目录

[第1-01講 驚人的學說 14](#_Toc73969339)

[驚人的學說 14](#_Toc73969340)

[第1-02講 龍代表的意義 15](#_Toc73969341)

[第1-03講 宋儒口中的異端 15](#_Toc73969342)

[第1-04講 朱嘉與白玉蟾 16](#_Toc73969343)

[第1-05講 《參同契》三大綱要 17](#_Toc73969344)

[第1-06講 三種丹 19](#_Toc73969345)

[第02-01講 想成仙的大人物們 19](#_Toc73969346)

[第02-02講 龍門派與成吉思汗 21](#_Toc73969347)

[乾坤門戶章第一 21](#_Toc73969348)

[第02-03講 十二闢卦 22](#_Toc73969349)

[第02-04講 天文、歷律、氣節 24](#_Toc73969350)

[第02-05講 《易經》的八卦與文字 24](#_Toc73969351)

[第03-01講 道家與禪宗的易學 25](#_Toc73969352)

[第03-02講 五代的人物 26](#_Toc73969353)

[第03-03講 道家與密宗的關係 27](#_Toc73969354)

[第03-04講 陽火之始 28](#_Toc73969355)

[第03-05講 復卦是什麼 28](#_Toc73969356)

[第03-06講 —月泰 二月雷 29](#_Toc73969357)

[第04-01講 氣象 春秋 29](#_Toc73969358)

[氣象 春秋 30](#_Toc73969359)

[第04-02講 六陽的上半年 31](#_Toc73969360)

[第04-03講 醫病的法則 31](#_Toc73969361)

[第04-04講 二至 否泰 32](#_Toc73969362)

[第04-05講 至日閉關與奇門遁甲 33](#_Toc73969363)

[第04-06講 借東風之謎 34](#_Toc73969364)

[第05-01講 占卜與神通 34](#_Toc73969365)

[第05-02講 干支 陰陽 消息 36](#_Toc73969366)

[第05-03講 乾坤 天地 37](#_Toc73969367)

[第05-04講 坎離 日月 37](#_Toc73969368)

[第05-05講 干支 氣血 點穴 38](#_Toc73969369)

[第06-01講 沐浴的人 39](#_Toc73969370)

[第06-02講 子午卯酉的作用 40](#_Toc73969371)

[第06-03講 採補 奪舍 41](#_Toc73969372)

[第06-04講 曰月精華與日輪觀 42](#_Toc73969373)

[第06-05講 劍仙的話 43](#_Toc73969374)

[第07-01講 四卦的作用 44](#_Toc73969375)

[第07-02講 氣與物 45](#_Toc73969376)

[第07-03講 四卦與修道 46](#_Toc73969377)

[第07-04講 數是什麼 47](#_Toc73969378)

[第07-05講 什麼是自然 47](#_Toc73969379)

[第08-01講 生命的卦變 48](#_Toc73969380)

[生命的卦變 48](#_Toc73969381)

[第08-02講 無根的樹 50](#_Toc73969382)

[第08-03講 人慾能平嗎 51](#_Toc73969383)

[第08-04講 逆流而上 52](#_Toc73969384)

[第09-01講 南宗北派有別 53](#_Toc73969385)

[第09-02講 月節 中氣 剛柔 54](#_Toc73969386)

[第09-03講 每月六十卦 55](#_Toc73969387)

[第10-01講 日月運轉的影響 57](#_Toc73969388)

[第10-02講 四季 五行和人體 58](#_Toc73969389)

[第10-03講 你愛喫補品嗎 60](#_Toc73969390)

[第10-04講 關於一陽來複 61](#_Toc73969391)

[第11-01講 修道先要了解的事 62](#_Toc73969392)

[坎離二用章第二 62](#_Toc73969393)

[修道先要了解的事 62](#_Toc73969394)

[第11-02講 守丹田的問題 64](#_Toc73969395)

[第11-03講 管住耳朵和眼睛 65](#_Toc73969396)

[第11-04講 精神與魂魄 65](#_Toc73969397)

[第12-01講 一陽初動無陰陽 67](#_Toc73969398)

[第12-02講 品性理性工夫 68](#_Toc73969399)

[第12-03講 你經驗過一陽生嗎 69](#_Toc73969400)

[第13-01講 中國的文字文化 71](#_Toc73969401)

[第13-02講 魏真人的說明 72](#_Toc73969402)

[第13-03講 魏伯陽說真空妙有 72](#_Toc73969403)

[第13-04講 日月二用與結丹 74](#_Toc73969404)

[第14-01講 前三關 後三關 75](#_Toc73969405)

[第14-02講 尾閭關 夾脊關 玉枕關 76](#_Toc73969406)

[第14-03講 難下降的前三關 78](#_Toc73969407)

[第15-01講 穴道與鍼灸 79](#_Toc73969408)

[第15-02講 經脈與醫道 80](#_Toc73969409)

[第15-03講 生活習慣影響氣脈 81](#_Toc73969410)

[第16-01講 各家各派的氣脈說 83](#_Toc73969411)

[第16-02講 神光落地的人 85](#_Toc73969412)

[第16-03講 氣脈真通和假通 86](#_Toc73969413)

[第17-01講 伍柳派的大小周天 87](#_Toc73969414)

[第17-02講 河車 周天 導引 88](#_Toc73969415)

[第17-03講 河車不轉又如何 89](#_Toc73969416)

[第17-04講 築基成功了 90](#_Toc73969417)

[第18-01講 干支 陰陽與方位 91](#_Toc73969418)

[第18-02講 四象五行皆藉土 93](#_Toc73969419)

[第18-03講 顏色的作用 93](#_Toc73969420)

[第18-04講 訪道青城後山 94](#_Toc73969421)

[第19-01講 方伎之學的長生術 95](#_Toc73969422)

[第19-02講 修栽接法的老人 97](#_Toc73969423)

[第19-03講 桂湖寶光寺奇事 98](#_Toc73969424)

[第20-01講 五金八石的外丹 98](#_Toc73969425)

[第20-02講 未有神仙不讀書 100](#_Toc73969426)

[第20-03講 守哪個竅 100](#_Toc73969427)

[第20-04講 上品丹法如何煉 101](#_Toc73969428)

[第21-01講 真土真意與孟子 102](#_Toc73969429)

[真土真意與孟子 102](#_Toc73969430)

[第21-02講 偉大的日月 103](#_Toc73969431)

[日月含符章第三 103](#_Toc73969432)

[偉大的日月 104](#_Toc73969433)

[第21-03講 卦變及人事之變 105](#_Toc73969434)

[第22-01講 天地陰陽相交 106](#_Toc73969435)

[第22-02講 大周天 小周天 108](#_Toc73969436)

[第22-03講 精從腳底生 108](#_Toc73969437)

[第22-04講 混沌與昏沉 109](#_Toc73969438)

[第22-05講 水源與採補 110](#_Toc73969439)

[第23-01講 人老有藥醫 111](#_Toc73969440)

[第23-02講 真正的栽接法 112](#_Toc73969441)

[第23-03講 金丹火候 113](#_Toc73969442)

[天符進退章第四 113](#_Toc73969443)

[金丹火候 113](#_Toc73969444)

[第23-04講 天地開始只有陰陽 115](#_Toc73969445)

[第24-01講 如何對應天符 115](#_Toc73969446)

[第24-02講 長子和海底 117](#_Toc73969447)

[第24-03講 再說太陽月亮 118](#_Toc73969448)

[第25-01講 圓月 眉月 鉤月 119](#_Toc73969449)

[第25-02講 朋友與光明 119](#_Toc73969450)

[第25-03講 封禪 禪讓 禪與 120](#_Toc73969451)

[第25-04講 更年之後如何 121](#_Toc73969452)

[第25-05講 配卦與陰陽 122](#_Toc73969453)

[第26-01講 袁枚的八索 123](#_Toc73969454)

[袁枚的八索 123](#_Toc73969455)

[第26-02講 中的道理 124](#_Toc73969456)

[第26-03講 瞭解進度和易觀 125](#_Toc73969457)

[第26-04講 拿得起放得下 126](#_Toc73969458)

[第26-05講 把握動靜之間 127](#_Toc73969459)

[第27-01講 打坐的好處 128](#_Toc73969460)

[君臣御政章第五 128](#_Toc73969461)

[打坐的好處 128](#_Toc73969462)

[第27-02講 修道的關鍵重點 129](#_Toc73969463)

[第27-03講 不受感動 130](#_Toc73969464)

[第27-04講 天心爲主的金丹 131](#_Toc73969465)

[第28-01講 煉丹的初步 133](#_Toc73969466)

[第28-02講 六根大定結丹 133](#_Toc73969467)

[第28-03講 氣脈真通與變化 134](#_Toc73969468)

[第28-04講 修道誰做主 136](#_Toc73969469)

[第28-05講 你懂得火候嗎 137](#_Toc73969470)

[第29-01講 養生與修道 138](#_Toc73969471)

[煉己立基章第六 138](#_Toc73969472)

[養生與修道 138](#_Toc73969473)

[第29-02講 先管嘴再管心 139](#_Toc73969474)

[第29-03講 找不到的東西 141](#_Toc73969475)

[第29-04講 鉛汞代表什麼 142](#_Toc73969476)

[第29-05講 先天一炁來了 143](#_Toc73969477)

[第30-01講 修道百字銘 143](#_Toc73969478)

[修道百字銘 143](#_Toc73969479)

[百字銘 143](#_Toc73969480)

[第30-02講 肌膚潤澤了 145](#_Toc73969481)

[第30-03講 一是什麼 145](#_Toc73969482)

[一是什麼 146](#_Toc73969483)

[第30-04講 如何能得一 147](#_Toc73969484)

[第30-05講 一產生一切 147](#_Toc73969485)

[第31-01講 一到底是什麼 148](#_Toc73969486)

[第31-02講 穀神與本性 149](#_Toc73969487)

[第31-03講 兩藥互用 151](#_Toc73969488)

[兩竅互用章第七 151](#_Toc73969489)

[兩藥互用 151](#_Toc73969490)

[第31-04講 上德與下德 151](#_Toc73969491)

[第32-01講 上竅與下竅的功能 153](#_Toc73969492)

[第32-02講 上下氣平衡交換 154](#_Toc73969493)

[第32-03講 性命與祖炁 154](#_Toc73969494)

[第32-04講 一升一降的法門 155](#_Toc73969495)

[第32-05講 黑白是什麼 156](#_Toc73969496)

[第33-01講 光明來自黑暗 158](#_Toc73969497)

[第33-02講 金水與修道 158](#_Toc73969498)

[第33-03講 轉河車 159](#_Toc73969499)

[第33-04講 成道的狂人 160](#_Toc73969500)

[第34-01講 玉液還丹怎麼來 161](#_Toc73969501)

[玉液還丹怎麼來 161](#_Toc73969502)

[第34-02講 若有若無的境界 162](#_Toc73969503)

[第34-03講 若有若無之後如何 163](#_Toc73969504)

[第34-04講 功德圓滿 脫胎換骨 164](#_Toc73969505)

[第34-05講 脈解心開之後 165](#_Toc73969506)

[第35-01講 正道 邪道 165](#_Toc73969507)

[明辨邪正章第八 166](#_Toc73969508)

[第35-02講 導引法 祝由科 167](#_Toc73969509)

[第35-03講 旁門左道也不錯 168](#_Toc73969510)

[第35-04講 拜北斗與奇門 168](#_Toc73969511)

[第36-01講 各種旁門修法 170](#_Toc73969512)

[第36-02講 五鬼搬運法 171](#_Toc73969513)

[第36-03講 東西方混合的旁門 171](#_Toc73969514)

[第36-04講 脫離正道的修行 172](#_Toc73969515)

[第37-01講 伏食是什麼 173](#_Toc73969516)

[第37-02講 金丹與命功 174](#_Toc73969517)

[第37-03講 青龍白虎 玄武朱雀 175](#_Toc73969518)

[兩弦合體章第九 175](#_Toc73969519)

[青龍白虎 玄武朱雀 176](#_Toc73969520)

[第37-04講 半斤八兩 177](#_Toc73969521)

[第38-01講 上弦半斤 下弦八兩 178](#_Toc73969522)

[第38-02講 魂魄與心腎 179](#_Toc73969523)

[第38-03講 正統道家理論重點 180](#_Toc73969524)

[金返歸性章第十 180](#_Toc73969525)

[正統道家理論重點 180](#_Toc73969526)

[第38-04講 認識三種現象 181](#_Toc73969527)

[第38-05講 人的五行之氣 181](#_Toc73969528)

[第39-01講 由始至終的金 182](#_Toc73969529)

[第39-02講 孔子與《易經》 183](#_Toc73969530)

[第39-03講 伏羲一劃分天地 183](#_Toc73969531)

[第39-04講 《易經》的三全 184](#_Toc73969532)

[第39-05講 孔子玩卦 185](#_Toc73969533)

[第39-06講 三教 三身 三清 186](#_Toc73969534)

[第40-01講 嬰兒 奼女 黃婆 187](#_Toc73969535)

[第40-02講 水火二用必歸土 188](#_Toc73969536)

[真土造化章第十一 188](#_Toc73969537)

[水火二用必歸土 188](#_Toc73969538)

[第40-03講 太極函三 190](#_Toc73969539)

[第40-04講 凝神聚氣 190](#_Toc73969540)

[第40-05講 水火如何能相容 191](#_Toc73969541)

[第41-01講 喜愛外丹的麻煩 192](#_Toc73969542)

[第41-02講 如何煉內丹 193](#_Toc73969543)

[第41-03講 內呼吸不是用鼻子 194](#_Toc73969544)

[第41-04講 顛倒顛的運用 195](#_Toc73969545)

[第41-05講 黃金 流珠 朱雀 195](#_Toc73969546)

[第42-01講 中黃真土與金之父 197](#_Toc73969547)

[第42-02講 水火土相互關係 197](#_Toc73969548)

[第42-03講 修丹道全在真意 198](#_Toc73969549)

[第43-01講 真土對伏食的重要 200](#_Toc73969550)

[第43-02講 還丹和精氣神 200](#_Toc73969551)

[第43-03講 人元丹 201](#_Toc73969552)

[第43-04講 外丹和三尸蟲 202](#_Toc73969553)

[第43-05講 脾土 間腦 神通 202](#_Toc73969554)

[第44-01講 先天一炁如何得 203](#_Toc73969555)

[先天一炁如何得 203](#_Toc73969556)

[第44-02講 土和四季內臟 204](#_Toc73969557)

[第44-03講 荒誕的採補 205](#_Toc73969558)

[第44-04講 伏丹後的變化 206](#_Toc73969559)

[第45-01講 水火相變化成丹 207](#_Toc73969560)

[同類相從章第十二 207](#_Toc73969561)

[水火相變化成丹 207](#_Toc73969562)

[第45-02講 一陽來了怎麼辦 208](#_Toc73969563)

[第45-03講 陽火 陰火 真火 209](#_Toc73969564)

[第45-04講 太陰真水妙用 210](#_Toc73969565)

[第46-01講 胡粉硫黃的作用 211](#_Toc73969566)

[胡粉硫黃的作用 211](#_Toc73969567)

[第46-02講 再說水 火 氣 212](#_Toc73969568)

[第46-03講 外丹的故事 213](#_Toc73969569)

[第46-04講 從妄想起修 214](#_Toc73969570)

[第47-01講 生命中的同類 215](#_Toc73969571)

[生命中的同類 215](#_Toc73969572)

[第47-02講 同類修道 心風自在 216](#_Toc73969573)

[第47-03講 自以爲是的修道 217](#_Toc73969574)

[第47-04講 外丹不是真丹 217](#_Toc73969575)

[第47-05講 烹煉 溫養 變化 218](#_Toc73969576)

[第48-01講 笨人迷外丹 219](#_Toc73969577)

[第48-02講 《易經》生生不已的道理 220](#_Toc73969578)

[祖述三聖章第十三 220](#_Toc73969579)

[《易經》生生不已的道理 220](#_Toc73969580)

[第48-03講 火龍真人的自白 220](#_Toc73969581)

[第48-04講 如何才能還丹 221](#_Toc73969582)

[還丹法象章第十四 221](#_Toc73969583)

[如何才能還丹 222](#_Toc73969584)

[第48-05講 金丹的真種 222](#_Toc73969585)

[第49-01講 還丹——金一半水一半 223](#_Toc73969586)

[第49-02講 建爐 採藥 火候 224](#_Toc73969587)

[第49-03講 堤防須先建 225](#_Toc73969588)

[第49-04講 喚醒沉睡的靈蛇 226](#_Toc73969589)

[第49-05講 防止外泄的堤 226](#_Toc73969590)

[第50-01講 水火土互涵 227](#_Toc73969591)

[第50-02講 金水神氣須調和 227](#_Toc73969592)

[第50-03講 調和神氣的真意 228](#_Toc73969593)

[第50-04講 把精與神修回來 229](#_Toc73969594)

[第50-05講 工夫境界的變化 230](#_Toc73969595)

[第50-06講 回覆純陽之體後如何 230](#_Toc73969596)

[第51-01講 氣脈真通時的現象 232](#_Toc73969597)

[第51-02講 入定後的變化 232](#_Toc73969598)

[第51-03講 乾坤交 大還丹 233](#_Toc73969599)

[第51-04講 不死之藥 234](#_Toc73969600)

[第51-05講 採丹藥的方法 235](#_Toc73969601)

[第51-06講 小心注意的事 236](#_Toc73969602)

[第52-01講 還丹後的鍛鍊 237](#_Toc73969603)

[還丹後的鍛鍊 237](#_Toc73969604)

[第52-02講 防止泄漏的方法 238](#_Toc73969605)

[第52-03講 體內龍吟虎嘯 238](#_Toc73969606)

[第52-04講 文火武火配合烹藥 239](#_Toc73969607)

[第52-05講 自身陰陽要調好 240](#_Toc73969608)

[第52-06講 陰陽多變化 240](#_Toc73969609)

[第53-01講 順其自然的鍛鍊 241](#_Toc73969610)

[第53-02講 身心徹底轉變 242](#_Toc73969611)

[第53-03講 道來時的現象 242](#_Toc73969612)

[第53-04講 脫胎換骨之後 244](#_Toc73969613)

[第54-01講 水火交感還丹 245](#_Toc73969614)

[還丹名義章第十五 245](#_Toc73969615)

[水火交感還丹 245](#_Toc73969616)

[第54-02講 火在下 水在上 246](#_Toc73969617)

[第54-03講 交感變化 247](#_Toc73969618)

[第54-04講 水火本是一家 248](#_Toc73969619)

[第54-05講 生克變化 工夫過程 249](#_Toc73969620)

[第55-01講 回到真陽即還丹 250](#_Toc73969621)

[回到真陽即還丹 250](#_Toc73969622)

[第55-02講 天一生水與人體 251](#_Toc73969623)

[第55-03講 氣血要調和 252](#_Toc73969624)

[第55-04講 修道與日月法則符合 252](#_Toc73969625)

[第56-01講 人體水火日月的變化 253](#_Toc73969626)

[第56-02講 太陽真火現海底 254](#_Toc73969627)

[第56-03講 溫養潛龍 255](#_Toc73969628)

[第56-04講 過程中的嚇人境相 256](#_Toc73969629)

[第56-05講 人爲什麼老 256](#_Toc73969630)

[第57-01講 抗衰抗老的祕缺 257](#_Toc73969631)

[第57-02講 一反一復必然變化 258](#_Toc73969632)

[第57-03講 動靜均平 259](#_Toc73969633)

[第57-04講 不可偏向一邊 260](#_Toc73969634)

[第57-05講 水不盛火不衰時如何 260](#_Toc73969635)

[第57-06講 道怎麼修 261](#_Toc73969636)

[第58-01講 變道 常道與還丹 262](#_Toc73969637)

[第58-02講 注意工夫進步的變化 263](#_Toc73969638)

[第58-03講 仙道 外道 魔道 264](#_Toc73969639)

[第58-04講 道家的工夫 264](#_Toc73969640)

[第59-01講 人好靜 情好動 266](#_Toc73969641)

[第59-02講 性 欲 情 267](#_Toc73969642)

[第59-03講 道家的解脫 268](#_Toc73969643)

[第59-04講 順爲凡 逆爲仙 268](#_Toc73969644)

[第59-05講 寂然不動 感而遂通 269](#_Toc73969645)

[第60-01講 還丹的作用 270](#_Toc73969646)

[第60-02講 再說大小周天 271](#_Toc73969647)

[坎離交媾章第十八 271](#_Toc73969648)

[第60-03講 元會運世是什麼 272](#_Toc73969649)

[第60-04講 衰老是頭腦 273](#_Toc73969650)

[第60-05講 丹田的問題 273](#_Toc73969651)

[第60-06講 神氣坎離會於中黃 274](#_Toc73969652)

[第61-01講 神歸氣穴坎離交 274](#_Toc73969653)

[神歸氣穴坎離交 275](#_Toc73969654)

[第61-02講 隔陰多半會迷 275](#_Toc73969655)

[第61-03講 神不迷 身混沌 276](#_Toc73969656)

[第61-04講 自身陰陽交 277](#_Toc73969657)

[真種是什麼 278](#_Toc73969658)

[第61-05講 真種是什麼 278](#_Toc73969659)

[第62-01講 春困的現象 279](#_Toc73969660)

[第62-02講 混沌境中 280](#_Toc73969661)

[第62-03講 養氣以歸根 281](#_Toc73969662)

[第62-04講 性與情交會 282](#_Toc73969663)

[性情交會章第二十四 282](#_Toc73969664)

[第63-01講 氣血影響性情 283](#_Toc73969665)

[氣血影響性情 283](#_Toc73969666)

[第63-02講 神凝氣住就結丹 284](#_Toc73969667)

[第63-03講 坎離交 回乾坤 284](#_Toc73969668)

[第63-04講 配合日月行度修行 285](#_Toc73969669)

[第64-01講 生命中陰遮住陽 286](#_Toc73969670)

[第64-02講 一陽迴轉須小心 286](#_Toc73969671)

[第64-03講 汞是念 鉛是氣 287](#_Toc73969672)

[第64-04講 玉液還丹如何吞 288](#_Toc73969673)

[第65-01講 認識陽氣上升 289](#_Toc73969674)

[坎離交媾章第十八的第二段起 289](#_Toc73969675)

[第65-02講 卦變引導煉丹 290](#_Toc73969676)

[第65-03講 上弦下弦的啓示 290](#_Toc73969677)

[第65-04講 天道順行 地氣逆行 291](#_Toc73969678)

[第66-01講 納甲的法則 292](#_Toc73969679)

[第66-02講 逆流而上的修行 293](#_Toc73969680)

[第66-03講 小周天與月亮 293](#_Toc73969681)

[第66-04講 水如何生於火 294](#_Toc73969682)

[第66-05講 陰陽天天輪轉 295](#_Toc73969683)

[第67-01講 陽如何發生 296](#_Toc73969684)

[第67-02講 曆法與正朔 297](#_Toc73969685)

[第67-03講 你會昏沉嗎 297](#_Toc73969686)

[第67-04講 天體變化影響人 298](#_Toc73969687)

[第68-01講 靜極的現象 299](#_Toc73969688)

[第68-02講 潛龍爲用 299](#_Toc73969689)

[第68-03講 閉關溫養 300](#_Toc73969690)

[第68-04講 開口神氣散 300](#_Toc73969691)

[第68-05講 丹經的亂象 301](#_Toc73969692)

[第69-01講 陰陽循環的過程 301](#_Toc73969693)

[第69-02講 不要怕陰境界 302](#_Toc73969694)

[第69-03講 羣龍無首最好 303](#_Toc73969695)

[第69-04講 按部就班 九轉還丹 304](#_Toc73969696)

[第69-05講 丹道先養性 304](#_Toc73969697)

[性命歸元章第二十 304](#_Toc73969698)

[第69-06講 養性即修命 305](#_Toc73969699)

[第70-01講 延長生命的電源 306](#_Toc73969700)

[第70-02講 和尚變道士 307](#_Toc73969701)

[第70-03講 魏祖和六祖 308](#_Toc73969702)

[第70-04講 神室 元精 308](#_Toc73969703)

[第70-05講 三種氣 309](#_Toc73969704)

[第70-06講 魂爲陽爲木 魄爲陰爲金 309](#_Toc73969705)

[第70-07講 個性非本性 310](#_Toc73969706)

[第71-01講 了命先立命 310](#_Toc73969707)

[第71-02講 魂魄與日月 311](#_Toc73969708)

[第71-03講 偷盜天地精華 312](#_Toc73969709)

[第72-01講 陰陽的變化——情 313](#_Toc73969710)

[第72-02講 元神 元炁 元精——性 314](#_Toc73969711)

[第72-03講 脈輪似電纜 315](#_Toc73969712)

[第72-04講 祖竅在哪裏 315](#_Toc73969713)

[第72-05講 丘長春的《青天歌》 316](#_Toc73969714)

[第72-06講 認清主與臣 317](#_Toc73969715)

[第72-07講 不動不搖 317](#_Toc73969716)

[第73-01講 宇宙間有靜嗎 318](#_Toc73969717)

[第73-02講 認清情來歸性 319](#_Toc73969718)

[第73-03講 專一就是靜 320](#_Toc73969719)

[第73-04講 乾動坤順的變化 320](#_Toc73969720)

[第73-05講 玉液還丹後怎麼辦 321](#_Toc73969721)

[第74-01講 元神之根——坤元資生 322](#_Toc73969722)

[第74-02講 什麼是九還七返 323](#_Toc73969723)

[第74-03講 千變萬化皆水火 325](#_Toc73969724)

[第75-01講 大丹的基礎 326](#_Toc73969725)

[第75-02講 虛無不是虛空 326](#_Toc73969726)

[第75-03講 來自虛無的先天一炁 327](#_Toc73969727)

[第75-04講 混沌 昏沉 鴻濛 328](#_Toc73969728)

[第75-05講 先天真一之水來了該如何 329](#_Toc73969729)

[第75-06講 性與情合 身心一片 329](#_Toc73969730)

[第76-01講 真一之炁如何發起 330](#_Toc73969731)

[第76-02講 神與氣的交會 331](#_Toc73969732)

[第76-03講 氣不住怎麼辦 332](#_Toc73969733)

[第76-04講 結丹後下一步 332](#_Toc73969734)

[第76-05講 混沌境界在何處 333](#_Toc73969735)

[第77-01講 混沌境界須多久 334](#_Toc73969736)

[第77-02講 築基結丹再養胎 335](#_Toc73969737)

[第77-03講 長養聖胎的變化 336](#_Toc73969738)

[第77-04講 意生身成就了 336](#_Toc73969739)

[第77-05講 進一步再造乾坤 337](#_Toc73969740)

[第77-06講 魔來了 337](#_Toc73969741)

[第78-01講 水火既濟的修法 338](#_Toc73969742)

[二炁感化章第二十一 338](#_Toc73969743)

[水火既濟的修法 338](#_Toc73969744)

[第78-02講 日月精華如何採 339](#_Toc73969745)

[第78-03講 人體的日月水火作用 340](#_Toc73969746)

[第78-04講 修道的老蚌 341](#_Toc73969747)

[第78-05講 有情無情皆感應 342](#_Toc73969748)

[第78-06講 結合日光月精於體內 342](#_Toc73969749)

[第79-01講 內三寶 外三寶 343](#_Toc73969750)

[關鍵三寶章第二十二 343](#_Toc73969751)

[內三寶 外三寶 344](#_Toc73969752)

[第79-02講 三寶不漏存無神 344](#_Toc73969753)

[第79-03講 無位真人 元關一竅 345](#_Toc73969754)

[第79-04講 修道的祕塊 346](#_Toc73969755)

[第79-05講 用功的方法 347](#_Toc73969756)

[第79-06講 練習迴轉 347](#_Toc73969757)

[第80-01講 三寶關閉之後 348](#_Toc73969758)

[第80-02講 真人的優遊 349](#_Toc73969759)

[第80-03講 再說無念 350](#_Toc73969760)

[第80-04講 專一是什麼狀況 350](#_Toc73969761)

[第80-05講 變年輕漂亮了 351](#_Toc73969762)

[第80-06講 真正結丹了 352](#_Toc73969763)

[第80-07講 身體整個變化 352](#_Toc73969764)

[第80-08講 結丹有了真神通 354](#_Toc73969765)

# 第1-01講 驚人的學說

我們書院有關道家哲學思想的課程，從《老子》、《莊子》到《列子》，是一系列連貫下來的。現在要研究的是《參同契》，這是最難研究的一本書。我本人對《參同契》的理解不一定是全對的，這並不是謙虛，我只能把自己的一些心得提出來，貢獻給諸位做參考。這一本書在中國整體文化裏，佔有非常重要的分量，古人更直指《參同契》是千古丹經之鼻祖。古今以來，尤其是講修道的神仙之學，要煉丹法，要返老還童求得長生不老之術，這是一本非讀不可的祕密典籍。不僅如此，它可以說既是哲學的又是科學的，很多相關學理，都來自這本書。現在西方人研究中國古代科學發展史，也把《參同契》看成是化學、地球物理、天文等等學問的重要源頭。只是我們中國人自己往往忽略了這一本書，原因之一，是這本書實在很難研究。

## 驚人的學說

書名爲什麼叫做《參同契》？「參」就是參合，「同」就是相同。怎麼樣叫做「參同」？簡單地說，就是參合三種原則相同的學問，融於一爐。這三種學問就是老莊、道家的丹道，還有《易經》的學問。我先聲明，我是沒有做到返老還童長生不死；假使做到了，我應該是個童子，結果我還是個老頭子。不過這裏提一件事情希望大家注意，據我所瞭解，世界上人類都在研究追問生命的來源，也在追問是不是死後有個東西可以存在。全世界人類由宗教開始，一直到現在的科學，都在圍繞着這些問題打轉。宗教家說有一個東西在人死後還存在的，到天堂那裏，或者到了別的世界，像極樂世界。這種說法是不是能兌現，我們不知道，不過宗教家那麼說，信衆也就那麼信。

對於這些問題，中國道教文化提出來，人的肉體生命與天地一樣，是可以永遠存在的。我們標榜人的生命可以「與天地同休」、「與日月同壽」。中國文化把人的生命價值提得那麼高，並不靠上帝，不靠佛菩薩，也不靠祖宗、鬼神。每一個人都有這個資格，每人都可以成聖賢、成仙、成佛，只要能找到自己生命中真正的東西。我們現在活着，真東西沒有發展出來，都是假的部分在維持着生命。

所以中國文化大膽地說，人的生命可以與天地同壽，只要太陽月亮在，宇宙存在，「我」就存在，與日月一樣的長久。我們研究世界各國的文化，不管是宗教是哲學還是科學，沒有敢這樣大膽吹牛的！可以說世界上吹牛吹得最厲害的是我們中華民族。即使只是一種假設，也只有中國文化敢這麼講。其次，道家提出來，可以利用自己肉體的生命功能返老還童，長生不死。外國任何文化也沒有敢這樣說的。將來有沒有不管，至少過去沒有。

所以講到中國文化的特點，只有道家的思想具有這一種特點。比較接近的是印度佛家的文化，但是佛家在這一方面是不願多提的，只是偶然露一點消息。在釋迦牟尼佛的許多弟子當中，他特別吩咐四個人「留形住世」，把肉體生命留在這個世界上，等到下一次地球冰河時期過去，另一個劫運來了，世界太平的時候，才交代給下一位成佛者，然後他們四人才可以入涅槃，離開這個肉體。

據我所知，只有佛家有這麼一個說法，有一點接近中國文化這一方面的消息，這是其他人類文化所沒有的。所以我們站在自己中國文化的立場看來，這一點很值得驕傲。

可是千古以來，究竟有沒有不死的神仙？我們從小讀的小說，聽的傳聞，乃至丹經、道書、神仙傳上都說有不死的神仙，甚至現在還有朋友來講某某地方的山洞裏有神仙。問他見到過嗎？沒有，是聽某人說的，某人又聽他表哥說的，一路追蹤下去連影子都沒有了。世界上說神仙說鬼，多半都是如此。

# 第1-02講 龍代表的意義

前幾年有年輕人提倡所謂龍的文化，這是很有趣的一件事。年輕人當然有他的理想，可是這樣的提法是不大妥當的，因爲中國遠古文獻並沒提到龍的傳人。《易經》上再三講所謂的龍，不過是我們所用的一個標誌而已。孔子是非常佩服老子的，弟子詢問他，老子在你心目中究竟如何評價呢？孔子說：鳥，我知道它能夠飛；魚，我知道它能夠遊; 獸，我知道它能夠走；至於龍，我知道它能乘風雲上天，而老子他就像龍一樣。

我們古代所講的龍不是西方神話的龍，更不是已經絕種的恐龍。我們這個龍是四棲動物，能夠飛，能夠游泳，能夠陸地上走，能夠鑽山入洞；能夠變大，變成宇宙那麼大；能夠變小，比一根頭髮還要小。所以龍所象徵的就是「隱現無 常，變化莫測」，也可以說不可測。古人畫龍從不畫出龍的全體，所謂「神龍見首不見尾」，見尾就不見首。這個動物在古代究竟有沒有我們不管，至少是民族自我表達的一種象徵，就像有些民族用獅子、美國人用老鷹來表達自己的民族精神一樣。

《參同契》提出來的，是老莊的思想觀念、《易經》的變易法則、丹道的修煉方法。三樣的原理相同，只要懂了某一面的道理，對於生命真諦就把握住了，這是《參同契》書名大致的來源。歷史上相傳，作者是東漢魏伯陽先生，道家稱他魏伯陽真人。我們講《莊子》的時候提到，「真人」這個 名稱是莊子所創，得道的人才能叫「真人」。所以後來道家道教的神仙都稱做「真人」。那麼相反的呢？我們沒有得道 的都是「假人」。所謂假人，道家的名稱叫做行屍走肉，把我們人類罵慘啦！沒有得道的人走路，只是屍體在走，其中無物，其中無道，中間是空洞的。

歷史上這位魏伯陽，學術地位很高，官卻並不大。很奇怪，中國歷史上學問好的人，官大的並不太多；官大的，學問又不一定成比例地好。不過，中國上古的文化，事業功名與學問是一路的，文武是合一的，後世把文武分途了。魏真人對後世的影響很大，道家神仙傳上稱他火龍真人——一條渾身帶火的奇怪的龍。可是在東方，我們曉得，龍都是帶雨帶水的。

# 第1-03講 宋儒口中的異端

過去的中國文化，由於儒家是學術的正統，對於佛家、道家的思想都有一點批判態度，所以舊的觀念稱佛、道兩家文化爲「異端」。「異端」是孔子《論語》裏頭的一個名詞。後世像宋朝以後的理學家我叫他們理學家，並不一定承認他們是正統的儒家。他們排斥佛、道兩家，稱兩家爲異端之學，好像就是我們現在講的旁門左道。但是孔子並沒有罵佛、道兩家異端，是宋儒擅用了孔子的名詞，自己又不懂這兩家的學問，就是普通說「喫不到葡萄嫌葡萄酸」同樣的道理。

所謂異端就是偏見，孔子稱一般有偏見的人爲異端。 「異」就是不同，「端」就是另一頭，另一頭當然是偏見了，當時並不是指佛、道兩家。後世宋儒理學家，共有五大儒，最有名的朱夫子朱熹，我們中國文化受他的影響有數百年之久，實在太大了！宋朝以後的儒家變成朱夫子的儒家，招牌雖打的是孔孟老店，老闆換了朱夫子。本來另外有一個股東合作的，後來被朱夫子趕出去了，就是陸象山陸夫子。朱夫子注了四書，從宋元到明朝，要想考功名做官的話，非用他的思想解釋四書不可，否則是考不上的。假如我生在幾百年前，人家問我《參同契》看過沒有，我說看過，那我就是異端，也就不能考功名了。

整個明朝三百年，朱元璋朱和尚當了皇帝以後，要拉一個有名氣的同宗，光宗耀祖，就認了朱熹先生。他所注的四書就成了國家標準版，致使中國文化染上了重症。朱熹的觀念對與不對，我們暫時不加討論，那是儒家學術的範圍。但是，朱熹雖然拼命地反對道家與佛家，卻偷偷研究《參同契》，而且他還化名空同道人鄒訢，作《周易參同契考異》。他研究《參同契》很多年，但卻搞不通，到晚年都鑽不進去。當然鑽不進去！他也不打坐，不修道，怎麼鑽得進去！

# 第1-04講 朱嘉與白玉蟾

朱熹爲什麼要研究《參同契》呢？據說朱夫子在福建武夷山講學的時候，剛好有一個道家南宗的白玉蟾，也在武夷山修道，有很多徒弟，後世稱他爲南宗祖師。既然稱他祖師，差不多也是神仙了。一個道家，一個儒家，二人門下都有大批弟子。人類的好奇，古今中外都是一樣，這些儒家年輕的讀書人，每天都聽子曰、子曰，聽了半天，沒有怎麼樣。可是看到人家那邊修煉神仙丹道工夫的，不是紅光滿面就是臉上發青發烏，覺得總有一套，奇怪呀！就偷偷跑過去聽。

朱熹總是講那是異端，你們不要亂去聽。後來弟子們告訴朱夫子，白老師那裏的確有些怪事情，他有先知之明，是有道之人。朱夫子說，他「偶中爾」！也就是說瞎貓撞到死老鼠，給他碰巧碰對了。這個話當然是在他自己的補習班裏對自己學生講的，可是那個白玉蟾老師，也沒有出門就知道了。第二天白老師就叫學生來約朱夫子，兩校同學聯歡去郊遊。朱夫子也很高興，就同意了。一去郊遊，這可好了！下起雨來，大家沒有帶雨傘都淋溼了。可是白老師雖在雨中，他走過的地方四面沒有雨，身上也不溼。朱夫子忍不住了問：「白老師呀，你這個是什麼道理呀?」白玉蟾笑笑說：「偶中爾!」這一個「偶中爾」，朱熹臉面就掛不住了，心想我昨天說給學生聽的話，他怎麼知道？而且今天馬上回敬我一個耳光一樣。這個很奇怪，因此朱熹開始研究《參同契》。朱熹經常偷偷研究佛、研究道，這是公開的祕密，誰不想活得長命，誰不想變成超人？只是面子上死不肯承認。所以我對宋儒不論哪一位，始終有一點不認同：學問道德宋儒沒有話講，就只有一樣不好，明明借用了佛家、道家的學理，來說明儒家的道理，然後翻臉批評他兩家都是異端，都是騙人。宋儒搞的這一套，叫什麼聖賢之學呀！

說到朱熹批評佛道兩家的話，似乎內行又很外行。譬如他做了道家與佛家的比較，講了很內行的話，在朱熹文集裏頭都有。他說道家修道是「形神相守」，這個對道家就超過普通的瞭解，這是說修煉神仙之道，可以修到返老還童長生不死。怎麼叫「形神相守」呢？道家認爲這個身體是形體，等於是個機器，這個機器的電能是道家所稱的元神，是我們靈魂生命的根本，那是電能，就像電燈有了電能才發亮。所以只要我們這個肉體存在，那個元神就在我們身上。身上每個細胞每個地方都通元神的，人老形體衰了，這個機器用壞了，神也不通就離開了。道家所以能夠返老還童長生不死，他做的工夫就是把形與神凝結在一塊，這就叫煉丹。

佛家不同，佛家講涅槃，生死都是空的嘛，時間到了，打個坐就走了。所以朱熹說佛家是「形神相離」，學佛的人求空，把肉體都看空了，使神和身體分離，這是朱熹的批評。表面上一看，佛家、道家都駁他不了，他不簡單的呀! 道家、佛家的修煉工夫和學理，他還是做過研究的。

朱熹的學問沒有話講，但他對於白骨觀沒有深入研究，批評白骨觀不是究竟。他說學佛的喜歡修白骨觀，所以覺得這個世界是痛苦的，沒有意思，不想留戀，而想到西方極樂世界。他不同意這個觀念，又認爲白骨觀在佛家工夫是下層的，當然他沒有寫他認爲高的工夫是什麼。其實他沒寫的下一句，就是認爲人的生命是可以留在這個世界上的。不過他老兄同我們一樣沒有留住，朱熹在他的傳記裏有好幾條是他對《參同契》、對道家學問研究的結果，他下意識地承認，人的壽命是可以修的。

第二點關於儒家與佛道的關係，我常常提一句話，讀書人都愛好仙佛。尤其中國過去的讀書人，你查他一生的歷史、文章、詩集，都記載有幾個和尚道士的朋友，好像不交幾個這種朋友，就沒有學術地位。就像很多現代人，要認識電視電影明星，才表示自己交際廣泛一樣。當年想認識和尚道士，是表示自己清高，所以文集詩集裏，幾乎每一個人都談到與佛道人士交往的事。知識分子都好仙佛之道，但是知識分子很難修成功，因爲學問好，慾望就多，煩惱就大，叫他放下來打坐修道，想是想，辦不到。可是反過來看歷代神仙傳、《高僧傳》，我們卻得出一個結論，就是仙佛的學問都很好。所以如清代詩人舒位有句詩說：「由來富貴原如夢， 未有神仙不讀書。」這是真正的名言，青年同學要想學神仙的，書一定要讀好纔有希望。

我曾經把這個詩第一句改了，寫了一副對聯送給一個喜歡喝酒的文人朋友，他是富貴中人，所以上一句就改成「由來名士都耽酒」，一般名士都喜歡喝酒的，下一句還是「未有神仙不讀書」，因爲學神仙許多是愛讀書的。

# 第1-05講 《參同契》三大綱要

講了這麼多，算是《參同契》的開場白。這一部書有歷代各家的註解，書中主要有三大綱要：第一是「御政」，第 二是「養性」，第三是「伏食」。所謂「御政」，那包括很多了，上至皇帝下至一個普通人，想修心養性做人做事都是 「御政」。怎麼樣做人呢？就是走一條正路，知道人生的正道，政治也同時包括在其中。所以一切有關修道與做人做事、天文地理，以及人世間各種各樣的正當法則、原理，都屬於「御政」的範圍。

第二 「養性」，我們普通人修道學佛，要夠得上第二步「養性」可難了。我經常說學佛修道是我們中國古時的一門科學，這一門學問是研究身心性命之學，它是有理論的。自己生命身體怎麼來？爲什麼人有思想？要想得到答案，必須先把理論弄清楚，懂了理論再來修行。修行就是實驗，反求諸己，用自己的身心去做實驗。自然的科學也是懂了原理理論，然後用物來做實驗的。

這個所謂「御政」的原理懂了以後，修養才叫做「養性」。但是我們一般學佛學道的，不管用哪一種法門，唸佛也好，禱告也好，唸咒子也好，打坐也好，都是走「養性」的最初步路子，可是性仍然養不好！要「養性」，首先就要認識「性」，也就是佛家所講的「明心見性」。常有人說某人個性不好，個性是什麼東西？還有中文把男女關係也叫做性，明心見性至高無上也用這個性。這個性究竟是什麼東西？這就牽涉到中國文化的本位了。《禮記》上提出來人有「性」跟「情」兩部分，所謂性情，我們老一輩子講話，這一個孩子性情不大好呀。這個性情的性是什麼東西？情又是什麼東西？所以「養性」是養哪一種性？這些都是大問題。 第三「伏食」，就是成神仙。「伏食」就是在「御政」與「養性」做到之後，最後那個工夫。這個東西不從外來，是從自己生命裏來。但是也不全然是從自己這個肉體生命來的，而是同宇宙有關係的。就是說有一個東西忽然會進入身體中來，但不是從嘴巴進去，而是由身體另外一個地方進去的。千古神仙不敢講，據說講了天打雷劈。不過我已經被天打雷劈很多次了，雷公來了我也跟他講理。

我認爲道是天下的公道，既然是天下之公道，就沒有什麼可祕密的一一不是我的也不是你的，也不屬於上帝。過去人爲什麼要當祕密藏起來呢？是怕人學壞了。因此把道法變成祕密，大部分是這個原因。好像一把刀一樣，壞人拿刀去殺人，可是醫生開刀也是靠這把刀。我素來不藏祕密，何必關起門來？不過有時候我也關門，因爲我囉哩囉嗦講了半天，公道擺在那裏，你就應該懂，何必來問我？你再來問我，我就煩了。

這另外一個進入人體的地方，就是頭頂。我們曉得嬰兒頭頂上這裏「砰砰」地跳。修道修得好，這裏一定開了，學密宗叫做開頂，不曉得你們諸位看過沒有？我是看過的，書上看來的不算數，我碰到過這種人。過去我在四川的時候有一位老師七十幾了，鶴髮童顏。

鶴髮可以有兩種解釋，一般的鶴羽毛是白色的，所以鶴髮是形容銀白頭髮；童顏是說面孔如嬰兒一般。但是另一種解釋說鶴髮是黑的，所以暫且不做定論。講到這位老師，他有四個特點：七十幾歲子孫滿堂，卻不跟子孫在一起，一個人住一個小房子修道。房頂瓦漏了，他也不用樓梯，自己拿幾片瓦，一跳就上了屋頂，補好了再跳下來，這是我們親眼看到的。

第二點，我們都曉得這個老師從不睡覺，我們年輕人頑皮都是第一流的，故意輪班和他談話，一講一整夜。他有一個習慣，一到了正子時，就靠在椅子上不動也不說話，無論你怎麼說話他就是不答。大概要經過半個鐘頭，眼睛張開了，然後你剛纔講的話他都答覆你，每天夜裏如此，我們屢試不爽。

第三個特點，他七十幾歲的老人，兩個乳房一擠，同女人一樣有奶水的。換一句話說，他修道到了這個程度，他的血已經變成白漿，當然不是變成什麼白血球，白血球過多是毛病。

第四點，他的頭頂上我們都去摸過，「砰砰」跳的，同嬰兒一樣。別的稀奇古怪事我們不去管他，僅這四點就很與衆不同，是別人稀奇古怪不來的，也是我親自見到的。這個所謂「伏食」，與頭頂有關，到了某一個時候這個東西就進來了。

後來宋朝南宗道人張紫陽真人，他著的另外一本丹經《悟真篇》，可同《參同契》媲美。張紫陽真人既是禪宗的祖師，又是道家神仙。他那篇《悟真篇》就提到「伏食」的道理，他說「一粒金丹吞人腹，始知我命不由天」，那也是牛吹得很大。他說人修道到了「伏食」那個境界，一個東西就進來了。「一粒金丹吞人腹」，腹是指肚子，這可不是大家修道修的這個丹田；「始知我命不由天」，生命就可以自己做主了。這就是「伏食」的綱要。

# 第1-06講 三種丹

在這裏我要再介紹道家所講的「伏食煉丹」。在我們的甲骨文裏，也就是中國最古老的文字，「丹」字跟太陽的 「日」字一樣，就是一個圓圈中間一點，空空洞洞之中有一個東西。後來把這個丹字中間加了一橫，有各種寫法，反正是代表有個東西在一個空洞的中間。

我們曉得道家有三種丹的分類，所謂天元丹、地元丹、人元丹。我們普通一般打坐做工夫，打通任督二脈、奇經八脈，煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，都是自己做工夫在身體中煉成了人元丹。現在一般練氣功的人還做不到，真正煉丹成功的還只是人元丹。

人元丹是根據道家的《高上玉皇胎息經》來的。這本經講到上藥三品，就是人本身的精、氣、神，我們後世一般打坐修道做工夫都在搞這個東西。這個就又要扯到明朝的大儒王陽明瞭，他同朱熹對中國文化影響都非常之大。不過他同朱熹的路線相反，是走陸象山這個學派的路線，而且佛道兩家他都學過。在他傳記裏都有，能夠未卜先知，不過後來他放棄了。爲什麼放棄？也就是書讀多了，官做大了，「道」就不容易修成功了。王陽明雖然最後放棄了學道，可是也吹了一句大話，依我們現在觀念看來是逃避的心態，他說道家也不必修，在那裏練氣功打坐，上通下來，下通上去，一天時間都浪費了，王陽明認爲那是「搬弄精神」。

但是我們再仔細看看王陽明這一句話，他承認人的生命裏有一個東西叫做精神，他至少承認這一點。我們常常聽到有恭維人精神不死，精神是什麼東西？精神是不是一個真東西？這是個問題！如果是真東西的話，就可以把握回來，把握回來就叫做人元丹。王陽明後來爲什麼能夠搬弄精神而不搬了？我們休息一下再作報告。

# 第02-01講 想成仙的大人物們

剛纔講到王陽明這個理學家，他也學過佛，學過道，打坐工夫很好。學佛走的是天台宗止觀這個路線，修道家走的是哪一派的丹法沒有資料可查。有一點在他的傳記裏記載，當時有一個道人叫蔡蓬頭，蓬頭是外號。因爲修道的人把名利已經看得不值錢了，所以自己姓什麼、叫什麼都沒有關係。這人道行很高，王陽明曾經專門去山中的道觀拜訪他。蔡蓬頭站在道觀的山門外面，王陽明老遠就跪下向他磕頭。這個蔡蓬頭居然拂袖而去，袖子一甩進山門去了，王陽明趕快站起來，跟他走進道觀大殿。

道家的大殿供的是「三清」，是太上老君的一氣化三清， 據說太上老君就是老子搖身一變變出來的——這些宗教的事情，事出有因，查無實據。這個三清是「上清、太清、玉清」，如果我們做比較宗教研究，這有可能是從佛家來的。 佛教大廟子的正殿供的三尊佛，代表了 「法、報、化」三 身；如果我們用道家的觀念來講就是「精、氣、神」一 「精」是「化身」，生生不已；「神」是「法身」；「氣」是 「報身」。

這個蔡蓬頭當時走進大殿，在「三清」前面一站，不理這個王陽明。王陽明一上大殿，又跪下來磕頭，蔡蓬頭又拂袖而去，向後面上了一個假山上的亭子，王陽明跟到亭子上，又磕頭。蔡蓬頭回頭看看他，對他說，你呀！前庭後堂拜了我三次，「禮雖隆」，你這個禮貌很隆重了，「終不離官氣」，他說你不能修道，功名還有份，將來官做得大，事業好。

我們讀書看道書，看到這個地方不要輕易放過去。一個人的習氣是很難變的，修道的人自然有修道人的習氣。這一點我們講兩句古人的詩，大家聽了不要灰心。古人說「此身未有神仙骨」，這個身體上沒有神仙的骨格，「縱遇真仙莫浪求」，就是看到神仙你也不必拜了，方法懂了也不能成功。可見仙佛是生來就有種子的。「莫浪求」就是不要亂求，你求了有什麼用？王陽明雖前庭後堂三拜緊跟，蔡蓬頭接着掉頭又走，王陽明又在後面跟，但卻找不到人了。

我們再看漢武帝，這些歷史上的大人物和英雄，尤其是中國帝王、名士都喜歡學神仙，其實就是人性心中慾望的擴充。一個人到了事業地位的最高處，一切都滿足以後，唯一要求的是如何能不死。所以秦始皇、漢武帝都求神仙之術。漢武帝在我們中國歷史上可以說是雄才大略，這個稱譽，他當之無愧。一個二十幾歲的年輕人，在一個政治環境很複雜的情形下，登基做了幾十年皇帝，開創了一個盛世，真不容易。可是到了晚年就喜歡學神仙，他求神仙花的本錢太多了，甚至把自己的公主都嫁給一個騙子道士。像這樣荒唐的事情，他都幹得出來，明知道做了錯事還不承認，後來不能自圓其說。

漢武帝旁邊有兩個大臣，一個是汲黯，一個是東方朔。漢武帝是何等難伺候的帝王，在他左右的人講話就很難了，高明的意見很難提出來，因爲他太髙明瞭。但是我們看歷史，漢武帝有許多次因爲有人犯了大錯，就要殺人，出場擺平的都是東方朔。此人專會說笑話，東逗西逗就把漢武帝逗笑了，然後事情就作罷了。所以研究做人的道理，要多留意道家的精神。老子的話「曲則全」，一件事情走直線有時候是不行的。一個領導決定的事，明知他是錯的，挑明說決策有問題，那就糟了！人是有個性的，格老子！你說有問題，我偏要幹！所以老子說「曲則全」，轉一個彎，這個事情就圓滿了。東方朔走的是曲線的路，所以漢武帝碰上很多的問題，東方朔一來，往往就起了作用，把錯誤決定扭轉過來。

漢武帝身旁另一個重要人物是走直線的汲黯。我們大概可以想象這個人臉應該是方方的，一天到晚不帶笑容，講話是仁義道德，連漢武帝都怕他。漢武帝當時見那些大將軍、 「總司令」，常常很隨便，跟他的祖父漢高祖一樣，在宮女幫他洗腳時也叫大臣進來報告，很不禮貌。但是漢武帝聽到汲黯一來，趕快更衣戴帽纔敢見他。我們現在的年輕人讀歷史要注意，一個人自己的人品、人格養成到真正高尚正直的時候，任誰都要尊敬他的。連漢武帝這麼一個嚴君，對於大臣要殺就殺，但是卻尊敬這個部下汲黯，自己衣冠不整還不敢見他。所以汲黯是以敢批評漢武帝出名的，換了別人講話，漢武帝非殺他不可，比如司馬遷爲李陵辯護，漢武帝一氣就罰司馬遷受宮刑。

汲黯批評漢武帝很直率的，汲黯講：「陛下內多欲而外施仁義，奈何欲效唐虞之治乎?」就是說你武帝內心慾望太重，外面好像做好事，內心卻心機重重，如此怎麼能效法遠古的聖王之治呢？這雖然是在批評武帝的政治表現，但也間接指出武帝要學仙道是不會有成就的。一個人連人都沒有做好，還妄想做什麼神仙！ 「內多欲」，是說思想裏慾望太多了，什麼都要，錢也要，壽命也要，名利也要，兒女也要，反正好的都要。其實每人都是這樣「內多欲而外施仁義」，所以求神仙，做得到嗎？

這種話在朋友之間講都很刺耳了，對皇帝講更不得了。歷史上記載武帝聽了當然很不高興，不答覆他，但也沒有對他不禮貌，可是汲黯的官運也就到此爲止了。有趣的是，漢武帝臨死的時候吩咐子孫，在我死了以後，爲了太子的安全，還是要找汲黯這樣的人來護國纔可。

我們引用王陽明跟漢武帝這兩段故事說明，是告訴大家我們研究神仙之道可以，卻不要輕易想當神仙。這個神仙很不容易做的，是要放棄了一切，這個一切就包括很多了，我們放棄不了的。換一句話，我們每一個人都是「內多欲」， 但並不見得能「外施仁義」，這樣豈能成佛成仙呢？這個話要自己提出來警告自己。

# 第02-02講 龍門派與成吉思汗

閒話少說，言歸正傳。我們研究的這個《參同契》，是採用清代朱雲陽道士所注的版本，尊重他一點可以稱他爲真人。我們認爲在所有的《參同契》註解中，他的最正統。朱道士是道家北宗龍門派的傳人。龍門派在道教裏是元朝以後開始的，創派的祖師就是跟成吉思汗非常要好的道士丘處機，又名丘長春真人。丘長春真人有一本書叫《西遊記》，不是孫悟空那個《西遊記》，這一段故事在我們歷史上也很特別。中國文化史上有兩個特別事件，一個是在南北朝時，爲了爭取一個外國學者法師鴆摩羅什到中國來，派了幾十萬大軍消滅西域兩個國家。這個歷史是外國所沒有的。

另一個就在元朝成吉思汗西征，打到印度時，他得知中國山東有一個有道的道人丘長春，就派大使到山東把丘長春請到印度邊境上見面。所以丘長春由山東到北京，由北京到新疆，一直到了天山南面跟成吉思汗見面。成吉思汗要拜他爲師求道，丘長春告訴他少殺人，將來自然一統天下。丘長春早就知道，中國免不了一場災難，所以與他約定，萬一你打到中國來的時候，不要殺人。成吉思汗答應了，所以給他銅符鐵券，就是兩個人定了契約，兩塊鐵上面蓋了印。後來蒙古人打到中國北方的時候，每家門口只要有這個符牌一貼，元朝兵就不進來，保存了多少人的生命財產。這個在歷史上也是一段奇蹟。

現在北京的白雲觀，是有名的道教叢林，就屬北宗龍門派，這一派是出名的絕對清修派。南宗修道的人，許多道士是有家庭、有太太有孩子的。後世道教裏的道士，也大部分是北派丘長春的傳承。我們手邊拿的這本《參同契》，是朱雲陽註解的，他就是北派的鉅子，不過他也通南派的各種修法。他的註解實在很好，那是正統道家修煉神仙的學理，我勸大家自己多看纔好。

現在我們翻開《參同契》的本文第一章，就是「乾坤門戶章第一」。下面低一格的字就是朱雲陽真人的註解，文字頂頭的就是《參同契》的原文。

## 乾坤門戶章第一

乾坤者，易之門戶，衆卦之父母。坎離匡廓，運轂正軸。

牝牡四卦，以爲橐龠。覆冒陰陽之道，猶工御者，準繩墨，執御轡，正規矩，隨軌轍，處中以制外，數在律歷紀。

月節有五六，經緯奉曰使。兼併爲六十，剛柔有表裏。朔旦屯直事，至暮蒙當受。晝夜各一卦，用之依次序。既未至晦爽，終則復更始。

曰月爲期度，動靜有早晚。春夏據內體，從子到辰巳。秋冬當外用，自午訖戍亥。賞罰應春秋，昏明順寒暑。爻辭有仁義，隨時發喜怒。如是應四時，五行得其理。

# 第02-03講 十二闢卦

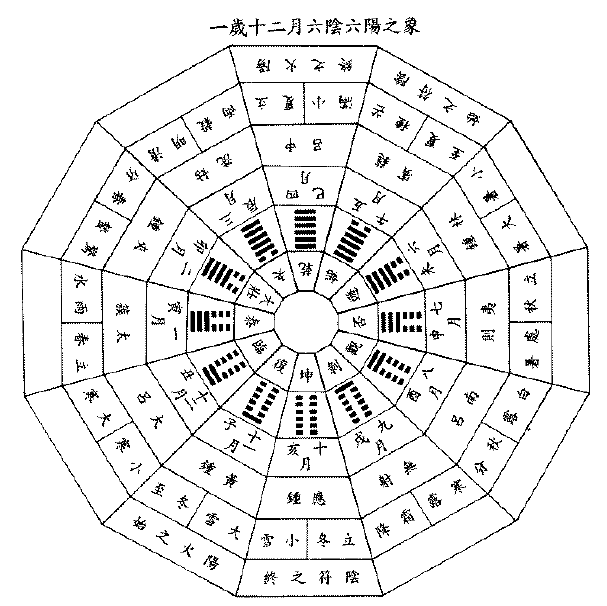
《參同契》是漢代的文章，差不多都是四個字一句，很嚴謹的。我們講到中國文學史，由東漢文體演變了二三百年，形成南北朝的文學，對仗很工整，後世一般叫做四六文體。這第一章首先提出來「乾坤者，易之門戶」，這也是《易經》的綱要。研究《易經》也好，修煉丹道也好，乾坤是《易經》八八六十四卦的父母卦、根本卦，就是「衆卦之父母」。除了乾坤以外，就是坎離兩卦。現在韓國的國旗圖案就是乾坤坎離四卦。

乾坤這兩卦代表天地，這個宇宙天地就是兩個現象。什麼叫卦呢？古文字典上解釋，「卦者掛也」。宇宙的現象，像畫一樣，掛在外面看得見的就是卦，八卦是個代號。除了天地以外，其他的自然現象，日、月、風、雷、山、澤等等，都掛在那裏，統稱八卦，這就是卦的道理。

「坎離匡廓」，坎離兩卦代表兩個東西掛在那裏，一個太陽，一個月亮。太陽月亮在天體裏頭走，「運轂正軸」，像一個車輪子在轉一樣。這個是什麼意思呢？車輪同我們有什麼關係？爲什麼說《參同契》是千古丹經的鼻祖？這是什麼道理？

因此，爲了研究《參同契》，第一步必須要了解《易經》 的「八卦」。講到八卦又是個專題，現在各位手中這一張圖表〔見下頁〉，希望諸位每一次要帶來，至少在講「御政」 一篇隨時會提到；要了解中國文化的基本，也是要提到的。這一張表上面寫的一歲，就是一年十二個月，分爲六陰六陽，這是說明天體形象，包括的內容非常多。

我們看一層一層的圏圈，共有六層，中間是空的，這個空的外面第一層是十二個卦，專門名詞叫做十二闢卦，闢卦也叫做侯卦。中國上古的政治，中央政府的皇帝稱爲天子，天子只有一個；地方的領袖是王，叫諸侯，侯卦的意思就是臣卦。在時間上說，一年是個主體，分十二個月，十二個卦名分別代表十二個月，叫十二闢卦。再外一圈是卦象，這個卦一筆一筆怎麼畫法？我們慢慢也要解釋一下。第四圈是中國陰曆十二個月份，每一個月另有一個代號，就是子、醜、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。



當然還沒有加上亥是豬，戌是狗……這十二生肖的來源，據我的研究是東漢以後，隨印度文化過來的天文觀念。所以一直到今日，從印度北部到西藏地區，你問現在是幾月啊？他說狗月，我們就曉得他講的是九月；他講羊月，就知道是陰曆的六月了。爲什麼選這些動物代表六陰六陽？比如子月是老鼠，同老鼠有什麼關係呢？老鼠是五個腳趾，五是單數屬陽；雙數屬陰。我們形容一個人膽子小叫「首鼠兩端」，剛爬出洞的老鼠，習慣走兩步，看一看前面，咚吟，又鑽進去了，再跑出來多走三四步又鑽進去了。首鼠膽子小，瞻前顧後就是「首鼠兩端」，兩頭它都要看清楚。丑月屬牛，牛的蹄是兩瓣屬陰的，所以一陰一陽這樣分開。龍啊、蛇啊等都有些道理，這是一種解釋，我們將來提到時再說，這是第四圈。

# 第02-04講 天文、歷律、氣節

這個第五圈麻煩了。這是中國文化音樂的樂律，與古代的天文也有關。中國文化以天上的星象變化判斷人事，非常準確。諸位同學要研究這個問題，順便告訴在大學研究所的同學們注意，先要讀《史記》的《天官書》，其次讀《漢書》的《五行志》。我們現在讀歷史都是通史，其實不大合理，因爲歷史上重要的東西，真正的歷史哲學，現在的歷史書上都漏掉了。譬如《史記》中重要在《禮》、《樂》、《律》、《歷》、《天官》、《封禪》、《河渠》、《平準》八書。歷代史書都有《天文志》，不叫《天官書》，司馬遷的《史記》纔有《天官書》。我們每一代的歷史還有一個《樂律志》，在唐史、宋史，一直到明史，乃至現在出來的《清史稿》都有的。中國在科學上比任何一個民族國家發展都早，因爲很早就有了天文科學，天文科學又是以數學爲基礎的。不過很抱歉，那是祖宗的文化！你看故宮博物院，那是我們祖宗的，你的在哪裏？沒有呀，拿不出來，這不行啊！現在我們連天文、歷律這些都搞不清楚了。

這個圖外面一圈是二十四個氣節。一年有十二個月，一個月有三十天，五天叫「一候」，三候叫「一氣」，六候就是 「一節」。一年有七十二候，每個月有一個節，一個氣，一年十二個氣十二個節，合起來共二十四個氣節。現在有一個問題，民國以來用陽曆，老百姓是陽曆跟陰曆並用，這個習慣很難改，八九十年來，大家還是願意過陰曆年。民國初年湖南那個大名士葉德輝先生，做了一副對子：

男女平權公說公有理婆說婆有理  
陰陽合曆你過你的年我過我的年

我經常很感嘆，這副對子說的現象九十年來沒有變。那麼你說是陽曆好、陰曆好呢？這個問題是科學問題，其實中國幾千年來已經陰陽合曆在用了。

我們算八字是以二十四氣節爲標準，二十四氣節是以太陽爲標準，我們的陰曆以月亮出沒同潮水漲落爲標準。所以由廣東到東北的海岸，海邊人就曉得，我們小的時候就會念 「寅申漲，卯酉平」。潮水漲落都在腦子裏，老祖宗就告訴我們，初一十五出門坐船，「哎呀！船開了沒有?」 一算，「寅申漲，卯酉平」，沒有沒有，趕快跑去還趕得及，潮水還沒有退，可以上船。這個科學常識已經變成民間的習慣了，後人不用腦筋已經都統計好了。所以二十四氣節是一個天體太陽系統裏月亮系統的統計。這一個圖表裏頭東西多得很，我們中國文化大部分生活習慣的原理，都在這張圖裏。「卦者掛也」，就是掛在這裏給我們看的。

# 第02-05講 《易經》的八卦與文字

要了解《易經》的乾坤這兩卦，我們先要了解，什麼叫八卦？什麼叫八八六十四卦？你不要把它看成死的，它是活的，是個代號。大家說研究了《易經》以後就發覺，我們祖先的文化思想、哲學科學，爲什麼在上古時期就到達這樣高的程度？我的看法是，上一個冰河時期之前，人類文化已經發展到最高處了。一個學問越高明就越簡化，開始發明都很複雜，到了最高峯反而簡單而明瞭，複雜的不算真學問。古人歸納一切法則畫成這個代號八卦，很容易懂。冰河時期，人類整個毀滅了，好在這個「卦者掛也」留了下來，就靠這一點卦，告訴我們宇宙天地的一些訊息。這些符號所表達的內容太多了，這是第一點我們需要了解的。

第二點講到《易經》的八卦，也是中國文字的起源。人類最初都沒有文字，文字是人爲製造的。中國的文字是由象形文字開始，象形就是圖畫、漫畫，八卦也是漫畫開始的。所謂「伏羲畫八卦」，古人的卦是怎麼樣畫的？是不是我們現在這樣畫的？八卦是否就是中國先古文字的開始？過去幾十年來有些考古學家不大承認卦是文字的開始。我卻認爲八卦是中國文字的源頭，而《易經》是中國文化根源的根源，哲學裏的哲學，經典裏的經典，文化中心的中心。但是，你在考古文獻上找不出有關八卦的東西。

譬如過去那位董作賓先生，我們的老朋友，他是甲骨文學者。我對他說要靈活來看，在甲骨上看到一條線的，幾條線的，幾個點的，那個就是卦。古人畫卦或橫畫，或直畫，或點一下，反正是代號。三直是乾卦〔丨丨丨〉，或者打三點也是乾卦〔┇〉，都是代號。所以我們看到最古老的一本《易經》叫《易緯》，裏頭畫的卦不是橫的，而是三條直的。慢慢在甲骨上也找到了這些東西，可見我們中國文字文化來源很早。

《易經》爲什麼叫「易」呢？這個「易」字爲什麼這樣寫呢？上面一個圓圈加一點代表太陽，下面這個圓圈有個缺口代表月亮。甲骨文上有沒有這個「易」呢？是有的。換一句話，什麼叫《易經》？ 「日月之謂易」，就是太陽、月亮天體系統之下的學問法則。

所以八卦從乾坤兩卦開始。可是還有一些基本的常識要向諸位介紹，現在我們這一本《易經》叫《周易》，是由伏羲氏畫八卦、周文王演繹、孔子傳述的，是經過這三位整理過的。所謂「易更三聖」，實際上《周易》只是《易經》學 問的一部分。易學有三種，稱爲「三易」：《連山易》、《歸藏易》、《周易》，現在流傳下來的是《周易》。《周易》是以乾坤兩卦爲開頭的，《參同契》用的就是《周易》的道理。

# 第03-01講 道家與禪宗的易學

關於《易經》學問的本身，所謂道家的易，觀念上同理學家們，尤其是朱夫子、程夫子他們所解釋的易，實有不同之處。道家的易差不多都是講應用的。

上一次我們提到《易經》的所謂「三易」，除了現在留下的《周易》，還有神農的《連山易》，黃帝的《歸藏易》。《連山易》以艮卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed7.png）爲首，艮卦代表「山」，《連山易》的意思是「如山之出雲」。《歸藏易》是黃帝時代所用的易， 以坤卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed8.png）爲主，坤是純陰，一切陽能「歸藏」到純陰的境界裏去了。

到了周朝，經過周文王整理，就是我們手邊這個《周易》，一般稱它是我們五經裏經典的經典，哲學的哲學，也就是我們文字文化的起源。《周易》以乾卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed1.png）開始。傳統《周易》的學術觀念認爲《連山易》、《歸藏易》是隻有其名，沒有實際的東西。我們現在手邊拿的《周易》，上面許多圖案，包括八八六十四卦，什麼先天圖、後天圖這些等等，同幾千年流行下來的法則並不一樣。尤其我們卜卦用到的，或者在陰陽家用到的六十四卦的次序，「乾爲天，天風姤，天山遯……」 一路背下來卦的次序，同《周易》六十四卦所排列的次序也不一樣。

據我們所知，這些卜卦用到的六十四卦的次序，以及《河圖洛書》等等，是宋朝以後纔出現的。宋朝的邵康節是當時講卦的第一名人，據說邵康節的這些卦圖是鶴林寺的一個和尚傳給他的，這個和尚的法名叫壽涯。但是這些傳聞在學術界是個疑案。據說邵康節能算過去、未來等等，他不但幫我們中華民族算過，連世界的命運差不多也算過了。他又著了一部很難看懂的書，叫做《皇極經世》，這是用《易經》的「數理」推演法則，斷定過去未來歷史千萬年的事情，有個公式擺在那裏。我們大家都是諸葛亮的弟弟諸葛暗，屬於事後方知，事後一查《皇極經世》，他講的一點都沒有錯，但是事先看不出來。那麼，道家的易學究竟哪裏來的呢？據我的瞭解就是《連山易》、《歸藏易》的遺留，這個法則是《周易》之外的另一章。所以我們一般所應用的算命、看相、看風水，稀奇古怪的都是用這一套來的。

那麼有關《連山易》、《歸藏易》的易學後來傳到哪裏了呢？傳到佛教的大禪師們手裏了。禪宗有五宗的興起，其中有一個大宗派叫曹洞宗，是以一對師徒而出名。師父是洞山禪師，徒弟是曹山禪師，兩個人是以他們住的廟子爲名。不過爲什麼顛倒唸呢？因爲我們的文化喜歡講韻文，洞曹好像不大美，曹洞就很美，所以倒轉來說，就成了曹洞宗。

曹洞宗的禪宗工夫，我們如果嚴格地講，就同道家有關，而且是丹道派的道家。丹道這一派的保留，就靠曹洞這一脈，所以研究曹洞宗的禪宗還必須要懂得《易經》呢！尤其是它取用「坎離」兩卦，認爲與悟道修道做工夫有密切關係。唐代以後的道家，傳出來神仙丹法裏有「取坎填離」這個工夫，就與曹洞宗有關。依我的研究，曹洞宗這一脈到了宋朝，走向衰落，這一派的修持方法與學說，只有壽涯禪師以後保留了。後來傳到陳摶時，就到道家這方面來了。這個道家不是道教，不是出家人，是修道的在家人，實際上也就是混合了儒家、道家、佛家三家的修持工夫。

# 第03-02講 五代的人物

南宋以後的道家就很難講了，他們也會佛家的道法，都很高明，而且比學佛的人還學佛。當然也比學道的人還學道，更通達儒家，但是這些人都走上神仙之路了。所以我們看歷史，五代共亂了七八十年，歐陽修奉命主編五代史，他有個感想，說五代七八十年沒有出一個大人物，沒有一個大帝王，也沒有一個了不起的將相。五代有名的一個宰相馮道，是歐陽修最頭痛的，五個朝代五個皇帝，都請他出來當宰相。歐陽修說他是中國文人中的無恥之徒，是無恥的代表，他活了八九十歲才死。可是呢，與歐陽修同時的蘇東坡跟王安石，卻認爲五代有很多的人物，都是頂尖的。王安石說五代人才太多了，但都出家去了，不是當和尚就是去修道了，那是他們對於時代的一種反抗，因爲看不下去了！

所以我們講禪宗真正的興盛是在唐末五代，道家這些神仙人物也在五代最多。歐陽修認爲馮道是最糟糕的！但是王安石認爲馮道是位度衆生的大菩薩；蘇東坡更認爲這些人是活佛！因爲五代這七八十年的變亂，都是邊疆民族外夷來當皇帝。蘇東坡說，如果責備馮道不盡忠，請問他該爲誰盡忠？但是他把中國文化保留了幾十年，那可是很困難的一件事。馮道在歷史上幾乎沒有什麼建樹，也沒有多講過一些話，更沒有著作，只是庸庸碌碌，可以說是鄉願的代表。一切都是上面講了是，奉命照辦。但是他有時候也不辦，我們至少從歷史看出來，這樣一個變亂的政權沒有法律，也沒有正義，不對就殺掉你。他能夠讓所有上臺皇帝請他來當宰相，那可不容易啊！至少這個人本身在公事、私事上，沒有什麼缺點被政敵抓到的，否則這條命也早就沒有了。

中國文化一個通俗的觀念是「宰相肚裏好撐船」，是說當宰相要包容一切好壞、正反的意見，要有這樣大的度量。馮道一生一篇文章都不留，一封信也不留，詩啊，勉勉強強找到幾首，有一首詩中最後一句是：「狼虎叢中可立身。」那是他的修養。五代他所侍候過的這一些皇帝，他認爲都是豺狼虎豹，沒有把他們當皇帝看。

道家、佛家的學術思想，在五代這個變亂的時代，是非常昌明的。我們後來看的所謂修道的一些丹經，多半是五代以後的著作。譬如說有位呂純陽，也是唐末五代的人物，我常常說，道家的呂純陽等於是佛家的六祖，屬於道家的一個革命派的人物。

# 第03-03講 道家與密宗的關係

我們回過來看手邊拿的這個十二闢卦圖表，這個法則是道家的，也可以說是《連山易》、《歸藏易》這個系統來的。這個用處可大了，我們中華民族的文化、生活思想習慣，乃至民間一切的風俗，都用得到它，這是大的方面。小的方面，我們學醫藥鍼灸的要懂得，至於要修道打坐做工夫，尤其想成神仙的——成不成不管啦，只要想修神仙，這個十二闢卦法則一定要知道。這個法則對學密宗學瑜伽的人，比三脈七輪的法則還要準確。如果不知道這個法則，你修的氣脈，三脈七輪是沒有用的！

修密宗的人有偏見，認爲道家不如密宗。這個問題我花了幾十年也解決不了，究竟是道家傳到印度，再傳回到西藏變密宗呢，還是印度的修持方法在周、秦這個階段進入了中國，與中國文化融會變成了道家？現在沒有定論。因爲事出有因，查無實據，考據很難。至於說秦始皇那個時代，印度修煉成功的人早有來過。歷史上記載秦始皇時來了兩個西域的異人，個子很高大，秦始皇把他們關起來，又看見他們在外面逍遙，關不住的！文獻沒有寫明這些人是否爲比丘，反正不是比丘就是婆羅門教的人物。這證明周、秦階段，中、印文化已經在交流，尤其是修道方面文化交流得很早。所以說，有關道家密宗究竟怎麼樣認定先後，還不敢斷定。學術的立場要公正，不能有主觀的意念。

不過，西藏密宗有一個奇怪的地方，當然這個可能是宋朝以後的事，西藏幾乎沒有中國其他的神，但是有關公廟，也有八卦圖，這是很奇怪的。今天有一位朋友問：「喇嘛與活佛有什麼關係?」我說喇嘛是個稱呼，等於我們稱呼佛教的出家人是和尚，喇嘛就是出家人，和尚、法師是總代號。活佛呢？由唐朝開始經過中國皇帝封過的叫「呼圖克圖」，當然不要念成「糊裏糊塗」。「呼圖克圖」翻譯的意思是法師、大師、活着的佛，所以也簡稱活佛。並不是每一個喇嘛都是「呼圖克圖」，真正受過賜封爲「呼圖克圖」的，宋、元、明、清一直到民國都有。國民政府成立以後，封過的沒有幾個。像章嘉活佛是受國民政府賜封的，他是蒙古人，西藏方面賜封的並不多，這個順便一提。在西藏，許多喇嘛或者活佛會拿念珠卜卦，後來我知道，他是用《易經》的天干地支，所以就越看越奇怪了。

我們再查，唐太宗把文成公主遠嫁給西藏王，陪嫁過去的有道士、儒生，都是全國選出來的精英。至於說土木工匠百工等等，也配備了很多同去，是這樣開始文化交流的。這些道士到了西藏就在那裏落地生根，道家的文化，當然在那裏傳下去，漸漸又變成另外一套。所以研究西藏許多的法則，『講氣脈至少並沒有離開道家的這個法則，這是站在學術的立場講話。信宗教的人不大喜歡聽這些話，因爲宗教不免被宗教情緒影響，產生一些偏見，那也沒有辦法了。

我們現在的閒話好像與十二闢卦圖沒有關係，其實確有密切的關係。

# 第03-04講 陽火之始

現在我們只講圖，先做個初步簡單的瞭解。在這個圖中，先把最外圈的「陰符之終，陽火之始」八個字找到。再找到內圈的一個卦名是「坤」。坤卦的隔壁就是復卦，這個卦象就是「地雷復」（<http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua24.png）。畫卦是先從下面畫上來，下面三筆叫三爻，是內卦。復卦的內卦三爻是震卦（<http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed4.png)，震代表了雷，雷就是電，意思就是發電震動的作用。復卦上面的三爻是外卦，這三爻中間斷了，代表坤卦，抽象的「坤」代表了陰，實質的代表是大地，這個地球土地。所以「地雷復」六爻整個的卦名叫復卦。復卦是坤卦與震卦的結合，也就是「地」與「雷」的結合。

講到這裏我又要說一個故事了，曾經說了很多遍。有一年一位美國的教授來訪問，我們講到科學。我說最近看到消息，你們美國很了不起，現在已經研究到打雷了，科學家總想有辦法把雷裝起來，是拿什麼裝我就不知道了。爲什麼？認爲打了一次雷，地面上增加了幾十噸的肥料。我說我們中國老祖宗早就研究過了。他說哦？中國有這個？我說雷啊，不是一種哦！有八種雷，而且又演變成十幾種雷！他聽了就愣住了一有這樣奇怪的事情？ 「水雷屯http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua3.png，澤雷隨http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua17.png，風雷益http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua42.png， 天雷無妄http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua25.png，火雷噬嗑http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua21.png，山雷頤http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua27.png，地雷復http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua24.png……」每一種雷不同哦！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！每年春天第一聲雷是「地雷復」，地下冒上來的。假如是海里頭打的雷「水雷屯」（<http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua3.png），或者「火雷噬嗑」，就同肥料關係不大，最爲重要的是那個「地雷復」。

「錯綜複雜」是我們現在用的一個慣語，實際上這四個字是《易經》的學問。這個卦我們正面看是「地雷復」，如 果把這個卦上下倒轉過來看，就成了山地剝卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua23.png）。上面這個震卦（<http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed4.png)倒過來是個艮卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed7.png），「艮」爲「山」；下面這個坤卦顛倒起來還是地。這一種就叫做綜卦，錯綜複雜。所以任何一個卦都有四面八面的看法，現象都不同。

# 第03-05講 復卦是什麼

地雷復卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua24.png），爲什麼這個卦名稱爲復卦呢？你看啊，這個卦上面五爻都是陰爻，只有下面這一爻是陽爻；陽能在下面發動，地下打雷了。這個卦所代表的同我們學道都有關係。拿現代人的觀念來說，就是宇宙萬物都在放射，譬如這個桌子也在放射，手錶也在放射，我們的生命也在放射，諸位也是在放射。太陽的放射被地球慢慢地吸收，復卦開始，地心吸收到的陽能漸多，所以冬天地心是暖的，地球表面上是涼的。冬天的井水，我們手摸進去是溫的，夏天井水是涼的，外面是熱的，這是地球的物理作用。所以到了十月是坤卦陰極，十一月的大雪是節，冬至是氣。每月一個氣一個節，節等於這個圓的地球在虛空中轉動。氣是什麼？是地球本身內在的放射功能，太陽、月亮跟自然界的放射是配合的。到了十一月的冬至，是「一陽生」，最下面一爻由陰變陽，代表一個陽能開始生長，所以這個卦叫復卦，這個就是「冬至一陽生」的道理，因此我們過冬至就進補了。

算命根據的二十四氣節，並不是用陰曆，是用陽曆啊！太陽星座準確得很。陰曆是一個月三十天，每月的十五月亮圓了，所以我們本來就是陰陽合曆。冬至這個「一陽生」不是生，是地球吸收太陽的熱能進入地球的中心，冬至以前是收縮到極點的狀態，「冬至一陽生」重新放射出來，地球的熱能放射慢慢上升了。

在我們中國的律歷有一個東西很重要，順便提醒大家一下。講到中國文化，譬如說每一部歷史書上都有一篇很重要的律歷，「律」是指什麼呢？在這個圖上「黃鐘、大呂、太簇、夾鍾」都是音律，同宇宙的音聲、法則有關，也是音樂的原理，這個是「律」。一年三百六十五又四分之一天，這個是「歷」，每個朝代規定的歷不同。我們的「歷」，每年以陰曆十一月爲子月，周朝就是以「冬至一陽生」這個月爲歲首；殷商以十二月爲歲首；夏朝的歲首是正月，就是我們現在過的正月。

年輕同學們注意！過去國家政治改變的時候，對於不投降者，有個名稱叫做「不奉正朔」，就是不照你的律歷來做準則的，這個也有很多的道理。每月初一爲朔，因爲夏、商、週三代不同，可是現在我們用的陰曆正月過年，用了幾千年很習慣，用在算命陰陽五行方面的也是夏曆。

我們把這個錶轉過來看，一年有十二個節十二個氣，叫二十四氣節。到了十二月小寒是節，大寒是氣。十一月這個卦是地雷復卦，十二月是地澤臨卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua19.png），第二爻也變成陽 了，這表示地球陽能從地球的中心又向上升了一點。所以 「臨」就是快要來了。拿地支來代表月份，子月就是十一月，丑月就是十二月。

# 第03-06講 —月泰 二月雷

現在我們再轉過來看一月，月份的地支是寅。一月裏立春是節，雨水是氣，立春過後是雨水，要多下雨了，這是大陸中原氣候。這個時候的卦象變了，下卦三個陽爻了，叫做 「地天泰」（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua11.png），又叫「三陽開泰」。有人說「三陽開泰」 是說過年要喫羊肉就殺了三頭羊，哪有這回事啊！ 「三陽開 泰」是地球的熱能發展到地平面上來了，也就是陽氣上升要到地面了。地在上，天在下，所以叫做「地天泰」。過年門口貼一個「三陽開泰」，不過這個陽字有時也寫成羊，因爲羊字在上古的寫法代表吉祥的祥，所以正月過年也可以叫 「三羊開泰」。

再過來就是二月了，卦名是「雷天大壯」（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua34.png），外卦是雷，內卦是乾，驚蟄是節，春分是氣。什麼是驚蟄節？二月外卦的陰爻第一爻變陽，只有兩個陰在上面，四個陽在下面。陽氣由地球中心一路升上來，到了二月陽能已經超過了地面，所以我們可以放風箏了。我們小的時候放風箏，沒有過驚蟄風箏是飛不起來的。可是南方不一定，冬天也飛得起來。譬如大陸中原地區，雞蛋在端午節才立得起來，在南方隨時可以立起來。

# 第04-01講 氣象 春秋

剛纔我們講到二月裏的驚蟄，「蟄」這個字是執下面一個蟲字，就是動物的冬眠。譬如蛇呀、青蛙呀這些小動物，到了冬天，地面上太冷不能生存，這些動物嘴裏含了一口泥巴，就進洞去入定了。所以西方人把打坐入定叫做是動物的冬眠。冬眠動物不喫也不拉兩三個月，要等到驚蟄節纔出來。因爲此時地球的陽能上升到相當程度了，地面上有陽氣變溫暖了，這不是靠太陽來的，是地球本身的陽能發出來的溫暖。到了這個時候，所謂驚蟄一聲雷，驚蟄的雷是什麼雷呢？剛纔我講我們中國有八種雷，其實有十幾種呢！這個二月的卦象是「雷上天下」，就是雷天大壯卦。陽能在外面，冬眠的動物就醒來了，把嘴裏的泥巴吐掉，開始重新活動起來，所以叫驚蟄節。

我們鄉下農村光腳種田的人，從田裏回來，腿上莫名其妙紅一塊青一塊腫起來了，因爲踩到冬眠動物吐出來的有毒的泥巴。最好的治療方法就是抓把土，混入人的口水，抹一抹就好了。

驚蟄後第一聲春雷「雷天大壯」，地面上才適合農作，開始農忙了。在中國中原地區最準，驚蟄以前不適合農作。

## 氣象 春秋

我們常常聽朋友講，氣象臺靠不住！其實不止國內，日本、美國也一樣。有人寫了一首缺德的詩，我只記得中間幾句：「呼風風不至，無雨雨偏來」，預測不下雨偏偏下雨; 「不如風溼病，風雨有準哉」，還不如風溼病的人，難過起來，知道明天就會下雨了，反而還準。實際上不怪氣象臺，氣象臺輸人的信息是大氣之中的東西，沒有算進去地球本身的變化，而這個地球上的物理又絕對與天氣有關，但是很難搞通。你懂了《易經》就知道難搞了。譬如一個省，你要分南部、中部、北部，都不同。就算是一個城市一條路的南面、北面、東面、西面，各有一個不同的太極。把地球本身的放射能量再配上大氣物理，那就是另外一套學問了。

有時你還不如掐指一算，中國這一套，就像瞎貓撞到死老鼠，報個時辰算算看，憑心裏的靈感求一下，有時反而準。這是個「氣象臺」，不是神通，也不是靈感，是根據《易經》這一套法則。但是這一套法則怎麼那麼靈呢？這個裏頭就妙了。學《易經》我們要記住孔子在《繫辭》上的兩句話：「變動不居，周流六虛」。這個法則是呆定的，但是應用起來要活。學《易經》不曉得活用那就完了，所以孔子把祕訣都透露給我們了。「周流六虛」，六虛就是東南西北上下；「變動不居」，應用起來不是呆板不變的。但是這個法則規律是呆定的，所以我們要先了解。

我們一年過得最舒服的日子在春秋二季。小的時候，老祖母都告訴我們，二八亂穿衣。就是二月、八月的時候，隨便你穿吧，身體弱一點穿厚一點，身體好一點穿薄一點都沒有關係。

我常常給同學們講，孔子著《春秋》，寫春秋戰國幾百年的歷史，他爲什麼叫《春秋》，不稱冬夏呢？春天是由冷變熱，慢慢一點一點熱起來。秋天是相反，夏天的熱慢慢退掉，退到了秋天剛好涼爽，不算冷也不算熱，所以春秋是持平的。不但氣溫如此，夏季白晝長，冬季白晝短，春秋兩季的日夜長短也是持平的。所以我們講「春秋持平也」，是個天秤。古今人物，對於國家社會有沒有貢獻，《春秋》在這個歷史上持平論之，所以「春秋」是持平之論的意思。

# 第04-02講 六陽的上半年

三月間清明節這個陽氣上升，五爻都是陽能，只有最上一爻是陰。這個卦名是「澤天夬」（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua43.png，這個夬字（音怪〉是形容人有一點跛，腳不利便。實際上「夬」是有一些缺點的意思，因爲陽太多，只有一陰。三月的氣是穀雨。

再過來就是四月了。四月立夏是節，小滿是氣。地球到四月它所代表的是純陽，六爻都是陽，就是乾卦。陽氣升到了最高，所以我們要注意啊！到陰曆四月陽曆五六月，這個地球放射陽氣升到了極點，感覺白日又長。我們年輕讀書的時候最喜歡放暑假——「春天不是讀書天，夏日炎炎正好眠。等到秋來冬又到，收拾書箱好過年。」所以一年都不要讀書。

半年完了，這叫六陽上半年。我們先打個岔，陽能陰能一放一收，這之間代表了一年氣候。一年分成十二個月，一個月有三十天，地球繞着太陽轉，中間又加了一個月亮。一年太陽走多少度呢？從地球看太陽在虛空移動，簡單叫行度，在中國天文書上叫「躔度」。一年十二個月，共有三百六十五天又四分之一，多的四分之一天，擺在閏月、閏年、閏日，是這樣分配的，這個裏頭就很複雜了。我們幾千年史書上專門有一篇叫《律曆志》，從唐朝乃至到我們最近清朝的《清史稿》都還有。尤其清朝經過康熙親自參與編制，改進很多。康熙皇帝很用功，自己又愛讀書，拉丁文、梵文、蒙古文、滿洲文都會，又學過術數，數學也很高，天文、曆法、數學他都會，所以這個律歷是他下令由學者一起整理過的。現在有些風水的書都要以康熙整理過的做標準。當然這一兩百年來沒有整理，現在又需要整理了，不整理的話這個天體運行的計算會有差度的。

一年十二個月，一月三十天，五天一候，三候一節，六候一氣。所以一個月當中有一個節一個氣，一年有七十二候，二十四個氣節這都是呆定的，這是一年。再講一天，一天有十二個時辰，這個時辰的代表就是十二闢卦圖的中間空心往外數到第四圈。四月是巳月，五月是午月，這些是「子 醜寅卯辰巳午未申酉戌亥」十二地支。這個地支在一天的代表就是時辰。我們注意，下面研究到《參同契》有一個字， 「簇」年爲月，「簇」月爲日，換句話再加一句可以講「簇」 日爲時。這個法則是呆定的，用起來是活的。我們一晝一夜，十二時辰就是十二闢卦所代表的。一年的法則可以同樣運用到一個晝夜，晝夜之間太陽從早晨出來到晚上下去，這個運程變化是地球在自轉，使得地表的一半是亮的一半是黑的。這個地球的光明和陰暗，影響了地球上物理的生命法則，影響到我們人的生命。

# 第04-03講 醫病的法則

我們人自己以爲了不起，可是在地球的立場來說，我們像是地球表面上的細菌，我們的生命自然要受地球宇宙法則的影響，所以修道人講究時間的配合。學中醫鍼灸的同學，更要注意人體的氣血流行，因爲氣血流行同十二經脈配合，與時辰的變化法則一樣。學鍼灸有一本《子午流注圖》，就是特別注意十二時辰的血脈流通，把天地的法則與人體內部十二經脈的運行，配合診斷。

鍼灸同中醫是相連的，不是分開的。我常給同學們講，我不懂，我只把學理告訴你們。古代中醫講「一砭二針三灸四湯藥」，屬於四個大的醫治手法，診斷病情是「望、聞、問、切」。

望，是看病人走路的姿態，注意他的身材，看他的體質個子，然後觀察面上的氣色，就曉得病在哪裏；聞，是聽他講話的聲音，譬如感冒了，聲音變了，鼻腔的音出來了，身體裏頭有其他的毛病，音聲都會反應。情緒激動，個性急的火氣大，就要注意他肝功能了；望、聞之後才問，他說感冒了，可是他是運動家或者是練拳的，你下藥的成分就不能那麼輕了；如果是坐辦公室的，背又是駝起來的，弱不禁風，藥就要下輕一點，否則他受不了；切，最後把脈，才把這個病因、病竈、病狀找了出來。

砭，我們這個刮痧拔火罐都屬於砭，就是這個病尚在表皮時，治療就容易好。不好的話，曉得這個病已深入，就要下針了。針不好時，曉得更深入了，就用灸了。古人用薑片在上面燒艾，拿現在觀念勉強講像電療，但同電療不同。艾是通氣，把那個熱能逼進身體經脈裏頭，把病趕出去。灸再不行，病已進入腑臟到腸、胃、心、肝、脾，就只好用中藥了。所以這一套程序是分不開的，「一砭二針三灸四湯藥」。

