫做小周天，几十年来我也常常考验人，大周天在哪里？有些答道，大周天左右转。如果就在肉体里头打转，转了半天，还是在肉体内，还是没有修炼好。妄想了几十年想成仙，结果就像是胡大川的幻想诗最后一句：“**一念忽回腔子里，依然瘦骨倚绳床。**”这一念回头并不是岸，依然还是一把瘦骨头靠在床上，什么道都没有修成。因为我是个瘦骨，所以我常常想到这个诗。

# 第18-01讲 干支 阴阳与方位

提到中国文化，有一套是属于阴阳家之学，并在《易经》的学问里头，所以天干、地支首先要弄清楚。这张简单的十二辟卦图表很有用，外面第三圈，只有地支，天干没有记上去。你把这个圆圈画上去，简单东南西北画一个十字，定一下方位。诸位把冬至找到，“**冬至一阳生**”，冬至是子月，亥、子、丑分别是十月、十一月、十二月在北方；寅、卯、辰是一月、二月、三月在东方；巳、午、未是四、五、六月在南方；申、酉、戌是七、八、九月在西方。东南西北配合十天干、十二地支，东方甲乙木，南方丙丁火，西方庚辛金，北方壬癸水，中央戊己土。刚刚提到的原文“**故推消息，坎离没亡**”，坎卦在天体代表是月亮，离卦代表太阳；坎卦在人体代表精血，离卦代表神、气。再回转来说到有形的，坎卦代表肾、耳朵，离卦代表心脏、眼睛。我们现在用的名词是代表，这就是中国阴阳家所谓配卦。

现在看原文，“**坎戊月精**”，坎卦代表月亮的精华，卦中间一阳属于戊。“**离己日光**”，离卦代表太阳，卦中一阴爻属于己土。戊己两个都是土，大家先要了解干支阴阳：

甲乙丙丁戊己庚辛壬癸，是天干。甲乙木，丙丁火，庚辛金，壬癸水，戊己土。古书上说甲木是阳木，乙木是阴木。甲木是木没有成形的那个元素，乙木是成形了的木头。一个是有形的，一个是无形的。丙丁也是这样，丙火是火之气、火之源、火之能，是功能的能，丁火是有形的火。这里头阴阳家学问就很大，这是中国古代的科学。



譬如火，我们电灯的火究竟是阳火还是阴火？太阳热能是阳火没有问题，木材烧的火是阳火，瓦斯这个火是阴火。有一种电是阳火，有一种电是阴火，其中作用绝对不同。所以我们把瓦斯开了用手去感觉，是冰的，阳火、阴火差别就很多。地支也是这样，子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥，这个北方亥子是水，东方寅卯是木，南方巳午是火，西方申酉是金，辰戌丑未这四个是土。

《参同契》这个地方没有讲地支，读书就要另有眼睛了，这一段先讲天干。“**坎戊**”代表了月亮，“**离己**”代表太阳。为什么这样配呢？我们修道做工夫就要了解，修道的话，日月两个最重要，戊己这两个都属于“**中土**”，中间的土。所以他下面讲“**日月为易**”，这是他对《易经》的解释。以我个人的观点，历代学者只有魏伯阳《参同契》上这句话所下的定义是颠扑不破的。日月叫做易，上面是日，下面是月，就是甲骨文里面日月的写法。

“**刚柔相当**”，我们讲《易经》时有阴阳刚柔，尤其孔子在《易经系传》中也用到这些。阴阳是物理的两个代号，也可以说是正反两个代号；刚柔是物质的两个代号。物质没有形成以前可以拿阴阳来代表，成形之后就叫刚柔；形而上叫 乾坤，形而下变成天体就是坎离，就是日月。“**日月为易，刚柔相当**”，怎么叫“**相当**”？是相对的意思，门当户对，各有它应该的位置、应该的立场、应该的分量、应该的价值，这就是刚柔彼此相当。月亮跟太阳各有为主的时候，夜里月亮做主，白天太阳做主。如果夜里出太阳，白天出月亮，就天翻地覆了，不相当。

# 第18-02讲 四象五行皆藉土

“**土旺四季**”，中央戊己土，春夏秋冬都靠土，土也代表胃。你们学算命卜卦，还有学中医针灸的，要特别注意这个问题。有关胃的穴道常常针灸一下，把握这个“**土旺四季**”，因为胃气是与很多病有关联的。譬如感冒，凡是感冒一定胃气不好。胃气不好不是讲胃溃疡或发炎，而是胃气衰弱，寒了。所以你治感冒要随时照顾胃，胃健康了感冒自然容易好。换句话说，胃衰弱了，感冒容易来。光治感冒不治胃，效果很差，你们学医的可以试试我的老土办法。

“**罗络始终**”，“**罗**”就是周围这一圈，“**络**”就是脉络，蜘蛛网一样把它连起来，始终离不开土。所以道家乃至阴阳家，看风水算命以及学医的，有两句老话要记住：“**四象五行皆藉土，九宫八卦不离壬。**”道理是什么？我们拿哲学的立场来讲，土是地球，人类文化是离不开地球的，在佛学就是欲界众生的文化是以地球为中心。宋元以后中医分四大派别，北方的主张“**四象五行皆藉土**”，胃最重要，“**胃土**”健康了，百病就去了。所以北方一派的观点是，任何病都要先照顾这个胃。

南方一派反对。清朝以来，南方一派都出名医的，他们主张凡是有病的人都是肾虚，要先补肾水，也就是“**九宫八卦不离壬**”的原则。把壬水补足了，病就好了，事实上两派都对。“**青赤黑白，各居一方**”，颜色代表方位，北方是黑， 肾是黑；西方是白，肺是白的；南方是赤，心脏是赤；青是东方，肝是青，这就是“**青赤黑白各据一方**”的道理。南方、北方饮食不同，气候不同，土质不同。北方人大碗吃面，包子、馒头大口吃，肠胃容易吃坏。所以北方“**皆秉中宫，戊己之功**”，胃很重要，夏天以泄为主，把肠胃清理。但是北方人到南方来，不要随便给他泄，会泄虚的。南方人有些好吃懒做的，“**饱暖思淫欲，饥寒起盗心**”，肾亏的多， 先补肾为主没有错。

壬癸水就是精水，老年人壬癸水没有了，嘴巴张着看东西，实际上他嘴里发干没有口水，早上起来发苦。所以道家说“**玉液还丹**”，打起坐来嘴里的口水叫你直接咽，这个才是“**玉液还丹**”，不是“**津液还丹**”。打坐坐得好，口水清凉发甘，有时候还带檀香味，这个才是“**玉液还丹**”，久了以后，皮肤骨节都会变的。

# 第18-03讲 颜色的作用

这里顺便告诉大家中国文化讲颜色的作用，现在西医也研究了，过去是绝对反对，认为没有道理。现在晓得蔬菜的颜色，与人体营养都有关系。譬如我们过去讲赤豆(红豆)， 大家发脚气病，心脏不好可以吃，因为赤色人心。绿豆利水，青色入肝胆，黑色的入肾，白色的人肺。所以五色、五味同人体都有关系。过去中医鉴别新鲜的生药，干的不算，生药的叶子，有几枝有几个杈，开什么花，就可以断定这个药对人体有什么作用。这不是玄学，譬如中央戊己土是黄色，胃是黄的。有个药叫鸡内金，就是鸡胃里面黄色那一层，磨成粉是帮助消化的，因为胃的功能就在那一层。

有许多看风水阴阳的，以及搞密宗的都在玩这一套。我是无以名之，这些都是自欺欺人。一白二黑三碧四绿五黄，六白七赤八白九紫。他用来算这个方位，什么方向好，什么时间好，哪个座位不好，这个月在这个方位，下个月在那个方位，搬来搬去，这些我全懂，但是我全不管。不好的方向我来坐，看它怎么样。我坐没事，你们一坐就有事，因为你们自己怕了。见怪不怪其怪自败，我就一正到底，当然有时拉肚子，有时多吃一点，人啊！随时都会碰到好的事不好的事，你以什么为标准啊？不要迷信！但是说迷信又不是迷信，它是科学，要善于应用。

因此古人讲，“**善于易者不卜**”，真学通了《易经》是不算命不看相的。为什么要看相算命呢？“**有疑则卜，不疑不卜**”。过去有句老话，“**心思不定，看相算命。**”既然来看相算命，就是心里有怀疑，你怎么说都灵。那些心思定的人，你拉他看相他也不看，忙得很，哪有时间搞这些！可是话说回来，这一套正确运用是科学，善于运用可以成道，不善于运用通通是迷信。我没有做结论，结论诸位自己去做吧。

现在是介绍到“**青赤黑白，各居一方。皆秉中宫，戊己之功**”，青赤黑白都要靠中宫“**戊己之功**”。在身体内部，戊己就是胃，脾胃不是肠子，肠子不属于戊己。辰戌丑未四个都是土，肠子是未土，是另外一条路向下走。

道家讲中宫是心窝子以下。男女老幼最好守中宫，这样至少胃健康，守窍不如守中宫，这个我倒同意。你们守上窍、下窍，问题多得很，修道到最后，还是靠这个中宫起作用。修到中宫充满了的人，可以不吃饭了，就是道家说的 “**气满不思食**”。当然不要故意饿！有两个同学这两天不吃饭，我警告他，你弄到胃出血开刀我不负责。这不是玩的，要中宫气充满才可以不吃。你说我吃不下，这是病，能够一个人吃得完一桌酒席，或者可以不吃，这个叫不吃。你说我吃下去不舒服，也是胃病，不叫工夫到。所以真正工夫到了，一桌菜饭可以吃完，胃口大没有问题，不过吃下去打坐会昏沉想睡觉，要花半天帮助消化。不吃的话也可以个把礼拜不吃，这个才是工夫。

# 第18-04讲 访道青城后山

我讲个真实的故事给你们听。我们当年访道，比你们时下青年可怜多了。我从十二岁起，不晓得拜了多少老师，那真叫访道。有些地方要爬山，还要带着钱，拜老师要钱，至少要买礼物。当年在四川灌县青城山有个周神仙，是非常有名的剑仙。我们年轻哪分得出真的假的！加上幻想，假的都当成真的了。我有个四川和尚朋友圣明法师，跟他是方外之交，他是带着妈妈出家的。我就邀他陪我上青城山，非要把周神仙找到不可。

灌县离成都有一百二十里路之远，我们两个人路上花一天，到了青城山的上清宫，向当家的老道士打听，得知周神仙住在后山。后山有土匪，有老虎，他劝我们晚上不要去，现在只剩一个多钟头天就黑了，山路又险很难走。我跟和尚说，访道要有诚心，给老虎吃了都应该，我那时候也傻得很。我们在庙子上买了火把，老虎怕火的，走到半路天全黑了，我看这个和尚快要“**一佛出世，二佛涅槃**”，脸色有点变了。我说不要怕，老虎来了我在前头，现在我们有进无退，你会念咒子，大悲咒什么咒都拿来念，我来打火把。这样走着看到前面山上有一点灯光，我跟和尚就叫，周神仙啊！出来救人啊！徒弟在这里！

一阵乱叫，结果把神仙的徒弟叫出来了，是个道士提着灯笼，盘旋而下。我对他说，我是下江人，千里访名师，万里求道法，三步一拜上山来。我江湖术语全都拿出来了，半真半假。他就招呼我们进去，院子很大，真是别有洞天。先让我们洗脚，再招待我们吃饭。一问周神仙，他说升天了，自己是他最小的徒弟。那请问周神仙这套有传人吗？有！他的姑奶奶。

这位姑奶奶叫周二娘，修道的。我们就要求拜这位姑奶奶为老师。我有好几位女老师，我当年的宗旨是你有道我就求，求来了我自己摸索摸索，不对的丢掉，对的就留下来。周二娘一出来先像法官问案子，把我们审问一番。我告诉她我练过剑，没有碰到名师。她就要我练一套剑给他们看，我也老实不客气，拿下壁上挂的剑就比划一套。她大为欣赏。我说，那些靠不住，我要学的是白光一道。后来送了她一些礼物。晚上住在那里，到阁楼一看，供了位菩萨，看起来就像妈祖。我心里想中国到处都一样，道家儒家搞不清楚，再看这位菩萨，非佛非神。那天晚上我对这菩萨就很不恭敬了，我先叩个头，然后摸摸她的脸，说塑得蛮漂亮。和尚就说如果给他们看到，这个是犯忌的。

我就托这个和尚下去给小道士打个交情，你们都是本地人，就说我有心求道，一个目的，真正练剑怎么练？真正青城山的道法是什么？我说希望她明天早晨传我道，她要是不传，我们吃完早饭就下山。他去交涉了半天，回来说这位女师父讲看你那么诚心，是正人君子，明天早上再说。不过拿来一张黄纸，她把秘诀写在上面，只准你看。我打开一看，画了两个圆圈，在那个中间点了一点，旁边写了两句话，“**识得青城有大道**”，这是恭维我的话，“**明也传来暗也传**”。 黄纸写了这两句话，叫做神仙传口诀。我一看叫做“**和尚不吃荤，肚子里有数**”，就对和尚说，你看吧！没有什么秘诀，我已经懂了，明天吃过早饭就下山。她所讲的就是守中宫，道家经常讲这术语，这个方法我早就知道，原来如此，害得我夜里上山还要怕老虎。唉！我常常为了访道，傻事做得多了，不像你们真有福气，坐在这里。我当年穿的是草鞋，脚都走破了。

我懂了，道我也得了，她暗也传了，我也不想学了，因为我看她四十多岁已经发福了。真正有道有工夫是不会发胖的，这是肯定的。筋骨坚强了，肥肉不会这样松垮垮的，我就晓得她没有真工夫。再一看眼神，两眼无神，差不多了, “**明也传来暗也传**”，早就传给我了。

# 第19-01讲 方伎之学的长生术

我们前面讲过，用中国文化金木水火土五行的道理，说明人体生命的作用。在道家的术语，有两个重点，一个是药物，一个是火候。讲到药物，就要追溯到春秋战国的诸子百家。所谓百家包括了阴阳家以及方伎之学，方就是方术，一种方法；伎就是现在专家技术，也包括了医药。现在所谓的化学、物理这些科学方面的东西，在我们旧的文化都属于方伎之学。那时候北方的燕、齐、鲁一带，出了一帮方伎之士，倡言人的肉体生命可以长存。我常说世界上所有各民族的文化，对于生命的希望都寄托在死后，没有像我们祖先这样，想办法使它永生，永远活下去。这是很难兑现的一张支票。我们常做一个有趣的比喻，每一个宗教好像只管死去的事，都在招揽生意，说不要怕死，死了就会得救，而且听我的话，到我开的那个豪华饭店，叫天堂，招待周到，样样倶全，而且免费永远可以住下去。佛教也开了一家，在西方极乐世界，比天堂还要漂亮。回教也开了一家，在月亮出来太阳落下去的地方，也是非常之好。

前两天看到一份报纸，有位航天员最近皈依了回教，因为他登陆过月球，在月球上听到一个声音“**嗡……**”，他在世界上到处找不到，最近到了回教的教堂去，看到回教徒在那里做礼拜，“**嗡嗡……**”就是这个声音！找到了，因此他皈依了回教。我说他找对了，回教是以月亮、星星为标准。宇宙中有三个基本的声音，佛教的密宗知道，就是“**嗡**”、“**啊**”、“**吽**”这三个基本音，一切咒语都有这个基本音。至于这个音声的神秘、力量之大，那是说不完的。尤其是“**嗡**”跟“**吽**”两个音，几乎每一个宗教都有的。

譬如佛教用“**嗡嘛呢叭咪吽**”，你们读《济公传》，济癫和尚一边吃狗肉，一边喝酒，一边念“**嗡嘛呢叭咪吽**”，后脑一拍，神光就出来了。你们没有研究他为什么拍后脑？既不拍前脑也不拍胸口。懂得修道的人，就晓得这个写小说的非常内行。基督教祷告完了说“**阿门**”，回教法师叫“**阿訇**”，都有“**嗡**”，很多声音都是“**嗡**”，乃至阿弥陀佛综合拢来，也是“**嗡**”！这是音声瑜伽。我们人体的内部，也有这三个神秘的声音。所以有人睡不着觉躺在枕头上，或者有时候打坐，就发现耳朵里有这个怪声音，不是外来的，是人体的内部有的声音。

道家的看法，我们这个生命，起码可以活十二万亿年。但是我们为什么变成那么短命呢？喜怒哀乐、七情六欲把它消耗了。我们大笑一下，寿命去了十年，对人家恨一下，去了十年、二十年。七情六欲一动就减寿，这个账一算下来， 活个三十年已经了不起了。另外再简单地算我们的寿命，假定活六十年，一半在睡觉，去了三十年。剩下三十年当中，前面十一二岁不懂事去掉了，后来老了有七八年迷迷糊糊的活着，再扣掉三餐饭大小便和生病，一个人活到六十年，真正过日子，不过几年而已。所以道家说我们把生命糟蹋得很厉害，因此这一帮方士专研究恢复生命的功能，永远活下去，而且永远是青春。

那要怎么做才办得到呢？有一本道家的经典，叫做《高上玉皇胎息经》，实际上是方士们的医书，中间有句名言，“**上药三品，神与气精**”，说世界上真正的药只有三样，就是精、气、神。道家修炼长生不老之术，第一要认清楚什么是 “**上药**”，这个药是什么东西。精、气、神我们都知道，上次提到伍柳派认为修道这个精，是男女有形的精虫卵脏，所以伍柳派是绝对禁欲的。虽然印光法师非常呵斥伍柳派，我却是很赞叹他们的持戒。但是以道家真正的精神之说，把有形的精血认为是生命的这个精，也是错误的。

我们修道要认识什么是精，有形的精虫卵脏乃至细胞、红血球、白血球、荷尔蒙等等总汇起来都是精。而真精的作用是什么呢？只有释迦牟尼佛在《楞严经》说“**心精遍圆，含裹十方**”这句话，透露得最清楚。我们的心意识清明、精神充沛、思想健旺，只是有形的精。这一切是哪里来的？是背后那个东西，那个才是精，包括了全部这些东西。宁静起来，就是“**心精遍圆，含裹十方**”，整个的虚空都包含在它之内。

# 第19-02讲 修栽接法的老人

道家所讲精、气、神，拿现在的观念来比喻，就是物理上的光、热、力，神就是光，精就是热，气就是力、力量。 古代圣人研究生命，很多地方都是相通的，只是地区不同，像印度、中国或者欧洲，表达就两样。生命存在，在佛教的 唯识里头叫“**暖寿识**”，同光、热、力或者精、气、神没有两样。佛教的这个“**识**”，有时候中国佛学把两个字连起来叫“**神识**”。换一句话，不管你怎么表达，这个生命是一个东西，各家表达的方法不同。

这个地球的生命，地球的文化，一切靠太阳的光明“**神光**”所照。地球吸收太阳的光，变成地球的热能。地热由地球的中心再上升出来，回转来能够生长万物，所以“**神光化气，气化精**”，凝结起来。我们要把这个生命恢复，使青春常在，就要走相反的路。我们的肉体是有形的东西，先要把有形的精，有形的东西，修炼变成有形无形之间的那个气，然后再进一步，把有形无形之间的气，修炼回到那个形而上的神光。能修到这个地步，寿命是可以长存的。不过，人到了老年，身上的所谓“**上药**”的本钱没有了，因此道家方士派，又产生一种方法叫做栽接法。如果老年人懂了这个方法修炼，也可以返老还童。

不过大家不要听了就抱很大的希望，所谓有人成了道成了仙，都是听说的而已，最后访问结果，都是“**事出有因，查无实据**”。你们去看古书《抱朴子》，那是道家正统的书，葛洪写的，神话特别多，所以说，不说神话不叫做道家。但是道家这个理论绝对是正确的，我可以说保证是真的，只是人不容易做到。原因是什么？修道家有一个条件，“**善行为先**”，要多行善事功德，只顾自私在那里打坐修道，不肯为他人做一点事情，那是世界上最自私的人，不会成就的。我常常说修道的人最自私，两腿一盘，眼睛一闭，说我要修道，不要吵我，什么事情我都不管，万缘放下。拿万缘放下这一句话逃避现实，实际上他什么都没有放下，他最大的欲望摆在前面，就是想长寿。道家的老祖宗老子讲的，“**后其身而身先，外其身而身存**”，你把自己摆下，先为人，不怕你不活着；如果先自私为自己，最后你先走路。

老年人最希求栽接法，这是很难的。我向诸位声明，我不懂道，也没有工夫。据我从书本学术的研究，这个栽接法有没有呢？有！道家、密宗都有一套。栽接法老年修不成，就要修一个法叫做夺舍法，是道家的名称，前面已经说过。在密宗藏文名称叫颇哇法。“**颇哇**”是藏文，翻译成中文就是往生，有时候叫迁识法。迁识就是神识迁移。我们这个身体坏了，把这个户口迁移到另外的地方。修好了这个法，死后灵魂一定有把握往生极乐世界。根据道家理论，栽接修不成，必须修夺舍。不过这个方法在道家不能乱用的，条件很严谨，若你自问功德不够而用它，是犯法的。当然不是犯我们人间什么法，是犯天条。修道人所谓“**罪犯天条**”，是天上的宪法，比我们人间宪法还要大。

# 第19-03讲 桂湖宝光寺奇事

前面提到因为不懂药物，没有办法修成功，神识离开，回不到肉体庐舍才要夺舍。再告诉大家一个故事，当年我们学禅宗的时候，离四川成都三四十里，有个县叫新都，当地有个名胜桂湖，“**荷花千朵桂千株**”，尤其秋天，我觉得比杭州西湖，另有一番风味。还有个禅宗的丛林宝光寺，禅堂起码容纳五六百人打坐修道。这里的方丈老和尚告诉我，前好几年，庙里来了一个和尚，很有工夫，在禅堂打坐入定，坐了半个多月也没有下座，只有身体有一点歪了。庙上有个管 事的知事，认为这挂褡的和尚不守规矩，应该下来行香，他也没有下来，摸摸气也没有了。那个丛林人很多，有时候几百和尚从十方八面来的，查到他是终南山来挂褡的。管事的就说，不行了，迁化吧！就是送涅槃堂火化。

迁化后第二天，他回来了，回来找不到这个佛家叫色壳子、道家叫庐舍的肉体了。这位老兄，拿道家的话来讲，起码阴神成就得很坚固了，他就在禅堂里叫，我呢？我呢？到处找“**我**”！道家讲“**散而为气，聚而成形**”，他虽然“**凝结**”，但还没有“**聚而成形**”，也就是还有一部分工夫没有成功。他找自己这个我，是我见身见，没有解脱。白天叫没有关系，晚上一叫，大家坐不住了，禅堂里只剩下两三个老和尚敢打坐，其他的人都告假走了。后来，陕西一位老和尚来到这里挂褡，发现稀稀落落没有人。他是那位被火化和尚的同参道友，于是，就要知客师晚上烧一盆火，旁边放一缸水，自己就在堂上打坐。等到“**我呢我呢……**”叫起来了， 他就叫他的法名某人，你在火里头呀！ 一盆火烧得很大，没有声音了，这个家伙跑进去找了。等一下，又“**我呢 ‘我呢……**”开始叫了，他说，某人，你在水里头。没有声音了。过一阵出来又“**我呢我呢……**”老和尚说，师兄呀！你怎么搞的？现在火里也去得，水里也去得，还要那个色壳子干什么呀？就这么几句话，和尚恍然大悟，哈哈一笑，从此没有了。

阴神同佛家讲中阴成就不同，这是讲到五行药物栽接法，中间插了这么个故事给诸位做参考。

# 第20-01讲 五金八石的外丹

刚才报告这个故事，是我当年访道亲自经历的，给我的启发很多。我们要修长生不老之术，第一先要认识药物是什么，药物认识了，还要知道把握火候。这个火候是道家的专门名辞。为什么他用火候呢？因为道家学术的渊源从方士炼 丹而来，这是世界上物理与化学两门科学最早的鼻祖。一般讲丹有天元丹、地元丹、人元丹三种。人元丹又分外丹、内丹。外丹就是靠化学的草木、五金、八石这些药物帮助身体。五金〔黄金、白银、赤铜、青铅、黑铁〕、八石〖朱砂、 雄黄、硫黄、雌黄、云母、空青、戎盐、硝石）必须要经锅炉来煅炼，等于烧柴煮饭一样。火太大把它烧焦了，火太细温度不够不会成功。所以修道的工夫，不管是佛家、道家， 最难是火候。自古神仙传你丹诀，传你口诀，火候没有办法传你，因为各人身体生理的禀赋、强弱不同，男女老幼不同，环境思想情绪各有不同，所以火候就很难。等于我们做菜，同样一个做法，每一个人烧出来的菜口味不一样，就是火候问题。

一般人以为佛家好像不谈这个，其实佛家非常注重火候。在修持的经典上，譬如《禅秘要法》，再三强调做工夫要知时知量，就是火候。你某一个方法，某一步工夫修炼到某一个程度，要“**易观**”“**“这是佛学名称，就是要变更方法。老是一个方法下去，就过分了，就像吃药一样，维他命吃多了要出毛病，不够也要出毛病，所以难处在这里。外丹的药是靠这个五金八石，我可以向诸位报告，五金八石我大部分有些常识和经验，譬如水银我吃过，硫黄也吃过，吃一点就会死的砒霜，我也吃过一个多月。那真有一点害怕，就发现自己的皮跟肉分开了。不过，一般的人可不能瞎吃。**

我小时候，父亲在家里经常有修道的人一起谈论，我爱在旁边偷听，听到那些老道士们讲：“**若要人不死，先要死个人。**”这个话莫名其妙-——要想学到长生不死之法，先要把自己变成死人吗？我还听到：“**未死先学死，有生即杀生。**”实际上是修道方法，就是念头一起就要把它空掉。“**未死先学死**”，所以我每天晚上睡在床上先学死，修道嘛，自己装死人。死了以后，黑洞洞的，说有个生命的窍在哪里，我自己在想，“**在这……这……**”，东摸西摸，什么上丹田、下丹田，我都试过。你们十一二岁时有没有发现过，早晨睡醒起来，这一带，由心窝子以下到肚脐以上，哎哎！有无比的舒服，快感，乐感！我几十年来问了很多人，只有三个人答复我有，这三个人都是修过道的。后来我才晓得，这一带有条腺叫青春腺。这个青春腺真恢复了会得乐，真发快感。“**中宫**”，当时我就早摸到了，所以后来到青城山访道，写来两句什么“**明也传来暗也传**”，我看了只好笑就下山了。原来这个样子是道法，我早晓得了，那还有什么稀奇。这是讲内药。

那么，外药部分呢？刚才说我胆子大，“**未死先学死**”。 我们晓得，韩愈反对佛反对道，他吃丹药，王阳明吃砒霜。 这些人表面反对佛家、道家，背后都偷偷干的，所以理学家我最看不起。哪像苏东坡，吃丹药是公开的，王阳明是吃丹药砒霜死的，死后身体整个发蓝，就是中毒了。

古人为什么吃五金八石？这些都是最燥烈的药，他的道理是，我们这个身体是个寄生虫的世界，道家叫做三尸虫，而且还取名字姓彭。有个女神仙曹文逸，是宋朝名将曹彬的孙女，修成道家的仙姑，皇帝封她文逸真人。她有部著作 《灵源大道歌》，我劝你们学佛修道最好都要背来，真是性命双修的好东西。像我们都下过工夫背过，中间有两句话：“**三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫**” ——赤帝代表心，三彭就是人体上的三尸虫。有人解释《金刚经》：“**所有一切众生之类，若卵生、若胎生、若湿生、若化生、若有色、若无色、若有想、若无想、若非有想非无想，我皆令人无余涅槃而灭度之。**”他说的就是度身上的众生，道家的解释，不能说没有道理。我们身体上，乃至细胞也是生命，它也各有国土。我有一位皈依的师父，是位活罗汉，他比济癫和尚还要脏，一年到头只穿同一件衣服，身上都是虱子，也不剃光头，留个长头发。我们经常看到他身上那个虱子爬出来，有个师兄抓住，他就说：“**不可以杀生！给我、给我……**”，把虱子放回身上，说“**这样它就不会不服水土**”，这也是度身上的众生。

这个五金八石的药，都是杀菌杀寄生虫的，可是古人有两句话要注意：“**服药求神仙，反被药食误。**” 一般人吃外丹药吃出毛病的太多了，从秦始皇开始，汉代唐代几个皇帝，乃至一般名士，明朝更多了，都服食外丹。这些外金丹的药 有没有效果呢？我自己大部分试过，效果很大，对人体好。但是有一个条件，一般人做不到的。什么条件？要清心寡欲，饮食、男女一定要戒除。这些皇帝、文人，像王阳明、 韩愈、白居易等等，有福报，又聪明，修道家神仙朋友也多，这药吃下去以后都是壮阳的，阳气来了以后，男女关系戒不掉，这一崩溃比普通人厉害万倍，一下就送命了。其次，饮食也大有关系，吃一些外丹的药要有服气的本事，可以不吃饭，光喝水、喝茶，但他们做不到，结果就送命了。

# 第20-02讲 未有神仙不读书

譬如硫黄可以治很多病，是道家的五金八石之一。硫黄有毒，吃下去会死人，那么要什么方法令硫黄没有毒呢？就是猪油，加上猪油制炼了以后，硫黄的毒性没有了，吃下去阳气会旺。但如果不能戒除饮食，碰到一点动物的血，那个毒性照样发作。所以他们这些帝王名士们，饮食不肯断去，男女之欲不肯戒掉，这个外丹药吃下去只有短命，哪里能够长生！这是第一点。第二点，古人说，“**未有神仙不读书**”， 譬如我们读书的时候，老师们一定要你看看《洗冤录》，这一本书就是古代法医学。《洗冤录》说，假使验尸拿出来那个骨头抓到手上一捏，变成黄粉下来，那就是中了硫黄毒死的。硫黄吃多了骨头松了，一捏就成粉。

一看这个书，就懂了一件事，硫黄矿的旁边那个泥土都是松的，像粪土没有黏性了，因此你就会懂《论语》中的一句话，“**粪土之墙，不可圬也**”。硫黄虽然能够杀菌，但它也有化掉地、水、火、风四大之中地大这个骨骼的作用，所以能够清心，但不能随便吃，必须中和。因此丹药的配制，都有互相中和制衡的作用，所以修道家的人，必须懂得医药。

现在我们主要还是讲这一段，五行同药物的关系。《参同契》这里提到这个五行，只讲内丹方面，没有提到外丹。“**坎戊月精，离己日光**”，这一段配合天干地支的作用，朱真人下面的注解很清楚，诸位自己可以研究，不要我来向大家报告浪费时间。前面报告过了有形的内部——心肝脾肺肾，配合颜色，配合五行金木火水土。我上次提到，你们诸位守中宫的还好，尤其现代人不要守上下窍。不止这两窍，守窍的种类多得很，也有的道家佛家守窍守背上、守腰，这个方法是从白骨观修法来的。白骨观里头有修腰窍，也有修夹脊这一窍。修夹脊这一窍，同密宗的颇哇往生法，同道家的出阳神、阴神等等修法都有密切的关系。从学术的观点来看，说明在东汉末期，魏晋南北朝的阶段，佛道两家修持的方法已经融会起来，彼此在掺和了。

# 第20-03讲 守哪个窍

道家守窍有各种各样的古怪之处，现在我们讲到《参同契》这一段，我贡献诸位最稳当的方法，我是不主张守窍的，当然偶尔也可以用。我不说滑头的话，你们自己去研究。偶尔可以用，知时知量，还是火候问题，最稳当的是守中宫，不会错。中宫准确的部位，就是心窝子之下，用八个指头横着叠起来，在肚脐以上，差不多四指的地方，不是在肚皮表面，在这个部位的中间。守中宫修久了的人，有一个效果很快会出来的，就是饮食可以减少，甚至可以一天吃一餐都没有关系。在《孔子家语》中孔子说“**食气者寿**”，吃气的人，不靠五谷饮食的会长寿；“**不食者神明而不死**”，乃至服气都不需要了。我们这位老师圣人他都知道，可见道家的方法是准确的。虽然一般学者不承认《孔子家语》是真的，我还是提出来给大家参考。所以这一段最后是“**皆秉中宫，戊己之功**”。

我们大家学中医修道的，就要了解这个道理。真正中医的治病方法不是头痛医头，腿痛医腿。譬如我们中国是黄种人，容易得肝病。照西医的治法，肝病就医肝补肝了，但不一定对，虽然也会治好病没有错。真懂得中国医学，懂得 《易经》，懂得道家这个方法，就知道肝是木。什么生木？克木的又是什么？我们晓得水生木，金克木。或者这个人肺呼吸系统有问题，或者感冒太久，支气管炎，慢慢影响肝脏功能变差，这就要先治疗肺。要培养肝功能健康，不是针对肝脏，而是针对肾脏，因为肝肾同源，把肾水的功能培养好了，水生木，肝的功能也好了。但是这个不是呆定的啊！要活用，也要懂得命理，就是水多则木漂一一水固然生木，水太多，把木漂起来冲到太平洋去，这根木头就完了。

我现在告诉诸位的是学理上的五行生克之理，你搞清楚了以后，自己对于修道的功能，各部分的调整就容易了，这是讲有形的。但是，是不是《参同契》的原意？是不是所谓正统的道法？就不一定了。道家所谓正统道法有一个名称叫 上品丹法，很不容易达到，很不容易求得。据说上品丹法求到了，七天可以成仙。当然，这个是传说，是靠不住的。只讲学理的说法，上品的丹法，是在有形无形之间，不在这个肉体内部，但是也不会离开肉体的。

# 第20-04讲 上品丹法如何炼

根据道家的正统道法，上品丹法的观念，金木火水土是个代号，不一定指有形的东西。譬如这一段所提到的坎离两卦，坎离分别代表水火。在《易经》卦名当中，水火是既济，既济是好的；颠倒过来火水就未济，未济是不好。那么，什么是水火既济呢？我们看到做饭烧茶，水在上面，火在下面烧，就是好的。火在上面烧，水在下面毫无用处，这个是很简单的物理，要懂得。所以，诸位修道打坐，上面的头脑“**嗡嗡**”地发热，红光满面，心思不定，妄念不断，就是火在上面，水在下面，这是气虚。所以老子讲，“**虚其心，实其腹**”，这就是火下降了。因此禅宗祖师利用老子这两句话骂人，说有些人没有悟道，自己以为悟道，就是“**空腹高心**”，刚好与老子这个话相反。上面妄念不能停，就是心火不能下降；精气神不能归元，就是坎水不能归元。念多就是虚火，心不清净。佛经经常用清净圆明，就是代表取坎填离这个道理，要心境凝定，元气才充盈。

中宫是土，这个土究竟指的是什么呢？道家有一个名称，叫“**真意**”。提到真意这个名称，我们又有值得研究的地方。佛学讲唯识的第六意识我们大家都容易了解，第六意识的根是第七识，叫“**末那识**”，也叫做“**意根**”。末那识是 梵文，很难翻译，包括了很多，佛学名称又叫“**俱生我执**”——-与生命同时来的那个我。这个我不用思想去想他，生命自然有我，是本能的活动。这个“**末那识**”有时在别的佛经上，就干脆用中文“**真意**”来代表。如果我们研究学术思想，就看到唐代以后佛道两家思想上有了交汇，修持的方法也融会了。真意在道家就是真土，这个是戊己土。所谓真意真土是什么呢？就是有念无念之间，也就是上次我们提到 “**一阳初动处，万物未生时**”那个一念不生的境界。

禅宗佛家讲空，一念不生不是没有东西，是有个东西，这个东西就是真意。唐宋以后的禅宗灵知之性这一念，有形无形停留在中宫内外，没有妄想没有杂念，这个是内丹基本的一步。所以“**皆秉中宫，戊己之功**”。拿佛家来比喻，这个时候等于是无念，无念之念是为正念，永远定在这个境界。对于身体方面，就停留在中宫这一部位。保留久了而静极，用老子的话，就是“**致虚极，守静笃**”。“**致虚极**”就是空到极点，静极空极在这个中宫，五行就归元，就集中起作用了。正统道家，在这个时候，真正的精气神才搞得清楚，它的消息才来，才能把握得住。但是不要过分，因为无念太过，虚灵太过，要出毛病的，这个就是火候问题。

那么要如何来调配呢？下一章会提到这个问题。在这个境界久了以后，把药物调整好才可以谈服食，吃这个丹药。为什么无念清净境界要吃丹药呢？在理论上没有办法懂，如果真做工夫，到那个境界就晓得，若有若无之间，并没有一个有形的东西，但是的确有这么一个作用。所以老子说，“**恍兮惚兮，其中有物**”，空空洞洞，若有若无之间是有东西。你说真有吗？没有，也就是佛家讲“**非空非有，即空即有**”。

《参同契》上篇前五章是讲“**御政**”，这个第二章，我们讲到“**戊己之功**”，先认识药物同服食的基本原理，然后再说如何用这些方法。这些方法就在下面第三章“**日月含符**”。

# 第21-01讲 真土真意与孟子

《参同契》上卷主题是“**御政**”，包括了五章。第二章最后的结论是“**戊己之功**”。

戊己两个都是土，戊土是脾的功能，己土是胃。普通我们讲肠胃不好，脾胃是脾胃，肠子不好是排泄系统不好，不一定是胃的毛病，这个不能混为一谈的。西医的治疗同中医是两个路线，但一样有功效，只是基本的学理不同。

所以我经常分类，西医的哲学建立在唯物、建立在机械上，它也有高明的一面；中医建立的哲学基础是精神的，是唯心的，也有它高明的一面，而且治疗的方法往往不是头痛医头脚痛医脚。头脚为什么痛？必先找出根本原因才能加以 治疗。

## 真土真意与孟子

戊己在道家有形的修法是守中宫，中宫就是真意，也叫做真土，所谓“**住意**” ——意识住在中宫。上次我给大家贡献的意见，不管男女老幼，如果用有形有为的道家修法，守上丹田或者守下丹田，通通不及守中宫可靠稳当。但要说明，这些都是有为的修法，不是无上道法，无上的道法是无形的真意。

拿佛家来比较，佛家唯识的八识中，第七末那识就是“**俱生我执**”，那是没有思想意念以前，它天然若有若无的有这个我相的存在，这个是意根的作用。所以唐宋以后的道家讲无上道法，所谓真意，它采用的名称就是佛道两家的混合。真意真土的境界，在若有若无之间不守任何一处，心境都摆在中和的状态。

如果用儒家的道理来说明，所谓真意就是《中庸》里说 的：“**天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。**”这个道，所谓“**喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和，致中和，天地位焉，万物育焉**”。这其中，差不多十分之六是理论哲学的道理，十分之四是真工夫；庄子也一样，有许多话是真工夫，很难做别的解释。我们一般念《中庸》都读错了，我们要注意，孔子、孟子、曾子、子思都是山东人，念他们的文章最好要懂山东话。《中庸》的“**中**”要念成去声，我们跟山东朋友谈话，对了没有？中中中！山西人也有这个话，中了就是对了。开枪打靶，子弹打中了没有，这是中了。所以“**喜怒哀乐之未发谓之中**”，喜怒哀乐都没有动，等于佛家讲“**一念未生处**”。“**发而皆中节**”，该用的时候还是要用，并不是只要清净、虚无。发而能够中节“**之谓和**”，一动一静之间和起来，“**致中和，天地位焉，万物育焉**”，这个是儒家修养的境界，也就是《参同契》第二章的所谓“**皆秉中宫，戊己之功**”的道理。

我们就拿炼气的工夫和养气的学问来讲，就是孟子在《尽心篇》里头所讲的，“**可欲之谓善，有诸己之谓信，充实之谓美，充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神**”。这完全讲的是工夫，没有办法讲理论啦！假使不从真正修养工夫来解释，孟子就是只讲空洞的理论，那孟子岂不是自欺欺人！真实做工夫才知道所谓亚圣并不是偶然得来的。他讲“**我善养吾浩然之气**”，什么是“**浩然之气**”？在《尽心篇》讲得很清楚，“**可欲之谓善**”，喜欢修道只能讲善行开始，不一定要有基础工夫；到了第二步“**有诸己之谓信**”，是工夫要到身心上来，自己知道。拿《参同契》 这一章来比就是“**戊己之功**”到了。

我不晓得你们诸位见过多少真正修道家的人，像我们当年所看到道家的老前辈们，有时候正在跟我们谈话，忽然不讲了，把眼睛一闭，什么都不理。我们也懂得就走开了。过了半天再去看他，拿佛家的话说，他慢慢地出定了。不是他去找工夫，是工夫找上门了！像这一种情形，到那个时候身心自然地非进入那个境界不可，就如孟子所讲“**有诸己之谓信**”。“**信**”有两个解释，一个自己确信不疑了，另一个解释就是“**消息**”，工夫来找你，不要你去找工夫。我们大家修道找工夫，找那个境界找不到；等它自然来找你时，自然清净了，自然要进入那个定境。

真正的戊己土，是真土是真意，不在有形的身体内、外、中间，但是与身体的中宫之气有关系。所以到了中宫之气充实了，就是道家所谓“**气满不思食**”，这个时候自然可以断除饮食；不是完全断去，是不吃饭的时间可以拉长。“**精满不思淫，气满不思食，神满不思睡**”，到了这三种境界我们也不要把他看得很高，在我看来基本上等于孟子所讲的“**有诸己**”，在道家来讲道已经上身体了。我们普通修道不管你气脉通了也好，别的什么也好，道还没有上身呢！只能说“**可欲之谓善**”，只是喜欢做这件事而已。

# 第21-02讲 伟大的日月

## 日月含符章第三

**易者象也，悬象著明，莫大乎日月。日含五行精，月受六律紀。五六三十度，度竟复更始。穷神以知化，阳往则阴来。辐辏而轮转，出入更卷舒。**

**易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦。晦至朔旦，震来受符。当斯之际，天地媾其精，日月相撢持。雄阳播元施，雌阴化黄包。混沌相交接，权舆树根基。经营养鄞鄂，凝神以成躯。众夫蹈以出，蠕动莫不由。**

## 伟大的日月

我们有了这个了解以后，再来了解《日月含符章第三》。 先读一下朱云阳真人注解这章的一句话：

“**此章，特著日月之功用，究药物之所从出也。**”

这一章特别显著地说明天地之间太阳月亮运行关系，了解了这个日月的功用，以及天体运行的法则，然后才可以了解身心性命大药的究竟。道家所称大药就是“**精气神**”，三位是一体的。 我们上次也提过宇宙的法则，我给它一个代名词“**光热力**”。 神是宇宙太阳的“**光**”能，化成一股“**力**”量，就是气，气产生而发“**热**”，这是精。神变成气，气变成精，我们后天的生命是顺着来的，由先天变成后天。修道是相反的，要返回先天，所以炼精返回去化成气，再炼气化神。精、气、神三种实际上是一种，都是神所化的。所以许多的宗教，处处都讲到光，大家修净土宗，讲到西方极乐世界处处光明；基督教也一样，《圣经·约翰》一章说，神就是光。

“**易者象也，悬象著明，莫大乎日月。**”《易经》讲宇宙的现象，天地之间这个现象挂在那里，“**悬象**”就是挂。所谓八卦就是挂出来的现象，宇宙最大的现象是天地日月风雷山泽，这八样东西很明显挂在那里，所以“**悬象著明**”。我们抬头看得最明白的现象，“**莫大乎日月**”，所以日月叫“**大象**”。

现在我们就进入了中国古代文化物理哲学，古代的科学是科学的一种，它同现代的科学是否相同是两回事。中国上古的物理逻辑讲“**日含五行精**”。太阳代表火，太阳不是只有火，而且具备了五行的精华。太阳是至阳，至阳里有至阴，所以太阳里头有一个黑点，那是至阴之气。我们儿童时读的古书神话，太阳里头有个鸟，像公鸡一样，叫“**金乌**”，就是太阳里那个黑点。太阳代表了光，一个光就代表了金木火水土五行。

“**月受六律纪**”，修道的首先注意月亮，最后注意太阳。月亮是小周天，太阳是大周天。月亮上半月由小变到大圆，下半月由大圆变成黑暗。这是小周天的行度。大周天行度是太阳在天体的行度，旧的天文学称为躔度。太阳在天体中走 一度，在这个地球人世间算一天。所以一年三百六十五度有多，这就是大周天。大周天下面还会讨论，现在重点在小周天。

我们手边的十二辟卦代表了一年十二个月，也代表了一天十二个时辰，也可以说明一个月。“**律**”就是“**律吕**”，这是中国文化的专有名称，是同音乐有关系的。一提律吕又是麻烦的事，在中国文化里也是重心之一。我们的老师孔夫子整理中国文化，删“**诗书**”订“**礼乐**”，只可惜这一部《乐经》失传了。现在我们保留的只有五经，五经的《礼记》中有一篇《乐记》，勉勉强强还保留这个精神。中国古代讲的音乐与西洋的不同，中国音乐的学理是律吕。

“**律吕**”两个字在《二十五史》里头都有。现在讲中国文化难了，譬如一部《史记》，大家读了汉高祖刘邦传以为看了《史记》，再不然在中学背了《伯夷列传》，也以为懂了《史记》，其实连影子都没有！真正中国文化中心在《史记》 的“**八书**”，譬如《天官书》就是中国上古天文学，后来每一代的历史天官都有所沿革，或者叫《天官志》或《天文志》。《汉书》里头还有《五行志》，就是中国物理科学。又譬如“**八书**”里还有一篇叫《平准书》，就是讲经济学、财政学。所以“**八书**”很重要。当然我们普通人不是专家，专门研究历史的人只讲历史，不一定懂得历史哲学和中国文化的传承。后来史书上有《律历志》，是专门研究律历的，也包括天文象数。我也看过一些现在的文章谈中国的律历，他们连影子都还没有摸到，那是与曲子调子都没有关系的。可是要真的懂得做曲子，非得懂律历不可。我在前面也提到过。

回到“**月受六律纪**”，我们前面讲过五天叫一候，三候叫一气，所以气是中气。六候，“**五六三十度**”为一个月，这是讲月亮的出没。讲到一年有二十四个气节，我告诉大家一个秘密，这里有好几位西医的权威，我们的脑神经有十二对，不多不少，学过解剖的都晓得。学道家就懂，十二对脑神经和二十四个气节关系密切。你把十二对脑神经真修通了，就跟宇宙连起来了，当然就有了神通。可是你不要去玩！我常说你们玩得不好就玩成第二号神经了，第一号才是神通。信宗教、修道、学佛的，多数都走上这个二号的路子，所以千万不要乱来。

“**度竟复更始**”，三十度走完了。每月阴历初三月亮在西南角上出现。加上五天是初八，从正南出来半个月亮。初八加五是十三，一直到十六完全是东方出来西方下去。这个月亮的出没以前都讲过了，也就是“**度竟复更始**”。

“**穷神以知化**”是叫我们修道先要懂学理。到底谓之“**穷**”，到头了。“**穷神**”是把这个“**神**”的作用，研究透顶。这是我们自己生命的根本，在佛家叫“**性**”。所以要明心见性，或者是佛学翻译的“**真如**”、“**菩提**”、“**涅槃**”，这是根据梵文。中文来说这个就是神，神就是光，光就是神。“**以知化**”，这样你才知道每时每分每秒都在变化。这个宇宙的变化不是偶然的，懂了《易经》就晓得宇宙的变化都有法则有规律，一点没有办法逃过这个规律。因为我们文化不带宗教观念，所以把这个规律叫做造化。在西方文化中就是主宰、神的意思。这个造化的法则是不变动的，等于春夏秋冬一样，等于早晨晚上一样。所以修道的次序，工夫的进度， 也是呆板的，不是说这个人根器好，一下就跳过去了，不可能的。

知道了这个变化，就懂得“**阳往则阴来**”，阳的光明去了，黑暗来了；黑暗去了，光明又来了。春去秋来，就是这个样子。“**辐辏而轮转**”，辐辏是车轮子的杠子，车轮子就是那么旋转。

“**出入更卷舒**”，月亮从初三开始一直到二十八，一出一入之间，“**卷舒**”，好像我们卷画一样，等于说初三开始，天地间慢慢一点一点拉开，到十五拉满了，然后十六以后开始卷，到了二十八统统卷好了。要注意的是，卷好虽然没有亮光，但它的“**神**”永远不会丧失，不过一出一入之间有这个“**卷舒**”的作用。

# 第21-03讲 卦变及人事之变

《参同契》的内容包含了全套的中国文化，每段下面有清代朱云阳真人的注解。他的学问非常渊博，是真正的正统道家，可惜此人无法考据。以我的想法，这个人应该是真修, 成仙了，因为考察不出数据，所以我更相信他成了神仙。他 不要名，什么痕迹都不留，太高了！希望诸位自己研究他的注解，假定有不懂，有机会可以问我，我也许可以帮忙诸位了解。你真懂了这些法则，懂了关键地方，道书一看就懂，而且晓得哪本道书讲得对，哪一本不对。

“**易有三百八十四爻**”，这个要再说明一下了。《易经》的先天八卦，每一卦都由三爻组合而来，画卦要从下面一爻一爻画到上面。换句话说，卦是从内画到外。后天卦是由两个先天卦重叠组合而来，所以每卦六爻，一共八八六十四卦，就有三百八十四爻。

这个爻是什么呢？刚才讲天地间宇宙万物人事都有个规律，是爻变而来的。爻是交易、交变来的，内外相交，上下相交，互相变化。所以精神跟物理也无不相交变化，生理跟心理也互相交易变化，男女朋友之间感情也是互相变化，一切都是相对。但是变化是渐变！《易经》的道理说，宇宙间没有突变，都是渐变！我们有时说这是突变！但如果你追究突变的前因，就会发现仍是渐变来的，是一爻一爻变化来的，也是一阴一阳相对变化来的，这是宇宙间的法则。

“**据爻摘符**”，符，合也，就是配合，宇宙间一切变化的法则，都符合一个原理——拿现在的话讲，都符合它的逻辑道理。“**据爻**”是说《易经》每一卦都有卦辞、爻辞、彖辞。譬如说“**乾为天，天行健**”这个卦辞，乾是代表天，天怎么样呢？ “**天行健**”，天体永远在动。

当年有一位大师讲中国文化害在一个“**静**”字，因为大家都主静。后来我讲了句难听话，我说放狗屁！根据什么说中国文化主张静？中国文化早就说宇宙间的万事万物都在动啊！尤其是《易经》，经典里头的经典，哲学里头的哲学，提出来“**天行健**”，这个天体永远在运动，太阳月亮永远转动。“**天行健**”卦辞下面——“**君子以自强不息**”。所以人要效法天体，不断地前进，只有前进没有后退。谁说中国文化是静态呀？所以《大学》上讲“**苟日新，日日新，又日新**”，人效法天地，只有明天，满足于今天的成功就是退步了。修道也好，做学问也好，人生的境界永远看明天，只有明天，不断地前进，生生不已，这就是我们中国文化生生不已的道理。

所以“**符谓六十四卦**”，每一爻每一步都是对的，都符合天体道理，归纳起来叫做六十四卦。下面有一个《易经》 的大发明是道家的秘诀——“**晦至朔旦，震来受符**”，每月阴历三十谓之“**晦**”，“**朔**”就是初一，“**旦**”就是天亮早晨。

# 第22-01讲 天地阴阳相交

刚才讲“**晦至朔旦，震来受符**”，震是卦名，先天震卦上面二爻是阴爻，从坤卦变来的。一阳从下面开始画的，也可以说是一阳从内向外慢慢成长。《易经》的卦象“**震为雷**”，雷就是雷电。后天卦非常注重震卦，这也是个秘诀。我们现在老啦，把这个秘诀都要告诉年轻人了，有许多人学看相算命，看阴阳风水，先天后天都搞不清楚。最重要的都是用后天，后天以震卦为主。所谓震又代表帝，皇帝的那个帝。这一句就是每月初三月亮刚刚出来，所以“**震来受符**” 是讲月亮的现象。

“**当斯之际，天地媾其精，日月相撢持**”，中国古代的看法，天地也有阴阳相交，每月相交。每月二十八以后月亮不见了，凌晨才看到在东北方，天一亮就下去了。二十八起到初二这个五天当中，夜里真黑得一塌糊涂，这个时候是纯阴 的境界，是天地在媾精，阴阳相交的时候。这时太阳和月亮两个结合在一起，古人认为这个现象是“**日月相撢持**”，两个的结合是阴气与阳气的结合。

“**雄阳播元施，雌阴化黄包**”，这个时候天地的阳气、阳精就放射出来。月亮同地球代表这个“**雌阴**”吸收。所以雄性的是放射，雌性的是吸收，一放射一吸收之间互相结晶，等于男女的交媾一样。“**黄包**”就是中土，黄色代表中土，包就是阴阳像一个鸡蛋一样。

“**混沌相交接，权舆树根基**”，这时阴阳像混沌交接的境界，是交接不是混合。混沌这个名称是庄子提出来的，等一下提到做工夫方面会给大家说明一下。权是权抦中心，讲把握，等于天体一样，星辰转动都是北斗星在指挥。孔子在 《论语·为政篇》上也讲道：“**为政以德，譬如北辰，居其所，而众星拱之。**”好的领导人在中间不动，就像是北斗一样。北斗有七个星，是人为划分的，后面四个前面三个。所谓斗就是舀水的瓢，古代叫做斗。这个斗柄前面还有两颗星特别亮叫做“**招**”、“**摇**”，我们说这个家伙招摇撞骗，就是这两个星名。天体是以北斗星为主，正月斗柄正指东方。过去没有钟表没有日历，山中无甲子，晚上出来看天象，现在几月了？ 一看，哦！三月。天体像个平面，这个“**权舆**”像个车轮一样在平面上转。“**树根基**”，打坐修道就在这个时候扎根。

“**经营养鄞鄂，凝神以成躯**”，懂了这个道理要“**经营**”， 像做生意一样慢慢一点一点赚起来。“**养鄞鄂**”，鄞鄂是堤防，自己要做一个堤防，像城墙一样。我们常讲达摩祖师的徒弟二祖神光问，禅宗要怎么用功？达摩祖师讲：“**外息诸 缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。**”其实佛道两家都一样，《参同契》成书的时候达摩祖师还没有到中国来，是二百年之后才来的。达摩祖师所讲的这句话，和“**经营养鄞鄂，凝神以成躯**”是同一道理，表达不同而已。达摩祖师说的“**外息诸缘**”，我们容易懂，修道人外面什么都不管了，眼睛闭着打坐，死了人都不管，真正自私自利了。修道学佛是绝对自私的，自私自利到了极点才能大公无私呀，先把自己度好才能度人嘛！像游泳一样，你不会游泳怎么跳到海里去救人啊！这个“**无喘**”是心不动念了，到这个时候呼吸已停住了，念头也跟着清净了。“**心如墙壁**”，内外隔绝了，墙外跟墙内隔开了，这样还不是道哦！达摩祖师说“**可以入道**” 了。所以要注意后面这一句，有些人说“**外息诸缘，内心无喘**”就是道了，不对！这只是说做工夫要能内外隔绝，才有资格来入道进门，这也就是“**经营养鄞鄂**”，一阳来复的时候。

“**凝神以成躯**”，这时在学佛的人来说叫修定，得定；道家是讲功用，不跟你讲原理。“**凝神**”最厉害了，好像冻结不动，凝结拢来，“**凝神以成躯**”，把这个功能凝结拢来，慢慢构成一个身外之身，在生命之内或之外成就新的生命。

“**众夫蹈以出**”，一般男女交媾生人，就叫“**蹈**”，所以人一代一代生下去。“**蠕动莫不由**”，欲界的生命，这个天地，都是阴阳交媾而来，所以佛学叫做欲界。修道没有这个东西还不行，就靠这个地方回转才行。

我们再把原文这一段做个研究，希望大家还是自己研究朱云阳的注解。“**易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦**”，这句话就是讲天地运行的法则，《易经》把这个原则都讲完了。所以要留意它一步有一步的工夫，一步有一步的 象征，象征就是“**符**”。你的工夫到达哪一步，外形就现出来了。“**据爻摘符**”，一点都没有差的，符合于那个原则。六交为一卦，八八六十四，合起来一共是六十四卦。

# 第22-02讲 大周天 小周天

“**晦至朔旦**”，每一个月来讲，六爻第一爻开始动，由上个月尾到这个月初三“**震来受符**”。震卦是一阳出现，在《易经》六十四卦中，就是地雷复卦。复者恢复了，上个月的黑暗去了，光明又恢复了，所以叫做一阳来复。我们晓得 《易经》上复卦的爻辞讲“**七日来复**”，讲到数字，东方文化妙得很，同西方、印度都一样。西方的基督教第七天是安息日，现在叫星期日、休息日。

那么这个七天同五天的关系呢？七天是讲太阳的系统大周天，五天是讲小周天。现在把这个秘密告诉大家，你们读书就不会搞错了，不然你疑问重重。我现在告诉大家的好像简单几句话，可是当年我脑子转了十几年，不知道这个问题错在哪里，解决不了。问那些修道的老师，会修道的不懂学问；问那些学问高懂《易经》的，他又不会修道。痛苦啊! 最后自己总算悟到了，再一翻古书完全贯通了！所以说读书修道有如此困难。这是我花了几十年工夫才弄通的，成本很大。

佛家修行上有一句话：“**不破本参不入山，不到重关不闭关。**”不初步悟道，住山的资格都没有。你说要到山上修道，你道都没有悟，到山上修个什么道啊？ “**经营养鄞鄂**” 还不过是破初关，还没有资格住山呢！“**凝神**”以后还要到重关，所谓身外有身这个境界，才可以真正地闭关。现在人反正门一锁就叫做闭关，在关里读书也可以，写字也可以。那不叫做修道，修道做工夫闭关，连书本都不要的，什么都没有，或者只有一个床铺，甚至只有一个蒲团，一天到晚在入定，这才叫闭关，也是“**先王以至日闭关**”的意思。

# 第22-03讲 精从脚底生

讲到“**震来受符**”，每月到这个时候一阳来复，老实讲，“**震来受符**”就是一阳初动处。上一次跟你们提过邵康节讲：“**冬至子之半，天心无改移，一阳初动处，万物未生时。**”佛学从心理入手，到达了万缘放下，一念不生，真正清净到极点，那不过是“**震来受符**”的一阳初动。拿生理来说，什么是震卦境界呢？我们上次讲伍柳派认为男性阳举的时候，女性胸部乳房坚挺，所谓春情发动，认为这是一阳来复。对不对呢？不是不对，但不是完全对。究竟什么是震卦境界？就 是当我们睡眠刚醒的时候。人为什么睡够了会醒？睡眠是阴境界，就是在充电，电充够了，就发亮了清醒起来。就在那个将醒未醒之间，这个生理上是有作用的。

我们大家都有睡觉的经验，我常常问人两个问题：修道的朋友怎么睡着的？怎么醒来的？睡了一辈子觉，不晓得怎么样睡着怎么样醒来。这个真懂了，可以修道了。这不是说笑话，因为很难懂的，但是有一个现象我告诉你们，你们回去体会。人哪里先睡着呢？你们总以为头脑先睡，错了！脚指头先睡着，由下面一节一节睡着，蔓延到上面就睡着了。越是睡不着的时候，越是感觉下面脚和腿很重。早上一个人看着好像还没有醒，但脚指头动起来，就知道他已经醒了！ 一阳来复，从下面动上来。

精从脚底生，所以我常常讲，你看老年人，如果两个脚底心冬天都发烫发暖，走路两腿非常灵活有力的，一定是长寿之相。老化是从下部先开始老。你看婴儿爱玩脚，躺在那里两个脚蹬来蹬去。大了就爱跑，所以小孩子六岁七岁狗都嫌，他闲不住的，非跑不可，在成长中他精力旺盛。到了二十几岁，就要坐咖啡馆不大动了。到了四十多岁，坐在那里两条腿跷起来。六十岁的时候脚跷得更髙，才叫做舒服，因为两条腿硬棒子一样弯不动了。所以打坐也坐不住，当然会腿发麻，下半身早已经报销到阎罗王那里去了。两个腿的气走通以后，打坐时两个腿是无比舒服！坐在那里不肯下座的，那个就叫真正地得乐了。

那什么是“**震来受符**”呢？这是身心两方面的，刚刚“**一阳初动处，万物未生时**”，平静的，阳气发动，可以说从脚指头开始发动。所以你看释迦牟尼佛高明啊！白骨观叫你由脚指头开始修，修白骨观到中间第十四、十五观，佛就明白地告诉你这个阳气都从下面来。一般人看经看不懂，也不去研究，自己想修道又偷懒，好像闭着眼睛打坐就算是修道了，这就是蛮干！道是有个道理的，道理不通，怎么去修？

# 第22-04讲 混沌与昏沉

“**当斯之际**”，当这个时候，天地在媾精，如果你们做工夫时，自己觉得昏沉——大家打坐都有这个境界，普通人也有的一一像中饭吃过后，坐在那里昏昏沉沉的，自己觉得没有睡，但你真睡着了，只要这样一刻钟，精神就来了，天地 媾精就是本身的阴阳二气在交，换句话说是在充电了。你说心里是不是清楚？不清楚。不清楚吗？好像有人进来也知道，讲话也听到，讲些什么？不知道。你说没有睡着吗？睡着了。真睡着了吗？没有睡着，这个境界并不一定是昏沉。有许多同学搞不清楚，他说我又昏沉了，怎么修呢？老师可以告诉你方法，没有办法帮你修呀！这个要用你自己的智慧了。不过我会说书，会讲书本上的道理给你听，这个千万搞清楚。

“**天地媾其精**”，这个时候是“**日月相撢持**”。人的日月，在道家讲是两个眼睛，神在这两个眼睛里。中国阴阳学家乃至面相讲法，左眼为日，右眼为月。所以看相的说左是日谷，右是月谷，要搞清楚。还有男左女右，女人要倒转来数的，这边是太阳，那边又变成太阴了。这里女同学很多，你们不要学了一半把我的招牌打破了啊！所以你们要搞清楚，这个时候“**日月相撢持**”，要眼神内敛。

“**混沌相交接**”，有时候你工夫昏沉不是混沌。这里要先介绍一下佛家名称，佛学讲人的生命一天只在两个境界中，不是散乱就是昏沉。思想不能停叫做散乱，我们平常清醒时脑筋都在散乱中，借用现在科学的名称就是放射，放射就是消耗，一天到晚都是在放射在消耗。有时候我们似睡非睡，并没有去思想，但是，还是有点知道，轻微的思想或者像做梦一样，这个叫做掉举，比散乱轻一点点，是轻的散乱。一个人不散乱不乱想时干什么呢？就昏昏沉沉。有时候不是真睡着了，有一点迷迷糊糊，譬如中午吃饱饭疲倦迷糊一下，那是细昏沉。人生的境界不散乱就昏沉，睡醒没有下床脑子就开始思想，就散乱了。不散乱不想时就睡，所以学佛的人不能得定就是这两个原因。不散乱也不昏沉叫“**定**”！这就很难，定是绝对清明的，清明当然没有昏沉。但是清明过头就开始思想了，就是散乱。

有时碰到混沌的境界也把它当昏沉就错了！所以通了佛家不通道家又不行。道家所讲的混沌可不是昏沉哦！但是同昏沉差不多，当身体上阴阳相交接，就是刚才提到孟子所讲的“**有诸己之谓信**”，这个时候信息来了。老辈子修道人讲，工夫来找你的时候，一身都发软。发软到什么程度？我告诉各位，有时候连拿一张纸都拿不住，到这个境界一定认为自己是出了毛病，这我当年都经验过。有时候走在路上觉得头在下面腿在上面，倒过来了，我根本不理，拿不住就让它拿不住，我就不拿，充其量这个时候死了！过了这个时间，照样地钢条都可以抓！这也是一个经过的阶段。

老母鸡抱蛋你们看到过没有？这个老母鸡要抱蛋的时候脸都发红，蹲在那里迷迷糊糊，也不吃也不睡，昼夜就伏在上面一身发烫，它这个热力把蛋孵出小鸡来。这时候你碰它都不动的，在混沌状态，眼睛也不睁开。所以禅宗祖师也说 “**如鸡抱卵**”，“**如猫捕鼠**”。修道的工夫到了这个混沌境界好像是昏沉，但又不是，昏沉跟混沌分别得清楚。“**混沌**”这个名称谁提出来的？是庄子。庄子原文不是那么详细，我把它编一编，意思完全一样的。

庄子说“**中央之帝为浑沌**”，有个中央的皇帝就是“**中 宫**”，名字就叫浑沌。南北二帝在中宫相遇，中帝对他们很好，二人就想要如何来报答中帝的恩惠。想来想去，想到中央之帝什么都好，就是混沌不通窍。这两个人讲，我们给他开窍。所以一天给他打一个窍，七天七窍开，等于我们两个眼睛，两个耳朵，两个鼻孔，一个嘴巴。可是，“**七窍开而浑沌死**”，他的生命完了！所以后天的聪明一打开，先天生命的真体就完了。什么叫真正的混沌呢？拿佛家一句话来解释，“**六根大定**”，就是眼耳鼻舌身意六根都对内，就是刚才提到达摩祖师的话“**外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道**”，这就是混沌境界。

# 第22-05讲 水源与采补

现在我们站到伍柳派的立场来讲一阳来复，认为在男性那是阳举的时候，在女性是乳房发胀。这是阳气发动，所以要把阳采回来叫采补，但是不准动男女淫欲之念，然后把这个精炼化为气了。这对不对？也有它一部分道理，不是完全错，也不是完全对。这里头又讲水源有清浊，如果阳举过分，已经配上男女的欲念，就不能采回来了，因为水源已经浊了，采回来也不能用！

据我所知，今天社会上很多人学的都是采补的工夫，忍精不漏，认为是修道。这些人一看就知道，一脸乌黑，一看那个眼神就是邪门鬼道的样子。我告诉大家要注意哦！这样下来非得心脏病肝病不可，不是吓唬你的啊！这样的人，一天到晚胸口这里是闷的，一块板一样，那不得了的。再告诉你忍精不泄，有时候把膀胱的尿气拉回来，尿中毒，或者是大便中毒，到脑神经就不得了。所以有许多人修道，就是这样修出病来的。伍柳派这个说法，就是认为浊气不能采，不能化。那么水源什么时候清呢？是阳举未举之前，将举未举欲念根本没有，这个时候才叫做清的水源。这是伍柳派的立场哦！讲到这里，我要给伍柳派打两个圈圈，因为这一点很有道理。

但是要认清水源的清浊，还是着相的，还不是上品丹法。上品丹法的一阳来复，刚才讲过，在将醒未醒之际，身心阳气精从足底生。你们多去体会足底，足底有很多的穴道，年纪大了脚趾甲变成灰趾甲了，左边或右边的脚指头不动了，脚指头不动是肾气亏损，心脏也不对啰！所以先要把阳气认清楚了，配上意念平静，再就是“**经营养鄞鄂，凝神以成躯**”。这个神是指六根都收回不向外走了，拿佛家来讲就是“**一念不生全体现**”。这个时候“**凝神**”凝转来，老母鸡抱蛋一样“**凝神以成躯**”。为什么我多年来提倡修白骨观? 白骨观修炼得好就是“**凝神以成躯**”，身体一定健康的，袪病延年健康长寿不成问题。因为白骨观一观成，那就是真正的“**凝神以成躯**”。其实不是真的白骨，是“**凝神**”凝拢来的。

# 第23-01讲 人老有药医

上一次我们大概提到伍柳派的“**一阳来复**”、“**水源**”、 “**清浊**”的说法。有人提出有关《无根树》的问题。《无根树》是道家张三丰所作的，他是元朝到明朝的道士，是太极拳的祖师。另有一个张三丰，也是一个修道家的人，是南宗的，讲男女双修，这两个人不能混淆。《无根树》词里提到栽接法：

**梅寄柳 桑接梨 传与修真作样儿  
自古神仙栽接法 人老原来有药医**

他以物理的道理说明，人老可以修到返老还童。梅树如果不用别的树来栽接，是不会结成梅子的，所以“**梅寄柳**”， 这是中国古代农业的科学，我们用了几千年。梨树要结成梨子是用桑树来接，才能够结果，不然光开花不结果。这个作用传给我们修道人，当生命衰老快要死亡时，可以使他返老还童，可以使他不死，这个是栽接法，所以说“**人老原来有药医**”。

这个返老还童是什么药呢？当然主要不是外药。道家的外药，什么长生不老丹药，什么小还丹、大还丹等等，好多方子，千万不要乱服啊！在药理上、医理上讲，绝对有道理，可是有时候吃下去精神特别好，反而把人吃死了。不是药把你害死了，是因为精神太好，自己以为了不起，做了许多的坏事促成你快死。至于金石之药，矿物配的外丹，那效果更快。如果自己戒律不清净，死亡得也更快。修道基本的原则是清心寡欲，乃至于绝欲，这是最高的守则。如不能做到绝欲，甚至基本的清心寡欲也做不到，想返老还童是不可能的。

宋朝笔记小说中写一位老先生，七十几岁，等于现在部长之流，功成名就告老还乡，家里很有钱，地位也很高，妻妾也很多。他觉得年纪大了，怕死。听说有一位修道的人已经八九十岁，看起来只有四十许，所以就把他请来，要向他求道。这位道人说你不要修道了，你官做得很大，又富贵高寿，你应该满足了，修道是很苦的事，不简单。如果一定要求道，第一个条件要离开你这些太太们，声色犬马、吃喝玩乐的一概都不能要，然后才能跟我修道。这位先生一听，就送了道人很多礼物把他送走了。

人家说你不是要求长生不老，把这个神仙请来了吗？为什么又不学呢？他说人活了一辈子，除了吃喝玩乐之外还有什么好玩的？叫我这些都放弃去修道，那又何必长寿呢！这也是一种哲学，没有错！可是从这一个故事，我们就了解，世界上的人样样都要，功名富贵要，钱也要，名也要，无所不要，最后还要成仙成佛！哪有这样便宜的事！我常说有那么便宜的事，他们出家又干什么呢？不是白出家了吗？有这一点好处就不会有那一点，很公平的！如果饮食男女不能远离不能绝欲，那丹药吃下去就会早死。

“**人老原来有药医**”是靠内药，内药是炼精气神。像张三丰的词，道家称这些书为丹经，《参同契》就是道家丹经之鼻祖。修长生不老之道是中国道家开创的，但是密宗的讲法又不同。很多人怀疑密宗许多的修法是中国道家传过去的，也有人怀疑道家的许多修法是印度当年传过来的，这个考据起来都很困难，反正是东方文化。讲密宗这些修法是道家传过去不无理由，也可以有很多的证明。在历史上，最重要的是唐太宗将文成公主远嫁西藏王。这个时候西藏还没有文化，开始引进了佛教。文成公主远嫁西藏的时候，带过去有好几位儒生——就是读孔孟之学的读书人，其中也有道士。所以在西藏可以看到太极图、八卦图。严格研究起来，这是很有趣的一个问题。我们也可以综合而论，人类文化研究生命永恒存在的，几乎是同一条路线来的。

# 第23-02讲 真正的栽接法

我们回转来讲，密宗同道家一样也有栽接法，可是一般人把栽接法误解了，所谓长生不老之药，是本身内丹真气发动，这才是真药。老子也提到如婴儿一样，真气发动，毫无欲念，这个清的水源，才可以采回来，这也是伍柳派的运转河车理论。运转河车成为九转还丹，这两句话包含了工夫方法，每一步有一步的效验，一步一步有不同的方法配合。我们借用佛家的话，每一步都有助道品（法）帮助他化炼。

究竟真元阳气这个药物的开始在哪里呢？丹经鼻祖的 《参同契》另有说法。但是伍柳派的旁门左道很多，譬如说古代的《素女经》、《玉女经》、《洞房秘诀》等等，其实都是医书，这些医书可以说是自我治疗的方法。可是其中提到了许多男女关系，现在在国外很流行，法文、英文翻译得一塌糊涂！密宗更不得了，在欧洲、在美国都是公开还加一塌糊涂！这是真的！都变成男女双修，所谓“**采阴补阳，采阳补阴**”。假定世界上真有这一种办法叫做栽接法，我是第一个坚决地反对！ 一个修道人怎么能损人利己呢？如果损人利己也可以成仙成佛的话，那世界上的人尽管做恶人好了！

至于说正统的栽接法有没有？有！譬如西藏密宗所谓颇哇法，就是往生法，也就是道家的夺舍。这个在前面都讲过，要修到一念专精才能往生，佛家讲念佛要念到一心不乱。在道家来讲，要升天人地必须修到一念专精而不散，也就是要阴神坚固，才能有把握往生。阴神不坚固没有用的，这还谈不到阳神。所以密宗颇哇法跟弥陀法连在一起修，但是修弥陀法的人，必须同时修长寿法。长寿法的佛是药师佛，往生法的佛是阿弥陀佛，这两个是连着的。换句话说，阿弥陀佛也是药师佛，也是长寿佛！这中间有一个秘密，那就是栽接法的作用。不过在佛教密宗的修法里，他配合了佛教的形态，配合佛教的学理，是走另一个路线。

至于道家的栽接法，不管咒语，也不管观想，因为道家不谈这些，道家没有宗教东西。根据佛说，一切音声皆是陀罗尼(咒语〉，就是我们现在讲话也是在念咒。道家的栽接法同佛家的长寿法非常有关联，可是我们只能讲理论，道家要修炼到什么境界呢？借用庄子的话，就是“**与天地精神相往来**”才是最好的栽接法，那是真的！假使有人懂这个方法，可以说一刻之间，等于我们静坐半个钟头以内，就可以把生命转过来。

有一位同学研究密宗很深的，他修长寿法、不死法，他写日记寄给我看，要我批，他说不食不死。我说，你说得没有错，不过越修越死。人要不死太难！而且你修的这个不死法还不是密法真正的不死法。密法有这个法，太容易也太难！先要把本身的气脉通了，就是“**与天地精神相往来**”，到死的时候，自己晓得身上的气脉快要封闭了，你必须先有这个把握。就像一般人肚子痛，你问他哪里痛？他有时候指下面，有时候指上面，身体部位差一个指头就差很多，他连一个肚子痛就搞不清了，何况是气脉！普通人对内在的气脉不会了解，所以必须要做到“**内照形躯**”，可以照见自己内部才行。

譬如佛家修白骨观的，真修到了以后，他对内部经脉的流行看得很清楚，不用眼睛，只要一体会就很清楚，晓得哪一部分不对，哪个地方有阻碍了。密宗修不死法到那个程度时，把这个气脉流动认清楚，就要闭气，停止后天的呼吸一个时辰。我们平常呼吸不能够停掉，所以一定要有了这个工夫，才能修不死法。要死的时候就在这一个时辰，这个时辰给你一拖过去就可以不死。不过我还没有死过，我是说书的，没有经验也没有工夫。这在理论上绝对通，工夫上做起来就难了。这是不死法，同栽接法没有关系，栽接法是补法，等于吃补药。我叫了好几年，你们好好研究白骨观，这个里头就有补法在里头。可是叫归叫，没有人信，怎奈众生不上船，你不上船，有什么办法！

提到张三丰祖师的《无根树》，文学很高喔！“**梅寄柳**”，人是可以用自己的精神采补回来的。再说，我们平常的精神是向外放的，六根都是向外走，怎样把精神做到内敛，与天地的精神相往来，与虚空结在一起，这就是栽接法，并不一定靠外药，更不是靠男女关系才叫栽接法。我现在所看到的，几乎是万修万错！这些道法，一般人知道的都是渣子，不会真的知道，太难了。这是答复同学这个问题。

# 第23-03讲 金丹火候

## 天符进退章第四

**于是，仲尼赞鸿蒙，乾坤德洞虚。稽古当元皇，关雎建始初。冠婚炁相纽，元年乃芽滋。**

**圣人不虚生，上观显天符。天符有进退，屈伸以应时。故易统天心，复卦建始萌。长子继父体，因母立兆基。消息应钟律，升降据斗枢。**

**三日出为爽，震庚受西方。八日兌受丁，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，免者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，阳路丧其朋。节尽相祥与，继体复生龙。**

**壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相当。四者合三十，阳炁索灭藏。八卦布列曜，运移不失中。**

**元精眇难睹，推度效符征。居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶。发号顺节令，勿失爻动时。**

**上观河图文，下察地形流。中稽于人心，参合考三才。**

**动则循卦节，静则因彖辞。乾坤用施行，天下然后治。**

## 金丹火候

现在我们继续《参同契》的本文，“**天符进退章第四**”，朱云阳真人注解：“**此章，言天符进退，乃金丹火候之所取则也。**”道家说的金丹是个代名词，就是自己生命的根本动力。把生命根本的动力抓住了，那个作用叫做金丹，并不是黄金炼成丹。不过古人有吃黄金做的丹，这个方法我知道， 所谓吞金死人，不是黄金把你毒死的，是金子吞下去以后，下坠把胃穿了孔，肠胃就破裂了。

我们这里有一位同学，有一天夜里十二点给我打电话说，老师啊不得了！某一个同学把金牙齿吞到肚子里去，这怎么办？我说，快吃韭菜！叫他切长一点，锅里头拿一点油盐炒一炒吃！可以化金，第二天金牙齿还能找回来，当然明天自己要在那个地方（马桶〕找一找。结果这位同学很听话，去买了韭菜，也吃下去，仍然觉得还在肚子这里。我说叫他明天一早去照X光，不对就去开刀嘛！到了第二天， 照了胃镜，没有，下面肠子照相，也没有牙齿。到了下午， 电话来了，老师，某某人牙齿找到了。哪里找到？当然从那里出来了，水冲冲洗冼照样可以戴上去（众笑）。

金属的东西吃下去，有些会中毒的，像金、银、铜、 铁、锡，都是容易中毒的，在道家可都是炼丹的药。黄金先要把它化成液体，黄金加现在的化学药品，化成水不能喝啊！一下去了以后连肠子、胃都要烧烂了。道家的发明，黄金万一中毒了怎么办呢？吃鹧鸪鸟的肉可以解。这个话本来不想讲，这一讲就要杀鹧鸪鸟了。我在试验这些丹药的时候，都要先把解药找来。我想这些古代神仙，为什么要喝黄金？有什么好处呢？我现在没有结论，我这个药没有试，别的药我试过了。譬如水银我试过，砒霜、硫黄我试过。你们同学们不要随便去试啊！不是好玩的。当我试吃这些药的时候，那就是等于自杀，准备就跟你们诸位不见面了。

我们晓得金丹是个代号，有些人误解，把这个金丹代号当成打坐。尤其是伍柳派，经常提到“**圆陀陀，光烁烁**”，金丹呈现。因此现在有些守上丹田、守眉间的，打坐久了，眼睛看到亮光，喔！这是道！在我看来那是鼻孔漏气的道。 我们这里同学打坐的都会随时看到亮光，那有什么稀奇！那全是第六意识的幻影。道家有一派搞不清楚，打坐看到一点亮光，哎哟！这是金丹现前！要把它停留住。

修密宗的人把这个亮光叫光明定，有相的光明定是最下等的，要修到无相光明定还差不多，可是仍然还不究竟。有些人误解这个事情，认为是精神锻炼成的。也不是的，那是光影。所以禅宗祖师骂人——“**落在光影门头**”，自以为是悟道了，那是走了岔路，非常着相。

金丹这个代号，等于佛家讲颠扑不破金刚的意思，丹就是袪病延年不死之药，把这两个观念合拢来就是金丹。再说在中国的阴阳五行里头，金是代表西方，木是东方，阿弥陀佛是属于五行里头西方金的方法，药师佛是东方木的方法。所以东方是生生不已的，西方是不生也不灭的，而金丹这个道理，只是一个形容。

火候呢？不同了！这个道家名词我非常佩服，火候只有道家用，用得好极了。任何佛法或道家的修法，可以传你丹诀，没有办法传你火候，这个火候非常重要，只能由你自己体会。你说佛法修持里有没有火候？有啊！譬如修白骨观，佛经常提到要“**易观**”，到了某一个程度，你要换方法，这就是道家的火候。某一个方法，修到某一个程度不能继续修下去，再修下去就因药而成病了。

这个道理永嘉禅师在《永嘉集》修止修观上面讲得也很清楚。譬如昏沉是病，惺惺是药；散乱是病，寂寂是药。但是你寂静太过了就变昏沉，惺惺太过，也就是清醒太过了，变散乱，都是因药而得病。道家修法也是这样。所以我看许多修道的，万一说哪个工夫对，他因为做得太对了，就变成不对了，因为他不知道火候，该止的时候不知道止，该进的时候不知道进。所以孔子在《易经》上说：“**知进退存亡而不失其正者，其唯圣人乎。**”这就是火候。做人做事也一样， 股票有该买的时候，有该卖的时候；做官有该退休的时候，有该辞职的时候。火候虽然那么难，我们这位丹经鼻祖的作者魏伯阳，这位千古神仙的领袖火龙真人，他告诉我们，火候并不难，重要的是要懂学理也懂得学问。

# 第23-04讲 天地开始只有阴阳

“**于是，仲尼赞鸿蒙，乾坤德洞虚**”，仲尼就是孔子的号，孔夫子赞鸿蒙，赞叹《周易》。《周易》是由乾坤两卦开始，鸿蒙是形容宇宙的开始，也就是庄子所说的浑沌，“**乾坤德洞虚**”是赞乾坤两卦的重要。“**稽古当元皇，关雎建始初**”，我们的文化是实证的文化，所以讲道家的学术，一般人容易误会是男女双修的问题，这个地方误会就来了。“**稽古当元皇**”，我们上古文化的《诗经》，第一篇由讲男女爱情开始——“**关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。**” 我们小时候念到就摇头了，然后同学你看我做个鬼脸，我看你做个鬼脸。现在把色情叫黄色，我是反对！黄色是我们中国人好的本色，何必自己打自己的耳光。我们本来把这个东西叫做桃色，多好听呢！偏要把它弄成黄色，颠倒众生毫无办法。《参同契》说“**关雎建始初**”，天地开始只有阴阳，人伦开始只有男女，动物生物开始有雌雄，都是两性。其实这个两性不要想错了，这是正反两个力量，一正一反，阴阳两个是代表的名词。

“**冠婚炁相纽，元年乃芽滋**”。中国文化古礼，男子“**二十而冠**”，不叫童子，准备成年了，头发就编起来，戴个帽子叫做“**弱冠**”。我们中国古礼是“**女子二十而嫁，男子三十而娶**”，中间年龄距离十年非常正常，现在拿医学来说，才晓得我们老祖宗大有研究。“**冠婚**”就是讲年轻男女结婚，“**炁相纽**”是电感的作用。这个“**炁**”你要注意啊！中国古文是无火之谓“**炁**”，上面是个“**无**”，没有，空的，下面四点代表火。拿现在话讲是生命那个“**能**”。“**相纽**”是阴阳二气，互相结合。“**元年乃芽滋**”，我们这些书上印的“**元**”都是唐朝以后改的，原来是“**玄**”。古书的“**玄**”、“**元**”都混合起来用，因为唐明皇叫唐玄宗，皇帝的年号不可以乱用， 所以唐明皇的后代把那个“**玄**”字都换成这个“**元**” 了，是避讳来的。“**元年乃芽滋**”，他说男女两情相爱而结合同电感一样，阳电同阴电一接触，“**乃芽滋**”，才发芽。我们想想看，物理世界阳电阴电接触是什么？轰！打雷了！雷不是坏事，这个时候阳能才发动。修道的人有时候是会打雷的，有些人打坐，自己肚子里头“**砰**”爆炸一声，把自己吓成神经 了。小说上叫做走火入魔，其实火也没有魔也没有。有些人脑神经气脉走通以后，闭眼坐在那里，听到天空中一声炸雷，比夏天雷还要大声，张开眼睛什么都没有。这个都是“**元炁**”发动最初的现象，最初的作用。

# 第24-01讲 如何对应天符

“**圣人不虚生，上观显天符。**”这句话就像《易经》作者的形容，“**仰以观于天文，俯以察于地理**”；又像仓颉造字“**见鸟兽蹄远之迹**”，将天文、地理、人类、动物、植物，一切生物各种的变化综合拢来，构成法则。所以圣人仰观天文，“**显天符**”。这个天体的运动，一年十二个月，一月三十天，一天十二个时辰，一个时辰三刻，一刻有多少分有多少秒。整个宇宙的运动和所有生物的生命息息相关，逃不出这 法则。你血液的流行，脉搏的跳动，呼吸的次数都是固定的法则，不能随便，你没有办法改变，此谓“**天符**”。

“**天符有进退**”，进退就是一消一息。“**屈伸以应时**”，“**屈**”就是内收，内敛；“**伸**”就是向外伸长，都有一定的时间。所谓一定的时间，是天体自然的法则。我们的生命也有一定的时间，人身是个小天地，大致上同宇宙的法则配合，可是有时候法则虽一样，并不一定配合宇宙的时间，这个要活用了。前面说过《易经》所讲“**周流六虚，变动不居**”，就是这个道理。“**屈伸以应时**”，怎么“**应时**”法？这个要 注意！

普通我们修道家的，有一个问题，现在要讨论一下，像修伍柳派讲的打坐，要在子午卯酉四个时间打坐，前面已经提到过。为什么在这四个时辰打坐呢？因为子午是地面正应对天体的磁场，也就是物理上的磁场正好对应，这个时候打起坐来容易得定，心境容易凝静。但是半夜子时是“**一阳初动处**”，正午午时是“**一阴初生处**”，所以阴阳不同。卯酉是阴阳正平的时候，所以卯酉沐浴，就是孔子在《易经》里讲的“**洗心退藏于密**”。拿佛家来讲，是把念头空掉，连空也空掉，空到彻底，就是沐浴。

前面讲过“**子午抽添，卯酉沐浴**”，“**抽添**”是用有，不是走空的路。但是这个有，不是故意的有，是妙有。子时是添火，生命功能天然有阳气上升，是修道要配合的，但是心理不要帮忙，凡事要宁静下来，让它自然发展。一般不懂的人，身上阳气发动，就要帮帮它，喔！过关了，经过那里经过这里，在那里做鬼相！人还没有先修好，鬼却先修成了。所以这个时候是“**应时**”，应阳能发动时，你不要妨碍它。佛在《心经》上说“**不增不减**”，孟子讲不可揠苗助长。但是许多人修道做工夫都在揠苗助长，所以吃亏了。“**冬至一阳生**”是指阳生起时，念头不去做主，只是看着它。《心经》 说“**照见五蕴皆空**”，只是照着，这个是“**抽添**”的“**抽**”， 阳长时你心反而宁静。到了中午时分阴生了，容易昏沉，你倒要“**添**”，提高警觉了，也就是永嘉大师所讲的“**惺惺**”，不能昏沉。所以“**屈伸以应时**”的道理是如此，工夫自己去应用就是火候。

“**故易统天心，复卦建始萌**”，你们懂了这一句，也就懂 了《易经》。日月之谓“**易**”，“**易**”包括“**天心**”，“**天心，就很难解释。《易经》的乾坤两卦代表阴阳，阴阳是道的用，不是道的体。阴阳、动静、善恶、是非，都是道的用，道的相。这都是相对的，有阴就有阳，有是就有非，有动就有静，有善就有恶，有光明就有黑暗，这都是相，不是道。道的体，那个能阴能阳者，不在阴阳上面，那个是道，要把这个搞清楚才能修道。那个道，在佛家是明心见性，佛说“万法唯心”；道家叫做“天心”，永远居中而不动。“易统天心”是讲阴阳法则的用，这就要懂得修道了，你要“天心正运”。 换一句话说，你念头越空，把身体越忘掉，那个生命力发动得越快。**

这个时候“**复卦建始萌**”，地雷复卦，上面五爻都是阴爻，下面一爻是阳爻，“**一阳初动处，万物未生时**”。这个卦上卦是坤，代表地；下卦是震，代表雷，这个电能从下面发上来。地雷是什么时候打？春天惊蛰时候打，那个地雷打起来声音都不同，这就是所谓“**惊蛰一声雷**”。依中国的农业科学，这个时候才可以开始耕地种稻插秧了。不到惊蛰你那个稻子插下去都不会成长，所以“**惊蛰一声雷**”，开始农忙了。这个雷配八个卦，天雷无妄，水雷是屯，山雷是颐…… 共有八种雷。现在只讲复卦的震，震为雷是雷电，第一个发动，震者震动也。在十二辟卦图表上，震卦在阴历的十一月，是地雷复卦“**冬至一阳生**”。我们每天的震卦呢？就是我们这个生命的“**活子时**”，也就是你休息睡眠到极点，阳能发动的时候。真的阳能发动不止生理方面，所以我常常问诸位同学，人怎么样醒的？怎么样睡的？为什么睡够了会醒？这些现象要先把握住，这就是“**复卦建始萌**”，刚刚萌芽的意思。

# 第24-02讲 长子和海底

“**长子继父体**”，《易经》八个基本卦，乾坤叫做父母卦, 乾卦是阳，代表父亲，坤卦是阴，代表母亲。震卦是坤卦的第一爻变成阳，所以谓之长子。中国的家庭制度，大儿子代表家长，父母生了一个大儿子，表示继承“**父体**”。在修道上，父母给我们这个生命，女性超过十三四岁，只要第一次经期来了就进入后天生命；男性十五六岁后情窦一开，生命后天破损开始。要想恢复到父母所给先天无漏之体的生命，就要把握长子这“**一阳初动处**”。

“**因母立兆基**”，坤卦代表母亲，代表阴性。阳能怎么发动呢？就要静极则阳生。静极就是坤卦母体，是阴极；动极就是父体。中国过去的家庭制度，男主外，女主内。现在无所谓了，因时代不同了。“**因母立兆基**”，这个震卦是由坤卦 来的，代表了阴极了就阳生。你打坐为什么要求静呢？因为静到了极点，阳能才发动。

“**消息应钟律，升降据斗枢**”，阳能发动是一步一步、一点一点来的。譬如我们人身背脊骨的二十四节，代表一年二十四节气，也等于十二个月。所以当“**冬至一阳生**”时，尾闾发胀，一路上来，二十四对神经等于一个天梯接起来。这个阳气发动在身上，一消一息“**应钟律**”，意思是对应十二律历的十二个月，或者十二个时辰，像过气节一样，一节有一节的作用。我们身体这个小天地，血脉等于长江、黄河、 溪流样样都有。宇宙间所有的一切，身体内部都有，当然也有很多众生，有细胞也有寄生虫。

譬如天体有北斗七星，我们身上有没有北斗七星呢? 有！但是你不要着相，真的北斗七星是什么？就在人的内心、念头、七情六欲。讲有形的人体北斗七星，你看脸上有七个。而且人体很妙的，都是三角形的，密宗有时候画坛城 是三角形的，现在我把密宗也给你们公开了。密宗所谓生法宫，是生命来源的地方，普通叫做海底。海底在哪里？男女都一样，在前阴后阴的中间，就是前面生殖器和后面肛门的中间的三角形地带，不过这么一点点大。这个地方是生命来源的根本，瑜伽把这个地方叫做灵蛇的窟穴，像龙蛇潜伏在那里。没有修道的人，死后它就跟地、火、水、风四大一起化掉了。如果经过修道把握得住，生法宫升起的生命能，可以修成不死不漏之果。所谓不漏之果，是绝对无欲念，由欲界天升华到色界天去了。

我们人体上，外表两个眼睛到鼻孔，两个乳房到肚脐，都是三角形，对不对？这是人体的奥秘，还有七角形、八角形的。懂了人体这个奥秘，气脉的转动就会很清楚了。所以密宗不告诉你，只画图案三角形。那么密宗这个图案怎么来的呢？《易经》和《河图洛书》怎么来的呢？归根结底，应该说是来自上一个冰河时期的人类。以佛教来说，上一个佛，迦叶佛的末法时代，人类文化已经达到了最高峰，生命的科学也到了最高峰，可是天地毁坏，留下这些图案给下一个时代的人，慢慢再去研究恢复。所以在人类文化达到最高峰的时候，这个地球又崩掉了，这也就是成、住、坏、空的法则。所以佛道两家要我们赶快修，跳出来这个循环。

# 第24-03讲 再说太阳月亮

“**升降据斗枢**”，这个 一升一降就靠北斗中枢做主。真正的中枢是什么？在人心，我们这个心脏。佛家密宗讲“**脉解心开**”，显教讲“**意解心开**”，都一样。这个心脏的外形看起来就像八瓣莲花一样，所以禅宗真到开悟，密宗修成功的时 候，心脉轮一定打开了。但这并不是心脏张开了，不要当成有形的开。人的心脏外面有八瓣，里面有七窍，像是个小漏斗一样在动，七窍就像是“**斗枢**”，念在心（广义的心念之心），因此我可以告诉你们，修观心法门都在心的（广义的心）部分，不要在脑子里幻想。脑子是与第六意识分别有关，不要多用，你还是观心，先观有形的心，你慢慢就可以得凝得定了。这个道理也就是“**升降据斗枢**”，因为“**斗枢**”还是在心。

“**三日出为爽，震庚受西方。**”我常常说古人的诗“**人生几见月当头**”是真的！ 一个人活了一辈子，一年有十二次月圆，可是我们一年当中见过几次月圆啊？很多次月亮升起的时候，你去睡觉睡掉了。我常说，曾在雪山顶上看过明月， 那个时候披着一个红色的斗篷，里头是皮的，站在峨眉山顶上，冬天十二月，月亮一出，万山冰雪，这个琉璃世界看了真不想睡觉。世界上几人享受过这个味道？那真好！那才叫做清福！所以我晓得福报享完了，就该死了，但是现在还没有死。

我有一个老乡在南洋大学教书，退休以后研究中国天文，每天夜里不睡觉，跑到房子顶上去看天文。他说研究《易经》同天文有关系，蛮有道理，可惜缺乏师承，没有好老师教很痛苦，摸了很久，还是没有摸到关键。所以师承很重要，但很难。

现在讲天文现象讲到月亮，“**三日**”是每月的初三。“**出为爽**”，爽是“**晦爽**”，一个文学名词，指天快要亮时。“**震庚受西方**”，初三的月亮，下半夜在西南方看见。震是东方，庚是西方，是《易经》的卦象。震跟庚，就是东跟西配拢来。震代表一阳来复，代表东方的生气，代表太阳的光。月亮本身不发光，它同地球一样，吸收太阳的光反射出来。所以震，太阳的光明照到初三月亮，那时月亮刚刚在西方出来，就是在庚方，“**受西方**”，在西方接受。

如果拿道家的学理来讲佛学，修阿弥陀佛净土法门，是生法，不是死法，所以生西方极乐世界是长生不死之法。慧远法师在庐山创白莲社修净土法门，但我们应该知道他原来是修道家的。你把这个学术源流一查清楚，就知道净土宗了不起了，那是长生之法，不是叫你死后往生，那只是方便之说而巳。所以修弥陀大法，一定跟药师法、长寿法配在一起，这样密宗的秘密你就懂了！

五天叫一候，初三再加五天是初八，“**八日兑受丁**”，后天卦兑卦是在西方，初八的月亮，上半夜大约十二点钟，看到月亮在正南方，像半截烧饼一样，文学上叫上弦月。怎么叫上弦呢？古人拉弓拉平了叫上弦，“**上弦平如绳**”。初八的月亮，阳气会慢慢增加，增加到一半，“**十五乾体就**”，到了十五，完全是乾卦，纯阳之体的圆满月亮从东方出来。

“**盛满甲东方**”，我们以前讲过：“**日出没，比精神之衰旺。月盈亏，比气血之盛衰。**”有时候同学问我，老师，这两天睡不着觉啊！这个时候是“**盛满甲东方**”。但是你必须知道，睡不着以后会怎么样？ 一下反过来就要想大睡了！好几天都是想睡觉。所以不懂道理，天天问老师也无用，老师不会帮你成道啊！火候要自己去体会。

“**蟾蜍与兔魄，日月炁双明。**”中国人比喻，月亮里头有个蟾蜍，是有毒的癞蛤蟆，但是它可以治大病的，可以做起死回生的药。你们看那个画的神仙叫刘海蟾，他是五代后梁人，是燕王的宰相，后来修道出家了，民间叫他刘海仙。刘 海仙用铜钱来钓蟾蜍，你们看到画的一个神仙站在海边，钓竿上套了三个古代的钱，钓上来海里一个三角蟾蜍，这是比喻海底的丹，是道家的修法。那么你懂了以后，道家的画也会看了，这三个钱分别代表了精、气、神。

# 第25-01讲 圆月 眉月 钩月

前面我们说到，月亮的出没与生命是同一个法则，月亮的出没影响到人的情绪，影响到生理的变化。在美国有很多科学的调查，这里 朱先生有一篇文章就是这个统计调查，现在国外的司法单位也在研究犯罪与这个月亮圆缺的关系。月圆的时候人的情绪较为高涨，月亮暗淡的时候人的情绪低落，乃至地表的潮水气候都受到影响。

讲到“**蟾蜍视卦节，兔者吐生光**”这两句话，我们中国人讲月亮里头有一个三角的蟾蜍，那是个影像啦。究竟月亮那个圆球里头什么情形，我们不要贸然地下结论。现在人已经登陆月球的表面，月球的内容还搞不清楚呢！当然不会像我们古代那么讲，月里头有个仙子啊，有一棵桂树啊，这是神话。有个蟾蜍，有个兔子，也是神话，代表了古代科学的符号说明。这里也借用这些神话，但是这里讲的是科学，就是月亮里头的黑点。

“**七八道已讫，屈折低下降**”，“**七八**”是七天加八天，就是每月阴历的十五，月亮圆满，阳气已经到了顶。阳极则阴生，所以月亮开始在变了，就是光芒在减了。

从阴历十六开始计算，“**十六转受统**”，转了。十五以前是阳气统受，十六以后是阴气统受了。“**巽辛见平明**”，“**巽**”是巽卦，巽下断，下面一爻断为阴，是一阴初生，上面两爻还是阳。“**辛**”是天干，代表西方，“**见平明**”，早晨看得见。 那么到了“**艮直于丙南**”，“**艮为山**”是卦名，艮卦跟震卦相反，艮下面都是阴，上面留一爻还是阳的。“**艮直于丙南**”，就是说到了阴历二十三以后就成艮卦的现象，南方看见“**下弦二十三**”，叫下弦的月亮。那么再加五天就是二十八到三十，就是坤卦纯阴了，看不见月亮。“**坤乙三十日**”，“**坤乙**”，甲乙是东方。“**三十日**”，每月的月尾。“**阳路丧其朋**”，月亮完全没有了。这是讲艮、震的道理。

“**丧其朋**”出自《易经》坤卦卦辞：“**西南得朋，东北丧朋。**”假使要出门，卜到坤卦，向西南方走最好，那是大吉大利，“**得朋**”是有贵人相助。如果向东北走呢？就不好了，“**丧朋**”，跟朋友闹翻了或者打官司，或者有朋友过世了，这 是照字面的解释。

# 第25-02讲 朋友与光明

但是我们研究《易经》的学问，想知道古人何以断定西南会“**得朋**”，东北会“**丧朋**”，所以就要研究古代什么叫“**朋**”，为什么这样写。

我们先讲“**宝贝**”，因为上古民族在西北在河南一带，贝壳很不容易得到，物以稀为贵，所以老祖宗用贝壳代表钱。什么是“**朋**”呢？就是两串的贝壳，挂在身上出门，这是“**朋**”字的象，就是钱很多，后来朋友就用这个“**朋**”了。我们研究中国字，想想有道理！交朋友就要钱，没有钱 就没有朋友，“**有酒有肉皆朋友，患难何曾见一人。**”这个“**朋**”字就是两串钱挂上去，所以宝贝，是贝亦是朋。

如果卜到坤卦，“**西南得朋，东北丧朋**”，古人《易经》的注解多得很，西南方，刚才讲过是生方，加上卦的方位及干支，再加上种种理由，各家的说法不大相同。我有一个老朋友是有名的学者，原本同意要把《易经》翻成白话，还没交卷就过世了。当时台湾商务印书馆负责人王云五先生托人来跟我讲，无论如何勉为其难，把它完成！我没有办法就答应来做。开始觉得无所谓，但是把《易经》翻成白话，一开头就麻烦啦！譬如碰到“**西南得朋，东北丧朋**”，平常我们不写成文字，解释很容易，告诉你们就好了，变成学术一解释，完了！我本来想六十四卦，一天一卦就解决了，结果三年也动不了几卦。后来实在没有办法，其他事情也越来越多，只好交给学生帮忙交卷写好，不算数啦！他成书后我也发现有些错误的地方，不过那个学生能担起来实在已经了不起了。

在那一本书上也提到，这个“**朋**”字可能自古就错了，应该是光明的“**明**”。原版《易经》古人是刻在竹板上的， 用久了，翻过来调过去，变了一点点就不同，“**明**”字就变“**朋**”字了。所以不是“**西南得朋，东北丧朋**”，我想应该是 “**西南得明，东北丧明**”。道理是什么？坤卦代表是亮，每月初三先见于西南方，所以“**西南得明**”，到每月月尾二十三，天亮在东北方看见眉毛之月，这个时候是“**东北丧明**”。 因为《易经》流传下来的版本是写“**朋**”字，这个“**易更三圣**”，中国圣人的文字谁敢碰它！“**朋**”就“**朋**”到底吧。所以后人只好加上许多理由来解释，而我也不敢讲我的说法一定对，你们自己判断吧。

# 第25-03讲 封禅 禅让 禅与

“**节尽相禅与，继体复生龙**”，一节过完，刚好一个月。“**禅与**”就是禅位的意思。后来佛法用到“**禅**”字，古代这个“**禅**”字也代表宗教，就是所谓禅让。中国古代统一天下的帝王，最严重的一件大事就是封禅。秦始皇封禅，汉武帝封禅，但历史学家认为这些皇帝都不够格，除了我们老祖宗黄帝，只有尧与舜才有资格去封禅。封禅是干什么？封禅是代表全国的人民，代表全民族，到山东登到泰山绝顶，举行仪式，烧起大火来，表示这个皇帝成功了，有大功德，可以向上天报告，我做了几十年，对得起国家，对得起老百姓，所以可以告慰向上天交卷，可以封禅。

司马迁写《史记》的时候，特别写了一篇封禅书。这一篇文章，他列举了我们中国历代的皇帝有资格封禅的；然后讲到秦始皇统一天下，也来到泰山封禅。他到了泰山，一方面封禅一方面求神仙，想求得长生不死之药。秦始皇的封禅有这一个企图，所以到了泰山碰到大雨，在五棵松树下面躲雨，后来就封这五棵松树做五大夫，松树都封了官。据说他虽然没有碰到神仙，也碰到一个人，教了秦始皇鞭地之法，就是缩地法，可以把地缩拢来。如果我们有这个方法的话，到美国去不要买飞机票了，画一个符，念一个咒子把地球缩拢来，踏一步就到了。这缩地法也叫鞭地法，拿鞭子打地就可以缩拢来，是神通啊！他描写这些讽刺秦始皇，也讽刺了他自己当时的皇上汉武帝，封禅也是不够格的。这几个皇帝封禅一次，那个文武百官的队伍，由河南起到山东，一路的部队接连不断好几个月，那个威风之大，消耗之大！所以司马迁写封禅书是讽刺的文章。

外国人讲“**你们中国人没有宗教的精神**”，其实只要你把封禅书一读就懂了，在我们文化里，对于宗教迷信思想，认为是很丢脸的，很没有面子的。司马迁就有这样的看法。但是他并不是反对宗教，他认为真正的上天，真正的道，或者后世讲真正的佛菩萨，并不需要你去封禅，去拜祭的。你真做好人，真做好事，那个神菩萨会来找你，这是真正的天人，真正的佛菩萨。如果你去拜去求，他才来保佑你，这个菩萨已经变成萨菩了，不够资格！佛菩萨、神、天人，无所不照应，善人要照应，使你更好；坏人他也在照应，督促你改过，这是天地之心。司马迁写的是这么一个道理，这个书要如此去读。

讲到这个“**禅**”字，牵涉了封禅，我们文化上还有一个很重要的禅让，也是这个“**禅**”字。尧、舜、禹三代公天下，皇帝当到功成名就身退，选出来继承人，禅让给他，自己自动退位。所以上古的历史，说到这几位了不起的皇帝，尧、舜、禹都成仙了。这个“**禅**”字很妙，是“**示**”旁，是向天道告示，旁边是个“**单**”字——中国姓氏里头有“**单**” 姓，不要念成“**简单**”的“**单**”，而是与“**禅**”的古音同音。这个“**禅**”字，它的道理包括了很多，与天道有关，也代表了形象。

《参同契》这里“**节尽相禅与**”，这个“**禅**”字，是禅位的意思。每月二十八是月尾，月亮的光明没有了。光明代表阳气，阳气没有了，是不是说断了呢？这个里头有个问题，道家跟佛家的哲学就来啦！我们做工夫修道的也要注意。一 般说女性“**二七天癸至**”，这是出于《黄帝内经》，十四岁第一次月经开始，父母生下先天的生命，变成后天了。假使讲修道，这个时候已经破了身，所谓破瓜，一个完整的西瓜切开了。男性十六岁，拿现在讲，性知识开发了，不过现在都市青年都提早了。由先天变成后天，就是禅与的意思，表示改变了。

# 第25-04讲 更年之后如何

《法华经》上讲龙女八岁成佛，她没有到达二七十四 “**天癸至**”，这个叫做童真入道，不分男女相。女人能不能成佛？绝对能！小乘批评女人不能成佛，大乘没有这一套了，成佛不分男女老幼。所以女性四十九岁以后开始修道，如果拿伍柳派的看法，那要加两倍的功，先要做到月经再来，来了以后再把它修断，这个断了月经的修法叫“**斩赤龙**”。这等于男性修到“**马阴藏相**”，返回到男性是八岁、女性是七岁前的童体。这种“**斩赤龙**”的论调，一般修道的很流行讲。

这个理论准不准确呢？不一定准确，也可以说很准确。为什么？拿有形气血的生命来讲，不是没有理由，有道理。你说阳气完啦，经期完啦，难道四十九岁的女性都活不下去了吗？还有活到九十几一百多的呢！她另外自己那个真的生 命功能起来，就是接近《参同契》这里所说的“**继体复生龙**”，她生生不已的那个生命的功能在发动。“**龙**”不是说女性“**斩赤龙**”，而是指乾卦，代表阳气。乾卦在《易经》上都用龙来做代表，坤卦代表阴体，在动物是以马来做代表。《易经》的坤卦不是普通的马，是以母马来代表，“**牝牡之精**”还不是公马。所以研究《易经》要很小心，以动物代表的说法，是要把物理研究清楚才懂得它的道理。

我们要知道，女性的阳气，在停经之后继续的生命，我们可以给它一个名称——第三重宇宙的生命，这个名称是我临时创造的。我们由入胎到出生，女性到七岁，男性到八岁，这是第一重宇宙的生命。男性十六岁，女性十四岁，这个是先天与后天的分界，可以说是第二重宇宙的生命。到经期断了，男性五十六，女性四十九，先天的阳气用完了，父母给我们充的电用完了，此时再产生的电能是我们自己充来的，就是“**继体复生龙**”，所以叫它第三重宇宙的生命，并不是说阳气绝了就不能修道了。

这里有个问题了，像女性的月经，它这个生灭变化不绝，新陈代谢不已，去了以后又有新的生命生长。但是真的生命功能不在这个新陈代谢。新陈代谢是现在的科学名称，佛学叫生灭，道家是阴阳变化，阳极阴生，阴极阳生。能生灭、能变化的这个生命功能，并不在生灭上。所以伍柳派认为把后天有形的精收回来炼，是炼精化气，全错了。在座很多懂得医学的，还有大医生坐在后面，知道人的生命细胞、血液，随时新陈代谢，由毛孔等排泄出来。

所以说，不要认为化气是把有形的精虫卵脏化成气，气再化神，那是伍柳派的看法，至少在科学哲学上站不住脚。 中国神仙道家的“**炼精化气**”，不是指这个精，道家炼精化气包括了荷尔蒙全体的作用，以及气血一切的生长等等全套的作用谓之“**精**”，要整个转化才能脱胎换骨，其中取之不尽，用之不竭。

所以人这个生命，不管男女，最后一口气未断之前，得了真正的正法、道法，专心一念之间可以把生命拉回来。可是就是难！真正的道法在哪里？“**继体复生龙**”，这一条生命的阳气像龙一样，它还不一定在你身体上，但是当然又离不开身体。所以密宗讲什么中脉呀！讲了半天，老实讲同伍柳派的道家一样，都在有形那一面讲。所以要了解真正正统的道家，对中国文化真正通达，这一本书就要好好研究了。

这本书很难读，也难怪朱熹朱夫子啃了几十年，啃不进去。其实他并没有那么差，这些都懂，什么道理啃不进去？ 就因为他一方面反对佛法，反对道家，又想做神仙，又不肯拜师，哪个人肯传给他？所以只好自己研究，又研究不通！

# 第25-05讲 配卦与阴阳

“**壬癸配甲乙，乾坤括始终**”，壬癸两个是天干代号，属水，属北方黑色；甲乙属木，属东方青色；丙丁火是属南方赤色；庚辛金属西方白色；中央是戊己土属黄色。那么“**壬癸配甲乙**”怎么讲呢？北方怎么配起东方呢？水怎么配木 呢？壬癸属水，这要懂得《河图洛书》了，“**天一生水，地六成之，地二生火，天七成之。**”现在顺便讲一点《河图洛书》，应用就不讲了，因为掐指一算那就多了。

先讲哲学“**天一生水**”，这个天不是代表有形的，是指中国文化形而上的宇宙原始本体。这个地球，这个世界形成，第一个是水，水代表液体，同希腊有一派哲学一样，认为这个世界是水开始的。等于我们冰冻的水果冻拢来，这个地球是冰冻而成的。“**天一生水，地六成之**”，冻拢来形成地球，六合就是四方加上下。壬癸代表水，“**配甲乙**”，所以 《易经》叫配卦，就把这个法则引用到这个作用上，配拢来用。甲乙东方木，代表生生不已。这就是说明月亮一个月当中六次的变化，所以五天叫一候，六候叫一节，六五是三十天。第七天是休息日，星期天，阳气重生的日子。“**乾坤括始终**”，是阴阳二气变化的道理。

# 第26-01讲 袁枚的八索

继续讲“**乾坤括始终**”，乾代表天体太阳，阳气；坤代表月亮，阴气。这个“**括**”字也要注意，古文之所以受人尊 重，是因为每一个字都不虚用。“**括**”字从《易经》坤卦来，说到“**括囊**”，像口袋一样收拢来。我们说囊橐，上面开口的袋子是囊；两头开口的是橐。“**括始终**”，到了阴历月底的五天，月亮的光没有了——实际上不是没有，是另一个阳在培养，含藏在阴之中，阴到极点新的生命阳生了。所以我们打坐、静坐、修道，有时候不一定是昏沉哦！

有时候感觉提不起来，或者做工夫的，有一段时间只想睡觉。常常有同学问我这个问题，我说你们这些人还修什么道！那么没有气魄，道法自然，该睡就让它睡个够嘛！有些同学不满意，说老师不肯正经答复我。其实我讲的都是老实话，他听不懂有什么办法！好几位禅宗祖师一睡就好几年，动都不动！你能够真的这样睡，也是成功的睡法。那当然不是普通的睡，也不是得了睡病。一般能够睡并不一定是坏事，那是阴极，下一步就是阳生。

修道里头有一派，号称华山派。何以称华山派呢？是因宋代的道家神仙陈抟老祖高卧华山用睡功而得名。实际上他并不是真睡，打坐是用功的方法，睡觉也是用功的方法。譬如我们中国人画的阿弥陀佛都是站着的，站立也是用功的方 法，歪着也是用功的方法，各人不同。哪一种方法适合哪一个人，也是各个不同。

“**七八数十五，九六亦相当**”，七加八是十五，九加六也是十五。七是阳，八是阴，阴阳交，产生另一个生命。九是阳数极点是老阳，六是老阴，老阳老阴相配，就表示另一个生命要产生，阴极阳生，阳极阴生。总而言之，拿数运来讲，每月“**七八数十五**”是上半月，“**九六亦相当**”是下半个月，也是十五天。

## 袁枚的八索

“**四者合三十"，这四个数字合拢来是一个月的三十天。“阳炁索灭藏”，索是一条绳子，什么样的绳子？我们画八卦的一爻，就是这一条绳子。讲到这里，想起清代文人名士袁枚（子才〕的趣事。他做了两任县长以后，年纪轻轻，就退 休辞官不干了。这个学问好又聪明又有钱的人，把位于南京《红楼梦》小说背景的大观园买下来，当时叫做“随园”，他的文集有《小仓山房尺牍》、《随园诗话》。**

袁枚的钱不是贪污来的，因为满清入关后，看到明朝官吏的贪污，所以就公开给官员高薪，自然就不贪污了。“**一任清知府，十万马蹄银**”，考取功名，清心寡欲的人，一任之后不想再做官了。袁枚在小仓山房，四十多岁退休，一辈子诗文满天下。他专门收女弟子，所以很多人诬蔑他。他本来没有儿子，七十几岁才生一个儿子。一般人讲男人八八六十四岁阳气已经完了，不会生了。他老兄反对道反对佛，七十几岁还生儿子。他儿子的名字叫阿迟，太迟了，不过他自己还活到八九十岁呢！我们现在看看小仓山房，在乾隆年代，那个窗子已经用外国进口的彩色玻璃，你看他多会享受！

在他的住处，挂了一副对子在大门口：“**此地有丛山峻岭茂林修竹**”，形容他那个小仓山房风景之好，有山有水；下联是：“**是能读三坟五典八索九丘**”。八索九丘这个书难读喔！八索就是八卦，九丘就是阴阳家所用《书经·洪范篇》的九畴。袁子才挂了这一副对子，同时代另一个名人赵翼，是历史学家，也是大文豪，传说曾故意来挑他。袁枚听到他来，心里就发毛，不敢出来，叫佣人问他，赵先生有何指教？“**今天来没有别的事，只向你的主人借书!**”佣人向袁子才报告他来借“**八索九丘**”，害得袁子才赶快叫佣人把门口对子拿下不挂了。我们插进来这么一个故事，是讲“**阳炁索灭藏**”的“**索**”字。这个“**索**”字就是卦气，卦气是不绝的，等于后世的文字“**不绝如缕、一条丝还吊着，一口气还没有断绝以前，好像是没有气了，其实生命能还在。**

# 第26-02讲 中的道理

“**八卦布列曜，运移不失中**”，八卦的分布像一个月亮，一个月五天一候，每五六天的变化不同，配合八个卦的现象，分布列曜，同天体上每个星座有关系。这一种关系运移旋转，与天体的旋转一样，第二个月又是这样变化。变化是现象，有一个不变的东西，那个是道！“**运移不失中**”，就是不失中央的戊己土。所以道家、佛家、儒家没有两样的，真理只有一个，表达的方法不同而已。我经常说佛教没有反对其他任何的宗教，更没有看不起任何一个教主。《金刚经》上一句话说得最透彻——“**一切贤圣皆以无为法而有差别**”， 这个意思是说，一切贤圣多少都得了道，只不过深入的程度不同而已！佛说的是无为法，中国文化表达就是“**运移不失中**”，不离中央戊己土的道理。

那么如何是“**中**”呢？这是个问题。我们懂了这些道理，不要在生理气脉的变化上、身体的感受上做工夫，不要认为这就是道。刚刚我们在休息时，一位朋友来说，老师啊，你不要笑我老是搞气脉。我说，你又错了！我平常骂人搞气脉，是因为你们执著气脉就是道，所以我才骂你们不对。可是有些人根本不懂气脉，却骂气脉不是道，那我就会强调气脉是道。我这个人讲话乱七八糟靠不住的，东说西说，有时候你说不要钱，我就拼命讲钱怎么好。袁子才的话，“**不谈未必是清流**”，天天表示清髙，口口声声不要钱，不谈未必是清高。倒是玩钱玩惯了的人，他不要钱是真的，因为他玩惯了，花也花惯了，不在乎。一辈子清苦的人，清不一定高，他没有看过钱，钱一压就把他压死了。

什么道理都是一样，气脉不可以执著，那不是道。气脉同道有没有关系呢？同道有绝对的关系，气脉的变化就像月亮的运行，只是现象，所以“**日出没比气血之盛衰**”，你的道在哪里？道看不见，现象看得见；现象固然不是道，但没有元气，这个现象也出不来。这个要搞清楚！

下面一段这个“**中**”，他又叫“**玄精**”。这个要把它改过来，不要写“**元精**”，原本是这个“**玄**”，但是“**元**”也可以通啦！

“**元（玄）精眇难睹，推度效符征。**”魏伯阳真人也告诉我们，道在身上，但是炼精化气那个元精，不是有形的精虫卵脏。譬如说这个元气不发动，这个精还有没有呢？有的男性精虫不足，不会生孩子，就拼命培养精虫，这绝对是错的。只要培养元气根本，火力旺了，无形的精就会变成有形的精，就会有活力了。元精是一个气，精虫是现象，不是根本。所以学医要懂这个道理，否则头痛医头，脚痛医脚，那只能说是一个技师、医技，不是懂医理的医师。

这元精就难了，它非精神非物质，而精神物质都是它变的。所以他告诉我们“**元精眇难睹**”，看不见摸不着，无形无相。释迦牟尼佛在《楞严经》中说：“**心精遍圆，含裹十方。**” “**心精遍圆**”，那就是元精的道理，这个东西就在我们后天生命上。最严重的是下面这句“**含裹十方**”，“**含**”把它包含了，“**裹**”把它裹拢来了。那么你说督脉、任脉，打起坐来这里气动，过那个关，对不对呢？答案是：只要不执著就对了。

“**推度效符征**”，这同月亮在天体上的出没一样，一步有一步的工夫，一步有一步的效验，一步有一步的符。符者符合那个现象，征就是那个征候。那个现象那个征候一定出来的。譬如我们看某人工夫修到什么程度，内行一看这个人的 印堂像月亮一样亮，他到某一步，某个现象就出来了。看女性很简单，她经期前后，一望而知。学医要学到这个程度，修道也要修到这个程度。然后你一看这个人年龄大概多少，脸上病气在哪里，也一望而知了。本来的元精、元气、元神，是摸不着、看不见的东西；既有此理，当然很难无此事，但是要像自然科学一样拿出东西来看，是拿不出来的。你说拿不出来嘛，它表现在生命上，在肉体的表现上，一步有一步的“**符征**”，做了工夫就有效，真能袪病延年。

# 第26-03讲 了解进度和易观

“**居则观其象，准拟其形容**”，平常要观察天体，太阳、月亮、地球，各种的物理现象。所以要懂得《易经》，懂得象数。“**准拟其形容**”，我们这个身体是个小天地，自己知道准确的征候，看别人更清楚。“**其形容**”，有它的形象，有它 的外形可以表达。

“**立表以为范，占候定吉凶**”，所以阴阳家把它变成一个科学，就是科学“**立表**”，立了一个度数。表就是一个统计的规格，到那一步就一定出现那样的境界。修道也是一样，所以真正修道，先把理论搞通了，做起工夫来并不困难。“**占候定吉凶**”，是说火候最难！修道的口诀容易，掌握火候难。真正的工夫，只有一个规范，没有两个，所以叫做不二法门。在一个规范之下，一个真证道的人，对于旁门左道的象征，眼睛一看就知道。

南宋大禅师大慧杲语录上讲，你们在这禅堂里冒充，骗饭吃啊！你们有没有道，在我前面走三步路，你的命根已经在我手里。因为他一望而知你的工夫到什么程度。为什么他会吹这样的大牛？就是这个“**立表以为范，占候定吉凶**”的道理。这个听起来容易，但是困难得很呢！不要说大慧杲，就算释迹牟尼佛、吕纯阳、火龙真人亲自收我们做徒弟，把丹法传给我们，我们修不修得成，还是疑问。

最难是掌握火候，任何方法都是活的，到什么时候就不能用，就要换，到某一步工夫就要变，或者抓紧，或者放松，或者提起，或者放下，不一定。释迦牟尼佛在《禅秘要法》露了一句修道重要的话，他说工夫修到此时，“**慎自易观**”，自己谨慎小心，要易观，就是换方法。重要道理就在这里，所以要“**占候**”，五天一候，三候一气，中气就来了。“**发号顺节令，勿失爻动时。**”我们打坐做工夫，这个做主的是什么？刚才讲“**运移不失中**”，‘无论道家、佛家，这都是重点，做主的就是这个中。中在哪里？在一念之间，就是心性这个“**心**”。工夫到了这个时候，经验晓得应该变一种方法。譬如说上丹田，现在一贯道、同善社的，点窍都指这里，密宗叫眉间轮。中丹田在两个乳房中间，下丹田在肚脐下一寸三分。我开始就告诉大家不要乱守，尤其年纪大血压高的人，学那些乱七八糟的都得毛病了。女性更不要守下丹田，会得血崩，很严重！至少欲念会加重。

这个要自己晓得调配，万一气机到了上庭，到了头顶怎么办？譬如有些人说，哎呀，头顶像裂开一样，尤其修密宗的人，修颇哇法的，一天到晚头顶发胀，要裂开似的，下一步怎么办他就不知道了，因为“**占候定吉凶**”不知道。你光在上庭守，守久了血压会高，所以最后都是脑溢血而死。修道、修密的我见得多了，不是死在脑溢血，就是死在心脏病。因为气脉的变化到了某一步时，问题都出在这个火候。不知道火候，你自然会跟着气脉的象征，跟那个感觉跑的。佛法就髙明，说色受想行识是五受阴，受阴离不开感受，都是依他起。你的气脉在那里动，你的感觉自己都晓得，可是你那一点感觉空不掉，而被受阴牵着走，就是依他起。所以要了解受即是空，空即是受，受不异空，空不异受。但是你做不到啊！能空掉才可以，所以这个时候要知道“**占候定吉凶**”。

当你知道征候已到，阳极上了头顶，赶快要入阴境。阳极阴生，现在需要阴了，纯阳境界，这一阴是多需要啊！所以修道要懂这个道理，这个时候就不要再用功了，你赶快睡觉去吧，赶快想办法走入阴境。所以说“**发号顺节令，勿失爻动时**”，爻动就是卦变，一个卦一个现象，六爻就有六个步骤，每一个步骤都有变化，卦就变了。譬如乾卦六爻，阳到了极点，阳极阴生，下面一爻由阳变阴，乾卦变成天风姤卦。也就是说你气机真到顶的时候，一身精气充沛，顶门都在跳动，你赶快需要进入天风姤(http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua44.png),就是“**一阴来复**”， 不是“**一阳来复**”！

第二次再一变，卦又变了。第二次变有两种变法：第二爻阳变阴，这个叫天山遯（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua33.png），这个时候人就昏昏迷迷要睡觉去了，这个“**遯**”不是睡觉，是进入混沌状态了，这是一种变法。还有一种变法，第一爻还是阳爻，第二爻变阴， 上卦还是乾，下卦“**离中虚**”变成离卦了，离属火，六爻卦变成为天火同人（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua13.png)。假使我们打坐做工夫，上面脑子一念不生乾卦，下面整个身体在佛学叫做得暖，道家叫做阳火，就是离卦，表示工夫到了。

# 第26-04讲 拿得起放得下

你们看过《七真传》的都知道，那个刘长生在妓女馆做工夫，达摩祖师来看他，他也晓得达摩是来度他的，也不说穿，只像平常一样，叫了一个妓女来，茶壶盛冷水放肚子上，一边跟达摩祖师谈话。不久水开了，冲茶给他喝。达摩祖师喝了这个茶说：“**好！你可以在这里修道。**”他虽然在这里“**火里生莲**”，并没有败道，没有漏气，没有漏丹，阳气还是那么充足，这个是天火同人卦，在佛学就是得暖。所以要晓得这样变，叫做“**勿失爻动时**”。工夫境界到哪一步, 你就晓得该用哪一个法门，所以八万四千法门都要懂啊！修道那么简单吗？佛法说菩萨要通五明：内明、医方明、工巧明、因明、声明都要通。修神仙丹道也是一样，要天文、地理、人事、阴阳术数、兵、农什么都要懂。所以说，“**未有神仙不读书**”。但是一般学佛修道的人，嘿！都是八个字——“**得少为足，闭屋称王**”，这怎么行啊！所以“**勿失爻动时**”，这一句话很重要。

“**上观河图文，下察地形流。中稽于人心，参合考三才。**”你看这个道家的祖师魏伯阳，火龙真人，他这部千古丹经要多少学问才能写成？“**上观河图文**”，要懂得《易经》的《河图洛书》；“**下察地形流**”，下知于地理，因为修道是科学，同地球物理、天文物理都是一样；“**中稽于人心**”，中间还要通人事；“**参合考三才**”，天、地、人谓之三才，一切学问法则都要了解。

“**动则循卦节，静则因彖辞**”，每进一步的变化，拿《易经》来讲叫卦气，卦气一动，“**循**”是追查，“**卦节**”，每一 节、每一步怎么走，每个境界来自己知道是什么现象。所以“**动则循卦节**”，是一定的步骤，它是个科学。“**静则因彖辞**” 这句话，他说你要看《周易》的“**彖辞**”，因为这时佛学还没有传入中国。彖是野兽的名字，《易经》都用兽来代表，譬如龙、马、象、彖等。古代说彖这个兽，铁被它牙一咬，就断了！所以孔子注《易经》作“**彖辞**”，就是作决断语的意思，告诉我们这个卦讲什么。但是孔子作的“**彖辞**”，并不是光讲物理或哲学，中间还有修道的道理在内，所以孔子懂，不是不懂。“**静则因彖辞**”的“**静**”，就是要像彖辞一样有决断，能断就断；念头说不起就不起，像彖一样切断。古人翻译《金刚经》，有的加两个字《能断金刚般若波罗蜜经》，像金刚一样切断，提得起放得下；能断也就是“**静则因彖辞**”。

# 第26-05讲 把握动静之间

“**乾坤用施行，天下然后治**”，这是讲政治哲学的应用。乾坤两卦的一阴一阳，就是生灭的现象。懂了以后，你把这个应用的法则把握住才懂得修道，然后治天下大事，则天下太平。尽管你到了八九十岁，懂了这个理，下手修持用功， 一样可以袪病延年，返老还童，长生不老。真的！不过今天我听到个消息，有个朋友跟我讲，医药已经研究出来啦，绝对可以抗拒老死，试验了几十个老头子。他说，半年以后再检查身体，一切都健康了，而且退回到四十岁的状况，这个方子快要出来了。我说这个是外药、外丹，也是中国的古方，加上新的科学研究试验，但是要懂得“**乾坤**”两卦的应用。

关于“**火候**”这一篇，有个重要的道理我们要知道，释迦牟尼佛告诉我们，一切法是生灭法。佛法的偈语：“**诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。**”这是小乘所追求的，可以成罗汉。要一念不生全体现，在心理上讲是生灭的念头切断。但是在生理上也有生灭法。所以有几天你念头清净，觉得戒律清净，然后看别人就像着魔似的！你看我多好呀，对境心不动啊。嘿！过不了几天，你动得比别人还厉害。这是什么道理呢？是心理生灭法。身体也有生灭法，这是一阴一阳。能阴能阳者，那个是不生灭的。生灭法并不妨碍呀，你要懂得才行，所以后来在大乘佛法上，佛就不那么严厉批驳生灭法了。道家现在告诉你，一阴一阳之谓道，这个法则是呆定的，生灭与不生灭是不二。这个消息在《维摩诘经》、《法华经》、《圆觉经》都透露了。

所以要明白修法的道理，修炼气脉是生灭法，一步有一步的现象，一步有一步的征候，能把握住那个不生不灭的话，最后修证到不生不灭才成道，这个问题诸位去研究。你们在座的很多深通儒、释、道三教，但是掉到儒、释、道三教的缸里爬不出来的还蛮多。怎么爬出来？这是很重要的题目。火候之道是讲生灭法，在生灭法中有现象，要把握住的是一动一静之间。把握不住的话，在道家讲是败道法门，成功了还是会失败的；把握得住才真懂得中国正统的道家，才不冤枉研究《参同契》了。

# 第27-01讲 打坐的好处

## 君臣御政章第五

**可不慎乎！御政之首，管括微密。开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动。四七乖戾，誃离俯仰。文昌统录，诘责台辅。百官有司，各典所部。**

**原始要终，存亡之绪。或君骄佚，亢满违道。或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎。执法刺讥，诘过贻主。辰极处正，优游任下。明堂布政，国无害道。**

现在有些同学提一个意见，认为朱云阳祖师注解的《参同契》，非常宝贵，但是文字上有些地方还不太了解，希望能够连注解一起讲。不过我觉得时间会拖太长，我们只可以适当地提一下。开始的总题目是“**御政**”，“**御政**”就是做主的意思，也就是认识正道如何修持。要认识清楚我们修道是修什么。《参同契》本身是用中国古代的帝王政治制度来解说，所以这一篇的大标题是“**御政**”，这一章标题是“**君臣御政章第五**”。朱云阳注解，“**此章以君臣御政之得失，喻金丹火候之得失也。**”就是用政治的得失，来比喻修道炼丹火候的老嫩、轻重。

第一句“**可不慎乎**”，一般的《参同契》版本，都在这里分割内文，实际上这一句可以归到上文去，将上文的最末一句连接为“**天下然后治，可不慎乎**”。现在这里把它分割，就是叫我们特别注意。

## 打坐的好处

“**御政之首，管括微密**”，我们修道，在开始的时候，第一要认识什么是正道，道家丹经始终没有提出正道是什么，只有佛家提出一个东西就是“**心**”，心性的道理。道家只提一个比喻，像是管理天下政治，“**御政之首，管括微密**”，管 理要包括得非常微妙幽秘——不是神秘。这八个字就是讲理论，实际上说，大家修道一定想到打坐，其实修道不一定打坐，而是管理自心。但现在我们以打坐来讲，打坐有个什么好处呢？过去有许多医生反对打坐，现在又不同了，因为在美国有很多医生研究打坐，而且把这个拿来治病，叫做“**冬眠治疗**”，效法动物的冬眠，很有效果。因为洋人高鼻子蓝眼睛说的，我们也跟着说对啦。

过去西医非常批评打坐，认为打坐两腿交叠，把血管压住血液不大流通，所以发麻了。说到血管压住，你看那些劳力挑担子的，两条腿上青筋一坨一坨地鼓起来，那是因为用力过度，所以血管神经曲张受伤纠结了。打坐不会坐出腿上的筋纠结，西医不了解中国医学乃至道家气脉的道理，发麻不是血液流通受阻碍的关系，是因为气血不清，浊气没有下降。气脉慢慢走通了以后，不但腿不麻，而且两腿舒服得很，舒服到发快感，因此就不愿意下座了。所谓发乐，就包括快感的意思，快感还是粗的。

打坐为什么对人体有那么多好处？先不管修道问题，只要腿一盘，手收拢来结手印，心脏的工作就减轻了。我们这个心脏是一个帮辅，随时收缩舒张，当两腿一盘两手一收，人体四肢向外消耗放射的功能就减少了，因此心脏工作可以缓慢，所以后世修道多半采用了打坐。打坐有九十多种姿势，以盘腿坐比较好，但是也要把姿势弄清楚。

现在一般道家打坐，用得特别多的只有一个叫做手诀，道家原来叫做结太极图，一阴一阳抱着。一般同善社、一贯道都用这个，这是太极图的手印，实际上也是密宗的手印。密宗的手印很多，手印的道理就是手语，是与佛菩萨、有成就的人沟通的手语，这也是个大奥秘。所以说打坐时手的姿势、身体的姿势、腿的姿势，虽然是一个模式，但严格地研究，每人都不同，这个与自己身体的气脉、禀赋有关，所以要懂这个原理。

现在只讲“**御政之首，管括微密**”的道理。我们打坐时，外形收拢起来就是管理，内心不向外面消耗了，这是打坐姿势身体“**微密**”的作用。打坐的姿势包括那么多的学问，所以是“**微密**”。这还是外形，至于内心“**管括微密**”的管理，就更难了，虽说有很多方法，道家只列出来上品道法与普通道法的一个总纲。道家的上品丹法，这个名称没有具体的东西，据说得了上品丹法，七天以内就可以成仙证 。普通的修法，如后世伍柳派讲得很清楚，要十二三年。 但是谁能做到？这是伍柳派所说的大法。所以这个“**管括微密**”，就是根据后世所谓百日筑基，炼己——锻炼自己；外加十月怀胎，三年哺乳，九年面壁，都需要“**管括微密**”。

这个“**管括微密**”有什么要点呢？下面有，是真正“**御政**”开始的要点。身心收拢来到达“**微密**”，这个“**微密**”不是密宗这个“**密**”，这个时候印度的佛教佛法还没有来，这个“**密**”是我们本来文化里就有的。上古的圣人，尤其是孔子在《易经·系传》中说“**退藏于密**”，已经说清楚了。 如果以《易经》中国文化道理来讲，不管佛家、儒家、道家，一切修身养性法门走的都是一个路子，就是“**退藏于密**”。密在什么地方？不是身上哪一个点、哪一个穴道，而是密到不可知处，无始无终一念不生，这个谓之密，没有处所也没有形象。所以“**密**”字要研究也很多，唐宋以后佛学密宗进来，真正的大密也就是这个意思，并不是什么另外一个秘密。这里讲修道的道理，所谓“**管括微密**”，也就是这个道理。“**微**”字是老庄的观念，“**密**”字是取用《易经》的观念，所以《参同契》把《易经》、老庄、丹道的修法合一，三样相通。

# 第27-02讲 修道的关键重点

能够做到“**管括微密**”，修炼久了“**开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽**”。这个“**开舒**”就是开展、舒畅，就是密宗、道家所谓气脉通了。“**布宝**”，不止气脉通了，我们生命的内部更显现自己生命之宝。这个生命之宝也是本有的，就是长生不死的丹药。不过平常不知道，当生命结束时，就默默无闻地跟着结束了。

“**开舒布宝**”的道理，我上次提过，最好的说明是孟子，他对这个养生养气之道说得清清楚楚，就是《尽心篇》里“**可欲之谓善……**”这一段。孟老夫子到处提到这个修道的修养，譬如“**善养吾浩然之气**”，孟子以前孔子没有提过这个话。所以战国时期，我们中国修道家的人物都出笼了，也正是孟子这个时期。他工夫做得很细密，而且程序讲得最清楚。第一句话“**可欲之谓善**”，一般人都喜欢修道，这是好事，有时候做做工夫，做了几个月工夫不干了；想想不对，又回来搞了；过几天事情忙又耽误了，这些都是可欲阶段，是走上一个善的阶段。

真要到“**开舒布宝**”，是要到“**有诸己**”工夫上身了。过去听到老前辈讲，道要上身，这个是有效验有征候的。工夫有没有到，自己才知道，这个是正信，不是迷信。这是个科学，不是乱讲，道不是空洞的。“**有诸己**”，自己的确有个东西来才有些消息。到唐朝神仙吕纯阳，跟孟子相距有一千多年了，他讲的“**丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅**”，就是“**开舒布宝**”这个境界，也就是孟子讲的“**有诸己之谓信**”。后面一步一步工夫越来越高了，六个秩序清清楚楚。孟老夫子这几句话，无法做别的解释，而是实际的工夫境界。

修道达到这个基本的境界是御政，等于帝王就职，他的政策对了，也就是政治领导管理的准则，我们修道也是这样。“**要道魁柄**”，这又是形容词，以天体来讲，魁就是北斗七星，指挥是斗柄。在我们人心来说，“**魁柄**”就是上一次提到过的“**天心不动**”，也就是这个心不动。心念不动最重要，孟子也提到不动心，这里告诉我们修道最重要的是炼心，重点在于魁柄。北斗七星这个魁柄一转动的话，统率了整个天上的星座，所以是“**统化纲纽**”，这个是它的纲要。

我们修道也就是心念，我们常说“**天心泰然**”，这是我们的纲要，天心要怎么样泰然呢？这又要引用《易经》上孔子很简单的两句话，将哲学、宗教、修道都讲完了。他讲道这个东西“**寂然不动，感而遂通**”。真正要做硬工夫修炼气脉，我很公平地讲，密宗不及正统道家。当然旁门左道的道家，炼气脉就不及密宗，这个里头各家各有一个层次的差别。正统的道家不炼气脉，而走上品丹法，同佛法的上品禅法是一样的。只要心君泰然，涵养久了——这个涵养就是静极静久了，气机自然“**开舒布宝**”，自然打通了。所以要心君泰然，寂然不动。

“**爻象内动**”，这又是《易经》了。为什么讲爻呢？后天用卦只有六爻，我们的老祖宗真了不起！科学进步到现在不管哪一门科学，应用方面没有到第七位的，都是讲到六位，声学、光学、电学、化学、物理等等，也是一样。佛也一样 只讲到六根，动的就是六根，我们人体眼耳鼻舌身意，对色声香味触法这个外境，养成心君泰然，寂然不动。这一步是“**御政**”的要点，是入手的工夫，自己可以生生不已孕育新生命。这一步做不好，想气脉通，修成身外有身的神仙是做不到的。“**爻象内动**”就是我们听到声音看到光，或是打起坐来，看到前面亮光，引动色阴境界，自己心动了以为得道。“**吉凶外起**”，是好是坏关键很大，必须要自知，必须要有智慧。所以在修道来讲，你本来寂然不动，很进步，但是心里一动念，身上气脉也动了，然后就跟着气脉在转，这样就完了！

# 第27-03讲 不受感动

跟着“**吉凶外起**”就“**五纬错顺**”了。“**五纬**”就是金木水火土，内脏心肝脾肺肾也跟着变化综错了，“**错**”就是综错，复杂得很。所谓“**错顺**”，不是对错的意思，是相错，互相插进来为之错。这个五行就插进来捣乱了，内外的境象都变了。“**应时感动**”，念一动气就动了，身心都变了。所以先要做到寂然不动，等于《大学》说要“**知止而后有定，定而后能静**”。寂然不动，无为之道很难啦！只要你一动就“**应时感动**”。

“**应时感动**”以后呢？“**四七乖戾，誃离俯仰**”。“**四七**” 二十八，我们中国的天文同西方不同，把天上无数星座变成一个政治的组织体系。换一句话说，我们中国的政治哲学思想和政治体制，是根据天文来的。所以我们把满天的星斗划成三垣二十八宿，中央皇帝住的“**紫微垣、太微垣、天市垣**”，外面有二十八宿的诸侯之象都分类好。西洋天文也是划成二十几个星座，狮子星座、天女星座、白羊星座、宝瓶星座等等，两样观念完全不同。所以我们中国文化讲天人合一，是另有一番道理。这个中间就麻烦了，要了解中国文化，先要从天文开始，勉强说先要从司马迁的《天官书》读起，要把星座的划分搞清楚。这种天文的学问同我们人体、医药、修道、政治都相关的。我们老祖宗的天文科学本来世界第一，现在是最落后的。

讲到“**爻象内动**”，念头动了以后，身体的气脉变化也动了。“**四七乖戾**”，四七二十八宿也就动了，整个的气脉就乱了。所以有些人走旁门左道的，乃至于修采补之术，所谓 “**倒转河车**”，是在出精的时候忍精不放，把它硬从督脉转上 来。小心啊！大小便中毒不得了啊！这个时候就很危险，小说上写的走火入魔，就是“**誃离俯仰**”。

所以他说，我们打坐走正统的道，身上气脉动了，或者一个境界来，我们心念偶然错了，就跟着这个境界跑了。那怎么办呢？“**文昌统录，诘责台辅**”。这是中国政治哲学、天文哲学与人文哲学合起来，万一走错了，这个心君，这个皇 帝变成昏君，我们的心迷惑了，这个时候最重要的是文昌帝君。这不是后世讲的文昌帝君，真正的文昌帝君是什么呢？就是南极星！管智慧也管长生禄位的。

北斗七星是管死的，因此你看小说就知道，诸葛亮晓得自己要死了，只好拜北斗。嘿！这个方法是道家来的，密宗也有这个方法，不是藏密，是东密，唐代开始的。其实诸葛亮那个时候有没有拜北斗，不知道，因为《三国演义》是元末明初写的。

我们小的时候都晓得，北斗七星出来要赶快拜，因为我们的生死簿掌握在他手里。南极仙翁管长生，如果他老人家肯在生死簿上勾一笔，你的名字没有了，就通知北斗那一边，你就不死了。南极仙翁也管智慧，他的画像是有道理的，智慧越好，脑就越高。脑为什么高呢？还精补脑，长生不老，所以修道到后来，脑越修越充沛。那么佛呢？头上一块红红的，这是修成功，精气神所化的！所以这些画像都有道理。

你看中国有些神仙画像，一个神仙站在海上，脚上踏一个鳌，一个法螺，一只眼睛那么看，那就是道家修法的工夫，叫做“**只眼看乾坤**”。打起坐来眯一只眼睛，把宇宙的光都吸到自己身上，是长寿法的另外一种修法。那很厉害，懂了这个法的话，身体的亏损可以补回来。传说道教人物刘海蟾，用三个铜钱钓海里的蟾蜍，也就是代表一种修法。这里讲到“**文昌统录**”，心君昏迷就要靠智慧，靠南极星君的文昌来“**诘责台辅**”，重新把它修回来。

“**百官有司，各典所部**”，他拿天文政治的道理说“**御政**”之道。我们入手的第一步先要正心诚意。心怎么正？意怎么诚？《参同契》只提原则没有讲方法，所以要研究禅、道、老庄、儒家，综合起来才是个完整的东西。

现在为了应年轻同学们的要求，我们把下面注解文字要点提一下。

# 第27-04讲 天心为主的金丹

“**此节以御政喻火候**”，以御政的观念比喻火候，“**戒当慎其初基也**”，修道的时候，下手就要小心这个正心诚意之学。“**火候之要，彻首彻尾**”，从开始到最后就是四个字“**防危虑险**”。我们做人也要记住这四个字，现在讲忧患意识就是“**防危虑险**”，所以“**无一刻不宜慎**”，随时要谨慎。“**若人君御政然**”，像当皇帝管理政治一样的心理。“**而尤当致谨其初基**”，下手做工夫要注意开始这一步。“**盖金丹大道以天心为主**”，这个天心是什么？心里没有杂念，清静心谓之天心。

道家有一本经典写得非常好，将近四百个字，叫做《清静经》，你们不管学佛修道的找来念念看。《清静经》可以同佛家的《心经》媲美，但是如果讲学术，对不起，那是仿照佛家《心经》来的。《清静经》上说“**人能常清静，天地悉皆归**”，一个人能够常清静，天地的力量会回到你生命上来。 所以一念清静有如此之重要，比佛家讲的功利一点。佛家讲了半天空啊，好像我们做生意一样，谁愿意抓空的！道家很会诱惑人，他不做蚀本的生意，“**天地悉皆归**”，一投资就一本万利，这还不干吗？！

注意哦，这个注解很重要，“**以天心为主**”，修心养性为主；“**精气为用**”，什么修气修脉，那不是道，只是助道品；“**正犹人主之统御其臣下也，故曰御政**”。所以这一篇题目叫“**御政**”。

“**学人入室之始**”，当你开始修道，道家叫“**入室**”，就是闭关专修。道家、禅宗闭关时房间里头没有书本的，什么都没有，也不拜佛念经也不敲木鱼，就只在那里修道打坐。如果闭关还拜佛念经读书，那就不叫闭关了。“**一阳初动谓之首经**”，一阳初动处，万物未生时，一念不生这一步，是修炼的第一步。“**首经**”是第一个道理。“**譬若人君即位之初，更改正朔谓之元年上章，元年乃芽滋，即其义也，故仙翁喟然发端曰**”，这个作者火龙真人魏伯阳，喟然感叹说： “**可不慎乎!**”

“**御政之首，管括微密者，即静而内守，环匝关闭之意**”，六根跟外界断了，等于禅宗达摩祖师所传的心法，内外隔开了，无论外境界如何，都不动念，就是“**环匝关闭之意**”。

“**开舒布宝，即动而应机**”，气脉发动了。“**发号顺应之意**”，这个时候心里知道，如同佛家《心经》说“**照见五蕴皆空**”。只照到它，不要动，不增不减，你要是帮助一下，那气脉就完了；也不要减少它，就是“**发号顺应之意**”。“**魁柄即是斗杓，斗为天之喉舌，斟酌元化**”，北斗七星那个斗柄，它是发号施令的。“**统摄周天，若网之有纲，衣之有纽，是为要道，喻吾身天心，实为万化之纲领。**”这是比喻，修道就是修能够起心动念的这个心，那是道的根本、纲要，先要把心清静下来。

“**丹道作用全仗天心斡运，斗柄推迁，故曰要道魁柄。统化纲纽，天心既为万化纲纽，动而正则罔不吉，动而邪则罔不凶。**”起心动念如果是正的，则“**罔不吉**”，就是无不吉，反之就是无不凶。因此他也引用孔子在《系辞》说的 “**爻象动乎内，吉凶见乎外，即其义也**”。在《易经》叫做爻象，“**在易为爻象**”，在中国天文就是星象，“**在天即为星象**”。“**天有三垣**”，中国天文分成三垣。“**紫微垣为北极之所居，最处乎内，太微垣次之，天市垣又次之**”，这叫三垣。“**由是金木水火土之五纬，并二十八宿之经星，环布于垣外**”。

他为什么把这些引述得那么清楚呢？这有个道理了，因为我们中国的医学讲针灸、点穴、按摩，与气脉都有关系。正统的十二经脉以外，还有奇经八脉同天上的星座对应。所以点穴就是由这个学问来的。人体上的气血，子丑寅卯，每一天什么时辰，在哪个经脉哪个穴道，只要一碰这个穴道人就完了。真的，要你死就死，要你病就病，这一套学理就是根据这个来的。现在点穴失传了，古代学点穴的人先学咒语，可以把人点坏转不回来。我们在座也有人看见过，这个人无声无息在人身上那么一摸，那人就站在那里不会讲话，氰远站住了。我常说中国有许多老祖宗的学问没留下来，太可惜了。

点穴的道理翻过来用就可以救人，那样治病就不要针灸，指头一摸就行了。因为人体气血流行，同这个天文完全一样，所以中医要先从天文学起。现在听到中医随便看看书就考取了，会医了，哎呀！我真不知道该怎么说，只有希望文昌帝君的智慧帮忙你们了！

# 第28-01讲 炼丹的初步

天文讲起来太啰唆了，道家比喻，北斗七星在身体上来讲，前面三星是斗杓是心；还有一个比喻从上面下来的，从眼睛这里一直下来；还有一个比喻两眼是斗杓。所以道家许多书上头顶画出一个小儿，结果有人读了就拼命观想自己头顶上出来一个小儿。我说那个小儿要吃奶，要拉大便，拉在你头顶上怎么办？这不过是个比喻，不是真有形象。《性命圭旨》上画一个人在打坐，前面两把剑插在地下。听说有一 派人就弄两把剑插在那里练。那也是比喻，是要把两个眼睛回转来，守到内丹田，是方法之一。这些也都是比喻，拿天文来做比喻。

“**此喻人之天君妄动，则五官错谬，百脉沸驰，所谓毫发差殊不作丹者也。**”这一句话“**毫发差殊不作丹者也**”，是道家丹经的秘诀，特别注意，很多的丹经都引用。修长生不老之道炼丹，这个丹是个代名词，这个念头差了一点，错了一点，这个丹就不成功了，就散乱了。

“**天象乖变失常，不可责之众星。人君御政失宜，亦不可责之百官。有司各有主者。孰为主者，在天则文昌台辅。文昌，即紫微垣中戴筐六星，号南极统星，录入长生之籍。**” 南极统星就是南极仙翁，管人家寿命的，因此我们祝寿都送寿星，寿星就是南极仙翁。

“**台辅，即垣中，三台四辅尊星。三台，以应三才，四辅，以应四象。**”三才就是天地人，四象就是太阳、太阴、少阳、少阴四象。“**各居其方，环拱北极。天之有文昌，犹人君之有六部也。天之有台辅，犹人君之有相臣也。相臣夹辅帝主，樊理阴阳，六部从而奉行之，则百官有司，不待诘责，自然各典所部矣。**”

“**譬若作丹之时**”，现在讲到炼丹，什么叫结丹？“**心君处中**”，念头不动了，“**以制外**”，就是气住脉停了，清静了，呼吸之气也停掉了。清静再深入一点，血液的流动也宁静下来，心电图测量也都是平的了，只偶然动一下。“**魁罡坐镇， 斗杓斡旋，一水一火，调燮得宜**”，我们打坐坐得好，身心清净，身体健康，从头脑中心下来，有口水自然而来，甜而带有清香的味道。咽这个津液，可以长生，也可以祛病。尤其妇女专修这个法门，口水越多，越漂亮，脸上发光了，这叫“**玉液还丹**”。吃这个“**玉液还丹**”要把舌头立起来，这么一送，一气到丹田，停在那里，会散布全身，不能够像吃东西那么咽。“**金液还丹**”更深了，道理又不同。

# 第28-02讲 六根大定结丹

“**调燮得宜，自然六根大定，百脉冲和**”，这是佛家的话，这就是初步结丹。参禅到达六根大定，眼耳鼻舌身意，色声香味触都不动了，“**百脉冲和**”，冲不是动，是百脉和平了，所以“**而无奔蹶放驰之失矣**”。到达这个程度也只是初步结丹就是练基之功，道家叫“**百日筑基**”。所以修道不容易啊！佛家的四禅八定，想达到“**六根大定，百脉冲和**”的境界也不容易啊！“**六根大定**”就是眼睛见而不见，但都知道，而不动；耳根一切声音也知道，所以佛家的观音法门说“**动静二相了然不生**”。《心经》观自在法门，由“**观**”而到“**照**”，寂然不动，身体的气脉周流运转，完全宁静下来。所以任督二脉奇经八脉完全通了，六根大定是百脉冲和，平衡，这才初步结丹，这是“**御政**”。

修道的第一步，由这里开始入手筑基。做不到的话，只打打坐，那不算数啊！所以伍柳派的修法，就是拼命守住身根，身根也叫做命根。以为不漏丹、不遗精、不手淫是筑基，那还只是在有形有相上，不过是筑基的筑基的筑基，最初步最初步而已。这里给你讲得很清楚，“**六根大定，百脉冲和**”，那才是“**御政**”，才是修丹道、修神仙之道。现在我们再回到《参同契》本文。“**原始要终，存亡之绪**”，由开始到结果，一切都在于心，成功与失败都在这个关键。所以道家也算是信佛法的。 这样看来，学佛的人把正统道家看成外道，也不对呀，因为都一样是菩提大道。

“**或君骄佚，亢满违道**”，“**骄**”是骄慢，“**佚**”是放松了，就是心君动念，自己认为工夫到家了，嗯！行啦！得道啦！这个念一起就完了。所以自古真正的仙佛，依我看来只有修谦和、谦虚，不会说自己得道了。“**亢满违道**”就是 《易经》乾卦“**亢龙有悔**”，太高反而不好。这一篇是讲火候，要注意啊！纵然你得到“**六根大定，百脉冲和**”，这个时候中间变化还是很大！哪个时候该动，哪个时候该静，自古仙佛都没有办法传你，就看你的智慧了。所以我说释迦牟尼佛只传了四个字，“**知时知量**”。就算是达到了“**六根大定，百脉冲和**”，依佛家的菩萨戒，耽着在禅定这个境界也是犯戒的，其理由也在此。所以千千万万人修道，哪一个成功？太难了！就是要靠智慧之学。

“**或君骄佚，亢满违道**”是百脉冲和得太过，那也是阳极就阴生了。所以这个中间的应用之妙，在佛学叫做对治法门，要懂得许多许多，什么都要懂。我们看中国的神仙传，每个神仙都是上知天文，下通地理、医药、武功，没有哪样不会。学那么多干什么？就为了一个目的，修道！这些都变成调配的药，等于厨房里酱油呀、辣椒呀，缺一样不可。

# 第28-03讲 气脉真通与变化

“**或臣邪佞，行不顺轨**”，这个形容是比喻气脉，你想心君定，心想宁静，可是办不到。我常叫大家问一问自己，你为什么想下座？是身体坐不住？还是心坐不住？大家就茫然了。其实是心不想坐的居多。身不想坐就是气脉不对，就是 “**臣邪佞**”。这个“**臣**”是气脉，身体“**佞**”是坐不住了，定不住了。“**行不顺轨**”是气脉不入轨道，气脉不顺了。大家修道做工夫，有时觉得背上或前面在转动，认为是河车转动。有些人很有意思，来说，老师啊！我是任督二脉打通了的！实际上一听人这么说，我就知道他没有通。真正任督二脉打通了不是这个样子，哪有这里动那里动！这是不是气脉动呢？是！是不是通了？我叫它“**凡气通**”，只是普通感受的境界罢了。如果气脉真通时，就没有气脉的感觉了，也没有身体的感觉了，那就是天人合一，那才真正叫气脉通，也就是“**百脉冲和**”的境界。

所以这里告诉你“**弦望盈缩，乖变凶咎**”。“**弦望盈缩**” 我们讲过的，上半月的月亮谓之上弦，下半月的月亮谓之下弦。月亮有盈亏，苏东坡的词，“**人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全**”，这是一个天地间现象的境界。修道到了“**六根大定，百脉冲和**”，我们可以再加一句话形容，这个时候身心的境界如“**朗月中天**”，永远像满月一样，心君寂然清静。如果配合佛家的话，现在年轻人都喜欢禅宗，寒山禅师有一首诗可以说是在这个境界：

**君心似秋月 碧潭清皎洁  
无物堪比伦 教我如何说**

古代有个禅师大彻大悟了，看人家都崇拜寒山这一首诗，他说，那有什么了不起，半吊子！别人听他这样说，当然不服气，那你也作首偈子看看，他就作了：

**吾心似灯笼 点火内外红  
有物堪比伦 来朝日出东**

寒山说没有东西可以比拟，这个人说我有个东西可比，明天早上太阳从东方出来。他是比寒山讲的进了一步，但这并不是说寒山不懂，或寒山只修到这一步。

“**弦望盈缩**”，修道到了这个境界，“**六根大定，百脉冲和**”，这个根基打好了，还要注意的就是“**观心**”了。这个心要管理得住，管理不住，或者气脉走出了轨道，或者有时候身心配合不好，有时候变成暗的下半月，昏沉了，走入阴境界。不只昏沉，有时候到此就败道，就失败了，你又要重来第二次。所以修道屡成屡败的例子很多，“**六根大定，百脉冲和**”变成瞎猫撞到死老鼠了，没有用，这就是“**乖变凶咎**”。

因此我们修道第一步就是心君、天君的照顾，“**执法剌讥，诘过贻主**”，要随时反省。佛家注重观心、观照，表面不谈工夫，因为怕人着相。但是有没有这些工夫呢？绝对有！临济用“**宾主**” 二字，参禅的方法有“**四料简**”，“**料简**”就是做菜的材料一样，有时主中主，有时主中宾，有时宾中主，有时宾中宾。这是干什么呢？因为气脉色身的转变，到了某一步工夫的时候，要完全靠智慧了。当“**心君**” ——思想观念不做主时就让宾做主；有时候不行啊，老是让宾做主，专搞气脉去了，这时就要主做主，心念把它拉回来，空掉就要空掉。所以这个调配很难。禅宗的曹洞宗在唐末五代兴起，讲五位君臣。严格地讲，曹洞宗的曹山、洞山两位祖师，他们参禅修道的工夫，受《参同契》的影响太大了，甚至曹洞宗有时候干脆用离卦来表达。中国文化三家修道，以真工夫来讲，唐、宋以后已经汇合为一了。现在什么一贯道两贯道，三贯道五贯道，都是空话。

“**辰极处正，优游任下**”，这个“**辰**”就是北斗星，就是讲自己心君心念，正念不动，这就是佛家的观照，“**照见五蕴皆空**”。这个时候“**优游任下**”，你听任气脉的变化，可是你不跟着它乱跑。就像那个皇帝在上面，下面办些什么事都 知道，都看住，跑不过他的眼，不对就不准你办，这个气脉就不能再动了。

“**明堂布政，国无害道**”，他拿政治哲学来说明修道的道理。换一句话说，研究中国文化政治哲学的，倒要拿道家的这些东西来说明政治哲学的法则。领导的法则如此，法治的道理也如此。下面的批注又有好东西，“**此节，言火候之要存乎君主，当慎终如始也。**”《参同契》这一节告诉我们，火候最难，千古神仙没有办法传你。

# 第28-04讲 修道谁做主

所以道家的祖师张紫阳真人说：“**山中前后尽非铅。**”铅汞的道理我们以后会讲到，先说入山的道理。禅宗讲“**不破本参不入山，不到重关不闭关**”，没有达到一念不生处，没有资格入山，也不是随便可以闭关的。因为到了某个时候，工夫应该怎么变换，你一概不知，你去问谁呢？除非你的老师也在关中。以前，我们有位前辈的朋友在闭关，他的老师晓得这个徒弟工夫到某一步不行了，正在没有办法的时候，老师已经站在面前，告诉他怎样怎样，讲完走了。除非你有这个福气，有这样的老师，但这种老师很难找啊！

“**火候之一动一静**”，这个一动一静之间之难，就看到佛家观音法门的“**动静二相了然不生**”是一步真实工夫！不是讲理论。所以一动一静要极为谨慎。“**彻始彻终，宜乎无所不慎。亦犹人君御政，一动一静，自始至终，宜无所不慎。 慎则转亡为存**”，谨慎的话，就是快要亡了，又可以复活。“**不慎则转存为亡。存亡之绪，从此分矣。**”如不小心，则转安为危，就是在一念之间。“**此一大事，君臣各有其责**”，换一句话说，身体上气脉的关系，同你心念的关系互相影响，心物是一元一体，所以“**君臣各有其责**”。

“**而主之者惟君**”，做主的君就是念，在一念之间。“**盖臣之听命 于君，犹气之听命于志也。**”这一段是用孔孟的话，孟子曰：“**志者，气之帅也。**”孔子曰：“**三军可夺者，帅也；匹夫不可夺者，志也。**”就是正心诚意这个道理，要气听命于你的意志走。说气脉动了，哎哟，我做不了主啊，哪有这些鬼话！那是你太糊涂，你不必修道了，因为你让气脉做了主。有些人一打坐，摇呀摇的打神拳，说是花五千块学的。我说你拿五块钱给我，我教你。你只要手合掌一站，念个咒 子，其实咒子都不需要念，只要这样站久了，手就会动起来，你要怎么动就怎么动，叫做打神拳，其实是生理自然的现象。或者你两手伸直一站，站二十分钟不垂下来，他就动了，你不做主，跟他动，以宾为主，就打神拳了。这也要花五千块去学吗？有些人打坐，我反而要他动，因为他身体太坏了，平常不运动，让他这个时候摇摇蛮好。动了一阵，老师，怎么办？啊，可以了，不准动了！其实这个都是多余的，气是听你指挥，所谓“**气之听命于志也**”的道理。

“**心君翼翼，能持其志，则奸声邪色自不得而干之。**”所以你心正清明，就算打坐当中看到什么光，什么境界，也都不理，等于你这个皇帝很精明，不论臣下如何，上面都不动。如果你觉得看到菩萨了，那你差不多走到第二号神经去了，所以不要走错了！真修道对一切现象变化都不动。

“**若心君骄亢自用，违其常道，则耳目之官，亦以邪佞应之，行事不循轨则矣。**”这个高了，我们这个心念，同宇宙本体同根，庄子所谓“**天地与我并生，而万物与我为一**”，这个心念有如此重要。所以老庄都告诉我们，修道修到心君泰然，自然与天地精神相往来，那就是长生不老之道。若加上宗教，就是修药师佛的补法，补身体的方法，那个方法将来再讨论。

“**天心之与人心，同出一原。天心稍或不顺，则天行立刻反常，不特五纬错谬，经星乖戻，已也。即如太阴之晦朔弦望，本有常度，今者当盈反缩，当缩反盈。**”太阴就是月亮，月亮升起来了，这个时候的光明，令人不想睡觉。有些人修道到了这个境界，偏要吃安眠药，那又何必去修道！我常常告诉大家，佛家道家做工夫为了要除睡眠，结果却害怕自己失眠！他不知道那个境界并不是失眠。有时候精神旺得几天几夜都不要睡，有时候又想要睡，你赶紧让身体自己(臣）做主，算不定大睡两三天都不动。到了后来，身轻如叶，像一片树叶在空中飘，昼夜长明，当然不需要睡眠了。拜佛的人喜欢点一个长明灯，拼命出钱买油，或者用电点长明灯；当自己的长明灯亮了又害怕起来，偏要吃安眠药。修道本来要修到昼夜长明嘛，人真是奇怪呀！

身心像月亮一样有光明在，如果一念不对，气脉也不对了，该要亮却弄得一点亮光都没有了，所以修道要懂。有时候有些人不是在昏沉，而是在混沌境界，你不要当成昏沉去纠正他，他自己当然不知道，你也不知道。混沌跟昏沉外表差不多，但差别很大。当混沌来的时候，是不要做主的，让它混沌个够！或者是歪在那里打坐，你都不要管，那就是《易经·系辞》所讲“**天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生**”，那不是昏沉。所以说这个就叫做“**火候**”，你没有智慧，不但看不懂别人，自己到了哪一个境界都搞不清楚，你怎么修呀!？

# 第28-05讲 你懂得火候吗

这个时候“**薄蚀掩冒，凶咎不可胜言矣**”。这一节讲火候，修道像月亮盈亏那样，该是朗月当空的时候，你当然睡不着，自己偏要弄得睡着；当你在混沌的时候，你又当成昏沉，然后拿凉水洗脸，拼命把它搞坏。所以修不成啊！这个是“**凶咎不可胜言矣**”。

“**天有执法之星，主刺讥过失，即太微垣中，左执法右执法也。朝廷象之，故立为左右执法之臣，亦主剌过失。然违道之过，不在百官有司，而在台辅。并不在台辅，而在君主自身。**”这就是中国政治哲学思想，政治制度是效法天象的运行轨则。如果领导错误，不是一般地方官的事，是宰相错了；也不是宰相错了，是领导人皇帝错了。等于说自己这个心念错了，心念一错则整个错了。

“**此万化从心，反本穷源之论也。**”道家有句话，“**万化由心，天地在手。**”是讲性命双修之道，命就是身上的气脉。所以，修道第一还是在自心。

“**故曰，执法刺讥，诘过贻主。主心得失，只在一反复间。**” 一念之间就转了。“**盖惟皇建极，惟民归极。心君能寂然不动，无为以守至正，百体自然从令。**”所以你坐在那里，不要用工夫去求一个法，只要自己有股傻劲，禅宗的旁门有一句话：“**久坐必有禅。**”这一句话也对。不管你有没有禅，我常说，你们要想到外国去弘扬佛法很简单，先练腿，不管有没有道，把两个腿练到坐在那里三天都不起来，嘿！人家就当你有道了。久坐自然有禅，你心中也无别的事啦！真地坐在那里，你纵然打妄想也不敢起来，要表演嘛，没有道也差不多嘛！无为之道，做到“**泰然无为**”，“**守至正，百体自然从令**”，气脉自然通了。

“**有如北辰居所，而众星自然拱之。故曰，辰极处正，优游任下。心君既端拱神室，百节万神，莫不肃然。**”这个“**神室**”，后世道家指在心窝这里，或者叫中宫，这是有形的。就是要念头沉下来一点，差不多同心窝子相平这个地 方，叫神室，不是心脏，心脏是偏的啊。心君在神室，一念不生，清静，鬼神都听命，是真的！内在的鬼神听命自己内心，外面鬼神也不敢动了。只要两腿一盘，心君凝神，什么鬼呀魔呀你都不要理，都把你莫奈何，碰都不敢碰你。

“**犹王者坐明堂，以朝诸侯。四海九州，莫不率服。宁复有出，而梗化害道者。故曰，明堂布政，国无害道。辰极，在天象为紫微垣，即北极所居。在人君，为深宫内寝，晏息之所也。**”注意啊这是天文上的明堂。我们看相把印堂这里叫明堂，常说明堂亮不亮等等。有些人明堂很宽，有三个指头那么宽，一定度量宽宏；那个明堂窄的，不要问，脾气又急度量又小。再加上眉毛打结的，一定犯法。有几个同学两眉之间很窄，我说你把它夹宽一点吧！我们骂人常说，你搞什么明堂呀？那个明堂就代表你心里头想些什么，大概这些话还流行的。

“**明堂，在天象为天市垣，乃帝星所临**”，明堂像是皇帝所住，心念定了，明堂就光明了。“**在人君，为朝会之所，通道于九夷八蛮者也。心君所处，内有洞房，外有明堂。**” 道家有本书叫《黄庭经》，我们凡夫心脏有七个孔，七窍。 外在叫明堂，心脏的中心就是洞房，所以真正定力够的时候，心脉洞房宁静了，心脏脉不跳动了。

“**此章，即治道以明丹道，最为了然**”，以政治道理讲修道。“**丹道彻始彻终**”这六个字要圈起来，“**不出天心运用。故君喻天心，臣喻药物**”，药就是精、气、神。“**文昌台辅，喻三田四象。执法之臣，喻耳目之官。百官有司，喻周身精气。吉者，受炁吉也。**”这是《易经》的话。“**凶者，防炁凶也。**” 一动念气就散。“**存喻片时得药，亡喻顷刻丧失。所贵乎御政者，必须外却群邪，内辅真主，心君端拱于辰极，万化归命于明堂，岂非还真之要道乎。**”这一段就是修道的根本，下面的附注诸位回去自己看看。

我们今天先说到这里，下一次开始就是练己，筑基，讲修道如何打基础，怎么样叫“**百日筑基**”。

# 第29-01讲 养生与修道

## 炼己立基章第六

**内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。**

**黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立末可持，一者以掩蔽，世人莫知之。**

《参同契》上篇的前五章，都是讲“**御政**”，是解说认识正道的大原则，已经大致向诸位报告了。现在开始这章篇名是《炼己立基章第六》，就是道家平常所标榜的“**百日筑基**”的基础，也就是修道炼丹做工夫的基础。“**御政**”以后，连续这三章都是讲“**养性**”。道家分类法，是把性和命分开，等于儒家的《礼记》，把性和情分为两部分，实际上是一体的。“**御政、养性、伏食**”是合一的。

## 养生与修道

这一段文字非常明白，所谓养性炼己，拿佛家来讲是所谓“**明心见性**”，求生命的根本。像唐宋以后的参禅，参“**生从哪里来，死向哪里去**”等等。道家不来这一套，认为我们的性命、生死都是合一的，要先从现实着手，就是从现在这个身心转化开始。理论上非常简单，所以修道打坐，开始一句话——“**内以养己**”，重要在这个“**养**”字。中国文化有一个名称叫“**养生之道**”，这个“**道**”叫养生，也叫摄生。“**摄**”就是归纳，收摄，同西方文化的卫生不同。道家认为，现有的这个生命就是永恒，并不要另外求一个永恒的生命，只要把现有的生命保养住就可以了。

所有的工夫、做法、修持，就是一个“**养**”字，“**养**” 字之难就在这里。本文告诉我们“**内以养己**”，“**养己**”的境界有四个字——“**安静虚无**”。这个谁都会，一看文字都懂! 真讲“**安静虚无**”的实际工夫就难了，就是《大学》“**知止而后有定，定而后能静，静而后能安**”的求安求静的步骤，一直到达明道为止。所以严格地讲静和安，它有工夫上的层次，修养到达最高的境界——虚无，就是佛学所讲的空。讲到“**养己**”，现有的生命是本来生命的投影，从现有的生命上，找回本来的生命，就是“**安静虚无**”。

“**原本隐明**”，就是刚才讲的“**摄生之道**”，在佛学的方法叫做“**都摄六根**”，就是把我们眼耳鼻舌身意等隔离开，返求诸己，内省自己，这个就是“**原本**”，也就是不向外放射。譬如我们学打坐，眼睛闭起来，耳朵不向外听，在佛学叫“**观音法门**”，返观自性等等；拿《参同契》来说就是“**原本隐明**”，不向外放射，回到自己本来的那个安静的状态。

“**内照形躯**”就难了，这是道家修养工夫的境界，在我们原始的文化里头，“**内照形躯**”是“**内视之道**”；在佛学就是“**观照**”、“**返观**”，表达不同而已。“**内视**”并不一定是指身体以内，而是无内外中间之“**内**”。不过我们没有到达这个境界以前，姑且拿这个身体来做一个标准，先把外用的精神收回，转向“**内照形躯**”，就是这个身体。这就产生了后世道家的守丹田、转河车、修气脉、打通任督二脉等等的方法，原理就来自“**内照形躯**”。据我个人所了解的，各家的修法，最厉害也最有效果的是佛家的“**白骨观**”和“**不净观**”，实际上这就是“**内照形躯**”。当然普通观不起来，如果观起来也同道家一样，眼睛一闭静下来，身体内部气脉的位置，气血的流行，五脏六腑的情况，一目了然，都看得非常清楚。道家《黄庭经》就讲到这部分，但是，“**内照形躯**” 不是用这个肉眼看，而是属于自性的功能。

以上这四句话，就是“**炼己**”工夫最重要的基本原则。从明朝以后，道家讲“**百日筑基**”，其实有些人不到一百天 就可以建立这个基础，甚至六七天就可以达到。但有人修道一辈子都做不到，只会闭着眼睛打坐，像禅宗祖师骂人黑漆桶一团，闭着眼睛黑黑的，什么都不知道，茫茫然一片无明。不管佛家道家，或者显教密宗，随便哪一种修炼的方法做到了，“**炼己**”的四句话也一定做到了。尤其最重要的是“**内照形躯**”，假定一个人修养的工夫够，能够安静下来，一闭眼，内部的情形能看得见的话，就可以祛病延年。至少用自己的精神意志治疗自己的身体，就非常容易了。虽不能说长生不死，但是慢一点衰老，多活一段时间，是绝对可以做到的。

# 第29-02讲 先管嘴再管心

下面他就这四句话的原则，再说明一些方法。“**闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠**”，兑上缺（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed2.png），兑卦所代表的东西很多，在人体上兑代表口，“**闭塞其兑**”就是要闭嘴。不过以道家来讲，人身上的口很多，凡是开窍有洞的都是口，最大的是吃饭的这个口。人身有九窍，头部七个洞，身体下部两个洞，都是口。为什么闭嘴巴重要？修道人都知道的一句话：“**开口神气散，意动火工寒。**” 一个人爱说话，经常用嘴巴，一定会短命。所以我上课太多，有时候一连七八个钟头都在讲话，这就是在求早死。事实上并不是因为开了，而是精气神漏了，因为讲话时精神、意志、脑力、血液都在放射，都在消耗。一句话讲出来，生命全体的机能都要动，所以消耗得很厉害，也就是开口神气散的道理。所以修道第一要“**闭塞其兑**”，所有开口的地方都要封锁，不向外漏。

“**意动火工寒**”是讲意志凝定的境界。佛家要做到无念专一，意一动叫做散乱，意散乱就不会结丹。我常说佛家所讲的“**定**”，就是道家所讲的“**凝神**”。定是讲法则，凝是讲境象；道家这个凝结、的“**凝**”，比佛家讲的“**定**”还确实一点。

“**闭塞其兑**”以后，就是下面四个字“**筑固灵株**”。“**灵**”就是后世所讲的性灵，也叫做灵性，自己精神的本源。“**株**”是形容词。内养灵性，像培养种子一样，慢慢使它发芽长成一株植物，就是新的生命开始。“**灵株**”是魏真人创造的名词，“**筑固灵株**”则包含了元神、元气、元精的凝结。

“**三光陆沉，温养子珠**”是方法。在自然界三光是日、月、星；在人体上的三光是眼睛、耳朵、心。“**陆沉**”本来是个形容词，“**陆**”代表大地，有一句话“**虚空粉碎，大地平沉**”，就是说一个人达到安静虚无的境界，也就是真达到空的境界。怎么样是个空？道家形容得很确实，所谓空，没有一个空的境界。虚空粉碎，连虚空都没有。大地平沉，大地就包括我们这个身体四大，平沉是没有身体的感觉，这个才是真达到虚无的境界。“**三光陆沉**”就是六根都安静下去，这个是方法。不管佛家道家、显教密宗，大家学静坐的谁能够真做到“**三光陆沉**”？都是瞎吹，自己骗自己，瞎子摸象，好像是个修道的样子，坐给别人看看而已。真讲工夫，一样都没有做到。

真正做到“**三光陆沉**”，一念不生，这时要“**温养子珠**”。“**温养**”就是保养。我们先天生命的根本，现在不谈，因为生命的本来你还不知道。我们现在这个生命，是先天本来生命的分化，由现在的生命，自己可以养回来，见到原来的生命。在这两个过程当中，由“**三光陆沉**”，到达“**安静虚无**”，接着“**温养子珠**”。温养就是老母鸡抱蛋一样，要温暖保养它，不能有一点寒冷。怎么样才是温暖呢？刚才也讲过道家的名言，“**意动火工寒**”，这个意不能动，这就是温养。

现在世界上都流行讲中国的禅宗，现在叫禅学，多数是口头禅、野狐禅，嘴里吹的。真正的禅宗也讲实际工夫的，譬如黄龙晦堂禅师，他形容真正的参禅，“**如灵猫捕鼠，四足踞地，目睛不瞬**”。猫捉老鼠，那真是动都不动，像人定一样，全部精神盯住。

舒州投子大同禅师还有一种形容，“**如鸡抱卵**”，就像老母鸡抱蛋温养，也就是黄龙晦堂禅师形容灵猫捕鼠这个境界。规规矩矩说，我们大多数人学佛修道做工夫，都没有达到这个境界，都是在那里玩耍，自己玩弄自己。真正到达这样专一的境界，才是温养。然后自己生命里头那个功能又产生了一个新的生命。实际上并不是新的，还是原来的。不过因为我们平常不知道，没有修养，这个功能到死也出不来，所以感觉新奇，而形容它是“**子珠**”，由母体养出来的。事实上是母子相连的一个。这一节在逻辑上有两个特别的名称，一个是“**灵株**”，一个是“**子珠**”，实际上是一个东西，不同的名词罢了。

# 第29-03讲 找不到的东西

我们大家学道，搞了半天，就是想修出来这个东西，但它永远出不来。下面八个字，“**视之不见，近而易求**”，一般修道的人，都在找这么一个东西。讲了一句明心见性，又去找明心，又去找见性，讲一个道就去找道。如果你去寻找它，那离道已经很远了，所以你看不见听不见。“**近而易求**”，道就在你那里，不是外面，不是佛菩萨给我们，也不是神仙、上帝给我们。老实讲，上帝、菩萨、神仙，还是靠我们捧出来的，我们本身每一个人都是仙佛，每一个人都能够成为天帝，只是自己把这个生命的本来忘记了，所以说 “**视之不见，近而易求**”。

我们小时候背的《三字经》，“**性相近，习相远**”，这两句话是从孔子《论语》上“**性相近也，习相远也**”来的。哲学家研究了半天，从唯物的哲学去找，从唯心的哲学去找，从宗教上去找，想找出来人性和宇宙万有本性是什么东西，究竟在哪里？在我们中国，原来儒道不分家时的原始文化，不考虑这个，因为心物是一元的，“**物**”也是它变出来的，“**心**”也用不着在枝节上找。

那么“**性**”在哪里？“**性相近也**”，这个本性就在这里，非常近，近到在眼睛前面，因为太近就看不见了。“**习相远也**”，你拿后天的习性、习气来找自己的本性，越找越远。本性是本来清净安详的，可是人忘记了清净安详的本来，偏要向外去找。人的习气发展越久，距离就越远了。孔子这两句话，实际只有四个字，其他都是陪衬的，因为古文要朗诵，念出来必须要拉长声，实际上“**性近习远**”四个字就够了。

自性在哪里？就在你这里，不要另外去找，它很浅近的。我们一般人总是把这个道当成高远的，那是错误的。禅宗祖师经常骂人“**高推圣境**”，学佛修道，把圣人的境界估计得太高了；自己的修养，已经到达那个边缘，不敢承认，信心不够。自己想，哪有那么容易呀！释迦牟尼佛还修了十二年，吕纯阳也搞了一辈子呢！所以高推圣境也是毛病。实际上，道是非常平凡的东西，所以我常说世界上最高深的学问，就在最平凡的道理里头；最平凡的地方，就是最高深的地方。一般人知识越高，学问越好，越爱向不平凡处去找平凡的道。所以说“**视之不见，近而易求**”。

这一段朱云阳祖师的批注也非常好，希望诸位回去能够研究，不研究太可惜了。我们现在不妨帮忙大家，带着诸位看一遍。“**此节，言炼己之初基也。首卷御政诸章，但敷陈乾坤坎离，造化法象**”，他前面只讲宇宙生命的大法则，“**到此，方直指炼己工夫**”，到了这一章直接告诉你，我们怎么样修道，“**示人以入手处**”，告诉我们怎么样人门。“**吕祖云，七返还丹在人，先须炼己待时**”，他引证唐朝神仙吕纯阳祖师讲的“**七返**”，修道是“**七返九还**”。这个七返与《楞严经》的“**七处征心，八还辨见**”是同一道理。吕纯阳说，这个道不向外走，炼丹修道的七返九还工夫，就在我们自己。“**先须炼己待时**”，这个基础打好了，“**待时**”，还要等一段时间才成。

再引述宋朝这位张神仙，“**张紫阳云，若要修成九转，先须炼己持心。炼己，即养己也。**”在汉代的时候，道家学术叫“**养己**”，唐宋以后更现实一点变成“**炼己**”。什么是我的自“**己**”呢？“**己即离中己土，为性根之所寄**”，离是卦名，己土是天干，这是本性。“**离中己土**”在人体就是中宫，中宫我们也讲过的，等于胃的这一部分。

# 第29-04讲 铅汞代表什么

“**只因先天的乾性，转作后天之离，元神翻作识神，心中阴气，刻刻流转**”，我们的本性，变成我们现在可以讲话的意识了。现在有个问题来了，他说父母未生以前，本来个个都是得道的圣人，有了这个生命以后，这个思想心停不了。一般讲中国文化修养的人，都晓得只要把这个妄想的思想心清净下来，就有希望了。可是为什么清净不下来？道家有一个道理，因为先天的本性，变成我们现在肉体的生命之后，先天的“**元神**”已经变成后天的“**识神**” 了。佛家唯识学的八识，就是这个识神。转成识神就受后天阴气的影响，阴气是有形有现象，先天的元气是无形无现象的。先天是形而上，后天是形而下。变成后天的生命后，受心中的阴气时时流转的影响，一刻不能停留，因此我们的思想停不下来。打坐是如何使心性凝定不动。佛学称现在的思想作用叫做五阴，把阴修炼消除完了，成了纯阳之体，就是道了。

“**易失而难持，不得坎中先天至阳之炁，无以制之**”，这个修炼难做到，所以说“**易失而难持**”。那么要怎么办呢? 道家有个比方，把我们思想比方成物质的汞，就是水银。水银的流动性最大，把一点水银洒在地下，一下子就都散开了。可是水银碰到铅就不动了。所以道家把铅、汞两个看得很重要，说我们的心就像水银，思想乱跑，流动性太大，你放一点铅进去，水银就不流动了。所以道家修炼“**铅、汞**” 是个代号，你不懂这个道理，看道书，看丹经，看死了都没有用，书还是书，我们也成不了神仙。所以古人说“**得诀归来好看书**”，就是这个道理。

这两个代号不止代表这个，不过我现在先讲这个心念流动。我们的“**坎**”中有至阳之气，先要把这个气控制住，呼吸之气不动了，思想也就凝定了。所以人睡不着时，呼吸更厉害，越生气越睡不着！睡不着，气更大。当气真凝定了，不呼也不吸，思想就控制住了。禅宗祖师骂人“**空腹高心**”， 说你元气不能归元，肚子里空空的，都在脑子里思想，这还能够得定吗？这一句话是根据老子说的“**虚其心，实其腹**”而来，如果头脑空灵，元气充实，思想自然就宁定了。

这里他拿两个卦来代表，离中虚（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed3.png〕，就是说思想周流六虚，乱跑；坎中满（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed6.png），坎卦是中间充实，等到我们生命中元阳之炁发动的时候，思想就不起了。如果一个念头都没有，那不是变成死人了吗？不会，那只是平常的思想没有了，先天的灵感反而超越了现在的思想，反而什么都知道，普通叫做神通，神而通之。所以要得坎中先天至阳之气才可以，他说这个气不来，“**无以制之**”，制伏不住这个思想、妄想。我们要注意哦！有些人打坐修道气机也发动了，肚子也鼓得很大，身体上的气也很充满了，以为这个是“**先天至阳之炁**”，不是的。“**先天至阳之炁**”是无形无相的，那又是另一种境界，不是这个呼吸之气。

# 第29-05讲 先天一炁来了

换一句话说，当这个肉体上“**先天至阳之炁**”来了，女的不管你多大年纪，又变回十二岁以前的样子，男的变回童子之体。到这个时候，身心的感受没有了，这个肉体上不呼吸了，用灯草或一根鸡毛放在鼻孔下也不动；可是他皮肤还在呼吸，不过感觉不出来。这个时候用脑电波、心电图做检查，心电图不会起伏，完全平静了。这个时候是“**先天至阳之炁**”，所以无形无相。

念头自然清净之后，道家说了下面一句话，“**然先天一炁，从虚无中来**”，思想感受空到了极点，“**先天一炁**”就来了。可是这一句话又害了人，后来看道书的人，想修“**先天一炁**”，打坐时幻想空中一股气，咚！灌下来。所以呀，都修成神经了。明明告诉你，“**先天一炁从虚无中来**”，你却在虚空里头抓，已经不虚无了嘛！那是有嘛！所以用观想，观想就是有嘛，那也就不对了。

“**若非致虚守静之功，安得穷原反本哉。**”不证到空，不但不能明心见性，这个“**先天一炁**”也不会来的。“**故曰，内以养己，安静虚无**”，他说，我们这个人的生命，“**生身受炁之初**”，当母亲怀胎那一剎那，现在讲是受胎时候，变成这个生命。“**本来一点灵明，人人具足**”，一点灵光好比电磁波，一吸引进去就构成了胎儿。一旦进去，你怎么都跑不掉了，就被绑住了。这两股力量在旋转，精虫卵脏一结合，一点灵明一钻进去它就转动了，就是轮回的道理。你这个灵魂要跑也跑不出去了，慢慢就像豆浆一样，就把你融化在里头了。所以我们现在都融化在这个身上，你要如何把它扭转回来，自己跑出来，跳出三界外，那靠你的本事了。“**只因后天用事，根寄于尘**”，变成后天以后，就把这个身体生命拘束住了。

# 第30-01讲 修道百字铭

刚才我为诸位念了一下这一节的注解，这一段很重要。不过不想再念下去，否则耽误时间太多了，希望诸位自己去仔细研究。如果不说修道的工夫，要讲中国文化哲学方面的根据，以及生命科学的研究，这些都是最好的资料，希望大家留意。如能用现在的观念，配合现在的科学与医学的常识，这个内容就更多了，希望青年同学们，不要轻易抛弃了这个文化的宝库。现在顺便再贡献大家一个资料，刚才提到吕纯阳，他有个《百字铭》，只有一百个字，同这一段内养、内照形躯有密切关系。今天正好讲到这里给大家作个参考，这就是讲“**内以养己**”，是炼己筑基最好的东西。能背得来，随便讲哪一种学问应用都有用处的。

## 修道百字铭

## 百字铭

**养气忘言守，降心为不为，动静知宗主，无事更寻谁。  
真常须应物，应物要不迷，不迷性自住，性住气自回。  
气回丹自结，壶中配坎离，阴阳生反复，普化一声雷。  
白云朝顶上，甘露洒须弥，自饮长生酒，逍遥谁得知。  
坐听无弦曲，明通造化机，都来二十句，端的上天梯。**

这是很正统的道家修养方法，“**养气忘言守**”，第一句话就很难。如何养气？不是练气哦！不是做什么密宗的九节佛风、宝瓶气。各种气功，讲练气是靠鼻子嘴巴的，据我个人统计，有两百六十多种方法。所以人类真会玩花样，就是两个鼻孔跟一个嘴巴漏气的地方，产生两百多种的花样，各家有各家的方法。可是养气不是练气，上次我们提到过养气同养心的工夫，最好是孟子在《尽心篇》上的说法。现在真讲养气，就是要“**忘言守**”，“**忘言**”并不是不讲话而已。言语是表达于外的思想，思想是没有表达出来的语言，两者是同一个东西。所以“**忘言**”并不只是不说话，它包括无思无虑，思想都清净了。“**守**”就是定的境界。

“**降心为不为**”，“**降心**”这两字，吕纯阳大师是取用《金刚经》中须菩提问佛——切人修行如何降伏其心——也就是问妄想心怎么样宁静下来。把妄想心宁静下来就是降心，好像是用力做有为的工夫。其实这个有为就是无为，有意把妄想心宁静，反而宁静不了；如果是无心，此心自然宁静下来，所以为而不为。

“**动静知宗主，无事更寻谁**”，这一段吕纯阳所讲是最高的禅啦！不动心并不是道。禅宗也说“**莫谓无心便是道，无心犹隔一重关**”。真正修道的人，不但能出世，更要能入世，动静之中都是道。在静中不乱，在动中也不乱；静中也无 事，动中也无事；出世是无事，入世也无事。日应万机，此心无事，在这个时候更寻谁？不要像禅宗参念佛是谁，不要找谁了，因为“**动静知宗主**”，不迷，不失根本。

“**真常须应物，应物要不迷**”，一个修道的人，不是跑到深山茅棚里头，躲开了一切叫清净，而是要在入世做人处事之间，保持那个真如不动、恒常不变的那个道心，能够应物处世，自己不迷失本来清净的本性。“**不迷性自住，性住气自回**”，自然回来的，气自然定了。“**气回丹自结**”，气住脉停，久而久之就定，佛家讲得定，道家讲结丹了。“**壶中配坎离**”，人的身体，道家比方像葫芦，密宗拿两重宝盖代表这个肉体。坎离是卦名，“**配坎离**”其实就是水火既济。这样定久了，身体上起变化，就会脱胎换骨。

“**阴阳生反复，普化一声雷**”，整个气脉自然震开了，一阳来复，地雷复卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua24.png）。雷是震卦有震动的现象，佛经常说大地有六种震动，并不一定是讲这个地球物理的地震，有时候是形容身体上六种震动，没有说八种震动，这也是六根 转化。一般密宗、道家修气脉的，这个时候，气脉一下子自然都开了。所以一脉通百脉通，就是讲中脉一通，百脉自然都通了。

当时的境界，“**白云朝顶上**”，这是道家的形容，就是从头顶开始身心内外一片白光，是有相的光明。“**甘露洒须弥**”，头顶上自然有一种甘露流下来。这里头还带有道家天元丹的意思。在佛家《禅秘要法》，白骨观第十六、第十七观里头都提到过天元丹。佛也说，修持到这个境界加上虔诚的恭敬心，有成就的天人，自然会给你灌顶。连释迪牟尼佛都吩咐，到这个时候特别要注重营养，要吃好的饮食，而且避开一切人的困扰。到了这一步，要入密室，在不通风的地方，甚至到没有鸟雀声音的地方，一切声音都沉寂了。这个阶段才是道家所讲的，得到天元丹的境界。

到这个时候，“**自饮长生酒，逍遥谁得知**”，佛家讲是解脱了。“**坐听无弦曲**”，就是观音圆通的境界，没有弦哪里有音乐呢？这个音乐是天乐，庄子所谓的天籁之音，不是地籁，也不是人籁。“**明通造化机**”，这个宇宙生命的根源，万有的根源都知道了。“**都来二十句**”，最后这两句凑成二十句。“**端的上天梯**”，这是唐末宋代的土话，现在用白话来说，就是讲真的上天梯了。也就是说，这个人可以升华，超越这个现有的生命。

# 第30-02讲 肌肤润泽了

现在继续《参同契》的正文。“**黄中渐通理，润泽达肌肤。**”前面讲到养气的工夫，“**内照形躯**”，所以我常告诉学佛的同学，好好修白骨观啊！那就是一个“**内照形躯**”的工夫。为什么观想不起来？因为你三光没有陆沉。“**三光陆沉， 温养子珠**”久了以后，必然到达黄中通理。什么叫“**黄中**” 呢？出自《易经》的坤卦六爻，坤卦代表阴，五行之中 “**黄**”是中间的颜色。我们民族自称是中国，不是吹牛的， 这个民族是黄种人，任何肤色的民族一跟黄种人结婚，三代之后一定变黄种。第一代眼睛变黑了，第二代头发变黑，第三代连皮肤也变黄了。它是个中和的东西，这叫做“**黄中**”。 在我们人体，脾胃是“**黄中**”；在精神方面，就是万缘清净、一念不生的境界。到这个黄中通理的时候，在修密宗的人是中脉打通了，气养到充足了，中脉不要求通而自然通了。

“**通理**”的“**理**”不是道理，中医书上叫“**腠理**”，皮肤的毛细孔叫“**腠理**”，通理是通这个，不但里面通了，外面十万八千个毛孔都打通了，都能够与天地精神相往来，与天地通气了。

“**黄中渐通理**”，这个气养到最后得定了，“**润泽达肌肤**”，皮肤变了，整个人都变得细嫩有光彩，由里面发亮光。大致说来，肌肤外表发亮，归功于上文的养气，但还是外表的。下面告诉我们，“**初正则终修**”，所以修道最困难就是入手，要认识清楚，开始走的是对的正路，则“**终修**”，到了最后还是对的。因此我常常告诉大家，最初的就是最高的，所谓最高的就是最基本的，最基本的不对的话，什么都错了。所以学佛修道要讲道德行为，就是诸恶莫作，众善奉行。非常简单的两句老古话，个个都会讲，人人做不到。如果第一步不对，以后修了半天还是不对，你这个中心基本不打好，想求到最高深的成就是不可能的。

像你们又修道又学佛又学密宗，其实我当年也一样，反正有道我就拜。密宗也好，显教也好，我都搞了很久，最后我一道都不道，才晓得道原来还在我自己，我何必外求呢! 可是不先经过那些冤枉路，死不了心。所以现在这些在家出家的同学，想要到外面学，我说赶快去！赶快去！因为我有过经验的，引用憨山大师一句话，是“**以绝他日妄想**”。你现在趁年轻学完了，将来年纪大放下来去做工夫，外面再怎么闹热，说死了你都不听，因为你都会都懂了。可是啊，话虽如此，以我的经验，就在外面迷糊，永远转不回来的也很多。所以“**干立未可持**”啊，乱七八糟地学那些枝节，心性基本修养没有搞好，光是学了一大堆工夫，最后什么都不是。

# 第30-03讲 一是什么

## 一是什么

总而言之，什么是道？老子讲过一句话：“**天得一以清， 地得一以宁，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。**”什么是一？道家有句话所谓“**得其一，万事毕**”。你真正得到一，一切都成功。什么是得一？其中问题还很多，禅宗后世又来一个话头：“**万法归一，一归何处?**”

《易经》又说了一个道理，又有一堆问题，“**天一生水**”， 这个天是指道，不是天文的“**天**”，是形而上的天。在中国道家看来，这个宇宙地球的形成，同希腊哲学讲的一样，是一股气流在这个空间“**嗡……**”转起来。不晓得什么原因转起来的，科学家不清楚。转了若干时候，直至液体出来。这个液体慢慢冻拢来，冻起来高的就是高山，低洼的就是海洋，是地质的形成。所以“**天一生水，地六成之**”，一加六是七，这是《易经》的数理。假使我们不加以解释，学死了也搞不清楚。“**天一生水，地六成之**”，实际上是一个科学的理由，讲地球物理的形成，第一个是水。这个水并不是今天所谓的“**水**”，而是指流动性的液体。

譬如我们修道，静定久了以后，津液来了，就像打坐坐得好，口水来了，实际上是脑下垂体荷尔蒙的分泌，我们一身都有荷尔蒙。医学上现在晓得一两百种荷尔蒙，一点点荷尔蒙注射下去，人的个性都可以变了，也可以男变女，女变男。道家所讲的“**金液还丹**”，是可以长生不老的，也就是脑下垂体的荷尔蒙。我们借用今天的科学讲穿了，就是这么一回事。但是我的话靠不住，现在的科学也靠不住，我只是拿现代科学所知道的范围，做一个说明而已，科学将来还会再进步的。

在脑里头大脑小脑之间，有一块间脑，医学科学家还没有答案，还在研究，那又是荷尔蒙问题了。所以“**金液还丹**”、“**玉液还丹**”是讲荷尔蒙。为什么打坐咽口水有好处呢？口水多胃病就没有了，现在医学都晓得，治疗胃病最好的是自己的口液咽下去。我们小时候，手破了流血，乡下人舌头一舔就行了。现代知识分子看到会笑的，尤其是外国留学回来的，说中国人老土啊！现在看来一点都不土。乡下人在田里割草流血了，把那个烂泥巴抓来一敷一擦，嘿！就好了。后来才晓得烂泥巴里有盘尼西林，又杀菌又消炎。

我在边疆也有过经验。有一次，我带的兵很多传染到一种性病，医官都没有办法治。有人告诉我，偏僻山里有个修道的会治。我的妈呀！看他那个样子，我还真可以当他的老师。但是据说他能够治这个病，我只好跪下叩头，还送了很大的礼。他告诉我用“**曲螬**”就行了，就是蚯蚓。把蚯蚓挖来放在碗里，白糖一把放下去，然后喝那个水就好。我将信将疑，回来就叫勤务兵挖蚯蚓放在碗里，白糖一放，蚯蚓化掉了，都变成泥巴，过半钟头泥巴沉淀了，上边变清了，什么性病都治好了，原来蚯蚓里头都是盘尼西林。你说老祖宗这个科学哪里来的？你能说不科学吗？绝对科学。

有人问，端午节为什么擦雄黄？消毒呀！因为端午节湿度最高，是培养细菌的温床，艾草呀、放鞭炮呀、擦雄黄呀、喝酒吃大蒜呀，全是杀菌的。细菌是鬼嘛！古人不告诉你这个理由，他说赶鬼，这些鬼赶跑了就没有事啦。这个道理是“**民可使由之，不可使知之**”，你告诉他那么多理由， 他仍然没完没了问你，没有时间给他讲，照着这样做就对了。

# 第30-04讲 如何能得一

所以讲到“**一**”，“**天一生水**”，一是什么？“**得其一，万 事毕**”，修道学佛讲打坐得定，定是专一，从专一开始。佛也说过“**制心一处，无事不办**”，你要成道很简单，能够得一，无事不办，可惜大家做不到。

“**一者以掩蔽，世人莫知之**”，就是一言以蔽之，只有一句话，他说，世上的人都不知道。他这句话说了等于没有说！你看看这个文字，魏真人不是开玩笑吗？就是说，你们不懂，不懂什么是一。因为一的境界是专一的工夫，如果我们要讲理论，这个一字的哲学，可以写一部专书。

现在参考朱云阳真人的批注，他的确有独到之处，非常好。他的批注说：“**此节，言炼己之功，在乎得一也。**”所以百日炼己筑基要得一。“**《度人经》云**”——这是道家的经典，“**中理五炁，混合百神，可见中黄丹扃，为万化统会之地。譬若北辰居所，众星自拱。学道之士，从此温养子珠，勿忘勿助。**”孟子云：“**心勿忘，勿助长也。**”孟子传你的口诀最重要的就是勿忘勿助。我们打坐修道，勿忘勿助就是不增不减。但是我们做工夫不是在那里增，就是在那里减，所以做不好。

这个“**一**”向哪里找？你不要去找！打坐两腿一盘，这个时候很定就是一。到后来，你只要加一点点，手也摆好腿也盘好，心想这个时候我要打坐了，完了！已经是二了，不是一了，接着就三、四、五、六、七、八、九、十都来了。 所以大家要静，什么时候是静呢？你不需要求静，只像是想要休息一下。休息还不简单吗！说休息就休息，如果说，格老子我要休息啊！那已经不休息了，已经多此一举了，就不能得一。

“**久之神明自生，渐渐四通八达，身中九窍百脉，三百六十骨节，八万四千毛孔，一齐穿透，自然光润和泽，感而毕通。即易所云，美在其中，而畅于四肢也。故曰，黄中渐通理，润泽达肌肤。丹道有初有终，有本有末。初者炼己，下手之功。终者入室，了手之事。**”最后要闭关“**入室**”，到了房间密不通风，内外隔绝。所以道家真到了闭关，就是要 “**了手**” 了，在要成功之前，只差最后一点，必须要隔离人事跳出去。

“**初如木之有干，本也。终如木之有标，末也。然须知最初下手一步，便是末后了手一步。**” 一点没有错，最初的就是最后的。所谓“**但得本莫愁末**”，这句是禅宗永嘉大师说的。“**初基一步，便踏着正路，从此循序渐进，修持之功，自然节节相应。原始可以要终，即本可以该末矣。故曰，初正则终修，干立未可持。然则孰为初？孰为本？要在一者而已。**”什么是一？“**未生以前，惟得一则成人**”，就是一念动了，来结胎了，结了胎有生命了，“**有生以后，能抱一即成丹。**

道家这个哲学，据我的知识范围，全世界人类的学问，只有中国讲这个。这一句话我可以绝对肯定地讲，其他国家没有这个文化。道家认为自己这个生命里头，可以再产生一个生命，人自己本身可以生出一个东西，因为人本来是有这个功能的。

# 第30-05讲 一产生一切

人自己的精神如何另外产生一个生命？这个道理我们再参考一个数据，这很妙。佛经讲三界：欲界、色界、无色界。我们都在欲界的下层，是太阳系统下的，太阳系统以上的还有好几层，都属于欲界。欲界的生命，是靠两性结合，有性的行为才能够诞生生命，两性的结合叫精交，欲界下层是精交。欲界上层还有男女两眼相视一笑就怀孕了！有的是男人怀孕，所以呀男女平等，女性赶快到那边去！那是真平等。那么男人生孩子怎么生呢？头顶裂开生出来的，差一点从肩膀这里出来。全世界人类文化，讲天人之间，没有第二家像佛讲得那么详细。

色界没有欲，有爱！那靠什么交呢？气交。还有，无色界是神交，连两个相视一笑都没有了，自己意念一动就有化身，也不从男的生，也不从女的生。所以我叫你们研究“**三界天人表**”，你把佛学的生命道理研究清楚，你就懂得修道了。

道家这个原理也是这样。我们的生命很可怜，任由它衰老、死亡，真可惜。道家说，懂了方法修持，生命本身可以

放下，另外产生一个新的生命，永远不死。即使再死一个，又可以生出来一个，生生不已，都做得到！这个叫做“**能抱一即成丹**”，就是把精、气、神凝合。

“**盖一生二，二生三，三生万物。顺去生人生物者，此一也。**”顺着自然是欲界的道理，像我们生人是顺着来的。“**而三返二，二返一，一返虚无，逆来成圣成仙者，亦此一也。**”道家告诉我们，路子倒转来走就成仙。其实佛家虽不讲，也是一样的道理。

所以道家说还精补脑，长生不老。据我的研究，人衰老，第一是头脑老化，脑下垂体不老的话，眼睛不会老，脑下垂体有如此之重要。你看那个不老的人脸上没有皱纹，他这个脑袋越来越长高了。所以南极仙翁长着像个冬瓜一样的脑袋，实际上是把皱纹向后面拉，脑袋长充实了，脑下垂体荷尔蒙足了。普通老化的人，你看那个额头就矮了，皱纹越来越多，因为头脑衰退了。很多老朋友讲，老了记忆力衰退了。我说，你们是不努力，我现在越老反而觉得记忆力越强，比年轻读书时还要强一点。为什么呢？你们不是记忆力衰退，是自己觉得老了，这种心理衰退是最可怕的事。生命是可以拉回来的，这是我们文化最宝贵的发明，希望你们每一位都长生不老！

# 第31-01讲 一到底是什么

《参同契》上次讲到这个一，这个问题在后代的道家，是个争论的焦点。后来修道人产生的争论是守一，这是专门的术语。一般都在这个身体上守一，于是守一就变成守窍。所谓守窍普通的就是守三个丹田，这不是说守丹田就一定是对的，我只是给大家做一个介绍。一般都守上窍，就是印堂、山根这里。这是中国人看相的名称，所谓印堂是左右眉毛之间，山根还要低一点，在鼻梁上端和额头连接的地方，在道家的术语称之为上窍。下窍是在肚脐以下一寸三分。中窍是两个乳房的中间。后代的道家所谓三窍，也叫三丹田，前面都介绍过了。古人好像传一个窍，也是很严重的问题。 另外还有个名词叫做“**祖窍**”，那又不一样了！

这些丹经所谓守一，是根据老子所讲一的道理，“**得其一，万事毕**”，一般守着这么一个地方，死死地打坐，认为是守窍，是守一，就是修神仙之道。有没有效果呢？有效果，但并不是什么神仙的道法。如果把注意力集中到身体某 一点，久了以后，气血都向这一点集中，因此发生特别的现象。有些守窍守到神经受气血的影响，内在震动。像这些特别现象一来，配上自己心理上的观念，就认为这是气脉走通得道了，其实这都不相干的。你如果每天看那个手指头，看了三年，这个指头会变长变胖，因为精神专注的作用。

但是守上窍，血压高不能守；血压低的或贫血的人，初步学也很困难，头会发晕。守下丹田更严重，有些人越守肚子越大，不是小腹大就是胃这里特别鼓出来。女性守下丹田往往毛病更多。这三窍是有作用的，与一般中医所讲的上中下三焦有连带关系。但三焦究竟是个什么很难讲，我们外行勉强讲内行的话，应该是属于荷尔蒙所分布的腺路。

但是，“**得其一，万事毕**”不是守窍这个道理这么简单。一是个什么？我希望诸位看一下朱云阳真人的注解，他的注解等于吃很稳当的中药，虽然不能救命，但是不会有后遗症。他说：“**太上云，得其一，万事毕。又曰，谷神不死，是谓元牝。**”所谓太上就是老子，是道教对他的尊称。在老子《道德经》上有谷神、元牝的名称，过去我们研究老子的时候已经提到过谷神，谷就是山谷，是个狭长阴暗的地方，有三角形、布袋形、长方形。有一种山谷是进去之后没有出路，等于山洞一样，不过比较大而深，空气不对流，所以有回音，这样的地方不能住人。另一种山谷是两头相通的，空气对流，但是幽深。谷神是形容一个空灵的地方，越是空到极点，我们反而感觉很难受，好像其中有神，有不可知的一股力量，这是老子所讲的谷神。

元牝，现在用的这个“**元**”字，老子原书是“**玄**”。这个“**玄**”字研究起来也很麻烦，根据老子自己所说，是“**玄之又玄**”，简直是不能解释。后世的学术家又分两种解释：一种认为“**玄**”字代表了宇宙的形象，形而上与形而下的关系是个连环圈，彼此相连，你说它属于哪一头，都不一定。

另一种属于唯物思想的解释，这个“**玄**”字古代是上面点一点，挂下来一条线，连着两个圆圈。那个就代表细菌、微生物，或者人的精虫，这些东西都属于古代的“**玄**”字，它是个象形，像小虫一样活动的东西。

# 第31-02讲 谷神与本性

“**牝牡**”两字是母性、公性的生物分类代名词，所以我们一看“**牡**”字就晓得是公的，一看“**牝**”就晓得是母的。宇宙间万有生命都从母性的身体而生，所以它叫“**玄牝**”。谷神不死，空灵的那个地方，它使用的价值永远不会死，这是老子的话。我们的重点现在不是老子，是研究丹道。

他下面说，“**谷神至虚而至灵，其妙生生不已**”，这是谷神，至妙至灵是个空洞的东西，空洞的东西反应很快的，佛学所谓感应道交。“**感应**”两个字从《易经·系传》来，“**寂然不动，感而遂通**”，讲这个生命的本来。谷神这个东西，生生不已，“**从生生不已处，分出元牝**”，是一个能够生万物的根源。

元牝与谷神名称不同，“**其体则一，其用则两**”，是一个东西，但作用不同。一般修道家的，专门在身体上找这个东西。身体上找就很难了，我们千万不要想在身体上找。譬如我们晓得人体的神经、气脉是左右交叉的，所以你守上窍， 有时候影响下部，守下窍影响上部，这是一套医学的道理，可以说是道的术。术的意思是一种方法，不是道体。

元牝与谷神是一个东西，生生不已的，是真正的秘密，“**秘在掩蔽二字**”，掩就是蔽，蔽也就是掩，等于我们讲古代有个人学作诗，作了一句“**关门闭户掩柴扉**”，关门是关门，闭户也是关门，掩柴扉也是关门，说了半天只讲一件事，岂不是空话吗！可是他在文字上，有三种不同的玩法。我们假设这书中的话也在玩文字，“**掩者，掩其玄门，蔽者，蔽其牝户**”，这句话还是没有老老实实讲出来玄门在哪里，牝户在哪里。

“**若非一者在中，岂能掩蔽**”，就是中间这一点的作用，就把它关闭。“**然非掩蔽于外，亦不成其为一**”，外面关闭了，里头才能够得一。看道书真要命，每到这种重要的地方，就是一句话：“**此中窍妙，非得真师指授。**”要真师指点！我晓得哪个是真师呀？困难就在这里。佛学说到“**善知识**”，就是明师，如果“**不择利智而教之**”，老师对这个学生前生的根器都不知道，随便传法，这个老师是犯戒的，很严重呀，犯戒是下地狱的。依佛家的讲法，弟子对老师不选择，也是犯戒的。所以讲了半天，双方最好都不要干。老师如果得道有神通知道前生，那比较好办；我们当弟子的就很难办了，谁晓得哪一个是明师呢？这就是道家和密宗的考验，讲到最后留一手，始终不讲。其中的巧妙就是，如果没有真正的明师，“**纵饶慧过颜闵，莫能强猜**”，就算你的聪明智慧超过孔子最好的学生颜回、闵子骞，你也推测不出来。“**况世间凡夫乎**”，更何况一般凡夫，更推测不出来了。我们现在只好看书研究了，哪里去找个明师呢？

“**故曰，一者以掩蔽，世人莫知之。所云黄中，是指出祖窍之中**”，这里又来个祖窍。“**所云一者，是指出祖窍之一。知中，则知窍。知一，则知窍中之妙。知窍中之妙，便知本来祖性，便知守中抱一，是养性第一步工夫**”。知窍中的妙，你就明心见性了。正统的道家讲性命双修，不能只修 一边。所以道家看学佛的人，只念佛、打坐、参禅，那是修性不修命，所以身体搞不好。几乎每一个学佛的人都面带菜色，百病丛生，都有病。因为他只修性不修命，从心性人手，命功不知道，“**此是修行第一病**”。你说自己修行怎么好，但是身体又那么坏，比普通人还差，这个就是不大对了。但是道家也反对只练身体，红光满面，相貌堂堂，好像百病不生，最后倒下来死的时候，一下子就走了。这个叫做只修命不修性，没有修明心见性，只锻炼身体，守窍，“**万劫阴灵难入圣**”，你修一万辈子，还是不能成仙成佛。因此，正统的道家主张性命要双修。

那么这里所谈的，就是说要知道本性在哪里。现在我们有个问题，本性是不是在谷神境界，玄牝不死的那个祖窍里头？他在这里露了一个消息，把这个形象给我们画出来了——“**守中抱一**”，在真正得定的境界，到了气住脉停，虽然不谈明心见性，这是“**养性第一步工夫**”。所以我们大家讲气脉打通，为什么修行要打通气脉呢？打通气脉的目的是气住，气满足了，充电一样充满了就停住了，那么脉也停了。这个后天的作用不来，自性的清明就不会现前。道家把这个讲得很高，即使如此，不过是到达“**养性的第一步工夫**”。一点没有错！这一点我很同意，承认他这个说法是对的。不要认为得定了，就是一念不生全体现，还不是那么简单。更何况你的思想妄念始终定不了，连“**守中抱一**”都还没有做到，气住脉停更谈不上。因此，不要说明心见性，连养性的第一步工夫都没有到。

# 第31-03讲 两药互用

## 两窍互用章第七

**上德无为，不以察求。下德为之，其用不休。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。**

**知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名一。阴阳之始，元含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华。被褐怀玉，外为狂夫。**

**金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮。退而分布，各守境隅。采之类白，造之则朱。炼为表卫，白里真居。**

**方圓径寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高。旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰。守御密固，遏绝奸邪。曲阁相连，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。神炁满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。**

## 两药互用

这一章也是讲养性，我们先看朱云阳祖师的分类批注：“**此章，直指坎离两窍之用，为金丹关键也。**”现在讲坎离两窍，坎也是耳朵，离是眼睛，打坐的时候，就是修四个字：“**收视返听**”。那么佛家呢？“**收视**”，就是观自在菩萨的法门，有观有照，是收视的工夫；观世音菩萨的耳根圆通法门，则是返听的工夫，这是两条路。佛学在翻译的时候，有“**观世音**”、“**观自在**”两种名称，所代表的则是两种修行的方法。这是举个例子，说明坎离两窍。

到现在为止，还不晓得这两窍在哪里，还没有找到呢！在本章里头讲它为金丹的关键，我们修道想修成这一颗丹，吃下去长生不死，那么这个药在哪里找呢？不在外面找，因为它就在我们自己生命里头。所以中国有些道书，这个药字写成左边一个自己的“**自**”，右边写一个家庭的“**家**”，自家下面写一个“**水**”字，写成“**(右图)**”，就是自家本身上的东西。但是你看到这个“**水**”字不要误会，连小便【自家水】都不敢放了，那就不得了啦！

有些修道家的人一辈子不洗澡，怕洗澡漏了元气，不敢放屁，说放屁也把元气放掉了。所以忍屁不放，久而久之脸上一股黑气，大小便中毒了。修道家的千奇百怪，千万不要走这样错误的路。有许多修道的朋友一看就是这个路数，我说你肠子里的瓦斯不放掉，将来里头会结块成病的，那真是“**结丹**”了。那个丹是担心之“**担**”！结成硬块就只有动刀了。

# 第31-04讲 上德与下德

第七章原文：“**上德无为，不以察求。下德为之，其用不休。**”上德、下德两个名称，是老子提出来的。昨天正有几位先生谈到，有一位素来不同意老子，他对老子的阴柔之道很有意见。

我说老子阴柔之道没有错，阴柔不是害人，阴柔之道最高是德，所以老子这本书称《道德经》。我说你老兄不要忘了，老子这一本书分上下两部，上经专门讲道，下经专门讲德。中国古代的文化四书五经，“**道德**”两个字不是连起来用的，道是道，德是德。道是讲体，德是讲用，讲行为，而且古人解释“**德**”字，德者得也，一件事情做出来，有很好的成果谓之得。那么上德、下德这两个名词，在老子的书上是属于下章。我们拿现在的观念讲，最上好的行为是上德，次好的行为是下德。可是在《参同契》这里不同了，上德是升华的，下德是普通做基础的。

原文又有两个名词也属于《道德经》，一个是无为，一个是为之，就是有为。前天有一位同学写日记，提到吕纯阳 《百字铭》中“**养气忘言守，降心为不为**”，他对这一句解释不通，在日记上提出要我解答。吕纯阳“**降心**”两个字采自 《金刚经》，有意地把这个妄念空掉，有意就是有为，有为工夫是不对的。“**为不为**”，实际上是为而无为，不要真有意去做，那样就落于痕迹，变成下乘道法。这不是很简单的两句话吗？那么你说我不要打坐，不要修道就成道了，不行！非“**为**”不可。你还是要照规矩来，所以为而不为。上德是无为之道，上品丹法什么都不求。

昨天有一位青年朋友来，是修道家的，进门我一看，就知道他肝脏有病，因此而来求道。这叫做“**临老投僧，临死抱佛**”，快要死的时候找和尚来念经了，修道的人也多半如此。我说你这个青年人，身体不好来修道，你有什么工夫？他说他学的无为法，我也只好笑笑，真是开口说大话，空口说白话。等于学禅学佛的讲放下，放下已经是有为法，有个可放下的已经不对了。无为法是自然的，就是这样，一切无所为。假使我进一步问你，你既然无为，何必修道？修道就是有为了，修都不要修，还有个什么道呢？道也不要道，那就是上品丹法，真正无为。

所以这个之难，上品丹法“**不以察求**”，不是在里头闭起眼睛打坐观察，看个光啊！守个气呀！还守个窍呀！打坐的人守窍，当你守在这里，心不晓得想到哪里去了。哪个人能够守窍守到永远不动一个念头的？如果有这样的人，虽然不神通，也要神经了。有些人说，我这里在跳，你天天看守着这里，那个气血向这里冲，搞得不好就是鼻子出血，如果作意太过，尤其是中老年人，加上血压不对的，算不定就脑充血。千万不要玩这个，最好走上品丹法，“**上德无为，不以察求**”，也不要守，也不要管。我上次提过道家的《清静经》，你们好好去看一看，文字很短，内容非常非常好。佛教的《心经》是讲心性之道，《清静经》里头还带着讲工夫，这个是上德。

“**下德为之**”，等而下之，是有为的工夫，做有为工夫“**其用不休**”，要以不休起用。后来佛家也采用，实际上这个是老子的东西，在有为与无为之间修道做工夫，究竟是有为法，还是无为法？形而上道是本体，是无为的；但是我们不管是学佛修道，修的都是有为法。佛法最高是空，因为我们达不到空，所以所用的方法都是不空的，是用不空方法，以求得自己最后达到了空。道家也是一样，真正的道是无为，“**上德无为，不以察求**”，你看不见，摸不着，找不到。但是，你想达到形而上看不见摸不着找不到的道，必须要从有为方法做起。有为到了极点，才能到达无为。明朝有位栯堂禅师，诗好道也高，他的修道经验有两句话：“**千丈岩前倚杖藜**”，靠着这个拐棍，“**有为须极到无为**”，佛道两家一切工夫，都是从有为法下手，有为到了极点时，才真正得了无为的道。

“**上闭则称有**”，上面一关闭就是后天了，则称有。“**下闭则称无**”，下面一关闭，就得到道了，空了。这两句话不晓得讲些什么，这个上下两窍，究竟是怎么样关闭？先休息一下再讲。

# 第32-01讲 上窍与下窍的功能

我们刚才研究到“**上闭则称有，下闭则称无**”，先介绍有形的上下两窍。中国的道家及医学，把人的生命，从怀胎到出生归纳属于先天；一出娘胎是先天里头的后天；由婴儿知小孩阶段，女性第一个七年，男性是第一个八年，都还属于先天卦的范围。我们头顶心有个有形的上窍，这个顶门穴道，医学叫百会穴，道家称为泥垣宫，密宗称为顶轮穴，名称不同，都是有形的上窍。

在身躯的底部，肛门与前阴之间有个三角地带，叫做会阴穴，在密宗称为海底，印度的瑜伽术叫做灵蛇穴，是这个生命的灵力活动所在，这是有形的下窍。

婴儿生下来，据古人相传，这个时候顶门上窍没有封闭，他的神还与天地相通。“**上闭则称有**”，上面一封掉，婴儿才开始说话，那就是后天生命的开始。上窍一闭，下窍就开，就向下走了，人就慢慢长大，所谓情窦初开，男女的情欲就慢慢来了。所以“**上闭则称有**”是有形的。那么修道 呢？上面一闭，生命向下面走，尤其这个世界的生命，都从男女两性的下体延续下去的，生生不已。所以修道的人，要修到把开了的下窍重新关闭，从海底窍开始，炼精化气，炼气化神。到了炼气化神时，上窍开了，修密宗的叫做开顶。

密宗真正开了顶的人很少，我亲眼看到过。我们当年拜一个老师，四川人，是不是神仙我不知道，不过一般人叫他神仙。他那个时候八十几了，可是心理状态很年轻，也没有什么脾气。他的顶门是开的，我们经常去摸，里面有跳动，像婴儿一样。还有一点，他八十岁的人，乳房这么一挤，可以挤出奶来，那也是真的。根据道家说法，这一类的可算地仙，走路很快。《神仙传》上讲“**行疾奔马**”，我们没有看过他跟马比赛，我走路还算是轻便，可是当年跟他走路，也有点吃力。这都是我亲眼所见。

后来在西藏，看了这些喇嘛，什么顶门开了插草呀！我给自己插过，也给人插过，那不算真开。气脉打通必然会开，而且开的时候会有震动的声音，所谓顶门一声雷，嘣！你们真修到那个时候会把你吓昏了，就像天上打雷，一大声震动，就震开了，是有这种现象。

所以“**上闭则称有**”，开始了我们后天的生命。修道是“**下闭则称无**”，下面关闭了，精气神不漏，不向下走了，叫做“**无**”。不是没有，而是空灵了，还归于空无。所以“**无者以奉上**”，下面的作用不再起了。在佛家也有很多的说法， 起码是“**马阴藏相**”。伍柳派非常注重这个，“**马阴藏相**”没有什么稀奇，练气功的人也做得到，练童子功的人也做得到。“**马阴藏相**”不要乱练，过分练气功，会睪丸收缩，那不是“**马阴藏相**”，而是一种病态，搞不好最后还要开刀，或者摄护腺（前列腺）这些地方都会出问题。真正“**马阴藏相**”是个什么样子，也不要乱去猜想。

总而言之，如果讲“**马阴藏相**”，那是外表，实际上“**下闭则称无**”，就是下面完全无漏，顶门重新开了。“**上有神明居**”，从顶上开始，老实讲学密宗的人，到了这个境界，才真正叫做灌顶，不是像现在铃子摇一摇，拿个瓶子装水倒一倒，就算灌顶。天主教叫洗礼，这都是同一个系统下来的。这个时候是入定的境界，岂止光明，而且霞光万道。不到那个境界不要去幻想，幻想不但没有霞光万道，反而是神经万年。换一句话说，是顶门的脉打开了，这就是气脉问题。我们说任督二脉、三脉七轮都打开了，就是到了这一步的境界，这个时候肉体上是气住脉停的现象。

道家还有一个秘诀，张紫阳真人说的：“**一粒金丹吞入腹，始知我命不由天。**”就是道家所标榜的“**万化在手，宇宙由心**”。这个丹药不是用嘴巴吃，这是道家的隐语，是另一个口，哪里呢？就是上窍这里。现在我公开讲了，反正我也没有道，我也不是神仙，让你们年轻人去修吧。也许你们修成神仙，将来你能帮忙拉我一把也不错。天元丹从顶上下来这个时候，古人当它是不传之秘，我觉得没有什么，这可以明讲，一般人就算晓得也做不到。

# 第32-02讲 上下气平衡交换

注意下面一句话:“**此两孔穴法，金炁亦相胥**”，上下互用，这个是火候了，很难。你们做工夫做到头昏、头重，还谈不到这个境界。气向上行，就会有头昏的现象。你们问经常头痛怎么办，我说把脚扭一扭，是“**其治者在下**”的道理。因为那不是真的气上来，是虚的，你元气没有上来，头轮的气脉打不通，很胀。你去量血压并不一定高，反而是低血压，那是气上不来的原故。所以我经常笑现在的人是科学迷信，我不量血压，也不检查身体，因为我活到这个年纪，用了几十年很够本了。即使检查出来，有个不好怎么办？不好也是死，好也是死。已经晓得最后是这么一件事，所以懒得去麻烦检查。

血压跟着气候、情绪都在变化，气候湿度太高，大家这几天就感觉沉闷。注意现在是阴历五月，干支是午月，湿度高，人就容易昏沉爱睡，那是因为阴气刚刚萌芽。这个时候有些人觉得难过，我说这个时候最容易死人的，早晚气候不同，血压不同，情绪心境好就高兴，也许血压就高。有些人还买一个血压计放在旁边，进来量一量，出去量一量，活得好辛苦啊！就合了老子的话：“**吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。**”如果能不为这个身体忙，还会有什么痛苦呢？

但是上下这个气，随时要交换的，所以我常常问，你怎么醒来怎么睡着的？这与两个气都有关系。这两个孔穴要想打通，“**金炁**”必须平衡，金也不是元气，西方属金，金属白色，“**金炁亦相胥**”就是要平衡的意思。我经常问人，你们天天讲任督二脉通了，通到哪里去了？你转河车转到什么时间为止？都答不出来！修佛家止观法门修数息的，坐在那里已经数了几十年，我说学会计都比你高明，你在那里数下去干吗呢！“**一数二随**”，你数了以后，觉得呼吸跟心念一配合，就不要数了，接着是随息的方法。所以一般人修道，至少在我这个不修道的人看来，是蛮可怜的，古人叫做“**学道之愚**”，被道骗了。其实道也没有骗你，自己被自己骗了。

# 第32-03讲 性命与祖炁

这几段，朱云阳祖师批注得太好了，诸位学道家的，不要轻易跳过去。现在我们花一点时间念一念：“**此节，指两窍之妙用也。大道，非一不神，非两不化。**”这是道家的中国文化，一定要达到专一，那个神灵境界才出来，这是讲道的体。道的用呢？“**非两不化**”，就是阴阳二气。“**上章云，一者以掩蔽，既明示人以得一矣，然而掩蔽之妙，其体则存乎一，其用不离乎两。盖金丹妙用，只在后天坎离。**”有了生命以后，“**坎离妙用，不出先天乾坤**”，坎离也好，乾坤也好，都是代号。他现在讲，“**究竟只是性命二字**”，只是两个作用而巳，一个性一个命。“**性者，先天一点灵光，真空之体也**”，一念不生全体现谓之性。“**其体，圆成周遍，不减不增。在天，为资始之乾元**”，拿宇宙来讲这个自性，名称不同，引用《易经》资始的乾元就是万物靠它。“**在人，便是父母未生前，本来面目**”，拿人来讲，他说是乾卦之体。“**故名上德，此中本无一物。灵光独耀，迥脱根尘**”，这是引用百丈禅师的话。“**若从意根下卜度推求，便失之万里**”，本性的东西你用妄想分别心，用意识心来求，就不对了。“**盖性本天然，莫容拟议**”，讲它空也不对，讲它有也不对。“**直是觅即不得**”，你要找一个明心见性就错了。“**故曰，上德无为，不以察求**”，就是讲性命双修这个性。

“**命者，先天一点祖炁**”，“**祖炁**”是父母生下就带来的，所以胎儿在娘胎里也在呼吸，不是靠鼻子是靠脐带，一切都通过母亲的呼吸，也是通过脐带活着。一出娘胎，脐带剪断了以后，就开始靠鼻子呼吸了。这个脐带也是上闭下闭的道 理。“**先天一点祖炁妙有之用也**”，这一点就是佛家讲真空妙有。“**其用，枢纽三才，括囊万化。在天，为资生之坤元**”，在《易经》是属于坤卦大地。“**在人，便是 地一声时，立命之根**”，人出娘胎时胞衣打破， 的一下，小孩出来，然后脐带剪断，鼻子开始呼吸，这是命根开始，“**故名下德**”。

“**其中元炁周流**”，所以密宗、道家，真讲修气并不是修呼吸之气！也不是精虫卵脏的精！就是这“**先天一点祖炁**”，那个生命的功能。这一点电能的充沛，“**潜天潜地变现无方**”，无所不在，也无所在，在身体内部你找不到。“**若向一色边，沉空守寂**”，色就是指身体，你如果在身体上找，守什么上窍、中窍、下窍，“**便堕在毒海**”，你就中毒上当了！身体任何部分都没有它。

“**盖命属有作，不落顽空**”，你如果只想空，以为是道，不晓得修命功，身体上的变化也不懂，那你白修一辈子！佛家道家叫这个为“**顽空**”，你修了没有用，跌落顽空。“**一息不运即死**”，这个息不是气，这个元炁一下不转动，就停摆 了。“**故曰，下德为之，其用不休**”，源源不息，永远生生不已而来。“**上闭则称有者，坤入乾而成离也**”，这个坤卦代表这股气，就是命功的成就，气脉成就了，到达自己真空之性出现。“**先天之乾，本是上德，只因坤中一阴，上升乾家, 阳炁从外而闭之。所谓至阴肃肃，出乎天者也。乾中得此一阴，性转为命，感而遂通，遂成有为之下德矣。**”所以慢慢你们坐得好了，自然会恢复胎儿那个呼吸。所谓密宗的气功，什么九节佛风、宝瓶气，都是勉强的方法。不用勉强的方法你打不通气脉。打通了以后，最后恢复到胎息，鼻子呼吸停止了，恢复到胎息，像胎儿的呼吸一样，下丹田自然呼吸啦！到这个时候，女性恢复到十几岁以前的身体，男女一样，没有差别。

# 第32-04讲 一升一降的法门

“**人但知离体中虚，便认做真空**”，一般人只晓得打起坐来，心里头空空洞洞，认为这个是空。“**不知这一点虚处，正是真空中妙有**”，真的一念不生全体现，你认为是空，这个不是空，是有。“**唤作无中有**”，“**无**”里的真空中妙有。“**下闭则称无者，乾入坤而成坎也**”，先天本性到了后天，身体上变成后天的坎卦，坎卦属于水。“**先天之坤，本是下德。只因乾中一阳，下降坤家，阴炁亦从外而闭之。所谓至阳赫赫，发乎地者也。**”这个时候你是内外一片光明，“**至阳**”怎么叫“**发乎地**”呢？从“**下德**”修起，身心气脉打通了，气住脉停充实了。所以我常常告诉本院出家的同学们，释逝牟尼佛高明，教修白骨观，从脚趾头观起，就是这个道理。佛不给你们说穿了，要你们自己懂得。“**坤中得此一阳，命转为性**”，恢复到本来真空。“**寂然不动，依然无为之上德矣**”。

“**人但知坎体中实；便认做妙有**”，一般人修道只要下丹田一充实，念头都不敢动，生怕这个东西跑了。“**不知这一点实处，正是妙有中真空，唤作有中无**”，所以念一空了，这个气体自然充实。“**坤中既受乾炁，还以此点真阳，上归于乾，是谓反本还原，归根复命**”，到达这个境界修道，“**自是先天神室中，产出一点鄞鄂**”，鄞鄂是城墙一样，筑了一个范围。有了这个范围，外面打不进来了，里面也打不出去 了。“**是为万劫不坏之元神**”，真空妙有修到了，你说它空吗？是有的；有吗？是空的，这个就是“**丹头**”。

别的道书上不是这样说的，这个灵丹一点，点铁成金，就是这个东西。这个修成了是万劫不坏的，身外有身都是这个来的。“**故曰，无者以奉上，上有神明居。神明之妙固，全在中黄正位。**”中黄我们以前解释过的，在有形的身体上是中宫，也可以说是青春腺的这一部分。人年纪大了，不管男女，青春腺已经死亡，所以身上的乐感就发不起来了。“**中黄正位**”，有形的如此；无形的“**中黄正位**”是归到坤体，一念不生，绝对清净。“**然非坎中真金之精上升，离中真水之炁下降**”，上下两炁降升而来，所谓上从天而降，下从地而升，就在中黄这个之间，“**有无互入，两者交通成和，神明亦何自而生耶**”，所以上下要交。

那么密宗呢？在座有几位法师学过密宗的，你们就知道，往生法跟药师佛长寿法，必定要连起来修，也就是这个道理。一个往上升，一个往下降，讲穿了就是那么一回事。 所以学术上说，究竟密宗是由道家传过去，还是道家由密宗传过来呢？这是人类文化的大问题！埃及、印度、中国这三大东方文化究竟的关联在什么地方？这个问题很大了，连画符念咒，也有很多相同的，修道的方法也相同。现在懂了这个，就懂得往生法与长寿法为什么要合修。所谓不死之法还不是这个，等我哪一天高兴了，再慢慢告诉你，反正同这个有关系的。

所以《参同契》上说，“**故曰，两孔穴法，金炁亦相胥**”.无形的即坎离两卦，有形的我刚才也跟大家讲了。“**两孔穴即坎离两用之窍妙，所谓元牝之门，世莫知者也。**”这一段讲完了。

# 第32-05讲 黑白是什么

现在回到魏伯阳祖师《参同契》本文，“**知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。**”这里开始讲修道做工夫的有为法了。什么叫“**知白守黑**”？这也是用老子的话，我们画太极图，一半黑一半白，这是中国文化传统来的。后来佛经从印度翻译过来，也采用了黑白两个，把一切善业叫白业，恶业叫做黑业。还有佛教讲白月是讲上半月，黑月是讲下半月，这个也要知道。

白有时候是代表阳性的、干净的，黑代表纯阴的。但是你要知道，不要一定讨厌黑的！阴的力量跟阳的力量是一样的大，而且阴的需要也跟阳的一样大。太空的黑洞，什么东西一进这个黑洞就完了，里头不晓得是怎么一回事，科学家现在没有答案，正在研究。我们是随便讲的，不要信以为真。道家的原理讲，太空中当然有这些黑洞，这是“**至阴之精**”，它的功能几乎比太阳还要厉害，太阳能是放射的，它是吸收的。这个宇宙的功能，以道家、《易经》的道理看起来，是可以解释的，不过科学并不是这样讲。

这是讲“**黑白**”两个字，大家修道学佛打坐，闭着眼 睛，里面黑的，全体都是纯阴境界，哪里有个至阳呢？连一个小阳都养不出来，都是五阴盖起来的。真到达得定以后，内外光明，白日境界来了。所以他这里告诉我们，根据“**知白**”而“**守黑**”，你要想到光明是从阴中来，阴极就阳生，你也不要厌恶阴，它两个一样。所以修纯阴、纯阳都能成道，就是“**知白守黑，神明自来**”这一句话。我们大家学佛打坐，也不要求啊！刚刚跟朋友谈，也不想成仙，也不想成佛，就是休息。祖师告诉我们：“**上德无为，不以察求**”，你求不来的。那么道怎么来呢？我们可以引用孟子的一句话：“**学问之道无他，求其放心而已矣。**”你放心了，一切放心，放下来，就会有个答案给你。魏伯阳祖师讲的，只要你得定，“**神明自来**”。这就是后来禅门里头的一句老话：“**久坐必有禅。**”其实久坐不一定有禅，但是这一句话也通啊，只要能“**知白守黑**”，自然“**神明自来**”。

“**白者金精**”，这是中国文化的五行之学，阴阳家的学问。白属于金，金属于西方。金并不一定指我们戴的金戒指这个金，是一个代号，代表坚固之性，等于佛家的地、水、火、风，也是个代号。坚固之性谓之金，有时候道家就用这个金字代表性。因为这个性是颠扑不破、不生不灭、不垢不净、不增不减，所以形容它是“**金刚**”。白是“**金精**”，金精也是西方之精也。

“**黑者水基**”，黑代表水，水属于北方。五行中的水并不是我们喝的这个水，液体有升华力量的就是水。这个我也给大家讲过的。人类的文化，都认为这个地球开始什么东西都没有，就是一个液体在转。佛学也讲到，说一个气流，转了二十劫数。拿有为的时间来计算，不晓得几百千万年，转转转，转到最后，水冻拢来，凸出的是高山，低洼的是海洋，地球就形成了，也不晓得经过几百千万年，都没有人类。

人类的来源，各有各的说法。基督教、天主教说是上帝造的，这是一种说法。佛学讲是光音天来的人种，光音天的天人都会飞，不吃东西，一身都带光。他们到这个星球上玩，看到风景美丽，又吃了东西，佛经叫“**地肥**”。当然不是肥料，开始吃一点点，后来每一次飞来就吃，吃久了以后这个身体重了，飞不起来，有些就流落在这里，男女成婚，也不是上了毒蛇、苹果的当，而是一阴一阳自然成婚啦！这是人种的来源。但是再进一步说，光音天的人种又是哪里来的呢？佛教还有解答，从上界下来。如果把佛学讲人种的来源，把达尔文的《进化论》，同各个宗教的说法综合拢来，就是一本大书，绝对很叫座。可惜你们年轻的人学识不够，写博士论文到处找题目，好东西也不晓得，《大藏经》中多得是。

讲宇宙的来源，中国的说法是水开始。所以《易经》的数理《河图洛书》里，“**天一生水，地六成之**”，也同古希腊、埃及、印度的说法一样，认为生命的功能，第一样来的是水，所谓一种冻拢来的液体。那么我们现在想到了，人的生命所依靠的精虫卵脏，也是液体，宇宙万有都是这个液体，反正一个生命有的，都是软性的。老化了，死亡了，就变成硬性的，硬性的就显示水分没有了。

所以“**水者道枢，其数名一**”，生命的开始，第一个来的是水。“**阴阳之始，元含黄芽**”，所以修道打坐注重津液、口水。老年人口干，早晨起来嘴里发苦、发干。不管年轻年老，真正修道的人口水不苦，是甜的。但是有一种口水太甜了，那是病！赶快找医生化验吧！津液之甜，有清香，乃至清凉，就是《百字铭》里头说的，“**白云朝顶上，甘露洒须弥**”，也就是密宗的“**甘露灌顶**”，讲穿了是一回事。所以你们学密的要搞清楚东方文化，我现在大概公开了十分之三 啦，其实我就算全部都公开，你们也修不成。