我小時候最會生病，六歲到十二歲是藥喂大的，什麼病都生過，所以對生病非常有經驗。幫我治病的那個老先生很高明，問幾歲啦？哪一天什麼時間開始發這個病？都與十二經脈有關。他不管你頭痛不頭痛，先找病的來源，一天看不了幾個病人。

有一次他幫我開了藥還不回家，連第二服藥他也開好，吩咐兩服藥統統要煎。先告訴你第一劑藥喫下去，一個鐘頭後會難過得打滾，會吐的。喫下去後真難過得打滾，家裏人也跟着慌啊，又不敢說。他就坐在前面，瞪着眼睛看着你，任你疼得叫死了，他也不管。後來我知道，他比我這個生病的人還緊張。看着你，哇！吐了！他把煙筒放下，知道藥用對了，所以換第二劑下去。然後放心了，洗洗臉纔回家去。

中藥店以前是沒有禮拜天的，過年有病人叫門，如果不開門抓藥，地方上的人會打這中藥店的。現在不同了，又有禮拜天，又有禮拜六，等到禮拜一才能生病。所以我們要年輕人瞭解我們中國文化，這些你們都看不到了，我都是親身經歷過的。

所以學中醫對於這個十二闢卦要懂得。這個「簇」字就是拿這一年的法則串成一個月，一個月的法則串成一個時辰。講到人體上應用，也是子時，每人的身體不同，所發動生命陽能的子時也不同。一定的法則，不一定的時間。

# 第04-04講 二至 否泰

剛纔講到六陽上半年，現在繼續下去就是乾卦以後的五月天風姤卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua44.png），臨五月芒種是節，夏至是氣。「夏至一陰生」，陰起來了，所謂一陰生是什麼道理呢？我們拿現在觀念來說，地球放射功能此時達到了極點。夏至以後太陽又開始向南，太陽能的放射對北半球漸減，這就是陰生。夏至也叫做「長至」。我們讀古人的詩詞文章見到「長至爲某某兄寫了一首詩」，就知道是那一年的夏至，這一天是一年中白晝最長的一天。五月地支排到「午」，就是我們喫端午糉子的午月。端午、中秋、七月半這些都是民間風俗的節日，不屬於二十四氣節，因爲是民間風俗，我們也沿用了千多年。這二十四個節氣，是中華文化，甚至說是東方人寶貴的文化遺產。一講夏至，民間在生活習慣上要注意什麼呢？夏至一陰生，潮溼起來了。尤其是住在南方，五月開始梅雨天，老式的房子發黴了，有些舊房子裏頭香菇都長出來了。香菇木耳都是腐爛木頭上長出來的，因爲它是陰中之陽，所以白木耳有補肺功能。

夏至不久就是六月了。節氣有小暑、大暑。六月是未月，二陰生了，卦名叫做「天山遯」（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua33.png）〔外卦是「天」， 是純陽，內卦「山」，二陰了，內在的陰氣慢慢盛起來。

「遯」者，陽氣在裏面慢慢收縮了，陰氣盛了謂之「遯」。

七月是申月，立秋是節，處暑是氣，卦是「天地否」 (http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua12.png）。否的對面就是泰，正月「地天泰」是好運氣，七月 「天地否」是壞運氣。講到這裏我岔進來一個故事，當年講到《易經》，有同學提出來問，老師呀，這兩個卦名好怪哦! 「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。天在上地在下才應該是太平啊！我說這就是哲學呀！如果天翻地覆都沒有了，不是天下太平嘛！也沒有你也沒有我，也不要吵架了，也不要來聽課了，大家睡大覺，就是泰了。「天地否」，天地開闢了以後，人生才那麼多事嘛！你說這是笑話嗎？並不一定是笑話，有道理的。陰在內陽在外，外表看是很好，但是內在陰氣就是糟糕的、壞的，是不好的。所以「天地否」的意思，就是立秋之後處處有陰氣。

到了八月白露、秋分，內在陰氣更進一層了，四爻都是陰，外面只剩兩爻是陽了，叫「風地觀」（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua20.png）。外卦是巽卦，巽爲風；內卦是坤卦，坤爲地。你們研究哲學、宗教的要注意！文王、孔子，在這一卦提出來宗教的定義——「聖 人以神道設教」。這一句話多去研究研究，就懂得宗教哲學了。宗教是人爲造成的，所以聖人以神道設教，就是教育的一環。這是講「風地觀」順便提到，你們搞宗教的同學們注意！

# 第04-05講 至日閉關與奇門遁甲

佛家道家打坐練工夫叫做閉關，這個閉關也出在《易經》上——「先王以至日閉關」。注意呀！「至」就是冬至和夏至。「至日閉關」這句話，如果老師們不傳，誰也讀不懂那些書。我是喫過苦頭的，很不願意你們也喫苦，所以我知道了就告訴你們。奇門遁甲大家都想學，學了呼風喚雨，撒豆成兵，不做個諸葛亮也做個諸葛暗啦！這些學問都很高深，沒有那麼簡單的。像奇門遁甲，八卦不搞清楚，什麼陰遁、陽遁，都是迷惑！很難懂。我這個頭腦不喜歡數學，學得很痛苦，瞭解以後我就把它丟開，知道了就行了。我有個好勝求知心，不知道的一定想知道，知道以後就算了。學奇門遁甲有一個口訣：

陰陽順逆妙難窮 二至還鄉一九宮  
若能了達陰陽理 天地都來一掌中

「陰陽順逆妙難窮」，陰陽順逆倒轉，這個中間的巧妙，就是宇宙法則妙難窮，你永遠搞不通，只講第一二句就把我考倒了。一直認爲自己讀書很聰明，不料被考倒了。「二至還鄉一九宮」，糟糕！我一宮都不宮，一個房子都沒有，哪裏來個一九宮啊。這還不講，「二至還鄉」又怎麼說呢？問起那些算命卜卦看風水的，不懂。有些懂的人只是笑笑，因爲學這個口訣要磕頭拜門。有些人看看他的模樣，萬一是旁門左道總不大光榮吧！就不肯拜，不肯拜書就讀不懂。什麼 「二至還鄉」？其實就是冬至夏至一陰一陽、一順一逆回到那個本位。

「二至還鄉一九宮」，一是陽數的開始，九是陽數的極點，一始一終這可不簡單了。這四句話最誘惑人，但是我現在這樣一講，就算你們都懂了，可是你天地也拿不到啊，不是那麼簡單的！這一句話只是告訴你法則，陰陽順逆的確是妙難窮，你真懂嗎？所以我們現在先要解釋二至，冬至和夏至就是一順一逆。《易經》有句話，「先王以至日閉關」，這是中國古代文化。一個人閉關，每天一樣，每月也一樣，到了那個時候就要清心寡慾，齋戒沐浴，就是打坐修行了。拿佛法來講，就是六根六塵都關起來叫做閉關。「至」是一陽來複的時候，或者一陰初生的時候，如果這個時候把握住天地法則，你打坐一個時辰，也就是兩個鐘頭，等於你坐三個月的工夫。當然這是吹噓一點的，是鼓勵性的，但是把握時辰打坐的話，功效絕對等於你多坐幾次是真的。

所以說「陰陽順逆」，用在這一面也要知道。有人問每天子午卯酉時，有人說要打坐，有人說不可以，答案是當然可以！這是我們講到觀卦補充提到的，我們簡單地把兩卦報告完了。

# 第04-06講 借東風之謎

到了九月，寒露是節，霜降是氣，是山地剝卦。這時因陰氣的剝削只剩上面一點陽氣了。唸到《易經》這個卦，想到古文《李陵答蘇武書》：「涼秋九月，塞外草衰」，就是這個剝卦的意境。

再過來就是十月了，是個純陰的坤卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua2.png），節氣是立冬和小雪。天氣冷了，但是十月不算最冷，真冷還要到下個月。十月在陰曆來講是立冬，又叫做小陽春。所以每年十月北方，在冷的時候一定有個幾天，大概三天，當中會轉成暖的，雖然不像春天般暖和。這個是在哪一天呢？十月有三十天，是初一到初三呢？還是二十到二十三呢？每一年不一定。冬天是吹西北風的，但是十月小陽春可以在這三天當中轉爲東南風，東南風一吹就轉暖和。

諸葛亮借東風就是在這個時候借的，你覈對歷史就曉得周瑜被諸葛亮騙了，他騙周瑜會借東風，他不過把《易經》十二闢卦學通了。他懂得天文，告訴你不要擔心，等幾天我幫你借。他算定了小陽春時會吹東南風，他已經很篤定了。

曹操赤壁之戰敗北後，回去夜裏關在房中看書，忽然跳起來大笑，大家問丞相你五十萬大軍打得光光的，高興個什麼？曹操說我現在弄懂了《易經》上兩句話「先甲三日，後甲三日」，「先庚三日，後庚三日」，這個配合天干地支一定是小陽春轉成東南風。曹操雖懂，可是《易經》沒有學精，他想大概沒這回事，十月一定吹西北風，所以不怕諸葛亮。諸葛亮比他理解得透徹，所以這兩個人，一個是碩士班的，一個是博士班的。

# 第05-01講 占卜與神通

這裏有人提出來兩個問題，說佛家有一種木輪佔法，可以占卜善惡。其實木輪佔法只是一種，佛家還不止這一種卜卦的方法。現在他問這一種方法，同上星期講到的《易經》的「三易」這個法則有沒有關係？這是第一個問題。第二個問題，像木輪佔法等等，如果靈的話，是不是同上次所提到的《易經》法則的靈驗是一樣的道理？

這個問題，我想問問題的人已經自己答覆了。所謂占卜，佔是佔，卜是卜。占卦是另外一種方法。在我們的上古文化裏，卜法有很多，有用各種各樣骨頭來卜的方法，譬如, 牛骨、魚骨、雞骨等。佔，是拿數理來推測的，後來就發展成筮法，用蓍草以算數理的方法來推測的。所以佔是佔，卜是卜。卜的東西比較多，現代考古學可以找到很多證據。譬如剛剛有一位朋友拿本書給我看，寫的是我們中國的少數民族瑤族、苗族文化傳統占卜的方法，他這一本書上正好提到瑤族用雞的骨頭來卜的方法。所謂卜卦，乃至到廟子求籤，這些都是人爲的。

《易經》的道理，天、地、人謂之「三才」，上是天，下是地，中間是人。我們人生的價值是什麼？人生的目的是什麼？依中國傳統觀念就是「參贊天地之化育」。這句話上面並沒有寫一個人字，但是誰在參贊天地之化育？當然是人。天地有沒有缺陷？有缺陷。人的智慧可以彌補天地的缺陷，所以「參贊天地之化育」是人的價值，人的智慧的價值，人的能力的價值，所以不要輕視了人爲。

我常常跟一些好朋友說笑話，我說你蓋個廟子嘛，我給你負責作一百首籤詩。籤詩很好作，也最難作，因爲籤詩的話全都不着邊際的。過後一看，真靈！壞的一看也對，好也對，不好不壞也不錯。

卜卦這些道理都是人爲的，這是人的智慧，所以人修養到最高處就有神通。這些卜卦、算命等等都叫術，所謂術就是方法。在我們中國舊文化裏頭，有個名稱叫術數。普通說佛家所講的神通有五種，一是「依通」，是靠卜卦等等這種術數，或靠一個法則，靠一個數學的統計，而知道一切事。譬如看相有時候看得很靈也是依通，是依靠身體五官來判斷。另一種是「鬼通」，就是給鬼迷住了，也可以說這個人有神經分裂，精神病，屬於鬼病的一類，可能有一些預知能力。三者是「妖通」，妖怪的妖。四是「報通」，這報通是生來就有的，前生有修持的人，這一生有些眼睛能夠看鬼，心裏能夠預知一些事情。我過去有幾位朋友，天生就有報通。在抗戰時有一位朋友，他是名畫家也是個大學教授，我們在重慶、成都經常在一起，日本人飛機來轟炸的時候，我們跟他跑警報。他一看，哎、哎，這邊不要躲，好多斷了手、斷了頭的鬼；那邊好，少一點。他只講少一點，沒有說哪個地方沒有鬼，在他看來滿街都是鬼。他說這個鬼，越鬧熱的地方越多，冷清的地方少，他說鬼也愛鬧熱，同人一樣的。他也不信什麼教，可是就看得見。大家熟朋友們邀他出去，先吩咐他，你到那裏不要做怪相啊！他坐在你家客廳裏，突然做個怪相……大家都嚇死了。這一類的人報通是與生俱來的。還有第五種是「修通」，是打坐修定，學佛修道，修成功發的神通。

其實所謂神通，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，這個是有差別的。得道的智慧無所謂神通了，連神通都不用了，等於沒有了。這是答覆剛纔這個問題，我想這個問題沒什麼重要，大致如此。所以我經常告訴大家學《易經》，不要求未卜先知。你們也不要學這些，一個人真有先知之明，活着豈不是很沒有意思！最好是糊裏糊塗地活着。先知之明的人今天曉得明天的事，又曉得明年的事，這個人還幹什麼事呢？不要乾了。我們曉得明天上街會撞車，就擔心起來，不敢出門了。所以先知並不好！古人說「善於易者不卜」，真把《易經》學通了的人不卜卦、不算命、不看風水。同時古人也講過「察見淵魚者不祥」，一個人能夠精明到把水淵中的魚都看得很清楚，那是不吉利的。頭腦這樣用是會壞的，所以還是糊塗一點比較好。換一句話說，得先知的人，能知過去未來是不吉祥的人，是不吉利的人。你看那些所謂呼風喚雨能知過去未來的大師，你査他一生，他又成就了什麼呢？他雖能知過去未來，那他自己呢？他的過去未來也不過給人家算命而已，所以用不着的啦！這些道理我們要懂。

# 第05-02講 干支 陰陽 消息

我們上次也曾從子月開始講，一年十二個月有十二個代號：子醜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、看風水都要用到的。古人解釋，所謂幹就是樹幹，這一種解釋我不大同意。再查古書上，我們「干支」兩個字非常有道理。天干是由五行的金、木、水、火、土變化出來的。太陽系統的金木水火土五大行星，加上日月，在古代天文學叫做「七政」。我們小時候讀《幼學瓊林》要背的，「日月五星爲之七政」。

子月就是陰曆十一月，它的節是大雪，氣是冬至，卦象是復卦(http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua24.png）。「冬至一陽生」，冬至是月中，所以一陽生就是中氣開始。這個「中」字就要注意啦，中究竟是哪裏？天上的中心，還是地下的中心？在我們身體是哪一個地方發動這個陽？譬如密宗講中脈，道家認爲衝脈就是中脈，不過修密宗的人不承認道家講的衝脈就是中脈。這是意氣之爭我們不管，我們站在學術立場瞭解，它應該是一樣的。地區不同民族的文化不同，代表的名詞也不同。所以在中醫這個中脈叫衝脈，衝脈是簡寫。

這個衝脈同中氣很有關係，我們提到這個中氣，就要注意卦象，卦的陽爻是一橫，也就是一點，代表這個生命一個陽能，向外發展叫做上升，收縮回來叫做下降。一升一降、一收一放是講物理的現象，在生命就是一生一死，在學理觀念裏頭就是一消一息。「消息」兩個字出自《易經》。什麼叫 「消息」呢？這些觀念爲什麼要囉嗦地講？這同我們修道做工夫有關。譬如十一月冬至一陽生，陽氣生命能剛剛成長，到十二月二陽上來地澤臨卦，到正月三陽開泰，泰卦(http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua11.png），看到的是陽氣的成長上升。

看到一個嬰兒剛生下來，我們很高興。可是《易經》的道理，這個叫做消，消就是慢慢用，直到用完爲止。依莊子的道理，生的那一天就是開始死亡的一天，所以生下來是在等死。就算是活了一百年、一千年，「不亡以待盡」，不過是在等最後一天的到來，所以生命的過程是消。那麼死亡了以後，是真的沒有了嗎？不是沒有了，那叫「息」，休息去了，休息是充實充電，所以息的時候不是沒有生命。我們習慣了把消耗、活動的時候當成是生命，不知道那個息，表面上看到的是死亡，實際上是在充電，是新的生命正在開始。所以叫一消一息之間，換一句話說是一動一靜、一善一不善、一是一非等等。

這個我們瞭解了以後，十二闢卦從子月開始計算，走一圈到陰曆的十月，就完全變成純陰之體，純陰的卦是坤卦。這個過程就是一消一息之間，代表了這個天地運行，以及生命運轉自然的現象。這十二闢卦的作用，十二個圖案就是兩個東西，以一陰一陽兩個爲代號。一個是陽能一橫，代表了生、生命、生髮的力量。在《易經》裏有個專門名字叫做 「爻」。一爻中斷的就是陰爻，不中斷的就是陽爻。就是這一陰一陽，說明宇宙之間的相對性，也就是兩個相對的力量。這不是愛因斯坦的相對論啊！這是《易經》的相對原理，講宇宙一切萬有生命相對的作用。常有許多年輕人學《易經》，以爲同愛因斯坦的相對論一樣，不要胡扯了，是兩樣！愛因斯坦的相對論，我說他有些道理，但是不一樣。不用把科學拿來給自己撐門面，也用不着把老祖宗跟近代人愛因斯坦排排站！如果說老祖宗的學問同愛因斯坦一樣，等於說祖父長得跟孫子一樣，這是不通之論。

宇宙間有一陰一陽，就是兩種力量。我們的動作也好、說話也好，任何生命都有兩個作用，這兩個作用是生滅的，消息的，所以《易經》講消息，就是佛學生滅法。有成長就有衰弱，有衰弱就有成長，一邊高另一邊就低了。那你說一個高一個低不能均衡，這個宇宙豈不就沒有均衡了嗎？說這個宇宙有均衡的話，是假定的，那是形面上的，也要看你如何定義均衡。形而上是不是這樣？不知道，暫時不管。

# 第05-03講 乾坤 天地

這個一陰一陽在宇宙的作用由兩個符號代表，就是乾坤兩卦。周易的乾坤兩卦，乾代表天，坤代表地。講到這個「天」字，在我們中國文化裏頭可以有好幾層意思。所以讀古書讀到這個「天」字非常麻煩，有時候同一個句子，這個「天」字出現兩次，第一次講的是形而上，理論世界的天，是個代號；第二次是講物理世界這個天體的天。有時候這個天就是西方哲學家本體論的概念；還有一個天，性理上的天，是把理性兩個字倒過來，就是我們說天理良心這個天。這不是有太陽月亮的天，也不是上帝住的地方，這個天在我們自己的心中。所以這個天，在同一個句子裏就有不同的意思。在《周易》裏頭的這個天，首先是代表自然界的天體，可是有時候又用到性理方面，有時候又用在形而上的本體方面。

現在看乾坤兩卦，每卦三畫。這兩卦三橫的畫法，在唐宋以後有一個名稱叫做先天卦，只有三爻。把三爻卦再加上三爻，就叫六爻卦，是後天的用法。爲什麼先天卦只畫三爻呢？等於老子說的一個道理：「道生一，一生二，二生三， 三生萬物。」 「三」以後不談了，已經發展到不曉得多少數了。所以先天卦也只畫三爻。

六爻卦是後天的用，講到後天的用，這裏有一個奇妙之處，《易經》講宇宙一切法則，它只畫到六爻，沒有第七爻了。但是古人將第七層叫做遊魂卦，第八叫歸魂卦，這個很有意思的。我們人類的文明到現在爲止，不管是宗教、哲學、科學，你看沒一個東西到過第七位，只有六位。你看化學的公式化出來只有六位，第七位那個東西是死的。所以我們的老祖宗當年就知道，宇宙之間一切的應用法則只到第六位，第七位變了，到了第八位是歸魂返本還原。雖然是還原，但與原來還是不同，已經變了，所以叫歸魂卦。

# 第05-04講 坎離 日月

說了乾坤二卦，再講坎卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed6.png）跟離卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed3.png）。坎離兩卦也是畫三爻。坎離兩卦代表什麼呢？離卦代表太陽，代表火，也代表熱能。在人體上，離卦代表眼睛，代表很多了。坎卦代表月亮，代表水，在人體上是代表耳朵，甚至代表腎，都是代號。

乾坤代表天地，坎離代表日月。韓國的國旗圖案就是這乾坤坎離四卦，也非常有意思。我們曉得周武王革命推翻了暴虐的殷商紂王，然後建立周朝。商朝的貴族箕子是紂王的親戚，他帶着中國的文化逃到了現在的韓國，保留了一部分中國文化在那裏。這是一段歷史淵源，順便交代一下。

現在我們看這個坎離兩卦，坎離是乾坤卦中間一爻變動來的。剛纔講到中氣，我們說一件事情要變化，是自己心裏頭先動了念，中間中爻一動就變了。乾卦的中爻一動，陽爻就變陰，變成離卦，叫做「離中虛」（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed3.png）。如果畫一個圓圈象徵太陽，太陽那麼亮，太陽裏頭有一點黑點，就是那個陰。所謂離中虛，是指陽中有至陰。這是拿中國文化解釋太陽，不是用現在科學講《易經》的物理觀、宇宙觀。太陽裏頭有黑點，這一點謂之「至陽當中、有至陰之氣」，是中氣。 乾卦的中爻一變，就變成離卦，所以太陽是代表天的乾卦變來的。

坎卦是坤卦變來的。坤卦的中爻一動，陰極就陽生，變成坎卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed6.png）。坎代表月亮，我們的古人早就知道，月亮本身不能發光，它是吸收太陽的光能而反射，纔有這個光明。坎離兩個卦分別是陰中有陽，陽中有陰。

因此《參同契》頭兩句，「乾坤者易之門戶，衆卦之父母」，這是《易經》的關鍵所在，是入門之處。第三句話，「坎離匡廓」，這個天體空空的，中間有兩個圓球在轉，一個月亮（坎）一個太陽（離），變化出來萬有的生命。中國的文學有時候稱太陽跟月亮爲雙丸，像兩個彈丸一樣在轉動。這個天地的運行，地球的轉動，就靠太陽、月亮推動的力量。「運轂正軸」，是像車輪子一樣在這個太虛、在這個宇宙裏頭轉動，有規則地動。而且它的中心一定是中正，等於車輪那個軸心一樣，不能歪的。

在十二闢卦的十二個月當中，半年屬於陽卦，「冬至一陽生」，陽氣在上升就是剛纔講的「消」。半年屬於陰卦，「夏至一陰生」，陽消陰長是「息」，陽氣陽能慢慢向地球中心回收來休息了，這個是息。一消一息之間好像是兩樣東西，實際上就是一樣東西，我們拿現在觀念講就是生命能。能把握到這一股生命能，就可以成仙成佛，超凡入聖了！現在只拿坎離兩卦做例子，太陽月亮的運行法則，說明宇宙有個總的生命能，就是一消一息之間那麼轉，形成了一年十二個月，四季春夏秋冬的現象。實際上一年沒有四季，只有二季，就是一冷一熱。用陽代表熱，春天是熱的開始，到夏天是熱之極；「陽極陰生」，秋天是冷的開始，所以涼爽，到了冬天是冷之極。這就是一陰一陽的來往消息。

# 第05-05講 干支 氣血 點穴

這十二闢卦再用十二個地支來做代表，天干是天的幹擾，地支則是地球本身的放射，支持自己的生命能轉動，天干地支之間變成兩重活動。古人講：「天道左旋，地道右旋。」 一正一反，所以我們看到太陽東邊上來西邊下去，好像太陽是圍着地球那麼轉，實際上是地球永遠向一個方向轉的。天道左旋，地道右旋，兩個方向不同在轉。把它縮小時間，十二闢卦就對應一天十二個時辰。

時辰是中國古代的說法，一個時辰等於現在兩個鐘頭。十二闢卦中，一天的子時是夜裏十一點起到凌晨一點鐘，這兩個鐘頭是子時。轉過來中午十一點鐘到下午一點鐘就是午時。十二闢卦的時間代表一天十二個時辰，太陽月亮與人體生命是有密切關係的。譬如我們曉得武功裏頭有一門點穴，武俠小說描寫用指頭一點，這個人就站在那裏不能動了。

點穴不一定是用指頭，如果用指頭點穴，這個指頭就要練成鐵棒了，骨節都粗起來，會武的人一看這人的指頭，哎呀，小心會點穴的！普通是用拳來點穴的，也有用腳尖來點穴的。點穴的人非要記住十二個時辰不可，我們人體的穴道，哪個時辰氣血剛剛通過，點穴把這個關鍵的地方一堵塞，就把人體氣血的過道閉住了，就是這個道理。所以聽說有些朋友一下子死了，我問怎麼死的？沒有什麼，他就是扭了一下而已。在我的觀念，他當時扭撞的地方，恰好是氣血正通過的穴道，他本人只覺得輕輕碰一下，年紀大的人氣血衰了，雖然只輕輕一碰，卻像鍾一樣停擺了。

所以人體的法則，在一天之中與時辰的關係一定要知道。中國道家講修道、打坐、做工夫，子、午、卯、酉四個時辰非常重要。子時與午時剛纔說過了，卯、酉就是早晚五點到七點之間。有些人傳說，子、午時不能打坐，會走火入魔，把人嚇死了。又有些人專門勸人在子、午時打坐，所以搞得中午飯也不敢喫，夜裏不敢睡覺。子午打坐有沒有道理呢？非常有道理，這是我們先民老祖先們，根據自然法則安排起居飲食，太陽一下山就睡覺了，睡了差不多五六個鐘頭，正子時醒來了，半夜正好打坐。順其法則，日出而作，日入而息。我們現在晝夜顛倒，所以子時同午時就要活用了，不能死照這個法則。照這個法則並不是不對，效果是不同的。道家有個法則叫「子午抽添」，子午兩時辰做工夫是抽添，卯酉兩時辰打坐做工夫叫做「沐浴」。「抽添」跟「沐浴」稍稍不同。

# 第06-01講 沐浴的人

剛纔講到用十二地支對應的一天十二個時辰，就是二十四個小時。每一分每一秒，這個天地宇宙萬物都在變。我們學《易經》要懂這個道理，宇宙、天地、萬物、人事，沒有不變的。在佛學叫無常，無常是講他的原則，不永恆叫做無常。《易經》講的法則是變，一切皆在變化，沒有不變的事。《易經》也告訴我們，一切的變，都是漸漸地變，不是突變，突變是不可能的。我們人看不清楚，認爲宇宙間有突變的事，因爲對前因後果不瞭解，感覺是突變，實際上都是漸變而來。

宇宙、天地、萬物必變，所以人、事、物理一切皆在變動。因此諸位學打坐的，覺得有時境界很好，或者是放光了、動地了，下一刻你既不放光也不動地。所以它必然要變的。變不是壞，是變了一個現象，懂了這個道理，你可以修道了。有時說現在很清淨，等一下算不定很煩躁，也是必變的法則。所以我們每一分秒都在變，都是配合宇宙變的法則。道家告訴我們，要把握這四個時辰，子午卯酉，也叫 「四正」，四個正的時間。我們畫一個十字，上下左右就是四個正。其他的叫四隅，四個斜角方向，一共是八方八卦。

這個四正時間用處又不同。子午抽添，抽就是把東西抽掉，把它減少；添就是增加，把它加上去。卯酉這兩個時辰沐浴，沐浴就是洗澡。講到這裏我又要岔進來一個故事。當年年輕喜歡四處訪道，我曾碰到一兩個奇人，這都是親身經歷，向諸位報告，作一個參考。

那時在湖南有一個學道家的，一天洗四次澡，以前家庭的衛生設備不像現在，每一次洗澡要熱水好麻煩。好在他家裏有錢，他早晨跟晚上一定洗澡，每次要泡個把鐘頭。他修道就是卯酉沐浴啊！這個人當年是六七十歲，望之如三十多歲的人。他的儀表很好，氣象也很光潤，後來我想想那是洗澡洗出來的（衆笑〕。他用這個工夫對不對呀？那也是卯酉沐浴，不過做到外表去了。

還有我在峨眉山閉關的時候，來了一個修道的人，這個人跟廟子的當家師吵架吵得很厲害。原來峨嵋山用的水，有些廟子是靠下雨靠雪融化積存起來，水池子有我們這個房子兩倍那麼大，很深，聚藏的水要用上半年。可是這位修道的老兄，每天要卯酉沐浴，他先跳到廁所裏洗澡——大陸上當年的廁所是個大坑，他要跳進去洗澡，不曉得嘴巴露不露出來（衆笑〉——洗完了以後再跳到清水池裏洗澡。和尚們拼命拉住他，他就跟和尚吵得一塌糊塗，後來吵到我這裏來。我正在那裏閉關，我問他：「你是不是遂寧人?」四川遂寧當年有一個有名的法師叫瘋師爺，同濟癲和尚一樣瘋瘋癲癲，是有神通得道的。我們當年要去訪瘋師爺，不要說拜他爲師困難，你連找都找不到他。不過他經常坐在廁所，他的禪堂在廁所，不是現在的廁所，是當年那個茅坑，臭得不得了！瘋師爺就在這茅坑邊上打坐，你要拜他當徒弟要準備在廁所跪上三天三夜，不怕臭不怕髒。可是當時我就做到了，我曉得他有道，我把他蹲的廁所當成極樂世界，跪不了兩個鐘頭，他跑過來找我了：「起來，起來!」他那時又不瘋了。可他沒有收我做徒弟，我也沒拜他爲師，不過很敬仰他。

所以我就問這個學道的人：「你是不是瘋師爺的徒弟呀?」他說：「是呀！那是我師父。」瘋師爺的師父叫癲師爺，一瘋一癲（衆笑〉。我說：「是嗎？你師父是我朋友啊!」我先把資格擺得老老的，也是真的，我沒有說假話。雖然我跪他，但沒有拜他爲師。我說瘋師爺他可不教人家這樣啊！據我所瞭解，他走的是正路的佛法。他裝這個樣子，是要拜他做徒弟的太多了，他煩得很，就故意搞得一身髒。所以大多數人怕髒愛乾淨的，就不敢找他了。我說：「你不要冒充，我問你爲什麼跳到廁所裏洗澡?」他說：「莊子說道在屎溺。」 我跟他講了半天，後來總算把他說服了。你看講到卯酉沐浴，我親身經歷，再加鹽加醋就是很好的兩篇小說。這個世界的人物，有很多有趣的故事。

# 第06-02講 子午卯酉的作用

實際上子午抽添，卯酉沐浴，講老實話不是這個道理。但是配合宇宙法則打坐是對的，子時同午時真有作用。我曾經做了一個科學的實驗，這裏有一位科學家朱文光博士，他把金字塔的圖案尺碼弄來，用金紙做了一個金字塔模型，完全依照尺度比例製作，差一點都不行。如果戴在頭上打坐，身心都特別定，是真的。他說國外曾經做過實驗，把這個紙做的金字塔做得小小的，夏天最熱時把一塊新鮮的豬肉放在金字塔中，不要冰，一個禮拜後豬肉拿出來也不會臭。這個是什麼道理？很難講。假使刮鬍子的刀鈍了，刮不動了，把它擺在金字塔的正中間，一個禮拜拿出來，刀又可以颳了。所以我跟朱博士講，你做些帽子賣，專門賣給人家打坐的 (衆笑〉，一打坐就得道。他光說不練，到現在一頂帽子也沒做出來。這個事就是說明宇宙間的自然法則同人體有莫大的關係。

所謂子午抽添，子就是在添，你自己不用再去添它啊! 子時就是復卦，你夜裏十一點鐘開始打坐，陽氣自然上升，這是依自然法則。以前的人晚上六點鐘睡覺，睡到半夜子時醒了嘛，子時醒了陽氣正在上升，這並不是地球影響你，而是人體內的自然法則，並不是說太陽地球特別照顧你啊！我們人體生命運行的法則同這個法則一樣，你照自然的法則生活，到子時陽氣一樣升起的。所以子午抽添，子時陽氣上升，就是添的時候。你讓它自然上升，不用管它。但是你要注意身體上，譬如說氣脈發動了，這就是添。氣脈發動也同這個層次一樣，一步有一步的工夫，一步有一步的境界。我們引用《心經》上的話，「照見五蘊皆空」，你就照着它，由它自然添長。

我們到了午飯過後，人有一點悶，想睡覺，因爲陰氣生了，就是自然在減。減的時候你不要硬把它拉回來，你只照住它，讓它清淨，好像要睡眠，其實並不一定睡着，只是順其自然。這就要做到「順天者昌，逆天者亡」。這個天並不是宗教，是天地自然的法則，生命的活動配合宇宙的法則規律，就是順天者昌。違反了，那自找麻煩，自找短命，就是逆天者亡。可是我們現在的生活都是晝夜顛倒，都是「逆天者亡」啊！所以這件事，只能說子午絕對可以打坐的，但是這是一天的子午，我們還沒有說代表一生的子午，將來再說。

怎麼叫卯酉沐浴呢？不是真地去洗澡，而是我們學佛的道理，要你放下、清淨、不動念，身心內外才有無比的寧靜、安詳之感，這就是沐浴的道理。所以卯酉兩個時辰打坐，清淨自在；不是刻意去清淨，你真要造一個清淨，已經很不清淨了。這是我們看到道書上「子午抽添，卯酉沐浴」 的一個原則。諸位要注意啊！我所講的只是我的意見，提供給諸位參考，我可沒有道啊！我是教書的，喫開口飯的，對與不對你們自己去研究。

# 第06-03講 採補 奪舍

因爲道書有「子午抽添，卯酉沐浴」，就有許多人認爲子午抽添是道家的旁門左道，叫做「採補」。採補是一個道家的名稱，你不要聽到採補就害怕！什麼採陰補陽、採陽補陰，沒有這些鬼話！採補有很多，道家的採補有采日月的精華。這個方法，並不是邪門，而是一個很好的方法，是個大采補。採日月精華的修煉方法就很多了，這個裏頭又分得很細，所以修道這一條路很艱苦，不是你以爲的優哉遊哉。採太陽的精華，每月只有陰曆初一、初二、初三，初四、初五就差一點，勉強可以用，過了五天就不能用。萬一碰到初一到初五都下雨，這個月就修不成了。

至於採月的精華，只有每月的十四、十五、十六三天，到了十七、十八已經不能用了。採月亮的精華也很難的，中國許多小說上寫那些妖怪狐仙修道，是專門吸收日月精華的。但是「人生幾見月當頭」啊！人活一輩子，幾次看到月亮在頭頂上？一年只有十二次，有半年天冷你不願出來看月亮，有時碰到下雨或者月亮給雲遮起來，所以採月亮精華也很難，除非到非常高的山上，避開雲層霧氣。

我們在第一講提到過道家的天元丹，天元丹在佛家密宗的修法，是修東方藥師佛真正的灌頂法，可以使你長壽。長壽法在密宗是一種修法；不死法是另外一種修法。修密宗的長壽法一定跟不死法配起來修的，而且長壽法、不死法又一定是跟往生頗哇法配合起來修的。現在在座的，大概有很多人都修過。頗哇法是藏文，就是往生法，也叫轉識成就法，修成時頭頂上開了竅可以插草，插了草就像是買了保險，死後就可以往生西方。

一般學佛的人走淨土路線的，這一生可能修不成功，就要往生到阿彌陀佛那裏去「留學」，但是很少人有把握一定能往生。其中另有一個方法，就是道家的修法中有保存，密宗的修法已經沒有了。

當年我問我的師父貢噶活佛，藏密裏頭這個法有沒有？他說藏密這個法已經失傳了。我說中國道家有個法叫奪舍法。至於這個法究竟屬於道家還是密宗還是由印度傳來，說法很多，我們在此不論。道家修行人曉得此生沒有希望，靠這個肉體修不成功了，來生再投胎又沒有把握，就趕快修離神法，也有叫它是離合神光法，離開這個身體，把這個肉體快一點丟掉。其實這個法門後來我才知道，佛說白骨觀的密法裏頭也有，不過說得都很隱晦。

離神法修完以後就變成陰神了，這個人離開肉體，靈魂自己可以做主。奪舍就是侵佔，要找到一個個把月剛夭折的嬰兒纔好，嬰兒靈魂剛剛出去，你就進入嬰兒的身體，這叫奪舍。其實這已經犯戒了，道家這叫罪犯天條，需要有很大的功德，不然是不行的。你更絕對不能妨礙人家，不可以搶嬰兒的肉體去住，去搶的話，那是罪無可赦的。

所以我們要懂一個道理，佛家跟道家一樣絕不準自殺，也絕不準隨便投生，就是要還業報，你前生所做的善與惡業，應該要受完纔可以走的。等於法院給你判了刑，你刑期沒有滿就想辦法逃出來，這是犯法的，所以奪舍法是逆道而行的。不過是有這種方法，所以修神仙、修佛，都是一個道理，大家不要隨便希望啊！修這個法門以前要「三千功滿，八百行圓」，三千功德善行要做滿，救人一命算善行一件，想做仙佛的要救多少條命纔行啊！大概別人已經救過我們很多次了，欠的都是賬，所以想成仙成佛太難了。

# 第06-04講 曰月精華與日輪觀

由採補的道理引申下去，岔進這一段，奪舍也屬於採補的旁支，也屬於天元丹的一個很小的流派。採煉日月精華有些是道家的理論，引用了莊子所說「與天地精神相往來」。關於這方面，我不妨跟你們講一講，因爲過去有老師父們傳過我。我一輩子都是喜歡研究，但是學了就不用，我也曉得我做不來，成不了佛，也成不了神仙，不下地獄已經很好了，一天到晚亂講，都犯戒的。真正的採日月精華很不容易的，必須很有定力，也不是對着太陽月亮看的。沒有經過老師指點不要自己看了這些書亂來，太陽月亮的精華怎麼會讓你吸進來呢？那是借用太陽月亮在宇宙間放射的功能，與你自己的氣配合起來。那麼這個氣是什麼氣呢？開始的氣粗的是呼吸，這個不是氣，真的氣是意，所謂意氣，在密宗的道理就是觀想。所以什麼是觀想？就是意氣。觀想也是第六意識的「妙觀察智」。

宇宙的精華本來跟人體是相溝通的，這個意氣自然可以作用。在佛家來講，釋迦牟尼佛把這些方法都說了，可是一般人讀經就讀不懂。佛法的採日月精華的方法，還用不着跑去看太陽、月亮，你坐在房間、坐在地下室、坐在鐵籠裏都沒有關係，仍然可以跟太陽、宇宙的精華往來。因爲太陽的放射功能，並不是牆壁可以擋得住的。如果你能夠拿意識跟它溝通的話，也就是「與天地精神相往來」。所以佛家有日輪觀，修淨土《觀無量壽經》也要修日輪觀，而且戒律規定所有出家的弟子，睡眠的時候心中要做日輪觀睡。這是什麼道理？所以我說釋迪牟尼佛一點祕密都沒有保留，都說了，可是一般人研究經典沒有看出來。這是顯教，不是密法。有些人拼命去求密宗，實際上密宗所有的方法，顯教裏頭都有，只是你看不懂。、

我說的是有憑有據的，我現在提出來，你們諸位看佛經就懂了。其實經典上都明明告訴你了，他沒有祕密保留，所以我一再強調，道是天下的公道，真正三教或者五教的聖人、教主沒有保留祕密，他希望一切衆生個個成功，他明明告訴你了，是你自己看不懂！道家說「得訣歸來好看書」，經過老師指點，得到口訣懂了，然後自己求證一番，才把這個書看懂了。只好「掩卷一嘆」，把書本合起來嘆口氣，「古人不欺我也!」古人沒有欺騙我，是我們辜負了古人。古人把好的東西都留給我們，我們自己看不懂，只好到處去找。所以我常常說，學佛的同學們你不要感嘆找不到老師，多得很！善知識在佛經裏頭啊！佛的教法，即使是末劫的時候也還在啊。你自己修證到了，翻開經典一看，臉紅啦，爲之汗顏！原來他老人家講過的，可是不到那個功夫境界，你還真看不懂！

# 第06-05講 劍仙的話

我們剛纔講「子午抽添，卯酉沐浴」，因爲講抽添，提出來採補之一種，所謂「採補日月精華」。關於修道，我再告訴諸位一個經驗，在我大概只有十幾歲，還在杭州唸書的時候，聽說杭州城隍山上有一位老道士，是劍仙啊！我那個時候神仙也不想當，佛也不想成，只想當劍仙，兩手指一比，一道白光就射出去了！所以一聽說有這個老道，就想辦法去看他。聽說他還是清朝的皇室出身，到城隍廟那個道觀修道。你們諸位杭州的朋友應該還記得，過去城隍廟是很大一個道家的叢林，他是方丈，見他可不容易了，我跑了八趟，影子都看不見。後來總算找到一位佛教法師，他跟這個老道有點交情，纔算見到了，那可不容易喔！我看他出來那個風度，可惜我不會畫，當年也沒有照相機，所謂白襪雲鞋，白的襪子，黑的鞋前面繡個雲頭，走出來大袖那麼一揮，那個樣子我看到都醉了。這就是神仙啦！那真好看，氣象萬千呀！然後一坐，很客氣，「爲什麼一定要找我呀?」我趕快跪下了，我說:「求道呀，師父。」 「不可以叫師父，哎， 請起，不要客氣，不要客氣。」他馬上把我扶起來。

然後我問他這個劍術，他說：「這個我不懂，這個不懂。」他一口否認懂劍術，然後告訴我兩件事，我一輩子記得。他說：「我們的這個心呀，只有拳頭那麼大，你看這一件事情也裝進來，那一件事情也裝進來，裝了多少事情！會迸開來的！你年輕人，什麼劍術呀，都不要裝進來，什麼事情這裏一過就丟出去，永遠丟出去，你一輩子受用無窮了。」 其實這個就是道，心裏不裝事。

他還告訴我：「哎，你也不要來求什麼，我也沒有道，也不懂劍術。你啊，眼神不要那麼露，年輕人眼神要收斂。你會不會看花呀?」 「花怎麼不會看？當然會看呀!」 「唷，你不會看花的!」我就問：「那要怎麼看?」他說：「一般人看花，看任何東西，眼睛的精神跑去看。錯了！要花來看你。」 我說：「花怎麼來看我呢?」他說眼神像照相機一樣，一路照過去，把花的那個精氣神吸到心裏頭來，那個時候他不講腦。花、草、山水、天地的精神用眼光把它吸進來，不是拿、我們的精神去看花，要把它們的精神吸回來。

我跑了幾趟求見他，光這兩段話，這一輩子就受用無窮了，到現在我都很感謝他。他修煉精神的方法，也是「與天地精神相往來」，就是這個原理。那個時候聽了雖然很佩服，可是不覺得是方法。我又跪下來：「師父，你總要傳我個祕訣嘛!」我賴着不肯走，然後他旁邊那個道童，等於佛家的沙彌，來催了他好幾次，是真的有事假的有事，我不知道，反正我不走的，在門外跪三天三夜我也要跪。

他後來給我逼得沒有辦法，說：「你把你的劍法練給我看看。」他叫那個道童把劍拿來，然後我就老實不客氣，把平生所學的本事都使出來了。他看了只笑，這一些都是花拳繡腿，他不好意思講跑江湖賣膏藥還可以。他說：「不要搞這些啦！時代用不着了，你劍術再高，一顆子彈就完了。」 他又說練劍不容易，要人站好，一隻手叉腰，一隻手拿劍，是真的劍，是鋼鐵打造的很有分量。你要手腕用力，手腕的力氣到了劍尖上。他說晚上在房間裏點一炷香，一劍下去，香劈成兩半，兩頭都有火花，這是第一步；第二步，黃豆抓一把在手裏，丟一顆，憑空一劈就對開；然後再劈綠豆，綠豆比黃豆還小，你都劈得開時再來，我再教你。這一下我也不想再跪了，也不想再來了，沒有這個時間，永遠練不成。我把這一些故事給諸位報告，說明修煉的這些法子，道家、密宗方法很多，但是基本原則是一樣。所以研究《參同契》第一步先把十二闢卦的圖案，配在一年，配在一天，配在身體上，配在心理上。這個法則統統把握住了，不用向人家求方法，你自己就會懂方法去修持了。今天對不起，我插了很多小說一樣的故事來說明這個原則，耽誤了很多時間。但是我這個插進來的故事不是亂說的，都是配合這個道理。

# 第07-01講 四卦的作用

我們用了很多時間介紹十二闢卦與《參同契》的關係，在座的同學有人有意見，認爲《參同契》的原文沒有講太多，自己不曉得怎麼研究。但是《參同契》基本上離不開所介紹的這些，譬如原文的「乾坤者，易之門戶」，就要研究《易經》乾坤坎離這四卦的變化，它所代表的法則是研究《易經》入門的綱要。乾坤是衆卦之父母，八八六十四卦都從乾坤兩卦來。這個《易經》卦理是講變，前面已經說過，雖然我們介紹十二闢卦時，看見變化是從下開始往上走，但是一切變化以中爻爲主。等於一個人內心的中心思想一旦有變，慢慢外面的事實也變了。

比如乾坤兩卦的中爻一動，乾卦純陽之體，中爻一變爲陰，就變成了離卦，就代表了太陽；坤卦純陰之體，中爻一變就成了坎卦，坎卦代表了月亮。至於人物的話，離卦乾卦都代表男性，坎卦是代表女性，不過以人事來應用又不同。這個道理有很多了，我們沒有時間再多談。所以衆卦「坎離匡廓」，都靠天地太陽月亮，也就是這乾坤坎離四卦作爲一個大綱。「運轂正軸」，等於一個車輪的中心點，一個轉動陀螺的中心點。

「牝牡四卦」，「牝牡」 二字在《道德經》裏常用到，牝字代表母性，牡代表了公性。所以在古書上，公牛就稱牡牛，母牛稱牝牛，也就是代表陰陽兩個字。乾坤坎離這四卦，四個符號，乾代表陽性，男性，正面；坤代表陰性，母性，反面；離代表陽性，公性，正面，光明面；坎代表陰性的，母性，黑暗面。「以爲橐龠」，這是老子《道德經》裏的話，老子講：「天地之間其猶橐龠乎?」這個宇宙形成與滅亡，滅亡了又形成，不是誰能主宰，而是自然共有的一股生命的力量。

「橐龠」兩個字分開來講是兩件東西，「橐」是布袋子，我們小的時候都看過，鄉下人做生意的，出門背一個布縫的袋子，中間塞進衣服錢財。「龠」是七孔或九孔的笛子，竹管做的。「橐龠」合起來代表風箱。以前打鐵或爐火，有個木頭做的手拉風箱，手一推動，拉起來嗒嗒響空氣就來了，一關一開吹風，代替人來搧火。所以「橐龠」就代表一動一靜、一開一合、一來一去之間這個動能。在靜態的時候，什麼都沒有，空的；一動之後，一開一合就有一股動能出來。

這就是中國道家哲學，包括儒釋道三家最高的哲理，並不像西方文化那樣，認爲宇宙是有一個主宰創造的。東方文化是科學性的也是哲學性的，所以老子講「天地之間其猶橐龠乎」！

「牝牡四卦，以爲橐龠」，它就是宇宙之間這個生命的大象。大象，大概的現象，是說原則不變的；不是小象，沒有詳細分析。大象就是乾坤坎離。乾坤代表了宇宙天地，坎離代表太陽月亮，「牝牡四卦」就是這陰陽四卦，「以爲橐龠」，就是太陽月亮一切在運轉，所以形成我們人世間有白天、黑夜，有動相、靜相。這個動能在中國道家就叫做氣，所以古人的詩說到宇宙萬有生物的生命，「悟到往來唯一氣」，悟到生與死就是一股氣的作用。「不妨吳越與同丘」，活着爲了爭一口氣，大家鬧意見也是這一口氣的作用。吳越是敵對的國家，死後這一口氣不來了，就算埋在一起都沒有關係了。

# 第07-02講 氣與物

古人所講這個氣以及道家所講的這個氣，千萬不要誤解爲空氣或者大氣層的氣。所以研究中國道家哲學，對於這個 「氣」字一定要搞清楚。我經常介紹氣有三種，我們現在寫的「氣」字，是中國文字自然的演變，這個氣中間有個米，代表米穀之氣，是吃了東西以後的呼吸，營養進去的這個吸收功能。至於空氣的氣，過去寫法中間沒有米字，就成了氣。那麼道家原始寫法那個「炁」，中間是沒有連着的。那個古代炁字，就是兩橫。現在這個「無」字，是中國古字的 「無」，下面有四點，中國字四點是代表火，無火之謂炁。我們勉強地借用現在觀念只能說，生命的本能是這個「炁」， 但是我們一點也沒有發揮這個「炁」。

發揮這個炁字道理還很多，大家打坐做工夫，開始都是用鼻子呼吸。有人問氣功究竟有多少種？據我所知有二百八十多種，都是由這兩個鼻孔玩的花樣，人真會玩。但是的確可以利用呼吸之氣來修煉身體，這是最初步的工夫。真達到所謂氣充足了，神凝氣聚，精神專一，達到這個境界的氣已經不是呼吸的氣了，同呼吸就沒有多大關係了。這是做工夫方面，我們會再討論到。

「牝牡四卦，以爲橐龠」，實際上這兩句話的意義，就是生命的功能那個東西。這個東西宗教叫它是菩薩也好，上帝也好，但在道家文化學術裏，沒有這些名稱，因爲無法給它一個名稱。老子叫它道，也是假名，所以稱「道可道，非常 道，名可名，非常名」。這個東西，叫它什麼都可以，它不是唯心也不是唯物，但是心物都是它的變化。

老子、莊子的道家觀念，認爲宇宙之間這個功能就叫做物化，但是這個物，不要認爲是現在唯物思想的物，春秋戰國時候沒有什麼唯物、唯心的分別。所以讀那個時候的古書，常常讀到這個物，有時候這個物是指實體的東西，有時候這個物是代號。等於我們現在罵人，你是什麼東西？我說我是學哲學的，我真不知道自己是什麼東西。東是東，西是西，但是它構成了一個通用的觀念，這樣你就能懂這只是個代號。

所以研究春秋戰國時候的《老子》，看到一個物字，不要認爲老子是唯物思想，那就錯了，那個不是現在的心物觀念。譬如老子說「其中有物」，這個裏頭有個東西，這個東西他勉強取一個名字，我們中國老祖宗叫做道，叫做天，叫做乾卦，也都是代號，表示宇宙中有一個生命，它在動靜、生死之間看得出來。這個體，形而上的體在哪裏？西方哲學和宗教專門討論研究這個體，宇宙萬有生存之體，死了也就看不見了。在東方文化，體雖然看不見，仍然是有。體在哪裏見？在用上見，在相上見。有用有現象，體的功能在其中矣！

譬如人會講話，但能夠講話的不是言語，也不是嘴巴，是人的生命會講話。在哪裏看見呢？就在他講話上，講話是他的相，現象是體的用，所以體是在相和用上見的。離了相和用，雖然有體，卻不可見，不可知，不可說，無形無相。所以東西方哲學有時候把人的思想搞得很混淆，往往有些人講體，其實只是在講相，有的只在講用，他又牽涉到本體，於是就搞不清楚了。實際上體、相、用是一個東西。

還有，大家都以爲打坐是在修道，其實打坐只是做功夫，不是道，不過是修道的一種方法，一種作用，本身不是道。道不在你打坐上，也不在你做工夫上。所以說修道，打坐應該叫做修腿，不叫做修道，因爲打坐有兩隻腿在坐。用鼻子吐納，那也不是修道，那叫做修氣。道不在這個呼吸的氣上，氣也是它的相，是它的作用。有人說守丹田，或守個什麼地方叫做修道，那隻能說你很愛惜你的肚臍眼，把它守得牢牢地，那不能叫做修道。道不在肚臍眼這裏，如果光是肚臍眼、丹田這裏是道，難道我們別的都不用了嗎？

# 第07-03講 四卦與修道

所以這個道理一定要搞清楚，「牝牡四卦」，天地日月這四卦，是代表生命往來興衰這個作用的現象。「覆冒陰陽之道」，「覆」就是蓋，包括的意思。只要懂得《易經》的乾坤坎離四卦的真實作用，瞭解這個法則，就是已經「覆」 了， 對整個宇宙萬有生命的功能也都會瞭解。「冒」就是放在頂上。「覆冒陰陽之道」，把乾坤坎離四卦作用、十二闢卦等等搞清楚了，就把宇宙陰陽、生死、生髮之際、動靜之用整個把握住了，然後可以懂得修道了。

這是漢代的古文，內容包含有那麼多，我們簡單地介紹。懂得了乾坤坎離四卦與宇宙萬有中心的法則，也懂得了修道，就是「猶工御者」，像一個會駕車的人，「工」就是代表專家，「御者」是駕車的人，騎馬的人。「準繩墨」，「繩 墨」叫做墨斗，古代畫一條線，是用一個裝墨水的鬥狀物，把一條線拉過墨水，線兩頭拉住，中間一彈，一條直線就印下來了。要能「執銜轡」，御馬的人把馬的繮繩拉住，馬就聽指揮了。「轡」是馬嘴兩邊的繩子，「正規矩」是說做工程 的人，要想準確畫直、圓、三角，必須要用繩墨來「正規矩」。「隨軌轍」是車子走路，一定要遵循軌道。

我們這個宇宙的自然，並不是亂來的，要注意啊！這一點我常常跟同學們提，像中國畫的山水，庭院藝術的建築，都喜歡自然的美。自然美看起來像是沒有規律，但是不規律中有絕對的規律，不可以變動。這就是東西方藝術的不同觀點，相同當中有不同之處。所謂自然的東西，它自然而有規則。沒有研究清楚，認爲亂七八糟就是自然，這個觀念就錯了。

宇宙的法則是很呆定的，自然的法則是很嚴謹的，不可以有絲毫差錯。譬如說今年下雨特別多，大家都很煩，好像覺得下雨毫無規律，其實它是有規律的。爲什麼今年，尤其到這個季節，和過去不同呢？假使研究中國傳統的天文，就應該知道是必然如此。因爲下元甲子要到了，它同天文氣候都有一定的關聯。

「處中以制外」，這一句話特別重要。我們大家修道，一切都是你心的觀念，心念一動，身體感受和生理都會起變化的，所以修道講「處中」。道家講的中宮，畫上下兩個連環圓圈，代表了身體。上面一個圓圈，肚臍下面一個圓圈， 「中」就在這個中間，所以叫做「守中宮」，這個是有形的， 也是方法之一。「處中以制外」與道家的「守中宮」有關，道一動，外相就變了。相就是現象，現象變了作用也變了，像乾坤兩卦，中爻一動變成坎離，所以我們瞭解修道就在中心。中是個什麼東西？這是個大問題了。譬如儒家有《中庸》：佛經裏有龍樹菩薩的《中論》。道家是非常注重《中庸》的，所以說「處中以制外」。

# 第07-04講 數是什麼

「數在律曆紀」，前面說過《易經》有三個重點：理、象、數，加上通、變，實際上有五個。變就是用，通了才能曉得應用。理就是哲學的道理，理字也代表《易經》講宇宙萬物本體。象就是現象，用就是作用。所以研究《易經》每一個卦，每一爻都有它的體，都有它的作用，它的現象也都不同。再進一步講，任何宇宙萬物有現象有作用就有數，譬如我們這個手那麼動一下，或者一秒鐘，或者半秒鐘，就是數。數在中國大家習慣也叫運，所以算命問運氣。運就是動，在動態當中，一動必定有數，所以有數的理。學西方數理哲學到了極點，也懂了道，那也是一樣的。所以萬物皆有其數，是呆定的東西，一步一步來的。

剛纔我們講過，天下沒有一個東西是突如其來的。突如其來它也有數，它「突」 一下多少數，修道做工夫自己要懂這一個道理。所以你說，我修三年五年了，爲什麼沒有進步？你才三年五年，用佛家的話，只吃三天素，你就想升西 天，沒有這回事！就算你修了一輩子，有沒有合這個規律? 真的懂了沒有？沒有的話一切都是白搞了。所以一年的天候，太陽月亮同宇宙地球的關係，每月每天的時間，都是呆定的，不能說現在是傍晚，卻希望下一個鐘頭就是明天早晨，那是做不到的。

一個現象有它的數，這個數就用「律」表達。我們再拿十二闢卦的圖來說明，由外圈數進來的第三層，這個「黃鐘、大呂、太簇、夾鍾」等等是講「律」。在中國的音樂哲學叫做「十二律呂」，是中國音樂哲學的最高點。我們歷代史書上都有《律曆志》，屬於中國文化的重點。現在先解釋這個「律」，「律」就是曆法，就是這個圖外圈第三層，十一月叫子月、十二月叫丑月等等，陰曆同陽曆配起來用。

十二律呂代表了太陽的行度與我們地球的關係，這個「呂」字代表了月亮，太陰。月亮同地球有一定的關係，這是曆法。我們中國幾千年來，都是陰陽合曆用的，但不是現在這樣亂用。我們中國古代所謂以農立國，還沒有氣象臺，但是民間對氣候變化的掌握就是靠這個。譬如說過幾天是清明瞭，清明、立秋，這個用的「十二律」是陽曆的作用，至於說每月初一到十五，用的是陰曆，所以是陰陽合用的歷。「律曆紀」，「紀」是什麼？十二個月爲一年，擴大一點，十二年就是一紀，三十年叫一世，這是中國文化的科學與哲學。可是現在的青年大部分都不知道了，嘴裏天天叫中國文化，你問他什麼是「律曆紀」，他就莫名其妙了。這些都是中國文化精華所在，所以外國人寫到我們中國科學史，就非常佩服。

# 第07-05講 什麼是自然

迴轉來講，這個宇宙運行的法則，一步有一步的現象，一步有一步的作用，每一個現象也不是亂七八糟的。所以修道要懂這個，「處中以制外」，把握那個中心。我們人爲什麼衰老？衰老是一定的，因爲生來必有死。生老病死四大過程等於乾坤坎離，從天亮到夜晚，呆定的，誰都免不了。但是道家文化認爲可以免得了，不過一定要懂得這個法則。所以老子講「人法地，地法天，天法道，道法自然」。「法」就是效法，人要效法這個地球運行的法則。人靠地球而生活，地球生長了我們，也把我們收回去了。「人法地」，就是效法地球這個作用。

地球靠什麼？ 「地法天」，這個天是代表太陽系統，這個天又是哪裏來的？這就是哲學問題了。生命哪裏來的？上帝造的。上帝誰造的？上帝外婆是誰？姓張的，姓李的，一路要問下去。「天法道」，道就有這麼一個作用，這個功能，在宗教叫做神啊、主啊、上帝啊，叫做什麼不管了，在中國文化只是講天效法道，不可以違反道的規律。那麼道效法什麼呢？老子講「道法自然」，我們現代人讀《老子》，認爲自然就是自然科學的自然，古文不是這樣讀，我們現在的自然科學是借用老子的觀念。「自然」兩個字原來不一定是合在一起的名詞，道法「自」 「然」，是說它自己當然如此，它的自體當然是如此，不要再問了，不能問下去。等於宗教講的一樣，不要追問上帝是誰造的，信就得救，不要問，再問下去問不到底了。

所以道法是「自」 「然」，自己當然如此謂之自然。我們現在讀《老子》的人，因爲受了幾千年後日本人借用《老子》的自然觀念，翻譯自然科學名詞的影響，所以我們一提自然，說這個風景那麼好，那是自然的，人要到自然裏頭走走，於是自然就代表空氣、代表了空間。人怎麼會到自然裏頭走走呢？這一些自然的觀念同老子的自然毫不相干，名稱給他們借用錯了。所以老子說「道法自然」，道效法誰？道就是道，它自己本身必然一定是如此，有一定的規律。

所謂自然不是盲目，剛纔再三強調，自然非常有規則，一步不能違反。所以魏伯陽真人在《參同契》裏告訴我們，道家修煉神仙之道，如科條之不可違。等於法律、科學的定律沒有辦法違反一樣。我們現在的年輕人做工夫，說身體這裏動，那裏麻，就認爲任督二脈一下子就通了「那是超越了自然，不可能的，那是假通。氣脈假通是很容易的，因爲那是感覺不是真通。真正的通有它的相，一步有一步的象徵，一步有一步的作用。所以體、相、用有它不能違反的定律。就像一個孩子剛生下來，就想會講話走路，那是不可能的。

我們先報告到這裏，這還牽涉到人體生理、生命的關 系，先休息一下再說。

# 第08-01講 生命的卦變

我們講傳統的道家是指秦漢以前，就是周秦時的道家，那時儒道諸子百家並沒有分家。換一句話說，傳統的道家在秦漢以前的，就是中國文化的根。所謂儒家孔孟思想是道的一部分，其他如名家、法家乃至於兵家、軍事哲學，都出自道家，連醫家、農家以及諸子百家，都是由道家而來。所以到清朝時，紀曉嵐奉命蒐羅中國的書籍編成《四庫全書》，關於道家的這一部分，他有八個字的按語：「綜羅百代，廣博精微。」 「綜羅百代」是所有中國文化的一切，都包含進去；「廣博」形容非常大，非常淵博；「精微」等於是說道家是科學的、嚴謹的、微妙的。

## 生命的卦變

剛纔我們提到，在醫學方面必須要懂十二闢卦，以及乾坤坎離的應用。我們上其他課的時候也提到過，現在再重複一次。人的生命，由母親第一天懷孕開始，一直到出生，是屬於乾卦。乾卦是個符號，代表生命的完整性，沒有男女之分。我們講《易經》的六爻卦，下面三爻稱爲內卦，上面三爻稱爲外卦，這個六爻卦的應用是很妙的。我們老祖宗知道宇宙的應用法則，用只在六位的範圍，到第七位要變去了，第八位是返本還原，還原就變另外一個東西了。這些前面也提到過。

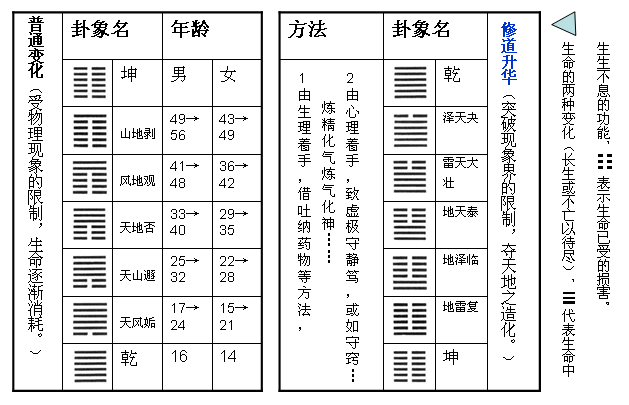
生命的開始是以乾卦做代表，然後這個數的問題來了，男性以八爲基礎，女性以七爲基礎。雙數謂之偶數，也就是陰數；單數謂之奇數，就是陽數。《易經》之中，數的道理只在十個數字範圍打轉，一增一減，就概括了一切。單數的一、三、五、七、九，這五位是陽數，五在中間；雙數倒數回來，十、八、六、四、二，也是五位，六在中間。《易經》的數理裏頭有很多的東西，我們現在不是專講這個，以後再單獨介紹。那麼爲什麼說男性的生命用八來代表？假使男性屬於陽，爲什麼他的數又變成陰呢？女性屬於陰，爲什麼數又變成陽呢？

這些道理牽涉很多，就是陰中有陽、陽中又有陰的道理。一個東西到了極點就要變化，所以陰極就陽生，陽極就陰生。宇宙萬有的現象界都是相對互用，這個變化在《易經》有一個名稱叫互變。但是萬變中間有個不變的原則，就是道。現象和用互變，所以陽極陰生，陰極陽生。男性外表看是陽，其中又有至陰之精；女性應該屬於陰，但其中有至陽之精。《易經》講陰陽坎離，這些道理都不是呆定的。我曾經向諸位介紹過，孔子在《易經系傳》裏講過，「變動不居，周流六虛」，所以研究《易經》學問的，千萬記住不能把一個法則呆板地用，不要認爲是不能變動的。事實上，其中的變化太多了，陰中有陽，陽中有陰，重重無盡。

人的生命在出生以前，屬於內卦的範圍，內卦也叫先天。生下來以後，女性以七數爲基礎開始計算，男性以八數開始計算，就是後天。中國醫學根本的一本書，就是《黃帝內經》，其中講到「女子二七而天癸至」，什麼叫「天癸」? 癸就是中國文化天干最後一位，五行裏頭屬水。譬如今年是癸亥年（一九八三〉，這個亥字在十二地支是最後一個，也屬水。所以有人隨便講陰陽八卦，把今年下雨特別多講成是因爲癸亥年的關係。這倒不一定，但是不能說完全沒有關係。「二七而天癸至」，是說女孩子十三四歲第一次月經來，就開始不算童子了。月經沒有來以前男女不分，都稱做童子。男性要到二八一一十五六歲這個階段，開始變成少年，這個時候男童兩個乳房會發脹發痛，起碼有兩三天之久，但是生理的轉變男性沒有女性的明顯。此外，女性的生理週期爲什麼叫月經呢？因爲它是像月亮圓缺一樣有周期的，以四七二十八爲一個週期。

女性到了二七一十四歲前後天癸至，乾卦破掉了，先天的生命變化，開始了後天的生命。當然這個六爻的卦象也變了，上面三爻還是乾，下面三爻最底下的一爻由陽變陰，就變成了巽卦。這個六爻合起來是天風姤卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua44.png)，就是純陽裏頭第一步開始變，陰來了。接着以七年爲一個週期，三七二十一歲再變，把第二爻又變成陰的，就是變成天山遯卦 (http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua33.png)；四七二十八再變一爻，變成天地否卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua12.png)；五七三十五又變了，變成風地觀卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua20.png），這時外形也變了，人已到了中年。我們中國文學老句子，「人到中年萬事休」，是說人到中年就差不多了，走下坡路了。到老年要趕緊修道，不修來不及了。

六七四十二山地剝卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua23.png），身上的陽氣，由父母稟賦帶來的生命能只剩一點了，像銀行裏的存款已經用得差不多了，是後天用的。這個卦上面只剩一點陽能，一個陽爻了。在男性就是相當於六八四十八。人到中年痛苦悲哀經驗多了，看得多了，沒有時間煩惱，也沒有時間高興了，就要學莊子講的，「喜怒哀樂不入於胸次」。只有一陽還留着，以道家來講，趁這個時候趕快修，不然就不行了。



# 第08-02講 無根的樹

到了七七四十九，經期就要停止了，現在醫學叫做更年期。男性也有更年期，男性是七八五十六歲。以前有一位上將，他現在過世了，好多年前，有一次見到他，我說我看你身體好多了。他說，老師啊！你曉得醫生把我怎麼治啊？他給我打雙性荷爾蒙！他當時還罵這個醫生亂搞，都七十幾了還有什麼荷爾蒙不荷爾蒙！醫生說，報告長官，你就聽我這一次，打一針試試看好不好？結果他就打了，這一打下去覺得好舒服，精神好了百倍！男女性的稟賦中間有些不同，所以以道家來講，女性修道要在卦氣未盡，七七四十九以前就要下手修持。所謂下手修持，並不是說明天報名學打坐，自己就算修道了，好像盤盤腿或者念念佛就會把卦氣拉回去了，沒有這回事，不是那麼簡單，修道可不容易喔！所謂天元丹，是要懂這些法，地元丹就要了解一切醫藥，人元丹則在自己本身。

道家有位祖師爺叫張三豐，我看過他親筆寫的東西，在成都的青羊宮，碑有七八個吧！我看了佩服透頂！那真叫做神仙筆跡，每一個字不是橫，不是直，那個筆畫都是圓圈，真像是太極拳，可是都看得清楚。他的文學著作好得很，寫過一本《無根樹》的詞。《無根樹》是比喻我們的生命是沒有根的，隨時會死亡，所以必須要把根栽起來，這是修道的工夫。中間有一句「下手速修猶太遲」，勸人趕快修道。他說年輕人早早求明師下手修都恐怕來不及了，等到卦氣完了再來修，更來不及了！這樣一講，我們就都很悲哀了，到了一定年紀以後怎麼修道？不是說不可以，一口氣沒有斷以前都可以，但是比卦氣沒有完的人困難，需要多加兩倍的工夫。所以在卦氣未絕、沒有斷，還沒有到更年期以前，就要開始專修。不是說打打坐念念佛就叫做修道，這個聲明在先。

因爲道家這一套修持的方法太不容易了，所以學道家的有個術語，叫做「得訣歸來好看書」。其實神仙丹經道書上，修持的路線、方法都教了。等於我常常告訴學佛的同學們，佛把修行的方法，在《大藏經》裏毫無隱藏地都教給了我們，顯教裏頭都是密教！只是大家看不懂而巳。所以道家的書你也可以看啊！不過我有個主張，近一百年來關於道家修煉的著作不能看，尤其是現在有些年輕之輩寫的，問題太多了。我必須要向諸位抱歉，因爲我好像很狂，也可以說傲氣，我年輕時候非秦漢以上的書不讀！就那麼傲！好像後人見解學問有點靠不住。再到後來更狂了，非周秦以上的書不讀！因爲發現周秦以後的人，有許多見解也靠不住。花了那麼大工夫讀了一部書，結果是錯的！你說這個多痛苦呢！所以非周秦以上之書不讀，尤其是佛道兩家的書。現在出版也發達了，亂寫書，害死人不要本錢的。這個要注意因果啊! 像我們一輩子寫文章不敢亂寫一個字，這是秉承傳統文化精神，老師和父兄都嚴厲地告誡我們，文字殺人不見血，但犯的殺戒比害死十條命都厲害。乃至叫我們教書都要小心，怕斷送人家的慧命，比殺人家性命還要可怕。

父兄告誡我們還有一件事，不要做官。「一代贓官九代牛」，如果做貪官，九輩子都要變牛還債，所以不敢做。我們小時候背的《朱子（柏廬〉治家格言》，「讀書志在聖賢」，並不是爲了做官；既然做了官，「爲官心存君國」。所以我都叫你們揹來，你會背的話一輩子都有用。最後的兩句話就是 「爲人若此」，知識分子做人做到上面所講的標準，「庶乎近焉」，差不多勉勉強強算一個人了。這是中國文化教育的目的，上至皇帝下至討飯，那只是職業不同，和事業沒有關係，這多難啊！

# 第08-03講 人慾能平嗎

講到做人難，現在做人是不太容易，不過這個生命也是來之不易，因此說，「下手速修猶太遲」。可是老年的修，超過這個卦氣怎麼辦呢？只有加倍下工夫了。道家幾乎沒有一個不通醫藥的，也沒有一個不懂軍事的，都懂！你要修道，在莊子的觀念稱爲「心兵」，是天理人慾之爭。人的慾望非常大，把這個慾望淨化了，才走上道業的路。所以佛經有句話，「染緣易就」，這個慾望一旦黏染住了，越來越嚴重，道業就難成。所以修道做工夫，心裏頭有干戈之相，天理人慾之爭，只有人慾平了，那個所謂天理，道的境界才能出現。

我常跟青年人說，我們有些錯誤的情緒思想，不完全是心理的，而是生理的變化限制了人。所以道家的方法與佛家不同，第一步先要把生理變化了，也就是從物理開始轉起，把你轉過來。有些密宗講氣脈也是走這個路線，先改變了血肉之軀的生理氣質，然後打坐得定就很容易了。也就是自己心中對自己不再鬥爭，在佛家講是妄念平息。儒家的理學家也引用來講理，但我們經常說，理學家的名詞很好聽，但只是空話，能做到很難。

理學家得什麼道呢？儒家孔孟之道是「人慾淨盡，天理流行」，妄念雜想平靜淨化了，就達到道的境界。這是把佛道的主旨用孔孟的觀念思想「人慾淨盡，天理流行」。這個人慾淨盡談何容易！天人合一境界是人慾淨盡了，天理才能流行。理學家也用道家、佛家、禪宗的方法靜坐，從靜來人手，可以達到「人慾淨盡，天理流行」的境界。不過他們是不盤腿的，打坐就是正襟危坐，這是儒家坐法。

以前我們小的時候家裏有老師教書，去找老師時一看老師坐在那裏，大家不敢動了。爲什麼？因爲老師在入定，不是老僧入定，他們是靜坐，每天也規定時間。那麼，「人慾淨盡」何以能夠做到呢？理學家講變化氣質，這個變化氣質也是從佛家、道家裏頭拿出來的。氣質就是這個肉體生命實際的東西，怎麼把它變得過來呢？道家所謂真正修道要修到自己脫胎換骨，整個肉體都轉換了，這也就是變化氣質。

道家把七歲做一個單元，這裏就告訴諸位要懂中國醫學的兒童保健了。要培養小孩子身體健康，七歲到八歲是一個階段。二七十四到十六，所謂少年的煩惱時代，身體變化這個階段也要注意。女性是七的數字，男性是八的數字，所以我們講：你這個人七七八八的，亂七八糟，不三不四……都是《易經》數理的觀念。不三不四，因爲第三爻第四爻最難辦，這是由內卦到外卦；亂七八糟，是說七不能亂，八也不能糟，七七八八就形容糟亂了。所以這些俗語俗話，都有很多的哲學道理在內。

男女兩性的保養觀念，可以從七年縮小至七天一個變化，再縮小至七個時辰，也就是十四個鐘頭，乃至於七秒鐘都變一次。我們現代醫學也知道，一個人七年之中身體大部分都換新細胞了。十二年一紀，從內到外沒一個東西沒有換的。我們今天坐在這裏，假定十二年以後我們還坐在這裏，你是你還不是你？這個生理的變化有它的法則，我經常說修道學佛是個科學，先要把理論搞清楚才能下手修。有許多人以爲這個修道做工夫，打坐就是了，何必懂那些理論！不懂理論叫做盲修瞎煉，盲修瞎煉有沒有用處？當然也有用處，但那等於是保養一臺機器一樣，你少用一點，經常給它抹抹油，經常把它包起來，也就可以拖長一點才壞。但是，那可不叫修道!

# 第08-04講 逆流而上

修道的工夫，是硬要鬥天地之造化，是跟上帝、玉皇大帝、宇宙、閻王爭命呢！我不聽你主宰，要聽我自己的！這是道家的工夫。就像張紫陽真人在《悟真篇》裏頭講，「一粒金丹吞人腹，始知我命不由天」，要到那個境界，修道纔有些基礎，有點把握。

我常常說你看一個家庭，兩夫妻年輕相戀，愛得要命，幾年以後就變了！爻變，卦變，他倆都變了！尤其到中年變得更厲害。老年也變，但年老以後也沒有什麼可追求了，只有爭看電視吵吵架。所以注意這個數字的變。爲什麼？生命自己做不了主，受物的影響，受生理的影響。所以修道不懂這個法則，光學了一招半招怎麼修啊！修道關鍵就在這裏。「順爲凡」，你照自然法則去走就是普通人；「逆爲仙」，掌握生命的自然法則而修爲逆行，懂了十二闢卦法則，就懂得一天十二個時辰生理的變化，把握好才能改變，也就是逆爲仙。

修道要懂配合時辰，乃至地區環境。譬如在南中國用的方法同黃河以北的不同。所以我常常告訴年輕學醫的同學，現在你們在這個溼度大的地方，按照《傷寒論》絕對沒有問題。《傷寒論》是張仲景在湖南地區的經驗累積，你如果到黃河以北，《傷寒論》有些病可以治，到了西北或大北方，如果用南方這一套方法用藥，也許會醫死人的。萬物各有一太極，每一個地區各有一個太極，隨便用就不對，常會用錯，而且每一個人不同。修道也是一樣，每人身體稟賦不同，有人生來體質弱，有人生來特別強，有人生來肝臟不好，有人肺臟不好，有人腎臟不好。你這些法則懂了纔可以去修神仙，所以說想做神仙談何容易！

一個仙佛無所不知，無所不曉，大家天天坐在那裏屁都不懂，還想成神仙，還想成佛，不可能的！生命往來就是這股氣，真的！我剛纔講的話，你們年輕人還笑，有些人說老師經常講屁都不懂一個，這是真的。有許多修道的人，屁也不敢放，也不敢洗澡，怕漏了元氣。所以一天到晚提肛，把肛門夾住，結果搞得一臉烏氣，那是大便中毒，因爲那個氣是瓦斯，是濁氣，要放掉纔行。清氣要留着，身體內部什麼是清氣？什麼是濁氣？同樣是個屁，也有很多學問；同樣是打嗝，卻反映出身體內部不同的毛病；同樣是呼吸，呼吸的學問更多。

能把這些瞭解了，把握這個法則才能談修道。不是說兩腿一盤，學個一天半天工夫，就算開始修道了。我經常說，看了幾十年，各地所謂的仙啊、佛啊，看了很多了，最後呢？據我所知不是心臟病、血壓高就是老年症，也同我們大家一樣，茫茫然而來，茫茫然而去。我還沒有看見過一個真能修養到心理、生理絕對健康的。真能達到身心絕對健康，雖然不能成仙，也已經夠得上是地仙，大概可算是半仙了。

# 第09-01講 南宗北派有別

目前最耽誤時間的就是《易經》這一部分，但是我們也沒有時間詳細地講，只能說一個大要。這一部分記有道家的術語所謂「內金丹」，就是人修煉自己性命的方法。這個原則非常重要，所以一定要了解這個理論，然後做工夫就很確實了。道家這一方面偏重於工夫修證的程序，而佛家講修定很空洞，只講了四禪八定的大原則，但是由初禪怎麼樣證入？初禪基礎所謂得定得止與生理心理的關係究竟在哪裏? 表面看來，佛家是完全不談身體方面的事，只告訴你能夠徹底把它空了，一路就到底。事實上，這個身體擺在這裏空不掉的，處處都是障礙。所以老子也說，有這個身體就有障礙。

《易經》法則的十二闢卦同天地運行的法則，與修道有絕對的關係。所以我們現在多耽誤一點時間，後面就比較好辦。如果前面馬虎了，後面反而難辦，這是第一點要交代的。第二點，我們現在採用的本子，是清代朱雲陽這位道人註解的本子，也有人稱他祖師，他是北派的。據我個人瞭解，《參同契》的註解一共有幾十家，也有朱熹注的。朱夫子的我們暫時不談，那比較外行；內行的註解以朱雲陽的最好。另外有些註解是屬於南宗的，南宗是雙修派，不必出家，是夫婦可以同修成神仙，這一派在道家叫做南宗或是南派。南派裏頭又分了很多家，在大陸有些南派道家的道觀中，是有道人帶了家眷的，像是日本的佛教。這一類的修道人就是火工道人，就是說自己在火裏頭修；用佛家的術語是 「在火裏頭種出蓮花」來。這個本事大啦！單修、專修比較容易，有家眷修道又不離世俗法，那就太難了！

古代有些《參同契》的註解完全採用南派的觀點，說法不同，卻也是言之成理。能講一套很嚴謹的理論也不簡單的！諸位把這些書拿到手裏一翻，就曉得是屬於哪一派哪一宗的說法。南派道家在中國的歷史有多久呢？也許有三五千年，春秋戰國時候就有了。到了兩晉的時候，出了一位很大的神仙叫做許旌陽真人。在座江西的朋友都知道，江西南昌有一個萬壽宮，那就是他的道場。他那一派在道家是屬於淮南子的哲學思想，歷史上除了許旌陽拔宅飛昇全家修成神仙之外，再沒有他人。他們房子都帶走了！文學上形容一"：「犬吠雲中」，連他家裏養的雞狗，受了丹藥影響都帶上天了。吳梅村寫過一個句子：「我本淮王舊雞犬，不隨仙去落人間。」講他寧願做神仙的雞、狗，一下子就被帶上去了，也用不着辛苦打坐做工夫了。

南派走所謂雙修的路子，在東漢、魏、晉之間影響很大，後來都歸併在道教裏。實際上它是另外一個教派，叫做淨明忠孝教。根據中國文化的道理，一個人想做神仙想成佛，先要把人做好。道家說，世上天上無不忠不孝之神仙，一定是忠孝節義俱全的人，纔夠得上成仙成佛。你查中國道家神仙的歷史，確實個個都是如此的人。

有些《參同契》的註解，古怪的很多。有一點我再次告訴青年同學們，佛道兩家近一百五十年以來的著作都要小心，絕對不能看！不光是佛道兩家的，隨便哪一家都不能隨便看！只有一些晚清以後的考據學說的，倒值得一看。至於現代著作我就不知道了，因爲我這個人活着等於死了，這個要向諸位交代的。

朱雲陽道人的《參同契闡幽》，在我認爲是屬於第一流的註解。文字好，道理也透徹，非常好！那是真正最正宗的說法，道家所有工夫道理都放進去了。以我讀書的經驗，這一生讀他的註解配合《參同契》，大概讀了一百多次。想起來就把它重新讀一次，一次有一次的體會，次次不同。所以不能說這些書已經看過了，不用再讀了。很多人對學問方面不大注意，也就會對自己做工夫應該走的路搞不清楚，以至工夫到了某一階段，就不知道應該怎麼樣才能再進步，所以唯一的辦法是求之於古人。古人都是我們的老師，不管他是正派、邪派，就算是邪派的，有時候還會啓發我們正的思想，這個諸位要特別注意。

# 第09-02講 月節 中氣 剛柔

現在看原文，「月節有五六」，五六就是三十天。根據十二闢卦這個圖，一個月有兩個節氣，一年共有二十四節氣，用的是太陽曆，太陽行度。我們是太陽曆、太陰曆幾千年來合用的。譬如一年十二個月，一個月三十天，這個我都向諸位報告過，這是以太陰爲標準，表現月亮圓缺潮水漲退，與女性生理的週期也有關係，所以女性生理週期稱爲月經。至於二十四節氣，再說一遍，五天一候，三候就是一氣，六候就是一節。每一個月，有一氣有一節。哪個是氣？哪個是節？希望諸位在圖表上都記住。氣叫做中氣，節就是過節，也就是過程。做工夫有時中氣發動，注意這個中氣發動，等一下我們要討論打坐做工夫是怎麼一回事。現在修密宗的人很多，要打通中脈，又是在海底又是在頭頂，搞了半天，中氣究竟在哪裏？究竟是個什麼東西？這都要搞清楚纔行。

「經緯奉日使」，直線謂之經，橫線謂之緯，這個「經緯奉日使」是以太陽在天體的行度爲標準。「奉日使」是用太陽曆，我們上古就使用了。「兼併爲六 十」，以一個月來講，每天一半是白天一半是黑夜，合起來就有六十個作用。如果配合上《易經》的卦來講，六十四卦真要研究就麻煩了，因爲《易經》是根據天文來的，要把中國的古天文學都拿出來，二十八宿的星座在哪裏？北斗七星在哪裏？那個牽涉太大了。所以真正學《易經》，要規規矩矩地走中國文化基本的路線，先把中國天文學學通。現在難啦！過去我們一個朋友高炳梓先生，他是懂得的。他在世的時候，我求一班青年同學們做一點好事，到高先生那裏學。我跟高先生講，你只要能教出三個學生就行了，把中國文化的根留下來，否則你死了就沒有了。那些學生呢？好！好！老師我去！結果拖拖拉拉不肯去。現在高先生過世啦，有些學生要我來講，哎呀，我比他差遠了！而且我不喜歡搞這個，太麻煩了，還要配上現在的天文學，纔可以瞭解一些道理。

《易經》原圖六十四卦，爲什麼把乾坤坎離四卦拿開？因爲乾坤兩卦代表天地，天地在那裏不會動的；坎離兩卦代表太陽月亮，也是呆定的。天地是個假設的名稱，我們能夠看得見天地的作用是太陽月亮。把這四卦拿開，剩下六十卦配起來正好是一月卦，也就是「兼併爲六十」的道理。「剛柔有表裏」，每一卦有它的陽面，陽裏頭就有陰，陰裏頭就有陽，陽是剛，陰是柔，所以要注意剛柔。

我又岔進來講句話，二十多年前在一個朋友家喫中飯，他家客廳掛了一副對子很正派，字也好，寫的是「柔日讀史，剛日讀經」。朋友曉得好，就是解釋不出來。其實柔日是陰日，不是指陰天，也不是指干支陰陽。所謂柔日，是一個人心裏有煩惱，事情複雜解決不了，這時陰柔之氣在心中，最好多讀歷史。讀歷史啓發人的氣魄，勇氣眼光就起來了。剛日是精神特別好、思想特別清明的時候，要讀經，讀四書五經，讀佛經，讀基督教的《聖經》都可以。讀經需要思想，哲學思想必須要頭腦精神夠的時候去研究；精神不夠的時候，看看《紅樓夢》，看看什麼彩虹藍天那些小說也可以。如果你人不舒服，頭腦昏昏的還來研究《參同契》，那隻會睡着啦！當安眠藥來用蠻好！所以剛柔就是代表陰陽，《易經》裏的陰陽兩個是物理代號，這個觀念要懂得。「剛柔有表裏」，表就是外面，裏就是裏面。也就是說，每天的氣候，從夜裏十一時開始，一直到第二天上午十二點，都是陽氣；下午屬於陰氣。現在都市很多年輕人，都是陽氣不夠——上午起來昏頭昏腦，一點精神沒有；到下午睡一個午覺起來，精神慢慢好了；到夜生活一來，精神越來越好——這些人都是陰氣很盛，學中醫看病就要知道了。

譬如咳嗽，有些人半夜子時陽氣上來，非咳嗽不可，比鬧鐘還要準。因爲他那個肺被痰包圍了，就像是垃圾堆裏有些東西出不來，半夜一到，陽氣要往上衝痰出來，就咳起來了。道理就在這裏，曉得這個病源就曉得用藥了。你說涼藥應該屬陰、熱藥補藥是屬陽了吧？不一定哦，涼藥也有陰陽，涼藥熬久了以後物極則反，陰中生陽。你說大瀉的藥喫下去就拉肚子，你買個三十斤熬它三天三夜，喫下去就便祕，瀉不了！爲什麼呢？物極則反，這就是《易經》的道理。西醫大多是不管這個的，我們有大西醫在座，對不起呀！不過他現在研究中醫了。中醫藥有特別多物極必反的狀況，所以補藥喫多了反而出毛病。有些熱藥很可怕，熱藥蒸過就是化學作用，起一個變化就變成涼藥。爲什麼講這些呢？做工夫也一樣，你這個原理不懂，打起坐來，有時候坐不住，怎麼辦？這個裏頭就是「剛柔有表裏」，早晨屬於陽卦，下午屬於陰卦。

# 第09-03講 每月六十卦

「朔旦屯直事」，你看這個古書多難讀呀！每個月初一叫做朔，旦就是早晨，這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，讀小學的都懂。以前做官，朔、望是大事，縣長朔、望要穿上禮服到城隍廟行禮——陽間的縣長去向陰間的縣長打招呼，恐怕有些冤枉案子，我陽間的縣長管不好，陰間的還要幫個忙呀！當皇帝的朔、望也要祭告天地，這是中國古代政治所謂神祕性、宗教性的一種制度。

初一的早晨屯卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua3.png）在「直事」，這個怎麼講？這是另外一個圖啦，因爲現在主要的不是講《易經》，那個圖就沒印發給各位。《周易》有一個上下經次序，這個要揹來。我們現在研究的《易經》是周文王整理的，它同《連山易》、《歸藏易》不同，是從乾坤兩卦開始，第三卦就是屯，第四卦是蒙，第五卦是需……所以是乾、坤、屯、蒙、需、訟、 師……這個是周易六十四卦的次序。我爲什麼提到這個？現在我們碰到這個「朔旦屯直事」，一個月是三十天，把乾坤坎離四卦拿掉了，每月初一早晨屯卦直事，直就是值班。講到這裏我很感慨，現在你一聽我說就明白了，可是我年輕時也不懂，請教這個老師那個老師，有說大概這樣，有說大概那樣，我一聽曉得老師沒有懂，還是向老師行個禮，走了。我自己很辛苦摸了幾十年才懂，知道每月初一的下午，是蒙卦(http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua4.png)當班。

「水雷屯」（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua3.png），水的下面是雷就是屯卦。你看這個卦，假定把上下倒轉，你們看看變什麼卦？不是屯，而是 「山水蒙」（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua4.png），成了蒙卦。所以《易經》一個卦要八面玲瓏地看。有人說《易經》的道理同黑格爾的辯證法一樣，我說你真是亂講！黑格爾是什麼年代的人？我們老祖宗是什麼年代的人？硬把老祖宗拉來跟外國的小孫子比，怎麼那麼沒有出息！況且《易經》講的不是三段論法，是八段論法，可以說十段論法，一個卦要十面看，這個道理就是，立場不同觀點就兩樣。能懂得這個卦理，看一切的事就能真正客觀。這個水雷屯卦，把它倒過來變成「山水蒙」，這樣叫做綜卦， 綜就是相反。

初二的早晨是水天需卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua5.png），晚上反過來，成了 「天水訟」（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua6.png)。那麼，你說懂得這個和我修道打坐有什麼關係？關係大啦！如果你不懂，工夫到了某一個境界，你就不知道下一步怎麼樣走。就算你工夫做到放光，老停在亮光裏也沒有什麼好玩，玩一陣總要到黑暗裏玩玩吧！所以如果不懂這些道理，下一步怎麼動呢？你就不知道了，對不對？

這個原理，《易經》現在這裏告訴我們大象，大象也叫天象。「朔旦屯直事，至暮蒙當受」，到了初一的下午，蒙卦當班。所以「晝夜各一卦」，白天算是一卦，夜裏算是一卦。 「用之依次序」，所以我說當年讀這個是照《周易》六十四卦次序來的，六十四卦拿了四卦出來，剩下六十卦。「既未至晦爽」，「既未」是六十卦的最後兩卦水火既濟卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua63.png）及火水未濟卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua64.png)。一個月分三段，初一叫朔，十五叫望， 三十叫晦。「晦爽」是三十早晨起來朦朧有點亮。每個月用六十卦，但是有時候小月是二十九天，這個是配合太陽曆的氣節來的。

「終則復更始」，這六十卦在一個月裏頭應用是這樣，用完了重新第二個月初一又是屯卦開始。六十卦配月份，乾坤兩卦變出來配年份，十二個月是這樣配的。

你們拿到的《易經》那個書本上有個方圓圖，外面有一圓圈六十四卦，中間四方塊又是六十四卦，方圓都是六十四卦，作用不同。這一個圓圖的六十四卦是配一年，排列方法又不同了。所以我常常感嘆中國文化了不起，一個是中國人會做菜，第二個是會搓麻將。麻將就是從《易經》的學問變出來的，同樣這個牌玩來玩去各有不同。我經常鼓勵同學研究《易經》時，把六十四卦做成一個麻將牌亂擺，你慢慢就會發明東西了，說不定你成爲愛因斯坦第三。這個裏頭髮明的原理多啦！

孔子任何書都教我們讀，但他沒有教我們讀《易經》， 因爲《易經》是「玩索而有得」，要去玩這個卦。當年我學《易經》，就用六十四顆棋子，每一個棋子貼一個卦名，就是亂擺，慢慢就擺出道理來了。《周易》圓圖六十四卦，你曉得五天一候，每一卦分配到五天多一點，剛剛一年三百六十五天有多，這是圓圖。方圖配合整個的中國，或者配合歐洲的地圖，或者是配合世界地球的地圖，每一卦裏頭都可以找出道理來。譬如你到了法國，不用計算機，我們把方圖這樣一擺，太陽出來這一面是東方，一擺就曉得這裏南方，那裏北方，這是西方。然後六十四卦一擺，這個房子要不要就知道了！走運的房子方向對了就要，不是房子蓋得好不好！就那麼簡單。所以《易經繫辭》講，「易簡，而天下之理得矣」。