# 第33-01讲 光明来自黑暗

我们上次读朱云阳祖师批注，他讲坎离两窍互用的方法，我们再补充一点说明。所谓“**两窍互用**”就是在方法上，有为无为的原理，也就是《百字铭》中所谓“**养气忘言守，降心为不为**”，“**为**”是看起来在做工夫，“**不为**”是不做工夫的工夫。

现在碰到的问题是，“**知白守黑，神明自来**”，知道那个本来白净的，在用功的时候，闭眼却是黑漆一团。虽如此，但是不要去求光明，不要另修光明法，因为黑久了以后，阴极阳生，自性光明出现，“**神明自来**”。所以，不是你有意去找一个光明出来，而是阴极自然就阳生了。

“**白者金精，黑者水基**”，这又包括好几层的意思。道家的这些名称术语，代表的意义太多了，所以我们不大容易搞得清楚。讲一个白一个黑，中间又加上五行的代表，讲一个五行，又有内脏的五行、颜色的五行、方位的五行、有形的 五行、无形的五行，好多好多。究竟指哪一个，它没有一个确定的界线，完全依赖自己上下文熟读，把它贯通了才清楚。以养性方面来讲，“**白**”代表阳，光明清净，这个自性呈现，那是金之精。金代表方位是西方，代表坚固不破的自性，身体内部代表肺。肺是管气，这个白是气足神圆，这个时候光明清净就出现。藏密的修法与道家简直是一样的，所谓光明出现是靠气而来，无念靠神而来。“**黑**”代表水，水在五行里是生物之母，黑色是水基，也就是精气的关系，阴极阳生，气就发了。所以不要看到黑、阴暗，认为不对，实际上明暗是两个现象，那个能明能暗的不在明暗上面。一般经典都注重光明，而光明是由黑暗而生，阴极了才生阳。

所以说，“**水者道枢**”，修道基本道理。“**其数名一**”，这个数，是根据《易经》“**天一生水**”来的。“**阴阳之始**”，所以一阴一阳、一白一黑之间，是先有水，阴极才能够阳生。“**元含黄芽**”，黄芽出在西北，是沙石上面的植物，无根的，自己会生出来。所以道家拿黄芽来代表道的养成，要静极了阳生，自己就会出现，像黄芽一样。这都是中国文化许多东西兜拢来表示的。所以这一段是讲两窍的互用，讲原理，是有为法无为法的互用。

# 第33-02讲 金水与修道

“**五金之主，北方河车**”，这个“**五金**”就是五行。“**五金之主**”是来比喻有形的物质，在我们古代金银铜铁锡，这个五金之中，金是第一位重要的。究竟五金之主在哪里？首先我们要了解中国古代的物理科学，它与现代的自然科学是 两个范围。我们古代晓得五行生克的道理，譬如我们小时候念《千字文》，有“**金生丽水，玉出昆冈**”。《千字文》据说是梁武帝时代周兴嗣作的，因为犯错，梁武帝罚他在一夜之间，写一千个不同字的文章，结果他一夜完成了。天亮交卷，满头头发都白了，不只担心害怕，那真是用尽了脑筋。这一千个字，都不相同，甚至有时候都对起来的。如果这一千个字用熟了，写文章很好。

现在我常想，我们的 国文老师，甚至大学国文教授，能把千字文批注，好好发扬出来，已经学问了不起了。譬如说到“**金生丽水，玉出昆冈**”这两句，昆冈指昆仑山脉出玉的地方，江苏也有个昆冈，所以其他有矿石的地方都可能有玉。黄金生于丽水，“**丽**”者，就是有白水漂亮之地。这是我们古代地质学了，凡是出金矿的地方雨量特别多，水也多，所以古人讲得很简单，“**金生丽水**”。在我们中国，产金的地方在西部，所以五行中金属西方，这也就是中国人的自然科学物理。

西藏西康产金，我们到了金沙江一带，看到河边很多老百姓整天都在水里头，摇啊摇地淘金，因为“**金生丽水**”。 中国古代讲开矿，道理很简单，是哲学来的。要知道有没有金矿，先看水多不多，再看在哪个方位，然后罗盘一摆，虽然没有百发百中，也差不多了。现在地质学家也没有百发百中的，所以黄金生在水多的地方，是中国古老的科技学说。

“**五金之主**”，讲的还是水基，修道同这句话有什么关系呢？先从打坐讲起，不管是佛家道家、密宗显教，都是以静为主，静极了，阴极则阳生。所以打坐久了以后，工夫到了，口水也来了，精气也发动了。为什么呢？“**五金之主， 北方河车**”，北方属水。这个河车是哪里来？天河，银河。《千家诗》上有“**天阶夜色凉如水，卧看牵牛织女星**”。像我小的时候，家里只有我一个孩子，父母很宝贵，夏季晚上一到，在院子里先铺好竹床，然后躺在上面仰看星斗。妈妈吃了饭，洗好澡，坐在那里给我打扇子，赶蚊子。自己躺在竹床上，“**卧看牵牛织女星**”，看到这一条天河，由南到北，偏向西北，很清楚。西北这个地方，就是北斗七星这个地方，牛郎织女隔一条天河相望。所谓“**北方河车**”，北方是“**天一生水**”，天河之水由这个地方开始。

# 第33-03讲 转河车

现在修道的人有个名称，任督二脉打通了，打起坐来在转就叫做转河车。结果有些老同学搞了几十年，后来写信给我，说是火车在转。我一看是啼笑皆非，现在时代进步了，道家也进步了，变成转火车了，将来我看要转太空车了！

河车是什么？河车是指这个天河！道家到了明末以后，尤其是伍柳派，认为沿着背脊骨上来这个督脉，连起来前面任脉转，说是转河车。现在有许多人传你一个道，打坐吸一口气，意识从下面提起来，由背上转到前面，前面再转下去，转来转去，都说自己任督二脉转通了，在那里转河车。现在明白地告诉大家，假定气脉动了，河车真的转动，奇经八脉通了，目的是求什么？道书有两句话，你要注意：“**日月合璧，璇玑停轮**”。什么叫“**璇玑**”呢？所以看道家的书麻烦，全部是中国文化。先解释“**璇玑**”两个字，那是天体的星辰名称。古代的天文仪器用玉来做，很贵重，叫“**璇玑玉衡**”。

天体跟地球永远在转，“**璇玑**”是天体转动，是北方的北斗七星带动银河系统在转。刚才我们提到古诗，为什么“**天阶夜色凉如水**”？因为是秋天，才能“**卧看牵牛织女星**”。春天没有办法看，因为银河会移位的，春天银河不是南北向，是横转来的，每月都不同。我们以前读中国的古书，只学古文，其实自然科学都在其中。

譬如“**璇巩停轮**”，停下来不动了，就代表天体北斗七星银河似乎停摆、定住了。前面也讲过“**日月合璧**”是太阳刚刚东方上来，西方月亮还没有沉下去，日月两个对面，我在云南昆明看过，据说好多年才有一次。

修密宗、道家要打通气脉，最高的是“**日月合璧，璇玑停轮**”；气脉打通以后是充满，充满了以后身体没有感觉了，真正忘掉了身体。这与感觉上忘掉身体是两个情况：一个情况是人死了，离开身体，不再有身体的拖累；另一个是人充 满到极点，就像婴儿的状态新生命开始。“**璇玑停轮**”，气脉通了，新的生命重新开始。“**元含黄芽**”，是另外再生一个生命。所以道家、密宗都可以修到身外有身，就是这个道理。这也就是“**五金之主，北方河车**”靠“**天一生水**”来的。

下面更麻烦了，所以看道家的书，代号太多，真是把人迷糊死了。道家素来的戒条是天机不可泄露，像我这样乱讲，大概就很惨了，反正随便它吧，我仍然认为，天下的公道不应该保密。而且我发现，你越公开他越不懂；该懂得的人，不管你怎么保密，他也会懂；不懂的人，你天天在他耳边叫，他还是不懂。你看报纸上多少广告，我们在座的人，哪几位每天看广告？看都不看，就是这个道理。所以我认为把天下的公道公之于众人，是替天行道。有这个福气的人，就会懂就拿走；没有这个福气，不但不懂，还会骂你。其实秘密都是讲一个东西，现在它又用铅来做代表，铅还在五金之外，铅外面是黑黑的灰色，“**故铅外黑，内怀金华**”。铅要怎么样锻炼呢？要跟水银合起来锻炼，变成另外一个化学物质，很漂亮，发亮，很光。这是代表我们修道，静到了极点，外表看不出来，真正自性光明出现在身体的内部。你闭着眼睛看到内外一片光明，那不是太阳光，也不是月亮光，也不是电灯光，而是自性的光明。比那些光还强，是吉祥的，所以叫做祥光普照。这个地方，他就不跟你直接说明，而用上古的物理道理隐蔽起来，所以说“**故铅外黑，内怀金华**”。

# 第33-04讲 成道的狂人

“**被褐怀玉，外为狂夫**”，得道的修行人，到了这个程度要装疯子，绝不能表示有道，外面要学济癫和尚一样。“**被褐**”，是穿破衣服，出家的和尚们叫做穿衲袄，衲袄就是百衲衣，粪扫衣，这是佛的制度。粪扫衣是垃圾堆里的破布捡来，洗干净缝起来穿，这叫衲祅。所以拾得说：

**老拙穿衲袄，淡饭腹中饱。补破好遮寒，万事随缘了。  
有人骂老拙，老拙只说好。有人打老拙，老拙自睡倒。  
涕唾在脸上，随他自干了。你也省力气，我也没烦恼。  
这样波罗蜜，便是妙中宝。若知者消息，何愁道不了。**

这个偈子在《禅门日诵》中找到了，你看他多解脱，这个道理就是“**被褐怀玉**”。所以现在我也老了，给人家写信懒得用名字，下面签个“**老拙**”。唐代禅宗永嘉大师《证道歌》也讲，“**穷释子，口称贫**”，出家人嘴里讲贫道贫僧，“**实是身贫道不贫；贫则身常披褛褐，道则心藏无价珍**”，也用这个“**褐**”字。诸位同学，修道也好，读书也好，不要光靠思想记，一定要背来，能背来一辈子都有用的。

魏伯阳真人的这句话——“**被褐怀玉，外为狂夫**”，就是深深告诫我们，修道到这个境界不要炫耀，不要好为人师。像我们没有道的，只好教书了，乱讲没有关系，只是一个老师。如果你们得了道，千万不要走这个路子，要“**被 褐**”，这也是孟子告诫的“**人之患在好为人师**”。其实你们诸位叫我老师，天地良心，我几时承认诸位是我的学生？我不敢当老师，那是你们的客气，我从来没有把自己看成老师，就是这个道理。下面还有麻烦的文字，都是些代号，每一段都是讲工夫。

# 第34-01讲 玉液还丹怎么来

我们现在还是在讲这一段“**两窍互用**”。再提请大家注意，道家佛家的修持，虽然讲的是无为，是最高的标榜，但是用一切方法入手，还是有为的。下面讲有为的境界同身心都有关联。

## 玉液还丹怎么来

“**金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞。**”在五行里金生水，故“**金为水母**”。但是金性在哪里？在水里头找到，故说“**母隐子胎**”。这里金代表“**性**”，属于自性的光明。这个清净光明之性，从哪里来的呢？自性光明之性来自精足，是身体上有形之精的精神，所以要营养以充实身体。明朝以后的道家，尤其是伍柳派以后，主张炼精化气，炼气化神。所谓神，属于金性了，是气跟神之间，要精满了它才出现。精神不饱满，自性光明出不来，所以“**金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞**”。相反地，如果不养性，杂念妄想很多，身体上的自性本来会“**天一生水**”的，现在也办不到，津液也出不来；只有养静到极点，津液自然就发生了。津液发生，上下都有，上面的津液属于水，脑下垂体下降的，就是口水。

在道家口水还分两个层次，一种是“**玉液还丹**”，另一种是“**金液还丹**”，两者层次不同。在道家的古书上叫做“**玉液琼浆**”，都是自己生命里头本有的。这个东西如何来呢？就是要靠自己养静到极点，接近于自性清净时，水性才会出现，所以金水的关系就是“**性**”跟“**命**”的关系。上面是脑下垂体的津液，下面就是我们人欲的根芽。当它刚刚在发动时，不加上男女之间性的欲念，才是真正的自净之水。

所以这一段是互为因果，这个是命根。这个中间有一个东西，有些道书上所说金丹长生不老之道，它的药是两样东西；有时候不讲两样，只写了一个“**些**”字，就是“**此二**”。我们当年学道的时候很妙，有些老师跟了他好几个月，磕了好多头，等到有一天他高兴了，写一个条子给你，上面只有一个“**些**”字。我说原来“**些**”就是道，至于“**些**”是什么道？也不敢多问。后来再跟久了，他说就是“**此二**”呀！那“**此二**”又是什么东西呢？那又要跟很久了，还不能多问。

慢慢老师高兴了说“**此二**”者，“**神气二者**”而已。 那么“**神**”跟“**气**”怎么来的呢？就是宋儒的理学家们讲，“**静中养出端悦**”，真正静了，慢慢心性清净，身上的津液自然起来了，是自然来的。密宗就不同，密宗是从印度瑜伽术过来的，硬做的工夫，硬逼上路。那么这两种，究竟哪一种髙明呢？很难讲，正统道家好像原本比较高明，但是到后世，明清以后这个道家，可以说支离破碎，没有构成系统。密宗的红教同花教这两派修持的方法，在有为的方面，比较还能够保持系统，这是顺便介绍。

回转来讲道家的“**此二**”以外，还有没有“**三**”呢？道理是什么？“**太极函三**”。太极者，道之体也，太极是个圆圈，我们看看这个图，一个圆圈中间三点。中国禅宗祖师有时候拿东西出来，也出现了这个，尤其是沩仰宗，沩山仰山这一派，九十六个圆相。佛家解释的圆相不同，外面一圈，我们如果勉强用哲学的解释，是道之体也；中间这三点分别代表法、报、化三身。道家呢，中间这三点就是精、气、神一一神是法身，气是报身，精是化身，千百万亿化身是这样来的。这些在佛道两家，他们认为是千古不传之秘。不过你们将来要当祖师当教主，可不要像我一样，你这一句话就可以卖钱的，我是这样乱说不在乎的。为什么我们讲到这里呢？刚才讲“**金水相生**”，互为因果的道理，这还属于后天的生命。

# 第34-02讲 若有若无的境界

返回到先天的修持方法——“**真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮。**”他又提出“**真人**”，这个名称是庄子所提的，后世的道家道教把得道的才称真人。换一句话说，我们这些没有得道的都是“**假人**”。道家另有一个名称，叫我们这些假人是“**行尸走肉**”。从这个名称，可以看到道家文化的价值观，一个人必定要修到超凡入圣，人生的价值、目的才算完成，才成“**真人**”。不然我们一辈子做人是白做了，是个“**假人**”。所以道家对于得道的人，不称仙也不称佛，而称真人。在这里这个“**真人至妙**”，代表我们本性自主，能够为心物一元做主的这个东西。这个东西在哪里呢？你要怎么样明心见性呢？必须要本身修到“**金水相生**”的境界， 也就是修到我们这个四大肉体，内外一片光明。所以“**自有源头活水来**”，生生不已了。

这个时候，你要了解还有个东西，是能变化的，能知道的。那个东西的代名词就是“**真人**”，人的生命根本。这个是道，在哪里呢？“**若有若无**”之间。那个时候你才了解，就是佛学讲的空。那是无吗？不对的，它的确有这个东西; 你说有吗？又是无形无相。所以，“**真人至妙**”这个时候出现了，“**仿佛太渊**”，深不见底像太渊，深渊加个“**太**”字，不晓得有多深。这一个境界，佛学、道家有相通之处。现在我告诉你一个秘密，在《楞枷经》上出现的，叫做“**钵头摩深险**”，是同样的观念。

“**乍沉乍浮**”，好像有好像没有，这样地去形容。后世有些人修道，把这些文句不做深入的理解，当成有形的境象了，把打坐时看到自己坐在这里的情景，当做就是这个境界。告诉你们，不管你走佛家道家、密宗显教路线，修久了以后，忽然会看到自己在打坐，好像自己在外面看这个肉体似的。你说离开了身体吗？没有。如果认为这个就是得道了，嘿！差不多到二号了，是精神分裂的状况。拿修行原理来说，这是分离境界，离魂的境界。如果懂得这个道理，反而变成好事，因为晓得这个境界神魂是可以分离的。想常常修到这个境界还不容易啊！在座有好几位青年同学有过的，我说那也没有什么，这叫瞎猫撞到死老鼠，偶然一下有的。经常的话，可以修到阴神出窍，但仍非究竟。如果从此修，死后就成为鬼仙，在六道还是属于鬼道。所以现在有些扶鸾、画符的，说是济癫和尚来了，观音菩萨来了……其实来的都是鬼仙，小事准，大事保险不灵。

这个“**真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮**”，有些人读了这些道书，把那一种境界当成自己已经修成功了，身外有身了，这是大错而特错。这在道家叫做“**左道之流**”，不算旁门。不过我经常说，不要看不起人，旁门也是门，左道也是道。旁门是不走正门，走边门。边门虽然是偷偷摸摸进来，后门也好、厕所进来也好，总归进到这个房子里了。左道虽不是正道，是偏道，转了大半天，最后总会转回来的。许多同学东学西学，我都鼓励他赶快去学，左道旁门给他东转西转，把他转昏了，有一天清醒就回头了。所以这种书，读到这里很容易读错，特别提醒大家。

# 第34-03讲 若有若无之后如何

正统的道家，“**退而分布，各守境隅**”，什么意思呢？你修道到了“**金水相生**”，气脉差不多都宁静下来的境界，那个自性精神出现了，不是有个人影子，而是样样灵通了。怎么样讲法呢？我们还是引用禅宗祖师的一句话，百丈禅师说，“**灵光独耀，迥脱根尘**”这个境界要来时，“**灵光独耀**”，不靠肉体；“**迥脱根尘**”，不靠六根。那么同这个肉体的关系呢？“**乍沉乍浮**”，若有若无之间的关系。这个时候你怎么做工夫呢？进一步，“**退而分布，各守境隅**”，你要听其自然，四大归四大，各归本位，五脏六腑的气脉动也好，不动也好，你要搞清楚，你知道动的那个不属于气脉上面，然后气脉尽管让它转。自己呢？“**各守境隅**”，不管它，气脉走到哪里都好。

然后到达什么境界呢？我在《楞严大义今释》里有十几首诗，最后有两句：“**一笑抛经高卧隐，龙归沧海虎归山。**”各归本位，让它自然，是龙回到海里，是虎回到山林，这就是“**降龙伏虎**”了。道家所谓龙，有时候代表血，有时候代 表那个心念、思想。我们的妄念变化无常，捉摸不住的，这是龙。虎代表气，身体健康，欲念冲动了，老虎下山要吃人了，很可怕，所以要“**降龙伏虎**”。到这个时候要“**退而分布，各守境隅**”，就是“**一笑抛经高卧隐，龙归沧海虎归山**”，佛学形容这个境界是“**如如不动**”。

所有东西方哲学研究完了，觉得佛学真高明，“**如如不动**”四个字，没有办法换半个字。我们学佛的看到“**如如不动**”，就把他看成死的不动了。不动不叫“**如如**”！“**如**”是好像不动，再加一个“**如**”字，好像不动其实还是在动，动而不动，不动而动，所以叫做“**如如不动**”，没有讲绝对不动。

这个时候进一步，“**采之类白，造之则朱**”。在这个境界上，气脉已经到了家，稳定、充满了，气住脉也停了。这个时候，真正的道家采药的工夫来了。谁去采呢？是我自己这个主人去采，主人者就是灵知知觉之性。这个时候，神、气、元精不能让它散了，要把它凝聚。这个凝聚的工夫，在佛学是第四禅舍念清净；在道家是有收藏的意思，有股力量把它吸收回来。佛学叫“**摄**”，就是把它抓回来，收摄回来，这个就是采的作用，有点内敛的作用。“**类白**”，慢慢地宁定下来，舍念清净，这个就是丹了，好像一点灵光。

在密宗呢？到了这个时候，是真正的明点，不是观想出来的，是自然来的。就是道书上所谓“**丹头一点**”来了，点铁成金，自己身心内外证到了。“**造之则朱**”，到这个时候要做做工夫了，十月怀胎差不多已经快要过了，到了三年哺乳的阶段，修道的人要闭关了，道家叫做“**入阛办道**”，完全进入关房。

道家的进入关房难了，要得“**法财侣地**”，“**法**”是要有明师指点。“**财**”是要道粮，你要闭关三年、十年不定，虽然可以好几天不吃饭，但是总要吃的。“**侣**”是招呼你的人很难，不能找普通人，这个人要懂得道，甚至他的道比你高。你在关里头到什么境界他看得出来，不该叫你的时候不叫你，不该动你的时候不动你，这才能够做道侣。“**地**”是地点，到了一定境界要密不通风，冷气是绝对不准许，在关房中有时候是完全像死了一样，所以修道这一条路很难走。我们这样吹吹牛的好办，真修道慢慢锻炼，“**造之则朱**”，朱就是红色、赤色，并不是真变红。那是说，最后锻炼成内外有光，形容它像大太阳一样。

# 第34-04讲 功德圆满 脱胎换骨

“**炼为表卫，白里真居**”，这个时候叫做“**一粒金丹吞入腹**”，还不敢说“**始知我命不由天**”，还不一定，在这个过程中还可能败道，如果垮掉的话，会一垮到底。所以佛家讲要“**福德资粮**”，看你有没有这个福分，有没有这个善根。福德功德圆满的话，障碍就少，不然处处障碍。所以真正修道，佛家道家都一样，到了这一步工夫，你才看出来功德、善根、福报之重要。有善根、福报的话，是一路顺利成就。譬如释迦牟尼佛，六年雪山苦行，连五个基本弟子都离开了。 他雪山下来，一个人孤零零地谁招呼他啊！七天菩提树下成道，是有福报而成就了，不需要人招呼，否则的话就是困难重重。

到这一段，“**炼为表卫，白里真居**”，这时肉体也脱胎换骨了，连骨头都换了。根据医学的道理，一个人每过七年一身血肉都换过了。十二年以后，连骨头也换了。十二年是一纪，修道的工程也是一样。所以道家讲“**百日筑基，十月怀胎，三年乳哺，九年面壁**”，一共十三年，一路都是顺风没有障碍的话，则脱胎换骨。“**白里真居**”，这个“**白**”是炼成纯阳之体，成为真人。佛教本师释迦牟尼佛十九岁出家，仍要十二三年才在菩提树下成道，这个时间是差不多的。这都是呆定的过程时间，所以讲修道的路途是很艰难的。

“**方圆径寸，混而相拘**”，这有两重意义。先讲第一重，它是代表身体心脏部分方寸之地，中国人形容良心，文学上常讲方寸之地。我们小时候过年，经常给乡下人写春联，“**但留方寸地，传与子孙耕**”，这就是中国文化的社会教育， 教人做好人做好事，心不要坏了。古人有句诗，“**当路莫栽荆棘树**”，“**当路**”是在人生的大路上，少栽一些讨厌的刺人的树；“**他年免挂子孙衣**”，做人一辈子要心地宽厚，做人不好，后代的子孙受报受罪啊！中国文化讲三世因果，父母、自己、子孙；佛家的文化则讲个人，前生、现在、来生。两个文化合起来，就是十字架，都是讲因果报应。“**混而相拘**”，古人讲这个心念思想，在心里头阴阳混合，善恶都在这个里头。

至于第二重的意义，我先说一个状况：当年“**抗战**”在大后方重庆，太虚法师的汉藏教理院就办在重庆的北碚，在那里有个中国古老的铜盘展览，铜造的两层，里头一灌上水，手这么一摸，发出那个音乐之好听呀！还有很多古怪的东西，都是根据道家自然物理所造的。当年德国、美国各国的科学家都来摸过了，想做出来这个东西，就做不出来。那么我们古代怎么做出来的？古代的科学都是靠阴阳八卦来的，“**方圆径寸**”是根据这个做的。“**混而相拘**”，所以那个不是铜，是五金混合做的。其中不同金属各放多少就不知道了，那真妙不可言。今天，我们全世界讲化学、物理的祖师，中国道家炼丹、炼水银的应属第一位。

得了这个有形的器皿，对于修道的人外形有什么好处 呢？有好处，过去我遇到有些道家，手里或者拿个玉的如意，或者拿个峨眉山上的风藤，一定做个“**方圆径寸**”的连环圈。我问他用的是汉代的还是唐代的尺码？笑一笑不讲，不肯传，就算磕头磕死了也不传。他这个还是小玩意儿，挂在胸口，后来别人告诉我，这个一戴上，打坐入定快得很。有一个修道的老先生，借给我试过一下，我挂在身上，就坐在他房间，好像是有些不同。不过我晓得，做一个金字塔的帽子戴在头上也有一样的效果。问题是那么小的一个东西，同自然物理、同天地的关系是如何配合的，才能把宇宙的力量吸收来？“**方圆径寸，混而相拘**”，这第二层道理我不懂，所以只能告诉诸位不懂，你们去找吧。这也是中国文化科学方面最好的一环，虽然我也找了几十年，好像他们比我懂得的还少，只好不谈。

现在只讲内在的心，我们过去形容这个心，同心脏有关联之处。“**方圆径寸**”就是心窝子这里，但不是心脏所在。我们的心脏，每一个人都是偏的，没有一个人是正的。所以人都是歪心思，因为心脏都是歪的。

# 第34-05讲 脉解心开之后

“**先天地生**”，这是引用老子的话。庄子说，“**先天地生而不为久长，于上古而不为老**”，就是形容这个心，本来不死，就这么一个东西。“**巍巍尊高**”，形容它就像上帝的宫阙一样。“**旁有垣阙**”，心脏看似一块，却是八瓣兜拢来，心脉是八个支流，密宗形容它是八瓣的莲花；道家形容它有通道，据说得了道的人，心窍就打开了。所以密宗讲脉解心开，真悟了道，得了道，心脉九窍也打开了。脉解心开是实有其事，打开的时候“**啪**”一下，有爆炸的声音，会吓死你。如果搞错了会以为自己真得了心脏病，不懂修道就会修成魔而疯了；懂了以后无所谓魔，充其量是死。“**状似蓬壶**”，它的形状如蓬壶，心脏这里像个莲蓬，像个酒壶一样。 “**环匝关闭，四通踟蹰**”，到这个时候，我们要把心守住，不要动念。讲了半天，禅宗最干脆，就是达摩祖师讲的“**外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道**”。

魏真人用中国传统的文化来说明这一段，真是费力气，他要我们“**守御密固，遏绝奸邪**”，这个时候任何一个妄念都不准乱动。“**曲阁相连，以戒不虞**”，心里头绝对不能动念。“**可以无思，难以愁劳**”，如果一动念就走入邪道了。到这个境界，就是第四禅定舍念清净的境界，绝对的清净，然后再等待另一层次的境界出现。“**神炁满室，莫之能留**”，这个时候神炁满室，身心内又增进一层的神炁。等于化学锅炉 一样，提炼了又提炼，所谓“**九转还丹**”。这个提炼出来之后，神与气的变化就不同了，顶门开了，不是密宗拿根草乱插，硬把你头皮刺破了插进去。真正的道家工夫修到了这里，“**神炁满室**”，顶门开了，“**莫之能留**”，阳神可以出窍了，留也留不住，内外通了。那时出来的是阳神，不是阴神。但是阳神出窍会乱跑，因为还没有纯熟到家。“**守之者昌，失之者亡**”，不能让它乱跑，这个阳神就是修到身外有身了。“**动静休息，常与人俱**”，要随时都在身边，这就是身外有身。

# 第35-01讲 正道 邪道

## 明辨邪正章第八

**是非历脏法，内观有所思。履罡步斗宿，六甲次日辰。阴道反九一，浊乱弄元胞。食炁鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休。身体日疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祀。鬼物见形象，梦寐感慨之。心欢意喜悦，自谓必延期。遽以夭命死，腐露其形骸。**

**举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾九都。明者省厥旨，旷然知所由。**

《参同契》这一章是“**明辨邪正**”，在道家的观念就是说，哪样是邪道，哪样才是正道。但是，我们要把握一个原则，这是东汉时代的书，应该说快到三国时代了，道家经常有一句话，“**旁门八百，左道三千**”，就是说有三千八百条岔路，这些都是道，究竟哪样是正道很难认得清楚的。不过《参同契》提了好几个大原则。到了魏晋时代，有一部道书《抱朴子》，作者葛洪，也是道家所谓神仙的人物。《抱朴子》所记录的这些旁门左道，比《参同契》所罗列的更多，具体地说，是神话特别多。像我们常听人讲，道家有个师父八百岁了，哪个人修道到什么程度了等等。佛家、道家每个宗教都有这一套，哪个人看到过上帝啦，哪个人碰到过圣母啦，结果事出有因，查无实据。像《抱朴子》里说到，有一个修道的人，年纪很大，人家问他多大岁数他已经不记得了，只记得孔子还是幼儿的时候，他还摸过孔子的头，说你将来可以成圣人。

宗教界的修道者都标榜自己是正道，别人都是错的，好像中国的文人千古相轻，文章都是自己的好。这个里头还有4个笑话，不妨说一下古人的一首诗：

**天下文章在三江 三江文章在我乡  
我乡文章属舍弟 舍弟跟我学文章**

“**天下文章在三江**”，这个三江指浙江、江苏、江西，江南一带。“**三江文章在我乡。我乡文章属舍弟，舍弟跟我学文章**”，结果还是他全世界第一，讲来讲去人都是自己第一。以我人生的经验，把这句话多加了几句，“**文人千古相轻， 宗教千古相嫉**”，搞宗教的不管学佛学道，互相嫉妒，甚至可以说这个“**嫉**”字用得还是太轻，应该说千古相仇还差不多，彼此都是冤家。宗教界以及江湖上，打拳、卖膏药的，做官的，你恨我我恨你，这是人类的弱点。

现在比古人更严重，譬如修道学佛，十几年前，我在日本一看，这些新兴的佛呀道啊，什么创价学会，现在已经变成政党，有很多门派；基督教、天主教等新兴的门派也有几百种。第二次世界大战以后，各种新兴的宗教，都是自称接近上帝、接近佛、接近道，自己才是正派的，这充分反映了人类文化的低落与时代的混乱。我常说，这个时代有两个东西发达，一是娱乐事业，人人要求剌激娱乐；一是宗教的发展。我们过去走在街上，这面一看是天主堂，对面是“**绿灯户**”，两个遥遥相对，这是很正常的现象。怎么叫做正常呢? 人，真正有智慧，在人生的路上走一条正路的，都不大多。我常常跟朋友说笑话，我们行将就木，快要躺进那个木头匣子里头去了，但是你老哥同我，人生观都没有确定，这样不是很悲哀吗？唉！还是讲回本文吧，本书的作者在东汉那个时代，当时已经开始有那么多方法、那么多的道门了。

# 第35-02讲 导引法 祝由科

我们现在开始讲“**是非历脏法，内观有所思**”，这个是讲什么？后世叫“**导引**”，道家学问也有一个吐纳。所谓“**导引**”的方法很多，它的原文是“**是非历脏法**”，是汉代文章的写法。哪个是对的？哪个是错的？各有各的主张。这一派“**导引**”的方法，在我们中国古代修道很早就用了，是出于医学，像《黄帝内经》包括了《灵枢》、《素问》两部分，里头就有导引的道理。导引就是拿意识来观想，把人体内部的奇经八脉、任督二脉打通。譬如这里发动啦，现在走到哪一关啦，走到背上、走到顶上啦，怎么转河车下来啦，这都属于意识导引。

另外还有类同导引的，就是祝由科。现在很少了，过去有，现在勉强叫做精神治疗，是不是精神治疗能够概括，还不敢断定。祝由科治病是念咒子画符，有时画符还不要纸，就是这两指头这么一画，念个咒子，祷告一下，他就好了。实际上我还有一个法本，是一个修道的朋友年纪大了，他怕流传不下去，硬塞给我的。我没有时间搞这一套，但也怕交给人会拿去乱搞，所以到现在也不晓得交给谁好。祝由科修炼到最后，可以对自己祝由，就是对自己画符念咒，把身体化了，据说也可以成仙。这一类祝由、导引，在现代医学都属于精神治疗的范围，方法多得很。

譬如道家注重用意念炼精化气，炼气化神，炼神还虚，打通任督二脉，然后把腑脏搞清楚，这个“**历脏法**”就太多了。严重地讲，修密宗的所谓发动海底，打通头顶的梵穴轮，也都属于这个范围。

我们当年到处跑，寻仙访道。在入峨眉山时，经过龙门洞，是一个大瀑布下游，溪水中间的岩石上，有个和尚盖起房子来，我们进山都去看看他。有一天去时看到一个老和尚，胖胖的，肚子大得很滑稽，就像一个大南瓜。当家的和尚跟我说，老和尚也是浙江人，我跟他一谈，发现他气功真好。他表演一个工夫，姿势像鹅，鼻子“**咝咝**”吸气，后面屁股一翘，就“**噗**”放个屁，两头通的。每翘一下就放一个屁，假设练一百下就放一百个屁。看他动作快得很，连珠炮发“**哔哔噗噗**”，但是没有臭气。他七八天才吃一次饭，平常喝喝水，吃的就是这个气。他八十几岁了，虽然那么胖，爬山爬得很快，健步如飞。你不要看这个简单，练起来还真麻烦。可是他这个姿势，看似八段锦又不像八段锦，多少年来我没有看见过别人做这个工夫，这也是“**是非历脏法**”的一种。他那个姿势是练腰最好的工夫，的确是运动带脉很好的动作。因为奇经八脉这个带脉很不容易运动到，带脉是围在腰部的，尤其女性的生命，带脉很重要。这是第一个动作，下面还有好几套。

这个人不打坐，也没有看见他练工夫，也许他秘密地在练。他白天就替庙子和尚做裁缝。他原来也不是做裁缝的，问他怎么做起裁缝来了，他说一个人修道，时间那么长，拿个针来缝缝罢了，这就是道啊！“**这就是道**”这一句话，让我很注意他。道家有句话，“**缝掖工夫**”，一针一针缝出来的工夫。后来我跟他深谈，他说，做给你看的不过是导引里头的一套，真正的道还不在这里。所谓“**缝掖工夫**”，身心两方面要把它兜拢来。普通人的思想情绪跟这个肉身是分开的，如何把它缝掖拢来？ 一针一线这就是工夫啦！很细密。他那么大岁数，做针线活不用戴眼镜的！慢慢地，很安详地，坐在那儿缝。我说，我懂了，你不是缝衣服，你根本就在修道，锻炼身心！他就笑笑，一边缝，把线这么一拉，在我前面拿个指头比一下说，你对！你懂啦。

真正修道的人，不会装模作样，不是非要避到山林中用功修道不可，他过着普通人的生活，正常生活中都可以练习修道的法门。还有以前给诸位报告过的，我在重庆看到全家人都弯成一个球，在房间里滚来滚去，还是盘着腿滚的，这也是“**是非历脏法**”之一。你不管人家是不是道，那是真工夫，值得磕个头。给人祝寿常画白鹤跟鹭来表示，据说白鹤睡觉时，鼻子一定插到尾巴这里，是自己本身的呼吸循环，据说鹭也是如此，那我没有看过。这些东西，你说它是道吗？不是道，但是效果有没有？有

# 第35-03讲 旁门左道也不错

不但道家如此，佛家《楞严经》上讲五十种阴魔，包括了他的小乘弟子声闻缘觉，没有证到大乘境界，都是外道。但是他另外讲到十种仙，他只说仙道，没有讲他是魔或者是外道。照佛的观念，练气这一派属于“**导引**”，每一个都会长寿，你们翻开《楞严经》看了就知道，可以“**寿千万岁**”，所以《楞严经》有很多秘密。这十种仙，有一种是祝由科，画符念咒的，有的也可以达到长寿。另有吃药的，道家所谓外金丹，吃丹药把身体改变过来也可以练到长寿。这些虽然练成长寿，但不得正觉，没有大彻大悟，就沦为仙道了。

诸位读书要留意，不要被佛经骗过去了。佛都告诉你老实话，假设一个人做工夫，练成活到一千岁一万岁，若得正觉大彻大悟了，那就不叫做仙道，就成佛了。佛没有骗你，他反过来的意思已经告诉你了，这些都是入道的方法。所以常有朋友骂别人旁门左道，我看不惯的时候也讲几句，旁门左道也是道，不过多转几圈而已。你走的也不一定是大道啊，这是很难讲的。“**处处绿杨堪系马，家家有路到长安**”，这首诗，每次我都把原文搬出来，因为多年来被人改成家家有路通罗马，不像话！这是唐人的古诗，与罗马无关，修道也是这样的道理。

我常讲，光靠鼻子嘴巴的气功呼吸练功法，据我的统计有两百六十多种，这都是修的历脏法。“**内观有所思**”是修观想的，不修呼吸，而且是神气下照，照到心肝脾肺肾，或者是照任督两脉，能把它照通。密宗也有这一套。现在修道打坐的，什么炼精化气，把气从后三关再到前三关通下来，这个“**前三三后三三**”，打通任督两脉，接着奇经八脉都打通，都可以用观。可是你很难有恒心把它练好，这些修道的方法，都是靠精神专注。像内照形躯——内观，有时候是有个思想在作用，思想意识的作用并不是道，因为有一念思想，还有感觉的，就不是道。这不是我讲的啊！是这个道家千古丹经的祖师爷讲的。不过他的话也没有那么严重，“**是非历脏法**”，其中有是有非，有对有不对，对的都是很好的助道。佛家把这些都叫做“**助道品**”，虽然不是道，不是最高的目的，可是它可以帮忙你达到最高的目的。在我的观念，认为这些都应该知道，管它外道、魔道、邪道，要知而不用，能而不用，那就对了。乱批评它是迷信，它不对的地方在哪里你也不知道。“**是非历脏法**”不外一个原则：“**内观有所思**”。

# 第35-04讲 拜北斗与奇门

“**履罡步斗宿，六甲次日辰**”，这个道家的修炼方法，现在很少有人用啦。我们看到乡下那些道士“**步罡踏斗**”，是道家专门的名词。这个“**罡**”字是四下面一个“**正**”，魁罡之罡。我们普通走路是两脚交替，那个道士不是，他一脚踏出去走直，第二步并拢再踏出一步，就是踏罡走法。踏罡还有走四方步的形式，这个步法是老祖宗方袍大袖，朝见天子时的步伐。实际上所谓“**步罡**”，就是正步走，但不是部队的正步走。你看京戏，那个鞋子下面垫白底的所谓官靴，比现在皮鞋底子厚得多，又平，很难走啊！要踏得好还不能失礼。所以以前考取了进士并不是马上可以做官的，需要经过“**入伍**”训练，到礼部去习礼三个月，才晓得怎么穿衣服，怎么上朝走路，怎么朝见，怎么跪拜。不是说进士考取了就会了，不行的！老土还是不能上朝的。这个“**步罡**”就叫“**履罡**”。

“**履罡**”是干什么呢？“**拜斗**”。我研究发现，这至少是秦汉时代拜北斗七星的一个方法，拜别的星方法不同，所以要晓得天文星座的画法，还要晓得它所代表天上神的名字。大家看过《三国演义》，诸葛亮在五丈原快死的时候“**拜斗**”，只差一天，就可以成功再活下去了，结果被魏延冲进来踢掉了一盏灯。诸葛亮说，完了！没有办法，命也！那么这些道家的方法，道教里头有，佛家密宗里也有。究竟是密宗学道家的？还是道家学密宗的？搞不清啦。道家不单有这个法子，还有拜阎王求不死的法子。跟阎王打交道，先送好红包，拉好关系，大概阎王会马马虎虎，在账簿上故意漏掉，慢一点去找你。所以“**履罡步斗宿**”，修炼起来每一个法子都很麻烦，要有坛场，要一个固定的仪式，这也是属于道门。

“**六甲次日辰**”又不同，“**六甲**”是根据十个天干配十二个地支，甲子、乙丑，十个天干配完了，这是一甲。第二轮由甲寅开始，所以共有六个甲，叫六十花甲。当然也有六个丁，也有六个戊，每样都有六个。我们看到小说上，张紫阳 这些有道的人，用六丁六甲，就是这个东西。实际上是根据天文来的，这是中国古代天文学一套科学的东西，把它宗教化，变成神奇了。

最近这几年也很流行，很多青年都会算命，慢慢因为学算命勘地，研究到奇门遁甲，想晚上在房子外面画上奇门遁甲，然后尽管睡觉，什么小偷都进不来；就是进来也跑不出去，这个是奇门。大家都自以为学会了那个奇门遁甲术，结果怎么不灵呢？我说你虽上知天文下通地理，但不会符咒，每一个时辰有一个不同的符咒，哪个时辰摆奇门阵，须用哪个符哪个咒，必须知道才会有效。摆对了阵，人进入像吃了迷幻药一样，进入幻觉的境界，看到椅子像是大马路前边的一个崖，把你挡住了，转过来转过去永远转不出来。这属于催眠法的一种。

可是六甲、六丁、六戊也有用来算卦的，也有什么“**次日辰**”，所以有些道家非常注重“**日干**”。我也发现最近很多的同学，还有在国外的，非常相信算命，相信时间——这个时间对我有利，哪一天对我没有利，这个方向对我有利没有利。哎呀，我说你们怎么那么迷信！这些玩意儿我都会，我一辈子都不用。有哪一个方位不好，风水不好，我偏要在那里，我坐下来了还不是没有事！ 一切唯心造！

“**阴道厌九一，浊乱弄元胞**”，这是讲采阴补阳，在女人讲是采阳补阴，属于男女双修的。街上有卖这些书，大家都是正人君子不看，其实偷偷都在看。据我所了解，历代都是如此，越是说不看，越是偷偷都想看，好奇嘛！等于清朝才 子袁枚有一首诗说，“**不贪未必是清流**”，嘴里不谈钱，未必是真不要钱。

# 第36-01讲 各种旁门修法

刚才讲到“**阴道厌九一，浊乱弄元胞**”，这是讲密宗所教的什么男女双修，道家所讲的采阳补阴法门等等。现在国内外这一套都很乱，一般又加上性教育的观念或者性学的研究，越来越乱，这些都属于外道之流。下来还有“**食炁鸣肠胃，吐正吸外邪**”，这是讲练气功，现在外面传的气功法门很多，最近又加了很多新的门派，都是服气的，练呼吸的。“**吐正吸外邪**”是说练气功的结果，练出毛病的也不少，搞不好反而把正气吐出去，吸进了外面的邪气。

有一个常识，我们要特别注意。古人说住山林，晚上阴气重，门窗都要关好。练吐纳气功的，在树林多的地方，夜晚不能练，因为树木晚上放出来的是碳气，这些都是自然科学原理。

接下去讲修苦功的不是道，“**昼夜不卧寐，晦朔未尝休**”。刚才讲“**六甲次日辰**”，有人修六丁，有人修六甲，到了那一天不吃饭，而吃淡斋。淡斋是不吃盐巴，糖也不要，什么味道都不要。淡斋与练这个苦功一样，昼夜锻炼自己的精神，常坐不卧，禅宗叫“**胁不沾席**”。

我曾经碰到过一个道家的，不吃饭，偶然看到他从口袋里拿出丹药，吃一片就够了。这个很稀奇啊！我那个时候年轻好奇，非要问清楚不可。结果他就教我了，但是我学会了也不练，因为是吃大便！先要吃四十九天长素，过午不食，最后再要吃七天淡斋，日中一食，与学佛的一样，最后来一个七天完全不吃。

不吃饭会死人哦！我自己试验过的，第三到第四天最难受最严重，肠子里头剩的东西都清理完了，只喝水，那真是一点力气都没有。那个时候你准备死好了，不准备死就不要学道啊！就是拿生命的规律来试验。道家有一句话，“**若要人不死，必先死个人**”。我觉得一般青年人现在学佛学道太精明了，像我们当年是笨兮兮的，你说死就死。所以说饿饭饿不死人，过了第四天到五天，精神就回转了。我那一次试验，眼睛看东西，墙壁都可看通了。一个朋友来看到我，他退了好几步，他说，你现在两个眼睛像电光一样，其实我照镜子看看也很普通嘛，不知道别人的感觉会如此。不过那时头脑特别清楚，身体又轻灵。但是你要注意啦！要出毛病也在这个时候，这个胃像个布袋那么蠕动，里头空了它自己还在摩擦，搓破了就胃出血，那就糟糕了！你要会用气把它充满，使它不会搓到出血。

再说“**昼夜不卧寐，晦朔未尝休**”，这就是不睡的意思，每个月初一和月尾更重要，是阴阳天地之交的时候，所以不可以睡觉，要接天地的正气。子午卯酉，打坐时辰都有一定的。但是这里说，这些都是旁门，还不是左道。

他现在下一个结论，“**身体日疲倦，恍惚状若痴**”，他说搞得身体越来越衰弱，这就不是道了。精神不统一，恍恍惚惚，现在讲就是精神有病了，胡思乱想，看见什么鬼怪呀，像白痴一样。“**百脉鼎沸驰**”，精神越来越紧张，气脉越来越错乱，表面上看到红光满面，实际上血压上升精神分裂。修无为之道，佛家最高就是空，道家最高是清净，但是修道人现在却“**不得清澄居**”，修道越修越不清净越不虚无，所以叫做旁门。

“**累土立坛宇，朝暮敬祭祀**”，这是另外一派了，老实讲，包括修密宗都是这样，到处修坛场。在西藏及印度修坛宇，还要白牛粪来涂墙壁。我说现在水泥那么发达，为什么一定用牛粪呀？难道要住在牛棚诸佛菩萨才来吗？这个在落 后的地方可以，因为那里没有水泥。不过有个同学想了半天跑来说，老师啊，恐怕印度的牛粪还有杀菌消毒的作用。我说你讲得也不错，不过现在用不着，消毒的药剂也多，不需要牛粪啦。

# 第36-02讲 五鬼搬运法

这些奇奇怪怪的法门，那多了，都很迷惑人的。譬如说所谓五鬼搬运法，又譬如说点穴法，你一定想学嘛！对不对？隐身法干不干？还有一个法，子弹打不进，你干不干？当然干！每一样都很诱惑人的。金木水火土五遁法干不干？ 碰到危险，一下从土里钻走，土遁了；看到起火啦，马上就从火光里头走了；掉下海去，借水遁就上岸了。譬如修密宗的“**秽迹金刚**”，就要找被雷打过的桃树，拿来刻一把剑，弄一颗印。所以想修“**秽迹金刚**”的条件就办不到。你说这些都是神话吧？也都是真的！老实讲我研究起来还是科学的，同天文、地理、地球物理都有关系，当然不是牵强附会。

五鬼搬运法是怎样搬运呢？那叫大搬运法，但是我们只是听见，没有看见。听说要修的话，要找五个死人的骷髅头，最好是年轻人的，老人的头不好，老鬼跑不动，年轻鬼才会跑。然后还要晓得死的时辰和生辰八字，在刚埋葬就把这个骷髅头偷回来，那真是伤天害理。然后把他的灵魂拘来，不准去投胎，把这五个骷髅头的灵魂，弄到一个深山鸡犬不闻的地方，要修一百天才修得成。如果修了九十九天听到一声狗叫，这个法破了，第二次就要修两百天啦，如果修到一百九十九天半，听到一声鸡叫也完了，第三次要三百天。

我说去你的！这种事情我怎么去干呢？第一偷死人的头我就不忍心，而且把这个人的灵魂拘来，不准他投胎替我们做事，更不忍心。不过真这样做，当然有个条件啊！在他做了多少事之后，要使他这个灵魂投生到大富大贵的人家，如果他想变女的，就让他投胎女的，长得漂亮，还做一品夫人，福禄寿喜都有。或者是修道成道，不然是不行的。（编者按：这是作者引用道家的说法）

现在《道藏》里也有保留，我翻阅过了，重要的那一段就没有啦，每一个法门都是这样。譬如《万法归宗》，市面上都流行，里面古里古怪小玩意多得很，但没有一样灵的。因为那个钥匙不放进去，方法虽对却没有钥匙开，所以这一本书看了没有用。

道家、密宗好多东西听了都非常诱惑人，所以叫做法术。是法，不是道，这都是旁门。所以讲到“**累土立坛宇，朝暮敬祭祀**”，早上晚上拜拜，道家修的“**履罡步斗宿**”，每一个时辰要沐浴、斋戒，去拜，拜到天神下来，这些统统是旁门。

# 第36-03讲 东西方混合的旁门

前几年，我发现一个朋友在美国印了一部经。这个人是一位大居士，还花了大钱印，印得很秘密。后来我想不起来了，就在《大藏经》里翻，没有找到。我这个人有个怪毛病，天下事不知道的，我非要知道不可，等我知道了，就把它丢了。后来我就写信到美国找来，结果打开一看，不是佛经，是从前大陆上很多尼姑修的法门，实际上是摩尼教的经。摩尼教在唐代时候来过，可以说不是印度教、波斯教，有一点犹太教的味道掺杂进去，也有法术，也有咒语。

你们看过庙子上塑的，荷花叶子上有一个童子，穿红肚兜的，就是修的荷叶童子，女人修的，所以比丘尼修这个！修成就有神通了，那个荷叶童子永远跟着，有事就跟你讲，过去未来大概知道。不过这个不叫神通，叫依通，依靠别的东西而有的通。这个比修五鬼搬运、修骷髅好多了。这些荷叶童子都是灵鬼修成功的，并不是得了道的。比丘尼修这个法门，要在地下室鸡犬不闻处闭关一百天，要修成的时候就要看你的定力了。当你在那里念经打坐时，就有四五个魔鬼在你前面一站，骂你一顿，非常可怕。如果有定力一点都不怕，告诉这些鬼，你们先头部队仙子来过，他们已经低头听我指挥了。这不算是道，也是一种法术。

这些都是“**朝暮敬祭祀**”，我顺便提到，因为有许多比丘尼同学在这里，万一看到这个经，或者有人修这个法要传你，就要考虑了，这不是正统的佛法，可是有没有用处呢？如果化缘，如果做好事，有时候也用，可是要修炼一百天就很难了。

所以他下面说，“**鬼物见形象，梦寐感慨之**”，鬼神硬现形给你看，做梦也会有灵感。有些人修到耳报神，就是杨柳神，把雷打过的杨柳树，拿来刻一个三寸小人，修成功以后，这个小人什么事情都报给你，比那个卫星接收的信息还要准确，就是这一类的旁门左道。还有一个“**默朝上帝**”，也是一个法门，这个就很严重了，是我们上古就有的。跪在那里祷告，祷告姿势同现在西方天主教、基督教的一样，也有密宗的手印。所以讲到人类文化很有意思，天主教祷告也拿一个类似朝笏一样的东西。朝笏是古代上朝见皇帝手里拿的，竹板那么长。古代为什么 上朝用这个呢？你看唱戏那个大臣，见皇帝时端着朝笏，当年没有笔记本，朝笏后面就是自己记事的。一方面表示恭敬，对皇帝不敢面对，眼睛不斜视，只看到朝笏。实际上向皇帝报告的事情很多，怕忘记了写在里头，是这个作用。道 家默朝上帝，拜玉皇大帝的时候，也有用朝笏的。佛教则改了用香斗，像如意一样这样拿着。道家也有这个香斗。

所以这些都失传很可惜啊！那个法国同学，他专门在这里研究道教，大概把这些资料都收齐了，写成一部法文书。我们现在讲中国文化，这些都是中国文化，但是大家不知道啦。前天有一个人问我，要如何为一位八十几岁的上将老前辈做寿。我说那严重了，礼节繁重。你看“**打金枝**”那一出戏里头，就是郭子仪做寿所发生的问题，媳妇是公主还不肯来拜寿。寿辰那一天，郭子仪自己先穿上朝服，面北叩首天子，然后拜祖宗，再坐上正位，让子孙亲友们朝拜。当寿翁的，哪怕他活到九十岁，做寿过生日那天，他带领大家统统跪着，先拜了天地祖宗父母，才转来坐在那个位置上，受大家的祝寿礼拜。外客来拜寿他赶快避开，要子孙接待，外客只好对这个空位叩头，子孙要还礼。这些都是中国文化，多读书多研究，你就晓得古礼在什么地方。有的书上也没有，幸而当年小的时候看到家里老前辈做寿，影子还看到一点。

# 第36-04讲 脱离正道的修行

“**心欢意喜悦，自谓必延期。遽以夭命死，腐露其形骸**”，他说修这些旁门左道的人，自己以为在修道，心里高兴得很，认为必定得到启发，会长生不老了，结果都是突然死掉，遽然夭命。以我所晓得的，几十年来看到修道学佛的人，或心脏病突发、高血压，严重一点脑神经分裂，都死在这几种病上。除非禅定工夫很高的，预先晓得自己何时会死，那是很少很少的。其实有些乡下人，一个大字不认识的愚夫愚妇，规规矩矩念佛的人，那些人倒是善男子善女人，有时候倒还能够做到预知时至。你们诸位真正想成佛当神仙的，只有一个法门，就是笨、老实、一门深入。

“**举措辄有违，悖逆失枢机**”，他说这些旁门左道的行为举动，是违背正道的，悖逆正路，失掉了中心思想，“**枢机**” 就是中枢的意思。“**诸术甚众多**”，旁门左道的方法太多了，“**千条有万余**”，有一千条一万种之多。“**前却违黄老**”，以道家来讲，前面违背了黄帝老子之道，“**曲折戻九都**”，弯弯曲曲，怪戻乖张，走弯路。“**九都**”是幽冥九都，是下地狱的路，越走越暗。“**明者省厥旨**”，高明的人要懂得真正修道的宗旨在哪里，道究竟怎么修，“**旷然知所由**”，先要认识什么 不是道，找一个真正的道，一条清净的大路，才晓得怎样去修道。

今天简单把这一篇报告完了，下一章讲伏食，开始魏真人所谓的正道，就是正统道家。伏食是吃一粒长生不老之药，药就在我们自己那里。他告诉我们怎么样吃这个长生不老之药，这个才是“**正道**”。

# 第37-01讲 伏食是什么

下面第九章开始至第十五章，都是讲“**伏食**”，后世有些道书把这个“**伏**”字，写成“**服**”，也对。原始这个“**伏**” 字，是降伏的意思。我们已经讲过“**御政**”，就是一个原则，说明什么才是真正的所谓传统的道家。接着就是“**养性**”， 现在讲到“**伏食**”。拿佛学来比喻伏食，是如何明心见性而得定的道理；在道家来讲，伏食就是结丹。所谓金丹，金是个比喻，把颠扑不破的金丹，归到我们这个身心上来。但是如何能够证入那个定的境界而结丹呢？研究这一篇比前面的 都难，因为一部《易经》一生都研究不完，《老子》、《庄子》通了一部就是专家，而《参同契》却把那么多的法则合在一起，所以说很不容易。

再说《周易》的学问，前面说过，有理、象、数三部分，而且象数部分更多，包括了阴阳家的学问。阴阳家在诸子百家之中是独立的一家，包括了五行，金木水火土这些学问。五行的学问看起来很简单，研究起来却很复杂，因为是同古代天文等等配合在一起的。还有五行“**纳甲**”也很麻烦，中国人的算命看风水都要知道的。八卦如何同五行配合，如何同十天干、十二地支配合，把这些相关的综合拢来叫纳甲。这些东西都太专业，那么多专业的东西，在《参同契》里头都要很熟练，所以研究《参同契》，从古以来都是最痛苦的事。古人能够全通的已经很少，现在是更少。我们在这个时代来研究这个，真的很困难，每一样东西都要从基本介绍，介绍了大家还不一定记得，也不一定懂得。所以我们现在只有简化说明，大家先有一点点认识再说吧。

我们先念一下朱云阳的批注。他说：“**此章专言伏食，而御政养性，已寓其中**”，伏食的道理，就像《悟真篇》上的名句一一 “**一粒金丹吞人腹**”。“**前面御政诸章，但陈一阴一阳法象**”，这个宇宙天地一阴一阳的法则，在我们的生命来讲就是一性一命。我们的思想精神方面就是性，我们肉体的存在就是命。性命是一体的，就是心物一元的道理。“**养性诸章，但指一性一命本体**”，这个本体就是本来。

“**至于阴阳之配合，性命之交并**”，所谓“**阴阳之配合**”，就是性命双修。譬如说我们现在没有经过修炼，性和命是分开的。怎么叫分开？你思想可以飞到天上去，但身体没有动。身心本来是一体的，思想应该可以操纵身体，但是无法一致行动，这就是因为性和命是分开的。人求生不容易，而求死也很难，就算不想活在这个世界上了，要想离开这个身体却走不了。虽然走不了，性跟命这个思想身体不是两回事，但是有时候身体不好，你心里不想生病，却又做不了主！修道是要把性命配合为一，恢复本来一体的状态，所以阴阳的配合就是“**性命之交并**”。

“**别有妙用存焉**”，这个中间有一个很妙的作用。“**此伏食之功，所以为金丹，最要关键也**”，妙用的关键就是伏食，把我们先天的性，注入到我们后天的命里头来。我们现在不能打成一片，性归性，命归命，不能合一，所以这个肉体到了衰败的时候就要死亡。道家所说的金丹，金是指一个颠扑不破的原本的自性，把它锻炼成一个实体的东西；把本来是虚无缥缈的变成一个事实，这是金丹最重要的关键。

那么什么叫伏呢？“**伏者，取两物相制为用**”，像我们身体健康了，精神也舒服了，是互相影响的。换一句话说，今天感冒很难过，可是碰到一件高兴的事情，心里非常愉快，感冒也没有妨碍了，所以是两方面可以互相制伏，这叫做伏。

# 第37-02讲 金丹与命功

修道的金丹制伏，就是命功的范围。要注意啊！修炼这个身体叫命功。我们的身体又是什么？不是肉不是骨，都不是。在佛学来讲，这个身体是地水火风四大假合。骨头坚固的叫地，口水、血液这些液体的属于水，身体有热能叫火，有呼吸往来是风。但这都还不是命的作用，真正的命同风有关系，道家、佛家共同一个名称叫“**息**”。我们学佛的，有人学天台宗打坐，修数息观，但一般人修数息观都在数鼻子呼吸的数字，根本不懂息的意义。鼻子的呼吸是属于风大，真正的息差不多连呼吸都没有，那个才叫做息。息是生命的根本。这个息，另外换一个名称，也可以叫“**炁**”，但不是呼吸的气，也不是空间的风。

所以真正的命是“**炁**”，不来身体就完了！这就是命功啊！这个呼吸一进一出，一阴一阳，是生灭现象。道家所谓恢复胎息，就是去掉后天鼻子的呼吸，恢复到胎儿在娘胎里头那个境界，那是接近命功了。性功跟命功的配合，就在这地方，这是伏，“**伏者，取两物相制为用**”。

“**食者，取两物相并为一**”，这个物不是物质的“**物**”，古文所谓物，就是这个东西。把两个东西合并为一个，等于面粉跟水揉拢来做成馒头，就是两样的合并为一。“**盖假铅汞凡药，巧喻性命真种**”，假就是借，借用铅跟汞。汞就是水银，水银的本性流动，一碰到铅就固定不流动了，这是物理的作用。这个汞，有时候叫做龙，龙汞都是代名词。龙变化无常，隐现莫测，这就代表我们精神思想方面；铅有时候以老虎做代表，学佛的人都想念头清净，但是思想清净做不到，除非你的气伏了，后天的呼吸之气没有了，归到先天的胎息。这个时候念头不动了，等于汞碰到铅一样，所以道家假借铅汞凡药来巧喻性和命。性和命两个要如何配合结丹，这个修持的方法，就叫做性命双修。

“**借鼎炉外象，旁通身心化机**”，道家经常讲鼎炉，化学的锅炉。道家是借用鼎炉的外象，解说性命之理，我们的身心就是鼎炉，这个比喻非常好。依道家来看，我们这个肉体生命，就是一个化学锅炉，不管牛肉、青菜、萝卜，什么山 珍海味吃下去都被吸收，维持了我们的生命，这叫炉鼎。宇宙是个大化学锅炉，我们的生命跟宇宙相比，不过是化学锅炉里一点小东西而已。

所以这一篇“**以有形显无形**”，是以有形表达那个无形的作用。形而上的无形看不见，只好用有形的东西比喻，表达出它的作用。“**乃是伏食宗旨**”，这个就是伏食的宗旨。“**究非烧茅弄火，一切旁门，可得而假借也**”，并不是专指炼外丹。道家的外丹，就是药物化学，叫“**烧茅弄火**”，他说 ：这一篇不是真的讲化学的作用。正统道家认为，化学药物的锻炼是道家的一门，并不是那些旁门可以胡乱借用的。现在所讲的就是道家的正道，正门，不是讲旁门。

我们常提到道家最著名的话，就是“**上药三品，神与气精**”。真正的长生不老之药只有三味，这个三味不是外药，不是植物也不是矿物，就是自己本身生命的精、气、神。但是这三味药各归各的本位，它是流散的，你很难把握。要把三味药锻炼结合在一起，变成一个就治病了。治什么病？治死病，你吃了这个药就不死了。这个药在哪里？就在我们身上，就在我们身心性命上面，只看我们如何锻炼。“**药在炉中，须用真火炼**”，炼药不是用凡火，要真火来锻炼。真火是什么？ “**故末篇又云，炉火之事**”，这章就是说炉火以及锻炼的方法。

# 第37-03讲 青龙白虎 玄武朱雀

## 两弦合体章第九

**火记不虚作，演易以明之。偃月法炉鼎，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。**

**上弦兌数八，下弦艮亦八。两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。**

现在开始，朱云阳这位道人把它分段标示了名称。这一段为“**两弦合体章第九**”。两弦是上半月及下半月，太阳和月亮代表了宇宙的现象。宇宙是什么呢？是时间与空间的名称。宇宙万有本体就是这个虚空，这个虚空所呈现的现象，最大的就是太阳、月亮。关公那把大刀，刀口像上半月那样，叫青龙偃月刀。

用《易经》和五行来说明，麻烦啦！“**此章，直指金水两弦之炁**”，这“**两弦之炁**”，怎么又是月亮？又是金又是水？道家文化的这个“**炁**”字，原本中间没有这一笔，印错了。“**先分后合，示人以真药物也**”，他说懂了这个道理，你就懂修道了，用不着另外去乱找。因为道就在自己生命上，真正长生不老之药物，就在我们生命当中。这是朱云阳真人的话。

回到本文，“**火记不虚作，演易以明之**”，《火记》这本书，在四库全书也找不到，实际上，就是《参同契》。火是生命的火光，是神光，所以叫《火记》。注解中说“**火记六百篇**”，其实并没有六百篇，其中另有道理，我们将来再研究。所以这个作者，汉代神仙魏伯阳，也叫火龙真人，他著的这一部书，是千古丹经之鼻祖，之后讲修神仙之道的，都是根据他这一部书来的。“**火记不虚作**”，他说这本书不是空洞理论，这个法则“**演易以明之**”，必须要懂得《易经》理、 象、数这个法则，然后你就明白这是宇宙一个大法则。

## 青龙白虎 玄武朱雀

“**偃月法炉鼎**”，“**偃月**”刚才介绍过了，十二辟卦那张图我们常常会用到。前面讲过五天是一候、二十四个气节等。初三月亮出现一点亮光是“**偃月**”，“**法炉鼎**”是如何把这个炉生起火来。炉上面有个锅就是鼎，用来炼丹，这也就是说，初三的月亮这一点亮光，代表阳气来了。“**白虎为熬枢**”，为什么又来个白虎呢？这就是中国阴阳家、道家这一套，它并不是乱七八糟地加，是有道理地加，所以要阴阳五行八卦整个兜拢来，才懂得道家。

我们常常看到道家的图片，玄武是北方，或者用乌龟来代表，朱雀是画一只鸟代表。为什么用乌龟、飞鸟、白虎、青龙？这个更麻烦了，牵涉到古天文学，用现代的话讲，它把宗教的神话配合了科学的天文。这个不单是我们中国如此，西方也一样，所以西方天文学所谓狮子星座、天秤星座，也是同样的道理。如果讲到西方的看法，再过一两年就进入西洋的天文神秘学所谓的宝瓶星座了。在宝瓶星座的时代，人类的思想都喜欢修道、搞神秘学、打坐、画符念咒，对修密宗更是特别好奇。所以我们这一代人，尤其青年人都是宝瓶星，等于月光宝盒里放出来的怪物，这个是时代的气势运势。白虎是在西方，“**白虎为熬枢**”，煎熬中枢。

“**汞日为流珠**”，汞日就是太阳，太阳的光明放射，像水银（汞）一样流动。这个日代表我们的本性，本来光明清净的，佛经里经常用圆明清净形容这个本性。道家不用这一套，道家就是用太阳代表本性。其实都一样，密宗和道家差不多，密宗的大日如来毗卢遮那佛，就是代表这个“**汞日**”。但是这个太阳的光明，像流珠一样不定，人是把握不住的。

“**青龙与之俱，举东以合西**”，青龙在东方，一提到东方就有西方。月亮怎么发光？因为太阳跟它相对反映，中间有个地球隔开日月。每月的月底、月初，月亮的光被地球隔开了，所以月亮无法吸收太阳那个光。初三以后，地球开始偏 移，月亮被太阳照到，又反映出来一点光。“**魂魄自相拘**”，所以月亮的光明叫做“**再生魄**”。这个灵魂在哪里？在太阳那里，因为月亮的光是太阳的反映。等于我们生命的两个东西，一个魂一个魄，我们身体的活动是魄，魂是精神。这两个东西怎么凝聚呢？“**自相拘**”，是自己合拢来变成一体。这个文字就是这样，他讲了半天，同我们修道打坐有什么关系也不知道，对不对？

原文下面矮一个字的，是朱云阳真人的注解，我们应该要研究。我想大家的学问不会超过宋代的朱熹，连朱熹朱夫子也研究了几十年《参同契》，最后一句话，用台语讲：“**莫法度**”，一点办法都没有。他自己承认，对这个学问只好投降，他写信给学生说，很想修神仙之道，可是没有办法。当然也怪他自己不谦虚，不肯找老师。其实跟他同时在福建武夷山的神仙白玉蟾，是道家南宗第七代的祖师。这个故事我们讲过的，后世称白玉蟾是祖师成了道的，不过当时的人是不会相信的，所以朱熹就不肯向他请教，还自己研究《参同契》，化名为空同道人邹訢，他也写了一部书，批注《周易参同契》，虽然注了这一部书，他自己也承认没有搞通。再看朱云阳的批注，他可是全通了的。

# 第37-04讲 半斤八两

先看原文：“**上弦兑数八，下弦艮亦八。两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。**”这不晓得讲的是什么啊！尤其诸位青年同学，现在天天讲中国文化，这就是中国文化，你看怎么文怎么化？我们知道一斤十六两，半斤就是八两，二八就合一斤，半斤加八两，合起来就是全啦! 所以我们骂人，这个家伙半斤八两的，就是只有一半，满桶水不响，半桶水响叮当，就是这个样子骂人的。“**二八**”，两个半斤合拢来，就是“**性**”也半斤，“**命**”也半斤，合拢来就圆满成一斤。“**易道正不倾**”，这样《易经》这个道理，性命之道才圆满。

上弦是八个数，我们注意啊，初三的月亮偃月，这个大家晓得，晚上在西方看见，加个五天一候，就是初八了。初八晚上月亮是正南方出来，这叫上弦，半个烧饼一样，像古代的拉弓射箭，那个弓平了，所以叫做上弦。这个现象拿《易经》来讲是兑卦代表，兑上缺（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed2.png）。怎么叫兑上缺呢? 月亮到这个初八的时候上弦平了，一半是亮的，白的上边是黑暗的。由上个月二十七，到这个月的初三，又到初八，两候了。这两个候代表兑卦，下面两爻是阳气，阳就是光明充满了，上面黑的是阴气，所以兑上缺，上面一爻是阴。

文王的后天卦，乾在西北方，坎在北方，艮在东北方，震在东方，巽卦在东南方，离在南方，坤是西南方，兑在西方。那么这个是讲上弦月亮出来，上弦有兑卦的现象，它的数字刚刚一半，就是初八月亮亮了一半，还要等到十五、十六整个才圆了。真正的月亮很圆的时候是十六不是十五，十五还差一点点不够圆的，你仔细看，十六是真圆。再过八天，到阴历二十二以后，下半夜看到月亮在东北方出来，上半截是白的，下半截黑了，是艮卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed7.png)之象。艮上面那一横是阳，有亮光，下面是黑了，所以也是半斤。

“**两弦合其精**”，上半个月的属于阳气，下半月的属于阴，这个阴中之阳，阳中之阴，两个八合拢来变成一斤，取其精华，乾坤合体，阴阳合体，性命双修。一斤是圆满，所以是“**乾坤体乃成**”。佛经说法也一样，所以成了佛叫丈六金身，没有说丈八金身的。这就是二八十六——“**二八应一斤，易道正不倾**”的道理。

那么这个上弦、下弦代表什么呢？精神饱满的白天，代表上半月的月亮；晚上要睡觉昏迷啦，像下半月的月亮，慢慢走入黑暗了。这是生理方面的作用。心理方面也是，我们的情绪不稳定，永远不能得到无念清净圆明，做不到！假使做到了，这个人就得了道，就是金丹合一了。譬如我们年轻时候精神旺，这是上半月的月亮，到最旺的时候，就是十五六的月亮，到中年了，“**月到十五光明少，人到中年万事休**”，这是古人的诗，太悲观了啊！现在有人说人生七十刚开始呢！我看，过几年要八十才开始！其实人到了中年就走下坡了。

这个生命自己拉不拉得回来？照道家的说法性命自己可以控制，你如果懂得这个方法，就可以把自己的生命拉回来，长生不老。当然，一边做生意发财，一边搞选举想当选什么委员的，一边还想要当神仙修行长生不老，那是不可能的！

# 第38-01讲 上弦半斤 下弦八两

我们这样的讲法，是为了配合一般青年同学，让他们比较容易了解，我想大家听得很辛苦，我讲得也很辛苦啊！因为诸位同学对中国旧有的文化太没有基础了。现在我们把朱云阳真人的注解念一下，一边解释。

“**此节言，两弦之炁，合而成丹也**”，月亮上半月一弦、下半月一弦，叫两弦。借用月亮这个自然现象说明我们的身体生命，两个半圆合起来就成道。我们修道学佛，身心两面平衡了，不是普通的平衡，是有一个标准的。身体的平衡到 达了，呼吸之气完全停止了，在佛家叫气住脉停，是禅定之学。禅定不一定是得道，在道家叫做命功，到达气住脉停，连心脏、脉搏也不跳了，那是命功的成就。这个禅定属于共法，不但佛家有，道家也有，各家都有。

性功就不同了，性功是念头，一念不生清净圆明，这是性功的成就。命功的成就是另一半，这两个配合一起才叫做合而成丹。比较明白的说法是，生理一半，心理一半。因此正统道家看学佛的，只讲心性之学，只是走一半。道家同时也批评后代这些道家的人，只在身体上做工夫，也只是一半，都不行的。

“**自震庚一点偃月，进至一阳**”，震卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed4.png）为雷，下面一阳刚刚出生，就是阴历初三晚上月亮的现象。我们把这个卦画成图案，下面就画一横白的，粗一点，上面还是黑的，就是月亮刚刚出来的现象，也就是震卦的现象。那为什么又叫“**庚**”呢？这要讲到纳甲了，我们学阴阳纳甲就要背。以前学阴阳很痛苦，“**震纳庚**”，为什么？纳就是归纳，这个“**庚**”是西方，是金。这句话就是说，每个月初三，月亮刚刚一阳来复（震〉，偃月，晚上是在西方出现，庚就属西方，所以“**震纳庚**”就是这样来的。

“**便属上弦之兑，其卦气纳丁**”，到了兑卦的时候是初八了，月亮下面一半白得发亮，这个一半亮的半个烧饼一样的月亮，出现在正南，南方属丙丁火，它的纳甲是丁，这卦气是“**纳丁**”。这是讲人从地面上，不用天文仪器，用肉眼看得到的太阳、月亮的现象。这在《易经》有个名称叫做“**大象**”，很大一个现象挂在那里给你看。你懂了这个现象就懂得宇宙的法则，太阳系统的法则，也懂得我们生命中生理同心理的法则。这里不是光用代号，这个中间为什么西方叫庚 辛，南方为什么叫丙丁，都有它的理由。进一步就很麻烦了，牵扯天干地支，讲完起码半年。就是介绍完了，你懂不懂得进去还是个问题。

“**此时水中胎金，魄中魂半，所谓上弦金半斤也。**”又碰到问题了，什么是“**水中胎金**”呢？金是西方庚辛金，金性在道家说来，有时是代表佛家所谓明心见性，本性的性。为什么叫水中的胎金呢？月尾二十八以后这五天没有月亮，黑 的；在方位上，这时月亮是在北方，北方属水。这个水牵涉的多啦，在《河洛理数》是一套，拿现在科学哲学再解释就又是一套了。北方属水，拿五行来讲金生水，《河洛理数》讲“**天一生水**”，这个“**天**”也可以代表抽象的天，宇宙万有本有的生命叫做天。“**天**”字也是代号，也可以叫做本体，本体是虚无缥缈，不是说它没有，而是有形成物质的作用。首先是液体出来，所以天一生水。水从哪里来？金生水，金代表本性，由精神世界变成物理世界的作用，就是液体先出来。

# 第38-02讲 魂魄与心肾

拿人的生命来说，“**魄中魂半**”，等于睡着时会做梦，睡着时不是死亡，所以魄还在这里。中国医书讲魄在肺中，肺是呼吸系统，睡着时呼吸连续没有断，所以没有死亡。为什么会做梦呢？魂跟魄两个没有结合在一起，灵魂出窍啦，跟魄不结合。不做梦的时候魂在哪里？肾管水，肾不只是两个腰子，包括身体整个的荷尔蒙系统。所以真正睡着，心是火，肾是水，水火相济就是心肾相交，魂还是在体内，所以不会做梦。当水火不相济时，魂就离开这个身体。所以我们中国的神话画人做梦，都是头顶上出来一个人，外出去玩啦。一般认为这个叫出阴神，实际上是灵魂出窍，拿病理学讲很严重，轻一点是梦游症，严重一点就是离魂症。离魂症非常少，这一类拿现在的医学观念讲，同精神分裂有关联的。这个时候，所谓上弦金半斤，魄中的魂这一半，离开身体了。

再来呢，假定有一个人修道也好，学佛也好，打坐得定了，呼吸也宁静了，达到气住脉停，身体什么奇经八脉、任督二脉已经都通了不在话下。因为身体气脉通了，这个气才能够停住；气脉如果阻塞不通，就谈不到气住脉停。有时你觉得自己也气住脉停了，那你大概呼吸系统有了问题，闭塞了一下。有些人伤风鼻子不通，你不能说这个是道啊！就算做到了气脉通了，也是很宁静的，开眼闭眼内外有光明的现象出现，甚至于像看见月亮一样圆圆的，许多人就错认为是得了道，悟了道。也有人误认为就是禅宗祖师说的“**心月孤悬，光吞万象**”。这个不是的，绝对不是。

这个“**魄中魂半**”，在生命四大安下来，由于生理上的气住脉停，会反映出来像月亮似的有相光明现象，在道家讲这个还是命功，不是真道，而且这个月亮不是真丹。我们现在新名词，等于这是“**体**”上的第三重投影，还不是第二重投影。好不好呢？说你有工夫差不多，但这不是道。性功不在这个，不是这个月亮。当你知道自己现在清明，知道身体没有障碍，知道现在这个境界里有月亮出来，那么你就要晓得，再进一步月亮还会变太阳呢！这个清凉的、阴境界的月亮，变成了太阳之后还暖烘烘的呢！这个仍属于命功四大的变化。

但是你能够知道清明月亮的境界，与太阳温暖的境界，你那个能知之性才是性功。佛家所谓，菩提在那一边不在这一边，这边是命功。这是所谓性命双修之道的大概。唉！我已经讲得很吃力了，诸位听得更吃力，也许越来越迷糊。不过晓得世界上有这么一个理论，有这么个知识，这个“**魄中魂半**”只能讲到这里，太难表达了！

“**所谓上弦金半斤也**”，这个金代表性，上弦金算是半斤。“**如颠倒取之，亦可云水半斤**”，如果换一个代号，用阴阳五行做代表，也可以说“**水半斤**”。天一生水，刚才讲本性第一步出来的是这个水气，“**故曰上弦兑数八**”，八就是半斤。“**自巽辛一点流珠**”，兑上缺（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed2.png)，兑卦代表了上半个月。巽下断（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed5.png），巽卦是代表了黑，代表下半个月，下半个月怎么是“**巽辛**”呢？辛也在西方。上半月的月亮，是晚上看见在西方的，下半月是天亮时在西方看见的。“**巽辛一点流珠**”，这个光明流动，“**退到二阴**”是下半个月，“**便属下弦之艮，其卦气纳丙**”，卦气正南，丙方。“**此时金中胎水，魂中魄半，所谓下弦水半斤也。**”就是这个道理。我们研究到这里，我想暂停下来，大家搞不懂，坐在这里很受罪了。

# 第38-03讲 正统道家理论重点

## 金返归性章第十

**金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明。金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦受日符。金返归其母，月晦日相包。隐藏其匡廓，沉沦于洞虚。金复其故性，威光鼎乃熺。**

## 正统道家理论重点

前面我已经报告得比较明白了，就是代表性和命的两个境界。为了要把这两半，也就是八、九这两章完全了解，只好再翻过来一章，看朱云阳真人把它分章标题的“**金返归性**”。我有另外一句话贡献给大家，你们学佛的也好，修道的也好，在我个人是不分家的；我也什么都不是，也不学佛，也不修道。不过有一个经验劝大家，你要真学佛修道也好，学密宗显教也好，如果正统道家这个理论搞不通，你修也是白修，因为用功所有的过程，你都不知道法则。正统道家的长处是，你懂了这个法则，工夫到了哪一步境界，你就懂得身心会出来一个什么现象，绝不会走火入魔。小说上写的走火入魔，就是因为你不懂法则不懂道理，好坏你统统不知道。如果知道的话，就算是坏的现象出现，因为你懂这个法则，也可以把它变成好的。那好的现象出现当然是更好，这是我要贡献给大家的。

“**金入于猛火，色不夺精光**”，把黄金丢进猛火里，本来固体的黄金，经过高温的化炼变成液体，尽管变成液体，重新凝结了还是黄金，那个亮光仍是一样的。所以金入于猛火，光色不会变，金性是不变的，这是形容我们的本性在生命过程中，乃至佛家所说在六道轮回中，本性不变。

“**自开辟以来，日月不亏明**”，这个宇宙的法则也是这样，自有天地以来，太阳月亮永远不亏，永远都是那么光明。这个太阳月亮的存在，不晓得多少万亿年，还是这个月亮，还是这个太阳。我们以前小的时候迷信，不懂天文，以为日蚀、月蚀是天狗来吃了太阳月亮。不管天狗吃也好，太阳被月亮遮住也好，月亮被地球遮住也好，几百万亿年来，遮了很多次，毫不妨碍，它的光明永远不亏减。所以刚才说黄金代表自性，日月的光明也是代表生命的本有的现象，不管怎么变化，它本性永远不变。

所以说“**金不失其重，日月形如常**”，随便怎么蒙蔽它，它是不变的。“**金本从月生，朔旦受日符**”，这个金不是黄金，代表了月亮发光的那个本性，代表初三月亮刚刚从西方出来。“**朔旦**”，每个月的初一，吸收了太阳的光芒，到初三就呈现出来。“**金返归其母**”，真心回到母体。你们学过密宗的，就听到过一个名词叫做“**子母光明会合**”。光明有子光还有母光，如果拿太阳跟月亮的关系来讲，月亮的光是太阳光反映来的，那么月光应该是子光，母光是太阳的光。当然我们不必问太阳怎么永远会发光，那是另外一个问题，那个问题可大啦！能使太阳发光的后面还有东西，道家也不讨论这个，道书到这里，乃至佛经到这里，都不说了，为什么？因为那是佛菩萨的境界，神仙境界。你成了神仙，成了菩萨以后，是另外一个世界的学问，那个时候你才懂。“**金返归其母**”，就是金性返归母性的光明。

# 第38-04讲 认识三种现象

“**月晦日相包**”，朔是月初，晦是月尾，每月的月尾晦暗，“**日相包**”，月亮整个黑暗，被太阳阳气包藏了。“**隐藏其匡廓，沉沦于洞虚**”，月亮这个时候在北方完全沉沦，北方就是水，空空洞洞的什么都没有。“**金复其故性，威光鼎乃熺**”，从月尾晦暗，七日来复，就恢复光明了。西方基督教文化第七天是星期日休息，也是来复日。所以“**金复其故性**”的威力，它的光明，等于金子在炉鼎中重新锻炼，所发的亮光更大。

这几段如果要详细地讲，要从《易经》的象数重新来过，五行也都要介绍，所以现在不详细讲。再说到你们打坐，坐到什么都不知道，这是不对的哦！什么都不知道有三个现象，一是“**无想定**”，一般人做不到，佛家认为是外道，不过这个外道是很高的。另外一个是“**昏沉**”现象，我们睡眠不是无想，睡眠是个现象，是大昏沉。尤其大热天睡觉， 睡得一点都不舒服，总觉得没有力气很疲倦。为什么？因为外气热，热得你昏昏沉沉地想睡，实际上都没有睡着，迷迷糊糊的，很多的幻想，很多的梦境，脑子没有完全休息，这种情形叫昏沉。

有时候我们静坐会有细的昏沉，打坐最怕的是昏沉，把先想当成是道就错了，把细昏沉当成是静坐是道也错了，都是很大的错。但是有时候不是昏沉，你当成昏沉也错了。不是昏沉是什么？就是这句话，“**金复其故性**”，这是第三个现象。这是说有时候你念头比较清净，坐起来什么都不知道，不是睡眠也不是昏沉。所以要懂道家的法则，那比密宗比佛家都讲得清楚，这个时候要认得清楚是“**金复其故性**”，是我们后天的思想妄念停止了，这个心归到性的方面去了。等于月尾的月亮沉到北方去了，“**沉沦于洞虚**”，什么都不知道了。这个时候你不要当成昏沉，应该让它继续下去，随便多少时间都让它去，乃至七天七夜都没有关系。等到“**金复其故性**”的境界久了，“**威光鼎乃熺**”，再回转来一念不生，则有相光明出来如太阳一样，威光内外。光明是威光赫赫这个境界，是性命双修的真正第一步，可以结丹的现象。我们现在直接这样讲，讲得很明白。

我们跳过三页，现在翻到朱云阳祖师做的总结。“**此章直指金性**”，金是代名词，直接指出来我们的本性“**为造化之根，生身之本**”，生命的本性，为一切生命造化的根本，我们父母结合生出我们的肉体，也就是生命的根本。

# 第38-05讲 人的五行之气

“**造化之奥，全在河图**”，这是宇宙造化的奥秘。“**水为五行开先**”，拿五行来讲，先讲北方天一生水。“**故天一即生水，沿而下之，水生木，木生火，火生土**”，就形成了地球万有。“**到土方纔生金，金独处其最后**”，五行水、木、火、土、金，金是最后。“**而全五行之气**”，生生不已，一路发生，永远发展下去。所以生命的发展，“**是造化以金为要终也**”，金是最后。所以金是本性、是结果。

“**土为五行殿后，故天五纔生土，溯而上之，生土者火**”，天五才生土，土从哪里来？火生土。“**生火者木，生木者水**”，水从哪里来？“**水却从金而生**”，从金生的。“**金复处其最先，而辟五行之源，是造化又以金为原始也**”，金又成为五行的开始。因此道家从这个五行一来一往、一生一克的变化，拿金作为人本性的代名词开始。“**此终则有始之妙也。金在吾身，即属先天祖性**”，有始有终的金的作用，就代表了先天祖性。

现在回到我们这个生命来说，金在五行里代表了我们明心见性这个性，就是祖性。“**父母未生以前，此性圆同太虚**”，父母没有生我们以前，这个本性本来圆明清净，在佛家叫做法身。“**迨媾精以后**”，因为阴阳男女，精虫跟卵脏结合，我们这一点灵光本性，欲念一动，入胎变成了人。“**地水火风，四大假合，而成幻躯**”，四大变成我们现在的身体。

可是我们原来的本性在哪里？“**太虚中一点真性，落于其中，方能立命**”，就在这个身体以内。“**是吾身以金为原始也**”，这个金就代表我们的本性。

“**及乎四大假合之躯，终归变灭**”，这个身体最后死亡。“**而此金性，独不与之俱变，万劫长存**”，但这个本性是长存的，不过没有成道，没有回到本来，所以叫做灵魂。死后它又到别处去投胎了，而四大分散装进棺材埋进泥土，又化成 了物质，但是这个灵魂并不与之一起变。“**是吾身又以金为要终也**”，所以我们生命还是这个本性——“**金性**”最重要。“**此无终无始之妙也**”，所以金代表了本性，不生不灭，无始无终。

本性在我们身上，可是你找不到，我们很可怜就在这一点。不过，禅宗祖师绝不提这一套，但是也有几个祖师明白地露了一下。云门祖师说“**我有一宝，秘在形山**”，就藏在这个身体上，可惜你找不到。临济祖师也讲，“**赤肉团上，有一无位真人，常从汝等面门出入**”，人人有位无位真人，天天从面门出入，我们却抓不住。能够抓住的话，在这个肉体锅炉中重新锻炼一番，肉体同它结合，就变成长生不死之药，修成功了永远不生不死。但是你看不见！它散而为气，聚而成形，在佛家叫做法身、报身、千百万亿化身成就。实际上法身在道家来讲就是“**神**”，报身是“**气**”，化身是“**精**”。精、气、神三样合一，三宝合一就成丹，就成道。这一篇我们也没有解释完，借他们两位祖师的嘴，漏了这个消息。是不是这样啊？你们诸位去试试看。

# 第39-01讲 由始至终的金

上次提到朱云阳真人的批注，就是道家观念，我们这个四大假合的身体，道家与佛家都称为幻躯、躯壳，就是说这是一间房子，偶然暂用一下罢了。所谓本性，是佛家的用语，道家则说“**太虚中一点真性**”，形容我们真正的本性。这个性，在阴阳五行之学的代号属于金，所以叫“**金性**”。“**落于其中，方能立命**”，在这个肉体躯壳以内立命，就是由性变成后天这个性命。命就是生命中这个能，这个动力。“**是吾身以金为原始也**”，这里给我们解释，金性是最原始的。在后天来说，我们肉体上的五行，肺部这个呼吸系统，都属于金。

由生讲到死，这个肉体四大假合之躯坏了，死了，自性也离开了身体，此时这个金性坚固不灭，所以万劫长存，并不跟肉体化掉。那么这个灵魂究竟变成了什么呢？这个生命的旋转，佛家称为轮回，分为六道。因其个人的行为思想， 产生的因果报应，会进入一个新的躯壳，或变动物，或者变人，不一定。

这里他不讲六道轮回，只是说明性命之间这个自性，死后离开身体，是不生不灭的万劫长存。以我们身体这个生命来讲，以金性为开始，到了这个身体就有性命；当我们的性命结束时，这个性就离开了，就是“**又以金为要终也**”，所以全始全终都是金。“**此无终无始之妙也**”，就是佛经所讲的不生不灭、不垢不净、不增不减等等的这个真如自性，成佛之自性，永远长存的道理。这个不生不灭是讲那个自性，不是讲这个肉体的东西。

# 第39-02讲 孔子与《易经》

接下去，“**昔羲皇作易，剖开太极，劈破天心，最初落下一点，便成乾卦。乾为天，而孔子翼之曰，万物资始。乾为金，而孔子翼之曰，纯粹以精，此万世尽性至命之准则也**”。我们中国文化从上古以来，至春秋战国以前，儒家、道家、诸子百家都是不分的。这个传统文化，由孔子整理过，保留下来的本来有六经，有一部《乐经》失传了，留下的就是五经，五经里第一部经典是《易经》。我们本来的文字是从图画开始的，我们老祖宗到伏羲皇帝这个阶段，开始画八卦，以图案来表达文化精神，是人文的开始，这个书就是《易经》。所以《易经》可以说是我们文化里经典的经典，是哲学、科学一切的根源。

从我们的老祖宗开始画八卦，才有文字的开始。八卦这个图案是根据宇宙原理画的，表达宇宙的开始，生命怎么来的。孔子对《易经》研究几十年的心得报告叫做《系传》，“**系**”就是吊挂在上面。他从五十岁起才开始研究易学，上古没有纸张印刷，是用刀一个字一个字刻在竹片上，叫做竹简。每一片竹简打洞，用牛筋穿起，这个牛筋线就是韦。所谓“**韦编三绝**”，是翻过来翻过去研究，牛筋线都换了三次。下面引用的话，就是孔子研究《易经》，对宇宙和生命道理的解释。

刚才提到上古时代的字，是在竹片上刻的。竹片就是把毛竹切成两片，弄掉外面这一层青皮，然后刻字上去，再把竹片烘干才好保存。烘的时候，竹片的水就滴出来了，这个滴出的水，我们叫做“**汗青**”，这个名词代表了历史，历史的本子。你们不是都读过文天祥的诗吗？“**人生自古谁无死，留取丹心照汗青。**”就是说把我这个耿耿忠心在历史上留名。这是顺便说明一下。

现在我们回到注解。“**昔羲皇作易**”，我们的老祖宗伏羲皇帝作《易》，画八卦，开太极。太极是孔子在《系传》里 提到的名称。这个名称是设定宇宙原来就是个圆的，这个生命圆圈就叫无极。后来我们画的太极，中间画两条鱼的样子，一黑一白，代表一阴一阳，是后来加上的。这个无极，中间没有黑白，没有分开，是一个整体。在佛家，得了道，就是生命的清净那一面，用四个字形容一一清净圆明。我们一切众生，生命没有回到本来，没有得道以前，这个圆圈不叫清净圆明，而叫轮回。这个圆圈在转，我们这个生命跳不出去，永远受它转，死了以后也跳不出去，因为你没有能力跳出去。能跳出去就回旋，就回到太极去了，那就叫成仙成佛，返本还原！他现在就讲这个道理。

# 第39-03讲 伏羲一划分天地

“**剖开太极**”，我们小的时候读书，就从这里读起。伏羲一划分天地，横的一划。你查古代的字，部首第一个字是“**一**”开始。伏羲一划分天地，一的上面再加一横，下面加一个人，就叫做“**天**”。所以伏羲一划“**劈破天心**”。“**羲皇作易，剖开太极**”是讲宇宙原理，这个宇宙原理，跟我们人的生命原理一样。这个宇宙的生命心物是一元的，物质、精神是一个东西，一个范畴。后天就分成两个了，一个精神作用，一个物质作用。这个中间的作用是空的，这个空包括物质、精神两方面的功能。这个东西在我们文化的名称叫“**天心**”，在印度佛教叫“**真如**”、“**涅槃**”，是心物一元的。

顺便给青年同学们介绍儒家的“**仁**”，人字旁边一个二。一种解释是人际的关系，爱人，即所谓“**博爱之谓仁**”。这个不是原来的“**仁**”字观念，而是后来唐朝韩愈写《原道》的时候提出来的。韩愈本人真正的专长是研究墨子，他拿墨 子那个兼爱的精神思想来解释仁学，所以他讲“**博爱之谓仁**”。孔子以及他的门人曾子、子思所解释的“**仁**”字并不是如此。韩愈的观念，不能代表全体中国文化的精神。

也有解释是仁者仁也。古人这种解释让你莫名其妙，但它有个道理，仁是像仁一样。第二个“**仁**”字代表果核，像桃仁、杏仁，每个植物的核仁，就是中心那个东西。你仔细把仁剖开了，都是两半合拢中间是空的。所以阴阳合拢了，中间是空，这叫“**天心’’。**

佛家讲空，空是本性的真性，是像植物核心的仁一样，也等于现在科学家说电子、原子，分析到最后还是空的。那么这个空的东西，中国文化过去不走物理的路线，走人文精神的路线，叫它“**天心**”。他说我们老祖宗从“**羲皇作易，剖开太极，劈破天心，最初落下一点，便成乾卦**”，这个《易经》的乾卦就是横线一爻叫阳爻，把这一爻切断成二，叫阴爻，阴的就是对偶的。阴爻代表实质的，阳爻代表空灵的。实际上阴爻分两半，中间空的，中间这个空就是“**天 心**”，所以阴中有阳，阳中有阴。一个东西出来就是相对的，相对就是两个。

我们现在画卦是这样一笔一笔画，老实说这是后世人画卦。几十年前，我们这里有名的老朋友 董作宾先生，是个考古学家，他告诉我说，《易经》那个卦，在甲骨文上找不到的，没有根据，很成问题。我说，绝不是假造的，古入画卦不一定像我们这样画。等于现在卜卦的人，“**哗啦哗啦**”铜钱摇一摇丢下来，阳，他就点一点；阴，点两点就算。上古人就是这样画，有时候画一条横的直线就是阳，也可以竖起来，这条直线分上下两截代表阴，这在甲骨文上就有。《易经》的“**易**”字也有，易字上半就是太阳，下半就是月亮，这就证明我们这个文化不是假造的。

朱云阳真人写的就很高明，“**最初落下一点**”，连伏羲画八卦这句话，也是表示当所谓“**天心正运**”，本身在不生不灭的境界时，忽然动了一念，这一念一动就掉下来，由圣人境界掉进凡夫境界，就由“**性**”变成“**命**”。落下一点，这一点妙用就无穷了，这个文章包含得很深奥。古人写文字很慎重，譬如为什么男女会生人？也就是落下一点，这一点中了就有生命，开始了另一个生命。所以他这一句话包含很多的意义，也将画卦的开始加以说明，“**最初落下一点，便成乾卦**”，伏羲的八八六十四卦，是以乾卦开始的。

# 第39-04讲 《易经》的三全

《易经》所有的文字，所谓“**易更三圣**”，三圣就是文王、周公、孔子。第一个研究《易经》的是文王，文王囚在狱中，在狱中的人虽有忧烦，但思想就走入凝定、专精、修道的境界去了。文王在牢里著《易经》还是初步的，后来经过他儿子周公解释，再加上孔子的解释，这部《易经》就经过三位大圣人整理了。《易经》这一部著作，其实不只经过三个圣人，讲起来很多了。因为易共有三部，前面也讲过，黄帝时的易叫《归藏易》，神农氏时的易是《连山易》，我们现在流传的《周易》，是周文王整理的。另外那两部大概给项羽烧掉了，我不讲秦始皇烧掉，秦始皇是很暴虐，他把全国的图书集中到中央政府的图书馆去，其他的烧掉。结果到了我们的项羽老兄，一进咸阳，点一把火，三个月统统把它烧光了。所以，这个罪过怎么能算到秦始皇的头上呢！

其实在我看来，三易都没有丢掉，这“**归藏**”和“**连山**”落在道家的书里头去了。譬如我们现在翻开《周易》图像一看，有太极图，有八八六十四卦那些图，原来的《周易》并没有，这是宋朝以后才出现的，而且是从道家传出来的。所以说这个文化没有衰，一代一代传下来，传到和尚道士方外去了，方外又传到道家的祖师陈希夷手中，再传到邵康节。所以这个法则是从这一边来的。

《周易》有十个部分，称为“**十翼**”。翼的意思是辅助，鸟会飞来飞去，必须靠两个翅膀。《易经》文化的昌盛，就 靠这些大圣人们的著作。孔子著“**十翼**”，刚才讲《系辞》上下传是他的批注，《说卦传》也是他的批注。《易经》附了十样东西，都是孔子的功劳。

“**乾为天**”，这句话是卦辞，是文王当时写的。这个卦代表了什么？他先写出来，乾卦代表天。这个天，可以说是天文上有形象的天，也是哲学上的本体，人生命的本体，代表我们原来的那个清净光明本性，形而上、形而下都在内。那 么，现在这里讲“**孔子翼之曰，万物资始**”，就是孔子关于乾卦的研究报告。所谓乾，孔子在《系传》下了一个结论，“**大哉乾元，万物资始乃统天**”，这个乾卦，孔子的研究是代表宇宙万有的根源，统摄包含了整个的宇宙，有形象的天体都在这个代号之中。卦就是代号，换句话说，卦也就是漫画。

# 第39-05讲 孔子玩卦

孔子读书都很认真，只有研究《易经》是用玩的。他并不叫我们读《易经》，他说“**玩索而有得**”，索就是探讨。我当年研究《易经》，就找了一副麻将牌来，把八卦贴在牌上在那里玩，随便翻过来翻过去，又是一个道理，重重无尽。所以他“**玩索而有得**”，要是死死去读，那会把人读死了。

研究道家文化，常常搞不清楚，觉得有些乱讲一套。司马迁的《史记》就批评研究道家的人，言语文字太偏僻，没有文化水平，所以知识分子看不起。因为大家不肯用心，只晓得修道，以为在身上修炼就会成仙成道，结果没有用，所以一定要把学理搞清楚。修道是一个科学，把原理公式弄清楚，再进到实验室去实验，大概就有十分之八九了。有些修飞.道人说，我不要理论，我只要做功课，做做自己自然会懂了。哎哟！我的妈呀！你不去研究化学理论，随便抓些油在那里倒来倒去，当然你也可能发明一样东西，有时候连人都烧烂了。这又何苦！古人有五千年经验，我们不去学那个经验，偏要相信自己乱搞。

孔子关于乾卦的研究报告说，“**万物资始**”，他说乾卦所代表的，是宇宙万物的根根。在宗教家叫做上帝、主宰、神，这是给它一个宗教的模式。《易经》文化以及道家，从来不穿宗教的衣服。大家要搞清楚，道教是后来才起来的。我们旧的文化，有宗教的情操，哲学的精神，科学的方法，但是从来不把这个宇宙万有的主宰套上什么三头六臂，都是从人文这里而来。所以孔子在这里，没有把它叫做主宰。“**乾**”是“**万物资始**”，宇宙万物必须靠它，由它开始这个生 命，这是本性，这是第一，所以“**乾为天**”。

第二，孔子在《说卦传》解释“**乾，为金**”。什么叫说卦呢？卦拿来用的，也是卜卦用的，万一卜卦卜到乾卦，乾卦在物质代表黄金，在人文可以代表男性。人去算命时，算命先生问，是乾命还是坤命呀？坤命就是女的，乾命就是男的，现在都不懂了。所谓“**乾**”，在《说卦传》里就代表金、金性，因此后世正统的道家，讲性命之学，就用“**金**”字代表这个本性。

“**乾为金，而孔子翼之曰，纯粹以精**”，乾卦就是金，孔子在这里讲的就不是黄金了，他用哲学观念解释什么叫做金，那不是有形的黄金，是自性。“**纯**”字所指是像佛家的诗“**万里无云万里天**”，是明心见性，纯到了极点；“**粹**”是

精致到极点。这个“**精**”就很难解释了，勉强解释要看这个中文字，米字旁边一个青，米壳里提炼出来最精华的、最纯青的东西。譬如我们讲“**炉火纯青**”，当火力最强的时候，那个火光不是红的，不是黄的，而是青的。所以金性，就是刚才我们提过佛学所讲的圆明清净，纯粹到极点。

上面我们交代了孔子对这个乾卦的注解。朱云阳真人说由孔子的解释，依《易经》的道理，“**此万世尽性至命之准则也**”。你修道要性命双修，必须把这个学理弄通。这两重解释有两重意义：孔子第一个解释，“**乾为天**”，万物靠它来的，就是讲形而上；第二个解释，“**乾为金**”，纯粹之金，有了它，形而下变成后天生命以后，要再回到先天去，恢复它的金性，这是修道的工夫。所以朱云阳祖师说，你看孔子、文王告诉我们研究这个，是千秋万代的“**尽性至命之准则也**”。想把人性和明心见性，以及如何修到金刚不坏之身的大原则弄清楚，必须先要搞懂这个学理。

# 第39-06讲 三教 三身 三清

“**释迦得此，以证丈六之身，故尊之曰金仙**”，佛教的释迦牟尼佛证到了。佛有丈六金身，十六两为一斤，所以丈六金身是我们普通人两个身高。这是什么道理？你看每一个宗教，连耶稣的画像也是一样，头顶有圆光，人体有七种光， 现在科学已经证明，都可以照相照出来了。我们两手伸开，这样叫一寻，是依个人的尺寸为标准。佛经上常说，圆光一寻，这一圈之内都是我们的生命功能。所以打坐真正得到某一种定境的人，离身体七八尺之外已经感觉到了，就是这个功能的原故。

我们这个生命，实际上外面还有一层保护体，等于地球外面有一层有粒电子包围，这一层很难冲破。所以火箭的力量要很大才冲得过。我们人体外面这个功能也是这么大，有些人可以练到使这个东西起作用。这个东西，释迦得此，明心见性了，“**故尊之曰金仙**”。有些学佛人反对，认为佛教里佛不叫金仙。事实上，佛教的大经《华严经》，就称佛为金仙，这都是有根据的。修道人里，佛家骂道家，道家骂佛家，骂来骂去，给读书人笑话罢了。

清朝有个才子叫郑板桥，跟袁子才两个齐名的，他就讲过一句话，讽刺互骂，郑板桥说：“**和尚，释迦之罪人；道士，老子之罪人；秀才，孔子之罪人也。**”其实教主们都没有错，绝对是这些门徒不行！三教的门徒他一概骂光。这个话，烦的时候看到很痛快！我常常告诉大家，做学问这些要搞清楚，不要有宗教观念，天地间真理只有一个，每个地方表达得不同，每个人了解程度不同。那个东西等于钞票，不过你赚多一点，我赚少一点而已，用处都一样，都可以买东西。

“**元始得此，以结一黍之珠，故宝之曰金丹**”，道家的元始天尊就是把这个“**万物资始**”宗教化、人格化，像西方天主教、基督教一样，把那个主宰人格化。这个元始天尊是谁呢？就是老子，元始天尊一炁化三清。这个一炁化三清怎么来的？到大陆佛教的大庙一看，大殿上三尊佛一个模样，代表了法身、报身、化身。一个人得道成功了，一定具备有三个身。法身，清净无为是法身；报身，相貌庄严圆满由内体现出来；化身，有百千万亿。佛家有三身，道家怎么办呢？道家变成宗教后，就把老子变成元始天尊，一炁化三清，就是仿效佛家的三身。三清就是上清、太清、玉清，也就是佛家法、报、化三身。所以我们到道观一看，上面三个老头子都是老子，白胡子、白眉毛、白头发的一模一样，坐在那儿拿个如意，下面骑着青牛，这是在道家经典上的。佛家的三身下面坐着莲花。我常说笑，万一他们碰面，那头牛要吃掉莲花的话，他们两家的主人怎么办？

“**元始得此，以结一黍之珠**”，所以他称元始天尊——等于神、主宰、上帝——像米一样的这一点灵光从头顶进去，结成丹了，“**故宝之曰金丹**”。这是道家的话，你们不要搞错了，看我那么一指，好像传了道，就是一点灵光进去了，那 么想就完了，这只是个比喻。道家说这一点叫做“**金丹**”， 实际上你看下面讲得很清楚，“**金丹**”并不是有形的东西。

“**三教根源，同一金性**”，都是讲明心见性，见道以后修道，把他凝固起来，同一个原理。“**外此**”，超过这个以外，“**即堕旁蹊曲径矣**”，都是旁门左道。这可不是我说的，这是朱云阳说的，我只是照本宣科而已，“**此学道者，所当细参也**”。

这一段非常重要！我们修道的人要仔细研究，所以多费一点时间。不过下面也都是要费时间的东西，我们多参考一下注解会有好处的。

# 第40-01讲 婴儿 姹女 黄婆

下面第十一章的重点是讲“**伏食**”，就是怎么吃进来，其实并不是真吃一个什么，而是自己本身的性命之药。现在第十一章就是讲这个道理，叫做“**真土造化**”。这个“**土**” 用五行来代表，我们现在先把它揭穿了，比较容易了解。这个“**土**”在正统道家是“**意土**”，讲的是这个意，意就是土。这个意，我们现在用得很多，像意识形态、意志等等。我们常常说，你是什么意思？意跟思想的思配在一起就是意思。 意含义很多，佛家的分析很清楚，我们现在能思想、动感情等等，这些作用是第六意识，又叫分别意识，也叫了别的作用。这些只是外层，不是真的。为什么我们这个心不能定? 就是第六意识的了别作用捣鬼之故。这个意有个根，叫“**意根**”，在佛学的唯识学上讲，就是第七末那识，是生命的根根，也就是俱生我执，与生命同时来的，包括异熟、等流的作用。道家把真土这个名称也叫做真意，真意不是分别妄想，不是妄想心的意识。

这个阴阳五行之学，有两句传统的话，诸如算命、看风水、看相等等都用得着的：“**四象五行皆藉土，九宫八卦不离壬。**”你们诸位学阴阳、学算命学的，这个很重要。本篇讲“**伏食**”，是靠这个真意，道家的结丹要三家会合，这三家比喻是婴儿、姹女，外加一个媒婆（黄婆〉，即童男、童女加上真意，三家结合才能成丹。

很多人读了弄不清楚，就认为是采阴补阳了。其实黄婆的意思是“**中黄真土**”，是指真意；婴儿是比喻那个本性，明心见性的那个“**性**”字；姹女是比喻命。性与命，一个属阴一个属阳，性命双修结合。这两样东西如何结合呢？要透过真意，如果用思想用妄想心去守窍，有心去入定去求证， 那是第六意识作用，没有用。真意是什么呢？如如不动，杂念妄想没有了，也等于禅宗讲的“**一念不生全体现**”，那就是真意境界。在这个一念不生之间，婴儿、姹女就阴阳结合了。所以三家合一才能成丹，就是这个原理。

现在我们已经讲完了这一段的大要，但是，我们这位祖师爷不是这么说的，他用蛮复杂的说法，告诉我们很多原理、方法，我们要有智慧才能了解。原文这一章很麻烦。所以学道家的东西，必须要懂得《易经》八卦、阴阳五行、天干地支、奇门遁甲等等。道家的学说综罗万象，也就是这样来的。下面我们看原文，正式读天书了。

# 第40-02讲 水火二用必归土

## 真土造化章第十一

**子午数合三，戊己号称五。三五既和谐，八石正纲纪。呼吸相含育，停息为夫妇。**

**黄土金之父，流珠水之子。水以土为鬼，土镇水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水胜火消灭，俱死归厚土。三性既合会，本性共宗祖。**

**巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士伏食之，寿命得长久。土游于四季，守界定规矩。金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落还旧所。老翁复壮丁，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰真人。**

## 水火二用必归土

“**子午数合三**”，子为天一所生，午为地二所生，合起来就是三。“**戊己号称五**”，戊己就是中央戊己土为天五所生。子午是地支，戊己是天干。“**三五既和谐**”，三五相加就是八，是八卦。“**八石正纲纪**”，八石是炼外丹用的，都是毒药，黄金、白银、水银、铅汞、硫黄都是，五金八石是炼外丹。那么你说道家炼外丹有没有道理？绝对有道理！不过现在一般人没有去研究，实际上，现在也用不着了，因为西药许多都是矿物提炼的。譬如过去的杀菌最厉害的西药六〇六，就是砒霜提炼的。我请研究外丹的人多注意一下西药的发展，每年新的药品出来，旧的药品往往淘汰了，科学的进步是如此。但不管中西药，用惯就失效了，再用就治不好病了，新药下去很快就治好病，五金八石，化学药品也有功劳。

“**呼吸相含育，停息为夫妇**”，男女结合，彼此的呼吸也配合。“**含育**”是指收进来孕育，在身体内产生另外一个生命，不要再经过娘胎了。你看这个里头包含了多少东西！这就是道家。所以当年我们读道书，又喜欢又痛苦，又沉迷又好奇，七七八八、三三五五、天干地支、子午卯酉，弄得昏头涨脑。后来了解，人家没有错，只是我们看不懂而已。

我们现在把朱云阳祖师的注解，接着研究一下，多花一点时间，会得到益处的。“**此节言水火二用，必归于中土也。**”先说水，那是身上的元气，你真定了以后，口水就来了，不是从口腔来，硬是感觉从脑的中心滴下来，那个口水是清香有甜味的，叫做玉液还丹，不同层次的还有金液还丹，讲过很多次了。当然有些人讲话口水都喷出来，那是病态。玉液还丹这个水液从哪里来？从火而来！你本身下元的真阳之气上升了，浊气下降，清气上升，打通了上部气脉，脑下垂体的荷尔蒙分泌，才会有玉液还丹的现象。所以打坐头要正，头不正会把脑下垂体气脉压住，看书也搞得肩膀疼痛，眼睛也近视了。所以我教你们青年人，读书绝不要低头。关老爷看兵书，一定把书拿到眼睛髙度读，哪怕手累一点还是要这样读。读完了书合上放好，才休息睡觉，绝不会拿本书躺在床上，歪着眼睛去看，那还不变成斗鸡眼，戴上眼镜吗？！读书嘛，手要洗干净，所以你看我这个手帕，每 个桌子上都有，我要读书以前一定擦手。不管什么书，书写出来都很不容易，所以值得尊敬，每本书读完了都保持干干净净。书带到厕所去，这个习惯很有问题，你们要注意一 下，这也是代表文化的水准。

人体的荷尔蒙很多种，多从脑下垂体来，对生命很重要，是真正道家所讲的精。至于精虫卵脏的那个精，是次要，如果把它当成炼精化炁的那个精，就大错特错了。再说火是什么呢？就是佛家讲四加行的“**得煖**”，密宗叫“**拙火**”。不能修到得煖，精水就不能下降。修密宗的人，只讲拙火的重要，却不大注意水火既济水的部分。这个里头问题多了，可惜我也没有办法开这样一个学院，真要开这样一个学院，你们写论文就不能只靠读书了，要做工夫才写得出来。

现在讲“**水火二用**”，互相为用，当然是水在上，火在下才对。修道的人，头脑一定是清凉的。头脑热昏了，满面红光，就有问题要注意了。虚火在上不能下降，脸带桃花色，那是病啊！有些修道修得肚子又大，脸又红，问题很大，很有可能虚火上升。虚火在中医叫“**相火**”，所以中医有时候说“**相火游行**”，其中包括很多。相火不是真火，真火是主体的火，是阳火；相火属于阴火，相火就是发炎。中医讲肝脏的“**相火游行**”，就是肝脏发炎了。

“**水火二用，必归于中土也**”，中土就是刚才讲的真意。一念不生的时候，浊气下降，清气上升，头顶清凉，那个清凉口水下来。清凉到什么程度？夏天剃了光头，用温水头上一淋，然后风一吹，好舒服啊！连皇帝都不愿意当了，佛家 讲这是轻安以前的现象。这个头顶清凉，玉液还不能还丹哦！要得煖才行，骨节都软化了。“**必归于中土也**”，必须一念不生才能得煖。所以说，道家工夫绝对不简单的。

“**盖丹道妙用，无过水火**”，想修长生不过是“**水火妙用，不离戊己**”，戊己属土，也属中宫，有形的戊己，在中宫就是脾胃；无形的戊己，是一念不生。中宫的气满时，你不吃饭没有关系了，工夫到了，吃了东西也要消化一下，虽然很快可以消化解决，不过总是麻烦。所以，“**不离戊己**” 是说中宫的重要。

“**大约举一即兼两，举两即兼三，会三乃归一**”，所以提到佛家的话，一念不生处，一定身心性命归一。佛家的显教跟密宗争吵，密宗认为气脉要通了才能悟道；净土、禅宗不谈这套气脉，认为四大假合之身说什么气脉！那是外道。我 们看到很多法师们的著作，都在骂，像我们这些没得道的人，看看只好笑笑。大家骂过来骂过去，反正都没有真得道，得了“**骂道**”有什么用呢？结果自己学道都在生病，还著书立说骂别人不对，那不是造业吗？至少自己少生病也好一点嘛！其实显密都一样的，真到了一念不生，一定是气住脉停；反过来说，能气住脉停，自然心平气和，才能到一念不生。心不平，气不和，精神不充满，怎么能够达到一念不生呢？这是很简单的道理，不过也要深入进一步说明。

# 第40-03讲 太极函三

“**会三乃归一**”，中国有句话，是儒道不分家的话，“**太极函三∴**”，画个圆圈中间点三点，叫太极函三∴。太极就代表本体，中间三个洞，所以成佛的有三身，道家的有一黑化三清。道家讲天上的日、月、星叫三光；人身上的三光是耳、目、心三光。人到老年目光也散了，耳朵也聋了，心也懵懂了，三光漏了，快要归阴了。归阴也没有关系，阴极就阳生，再来投胎就是了。这个圈圈中间点三点，佛家讲不讲？你翻开禅宗语录，全讲！你们读书太少，你翻开沩仰宗的资料，仰山禅师经常提这个。梵文里头这三点，没有圆圈，梵文发音叫“**伊**”字。古代的祖师问你，“**伊**”字三点代表什么意思？佛学的解释，是法、报、化三身；道家就是“**会三乃归一**”。“**故水火既济，其功用，全赖中央真土**”，所以，全要靠一念不生才可以。

“**水属北方正子**”，水方位属北方，在地支属于子。“**在吾身为坎戊月精，天一所生，其数得一**”，要晓得坎卦是月亮，坎代表水，所以中黄真气到了以后，中间是气住了，气停了，但并不是密宗讲的气脉通了。“**坎戊月精**”，气住了，这是《楞严经》上佛说的“**心精圆明，含裹十方**”的境界。 这时精水来了，水来了才可以慢慢煮出丹来，没有水怎能煮东西啊？还要起火烧水呢！天一生水，解释水是什么意思，原来都是代号。有些同学国外回来告诉我，老师啊！这些 《易经》，道家的书看不懂，到了美国以后，看外国人研究的英文，简单明了就懂了。再听他一讲，我说怪不得你懂了，他们连文字都没有搞通，把最浅近的、自己以为对的部分翻译了，自以为看懂了。

有一个瞎子问人，白是什么颜色？这个人告诉他，这个白同雪一样。瞎子说没有看过雪，这人说同鹅一样白。鹅怎么白？鹅一个头两个脚，走起路来“**嘎嘎**”叫的。瞎子说我听到过，原来那个“**嘎嘎**”就是白。有时翻译就是这样。所以要想看懂的话，把坎离戊己、阴阳五行都要先了解，了解了以后才会懂。当然，我们可以把这些代号都拿掉，直接写，好不好？就算直接告诉你，修道会不会成功？绝对不成功，因为这里头还有个道理。如果直接写出来，这样可以成道，那样可以成仙，为什么大家没有成仙成道？

# 第40-04讲 凝神聚气

“**火属南方正午，在吾身，为离己日光**”，火属南方，在地支属午，在身体上火是什么？是生命能；“**离**”还代表两个眼睛的神光。所以打起坐来，光看前面看境象，完了！神外露，不能凝丹。所以修道要凝神，神光要凝。我这个是贡 献你们啊！拿佛教来讲就是法供养，神光不要外露，哪怕你闭着眼睛都不可外露，凝神聚气才可成丹。当你看到各种境界，神就向外驰了，神外驰，才会看到境象，所以初步必须要做到“**凝神聚气**”。“**离**”代表性，也代表神，也代表日光。戊己都是土，也代表真意。坎卦刚才说代表水、代表月亮、也代表耳朵，耳通气海，所以代表气。所以我们修道打坐，如果没有凝神聚气，尽管外表好像入定了，可是从外面看得很清楚，气没有下沉，没有收摄，没有反听，那是没有用的。真到达气住，连原子弹下来都听不见，那才是凝神聚气。

“**离**”代表日光，“**坎**”代表月精，一个是先天光明的第一重投影，一个是后天的；一个是下面上来这股气，一个是上面下来这股气，所以瑜伽在密宗叫做下行气、上行气。譬如下雨，因为天热了地球热气上来，碰到冷空气，轰！打雷 下雨了！冷热两气相接就是这样，人体内部也是这样。所以“**地二所生，其数得二**”，《河洛理数》指出天一生水，地二生火，“**两者一合，便成三数**”，两者合起来为三。所以你看道家很简单，直言告诉你“**神凝气聚**”，这是直话跟你说了, 你懂不懂呢？如何神？如何凝呢？神乂是个什么东西？气聚，气又怎么聚？都是问题对不对？可是你不懂！那么神凝和气聚怎么分辨？谁叫他聚的？就是真意！不是妄想，所以神凝气聚中间有个媒人叫“**黄婆**”，这个是真意。

“**坎中有戊，是为阳土**”，坎水真阳上到中宫，所以这个人精神好了，肾气上升到中宫，这是“**阳土**”。像我们冬天胃口特别好，吃火锅也好消化，这也是阳气上来。冬天外面冷，真正内热在里头；夏天阴火，外面热得不得了，肠胃反 而是寒的，所以夏天胃口不好。你们夏天喜欢吃冰喝凉水，我看到就害怕，我走中国路线的，几十年如一日，夏天喝热的水，冬天可以吃冰。什么饭后吃水果啊，这些我都不干！一冷一热之间，都是致病的根源。冰凉的水果平常吃嘛！刚刚吃了热的，这冰水一浇下去，在里头冻住，可能慢慢就结块了，也许就得癌了。如果身上有真阳之火，不管癌也好，瘤也好，都会把它化掉。就怕你身上有寒火，不能发起真阳就完了。

“**离中有己，是为阴土**”，“**坎中有戊，是为阳土**”，两个都是土。“**真意**”在道家的分析，是一念不生，妄想意念不动，但是其中还有阳土、阴土之分。一念不生，光明清净的是阳土；有时候清净是清净，但是并不光明，那就是阴土。这两种境界哪种好？哪种不好？其实都没有关系，因为阴极则阳生，阳极则阴生。总而言之，“**在吾身为中黄真意**”，在我们身上，中间戊己土是真意。这个地方告诉你是真意，本书上已经有人打过圈圈，你也多打两个圈圈注意。我们这个真意哪里来呢？在佛学的唯识学讲，是第八阿赖耶识来的，也就是说，真意后面还有个老板。

“**土本天五所生，独得五数**”，道家的学问，说到《易经》、《河洛理数》，天五生土。天地之数，总数五十有五，已用四十有九，有六个不在内，这六个就是六爻。这个数理的道理是另一套哲学了，这叫做数理哲学，要另外研究。“**故曰，子午数合三**”，合拢来是三样。“**戊己号称五，合之而三性具矣**”，中央戊己土是五，这三个特性都具备了。

# 第40-05讲 水火如何能相容

“**水火异性，各不相人**”，水和火性质有异，所以“**不相入**”。我们打坐为什么不能得定？因为坐不住啊！有时候心里还想坐一下，可是我的妈呀！一身发胀，两腿酸痛受不了，对不对？那是身坐不住。有时候身体还能多坐一下，心里乱得很，坐不下去。身心是水火两个东西，各有不同的性质，要水火相济才能进入那个境界，半斤八两合起来是一斤。水火异性，火大了就把水烧干了，水太多火就熄了，所以要配合平均。生理跟心理要调和，恰到好处，就很难！再进一步，我们身体的根根是气，心理的根根是意念，这两个是互不相容的，要平衡。

要怎么样把生理和心理组合拢来呢？“**惟赖中央土德，多方调燮，方得相济为用。**”这个是调理阴阳，惟靠中央的土德多方调理，要用各种方法。所以真正修道的人，为什么又学剑又学武功，又炼丹药，又会看病又会针灸，好像样样都通，你说为了什么？其实都是为了修道，只为了这一点事，必须要学那么多东西。因为古人修道要一个人跑到深山里头住，深山有野兽老虎等，还有土匪来抢，所以要会武功；同时也要懂得阴阳五行、风水，也要懂得草木，万一生病了，摘草为药；也要仰观天文，晓得这个打坐的地方，何时吹台风下雨。所以要样样都懂，都是为了修道。

你说什么都不管，或者守窍，或者打坐就算修道了，你这样能修成功，那我几十年不是都白玩了吗？修道要多方面调理，各种方法都要懂。有时候用道家的方法，一用不对了，密宗拿来用用看，禅宗也拿来，再不然，就念阿弥陀佛只好往生西方极乐世界。有时候念了半天我还在东方世界，那么就归到药师佛世界来。所以要“**多方调燮**”，道家就是这样，也是包括了诸子百家的学问。我说纪晓岚虽不懂道，是个文人，但对道家的评语八个字，“**综罗百代，广博精微**”，非常好！那硬是这样。

“**由是水一火二，得中央之土，列为四象**”，太极分两仪，两仪就是阴阳，阴阳有老阴老阳、少阴少阳，叫做四象。四象生八卦，“**重为八卦，四正四隅，分布环拱**”，八卦是四个正方，东南西北加四个角。“**便成八石之象**”，八石也是八卦。“**岂非三五既和谐，八石正纲纪乎**”，这是解释它的原文，八石也是讲炼外丹，是吃的丹药。外丹有什么道理，我也想过很多，试过很多，不过没有把八石都炼成功，我没有这个工夫，而且也不做这个傻事。

现在有些人我晓得在采阴补阳、采阳补阴，到处乱搞，但是千万不要相信，那都是一套鬼话。天下人傻子太多了！现在的医学已经有各种荷尔蒙，比你那个修道还厉害，但是你不要乱用，医生都慎用荷尔蒙的。

# 第41-01讲 喜爱外丹的麻烦

上次讲到丹药，道家的名称“**外丹**”，是化学药物配制。古老的外丹，都是五金八石这些最强烈的毒药配制，要把毒药炼到没有毒性才吃下去。在道家的传记上，服食外丹成就的人非常多，不过在历史上，许多名人、皇帝吃了外丹，都 很快地翘辫子了。明清两代二三位皇帝，还有历史上的名人苏东坡、韩愈，都是中毒而死的。韩愈反对佛，反对道，不过自己还是吃这个东西，还是想长生不老。明代的王阳明，也吃外丹中毒而死，死的时候一身发蓝，是砒霜中毒。乃至清朝的咸丰皇帝，说他死于天花，死于梅毒，又说死于道家的金丹，各种说法不一。譬如现代新的考证，讲雍正也是死于外丹，因为他也是学道学佛的，这些都是疑案。

《楞严经》中佛讲有十种仙，有一类是吃外丹的，这些修持的方法都可以寿至千万岁或更长。佛说有五十种阴魔，对于阴魔，佛是严加苛责的；但对于十种仙，只说不得正觉，所以就走入仙道。我常说佛只讲一半，假定十种仙又得正觉，那是否会成佛呢？后半截佛没有说的话，就等你自己去研究。

我们接着上次讲朱云阳祖师的注解：“**外炼之术，以五金配五行，以八石配八卦。丹头一到，五金八石，皆点化而成真金。**”我们文化里头一句名言，“**丹头一到，点石成金**”， 就是这里这四个字，这个铁石一点也就成金了。我们小的时 候读书，赞叹老师把我们文章改得好，就说老师真是丹头一到，点石成金，就是这个道理来的。

有一个故事，大家都晓得的，说吕纯阳祖师要来度人，想教人成仙，但是很多年找不到一个人。所以有两句名言 一一 “**茫茫四海人无数，哪个男儿是丈夫**”，世界上茫茫四海人多得很，就是没有一个人成器。后来吕祖碰到一个卖糍粑的老太婆，就化身叫花子去白吃，这个老太婆也没有问他要钱，也没有讨厌他。吕纯阳看来看去，觉得这个老太婆是好心人，他就露了一手，把指头一点，丹头一到，把她的铁锅就变成金的了。这个老太婆看他指头一点锅子变黄金，也不动心，还卖她的糍粑。吕纯阳愈看这个人愈好，这种人到哪里找啊？非要传道给她不可。老太婆说学这个很麻烦，要练很久才能点铁成金，不如你把这根指头给我就好了！吕纯阳一听，真正是“**众生易度人难度，宁度众生不度人**”，就走了。

# 第41-02讲 如何炼内丹

“**故仙翁假外象以喻内功，切不可泥相执文**”，所以魏伯阳真人假借炼外丹，说明内功是靠本身自己锻炼的，在道家这个叫内丹、金丹。内丹是自己本身有的，就是“**上药三品，精、气、神**”。他告诉我们研究丹书，炼丹，“**切不可泥相**”，不可水泥一样黏得很紧，着相；切不可“**执文**”，不要认为真的有个丹吃下去，那就变成胃结石、胃癌，要开刀了。这个丹是什么？就是所谓假借法相。古文的“**丹**”字，就是圆圈里头一点，同这个“**日**”字一样。所谓在虚无中，也就是在太虚中若有若无之间，有这么一个作用，像是佛家所讲的非空非有，即空即有。你说没有吗？有这个作用；你说有吗？绝不是一个实质的东西。

现在我们文字讲到这里了解了，大家打坐都想学神仙，每个人都觉得自己是丈夫，都认为成仙有望，把打坐就当成炼内丹了。打坐绝不是炼内丹！明白地说，什么是炼内丹？他不是叫你伏食吗？什么是伏食？很简单，就是佛法的禅定功夫到了四禅定，那时气住脉停，内丹一点就到了。这个气住，是鼻子的呼吸像是停掉了，不呼也不吸了，就是达摩祖师讲的“**外息诸缘，内心无喘**”。这时不需要靠后天的空气了，因为本身的气充满了。脉停就代表思想、心念都空了。在这个空的境界上，若有若无有个东西，有个作用，这就是内丹的境界。这并不是说你这样就成仙了，这只是基本的修道，还没有达到丹头一到点铁成金的“**伏食**”。打坐做工夫气脉通了，三脉七轮打通，拿佛学的分类，都是属于前面的预备工作，还没有得定。

‘“**水火既已相济，其中一阖一辟，便有呼吸往来**”，外表上的气住脉停是没有用的，也就是说用闭气的方法勉强做到，并不是真的气住脉停。真到了气住脉停这个境界，所谓内丹凝结了，实际上仍在呼吸的，这叫做内呼吸。真正的内呼吸，并不是鼻子呼吸比较少，自觉肚脐下面丹田在呼吸，这个不是的，不叫做内呼吸。内呼吸你看文字上差不多，程度差别很大，到这个时候，水火既已相济，有气住脉停的现象。“**其中**”，注意“**其中**”这两个字，不一定说心窝里头，或是中宫，也不一定说到肚脐，而是说其中自然有一阖一辟，就是自然而起这个一开一放的作用。这就是说，在身体的内部有呼吸往来的现象。这个时候用不用外来的空气呢? 还是有用，很久很久，或者是个把钟头偶然一下，不像我们现在鼻子这里呼吸，而是鼻根那里轻轻一下就吸了。

# 第41-03讲 内呼吸不是用鼻子

“**呼至于根，吸至于蒂**”，这个蒂与根在哪里？并不一定在丹田。“**总赖中宫真土，含藏而停育之**”，这个时候完全靠中宫，这个中宫也不一定是胃这个部分，不过也离不开这个部分。“**中宫真土**”就是真意，就是一念不生的清净境界，也就是清净心。道家十三经当中有一本《清静经》，我介绍过，非常好，跟佛家的《心经》一样，是真正的清净意念。这个时候第六意识的杂念妄想不动，意根上清净，永远就是一念，等于佛家讲的“**一念万年，万年一念**”，没有动过。靠这个真土“**含藏而停育之**”，到这个境界并不是说你到家了，而是伏食到了这一粒金丹入腹了，慢慢要“**停育之**”，慢慢地保养。

这里又告诉我们，“**此呼吸非口鼻之气，乃真息也**”，不是嘴巴鼻子来呼吸，不是做气功。“**真息往来，初无间断, 自相阖辟于中土**”，这个时候发生什么现象呢？“**不啻夫妇之相配偶，乃真胎也**”，等于男女阴阳相交那个境界。密宗露过一个消息，说乐、明、无念，就到这个境界。说夫妇男女是比喻，不要搞错了。这个时候就是佛说的证道了，所以道家佛家在工夫方法上名称不同，路线是一样。“**中宫之真胎不动，而一水一火自然呼吸其中，犹太虚之真胎不动**”，整个宇宙有个生命功能不动。“**而一日一月，自然呼吸其中**”，虽然不动，这个虚空太阳月亮就代表了人体的呼吸往来，这个上去那个下来，那个上去这个下来。这个道理你懂得了，“**岂非呼吸相含育，伫息为夫妇乎**”？配合大宇宙的法则，你就晓得这个小的法则了。

“**此段，直指真意，为金丹之母**”，所以，“**伏食**”这一节，坦坦然把修炼神仙的方法告诉了我们，就是一念不生出真意，“**为金丹之母**”。道家的三经是《老子》、《庄子》、《列子》。《老子》又叫《道德经》，《庄子》叫《南华经》，《列子》叫《清虚经》。《南华经》云，“**真人之息以踵**”，庄子说，真正得道的人，他的呼吸不像我们，他的呼吸一进一出到脚底心。他又说，“**众人之息以喉**”，普通人呼吸只到喉、肺部为止。《心印经》云（这是道家另一部经典，叫《玉皇心印经》），“**呼吸育清**”，他说这个时候内呼吸起来了，它所孕育的一切都是清虚的境界，念也清虚，身也清虚。

《黄庭经》云，“**后有密户前生门，出日入月呼吸存**”，道家的这个《黄庭经》，差不多都是七个字一句，照后人学术考证，是魏晋之间的人伪造的。《黄庭经》上就讲，真正的内呼吸“**后有密户前生门**”，现在大家学术都很公开，不像古代是神秘得很，不准讲。现在你们学密宗、瑜伽术或道家的，都晓得海底、密处这些名称。不过真正海底、密处在哪里，大家还是搞不清楚，总是最深处，生命动态的地方出入。出，像太阳一样出来，太阳怎么出来？太阳从海底跳上来，这是形容呼吸，日出像呼出，月亮则为吸入。道书上告诉你原则，“**出日入月呼吸存**”，是内呼吸境界，这是《黄庭经》的话，他引用了道家的这三本经典，说明内呼吸。

所以丹头一到，点铁成金的道理，“**皆言真息也**”，再拿道家的术语来讲，所谓真息就是真意。有些丹经道书也说得很明白，只是一般人没有研究，也不懂真息就是真意。有些道家的丹经上说得更有趣了，但是我认为丹经并不是全对哦！某几句话蛮对而已。道家的著作很杂乱，有时候一两句话对，其他全部都要不得；有时候大部分对，小部分是渣子。所以丹经之难清理就是为此。譬如讲到真息就用拆字的办法，真息不是呼吸，自心谓之息，“**自**”字下面一个“**心**”字。道家有些字都是自己造的，譬如说上面写一个“**自**”，右边写一个“**家**”字，下边写一个“**水**”，就是自家水 ( 〉。这叫什么字啊？就是金丹大药。所以他这个息字就是“**自心**”，是心念境界。

# 第41-04讲 颠倒颠的运用

“**此处指北方正子为水**”，本章是用《河洛理数》、天文阴阳五行道理，“**南方正午为火，以本体而言，后面，指离中流珠为水，坎中金精为火，又以颠倒互用而言矣**”。南方北方，水火颠倒互用，道家所讲的方法，经常用颠倒。道家有一句话，金丹大道的方法，本身就有，你不要去找神仙，你懂了自己都会，把你现有的生命，“**自在中间颠倒颠**”，把它倒转来用。我们现在眼睛看外面，耳朵听外面，一切都用在外面，把他倒转来用用看，不向外面用，回到自己本来那个太虚清净地方，这是第一颠倒。空虚、清净到了极点之后，第二颠倒又来了，这是佛家的话，真空里头就生出妙有来。太虚里头是灵光一点，丹头一到，点铁成金；有是妙有，有当中有空，空当中又有有。颠倒颠的道理，是说何时出现的境象应该要把握住，何时出现的境象不要把握，这是火候中间颠倒颠。这章的解释大概如此，我的话不一定对的，是贡献你们做个研究。

现在接着讲《参同契》的本文，“**黄土金之父，流珠水之子**”。神仙祖师把修炼的方法，借文字留给后世人，希望后代的人读懂他的书，每个都成神仙。这是汉代的文字，可是这种文字，比我们早一百年的人已经搞不通了，现在我们更难弄通。什么黄土也是黄金的爸爸，流珠又是什么水的儿子，这些是讲的什么啊？现在青年来读，真是麻烦透了。可是你注意，这就是中国文化，如果这个你不懂，那你谈什么中国文化？如果说这些是迷信，你连影子都不懂，怎么有资格说是迷信？老祖宗留下来的是有内涵的，这个文化的基础包括非常多，自己一口否定了，那是不肖的子孙。

# 第41-05讲 黄金 流珠 朱雀

“**黄土金之父**”，这是阴阳五行的道理，中央戊己土代表中土，这个地球是泥土做成的。我们上次提到过，人类的文化离不开土地，植物、动物、矿物都一样，如果脱离土地到太空上去，已不是地球上的事了，那是另外一个太空文化。 中央戊己土是天干的代号，戊土代表土的元素，没有形成为土，己土代表有形的土。换句话说，戊土代表土的物理作用，物理的能量；己土代表物质的形成，变成了一个物质。所以泥巴也是土，石头也是土，坚固的一切都是土。在五行的道理，土生金，金生水，水生木，木生火，火又生土，就是一个连串的前后因果不断，也在颠倒变化，都是五行的变化。“**黄土金之父**”，因为土生金之故。

流珠是什么？流珠就是我们身上流动的荷尔蒙乃至精、液、血液，都是水变的，所以是水之子。天一生水，金生水，这个中间重重的变化，有相生相克的作用。“**水以土为鬼**”，你们很多人学过算命就知道，五行生克，克我者为鬼，土克水，所以土为水之鬼。有时我要你们学算命，学会之后，不是去替别人算命，是要你把这个上古的法则发展到人文科学、物理科学上去。这本来也是一个科学，因为魏晋的时候，政府禁止科学的发展，所以这套科学只好跑到江湖里去，这个文化是这样保存下来的。

中国人的思想为什么禁止科学的发展呢？其中有他哲学上的理由。因为我们老祖宗认为科学发展是走向所谓“**奇技淫巧**”——奇怪的技术，过分巧用脑子的东西，不是天然造出来的。远在晋武帝司马炎的时候，已经有人发明木制的鸟 在空中飞，晋武帝下令禁止了。讲到航空史的话这个才算早呢!为什么禁止？理由是人类物质文明愈发展，人的欲望愈提高，对物的欲望就没有止境了，因此政府不准发展科技。我们现在物质文明发展到这个程度，已经感觉到脱离天然愈来愈远了，很痛苦。

为什么提到这个“**水以土为鬼**”？我们讲到算命，算命有几个代号很有趣的，“**妻才同宫而异位**”，同一个干支，功效代表不同，这是算命术语。发财也用这个“**才**”字代表，学问很好也是这个“**才**”，老婆也是这个“**才**”，三样都是一个字代表。有同学说，老师啊，某某人算命不准，他算我今年发财结果没发财。我说你算命不懂算命哲学，就是迷信，这个是对比的啊！你本来是个穷小子，爸爸只给你一千块一个月读书，你已经计算好一天用二十块钱，可是今天去打工，一天赚了五百块就是发财了，是相对的。你上个月打工赚来两千块，认识一个女朋友，去了几趟电影院，几趟咖啡馆，钱当然光了。你有那么漂亮一个女朋友，这个“**才**”来了，那个“**财**”就要散掉了，都给你占完了，别人占什么呢？

所以“**官鬼同宫异位**”，官鬼都是克我，与我阴阳相同为鬼，不同为官，你见了官就见了鬼了。你做了官忙死了，是运气好，运气好就是忙，倒霉就是清闲，看你要清闲还是要忙。你给警察叫去问案子，天天跑一趟烦死了，所以官鬼都是管你的。过去算八字，女的八字里官怎么样，印怎么样，有正官正印，嫁一个好丈夫，当然这个丈夫就管住他，女的也见到鬼了。所以中国算命的哲学，只要趣味地一研究，已经告诉你人生了。懂了算命，学会了而不算，用不着算了嘛！都清楚了。所以卜卦算命，卜个什么呢？为什么卜卦？想知道出门好不好，这一念，卦已经卜完了，不是好，就是不好，你已经答复了，还要算什么呢？

“**水以土为鬼，土镇水不起**”，水在流动，土是克制水的。譬如我们身上气血流动，拿思想来讲，我们这个杂念思想流动，做不到宁静，也是水在流。“**水以土为鬼**”，鬼就是官，管住了他。土是真意，到了一念清静，这时六处不动，真意制伏了妄念，所以土为鬼，土镇水就不起妄念了。

“**朱雀为火精**”，表示火的精神所在，天文有几个代号，坐北向南，以子午线为标准，左青龙就是东方，右白虎是西方，前朱雀就是南方，后玄武是北方。朱雀代表南方，南方有一个星座，把这个星座的线一连起来，刚好像一只鸟。因、 为南方属火，火的颜色发红，所以给他加上一个朱色就是朱雀。

“**朱雀为火精**”所代表的南方火，是光明气象。虽然无念，并没有昏迷；虽然清醒，并没有杂念妄想。所以“**执平调胜负**”，把身心两方面保持正平。“**水盛火消灭，俱死归厚土**”，你们大家学静坐，为什么心定不下来？心里头太清楚了，就是火太盛，所以定不下来。火代表妄想，要水来冲，火才灭掉。这个时候水盛就靠气血精气的充盈，妄想的心火才安定下去。“**俱死归厚土**”，最后水火相济归到中央戊己土。禅宗有一个隐山和尚有首诗，写的就是这个修行境界：

**三间茅屋从来住 一道神光万境闲  
莫把是非来辨我 浮生穿凿不相干**

这是讲他用功的境界，就是“**俱死归厚土**”的意思。“**三性即合会，本性共宗祖**”，三性水火既济，中间用土就是真意，然后所谓性命的境界就会到了，就是“**共宗祖**”。我们曾经发给诸位吕纯阳祖师的《百字铭》，也是这一段做工夫实际的境界。

# 第42-01讲 中黄真土与金之父

我们来看朱云阳祖师的批注，比我讲的好得多了。“**此节，言真土妙用能使三家归一也。**”真土这个代号，我们知道是真意。“**戊己二土，分属水火**”，道家观念拿代号来讲，水火都是土。“**水火之中，便藏金木，而终始不离于土**”，这些都是五行的道理，就是把握土，也就是真意。下面用阴阳五行语言直接告诉我们，一个人“**盖生身受炁之初，即有中黄真土**”，当我们这个身体生下来，得天地一炁，开始就有中黄真土这个真意在其中。如果你们学过佛学的唯识，就知道婴儿没有第六意识，只有中黄真土。所谓中黄真土就是意根，就是第七识末那识。“**为金精之所自出**”，这个在道家的代号属于精，真的精神所在。“**此金本是乾家祖性**”，刚生下来的婴儿，虽然没有杂乱的思想，但是人性那一点灵明是有的。这一点灵明人性，是哪里来的？形而上的代号是“**乾**”，就是本体那里来的，宇宙万有共体的。到了我们身体内部是“**中宫不动元神**”，这个就叫做元神。

“**只因乾金一破**”，先天变成后天，我们这个生命“**流入坤中**”，坤卦代表阴，腹是坤，头是乾。“**实而为坎**”，坎就是我们所谓命门肾气，也包括两个腰子，左边的腰子为肾，右边为命门，学中医的就懂了。“**坎中金精**”，坎是水，水中有金，金生水，“**便属戊土，即所谓金华也**”。

“**惟坎中真金，从乾父而生，故曰，黄土金之父。**”此所谓颠倒！我们这个生命的来源，也是坎中代表的。譬如青年人精力旺盛，有形的精力也很旺盛，所以性的冲动很厉害，是坎中之水发动。老年人没有了，坎水干了，不是你的修养 好，得了道，是你生命差不多了。但是修道的人不然，他还回到所谓颠倒颠。坎中的真金从哪里来？“**从乾父而生**”，从先天的生命本体功能而来。魏伯阳祖师的本文上一句“**黄土金之父**”，就解释这一句，朱云阳祖师花了很大的力气注解， 如果我们再用白话写就更多了，可以写成一篇大论文。

# 第42-02讲 水火土相互关系

乾卦是代表形而上生命的真谛，“**乾之一阳，既入坎中**”，变成我们生命以后，“**中间换入一阴，破而为离**”，乾卦三阳爻中间的一阳爻，变成阴爻而成离卦（?），离中虚。换句话说，我们后天的生命，从乾卦变成离卦，虽然一个人头脑思想都很清楚，实际上已经不是本来的了，因为中间一点真阳破了，变成真阴而成离卦了。离卦代表太阳，这个时候，“**正是坤宫真水，化出离中木液，便属己土**”，木液是什么？肝脏。我们晓得肝脏的功能是生血，这肝脏属木，你把木气调养好了，血液自然好了，中脘好了，脾胃也强盛了。“**即所谓太阳流珠也**”，就是太阳流珠，人精神健旺。“**惟离中流珠，从坤母而出，故曰，流珠水之子**”，我们后天的精神哪里来呢？从坤母而出，还是要肾气健旺，气血兴旺精神就来了。“**此言，三性之顺而相生者也**”，三性是水、火、土，是相生的。

“**坎中金精，是为太阳真火**”，金精就是代表我们生命的液体，就是荷尔蒙、精液、血，是太阳的真火。太阳是代号，火也是代号，就是生命那个热能。所以人老了，口水也干了，就是坎中金精没有了。“**离中木液，是为太阴真水**”，所以肝脏能够藏血。“**离中阴水，易至泛滥来克坎中阳火，坎中之火，乃生中央真土以制之**”。修道要什么时候修啊? 要你精神好的时候修，可是人做得到吗？年轻搞这一套，不肯干！像我们是年轻来干的，年轻什么都不管，先来修道，年老了来吹牛。普通人不然啦，年轻去吹牛，去忙事情，你叫他修道去，不去。等到要死了，所有精神消耗完了，要赶快修道了。那不是修道，那是养老啊！

你们什么时候打坐？白天太忙，事情忙完了洗把脸，快要睡觉时要打坐了，那不是打坐，那是要睡觉休息了嘛！那时打坐又有什么用呢？然后说坐了三个月还没有功效！怎么没有功效？你没有死掉就是功效，这是很简单的事啊！所以修道要精神旺健时修。我常常说，真要打坐先去睡觉，睡够了精神好的时候才来打坐，使太阳流珠不外放，能够制伏得住，静得住，那个打坐才叫修道，叫静坐。你们累得不得了时打坐，那是在休息；病得不得了再打坐，是想治病，你病不恶化已经功效很大了。老得没办法了学打坐，自己叫做修道，能慢一点死，那已经功效很大了。修道不是这样的啊。有些人常常说，运气不好去学佛修道。我说佛和神仙不是倒霉人能修成功的呀！那是第一等不倒霉的人来干的啊! 释迦牟尼太子皇帝不干，所以他成了佛；吕纯阳功名不要了，才成仙。你倒霉透顶来学佛修道，那叫倒霉佛、倒霉道。你们诸位要搞清楚这个道理，这是告诉你真话。我常常说，你要运气顶好的时候放得下修道，那叫做修道的。运气好，忙得不得了，谈修道？哎哟！慢一点啊，把这一点事情了了，把股票卖了，赚了钱我就来打坐。等你卖完了股票，是赚钱了，你的命也差不多了！这有什么用？这个道理就在此。

“**故曰，水以土为鬼，土镇水不起。离中之水，能克坎中真火。中央之土，能制离中真水。**”这一段我们只好念过去。“**而坎中之火，又能生中央真土，所以水火相克，两下交战**”，这是水火交战，修道有时候有交战的现象。你打坐做工夫有时候精神很低，要进步以前很糟，修得病也来了，精神也没有了，如果信心不够，就坐不下去了。西方人有句流行的俗语，“**天亮以前有一段黑暗**”，你信得过就行了，翻过去就到了，精神就来了。所以，“**全赖中央真土，调停火候，不使两家偏胜，庶几各得其平**”。这一段你们诸位去研究，不要太耽误时间了。上面讲了那些代号和一套理论，其实理论不是空洞的，不过大家这一方面太没有研究了，讲的人辛苦，听的人痛苦，都苦。

# 第42-03讲 修丹道全在真意

下面一页第五行，他说直话的地方我们看一下，“**所以丹道作用**”，修行炼丹之道，“**全在真意**”，这个真意，不是杂念思想之意，是清净念谓之真意。“**念头起处，系人生死之根**”，注意哦！道家、佛家一样，我们人的这个念头、思想从哪里来？人一醒过来，眼睛还没有张开，思想就来了。这个思想念头从哪里来？所以这里告诉你，“**念头起处，系人生死之根**”。就像禅宗祖师问人，你父母没有生你以前的本来面目是什么。他不是指我们的父母，是说我们这个生命最初最初的，就像是问上帝是从哪里来？注意啊！这个念头的起处是生死之根！要弄清楚。

“**顺之则流转不穷**”，你看我们每天一醒来思想就来了，你说你打坐，打坐有没有思想呀？一定有思想，那就是在流转，你跟着那个念头思想流转不穷，流转就是轮回。“**逆之则轮回顿息**”，颠倒颠，你把念头完全清净归到了真意，就不入轮回跳出生死。所以禅宗讲一念不生、无念，念头空了就悟道了，那还早得很呢！

“**于此起手**”，从这里你才入门。所以你打坐修道还守窍，还搞气脉，说这个是道，影子都没有！那么为什么要修气脉呢？因为你把生理打通了，生理上没有障碍了，没有这里酸那里痛，头脑也清醒了，念头清净了，到了清净一念，也就是修道的起步。你不要认为只是起步的，起步的就是最后的，“**即于此归根**”，“**归根**”就是归到性命之根，在这里开始修了。“**不可不知**”，所以你这个搞不好，都不叫正统道家。

下面又用代号了，“**离中真水称一性，坎中真火称一性。中央真土独称一性**”，这个性，不是本性，是性能、性质的意思。这个性，“**方其未归之前**”，一念还没有得到清净以前，“**强分三性**”，有三个性质。水就是血液，与气、精神作用都不同，要三归一才一念清净，这是真意。“**既归之后，方知三性，本来只是一性**”，是一体的三面。所以《易经》的道理，“**最初，太极函三，浑然天地之心，不可剖析**”，“**太极函三**”就是古代祖师有一个圆圈代表一阴一阳，禅宗圆圈里头三点代表了太极函三，前面已经说过。这个本体就包括了这样东西，所谓在宇宙天体的现象是日、月、星三样；在人是内在精、气、神；外面是眼睛、耳朵、鼻子。

所以最初的三样东西是一体的，“**浑然天地之心**”，这个“**浑**”字注意哦！这个名称是庄子提出叫“**浑沌**”，当然不是我们的菜肉馄饨。混沌是一个阴阳混合的，整体的，没有破损的。如果我们拿佛学来比喻，佛学有一个名称叫无漏之果。完整无漏的是天地之心，“**整体合一不可剖析**”，中间没有一点渣子。

“**因混沌一剖，水火遂分**”，整体分开为水火，就分阴阳。“**上下两弦**”，就是与月亮上半月、下半月一样。“**并中土而成三家，此由合而分也**”，那么我们现在就是精神分开了，性命分开了，气血分开了，不能凝结为一，凝结回来就是结丹。“**后来两弦之炁，由分而合，戊己二土，销归中央，依然一个宗祖**”，归到一体，这就简单了。

“**张紫阳所谓，追二炁于黄道，会三性于元宫是也**”，就是这个道理。“**故曰，三性既会合，本性共宗祖**”，这个丹书道经里头，经常用男女夫妇关系来说明，它只是个代号。“**初云夫妇，以两性相配而言也**”，是引用比喻。“**继云父子**”，有些书上接着说，夫妇结成以后又生出一个人来，所以我们自己后天这个性命会归为一，就不必经过男女结婚，在自己这个肉体上另外产生一个生命，可以不死的。这个道理，“**言两性之所自出也。究云宗祖，乃并为一性矣**”，最后还是明心见性归一性。夫妇是比喻，炼丹的不要搞错了，不要搞成采阴补阳，采阳补阴，那就是妖道了。“**夫妇喻坎离**”，是比喻水火之用，“**父母喻乾坤**”，拿哲学来讲，父母 比喻形而上道体的阴阳作用，夫妇比喻形而下的阴阳作用，“**是为两仪四象**”，两仪就是阴阳，而生四象。“**宗祖喻中央祖土**”，这个宗祖的意思比喻中央的道理，“**便是返太极处**”，返本还原，“**归根复命之妙，于此可见**”。

# 第43-01讲 真土对伏食的重要

讲到丹道的“**伏食**”，所谓修持的方法，就是怎么样结丹。也就是说利用我们现在这个生命，生生不已的功能，产生新的生命，这个叫“**丹**”。这个结丹，道家讲是“**先天一炁从虚无中来**”，很自然地再回到我们这个身体上。伏食也就是“**一粒金丹吞入腹**”这个道理。

在佛家，这属于四禅的境界。所谓气住，呼吸之气停止了，乃至浑身十万八千个毛孔的呼吸也凝聚拢来了，非常凝聚，所以气住。进一步的现象是脉停，血液的流行也进入静态。当生命的功能用完死亡时，肉体毁坏就有气住脉停这个现象；但相反的是，悟道伏食的人，生命功能充实到极点也一样有这个现象。用代号来讲，当阴极时，就是死亡的现象；修道的人所谓阳极，也有这种现象。等于我们讲物理学的作用，宇宙间任何的力，总有正反两面的作用，所谓有离心力、向心力这些两极作用的区别。

现在这一章所谓“**真土造化**”，是以中国文化五行的原理说明的。所谓土，我们再三提过阴阳五行的道理，“**四象五行皆藉土，九宫八卦不离壬**”。这个土所代表的，大家已经知道叫做“**真意**”。这个真意不是佛学所讲的妄想，而是真正的真意。真意属于五行之土，但是这个真意，这个土，如以世界人类文化来比喻，就非常清楚，万物都靠这个土地而生长。我们今天活着，就靠生命这一点真意，而普通所谓意志、志向这些名称，都属于第六意识的范围。第六意识就是我们思想的范围，这个是属于土，但不是真土。所以道家把这个土分成四种，学过阴阳五行就知道，譬如地支子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二时，以五行分类各有归属。辰、戌、丑、未这四个时辰属土，其他四个方位都归到辰、戌、丑、未这四种土。

现在我们讨论的这一篇，强调这个土，这个真意的重要。要想修成长生不老，返老还童延年不死之法，重点在真意怎么样能够达到伏食的境界，所以叫真土造化，是真土变出来的。

# 第43-02讲 还丹和精气神

现在回到原文，“**巨胜尚延年，还丹可入口**”，“**巨胜**”是草药的名称，又叫胡麻，种类很多，不止这一种，可以延年。古人书上讲很多修道的药，譬如云母、松枝、茯苓、天门冬，各家的用法不同。古人所谓黄精可益寿，黄精是一种植物的根，在江西等地有些山上很多。虚云老和尚在动乱时代被打得半死，晚年在江西的云居山，那是出黄精冇名的地方，虚老活到一百二十岁，可能是吃黄精有帮助。我也吃过黄精，蒸起来像红薯一样，不过比较难消化，吃了不大会饿。历史上记载，汉朝时发现山上有个似人非人，一身是毛又会飞的，抓住是个女的，一问之下，她是秦始皇天下大乱的时候，与家人逃散了，她一人跑到山里，无衣无食只好挖草根吃，慢慢就长起毛来也会飞了，已活过几百年。现在本书里提到外丹“**巨胜**”，像胡麻、黄精等等之类，“**尚延年**”，人吃下去可以改变心性，也就是由物理改变心理，可以延年益寿。

我们自身有最好的长生不死之药——精、气、神，平常我们都是向外消耗，把自己的精气神尽量地用，放射，用完也就死亡了。如果不放射，回转来把自己的精气神凝聚起来，就叫做还丹。所谓“**还丹可入口**”，不是人这个嘴巴的口。我们上次讲过头顶上有一个口，现在封住了；婴儿的时候这个头顶开的，这是个大口与天地通。等到婴儿头顶上封口不跳时，他就会讲话了，也就是有了后天的意识，切断了与天地的往来，生命成为一个自己的宇宙了。古人所谓修道，是把这里重新打通，与天地精神又相往来的意思。

道家所讲丹分三种，天元丹、地元丹、人元丹。地元丹就是五金八石靠药物的，这也是修神仙之道的一派，所以这一派是医药的祖师。靠药物改变一个人的生命，使他长生不死，这叫做外丹。外丹多半是植物、矿物这一类锻炼而成，也有用动物的，但是少，譬如说用紫河车，就是胞衣，也是中药。古来的道家有一派为了取得胞衣，把孕妇弄死了的很多，这个就是大法变成外道、邪门。所以你要研究中国的药，人体头发、指甲、大便、小便没有哪一样不是药。譬如小便叫人中白，当年屙尿是用木桶接起来，日久桶边结层白霜，刮下来就叫做人中白。人中黄就是大便。有时候某一种病你还非这个药不可，不然就死人。又譬如牛黄马宝，你说是什么东西呢？就是牛、马身上生的肿块。牛马有了宝，一天天瘦下去，最后很痛苦地死去，死后肚子解剖取一块石头那么大的，就是牛黄，非常贵，中国人拿这个牛黄做杀菌消炎的。所以天地间的生物很怪，很毒的东西往往变成救命的好东西，可是前面的生命，就因这个好东西而丧命。

## 第43-03讲 人元丹

人元丹是什么？就是本身的精、气、神。天元丹就难了，只有地元丹、人元丹修成功的人，顶上这个口开了，才能与天地精神相往来，这要有很多善行功德的人才能修成。所以青年们来问佛问道我最害怕，我总叫青年人不要学这些，先学做人，从人道做起。人都做不好，你还想成佛成仙，有这样便宜的事吗！仙佛之道没有不从人道开始的。一个仙佛成就，自然有天元丹来，天元丹等于什么呢？我常说，那是真正佛教密宗所讲的灌顶，是诸佛菩萨把他成就的东西给你灌下来，那也就是与天地精神相往来连成了一气，那也叫做入口。

在没有修成功以前所谓“**还丹可入口**”，这个口不是指这个嘴巴，也不是指上面，是心！就是我们的心。古人把心脏的部位，心窝的部位作为标准，入到心里去也叫做入口。“**金性不败朽，故为万物宝**”，五行的金木水火土的金，代表本性，能够发光，能够长久地存在，能够颠扑不破，所以拿金来比喻。我们人类货币以黄金为本位，这个世界人类重视黄金，因为它可以代表商品价值，它发光发亮永久不变。实际上这个东西除了道家把它炼成丹药以外，是吃不得的，吃下去会死，不是中毒死，是因金子重而下坠，把胃肠壁穿孔了。金性是始终不败不朽的，所以黄金变成万物之宝。

本书非常注重人元丹，即所谓内丹，是身体内部的生命本能炼回来的作用。外丹很危险，所以不大被重视。神仙之道能够吃黄金的很难，须把黄金锻成粉末。现在科学进步了，还可以把黄金变成液体。古人不用化学药品，用植物就可以把黄金变成液体，当茶喝下去，那个本事真是化学物理的祖师爷。像水银、砒霜这些毒品，都是炼丹用的，我试过，你们可不要随便玩，那真是会死人的！

# 第43-04讲 外丹和三尸虫

为什么道家要吃这些毒药？他说人体有三尸虫，道家还给它取了名字，三尸虫都姓彭，姓彭的不要见怪，不是我取的。把三尸虫杀掉以后，人就可以常生不死。这个肉体，每个毛孔里都有寄生虫，心、肝、脾、肺、肾都有寄生虫和细菌。我们一餐吃三碗饭，人真需要的热量只要半碗饭，那两碗半包括牛肉、青菜、萝卜的营养，都是帮忙我们身上的那些众生，是那些弟兄们吃的。所以它们愈养愈大，我们是愈养愈老。所以这个身体里头是个活的大世界。佛家修白骨观、不净观，把那个细菌描写得有多少嘴巴多少个头，都在吃我们的血，那倒也是真的。

所以道家的办法，是吃这些毒药下去，把三尸虫杀掉。可是如果吃过分了，自己也会吃死，因为你在杀生嘛！内部靠你寄生的生命，都被你清理完了，这是大杀生啊！所以你们说不杀生谈何容易，吃一颗消炎片已经不晓得杀了多少生命了。吃其他药物也可能杀生，即使吃一根辣椒下去，也可能辣死很多生命，也是杀生！我们身体里头弟兄们不少啊，那都是同胞，真正的同胞们都在细胞里头。但是，我可以站在道家的立场讲句公平话，也不要反对外丹，外丹有外丹的理由，不过一般人不要轻易去炼，随便得了一个方子泡酒喝，想长生不老，唉！你大概想要快死吧！五脏六腑不能偏的，补肾也好，补肺也好，你偏补了一样，别的就受损害，所以要使它均衡。补药绝不能乱吃，没有什么是真正的补药，清理内部才是补。等于这个房子墙坏了，里头乱七八糟、都不清理，就用水泥把它补起来，坏的东西都在里面，它会在里面捣乱。所以，补药素来是很难用的。

现在我们回到本书，因为“**金性不败朽**”，所以“**为万物之宝**”。“**术土伏食之，寿命得长久**”，本书作者魏真人看不起外丹，他认为吃外丹的是术士。术士在中国过去的文化并没有坏的意义，历史上这一类人的传记就是方技传的一部 分。方技是什么呢？方就是方法，包括这些神仙炼制化学药品都属于方技，等于现在所谓工业技术、精密技术一样，有一套理论，有它的技能。在正统的道家看，这些炼外丹的方技之士叫做术士。服食黄金这个物质，可以使术士寿命长久。

# 第43-05讲 脾土 间脑 神通

“**土游于四季，守界定规矩**”，这本书把“**土**”字错印成 “**士**”了。他说我们这个精神生命，这个真土，就是真意，我们的真精神游于四季。四季就是春夏秋冬，春夏秋冬气候的变化都是这个地球“**土**”的变化，同这个虚空没有关系。 地球四季的变化不同，地质起的作用也不同。在我们生命里，土是脾胃。中医有一派金元学派，我讲过的，当金、元天下大乱时，学医的人特别发达，因为乱世病也多死人也多。北方的金元学派主张任何病先治疗脾胃，肠胃一健康其他的病就好办了。譬如人感冒肠胃一定不好；换句话说，肠胃不好，所以容易感冒。肠胃绝对健康，感冒病菌进来，经过胃就消化掉了。中医书上太阳的病“**传**”到太阴经、少阳经……这个“**传**”是什么？是进一步慢慢地感染。感冒开始，细菌进来在鼻腔，慢慢到呼吸系统，不治疗就到肺部了，一步一步感染，这叫传。假使这个脾胃特别强，也就是火力消化的锅炉特别强，细菌一传到脾胃就被化掉了，病也就好了。

现在讲到修道的脾土叫中宫，所以有些道家守这里，不守上窍。说到上窍，不是人人可以守的，我再三强调，因为看到现在传道的佛家、道家、一贯道二贯三贯的，叫人守眉间这里，这里有什么？这里有一块骨头，这个东西哪里来？是佛教禅宗白骨观的三十几种方法里头的一个小方法，他拿到当宝贝了。年纪大血压高的人不能守这里，危险得很！何况上窍并不是在这里，是从这里进去，后脑相同位置对进去，两边也对进去，在这个中心交会的那个点，现在医学上叫间脑。间脑的作用，在医学还是个谜。现在医学正在研究人为什么有五通，有神通有灵感，都是那些间脑的作用。间脑就是那么一点点大的白浆，死的时候就硬化了，活着的人才有。这个东西是很奇怪的东西，所谓金津玉液，醍醐灌顶，就是间脑下面脑下垂体的荷尔蒙。我们人的脑十二对神经，雷达一样向外面伸，间脑等于这个雷达中心，所以人会有神通与这一部分的关系很大。

所谓中宫是胃，其实也不是胃，是在心窝横膈膜之间。我们研究道家、佛家做工夫，我常常告诉同学要留意科学，不要轻视科学，也不要轻视自己的古文化医学。有人动不动就说那个不科学，说这话的人一定头脑不科学，他一定没有学过科学，学过科学的绝对客观，那才叫做科学。对于现在的医学，我们更要注意，因为医学的知识可以帮助你修道学佛。所以下丹田，当然不是肚脐下面，这个里头有个道理，所以我们要研究。

# 第44-01讲 先天一炁如何得

前面讲到“**土游于四季，守界定规矩**”，这个四季刚才讲到在身体内部，心、肝、脾、肺等等，各有各的作用。“**金砂入五内**”，这个“**金**”字就是比喻金丹，伏食，真得到那个境界进到身体内部来了，道家后世俗话所谓工夫上身了。工夫上身，身体内部就有感觉，就有变化。“**雾散若风雨**”，心里头的云雾，像风雨一样吹散了。“**熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落还旧所**”，真到了那一步就是返老还童，头发白的变黑了，牙齿掉了重生，眼睛看不见的又看见了。“**老翁复壮丁，耆妪成姹女**”，老头子变青年，老太婆变少女。“**改形免世厄，号之曰真人**”，到了这一步是返老还童，把这个肉体整个变过来，成为真人。

## 先天一炁如何得

朱云阳祖师的批注也非常好，舍不得把它抛掉，大概读一下。“**此节，言伏食之神验也**”，讲到结丹，真到了那一步工夫，有它的神效。“**三性会合，便成金丹**”，精、气、神会合，可以讲就是“**水火既济**”，水火既济靠什么？靠这个津液调配。“**吞入口中，便称伏食，迥非旁门服食之术也**”，所谓旁门，并不是骂他们不对，不过走的是偏门，结果还会回到大厅堂里头来的。“**世间药草，如巨胜之类，尚可延年益寿**”，增加寿命，“**金性坚刚，万劫不朽**”，物质世界里头黄金是最坚固的，“**岂不为万物中至宝**”，修道拿黄金来比喻。“**道术之士，倘能伏此先天一炁，寿命有不长久者乎**”。这个我们要研究了，我晓得最近几十年，道家的书出来很多，大家都乱看，这里又是密宗，那里又是道家，听了头都昏了，不晓得“**先天一炁，从虚无中来**”，这虚无从哪里来？怎么有个炁从虚无中来？为什么称先天？

“**先天**”两个字是根据《易经》乾卦，孔子的《系传》里说“**先天而天弗违，后天而奉天时**”。先天就是宇宙没有形成以前，一切万物生命还没有发生以前叫先天。宇宙万有开始生发，这个功能哪里来？生命功能又是哪里来的？是靠先天来的，所以乃至天地宇宙都没有办法违背的，生命都在这个范围以内。我们有了生命以后叫后天，这个后天的生命奉天时，既然有了有形的生命，背后有个功能，这个功能是先天来的，有一个规律有一个法则，那是不可能违反的。譬如人生下来要一岁、二岁、三十岁才到中年，不会一生下来就到三十，不能跳过去。所以后天返回先天时，需要按它的步骤来的。自然界看起来是没有规律，看到这个草啊、树啊乱长，其实它一点都不乱，不规律里头有它的规律，那是后天。就是孔子在《系传》上提出来的先天、后天的名称。有一位禅宗的祖师傅大士，历史上都说他是弥勒菩萨的化身，儒、释、道三家都通的，也是梁武帝的国师。他有个偈子很有名“**有物先天地，无形本寂寥，能为万象主，不逐四时凋。**”就是讲这个先天。天地宇宙万有没动以前，它已经存在，它没有形象，宇宙万有都靠它生发。

我们现在后天的生命，是靠鼻子的呼吸维持，靠嘴巴吃万物，伤害别人来维持自己的生命。菜也有生命，吃素也杀生，现在科学已经证明了草、花、菜都有感应的。修道到了有“**先天一炁**”后，就不靠后天的呼吸，不靠嘴巴了。大家修呼吸法，我经常笑你们冤枉，鼻子的呼吸是生灭法，有生有灭，有去有来，不会永远停留在那里。你专门跟这个生灭的事打交道，要想求不生不灭，长生不死之道，可能吗？工具都用错，本钱都用错。所以这个气不是鼻子里头的气，道家告诉你，“**先天一炁**”不是这个气，因为这个气是一往一来生灭，它永远不停留的。

有人练气功气聚丹田，肚子大大的自以为有道，实际上肠肥脑满，快要翘辫子了。把气鼓在这里，没有道理的，你做个气袋，然后把气打进去，叫这个气只准在一处，不准流动，那可能吗？我们人体就像是个袋子，气进来它一定四面充满，气留在一处会结块就生瘤了。所谓气沉丹田，真正的丹田是无形无象的。气全身都充满时，精神就好了，精气神来了，也就是“**先天一炁**”。所以修道家是不用那个气，还是用我们原始这个“**无火**”之谓炁。

“**先天一炁**”就是不呼不吸，这时候我们后天呼吸宁静了，身、心、性命都空了，没有感觉了，这时所发动的生命功能叫“**先天一炁，从虚无中来**”，要自己完全空到极点，清净到极点才能发生，并不是说“**先天一炁**”从虚无中给你掉进来。你那时本来就在虚无中，还要掉进来什么！这个有形的呼吸也在虚无中啊！所以，从虚无中来是看你身、心、念头空到多少，它的功能就发动多少，真空中就生出妙有来。如果空都空不了，还想求妙有，做不到的！这个“**先天一炁**”是不生不灭的，刚才提傅大士这个偈子“**不逐四时凋**”，它永远不生不灭。这一段说明这个“**先天一炁**”，所以伏食是真气来了。真气在佛家天台宗叫做真息，息者不呼不吸了，充满，宁静，停止，这个叫真息。

# 第44-02讲 土和四季内脏

现在他解释土是什么，注意它的解释。“**戊己二土，本无定位，周流四季，在东则为辰土，在南则为未土，在西则为戌土，在北则为丑土。**”刚才提到地支十二个时辰，辰、戌、丑、未四个时辰都是土。你们学阴阳、学风水、学奇门遁甲的，读懂了道书就更高了，他这里给你分析得很清楚。在东属木，在人体内部的肝脏属辰土；在南就是心脏，南方属火就属未土；肺是西方，戌土；北方壬癸水肾脏，属丑土。所以辰、戌、丑、未四个都是土，方位也不同，它的观念性也不同。学中医的更要注意，因为中国的医学理论是建立在道家哲学基础上；西医的理论是建立在物理实验的基础上，所以两个文化基础不同，一个从物理文化、唯物文化来，一个是唯心文化来；也就是一个是哲学系统来，一个是科学系统来。其实西医、中医都有最高的一面，不要偏颇。身上长一个东西，要靠西医科学仪器检查出来，三个指头把脉是摸不出来的，虽然也有高明的人，但一般半吊子是靠不住的。尤其现在有了扫描技术，更清楚，靠指头，靠意想，很难准的。所以中国人有四句俗话一一“**肺腑而能语，医师面如土**”，五脏六腑如果会讲话的话，那个肝在里头讲话了：老兄，我没有病，那是肺部的事情。医师听了就脸色如土。“**山川而能言，葬师食无所**”，山川如能言语，看风水、看地的人也就没有饭吃了。

所以讲到土，他讲肝、心脏、肺、肾同土什么相干？因为土是脾胃，与任何部位都有关，哪一部位出了毛病，就是那部分的生命功能差了，都关系到脾胃。所以真土在这个肉体生命中，就是生命的一个能，看不见摸不着的，年轻很旺盛，老年就衰了；在心理精神方面，就是真意，就是意志。所以这个土有四种，因四季而不同，也因部位而不同。本书前面讲到“**周流四季**”，这个真意并不固定在一处呀！譬如你们在座很多学打坐的，学佛的也有，修道的也有，修密宗的也有，学显教的也有，有时你工夫都用在头上，头昏昏的又重，又下不来，这是什么道理？就需要懂得活用，“**周流六虚，变动不居**”的道理，这是孔子在《易经》上讲的话。

所以道家有活子时的说法，活子时是什么呢？后面的注释，“**十二时意所到皆可为**”，十二时就是昼夜各六个时辰。宇宙的子时是夜里十二点整，但是人体的生命是一个小宇宙，它另外构成了一个天地，而且每个人的时间观念都不一 样，所以十二时意所到，这个是真“**意**”，懂了真意，就会做工夫了。

“**木火金水无非土之疆界，作丹之时，赖此土以立中宫之基。**”这就是真意。“**中宫之基**”是什么呢？简单拿儒家的话说，就是诚意正心，这个时候心绝对的正！在座的许多朋友修道学佛都有几十年经验，你在某一种时候瞎猫撞到死老鼠，不是你的工夫到了，可以说是工夫碰上了你。偶然那一下，心念很清净，身体也很端正，非常宁静舒服，那个时候正是中宫土归位，是真意，没有杂想没有妄念。可惜是工夫找上了你，不是你做到的工夫。如果你做到了“**十二时辰意所到皆可为**”，都在这个境界中，那你这个修道做工夫就快了。“**伏丹之时**”，气住脉停“**仍赖此土以定四方之界**”，各归本位。“**故曰，土游于四季，守界定规矩**”。

# 第44-03讲 荒诞的采补

这一段完了，又起一段解释什么叫金丹，“**金砂，即还丹也**”，注意这个字，修道成功了，九转还丹。什么叫还丹呢？我们生命本来有的长生不死之药，自己把它消耗掉了，现在修了半天，修回来还是自己原来的东西，回归自己叫还丹。不修行不修炼，这个东西就同后天生命一样忙忙碌碌跑掉了。所以金砂就是还丹。“**盖两物所结就者**”，千经万论所指的两物，就是我们的神和气两样结合。所以，“**入五内，即是入口，盖指方寸而言**”，他解释入口并不是嘴巴吞进去到五脏六腑，而是刚才我讲的真到了诚意正心，“**非服食之邪说也**”，这不是服食的邪说。

有关邪说方面的太多了，道家流行的所谓采补一派，有采阴补阳，有采阳补阴。现在人很少听到过，我们当年不但听到过，还看到过，一看怕死了！明朝历史上发生红丸案，就是皇帝修道吃红丸死的。红丸是什么呢？是道士拿宫女的月经炼制而成，吃得这个皇帝七孔流血而死。那么，这个东西是不是药呢？刚才讲到人体男精女血没有哪样不是药。还有些采补的，用一个吸管套进童男童女身体的内部吸取，认为也是长生不老之药，五花八门无奇不有。所以说我们这个民族，文化是了不起，但文化的渣子也真是又多又坏！

讲到这个明史红丸案，这个道士也倒霉，他也死啦。修道修神仙何必到皇帝前面拍马屁呢！已经做了皇帝还能够当神仙吗？世界上哪有那么便宜的事！修道本来比做皇帝还清高，你干什么在皇帝旁边转啊转？有些药没有错，但皇帝吃了非死不可。因为这种药要遵守几个原则才能服用，要离情绝欲，男女关系绝对没有，而且是五谷不吃，只能够服气。这种药偶然借用一颗下去，已经够了，身体内部就转变了，再也不能吃第二颗。他们当皇帝宰相的，已经功名富贵，吃下去以后精神健旺，男女饮食什么都来，七孔流血还是客气的，要十万八千毛孔都流血而死才对。所以，正统的道家对这一类的方技所制的丹剂，非常痛恨。其实外丹方剂也是中国医药的一种，是可以治病的，偶然吃可以，病好了就不吃，连续吃会吃出问题来。真正的神仙长生不老之药，还是靠内部自己的锻炼。这是他解释这一段的意义。

# 第44-04讲 伏丹后的变化

再说下面“**雾散若风雨，以下俱是伏丹后，自然之验**”，他说这风一下雨一下，都是描写还丹以后自然的效果。“**丹既吞入口中，灵变不测**”，真正得到气住脉停，真丹回来以后，那真是变化莫测！内部起的变化多啦！“**周身八万四千毛孔**”，他用八万四千，佛家用十万八千，我想体质不同，毛孔多少也不同。“**若云腾雾散**”，浑身每一个细胞都起了变化，如云飞如雾散，“**风雨暴至之状**”，像暴风雨一样。气发动的时候很吓人的！所以小说上写成走火入魔，其实是自己生命功能起的一种变化，加上自己心理幻想就入魔了。心理端正的没有关系，只看这个身体内部怎么变，充其量最后一个字：死！死都不怕还怕什么变化。

过来以后是无比的宁静，“**四肢自然熏蒸**”，一定要经过这个阶段的。现在大家尽管听了，你说听了以后修道懂了，对不起！你真到了那个境界，出现了那个现象，如果不被吓倒你就可以成仙了。所以《金刚经》上佛也说，学佛的人都想得到空，如果真到空的境界而不恐怖的，那就行了。很多人学佛碰到了空，哎呀！老师，昨天念经打坐，坐到我都没有了，吓死了！那你还学个什么佛？你本来求的是空嘛！空来了，又吓死了，那有什么用？所以这里说“**云腾雾散，风雨暴至之状**”，那个发动，那个难过，好像台风在里头吹，你不吓死才怪！这个是一个阶段，要经过这样，过了以后风平浪静，“**四肢自然熏蒸**”，身体内部每个细胞都充满，像上了蒸笼蒸软一样的。

“**颜色自然悦泽，发白还黑，齿落转生，老翁复成壮男，老妪变成姹女**”，老太婆会变成少女了，这个时候还没有跳出三界外，只能说不在五行中。这两句话有个层次的。“**劫运所不能制**”，道家叫这个是逃出了生死的玄关。在人体上也有部位会打开了，劫运限制不住你了，你要活多久就活多久，所以“**造物所不能厄**”，上帝、玉皇大帝、自然宇宙没有办法困扰你。所谓“**任他沧海成田，由我逍遥还自在，号之曰真人**”，这个是得道了，“**不亦宜乎**”，就是这个道理。

# 第45-01讲 水火相变化成丹

## 同类相从章第十二

**胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，稟和于水银。变化由其真，终始自相因。**

**欲作伏食仙，宜以同类者。植禾当以谷，覆鸡用其卵。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成檟。类同者相从，事乖不成宝。燕雀不生凤，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下。**

**世间多学士，高妙负良材。邂逅不遭遇，耗火亡资财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及现磁。硫黄烧豫章，泥汞相炼飞。鼓铸五石铜，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居。千举必万败，欲黠反成痴。稚年至白首，中道生狐疑。背道守迷路，出正入邪蹊。管窺不广见，难以揆方来。侥幸讫不遇，圣人独知之。**

## 水火相变化成丹

**“胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，稟和于水银。变化由其真，终始自相因。”**

这个完全讲矿物质化学的道理，有一点要特别注意的，朱云阳批评外丹都是靠不住的，想用外丹来改变生命是有问题的。 他注重内丹，所谓内丹，是以我们人本身的精气神为主。我们晓得精气神修炼成功，这个生命就可以永远保有，但是如何去凝结拢来，理论上容易，做起来很难，也就是这个伏食很难。因此，他尽管讲外丹的不对，我们不要因此全盘否定外丹。《参同契阐幽》也被许多道家修外丹的人奉为最要紧的宝典，道家原始的药物化学也是根据这个理论来的，也就是讲药物本身的变化。

我们看注解：“**此节，正言水火同类，相变化而成丹也。**”朱云阳真人把它点出来啦，他说水火两个也是代号，在我们本身，是同一个作用。水就是我们身上的液体，所谓荷尔蒙对修道人很重要。荷尔蒙中文意译是内分泌，在医学上的作用还不敢太确定。总而言之，年轻人的精神特别好，身上生生不已的功能特别强，年老就衰了，不管男女都一样。这是水、火变化，生命活力的变化。

现在外面密宗很流行，密宗有修拙火的。最近来了很多喇嘛，不是西藏来的，是边区来的，一般人就叫他活佛、喇嘛。活佛是个统称，在中国过去，元朝时的封号叫呼图克图，就是活的佛。活的佛也就是法宝，佛法的宝贝。但是正式的活佛，没有几个。过去元朝的癸思巴大师，十五岁做忽必烈的国师，三十一岁被封为大宝法王，后来的大宝法王是继承他的系统来的，是宝不是宝就不知道了。现在来的有些小的叫仁波切，藏文仁波切就是活宝，像是我们幽默人的话，活宝；有时也恭维人，是个宝贝。昨天有同学说外面传言，那些仁波切来了，南老师都向他们磕头，可见南老师还向他们求法。我这个人连楼都不下的，管什么仁波切、波切仁，哈哈！就当笑话听了。

有些人打坐观想，自己一身发烧，认为拙火动了。实际上那叫做发烧，不叫做拙火动。真的拙火发动了的人，没有发烧现象，也没有火光现象，夏天大太阳里头反而清凉，不流汗，冬天在大雪里不穿衣服也无妨，那叫做拙火发动。拙火是个形容的名称，如果一身硬是有发热的感觉，千万注意，那就是发炎了，不过这种发炎检查不出来，在西医病理上还没有。中医有叫做“**骨蒸**”的，自己感觉身体里头发 、烧，可是量体温没有升高，但很难受。譬如过去某某委员，修道家、密宗，开始认为自己得了拙火定，也有神通。他来跟我谈过几次，我说，对不起，你这个不是得道，也不是拙火发动了，你赶快看病！他就是得了这个毛病。骨蒸有各种因素，遗传或者后天因素，因为本身就有病，由于打坐而爆发出来，不是打坐坐坏的。打坐有时也要配合医药，爆发了并不是坏事，如果懂医理调整，工夫到了这里就可以进一步，不懂得调整就很痛苦。

所以现在提到水火两个东西，并不是经常有个水在流，有个火在烧，那就不得了啦！这是形容词，是指水火的作用，但是不能着相。不管道家佛家，着相都会成问题。这是个原则，据我所知是如此。现在说水火是同类，看道书很困难，普通看水火同类就这么看过去了，仔细研究这四个字，我们实在没看懂。第一水跟火绝不同类。第二你再研究水的同类是什么呢？火的同类又是什么呢？都是问题。不能认为中国字认得就看懂了，古人说，读书要顶门生一只眼，不是这两只眼读，是头脑有智慧去思考。

“**水火同类，相变化而成丹也**”，我们普通说水火的变化，火多了把水烧干了，水大了把火灭了。这水火是什么? 说我们打起坐来一身发烫啦！我起火啦！起火怎么样？自己烧化啦。那是有的，是得阿罗汉果位的人，要走的时候，跟大家宣布说再见，两腿一盘自己打坐起火烧了，不用外力引火。这个在古人叫“**三昧真火**”，那不是普通的火。朱博士前两年从美国回来告诉我，国外有许多记录，一个人自己会发火烧了，朱博士就问我这是什么毛病？我说这个很值得研究了，像这样的资料很多。昨天一个朋友谈起，一个美国人开车，停了车坐在车中睡着了，睡醒以后一看自己两个手膀子烧了！不晓得哪里起火烧了，里面都烧成焦炭，可是皮肤外的毛也没有掉，可见道家讲人的身上真有水火。有形的火是什么东西？譬如一个人性的欲望特别强，我们中文形容欲火中烧。古代医学公案，因为欲念特别强，自己压制，压制不了的时候起了火，被自己欲火烧了。所以人身上这个生命的变化有这样大。“**水火同类，相变化而成丹**”这一句话，我们要仔细做学理的研究，还先不要做工夫，因为学理不懂，工夫不能做。

# 第45-02讲 一阳来了怎么办

他下面解释“**何为同类，人但知坎为水，不知坎中一阳，本从乾家来，正是太阳真火，阳与阳为同类。故坎中真火，恒欲炎上以还乾。**”他说我们一般人只晓得坎为水，坎卦在《易经》跟人体生理的关系，代表了两个东西；在头部坎是耳朵，耳通气海，你们如果研究过针灸，我们肚脐下面有穴道，所谓关元、气海就在这里。第二，这个坎卦在身体为肾，中医所讲的肾包括腰子在内，右为命门，代表生命的根本，管生命的功能作用；左为肾，管水液。中医讲由脑下垂体起到下面肾上腺，这一连串下来都属于肾。现在青年人研究中医看到这个肾，就把它当两个腰子来治病，我真不知道说什么好。病的来源很不容易认清楚的，譬如刚才吃晚饭时有个同学讲胃溃疡，我说胃溃疡是你的病象，为什么你有胃溃疡？病源是什么？中医治病要治病源。

现在讲坎为水，大家都晓得坎卦代表水，代表一个现象，外面二爻是阴，中间是阳。坎卦、坤卦都代表女性，乾卦、离卦代表男性。坎为水，方位代表是北方，水代表肾脏以下的这一些。譬如说女性这个月经，这是水，所以在中国医学，女性月经的名称叫“**天癸**”。壬癸都是水，壬是天水，形而上的，癸是形而下的。水代表什么呢？不管男女，代表的是生命力强，荷尔蒙充沛，性腺特别发达，所谓青春之意特别发达，这就是坎卦的水强。女性本来是坎卦属阴，阴中有至阳；男人外表是阳是离卦，其生命的中心有至阴之气。 所以这个地方一反一覆，是一个先天一个后天的变化作用。

所以他说人们但知“**坎为水，不知坎中一阳，本从乾家来**”，坎中一阳是从乾卦来的，这一爻代表阳气。怎么说呢？ 譬如像伍柳派的道家，教我们什么活子时采药，不管男女，睡够了睡醒了，尤其是男性，阳气动了，阳举了，这个时 候，伍柳派认为水源还是很清的，没有欲念，赶快起来打坐，说是降龙伏虎，因为这个老虎要下山吃人了，赶快把它降伏下来，打坐把它化掉。这时不是马上起来屙尿，怕阳气跑掉，坐到了化掉这叫做采药。所以药叫自家水，女性也是这样。这样讲法对不对呢？也有点对，不是完全错，尤其在座的老年朋友，照这个方法，能够百把天半年下去身体一定会好。但是中间千万不要有欲念！男女欲念一来，这个水已经变浊了，水源浊了就不要采，不要收回了，干脆去小便或者打拳。

现在学拳的没有这样学啦，我们以前年轻时想练真工夫，要怎么练呢？那很苦了，没有在床上规规矩矩睡，乡下的木板并拢来睡，锻炼筋骨要坚固。一睡醒阳举了，不去屙尿，要把这一泡尿都打化，出了一身汗，然后尿也没有了，这样叫做练工夫。为了练工夫，尿也不敢尿，屁也不敢放，都是元气，放了屁元气漏了，屙了尿可惜了，就好像掉了黄金一样。后来我发现早晨不屙尿，几趟拳打下来，拼命哼! 哈！一身汗流出来，三个月后好像每一个人脸都发黄了。以前老师说这是工夫，搞了半天我觉得这是毛病，但还不晓得叫黄疸病。

像有一种工夫叫做童子功，就要这样练！童子功练了以后这个男的就不能结婚了，结了婚就不叫童子功了。那是很厉害的，真是一拳出来可以打死条牛没有问题，这个工夫是死练的。同道家讲的阳一举活子时来，就要把它坐化，同样的用法，不同的功效。至于早晨起来不屙尿，坐化了以后再去小便，在道家叫做文火烹炼；而那个练武的，这泡尿硬把它练化变成汗出来，这是武火烹炼。像这些我小的时候都经验过，我是什么事情都玩玩，过不了两个月，不干了，晓得这东西不好玩，不来了。

# 第45-03讲 阳火 阴火 真火

这是讲到坎中一阳本从乾家来。我们睡醒了，精神饱满了，阳气充沛阳举，这就是坎中一阳。它从哪里来呢？它从乾来的。乾是什么？纯粹圆满。换句话说，睡够了精神充沛了，它才一阳发动。所以人老精神不充沛，男女之欲没有了，青春之火已经熄啦，那不是修养高，不动心，那是没有本钱动心了。所以什么叫做戒？有本钱而不动心！把欲升华叫做守戒。如果本来是干枯的，枯井无波，水源都干涸了，用不着戒啊！由此可知坎中一阳本从乾家来的道理。更要晓得阴极则阳生，静到了极点阳气则动，睡眠够了，精神养好了，刚一清醒这一下子，真阳之气来了，把握住这一念，才叫做采药。他说这个正是太阳真火。你看真火有烫没有？修密宗的，修道家的，如果身上发烫那是发烧！不是真火。坎中一阳来复的阴极阳生，才是太阳真火，这个叫做后天之阳气，与先天之阳气同类，是同一个东西，变化不同而已。

因此他说我们的心“**坎中真火，恒欲炎上以还乾**”，坎是水，水里的火总要向上爆发，同物理世界一样。我们现在用的能源瓦斯，什么石油气、沼气，这个也是阴火。譬如我到过四川自流井，烧盐巴的那些火都是瓦斯，用瓦片一盖就把它盖住了，把瓦片拿开，火就忽然出来，就可以烧盐了。这种地下阴火，等于我们瓦斯一样。这个瓦斯如果没有燃烧，手放下去感觉是冰的，这个手都要麻痹半天。阴火与阳火是不同的，木头烧的火是阳火，太阳火是阳火，其他有些火是阴火。假设我们把太阳光引到玻璃镜里头，对准焦点也可以起火，这一点火出来就叫阴火。太阳是阳火，再反射出来是阴火，所谓阳中之阴，阴中之阳，就是这个道理。所以 “**坎中真火，恒欲炎上以还乾**”，喜欢向上面升的，天热了为什么下雨？地面晒得太热，蒸汽向上走，碰到高空冷气团就下雨了。一冷一热，一水一火，结合变成甘露下来了。我们这个身体同这个物理是一模一样的，懂这个气象的物理，你就懂得修道的道理了，身体就会调整好。

人就不同了，坎中真火，像人的阳气，睡醒精神够了，则一阳来复，阳举了向上走，当然没有火烧的现象。但是，精神来了思想就多了，第一个思想就是男女之间的欲念，像火一样烧起来。修道人到这个时候是个关键，要把心念归到清净，这样慢慢打通了气，心火下降头脑清明了，那叫做还精补脑，就长生不老。可惜一般人做不到，奈何这个坎中一阳真火就要向上烧，到了命门的地方刺激了肾上腺的荷尔蒙，性的欲念就来了。来了守不住，一次两次，生命就那么下去了，所以这个很难把握。

# 第45-04讲 太阴真水妙用

“**人但知离为火**”，离卦是火，离代表眼睛也代表心，我们这个思想观念也都是属离。离中这个一阴就是佛学的无明。我们人的思想怎么来怎么去不清楚，莫名其妙地来莫名其妙地去。“**不知离中一阴，本从坤宫来**”，坤是阴极。“**正是太阴真水**”，所以没有杂念，没有妄想，静坐久了，口水下降了。修道先要学打坐，坐起来不求静就不是做工夫。庄子笑我们，所谓静坐，说是“**坐驰**”，坐在那里开运动会，又想观音菩萨又想西方又想东方，又想转河车又想上下颠倒，在那里忙得很。所以庄子提到真正的静坐叫做“**坐忘**”，坐到忘记我忘记身体了，那叫做修道。坐到真没有杂念妄想时，这是真阴，阴极了才阳生。老子说六个字：“**致虚极， 守静笃**”，这就是打坐的基本原则。这是什么境界呢？是阴境界。老实讲，不要怕阴境界，阴极就阳生。比方我们人总要睡觉的，精神太疲劳时去睡一觉休息，睡够了精神来了。所以阴不是坏事，是好事。

“**阴与阴同类故，离中真水，恒欲就下以还坤**”，像我们脑子思想的这个地方属于离卦，当下部的气上升刺激脑下垂体，思想就来了，精神旺盛思想一来，它喜欢向下走，所以精神好了做坏事的机会就多。做坏事多是向下流，向下走的，“**此即大易，水流湿，火就燥**”，《易经》上的这句话说明，水向湿的地方流，火向燥的地方跑。

所以，“**本乎天者亲上，本乎地者亲下，各从其类之义也**”。讲到这两句话，我们小的时候背的《幼学琼林》天文第一篇，“**混沌初开，乾坤始奠**”，这个宇宙是这么开辟的，并没有说上帝造的，也不是菩萨开辟的，中国文化就是这样。“**气之轻清上浮者为天，气之重浊下凝者为地**”，你说不是科学嘛，也是科学。气之重浊者结成块，就是物质世界的地。小的时候都是从念这些书开始的，一辈子也受用不完，现在跟你们来谈，还变成很高明的学问。

老实讲，我们打起坐来，坐到什么都不知道，那是阴境界，是气之重浊的境界。所以，工夫到了“**气之轻清上浮者为天**”时，你的真工夫到了，是还精补脑的时候。到了那个时候不要觉睡了，也没有妄想也没有思想，可以叫做六根大定。当此之时，眼耳鼻舌身意都是清醒的，昼夜清醒，也许个把礼拜都不需要睡觉了，但绝不是失眠。这个时候要参考元朝丘长春真人的《青天歌》了——“**青天莫起浮云障**”， 这个时候一念不生，一念不生不是不知道，万象都知，可是没有动念。“**云起青天遮万象**”，如果这个时候动一念，等于青天里起了一片浮云，就把青天遮住了。

道家有几篇东西很重要，我已经给诸位提起过，现在再介绍一下。第一是道家十三经里的《清静经》，必须要背来， 必须要懂得。第二是吕纯阳的《百字铭》，我们这里发过讲义。第三，宋代那个女仙姑曹文逸的《灵源大道歌》，她是宋朝曹彬的孙女。曹彬是了不起的一位大将，比唐代郭子仪还伟大，虽然出将人相，却不喜欢杀人，作战是非常仁慈的。他教育好，后代也好，另有一个孙女当皇后，也是好的皇太后。第四篇要读的就是丘长春的《青天歌》。其实这些也值得学佛的参考，因为这个时候已经三教合一了，佛家道家的东西都在内，已经分不开了。当然，不是一贯道所说的三教合一。

# 第46-01讲 胡粉硫黄的作用

刚才讲到水火在我们自身的作用，当静坐达到极清净的时候，就是水的境界；当我们坐到精神蓬勃，阳气上升的时候，就是火的境界。大凡碰到阳气精神极旺的时候就难了，因为一般人精神旺的时候念头空不了；到了精神衰败，念头自然清净，那是阴的境界，那是纯粹的水，没有火。工夫的调配是要水火既济，因此我也讲过，一般人学打坐是把事情忙完了，精神疲劳，差不多死了半条命时才来打坐修道，那是没有用的，那是休息。真修道，是在精神极旺极好的时候打坐，叫做修道。拿个人的生命来讲，一个人在运气最好最得意的时候，功名富贵都来了，这个时候放下来修道，才叫做修道。退休了，倒霉了，得病了，然后盘两个腿叫做修道，那不叫做修道，那就无以名之了。这个话我讲得严重，诸位真正向这条路上走的人，特别要注意。

## 胡粉硫黄的作用

下面朱云阳真人说，“**魏公**”，指本书作者火龙真人魏祖师，“**先以世间法喻之**”，书里面用胡粉投火中这些世间法来比喻。“**如胡粉，本是黑铅烧就**”，胡粉是中国药名，这个药就是黑的铅，把它烧化炮制过，就变成粉状叫做胡粉，是有 毒性的。中国药物的辞典叫做《本草纲目》，但开药店学中医的必须要读《雷公炮制药性赋》。炮制就是经过化学制造的，哪一种药要水泡过，哪一种药要炒过，这个叫炮制。炮制不是放炮的意思，是在锅里炉子上炮的。这个姓雷的雷公，是黄帝时代的人，他是中国的药物祖师。

又譬如有一种药就是硫黄，有时救命要吃硫黄丸。硫黄也是道家了不起的药，我也曾经吃过一百天的硫黄，那是冒险吃的，在做试验。这种丹药对修道人身体很有利，但是不能多吃。这个硫黄要用油来制，要炒过，把猪油放下去与硫黄起化学作用。但是在体内没有吸收之前，如果碰一点动物的血，尤其是猪血一吃下去，那个毒性就爆发了，会把人烧死。

吃硫黄究竟有什么好？我是拿命来试验的，我吃了觉得骨节特别松，身体很柔软。后来偶然重新翻一本古人的法医学《洗冤录》，才明白其中的道理。古代法医验尸，把坟中尸体挖出来看死人的骨头，如果手指一捏就变成粉，是硫黄吃多了死的。我看到这一条才知道，怪不得身体这么柔软! 道家吃硫黄是转化筋骨，我们打坐也想把身体达到空，但是很不容易。这个药物把身体改变，使你感觉空。当然吃过分了就不好，这些都是毒药，像铅、硫黄、水银，炼丹的药五金八石都是毒药，把它们锻炼成丹，小小的一粒只有绿豆那么大，吃对了百病皆除，吃不对立刻翘辫子，七孔流血而死，那是很严重的。

他现在讲，“**一见火，则当下还复为铅。冰雪，本是寒水结成，一见汤，则立刻解释成水**”，胡粉本是黑铅烧就，见火又还原为铅；冰是水变的，加温就变成水，水冷又变成冰了。人体内部也是这样变化，修道也是这样，从这个原理悟进去就晓得用功了。“**可见火还归火，水还归水，本性断不可违矣**”，物理的本性、本能没办法违背，水，泡成茶是水，酿成酒也是水，做成毒药也是水，做成排骨汤还是水，、味道虽变了，但是水还是水。

# 第46-02讲 再说水 火 气

“**炼金丹者只取一味水中之金，水中之金即命蒂也**”，所以生命的根本，就是一阳来复，看不见的一阳来复是最高明的。我讲了无数遍，等于我们人睡眠，休息很久，阴极了，醒过来精神就好。所以我常常给同学们讲，你把这个睡着醒 来的关键把握住，生命的根本就在你手里了，这个就是命蒂。人有病看中西医，药物只是帮助，不是药物把你的病治好，是你自己把病治好，所以生了病就睡觉，睡觉就是休息，完全放下。休息进入了阴境界，阴到极点阳出来了，病好了，又出来卖命，把命消耗；消耗了又要生病，这就是普通人。

“**水中之金**”是道家的比喻，实际上就是生命的真蒂，一阳来复。这个水，“**本来原出于乾性**”，乾卦是代号，人性的本来。“**自乾破为离，离为性根，中有真阴**”，乾卦是代表一个完整的、原始的本性，它上爻下爻一变成阴的就是坎卦；乾卦中爻一变成阴就是离卦。离在人体代表心跟目。释迦牟尼佛只用形而上的道体来说，在《楞严经》中，七处征心八还辨见，跟阿难反复讨论心在哪里。佛说“**心目为咎**”，是心跟眼的问题。在道家来讲，明心见性用个代号叫做乾卦，是完整的。目、眼睛、头脑，是离卦，是完整的本性中间破了，中间一阴来啦，变成离卦。“**乾破为离**”，心目为咎。“**中有真阴**”，我们心念里头中间有真阴。

“**得南方火炁，砂之象也**”，精神健旺向上走，是南方阳明之火；向下走是北方真阴之水。“**学人欲了命宗，必须以性为主**”，我们修道的人，想修后天的命长生不死，就要以修性为主，一定要达到明心见性，心念清净，一念不生。“**故曰，金以砂为主，而此离中砂性，得火则飞**”，离指后天，我们精神一来，心火旺了思想就纷飞。“**未易降伏**”，打坐时思想念头很难静下来，因为阳气来了。要怎么样静下来呢？“**仍赖北方水中之金以制之**”。这个讲得很明确了，我更明确地说，真正修到气住脉停，心气归元，就是老子讲的“**虚其心，实其腹**”，整个身体定住了，外表的呼吸也停了，六根大定那个时候想要起思想、起妄念、起烦恼，也起不来了。这是说，南方离中真火乱跑乱飞的，道家有时比喻它像一条龙，降龙伏虎，就要老虎在水中生活，也就是气凝住了。换句话说，心动气就动，气动心就动、念就动。你要是做不到念不动，有一个方法可以做到，你气住了，念就不动了，它俩是伙伴。如果不把气降伏住，你想做到完全的念不动是不可能的。偶然做到的清净，是假象不是真象。

“**学人欲了性宗，又必须以命为基**”，修命是基础，真正气住才是命根啊！今天有个朋友跟我讲，他已经修到胎息了，已经得到真息。我告诉这位道友，你不要瞎扯！什么叫胎息，你连影子都没有摸到。修到胎息真息就气住脉停了，真到了气住脉停就忘身啦。庄子说“**坐忘**”，就是没有“**我**”的感觉，没有这个身体感受了，可以与虚空合一。所以说“**青天莫起浮云障**”，这还是第一步。再进一步，假设我修到了也不会跟你讲，讲了也没有用，因为你第一步都没有到，讲了以后会害了你，增加你脑中很多幻想，哎呀！我快到了、快到了！你那是到了精神分裂了！这个东西是科学的，一步一步的工夫，到了这个时候内气充沛充实了，气住脉停了。“**故曰，稟和于水银**”，所以上面说的这个比喻，“**要知砂与水银，原是一体，同出而异名者也**”，譬如老一辈的中医小儿科，经常用到朱砂，道家画符也用朱砂，朱砂和水银 都是经过矿砂提炼以后变成的，所以有时人有精神病的时候，用朱砂治疗。医药书上讲朱砂可以镇邪，妖魔鬼怪都怕它，实际上是镇定剂。不过你们不要乱吃！这不是开玩笑的，我不过讲学理给你听，用起来很难用。 、

# 第46-03讲 外丹的故事

讲到这里我想到一个故事，佛教有药师佛，专门走药的路可以成佛，这个太高明也很难。文殊菩萨叫善财童子去采药，善财童子就在地上拔起一棵草说，行了，药采来了，天下大地哪里不是药！这个话是真的，什么都是药，都可以救人也可以杀人。譬如刚才讲朱砂，我有个和尚朋友，他不但是佛家，连道家都很高明，我很佩服他。我年轻时常在他那里读书，他的书柜有两个是三把锁锁住的。他越锁我越好奇，非要他打开给我看不可。他说道家天机不可泄漏。后来我终于看到了，都是手抄秘本道书，那真是稀罕。

这个和尚是真修道的，工夫也好，后来死在四川一个庙里。我从宜宾走了半个月，到他坟墓上去拜，很感叹！他也收了一个出家的徒弟。我骂他徒弟，你师父没有死，给你们活埋了的！那个徒弟跟那些皈依弟子气得不得了，好像我是来敲竹杠的。我说，你们不懂，我们两个分手以前，他在吃早饭，饭里放一种丹药，我知道是什么丹药，我不赞成他吃。他放的是一种植物，我不讲，怕你们去吃，吃死了我罪过无边。他要我吃一点，我不吃，我说我不靠外药，修行要靠自己的本事。他年纪比我大二十几岁，他说他来不及啦！我问为什么？他说妄念不能断啊！吃了这个以后妄想就少了，甚至没有了。他医理不懂，这个外药应该吃一周期七天，七日来复，停隔三天，他没停。这东西的好处是镇定，吃多就像死了一样，实际上药性过去还会复活。他徒弟们不知道，就把他抬去埋了，不就是活埋了吗！这是我看到修道学佛的实例。

说到药物的情形，我还想起一个朋友的事，这都是修道学佛的经验。道家讲法财侣地，侣是指同参道友，很难。当你坐在那里人定，别人也看不出来，跟你开玩笑开惯了，还推你摇你，完了！算不定你死在那里！说真的，道侣很难，必须要懂得护法才行。我有一次经过四川、湖北交界那里，看到一个大庙子扶鸾。扶鸾不是扶乩，那是在大殿上，虚空吊一支笔，那个神一来，那支笔自己会写字！叫做鸾坛。那真有点稀奇了，笔悬空吊的，墨在旁边，它自己会过来沾墨，在纸上就写起堆积如山的字。人问什么事，写个条子放在那里，它都写在上面答复你，很灵。

我那天经过那里，看到一个疯子，大家把他绑起来，送去给这个菩萨医——有个年轻的乩童，菩萨附在他身上。这个疯子力量很大，七八个人才抓住他。结果那个年轻乩童一来，那么一抓，疯子就动不了，再把他绑起来，吊在大殿菩萨前的梁上。于是乩童就跳到枱上把他这么一拉，就转了好几圈，转得昏头昏脑，再放松，倒转，转到疯子吐得一塌糊涂，连汁黄水都吐出来。我在旁边看了，佩服万分，这是医精神病最好的医法。转完了把绳子放下来，那人软得一塌糊涂，也清醒了。为什么呢？有一类精神病叫做痰迷心窍，神经阻塞了，中医的治疗，不过是汗、吐、泻三种方法。发汗，中医叫做解表。要这个痰迷心窍能吐，需吃什么药呢? 白矾和人的大便〈人中黄〉，喂下去才能吐。病人发神经力量大，喂不下去，吐也不会吐，拉也不会拉，药也不吃，你一点办法都没有。把他这样吊起来转，什么都吐完了，当然好了，很佩服！这就是药神，这就是菩萨。你说这是人的力量还是神的力量？

再说这个水银和朱砂，“**原是一体，同出而异名者也**”，同出异名是老子的话。换句话说，什么叫同出？我们的妄念、妄想、烦恼，这些思想就是清净本身变出来的，所以烦恼妄想与清净同出而异名。佛家只讲修妄念清净，妄念清净就是把它变回到本身而已。道家也是这个道理，所以水银、朱砂也是一体变化出来的。

# 第46-04讲 从妄想起修

“**其初，原从一体变化而成两物，其究，还须从两物变化而归一体**”，气跟念，我们呼吸之气，老实讲跟念也是一体。我们的心、精也是一体。所以说精、气、神三个一体，三个东西归成一体就得道了，真气回到本来。“**只此真阴真阳，同类交感，相因为用而已**”，所以老实讲，修道从哪里开始修？从妄想开始修。学佛也一样，没有妄想你修什么道？念南无阿弥陀佛，佛家叫人不要打妄想，自己坐在这里，想到西方极乐世界，南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛，叫人家的名字拼命求，求把我拉到西方，拉到西方……这不是大妄想吗？但是，妄想也是本性上现出来的。

“**故曰，变化由其真，终始自相因。变化之法，不过流戊就己，颠倒主宾**”，戊土是流动的，我们妄想就是戊土流动；己土是固定的，得定的境界。临济宗讲宾主，曹洞宗讲君臣就是这个道理，同道家一样，一主一宾。你要晓得真正禅宗的用功，临济祖师说，有时候是宾中之宾，有时候是主中之主。有时候气动就跟着气走，并不要管妄念；有时念动了就跟着念跑；有时候念也不动，气也不动。所以临济宗的叫做四料简，像做菜一样，看你怎么配搭。

“**使后天坎离，还复先天乾坤耳**”，所以修道就是那么简单。“**张紫阳云，阴阳得类方交感，二八相当自合亲，此之谓也**”，他引用张紫阳真人在《悟真篇》上的话，修道就是阴阳交媾的道理，但是要同类，它本身才能交感。有人把这两句话解释成采阴补阳、采阳补阴，那就不对了！“**阴阳得类方交感**”，必须要同类才能交感，“**二八相当自合亲**”，二八就是一个半斤一个八两，两个相加就是一斤圆满了。所以真正修道，命功一半，性功一半。换一句话，心念清净一半，神气宁定一半，叫做性命双修，才能成道。

# 第47-01讲 生命中的同类

我们讲了好几段理论，与做工夫是有实际关系的。但是一般看来还是空洞的，我本来想把下面的一部分跳过去不讲，但是有些年轻同学认为还是需要讲，也帮助大家看古书，对旧文学多一些了解。从这个立场来看，这是东汉一代的文字，虽然古老，但历代的文告多半走这个路线，简单明了。中国的方块字，单字立体的，一个句子包含意义很多。现在我们原文念过去，必要的时候解释一下，假如诸位年轻同学有问题可以问。

## 生命中的同类

“**欲作伏食仙，宜以同类者**”，修道伏食就是吞下这颗长生不老之药，伏食的神仙要以同类来修。“**同类者**”很多，这个里头就有问题，譬如说南宗的丹道派，尤其是主张男女双修的，这个解释就一塌糊涂了。这种道书也不少，都不属 于正派的，还有很多现在人的著作，在海外乃至于香港都有，都不是正派的。这里所讲的同类，是一个原理。“**植禾当以谷**”，种稻当然要稻子的种子来种。“**覆鸡用其卵**”，老母鸡抱蛋一定要鸡蛋才能够抱出鸡来。“**以类辅自然，物成易陶冶**”，同类的东西修道容易成功。我们讲伏食，这个生命同类的东西是什么？这个问题我们等一下讨论。

“**鱼目岂为珠**”，现在有些经书很多都是鱼目，不是真珠。最近我们发现连佛的舍利子都是假的，是鱼目做的，把鱼的眼睛磨成粉压拢来，加一点亮光就说是舍利子。原来在印度、尼泊尔，有人大量制造假舍利子送人，这个时代什么都假了。“**蓬蒿不成檟**”，檟就是树木，蓬蒿就是草，草不能长成林木。“**类同者相从，事乖不成宝**”，这个事情搞不对永远不能结丹。“**燕雀不生凤，狐兔不乳马**”，狐狸和兔子不能喂马吃奶。“**水流不炎上**”，水是向下流，不是向上。“**火动不润下**”，火不是向下，这些都是比喻我们修道要与同类的东西修。

下面这一段也很清楚，这一段的解释我不想念了，比较容易看懂。原文很明白，就是要讨论一个问题，究竟我们生命的同类又是什么东西？我们举一个例子，这个念头，这个思想，同呼吸差不多，属于同类。

思想或者念头，它是跟着呼吸的。我们一般习惯把思想叫做念头。我年轻的时候老前辈问我，念在先还是气在先? 他是问我们这个思想先动还是呼吸之气先动。我说是念先动，气就跟着动。我是脱口而出，老实讲那是冒充的。老前辈笑笑不答。我们恭敬而退，下面也不敢问了，他要打坐了。像虚云老和尚，他一天到晚盘着腿坐在那里，谈话答复你几句，然后眼睛一闭；你再问，没有声音了，他入定啦! 反正不理你了，这些老前辈都有这个风格。我出来以后跟我的老师谈起，他说，你答复得太好了，但是他跟你的意见相反，他认为气在念之先，因此要修长生不老之术非练气不可。我说，哎哟！他的问题我正好一刀杀进去，刚好刺到他的痛处啦。老师说有这个味道！老师又问我，你当时答复有把握吗？我照实说没有，我是冲口而出随便讲的。他说，你去注意几天看，究竟是念先动还是气先动。过几天，老师想起来，胡子一拉问道，参出来没有啊？念先动气先动？我说念先动。老师说，对！好！这是重点！

# 第47-02讲 同类修道 心风自在

这句话是说，念头、思想和气是同类的东西。拿佛家来讲，我们这个身体四大皆空——实际上这个肉体生命，是地水火风空五大，属于身体上的物理性质。骨头等等以及肉这一类属于地大，所谓固体的，水大是液体，火大是热能，风大就是身体流动的这个气。还有一个是空大，每个细胞中都有空隙，都有气可以流通，没有气流通就会病、会死亡。修、到了四大皆空，这个肉体可以化掉，第一步是感觉没有“**我**”的存在，进一步别人看你看不见啦。到达了四大皆空境界，就是道家所讲“**散而为气，聚而成形**”。这个气不是空气的气，念头一动要它凝结拢来，要给你看见或看不见，都可以办到。不但道家做得到，佛家也做得到。但是道不在这个上面，这只是工夫。当然做到这种工夫也很难，非要至高的定力不可，它的原动力也在这个思想念头。至于心物一元的形而上道，那完全就是从念头思想这个路上去的。也就是说，我们坐在这里入定时，还有没有知觉？就是这个问题。

现在来讨论“**定**”。不管道家佛家，定有很多种，定中有没有知觉？如果说入定是无知觉的，这个定没有用处，又何必修道呢？修成也是一个木头、石头。如果说人定时候也有知觉，这个知觉同现在的知觉状况又如何区别？应该说入 定的时候，知觉不靠这个呼吸了，不靠四大的风大。古人认为靠风大的关系是个大秘密，所谓散而为气聚而成形，这个神通变化怎么来的呢？在佛家有一句话，显教没有，密宗里头有，就是“**心风得自在**”。道家后来把佛家的话改了，说到了最高处心息相依。

什么叫心息相依？也就是心风得自在。我们这个气，鼻子呼吸是很粗的；进一步是心肺部分的呼吸；再进一步，普通所谓丹田呼吸，胎息，在肚脐以下；再进一步，息到达足跟，整个地停掉而气住，不需要呼吸了，脉也极少跳动了。到达这个样子可以说是“**心风得自在**”，是心息相依的初步，不是坐在那里数呼吸。不到气住脉停，心风不能得自在，心息不能相依。心息相依就是心风自在起用，这才有一点同类的现象。

这是本身生命同类的道理，把它配合起来用，叫做阴阳相配。心念思想看不见，属于知觉部分；呼吸比较有感觉。所以我经常跟大家讲，修道很简单，人的生命两个部分，一个感觉部分，一个知觉部分。你说我气脉通了，有光啦，看见什么，见鬼！活见鬼！看见什么的境界都是属于感觉部分。能够把知觉部分、感觉部分完全训练到空，自在了，修禅定也好，修道也好，初步的基础才算有了。自在了以后怎么办呢？基础打好了以后将来再说。这一段我们提出来同类的讨论，到这里为止。

# 第47-03讲 自以为是的修道

现在我们再看原文，“**世间多学士**”，就是学问很渊博的人很多。“**高妙负良材**”，自认为高明，自认为很妙，负就是很自负，认为自己是天下第一的良材。“**邂逅不遭遇**”，历史上记载很多，古人多数被骗，把黄金炼成丹药来吃，想长生不老，但又碰不到明师。“**耗火亡资财**”，化学的丹炉白修了，最后钱被人骗了，丹也炼不成。“**据按依文说，妄以意为之**”，世界上的人都自认很聪明，很有学问，读古人的丹经、佛经，看到文字就认为懂了，又根据文字自己做批注。真懂了没有？没有懂！我们经常发现，有些同学讲佛学真讲得好，他懂了没有？什么都没有懂！都是“**妄以意为之**”。所以禅宗祖师们讲过，“**依文解义，三世佛冤**”，按照文字自己加以解释，自以为都懂了，过去佛、现在佛、未来佛，都在喊冤枉啊！等于西洋人讲，耶稣如果再来，看到我们现在流行的《圣经》，他一定气得把自己再钉到十字架上，说我当时不是这样说的。佛家道家也是一样，甚至孔孟之说，后人乱加批注的也很多。

“**端绪无因缘，度量失操持**”，看了丹经道书自己认为都有一套，尤其现在，刚学佛修道几天，就著书立说一大堆。现在的教主、大师们，新兴的年轻一代太多了，看起来就犯了“**端绪无因缘，度量失操持**”的毛病。真正修道的道理连头绪都没有摸清楚。“**端**”就是开头，“**绪**”就是条理次序程序，“**无因缘**”就是说莫名其妙。修道一步有一步的工夫，一点有一点的境界，一层有一层的效率，人身这个小天地，像太阳在天体一样，也是一分一秒、一步一步地进行，绝不能躐等，不能超过去。所以程度和限量，也是有一定的，一斗就是一斗，一升就是一升，你做一点工夫效果就是一度。所以要看自己怎么样把握。

“**捣治羌石胆，云母及矾磁**”，这是讲有些修炼外丹的，有人修炼石胆，有些专门修炼云母，有些专修炼磁铁，配拢成丹。真的磁铁是可以入药的，我讲个笑话给你们听，你们诸位不要乱用啊！有一个朋友血压高得厉害，中西医都没有办法。我送他一个东西，用带子绑在肚脐上，绑在腿弯里，血压就降下去了。是个什么呢？我说是我炼了六十年一甲子才炼出来的，他就当宝贝一样。后来我告诉他实话，只是一百块钱仙丹而已，就是吸铁石。吸铁石用得好是药，还可以止痛，但是你要晓得分量，如果是一点点痛，一大块吸铁石摆上去要命啦！不可以。人体里头同南北极一样，也有磁场，所以这些神仙炼丹，吸铁石都用得上。吸铁石是很有用处的，古代万一缝衣服的针头断了，进到血管里，这时候用吸铁石把它倒吸出来。还不止如此用处，还可以碾成粉有其他用途，也有镇定作用。

我们上古的物理数据很多，可是一般人，老祖宗的东西既不看也不懂。所以这些石胆、云母、矾、磁石也都是药。明代李时珍是大医生，也是大药物学家、医理学家，花了三十年工夫走遍全国亲自实地调查，把中国木本、草本、矿物质、动物的，统统都研究了。他这本《本草纲目》是世界公认的名著，你们要好好念，里头有很多的宝贝，很多的偏方，任何一根草一味药，配合治病都有很多的用处。他花了一辈子的精神，著书传世想救人的，道家要紧方子的作用，也大部分收录进去了。

# 第47-04讲 外丹不是真丹

“**硫黄烧豫章**”，硫黄是药，也是毒药，豫章即樟木，江西豫章出产硫黄，更盛产樟木。“**泥汞相炼飞，鼓铸五石铜，以之为辅枢**”，泥汞就是水银，还有铜等等五金八石在炉子中锻炼熔化成粉，再把这个粉炼成了丹。我们中药叫冶炼， 冶炼又叫飞，把固体的东西化成粉，很轻微，都没有形状的，才可以慢慢把它炼成丹。可惜外丹在我们中国失传了，外丹比内丹还难炼，假设外丹真炼成功了，这么一点点吃下去你就不要打坐了，你就成仙了，不成仙也成癫啦，癫了就是疯了！这些是批驳外丹不对。

“**杂性不同类，安肯合体居**”，这些药物性能有时是矛盾，相反的，以五金八石来锻炼固然成了丹，仍是一个物质的东西。我们的生命不完全靠这个外物质，所以“**安肯合体居**”，吃到肚子里也没有用；就算吃了吸收化掉的话，同我们这个肉体不是同类，也没有用。大家研究外丹“**千举必万败，欲聽反成痴**”，所以很多皇帝也炼这个外丹，是雇人去炼，都不成功，炼不成仙。“**稚年至白首，中道生狐疑**”，从年轻开始学道，学到头发都白了，炼到一半自己都不敢相信了。“**背道守迷路，出正入邪蹊**”，他说这个是背道，不是正道，外丹走到迷路去了，改正归邪了。

“**管窥不广见，难以揆方来**”，他说他们的眼光太小，道家的学识也不够，在一个竹管里看天地，所以识见不广，不知道这个丹究竟是什么。“**侥幸讫不遇，圣人独知之**”，他说一般修道之人，都有侥幸心理，所以禅宗祖师骂人：“**你想悟道，先去掉偷心。**”什么叫偷心呢？是偷巧、不老实、不按部就班、玩弄聪明。据我所了解，一般人学佛修道都犯偷心，都偷巧，偷巧也就是侥幸。“**老师，你告诉我吧!**”好像听了就会。真的告诉了你，你也不会，没有用。

这一段我们再把朱云阳祖师的批注念一念，“**此节，端破炉火之谬，言一切有形有质者，皆非同类之真也。**”真丹是无形无相的，这个要注意了，一般修炼神仙丹药，硬是以为八卦丹、维他命一颗下去就对了，其实真的丹是无形无相的。“**欲炼还丹**”，把生命拉回去返本还源叫还丹，“**必须采取药物**”，必须要采长生不老之药。这个不老之药，就是我们生命当中“**一性一命，本先天无形之妙**”，也就是性跟命。老实讲我们中文讲了半天性命，禅宗把明心见性视为目标，但是心是什么？性是什么？看不见摸不着。道家偏重于修命入性，可是命是什么你也找不到。你说丹田是命，有人肠子开了刀，肾割了一个也活着的，所以命不全在这有形上面。讲到开刀，很多朋友很怕，我说，胆子大些，开吧！有人听进去了，开完刀多活几年蛮舒服。有时开不好，那个命该死，中西医药都毫无办法。所以我经常跟学医的同学讲，你以为医药可以救人吗？医生医药如果真正可以治病的话，世界上就没有人死啦。医药尽管发达，人照死不误，这个命不是药物可救的，命该死谁也没办法。

# 第47-05讲 烹炼 温养 变化

所以一性一命“**喻为铅汞，迥非凡砂水银**”，道家把性命比喻为铅汞，所以“**欲炼还丹，必是安炉立鼎**”，修炼还丹，先要安炉子。炉子比喻我们这个身体，也就是鼎。“**药物入炉**”，要把药物投到炉子里，“**用先天真火炼**”。道家这里又来瞒人啦！这个先天真火哪里找呢？“**喻为炉火，迥非烧茅弄火。还丹工用全资火候**”，并不是用柴来做炼还丹的功用，我们修道修长生不老打坐的工夫，最重要是火候。

火候是什么？等于我们炒菜一样，同样的菜，每人都会做，个个味道不同，就是火候问题，厨师的手艺就在火候。有位同学请我到西餐馆，据说是国际上最有名的厨师，切了一片牛排很薄，我一吃，那真好！那就是火候。修道火候很难，当静时要静，当动时要动。你老是坐着，念佛啊打坐啊练工夫啊睡觉啊就能成仙吗？算不定就把你睡死了，得了睡病，没有动工还不行呢！反之，你老是练气功运动也不行。所以“**还丹工用全资火候**”，这八个字要特别注意。

“**始而烹炼，既而温养**”，开始做工夫是猛烈的，等于我们煮饭开始要大火，差不多要煮好的时候要细火温养。“**终而变化**”，温养对入定很容易，至于如何求变化就太难了，这是三个阶段。我们注意，修道家神仙还丹的工夫，全靠火候。开始第一步大火，到了相当的阶段要文火是第二步。这两步都做到了，第三步你不懂了，就是怎么求变化。变化难了，也同做菜一样，本来要半斤肝，你只有三两也做得成功。有一位朋友很会做菜，随便什么，在锅里滚两下拿出来就好吃。这个中间变化之妙，修道也是这样，这是讲原理。这三段工夫完成了，修道还丹，“**一粒圆成，脱胎入口，喻为伏食**”，在我们这个生命身体上修炼做工夫，做到了凝结就成功了。所谓凝结，道家叫做结丹，佛家讲得定，所谓正定的三昧，那是真正得定，不是打坐闭着眼睛叫入定！真正到那时候，“**一粒圆成，脱胎入口**”，那硬有吞下去的那个情况。说情况也不对，没有话可以形容，就是那个样子，叫做“**伏食**”，脱胎换骨了，“**迥非服饵金石**”，并不是吃外药。“**然而金丹大道，万劫一传，兼且世人福薄，难逢真师，往往多流于伪术。**”道家认为，你没有这个根骨，不是这个根器，没有这个身体禀赋，不能成道的，修死了也没有用。只有这一辈子种善根，修一切万善的功德，再投胎来，才可能培养出来这个根骨。

# 第48-01讲 笨人迷外丹

我们继续朱云阳祖师的批注，“**有等狂夫，自负高材博学，不求真师指授，妄认己意，传会丹经**”，自认见解高的狂妄之士，不求明师指导，妄自牵强附会解释，“**遂以凡药为铅束，以烧炼为炉火，以服饵为伏食，既不识端绪，又不知度量。于是广求五金八石，杂用三黄四神**”，现在很多人都吃四神汤；三黄是黄连、大黄、黄芩，清热泻下药。“**既非本来同类之物，安肯合体成丹？是犹认鱼目以为珠，望狐兔以生马也。此等伪术，势必万举万败，白首无成。**”不是同类之物，永远修炼不成的。“**小则耗损资财，大则丧身失命**”，搞得不好会为此丧命。“**似黠而实痴，当疑而反信。此为守迷背道，出正入邪，不肯自己认错，转将错路指人，遂以管窥蠡测之见，著书立言，贻误方来。**”古人著书，尤其道家佛家著作很慎重，轻易地写罪过很大，贻误各方，“**塞却后来途径，瞎却后人眼目**”。

看到这一代教育的发展，印刷的发达，很多文章，令人看到害怕。我一辈子不敢轻易下笔，所以我亲自写的东西很少，因为一字之差就很严重啊！所以我常常开玩笑，现在真要出一个秦始皇来烧书才好，有许多书都该烧，实在没有用，都是污染。“**以至人法眼观之，无半点是处，此辈尚不觉悟，方且欲侥幸于万一，岂不谬哉。**”在得道的人眼中，都是谬误，这些人自己还认为已经得道，可以流传，很严重啊！果报不可思议。

“**首章指出两弦真气**”，这一节是结论，“**次章独揭先天金性，三章纔说三性会合，直到还丹入口，位证真人，伏食之旨，已无余蕴矣。**”道家的秘诀，他说在《参同契》已经完全传给我们了。“**但世人惑于旁门烧炼之术，往往假托伏食，而实非同类之真，故此章重言以破其迷。吕公警世诗云：不思还丹本无质，翻饵金石何太愚。引而不发**”，吕纯阳祖师告诉我们，修炼神仙还丹的大道是无形无相的东西，一般人爱服外丹是太笨啦，他说这个引而不发，吕纯阳祖师还没有完全讲完，“**其即仙翁破迷之意乎**”。

# 第48-02讲 《易经》生生不已的道理

## 祖述三圣章第十三

**若夫三圣，不过伏羲。始画八封，效法天地。文王帝之宗，结体演爻辞。夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时。优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢。有形易忖量，无兆难虑谋。作事令可法，为世定此书。**

**素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帐，瞋目登高台。火记六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居。窃为贤者谈，曷敢轻为书。若遂结舌痦，绝道获罪诛。写情著竹率，又恐泄天符。犹豫增叹息，俛仰缀斯愚。陶冶有法度，安能悉陈敷。略述其纲纪，枝条见扶疏。**

## 《易经》生生不已的道理

现在回到《参同契》第十三章，这一章后人叫做“**祖述 三圣**”，三位圣人。朱云阳真人说，“**此章言祖述三圣之易，以阐明大道也。**”要修道必须要通三个圣人的《易经》，这个三圣是伏羲、文王、孔子。“**若夫三圣，不过伏羲。始画八卦，效法天地**”，《易经》的道理是宇宙生生不已，宇宙是常在的，常在叫做生生不已。我们老祖宗伏羲得了道，效法宇宙生生不已这个法则，构成了一个公式，让我们认识它，就是《易经》的法则。“**文王帝之宗，结体演爻辞**”，文王把伏羲画的八卦加了卦辞；文王的儿子周公，接着父亲著了爻辞，把功劳归到文王。

“**夫子庶圣雄，十翼以辅之**”，这是讲孔子著十翼，翼是翅膀，就是《易经》的翅膀，也就是说有十种著作。“**三君天所挺，迭兴更御时。优劣有步骤，功德不相殊**”，由伏羲到文王到孔子，虽然了解的深浅有所不同，它的功德流传后世是一样的。“**制作有所踵，推度审分铢**”，中间的秩序，一分一厘都没有差。但是学《易经》这个法则还容易，“**有形易忖量，无兆难虑谋**”，有形相八卦的道理，还算易懂，可是“**无兆**”是形而上的道，就难了解了。

# 第48-03讲 火龙真人的自白

“**作事令可法，为世定此书**”，这位丹经鼻祖魏真人，他不敢乱著书，但是为什么要写这部丹经呢？是留给后世人修道不要走错了路，并不是为了自己出名而作的。魏伯阳真人写的这本书，真是了不起，要对他顶礼膜拜，这是前无古人，后无来者的著作。后面虽说写丹经道书的很多，并没有超出他的范围。他这里等于写一篇自序，“**素无前识资，因师觉悟之**”，他这部丹经告诉我们修长生不老之道，跳出物质世界得长生之术，在他之前并没有一个模子可作参考，没有前辈善知识的数据。他得了明师传授，明师什么人没有讲，道家同佛家不同，因尊师而隐掉姓名，他得到明师的传授悟了道。“**皓若褰帷帐，瞋目登高台**”，他说得了明师传授以后，皓就是白，像是张大眼睛站在高处，拉开那个窗帘子，看到外面一片光明，都看清楚了。

“**火记六百篇**”，他这本书就叫火记，火龙真人所记的六百篇。说是六百篇有问题，并没有六百篇。“**所趣等不殊**”， 趣就是趣向，使我们都懂了修道之路，这个“**趣**”是相同的，只有一个原理没有两样。“**文字郑重说，世人不熟思**”，古今以来仙佛留下来的经典，修仙修道的法则都有了，只是一般人读书自作聪明，以为自己懂了，只是文字懂了而已，没有好好熟思。所以我们说读道书佛经要万读不厌，据我的经验，每次读每次理解不同。古人有一句话，“**好书不厌百回读**”，就是这个道理。

现在的文章都是短命的文章，尤其报纸上的文章，五分钟寿命，看完就完了，且错的东西很多。现在人读书没有好好做到儒家所讲“**博学之，审问之，慎思之，明辨之**”。“**博学之**”等于现在说搜集资料，什么都有了；“**审问之**”，要仔细慎重研究；“**慎思之**”，还要很谨慎思考、研究；“**明辨之**”，哪样是对的，哪个是不对的，这是儒家做学问四大程序，说得很清楚。据我发现，现在教育是普及了，但是学问越来越没有，乃至读到研究所，脑袋都是空的。中国也好，外国回来的也好，多数没有用。我现在老了，也许我们这个像海一样的代沟太深了。

“**寻度其源流，幽明本共居**”，他说修道一定要把学理弄清楚，才好下手做工夫。你要找寻它的源流，搞清楚幽明。明就是光明，幽就是看不见，光明跟黑暗是同源的，阴阳同根的。“**窃为贤者谈，曷敢轻为书**”，他很谦虚，他说我写这 一部著作，给贤者有道德有学问的高明之士看的，使他们懂得修道。不敢说我著书是立言，不敢有这个意思。“**若遂结舌痏，绝道获罪诛**”，他说我假如把中国这个超凡入圣的道 的法则不写下来，如果从我手里断了是罪过的，上天也不会答应不流传下去。但是，“**写情著竹帛，又恐泄天符**”，他说我现在要把它写出来，又怕漏天机。“**犹豫增叹息，俛仰缀斯愚**”，他说写这部书的时候，把神仙丹诀、口诀留下来，考虑了很久，很难过也叹气，写也不对，不写又不对；写是有罪，不写也有罪，真是难办。“**俛仰**”，仰头看天，低头想想，怎么办？

“**陶冶有法度，安能悉陈敷**”，现在我勉强写出来，这个修炼，像陶冶陶器、冶炼金属一样，把修神仙原则说出来。千古神仙，只能传口诀，没有办法传火候，所以魏真人说哪里能够完全详细写出来！“**略述其纲纪，枝条见扶疏**”，把大概原则、要点只能粗枝大叶地陈述，大家自己去仔细寻找，口诀也都在里头了。古人著书不像现在，他把这个序言不着痕迹，插在中间。

# 第48-04讲 如何才能还丹

## 还丹法象章第十四

**以金为提防，水入乃优游。金数十有五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余。二者以为真，金重如本初。其土遂不离，二者与之俱。**

**三物相含受，变化状若神。下有太阳炁，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黄舆焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年。形体为灰土，状若明窗尘。**

**捣冶并合之，持入赤色门。固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，龙虎声正勤。始文使可修，终竟武乃成。候视加谨密，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，体死亡魂魄。色转更为紫，赫然称还丹。粉提以一丸，刀圭最为神。**

## 如何才能还丹

现在魏真人告诉我们最要紧的口诀“**还丹法象**”，做工夫怎么样才能还丹。我们要晓得，在古代，阴阳五行、《易经》八卦都要懂得；《老子》、《庄子》也要清楚，然后才可以谈修行。那个时候没有佛经，魏伯阳真人著书时，佛教还没有进入中国，所以你就晓得中国文化之伟大，书中的内容，完全用中国文化阴阳五行这些来讲的。但是他修炼的方法，同后来佛法进人中国做工夫的方法一样，不过表达不同而巳。佛家用九次第定来说明禅定，就是四禅、四空定再加一个灭尽定。灭尽定等于道家的粉碎虚空，以伍柳派惯用的话叫“**炼精化气，炼气化神，炼神还虚**”。还虚还不行，你证到了还是小罗汉，要变成大罗金仙，才是大阿罗汉。大阿罗汉就是佛啦，要粉碎虚空，空都不要，空也要空掉，这是灭尽定。佛家从四禅八定的次序，来说明用功的过程，不管大小乘的佛法离不开这个原则。四禅八定几千年来有几个真修到？初禅都做不到！达到了初禅还谈不到还丹。朱云阳真人的批注就有佛学在里头啦，中国后来道家佛家也混合了。

现在看他的原文，原文就很困难，这一段很重要。“**以金为堤防，水入乃优游**”，五行金作堤防，水在内才不会泛滥流失。“**金数十有五，水数亦如之**”，金是现象，拿数来讲十五，水的数也是一样十五，两个十五合起来三十，三十者一月之象。我们国内的大学很可怜，没有一个真正懂得古天文学和中国历法的，古天文几乎要失传了。古代历法是历法，天文是天文，历律是历律，律吕是律吕，气象是气象， 都是一门一门不同的学问，是由中国天文学来的。中国这一套东西在世界文明史上曾经是最发达的，但那是我们祖宗的，不是我们的。我们这一代中国人交的是白卷，将来在历史上很难看。

“**临炉定铢两，五分水有余**”，临炉等于化学锅炉一样，把水和金两个丢进去煮的时候，“**定铢两**”是多少斤水，多少斤金放下去。“**五分水有余**”，为什么用五分水呀？两样各一半，“**二者以为真，金重如本初**”，这两样就是金和水，这两者配好就变成金丹。“**金重如本初**”，最后炼成功了，黄金原来多重就仍然有多重。“**其土遂不离**”，四象五行都不离中央戊己之土。“**二者与之俱**”，青年同学们看道书念丹经，你们想修道吗？想学静坐长生不老，都在里头，你去看吧！岂止是天书，比地书都难读，不晓得讲些什么。你说打坐、修道同这些有什么关系呀？嘿！绝对有关系。

# 第48-05讲 金丹的真种

现在我们先把原文放下，看看朱云阳真人的批注再回转来讨论。“**此节言金水二炁，为金丹之真种也**”，这一章完全讲我们后天生命这个肉体，都跟着五行变化。“**金水二炁**”，这个要搞清楚，我给大家讲过的，肺属金，肾属水，肝属木，心脏属火，脾胃属土，这是有形的。无形的呢？性，佛家讲是以心做代号；命用水做代号。你们学针灸、学医的，这些非要搞清楚不可。还不止这一点，譬如在座的有些人大便不通，拼命吃泻药，我说不要吃药啦！教你们做一些工夫，在身上搞几下就通了。再不然不吃泻药，吃清肺理气的药下去，包你就通了。什么道理呢？你们要注意，呼吸系统包括气，肺与大肠相表里，大便秘结是肺气不对。大便平素多而稀，也是肺有问题。心脏与小肠相表里，肝与胆相表里，都要懂。你说肝有病，有时不一定治肝，懂得最高医理的，胆的药一下去，肝就好了。有时候发现胆结石，西医要开刀，在中医真懂得的人，不管你的胆，先把你肝的功能健全起来，因为它两个相表里。所以这些一内一外都要搞通。

那么“**金水二炁**”也是这样。所以肾为肺之子，肺为肾之母。换句话说，你元气不够，肾水就亏损了。有些中医常常讲些吓死人的话，都是造口业，说你肾亏呀！一听好像是房事过度而肾亏。中医所说的肾，主管脑，脑下垂体荷尔蒙不够就是因为肾。荷尔蒙有两百多种，一般听到荷尔蒙好像跟男女性关系混在一起了。所以不懂中医，不通西医，都在那里乱说。其实读书过度，脑神经衰弱也会肾亏，所以听到肾亏不要吓得要死，他可能是指脑，高明医师要你补脑。所以有时候脑神经思想过度，读书太用功，忧愁太多，胃会出毛病，是脑神经影响的胃病；还有性生活不节制，胃也会出毛病。中医讲望闻问切，眼睛一看就晓得他的病因，所以修道不那么简单。

# 第49-01讲 还丹——金一半水一半

这是很重要的一章啊，所谓“**还丹法象**”，这个能长生不死之药，脱胎换骨之药，叫做“**丹**”。但是这个不是外来的东西，是我们本来有的，“**还**”就是返回来，找到我们自己本有的长生不死之药，两个观念合起来称为“**还丹**”。上一次我们把原文念过了，我们找重点再念一遍。这两节的解释都很重要，之所以不能放过，因为这一段是讲修道，所谓神仙丹法，以及现在流行讲的什么任督二脉、奇经八脉，乃至密宗讲的三脉七轮等等，究竟怎么样才算真正通，重点都在这一章。

这个原文“**以金为堤防，水入乃优游，金数十有五，水数亦如之**”，都是要把握五行的道理，大家五行不熟，研究起来比较难受。黄金的数目为什么十五，水的数目又是十五，这是什么意思？“**临炉定铢两，五分水有余**”，这个临炉就是煮饭一样，如化学锅炉一样，到那个时候最重要的是分量要搞清楚，都是一半一半，各为五分。要研究《参同契》首先要懂得《易经》、《河图洛书》，这个是《易经》的象与数的关系。后天八卦每卦数字对面卦相加为十，是两个数合拢来就叫合十。佛教及印度的礼貌，两手合掌叫做合十，也是这样来的。我们中国的土话，合适不合适，也就是这个合十不合十。所以，“**五分水有余**”也是讲这个合十的道理。

“**二者以为真，金重如本初**”，这两种都合十了，合拢来就是我们生命的金性，生命的真谛。那么金水两个数字，“**金重如本初**”，金性就代表天地万有生命的自性，回到本来面目，本来现状。“**其土遂不离，二者与之俱**”，他这一段都是用五行讲的，我想原文不加讨论。下面看朱云阳真人的批注，发挥得更清楚，比较容易了解。上次讲得匆忙，我们从头再看批注文。“**此节言金水二炁，为金丹之真种也**”，这句话我们有得讨论啦，他讲还丹这一步的工夫，完全是讲金水两个炁。“**二炁**”是我们生命修道还丹的真正种子，这些种子拿到就脱胎换骨了。

现在先讨论金水，金水是五行的代表，上次我们提到过，拿人体来讲，肺气属金，肾气属水。说到“**金水二炁**”， 由我们鼻子进来的气到呼吸系统，这个后天有形之气属于金气；肾气是水气，上次也提到过，我们借用现在医学的话来比喻，不能执著，这种液体的水气生精，是说精气充足，这是有形的。

金另外代表无形的，就是人性的本来坚固不动光明清净，心中没有妄想、杂念，像佛家经常说光明清净。在自己人性恢复到婴儿的状态，在一片光明清净中，那个就是金这个现象，是无形的。这时我们生命里各种机能，每个细胞都有水气上升的现象。在心念如如不动的时候就有这一点作用。“**金水二炁**”，在还丹的时候，也是这样。鼻子呼吸的气由粗变细，由细变微弱，变到好像停止呼吸，那么金性堤防坚固了。所以这个原文“**以金为堤防**”，就是呼吸气不动了，杂念乱想也不动了，就像打好一个堤防一样，堤防也就是内外隔绝了。

工夫做到把一切外缘停止，内在呼吸也可以宁静了，等于停止了，这时堤防筑起来了。达摩祖师不叫堤防，他说此心有如墙壁，墙壁隔绝了内外，外面打不进来，里面也没有动念向外跑。内外也是个比喻，不要以肉体为标准，认为闭着眼睛是“**以内**”，开着眼睛是“**以外**”，那就错啦；要体会所谓“**大而无外，小而无内**”的这个内外。

虽然此时心如墙壁，达摩祖师讲这样并不是道，只是 “**可以入道**”，才有资格入道，也就是道家所讲的还丹，才开始返还，这才是真的堤防。道家用古代方法比喻，炉子里火力够了，水变成蒸汽，这是我们内部的东西，这个蒸汽就是道家所谓炼精化气，炼气化神这个阶段。他说这个就叫做水。

“**盖还丹妙用，彻始彻终，只此金水二物**”，朱云阳真人说我们修到返老还童、长生不死、脱胎换骨，从始到终只是金水两样东西。有些道书只写一个“**些**”字，拆开了就是 “**此二**”。

# 第49-02讲 建炉 采药 火候

“**建之即为炉鼎，采之即为药物，烹之即为火候**”，三个阶段都有它的变化，但名称不同。当“**金水二炁**”开始回转还丹的时候，我们这个生命本来回转的现象，叫做建立炉鼎，炉火起了上面有个鼎。我们打坐做工夫，达到架起炉鼎还不算数，一定要达到还丹这个现象。等于我们在锅里熬药一样，这个药起了作用，把它把握住，就变成丹药，吃下去长生不死。吃下去还不行，等于我们饭菜吃下去了，在肚子里还有化学作用。所以由采、炼到伏食，慢慢的一切一切都要像熬药一样煮，烹是小火煮，这完全靠火候。像煮饭做菜一样有大火、小火的工夫区别。

所以我们再三讲，道家可以传你口诀，没有办法传你火、候。一切 都依赖老师是靠不住的，那你永远做不成。火候只有自己去领悟，所谓意会心传，也许你超过老师，工夫火候调整得比他还好。这完全靠个人，不是老师们不教，是没有 办法教的。在佛学禅宗的修持，叫做“**知时知量**”。等于吃饭，要吃几口才饱，只有自己知道，只有自己清楚。

现在讲了“**金水二炁**”还丹，炉鼎、药物、火候三步，最要紧的工夫都在这个上面，每一步骤现象不同，层次不同，名称不同，作用不同，靠你的聪明智慧才能了解。修道不是呆板的，说我光要做工夫不想求理论，你不会成功；光靠你学问好理论懂了，工夫不到也不会成功，所以很难。

除了架炉鼎、采药物、懂火候以外，“**乃至抽添运用，脱胎神化，无不在此**”，其间何时“**抽**”减火力，何时“**添**”加，重点都在此。譬如我们学佛的人，打坐的时候要心念清净，真到心念清净——空的时候，又不能太过了，太过于空与清净，会出毛病的。所以止观，有止有观，这就是定，到了某一个境界，你要有慧力的观察，就是这个道理。

这个抽添运用之妙，就像岳飞讲用兵，“**运用之妙存乎一心**”，就在于个人，神仙也没有办法帮你，他只能传你方法。譬如我们修道也要为健康而运动，动静之间如何抽添运用，不能说光盘腿打坐就好，或光练拳就好，其中的抽添运用非常之妙。再进一步“**脱胎神化**”，是讲脱胎换骨。我们这个肉体是假的，道家有一句话，“**借假修真**”，借这个肉体变化修道。后来宋明理学家也学了这个东西，学了静坐方法，是偷用佛家、道家的，又把所有东西改变名称，脱胎换骨叫做变化气质。理学也不是空口说白话，气质是具体的，不只是抽象的形容词，一个人的气质真能够变化，就有一点脱胎换骨的味道了。这是很难的，譬如爱说话的人变成少说话，爱用脑筋的人变成宁静，这些都是气质的变化，脱胎就是气质变化。

变化了以后还不算到达神化之境，这个神化就是“**跳出三界外，不在五行中**”。我只能向诸位讲，我站在学理的立场，研究数十年之经验，世界上确有此事。千万亿人学这个道，但真学成功很难，不是没有，不是这个东西骗人，这是个科学，所以我叫它是生命的科学。但是它不像物质科学，不像研究金银铜铁物质的东西；这个是回转来研究自己，自己本身就是化学的药品，就是物理的工具，所以做起来就更难。我常说人可以征服天下，但不能征服自己；征服了自己的人就是圣人，就是得道的人。除了仙佛以外，人是不能征服自己的。

# 第49-03讲 堤防须先建

“**然学道之士，当知所先后，未有堤防不立，而得金水之用者也。**”因此修道家的人，包括学佛修道都一样，生命的真谛，借用西方哲学的话，真理只有一个，有两个就不叫真理。所以佛家也叫不二法门，不二就是一个。每一个教主，地区、时代、对象不同，所表达的名称不同，讲的话不同而已。所以学道的，笼统一句叫学道，当“**知所先后**”。《大学》中有一句“**知所先后，则近道矣**”，也是讲这个道理。修到哪一步也同火候有关，哪个在先，哪个在后，都有关系。

现在教我们怎么建立这个堤防，达到内外隔绝。譬如大家打坐，念佛也好修道也好，尽管修持很多年，堤防建立不起来。有时坐在那里，外面人一跟你讲话，或外境界一动，你就跟着动，没有堤防隔住。所以“**心如墙壁，可以人道**”，做不到，就是堤防没有建立。堤防没有建立，就像锅炉漏水，你永远煮不成东西，所以佛家称做“**有漏之因**”。那个达摩祖师，梁武帝问他佛法，认为学佛修道建庙子，以帝王之尊来做出家人的事情很了不起。但是达摩祖师给他一个钉子碰，说此乃人天小果，有漏之因，真用之修道没有用，只是做功德有用，死后会升天，来生的福报会更大，是有漏之因；修道是修无漏之果，他说你这个因同果两个不对。

有许多人，包括我们在内，一辈子喜欢修道，也一辈子离不开世法。有些人最好皇帝也能做，又做官又发财，家庭好儿女好，样样好。父为宰相子封侯，我在堂前跷起腿，最好是这样。来修道的都是有这种想法，然后又要吹牛救世救人，又想自己修道，他永远不会成功，就是因为自己心的堤防没有打好。所以魏伯阳真人这个原文“**以金为堤防**”，非常重要。下面解释什么是金。

# 第49-04讲 唤醒沉睡的灵蛇

“**坎中之金，本伏处而在内**”，这完全是用阴阳五行八卦来解说的。学过《易经》就晓得，“**离中虚，坎中满**”，坎卦上爻、下爻都是阴，中间一爻是阳（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed6.png），所以叫“**坎中满**”。所谓“**坎中之金**”又怎么讲呢？按照五行的道理，金生水，所以坎中之金是水中金。你们学过算命的晓得除了纳甲，还有纳音，甲子、乙丑是海中金，所以六十纳甲以及纳音，并不是偶然的，大家如果把它参透了，那是最好的一部生命科学，包括了物理、化学。把这些所谓阴阳变化弄清楚了，你算八字差不多有点把握了。

我们世界上有水里金、沙中金、矿中金，还有别的各种金。坎水里有金，这是什么道理呢？在我们身体上坎中之金，为水中的金，就是说腰部以下，因为下部生命属坎卦。不管男女，这个里头有金，这个金是坚固、颠扑不破的，不死之药就在里头。因为我们欲界的生命，譬如人，是从人体下部出生，下部属于海、属于水。密宗、瑜伽也那么讲，这个生命在海底。普通人没有经过修炼，这个海中金永远没有发起过，只是跟着爱欲两性关系向下流走了。就是所谓进入阴门去了，进入地界去了，不能上升到阳门，不能升天，不能升华。至于这个里头的金，人死了就没有了。

说金“**本伏处而在内**”，这个“**伏**”字注意呀，埋伏在那里，始终没有抬起头来过。所以印度的瑜伽画一条蛇叫做灵蛇。中国道家则画一只乌龟一条蛇。这条灵蛇永远埋伏在那里，昏沉在那里，如果抬起头来，这个生命就变了。

所以坎中之金，“**本伏处而在内**”，“**然内者不可不出**”，我们修道就是把本身里头本有之药引发出来，就叫还丹。可惜我们普通人，佛家叫凡夫，平凡地活着，平凡地死去，一生未能把本身的药引发出来。还丹就是要把坎中之金引出来，自己必须要把海底这个东西钓出来，就是“**然内者不可不出**”。钓出的方法很多，道家、密宗就是用尽办法，要把生命这个东西钓出来。平常它伏在海底，有时做坏事，其实做坏事它也在睡觉，它始终没有清醒过，它一清醒你就成仙成佛，长生不死了。

# 第49-05讲 防止外泄的堤

“**金丹作用，必须先立堤防，牢镇六门，元气方不外泄**”，眼耳鼻舌身意都不动，六根与外界断绝，就是达摩祖师的话，这个时候，“**心如墙壁**”。堤防建立了，“**牢镇六门**”，不受外界任何一点诱惑。真正修道的人，到这个时候很无情的，死了人都不管，也听不见，天塌下来都不管，才能“**元气方不外泄**”，就看你能不能做到“**牢镇六门**”。有同学刚才报告，做不到无念。你光在无念上下工夫没有用，想做到无念的这个意念就在里头没有“**镇牢**”嘛！你老想空，老想无念，老想有一个境界，你把六门中的“**意**”门开得那么大，欲念那么大，又想成仙，又想悟道，又想入定，又想证到菩提，然后搞一大堆金丹，你的心都在外漏，都是有漏之因。所以我们讲，你上座就上座，把六根关闭了，“**牢镇六门，元气方不外泄**”。

“**离中之水，易泛滥而在外**”，前面讲坎中之金，就是水中之金，先讲什么叫水中之金，水的意思是流动性大，就像我们六根门头都向外流走了。你把六根门头封锁不动，不向外流，中间寂然不动，就是建立了水中之金。他先讲这一段，再解释“**离中之水**”，就是火里的水。离卦代表太阳，代表火，在我们身体上代表眼睛。离中虚，中间是空的，在肉体的内部代表心脏。火里头的水，容易泛滥，就是容易涨起来向外流。“**然外者不可不入**”，火中的水就是我们的念，欲念容易向外流。离是火，火代表生命的火花，男女青春期生命火花越大，欲念越容易泛滥；精力越旺，离中之水越泛滥，越以发泄为痛快。修道并不是压制的，是升华的，能够升华的话，那比凡夫追求的欲还更快乐。所以这个泛滥是向外的，但“**外者不可不入**”，不然怎么能升华回来证入内在!