《易經》真搞通了，就覺得這個原理非常高深，但是天地間最高深的學問到了最高處反而非常簡化，因此叫做簡易。所以說，《易經》的法則非常簡單，懂了的話，這個手掌就成了計算機，指上一節一節跟你畫好了，掐指一算，天地都在一掌之中，就是這個原則。古代佛教的講經叫做消文，把文章先消化了再說；消化了文字，才能明白其中的意義。

# 第10-01講 日月運轉的影響

「日月爲期度」，「日月」是指太陽月亮，「爲期度」，每天每月每年的運轉都有周期性。在我們中國曆法上，十天叫做一旬，一個月有三旬，這些數字大概記一下，都是中國文化，實際上現在民間還在用。「動靜有早晚」，這個天象，宇宙的氣象，在理論上所謂早晚就是一動一靜之間。夜裏睡覺休息是靜態，白天醒了以後一切是動態，動靜代表了早晚。

「春夏據內體」，現在講到大的範圍，一年之中春夏秋冬四季，我們也曾經說過，實際上只有兩個現象，一冷一熱。冷的開始叫秋天，冷到極點叫冬天，所以秋冬是一個系統。春夏又是一個系統。一年十二個月，三個月爲一季，譬如春天是正月、二月、三月。在文學上每季第一個月叫做孟，譬如春季正月叫孟春，孟是老大，如果古代有人叫王孟湘，我們就曉得他是家中長子；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。一年當中春秋的道理，講十二闢卦時也講過：春秋是持平，溫和、不冷不熱，剛好！

這裏說「春夏據內體」，同我們做工夫有關係了！就像打坐時，有些人說手發暖，坐起來出汗了，熱得不得了，衣服都要脫掉，或者睡不着覺，被子蓋不住。所以學中醫也要懂這個道理，有時候發燒是病象，中西醫都曉得發燒並不一定是壞事，有時候讓它燒一下再來治療。發燒就是白血球來啦，把裏頭的細菌用高溫殺死，再來治療這個傳染性的病。「從子到辰巳」，拿一天來講就是夜裏子時陽氣發動，子、醜、寅、卯、辰、巳，六個階段，直到上午十一點鐘；拿一年來講是上半年。

「秋冬當外用」，秋天、冬天當外面用。「自午訖戌亥」， 就是下半年。拿一天來講，每天從午時開始，直到戌亥時， 就是下半天。

「賞罰應春秋」，這是中國古代制度的刑法原理，用現在的話講是法理學，也可以叫做法律哲學的根據。所以幾千年的帝王政治，一個死刑犯不到秋天不殺，尤其春天是不準殺人的。春天生生不已，死刑都不處理，寧可把他關在大牢到秋天再講，所以叫秋決，有秋收冬藏的意味。

「昏明順寒暑」，我家鄉的土話，晚上叫黃昏，天晚快要, 進入黑夜了。所以唐宋一些詩詞，許多寫黃昏的文學，很有味道。講到文學，李後主的詩詞是好：「無言獨上西樓，月如鉤」，月亮像鉤一樣彎彎的，「寂寞梧桐，深院鎖清秋」， 寫得好！如果他寫：無言獨上西樓，月如盤，那就沒有意思啦！又如「姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船」，如果是夜半鐘聲到酒家，就沒有什麼道理，更沒有什麼味道了。「昏明順寒暑」是晨昏順應冷熱，以氣候來講一個冷天，一個暑天，寒暑代表了一年。

講了半天同我們打坐做工夫有什麼關係呢？先把文消了，現在只解決文字問題。這些書就是中國文化的密宗，它都告訴你了，你懂不進去，就通通沒有用；懂進去，全都是修道的法則。做工夫，不管是佛家、道家，還是密宗、顯教，哪一家都違反不了這個原則。這就如同天地一樣，你工夫再高道再高，也沒有辦法把早晨的太陽拉到晚上來用，你做不到，上帝也做不到。所謂「道法自然」，是呆定的。至於說你道修成功了，超越自然，那是另外一回事，已經不是這個肉體生命了，但肉體生命是沒有辦法違反這個天地法則的。

「爻辭有仁義，隨時發喜怒」，後天卦每一卦六爻，六個次序構成的。「▅▅▅▅▅」、「▅▅ ▅▅」，這一畫叫做一爻，爲什麼叫爻呢？爻者交也。交通的「交」字就是爻字變的，爻就是交的意思，彼此相交，互相交換的關係。《易經》每一卦有卦辭，每一爻有爻辭，是卦和爻的註解。我也提到過一句話，「善於易者不卜」，《易經》學通了的人，不看相不算命不看風水也不卜卦，自己都知道啦，好壞都清楚。《易經》的八八六十四卦，沒有一卦絕對好，也沒有一卦絕對壞，都是好中有壞，壞中有好。譬如有一卦說「厲無咎」，好呀！好呀！其實一點都不好。「厲無咎」的意思，你小心就不會出毛病，不小心當然出毛病！只有一個謙卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua15.png），涉及做人的道理，比較起來是六爻皆吉。其他都是有好也有壞，上一爻好，下一爻不一定好；昨天好，今天就壞。同我們人一樣，昨天精神旺得不得了，到了今天忽然煩悶起來；昨天胃口好，今天消化不良要喫胃藥。人的身體同天氣和卦象一樣，隨時會變，你有辦法能夠做到不變嗎？行住坐臥都是那個境界不變，你做得到嗎？做到就差不多啦！所以「爻辭有仁義，隨時發喜怒」，等於我們的情緒變化一樣，沒有一定的。

# 第10-02講 四季 五行和人體

「如是應四時」，這樣對應一年春夏秋冬四季。「五行得其理」，五行就是金木水火土，五行配合五臟。我們要講一下啦，尤其學中醫的要了解，肺屬金、肝屬木、心屬火、腎屬水、脾屬土。提到腎臟要注意，中醫講腎臟，不光是西醫講的兩個腰子，而是包括甲狀腺、腎上腺的荷爾蒙，乃至生命的元氣，發動整個生命系統的動力。腎臟屬水，屬坎卦，換一句話說，腎虧就是荷爾蒙生長、分佈不平均。土是脾胃，講脾胃就很嚴重了，因爲我也不是醫生，所以亂講不負責任的。中醫注重的是脾胃能夠消化的那個動力。有些人消化不良，說自己有腸胃病，腸子是腸子，胃是胃，要分清。胃消化了就到腸子裏去，如果這個腸子——「水管」推動不得力，「水管」不通，大便就堵塞在那裏。所以學道家的人, 爲什麼都學醫而且必然懂醫？因爲他自己做工夫，與書本上讀的醫學知識不同，他每一步走到哪裏，五行起的變化清清楚楚。

譬如有些同學跑來告訴我，老師啊，我有心臟病！我問，你做過檢查了嗎？哪裏痛？他們指胸口。我說心臟在那裏嗎？沒有人心是在正中間的，世界上人心都是歪的，這裏痛很可能是食道和胃消化不良的問題。這個食道管看起來簡單，但是我們平常人不容易通的，這一節氣脈完全通了，這個人就沒有雜亂妄想，隨時都可以安定清淨。這個道理像玻璃杯盛牛奶，喝完了以後，玻璃杯還是沾了牛奶。我們吃了豬肉、牛肉、青菜、蘿蔔，嚥下去有些在食道管上粘住的，但是一般人不會有感覺。如果這個管道完全乾淨，妄念就沒有了，思想就清淨了，這是絕對有道理的。

因此中國道家以及學瑜伽術做工夫的要洗胃，洗胃有各種方法。一種是內洗，每天把舌頭向上向後卷，練習向內舔，舔到小舌頭就會嘔了，這是一種洗法。還有一種瑜伽洗法，把舌頭拉到外面，能夠把舌頭舔到鼻子，那工夫練得很苦。據說佛的舌頭可以舔到髮際，我們普通人舌頭都很短。你問爲什麼要練這個？我告訴你，年紀越大舌頭就越短，僵化了。你問老先生喫過沒？他回答：喫！喫！喫過了（衆笑〉！他舌頭短了，是不是啊？要死的時候，噎！噎！他就死掉了，那個舌頭就封鎖住了，所以練這個舌頭同健康長壽很有關係的。

舌頭爲什麼硬呢？你去看殺豬就知道，我們小的時候鄉下殺豬，殺豬的把喉嚨這裏一刀切開，肚子拉開，把食道管一把抓，連舌頭五臟六腑一串提出來，如果發現舌頭僵硬，這豬就有問題。所以一個人身體要自己知道，有時候舌頭髮苦，舌頭沒有味道，早上起來鏡子裏一看舌苔白的、黃的、紅的顏色，不同的顏色就曉得哪一方面有病。所以中醫的診斷要看看舌頭，就診斷出來病在哪裏，那叫做舌診。有些舌頭一吐出來，上面像鍋巴一樣一條一條，那很嚴重，裏面在嚴重發炎。不只是舌頭，連眼睛、耳朵也能反映五臟六腑的情形。高明的中醫跟西醫診斷下來相同，人體就是表裏動靜之間相應，也就是「五行得其理」。

瑜伽術還有另外的洗胃法，要弄一塊紗布——哎！你們不要亂學呀！我可不負責，這裏只是講學，我沒有工夫我也不懂道，我只講學術性的給你們聽——用一塊很長的紗布慢慢吞下去，吞滿了拉出來，那個味道很難聞，等於現在到醫院照胃鏡。我們這個人有什麼漂亮啊！看到拉出來的布你鼻子都要挾住。學瑜伽的人一禮拜起碼要洗一次胃，或者走禪定路線，一個禮拜有一整天不喫飯光喝水，清理腸胃。這很衛生，這個方式你們可以用。不過你們喫慣了的，很難熬了，半餐不喫就受不了，三餐不喫，二十四個鐘頭不喫坐在那裏簡直要叫外婆啦，還不是叫媽！像我們搞慣了無所謂，越不喫越舒服，吃了就想睡覺，昏沉嘛！不喫東西頭腦就清醒，這是一種。

給大家講了瑜伽術，我這個人素來唱反調的，人家講外國的東西好，外國月亮圓，我就罵，中國月亮不圓？不大? 你們也不懂！中國的洗胃方法呢？是用葛根清理食道。葛根是一種草，四川很多，把葛根外面綠皮剝掉，裏頭雪白一節不軟又不硬。有一定的長度，量好，這個長度我忘記了，由喉嚨管開始，等於現在照胃鏡一樣，把那個白的葛根慢慢吞下去，那個很軟，不會傷到喉嚨，不過有點青草的味道。我都自己試過了，因爲雖然學會了，我不親自試過不相信，危險我也不怕。我忍一下，硬把它嚥下去到胃裏，如果不抽出來，它會給消化了。

當這個胸口感覺有東西，下也下不去，上也上不來，到時間發冷，到時間發燒，那麼治療的辦法很簡單，吞葛根。吞下去你硬是感覺到有個東西，咚！就掉到胃裏去，馬上就舒服了。抽出來之後，也不發燒也不發冷了，一身微微汗出來，痛快得很。打坐做工夫，有時候也會到這個程度的，因爲本身生命有這個功能。世界上的文化都一樣，都是人類老祖宗們幾千年經驗來的。說真的，現在的青年們，不知道祖宗留給我們的文化，是幾千年多少人犧牲了生命得出來的經驗，你不經意地丟棄就是罪過！我從小專門蒐羅古的東西，我總覺得古的東西有它的道理，不能隨便輕視，結果自己一研究下來，都是很好的。我從小是一路反對新的東西，現在老了反而接受新的，因爲古的我差不多都瞭解了。

# 第10-03講 你愛喫補品嗎

先把這個文字消了，下面的註解叫做玄談，玄談就是發揮討論。我們現在又回到這個十二闢卦，諸位把手裏這個表好好搞清楚，將來會很有用處的。譬如你研究起來，復卦冬至一陽生，冬至是氣，大雪是節。冬至是一陽初生處，冬至要喫湯圓，喫湯圓是假的，叫你注意這個時候可以配合補品了。但是有傷風感冒的話，一點補藥都不能喫，有其他毛病也不能隨便喫補喔！只要身體內外有一點不清爽就不能喫補，一補就把它封鎖住了，病就好不了，所以要特別注意清補這個道理，清理就是補。有些人非常莫名其妙，「哎呀，老師啊！這個清補不算補。」所謂清補，不是說輕微的補藥叫做清補，完全搞錯了。譬如這個房間，你說牆上破了把它補一補，表面補好了，實際上裏頭還是破的。還不如干脆把破的清理乾淨，倒是個新的局面。所以真正的補是把內在的病完全清理乾淨，因爲我們的生命功能自有生生不已的力量，生命自己會補助自己，這就是清補。

過去有一位很有名的老西醫，他去世好幾年了，四五十年前德國留學的，是蔣介石的醫療顧問。他懂中醫也會打坐，因爲忙得沒有時間，抓住一點時間就打坐。那個時候沒有出租車，一般人出門坐三輪車，他就坐在三輪車上打坐。有一次我有點頭痛，打電話問他，他就幫我開藥。實際上他是學醫理學的，是醫生的顧問，回到國內來他反而變成看病醫生了。吃了他的藥以後我對他說，你到底是學理論的，藥不靈。他說，我本來醫術就不好，你何必相信我？後來我別的藥試試也不對，又再喫他的藥，吃了以後又好了。我又打個電話給他，喂！你的藥還是對的。他說，本來就很對。他這個人就那麼可愛。

又一次我家裏人病了，我說你弄一點什麼補血的給他喫。他說，你怎麼搞的，別人可以講這個話，你怎麼講這個話？哪有補血的藥？我說，怎麼？中醫當歸總補血吧！ 「女人血虧喫當歸。」他說，你能把當歸裏擠出來一滴血，我的頭給你！真補血就是打血漿，十毫升的血你能吸收到兩亳升就了不起，其餘都排泄掉了，吸收它好睏難。他又說，如果要喫補血的藥，你多喫三塊肉就夠了。不管中藥西藥，都沒有補血的，所謂補血的藥都是刺激你肝臟的功能，自己生出血來。

生命的功能，只要你一口氣沒有斷，把內在清理了就是補，你不需要飲食補啊！亂喫補藥被藥補死的，我看了很多，所以絕對補不得。以前有一個老朋友住在醫院，已經病危了，他太太端來喂他東西，我一看是燕窩！我說：「拿開！不準，這個時候可以喫燕窩嗎?」 「不行啊！好久沒有補了。」 我說：「不準！湯都不能喝，補不得啊!」 「燕窩不算什麼補 吧？這是清補。」我說：「他都快不行了，寧可留一點氣多講幾句話，有什麼事情沒有講完，快講吧!」

其實只要一口氣在，裏面清理了就是補。懂得修道的人，年紀大了到那時不要怕死，充其量是死，就完了嘛，除了死還有什麼可怕的！對不對？又要死又怕死，你看多可憐！修道人先要懂這個，隨時準備死，箅不定你還死不掉呢！上禮拜天我夜裏上山去，又下雨又崩山，既然上就上了，車開上去，崩山也不管，開！我說有護法神保佑，結果沒有事，不知是否真是有山神保佑。既然來了就是一條命，如果「咚隆」滾下去，就算報銷了！早死遲死一樣，這有什麼怕的呢？怕是在你要去不去的時候，已經決定去了還有什麼前途好考慮？後途都不管，還管到前途嗎？要有這個勇氣纔可以修道。

# 第10-04講 關於一陽來複

你懂了這個原理，只要把自己心念平息下來，聽其自然，念頭一空。念頭真空掉，一陽來複，復卦，氣就來了。『念就是氣，氣就是念。我們常教訓人一句話，你這個小孩不要意氣用事啊！這就是道家工夫了，對不對？意就是氣，氣就是意。所以道家講無火之「炁」，那個不是呼吸了。在佛學裏頭，那不叫做氣，叫做息。拿中國字看看，什麼叫做息？你們看看，自心謂之息。中國字都告訴你了，自心謂之息，自己這個心就是。結果拼命坐在那裏搞氣，還記數字，我今天已經數了三千下了。你數三萬下心念也沒有息呀！你真做到心念息下去，神就凝結了，氣就聚了，神凝氣聚就一陽來複，復卦來了，你還怕什麼病？

可是你要注意哦！任何人的身體，不管男女老幼，復卦一來陽氣剛剛發生，麻煩得很，病人的病表面上看起來會加重。懂了這個原理的人，一點都不怕，這個加重是好事。我常常告訴人，一個人跌傷了，尤其吩咐你們年輕女同學做媽媽的，孩子跌倒在地上，沒有哭之前不要抱起來，你一抱算不定這個孩子閉氣死了。所以看到孩子們跌倒，老太太們就叫旁人不要動！不要動！等一下！等一下！等到孩子「哇」 一哭，好，可以抱了，他氣通過了，一陽來複。剛跌下去時精神受了恐嚇，身體的氣脈各部分不順了，你一去抱，氣岔斷就危險了。成年人也一樣，看到別人跌倒在地，不能馬上去拉他，先過去看他鼻子呼吸慢慢調整好了，才能起來。尤其照顧老年人要特別注意，怎麼樣？痛吧？唉，很痛。他能夠開口就是他氣通了，你大膽可以扶他起來了。真的跌傷是不曉得痛的，等到藥下去慢慢曉得痛了，有救了，這個傷快要好了。

這個就是一陽來複的道理，陽氣的來複這個卦屬於子月。生理上的復呢？男孩子很清楚，嬰兒睡到半夜，其實不一定到半夜，我們現在先講半夜，嬰兒生殖器就翹起來，曉得要屙尿。這時嬰兒絕對沒有男女的慾唸啊！絕不會是想到異性纔有這個現象。所以老子說，「未知牝牡之合而朘作」，這個「朘作」啊，講一句你們覺得很難聽，我覺得很文雅，就是小孩子的小雞雞翹了，當母親當爸爸，就知道這個小雞雞要屙尿了。老子講的是，這個嬰兒不曉得有男女兩性的分別，可是到那時候自然舉起來。有時候不一定是屙尿，是冬至一陽來複。生理上的變化男性看得很清楚，女孩子也是一樣，自己不大覺得，實際上她胸口會發悶、發脹，有些像女性經期來以前的感覺。這個陽氣發動的時候要能夠把握得住，怎麼把握呢？有些修道的人趕快把氣控制住，那就完了！佛家講心空一念，只照住它，看它發動，有病的病就更加重，實際上是好消息。如果咳嗽的話，這個時候咳不停了。

子時一陽來複，到醜時不同了，就變啦！安詳一點了。陽氣上來，在身體的內部從哪裏上來呢？所謂的海底。現在有人講海底在肚臍下面，或者肛門前面睾丸後面。其實海底是個形容詞，海底，海深而不見底。身體的海底是在下部沒有錯，但是，這個要懂得「正子時」、「活子時」的道理。

# 第11-01講 修道先要了解的事

本篇開始的題目叫「御政」，就是說修道先要把天地與我們生命的法則把握住。懂了這個原理以後，修起來就容易了。這個法則就是《易經》的法則，然後配合道家老子、莊子等等的思想。

## 坎離二用章第二

天地設位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也。設位者，列陰陽配合之位也。易謂坎離。坎離者，乾坤二用。二用無爻位，周流行六虛。往來既不定，上下亦無常。幽潛淪匿，變化於中。包囊萬物，爲道紀綱。

以無制有，器用者空。故推消息，坎離沒亡。言不苟造，論不虛生。引驗見效，校度神明。推類結字，原理爲徵。

坎戊月精，離己日光。日月爲易，剛柔相當。土旺四季，羅絡始終。青赤黑白，各居一方。皆秉中宮，戊己之功。

## 修道先要了解的事

「天地設位」，就是說這個宇宙之中，我們人在中間，上有天下有地，這就是《易經》的法則。乾卦是天的代號，坤卦是地的代號，天在上，地在下。「設」就是假設，初定了這個位子，「而易行乎其中矣」。什麼叫做「易」？日月謂之易，太陽與月亮這個系統叫做易。中國文化解釋《易經》最清楚的，就是《參同契》。所以這個「易」字的古文寫法，上面是太陽，下面是月亮。後來講到《易經》的學問道理，前面已經講過包括了三易，簡易、變易、交易。第一簡易，是說《易經》的道理看起來複雜，真懂的話非常簡單容易。第二變易，它告訴我們宇宙萬有隨時隨地都在變化，沒有不變化的時候。第三交易，任何一個變化，與前因後果、內外、左右、上下、彼此都有關聯，所以叫交易。

到了宋朝以後，有些學者另加一個法則，交易、變易是現象，在現象之間有一個本體不動的叫做不易，這個是不變的，所以以不變應萬變。爲什麼以不變應萬變呢？是說那個本體有一個基本的原則，它始終不動的，變的是它的現象，不變的是它的本來。比如我們這個房間是本來，今天就作爲我們研究《參同契》的課堂之用，明天可以開會用，後天可以當倉庫用。現象是變易的，但是這個房間，這個空間不易，它沒有變動。這是順便解釋一下這個易。

「天地設位，而易行乎其中矣」，一個太陽一個月亮構成了我們人世間，以及地面上各種生物生命的法則。下面它解釋說，「天地者，乾坤之象」，「象」就是現象，「天地」是乾坤兩卦的現象。「設位者，列陰陽配合之位」，宇宙間萬事萬物總是相對的。一靜一動也是相對的，有陰必有陽，有陽必有陰；陽到了極點就陰生，陰到了極點就陽生。所以講陰陽就要配合太陽月亮運行的法則。在我們身體上，這個生命能變成氣血，要配合它的部位。所以中醫鍼灸有一派非常注重子午流注，就是因爲「列陰陽配合之位」。如果真通了這一種原理，用起鍼灸來效果也特別好，這是一個事實。

下面解釋「易謂坎離」，這個《易經》的「易」字所講的是代表坎離二卦，坎離就是日月，離代表太陽，坎代表月亮，這是講天地的大象。「坎離者，乾坤二用」，乾坤代表的是天地，但是乾卦中爻一變，變成了離卦，就變成了太陽，所以太陽代表天；坤卦中爻一變就變成了坎卦，代表月亮。所以「乾坤二用」的意思，就是有這兩個作用。我們仰頭看虛空，我們叫它是天，天在上面，踏在腳下面的就是地。這兩個精神的代表就是太陽、月亮，一冷一熱這兩個作用。

下面這幾句千萬要記住，尤其在座的大概很多都是修神仙的。「二用無爻位」，這個坎離兩卦就是太陽月亮，在天體 「無爻位」，沒有固定的位置，而是永遠在那裏轉，一分一秒都不停地在轉。所以說認爲坎離兩卦或者太陽月亮固定在哪個方位上，那是人爲觀念，事實上不是如此。宇宙的生命永遠在動態中，沒有靜態。所謂靜態是非常快速地動，在我們的感覺上反而覺得沒有動，所以叫做靜。譬如說我們坐飛機，速度很快，自己卻覺得沒有動。或者坐汽車在高速公路上走，太快了，只感覺外面東西在動，實際上是自己在動，不是外面。

這個宇宙的動態就是太陽月亮的流轉，「周流行六虛」，它是圓滿的，四方八面上下無所不到。「六虛」是中國文化所謂六方，莊子叫「六合」，就是東南西北四方加上下。所謂六合之內就是講這個天地之間。地面也可以講八方，東南西北加上四個角就是八方。佛學進來以後，八方再加上下就是十方。但是上古沒有用十方這個名稱，這是中印文化交流以後所產生的，所以古代說太陽月亮「周流行六虛」，是說它無所不到，它的光芒和精神無所不在。

「往來既不定，上下亦無常」，日月流轉不是呆板的，不是固定的，天體的法則，太陽月亮永遠在轉，東西半球、南北半球都有。我們現在是晚上，別的地方剛好天亮，有些地方是半夜，不是月亮在那裏當家就是太陽在那裏當家，無所不在，所以是「上下亦無常」。

「幽潛淪匿」，這個非常重要了，尤其講修道，我們不管是學佛修道，或者是學顯學密，都離不開這個法則。我們爲什麼要打坐？是爲了要使生命精神迴歸到最初的境界，就是 「幽潛淪匿」這四個字，也就是先把我們在外面活動的精神收回來，「幽」是半明半暗的，非常深遠；「潛」是沉伏下去、沉潛下去，像魚一樣沉到海底最深處；「淪匿」，好像光明看不見了。我們修道靜坐的人，如果坐在那裏能耳朵不聽，眼睛不看，不知道身體，忘掉自我，就達到「幽潛淪匿」的境界了。

「幽潛淪匿」是基本的，譬如現在到了晚上，大地上的東西都看不見了，就是「幽潛淪匿」——陰的境界。修道初步先用陰，所以老子是以陰柔之道爲基本。陰不是壞事，陰極才能陽生，所以「幽潛淪匿」是初步。

「變化於中」，修養達到了「幽潛淪匿」的境界，生命的功能才發動，身心才起大的變化，這是「幽潛淪匿」的道理。別的星球我們不去討論，單說這個世界上，植物也好動物也好，生命的開始都是所謂靜的狀態。在靜到極點時就是 「幽潛淪匿」的現象，什麼都沒有了，那正是生命功能的開始。

關於這方面，還會仔細地討論，現在先解釋文字。「幽潛淪匿，變化於中」，靜極當中才能求變化，這個一動一靜之間「包囊萬物」，一切萬物，不管動物、植物、礦物等等，乃至於精神世界、物理世界的，都離不開這個法則，無法違反。「包囊」就是裝進去，萬物都在這個法則原理之內。「爲道紀綱」是說，這是修道首先要了解的。「紀綱」是綱要。

# 第11-02講 守丹田的問題

我們瞭解這一段之後，再回到前面，我們已經曉得坎離二用日月兩卦的重要。這個日月兩卦，我們上一次提到它是配合我們這個生命的，所以道家認爲人身就是一個小宇宙。反過來講，整個的天地宇宙就是一個大生命，我們不過是大生命分化出來的小生命。如果我們講宗教哲學，拿西方的宗教來講，上帝照他自己的樣子製造了人，這個是宗教的講法。但是道家認識並瞭解了宇宙是個大生命，我們人體是個小宇宙，要在人體這個小宇宙裏做道家的功夫，就要了解這個宇宙的法則。

坎離兩卦在一般道家解釋、應用非常多。有的用到身體有形的生命現象上，眼睛屬離，耳朵屬坎，拿文學境界來說就是聲色二字。所以有一派打坐的功夫是眼睛不能動的，把那個眼神收回，眼睛閉起來照到自己的丹田。這一種修法，所謂神光內照，就是把離卦收回照到丹田。

所謂丹田，道家把有形的人體分成三個丹田。上丹田就是兩眉間進去到後腦一條線，同樣高度，腦左邊太陽，右邊太陰，左右連一條線對穿，兩條線交會中間；拿現在醫學勉強配合來解釋，可以說前腦後腦中間的間腦的部位，這個地方叫上丹田。把胸口兩乳房間對穿的部位叫做中丹田。下丹田在肚臍下面一寸三分，就是以各人中指第二節算一寸爲標準，這是傳統測量的方法。人體各部穴位，也以自己的尺寸來量最標準。

我們在座的女性朋友注意，不管是成年沒有成年，不管用眼神來照，還是用意念來守下丹田，久了會出大毛病，嚴重的甚至可能引起血崩。男性則次要。總而言之，這個是很粗淺的道家修法，不能說不對，這個方法也對，看什麼人用。假如男性血壓高，這個方法可以用，而且非常好；如果血壓低的話，這個方法就不能用。所以修道必定要通醫理，必須要配合《黃帝內經》乃至《難經》。

講到上丹田，有些傳道法的也屬於有形這一方面的，現在很流行。據我所知，外面有各種的法門在傳，這裏是密宗那裏是道法，都弄得非常祕密。要磕頭燒香賭咒，不能對外人講，講出去天打雷劈，要賭這樣的咒。然後傳你的時候， 「六耳不同傳」，就是三個人在一起不傳，只在一個人耳朵邊上傳口訣。

這一些道派外面多得很，傳給你的打坐就是一個「守」。有時候結一個手勢，密宗叫手印，在中國道家叫捏訣。有些傳你個手印，叫做太極圖，打坐的時候就那麼捏住。有些人打坐閉起眼睛皺起眉頭，好像頭痛得很，煩惱不堪的樣子，原來他在守上丹田。這種守法，老年人尤其血壓高的人千萬不要做，如果你學了不久就紅光滿面，那不是好事，那是血壓上升了。當然面帶桃花色又是另外一種了，那是好事。如果臉漲得通紅，皮膚髮亮，算不定忽然無疾而終，也算得道了吧！其實是血壓高腦充血。

但是這個部位到底可不可以守呢？可以的，某一種身體適合某一種工夫。譬如有人神經特別衰弱的，就可以叫他守這個上丹田，但是也要看他的氣血流行夠不夠，否則守這個地方也會出毛病的。

據我所知，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點。但是也有問題，有時候搞久了有些人覺得心窩痛，不是心臟痛，是食道和胃消化不良，或者呼吸氣管或者肺部有問題。這三個丹田順便講一下，也是修道的常識。

# 第11-03講 管住耳朵和眼睛

剛纔講到坎離兩卦，這一派修道的，在道家正統的觀念，秦漢以上的古書，都把眼睛所代表的神光返照叫做存神，也叫做存想；在密宗叫做觀想。這兩個名稱有差別，當然方法也有差別，但都是運用思想。存想久了，就是古人所謂「存想飛昇」，人可以飛起來。這只是一個原理，真正幾個人做到呢？可以說沒人修到過。換一句話說，你存想也好，神照也好，照到身體必須要達到「幽潛淪匿」，身心沉潛下去然後起變化。當變化一來時，就要懂得講過的這些法則，走到那一步一定顯現那個原理，詳細的我們慢慢再報告。

實際上，打坐時把眼睛收回來，或者照到哪裏，行不行呢？還是不行。你把離卦雖轉入內境界，還是沒有完全「幽潛淪匿」，因爲我們坎卦耳朵，歡喜向外面聽聲音。要把眼睛、耳朵收回來沉下去，簡單地說就是收視返聽，也就是佛家修行的觀音法門。以道家的看法，觀音法門是利用坎卦耳根起修。用觀音法門的好處在哪裏呢？我們這個耳通氣海，換句話說，兩個耳朵與這個生命腎氣相通。所以一般年紀大的，耳朵聽不清了，就是腎經的元氣衰弱了；眼睛也老花了，那是肝經閉塞出了毛病。所以這一派道家用的方法，是在身體上轉，把眼神收回來照到肚臍，要耳朵不聽外面，慢慢使氣歸元，到這個時候，就是真正的「幽潛淪匿」 了。

這一派的道家，他的道理是以八卦代表人體，所以乾卦是頭部，爲首；坤爲腹，坤卦是整個肚子；艮卦爲背，離卦爲目，坎卦爲耳，兌卦是嘴巴，巽卦是鼻子，震卦爲雷是身體。這裏說的是先天八卦，是以有形身體來代表，詳細的道家又另有分類。所以說道書很難懂，千古以來讀書最討厭讀道書。拿眼睛來講，離卦另有一個配法，左眼屬離卦，右眼屬坎卦。同樣的道理，每一部分他又把它再分化，這豈不是很複雜，不是亂套嗎？不亂套，有它的原理，因爲宇宙萬物各有一太極，各有一個天地。等於講我們人體整個是一個生命，如果在醫學上分開來研究，每個分開的再分開又是一個單位。這個單位用八八六十四卦的法則來研究，又是一個系統，都合那個規律，都合那個法則。所以我們要特別注意，這都是歸納性的講法。如果呆板地分析這是哪一派哪一家，分類起來太多了，所以我們不詳細地分類。

# 第11-04講 精神與魂魄

正統的道家，解釋坎離二卦日月二用的道理就很準確了，說「日出沒比精神之衰旺，月盈虧比氣血之盛衰」，這就把坎離二卦所代表的內在意義告訴我們了。現在我們要解決一個哲學問題了：中國道家處處提到精神，精神是個什麼東西？很難下定義，精神就是精神。我以前常常當笑話講，學校規定要對學生「精神講話」，我說這不合邏輯，因爲講話本來就用精神在講話，講話就是精神。如果精神以外還有一個精神講話，我說不要變成神經講話了！

所以精神還是先要下定義，它是個什麼東西？它所代表的又是什麼？你說這是個抽象的，那就沒有話講了，抽象就不談。但是在中國文化中，精神確實是一個東西，所謂精神就是魂魄，就是魂與魄的變化。換一句話說，魂魄是精神的變化。那麼什麼叫魂魄呢？心理的狀況是魂，屬於神的；生命的能量旺盛是精，是屬於魄。我們普通講，這個人很有氣魄，這個氣魄的確是物質的身體所爆發的。一個三期肺病的人，或者癌症到了最後階段的人，再也沒有氣魄了。

「魄」字是白字旁邊一個鬼字。什麼是鬼？一路研究下來，要認識中國字，先要認識部首，這個「鬼」字從「田」 字爲主。爲什麼呢？我們是地球的文化，人都在這個地面上。田在古代的寫法，一個圓圈一個十字就是田，不是方的。這個田上面，中間一筆出一點點頭就叫做「由」。「由」 字就是草木在土地上生出一點苗。所以由來就是有一點苗頭了。上面通下面通就是申，代表電。這個「鬼」字上面上不去的，你看那個「鬼」字的寫法，專門向下面走的那個就是鬼。至於「神」字，上下通的叫做神。

這個「魄」字是白色的鬼，白代表陽氣，有陽氣有實質的這個精神部分叫做魄。沒有實質的，人死後肉體實質已經完了，就是鬼旁邊加個「雲」字，那就是魂。雲就是天上的雲，有時聚攏來看見了，有時散了看不見了。所以魂魄是代表生命的死亡與存在兩個階段。

那麼精神是哪裏來的呢？歸納道家的說法，分爲兩部分，神屬於性，本性；精和氣屬於命。道家早就把身體分成兩個宇宙，我們這個肉體存在是我們的命，所以身體是命。至於那個性呢？那個就是神，不屬於這個身體，但身體也是性的部分。比如電，這個電是通過燈泡發亮而發生作用。燈泡壞了就不能通電，也不起作用了。因此道家的理論同佛家或其他的不同，認爲修道的人必須要性命雙修。性命就是陰陽，也就是坎離所代表的，性命雙修就是兩樣要齊頭並進。

宋、元、明以後的道家，也就是正統的道家，老實講是反對佛家也反對儒家的，認爲他們都不會修道沒有用。他說佛家跟儒家光修性不修命，只從心理人手，對身體一點辦法都沒有，所以仍是生老病死，很痛苦。但是，宋元明以後的道家同時也反對一般修道的道家，認爲他們光是修命，只是練氣功啊，煉身體啊，在身上搞來搞去玩弄精神。王陽明所批評的就是這種。所以只修命，不修性，光煉身體，不懂佛家的所謂明心見性和儒家的修心養性的原理，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。」光煉身體，在身上轉河車，轉來轉去，不瞭解心性的道理，不懂一切唯心的道理，是一般修道人的第一錯誤。相反地，他說「但修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖」，只曉得在心性方面入手，在明心見性的學理上參，這個空了那個空了，但身體氣質變化不了，他認爲這是陰陽沒有調好，永遠不能證到仙佛的果位。

所以正統的道家主張性命雙修，對佛法也是非常恭敬的，認爲佛是修成功了的。一般學佛修道沒有成功，因爲不是偏在修性就偏在修命。這個主張拿佛學來講合理不合理呢？非常合理。研究了佛學唯識，研究了般若就懂了，這個身體是阿賴耶識的一部分，身和心各一半。所以修道的認爲一定要半斤八兩，要兩個齊頭而並進，也就是要性命雙修。最後身體由衰老變健康，由健康變化氣質，由變化氣質達到脫胎換骨。再配合上心性的修習，這個道才能修成功。

性命雙修成功了以後，道家稱爲「無縫塔」，修成一座無縫的寶塔一樣。佛學的說法就是證得無漏果，得漏盡通，一切都成就了，沒有滲漏，沒有遺憾，沒有缺點，這個生命是個完整的。

# 第12-01講 一陽初動無陰陽

前面我們提到正統道家講性命雙修，是從宋元以後開始的。講到這個法則就要先了解一樁事，瞭解什麼呢？就是 「一陽來複」。性命雙修之說，是把性跟命也就是心理生理兩個合爲一體。西方柏拉圖的哲學思想，世界分成二元，精神世界和物理世界，實際上兩個世界是一體。因爲這兩個是一個功能所產生的兩面，一陰一陽。有關精神世界，就是心性這一面的修養，我們先要了解如何把握「冬至一陽生」的法則。在這個十二闢卦中，一陽初生之處最爲重要。

宋朝五大儒之一的邵康節（邵雍〉，他是研究《易經》的專家，他的成就是跨越時代的。他把易學整理出來一套法則，可謂前無古人後無來者，後面的人到現在爲止，能夠真正超越邵康節的還沒有。講到「冬至一陽生」的道理，他的見解後來的修道人沒有不用的。他的名句是：

冬至子之半 天心無改移  
一陽初動處 萬物未生時

這個也是「冬至一陽生」的原理，是《易經》最高也是最基礎的原理。冬至是子月（陰曆十一月）下半的氣，子月是復卦，一陽來複的意思。此時天地間陰極陽生，開始了一陽。運用到人的生命上，就是子時，從夜裏十一點到次晨一時。所謂正子時正好是十二點整，正子時是子時的中間。他說「冬至子之半」，在每天時間上來說，十二點是子時一半，上一半的子時屬於當天夜裏，下一半的子時是次日零分開始。

邵康節說「冬至子之半」，冬至是子月一半的時候，宇宙萬物到了一個不屬於動態也不是靜態的時刻。「天心無改移」，平穩極了，這中間是真空狀態。這真空的狀態是一陽之氣初動之先，也就是「萬物未生時」。所以佛家講修到無念，真正空了，纔是陽氣來之前的境界。

講到這裏順便提到一件事，在今天這個二十世紀的八十年代，講到中國文化，尤其講儒家宋明理學家的思想，我站在學術立場看來，不管政治不論地位，蔣介石老先生是真正通達理學的。如果他現在仍在世的話，我不會提他，不過百年之後，歷史上看他有關儒家的學術成就，會超過他功業的成就。他在世的時候一天靜坐三次，每次大約兩個鐘頭。他不盤腿坐，就是平常這樣坐着打坐。他有一句名言：「窮理於事物始生之際，研幾於心意初動之時。」這是他對於理學的境界，對於心性修養，尤其對於邵康節的研究，屬於他自己總結的心得。他在傳記裏提到過，二十幾歲時替母親抄寫《楞嚴經》、《維摩詰經》，佛經看過很多，靠老太太的督促，對於佛學有一點瞭解。蔣先生這一副聯語，就是邵康節的「天心無改移，一陽初動處，萬物未生時」的引申，比理學家東說西說的簡單扼要，說得很明白。

我們再回來看邵康節這一句「冬至子之半，天心無改移」。道家所謂天心就是佛學講的無念真如這個境界。這個時候天心叫做「天心正運」，運就是運動的意思，就是這一剎那之間，指南針剛停在那裏，對着南北極最準的這一剎那。所以有些算命看風水地理的，要想懂天心正運就很難了，那是極微之間，剎那之間。所以天心也就是佛家講明心見性那個階段，是萬緣放下一念不生時。「天心無改移」，這個時候，陽氣將要發動，道家叫無陰陽之地，不陰也不陽。也就是佛家講非空非有，即空即有，所謂止的道理。

# 第12-02講 品性理性工夫

我希望年輕同學們注意，中國文化在秦以前是儒、墨、道三家。儒家以孔子代表，墨家是墨子，到唐宋以後纔是儒、釋、道三家。老子、孔子、釋迦牟尼，這三位都是我們的根本上師，根本的大老師，但是三家的文化各有偏重。佛家是從心理人手，達到形而上道。據我的知識範圍所及，世界上任何宗教哲學沒有跳過如來的手心的。當然我的知識並不一定對的。道家的思想偏重於從物理及生理入手，而進入形而上道。那麼我們也可以說，講物理、生理入手的修持方法，任何一家無法跳過道家的範圍，跳不過太上老君的八卦爐。所以《西遊記》裏描寫孫悟空進了太上老君的八卦爐，一身毛都燒光了，只好躲在爐角里不動，兩個眼睛被燻得紅紅的變成火眼金睛了。儒家則偏重從倫理、人文、道德入手，而進入形而上道。

因此我常常告訴青年同學們，我們三位根本的老師，加上後來兩位外國的，耶穌和穆罕默德，都是我們的老師，都不錯，各有各的一套學問。他們五個人坐在一起，一定是很客氣，彼此相互敬酒。可是他們的徒弟太差了，彼此打架。當然我不是五貫道，也不是三貫道，純粹是公平的學術立場。所以我說今後的中國文化，要學儒家的品性，我們做人做事不能不學儒家的道理。儒家就等於佛家大乘菩薩道的律宗，講究戒律，所以儒家非常注重行爲。

除了學儒家的品性還要參佛家的理性，你要想明心見性，直接領悟成道，非走佛家的路線不可，否則不會有那麼高，不會成就的。同時還要配合道家做工夫的法則，不管密宗、顯教，都跳不出這個範圍。但是道家的學問不止修道這一方面，中國歷史有一個奧祕之處，每逢天下變亂的時候，出來救世，所謂撥亂反正的，一定都是道家的人物。等天下太平了，他們多半走老子的路線，功成身退，天之道也，隱姓埋名，什麼都不要。等到盛平的時候，又都是儒家人物出面。

我們懂了「天心無改移」，就懂得陽氣真發動的狀況。當一個人睡覺打鼾時，實際上沒有真睡着，腦子還有思想; 當他真正睡着時，原本吸啊呼啊，忽然有一個短暫的不呼也不吸了，動都不動，那是真睡着了。等一下他又吸氣了，身體也動一下。所以懂得佛家禪定修止息的，就知道息的境界就是不呼也不吸。在密宗或瑜伽術就叫做寶瓶氣，停止了呼吸。這個境界配合心理的「天心無改移」，到了呼吸真正不來不往的時候，思想心念絕對沒有了，這個是空靈，要從這個地方起步修道。

修性就是心理方面達到無念，雜念妄想都沒有，完全空靈，連空都不存在。這樣的清淨境界，心理上就是正子時，一陽來複要開始來了。生理上拿呼吸來講，就是剛纔說真正睡着，不呼也不吸那一剎那，也就是生命上一陽將動之處。這兩個一定是配合的，一半一半。半斤八兩合起來就是中國度量衡十六兩，叫做一斤。所以道家術語問你，工夫做得怎樣？噢！十二兩。十二兩就還差一點，完全成了就是一斤。這個道理研究起來很有趣。佛家有沒有呢？你看《法華經》上提到的大通智勝佛有十六子，另有什麼八方佛等等，這個數字很多，有很多數理的奧祕在裏頭，同修道都有關係的。這是第一個要了解的。

# 第12-03講 你經驗過一陽生嗎

第二個要了解的，修道的人要把握子時一陽來複的陽氣。據我幾十年來所看到的修道人，把握子時陽氣多半都注重在身體上，心理方面不大注重。修道以什麼爲陽氣？什麼是一陽來複？以男性生理上來講，陽舉的時候就是。所以睡醒的時候，陽一舉就要注意了。有許多學佛的修道的人也問，這個時候怎麼辦？我常常提佛家的規矩，其實當年道家也是這樣，每個廟子差不多天一黑就打鐘睡覺，尤其在深山古廟，太陽一下去，現在講六七點鐘就睡覺了。早晨早一點是三點，遲的四點，修行人都起來上殿了。爲什麼那麼早？他配合自然法則這個時候陽氣剛剛發動，起牀做工夫了，唸經的唸經，打坐的打坐。做工夫不會漏失。像青年男性的遺精，什麼時間最多？如果晚上八九點鐘睡的話，遺精差不多都是四五點鐘快天亮的時候。一覺睡醒了，醒一下再睡，實際上腦子並沒有睡着，那個陽氣一動配合生理的慾念，就遺漏了。女性這個生理的現象沒有男性明顯，但也是有，女性在這個時候精神、生理都有變化。

所以道家就把生理上這個變化認爲是精氣發動，但是有個觀念錯了，把有形的精蟲當成精，錯得一塌糊塗。因此有些人忍精，在要漏精的時候點穴道把它忍住，這是很嚴重的問題。這一類修道的人一望而知，面孔像豬肝色發烏，烏的外面有一層油光，東一塊西一塊，兩眼愣愣的，憨憨的，都是忍精所造成的，最後或者是吐血，或者是大小便中毒。像這種已變成有形的精，本來是身體正常的新陳代謝，在要排泄出去的時候，你把它堵住了，最後多半是攝護腺（前列腺）出大毛病，嚴重的會腦神經出毛病。

實際上所謂精不是這個精。所以精之迴轉，以男性來講，沒有經過睾丸以前還是氣，氣纔可以收回。那麼怎麼收回呢？一般人就是打起坐把它提上來搞了半天，叫做「運轉河車」。什麼叫河車？講到氣脈的時候再詳細告訴你們。這些人搬運河車，運到腦上面又轉下來，轉來轉去認爲身上氣脈通了。我常常問他們，轉到什麼時候爲止呢？這是說要有一個限度，哪個時候纔不轉？轉到什麼程度？都是問題。

所以一般把這個時候當成子時，陽氣發動了，迴轉來轉運河車，打通氣脈。轉河車之前你先去檢查檢查有沒有遺傳的毛病，假使有先天性的梅毒就很嚴重了，運轉河車一到腦子就瘋了。所以先要把身體上潛伏的病清掉，不可以亂玩的啊！我是喫開口飯教書那麼吹吹的，我不是仙也不敢成仙。過去我看見許多學神仙的，但我沒有看到成功的，而遭遇痛苦後果的我卻看得太多了。他們就因爲學理不通，把這個當成活子時，就修搬運轉河車。實際上身體上的氣脈河車， 「天地設位」、「坎離二用」，是自然的任運，哪個人奇經八脈不通呀？如果不通就死亡了！血液一定是循環在流通的，這是呆定的法則，不要你去幫忙它，你幫忙反而把它幫壞了。

修道的人要懂得活子時，剛纔我們已經提到過，我們身體是個小天地，精神氣血流行的法則，同太陽月亮天體的運行是同一個原理，同一個法則。但是每人稟賦不同，胖的瘦的、男的女的、老的少的各有不同。這還不算數，心理的狀況不同，古人講「人心不同，各如其面」，世界上沒有兩個人面孔相同的。同樣的，世界上沒有兩個人思想是一樣的。

換一句話說，高明看相的人，看了面孔就曉得這個人的個性思想，以及他一生的成就與失敗，這就是卦象，掛在臉上，你不高興時就掛出來了；你高興哈哈大笑，臉上也掛了出來。所以一個人心理的現象表現在每人身上。一陽來複，每人陽氣的發生，時間不同，際遇不同，所以叫「活子時」，要活用。也就是剛纔所講的「幽潛淪匿，變化於中」，「二用無爻位，周流行六虛」，這個是陽氣真正的發動。

第12-04講 源頭活水說到陽氣發動，照道家這個規律，一定要從下面發動。卦象是坤卦到了極點，而一陽生爲復卦。密宗叫海底，中醫學就是會陰穴。譬如說男性的陽舉，女性的生理變化，都是陽氣發動。修道學佛許多人因爲搞不清楚道理，自己陽舉時，心想，糟糕！犯了淫戒，有罪了。這個錯誤到極點！陽舉只是生理變化，如果沒有配上男女的慾念，它本身並沒有善惡，它只是生命力的現象而巳，犯什麼戒啊！犯不犯戒是根據心理狀況而定。這個生理變化是個活子時，是生命的來源，沒有這個還不行。道家也認爲這是源頭活水，是生命力。大家念過理學家朱熹一首詩：

半畝方塘一鑑開 天光雲影共徘徊  
問渠哪得清如許 爲有源頭活水來

不過朱熹那個源頭活水不是道家這個源頭。真正的源頭活水是生命的來源，這時陽氣發動不一定是子時來的，不一定是身體下部來的，每人因身體不同而有異。所以有些青年打坐，忽然手心足心發燙了，這也是一種象徵呀！道理是什麼？ 「二用無爻位，周流行六虛」。但是有沒有理由呢？有理由。譬如這個人身體非常虛弱，他今天學道是想救命治病，所以學打坐。能不能當神仙不管了，至少打坐這個修養現在醫學比做冬眠治療，對身體是有好處的。學動物一樣靜下來，也就是物理、生理自我治療的一種方法，所以打坐對治病、對身體健康，只有幫助而沒有壞處。說打坐坐壞了，什麼神經失常了，那是他自己亂搞，自己打坐想變成神仙，又想得眼通又想得他心通的，那已經是神通的二號，就是精神有病，當然搞壞了。如果說打坐會出毛病，那睡覺也應該出毛病啊！

打坐是一個休息狀態，休息怎麼會出毛病呢？那只是心理上出毛病罷了！所以你說打坐靜下來忽然左手發熱，忽然這一邊肉「咚、咚、咚」跳起來，忽然肚子裏面也攪動了，有些人就嚇死了，怕出毛病了。你不是還坐在那裏嗎？裏面跳動你怕什麼？許多同學拿這些事來問我，我一聽就生氣，你是怕有蚯蚓進去，還是怕裏頭觸電？這個雖然不是活子時來，也是氣動的一種，只要不去理它，慢慢氣脈就發動了。至於說它爲什麼在這個時候發動，你仔細研究道理就多了。譬如說，左邊屬陽右邊屬陰；又如五個手指也不同，這屬於心臟，那是肺臟。所以要想真正懂中醫，你還有得學呢！過去大陸上沒有專門的小兒科醫生。但是我家鄉有一位老太太，她幾代行醫，婆婆傳給她，她再傳給媳婦，不傳給女兒的。那個時候鄉下沒有西醫，每一家小兒生病非她來不可，她一來靈得很。好在我還看到過，所以可以告訴你們。老太太一到，把那個嬰兒手抓來，指頭掰開一看，喔……肝氣，喫一點藥就好了。或者喂一點點藥，或者她拿三個指頭在這個嬰兒的身上東一抓西一抓，就退燒了。那個時候覺得不可思議，後來才懂這個原理。大人也一樣，身上有了病，指頭的氣色變化就看得出來，臉色也不同了。

我現在是隨便就講出來，假使在當年想求人家告訴你，這個指頭管什麼，那你得準備五萬塊錢，人家幹不幹還是問題，那可是祖宗不傳之祕呀！過去中國人就有這種觀唸的，不像我在這裏什麼密宗什麼法都公開，因爲我認爲這個文化不能再祕密了，否則都失傳了。學鍼灸的跟這個都有關係，我再講一遍，你們每人都欠我五萬（衆笑〕。每一個足趾也一樣，分陰陽左右，中年以上的人哪個指頭不靈光，就曉得哪個內臟出問題了。

所以學中醫真難，除了看指頭，還要會看手心的青筋，看手心的脈。手心這個部分還分八卦，分五臟六腑的部位，一看顏色就曉得了。看耳朵也能診病，現在都知道叫耳診，從耳朵的氣色就可以斷定了，跟醫院照X光一樣。看眼睛也可以，叫眼診，在中國都有的。有一個老頭子懂眼診，他看病不用按脈，就叫你眼睛張開這麼看一下，就知道哪裏出了問題。現在都分開了。還有手診，我看過一本關於替小兒抓筋的書，這三根指頭要練過才抓得好。

這都是說明一陽來複活子時的時候，氣脈在身體上什麼部位發動也不一定，要懂得這個原理，纔能夠真把這個陽氣修長。陽氣一發動是性命雙修之道的第一步，欲知後文如何，請聽下回分解。

# 第13-01講 中國的文字文化

由東漢到魏晉南北朝，大致上文章都是四個字或者五六個字的短句，並不特意講求對仗。梁武帝的昭明太子，把漢代以來到魏晉南北朝之間，所有這些大文豪的著作集中起來，編成了有名的《昭明文選》。之後到隋唐之間，變成駢體文，所謂四六體的文字，非要對仗不可。比方我們大家念過《滕王閣序》，唐代王勃的作品，「南昌故郡，洪都新府」，這一類都是四六駢體文的著作。每字每句都要對得很工整，意義還要表達得很好，這是中國文學的特色。

可是有一個問題，也是很大的感慨，那時候寫公文就很麻煩了。因爲要寫作公文，程度不好沒有辦法當公務員，不像現在的公務員，寫白字乃至亂七八糟條子都寫不清楚。我經常看到一些公文頭都大了，只好投降，要去跟他們做徒弟去了，不然看不懂。

古時候公文太高深了，出一張佈告老百姓看不懂。到了唐太宗李世民，他本身是個才子，文武雙全，中國也安定統一了，他下命令公文要改過來，拿現在話講是變成語體文，因此，纔有唐代的散文改革。這個大家要注意，三四百年之間一個美麗的文體，一下也改不過來。尤其中國人特別喜歡文學。大家講到文人都提到韓愈，韓愈已經是中唐的人了，他就極力提倡所謂古文。這個古文就是中國上古的文字，是長長短短的語體，但是把話說清楚了。當然不止韓愈一個人，不過他名氣大，所以後人推崇他「文起八代之衰」。其實韓愈提倡的古文，在我們現在看起來真是古文，越來越古老了。現在的白話文更嚴重，這句白話文是講什麼東西，很難瞭解，一百年以後會比古文還古，大概要很多考據學家來考據了。

現在不是講文學的問題，我們再回頭來看，像魏伯陽真人，他寫《參同契》的這個文字，是一種漢體的文字，非常清楚，基本上是四字一句。所以在中國文化歷史上，大文章或是代表一個政權最高的文告，多半是這一類文章。這種文章，簡單明瞭，幾個字一句，可是很難寫的，字愈少意思愈清楚，這是工夫。等於電報體，每多一個字價錢就多了。

# 第13-02講 魏真人的說明

現在爲了我們研究的方便，先跳過一段，看下邊一段，「言不苟造，論不虛生」，他聲明這一篇文章，不是隨便亂寫的，討論這個問題也不是空口說白話，而是有事實根據的。懂得了這個理論，身體上、心理上做工夫要有效驗，所以 「引驗見效，校度神明」，校就是校對，要把理論跟事實比一比。你說我懂得了這個理論，《參同契》研究過了，結果做起工夫來碰到什麼境界，或者身上氣機跳動搞不清，你這就白修了。不要動不動就問老師，老師不會跟着你，神仙是你要做的，不是老師做的，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，一步有一步的象徵。「神明」，神而明之，要你的真智慧、真精神來明白道理，才求得到功效。

現在有許多人修道做工夫，求老師給他一個辦法，再不然指頭把他一摸，奇經八脈打通了！打通了怎麼樣？自己也不懂什麼叫做通，什麼叫效果，第二步又不知道怎麼走。況且是不是真通還不知道，都是盲目迷信。修道這個東西，拿我們現在的語言，用個漂亮的名字叫做生命的科學，就是人類研究自己生命的一個科學。普通的科學是靠人的智慧，從物質、物理上去求證。這個生命的科學，修煉神仙丹道之術，同普通科學不同，是要拿自己的身心，整個生命投進去求證的。所以他說「引驗見效」，一步就有一步的效果。但是求證不是亂來的，是有次序的，搞錯了法則就不行了。我們一再講，這一部《參同契》是《易經》、老莊，還有神仙丹法參合起來的，不是光說空洞的理論，它是實際的實證指導。

「推類結字，原理爲徵」，古人最早是沒有文字的，大概一個原始的民族，沒有文字以前都是結繩記事，這叫「結字」，以前到高山或落後地區的部落還有見到。這個繩子打結不是亂結的，哪一種事情打什麼結是有一定的，這是人類的聰明。後來進步了，伏羲出來開始畫八卦，八卦就是文字的開始，用圖畫的，比結繩記事又進步一點，慢慢就有我們今天的文字。現在已經到了計算機打字的階段，連書法都不要練了。這個「結」字的意思就是形成文字著作，他把這些道理告訴你了，後面我們要「原理爲徵」，把這些東西融會貫通，懂得這個法則纔可以修持。

# 第13-03講 魏伯陽說真空妙有

我們再回頭看這段前面的一行：「以無制有，器用者空，故推消息，坎離沒亡。」我們講中國文學要注意，千古文章一大偷，不是一大抄哦，是一大偷，不過要偷得好。我經常講這個故事，國外國內我常常接到各方面寄來要我審查的文章，拜讀後輩年輕人的這些大作，實在很痛苦，尤其看到寫得不通的，那真痛苦，所以我不希望有這個榮耀。可是有些地方實在推不掉，那麼怎麼辦呢？當然就只能拜託我的學生這些高足、矮足們看看吧！看完了提意見。

話說有一篇美國來的論文，請一位同學看了，他說老師呀，這篇非常好，而且一定要給高分數的那種。我說那不錯啊！很多年沒有看到好東西了，很好，很好。他又說，不過你看了不要罵哦！我說這是什麼意思？他說因爲全篇都是你的，每字每句照抄不誤。我說有這種事？我這個人有個毛病，寫完了東西自己腦子不記得了。我就告訴他，不高明！千古文章哪個人是創作？都是偷，看怎麼偷得好、偷得妙就對了。

這「以無制有，器用者空」八個字，魏伯陽偷老子的，他偷得好得很，只用八個字就把他偷完了。老子說了一大堆道理——「三十輻，共一轂，當其無，有車之用。埏埴以爲器，當其無，有器之用。鑿戶牖以爲室，當其無，有室之用。故有之以爲利，無之以爲用。」老子說的是什麼道理呀？這不只是中國文化，包括印度文化的佛家，都講空能夠生有。佛學講真空妙有，妙有真空；一切存在的東西最後總是歸空，空並不一定是沒有。佛學翻譯成中文叫做空，中國道家叫做無、叫做虛，不叫做空。兩個用字不同，但是道理完全一樣，表達方式不同而已。

老子說天地間，威力最大的是什麼東西？是空，就是無。「三十輻，共一轂，當其無，有車之用」，這是講車輪子，我們中國古代春秋戰國早就用車了。一個車上十個戰士都是手執長矛，前面五匹馬拖一部車子。那車子很大，假使五部車子並排走的話，這個馬路就很寬了一一那時土地不像現在有限制，所以馬路開得寬。你看秦始皇的阿房宮，拿十丈高的旗過城門，騎馬就過去了，那個建築很高哦！可惜現在看不到了。那個時候的車子是木頭做的，中間一個槓子兩邊套着車輪子，這個車輪子中間是空的，外面一條一條的叫輻，是輻射狀的。你說這個三十條的支柱，每一條都互不相干，但缺一條都不行，而每條着力點都在空的這個中心點，中空啊！所以「當其無，有車之用」。

「埏埴以爲器，當其無，有器之用」，陶器原本是泥巴所做，沒有什麼方圓，捏成一個圓的或者方的模型，把它拿火來燒了就變成陶器的碗啦杯啊，就是空中生有。「鑿戶牖以爲室，當其無，有室之用」，還有我們蓋房子，屋子裏面一定要有空間才叫房子，開了窗門纔可以通空氣，纔可以住人。所以老子的結論是：「有之以爲利，無之以爲用。」所以有無之間要搞清楚，我們人是用慣了有，覺得生命是有，一切有，有就喜歡。我們講佛學已經講過，人要看透這個道理，這個有，一切萬有，包括我們的身體，我只有使用權。今天我們還活着，所以這個身體屬於我所有，就是我有使用權。等到有一天它罷工了，不願意再勞動了，我們就沒有辦法指揮它，因爲它畢竟不是我的所有，死了也帶不走。活着時它是它，我是我，也是兩回事。我們現在的有，認識到生命「有之以爲用」，就要把握現時的作用，不要認爲沒有生命就感到可憐就哭了。不要哭，「無之以爲利」，愈空愈好，空了有大利，真到了空的境界就另外產生了新的東西。

所以老子講了一大堆，我們這位魏真人八個字把他偷完了一一 「以無制有，器用者空」。你們青年同學寫白話也好，寫文言也好，文章要會偷，人家的好句子原班不動搬上來很可恥。像我們小的時候寫文章偷用古文，老師看到就罵，過來！沒有道德！年輕人用古人的文句，好事！但是要註明出處！然後就在我們頭上一敲，那個叫「喫爆栗子」，這是輕微處罰。如果忘記了是什麼人的原句，可以寫是借句。這是我們當年的教育，當年的道德標準，連偷死去的古人都不行！現在就亂搬還盜印，然後把名字都拿掉。我的是我的，你的也是我的，荒唐得很！

現在人亂搞，但是不肯用腦筋，其實你偷人家的文章只要變一兩個字就不同了。中國古人每個都是詩人，凡是讀書都會作詩，起碼會作歪詩打油詩。你看詩，都是風啊花啊水啊月啊，可是幾千年來那麼多詩，有幾句相同過！順便給大家看看偷文章的做法，魏真人的「以無制有」，中間加了一個東西，就是這個「制」。像我小的時候，如果我能用出來這個字，先生一定說，你這個孩子了不起！然後拿起紅筆在字旁邊圈三圈，好！好啊！這個字用得好啊！一定這樣大加讚歎。

制就是伏，控制的意思。空可以控制有，有不能控制空，是這樣的關係。所以修道做工夫是有，就怕你空不掉。學佛也一樣，修道打坐在道家講清虛，結果一般人修道是坐在那裏搞氣脈，這裏動那裏動，這裏守那裏守，然後…… 嗯！還要打通它。都是在那裏搞有！所以搞了半天沒有效果。愈空時它的功能就愈發起來，你打坐修道沒有效果，因爲你心不能空啊！心空了，身體感覺都空得掉的話，這個效果就來了。所以這個「制」是重點，他把老子的道理拿到這裏只用八個字，而且自己換了一個字「制」，就把道理講出來了。「以無制有，器用者空」，「器」是東西工具，一切工具能夠起大作用的，都是空的。現代物理學家，分析物質到原子、電子……最後是空的！絕對空的，你絕對找不出東西來。因爲空，它就有無比的威力，無比的功能，所以「以無制有，器用者空」。

# 第13-04講 日月二用與結丹

「故推消息，坎離沒亡」，「消息」兩個字出在《易經》。消不是沒有，消是成長。譬如說一個人從生下來開始，一路上來叫做消，這個功用把它消散掉，所以消是代表有的階段。息是代表無的階段，人死了並不是沒有，是個大休息，這個大休息以後重生了，所以「消息」是這個道理。很多人不懂「消息」出在《易經》上，把道理搞錯了，以爲通信叫做「消息」。消就是消耗、放射；息是歸納、培養回來。譬如太陽早晨出來，傍晚下去，這個階段十二個鐘頭謂之消；晚上太陽下去了，到明天早晨剛剛上來，這個十二個鐘頭謂之息。息蘊育了新的生命，又出來了，然後新的生命又消了，所以叫做一消一息。後來不用這個名稱，改爲「消長」，消就是消耗，長就是成長。

「坎離」是兩個卦的代號，後天以「坎離二用」爲主。他說「故推消息，坎離沒亡」。你懂了一消一息，一有一空，互相成長之間，然後對於宇宙生命這個法則，所謂坎離兩卦所代表的身心作用，所代表這個太陽月亮的作用，就「沒亡」，就隱沒了。

道家到什麼時候纔可以結丹呢？後頭章節會講到，真的得到神仙的丹藥時，則「日月合璧，璇璣停輪」，日月合璧是太陽跟月亮兩頭掛在那裏，彼此輝映。你們諸位有沒有碰到這個境界？我在西藏西康、雲南看到很多。有一次到晚上太陽沒有下去，月亮又上來，這邊太陽那邊月亮，這個天地是另外一個境界。都說多少年難得碰到一次，我一到昆明就碰到，所以運氣好。「璇璣停輪」，璇璣代表北斗七星中央指揮轉動，停輪是現在不轉了，停掉了。所以這個氣脈通，是爲了最後達到氣住脈停，呼吸停掉，沒有身體感覺，身上氣脈也沒有在轉動，心臟都不動了。在佛家「璇璣停輪」叫做定，寧靜不動了。修道要到這個程度才談得上結丹。做工夫到這個時候才符合這八個字——「引驗見效，校度神明」。這才叫難呢！不是說打個坐，坐到這裏痛，那裏氣血流動、跳動，以爲有工夫了。那是憨夫，不是工夫！是靠不住的。

我們上一次提到過上、中、下三個丹田。有些道家傳工夫傳你一個地方叫泥垣宮，過去道家並沒有泥垣宮這個名詞，這是漢朝的翻譯來的，實際上是人頭頂的頂旋這裏。當然沒有一個人的頂旋真正是在中間的，這是一個祕密。大概地說，譬如一個人來算命，時辰不知道，那就看你頭頂頭髮的旋在哪個位置來判斷。子午卯酉是四正，其他時辰各有偏向，什麼時辰是兩個旋的？可惜我忘了，你們去研究吧。

學經絡的就知道頭頂這裏叫百會穴，可以扎針的。講一個事情很有趣，當年我到西康，看到他們修頗哇法，七天唸咒子，念得大家臉紅耳漲的，然後坐在那裏每人頭上插一根草，草插得很深，能夠插進草就代表死時一定往生西方極樂世界。我到那裏一看就跟朋友說，今天可好了！我們去學，我們要插草爲記了。插草爲記，中國人講起來像是販賣東西或人口。他們修道很痛苦的，有些修不成功，插不進去。我說，我來保你們每一個都能夠往生西方，都插得進去。只要懂那個穴道的道理，手法懂了，一定就插得進去。但是藏人是難插進去的，他們大多不洗頭，頭皮厚得很。西藏那個地方也洗不得臉的，頭髮和皮膚還常常抹牛油保護，不然雪山的風一吹皮膚就吹裂了。這些油在頭上堆起來，那個草怎麼插得下去嘛！你懂了以後，先把油和這個頭皮渣子摳一下，咚！就把草插下去了！

泥垣宮究竟是什麼呢？就是佛經「涅槃」兩個字的翻譯。頭頂穴叫百會穴，下面叫會陰穴。在密宗這個會陰就叫海底，海底就是會陰。學瑜伽的就不叫海底，叫靈蛇，也叫做靈熱，也叫做靈能，有時候這個地方發暖的。據說這個生命的能是深深埋藏在下面，沒有一個人真正能發動。上天給了我們一個身體，我們沒有把這個身體的功用發揮出來，做人幾十年，都是用一層假的外表。這個身體的生命的功能，它的會陰和百會，上下這一消一息、一升一降之間，有無比的功能在內，這個也就是「故推消息，坎離沒亡」。一個人活一輩子沒有把它發動，真發動起來這叫陽氣發動，要把握住。把握住做什麼呢？ 「校度神明」，一步有一步的效驗、效果。這個生命的威力大得很，功用也大得很，所以能夠修到袪病延年長生不死，也就是靠這個靈能、靈熱的功能。

# 第14-01講 前三關 後三關

道家說，「道者盜也」，好像不做小偷不能修道！事實上怎麼叫修道？是要盜天地之精華，硬要用偷盜的辦法，把天地的精神偷到自己身心上面來，使自己能夠永遠存活下去。所以修道是天下的大盜，所謂小周天就是這麼一個情況。我們人體前面都很好，樣樣都很周到，有眼睛有鼻子，呼吸的喫飯的都擺在前面，後面什麼都沒有。實際上後面屬陽，前面屬陰。人體很奇怪，所以修道都要懂，更要懂中國的古代科學、物理學。古代的科學也自成一個系統，叫做博物，現在有些學校還有一科叫博物。七八十年以前翻譯物理學叫做格致之學，是出自大學「物格而後知致」，日本、中國都是這樣翻譯，現在乾脆就叫物理。

古代這些道理，譬如說女性懷孕了，老太太們一看，哎呀！生男孩子居多！懷男孩子肚子尖的，懷女孩子肚子圓的，因爲嬰兒在孃胎裏頭「陽僕陰仰」。男嬰是面對着娘，背脊骨朝向肚子外面，女孩子相反。投水而死的男女也不同，男性的屍體浮起來是趴着的，女性的屍體浮起來是仰着的，所以一陰一陽不同。爲什麼講這些呢？ 「男僕女仰」是呆定的，都同修道有關係。道家講身體有前三關、後三關，前三關是從上到下，眉毛中間的印堂，兩乳房中間的膻中，肚臍下面的下丹田，這樣是前三關。後三關呢？背上尾閭是一關，還有兩關是夾脊和玉枕。從肛門這裏上來，這個骨結像算盤子一樣，一個一個的，第七個骨節的上面的地方，關係到腰痠背痛等問題，尤其是女性。

說到這裏我們順便岔進來一個禪宗公案。唐代有個文喜禪師，他三步一拜，拜上山西的五臺山，要去見文殊菩薩。中國的四大名山，四川峨眉山是普賢菩薩的道場，山西五臺山是文殊菩薩，浙江普陀山是觀世音菩薩，安徽九華山是地藏王菩薩。過去大陸上有些人宗教情結很強，有些鄉下人用一個鐵條，從臉頰這裏穿過去用嘴咬住，兩邊掛兩個香爐三步一拜，拜上山來，結果把鐵條抽了不會留疤，這個是菩薩靈驗！不過我曉得他還是要用藥的。有些女的手上穿一個洞，掛個繩子吊個香爐，就唸起佛來，好多天把香爐掛着，睡覺也那麼掛着。人類那個宗教的力量，那個熱情很奇怪的。

話說文喜禪師拜到了五臺山下，碰到一個老頭子帶一個小孩。老頭子問，你從南方來，南方的佛法、佛教現在怎麼樣？這個文喜禪師答覆得很好，他說，南方的佛教、佛法 「龍蛇混雜，凡聖同居」。就是說，有真修道的也有假修的。反問老先生，這個五臺山上，一般出家人怎麼樣？老先生說，五臺山文殊道場，顯教、密宗的廟都有，我們這裏「前三三，後三三」。後來那個老頭子還帶他到茅棚請他喝茶，茶喫完了後，老先生說你趕快上山吧，就把他趕走了。文喜離開了再轉頭一看，老頭子沒有了，原來是文殊菩薩化身，那個童子是文殊菩薩的獅子變的。他拜了好幾年想見到文殊菩薩，當面見到卻又不認識。

後來文喜禪師多年以後悟道了，就在廟上做飯。有一天文殊菩薩騎着獅子現身，在廚房的大鍋上轉。文喜本來是要求見文殊菩薩，這一下他反而拿起鍋鏟要打文殊菩薩，他說，文殊是文殊，文喜是文喜，你來這裏搗個什麼亂呀！文殊菩薩就升到空中說：

苦瓜連根苦 甜瓜徹蒂甜  
修行三大劫 反被老僧嫌

文殊菩薩是古佛再來，七佛之師，修行了三大阿僧祇劫，今天來看他，還被這個老和尚嫌，捱了一鍋鏟，就騎着獅子跑了。

後世修道的人引用「前三三，後三三」，就是文殊菩薩告訴文喜禪師，修行還是要注重「前三關，後三關」。這是用道家解釋禪宗，不一定對！不過文殊所講的前三關、後三關，這是大的。實際上拿鍼灸穴道來講，關口就多了。所以我們看道書所謂「玉液瓊漿，下十二重樓，直達絳宮」，當你打坐坐得好的時候，這口水源源而來，是清淡清甜的，在道家叫做「玉液瓊漿」，從喉嚨的骨頭一節一節軟骨十二重下來，是「十二重樓」，「直達絳宮」，下到心臟這個地方。口水不是像喫糖、喫飯那麼咽，舌頭要提起來一點，口水就一直這樣下來，口水越來越多，身體越來越健康，至少可以幫助消化，胃功能增強了。所以人老了嘴巴會幹，甚至會發苦，就是因爲這個功能衰弱了。

# 第14-02講 尾閭關 夾脊關 玉枕關

一般人打坐修道，不管你走什麼路線，最重要的第一關尾閭關就通不過。所謂煉精化氣，打通奇經八脈就更別說了。老實講，三關真通了的人我還沒有見到過，很難真正做到《參同契》上說的「引驗見效，校度神明」。不要亂吹，真的每一關都通了，內行人一看就知，當然這個內行就很難找了。「尾閭」這一關，打通也很痛苦哦。所以你們修道打坐想身體健康，結果反而腰痠背痛，各種難過都來了，這就要明白道家說「弱者道之反也」的道理，在恢復你的健康以前，是會有一度感覺很衰弱，比沒有做工夫之前還要差。「弱者道之反」，也就是老子說的「弱者道之用」。這個原理等於西方人的諳語，黎明以前的黑暗。所以每過一關都感到身體不適，並不是打坐把你坐出病來了，是身體內部本來已經有問題，因爲打坐幫你恢復，在恢復的時候，反而有痠痛, 麻的現象，然後就被嚇得不敢打坐修道了，神仙這一條路也就走不下去了。所以你本身沒有神仙的骨格，碰到真的神仙，他就算把方法告訴你，你也不會！

我們從粗的觀點來講，人的脊椎骨有很多骨節，一層一層，當陽能的氣向上升，等於太陽上升一樣，要經過海底爆出來。陽氣要走通這個背骨是很困難的，尤其是年紀大身體衰敗的人，都是透支過多，尾閭關沒有打通。又因爲煉精化氣做不到，有形的精力到這一關早就漏了，所以年輕人修道的搞成漏丹，到了色慾這第一關都撐不過。就算能撐過關，以後又垮，垮了再來，永遠衝不上去這一關。這是講有形的哦！這還不算是正統的道家，只是講身體方面「引驗見效，校度神明」。

第二關夾脊關，影響到胃，到了背脊兩個肩胛骨的中間這一關，更難打通。當年我看到有個修道的人，都七八十歲了，紅光滿面兩眼非常有神，可是背是駝的，跟畫上的神仙不一樣，所以我後來才懂這些畫家沒有看到過真神仙。這個老頭子是修道的，佛也懂，精神奕奕，身體也很健康，但是他坐在那裏好像一隻鴨子一樣。我們年輕人都叫他老師，反正當徒弟的人都是「道者盜也」，你愛聽我們叫老師，我就叫得特別勤快一點，你愛什麼都幫你弄，心想你這個道就傳給我了。後來跟他熟了就問他，師父，你這個背是從小就彎還是做工夫彎的？他說是做工夫彎的。我說，那修行先要做這個工夫啊？他說是的，然後帶我去看他怎麼打坐。他人彎起來像個球一樣，鼻孔對着肛門，這個本事大了，你們練過芭蕾舞、瑜伽術的不知道做不做得到。我一看他是一個肉球嘛！等一下他出定了，慢慢起來也蠻端正，面帶紅光。

我想這些人都有道，就像是《蜀山劍俠傳》一樣，每個都有一套專門工夫！不過我總懷疑道是否這樣！像這種道我也不大喜歡。這個人也講出一套道理來，他說白鶴和烏龜是長壽的動物，白鶴的脖子很長，睡覺的時候把脖子捲起來，鼻子插到屁股這樣睡覺的，它的呼吸在自己內部通的，所以能夠長壽。烏龜會深呼吸，我曾親自抓烏龜觀察過，大的烏龜次數少，小烏龜多一點，它會慢慢把頭腳都伸出來，旁邊要很靜，你才聽得到它吸氣的聲音。吸進來以後它把頭向裏頭縮，過了兩個鐘頭都不動，這口氣保持在那裏，這個工夫就叫做「服氣」，修瑜伽術和氣功都有這種修煉的方式。孔子也講過「食氣者壽」。不過孔子又講一句話，「不食者神明而不死」，所以孔子也曉得有神仙，這要看《孔子家語》（編按：有些材料不同〉才知道。這個「食氣」道家叫做「服氣」，也叫做「伏氣」。

這些奇怪的人物不曉得有多少，都是我親眼見過的，等哪一天寫回憶錄也許會把他們都記錄下來。那個人講的理論好像是對的，但我就覺得不對，人到底不是普通動物，人體是直立的，爲什麼練工夫打坐要把鼻子對着肛門這樣通氣? 他們一家人都修道，他家裏頭沒有椅子，鋪席子大家一起打坐，要出定以前，他和太太、兒子、女兒五六個，就像幾個肉球在房間內翻斤斗，翻過來翻過去，鼻子對到下部，大概滾了五六分鐘，然後再坐起來，人再慢慢直起來。他們的理論就是「伏氣」，用自己的元氣營養自己，使人體達到長生不死。實際上我後來研究結果，他的夾脊一關就沒有打通，四川話講這個人就成羅鍋了，背彎起來氣憋在裏頭，胃呀肝呀都受影響。可是他們是有一套工夫的，都不簡單的。

還有一個人，我要跟他學，他不許我叫他師父，要叫他老師。他的頭是搖動的，很有意思，因爲他玉枕關的氣走不通。我們假使把人體分成三節，這個精、氣、神三大關要把它打通很難，尤其是玉枕關的氣，好難走通啊！你們說，自己是學佛的，四大皆空，何必管這些！你啊，一大都空不了！不管道家、佛家，這個生命肉體的法則是呆定的，等於太陽一定是這個行度。至於說學佛的可以不管它，可是你受它左右就空不了，所以道家、密宗非要把身體搞到絕對的健康不可。絕對健康就是「日月合璧，璇璣停輪」，身體的感受障礙沒有了，纔可以談修道。

但是光打通氣脈這一步工夫就很難了，規規矩矩修也要十幾年。至於說你們諸位，又想賺錢升官又想得道成神仙又想成佛，世界上好事給你佔完了，哪有那麼便宜的！你來磕個頭，老師呀，你要傳我！做了三天工夫就想飛到西天去，然後來說，老師，沒有效果。去你的！你樣樣都想，好事不做一件就想自己成佛得道，那我從小到現在幾十年，都沒有得道，我不是白玩了！我多冤枉呀！所以不簡單真是不簡單，我講的都是實際的經驗給你們聽，平常很少講，不過你們記起來都可以成爲賣錢的文章。

# 第14-03講 難下降的前三關

現在修道的沒有一個是真正道家的人，學佛的也不懂做工夫的重要。我們看龍樹菩薩，這位菩薩是中國八宗的宗祖，不論禪密都是他。他懂得醫藥又知道自己哪個經脈、穴道的氣不通。雖然經脈、穴道同修道沒有多大關係，但是經脈走通身體不會搖動，才能真正人定。你要看到真正佛菩薩的相，他一定是很端正的。隋唐以前西藏塑的佛菩薩像是對的，一個真正有工夫的人，他的身體到腰部是越來越細，肚子會收進去，小腹越來越充實。不是說這裏鼓出一大塊就是丹田了，那是肉田，不是丹田。你看一個人肚子大大的，你用兩個指頭去碰卻是鬆鬆的。真正修道的人這裏是硬實的，並不用力，元氣是充滿的。當然也不能太瘦，像我抽菸太多，是靠不住的，不要以我爲標準。你們看佛像身體是圓的，那是有他道理的。

我們把這個「前三關，後三關」講了，把這個法則配到人體上，「冬至一陽生」，由海底尾閭背上一直上來，子月丑月一直到乾卦到頂。這個由下面上來叫「督脈」，學醫的更要懂了。爲什麼叫「督脈」呢？督者督導也，是總的、督促的意思。我們人體五臟六腑都掛在這個「督脈」上。五臟六腑從這個喉嚨之下，肺、肝、心臟、胃，一直到腸子都這樣掛在這個背脊骨上。人和畜生不同，畜生的身體是橫的，五臟六腑掛在背脊骨不同。所以佛經裏畜生道叫旁生也就是橫生。

人這個五臟六腑掛在背脊骨這裏，所以這個「後三關」 其實不止三關，在沒有走通以前，身體很難完全健康。而走通到頂乾卦的時候，多半修得紅光滿面，這個叫做「進陽火」。陽火上升，陽氣上升還沒有到「退陰符」呢！上升以後必定要下。到這個時候你不想睡覺了，因爲精神飽滿而不想睡覺。如果你不懂道理，有時候就會發神經了。

當這個陽氣到五臟六腑時，五臟六腑就發現毛病；到眼睛時，眼睛發出毛病。像我每一個機能都出過毛病，我都是親身嘗試了又嘗試。有時候爲了試試是不是這個道理，我強拿自己的命開玩笑，我偏把它弄壞，弄壞了以後再來。工夫到這一步就要看看是不是這樣，三番幾次試驗確定是這樣才罷手，當然隨時準備眼睛瞎了耳朵聾了。譬如有一次我試驗氣到某個地方耳朵會聽不見，我仍然去上課講《孟子》，我講歸講，但是我耳朵一點聲音都聽不見。如果把自己身體看得嚴重的話，一定不會去上課，先去住醫院檢查。我這個脾氣是，格老子充其量死！萬一倒下去了，你們諸位一定會爲我哀悼，然後報紙登上這個人爲學術而努力至死，大家一嘆然後把我燒了。還有一次也是講孟子，耳朵聽不見聲音，不是氣到那裏，是耳屎塞住了！有一次一個同學在這裏打坐，覺得身上東癢西癢，以爲是氣脈打通了，結果搞了半天是個蟑螂在身上爬！

剛纔說到前三關很難降下來，降下來會怎麼樣？你過了這一關，眼鏡要重配了，你本來假使是四百度，現在減輕成兩三百度，可見這個生命的功能強得不得了。到鼻子，鼻子出毛病，並不是鼻子眼睛原來是好的變壞了，而是本來有毛病，這一股生命的力量要通過堵塞的地方顯現的。我相信就算是有癌症的話，你工夫真到了一一這一股力量道家的名稱叫做「丹」 ——到了那裏，像鈷六十照射，什麼癌細胞細菌都非殺死不可，這個身體所有的障礙都給你打通。這個氣降下來就叫走前三關，降下來以後周流，叫做小周天。

# 第15-01講 穴道與鍼灸

上次講到十二闢卦的「周天」這個法則，一般所謂的道家講的兩個名稱：一個大周天，一個小周天。元朝、明朝以後，道家的修煉方法演變成強調小周天是人體的「任督」 二脈，就是背部的督脈，和人體前面的任脈。中國的醫學提出來人體有所謂奇經八脈。

提到中國醫學，前面講過，在古代整套的治療，就是: 「一砭、二針、三灸、四湯藥」。因爲熬湯藥麻煩，也有把湯藥變成膏、丹、丸、散的形狀，那是後來的進步。像傷科的膏藥是熬出來變成膏的，丹是一塊一塊、一片一片的，丸子是搓成球狀，散是粉狀的。以前中藥店請一個師傅，第一就要考他這個膏、丹、丸、散是不是都會，這個技術可以說是中國古代醫藥的手工製藥業。

所謂鍼灸是要下針入穴道的，這個人體的穴道是中國老祖宗獨特的發現，很早就曉得有三百六十幾個穴道，配合道家和《易經》的思想，太陽在天體的行度一天一度，這個躔度一年有三百六十五度多一點。事實上，我們現在發現穴道有四百多個，甚至不斷還有新的發現。除了在哲學上配合太陽系的行度以外，我們古代也有實際的人體解剖。我在講中醫學的時候常常說個笑話，西方醫學的發展雖然比較遲，可確實比我們的準確多了。但是他們的解剖學是拿死人來解剖的，所以他們的生理學我說不能叫生理學，而是死理學。

中國古代用解剖來發現穴道是很殘忍的，是拿活人解剖的，就是把死刑犯做解剖。歷史記載殷朝的紂王非常殘暴，因爲他也好奇，就讓醫生解剖犯人來找穴道。王莽時候也做過同樣的事，把判死刑的囚犯拿來當場解剖，太醫院的醫生都站在那裏對證，看有沒有這個穴道，是不是這個穴道，位置是否準確。到了元朝，成吉思汗的宰相耶律楚材製作了準確的銅人圖，把醫學沒有求證完備的這些穴道都補起來。元朝這個宰相實際上是金國人，這個人是滿蒙種族裏一個了不起的人物，天文、地理、政治、軍事無所不知，同時也學禪宗也學道家，樣樣都懂得，醫學尤其好。他很多的醫療經驗是在戰場上就地診治受傷戰士摸索出來的。

這個鍼灸的穴道，要配合十二經脈。在座的年輕同學現在一窩蜂學習鍼灸，真正要懂十二經脈的哲學原理就要了解 《易經》的十二闢卦。前面我提到過「子午流注」，這個是氣血流動的道理，武術裏的點穴就要配合「子午流注」。依我的一點點經驗，如果把點穴同鍼灸原理配合起來，治病可以不需要鍼灸，一個指頭煉好就可以治病。可惜這一門功夫現在幾乎失傳了，這些學問很多流散到民間，甚至到海外去了。我們中國的醫學留傳到韓國與日本，這一派漢醫普通稱爲「東醫」。有一部《東醫寶鑑》，是韓國、日本關於漢醫的書，很值得一看。

# 第15-02講 經脈與醫道

上次提到古代的小兒科，爲嬰孩診病，不是摸脈，只是拿指頭來看，從指頭手心的顏色就可以判斷病情。又譬如刮痧，也是一個專學，很多病拿塊石頭刮一刮，或者是在皮膚上放一點血，病馬上好了。有一位朋友患血壓高，他就自己放血，方法是拿個針在頭頂百會穴，咚！ 一下，只有一點點血出來，人就舒服了，血壓馬上下降了。這個話我只是講給大家聽，你們千萬不要去試。這個朋友不懂醫，是自己亂搞碰巧成功了。後來我告訴他不如在腳部放血，在頭頂上放血畢竟危險。

當年鄉下這些所謂放血，有一種民間古老的「挑」法， 叫做「挑羊毛疔」。我現在很後悔，當時不肯學，認爲這些是迷信，真可惜！有些老太太不一定識字，看她在病人背脊骨一塊一塊地摸，哦！在這裏！隨便拿針這裏一挑，只是挑破一點點，一抽就有一根白白的毛，抽出來病人就舒服了。這個東西有些地方叫做發「羊毛痧」，也有些生瘡的叫「羊毛疔」，一挑就好了。看起來好像很土很俗氣很古怪，實際上是人類文化幾千年的經驗累積的結晶，原理不需要知道了，也不懂，但是它實用。

在十二經脈以外，有奇經八脈。這個「奇」，不是奇怪的意思，這是《易經》的一個名稱，雙數爲偶數，單數爲奇數。奇經八脈就是單數，不屬於十二經脈，十二經脈是六陰六陽相對的。所以講鍼灸的道理，「病在上者，其治在下」， 治療的時候不一定頭痛醫頭，腳痛醫腳。「病在左者，其治在右」，同樣的道理，「病在下者，其治在上；病在右者，其治在左」。什麼理由呢？因爲人體的神經以背脊骨爲中心點， 是左右交叉的。人體的神經爲什麼這麼古怪？因爲人體有骨節，我們手要扭動，所以經脈會這樣轉彎。

這個道理在《易經》上有一句話，「曲成萬物而不遺」。 老子發揮這個道理，說了一句名言一一 「曲則全」。人體是一個完整的系統，它的神經左右交叉，不只左右交叉，還上下交互，同畫卦一樣。因此中醫纔講「病在上者，其治在下；病在下者，其治在上」。爲什麼老年人兩腿沒有力氣， 走不動了？光醫腿還是成問題，他的腑臟不健康了，荷爾蒙分佈不平均了，或者是自律神經，或者是某一部分系統有了問題。光是頭痛醫頭、腳痛醫腳是不通的。所以中醫原理同道家、《易經》、老莊、修道有密切關係！因此必須要熟讀《黃帝內經》，其中包括《靈樞》、《素問》兩部分。再要了解 《難經》，「難」就是問難，一個一個問題提出來，提了「九九八十一難」，討論最難治療的病在什麼地方，都是醫理學的問題，所以《難經》讀了不一定能醫病。

這些都同奇經八脈有關係。所謂奇經八脈，指獨立於十二經脈以外的一個系統。普通所講督脈都認爲是背脊骨一直上來，從尾椎骨開始，一路上來到後腦這個地方。其實不止上到頭頂，也從後面頸部轉到腦內。所以上次提到過，同善社演變到現在的一貫道點竅，乃至很多的旁門左道守竅等等，它的基本理由是督脈的頂點在眉間這裏。實際上是不是如此，在醫學上還是個問題。離開醫學，光講氣脈之學也是問題。所謂任脈就是從小腹開始，下來到男女的生殖部分會陰，一路上來則到咽喉。還有中間環腰的這個叫帶脈，女性要特別注重的是帶脈。

這裏有好幾位同學要想考中醫，我是很反對的，因爲照現在的考試方法，你們都行，都很高明；但是照我的標準，你連《黃帝內經》都讀不通，也解釋不了，然後去考醫，那是不應該的。所以有一兩位同學考試通過，聽我的話不敢給人看病，寧可開藥店算了。因爲有幾次看病開藥，病人吃了以後沒有好，處方拿來我看，他方子開的都對，不過我說不能那麼用的，因爲有年齡、性別的不同，你不曉得活用。我說帶脈對女性重要，大家聽起來以爲是笑話，學醫的修道的都要注意，因爲女性的生命能在上身。剛纔講的陰陽相反，舊時母親和祖母她們那個長頭髮，要坐在梳妝檯梳個把鐘頭再盤起來，上肢並不覺得累。可是你叫男性學女性兩手伸直拿報紙，半個鐘頭不準掉下來，他絕對受不了；女性就沒有關係，受得住。

男性的生命能在下半身，你叫他立正站一兩個鐘頭站得住，你叫女性立正站一個鐘頭，那要她的命！女性站不住的。所以你看男人走路，是膝蓋頭在動的走。年紀大的男人，膝蓋頭不大彎得動，走路就不是那麼靈便了。女性走路是臀部搖動走的，這是兩性的不同。所以中醫望、聞、問、 切，病人一進來已經看出來了，這是知識。我有時走在朋友後面，看到這人走路兩個手不甩動，我會說注意哦！心臟可能有問題，去檢查檢查吧。因爲大部分心臟有問題的人，手臂就不動了，你們走路感覺一下，兩手是不是平均甩動。

# 第15-03講 生活習慣影響氣脈

實際上外形出問題就是因爲內部出了問題，面相就看得出來。譬如鼻子歪了，或嘴歪了，那是習慣一邊睡，他應該反過來睡幾年，鼻子慢慢就會正了：這雖是笑話，但要注意，一個小動作有時可以治大病。我們的健康自己都知道，尤其到了中年以上更明顯。所謂「五十肩」也叫「肩凝」， 肩膀這裏肌肉神經凝結住了。中年這兩個肩膀難過，走路時兩個手就不大甩動了，就像戲臺上的曹操一樣，脖子也僵了，頭不能隨意轉，也經常會痛。所以自己要曉得運動，曉得調節，才能保持健康。

我舉幾個例子引申「前三三與後三三」，現在還沒有離開這個題目，這一條一條發揮起來都與用功修道有密切關聯。前面講過女性要注重帶脈，有時候勸我們這些中年女道友，把肚子練小一點，腰粗了就表示你生命的能量不凝聚了。譬如看到一個年輕朋友肚子很大，愛喝啤酒，他還自稱練過氣功，我在他肚皮上一抓有兩坨肉，這就不好了，因爲氣不「凝聚」。真正修道也就是「神凝氣聚」。

你們學醫的同學，好好立志去研究，把東西文化融會起來。學醫是爲了對人類生命的學問做貢獻，假使學醫只爲了容易賺錢，那不值一談，動機就不對了。佛經有一句話，「因地不真，果招紆曲」，動機不正確，不會有正確後果的， 所以我再三強調這一點。

例如督脈就是中樞神經系統，人體以這個背脊骨爲中心，我們五臟六腑都掛在上面；任脈是自律神經系統。有時候年紀大的人肌肉歪了，講話會抖動，在醫學上就是自律神經失調。所以任督二脈是很重要的兩大神經系統。現在醫學歸納人體有七大系統，骨骼系統、神經系統、荷爾蒙內分泌系統，有腦下垂體、甲狀腺、腎上腺等等多得很。還有消化系統、呼吸系統，各有不同。科學及醫學的進步，對我們舊的東西有新的幫助和了解；對於現在研究道家的學問，研究生命的道理也有幫助。

但是到現在爲止，世界上真能貫通中外古今醫學的人還沒有，因爲辦醫學教育的人多半都偏重一邊，不大瞭解溝通的重要。我相信道家與中國醫學的東西如果結合西方醫學，對人類保健和疾病治療的貢獻會很大。有時候我發現有些很嚴重的病，只要懂了這些病理，兩毛錢就治好了，乃至不花錢；再嚴重的病，常常一個動作就治好了。

所以我常說，西醫救命，中醫治病。有些急症，例如胃出血了，你不相信西醫，不趕快去打針，偏要去看中醫，那你自己找死。你認爲三個指頭把脈非常準確，我卻覺得不大保險。中醫摸脈叫做三指禪，這個不是禪宗的禪，不要搞錯。憑三指真能夠判斷到內部的全體嗎？那太難了。除非你『打坐工夫已經到了二禪以上，或到了「心物一元，自他不二」的境界，那時你這個指頭把脈並不是光靠脈，是靠心靈的電感，自己與病人的身體合一了，才能體察出來病症。幾十種脈象，要靠三個指頭去感覺，粗細浮沉長短遲速，還算容易感覺，有些脈就比較難體察了。三個指頭摸人家的脈， 嘴裏還跟人家講話「股票今天怎麼樣？美鈔多少錢啦?」如果碰到我，趕快把手抽回來，寧可自己去抓藥。再看老前輩把脈的時候，眼睛一閉，叫他都不理，那纔是真把脈。有時候遲疑十幾分鍾手不拿下來，皺眉頭去體認。現在是隨便摸 摸就開藥方，這種醫生不看也罷。

我們再講回任督二脈，常常有人找上我，我也不認識他，「想請教老師一個問題，我的任督二脈打通了。」還有的說，「我的奇經八脈都通了，下一步怎麼樣?」我只好說: 「對不起，我的任督二脈在哪裏我都還沒有找到，我沒有辦法答覆你。關於奇經八脈，我聽過這個名稱，你都通了的嘛！我就更沒有辦法貢獻你。」很多人認爲自己打通任督二脈奇經八脈了，我說你這個叫做「凡氣通」，是凡夫感受的狀態，不是真正地打通任督二脈，爲什麼？這個裏頭要研究了。

我們把背脊骨這個叫做督脈，背脊的這個骨節是一節一節這樣套上去，四面八方都是神經系統，像電纜一樣。所以有些人胃痛難過，在背上那個骨節穴位針一針，灸一灸，通一下電，他胃就好了。因爲胃的微細神經系統掛在那裏，那裏通了，胃蠕動的功能就好起來了。這是一個簡單的例子，詳細的還不止如此。這個背脊骨節是像電纜一樣的神經系統，這樣絞包下去。請問這個督脈假使通了，是骨節外邊這些神經系統電纜通了呢？還是骨節裏頭？我們的骨科大夫周院長，他是正牌的西醫權威，坐在後面「監視」我，我講錯了他會笑我的。骨節裏頭有骨髓，這個骨節中心是空的，如果骨節外面氣走通就是你說的氣通了，那只是神經系統的感覺來的。骨節裏面骨髓的氣不是那麼容易感覺到的。將來我們有機會請周院長來給我們上一課，講解這個骨節裏頭外頭的細部結構。

我講一個自己的經驗。我的一個孩子在七八歲的時候，有一天夜裏上吐下瀉高燒，我這個土郎中束手無策，醫生對自己的家裏人不敢下手，趕快就叫車子送醫院。一進去，掛急診還等了半天，來了個年輕醫生，很神氣派頭蠻大的。來了以後也不問，就把這孩子的衣服拉起來，說要抽脊髓化驗 是不是腦膜炎。我說，不準！我心裏想你們都是實習醫生，就算是真正醫師來，抽脊髓也不準！我問他有別的方法嗎? 他說沒有，我就說不看了。我曉得小孩子抽了脊髓將來問題多得很，非常嚴重。我有個小師弟，學問好，工夫好，當年抽過脊髓，到現在總是腦力不夠、散漫。所以我不讓他們抽脊髓， 就抱起孩子去找我認識的一位餘醫生。他一看說很嚴重，開了美國新到的一種特效藥。我讓太太把孩子抱回家，自己上街去找藥房，半夜十二點多，敲開幾間大藥房都沒有這個藥。 我只好再掛個電話吵醒餘醫生，告訴他這個藥買不到， 能不能換別的藥？他說最好是這個藥，但是現在這個情況，你回去買一瓶汽水給他喝喝再講啦。我一聽曉得他很疲勞 了，高明的醫生也很可憐的，晝夜不得休息，要體諒人家。 我想想自己的孩子嘛，生死有命，聽天由命吧！我就把餘醫生當菩薩，買汽水回來給他餵了半瓶，結果他也好了。所以脊髓千萬不要輕易抽的，抽不得呀！脊髓抽掉非常難長回來。這個不是道家煉精化氣，脊髓雖然不是真精，但的確是精的重要一部分。後來我這孩子在美國讀到大學，回來說他跑步運動都是第一。我說你還第一呢！七八歲時候我如果放鬆一步，你這個脊髓一抽，你現在的背就是彎的。這就是經驗，要懂得這個道理。

# 第16-01講 各家各派的氣脈說

現在西方世界很流行瑜伽術，印度的瑜伽術淵源久遠，同佛教本師釋迦牟尼佛是一個時代，都是印度文化的支流。 現在普通講瑜伽術是指身瑜伽，是運動，身體的動作。身瑜伽也很高明，同中國武術的所謂南派的工夫，武當派的都有關聯。唸咒子是音聲瑜伽，另外心瑜伽是心理方面，在印度已經失傳了。我們中國翻譯的佛典中，很重要的一部是彌勒菩薩的《瑜伽師地論》，有一個學派叫瑜伽學派。瑜伽是中文音譯，瑜伽師是指學瑜伽專門修道的人，「地」則是一層一層的程度。《瑜枷師地論》是唯識學派所講的，是如何由凡夫求證成佛之道的著作，可算是印度的哲學、宗教修養方法。它分成十七地，不是講程序，不是講成就的階段，是把這一套修持的學問規範成十七部分。

現在世界上好幾個瑜伽大師都是印度人，有的三歲就有神通，譬如你們年輕人喜歡看的一本書《大師在喜馬拉雅山》，他就是一個。這一類走的是印度教的瑜伽路線，他們傲視一切，認爲天上天下唯我獨尊。他們是有些神通，各種各樣，都稱教主了。前幾年禪宗在美國、歐洲不得了，後來又風靡瑜伽。現在歐美有一個新趨勢，就是極力崇拜中國的道家，不過沒有幾年也會下去的。你們要注意，不要看到人家一窩蜂，就認爲我們中國人了不起不是你了不起，那是中國的祖先們了不起！雖然道家開始流行，但是瑜伽術這個新生的氣象還沒有下去，並且影響越來越大。譬如天主教、基督教很多也在研究打坐，都是受瑜伽術影響。瑜伽術也有打坐，也有禪定，所以禪定是共法，學過佛法的要知道，不要自己閉門稱王。

瑜伽術後來經演變又進入佛家，與密宗在修法上合在一起，講三脈七輪。根據奇經八脈的說法，我們人體是立體完整的，就是衝脈（中脈〉、任脈、督脈、帶脈、陰蹺、陽蹺、陰維、陽維這八個大方向。瑜伽術沒有管奇經八脈，它將人 體從中間剖下來，垂直平行的有三個脈，下面到上面有七輪是七個部位。學密宗的人一定碰到這個問題，正式學密宗不是光念咒子、灌頂一下，這些不算數啊！正式講到密宗的修持大法，不管紅教、白教任何一教，非以這個三脈七輪爲中心不可。所以在修法上，就是先修氣，後修脈，再修明點拙火，等於中國道家講煉丹。這樣修下去，這個色身才會成就。

三脈是中脈、左脈、右脈。七輪是海底、肚臍、心輪（心窩處）、喉輪（女性不明顯，男性有喉核）。喉輪在道家叫做生死玄關，我們摸摸喉骨，是兩個扣住的，修成了會打開，內部就打通了。所以有些人講氣脈通了，只要在前面一站，連我這個外行大致看看，就知道生死玄關打通了沒有。如果打通了，儘管有這個骨頭在，它的形象是兩樣的。喉輪上來是眉間輪、頂輪，外面還有梵穴輪，一共七個部分，但是中脈是最重要的。

有一派學密宗的人，攻擊中國的道家是外道，只有密宗纔是正的。我這個人素來喜歡打抱不平，當着西醫我就說中醫好，當着中醫我說西醫對；當着密宗我說道家比你們高明，當着道家說密宗比你們完整。所以我一輩子四方八面都捱罵，反正不討好。我覺得偏見很可怕，因爲各家有各家的道理，是你沒有融會貫通。這個三脈七輪是以中脈爲主，有的學密宗的，認爲中國奇經八脈沒有中脈；我說奇經八脈有中脈，中脈在《黃帝內經》叫衝脈，《內經》上這個「衝」， 實際上也就是這個「中」。

瑜伽密宗所講的中脈是由海底起，通頭頂梵穴輪，打通了就和宇宙相通，等於莊子的話，「與天地精神相往來」。很多人，不論學佛學道的，都認爲自己的中脈已經通了，這是不能開玩笑隨便說的，現在我先把學理根據告訴諸位。我必須要先聲明，我沒有通哦！真正脈輪一節一節通了，一定有一節一節的象徵，有一節一節的作用。脈輪通了他本身的神通智能一定具備，那不是開玩笑的。你身上發脹了，不要自認爲氣脈通了，這是個科學，不是憑你自己的想象。

我常常問人，氣脈通了轉河車，要轉到什麼程度爲止? 他就不曉得必須要轉到「日月合璧，璇璣停輪」，最後沒有身體的感覺，身體好像融化了。融化了就不談氣脈，沒有氣脈問題了，所以最起碼要能忘身，忘掉身體。前天幾個老朋友做新鞋子穿，我也陪他們做了一雙羅漢鞋，大家穿起來腳痛。我說慢慢來，鞋子穿到舊了纔會舒服。莊子有一句話，「忘足，履之適也」，穿鞋子忘記了自己有腳，那是鞋子穿得最舒服的時候。可是這時候鞋子也快要破了，新鞋子固然值錢，穿下去忘不掉腳啊！就是不舒服。

同樣道理，我們打坐還覺得有身體在，還有氣脈的感覺，就說奇經八脈都在通啊！放光動地啊！證明你還沒有忘身。就算是你忘掉了身體，還只是初步，這個肉身還沒有脫胎換骨。能脫胎換骨變化了以後，就算是老人的身體，也會骨節柔軟得像嬰兒。有些學密的人，不承認督脈與中脈的關係，但是瑜伽術不同，瑜伽術認爲中脈在背脊骨這個骨髓的中心，細如牛毛，講得有形有象。真正脈輪通了的人，不要閉眼，自己身體內部都看得清清楚楚，那叫做內照形軀，也叫內視。內視就是反轉來看自己，透視自己的血液流動，以及內部各個地方，都看得清楚。

# 第16-02講 神光落地的人

中國講修道還有一個名稱，「長生久視之道」。所以這幾年我叫你們趕快修白骨觀，釋跡牟尼佛傳的這個密法有很大的深義證驗。我們一般人，年紀大了眼神神光落地，所以魂魄就向下走了，這並不是說神仙墮落了。因此我們附帶講到禪宗，禪宗的法門素來不談工夫，因爲談工夫就不是禪宗了。可是禪宗處處是工夫，譬如說雲門祖師講，「我有一寶，祕在形山」；又譬如臨濟祖師說，「人人有一無位真人，天天從面門出入」。這些都是在講工夫，可是一般人不瞭解。

說到眼神，我們提一個公案，與這個是連起來的。宋朝有一位宰相叫張商英，在禪宗裏很有名，他是大徹大悟、在家成就的，臨死的時候威風凜凜，真了不起。他苦讀出身，考取狀元，開始是反對佛的。他的太太是富人家的女兒，喜歡研究佛，學問也很好。他看到太太讀的佛經就很生氣，因爲古代佛經所謂「裝潢嚴麗」，裝訂得非常好，用布包起來。 他對太太說，我們聖人孔子的「四書五經」就馬馬虎虎，那個外國人釋迦牟尼，他的書卻包得那麼好！他氣不過，要想寫一篇無佛論來反對佛。太太說相公啊！既然沒有佛，又何必論他呢？他聽了就把筆放下了，對呀！這一棒打得很厲害，所以會當太太的用不着跟丈夫吵架。有一天他太太在看 《維摩詰經》，他跑到後面看看，這個太太就抓到機會說，相公，你也看看人家講些什麼嘛。他一看就放不下來啦，從此信佛修道了。

與前面這則公案類似的是唐朝的儒家李翱，他是韓愈的弟子，寫過一篇《復性書》，講心性之學大大有名。李翱最初也是跟着老師反對佛的，後來被派到湖南當太守，就是湖南省長。他聽到有位禪宗祖師叫藥山禪師，名氣很大，所以就去看他。唐朝的太守比現在的省長權大多了，有生殺之權，是一方的諸侯。他到了山上廟子裏，這位老和尚坐在太陽下面看佛經，太守站在後面，老和尚頭都不回，故意不理。李翱個性很急躁，站了半天看他頭都不回，很生氣，拂袖而去，講了一句話「見面不如聞名」，等於我們現在人講「久聞大名，如雷貫耳，今日一見，不過如此」。

這時老和尚回頭對他說話了，太守啊！你何必「貴耳而賤目」呢？老和尚反擊他一下，太守你何必把你的耳朵看得這麼寶貴，看不起你的眼睛呢？這個李翱一聽，喫驚了，趕緊回頭請教，談了很多，就向他求道。藥山禪師沒有講話， 手向上面一指，下面一指，就完了。李翱不懂，只好問了，師父啊！這個不懂，你明白告訴我好不好？藥山禪師就講： 「雲在青天水在瓶。」看起來是一個文學句子，這個裏頭就是工夫境界了。

藥山禪師講了這句話，李翱就懂了，當時就寫了悟道的偈子：

練得身形似鶴形 千林松下兩函經  
我來問道無餘話 雲在青天水在瓶

「練得身形似鶴形」，由這句詩瞭解藥山禪師人很高很瘦，是脫胎換骨了。「千株松下兩函經」，松樹下面擺了經書在那兒看，好一幅畫面！ 「我來問道無餘話」，藥山禪師指上又指下，因爲李翱不懂，師父只好在文學方面引導他，「雲 在青天水在瓶」。我們大家不要給他騙了！藥山禪師真的只講這個意思嗎？不完全是這個意思，「雲在青天水在瓶」，差不多，還不是那個道。

李翱認爲自己悟道了，所以寫了這首詩給師父，然後問藥山，師父啊，假使悟到這個程度，後面還有事沒有？後面還有工夫沒有？然後藥山禪師又吩咐李翱兩句話，是說下山以後如何修持：「高高山頂立，深深海底行。」後世道家認爲人身這個海底，究竟是不是禪宗祖師講的這個海底呢？這是個大問號。禪宗不給你說明，非要你參不可，所謂要自證自肯，那是靠悟得到的，不然沒得力量。以普通的道理來講，「高高山頂立，深深海底行」就是儒家中庸所講的「極高明 而道中庸」。見處要高，可是工夫要踏實，要從做人做起，從戒、定、慧基本做起。這兩句話同後世的道家，佛家密宗、顯教做工夫有密切的關係，諸位可以自己去研究。引用王陽明的一句詩，「道是無關卻有關」，你說是不相關嗎？有相關；你說有相關嘛，不一定相關。藥山禪師又告訴李翱：「閨閣中物捨不得便爲滲漏。」換一句話說，男女情慾這一關不過，永遠不成功。等於《楞嚴經》上說，淫根不除要想得道，是像蒸沙成飯一樣不可能。

相隔差不多兩百年左右，宋朝的張商英悟道了以後，看禪宗的書看到這一段，認爲李翱沒有大悟，沒有得道，所以他寫了一首偈子：

雲在青天水在瓶 眼光隨指落深坑  
溪花不耐風霜苦 說甚深深海底行

我們講了半天就是爲了引用這一句話，所以費了很多時間。「眼光隨指」，眼光跟着指頭「落深坑」，落在深深的坑裏頭，落下地獄去了。張商英的詩很高明，批評李翱沒有證道。「雲在青天水在瓶」，一般人把這個境界當成與氣脈通相等，有人打坐學佛到達這個境界，念頭空了，「萬裏青天無片雲」，想永遠定下去，以爲對了。張商英認爲這真是笑話，是「眼光隨指落深坑」。

人要死的時候是眼光落地的，因爲神散了。修道要神凝氣聚，如果神凝不住，氣就散了，所以「眼光隨指落深坑」， 可見神凝不住收不住了。自己神不凝氣不住，道沒有修成功，就沒有辦法出來弘道。所以我經常說修道容易成道難，成道容易行道難，行道容易弘道更難。所以張商英說「溪花不耐風霜苦」，你經不起那個魔障，像百花碰到秋冬天氣， 生命就萎縮下去了，你有什麼資格說「深深海底行」！

# 第16-03講 氣脈真通和假通

關於這個氣脈的通暢，三脈七輪如何打開，七輪打開以後就是中脈通了，密宗認爲中脈通了是第一步成功，不算是道哦！今天就是給你小周天、大周天、奇經八脈、三脈七輪，都搞通了，也不算道，這只是助道品的初步，纔有個基礎而巳。換一句話說，學禪學佛的人這樣纔可以進一步談禪定了。不然你定不了，你身體的障礙化不掉，不能脫胎換骨。所以「溪花不耐風霜苦」，你有什麼資格說甚「深深海底行」！

很多人在感覺上通了，認爲氣脈真通了，到時間不打坐就難過，然後講這是工夫來找我，說得神乎其神。真是可憐，因爲你那是個病態啊！你身體不能輕靈，始終被身體感覺狀態困住，到那個時候有周期性的難過一來，你非要坐一下不可。你不能夠意念一定，神凝氣聚就把它化掉！你做不到，這叫做工夫嗎？這不是自欺欺人嗎？所以我說這個叫做凡氣通，只是身體的感受而巳。

昨天還有一個朋友講身上的氣自己轉起來，這是氣脈，不過非常粗淺。我們如果把它歸類，這是道家講氣脈之道的導引工夫。導引工夫發展下來的有五禽戲，後來的八段錦，乃至各種內功氣功的修煉，還有我經常講的天台宗。天台宗是中國正統的佛家，是隋朝智者大師在浙江天台山創宗立派，山內山外之學。山外就是在家居士們也可以學的，修止觀法門、六妙門及呼呵噓等六字訣。慢慢發展下來的氣功有三十六步的工夫，流到日本還保存了一部分。我認爲這一類的氣功都屬於導引。導引也是幫助修道的基本鍛鍊，先把身體鍛鍊到健康無病，再來下手修道。否則修道工夫是爲治病在做，求袪病延年而已。

現在一般把這個感覺轉來轉去叫做小周天，把人體前後的任督脈配十二闢卦，一陽來複的復卦，從後面督脈到頂是乾卦，前面下來配到坤卦，認爲是小周天，這個還勉強可以。但是我們要千萬記住，根據十二闢卦，五天爲一候，三候爲一氣，每個月十五晚上，圓滿的月亮從東邊上來，這叫中氣，十二節氣這裏叫中氣圓滿。六候爲一節，節是階段，越過另外一個階段，所以一個月叫小周天。在身體上那麼 轉，因此有所謂「進陽火，退陰符」的說法，這是元朝、明朝以後的講法，是身體修道的解釋法，我沒有下結論說對不對，如果真正瞭解了這一面也可以。退一步來講，你們同學打坐，有時候精神很健旺，今天坐得很好，境界很好，心境很清明。沒有念頭，心情又愉快，可以說是陽火充沛，下一步一定大昏沉，要想睡覺了。那個昏沉也不錯，那是退陰符，悶極了以後陽能又起來了。陰陽謂之道，有正面也有反面。所以我叫大家記住這句名言：「日出沒，比精神之衰旺；月盈虧，比氣血之盛衰。」可是這還只是講到後天小周天的道理。

# 第17-01講 伍柳派的大小周天

我們討論到一般道家流行的所謂小周天、大周天這些觀念，普通認爲小周天就是以我們這個身體爲準，所謂前三關、後三關，甚至打通任督二脈轉一圈，這個叫做一周天。特別注重提倡這個說法的是元明以來，道家有所謂伍柳派——伍沖虛是老師，柳華陽是弟子。伍沖虛的著作《金仙證論》，柳華陽的《慧命經》，都是很有名的著作。伍柳派是過去道家最流行的一個支派，講神仙之道、修煉長生不老之道。事實上，《慧命經》和《金仙證論》是引用佛、道、儒三家合一的。中國文化幾千年來有個大重點，從南北朝以後，所謂三教合一，到現在還在爭論中，也沒有統一過，但是也沒有分化過。這兩本著作，反映了中國文化特點，就是經常引用佛經、儒家、《易經》、老莊等等。不過有一點，所引用佛經的觀念都錯了，而且所引用的所謂《楞嚴經》的話，卻是根本沒有的。

所以在學術上，許多道家的書，不能使人產生興趣，不能生起信心，因爲他們經常靠執筆扶鸞的東西來引證。扶鸞是扶鸞，扶乩是扶乩。所以真正一講學術，伍柳派的立場就垮了，因爲無所根據。《參同契》不同，那是有所根據的，不管修道與否，其學術價值始終是留傳萬古的。清末民初的印光法師，是佛教四大長老之一，本是儒家秀才出身，後來學佛，專門提倡淨土，是這一代淨土宗的祖師。印光法師對伍柳派的這些修持方法罵得很厲害，經常罵他們是魔子魔孫。這一點我覺得老法師言之太過了，不免有一些宗教對立情緒在裏面，欠缺一點客觀。實際上伍柳派這些著作，印光法師大概沒有完全研究，假使深入一點，還是會敬佩他們的。

伍柳派是絕對禁男女之慾。所謂漏丹不漏丹，這個名稱你們注意，我看有些同學們寫筆記寫成「落丹不落丹」，不是「落」，是漏掉的「漏」。這些都是從伍柳派以後才成爲道家的觀念術語，佛家也照樣用。伍柳派認爲男女破身了，或者男性有其他的猥褻行爲，當然犯戒，修道自然不能成功，就是有遺精也不行。等於《楞嚴經》上說的，淫根不除，要想得到真正的禪定，如蒸沙成飯，意思是說，修道也是白修。

伍柳這一派修法講大小周天道理，強調「不漏」。它的工夫也強調從這裏起手，所以注重「一陽來複」，就是生理上氣機發動的時候，也就是陽氣發動的時候，開始下手修，一直修到斷欲，才能打穩基礎。伍柳派認爲，男女之間一百天不漏，這是以身體來講，叫「百日築基」。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，這個裏頭是另外的問題。能永遠繼續達到色身絕對不漏，當然先要 「煉精化氣」，纔有後來「十月懷胎」的修煉。懷胎是根據道家的話，就是張三豐祖師在《無根樹》上提到，「男子懷胎笑煞人」。他們認爲，男人有懷胎的現象，當然不是中年發福肚子大起來，是指人定生出了身外之身。道書上畫的頭頂上一個小嬰兒出來，一般人看了都是想象在打坐時，頭頂上出來一個我，叫做出陰神。伍柳派並不一定是這樣講法，不過那些道書上，下手畫時觀念已經錯了，所以會引出來這些誤解。

「十月懷胎，三年哺乳」，一個嬰兒養大要三年哺乳，然後「九年面壁」。這麼一算，由一個普通人開始修道，修成神仙要十二三年時間。我經常算這個賬，你看我們六歲開始讀小學，十六年辛苦讀到大學畢業，然後可憐兮兮地找老輩寫封介紹信，拿個履歷找工作，頭都碰破了不過只拿幾千塊，除了房租喫飯以外，大概買兩件衣服剛好夠用，如此而已。算算這個賬，十二年的辛苦可以做神仙，太劃得來！但是幾人能夠做得到？伍柳派這些書都很容易買到，現在有些地方把這些道書叫做《伍柳仙宗》，不叫做道家，稱爲仙學。這也可以，反正巧立名目無所謂的，等於現在大學學科分得很多一樣。

伍柳派的小周天修法，有一個名稱叫做轉河車，在道書上就叫做「河車運轉」。大家都知道這是道家的修法，可是講句老實話，過去我在大陸上訪問很多的和尚，都是很有工夫的，深入一談發現，原來修的是這個法門。可見在文化思想來講，伍柳派的修法非常普遍，各宗各派都是走這個路線。究竟這個小周天是不是這樣？我們真正研究正統道家之學的人就要特別留意。有許多學佛的認爲，這是道家，跟我不相干。你不要糊塗了，我常說不管佛道、顯密，修行就靠一個工具。這個工具就是身體，這個心。這個生理身體和這個心，不會有別的花樣出來，它出來的現象是相同的，只是各家的解釋不同。

# 第17-02講 河車 周天 導引

許多人因爲自己學佛就批駁道家，也有人因爲修道家就看不起佛家，實際上都是蠻可憐的。這又提到一件故事，差不多一九五〇年前後，我認識一位朋友也是老鄉，他還年輕，修道家的，佛也懂，自己認爲有神通了，也悟了道，各種花樣多得很，玩了幾十年。我講這個人很可憐，將來會神經的。結果我的話又不幸而言中，去年果然大發神經，進了醫院，然後是上不見佛，下不見衆生，一切都罵完了，只有他對，結果還是神經而死，很痛苦的。他「得少爲足，閉門稱王」，走上一個悲慘的結果。我跟朋友講，他儘管走錯了路，總是一個修道人，就請同學們、法師們給他念了《地藏經》，依俗禮盡心。

爲什麼提這個故事呢？根據佛家的道理，叫做「發露懺悔」，寧可當着大衆說明，這就是見解不正確的可憐之處。學佛修道的人，陷入這樣歧路的爲數不少，所以我們看了幾十年，不要說真的成仙成佛，就連能生死之間來去很自在的都很少。由此就可以瞭解古人說「修道者如牛毛，成道者如麟角」的道理。

我們上次提出來真正小周天的道理，是提供給諸位參考，我這個人光研究書本的，沒有工夫也沒有道，同諸位一樣，白髮蒼蒼、兩眼昏花、行將就木，靠不住的。現在根據學理告訴大家不要走錯了路，所謂小周天是一個月，以月亮的出沒爲一個標準，用這個來比精神之衰旺、氣血之盈虧等等。這個標準一定要記住。

所以我們打起坐來，身體感覺背上通了，走到那一關了，這樣轉一圈叫轉河車、小周天，沒有錯。所謂沒有錯，是因爲人體血液流行的法則是這樣轉法，所以說沒有錯。可是我們把打坐做工夫時身體的感受，由背部轉到前面又轉回到背部，然後加上意識，那只是用意念把它引導而轉。在道家這是最粗淺的辦法，後來屬於內功練武功的，叫導引，就是拿意識去引導，引出來這個感覺的境界。道家的方法，導引屬於運動方面，所以華佗的五禽圖，後來的八段錦，乃至於瑜伽術等等，都是導引的工夫，都是由意識去導引。真正的道法、修道不是這樣。

如果在身體導引周流就叫做小周天，那麼我曾經問，這個小周天要轉到哪一天爲止？這個轉轉轉，晝夜給你轉，一天轉個三百六十圈，你轉了幾十年，去檢查檢查身體，骨頭還是老化的骨頭，神經還是老化的神經，並沒有改變。請問這個轉動有沒有作用？

導引的工夫對健康方面不能說沒有作用，是有祛病延年作用的。這個作用的道理在哪裏呢？不是修道工夫了不起，是因爲我們人體有兩個作用，一個是外在的運動，一個是本身內在的運動，所以靜坐不加導引，它本身也在運動。氣血流行順着那個規律自己在流行，這是個運動，所謂「靜中之動」。因運動之故，慢慢身體當然健康，這是一個很簡單的道理。譬如一個人生病了，感冒也好，重病也好，就需要睡覺休息，人得到充分的睡覺休息後，思想靜下來，氣血的流行就會順自然的法則走上軌道，所以能夠袪病，能夠延年。 並不是說打坐或者修道有特殊的功效，因爲人在靜態中時， 健康的恢復乃至進步是當然的。生命有一種本能的活動，所以我們人病痛來了，就要睡眠休息，以恢復這個本能活動。 所謂靜坐就是效法本能活動。常在靜態中則本能活動永遠在有規律地轉，轉到一定時間，它要爆發了，爆發出另一種本能活動的作用。那個是有形的真陽之氣，是在生理現象上爆發的，那還不是無形之氣。

# 第17-03講 河車不轉又如何

真正的修道，這個所謂河車轉動，或者把人體當做一個小周天這麼轉，轉到不轉爲止。什麼時候不轉呢？那就不簡單了，氣住脈停就是不轉，呼吸自然停止，脈搏及心跳寧靜下來，變得很緩慢，很久才跳一下。這不是心臟病，這是氣住脈停，自己都可以測驗。在道書上就叫做「日月合璧，璇璣停輪」，「日月合璧」是指太陽月亮同時出現。

上次我給大家報告過，曾在西藏、昆明看到過這個現象，後來曉得中國西南一帶「日月合璧」是經常見到的。「璇璣停輪」就是當天體上北斗七星好像不轉動了，寧靜了，到這個境界差不多了。嚴格說我們修道，在我個人的看法——當然我的看法不一定對一一修道到這個樣子的話，是「築基」成功。這個時候當然不漏丹了，這纔算「築基」成功，還不能說是「結丹」，只算初步而已。那麼要多少時間築基成功？這個不一定，也許有人一上來就到達這個境界， 也許三五天、六七天，也許修幾十年都到不了，這個中間有很多的問題。再說，這樣只是築基成功，是不是小周天呢？ 只是小周天的法則之一。

我們到達了所謂「日月合璧，璇璣停輪」，以佛家來講氣住脈停了，差不多到第三四禪這個程度。這時我們就要提出一個問題，氣住脈停，永遠停在那裏嗎？這樣就叫神仙成功了嗎？我們的答案是否定的。剛纔告訴大家，這樣只能夠算是築基成功，氣住脈停到相當的時間就是入定了。這個假使叫入定，靜極必定會動。所以這個氣住脈停是陰極的境界，拿《易經》來講是坤卦的境界。如果在座有研究過《周易》的，翻開看一下坤卦上六的爻辭：「龍戰於野，其血玄黃。」陽數最高是九，陰數最高是六，陰到極點的坤卦，最上的一爻就叫上六。

什麼是玄？下面註解「天玄而地黃」，天是青蒼色，青色的。這樣的境界像漢魏時代的詩所說：「天蒼蒼，野茫茫， 風吹草低見牛羊。」那是天玄，是塞外草原這個青天。我們家鄉那邊，晚上叫「玄黃」，就是黃昏的意思。詩人王之渙的句子：「白日依山盡，黃河入海流。」爲什麼不講紅日依山盡呢？所以叫同學們注意，這是一個物理現象：早晨的朝陽是紅日，旭日初昇；快要落山時，太陽就白了，一點火力都沒有，所以「白日依山盡」。小時候唸書看古人句子，都另外做研究。例如李白的「牀前明月光，疑是地上霜，舉頭望明月，低頭思故鄉」，我們就問問題了，這是李白初幾作的？ 而且他在房間坐在哪個位置？

「白日依山盡」是黃昏、玄黃。玄黃是陰極境界，在這個境界靜久了，血液開始變了。用《易經》的辭句，血液要變橙黃色了。身體上氣機流行轉動的感覺，說是小周天，也可以承認是對的，因爲氣機流行的法則有規律的，同小周天流行一樣。但是真正的道家所謂的小周天，是月亮的行度景象，是以地平面爲準而看到的現象，跟現代天文學沒有衝突。天文學所講的是數，也是整個天體的運行。

# 第17-04講 築基成功了

所謂小周天是月亮之出沒，就是我們修到身體氣脈一部分一部分轉通了。轉通了以後，到達什麼程度呢？像十五的月亮一樣明，而且晝夜長明。工夫到這裏，當然所謂奇經八脈通了，不再有身體的感受，身體不是障礙了。譬如我們坐在這裏身體有感受，喫飽了知道飽，餓了知道餓，腰靠着東西覺得有個腰。到那一步以後，自己身體好像空靈了，沒有感覺，自己覺得這個身體像一片樹葉在虛空中飄一樣，晝夜長明，永遠是十五的月亮。不像我們打坐，有時候昏沉了，坐到不昏沉時，精神剛剛來了，對不起，兩腿發麻，只好下座了。自己安慰自己說，也打過坐了，做過工夫了。

奇經八脈通了就不一樣，什麼腿麻不麻，不會麻的，一身都是快樂舒服，在樂感中，每個指頭、每個細胞，全身到頭頂都在快感中，是晝夜長明，永遠身心清明的狀態。這時頭腦越來越清楚，不再睡覺，因爲不需要睡覺了；也用不着戒律了，也無所謂禁慾了，因爲沒有欲了。爲什麼？他本身的快樂取代了欲界的男女之樂，看到男女之樂很低級，不值一顧了。這是《楞嚴經》上說「於橫陳時，味同嚼蠟」的境界，所謂「樂變化天」。佛經其實把工夫都講完了，可惜一般人看不懂。

「樂變化天」，到這個時候無所謂戒了，因爲他本身「內觸妙樂」，他的意念就可以發動身心內外絕妙的快樂，人世間的欲自然就沒有了。也就是道家術語所謂：「精滿不思淫、氣滿不思食、神滿不思睡」。也是俗話說的「晝夜長明，六根大定」。這時頭腦之清醒，智慧之開發，不必用心一切都自然來了，不管打坐還是睡覺都一樣；而且夜睡無夢，好像睡其實沒有睡着，自己覺得是休息一下，始終沒有睡着，可是這個肉體已經得到了休息。

這樣是小周天的初步，假定氣住脈停叫築基一一我是假定的，我不是神仙。接着下一步你會嚇住了，進入一個大定，什麼都不知道了，好像大昏沉。定多久也不知道，時間空間都忘了。這樣就像是月亮東昇到圓滿，乃至到廿八，一點光都沒有。爲什麼如此呢？這是自然的法則。因此大家學佛修道打坐有許多問題，其實都不是問題。許多年輕同學常講，老師，我這幾天睡不着。睡不着就睡不着！ 一天當兩天用，還劃不來嗎！我們一輩子假使活六十年，三十年都在牀上。如果三十年不睡覺，等於活了一百二十年，睡不着更好。

又有些人說，老師，我這兩天光愛睡。光愛睡就讓它睡！我覺得睡是人生最享受的事，我也最愛睡，可惜我沒有時間睡，很可憐。我常常覺得「一被矇頭萬事丟」，把被子拿來一蓋的時候，不空而空，不放下而放下，這是我詩裏的句子。所以我常常告訴同學們，碰到最困難痛苦的時候，睡覺去，睡醒了再說，有時候事情是會轉過來的。陰極又陽生，這就是晝夜的現象，也就是一個月的現象，所以月亮的行度謂之小周天。

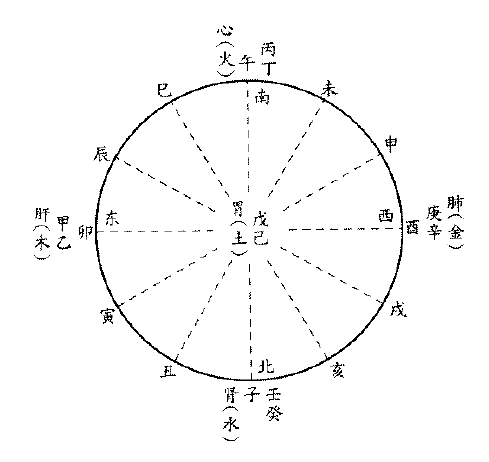
大周天不同了，伍柳派的道家把這個前後轉叫做小周天，幾十年來我也常常考驗人，大周天在哪裏？有些答道，大周天左右轉。如果就在肉體裏頭打轉，轉了半天，還是在肉體內，還是沒有修煉好。妄想了幾十年想成仙，結果就像是胡大川的幻想詩最後一句：「一念忽回腔子裏，依然瘦骨倚繩牀。」這一念回頭並不是岸，依然還是一把瘦骨頭靠在牀上，什麼道都沒有修成。因爲我是個瘦骨，所以我常常想到這個詩。

# 第18-01講 干支 陰陽與方位

提到中國文化，有一套是屬於陰陽家之學，並在《易經》的學問裏頭，所以天干、地支首先要弄清楚。這張簡單的十二闢卦圖表很有用，外面第三圈，只有地支，天干沒有記上去。你把這個圓圈畫上去，簡單東南西北畫一個十字，定一下方位。諸位把冬至找到，「冬至一陽生」，冬至是子月，亥、子、醜分別是十月、十一月、十二月在北方；寅、卯、辰是一月、二月、三月在東方；巳、午、未是四、五、六月在南方；申、酉、戌是七、八、九月在西方。東南西北配合十天干、十二地支，東方甲乙木，南方丙丁火，西方庚辛金，北方壬癸水，中央戊己土。剛剛提到的原文「故推消息，坎離沒亡」，坎卦在天體代表是月亮，離卦代表太陽；坎卦在人體代表精血，離卦代表神、氣。再回轉來說到有形的，坎卦代表腎、耳朵，離卦代表心臟、眼睛。我們現在用的名詞是代表，這就是中國陰陽家所謂配卦。

現在看原文，「坎戊月精」，坎卦代表月亮的精華，卦中間一陽屬於戊。「離己日光」，離卦代表太陽，卦中一陰爻屬於己土。戊己兩個都是土，大家先要了解干支陰陽：

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。古書上說甲木是陽木，乙木是陰木。甲木是木沒有成形的那個元素，乙木是成形了的木頭。一個是有形的，一個是無形的。丙丁也是這樣，丙火是火之氣、火之源、火之能，是功能的能，丁火是有形的火。這裏頭陰陽家學問就很大，這是中國古代的科學。



譬如火，我們電燈的火究竟是陽火還是陰火？太陽熱能是陽火沒有問題，木材燒的火是陽火，瓦斯這個火是陰火。有一種電是陽火，有一種電是陰火，其中作用絕對不同。所以我們把瓦斯開了用手去感覺，是冰的，陽火、陰火差別就很多。地支也是這樣，子醜寅卯辰巳午未申酉戌亥，這個北方亥子是水，東方寅卯是木，南方巳午是火，西方申酉是金，辰戌醜未這四個是土。

《參同契》這個地方沒有講地支，讀書就要另有眼睛了，這一段先講天干。「坎戊」代表了月亮，「離己」代表太陽。爲什麼這樣配呢？我們修道做工夫就要了解，修道的話，日月兩個最重要，戊己這兩個都屬於「中土」，中間的土。所以他下面講「日月爲易」，這是他對《易經》的解釋。以我個人的觀點，歷代學者只有魏伯陽《參同契》上這句話所下的定義是顛撲不破的。日月叫做易，上面是日，下面是月，就是甲骨文裏面日月的寫法。

「剛柔相當」，我們講《易經》時有陰陽剛柔，尤其孔子在《易經系傳》中也用到這些。陰陽是物理的兩個代號，也可以說是正反兩個代號；剛柔是物質的兩個代號。物質沒有形成以前可以拿陰陽來代表，成形之後就叫剛柔；形而上叫 乾坤，形而下變成天體就是坎離，就是日月。「日月爲易，剛柔相當」，怎麼叫「相當」？是相對的意思，門當戶對，各有它應該的位置、應該的立場、應該的分量、應該的價值，這就是剛柔彼此相當。月亮跟太陽各有爲主的時候，夜裏月亮做主，白天太陽做主。如果夜裏出太陽，白天出月亮，就天翻地覆了，不相當。

# 第18-02講 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。你們學算命卜卦，還有學中醫鍼灸的，要特別注意這個問題。有關胃的穴道常常鍼灸一下，把握這個「土旺四季」，因爲胃氣是與很多病有關聯的。譬如感冒，凡是感冒一定胃氣不好。胃氣不好不是講胃潰瘍或發炎，而是胃氣衰弱，寒了。所以你治感冒要隨時照顧胃，胃健康了感冒自然容易好。換句話說，胃衰弱了，感冒容易來。光治感冒不治胃，效果很差，你們學醫的可以試試我的老土辦法。

「羅絡始終」，「羅」就是周圍這一圈，「絡」就是脈絡，蜘蛛網一樣把它連起來，始終離不開土。所以道家乃至陰陽家，看風水算命以及學醫的，有兩句老話要記住：「四象五行皆藉土，九宮八卦不離壬。」道理是什麼？我們拿哲學的立場來講，土是地球，人類文化是離不開地球的，在佛學就是欲界衆生的文化是以地球爲中心。宋元以後中醫分四大派別，北方的主張「四象五行皆藉土」，胃最重要，「胃土」健康了，百病就去了。所以北方一派的觀點是，任何病都要先照顧這個胃。

南方一派反對。清朝以來，南方一派都出名醫的，他們主張凡是有病的人都是腎虛，要先補腎水，也就是「九宮八卦不離壬」的原則。把壬水補足了，病就好了，事實上兩派都對。「青赤黑白，各居一方」，顏色代表方位，北方是黑， 腎是黑；西方是白，肺是白的；南方是赤，心臟是赤；青是東方，肝是青，這就是「青赤黑白各據一方」的道理。南方、北方飲食不同，氣候不同，土質不同。北方人大碗喫麪，包子、饅頭大口喫，腸胃容易喫壞。所以北方「皆秉中宮，戊己之功」，胃很重要，夏天以泄爲主，把腸胃清理。但是北方人到南方來，不要隨便給他泄，會泄虛的。南方人有些好喫懶做的，「飽暖思淫慾，飢寒起盜心」，腎虧的多， 先補腎爲主沒有錯。

壬癸水就是精水，老年人壬癸水沒有了，嘴巴張着看東西，實際上他嘴裏發乾沒有口水，早上起來發苦。所以道家說「玉液還丹」，打起坐來嘴裏的口水叫你直接咽，這個纔是「玉液還丹」，不是「津液還丹」。打坐坐得好，口水清涼發甘，有時候還帶檀香味，這個纔是「玉液還丹」，久了以後，皮膚骨節都會變的。

# 第18-03講 顏色的作用

這裏順便告訴大家中國文化講顏色的作用，現在西醫也研究了，過去是絕對反對，認爲沒有道理。現在曉得蔬菜的顏色，與人體營養都有關係。譬如我們過去講赤豆(紅豆)， 大家髮腳氣病，心臟不好可以喫，因爲赤色人心。綠豆利水，青色入肝膽，黑色的入腎，白色的人肺。所以五色、五味同人體都有關係。過去中醫鑑別新鮮的生藥，乾的不算，生藥的葉子，有幾枝有幾個杈，開什麼花，就可以斷定這個藥對人體有什麼作用。這不是玄學，譬如中央戊己土是黃色，胃是黃的。有個藥叫雞內金，就是雞胃裏面黃色那一層，磨成粉是幫助消化的，因爲胃的功能就在那一層。

有許多看風水陰陽的，以及搞密宗的都在玩這一套。我是無以名之，這些都是自欺欺人。一白二黑三碧四綠五黃，六白七赤八白九紫。他用來算這個方位，什麼方向好，什麼時間好，哪個座位不好，這個月在這個方位，下個月在那個方位，搬來搬去，這些我全懂，但是我全不管。不好的方向我來坐，看它怎麼樣。我坐沒事，你們一坐就有事，因爲你們自己怕了。見怪不怪其怪自敗，我就一正到底，當然有時拉肚子，有時多喫一點，人啊！隨時都會碰到好的事不好的事，你以什麼爲標準啊？不要迷信！但是說迷信又不是迷信，它是科學，要善於應用。

因此古人講，「善於易者不卜」，真學通了《易經》是不算命不看相的。爲什麼要看相算命呢？「有疑則卜，不疑不卜」。過去有句老話，「心思不定，看相算命。」既然來看相算命，就是心裏有懷疑，你怎麼說都靈。那些心思定的人，你拉他看相他也不看，忙得很，哪有時間搞這些！可是話說回來，這一套正確運用是科學，善於運用可以成道，不善於運用通通是迷信。我沒有做結論，結論諸位自己去做吧。

現在是介紹到「青赤黑白，各居一方。皆秉中宮，戊己之功」，青赤黑白都要靠中宮「戊己之功」。在身體內部，戊己就是胃，脾胃不是腸子，腸子不屬於戊己。辰戌醜未四個都是土，腸子是未土，是另外一條路向下走。

道家講中宮是心窩子以下。男女老幼最好守中宮，這樣至少胃健康，守竅不如守中宮，這個我倒同意。你們守上竅、下竅，問題多得很，修道到最後，還是靠這個中宮起作用。修到中宮充滿了的人，可以不喫飯了，就是道家說的 「氣滿不思食」。當然不要故意餓！有兩個同學這兩天不喫飯，我警告他，你弄到胃出血開刀我不負責。這不是玩的，要中宮氣充滿纔可以不喫。你說我喫不下，這是病，能夠一個人喫得完一桌酒席，或者可以不喫，這個叫不喫。你說我喫下去不舒服，也是胃病，不叫工夫到。所以真正工夫到了，一桌菜飯可以喫完，胃口大沒有問題，不過喫下去打坐會昏沉想睡覺，要花半天幫助消化。不喫的話也可以個把禮拜不喫，這個纔是工夫。

# 第18-04講 訪道青城後山

我講個真實的故事給你們聽。我們當年訪道，比你們時下青年可憐多了。我從十二歲起，不曉得拜了多少老師，那真叫訪道。有些地方要爬山，還要帶着錢，拜老師要錢，至少要買禮物。當年在四川灌縣青城山有個周神仙，是非常有名的劍仙。我們年輕哪分得出真的假的！加上幻想，假的都當成真的了。我有個四川和尚朋友聖明法師，跟他是方外之交，他是帶着媽媽出家的。我就邀他陪我上青城山，非要把周神仙找到不可。

灌縣離成都有一百二十里路之遠，我們兩個人路上花一天，到了青城山的上清宮，向當家的老道士打聽，得知周神仙住在後山。後山有土匪，有老虎，他勸我們晚上不要去，現在只剩一個多鐘頭天就黑了，山路又險很難走。我跟和尚說，訪道要有誠心，給老虎吃了都應該，我那時候也傻得很。我們在廟子上買了火把，老虎怕火的，走到半路天全黑了，我看這個和尚快要「一佛出世，二佛涅槃」，臉色有點變了。我說不要怕，老虎來了我在前頭，現在我們有進無退，你會唸咒子，大悲咒什麼咒都拿來唸，我來打火把。這樣走着看到前面山上有一點燈光，我跟和尚就叫，周神仙啊！出來救人啊！徒弟在這裏！

一陣亂叫，結果把神仙的徒弟叫出來了，是個道士提着燈籠，盤旋而下。我對他說，我是下江人，千里訪名師，萬裏求道法，三步一拜上山來。我江湖術語全都拿出來了，半真半假。他就招呼我們進去，院子很大，真是別有洞天。先讓我們洗腳，再招待我們喫飯。一問周神仙，他說昇天了，自己是他最小的徒弟。那請問周神仙這套有傳人嗎？有！他的姑奶奶。

這位姑奶奶叫週二孃，修道的。我們就要求拜這位姑奶奶爲老師。我有好幾位女老師，我當年的宗旨是你有道我就求，求來了我自己摸索摸索，不對的丟掉，對的就留下來。週二孃一出來先像法官問案子，把我們審問一番。我告訴她我練過劍，沒有碰到名師。她就要我練一套劍給他們看，我也老實不客氣，拿下壁上掛的劍就比劃一套。她大爲欣賞。我說，那些靠不住，我要學的是白光一道。後來送了她一些禮物。晚上住在那裏，到閣樓一看，供了位菩薩，看起來就像媽祖。我心裏想中國到處都一樣，道家儒家搞不清楚，再看這位菩薩，非佛非神。那天晚上我對這菩薩就很不恭敬了，我先叩個頭，然後摸摸她的臉，說塑得蠻漂亮。和尚就說如果給他們看到，這個是犯忌的。

我就託這個和尚下去給小道士打個交情，你們都是本地人，就說我有心求道，一個目的，真正練劍怎麼練？真正青城山的道法是什麼？我說希望她明天早晨傳我道，她要是不傳，我們喫完早飯就下山。他去交涉了半天，回來說這位女師父講看你那麼誠心，是正人君子，明天早上再說。不過拿來一張黃紙，她把祕訣寫在上面，只准你看。我打開一看，畫了兩個圓圈，在那個中間點了一點，旁邊寫了兩句話，「識得青城有大道」，這是恭維我的話，「明也傳來暗也傳」。 黃紙寫了這兩句話，叫做神仙傳口訣。我一看叫做「和尚不喫葷，肚子裏有數」，就對和尚說，你看吧！沒有什麼祕訣，我已經懂了，明天喫過早飯就下山。她所講的就是守中宮，道家經常講這術語，這個方法我早就知道，原來如此，害得我夜裏上山還要怕老虎。唉！我常常爲了訪道，傻事做得多了，不像你們真有福氣，坐在這裏。我當年穿的是草鞋，腳都走破了。

我懂了，道我也得了，她暗也傳了，我也不想學了，因爲我看她四十多歲已經發福了。真正有道有工夫是不會發胖的，這是肯定的。筋骨堅強了，肥肉不會這樣鬆垮垮的，我就曉得她沒有真工夫。再一看眼神，兩眼無神，差不多了, 「明也傳來暗也傳」，早就傳給我了。

# 第19-01講 方伎之學的長生術

我們前面講過，用中國文化金木水火土五行的道理，說明人體生命的作用。在道家的術語，有兩個重點，一個是藥物，一個是火候。講到藥物，就要追溯到春秋戰國的諸子百家。所謂百家包括了陰陽家以及方伎之學，方就是方術，一種方法；伎就是現在專家技術，也包括了醫藥。現在所謂的化學、物理這些科學方面的東西，在我們舊的文化都屬於方伎之學。那時候北方的燕、齊、魯一帶，出了一幫方伎之士，倡言人的肉體生命可以長存。我常說世界上所有各民族的文化，對於生命的希望都寄託在死後，沒有像我們祖先這樣，想辦法使它永生，永遠活下去。這是很難兌現的一張支票。我們常做一個有趣的比喻，每一個宗教好像只管死去的事，都在招攬生意，說不要怕死，死了就會得救，而且聽我的話，到我開的那個豪華飯店，叫天堂，招待周到，樣樣倶全，而且免費永遠可以住下去。佛教也開了一家，在西方極樂世界，比天堂還要漂亮。回教也開了一家，在月亮出來太陽落下去的地方，也是非常之好。

前兩天看到一份報紙，有位航天員最近皈依了回教，因爲他登陸過月球，在月球上聽到一個聲音「嗡……」，他在世界上到處找不到，最近到了回教的教堂去，看到回教徒在那裏做禮拜，「嗡嗡……」就是這個聲音！找到了，因此他皈依了回教。我說他找對了，回教是以月亮、星星爲標準。宇宙中有三個基本的聲音，佛教的密宗知道，就是「嗡」、「啊」、「吽」這三個基本音，一切咒語都有這個基本音。至於這個音聲的神祕、力量之大，那是說不完的。尤其是「嗡」跟「吽」兩個音，幾乎每一個宗教都有的。

譬如佛教用「嗡嘛呢叭咪吽」，你們讀《濟公傳》，濟癲和尚一邊喫狗肉，一邊喝酒，一邊念「嗡嘛呢叭咪吽」，後腦一拍，神光就出來了。你們沒有研究他爲什麼拍後腦？既不拍前腦也不拍胸口。懂得修道的人，就曉得這個寫小說的非常內行。基督教禱告完了說「阿門」，回教法師叫「阿訇」，都有「嗡」，很多聲音都是「嗡」，乃至阿彌陀佛綜合攏來，也是「嗡」！這是音聲瑜伽。我們人體的內部，也有這三個神祕的聲音。所以有人睡不着覺躺在枕頭上，或者有時候打坐，就發現耳朵裏有這個怪聲音，不是外來的，是人體的內部有的聲音。

道家的看法，我們這個生命，起碼可以活十二萬億年。但是我們爲什麼變成那麼短命呢？喜怒哀樂、七情六慾把它消耗了。我們大笑一下，壽命去了十年，對人家恨一下，去了十年、二十年。七情六慾一動就減壽，這個賬一算下來， 活個三十年已經了不起了。另外再簡單地算我們的壽命，假定活六十年，一半在睡覺，去了三十年。剩下三十年當中，前面十一二歲不懂事去掉了，後來老了有七八年迷迷糊糊的活着，再扣掉三餐飯大小便和生病，一個人活到六十年，真正過日子，不過幾年而已。所以道家說我們把生命糟蹋得很厲害，因此這一幫方士專研究恢復生命的功能，永遠活下去，而且永遠是青春。

那要怎麼做才辦得到呢？有一本道家的經典，叫做《高上玉皇胎息經》，實際上是方士們的醫書，中間有句名言，「上藥三品，神與氣精」，說世界上真正的藥只有三樣，就是精、氣、神。道家修煉長生不老之術，第一要認清楚什麼是 「上藥」，這個藥是什麼東西。精、氣、神我們都知道，上次提到伍柳派認爲修道這個精，是男女有形的精蟲卵髒，所以伍柳派是絕對禁慾的。雖然印光法師非常呵斥伍柳派，我卻是很讚歎他們的持戒。但是以道家真正的精神之說，把有形的精血認爲是生命的這個精，也是錯誤的。

我們修道要認識什麼是精，有形的精蟲卵髒乃至細胞、紅血球、白血球、荷爾蒙等等總彙起來都是精。而真精的作用是什麼呢？只有釋迦牟尼佛在《楞嚴經》說「心精遍圓，含裹十方」這句話，透露得最清楚。我們的心意識清明、精神充沛、思想健旺，只是有形的精。這一切是哪裏來的？是背後那個東西，那個纔是精，包括了全部這些東西。寧靜起來，就是「心精遍圓，含裹十方」，整個的虛空都包含在它之內。

# 第19-02講 修栽接法的老人

道家所講精、氣、神，拿現在的觀念來比喻，就是物理上的光、熱、力，神就是光，精就是熱，氣就是力、力量。 古代聖人研究生命，很多地方都是相通的，只是地區不同，像印度、中國或者歐洲，表達就兩樣。生命存在，在佛教的 唯識裏頭叫「暖壽識」，同光、熱、力或者精、氣、神沒有兩樣。佛教的這個「識」，有時候中國佛學把兩個字連起來叫「神識」。換一句話，不管你怎麼表達，這個生命是一個東西，各家表達的方法不同。

這個地球的生命，地球的文化，一切靠太陽的光明「神光」所照。地球吸收太陽的光，變成地球的熱能。地熱由地球的中心再上升出來，迴轉來能夠生長萬物，所以「神光化氣，氣化精」，凝結起來。我們要把這個生命恢復，使青春常在，就要走相反的路。我們的肉體是有形的東西，先要把有形的精，有形的東西，修煉變成有形無形之間的那個氣，然後再進一步，把有形無形之間的氣，修煉回到那個形而上的神光。能修到這個地步，壽命是可以長存的。不過，人到了老年，身上的所謂「上藥」的本錢沒有了，因此道家方士派，又產生一種方法叫做栽接法。如果老年人懂了這個方法修煉，也可以返老還童。

不過大家不要聽了就抱很大的希望，所謂有人成了道成了仙，都是聽說的而已，最後訪問結果，都是「事出有因，查無實據」。你們去看古書《抱朴子》，那是道家正統的書，葛洪寫的，神話特別多，所以說，不說神話不叫做道家。但是道家這個理論絕對是正確的，我可以說保證是真的，只是人不容易做到。原因是什麼？修道家有一個條件，「善行爲先」，要多行善事功德，只顧自私在那裏打坐修道，不肯爲他人做一點事情，那是世界上最自私的人，不會成就的。我常常說修道的人最自私，兩腿一盤，眼睛一閉，說我要修道，不要吵我，什麼事情我都不管，萬緣放下。拿萬緣放下這一句話逃避現實，實際上他什麼都沒有放下，他最大的慾望擺在前面，就是想長壽。道家的老祖宗老子講的，「後其身而身先，外其身而身存」，你把自己擺下，先爲人，不怕你不活着；如果先自私爲自己，最後你先走路。

老年人最希求栽接法，這是很難的。我向諸位聲明，我不懂道，也沒有工夫。據我從書本學術的研究，這個栽接法有沒有呢？有！道家、密宗都有一套。栽接法老年修不成，就要修一個法叫做奪舍法，是道家的名稱，前面已經說過。在密宗藏文名稱叫頗哇法。「頗哇」是藏文，翻譯成中文就是往生，有時候叫遷識法。遷識就是神識遷移。我們這個身體壞了，把這個戶口遷移到另外的地方。修好了這個法，死後靈魂一定有把握往生極樂世界。根據道家理論，栽接修不成，必須修奪舍。不過這個方法在道家不能亂用的，條件很嚴謹，若你自問功德不夠而用它，是犯法的。當然不是犯我們人間什麼法，是犯天條。修道人所謂「罪犯天條」，是天上的憲法，比我們人間憲法還要大。

# 第19-03講 桂湖寶光寺奇事

前面提到因爲不懂藥物，沒有辦法修成功，神識離開，回不到肉體廬舍纔要奪舍。再告訴大家一個故事，當年我們學禪宗的時候，離四川成都三四十里，有個縣叫新都，當地有個名勝桂湖，「荷花千朵桂千株」，尤其秋天，我覺得比杭州西湖，另有一番風味。還有個禪宗的叢林寶光寺，禪堂起碼容納五六百人打坐修道。這裏的方丈老和尚告訴我，前好幾年，廟裏來了一個和尚，很有工夫，在禪堂打坐入定，坐了半個多月也沒有下座，只有身體有一點歪了。廟上有個管 事的知事，認爲這掛褡的和尚不守規矩，應該下來行香，他也沒有下來，摸摸氣也沒有了。那個叢林人很多，有時候幾百和尚從十方八面來的，查到他是終南山來掛褡的。管事的就說，不行了，遷化吧！就是送涅槃堂火化。

遷化後第二天，他回來了，回來找不到這個佛家叫色殼子、道家叫廬舍的肉體了。這位老兄，拿道家的話來講，起碼陰神成就得很堅固了，他就在禪堂裏叫，我呢？我呢？到處找「我」！道家講「散而爲氣，聚而成形」，他雖然「凝結」，但還沒有「聚而成形」，也就是還有一部分工夫沒有成功。他找自己這個我，是我見身見，沒有解脫。白天叫沒有關係，晚上一叫，大家坐不住了，禪堂裏只剩下兩三個老和尚敢打坐，其他的人都告假走了。後來，陝西一位老和尚來到這裏掛褡，發現稀稀落落沒有人。他是那位被火化和尚的同參道友，於是，就要知客師晚上燒一盆火，旁邊放一缸水，自己就在堂上打坐。等到「我呢我呢……」叫起來了， 他就叫他的法名某人，你在火裏頭呀！ 一盆火燒得很大，沒有聲音了，這個傢伙跑進去找了。等一下，又「我呢 『我呢……」開始叫了，他說，某人，你在水裏頭。沒有聲音了。過一陣出來又「我呢我呢……」老和尚說，師兄呀！你怎麼搞的？現在火裏也去得，水裏也去得，還要那個色殼子幹什麼呀？就這麼幾句話，和尚恍然大悟，哈哈一笑，從此沒有了。

陰神同佛家講中陰成就不同，這是講到五行藥物栽接法，中間插了這麼個故事給諸位做參考。

# 第20-01講 五金八石的外丹

剛纔報告這個故事，是我當年訪道親自經歷的，給我的啓發很多。我們要修長生不老之術，第一先要認識藥物是什麼，藥物認識了，還要知道把握火候。這個火候是道家的專門名辭。爲什麼他用火候呢？因爲道家學術的淵源從方士煉 丹而來，這是世界上物理與化學兩門科學最早的鼻祖。一般講丹有天元丹、地元丹、人元丹三種。人元丹又分外丹、內丹。外丹就是靠化學的草木、五金、八石這些藥物幫助身體。五金〔黃金、白銀、赤銅、青鉛、黑鐵〕、八石〖硃砂、 雄黃、硫黃、雌黃、雲母、空青、戎鹽、硝石）必須要經鍋爐來煅煉，等於燒柴煮飯一樣。火太大把它燒焦了，火太細溫度不夠不會成功。所以修道的工夫，不管是佛家、道家， 最難是火候。自古神仙傳你丹訣，傳你口訣，火候沒有辦法傳你，因爲各人身體生理的稟賦、強弱不同，男女老幼不同，環境思想情緒各有不同，所以火候就很難。等於我們做菜，同樣一個做法，每一個人燒出來的菜口味不一樣，就是火候問題。

一般人以爲佛家好像不談這個，其實佛家非常注重火候。在修持的經典上，譬如《禪祕要法》，再三強調做工夫要知時知量，就是火候。你某一個方法，某一步工夫修煉到某一個程度，要「易觀」「「這是佛學名稱，就是要變更方法。老是一個方法下去，就過分了，就像喫藥一樣，維他命喫多了要出毛病，不夠也要出毛病，所以難處在這裏。外丹的藥是靠這個五金八石，我可以向諸位報告，五金八石我大部分有些常識和經驗，譬如水銀我喫過，硫黃也喫過，喫一點就會死的砒霜，我也喫過一個多月。那真有一點害怕，就發現自己的皮跟肉分開了。不過，一般的人可不能瞎喫。

我小時候，父親在家裏經常有修道的人一起談論，我愛在旁邊偷聽，聽到那些老道士們講：「若要人不死，先要死個人。」這個話莫名其妙-——要想學到長生不死之法，先要把自己變成死人嗎？我還聽到：「未死先學死，有生即殺生。」實際上是修道方法，就是念頭一起就要把它空掉。「未死先學死」，所以我每天晚上睡在牀上先學死，修道嘛，自己裝死人。死了以後，黑洞洞的，說有個生命的竅在哪裏，我自己在想，「在這……這……」，東摸西摸，什麼上丹田、下丹田，我都試過。你們十一二歲時有沒有發現過，早晨睡醒起來，這一帶，由心窩子以下到肚臍以上，哎哎！有無比的舒服，快感，樂感！我幾十年來問了很多人，只有三個人答覆我有，這三個人都是修過道的。後來我才曉得，這一帶有條腺叫青春腺。這個青春腺真恢復了會得樂，真發快感。「中宮」，當時我就早摸到了，所以後來到青城山訪道，寫來兩句什麼「明也傳來暗也傳」，我看了只好笑就下山了。原來這個樣子是道法，我早曉得了，那還有什麼稀奇。這是講內藥。

那麼，外藥部分呢？剛纔說我膽子大，「未死先學死」。 我們曉得，韓愈反對佛反對道，他喫丹藥，王陽明喫砒霜。 這些人表面反對佛家、道家，背後都偷偷乾的，所以理學家我最看不起。哪像蘇東坡，喫丹藥是公開的，王陽明是喫丹藥砒霜死的，死後身體整個發藍，就是中毒了。

古人爲什麼喫五金八石？這些都是最燥烈的藥，他的道理是，我們這個身體是個寄生蟲的世界，道家叫做三尸蟲，而且還取名字姓彭。有個女神仙曹文逸，是宋朝名將曹彬的孫女，修成道家的仙姑，皇帝封她文逸真人。她有部著作 《靈源大道歌》，我勸你們學佛修道最好都要揹來，真是性命雙修的好東西。像我們都下過工夫背過，中間有兩句話：「三彭走出陰屍宅，萬國來朝赤帝宮」 ——赤帝代表心，三彭就是人體上的三尸蟲。有人解釋《金剛經》：「所有一切衆生之類，若卵生、若胎生、若溼生、若化生、若有色、若無色、若有想、若無想、若非有想非無想，我皆令人無餘涅槃而滅度之。」他說的就是度身上的衆生，道家的解釋，不能說沒有道理。我們身體上，乃至細胞也是生命，它也各有國土。我有一位皈依的師父，是位活羅漢，他比濟癲和尚還要髒，一年到頭只穿同一件衣服，身上都是蝨子，也不剃光頭，留個長頭髮。我們經常看到他身上那個蝨子爬出來，有個師兄抓住，他就說：「不可以殺生！給我、給我……」，把蝨子放回身上，說「這樣它就不會不服水土」，這也是度身上的衆生。

這個五金八石的藥，都是殺菌殺寄生蟲的，可是古人有兩句話要注意：「服藥求神仙，反被藥食誤。」 一般人喫外丹藥吃出毛病的太多了，從秦始皇開始，漢代唐代幾個皇帝，乃至一般名士，明朝更多了，都服食外丹。這些外金丹的藥 有沒有效果呢？我自己大部分試過，效果很大，對人體好。但是有一個條件，一般人做不到的。什麼條件？要清心寡慾，飲食、男女一定要戒除。這些皇帝、文人，像王陽明、 韓愈、白居易等等，有福報，又聰明，修道家神仙朋友也多，這藥喫下去以後都是壯陽的，陽氣來了以後，男女關係戒不掉，這一崩潰比普通人厲害萬倍，一下就送命了。其次，飲食也大有關係，喫一些外丹的藥要有服氣的本事，可以不喫飯，光喝水、喝茶，但他們做不到，結果就送命了。

# 第20-02講 未有神仙不讀書

譬如硫黃可以治很多病，是道家的五金八石之一。硫黃有毒，喫下去會死人，那麼要什麼方法令硫黃沒有毒呢？就是豬油，加上豬油制煉了以後，硫黃的毒性沒有了，喫下去陽氣會旺。但如果不能戒除飲食，碰到一點動物的血，那個毒性照樣發作。所以他們這些帝王名士們，飲食不肯斷去，男女之慾不肯戒掉，這個外丹藥喫下去只有短命，哪裏能夠長生！這是第一點。第二點，古人說，「未有神仙不讀書」， 譬如我們讀書的時候，老師們一定要你看看《洗冤錄》，這一本書就是古代法醫學。《洗冤錄》說，假使驗屍拿出來那個骨頭抓到手上一捏，變成黃粉下來，那就是中了硫黃毒死的。硫黃喫多了骨頭鬆了，一捏就成粉。

一看這個書，就懂了一件事，硫黃礦的旁邊那個泥土都是松的，像糞土沒有黏性了，因此你就會懂《論語》中的一句話，「糞土之牆，不可圬也」。硫黃雖然能夠殺菌，但它也有化掉地、水、火、風四大之中地大這個骨骼的作用，所以能夠清心，但不能隨便喫，必須中和。因此丹藥的配製，都有互相中和制衡的作用，所以修道家的人，必須懂得醫藥。

現在我們主要還是講這一段，五行同藥物的關係。《參同契》這裏提到這個五行，只講內丹方面，沒有提到外丹。「坎戊月精，離己日光」，這一段配合天干地支的作用，朱真人下面的註解很清楚，諸位自己可以研究，不要我來向大家報告浪費時間。前面報告過了有形的內部——心肝脾肺腎，配合顏色，配合五行金木火水土。我上次提到，你們諸位守中宮的還好，尤其現代人不要守上下竅。不止這兩竅，守竅的種類多得很，也有的道家佛家守竅守背上、守腰，這個方法是從白骨觀修法來的。白骨觀裏頭有修腰竅，也有修夾脊這一竅。修夾脊這一竅，同密宗的頗哇往生法，同道家的出陽神、陰神等等修法都有密切的關係。從學術的觀點來看，說明在東漢末期，魏晉南北朝的階段，佛道兩家修持的方法已經融會起來，彼此在摻和了。

# 第20-03講 守哪個竅

道家守竅有各種各樣的古怪之處，現在我們講到《參同契》這一段，我貢獻諸位最穩當的方法，我是不主張守竅的，當然偶爾也可以用。我不說滑頭的話，你們自己去研究。偶爾可以用，知時知量，還是火候問題，最穩當的是守中宮，不會錯。中宮準確的部位，就是心窩子之下，用八個指頭橫着疊起來，在肚臍以上，差不多四指的地方，不是在肚皮表面，在這個部位的中間。守中宮修久了的人，有一個效果很快會出來的，就是飲食可以減少，甚至可以一天喫一餐都沒有關係。在《孔子家語》中孔子說「食氣者壽」，喫氣的人，不靠五穀飲食的會長壽；「不食者神明而不死」，乃至服氣都不需要了。我們這位老師聖人他都知道，可見道家的方法是準確的。雖然一般學者不承認《孔子家語》是真的，我還是提出來給大家參考。所以這一段最後是「皆秉中宮，戊己之功」。

我們大家學中醫修道的，就要了解這個道理。真正中醫的治病方法不是頭痛醫頭，腿痛醫腿。譬如我們中國是黃種人，容易得肝病。照西醫的治法，肝病就醫肝補肝了，但不一定對，雖然也會治好病沒有錯。真懂得中國醫學，懂得 《易經》，懂得道家這個方法，就知道肝是木。什麼生木？克木的又是什麼？我們曉得水生木，金克木。或者這個人肺呼吸系統有問題，或者感冒太久，支氣管炎，慢慢影響肝臟功能變差，這就要先治療肺。要培養肝功能健康，不是針對肝臟，而是針對腎臟，因爲肝腎同源，把腎水的功能培養好了，水生木，肝的功能也好了。但是這個不是呆定的啊！要活用，也要懂得命理，就是水多則木漂一一水固然生木，水太多，把木漂起來衝到太平洋去，這根木頭就完了。

我現在告訴諸位的是學理上的五行生剋之理，你搞清楚了以後，自己對於修道的功能，各部分的調整就容易了，這是講有形的。但是，是不是《參同契》的原意？是不是所謂正統的道法？就不一定了。道家所謂正統道法有一個名稱叫 上品丹法，很不容易達到，很不容易求得。據說上品丹法求到了，七天可以成仙。當然，這個是傳說，是靠不住的。只講學理的說法，上品的丹法，是在有形無形之間，不在這個肉體內部，但是也不會離開肉體的。

# 第20-04講 上品丹法如何煉

根據道家的正統道法，上品丹法的觀念，金木火水土是個代號，不一定指有形的東西。譬如這一段所提到的坎離兩卦，坎離分別代表水火。在《易經》卦名當中，水火是既濟，既濟是好的；顛倒過來火水就未濟，未濟是不好。那麼，什麼是水火既濟呢？我們看到做飯燒茶，水在上面，火在下面燒，就是好的。火在上面燒，水在下面毫無用處，這個是很簡單的物理，要懂得。所以，諸位修道打坐，上面的頭腦「嗡嗡」地發熱，紅光滿面，心思不定，妄念不斷，就是火在上面，水在下面，這是氣虛。所以老子講，「虛其心，實其腹」，這就是火下降了。因此禪宗祖師利用老子這兩句話罵人，說有些人沒有悟道，自己以爲悟道，就是「空腹高心」，剛好與老子這個話相反。上面妄念不能停，就是心火不能下降；精氣神不能歸元，就是坎水不能歸元。念多就是虛火，心不清淨。佛經經常用清淨圓明，就是代表取坎填離這個道理，要心境凝定，元氣才充盈。

中宮是土，這個土究竟指的是什麼呢？道家有一個名稱，叫「真意」。提到真意這個名稱，我們又有值得研究的地方。佛學講唯識的第六意識我們大家都容易瞭解，第六意識的根是第七識，叫「末那識」，也叫做「意根」。末那識是 梵文，很難翻譯，包括了很多，佛學名稱又叫「俱生我執」——-與生命同時來的那個我。這個我不用思想去想他，生命自然有我，是本能的活動。這個「末那識」有時在別的佛經上，就乾脆用中文「真意」來代表。如果我們研究學術思想，就看到唐代以後佛道兩家思想上有了交匯，修持的方法也融會了。真意在道家就是真土，這個是戊己土。所謂真意真土是什麼呢？就是有念無念之間，也就是上次我們提到 「一陽初動處，萬物未生時」那個一念不生的境界。

禪宗佛家講空，一念不生不是沒有東西，是有個東西，這個東西就是真意。唐宋以後的禪宗靈知之性這一念，有形無形停留在中宮內外，沒有妄想沒有雜念，這個是內丹基本的一步。所以「皆秉中宮，戊己之功」。拿佛家來比喻，這個時候等於是無念，無念之念是爲正念，永遠定在這個境界。對於身體方面，就停留在中宮這一部位。保留久了而靜極，用老子的話，就是「致虛極，守靜篤」。「致虛極」就是空到極點，靜極空極在這個中宮，五行就歸元，就集中起作用了。正統道家，在這個時候，真正的精氣神才搞得清楚，它的消息纔來，才能把握得住。但是不要過分，因爲無念太過，虛靈太過，要出毛病的，這個就是火候問題。

那麼要如何來調配呢？下一章會提到這個問題。在這個境界久了以後，把藥物調整好纔可以談服食，喫這個丹藥。爲什麼無念清淨境界要喫丹藥呢？在理論上沒有辦法懂，如果真做工夫，到那個境界就曉得，若有若無之間，並沒有一個有形的東西，但是的確有這麼一個作用。所以老子說，「恍兮惚兮，其中有物」，空空洞洞，若有若無之間是有東西。你說真有嗎？沒有，也就是佛家講「非空非有，即空即有」。

《參同契》上篇前五章是講「御政」，這個第二章，我們講到「戊己之功」，先認識藥物同服食的基本原理，然後再說如何用這些方法。這些方法就在下面第三章「日月含符」。

# 第21-01講 真土真意與孟子

《參同契》上卷主題是「御政」，包括了五章。第二章最後的結論是「戊己之功」。

戊己兩個都是土，戊土是脾的功能，己土是胃。普通我們講腸胃不好，脾胃是脾胃，腸子不好是排泄系統不好，不一定是胃的毛病，這個不能混爲一談的。西醫的治療同中醫是兩個路線，但一樣有功效，只是基本的學理不同。

所以我經常分類，西醫的哲學建立在唯物、建立在機械上，它也有高明的一面；中醫建立的哲學基礎是精神的，是唯心的，也有它高明的一面，而且治療的方法往往不是頭痛醫頭腳痛醫腳。頭腳爲什麼痛？必先找出根本原因才能加以 治療。

## 真土真意與孟子

戊己在道家有形的修法是守中宮，中宮就是真意，也叫做真土，所謂「住意」 ——意識住在中宮。上次我給大家貢獻的意見，不管男女老幼，如果用有形有爲的道家修法，守上丹田或者守下丹田，通通不及守中宮可靠穩當。但要說明，這些都是有爲的修法，不是無上道法，無上的道法是無形的真意。

拿佛家來比較，佛家唯識的八識中，第七末那識就是「俱生我執」，那是沒有思想意念以前，它天然若有若無的有這個我相的存在，這個是意根的作用。所以唐宋以後的道家講無上道法，所謂真意，它採用的名稱就是佛道兩家的混合。真意真土的境界，在若有若無之間不守任何一處，心境都擺在中和的狀態。

如果用儒家的道理來說明，所謂真意就是《中庸》裏說 的：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」這個道，所謂「喜怒哀樂之未發謂之中，發而皆中節謂之和，致中和，天地位焉，萬物育焉」。這其中，差不多十分之六是理論哲學的道理，十分之四是真工夫；莊子也一樣，有許多話是真工夫，很難做別的解釋。我們一般念《中庸》都讀錯了，我們要注意，孔子、孟子、曾子、子思都是山東人，念他們的文章最好要懂山東話。《中庸》的「中」要念成去聲，我們跟山東朋友談話，對了沒有？中中中！山西人也有這個話，中了就是對了。開槍打靶，子彈打中了沒有，這是中了。所以「喜怒哀樂之未發謂之中」，喜怒哀樂都沒有動，等於佛家講「一念未生處」。「發而皆中節」，該用的時候還是要用，並不是隻要清淨、虛無。發而能夠中節「之謂和」，一動一靜之間和起來，「致中和，天地位焉，萬物育焉」，這個是儒家修養的境界，也就是《參同契》第二章的所謂「皆秉中宮，戊己之功」的道理。

我們就拿煉氣的工夫和養氣的學問來講，就是孟子在《盡心篇》裏頭所講的，「可欲之謂善，有諸己之謂信，充實之謂美，充實而有光輝之謂大，大而化之之謂聖，聖而不可知之之謂神」。這完全講的是工夫，沒有辦法講理論啦！假使不從真正修養工夫來解釋，孟子就是隻講空洞的理論，那孟子豈不是自欺欺人！真實做工夫才知道所謂亞聖並不是偶然得來的。他講「我善養吾浩然之氣」，什麼是「浩然之氣」？在《盡心篇》講得很清楚，「可欲之謂善」，喜歡修道只能講善行開始，不一定要有基礎工夫；到了第二步「有諸己之謂信」，是工夫要到身心上來，自己知道。拿《參同契》 這一章來比就是「戊己之功」到了。

我不曉得你們諸位見過多少真正修道家的人，像我們當年所看到道家的老前輩們，有時候正在跟我們談話，忽然不講了，把眼睛一閉，什麼都不理。我們也懂得就走開了。過了半天再去看他，拿佛家的話說，他慢慢地出定了。不是他去找工夫，是工夫找上門了！像這一種情形，到那個時候身心自然地非進入那個境界不可，就如孟子所講「有諸己之謂信」。「信」有兩個解釋，一個自己確信不疑了，另一個解釋就是「消息」，工夫來找你，不要你去找工夫。我們大家修道找工夫，找那個境界找不到；等它自然來找你時，自然清淨了，自然要進入那個定境。

真正的戊己土，是真土是真意，不在有形的身體內、外、中間，但是與身體的中宮之氣有關係。所以到了中宮之氣充實了，就是道家所謂「氣滿不思食」，這個時候自然可以斷除飲食；不是完全斷去，是不喫飯的時間可以拉長。「精滿不思淫，氣滿不思食，神滿不思睡」，到了這三種境界我們也不要把他看得很高，在我看來基本上等於孟子所講的「有諸己」，在道家來講道已經上身體了。我們普通修道不管你氣脈通了也好，別的什麼也好，道還沒有上身呢！只能說「可欲之謂善」，只是喜歡做這件事而已。

# 第21-02講 偉大的日月

## 日月含符章第三

易者象也，懸象著明，莫大乎日月。日含五行精，月受六律紀。五六三十度，度竟復更始。窮神以知化，陽往則陰來。輻輳而輪轉，出入更卷舒。

易有三百八十四爻，據爻摘符，符謂六十四卦。晦至朔旦，震來受符。當斯之際，天地媾其精，日月相撢持。雄陽播元施，雌陰化黃包。混沌相交接，權輿樹根基。經營養鄞鄂，凝神以成軀。衆夫蹈以出，蠕動莫不由。

## 偉大的日月

我們有了這個瞭解以後，再來瞭解《日月含符章第三》。 先讀一下朱雲陽真人註解這章的一句話：

「此章，特著日月之功用，究藥物之所從出也。」

這一章特別顯著地說明天地之間太陽月亮運行關係，瞭解了這個日月的功用，以及天體運行的法則，然後纔可以瞭解身心性命大藥的究竟。道家所稱大藥就是「精氣神」，三位是一體的。 我們上次也提過宇宙的法則，我給它一個代名詞「光熱力」。 神是宇宙太陽的「光」能，化成一股「力」量，就是氣，氣產生而發「熱」，這是精。神變成氣，氣變成精，我們後天的生命是順着來的，由先天變成後天。修道是相反的，要返回先天，所以煉精返回去化成氣，再煉氣化神。精、氣、神三種實際上是一種，都是神所化的。所以許多的宗教，處處都講到光，大家修淨土宗，講到西方極樂世界處處光明；基督教也一樣，《聖經·約翰》一章說，神就是光。

「易者象也，懸象著明，莫大乎日月。」《易經》講宇宙的現象，天地之間這個現象掛在那裏，「懸象」就是掛。所謂八卦就是掛出來的現象，宇宙最大的現象是天地日月風雷山澤，這八樣東西很明顯掛在那裏，所以「懸象著明」。我們抬頭看得最明白的現象，「莫大乎日月」，所以日月叫「大象」。

現在我們就進入了中國古代文化物理哲學，古代的科學是科學的一種，它同現代的科學是否相同是兩回事。中國上古的物理邏輯講「日含五行精」。太陽代表火，太陽不是隻有火，而且具備了五行的精華。太陽是至陽，至陽裏有至陰，所以太陽裏頭有一個黑點，那是至陰之氣。我們兒童時讀的古書神話，太陽裏頭有個鳥，像公雞一樣，叫「金烏」，就是太陽裏那個黑點。太陽代表了光，一個光就代表了金木火水土五行。

「月受六律紀」，修道的首先注意月亮，最後注意太陽。月亮是小周天，太陽是大周天。月亮上半月由小變到大圓，下半月由大圓變成黑暗。這是小周天的行度。大周天行度是太陽在天體的行度，舊的天文學稱爲躔度。太陽在天體中走 一度，在這個地球人世間算一天。所以一年三百六十五度有多，這就是大周天。大周天下面還會討論，現在重點在小周天。

我們手邊的十二闢卦代表了一年十二個月，也代表了一天十二個時辰，也可以說明一個月。「律」就是「律呂」，這是中國文化的專有名稱，是同音樂有關係的。一提律呂又是麻煩的事，在中國文化裏也是重心之一。我們的老師孔夫子整理中國文化，刪「詩書」訂「禮樂」，只可惜這一部《樂經》失傳了。現在我們保留的只有五經，五經的《禮記》中有一篇《樂記》，勉勉強強還保留這個精神。中國古代講的音樂與西洋的不同，中國音樂的學理是律呂。

「律呂」兩個字在《二十五史》裏頭都有。現在講中國文化難了，譬如一部《史記》，大家讀了漢高祖劉邦傳以爲看了《史記》，再不然在中學背了《伯夷列傳》，也以爲懂了《史記》，其實連影子都沒有！真正中國文化中心在《史記》 的「八書」，譬如《天官書》就是中國上古天文學，後來每一代的歷史天官都有所沿革，或者叫《天官志》或《天文志》。《漢書》裏頭還有《五行志》，就是中國物理科學。又譬如「八書」裏還有一篇叫《平準書》，就是講經濟學、財政學。所以「八書」很重要。當然我們普通人不是專家，專門研究歷史的人只講歷史，不一定懂得歷史哲學和中國文化的傳承。後來史書上有《律曆志》，是專門研究律歷的，也包括天文象數。我也看過一些現在的文章談中國的律歷，他們連影子都還沒有摸到，那是與曲子調子都沒有關係的。可是要真的懂得做曲子，非得懂律歷不可。我在前面也提到過。

回到「月受六律紀」，我們前面講過五天叫一候，三候叫一氣，所以氣是中氣。六候，「五六三十度」爲一個月，這是講月亮的出沒。講到一年有二十四個氣節，我告訴大家一個祕密，這裏有好幾位西醫的權威，我們的腦神經有十二對，不多不少，學過解剖的都曉得。學道家就懂，十二對腦神經和二十四個氣節關係密切。你把十二對腦神經真修通了，就跟宇宙連起來了，當然就有了神通。可是你不要去玩！我常說你們玩得不好就玩成第二號神經了，第一號纔是神通。信宗教、修道、學佛的，多數都走上這個二號的路子，所以千萬不要亂來。

「度竟復更始」，三十度走完了。每月陰曆初三月亮在西南角上出現。加上五天是初八，從正南出來半個月亮。初八加五是十三，一直到十六完全是東方出來西方下去。這個月亮的出沒以前都講過了，也就是「度竟復更始」。

「窮神以知化」是叫我們修道先要懂學理。到底謂之「窮」，到頭了。「窮神」是把這個「神」的作用，研究透頂。這是我們自己生命的根本，在佛家叫「性」。所以要明心見性，或者是佛學翻譯的「真如」、「菩提」、「涅槃」，這是根據梵文。中文來說這個就是神，神就是光，光就是神。「以知化」，這樣你才知道每時每分每秒都在變化。這個宇宙的變化不是偶然的，懂了《易經》就曉得宇宙的變化都有法則有規律，一點沒有辦法逃過這個規律。因爲我們文化不帶宗教觀念，所以把這個規律叫做造化。在西方文化中就是主宰、神的意思。這個造化的法則是不變動的，等於春夏秋冬一樣，等於早晨晚上一樣。所以修道的次序，工夫的進度， 也是呆板的，不是說這個人根器好，一下就跳過去了，不可能的。

知道了這個變化，就懂得「陽往則陰來」，陽的光明去了，黑暗來了；黑暗去了，光明又來了。春去秋來，就是這個樣子。「輻輳而輪轉」，輻輳是車輪子的槓子，車輪子就是那麼旋轉。

「出入更卷舒」，月亮從初三開始一直到二十八，一出一入之間，「卷舒」，好像我們卷畫一樣，等於說初三開始，天地間慢慢一點一點拉開，到十五拉滿了，然後十六以後開始卷，到了二十八統統卷好了。要注意的是，卷好雖然沒有亮光，但它的「神」永遠不會喪失，不過一出一入之間有這個「卷舒」的作用。

# 第21-03講 卦變及人事之變

《參同契》的內容包含了全套的中國文化，每段下面有清代朱雲陽真人的註解。他的學問非常淵博，是真正的正統道家，可惜此人無法考據。以我的想法，這個人應該是真修, 成仙了，因爲考察不出數據，所以我更相信他成了神仙。他 不要名，什麼痕跡都不留，太高了！希望諸位自己研究他的註解，假定有不懂，有機會可以問我，我也許可以幫忙諸位瞭解。你真懂了這些法則，懂了關鍵地方，道書一看就懂，而且曉得哪本道書講得對，哪一本不對。

「易有三百八十四爻」，這個要再說明一下了。《易經》的先天八卦，每一卦都由三爻組合而來，畫卦要從下面一爻一爻畫到上面。換句話說，卦是從內畫到外。後天卦是由兩個先天卦重疊組合而來，所以每卦六爻，一共八八六十四卦，就有三百八十四爻。

這個爻是什麼呢？剛纔講天地間宇宙萬物人事都有個規律，是爻變而來的。爻是交易、交變來的，內外相交，上下相交，互相變化。所以精神跟物理也無不相交變化，生理跟心理也互相交易變化，男女朋友之間感情也是互相變化，一切都是相對。但是變化是漸變！《易經》的道理說，宇宙間沒有突變，都是漸變！我們有時說這是突變！但如果你追究突變的前因，就會發現仍是漸變來的，是一爻一爻變化來的，也是一陰一陽相對變化來的，這是宇宙間的法則。

「據爻摘符」，符，合也，就是配合，宇宙間一切變化的法則，都符合一個原理——拿現在的話講，都符合它的邏輯道理。「據爻」是說《易經》每一卦都有卦辭、爻辭、彖辭。譬如說「乾爲天，天行健」這個卦辭，乾是代表天，天怎麼樣呢？ 「天行健」，天體永遠在動。

當年有一位大師講中國文化害在一個「靜」字，因爲大家都主靜。後來我講了句難聽話，我說放狗屁！根據什麼說中國文化主張靜？中國文化早就說宇宙間的萬事萬物都在動啊！尤其是《易經》，經典裏頭的經典，哲學裏頭的哲學，提出來「天行健」，這個天體永遠在運動，太陽月亮永遠轉動。「天行健」卦辭下面——「君子以自強不息」。所以人要效法天體，不斷地前進，只有前進沒有後退。誰說中國文化是靜態呀？所以《大學》上講「苟日新，日日新，又日新」，人效法天地，只有明天，滿足於今天的成功就是退步了。修道也好，做學問也好，人生的境界永遠看明天，只有明天，不斷地前進，生生不已，這就是我們中國文化生生不已的道理。

所以「符謂六十四卦」，每一爻每一步都是對的，都符合天體道理，歸納起來叫做六十四卦。下面有一個《易經》 的大發明是道家的祕訣——「晦至朔旦，震來受符」，每月陰曆三十謂之「晦」，「朔」就是初一，「旦」就是天亮早晨。

# 第22-01講 天地陰陽相交

剛纔講「晦至朔旦，震來受符」，震是卦名，先天震卦上面二爻是陰爻，從坤卦變來的。一陽從下面開始畫的，也可以說是一陽從內向外慢慢成長。《易經》的卦象「震爲雷」，雷就是雷電。後天卦非常注重震卦，這也是個祕訣。我們現在老啦，把這個祕訣都要告訴年輕人了，有許多人學看相算命，看陰陽風水，先天后天都搞不清楚。最重要的都是用後天，後天以震卦爲主。所謂震又代表帝，皇帝的那個帝。這一句就是每月初三月亮剛剛出來，所以「震來受符」 是講月亮的現象。

「當斯之際，天地媾其精，日月相撢持」，中國古代的看法，天地也有陰陽相交，每月相交。每月二十八以後月亮不見了，凌晨纔看到在東北方，天一亮就下去了。二十八起到初二這個五天當中，夜裏真黑得一塌糊塗，這個時候是純陰 的境界，是天地在媾精，陰陽相交的時候。這時太陽和月亮兩個結合在一起，古人認爲這個現象是「日月相撢持」，兩個的結合是陰氣與陽氣的結合。

「雄陽播元施，雌陰化黃包」，這個時候天地的陽氣、陽精就放射出來。月亮同地球代表這個「雌陰」吸收。所以雄性的是放射，雌性的是吸收，一放射一吸收之間互相結晶，等於男女的交媾一樣。「黃包」就是中土，黃色代表中土，包就是陰陽像一個雞蛋一樣。

「混沌相交接，權輿樹根基」，這時陰陽像混沌交接的境界，是交接不是混合。混沌這個名稱是莊子提出來的，等一下提到做工夫方面會給大家說明一下。權是權抦中心，講把握，等於天體一樣，星辰轉動都是北斗星在指揮。孔子在 《論語·爲政篇》上也講道：「爲政以德，譬如北辰，居其所，而衆星拱之。」好的領導人在中間不動，就像是北斗一樣。北斗有七個星，是人爲劃分的，後面四個前面三個。所謂鬥就是舀水的瓢，古代叫做鬥。這個斗柄前面還有兩顆星特別亮叫做「招」、「搖」，我們說這個傢伙招搖撞騙，就是這兩個星名。天體是以北斗星爲主，正月斗柄正指東方。過去沒有鐘錶沒有日曆，山中無甲子，晚上出來看天象，現在幾月了？ 一看，哦！三月。天體像個平面，這個「權輿」像個車輪一樣在平面上轉。「樹根基」，打坐修道就在這個時候紮根。

「經營養鄞鄂，凝神以成軀」，懂了這個道理要「經營」， 像做生意一樣慢慢一點一點賺起來。「養鄞鄂」，鄞鄂是堤防，自己要做一個堤防，像城牆一樣。我們常講達摩祖師的徒弟二祖神光問，禪宗要怎麼用功？達摩祖師講：「外息諸 緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」其實佛道兩家都一樣，《參同契》成書的時候達摩祖師還沒有到中國來，是二百年之後纔來的。達摩祖師所講的這句話，和「經營養鄞鄂，凝神以成軀」是同一道理，表達不同而已。達摩祖師說的「外息諸緣」，我們容易懂，修道人外面什麼都不管了，眼睛閉着打坐，死了人都不管，真正自私自利了。修道學佛是絕對自私的，自私自利到了極點才能大公無私呀，先把自己度好才能度人嘛！像游泳一樣，你不會游泳怎麼跳到海里去救人啊！這個「無喘」是心不動唸了，到這個時候呼吸已停住了，念頭也跟着清淨了。「心如牆壁」，內外隔絕了，牆外跟牆內隔開了，這樣還不是道哦！達摩祖師說「可以入道」 了。所以要注意後面這一句，有些人說「外息諸緣，內心無喘」就是道了，不對！這只是說做工夫要能內外隔絕，纔有資格來入道進門，這也就是「經營養鄞鄂」，一陽來複的時候。