“**况堤防既立，不许泛滥**”，所以堤防打好以后，使它不能向外泛滥，不向外流了。这个不是普通的精虫卵脏，是指“**真精**”。到那个时候有境界的，内在可看到它的光明威赫。“**真精无复走漏**”，开眼闭眼晓得身体内部发亮光，不是太 阳、月亮、电灯的光，是自己晓得亮，那个“**真精**”威光赫赫，自然不走漏了。“**自然优游入炉**”，是很自然的，不是说练气功，什么外丹功、内丹功，什么蛤蟆功，现

# 第50-01讲 水火土互涵

前面讲到朱云阳真人解释坎中之金同离中之水的道理，这些都是形容词。“**故曰，以金为堤防**”，金者代表性，这个性就是本性；“**水入乃优游**”，这两句原文他都解释了，还没有完。他说“**金水两物之中，本藏戊己二土**”，这完全是阴阳五行了，金跟水这两样东西里头还有土，你们如果学过阴阳五行算命的就知道，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，十二地支中的“**子**”，单癸水，只有癸水。 地支一个字之中有时包括一样，有时二样三样。所以学算命只晓得背，没有研究为什么子之中只有水。譬如到丑，其中就有水、金、土三样，就是癸辛巳。这是什么理由？光靠会背去算命，算命不要乱说，会害死人的，有时是造口业啊！依我观察几十年，玩这套的人结果都不大好，就是口业造得太多了。

“**土之生数得五，成数得 十**”，这要懂得《河洛理数》 了，天一生水，地二生火等等。土数属于五，五数是中间数，得其中。戊己两个土合起来，都有一半，都有五，两个五合起来叫做合十。两个土就合成十，阴阳家的专门名称叫做纳甲，学《易经》阴阳要懂得纳甲的道理。“**坎中之金纳戊**”，坎是水，水里的金，金里包含了戊土的作用。这是中国原始的文化，世界上最古老的一种物理学、一种化学，发明很久了。英国人李约瑟著的《中国科学发展史》，就对中国的古老科学非常推崇，认为是很了不起的东西。现在大家不晓得向科学方面研究，光向算命上钻，算那些不可知的，骗不了人，只好骗鬼。实际上都是科学的道理，也就是佛学 《华严经》所说的，重重无尽法界的道理。拿《易经》来说，万物各有一阴阳，每一阴阳中间又自然形成了一个太极。万物各有一太极，各有一天地，重重无尽的天地。所以“**坎中 之金纳戊**”，你看这就是三重关系了，“**是得其十数之五也**”，这也叫做得到十数的一半。“**离中之水纳己**”，就是火中之水有己，戊己都属于土，“**是亦得其十数之五也**”，也得到五。“**二土合而成圭**”，这戊己二土合拢来成圭字。圭是古代最名贵的一种器皿，汉唐叫朝笏，朝笏是由圭变来的。我们普通文学上用的叫“**圭臬**”，至高无上，代表神圣的标准。

# 第50-02讲 金水神气须调和

“**两弦之炁，恰好圆足**”，两弦我们知道，上半月下半月恰好圆满，这还是说理论说原理。“**故曰，金数十有五，水数亦如之，堤防既立，方及临炉之用**”，这两个一半都建立了，建立身心两方面，工夫做到了心念绝对清净，呼吸绝对地回转，就凝止了。呼吸属于生理方面，我们这个四大之身的生命是什么？是气，就是风大，一口气不来，人就没有用了，所以这个肉体的生命在于气。气不是呼吸，这个呼吸的气，是气的第三重的外形，修道必须要把这个生命的气回转来，所以叫做“**元**”。如此一来思想清净，没有妄念了，归到那个清净境界叫做“**元神**”。神与气是两个半个还在讲恋爱，还没有结合，不过两个已经把堤防建立了。“**方及临炉之用**”，就要到锅炉里头化了。

“**临炉配合，仍旧是金水二物**”，修道到后来，神与气两个结合了，就是心息相依，但是其中过程极为细微。“**但铢两分数，纤毫不可差错**”，要注意啊！这个时候做工夫，要非常谨慎。像天台宗六妙门入手数息观，一呼一吸加数字， 中间还有很多方法，他们打起坐来，呼吸数了一千次，变成在练气功了。呼吸是生灭法，进来一定出去，出去一定进来，你数一万息同你什么相干呢？还是那一口气的来回。

究竟为什么要数息呢？那是调整，临时用的。一般学者不了解，你看宋朝陆放翁这个名诗人，“**一坐数千息**”，那有什么用？陆放翁活到七八十岁，总算是长命。但是我相信他不数息也可以活那么长。他这里是说有些人光练气，不晓得管心念，偏了；有些人光念佛或者观心，不练气，身体调整不好，也是偏了，修了一辈子也没有用。借用道家的话，单修性不修命没有用；光练身体修气，不修性也没有用。现在这里不叫性、命，把它改个名称叫神、气二者，这两个也是代名词。

“**真水真金，二者须要适均**”，金和水要调和得好，就是火候了。有许多年轻人要学禅宗，以为禅宗不讲工夫，我说禅宗语录你都懂了吗？连中文都读不通、写不好，你还读懂语录？譬如说禅宗临济祖师讲四料简，曹洞宗叫五位君臣，同道家讲这个“**铢两分数，纤毫不可差错**”是一样的。所以临济祖师说，有时让主做宾，有时让主做主，宾主二者也就是这两样东西，都是做工夫境界，不是那么简单。修道也好，禅宗也好，处处讲究工夫，但是一般人不懂。

# 第50-03讲 调和神气的真意

“**不可太过，亦不可不及。故水止于五分，当防其有余而泛滥，不可太过也。**”水太多了也不行，漫出来就是太过。有些中老年人去学什么内丹功、蛤蟆功，现在牛功马功都有了，我说你会出毛病的，因为他练得太过啦！练太极拳也好，少林拳也好，太过了非出毛病不可。练得不及或不够，也没有用。修道也一样，要防真气的走漏，漏丹泛滥会出毛病。金也是这样，念头要它清净，完全不动了，变成白痴也不对。

“**金亦须五分，当重如原初之铢两**”，要刚到合十，“**不可不及也。金水二者，既得其真**”，要得到真的境界，“**自有真土，调和其间**”。我讲过的，真土就是真意，真意不是妄想也不是执著也不是念头，是自然知道。你们千万不要拿西方哲学家的话，说那是直觉！那不是直觉，因为直觉还是意识境界。真土是自然而知的，就是《中庸》所讲的“**不勉而中，不思而得**”，不要用心就到了，应该怎么样，自己就晓得把握，“**调和其间**”是这个道理。

“**盖离中纳己，其五分之水，即己土也。**”有意无意之间就把握住了。“**坎中纳戊**”，这是纳甲，“**其五分之金，即戊土也。举金水二物，而真土在其中矣**”，这还是讲理论。“**及至戊己二土，会入中央，亦适得五分本数**”，在有念与无念之间，拿佛家来讲，空嘛不是空，有嘛不是有，无念怎么是有呢？这是“**戊己二土，会入中央**”，在中间结合不动了。拿佛家的方式讲，禅宗百丈禅师曾讲的“**灵光独耀，迥脱根尘**”，就有这个味道。这就是“**戊己二土，会入中央**”，如如不动。这个时候不管下座不下座，你要离开那个境界也离不开啦，这就是道家讲的工夫来找你。

这个叫做“**三家相会，恰圆三五之数**”，三家就是神、气、意，后来也叫做精、气、神。因为这个神和气平常合不拢来的，我们这个思想和呼吸两个配不起来的，对不对？人在呼吸，思想也在想，两个各自行动。到要结合时，中间有个媒人黄婆，就是真意，所以要三家结合在一起，结果搞采补的人就把它变成真实事情啦。实际上它只是个形容，要男女双方见面，中间要有个拉线的罢了。所以《参同契》的原文说，“**其土遂不离**”，真意不动，这个真意是非空非有，即空即有。“**二者与之俱**”，神与气跟着这个真意也不动了，这个叫做得定。拿佛家来讲就是禅定。真正的“**系心一缘**”， 一心不乱，真得定了。

# 第50-04讲 把精与神修回来

“**三五之义，出于河图**”，这个道理，这个哲学的法则出在《易经》的河图。河图东南西北四方有黑点白点，“**东三南二**”，东面三点，南面二点，“**木火为侣**”，木跟火两个互相为侣。人生的苦境界在这里要搞清楚，你看两夫妻多恩爱啊，但夫妻是木火伴侣，所以结婚一定吵架的。“**北一西四，金水为朋**”，北方一就是水，西方四属金。“**此处但举金水，而不及木火者**”，为什么不谈木火两个字呢？“**盖以金水为精魄，如人之形。木火为神魂，如人之影。**”五行的木属肝，火是心脏。木火就是我们的神魂，金水就是我们的精魄。

魂是看不见的，我们的思想睡着时就变成魂，死后也变成魂，有作用而无形无相，所以没有肉体就看不见了。魄是有作用有形相，像年轻阳气就盛，到了老年精魄都散了，眼神也发白了，但是神魂还没有散。按照《易经》的卦象，这是到了第七变，叫游魂卦。虽然身体还活着，而神魂游于虚无之间，这个灵魂快要到土地那边去了。神魂如人之影，这个影不是我们灯光下的影，是思想上有个影像，等于我们形体上的影子。生命的精魄，精与神是可以修回来的，道家的工夫了不起就在这个地方，这是别家所没有的，是中国文化特殊的地方。

“**形动则影随，寸步不离，木火之于金水亦然，精魄既合同而化**”，你精神魂魄归到一起而起变化，“**神魂亦与之俱妙矣**”，只要把神气凝住，念头思想就不必管了，妄念自然没有了，真如正念也自然来了。道家走的是这个路子，而佛家光在那个念上打主意，搞了半天定不下去，因为气抓不住。道家是在神、气上打主意，神气拴住了，等于把情人抓住了，对方就非回来不可。佛家、道家、显教、密宗，各有各的长处，应用之妙在乎一心，就是火候。工夫难做就在火候，火候嘛，只能讲到这里啦！“**此金丹造化之妙也**”，这还是讲原理，解释原理。

# 第50-05讲 工夫境界的变化

下节讲工夫的境界，我们回到老祖师的原文，“**三物相含受，变化状若神**”，三样东西合拢来，这个里头变化多啦，神妙不可测。下面把境界告诉我们，千古丹经都明白地说了，自己要做工夫的话，这些句子一辈子随时要看的，那岂止千遍万遍，你慢慢就悟出工夫，悟出道了。“**下有太阳炁，伏蒸须臾间**”，到这个时候，下面有朝阳出海那个现象，大地光明起来，整个地球由冷变成暖和了。在佛学四加行就是得煖，在密宗就叫拙火，指真的拙火，不是丹田、海底、肠子发烫叫拙火。这时的得煖境界，剎那之间它就来啦。“**先液而后凝**”，这个时候变成真液，从头顶下来，佛家叫做甘露灌顶，清凉甘甜的水液从头顶源源而来，所以朱熹有句诗，“**为有源头活水来**”。这个时候先是液体而后凝结，“**号曰黄舆焉**”，黄是地，舆是意志，天地玄黄之象，大地黄昏之象，有这个境界。

“**岁月将欲讫，毁性伤寿年**”，他说这个东西在人体上，是我们生命本来的，不晓得修行的人，年龄到了人性也散了，精神也没有了，一天到晚莫名其妙，“**伤寿年**”就是要死了。“**形体为灰土，状若明窗尘**”，死后化为灰尘，你这个肉体坏了，灵魂这个东西就走了，走了像“**明窗尘**”，形容得很妙。什么叫“**明窗尘**”？太阳照过窗子时，房间里头本来看不见灰尘的，太阳光一照就看到了，灵魂隐隐约约飞走，像窗尘一样，形容得非常妙。

我们看朱云阳真人的注解，“**此节言坎离交会，金丹之法象也。**”他说这一节就告诉我们什么是真正做工夫修道。由于别的道书直接写男女交媾，因此有的人就搞错了，把道家变成另外的法门了。其实坎是水，离是火，这个“**坎离交会**”就是水火相会。火是心中之念头，也就是龙；水就是老虎，这个老虎要下山吃人，做世间男女的欲事，青龙这个念头是把握不住水这个老虎的。

“**金水两弦之炁，得真土以含育之，是为三物一家**”，调和三家见面，在道家叫做三物一家。三家一结拢来，就要结丹，学佛的人真正得定，叫做入三昧。“**其中自生变化之状**”，这个中间有种种变化，“**而神明不测矣**”。身体内部变化了，心理境界上也变化了，变化太大了，所以有人不敢打坐，怕走火入魔。你还有资格走火入魔吗？你本来就是魔嘛！

在这个时候注意啦，“**盖前后堤防既已完固，不容丝毫走漏**”，但是不要怕，百日筑基，六根不动了，什么境界来都不管了。看见等于没有看见，听见等于没有听见，这个时候不能走漏啊！这个走漏不是指漏丹，是什么漏呢？我们凡夫六根都在漏，眼睛老花看不见，眼神漏完了，耳朵听不见，耳神漏完了。不过，当堤防巳完固时，“**不容丝毫走漏**”，叫做不漏。这个境界完全告诉你了，所以非要反复读不可。

“**炉中真炁，自然发生**”，炉中就是我们这个身体，锅炉一样。这个时候，什么奇经八脉、三脉七轮自然打通，一下子自然来的。气脉真打通了，骨节变得同婴儿一样柔软，到了身轻如叶的境界。所以说真气发生，气脉才完全打通，现 在把秘密给大家讲，这时这个气脉真正通了。

# 第50-06讲 回复纯阳之体后如何

“**然后抽坎中之阳，填离中之阴**”，离是火，也是心念，离中虚（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed3.png）、取坎（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed6.png)中一点真阳之，填离中一点真阴，这就成了纯阳之体的乾卦(http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed1.png)。返本还源，纯阳，光明、清净、圆满。所以到这个时候是真发生，然后是火候工夫了，到那一步自己晓得。火候太过没有用，气会冲出来; 如果不够，你就“**抽坎中之阳，填离中之阴**”。

这个时候怎么办？“**北海中太阳真火，熏蒸上腾，须臾之间，离宫真水应之。**”老实告诉你就是丹田以下海底的太阳真火，这个拙火发动了。那天讲过，拙火也就是灵热发动。同时上面的真水下来甘露灌顶，很自然的，不要去想它，有一念一动都不是实在的，所以不要动念，这个生命的功能自然来了。

“**先时化为白液**”，你睁着眼睛自己都晓得这一步，放光啦，道书形容为白液，变成水浆那个颜色；“**后乃凝而至坚**”，所以水火既济了。密宗修法也告诉你，这一结合变成一个东西，叫丹头一点。可是你不要把它当成一个实际的，但是也不是不实际！你会说，这么说叫我怎么懂？本来你就不懂，你不是神仙，到了神仙境界你就懂啦！“**两者交会于黄房**”，上下交会在中宫，有交会感，得大乐。“**运旋不停，有黄舆之象**”，这个里头旋转得厉害，你会知道，你打坐在那里天翻地覆，你会吓死。所以修道要不怕死才行，这个境界，胆子小的就下座了来问老师，那就完了，永远修不成。平常道理已经懂了，这个时候靠自己指挥。

“**所谓婴儿姹女齐齐出，却被黄婆引入室也。**”这是形容入室很隐蔽，拿现在讲太黄，道家常讲到黄色地方，他说这个时候等于娶老婆的要派车来接那位小姐了。过去是拿轿子来接。接到这位小姐上轿，男女两个人洞房了，有这样一个 结合的象征。那完全是洞房花烛夜，金榜题名时，就是人生得意之状，有这个味道。这个时候是婴儿姹女两个见面了，神与气结合，被黄婆引入室，是真意把它结合拢来。这个时候另一种生命在结合后要开始了，你看这个生命多奇妙啊！

“**然此两物未交之前**”，在两个没有结合没有交媾之前，“**当以真意合之**”，真意若有若无，以己知之性来引导，稍稍留一点意。说小心留意是修道做工夫的话，做工夫的火候，一个人哪能把意留住！一天到晚胡思乱想，意能留住就差不 多了。“**两物既交之后**”，两夫妻交合以后，“**又当以真意守之**”，这个就叫定了。“**一点阳炁，敛入厚土中，生机转为杀机**”，他说到这个时候，要真意守住这点真阳之气，“**敛入厚土之中**”，凝结了，收敛了，这个时候就算想起妄想，一个念头也起不来了。“**生机**”是本来生生不已，我们这个思想本来是乱跑，这时要起一个念头起不来，不过“**生机**”久了也要杀死。

所以道家说，若要人不死先要死个人，并不是叫你真死，是把念头打死。学佛的人打七，“**打得念头死**”，念头打死了，“**方得法身生**”，那个不生不死的法身才起来。这个生命，这个时候“**生机转为杀机**”，所有念头都死了，“**譬若穷冬之际？万物剥落而归根**”，就像冬天到来，外界是一片萧瑟的气象，所有的一切生命内敛，“**故曰，岁月将欲讫，毁性伤寿年**”。这一段朱真人讲得很明白啦，是很重要的修道还丹的工夫。青年同学们听是听了，听了没有用，连我都不懂，我只是讲书的。你们听了不要出去吹，然后又传人家的道，害死人不偿命，将来下地狱去。所以这个不可以骗人，修道不可以未得言得，未证言证，那是大犯禁戒的，在道家叫罪犯天条，不得了的。

# 第51-01讲 气脉真通时的现象

我们继续看批注，这是很重要的。上次讲到如何是真正的“**坎离交会**”，道家所谓结丹的现象。不管学佛学道、显教密宗，我们要研究人的生命，超越现实，进而永恒掌握自己的生命，除了这个路线以外，没有第二条路。也许我的观念不一定对，希望大家注意，尽管表达方式不同，如佛教得定，密宗的各种成就，如果分类来说，都有它的道理。但是代表形而上的“**性**”和形而下的“**命**”，两个真正地结合为一，返本还源，这个路线是必然而呆板的。这也就是身心结合，精神和生理混合为一的修炼。这等于说真理只有一个，没有差别。道家用中国文化的术语，叫它做“**坎离交会结金丹**”。

由于道家与密宗的影响，现在很流行讲气脉，气脉怎么样才是真正的通呢？就是前面说的三家会合。许多人是在身上搞感觉状态，认为气走到那里，像虫爬一样，有股东西在动，或者发烧等等是气脉通了，但都不是，那只能叫“**凡气通**”。这个名称是我创造的，意思就是感觉状态，比普通感觉加强了一些，但不是真正的气脉通。现在这一段很重要，是讲气脉真正通了，就是这个时候，乃至密宗讲所谓中脉，也在这个时候通了。他把这个境界、工夫程序，都在这里告诉了我们。

“**初时神入炁中，寂然不动，似乎槁木死灰**”，真正得定的那种情形，神进入炁里，像装香肠一样，把肉装进来了。这是比喻，不是很妥当，只表示两个东西混合了。这个神代表我们佛学所讲的心，就是说思想、精神进到里了。炁是什么呢？不是呼吸的气，不要认为是天台宗的六妙门。拿儒家的观念来讲，打坐数息、随息是治心，就是佛家的调心。因为我们的思想很乱，拿个东西给你把握住，这个不算“**神入炁中**”。当“**神入炁中**”时，外面呼吸完全停止了，气脉完全通了。这时的现象是身体感觉没有了，身体的障碍没有了。我们现在都觉得有个我坐在那里，有这个肉体，如果没有感觉这个肉体，呼吸完全宁静，一切的思想寂灭停止了，就连那个灵明知觉之性也清净了，因为气的凝住，神与气两个结合了，也就是“**神入炁中**”。

“**寂然不动**”，这个时候清净寂然，佛家的说法是“**空**”，所有念头一切清净了，内外完全如如不动，这就叫做人定了。依佛家来讲这是正定的一种，这个时候人的外形好像槁木死灰。所以修行用功不到这个程度，都不要谈，那都是大家哄着玩！你恭维我，我恭维你，彼此互相骗，以为修道之人就是这么两句话，骗过去算了。

那么，这个定要用多少时间才会到达呢？不知道！如果你的运气好，应该说是你的善行功德够，就不会遭遇挫折，一路就上来了。假定你的工夫到这个程度，但是善行功德不够的话，还是要出毛病，各种所谓魔障、障碍会磨难你，所以修道人到这个时候屡成屡败。经常到达这个境界还不算难，可是呢，破坏掉了又要再来，再来就是要筑基，重新来过。再来比较快，但是你善行功德没有的话，再度遭遇魔障而失败，却没有机会再来了。这个要特别注意，这个地方是讲工夫的实际境界。

# 第51-02讲 入定后的变化

可是要特别提醒诸位，真正得定如槁木死灰，这个时候要注意了！外形看这个人瘦得不得了，枯槁了！你们可以参考《庄子》、《列子》，其中讲到列子碰到一个人，本事很大能知过去未来，是得了道的。列子就带他回来见老师壶子，那人一看壶子就走了，告诉列子说，你那个师父不行了，没有几天就要死了。列子就告诉壶子，壶子一笑说，我给他看的是一个境界，你明天再带他来。第二次一看，那人说，现在你老师看到我有生气了，有救了。第三次再带他来看，那个人回头就跑，下不了结论，跑掉了。所以，你看我们一般读《庄子》、《列子》，都认为那些是假托比喻的话，其实讲的都是真话，是实际的境界。不过没有人有那些工夫，一般读书人哪里懂得！所以都认为是比喻。到这个境界——“**似乎槁木死灰**”，这几个字要注意，外行人看到好像那人就要死了。

下面你注意啊！“**久之生机复转，一点真炁，希微隐约，激然上升**”，这个定不知要定多长时间，定久了以后，这就真叫气脉通啦！这是再进一层的一阳来复，再进一层的活子时来了，这是真正的活子时。以道家的术语来讲，这一阳来复，一个新的生命重新开始，所谓“**生机复转**”。本来入定是槁木死灰，现在一点真气，他形容“**希微隐约**”，这四个字并不是有现象，也并不是看得见摸得着的，也不是感觉得到的，是若有若无之间。这就没有办法了，要靠你的智慧，到那个时候自然会知道。

“**潫然上升**”，从哪里上升？以现在流行的术语，有印度的瑜伽、密宗等等的翻译，是所谓从海底。在道家古书说，一点真阳从虚无中来。虚无是莫名其妙的空洞之间，空到极点，静到极点，从下面发上来。但是一说下面两个字，你可 能会抓到一个肚脐，或抓到一个海底了，那都不对的！不要抓个部位。海底、丹田当然有影响，但不是从这里来，是要静极而来的。老子讲的“**致虚极，守静笃……夫物芸芸，各归其根**”，就是说要空到极点，静到极点，才会归根复命，恢复自己原有的生命。老子讲得很简单，几句话一个原则，没有讲详细的工夫。

这里所说的，等于批注了老子那一段的工夫。这个时候，“**一点真炁，希微隐约，潫然上升**”，要注意啊！古文不是随便引用，朱云阳用这个“**潫**”字，不像现代人写文章，随意用字，写古文一个字下得非常慎重。“**潘然上升**”有水蒸气的意味，蒙蒙的这样上来，就是密宗所谓得了拙火，慢慢一路自然冲上来。

“**有如野马尘埃之状**”，年轻同学注意啊！很抱歉，我发现许多年轻同学，不论你们有什么学位，乃至博士可以教书 了，中国字都认得了，可是不通。“**野马**”不是指一匹马，“**野马**”是什么呢？这是《庄子》第一篇《逍遥游》所提出的名词，“**野马也，尘埃也**”。所谓“**野马**”就是佛经上讲的“**阳焰**”，就是太阳的光影。这个时候阳气上升，万一有人工夫到了这个程度，看到光影上升，不要认为这个就是阳气! 这是阳气的投影，它的本身还不是这个。就像是你眼睛不舒 服了，揉一下马上所看到的现象，那个不算数的。所以说“**如野马尘埃之状**”。

“**故曰，形体为灰土，状若明窗尘**”，所以他说外表这个时候定了，像槁木死灰，没有什么光华，“**此为坎离始媾，大药将产之法象**”。要注意这个！这个叫做“**坎离交媾**”，也是形容这个童男童女，阴阳交媾，这是大药将产时的现象。这个大药就是金丹，自己本身生命中有的，经过自己的锻炼，恢复了，得了这个药就长生不死。

# 第51-03讲 乾坤交 大还丹

现在回到《参同契》的原文，“**捣冶并合之，持入赤色门。固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，龙虎声正勤。始文使可修，终竟武乃成。候视加谨密，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，体死亡魂魄。色转更为紫，赫然称还丹。粉提以一丸，刀圭最为神。**”这段原文我们假使拿白话做批注发挥，又是一套了。我觉得古人讲得很好，不需要画蛇添足。像宋代的朱夫子朱熹，研究这个就想批注，一辈子痛苦，因为没有搞通，只好化名来写批注。这是要真正做工夫才能达到的，不是空洞理论。这一节原文我们念过了，下面是朱云阳真人的解释，每一句都有发挥。

“**此节言乾坤交媾，还丹之法象也。**”注意啊，上一节是“**坎离交媾**”，是大药将发生的一个现象。坎离两卦，代表了日月，坎卦为月，离卦为日。离卦从哪里来呢？从乾卦来，乾为天；坎卦从坤卦来，坤为地。天地不是有形的天地，是 抽象的天地。乾卦是纯阳，乾卦的中爻变成阴爻就是离卦，阳中之阴，所以离卦代表太阳。这太阳中间，拿《易经》的现象上来讲，它有黑点，为阳中之阴。坤卦是纯阴的代表， 中爻一变就变成了坎卦。坎为月亮，月亮本身不能发光，要吸收了太阳的光明才发光。我们今天人类社会在地球上，所看到的天地宇宙的光明，是靠日月运行而来的。太阳月亮本身哪里来呢？是宇宙自然有个法则来的，这就叫做天地，卦的现象叫做乾坤。现在他拿这一个法则说明人体就是个小宇宙、小天地。所以，开始结丹的现象叫“**坎离相交**”，进一步超越这个坎离的境界，就是“**大还丹**”，也叫“**乾坤交媾**”，这比“**坎离交媾**”更进一步了。

“**坎离既交会于黄房，抟炼两物，并合为一，养在坤炉之中**”，前面刚才讲到坎离相交，神进到里头，念也不动了，那真是一念不生全体现，禅宗有个悟道的偈子就有这两句话：“**一念不生全体现，六根才动被云遮。**”六根就是眼耳鼻舌身意，要怎样才使他能够不动呢？非要气住脉停不可！气住脉停就是命功，“**一念不生全体现**”就是性功。拿道家的立场说这两个，结合垅来就是“**坎离交会于黄房**”。黄房在中宫，在人体来讲正好在脾胃这个部位，心窝以下肚脐以上。这个中间中心点的部位，神气自然凝结了，中宫充满了。大家自己摸摸看，这个部分凹进去，即使你是一个胖子，这里还是能摸到的。如果这一段凹的，就是没有打通。真到了这个时候，打通于“**黄房**”，还要定下去，还要凝静下去。“**抟炼两物**”，“**抟**”，好像揉面粉搓汤圆一样，自己在身体的内部揉这两样东西，在混合，等于画太极图一阴一阳的旋转。“**抟炼**”这样旋转，要经过多久？经过多少境界？经过多少层次呢？每人不同，就看个人的机缘、个人的身 体、个人的功德成就。在内部“**抟炼两物，并合为一**”，所谓神气凝结了，无中生有，没有实质的东西，但是却有那个作用。凝合在一起了，然后“**养在坤炉之中**”。

吕纯阳的诗：“**一日清闲自在仙，六神和合报平安。丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。**”就是到达了这个境界。“**一日清闲自在仙**”，哪里去找神仙呢？人能够做到有一天清闲自在就是神仙了。“**六神和合报平安**”，眼耳鼻舌身意要能和合，心境都在平安境界中。所以“**丹田有宝休寻道**”，不要另外去找一个道了。“**对境无心莫问禅**”，心念也空了。“**养在坤炉之中**”等于吕纯阳祖师这个诗的境界。这一段很重要的！世界上打坐用工夫真正能够到达这样的，几乎没有。

# 第51-04讲 不死之药

“**时节一到，大药便产，所谓水乡铅，只一味是也。**”这个时候，一定多久呢？每人都不一定，所谓本身生命产生大药，这个是长生不死之药，不是长生不老之药。根据道家的《黄庭经》，这不是外药，是自己本身有的“**内药**”，叫做“**内丹**”。道家所谓“**上药三品，神与气精**”，精、气、神真正地结合了，这是长生不死之药。我们为什么会死，因为精是精，气是气，神是神，三样分开不能凝结。凝结拢来，佛学叫“**定**”，道家不叫“**定**”叫“**凝**”。实际上讲“**定**”是讲原则，“**凝**”是讲那个现象，两个字各有它的妙用，“**凝**”比较好。

这个大药也是本身来的，精、气、神在这个时候凝结住了，已经在我们这个身体锅炉中酝酿很久了。所以道家比喻像女人怀胎十月，这个“**定**”等于怀胎的现象，快要生产了。所谓“**水乡铅**”，“**水乡**”又是代语了，所以看丹经道书很麻烦，壬癸水，属于北方坎卦；“**铅**”也是代语，本来水银的性质很流动，有了铅水银就固定不动了。就是说我们的思想杂乱，妄想多，停不掉，一旦精气、元气凝住了，你要想乱想也想不起来了。你说那不就什么都不知道了吗？实际上什么都知道！但是没有杂念妄想。

张紫阳真人说，“**烦恼无由更上心**”，你想要想一件痛苦的事，或又生气又烦恼的事，都想不起来了。有人打你几个耳光，吐口水在你脸上，你想自己应该生气，可是没有气了，这个时候就是这样。所谓“**水乡铅，只一味是也**”，只有这一样东西没有第二样，这个就是“**药**”。

这个“**药**”是怎么来的呢？所有丹经道书你去研究完了，只告诉你这个时候会有药来。实际上也用不着讲穿，讲穿了也没有用，到那时自然会知道，是一个东西来了。刚才已经跟大家讲了，我没有道，我是说书的，这不是谦虚，我若有了这个药，已经跑掉了，何必在这里卖嘴巴呢？我是根据学理告诉大家，这个时候只有你自己会知道这个东西来了，这个就是真的到达结丹。

所以你不要去追问，追问也没有用！你打坐连普通的定境都做不到，你懂这个又有什么用呢？拿去吹牛，然后装成自己是一个老师的样子，到处去教人，传一个打坐，传一个口诀，那是在造业啊！不可以这样做！所以你要注意，这里是个大关键，丹经道书不是故意保留的。丹经道书难读，等于读司马迁的《史记》一样，把全部《史记》都融会贯通，你才会懂某个问题在某一篇、某一句已经有了，都已答复了。丹经道书的情形也是这样，他说这个长生不死之大药，就是金丹了。

# 第51-05讲 采丹药的方法

“**大药既产，即忙采取。当以真意为媒，迴风混合，徐徐从坤炉，升入乾鼎，方得凝而成丹。**”这个都讲得很明白。注意啊，你们讲气脉通，中脉打通，通了又怎样？不过像打通一个山路，通了好走路。气脉通了就是这个意思，不过通了以后还有很多修持。“**大药既产**”，这个东西来了，“**即忙采取**”，赶快要把握，错过就跑掉了，离开了身体生命，又散之于虚空。如果先动手先用念头去把握，则变成妄想，没有用，要出毛病，会走火入魔，因为用思想硬去想出来是不对的。如何后来把握它呢？它已经升华飞掉了，所以这个重点太难了。“**即忙采取**”是要像采落果一样，刚好落地就拿到；刚好一个球抛过来就接到了，这是最难的。这种工夫像伍柳派讲“**水源清浊**” 一样，等于夜里睡醒男人阳举或像女人两乳发胀，就要赶快起来打坐！如果慢一下，在床上多赖一下、昏一下，晚一步起来，那就没有用啦！刚醒有那个现象时，赶快起来，一凝定就对了。一次一次，身体越来越好，这是“**即忙采取**”。我刚才说是比喻，你不要说自己每天都有“**大药**”，你那个是“**小药**”，不算数。

所以，“**采取**”并不是有意去做工夫，有意做工夫都是妄想。那么怎样采取，谁在采取呢？道家的旁门左道法门很多的，我现在就公开把他打破：有些人传你，等于在犯手淫，精快要漏时，在某一个穴道指头一点，把它抠回来，认为那个采回来叫“**采药**”。我告诉你，你这是想快死呢！越练得好越快死！像这类人到前面，一看便知，一脸乌气，慢慢会练到胸口发闷，后脑发胀，两唇发紫。那等于是闭精的法门，他以为采回来，练到好像无欲了，不是的，男女这两个穴道不能乱用的。这一派好像有本书叫《性命法诀明指》，就是专传这个，危险极了！可是很多人去练，这样修炼的结果，多半会得肝病死，身体好一点的得肺病死，所以采药不是这样采的。

还有些比较正派的，就没有点这个穴道，而是在精要流走的时候用气功，就是“**忍精不放**”。这也是会出毛病的，经脉会闭塞，久了面黄肌瘦，脑力、记忆力减退，问题也很多。这虽比刚才所讲的旁门好一点，稍稍正了一点点，但还是旁门。所以道家的所谓旁门左道，在《参同契》里就说有千条又万缕，演变下来，变成现在的什么一贯、二贯乃至五贯，以及什么鸭蛋教、同善社等等，甚至国内外各种道门，像修鬼道的、修灵魂的，哎呀！ 一塌糊涂！

# 第51-06讲 小心注意的事

这个正道，所谓正统道家采药，他都告诉我们了，当以“**真意为媒**”。这个“**真意**”是什么意思？想得长生不老之药的人，还会对自己假意吗？诚恳得很呢！自私得很呢！哪里綠会用假意！这个意思是说，有这个念头就是假意——所谓假 意是虚妄的，佛家叫妄想。妄想就是假意，换个名词而已。如果用妄念去练气就通通错了。这个真意就要懂得佛学唯识的第七识，叫意根，很难形容。佛学有个名词叫净念，修净土念佛的叫“**念而无念、无念而念**”的那个念，就是真意。那属于非空非有，即空即有，并不是妄想。如果你说它动了，赶快采药来，成丹啦！这是你发疯了！保你出毛病，因为这就是妄想。真意是若有若无，不迎不拒，坦然而定，稍稍带一下，两样东西就凝结住了。如果你用妄想一加就有作用，有作用而变成后天就完了。结果你采得红光满面，精神百倍，一身百脉发胀，非发泄不可，不然受不了。而且冲得厉害会令人发疯，真的！那个力量一来大得很！一身都发胀，十个指头都鼓圆，一身都充满了气。你称体重，增加一两公斤也是有的，都是气的关系。

这个“**真意为媒**”的时候，暂时不能休息，一停那个真意跑掉了。“**迴风混合**”，注意“**迴风**”这两个字，鼻子呼吸没有，身体呼吸也停了，在身体内旋转，真正的胎息，内呼吸起来了，慢慢地，古文是“**徐徐从坤炉升入乾鼎**”，从下面上升，到头顶这里打开了，中脉通了，升到“**乾鼎**”。佛像头顶上的一块红色就代表这个，“**升入乾鼎，方得凝而成丹**”，叫做“**乾坤交**”，与外面宇宙阴阳交媾了，这个叫做“**天元丹**”。由人元丹到天元丹，那是要和宇宙相交的。我经常说，这才叫做密宗的真正灌顶，是凝结拢来而成丹，是谓天元丹。

可是大家要注意，初学的人，有时候也会觉得头顶发胀，头顶晕，也觉得空了，不过那是高血压！几十年来见了许多学佛学道的，都是三种病死的，脑溢血、心脏病，再不然就是精神分裂。至于因癌症而死的，算是普通的了，算不了什么！年纪大了，身体里头有结块的东西，有些就是癌。但是如果真到了结丹，绝没有血压高，绝没有精神分裂，所以你们自己不要胡乱弄。很多学道或学佛的都是自己把自己搞坏的，尤其是老年人，头昏发胀是不行的，年轻身体衰弱的也是不行的，都会变成精神问题。只有真气上升，自然打开，那个时候你要它下来停住，都停不住的，那是自然打开。打开以后，就如庄子的一句话，“**与天地精神相往来**”。 平时我们说与天地相往来，那是吹的！天地根本不理你，我们想跟它相往来也办不到。到这个时候，你不想跟天地相往来还不行呢！它要来找你与你相往来了。

# 第52-01讲 还丹后的锻炼

刚才讲到乾坤交媾的大还丹，到了顶上凝而成丹这一节。

## 还丹后的锻炼

“**故曰捣冶并合之，持入赤色门**”，在顶上与天地精神相往来，与天地交媾大还丹。所谓天地大还，回转来，他形容像药店里捣药一样，还要锻炼并合拢来。赤色门就是胸口，天地的精神与我们自己的，下来进赤色门到心中。

“**此二句，有吸舐撮闭，无数作用在内**”，我们一般练气功做瑜伽术，学密宗道家，“**吸**”是自然有吸气的作用。我们的鼻子，浑身的毛孔，也有这个作用，好像永远在吸气，把天地之气吸向里面。上面那个境界也在吸天地的精华。 “**舐**”，这个舐就很妙了，道家叫做“**无上之密**”，过去在道家是不传的，现在我都公开讲。我们当年磕头求呀，求得好痛苦，学了觉得没有什么了不起。我们打坐时，舌抵上颚，这个时候舌头正立起来，在较后位置有个小舌头、喉管这里，就封锁了。鼻子也直接给他封锁，自然抵住了，这是讲气脉通了。所以气脉通了没有，一看他的体形，由这一点就看出来了。这个你们年轻的不要学了，免得去批评这个那个，那很罪过。

喉结之下，密宗叫做喉轮，认为喉轮下面气脉打通后，这个人没有妄想了。道家讲得更严重，这个喉结，尤其男人看得很清楚，我们身上好几个结，大家注意没有？喉结这里一个，心窝子有一个，下面有一个，尤其女性，盆骨那里生孩子要打开的。这三个地方三结，这个结都会打开，打开并不是没有喉结了，喉结照样有，是里面打开了。打开了，道家叫做打通生死玄关。这个生死玄关打通了的人，发言吐语的音声不同了，他可以跳出普通的生死，生死也有办法控制了。有时大家打坐觉得喉轮这里很胀，有时到了这里过不去，像有痰一样，想吐也吐不出来，就是这个关口没有打通。

“**撮闭**”就是前阴后阴收拢来，闭掉了精门。假使是生过孩子的女性，或者年纪大的，这个时候返老还童，变成少女一样，自然撮闭。这个里头的工夫、境界，“**无数作用在内**”，那实在太多了。一般人打坐，在某一个境界、某一个程度也偶然碰到这种现象，不要认为有道了，那叫瞎猫撞到死老鼠，靠不住的！因为这个时候要能自己做主才算。“**无数作用在内**”这一句话，在自己的书上就要圈起来，这里头东西太多，意思跟你讲不完。到这个境界，就是说“**天元丹**”凝结回来了。

“**赤色门，即绛宫乾鼎是也。**”绛宫就是心口，由胸口一路起到头顶的气脉都是通的。“**药既升鼎，渐凝渐结，又徐徐从乾鼎引下，送归黄庭。**”到这个时候，已经两三步来去了，中间如果碰到魔障，断了就断了，又变成凡夫，乃至变成比普通人还惨！如果都不断，“**又徐徐从乾鼎引下**”，从上面下降，“**送归黄庭**”，再回到黄庭这个中宫。

# 第52-02讲 防止泄漏的方法

“**此时当用固济之法，深之又深，密之又密。直到虚极静笃，一点真阳之炁，方不泄漏。**”到这一步更难了，又重新回转来，一上一下就是 一升一降，同地球物理一样。像前两天很闷快下雨了，古人的诗“**万木无声知雨来**”，万木包括了草，夏天的天气闷得连草都不动，一点气流都不动，闷极了，地心的蒸汽要上来了，所以“**潘然上升**”。地心的蒸汽上来，一冲到上面刚好碰到虚空中有冷气团，冷热一结合，下降就变成雨了。修道也是这样，这个甘露下降时，自己自然会“**吸、舐、撮、闭**”，不是要你有意去做。所以奇怪就在这里，是你身体这个生命，到那个时候都自然会动起来，自然晓得吸，自然晓得舐。口在这里开了，吃天地的东西，下面自然凑拢来了，前面自然就关闭了。男女都一样，自然的，不要你指挥它，这是生命的功能、本能。

这样“**送归黄庭**”，到中宫来。此时最难啦！这个时候要能不漏，这并不是指睡梦不遗。“**此时当用固济之法**”，什么法子他没有讲，总之用方法坚固起，绝不能漏，要六根不动，要六根大定。如果突然告诉你股票大跌了，你当然要下座了，那早漏掉了。这个所谓“**固济之法**”，“**深之又深，密之又密**”，封固了六根不动，“**直到虚极静笃，一点真阳之炁，方不泄漏**”。前面已经讲过，这又是第二层了，所以“**九转还丹**”，道家就是这样转，并不是说你把气从背下面上来，到前面一转，转了几圈就打通了，那不是的。

“**故曰，固塞其际会，务令致完坚。**”原文讲固济，就是“**固塞其际会**”，坚固身体与外际的关系，不交感了，必须使它极坚固，这个时候要闭关了。修行人真正闭关是这个时候，普通人一般讲闭关是没有资格的。“**固塞之极**”就是六根不漏了，“**一阳动于九地之下**”，阳气又在下发动，“**形如烈火**”，这个时候厉害了，密宗翻成“**拙火**”，也叫“**灵力**”，显教就是先得四加行的煖。其实佛法的修持都有，显教佛经上都告诉你了，不过一般解释经典的法师不讲工夫，所以批注不同。这个“**形如烈火**”是煖了，拙火发动了，这股力量冲出来，没有办法叫它静止。

# 第52-03讲 体内龙吟虎啸

“**斩关而出，正子时一到，亟当发真火以应之。**”这个才叫做“**正子时**”来了，这里不是“**活子时**”，是真正自己生命当中的“**正子时**”，一阳来复，一阳初动。那么，要“**发真火以应之**”，这就难了。假火是物质之火，我们身上的火在哪里？佛家有时候叫“**三昧真火**”。“**三昧**”是定中的境界，这个真火发动了。有些修密宗观想火光，结果观得一身都发烫，以为自己拙火动了，那是很糟糕的，是病相。究竟什么才是真火呢？我首先给大家讲别家的批注你就了解了。《楞严经》上说“**性火真空，性空真火**”，就是这个东西。所以“**真火**”就是“**真念**”，上面不是用真意吗？这个地方叫真火，就是有念无念之间出来的那个火力。这个火力，叫他热力也可以。火力哪里来的呢？你看到打铁的拉风箱，用风去吹动那个火，所以这个时候，有形的来往，就是练气了。“**霎时乾坤阖辟，龙虎交争**”，那个境界大得很，整个的下部、头顶都在动，那硬是动！都打开，全身都有震动的现象，山崩地裂一样，怕人得很。胆子小一点的话，在这里就倒了，这叫修逃，赶紧逃避了。很多人打坐有一点境界就吓死了，不敢坐了。“**乾坤阖辟**”，“**阖辟**”就是一吸一撮一样，开合很大。“**龙虎交争**”就是有争战之相。

“**便有龙吟虎啸之声**”，“**龙吟虎啸**”，自己内在硬是有龙吟，声音大得很，但是坐在旁边的人不知道。里面的声音如雷，有时脑子像打雷一样，整个的震动了，会吓死你，人都昏了。下面的气也在动，上面又龙吟，这些都是实在境界。 现在有些人打打坐，脑后听到煮饭水烧开了一样吱吱叫，那个不算，不过已经不错了。伍柳派的道家叫做“**脑后鹫鸣**”，这个没有什么了不起，是气脉通过后脑玉枕，没有走通的关系，那个不是“**龙吟虎啸**”。现在回转来讲“**龙吟虎啸**”，那 就大了，这个时候所谓真火发动，“**故曰，炎火张于下，龙虎声正勤**”，这是一步一步工夫，他讲到这里又停掉了。所以丹经道书之难懂，他不告诉你；不是不告诉你，是你自己会了，所以下面不讲了。你说他讲了没有？

# 第52-04讲 文火武火配合烹药

“**大药初生，用文火以含育之**”，这个时候念头要清净， 用文火了。文火就是小小的火慢慢地炖。先用文火，再用武火，“**方得升腾而出炉**”，这个时候才能由下向上走。这中间好像没有答复，但又答复了你，里头很多问题。为什么这些 古人所谓祖师们，写到这里好像都很舍不得讲一样？因为很难形容，很难讲！任何一个字下错了都害死人，后人都会执著那个境象，所以不愿把人家教错了路，宁可简化而不宣。 不像现代人的著作都是吹牛的，自己还没有三分成就，就讲成十分八分了，都是乱骗人。古人不会的，尤其这些叫做传天地的正道，绝不敢乱来。但是刚才我讲过，你要熟读丹书才懂，因为他散开了，在别的地方已经说了。

“**大药既生，用武火以煅炼之，方得结实而归鼎。故曰, 始文使可修**”，开始用文火烹炼，“**终竟武乃成**”，到了真阳之炁一动，就要武火来了才成功。“**此中火候，不可毫发差殊**”，这个火候差一点都不行，难之又难。“**当用文而失之于 猛，则火太炎矣**”，如果该用文火的时候，你用武火来，把它烧焦了。“**当用武而失之于弱，则火太冷矣**”，应该用武火的时候，你结果用文火，太冷。其实不要说这个，平常大家打坐做工夫修道，也要文武双全的。有时候要动，不一定死坐的，所以我叫你们要运动，太极拳太文火了，有时候要少林拳武火一点。有时候，你该用文火的时候就要静，一动一 静之间要能掌握好。印光法师是讲净土宗念佛的，但是他警告后人的话倒蛮对，“**动以修身，静以修心**”。

“**必相其宽猛之宜，调其寒温之节，方能得中。**”这个“**相**”字要当动词来看，不是现象那个“**象**”。“**相**”是辅助， 他的意思是这个时候，我们要辅助自己的工夫。“**宽猛**”，拿政治来比方，有时候法网要管理得严，这是猛；有时候要宽大。这“**宽猛之宜**”，该放松的时候放松，该修整的时候修整。“**调其寒温之节**”，该冷该热，等于冷气要晓得调整，不然太冷了，得了冷气病也不对。晓得调整，“**方能得中**”，完全对的时候，就中节了。

“**故曰，候视加谨密，审察调寒温。子时从尾闾起火，应复卦，一阳初动，是为天根。**”为什么讲子时呢？ 一阳来复，阳是从下部发生的，“**从尾闾起火**”，实际上就是从海底、尾闾、会阴穴这个地方发生。“**应复卦**”，拿《易经》的卦象来讲就叫做复卦，一阳来复。“**一阳初动**”叫做“**天根**”，从下面来。我们修道人的性命就是静到极点时从下部动。其实何止修道，每个人也都是这样，生病就要休息，常常中医、西医都不管这一套了。我看到人家生病，第一个吩咐注意这个问题。有人生病躺在医院快要好时想回家，因为精神好了，性的欲念冲动，要回去玩玩了，都是这样死的。有些病也是那么得的，有些人，我问他怎样得病的，他说不知道。其实就是在做爱时得的，这叫高兴快活的死，就是这个道理。

# 第52-05讲 自身阴阳要调好

修道也是一样，你看普通人精神一旺，欲念跟着来了，即使没有欲念，也漏掉了。所以万人修没有一个人成就的，在这第一关就过不去。这第一关纵然给你守住了，这一步一步的工夫，又来了一阳来复，每一关你都过不去。阳气一来的时候就想阴了，异性相吸，自然的道理。本身的阴阳怎么配合是你的本事，这是智慧功德，否则你就过不去。那么你说，我绝对守戒律，又有问题来了，因为“**孤阳不生，孤阴不长**”。那你说八九十岁还去结婚配对吗？不是这个，是你本身的阴阳调配，不晓得调配就没有用，那也是孤阳不生，孤阴不长，这个道理非常难了解！

“**一阳初动，是为天根**”，道书只讲一阳，后面都没有讲,所以一般人看书时只抓住一阳初动，活子时，接下去子丑寅卯一步一步要跟上来的啊。阳有六个，阴也有六个，阴极了阳生，要第二节再上。拿地支来讲，子丑寅卯辰巳是六节，到午时一阴来了。午时以下六节是下半天，所以阳有六爻，阴有六爻。身体也是这样。就拿背脊骨来说，由下面发动，差不多到了胸这里，你们有些打坐做工夫，慢慢腰酸背痛，那不过是第二阳要动以前，因为你这一部分有病，还没有冲过关，所以有腰酸背痛的现象，不是打坐出了毛病。要到“**直至六阳纯乎乾**”，阳气充满到顶了，“**动极而复静矣**”， 动极就又静了，阳是动是放射，阴是吸收是归纳。

# 第52-06讲 阴阳多变化

“**午时从泥丸退火**”，到了静态来又下降了，“**应姤卦**”，姤卦有一阴，天风姤（ 〉，外卦还是乾卦，乾为天；下卦是巽卦，巽为风。上面五爻是阳的，只有下面一爻阴动，这五阳里头一阴多可贵！等于复卦五阴里头一阳。我常常讲你 们不懂《易经》，什么叫阴阳？那个复卦是五女一男一起在孤岛上，孤零零的，永远不晓得回不回得去，这一个男人，五个女人都抢，不晓得多宝贵，那是复卦。姤卦恰恰相反，五个男人在孤岛上，只有一个女人，这五男都在追，物以稀为贵。所以学《易经》要懂得“**阳卦多阴，阴卦多阳**”，这些道理都是哲学，道理很深。从泥丸宫又下降“**应姤卦**”， 这个“**姤**”字宋朝人改的，原来就是交媾的“**媾**”，男女之媾。唐朝以前规规矩矩用“**媾**”字，宋朝这些理学家很讨厌，专门挂假面具，认为这个字不大好看，就把它改成“**姤**”了。

“**一阴初静，是为月窟**”，这个“**月窟**”实际上是倒转来，上面空了，下面充实。天根是下面空了，阳气向上走，两个颠倒。宋朝有一个有名的邵康节，他讲修道的诗：“**天根月窟闲来往，三十六宫都是春。**”到这个境界时，天根、月窟就是这里所说的，讲天根正是月窟，讲月窟正是天根, 说阴的正是阳在里头，讲阳的正是阴的在里头。所以天根从下到上，月窟反而从上到下。“**天根月窟闲来往**”，上下都打通了，“**三十六宫都是春**”。

“**直至六阴纯乎坤，静极而复动矣**”，所以，到了静极纯阴的境界时，静极又阳生了。“**故曰，周旋十二节**”，“**周旋**” 就是转圆圈，轮回，旋转。“**十二节**”是十二个节，一年是二十四节气，六阴六阳，一天十二个时辰。“**节尽更须亲**”， 他一节一节完了，一个阶段到一个阶段，修道由一个程序到一个境界，每个境界都不同，所以我讲这是科学的，一步有一步的工夫。“**此乾坤大交的法象也**”，这是讲乾坤大交的境界。

# 第53-01讲 顺其自然的锻炼

我们今天继续讲还丹的法象，法象就是说那个情形，当修持用功到达还丹的境界时，是一种什么现象。

“**动静相生，循环不息，炼之又炼，日逐抽铅添汞。久之铅尽汞干，阴消阳长，方得变种性为真性，化识神为元神。**”上次讲到这个乾坤大交，从顶上下来，并不是说到达这一步是到家了。有些学佛学密宗的，感觉顶上放光，乃至顶门开了，认为这样到家了，那还差得很远！那不过是乾坤交感的开始，还要变化。这个变化用“**动静相生，循环不息**”八个字形容。有时候身心乃至经脉骨节，每一个细胞都有震动；有时候静下来，感觉身心非常宁静，如此一往一来的循环，并不是伍柳派所讲的从背脊到前面这样转来转去叫循环，那是最粗浅的感受。到乾坤大交时感受到“**动静相生**”，这个循环是一升一降，有时候是静态，有时候动态。 那要经过多少时间呢？不一定了。所以它的原文是“**炼之又炼**”，是怎么锻炼呢？就是说这个现象要听其自然。

诸位假定将来到达这个境界，记住老子的一句话，“**道法自然**”，不要做它的主，让它自然。拿佛家在《金刚经》上说的，“**凡所有相皆是虚妄**”，也就是不执著不要管它。可是怎么样不管它呢？是要看住它不理它；等于皇帝坐在那里不动，满朝的文武百官跪拜举动他都知道而不动。以禅宗讲法，有时候要像主中之主，有些境象是宾中之宾，宾主是有分的。

这些境象还算是外来，不要认为了不起，其中的变化还很多，因此“**炼之又炼，日逐抽铅添汞**”。汞是水银，流动不拘的，“**抽铅**”就是把实质的东西空掉。什么是实质？感觉这里有一块，那里有个境界，这些身心上的，要尽量空掉。“**添汞**”就是流动性，心灵的宁静增一些，这一念知觉的作用，自己做主的，稍微加重些，但仍在静定中。到达这个时候，不要睡眠了，那不是失眠，而是昼夜长明，白天夜里都清醒的，可是没有杂念没有妄想。也不是完全没有睡眠，而是不像普通人固定睡眠多少钟头。也许过了好几天又想睡了，一睡也许睡很久也许睡很短；睡眠时一点梦境都没有，非常宁静地就睡了。

到这个境界还是初步啊！等到“**铅尽汞干**”，身体内部气机的变化，这些感受没有了，整个身体空灵。“**汞干**”，妄念杂想也没有了，这个时候“**阴消阳长**”，身心的阴境界没有了。所谓阴要参考佛学的五阴，上次提到过，就是色受想行识。“**色**”包括了身体四大，“**受想行识**”是感觉状态思想等等。这时“**阴消阳长**”，完全达到禅宗的真正清净无念，不是我们生理上偶然感受的清净无念，真正清净无念是没有身体的感受，也没有心念的感受，整个身心是圆融一体。

# 第53-02讲 身心彻底转变

“**方得变种性为真性**”，什么是“**种性**”呢？他引用了佛学的名称，譬如烟灰缸是玻璃做的，有玻璃的性，毛巾是棉纱做的，有棉纱的性。人也是各人个性不同，这个不同的个性叫做种性，是前世带来的种性。明心见性是把种性完全净 化了，然后才到达真性的境界。真性就是本来的清净自性，所以说“**化识神为元神**”。“**识神**”两个字从佛学变过来的，“**元神**”是道家名词。佛学的唯识学把心性分成八个识，所谓思想是第六意识，所以你想把后天的思想空了完全清净，做不到，必须要到达“**铅尽汞干**”这一步，“**方得变种性为真性**”，经过变化才能把后天的“**识神**”变成先天的“**元 神**”。

“**阴滓尽除，则尸气灭而命根猝断。阳神成象，则凡体死而魂魄俱空。**”到这个境界讲得很明白了，这五阴境界“**阴滓尽**”，成为纯阳的境界。“**尸气灭**”，肉体上的尸气没有了，我们出的汗和口腔一切的味道，都是尸体的气味。不过现在我们没有死叫做活死人，我们活一百年就是一百年在等死。尸体净化了，身上的所谓寄生的三尸虫也没有了。所以到这个时候，身心的五阴滓子就干净了。后天的命根“**猝断**”，一下子断了，断了不是没有命了，是后天生死的这个命根断了。

“**阳神成象**”，成为纯阳之体，这个“**阳神**”不是道书上画的，出来一个婴儿，那是想象的境界，实际上那还是独影境界。你们看《楞严经》就知道，叫做“**法尘分别影事**”，是一个意识投影，没有思想。因为人有我相我见，这个我相我见在清净的时候的一种投影，叫做阴神。

那么“**阳神**”是什么东西呢？是不是身外有身呢？可以有，但是真正的阳神不一定有身。这一步工夫要到时候才知道，现在只告诉大家一句，不一定有身，也可以有身。道家一句话形容，“**散而为炁，聚而成形**”。一念要它有身就有身，要它空就空，所以真空妙有，妙有真空，到这个境界才是“**阳神成象**”。“**则凡体死**”，于是我们凡夫的这个身心性命死了，“**魂魄俱空**”，凡夫生命的魂魄都空了，也就是心理精神的灵魂，与肉体四大的精力的魄空了。

“**故曰，气索命将绝，体死亡魂魄**”，修道到达这个境界时，智慧不够、定力不够、魄力不够的人，就有“**气索**”之象，好像自己断了气要死了，自己都吓住了。所以如果不是真正有道之士，往往在这里失败了，这个是“**气索命将绝**”。 所以有时候觉得是入定，其实是昏沉；有时觉得空，有时觉得像是死亡，其中的界限，阴阳之差别就在于智能的抉择。“**体死亡魂魄**”，这个肉体凡躯空掉了，魂魄在交换。

# 第53-03讲 道来时的现象

朱云阳祖师形容，“**关尹子所谓一息不存，道将来契，正此时也。**”关尹子是老子的第一个徒弟，当时老子骑青牛出函谷关到西域去，就是现在所讲的丝路。他要出关时是偷跑的，也买不起马，骑了一条青牛。关尹子是函谷关的官员，早晨起来向东方看见有紫气东来的瑞相，知道今天定有圣人过关。结果看到一个老头子，眉毛胡子头发都白了，骑的青牛也不肥，也没有出境证，他就把老子扣留了。老子为他写了一部《道德经》。关尹子得了这一部书，也没有辞职就走了，去修道了。在后来关尹子的道书中讲，“**一息不存，道将来契**”，一呼一吸叫做一息，一息不存，断了气一样! 他说这个时候道才来，契就是契合。到了真空的境界，杂念自然也空了，自己的呼吸停掉了，就像死掉一样，这时拿鸡毛或很薄的纸，放在鼻孔下都不会动。朱云阳批注“**正此时也**”，他说关尹子讲的这两句话，就是描写“**道将来契**”时候的境界。

这一段是乾坤大交，上面坎离相交讲过了，修道到这个境界还早得很呢！现在的人有一点工夫就不得了啦，好像马上变成圣人了，我讲那是“**剩**”人，多余的那个剩。我觉得学佛修道先要学做人，以儒家的东西为基础。儒家注重敬，而得少为足，一点工夫一点见解就自满了，这是不敬，对自己不尊重。不敬的人就不会谦虚，敬谦是连着的。

“**至于伏炼久久，绝后再苏，心死神活，而鼎中之丹圆满，光明塞乎太虚矣。**”这一段学佛的朋友要注意，好像道家与佛家不同，其实是一样的。佛在《楞严经》上有几句话，“**脱黏内伏**”，脱开了，解脱了，“**伏归元真**”，归到一切都没有了，静下来了，“**发本明耀**”，才能够明心见性。有些青年同学喜欢参禅，禅宗不是随便谈的，也是要真工夫的，到达这个时候明心见性，自性的曙光才流露出来，也就是道家这一段。这里所引用的，多半也掺杂了佛家的语句。“**伏炼久久**”，伏归元真锻炼，所谓锻炼就是修持，再修下去，“**绝后再苏**”，大死一番，这个阶段人就像死了一样。所以这个时候需要闭关，闭关就是任何外缘都断绝了。“**心死神 活**”，凡夫的妄想心死掉了，一切欲望求名求利的各种心思都没有了，男女饮食这些凡夫俗念，也统统死光了。先天的元神比后天的心神还要灵敏，无所不知无所不晓，这就是“**心死神活**”的情形。

这个时候，我们这个父母所生的躯体当然没有死，但是每个细胞都变化了，整个脱胎换骨，这时的躯体就叫做鼎。“**而鼎中之丹圆满，光明塞乎太虚矣。**”所谓精气神都改变了，怎么讲法呢？大概就是这样吧！反正我不是神仙，也不知道，只好根据字面来讲。这个所谓“**丹**”并不是有形的，说它无形嘛，它有这个作用，硬是像有个东西，看不见摸不着。你说它空啊，它是有！你说它有，它又是空的！这是真实的“**丹**”的境界。完全圆满了，“**光明塞乎太虚矣**”，也不是有相的光明，但是也不是无相的光明，所以一讲空啊有啊都不对了，连老子也讲不清楚，佛也讲不清楚，只好说不可说不可说，不可思议。最后也只好如此了。这个时候真空妙有，妙有真空，落到一边都不对；只好说中道，可是你拿到一个中道又错了。

所以他下面说，“**岂非色转更为紫，赫然称还丹乎**”，这两句是《参同契》的原文，他说这个时候，颜色转变了，并不是真的紫色。我们晓得颜色到了最高是变紫，紫过了就变黑。红橙黄绿蓝錠紫到了最后，又变成黑，黑尽又变白了。所以讲到奇门遁甲，讲到九宫的变化，有一派学阴阳看风水的叫做看紫白，一白二黑三碧四绿等等，紫就是代表最高的阳九之数。“**赫然称还丹乎**”，“**赫然**”这两个字形容阳气，古人所谓“**至阳赫赫**”，赫赫是光明，太强烈了，你看到都要害怕的；“**至阴肃肃**”是古文形容阴境界，到了真正的阴境界也是非常庄严的气象。所以至阴至阳都是了不起，不过两个感受的境界不同。这个形容词不能乱下的，所以这个时候“**赫然还丹**”。

下面讲“**金丹本乾家所出，还归于乾，故称还丹。色转紫者，取水火二炁，煅炼而成也**”。这两句话是解释魏伯阳的原文，道家为什么称为九转还丹？许多元明以后的道家，把九转还丹只抓住一个“**九**”，打坐从背上通前面，转了九圈了。学《易经》就晓得，“**九**”是阳数之极，还丹并不一定转九次，阳极是转到了纯阳的境界，回到本位叫还丹。现在他解释什么叫还丹，“**金丹本乾家所出，还归于乾，故称还丹**”，“**乾**”字代表宇宙代表性命本体，我们修道练出来的自性光明，这个丹不是你修得来的，而是我们生命本来有的，因为被后天的欲望、烦恼、妄想遮盖，所以要修道，把这些后天污染清除，自性生命的本有就出来了，叫做还丹。

“**色转紫者**”，是颜色到了最高的变化，“**取水火二炁**”，水火是代表乾坤，也可以代表有形或无形的，我们讲过很多次了，“**二炁**”不是空气的气，也不是呼吸气，是生命上两种互相对立的那个能，等于我们身体上有气有血，有红血球 也有白血球，一切都是对立的。这是把“**水火二炁**”“**煅炼而成也**”。

他又解释“**还丹有气无质**”，他现在又用这个“**气**”了。这是后世印书的方便，应该还是用刚才那个“**炁**”字。这个“**气**”是后来的人用的，容易看成有形象的气，而“**炁**”是中国文化原始的火谓之炁，那是一种生命的能，不是这个呼 吸的空气的气。所谓还丹这个作用有气而无质，并不是有个东西。“**不啻如一丸之粉，一匕之刀圭，而其变化若神**”，一匕就是中药店里竹片削成的小片，挑眼药用的。刀圭就是药店里用的刀，把药挑在上面。还丹就像一颗药一样吃下去， 整个身心内外变了。“**而其变化若神**”，这个变化神妙不可测，是不能想象的，必须要修持到了才知道。

# 第53-04讲 脱胎换骨之后

“**已如此，从此脱胎换鼎，再造乾坤，子又生孙，神化不测**”，他说修道到了这一步境界乾坤大交的时候，整个身心都变化了，不是父母所生的这个身体了，外表还是一样，内部整个都变了。所以“**从此脱胎换鼎，再造乾坤**”，这个生命已经在自己的手里有把握了，不需要经过死后再投胎了。但是还要练，一次一次还要练，还多呢！到了这一步，我们这个肉体生命可以说升华到了神仙境界了。虽是神仙境界还要锻炼，“**子又生孙**”，就是一个生一个重重不尽。这不是说神仙又可以结婚生子又生孙，而是自己的生命不要经过两性关系，就可以不断地源源而来生生不已了。

“**过此以往，未之或知矣**”，所谓神仙修到这里，他告诉我们过了这个境界，下面还有工夫他都不知道了。这是他不愿意说，下面还有事，不是没有事，不过道书最高明的只说到这里。文字的原文意你要弄清楚，不要认为看懂了，他说 “**过此以往**”，是过了境界后面还有；要再向前走，“**未之**” 是还没有到，“**或知矣**”，不可以推测或者说知道了。说知道那你是假想，不要去假想。“**未之**”的“**之**”字就是“**到**”，古文这个“**之**”同“**到**”是通用的，学过《易经》就晓得。《易经》有个名称叫“**卦之**”，这个卦变成那个卦叫做“**卦之**”。现在有些年轻人学《易经》，学了以后也著书，里头写了一大堆，“**卦之**”他也不懂，然后说这个字错了，把它改了，改得一塌糊涂！“**卦之**”是个名词，譬如由乾卦变成坎卦就是“**乾之坎**”，之者到也，变到那里去叫“**之**”。所以古文里头有时候这个“**之**”字不是虚字。“**未之或知矣**”是说还没有到，你不要随便去推测，不要去假想，不要乱想。

下面他又回到上面，“**岂非粉提以一丸，刀圭最为神乎。刀者水中之金也**”，他又把中药用的器具，拿到道家做比喻，刀是什么？水中金，金又生水，水中有金，这是地球上物理的现象。这里讲水中金变化出来，水代表流动性的东西。流 动性的这个念头静止了，那个澄清之谓水，金代表了本性，念头澄清了，自己本性杂念不起了。“**圭者戊己二土也**”，这个“**圭**”字，就是古人见皇帝的时候拿的朝笏，以前讲过，土做的，后来有玉做的。道家经常用拆字的，圭是两个土，戊己二土的作用。我们现在第六意识的意也是土；达到一念不生，灵明自在无所不知，那个也是土。

“**可见彻始彻终，只取金水土，三物变化，而成还丹耳。**”他说可见修道的境界从头到尾，只有金水土，就是精气神，也就是神气意。这三种东西自己给自己锻炼过来，变成还丹。

“**崔公入药镜云，饮刀圭，窥天巧**”，崔公是古代一个神仙，他著有丹经叫做《入药镜》，是道家最有名的一篇文章， 是讲如何修长生不老之药。崔公说“**饮刀圭，窥天巧**”，得到了这个东西，就可以看见天地的奥秘。“**吕祖沁园春云**”， 吕纯阳作的《沁园春》词里说，“**当时自饮刀圭，又谁信，无中产就儿**”，他说我当时到了这步工夫，这个药自己身上得到的，修成功药吞下去以后，谁能够了解我一个男人，里头又生个孩子出来呢？这就是生命重生的意思。所以道书上画的，打坐肚子里有个儿子，这些都是比喻的话，是说这个生命的重生，是自己有把握的，不必靠转胎过来的意思。

下面还有几句，我们大概念过去，“**此章，全露还丹法象**”，它完全透露“**系伏食卷中，大关键处**”，是修道最重要的。“**初言两物相交，则伏炁于坤炉而产药。继言一阳初动，则凝神于乾鼎而成丹。前两节，总是金丹作用，后一节，方是还丹作用。**”所以，“**入药镜云，产在坤，种在乾。悟真篇云，依他坤位生成体，种在乾家交感宫，皆本诸此章**”。这个都是说明这个境界的，道家是直接讲修持的工夫境界。

# 第54-01讲 水火交感还丹

## 还丹名义章第十五

**推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。**

**名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。吾不敢虚说，仿效圣人文。古记显龙虎，黄帝美金华。淮南炼秋石，玉阳加黄芽。贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐所谋。学者加勉力，留念深思维。至要言甚露，昭昭不我欺。**

## 水火交感还丹

这一章叫做“**还丹名义章**”，“**此章结言还丹名义**”，为什么叫还丹？“**不外水火之性情也**”，就是后天自己的性情。“**性情**”这两个字出于《礼记》，我们上古就有。心性之说来自佛学，不过我们上古文化，也用到心，但是把生命重点分 成两个部分，一个是性，人性、本性；一个是情，等于后来佛学讲的心，妄想的心，就是我们所谓七情六欲。七情是喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲，这也有些不同讲法。六欲呢？是佛学后来加上的，《礼记》里面没有提到，固有文化里头没有，是印度文化过来的。所谓六欲，就是色、声、香、味、触、法。古代讲“**性情**”这两个字就包含一切了。

“**推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。**”我想如果照原文慢慢研究，不如直接看他的注解，反正注解里头有重叠提到原文。

“**此节，言水火交感。虽变，而不失其常也。**”这个水火交感，我们已经讲过好多次。水火交感就是坎离交，水是坎卦，火是离卦，清净的谓之水，燥炎的就是火。在人体上，水是属于肾部，火是心部。所以中国医书讲，人老睡眠就少，因为心肾不交。婴儿生下来大概睡眠十六个钟头，慢慢变成十二个，儿童总要十个钟头，至少八九个钟头睡觉。越老了睡眠就越少，老了就睡不着。我们常常讲，人老有几个相反的现象：哭起来没有眼泪，笑起来眼泪就出来了；现在的事情告诉他马上就忘记了，小时候的事情都会记得；坐着就睡觉，躺下去睡不着。人老了很多古怪的事情，都是相反的。医学的道理，心肾不交就是水火不交了。道家有个办法，不管老年、中年或是少年，失眠时，把身体蜷起来睡，变成婴儿状态，两个脚缩拢来，两手也抱起来，容易睡着，这是勉强使心肾的气交。“**交**”就是连起来接上电了，这样可以睡着。

# 第54-02讲 火在下 水在上

老年人气向下面走，所以多屁，气漏得多了。神向上面跑，气向下面走，所以年老前列腺也容易出毛病，屙尿答答滴了，不是直线地向前面冲出去的，也是因为心肾不交，水火不调。心肾不交是中气没有了，因为上下的气拉开了。所以到临死的时候，上面出气，下面也出气，放屁大小便一起来，一刹那间就完了，上下脱开了。所以我们这个卦象也叫“**互卦**”，彼此挂钩一样互相挂着。我们人体的水火二气，在身体健康时，火在下，水在上，头脑是冷静的。血压高是下面气虚了，就像婴儿吃牛奶的胶奶瓶，你把牛奶装一半，把这个瓶下面捏扁没有气了，这个奶就到上面来了；下面一放松，牛奶就降下来了。所以下元的气充实时，血压自然降下来了。所以这个水火交感，是火在下时阳气充足，上面头脑才清净。

修道到了元气在下充实，上面头脑清凉，不论佛家、道家，所谓上面玉液还丹，清凉甜味的口水就经常有。人老口干没有水，所以有许多老年人变成哈巴狗一样，嘴巴张开看电视，看东西时嘴跟眼睛也同时张开，像花一样张开了。你看花要谢的时候，就张开得很大。这些好像是笑话，由这个笑话，你了解了自己，晓得调养身体。所以水火要交感，交感就是要上下颠倒过来。你感觉夏天不怕热，冬天不怕冷， 自以为有工夫，寒暑不分，那是不对的。所以要懂得《易经》的道理：“**夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。**”得道的人就要有那么伟大。

当年我们在四川很有意思，有一位四川老先生的《易经》学问很高明，未卜先知，很多达官贵人、名流学者都跟他学。我找了四川几位非常有名的老前辈，所谓五老七贤之流，介绍我去见他，结果他不教我。为什么？他说“**易学在蜀**”，让四川的朋友都会了，再教你外省人。我说我不学了，凭你这句话说明你没有学问，你教我我也不学了。后来他们讲这是玩笑话啊！他跟我也交往了，但是他讲《易经》我就不来听。后来他讲《易经》也提到这个圣人境界，我就给他吹起来，我说你懂不懂修道？只会讲“**与天地合其德，与日月合其明**”，这种境界我都到了的。他说，你可以？那很不得了啊！我说不但我到了，你也到了，大家都到了，都是圣人。我说你根本讲错了，圣人也是人，人个个是圣人，尧舜是人，个个也可以成尧舜，这是理学家的话，我一点都不吹牛啊。《易经》这个地方，我花三天工夫才把这几句话读通，我完全到了。他说，那你讲！

我说，我从来没有把天当成地，也没有把地当成天，我哪样不是“**与天地合其德**”啊！“**与日月合其明**”，我没有把夜里当白天，也没有把白天当夜里，所以天亮了我起来，夜里就该睡觉。“**与四时合其序**”，我说夏天我也不穿皮袍，冬天我决不会穿汗衫，冷了就多穿，热了就少穿。“**与鬼神合其吉凶**”，那个鬼的地方我也怕，凶的地方我不来。我说，很平凡的事，你为什么把它讲得那么伟大呢？最伟大就是最平凡，“**道法自然**”，违反自然都不对。即使你到了可以违反自然，你的生活行为还要和普通人一样的自然，那就是道了！即使不是圣人，也是剩下来的“**剩人**”了。圣人跟“**剩人**”差不多的，你千万不要把自己变成一个圣人的样子，那是世界上最愚蠢的人。

# 第54-03讲 交感变化

现在我们回头再说所谓水火交感，这个中间有变化的。刚才讲到火一定在下，但不是发烫，也不是发热，也不是说手发烫可以给你治病，这种花样多得很。好几个朋友，当年给人家治病，最后治了半天，自己也治倒了。这个是像充电一样，是有限的，因为你不是真的有道啊。偶然小病可以帮忙帮忙，大病是绝对不灵，这样给人家治得好吗？我“**未之见也**”！

道要正常，正常就是道，平常就是道，千万要注意啊!所以讲水火交感，水火相交，火在下水在上，这是比喻而已！道家也有很多的方法，但属于旁门，不过旁门也是门，有时候你们也可以用。大约二十几年前，日本人发明的温灸器，放在肚脐上，暖暖的，可以治肠胃病。这是日本人把中国道家的老方法拿出来卖钱，这个在道家叫做灸脐法。其实用不着那个，我教你们，年纪大的朋友都可以用，比较保险。用桂圆肉一颗（新鲜的叫龙眼，干的叫桂圆、花椒六七颗，加上那个艾绒一同打烂，晚上睡觉的时候挑一点点，小指甲面那么大，放在肚脐里就行了。你不要小看我们的肚脐，肚脐会吸收的！

大陆当年有些吃鸦片的人，政府禁烟，抓住了要关起来，所以不敢抽啦，就把鸦片烟膏放在肚脐上，效果差不多。肚脐有个孔，我们在娘胎里头的饮食、呼吸都靠这个肚脐连到妈妈。所以把这个药放在肚脐，用橡皮贴把它封住去睡觉，比那个温灸器还要好。胃病也好，各种病都好，老年人的身体绝对保健康，身体需要就吸进去了，不要的它不吸。这样就会水火交感了，继续二三天后，早晨起来嘴也不苦啦，口也不干啦，肠胃病都会好了。这个是真的秘方，你们也可以替人家治病，不过不要收钱，我公开讲的你们去卖钱，那不太好啊！这个水火交感，火在下，就是元气在下，水在上，也就是清凉的在上。所以老年人口水多，脚底心还发暖，冬天脚都不怕冷的，一定长寿。

“**虽变而不失其常也**”，变化过程当中，能变化的那个道体不变，那个是常，是本性，这是先讲一个原则。“**盖丹道之要，不外一水一火**”，所以修性命之道的要点就是一水一火。拿我们人的生命来讲，譬如我们思想就是火，人的生命都被这个不断的思想情绪烧光了。什么是水呢？宁静没有思想了，气沉，神凝气聚，那个境界就是水。清净就是水，躁动的则是火。

我们讲这个水火的道理，有一个故事。唐朝有一个老和尚，真正得道的，叫鸟窠禅师。他没有庙子，在大树上面盖个草棚，像鸟窝一样，他就住在那里，打坐、睡觉都在那里。这棵树在杭州一个山顶上，下面是个悬崖，虽然不太高，人如果掉下去，虽然不死也要重伤的。那时出名的诗人白居易做杭州的太守，杭州西湖有一条堤叫“**白堤**”，就是白居易时候修的。白居易听到这个鸟窠禅师很有道，就去访他，看见老和尚住在树上面，他说，老师父，你住在这里太危险了！老和尚说，太守，我一点也不危险，你才危险。白居易就问他，弟子位镇江山，有何危险呢？鸟窠禅师讲，太守你“**薪火相交，识性不停，得非险乎**”？他说白居易文章好诗也好，做官天天都在用脑筋，这就是心火相煎，念识不停，这样太危险了，生命要烧干的呀！因为心念就是火。白居易一听，有道理，再问鸟窠禅师，师父啊，佛法太麻烦了，有没有简单一条路一个方法？鸟窠禅师说，“**诸恶莫作，众善奉行**”。以白居易的学问，一听就说，师父，这两句话三岁小孩都知道。鸟窠禅师说，“**三岁小孩都知道，百岁老翁行不得**”，人活到一百岁也做不到。

这一段故事就是说明，水代表身心清净那个境界，火代表念识奔驰，就是我们心头的思想念头。

# 第54-04讲 水火本是一家

“**水火本出一原，后分两物**”，所谓静的与动的两种状态，根源本是一个，但是我们一般人，头脑身心都不能清净，天天都在后天的虚火里头烧，结果把动静本来是一个源头的，分成了两路。

“**乾中一阳，走入坤宫成坎，坎中有太阳真火。坤中一阴，转入乾宫成离，离中有太阴真水。**”这个同中国医学有关系啦！“**乾中一阳**”，乾代表我们生命的本身，其中那一点阳能走人坤宫成坎。到了我们身体内部，到了下部坤宫，成坎，坎就是中医所讲的肾；肾不是指两个腰子，是肾上腺等各种荷尔蒙系统。在我们生命之中，阳发动在下部，发动时，男女两性欲念来了，佛家来讲这叫欲界。其实欲的本身不是罪过，配上思想念头就坏了。欲是“**乾中一阳**”来的，生命的火力发动，本来并没有欲，是好的能量，譬如婴儿就是这个样子。

“**坎中有太阳真火**”，这个是生命能，可是一般凡夫当太阳真火一发动时，男性就是阳举，女性也有感到冲动的状态，一加上欲念的习惯，就走漏了，变坏了。如果太阳真火能累积起来，就是长生不死的一味重要的药，这是讲阳，变成这个样子。

阴方面呢？“**坤中一阴**”，就是我们的下部由于阳发动了，又重新归到宁静。它像这个地球的气候一样，夏天吸收太阳的热能，地心热气上升，碰到凉气变成雨下来，我们身体变化也是这样。所以，“**坤中一阴，转人乾宫成离**”，这个气向上走，进入上面的乾宫变成离，离卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed3.png)中间一爻是阴，所以说“**离中有太阴真水**”。这是脑下垂体的荷尔蒙，是人最重要的。老年修道的人，有口水源源而来，是太阴真水，这是玉液还丹长生不死之药。

“**水火二炁，互藏其根**”，这种现象的根本在哪里看不出来，工夫到那里你自然体会到了。“**化化不穷，五行全具其中**”，是生生不已的，这是第二套的工夫，第二重的投影，也就是开始修道的基本道理。它变化作用，由上下降，由下上升，所以大家打坐，也是健康长寿之道，一打坐就宁静，宁静就休息了。生命都是自己用得太多、太快，把生命用完了，多休息总慢点死吧！打坐的效果就是这个道理嘛！打坐时身上气动起来了，你不要跟它晃动，晃动是你下意识在跟它动。有时还打起太极拳来，有些人说是打神拳，你不准它动，它就不动了。有时自己又结手印了，都在那里发神经! 如果心境宁静，不管身体怎么变化，一概不理，就是正定。下意识有个正定，又不对了。空灵也不管，也不管这些动的现象，自然会回归到静，就会正常，那就“**化化不穷**”，变化就出来了。

所以定是个好事，不要去导引它，也不要故意去空它，两个腿一盘，眼睛一闭本来就定了，你何必要去加一个定呢？佛菩萨告诉你不增不减，你坐在那里又增又减，定就是定，就怕你不能真定。所以你感觉哪里动，就是没有到达定的境界。你是下意识在想，自己检查不出来，你真能把下意识检查出来就成功了。所以要知道这个变化，下意识真宁静到极点，水火的变化自然而来。道书上讲了那么多，看过了就算了，一懂便休，就把它丢开了。真做工夫也不管道，也不管佛，只记住老子一句话——“**道法自然**”。这是生命本有的，不是你修出来的，它本来会来的。所以他说“**化化不穷，五行全具其中**”，就是我们这个肉体生命，金、木、水、 火、土五行变化自然，每一步都有了。

# 第54-05讲 生克变化 工夫过程

## “盖水能生木，木能生火，火能生土，土能生金，金转生水，左旋一周而相生，便是河图顺数。”

五行相生，生生不已的道理叫做左旋，同这个天体一样。天道左旋，地道右旋，两个的转动相反，所以星球与星球之间不会撞上。我们古人已经晓得天道左旋地道右旋，现在科学证明也是如此。所以这个“**左旋一周而相生**”，在《易经》、《河图洛书》上是顺数，天一生水、地二生火等等。

但是我们老祖宗早就晓得，天地之间一切是阴阳相对的，有生必有克，永远是矛盾的，有生就有死。你看五行相克很有意思，是隔位相克，隔过一位就跟你对立起来，这个道理是什么？是人生了儿子，儿子又生了儿子，儿子再生儿子，生生不已，就是顺生。这个生里头就有克，我们生了儿了，儿子又生了儿子，那个叫孙子了，孙子一长大，祖父就要死掉，隔位就相克了。天底下就是那么回事，隔位相克啊！“**火能克金，金能克木，木能克土，土能克水，水转克火，右旋一周而相克，便是洛书逆数**”，这是讲《易经》、《河洛理数》了，现在不是讲专题，只是说相克的道理，右旋谓克。文王的八卦是洛书的法则，洛书是后天的用，伏羲的八卦是先天的法则。所以“**一顺一逆，一生一克，而五行之千变万化，总不出其范围**”。

有人说修道做工夫，讲那么多理论干什么？老师！我很笨，我不愿意学理论，我也懒得看书，做工夫就到了。我告诉你，不要说你做一辈子工夫，十辈子也不会到，理不通决不会到。最后“**了道**”是理，是智慧啊！以为死做工夫就会到，到了也是个外道。所以这里才把道理讲了这么多，非常非常的重要。譬如你做工夫，懂得生克变化，工夫进步就非常对。有些人打坐，难得碰到好境况，但是下一步就不好啦！今天精神百倍，下一步就没精神想睡了。其实两样都对，一阴一阳之谓道，一生一克是变化，那个不变的道体没有动，你跟着它自然地变化就是了。所谓九转还丹，变化到极点，最后不变，就懂得了。

所以今天坐得好，明天也坐好，后天也想坐好，好的都归你，不好的都归我吗？没这个道理啊！有阴就有阳，有天亮就有天黑，黑暗也是天哦！亮的也是天，天地的黑暗同这个虚空没有关系的。黑暗有黑暗的可爱啊！大家都是喜欢白天的可爱，其实黑暗更可爱！我昨天看到古书上说，古人说做鬼不错呀，有人问做鬼有什么不错？去了就回不来的呀! 他说，假使错的话，有些人就会跑回来啦！这个话很好笑，可是很有意思。

# 第55-01讲 回到真阳即还丹

现在继续上次还没有讲完的理论，“**故曰，推广五行数，较约而不烦**”，这是他解释原文。我们了解了五行，天地宇宙自然的规律，就把还丹的理论同事实搞清楚了。《河图洛书》是一件比较麻烦的事，在座许多朋友没有搞得清楚的，我们大概提一下，不深入了，深入起来是专门的课题。河图上面很多白点与黑点，白点代表阳，黑点代表阴。

## 回到真阳即还丹

“**天一生水**”，这个天地形成，开始是液体，由液体慢慢转成固体，后来西方哲学观点也如此。古文的“**天**”字，并不是代表这个天体，一个“**天**”字是许多种代号，这里“**天一生水**”代表的是自然物理的。这个宇宙的开始只有水，是 第一个现象，不是说它的功能就是水。这功能一发动就变成液体，所以“**天一生水，地六成之，地二生火，天七成之**”，这个数理同西洋的数理哲学又不同，不过有一点相同的是，万物皆生于一。由一生二，二生三，三生万物，这个老子早 就提出来了。

万物皆生于一，一以前是个什么？ 一以前是个零，数理上这个零代表没有，也代表了无穷、无限，代表了不可知的，有太多太多，无量无边，无法代表，所以都用零代表。这个零叫它“**无**”可以，叫它“**有**”也可以，因为零是不可知之数。那么由零，由这没有的东西第一发动就是一。宇宙只有这个一，没有二。一加一是二，再加一就是三。一的本身已经包含有二，有一就有相对的，相对就是二，有相对有二，已经有三在里面了。这个数理哲学，在上古已经很发达，现在大概介绍一下，只引用“**天一生水**”，宇宙来源的这个液体。

“**水本真阳，落在北方太阴之中，所以水反属阴。**”这个水从哪里来的？这个“**有**”从哪里来的？这宇宙第一滴水从哪里来？也就是说先有鸡先有蛋？假定说先有蛋，蛋从哪里来？真空中变成妙有，怎么变出来？这个问题研究起来多 了，不扯得太远了。这个水，本来不是这个液体，它是个“**能**”，能不是这个水。所谓真空形成了妙有，它原始能是个圆圈，是个零。拿中国旧的科学与哲学观念，给它一个代号叫做阳。水属阴的，是有形的，后天形而下属于阴，在先天就是形而上的，它本来无中生有，所以是“**水本真阳**”。一落到北方，北方代表阴，南方代表阳。“**落在北方太阴之中**” 最阴的地方，这个本就起一个转折了，由真空变成妙有，因此有形的水，阴阳家认为属于阴。有形的水未形成以前是没有的，这水干了以后又回到本来，就是还丹，还回真阳。

这个虽然是理论，不要认为理论不相干，修道家讲还丹，理就是事，理通了就会形成事，理跟事本来不分。我们有一个原则要把握，也就是我常常说的，天地间有许多事情找不出道理来，这种事情很多。有时有些道理在理论上成立的，事实上行不通。你说理论跟事实应该是两回事，不是的，是一回事。比方牛顿发现了地心引力，苹果不是为了牛顿而掉下来，早就掉下来了，不过因为他的灵感才发现地心引力的。同样道理，看烧开水就发明了蒸汽机，烧开水的蒸汽不是为了他要发明蒸汽机才有的。所以有其事不懂其理，是我们的学问不够，没有到。有其理而没有这件事，是我们的经验不够，姑且保留，不要随便下断语。这就是科学精神，尽量保持一点存疑态度，再来求证。现在他是用我们旧的科学与哲学理论说的，先把这个知识保留。

《河图洛书》刚才提到，天一生水，地六成之，地二生火，天七成之。成就是接受，这是《河图洛书》的数理科学。“**地二生火，火本真阴**”，二就是阴，相对的，相对属于阴，绝对属于阳。地是属于阴的，它本身会发起一种热能。地怎么发起热能？我们现在了解地的热能是吸收太阳能来的，是经过两重手续，“**地二生火**”，这种热能在《易经》数理上是真阴不属阳，因为这个火是后天的火。“**升在南方太阳之位，所以火反属阳。**”形成物质以前是能，当它变成物质以后，这个能变换了现象，反而属阳，代号叫真阳。

# 第55-02讲 天一生水与人体

那么他讲了半天，跟我们修道有什么相干？问题就在这里，所谓还丹是将我们后天这个肉体生命，修到“**天一生水**”。先要向诸位声明，我并不认为今天的科学完全对，还不敢说。因为科学随时在进步，它今天的定律，会被明天新的发现推翻，所以科学下不了定论。因此我只是借用现在的科学知识来说，生命的青春活力最重要是脑下垂体，它刺激荷尔蒙的源源产生，一旦萎缩，人就衰老。所以道家修炼玉液还丹，真修得好时，嘴里永远是清凉的口水。这个玉液还丹，其实就是脑下垂体荷尔蒙的分泌，一直下来到全身，刺激到下部去。所谓肾上腺，性腺，就是“**天一生水**”来了。 所以人老了，如果“**天一生水**”不生长，这一点水用完就完了。

譬如《黄帝内经》上说，“**女子二七天癸至**”，“**壬癸**” 都是水，壬水是水的原素，还没有形成水，所以叫能；癸水就是形成了物质的水。所以虽同为水，但不同。天一之水就是讲脑下垂体的荷尔蒙，是后天的，由它下降就变成男女的精液，这就是癸水了。所以“**天一生水**”，在上面的还属于阳水，真阳之水到了下面变成实质的，“**落在北方太阴之中**”，在人体来说北方就是胃下面一直到肚子。“**北方太阴**” 这个代号，在我们这个后天形体来讲，引用瑜伽、密宗说法就是海底。在古代来讲就是会阴穴，是太阴所在。等于下雨一样，因地气上升，碰到冷空气成雨。“**天一生水**”是雨下来了，雨下到地面又归到大海里去，所以水这样变成阴了。

“**地二生火**”，现在讲有形的后天生命的真阳之气。阳气靠哪里来呢？下部来的，由阴极而发生这个阳，一个变化一个转折，这个热能跟地球一样，热到极点，阳气慢慢就上升了。夏天的井水是凉的，地心里凉，地下的阳能向外散发， 所以夏天大家的胃口都不太好，饭也吃不下，夏天不敢吃火锅吧！因为消化力没那么强；到了冬天你们摸那个井水，是温的，外面是冰的，我们身体也是一样。所以冬天的胃就火力强，外面觉得冷，影响气候的是温度，物理世界这个气候的温度，即使是同一个都市，东西南北也有差别。还有个最重要的，是本身感受的温度，每个人不同，跟人的年龄、健康都有关系。譬如有人说，今天天气那么热，老师你为何还要多穿一件背心？我说我觉得凉，你们不要管。等到下午，他们觉得凉，已经感冒了，这是你们反应慢，我早就感觉到了，所以衣服先披上了。

因此我们自己的火力向上升，冬天可以吃冰，夏天我是不主张吃冰的，我宁可喝烫的。另外饭后吃水果我是绝对不赞成，我们刚把热的东西吃下去，跟着又把凉的东西吃下去，就把它盖住了，久而久之不生病才怪。每个人的舌头吐出来都是白白的，上面都有寒气。这个水果和冰是可以吃的，但最好在平时吃，为什么一定要在饭后吃水果？这都是习惯，以为这是科学，不通！我们的身体“**地二生火**”，下面火上来，如果拿道家的义理来讲，有真火有虚火，虚火就是发炎了。虚火是什么呢？等于点蜡烛有亮光，冒的就是虚火。你以为有热，那个并不热而是寒的，所谓有阴中之阳、阳中之阴的区别。

# 第55-03讲 气血要调和

所以“**地二生火，火本真阴，生在南方太阳之位，所以火反属阳**”。有些人动不动要睡觉，昏昏沉沉的，给阴困住了，道家讲阴困。什么叫阴困？湿气太重，消化不良，或者精神不够，或者是血压太低或太高，很多原因，麻烦得很，要观察清楚，这属于虚火。所以火要是上升，代号则是阳，下面就告诉我们理由，这些理由，如你懂医理就懂了。

“**阴盛便来侵阳，水盛便能灭火**”，阴太过了阳被阴侵，水太多了火就灭了。阴极就阳生，阳极阴生，过分了以后，它反而慢慢衰弱下来，这中间一反一复循环之理，要把它搞清楚。“**盖先天无形之水火，主相济为用，后天有形之水火，便主相激为仇。**”注意啊！这两句话很重要，五行有相生相克之理。物理世界由虚空形成地球万有，这条路线顺着来是相生。后天就是我们有了这个生命，有了这个肉体以后，有形的水火“**相激为仇**”，产生了矛盾。所以他说魏伯阳真人原文上讲，“**故曰，举水以激火，奄然灭光明**”，水太多，激动火光，火力就不够了，光亮反而消灭。

“**天上之日月，即是世间之水火**”，这是《易经》的道理，坎离两卦代表太阳和月亮。在我们后天身体上，水与火代表很多；生理功能上来讲，坎离两卦有时候代表一个气，一个血，在中医代名辞叫做“**营卫**”。人死了血为什么不流了？因为“**卫**”力没有了，推动的力量没有了，心脏也停止了，所以营跟卫，气和血两个是并行。前天有位同学拉我看一段影片，讲一位香港去世的功夫明星的一生。我说这样练功夫非死不可，这不是中国功夫，中国功夫不是这样练的。他不懂用气，所以营卫不调，那必然要暴死。我们后天的生命，血液够不够还是次要，气够不够最重要，气一不够就不行了。练武功像他这样练，简直把气给练断了，这是不对的。以我来讲这部影片就不该播放，因为孩子们不懂，会学他练，那不是学早死吗？中国功夫哪里是这样硬搞的？外家拳、少林拳也不是这样硬来的。练拳两句话原则，“**内练一口气，外练筋骨皮**”，都要一起来。

# 第55-04讲 修道与日月法则符合

“**日属太阳火精**”，所以太阳永远“**其光无盈无亏**”。这一段要注意，同修道做工夫有关系的。“**月属太阴水精**”，属于水的精华、精神，“**借太阳以为光**”。所以你不能说我们过去的科学落伍，古人早就知道月亮不发光，它吸收太阳的光才发出光亮反照过来。所以以阴历为标准，“**晦朔之交，日与月并会于黄道，谓之合朔**”，晦是阴历的月底，二十九或三十，月亮光明没有了；朔是每个月阴历的初一、初二、初三。“**晦朔之交**”，为什么每个月阴历的月底、月初，月亮没有光呢？这是太阳与月亮“**并会于黄道**”。黄道、赤道，这些都是天文专有名辞，我们不介绍了，若介绍又是一大堆。他说在中国古代天文科学的观念，这个时候太阳和月亮合在一个轨道上，所以看不到月亮光明，中国古代的名称叫做“**合朔**”。朔的方位代表北方，古文诗词“**朔风凛烈**”，多半形容冬天北方的风或西北风，都冷得很。春天则不同，春风一般形容叫东风，从东方来，暖和的。夏天的清风南来，秋天是金风，西风多，秋高气爽都是西风。所以这个朔也就是代表北方方位。

但是，“**然但同经而不同纬**”，“**经**”同“**纬**”不同。“**故虽合朔而日不食**”，太阳没有被月亮遮住。假使“**若同经而又同纬**”，经纬度都相同时，“**月不避日阳光**”，月亮没有逃过太阳光，“**便为阴魄所掩**”，月亮反而把太阳的光明遮住了。“**所以太阳薄蚀**”，就是日蚀，太阳缺了一点，其实只是月在那个轨道上把太阳遮住一点。“**长在朔日**”，太阳日蚀常常在阴历的月底，因此这个理论用之于丹道。

“**故曰，日月相薄蚀，常在晦朔间**”，日月蚀永远都在阴历的月底。你看我们讲了老半天，道家多啰唆，都是天文地理、太阳月亮。许多人说，你就告诉我一点口诀，我依着做工夫去修就会成仙了。都是贪便宜！你这个理论不懂，告诉 你口诀做工夫永远都不会成功，必须要懂它的理。所以古人不厌其烦地告诉我们。

下面慢慢讲到做工夫境界，“**人身与造化，若合符节**”，我们这个身体生命的变化，同天体太阳、月亮、地球的形成是一模一样的，是同一个法则，只是自己观察不清楚。所以道家说人身是个小天地，换句话说，这个宇宙天地只不过是个大的人身。道家的观念认为这个宇宙是一个生命的全体，因此中国古代不大主张开发地球，矿藏都不大开。我们挖石油、煤矿等于在身体上每个骨节抽骨髓、抽血出来用，慢慢抽久了，这个地球就毁坏了。

美国一个学者问，这个人口问题怎么节制？我说那是你们的理论，人口越来越多，限制不了，这是中国道家的道理。我说你看那个水果，无论是橘子或梨子摆在那里，一条虫也没有，所以说“**物必自腐而后虫生**”，水果里面开始烂了，外面那些虫越来越多。我们人类就是地球外面的虫，现在人类自己毁灭它，挖矿藏又采挖石油，都快要挖空了，地球内部像水果一样开始烂了，所以人口越来越多。将来这个地球上都是密密麻麻的人，然后就毁坏了。

这是我们老祖宗道家的科学道理，所以人是限制不住的，结扎节育也没有用，这是自然变化，不是笑话。我亲身感觉到，在今天物质文明发达的科学世界修道，不但要懂这个道理，还要另外加一套方法去修，不然就很难修了。过去成仙很容易，现在成癫很容易，癫者疯也。

# 第56-01讲 人体水火日月的变化

“**世人但知坎水为月，不知离中一点真水，正是月精**”，我们知道坎卦代表水，也代表月亮。离卦代表太阳，卦象是离中虚，是指太阳中间之黑点，其中有至阴之精，就是“**离中一点真水，正是月精**”，变成了月亮的精华。月亮的现象， 同现在太空科学不一样，不要摆在一起。讲到现在太空科学，人类已经到达了月球，但是月球上究竟怎么样，还在探测，还没有定。像前两年有位美国同学在这里，他爸爸在太空总署工作，我叫他问他爸爸，敢确定月亮上就是这样吗? 他说不必问爸爸，我都可以答复你，不敢确定。我说对啊! 怎么晓得月球上没有生物？我们现在人降落在上面，等于别的星球人降落在喜马拉雅山顶上，也看不到我们人类。所以月球的生命如何，我们人类还不知道，真正的科学家不敢多说，因为无法证明。

“**但知离火为日**”，离火为太阳，“**不知坎中一点真火**”，坎卦里中心这个真阳之气，反映过去“**正是日光**”，就是太阳的光明。所以他说每“**晦朔之交**”，阴历月底到初三以前，“**日月合璧**”。关于日月合璧还有个问题，好像已经向诸位报 告过。一般人修道，像伍柳派讲打通任督二脉转河车，真正气脉打通以后，要知道“**日月合璧，璇玑停轮**”。“**璇玑**”是转动的，“**停轮**”是不转了，绝对的宁静，就是定。即使你打通了气脉，通了以后恢复到本来那个宁静，不动了，所谓如如不动，那才可以说气脉打通了。如果还在转来转去，这叫做晕头转向，不能得大定。那么“**日月合璧**”呢？就是太阳和月亮在一起，连起来。“**晦朔之交，日月合璧**”，日月走上一条线了。

“**水火互藏**”，水火都隐没了，互相藏进去了。“**一点太阳真火，沉在北海极底**”，我们讲了半天理论，现在我们转回来讲，打坐修道没有达到日月合璧，虽然坐在那里，工夫并不好，不过不讲话，好像在入定，实际上都听得见，看得见，你并没有沉没下去。工夫到“**日月合璧，水火互藏**”， 所谓收视反听，开眼闭眼，见而不见，沉下了；外界声音也听不见，闭气关起来了。“**水火互藏**”，心里任何思想念头都没有了。不过有一样，像是一个洞，所谓灵光一点，是知道，又等于不知道，这是心火降下了，身上气血（水）也凝定了，这是真正的入定，就是还丹的初步。

# 第56-02讲 太阳真火现海底

“**一点太阳真火**”，这个生命的真正功能“**沉在北海极底**”，北海可以说是有形，可以说无形，形容他沉到极点，沉到九渊之下，沉到最深最深，深不见底的凝定下去，这样叫得定。工夫到了这个境界，不管你走哪一条路线，这个是一定的。学佛也好，修道也好，修密宗也好，不到这一步，可以说你所有做的工夫，“**万种千般逐水流**”，都像流水一样过去了，没有用。也许对健康有一点帮助，心境上有一些寄托而已。真要修道，第一步必须要达到沉下来这一定，定到 “**日月合璧，璇玑停轮**”这个程度，就差不多了。

“**邵子所谓，日入地中，媾精之象也。**”邵子是宋代的大儒，《易经》的大家邵康节。这个时候阴阳交媾，凝定极点，才互相来交。所谓交，像电器接上了电一样，阴阳两个接上了，合体了，这是“**媾精之象也**”，另外产生一个新的生命。 这个境界同天体一样，邵康节所讲的“**日入地中**”就是在午夜十二点正子时，太阳正在地球的那一边，那里正是中午，以每一个地区为标准。假使在美国修道，昼夜以美国的地区为标准，在南半球修则以南半球为标准。我们过去讲“**天上众星皆拱北，世间无水不朝东**”，那是指我们中原地带。到了中东，世间无水不朝西，到四川、云南、贵州那一带看看，世间无水不朝南，都以地区为标准。“**在丹道**”，修神仙之道叫丹道，丹道修成功了就叫做神仙了，所以在丹道来讲这就是“**为坎离会合**”，阴阳会合，真修道做到这样就叫入定。入定就是阴阳会合在一起了，庄子叫做“**浑沌**”，人到了这个时候恢复了生命本来，叫做“**还丹**”。

“**一阳初动之时**”，另外一个新的生命要开始了，也就是另外一点阳气阳能快要发动了。其实我们每一天都有“**一阳初动之时**”，什么时间呢？就是你真睡熟了，那是阴阳交，阴阳媾，睡足了将醒未醒之间，就是“**一阳初动**”。邵康节讲，这个就是后来道家所谓正子时要来了。正子时也叫活子时，每人的活子时不一定；譬如我三天没有睡觉，刚好早上睡觉，到了下午三点睡醒了，将醒未醒之间，这是你本身的活子时。我们现在快要到子时，在外国或其他的国土正在中午，正好活午时来了，每个地区不同，每个人不同。

学《易经》要懂得万物各有一太极，你们看风水阴阳的要懂“**移形换步**”，换步就移形了，每走一步，这个现象就会不同。大家看现在这个现象，乾卦在这里，坤卦在那里，我这样偏一下，乾卦就偏了，现象就变了。这就是“**移形换步**”，样子就变了，那个阴阳太极就要另外算才对，所以要懂得活用。邵康节的诗，最重要的告诉我们，“**一阳初动处，万物未生时**”，佛学来讲就是一念不生那个时候。一念不生还生不生呢？还要生的，如果永远一念不生，不过是小乘罗汉境界，叫做“**有余依涅槃**”，还没有对，还没有成佛，还要回转来修大乘才行。

# 第56-03讲 温养潜龙

一阳初动之时，理论到这里都讲了，“**此时当温养潜龙，勿可轻用**”，这句话是根据《易经》的乾卦来的。第一爻的爻辞，“**潜龙勿用**”。我讲《易经》的时候，叫同学们要注意不要搞错，“**勿用**”不是不用哦！这个“**勿**”字是活的，没有说不可以用，也没有说不能用；勿用是可以用，最好不要用，叫做勿用。所以“**潜龙勿用**”不是绝对否定的。诸葛亮在卧龙岗，那是“**潜龙勿用**”，他躲在那里，你说他要用吗? 没有用；不用吗？也在用。当一个人大学 毕业或博士学位拿到了，要不要出来做事，还不知道，要不要出来竞选也不知道，那个价值还是无比呢！就是“**潜龙勿用**”。如果竞选议员选上了，已经到了第二爻了，这个价值已经定了。女士嫁了人，她是某太太，未嫁以前的她，价值无比，算不定会嫁给皇帝，所以那是“**潜龙勿用**”，还不能定。

拿修道来讲，《易经》的道理，工夫做到阴阳凝结，得了大定，这一步新的生命在将开动未开动之间，要把握住。这要真智慧，要懂得理论，才晓得如何做工夫。“**此时当温养潜龙**”，要培养它，要好好保护，“**勿可轻用**”，最好不要用，阳气动，念头不要跟着动。人有时念动气就动，气动了念会动，阳气来你非要动不可。等于一个人，身体的阳能发动那是好事，普通形容为“**大有春意**”。这个人青春年少，阳气经常发动，不配合男女的欲念，好像生命永远在增加；配合了欲念一用，阳就完了。

所以这个时候“**勿可轻用，直到阳光透出地上，方才大明中天**”。就这两句话，他把工夫口诀也告诉你了。这个时候知道这个阳能发动，阴极阳生，定极了一念不生的时候，再转过来所谓光明境相也来了。你知道了这个光明，念头也动了，这个时候气脉真正通了，百脉皆通。你十万八千毛孔一时都通了，从海底一直到头顶都打通了，乾坤大交的境界快要来了。“**透出地上，方才大明中天**”，阴极阳生，阳光来了，阳境界来了，所以打坐修道，那个道快要找你了，你又吓死了，赶快吃镇定剂，看病去了。哎哟！我好像一点力气都没有呀！哎哟！我好像念头都起不来了！起不来不是更好吗？你求到无念，真到念不来也怕，真正定下去又怕死，活起来又觉得烦恼，那又何必求道呢？世界上这样的人很多，都是理不通，所以不能修道。