「凝神以成軀」，這時在學佛的人來說叫修定，得定；道家是講功用，不跟你講原理。「凝神」最厲害了，好像凍結不動，凝結攏來，「凝神以成軀」，把這個功能凝結攏來，慢慢構成一個身外之身，在生命之內或之外成就新的生命。

「衆夫蹈以出」，一般男女交媾生人，就叫「蹈」，所以人一代一代生下去。「蠕動莫不由」，欲界的生命，這個天地，都是陰陽交媾而來，所以佛學叫做欲界。修道沒有這個東西還不行，就靠這個地方迴轉纔行。

我們再把原文這一段做個研究，希望大家還是自己研究朱雲陽的註解。「易有三百八十四爻，據爻摘符，符謂六十四卦」，這句話就是講天地運行的法則，《易經》把這個原則都講完了。所以要留意它一步有一步的工夫，一步有一步的 象徵，象徵就是「符」。你的工夫到達哪一步，外形就現出來了。「據爻摘符」，一點都沒有差的，符合於那個原則。六交爲一卦，八八六十四，合起來一共是六十四卦。

# 第22-02講 大周天 小周天

「晦至朔旦」，每一個月來講，六爻第一爻開始動，由上個月尾到這個月初三「震來受符」。震卦是一陽出現，在《易經》六十四卦中，就是地雷復卦。復者恢復了，上個月的黑暗去了，光明又恢復了，所以叫做一陽來複。我們曉得 《易經》上覆卦的爻辭講「七日來複」，講到數字，東方文化妙得很，同西方、印度都一樣。西方的基督教第七天是安息日，現在叫星期日、休息日。

那麼這個七天同五天的關係呢？七天是講太陽的系統大周天，五天是講小周天。現在把這個祕密告訴大家，你們讀書就不會搞錯了，不然你疑問重重。我現在告訴大家的好像簡單幾句話，可是當年我腦子轉了十幾年，不知道這個問題錯在哪裏，解決不了。問那些修道的老師，會修道的不懂學問；問那些學問高懂《易經》的，他又不會修道。痛苦啊! 最後自己總算悟到了，再一翻古書完全貫通了！所以說讀書修道有如此困難。這是我花了幾十年工夫才弄通的，成本很大。

佛家修行上有一句話：「不破本參不入山，不到重關不閉關。」不初步悟道，住山的資格都沒有。你說要到山上修道，你道都沒有悟，到山上修個什麼道啊？ 「經營養鄞鄂」 還不過是破初關，還沒有資格住山呢！「凝神」以後還要到重關，所謂身外有身這個境界，纔可以真正地閉關。現在人反正門一鎖就叫做閉關，在關裏讀書也可以，寫字也可以。那不叫做修道，修道做工夫閉關，連書本都不要的，什麼都沒有，或者只有一個牀鋪，甚至只有一個蒲團，一天到晚在入定，這才叫閉關，也是「先王以至日閉關」的意思。

# 第22-03講 精從腳底生

講到「震來受符」，每月到這個時候一陽來複，老實講，「震來受符」就是一陽初動處。上一次跟你們提過邵康節講：「冬至子之半，天心無改移，一陽初動處，萬物未生時。」佛學從心理入手，到達了萬緣放下，一念不生，真正清淨到極點，那不過是「震來受符」的一陽初動。拿生理來說，什麼是震卦境界呢？我們上次講伍柳派認爲男性陽舉的時候，女性胸部乳房堅挺，所謂春情發動，認爲這是一陽來複。對不對呢？不是不對，但不是完全對。究竟什麼是震卦境界？就 是當我們睡眠剛醒的時候。人爲什麼睡夠了會醒？睡眠是陰境界，就是在充電，電充夠了，就發亮了清醒起來。就在那個將醒未醒之間，這個生理上是有作用的。

我們大家都有睡覺的經驗，我常常問人兩個問題：修道的朋友怎麼睡着的？怎麼醒來的？睡了一輩子覺，不曉得怎麼樣睡着怎麼樣醒來。這個真懂了，可以修道了。這不是說笑話，因爲很難懂的，但是有一個現象我告訴你們，你們回去體會。人哪裏先睡着呢？你們總以爲頭腦先睡，錯了！腳指頭先睡着，由下面一節一節睡着，蔓延到上面就睡着了。越是睡不着的時候，越是感覺下面腳和腿很重。早上一個人看着好像還沒有醒，但腳指頭動起來，就知道他已經醒了！ 一陽來複，從下面動上來。

精從腳底生，所以我常常講，你看老年人，如果兩個腳底心冬天都發燙髮暖，走路兩腿非常靈活有力的，一定是長壽之相。老化是從下部先開始老。你看嬰兒愛玩腳，躺在那裏兩個腳蹬來蹬去。大了就愛跑，所以小孩子六歲七歲狗都嫌，他閒不住的，非跑不可，在成長中他精力旺盛。到了二十幾歲，就要坐咖啡館不大動了。到了四十多歲，坐在那裏兩條腿蹺起來。六十歲的時候腳蹺得更髙，才叫做舒服，因爲兩條腿硬棒子一樣彎不動了。所以打坐也坐不住，當然會腿發麻，下半身早已經報銷到閻羅王那裏去了。兩個腿的氣走通以後，打坐時兩個腿是無比舒服！坐在那裏不肯下座的，那個就叫真正地得樂了。

那什麼是「震來受符」呢？這是身心兩方面的，剛剛「一陽初動處，萬物未生時」，平靜的，陽氣發動，可以說從腳指頭開始發動。所以你看釋迦牟尼佛高明啊！白骨觀叫你由腳指頭開始修，修白骨觀到中間第十四、十五觀，佛就明白地告訴你這個陽氣都從下面來。一般人看經看不懂，也不去研究，自己想修道又偷懶，好像閉着眼睛打坐就算是修道了，這就是蠻幹！道是有個道理的，道理不通，怎麼去修？

# 第22-04講 混沌與昏沉

「當斯之際」，當這個時候，天地在媾精，如果你們做工夫時，自己覺得昏沉——大家打坐都有這個境界，普通人也有的一一像中飯喫過後，坐在那裏昏昏沉沉的，自己覺得沒有睡，但你真睡着了，只要這樣一刻鐘，精神就來了，天地 媾精就是本身的陰陽二氣在交，換句話說是在充電了。你說心裏是不是清楚？不清楚。不清楚嗎？好像有人進來也知道，講話也聽到，講些什麼？不知道。你說沒有睡着嗎？睡着了。真睡着了嗎？沒有睡着，這個境界並不一定是昏沉。有許多同學搞不清楚，他說我又昏沉了，怎麼修呢？老師可以告訴你方法，沒有辦法幫你修呀！這個要用你自己的智慧了。不過我會說書，會講書本上的道理給你聽，這個千萬搞清楚。

「天地媾其精」，這個時候是「日月相撢持」。人的日月，在道家講是兩個眼睛，神在這兩個眼睛裏。中國陰陽學家乃至面相講法，左眼爲日，右眼爲月。所以看相的說左是日谷，右是月谷，要搞清楚。還有男左女右，女人要倒轉來數的，這邊是太陽，那邊又變成太陰了。這裏女同學很多，你們不要學了一半把我的招牌打破了啊！所以你們要搞清楚，這個時候「日月相撢持」，要眼神內斂。

「混沌相交接」，有時候你工夫昏沉不是混沌。這裏要先介紹一下佛家名稱，佛學講人的生命一天只在兩個境界中，不是散亂就是昏沉。思想不能停叫做散亂，我們平常清醒時腦筋都在散亂中，借用現在科學的名稱就是放射，放射就是消耗，一天到晚都是在放射在消耗。有時候我們似睡非睡，並沒有去思想，但是，還是有點知道，輕微的思想或者像做夢一樣，這個叫做掉舉，比散亂輕一點點，是輕的散亂。一個人不散亂不亂想時幹什麼呢？就昏昏沉沉。有時候不是真睡着了，有一點迷迷糊糊，譬如中午喫飽飯疲倦迷糊一下，那是細昏沉。人生的境界不散亂就昏沉，睡醒沒有下牀腦子就開始思想，就散亂了。不散亂不想時就睡，所以學佛的人不能得定就是這兩個原因。不散亂也不昏沉叫「定」！這就很難，定是絕對清明的，清明當然沒有昏沉。但是清明過頭就開始思想了，就是散亂。

有時碰到混沌的境界也把它當昏沉就錯了！所以通了佛家不通道家又不行。道家所講的混沌可不是昏沉哦！但是同昏沉差不多，當身體上陰陽相交接，就是剛纔提到孟子所講的「有諸己之謂信」，這個時候信息來了。老輩子修道人講，工夫來找你的時候，一身都發軟。發軟到什麼程度？我告訴各位，有時候連拿一張紙都拿不住，到這個境界一定認爲自己是出了毛病，這我當年都經驗過。有時候走在路上覺得頭在下面腿在上面，倒過來了，我根本不理，拿不住就讓它拿不住，我就不拿，充其量這個時候死了！過了這個時間，照樣地鋼條都可以抓！這也是一個經過的階段。

老母雞抱蛋你們看到過沒有？這個老母雞要抱蛋的時候臉都發紅，蹲在那裏迷迷糊糊，也不喫也不睡，晝夜就伏在上面一身發燙，它這個熱力把蛋孵出小雞來。這時候你碰它都不動的，在混沌狀態，眼睛也不睜開。所以禪宗祖師也說 「如雞抱卵」，「如貓捕鼠」。修道的工夫到了這個混沌境界好像是昏沉，但又不是，昏沉跟混沌分別得清楚。「混沌」這個名稱誰提出來的？是莊子。莊子原文不是那麼詳細，我把它編一編，意思完全一樣的。

莊子說「中央之帝爲渾沌」，有個中央的皇帝就是「中 宮」，名字就叫渾沌。南北二帝在中宮相遇，中帝對他們很好，二人就想要如何來報答中帝的恩惠。想來想去，想到中央之帝什麼都好，就是混沌不通竅。這兩個人講，我們給他開竅。所以一天給他打一個竅，七天七竅開，等於我們兩個眼睛，兩個耳朵，兩個鼻孔，一個嘴巴。可是，「七竅開而渾沌死」，他的生命完了！所以後天的聰明一打開，先天生命的真體就完了。什麼叫真正的混沌呢？拿佛家一句話來解釋，「六根大定」，就是眼耳鼻舌身意六根都對內，就是剛纔提到達摩祖師的話「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道」，這就是混沌境界。

# 第22-05講 水源與採補

現在我們站到伍柳派的立場來講一陽來複，認爲在男性那是陽舉的時候，在女性是乳房發脹。這是陽氣發動，所以要把陽採回來叫採補，但是不準動男女淫慾之念，然後把這個精煉化爲氣了。這對不對？也有它一部分道理，不是完全錯，也不是完全對。這裏頭又講水源有清濁，如果陽舉過分，已經配上男女的慾念，就不能採回來了，因爲水源已經濁了，採回來也不能用！

據我所知，今天社會上很多人學的都是採補的工夫，忍精不漏，認爲是修道。這些人一看就知道，一臉烏黑，一看那個眼神就是邪門鬼道的樣子。我告訴大家要注意哦！這樣下來非得心臟病肝病不可，不是嚇唬你的啊！這樣的人，一天到晚胸口這裏是悶的，一塊板一樣，那不得了的。再告訴你忍精不泄，有時候把膀胱的尿氣拉回來，尿中毒，或者是大便中毒，到腦神經就不得了。所以有許多人修道，就是這樣修出病來的。伍柳派這個說法，就是認爲濁氣不能採，不能化。那麼水源什麼時候清呢？是陽舉未舉之前，將舉未舉慾念根本沒有，這個時候才叫做清的水源。這是伍柳派的立場哦！講到這裏，我要給伍柳派打兩個圈圈，因爲這一點很有道理。

但是要認清水源的清濁，還是着相的，還不是上品丹法。上品丹法的一陽來複，剛纔講過，在將醒未醒之際，身心陽氣精從足底生。你們多去體會足底，足底有很多的穴道，年紀大了腳趾甲變成灰趾甲了，左邊或右邊的腳指頭不動了，腳指頭不動是腎氣虧損，心臟也不對囉！所以先要把陽氣認清楚了，配上意念平靜，再就是「經營養鄞鄂，凝神以成軀」。這個神是指六根都收回不向外走了，拿佛家來講就是「一念不生全體現」。這個時候「凝神」凝轉來，老母雞抱蛋一樣「凝神以成軀」。爲什麼我多年來提倡修白骨觀? 白骨觀修煉得好就是「凝神以成軀」，身體一定健康的，袪病延年健康長壽不成問題。因爲白骨觀一觀成，那就是真正的「凝神以成軀」。其實不是真的白骨，是「凝神」凝攏來的。

# 第23-01講 人老有藥醫

上一次我們大概提到伍柳派的「一陽來複」、「水源」、 「清濁」的說法。有人提出有關《無根樹》的問題。《無根樹》是道家張三豐所作的，他是元朝到明朝的道士，是太極拳的祖師。另有一個張三豐，也是一個修道家的人，是南宗的，講男女雙修，這兩個人不能混淆。《無根樹》詞裏提到栽接法：

梅寄柳 桑接梨 傳與修真作樣兒  
自古神仙栽接法 人老原來有藥醫

他以物理的道理說明，人老可以修到返老還童。梅樹如果不用別的樹來栽接，是不會結成梅子的，所以「梅寄柳」， 這是中國古代農業的科學，我們用了幾千年。梨樹要結成梨子是用桑樹來接，纔能夠結果，不然光開花不結果。這個作用傳給我們修道人，當生命衰老快要死亡時，可以使他返老還童，可以使他不死，這個是栽接法，所以說「人老原來有藥醫」。

這個返老還童是什麼藥呢？當然主要不是外藥。道家的外藥，什麼長生不老丹藥，什麼小還丹、大還丹等等，好多方子，千萬不要亂服啊！在藥理上、醫理上講，絕對有道理，可是有時候喫下去精神特別好，反而把人喫死了。不是藥把你害死了，是因爲精神太好，自己以爲了不起，做了許多的壞事促成你快死。至於金石之藥，礦物配的外丹，那效果更快。如果自己戒律不清淨，死亡得也更快。修道基本的原則是清心寡慾，乃至於絕欲，這是最高的守則。如不能做到絕欲，甚至基本的清心寡慾也做不到，想返老還童是不可能的。

宋朝筆記小說中寫一位老先生，七十幾歲，等於現在部長之流，功成名就告老還鄉，家裏很有錢，地位也很高，妻妾也很多。他覺得年紀大了，怕死。聽說有一位修道的人已經八九十歲，看起來只有四十許，所以就把他請來，要向他求道。這位道人說你不要修道了，你官做得很大，又富貴高壽，你應該滿足了，修道是很苦的事，不簡單。如果一定要求道，第一個條件要離開你這些太太們，聲色犬馬、喫喝玩樂的一概都不能要，然後才能跟我修道。這位先生一聽，就送了道人很多禮物把他送走了。

人家說你不是要求長生不老，把這個神仙請來了嗎？爲什麼又不學呢？他說人活了一輩子，除了喫喝玩樂之外還有什麼好玩的？叫我這些都放棄去修道，那又何必長壽呢！這也是一種哲學，沒有錯！可是從這一個故事，我們就瞭解，世界上的人樣樣都要，功名富貴要，錢也要，名也要，無所不要，最後還要成仙成佛！哪有這樣便宜的事！我常說有那麼便宜的事，他們出家又幹什麼呢？不是白出家了嗎？有這一點好處就不會有那一點，很公平的！如果飲食男女不能遠離不能絕欲，那丹藥喫下去就會早死。

「人老原來有藥醫」是靠內藥，內藥是煉精氣神。像張三豐的詞，道家稱這些書爲丹經，《參同契》就是道家丹經之鼻祖。修長生不老之道是中國道家開創的，但是密宗的講法又不同。很多人懷疑密宗許多的修法是中國道家傳過去的，也有人懷疑道家的許多修法是印度當年傳過來的，這個考據起來都很困難，反正是東方文化。講密宗這些修法是道家傳過去不無理由，也可以有很多的證明。在歷史上，最重要的是唐太宗將文成公主遠嫁西藏王。這個時候西藏還沒有文化，開始引進了佛教。文成公主遠嫁西藏的時候，帶過去有好幾位儒生——就是讀孔孟之學的讀書人，其中也有道士。所以在西藏可以看到太極圖、八卦圖。嚴格研究起來，這是很有趣的一個問題。我們也可以綜合而論，人類文化研究生命永恆存在的，幾乎是同一條路線來的。

# 第23-02講 真正的栽接法

我們迴轉來講，密宗同道家一樣也有栽接法，可是一般人把栽接法誤解了，所謂長生不老之藥，是本身內丹真氣發動，這纔是真藥。老子也提到如嬰兒一樣，真氣發動，毫無慾念，這個清的水源，纔可以採回來，這也是伍柳派的運轉河車理論。運轉河車成爲九轉還丹，這兩句話包含了工夫方法，每一步有一步的效驗，一步一步有不同的方法配合。我們借用佛家的話，每一步都有助道品（法）幫助他化煉。

究竟真元陽氣這個藥物的開始在哪裏呢？丹經鼻祖的 《參同契》另有說法。但是伍柳派的旁門左道很多，譬如說古代的《素女經》、《玉女經》、《洞房祕訣》等等，其實都是醫書，這些醫書可以說是自我治療的方法。可是其中提到了許多男女關係，現在在國外很流行，法文、英文翻譯得一塌糊塗！密宗更不得了，在歐洲、在美國都是公開還加一塌糊塗！這是真的！都變成男女雙修，所謂「採陰補陽，採陽補陰」。假定世界上真有這一種辦法叫做栽接法，我是第一個堅決地反對！ 一個修道人怎麼能損人利己呢？如果損人利己也可以成仙成佛的話，那世界上的人儘管做惡人好了！

至於說正統的栽接法有沒有？有！譬如西藏密宗所謂頗哇法，就是往生法，也就是道家的奪舍。這個在前面都講過，要修到一念專精才能往生，佛家講唸佛要念到一心不亂。在道家來講，要昇天人地必須修到一念專精而不散，也就是要陰神堅固，纔能有把握往生。陰神不堅固沒有用的，這還談不到陽神。所以密宗頗哇法跟彌陀法連在一起修，但是修彌陀法的人，必須同時修長壽法。長壽法的佛是藥師佛，往生法的佛是阿彌陀佛，這兩個是連着的。換句話說，阿彌陀佛也是藥師佛，也是長壽佛！這中間有一個祕密，那就是栽接法的作用。不過在佛教密宗的修法裏，他配合了佛教的形態，配合佛教的學理，是走另一個路線。

至於道家的栽接法，不管咒語，也不管觀想，因爲道家不談這些，道家沒有宗教東西。根據佛說，一切音聲皆是陀羅尼(咒語〉，就是我們現在講話也是在唸咒。道家的栽接法同佛家的長壽法非常有關聯，可是我們只能講理論，道家要修煉到什麼境界呢？借用莊子的話，就是「與天地精神相往來」纔是最好的栽接法，那是真的！假使有人懂這個方法，可以說一刻之間，等於我們靜坐半個鐘頭以內，就可以把生命轉過來。

有一位同學研究密宗很深的，他修長壽法、不死法，他寫日記寄給我看，要我批，他說不食不死。我說，你說得沒有錯，不過越修越死。人要不死太難！而且你修的這個不死法還不是密法真正的不死法。密法有這個法，太容易也太難！先要把本身的氣脈通了，就是「與天地精神相往來」，到死的時候，自己曉得身上的氣脈快要封閉了，你必須先有這個把握。就像一般人肚子痛，你問他哪裏痛？他有時候指下面，有時候指上面，身體部位差一個指頭就差很多，他連一個肚子痛就搞不清了，何況是氣脈！普通人對內在的氣脈不會瞭解，所以必須要做到「內照形軀」，可以照見自己內部纔行。

譬如佛家修白骨觀的，真修到了以後，他對內部經脈的流行看得很清楚，不用眼睛，只要一體會就很清楚，曉得哪一部分不對，哪個地方有阻礙了。密宗修不死法到那個程度時，把這個氣脈流動認清楚，就要閉氣，停止後天的呼吸一個時辰。我們平常呼吸不能夠停掉，所以一定要有了這個工夫，才能修不死法。要死的時候就在這一個時辰，這個時辰給你一拖過去就可以不死。不過我還沒有死過，我是說書的，沒有經驗也沒有工夫。這在理論上絕對通，工夫上做起來就難了。這是不死法，同栽接法沒有關係，栽接法是補法，等於喫補藥。我叫了好幾年，你們好好研究白骨觀，這個裏頭就有補法在裏頭。可是叫歸叫，沒有人信，怎奈衆生不上船，你不上船，有什麼辦法！

提到張三豐祖師的《無根樹》，文學很高喔！「梅寄柳」，人是可以用自己的精神采補回來的。再說，我們平常的精神是向外放的，六根都是向外走，怎樣把精神做到內斂，與天地的精神相往來，與虛空結在一起，這就是栽接法，並不一定靠外藥，更不是靠男女關係才叫栽接法。我現在所看到的，幾乎是萬修萬錯！這些道法，一般人知道的都是渣子，不會真的知道，太難了。這是答覆同學這個問題。

# 第23-03講 金丹火候

## 天符進退章第四

於是，仲尼贊鴻蒙，乾坤德洞虛。稽古當元皇，關雎建始初。冠婚炁相紐，元年乃芽滋。

聖人不虛生，上觀顯天符。天符有進退，屈伸以應時。故易統天心，復卦建始萌。長子繼父體，因母立兆基。消息應鐘律，升降據鬥樞。

三日出爲爽，震庚受西方。八日兌受丁，上弦平如繩。十五乾體就，盛滿甲東方。蟾蜍與兔魄，日月炁雙明。蟾蜍視卦節，免者吐生光。七八道已訖，屈折低下降。十六轉受統，巽辛見平明。艮直於丙南，下弦二十三。坤乙三十日，陽路喪其朋。節盡相祥與，繼體復生龍。

壬癸配甲乙，乾坤括始終。七八數十五，九六亦相當。四者合三十，陽炁索滅藏。八卦佈列曜，運移不失中。

元精眇難睹，推度效符徵。居則觀其象，準擬其形容。立表以爲範，占候定吉凶。發號順節令，勿失爻動時。

上觀河圖文，下察地形流。中稽於人心，參合考三才。

動則循卦節，靜則因彖辭。乾坤用施行，天下然後治。

## 金丹火候

現在我們繼續《參同契》的本文，「天符進退章第四」，朱雲陽真人註解：「此章，言天符進退，乃金丹火候之所取則也。」道家說的金丹是個代名詞，就是自己生命的根本動力。把生命根本的動力抓住了，那個作用叫做金丹，並不是黃金煉成丹。不過古人有喫黃金做的丹，這個方法我知道， 所謂吞金死人，不是黃金把你毒死的，是金子吞下去以後，下墜把胃穿了孔，腸胃就破裂了。

我們這裏有一位同學，有一天夜裏十二點給我打電話說，老師啊不得了！某一個同學把金牙齒吞到肚子裏去，這怎麼辦？我說，快喫韭菜！叫他切長一點，鍋裏頭拿一點油鹽炒一炒喫！可以化金，第二天金牙齒還能找回來，當然明天自己要在那個地方（馬桶〕找一找。結果這位同學很聽話，去買了韭菜，也喫下去，仍然覺得還在肚子這裏。我說叫他明天一早去照X光，不對就去開刀嘛！到了第二天， 照了胃鏡，沒有，下面腸子照相，也沒有牙齒。到了下午， 電話來了，老師，某某人牙齒找到了。哪裏找到？當然從那裏出來了，水沖沖洗冼照樣可以戴上去（衆笑）。

金屬的東西喫下去，有些會中毒的，像金、銀、銅、 鐵、錫，都是容易中毒的，在道家可都是煉丹的藥。黃金先要把它化成液體，黃金加現在的化學藥品，化成水不能喝啊！一下去了以後連腸子、胃都要燒爛了。道家的發明，黃金萬一中毒了怎麼辦呢？喫鷓鴣鳥的肉可以解。這個話本來不想講，這一講就要殺鷓鴣鳥了。我在試驗這些丹藥的時候，都要先把解藥找來。我想這些古代神仙，爲什麼要喝黃金？有什麼好處呢？我現在沒有結論，我這個藥沒有試，別的藥我試過了。譬如水銀我試過，砒霜、硫黃我試過。你們同學們不要隨便去試啊！不是好玩的。當我試喫這些藥的時候，那就是等於自殺，準備就跟你們諸位不見面了。

我們曉得金丹是個代號，有些人誤解，把這個金丹代號當成打坐。尤其是伍柳派，經常提到「圓陀陀，光爍爍」，金丹呈現。因此現在有些守上丹田、守眉間的，打坐久了，眼睛看到亮光，喔！這是道！在我看來那是鼻孔漏氣的道。 我們這裏同學打坐的都會隨時看到亮光，那有什麼稀奇！那全是第六意識的幻影。道家有一派搞不清楚，打坐看到一點亮光，哎喲！這是金丹現前！要把它停留住。

修密宗的人把這個亮光叫光明定，有相的光明定是最下等的，要修到無相光明定還差不多，可是仍然還不究竟。有些人誤解這個事情，認爲是精神鍛鍊成的。也不是的，那是光影。所以禪宗祖師罵人——「落在光影門頭」，自以爲是悟道了，那是走了岔路，非常着相。

金丹這個代號，等於佛家講顛撲不破金剛的意思，丹就是袪病延年不死之藥，把這兩個觀念合攏來就是金丹。再說在中國的陰陽五行裏頭，金是代表西方，木是東方，阿彌陀佛是屬於五行裏頭西方金的方法，藥師佛是東方木的方法。所以東方是生生不已的，西方是不生也不滅的，而金丹這個道理，只是一個形容。

火候呢？不同了！這個道家名詞我非常佩服，火候只有道家用，用得好極了。任何佛法或道家的修法，可以傳你丹訣，沒有辦法傳你火候，這個火候非常重要，只能由你自己體會。你說佛法修持裏有沒有火候？有啊！譬如修白骨觀，佛經常提到要「易觀」，到了某一個程度，你要換方法，這就是道家的火候。某一個方法，修到某一個程度不能繼續修下去，再修下去就因藥而成病了。

這個道理永嘉禪師在《永嘉集》修止修觀上面講得也很清楚。譬如昏沉是病，惺惺是藥；散亂是病，寂寂是藥。但是你寂靜太過了就變昏沉，惺惺太過，也就是清醒太過了，變散亂，都是因藥而得病。道家修法也是這樣。所以我看許多修道的，萬一說哪個工夫對，他因爲做得太對了，就變成不對了，因爲他不知道火候，該止的時候不知道止，該進的時候不知道進。所以孔子在《易經》上說：「知進退存亡而不失其正者，其唯聖人乎。」這就是火候。做人做事也一樣， 股票有該買的時候，有該賣的時候；做官有該退休的時候，有該辭職的時候。火候雖然那麼難，我們這位丹經鼻祖的作者魏伯陽，這位千古神仙的領袖火龍真人，他告訴我們，火候並不難，重要的是要懂學理也懂得學問。

# 第23-04講 天地開始只有陰陽

「於是，仲尼贊鴻蒙，乾坤德洞虛」，仲尼就是孔子的號，孔夫子贊鴻蒙，讚歎《周易》。《周易》是由乾坤兩卦開始，鴻蒙是形容宇宙的開始，也就是莊子所說的渾沌，「乾坤德洞虛」是贊乾坤兩卦的重要。「稽古當元皇，關雎建始初」，我們的文化是實證的文化，所以講道家的學術，一般人容易誤會是男女雙修的問題，這個地方誤會就來了。「稽古當元皇」，我們上古文化的《詩經》，第一篇由講男女愛情開始——「關關雎鳩，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。」 我們小時候唸到就搖頭了，然後同學你看我做個鬼臉，我看你做個鬼臉。現在把色情叫黃色，我是反對！黃色是我們中國人好的本色，何必自己打自己的耳光。我們本來把這個東西叫做桃色，多好聽呢！偏要把它弄成黃色，顛倒衆生毫無辦法。《參同契》說「關雎建始初」，天地開始只有陰陽，人倫開始只有男女，動物生物開始有雌雄，都是兩性。其實這個兩性不要想錯了，這是正反兩個力量，一正一反，陰陽兩個是代表的名詞。

「冠婚炁相紐，元年乃芽滋」。中國文化古禮，男子「二十而冠」，不叫童子，準備成年了，頭髮就編起來，戴個帽子叫做「弱冠」。我們中國古禮是「女子二十而嫁，男子三十而娶」，中間年齡距離十年非常正常，現在拿醫學來說，才曉得我們老祖宗大有研究。「冠婚」就是講年輕男女結婚，「炁相紐」是電感的作用。這個「炁」你要注意啊！中國古文是無火之謂「炁」，上面是個「無」，沒有，空的，下面四點代表火。拿現在話講是生命那個「能」。「相紐」是陰陽二氣，互相結合。「元年乃芽滋」，我們這些書上印的「元」都是唐朝以後改的，原來是「玄」。古書的「玄」、「元」都混合起來用，因爲唐明皇叫唐玄宗，皇帝的年號不可以亂用， 所以唐明皇的後代把那個「玄」字都換成這個「元」 了，是避諱來的。「元年乃芽滋」，他說男女兩情相愛而結合同電感一樣，陽電同陰電一接觸，「乃芽滋」，才發芽。我們想想看，物理世界陽電陰電接觸是什麼？轟！打雷了！雷不是壞事，這個時候陽能才發動。修道的人有時候是會打雷的，有些人打坐，自己肚子裏頭「砰」爆炸一聲，把自己嚇成神經 了。小說上叫做走火入魔，其實火也沒有魔也沒有。有些人腦神經氣脈走通以後，閉眼坐在那裏，聽到天空中一聲炸雷，比夏天雷還要大聲，張開眼睛什麼都沒有。這個都是「元炁」發動最初的現象，最初的作用。

# 第24-01講 如何對應天符

「聖人不虛生，上觀顯天符。」這句話就像《易經》作者的形容，「仰以觀於天文，俯以察於地理」；又像倉頡造字「見鳥獸蹄遠之跡」，將天文、地理、人類、動物、植物，一切生物各種的變化綜合攏來，構成法則。所以聖人仰觀天文，「顯天符」。這個天體的運動，一年十二個月，一月三十天，一天十二個時辰，一個時辰三刻，一刻有多少分有多少秒。整個宇宙的運動和所有生物的生命息息相關，逃不出這 法則。你血液的流行，脈搏的跳動，呼吸的次數都是固定的法則，不能隨便，你沒有辦法改變，此謂「天符」。

「天符有進退」，進退就是一消一息。「屈伸以應時」，「屈」就是內收，內斂；「伸」就是向外伸長，都有一定的時間。所謂一定的時間，是天體自然的法則。我們的生命也有一定的時間，人身是個小天地，大致上同宇宙的法則配合，可是有時候法則雖一樣，並不一定配合宇宙的時間，這個要活用了。前面說過《易經》所講「周流六虛，變動不居」，就是這個道理。「屈伸以應時」，怎麼「應時」法？這個要 注意！

普通我們修道家的，有一個問題，現在要討論一下，像修伍柳派講的打坐，要在子午卯酉四個時間打坐，前面已經提到過。爲什麼在這四個時辰打坐呢？因爲子午是地面正應對天體的磁場，也就是物理上的磁場正好對應，這個時候打起坐來容易得定，心境容易凝靜。但是半夜子時是「一陽初動處」，正午午時是「一陰初生處」，所以陰陽不同。卯酉是陰陽正平的時候，所以卯酉沐浴，就是孔子在《易經》裏講的「洗心退藏於密」。拿佛家來講，是把念頭空掉，連空也空掉，空到徹底，就是沐浴。

前面講過「子午抽添，卯酉沐浴」，「抽添」是用有，不是走空的路。但是這個有，不是故意的有，是妙有。子時是添火，生命功能天然有陽氣上升，是修道要配合的，但是心理不要幫忙，凡事要寧靜下來，讓它自然發展。一般不懂的人，身上陽氣發動，就要幫幫它，喔！過關了，經過那裏經過這裏，在那裏做鬼相！人還沒有先修好，鬼卻先修成了。所以這個時候是「應時」，應陽能發動時，你不要妨礙它。佛在《心經》上說「不增不減」，孟子講不可揠苗助長。但是許多人修道做工夫都在揠苗助長，所以喫虧了。「冬至一陽生」是指陽生起時，念頭不去做主，只是看着它。《心經》 說「照見五蘊皆空」，只是照着，這個是「抽添」的「抽」， 陽長時你心反而寧靜。到了中午時分陰生了，容易昏沉，你倒要「添」，提高警覺了，也就是永嘉大師所講的「惺惺」，不能昏沉。所以「屈伸以應時」的道理是如此，工夫自己去應用就是火候。

「故易統天心，復卦建始萌」，你們懂了這一句，也就懂 了《易經》。日月之謂「易」，「易」包括「天心」，「天心，就很難解釋。《易經》的乾坤兩卦代表陰陽，陰陽是道的用，不是道的體。陰陽、動靜、善惡、是非，都是道的用，道的相。這都是相對的，有陰就有陽，有是就有非，有動就有靜，有善就有惡，有光明就有黑暗，這都是相，不是道。道的體，那個能陰能陽者，不在陰陽上面，那個是道，要把這個搞清楚才能修道。那個道，在佛家是明心見性，佛說「萬法唯心」；道家叫做「天心」，永遠居中而不動。「易統天心」是講陰陽法則的用，這就要懂得修道了，你要「天心正運」。 換一句話說，你念頭越空，把身體越忘掉，那個生命力發動得越快。

這個時候「復卦建始萌」，地雷復卦，上面五爻都是陰爻，下面一爻是陽爻，「一陽初動處，萬物未生時」。這個卦上卦是坤，代表地；下卦是震，代表雷，這個電能從下面發上來。地雷是什麼時候打？春天驚蟄時候打，那個地雷打起來聲音都不同，這就是所謂「驚蟄一聲雷」。依中國的農業科學，這個時候纔可以開始耕地種稻插秧了。不到驚蟄你那個稻子插下去都不會成長，所以「驚蟄一聲雷」，開始農忙了。這個雷配八個卦，天雷無妄，水雷是屯，山雷是頤…… 共有八種雷。現在只講復卦的震，震爲雷是雷電，第一個發動，震者震動也。在十二闢卦圖表上，震卦在陰曆的十一月，是地雷復卦「冬至一陽生」。我們每天的震卦呢？就是我們這個生命的「活子時」，也就是你休息睡眠到極點，陽能發動的時候。真的陽能發動不止生理方面，所以我常常問諸位同學，人怎麼樣醒的？怎麼樣睡的？爲什麼睡夠了會醒？這些現象要先把握住，這就是「復卦建始萌」，剛剛萌芽的意思。

# 第24-02講 長子和海底

「長子繼父體」，《易經》八個基本卦，乾坤叫做父母卦, 乾卦是陽，代表父親，坤卦是陰，代表母親。震卦是坤卦的第一爻變成陽，所以謂之長子。中國的家庭制度，大兒子代表家長，父母生了一個大兒子，表示繼承「父體」。在修道上，父母給我們這個生命，女性超過十三四歲，只要第一次經期來了就進入後天生命；男性十五六歲後情竇一開，生命後天破損開始。要想恢復到父母所給先天無漏之體的生命，就要把握長子這「一陽初動處」。

「因母立兆基」，坤卦代表母親，代表陰性。陽能怎麼發動呢？就要靜極則陽生。靜極就是坤卦母體，是陰極；動極就是父體。中國過去的家庭制度，男主外，女主內。現在無所謂了，因時代不同了。「因母立兆基」，這個震卦是由坤卦 來的，代表了陰極了就陽生。你打坐爲什麼要求靜呢？因爲靜到了極點，陽能才發動。

「消息應鐘律，升降據鬥樞」，陽能發動是一步一步、一點一點來的。譬如我們人身背脊骨的二十四節，代表一年二十四節氣，也等於十二個月。所以當「冬至一陽生」時，尾閭發脹，一路上來，二十四對神經等於一個天梯接起來。這個陽氣發動在身上，一消一息「應鐘律」，意思是對應十二律歷的十二個月，或者十二個時辰，像過氣節一樣，一節有一節的作用。我們身體這個小天地，血脈等於長江、黃河、 溪流樣樣都有。宇宙間所有的一切，身體內部都有，當然也有很多衆生，有細胞也有寄生蟲。

譬如天體有北斗七星，我們身上有沒有北斗七星呢? 有！但是你不要着相，真的北斗七星是什麼？就在人的內心、念頭、七情六慾。講有形的人體北斗七星，你看臉上有七個。而且人體很妙的，都是三角形的，密宗有時候畫壇城 是三角形的，現在我把密宗也給你們公開了。密宗所謂生法宮，是生命來源的地方，普通叫做海底。海底在哪裏？男女都一樣，在前陰後陰的中間，就是前面生殖器和後面肛門的中間的三角形地帶，不過這麼一點點大。這個地方是生命來源的根本，瑜伽把這個地方叫做靈蛇的窟穴，像龍蛇潛伏在那裏。沒有修道的人，死後它就跟地、火、水、風四大一起化掉了。如果經過修道把握得住，生法宮升起的生命能，可以修成不死不漏之果。所謂不漏之果，是絕對無慾念，由欲界天昇華到色界天去了。

我們人體上，外表兩個眼睛到鼻孔，兩個乳房到肚臍，都是三角形，對不對？這是人體的奧祕，還有七角形、八角形的。懂了人體這個奧祕，氣脈的轉動就會很清楚了。所以密宗不告訴你，只畫圖案三角形。那麼密宗這個圖案怎麼來的呢？《易經》和《河圖洛書》怎麼來的呢？歸根結底，應該說是來自上一個冰河時期的人類。以佛教來說，上一個佛，迦葉佛的末法時代，人類文化已經達到了最高峯，生命的科學也到了最高峯，可是天地毀壞，留下這些圖案給下一個時代的人，慢慢再去研究恢復。所以在人類文化達到最高峯的時候，這個地球又崩掉了，這也就是成、住、壞、空的法則。所以佛道兩家要我們趕快修，跳出來這個循環。

# 第24-03講 再說太陽月亮

「升降據鬥樞」，這個 一升一降就靠北斗中樞做主。真正的中樞是什麼？在人心，我們這個心臟。佛家密宗講「脈解心開」，顯教講「意解心開」，都一樣。這個心臟的外形看起來就像八瓣蓮花一樣，所以禪宗真到開悟，密宗修成功的時 候，心脈輪一定打開了。但這並不是心臟張開了，不要當成有形的開。人的心臟外面有八瓣，裏面有七竅，像是個小漏斗一樣在動，七竅就像是「鬥樞」，念在心（廣義的心念之心），因此我可以告訴你們，修觀心法門都在心的（廣義的心）部分，不要在腦子裏幻想。腦子是與第六意識分別有關，不要多用，你還是觀心，先觀有形的心，你慢慢就可以得凝得定了。這個道理也就是「升降據鬥樞」，因爲「鬥樞」還是在心。

「三日出爲爽，震庚受西方。」我常常說古人的詩「人生幾見月當頭」是真的！ 一個人活了一輩子，一年有十二次月圓，可是我們一年當中見過幾次月圓啊？很多次月亮升起的時候，你去睡覺睡掉了。我常說，曾在雪山頂上看過明月， 那個時候披着一個紅色的斗篷，裏頭是皮的，站在峨眉山頂上，冬天十二月，月亮一出，萬山冰雪，這個琉璃世界看了真不想睡覺。世界上幾人享受過這個味道？那真好！那才叫做清福！所以我曉得福報享完了，就該死了，但是現在還沒有死。

我有一個老鄉在南洋大學教書，退休以後研究中國天文，每天夜裏不睡覺，跑到房子頂上去看天文。他說研究《易經》同天文有關係，蠻有道理，可惜缺乏師承，沒有好老師教很痛苦，摸了很久，還是沒有摸到關鍵。所以師承很重要，但很難。

現在講天文現象講到月亮，「三日」是每月的初三。「出爲爽」，爽是「晦爽」，一個文學名詞，指天快要亮時。「震庚受西方」，初三的月亮，下半夜在西南方看見。震是東方，庚是西方，是《易經》的卦象。震跟庚，就是東跟西配攏來。震代表一陽來複，代表東方的生氣，代表太陽的光。月亮本身不發光，它同地球一樣，吸收太陽的光反射出來。所以震，太陽的光明照到初三月亮，那時月亮剛剛在西方出來，就是在庚方，「受西方」，在西方接受。

如果拿道家的學理來講佛學，修阿彌陀佛淨土法門，是生法，不是死法，所以生西方極樂世界是長生不死之法。慧遠法師在廬山創白蓮社修淨土法門，但我們應該知道他原來是修道家的。你把這個學術源流一查清楚，就知道淨土宗了不起了，那是長生之法，不是叫你死後往生，那只是方便之說而巳。所以修彌陀大法，一定跟藥師法、長壽法配在一起，這樣密宗的祕密你就懂了！

五天叫一候，初三再加五天是初八，「八日兌受丁」，後天卦兌卦是在西方，初八的月亮，上半夜大約十二點鐘，看到月亮在正南方，像半截燒餅一樣，文學上叫上弦月。怎麼叫上弦呢？古人拉弓拉平了叫上弦，「上弦平如繩」。初八的月亮，陽氣會慢慢增加，增加到一半，「十五乾體就」，到了十五，完全是乾卦，純陽之體的圓滿月亮從東方出來。

「盛滿甲東方」，我們以前講過：「日出沒，比精神之衰旺。月盈虧，比氣血之盛衰。」有時候同學問我，老師，這兩天睡不着覺啊！這個時候是「盛滿甲東方」。但是你必須知道，睡不着以後會怎麼樣？ 一下反過來就要想大睡了！好幾天都是想睡覺。所以不懂道理，天天問老師也無用，老師不會幫你成道啊！火候要自己去體會。

「蟾蜍與兔魄，日月炁雙明。」中國人比喻，月亮裏頭有個蟾蜍，是有毒的癩蛤蟆，但是它可以治大病的，可以做起死回生的藥。你們看那個畫的神仙叫劉海蟾，他是五代後梁人，是燕王的宰相，後來修道出家了，民間叫他劉海仙。劉 海仙用銅錢來釣蟾蜍，你們看到畫的一個神仙站在海邊，釣竿上套了三個古代的錢，釣上來海里一個三角蟾蜍，這是比喻海底的丹，是道家的修法。那麼你懂了以後，道家的畫也會看了，這三個錢分別代表了精、氣、神。

# 第25-01講 圓月 眉月 鉤月

前面我們說到，月亮的出沒與生命是同一個法則，月亮的出沒影響到人的情緒，影響到生理的變化。在美國有很多科學的調查，這裏 朱先生有一篇文章就是這個統計調查，現在國外的司法單位也在研究犯罪與這個月亮圓缺的關係。月圓的時候人的情緒較爲高漲，月亮暗淡的時候人的情緒低落，乃至地表的潮水氣候都受到影響。

講到「蟾蜍視卦節，兔者吐生光」這兩句話，我們中國人講月亮裏頭有一個三角的蟾蜍，那是個影像啦。究竟月亮那個圓球裏頭什麼情形，我們不要貿然地下結論。現在人已經登陸月球的表面，月球的內容還搞不清楚呢！當然不會像我們古代那麼講，月裏頭有個仙子啊，有一棵桂樹啊，這是神話。有個蟾蜍，有個兔子，也是神話，代表了古代科學的符號說明。這裏也借用這些神話，但是這裏講的是科學，就是月亮裏頭的黑點。

「七八道已訖，屈折低下降」，「七八」是七天加八天，就是每月陰曆的十五，月亮圓滿，陽氣已經到了頂。陽極則陰生，所以月亮開始在變了，就是光芒在減了。

從陰曆十六開始計算，「十六轉受統」，轉了。十五以前是陽氣統受，十六以後是陰氣統受了。「巽辛見平明」，「巽」是巽卦，巽下斷，下面一爻斷爲陰，是一陰初生，上面兩爻還是陽。「辛」是天干，代表西方，「見平明」，早晨看得見。 那麼到了「艮直於丙南」，「艮爲山」是卦名，艮卦跟震卦相反，艮下面都是陰，上面留一爻還是陽的。「艮直於丙南」，就是說到了陰曆二十三以後就成艮卦的現象，南方看見「下弦二十三」，叫下弦的月亮。那麼再加五天就是二十八到三十，就是坤卦純陰了，看不見月亮。「坤乙三十日」，「坤乙」，甲乙是東方。「三十日」，每月的月尾。「陽路喪其朋」，月亮完全沒有了。這是講艮、震的道理。

「喪其朋」出自《易經》坤卦卦辭：「西南得朋，東北喪朋。」假使要出門，卜到坤卦，向西南方走最好，那是大吉大利，「得朋」是有貴人相助。如果向東北走呢？就不好了，「喪朋」，跟朋友鬧翻了或者打官司，或者有朋友過世了，這 是照字面的解釋。

# 第25-02講 朋友與光明

但是我們研究《易經》的學問，想知道古人何以斷定西南會「得朋」，東北會「喪朋」，所以就要研究古代什麼叫「朋」，爲什麼這樣寫。

我們先講「寶貝」，因爲上古民族在西北在河南一帶，貝殼很不容易得到，物以稀爲貴，所以老祖宗用貝殼代表錢。什麼是「朋」呢？就是兩串的貝殼，掛在身上出門，這是「朋」字的象，就是錢很多，後來朋友就用這個「朋」了。我們研究中國字，想想有道理！交朋友就要錢，沒有錢 就沒有朋友，「有酒有肉皆朋友，患難何曾見一人。」這個「朋」字就是兩串錢掛上去，所以寶貝，是貝亦是朋。

如果卜到坤卦，「西南得朋，東北喪朋」，古人《易經》的註解多得很，西南方，剛纔講過是生方，加上卦的方位及干支，再加上種種理由，各家的說法不大相同。我有一個老朋友是有名的學者，原本同意要把《易經》翻成白話，還沒交卷就過世了。當時臺灣商務印書館負責人王雲五先生託人來跟我講，無論如何勉爲其難，把它完成！我沒有辦法就答應來做。開始覺得無所謂，但是把《易經》翻成白話，一開頭就麻煩啦！譬如碰到「西南得朋，東北喪朋」，平常我們不寫成文字，解釋很容易，告訴你們就好了，變成學術一解釋，完了！我本來想六十四卦，一天一卦就解決了，結果三年也動不了幾卦。後來實在沒有辦法，其他事情也越來越多，只好交給學生幫忙交卷寫好，不算數啦！他成書後我也發現有些錯誤的地方，不過那個學生能擔起來實在已經了不起了。

在那一本書上也提到，這個「朋」字可能自古就錯了，應該是光明的「明」。原版《易經》古人是刻在竹板上的， 用久了，翻過來調過去，變了一點點就不同，「明」字就變「朋」字了。所以不是「西南得朋，東北喪朋」，我想應該是 「西南得明，東北喪明」。道理是什麼？坤卦代表是亮，每月初三先見於西南方，所以「西南得明」，到每月月尾二十三，天亮在東北方看見眉毛之月，這個時候是「東北喪明」。 因爲《易經》流傳下來的版本是寫「朋」字，這個「易更三聖」，中國聖人的文字誰敢碰它！「朋」就「朋」到底吧。所以後人只好加上許多理由來解釋，而我也不敢講我的說法一定對，你們自己判斷吧。

# 第25-03講 封禪 禪讓 禪與

「節盡相禪與，繼體復生龍」，一節過完，剛好一個月。「禪與」就是禪位的意思。後來佛法用到「禪」字，古代這個「禪」字也代表宗教，就是所謂禪讓。中國古代統一天下的帝王，最嚴重的一件大事就是封禪。秦始皇封禪，漢武帝封禪，但歷史學家認爲這些皇帝都不夠格，除了我們老祖宗黃帝，只有堯與舜纔有資格去封禪。封禪是幹什麼？封禪是代表全國的人民，代表全民族，到山東登到泰山絕頂，舉行儀式，燒起大火來，表示這個皇帝成功了，有大功德，可以向上天報告，我做了幾十年，對得起國家，對得起老百姓，所以可以告慰向上天交卷，可以封禪。

司馬遷寫《史記》的時候，特別寫了一篇封禪書。這一篇文章，他列舉了我們中國曆代的皇帝有資格封禪的；然後講到秦始皇統一天下，也來到泰山封禪。他到了泰山，一方面封禪一方面求神仙，想求得長生不死之藥。秦始皇的封禪有這一個企圖，所以到了泰山碰到大雨，在五棵松樹下面躲雨，後來就封這五棵松樹做五大夫，松樹都封了官。據說他雖然沒有碰到神仙，也碰到一個人，教了秦始皇鞭地之法，就是縮地法，可以把地縮攏來。如果我們有這個方法的話，到美國去不要買飛機票了，畫一個符，念一個咒子把地球縮攏來，踏一步就到了。這縮地法也叫鞭地法，拿鞭子打地就可以縮攏來，是神通啊！他描寫這些諷刺秦始皇，也諷刺了他自己當時的皇上漢武帝，封禪也是不夠格的。這幾個皇帝封禪一次，那個文武百官的隊伍，由河南起到山東，一路的部隊接連不斷好幾個月，那個威風之大，消耗之大！所以司馬遷寫封禪書是諷刺的文章。

外國人講「你們中國人沒有宗教的精神」，其實只要你把封禪書一讀就懂了，在我們文化裏，對於宗教迷信思想，認爲是很丟臉的，很沒有面子的。司馬遷就有這樣的看法。但是他並不是反對宗教，他認爲真正的上天，真正的道，或者後世講真正的佛菩薩，並不需要你去封禪，去拜祭的。你真做好人，真做好事，那個神菩薩會來找你，這是真正的天人，真正的佛菩薩。如果你去拜去求，他纔來保佑你，這個菩薩已經變成薩菩了，不夠資格！佛菩薩、神、天人，無所不照應，善人要照應，使你更好；壞人他也在照應，督促你改過，這是天地之心。司馬遷寫的是這麼一個道理，這個書要如此去讀。

講到這個「禪」字，牽涉了封禪，我們文化上還有一個很重要的禪讓，也是這個「禪」字。堯、舜、禹三代公天下，皇帝當到功成名就身退，選出來繼承人，禪讓給他，自己自動退位。所以上古的歷史，說到這幾位了不起的皇帝，堯、舜、禹都成仙了。這個「禪」字很妙，是「示」旁，是向天道告示，旁邊是個「單」字——中國姓氏裏頭有「單」 姓，不要念成「簡單」的「單」，而是與「禪」的古音同音。這個「禪」字，它的道理包括了很多，與天道有關，也代表了形象。

《參同契》這裏「節盡相禪與」，這個「禪」字，是禪位的意思。每月二十八是月尾，月亮的光明沒有了。光明代表陽氣，陽氣沒有了，是不是說斷了呢？這個裏頭有個問題，道家跟佛家的哲學就來啦！我們做工夫修道的也要注意。一 般說女性「二七天癸至」，這是出於《黃帝內經》，十四歲第一次月經開始，父母生下先天的生命，變成後天了。假使講修道，這個時候已經破了身，所謂破瓜，一個完整的西瓜切開了。男性十六歲，拿現在講，性知識開發了，不過現在都市青年都提早了。由先天變成後天，就是禪與的意思，表示改變了。

# 第25-04講 更年之後如何

《法華經》上講龍女八歲成佛，她沒有到達二七十四 「天癸至」，這個叫做童真入道，不分男女相。女人能不能成佛？絕對能！小乘批評女人不能成佛，大乘沒有這一套了，成佛不分男女老幼。所以女性四十九歲以後開始修道，如果拿伍柳派的看法，那要加兩倍的功，先要做到月經再來，來了以後再把它修斷，這個斷了月經的修法叫「斬赤龍」。這等於男性修到「馬陰藏相」，返回到男性是八歲、女性是七歲前的童體。這種「斬赤龍」的論調，一般修道的很流行講。

這個理論準不準確呢？不一定準確，也可以說很準確。爲什麼？拿有形氣血的生命來講，不是沒有理由，有道理。你說陽氣完啦，經期完啦，難道四十九歲的女性都活不下去了嗎？還有活到九十幾一百多的呢！她另外自己那個真的生 命功能起來，就是接近《參同契》這裏所說的「繼體復生龍」，她生生不已的那個生命的功能在發動。「龍」不是說女性「斬赤龍」，而是指乾卦，代表陽氣。乾卦在《易經》上都用龍來做代表，坤卦代表陰體，在動物是以馬來做代表。《易經》的坤卦不是普通的馬，是以母馬來代表，「牝牡之精」還不是公馬。所以研究《易經》要很小心，以動物代表的說法，是要把物理研究清楚才懂得它的道理。

我們要知道，女性的陽氣，在停經之後繼續的生命，我們可以給它一個名稱——第三重宇宙的生命，這個名稱是我臨時創造的。我們由入胎到出生，女性到七歲，男性到八歲，這是第一重宇宙的生命。男性十六歲，女性十四歲，這個是先天與後天的分界，可以說是第二重宇宙的生命。到經期斷了，男性五十六，女性四十九，先天的陽氣用完了，父母給我們充的電用完了，此時再產生的電能是我們自己充來的，就是「繼體復生龍」，所以叫它第三重宇宙的生命，並不是說陽氣絕了就不能修道了。

這裏有個問題了，像女性的月經，它這個生滅變化不絕，新陳代謝不已，去了以後又有新的生命生長。但是真的生命功能不在這個新陳代謝。新陳代謝是現在的科學名稱，佛學叫生滅，道家是陰陽變化，陽極陰生，陰極陽生。能生滅、能變化的這個生命功能，並不在生滅上。所以伍柳派認爲把後天有形的精收回來煉，是煉精化氣，全錯了。在座很多懂得醫學的，還有大醫生坐在後面，知道人的生命細胞、血液，隨時新陳代謝，由毛孔等排泄出來。

所以說，不要認爲化氣是把有形的精蟲卵髒化成氣，氣再化神，那是伍柳派的看法，至少在科學哲學上站不住腳。 中國神仙道家的「煉精化氣」，不是指這個精，道家煉精化氣包括了荷爾蒙全體的作用，以及氣血一切的生長等等全套的作用謂之「精」，要整個轉化才能脫胎換骨，其中取之不盡，用之不竭。

所以人這個生命，不管男女，最後一口氣未斷之前，得了真正的正法、道法，專心一念之間可以把生命拉回來。可是就是難！真正的道法在哪裏？「繼體復生龍」，這一條生命的陽氣像龍一樣，它還不一定在你身體上，但是當然又離不開身體。所以密宗講什麼中脈呀！講了半天，老實講同伍柳派的道家一樣，都在有形那一面講。所以要了解真正正統的道家，對中國文化真正通達，這一本書就要好好研究了。

這本書很難讀，也難怪朱熹朱夫子啃了幾十年，啃不進去。其實他並沒有那麼差，這些都懂，什麼道理啃不進去？ 就因爲他一方面反對佛法，反對道家，又想做神仙，又不肯拜師，哪個人肯傳給他？所以只好自己研究，又研究不通！

# 第25-05講 配卦與陰陽

「壬癸配甲乙，乾坤括始終」，壬癸兩個是天干代號，屬水，屬北方黑色；甲乙屬木，屬東方青色；丙丁火是屬南方赤色；庚辛金屬西方白色；中央是戊己土屬黃色。那麼「壬癸配甲乙」怎麼講呢？北方怎麼配起東方呢？水怎麼配木 呢？壬癸屬水，這要懂得《河圖洛書》了，「天一生水，地六成之，地二生火，天七成之。」現在順便講一點《河圖洛書》，應用就不講了，因爲掐指一算那就多了。

先講哲學「天一生水」，這個天不是代表有形的，是指中國文化形而上的宇宙原始本體。這個地球，這個世界形成，第一個是水，水代表液體，同希臘有一派哲學一樣，認爲這個世界是水開始的。等於我們冰凍的水果凍攏來，這個地球是冰凍而成的。「天一生水，地六成之」，凍攏來形成地球，六合就是四方加上下。壬癸代表水，「配甲乙」，所以 《易經》叫配卦，就把這個法則引用到這個作用上，配攏來用。甲乙東方木，代表生生不已。這就是說明月亮一個月當中六次的變化，所以五天叫一候，六候叫一節，六五是三十天。第七天是休息日，星期天，陽氣重生的日子。「乾坤括始終」，是陰陽二氣變化的道理。

# 第26-01講 袁枚的八索

繼續講「乾坤括始終」，乾代表天體太陽，陽氣；坤代表月亮，陰氣。這個「括」字也要注意，古文之所以受人尊 重，是因爲每一個字都不虛用。「括」字從《易經》坤卦來，說到「括囊」，像口袋一樣收攏來。我們說囊橐，上面開口的袋子是囊；兩頭開口的是橐。「括始終」，到了陰曆月底的五天，月亮的光沒有了——實際上不是沒有，是另一個陽在培養，含藏在陰之中，陰到極點新的生命陽生了。所以我們打坐、靜坐、修道，有時候不一定是昏沉哦！

有時候感覺提不起來，或者做工夫的，有一段時間只想睡覺。常常有同學問我這個問題，我說你們這些人還修什麼道！那麼沒有氣魄，道法自然，該睡就讓它睡個夠嘛！有些同學不滿意，說老師不肯正經答覆我。其實我講的都是老實話，他聽不懂有什麼辦法！好幾位禪宗祖師一睡就好幾年，動都不動！你能夠真的這樣睡，也是成功的睡法。那當然不是普通的睡，也不是得了睡病。一般能夠睡並不一定是壞事，那是陰極，下一步就是陽生。

修道裏頭有一派，號稱華山派。何以稱華山派呢？是因宋代的道家神仙陳摶老祖高臥華山用睡功而得名。實際上他並不是真睡，打坐是用功的方法，睡覺也是用功的方法。譬如我們中國人畫的阿彌陀佛都是站着的，站立也是用功的方 法，歪着也是用功的方法，各人不同。哪一種方法適合哪一個人，也是各個不同。

「七八數十五，九六亦相當」，七加八是十五，九加六也是十五。七是陽，八是陰，陰陽交，產生另一個生命。九是陽數極點是老陽，六是老陰，老陽老陰相配，就表示另一個生命要產生，陰極陽生，陽極陰生。總而言之，拿數運來講，每月「七八數十五」是上半月，「九六亦相當」是下半個月，也是十五天。

## 袁枚的八索

「四者合三十"，這四個數字合攏來是一個月的三十天。「陽炁索滅藏」，索是一條繩子，什麼樣的繩子？我們畫八卦的一爻，就是這一條繩子。講到這裏，想起清代文人名士袁枚（子才〕的趣事。他做了兩任縣長以後，年紀輕輕，就退 休辭官不幹了。這個學問好又聰明又有錢的人，把位於南京《紅樓夢》小說背景的大觀園買下來，當時叫做「隨園」，他的文集有《小倉山房尺牘》、《隨園詩話》。

袁枚的錢不是貪污來的，因爲滿清入關後，看到明朝官吏的貪污，所以就公開給官員高薪，自然就不貪污了。「一任清知府，十萬馬蹄銀」，考取功名，清心寡慾的人，一任之後不想再做官了。袁枚在小倉山房，四十多歲退休，一輩子詩文滿天下。他專門收女弟子，所以很多人誣衊他。他本來沒有兒子，七十幾歲才生一個兒子。一般人講男人八八六十四歲陽氣已經完了，不會生了。他老兄反對道反對佛，七十幾歲還生兒子。他兒子的名字叫阿遲，太遲了，不過他自己還活到八九十歲呢！我們現在看看小倉山房，在乾隆年代，那個窗子已經用外國進口的彩色玻璃，你看他多會享受！

在他的住處，掛了一副對子在大門口：「此地有叢山峻嶺茂林修竹」，形容他那個小倉山房風景之好，有山有水；下聯是：「是能讀三墳五典八索九丘」。八索九丘這個書難讀喔！八索就是八卦，九丘就是陰陽家所用《書經·洪範篇》的九疇。袁子才掛了這一副對子，同時代另一個名人趙翼，是歷史學家，也是大文豪，傳說曾故意來挑他。袁枚聽到他來，心裏就發毛，不敢出來，叫傭人問他，趙先生有何指教？「今天來沒有別的事，只向你的主人借書!」傭人向袁子才報告他來借「八索九丘」，害得袁子才趕快叫傭人把門口對子拿下不掛了。我們插進來這麼一個故事，是講「陽炁索滅藏」的「索」字。這個「索」字就是卦氣，卦氣是不絕的，等於後世的文字「不絕如縷、一條絲還吊着，一口氣還沒有斷絕以前，好像是沒有氣了，其實生命能還在。

# 第26-02講 中的道理

「八卦佈列曜，運移不失中」，八卦的分佈像一個月亮，一個月五天一候，每五六天的變化不同，配合八個卦的現象，分佈列曜，同天體上每個星座有關係。這一種關係運移旋轉，與天體的旋轉一樣，第二個月又是這樣變化。變化是現象，有一個不變的東西，那個是道！「運移不失中」，就是不失中央的戊己土。所以道家、佛家、儒家沒有兩樣的，真理只有一個，表達的方法不同而已。我經常說佛教沒有反對其他任何的宗教，更沒有看不起任何一個教主。《金剛經》上一句話說得最透徹——「一切賢聖皆以無爲法而有差別」， 這個意思是說，一切賢聖多少都得了道，只不過深入的程度不同而已！佛說的是無爲法，中國文化表達就是「運移不失中」，不離中央戊己土的道理。

那麼如何是「中」呢？這是個問題。我們懂了這些道理，不要在生理氣脈的變化上、身體的感受上做工夫，不要認爲這就是道。剛剛我們在休息時，一位朋友來說，老師啊，你不要笑我老是搞氣脈。我說，你又錯了！我平常罵人搞氣脈，是因爲你們執著氣脈就是道，所以我才罵你們不對。可是有些人根本不懂氣脈，卻罵氣脈不是道，那我就會強調氣脈是道。我這個人講話亂七八糟靠不住的，東說西說，有時候你說不要錢，我就拼命講錢怎麼好。袁子才的話，「不談未必是清流」，天天表示清髙，口口聲聲不要錢，不談未必是清高。倒是玩錢玩慣了的人，他不要錢是真的，因爲他玩慣了，花也花慣了，不在乎。一輩子清苦的人，清不一定高，他沒有看過錢，錢一壓就把他壓死了。

什麼道理都是一樣，氣脈不可以執著，那不是道。氣脈同道有沒有關係呢？同道有絕對的關係，氣脈的變化就像月亮的運行，只是現象，所以「日出沒比氣血之盛衰」，你的道在哪裏？道看不見，現象看得見；現象固然不是道，但沒有元氣，這個現象也出不來。這個要搞清楚！

下面一段這個「中」，他又叫「玄精」。這個要把它改過來，不要寫「元精」，原本是這個「玄」，但是「元」也可以通啦！

「元（玄）精眇難睹，推度效符徵。」魏伯陽真人也告訴我們，道在身上，但是煉精化氣那個元精，不是有形的精蟲卵髒。譬如說這個元氣不發動，這個精還有沒有呢？有的男性精蟲不足，不會生孩子，就拼命培養精蟲，這絕對是錯的。只要培養元氣根本，火力旺了，無形的精就會變成有形的精，就會有活力了。元精是一個氣，精蟲是現象，不是根本。所以學醫要懂這個道理，否則頭痛醫頭，腳痛醫腳，那隻能說是一個技師、醫技，不是懂醫理的醫師。

這元精就難了，它非精神非物質，而精神物質都是它變的。所以他告訴我們「元精眇難睹」，看不見摸不着，無形無相。釋迦牟尼佛在《楞嚴經》中說：「心精遍圓，含裹十方。」 「心精遍圓」，那就是元精的道理，這個東西就在我們後天生命上。最嚴重的是下面這句「含裹十方」，「含」把它包含了，「裹」把它裹攏來了。那麼你說督脈、任脈，打起坐來這裏氣動，過那個關，對不對呢？答案是：只要不執著就對了。

「推度效符徵」，這同月亮在天體上的出沒一樣，一步有一步的工夫，一步有一步的效驗，一步有一步的符。符者符合那個現象，徵就是那個徵候。那個現象那個徵候一定出來的。譬如我們看某人工夫修到什麼程度，內行一看這個人的 印堂像月亮一樣亮，他到某一步，某個現象就出來了。看女性很簡單，她經期前後，一望而知。學醫要學到這個程度，修道也要修到這個程度。然後你一看這個人年齡大概多少，臉上病氣在哪裏，也一望而知了。本來的元精、元氣、元神，是摸不着、看不見的東西；既有此理，當然很難無此事，但是要像自然科學一樣拿出東西來看，是拿不出來的。你說拿不出來嘛，它表現在生命上，在肉體的表現上，一步有一步的「符徵」，做了工夫就有效，真能袪病延年。

# 第26-03講 瞭解進度和易觀

「居則觀其象，準擬其形容」，平常要觀察天體，太陽、月亮、地球，各種的物理現象。所以要懂得《易經》，懂得象數。「準擬其形容」，我們這個身體是個小天地，自己知道準確的徵候，看別人更清楚。「其形容」，有它的形象，有它 的外形可以表達。

「立表以爲範，占候定吉凶」，所以陰陽家把它變成一個科學，就是科學「立表」，立了一個度數。表就是一個統計的規格，到那一步就一定出現那樣的境界。修道也是一樣，所以真正修道，先把理論搞通了，做起工夫來並不困難。「占候定吉凶」，是說火候最難！修道的口訣容易，掌握火候難。真正的工夫，只有一個規範，沒有兩個，所以叫做不二法門。在一個規範之下，一個真證道的人，對於旁門左道的象徵，眼睛一看就知道。

南宋大禪師大慧杲語錄上講，你們在這禪堂裏冒充，騙飯喫啊！你們有沒有道，在我前面走三步路，你的命根已經在我手裏。因爲他一望而知你的工夫到什麼程度。爲什麼他會吹這樣的大牛？就是這個「立表以爲範，占候定吉凶」的道理。這個聽起來容易，但是困難得很呢！不要說大慧杲，就算釋跡牟尼佛、呂純陽、火龍真人親自收我們做徒弟，把丹法傳給我們，我們修不修得成，還是疑問。

最難是掌握火候，任何方法都是活的，到什麼時候就不能用，就要換，到某一步工夫就要變，或者抓緊，或者放鬆，或者提起，或者放下，不一定。釋迦牟尼佛在《禪祕要法》露了一句修道重要的話，他說工夫修到此時，「慎自易觀」，自己謹慎小心，要易觀，就是換方法。重要道理就在這裏，所以要「占候」，五天一候，三候一氣，中氣就來了。「發號順節令，勿失爻動時。」我們打坐做工夫，這個做主的是什麼？剛纔講「運移不失中」，『無論道家、佛家，這都是重點，做主的就是這個中。中在哪裏？在一念之間，就是心性這個「心」。工夫到了這個時候，經驗曉得應該變一種方法。譬如說上丹田，現在一貫道、同善社的，點竅都指這裏，密宗叫眉間輪。中丹田在兩個乳房中間，下丹田在肚臍下一寸三分。我開始就告訴大家不要亂守，尤其年紀大血壓高的人，學那些亂七八糟的都得毛病了。女性更不要守下丹田，會得血崩，很嚴重！至少慾念會加重。

這個要自己曉得調配，萬一氣機到了上庭，到了頭頂怎麼辦？譬如有些人說，哎呀，頭頂像裂開一樣，尤其修密宗的人，修頗哇法的，一天到晚頭頂發脹，要裂開似的，下一步怎麼辦他就不知道了，因爲「占候定吉凶」不知道。你光在上庭守，守久了血壓會高，所以最後都是腦溢血而死。修道、修密的我見得多了，不是死在腦溢血，就是死在心臟病。因爲氣脈的變化到了某一步時，問題都出在這個火候。不知道火候，你自然會跟着氣脈的象徵，跟那個感覺跑的。佛法就髙明，說色受想行識是五受陰，受陰離不開感受，都是依他起。你的氣脈在那裏動，你的感覺自己都曉得，可是你那一點感覺空不掉，而被受陰牽着走，就是依他起。所以要了解受即是空，空即是受，受不異空，空不異受。但是你做不到啊！能空掉纔可以，所以這個時候要知道「占候定吉凶」。

當你知道徵候已到，陽極上了頭頂，趕快要入陰境。陽極陰生，現在需要陰了，純陽境界，這一陰是多需要啊！所以修道要懂這個道理，這個時候就不要再用功了，你趕快睡覺去吧，趕快想辦法走入陰境。所以說「發號順節令，勿失爻動時」，爻動就是卦變，一個卦一個現象，六爻就有六個步驟，每一個步驟都有變化，卦就變了。譬如乾卦六爻，陽到了極點，陽極陰生，下面一爻由陽變陰，乾卦變成天風姤卦。也就是說你氣機真到頂的時候，一身精氣充沛，頂門都在跳動，你趕快需要進入天風姤(http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua44.png),就是「一陰來複」， 不是「一陽來複」！

第二次再一變，卦又變了。第二次變有兩種變法：第二爻陽變陰，這個叫天山遯（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua33.png），這個時候人就昏昏迷迷要睡覺去了，這個「遯」不是睡覺，是進入混沌狀態了，這是一種變法。還有一種變法，第一爻還是陽爻，第二爻變陰， 上卦還是乾，下卦「離中虛」變成離卦了，離屬火，六爻卦變成爲天火同人（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua13.png)。假使我們打坐做工夫，上面腦子一念不生乾卦，下面整個身體在佛學叫做得暖，道家叫做陽火，就是離卦，表示工夫到了。

# 第26-04講 拿得起放得下

你們看過《七真傳》的都知道，那個劉長生在妓女館做工夫，達摩祖師來看他，他也曉得達摩是來度他的，也不說穿，只像平常一樣，叫了一個妓女來，茶壺盛冷水放肚子上，一邊跟達摩祖師談話。不久水開了，沖茶給他喝。達摩祖師喝了這個茶說：「好！你可以在這裏修道。」他雖然在這裏「火裏生蓮」，並沒有敗道，沒有漏氣，沒有漏丹，陽氣還是那麼充足，這個是天火同人卦，在佛學就是得暖。所以要曉得這樣變，叫做「勿失爻動時」。工夫境界到哪一步, 你就曉得該用哪一個法門，所以八萬四千法門都要懂啊！修道那麼簡單嗎？佛法說菩薩要通五明：內明、醫方明、工巧明、因明、聲明都要通。修神仙丹道也是一樣，要天文、地理、人事、陰陽術數、兵、農什麼都要懂。所以說，「未有神仙不讀書」。但是一般學佛修道的人，嘿！都是八個字——「得少爲足，閉屋稱王」，這怎麼行啊！所以「勿失爻動時」，這一句話很重要。

「上觀河圖文，下察地形流。中稽於人心，參合考三才。」你看這個道家的祖師魏伯陽，火龍真人，他這部千古丹經要多少學問才能寫成？「上觀河圖文」，要懂得《易經》的《河圖洛書》；「下察地形流」，下知於地理，因爲修道是科學，同地球物理、天文物理都是一樣；「中稽於人心」，中間還要通人事；「參合考三才」，天、地、人謂之三才，一切學問法則都要了解。

「動則循卦節，靜則因彖辭」，每進一步的變化，拿《易經》來講叫卦氣，卦氣一動，「循」是追查，「卦節」，每一 節、每一步怎麼走，每個境界來自己知道是什麼現象。所以「動則循卦節」，是一定的步驟，它是個科學。「靜則因彖辭」 這句話，他說你要看《周易》的「彖辭」，因爲這時佛學還沒有傳入中國。彖是野獸的名字，《易經》都用獸來代表，譬如龍、馬、象、彖等。古代說彖這個獸，鐵被它牙一咬，就斷了！所以孔子注《易經》作「彖辭」，就是作決斷語的意思，告訴我們這個卦講什麼。但是孔子作的「彖辭」，並不是光講物理或哲學，中間還有修道的道理在內，所以孔子懂，不是不懂。「靜則因彖辭」的「靜」，就是要像彖辭一樣有決斷，能斷就斷；念頭說不起就不起，像彖一樣切斷。古人翻譯《金剛經》，有的加兩個字《能斷金剛般若波羅蜜經》，像金剛一樣切斷，提得起放得下；能斷也就是「靜則因彖辭」。

# 第26-05講 把握動靜之間

「乾坤用施行，天下然後治」，這是講政治哲學的應用。乾坤兩卦的一陰一陽，就是生滅的現象。懂了以後，你把這個應用的法則把握住才懂得修道，然後治天下大事，則天下太平。儘管你到了八九十歲，懂了這個理，下手修持用功， 一樣可以袪病延年，返老還童，長生不老。真的！不過今天我聽到個消息，有個朋友跟我講，醫藥已經研究出來啦，絕對可以抗拒老死，試驗了幾十個老頭子。他說，半年以後再檢查身體，一切都健康了，而且退回到四十歲的狀況，這個方子快要出來了。我說這個是外藥、外丹，也是中國的古方，加上新的科學研究試驗，但是要懂得「乾坤」兩卦的應用。

關於「火候」這一篇，有個重要的道理我們要知道，釋迦牟尼佛告訴我們，一切法是生滅法。佛法的偈語：「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅爲樂。」這是小乘所追求的，可以成羅漢。要一念不生全體現，在心理上講是生滅的念頭切斷。但是在生理上也有生滅法。所以有幾天你念頭清淨，覺得戒律清淨，然後看別人就像着魔似的！你看我多好呀，對境心不動啊。嘿！過不了幾天，你動得比別人還厲害。這是什麼道理呢？是心理生滅法。身體也有生滅法，這是一陰一陽。能陰能陽者，那個是不生滅的。生滅法並不妨礙呀，你要懂得纔行，所以後來在大乘佛法上，佛就不那麼嚴厲批駁生滅法了。道家現在告訴你，一陰一陽之謂道，這個法則是呆定的，生滅與不生滅是不二。這個消息在《維摩詰經》、《法華經》、《圓覺經》都透露了。

所以要明白修法的道理，修煉氣脈是生滅法，一步有一步的現象，一步有一步的徵候，能把握住那個不生不滅的話，最後修證到不生不滅才成道，這個問題諸位去研究。你們在座的很多深通儒、釋、道三教，但是掉到儒、釋、道三教的缸裏爬不出來的還蠻多。怎麼爬出來？這是很重要的題目。火候之道是講生滅法，在生滅法中有現象，要把握住的是一動一靜之間。把握不住的話，在道家講是敗道法門，成功了還是會失敗的；把握得住才真懂得中國正統的道家，纔不冤枉研究《參同契》了。

# 第27-01講 打坐的好處

## 君臣御政章第五

可不慎乎！御政之首，管括微密。開舒布寶，要道魁柄，統化綱紐。爻象內動，吉凶外起。五緯錯順，應時感動。四七乖戾，誃離俯仰。文昌統錄，詰責臺輔。百官有司，各典所部。

原始要終，存亡之緒。或君驕佚，亢滿違道。或臣邪佞，行不順軌。弦望盈縮，乖變兇咎。執法刺譏，詰過貽主。辰極處正，優遊任下。明堂布政，國無害道。

現在有些同學提一個意見，認爲朱雲陽祖師註解的《參同契》，非常寶貴，但是文字上有些地方還不太瞭解，希望能夠連註解一起講。不過我覺得時間會拖太長，我們只可以適當地提一下。開始的總題目是「御政」，「御政」就是做主的意思，也就是認識正道如何修持。要認識清楚我們修道是修什麼。《參同契》本身是用中國古代的帝王政治制度來解說，所以這一篇的大標題是「御政」，這一章標題是「君臣御政章第五」。朱雲陽註解，「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，來比喻修道煉丹火候的老嫩、輕重。

第一句「可不慎乎」，一般的《參同契》版本，都在這裏分割內文，實際上這一句可以歸到上文去，將上文的最末一句連接爲「天下然後治，可不慎乎」。現在這裏把它分割，就是叫我們特別注意。

## 打坐的好處

「御政之首，管括微密」，我們修道，在開始的時候，第一要認識什麼是正道，道家丹經始終沒有提出正道是什麼，只有佛家提出一個東西就是「心」，心性的道理。道家只提一個比喻，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祕——不是神祕。這八個字就是講理論，實際上說，大家修道一定想到打坐，其實修道不一定打坐，而是管理自心。但現在我們以打坐來講，打坐有個什麼好處呢？過去有許多醫生反對打坐，現在又不同了，因爲在美國有很多醫生研究打坐，而且把這個拿來治病，叫做「冬眠治療」，效法動物的冬眠，很有效果。因爲洋人高鼻子藍眼睛說的，我們也跟着說對啦。

過去西醫非常批評打坐，認爲打坐兩腿交疊，把血管壓住血液不大流通，所以發麻了。說到血管壓住，你看那些勞力挑擔子的，兩條腿上青筋一坨一坨地鼓起來，那是因爲用力過度，所以血管神經曲張受傷糾結了。打坐不會坐出腿上的筋糾結，西醫不瞭解中國醫學乃至道家氣脈的道理，發麻不是血液流通受阻礙的關係，是因爲氣血不清，濁氣沒有下降。氣脈慢慢走通了以後，不但腿不麻，而且兩腿舒服得很，舒服到發快感，因此就不願意下座了。所謂發樂，就包括快感的意思，快感還是粗的。

打坐爲什麼對人體有那麼多好處？先不管修道問題，只要腿一盤，手收攏來結手印，心臟的工作就減輕了。我們這個心臟是一個幫輔，隨時收縮舒張，當兩腿一盤兩手一收，人體四肢向外消耗放射的功能就減少了，因此心臟工作可以緩慢，所以後世修道多半採用了打坐。打坐有九十多種姿勢，以盤腿坐比較好，但是也要把姿勢弄清楚。

現在一般道家打坐，用得特別多的只有一個叫做手訣，道家原來叫做結太極圖，一陰一陽抱着。一般同善社、一貫道都用這個，這是太極圖的手印，實際上也是密宗的手印。密宗的手印很多，手印的道理就是手語，是與佛菩薩、有成就的人溝通的手語，這也是個大奧祕。所以說打坐時手的姿勢、身體的姿勢、腿的姿勢，雖然是一個模式，但嚴格地研究，每人都不同，這個與自己身體的氣脈、稟賦有關，所以要懂這個原理。

現在只講「御政之首，管括微密」的道理。我們打坐時，外形收攏起來就是管理，內心不向外面消耗了，這是打坐姿勢身體「微密」的作用。打坐的姿勢包括那麼多的學問，所以是「微密」。這還是外形，至於內心「管括微密」的管理，就更難了，雖說有很多方法，道家只列出來上品道法與普通道法的一個總綱。道家的上品丹法，這個名稱沒有具體的東西，據說得了上品丹法，七天以內就可以成仙證 。普通的修法，如後世伍柳派講得很清楚，要十二三年。 但是誰能做到？這是伍柳派所說的大法。所以這個「管括微密」，就是根據後世所謂百日築基，煉己——鍛鍊自己；外加十月懷胎，三年哺乳，九年面壁，都需要「管括微密」。

這個「管括微密」有什麼要點呢？下面有，是真正「御政」開始的要點。身心收攏來到達「微密」，這個「微密」不是密宗這個「密」，這個時候印度的佛教佛法還沒有來，這個「密」是我們本來文化裏就有的。上古的聖人，尤其是孔子在《易經·系傳》中說「退藏於密」，已經說清楚了。 如果以《易經》中國文化道理來講，不管佛家、儒家、道家，一切修身養性法門走的都是一個路子，就是「退藏於密」。密在什麼地方？不是身上哪一個點、哪一個穴道，而是密到不可知處，無始無終一念不生，這個謂之密，沒有處所也沒有形象。所以「密」字要研究也很多，唐宋以後佛學密宗進來，真正的大密也就是這個意思，並不是什麼另外一個祕密。這裏講修道的道理，所謂「管括微密」，也就是這個道理。「微」字是老莊的觀念，「密」字是取用《易經》的觀念，所以《參同契》把《易經》、老莊、丹道的修法合一，三樣相通。

# 第27-02講 修道的關鍵重點

能夠做到「管括微密」，修煉久了「開舒布寶，要道魁柄，統化綱紐」。這個「開舒」就是開展、舒暢，就是密宗、道家所謂氣脈通了。「布寶」，不止氣脈通了，我們生命的內部更顯現自己生命之寶。這個生命之寶也是本有的，就是長生不死的丹藥。不過平常不知道，當生命結束時，就默默無聞地跟着結束了。

「開舒布寶」的道理，我上次提過，最好的說明是孟子，他對這個養生養氣之道說得清清楚楚，就是《盡心篇》裏「可欲之謂善……」這一段。孟老夫子到處提到這個修道的修養，譬如「善養吾浩然之氣」，孟子以前孔子沒有提過這個話。所以戰國時期，我們中國修道家的人物都出籠了，也正是孟子這個時期。他工夫做得很細密，而且程序講得最清楚。第一句話「可欲之謂善」，一般人都喜歡修道，這是好事，有時候做做工夫，做了幾個月工夫不幹了；想想不對，又回來搞了；過幾天事情忙又耽誤了，這些都是可欲階段，是走上一個善的階段。

真要到「開舒布寶」，是要到「有諸己」工夫上身了。過去聽到老前輩講，道要上身，這個是有效驗有徵候的。工夫有沒有到，自己才知道，這個是正信，不是迷信。這是個科學，不是亂講，道不是空洞的。「有諸己」，自己的確有個東西來纔有些消息。到唐朝神仙呂純陽，跟孟子相距有一千多年了，他講的「丹田有寶休尋道，對境無心莫問禪」，就是「開舒布寶」這個境界，也就是孟子講的「有諸己之謂信」。後面一步一步工夫越來越高了，六個秩序清清楚楚。孟老夫子這幾句話，無法做別的解釋，而是實際的工夫境界。

修道達到這個基本的境界是御政，等於帝王就職，他的政策對了，也就是政治領導管理的準則，我們修道也是這樣。「要道魁柄」，這又是形容詞，以天體來講，魁就是北斗七星，指揮是斗柄。在我們人心來說，「魁柄」就是上一次提到過的「天心不動」，也就是這個心不動。心念不動最重要，孟子也提到不動心，這裏告訴我們修道最重要的是煉心，重點在於魁柄。北斗七星這個魁柄一轉動的話，統率了整個天上的星座，所以是「統化綱紐」，這個是它的綱要。

我們修道也就是心念，我們常說「天心泰然」，這是我們的綱要，天心要怎麼樣泰然呢？這又要引用《易經》上孔子很簡單的兩句話，將哲學、宗教、修道都講完了。他講道這個東西「寂然不動，感而遂通」。真正要做硬工夫修煉氣脈，我很公平地講，密宗不及正統道家。當然旁門左道的道家，煉氣脈就不及密宗，這個裏頭各家各有一個層次的差別。正統的道家不煉氣脈，而走上品丹法，同佛法的上品禪法是一樣的。只要心君泰然，涵養久了——這個涵養就是靜極靜久了，氣機自然「開舒布寶」，自然打通了。所以要心君泰然，寂然不動。

「爻象內動」，這又是《易經》了。爲什麼講爻呢？後天用卦只有六爻，我們的老祖宗真了不起！科學進步到現在不管哪一門科學，應用方面沒有到第七位的，都是講到六位，聲學、光學、電學、化學、物理等等，也是一樣。佛也一樣 只講到六根，動的就是六根，我們人體眼耳鼻舌身意，對色聲香味觸法這個外境，養成心君泰然，寂然不動。這一步是「御政」的要點，是入手的工夫，自己可以生生不已孕育新生命。這一步做不好，想氣脈通，修成身外有身的神仙是做不到的。「爻象內動」就是我們聽到聲音看到光，或是打起坐來，看到前面亮光，引動色陰境界，自己心動了以爲得道。「吉凶外起」，是好是壞關鍵很大，必須要自知，必須要有智慧。所以在修道來講，你本來寂然不動，很進步，但是心裏一動念，身上氣脈也動了，然後就跟着氣脈在轉，這樣就完了！

# 第27-03講 不受感動

跟着「吉凶外起」就「五緯錯順」了。「五緯」就是金木水火土，內臟心肝脾肺腎也跟着變化綜錯了，「錯」就是綜錯，複雜得很。所謂「錯順」，不是對錯的意思，是相錯，互相插進來爲之錯。這個五行就插進來搗亂了，內外的境象都變了。「應時感動」，念一動氣就動了，身心都變了。所以先要做到寂然不動，等於《大學》說要「知止而後有定，定而後能靜」。寂然不動，無爲之道很難啦！只要你一動就「應時感動」。

「應時感動」以後呢？「四七乖戾，誃離俯仰」。「四七」 二十八，我們中國的天文同西方不同，把天上無數星座變成一個政治的組織體系。換一句話說，我們中國的政治哲學思想和政治體制，是根據天文來的。所以我們把滿天的星斗劃成三垣二十八宿，中央皇帝住的「紫微垣、太微垣、天市垣」，外面有二十八宿的諸侯之象都分類好。西洋天文也是劃成二十幾個星座，獅子星座、天女星座、白羊星座、寶瓶星座等等，兩樣觀唸完全不同。所以我們中國文化講天人合一，是另有一番道理。這個中間就麻煩了，要了解中國文化，先要從天文開始，勉強說先要從司馬遷的《天官書》讀起，要把星座的劃分搞清楚。這種天文的學問同我們人體、醫藥、修道、政治都相關的。我們老祖宗的天文科學本來世界第一，現在是最落後的。

講到「爻象內動」，念頭動了以後，身體的氣脈變化也動了。「四七乖戾」，四七二十八宿也就動了，整個的氣脈就亂了。所以有些人走旁門左道的，乃至於修採補之術，所謂 「倒轉河車」，是在出精的時候忍精不放，把它硬從督脈轉上 來。小心啊！大小便中毒不得了啊！這個時候就很危險，小說上寫的走火入魔，就是「誃離俯仰」。

所以他說，我們打坐走正統的道，身上氣脈動了，或者一個境界來，我們心念偶然錯了，就跟着這個境界跑了。那怎麼辦呢？「文昌統錄，詰責臺輔」。這是中國政治哲學、天文哲學與人文哲學合起來，萬一走錯了，這個心君，這個皇 帝變成昏君，我們的心迷惑了，這個時候最重要的是文昌帝君。這不是後世講的文昌帝君，真正的文昌帝君是什麼呢？就是南極星！管智慧也管長生祿位的。

北斗七星是管死的，因此你看小說就知道，諸葛亮曉得自己要死了，只好拜北斗。嘿！這個方法是道家來的，密宗也有這個方法，不是藏密，是東密，唐代開始的。其實諸葛亮那個時候有沒有拜北斗，不知道，因爲《三國演義》是元末明初寫的。

我們小的時候都曉得，北斗七星出來要趕快拜，因爲我們的生死簿掌握在他手裏。南極仙翁管長生，如果他老人家肯在生死簿上勾一筆，你的名字沒有了，就通知北斗那一邊，你就不死了。南極仙翁也管智慧，他的畫像是有道理的，智慧越好，腦就越高。腦爲什麼高呢？還精補腦，長生不老，所以修道到後來，腦越修越充沛。那麼佛呢？頭上一塊紅紅的，這是修成功，精氣神所化的！所以這些畫像都有道理。

你看中國有些神仙畫像，一個神仙站在海上，腳上踏一個鰲，一個法螺，一隻眼睛那麼看，那就是道家修法的工夫，叫做「隻眼看乾坤」。打起坐來眯一隻眼睛，把宇宙的光都吸到自己身上，是長壽法的另外一種修法。那很厲害，懂了這個法的話，身體的虧損可以補回來。傳說道教人物劉海蟾，用三個銅錢釣海里的蟾蜍，也就是代表一種修法。這裏講到「文昌統錄」，心君昏迷就要靠智慧，靠南極星君的文昌來「詰責臺輔」，重新把它修回來。

「百官有司，各典所部」，他拿天文政治的道理說「御政」之道。我們入手的第一步先要正心誠意。心怎麼正？意怎麼誠？《參同契》只提原則沒有講方法，所以要研究禪、道、老莊、儒家，綜合起來纔是個完整的東西。

現在爲了應年輕同學們的要求，我們把下面註解文字要點提一下。

# 第27-04講 天心爲主的金丹

「此節以御政喻火候」，以御政的觀念比喻火候，「戒當慎其初基也」，修道的時候，下手就要小心這個正心誠意之學。「火候之要，徹首徹尾」，從開始到最後就是四個字「防危慮險」。我們做人也要記住這四個字，現在講憂患意識就是「防危慮險」，所以「無一刻不宜慎」，隨時要謹慎。「若人君御政然」，像當皇帝管理政治一樣的心理。「而尤當致謹其初基」，下手做工夫要注意開始這一步。「蓋金丹大道以天心爲主」，這個天心是什麼？心裏沒有雜念，清靜心謂之天心。

道家有一本經典寫得非常好，將近四百個字，叫做《清靜經》，你們不管學佛修道的找來唸念看。《清靜經》可以同佛家的《心經》媲美，但是如果講學術，對不起，那是仿照佛家《心經》來的。《清靜經》上說「人能常清靜，天地悉皆歸」，一個人能夠常清靜，天地的力量會回到你生命上來。 所以一念清靜有如此之重要，比佛家講的功利一點。佛家講了半天空啊，好像我們做生意一樣，誰願意抓空的！道家很會誘惑人，他不做蝕本的生意，「天地悉皆歸」，一投資就一本萬利，這還不幹嗎？！

注意哦，這個註解很重要，「以天心爲主」，修心養性爲主；「精氣爲用」，什麼修氣修脈，那不是道，只是助道品；「正猶人主之統御其臣下也，故曰御政」。所以這一篇題目叫「御政」。

「學人入室之始」，當你開始修道，道家叫「入室」，就是閉關專修。道家、禪宗閉關時房間裏頭沒有書本的，什麼都沒有，也不拜佛唸經也不敲木魚，就只在那裏修道打坐。如果閉關還拜佛唸經讀書，那就不叫閉關了。「一陽初動謂之首經」，一陽初動處，萬物未生時，一念不生這一步，是修煉的第一步。「首經」是第一個道理。「譬若人君即位之初，更改正朔謂之元年上章，元年乃芽滋，即其義也，故仙翁喟然發端曰」，這個作者火龍真人魏伯陽，喟然感嘆說： 「可不慎乎!」

「御政之首，管括微密者，即靜而內守，環匝關閉之意」，六根跟外界斷了，等於禪宗達摩祖師所傳的心法，內外隔開了，無論外境界如何，都不動念，就是「環匝關閉之意」。

「開舒布寶，即動而應機」，氣脈發動了。「發號順應之意」，這個時候心裏知道，如同佛家《心經》說「照見五蘊皆空」。只照到它，不要動，不增不減，你要是幫助一下，那氣脈就完了；也不要減少它，就是「發號順應之意」。「魁柄即是斗杓，鬥爲天之喉舌，斟酌元化」，北斗七星那個斗柄，它是發號施令的。「統攝周天，若網之有綱，衣之有紐，是爲要道，喻吾身天心，實爲萬化之綱領。」這是比喻，修道就是修能夠起心動唸的這個心，那是道的根本、綱要，先要把心清靜下來。

「丹道作用全仗天心斡運，斗柄推遷，故曰要道魁柄。統化綱紐，天心既爲萬化綱紐，動而正則罔不吉，動而邪則罔不兇。」起心動念如果是正的，則「罔不吉」，就是無不吉，反之就是無不兇。因此他也引用孔子在《繫辭》說的 「爻象動乎內，吉凶見乎外，即其義也」。在《易經》叫做爻象，「在易爲爻象」，在中國天文就是星象，「在天即爲星象」。「天有三垣」，中國天文分成三垣。「紫微垣爲北極之所居，最處乎內，太微垣次之，天市垣又次之」，這叫三垣。「由是金木水火土之五緯，並二十八宿之經星，環佈於垣外」。

他爲什麼把這些引述得那麼清楚呢？這有個道理了，因爲我們中國的醫學講鍼灸、點穴、按摩，與氣脈都有關係。正統的十二經脈以外，還有奇經八脈同天上的星座對應。所以點穴就是由這個學問來的。人體上的氣血，子醜寅卯，每一天什麼時辰，在哪個經脈哪個穴道，只要一碰這個穴道人就完了。真的，要你死就死，要你病就病，這一套學理就是根據這個來的。現在點穴失傳了，古代學點穴的人先學咒語，可以把人點壞轉不回來。我們在座也有人看見過，這個人無聲無息在人身上那麼一摸，那人就站在那裏不會講話，氰遠站住了。我常說中國有許多老祖宗的學問沒留下來，太可惜了。

點穴的道理翻過來用就可以救人，那樣治病就不要鍼灸，指頭一摸就行了。因爲人體氣血流行，同這個天文完全一樣，所以中醫要先從天文學起。現在聽到中醫隨便看看書就考取了，會醫了，哎呀！我真不知道該怎麼說，只有希望文昌帝君的智慧幫忙你們了！

# 第28-01講 煉丹的初步

天文講起來太囉唆了，道家比喻，北斗七星在身體上來講，前面三星是斗杓是心；還有一個比喻從上面下來的，從眼睛這裏一直下來；還有一個比喻兩眼是斗杓。所以道家許多書上頭頂畫出一個小兒，結果有人讀了就拼命觀想自己頭頂上出來一個小兒。我說那個小兒要喫奶，要拉大便，拉在你頭頂上怎麼辦？這不過是個比喻，不是真有形象。《性命圭旨》上畫一個人在打坐，前面兩把劍插在地下。聽說有一 派人就弄兩把劍插在那裏練。那也是比喻，是要把兩個眼睛迴轉來，守到內丹田，是方法之一。這些也都是比喻，拿天文來做比喻。

「此喻人之天君妄動，則五官錯謬，百脈沸馳，所謂毫髮差殊不作丹者也。」這一句話「毫髮差殊不作丹者也」，是道家丹經的祕訣，特別注意，很多的丹經都引用。修長生不老之道煉丹，這個丹是個代名詞，這個念頭差了一點，錯了一點，這個丹就不成功了，就散亂了。

「天象乖變失常，不可責之衆星。人君御政失宜，亦不可責之百官。有司各有主者。孰爲主者，在天則文昌臺輔。文昌，即紫微垣中戴筐六星，號南極統星，錄入長生之籍。」 南極統星就是南極仙翁，管人家壽命的，因此我們祝壽都送壽星，壽星就是南極仙翁。

「臺輔，即垣中，三臺四輔尊星。三臺，以應三才，四輔，以應四象。」三才就是天地人，四象就是太陽、太陰、少陽、少陰四象。「各居其方，環拱北極。天之有文昌，猶人君之有六部也。天之有臺輔，猶人君之有相臣也。相臣夾輔帝主，樊理陰陽，六部從而奉行之，則百官有司，不待詰責，自然各典所部矣。」

「譬若作丹之時」，現在講到煉丹，什麼叫結丹？「心君處中」，念頭不動了，「以制外」，就是氣住脈停了，清靜了，呼吸之氣也停掉了。清靜再深入一點，血液的流動也寧靜下來，心電圖測量也都是平的了，只偶然動一下。「魁罡坐鎮， 斗杓斡旋，一水一火，調燮得宜」，我們打坐坐得好，身心清淨，身體健康，從頭腦中心下來，有口水自然而來，甜而帶有清香的味道。咽這個津液，可以長生，也可以祛病。尤其婦女專修這個法門，口水越多，越漂亮，臉上發光了，這叫「玉液還丹」。喫這個「玉液還丹」要把舌頭立起來，這麼一送，一氣到丹田，停在那裏，會散佈全身，不能夠像喫東西那麼咽。「金液還丹」更深了，道理又不同。

# 第28-02講 六根大定結丹

「調燮得宜，自然六根大定，百脈衝和」，這是佛家的話，這就是初步結丹。參禪到達六根大定，眼耳鼻舌身意，色聲香味觸都不動了，「百脈衝和」，衝不是動，是百脈和平了，所以「而無奔蹶放馳之失矣」。到達這個程度也只是初步結丹就是練基之功，道家叫「百日築基」。所以修道不容易啊！佛家的四禪八定，想達到「六根大定，百脈衝和」的境界也不容易啊！「六根大定」就是眼睛見而不見，但都知道，而不動；耳根一切聲音也知道，所以佛家的觀音法門說「動靜二相瞭然不生」。《心經》觀自在法門，由「觀」而到「照」，寂然不動，身體的氣脈周流運轉，完全寧靜下來。所以任督二脈奇經八脈完全通了，六根大定是百脈衝和，平衡，這才初步結丹，這是「御政」。

修道的第一步，由這裏開始入手築基。做不到的話，只打打坐，那不算數啊！所以伍柳派的修法，就是拼命守住身根，身根也叫做命根。以爲不漏丹、不遺精、不手淫是築基，那還只是在有形有相上，不過是築基的築基的築基，最初步最初步而已。這裏給你講得很清楚，「六根大定，百脈衝和」，那纔是「御政」，纔是修丹道、修神仙之道。現在我們再回到《參同契》本文。「原始要終，存亡之緒」，由開始到結果，一切都在於心，成功與失敗都在這個關鍵。所以道家也算是信佛法的。 這樣看來，學佛的人把正統道家看成外道，也不對呀，因爲都一樣是菩提大道。

「或君驕佚，亢滿違道」，「驕」是驕慢，「佚」是放鬆了，就是心君動念，自己認爲工夫到家了，嗯！行啦！得道啦！這個念一起就完了。所以自古真正的仙佛，依我看來只有修謙和、謙虛，不會說自己得道了。「亢滿違道」就是 《易經》乾卦「亢龍有悔」，太高反而不好。這一篇是講火候，要注意啊！縱然你得到「六根大定，百脈衝和」，這個時候中間變化還是很大！哪個時候該動，哪個時候該靜，自古仙佛都沒有辦法傳你，就看你的智慧了。所以我說釋迦牟尼佛只傳了四個字，「知時知量」。就算是達到了「六根大定，百脈衝和」，依佛家的菩薩戒，耽着在禪定這個境界也是犯戒的，其理由也在此。所以千千萬萬人修道，哪一個成功？太難了！就是要靠智慧之學。

「或君驕佚，亢滿違道」是百脈衝和得太過，那也是陽極就陰生了。所以這個中間的應用之妙，在佛學叫做對治法門，要懂得許多許多，什麼都要懂。我們看中國的神仙傳，每個神仙都是上知天文，下通地理、醫藥、武功，沒有哪樣不會。學那麼多幹什麼？就爲了一個目的，修道！這些都變成調配的藥，等於廚房裏醬油呀、辣椒呀，缺一樣不可。

# 第28-03講 氣脈真通與變化

「或臣邪佞，行不順軌」，這個形容是比喻氣脈，你想心君定，心想寧靜，可是辦不到。我常叫大家問一問自己，你爲什麼想下座？是身體坐不住？還是心坐不住？大家就茫然了。其實是心不想坐的居多。身不想坐就是氣脈不對，就是 「臣邪佞」。這個「臣」是氣脈，身體「佞」是坐不住了，定不住了。「行不順軌」是氣脈不入軌道，氣脈不順了。大家修道做工夫，有時覺得背上或前面在轉動，認爲是河車轉動。有些人很有意思，來說，老師啊！我是任督二脈打通了的！實際上一聽人這麼說，我就知道他沒有通。真正任督二脈打通了不是這個樣子，哪有這裏動那裏動！這是不是氣脈動呢？是！是不是通了？我叫它「凡氣通」，只是普通感受的境界罷了。如果氣脈真通時，就沒有氣脈的感覺了，也沒有身體的感覺了，那就是天人合一，那才真正叫氣脈通，也就是「百脈衝和」的境界。

所以這裏告訴你「弦望盈縮，乖變兇咎」。「弦望盈縮」 我們講過的，上半月的月亮謂之上弦，下半月的月亮謂之下弦。月亮有盈虧，蘇東坡的詞，「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全」，這是一個天地間現象的境界。修道到了「六根大定，百脈衝和」，我們可以再加一句話形容，這個時候身心的境界如「朗月中天」，永遠像滿月一樣，心君寂然清靜。如果配合佛家的話，現在年輕人都喜歡禪宗，寒山禪師有一首詩可以說是在這個境界：

君心似秋月 碧潭清皎潔  
無物堪比倫 教我如何說

古代有個禪師大徹大悟了，看人家都崇拜寒山這一首詩，他說，那有什麼了不起，半吊子！別人聽他這樣說，當然不服氣，那你也作首偈子看看，他就作了：

吾心似燈籠 點火內外紅  
有物堪比倫 來朝日出東

寒山說沒有東西可以比擬，這個人說我有個東西可比，明天早上太陽從東方出來。他是比寒山講的進了一步，但這並不是說寒山不懂，或寒山只修到這一步。

「弦望盈縮」，修道到了這個境界，「六根大定，百脈衝和」，這個根基打好了，還要注意的就是「觀心」了。這個心要管理得住，管理不住，或者氣脈走出了軌道，或者有時候身心配合不好，有時候變成暗的下半月，昏沉了，走入陰境界。不只昏沉，有時候到此就敗道，就失敗了，你又要重來第二次。所以修道屢成屢敗的例子很多，「六根大定，百脈衝和」變成瞎貓撞到死老鼠了，沒有用，這就是「乖變兇咎」。

因此我們修道第一步就是心君、天君的照顧，「執法剌譏，詰過貽主」，要隨時反省。佛家注重觀心、觀照，表面不談工夫，因爲怕人着相。但是有沒有這些工夫呢？絕對有！臨濟用「賓主」 二字，參禪的方法有「四料簡」，「料簡」就是做菜的材料一樣，有時主中主，有時主中賓，有時賓中主，有時賓中賓。這是幹什麼呢？因爲氣脈色身的轉變，到了某一步工夫的時候，要完全靠智慧了。當「心君」 ——思想觀念不做主時就讓賓做主；有時候不行啊，老是讓賓做主，專搞氣脈去了，這時就要主做主，心念把它拉回來，空掉就要空掉。所以這個調配很難。禪宗的曹洞宗在唐末五代興起，講五位君臣。嚴格地講，曹洞宗的曹山、洞山兩位祖師，他們參禪修道的工夫，受《參同契》的影響太大了，甚至曹洞宗有時候乾脆用離卦來表達。中國文化三家修道，以真工夫來講，唐、宋以後已經匯合爲一了。現在什麼一貫道兩貫道，三貫道五貫道，都是空話。

「辰極處正，優遊任下」，這個「辰」就是北斗星，就是講自己心君心念，正念不動，這就是佛家的觀照，「照見五蘊皆空」。這個時候「優遊任下」，你聽任氣脈的變化，可是你不跟着它亂跑。就像那個皇帝在上面，下面辦些什麼事都 知道，都看住，跑不過他的眼，不對就不准你辦，這個氣脈就不能再動了。

「明堂布政，國無害道」，他拿政治哲學來說明修道的道理。換一句話說，研究中國文化政治哲學的，倒要拿道家的這些東西來說明政治哲學的法則。領導的法則如此，法治的道理也如此。下面的批註又有好東西，「此節，言火候之要存乎君主，當慎終如始也。」《參同契》這一節告訴我們，火候最難，千古神仙沒有辦法傳你。

# 第28-04講 修道誰做主

所以道家的祖師張紫陽真人說：「山中前後盡非鉛。」鉛汞的道理我們以後會講到，先說入山的道理。禪宗講「不破本參不入山，不到重關不閉關」，沒有達到一念不生處，沒有資格入山，也不是隨便可以閉關的。因爲到了某個時候，工夫應該怎麼變換，你一概不知，你去問誰呢？除非你的老師也在關中。以前，我們有位前輩的朋友在閉關，他的老師曉得這個徒弟工夫到某一步不行了，正在沒有辦法的時候，老師已經站在面前，告訴他怎樣怎樣，講完走了。除非你有這個福氣，有這樣的老師，但這種老師很難找啊！

「火候之一動一靜」，這個一動一靜之間之難，就看到佛家觀音法門的「動靜二相瞭然不生」是一步真實工夫！不是講理論。所以一動一靜要極爲謹慎。「徹始徹終，宜乎無所不慎。亦猶人君御政，一動一靜，自始至終，宜無所不慎。 慎則轉亡爲存」，謹慎的話，就是快要亡了，又可以復活。「不慎則轉存爲亡。存亡之緒，從此分矣。」如不小心，則轉安爲危，就是在一念之間。「此一大事，君臣各有其責」，換一句話說，身體上氣脈的關係，同你心念的關係互相影響，心物是一元一體，所以「君臣各有其責」。

「而主之者惟君」，做主的君就是念，在一念之間。「蓋臣之聽命 於君，猶氣之聽命於志也。」這一段是用孔孟的話，孟子曰：「志者，氣之帥也。」孔子曰：「三軍可奪者，帥也；匹夫不可奪者，志也。」就是正心誠意這個道理，要氣聽命於你的意志走。說氣脈動了，哎喲，我做不了主啊，哪有這些鬼話！那是你太糊塗，你不必修道了，因爲你讓氣脈做了主。有些人一打坐，搖呀搖的打神拳，說是花五千塊學的。我說你拿五塊錢給我，我教你。你只要手合掌一站，念個咒 子，其實咒子都不需要念，只要這樣站久了，手就會動起來，你要怎麼動就怎麼動，叫做打神拳，其實是生理自然的現象。或者你兩手伸直一站，站二十分鐘不垂下來，他就動了，你不做主，跟他動，以賓爲主，就打神拳了。這也要花五千塊去學嗎？有些人打坐，我反而要他動，因爲他身體太壞了，平常不運動，讓他這個時候搖搖蠻好。動了一陣，老師，怎麼辦？啊，可以了，不準動了！其實這個都是多餘的，氣是聽你指揮，所謂「氣之聽命於志也」的道理。

「心君翼翼，能持其志，則奸聲邪色自不得而幹之。」所以你心正清明，就算打坐當中看到什麼光，什麼境界，也都不理，等於你這個皇帝很精明，不論臣下如何，上面都不動。如果你覺得看到菩薩了，那你差不多走到第二號神經去了，所以不要走錯了！真修道對一切現象變化都不動。

「若心君驕亢自用，違其常道，則耳目之官，亦以邪佞應之，行事不循軌則矣。」這個高了，我們這個心念，同宇宙本體同根，莊子所謂「天地與我並生，而萬物與我爲一」，這個心念有如此重要。所以老莊都告訴我們，修道修到心君泰然，自然與天地精神相往來，那就是長生不老之道。若加上宗教，就是修藥師佛的補法，補身體的方法，那個方法將來再討論。

「天心之與人心，同出一原。天心稍或不順，則天行立刻反常，不特五緯錯謬，經星乖戻，已也。即如太陰之晦朔弦望，本有常度，今者當盈反縮，當縮反盈。」太陰就是月亮，月亮升起來了，這個時候的光明，令人不想睡覺。有些人修道到了這個境界，偏要喫安眠藥，那又何必去修道！我常常告訴大家，佛家道家做工夫爲了要除睡眠，結果卻害怕自己失眠！他不知道那個境界並不是失眠。有時候精神旺得幾天幾夜都不要睡，有時候又想要睡，你趕緊讓身體自己(臣）做主，算不定大睡兩三天都不動。到了後來，身輕如葉，像一片樹葉在空中飄，晝夜長明，當然不需要睡眠了。拜佛的人喜歡點一個長明燈，拼命出錢買油，或者用電點長明燈；當自己的長明燈亮了又害怕起來，偏要喫安眠藥。修道本來要修到晝夜長明嘛，人真是奇怪呀！

身心像月亮一樣有光明在，如果一念不對，氣脈也不對了，該要亮卻弄得一點亮光都沒有了，所以修道要懂。有時候有些人不是在昏沉，而是在混沌境界，你不要當成昏沉去糾正他，他自己當然不知道，你也不知道。混沌跟昏沉外表差不多，但差別很大。當混沌來的時候，是不要做主的，讓它混沌個夠！或者是歪在那裏打坐，你都不要管，那就是《易經·繫辭》所講「天地氤氳，萬物化醇，男女媾精，萬物化生」，那不是昏沉。所以說這個就叫做「火候」，你沒有智慧，不但看不懂別人，自己到了哪一個境界都搞不清楚，你怎麼修呀!？

# 第28-05講 你懂得火候嗎

這個時候「薄蝕掩冒，兇咎不可勝言矣」。這一節講火候，修道像月亮盈虧那樣，該是朗月當空的時候，你當然睡不着，自己偏要弄得睡着；當你在混沌的時候，你又當成昏沉，然後拿涼水洗臉，拼命把它搞壞。所以修不成啊！這個是「兇咎不可勝言矣」。

「天有執法之星，主刺譏過失，即太微垣中，左執法右執法也。朝廷象之，故立爲左右執法之臣，亦主剌過失。然違道之過，不在百官有司，而在臺輔。並不在臺輔，而在君主自身。」這就是中國政治哲學思想，政治制度是效法天象的運行軌則。如果領導錯誤，不是一般地方官的事，是宰相錯了；也不是宰相錯了，是領導人皇帝錯了。等於說自己這個心念錯了，心念一錯則整個錯了。

「此萬化從心，反本窮源之論也。」道家有句話，「萬化由心，天地在手。」是講性命雙修之道，命就是身上的氣脈。所以，修道第一還是在自心。

「故曰，執法刺譏，詰過貽主。主心得失，只在一反覆間。」 一念之間就轉了。「蓋惟皇建極，惟民歸極。心君能寂然不動，無爲以守至正，百體自然從令。」所以你坐在那裏，不要用工夫去求一個法，只要自己有股傻勁，禪宗的旁門有一句話：「久坐必有禪。」這一句話也對。不管你有沒有禪，我常說，你們要想到外國去弘揚佛法很簡單，先練腿，不管有沒有道，把兩個腿練到坐在那裏三天都不起來，嘿！人家就當你有道了。久坐自然有禪，你心中也無別的事啦！真地坐在那裏，你縱然打妄想也不敢起來，要表演嘛，沒有道也差不多嘛！無爲之道，做到「泰然無爲」，「守至正，百體自然從令」，氣脈自然通了。

「有如北辰居所，而衆星自然拱之。故曰，辰極處正，優遊任下。心君既端拱神室，百節萬神，莫不肅然。」這個「神室」，後世道家指在心窩這裏，或者叫中宮，這是有形的。就是要念頭沉下來一點，差不多同心窩子相平這個地 方，叫神室，不是心臟，心臟是偏的啊。心君在神室，一念不生，清靜，鬼神都聽命，是真的！內在的鬼神聽命自己內心，外面鬼神也不敢動了。只要兩腿一盤，心君凝神，什麼鬼呀魔呀你都不要理，都把你莫奈何，碰都不敢碰你。

「猶王者坐明堂，以朝諸侯。四海九州，莫不率服。寧復有出，而梗化害道者。故曰，明堂布政，國無害道。辰極，在天象爲紫微垣，即北極所居。在人君，爲深宮內寢，晏息之所也。」注意啊這是天文上的明堂。我們看相把印堂這裏叫明堂，常說明堂亮不亮等等。有些人明堂很寬，有三個指頭那麼寬，一定度量寬宏；那個明堂窄的，不要問，脾氣又急度量又小。再加上眉毛打結的，一定犯法。有幾個同學兩眉之間很窄，我說你把它夾寬一點吧！我們罵人常說，你搞什麼明堂呀？那個明堂就代表你心裏頭想些什麼，大概這些話還流行的。

「明堂，在天象爲天市垣，乃帝星所臨」，明堂像是皇帝所住，心念定了，明堂就光明瞭。「在人君，爲朝會之所，通道於九夷八蠻者也。心君所處，內有洞房，外有明堂。」 道家有本書叫《黃庭經》，我們凡夫心臟有七個孔，七竅。 外在叫明堂，心臟的中心就是洞房，所以真正定力夠的時候，心脈洞房寧靜了，心臟脈不跳動了。

「此章，即治道以明丹道，最爲了然」，以政治道理講修道。「丹道徹始徹終」這六個字要圈起來，「不出天心運用。故君喻天心，臣喻藥物」，藥就是精、氣、神。「文昌臺輔，喻三田四象。執法之臣，喻耳目之官。百官有司，喻周身精氣。吉者，受炁吉也。」這是《易經》的話。「兇者，防炁兇也。」 一動念氣就散。「存喻片時得藥，亡喻頃刻喪失。所貴乎御政者，必須外卻羣邪，內輔真主，心君端拱於辰極，萬化歸命於明堂，豈非還真之要道乎。」這一段就是修道的根本，下面的附註諸位回去自己看看。

我們今天先說到這裏，下一次開始就是練己，築基，講修道如何打基礎，怎麼樣叫「百日築基」。

# 第29-01講 養生與修道

## 煉己立基章第六

內以養己，安靜虛無。原本隱明，內照形軀。閉塞其兌，築固靈株。三光陸沉，溫養子珠。視之不見，近而易求。

黃中漸通理，潤澤達肌膚。初正則終修，幹立末可持，一者以掩蔽，世人莫知之。

《參同契》上篇的前五章，都是講「御政」，是解說認識正道的大原則，已經大致向諸位報告了。現在開始這章篇名是《煉己立基章第六》，就是道家平常所標榜的「百日築基」的基礎，也就是修道煉丹做工夫的基礎。「御政」以後，連續這三章都是講「養性」。道家分類法，是把性和命分開，等於儒家的《禮記》，把性和情分爲兩部分，實際上是一體的。「御政、養性、伏食」是合一的。

## 養生與修道

這一段文字非常明白，所謂養性煉己，拿佛家來講是所謂「明心見性」，求生命的根本。像唐宋以後的參禪，參「生從哪裏來，死向哪裏去」等等。道家不來這一套，認爲我們的性命、生死都是合一的，要先從現實着手，就是從現在這個身心轉化開始。理論上非常簡單，所以修道打坐，開始一句話——「內以養己」，重要在這個「養」字。中國文化有一個名稱叫「養生之道」，這個「道」叫養生，也叫攝生。「攝」就是歸納，收攝，同西方文化的衛生不同。道家認爲，現有的這個生命就是永恆，並不要另外求一個永恆的生命，只要把現有的生命保養住就可以了。

所有的工夫、做法、修持，就是一個「養」字，「養」 字之難就在這裏。本文告訴我們「內以養己」，「養己」的境界有四個字——「安靜虛無」。這個誰都會，一看文字都懂! 真講「安靜虛無」的實際工夫就難了，就是《大學》「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安」的求安求靜的步驟，一直到達明道爲止。所以嚴格地講靜和安，它有工夫上的層次，修養到達最高的境界——虛無，就是佛學所講的空。講到「養己」，現有的生命是本來生命的投影，從現有的生命上，找回本來的生命，就是「安靜虛無」。

「原本隱明」，就是剛纔講的「攝生之道」，在佛學的方法叫做「都攝六根」，就是把我們眼耳鼻舌身意等隔離開，返求諸己，內省自己，這個就是「原本」，也就是不向外放射。譬如我們學打坐，眼睛閉起來，耳朵不向外聽，在佛學叫「觀音法門」，返觀自性等等；拿《參同契》來說就是「原本隱明」，不向外放射，回到自己本來的那個安靜的狀態。

「內照形軀」就難了，這是道家修養工夫的境界，在我們原始的文化裏頭，「內照形軀」是「內視之道」；在佛學就是「觀照」、「返觀」，表達不同而已。「內視」並不一定是指身體以內，而是無內外中間之「內」。不過我們沒有到達這個境界以前，姑且拿這個身體來做一個標準，先把外用的精神收回，轉向「內照形軀」，就是這個身體。這就產生了後世道家的守丹田、轉河車、修氣脈、打通任督二脈等等的方法，原理就來自「內照形軀」。據我個人所瞭解的，各家的修法，最厲害也最有效果的是佛家的「白骨觀」和「不淨觀」，實際上這就是「內照形軀」。當然普通觀不起來，如果觀起來也同道家一樣，眼睛一閉靜下來，身體內部氣脈的位置，氣血的流行，五臟六腑的情況，一目瞭然，都看得非常清楚。道家《黃庭經》就講到這部分，但是，「內照形軀」 不是用這個肉眼看，而是屬於自性的功能。

以上這四句話，就是「煉己」工夫最重要的基本原則。從明朝以後，道家講「百日築基」，其實有些人不到一百天 就可以建立這個基礎，甚至六七天就可以達到。但有人修道一輩子都做不到，只會閉着眼睛打坐，像禪宗祖師罵人黑漆桶一團，閉着眼睛黑黑的，什麼都不知道，茫茫然一片無明。不管佛家道家，或者顯教密宗，隨便哪一種修煉的方法做到了，「煉己」的四句話也一定做到了。尤其最重要的是「內照形軀」，假定一個人修養的工夫夠，能夠安靜下來，一閉眼，內部的情形能看得見的話，就可以祛病延年。至少用自己的精神意志治療自己的身體，就非常容易了。雖不能說長生不死，但是慢一點衰老，多活一段時間，是絕對可以做到的。

# 第29-02講 先管嘴再管心

下面他就這四句話的原則，再說明一些方法。「閉塞其兌，築固靈株。三光陸沉，溫養子珠」，兌上缺（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed2.png），兌卦所代表的東西很多，在人體上兌代表口，「閉塞其兌」就是要閉嘴。不過以道家來講，人身上的口很多，凡是開竅有洞的都是口，最大的是喫飯的這個口。人身有九竅，頭部七個洞，身體下部兩個洞，都是口。爲什麼閉嘴巴重要？修道人都知道的一句話：「開口神氣散，意動火工寒。」 一個人愛說話，經常用嘴巴，一定會短命。所以我上課太多，有時候一連七八個鐘頭都在講話，這就是在求早死。事實上並不是因爲開了，而是精氣神漏了，因爲講話時精神、意志、腦力、血液都在放射，都在消耗。一句話講出來，生命全體的機能都要動，所以消耗得很厲害，也就是開口神氣散的道理。所以修道第一要「閉塞其兌」，所有開口的地方都要封鎖，不向外漏。

「意動火工寒」是講意志凝定的境界。佛家要做到無念專一，意一動叫做散亂，意散亂就不會結丹。我常說佛家所講的「定」，就是道家所講的「凝神」。定是講法則，凝是講境象；道家這個凝結、的「凝」，比佛家講的「定」還確實一點。

「閉塞其兌」以後，就是下面四個字「築固靈株」。「靈」就是後世所講的性靈，也叫做靈性，自己精神的本源。「株」是形容詞。內養靈性，像培養種子一樣，慢慢使它發芽長成一株植物，就是新的生命開始。「靈株」是魏真人創造的名詞，「築固靈株」則包含了元神、元氣、元精的凝結。

「三光陸沉，溫養子珠」是方法。在自然界三光是日、月、星；在人體上的三光是眼睛、耳朵、心。「陸沉」本來是個形容詞，「陸」代表大地，有一句話「虛空粉碎，大地平沉」，就是說一個人達到安靜虛無的境界，也就是真達到空的境界。怎麼樣是個空？道家形容得很確實，所謂空，沒有一個空的境界。虛空粉碎，連虛空都沒有。大地平沉，大地就包括我們這個身體四大，平沉是沒有身體的感覺，這個纔是真達到虛無的境界。「三光陸沉」就是六根都安靜下去，這個是方法。不管佛家道家、顯教密宗，大家學靜坐的誰能夠真做到「三光陸沉」？都是瞎吹，自己騙自己，瞎子摸象，好像是個修道的樣子，坐給別人看看而已。真講工夫，一樣都沒有做到。

真正做到「三光陸沉」，一念不生，這時要「溫養子珠」。「溫養」就是保養。我們先天生命的根本，現在不談，因爲生命的本來你還不知道。我們現在這個生命，是先天本來生命的分化，由現在的生命，自己可以養回來，見到原來的生命。在這兩個過程當中，由「三光陸沉」，到達「安靜虛無」，接着「溫養子珠」。溫養就是老母雞抱蛋一樣，要溫暖保養它，不能有一點寒冷。怎麼樣纔是溫暖呢？剛纔也講過道家的名言，「意動火工寒」，這個意不能動，這就是溫養。

現在世界上都流行講中國的禪宗，現在叫禪學，多數是口頭禪、野狐禪，嘴裏吹的。真正的禪宗也講實際工夫的，譬如黃龍晦堂禪師，他形容真正的參禪，「如靈貓捕鼠，四足踞地，目睛不瞬」。貓捉老鼠，那真是動都不動，像人定一樣，全部精神盯住。

舒州投子大同禪師還有一種形容，「如雞抱卵」，就像老母雞抱蛋溫養，也就是黃龍晦堂禪師形容靈貓捕鼠這個境界。規規矩矩說，我們大多數人學佛修道做工夫，都沒有達到這個境界，都是在那裏玩耍，自己玩弄自己。真正到達這樣專一的境界，纔是溫養。然後自己生命裏頭那個功能又產生了一個新的生命。實際上並不是新的，還是原來的。不過因爲我們平常不知道，沒有修養，這個功能到死也出不來，所以感覺新奇，而形容它是「子珠」，由母體養出來的。事實上是母子相連的一個。這一節在邏輯上有兩個特別的名稱，一個是「靈株」，一個是「子珠」，實際上是一個東西，不同的名詞罷了。

# 第29-03講 找不到的東西

我們大家學道，搞了半天，就是想修出來這個東西，但它永遠出不來。下面八個字，「視之不見，近而易求」，一般修道的人，都在找這麼一個東西。講了一句明心見性，又去找明心，又去找見性，講一個道就去找道。如果你去尋找它，那離道已經很遠了，所以你看不見聽不見。「近而易求」，道就在你那裏，不是外面，不是佛菩薩給我們，也不是神仙、上帝給我們。老實講，上帝、菩薩、神仙，還是靠我們捧出來的，我們本身每一個人都是仙佛，每一個人都能夠成爲天帝，只是自己把這個生命的本來忘記了，所以說 「視之不見，近而易求」。

我們小時候背的《三字經》，「性相近，習相遠」，這兩句話是從孔子《論語》上「性相近也，習相遠也」來的。哲學家研究了半天，從唯物的哲學去找，從唯心的哲學去找，從宗教上去找，想找出來人性和宇宙萬有本性是什麼東西，究竟在哪裏？在我們中國，原來儒道不分家時的原始文化，不考慮這個，因爲心物是一元的，「物」也是它變出來的，「心」也用不着在枝節上找。

那麼「性」在哪裏？「性相近也」，這個本性就在這裏，非常近，近到在眼睛前面，因爲太近就看不見了。「習相遠也」，你拿後天的習性、習氣來找自己的本性，越找越遠。本性是本來清淨安詳的，可是人忘記了清淨安詳的本來，偏要向外去找。人的習氣發展越久，距離就越遠了。孔子這兩句話，實際只有四個字，其他都是陪襯的，因爲古文要朗誦，念出來必須要拉長聲，實際上「性近習遠」四個字就夠了。

自性在哪裏？就在你這裏，不要另外去找，它很淺近的。我們一般人總是把這個道當成高遠的，那是錯誤的。禪宗祖師經常罵人「高推聖境」，學佛修道，把聖人的境界估計得太高了；自己的修養，已經到達那個邊緣，不敢承認，信心不夠。自己想，哪有那麼容易呀！釋迦牟尼佛還修了十二年，呂純陽也搞了一輩子呢！所以高推聖境也是毛病。實際上，道是非常平凡的東西，所以我常說世界上最高深的學問，就在最平凡的道理裏頭；最平凡的地方，就是最高深的地方。一般人知識越高，學問越好，越愛向不平凡處去找平凡的道。所以說「視之不見，近而易求」。

這一段朱雲陽祖師的批註也非常好，希望諸位回去能夠研究，不研究太可惜了。我們現在不妨幫忙大家，帶着諸位看一遍。「此節，言煉己之初基也。首卷御政諸章，但敷陳乾坤坎離，造化法象」，他前面只講宇宙生命的大法則，「到此，方直指煉己工夫」，到了這一章直接告訴你，我們怎麼樣修道，「示人以入手處」，告訴我們怎麼樣人門。「呂祖雲，七返還丹在人，先須煉己待時」，他引證唐朝神仙呂純陽祖師講的「七返」，修道是「七返九還」。這個七返與《楞嚴經》的「七處徵心，八還辨見」是同一道理。呂純陽說，這個道不向外走，煉丹修道的七返九還工夫，就在我們自己。「先須煉己待時」，這個基礎打好了，「待時」，還要等一段時間才成。

再引述宋朝這位張神仙，「張紫陽雲，若要修成九轉，先須煉己持心。煉己，即養己也。」在漢代的時候，道家學術叫「養己」，唐宋以後更現實一點變成「煉己」。什麼是我的自「己」呢？「己即離中己土，爲性根之所寄」，離是卦名，己土是天干，這是本性。「離中己土」在人體就是中宮，中宮我們也講過的，等於胃的這一部分。

# 第29-04講 鉛汞代表什麼

「只因先天的乾性，轉作後天之離，元神翻作識神，心中陰氣，刻刻流轉」，我們的本性，變成我們現在可以講話的意識了。現在有個問題來了，他說父母未生以前，本來個個都是得道的聖人，有了這個生命以後，這個思想心停不了。一般講中國文化修養的人，都曉得只要把這個妄想的思想心清淨下來，就有希望了。可是爲什麼清淨不下來？道家有一個道理，因爲先天的本性，變成我們現在肉體的生命之後，先天的「元神」已經變成後天的「識神」 了。佛家唯識學的八識，就是這個識神。轉成識神就受後天陰氣的影響，陰氣是有形有現象，先天的元氣是無形無現象的。先天是形而上，後天是形而下。變成後天的生命後，受心中的陰氣時時流轉的影響，一刻不能停留，因此我們的思想停不下來。打坐是如何使心性凝定不動。佛學稱現在的思想作用叫做五陰，把陰修煉消除完了，成了純陽之體，就是道了。

「易失而難持，不得坎中先天至陽之炁，無以制之」，這個修煉難做到，所以說「易失而難持」。那麼要怎麼辦呢? 道家有個比方，把我們思想比方成物質的汞，就是水銀。水銀的流動性最大，把一點水銀灑在地下，一下子就都散開了。可是水銀碰到鉛就不動了。所以道家把鉛、汞兩個看得很重要，說我們的心就像水銀，思想亂跑，流動性太大，你放一點鉛進去，水銀就不流動了。所以道家修煉「鉛、汞」 是個代號，你不懂這個道理，看道書，看丹經，看死了都沒有用，書還是書，我們也成不了神仙。所以古人說「得訣歸來好看書」，就是這個道理。

這兩個代號不止代表這個，不過我現在先講這個心念流動。我們的「坎」中有至陽之氣，先要把這個氣控制住，呼吸之氣不動了，思想也就凝定了。所以人睡不着時，呼吸更厲害，越生氣越睡不着！睡不着，氣更大。當氣真凝定了，不呼也不吸，思想就控制住了。禪宗祖師罵人「空腹高心」， 說你元氣不能歸元，肚子裏空空的，都在腦子裏思想，這還能夠得定嗎？這一句話是根據老子說的「虛其心，實其腹」而來，如果頭腦空靈，元氣充實，思想自然就寧定了。

這裏他拿兩個卦來代表，離中虛（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed3.png〕，就是說思想周流六虛，亂跑；坎中滿（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed6.png），坎卦是中間充實，等到我們生命中元陽之炁發動的時候，思想就不起了。如果一個念頭都沒有，那不是變成死人了嗎？不會，那只是平常的思想沒有了，先天的靈感反而超越了現在的思想，反而什麼都知道，普通叫做神通，神而通之。所以要得坎中先天至陽之氣纔可以，他說這個氣不來，「無以制之」，制伏不住這個思想、妄想。我們要注意哦！有些人打坐修道氣機也發動了，肚子也鼓得很大，身體上的氣也很充滿了，以爲這個是「先天至陽之炁」，不是的。「先天至陽之炁」是無形無相的，那又是另一種境界，不是這個呼吸之氣。

# 第29-05講 先天一炁來了

換一句話說，當這個肉體上「先天至陽之炁」來了，女的不管你多大年紀，又變回十二歲以前的樣子，男的變回童子之體。到這個時候，身心的感受沒有了，這個肉體上不呼吸了，用燈草或一根雞毛放在鼻孔下也不動；可是他皮膚還在呼吸，不過感覺不出來。這個時候用腦電波、心電圖做檢查，心電圖不會起伏，完全平靜了。這個時候是「先天至陽之炁」，所以無形無相。

念頭自然清淨之後，道家說了下面一句話，「然先天一炁，從虛無中來」，思想感受空到了極點，「先天一炁」就來了。可是這一句話又害了人，後來看道書的人，想修「先天一炁」，打坐時幻想空中一股氣，咚！灌下來。所以呀，都修成神經了。明明告訴你，「先天一炁從虛無中來」，你卻在虛空裏頭抓，已經不虛無了嘛！那是有嘛！所以用觀想，觀想就是有嘛，那也就不對了。

「若非致虛守靜之功，安得窮原反本哉。」不證到空，不但不能明心見性，這個「先天一炁」也不會來的。「故曰，內以養己，安靜虛無」，他說，我們這個人的生命，「生身受炁之初」，當母親懷胎那一剎那，現在講是受胎時候，變成這個生命。「本來一點靈明，人人具足」，一點靈光好比電磁波，一吸引進去就構成了胎兒。一旦進去，你怎麼都跑不掉了，就被綁住了。這兩股力量在旋轉，精蟲卵髒一結合，一點靈明一鑽進去它就轉動了，就是輪迴的道理。你這個靈魂要跑也跑不出去了，慢慢就像豆漿一樣，就把你融化在裏頭了。所以我們現在都融化在這個身上，你要如何把它扭轉回來，自己跑出來，跳出三界外，那靠你的本事了。「只因後天用事，根寄於塵」，變成後天以後，就把這個身體生命拘束住了。

# 第30-01講 修道百字銘

剛纔我爲諸位唸了一下這一節的註解，這一段很重要。不過不想再念下去，否則耽誤時間太多了，希望諸位自己去仔細研究。如果不說修道的工夫，要講中國文化哲學方面的根據，以及生命科學的研究，這些都是最好的資料，希望大家留意。如能用現在的觀念，配合現在的科學與醫學的常識，這個內容就更多了，希望青年同學們，不要輕易拋棄了這個文化的寶庫。現在順便再貢獻大家一個資料，剛纔提到呂純陽，他有個《百字銘》，只有一百個字，同這一段內養、內照形軀有密切關係。今天正好講到這裏給大家作個參考，這就是講「內以養己」，是煉己築基最好的東西。能背得來，隨便講哪一種學問應用都有用處的。

## 修道百字銘

## 百字銘

養氣忘言守，降心爲不爲，動靜知宗主，無事更尋誰。  
真常須應物，應物要不迷，不迷性自住，性住氣自回。  
氣回丹自結，壺中配坎離，陰陽生反覆，普化一聲雷。  
白雲朝頂上，甘露灑須彌，自飲長生酒，逍遙誰得知。  
坐聽無弦曲，明通造化機，都來二十句，端的上天梯。

這是很正統的道家修養方法，「養氣忘言守」，第一句話就很難。如何養氣？不是練氣哦！不是做什麼密宗的九節佛風、寶瓶氣。各種氣功，講練氣是靠鼻子嘴巴的，據我個人統計，有兩百六十多種方法。所以人類真會玩花樣，就是兩個鼻孔跟一個嘴巴漏氣的地方，產生兩百多種的花樣，各家有各家的方法。可是養氣不是練氣，上次我們提到過養氣同養心的工夫，最好是孟子在《盡心篇》上的說法。現在真講養氣，就是要「忘言守」，「忘言」並不是不講話而已。言語是表達於外的思想，思想是沒有表達出來的語言，兩者是同一個東西。所以「忘言」並不只是不說話，它包括無思無慮，思想都清淨了。「守」就是定的境界。

「降心爲不爲」，「降心」這兩字，呂純陽大師是取用《金剛經》中須菩提問佛——切人修行如何降伏其心——也就是問妄想心怎麼樣寧靜下來。把妄想心寧靜下來就是降心，好像是用力做有爲的工夫。其實這個有爲就是無爲，有意把妄想心寧靜，反而寧靜不了；如果是無心，此心自然寧靜下來，所以爲而不爲。

「動靜知宗主，無事更尋誰」，這一段呂純陽所講是最高的禪啦！不動心並不是道。禪宗也說「莫謂無心便是道，無心猶隔一重關」。真正修道的人，不但能出世，更要能入世，動靜之中都是道。在靜中不亂，在動中也不亂；靜中也無 事，動中也無事；出世是無事，入世也無事。日應萬機，此心無事，在這個時候更尋誰？不要像禪宗參唸佛是誰，不要找誰了，因爲「動靜知宗主」，不迷，不失根本。

「真常須應物，應物要不迷」，一個修道的人，不是跑到深山茅棚裏頭，躲開了一切叫清淨，而是要在入世做人處事之間，保持那個真如不動、恆常不變的那個道心，能夠應物處世，自己不迷失本來清淨的本性。「不迷性自住，性住氣自回」，自然回來的，氣自然定了。「氣回丹自結」，氣住脈停，久而久之就定，佛家講得定，道家講結丹了。「壺中配坎離」，人的身體，道家比方像葫蘆，密宗拿兩重寶蓋代表這個肉體。坎離是卦名，「配坎離」其實就是水火既濟。這樣定久了，身體上起變化，就會脫胎換骨。

「陰陽生反覆，普化一聲雷」，整個氣脈自然震開了，一陽來複，地雷復卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua24.png）。雷是震卦有震動的現象，佛經常說大地有六種震動，並不一定是講這個地球物理的地震，有時候是形容身體上六種震動，沒有說八種震動，這也是六根 轉化。一般密宗、道家修氣脈的，這個時候，氣脈一下子自然都開了。所以一脈通百脈通，就是講中脈一通，百脈自然都通了。

當時的境界，「白雲朝頂上」，這是道家的形容，就是從頭頂開始身心內外一片白光，是有相的光明。「甘露灑須彌」，頭頂上自然有一種甘露流下來。這裏頭還帶有道家天元丹的意思。在佛家《禪祕要法》，白骨觀第十六、第十七觀裏頭都提到過天元丹。佛也說，修持到這個境界加上虔誠的恭敬心，有成就的天人，自然會給你灌頂。連釋迪牟尼佛都吩咐，到這個時候特別要注重營養，要喫好的飲食，而且避開一切人的困擾。到了這一步，要入密室，在不通風的地方，甚至到沒有鳥雀聲音的地方，一切聲音都沉寂了。這個階段纔是道家所講的，得到天元丹的境界。

到這個時候，「自飲長生酒，逍遙誰得知」，佛家講是解脫了。「坐聽無弦曲」，就是觀音圓通的境界，沒有弦哪裏有音樂呢？這個音樂是天樂，莊子所謂的天籟之音，不是地籟，也不是人籟。「明通造化機」，這個宇宙生命的根源，萬有的根源都知道了。「都來二十句」，最後這兩句湊成二十句。「端的上天梯」，這是唐末宋代的土話，現在用白話來說，就是講真的上天梯了。也就是說，這個人可以昇華，超越這個現有的生命。

# 第30-02講 肌膚潤澤了

現在繼續《參同契》的正文。「黃中漸通理，潤澤達肌膚。」前面講到養氣的工夫，「內照形軀」，所以我常告訴學佛的同學，好好修白骨觀啊！那就是一個「內照形軀」的工夫。爲什麼觀想不起來？因爲你三光沒有陸沉。「三光陸沉， 溫養子珠」久了以後，必然到達黃中通理。什麼叫「黃中」 呢？出自《易經》的坤卦六爻，坤卦代表陰，五行之中 「黃」是中間的顏色。我們民族自稱是中國，不是吹牛的， 這個民族是黃種人，任何膚色的民族一跟黃種人結婚，三代之後一定變黃種。第一代眼睛變黑了，第二代頭髮變黑，第三代連皮膚也變黃了。它是個中和的東西，這叫做「黃中」。 在我們人體，脾胃是「黃中」；在精神方面，就是萬緣清淨、一念不生的境界。到這個黃中通理的時候，在修密宗的人是中脈打通了，氣養到充足了，中脈不要求通而自然通了。

「通理」的「理」不是道理，中醫書上叫「腠理」，皮膚的毛細孔叫「腠理」，通理是通這個，不但裏面通了，外面十萬八千個毛孔都打通了，都能夠與天地精神相往來，與天地通氣了。

「黃中漸通理」，這個氣養到最後得定了，「潤澤達肌膚」，皮膚變了，整個人都變得細嫩有光彩，由裏面發亮光。大致說來，肌膚外表發亮，歸功於上文的養氣，但還是外表的。下面告訴我們，「初正則終修」，所以修道最困難就是入手，要認識清楚，開始走的是對的正路，則「終修」，到了最後還是對的。因此我常常告訴大家，最初的就是最高的，所謂最高的就是最基本的，最基本的不對的話，什麼都錯了。所以學佛修道要講道德行爲，就是諸惡莫作，衆善奉行。非常簡單的兩句老古話，個個都會講，人人做不到。如果第一步不對，以後修了半天還是不對，你這個中心基本不打好，想求到最高深的成就是不可能的。

像你們又修道又學佛又學密宗，其實我當年也一樣，反正有道我就拜。密宗也好，顯教也好，我都搞了很久，最後我一道都不道，才曉得道原來還在我自己，我何必外求呢! 可是不先經過那些冤枉路，死不了心。所以現在這些在家出家的同學，想要到外面學，我說趕快去！趕快去！因爲我有過經驗的，引用憨山大師一句話，是「以絕他日妄想」。你現在趁年輕學完了，將來年紀大放下來去做工夫，外面再怎麼鬧熱，說死了你都不聽，因爲你都會都懂了。可是啊，話雖如此，以我的經驗，就在外面迷糊，永遠轉不回來的也很多。所以「幹立未可持」啊，亂七八糟地學那些枝節，心性基本修養沒有搞好，光是學了一大堆工夫，最後什麼都不是。

# 第30-03講 一是什麼

## 一是什麼

總而言之，什麼是道？老子講過一句話：「天得一以清， 地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以爲天下貞。」什麼是一？道家有句話所謂「得其一，萬事畢」。你真正得到一，一切都成功。什麼是得一？其中問題還很多，禪宗後世又來一個話頭：「萬法歸一，一歸何處?」

《易經》又說了一個道理，又有一堆問題，「天一生水」， 這個天是指道，不是天文的「天」，是形而上的天。在中國道家看來，這個宇宙地球的形成，同希臘哲學講的一樣，是一股氣流在這個空間「嗡……」轉起來。不曉得什麼原因轉起來的，科學家不清楚。轉了若干時候，直至液體出來。這個液體慢慢凍攏來，凍起來高的就是高山，低窪的就是海洋，是地質的形成。所以「天一生水，地六成之」，一加六是七，這是《易經》的數理。假使我們不加以解釋，學死了也搞不清楚。「天一生水，地六成之」，實際上是一個科學的理由，講地球物理的形成，第一個是水。這個水並不是今天所謂的「水」，而是指流動性的液體。

譬如我們修道，靜定久了以後，津液來了，就像打坐坐得好，口水來了，實際上是腦下垂體荷爾蒙的分泌，我們一身都有荷爾蒙。醫學上現在曉得一兩百種荷爾蒙，一點點荷爾蒙注射下去，人的個性都可以變了，也可以男變女，女變男。道家所講的「金液還丹」，是可以長生不老的，也就是腦下垂體的荷爾蒙。我們借用今天的科學講穿了，就是這麼一回事。但是我的話靠不住，現在的科學也靠不住，我只是拿現代科學所知道的範圍，做一個說明而已，科學將來還會再進步的。

在腦裏頭大腦小腦之間，有一塊間腦，醫學科學家還沒有答案，還在研究，那又是荷爾蒙問題了。所以「金液還丹」、「玉液還丹」是講荷爾蒙。爲什麼打坐咽口水有好處呢？口水多胃病就沒有了，現在醫學都曉得，治療胃病最好的是自己的口液嚥下去。我們小時候，手破了流血，鄉下人舌頭一舔就行了。現代知識分子看到會笑的，尤其是外國留學回來的，說中國人老土啊！現在看來一點都不土。鄉下人在田裏割草流血了，把那個爛泥巴抓來一敷一擦，嘿！就好了。後來才曉得爛泥巴里有盤尼西林，又殺菌又消炎。

我在邊疆也有過經驗。有一次，我帶的兵很多傳染到一種性病，醫官都沒有辦法治。有人告訴我，偏僻山裏有個修道的會治。我的媽呀！看他那個樣子，我還真可以當他的老師。但是據說他能夠治這個病，我只好跪下叩頭，還送了很大的禮。他告訴我用「曲螬」就行了，就是蚯蚓。把蚯蚓挖來放在碗裏，白糖一把放下去，然後喝那個水就好。我將信將疑，回來就叫勤務兵挖蚯蚓放在碗裏，白糖一放，蚯蚓化掉了，都變成泥巴，過半鐘頭泥巴沉澱了，上邊變清了，什麼性病都治好了，原來蚯蚓裏頭都是盤尼西林。你說老祖宗這個科學哪裏來的？你能說不科學嗎？絕對科學。

有人問，端午節爲什麼擦雄黃？消毒呀！因爲端午節溼度最高，是培養細菌的溫牀，艾草呀、放鞭炮呀、擦雄黃呀、喝酒喫大蒜呀，全是殺菌的。細菌是鬼嘛！古人不告訴你這個理由，他說趕鬼，這些鬼趕跑了就沒有事啦。這個道理是「民可使由之，不可使知之」，你告訴他那麼多理由， 他仍然沒完沒了問你，沒有時間給他講，照着這樣做就對了。

# 第30-04講 如何能得一

所以講到「一」，「天一生水」，一是什麼？「得其一，萬 事畢」，修道學佛講打坐得定，定是專一，從專一開始。佛也說過「制心一處，無事不辦」，你要成道很簡單，能夠得一，無事不辦，可惜大家做不到。

「一者以掩蔽，世人莫知之」，就是一言以蔽之，只有一句話，他說，世上的人都不知道。他這句話說了等於沒有說！你看看這個文字，魏真人不是開玩笑嗎？就是說，你們不懂，不懂什麼是一。因爲一的境界是專一的工夫，如果我們要講理論，這個一字的哲學，可以寫一部專書。

現在參考朱雲陽真人的批註，他的確有獨到之處，非常好。他的批註說：「此節，言煉己之功，在乎得一也。」所以百日煉己築基要得一。「《度人經》雲」——這是道家的經典，「中理五炁，混合百神，可見中黃丹扃，爲萬化統會之地。譬若北辰居所，衆星自拱。學道之士，從此溫養子珠，勿忘勿助。」孟子云：「心勿忘，勿助長也。」孟子傳你的口訣最重要的就是勿忘勿助。我們打坐修道，勿忘勿助就是不增不減。但是我們做工夫不是在那裏增，就是在那裏減，所以做不好。

這個「一」向哪裏找？你不要去找！打坐兩腿一盤，這個時候很定就是一。到後來，你只要加一點點，手也擺好腿也盤好，心想這個時候我要打坐了，完了！已經是二了，不是一了，接着就三、四、五、六、七、八、九、十都來了。 所以大家要靜，什麼時候是靜呢？你不需要求靜，只像是想要休息一下。休息還不簡單嗎！說休息就休息，如果說，格老子我要休息啊！那已經不休息了，已經多此一舉了，就不能得一。

「久之神明自生，漸漸四通八達，身中九竅百脈，三百六十骨節，八萬四千毛孔，一齊穿透，自然光潤和澤，感而畢通。即易所云，美在其中，而暢於四肢也。故曰，黃中漸通理，潤澤達肌膚。丹道有初有終，有本有末。初者煉己，下手之功。終者入室，了手之事。」最後要閉關「入室」，到了房間密不通風，內外隔絕。所以道家真到了閉關，就是要 「了手」 了，在要成功之前，只差最後一點，必須要隔離人事跳出去。

「初如木之有幹，本也。終如木之有標，末也。然須知最初下手一步，便是末後了手一步。」 一點沒有錯，最初的就是最後的。所謂「但得本莫愁末」，這句是禪宗永嘉大師說的。「初基一步，便踏着正路，從此循序漸進，修持之功，自然節節相應。原始可以要終，即本可以該末矣。故曰，初正則終修，幹立未可持。然則孰爲初？孰爲本？要在一者而已。」什麼是一？「未生以前，惟得一則成人」，就是一念動了，來結胎了，結了胎有生命了，「有生以後，能抱一即成丹。

道家這個哲學，據我的知識範圍，全世界人類的學問，只有中國講這個。這一句話我可以絕對肯定地講，其他國家沒有這個文化。道家認爲自己這個生命裏頭，可以再產生一個生命，人自己本身可以生出一個東西，因爲人本來是有這個功能的。

# 第30-05講 一產生一切

人自己的精神如何另外產生一個生命？這個道理我們再參考一個數據，這很妙。佛經講三界：欲界、色界、無色界。我們都在欲界的下層，是太陽系統下的，太陽系統以上的還有好幾層，都屬於欲界。欲界的生命，是靠兩性結合，有性的行爲纔能夠誕生生命，兩性的結合叫精交，欲界下層是精交。欲界上層還有男女兩眼相視一笑就懷孕了！有的是男人懷孕，所以呀男女平等，女性趕快到那邊去！那是真平等。那麼男人生孩子怎麼生呢？頭頂裂開生出來的，差一點從肩膀這裏出來。全世界人類文化，講天人之間，沒有第二家像佛講得那麼詳細。

色界沒有欲，有愛！那靠什麼交呢？氣交。還有，無色界是神交，連兩個相視一笑都沒有了，自己意念一動就有化身，也不從男的生，也不從女的生。所以我叫你們研究「三界天人表」，你把佛學的生命道理研究清楚，你就懂得修道了。

道家這個原理也是這樣。我們的生命很可憐，任由它衰老、死亡，真可惜。道家說，懂了方法修持，生命本身可以

放下，另外產生一個新的生命，永遠不死。即使再死一個，又可以生出來一個，生生不已，都做得到！這個叫做「能抱一即成丹」，就是把精、氣、神凝合。

「蓋一生二，二生三，三生萬物。順去生人生物者，此一也。」順着自然是欲界的道理，像我們生人是順着來的。「而三返二，二返一，一返虛無，逆來成聖成仙者，亦此一也。」道家告訴我們，路子倒轉來走就成仙。其實佛家雖不講，也是一樣的道理。

所以道家說還精補腦，長生不老。據我的研究，人衰老，第一是頭腦老化，腦下垂體不老的話，眼睛不會老，腦下垂體有如此之重要。你看那個不老的人臉上沒有皺紋，他這個腦袋越來越長高了。所以南極仙翁長着像個冬瓜一樣的腦袋，實際上是把皺紋向後面拉，腦袋長充實了，腦下垂體荷爾蒙足了。普通老化的人，你看那個額頭就矮了，皺紋越來越多，因爲頭腦衰退了。很多老朋友講，老了記憶力衰退了。我說，你們是不努力，我現在越老反而覺得記憶力越強，比年輕讀書時還要強一點。爲什麼呢？你們不是記憶力衰退，是自己覺得老了，這種心理衰退是最可怕的事。生命是可以拉回來的，這是我們文化最寶貴的發明，希望你們每一位都長生不老！

# 第31-01講 一到底是什麼

《參同契》上次講到這個一，這個問題在後代的道家，是個爭論的焦點。後來修道人產生的爭論是守一，這是專門的術語。一般都在這個身體上守一，於是守一就變成守竅。所謂守竅普通的就是守三個丹田，這不是說守丹田就一定是對的，我只是給大家做一個介紹。一般都守上竅，就是印堂、山根這裏。這是中國人看相的名稱，所謂印堂是左右眉毛之間，山根還要低一點，在鼻樑上端和額頭連接的地方，在道家的術語稱之爲上竅。下竅是在肚臍以下一寸三分。中竅是兩個乳房的中間。後代的道家所謂三竅，也叫三丹田，前面都介紹過了。古人好像傳一個竅，也是很嚴重的問題。 另外還有個名詞叫做「祖竅」，那又不一樣了！

這些丹經所謂守一，是根據老子所講一的道理，「得其一，萬事畢」，一般守着這麼一個地方，死死地打坐，認爲是守竅，是守一，就是修神仙之道。有沒有效果呢？有效果，但並不是什麼神仙的道法。如果把注意力集中到身體某 一點，久了以後，氣血都向這一點集中，因此發生特別的現象。有些守竅守到神經受氣血的影響，內在震動。像這些特別現象一來，配上自己心理上的觀念，就認爲這是氣脈走通得道了，其實這都不相干的。你如果每天看那個手指頭，看了三年，這個指頭會變長變胖，因爲精神專注的作用。

但是守上竅，血壓高不能守；血壓低的或貧血的人，初步學也很困難，頭會發暈。守下丹田更嚴重，有些人越守肚子越大，不是小腹大就是胃這裏特別鼓出來。女性守下丹田往往毛病更多。這三竅是有作用的，與一般中醫所講的上中下三焦有連帶關係。但三焦究竟是個什麼很難講，我們外行勉強講內行的話，應該是屬於荷爾蒙所分佈的腺路。

但是，「得其一，萬事畢」不是守竅這個道理這麼簡單。一是個什麼？我希望諸位看一下朱雲陽真人的註解，他的註解等於喫很穩當的中藥，雖然不能救命，但是不會有後遺症。他說：「太上雲，得其一，萬事畢。又曰，穀神不死，是謂元牝。」所謂太上就是老子，是道教對他的尊稱。在老子《道德經》上有穀神、元牝的名稱，過去我們研究老子的時候已經提到過穀神，谷就是山谷，是個狹長陰暗的地方，有三角形、布袋形、長方形。有一種山谷是進去之後沒有出路，等於山洞一樣，不過比較大而深，空氣不對流，所以有迴音，這樣的地方不能住人。另一種山谷是兩頭相通的，空氣對流，但是幽深。穀神是形容一個空靈的地方，越是空到極點，我們反而感覺很難受，好像其中有神，有不可知的一股力量，這是老子所講的穀神。

元牝，現在用的這個「元」字，老子原書是「玄」。這個「玄」字研究起來也很麻煩，根據老子自己所說，是「玄之又玄」，簡直是不能解釋。後世的學術家又分兩種解釋：一種認爲「玄」字代表了宇宙的形象，形而上與形而下的關係是個連環圈，彼此相連，你說它屬於哪一頭，都不一定。

另一種屬於唯物思想的解釋，這個「玄」字古代是上面點一點，掛下來一條線，連着兩個圓圈。那個就代表細菌、微生物，或者人的精蟲，這些東西都屬於古代的「玄」字，它是個象形，像小蟲一樣活動的東西。

# 第31-02講 穀神與本性

「牝牡」兩字是母性、公性的生物分類代名詞，所以我們一看「牡」字就曉得是公的，一看「牝」就曉得是母的。宇宙間萬有生命都從母性的身體而生，所以它叫「玄牝」。穀神不死，空靈的那個地方，它使用的價值永遠不會死，這是老子的話。我們的重點現在不是老子，是研究丹道。

他下面說，「穀神至虛而至靈，其妙生生不已」，這是穀神，至妙至靈是個空洞的東西，空洞的東西反應很快的，佛學所謂感應道交。「感應」兩個字從《易經·系傳》來，「寂然不動，感而遂通」，講這個生命的本來。穀神這個東西，生生不已，「從生生不已處，分出元牝」，是一個能夠生萬物的根源。

元牝與穀神名稱不同，「其體則一，其用則兩」，是一個東西，但作用不同。一般修道家的，專門在身體上找這個東西。身體上找就很難了，我們千萬不要想在身體上找。譬如我們曉得人體的神經、氣脈是左右交叉的，所以你守上竅， 有時候影響下部，守下竅影響上部，這是一套醫學的道理，可以說是道的術。術的意思是一種方法，不是道體。

元牝與穀神是一個東西，生生不已的，是真正的祕密，「祕在掩蔽二字」，掩就是蔽，蔽也就是掩，等於我們講古代有個人學作詩，作了一句「關門閉戶掩柴扉」，關門是關門，閉戶也是關門，掩柴扉也是關門，說了半天只講一件事，豈不是空話嗎！可是他在文字上，有三種不同的玩法。我們假設這書中的話也在玩文字，「掩者，掩其玄門，蔽者，蔽其牝戶」，這句話還是沒有老老實實講出來玄門在哪裏，牝戶在哪裏。

「若非一者在中，豈能掩蔽」，就是中間這一點的作用，就把它關閉。「然非掩蔽於外，亦不成其爲一」，外面關閉了，裏頭纔能夠得一。看道書真要命，每到這種重要的地方，就是一句話：「此中竅妙，非得真師指授。」要真師指點！我曉得哪個是真師呀？困難就在這裏。佛學說到「善知識」，就是明師，如果「不擇利智而教之」，老師對這個學生前生的根器都不知道，隨便傳法，這個老師是犯戒的，很嚴重呀，犯戒是下地獄的。依佛家的講法，弟子對老師不選擇，也是犯戒的。所以講了半天，雙方最好都不要幹。老師如果得道有神通知道前生，那比較好辦；我們當弟子的就很難辦了，誰曉得哪一個是明師呢？這就是道家和密宗的考驗，講到最後留一手，始終不講。其中的巧妙就是，如果沒有真正的明師，「縱饒慧過顏閔，莫能強猜」，就算你的聰明智慧超過孔子最好的學生顏回、閔子騫，你也推測不出來。「況世間凡夫乎」，更何況一般凡夫，更推測不出來了。我們現在只好看書研究了，哪裏去找個明師呢？

「故曰，一者以掩蔽，世人莫知之。所云黃中，是指出祖竅之中」，這裏又來個祖竅。「所云一者，是指出祖竅之一。知中，則知竅。知一，則知竅中之妙。知竅中之妙，便知本來祖性，便知守中抱一，是養性第一步工夫」。知竅中的妙，你就明心見性了。正統的道家講性命雙修，不能只修 一邊。所以道家看學佛的人，只念佛、打坐、參禪，那是修性不修命，所以身體搞不好。幾乎每一個學佛的人都面帶菜色，百病叢生，都有病。因爲他只修性不修命，從心性人手，命功不知道，「此是修行第一病」。你說自己修行怎麼好，但是身體又那麼壞，比普通人還差，這個就是不大對了。但是道家也反對只練身體，紅光滿面，相貌堂堂，好像百病不生，最後倒下來死的時候，一下子就走了。這個叫做只修命不修性，沒有修明心見性，只鍛鍊身體，守竅，「萬劫陰靈難入聖」，你修一萬輩子，還是不能成仙成佛。因此，正統的道家主張性命要雙修。

那麼這裏所談的，就是說要知道本性在哪裏。現在我們有個問題，本性是不是在穀神境界，玄牝不死的那個祖竅裏頭？他在這裏露了一個消息，把這個形象給我們畫出來了——「守中抱一」，在真正得定的境界，到了氣住脈停，雖然不談明心見性，這是「養性第一步工夫」。所以我們大家講氣脈打通，爲什麼修行要打通氣脈呢？打通氣脈的目的是氣住，氣滿足了，充電一樣充滿了就停住了，那麼脈也停了。這個後天的作用不來，自性的清明就不會現前。道家把這個講得很高，即使如此，不過是到達「養性的第一步工夫」。一點沒有錯！這一點我很同意，承認他這個說法是對的。不要認爲得定了，就是一念不生全體現，還不是那麼簡單。更何況你的思想妄念始終定不了，連「守中抱一」都還沒有做到，氣住脈停更談不上。因此，不要說明心見性，連養性的第一步工夫都沒有到。

# 第31-03講 兩藥互用

## 兩竅互用章第七

上德無爲，不以察求。下德爲之，其用不休。上閉則稱有，下閉則稱無。無者以奉上，上有神明居。此兩孔穴法， 金炁亦相胥。

知白守黑，神明自來。白者金精，黑者水基。水者道樞，其數名一。陰陽之始，元含黃芽。五金之主，北方河車。故鉛外黑，內懷金華。被褐懷玉，外爲狂夫。

金爲水母，母隱子胎。水爲金子，子藏母胞。真人至妙，若有若無。彷彿太淵，乍沉乍浮。退而分佈，各守境隅。採之類白，造之則朱。煉爲表衛，白裏真居。

方圓徑寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高。旁有垣闕，狀似蓬壺。環匝關閉，四通踟躕。守禦密固，遏絕奸邪。曲閣相連，以戒不虞。可以無思，難以愁勞。神炁滿室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。動靜休息，常與人俱。

## 兩藥互用

這一章也是講養性，我們先看朱雲陽祖師的分類批註：「此章，直指坎離兩竅之用，爲金丹關鍵也。」現在講坎離兩竅，坎也是耳朵，離是眼睛，打坐的時候，就是修四個字：「收視返聽」。那麼佛家呢？「收視」，就是觀自在菩薩的法門，有觀有照，是收視的工夫；觀世音菩薩的耳根圓通法門，則是返聽的工夫，這是兩條路。佛學在翻譯的時候，有「觀世音」、「觀自在」兩種名稱，所代表的則是兩種修行的方法。這是舉個例子，說明坎離兩竅。

到現在爲止，還不曉得這兩竅在哪裏，還沒有找到呢！在本章裏頭講它爲金丹的關鍵，我們修道想修成這一顆丹，喫下去長生不死，那麼這個藥在哪裏找呢？不在外面找，因爲它就在我們自己生命裏頭。所以中國有些道書，這個藥字寫成左邊一個自己的「自」，右邊寫一個家庭的「家」，自家下面寫一個「水」字，寫成「(右圖)」，就是自家本身上的東西。但是你看到這個「水」字不要誤會，連小便【自家水】都不敢放了，那就不得了啦！

有些修道家的人一輩子不洗澡，怕洗澡漏了元氣，不敢放屁，說放屁也把元氣放掉了。所以忍屁不放，久而久之臉上一股黑氣，大小便中毒了。修道家的千奇百怪，千萬不要走這樣錯誤的路。有許多修道的朋友一看就是這個路數，我說你腸子裏的瓦斯不放掉，將來裏頭會結塊成病的，那真是「結丹」了。那個丹是擔心之「擔」！結成硬塊就只有動刀了。

# 第31-04講 上德與下德

第七章原文：「上德無爲，不以察求。下德爲之，其用不休。」上德、下德兩個名稱，是老子提出來的。昨天正有幾位先生談到，有一位素來不同意老子，他對老子的陰柔之道很有意見。

我說老子陰柔之道沒有錯，陰柔不是害人，陰柔之道最高是德，所以老子這本書稱《道德經》。我說你老兄不要忘了，老子這一本書分上下兩部，上經專門講道，下經專門講德。中國古代的文化四書五經，「道德」兩個字不是連起來用的，道是道，德是德。道是講體，德是講用，講行爲，而且古人解釋「德」字，德者得也，一件事情做出來，有很好的成果謂之得。那麼上德、下德這兩個名詞，在老子的書上是屬於下章。我們拿現在的觀念講，最上好的行爲是上德，次好的行爲是下德。可是在《參同契》這裏不同了，上德是昇華的，下德是普通做基礎的。

原文又有兩個名詞也屬於《道德經》，一個是無爲，一個是爲之，就是有爲。前天有一位同學寫日記，提到呂純陽 《百字銘》中「養氣忘言守，降心爲不爲」，他對這一句解釋不通，在日記上提出要我解答。呂純陽「降心」兩個字採自 《金剛經》，有意地把這個妄念空掉，有意就是有爲，有爲工夫是不對的。「爲不爲」，實際上是爲而無爲，不要真有意去做，那樣就落於痕跡，變成下乘道法。這不是很簡單的兩句話嗎？那麼你說我不要打坐，不要修道就成道了，不行！非「爲」不可。你還是要照規矩來，所以爲而不爲。上德是無爲之道，上品丹法什麼都不求。

昨天有一位青年朋友來，是修道家的，進門我一看，就知道他肝臟有病，因此而來求道。這叫做「臨老投僧，臨死抱佛」，快要死的時候找和尚來唸經了，修道的人也多半如此。我說你這個青年人，身體不好來修道，你有什麼工夫？他說他學的無爲法，我也只好笑笑，真是開口說大話，空口說白話。等於學禪學佛的講放下，放下已經是有爲法，有個可放下的已經不對了。無爲法是自然的，就是這樣，一切無所爲。假使我進一步問你，你既然無爲，何必修道？修道就是有爲了，修都不要修，還有個什麼道呢？道也不要道，那就是上品丹法，真正無爲。

所以這個之難，上品丹法「不以察求」，不是在裏頭閉起眼睛打坐觀察，看個光啊！守個氣呀！還守個竅呀！打坐的人守竅，當你守在這裏，心不曉得想到哪裏去了。哪個人能夠守竅守到永遠不動一個念頭的？如果有這樣的人，雖然不神通，也要神經了。有些人說，我這裏在跳，你天天看守着這裏，那個氣血向這裏衝，搞得不好就是鼻子出血，如果作意太過，尤其是中老年人，加上血壓不對的，算不定就腦充血。千萬不要玩這個，最好走上品丹法，「上德無爲，不以察求」，也不要守，也不要管。我上次提過道家的《清靜經》，你們好好去看一看，文字很短，內容非常非常好。佛教的《心經》是講心性之道，《清靜經》裏頭還帶着講工夫，這個是上德。

「下德爲之」，等而下之，是有爲的工夫，做有爲工夫「其用不休」，要以不休起用。後來佛家也採用，實際上這個是老子的東西，在有爲與無爲之間修道做工夫，究竟是有爲法，還是無爲法？形而上道是本體，是無爲的；但是我們不管是學佛修道，修的都是有爲法。佛法最高是空，因爲我們達不到空，所以所用的方法都是不空的，是用不空方法，以求得自己最後達到了空。道家也是一樣，真正的道是無爲，「上德無爲，不以察求」，你看不見，摸不着，找不到。但是，你想達到形而上看不見摸不着找不到的道，必須要從有爲方法做起。有爲到了極點，才能到達無爲。明朝有位栯堂禪師，詩好道也高，他的修道經驗有兩句話：「千丈巖前倚杖藜」，靠着這個柺棍，「有爲須極到無爲」，佛道兩家一切工夫，都是從有爲法下手，有爲到了極點時，才真正得了無爲的道。

「上閉則稱有」，上面一關閉就是後天了，則稱有。「下閉則稱無」，下面一關閉，就得到道了，空了。這兩句話不曉得講些什麼，這個上下兩竅，究竟是怎麼樣關閉？先休息一下再講。

# 第32-01講 上竅與下竅的功能

我們剛纔研究到「上閉則稱有，下閉則稱無」，先介紹有形的上下兩竅。中國的道家及醫學，把人的生命，從懷胎到出生歸納屬於先天；一出孃胎是先天裏頭的後天；由嬰兒知小孩階段，女性第一個七年，男性是第一個八年，都還屬於先天卦的範圍。我們頭頂心有個有形的上竅，這個頂門穴道，醫學叫百會穴，道家稱爲泥垣宮，密宗稱爲頂輪穴，名稱不同，都是有形的上竅。

在身軀的底部，肛門與前陰之間有個三角地帶，叫做會陰穴，在密宗稱爲海底，印度的瑜伽術叫做靈蛇穴，是這個生命的靈力活動所在，這是有形的下竅。

嬰兒生下來，據古人相傳，這個時候頂門上竅沒有封閉，他的神還與天地相通。「上閉則稱有」，上面一封掉，嬰兒纔開始說話，那就是後天生命的開始。上竅一閉，下竅就開，就向下走了，人就慢慢長大，所謂情竇初開，男女的情慾就慢慢來了。所以「上閉則稱有」是有形的。那麼修道 呢？上面一閉，生命向下面走，尤其這個世界的生命，都從男女兩性的下體延續下去的，生生不已。所以修道的人，要修到把開了的下竅重新關閉，從海底竅開始，煉精化氣，煉氣化神。到了煉氣化神時，上竅開了，修密宗的叫做開頂。

密宗真正開了頂的人很少，我親眼看到過。我們當年拜一個老師，四川人，是不是神仙我不知道，不過一般人叫他神仙。他那個時候八十幾了，可是心理狀態很年輕，也沒有什麼脾氣。他的頂門是開的，我們經常去摸，裏面有跳動，像嬰兒一樣。還有一點，他八十歲的人，乳房這麼一擠，可以擠出奶來，那也是真的。根據道家說法，這一類的可算地仙，走路很快。《神仙傳》上講「行疾奔馬」，我們沒有看過他跟馬比賽，我走路還算是輕便，可是當年跟他走路，也有點喫力。這都是我親眼所見。

後來在西藏，看了這些喇嘛，什麼頂門開了插草呀！我給自己插過，也給人插過，那不算真開。氣脈打通必然會開，而且開的時候會有震動的聲音，所謂頂門一聲雷，嘣！你們真修到那個時候會把你嚇昏了，就像天上打雷，一大聲震動，就震開了，是有這種現象。

所以「上閉則稱有」，開始了我們後天的生命。修道是「下閉則稱無」，下面關閉了，精氣神不漏，不向下走了，叫做「無」。不是沒有，而是空靈了，還歸於空無。所以「無者以奉上」，下面的作用不再起了。在佛家也有很多的說法， 起碼是「馬陰藏相」。伍柳派非常注重這個，「馬陰藏相」沒有什麼稀奇，練氣功的人也做得到，練童子功的人也做得到。「馬陰藏相」不要亂練，過分練氣功，會睪丸收縮，那不是「馬陰藏相」，而是一種病態，搞不好最後還要開刀，或者攝護腺（前列腺）這些地方都會出問題。真正「馬陰藏相」是個什麼樣子，也不要亂去猜想。

總而言之，如果講「馬陰藏相」，那是外表，實際上「下閉則稱無」，就是下面完全無漏，頂門重新開了。「上有神明居」，從頂上開始，老實講學密宗的人，到了這個境界，才真正叫做灌頂，不是像現在鈴子搖一搖，拿個瓶子裝水倒一倒，就算灌頂。天主教叫洗禮，這都是同一個系統下來的。這個時候是入定的境界，豈止光明，而且霞光萬道。不到那個境界不要去幻想，幻想不但沒有霞光萬道，反而是神經萬年。換一句話說，是頂門的脈打開了，這就是氣脈問題。我們說任督二脈、三脈七輪都打開了，就是到了這一步的境界，這個時候肉體上是氣住脈停的現象。

道家還有一個祕訣，張紫陽真人說的：「一粒金丹吞入腹，始知我命不由天。」就是道家所標榜的「萬化在手，宇宙由心」。這個丹藥不是用嘴巴喫，這是道家的隱語，是另一個口，哪裏呢？就是上竅這裏。現在我公開講了，反正我也沒有道，我也不是神仙，讓你們年輕人去修吧。也許你們修成神仙，將來你能幫忙拉我一把也不錯。天元丹從頂上下來這個時候，古人當它是不傳之祕，我覺得沒有什麼，這可以明講，一般人就算曉得也做不到。

# 第32-02講 上下氣平衡交換

注意下面一句話:「此兩孔穴法，金炁亦相胥」，上下互用，這個是火候了，很難。你們做工夫做到頭昏、頭重，還談不到這個境界。氣向上行，就會有頭昏的現象。你們問經常頭痛怎麼辦，我說把腳扭一扭，是「其治者在下」的道理。因爲那不是真的氣上來，是虛的，你元氣沒有上來，頭輪的氣脈打不通，很脹。你去量血壓並不一定高，反而是低血壓，那是氣上不來的原故。所以我經常笑現在的人是科學迷信，我不量血壓，也不檢查身體，因爲我活到這個年紀，用了幾十年很夠本了。即使檢查出來，有個不好怎麼辦？不好也是死，好也是死。已經曉得最後是這麼一件事，所以懶得去麻煩檢查。

血壓跟着氣候、情緒都在變化，氣候溼度太高，大家這幾天就感覺沉悶。注意現在是陰曆五月，干支是午月，溼度高，人就容易昏沉愛睡，那是因爲陰氣剛剛萌芽。這個時候有些人覺得難過，我說這個時候最容易死人的，早晚氣候不同，血壓不同，情緒心境好就高興，也許血壓就高。有些人還買一個血壓計放在旁邊，進來量一量，出去量一量，活得好辛苦啊！就合了老子的話：「吾所以有大患者，爲吾有身，及吾無身，吾有何患。」如果能不爲這個身體忙，還會有什麼痛苦呢？

但是上下這個氣，隨時要交換的，所以我常常問，你怎麼醒來怎麼睡着的？這與兩個氣都有關係。這兩個孔穴要想打通，「金炁」必須平衡，金也不是元氣，西方屬金，金屬白色，「金炁亦相胥」就是要平衡的意思。我經常問人，你們天天講任督二脈通了，通到哪裏去了？你轉河車轉到什麼時間爲止？都答不出來！修佛家止觀法門修數息的，坐在那裏已經數了幾十年，我說學會計都比你高明，你在那裏數下去幹嗎呢！「一數二隨」，你數了以後，覺得呼吸跟心念一配合，就不要數了，接着是隨息的方法。所以一般人修道，至少在我這個不修道的人看來，是蠻可憐的，古人叫做「學道之愚」，被道騙了。其實道也沒有騙你，自己被自己騙了。

# 第32-03講 性命與祖炁

這幾段，朱雲陽祖師批註得太好了，諸位學道家的，不要輕易跳過去。現在我們花一點時間念一念：「此節，指兩竅之妙用也。大道，非一不神，非兩不化。」這是道家的中國文化，一定要達到專一，那個神靈境界纔出來，這是講道的體。道的用呢？「非兩不化」，就是陰陽二氣。「上章雲，一者以掩蔽，既明示人以得一矣，然而掩蔽之妙，其體則存乎一，其用不離乎兩。蓋金丹妙用，只在後天坎離。」有了生命以後，「坎離妙用，不出先天乾坤」，坎離也好，乾坤也好，都是代號。他現在講，「究竟只是性命二字」，只是兩個作用而巳，一個性一個命。「性者，先天一點靈光，真空之體也」，一念不生全體現謂之性。「其體，圓成周遍，不減不增。在天，爲資始之乾元」，拿宇宙來講這個自性，名稱不同，引用《易經》資始的乾元就是萬物靠它。「在人，便是父母未生前，本來面目」，拿人來講，他說是乾卦之體。「故名上德，此中本無一物。靈光獨耀，迥脫根塵」，這是引用百丈禪師的話。「若從意根下卜度推求，便失之萬裏」，本性的東西你用妄想分別心，用意識心來求，就不對了。「蓋性本天然，莫容擬議」，講它空也不對，講它有也不對。「直是覓即不得」，你要找一個明心見性就錯了。「故曰，上德無爲，不以察求」，就是講性命雙修這個性。

「命者，先天一點祖炁」，「祖炁」是父母生下就帶來的，所以胎兒在孃胎裏也在呼吸，不是靠鼻子是靠臍帶，一切都通過母親的呼吸，也是通過臍帶活着。一出孃胎，臍帶剪斷了以後，就開始靠鼻子呼吸了。這個臍帶也是上閉下閉的道 理。「先天一點祖炁妙有之用也」，這一點就是佛家講真空妙有。「其用，樞紐三才，括囊萬化。在天，爲資生之坤元」，在《易經》是屬於坤卦大地。「在人，便是 地一聲時，立命之根」，人出孃胎時胞衣打破， 的一下，小孩出來，然後臍帶剪斷，鼻子開始呼吸，這是命根開始，「故名下德」。

「其中元炁周流」，所以密宗、道家，真講修氣並不是修呼吸之氣！也不是精蟲卵髒的精！就是這「先天一點祖炁」，那個生命的功能。這一點電能的充沛，「潛天潛地變現無方」，無所不在，也無所在，在身體內部你找不到。「若向一色邊，沉空守寂」，色就是指身體，你如果在身體上找，守什麼上竅、中竅、下竅，「便墮在毒海」，你就中毒上當了！身體任何部分都沒有它。

「蓋命屬有作，不落頑空」，你如果只想空，以爲是道，不曉得修命功，身體上的變化也不懂，那你白修一輩子！佛家道家叫這個爲「頑空」，你修了沒有用，跌落頑空。「一息不運即死」，這個息不是氣，這個元炁一下不轉動，就停擺 了。「故曰，下德爲之，其用不休」，源源不息，永遠生生不已而來。「上閉則稱有者，坤入乾而成離也」，這個坤卦代表這股氣，就是命功的成就，氣脈成就了，到達自己真空之性出現。「先天之乾，本是上德，只因坤中一陰，上升乾家, 陽炁從外而閉之。所謂至陰肅肅，出乎天者也。乾中得此一陰，性轉爲命，感而遂通，遂成有爲之下德矣。」所以慢慢你們坐得好了，自然會恢復胎兒那個呼吸。所謂密宗的氣功，什麼九節佛風、寶瓶氣，都是勉強的方法。不用勉強的方法你打不通氣脈。打通了以後，最後恢復到胎息，鼻子呼吸停止了，恢復到胎息，像胎兒的呼吸一樣，下丹田自然呼吸啦！到這個時候，女性恢復到十幾歲以前的身體，男女一樣，沒有差別。

# 第32-04講 一升一降的法門

「人但知離體中虛，便認做真空」，一般人只曉得打起坐來，心裏頭空空洞洞，認爲這個是空。「不知這一點虛處，正是真空中妙有」，真的一念不生全體現，你認爲是空，這個不是空，是有。「喚作無中有」，「無」裏的真空中妙有。「下閉則稱無者，乾入坤而成坎也」，先天本性到了後天，身體上變成後天的坎卦，坎卦屬於水。「先天之坤，本是下德。只因乾中一陽，下降坤家，陰炁亦從外而閉之。所謂至陽赫赫，發乎地者也。」這個時候你是內外一片光明，「至陽」怎麼叫「發乎地」呢？從「下德」修起，身心氣脈打通了，氣住脈停充實了。所以我常常告訴本院出家的同學們，釋逝牟尼佛高明，教修白骨觀，從腳趾頭觀起，就是這個道理。佛不給你們說穿了，要你們自己懂得。「坤中得此一陽，命轉爲性」，恢復到本來真空。「寂然不動，依然無爲之上德矣」。

「人但知坎體中實；便認做妙有」，一般人修道只要下丹田一充實，念頭都不敢動，生怕這個東西跑了。「不知這一點實處，正是妙有中真空，喚作有中無」，所以念一空了，這個氣體自然充實。「坤中既受乾炁，還以此點真陽，上歸於乾，是謂反本還原，歸根覆命」，到達這個境界修道，「自是先天神室中，產出一點鄞鄂」，鄞鄂是城牆一樣，築了一個範圍。有了這個範圍，外面打不進來了，裏面也打不出去 了。「是爲萬劫不壞之元神」，真空妙有修到了，你說它空嗎？是有的；有嗎？是空的，這個就是「丹頭」。

別的道書上不是這樣說的，這個靈丹一點，點鐵成金，就是這個東西。這個修成了是萬劫不壞的，身外有身都是這個來的。「故曰，無者以奉上，上有神明居。神明之妙固，全在中黃正位。」中黃我們以前解釋過的，在有形的身體上是中宮，也可以說是青春腺的這一部分。人年紀大了，不管男女，青春腺已經死亡，所以身上的樂感就發不起來了。「中黃正位」，有形的如此；無形的「中黃正位」是歸到坤體，一念不生，絕對清淨。「然非坎中真金之精上升，離中真水之炁下降」，上下兩炁降升而來，所謂上從天而降，下從地而升，就在中黃這個之間，「有無互入，兩者交通成和，神明亦何自而生耶」，所以上下要交。

那麼密宗呢？在座有幾位法師學過密宗的，你們就知道，往生法跟藥師佛長壽法，必定要連起來修，也就是這個道理。一個往上升，一個往下降，講穿了就是那麼一回事。 所以學術上說，究竟密宗是由道家傳過去，還是道家由密宗傳過來呢？這是人類文化的大問題！埃及、印度、中國這三大東方文化究竟的關聯在什麼地方？這個問題很大了，連畫符唸咒，也有很多相同的，修道的方法也相同。現在懂了這個，就懂得往生法與長壽法爲什麼要合修。所謂不死之法還不是這個，等我哪一天高興了，再慢慢告訴你，反正同這個有關係的。

所以《參同契》上說，「故曰，兩孔穴法，金炁亦相胥」.無形的即坎離兩卦，有形的我剛纔也跟大家講了。「兩孔穴即坎離兩用之竅妙，所謂元牝之門，世莫知者也。」這一段講完了。

# 第32-05講 黑白是什麼

現在回到魏伯陽祖師《參同契》本文，「知白守黑，神明自來。白者金精，黑者水基。」這裏開始講修道做工夫的有爲法了。什麼叫「知白守黑」？這也是用老子的話，我們畫太極圖，一半黑一半白，這是中國文化傳統來的。後來佛經從印度翻譯過來，也採用了黑白兩個，把一切善業叫白業，惡業叫做黑業。還有佛教講白月是講上半月，黑月是講下半月，這個也要知道。

白有時候是代表陽性的、乾淨的，黑代表純陰的。但是你要知道，不要一定討厭黑的！陰的力量跟陽的力量是一樣的大，而且陰的需要也跟陽的一樣大。太空的黑洞，什麼東西一進這個黑洞就完了，裏頭不曉得是怎麼一回事，科學家現在沒有答案，正在研究。我們是隨便講的，不要信以爲真。道家的原理講，太空中當然有這些黑洞，這是「至陰之精」，它的功能幾乎比太陽還要厲害，太陽能是放射的，它是吸收的。這個宇宙的功能，以道家、《易經》的道理看起來，是可以解釋的，不過科學並不是這樣講。

這是講「黑白」兩個字，大家修道學佛打坐，閉着眼 睛，裏面黑的，全體都是純陰境界，哪裏有個至陽呢？連一個小陽都養不出來，都是五陰蓋起來的。真到達得定以後，內外光明，白日境界來了。所以他這裏告訴我們，根據「知白」而「守黑」，你要想到光明是從陰中來，陰極就陽生，你也不要厭惡陰，它兩個一樣。所以修純陰、純陽都能成道，就是「知白守黑，神明自來」這一句話。我們大家學佛打坐，也不要求啊！剛剛跟朋友談，也不想成仙，也不想成佛，就是休息。祖師告訴我們：「上德無爲，不以察求」，你求不來的。那麼道怎麼來呢？我們可以引用孟子的一句話：「學問之道無他，求其放心而已矣。」你放心了，一切放心，放下來，就會有個答案給你。魏伯陽祖師講的，只要你得定，「神明自來」。這就是後來禪門裏頭的一句老話：「久坐必有禪。」其實久坐不一定有禪，但是這一句話也通啊，只要能「知白守黑」，自然「神明自來」。

「白者金精」，這是中國文化的五行之學，陰陽家的學問。白屬於金，金屬於西方。金並不一定指我們戴的金戒指這個金，是一個代號，代表堅固之性，等於佛家的地、水、火、風，也是個代號。堅固之性謂之金，有時候道家就用這個金字代表性。因爲這個性是顛撲不破、不生不滅、不垢不淨、不增不減，所以形容它是「金剛」。白是「金精」，金精也是西方之精也。

「黑者水基」，黑代表水，水屬於北方。五行中的水並不是我們喝的這個水，液體有昇華力量的就是水。這個我也給大家講過的。人類的文化，都認爲這個地球開始什麼東西都沒有，就是一個液體在轉。佛學也講到，說一個氣流，轉了二十劫數。拿有爲的時間來計算，不曉得幾百千萬年，轉轉轉，轉到最後，水凍攏來，凸出的是高山，低窪的是海洋，地球就形成了，也不曉得經過幾百千萬年，都沒有人類。

人類的來源，各有各的說法。基督教、天主教說是上帝造的，這是一種說法。佛學講是光音天來的人種，光音天的天人都會飛，不喫東西，一身都帶光。他們到這個星球上玩，看到風景美麗，又吃了東西，佛經叫「地肥」。當然不是肥料，開始喫一點點，後來每一次飛來就喫，喫久了以後這個身體重了，飛不起來，有些就流落在這裏，男女成婚，也不是上了毒蛇、蘋果的當，而是一陰一陽自然成婚啦！這是人種的來源。但是再進一步說，光音天的人種又是哪裏來的呢？佛教還有解答，從上界下來。如果把佛學講人種的來源，把達爾文的《進化論》，同各個宗教的說法綜合攏來，就是一本大書，絕對很叫座。可惜你們年輕的人學識不夠，寫博士論文到處找題目，好東西也不曉得，《大藏經》中多得是。

講宇宙的來源，中國的說法是水開始。所以《易經》的數理《河圖洛書》裏，「天一生水，地六成之」，也同古希臘、埃及、印度的說法一樣，認爲生命的功能，第一樣來的是水，所謂一種凍攏來的液體。那麼我們現在想到了，人的生命所依靠的精蟲卵髒，也是液體，宇宙萬有都是這個液體，反正一個生命有的，都是軟性的。老化了，死亡了，就變成硬性的，硬性的就顯示水分沒有了。

所以「水者道樞，其數名一」，生命的開始，第一個來的是水。「陰陽之始，元含黃芽」，所以修道打坐注重津液、口水。老年人口乾，早晨起來嘴裏發苦、發乾。不管年輕年老，真正修道的人口水不苦，是甜的。但是有一種口水太甜了，那是病！趕快找醫生化驗吧！津液之甜，有清香，乃至清涼，就是《百字銘》裏頭說的，「白雲朝頂上，甘露灑須彌」，也就是密宗的「甘露灌頂」，講穿了是一回事。所以你們學密的要搞清楚東方文化，我現在大概公開了十分之三 啦，其實我就算全部都公開，你們也修不成。

# 第33-01講 光明來自黑暗

我們上次讀朱雲陽祖師批註，他講坎離兩竅互用的方法，我們再補充一點說明。所謂「兩竅互用」就是在方法上，有爲無爲的原理，也就是《百字銘》中所謂「養氣忘言守，降心爲不爲」，「爲」是看起來在做工夫，「不爲」是不做工夫的工夫。

現在碰到的問題是，「知白守黑，神明自來」，知道那個本來白淨的，在用功的時候，閉眼卻是黑漆一團。雖如此，但是不要去求光明，不要另修光明法，因爲黑久了以後，陰極陽生，自性光明出現，「神明自來」。所以，不是你有意去找一個光明出來，而是陰極自然就陽生了。