现在道书上告诉你这种境界，还是讲原理，一步一步经过，有时候自己都觉得吓死人。我旁边有些同学比较用功，对我说，老师，地震！我说没有，你赶快去打坐，他就懂了。他自己身上的气脉在震动，一震动没有真正凝定下去，所以坐在椅子上都觉得是地震。有时候吓死人的，尤其是年纪大的人，加上报纸上的医药常识多，哎哟！我血压高！哎哟！我心脏不对了！那你赶快进医院吃药嘛，何必修道！我告诉过你道家有句话，“**若要人不死，除非死个人**”。你想修得长生不死之道，要有不怕死的精神去做工夫，死了就算，反正迟早都要死。想修到长生不死，但又处处怕死，那何必修道呢！这是真话。

# 第56-04讲 过程中的吓人境相

所以这个境界，虽然道书上讲得那么轻松，中间经过使人害怕的事情很多，理论搞通了，就不害怕。所以说，“**若真阳不能作主，陷在阴中，无由出炉，即是北方寒水过盛，浸灭太阳之象**”。有时候会碰到这个状况，定久了，觉得一阳回转了，但出不了定。大概四五十年前，有人告诉我浙江绍兴有个道士，他坐在那里有两百多年，还在那里打坐。看见他每年指甲胡子还长，还要帮他剪指甲，他一身很温暖，背脊骨那个地方咚咚在跳，摸到都发烫。那是什么道理呢? 他困在这里，出不了窍，他什么时候出窍就不知道了，要看他有没有道缘。如果有道缘，又有天仙指点，可以冲关。不然这一关，所谓后三关（尾闾、夹脊、玉枕）的夹脊关，他永远冲不破，冲不破，那他要坐在那里多久就不知道了。

后来我看到另一个修道人，他脊椎是弯的。我问他怎么不能直上去？他说夹脊关通不过，这是我亲身的经历。另外大概四十年前，我在四川自流井，看到一个修道的人，他已经快八十岁了，可是样子不老，看上去像个五十多岁的人，就是道家工夫很好。他有个怪毛病，坐在那里直摇头。我过去问他，老师父，你这个叫什么工夫呀？我不像现在年轻人挖苦人，我们那个时候很礼貌，我心里想你这个叫鸭子功吗？那个鸭子走路就是这样，不好意思讲出来。他说不是工夫。如果他活到现在，我一定马上使他走通！那个时候我没办法，我觉得很奇怪，心里也害怕，我将来修道不要修成这样。所以前一阵子上课看到一位同学，就是这样，我叫他赶快吃药，这很容易通的。这个道理是什么呢？就是“**真阳不能作主，陷在阴中，无由出炉**”，冲不上来，这是一种。

禅宗的祖师讲不讲工夫呢？绝对讲工夫，修道要知道如何跳出三界外，不在五行中。这个肉体上就有三界，不修禅或工夫不到你就看不懂，这就是被这个身体的感受限制住了，你永远跳不出三界外，永远在五行中，这“**真阳不能作主，陷在阴中，无由出炉**”就是这个丹成了，要冲冲不出来。这个道理就是“**北方寒水过盛，浸灭太阳之象**”，拿身体来讲，就是气脉没有通，这种也是病，寒湿太重，可以自我治疗，也可用药物治疗。所以修丹道的人，没有不通医的。菩萨要通五明，包括了医学，就是这个道理。药就是外丹，一帮助很快就过关了。

# 第56-05讲 人为什么老

“**真火既为寒水所浸，日光便受重阴掩即，正当中天阳盛之时，奄奄衰弱，昏然而无光矣。故曰水盛坎侵阳，火衰离昼昏。**”所以在这种境界是个岔路，阳气透不出来，这一透出来百脉皆通了。就像年纪大的人，路走不动，衰老了，工夫到了这个境界，一旦气脉真通了，身轻如叶，行路疾如奔马，不要练轻功的，自然走路很快。我经常说，人的衰老死亡，先是腿，两条腿拖不动，已经死了一半。修道的人，如果后来还是如此，那就是一点工夫都没有，还要想悟道，那不是自欺欺人吗？所以啊，赶快修行或者赶快吃药，死亡是从下面一节一节死上来的，也就是这个法则的道理。

道家有句话，“**精从足底生**”；相反的，一个人衰老了怕冷，也是从足底开始冷。所以老年不管男女，足底心发烫不怕冷，走路举步如飞的，那就是长寿之相。六七十岁老朋友来问我说，老师啊，我有便秘的毛病，我说恭喜！你七十岁了还便秘，因为人老时气漏了，专门放屁的。年纪大了便秘固然痛苦，但是那个元气还在，还充实。如果老了以后光放屁，已经不对了，这个道理要注意。你看到这些虽然都是很琐碎的事情，但同生命都有密切关系，尤其是修道的人要注意。所以这一段，是讲到重要的地方，修道打坐的人，万一碰到这种状况，就要赶快培养阳气。这阳气如何培养，道书上都有，你去研究研究。

# 第57-01讲 抗衰抗老的秘缺

现在讲到“**坎居北方，幽阙之中，正子位上，月当朔之象也**”。这个分两方面，一个是抽象的，一个是实际的。抽象是根据《易经》天文现象来说，北方用坎卦代表，南方是离卦代表。我们这个人体，头顶是南方，北方是下面会阴穴这一部分；另一个北方是肾，肾水属于北方，南方离卦属心火。人思想能够分别，能够聪明知见，这个属于离，属于南；生理的变化，血液的流行，精气的发动，这些现象就是北方坎卦代表，是属于水的部分。

“**坎居北方**”，以卦象来讲，坎卦位置在北方，“**幽阙之中**”，古代称肛门叫幽门，“**幽阙**”当然不是讲直肠排泄这一部分，实际就是讲会阴穴，海底，这部分都属于“**幽阙**”。“**阙**”就是代表宫阙、宫殿的意思，北方就在这里，属于水。 人体用天体来配比，所谓坎卦正北方，拿地支排列一个圆圈，“**子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥**”，北方就是夜里亥、子之交，亥时以后到子时。所以子时也是一天当中一阳来复，阴极了阳生，这里提到北方幽阙的部位，是正子时的位置。

我们身体的变化也是这样，生命有没有活力？是不是有青春的气息？生理上有没有欲念？有没有阳气发动的现象? 假使都没有就完全衰老了。衰老了就是命将绝矣，在《易经》属于游魂之卦，就是魂游墟墓之间。那么要如何返老还童？如何培养自己？老年的人或者年轻身体衰弱的人，抗衰抗老只有一个秘诀，就是“**静**”，养静。什么思想也没有，但不是昏睡，心境很清明，头脑很清楚，等于动物的冬眠。养多少时间不一定，看年龄关系，至少一个周期七天。七天下来，等到青春的气息恢复了，阳气发动啦！千万不要动欲念啊！有了男女关系的欲念一配合就完了！所以道家讲性命双修，就等于佛家的心性念头。这个作用要分辨得清楚，没有一点杂念，没有一点恶念，也没有一点邪念，没有一点不正之念，这个时候等到一阳来复，正子时位置到了，阳气就恢复了。

只要你这样一次能够把握得住，还不要说每次，一次能够把握得住，祛病延年之药就在你手上，就有把握。不过也很难啊，虽然你把握了，但这个阳气潜伏变化，的确有冲关之象，一关一关很难转啊！冲上来的时候第一个就是腰部，腰酸背痛就来了。尤其老年，各种病象都来了，不是你工夫做出毛病，是你本来那个机器就是坏的，当阳能要上冲时，一定要先把你修补，所以病象就来啦。一点一点，慢慢阳气培养上来，上升到南方的离卦，就到了头顶。到头顶以后也不算数，这不过是一个作用，真到了头顶的脉轮都打开了，在密宗，头顶叫做大乐轮，头顶脉轮真的打通了，全身都永远在舒服快感中。

大家修行的人，一百个找不到半个成功的，为什么？第一，大家都想修长生不老，更希望又有钱，也有官，寿也长，儿子孝顺女儿好，媳妇更听话，自己还要成佛当神仙，

天下的好处会都给你占光吗？不可能。有这样多的愿望，每天打坐十几分钟，心都静不下来，定不下来，气不会回到坎卦幽阙之中，不会聚到正子位上，这个一阳决不会来复的。大家有的人肚子跳一下，气动一下以为是工夫，那是见鬼! 那根本没有关系，是你经脉穴道有些不通，真的通了的人不会有震动的，不会跳动的。像一个水管一样，很通畅时，它不会弹动了，如果噗噗跳动，这个水管里头一定有问题，有障碍才发生震动现象。所以不要认为那个就是工夫，把这个道理懂了，这一段就看懂了。

“**正子位上，月当朔之象也**”，拿月亮天体来讲，正是阴历的月尾到下月初三之间，眉毛月刚刚呈现，就是一阳来复的现象，这是讲坎卦。

# 第57-02讲 一反一复必然变化

“**离居南方，向明之地，正午位上，日当昼之象也。**”有时道书上画一个图，头上画一个卦说是离，下面画一个卦说是坎，你就看不懂啦。你读懂了就晓得那些都是代号。说离卦居南方，人体来讲离为火在上面，离代表太阳光明，所以是“**向明之地**”。我们睡醒了，首先脑筋清醒，眼睛睁开就代表离卦作用。“**正午位上**”，拿天体时间来讲，每天午时正十二点是离卦的时候，十二点过后不久阳极阴生，就变成下午了，下午就是阴的现象。一年来讲这个正午就是午月（五月、到了夏至开始阳极阴生，阴又开始了。说离卦在南方这个地区向明之地，何其光明的境界！不管你学佛学道、学密宗学显教打坐做工夫，静极则阳生，光明透露的时候，你说再想空下去，什么念头都不起，就做不到了。有些人说自己工夫垮了！因为他不懂这个道理，阳极阴生，阴极阳生，一反一复是必然的现象，静极了就动。这个动不是思想妄念的动，是阴暗极了则光明的现象。但是这个光明来了，不要跟它走，哎哟！我又看到一片光啦！得了天眼通啦！最后神通没有得到，变成精神分裂。所以，到了下降这个阶段，也要一念不生，知而不取，知道而不执着这些境界现象。拿《易经》理象数来讲，这是现象，你要把握那个理，才晓得下一步是什么，你就都清楚啦。所以这步境界用不着稀奇，也用不着拒绝，它是必定经过的现象。

这个正午的位上，拿天体来比喻是太阳当顶，由阳转阴，是一阴一阳，跟我们精神一样。我们普通人夜里疲倦了就睡觉，我们的精神魂魄向下走了，就是“**坎居北方，幽阙之中**”。精神够了头脑清醒了，就等于太阳出来天亮了，是一反一复的现象，是呆定的。生命本来就是这样，你要快也快不起来，说天亮了，马上要它天黑做不到，它是一步一步到了那个境界的，所以你要急就能达到那个目的，也是不可能的。这个境界一光明一黑暗，一动一静之间，一反一复之间，都是现象，还不是道。

# 第57-03讲 动静均平

那么修道是什么呢？就是坎离两卦的水火，要使它凝结为一。所以他说“**水火均平，方得交济为用。一或偏胜，便致薄蚀为灾。日月之相薄蚀，即举水以激火，奄然灭光明之义也**”。所以你看道书，这些理论把握不住，你修道的工夫永远是白做。光是身体上有感觉啊，转来转去没有用的，不会成功的。你跑步啊打拳啊，动中求静，体能累了自然什么都不想了。修道这个道理也是一样，所以说一动一静之间， 一定会变成偏胜。修道的人，如果道理搞不清楚，一定会走偏，水火不会平均。在光明的境界里，被光明牵走啦，光明境界可以产生精神健旺，就是道家说的，“**日出没，比精神之衰旺；月盈亏，比气血之盛衰**”。

你们大家打坐有经验，当你比较灰心，精神也疲累时，打起坐来一下子好像入定了。实际上不是入定，是月亮一样虚了要下沉了。所以不要把那个昏沉的境相当成定。坐久了以后，一阳来复，精神旺起来不想坐了，所以做工夫难就难在这里。你们很多人早上上班以前打坐，坐得差不多了，要上班去了！一天到晚忙，心里根本没有宁静。晚上打坐，一坐起来就想睡觉，嗯！坐好了要去睡了。真修行打坐不是这样子！等到你事情做完了跑去打坐，那是休息，永远不会成功。就是要你睡够了，精神好的时候，看你定不定得下去。但是，精神好的时候打坐，反而坐不住，心里也坐不住，屁股也坐不住，腿也坐不住，坐在那里想，这是干什么！何必坐呢！我还有很多事情要办，就下座了。所以做工夫永远不上路。真的修道上路，就是“**持盈保泰**”四个字，“**盈**”就 是精神满的时候要把它保持，水装满了不使它漏掉，永远保持这个满。“**泰**”是太平的时候，充满的时候，心情泰然，永远把它保持。有人说，哎呀现在不行，等我事情搞完了，一定学佛修道。搞了几十年，棺材已经抬到前面了，还有件事没搞完呢，这哪里是修道！只好进棺材，下辈子再说吧，都是不能切断。

这个道理就是说水火要均平，如何能使水火均平？就是动与静之间“**交济为用**”，这四个字很难办了。人这个生命很难弄，有时我们心想静，身体不能静，身体精神很强化，不想休息。有时候我们身体疲劳极了，尤其是打麻将，一边打呵欠一边硬舍不得，头已经昏啦，还是要打，因为心不肯休息。这两个都把人拉住了。做事业的人一样，做生意的做官的，老兄该退休啦！我早就想退休，不过还有几个月，还有几件事做完了来，就像麻将桌上那样死打，是同样的道理。这个是水火不能均平，你要把身心拉平均，难啦！这个要自己体会、自己检查了。

人有时是气旺血不够，有些人你看活得很健康，实际上他已经很衰败了。有人虽然血压低贫血，他生命活力强得很，那是靠他的气。以道家的医学来讲，有些人看似健康，气已经衰败了，气血两样能够拉平均也很难。再进一步呢，心念，这个思想念头，动静之间拉到平均，也是很难。这些在道家都属于火候，没有固定的方法，你看清楚了才可以修道，可以随意地把水火相交，相交以后就产生新的生命。这是说“**交济为用**”。

# 第57-04讲 不可偏向一边

下面就吩咐我们修道做工夫，偏一点都不行。有时你说这一次坐得很好，这几天心境很宁静，好哇好哇，你太偏向宁静也糟了！马上下一步就出问题。所以“**一或偏胜，便致薄蚀为灾**”。有时生理盖过了心理，有时心理的精神健旺不能停止，年轻人想修道，心理上那个火气灭不掉，有时生理上作用使他没有办法。“**世上无如人欲险，几人到此误平生**”，老年人修道觉得自己道德修养都很高了，对什么都不动念了。我常跟老年朋友讲，你不要吹啦，不是你修养高，实在你没得本钱啦！要有本钱而不做才行。有杀人的武器，但这把刀不杀人而救人，那叫修行！你老了，叫你杀人拿起刀都发抖，那能算守戒吗？所以就是两样不均平。一旦不平均，不是有月蚀的现象，就是日蚀的现象；不是精神不够，就是身上的气血不够了。所以工夫永远不会做好的。“**即举水以激火，奄然灭光明之义也**”，水把自性的光明都灭掉了。“**当与中篇，晦朔薄蚀，掩冒相倾**”，参看《参同契》的中篇这一段，就是专门讲解如何使身心做到均衡的境界。

佛家怎么讲呢？释迩牟尼佛专讲原理心性之学，实际上原理懂了，工夫就在内了。释迹牟尼佛在《金刚经》上讲了两句话——“**是法平等，无有高下**”，但是你就是不能平等，做不到。这个法门平等，是要做到均平无有高下，你偏了一 边都不对。如果你读《金刚经》，体会全盘都是做工夫的话，你就都看通了，这样叫做融会贯通。当然我这样一讲，如果给法师们或专门研究佛学的人士听到，他们会说：“**你看南某人，所以叫他外道，佛决不是讲这个。**”究竟是他外道或是我外道啊？反正大家外成一堆啦！没有关系。实际上我告诉你们，是要从经书中找参考，佛家、儒家、道家很多东西都讲同样一个作用。

# 第57-05讲 水不盛火不衰时如何

“**虽然此特言其变耳，若水不过盛，火不过衰，日以施德，月以舒光，水火自然之性情，即阴阳交感之常道，薄蚀灾变，何自而生。**”这一段，他讲每一步工夫来了一定起变化的，我们人没有成道以前，不能够均平，不能永远保持住平，所以不能成道。大概在座许多搞打坐的都有经验，因此我经常讲你们做工夫有时瞎猫撞到死老鼠，难得两三年撞一回，撞到觉得得道了，就很有信心。过不了半天垮掉啦，因为不能均平。你说你的工夫真垮掉了吗？好的境界后来好像都没有，其实一点都没有垮的，是你不明白道理。

所以佛也告诉你了，可是你们佛经看不懂，现在道家也告诉你道门了。刚才讲过，这等于你们气脉一样，一下从顶上来，一下又沉下去；有时到了顶上睡也睡不着，要它下降做不到，也很痛苦，对不对？有时要想阳气上升，起不来，弯腰驼背也很痛苦，对不对？不能均平嘛！就是你理不通，现在告诉你，刚才讲的这个均平之理，他说“**虽然此特言其变耳**”，他说我们上面所讲的变，每个境界的变化道理不同， 现象也不同，其中有个秘密。他说，“**若水不过盛，火不过衰**”，像我们普通人一样，只要一口气没有断以前，我们身体都是水没有过盛，所以肾水、血液、口水都没有过多嘛。水过盛就要向下流，对不对？水盛就是水太满了向下流，男女就起欲念。

“**水不过盛**”，它没有满出来，“**火不过衰**”，火在上面没有太衰败。譬如老人眼睛花了，火气阳气没有啦，那个电能电池用干了，就是火衰了。可是老了虽衰，仍然剩了一点点，虽然只剩了一点点水火，那个种子还在呀，你自己可以把它点燃的，那容易得很！但是难就难在放不下。儿女放不下，钱财放不下，功名放不下，衣服放不下，头发放不下，没有一样肯放下的。谁能真放下？有两个人，一个死掉了，一个还没有生，包括我们在内都不肯放下。要放下就不讲这个书了，你也不要来听啦，都没有放下啊！

因此剩一点点水，剩一点点火，你自己不肯去点，也点不燃，水也涨不起来。假设“**水不过盛，火不过衰**”，水火是自然的现象，虽然我今天几十岁，只要一口气在，水火还是这个现象。所以只要能“**心一境性**”，万缘放下，一切都无欲无私，真放下了，就这样定下来，则“**日以施德，月以舒光**”，气血精神自然都在成长。“**水火自然之性情，即阴阳交感之常道**”，你看我们修道的人，天天想坎离交媾，阴阳相交，要打通任督二脉，其实没有死以前，都是通的啊，不通就要死了，就病了。人为什么睡觉呢？睡觉虽然不是真正的无念，不是真正的清净，而是差不多接近清净。一清净下来，什么念头都放下了，才能睡觉啊！有一个念头吊住就睡不着了嘛，对不对？这个经验大家一样吧！所以念头放下睡着了，它本身阴阳自己交媾了，这是常道，不要你去做主的。一觉睡醒精神又来啦，你懂了这个道理就好修道了。

# 第57-06讲 道怎么修

那么修道怎么修呢？一天二十四小时如果永远那个样子睡觉，你做得到的话，一定成功！快的话七天也成道；慢吧，十二年十三年，但是要专修。通常能像睡觉一样，万缘放下，真要睡觉，叫你去吃也不要吃了，那真放下了。所以道家叫“**上品丹法**”，那是没有方法，但七日可成大罗金仙。等于佛学一样，许多出家的比丘听佛一说法，放下了一修，七天证罗汉果的很多。大阿罗汉果同大罗金仙一样，六通具足，这个并不难。理论上讲起来容易，做不到啊！我们一般修道，都自作聪明，用许多方法反而阻碍了，所以这个要特别注意。这两句话在讲理论，但他都点穿了无上道法的秘诀，“**水火自然之性情，即阴阳交感之常道**”，它永远同天地日月一样地运转。

“**薄蚀灾变，何自而生**”，你只要不违反这个原则，顺着自然法则去走，不加人为，不增不减，就没有月蚀也没有日蚀。所谓走火入魔，哪里是火哪里是魔？魔也是你，火也是你造的。所以老子始终告诉你，“**人法地，地法天，天法道，道法自然**”。这个法是效法，你只要效法自然的法则，就不会有错，就不会走火入魔，然后一路直上。所以上品丹法七天而能证大罗金仙，并没有错，不骗你。而上品丹法同禅宗一样，是无为法门，没有方法的。人说气脉打通，手发烫了发电了，你发电总没有电力公司那个电那么大吧！你手烫，来治治那个癌症的，医院里躺了很多，你能把他烫好了，癌症烫化了，我第一个给你磕头，但是不拜你为师。我恭维你，可是你差不多就要完蛋了！因为道法自然，所以千万不要爱好稀奇古怪。

这一段，他解释原文，“**故曰，阴阳相饮食，交感道自然。**”《参同契》原文十个字，我们生命本身就具备阴阳，阴阳互相为饮食。阳极了靠阴，阴极了靠阳。精神太旺了需要休息，靠阴来调剂；休息太久了需要清醒，清醒起来运动运动调剂。阴阳互相饮食，这就是交感之道，阴阳交感是自然的法则，不是人为的。所以道，也不是你修得出来的，生命本身就是道，合于道的法则。那么我们修道呢？理解这个本身就是道的法则，顺其自然就是看住它怎么变化，让它自然去，千万不要加以做主，只要把它看住就是了。《心经》说“**照见五蕴皆空**”，就是照住，看见，让它随便跑。等于一岁的小孩子刚学走路，你就看住他，跌一跤没有关系，自己起来，只是照应住，不要加以主导。阴阳相饮食，自然互相感应，自然道交，自然交感。

王阳明，明朝这位大儒，也学过道的，道家、佛家工夫都很好，也有神通。后来他这些都不搞，他说这些都是玩弄自己的精神而已。你不要认为王阳明这个话是批佛批道，那是初步的内行话。像一般人所说任督两脉打通，放光动地，有神通啊，这些都不要跟王阳明谈啦，他内行得很，全盘会；不是理论上会，他工夫都做到啦。至于最后形而上道呢，对不起，又是另外一回事了，王阳明当然还是有问题的。

# 第58-01讲 变道 常道与还丹

“**日月反其常道，故云薄蚀。阴阳循其自然，故云饮食。盖以造化日月之合，有常有变，喻身中坎离之交，有得有失，不可不慎密也。**”现在这一节是最后的结论。古代天文解释日蚀月蚀，就是“**日月反其常道**”，与平常不一样，因为日月两个走在一个轨道上，或者太阳遮住月亮，或者是月亮遮住太阳，就造成日月薄蚀。假使不故意去遮住它，阴阳顺其自然行走，等于人吃饮食一样，吃下去维持生命，丹药也是根据自然来的。

“**盖以造化日月之合，有常有变**”，所以修道要懂这个原理，造化代表这个宇宙，宇宙太阳月亮的起落、升降、分合有常。太阳每天都是从东边上来西边下去，月亮的升落也是固定的，就是所谓的常道。月蚀日蚀则是变道，那是不经常 的，轨道上有变化啦，用这个做比喻。“**坎离之交**”，水火的交媾，“**有得有失"。像赚钱做生意一样，一点一点累积起来，就成丹，使生命返老还童。搞得不对时，虽年轻也可以丧命。有得有失这个道理，要搞清楚，不可不谨慎，不可不严密地管理控制自己。**

再看原文，“**名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。**”言语文字是一个表达，思想变成言语，言语变成了文字。每样东西有个名称叫名辞，古代叫名字。讲到名字，名是名，字是字。我们这个传统文化，每人都有一个本名、小名、家谱谱名，又有号，还有别号，等于现在人笔名一样，用了几十个都有的。后来这个旧文化推翻了，因为一个人那么多名字搞不清楚了。过去我也有很多字啊、号啊，随便顺手写个什么就是什么。他说“**名者以定情，字者缘性言**”，“**情**”、“**性**”两个字需要注意啊！这是我们传统文化。名以外有个字，字是对这个性来讲。性是体，情是用，情、性是不同的。情等于现在所谓讲情绪，像喜怒哀乐啊， 冲动的妄想、妄念也是属于情的；性是静态的，不动的，宁静的那个是性。性是先天，是体；情是后天，是用，我们一般的只是用情。所以真正明心见性，是由用归体，返本还源。

“**金来归性初**”，金是后天性命修法起作用，返回来回到性。什么是金呢？我们讲过几次啦，生理上肺属金，精神上那个妄想能够思想、能够知觉的那个是金。知觉、感觉回到本来清净面，气住脉停，工夫做到呼吸停止了，乃至血脉的 流行也凝住啦，就是“**金来归性初**”。这个时候才叫做“**还丹**”。

朱云阳真人这个批注更清楚，我舍不得把它跳过去。“**此节，言金返归性，乃还丹之了义也。**”道家的名称“**金返**”，是回转来回到性。刚才我们讲过，金、木、水、火、土五行的代号，身体上肺部是金，管呼吸、管气的。精神上有知觉的这个属金，这是本性起的作用。身体方面工夫做到气住脉停，精神方面工夫做到一念不生全体现，任何思想妄念都没有了，这个就是“**金返归性**”。到达这个境界，道家叫做“**还丹**”，就是真得到还丹啦，这是“**还丹**”的了义。“**了义**”这个名称是佛学里的，佛经分“**了义**”与“**不了义**”。有些佛自己讲的经，那是对程度低的，在某一种特殊情形下而讲的不了义教；了义教是彻底的、直截了当，讲到明心见性。

# 第58-02讲 注意工夫进步的变化

“**离中元精，本太阴真水，又称木液。坎中元炁，本太阳真火，又称金精。丹道以水火为体，金木为用。**”这完全是讲工夫境界，我们再三提到离是心，心念，眼睛也属于离。坎是身上的气血精液等等，耳朵属于坎。老年为什么聋啊？元气亏损了，因为耳通气海，有形的气海就是在肚脐以下。你们会针灸的，就晓得气海穴。他现在讲离中的元精，我们头脑清醒，耳朵听得见，眼睛能够看，六根能够用，这是六根的光明，这就是“**离中**”的“**元精**”。这是精神之精，不是精虫卵脏的精。他说这个“**离中元精**”的根本是太阴里出来的，“**本太阴真水**”。如果气血不旺盛，下元不坚固，上面精神就没有啦，所以老了，真水衰了，眼睛、耳朵也不行了，一切都不行了。、

中国人，尤其广东朋友喜欢进补的，老年人吃补品，高丽参啊一大堆！常常很多人被补药补死了，毛病都是补出来的啊！说真的，偶然要补一下的话，老年应该是补阴，不是补阳啊！高丽参这些补阳的补不得！有些人身体是虚的，虚不受补，他本来虚了，里头都是虚火，本来都在冒火，补药一下去更发炎，慢慢病倒了不可救药。到了中年以后，真正的补药就是靠自己，也就是道家讲的，“**上药三品，神与气精**”。精、气、神怎么培养转来呢？心静、妄想少、欲念少 (广义的欲)、宁静到极点时，自然“**太阴真水**”就培养出来，精神也就来了。

所以“**离中元精，本太阴真水，又称木液**”，在道书上，元精另外一个名称叫做“**木液**”，木属肝，所以太阴真水另外一层意义也叫“**木液**”，就是肝功能。肝功能干什么的? 藏血的，真水有形的就是血，血是什么？木液。说到肝及肝功能，东方人得肝炎、肝病的也最多，差不多都是肝血出毛病，就是血液的问题。

木液旺了以后，阴极阳生，阳精就来了。这段“**坎中元炁**”，坎卦里头“**本太阳真火**”，是上面的精神照下来的，“**又称金精**”。精神靠气来的，气充足了就滋阴了。所以要想修道成丹身体健康，就是坎离两卦转过来，也就是“**水火为体**”，一水一火，一动一静，一空一有。有时要空念头，有时要提起念头，有时要修上窍，有时要下降，运用之妙是火候问题，在于你自己，搞不清楚，永远修不成的。所以修道之难，要靠智慧，不是说师父传个工夫给你，死死地守住那一点就修成功了，那样只会修死，不会修到长生不老！

真正要调整身上的血液是滋阴，老年滋阴是补一些胶质，胶质多就滋阴。譬如说白木耳、龟板胶都是滋阴的，不是补阳的。但这些补药，老实讲我碰都不碰，不敢碰。人修道就要靠自己，还去靠草木、动物，好丢人！对不对？做人就要有志气！偶然借用一下也需要的，借用一下欠点账就欠一点，但是全靠这个是靠不住的，还是要靠自己。你看龟鹿二仙胶一个补阳一个滋阴，可是如果你这个身体内部气血不调整好，吃药也没有用。修道的人气血修对了，那个药只有一点下去就起大作用了。实际上药只借用了这么一点，重要的是我们要了解气血，“**金木为用**”，金是气，肺部的；木是肝，血液的。

“**关尹子曰，金木者，水火之交是也**”，关尹子说就是这个东西。“**金木虽分两物**”，虽然是两样东西，一个气一个血，“**究其根源，只一金性**”，金性是什么？金性在后天讲就是念，一念思想来，万法唯心造。究其根塬，“**金性本出先天之乾，未生以前，纯粹以精，万劫不坏**”。这个地方金性是指我们的思想，就是《楞严经》上佛说的“**坚固妄想以为其本**”，坚固妄想同黄金一样颠扑不破。

# 第58-03讲 仙道 外道 魔道

说到这里顺便告诉你们，在《楞严经》上，指出来修行的关键重点，就是走岔路的五十种魔境界。佛把生理跟心理，归纳为色、受、想、行、识五阴，五阴各有十种魔，共有五十种，仔细分析还要多。最后佛骂什么人为外道呢？连他的弟子证了罗汉果的声闻缘觉，都属于外道，因为心外求法，没有彻底明心见性。佛在讲五十种阴魔时又提到仙道，不属于魔也不属于外道。所以梁启超他们认为《楞严经》是伪经，因为他一看到仙字，哎呀！这个仙啊、神啊只有中国有，印度没有的啊！他们就是学问不通！民国初年梁启超他们，对这方面知识还是有限，学问不渊博，认为把中国神仙都加进去了，所以这个经是假的。其实印度的仙道之说跟中国一样，存在了很久，婆罗门教、瑜伽都是修炼仙道的。

道家讲神仙有五种：鬼仙、人仙、地仙、天仙、大罗金仙。佛说仙道有十种，他没有说是魔道，也没有说是外道，他说这些修成神仙的，寿千万岁而不死。虽然长生不死，因为没有明心见性，所以堕落为神仙没有成佛。假定这些修成神仙的人又大彻大悟了，佛他老人家一定说那当然是佛！经文讲了一半，你要看清楚。

佛分析的有一条就是我们讲的，由修炼精神，坚固妄想而成功，特别讲坚固妄想。所以修密宗的人观想修成功了，也是坚固妄想成佛，观想成佛。你把它融会贯通以后，哇! 这个学问蛮好玩的，我们跳开了佛道的这个圈子，站在学术的立场上讲，都是研究生命奥秘的一种学术。丢开宗教外衣及仙佛观念，生命就是有无比的奥秘，有无穷的奥妙，可惜人类自己不知道。假设人类知道了，的确可以祛病延年，长生不老，每人自己对成佛都有把握。不过我还没有做到，在理论上我可以提这个保证。

# 第58-04讲 道家的工夫

现在回转来讲金性，这个地方金性不是代表肺部的呼吸了，而是代表“**念头**”，就是这个思想，坚固妄想。我们这个念头思想哪里来？“**本出先天之乾**”，道家主张是从本体乾卦而来。“**未生以前，纯粹以精**”，父母没有生我们以前，我们没有投胎以前，这一念还没有动。这是禅宗了，一念“**未生以前，纯粹以精**”，道家讲这个“**精**”，不是精虫卵子的精。这个“**精**”也就是《楞严经》上讲，“**心精圆明，含裹十方**”，妄念不生的时候，一念清净。禅宗祖师讲“**历历孤明，光吞万象**”，就是这个清净，这个就是“**精**”，也就是说炼精化气这个作用。后世的道家反而在精虫卵子上动脑筋，其实在身体里不是这样化的。

再说什么是精。“**未生以前，纯粹以精**”，这个东西作为精神“**万劫不坏**”，是不生不死。你看道家的老祖宗，老子讲：“**恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。**”老子形容“**恍兮惚兮**”，不是我们现在所讲的昏头昏脑，“**恍**”是心字旁边发光，“**惚**”是心字里头流动，活泼得很，老子的“**恍兮惚兮**”是很光明、很活跃！这个境界里头是“**真精**”。

“**其精甚真，其中有信**”，信是什么呀？就是有消息。“**有信**”是有一个象征，做一步工夫，有一步的现象出来。你懂了这个，也就懂了老子，懂了清净道，也懂了佛。这个是“**万劫不坏**”的。我们这个精神，这个念头，“**只因有生以后，混沌一破，走入坤宫，是为坎中金精。乾家之性，转而称情**”。婴儿一生下来，还在混沌境界，到了婴儿头“**顶**” 一封住不跳，就会讲话了，先、后天分开了。混沌是先天后天在一体，一旦分开，就是混沌破，这是第一层混沌。

后世道家认为，男女到了性知识开了就叫做破了混沌，这个是后世的解说，也通。不过这种说法是有形的道家，属于低一级道家的说法。正统的大道，混沌不是讲这个了。当我们一出娘胎的时候，勉强可以说混沌还在，已经清醒了一半，等到混沌破了，这个先天之性走入坤宫，向下沉了。所以孩子们玩两个腿，生命从下面生长，尤其男孩子睡够了，精神够，就是老子讲的“**朘作**”，小孩子自然阳举了。这时小孩没有欲念，是生命的本能。女孩子的现象在内，不是朘作，是有一种不安，那个现象就是她真阳发动，可都没有欲念，此谓“**坎中金精**”。所以，后天坎卦金的精神变出来性荷尔蒙，精虫卵脏是第三重的投影了。

那么“**乾家之性**”，原始以来这个先天一炁乾卦的，本来光明清净的人性，刚才讲“**历历孤明，光吞万象**”那个乾家之性，“**转而称情**”，已经把性转变成情了，本身里头起变化。所以我们后天，都是用的妄情，佛家叫妄想，道家或者中国的儒家称为妄情，虚妄不实。我们自己被自己骗了，被后天的感情作用骗了。譬如说夫妻吵架，都是妄情，这个情是古怪的东西，害死人的东西，有情就有累。但是欲界的生命，一个“**情**”字维持住那么多人，尤其中国现在已经有十二三亿人口了，那就是一个“**情**”字变出来的。好的是它，坏的也是它。了情返而为性，如果这十二三亿就变成了百千万亿化身佛，那就不得了啦！

“**乾之一阳，既变为坎，其中，换入坤之一阴，是为离中木液**”，先天本性到了后天，生命向下走了变成坎卦，这个东西是坤卦先天本性。我们刚才讲过，婴儿这个头顶与宇宙是通的，等于庄子讲与天地精祌相往来，到了这个头顶一封住时，咚！到下面了，换人坤中一阴，是离中的木液。这个精神转到肝脏，生血生气，到了后天的生命。

“**坤家之情**”，坤属阴，后天五阴盖住了，这个妄想的思想作用“**转而称性**”。我们普通学术研究人性，都是讲的后天的作用，讲先天本性的学问太高了。以我的经验，形而上讲本性，儒家也好，道家也好，西方的宗教也好，哲学也好，都没有办法跳过如来的手心，应该是佛学第一。但是讲做工夫，由凡夫一步一步超凡入圣的工夫细节，释迦牟尼佛要让一让了，以我的看法是道家第一。尤其生理的、物理的细密工夫，正统道家都切实告诉你了，你跳不出这个范围。这是佛家所没有的，不管你密宗怎么讲法，还是不及道家。如果要站在学术公正的立场，讲人伦之道，治国齐家平天下，这两家都比不过儒家及诸子百家。

所以我们这个文化有三位老师，我常常告诉你们青年人三句话，“**敦儒家的品性，参佛家的理性，修道家的工夫**”。形而上的理没有办法超过如来的手心；“**修道家的工夫**”，不是转河车这一套！正统道家的老庄之道、神仙丹道和《易 经》，是道法自然之道。儒、释、道这三位都是我们的老师，了不起的！如果到外国去我们还要请耶稣老师帮忙，到中东去就要找穆罕默德，这样一来我变成五贯道啦！红卍字会五教一家。这是顺便讲起，告诉你们年轻人，我们研究人性就 要知道，人性都是后天的，因为“**坤家之情，转而称性**”。

# 第59-01讲 人好静 情好动

现在这一章还在讲还丹，就是我们一般所讲的“**九转还丹**”。丹是道家的代名辞，就是长生不老之药。严重地讲，所谓丹是修命，这个命就是指现在这个生命之命。所谓修命还丹以后，还没有完，还要再加紧修的。

再看注解的文字，“**盖木主宁静，字之曰性，所谓人生而静，天之性也。**”这个金木，道家有些书上称为金公某某，金是以男性代表，木是以女性代表。金在身体内是肺是气，木是肝主血，这是有形的气血两种，气血是第三重的投影。这里讲的与我们活着的气血有没有关系？也有关系，因为气血是精神所生的东西。木代表万物发生，生命力很强。木的性主宁静，本来是安静的，道家给它的名字叫做性，但是这个不是佛学讲明心见性的性。

如果我们加以严格的规范，佛家所讲的性也分好几个层次，见性是彻底的。这里所讲的性是中国文化《礼记》所提出来的“**性情**”那个性，属于后天的。道书尽管说是先天，如果我们拿学术哲学分类，它仍是属于后天。这些学术性的分类我想不必多讨论，大家并不需要，只是要知道这个木是代表宁静的。

“**人生而静**”，静态就叫做天性。其实不止人的生命，由观察得知，虽不是自然科学，但是万物都在静态中发生。虽然生命本身是动的，但是外形都是静的。一颗种子在地下，要很宁静的状态才可发芽，土壤在动乱中什么都不能生长。实际上以哲学科学的道理，生命本身成长就是个动态，可是我们观察外表的现象，讲它是静的，这在学术分野上我们要清楚。这里讲人的生命，天生而静，好静是“**天之性也**”。所以我们人很懒，好吃懒做，乃至一切不努力，最好张开嘴巴饭就从天上掉下来，心里一想口袋里就装满钞票了。因为人性本来好静、懒。

“**金主流动**”，金性是代表主体，爱流动跑动，“**名之曰情**”，这是中国文化性情两字。“**所谓感于物而动，性之欲也**”，这个情哪里来呢？情的体就是性。以道家分类，情是用，说是外感交感的作用，使这个情动了，动情了。所以这个情就是人类本性的欲望，是它的作用。狭义的性欲，只指男女关系的欲望，这里说的性跟欲是广义的，对一切欲望的要求就是性的欲望。中国文化把生命分为性与情，我们讲到儒家《中庸》的思想，宋明理学家就拿喜、怒、哀、乐这四种现象来讲心的作用，我是特别地反对。宋明理学家搞错了，喜怒哀乐是情绪，不是心的思想，发动喜怒哀乐后面的那个作用是心是思想，如果把喜怒哀乐笼统归到心，这是宋明理学对自己的文化没有搞清楚！理学影响中国文化八百多年，使民族的文化变成一个死的文化。宋明理学家，我敬佩他们的人格，可是他们的学理该打耳光，你们去注意研究宋明理学就知道了。

而且还有一个问题，喜怒哀乐不一定是心理发动，有时候是受生理影响来的。一个人有时情绪不好，是生理上病的原因。譬如肝气不舒，胃不好，痛苦难受，你叫我不发脾气做不到。理性说不必埋怨人，生病痛起来非要发脾气不可，因为它是情。所以修养到由性归到不动情，那是最高的修养了。宋明理学家这一点是乱七八糟，全错了，不合逻辑。

# 第59-02讲 性 欲 情

现在我们讲到性跟欲，佛学到中国来也引用了性与情的关系，在《榜严经》中提到，“**纯想即飞，纯情即坠**”，一个人思想越多，思想心理向上升，老年人睡不着，因为头脑虚幻想多啦。“**纯情即坠**”，年轻人跟着情欲跑，思想没有那么高，所以读书很笨；读书聪明的孩子，情的力量差一点。情多想少，或者情少想多在六道轮回就分开了，譬如说变畜生的人，情多，想比较少，下了地狱都是情多，脑子不灵光。这是顺便讲到《楞严经》上这两个字。

性跟欲在正统的道家讲是后天的，他说“**感于物而动**”，动情是性的欲望。所以性跟情，“**两者同出异名，譬如只此一个人，既有名复有字，名字虽分两样，性情原是一人**”。这是比喻，譬如一个人有个名还有个字，名、字虽然两个，实际上代表同一个人。一个人分性跟情两面，清楚地讲，一个是知觉思想状态，一个是感觉状态。像我们说舒服不舒服是感觉的，这个必须要参考佛学的唯识学，有关色、受、想、行、识的道理。命就是佛家讲五阴境界的色阴，包括了一部分受阴感受。佛把人的感受分三种：苦受、乐受、不苦不乐受。我们人生大部分是在那里受苦的，没有真正受乐，除非修到刚才所讲的“**情来归性**”，生理起了变化，就是这个色身起了变化，那就有得乐的境界。所以佛家讲禅定，三禅定的境界都是乐的境界，绝对的快感，没有痛苦的感觉。

“**故曰**”，引用《参同契》的原文，“**名者以定情，字者缘性言**”，这两句话现在他解释完了。根据这两句话，他引申：“**其初乾中之金，变而成坎，便是性转为情。一转则无所不转，轮回颠倒，只在目前，所谓顺去生人生物也。**”这本书的注释者朱云阳真人是清代一位有成就的道家，清代是我们的近代，已经儒、释、道三家合了，那真是三家一贯啊！“**其初乾中之金**”，乾卦代表宇宙本体，金是宇宙本体那个先天之性能，在我们身体上当然是大家都一样，性是同体的。我们这个生命大家同体，中国人不讲那么多的哲学名辞，我们都是天生的，一个天就代表了。天生下来我们这个命是乾卦，上下二爻变了，中爻不动，不动就是中间的中心没有动过，外面变了。一变成坎卦，坎为水。

“**天一生水**”，我们提到过几次，这个天也是代号，代表了本体，动就生出水来，不动就是没有变；没有动以前这个生命本体纯粹以精，是精神的精。所以“**乾中之金**”，这个纯粹以精的本体“**变而成坎**”。坎在我们身体就在北方，属于下部，在头上就是耳朵，所以年老耳朵聋了，气血虚了，因为耳通气海，气海穴在丹田之下，所以后天的生命，它的功能在下部是第三重投影。

它这一变为坎，就是后天“**性转为情**”，已经由性转变为纯情了。这个情是性变来的，情还不是坏东西，情加上妄念就不行了。妄念一个笼统名称叫做欲，情加上欲望就变了，这“**一转则无所不转**”，就是我们所讲的堕落，“**轮回颠倒**”，跳不出去了。

# 第59-03讲 道家的解脱

出家人的修行叫做修解脱之道，光是解脱还是罗汉小乘的境界；大乘佛菩萨修报身，报身转了，不需要另外解脱。所谓解脱分两面来说，盐巴溶化在水里，把盐巴凝固拿出来，水是水，盐巴还是盐巴，那是解脱的办法。道家所说的解脱有好几种，一种叫做“**尸解**”，尸体留在这里人已经修成功了。但是尸解也有很多方法，譬如修到最后很难解脱，故意闯个祸犯个罪，被杀头或枪毙，叫做“**兵解**”。这是借用别人的力量把自己这个肉体处理了，把这个蛋壳打破好跑出来。

借兵解而去的还不是太高明，可见功力还不到，跳不出来嘛，这是说跳出三界之难。尸解在古代办法还很多，人死了把他买个棺材埋了，一年或者三年以后，你打开一看，棺材里没有尸体，或者只是剩一根手棍。他有一套方法，用个对象把它变成自己，装进棺材，然后连身体到别处再修过。这种尸解是比较高的，借物化形而去。《神仙传》上这些人不少，这种方法灵不灵不知道，反正我也不会这一套，没有经验向诸位报告。

空话不谈，你要晓得道家所谓解脱，不是这个道理。道家所谓修成金仙的境界，就是大罗金仙，同佛家的理论是一样的，是自己转变这个肉体，整个地变，所谓脱胎换骨，不是尸解、兵解，那些不是解脱之道。所以学佛单讲解脱是罗汉的境界，佛家认为法身、般若、解脱三个连起来的成就，是大成就，否则是小成就。换句话说，解脱的成就，严格地讲起来，还是阴境界，没有达到纯阳。阴境界的人得到这个阴神成就，也可以尸解而去。他有所成就，我们勉强地讲叫做鬼仙。其实也不是鬼仙，不是普通那个鬼，佛家名辞叫做“**非人**”。这类非人不属于人，无形相，人们看不见摸不着，可是它的生命是存在的。佛经上经常说“**人与非人**”、“**人、非人等**”，非人比我们人高一级，不是人，与我们不同，但也不是鬼。

# 第59-04讲 顺为凡 逆为仙

这个里头说轮回颠倒，统统受后天的精神魂魄所支配，佛家叫做色，色的力量属于四大。譬如我们性想静，想清高，但清高不来，你非吃非穿不可，跳不出这个物质约束。我们思想可以超越物质，可是身体就做不到，本来生命这个功能应该做到，但是我们人做不到。道家认为绝对可以做到，是我们自己没有把它凝固拢来，没有“**还丹**”。这个道理禅宗云门祖师就说过，“**我有一宝，秘在形山**”，我们大家都受形体所限。所以《西游记》那个孙悟空，被佛的手掌心一翻就把他压在里头，叫做五指山，就是五大把他压住了。孙悟空在里头没有办法，把头伸出来，这个头脑还灵光，就是跳不出来。我们思想灵光，但跳不出这个肉体。孙悟空后来碰到唐僧，他说：“**师父你救我!**”“**我怎么救你啊猴子?**” 他说：“**山顶最高处有一个符咒，观音菩萨贴在那里的，只要把那一张撕掉，我就跳出来了!**”唐僧爬到山顶一看，原来是六字大明咒“**嗡嘛呢叭咪吽**”，这样一撕，孙悟空“**咚**” 一下跳出来了。哈！这个是修法啊！怎么跳出来呢？行善。

现在我们在这个里头，就是这一转很严重，所谓“**性转为情，一转则无所不转，轮回颠倒，只在目前，所谓顺去生人生物也**”。顺这个路线就是人的生命，也可以说“**顺去生人**”。坎卦在下面一动，我们人欲一动，性欲就动了。后来的道家错认为要压制这个欲念，只要把这个精收回来就可以成仙。这是有理论根据没有错，但是那个有形的精如何收回来化掉？怎么化？一个有形东西回转来化，像把东西吃到胃里，有些还消化不了呢！所以这完全是错误观念，不是这样的道理。这个“**顺去生人**”，就是向下走，向下流，以此生生不已。

“**今者，仍取坎中真金，还而归乾，便是情返为性。**”所谓取坎填离，坎卦中爻这一阳，这一点真阳生命的本源，拿来填满离卦。离中虚，现在把先天一炁的坎卦中一阳，取代离中的阴，“**便是情返为性**”。“**一返则无所不返**”，所以说九 转还丹。“**坚固圆常，顿超无漏**”，这个“**无漏**”是普通道家一个名称，后来佛家也用。漏丹就是这个漏，男女情欲而漏掉这个生命，也就是肉体这个命的根漏了。其实眼、耳、 鼻、舌、身、意六根都在漏，无漏是全体无漏。证到了无漏，道家有个名称叫做“**无缝塔**”，这个身体变成没有缝的塔了，尤其是北派道家丘长春很喜欢用这个名辞。佛家叫做无漏之果位，即阿罗汉果位，“**所谓逆来成圣成仙也**”，倒转来走才成仙成圣。

# 第59-05讲 寂然不动 感而遂通

这个理论他讲过了，修道的方法呢？他说：“**学道之士，若能于感而遂通之后，弗失其寂然不动之初，而丹乃可还矣。**”这个非常重要，修道怎么修呀？“**感而遂通，寂然不动**”，这两句话是《易经·系传》上的，作者是孔子，是中国哲学先天的心物一元基本理论，是说生命的自性寂然不动，永远是不动的、寂默的。后来佛经翻成涅槃，是寂灭的意思，也是其中一个理由。寂灭的东西寂然不动，本来没有动，超越时间空间；但寂灭可不是一个死东西，只要一个感应，一交感一动，它就起用了。用了以后呢？由用返归于体，用过了还是回到体。你说体没有东西那是空的，但是有感就起作用。佛家的比喻也是一样，“**全波是水，全水是波**”，我们本性像海水，外面的境界风一吹，就起波浪了, 这就是感而遂通。外在风不感的话，浪也平息了，又回到水。

再讲回我们的思想，人这个思想情绪本来没有的，婴儿生下来没有说话以前，寂然不动，没有喜怒哀乐，思想、分别的观念很少，第六意识没有成长。等到头顶跳那个地方封口了，开始学讲话，有思想、分别。第六意识慢慢成长是后天习惯性的，我们现在的第六意识差不多都是情的方面。说到修道，佛家同道家一样的，就是如何把情返回自性，归到本体。现在诸位听到我讲的话，因我这些话而引起了思想，又分别对或不对，这个也是“**感而遂通**”。“**感而遂通**”使思想念念迁流，在第一个思想过去之后第二个思想还没有来时，中间这一段你要看清楚，“**弗失其寂然不动之初**”，又回到原来那个不动清净境界，这是用心理状况的方法用功。佛家的止观啊、参禅啊，专从这个地方入手修行。道家也注重这个思想观念“**感而遂通**”之后的身体，当情动之后，我们欲念一起来，真正有修养道家有工夫的，就晓得欲念是个火，那一股发烧的力量向下流去，“**感而遂通之后，弗失其寂然不动之初**”，在身心激动之后能够清净得住，这就可以还丹了，“**而丹乃可还矣**”，那个生命力量不漏、不动，久而久之可以脱胎换骨。

要特别注意，伍柳派流行的还精补脑炼精化气，所注重的也在这个地方，也就是欲念没有动以前，那个情动了。假设情动了，男女欲念来了，只要有一点点，就是水源不清，已经不能用了，不可以返还。要清的水源才可以用，伍柳派说的不能说完全没有道理，就是《慧命经》、《金仙证论》、《性命圭旨》这一套道书中的。你们在座诸位各路神仙，要注意啦，讲清的水源，就是欲念没有动之前，这个时候能够炼精化气，勉强可以说还精补脑、长生不老。所以不能乱搞，以为是修道，那个后果严重极了。

这个里头有一个大问题，当气动欲不动以前，可以说没有刺激到制造精虫这个地方，这时勉强可以讲伍柳派说对了，水源之清还算可以，可是已经很难化了。这个道书上没有，你要看别的书才会发现。我们的老祖宗黄帝，最后得道成仙，他的老师是广成子，《封神榜》上写他法力无边。广成子告诉黄帝，修到这个“**至道之精**”，当情绪感情在清净境界中一动，已经把精摇动了，可见这个精不是精虫卵子啊！

# 第60-01讲 还丹的作用

我们讲到这个还丹，“**金来归性**”就是情欲之念完全清净了。讲清楚一点，气住脉停了，呼吸之气当然没有，身上毛孔呼吸之气也停了，所以“**金来归性**”，在外面的现象是气住脉停。“**故曰**”，所以《参同契》原文“**金来归性初，乃得称还丹**”。金是流动之气，他说修道就是这两句为重要的中心。“**此两句，不特为一部《参同契》关键，且能贯穿万典千经**”，这两句话不但是《参同契》的关键，千经万论都不离这两句的原则。他引用了佛经，《楞严经》云，“**如金于金精**”，金里刚挖出来的黄金没有经过锻炼，“**其金一纯，更不成**”，经过锻炼就是提炼出来，就是我们身体情来依归性了。一念不生气住脉停，这个时候“**金来归性初**”，回到本源，永远不会有后天的杂念了。《圆觉经》云，“**如销金，金非销有**”，这个金是本来有的，因为我们念不动了，气也住了，它回来了。“**既已成金，不重为**”，提炼恢复成黄金以后，“**经无穷时，金性不坏，是此义也**”，永远保持不坏，这是佛在《圆觉经》上讲的。《楞严经》讲的也是这个道理。

吕纯阳云，“**金为浮来方见性，木因沉后始知心**”，这两句是吕纯阳的名句，金性喜欢流动，说“**金为浮来方见性**” 就是气。气分三种，我们讲过的，但是这个气，勉强讲一句，不是呼吸的气，而是息了。“**木因沉后始知心**”，木为情，杂念妄想不起，本心出现了，所谓明心见性了。

张紫阳真人这位宋代祖师也讲过，“**张紫阳云，金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银，亦此义也。**”这也是讲这个气跟性情归纳起来作用。“**可见三藏梵典，只发挥得金性二字**”，说佛家、道家、儒家的各种经典，就是讲“**性情**”两个字。“**万卷丹经，只证明得还丹二字，且更兼质之羲《易》，若合符节**”，他的作用同《易经》的这个卦象程序作用一样。他说我们懂了这个，自己就晓得用功，“**可以豁然矣**”，就清楚明白了！“**还丹法象，已备见上章，此特结言其名义耳。**”还丹已经在上章讲得很清楚，这一章不过是特别说明它的作用或者意义。

# 第60-02讲 再说大小周天

我们要把性情这个道理讲清楚，虽然第十五章尚未完，但是我们先参考“**坎离交媾章第十八**”，因为这里与前面还丹有关联。“**此章，言坎离交而产药，应一月之晦朔弦望，乃小周天之火候也。**”希望诸位把十二辟卦的表带来。在这个身体内部，大的叫“**乾坤交**”，小的叫“**坎离交**”。“**乾坤交**”就是大周天，“**坎离交**”叫小周天。从道家伍柳派以后，大家对小周天有一个似是而非的观念，认为做工夫，气脉从背上慢慢爬上来，爬到顶上再到前面这样转一圈，所谓转河车，认为这就是小周天，认为小说上打通任督二脉就是小周天。假定承认身体有形的任督转动这个感觉叫小周天，请问大周天怎么转？所以这个小周天的说法已经有问题了。现在正统道家告诉你，“**周天**”就是天上一圈，阴历每月月亮一出来到沉下去，这一圈叫做小周天；大周天就是太阳的行度一年。太阳行度也是我们人为假定的，太阳在太空中走一度，等于这个表秒针嘀哒这么一度，这就是我们一个白天，一年三百六十五度多一点，这个太阳的行度，也就是大周天。到人体上来说，我们做工夫刚才讲“**金来归性**”，归到本位，就是大周天。妄念归到如如不动的境界，也就是还丹的现象。修神仙长生不死之道能还丹的话，那可以说是成功一半了，可是还要继续修的。

## 坎离交媾章第十八

**晦朔之间，合符行中。混沌鸿濛，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。**

这一段是修炼还丹的现象，换句话就是本身的坎离交媾。这两个名称我们都不厌其烦反复再讲，怕诸位不大熟悉。坎卦在身体上是肾，肾是水；离卦是心，心也包括脑筋的思想，脑下垂体。坎卦不只是两个腰子，还包括前面的青春腺、肾上腺、性腺，在男性包括精子的部分，女性也一样，这都属于坎卦的肾。所谓心肾相交就是上下相交，这个我们也讲过，年老中气虚了，所以睡眠不好，因为心肾不交，也就是水火不交，也叫坎离不交。

中药有许多调整方子，像小还丹啊，什么龟鹿二仙胶，都是滋阴补肾，降心火的作用。在理论上说对，但是各人身体不同，加上其他的外感，当然不灵啦。有人吃那些药，又非常灵光，所以顺便告诉诸位，尤其是学中医要懂得这个，修道更是非懂医药不可。修道的人个个通医，天文地理、气候变化、衣服饮食统统要注意，一不注意，马上病了。病了不要紧，一天到晚老是要给你们拿药，像照顾妈妈爸爸一样的麻烦，而且药也很花钱哪！我说你们多慈悲慈悲我，这个不能不懂啊！自己又不懂又要修道，怎么行！

坎离交媾就是这样，人能够天天坎离交，精神水火相交，换句话说，神跟气两个凝定就是坎离交。这一段我们还是用朱云阳真人的注解，比我讲得还清楚，我在他这个注解上再加以解释帮助大家。“**此节，言晦朔之交，日月会合，为大药之根本也**”，每个阴历月底月初之交，从二十九到初三这五天，天黑无月亮，就是晦，就是全黑。全黑在天体的现象叫做纯阴、至阴；五天之后，月亮慢慢由轨道移出来了，是谓朔。

这是讲朔气的现象，他说这个“**晦朔之交，日月会合**”，太阳、月亮阴阳配合在一起，这是比喻，是修气，这个气是什么？我们地球夹在太阳月亮中间，这个就是产生“**大药**”的根本。我们修道也是这样，“**造化之妙，动静相生**”，造化 之妙，制造万有，变化万有，宇宙生命的根本，一动一静，互动相生。“**循环无端**”，两个转过来转过去，没有停止过，没有起点和终点。中文叫“**无端**”，佛经翻过来叫“**无始**”，“**端**”也就是“**始**”。

# 第60-03讲 元会运世是什么

**然不翕聚，则不能发散。不蛰藏，则不能生育。故以元会计之，有贞而后有元。以一岁计之，有冬而后有春。以一日计之，有亥而后有子。以一月计之，必有晦而后有朔。此终则有始之象也。**

这一段麻烦得很，我想给诸位简单介绍一下《易经》、《皇极经世》所谓的“**元会运世**”。一元有十二会，一会是三十运，一运有十二世。我们中国文化算宇宙的开始，把以前的切断，从唐尧登位当皇帝就职那一年起，定为甲辰年，六十年一变，一百二十年一变，一百八十年一变。一个甲子管六十，为一元，分为上元甲子、中元甲子、下元甲子，三元甲子合拢来又是一个单元。六十年六十天或者六十个时辰都在内。

“**天开于子，地辟于辰**”，宇宙何时开，不管它了，“**人生于寅**”，人的文化开始是十二个时辰里的寅。辰年是尧登位那一年开始，现在是一九八三年，中元甲子过去了，明年开始下元甲子，又是一个甲子来啦。这个三元甲子演变，甚至于每一个国家乃至你我个人命运的演变，都可以计算出来，这叫做“**元会运世**”，这一套是《易经》的道理。你们青年同学说要学这个，我答应了好几年要教你们，一方面没有机会，二方面我也懒得教，三方面我也不希望你们学会。学会了钻进去一辈子就爬不出来了，因为看通了世事人情，人生一点味道都没有了，还不如不晓得明天的事，才比较简单。

现在讲这个法则，拿一个月来讲，“**必有晦而后有朔，此终则有始之象也**”。“**何以谓之晦朔，月本无光，受日魂以为光**”，这是古代的说法，就是月亮反照太阳的光。“**至三十之夕，光尽体伏，故谓之晦**”，每月阴历三十晚上绝对没有月亮，这叫晦。人倒霉一脸晦气！这个“**晦**”字就是黑气，没有光彩了，所以叫做晦气。“**此时日与月，并行于黄道**”，就是天文的黄道面。“**日月合符，正在晦朔中间**”，我们必须要懂这个道理，因为人身是个小天地！不过你不要因此半夜子时起来打坐！那是太阳的天地，我们有自己的活子时。伍柳派也讲过这个，比如你喜欢打牌，打了三天三夜，夜里睡下去，中午醒来就是你的活子时。你中午醒来，配合打坐好不好？那最好！有阴阳交会，怎么不好呢？所以你要活用。修道千万不要迷信，什么算命看风水，我也学过，是为了修道才学的，不是为了想做算命先生，学会了我一辈子不用。你说风水坏嘛，我专在那个坏的方向坐，我就看看怎么坏法。心正则万法皆正，一切唯心，方位也可以变嘛，这个地球是圆的。不过宇宙的法则，那个大自然的力量还是很大的，你能抗拒得了吗？除非你有一套，一套什么？就是功德，要多做善事，只有善行慢慢可以抗拒，其他没有力量可以抵得住的！这是顺便讲到这些。

# 第60-04讲 衰老是头脑

我们身体这个小宇宙，“**吾身日精月光，一南一北**”，就是一上一下，头脑上面清醒就是太阳，下面就是月亮。古人那么表示，没有错，修道也要懂现代医学，尤其现在生理医学进步得特别快，要特别注意。看到一些新资料，有些法则他们也会懂了。说到还精补脑、长生不老，真正的衰老还在头脑，如果头脑这部分衰老，人就衰老。道书的道理，头脑就是太阳，万物就靠太阳光明来，眼睛是太阳，耳朵是月亮。中国的道家要分析起来多得很，你说为什么要那么啰唆呢？因为万物各有一太极，各有一个宇宙。你说这个茶杯盖是一个小宇宙，它还可以分成小圈圈，这个面上假设构成一百个圈，每一圈它又有它宇宙的生命。万物各有一个生命体，你懂了，修道就晓得用了。

所以一南一北，一上一下，南北的交媾像太阳交媾，“**赖真意以追摄之**”，这就是方法了。真意不是气！这要参考佛家的天台宗，根据佛的分类，我们这个气，在高山清净地方，自己会听到呼吸响，这叫做风，不叫气。慢慢宁静下来，这个风静下来，很轻微了，那个叫气，这要在很静的地方。不过你们真会打坐，工夫好了，虽在吵闹的地方，耳朵也会听到自己，那么你的静的工夫就差不多了。风静下来变成气，气再轻微一些时，呼吸往来都听不见，道家叫胎息，是肚脐在动，同婴儿一样的在动，鼻子里头像没有气了，很久才动一下。所以道家叫做胎息，胎儿在娘胎里头不是鼻子的呼吸，是里头在一开一合，这个时候才晓得有个丹田。

# 第60-05讲 丹田的问题

有个医生朋友问我：“**这个丹田，我们对自己文化虽然崇拜，但实在信不过，这个解剖出来没有啊!**”我说当然没有。他说那怎么讲？我说你们学的不叫生理学，是死理学，拿那个死人来解剖的。我们中国老祖宗是拿活人来解剖的，讲起来很残忍。在活人的身体上开刀，一拉开那个力量大得很，会夹住刀子的，因为那个肌肉的收缩力量太大了。活的生命当然有丹田，尤其在真息的时候，那个胎息的力量才大呢，在古书叫做“**阖辟之机**”。“**阖**”就是合拢来，“**辟**”就是翻开，这个就叫丹田。现在我把秘诀都给你们讲了，我认为道是天地之公道。我知道的都告诉你，但是有时候不讲，因为你不到这个程度，给你讲了也不懂。这个里头有上丹田、中丹田、下丹田，你没有工夫也没有打开气脉，所以不懂，你打开了就懂。其实那里除了有根骨头外，真有个丹田吗？可是工夫到了那里，才晓得呼吸不在鼻子，而是丹田这里在呼吸，那真是与天地精神相往来，像是充电一样的。但是你不要假想，如果假想就变成神经病了，要工夫做到才行。

所以他说我们身体上的还丹，坎离交媾靠什么呢？要“**赖真意以追摄之**”，所以叫阴阳交媾，婴儿、姹女两个结合，神与气合，就是佛家讲的心与息两个合，密宗就是心风合一，天台宗讲心息相依。道家讲的神气两者结合，全靠真意摄之，就是刚才我给你们讲的，都透露过了，可是你们不懂。真正的还丹是要修到气住脉停，这个时候才可以说还丹。修禅宗的这个时候可以说妄念不起了，暂时无念了。

# 第60-06讲 神气坎离会于中黄

这个时候“**方交会于中黄神室**”，神气坎离在这个时候才得到相会。什么是“**中黄**”？就是普通所谓中宫，中宫是胃。有些道家认为胃就是“**中黄神室**”，其实到这个时候并不一定是指胃了，而是中气足了。有个学密宗的，出了一本很大的书骂道家，说道家把中黄认为是中脉错了。错了也用不着骂嘛！几千年文化，我们的老祖宗总有他的道理。他不懂得《易经》，中黄是个代号，中脉、中宫都是代号，黄这个颜色代表中央。

你看隋唐或者西藏塑造的佛像，三围一定清楚，坐起来不会弯腰，神气交了，中气足丫。我看在座的不管男女老幼，肚子上都有一坨一坨的，中气没有了，坐起来弯弯的才舒服。胖出来挺着的也不是，身体已经两节了。真正中黄通了就充满，充满不是鼓起来，反而变成细腰身，恢复童年了。如果打坐的姿势不标准，入定是不可能的！这叫法则。有人画的神仙，老僧人定都是弯腰驼背，又说神仙满脸红光，都不对。所以说神仙是面如冠玉，冠玉是以前帽子上面有块方方的白玉，羊脂白玉，滋润漂亮。这个时候到中黄了，说中黄这个境界叫做神室，心之下肚脐之上。

“**水火既济，正在虚危中间**”，虚、危是两个星座，在天体北方。“**虚极静笃，神明自生**”，学佛学掸宗的人，想一念不生，如果工夫不到，做不到一念不生啊！禅宗祖师骂人，讲那些狂妄口头禅的人是“**空腹高心**”，怎么能学禅？“**空腹高心**”是引用老子两句话，反转来骂人，老子说“**虚其心，实其腹**”，念头空了是虚其心；实其腹，气就会回转来，气住脉停了嘛。所以禅宗祖师骂人是隐语，“**空腹高心**”是气也没有住，思想就在脑子里转，妄念停不了；气在上面，妄念沉不下来，所以就睡不着。失眠就是因为气在上面，不是血压高，不是血在上面，血压可能还低呢！血压跟气两个又是两路走法。所以这个时候假设虚其心，实其腹，那就是老子所讲的“**虚极静笃**”，禅宗讲的“**悟道**”。道家没有讲你悟不悟，道家用“**神明自生**”，就是佛悟的境界，你的智慧不晓得哪里来，是自然而至。所以先见之明都会有，是我们自性本来有的灵光现前。

他说这个就是“**即一刻中真晦朔也**”，古代一个时辰等于现在两个钟头，分三刻。换句话说，四十分钟当中，你真到了这个境界，就是快要还丹了，长生不老之药的境界，你懂得了，你拿到了。所以大家想百日筑基，筑个什么基啊? 有人说一百天不漏精，那么有人两三年都不漏，你说他成道了吗？把他解剖来看，他有什么丹在里头？大概中间有些小瘤子，长些结石，那不是丹，不是那个东西，如果不晓得化掉，还很严重啊！这个是秘密里头的秘密，都在这个书里，诸位未来的大神仙，自己好好去参想吧！不过你们成功了不要忘记我，要来度度我啊！

# 第61-01讲 神归气穴坎离交

上次讲到坎离还丹的问题，所谓还丹就是如何把本有的修回来。什么叫坎离交？就是小周天，讲月亮的出没，所谓周天就是一个周期，一个旋转。每个月初就是朔，月底是晦。

## 神归气穴坎离交

“**故曰，晦朔之间，合符行中。造化之日月，以魂魄相包。吾身之日月，以精光相感。当神归炁穴之时，不睹不闻，无天无地，璇玑一时停轮，复返混沌，再入鸿濛。即此混混沌沌之中，真阴真阳，自相配合。故曰，混沌鸿濛，牝牡相从。**”“**晦朔之间，合符行中**”是《参同契》原文，头尾各两句都是原文。中间讨论到“**造化之日月**”，这个造化就是天地，太阳和月亮代表两个伟大的精神，太阳代表阳魂，月亮古代称为月魄。一个魂一个魄，魄是借这个魂而发光的，天地的日月“**以魂魄相包**”，我们本身也是一样，我们的这个生命，不是指身体，身体同生命观念应该分开。“**吾身之日月，以精光相感**”，身体的日月就是精跟神光。精是指精力，是说身体各方面都很健康；光就是指神光充足，并不是头顶上开着电灯，而是说人的神气、头脑、思想都很灵敏；精和神光相感，是说两个合一了。

下面讲得很明显，说明什么是坎离交，“**当神归炁穴之时**”，神回到炁穴去了，有形的炁穴在丹田，标准的地方就是肚脐之下，阴毛之上，以自己的身体做标准，因为每人高矮胖瘦尺度不同。神如何归炁穴呢？在道家的说法就多了，各宗各派因这句话产生了各种修炼的方法。有些修道的人，一坐起来就想把头放到肚子里去，你想想看这个做得到吗？还有一种神归炁穴，打坐的时候假想把头拿下来，放到肚子里去。当时他们都很秘密的，搞得神奇古怪，有什么引证师、引礼师、点传师，也是这一套，是中国流行的，包括青帮、红帮都是那么搞的。有很多方法似乎都很神奇，一学会了发现非常可笑。这个修法哪里来的呢？是佛的《禅秘要法》里头白骨观来的。佛传的有三十几种方法，有一种观想把头骨放人髋骨，后来道家就把它拿来叫“**神归炁穴**”。还有好多，我要是报告出来，你们年轻人听了都不知哪个对。

我们知道身体下面部位是有形的炁穴，修武术的，譬如说少林武当等，都晓得那叫气海。我们以前学武，学之前老师告诉我们，要是跟人对打，气海那个穴道不能打，会打死人的。正统的神归炁海不一定是有形，但是有形的气海连带起作用。什么叫神归炁海呢？就是无念！所谓“**六根大定，收视返听**”，原则就是两句话，实际方法也在内。不听外面的声音，眼睛也不向外看，直到前面光及影像没有了，就凝定下来。凝定到极点，有一点气住，呼吸停止的现象。要是说人修到入定时就是完全气住了，那是绝对不可能的！只能说他的呼吸缓慢，间隔拉得很长很长。

一个入定的人，他的心电图很平的，很久才轻微地动一下，但不是病态，这是神归炁穴的境界，也就是佛家讲所谓气住脉停的禅定境界。实际上心脏还是有动的，还是有轻微的呼吸，鼻子的呼吸很少了，皮肤的呼吸还在动，这是神归炁穴，这是坎离交。这个时候对境心不起，“**不睹不闻，无天无地**”，完全忘我了，身体的感受没有了。如果身体还感觉气到了背上到了前面，以为自己任督二脉打通了，那根本是感觉状态，连“**神归炁穴**”影子都没有呢！

# 第61-02讲 隔阴多半会迷

到这一步，感觉已经不必谈了，早过去了，所以“**无天无地**”，这个身体什么感觉也没有，“**璇玑一时停轮**”。璇玑是天文的仪器，在这里代表脑子思想绝对无念，身体上气机的流行绝对静止，这两个静止就叫做“**璇玑停轮**”。还有一句“**日月合璧**”，就是精神与气血归一了，所以“**璇玑一时停轮，复返混沌**”。混沌是什么境界呢？庄子说混沌的典故，我们已说过，在道家，混沌所代表就是胎儿刚刚进入娘胎那一刹那，精神跟精虫卵脏结合了，相似于昏昧、昏迷。道家讲混沌只到这里为止，佛家则更进一步。要了解其中道理, 必须研究佛经。人进入娘胎，是所谓种子生现行，种子就是过去生的业力累积。精虫卵脏两缘结合不会成胎，要三缘和合，要自己的灵性加入精虫卵脏，这三样刚刚碰上了才会成胎。

任何人入胎就要昏迷，所谓隔阴之迷，隔一个中阴就不知道了。今生死后再去转入一个生命，不一定变人，或者变畜生或者升天。隔阴就迷了，隔阴要不迷那非常难，大阿罗汉八地菩萨差不多可以了，七地以前的菩萨还有隔阴之迷。迷有几种，我们普通人入胎就迷了，住胎也迷，出胎也迷; 有人入胎不迷，住胎、出胎迷了。出胎迷已经了不起，佛道两家说，这是再来人也。再来人在中国古代的文学还有一个名称叫“**谪仙**”，就是已经成道的仙或者罗汉，因为还没有完全成功，修错了法，堕落下来了。譬如我们文学史上称李太白是“**谪仙**”；佛家的初果罗汉、二果罗汉都是再来人；到了三果以上大阿罗汉就不再来了，即使不再来也是请长假，暂时不来，不是永恒。但是这些人出胎就迷了，不久则会清醒过来，慢慢自己就会修道。

我们过去有一两个朋友，他们硬是记得前生的事。所以我们现在可以做统计，找些儿童来调查，三岁以前的事情能够记住的很少，也有人会记忆到一岁的事那就不简单了。也有人记得前生的事，但决不会透露。过去我有许多这类朋友，有位朋友讲到三生的事，宋朝他是什么人，清朝又是什么人，最倒霉就是前生。我问他前生是什么，他说是狗，他气自己是狗，就把自己撞死了。我这位朋友是决不说假话的人，他过去很有地位，不会也不用讲假话。清代有位四川名将岳锺琪，在康、雍、乾之间，他的诗境界非常高，其中有名的两句，“**只因未了人间事，又做封侯梦一场**”，他好像晓得自己是再来人一样，这个气魄也很大，我们年轻时很喜欢他的诗句。

# 第61-03讲 神不迷 身混沌

讲这些道理是说明入胎迷也好，不迷也好，迷与不迷是神的境界，不是气的境界。神、气两个是分开的，气的境界是讲身体这一部分，身体部分有混沌的现象，不迷是神不迷。所以混沌是神、气两者相包，等于馄饨一样，里面有肉外面包馄饨皮，神被气包住了。前面提过云门祖师说的，“**我有一宝，秘在形山**”，我们思想可以很高远，想到太空去，可是去不了，被肉体包围了，两样混合不能解脱。所以小乘的佛法是修解脱，把这两个分离，像化学一样分解，可以得到真正的自由。但是解脱不是最高的道，只能到罗汉境界。菩萨境界不修解脱，要待身、心两方面都成就，肉体的四大还要转化，因为心、物两个是一体的两面。

现在第一步修到还丹的境界，收视返听，到达六根大定。六根大定以后，这里告诉你“**不睹不闻，无天无地，一时璇巩停轮，日月合璧**”，再进入混沌。有同学问，如果一个人打坐的时候进入混沌了，是不是人也变混沌了？不会的！正统的修法，到那个时候虽然进入混沌，这个身体更端正，决不会倾斜或者弯曲。如果说非要弯起来，或倾斜才能进入混沌，已经不对了。真正进入混沌等于塑的佛像一样，三围很清楚，这样进入混沌就是正统。这个外形同内在有关系的，假使有倾斜，就是他色身上肉体四大的工夫没有修好，气脉没有完全修通。可是也有一种现象，真到了混沌境界他变得很小，身体会缩了。这种人当然很少，不过我没有这种经验，只是把知识告诉你们。等于你们初学打坐的人，有时候觉得身体长高很大，有时候觉得缩得很小。开始时是一种感觉状态，真证到混沌状态不是感觉状态，而是真实的状态，可以放大可以缩小。释迦牟尼佛在白骨观的修法里就有提到，不过他是秘密地说，不像我明显地说这是进入混沌的真实现象。至少最正统的说法，基本上也不缩小也不放大，是端正！决不是弯腰驼背的。

“**复返混沌，再入鸿濛**”，在这个境界，“**即此混混沌沌之中，真阴真阳，自相配合**”，这才叫做阴阳交媾，代名辞叫坎离交，是本身的阴阳在交媾，本身的阴阳在双修。从佛、学来讲，这个世界叫做欲界，欲界有两性关系，就是公母、 雌雄，由男女两性的关系而生出生命。不但人是如此，任何一种生物包括植物，都是这样。欲界的生命是借用两性的合作，由混沌状态构成一个生命。但是有一个理论，修道修到这个程度，他不借用别人的合作，靠本身具备阴阳两性的功能，在自己的生命中间再生一个生命！像这样不借用他人的肚子而生，已经不是欲界的生命了。

所以我常叫你们注意三界的生命，佛经告诉我们欲界的生命是两性合作的，是需要欲念交配而发生的，这个生命是向下走的。到了上界的天人，就不是欲交了，是气交，怀孕的是男人，生孩子是从头顶上、肩膀上生。道家书上所讲的出阳神化身，都是色界人的出生境界。不过色界天也分好几层，更高一层的不是气交，而是神交的境界，神交产生另一个生命。说了那么多空话就是说明混沌境界，我们用自己的生命来修道，男女都一样，“**真阴真阳自相配合**”，以本身的阴阳交配，不借用外力。在自己原有生命里产生另一个生命，必须要经过混沌境界，所以《参同契》的原文告诉我们“**混沌鸿濛，牝牡相从**”，牝牡就是男女、阴阳，牝是女，牡是男。

# 第61-04讲 自身阴阳交

“**元牝相交，中有真种。元炁絪缊，杳冥恍惚。正犹日魂施精，月魄受化，自然精炁潜通。故曰，滋液润泽，施化流通。**”这一节朱云阳真人的注解，都把修道的境界与消息很坦然地告诉大家。古人并没有像我们现在讲得那么清楚，古书是古文写的，你自己古文不好，认为这个是死书死文字不清楚。老实讲，用白话我也会写，但用白话怎样都说不清楚，怪就怪在这里。最近我们本院同学研究文言白话，这两个对比，反而觉得白话非常难表达。这个本文里，他写得非常清楚，什么工夫，什么境界，什么口诀，都告诉你了。到了“**混沌鸿濛**”这个境界，就是“**元牝相交**”。元就是根源，生命根源，牝就是母性、阴性。原始生命真正在交媾，这个交媾并不是难听的话，自己本身生命这个阴阳一定要交媾的。

普通人本身也在交媾，就是真正熟睡那一刹那。为什么人极疲累时非睡不可？人真正熟睡的话，只用半个时辰、一个小时就够了；可能有些人说这不行，我要八个小时才够。其实大部时间都没有睡，都在妄想，大脑没有完全休息，都 在做梦，做了梦又忘记了。真正熟睡时，正是亥时到子时那个现象，在完全混沌的境界睡着了。我们研究一个睡眠中的人，在他真睡着时，他的呼吸一下停掉了。如果没有这个睡眠经验，看看枕边人的睡眠，然后自己研究就知道了。看婴儿更清楚，他真睡着那一刹那，呼吸停掉了，不呼也不吸。在这一刹那之间，阴阳在交，所以哪一个人不阴阳交？不交就死掉了。

所以道家的道理完全准确，懂了以后就是老子一句话，“**道法自然**”，你不要另外去做工夫，只把握住看牢就行。生命在未死以前，它自然的法则一定是那么走的，不是你领导它，而是它领导你的。结果一般修道人自以为很聪明，领导这个生命走，都搞反了，头上安头。每人每天自己内在都是阴阳相交的，自己的任督脉本来在流行。一天不交，一天不流行，就病了；交得不好，流行得不好，也会病了。你要懂得这个理，能够把握得住，这个生命自己可以控制了，不必用工夫用导引，都不要！交就是这样交，我们要懂这个原则。

## 真种是什么

所以，“**元牝相交**”就是生命之内本来的阴阳相交媾，在这相交媾之间，“**中有真种**”。人自己搞不清楚真正睡着了没有，世界上没有一个人真正睡着，真睡着的时候，最阴的当中有真阳之气，是一点灵明没有昏昧的。普通人不认识自己，经过打坐修道以后，工夫久了就慢慢认清楚了。这个人即使是昏迷，或者睡得很熟，这一点灵光并没有昏昧。因为你没有经过好好修养，所以认不清这一点灵明不昧是本来存在的。这一点灵明不昧就是真种，成仙成佛的真种就是这一点，不是身上的这个气，不是这个精虫，不是转过来转过去的这里有感觉那里有感觉，这些都不相干，这些是假有。假如你认为气动了，那不相干，可是有作用，不能说没有作用。真的道就是灵明不昧，这一点是真种。

“**元炁絪缊**”，“**絪缊**”两个字出在《易经》，是形容辞，就是混沌的意思。所谓絪缊、杳冥、恍惚、混沌，这四个名辞合起来就是一个。引用近代学者吴稚晖的哲学理论，什么宇宙开始是上帝创的，他都不承认，他说原始的那个东西就 叫做“**一塌糊涂**”，差不多就是这么一点混沌。所以老子叫它“**杳冥**”、“**恍惚**”，《易经》叫它“**絪缊**”，庄子叫它“**混沌**”。到那个境界像什么呢？“**正犹日魂施精，月魄受化，自然精炁潜通**”，像夏天的太阳，把我们晒得热极了，地球摄住这个热能，空气都不流通，絪缊收到了极点再放出来，碰到上面一冷就下雨，就这样一阴一阳交化。所以“**日魂施 精，月魄受化**”，月亮本身不会发光，它反映太阳的光，这个时候，“**自然精炁潜通**”，虽然看不出来，但互相在通。人为什么学佛修道要打坐？打坐就是四个字形容 “**精炁潜通**”，你用不着用心的。老实讲，何必做什么工夫！ 你久坐必有禅。什么道理呢？因为你这个生命，少使它劳动，本身自然有一个法则在动在产生，你慢慢就感觉到了。不是你做工夫做出来的，你越做工夫它就越跑，你坐在那里又要想办法做工夫，又要通那里通这里，你说多么劳苦！道法自然就是“**精炁潜通**”。

# 第61-05讲 真种是什么

所以，“**元牝相交**”就是生命之内本来的阴阳相交媾，在这相交媾之间，“**中有真种**”。人自己搞不清楚真正睡着了没有，世界上没有一个人真正睡着，真睡着的时候，最阴的当中有真阳之气，是一点灵明没有昏昧的。普通人不认识自己，经过打坐修道以后，工夫久了就慢慢认清楚了。这个人即使是昏迷，或者睡得很熟，这一点灵光并没有昏昧。因为你没有经过好好修养，所以认不清这一点灵明不昧是本来存在的。这一点灵明不昧就是真种，成仙成佛的真种就是这一点，不是身上的这个气，不是这个精虫，不是转过来转过去的这里有感觉那里有感觉，这些都不相干，这些是假有。假如你认为气动了，那不相干，可是有作用，不能说没有作用。真的道就是灵明不昧，这一点是真种。

“**元炁絪缊**”，“**絪缊**”两个字出在《易经》，是形容辞，就是混沌的意思。所谓絪缊、杳冥、恍惚、混沌，这四个名辞合起来就是一个。引用近代学者吴稚晖的哲学理论，什么宇宙开始是上帝创的，他都不承认，他说原始的那个东西就 叫做“**一塌糊涂**”，差不多就是这么一点混沌。所以老子叫它“**杳冥**”、“**恍惚**”，《易经》叫它“**絪缊**”，庄子叫它“**混沌**”。到那个境界像什么呢？“**正犹日魂施精，月魄受化，自然精炁潜通**”，像夏天的太阳，把我们晒得热极了，地球摄住这个热能，空气都不流通，絪缊收到了极点再放出来，碰到上面一冷就下雨，就这样一阴一阳交化。所以“**日魂施 精，月魄受化**”，月亮本身不会发光，它反映太阳的光，这个时候，“**自然精炁潜通**”，虽然看不出来，但互相在通。人为什么学佛修道要打坐？打坐就是四个字形容 “**精炁潜通**”，你用不着用心的。老实讲，何必做什么工夫！ 你久坐必有禅。什么道理呢？因为你这个生命，少使它劳动，本身自然有一个法则在动在产生，你慢慢就感觉到了。不是你做工夫做出来的，你越做工夫它就越跑，你坐在那里又要想办法做工夫，又要通那里通这里，你说多么劳苦！道法自然就是“**精炁潜通**”。

# 第62-01讲 春困的现象

刚刚我们讲到“**自然精炁潜通**”，这个潜是潜伏的，也就是暗通。所谓暗通并不是你去领导它，是它本身自然地在通。《参同契》讲“**滋液润泽，施化流通**”，魏伯阳真人的原文只是两句话。这个时候到达气住脉停，混沌的状态，所谓“**天一生水**”这个境界，浑身的每个细胞，乃至口水，乃至精气，乃至脑下垂体，自然都在变化。变了以后一身皮肤都变润泽了，发光的。“**滋液**”就是讲津液来了，现在的漂亮术语就是说，等于打了一针双性荷尔蒙，非常滋润。不只一个地方变化，每个细胞都在转化，所谓“**施化流通**”，普遍地施开了。

“**方其日月合符之际，天气降入地中。神风静默，山海藏云**”，这最后八个字文学境界很妙，可以写一副对子。“**一点神明，包在混沌窍内，无可觅处，此即一念不起，鬼神莫知境界。故曰，天地神明，不可度量。**”所以，混沌境界是道家的基础，真正的基础，普通所讲的百日筑基，能够到达这个境界才是第一步基础成就，还要再进一步修的。做工夫到达“**日月合符**”，就是刚才讲“**日月合璧**”，太阳、月亮合于轨道，这两个宁静了，到达这个境界，“**天气降入地中**”， 用宇宙现象做比喻，这就是每年仲春阴历的二月，古人有一个形容，就是《红楼梦》中的话“**春困**”。春天人很困倦，没有精神，尤其是年轻男女，到了所谓怀春期，性知识刚刚开始，身体刚刚成长，春困得非常厉害，早晨叫他背书包上学，那真是莫大的处罚。我深深感觉，我们当年读书比你们现在舒服，到了春困的时候，不上学佯称病了。

春困这种现象就是“**天气降入地中**”。道家这里面又产生一些方法，我们不好讲他是旁门左道，旁门左道并不是骂人，旁门也是门，左道也是道，不过迂回一点而已。有些道家加一些变化，是有意的、想象的，先守在上窍，慢慢把上窍的气用意识引导下来。为什么要这样修呢？他有所根据， 就是“**天气降入地中**”。这种工夫方法，也合于道家的原理，属于导引的方法，纵然有效果，但价值很低。真的道是道法自然，听其自然，工夫到了那个境界天气就自然下降地中，头部的感觉忘了。所以你们学佛或学道的，打坐做工夫最痛苦在哪里？就是头脑整个的感觉忘不掉，所以你感觉气在这里动啊那里动啊，那都不是脑神经的反应！真到了头脑气满，就忘掉了头脑，天气自然下降，感觉身体没有了。其实不是没有身体的感觉，是你整个的脑部的思想、思维、意识停掉，那就是到“**天气降入地中**” 了。

# 第62-02讲 混沌境中

那个时候他用八个字形容，“**神风静默，山海藏云**”，每一个字都不得了，这八个字用得妙极了，而且对仗非常好。气就是神风，气聚神凝；“**山海藏云**”，等于秋天到，万里晴空没有一点云雾，云都藏起来了，就是天气晴朗到极点。所以禅宗祖师形容的“**千江有水千江月，万里无云万里天**”，就是这个境界。朱云阳祖师这八个字，跟禅宗祖师这些名句的价值都差不多，“**山海藏云**”就是“**万里无云万里天**”，“**神风静默**”就是“**千江有水千江月**”。处处灵明，处处反映。这个时候，我们生命本来的这一点元神灵明不昧，包在混沌窍内，在混沌真境中，无影无踪。这个时候你有知觉吗？没有知觉；没有知觉吗？“**千江有水千江月，万里无云万里天**”，无所不知，也一无所知！禅宗经常讲到无念，唯有此时才能到达真正无念。

所以学禅也好道也好，都是一个境界，表达方式不同而已。天下真理只有一个，不论中国人、外国人，古人、现代人，生命都是这个样子，没有两样，名称不同罢了。到这个时候才叫一念不生全体现。一念不起，鬼神都不知你藏在哪里。为什么鬼神都不知？因为你藏在鬼神那里所以不知。庄子讲过三句话，“**藏舟于壑，藏山于泽，藏天下于天下**”，“**藏舟于壑**”就是我们打坐修定，把念头收到中间，属于小乘中最小乘的境界；“**藏山于泽**”是中乘的境界，比较好一点，不管身体，只管念头；大乘的境界是“**藏天下于天下**”，所以找不到了，他藏在本位，鼻子就放在鼻子，眼睛就放在眼睛，所以找不到。因此我们眼睛可以看别人，没有办法看自己，“**藏天下于天下**”就是在本位上。

庄子的书你觉得难读，其实一点也不难读，他都明显告诉你了，是用比喻告诉你的。这三句话你懂了，做人处事的道理都在其中。有时候要“**藏舟于壑**”，要保留一点，有时候“**藏山于泽**”，最要紧是“**藏天下于天下**”，但是你讲了人也不懂。这没有什么秘密，把秘密公开了他也不懂，为什么呢？因为人都好奇，喜欢向外找。所谓一念不起很容易，每个人都做得到，所以佛家的修法与道家不同，是反过来走，他高明也在这里。其实是一个路线，先做到一念不起，自然就混沌了。严格讲佛家跟道家的东西是一个，只是进入的方法不同，搞不清楚的话还以为有差别。其实什么三教五教都没有差别，道理是一贯，不是一贯道那个一贯，一贯起来，就是孔子说的一个真理，没有其他。一念不起，那是鬼神不可知的境界，这个境界原文是这样讲的：“**故曰，天地神明，不可度量。**”

“**天入地中，阳包阴内，归根复命，深藏若虚。不啻龙蛇之蛰九渊，珠玉之隐川泽**”，这个时候，阳进入阴里，阴代表宁静，不动；阳代表流转活泼地走动，这是“**归根复命**”的境界，命功的基础有了。修道做工夫到混沌的境界，可以说命归你所有了，这是说命功的工夫到了。不过随时要能入混沌，不是瞎猫撞到死老鼠，偶然一下不算。我访问过此地的一位老前辈，已经九十岁了。三十年前我到山上去见他，我说，听说你过去曾经入过几次定，我断定你那个时候没有超过三十五岁。他说是啦。我说，你三十五岁以后，再想随时进入那个定境做不到了。他说对了！我问他为什么？他说，弘法事忙。我只好笑一笑，不谈了。这就是工夫来撞他的。你们注意啊，你们年轻偶然撞到这个境界也有，一念不起，那是瞎猫撞到死老鼠，那不算本事。你要随时做到要进入那个境界就可以进入，这样命功就有把握，基础才算建立。不要在这里听过，出去就吹，变成大师，害人害己的事不要干。人生有三件事不要做：自欺、欺人、被人欺。真修道的人，这三件事都不做的。

如果做到“**阳包阴内，归根复命**”，可以说命在你手，真能够到达了，自然祛病延年；以儒家来讲，才真有资格说变化气质。这是第一步开始，等于你得了胎藏，这个时候“**深藏若虚**”。这句话有两个意思，第一工夫到达这个境界，身上六根不动。禅宗祖师形容，如鸡抱卵，昏了醉了一样，踢一脚都不动，忘我了。这个时候修道工夫到了“**深藏若虚**”，这是一面。另一个意思，修道工夫真到这个境界，要谦虚不要傲慢，不要认为了不起，做人做事“**深藏若虚**”就好了。这个时候“**不啻龙蛇之蛰九渊**”，等于动物冬眠一样，像蛇到了冬天，嘴里含一口泥巴钻到洞里，几个月都不会死，一口气就保持住了生命。“**珠玉之隐川泽**”，好的玉含藏在内不动。

# 第62-03讲 养气以归根

“**谭景升曰，得灏炁之门，所以归其根。知元神之囊，所以韬其光。此之谓也。**”谭景升是道家神仙人物，名叫谭峭。他有一部著作《化书》，你们青年人值得研究。谭子这本书，也是中国古代科学的书，包括物理、化学、生物，内容很多。他的父亲是唐代一个“**国子司业**”——唐朝的国立大学校长就叫国子祭酒，司业相当于副校长。那时国立大学只有一所，不像现在。他父亲只有这个独子，可他天生喜欢修道，离家出走了。古代的青年也发生这些事，所以青年都是问题，有人请我演讲青年问题，我说青年从来就是问题，凡是青年人一定发生问题。你看这位神仙也是这样，过了若干年回家了，父亲很高兴，他住了一阵子还是要走。他已经修道成功了，是有名的神仙，他最有名的一首诗：

**线作长江扇作天 鞿鞋抛向海东边  
蓬莱信道无多路 只在谭生拄杖前**

道家讲蓬莱等于学佛的人讲极乐世界一样，是个代号。“**蓬莱信道无多路**”，代表神仙成道很容易，“**只在谭生拄杖前**”，道就在这里。“**谭景升曰，得灏炁之门**”，就是形容他的话。“**灏炁之门**”是孟子的话——“**吾善养吾浩然之气，充塞于天地之间**”，就是这个道理。“**得灏炁之门，所以归其根**”，是要进入混沌灵明的境界。

“**知元神之囊**”，晓得元神的根底，“**所以韬其光**”，这神光就内敛，神光往内走不向外。我们现在六根、头脑聪明向外发展，把生命消耗了，要把生命重新修回来，就韬光养晦，神光内敛是养生之能，“**此之谓也**”。他这里引用谭峭的话就是这个道理。《易经》上有两句话，《参同契》这里引用 了：“**故曰，利用安身，隐形而藏。**”现在人都讲利用，真正的利用，就是这个大利用。“**隐形而藏**”，外表看不出来，是在混沌中。

(编按：接下来的十八章在本书第六十五讲。第十九章及二十三章未讲解，因上篇已讲得很详细了。）

我们上面是为了说明坎离交，道家第一步工夫，参考了朱云阳祖师的注解。下面中篇下卷专讲伏食，从性情交会章第廿四开始，共计八章，专讲伏食，就是我们怎样把这个长生不老丹药吃下去，还丹回转来——“**此卷专言伏食，而御政养性，已寓其中，义同上篇。**”证道的规则，怎样修养心性，道理在这中间，道理同上篇一样。刚才讲坎离交，神气相交。这里名称不同，告诉我们就是性情交会。上次我们讲过《礼记》里提到，人的知觉和感觉，分成性和情两方面，把能够知觉思想的、理智的这个叫性，喜怒哀乐的情绪叫情。有时候我们发脾气，不是骂人，是好像一下不高兴，尤其是内向型的人，莫名其妙就烦起来。特别是小姐们最容易发脾气，一面对男朋友发脾气，一面心里又想哭，偏要这么来一下没办法控制，这个叫情。这种情绪变化，男女都有。佛家讲这个情就是业力，所以佛经讲到“**纯想即飞，纯情即堕**”，情多想少，堕落就厉害；情少想多的人，就比较升华。这个性情在我们生命关系最重大，但也是与坎离交媾，以及神气两者的关系最重要。这一章我们先讲到这里。 、

# 第62-04讲 性与情交会

## 性情交会章第二十四

**太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。**

“**此章，言木性金情，自相交会，以成伏食之功也。**”这一章整个是专讲伏食的。有时候道家的代号东拉西拉很难把握，必须要做一个统计才搞得清楚。本来是说情属于木，木属于肝，所以情也属于肝，肝气不健康的人肝火旺，脾气大。中医学原理肺属金，肺气流畅的人脑比较清爽，性情比较开朗，就是呼吸好身体健康，肺气不流畅的人多忧郁内向。现在这里突然一变，“**木性金情，自相交会**”，木本来属于情属于肝，金属于气属于性，现在却讲“**木性金情**”，似乎代号用反了，令人迷惑。其实他不是用反了，而是说属木的肝气不旺，使性质变了。肺气不健康，元气不够充沛，阳气不够的人，作用也会改变，变成情绪不好。这样就说明两个代号为什么变了，而成为“**木性金情**”。生命中只有这两个东西，就是神和气；而且两种要自相交会，他两个结了婚，就是坎离交媾，阴阳调和，人也就好了。这就是改变自己内部的生命，叫做伏食之功。

“**太阳流珠**”，太阳的光明永远放射，“**流珠**”是形容它。但是我们眼睛看太阳受不了，只能看到一点点太阳放射的闪动，所以形容为“**常欲去人**”，它留不住。人这个性情，常使自己打坐修道不能入定，因为心思乱跑。“**太阳流珠，常欲去人**”，心思乱跑总是离开你，要想念头不乱跑，凝定住一念不生，很不容易，所以道家以铅汞比喻。佛家修法也一样，通常不跟你讲明，在方法上不讲原理。所以学佛的人修天台宗，为什么先要数息、止息？为什么在气上搞呢？调气是假的，留住念头才是真的！这个儿子不乖乱跑，就给他找个好太太，结了婚就会有责任感了，留在家里不再乱跑。道家也是这样，“**太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因**”，这是互相帮忙把他留住了。人的生命内在都向外面乱跑，消耗掉了，要“**化为白液，凝而至坚**”，化为玉液、玉浆，叫玉液还丹。能够修到真正得到玉液还丹，已经有神仙之份，能祛病延年，人比较健康，慢一点老化。

这一节我们先讲到这里，下次再连起来讲，因为这一节最好不要中间切断。

# 第63-01讲 气血影响性情

我们研究道家的学术，大家必须对《易经》、阴阳五行、旧的天文常识，大概了解一点，否则听起来很茫然很麻烦。前天一位同学从美国回来送我一张天文图，蓝的，好大，打开看看，都是天上的星星。现在人家经过研究，小孩子都已 经训练天文知识了。这张图放在房间，电灯一关，这纸上星星发亮就显出来了，看了真替自己的文化脸红。我们几千年前，本来这个科学是一马当先的，到了现在，看这些点点都不认识，更不用说，能把西方的天文星座配合上中国旧的星座名称了。当然这一部分的工作很困难，一般人都不会，所以讲到中国文化，这是一件痛苦的事，也牵连到今天这个课，我就不晓得如何定。

## 气血影响性情

现在回到上次所讲的中篇，性情交会章，转过来就是坎离相交，阴阳相交。

“**此卷**”，指中篇下卷，这一卷“**专言伏食**”，“**伏食**”就是道家所谓长生不老之药，怎么吃进去。道家伏食是很重要的，如伏一颗丹药，沉下来叫伏食。讲到伏食和御政养性，在道家的分类，伏食是命功，就是保有我们后天的生命，祛 病延年使他长存；养性是性功，就是一般学佛所注重的如何明心见性。所以“**御政养性，已寓其中**”，在这一篇里，“**御政**”同“**养性**”的工夫就在伏食里。如果真能够做到佛学所谓六根不漏内伏了，自然明心见性，所以养性与御政的道理，自然都包括在内。

由天地日月，坎离相交，变成“**人**”，这是第二重的投影。在人的生命里，不叫坎离，换一个名称叫“**性情**”。“**性**”代表知性，一切有觉知的，佛学的名辞“**见闻觉知**”，、能见能听，能知觉能感觉，这个是性。“**情**”就是我们后天的喜怒哀乐，种种的欲望，种种的需要等等。性情交会就是坎离相交。“**此章，言木性金情**”，上次已介绍过，在道家的文化，也就是同医学文化有关的，肝脏属木，肺属金。金木怎么相交？我们晓得肝是管人体生产血液的，肺是管呼吸系统吸进氧气的。以中医道理来讲，是气血两样如何调伏，自相交会。气是气，血是血，两个是不同的系统。如果身体后天的气血调和了，肝气宁静了，妄念不生，而且肺气也静止了，呼吸到达心息相依，甚至到气住脉停，此时“**木性金情，自相交会，已成伏食之功也**”。这样就有真正生命的把握，这个丹药就得到了伏食，吞进去了。工夫做到这一步，转化自己的生命，返老还童祛病延年就有把握了。这一篇就是讲这个道理。

“**太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。**”这几句话上次已经讲了一些，现在再加说明。太阳代表我们的神光，就是思想、精神、见闻觉知之性，一般也讲灵魂、灵性，道家用太阳来形容。“**流珠**”就是太阳发的光芒，像宝珠一样向外放射。因为它是向外放射的，始终活泼泼的不肯停留，永远不停放射，凝定不住。我们的神光思想，也像太阳的流光一样，不停地放射、消耗。所以佛家称为“**有漏之因**”，就漏失了。怎样才能够把神留住，不放射不乱想呢？只有情绪不乱动，才能凝定，才可以结丹。“**卒得金华**”，“**金华**”是道家创造的名称，等于一块黄金放光所发出的光彩。刚才讲金代表肺，也代表了气，要想神不散乱，必须把气血凝定。所以佛家天台宗、密宗或者其他的法门，注重先由修气开始，也是有其道理的。

# 第63-02讲 神凝气住就结丹

这个神容易跑，要想留住这个神不散乱很难，要“**卒得金华**”，把这个气凝住，就是所谓息。修到了息，“**转而相因**”，就是神气两个合一了。正统道家的上乘丹法，老前辈们传道时，写一个“**些**”字，意思是“**此二**”。哪两样呢? 道家所谓结丹成道，只有神、气二者。什么是道家的工夫? 什么是结丹？什么又是真到伏食的境界呢？神凝气住就结丹，很简单。其他的什么口诀、花样、六耳不同传、点窍等等，都是下乘丹法，其实只要神凝气住就做到了。只要神凝气住这个基础建立起来，尽管后天的生命老了，一口气没有断，仍是有希望的。神凝气住久了，生命重生，一阳来复，那个时候“**化为白液**”，重新起了作用，“**凝而至坚**”。所谓“**化为白液**”就是要先变成华池神水，我们讲过吕纯阳祖师 《百字铭》，那个境界就是说这个道理。这是原文大概的解释，下面朱云阳真人的分类解释更清楚。

“**此节，言两物之性情合，而成金丹也。**”这节就是讲神、气二者如何凝结而成丹，先告诉我们理论。“**先天之体为性命，乾坤是也**”，先讲大的来源，中国儒、道两家也讲先天后天是分开的。在西洋哲学，先天就是形而上，后天就是形而下。实际上，形而上、形而下这两句话也是中国文化，孔子在《易经·系传》说，“**形而上者谓之道，形而下者谓之器**”。宇宙万物没有开始以前那个东西，中国文化没有叫它主宰，也没有叫它上帝，也没有叫他为神，给它一个名号叫做“**道**”。什么是形而下的后天？就是宇宙万有物质世界，也叫做器世界。“**先天之体**”，这个形而上这个道体，宇宙万有那个大的性命就是乾坤，就是天地，先天另外一个名称叫“**性命**”。

“**后天之用为性情，坎离是也**”，到了后天的作用，就变成性情，这“**情**”字包括很多，七情六欲都在内。性情用《易经》的代号就是坎离两卦，人的性命由投胎到出生，有了这个身体后，大概男性十六岁，女性十四岁，这个乾坤像蛋一样打破了。

# 第63-03讲 坎离交 回乾坤

“**自乾坤破为坎离，性情之用着**”，乾坤的阶段接近形而上道体，一个完整的生命，出生后变成婴儿，后天的知识开始以后，乾坤破了，完整的蛋分裂了，《易经》则以坎、离代表。“**性情之用着**”，性情的作用就是很显著了。“**而性命之体隐**”，此时自己生命上的“**性**”和“**命**”反而搞不清。“**顺之则为凡矣**”，情欲的冲动就向下流，不能回转来升华，只有向下顺流而去，就是凡夫。凡夫在道家及佛家都是通用的，凡夫就是一个凡人。

“**惟坎离复交为乾坤**”，我们修道的工夫就是做工，但是做工要有工具，要把生命返回到本位的功能，挽回后天生命，慢点老，慢点死，用什么工具呢？其他道家传的守窍等等，那还是在肉体上搞，没有用。要真知道如何把后天的性情归到所谓坎离交，才是正途。坎离交了以后身体内部发生乐感，就恢复到青春期，拿医学来讲就是青春腺的作用。可是青春腺一发动就变成欲望向下流走了！所以要把这些回转来，把后天的性情合，坎离交，变回乾坤，变成先天的天地作用。究竟用什么工具呢？就是用自己性情这个作用。性是知觉之性，见闻觉知，灵知之性；情就是七情六欲，是身体内部一股力量。

譬如我们现在坐在这里听课，脑子思想这股力量，这个知觉很清楚就是性的作用。情呢？心理上身体内部的变化，舒服不舒服的感受，都是情的作用。这是不同的两种作用，普通人分不开。有时我们情绪不好要发脾气，或是郁闷看到什么都悲伤难过。但是自己那个性，理性，告诉我们，何苦呢！不需要发脾气，但是却忍耐不住。忍不住就是情的作用，理性没有办法控制这个情的顺流而去。理性虽不要这样，但情不会听性的，不会听你理性指挥的。这股力量大得很，所以他们难以结合，若能结合的话就不得了啦！所以修行人不管学佛或学道，理智晓得要空，谁能够空得了！普通讲修养都晓得要修养到心平气和，但到时却非要发作不可。

想要气定，那是书本上理论而已，情一来了，自己什么也做不到。所以道家把“**情**”画只老虎表示，像吃人似的；把“**性**”画条龙，表示性无常，变化莫测，有“**神龙见首不见尾**”这个作用。道家经常讲要“**降龙伏虎**”，尤其后世的道家，更注重人类性欲的需要，冲动，形容是猛虎下山！这老虎如果降不住的话，什么都完了。

不要认为性和情这两样东西是坏的，若善加利用，修行还得靠这两个东西才能回转来。“**因性情之用，以还性命之体，逆之则成圣矣**”，利用性情，才能回到先天性命的本体，逆转回去升华，逆之则成圣人，得道的仙人或佛都叫圣人。 “**至于后天坎离中，又分体用**”，他为什么那么啰唆呢？这是生命的科学，一定把理论搞清楚，把定律都要记得，才可以到实验室去实验。不懂理论光去做是不成的，所以他把原理一层一层给我们讲清楚。

# 第63-04讲 配合日月行度修行

后天坎离又分出来第三重，有体有用。什么叫体用？譬如一杯茶，水和茶叶是它的体，等于性与情，把这两种综合拢来就变成茶了。所以坎离内有体有用，体就比较接近形而上了。“**以真阴真阳为体，体属水火**”，体的作用在生命就属于水火的作用，水火就是身上的血液、口水、精液，包括男性的精虫、女性的卵子、荷尔蒙等都是水，火就是生命的暖流，生命的热力，所以真阴真阳到了后天就属于水火。

“**以两弦之气为用，用属金木，不可不辨**”，道家理论牵涉很广，阴阳、五行、天文、地理、《易经》，很多固有文化把它兜拢来。上弦是每月阴历的初八、初九，月亮刚刚像弓弦一样平；下弦就是下半个月，二十二、二十三这个阶段。

怎么叫“**两弦之气**”呢？这个气最重要，我们普通讲气候，一年有二十四个节气，七十二个候，这个太阳的行度，是太阳的作用。这“**两弦之气**”同我们修道有关系，“**以两弦之气为用**”，是说太阳、月亮、地球之间有这么一个作用。道家拿这个现象，说明我们身体内部气血形成的法则，同天地的法则一模一样。“**两弦之气**”，上半月代表阳气上升，下半月这个月亮慢慢由圆变缺，代表阳气的下降。这个作用就同我们气血的成长有关系，研究这个就要参考朱文光博士翻译的《生命的神光》。像人的犯罪行为，与情绪作用、月亮的出没、潮汐的涨退都有关系。大部分的人早上起来头昏昏的，上午都没有什么精神，中饭吃过，或午睡或不睡，到了下午三四点以后精神来了，到了晚上夜猫一样不肯睡觉，阴阳颠倒。这个就是金木两气的作用，气血的作用。因此有些修道的人，就与太阳月亮行度的时间配合起来修，认为借用这个宇宙物理的影响进步更快。这个说法有些道理，当然不是完全的道理。所以学佛的人也要知道，佛教讲每个月哪几天要吃素，什么初一、初八、十五等等，为什么这些日子都是以阴历计算？其中有一个阴阳的法则在内。一般只晓得这是菩萨定的，这个菩萨是大科学家，知道某种事在某个节气时，接上这个气就变了，就是这个作用。

# 第64-01讲 生命中阴遮住阳

刚才讲到人体这个生命，“**以两弦之气为用**”，这个“**用**”的现象由哪里出来？ “**用属金木，不可不辨**”，肺气 (金）同肝脏（木〉，一定要搞清楚。“**乾属太阳真性，本来寂然不动，只因交入坤中一阴，性转为情，遂成离中木汞。**”这个乾就是先天，生命的本来，代号乾卦，像天体里这个太阳一样，它永远光亮，是太阳的真性。我们的自性本来清净，也就是乾的本性本来寂然不动。这个本性受了交感，什么交感呢？“**坤中一阴**”，这个阳受了坤中一阴的干扰，也就是阳电能受了阴电的干扰，两个一交感起了变化，“**性**” 一转就为“**情**”，就是后天的情绪，七情六欲。这样一来现在第三重，这个生命“**遂成离中木汞**”，转为离中木汞，就是心脏部分同肝脏部分。

有了后天生命以后，“**自此阴精用事，离光顺流向外，恍惚不定，有流珠之象**”。说了三四层的道理，一层一层把它剥开来说。现在讲到现有的生命都在“**阴精用事**”，没有阳，因为真阳被阴盖住了。佛经也这样讲，把人体的生命称做“**五阴**”。《心经》上说“**照见五蕴皆空**”（蕴就是阴〉，所以要还回纯阳之体，回到本性，明心见性成佛。但是没有修道，就不可能照见“**五蕴皆空**”。“**阴精用事，离光顺流向外**”，这个离就代表太阳，代表心光，也就是刚才讲神光外流。所以我们这个思想神光永远流散，佛家就叫做“**有漏之因**”，都漏失掉放射掉了。因此我们精神、思想、情绪“**恍惚不定**”，始终不能宁静下来。

《参同契》的原文第一句“**太阳流珠**”也就是这个意思，用了那么多一层一层的道理，把这一句话给我们说明清楚。我们这个元神，如太阳放射的光明一样，永远有“**流珠之象**”，永远向外放射。修道主要把元神的神光收摄回来，凝定住。但是这个神光凝定不住，你收摄不回来。等于男孩，到了少年时期，发疯似的到处乱跑，除非给他讨个太太，有个家把他拴住。人体这个生命的道理也是一样，这是第二层的道理。

“**乾既成离，其中一阳，走入坤宫，坤属太阴元命**”，这个本性的生命乾卦，变成后天的思想神光，离卦代表太阳，永远在放射。这个阳能走入坤宫，坤就是阴。拿身体来讲，肚脐以下，大肠小肠这些地方都是坤。“**坤属太阴元命**”，是生命本能，从下面爆发的。得到上面太阳的光明相照，地球吸收太阳的热能到地心，慢慢又上升培养一个新的生命出来。

# 第64-02讲 一阳回转须小心

所以“**既得乾中一阳**”，回转来阳气上升了。这是理论，真修道的人，当你刚刚达到阳气充满，上升升不上，下流很容易，所以想回转非常难。如果“**命**”能回转来，“**转作性**”，“**遂成坎中金铅**”。坎属水，像水银，一碰到铅，不流走而凝定下来了。“**此点金炁精华，只在坎水中潜藏，杳冥不测，有金华之象。**”所以平常这真阳潜在下面坎水中，自己也不觉得。普通人睡醒了，精神够了它就发动，发动以后就流走了，冲动起来变成白虎下山就完了。此时如能回转，不配上后天之情而使之升华，就对了。一般道家所谓这个回转向上，在身体内部起的作用，也与天体上日月的行度流转一样。所以全身十二个经脉，奇经八脉，处处都有感觉在走动，初步是有这个道理。

但是用后天意识故意去引动，或者吸一口气去做气功，把他提过来从后面转到前面东转西转，那是假的，不是真的。有些人说这样打坐也有些益处，我们叫他静态运动，其实是用意识在那里转动。真正道家所讲“**一阳来复**”是真阳的回转，不是用意识引导，只是跟着看它自己怎样变化。所以不是去加，是不增不减。等到下面这一点发动，这点真气的精华，平常只在北方，下部就是北方，“**杳冥不测**”，看不见摸不着，无形的，“**有金华之象**”，来的时候会发光动地。“**离中灵物，刻刻流转，本易走而难捉，捉之愈急，去之愈速。**”再回转来将我们这个元神变成思想，脑的意识，“**离中灵物**”，这一点思想灵光，见闻觉知之性，一分一秒都停不了。这个思想都向外放射，“**刻刻流转**”，本来很容易漏失掉。“**易走而难捉**”，所以一般人打坐、修道、学佛想定下来，想把思想念头控制定下来，越控制越糟。“**捉之愈急，去之愈速**”，你越想抓住，它跑得越快，没有一个思想念头可以抓住。所以你打坐、念佛、修道，想心念静下来却做不到。尽管在这里守窍，守了半天还不是在那里乱想了半天!