「白者金精，黑者水基」，這又包括好幾層的意思。道家的這些名稱術語，代表的意義太多了，所以我們不大容易搞得清楚。講一個白一個黑，中間又加上五行的代表，講一個五行，又有內臟的五行、顏色的五行、方位的五行、有形的 五行、無形的五行，好多好多。究竟指哪一個，它沒有一個確定的界線，完全依賴自己上下文熟讀，把它貫通了才清楚。以養性方面來講，「白」代表陽，光明清淨，這個自性呈現，那是金之精。金代表方位是西方，代表堅固不破的自性，身體內部代表肺。肺是管氣，這個白是氣足神圓，這個時候光明清淨就出現。藏密的修法與道家簡直是一樣的，所謂光明出現是靠氣而來，無念靠神而來。「黑」代表水，水在五行裏是生物之母，黑色是水基，也就是精氣的關係，陰極陽生，氣就發了。所以不要看到黑、陰暗，認爲不對，實際上明暗是兩個現象，那個能明能暗的不在明暗上面。一般經典都注重光明，而光明是由黑暗而生，陰極了才生陽。

所以說，「水者道樞」，修道基本道理。「其數名一」，這個數，是根據《易經》「天一生水」來的。「陰陽之始」，所以一陰一陽、一白一黑之間，是先有水，陰極纔能夠陽生。「元含黃芽」，黃芽出在西北，是沙石上面的植物，無根的，自己會生出來。所以道家拿黃芽來代表道的養成，要靜極了陽生，自己就會出現，像黃芽一樣。這都是中國文化許多東西兜攏來表示的。所以這一段是講兩竅的互用，講原理，是有爲法無爲法的互用。

# 第33-02講 金水與修道

「五金之主，北方河車」，這個「五金」就是五行。「五金之主」是來比喻有形的物質，在我們古代金銀銅鐵錫，這個五金之中，金是第一位重要的。究竟五金之主在哪裏？首先我們要了解中國古代的物理科學，它與現代的自然科學是 兩個範圍。我們古代曉得五行生剋的道理，譬如我們小時候念《千字文》，有「金生麗水，玉出昆岡」。《千字文》據說是梁武帝時代周興嗣作的，因爲犯錯，梁武帝罰他在一夜之間，寫一千個不同字的文章，結果他一夜完成了。天亮交卷，滿頭頭髮都白了，不只擔心害怕，那真是用盡了腦筋。這一千個字，都不相同，甚至有時候都對起來的。如果這一千個字用熟了，寫文章很好。

現在我常想，我們的 國文老師，甚至大學國文教授，能把千字文批註，好好發揚出來，已經學問了不起了。譬如說到「金生麗水，玉出昆岡」這兩句，昆岡指崑崙山脈出玉的地方，江蘇也有個昆岡，所以其他有礦石的地方都可能有玉。黃金生於麗水，「麗」者，就是有白水漂亮之地。這是我們古代地質學了，凡是出金礦的地方雨量特別多，水也多，所以古人講得很簡單，「金生麗水」。在我們中國，產金的地方在西部，所以五行中金屬西方，這也就是中國人的自然科學物理。

西藏西康產金，我們到了金沙江一帶，看到河邊很多老百姓整天都在水裏頭，搖啊搖地淘金，因爲「金生麗水」。 中國古代講開礦，道理很簡單，是哲學來的。要知道有沒有金礦，先看水多不多，再看在哪個方位，然後羅盤一擺，雖然沒有百發百中，也差不多了。現在地質學家也沒有百發百中的，所以黃金生在水多的地方，是中國古老的科技學說。

「五金之主」，講的還是水基，修道同這句話有什麼關係呢？先從打坐講起，不管是佛家道家、密宗顯教，都是以靜爲主，靜極了，陰極則陽生。所以打坐久了以後，工夫到了，口水也來了，精氣也發動了。爲什麼呢？「五金之主， 北方河車」，北方屬水。這個河車是哪裏來？天河，銀河。《千家詩》上有「天階夜色涼如水，臥看牽牛織女星」。像我小的時候，家裏只有我一個孩子，父母很寶貴，夏季晚上一到，在院子裏先鋪好竹牀，然後躺在上面仰看星斗。媽媽吃了飯，洗好澡，坐在那裏給我打扇子，趕蚊子。自己躺在竹牀上，「臥看牽牛織女星」，看到這一條天河，由南到北，偏向西北，很清楚。西北這個地方，就是北斗七星這個地方，牛郎織女隔一條天河相望。所謂「北方河車」，北方是「天一生水」，天河之水由這個地方開始。

# 第33-03講 轉河車

現在修道的人有個名稱，任督二脈打通了，打起坐來在轉就叫做轉河車。結果有些老同學搞了幾十年，後來寫信給我，說是火車在轉。我一看是啼笑皆非，現在時代進步了，道家也進步了，變成轉火車了，將來我看要轉太空車了！

河車是什麼？河車是指這個天河！道家到了明末以後，尤其是伍柳派，認爲沿着背脊骨上來這個督脈，連起來前面任脈轉，說是轉河車。現在有許多人傳你一個道，打坐吸一口氣，意識從下面提起來，由背上轉到前面，前面再轉下去，轉來轉去，都說自己任督二脈轉通了，在那裏轉河車。現在明白地告訴大家，假定氣脈動了，河車真的轉動，奇經八脈通了，目的是求什麼？道書有兩句話，你要注意：「日月合璧，璇璣停輪」。什麼叫「璇璣」呢？所以看道家的書麻煩，全部是中國文化。先解釋「璇璣」兩個字，那是天體的星辰名稱。古代的天文儀器用玉來做，很貴重，叫「璇璣玉衡」。

天體跟地球永遠在轉，「璇璣」是天體轉動，是北方的北斗七星帶動銀河系統在轉。剛纔我們提到古詩，爲什麼「天階夜色涼如水」？因爲是秋天，才能「臥看牽牛織女星」。春天沒有辦法看，因爲銀河會移位的，春天銀河不是南北向，是橫轉來的，每月都不同。我們以前讀中國的古書，只學古文，其實自然科學都在其中。

譬如「璇鞏停輪」，停下來不動了，就代表天體北斗七星銀河似乎停擺、定住了。前面也講過「日月合璧」是太陽剛剛東方上來，西方月亮還沒有沉下去，日月兩個對面，我在雲南昆明看過，據說好多年纔有一次。

修密宗、道家要打通氣脈，最高的是「日月合璧，璇璣停輪」；氣脈打通以後是充滿，充滿了以後身體沒有感覺了，真正忘掉了身體。這與感覺上忘掉身體是兩個情況：一個情況是人死了，離開身體，不再有身體的拖累；另一個是人充 滿到極點，就像嬰兒的狀態新生命開始。「璇璣停輪」，氣脈通了，新的生命重新開始。「元含黃芽」，是另外再生一個生命。所以道家、密宗都可以修到身外有身，就是這個道理。這也就是「五金之主，北方河車」靠「天一生水」來的。

下面更麻煩了，所以看道家的書，代號太多，真是把人迷糊死了。道家素來的戒條是天機不可泄露，像我這樣亂講，大概就很慘了，反正隨便它吧，我仍然認爲，天下的公道不應該保密。而且我發現，你越公開他越不懂；該懂得的人，不管你怎麼保密，他也會懂；不懂的人，你天天在他耳邊叫，他還是不懂。你看報紙上多少廣告，我們在座的人，哪幾位每天看廣告？看都不看，就是這個道理。所以我認爲把天下的公道公之於衆人，是替天行道。有這個福氣的人，就會懂就拿走；沒有這個福氣，不但不懂，還會罵你。其實祕密都是講一個東西，現在它又用鉛來做代表，鉛還在五金之外，鉛外面是黑黑的灰色，「故鉛外黑，內懷金華」。鉛要怎麼樣鍛鍊呢？要跟水銀合起來鍛鍊，變成另外一個化學物質，很漂亮，發亮，很光。這是代表我們修道，靜到了極點，外表看不出來，真正自性光明出現在身體的內部。你閉着眼睛看到內外一片光明，那不是太陽光，也不是月亮光，也不是電燈光，而是自性的光明。比那些光還強，是吉祥的，所以叫做祥光普照。這個地方，他就不跟你直接說明，而用上古的物理道理隱蔽起來，所以說「故鉛外黑，內懷金華」。

# 第33-04講 成道的狂人

「被褐懷玉，外爲狂夫」，得道的修行人，到了這個程度要裝瘋子，絕不能表示有道，外面要學濟癲和尚一樣。「被褐」，是穿破衣服，出家的和尚們叫做穿衲襖，衲襖就是百衲衣，糞掃衣，這是佛的制度。糞掃衣是垃圾堆裏的破布撿來，洗乾淨縫起來穿，這叫衲祅。所以拾得說：

老拙穿衲襖，淡飯腹中飽。補破好遮寒，萬事隨緣了。  
有人罵老拙，老拙只說好。有人打老拙，老拙自睡倒。  
涕唾在臉上，隨他自幹了。你也省力氣，我也沒煩惱。  
這樣波羅蜜，便是妙中寶。若知者消息，何愁道不了。

這個偈子在《禪門日誦》中找到了，你看他多解脫，這個道理就是「被褐懷玉」。所以現在我也老了，給人家寫信懶得用名字，下面籤個「老拙」。唐代禪宗永嘉大師《證道歌》也講，「窮釋子，口稱貧」，出家人嘴裏講貧道貧僧，「實是身貧道不貧；貧則身常披褸褐，道則心藏無價珍」，也用這個「褐」字。諸位同學，修道也好，讀書也好，不要光靠思想記，一定要揹來，能揹來一輩子都有用的。

魏伯陽真人的這句話——「被褐懷玉，外爲狂夫」，就是深深告誡我們，修道到這個境界不要炫耀，不要好爲人師。像我們沒有道的，只好教書了，亂講沒有關係，只是一個老師。如果你們得了道，千萬不要走這個路子，要「被 褐」，這也是孟子告誡的「人之患在好爲人師」。其實你們諸位叫我老師，天地良心，我幾時承認諸位是我的學生？我不敢當老師，那是你們的客氣，我從來沒有把自己看成老師，就是這個道理。下面還有麻煩的文字，都是些代號，每一段都是講工夫。

# 第34-01講 玉液還丹怎麼來

我們現在還是在講這一段「兩竅互用」。再提請大家注意，道家佛家的修持，雖然講的是無爲，是最高的標榜，但是用一切方法入手，還是有爲的。下面講有爲的境界同身心都有關聯。

## 玉液還丹怎麼來

「金爲水母，母隱子胎。水爲金子，子藏母胞。」在五行裏金生水，故「金爲水母」。但是金性在哪裏？在水裏頭找到，故說「母隱子胎」。這裏金代表「性」，屬於自性的光明。這個清淨光明之性，從哪裏來的呢？自性光明之性來自精足，是身體上有形之精的精神，所以要營養以充實身體。明朝以後的道家，尤其是伍柳派以後，主張煉精化氣，煉氣化神。所謂神，屬於金性了，是氣跟神之間，要精滿了它纔出現。精神不飽滿，自性光明出不來，所以「金爲水母，母隱子胎。水爲金子，子藏母胞」。相反地，如果不養性，雜念妄想很多，身體上的自性本來會「天一生水」的，現在也辦不到，津液也出不來；只有養靜到極點，津液自然就發生了。津液發生，上下都有，上面的津液屬於水，腦下垂體下降的，就是口水。

在道家口水還分兩個層次，一種是「玉液還丹」，另一種是「金液還丹」，兩者層次不同。在道家的古書上叫做「玉液瓊漿」，都是自己生命裏頭本有的。這個東西如何來呢？就是要靠自己養靜到極點，接近於自性清淨時，水性纔會出現，所以金水的關係就是「性」跟「命」的關係。上面是腦下垂體的津液，下面就是我們人慾的根芽。當它剛剛在發動時，不加上男女之間性的慾念，纔是真正的自淨之水。

所以這一段是互爲因果，這個是命根。這個中間有一個東西，有些道書上所說金丹長生不老之道，它的藥是兩樣東西；有時候不講兩樣，只寫了一個「些」字，就是「此二」。我們當年學道的時候很妙，有些老師跟了他好幾個月，磕了好多頭，等到有一天他高興了，寫一個條子給你，上面只有一個「些」字。我說原來「些」就是道，至於「些」是什麼道？也不敢多問。後來再跟久了，他說就是「此二」呀！那「此二」又是什麼東西呢？那又要跟很久了，還不能多問。

慢慢老師高興了說「此二」者，「神氣二者」而已。 那麼「神」跟「氣」怎麼來的呢？就是宋儒的理學家們講，「靜中養出端悅」，真正靜了，慢慢心性清淨，身上的津液自然起來了，是自然來的。密宗就不同，密宗是從印度瑜伽術過來的，硬做的工夫，硬逼上路。那麼這兩種，究竟哪一種髙明呢？很難講，正統道家好像原本比較高明，但是到後世，明清以後這個道家，可以說支離破碎，沒有構成系統。密宗的紅教同花教這兩派修持的方法，在有爲的方面，比較還能夠保持系統，這是順便介紹。

迴轉來講道家的「此二」以外，還有沒有「三」呢？道理是什麼？「太極函三」。太極者，道之體也，太極是個圓圈，我們看看這個圖，一個圓圈中間三點。中國禪宗祖師有時候拿東西出來，也出現了這個，尤其是潙仰宗，潙山仰山這一派，九十六個圓相。佛家解釋的圓相不同，外面一圈，我們如果勉強用哲學的解釋，是道之體也；中間這三點分別代表法、報、化三身。道家呢，中間這三點就是精、氣、神一一神是法身，氣是報身，精是化身，千百萬億化身是這樣來的。這些在佛道兩家，他們認爲是千古不傳之祕。不過你們將來要當祖師當教主，可不要像我一樣，你這一句話就可以賣錢的，我是這樣亂說不在乎的。爲什麼我們講到這裏呢？剛纔講「金水相生」，互爲因果的道理，這還屬於後天的生命。

# 第34-02講 若有若無的境界

返回到先天的修持方法——「真人至妙，若有若無。彷彿太淵，乍沉乍浮。」他又提出「真人」，這個名稱是莊子所提的，後世的道家道教把得道的才稱真人。換一句話說，我們這些沒有得道的都是「假人」。道家另有一個名稱，叫我們這些假人是「行屍走肉」。從這個名稱，可以看到道家文化的價值觀，一個人必定要修到超凡入聖，人生的價值、目的纔算完成，才成「真人」。不然我們一輩子做人是白做了，是個「假人」。所以道家對於得道的人，不稱仙也不稱佛，而稱真人。在這裏這個「真人至妙」，代表我們本性自主，能夠爲心物一元做主的這個東西。這個東西在哪裏呢？你要怎麼樣明心見性呢？必須要本身修到「金水相生」的境界， 也就是修到我們這個四大肉體，內外一片光明。所以「自有源頭活水來」，生生不已了。

這個時候，你要了解還有個東西，是能變化的，能知道的。那個東西的代名詞就是「真人」，人的生命根本。這個是道，在哪裏呢？「若有若無」之間。那個時候你才瞭解，就是佛學講的空。那是無嗎？不對的，它的確有這個東西; 你說有嗎？又是無形無相。所以，「真人至妙」這個時候出現了，「彷彿太淵」，深不見底像太淵，深淵加個「太」字，不曉得有多深。這一個境界，佛學、道家有相通之處。現在我告訴你一個祕密，在《楞枷經》上出現的，叫做「鉢頭摩深險」，是同樣的觀念。

「乍沉乍浮」，好像有好像沒有，這樣地去形容。後世有些人修道，把這些文句不做深入的理解，當成有形的境象了，把打坐時看到自己坐在這裏的情景，當做就是這個境界。告訴你們，不管你走佛家道家、密宗顯教路線，修久了以後，忽然會看到自己在打坐，好像自己在外面看這個肉體似的。你說離開了身體嗎？沒有。如果認爲這個就是得道了，嘿！差不多到二號了，是精神分裂的狀況。拿修行原理來說，這是分離境界，離魂的境界。如果懂得這個道理，反而變成好事，因爲曉得這個境界神魂是可以分離的。想常常修到這個境界還不容易啊！在座有好幾位青年同學有過的，我說那也沒有什麼，這叫瞎貓撞到死老鼠，偶然一下有的。經常的話，可以修到陰神出竅，但仍非究竟。如果從此修，死後就成爲鬼仙，在六道還是屬於鬼道。所以現在有些扶鸞、畫符的，說是濟癲和尚來了，觀音菩薩來了……其實來的都是鬼仙，小事準，大事保險不靈。

這個「真人至妙，若有若無。彷彿太淵，乍沉乍浮」，有些人讀了這些道書，把那一種境界當成自己已經修成功了，身外有身了，這是大錯而特錯。這在道家叫做「左道之流」，不算旁門。不過我經常說，不要看不起人，旁門也是門，左道也是道。旁門是不走正門，走邊門。邊門雖然是偷偷摸摸進來，後門也好、廁所進來也好，總歸進到這個房子裏了。左道雖不是正道，是偏道，轉了大半天，最後總會轉回來的。許多同學東學西學，我都鼓勵他趕快去學，左道旁門給他東轉西轉，把他轉昏了，有一天清醒就回頭了。所以這種書，讀到這裏很容易讀錯，特別提醒大家。

# 第34-03講 若有若無之後如何

正統的道家，「退而分佈，各守境隅」，什麼意思呢？你修道到了「金水相生」，氣脈差不多都寧靜下來的境界，那個自性精神出現了，不是有個人影子，而是樣樣靈通了。怎麼樣講法呢？我們還是引用禪宗祖師的一句話，百丈禪師說，「靈光獨耀，迥脫根塵」這個境界要來時，「靈光獨耀」，不靠肉體；「迥脫根塵」，不靠六根。那麼同這個肉體的關係呢？「乍沉乍浮」，若有若無之間的關係。這個時候你怎麼做工夫呢？進一步，「退而分佈，各守境隅」，你要聽其自然，四大歸四大，各歸本位，五臟六腑的氣脈動也好，不動也好，你要搞清楚，你知道動的那個不屬於氣脈上面，然後氣脈儘管讓它轉。自己呢？「各守境隅」，不管它，氣脈走到哪裏都好。

然後到達什麼境界呢？我在《楞嚴大義今釋》裏有十幾首詩，最後有兩句：「一笑拋經高臥隱，龍歸滄海虎歸山。」各歸本位，讓它自然，是龍回到海里，是虎回到山林，這就是「降龍伏虎」了。道家所謂龍，有時候代表血，有時候代 表那個心念、思想。我們的妄念變化無常，捉摸不住的，這是龍。虎代表氣，身體健康，慾念衝動了，老虎下山要喫人了，很可怕，所以要「降龍伏虎」。到這個時候要「退而分佈，各守境隅」，就是「一笑拋經高臥隱，龍歸滄海虎歸山」，佛學形容這個境界是「如如不動」。

所有東西方哲學研究完了，覺得佛學真高明，「如如不動」四個字，沒有辦法換半個字。我們學佛的看到「如如不動」，就把他看成死的不動了。不動不叫「如如」！「如」是好像不動，再加一個「如」字，好像不動其實還是在動，動而不動，不動而動，所以叫做「如如不動」，沒有講絕對不動。

這個時候進一步，「採之類白，造之則朱」。在這個境界上，氣脈已經到了家，穩定、充滿了，氣住脈也停了。這個時候，真正的道家採藥的工夫來了。誰去採呢？是我自己這個主人去採，主人者就是靈知知覺之性。這個時候，神、氣、元精不能讓它散了，要把它凝聚。這個凝聚的工夫，在佛學是第四禪舍念清淨；在道家是有收藏的意思，有股力量把它吸收回來。佛學叫「攝」，就是把它抓回來，收攝回來，這個就是採的作用，有點內斂的作用。「類白」，慢慢地寧定下來，舍念清淨，這個就是丹了，好像一點靈光。

在密宗呢？到了這個時候，是真正的明點，不是觀想出來的，是自然來的。就是道書上所謂「丹頭一點」來了，點鐵成金，自己身心內外證到了。「造之則朱」，到這個時候要做做工夫了，十月懷胎差不多已經快要過了，到了三年哺乳的階段，修道的人要閉關了，道家叫做「入闤辦道」，完全進入關房。

道家的進入關房難了，要得「法財侶地」，「法」是要有明師指點。「財」是要道糧，你要閉關三年、十年不定，雖然可以好幾天不喫飯，但是總要喫的。「侶」是招呼你的人很難，不能找普通人，這個人要懂得道，甚至他的道比你高。你在關裏頭到什麼境界他看得出來，不該叫你的時候不叫你，不該動你的時候不動你，這纔能夠做道侶。「地」是地點，到了一定境界要密不通風，冷氣是絕對不準許，在關房中有時候是完全像死了一樣，所以修道這一條路很難走。我們這樣吹吹牛的好辦，真修道慢慢鍛鍊，「造之則朱」，朱就是紅色、赤色，並不是真變紅。那是說，最後鍛鍊成內外有光，形容它像大太陽一樣。

# 第34-04講 功德圓滿 脫胎換骨

「煉爲表衛，白裏真居」，這個時候叫做「一粒金丹吞入腹」，還不敢說「始知我命不由天」，還不一定，在這個過程中還可能敗道，如果垮掉的話，會一垮到底。所以佛家講要「福德資糧」，看你有沒有這個福分，有沒有這個善根。福德功德圓滿的話，障礙就少，不然處處障礙。所以真正修道，佛家道家都一樣，到了這一步工夫，你纔看出來功德、善根、福報之重要。有善根、福報的話，是一路順利成就。譬如釋迦牟尼佛，六年雪山苦行，連五個基本弟子都離開了。 他雪山下來，一個人孤零零地誰招呼他啊！七天菩提樹下成道，是有福報而成就了，不需要人招呼，否則的話就是困難重重。

到這一段，「煉爲表衛，白裏真居」，這時肉體也脫胎換骨了，連骨頭都換了。根據醫學的道理，一個人每過七年一身血肉都換過了。十二年以後，連骨頭也換了。十二年是一紀，修道的工程也是一樣。所以道家講「百日築基，十月懷胎，三年乳哺，九年面壁」，一共十三年，一路都是順風沒有障礙的話，則脫胎換骨。「白裏真居」，這個「白」是煉成純陽之體，成爲真人。佛教本師釋迦牟尼佛十九歲出家，仍要十二三年纔在菩提樹下成道，這個時間是差不多的。這都是呆定的過程時間，所以講修道的路途是很艱難的。

「方圓徑寸，混而相拘」，這有兩重意義。先講第一重，它是代表身體心臟部分方寸之地，中國人形容良心，文學上常講方寸之地。我們小時候過年，經常給鄉下人寫春聯，「但留方寸地，傳與子孫耕」，這就是中國文化的社會教育， 教人做好人做好事，心不要壞了。古人有句詩，「當路莫栽荊棘樹」，「當路」是在人生的大路上，少栽一些討厭的刺人的樹；「他年免掛子孫衣」，做人一輩子要心地寬厚，做人不好，後代的子孫受報受罪啊！中國文化講三世因果，父母、自己、子孫；佛家的文化則講個人，前生、現在、來生。兩個文化合起來，就是十字架，都是講因果報應。「混而相拘」，古人講這個心念思想，在心裏頭陰陽混合，善惡都在這個裏頭。

至於第二重的意義，我先說一個狀況：當年「抗戰」在大後方重慶，太虛法師的漢藏教理院就辦在重慶的北碚，在那裏有個中國古老的銅盤展覽，銅造的兩層，裏頭一灌上水，手這麼一摸，發出那個音樂之好聽呀！還有很多古怪的東西，都是根據道家自然物理所造的。當年德國、美國各國的科學家都來摸過了，想做出來這個東西，就做不出來。那麼我們古代怎麼做出來的？古代的科學都是靠陰陽八卦來的，「方圓徑寸」是根據這個做的。「混而相拘」，所以那個不是銅，是五金混合做的。其中不同金屬各放多少就不知道了，那真妙不可言。今天，我們全世界講化學、物理的祖師，中國道家煉丹、煉水銀的應屬第一位。

得了這個有形的器皿，對於修道的人外形有什麼好處 呢？有好處，過去我遇到有些道家，手裏或者拿個玉的如意，或者拿個峨眉山上的風藤，一定做個「方圓徑寸」的連環圈。我問他用的是漢代的還是唐代的尺碼？笑一笑不講，不肯傳，就算磕頭磕死了也不傳。他這個還是小玩意兒，掛在胸口，後來別人告訴我，這個一戴上，打坐入定快得很。有一個修道的老先生，借給我試過一下，我掛在身上，就坐在他房間，好像是有些不同。不過我曉得，做一個金字塔的帽子戴在頭上也有一樣的效果。問題是那麼小的一個東西，同自然物理、同天地的關係是如何配合的，才能把宇宙的力量吸收來？「方圓徑寸，混而相拘」，這第二層道理我不懂，所以只能告訴諸位不懂，你們去找吧。這也是中國文化科學方面最好的一環，雖然我也找了幾十年，好像他們比我懂得的還少，只好不談。

現在只講內在的心，我們過去形容這個心，同心髒有關聯之處。「方圓徑寸」就是心窩子這裏，但不是心臟所在。我們的心臟，每一個人都是偏的，沒有一個人是正的。所以人都是歪心思，因爲心臟都是歪的。

# 第34-05講 脈解心開之後

「先天地生」，這是引用老子的話。莊子說，「先天地生而不爲久長，於上古而不爲老」，就是形容這個心，本來不死，就這麼一個東西。「巍巍尊高」，形容它就像上帝的宮闕一樣。「旁有垣闕」，心臟看似一塊，卻是八瓣兜攏來，心脈是八個支流，密宗形容它是八瓣的蓮花；道家形容它有通道，據說得了道的人，心竅就打開了。所以密宗講脈解心開，真悟了道，得了道，心脈九竅也打開了。脈解心開是實有其事，打開的時候「啪」一下，有爆炸的聲音，會嚇死你。如果搞錯了會以爲自己真得了心臟病，不懂修道就會修成魔而瘋了；懂了以後無所謂魔，充其量是死。「狀似蓬壺」，它的形狀如蓬壺，心臟這裏像個蓮蓬，像個酒壺一樣。 「環匝關閉，四通踟躕」，到這個時候，我們要把心守住，不要動念。講了半天，禪宗最乾脆，就是達摩祖師講的「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道」。

魏真人用中國傳統的文化來說明這一段，真是費力氣，他要我們「守禦密固，遏絕奸邪」，這個時候任何一個妄念都不準亂動。「曲閣相連，以戒不虞」，心裏頭絕對不能動念。「可以無思，難以愁勞」，如果一動念就走入邪道了。到這個境界，就是第四禪定舍念清淨的境界，絕對的清淨，然後再等待另一層次的境界出現。「神炁滿室，莫之能留」，這個時候神炁滿室，身心內又增進一層的神炁。等於化學鍋爐 一樣，提煉了又提煉，所謂「九轉還丹」。這個提煉出來之後，神與氣的變化就不同了，頂門開了，不是密宗拿根草亂插，硬把你頭皮刺破了插進去。真正的道家工夫修到了這裏，「神炁滿室」，頂門開了，「莫之能留」，陽神可以出竅了，留也留不住，內外通了。那時出來的是陽神，不是陰神。但是陽神出竅會亂跑，因爲還沒有純熟到家。「守之者昌，失之者亡」，不能讓它亂跑，這個陽神就是修到身外有身了。「動靜休息，常與人俱」，要隨時都在身邊，這就是身外有身。

# 第35-01講 正道 邪道

## 明辨邪正章第八

是非歷髒法，內觀有所思。履罡步鬥宿，六甲次日辰。陰道反九一，濁亂弄元胞。食炁鳴腸胃，吐正吸外邪。晝夜不臥寐，晦朔未嘗休。身體日疲倦，恍惚狀若癡。百脈鼎沸馳，不得清澄居。累土立壇宇，朝暮敬祭祀。鬼物見形象，夢寐感慨之。心歡意喜悅，自謂必延期。遽以夭命死，腐露其形骸。

舉措輒有違，悖逆失樞機。諸術甚衆多，千條有萬餘。前卻違黃老，曲折戾九都。明者省厥旨，曠然知所由。

《參同契》這一章是「明辨邪正」，在道家的觀念就是說，哪樣是邪道，哪樣纔是正道。但是，我們要把握一個原則，這是東漢時代的書，應該說快到三國時代了，道家經常有一句話，「旁門八百，左道三千」，就是說有三千八百條岔路，這些都是道，究竟哪樣是正道很難認得清楚的。不過《參同契》提了好幾個大原則。到了魏晉時代，有一部道書《抱朴子》，作者葛洪，也是道家所謂神仙的人物。《抱朴子》所記錄的這些旁門左道，比《參同契》所羅列的更多，具體地說，是神話特別多。像我們常聽人講，道家有個師父八百歲了，哪個人修道到什麼程度了等等。佛家、道家每個宗教都有這一套，哪個人看到過上帝啦，哪個人碰到過聖母啦，結果事出有因，查無實據。像《抱朴子》裏說到，有一個修道的人，年紀很大，人家問他多大歲數他已經不記得了，只記得孔子還是幼兒的時候，他還摸過孔子的頭，說你將來可以成聖人。

宗教界的修道者都標榜自己是正道，別人都是錯的，好像中國的文人千古相輕，文章都是自己的好。這個裏頭還有4個笑話，不妨說一下古人的一首詩：

天下文章在三江 三江文章在我鄉  
我鄉文章屬舍弟 舍弟跟我學文章

「天下文章在三江」，這個三江指浙江、江蘇、江西，江南一帶。「三江文章在我鄉。我鄉文章屬舍弟，舍弟跟我學文章」，結果還是他全世界第一，講來講去人都是自己第一。以我人生的經驗，把這句話多加了幾句，「文人千古相輕， 宗教千古相嫉」，搞宗教的不管學佛學道，互相嫉妒，甚至可以說這個「嫉」字用得還是太輕，應該說千古相仇還差不多，彼此都是冤家。宗教界以及江湖上，打拳、賣膏藥的，做官的，你恨我我恨你，這是人類的弱點。

現在比古人更嚴重，譬如修道學佛，十幾年前，我在日本一看，這些新興的佛呀道啊，什麼創價學會，現在已經變成政黨，有很多門派；基督教、天主教等新興的門派也有幾百種。第二次世界大戰以後，各種新興的宗教，都是自稱接近上帝、接近佛、接近道，自己纔是正派的，這充分反映了人類文化的低落與時代的混亂。我常說，這個時代有兩個東西發達，一是娛樂事業，人人要求剌激娛樂；一是宗教的發展。我們過去走在街上，這面一看是天主堂，對面是「綠燈戶」，兩個遙遙相對，這是很正常的現象。怎麼叫做正常呢? 人，真正有智慧，在人生的路上走一條正路的，都不大多。我常常跟朋友說笑話，我們行將就木，快要躺進那個木頭匣子裏頭去了，但是你老哥同我，人生觀都沒有確定，這樣不是很悲哀嗎？唉！還是講回本文吧，本書的作者在東漢那個時代，當時已經開始有那麼多方法、那麼多的道門了。

# 第35-02講 導引法 祝由科

我們現在開始講「是非歷髒法，內觀有所思」，這個是講什麼？後世叫「導引」，道家學問也有一個吐納。所謂「導引」的方法很多，它的原文是「是非歷髒法」，是漢代文章的寫法。哪個是對的？哪個是錯的？各有各的主張。這一派「導引」的方法，在我們中國古代修道很早就用了，是出於醫學，像《黃帝內經》包括了《靈樞》、《素問》兩部分，裏頭就有導引的道理。導引就是拿意識來觀想，把人體內部的奇經八脈、任督二脈打通。譬如這裏發動啦，現在走到哪一關啦，走到背上、走到頂上啦，怎麼轉河車下來啦，這都屬於意識導引。

另外還有類同導引的，就是祝由科。現在很少了，過去有，現在勉強叫做精神治療，是不是精神治療能夠概括，還不敢斷定。祝由科治病是念咒子畫符，有時畫符還不要紙，就是這兩指頭這麼一畫，念個咒子，禱告一下，他就好了。實際上我還有一個法本，是一個修道的朋友年紀大了，他怕流傳不下去，硬塞給我的。我沒有時間搞這一套，但也怕交給人會拿去亂搞，所以到現在也不曉得交給誰好。祝由科修煉到最後，可以對自己祝由，就是對自己畫符唸咒，把身體化了，據說也可以成仙。這一類祝由、導引，在現代醫學都屬於精神治療的範圍，方法多得很。

譬如道家注重用意念煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，打通任督二脈，然後把腑臟搞清楚，這個「歷髒法」就太多了。嚴重地講，修密宗的所謂發動海底，打通頭頂的梵穴輪，也都屬於這個範圍。

我們當年到處跑，尋仙訪道。在入峨眉山時，經過龍門洞，是一個大瀑布下游，溪水中間的岩石上，有個和尚蓋起房子來，我們進山都去看看他。有一天去時看到一個老和尚，胖胖的，肚子大得很滑稽，就像一個大南瓜。當家的和尚跟我說，老和尚也是浙江人，我跟他一談，發現他氣功真好。他表演一個工夫，姿勢像鵝，鼻子「噝噝」吸氣，後面屁股一翹，就「噗」放個屁，兩頭通的。每翹一下就放一個屁，假設練一百下就放一百個屁。看他動作快得很，連珠炮發「嗶嗶噗噗」，但是沒有臭氣。他七八天才喫一次飯，平常喝喝水，喫的就是這個氣。他八十幾歲了，雖然那麼胖，爬山爬得很快，健步如飛。你不要看這個簡單，練起來還真麻煩。可是他這個姿勢，看似八段錦又不像八段錦，多少年來我沒有看見過別人做這個工夫，這也是「是非歷髒法」的一種。他那個姿勢是練腰最好的工夫，的確是運動帶脈很好的動作。因爲奇經八脈這個帶脈很不容易運動到，帶脈是圍在腰部的，尤其女性的生命，帶脈很重要。這是第一個動作，下面還有好幾套。

這個人不打坐，也沒有看見他練工夫，也許他祕密地在練。他白天就替廟子和尚做裁縫。他原來也不是做裁縫的，問他怎麼做起裁縫來了，他說一個人修道，時間那麼長，拿個針來縫縫罷了，這就是道啊！「這就是道」這一句話，讓我很注意他。道家有句話，「縫掖工夫」，一針一針縫出來的工夫。後來我跟他深談，他說，做給你看的不過是導引裏頭的一套，真正的道還不在這裏。所謂「縫掖工夫」，身心兩方面要把它兜攏來。普通人的思想情緒跟這個肉身是分開的，如何把它縫掖攏來？ 一針一線這就是工夫啦！很細密。他那麼大歲數，做針線活不用戴眼鏡的！慢慢地，很安詳地，坐在那兒縫。我說，我懂了，你不是縫衣服，你根本就在修道，鍛鍊身心！他就笑笑，一邊縫，把線這麼一拉，在我前面拿個指頭比一下說，你對！你懂啦。

真正修道的人，不會裝模作樣，不是非要避到山林中用功修道不可，他過着普通人的生活，正常生活中都可以練習修道的法門。還有以前給諸位報告過的，我在重慶看到全家人都彎成一個球，在房間裏滾來滾去，還是盤着腿滾的，這也是「是非歷髒法」之一。你不管人家是不是道，那是真工夫，值得磕個頭。給人祝壽常畫白鶴跟鷺來表示，據說白鶴睡覺時，鼻子一定插到尾巴這裏，是自己本身的呼吸循環，據說鷺也是如此，那我沒有看過。這些東西，你說它是道嗎？不是道，但是效果有沒有？有

# 第35-03講 旁門左道也不錯

不但道家如此，佛家《楞嚴經》上講五十種陰魔，包括了他的小乘弟子聲聞緣覺，沒有證到大乘境界，都是外道。但是他另外講到十種仙，他只說仙道，沒有講他是魔或者是外道。照佛的觀念，練氣這一派屬於「導引」，每一個都會長壽，你們翻開《楞嚴經》看了就知道，可以「壽千萬歲」，所以《楞嚴經》有很多祕密。這十種仙，有一種是祝由科，畫符唸咒的，有的也可以達到長壽。另有喫藥的，道家所謂外金丹，喫丹藥把身體改變過來也可以練到長壽。這些雖然練成長壽，但不得正覺，沒有大徹大悟，就淪爲仙道了。

諸位讀書要留意，不要被佛經騙過去了。佛都告訴你老實話，假設一個人做工夫，練成活到一千歲一萬歲，若得正覺大徹大悟了，那就不叫做仙道，就成佛了。佛沒有騙你，他反過來的意思已經告訴你了，這些都是入道的方法。所以常有朋友罵別人旁門左道，我看不慣的時候也講幾句，旁門左道也是道，不過多轉幾圈而已。你走的也不一定是大道啊，這是很難講的。「處處綠楊堪繫馬，家家有路到長安」，這首詩，每次我都把原文搬出來，因爲多年來被人改成家家有路通羅馬，不像話！這是唐人的古詩，與羅馬無關，修道也是這樣的道理。

我常講，光靠鼻子嘴巴的氣功呼吸練功法，據我的統計有兩百六十多種，這都是修的歷髒法。「內觀有所思」是修觀想的，不修呼吸，而且是神氣下照，照到心肝脾肺腎，或者是照任督兩脈，能把它照通。密宗也有這一套。現在修道打坐的，什麼煉精化氣，把氣從後三關再到前三關通下來，這個「前三三後三三」，打通任督兩脈，接着奇經八脈都打通，都可以用觀。可是你很難有恆心把它練好，這些修道的方法，都是靠精神專注。像內照形軀——內觀，有時候是有個思想在作用，思想意識的作用並不是道，因爲有一念思想，還有感覺的，就不是道。這不是我講的啊！是這個道家千古丹經的祖師爺講的。不過他的話也沒有那麼嚴重，「是非歷髒法」，其中有是有非，有對有不對，對的都是很好的助道。佛家把這些都叫做「助道品」，雖然不是道，不是最高的目的，可是它可以幫忙你達到最高的目的。在我的觀念，認爲這些都應該知道，管它外道、魔道、邪道，要知而不用，能而不用，那就對了。亂批評它是迷信，它不對的地方在哪裏你也不知道。「是非歷髒法」不外一個原則：「內觀有所思」。

# 第35-04講 拜北斗與奇門

「履罡步鬥宿，六甲次日辰」，這個道家的修煉方法，現在很少有人用啦。我們看到鄉下那些道士「步罡踏斗」，是道家專門的名詞。這個「罡」字是四下面一個「正」，魁罡之罡。我們普通走路是兩腳交替，那個道士不是，他一腳踏出去走直，第二步併攏再踏出一步，就是踏罡走法。踏罡還有走四方步的形式，這個步法是老祖宗方袍大袖，朝見天子時的步伐。實際上所謂「步罡」，就是正步走，但不是部隊的正步走。你看京戲，那個鞋子下面墊白底的所謂官靴，比現在皮鞋底子厚得多，又平，很難走啊！要踏得好還不能失禮。所以以前考取了進士並不是馬上可以做官的，需要經過「入伍」訓練，到禮部去習禮三個月，才曉得怎麼穿衣服，怎麼上朝走路，怎麼朝見，怎麼跪拜。不是說進士考取了就會了，不行的！老土還是不能上朝的。這個「步罡」就叫「履罡」。

「履罡」是幹什麼呢？「拜斗」。我研究發現，這至少是秦漢時代拜北斗七星的一個方法，拜別的星方法不同，所以要曉得天文星座的畫法，還要曉得它所代表天上神的名字。大家看過《三國演義》，諸葛亮在五丈原快死的時候「拜斗」，只差一天，就可以成功再活下去了，結果被魏延衝進來踢掉了一盞燈。諸葛亮說，完了！沒有辦法，命也！那麼這些道家的方法，道教裏頭有，佛家密宗裏也有。究竟是密宗學道家的？還是道家學密宗的？搞不清啦。道家不單有這個法子，還有拜閻王求不死的法子。跟閻王打交道，先送好紅包，拉好關係，大概閻王會馬馬虎虎，在賬簿上故意漏掉，慢一點去找你。所以「履罡步鬥宿」，修煉起來每一個法子都很麻煩，要有壇場，要一個固定的儀式，這也是屬於道門。

「六甲次日辰」又不同，「六甲」是根據十個天干配十二個地支，甲子、乙丑，十個天干配完了，這是一甲。第二輪由甲寅開始，所以共有六個甲，叫六十花甲。當然也有六個丁，也有六個戊，每樣都有六個。我們看到小說上，張紫陽 這些有道的人，用六丁六甲，就是這個東西。實際上是根據天文來的，這是中國古代天文學一套科學的東西，把它宗教化，變成神奇了。

最近這幾年也很流行，很多青年都會算命，慢慢因爲學算命勘地，研究到奇門遁甲，想晚上在房子外面畫上奇門遁甲，然後儘管睡覺，什麼小偷都進不來；就是進來也跑不出去，這個是奇門。大家都自以爲學會了那個奇門遁甲術，結果怎麼不靈呢？我說你雖上知天文下通地理，但不會符咒，每一個時辰有一個不同的符咒，哪個時辰擺奇門陣，須用哪個符哪個咒，必須知道纔會有效。擺對了陣，人進入像吃了迷幻藥一樣，進入幻覺的境界，看到椅子像是大馬路前邊的一個崖，把你擋住了，轉過來轉過去永遠轉不出來。這屬於催眠法的一種。

可是六甲、六丁、六戊也有用來算卦的，也有什麼「次日辰」，所以有些道家非常注重「日干」。我也發現最近很多的同學，還有在國外的，非常相信算命，相信時間——這個時間對我有利，哪一天對我沒有利，這個方向對我有利沒有利。哎呀，我說你們怎麼那麼迷信！這些玩意兒我都會，我一輩子都不用。有哪一個方位不好，風水不好，我偏要在那裏，我坐下來了還不是沒有事！ 一切唯心造！

「陰道厭九一，濁亂弄元胞」，這是講採陰補陽，在女人講是採陽補陰，屬於男女雙修的。街上有賣這些書，大家都是正人君子不看，其實偷偷都在看。據我所瞭解，歷代都是如此，越是說不看，越是偷偷都想看，好奇嘛！等於清朝才 子袁枚有一首詩說，「不貪未必是清流」，嘴裏不談錢，未必是真不要錢。

# 第36-01講 各種旁門修法

剛纔講到「陰道厭九一，濁亂弄元胞」，這是講密宗所教的什麼男女雙修，道家所講的採陽補陰法門等等。現在國內外這一套都很亂，一般又加上性教育的觀念或者性學的研究，越來越亂，這些都屬於外道之流。下來還有「食炁鳴腸胃，吐正吸外邪」，這是講練氣功，現在外面傳的氣功法門很多，最近又加了很多新的門派，都是服氣的，練呼吸的。「吐正吸外邪」是說練氣功的結果，練出毛病的也不少，搞不好反而把正氣吐出去，吸進了外面的邪氣。

有一個常識，我們要特別注意。古人說住山林，晚上陰氣重，門窗都要關好。練吐納氣功的，在樹林多的地方，夜晚不能練，因爲樹木晚上放出來的是碳氣，這些都是自然科學原理。

接下去講修苦功的不是道，「晝夜不臥寐，晦朔未嘗休」。剛纔講「六甲次日辰」，有人修六丁，有人修六甲，到了那一天不喫飯，而喫淡齋。淡齋是不喫鹽巴，糖也不要，什麼味道都不要。淡齋與練這個苦功一樣，晝夜鍛鍊自己的精神，常坐不臥，禪宗叫「脅不沾席」。

我曾經碰到過一個道家的，不喫飯，偶然看到他從口袋裏拿出丹藥，喫一片就夠了。這個很稀奇啊！我那個時候年輕好奇，非要問清楚不可。結果他就教我了，但是我學會了也不練，因爲是喫大便！先要喫四十九天長素，過午不食，最後再要喫七天淡齋，日中一食，與學佛的一樣，最後來一個七天完全不喫。

不喫飯會死人哦！我自己試驗過的，第三到第四天最難受最嚴重，腸子裏頭剩的東西都清理完了，只喝水，那真是一點力氣都沒有。那個時候你準備死好了，不準備死就不要學道啊！就是拿生命的規律來試驗。道家有一句話，「若要人不死，必先死個人」。我覺得一般青年人現在學佛學道太精明瞭，像我們當年是笨兮兮的，你說死就死。所以說餓飯餓不死人，過了第四天到五天，精神就回轉了。我那一次試驗，眼睛看東西，牆壁都可看通了。一個朋友來看到我，他退了好幾步，他說，你現在兩個眼睛像電光一樣，其實我照鏡子看看也很普通嘛，不知道別人的感覺會如此。不過那時頭腦特別清楚，身體又輕靈。但是你要注意啦！要出毛病也在這個時候，這個胃像個布袋那麼蠕動，裏頭空了它自己還在摩擦，搓破了就胃出血，那就糟糕了！你要會用氣把它充滿，使它不會搓到出血。

再說「晝夜不臥寐，晦朔未嘗休」，這就是不睡的意思，每個月初一和月尾更重要，是陰陽天地之交的時候，所以不可以睡覺，要接天地的正氣。子午卯酉，打坐時辰都有一定的。但是這裏說，這些都是旁門，還不是左道。

他現在下一個結論，「身體日疲倦，恍惚狀若癡」，他說搞得身體越來越衰弱，這就不是道了。精神不統一，恍恍惚惚，現在講就是精神有病了，胡思亂想，看見什麼鬼怪呀，像白癡一樣。「百脈鼎沸馳」，精神越來越緊張，氣脈越來越錯亂，表面上看到紅光滿面，實際上血壓上升精神分裂。修無爲之道，佛家最高就是空，道家最高是清淨，但是修道人現在卻「不得清澄居」，修道越修越不清淨越不虛無，所以叫做旁門。

「累土立壇宇，朝暮敬祭祀」，這是另外一派了，老實講，包括修密宗都是這樣，到處修壇場。在西藏及印度修壇宇，還要白牛糞來塗牆壁。我說現在水泥那麼發達，爲什麼一定用牛糞呀？難道要住在牛棚諸佛菩薩纔來嗎？這個在落 後的地方可以，因爲那裏沒有水泥。不過有個同學想了半天跑來說，老師啊，恐怕印度的牛糞還有殺菌消毒的作用。我說你講得也不錯，不過現在用不着，消毒的藥劑也多，不需要牛糞啦。

# 第36-02講 五鬼搬運法

這些奇奇怪怪的法門，那多了，都很迷惑人的。譬如說所謂五鬼搬運法，又譬如說點穴法，你一定想學嘛！對不對？隱身法幹不幹？還有一個法，子彈打不進，你幹不幹？當然幹！每一樣都很誘惑人的。金木水火土五遁法幹不幹？ 碰到危險，一下從土裏鑽走，土遁了；看到起火啦，馬上就從火光裏頭走了；掉下海去，借水遁就上岸了。譬如修密宗的「穢跡金剛」，就要找被雷打過的桃樹，拿來刻一把劍，弄一顆印。所以想修「穢跡金剛」的條件就辦不到。你說這些都是神話吧？也都是真的！老實講我研究起來還是科學的，同天文、地理、地球物理都有關係，當然不是牽強附會。

五鬼搬運法是怎樣搬運呢？那叫大搬運法，但是我們只是聽見，沒有看見。聽說要修的話，要找五個死人的骷髏頭，最好是年輕人的，老人的頭不好，老鬼跑不動，年輕鬼才會跑。然後還要曉得死的時辰和生辰八字，在剛埋葬就把這個骷髏頭偷回來，那真是傷天害理。然後把他的靈魂拘來，不準去投胎，把這五個骷髏頭的靈魂，弄到一個深山雞犬不聞的地方，要修一百天才修得成。如果修了九十九天聽到一聲狗叫，這個法破了，第二次就要修兩百天啦，如果修到一百九十九天半，聽到一聲雞叫也完了，第三次要三百天。

我說去你的！這種事情我怎麼去幹呢？第一偷死人的頭我就不忍心，而且把這個人的靈魂拘來，不准他投胎替我們做事，更不忍心。不過真這樣做，當然有個條件啊！在他做了多少事之後，要使他這個靈魂投生到大富大貴的人家，如果他想變女的，就讓他投胎女的，長得漂亮，還做一品夫人，福祿壽喜都有。或者是修道成道，不然是不行的。（編者按：這是作者引用道家的說法）

現在《道藏》裏也有保留，我翻閱過了，重要的那一段就沒有啦，每一個法門都是這樣。譬如《萬法歸宗》，市面上都流行，裏面古里古怪小玩意多得很，但沒有一樣靈的。因爲那個鑰匙不放進去，方法雖對卻沒有鑰匙開，所以這一本書看了沒有用。

道家、密宗好多東西聽了都非常誘惑人，所以叫做法術。是法，不是道，這都是旁門。所以講到「累土立壇宇，朝暮敬祭祀」，早上晚上拜拜，道家修的「履罡步鬥宿」，每一個時辰要沐浴、齋戒，去拜，拜到天神下來，這些統統是旁門。

# 第36-03講 東西方混合的旁門

前幾年，我發現一個朋友在美國印了一部經。這個人是一位大居士，還花了大錢印，印得很祕密。後來我想不起來了，就在《大藏經》裏翻，沒有找到。我這個人有個怪毛病，天下事不知道的，我非要知道不可，等我知道了，就把它丟了。後來我就寫信到美國找來，結果打開一看，不是佛經，是從前大陸上很多尼姑修的法門，實際上是摩尼教的經。摩尼教在唐代時候來過，可以說不是印度教、波斯教，有一點猶太教的味道摻雜進去，也有法術，也有咒語。

你們看過廟子上塑的，荷花葉子上有一個童子，穿紅肚兜的，就是修的荷葉童子，女人修的，所以比丘尼修這個！修成就有神通了，那個荷葉童子永遠跟着，有事就跟你講，過去未來大概知道。不過這個不叫神通，叫依通，依靠別的東西而有的通。這個比修五鬼搬運、修骷髏好多了。這些荷葉童子都是靈鬼修成功的，並不是得了道的。比丘尼修這個法門，要在地下室雞犬不聞處閉關一百天，要修成的時候就要看你的定力了。當你在那裏唸經打坐時，就有四五個魔鬼在你前面一站，罵你一頓，非常可怕。如果有定力一點都不怕，告訴這些鬼，你們先頭部隊仙子來過，他們已經低頭聽我指揮了。這不算是道，也是一種法術。

這些都是「朝暮敬祭祀」，我順便提到，因爲有許多比丘尼同學在這裏，萬一看到這個經，或者有人修這個法要傳你，就要考慮了，這不是正統的佛法，可是有沒有用處呢？如果化緣，如果做好事，有時候也用，可是要修煉一百天就很難了。

所以他下面說，「鬼物見形象，夢寐感慨之」，鬼神硬現形給你看，做夢也會有靈感。有些人修到耳報神，就是楊柳神，把雷打過的楊柳樹，拿來刻一個三寸小人，修成功以後，這個小人什麼事情都報給你，比那個衛星接收的信息還要準確，就是這一類的旁門左道。還有一個「默朝上帝」，也是一個法門，這個就很嚴重了，是我們上古就有的。跪在那裏禱告，禱告姿勢同現在西方天主教、基督教的一樣，也有密宗的手印。所以講到人類文化很有意思，天主教禱告也拿一個類似朝笏一樣的東西。朝笏是古代上朝見皇帝手裏拿的，竹板那麼長。古代爲什麼 上朝用這個呢？你看唱戲那個大臣，見皇帝時端着朝笏，當年沒有筆記本，朝笏後面就是自己記事的。一方面表示恭敬，對皇帝不敢面對，眼睛不斜視，只看到朝笏。實際上向皇帝報告的事情很多，怕忘記了寫在裏頭，是這個作用。道 家默朝上帝，拜玉皇大帝的時候，也有用朝笏的。佛教則改了用香斗，像如意一樣這樣拿着。道家也有這個香斗。

所以這些都失傳很可惜啊！那個法國同學，他專門在這裏研究道教，大概把這些資料都收齊了，寫成一部法文書。我們現在講中國文化，這些都是中國文化，但是大家不知道啦。前天有一個人問我，要如何爲一位八十幾歲的上將老前輩做壽。我說那嚴重了，禮節繁重。你看「打金枝」那一齣戲裏頭，就是郭子儀做壽所發生的問題，媳婦是公主還不肯來拜壽。壽辰那一天，郭子儀自己先穿上朝服，面北叩首天子，然後拜祖宗，再坐上正位，讓子孫親友們朝拜。當壽翁的，哪怕他活到九十歲，做壽過生日那天，他帶領大家統統跪着，先拜了天地祖宗父母，才轉來坐在那個位置上，受大家的祝壽禮拜。外客來拜壽他趕快避開，要子孫接待，外客只好對這個空位叩頭，子孫要還禮。這些都是中國文化，多讀書多研究，你就曉得古禮在什麼地方。有的書上也沒有，幸而當年小的時候看到家裏老前輩做壽，影子還看到一點。

# 第36-04講 脫離正道的修行

「心歡意喜悅，自謂必延期。遽以夭命死，腐露其形骸」，他說修這些旁門左道的人，自己以爲在修道，心裏高興得很，認爲必定得到啓發，會長生不老了，結果都是突然死掉，遽然夭命。以我所曉得的，幾十年來看到修道學佛的人，或心臟病突發、高血壓，嚴重一點腦神經分裂，都死在這幾種病上。除非禪定工夫很高的，預先曉得自己何時會死，那是很少很少的。其實有些鄉下人，一個大字不認識的愚夫愚婦，規規矩矩唸佛的人，那些人倒是善男子善女人，有時候倒還能夠做到預知時至。你們諸位真正想成佛當神仙的，只有一個法門，就是笨、老實、一門深入。

「舉措輒有違，悖逆失樞機」，他說這些旁門左道的行爲舉動，是違背正道的，悖逆正路，失掉了中心思想，「樞機」 就是中樞的意思。「諸術甚衆多」，旁門左道的方法太多了，「千條有萬餘」，有一千條一萬種之多。「前卻違黃老」，以道家來講，前面違背了黃帝老子之道，「曲折戻九都」，彎彎曲曲，怪戻乖張，走彎路。「九都」是幽冥九都，是下地獄的路，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裏，道究竟怎麼修，「曠然知所由」，先要認識什麼 不是道，找一個真正的道，一條清淨的大路，才曉得怎樣去修道。

今天簡單把這一篇報告完了，下一章講伏食，開始魏真人所謂的正道，就是正統道家。伏食是喫一粒長生不老之藥，藥就在我們自己那裏。他告訴我們怎麼樣喫這個長生不老之藥，這個纔是「正道」。

# 第37-01講 伏食是什麼

下面第九章開始至第十五章，都是講「伏食」，後世有些道書把這個「伏」字，寫成「服」，也對。原始這個「伏」 字，是降伏的意思。我們已經講過「御政」，就是一個原則，說明什麼纔是真正的所謂傳統的道家。接着就是「養性」， 現在講到「伏食」。拿佛學來比喻伏食，是如何明心見性而得定的道理；在道家來講，伏食就是結丹。所謂金丹，金是個比喻，把顛撲不破的金丹，歸到我們這個身心上來。但是如何能夠證入那個定的境界而結丹呢？研究這一篇比前面的 都難，因爲一部《易經》一生都研究不完，《老子》、《莊子》通了一部就是專家，而《參同契》卻把那麼多的法則合在一起，所以說很不容易。

再說《周易》的學問，前面說過，有理、象、數三部分，而且象數部分更多，包括了陰陽家的學問。陰陽家在諸子百家之中是獨立的一家，包括了五行，金木水火土這些學問。五行的學問看起來很簡單，研究起來卻很複雜，因爲是同古代天文等等配合在一起的。還有五行「納甲」也很麻煩，中國人的算命看風水都要知道的。八卦如何同五行配合，如何同十天干、十二地支配合，把這些相關的綜合攏來叫納甲。這些東西都太專業，那麼多專業的東西，在《參同契》裏頭都要很熟練，所以研究《參同契》，從古以來都是最痛苦的事。古人能夠全通的已經很少，現在是更少。我們在這個時代來研究這個，真的很困難，每一樣東西都要從基本介紹，介紹了大家還不一定記得，也不一定懂得。所以我們現在只有簡化說明，大家先有一點點認識再說吧。

我們先念一下朱雲陽的批註。他說：「此章專言伏食，而御政養性，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」。「前面御政諸章，但陳一陰一陽法象」，這個宇宙天地一陰一陽的法則，在我們的生命來講就是一性一命。我們的思想精神方面就是性，我們肉體的存在就是命。性命是一體的，就是心物一元的道理。「養性諸章，但指一性一命本體」，這個本體就是本來。

「至於陰陽之配合，性命之交併」，所謂「陰陽之配合」，就是性命雙修。譬如說我們現在沒有經過修煉，性和命是分開的。怎麼叫分開？你思想可以飛到天上去，但身體沒有動。身心本來是一體的，思想應該可以操縱身體，但是無法一致行動，這就是因爲性和命是分開的。人求生不容易，而求死也很難，就算不想活在這個世界上了，要想離開這個身體卻走不了。雖然走不了，性跟命這個思想身體不是兩回事，但是有時候身體不好，你心裏不想生病，卻又做不了主！修道是要把性命配合爲一，恢復本來一體的狀態，所以陰陽的配合就是「性命之交併」。

「別有妙用存焉」，這個中間有一個很妙的作用。「此伏食之功，所以爲金丹，最要關鍵也」，妙用的關鍵就是伏食，把我們先天的性，注入到我們後天的命裏頭來。我們現在不能打成一片，性歸性，命歸命，不能合一，所以這個肉體到了衰敗的時候就要死亡。道家所說的金丹，金是指一個顛撲不破的原本的自性，把它鍛鍊成一個實體的東西；把本來是虛無縹緲的變成一個事實，這是金丹最重要的關鍵。

那麼什麼叫伏呢？「伏者，取兩物相製爲用」，像我們身體健康了，精神也舒服了，是互相影響的。換一句話說，今天感冒很難過，可是碰到一件高興的事情，心裏非常愉快，感冒也沒有妨礙了，所以是兩方面可以互相制伏，這叫做伏。

# 第37-02講 金丹與命功

修道的金丹制伏，就是命功的範圍。要注意啊！修煉這個身體叫命功。我們的身體又是什麼？不是肉不是骨，都不是。在佛學來講，這個身體是地水火風四大假合。骨頭堅固的叫地，口水、血液這些液體的屬於水，身體有熱能叫火，有呼吸往來是風。但這都還不是命的作用，真正的命同風有關係，道家、佛家共同一個名稱叫「息」。我們學佛的，有人學天台宗打坐，修數息觀，但一般人修數息觀都在數鼻子呼吸的數字，根本不懂息的意義。鼻子的呼吸是屬於風大，真正的息差不多連呼吸都沒有，那個才叫做息。息是生命的根本。這個息，另外換一個名稱，也可以叫「炁」，但不是呼吸的氣，也不是空間的風。

所以真正的命是「炁」，不來身體就完了！這就是命功啊！這個呼吸一進一出，一陰一陽，是生滅現象。道家所謂恢復胎息，就是去掉後天鼻子的呼吸，恢復到胎兒在孃胎裏頭那個境界，那是接近命功了。性功跟命功的配合，就在這地方，這是伏，「伏者，取兩物相製爲用」。

「食者，取兩物相併爲一」，這個物不是物質的「物」，古文所謂物，就是這個東西。把兩個東西合併爲一個，等於麪粉跟水揉攏來做成饅頭，就是兩樣的合併爲一。「蓋假鉛汞凡藥，巧喻性命真種」，假就是借，借用鉛跟汞。汞就是水銀，水銀的本性流動，一碰到鉛就固定不流動了，這是物理的作用。這個汞，有時候叫做龍，龍汞都是代名詞。龍變化無常，隱現莫測，這就代表我們精神思想方面；鉛有時候以老虎做代表，學佛的人都想念頭清淨，但是思想清淨做不到，除非你的氣伏了，後天的呼吸之氣沒有了，歸到先天的胎息。這個時候念頭不動了，等於汞碰到鉛一樣，所以道家假借鉛汞凡藥來巧喻性和命。性和命兩個要如何配合結丹，這個修持的方法，就叫做性命雙修。

「借鼎爐外象，旁通身心化機」，道家經常講鼎爐，化學的鍋爐。道家是借用鼎爐的外象，解說性命之理，我們的身心就是鼎爐，這個比喻非常好。依道家來看，我們這個肉體生命，就是一個化學鍋爐，不管牛肉、青菜、蘿蔔，什麼山 珍海味喫下去都被吸收，維持了我們的生命，這叫爐鼎。宇宙是個大化學鍋爐，我們的生命跟宇宙相比，不過是化學鍋爐裏一點小東西而已。

所以這一篇「以有形顯無形」，是以有形表達那個無形的作用。形而上的無形看不見，只好用有形的東西比喻，表達出它的作用。「乃是伏食宗旨」，這個就是伏食的宗旨。「究非燒茅弄火，一切旁門，可得而假借也」，並不是專指煉外丹。道家的外丹，就是藥物化學，叫「燒茅弄火」，他說 ：這一篇不是真的講化學的作用。正統道家認爲，化學藥物的鍛鍊是道家的一門，並不是那些旁門可以胡亂借用的。現在所講的就是道家的正道，正門，不是講旁門。

我們常提到道家最著名的話，就是「上藥三品，神與氣精」。真正的長生不老之藥只有三味，這個三味不是外藥，不是植物也不是礦物，就是自己本身生命的精、氣、神。但是這三味藥各歸各的本位，它是流散的，你很難把握。要把三味藥鍛鍊結合在一起，變成一個就治病了。治什麼病？治死病，你吃了這個藥就不死了。這個藥在哪裏？就在我們身上，就在我們身心性命上面，只看我們如何鍛鍊。「藥在爐中，須用真火煉」，煉藥不是用凡火，要真火來鍛鍊。真火是什麼？ 「故末篇又云，爐火之事」，這章就是說爐火以及鍛鍊的方法。

# 第37-03講 青龍白虎 玄武朱雀

## 兩弦合體章第九

火記不虛作，演易以明之。偃月法爐鼎，白虎爲熬樞。汞日爲流珠，青龍與之俱。舉東以合西，魂魄自相拘。

上弦兌數八，下弦艮亦八。兩弦合其精，乾坤體乃成。二八應一斤，易道正不傾。

現在開始，朱雲陽這位道人把它分段標示了名稱。這一段爲「兩弦合體章第九」。兩弦是上半月及下半月，太陽和月亮代表了宇宙的現象。宇宙是什麼呢？是時間與空間的名稱。宇宙萬有本體就是這個虛空，這個虛空所呈現的現象，最大的就是太陽、月亮。關公那把大刀，刀口像上半月那樣，叫青龍偃月刀。

用《易經》和五行來說明，麻煩啦！「此章，直指金水兩弦之炁」，這「兩弦之炁」，怎麼又是月亮？又是金又是水？道家文化的這個「炁」字，原本中間沒有這一筆，印錯了。「先分後合，示人以真藥物也」，他說懂了這個道理，你就懂修道了，用不着另外去亂找。因爲道就在自己生命上，真正長生不老之藥物，就在我們生命當中。這是朱雲陽真人的話。

回到本文，「火記不虛作，演易以明之」，《火記》這本書，在四庫全書也找不到，實際上，就是《參同契》。火是生命的火光，是神光，所以叫《火記》。註解中說「火記六百篇」，其實並沒有六百篇，其中另有道理，我們將來再研究。所以這個作者，漢代神仙魏伯陽，也叫火龍真人，他著的這一部書，是千古丹經之鼻祖，之後講修神仙之道的，都是根據他這一部書來的。「火記不虛作」，他說這本書不是空洞理論，這個法則「演易以明之」，必須要懂得《易經》理、 象、數這個法則，然後你就明白這是宇宙一個大法則。

## 青龍白虎 玄武朱雀

「偃月法爐鼎」，「偃月」剛纔介紹過了，十二闢卦那張圖我們常常會用到。前面講過五天是一候、二十四個氣節等。初三月亮出現一點亮光是「偃月」，「法爐鼎」是如何把這個爐生起火來。爐上面有個鍋就是鼎，用來煉丹，這也就是說，初三的月亮這一點亮光，代表陽氣來了。「白虎爲熬樞」，爲什麼又來個白虎呢？這就是中國陰陽家、道家這一套，它並不是亂七八糟地加，是有道理地加，所以要陰陽五行八卦整個兜攏來，才懂得道家。

我們常常看到道家的圖片，玄武是北方，或者用烏龜來代表，朱雀是畫一隻鳥代表。爲什麼用烏龜、飛鳥、白虎、青龍？這個更麻煩了，牽涉到古天文學，用現代的話講，它把宗教的神話配合了科學的天文。這個不單是我們中國如此，西方也一樣，所以西方天文學所謂獅子星座、天秤星座，也是同樣的道理。如果講到西方的看法，再過一兩年就進入西洋的天文神祕學所謂的寶瓶星座了。在寶瓶星座的時代，人類的思想都喜歡修道、搞神祕學、打坐、畫符唸咒，對修密宗更是特別好奇。所以我們這一代人，尤其青年人都是寶瓶星，等於月光寶盒裏放出來的怪物，這個是時代的氣勢運勢。白虎是在西方，「白虎爲熬樞」，煎熬中樞。

「汞日爲流珠」，汞日就是太陽，太陽的光明放射，像水銀（汞）一樣流動。這個日代表我們的本性，本來光明清淨的，佛經裏經常用圓明清淨形容這個本性。道家不用這一套，道家就是用太陽代表本性。其實都一樣，密宗和道家差不多，密宗的大日如來毗盧遮那佛，就是代表這個「汞日」。但是這個太陽的光明，像流珠一樣不定，人是把握不住的。

「青龍與之俱，舉東以合西」，青龍在東方，一提到東方就有西方。月亮怎麼發光？因爲太陽跟它相對反映，中間有個地球隔開日月。每月的月底、月初，月亮的光被地球隔開了，所以月亮無法吸收太陽那個光。初三以後，地球開始偏 移，月亮被太陽照到，又反映出來一點光。「魂魄自相拘」，所以月亮的光明叫做「再生魄」。這個靈魂在哪裏？在太陽那裏，因爲月亮的光是太陽的反映。等於我們生命的兩個東西，一個魂一個魄，我們身體的活動是魄，魂是精神。這兩個東西怎麼凝聚呢？「自相拘」，是自己合攏來變成一體。這個文字就是這樣，他講了半天，同我們修道打坐有什麼關係也不知道，對不對？

原文下面矮一個字的，是朱雲陽真人的註解，我們應該要研究。我想大家的學問不會超過宋代的朱熹，連朱熹朱夫子也研究了幾十年《參同契》，最後一句話，用臺語講：「莫法度」，一點辦法都沒有。他自己承認，對這個學問只好投降，他寫信給學生說，很想修神仙之道，可是沒有辦法。當然也怪他自己不謙虛，不肯找老師。其實跟他同時在福建武夷山的神仙白玉蟾，是道家南宗第七代的祖師。這個故事我們講過的，後世稱白玉蟾是祖師成了道的，不過當時的人是不會相信的，所以朱熹就不肯向他請教，還自己研究《參同契》，化名爲空同道人鄒訢，他也寫了一部書，批註《周易參同契》，雖然注了這一部書，他自己也承認沒有搞通。再看朱雲陽的批註，他可是全通了的。

# 第37-04講 半斤八兩

先看原文：「上弦兌數八，下弦艮亦八。兩弦合其精，乾坤體乃成。二八應一斤，易道正不傾。」這不曉得講的是什麼啊！尤其諸位青年同學，現在天天講中國文化，這就是中國文化，你看怎麼文怎麼化？我們知道一斤十六兩，半斤就是八兩，二八就合一斤，半斤加八兩，合起來就是全啦! 所以我們罵人，這個傢伙半斤八兩的，就是隻有一半，滿桶水不響，半桶水響叮噹，就是這個樣子罵人的。「二八」，兩個半斤合攏來，就是「性」也半斤，「命」也半斤，合攏來就圓滿成一斤。「易道正不傾」，這樣《易經》這個道理，性命之道才圓滿。

上弦是八個數，我們注意啊，初三的月亮偃月，這個大家曉得，晚上在西方看見，加個五天一候，就是初八了。初八晚上月亮是正南方出來，這叫上弦，半個燒餅一樣，像古代的拉弓射箭，那個弓平了，所以叫做上弦。這個現象拿《易經》來講是兌卦代表，兌上缺（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed2.png）。怎麼叫兌上缺呢? 月亮到這個初八的時候上弦平了，一半是亮的，白的上邊是黑暗的。由上個月二十七，到這個月的初三，又到初八，兩候了。這兩個候代表兌卦，下面兩爻是陽氣，陽就是光明充滿了，上面黑的是陰氣，所以兌上缺，上面一爻是陰。

文王的後天卦，乾在西北方，坎在北方，艮在東北方，震在東方，巽卦在東南方，離在南方，坤是西南方，兌在西方。那麼這個是講上弦月亮出來，上弦有兌卦的現象，它的數字剛剛一半，就是初八月亮亮了一半，還要等到十五、十六整個才圓了。真正的月亮很圓的時候是十六不是十五，十五還差一點點不夠圓的，你仔細看，十六是真圓。再過八天，到陰曆二十二以後，下半夜看到月亮在東北方出來，上半截是白的，下半截黑了，是艮卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed7.png)之象。艮上面那一橫是陽，有亮光，下面是黑了，所以也是半斤。

「兩弦合其精」，上半個月的屬於陽氣，下半月的屬於陰，這個陰中之陽，陽中之陰，兩個八合攏來變成一斤，取其精華，乾坤合體，陰陽合體，性命雙修。一斤是圓滿，所以是「乾坤體乃成」。佛經說法也一樣，所以成了佛叫丈六金身，沒有說丈八金身的。這就是二八十六——「二八應一斤，易道正不傾」的道理。

那麼這個上弦、下弦代表什麼呢？精神飽滿的白天，代表上半月的月亮；晚上要睡覺昏迷啦，像下半月的月亮，慢慢走入黑暗了。這是生理方面的作用。心理方面也是，我們的情緒不穩定，永遠不能得到無念清淨圓明，做不到！假使做到了，這個人就得了道，就是金丹合一了。譬如我們年輕時候精神旺，這是上半月的月亮，到最旺的時候，就是十五六的月亮，到中年了，「月到十五光明少，人到中年萬事休」，這是古人的詩，太悲觀了啊！現在有人說人生七十剛開始呢！我看，過幾年要八十纔開始！其實人到了中年就走下坡了。

這個生命自己拉不拉得回來？照道家的說法性命自己可以控制，你如果懂得這個方法，就可以把自己的生命拉回來，長生不老。當然，一邊做生意發財，一邊搞選舉想當選什麼委員的，一邊還想要當神仙修行長生不老，那是不可能的！

# 第38-01講 上弦半斤 下弦八兩

我們這樣的講法，是爲了配合一般青年同學，讓他們比較容易瞭解，我想大家聽得很辛苦，我講得也很辛苦啊！因爲諸位同學對中國舊有的文化太沒有基礎了。現在我們把朱雲陽真人的註解念一下，一邊解釋。

「此節言，兩弦之炁，合而成丹也」，月亮上半月一弦、下半月一弦，叫兩弦。借用月亮這個自然現象說明我們的身體生命，兩個半圓合起來就成道。我們修道學佛，身心兩面平衡了，不是普通的平衡，是有一個標準的。身體的平衡到 達了，呼吸之氣完全停止了，在佛家叫氣住脈停，是禪定之學。禪定不一定是得道，在道家叫做命功，到達氣住脈停，連心臟、脈搏也不跳了，那是命功的成就。這個禪定屬於共法，不但佛家有，道家也有，各家都有。

性功就不同了，性功是念頭，一念不生清淨圓明，這是性功的成就。命功的成就是另一半，這兩個配合一起才叫做合而成丹。比較明白的說法是，生理一半，心理一半。因此正統道家看學佛的，只講心性之學，只是走一半。道家同時也批評後代這些道家的人，只在身體上做工夫，也只是一半，都不行的。

「自震庚一點偃月，進至一陽」，震卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed4.png）爲雷，下面一陽剛剛出生，就是陰曆初三晚上月亮的現象。我們把這個卦畫成圖案，下面就畫一橫白的，粗一點，上面還是黑的，就是月亮剛剛出來的現象，也就是震卦的現象。那爲什麼又叫「庚」呢？這要講到納甲了，我們學陰陽納甲就要背。以前學陰陽很痛苦，「震納庚」，爲什麼？納就是歸納，這個「庚」是西方，是金。這句話就是說，每個月初三，月亮剛剛一陽來複（震〉，偃月，晚上是在西方出現，庚就屬西方，所以「震納庚」就是這樣來的。

「便屬上弦之兌，其卦氣納丁」，到了兌卦的時候是初八了，月亮下面一半白得發亮，這個一半亮的半個燒餅一樣的月亮，出現在正南，南方屬丙丁火，它的納甲是丁，這卦氣是「納丁」。這是講人從地面上，不用天文儀器，用肉眼看得到的太陽、月亮的現象。這在《易經》有個名稱叫做「大象」，很大一個現象掛在那裏給你看。你懂了這個現象就懂得宇宙的法則，太陽系統的法則，也懂得我們生命中生理同心理的法則。這裏不是光用代號，這個中間爲什麼西方叫庚 辛，南方爲什麼叫丙丁，都有它的理由。進一步就很麻煩了，牽扯天干地支，講完起碼半年。就是介紹完了，你懂不懂得進去還是個問題。

「此時水中胎金，魄中魂半，所謂上弦金半斤也。」又碰到問題了，什麼是「水中胎金」呢？金是西方庚辛金，金性在道家說來，有時是代表佛家所謂明心見性，本性的性。爲什麼叫水中的胎金呢？月尾二十八以後這五天沒有月亮，黑 的；在方位上，這時月亮是在北方，北方屬水。這個水牽涉的多啦，在《河洛理數》是一套，拿現在科學哲學再解釋就又是一套了。北方屬水，拿五行來講金生水，《河洛理數》講「天一生水」，這個「天」也可以代表抽象的天，宇宙萬有本有的生命叫做天。「天」字也是代號，也可以叫做本體，本體是虛無縹緲，不是說它沒有，而是有形成物質的作用。首先是液體出來，所以天一生水。水從哪裏來？金生水，金代表本性，由精神世界變成物理世界的作用，就是液體先出來。

# 第38-02講 魂魄與心腎

拿人的生命來說，「魄中魂半」，等於睡着時會做夢，睡着時不是死亡，所以魄還在這裏。中國醫書講魄在肺中，肺是呼吸系統，睡着時呼吸連續沒有斷，所以沒有死亡。爲什麼會做夢呢？魂跟魄兩個沒有結合在一起，靈魂出竅啦，跟魄不結合。不做夢的時候魂在哪裏？腎管水，腎不只是兩個腰子，包括身體整個的荷爾蒙系統。所以真正睡着，心是火，腎是水，水火相濟就是心腎相交，魂還是在體內，所以不會做夢。當水火不相濟時，魂就離開這個身體。所以我們中國的神話畫人做夢，都是頭頂上出來一個人，外出去玩啦。一般認爲這個叫出陰神，實際上是靈魂出竅，拿病理學講很嚴重，輕一點是夢遊症，嚴重一點就是離魂症。離魂症非常少，這一類拿現在的醫學觀念講，同精神分裂有關聯的。這個時候，所謂上弦金半斤，魄中的魂這一半，離開身體了。

再來呢，假定有一個人修道也好，學佛也好，打坐得定了，呼吸也寧靜了，達到氣住脈停，身體什麼奇經八脈、任督二脈已經都通了不在話下。因爲身體氣脈通了，這個氣纔能夠停住；氣脈如果阻塞不通，就談不到氣住脈停。有時你覺得自己也氣住脈停了，那你大概呼吸系統有了問題，閉塞了一下。有些人傷風鼻子不通，你不能說這個是道啊！就算做到了氣脈通了，也是很寧靜的，開眼閉眼內外有光明的現象出現，甚至於像看見月亮一樣圓圓的，許多人就錯認爲是得了道，悟了道。也有人誤認爲就是禪宗祖師說的「心月孤懸，光吞萬象」。這個不是的，絕對不是。

這個「魄中魂半」，在生命四大安下來，由於生理上的氣住脈停，會反映出來像月亮似的有相光明現象，在道家講這個還是命功，不是真道，而且這個月亮不是真丹。我們現在新名詞，等於這是「體」上的第三重投影，還不是第二重投影。好不好呢？說你有工夫差不多，但這不是道。性功不在這個，不是這個月亮。當你知道自己現在清明，知道身體沒有障礙，知道現在這個境界裏有月亮出來，那麼你就要曉得，再進一步月亮還會變太陽呢！這個清涼的、陰境界的月亮，變成了太陽之後還暖烘烘的呢！這個仍屬於命功四大的變化。

但是你能夠知道清明月亮的境界，與太陽溫暖的境界，你那個能知之性纔是性功。佛家所謂，菩提在那一邊不在這一邊，這邊是命功。這是所謂性命雙修之道的大概。唉！我已經講得很喫力了，諸位聽得更喫力，也許越來越迷糊。不過曉得世界上有這麼一個理論，有這麼個知識，這個「魄中魂半」只能講到這裏，太難表達了！

「所謂上弦金半斤也」，這個金代表性，上弦金算是半斤。「如顛倒取之，亦可雲水半斤」，如果換一個代號，用陰陽五行做代表，也可以說「水半斤」。天一生水，剛纔講本性第一步出來的是這個水氣，「故曰上弦兌數八」，八就是半斤。「自巽辛一點流珠」，兌上缺（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed2.png)，兌卦代表了上半個月。巽下斷（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed5.png），巽卦是代表了黑，代表下半個月，下半個月怎麼是「巽辛」呢？辛也在西方。上半月的月亮，是晚上看見在西方的，下半月是天亮時在西方看見的。「巽辛一點流珠」，這個光明流動，「退到二陰」是下半個月，「便屬下弦之艮，其卦氣納丙」，卦氣正南，丙方。「此時金中胎水，魂中魄半，所謂下弦水半斤也。」就是這個道理。我們研究到這裏，我想暫停下來，大家搞不懂，坐在這裏很受罪了。

# 第38-03講 正統道家理論重點

## 金返歸性章第十

金入於猛火，色不奪精光。自開闢以來，日月不虧明。金不失其重，日月形如常。金本從月生，朔旦受日符。金返歸其母，月晦日相包。隱藏其匡廓，沉淪於洞虛。金復其故性，威光鼎乃熺。

## 正統道家理論重點

前面我已經報告得比較明白了，就是代表性和命的兩個境界。爲了要把這兩半，也就是八、九這兩章完全瞭解，只好再翻過來一章，看朱雲陽真人把它分章標題的「金返歸性」。我有另外一句話貢獻給大家，你們學佛的也好，修道的也好，在我個人是不分家的；我也什麼都不是，也不學佛，也不修道。不過有一個經驗勸大家，你要真學佛修道也好，學密宗顯教也好，如果正統道家這個理論搞不通，你修也是白修，因爲用功所有的過程，你都不知道法則。正統道家的長處是，你懂了這個法則，工夫到了哪一步境界，你就懂得身心會出來一個什麼現象，絕不會走火入魔。小說上寫的走火入魔，就是因爲你不懂法則不懂道理，好壞你統統不知道。如果知道的話，就算是壞的現象出現，因爲你懂這個法則，也可以把它變成好的。那好的現象出現當然是更好，這是我要貢獻給大家的。

「金入於猛火，色不奪精光」，把黃金丟進猛火裏，本來固體的黃金，經過高溫的化煉變成液體，儘管變成液體，重新凝結了還是黃金，那個亮光仍是一樣的。所以金入於猛火，光色不會變，金性是不變的，這是形容我們的本性在生命過程中，乃至佛家所說在六道輪迴中，本性不變。

「自開闢以來，日月不虧明」，這個宇宙的法則也是這樣，自有天地以來，太陽月亮永遠不虧，永遠都是那麼光明。這個太陽月亮的存在，不曉得多少萬億年，還是這個月亮，還是這個太陽。我們以前小的時候迷信，不懂天文，以爲日蝕、月蝕是天狗來吃了太陽月亮。不管天狗喫也好，太陽被月亮遮住也好，月亮被地球遮住也好，幾百萬億年來，遮了很多次，毫不妨礙，它的光明永遠不虧減。所以剛纔說黃金代表自性，日月的光明也是代表生命的本有的現象，不管怎麼變化，它本性永遠不變。

所以說「金不失其重，日月形如常」，隨便怎麼矇蔽它，它是不變的。「金本從月生，朔旦受日符」，這個金不是黃金，代表了月亮發光的那個本性，代表初三月亮剛剛從西方出來。「朔旦」，每個月的初一，吸收了太陽的光芒，到初三就呈現出來。「金返歸其母」，真心回到母體。你們學過密宗的，就聽到過一個名詞叫做「子母光明會合」。光明有子光還有母光，如果拿太陽跟月亮的關係來講，月亮的光是太陽光反映來的，那麼月光應該是子光，母光是太陽的光。當然我們不必問太陽怎麼永遠會發光，那是另外一個問題，那個問題可大啦！能使太陽發光的後面還有東西，道家也不討論這個，道書到這裏，乃至佛經到這裏，都不說了，爲什麼？因爲那是佛菩薩的境界，神仙境界。你成了神仙，成了菩薩以後，是另外一個世界的學問，那個時候你才懂。「金返歸其母」，就是金性返歸母性的光明。

# 第38-04講 認識三種現象

「月晦日相包」，朔是月初，晦是月尾，每月的月尾晦暗，「日相包」，月亮整個黑暗，被太陽陽氣包藏了。「隱藏其匡廓，沉淪於洞虛」，月亮這個時候在北方完全沉淪，北方就是水，空空洞洞的什麼都沒有。「金復其故性，威光鼎乃熺」，從月尾晦暗，七日來複，就恢復光明瞭。西方基督教文化第七天是星期日休息，也是來復日。所以「金復其故性」的威力，它的光明，等於金子在爐鼎中重新鍛鍊，所發的亮光更大。

這幾段如果要詳細地講，要從《易經》的象數重新來過，五行也都要介紹，所以現在不詳細講。再說到你們打坐，坐到什麼都不知道，這是不對的哦！什麼都不知道有三個現象，一是「無想定」，一般人做不到，佛家認爲是外道，不過這個外道是很高的。另外一個是「昏沉」現象，我們睡眠不是無想，睡眠是個現象，是大昏沉。尤其大熱天睡覺， 睡得一點都不舒服，總覺得沒有力氣很疲倦。爲什麼？因爲外氣熱，熱得你昏昏沉沉地想睡，實際上都沒有睡着，迷迷糊糊的，很多的幻想，很多的夢境，腦子沒有完全休息，這種情形叫昏沉。

有時候我們靜坐會有細的昏沉，打坐最怕的是昏沉，把先想當成是道就錯了，把細昏沉當成是靜坐是道也錯了，都是很大的錯。但是有時候不是昏沉，你當成昏沉也錯了。不是昏沉是什麼？就是這句話，「金復其故性」，這是第三個現象。這是說有時候你念頭比較清淨，坐起來什麼都不知道，不是睡眠也不是昏沉。所以要懂道家的法則，那比密宗比佛家都講得清楚，這個時候要認得清楚是「金復其故性」，是我們後天的思想妄念停止了，這個心歸到性的方面去了。等於月尾的月亮沉到北方去了，「沉淪於洞虛」，什麼都不知道了。這個時候你不要當成昏沉，應該讓它繼續下去，隨便多少時間都讓它去，乃至七天七夜都沒有關係。等到「金復其故性」的境界久了，「威光鼎乃熺」，再回轉來一念不生，則有相光明出來如太陽一樣，威光內外。光明是威光赫赫這個境界，是性命雙修的真正第一步，可以結丹的現象。我們現在直接這樣講，講得很明白。

我們跳過三頁，現在翻到朱雲陽祖師做的總結。「此章直指金性」，金是代名詞，直接指出來我們的本性「爲造化之根，生身之本」，生命的本性，爲一切生命造化的根本，我們父母結合生出我們的肉體，也就是生命的根本。

# 第38-05講 人的五行之氣

「造化之奧，全在河圖」，這是宇宙造化的奧祕。「水爲五行開先」，拿五行來講，先講北方天一生水。「故天一即生水，沿而下之，水生木，木生火，火生土」，就形成了地球萬有。「到土方纔生金，金獨處其最後」，五行水、木、火、土、金，金是最後。「而全五行之氣」，生生不已，一路發生，永遠發展下去。所以生命的發展，「是造化以金爲要終也」，金是最後。所以金是本性、是結果。

「土爲五行殿後，故天五纔生土，溯而上之，生土者火」，天五才生土，土從哪裏來？火生土。「生火者木，生木者水」，水從哪裏來？「水卻從金而生」，從金生的。「金復處其最先，而闢五行之源，是造化又以金爲原始也」，金又成爲五行的開始。因此道家從這個五行一來一往、一生一克的變化，拿金作爲人本性的代名詞開始。「此終則有始之妙也。金在吾身，即屬先天祖性」，有始有終的金的作用，就代表了先天祖性。

現在回到我們這個生命來說，金在五行裏代表了我們明心見性這個性，就是祖性。「父母未生以前，此性圓同太虛」，父母沒有生我們以前，這個本性本來圓明清淨，在佛家叫做法身。「迨媾精以後」，因爲陰陽男女，精蟲跟卵髒結合，我們這一點靈光本性，慾念一動，入胎變成了人。「地水火風，四大假合，而成幻軀」，四大變成我們現在的身體。

可是我們原來的本性在哪裏？「太虛中一點真性，落於其中，方能立命」，就在這個身體以內。「是吾身以金爲原始也」，這個金就代表我們的本性。

「及乎四大假合之軀，終歸變滅」，這個身體最後死亡。「而此金性，獨不與之俱變，萬劫長存」，但這個本性是長存的，不過沒有成道，沒有回到本來，所以叫做靈魂。死後它又到別處去投胎了，而四大分散裝進棺材埋進泥土，又化成 了物質，但是這個靈魂並不與之一起變。「是吾身又以金爲要終也」，所以我們生命還是這個本性——「金性」最重要。「此無終無始之妙也」，所以金代表了本性，不生不滅，無始無終。

本性在我們身上，可是你找不到，我們很可憐就在這一點。不過，禪宗祖師絕不提這一套，但是也有幾個祖師明白地露了一下。雲門祖師說「我有一寶，祕在形山」，就藏在這個身體上，可惜你找不到。臨濟祖師也講，「赤肉團上，有一無位真人，常從汝等面門出入」，人人有位無位真人，天天從面門出入，我們卻抓不住。能夠抓住的話，在這個肉體鍋爐中重新鍛鍊一番，肉體同它結合，就變成長生不死之藥，修成功了永遠不生不死。但是你看不見！它散而爲氣，聚而成形，在佛家叫做法身、報身、千百萬億化身成就。實際上法身在道家來講就是「神」，報身是「氣」，化身是「精」。精、氣、神三樣合一，三寶合一就成丹，就成道。這一篇我們也沒有解釋完，借他們兩位祖師的嘴，漏了這個消息。是不是這樣啊？你們諸位去試試看。

# 第39-01講 由始至終的金

上次提到朱雲陽真人的批註，就是道家觀念，我們這個四大假合的身體，道家與佛家都稱爲幻軀、軀殼，就是說這是一間房子，偶然暫用一下罷了。所謂本性，是佛家的用語，道家則說「太虛中一點真性」，形容我們真正的本性。這個性，在陰陽五行之學的代號屬於金，所以叫「金性」。「落於其中，方能立命」，在這個肉體軀殼以內立命，就是由性變成後天這個性命。命就是生命中這個能，這個動力。「是吾身以金爲原始也」，這裏給我們解釋，金性是最原始的。在後天來說，我們肉體上的五行，肺部這個呼吸系統，都屬於金。

由生講到死，這個肉體四大假合之軀壞了，死了，自性也離開了身體，此時這個金性堅固不滅，所以萬劫長存，並不跟肉體化掉。那麼這個靈魂究竟變成了什麼呢？這個生命的旋轉，佛家稱爲輪迴，分爲六道。因其個人的行爲思想， 產生的因果報應，會進入一個新的軀殼，或變動物，或者變人，不一定。

這裏他不講六道輪迴，只是說明性命之間這個自性，死後離開身體，是不生不滅的萬劫長存。以我們身體這個生命來講，以金性爲開始，到了這個身體就有性命；當我們的性命結束時，這個性就離開了，就是「又以金爲要終也」，所以全始全終都是金。「此無終無始之妙也」，就是佛經所講的不生不滅、不垢不淨、不增不減等等的這個真如自性，成佛之自性，永遠長存的道理。這個不生不滅是講那個自性，不是講這個肉體的東西。

# 第39-02講 孔子與《易經》

接下去，「昔羲皇作易，剖開太極，劈破天心，最初落下一點，便成乾卦。乾爲天，而孔子翼之曰，萬物資始。乾爲金，而孔子翼之曰，純粹以精，此萬世儘性至命之準則也」。我們中國文化從上古以來，至春秋戰國以前，儒家、道家、諸子百家都是不分的。這個傳統文化，由孔子整理過，保留下來的本來有六經，有一部《樂經》失傳了，留下的就是五經，五經裏第一部經典是《易經》。我們本來的文字是從圖畫開始的，我們老祖宗到伏羲皇帝這個階段，開始畫八卦，以圖案來表達文化精神，是人文的開始，這個書就是《易經》。所以《易經》可以說是我們文化裏經典的經典，是哲學、科學一切的根源。

從我們的老祖宗開始畫八卦，纔有文字的開始。八卦這個圖案是根據宇宙原理畫的，表達宇宙的開始，生命怎麼來的。孔子對《易經》研究幾十年的心得報告叫做《系傳》，「系」就是吊掛在上面。他從五十歲起纔開始研究易學，上古沒有紙張印刷，是用刀一個字一個字刻在竹片上，叫做竹簡。每一片竹簡打洞，用牛筋穿起，這個牛筋線就是韋。所謂「韋編三絕」，是翻過來翻過去研究，牛筋線都換了三次。下面引用的話，就是孔子研究《易經》，對宇宙和生命道理的解釋。

剛纔提到上古時代的字，是在竹片上刻的。竹片就是把毛竹切成兩片，弄掉外面這一層青皮，然後刻字上去，再把竹片烘乾纔好保存。烘的時候，竹片的水就滴出來了，這個滴出的水，我們叫做「汗青」，這個名詞代表了歷史，歷史的本子。你們不是都讀過文天祥的詩嗎？「人生自古誰無死，留取丹心照汗青。」就是說把我這個耿耿忠心在歷史上留名。這是順便說明一下。

現在我們回到註解。「昔羲皇作易」，我們的老祖宗伏羲皇帝作《易》，畫八卦，開太極。太極是孔子在《系傳》裏 提到的名稱。這個名稱是設定宇宙原來就是個圓的，這個生命圓圈就叫無極。後來我們畫的太極，中間畫兩條魚的樣子，一黑一白，代表一陰一陽，是後來加上的。這個無極，中間沒有黑白，沒有分開，是一個整體。在佛家，得了道，就是生命的清淨那一面，用四個字形容一一清淨圓明。我們一切衆生，生命沒有回到本來，沒有得道以前，這個圓圈不叫清淨圓明，而叫輪迴。這個圓圈在轉，我們這個生命跳不出去，永遠受它轉，死了以後也跳不出去，因爲你沒有能力跳出去。能跳出去就回旋，就回到太極去了，那就叫成仙成佛，返本還原！他現在就講這個道理。