没有真正专一宁静。所以“**离中灵物，刻刻流转**”，它的本性像太阳流珠放射不停，你越抓得紧它跑得越快。想念头清净，怎样才能清净？气住了，下面真气发动上来，坎离相交，就像男女两个结合一样，才能清净。

“**赖得坎中一点真铅**”，全赖坎水，北方的精气发动，“**逆转以制之**”，不是顺流向下，变成欲念跑掉，而是真正逆转。一旦升华以后念头自然清净，后天的妄念自然没有了。但是我要告诉诸位，有些学佛修道的年轻人，很容易碰到这个境界，但是他觉得那时脑子没有什么思想，也没有什么动心，反而害怕了；因为害怕，脑子又开始灵光起来，思想又来了。可惜这是道理不懂，所以到那时候他也没办法。其实那时正是进入混沌阶段，好像脑子都没得用，因为你虽然很清楚，可就是不习惯。平时我们的思想乱跑乱用习惯了，等到生命这个现象回转来很凝定了，他不晓得这是生命新的结合，是定境，反而认为这是毛病。所以道家有两句话“**修道者如牛毛，成道者如麟角**”那么少。大家每天学佛修道多热诚，包括我自己在内，我说到现在还没有看到过一个成功的，是难！

# 第64-03讲 汞是念 铅是气

“**真汞一见真铅，才不飞走**”，那个爱流动的心念，道家的比喻叫“**真汞**”。所以刚才我们讲正统道家，只有四个字：神凝气住。现在讲坎离交，就是告诉我们如何能神凝气住的法则。这个真汞，自性后天的第三重作用——心念，碰到真 铅——真正的元气时，一切内外呼吸都宁静，那个就是佛家的真息。所以数息是那个“**息**”，不是呼吸往来之气，道家的真铅讲的也就是这个。一见真铅，念头不动了。换句话说，当气不动时，人的思想念头也不动，两个结合，就给拉住了。等于两个年轻男女互相看对了，脚就走不动一样，神就被气牵住了。

“**故曰，太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。**” 这四句话讲了半天，加上我们又说了大半天，把理论讲清楚，就晓得做工夫了。不过我晓得大家听了大半天，“**太阳流珠**”还是跑掉了。如果懂得差不多，就可以抓住了。

“**铅入汞中，汞赖铅之拘紟，铅亦得汞之变化，两物会入黄房，合成一。**”刚才我们讲到真气宁静，念头不跑是第一步，学佛的到这个时候差不多可以人定了。但是学佛的人往往不管下面进一步的工夫，所以正统道家讲到工夫，必须要性命双修。讲到修性修命，能达到这一步工夫已经很难，据我经验所知，不管学佛或学道的人，达到这一步的，少之又少，几乎没有见过。有人偶尔有，也是瞎猫撞到死老鼠，偶然一次，不能随时进入这个境界，因为他法则不明，所以工夫到不了。假定到了这一步，有了基础，你想这样定住，像饭熟了把火关了，焖在那里一样。焖久了会不会起物理化学变化呢？ 一定会的。

刚才解释“**转而相因**”，他说铅入汞中，这个“**铅**”就是后天的元气，此时的元气不呼也不吸，气住神凝，一点杂念也没有就清净了。两个结合定久了，铅入汞中，元气慢慢被元神包围住，就有反过来的变化。因为汞是容易流动的水银，代表思想，“**赖铅之拘紟**”，铅把它拉住不乱跑了，生命的第二层更大变化来了。“**铅亦得汞之变化**”，神光把他照住，这个元气又起物理、化学的第二层作用。一般人修道都想返老还童，这一步工夫到来就差不多了。元气第二层的变化，是在自己内部升华，这个“**神**”和“**气**”“**会人黄房**”， 道家譬喻男女二人结婚进入洞房，阴阳结合了。这个结合是气自然入了中宫，打坐到这时身体想弯都不可能，自然挺直了。入中宫就如《易经》坤卦所说的，“**黄中通理，正位居体**”。

告诉大家一个道理，是我在书上看来的，“**人要不老**”，就要“**腹内不饱**”，胃也空的，不要太饱；“**若要不死，肠中无屎**”，大肠内没有宿便，因胃是空的。但胃一直在消化，如没有食物进去，它仍继续在磨，磨穿了就胃出血。所以这个时候要完全服气，黄中通理，就是胃气充满，就不动了。 神、气二者归入黄房，到这个阶段可以有资格不食人间烟火了，那不容易的。这个时候真正的神、气二者结合，“**会入黄房，合成一炁**”。

# 第64-04讲 玉液还丹如何吞

进一步的变化如何呢？“**其炁先液而后凝**”，慢慢又起变化，这个“**炁**”等于太阳的热能照地球，地球热气上升，碰到冷空气下雨了。人体内部也一样，所以定久了，气一热立刻上升冲上脑，碰到脑下垂体变成液体，就是长生不老之药，叫玉液还丹。这还不是金液还丹，当然金液还丹要更深一层。有时候你们打坐口水一直涌出来，然后不断咽进去，这个时候咽法不同，要让它自然满了，舌头稍稍向上提一下，它自然会顺流而下，这样念头就不容易散乱，心一乱就坐不好了。所以不要管它，让它自然下来。到了玉液还丹时，皮肤都变细嫩光亮起来。如果你打坐，坐到一片光明也没有什么稀奇，都是内部变化的原故。我们在定境中，自己的元神照住，晓得有一片光明，不要以为是菩萨神光，因为这些都是自己身心上的变化。

所以先液然后凝结，要经过很久的时间，不是一下就行的，也不是咽两下口水就是长生不死。究竟要多久时间呢? 不是一两句话就能说清楚的，道理要先懂，每人根器不同，成就的迟早就不同。有些人很容易到达，有些人修了一辈子影子也没有。总而言之，学佛修道你要成功得快，那是与行为道德配在一起的；必须要功德，要善行，做好人做好事，慢慢功德与努力两个配合，就成就得快。同样上学的学生，班上每个同学的成就不一样，就是这个道理。

“**故曰，化为白液，凝而至坚**”，在人的内部凝结拢叫做“**丹**”，但不是很坚硬的一块。所谓至坚者，并不是像长个东西那么坚硬。你说有形吗？他无形；无形吗？它有这个作用，这个之间要搞清楚。这个时候“**白者金色，至坚者金性也**”，会发黄金的颜色，那怎么讲呢？“**白者金色**”，随时开眼闭眼，内外都在金光闪闪中，内外都是白光金光自然的一片光明。学佛的这样，道家也一样。“**至坚者**”是形容坚固得很，佛家叫做“**金刚**”，就是颠扑不破，不会散，不会走掉。“**盖金来归性，已结而成丹矣。此通章之纲领也。**”拿学佛的来讲，这是真正得定了，得到二禅三禅的境界。气住脉停以后，修神仙到此只是基础稳固了，所谓丹头一点，这个丹药抓到了，“**伏食**”了。等于我们饿了把饭吃下去，消化吸收以后变成自己的营养，后面还有工夫要继续做的。

# 第65-01讲 认识阳气上升

《参同契》所讲的炼丹，是讲本身的内丹。我们再三提到，最简单地讲是神与气如何交合、如何凝结的程序方法，这是个原则。这个修持的过程有许多的名辞，代表做工夫的景象、程序。现在我们正讲到这个普通所谓的小周天，他把小周天的原则告诉我们，小周天要把握一个原则，就是月亮的出没。阴历的每月三十天当中，月亮有盈有亏，这个现象说明我们普通人气血精力的生长与消耗。懂了这个法则，把握了这个自然的法则，在自己的意识中控制它，凝结它，就是这么一件事。现在再说明小周天正式的情形，不过有一个麻烦，必须要先把《易经》的象数熟悉一点才比较好办。本来几句话就可以把它带过，因为大家不熟，只好照它的原文 解释再加解释。

现在接下去回到“**坎离交媾章第十八**”原文第二段起：

## 坎离交媾章第十八的第二段起

**始于东北，箕斗之乡。旋而右转，呕轮吐萌。潜潭见象，发散精光。昴毕之上，震出为征。阳炁造端，初九潜龙。**

**阳以三立，阴以八通。三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。**

**三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初。**

**巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。艮主进止，不得踰时。二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜。**

**六五坤承，结括终始。韫养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野。**

**用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。循环璇玑，升降上下。周流六爻，难以察睹。故无常位，为易宗祖。**

# 第65-02讲 卦变引导炼丹

现在看朱云阳祖师的说明，“**此节，言艮之一阳，反而为震也。**”《参同契》常用《易经》的卦象说明。艮卦跟震卦，是一个卦翻过来成两个现象。艮（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed7.png）代表山，下面两爻是阴，上面一爻是阳。翻过来倒转来一看，成了震卦 (http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed4.png），一阳在下面，两个阴在上面。“**艮**”与“**震**”是相反的。看任何一个卦都要这样看，一本书也要这样看，立场不同，观点就两样。我常说孔子讲得最高明，他之所以成圣人，不能不推崇他，是他讲任何学问都很严肃，唯有研究《易经》他说“**玩索而有得焉**”，研究《易经》要玩，你要是读死书一样呆板去读，是不可能把《易经》搞通的。

所以这样看是艮卦，反过来看就变成震卦。这个方法就 是《易经》所讲的“**综卦**”，俗话形容一件事的麻烦叫做错综复杂，就是综卦的道理。“**错卦**”是把卦的阴爻换成阳爻，阳爻换成阴爻。错综复杂也说明天地间没有一个绝对的东 西，都是相对的，立场不同，观点就不同，现象也就完全两样。提到震卦跟艮卦是“**综卦**”的关系，就如同我和诸位一样正面反背，你们看我是这个样子，我看你是那个样子，我们立足点不同，观点一定两样，所以也叫做反背卦。错卦是相对卦，也有人把这个综卦叫相对卦，错卦叫反背卦。我们回转来，现在重点不是讲《易经》，因为大家不熟练，只好多浪费一点时间了。

这个里头有个道理我们要了解，所谓阴、阳这两气是什么？没有什么，但是我们生命能的变化都是它。这么一变是阳，那么一变就是阴，是变化。所以能够把握变化，这个生命就可以把握了。《易经》里孔子说阴阳之不可测，没有办法去推测或彻底了解。我把孔子这一句话做了注解，就是“**能阴能阳者，非阴阳之所能**”。阴、阳是两个现象，能够使现象发生的那个最后面的东西，叫它是道也可以，叫它上帝也可以，佛也可以，这都是代号。这个能，能阴能阳的能，非阴阳之所能，是阴阳做不到的，因为阴阳是它的变化。等于我们这个手，手是个空洞的名称，实际上是手背手心构拢来。手没有东西，可是这两样东西一反一复有个总体的作用叫做手。所以能阴能阳的不是阴阳之所能。艮、震两卦就取其一阳发动的作用，等于下半月，月亮的光明没有了，这个是艮卦的现象；每月阴历的初三，月亮从天上又出来了，这个亮光就是震卦的现象，其实都是月亮！

# 第65-03讲 上弦下弦的启示

因此他说：“**人知月至晦日，乃失其明，不知实始于下弦。下弦为艮，后天艮位居东北。于十二辰，当丑寅之间。于二十八宿，当箕斗之度。**”道家用那么多符号，叫你去了解天体运行的法则，就是说卦是挂在天体上的八个大现象，太阳、月亮、天、地、雷、风、海洋、山岳，这个现象就是这八个大卦，明显地挂在那里，大家都看得见。实际上只有六个现象，因为我们人是站在这个地上，任何方向上面都有个天，所以天、地这两个现象不管，中间的变化就是六个现象，我们生命的法则也是一样。

一般人知道月亮到了晦日，就是每月阴历月尾，“**乃失其明**”，没有光明，其实他不知道是下弦开始了。每月的十六加五天到二十一、二十二之间，一半光明渐渐没有了，这个叫下弦。上弦是月上面一半黑下面白。下弦相反，下弦这个现象，代表的卦象是艮卦。我们自己不要落伍啊！现在你到欧美，人家《易经》比我们研究得好，他们能够跟你谈《易经》，可能你们都答不出来。六十四卦他们都记得，不过是编号的，第一卦、第二卦、第三卦，他们用漫画的图案表达。譬如说艮卦，一道亮光从下面黑处出现，整个大地好像是黑暗中间上面有点亮光，一看就晓得是艮卦。

这个方法我觉得非常好，因为本来《易经》八卦就是我们上古老祖宗的漫画，代表文字的开始。现在西方的同学们就用这个图案画来表示，一看就懂了，有时候画得真是很精致。他们理解得非常够，懂得很深，画得比这些卦还好得多。

现在再讲到每个月的月底，月亮的光明完全消失了，其实这个光明，在每月的十六到二十一之间已经一点一点的在沉没。等于我们的精神早晨起来很好，上午精神非常健旺，实际上你的精神已经在开始慢慢消失。小孩子生下来长到十一二岁，我们老头子一看，这个小孩子可爱，实际上他跟刚生下来的时候相比，已经老得多了！他的生命已经慢慢在消失了。生命的作用也像月亮的光明一样，不是到了三十晚上才知道没有光的，是下弦就开始的。下弦这个现象在《易经》是艮卦，以我们中国的地面来讲，艮卦在正东北这个方位，这是以空间地面来讲。

拿时间来讲，古人一天是十二个时辰，我们现在讲二十四个钟头，两个小时是一个时辰。十二个时辰也代表了一年十二个月。“**当丑寅之间**”，中国人老祖宗用“**子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥**”表达十二个时辰、十二个月及十二年，这个大家都知道。到了汉代以后，印度文化进来了，拿动物来做代表。所谓子是老鼠，丑是牛，人都变成动物了。所以你是哪一年生的啊？记不得，你属什么？我属猪，就晓得是亥年生的。

古人吃饱了没有事，什么都会想，这个想象的也是另一套理论科学。在地球上以接近磁场为标准，子是正北方，丑是靠东北的。寅在东北角上，天快要亮了。卯时太阳出来跳到海面上，都晓得“**日出卯**”。我们小时候，手表太名贵，还用不起，自然的手表就看猫的眼睛，到了中午，猫的眼睛就变成一条线了，到了下午又不同了。修道的人，自己鼻子呼吸，宁静下来就知道时辰了，因为鼻子呼吸时，两鼻孔的力量是不同的。

月亮每月下去是在“**丑寅之间**”，在东北方面沉没了。中国上古的天文，二十八宿是二十八个星座。一年十二个月天体那么转动，每天太阳下去时，出现的星座不同，这个是经验总结，一看太阳下去在哪个星座，就晓得方位，就晓得时令了。所谓二十八宿是这个意思。月亮每月下沉，“**于二十八宿当箕斗之度**”，“**箕斗**”就是北方，在北斗七星之间。这个我们必须向诸位年轻的同学大致解释一下，详细的这个里头东西很多。

# 第65-04讲 天道顺行 地气逆行

“**盖天道左旋主顺行**”，“**天道左旋**”就是太阳东边上来西边下去，所以天道左旋是顺行，“**顺起于子中**”，都是以北方由子位开始，立一个标杆顺转。

“**地炁右转主逆行**”，“**地炁**”不一定讲地球，地有地炁，太阳放射出去，月亮、地球都在吸收放射。“**地炁右转主逆行**”，倒转来以北方为中心，“**逆起于丑寅之间**”。我们中国人喜欢南面而称王，面对南方就是跟地球磁场相配合。所以中国帝王的宫殿一定坐北向南，这个我也给大家讲过。诸位坐在这里，你以自己坐向为标准，背向右手转过来，就是“**逆起于丑寅之间**”。这就告诉我们一反一顺天体的道理，这个先要把握住。

“**欲知天道主顺**”，左转的叫顺行，“**当以一岁次序观之**”，这一年的程序，太阳一天走一度，所以一年三百六十五度多一点。“**一岁之序，自北而东**”，一年以四季来讲，由冬季的北方，慢慢转到东方春天，“**以讫于南**”，再转到南方夏天。到了五月下半夏至一阴生，天气最热的时候，这个阳气开始收藏，阴气又来了。“**自南而西**”，再转到西边秋天，“**以讫于北**”，最后又转到北方变成冬天。

“**从子到丑，从丑到寅，出乎震而成乎艮，后天顺行之五行也。**”这一段是说天体的运行。简单地说，阴阳五行、天文、星象、历数，各是一套学问，这几套兜拢来都是《易经》系统这个法则。五行是金、木、水、火、土，这五个代号有两个现象，正反相生相对，相生的中间就有相克，有这样成长就有这样的灭亡。这几套学问发展成中国理论科学，与渔猎、畜牧、农业、水利、航海，统统都有关系。随便买一本中国天文史看看，你就晓得老祖宗的伟大，同时也了解他们对于物理科学的了解多深。所以到明朝郑和下西洋时，什么航海气象都没有，只拿一个罗盘就在海面上走。西方人看到还很稀奇，中国人怎么会知道自己到了哪里了？离开自己的国家多远了？这都是从我们自己这一套学问来的，这一套东西包含得太多了。

真正的道家，拿学理来讲，做工夫很简单，好像你打坐就会了。但是人这个身体很复杂，精、气、神更复杂，所以必须要了解学理，这样丹道的修行就好办啦！当然做起工夫来，这一套学问都要丢掉的，不需要。那么我们为什么又要懂呢？你在用功的过程中，身体心理的变化到了某一境界，某一现象出来的时候，你如果懂学理，就没有问题，就晓得原因，知道对治；否则就像武侠小说上说的走火入魔。其实也没有火也没有魔，是你的观念不清楚就搞错啦！

# 第66-01讲 纳甲的法则

“**欲知地炁主逆**”，这个地球，也就是我们身体，本身是逆行的，是倒转来走的。“**当以一月纳甲征之**”，“**纳甲**”又是一个名称了，甲代表天干，在我们旧的天文物理、地球物理，又产生一套学问叫做纳甲。所以又要介绍一下了，为了 让年轻人对自己的文化有一点基础知识。天干有十位，甲乙丙丁戊己庚辛壬癸；地支有十二位，子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥。天干代表太阳系统天体的干扰，也就是太阳放射能同地球的关系。地支代表月亮跟地球关系的放射，这是一收一放之间。像明年（一九八四）甲子年，是下元甲子的开始，一九二四年是中元甲子开始，一八六四是上元甲子开始。中国人过去说的预言，像推算民族国家命运的，都是根据这一套法则来算的。像甲子、乙丑、丙寅、丁卯……是十天干跟十二地支相配，一个周期叫六十花甲。干支阳配阳，阴配阴，所以有甲子没有甲丑，只有乙丑；有丙寅，没有丙卯。一个人过了六十岁，已经过了六十花甲了，这是纳甲的一种方法。

这些作用又归成一个五行——金木水火土，譬如亥与子是属于水等等。听起来很麻烦，记熟了非常方便，老祖宗文化到了最高处，归纳起来成最简单的东西。纳甲的意思大概讲了。

“**纳甲之运**”，运就是运转。这个转动“**子当右转，却行以至于未申**”，倒转来走，却行到了未申，到西方了。“**自北转西，自西转南，是为上弦之炁**”，再由西转南，这是讲月亮出没的现象。“**其象为得朋**”，“**得朋**”是《易经》上的话，意思是得到同类。

从元明以后，伍柳派的修道特别注重这个，不是没有道理。人体的生命是从下面发动的，向上走精神就旺盛。人体下面是子，头顶是午。所以人睡醒了，精神就一节一节上升，到午就是阳极。阳极则阴生，又下降了，就是一升一降。人体有形的就是背脊骨所谓督脉，我们人体有十二经脉，中医也用这个阴阳分类法则，叫做“**六阴六阳**”。譬如你肝有病，那是一个现象，肝属于木，讲五行的生克，水生木，因肾水亏了，元气不够，造成精气不足，肝呈病象，所以治疗的方法是增强肾水的功能。

# 第66-02讲 逆流而上的修行

过去的老辈子中医，肝有病不一定治肝，肝病是个现象，病源出在哪里，要在那个源头下药。这个办法是从十二经脉去认识，一年有十二个月，身体十二经脉同这个天体是一样的。十二经脉以外，我们这个身体上另外有奇经八脉，不属于十二经脉范围以内。伍柳派认为，阳气发生用意识去导引，由督脉把它运转到顶，然后再从前面任脉转下来一圈，这个叫转河车。修道的是效法太阳的行度逆行，倒转来走，逆者成仙，顺就变凡夫。这怎么说呢？我们普通人下面阳气一发动，性的观念就来了，男女性的要求，顺流下走而去，就把阳气浪费掉了。修道要把它逆流而上，也是有道理的，不是完全没有道理。

阳气由下上升，从督脉向上走一点没有错，能够走到顶还精补脑，长生不老都没有错，但不是用意识导引，不需要的！生命本来是这样，顺其自然。所以老子说“**道法自然**”，加上意识去做，反而是妨碍它。

懂了这个现象，我们这个身体生命也是一样，气到了顶时，“**午乃东旋**”，一年之中阳到极点时就夏至一阴生了。“**逆行以至于寅丑，自南转东，自东转北，是为下弦之炁，其象为丧朋**”，下半月的现象，因为我们身体阳气向下降，人就想睡觉了，脑子阳气也不够了，血液慢慢沉下来就是“**下弦之炁**”。这个现象，当血液沉下来的时候，睡眠最重要。西医也讲，休息最重要。所以肯学佛修道当然会健康长寿，打坐虽然没有睡着，也是在休息嘛！所以这时天地之象要休息，因为人的精神下降了。

“**两弦交会**”，收视反听，阳跟阴在交。修道的原则很简单，方法就是眼睛不看前面，耳朵不向外听，不管是休息不休息，人能够永远在这种状态之下，像动物的冬眠，虽然还没有睡着，那样坐着就是修了。我说这是世界上最享受的啊！所以年轻人来学佛修道，玩这个干什么！偷懒！好好做事吧。你真要修，我说可以啊，把世界上一切丢掉，专修! 又做不到！既然做不到，何必脚踏两只船？所以永远走不通 的，不可能！

# 第66-03讲 小周天与月亮

现在讲到午时下沉的现象，两弦交会，阴阳二气交会。“**正当晦朔中间**”，就是阴历的月底月初。“**剥在艮而复在震**”，剥卦上面三爻是艮卦，下面三爻是坤卦，坤代表地，艮代表山，合起来叫“**山地剥**”。什么叫剥呢？剥香蕉皮一样剥完了。剥卦五爻都是阴，只有上面硕果仅存这一爻阳，阳能已经给阴气剥削得要完了，只剩了一点。像我们这些老头子，白发苍苍快要剥光了。剥光以后就变了，另来一个生命叫坤卦，属土了。刚生下来的婴儿是剥卦反转的复卦，复卦是好的。复卦上面三爻是坤卦，坤为地，下面三爻是震卦，震为雷，合起来叫“**地雷复**”。

“**剥在艮而复在震**”，譬如拿自然的现象说“**中午复**”， 现在中国人有习惯睡午觉，古人没有，因古人怕挨孔子的骂。在《论语》中，宰予昼寝被孔子骂了一顿，后来读书人就不敢睡午觉。所以曾国藩工作那么忙也不敢午睡，他的办法是晚饭以后睡一下，夜里就有精神办事，可以工作到天亮。现在我们推翻孔老二有个好处，可以睡午觉，不过外国同学在这里很少睡午觉。“**剥在艮**”，中午以后阳退了，精神自然下降，有些人不一样，所以也不是呆定的。“**先天逆用之五行也**”，精神又会成长又会下降，与自然相反。

讲了半天这些原理，现在他教我们怎么样修道。“**金丹之道，全用先天纳甲，与天上太阴同体**”，修道运用这个纳甲之理，归纳起来简单明了。我们身体内部的变化，“**与天上太阴同体**”，小周天是要配合月亮的现象，一个月三十天，这个法则要把握住。怎么说呢？“**太阴真水生于午**”，不是生于“**子**”，阴极了的太阴真水叫“**华池神水**”，是道家的名称，就是西王母那里有个池，喝了那个水就不死。这是假托的神话，是说华池神水这一点是生命的根本。有些武侠小说就写成“**太乙真精**”。这些水下来不得了，厉害得很，生命根本都被它变化了。

# 第66-04讲 水如何生于火

我年轻时看道书，不晓得多着迷！但是很气这些神仙，可恶啊！为什么不讲真话？又是“**太阴真水生于午**”，午是南方是火位，怎么会生水呢？“**自十六一阴之巽，至廿三二阴之艮，阴来剥阳，仅存硕果**”，他说这个现象，自阴历十六以后是巽卦。巽二爻是阳，下面一阴初生，这个巽卦的现象，等于说十六十七的月亮。所以李后主的词，“**无言独上西楼，月如钩，寂寞梧桐，深院锁清秋**”是写上半月的月亮，月如钩。巽卦的现象一阴初生，所以到“**廿三二阴**”，二阴就是艮卦的现象，是“**阴来剥阳，仅存硕果**”。你看，我们读道书要想学神仙，又学《易经》、学五行，都为了学道。这一句终于把它摸懂了，懂了半天，他还是没有讲实话。又说，“**金丹之道，全用先天纳甲**”，好啦，才露出一点又把它捻熄了。“**与天上太阴同体，太阴真水生于午**”，这句已经使人怀疑了，下面希望他讲一点老实话我们听听不行吗？他又扯开了，同我说话一样，东一下西一下。

“**自十六一阴之巽，至廿三二阴之艮，阴来剥阳，仅存硕果**”，这是讲什么呢？你们年轻人不懂，干脆给你们讲了吧！虽然讲了叫做泄漏天机，也不管啦。这“**太阴真水生于午**”就是讲，下面阳气冲上来阳到了极点，阳极就阴生，所以精神不够了就要睡，阴生就是“**太阴真水**”，是脑下垂体的荷尔蒙，那是“**真水生于午**”的道理。所以打坐有口水，虽然不是太阴的真水，是假水，假水也了不起！但是真的玉液还丹是你阳气冲到脑，就是佛家讲头顶发清凉、得轻安，降下的甘露水，佛家也叫做“**醍醐灌顶**”，阳气发动，阳极阴生变成太阴，地气闷极了上升碰到冷空气，结合变雨下来。

“**又自东转北，正值丑寅之交，箕水斗木，二宿度上，旋入乙癸，艮之一阳尽丧而为坤。**”“**箕**”是北方星座的名字，“**水**”是五行北方属水，“**斗**”是春天北斗七星，早晨转过来了，“**木**”是在东方。“**二宿度上**”是指斗、木二宿在经纬度的行度上面，“**旋入**”转到“**乙癸**”。罗盘上面转的都是这些字，是代号，你懂了就会看罗盘。乙癸艮等等，在罗盘上看风水，把它变个名称叫做“**二十四山**”，“**山**”也是代号，等于一年二十四个节气。所以“**旋入乙癸，艮之一阳尽丧而为坤**”，上面下降了以后，阳气又第二重地上升。在阳气没有上升以前，都是阴，为坤，那个境界什么念头都没有，昏昏沉沉的，庄子叫做“**浑沌**”，经过这个境界就好了。

# 第66-05讲 阴阳天天轮转

有时候你们用功静坐反而没有精神，修道难啊！我劝你不要修，年轻人搞这一套我都反对。有同学问我，老师啊，你不是十几岁就修起来了吗？你怎么反对我们呢？就是因为我十几岁开始，我深知其中之艰苦，所以我劝你们不要修。你们玩这一套学不成佛，人也做不好，结果呢，神里神经的有什么好处？规规矩矩走一个孔孟之道，人道修好，天道也完成了，做好人做好事，多好！何必搞这个呢？你要修这个，告诉你，到时昏头涨脑的，你一点办法都没有。像我一度有一个长时间，我觉得快要死了，一点精神都没有，一张纸都拿不住！好在我不在乎，万事不管，天大的事我都一笑大睡一番。我的气魄大，准备躺下去就死了，这一生修不成功，再看看死了以后什么样子，来生再试。虽然好像气魄很大，我也晓得一句话，老子说“**反者道之动，弱者道之用**”，阳极阴生有这个现象，而且必须要经过。没有经过就没有得，这是天地间自然又必然的法则。

其实我们普通人，每一秒每一个时候都有这个现象，每天都有，但你不懂。“**弱者道之用**”，要知道应用。佛家讲老僧垂垂入定，古人这个形容辞就用得好，垂垂，这个人就这样挂下来，一点力气都没有。葡萄长熟了，一大串葡萄太重了，树枝都垂下来了，那是垂垂入定之相。这是阴极，是剥极了再剥，像剥卦的现象，阴到极点就会阳生。可是人都怕剥极的境界，所以老朋友们修道经常讲：“**我实在是不行了!**”不行就准备死嘛！我给你写挽联，这不是很简单嘛! 所以生死看得开才能够修道，你生死都看不开，你还能拿生命来实验这个东西吗？

老实讲，我劝你们年轻人不要修，我今天是讲学理，我研究了几十年，理论上我绝对承认有这件事情，不一定说是我做到了，也不一定诸位做得到。这个原理是对的，用这个原理来修持能不能成功，等于岳飞讲用兵一样，运用之妙存乎一心。

“**在吾身为神入炁中，万化归根，即所云午乃东旋，东北丧朋之象也。**”神没有了，太阳下山了，太阳被地球遮住了，被阴的一面盖住了。我们人，那个时候神入气中，气不一定在肚脐下面，而是整个的沉落下去。“**神入炁中，万化归根**”，这一句话是引用老子的——“**夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，静曰复命。**”“**复命**”就是恢复你那个生命的本来。我们再加一句，注解这个现象，老子说“**绵绵若存**”， 好像自己什么都没有了，可是没有睡着也没有死亡，好像又知道，就是若存若亡。那么这个时候的境界呢？孟子有修道经验，他说“**心勿忘，勿助长也**”，千万不要帮忙，不要去导引，也不要完全密封住，而是勿助勿忘。小说《红楼梦》 中，贾宝玉那块石头上刻有这八个字：“**莫失莫忘，仙寿恒昌**”，也是讲这个绵绵若存，勿助勿忘的道理。

# 第67-01讲 阳如何发生

《参同契》现在讲的重点，还是在普通修道说的“**活子时**”，这是一个俗语。这个子时代表了我们身体上一阳来复, 以及阳气是怎么发生的。现在都是讲理论，但是理论懂得了，所谓工夫方法就在里面。道理就是一个原则——阴极阳生。怎么样是阴极呢？再明白一点讲，就是静极。但“**静极则动**”，做工夫真静到极点时，也有很多说法形容，譬如说“**六根大定**”，在原理上的名称就叫做“**阴极**”，阴极了，阳自然会发生。最大的阴极是我们的生死，生命有生有死，死了就是阴极。阴极并不是这个生命完了，而是重新再转来，那个是阳生，这就是佛家所谓轮回的道理。小规律的阴极阳生，就是睡眠休息，静极了再醒转来。把这些现象了解了，阴极阳生的用功道理也自然懂了。

“**此时阴极阳生，太阳真火，即生于子**”，这个时候阴极阳生，太阳真火光明的现象，动的现象，生于“**子**”。“**天开于子，地辟于丑，人生于寅**”，现在说静极了阳动，太阳真火就发生了。

“**盖阳无剥尽之理，日月撢持，正在北方虚危之地。交会既毕，渐渐自北转西，月魄到此，微露阳光，谓之旋而右转。**”他讲这个“**剥尽之理**”，理论上好像同修道做工夫没有关系，实际上懂得这个理论，你才能放心去做工夫，当碰到一个境界时，自己才明白道理。山地剥卦，没有剥尽的道理，宇宙间的力量是相对的，快到完了时，相反的力量就来了。实际上也就是力学的道理，向心力集中了，离心力就发生了，这个生命的道理同物理是一样的。

譬如说我们打坐，这是修道的第一步。不管守窍也好，听呼吸也好，随便用什么方法，很少有人真达到阴极，没有达到“**归根曰静，静曰复命**”，没有归根过。假定有人修道到达这个境界，那是真正的有一点像庄子的话——“**浑沌**”。 这个时候所谓六根大定，六根完全关闭了，花一样合拢来，人自己也忘了。禅宗形容就像老母鸡抱蛋一样，道家形容如醉如痴。这个静到极点是阴极，这个时候真阳才来，就是那个静的活子时才来。你注意这个话，平常我们也有活子时，疲劳到极点，或者生病衰弱到极点，有一天病好了，精神突然来了，那个也是活子时。但是你把握不住，因为自己不认得。

这个阳剥尽到了阴极，等于每月的月尾会“**日月撢持**”，月亮看不见了，被地球在日月之间隔住了。道家不管这个，只讲这个时候“**日月撢持**”，月亮跟太阳合璧，中间与地球合在一条线，所以看不到光明，完全黑暗了。到了月尾的时 候“**正在北方虚危之地**”，月尾的早晨看到月亮在北方落下，是偏于东北。什么叫“**虚危之地**”呢？“**虚**”同“**危**”是天体上两个北方的星座，代表了北方。在我们的身体，“**虚**”、“**危**”代表的就是海底，是会阴这个地方。头顶算是南方，这个要搞清楚的。所以他说到了阴极的时候，“**日月撢持，正在北方虚危之地**”，什么都没有。北方虚危代表了黑暗，糊里糊涂，完全黑暗也就是代表静极。静到极点也代表阴极，在方位上是指北方。“**虚危之地**”等于大家打坐时，有人觉得冷，因身体内部有病，寒气重，多坐一下就发热了，这就是阴极阳生。

“**交会既毕**”，等到月尾太阳、月亮，阳跟阴在北方交会交和，“**渐渐**”，慢慢地“**自北转西**”。假定把这个地球当成平面，到了每月月尾二十八起五天，转过西南，到西边来了。“**月魄到此，微露阳光**”，阴历每月初三晚上，在西方看到月亮出来了，是眉毛月。天体这个现象“**谓之旋而右转**”，旋过来右转，顺转转过来西方这一边出来，每月如此。所以《参同契》魏伯阳真人的原文就是一句话，叫做“**呕轮吐萌**”，现在解释了半天，就是解释这一句话。说每月初三的月亮，等于一个东西把它吞到肚子里，慢慢又把它吐出来，呕出来了。月亮像一个轮子，“**吐萌**”，刚刚吐出来，一点点在萌芽。

# 第67-02讲 历法与正朔

说到天体，有两个东西修道要懂，一个是太阳，一个是太阴。讲到这里，我们也常常说明，中华民国在推翻满清之后改用阳历，这个事情在历史上叫做“**换了正朔**”。古代这个名称很严重，前朝的老臣不投降，不投降叫什么？“**不奉正朔**”，因为每个朝代都要变更年号、国号，不愿意投降就是不用你的国号，不用你的年号。譬如古人陶渊明，他作诗作文素来没有记年号，只记干支甲子乙丑之类。为什么陶渊明这样？他表示不奉正朔，因为陶渊明是晋朝人，他不肯为五斗米折腰。那时是南北朝宋齐梁开始的宋代，叫刘宋，皇帝叫刘裕，种田的出身。说到刘裕，当了皇帝以后，皇宫里有一间密室，里头摆了一张木头钉的破床，还有种田的斗笠、蓑衣、锄头，他不忘本。他虽当皇帝，有时心里烦起来，就打开那个房间进去，算不定在里头闭关，两三天再出来。近代有一位画 家溥儒先生，他是满洲人，跟宣统是皇族的兄弟，所以他作的诗画没有写中华民国年号，也是写甲子、丙寅等干支纪年。

我们现在改用阳历，从文化立场来讲，我始终不以为然，这个是奉了洋人的正朔。四海一家可以，但是正朔是一个国家民族的系统，你们年轻人要懂得这个道理。我们几千年来是阴阳合历的，二十四个节气用的是阳历，是用太阳行度计算的。但是我们算月份呢，这就是中国这个天文同历法的科学了，海水涨落、农忙季节是用阴历。

这种物理的现象同天体的关系，与身体的内部的变化一样。老年人生病有时候就过不了节气，过了这个节就过一个关。有时硬过不了节，管你氧气什么气来救都没有办法，我们身体上就有这个作用。再譬如，学过解剖学就知道，我们脑神经有十二对，像雷达一样，全部齐向外面，同宇宙间这个电感通的。所以你打坐修道，懂了这些非常有帮助，这就是一个科学，人体本身内部也是个科学。

# 第67-03讲 你会昏沉吗

他说这个时候，“**一点真火，隐然沉在北海中，谓之潜潭见象，发散精光**”，他说当我们打坐修道，真正定下去静到了极点时，什么都不知道了。有些学佛的人认为这就是昏沉！学佛修定最怕昏沉，道家跟佛家的差别就在这个地方。道家说不怕你昏沉，你还做不到昏沉呢！打坐做工夫，坐到了昏沉再说啊。你能不能坐在那里睡觉？你睡不着，因为还有两条腿，腿发麻了赶快下座，你才昏沉不了呢！有学佛的说，那个不是真的空，那是顽空，顽就是冥顽不灵，就是糊里糊涂。我就告诉那些学佛的朋友，管他真空也好，顽空也好，你来一下再说吧。到达了顽空，你说这个我不要才算本事。你顽空都没有达到，还怕自己顽空！就像很多人说自己不求财，如果你赚了几亿硬不要，那还可以吹吹。

“**潜潭见象，发散精光**”，就是阳气下沉的现象。有些道书上讲的不同，把这个现象叫做“**天入地中**”。所以有一派打起坐来把头弯到肚子里去，以为这叫做“**潜潭见象，发散精光**”。

实际上这一派道家的法门，是从佛家白骨观来的，前面已经说过。白骨观修到某一步，叫你观想这个头没有了，头放在腹腔里，有意把它沉下去。不过真正要做到“**潜潭见象，发散精光**”的观想，或者思想把天入地中，也做不到。如果做到了静极，阴极了，忘记了头，忘记了感受，沉下来，这一沉下来不晓得会多久。真到那个境界，算不定七天都不动的！所以修道做工夫需要人护法，也叫做道侣道伴，要有个内行人在旁边招呼才行。所谓招呼，是天气变凉了拿衣被轻轻给他盖着，当然鼻子通气的地方都给他露出来，让他自然，算不定七天、二十一天，或半个钟头、一个时辰他就转过来了。转过来就很严重了，因为真阳来了，阳气上升，“**发散精光**”就出来了。

这同每月的现象一样，“**迨精光渐渐逼露，一日二日以至三日**”，就是阴历的初一初二初三。“**正值未申之交，昴日毕月，二宿度上，庚方之上**”，这里要注意啊！这是中原地区的文化，唐代就叫“**中华**”，古代历史上称“**中州**”。《易经》、《河洛理数》，都在中州，以开封、洛阳这一带为标准。 假使云南或东南亚的人来看这个书，会感觉古人很不科学。所以现在给大家声明，这个《易经》所讲天文现象，是以中州文化为标准的。

# 第67-04讲 天体变化影响人

每个月初三的时候，“**正值未申之交**”，“**未**”就是下午一点至三点，“**申**”是下午三点到五点。因季节不同而略有偏差。这个季节的道理，是站在中国这个地面仰头看。假使用天文望远镜，它讲得很准确，到了下午的四五点钟，每月阴历初三，月亮已经在西面出现了，但是我们看不见，因为太阳没有下去，光度给它掩没了。实际上那个时候已经在“**昴日毕月，二宿度上**”，“**昴**”同“**毕**”是西方星座的名称，月亮在这两个星宿之间。“**庚方之上**”，庚方是西方稍稍偏西南一点。“**昏见一钩**”，就是黄昏傍晚时，西南方才出现一点，“**如仰盂之状**”，“**仰盂**”就是震卦，这就是代表这月亮刚刚出来，所谓月如钩的一个现象。

“**坤中一阳才出而为震**”，《易经》的道理是阴极叫“**坤**”，北方叫坤。阴极了阳生，每月初三“**一阳才出**”，在人体就是活子时。懂了天体这个现象，你自己身体的变化、心理的变化，及工夫气血的流行，才会知道。一切都是心理自然现象，和生理自然的变化。

现在他回转来讲生理——“**在身中为铅鼎初温，药苗新嫩，即所云，子当右转，西南得朋之象也。**”铅代表气，这个时候静到极点，气的呼吸好像停止了。鼎是炉鼎，我们本身就是炉鼎，身体就是个化学的锅炉，这个锅炉里“**初温**”，重新发暖，这个才是密宗的真拙火来了；“**铅鼎初温**”，阳光重新来了。

有一本道家的书很要紧的，就是崔真人写的《入药镜》。 我们自己生命有长生不老之药，不是髙丽参，不是补药，也不是多种维他命，是自己这一点阳气发动，就是“**药苗新嫩**”。“**子当右转，西南得朋之象**”，这个叫活子时。所以说伍柳派的活子时说，睡醒阳举叫做活子时，是有一点相像，是对的。但是不可着相，变成一天到晚搞阳举了，那是没有用的。这个阴极阳生的现象是真阳来的，是在刚一醒，将发动未发动之间，这个时候把握住，才是真正的药，长生不老之药。等到变成阳举时，这个幼苗已经老了，老阳就不可取了，采了也没有用。那你说没有用就把它舍掉，舍掉更糟糕！虽然老了，老姜养一养还是蛮好的。

# 第68-01讲 静极的现象

刚才讲到“**西南得朋**”，这句话是来自《易经》坤卦的初爻卦辞，坤卦最后是“**东北丧朋**”。所以有些人卜卦、算命，出门向西南走好，西南就“**得朋**”，向东北走就“**丧朋**”，不吉利。但是据我个人研究《易经》的结果——先声明我是靠不住的！从秦始皇以后，《易经》上这个字印错了，古人这个字刻在竹片上，是西南得“**明**”，东北丧“**明**”，完全是讲月亮的现象。竹简东搬西搬，日久破损，“**明**”变成“**朋**”字了，我以前跟诸位也介绍过。

“**阳炁虽然发生，但造端托始，火力尚微，正应乾卦初九潜龙之象。到此，只宜温养子珠，不得遽用猛火**”，这个完全是讲做工夫。诸位修道家的特别注意！两个名称——“**子午温养**”，“**卯酉沐浴**”，尤其伍柳派很流行这一种话。现在正统的道家告诉我们什么叫“**子午温养**”，“**卯酉沐浴**”。 其实方法就在这理论里面，当我们静极了回转来的时候，身体是会有现象出现的。

我们现在先不讲这个书上的话，先告诉诸位，有些人静极了忽然振动一下，那是阳生的兆头，萌芽的现象。你说一身都摇摆起来，自己做不了主，既然知道自己在摇，怎么做不了主？有些人说，哎呀着魔了！我控制不了。什么着魔了？自己怎么控制不了？不摇就是了嘛！你不理它就是，充其量不打坐了。这些都是阳生，还有静极阳生，忽然看到光了，闭着眼睛一片光明，也是阳气初来的现象。但是都是兆头初萌，你要不稀奇它才对。自己真阳真来时，力量很大，有时打坐坐得好时，手上先发暖了，有些人是脚，有些人屁股发热了，有些人下部发快感了，虽现象不同，但都是阳气恢复的现象。因为各人生理不同，禀赋不同，健康的状况也不同，再加上年龄、经历、思想都不同，反应也就不同了。

所以阳气随时可以发动，如果把握得住，的确可以祛病延年，长生不老。我有一个老朋友，现在在美国，七十多岁了，看起来像四十多岁的人。他武功好，道家工夫好，每天都要写万把字的文章，天天如此，忙生活还要练功，他的确有一套长生不老的工夫。他是杜心武的入门弟子。杜心武是清末民初的人物，武功第一，学道家学武的人都知道，人称杜大侠，这个人是很不容易见到的。

# 第68-02讲 潜龙为用

这里讲“**阳炁虽然发生，但造端托始**”，中国文化里，人的开始就是人之初，“**托始**”是说宇宙生命的精神，必须要寄托在一个物质上才能发生作用。换句话说，道家所讲的心物，表面上看是一个二元的宇宙，身跟心分开，精神跟物质分开，实际上它两个是一体。所以老子说，“**此二者同出而异名**”，同一个体但作用不同。它一旦发动，一部分变精神，一部分变物质。等于我们点蜡烛，蜡烛放光同时也冒黑烟，黑烟部分变成物质，亮光部分变成精神生命，实际上是由一个蜡烛放出来的。所以《老子》开头一章就告诉我们，“**此二者同出而异名**”。后来老子讲“**有物混成，先天地生**”，它要起作用，精神这个东西起作用必须靠物质，心与物是一。所以道家说，修神仙要如何才能成丹呢？精神跟物质生命的力量结合在一起，这就叫做阴阳配合，才能成丹。

阳气刚刚发动的时候还不行，这个时候是“**造端托始，、火力尚微**”，这个暖力还很微弱。拿《易经》的道理来说，就是乾卦的初爻“**初九潜龙勿用**”。又扯到《易经》来了，所以我说，天下文章作得最好的是《易经》。“**潜龙勿用**”是周文王写的呢，还是周文王的儿子周公写的呢？不知道！很难研究清楚。可是“**潜龙勿用**”这个“**勿**”字，用得太好了。以前我曾答应把《易经》翻成白话，一开始我就晓得上当了，《易经》本来就是白话，叫我怎么翻？

尤其这个“**勿用**”叫我怎么翻？你要翻成不用，不可以用，就不准。“**勿**”并不是“**不**”，“**不**”是否定的，而“**勿**”是很活动的，用而不用叫做“**勿用**”。翻成白话就把意思翻死了，它是活的字，如果翻成“**潜龙不用**”，就不是“**勿用**” 的道理了。“**潜龙勿用**”的意思等于钱放在口袋，它的使用价值是无价的，一旦用掉价值就定了。也等于说，女同学没嫁人，男同学没有讨老婆，价值无比，你只要一结婚，价值就定了。现在他说阳气刚刚发动，正是“**乾卦初九潜龙之象。**

# 第68-03讲 闭关温养

所以你懂了这个意思，用功到了阴极阳生时，不要看到光被吓住了，然后跑来叫老师呀，我今天工夫做得很好很有心得，一片光明！可是现在不打坐，没有了。当然嘛！已经用完了嘛！“**潜龙勿用**”，这个时候，要稳，要闷住，像广东人做焖锅饭一样焖住了。为什么修道要闭关呢？碰到这个境界非闭关断绝外缘不可。“**闭关**”是佛家的话，道家叫做“**入圜办道**”，“**办道**”就是修道。“**闭关**”这个话也出在《易经》上，是佛家借用的。

我们提到过的，《易经》的复卦，“**先王以至日闭关**”。一年只有两个至日，冬至和夏至，一阳初生叫冬至，一阴初生叫夏至，也叫做长至日。夏至那一天白天最长，过了这一天，慢慢白天缩短了；冬至那一天白天最短，过了冬至，白天慢慢放长了。“**先王以至日闭关**”，就是说中国传统的文化，老祖宗们懂得在至日闭关。什么叫闭关呢？斋戒、沐浴、清净，万缘放下，什么都不理，这也就是温养了，就好像婴儿刚刚生下来，放在温室里保养。这个时候阳气一来，只宜温养之，这就叫做子午温养，像培养幼苗、婴儿一样。怎么培养？不增不减，顺其自然。

孟子讲“**养吾浩然之气**”，不可揠苗助长，不能帮助它，帮助就不是温养了。一个乡下人种稻子，天天看，看不出稻子长高，他就用手拔一下，长高了，稻子也死了，这就叫揠苗助长。许多人做工夫都在“**揠苗助长**”，刚刚有一点对了，一下子发光了，以为得了道，然后要加工，又吃补药又练气功，这样那样都加上去，结果发光变成发暗了。所以这个时候不能揠苗，不能帮助，只是看住，这是温养。换句话说，就是佛经所讲的“**照见**”，观自在菩萨那个“**照**”，“**观**”就已经在温养中了。

# 第68-04讲 开口神气散

“**不得遽用猛火**”，这个时候不能用猛火，只能用文火烹炼。什么叫文火？练气功的人，呼吸慢慢地不加意，这个叫文火。对不对呢？也对！但不全对。那么什么是火呢？正统的说法，意念就是火。道家有两句话我们必须知道，“**开口神气散，意动火工寒**”。修道家的人，如果天天上课，吹牛招摇撞骗，那是不行的啊！因为犯了道家的天条“**开口神气散**”。修道人话都不讲的，就怕开口神气散了。“**意动**”就是思想杂乱，火工就寒，这个时候要无念，要意念专一就是文火。这是道家的道理，真把它弄清楚了简单得很，就是“**温养子珠，不得遽用猛火**”。

因此朱云阳真人解释，“**此节，言日月合璧，产出金丹大药，即系活子时作用。**”为什么要加一个“**活子时**”呢? 因为并不一定是半夜子时，这是活的，每个人不一定的，不是呆板、不是死的。天地的法则，子时是夜里十一点到凌晨一点，所以夜里十二点是正子时，这是呆定的。但地区不同，在英国、美国东部西部都不同，我们的子时是人家的午时。所以修道你要注意地区不同，子时绝对不同。换句话说，也有另外一个活子时，因为生命是活的，法则是呆定的。生命的变化规律虽然同天体太阳、月亮的规律一样，但如果说因此到子时非打坐不可，我说你那就是“**死子时**”，你不是学长生，而是学长死了，所以要懂得活子时。

他引用“**尹真人云，欲求大药为丹本，须认身中活子时**”，这是告诉每一个修道的人，要想拿到自己生命里的长生不老之药，首先要了解身体内部活子时。“**正此义也**”，就是这个道理。

# 第68-05讲 丹经的乱象

那么他又说理论了，“**晦朔之间，坎离交而成乾**”，坎离交媾，水火交媾变成乾卦。道家的名辞叫做“**取坎填离**”，这是什么取法呢？道家的旁门左道花样就很多了。坎卦在身体代表精液、荷尔蒙等等卦是个代号不是呆板的，要活用；离卦在人体代表心脏，在思想是代表念头多；在面孔上坎卦代表耳朵，离卦代表眼睛，哎哟一大堆！就像是一个孩子不晓得拜了多少干爹妈，你就弄不清楚了。所以中国的道书混乱，哪一门、哪一派、哪一个仙人，各人不同，他喜欢怎么用就怎么用，政府也没有规定他。因此这个道书千古丹经是一片乱象，看不懂好麻烦，看懂了又觉得真够啰唆，讲许多空话！它为什么用那么多代号呢？因为怕泄露天机。

由于用了许多的代号，所以“**取坎填离**”就产生了很多男女之间的采阴补阳，多得不得了！但是你不要搞采补，因为天下的道很简单，第一等人所谓菩萨、神仙，是损己利人；第二等人小菩萨，利己利人；末等不是人，他们损人利己。要采阴补阳，这个动机就损人利己，这样能成仙、成佛我决不相信！这个道理一定先搞清楚。

“**乾为真金，故称金丹**”，乾代表金，所以道家把至阳之乾叫做金丹。“**所以金丹火候，专应乾卦六阳。**”所谓金丹的火候没有办法讲了，火候是一步一步工夫。神仙收你做徒弟，只能传口诀，没有办法传火候，连佛都没有办法传，只能讲原理。所以照这个方法你去修吧！火候就靠你自己了。释迦牟尼佛也讲过火候，不过没有说明是火候，他在修禅观的时候，只告诉我们四个字——知时知量，我已经讲过，就像自己吃饭喝酒一样，量差不多八成九成就够了，再不能添一点，添了一点那个境界又跑掉了，这就是火候。

# 第69-01讲 阴阳循环的过程

《参同契》这里开始讲的学理，说到人体生命、阴阳之气的功能，与月亮、地球运行的关系。由月尾到下月初，说明活子时生命能的发动，以及一步一步的功能，使我们认识修道时气机的发动、一步一步的程序和境界。这个必须要了解《易经》的十二辟卦，这是麻烦的事，大家听起来会觉得很啰唆，尤其是对《易经》不熟，所以这一段现在大体把它讲过去，将来再做研究补充。

“**阳以三立，阴以八通，三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明**”，这个都属于《易经》。“**阳以三立**”，指每月阴历初三，月亮刚刚出现。加一候五天就是初八，月亮半圆，在《易经》的数理阴阳道理来讲，这个阳里有阴，所以“**阴以八通**”，初八算是阴的开始。“**三日震动**”，初三是震卦的现象刚刚发动。“**八日兑行**”，后天的八卦图，初八属于兑卦，此时月亮半黑半亮。“**九二见龙**”，九二就是第二爻，这个“**龙**”字是形容辞，形容一股阳气刚上来，这个时候阴一半阳一半，“**和平有明**”，正在中庸的状态、和平境界。

“**三五德就**”，三五一十五，每月阴历的十五“**乾体乃成**”，整个的月亮统统是白的，这个情形好像月亮的光明圆满。《易经》的解说，物极必反，盛极必衰，都是必然的，没有办法变动。人的生命壮极必老，也是呆定的，所以到“**三五德就**”的时候，等于乾卦到了极点圆满，接着阳极就阴生。这个原则反映在中国文化的世道人生哲学，万事都不可过分，盈满了就要失败。过了十五以后，下半月开始就是阴。

“**九三夕惕**”，就是乾卦的第三爻，昼夜都要小心，等于年龄大到了极点，就准备走了。“**亏折神符**”，这个时候月亮慢慢走向下半月，夜里就“**盛衰渐革**”，“**渐革**”也是卦名，这个现象又变了。“**终还其初**”，最后又走到阴的境界去。打 坐修道做工夫也是这样，所以大家必须要了解这个道理，当你精神最健旺、境界最好的时候，下一步就是阴境界来了。阴境界并不可怕，阴极阳极都是了不起的，所以必须要认清这个法则。

假使一个修道人到了昼夜身心舒爽，百脉畅通，内外一 片光明，等于道家北派的祖师丘长春所讲的，人变成了无缝塔。没有缝就不漏，六根不漏在一片光明中。假定你有这个境界，你说下一步呢？明极就暗，转过来阴境界一定会起来。一阴一阳，一明一暗是它的过程，那个能明能暗的是道体，不在这个明暗境界上。真正的大道成功，是在无阴无阳之地，非阴非阳，那个暂时不谈。现在讲修丹道做工夫的方法，对这个境界的变化必须要认清楚。

# 第69-02讲 不要怕阴境界

现在他说阴境界来了，“**巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。**” “**巽**”是卦名，巽为风，阳极一阴来了，下面是一阴开始的巽卦，就是“**巽卦继其统**”的意思。修道的人工夫到这一步，注意这四个字——“**固济操持**”，就是要好好把守住，不要被阴境界骗走了，不要恐惧，不要害怕，因为这是一个必然的反复过程。这一个程序，每一个境界每一步工夫都告诉你了，等于是乾卦九四爻的爻辞——“**或跃在渊**”，在深渊里跳出来，像一条龙一样，俗语所谓鲤鱼跳龙门，跳过去就化龙了。譬如你们青年同学们，学校刚刚毕业，年纪轻，所谓春秋方盛，前途无量的样子，也许跳出来，也许跳不出来。这时候价值无比的大，所以叫“**或跃在渊**”。到了这个境界，由阳到阴，要特别小心，“**进退道危**”，或者进步或者退步，这个道不是讲“**大道**”的“**道**”，是这个法则、原则。这个境界里究竟该进该退，是走入阴境界，或是保持阳境界，要特别小心，因为这还是不定的。那么到了这一步工夫怎么办呢？这个就要靠你的智慧了，因为这是火候的问题，有时候就赶快走入纯阴的境界里，大休息下来也是一件好事。

“**艮主进止，不得逾时，二十三日，典守弦期**”，刚才这个巽卦，第二爻又变成阴了，两重阴爻变成了艮卦。阴境界等于每月阴历的二十二、二十三这两天，成了艮卦，等于说阳爻光明只剩了一点，下面是暗的。这样就晓得自己的限度了，不能再加，只能减下来，“**不得逾时**”，违反这个原则是不行的。这就是每月阴历二十三的时候，典守下弦之期月亮，一半亮的一半暗的，同上半个月一样，不过亮光是向下颠倒的次序。

“**九五飞龙，天位加喜**”，到这个境界等于乾卦的阳能快要完了，“**九五飞龙**”在天之相，光明到了最鼎盛的时候，下一步就是黑暗的开始，所以“**飞龙在天**”，所谓天位已到了最高处，再进一步就转阴了。

“**六五坤承，结括终始**”，每月的月尾，坤卦第五爻了，月亮的光明都没有了。我们打坐修道到这个时候，一点念头没有，完全到了一个沉没的阶段，等于说无知、无喜的阶段。如果修道到这个境界，“**结括终始**”，要像口袋一样封起来，什么都不管，因为阴极了，下一步又转过来到光明境界，力量更大。所以“**韫养众子，世为类母**”，这个韫养的第二度光明再来，等于这个阴极是妈妈，再生一个儿子出来。在密宗也讲到这个道理，所以有子光、母光这个差别，一般人把“**明**”的先后境界的差别，比喻母子相会的道理。这是月尾的月亮，我们的境界也是如此。“**上九亢龙**”，“**亢龙**”就有悔，到了最高处就不行了，“**战德于野**”，阴阳交战。现在还是把所谓炼丹、气机、生命、精神、健旺这些变化，用《易经》的乾、坤两卦六个阶段来说明。

# 第69-03讲 群龙无首最好

“**用九翩翩，为道规矩**”，“**用九**”这个名称很有意思。现在留下来这一本《周易》的“**乾卦用九**”、“**坤卦用六**”这两个名称，只有乾、坤两卦里头有。坤卦是阴爻用“**六**”代表，乾卦是阳爻用“**九**”代表，其他卦里头没有。怎么叫“**用九**”、“**用六**”？历来解释很多，我的研究告诉诸位，就是“**用阴**”、“**用阳**”。换句话说，到了最高的境界，天地宇宙万物同人一样，都受阴阳的法则所支配。能够不受阴阳法则支配，善于用阴阳，超越于阴阳之外，就是“**用九**”、“**用六**”的道理。

所以《易经》的乾卦有一句话，“**用九，见群龙无首，吉。**”“**群龙**”就是指这六爻，六条龙无首，没有头的，这是大吉大利。六条龙都没有头为什么大吉大利呢？“**用九**”，从政治哲学、历史哲学立场来讲，“**用九翩翩**”是谦虚到极点， 自己决不做首领，也不占任何位置。我常说中国文化里的隐士之道，是帝王学的领导，隐士决不占任何位置，也不要任何权益。所以“**用九**”这个群龙无首，也可以说是真正的大民主的精神，平等平等。自己不在其位，一概不用，当然大吉大利。一个人帮助团体得益很多，他自己什么都不要，飘然而去，这个人就是“**用九**”。“**用九**”当然“**见群龙无首**”，所以大吉大利。

# 第69-04讲 按部就班 九转还丹

“**用六**”也是一样，有吉有凶就是人有所求，到了无所求的境界，也是与“**用九**”一样。所以《参同契》“**用九翩翩，为道规矩**”，是说做工夫一步有一步的境界，一步有一步的道理，“**用九**”、“**用六**”而不被阴阳所用，是跳出了阴阳之外。我们没有跳出以前仍要知道“**用九**”，每一个境界来都晓得是过程，不是永恒。就算神通广大，能翻天覆地，还是道的“**用**”，不是道的“**体**”。如果被自己的这些境界骗住了，修道永远不会成功！所以，每一个境界都不能执着，因为下一步还要变化。所谓“**用九翩翩**”，那是形容超越的意思，“**为道规矩**”，是要晓得那是修道的这个道理。

到了“**阳数已讫**”，乾卦用完了，阳数“**九**”没有用了，“**讫则复起**”，阳极就阴生。“**推情合性，转而相与**”，拿人的生命来讲，阴阳是性情，这是中国文化《礼记》的根本。性包括心理的，情包括生理的，懂了这个法则来“**推情合性**”， 把生理与心理的境界合一，这也是一阴阳。也就是把心理的一念不生的清净，与生理上气住脉停相结合，则一步一步自然会起变化。所谓“**九转还丹**”，像一个圈子一样在旋动，“**九转**”并不是气在身上打转九次，“**九**”是阳数，是说阳气极而转阴、阴气极而转阳这样的过程阶段。

“**循环璇玑**”，这个流动互相反复，“**璇玑**”是古代天文仪器中心在转动的那个东西。“**升降上下**”，阴阳到了 一升一降，一上一下。“**周流六爻**”，从《易经》来讲六爻，六个位置。“**难以察睹。故无常位，为易宗祖**”，每个境界的变化，如佛经所说“**不可思议**”，不要去想，难以推想观察，因为我们生命的功能都是自然变出来的。但是每步工夫不一定呆定的，依个人的体能、年龄、心理等的关系而有异。活子时也不是呆定的，可是这个法则、道理、规矩，等于科学的公式，它是呆板的。所以必须要把这公式把握住了，才能修道。

道家有各种各样的怪工夫，从丹田从海底提气上来，再从背上转，到前面下去叫做转河车等等，这些都不是正统道家的路线。你不能说他错，但是正统道家走的路不是这个样子，只要是后天有意去做的，纵然成功也不是正道。因为做得成的就坏得了，不做就没有，所以不是正道。

# 第69-05讲 丹道先养性

现在我们翻到中篇，正统道家的神仙丹道之术，下手的工夫先从养性开始。中国文化三家，佛家讲明心见性，道家讲存心炼性，儒家讲修心养性。《参同契阐幽》这本书上，注解的朱云阳真人，不用道家名称，倒用了儒家的养性说法，道理都是一样。“**此卷，专言养性，而御政伏食，已寓其中。**”养性同佛家明心见性不一样，不是用禅宗所谓参话头的方法，他不要你参，因为人性本来就是道，人性本来就是佛，你只要培养就出来了。这一篇专讲养性下手的工夫，与道家的修持之路，以及得到金丹吃下去长生不老的道理、程序，“**已寓其中**”，都包含在内了。

## 性命归元章第二十

**将欲养性，延命却期。审思后末，当虑其先。人所禀躯，体本一无。元精云布，因炁托初。阴阳为度，魂魄所居。**

**阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄞鄂。情主处外，筑为城郭。城郭完全，人民乃安。**

**爰斯之时，情合乾坤。乾动而直，炁布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。**

**九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。**

**上善若水，清而无瑕。道之形象，真一难图。变而分布，各自独居。**

**类如鸡子，白黑相符。纵横一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱。弥历十月，脱出其胞。骨弱可卷，肉滑若饴。**

千古丹经《参同契》，内容归纳成三大纲要：御政、养性、伏食。本章叫做“**性命归元章**”，是后人所加，指性与命两个合一。在别的道书上，性跟命叫做神与气两种，神是性的现象，气是命的现象，所以神气是讲它的现象，性命是讲它的根本。现在修道成功变成神仙就是性命归元这个作用，返本还元了，得了道长生不死了。所以“**此章，言性命同出一源，立命，正所以养性也**”。道家的书都是讲先修身， 把身体修好，因为我们这个肉体是生命的一个杰作，一个果实。譬如苹果是苹果树结出来的果，等于我们这个身体一样，但是苹果的生命是苹果树上来的，苹果树是命根。这个命根在苹果里也有，再把苹果籽种下去，好好培养，它又长一棵苹果树出来。所以我们这个肉体不是本命，可是本命也在这个肉体。真正把命功修好了，“**明心见性**”，见道自然很容易，所以立命正是养性，就是这个道理。

“**将欲养性，延命却期**”，你想修道，成了道就明心见性了，佛家叫明心见性为生命的本来。我们想长生不老，“**延命**”就是长生，就是“**却期**”。到一百岁乃至二百岁不死，就是支票不兑现，兑现了就叫做死。延命不去死，就是却期支票。想达到延命不死，下手工夫先从养佳开始。怎么养性？道家讲性就是命，命就是性，要在理论上先了解；理论不通，修道都是白修。所以，“**审思后末，当虑其先**”，要了解一个东西的末端地方，先要了解它的根本，也就是要先了解性命从哪里来。

# 第69-06讲 养性即修命

“**人所禀躯，体本一无**”，父母没有生我们以前，没有这个生命，当然没有生死。“**元精云布**”，等到父母的精血交配了，像云飘上天一样，上去后雨就下来。“**因炁托初**”，父母精血凝结炁化，我们生命投入而形成了胎儿。“**阴阳为度，魂魄所居**”，这个成长的过程，阴阳有它一定的境界，一定的度数。释逝牟尼佛几千年前讲的生理学，跟现在一样，而且更清楚。娘胎里头七天一个变化，三十八个七天共九个多月，生长成为一个有魂有魄的人而出生。朱云阳祖师的注解非常好，“**此节，言养性之功，当彻究性命根源也。**”养性的工夫就是修命的工夫，必须要先了解性命的根本。“**何谓性? 一灵廓彻，圆同太虚，即资始之乾元也。**”性是什么？因为这位朱云阳真人是清朝的，距离我们只有三百多年，算是近代文化，他把儒、释、道三家合起来讲，“**一灵廓彻，圆同太虚**”，圆满光明，清净无念像太虚一样。假使无念是糊里糊涂的，什么都不知道叫无念，那叫做糊涂！不叫无念。无念等于天气好的时候，万里无云，青天中间一灵不昧，灵觉之性万法皆知。“**一灵廓彻**”，“**廓**”就是空空洞洞，无量无边，彻东彻西，天上天下，无事不包。这是圆满，同虚空一样，虚空有多大这个灵性就有多大。在《易经》来说，就是

“**万物资始**”，宇宙万物都靠这个功能生出来，这个叫性。“**即资始之乾元也**”，叫做乾卦，万物的根源是性。我们修道，道的根源在哪里找？在性中找。命是它变出来的，所谓心物一元，都是它变的。

“**何谓命**”，现在讲我们的命在哪里。你看在座的有年轻有年老，老的不是这条命老了，是形体老。什么是命？“**一炁絪媪，主持万化，即资生之坤元也。**”真正生命是这个“**炁**”，这个“**炁**”不是呼吸之气，现在的语言讲就是生命有个能量。这个“**一炁絪媪**”，“**絪媪**”就是闷住了，阴阳混合闷住。“**絪媪**”两个字很难解释，譬如有时候气候闷起来一点风都没有，很闷很难过，知道快要下雨了，这个大气在酝酿，尤其是在春天。所以青春这个阶段，最麻烦，这就叫做“**春困**”。《红楼梦》中林黛玉春困发幽情，这是春天絪媪的境界，就是闷，头脑都不清，身体都懒，像老母鸡抱蛋也是这样，闷闷的。

“**主持万化**”，万化之物，像发豆芽，黄豆泡水，上面盖起来，那个水蒸气闷住它才发芽，那个境界就是“**絪媪**”。万物都靠这个境界，在《易经》的道理是坤卦的境界，坤属阴。如果你们修道打坐，能够坐到忽然之间忘掉身体，忽然 之间什么都不知道——说不知道嘛又知道，说知道嘛又不知道，像老母鸡抱蛋一样一身都软了，很舒服不想动，念头思想都没有。这样子闷住久了，可以返老还童了。随时都闷住更好，越闷越熟，精、气、神都发展了。可是修道的人多半不是如此，而是用脑筋、用方法、用意识搞来搞去，并没有静下来。所以一定要静到极点，就是老子所讲“**归根曰静，静曰复命**”，才是命功的境界。“**絪媪**”是《易经》上的，闷闷的但也不是闷，这个身体永远在春天，所以叫“**长春**”，永远在那个春困的阶段，也就是命功的境界。

# 第70-01讲 延长生命的电源

讲到性跟命，“**此是先天性命**”，在道家讲起来是形而上的，“**在父母未生以前，原是浑成一物，本无污染，不假修证**”，我们的本性，在父母没有生我们以前——不是讲这一生的父母，是指原始生命这个本来，在没有变成人，在六道轮回打滚之前，原是阴阳一体、心物一元的。那时本来没有染污，也不需要修，个个都是仙都是佛。“**一落有生以后，太极中分，性成命立，两者便当兼修。**”未生之前，本来是一个太极，太极是阴阳合一的心物一元。可是有了这个生命以后，太极中阴阳分开了，所以我们有性有命。儒家讲起来，就是有性有情，人有情感，受自身生理的支配。我们要想从凡夫修回到本来那个仙佛一样的境界，既要修性也要修命，要同时兼修性和命二者。

“**然性本无去无来，命却有修有短**”，这个性本是自性清净，没有办法修，不要你去修的。佛家讲性，就是《心经》上说的不生不灭，不垢不净，不增不减。道家说，我们做工夫修的都是属于后天的命。命功是有为法，有些命长有些命短，“**修**”就是长。

“**若接命不住，则一灵倏然长往矣。**”人的寿命等于电器充了电，有些人电源多一点，命长一点，有些人短一点。要想活着，自己要晓得充电，就是要晓得“**接命**”。如果不晓得充电，接命接不上，“**则一灵倏然长往矣**”。这一点灵性的肉体生命，电源用尽，命功一断，灵性这一部分就离开了。

“**修道之士，要做养性工夫，必须从命宗下手**”，所以修道的人，想明心见性，原则就是必须把身体弄好，不珍惜这个身体是不行的，所以先要把命功修好。

“**故曰，将欲养性，延命却期**”，魏伯阳真人的原文上讲，想养性必须先修好命功。“**却期**”，要像逃避兵役一样地慢点去报到，要超越时期。“**何谓却期，凡人之命，各有定期**”，在佛家讲是定业、业力的关系，这股力量是一定的。“**其来不能却，其去亦不能却**”，当你投生的时候，不想来也做不到，我们自己也莫名其妙就生出来。父母也做不了主，要想生女的偏生男，想生男的偏生女。要生时推不掉，要死的时候也推不掉。“**惟大修行人，主张由我，不受造化陶冶**”，只有大修行人，工夫到了，要死就死，要生就生，生死把握在自己手里。“**命既立住**”，修到命功完成叫立命，命功把握了，“**真性在其中矣**”，性功的道理就在命功之中了。“**人若不知本来真性，末后何归**”，修道只要明心见性，知道自己的本性是什么，最后一步工夫成就的是性功，不是命功。所以你修道成功，工夫再好也是有为法，是有修有证；要归到无修无证，不增不减，最好没有工夫了，不需要工夫了。所以，“**了性是末后大事**”，最后还在了性，是性功的成就，这是道家的道理。

# 第70-02讲 和尚变道士

道家有南北两派，我说吕纯阳祖师等于佛家的六祖一样，南宗北派同他都有关系。南宗到了张紫阳真人，他得道的弟子是和尚，后来当道士去了，名叫薛道光。他参禅参了几十年，他师父们都认证他大彻大悟了，但是他觉得没有悟。悟道要了“**性**”及“**命**”，这个“**一念不生**”全体现这些，他都懂都证到了；但是他认为悟了道大彻大悟，只了了一边，另外还有一边，还有这个命功没有了。在禅宗来讲，就是所谓向上一路的事。因此他不穿和尚衣了，穿了和尚衣到处访道找明师不方便，后来碰到了张紫阳真人，他才成就。

这个就是说，你要修道，没有修明心见性的性功，只做有为工夫也不成功，原因是着相。所以修道修密宗的人，非常容易着相，解脱不了，性功很难悟透彻。但是修性功的人，专坐禅达到明心见性，也只见到法身，了了性，没有了命，报身不成就。报身是要修命功的，所以性命双修就是道家的理论。可是修命功必须要先悟到性功，所以“**人若不知本来真性，末后何归**”，也是枉然。“**了性是末后大事**”，在道家讲了性是什么呢？明朝以后道家“**炼精化气，炼气化神，炼神还虚**”，还虚还不是了性，什么时候是明心见性? 粉碎虚空！虚空都要打破，所谓“**虚空粉碎，大地平沉**”， 这个时候就了性。命功修成了再了性功，那么这个神仙就不是神经了，就是真正的神仙了。

“**不知欲要反终，先当原始**”，所以修道的工夫，是要回到本来那个不生不死的仙佛之道，就是回到我们那个本来面目去，回到这个生命的本来。所以“**欲要反终**”，要想回到最后那个本来地方，“**先当原始**”，必须要先找出本来面目。他这个道理是说，修道的第一步“**必须反复穷究**”，一定要去穷究。穷究就是佛家禅宗的参禅，“**思我这点真性，未生以前，从何而来。既生以后，凭何而立**”，这就是禅宗祖师讲的参话头，父母未生以前你在哪里，死了以后究竟有没有？

我们看清朝第一个皇帝顺治，后来他出家了。他有首诗，因为满洲人初学中国文化，作得不大好，但是他写得很坦然：“**未曾生我谁是我，生我之时我是谁。**”不过他表示后来悟道，“**黄袍换却紫袈裟，只为当年一念差**”，他认为前生是个得道的高僧，这一生当了皇帝划不来。“**我本西方一衲子，因何落在帝王家**”，很讨厌做皇帝。历史上有好几个皇帝，自己及后人，都发了愿，愿生生世世莫生帝王家。你看做了皇帝的人那么讨厌当皇帝，有了富贵那么讨厌富贵，就是我们这些穷小子偏偏想富贵。

这个性功要参究，要悟道，你要悟到“**未生以前，从何而来。既生以后，凭何而立**”，现在我们这个命究竟在哪里？是在丹田，还是在脑子？哪里？“**凭何而立**”？

# 第70-03讲 魏祖和六祖

由此“**便知了命之不可缓矣**”，我们做工夫修道，开始只知道要了性，要明心见性。但是真正能明心见性，必须先要做了命的工夫。命功做到了家，了了这个后天的命，恢复到本来，命在我们自己才有了把握，才能了性。

“**故曰**”，所以魏真人说，“**审思后末，当虑其先。最后受胎之时，不过秉父精母血，包罗凝聚，结成幻躯。**”我们现在这个身体不是命，这一点修道人要认清楚，这个身体是后天的命，受胎的时候我们这一点灵性碰到精虫、卵脏，包进去跳不出来了，“**结成幻躯**”，三样结合就生成我们这个身体。“**此乃有形之体，非真体也**”，这不是性命的真正，所以我们叫它“**幻**”，佛学叫“**业报之身**”，来受报的。受个什么报呢？苦受、乐受、不苦不乐受。如果前生造孽多端，这一生就受苦一辈子；前生做好事，这一生富贵，一辈子不受苦报，只受乐报；有时候我们愣头愣脑的，是受不苦不乐之报。

“**我之真体，本同太虚，光光净净，本来原无一物**”，我们这个生命的本体同太虚一样无量无边，光明清净伟大得很。“**故曰人所禀躯，体本一无**”，所以就是后来的六祖说的，“**本来无一物，何处惹尘埃**”。这个时候禅宗没有来，佛法也没有来。魏伯阳是中国文化，由此说佛、道两家一样，“**本来无一物**”，不过用的文字不同。

# 第70-04讲 神室 元精

“**及至十月胎圆，太虚中一点元精，如云行雨施，倏然依附，直入中宫神室，作我主人。**”“**十月胎圆**”，圆满了，这个太虚中清净本身中一点，不是有形的，也不能说是无形的，这一点元精，“**如云行雨施**”，像天雨降下来，“**倏然依附**”，包饺子一样包进身体里，“**直入中宫神室**”，我们有形身体的中宫在心窝以下，也正是胃的这个部分；神室就不是中宫了，脑子、心脏都是神室。这个元神在我们身体里好几个房间，好多的地方有它的别墅，这都是神室。你说一定在脑吗？上丹田这里吗？都不是，但是都有关系。所以这一点“**元精**”不是“**元性**”，注意啊——炼精化气就是炼这个，中宫神室的那一点，元精就做了我的主人。这一点特别注意，我们那个能够思想、能够做主的，能够用心的，精神很健旺的这一点，就叫做“**元精**”。

现在讲到身体有形的部位“**直入中宫神室**”，你们年轻的，道家的书、密宗的书乱看，看了以后修气功修气脉，很多都在那里忍精不放，那些脸色我一看都是问题，不得了的，这非神经不可。严重告诉你，不是这个道理，甚至炼精化气也不是这样。现在讲到元精，这个元精不是精虫，精虫是元精所变化的一点点，不算什么。我们这个生命来得不容易，既然有了这个身体，现在不好好地修回去，那真可惜! 跟我们一同来想投胎的，有那么多生命，那个是有形精虫的精。元精不是讲这个，不过同那个有关系。

# 第70-05讲 三种气

“**于是劈开祖窍，“哇”地一声，天命之性，遂分为一阴一阳矣。**”就是刚刚生下来，“**哇**”的一下，那个时候这个元精下来。“**劈开祖窍**”，这一窍在哪里？有人说祖窍在头顶，修道到后来成功，这个地方是开的，密宗叫开顶，不一定跳动， 一定会开。注意，那不是祖窍！祖窍可以说无窍，祖窍同这个有没有关系？也有关系，部位差了一点点，差不多了。这个时候“**劈开祖窍**”，“**哇**”的一声生下来，先天本命那个本性 就分为一阴一阳。所以人生下来一半清醒一半糊涂，头脑有 时候明白，有时候糊涂。

我们中国这个气有三种，一是呼吸之气，就是空气的气；二是道家讲生命的元气的炁，无火之谓炁，就是生命能，这个是命；三是米谷之气，靠各种营养，吃饭维持生命，所以叫做米谷之气。“**盖后天造化之气**”，后天造化这个生命，气发热所谓体能的热。“**若非先天元精，则无主而不能灵**”，如果先天来的这个元精跑掉了，不做主了，我们就没有思想，等于有些人躺在医院里没有死，上氧气了，头脑没有思想变成植物一样。这里告诉你，这个人的生命是“**后天造化之气**”，如果没有先天元精就无主了，无主则不能灵，这个先天元精就有那么重要。

“**先天元精，若非后天造化之气**”，身体不健康，营养不良，身体有病也不行，“**则无所依而不能立**”。后天命修不好，身体这个机器不对，先天元精住不下去了也很麻烦，无所依了。等于你包的饺子，下锅皮破了，把这个馅也漏掉了。所以“**后天造化之气**”，后天的营养，身体的健康，也是非常重要，不然你这个元精不灵明了。后天、先天的关系是这样的。

由此“**可见性命两者，本不相离**”，修道的人注意！修性修命，性命二者是一体，不能分开。“**故曰，元精云布，因炁托初**”，我们这个身体后天生命，像空中的云一样，元精这个生命力像电一样，我们看不见，可是有这个作用。我们看得见呼吸的功能，呼吸功能不行了赶快上氧气，有氧气所以死不了，这时元精还留了一点的。这个元精，是靠后天这个气做它的依托。

# 第70-06讲 魂为阳为木 魄为阴为金

“**后天之造化，既分一阴一阳，阳之神为魂，魂主轻清，属东方木液**”，“**造化**”是中国的名辞，在宗教家就叫上帝、灵魂、佛。中国文化没有这套宗教的外衣，把这个主宰叫“**造化**”，像化学一样能够造成变化万物的这个功能。到了后天生命分成一阴一阳，阳的神，我们讲精神，神就是魂。魂在身体内部是清净的，头脑清净，眼睛明亮，眼睛是神进出的道路，所以西方文化也讲眼睛是灵魂之窗。不错，所谓心神相连，心跟神两个相连；心眼，心跟眼睛也相连。《楞严经》上“**七处征心，八还辨见**”，佛说一切众生不能成佛得道，因为“**心目为咎**”。所以心跟眼睛两个出的毛病都有关系的。你看佛家虽然不讲性命双修，其实也是性命双修，佛只用另外一个方法讲，要你去悟。“**属东方木液**”，木属肝，魂同肝的关系最重要，“**木液**”就是这个精液。

“**阴之神为魄，魄主重滞，属西方金精。两者分居坎离匡廓之内。故曰，阴阳为度，魂魄所居。**”阴就是这个身体 营养变出来的这个气魄。我们讲这个人很有气魄，就是这个魄，身体各部分功能很健康，因此成为魄。它形成物质是重的，向下走，变为后天男人有形的精虫，女性有形的卵脏。

现在讲魄，“**属西方金精**”，金是个有形的东西，肺属金。所以肾亏不一定治肾，因为肾为肺子，如果肺气增强，金生水之故，肾就健康了。我小的时候，祖母生病了，父亲找医生，偏不找当时有名的某某，因为知道他不过是时医——走运的医生，并不是他有真本事，他要是搞错了，那个药吃下去就都不对了。所以讲到这个魂魄道理，这个就是命，你要当医生救人家的命，就要懂道家的学理才行。

# 第70-07讲 个性非本性

“**盖命之在人，既属后天造化，便夹带情识在内**”，这个后天的生命，在身体内带有情识。佛家的六识、七识、八识，就叫做情识，这个“**识**”就与情有关系。中国文化叫做“**情**”，佛法就叫“**识**”。“**只因本来真性掺入无始以来业根**”， 佛学又用进来，这个“**业根**”就是情识。“**生灭与不生灭，和合而成八识**”，这在佛学的唯识都讲到，生灭法同那个不生不灭法，两种糅合下来构成了八识。“**识之幽微者为想**”， 那个心意识最微妙的就是我们的思想，所以你打坐用功思想停不了，就算你在昏沉里头还是有想，就是幽微的意思。“**想之流浪者为情**”，这个思想在外面流浪，波浪大的就是情感。“**情生智隔，想变体殊**”，人的一生，因为妄想、情识充塞，真正先天的智慧就没有了。这八个字实在用得好，思想一变，人的本性就变了。人的个性各人不同，这个个性不是本性，是思想变出来的，是情识念力所变的，所以“**情生智隔，想变体殊**”，是属于后天的作用。

“**颠倒真性，枉入轮回矣**”，所以真性，清净本来面目被埋没了，都变成后天的个性，这个情识再变化变成了业力。所以颠倒众生，六道轮回跳不出来，不能成仙成佛。“**所以学人，欲了性者，当先了命**”，因此强调，学神仙丹道的人， 你想明心见性就要把命功先了，命功一了，明心见性自然到达。正统道家所强调的这个理论，我今天站在道家立场来讲，百分百的正确。中国文化的儒家、佛家、道家，到了清朝朱云阳手里，已经三家真正合一了。

# 第71-01讲 了命先立命

上次提到这个性情，就是性命的性。道家说到性命双修，怎样是性？怎样是命？最后归结到佛家的八识。这个第八是阿赖耶识，第七识命根，命根的情识。所谓见思惑清净了，烦恼清净了，就返本还原，返回自己的本性。以前曾讲到《青天歌》，丘长春道长讲性功，修性修到了就可以了命。 道家修持方法同藏密修持的方法，基本理论是一个，就是先了命，了命以后自然返本还原，性功就到了。朱云阳真人注 解的《参同契》，讲得很明白。

下面原文是分析道家的术语，“**阳神日魂**”，“**阳神**”是太阳里的精魂；“**阴神月魄**”，“**阴神**”等于月亮里的那一点黑影。中国人习惯分魂跟魄为两部分，什么是魂？什么是魄？我们提到过的。魂普通叫做灵魂，魄就是在肉体上有个作用，在死亡时这个作用就流散了，魂、魄两个不能结合在一起就完了。“**魂之与魄，互为室宅**”，这两样，一样都不可缺少。也就是说，身心两个互相影响，生理身体不健康时，我们思想精神也没有了。身体的这一部分是命功，心理是性功，心理不舒服或者是苦闷灰心，身体也会坏。所以魂跟魄两个互相为室宅。哪个是主人，哪个是侍从讲不清楚，有时候这个做主，有时候那个做主，当然自己要看清楚。

“**性主处内，立置鄞鄂**”，我们后天的生命，本性在身体内部，离不了肉体。但是我们修道的人，要想超越物质肉体的障碍，必须先使本性心性不向外流走。所以佛家就讲修止修观，道家就是养性，设立围墙把它包围起来，不让它向外边跑。“**立置鄞鄂**”，“**鄞鄂**”就是边际，古代为城门城墙。“**情主处外，筑为城郭**”，把七情六欲向外推减，推到城郭外面。“**城郭完全，人民乃安**”，有城郭保护，人民才心安，这是讲修道的方法。

世界上用功的方法，不管学佛修道，永远难求得一个真正了解贯通而统一的方法。如果真正有的话，修行起来并不难，很快，不过有一点很难，就是培养功德做善事，这个太难。一般人贪便宜，以为只要打坐做工夫就可以成仙成佛， 好事一点都不做；小的好事马马虎虎做一点，大的好事是不干的，永远办不到的，所以善行很难。

我们把这个道理讲了，现在看注解。“**此节，正言后天立命之功**”，前面讲过这个理论，你不要认为空洞，必须要透彻了解。这一节开始就告诉我们先了命，命功做到了自然明心见性。现在讲立命之功，修道就叫了命，不再受这个肉体物质世界的拘束，甚至变化了肉体，这个叫做了命。了，佛家名称叫解脱，道家的解脱也有好几种，他们认为佛家的修炼方法，到达最高的境界也就是炼阴神，所以成仙成佛有很多的法门，很多的道路。

但是这些都不是了命，真正了命是把这个肉身转化，散而为气，聚而成形，要有就有，要没有就没有。道家也好密宗也好，这些理论这些方法都非常多，过去都非常秘密，现在几乎十之八九都公开流行，可是旁门左道也非常多。

了命怎么了？必须先要立命。了命跟立命两个名称要注意，这个命就在我们身体上，但是我们的命不属于我们的，依照自然规律，到时间就死了，自己一点也没有办法做主。立命就是先建立自己，等于把流散的水银兜拢来，全然把握在自己手中，就是立命。要想修命功，第一步先修立命的工夫，重新建立自己，这里头就有理论了。

# 第71-02讲 魂魄与日月

“**后天一魂一魄，分属坎离**”，他说我们这个后天的生命，分成魂、魄两部分，归到《易经》的两个代号叫坎、离，坎卦属于水，离卦属于火。水是身体上的各种荷尔蒙、精液、口水，火就是身体上的热能。这个生命没有僵硬，也没有冷，因为有热能——不是面包、饭这个热能，在密宗就叫做“**拙火**”，暖气发起，可以说是生命的学问。这个离火，这个坎水，同上面所讲的唯识也有关系。现在讲后天的不讲先天的，这里说我们着手修炼，就要了解自己本身魂、魄各占一半，分属坎、离两卦这个原则，这个是立命的根本。

“**盖以太阳在卯，故离中日魂，为阳之神**”，卯是东方，“**太阳在卯**”是说太阳一定从东方出来，卯在这里代表一个方位。太阳当中有个黑点，是阳中之阴，所以叫做离中的日魂。那一点是它的真精神，整个的太阳可以说是阳，中国哲学及科学说，阳中有阴，这一点黑点至阴之相，是真正的阴。“**为阳之神**”，这一点是太阳中间的精神，阳中有阴是它的神。

“**太阴在酉，故坎中月魄，为阴之神**”，酉代表西方，月亮在西方是讲月亮每月初三首先出现在西方。月亮属于坎卦，有关月亮黑点的神话很多，如月中有嫦娥等等。现在科学说法又不同了，究竟月亮里有没有东西，科学还没有结论。但月亮里的月魄，月亮里的黑影是真阳之气，因为月亮是阴，阴中有阳就是阴之神。

“**两者体虽各居**”，这个一阴一阳的精神，阴神反而跑到太阳里，阳神反而跑到太阴里。“**然离己日光，正是月中玉兔**”，他说古代看到月亮里的黑影认为是玉兔、月桂、嫦娥这些影子。我们上古的科学也很清楚，说月亮里的影子，受了阳光的反照，里面实质的东西被遮住了，显出影子来。“**离己**”中的“**己**”，是月亮吸收了太阳的光明反映出来，就变成月亮里玉兔的影子。

“**日魂返作阳神矣**”，什么叫日魂？太阳的光照到月亮，月亮又反射出来，我们看到月亮有东西，实际上看到的那个东西是“**日魂**”，是太阳的灵魂，是光的投影。我们的灵魂就是投影，放射出来我们才看到。实际上月亮里头放射出来 的那个投影作用，就是阳能，是阳光的作用，这个理论很科学。理论就是方法，我们修道要长生不老，如何长生不老? 方法就在这里，大家研究研究看。所以佛法非常有道理，要你睡的时候心中观一个太阳。很多人睡觉就睡觉，管你太阳月亮，可是真能够观得起来就长生不老，这里是有个巧妙的。所以我经常说，学佛修道做工夫都讲科学，不是迷信乱搞的。

“**坎戊月精，正是日中金乌**”，坎卦代表月亮，戊己是土，“**坎戊**”，月亮里那个实质的是月亮的精华，凝结一起曰之精。太阳叫神，月亮叫精，看道书、古书一个字都不能马虎。太阳那个放光的叫神，神是不死的，没有实质；月亮里头的叫做精，实质的，所以坎戊是月精。太阳里的黑点在古代文学上称它为“**金乌**”，金在五行也代表至坚至纯，所以叫金乌。太阳里的黑点是什么东西？那是月亮光明的精神反射过去，“**月魄返为阴神矣**”，是月亮里实质的那个东西反映在太阳。这点道家没有说明，看起来他似乎假定月亮跟太阳像两个镜子对着，这两个光可以互射。

这里面又是一步步工夫方法，你懂了这个理论，如禅宗所讲，一念不生就是道。什么叫一念不生？一念不生里面有没有东西？假使完全没有东西，那个是顽空也是断见。所以佛家说，无念是无妄想，解释有一个净念在，等于说阳能里就有这一点阴魄不动。真正的佛学是修持法门，可是佛学的哲学理论太高，变成学术了，反而把修行法门搞丢掉了。道家的理论也很高，因为这是科学性的，一般都去抓住“**有**”了，忘记了那个“**空**”，把“**有**”抓得牢牢的，使道家产生了五花八门很多的方法，实际上都是一样的。

# 第71-03讲 偷盗天地精华

刚才讲到月亮、太阳这个理论也就是方法，自己要想一想，不要另外有方法，所以求长生不老的采阴补阳，并不是男人女人来玩的那一套。真正的采阴补阳是采日月的精华，懂得采自然的精华就可以得道，长生不老。在房子里也可以，太阳能是房子遮不住的，照样透过，甚至在地洞里也没有关系。道家《阴符经》说什么叫做道，道者盗也，修道的人就是强盗，抢偷人家的东西。你要成道就要偷天地的精华，人的东西不要偷，要偷天地的。《阴符经》解释得非常妙，天地是万物之盗，天地偷盗了万物也偷盗了人，这个是科学又是哲学。以现在科学来讲，万物都是彼此互相放射、互相吸收的。万物是人之盗，相反的，人也是万物之盗，人盗了万物也盗了天地。换句话说，这个宇宙彼此都在伤害，也彼此都在成长，相生相克。懂了这个相生相克的道理，就懂得修道的方法，用不着守这里守那里。天地有那么大的生命财富给你，守在那里干什么？太划不来了。道家重要的关头都是讲理论，要注意，道书那个理论里面就是方法。读道书也要悟性高，你才把它参悟得精，所以《参同契》也要参。

“**故曰，魂之与魄，互为室宅**”，上面理论讲完了，这个理论是解释《参同契》原文，魂跟魄两个互相为室宅。其实日月天体的现象懂了，我们的性跟命，精神跟生命的作用也是一个原理。他说“**后天两物，虽分性命，其实祖性，全寄 于命**”，结论是拿太阳、月亮比喻我们的生命。生命主要是性跟命两个东西，等于天体有了宇宙以后，有个太阳，有个月亮。这个天体，佛早就说过，像太阳、月亮这样的系统，在虚空里不止一个，三千大千世界，无量无边，数量太多了。等于道家所讲，我们这个宇宙也是一个生命，如果拿这个太阳系统来讲，我们人只不过是这宇宙生命的寄生虫而已。这个宇宙很妙的，重重无尽，所以《华严经》讲“**一花一世界，一叶一如来**”。我们这个肉体是地球上的寄生虫，我们肉体内部也有很多的寄生虫。《金刚经》说度一切众生皆入涅槃，有个道家解释为度尽我们身上的众生。你不要站在佛家立场就骂这是外道，我这个人内呀外呀弄不清楚，看看还是有理由，反正公说公有理，婆说婆有理。

后天的两物，我们身体上就有太阳、月亮。这里面又分很多，眼睛是太阳，耳朵是月亮；头脑是太阳，丹田下部是月亮，那多了！所以道家难弄，他两个眼睛、耳朵又分左是太阳，右是月亮，左属阳，右属阴。我们的气血，左边管气，右边管血。男的属阳，女的属阴，所以女阴血多，但阳气不够；男属阳，气多气大，蛮牛一样，但血不够。所以当归补血应该男人吃，高丽参补气该女性吃，这个中间的差别很大，很细。我们大概介绍了这些，将来你们看道书晓得讲些什么，尤其是不了义的道书，虽不究竟也是道书，你不能说不对，因为他只讲了那一点的工夫，后面不知道。像《参同契》这一种道书，的确是非常高的。

所以性、命这两个东西是一体的，就是一元论的，也可以叫做二元一体论的，精神跟物质是一体的两面，等于手心、手背。一体叫什么？叫做祖性，不只包括我们这个生命，是与山河大地万物共有的整体，是佛家唯识中的第八阿赖耶识。“**阿赖耶**”是梵文，道家叫做祖性，原始的本性。有了这个生命以后，“**全寄于命**”，本性不要向外找，它就在本身生命之中。

# 第72-01讲 阴阳的变化——情

刚才讲到先天祖性，到底在哪里呢？“**全寄于命**”，全在我们现有生命中。“**盖一落阴阳，莫非命也**”，一旦有了这个有形生命，就落在阴阳中分成两层了。性也无所谓叫性，就是命，命中有性，只要修这个命功就行了。“**且命元更转为情，盖阴阳之变合，莫非情也。**”这又三个转折了，一旦变成这个后天生命，性在命中，在这个现有的命中，命在哪里？我们也找不到，现在用的是情、思想，七情六欲这个情，在佛家来讲就是妄念、妄想等等。我们有了后天以后，性在这个命中，命又转变了，变成情的作用。所以我们的思想不停，妄念不停，甚至于我们身心阴阳反复的变化，都是情的作用。譬如说精神疲倦，阴境界来了；精神好了醒了，阳境界来了。欢喜的、高兴的心境，脑子清楚、无烦无忧是阳境界；有烦恼有忧愁，喜怒哀乐发动了就是阴境界。这些“**阴阳变合，莫非情也**”，就是我们现在三个转折，三个变化。

“**惟其性寄于命，故离中元精，坎中元炁，总谓之命。**”我们先天的本性，同后天有形的生命合一，先天的性也在命中，所以说是性命合一。我们的肉体是个壳子，像是电器中阴阳两条电线接起来，才能发光起作用。在我们这个生命上，“**离中元精，坎中元炁**”——“**元炁**”不是呼吸之气，所以我常说，你们打坐等于充电，不用做什么工夫，它自然就在充电，充的是这个“**元炁**”。至于离中的“**元精**”，也就是我们一点灵知之性。你到了那一步，元精净化，气脉自然会动，自然打开了，不需要你忙来忙去搞气脉。“**离中元精，坎中元炁**”这两个代号我们晓得了，合拢来就是我们现在的生命，“**总谓之命**”。但是我们把握不住，因为被七情六欲这个思想妄想牵引住了。

“**惟其命转为情，故曰，日中木魂，月中金魄，总谓之情。**”这个生命一变以后，后天的用又变了，就只有思想、情绪。本性原来用太阳做代表，那个木魂就是肝脏这一部分，很重要，肝是管血的。“**月中金魄**”在生理上是什么呢? 金魄是属于肺的，呼吸的这一部分也很重要，这是有形的有形，都是因为气血的变动而显现。后天所有的作用离不开气血的作用，而气血作用配合上先天之性，变成后天生命当中的这个思想，总合起来都叫做情。

# 第72-02讲 元神 元炁 元精——性

这里有个大问题来了，这些都是理论，这个性命之性在哪里呢？“**只有祖窍中，一点元神，方是本来真性。**”关于祖窍，道家的讨论很多，我们后天生命，本性就在上面。这些情绪尽管闹，气血尽管动，但后面有一个老板，那是我们生 命的根本，也就是性。这个性没有离开过肉体，它住在一个祖窍里。所以，在我们后天生命不叫它性，道家叫做元神，它有三个名称：元精、元炁、元神。这点元神才是本来真性，就是先天的明心见性的性，也就是庄子讲的那个“**与天地同根，万物一体**”。可是在我们身上它在哪里呢？就在祖窍里，“**方是本来真性**”。

我们的生命，“**元神为君**”，元神是老板是皇帝、总统、主宰。“**安一点于窍内，来去总不出门**”，它就在我们身体祖窍里，但是它同天地同宇宙相通的，尽管通电来来去去，可是它没有离开过我们身体，没有离开过祖窍。所以他解释 《参同契》原文两句话，“**岂非性主处内，立置鄞鄂乎**”，就是这个道理，他解释得很明白。

现在我们晓得，道家讲有一个祖窍，佛家显教没有这些玩意，西藏的密教有没有提到这个呢？有提到，这个名称叫“**生法宫**”，在海底，是印度来的，也是印度一切瑜伽术各派同佛家共修的。譬如中国的道家把肚脐下面看得牢牢的，就 叫做守下丹田，有没有理由呢？也有理由。在藏密里头，丹田这一部分是脐轮，密宗是不肯讲的，认为是不传之密，不像我这样说出来。其实我认为这些都是渣子，真东西还不是这些，所以我不在乎。一般学密的人认为那个是宝贝，千古不传，密宗还有一个代名辞叫“**化轮**”，化生归一。老实讲，所谓化轮，我们欲界中的人，都是从下部化生出来，所以精虫卵脏都在这里。

# 第72-03讲 脉轮似电缆

这个所谓脉轮就像电缆，我们身体上电缆很多，包括神经系统从脐轮上来，就是密宗说的心轮，心轮又叫法轮，也有好多脉，道家叫这个为“**绛宫**”，当然是红色的宫殿，里头有神。所以中国、外国这一套东西都差不多，各有各的名堂，各有各的长处，各有各的心得。

再上来到喉轮，密宗叫“**受用轮**”，中国道家在这个地方叫“**十二重楼**”，这里的软骨头十二节，我们饮食由这里咽下去。喉轮这个地方，道家叫“**生死玄关**”。密宗说这一部分的脉轮如果打开了，就不会有妄念。所以这一部分脉轮没有打开之前，如说自己没有妄念那是骗人的，也骗了自己。实际上这里有两个管子，一边是气管，一边是食管。那个气管一个指头抵住就会死；食管割断了死不掉的。京戏中拔剑自刎是刎气管，气管一断就完了，食管砍了半个钟头也死不掉，缝得起来的。所以这个地方道家认为很重要，这个地方没有打通，说了了生死是不可能的！

头顶的顶轮，密宗叫做“**大乐轮**”，这一部分密宗比较讲得清楚，你看名字就懂。所以人要得大乐，是气脉全打通了，尤其顶轮气脉打通，人整天都在乐中。凡夫的快感都在下部，欲界众生的阴阳交媾，男女交往的一点快感，那很粗糙。顶轮脉打通以后，日夜在快乐中。所以佛家讲禅定，有离生喜乐、定生喜乐。如果顶轮气脉没有打通，是不可能得乐的！我们说这个乐，是有无比的快感，快感到了头发尖上去了。如果人到了这个乐境，世界一切的快乐都不在话下，都很低层，看都不要看。

# 第72-04讲 祖窍在哪里

讲了半天，祖窍在哪里我也不知道。介绍了那么多都是窍，窍就是有个孔有个洞，这个洞在哪里？譬如很多道家，你叩了头拜了门，还六耳不同传，密宗认为祖窍是眉间轮这个地方。老实讲，还不在这里，不过差不多的部位了。所以中国人有守这里的，也有守两个乳房中间的，守肚脐、守海底、守背上两个腰子命门、守夹脊的，好多派！我这样讲你们都欠我，因为我每一次求法都要花很多钱才得这个口诀，不但花钱又叩了很多头，至少你们都欠我很多头。

每一家每一派都认为这个祖窍在眉间这里，我常常告诉你们守不得，年纪大血压高不要守上窍，女性不要守下丹田，守了都会出毛病。男女守中丹田没有关系。道家画两个连环圈中间一点，这个是中宫，不是绛宫。大部分守中宫的，出毛病的很少，百分之九十都对，中宫保养胃，肠胃好了绝对没有错。但是祖窍就在这里吗？不是。这个原始的元性祖窍究竟在哪里？有时候在心，有时候在脑。

所以我常说可以在大学里，把我们东方文化，包括印度、埃及的，专门成立一个生命研究所，研究如何控制生命。譬如前年有一个美国朋友，天天到我这里来练身体，一身都是病，又有癌症，西药吃得很多。我给他吃些中药，开始还很有效，慢慢吃惯了也没有效了。我说，你呀要病好， 要跟太太分房，完全停止淫欲关系半年，好好吃药。他说，那我不是变成植物人了吗！但植物有情感没有冲动。

植物人是上了氧气，没有脑死，可是人等于死了，主要是脑的记忆、思想活动都没有了。这个里头值得研究了，现在科学还没有达到这个地方。真的入定不叫做植物人，真得定那一下，人就变成跟天地通，这是顶天立地。所以修定那个境界要气住脉停，就把前后脑的气脉充满了，充满了怎么样？念头不能动。念头乱动时气不能住，因此佛家道家要修到止息，真做到止息，做到了气住脉停，你命功就有把握 了。今天我都讲得很白，道理方法都在内了。如果你要我迷惑你，传个方法守这里守那里，乱七八糟到处都可以守，我坦白告诉你，那手指头也可以守。

所以这个祖窍，可以说“**祖窍无窍**”，这是我个人经验。我当年在西藏修密宗，他们说往生一定要从头顶上走，我说那太笨，那是修道学佛不到家的人才会这样说。有本事的从哪里走都可以往生嘛，真的！十万八千个毛孔，哪一条路不 跟宇宙相通？所以任何一点都是祖窍。这个祖窍不可守，你要打坐守一个祖窍，你就糟了！尤其身体，你把思想注意在那一部分，气血跟着思想就向那一部分集中，这一部分就自然有特别的感受。这个特别的感受，一般人没有智慧，都认为这个有效果呀！这个气脉动了！你注意力天天集中手背，这个手背就会变胖一点，因为你注意力在那里，气血就向那里集中，这不是道。以佛家的话来说，叫做系心一缘，把自己杂乱的思想，用某一个焦点把它统一起来。但统一以后仍要做工夫，不能老停在统一。当你不守窍时，气脉自然会通，这个就要参考丘长春的《青天歌》了。

# 第72-05讲 丘长春的《青天歌》

《青天歌》讲得很清楚——“**青天莫起浮云障，云起青天遮万象**”，修道最后是这样，自己把身心放下全空了，反正这个青天一片云都没有，一个杂念也没有。“**万象森罗镇百邪，光明不显邪魔旺**”，好的天气，天上一片云都没有，森罗万象都在这个天地笼罩之中，等于一个大的镜子照一切东西。假使我们这里一个大镜子照全堂的人，每人影子都在里面，镜子只是反映现象，这样叫做青天，叫做无念，叫做清净。万象森罗就镇百邪，看不清楚就是邪魔，有阴暗就不行，光明不显就邪魔旺。“**我初开廓天地清，万户千门歌太平**”，所有气脉自然都打开了，只要一动念要守窍就不对了。“**有时一片黑云起，九窍百骸俱不宁**”，有念就有动，有念有动你还在里头运功，把下面海底连大便的气都向上冲了，又转来转去，那头脑能不昏吗？所以每个修道出来的头脑都越来越昏，大小便的浊气上来，叫做大小便中毒，这个浊气不能引上去的。“**是以长教慧风烈**”，所以要修到智慧。下面我都不需要讲了，大家自己研究一下就通了。

丘长春是元朝道家北派的祖师爷，《七真传》里最小的一个徒弟，后来成为创宗立派的祖师。民国初年的同善社，一直演变到现在所谓的一贯道等各种什么教，都是丘派门下衍化出来的。丘长春最有名的《青天歌》，道书里面有，同学说找不到，后来一个机缘在台北故宫博物院找到了，还是那位朱同学的功劳。“**青天莫起浮云障**”，第一句话就是祖窍所属的，心中一念都没有，一片青天一样。密宗叫你观中脉蓝天，就是这个青天的蓝。我很怀疑，到底密宗是道家传过去的，还是道家是从密宗传过来的？这个学术的根源很难判断。

# 第72-06讲 认清主与臣

现在我们回转来继续看注解，“**精气为臣，严立堤防，前后左右，遏绝奸邪**”，他说我们一点灵明不动，就一念清净。祖窍在哪里？不在内外，不在中间，不在任何一个部位，而无所不在，就在这个身体里。这个时候自然你就清楚祖窍了。真到这样，依佛家来讲是万缘放下，一念不生时，后天生命中的精气自己在成长，老也没有关系，只要这一口气不断，仍会成长，比年轻时慢，要耐心去修。老头子、老太婆们照样可以把握，就是要静，要万缘放下，一念不生。 所以这个一点祖窍灵明，一灵不昧，要静要定。为什么要打坐？因为静定久了，精气就会生长，生生不息。

有些人修到气脉动了，身体也跟它摇起来，非要动不可，这已经走岔了，所以冲关通窍，气脉发动时不要理，就是“**精气为臣**”的道理。你一念灵明不能做主，反而让你的脉做了主，君不成君，跟着臣在转；在禅宗来讲，你不能做主，跟着宾在转，因为这个生命精气神是宾；依佛家来讲，你是跟五阴里的受阴在转，一般修道的都跟着感觉跑，不能了解“**受即是空，空即是受，受不异空，空不异受**”。所以这个时候要注意，尽量让一点灵明做主，“**青天莫起浮云障**”，身上气机精气就发动了。因为“**精气为臣**”，要听你的指挥，你不要跟着它跑。

“**严立堤防**”，精气一发动，精神旺盛起来，我们世俗的欲念就来了，想跑去玩玩；实在不玩的，像我们吧，这个时候会多看一点书，还是把它消耗掉了。这还是不对，所以要“**严立堤防**”，像赚钱一样，越赚越多。“**前后左右，遏绝奸 邪**”，像是一个真命天子在上，前后左右小人奸臣等很多， 但什么意见都不采纳，自己很明白，一心做主。

所以《参同契》的原文“**岂非情主处外**”，“**情**”就是精发动，气脉就是情动，这是外面，不要跟着气脉跑。“**筑为城郭乎**”，自己心境一念灵明，这个是主宰，不要管那个气脉。越不管它，气脉发动越快，通得越快。一般人气脉发动就跟着感受跑，所以气脉永远通不了。我几十年看得多了，修道家学佛的有些人临老还是摇。我曾讲过，当年在四川自流井，一个八十的老先生，大家都说他有道，可是他坐起来那个头就摇。后来我问他，老先生你这个修的是什么工夫啊？他说，我现在等于你们讲的走火人魔，还找不到明师，这一关过不了。为什么会如此？因为他是跟着受阴转，这一节通不过身体就成这样。他的思想感觉，把自己捆得太牢，就不能做主了，气脉反而变成毛病。所以要“**青天莫起浮云障**”，这个气脉是浮云一样，你不要管它，自然就通了。

# 第72-07讲 不动不摇

“**堤防既固，主人优游于密室之中**”，一念灵明不昧，佛家叫正觉之性。密室并不是身体里有个秘密之处，因为不是固定的部位，所以叫做密室。《易经》上孔子讲，“**放之则弥于六合，收之则退藏于密**”，如果有个密室，一定会找得到， 真的密是无所不在，就在你那里，可是你就是找不到，这就是密室的意思。

“**不动不摇**”，如果气脉动了，不要跟着感觉跑，自己做主的一点灵明“**不惊不怖**”。有时候气脉发动到心脏，或者到别处，自己觉得好像要死了；像我的经验，反正迟死早死差不多，不理它就过关了。所以“**不惊不怖**”很重要，有时 候那些境界来了会吓死人的。所以修道你们不要玩，我劝你们年轻人不要好奇，这个事情要大勇猛，也要大智慧。所以《参同契》中告诉你，“**故曰，城郭完全，人民乃安**”，这个城郭自己要打好堤防。这个堤防是什么？就是做主的心念自性，性功就是命功。

“**始而处内之性，已足制情**”，气脉怎么变化都不管，不动摇。这个时候是本性一念灵明，“**青天莫起浮云障**”，一念动而不动，生而不生，那么“**已足制情**”，就制服了这个气脉。所以情来归性，真到达了一念不生。“**既而营外之情，自来归性**”，慢慢这样下去，气脉安定了，回到本性的范围，这个时候就是大定。禅宗其实也讲工夫，有时候是宾做主，气脉发动的时候，主人在那里看住不动，看你这个客人怎么跑，你跑来跑去，终归不能住在我家里，所以来者不迎，去者不留。这里也用到“**宾主互参，君臣道合**”，临济用“**宾主，曹洞用“君臣”。**

“**此为坎离交会，金丹初基**”，坎离交会叫做正统丹道，所以情来归性，真到达了一念不生，才是金丹的初基。“**立命正所以养性也**”，立命的道理、命功的初基，也就是性功。性、命是双修的，命功到了，性功也自然到了。这个身上的 气脉动，转来转去冲到这里那里，如果你一天到晚注意那些气脉，当然会生病。所以不管怎么样转动都不要理，那样不到一个钟头你气脉都通了。气脉之所以打不通，就是你跟着气脉跑，结果弄得肝又难过，胃又难过，你怎么不难过啊！

# 第73-01讲 宇宙间有静吗

前面讲到性命真修的方法，现在接下来的原文，讲的是境界。“**爰斯之时，情合乾坤。乾动而直，炁布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。**”这里有几个名辞，我们以前也讲过性是人的本性。情就是指一切妄念及生理方面的影响。中国的道书把性、情用先天的乾坤代表，后天就叫坎离了。“**乾动而直**”，乾卦是代表宇宙生命的本体，代表天。《易经》有一句话，大家都很熟的：“**天行健，君子以自强不息。**”“**天行健**”，就是乾卦所代表这个宇宙本体，它永远在动在行，“**健**”就是永远没有休息。

我们讲到乾，特别提出来，过去曾有很多学者，包括胡适之他们，认为中国文化的宇宙观是静态的，所以一般学者都学养静，讲究静的哲学，结果就害了这个民族，永远没有进步。这种主张的前提大有问题，因为中国文化哲学思想并不认为宇宙是静态的，从《易经》开始就说宇宙是动态的，恒动。假使宇宙有个静的话，“**乾坤息**”，天地就停了，所以说是“**天行健**”，这个宇宙天体永远在动，不断地动，没有一个真正的静态。换句话说，大动反而觉得是静，不觉得它在动；我们坐飞机坐车子走得太快了，只看到外相在动，自己觉得很平稳，是这样的一个静态。也就是老子所讲“**大音希声**”，声音太大了，也听不见了。乾卦的动是如此，我们这个身体生命也是这样。那么你说打坐入定的时候，气住脉停是有个静相，是不是气真住了，脉真停呢？不是，只是动得非常缓慢，还是在动，动的情况不同了。现在解释这个乾卦的本身是永恒的动，而且是直的动，走的是直线。

# 第73-02讲 认清情来归性

修道到了纯阳之体就是纯乾了，所以吕纯阳的名字就是取这个意思。到纯阳时元气充满了，“**炁布精流**”，没有一点不充满。乾卦的相对作用就是坤卦，乾卦的动是向外面发展，坤卦的静是收缩进来，一呼一吸。“**坤静而翕**”，坤卦到了静态，六根大定，好像六门都关闭了，它是收缩的，身体到了所谓“**情来归性**” 了。这个时候我们这个肉体是，“**为道舍庐**”，“**舍庐**”是这个房子，道的根根，也可以讲是个锅炉。修道是把性、命两样东西，重新进入到炉鼎里头，再造乾坤，等于经过一个化学的整理后，又产生一个新的生命。这个境界“**刚施而退**”，阳刚之气，坚硬的都化掉了，“**柔化以滋**”，统统变柔软了。

这里要说明一个道理，这是讲工夫境界了。常常有人问，打坐修道修得蛮好，反而容易感冒，对气候非常敏感， 身体好像越来越弱了。你要注意老子的话——“**弱者道之用**”，是有这种现象，反而变弱了，变柔软就是道之用，是进步的现象的一个过程，不会永远弱下去。“**反者道之动**”，有时候同静相反，这个原理需要了解。

这一段原文，完全讲“**情来归性**”，讲性命的根本那个境界。“**此节，言后天返为先天也**”，就是后天的性情归到先天一体，先天两个代号就是乾坤。“**后天坎离，即是先天乾坤**”，后天代号叫坎离，坎属于水，离属于火。“**只因乾坤一破，性转为情**”，我们本来在娘胎靠脐带呼吸，脐带一剪断以后，乾坤破了，性转为情，呼吸也靠鼻子了。所以算命要确定时间，就是脐带一断，哇一声一哭，这是最准确的时辰。普通说算命的算不准，难得有准的，因为时辰已经不大准了。就这一下，性转为情，先天之性转成后天生命的妄想。

“**从此情上用事**”，于是这个思想这个情做主了，学佛的说第六意识做主。所以“**随声逐色，不能还元**”，六根都受外界影响，不能返本还元。修道是要使它回去还元。后天生命坎离所代表的，是神与气，水与火，你说神气同水火什么 关系呢？所谓水，因为气充满了以后，玉液还丹，金液还丹，那个所谓甘露滋润就是水的气化来的。所谓神，普通是两个眼睛的神光，这还是第三重，真正的神是心光，是心地智慧的光明。但神、气两者，如何凝结拢来成丹呢？他说，就是我们修道工夫到了情归于性。“**至于两物会合，城郭完而鄞鄂立**”，这个时候等于我们身体坐在这里像一个城墙，城门都关闭了，内不出去，外不进来，像达摩祖师讲工夫的话，“**外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道**”。那就是“**城郭完而鄞鄂立**”，外界一切进不来，色声香味都进不来，内心呼吸充满了，不需要呼吸。心如墙壁，就像城墙一样搭好，外面打不进来，内面也不出去。可以入道，这还不是道，只是基础而已。

这个道基建立了，所以道家说“**百日筑基**”，修道人常在这个境界中。现在他明讲这个时候“**则情来归性**”，那当然没有妄念。学佛的人拼命想断妄念，你断不了，因为用心断妄念，那个用心本身就是妄念，所以断不了。“**情来归性**”是妄念自然不起，不是压制下去的，它的现象是气住脉停，就是达摩祖师所讲的四句。在道家讲，这个境界是七情六欲自然不动。但是这没有到家，只是初步，这时“**离中之阴，复还于坤，坎中之阳，复还于乾矣**”，这个离卦，离中虚，外面的两爻代表阳，中间有真阴之气，等于太阳中间有黑点。离中的阴，这个时候思想自然宁静，清净没有妄念。没有妄念的那个境界是坤卦的纯阴，纯阴不是坏，好得很，纯阴就宁静了。

所以“**离中之阴**”，也就是阳中的阴归到一个大阴沉的境界，就返归于坤。坎卦是从坤卦这个地来的，在身体上，一般人讲气脉由海底起，丹田以下都是坤。坎中满，中间一阳爻，坎中的阳气，就是身体内部由下面上升的一股阳能之气，阴中的真阳返归于乾，升到顶。升到顶之后，前脑后脑一切脑细胞都归位了，非常宁静，脑子里头没有杂乱的思想。修密宗，真正的密宗〔“**真正**”这两个字，是否认其他的、修到中脉通了，顶天立地，与天地合一了。所以坎中的阳气“**复还于乾**”，归到乾阳。在显教的佛学，就是修到四加行“**顶**”的境界。暂且不管教理上理论的解释，这个可是实际的工夫，这有形有相。如果我们拿道家的东西来解释佛家工夫的话，“**暖**”就是“**离中之阴，返归于坤**”，“**顶**” 就是“**坎中之阳，复还于乾**”。不管你怎么反对，说这是道家，那是佛家，天地真理只有一个，随便你是哪一教哪个工夫，真证到时是一样的，不是两样。人总是一个人嘛，人总是有鼻子眼睛。

# 第73-03讲 专一就是静

原文这一节开始的两句话，到这里解说完了，所以“**故曰，爰斯之时，情合乾坤。乾性至健，静则专而动则直**”，拿《易经》来讲，乾卦代表纯阳之体，永远在动，是生命的动力。所以“**天行健**”，乾是至健，是不死的。当乾卦静态的时候，实际上没有真静，因为它动得快，看它好像不动。什么是静呢？当我们身心专一的时候，才感觉到静态，其实那是不是静态不知道。所以“**静则专**”，换句话说，专到极点才做到静。入定也是那样，所以系心一缘就能入定，心散乱不是定。你打起坐来，觉得气走到那里，哎唷，通了！那你根本在乱！所以庄子叫这个为“**坐驰**”，坐在那里开运动会。真正的静，庄子还有一个名称叫“**坐忘**”，忘记了自己在坐，那就是静，是专。能够做到静且专的话，乾卦阳能发动得就快。

我们做工夫的真到了这个境界是什么状况呢？ “**一点元神，为精气之主宰，至刚至直而不可御**”，这个时候气脉真正贯通，密宗叫打通了中脉，道家叫冲脉。有人著书，拼命骂道家这个冲脉不是密宗的中脉，好像中国的总比外国差一点，非常可笑。这个冲脉所谓“**冲**”，它不只是在身上“**冲**”，而是一片天人合一的境界。这个脉打开，一点元神宁静到极点，定到极点那个力量，会使得全身的气脉统统充满，你的手脚指节，连每一根头发，都有力量；这个力量不是打死人那种，而是一种充满。到了完全专一时，一点元神就做了精气的主宰，“**至刚至直**”。刚是阳能之性，所以充满而且是直。

常有人问，打坐时勾腰驼背可不可以？当然不可以！但是年纪大身体不好，就只好自然些，不要一定挺起来，那样非受伤不可。等到那个阳气发动，你要弯也弯不下去，这个精气神，就是孟子那句话“**浩然之气，充塞于天地之间**”。孟子那两句话，如果不拿工夫来讲，是难以解释的。所以它是“**至刚至直而不可御**”，要盖也盖不住，要停也停不了。

# 第73-04讲 乾动坤顺的变化

“**故曰，乾动而直，炁布精流，此言元神之立为鄞鄂，即所谓乾元资始者也。**” “**炁布**”就是分布，达到每一个细胞；“**精流**”不是流出，是自己晓得内心一切变动都是“**幻**”。“**乾元资始**”四个字是《易经》乾卦的彖辞，是孔子的话。“**乾元**”代表宇宙万有的根本；“**资始**”是说宇宙万有的生命，都是由乾卦原始功能分化出来的。宗教上把乾卦叫做上帝、叫做神、叫主宰。修道到了这一步工夫，“**立为鄞鄂**”就是心如墙壁，可以入道，“**即所谓乾元资始**”，这是说修道的基础才建立、才开始而已。所以不要认为这是到家了，不过真正到达这一步的人，现在不晓得有没有，我是没有，你们诸位各路神仙有没有到，我不知道。

再谈下一步，现在还在第一步工夫。“**坤性至顺，动则辟，而静则翕**”。修密宗道家的人，认为气脉打通不得了，你要问他气脉真打通以后怎么样呢？他就瞠目不知所云。气脉打通了没有什么了不起，问题是气脉打通之后下一步怎么办？应该怎么办不知道，气脉打通不过是“**乾元资始**”而已，到这里正好开始修。

现在讲到空的境界，讲到我们身体上来了。“**坤性至顺**”，你研究《易经》很有意思，乾代表天也代表原始，代表丈夫；坤卦代表老二，代表妇女。这个坤卦，“**利牝马之贞**”，我们读《易经》，每个字都要留意，因为上古的每一个字包括很多的观念。“**牝马**”是母马，那公马就没希望了吗? 所以卜卦卜到坤卦的时候，如果女的卜，哎呀好啊！如果妈妈卜更好，因为是母马好嘛，公马就不行了。牝马干什么 呢？母马是跟着公马走的，所有的动物，不管牛群羊群马群到了晚上休息的时候，自然的，母的都到里头去，公的都在外面巡逻，要保护母的。所以诸位回去要多爱太太，不爱太太是不合理的。那个领头的公马一走的话，母马就跟着。这个《易经》每一个比喻，你要把它性质研究透了，那你差不多对它的相有所了解了。现在讲到坤就是这个现象，“**动则辟**”，母马性也非常刚烈的。一个女性，你看她弱不禁风，如果没有丈夫男人在旁边，你要抢她的孩子，她那个凶劲比老母鸡还要凶！什么都不管，天地万物唯母最强，就是母爱，她要保护小的生命。

所以这个坤卦的性情、性能是“**动则辟**”，不动则已，一动强烈得很，哗！门打开了。“**静则翕**”，一静就像花一样 收起来结果。“**翕**”就是吸进来，“**辟**”就是呼出去。这个代表什么呢？我们真正一念不生全体现，气脉完全打通的时候，乾中的“**真炁流布**”，当然神光焕发，身体上坤卦收拢来，气向内走了。讲句老实话，只要你做到了就是神仙，做不到就神颠了。所以修道要小心，搞不好就神经了，神通跟神经两个是邻居。

# 第73-05讲 玉液还丹后怎么办

乾卦在上，坤卦在下，“**乾中真炁流布**”，一路下来，玉液还丹，在佛家来说就是真正的秘密灌顶。那不得了，玉液还丹了，甘露是真炁，流布全身，那是真的。“**坤乃顺而承之**”，里头自然吸了。“**一点元神，絪缊化醇**”，到顶以后又下来，这个时候入定了，酒醉了一样，老母鸡抱小鸡一样，动都懒得动，温暖得很。假使外面大雪下到你身上，都堆不起来，因为三昧真气来了；但是棉被把你包起来，也不觉得热。

“**絪缊**”，好像做焖锅饭，饭快要煮熟了，气焖在里头，那个现象就叫絪缊。“**化醇**”，身体内部百脉都在变化，上次发的丘长春《青天歌》上有，“**惊起东方玉童子，倒骑白鹿如星驰**”，就是这个境界。不过“**絪缊**”境界他这里没有讲清楚，这个时候下来这一点元神不是有相的，他是形容。如果你说打坐到了这个境界，一点亮光又黄又亮在肚脐中间，你又错了，学佛的叫做着相，修道这样也不对。你说没有这个现象吗？他确有这个现象，所以难在这个地方，这就要智慧了。

“**韫养在中黄土釜**”，就在中宫这里，“**中黄土釜**”里，这个神气是两个连环圈，道家是用个葫芦表示，葫芦两层，中间缩进去，下面一圈，上面一圈；密宗用宝盒，莲台也是双层，这个身体也是双层，就像葫芦一样。所以“**中黄土釜**”，脾胃属于土，“**釜**”就是饭锅、炉鼎，有些道书也叫做“**中黄神室**”，这个时候中黄神室充满，但是不是肚子大啊! 有些人打坐或打拳，肚子变得大大的，打坐又弯腰，以为是工夫，我叫这个是虾米包西瓜。有些画上的神仙是那样，因为画家是外行。所以到了中黄神室充满，腰围一定细了，不管你怎么胖，这是必然的。

“**故曰**”，所以说，“**坤静而翕**”，就收吸进来，“**为道舍庐**”，外面六根不动一念不生，情来归性，身体内部气脉打通了。到了这一步是明心见性境界，气脉一定通，气脉不通不会明心见性。这个时候，“**青天莫起浮云障**”，所以自然有这蓝天之相，境界里头自己看到万里无云，不用抬起眼睛看，就是闭着眼睛也是一样。但是你不要认为得了道，还早得很，这还只是基础呢。

你看他们两位外国同学，昨天还在美国，现在坐在这里，觉得没有动过。昨天在美国，现在在这里，他眼睛闭着打坐，无所谓美国，无所谓中国，世上虚空本来平等不动嘛。你心不动念，相似于十方虚空平等，这物理世界虚空没有动过，这是一层道理。第二，佛说的八风——“**利衰毁誉，称饥苦乐**”，统统扫空了以后，虚空没有动过，物理世界不动，因为物理世界本空。心理的觉性平等也本空，你那个知觉之性，并不是物质的虚空。一般学佛学道的人搞错了，看眼前的虚空，认为这样愣住已经空了。你看的是物质世界的虚空，这个虚空里面还有东西，你自性的虚空同这个现象一样，也是空的，但这是两样空，不是一样。所以不要把有相的虚空当成自性空，佛交代得清清楚楚，我们也一定要搞清楚。但是自性空也好，物质空也好，本来就是平等不动。

# 第74-01讲 元神之根——坤元资生

刚才讲到“**此言元神之本来胞胎，即所谓坤元资生者也**”，他说这里所讲的就是我们后天生命这个元神。元神的根本，比喻像婴儿在胞胎一样，婴儿入胎的时候“**即所谓坤元资生者也**”。“**元**”是宇宙万有根源，“**资生**”是帮助你生长。我们这个《易经》，是老祖宗几千年来的学问，高明得很。现在讲“**坤元**”就是胞胎，这也是科学的，虽然没有那么详细，然而很对。他说，“**元神之本来胞胎，即所谓坤元**”，就变成我们这个肉体生命。这个“**坤元资生者也**”是这个“**坤**”的作用，阴的作用。纯阳不生，纯阴不长，一定要阴阳两样合拢来。

我们这个身体要返本还元，还得从这个上面锻炼。这个时候“**坤元**”静极了，佛家叫做气住脉停，韫养化生另一重生命。不能叫第二重，已经好多重了。“**乾父刚而主施，不过施得一点真气**”，乾卦阳气是属于父亲，“**刚而主施**”，就是放射出来。其实施个什么？不过施出一点真气，不是精虫，精虫只是个现象，而真气是推动精虫的后面那个生命力量，这个东西道家叫做真气。我们用现代话来讲，没有别的名辞，只好叫它生命能。

“**坤母柔而主化**”，坤卦属于母体，母体是柔的，主变化不已。“**须在中宫**”，所以在这个中间而“**时时滋育，方得成胎**”，时时在培养养分，必须要借住母胎。待胞衣一破婴儿生下来，脐带剪断，胞衣就不要了，胞衣归胞衣，身体归身体了。所以一层一层化生，懂得这个化生也就懂得修道的程序了。

所以他说《参同契》的原文“**故曰，刚施而退，柔化以滋**”，那个阳刚到了最高的顶要退。所以有时候观想头顶以外那个最高处，光明放射以后，不能尽住在那个境界。“**柔化以滋**”，到阴境界来了，什么也没有，光也不光了，身心柔软，极阴的境界来了，不过中间一点灵明。这个时候滋养，口水津液都下来。“**此言坎离会合**”，这叫做坎离会合，就是这么一个修道过程境界。

这不是你打坐光在那里梦想能做得到的，你真要做工夫才行，老实讲，需要功德的培养，要修一切善，这个很要紧。功德是真的，决不是骗人，我们大家读道书，所谓仙佛之道叫你修功德行善，这一部分都是马马虎虎看过去了。就算是工夫做到的话，功德不够善行不够，莫名其妙地就会把你破坏掉，破坏的境界多得很。如果你积极修满一切功德，不一定打坐也会到达，非常奇妙，绝对绝对不是骗人的。世上好多人学佛学道，这里求工夫那里求口诀，这里修一个法那里修个法，以为悟了，得道了。如果功德不圆满，就算你那个道堆到蛋糕那么高，马上也就化掉，没有用。这个是绝对的定律，在这里我顺便讲到。

你做到坎离会合，“**产出先天**”的“**元神**”就是另外化身，禅宗来讲是恢复自己本来面目。产生先天的元神叫做“**金丹妙用**”，所以“**成丹**”不是说在肚子里头采丹，或者红的、方的、长的，如果真有这么一个东西就要开刀了。你说没有这个东西吗？有的，假使没有，或者你没有修成功，身体最终就会坏，人就必然会死，就是这个道理。

# 第74-02讲 什么是九还七返

下面《参同契》的原文又加一段理论了。这一段我本来想把它跳过去，后来想想，还是讲一下，怕你们将来看道书，碰到这些术语名辞搞不清楚。譬如说原文讲“**九还七返**”，有些外面传道家气功的，要把肛门提起来一转，要九转还丹，那是要命的事！什么叫“**九还七返**”？什么叫“**八归六居**”？什么叫“**男白女赤**”？还有“**金火相拘，则水定火，五行之初**”，这些你看丹经道书，随时碰到。尤其是现在的人喜欢著书，大多数的理解连一点影子都没有，为了出版销书，为了自己出名，都不管因果。现在我们看一下朱云阳祖师的注解。

“**此节，言四象五行，混而为一炁也。**”太极生两仪，就是阴阳，两仪生四象——太阴、少阴，太阳、少阳，四象生八卦，八卦的每一个卦又有八个卦，一共八八六十四卦。这是我们中国传统和《易经》对照下来所说的理论，讲宇宙生 生不已的法则，永远在演变下去。五行——金、木、水、火、土，金是肺，木是肝，水是肾，土是脾胃，火是心脏，这是内在的五行。我们修道真正的元气归元了，学佛的讲是气住脉停，这个时候是四象五行混为一炁，这个是炁，不是气，不是呼吸的气。

上面讲到情来归性，坎离交媾，这个就是静定下来，气脉打通了。“**坎离既复为乾坤，则后天之四象五行，无不返本还原矣。**”水火回到乾坤，差不多要接近先天了，后天的四象五行复返，“**返本还原**”，各归本位。真正宁静到极点，你人坐在这里各归本位了，肺是肺，心是心，肝是肝，鼻子就是鼻子，眼睛就是眼睛，耳朵是耳朵，寂然不动，归本位去了。

“**何以言之**”，什么理由？“**天一生水，地六成之，北方之精也。**”这是属于数理了。“**天一**”是说宇宙万有的开始，太空中不晓得什么原因，有个旋转的力量，旋转形成一个气团。这个气也不是我们现在看到的云，只是一股力量在转动。慢慢这个气团先形成了液体，再不晓得经过多少万亿年，这个液体搅动，渐渐凝结成块的就成高山，没有冻结的就是海洋，平面的就是陆地，很久很久再慢慢出来人类。“**天一生水**”就是数理哲学，宇宙万有，一切万有，只有一个数就是一，没有二，二是两个一。“**地六成之**”，有形的就六合了，东南西北上下，六样合拢来，所以“**地六成之**”。有六有一，因此成七，所谓“**九还七返**”是这个意思，不是在身上转了七圈。“**北方之精也**”，天一生水，水属于北方。

“**地二生火，天七成之，南方之神也**”，两个一叫做二，地二生了火，就是地心有热能。刚才讲地六是东南西北上下。天怎么是天七？五行加阴阳就是七。天一生水，这是生命的功能，现在有形的变成七。“**地二生火**”，又倒转来了， “**天七成之**”，七加二得九，所以“**九还七返**”。九者是阳数之极点，单数是阳数。这个完全是用《易经》的数理说明。“**南方之神**”，所以思想都在身体南方（上方〉的脑部。道家所谓“**还精补脑**”，天一生水能够补脑，长生不老，这是真的。人老了，精液也没有了，是脑下垂体荷尔蒙干枯，所以精神不够，思想也迟钝，动作不灵敏。能还精补脑，这个脑下垂体不再干枯了，就永远健旺。

“**天三生木**”，后天第三层属木，木属肝，东方；“**地八成之**”，地下有八方，“**东方之魂也**”。在身体里，肝脏在右边，这个西医跟中医过去争得很厉害，认为中医不科学。其实中医所讲的左右，不是以肉体为标准的左右。他这个是假定的方位，而且他是讲肝气，并不是讲肝脏的位置，是说肝气的根根发动在左边。等于我们现在所讲的精气，肾脏明明在下面，他说是上面来的，天上降下来的，南讲北，北讲南，颠倒。实际上古书没有错，人体以背脊骨为中心，这个神经是左右交叉的，中医是治根，病在左者其治在右，病在右者其治在左，病在上者其治在下，病在下者其治在上，病象就去掉了。所以要融会贯通，大家不要有成见，要为人类的健康长寿而努力。

“**地四生金**”，地在西方生出金来，金是肺；“**天九成之**”，天九到了极点了，阳数到了极点就是九，九以外没有阳了；“**西方之魄也**”，魄属于西方，所以西方叫金精。“**水火木金为四象，并中央戊己土为五行**”，这些代名辞先搞清楚。“**究竟所谓四象五行，只是坎离两物**”，归纳起来，修道就是神跟气两样事，也就是坎、离。

“**坎卦从坤而出，北方之水属阴，本数得六，加以天一之阳，便合成七数。离卦从乾而出，南方之火属阳，本数得七，加以地二之阴，便合成九数**”，所以叫“**九还七返**”，“**火归本位**”这一句话，假使你《易经》没有搞通，看丹经道书，以为又要转九圈打七下。所以有些着相的修道人，呼吸要吸几口，一定要向东方。我说北方不可以吗？北方还有不空如来呢！不要着相，这都是执。

“**今者北方之坎，返而归乾，南方之离，还而归坤，岂非九还七返之象乎。**”你工夫到了这一步，各归本位，寂然不动，所以“**北方之一，归于南方之七，共得八数。南方之二，归于北方之六，亦得八数**”，这个我们不多介绍了。“**而独云居者，盖北方之一，既归于南，止存水之成数，居其所而不迁，恰好六数矣。**”都是在数字上做游戏。这个“**岂非八归六居之象乎，又须知四象原是两物**”，两样东西，卦名叫坎离。“**既然九还七返，自然八归六居矣。故《悟真篇》 单言还返**”，到了宋朝以后，张紫阳真人著《悟真篇》，干脆把这个七七八八九九六六都拿掉，“**单言还返**”，他说这样一 来，倒是把它赤裸裸剥得很清楚，“**益见造化之妙**”，可见这个天地造化的奥妙。

# 第74-03讲 千变万化皆水火

“**二与七并，配成西方之金，色转为白**”，“**二与七并**” 是五脏六腑都归位了，所以你坐起来，开眼闭眼，“**色转为白**”，一片光明，不仅是头顶光明而已，自己整个身心内外成了琉璃光体。所以有一个琉璃光世界，东方药师琉璃光， 如来就叫做延寿佛，那你当然长生不老，当然延寿了。“**一与六并，配成南方之火，色转为赤。白属金，赤属火，取西方之金，炼以南方之火**”，这还是靠这个气锻炼，火代表热，火也是“**意**”，所以道家有两句话——“**开口神气散，意动火工寒**”，“**意**”就是杂念，一念不生就是温火烹煎。意念一动，火工就没有了，一开口神气也散了，丹就炼不成了。

“**故曰，男白女赤，金火相拘。天一之水，从乾宫而出，原是太阳真火**”，从上面来到下面，原来是太阳真火。“**地二之火，从坤宫而出，原是太阴真水**”，所以修密宗拙火要修到下面发动，从坤宫来。所谓灌顶，金液还丹，玉液还丹， 顶轮脉打通就能够降下来。“**直到一返一还**”，上面甘露下降，下面真阳元气发动了，也就是三昧真火发动了，最后 “**方得以水归水，以火归火，复其原初本体**”。这个时候可以不饮不食了，不吃东西没有关系，里头所谓自有源头活水来，不喝水也没有关系，中宫的元气永远充满。这个就是原初本体，也就是情来归性，真正定的境界。所以，“**故曰，则水定火，五行之初**”。“**前云金火又何以云水火**”，到这里何以叫做“**水火**”呢？就是因为“**盖后天造化之妙，只是一坎一离，而千变万化，各异其名，以言乎坎离本位，则曰水火**”。注意啊！道书讲来讲去许多名辞，只是两样东西，性与情、神跟炁、心跟身，以及坎离、乾坤，还有什么水火金木一大堆。你们没有学过《易经》，所以就搞不清楚了。

“**以言乎两弦之炁，则曰金水**”，以每月阴历的上半月下半月做代表。“**以言乎甲庚之用，则曰金木。以言乎伏炼之功，则曰金火，颠倒取用不可穷诘**”。道家书上代名辞太多了，说到金木叫做“**庚甲之用**”，道家有一派专修甲子、庚申，有一派还很怪，六十天当中，碰到甲子或者庚申，说是天人下降，村庄的人都不敢施肥，因为肥料是厕所中来的。这两个天干是最重要的，其中有个妙用，我们现在没有时间讲了，讲到阴阳五行那个学问再说。

“**究只是水火二物**”，究竟只是一个水一个火。火是打坐热能发动，密宗讲拙火，就是三昧真火动起来，在显教就是四加行得暖。水呢，就是灌顶甘露来了，佛经上就叫做“**醍醐灌顶**”。“**后天水火，虽分二物**”，这个叫后天的水火，虽然分成两样东西，“**究只是先天一炁。坎离既已复为乾坤，即此便是九还七返，八归六居，而化作先天一炁矣**”，到了这个时候，返本还元了，总而言之讲了半天，就是一念不生，归到清净，身心气脉起了变化。这一步到了以后，下面再作讨论，再说怎么样修。

这一部《参同契》里，所有的方法，前前后后都透露完了，大家不要去另外找老师，这部书就是老师了，研究一万遍十万遍，你就通了。有许多秘诀，他有时只讲一句，下面不说了，又在别个地方再讲一句。你把它一对起来，全部口诀都懂了，再用心去研究。

# 第75-01讲 大丹的基础

接下去是《参同契》的原文：“上善若水，清而无瑕。道之形象，真一难图。变而分布，各自独居。”这里是引用老子的话“上善若水”，这句话包含体、用两方面；包含做人的行为，也同时包含修道。所以说，经典的著作，一句简单的话包含多方面。现在他引用的是道家做工夫这一面来说的，“上善若水”是绝对纯清，没一点瑕疵的。这就是道体的反映，不能说这就是道体，是我们后天生命中的这个道。原来的本体，谈不到若水不若水，修道第一步工夫是做到“上善若水，清而无瑕”。道的形象就是“真一难图”，“难图”是很难把这个表达清楚。我们引用禅宗的一句话——“万法归一，一归何处”，道家不谈“一归何处”，而是说 “至真”，也就是至一。那么这个道，所谓真一，就牵涉到天一生水，又有《易经》的数理在其中了。“变而分布”，一切都是由这个一变出来的。“各自独居”，然后就分布开了。这个原文大致如此，不用我们的意见来解释，还是采用朱云阳祖师的意见。

“此节，言先天一炁，为大丹之基也。”我们一般人修道都想要修到有个东西来，可是道体本来没有东西，佛家叫它空，道家叫它清虚，是指道之体，宇宙万有都属于这个体的变化。这个观念同佛家一样，在佛家说来，一个人成佛要证 得三身：法身、报身、化身。法身是体，不生不灭，不垢不净；报身就是万象，宇宙万象各有一个报身，体是一个，变成了万有以后各有一个报身，也就是色身；化身是法身变化出来的，有千百万亿化身的不同，成佛叫做应化身等等，很多的名称，就是有一个实质的身体。道家改变了三身的名称，成为“一炁化三清”，都是这个炁的作用，变化出来就化三清。三清就是太清、上清、玉清，这同法、报、化三身同一个道理。譬如说基督教，一切宗教，最后的哲学都有点相同，所谓上帝天父、自己、圣灵是三位一体，也是这个道理来的。

至于我们后天这个生命，来来往往的是报身，要如何修道呢？必须要得到“先天一炁”。“先天一炁”是由道体上来，没有什么办法形容，所以叫它“一炁”。无火之谓炁，下面四点是火；没有“米”字这个“氣”，等于说虚空里头空气，大气层这个气。“先天一炁”不是空气的气，不像风不像气流，勉强来讲，只能说它是个能，生命的能就是“先天一炁”。“先天一炁”到了才能够结丹，大丹。

# 第75-02讲 虚无不是虚空

练气功的人，把呼吸之气在身中练来练去。还有些修道的人，把呼吸之气配合上“意”，转到身上有了感觉跳动，认为气发动了，那个并不是气发动了，同先天之炁差远了。结丹成道不是这个东西，而是要先天一炁才行。别的道书上说得很明白，“先天一炁从虚无中来”，结果有人练气功拼命对着太阳，把虚无解释成虚空，从虚空观想一个气进来，一个光进来。密宗这类很多，道家也在搞这一套。那么从虚空中观想一个气进来与身心合一，是不是“先天一炁”呢？虽然不是，但是比练身体上的感觉好一点点。

我们再清楚地讲，不论佛家、道家乃至世界上各种修炼法门，都不出炼气的范围。譬如说密宗的人念咒子出声念，或者念佛的人也出声念，可以念到一心不乱，也成功。但是老实讲，这些方法都是在炼气，只是比炼后天呼吸之气好一点，是专一的气，还没有到“先天一炁”。譬如说有些人守窍观想，这是炼神；譬如说修戒、定、慧，规规矩矩修止观，乃至修白骨观，修各种观，各种道家的工夫都是炼精。这些方法对不对呢？都不对，但是也都对，锻炼身体祛病延年是有些效果。其实连运动都有效果，打拳也好、跑步也好，都是在炼气，这都是有形的。但是结丹不是这个，不过同这些炼精、炼气、炼神的炼法，都有密切的关联。偏向于任何一点都不对，能够融会贯通起来都对。

“先天一炁”从虚无中来，并不是从虚空中来，要注意啊！你心念越空得掉，身体的感觉、知觉越清净越放得下，慢慢这个“先天一炁”自然发动。所以“先天一炁”从虚无中来，你要修通气脉，转变色身，并不是做什么稀奇古怪工夫。所以“先天一炁”到了，“为大丹之基也”，就可以结丹了，这是了命的第一步。

# 第75-03讲 来自虚无的先天一炁

“盖道本虚无，始生一炁，只此一炁，鸿濛未分，便是先天真一之水，非后天有形之水也。”这里解释修道这个道，道体本来是虚无，佛家讲空，本来空的，由真空而生出妙有。本来是寂然不动，就是《易经》上所讲“寂然不动，感而遂通”，一感就动，这个“先天一炁”动了“始生一炁”。这个一炁的境象来的时候，有个专门名称叫“鸿濛”，天地 鸿濛。“鸿濛”两个字很难解释，跟混沌差不多，像春天二三月间那个细雨时候的境界。从前有人出个对联“细雨湿衣看不见”，这个下联很难对，结果有个青年人一下子就把它对起来了，“闲花落地听无声”，一朵花开久了掉下地来，听不到声音，把中国方块字变成一个艺术的画面。现在讲“鸿濛”，等于说暮春三月，草长莺飞，天气温暖，人的身体都懒洋洋的，脑筋都不大动，只想睡觉一春困。换句话说，湿度非常高，鸿濛境界人就是倦，是疲倦那个“倦”。疲是疲，倦是倦，不同的，现在年轻人不管这些了。

所以“先天一炁”要搞清楚，“先天一炁”从哪里来? 从虚无中来，越空越有。在佛学讲“真空妙有，妙有真空”，也叫做“性空缘起，缘起性空”。“先天”这两个字要注意，什么叫先天？孔子解释《易经》乾卦，我们上一次提到过的，“先天而天弗违，后天而奉天时”，这个天地是没有办法违背的，那个本体的力量叫先天。我们现在的生命及一切的万有，都算后天。先天没有一切，本来无一物；后天呢?“奉天时”，要顺应自然，本体功能的规范不能违背。太阳一定从东边上西边下，每天一定是上午、中午、下午，各有不同。

“先天一炁”从虚无中来，你越空得了，身心感觉越放得开，越接近于先天，这个时候就有真的“炁”来。这个不能叫它一“炁”，《老子》里头很少用这个字，而是说“有物混成，先天地生”，这个东西不是自然科学物质的东西，它有股力量，无形无相，在佛学叫做业力。业力不一定是坏的，成佛成仙是善业修成功的力量，一切凡夫众生是因为恶业力量，所以在六道轮回受报应。学佛修道也在造业，造的是善业，绝对的善业才能成功。

当这股力量来了，真空中生出妙有，但是就算你“先天一炁”来了，一般人没有佛家所谓戒、定、慧的修持，也是徒然。普通人“先天一炁”从昏沉中来，你睡够了醒来的时候，将醒未醒之间，它来了，你不觉得。一来了以后，凡夫第一步欲念就来了，就入了欲界，把“先天一炁”糟蹋了。再其次的，你在将醒未醒之间，或者生重病，病快要好时是“先天一炁”来，这个东西来了，就是生命的功能，你的病一定好。可是你不知道，自己体会不出来，认识它很难，因此修道的人，万修万人都不成功。“先天一炁”随时会来，换句话说也就是活子时，冬至一阳生就是这个东西，也可以叫阳生。现在进一步讲，阳生有个现象，这个时候你自然有一种春意，生命的春意，就是“先天一炁”。什么叫春意? 就是春天万物都在发生，有一种生发的力量。当这个“先天一炁”来了，学佛也好，修道也好，都要把握住这个境界。

# 第75-04讲 混沌 昏沉 鴻濛

他说这个“先天一炁”是“鸿濛未分”，阴阳都没有分开，而这个境界一定是有一点混沌的状态。对了，趁这个时候答复本院一个出家同学，你在日记上提到，一个人得定，住在那个混沌的状态，同昏沉的差别在哪里？你问得好极了，一般人打坐，就是两个境界，一个昏沉，一个散乱。昏沉分两种，大昏沉像睡眠一样，有些人打坐没有坐好，身体弯起来，肚子大大的，好像一只龙虾里头装了一个西瓜一样，身体变成这样就不对了。真坐得好，身体一定是端正的，你看每一个菩萨像，坐姿都很端正。一昏沉就不行了，这个身体，这个气——不论“先天一炁”也好，“后天一炁”也好，就支持不住，所以就弯起来，这样就会睡觉了。

有些人坐着好像没有念头一样，实际上是在昏沉，那很严重。譬如我们念佛的时候，念到昏沉了，好像佛号也念不起来了，就没念佛了。你要搞清楚自己是不是在昏沉中，如果自己昏沉以为是入定，以为自己在修道，以为自己在好境界，你的果报是走入畜生道的。这样越修脑子越迟钝，越无智，而且越懒，懒得动脑筋了；慢慢也不想记事了，以为自己这个是空，其实是大昏沉。细昏沉就是打起坐来，好像自己也知道，实际上不大清楚，迷迷糊糊的做不了主，这箅不算睡着了？没有，别人讲话自己还听见，这是细昏沉。细昏沉搞久了以为是入定，那个果报也是同样，所以要搞清楚。

其次是“掉举”，大的“掉举”就是散乱。我们普通人就在两个境界里过一辈子，千生万劫都在这里头转，不昏沉就散乱。人疲劳了就睡觉，睡醒了眼睛还没有张开，思想就来了。所以不昏沉就散乱，永远不会平衡，因此永远在生死轮回中转动。不管你佛学讲得多么高明，戒、定、慧怎么样的好，理论再怎么好，第一你没有真正得定，纵然持戒很好，不是真的戒；第二你纵然智慧好，不是真的智慧，那是世智辨聪，是从世间的知识、头脑的分辨来的，不是真智慧，真智慧不用头脑思想就来。我们看到很多学佛的人，身上都是病痛，那修个什么道？佛说学佛可以了生老病死，你既然是学佛的人，身心都不能健康，这个东西学了干什么呢？对不对？这是很现实的问题。重点是你定力不够，要想戒学得好，必须要定。一定了以后，就不需要谈戒了，他杂念妄想都不乱起，那就是戒了。你定了以后也不要谈慧了，定中自有智慧来了。

道家所讲“鸿濛”，是定的初步，如果拿佛教的教理配合来讲，就是四加行的第一步得暖。暖、顶、忍、世第一法，这是佛法里的四加行，不管大乘、小乘离不了四加行。鸿濛境界，混沌境界就是得暖。所以这位同学问的问题，现在答复了，也解释了这个鸿濛混沌。它与昏沉差别在哪里呢？昏沉是自己做不了主的，鸿濛混沌境界是自己证入这个境界，做得了主。拿唯识的道理来说，鸿濛混沌的境界就是五遍行的作意而成，但是昏沉不是作意来的，而是由习气来，两个详细的差别在这里。不过不能随便去讲理论，要好好用功体会才能清楚。

# 第75-05讲 先天真一之水来了该如何

当你空到极点，什么都没有，到了一切“鸿濛未分”这个境界，“便是先天真一之水，非后天有形之水也”。这个现象并不是身上有个水来了，“先天真一之水”，用方位来代表是北方壬癸水，拿人体来讲，是下面。天一生水，等于说我们生命上的春意发动，并没有加任何的妄想，并没有加任何的欲念，就是所谓“天地絪缊，万物化醇”的境界，也就是鸿濛的境界。这个有水的现象，由下而上升，等于我们物理上的水蒸气由下面上来。

“学道之士，若能摄情归性，并两归一，才复得先天真水，水源至清至洁”，“先天真水”也就是真的活子时，这是金丹一点的根基，所以学道的人，这个一发动，精神好了就来真水，衰败了就没有。要“摄情归性”，后天的妄想、欲念都属情，学道的人要能够定得住，把它空了，才能归到清净无为的境界。修道的到了这里，本来昏昏迷迷，忽然精神来了。一般人都在疲劳时去打坐，觉得蛮好蛮清净，实际上并没有修行，因为这是休息。疲劳了当然清净，杂念也没有了，没有力气妄想了，并不是工夫到了。那么一般人何时下座呢？坐到先天真一之水差不多来了，精神也来了，觉得我差不多了，下来穿上鞋子，要打牌的去打牌，要做事的去做事，所以永远不会成道，永远不会得定。因为在先天真一之水来时，你稳不住，就不能“摄情归性”，当然也空不掉。这个时候空得掉就叫做空了，这叫做返本还原。

# 第75-06讲 性与情合 身心一片

他这里把做工夫的办法告诉你，修道之士到这个境界能“摄情归性，并两归一”，把两种归并成一个。两种什么呢？性跟情。理论上就是妄想空了，归到本性上。这两种作用，在身上是神跟气，神不动，神与气两样凝结拢来，才能够得 到先天的真水。“先天真水”这个时候“水源至清至洁”，妄念一动，尤其是加上男女的欲念一动，这个水已经不清了，先天一炁变成后天混浊之水，没有用了。

“此时身心打成一片，不染不杂，自然表里洞澈，有如万顷水壶”，到这个境界那是呆定的，不管你学显教、密宗，修止观，修净土，不管你修什么法门，就是“先天而天弗违”，呆定的法则。到了这个境界，先天真一之水来了，这个时候身心打成一片，怎么打成一片？杂念妄想没有了，身体感受也没有。感受没有不是勉强做的，如果一个念头都不想动，甚至什么都没有兴趣，什么都没有意思，那变成枯木了，那完了！那不是先天一炁，那个学佛叫做枯木禅，是邪禅。真正身心打成一片是身心融为一体，春意盎然，这个春意没有什么色情的作用，只代表生机充满。“身心打成一片，不染不杂”，所以心如明镜台，那就一尘不染。那个时候，告诉诸位，你想动烦恼动妄想都动不起来了！没有烦恼没有妄想，是自然的，但是并没有到家，这是第一步。张紫阳真人在《悟真篇》上告诉我们，到了这个境界，“烦恼无由更上心”，一个烦恼妄念都动不起来，没有了！这个时候“自然表里洞澈”，拿身体来讲，一片空灵，身体好像空了没有了，变成一个玻璃瓶子一样——玻璃瓶子还有个玻璃，这个时候连玻璃都没有了。道家北派的丘长春真人，形容这个境界叫水晶塔，身心变成水晶的塔，内外透明。

如果我们再严重地做个比喻，佛家的《法华经》，没有什么佛学的理论，只莫名其妙地讲了许多的故事。所以有些知识分子不喜欢看《法华经》，因为就像是神话故事一样，可是他故事里头有东西。有一个故事，说到释迦牟尼佛说法，地下涌出来一个多宝如来的宝塔。多宝如来，你们做生意的碰到他可高兴了，那一定发财。他从地心涌出来，这个塔是无缝塔，没有门，进不去，打不开，多宝如来坐在里头。因为释迦牟尼佛说法说得好，他就叫释迦牟尼佛进来坐在旁边，这就是分释迦半座的故事。这个时候，所谓“先天一炁”从地涌出，“表里洞澈”，还没有到达多宝如来那个境界，可是有消息了。

还有一个禅宗公案，释迦牟尼佛在世时候，有一个女的入定，佛就问小乘及大乘的弟子，谁能够使她出定。文殊菩萨、普贤菩萨，这些能力很强的，想尽办法，无人能够使这个女的出定。诸大菩萨们束手无策，可见她的定力有多高。后来一位罔明菩萨从地下涌出，在这个女的耳朵边弹指一声，她就出定了！禅宗有这么一个公案，等一下你们参参看。

# 第76-01讲 真一之炁如何发起

刚才讲道家所说真的活子时来，就是先天一炁，一切都从虚无中来，那个境界他都讲得明白，“**自然表里洞澈，有如万顷冰壶**”，这是形容境界，不是真的冰冷，而是像玻璃一样的透彻，把实际的境界都讲出来了。他解释道理是引用老子这一句话，“**故曰，上善若水，清而无瑕**”，就是这个境界。

接着下面第二段，“**大道离相离名，本无形象**”，无名可得，所以连佛也不可说不可说，没有名相的。“**及其生出一炁，似乎可得而形容矣**”，本体，道的体无名无相无形，所以离一切相即一切法。拿佛学的道理说，在真空生出妙有的时候，起作用的时候，“**似乎可得而形容矣**”，有一点形相可以抓住了。

“**然此真一之炁，杳冥恍惚**”，他把老子浓缩了，原文是“**杳兮冥兮，恍兮惚兮，其中有物**”，在空空洞洞中间有个作用，这个妙有作用哪里来呢？真空中来。“**形于无形，象于无象。非一切意识可以卜度揣摩而得**”，它有形有相，又无 形无相，这并不是指妄想境，注意啊！我们一般修道打坐都在想象或者有意去练工夫，那是自己意识去造作出来，想要达到这个境界。只不过，这是妄想，是假的不是真的。先天真一之炁不是意识可以“**卜度**”，卜度就是猜想。这个不是意识分别，拿佛法来说，是在无分别心的时候，才能够发起真一之炁。

“**故曰，道之形象，真一难图**”，他说真正到先天一炁来的时候，很难说出一个样子，如果一形容一描写就着相了。一般修道的人没有不着相的，佛家、道家一样。所以说“**真一难图**”，的确如此。

现在又一段，这个先天一炁，“**真一之水，便是中宫一点鄞鄂，所谓太乙含真炁也**”，这个水是现象，所以叫“**鸿濛**”，就是刚才我们说像春天的那个气候。这里拿《易经》的天象来比喻，这个真一之水，就是中宫，像城墙一样围起来，有个堤防。这个时候就如达摩祖师所讲的“**心如墙壁，可以入道**”，自然到达没有妄念。道家形容所谓“**太乙含真炁**”，这就是太乙，属于北方真气。

# 第76-02讲 神与气的交会

“**合之为一炁，分之则为两物**”，神与气合拢来完整的叫做一炁，分开了就是两个东西。大的代号叫阴阳，小的代号叫刚柔。阴阳、刚柔，在我们生命的作用，就是神跟气两个。大家念佛也好，打坐也好，工夫做得好，神和气充满以后精神来了，于是心就散乱起来了，结果又分散了神与气，所以工夫永远不上路。你真懂得这个道理，用起工夫来，一百天一定上路的，所以“**百日筑基**”是没有错的；充其量四个月一定上路，你的生理、心理都改变啦。说分开是两物，“**又分之，则为四象五行**”，两个东西再一分就越来越散乱，所以神、气两个不要分开。

“**交会之时**”，我们修道就是把向外放射的六根都收回来，就叫“**交会**”。有些书上就变成“**交媾**”了，一般人把道书看错了，认为是男女关系，那是很罪过的。这个神气交会的时候，形容有如夫妇交配之象。“**五行变化，全在中央**”，在身体内部五行起变化了。有些人打坐，一下病发了，以为打坐出了毛病，那是你本来里头就有病，因为静坐以后，元气充沛了，反应灵敏，那些病的感觉就反映出来。既要修道，你就要把生死看空，一步一步给你打开，才能一步一步成功。神、气两者交会，五行起变化，心、肝、脾、肺、肾都会起变化，全在中央戊己土之中。什么是戊己土呢？就是一念不生，一切都不理，不要配合它，气走到心也好肝也好，走到任何地方有感觉一概不理。拿佛学来讲，色、受、想、行、识五阴，你要是跟着感觉的地方跑，就是受，就落在受阴的境界。妄念则是想阴的境界。

这个时候神气交会，五行各归本位，各归本位就是不动，自己杂念妄想寂然不动。“**既而木仍在东，金仍在西，火仍在南，水仍在北，各居其所矣。故曰变而分布，各自独居。**”木属肝归东方，金属肺归西方，火就是心在南，水就是肾在北。换句话说，这样金、木、水、火、土各归本位不动。如果身体不好，尤其老年修道的，有各种变化，有各种难过，只好不理。一个念头，用佛的十念法，念佛、念法、念僧……最后一个是念死，反正晓得要死的，迟死早死一样。充其量不成功而死掉，可是我修道的心不变，在戒、定、慧中要有这个坚持。这一段把用功做工夫的境界讲了，都从先天一炁来的。《参同契》告诉我们活子时一来，先天一炁来，会有那么多的变化，变化的过程很多很多，讲起来只有几句。

现在他做结论，“**此段，言真一之水，实为丹基**”，告诉我们修长生不老之道，不死之法，炼丹的基本，就是真一之水。如果你的善行功德不到，你修百辈子也没有用，第一关天一真水一来，你就先垮了。我叫大家看《西游记》，我这个教育法古怪，我们新出一部《西游原旨》，要看悟元子真人的批句，好极了，什么秘密都说了。朱云阳注解这一段很重要，说天一生水，“**真一之水，实为丹基**”，是炼丹的根本。

# 第76-03讲 气不住怎么办

崔公“**《入药镜》所云**”，崔公是古代的一个神仙，“**水乡铅，只一味是也**”，“**水乡铅**”就代表气住了脉停了。气住之后，虽不到脉停，妄念自然空了。大家学佛修道打起坐来，思想妄念为什么不能空？因为气不住。所以一般人修止观，听鼻子的呼吸，叫做数息。我常说鼻子的呼吸，数息，是修六妙门第一步，只是方便而已。夜里失眠的时候，注意数出气，如果身体差精神不够的，就要注意进气，这是个秘密啊！

一数二随，第二个方法是随，不要数了，就随着呼吸气在动。修数息不是修这个气呀，这个呼吸是生灭法，以生灭法来修一个不生不灭之道，这岂不是背道而驰！念佛也是生灭法，你在生灭法中念佛，会得到一心不乱吗？念佛必须要把“**净土三经**”研究清楚，搞数息的要研究什么是息？不呼不吸那个时候是息。人的思想杂念同呼吸是连成一起的，念住了息一定住；息停了，思想念头也不起作用了。换句话说，呼吸不停，你说妄念空了你是在自欺，永远修不成功的。要达到气住，先要做到念住，念跟气两个是一体的，所以修道到“**水乡铅**”时气住了。就是这一味药，就是这个气住，长生不老之药是也。得了这个药就祛病延年，长生不死，真能够念住气就住了。

“**学者若知攒五合四，会两归一之旨，鄞鄂成而圣胎结矣。**”这个“**攒**”，就是把几个铜板在手上，这么一丢一丢。“**攒五合四**”，把五行四象不散开啦。“**会两归一**”，把神、气两个会合归一。你懂了这个目的，“**鄞鄂成而圣胎结**”，就是百日筑基成功。换句话说有胎儿了，并不是你真的怀胎，可是像女人怀胎一样，觉得身体里有东西。那么你们女的呢，有些人道书乱看，看了“**斩赤龙**”想把月经断了，你不要乱搞啊！真到这个时候已经是男女一样了，月经断不断那已经不考虑了，它自然清静，都会返老还童的。所谓结圣胎以后，第二步就是长养圣胎了，道家比喻十月怀胎，要保养它，慢慢使它成功。

# 第76-04讲 结丹后下一步

下面《参同契》原文“**类如鸡子，白黑相符**”，这个是讲结圣胎以后。“**鸡子**”就是北方人叫的鸡蛋，鸡蛋里头有个蛋黄，外面是蛋白，白黑代表一阴一阳，混沌状态。这叫，混沌包起来，神在气中，所以一念灵明，神在气中像是中间一点灵明不昧，一念的正知正见，外面则是絪缊鸿濛的状态。

“**纵横一寸，以为始初**”，上面横的直的只有一寸宽，这是形容，拿身体来讲，就是我们中国人的方寸之地，就是心。不是有形的心脏，是在心窝子之下这个地方。“**四肢五脏，筋骨乃俱**”，在这个里头，不管男的女的，四肢五脏，样样具备。

“**弥历十月，脱出其胞**”，这是形容女性怀胎生孩子现象，以比喻工夫到了这一步时，你身上每一个细胞、神经、骨头，都会起变化。有时会很痛苦，尤其是到了头部。我常常吩咐有些用功的同学，你小心啊，下一步会头痛得你要死。有些同学害怕了，老师啊，痛多久？我说，半年一年不一定啊，裂开了一样。那怎么办？怎么办？你能拿个刀把头砍下来吗？怎么办？你只能忍受。所以说道家必须懂医药，你看每个神仙都是高明的医生。所以佛家走菩萨路子要修五明，其中一个是医方明，要医药的帮助，非懂不可。道家到这个阶段内丹有了，还要外丹，外丹就是药物，配合上就减少痛苦很快通关。修道是多方面的学问，千万不要认为打坐就是道啊！你会修倒啦！你会倒退啦！

这个时候“**骨弱可卷，肉滑若饴**”，一个人修道到了这步工夫，你的肉体就变了，这个骨头软得好像面粉一样，软得不得了，可以卷起来；皮肤光滑得同婴儿一样。“**饴**”就是麦芽糖，皮肉像治糖一样的光滑。这还没有到神仙，是成神仙的第一步。学佛的人得初禅、二禅时，就到了这个境界。到了这个地步不用进美容院，就很漂亮了。

再看注解，“**此节，特显法身之形象也。**”这里讲法身，是借用佛家的话，但是佛家对法身的解释不同。佛家讲法身是涅槃境界，离相离名；道家讲的法身就是这个丹头一点，天一生水，结丹以后生出来的身外之身。拿佛学来讲就是《楞伽经》所讲的“**意生身**”，是身外之身，肉体以外的身，所以学佛修道不得“**意生身**”是谈不到成就的。

“**圣胎初凝，一点元神，潜藏神室，混混沌沌，元黄未剖，黑白未分，有如鸡子之状。故曰，类如鸡子，白黑相符。**”这末两句就是解释真正得定的状况。禅宗也一样，真正开悟了没有不得定的，得了定，“**圣胎初凝**”就不动了，身上的毛病早就没有了。如果身上还有风湿等老化病，就不是了。像我们这些都没得道的，发苍苍视茫茫，就不行了！得定时，一点元神“**潜藏神室**”，向内敛，这个内敛境界勉强可说在心中，有形的可以说在心窝子当中，可是不能着相，一着相就不对了。

这个时候叫混沌，上次讲过混沌跟昏沉的差别，你要注意了，这个混混沌沌，其中一点灵明不昧，没有昏沉，可是外面的身心都转变了。这等于“**元黄未剖**”，“**元黄**”是《易经》坤卦的道理，像太阳快要落下去，阴阳交会时的一片昏黄之象。所以到了混沌元黄境界，就是一念灵明在内，外面的身体柔软，气住脉停了。“**黑白**”代表阴阳，“**有如鸡子之状**”，混沌未分，“**故曰类如鸡子，黑白相符**”，这是结丹以后的第一步。

# 第76-05讲 混沌境界在何处

“**神室中间，方圆恰好径寸，法身隐于其中，优游充长，与赤子原初在母腹中，一点造化。故曰，纵横一寸，以为始初。**”这个时候丹头一点不在脑子里，你们修道守窍啊，密宗的三脉七轮啊，这个时候都不谈了，因为都过啦，气脉早打开了。这个时候那个真正的境界，在我们身体的中心点。我们身体也怪，到处都是三角形，你看密宗画的坛场，生法宫就是三角形。我们人体上很多啊，你们懂了就晓得修道。脸上三角形，两个眼睛到口鼻三角形，两个乳房到肚脐三角形，两个乳房到上面喉结三角形，到处是三角形！下面下去也是三角形。所以中国的东西也是根据这个来的，连香炉也是三脚香炉。可是你们现在工夫不到，认为道家守在三角形，自己搞得心痛，胃气不通。所谓“**神室中间**”，有些道书说“**中黄神室**”，“**中黄**”就是中宫，“**神室**”中间方圆恰好一寸，这个寸不是现在的寸，真正的一寸，学针灸的人知道，有些部位是以自己中指中间一段为标准，道家称这个为一寸三分，每个人身体不同。

譬如说喉管三寸也是这样一个量法，这个我告诉你，中国文化现在都没有了。有一种草药叫葛根，四川的特别好，一个人打摆子发冷发热，胃里有细菌消化不良，中医、西医都没有办法，搞了一年多都好不了。当地找来一个乡下人，用土法子，那真有本事，他一看这是疟疾打摆子，就去找一个葛根，把外皮一扒，里面白得像葱白一样。他把病人手指头拿来一量，我在旁边看他是个内行，量了就把葛根切好长度，从病人喉咙里一直插下去，等一下他一抽出来，那个人就好啦。我问病人有什么感受？他说那个东西下去，感觉好像有个东西咚一下掉下去啦！就没有啦！就是很久的消化不良，像在胃里头长毛了，没有办法化掉。这是中国人用的老办法，我现在可惜，那个到胃里头几寸忘记了。还有一个懂得中药修道家的，不管什么病找到他，很简单，随便出去抓一点草药洗洗，吃了就好。我要拜他为师，他说条件是你什么都不要做，跟我三年。我一听这三年跟你，做一个草药的，这有什么用呀？我现在想想很后悔，跟他三年，这个草药就学完了，能救多少人啊！笨！可是来不及了！人没有三头六臂，要学的东西太多，学不完啊。

“**方圆恰好径寸，法身隐于其中**”，说那个丹头一点，混沌境界就在中宫。“**优游充长**”，在禅宗就是“**任运**”，让它自己充满。“**与赤子原初在母腹中，一点造化**”，道家叫怀胎，没有真的胎儿，等于婴儿在娘胎里慢慢长大的现象，修道的境界是一样的。所以《参同契》上讲“**纵横一寸，以为始初**”，就是这个道理，真结了丹那个境界是在这里，这叫初步。

# 第77-01讲 混沌境界须多久

“**圣胎初凝，一点元神，潜藏神室**”，这个是得定的时候，定有很多种，道家的这种得定是进入混沌境界，就是非空非有、不空不有这一念。有一念已经不是了，没有一念也不对。当真到身上来时，道家所谓工夫来找我，不是我去找工夫，它自然回转了。儒家朱熹朱夫子所讲的“**一念回到腔子里**”，当然朱夫子能不能到达这个境界不知道，他那个说法是对的。一念回转，禅宗达摩祖师也讲过，“**一念回机，便同本得**”。不过达摩祖师所讲的“**一念回机**”不一定是这样，我们借用他的话，硬是自己回转来到内心了。这个时候你不想入定也不可能，六根自然关闭，不想动了。等于老母鸡孵卵那个样子，人都软了，喝醉了一样，杂念妄想统统提不起来了，可是并不是昏沉！这“**一点元神**”不是有念也不是无念，确有这个作用。

回转来“**潜藏神室**”，一念正念到了身上来，你说在哪个部位呢？勉强讲它在神室中宫。其实这个时候，“**元黄未剖**”，未剖就是鸡蛋黄未打开，这是形容！我们这个身体，没有内外中间的分别，等于鸡蛋一样，外面蛋壳包着，里边有个蛋黄。千万不要幻想我已经变成鸡蛋，里头有蛋黄。“**黑白未分**”，明白这一念不是有念也不是无念，代表六根关闭了，不相干了。“**类如鸡子，白黑相符**”，内里是白的外面是黑的，鸡蛋里面是黄的外面是白的了，这是比喻。这个“**白黑**”是什么道理？说是一灵不昧，那灵灵明明，整个同外界隔开了。那么在哪里呢？在我们心中，不一定是有形的心窝里头，但也并不是离开这个有形的身体心窝这个部位。“**神室中间，方圆恰好径寸**”，这个我们讲过的，“**法身隐于其中**”就是在心中。这个混沌境界一定下去多久呢？就不一定了。算不定坐在那里，或者躺在那里，站在那里，也许两三天，也许七天七夜，都在这个境界里头。你们注意，万一诸位将来到了这一境界，当然算不定啦，大家都有神仙资格，能不能当选不知道，但是看到旁人到了这境界，就要帮忙，要护法，要照应他。

“**优游充长**”，形容完全自由自在。过去在重庆看到一位老前辈，听说他常常入定。他一个礼拜吃一次饭，我也曾当过主人，他一个人吃一桌酒席，我们当主人不吃，在旁边陪他谈谈。他慢慢吃，又起来唱唱歌，站起来摸摸肚子走两圈，然后又吃，这一顿饭，要吃五六个钟头。这一餐吃完了，一个礼拜不吃饭。他是吃荤的，都要顶好的，他吃饱了起来，说声“**再见**”就走了。修道的人，大家朋友不用多话客气，他高兴起来，跟你谈几句，一个礼拜吃一餐免得麻烦，这个可是普通人做不到的。这是讲到“**优游充长**”这四个字，想到这位老朋友。修道工夫到这一步的时候，就要专修了。

“**与赤子原初在母腹中，一点造化**”，他说这种情形就是婴儿刚刚入胎，这就是“**一点造化**”，我们这个性命凝结成了。所以原文讲“**故曰，纵横一寸，以为始初**”，“**纵横一寸**”的地方，不一定讲心窝这里，修道家就要灵活，假使读死书就着相了，修道决不会成功。到这个时候，没有杂念妄想啦，拿佛学来讲，贪嗔痴慢这些都没有了。

# 第77-02讲 筑基结丹再养胎

上面这些叫做百日筑基，真正结胎，也就是结丹，只有这一条路，没有第二条路。你说打坐人定，今天观想成功有境界，可以坐上几天几夜，那都不是结丹。真正结丹是自然来的，不是你想象出来的，观想出来就不对了。那么这一点来了以后，是修道第一步，这也就是说，百日筑基的基础打好以后，不晓得什么时间，你功德到了，修行到了，这东西就来了，结丹以后就入胎了。《楞严经》也提到“**长养圣胎**”，跟妈妈怀孕一样，这个胎儿慢慢长大，道家就叫做温养，说“**温养真胎**”，这个地方他用“**真胎**”，不是假的。

“**温养真胎，必须从微至着**”，长养圣胎这个阶段，开始只有这么一个境界，觉得有这个东西，真空中起妙有，不一定只是打坐入定的时候，下座还是如此。刚才有个比喻，等于母亲怀胎一样，随时随地这一念不出去，在内的。不像我们现在打起坐来，思想乱七八糟向外散，把思想停住已经很困难了，所以根本谈不上温养。真到温养的时候，这一点真空妙有，从开始微弱，慢慢作用越来越大。

“**始而成象**”，开始变成那个现象，这个里头工夫就很多了，如果你的智能不够，或者是学过其他外道，下意识有观想，算不定你就觉得里头真有个胎儿，或者觉得自己里头就是一个菩萨像，你要是喜欢观音，自己就是观音像，有时觉 得完全是个刚生下来的婴儿。所以就要注意了，“**凡所有相皆是虚妄**”，决不能着相，否则你就走错了路。“**始而成象**” 是无相之象，但是假设真到这一步，修道有时候会变真，所以说，很难，就是在这种地方要真智慧了。

开始成象，慢慢工夫培养锻炼成熟，“**继而成形**”，就像婴儿在娘胎里成胎以后，慢慢生成脉络、筋骨出来了，“**四肢五脏**”同我们现在身体一样，“**并筋络骨节之类件件完备，具体而行**”。千万注意啊！这段是形容辞，形容一个胎儿在娘胎中这样长成。

所以他说原文还是形容辞，“**故曰，四肢五脏，筋骨乃俱**”，这个时候成形了，就是形容长养圣胎。这个里头就讲不清楚了，讲清楚了工夫不到也没有用，到了再说，这是第一。第二，古代人讲这些是有他道理的，他给你讲了以后，你非走错路不可，因为人这个欲望，听到一个高远的境界，告诉他不可以着相，我知道！我知道！但他下意识已经着相了。你告诉他，要空掉，我知道！我知道！到时候充其量碗那么大一个空，如此而已，非着相不可，很难办。可是道书的形容，也只能着相地形容。

# 第77-03讲 长养圣胎的变化

他说“**须知，四象五行包络法身，便如四肢五脏。法身渐渐坚凝，便如筋骨，非真有形象也**”。“**长养圣胎**”是说像长成一个人一样，胎儿四肢五脏都有了，现在告诉我们正统道法，性命双修，脱胎换骨的正道。我们必须要知道，说“**四肢五脏**”，是比喻四象五行，这都是《易经》的话，“**四象**”是阴阳分出来太阴、太阳、少阴、少阳，这叫四象；五行，金、木、水、火、土，也是代号。总而言之，在这个境界的时候，身心内在的变化，你自己会知道。有时候证入的境界，什么都不知道了，是纯阴境界；有时候内外一片光明是阳境界。当然你们现在打坐也有些人碰上内外光明，可是并不是这个境界，真到这个境界是不同的。

在长养圣胎当中，有很多的变化，各种境界是意形成的“**意生身**”，是正念，是一念之间精气神所结合。一念正定，精气神就结合了，“**便如四肢五脏**”，是形容，不要搞错了。可是到这个境界，修道没有办法讲。玄奘法师在印度，两派的辩论解决不了，后来请他仲裁，有一派问，得道的人那个境界，既然不可说，不可说，那你怎么可以知道呢？玄奘法师说了一句话：“**如人饮水，冷暖自知**”，解决了这个问题。所以这个时候，慢慢工夫再下去，“**法身渐渐坚凝**”，就更稳定了。“**便如筋骨**”，等于胎儿长成功了，各种筋骨有形了，不是真有形象。

这叫做温养，就是后来道家所谓十月怀胎，《楞严经》 讲长养圣胎。这样“**温养既足，至于十月胎完**”，并不是一定十个月，有人快一点，那是靠他前生多生多世的修持。这类人也许个把月几天就完成，也许好几年，所以不是呆定的。“**十月胎完**”，是讲人的怀胎境界，这是拿来做比喻的。

# 第77-04讲 意生身成就了

“**赤子从坤炉中，跃然而出，上升乾鼎**”，这个肉身定久了，什么奇经八脉、三脉七轮，那都还是前面的事，都过去了。到了这个“**从坤炉中**”阴的境界，从我们那个混混沌沌的坤炉，也可以说从丹田开始一直上来，“**跃然而出**”，向上冲上来，等于婴儿长大。我们普通人，十月满足，从母体下部就出生了。欲界的生命是从母体下生，有些高层的天人同植物一样，从父亲头顶、肩膀上跳出来。欲界是精交，色界是气交，无色界是神交，都不同。

“**从此重安炉鼎，再造乾坤，别有一番造化**”，假定你修道到这个境界，那真是学会颇哇法了。下一步还有工夫的，要另一个方法了，又是一层。道书到这里下一步没有讲，有些道书到这一步说“**自知**”，你自己会知道。如果你这一步到了，自有真师指点，就是从虚空中自有仙佛来指点你，那不是一般的了。“**重安炉鼎**”，这个身体还没有丢掉，还要再造乾坤，整个锅炉再造过。有些道书讲是“**阳神出窍**”，像婴儿一样，不能让他走远了，如果走远就回不来了。大家看了都着相，以为真有个东西从身体出来，还有些人这样问我。老实讲，如果这样想，就是一种精神分裂的幻想境界。这个是实际的工夫，你说它无形无相，又是有形有相。“**重安炉鼎，再造乾坤**”，这八个字是说还要再炼过，并不是有这一工夫就行了，还差得远。所以下面说“**别有一番造化**”，正所谓另外有一番工夫，还要另外修过，要真师指点。道书所谓真师，是真正有成就的前辈，这要仙佛菩萨来点化你，教你下一步了。我们现在连佛经都看不清楚，那个时候就会看清楚了。

“**我之法身，才得通天彻地，混合太虚**”，这个法身成就了，跟宇宙天地同体了，可以说到了长生不死的境界，法身成就也是“**意生身**”修成了。“**意生身**”虽成就了，后面还有工夫的。“**意生身**”成就可以成菩萨，但是刚刚登初地而已，菩萨境界广大，后面还有九地。如果借用佛学来讲，法身成就了还要修报身成就，所以神仙也分好多种。有些法身成就了，留下肉体，这在古文叫做“**委蜕**”，像是夏天知了到秋天死了，留下来的壳叫蝉蜕，蝉蜕在中药是治喉咙发炎的清凉消炎药。“**委蜕**”也可以叫做“**委羽**”，我们浙江黄岩有个委羽山，山中有道观，这个委羽山是道家三十六洞天七十二福地之一，是修道得道的好地方。我当年去过这个道观，后面还有几个洞，藏风聚气，风水不漏。风水就是环境，在这种地方修道，环境非常好，精、气、神自然都凝聚了。这个“**委蜕**”、“**委羽**”，就是法身成就。

# 第77-05讲 进一步再造乾坤

读道书到这里应该明白了，“**重安炉鼎，再造乾坤，别有一番造化**”，再进一步，再高一层的神仙，就是修到报身也成就，带到这个肉身化了。这是刚才我们讲的这个肉体第一步修成“**意生身**”，就是道家所说的法身成就，还要回转来再修肉体的变化。、像吕纯阳活了几百年，走了以后还是常来人间，密宗莲花生大士也是。实际上道家讲随时都可以来，散而为气，聚而成形，因为他是带肉身成就的人。所以这个身体随时自己念头一动，可以把它变成光，变成气，让它凝结回来，要变成别的形状也可以，这是报身成就，据说是如此。报身成就还不够，更要法身成就，自然化身就成就了。这一段要注意，道书上到此，已经是告诉你秘诀了，就是“**从此重安炉鼎，再造乾坤，别有一番造化。我之法身，才得通天彻地，混合太虚**”。

所以《参同契》的原文讲：“**故曰，弥历十月，脱出其胞。而有骨弱可卷，肉滑如饴之象矣。**”禅宗也讲这个，你们看《五灯会元》、《指月录》，仰山的圆相画一个圆圈，中间一点，好像太极图一样，干什么？就代表这个。有时画个圆圈中间写个“**牛**”字，这又是什么呢？所谓打机锋转语，这个里头有的写三个“**牛**”字，你们参不通。如果说禅宗不谈工夫，那才是活见鬼，你根本不通禅！禅宗非常注重工夫，但决不着相。佛经也是这样，决不谈工夫的现象，但是佛经你读懂了，它处处告诉你修持工夫的现象，这要你自己知道啊！所以到这个时候，“**弥历十月，脱出其胞，而有骨弱可卷，肉滑如饴之象矣**”，就是刚才我给大家已经点穿了的，要进一步专修，还要回转来在这个肉身上做工夫，到了十月怀胎，三年哺乳以后，整个的肉体返老还童，老骨头软化了，软化到像婴儿一样，身体皮肉滑得像麦芽糖一样。这一段很重要！

# 第77-06讲 魔来了

“**此段，言法身形象**”，这一段明白告诉我们怎么叫结丹，怎么叫结胎，“**与母胎中生身受炁之初，同一造化**”，与人身受气结胎同一现象。这个时候，你说还会跑掉吗？绝对还会跑掉，所以说很严重，这就要功德了。你说真有魔吗？世界上有鬼怪没有？没有，因为大家看不见。可是，工夫到了就会来，平时魔不会找我们，等于土匪看到我们同他一样穷，所以抢了没用。但是你修持工夫到了那个时候，魔性的念头爆发，圣人都挡不住，欲念、贪瞋痴慢到这个时候又重新发生，而且有外魔的境界魔你，有种种环境诱惑你，道要垮掉的。这个时候，要有绝对的戒律，但有时这个戒也戒不住，就要真正的智慧了。

“**但顺则生人，逆则成丹**”，这个时候顺则生人，顺着欲望去做就变成普通人，又垮掉了。垮掉没有关系，只要你活得长，再修吧！有第一次垮的经验，第二次格老子不上当了，但是第二次不是那个样子来的，是别的境界来诱惑你，又垮掉了。只要你活得长，第三次、第四次，可是时间机会毕竟不多，很难。顺这个路线走，到这一步境界有没有关呢？所以叫你们诸位看《西游记》，这个时候有很多的关。如果说这个人没有男女之念，到这个时候不会垮吧？可是你发财机会来了，成名的机会来了，都想不到。凡是你下意识习气里头有的，它都会有一样的境界来。“**有圣与凡之别耳**”，这句话特别重要，你看修道到这步工夫，你认为了不起了，当然了不起，唉！还是凡夫境界，够不上是成仙。就算是仙佛是圣人，也要冲过这一步魔障关，才能再跨进一步，修道就有这样的难。这一节我再三跟大家讲重要，重要，你们自己再去研究，里头文章还很多。

现在总结是他的评语，“**此章，是养性第一关键，与上篇两窍互用章相应。**”这一章太重要了，是有关养性的关键，也与前面第七章“**两窍互用**”相呼应。

# 第78-01讲 水火既济的修法

## 二炁感化章第二十一

**阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆。二炁玄且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征。**

现在是二十一章，二炁感化。养性的工夫就是修命，性命双修是第一个关键，第一步根本工夫。“**二炁感化**”就是阴阳二炁，彼此互感。

## 水火既济的修法

“**阳燧以取火，非日不生光**”，“**阳燧**”是什么？拿我们现在讲，一个木片，透过玻璃凸镜对着太阳久照就起火了，古代就是这样取火。“**方诸非星月，安能得水浆**”，“**方诸**” 也是一种物质，同宝珠一样，对着月亮一照，珠上面就有水出来了。“**二炁玄且远，感化尚相通**”，太阳的光能，集中焦点在玻璃凸镜上，就可以点火；一个宝珠在月光里一照，水就出来了，他说这些是物质物理的作用，同类就相感应。“**何况近存身，切在于心胸**”，何况我们这个身体是活的，不是普通的物质，所以道就在我们身体里，就在我们心中。

“**阴阳配日月，水火为效征**”，“**阴阳**”是个代号，等于天体上的太阳、月亮的关系一样；“**水火**”就是《易经》上所说坎卦水，离卦火。水火之气，水在上，火在下，就是水火既济，是好现象，像我们煮饭一样，上面放一锅水，下面举火煮。火水未济是火在上水在下，没有用，煮不成东西。修道也是这样，所以你们打坐境界，头顶上面清凉，下面丹田发暖，这就是水火既济。如果上面头脑昏昏的暖暖的，下面凉凉的还拉肚子，就是火水未济，越来越糟糕，是永远不成功的。所以清凉必定要从顶上灌下来，是灌顶的作用。道家不用既济、未济两个卦名讲。

“**此章，言水火两弦之炁，以同类相感也。**”在我们人身上就叫水火，在天体就是日月。天体气象的变化，是由太阳、月亮的变化而来的；我们修道，是身体上水火变化的关系来的。水火再进一层，火就是心脏，水就是肾脏，我们说过好几次，再说一次，两个腰子左为肾，右为命门。中国医书所讲肾水，老实讲是包括脑下垂体荷尔蒙，一直下来到肾腺、肾上腺，乃至到生殖器睪丸各部位的荷尔蒙，整个是属于肾。所以为什么说脑衰了以后要补肾，或者肾亏了要补脑；因为真正肾亏并不是两个腰子没有力气，而是说你本身的荷尔蒙不够了。现在一针下去就有了效益，古代要弄得采阴补阳，搞得一塌糊涂，乱七八糟，都不对。不过一般医生不敢乱用荷尔蒙。水代表肾这个系统，火代表心脏，其实也不只是心脏，就是本身的热能。你学过唯识就知道生命是暖、寿、识三者一体，没有火力，就是没有阳气。譬如老年了，两个腿风湿麻痹，或者是中风了，这是生命的火力不够，所以真正的火力是这个，并不一定是心脏。这些道理都要搞通才能修道。

讲水火两弦要水火既济，中医叫做心肾相交。两弦这个“**弦**”字，我们已经讲过，上半月的初八是上弦，下弦就是下半月二十二这个阶段，这个道理叫做“**两弦之炁**”。上半月属阳，是生长，月亮由没有变有，慢慢长成圆的；下半个月属阴，就是由圆满的月亮慢慢减退到看不见了。所以“**两弦之炁**”是阴阳之喻，每人的身体，男女都一样，有几天情绪特别低落，也容易感冒，你自己不知道。尤其老年的朋友，有时觉得精神蛮好，自己还觉得有一点火，过不了几天，哎哟！不行了！那就是到了下弦。女性更标准，月经快要来的时候，烦恼情绪也来了，脾气也坏了，一点不如意就要吵架，再不然闹着上吊了，等到过了这个阶段，很爽朗，度量也大了。所以人真是可怜，生命就是两弦阴阳二炁的变化，这也就是命功的道理，理性告诉自己不要这样，心里也不想这样，可是到那时情绪压不住。这个情绪就是生理上两弦阴阳之炁的变化！所以修道要懂得这个。

# 第78-02讲 日月精华如何采

“**两弦之炁，以同类相感也。**”这个要注意，尤其老年朋友，这就是采天地精华，补自己精气。只要你有一口气活着，你还有药可以吃，这个药不要钱买，就是天地的精华。有些道家要炼采日精月华的方法，那很呆板，不算高明，只算是小路。正统道家不走那个小路，虽然小路很有效果。采日精月华我也看到过的，前面也说过，最好要在中国西北高原，北方一带；东南一带很难办，除非到海岛。采太阳的精华要在早上卯时，太阳在地平线下还没有上来，初一、初二、初三，三天可用。如果碰到下雨阴天就没有用了。所以都要在山顶上，高空里头，看到太阳刚刚跳上海面，跳上地平面，金红色圆圆的，这个时候眼睛对着，眼神同呼吸都采收这个太阳精气到自己身上来。

据传说狐仙、大蟒蛇，这些精怪动物成仙都走这个路线，可以修成人形。采月亮的精华，要在每月阴历的十四、十五、十六半夜子时，我这些秘诀现在都告诉你们，当年求来很不容易呀！但是告诉你们也没有用，你们不要随便炼，这只是大概原理。传说狐仙拜月，狐狸精修道也能够炼出丹来。我们在山上住久了，到这个时候看见有动物在修道，它出来就盯着月亮动都不动，等于入定了，它在采那个月华。一个动物能够炼到这样，已经很不容易，起码要一两百年，比人可怜。所以你们看到时，千万不要害它，人家辛苦地活到一两百年，又没有害你，你应该帮助它。

所以这个采日月精华，也是同类感应。那么我们人呢? 修道尤其像老年，精力不够了，只有借用宇宙这个力量。所以“**道者盗也**”，人可以把天地生命偷回来，可是要专修，不是像我们这样，白天做生意，晚上打个坐，这里的钱要赚，那边的也想赚，都给你赚完了，你又可以修道，别人修什么呢？对不对？所以这个修道是专修的。

“**上章言，魂之与魄，互为室宅，即水火两物也。**”在我们生命上，思想是灵魂的作用，是魂；后天叫魄，就是身体。我们讲这个人体魄很好，就是身体好，身体就是魄，这个“**白**”字旁一个“**鬼**”字。魂则是精神，死的时候魄跟这个肉体化掉，魂就离开了。修道是把魂、魄两个结合拢来，就是身、心两方面结合拢来，这个叫丹。所以这两个“**互为室宅**”，就叫做水火既济。这个道理是什么？用我们现在的话来说，身体的健康，影响你心理作用，健康的人是快乐、乐观的；身体坏影响情绪，思想也悲哀内向，多疑妒忌。换句话说，心理很坚强的人，身体也容易好，尤其是求生意志很强，精神一来，非要把身体锻炼好不可。所以心理跟生理互相影响，就是“**魂之与魄，互为室宅**”这句话，互相为房子，两个互相影响。

只要懂这个原理，“**金丹之道，以日月为体，以水火为用**”，我们修长生不老的祛病延年金丹，是以自然界的太阳、月亮为根本，再以本身的水火既济为用。这也就是热能同清凉的观念。

# 第78-03讲 人体的日月水火作用

“**体则互藏，用则交入**”，这八个字就是秘诀。太阳跟月亮天体互藏，太阳下去了，月亮上来；月亮下去，太阳上来，就是阴阳作用。我们人身要练成祛病延年长生不老，就叫做后天的“**用**”。“**用则交入**”，所以学佛修道要懂方便法门，《楞严经》上说“**方便有多门，归元无二路**”，你方法懂得不多，修不成功的。方法为什么要多呢？那就是佛经上所讲，对治的法门要多。譬如有一个境界来了，你不知道怎么办，你处理不了，好的境界当成坏的。常常有些人，打坐学佛学得蛮好，哎呀，我三天睡不着了！睡不着一天当两天用，有什么了不起？他吓死了，去吃安眠药镇静剂，那就完了！又有修道一度会沉睡，眼皮都睁不开，昼夜想睡，那么你就让他睡嘛！他又吓死了。所以人普通都不像修道的，又想做生意又想求名，又想求利又想求神仙，然后又想照自己的样子去修，这个不会成功的，因为与修道完全相反。

“**日月非水火，体无所施。水火非日月，用无所出**”，太阳就是一个发热的热能，宇宙最大的能量，属于火；月亮属于水，都要适度。如果只有太阳这个热能，是要烧坏的，连地球也会烧掉；下雨清凉清凉，也要适度，这两个都不能偏 倚。所以假使没有日月水火作用，则“**体无所施**”，它的功能就起不了作用。换句话说，我们这个物质世界也是水跟火的作用，假使没有太阳、月亮的关系，则“**用无所出**”，世界上水也没有，火也没有，这个道也没有用了。我们身体也是这样。

“**近取诸身，远取诸物**”，这两句话出自孔子的《易经·系传》。我们老祖宗观察宇宙的法则，仰观天文，俯察地理，中通万物之情，画出八卦，那是个大科学。“**近取诸身**”，我们这个肉体生命，也与宇宙的法则相同。“**远取诸物**”，远的 呢，宇宙万物都有同一个生命的法则，综合拢来，简化又简化，画成了八个卦，包含天文、地理、人事，无所不有。所以孔子研究《易经》的报告，就是这两句话。现在丹道就用了孔子这两句话，“**近取诸身，远取诸物**”，这个道就在我们身上，我们身上有太阳月亮的作用，有水火的作用；万物也是一样，“**莫不皆然**”，都是一个法则。

“**阳燧是火珠，形如铜镜，其体中实，象坎中一阳**”，“**阳隧**”是一个矿物质的珠子，“**形如铜镜**”，现在人工可以造得成功了，“**其体中实**”，中间特别拱出来，半个球体凸镜像坎中之阳。“**此物秉太阳火精，故世人用以取火**”，把这个东西对着太阳，拿个纸一照就烧起来，没有看到火就点燃了。“**然必向日中取之，才能得火，只因这点真阳，原是日魂之光**”，这个凸镜上面并没有火，可是它有这个功能，是太阳精魂的力量。在这个凸镜上面一照会起火，“**日为光之所聚**”，太阳为光之所聚，就是焦点，“**阳燧为光之所招，以火取火，安得不灵**”，焦点到达了这个凸镜上面，就点燃了。所以他说《参同契》原文讲，“**阳燧以取火，非日不生光**”，用阳燧来取这个火，没有太阳就不会发出火光来。

# 第78-04讲 修道的老蚌

同样，中国古代所谓的宝贝，“**方诸是蚌珠**”，这“**方诸**”是千年老蚌的那个珠，你看人多残忍，把这些动物修了多少年的这个“**丹**”挖出来，给自己做耳环，做首饰，多可惜！方诸“**其体中虚**”，中间空的，“**象离中一阴**”，离卦中的阴爻。“**此物秉太阴水精**”，它是阴性，蚌壳或者是蚌珠都是寒性，是滋阴的，但很难消化。男性老年常需滋阴，就是离中一阴的关系。女性也常有人需要补阳，就是坎中一阳的关系，这都是古代医学的高明。

“**故世人用以取水，然必向月下取之，才能得水。**”这个方诸太阴的水精，据说夜里把它放在碗中，有月光照射会出水。“**只因这点真阴，原是月魄之精**”，月亮出来，空气里头湿度增加，碗里就有水了。汉武帝修一个承露盘，就是接受 这个夜里的水汽，夜里太阳没有了，空气里头的水分多湿度高了。有人抱怨气象台不准，因为没有管湿度的问题。像这一间房子，我常常说是南北极，坐在窗边的，好热呀！脱衣服；坐在北边的人正要加衣服呢。这就是物理作用，修道要懂得这个道理，处处都是学问，都要留意。

“**月为精之所藏，方诸为精之所摄**”，月亮是藏阴精的，“**方诸**”就吸收这个月亮阴精，这个就是蚌壳修道，鱼兵虾将也会修的，所以你看月亮好的时候，海边那个蚌就出来张开对着月亮晒，它凝结起来结珠就成这个丹。现在的科学研 究，有的说是蚌的癌症，反正结块它就叫做癌，古人就叫做丹，搞不清楚。他说“**方诸**”本身是水体，“**以水取水，安得不应**”，所以就有感应，月亮一照就出水。古代替皇帝们熬药，普通的水不能熬药，要这一种水。有人说用蒸馏水不行吗？蒸馏水不同，这是自然的湿度的水。中国讲医药很麻烦，有些药要天露水又称无根水来熬，看药书要了命。下雨时在户外接下来的雨水叫无根水；还有阴阳水，就是溪水河水合流处的水，溪水和河水各一半，所以这个道理都要懂得，不然你怎么读古书！有人甚至把阴阳水想歪了，歪得一塌糊涂，那就很糟糕。

“**故曰**”，他现在是解释《参同契》原文，“**方诸非星月，安能得水浆，此即坎离互用之旨也**”。“**方诸**”不是天上星星，也非月亮，是动物变的，结果月亮一照它会生水，他这个道理就是物理作用，就是“**坎离互用**”的作用。“**天上之日月，与世间之水火，相去不知几万里，可谓远矣**”，天体中太阳、月亮与我们地球上水火隔那么远，“**然而隔阂潜通，如磁吸铁，正以同类易亲，故二炁自为感化，而相通也**”，太阳跟地球虽隔得远，但是能量可以吸收的，用对了等于磁石吸铁一样就过来，这就叫“**同类**”，是用对了同一类，“**易亲**”是容易亲近，所以阴阳二炁就起变化而相通。你懂了物理的道理，就懂了生命的道理。

# 第78-05讲 有情无情皆感应

“**远取诸物，无情者，尚且相感如此**”，没有思想的东西叫做无情，矿物和植物是无情。无情的东西就是物理作用，物理作用不是心理作用，心理作用是人的情感来的。无情的东西尚且互相起物理的感应，“**矧近取诸身，有情之真水真 火，切在方寸之间**”，更何况我们是有情生命，更会有感应。

上面讲那么多的理论，只要你懂得这个宇宙的生命，你可以引用到自己身上来的，这个秘诀就告诉你了。所以为什么打坐坐得好时，精神就非常好，因为你无形中已经吸收了宇宙的功能，所以念头越清净，你打坐越有精神。人为什么睡一觉精神会好？因为心里没有思想挡住，他同这个宇宙物理相通，所以精神来了。你假使懂了这个原理，更知道修道的方法，老年人返老还童，说不定会长生不老，这并不是谎话。如果又想升官发财，又想功名富贵，样样想要，又想修道成功，没有那么多便宜！这是要专修的，千万注意。所谓专修，万缘放下，一切都放下，真正一个人去修了。可是一个人专修还不成，还有那么多道理、那么多学问要懂，还有那么多条件，还有那么多方法，都要理解。所以他说我们这个身体跟宇宙关系那么微妙，我们生命只要一口气没有断，你自然有真水真火。这个真水真火“**切在方寸之间**”，它在一念之间，在心里头。

“**至虚至灵，一呼即应**”，这个“**呼**”是叫的意思，是一叫就回来了，等于你动念修道就有感应，只要方法对了，念头正了，感应就来了。“**两弦真炁，有不相感化者乎**”，所以念头一正，阴阳的境界一摆对了，宇宙的真气、阳能同真阴就跟你配合了。

# 第78-06讲 结合日光月精于体内

“**所以离中真水，往而流戊。坎中真火，来而就己。**”心属离，它是火，火是阳，阳中有至阴之液，所以古人叫心液，就是真水，流到中宫之土。“**坎中真火**”，有时候我们打坐，丹田发暖上升，这个是坎水中的火，下部上来的阳能“**来而就己**”，戊、己都是中宫，都到中间来会合。这是“**假法象，而采太阴之精**”，“**假**”就是假借，宇宙太阳、月亮的作用，丹田的作用在这里，不是叫你守窍，如果非要守窍不可的话，最好守中宫位还比较稳当，勉勉强强。所以不要乱来。现在乱传一通，修密宗道家，修气修脉，光是鼻子哼呀哈呀，懂这个方法也不会成功的！一定要懂得配合宇宙的原理，那才可以修气脉成就。

“**立鼎器，以聚太阳之炁，自然同类相从，结成鄞鄂。**”结合太阳的作用成一个东西，或者结成一个范围。“**鄞鄂**” 就是范围，像城墙一样固定了，因为“**盖真阴真阳，互藏其宅，便是吾身之日月**”，真阴真阳到了身体上面，就是自身的日月，这个人气象精神就越修越好了。这是无形的好，不是有形的好，因为他受这个天地真阴真阳的感召，所以“**日光月精，相胥为用，便是吾身之水火**”。这个在道家叫采药，采宇宙三光之药，天上的三光是日、月、星，人身的三光是眼、耳、心，都很重要。眼睛、耳朵、念头思想，也就是精、气、神。所以你要采药，是采宇宙的功能到身体上来，变化自己的生命，这才叫真正的采补。所以采补不是什么男女采补，假使修道把男人身上的取到女人身上来，把女人身上的拉到男人身上，那是废物，有什么用呢？如果损人利己能够成神仙的话，我们就不需要修了。道呀、佛呀绝没有损人利己，只有自己布施出来的。所以修炼是采补天地的精华到身上来，因为天地本来就是布施出来的，它送给你，你不晓得利用就是笨蛋。所以这个是真正的采药、采补。

“**其间采取感召，全仗中黄真意，即吾身阳燧方诸之妙用也。**”这个“**中黄真意**”就是正念，所以佛家叫正思维，一念的正念。意念一正，禅宗叫无念，没有杂念妄想，一念清明就是正念在这里。正念在这里，宇宙的功能自然感召到你这边来，不要你去采它，它自然也归到你这边来，这个就是“**吾身阳燧方诸之妙用**”。所以修道家要清虚，不要守窍，不要做工夫，这是无上丹法。佛家则要空，大家好好地打个坐，杂念妄想真正清净，十五分钟就有效果了，坐个把两个钟头当然舒服呀，因为宇宙之炁，阴阳之炁到你身上来，感召了。

“**故曰，阴阳配日月，水火为效征**”，你只要静一下就有效果了，并不是静的功能，一般的书上认为是静本身的功能，认为打坐静下来没有念头就收效，错了。道家不讲这个，正统道家说是宇宙物理的功能，你静了以后，感召宇宙物理之气过来交流，把它凝结住了。普通因为你脑子不空，心里不空都在思想，所以宇宙功能到来，都被你消耗掉了，或者阻碍掉了。因此打坐的好处并不是静的功能，而是阴阳天地感召的作用，所以说，“**感应道交**”是与诸佛菩萨感应道交。

# 第79-01讲 内三宝 外三宝

## 关键三宝章第二十二

**耳目口三宝，闭塞勿发通。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。离炁纳荣卫，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。证难以推移，心专不纵横。寝寐神相抱，觉悟候存亡。**

**颜色浸以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。修之不极休，庶炁云雨行。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，怫怫被谷中。**

**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。**

## 内三宝 外三宝

这一章是专论，很重要，为了争取时间，希望大家自己先看一下。“**关键三宝**”是修道的基本方法，是工夫的原理。老子说他有三宝，“**曰慈，曰俭，曰不敢为天下先**”，看来也像是讲政治原理，实际上同修道都有关系的。“**慈**”，心能够养成仁慈，有慈悲心才能修道。“**俭**”，一切都不浪费，精神也不浪费。“**不敢为天下先**”，不要故意去造作。道家说的三宝，和老子的三宝不同，佛教进入中国后，也采用了这个名字，把佛、法、僧合起来叫做三宝。三宝本来是道家的名称。

“**此章，言关键三宝，内真外应，乃养性之要功也**”，虽然讲养性，注意性命双修，懂得了养性，命在其中矣，命功就在性功里头。“**耳目口三宝，闭塞勿发通**”，眼睛、耳朵、鼻子，这是外三宝。“**闭塞勿发通**”，就是修道人不准讲话， 开口神气散，多讲话伤元气。现在讲外三宝，眼睛闭起来，耳朵回转来，心念不妄动，嘴巴当然闭住了，舌抵上颚，大家打坐都知道。

“**真人潜深渊，浮游守规中**”，“**真人**”就是我们自己，这个人不是这个身体，是我们的那个真东西。精气神不过三宝之一，是帮助的药，拿这三样东西炼自己这个“**真人**”，真正的我，打坐修道的第一步就是这样。“**真人**”自己这个我，不是意念，不是妄念，不是妄想，而是潜伏在深渊里头。一般人以为修肚脐是深渊，那已经不是深了，肚脐很浅。这个深渊不在身体内部。“**浮游**”就是优游自在，“**规中**”在道家就是两个圈圈，也不是在中宫。在密宗叫做“**宝盖**”，也是两层。道家也有以“**葫芦**”来代表的，葫芦就像人的身体，葫芦头就是我们这个头，上面一节下面一节，中间一个腰，两个圈圈中间的地方就是有形的“**规中**”，无形的则没有位置。

再看注解，“**此节，统言关键三宝之要道也。修道之士，有内三宝，有外三宝。元精、元气、元神内三宝也。**”内三宝是我们自己有的，不是靠外面呼吸气来，做气功不是真的气，是外面呼吸之气，是有生灭的。生命一口气不来，不是空气不来，是内在气没有，能源没有就完了。因怕大家以为空气这个气就是真的气，所以他改个名字叫“**元精**”。元精、元气、元神这是内三宝。

# 第79-02讲 三宝不漏存无神

“**耳目口，外三宝也**”，外三宝耳、目、口，内三宝精、气、神。“**欲得内三宝还真，全在外三宝不漏**”，他说要想达到内三宝还真，精、气、神各归本位，还到原来的境界，做工夫开始是耳、目、口不漏。因此《阴符经》所谓，“**九窍之邪，在乎三要是也**”，这是《阴符经》的原文。《阴符经》分两种，一种道家修持的，所谓黄帝传下来的；一种是兵法，但是同修道也有关系的。所谓姜太公传下来的《阴符经》，讲九窍，我们人身上的九个窍，头上七个加下面两个。“**九窍之邪**”，“**邪**”是指它不是元精、元气，都是假的，“**在乎三要**”，就是元精、元气、元神三个重点，必须先要把耳、目、口关闭起来，这是修的初步。

“**下手之初，必须屏聪黜明，谨闭兑口，真元方不外漏。**”所以我们修道打坐要闭起眼睛，垂帘，不是全闭。不过现在我是主张全闭，现代的人用眼睛太多了，所以闭着才是养神之道。这个“**屏聪黜明**”是一切聪明用不上，思想都用不上。“**谨闭兑口**”，“**兑**”是卦名，这个符号代表了人的嘴巴，不要说话。这样耳、目、口三宝关闭起来，“**真元方不外漏**”，真正的元神才不外泄了。

“**故曰，耳目口三宝，闭塞勿发通。外窍不漏，元神内存**”，现在讲理论方法就是如此，不是道家讲的守窍。譬如今天有位同学讲，过去学过道，因为守上窍的习惯，思想精神都在上面，头就很重，很闷，下不来。一般修道家叫你守窍，随便你守哪一窍都有感觉，不要认为是道的工夫，这是很普通的道理，因为人体注意力集中到那一部分久了，那个部分神经就起反应，气血也必定集中。

正统道家没有告诉你守窍，现在告诉你这个理论，到了“**外窍不漏，元神内存**”，外面关闭了，我们内心的那个灵知之性，又不睡觉，又没有乱想，儒家形容是“**一点灵明自在**”，理学家形容四个字“**昭昭灵灵**”，你里面很清楚。所以前后会合，里外自然融为一片，就定得久静得久。不过你静不住，眼睛又想张开，耳朵又想听外面，这就不对了，是习惯的走漏。所以佛学讲“**无漏**”，就是六根不外流，归到内在归元了。

# 第79-03讲 无位真人 元关一窍

“**前后会合，中间有一无位真人，潜藏深渊之中**”，这中间有一个无位真人，这个名称是唐代禅宗临济祖师讲的。这个无位的真我，既是无位，所以不是在上窍，也不在中宫，也不在丹田，但是三处又都有关联。所以他的无位真人就是真我，我们这个昭昭灵灵，一灵不昧这个真我，潜藏在内部，不是身体内部，是“**潜藏深渊之中**”，藏得很深。“**深渊之中**”是形容，等于一个东西把它丢到海底去了。密宗及道家讲海底就是人体的下部，叫海底好像是固定的位置，变成有形的了。其实海底、深渊都是形容辞，就是藏到深不可测，没得位置了，是下沉，不是上升。

“**深渊乃北极太渊，天心之所居，即元关一窍也。**”古人形容这个“**北极太渊**”深不可测。《道藏》里有一本书，叫做《五岳真形图》，都是黑点白点，都是洞洞，讲这个地球下面有通道，整个是连的。是否如此，我们暂不做结论，这里讲“**北极太渊**”是形容辞，是借用，不是讲有形的地球物 理。“**天心之所居**”，“**天心**”也是道家的名辞，这是天地的中心点，宇宙其实没有中心点，是人为假定有这个中心点， 叫做“**元关一窍**”。这就是正统道家，他绝没有告诉你在哪 儿，所以叫“**元关一窍**”，也没有说就在这里，也没有说就在丹田。一般传你的，是守这个窍，那个窍，算是“**元关一 窍**”，那简直是乱窍，骗人的。正统道家所说的“**元关一 窍**”，就是专一的意思，是无位真人之道，不是任何固定的部位。

“**元关在天地之间，上下四方之正中，虚悬一穴**”，注意最后四个字，没有真的位置，你假设它在哪个地方，它就是在哪个地方。譬如胃不大好的，静坐修道你坐在那里，自然就守窍了，是生理的本能。你不加上那个注意力，本能的注 意力已经集中到那里去了，已经无形中在治疗，所以再加就多余了。就在那个地方守这一窍，慢慢就治疗好了。所以“**虚悬一穴**”，它无所不在，没有真实固定的部位。

下面是引用庄子的话，“**其大无外，其小无内，谓之规中。中有主宰，谓之真人。**”“**规中**”无大小内外，中间是人为假定，所以称它为“**规中**”，是理念的名称，不是生理上实质形象的名称。所谓“**规中**”，其中自然有主宰，“**中**”是代表可以做主，不是偏的，这样谓之真人，就是我们生命的真我。这个肉体不是真我，即使活两百岁，有一天还是要毁坏，就像一个房子一样。我们真正的精神生命是借这个房子来住的，这个是真人，修的是那个东西。“**守而勿失**”，所谓守窍就是关闭外门外窍，“**谓之抱一**”，“**抱一**”就是集中在一点，可是并不是用有意的注意力。

如果把炼元神、炼元气、炼元精的各种方法统计一下，那很多。据我所了解的，就算练气功吧，有两百多种方法，包括印度的瑜伽术，中国的气功，各种各样。我说人真奇怪，就两个鼻孔，一个嘴巴，同样呼吸的气，会产生那么多的花样，每一个方法都有效。大效有没有？不见得有，一个方法做到底，不晓得变通就成问题了。真正的元气不是靠这个，是内在自己本身生命来的，原理是如此。我们身体上这个小天地，同天地宇宙的法则一样，本身那个真元发起来，就是最好的药。这里把这个原理方法都讲清楚了，一点都没有保留，没有任何秘密。

# 第79-04讲 修道的秘块

“**然其妙诀**”，“**诀**”就是口诀，道家叫诀，佛家叫做密法，秘密的法门。外道所谓旁门八百，左道三千，各种方法多得很，不过是偏向的，都是要传口诀的。所以老师传你口诀，一般六耳不同传，师父告诉徒弟是在耳朵边上讲的，那么神秘，还要赌咒发誓。

现在你们不要外求了，本经统统告诉你，怎么用功修道，妙诀“**全在不勤不怠，勿助勿忘，有浮游之象**”。“**勿助、勿忘**”是孟子的话，“**不勤不怠**”是道家加上的，如果加上佛家的话，就是“**不增不减**”，三家共同的道理。所以孟子讲修养、养生最彻底，一般人修道都是揠苗助长，求速效，那就完了！这个东西不能求，所以要“**不勤不怠**”，不要过分地用功。如果不吃饭，不睡觉，我要修道了，那是自寻烦恼。所以只要优哉游哉，勿助勿忘，当然也不能优游过度。所以他说用功的要点是“**不勤不怠**”，“**怠**”就是懈怠，不要偷懒，也不要过分勤快；“**勿助勿忘**”，中庸之道，也不要帮助，也不要丢掉；“**有浮游之象**”，这个“**浮游**”是中国古代传统的文学，庄子叫“**逍遥**”，佛学叫“**自在**”。我常常告诉一般同学朋友们，你们修道要修到“**逍遥**”，学佛要学到“**自在**”。你看那些信宗教的人，一脸宗教相，装起那个修道的样子，那个死相最讨厌，既不自在又不逍遥。现在用功的重点告诉你，浮游自在，又逍遥又自在。古人有一句话说，我们讲过好多次了，要想长生不老，“**神仙无别法，只生欢喜不生愁**”，一个人天天要哈哈大笑，一天多笑几次，比你打维他命吃补药都好，一笑，脑神经就松了。你看每一个人走在街上，那个苦瓜相像银行讨债的面孔，一天到晚心里在烦恼，脸上每一个细胞都绷紧了。你这样修能够成道？我第一个不相信！

“**故曰，真人潜深渊，浮游守规中**”，这一段讲用功的境界，方法很老实都告诉你。“**此四句，乃养性之要功，一章之纲领也。**”真能养性，命功在其中矣。你真做到明心见性，气脉修都不要修，自然通了。换句话说，不通也不会明心见 性，能明心见性，气脉自然打通，所以养性命功就在内了。现在什么秘密都告诉大家，这就是正统道家。

下面原文，这一类都是方法。“**旋曲以视听，开阖皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。**”这书中的“**巳**”字印错了，是自己的“**己**”。“**离炁纳荣卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿濛。**”“**希言**”是老子的话，这个原文我们不加解释，下面有了，就是讲用功的方法。

# 第79-05讲 用功的方法

“**此节，详言三宝关键工夫，坎属水是为元门，离属火是为牝户，兑为口内应方寸**”，三门都关闭起来，是修道打坐的这个原理。坎卦，在身体代表了耳朵，属于水，是所谓元门。这个玄关的门户很重要，所以老年人耳朵聋了，肾气衰了，叫做气不归元，因为耳通气海。但是这个眼睛也通气海，眼睛老花看不见了，同肾脏、肝脏两方面有关系，就是内部老化的原故。当然近视眼也是，再加上肝脏、肾脏不好，内部的那个能的作用不灵了，外表就出来现象。所谓“**元门**”，是坎卦这个水，包括了人体全部的荷尔蒙。元门本来是坎卦，属阴，可是元门是阴中之阳。离卦是火的符号，代表心脏，也不完全是心脏，代表思想这部分，属于牝户，牝是阴的，阳中之阴。这个阴阴阳阳，大家闹不清楚，一个原则就懂了，天地任何事物都是正反两面，有正的就有反作用，有反的就有正作用。所以阳中必有阴，阴中必有阳，就是这个道理。兑卦代表嘴巴，“**内应方寸**”，嘴巴对应思想这个心，“**方寸**”就是代表心。

“**学人入室之时，当收视反听，转顺为逆**”，注意啊，怎么叫“**入室**”？古人准备修道了，就万缘放下，什么家庭儿女，什么事业，一切都丢掉，一个人孤零零到一个地方去修，这叫“**入室**”。不是说把房门一锁，我要修道了，不要来吵我，我入室了，那叫装模作样。真正的入室不一定闭关，就在这个世界乱哄哄之间，自己把六根关闭，就是真入室了，真闭关了。他说开始修的人入室之时，四个字的口诀“**收视反听**”，把眼睛神光返回转。修道者把神光返转，不是两个眼睛向上翻，“**收视**”不是这个道理，只是眼睛的外皮关起来，道家比喻它像窗帘垂下一样，叫做垂帘。眼神还是照住，摆在那里，你那个意识、注意力不向前面看，向哪里去呢？向没有地方去的地方去，这样就是“**收视反听**”。

我们一般习惯，耳朵喜欢听声音，寻找每一个声音的来源，就是从小孩开始的习惯。上面口诀也告诉你了，“**收视反听，转顺为逆**”，修道是一切都收回来，关闭了，像电视机一样把它关闭，转顺为逆，倒转来，凡事都放下，就关起来了。

“**其门户之一开一阖，皆与元牝内窍相应。故曰，旋曲以视听，开阖皆合同。**”我们对外的开阖门户，如眼睛在看之类，都是拼命用自己生理的机能，认为越用越好；可是人到底是肉做的，比钢造的差劲，用过分了会出毛病。所以你看这个时代，依我讲叫做眼镜的时代，年轻人都戴了近视眼镜，我是最痛心这一件事情。像我们从小看书，老实讲，你们看书不能跟我比数量，我到现在也不老花，少一点就是了，但是决不近视，就是因为灯光不同。你们看书也不会看，就像药山禅师讲的，把牛皮都看得穿似的，眼睛瞪得好大盯着看，看了又记不得。

# 第79-06讲 练习回转

我从小的读书习惯是书来看我，我不去看它。把书摄进来，又容易记住，所以有时候并没有想那个句子，而是想那个书的影像，哪一句话在哪一行我都还会记得。你们呢，是自己到书上去，最后老花了。看电视看电影也要这样看，叫电影跑到我前面来。你们看电影又哭又笑，都无我了，你还看个什么电影！你上去演多好呢！生命就那么消耗了。所以道家所谓“**旋曲以视听**”，“**旋曲**”就是回转，回到自己这里，视听都要回转来，不要把精神散向外头去。这个口诀也叫你们练习练习，看东西不要眼睛盯住看；就是讲恋爱要看对方，也是反过来你来看我吧。

“**开阖皆合同**”，这个就是工夫了，平常训练自己，眼睛看东西，耳朵听外面，一开一闭之间，念念在“**勿助勿忘**”、“**浮游守规中**”！

“**坎中纳戊**”，这个不多啰唆，因为你们诸位对于五行八卦这些不大熟。“**离中纳己**”，戊、己都是土，在人体上代表胃的部分，抽象观念就是中位。“**戊土属阳主动**”，这个土还分两层，戊土是阳土，主动，代表了意，我们这个思想意识。“**己土属阴主静**”，己土是什么呢？我们这个意识思想不用，恢复到休息状态就是己土。

“**然离中一阴，体虽静而实则易动**”，“**离中一阴**”就是阳中的阴，是我们这个思想，本来应该宁静，可是我们人习惯随时随地都在思想，静不下来。不是打坐叫做静，是内在这个思想静下来才叫做静。所以《易经》上四个字形容，“**憧憧往来**”，这个思想在里头乱跑，“**不可禁止**”，你禁止不了。大家学佛打坐就想把自己思想禁止，可是你没有办法禁止。你说我把它压下去，一点不让它想，那岂不是另一个大想？你想压下去那个想, 也是一个想。

道家告诉你，思想怎么才能真正宁静呢？“**惟赖坎中真阳，出而钤制之。**” “**坎中真阳**”，“**坎**”是代表北方水，水中精就是说本身的元阳，也就是密宗所讲气脉通了，道家所讲真阳发起了。本身生命在肉体上有一股力量——真阳，有上升下沉的作用。这股力量一来，思想不动，宁静归一了，所以叫性命双修，必须要本身的元阳“**出而钤制**”。这个东西有很多代号，道书上也叫做“**铅**”。思想飘浮不定像水银，碰到铅——真阳，水银就被吸住不跑了。人体这个思想，要在本身真阳发起来时，才能够真正达到静、定、安这个境界。

# 第80-01讲 三宝关闭之后

“**若门之有枢，车之有辖，庶乎一开一阖，动静各有其时，而元炁不致耗竭矣。故曰，为己之枢辖，动静不竭穷。**”这个“**一开一阖**”已经很明白了。“**元窍中先天祖炁**”，这个“**元窍**”就是原来道家所讲的守窍，并不是有形的，如果大家一定要有形，最好在中宫。“**先天祖炁**”是道家的名称，不是人为后天呼吸修得成的，“**祖炁**”是本来有的。“**本来鸿濛未剖，惜乎，前发乎离，以泄其明**”，“**祖炁**”开始本来没有分，到了眼睛就变成看东西，眼神把它用掉了。“**后发乎坎，以泄其聪**”，到了耳朵变成听声音的功能，也泄了。“**中发乎兑，以开其门**”，到了嘴巴就是讲话，门打开了。所以“**三者俱散而不收**”，眼睛、耳朵、嘴巴，三者都是在消耗生命精神。“**先天之炁，所存者几何哉**”，“**先天元炁**”，我们生命的能源，天天在消耗，还能剩多少啊！用完了就没有了。

“**必也默默垂帘**”，所以修道第一步要静坐，眼睛闭起来。“**频频逆听，则坎离之炁不泄矣**”，你回转来耳朵不听外，反听内在，元炁自然不泄漏了。

“**故曰，离炁纳荣卫，坎乃不用聪**”，“**荣卫**”是中国医学的名辞，就是气与血，不是现在说的营养。“**括囊内守，混沌忘言，则兑口之炁不泄矣。**”所以初步修道就是求一个静坐的境界，像口袋一样把它封起来，里头混沌静静的，不明不暗，不说话。“**故曰，兑合不以谈**”，嘴巴合拢来不讲话了。“**希言顺鸿濛，即所谓耳目口三宝，闭塞勿发通者也**”，“**鸿濛**”就是宇宙天地未分的那个境界，在这个境界中，耳、目、口三宝关起来，不与外面通才行。

下一句话要注意了，“**此中秘密全在口字**”，也就是说修道的秘密全在一个“**口**”，这个“**口**”呀就难办了。“**此口是元关一窍，吞吐乾坤。因天机不可尽泄，姑取兑象，非世人饮食之口也，必须真师指示，方知其妙。**”道家讲这里就是一个关键，这里的“**口**”字不是指嘴，而是指身体上同宇宙关系密切来往的地方，所以天机不可泄漏。讲到这里，每一本道书都说不清，所以只好拿个卦名来代表叫做“**兑象**”。 注意呀！这个“**口**”要打开，必须要真正修道 成功的老师，“**方知其妙**”。先声明在先，我是假师，不是真的，他说天机不可泄漏，我也很害怕有什么天打雷劈、五马分尸的。过去好多次提到过，这个“**口**”是“**上口**”，大家自己回想起来就懂了。

再看本文，“**三者既关键**”，这三个关键锁住了，“**缓体处空房**”，修道的人不要紧张，静坐的时候一切放松，在一个静的地方，思想宁静，归到空的境界。“**委志归虚无，无念以为常**”，禅宗讲的“**无念**”是《参同契》先提出来的，当时佛教还没有进入中国；禅宗六祖所讲“**无念为宗**”，实际上是取用《参同契》中的话语。这里说“**无念以为常**”，经常做到在无念的境界。“**证难以推移，心专不纵横**”，修道要求的是亲自证到，这个不是理论，第一要做到“**无念**”，“**无念**”做到了就是养性。下面告诉你身体不要紧张，一切放松，放松，从头脑起放松，静坐也好，平常也好，都要放松。尤其这个时代的人，眼睛、耳朵包括脑筋，六根都在紧张。所以“**缓体处空房，心专不纵横**”，是要专一，静到专，专到无念境界。

# 第80-02讲 真人的优游

“**寝寐神相抱，觉悟候存亡**”，这两点很重要，睡眠的时候，身体在睡，里头的元神还是昭昭灵灵，不昏迷。守到这个诀窍，白天醒时不要把精神外漏，感觉内部这个元气、元精的生长，一点点都要清楚。换句话说，静坐久了，内心的 感觉功能越来越灵明，就是这个道理。

再看注解：“**此节，详言潜渊守中工夫。耳目口三者，既巳关键严密，一毫不泄。**”三宝既然关起来了，“**则我之真人自然不扰不杂，优游于深渊之中**”了，我们自己本有生命自然在那个空洞的境界里头自在优游，“**此中空空洞洞，别无一物，有若空房然**”，这与禅宗所讲“**本来无一物，何处惹尘埃**”同一个道理，同一个境界。

“**故曰，三者既关键，缓体处空房**”，“**空房**”是抽象的名称，并不一定要关到一个房间里头，而是内心永远在空灵的境界中。保持这样无念，静到极点，当然要时间，三天、七天，或是一百天，等到内在“**先天一炁，原从虚无中来**”，空极了，身上的气脉就通了。所以密宗、道家修气脉，太用意去修都不对。你有个反应有个感觉，那不是真，是凡精凡气，是普通的生理上的反应。这个真正元炁一来，气脉刹那之间同时都打通，那是真来了。这个真从哪里来呢？从虚无中来。你念头思想越空到极点，感觉知觉越空到极点，所谓真空生妙有，才有可能发生真炁从虚无中来。

所以修道的人“**必委致其志，虚以待之**”，在佛学讲空， 要空到什么程度呢？ “**至于六根大定，一念不生，方得相应**”，六根这眼、耳、鼻、舌、身、意大定，都不动了，感觉状态都没有了，到这个境界才属于静。如果身上还在这里跳一下，那里动一下，那完全是感觉，是你的意识在动。六根包括身根，身体的反应在动，就是身根没有大定，所以都不是。要六根大定一念不生，方得相应。相应还不是完全，是同静的境界差不多而已。

# 第80-03讲 再说无念

“**然所谓无念，只是常应常静，不出规中，非同木石之蠢然也。**”真正的所谓“**无念**”，我们曾经发过吕纯阳的《百字铭》给大家，上面说“**真常须应物，应物要不迷**”，无念不是什么都不知道，什么都不知道是大昏沉，不叫做无念。 真正无念是“**真常须应物**”，应物要不迷，还能做人做事。 所以禅宗强调这个地方，修养要做到“**于心无事**”，能够遇事做事，心中没有动念；“**于事无心**”，这就是真正无念。“**不出规中**”，没有跳出过圆明清净这个圆圈。所以讲“**非同 木石之蠢然也**”，不是变成木头、石头一样，什么都不知道。如果以为那是无念，认为是得定，佛经叫你不要做这个工夫，他生来世的果报是变猪。所以“**常应常静，不出规中**”，不同于木石的无知。

“**无念之念，是为正念。正念时时现前，方可致先天一炁，而有得药之时。**”长生不老之药，祛病延年就是靠静极而来。所以老子也说：“**致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根，归根曰静，是谓复命。**”到这个境界，先天一炁才来，这个气脉就通。学密的人，这些原理搞不清楚，拼命去修后天的气脉，搞了半天白搞，没有成就，因为违反这个原理。所以真到无念，真到了空，气脉就一时顿通，这同于禅宗所谓的顿悟，一下就统统打开了。

正统的道家工夫就是这样，“**故曰，委志归虚无，无念以为常**”，所以性命双修，每一个人都是神仙，都是佛，都是上帝。“**此事人人具足，本不难取证，有如立竿见影**”，这一件事情，每一个人都做得到，而且真正原理对了，方法用对了，做工夫就有效验，像太阳下面插竹竿，地上就出来影子那么快。

“**世人取证之难，正以心志不专，时刻推移，纵横百出，遂望洋而返耳。**” 一般修道的人，第一不能专心一致，原理搞不清楚，有些人闭关两天半，影子也不见了，跑出去了。心志不专，随时变动，东一下西一下的，又想学道，又想修密宗，又想修净土，样样都想抓住，又怕靠不住，还是往生西方极乐好一点，念了半天能不能生净土呀，还是修道家好。自己游移不定，“**纵横百出**”，人太聪明，“**遂望洋而返耳**”，所以到了海洋，渡不过只好回去，到不了彼岸。

# 第80-04讲 专一是什么状况

“**倘入室之时，心志专一，推移不动，绝无纵横之病，则可以得之于一息矣，有何难证之道乎？故曰，证难以推移，心专不纵横。**”假使这个人放下一切专修，一下就可以达到。道并不难证到，很容易。记得我们小时候学毛笔字，老师写一首诗，要我们在纸上临摹的：

**三十三天天重天 白云里面出神仙  
神仙本是凡人做 只怕凡人心不坚**

这一首是通俗的诗，白话文学，是近代一个道家人作的。据说他在清代来到台湾，这诗还写在宜兰山上一块岩石上。我记得几十年前报纸登过，有人在宜兰山上看到的确有这样一首诗。所以修道和成道并不难，就是此心能否专一的问题。

“**此心既不动移，十二时中，行住坐卧，不离规中，即到寝寐之时，向晦晏息，一点元神，自然与与元炁相抱，如炉中种火相似**”，一天十二个时辰，都在一念不生这个境界上，即使在睡觉的时候，这一点昭昭灵灵，一念无念一灵不昧的，自然跟本身生命元炁配合为一了。道家形容是八卦炉中炼丹，炉子里永远有一个火种。所以密宗讲“**修拙火**”就是这个道理，不要以为我丹田发烫是拙火来了，不要搞错，“**拙火**”是意火。

“**犹恐或致昏沉，必须常觉常悟**”，所以永远关照它，“**冥心内照**”就是内照，“**照见五蕴皆空**”那个“**照**”。“**察规中之消息，候真种之存亡**”，要知道这一点真种子的存在。所以你们打坐，里头如果没有一灵不昧的话，就是张紫阳真人《悟真篇》里的两句话，“**腹内若无真种子，犹如炉火煮空铛**”。所以道家反对空心静坐，你坐几十年也没有用。

“**故曰，寝寐神相抱，觉悟候存亡，如此用心，何虑金丹不结，真人不现**”，这个路走对了，长生不老之道，个个都做得到，这个原理都说得很清楚了。

# 第80-05讲 变年轻漂亮了

“**颜色浸以润，骨节益坚强**”，回到本文，你工夫做对了，就有返老还童之象，你皮肤的颜色润泽，筋骨越来越健康，而且是越来越软，转成同婴儿一样。这个时候，你打起坐来，有时身体内部都听到咔嚓咔嚓响，骨头也慢慢软化起来，都变化了。老年人身体胶质少，石灰质增长就硬，如果修到元精、元气守住时，这骨节有了胶质就越来越软，那是十分效验的。譬如有些人有灰指甲的，工夫真到了，看到那个指甲中一层一层退出去了，灰指甲就没有了，本身的元气有这样厉害。所以这样下来，身体就越来越健康了。“**辟却众阴邪，然后立正阳**”，身体上的阴气，病的现象都赶跑了，老化现象也消退了。

“**修之不辍休，庶炁云雨行**”，先能够返老还童，再用功努力进步，近视当然没有了，眼镜可以不戴，老花眼也会退回去。然后就是另外一层境界了，身体变成气体，在密宗来讲，这个身体就变成一个琉璃球体，所以东方佛药师琉璃光 如来，身体就是个气，是水晶体了。水晶是形容，说明他没有实质了，内外透明。“**淫淫若春泽**”，口水，荷尔蒙的分泌源源不绝像春天。“**液液象解冰**”，形容这个身体昼夜那个舒服呀！都像冰一样的，到了春天太阳光一来，哗啦哗啦就化成液体。你身上精气越来越多，“**从头流达足，究竟复上升**”，这真正叫做灌顶了，不是密宗喇嘛给你摩摩顶，拿一些水在头上倒一倒。天主教的洗礼、佛教的灌顶都是同一个来源的，“**灌顶**”是印度名称。五大教主都是东方人，到了西方变了一个名称叫做“**洗礼**”。到了这个境界就是真灌顶，真休息了，一路下来浑身都转变了，下来以后再上升，上升又下来，所以九转还丹，就是还丹九转，气脉真正通了。

“**往来洞无极，怫怫被谷中**”，一往一来很多次。这个时候如果败道就惨了，百病又要重新来过，你还有没有机会就不知道了，要所谓“**重安炉鼎，再造乾坤**”。你不要认为工夫已经到了这一步，这一步往往是最容易败道的。道家叫败道，就是失败了，这个只能就文字来形容。什么时间会到这一步呢？每人不同，拿佛学来讲，每人业力不同，根器修持不同，变化就不一样。但是有一个是一样，就是所证的境界是一样的，要搞清楚这个道理。所以一升一降、一阴一阳往来，“**怫怫被谷中**”，“**怫怫**”是形容这个心里的轻松，非空非有，道家老子叫做“**恍兮惚兮**”。现在人听到恍惚就认为是昏头昏脑，血压低血压高，没有思想了叫恍惚。不是的，道家老子这个“**恍兮惚兮**”，是非空非有，很自然很逍遥。“**怫怫被谷中**”，好像永远在一个山谷里头一样，在空空洞洞的当中，外层好像有气体保护住一样。

# 第80-06讲 真正结丹了

所以他这一节很重要，再看注解：“**此节，言结丹之证验也。**”就是真正结丹了，学密宗的所谓“**拙火成就**”，结丹的证验就是这个。真正成果的现象都是一定的，随便你用什么方法，这个程序是呆定的，没有第二条路，有二皆非真。“**凡人之形神，本不相离**”，神跟形，就是肉体跟神，本来离不开的。“**真种一得，表里俱应**”，一念不生，无念之处，定在这里叫做“**真种**”。这一点火种得到了，“**表里俱应**”，身体内部外面一下子活起来了。“**自然颜色润泽，骨节坚强，辟除后天阴邪之物，建立先天正阳之炁。盖一身内外，莫非阴邪**”，佛学讲五阴，也叫五蕴，我们都被这个阴盖住了，自己本来的清明没有了，所以一身内外都是阴邪。 “**先天阳炁一到，阴邪自然存留不住**”，本身所发动的这一阳活子时来了，能保留住，就是真阳来了的无念境界，一念不 生，阴邪自然留不住了。

“**更能行之不辍，其效如神**”，一路修行下去，这个生理的变化快得很。“**周身九窍八脉，三百六十骨节，八万四千毛孔，总是太和元炁流转**”，在一团气体中，那就是密宗所讲的“**乐明无念**”，真正的境界来了。“**但见如云之行，如雨之施，如泽之润，如冰之解**”，像天气一样，如云如雨自然现象。“**从昆仑顶上，降而到足，复从涌泉穴底，升而到头，彻头彻底，往来于空洞无涯之中，不相隔碍**”，从头顶开始下降而到足，又从足底心涌上来，升而到头顶。

“**盖天地间，山川土石，俱窒塞而不通**”，这个宇宙，在地球上的山、河、岩石挡住了走不通。“**惟有洞天虚谷，窍窍相通**”，其实太空是相通的，是圆周的，所以到那个境界如同到了太空一样。人身也是这个样子，所以我们一般没有修炼的，他的“**人身亦然，肌肉骨节，俱窒碍而不通。惟有元窍虚谷，脉脉相通，与造化之洞天相似。元炁往来，洞然无极，正往来于虚谷之中也。故曰，往来洞无极，怫怫被谷中**”。这是最重要的一篇，讲实际结丹的现象。有人说这个境界碰到过，可惜后来没有了。不要瞎吹了！你真碰到过吗？真到了这里不会退的，随时随地，每一分每一秒，都是在这个境界中。如果你有时候瞎猫撞到了死老鼠，然后没有了，丢了，那是意识的幻相。这个不是意识的幻相，是身心实在到了。

所以这一篇和《参同契》上面的一句原文“**此与上篇黄中渐通理，润泽达肌肤相似**”（书中“**达**”字刻成“**远**”字，错了〉，他说这个是“**俱金丹自然之验**”。

# 第80-07讲 身体整个变化

下面讲回原文，“**反者道之验，弱者德之柄**”，有时候，你本来没有病，开始修道反而什么病都来了，所以有许多人害怕了，也不修了。其实他不懂原理，“**反者道之验**”，因为反应特别灵敏，所以地震还没有来他身上早就感应到了，风没有起来也已经感觉。这是弱的境界，“**反者道之验，弱者德之柄**”，所以到了这境界，与天地合一，得与日月合其明，鬼神合其吉凶，自然与天地合一，反应特别快。

“**耘锄宿污秽，细微得调畅**”，身体里头脏的东西统统洗刷了，换一个身体，换一个生命，所以说脱胎换骨。“**浊者清之路，昏久则昭明**”，重点在这里，这又要回转来讲，起初开始学静，静到像睡着了一样，什么都不知道。你心中想，不能昭昭灵灵，这不算一念不生，这是昏沉，所以怕了。真正修大道，你尽管昏沉吧，所以有些同学修道，觉得越来越想睡觉，我说难得，你就跑去睡上七天嘛，你看看睡不睡得着？睡了两天你就躺不住了。你真有本事，一个姿势不动睡七天，一下就成功了。你做不到的呀！不可能。真昏到极点，你说大昏沉，昏沉也是它变的呀，你让它昏沉，“**浊者清之路**”，浊到极点，反过来就是清明，那就不要睡觉了。要怎么做得到呢？“**昏久则昭明**”，阴极了就阳生嘛。不要怕昏沉，昏沉就让你昏沉，你把两个腿盘起来，打坐七天，不准你下来。你有这个本事，我叫你干爹还不够，叫你干祖父好了，拜你做佛做老师。所以你绝没有这个本事！真 到了这个境界，“**昏久则昭明**”，一下回转来就对了。所以《参同契》这一本道书，一切都明白告诉你，只要你自己去修。

朱云阳真人说，“**此结言，金丹之超出常情也。**”修道的路子，同你平常所想象的完全两样，是相反的，所以以“**反者道之验，弱者德之柄**”来说明。“**何谓反，常道用顺**”，我们普通人走顺路，“**丹道用逆**”，“**丹道**”走相反的路。所以“**颠倒元牝，抱一无离，方得归根复命，岂非反者道之验乎**”？换了一个字，老子的原文“**反者道之动也**”，这个字换得好，换成“**检验**”的“**验**”字，越修越弱没有关系，你懂了这个原理，晓得是有效果了，反而会高兴呢。

“**何谓弱，坚强者死之徒，柔弱者生之徒**”，这是老子的原理，人很坚强，坚强是死之徒，那个柔弱的是生之徒。你看我们这里，有些老朋友弱弱的，早就担心自己要走路了，我说你死不了啦，放心吧。有的人身体强得很，老子不在乎，反而一下就去了，就是“**刚强者死之徒**”。工夫道理，人生道理，都是如此。所以“**专炁致柔，能如婴儿**”，这是老子的说法，养到元炁同于婴儿境界，一切柔软下来，一切弱下来，希望来了，下一步就到了。“**自然把抦在手，岂非弱者德之柄乎?**”真正练国术的，到了中年以上，少林拳什么都不练，就是走入气功之路。所以我们看到老辈子的高手，你怎么逗他，真打他也不动手，因为他一动手我们就吃不消。我们年轻的时候学拳，一不打叫花子，二不打和尚，三不打病夫，四不打老太婆，不应该打的，因为敬老。有时候老太婆的武功比你高，尤其以前缠小脚的，那个小脚 “**砰**” 一踢，你就要了命！

“**且辟却阴邪，则身中一切宿秽，悉耘锄而去尽矣。正阳既立，则元炁透入，细微悉调畅而无间矣。**”这个时候，身体宿秽都消除尽了，元炁也发起了，庄子说“**与天地精神相往来**”，天地的精神生命都到你这里来了，佛学说是十方诸佛都来灌顶，就是这个道理。这个就是结丹了，以后飞不飞得起来，所有道书上并不告诉你。

# 第80-08讲 结丹有了真神通

所以“**至于金丹始结，脉住停**”，到这个时候自然结丹了，气住脉停，呼吸停止不是心脏不跳，是很久很久，好像轻微动一下。“**复返混沌，重入胞胎**”，等于我们刚刚投胎那个样子一样，到这个境界“**似乎昏而且浊**”，这个时候外面什么都不知道。所以真正入定的人，你骂他也听不见，什么打雷、原子弹下来，他也不知道，什么都听不见了，他就在里头，表面看起来那真是大昏沉，“**此吾身大死之时也**”。所以禅宗祖师，叫你大死一番，然后大活，就是这个道理。“**久之，绝后再苏，亲证本来面目**”，这个定很久，不晓得多少时间，每人不同。所以禅宗祖师讲非大死一番不能大活，道家把禅宗所讲的这个境界，老老实实地告诉了我们。“**自然纯清绝点，慧性圆通**”，这叫明心见性了。“**大地乾坤，俱作水晶宫阙矣**”，内外透明，所以佛经上说“**十方世界，如掌中观庵摩罗果**”，等于在手心里看一粒橄榄一样清楚，这叫神通。不是二号，二号是神经，这是真神通，要到这个境界就是真神通。

“**故曰，浊者清之路，昏久则昭明**”，就是这个道理。这一段做工夫的，其实都讲完了。“**前段言形之妙，此段言神之妙，形神俱妙，方能与道合真。**”这就是神仙境界，就是佛境界。