# 第39-03講 伏羲一劃分天地

「剖開太極」，我們小的時候讀書，就從這裏讀起。伏羲一劃分天地，橫的一劃。你查古代的字，部首第一個字是「一」開始。伏羲一劃分天地，一的上面再加一橫，下面加一個人，就叫做「天」。所以伏羲一劃「劈破天心」。「羲皇作易，剖開太極」是講宇宙原理，這個宇宙原理，跟我們人的生命原理一樣。這個宇宙的生命心物是一元的，物質、精神是一個東西，一個範疇。後天就分成兩個了，一個精神作用，一個物質作用。這個中間的作用是空的，這個空包括物質、精神兩方面的功能。這個東西在我們文化的名稱叫「天心」，在印度佛教叫「真如」、「涅槃」，是心物一元的。

順便給青年同學們介紹儒家的「仁」，人字旁邊一個二。一種解釋是人際的關係，愛人，即所謂「博愛之謂仁」。這個不是原來的「仁」字觀念，而是後來唐朝韓愈寫《原道》的時候提出來的。韓愈本人真正的專長是研究墨子，他拿墨 子那個兼愛的精神思想來解釋仁學，所以他講「博愛之謂仁」。孔子以及他的門人曾子、子思所解釋的「仁」字並不是如此。韓愈的觀念，不能代表全體中國文化的精神。

也有解釋是仁者仁也。古人這種解釋讓你莫名其妙，但它有個道理，仁是像仁一樣。第二個「仁」字代表果核，像桃仁、杏仁，每個植物的核仁，就是中心那個東西。你仔細把仁剖開了，都是兩半合攏中間是空的。所以陰陽合攏了，中間是空，這叫「天心』』。

佛家講空，空是本性的真性，是像植物核心的仁一樣，也等於現在科學家說電子、原子，分析到最後還是空的。那麼這個空的東西，中國文化過去不走物理的路線，走人文精神的路線，叫它「天心」。他說我們老祖宗從「羲皇作易，剖開太極，劈破天心，最初落下一點，便成乾卦」，這個《易經》的乾卦就是橫線一爻叫陽爻，把這一爻切斷成二，叫陰爻，陰的就是對偶的。陰爻代表實質的，陽爻代表空靈的。實際上陰爻分兩半，中間空的，中間這個空就是「天 心」，所以陰中有陽，陽中有陰。一個東西出來就是相對的，相對就是兩個。

我們現在畫卦是這樣一筆一筆畫，老實說這是後世人畫卦。幾十年前，我們這裏有名的老朋友 董作賓先生，是個考古學家，他告訴我說，《易經》那個卦，在甲骨文上找不到的，沒有根據，很成問題。我說，絕不是假造的，古入畫卦不一定像我們這樣畫。等於現在卜卦的人，「嘩啦嘩啦」銅錢搖一搖丟下來，陽，他就點一點；陰，點兩點就算。上古人就是這樣畫，有時候畫一條橫的直線就是陽，也可以豎起來，這條直線分上下兩截代表陰，這在甲骨文上就有。《易經》的「易」字也有，易字上半就是太陽，下半就是月亮，這就證明我們這個文化不是假造的。

朱雲陽真人寫的就很高明，「最初落下一點」，連伏羲畫八卦這句話，也是表示當所謂「天心正運」，本身在不生不滅的境界時，忽然動了一念，這一念一動就掉下來，由聖人境界掉進凡夫境界，就由「性」變成「命」。落下一點，這一點妙用就無窮了，這個文章包含得很深奧。古人寫文字很慎重，譬如爲什麼男女會生人？也就是落下一點，這一點中了就有生命，開始了另一個生命。所以他這一句話包含很多的意義，也將畫卦的開始加以說明，「最初落下一點，便成乾卦」，伏羲的八八六十四卦，是以乾卦開始的。

# 第39-04講 《易經》的三全

《易經》所有的文字，所謂「易更三聖」，三聖就是文王、周公、孔子。第一個研究《易經》的是文王，文王囚在獄中，在獄中的人雖有憂煩，但思想就走入凝定、專精、修道的境界去了。文王在牢裏著《易經》還是初步的，後來經過他兒子周公解釋，再加上孔子的解釋，這部《易經》就經過三位大聖人整理了。《易經》這一部著作，其實不只經過三個聖人，講起來很多了。因爲易共有三部，前面也講過，黃帝時的易叫《歸藏易》，神農氏時的易是《連山易》，我們現在流傳的《周易》，是周文王整理的。另外那兩部大概給項羽燒掉了，我不講秦始皇燒掉，秦始皇是很暴虐，他把全國的圖書集中到中央政府的圖書館去，其他的燒掉。結果到了我們的項羽老兄，一進鹹陽，點一把火，三個月統統把它燒光了。所以，這個罪過怎麼能算到秦始皇的頭上呢！

其實在我看來，三易都沒有丟掉，這「歸藏」和「連山」落在道家的書裏頭去了。譬如我們現在翻開《周易》圖像一看，有太極圖，有八八六十四卦那些圖，原來的《周易》並沒有，這是宋朝以後纔出現的，而且是從道家傳出來的。所以說這個文化沒有衰，一代一代傳下來，傳到和尚道士方外去了，方外又傳到道家的祖師陳希夷手中，再傳到邵康節。所以這個法則是從這一邊來的。

《周易》有十個部分，稱爲「十翼」。翼的意思是輔助，鳥會飛來飛去，必須靠兩個翅膀。《易經》文化的昌盛，就 靠這些大聖人們的著作。孔子著「十翼」，剛纔講《繫辭》上下傳是他的批註，《說卦傳》也是他的批註。《易經》附了十樣東西，都是孔子的功勞。

「乾爲天」，這句話是卦辭，是文王當時寫的。這個卦代表了什麼？他先寫出來，乾卦代表天。這個天，可以說是天文上有形象的天，也是哲學上的本體，人生命的本體，代表我們原來的那個清淨光明本性，形而上、形而下都在內。那 麼，現在這裏講「孔子翼之曰，萬物資始」，就是孔子關於乾卦的研究報告。所謂乾，孔子在《系傳》下了一個結論，「大哉乾元，萬物資始乃統天」，這個乾卦，孔子的研究是代表宇宙萬有的根源，統攝包含了整個的宇宙，有形象的天體都在這個代號之中。卦就是代號，換句話說，卦也就是漫畫。

# 第39-05講 孔子玩卦

孔子讀書都很認真，只有研究《易經》是用玩的。他並不叫我們讀《易經》，他說「玩索而有得」，索就是探討。我當年研究《易經》，就找了一副麻將牌來，把八卦貼在牌上在那裏玩，隨便翻過來翻過去，又是一個道理，重重無盡。所以他「玩索而有得」，要是死死去讀，那會把人讀死了。

研究道家文化，常常搞不清楚，覺得有些亂講一套。司馬遷的《史記》就批評研究道家的人，言語文字太偏僻，沒有文化水平，所以知識分子看不起。因爲大家不肯用心，只曉得修道，以爲在身上修煉就會成仙成道，結果沒有用，所以一定要把學理搞清楚。修道是一個科學，把原理公式弄清楚，再進到實驗室去實驗，大概就有十分之八九了。有些修飛.道人說，我不要理論，我只要做功課，做做自己自然會懂了。哎喲！我的媽呀！你不去研究化學理論，隨便抓些油在那裏倒來倒去，當然你也可能發明一樣東西，有時候連人都燒爛了。這又何苦！古人有五千年經驗，我們不去學那個經驗，偏要相信自己亂搞。

孔子關於乾卦的研究報告說，「萬物資始」，他說乾卦所代表的，是宇宙萬物的根根。在宗教家叫做上帝、主宰、神，這是給它一個宗教的模式。《易經》文化以及道家，從來不穿宗教的衣服。大家要搞清楚，道教是後來纔起來的。我們舊的文化，有宗教的情操，哲學的精神，科學的方法，但是從來不把這個宇宙萬有的主宰套上什麼三頭六臂，都是從人文這裏而來。所以孔子在這裏，沒有把它叫做主宰。「乾」是「萬物資始」，宇宙萬物必須靠它，由它開始這個生 命，這是本性，這是第一，所以「乾爲天」。

第二，孔子在《說卦傳》解釋「乾，爲金」。什麼叫說卦呢？卦拿來用的，也是卜卦用的，萬一卜卦卜到乾卦，乾卦在物質代表黃金，在人文可以代表男性。人去算命時，算命先生問，是乾命還是坤命呀？坤命就是女的，乾命就是男的，現在都不懂了。所謂「乾」，在《說卦傳》裏就代表金、金性，因此後世正統的道家，講性命之學，就用「金」字代表這個本性。

「乾爲金，而孔子翼之曰，純粹以精」，乾卦就是金，孔子在這裏講的就不是黃金了，他用哲學觀念解釋什麼叫做金，那不是有形的黃金，是自性。「純」字所指是像佛家的詩「萬裏無雲萬裏天」，是明心見性，純到了極點；「粹」是

精緻到極點。這個「精」就很難解釋了，勉強解釋要看這個中文字，米字旁邊一個青，米殼裏提煉出來最精華的、最純青的東西。譬如我們講「爐火純青」，當火力最強的時候，那個火光不是紅的，不是黃的，而是青的。所以金性，就是剛纔我們提過佛學所講的圓明清淨，純粹到極點。

上面我們交代了孔子對這個乾卦的註解。朱雲陽真人說由孔子的解釋，依《易經》的道理，「此萬世儘性至命之準則也」。你修道要性命雙修，必須把這個學理弄通。這兩重解釋有兩重意義：孔子第一個解釋，「乾爲天」，萬物靠它來的，就是講形而上；第二個解釋，「乾爲金」，純粹之金，有了它，形而下變成後天生命以後，要再回到先天去，恢復它的金性，這是修道的工夫。所以朱雲陽祖師說，你看孔子、文王告訴我們研究這個，是千秋萬代的「儘性至命之準則也」。想把人性和明心見性，以及如何修到金剛不壞之身的大原則弄清楚，必須先要搞懂這個學理。

# 第39-06講 三教 三身 三清

「釋迦得此，以證丈六之身，故尊之曰金仙」，佛教的釋迦牟尼佛證到了。佛有丈六金身，十六兩爲一斤，所以丈六金身是我們普通人兩個身高。這是什麼道理？你看每一個宗教，連耶穌的畫像也是一樣，頭頂有圓光，人體有七種光， 現在科學已經證明，都可以照相照出來了。我們兩手伸開，這樣叫一尋，是依個人的尺寸爲標準。佛經上常說，圓光一尋，這一圈之內都是我們的生命功能。所以打坐真正得到某一種定境的人，離身體七八尺之外已經感覺到了，就是這個功能的原故。

我們這個生命，實際上外面還有一層保護體，等於地球外面有一層有粒電子包圍，這一層很難衝破。所以火箭的力量要很大才衝得過。我們人體外面這個功能也是這麼大，有些人可以練到使這個東西起作用。這個東西，釋迦得此，明心見性了，「故尊之曰金仙」。有些學佛人反對，認爲佛教裏佛不叫金仙。事實上，佛教的大經《華嚴經》，就稱佛爲金仙，這都是有根據的。修道人裏，佛家罵道家，道家罵佛家，罵來罵去，給讀書人笑話罷了。

清朝有個才子叫鄭板橋，跟袁子才兩個齊名的，他就講過一句話，諷刺互罵，鄭板橋說：「和尚，釋迦之罪人；道士，老子之罪人；秀才，孔子之罪人也。」其實教主們都沒有錯，絕對是這些門徒不行！三教的門徒他一概罵光。這個話，煩的時候看到很痛快！我常常告訴大家，做學問這些要搞清楚，不要有宗教觀念，天地間真理只有一個，每個地方表達得不同，每個人瞭解程度不同。那個東西等於鈔票，不過你賺多一點，我賺少一點而已，用處都一樣，都可以買東西。

「元始得此，以結一黍之珠，故寶之曰金丹」，道家的元始天尊就是把這個「萬物資始」宗教化、人格化，像西方天主教、基督教一樣，把那個主宰人格化。這個元始天尊是誰呢？就是老子，元始天尊一炁化三清。這個一炁化三清怎麼來的？到大陸佛教的大廟一看，大殿上三尊佛一個模樣，代表了法身、報身、化身。一個人得道成功了，一定具備有三個身。法身，清淨無爲是法身；報身，相貌莊嚴圓滿由內體現出來；化身，有百千萬億。佛家有三身，道家怎麼辦呢？道家變成宗教後，就把老子變成元始天尊，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、報、化三身。所以我們到道觀一看，上面三個老頭子都是老子，白鬍子、白眉毛、白頭髮的一模一樣，坐在那兒拿個如意，下面騎着青牛，這是在道家經典上的。佛家的三身下面坐着蓮花。我常說笑，萬一他們碰面，那頭牛要喫掉蓮花的話，他們兩家的主人怎麼辦？

「元始得此，以結一黍之珠」，所以他稱元始天尊——等於神、主宰、上帝——像米一樣的這一點靈光從頭頂進去，結成丹了，「故寶之曰金丹」。這是道家的話，你們不要搞錯了，看我那麼一指，好像傳了道，就是一點靈光進去了，那 麼想就完了，這只是個比喻。道家說這一點叫做「金丹」， 實際上你看下面講得很清楚，「金丹」並不是有形的東西。

「三教根源，同一金性」，都是講明心見性，見道以後修道，把他凝固起來，同一個原理。「外此」，超過這個以外，「即墮旁蹊曲徑矣」，都是旁門左道。這可不是我說的，這是朱雲陽說的，我只是照本宣科而已，「此學道者，所當細參也」。

這一段非常重要！我們修道的人要仔細研究，所以多費一點時間。不過下面也都是要費時間的東西，我們多參考一下註解會有好處的。

# 第40-01講 嬰兒 奼女 黃婆

下面第十一章的重點是講「伏食」，就是怎麼喫進來，其實並不是真喫一個什麼，而是自己本身的性命之藥。現在第十一章就是講這個道理，叫做「真土造化」。這個「土」 用五行來代表，我們現在先把它揭穿了，比較容易瞭解。這個「土」在正統道家是「意土」，講的是這個意，意就是土。這個意，我們現在用得很多，像意識形態、意志等等。我們常常說，你是什麼意思？意跟思想的思配在一起就是意思。 意含義很多，佛家的分析很清楚，我們現在能思想、動感情等等，這些作用是第六意識，又叫分別意識，也叫了別的作用。這些只是外層，不是真的。爲什麼我們這個心不能定? 就是第六意識的了別作用搗鬼之故。這個意有個根，叫「意根」，在佛學的唯識學上講，就是第七末那識，是生命的根根，也就是俱生我執，與生命同時來的，包括異熟、等流的作用。道家把真土這個名稱也叫做真意，真意不是分別妄想，不是妄想心的意識。

這個陰陽五行之學，有兩句傳統的話，諸如算命、看風水、看相等等都用得着的：「四象五行皆藉土，九宮八卦不離壬。」你們諸位學陰陽、學算命學的，這個很重要。本篇講「伏食」，是靠這個真意，道家的結丹要三家會合，這三家比喻是嬰兒、奼女，外加一個媒婆（黃婆〉，即童男、童女加上真意，三家結合才能成丹。

很多人讀了弄不清楚，就認爲是採陰補陽了。其實黃婆的意思是「中黃真土」，是指真意；嬰兒是比喻那個本性，明心見性的那個「性」字；奼女是比喻命。性與命，一個屬陰一個屬陽，性命雙修結合。這兩樣東西如何結合呢？要透過真意，如果用思想用妄想心去守竅，有心去入定去求證， 那是第六意識作用，沒有用。真意是什麼呢？如如不動，雜念妄想沒有了，也等於禪宗講的「一念不生全體現」，那就是真意境界。在這個一念不生之間，嬰兒、奼女就陰陽結合了。所以三家合一才能成丹，就是這個原理。

現在我們已經講完了這一段的大要，但是，我們這位祖師爺不是這麼說的，他用蠻複雜的說法，告訴我們很多原理、方法，我們要有智慧才能瞭解。原文這一章很麻煩。所以學道家的東西，必須要懂得《易經》八卦、陰陽五行、天干地支、奇門遁甲等等。道家的學說綜羅萬象，也就是這樣來的。下面我們看原文，正式讀天書了。

# 第40-02講 水火二用必歸土

## 真土造化章第十一

子午數合三，戊己號稱五。三五既和諧，八石正綱紀。呼吸相含育，停息爲夫婦。

黃土金之父，流珠水之子。水以土爲鬼，土鎮水不起。朱雀爲火精，執平調勝負。水勝火消滅，俱死歸厚土。三性既合會，本性共宗祖。

巨勝尚延年，還丹可入口。金性不敗朽，故爲萬物寶。術士伏食之，壽命得長久。土遊於四季，守界定規矩。金砂入五內，霧散若風雨。燻蒸達四肢，顏色悅澤好。發白皆變黑，齒落還舊所。老翁復壯丁，耆嫗成奼女。改形免世厄，號之曰真人。

## 水火二用必歸土

「子午數合三」，子爲天一所生，午爲地二所生，合起來就是三。「戊己號稱五」，戊己就是中央戊己土爲天五所生。子午是地支，戊己是天干。「三五既和諧」，三五相加就是八，是八卦。「八石正綱紀」，八石是煉外丹用的，都是毒藥，黃金、白銀、水銀、鉛汞、硫黃都是，五金八石是煉外丹。那麼你說道家煉外丹有沒有道理？絕對有道理！不過現在一般人沒有去研究，實際上，現在也用不着了，因爲西藥許多都是礦物提煉的。譬如過去的殺菌最厲害的西藥六〇六，就是砒霜提煉的。我請研究外丹的人多注意一下西藥的發展，每年新的藥品出來，舊的藥品往往淘汰了，科學的進步是如此。但不管中西藥，用慣就失效了，再用就治不好病了，新藥下去很快就治好病，五金八石，化學藥品也有功勞。

「呼吸相含育，停息爲夫婦」，男女結合，彼此的呼吸也配合。「含育」是指收進來孕育，在身體內產生另外一個生命，不要再經過孃胎了。你看這個裏頭包含了多少東西！這就是道家。所以當年我們讀道書，又喜歡又痛苦，又沉迷又好奇，七七八八、三三五五、天干地支、子午卯酉，弄得昏頭漲腦。後來瞭解，人家沒有錯，只是我們看不懂而已。

我們現在把朱雲陽祖師的註解，接着研究一下，多花一點時間，會得到益處的。「此節言水火二用，必歸於中土也。」先說水，那是身上的元氣，你真定了以後，口水就來了，不是從口腔來，硬是感覺從腦的中心滴下來，那個口水是清香有甜味的，叫做玉液還丹，不同層次的還有金液還丹，講過很多次了。當然有些人講話口水都噴出來，那是病態。玉液還丹這個水液從哪裏來？從火而來！你本身下元的真陽之氣上升了，濁氣下降，清氣上升，打通了上部氣脈，腦下垂體的荷爾蒙分泌，纔會有玉液還丹的現象。所以打坐頭要正，頭不正會把腦下垂體氣脈壓住，看書也搞得肩膀疼痛，眼睛也近視了。所以我教你們青年人，讀書絕不要低頭。關老爺看兵書，一定把書拿到眼睛髙度讀，哪怕手累一點還是要這樣讀。讀完了書合上放好，才休息睡覺，絕不會拿本書躺在牀上，歪着眼睛去看，那還不變成鬥雞眼，戴上眼鏡嗎？！讀書嘛，手要洗乾淨，所以你看我這個手帕，每 個桌子上都有，我要讀書以前一定擦手。不管什麼書，書寫出來都很不容易，所以值得尊敬，每本書讀完了都保持乾乾淨淨。書帶到廁所去，這個習慣很有問題，你們要注意一 下，這也是代表文化的水準。

人體的荷爾蒙很多種，多從腦下垂體來，對生命很重要，是真正道家所講的精。至於精蟲卵髒的那個精，是次要，如果把它當成煉精化炁的那個精，就大錯特錯了。再說火是什麼呢？就是佛家講四加行的「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，只講拙火的重要，卻不大注意水火既濟水的部分。這個裏頭問題多了，可惜我也沒有辦法開這樣一個學院，真要開這樣一個學院，你們寫論文就不能只靠讀書了，要做工夫才寫得出來。

現在講「水火二用」，互相爲用，當然是水在上，火在下才對。修道的人，頭腦一定是清涼的。頭腦熱昏了，滿面紅光，就有問題要注意了。虛火在上不能下降，臉帶桃花色，那是病啊！有些修道修得肚子又大，臉又紅，問題很大，很有可能虛火上升。虛火在中醫叫「相火」，所以中醫有時候說「相火遊行」，其中包括很多。相火不是真火，真火是主體的火，是陽火；相火屬於陰火，相火就是發炎。中醫講肝臟的「相火遊行」，就是肝臟發炎了。

「水火二用，必歸於中土也」，中土就是剛纔講的真意。一念不生的時候，濁氣下降，清氣上升，頭頂清涼，那個清涼口水下來。清涼到什麼程度？夏天剃了光頭，用溫水頭上一淋，然後風一吹，好舒服啊！連皇帝都不願意當了，佛家 講這是輕安以前的現象。這個頭頂清涼，玉液還不能還丹哦！要得煖纔行，骨節都軟化了。「必歸於中土也」，必須一念不生才能得煖。所以說，道家工夫絕對不簡單的。

「蓋丹道妙用，無過水火」，想修長生不過是「水火妙用，不離戊己」，戊己屬土，也屬中宮，有形的戊己，在中宮就是脾胃；無形的戊己，是一念不生。中宮的氣滿時，你不喫飯沒有關係了，工夫到了，吃了東西也要消化一下，雖然很快可以消化解決，不過總是麻煩。所以，「不離戊己」 是說中宮的重要。

「大約舉一即兼兩，舉兩即兼三，會三乃歸一」，所以提到佛家的話，一念不生處，一定身心性命歸一。佛家的顯教跟密宗爭吵，密宗認爲氣脈要通了才能悟道；淨土、禪宗不談這套氣脈，認爲四大假合之身說什麼氣脈！那是外道。我 們看到很多法師們的著作，都在罵，像我們這些沒得道的人，看看只好笑笑。大家罵過來罵過去，反正都沒有真得道，得了「罵道」有什麼用呢？結果自己學道都在生病，還著書立說罵別人不對，那不是造業嗎？至少自己少生病也好一點嘛！其實顯密都一樣的，真到了一念不生，一定是氣住脈停；反過來說，能氣住脈停，自然心平氣和，才能到一念不生。心不平，氣不和，精神不充滿，怎麼能夠達到一念不生呢？這是很簡單的道理，不過也要深入進一步說明。

# 第40-03講 太極函三

「會三乃歸一」，中國有句話，是儒道不分家的話，「太極函三∴」，畫個圓圈中間點三點，叫太極函三∴。太極就代表本體，中間三個洞，所以成佛的有三身，道家的有一黑化三清。道家講天上的日、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，耳朵也聾了，心也懵懂了，三光漏了，快要歸陰了。歸陰也沒有關係，陰極就陽生，再來投胎就是了。這個圈圈中間點三點，佛家講不講？你翻開禪宗語錄，全講！你們讀書太少，你翻開潙仰宗的資料，仰山禪師經常提這個。梵文裏頭這三點，沒有圓圈，梵文發音叫「伊」字。古代的祖師問你，「伊」字三點代表什麼意思？佛學的解釋，是法、報、化三身；道家就是「會三乃歸一」。「故水火既濟，其功用，全賴中央真土」，所以，全要靠一念不生纔可以。

「水屬北方正子」，水方位屬北方，在地支屬於子。「在吾身爲坎戊月精，天一所生，其數得一」，要曉得坎卦是月亮，坎代表水，所以中黃真氣到了以後，中間是氣住了，氣停了，但並不是密宗講的氣脈通了。「坎戊月精」，氣住了，這是《楞嚴經》上佛說的「心精圓明，含裹十方」的境界。 這時精水來了，水來了纔可以慢慢煮出丹來，沒有水怎能煮東西啊？還要起火燒水呢！天一生水，解釋水是什麼意思，原來都是代號。有些同學國外回來告訴我，老師啊！這些 《易經》，道家的書看不懂，到了美國以後，看外國人研究的英文，簡單明瞭就懂了。再聽他一講，我說怪不得你懂了，他們連文字都沒有搞通，把最淺近的、自己以爲對的部分翻譯了，自以爲看懂了。

有一個瞎子問人，白是什麼顏色？這個人告訴他，這個白同雪一樣。瞎子說沒有看過雪，這人說同鵝一樣白。鵝怎麼白？鵝一個頭兩個腳，走起路來「嘎嘎」叫的。瞎子說我聽到過，原來那個「嘎嘎」就是白。有時翻譯就是這樣。所以要想看懂的話，把坎離戊己、陰陽五行都要先了解，瞭解了以後纔會懂。當然，我們可以把這些代號都拿掉，直接寫，好不好？就算直接告訴你，修道會不會成功？絕對不成功，因爲這裏頭還有個道理。如果直接寫出來，這樣可以成道，那樣可以成仙，爲什麼大家沒有成仙成道？

# 第40-04講 凝神聚氣

「火屬南方正午，在吾身，爲離己日光」，火屬南方，在地支屬午，在身體上火是什麼？是生命能；「離」還代表兩個眼睛的神光。所以打起坐來，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。我這個是貢 獻你們啊！拿佛教來講就是法供養，神光不要外露，哪怕你閉着眼睛都不可外露，凝神聚氣纔可成丹。當你看到各種境界，神就向外馳了，神外馳，纔會看到境象，所以初步必須要做到「凝神聚氣」。「離」代表性，也代表神，也代表日光。戊己都是土，也代表真意。坎卦剛纔說代表水、代表月亮、也代表耳朵，耳通氣海，所以代表氣。所以我們修道打坐，如果沒有凝神聚氣，儘管外表好像入定了，可是從外面看得很清楚，氣沒有下沉，沒有收攝，沒有反聽，那是沒有用的。真到達氣住，連原子彈下來都聽不見，那纔是凝神聚氣。

「離」代表日光，「坎」代表月精，一個是先天光明的第一重投影，一個是後天的；一個是下面上來這股氣，一個是上面下來這股氣，所以瑜伽在密宗叫做下行氣、上行氣。譬如下雨，因爲天熱了地球熱氣上來，碰到冷空氣，轟！打雷 下雨了！冷熱兩氣相接就是這樣，人體內部也是這樣。所以「地二所生，其數得二」，《河洛理數》指出天一生水，地二生火，「兩者一合，便成三數」，兩者合起來爲三。所以你看道家很簡單，直言告訴你「神凝氣聚」，這是直話跟你說了, 你懂不懂呢？如何神？如何凝呢？神乂是個什麼東西？氣聚，氣又怎麼聚？都是問題對不對？可是你不懂！那麼神凝和氣聚怎麼分辨？誰叫他聚的？就是真意！不是妄想，所以神凝氣聚中間有個媒人叫「黃婆」，這個是真意。

「坎中有戊，是爲陽土」，坎水真陽上到中宮，所以這個人精神好了，腎氣上升到中宮，這是「陽土」。像我們冬天胃口特別好，喫火鍋也好消化，這也是陽氣上來。冬天外面冷，真正內熱在裏頭；夏天陰火，外面熱得不得了，腸胃反 而是寒的，所以夏天胃口不好。你們夏天喜歡喫冰喝涼水，我看到就害怕，我走中國路線的，幾十年如一日，夏天喝熱的水，冬天可以喫冰。什麼飯後喫水果啊，這些我都不幹！一冷一熱之間，都是致病的根源。冰涼的水果平常喫嘛！剛剛吃了熱的，這冰水一澆下去，在裏頭凍住，可能慢慢就結塊了，也許就得癌了。如果身上有真陽之火，不管癌也好，瘤也好，都會把它化掉。就怕你身上有寒火，不能發起真陽就完了。

「離中有己，是爲陰土」，「坎中有戊，是爲陽土」，兩個都是土。「真意」在道家的分析，是一念不生，妄想意念不動，但是其中還有陽土、陰土之分。一念不生，光明清淨的是陽土；有時候清淨是清淨，但是並不光明，那就是陰土。這兩種境界哪種好？哪種不好？其實都沒有關係，因爲陰極則陽生，陽極則陰生。總而言之，「在吾身爲中黃真意」，在我們身上，中間戊己土是真意。這個地方告訴你是真意，本書上已經有人打過圈圈，你也多打兩個圈圈注意。我們這個真意哪裏來呢？在佛學的唯識學講，是第八阿賴耶識來的，也就是說，真意後面還有個老闆。

「土本天五所生，獨得五數」，道家的學問，說到《易經》、《河洛理數》，天五生土。天地之數，總數五十有五，已用四十有九，有六個不在內，這六個就是六爻。這個數理的道理是另一套哲學了，這叫做數理哲學，要另外研究。「故曰，子午數合三」，合攏來是三樣。「戊己號稱五，合之而三性具矣」，中央戊己土是五，這三個特性都具備了。

# 第40-05講 水火如何能相容

「水火異性，各不相人」，水和火性質有異，所以「不相入」。我們打坐爲什麼不能得定？因爲坐不住啊！有時候心裏還想坐一下，可是我的媽呀！一身發脹，兩腿痠痛受不了，對不對？那是身坐不住。有時候身體還能多坐一下，心裏亂得很，坐不下去。身心是水火兩個東西，各有不同的性質，要水火相濟才能進入那個境界，半斤八兩合起來是一斤。水火異性，火大了就把水燒乾了，水太多火就熄了，所以要配合平均。生理跟心理要調和，恰到好處，就很難！再進一步，我們身體的根根是氣，心理的根根是意念，這兩個是互不相容的，要平衡。

要怎麼樣把生理和心理組合攏來呢？「惟賴中央土德，多方調燮，方得相濟爲用。」這個是調理陰陽，惟靠中央的土德多方調理，要用各種方法。所以真正修道的人，爲什麼又學劍又學武功，又煉丹藥，又會看病又會鍼灸，好像樣樣都通，你說爲了什麼？其實都是爲了修道，只爲了這一點事，必須要學那麼多東西。因爲古人修道要一個人跑到深山裏頭住，深山有野獸老虎等，還有土匪來搶，所以要會武功；同時也要懂得陰陽五行、風水，也要懂得草木，萬一生病了，摘草爲藥；也要仰觀天文，曉得這個打坐的地方，何時吹臺風下雨。所以要樣樣都懂，都是爲了修道。

你說什麼都不管，或者守竅，或者打坐就算修道了，你這樣能修成功，那我幾十年不是都白玩了嗎？修道要多方面調理，各種方法都要懂。有時候用道家的方法，一用不對了，密宗拿來用用看，禪宗也拿來，再不然，就唸阿彌陀佛只好往生西方極樂世界。有時候唸了半天我還在東方世界，那麼就歸到藥師佛世界來。所以要「多方調燮」，道家就是這樣，也是包括了諸子百家的學問。我說紀曉嵐雖不懂道，是個文人，但對道家的評語八個字，「綜羅百代，廣博精微」，非常好！那硬是這樣。

「由是水一火二，得中央之土，列爲四象」，太極分兩儀，兩儀就是陰陽，陰陽有老陰老陽、少陰少陽，叫做四象。四象生八卦，「重爲八卦，四正四隅，分佈環拱」，八卦是四個正方，東南西北加四個角。「便成八石之象」，八石也是八卦。「豈非三五既和諧，八石正綱紀乎」，這是解釋它的原文，八石也是講煉外丹，是喫的丹藥。外丹有什麼道理，我也想過很多，試過很多，不過沒有把八石都煉成功，我沒有這個工夫，而且也不做這個傻事。

現在有些人我曉得在採陰補陽、採陽補陰，到處亂搞，但是千萬不要相信，那都是一套鬼話。天下人傻子太多了！現在的醫學已經有各種荷爾蒙，比你那個修道還厲害，但是你不要亂用，醫生都慎用荷爾蒙的。

# 第41-01講 喜愛外丹的麻煩

上次講到丹藥，道家的名稱「外丹」，是化學藥物配製。古老的外丹，都是五金八石這些最強烈的毒藥配製，要把毒藥煉到沒有毒性才喫下去。在道家的傳記上，服食外丹成就的人非常多，不過在歷史上，許多名人、皇帝吃了外丹，都 很快地翹辮子了。明清兩代二三位皇帝，還有歷史上的名人蘇東坡、韓愈，都是中毒而死的。韓愈反對佛，反對道，不過自己還是喫這個東西，還是想長生不老。明代的王陽明，也喫外丹中毒而死，死的時候一身發藍，是砒霜中毒。乃至清朝的鹹豐皇帝，說他死於天花，死於梅毒，又說死於道家的金丹，各種說法不一。譬如現代新的考證，講雍正也是死於外丹，因爲他也是學道學佛的，這些都是疑案。

《楞嚴經》中佛講有十種仙，有一類是喫外丹的，這些修持的方法都可以壽至千萬歲或更長。佛說有五十種陰魔，對於陰魔，佛是嚴加苛責的；但對於十種仙，只說不得正覺，所以就走入仙道。我常說佛只講一半，假定十種仙又得正覺，那是否會成佛呢？後半截佛沒有說的話，就等你自己去研究。

我們接着上次講朱雲陽祖師的註解：「外煉之術，以五金配五行，以八石配八卦。丹頭一到，五金八石，皆點化而成真金。」我們文化裏頭一句名言，「丹頭一到，點石成金」， 就是這裏這四個字，這個鐵石一點也就成金了。我們小的時 候讀書，讚歎老師把我們文章改得好，就說老師真是丹頭一到，點石成金，就是這個道理來的。

有一個故事，大家都曉得的，說呂純陽祖師要來度人，想教人成仙，但是很多年找不到一個人。所以有兩句名言 一一 「茫茫四海人無數，哪個男兒是丈夫」，世界上茫茫四海人多得很，就是沒有一個人成器。後來呂祖碰到一個賣餈粑的老太婆，就化身叫花子去白喫，這個老太婆也沒有問他要錢，也沒有討厭他。呂純陽看來看去，覺得這個老太婆是好心人，他就露了一手，把指頭一點，丹頭一到，把她的鐵鍋就變成金的了。這個老太婆看他指頭一點鍋子變黃金，也不動心，還賣她的餈粑。呂純陽愈看這個人愈好，這種人到哪裏找啊？非要傳道給她不可。老太婆說學這個很麻煩，要練很久才能點鐵成金，不如你把這根指頭給我就好了！呂純陽一聽，真正是「衆生易度人難度，寧度衆生不度人」，就走了。

# 第41-02講 如何煉內丹

「故仙翁假外象以喻內功，切不可泥相執文」，所以魏伯陽真人假借煉外丹，說明內功是靠本身自己鍛鍊的，在道家這個叫內丹、金丹。內丹是自己本身有的，就是「上藥三品，精、氣、神」。他告訴我們研究丹書，煉丹，「切不可泥相」，不可水泥一樣黏得很緊，着相；切不可「執文」，不要認爲真的有個丹喫下去，那就變成胃結石、胃癌，要開刀了。這個丹是什麼？就是所謂假借法相。古文的「丹」字，就是圓圈裏頭一點，同這個「日」字一樣。所謂在虛無中，也就是在太虛中若有若無之間，有這麼一個作用，像是佛家所講的非空非有，即空即有。你說沒有嗎？有這個作用；你說有嗎？絕不是一個實質的東西。

現在我們文字講到這裏瞭解了，大家打坐都想學神仙，每個人都覺得自己是丈夫，都認爲成仙有望，把打坐就當成煉內丹了。打坐絕不是煉內丹！明白地說，什麼是煉內丹？他不是叫你伏食嗎？什麼是伏食？很簡單，就是佛法的禪定功夫到了四禪定，那時氣住脈停，內丹一點就到了。這個氣住，是鼻子的呼吸像是停掉了，不呼也不吸了，就是達摩祖師講的「外息諸緣，內心無喘」。這時不需要靠後天的空氣了，因爲本身的氣充滿了。脈停就代表思想、心念都空了。在這個空的境界上，若有若無有個東西，有個作用，這就是內丹的境界。這並不是說你這樣就成仙了，這只是基本的修道，還沒有達到丹頭一到點鐵成金的「伏食」。打坐做工夫氣脈通了，三脈七輪打通，拿佛學的分類，都是屬於前面的預備工作，還沒有得定。

『「水火既已相濟，其中一闔一闢，便有呼吸往來」，外表上的氣住脈停是沒有用的，也就是說用閉氣的方法勉強做到，並不是真的氣住脈停。真到了氣住脈停這個境界，所謂內丹凝結了，實際上仍在呼吸的，這叫做內呼吸。真正的內呼吸，並不是鼻子呼吸比較少，自覺肚臍下面丹田在呼吸，這個不是的，不叫做內呼吸。內呼吸你看文字上差不多，程度差別很大，到這個時候，水火既已相濟，有氣住脈停的現象。「其中」，注意「其中」這兩個字，不一定說心窩裏頭，或是中宮，也不一定說到肚臍，而是說其中自然有一闔一闢，就是自然而起這個一開一放的作用。這就是說，在身體的內部有呼吸往來的現象。這個時候用不用外來的空氣呢? 還是有用，很久很久，或者是個把鐘頭偶然一下，不像我們現在鼻子這裏呼吸，而是鼻根那裏輕輕一下就吸了。

# 第41-03講 內呼吸不是用鼻子

「呼至於根，吸至於蒂」，這個蒂與根在哪裏？並不一定在丹田。「總賴中宮真土，含藏而停育之」，這個時候完全靠中宮，這個中宮也不一定是胃這個部分，不過也離不開這個部分。「中宮真土」就是真意，就是一念不生的清淨境界，也就是清淨心。道家十三經當中有一本《清靜經》，我介紹過，非常好，跟佛家的《心經》一樣，是真正的清淨意念。這個時候第六意識的雜念妄想不動，意根上清淨，永遠就是一念，等於佛家講的「一念萬年，萬年一念」，沒有動過。靠這個真土「含藏而停育之」，到這個境界並不是說你到家了，而是伏食到了這一粒金丹入腹了，慢慢要「停育之」，慢慢地保養。

這裏又告訴我們，「此呼吸非口鼻之氣，乃真息也」，不是嘴巴鼻子來呼吸，不是做氣功。「真息往來，初無間斷, 自相闔闢於中土」，這個時候發生什麼現象呢？「不啻夫婦之相配偶，乃真胎也」，等於男女陰陽相交那個境界。密宗露過一個消息，說樂、明、無念，就到這個境界。說夫婦男女是比喻，不要搞錯了。這個時候就是佛說的證道了，所以道家佛家在工夫方法上名稱不同，路線是一樣。「中宮之真胎不動，而一水一火自然呼吸其中，猶太虛之真胎不動」，整個宇宙有個生命功能不動。「而一日一月，自然呼吸其中」，雖然不動，這個虛空太陽月亮就代表了人體的呼吸往來，這個上去那個下來，那個上去這個下來。這個道理你懂得了，「豈非呼吸相含育，佇息爲夫婦乎」？配合大宇宙的法則，你就曉得這個小的法則了。

「此段，直指真意，爲金丹之母」，所以，「伏食」這一節，坦坦然把修煉神仙的方法告訴了我們，就是一念不生出真意，「爲金丹之母」。道家的三經是《老子》、《莊子》、《列子》。《老子》又叫《道德經》，《莊子》叫《南華經》，《列子》叫《清虛經》。《南華經》雲，「真人之息以踵」，莊子說，真正得道的人，他的呼吸不像我們，他的呼吸一進一出到腳底心。他又說，「衆人之息以喉」，普通人呼吸只到喉、肺部爲止。《心印經》雲（這是道家另一部經典，叫《玉皇心印經》），「呼吸育清」，他說這個時候內呼吸起來了，它所孕育的一切都是清虛的境界，念也清虛，身也清虛。

《黃庭經》雲，「後有密戶前生門，出日入月呼吸存」，道家的這個《黃庭經》，差不多都是七個字一句，照後人學術考證，是魏晉之間的人僞造的。《黃庭經》上就講，真正的內呼吸「後有密戶前生門」，現在大家學術都很公開，不像古代是神祕得很，不準講。現在你們學密宗、瑜伽術或道家的，都曉得海底、密處這些名稱。不過真正海底、密處在哪裏，大家還是搞不清楚，總是最深處，生命動態的地方出入。出，像太陽一樣出來，太陽怎麼出來？太陽從海底跳上來，這是形容呼吸，日出像呼出，月亮則爲吸入。道書上告訴你原則，「出日入月呼吸存」，是內呼吸境界，這是《黃庭經》的話，他引用了道家的這三本經典，說明內呼吸。

所以丹頭一到，點鐵成金的道理，「皆言真息也」，再拿道家的術語來講，所謂真息就是真意。有些丹經道書也說得很明白，只是一般人沒有研究，也不懂真息就是真意。有些道家的丹經上說得更有趣了，但是我認爲丹經並不是全對哦！某幾句話蠻對而已。道家的著作很雜亂，有時候一兩句話對，其他全部都要不得；有時候大部分對，小部分是渣子。所以丹經之難清理就是爲此。譬如講到真息就用拆字的辦法，真息不是呼吸，自心謂之息，「自」字下面一個「心」字。道家有些字都是自己造的，譬如說上面寫一個「自」，右邊寫一個「家」字，下邊寫一個「水」，就是自家水 ( 〉。這叫什麼字啊？就是金丹大藥。所以他這個息字就是「自心」，是心念境界。

# 第41-04講 顛倒顛的運用

「此處指北方正子爲水」，本章是用《河洛理數》、天文陰陽五行道理，「南方正午爲火，以本體而言，後面，指離中流珠爲水，坎中金精爲火，又以顛倒互用而言矣」。南方北方，水火顛倒互用，道家所講的方法，經常用顛倒。道家有一句話，金丹大道的方法，本身就有，你不要去找神仙，你懂了自己都會，把你現有的生命，「自在中間顛倒顛」，把它倒轉來用。我們現在眼睛看外面，耳朵聽外面，一切都用在外面，把他倒轉來用用看，不向外面用，回到自己本來那個太虛清淨地方，這是第一顛倒。空虛、清淨到了極點之後，第二顛倒又來了，這是佛家的話，真空裏頭就生出妙有來。太虛裏頭是靈光一點，丹頭一到，點鐵成金；有是妙有，有當中有空，空當中又有有。顛倒顛的道理，是說何時出現的境象應該要把握住，何時出現的境象不要把握，這是火候中間顛倒顛。這章的解釋大概如此，我的話不一定對的，是貢獻你們做個研究。

現在接着講《參同契》的本文，「黃土金之父，流珠水之子」。神仙祖師把修煉的方法，借文字留給後世人，希望後代的人讀懂他的書，每個都成神仙。這是漢代的文字，可是這種文字，比我們早一百年的人已經搞不通了，現在我們更難弄通。什麼黃土也是黃金的爸爸，流珠又是什麼水的兒子，這些是講的什麼啊？現在青年來讀，真是麻煩透了。可是你注意，這就是中國文化，如果這個你不懂，那你談什麼中國文化？如果說這些是迷信，你連影子都不懂，怎麼有資格說是迷信？老祖宗留下來的是有內涵的，這個文化的基礎包括非常多，自己一口否定了，那是不肖的子孫。

# 第41-05講 黃金 流珠 朱雀

「黃土金之父」，這是陰陽五行的道理，中央戊己土代表中土，這個地球是泥土做成的。我們上次提到過，人類的文化離不開土地，植物、動物、礦物都一樣，如果脫離土地到太空上去，已不是地球上的事了，那是另外一個太空文化。 中央戊己土是天干的代號，戊土代表土的元素，沒有形成爲土，己土代表有形的土。換句話說，戊土代表土的物理作用，物理的能量；己土代表物質的形成，變成了一個物質。所以泥巴也是土，石頭也是土，堅固的一切都是土。在五行的道理，土生金，金生水，水生木，木生火，火又生土，就是一個連串的前後因果不斷，也在顛倒變化，都是五行的變化。「黃土金之父」，因爲土生金之故。

流珠是什麼？流珠就是我們身上流動的荷爾蒙乃至精、液、血液，都是水變的，所以是水之子。天一生水，金生水，這個中間重重的變化，有相生相剋的作用。「水以土爲鬼」，你們很多人學過算命就知道，五行生剋，克我者爲鬼，土克水，所以土爲水之鬼。有時我要你們學算命，學會之後，不是去替別人算命，是要你把這個上古的法則發展到人文科學、物理科學上去。這本來也是一個科學，因爲魏晉的時候，政府禁止科學的發展，所以這套科學只好跑到江湖裏去，這個文化是這樣保存下來的。

中國人的思想爲什麼禁止科學的發展呢？其中有他哲學上的理由。因爲我們老祖宗認爲科學發展是走向所謂「奇技淫巧」——奇怪的技術，過分巧用腦子的東西，不是天然造出來的。遠在晉武帝司馬炎的時候，已經有人發明木製的鳥 在空中飛，晉武帝下令禁止了。講到航空史的話這個纔算早呢!爲什麼禁止？理由是人類物質文明愈發展，人的慾望愈提高，對物的慾望就沒有止境了，因此政府不準發展科技。我們現在物質文明發展到這個程度，已經感覺到脫離天然愈來愈遠了，很痛苦。

爲什麼提到這個「水以土爲鬼」？我們講到算命，算命有幾個代號很有趣的，「妻才同宮而異位」，同一個干支，功效代表不同，這是算命術語。發財也用這個「才」字代表，學問很好也是這個「才」，老婆也是這個「才」，三樣都是一個字代表。有同學說，老師啊，某某人算命不準，他算我今年發財結果沒發財。我說你算命不懂算命哲學，就是迷信，這個是對比的啊！你本來是個窮小子，爸爸只給你一千塊一個月讀書，你已經計算好一天用二十塊錢，可是今天去打工，一天賺了五百塊就是發財了，是相對的。你上個月打工賺來兩千塊，認識一個女朋友，去了幾趟電影院，幾趟咖啡館，錢當然光了。你有那麼漂亮一個女朋友，這個「才」來了，那個「財」就要散掉了，都給你佔完了，別人佔什麼呢？

所以「官鬼同宮異位」，官鬼都是克我，與我陰陽相同爲鬼，不同爲官，你見了官就見了鬼了。你做了官忙死了，是運氣好，運氣好就是忙，倒黴就是清閒，看你要清閒還是要忙。你給警察叫去問案子，天天跑一趟煩死了，所以官鬼都是管你的。過去算八字，女的八字裏官怎麼樣，印怎麼樣，有正官正印，嫁一個好丈夫，當然這個丈夫就管住他，女的也見到鬼了。所以中國算命的哲學，只要趣味地一研究，已經告訴你人生了。懂了算命，學會了而不算，用不着算了嘛！都清楚了。所以卜卦算命，卜個什麼呢？爲什麼卜卦？想知道出門好不好，這一念，卦已經卜完了，不是好，就是不好，你已經答覆了，還要算什麼呢？

「水以土爲鬼，土鎮水不起」，水在流動，土是剋制水的。譬如我們身上氣血流動，拿思想來講，我們這個雜念思想流動，做不到寧靜，也是水在流。「水以土爲鬼」，鬼就是官，管住了他。土是真意，到了一念清靜，這時六處不動，真意制伏了妄念，所以土爲鬼，土鎮水就不起妄念了。

「朱雀爲火精」，表示火的精神所在，天文有幾個代號，坐北向南，以子午線爲標準，左青龍就是東方，右白虎是西方，前朱雀就是南方，後玄武是北方。朱雀代表南方，南方有一個星座，把這個星座的線一連起來，剛好像一隻鳥。因、 爲南方屬火，火的顏色發紅，所以給他加上一個硃色就是朱雀。

「朱雀爲火精」所代表的南方火，是光明氣象。雖然無念，並沒有昏迷；雖然清醒，並沒有雜念妄想。所以「執平調勝負」，把身心兩方面保持正平。「水盛火消滅，俱死歸厚土」，你們大家學靜坐，爲什麼心定不下來？心裏頭太清楚了，就是火太盛，所以定不下來。火代表妄想，要水來衝，火才滅掉。這個時候水盛就靠氣血精氣的充盈，妄想的心火才安定下去。「俱死歸厚土」，最後水火相濟歸到中央戊己土。禪宗有一個隱山和尚有首詩，寫的就是這個修行境界：

三間茅屋從來住 一道神光萬境閒  
莫把是非來辨我 浮生穿鑿不相干

這是講他用功的境界，就是「俱死歸厚土」的意思。「三性即合會，本性共宗祖」，三性水火既濟，中間用土就是真意，然後所謂性命的境界就會到了，就是「共宗祖」。我們曾經發給諸位呂純陽祖師的《百字銘》，也是這一段做工夫實際的境界。

# 第42-01講 中黃真土與金之父

我們來看朱雲陽祖師的批註，比我講的好得多了。「此節，言真土妙用能使三家歸一也。」真土這個代號，我們知道是真意。「戊己二土，分屬水火」，道家觀念拿代號來講，水火都是土。「水火之中，便藏金木，而終始不離於土」，這些都是五行的道理，就是把握土，也就是真意。下面用陰陽五行語言直接告訴我們，一個人「蓋生身受炁之初，即有中黃真土」，當我們這個身體生下來，得天地一炁，開始就有中黃真土這個真意在其中。如果你們學過佛學的唯識，就知道嬰兒沒有第六意識，只有中黃真土。所謂中黃真土就是意根，就是第七識末那識。「爲金精之所自出」，這個在道家的代號屬於精，真的精神所在。「此金本是乾家祖性」，剛生下來的嬰兒，雖然沒有雜亂的思想，但是人性那一點靈明是有的。這一點靈明人性，是哪裏來的？形而上的代號是「乾」，就是本體那裏來的，宇宙萬有共體的。到了我們身體內部是「中宮不動元神」，這個就叫做元神。

「只因乾金一破」，先天變成後天，我們這個生命「流入坤中」，坤卦代表陰，腹是坤，頭是乾。「實而爲坎」，坎就是我們所謂命門腎氣，也包括兩個腰子，左邊的腰子爲腎，右邊爲命門，學中醫的就懂了。「坎中金精」，坎是水，水中有金，金生水，「便屬戊土，即所謂金華也」。

「惟坎中真金，從乾父而生，故曰，黃土金之父。」此所謂顛倒！我們這個生命的來源，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，所以性的衝動很厲害，是坎中之水發動。老年人沒有了，坎水乾了，不是你的修養 好，得了道，是你生命差不多了。但是修道的人不然，他還回到所謂顛倒顛。坎中的真金從哪裏來？「從乾父而生」，從先天的生命本體功能而來。魏伯陽祖師的本文上一句「黃土金之父」，就解釋這一句，朱雲陽祖師花了很大的力氣註解， 如果我們再用白話寫就更多了，可以寫成一篇大論文。

# 第42-02講 水火土相互關係

乾卦是代表形而上生命的真諦，「乾之一陽，既入坎中」，變成我們生命以後，「中間換入一陰，破而爲離」，乾卦三陽爻中間的一陽爻，變成陰爻而成離卦（?），離中虛。換句話說，我們後天的生命，從乾卦變成離卦，雖然一個人頭腦思想都很清楚，實際上已經不是本來的了，因爲中間一點真陽破了，變成真陰而成離卦了。離卦代表太陽，這個時候，「正是坤宮真水，化出離中木液，便屬己土」，木液是什麼？肝臟。我們曉得肝臟的功能是生血，這肝臟屬木，你把木氣調養好了，血液自然好了，中脘好了，脾胃也強盛了。「即所謂太陽流珠也」，就是太陽流珠，人精神健旺。「惟離中流珠，從坤母而出，故曰，流珠水之子」，我們後天的精神哪裏來呢？從坤母而出，還是要腎氣健旺，氣血興旺精神就來了。「此言，三性之順而相生者也」，三性是水、火、土，是相生的。

「坎中金精，是爲太陽真火」，金精就是代表我們生命的液體，就是荷爾蒙、精液、血，是太陽的真火。太陽是代號，火也是代號，就是生命那個熱能。所以人老了，口水也幹了，就是坎中金精沒有了。「離中木液，是爲太陰真水」，所以肝臟能夠藏血。「離中陰水，易至氾濫來克坎中陽火，坎中之火，乃生中央真土以制之」。修道要什麼時候修啊? 要你精神好的時候修，可是人做得到嗎？年輕搞這一套，不肯幹！像我們是年輕來乾的，年輕什麼都不管，先來修道，年老了來吹牛。普通人不然啦，年輕去吹牛，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，要趕快修道了。那不是修道，那是養老啊！

你們什麼時候打坐？白天太忙，事情忙完了洗把臉，快要睡覺時要打坐了，那不是打坐，那是要睡覺休息了嘛！那時打坐又有什麼用呢？然後說坐了三個月還沒有功效！怎麼沒有功效？你沒有死掉就是功效，這是很簡單的事啊！所以修道要精神旺健時修。我常常說，真要打坐先去睡覺，睡夠了精神好的時候纔來打坐，使太陽流珠不外放，能夠制伏得住，靜得住，那個打坐才叫修道，叫靜坐。你們累得不得了時打坐，那是在休息；病得不得了再打坐，是想治病，你病不惡化已經功效很大了。老得沒辦法了學打坐，自己叫做修道，能慢一點死，那已經功效很大了。修道不是這樣的啊。有些人常常說，運氣不好去學佛修道。我說佛和神仙不是倒黴人能修成功的呀！那是第一等不倒黴的人來乾的啊! 釋迦牟尼太子皇帝不幹，所以他成了佛；呂純陽功名不要了，才成仙。你倒黴透頂來學佛修道，那叫倒黴佛、倒黴道。你們諸位要搞清楚這個道理，這是告訴你真話。我常常說，你要運氣頂好的時候放得下修道，那叫做修道的。運氣好，忙得不得了，談修道？哎喲！慢一點啊，把這一點事情了了，把股票賣了，賺了錢我就來打坐。等你賣完了股票，是賺錢了，你的命也差不多了！這有什麼用？這個道理就在此。

「故曰，水以土爲鬼，土鎮水不起。離中之水，能克坎中真火。中央之土，能制離中真水。」這一段我們只好念過去。「而坎中之火，又能生中央真土，所以水火相剋，兩下交戰」，這是水火交戰，修道有時候有交戰的現象。你打坐做工夫有時候精神很低，要進步以前很糟，修得病也來了，精神也沒有了，如果信心不夠，就坐不下去了。西方人有句流行的俗語，「天亮以前有一段黑暗」，你信得過就行了，翻過去就到了，精神就來了。所以，「全賴中央真土，調停火候，不使兩家偏勝，庶幾各得其平」。這一段你們諸位去研究，不要太耽誤時間了。上面講了那些代號和一套理論，其實理論不是空洞的，不過大家這一方面太沒有研究了，講的人辛苦，聽的人痛苦，都苦。

# 第42-03講 修丹道全在真意

下面一頁第五行，他說直話的地方我們看一下，「所以丹道作用」，修行煉丹之道，「全在真意」，這個真意，不是雜念思想之意，是清淨念謂之真意。「念頭起處，系人生死之根」，注意哦！道家、佛家一樣，我們人的這個念頭、思想從哪裏來？人一醒過來，眼睛還沒有張開，思想就來了。這個思想念頭從哪裏來？所以這裏告訴你，「念頭起處，系人生死之根」。就像禪宗祖師問人，你父母沒有生你以前的本來面目是什麼。他不是指我們的父母，是說我們這個生命最初最初的，就像是問上帝是從哪裏來？注意啊！這個念頭的起處是生死之根！要弄清楚。

「順之則流轉不窮」，你看我們每天一醒來思想就來了，你說你打坐，打坐有沒有思想呀？一定有思想，那就是在流轉，你跟着那個念頭思想流轉不窮，流轉就是輪迴。「逆之則輪迴頓息」，顛倒顛，你把念頭完全清淨歸到了真意，就不入輪迴跳出生死。所以禪宗講一念不生、無念，念頭空了就悟道了，那還早得很呢！

「於此起手」，從這裏你才入門。所以你打坐修道還守竅，還搞氣脈，說這個是道，影子都沒有！那麼爲什麼要修氣脈呢？因爲你把生理打通了，生理上沒有障礙了，沒有這裏酸那裏痛，頭腦也清醒了，念頭清淨了，到了清淨一念，也就是修道的起步。你不要認爲只是起步的，起步的就是最後的，「即於此歸根」，「歸根」就是歸到性命之根，在這裏開始修了。「不可不知」，所以你這個搞不好，都不叫正統道家。

下面又用代號了，「離中真水稱一性，坎中真火稱一性。中央真土獨稱一性」，這個性，不是本性，是性能、性質的意思。這個性，「方其未歸之前」，一念還沒有得到清淨以前，「強分三性」，有三個性質。水就是血液，與氣、精神作用都不同，要三歸一才一念清淨，這是真意。「既歸之後，方知三性，本來只是一性」，是一體的三面。所以《易經》的道理，「最初，太極函三，渾然天地之心，不可剖析」，「太極函三」就是古代祖師有一個圓圈代表一陰一陽，禪宗圓圈裏頭三點代表了太極函三，前面已經說過。這個本體就包括了這樣東西，所謂在宇宙天體的現象是日、月、星三樣；在人是內在精、氣、神；外面是眼睛、耳朵、鼻子。

所以最初的三樣東西是一體的，「渾然天地之心」，這個「渾」字注意哦！這個名稱是莊子提出叫「渾沌」，當然不是我們的菜肉餛飩。混沌是一個陰陽混合的，整體的，沒有破損的。如果我們拿佛學來比喻，佛學有一個名稱叫無漏之果。完整無漏的是天地之心，「整體合一不可剖析」，中間沒有一點渣子。

「因混沌一剖，水火遂分」，整體分開爲水火，就分陰陽。「上下兩弦」，就是與月亮上半月、下半月一樣。「並中土而成三家，此由合而分也」，那麼我們現在就是精神分開了，性命分開了，氣血分開了，不能凝結爲一，凝結回來就是結丹。「後來兩弦之炁，由分而合，戊己二土，銷歸中央，依然一個宗祖」，歸到一體，這就簡單了。

「張紫陽所謂，追二炁於黃道，會三性於元宮是也」，就是這個道理。「故曰，三性既會合，本性共宗祖」，這個丹書道經裏頭，經常用男女夫婦關係來說明，它只是個代號。「初雲夫婦，以兩性相配而言也」，是引用比喻。「繼雲父子」，有些書上接着說，夫婦結成以後又生出一個人來，所以我們自己後天這個性命會歸爲一，就不必經過男女結婚，在自己這個肉體上另外產生一個生命，可以不死的。這個道理，「言兩性之所自出也。究雲宗祖，乃併爲一性矣」，最後還是明心見性歸一性。夫婦是比喻，煉丹的不要搞錯了，不要搞成採陰補陽，採陽補陰，那就是妖道了。「夫婦喻坎離」，是比喻水火之用，「父母喻乾坤」，拿哲學來講，父母 比喻形而上道體的陰陽作用，夫婦比喻形而下的陰陽作用，「是爲兩儀四象」，兩儀就是陰陽，而生四象。「宗祖喻中央祖土」，這個宗祖的意思比喻中央的道理，「便是返太極處」，返本還原，「歸根覆命之妙，於此可見」。

# 第43-01講 真土對伏食的重要

講到丹道的「伏食」，所謂修持的方法，就是怎麼樣結丹。也就是說利用我們現在這個生命，生生不已的功能，產生新的生命，這個叫「丹」。這個結丹，道家講是「先天一炁從虛無中來」，很自然地再回到我們這個身體上。伏食也就是「一粒金丹吞入腹」這個道理。

在佛家，這屬於四禪的境界。所謂氣住，呼吸之氣停止了，乃至渾身十萬八千個毛孔的呼吸也凝聚攏來了，非常凝聚，所以氣住。進一步的現象是脈停，血液的流行也進入靜態。當生命的功能用完死亡時，肉體毀壞就有氣住脈停這個現象；但相反的是，悟道伏食的人，生命功能充實到極點也一樣有這個現象。用代號來講，當陰極時，就是死亡的現象；修道的人所謂陽極，也有這種現象。等於我們講物理學的作用，宇宙間任何的力，總有正反兩面的作用，所謂有離心力、向心力這些兩極作用的區別。

現在這一章所謂「真土造化」，是以中國文化五行的原理說明的。所謂土，我們再三提過陰陽五行的道理，「四象五行皆藉土，九宮八卦不離壬」。這個土所代表的，大家已經知道叫做「真意」。這個真意不是佛學所講的妄想，而是真正的真意。真意屬於五行之土，但是這個真意，這個土，如以世界人類文化來比喻，就非常清楚，萬物都靠這個土地而生長。我們今天活着，就靠生命這一點真意，而普通所謂意志、志向這些名稱，都屬於第六意識的範圍。第六意識就是我們思想的範圍，這個是屬於土，但不是真土。所以道家把這個土分成四種，學過陰陽五行就知道，譬如地支子、醜、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二時，以五行分類各有歸屬。辰、戌、醜、未這四個時辰屬土，其他四個方位都歸到辰、戌、醜、未這四種土。

現在我們討論的這一篇，強調這個土，這個真意的重要。要想修成長生不老，返老還童延年不死之法，重點在真意怎麼樣能夠達到伏食的境界，所以叫真土造化，是真土變出來的。

# 第43-02講 還丹和精氣神

現在回到原文，「巨勝尚延年，還丹可入口」，「巨勝」是草藥的名稱，又叫胡麻，種類很多，不止這一種，可以延年。古人書上講很多修道的藥，譬如雲母、松枝、茯苓、天門冬，各家的用法不同。古人所謂黃精可益壽，黃精是一種植物的根，在江西等地有些山上很多。虛雲老和尚在動亂時代被打得半死，晚年在江西的雲居山，那是出黃精冇名的地方，虛老活到一百二十歲，可能是喫黃精有幫助。我也喫過黃精，蒸起來像紅薯一樣，不過比較難消化，吃了不大會餓。歷史上記載，漢朝時發現山上有個似人非人，一身是毛又會飛的，抓住是個女的，一問之下，她是秦始皇天下大亂的時候，與家人逃散了，她一人跑到山裏，無衣無食只好挖草根喫，慢慢就長起毛來也會飛了，已活過幾百年。現在本書裏提到外丹「巨勝」，像胡麻、黃精等等之類，「尚延年」，人喫下去可以改變心性，也就是由物理改變心理，可以延年益壽。

我們自身有最好的長生不死之藥——精、氣、神，平常我們都是向外消耗，把自己的精氣神儘量地用，放射，用完也就死亡了。如果不放射，迴轉來把自己的精氣神凝聚起來，就叫做還丹。所謂「還丹可入口」，不是人這個嘴巴的口。我們上次講過頭頂上有一個口，現在封住了；嬰兒的時候這個頭頂開的，這是個大口與天地通。等到嬰兒頭頂上封口不跳時，他就會講話了，也就是有了後天的意識，切斷了與天地的往來，生命成爲一個自己的宇宙了。古人所謂修道，是把這裏重新打通，與天地精神又相往來的意思。

道家所講丹分三種，天元丹、地元丹、人元丹。地元丹就是五金八石靠藥物的，這也是修神仙之道的一派，所以這一派是醫藥的祖師。靠藥物改變一個人的生命，使他長生不死，這叫做外丹。外丹多半是植物、礦物這一類鍛鍊而成，也有用動物的，但是少，譬如說用紫河車，就是胞衣，也是中藥。古來的道家有一派爲了取得胞衣，把孕婦弄死了的很多，這個就是大法變成外道、邪門。所以你要研究中國的藥，人體頭髮、指甲、大便、小便沒有哪一樣不是藥。譬如小便叫人中白，當年屙尿是用木桶接起來，日久桶邊結層白霜，刮下來就叫做人中白。人中黃就是大便。有時候某一種病你還非這個藥不可，不然就死人。又譬如牛黃馬寶，你說是什麼東西呢？就是牛、馬身上生的腫塊。牛馬有了寶，一天天瘦下去，最後很痛苦地死去，死後肚子解剖取一塊石頭那麼大的，就是牛黃，非常貴，中國人拿這個牛黃做殺菌消炎的。所以天地間的生物很怪，很毒的東西往往變成救命的好東西，可是前面的生命，就因這個好東西而喪命。

## 第43-03講 人元丹

人元丹是什麼？就是本身的精、氣、神。天元丹就難了，只有地元丹、人元丹修成功的人，頂上這個口開了，才能與天地精神相往來，這要有很多善行功德的人才能修成。所以青年們來問佛問道我最害怕，我總叫青年人不要學這些，先學做人，從人道做起。人都做不好，你還想成佛成仙，有這樣便宜的事嗎！仙佛之道沒有不從人道開始的。一個仙佛成就，自然有天元丹來，天元丹等於什麼呢？我常說，那是真正佛教密宗所講的灌頂，是諸佛菩薩把他成就的東西給你灌下來，那也就是與天地精神相往來連成了一氣，那也叫做入口。

在沒有修成功以前所謂「還丹可入口」，這個口不是指這個嘴巴，也不是指上面，是心！就是我們的心。古人把心臟的部位，心窩的部位作爲標準，入到心裏去也叫做入口。「金性不敗朽，故爲萬物寶」，五行的金木水火土的金，代表本性，能夠發光，能夠長久地存在，能夠顛撲不破，所以拿金來比喻。我們人類貨幣以黃金爲本位，這個世界人類重視黃金，因爲它可以代表商品價值，它發光發亮永久不變。實際上這個東西除了道家把它煉成丹藥以外，是喫不得的，喫下去會死，不是中毒死，是因金子重而下墜，把胃腸壁穿孔了。金性是始終不敗不朽的，所以黃金變成萬物之寶。

本書非常注重人元丹，即所謂內丹，是身體內部的生命本能煉回來的作用。外丹很危險，所以不大被重視。神仙之道能夠喫黃金的很難，須把黃金鍛成粉末。現在科學進步了，還可以把黃金變成液體。古人不用化學藥品，用植物就可以把黃金變成液體，當茶喝下去，那個本事真是化學物理的祖師爺。像水銀、砒霜這些毒品，都是煉丹用的，我試過，你們可不要隨便玩，那真是會死人的！

# 第43-04講 外丹和三尸蟲

爲什麼道家要喫這些毒藥？他說人體有三尸蟲，道家還給它取了名字，三尸蟲都姓彭，姓彭的不要見怪，不是我取的。把三尸蟲殺掉以後，人就可以常生不死。這個肉體，每個毛孔裏都有寄生蟲，心、肝、脾、肺、腎都有寄生蟲和細菌。我們一餐喫三碗飯，人真需要的熱量只要半碗飯，那兩碗半包括牛肉、青菜、蘿蔔的營養，都是幫忙我們身上的那些衆生，是那些弟兄們喫的。所以它們愈養愈大，我們是愈養愈老。所以這個身體裏頭是個活的大世界。佛家修白骨觀、不淨觀，把那個細菌描寫得有多少嘴巴多少個頭，都在喫我們的血，那倒也是真的。

所以道家的辦法，是喫這些毒藥下去，把三尸蟲殺掉。可是如果喫過分了，自己也會喫死，因爲你在殺生嘛！內部靠你寄生的生命，都被你清理完了，這是大殺生啊！所以你們說不殺生談何容易，喫一顆消炎片已經不曉得殺了多少生命了。喫其他藥物也可能殺生，即使喫一根辣椒下去，也可能辣死很多生命，也是殺生！我們身體裏頭弟兄們不少啊，那都是同胞，真正的同胞們都在細胞裏頭。但是，我可以站在道家的立場講句公平話，也不要反對外丹，外丹有外丹的理由，不過一般人不要輕易去煉，隨便得了一個方子泡酒喝，想長生不老，唉！你大概想要快死吧！五臟六腑不能偏的，補腎也好，補肺也好，你偏補了一樣，別的就受損害，所以要使它均衡。補藥絕不能亂喫，沒有什麼是真正的補藥，清理內部纔是補。等於這個房子牆壞了，裏頭亂七八糟、都不清理，就用水泥把它補起來，壞的東西都在裏面，它會在裏面搗亂。所以，補藥素來是很難用的。

現在我們回到本書，因爲「金性不敗朽」，所以「爲萬物之寶」。「術土伏食之，壽命得長久」，本書作者魏真人看不起外丹，他認爲喫外丹的是術士。術士在中國過去的文化並沒有壞的意義，歷史上這一類人的傳記就是方技傳的一部 分。方技是什麼呢？方就是方法，包括這些神仙煉製化學藥品都屬於方技，等於現在所謂工業技術、精密技術一樣，有一套理論，有它的技能。在正統的道家看，這些煉外丹的方技之士叫做術士。服食黃金這個物質，可以使術士壽命長久。

# 第43-05講 脾土 間腦 神通

「土遊於四季，守界定規矩」，這本書把「土」字錯印成 「士」了。他說我們這個精神生命，這個真土，就是真意，我們的真精神遊於四季。四季就是春夏秋冬，春夏秋冬氣候的變化都是這個地球「土」的變化，同這個虛空沒有關係。 地球四季的變化不同，地質起的作用也不同。在我們生命裏，土是脾胃。中醫有一派金元學派，我講過的，當金、元天下大亂時，學醫的人特別發達，因爲亂世病也多死人也多。北方的金元學派主張任何病先治療脾胃，腸胃一健康其他的病就好辦了。譬如人感冒腸胃一定不好；換句話說，腸胃不好，所以容易感冒。腸胃絕對健康，感冒病菌進來，經過胃就消化掉了。中醫書上太陽的病「傳」到太陰經、少陽經……這個「傳」是什麼？是進一步慢慢地感染。感冒開始，細菌進來在鼻腔，慢慢到呼吸系統，不治療就到肺部了，一步一步感染，這叫傳。假使這個脾胃特別強，也就是火力消化的鍋爐特別強，細菌一傳到脾胃就被化掉了，病也就好了。

現在講到修道的脾土叫中宮，所以有些道家守這裏，不守上竅。說到上竅，不是人人可以守的，我再三強調，因爲看到現在傳道的佛家、道家、一貫道二貫三貫的，叫人守眉間這裏，這裏有什麼？這裏有一塊骨頭，這個東西哪裏來？是佛教禪宗白骨觀的三十幾種方法裏頭的一個小方法，他拿到當寶貝了。年紀大血壓高的人不能守這裏，危險得很！何況上竅並不是在這裏，是從這裏進去，後腦相同位置對進去，兩邊也對進去，在這個中心交會的那個點，現在醫學上叫間腦。間腦的作用，在醫學還是個謎。現在醫學正在研究人爲什麼有五通，有神通有靈感，都是那些間腦的作用。間腦就是那麼一點點大的白漿，死的時候就硬化了，活着的人才有。這個東西是很奇怪的東西，所謂金津玉液，醍醐灌頂，就是間腦下面腦下垂體的荷爾蒙。我們人的腦十二對神經，雷達一樣向外面伸，間腦等於這個雷達中心，所以人會有神通與這一部分的關係很大。

所謂中宮是胃，其實也不是胃，是在心窩橫膈膜之間。我們研究道家、佛家做工夫，我常常告訴同學要留意科學，不要輕視科學，也不要輕視自己的古文化醫學。有人動不動就說那個不科學，說這話的人一定頭腦不科學，他一定沒有學過科學，學過科學的絕對客觀，那才叫做科學。對於現在的醫學，我們更要注意，因爲醫學的知識可以幫助你修道學佛。所以下丹田，當然不是肚臍下面，這個裏頭有個道理，所以我們要研究。

# 第44-01講 先天一炁如何得

前面講到「土遊於四季，守界定規矩」，這個四季剛纔講到在身體內部，心、肝、脾、肺等等，各有各的作用。「金砂入五內」，這個「金」字就是比喻金丹，伏食，真得到那個境界進到身體內部來了，道家後世俗話所謂工夫上身了。工夫上身，身體內部就有感覺，就有變化。「霧散若風雨」，心裏頭的雲霧，像風雨一樣吹散了。「燻蒸達四肢，顏色悅澤好，發白皆變黑，齒落還舊所」，真到了那一步就是返老還童，頭髮白的變黑了，牙齒掉了重生，眼睛看不見的又看見了。「老翁復壯丁，耆嫗成奼女」，老頭子變青年，老太婆變少女。「改形免世厄，號之曰真人」，到了這一步是返老還童，把這個肉體整個變過來，成爲真人。

## 先天一炁如何得

朱雲陽祖師的批註也非常好，捨不得把它拋掉，大概讀一下。「此節，言伏食之神驗也」，講到結丹，真到了那一步工夫，有它的神效。「三性會合，便成金丹」，精、氣、神會合，可以講就是「水火既濟」，水火既濟靠什麼？靠這個津液調配。「吞入口中，便稱伏食，迥非旁門服食之術也」，所謂旁門，並不是罵他們不對，不過走的是偏門，結果還會回到大廳堂裏頭來的。「世間藥草，如巨勝之類，尚可延年益壽」，增加壽命，「金性堅剛，萬劫不朽」，物質世界裏頭黃金是最堅固的，「豈不爲萬物中至寶」，修道拿黃金來比喻。「道術之士，倘能伏此先天一炁，壽命有不長久者乎」。這個我們要研究了，我曉得最近幾十年，道家的書出來很多，大家都亂看，這裏又是密宗，那裏又是道家，聽了頭都昏了，不曉得「先天一炁，從虛無中來」，這虛無從哪裏來？怎麼有個炁從虛無中來？爲什麼稱先天？

「先天」兩個字是根據《易經》乾卦，孔子的《系傳》裏說「先天而天弗違，後天而奉天時」。先天就是宇宙沒有形成以前，一切萬物生命還沒有發生以前叫先天。宇宙萬有開始生髮，這個功能哪裏來？生命功能又是哪裏來的？是靠先天來的，所以乃至天地宇宙都沒有辦法違背的，生命都在這個範圍以內。我們有了生命以後叫後天，這個後天的生命奉天時，既然有了有形的生命，背後有個功能，這個功能是先天來的，有一個規律有一個法則，那是不可能違反的。譬如人生下來要一歲、二歲、三十歲纔到中年，不會一生下來就到三十，不能跳過去。所以後天返回先天時，需要按它的步驟來的。自然界看起來是沒有規律，看到這個草啊、樹啊亂長，其實它一點都不亂，不規律裏頭有它的規律，那是後天。就是孔子在《系傳》上提出來的先天、後天的名稱。有一位禪宗的祖師傅大士，歷史上都說他是彌勒菩薩的化身，儒、釋、道三家都通的，也是梁武帝的國師。他有個偈子很有名「有物先天地，無形本寂寥，能爲萬象主，不逐四時凋。」就是講這個先天。天地宇宙萬有沒動以前，它已經存在，它沒有形象，宇宙萬有都靠它生髮。

我們現在後天的生命，是靠鼻子的呼吸維持，靠嘴巴喫萬物，傷害別人來維持自己的生命。菜也有生命，喫素也殺生，現在科學已經證明瞭草、花、菜都有感應的。修道到了有「先天一炁」後，就不靠後天的呼吸，不靠嘴巴了。大家修呼吸法，我經常笑你們冤枉，鼻子的呼吸是生滅法，有生有滅，有去有來，不會永遠停留在那裏。你專門跟這個生滅的事打交道，要想求不生不滅，長生不死之道，可能嗎？工具都用錯，本錢都用錯。所以這個氣不是鼻子裏頭的氣，道家告訴你，「先天一炁」不是這個氣，因爲這個氣是一往一來生滅，它永遠不停留的。

有人練氣功氣聚丹田，肚子大大的自以爲有道，實際上腸肥腦滿，快要翹辮子了。把氣鼓在這裏，沒有道理的，你做個氣袋，然後把氣打進去，叫這個氣只准在一處，不準流動，那可能嗎？我們人體就像是個袋子，氣進來它一定四面充滿，氣留在一處會結塊就生瘤了。所謂氣沉丹田，真正的丹田是無形無象的。氣全身都充滿時，精神就好了，精氣神來了，也就是「先天一炁」。所以修道家是不用那個氣，還是用我們原始這個「無火」之謂炁。

「先天一炁」就是不呼不吸，這時候我們後天呼吸寧靜了，身、心、性命都空了，沒有感覺了，這時所發動的生命功能叫「先天一炁，從虛無中來」，要自己完全空到極點，清淨到極點才能發生，並不是說「先天一炁」從虛無中給你掉進來。你那時本來就在虛無中，還要掉進來什麼！這個有形的呼吸也在虛無中啊！所以，從虛無中來是看你身、心、念頭空到多少，它的功能就發動多少，真空中就生出妙有來。如果空都空不了，還想求妙有，做不到的！這個「先天一炁」是不生不滅的，剛纔提傅大士這個偈子「不逐四時凋」，它永遠不生不滅。這一段說明這個「先天一炁」，所以伏食是真氣來了。真氣在佛家天台宗叫做真息，息者不呼不吸了，充滿，寧靜，停止，這個叫真息。

# 第44-02講 土和四季內臟

現在他解釋土是什麼，注意它的解釋。「戊己二土，本無定位，周流四季，在東則爲辰土，在南則爲未土，在西則爲戌土，在北則爲醜土。」剛纔提到地支十二個時辰，辰、戌、醜、未四個時辰都是土。你們學陰陽、學風水、學奇門遁甲的，讀懂了道書就更高了，他這裏給你分析得很清楚。在東屬木，在人體內部的肝臟屬辰土；在南就是心臟，南方屬火就屬未土；肺是西方，戌土；北方壬癸水腎臟，屬醜土。所以辰、戌、醜、未四個都是土，方位也不同，它的觀念性也不同。學中醫的更要注意，因爲中國的醫學理論是建立在道家哲學基礎上；西醫的理論是建立在物理實驗的基礎上，所以兩個文化基礎不同，一個從物理文化、唯物文化來，一個是唯心文化來；也就是一個是哲學系統來，一個是科學系統來。其實西醫、中醫都有最高的一面，不要偏頗。身上長一個東西，要靠西醫科學儀器檢查出來，三個指頭把脈是摸不出來的，雖然也有高明的人，但一般半吊子是靠不住的。尤其現在有了掃描技術，更清楚，靠指頭，靠意想，很難準的。所以中國人有四句俗話一一「肺腑而能語，醫師面如土」，五臟六腑如果會講話的話，那個肝在裏頭講話了：老兄，我沒有病，那是肺部的事情。醫師聽了就臉色如土。「山川而能言，葬師食無所」，山川如能言語，看風水、看地的人也就沒有飯吃了。

所以講到土，他講肝、心臟、肺、腎同土什麼相干？因爲土是脾胃，與任何部位都有關，哪一部位出了毛病，就是那部分的生命功能差了，都關係到脾胃。所以真土在這個肉體生命中，就是生命的一個能，看不見摸不着的，年輕很旺盛，老年就衰了；在心理精神方面，就是真意，就是意志。所以這個土有四種，因四季而不同，也因部位而不同。本書前面講到「周流四季」，這個真意並不固定在一處呀！譬如你們在座很多學打坐的，學佛的也有，修道的也有，修密宗的也有，學顯教的也有，有時你工夫都用在頭上，頭昏昏的又重，又下不來，這是什麼道理？就需要懂得活用，「周流六虛，變動不居」的道理，這是孔子在《易經》上講的話。

所以道家有活子時的說法，活子時是什麼呢？後面的註釋，「十二時意所到皆可爲」，十二時就是晝夜各六個時辰。宇宙的子時是夜裏十二點整，但是人體的生命是一個小宇宙，它另外構成了一個天地，而且每個人的時間觀念都不一 樣，所以十二時意所到，這個是真「意」，懂了真意，就會做工夫了。

「木火金水無非土之疆界，作丹之時，賴此土以立中宮之基。」這就是真意。「中宮之基」是什麼呢？簡單拿儒家的話說，就是誠意正心，這個時候心絕對的正！在座的許多朋友修道學佛都有幾十年經驗，你在某一種時候瞎貓撞到死老鼠，不是你的工夫到了，可以說是工夫碰上了你。偶然那一下，心念很清淨，身體也很端正，非常寧靜舒服，那個時候正是中宮土歸位，是真意，沒有雜想沒有妄念。可惜是工夫找上了你，不是你做到的工夫。如果你做到了「十二時辰意所到皆可爲」，都在這個境界中，那你這個修道做工夫就快了。「伏丹之時」，氣住脈停「仍賴此土以定四方之界」，各歸本位。「故曰，土遊於四季，守界定規矩」。

# 第44-03講 荒誕的採補

這一段完了，又起一段解釋什麼叫金丹，「金砂，即還丹也」，注意這個字，修道成功了，九轉還丹。什麼叫還丹呢？我們生命本來有的長生不死之藥，自己把它消耗掉了，現在修了半天，修回來還是自己原來的東西，迴歸自己叫還丹。不修行不修煉，這個東西就同後天生命一樣忙忙碌碌跑掉了。所以金砂就是還丹。「蓋兩物所結就者」，千經萬論所指的兩物，就是我們的神和氣兩樣結合。所以，「入五內，即是入口，蓋指方寸而言」，他解釋入口並不是嘴巴吞進去到五臟六腑，而是剛纔我講的真到了誠意正心，「非服食之邪說也」，這不是服食的邪說。

有關邪說方面的太多了，道家流行的所謂採補一派，有采陰補陽，有采陽補陰。現在人很少聽到過，我們當年不但聽到過，還看到過，一看怕死了！明朝歷史上發生紅丸案，就是皇帝修道喫紅丸死的。紅丸是什麼呢？是道士拿宮女的月經煉製而成，喫得這個皇帝七孔流血而死。那麼，這個東西是不是藥呢？剛纔講到人體男精女血沒有哪樣不是藥。還有些採補的，用一個吸管套進童男童女身體的內部吸取，認爲也是長生不老之藥，五花八門無奇不有。所以說我們這個民族，文化是了不起，但文化的渣子也真是又多又壞！

講到這個明史紅丸案，這個道士也倒黴，他也死啦。修道修神仙何必到皇帝前面拍馬屁呢！已經做了皇帝還能夠當神仙嗎？世界上哪有那麼便宜的事！修道本來比做皇帝還清高，你幹什麼在皇帝旁邊轉啊轉？有些藥沒有錯，但皇帝吃了非死不可。因爲這種藥要遵守幾個原則才能服用，要離情絕欲，男女關係絕對沒有，而且是五穀不喫，只能夠服氣。這種藥偶然借用一顆下去，已經夠了，身體內部就轉變了，再也不能喫第二顆。他們當皇帝宰相的，已經功名富貴，喫下去以後精神健旺，男女飲食什麼都來，七孔流血還是客氣的，要十萬八千毛孔都流血而死纔對。所以，正統的道家對這一類的方技所制的丹劑，非常痛恨。其實外丹方劑也是中國醫藥的一種，是可以治病的，偶然喫可以，病好了就不喫，連續喫會吃出問題來。真正的神仙長生不老之藥，還是靠內部自己的鍛鍊。這是他解釋這一段的意義。

# 第44-04講 伏丹後的變化

再說下面「霧散若風雨，以下俱是伏丹後，自然之驗」，他說這風一下雨一下，都是描寫還丹以後自然的效果。「丹既吞入口中，靈變不測」，真正得到氣住脈停，真丹回來以後，那真是變化莫測！內部起的變化多啦！「周身八萬四千毛孔」，他用八萬四千，佛家用十萬八千，我想體質不同，毛孔多少也不同。「若雲騰霧散」，渾身每一個細胞都起了變化，如雲飛如霧散，「風雨暴至之狀」，像暴風雨一樣。氣發動的時候很嚇人的！所以小說上寫成走火入魔，其實是自己生命功能起的一種變化，加上自己心理幻想就入魔了。心理端正的沒有關係，只看這個身體內部怎麼變，充其量最後一個字：死！死都不怕還怕什麼變化。

過來以後是無比的寧靜，「四肢自然燻蒸」，一定要經過這個階段的。現在大家儘管聽了，你說聽了以後修道懂了，對不起！你真到了那個境界，出現了那個現象，如果不被嚇倒你就可以成仙了。所以《金剛經》上佛也說，學佛的人都想得到空，如果真到空的境界而不恐怖的，那就行了。很多人學佛碰到了空，哎呀！老師，昨天唸經打坐，坐到我都沒有了，嚇死了！那你還學個什麼佛？你本來求的是空嘛！空來了，又嚇死了，那有什麼用？所以這裏說「雲騰霧散，風雨暴至之狀」，那個發動，那個難過，好像颱風在裏頭吹，你不嚇死纔怪！這個是一個階段，要經過這樣，過了以後風平浪靜，「四肢自然燻蒸」，身體內部每個細胞都充滿，像上了蒸籠蒸軟一樣的。

「顏色自然悅澤，發白還黑，齒落轉生，老翁覆成壯男，老嫗變成奼女」，老太婆會變成少女了，這個時候還沒有跳出三界外，只能說不在五行中。這兩句話有個層次的。「劫運所不能制」，道家叫這個是逃出了生死的玄關。在人體上也有部位會打開了，劫運限制不住你了，你要活多久就活多久，所以「造物所不能厄」，上帝、玉皇大帝、自然宇宙沒有辦法困擾你。所謂「任他滄海成田，由我逍遙還自在，號之曰真人」，這個是得道了，「不亦宜乎」，就是這個道理。

# 第45-01講 水火相變化成丹

## 同類相從章第十二

胡粉投火中，色壞還爲鉛。冰雪得溫湯，解釋成太玄。金以砂爲主，稟和於水銀。變化由其真，終始自相因。

欲作伏食仙，宜以同類者。植禾當以谷，覆雞用其卵。以類輔自然，物成易陶冶。魚目豈爲珠，蓬蒿不成檟。類同者相從，事乖不成寶。燕雀不生鳳，狐兔不乳馬，水流不炎上，火動不潤下。

世間多學士，高妙負良材。邂逅不遭遇，耗火亡資財。據按依文說，妄以意爲之。端緒無因緣，度量失操持。搗治羌石膽，雲母及現磁。硫黃燒豫章，泥汞相煉飛。鼓鑄五石銅，以之爲輔樞。雜性不同類，安肯合體居。千舉必萬敗，欲黠反成癡。稚年至白首，中道生狐疑。背道守迷路，出正入邪蹊。管窺不廣見，難以揆方來。僥倖訖不遇，聖人獨知之。

## 水火相變化成丹

「胡粉投火中，色壞還爲鉛。冰雪得溫湯，解釋成太玄。金以砂爲主，稟和於水銀。變化由其真，終始自相因。」

這個完全講礦物質化學的道理，有一點要特別注意的，朱雲陽批評外丹都是靠不住的，想用外丹來改變生命是有問題的。 他注重內丹，所謂內丹，是以我們人本身的精氣神爲主。我們曉得精氣神修煉成功，這個生命就可以永遠保有，但是如何去凝結攏來，理論上容易，做起來很難，也就是這個伏食很難。因此，他儘管講外丹的不對，我們不要因此全盤否定外丹。《參同契闡幽》也被許多道家修外丹的人奉爲最要緊的寶典，道家原始的藥物化學也是根據這個理論來的，也就是講藥物本身的變化。

我們看註解：「此節，正言水火同類，相變化而成丹也。」朱雲陽真人把它點出來啦，他說水火兩個也是代號，在我們本身，是同一個作用。水就是我們身上的液體，所謂荷爾蒙對修道人很重要。荷爾蒙中文意譯是內分泌，在醫學上的作用還不敢太確定。總而言之，年輕人的精神特別好，身上生生不已的功能特別強，年老就衰了，不管男女都一樣。這是水、火變化，生命活力的變化。

現在外面密宗很流行，密宗有修拙火的。最近來了很多喇嘛，不是西藏來的，是邊區來的，一般人就叫他活佛、喇嘛。活佛是個統稱，在中國過去，元朝時的封號叫呼圖克圖，就是活的佛。活的佛也就是法寶，佛法的寶貝。但是正式的活佛，沒有幾個。過去元朝的癸思巴大師，十五歲做忽必烈的國師，三十一歲被封爲大寶法王，後來的大寶法王是繼承他的系統來的，是寶不是寶就不知道了。現在來的有些小的叫仁波切，藏文仁波切就是活寶，像是我們幽默人的話，活寶；有時也恭維人，是個寶貝。昨天有同學說外面傳言，那些仁波切來了，南老師都向他們磕頭，可見南老師還向他們求法。我這個人連樓都不下的，管什麼仁波切、波切仁，哈哈！就當笑話聽了。

有些人打坐觀想，自己一身發燒，認爲拙火動了。實際上那叫做發燒，不叫做拙火動。真的拙火發動了的人，沒有發燒現象，也沒有火光現象，夏天大太陽裏頭反而清涼，不流汗，冬天在大雪裏不穿衣服也無妨，那叫做拙火發動。拙火是個形容的名稱，如果一身硬是有發熱的感覺，千萬注意，那就是發炎了，不過這種發炎檢查不出來，在西醫病理上還沒有。中醫有叫做「骨蒸」的，自己感覺身體裏頭髮 、燒，可是量體溫沒有升高，但很難受。譬如過去某某委員，修道家、密宗，開始認爲自己得了拙火定，也有神通。他來跟我談過幾次，我說，對不起，你這個不是得道，也不是拙火發動了，你趕快看病！他就是得了這個毛病。骨蒸有各種因素，遺傳或者後天因素，因爲本身就有病，由於打坐而爆發出來，不是打坐坐壞的。打坐有時也要配合醫藥，爆發了並不是壞事，如果懂醫理調整，工夫到了這裏就可以進一步，不懂得調整就很痛苦。

所以現在提到水火兩個東西，並不是經常有個水在流，有個火在燒，那就不得了啦！這是形容詞，是指水火的作用，但是不能着相。不管道家佛家，着相都會成問題。這是個原則，據我所知是如此。現在說水火是同類，看道書很困難，普通看水火同類就這麼看過去了，仔細研究這四個字，我們實在沒看懂。第一水跟火絕不同類。第二你再研究水的同類是什麼呢？火的同類又是什麼呢？都是問題。不能認爲中國字認得就看懂了，古人說，讀書要頂門生一隻眼，不是這兩隻眼讀，是頭腦有智慧去思考。

「水火同類，相變化而成丹也」，我們普通說水火的變化，火多了把水燒乾了，水大了把火滅了。這水火是什麼? 說我們打起坐來一身發燙啦！我起火啦！起火怎麼樣？自己燒化啦。那是有的，是得阿羅漢果位的人，要走的時候，跟大家宣佈說再見，兩腿一盤自己打坐起火燒了，不用外力引火。這個在古人叫「三昧真火」，那不是普通的火。朱博士前兩年從美國回來告訴我，國外有許多記錄，一個人自己會發火燒了，朱博士就問我這是什麼毛病？我說這個很值得研究了，像這樣的資料很多。昨天一個朋友談起，一個美國人開車，停了車坐在車中睡着了，睡醒以後一看自己兩個手膀子燒了！不曉得哪裏起火燒了，裏面都燒成焦炭，可是皮膚外的毛也沒有掉，可見道家講人的身上真有水火。有形的火是什麼東西？譬如一個人性的慾望特別強，我們中文形容慾火中燒。古代醫學公案，因爲慾念特別強，自己壓制，壓制不了的時候起了火，被自己慾火燒了。所以人身上這個生命的變化有這樣大。「水火同類，相變化而成丹」這一句話，我們要仔細做學理的研究，還先不要做工夫，因爲學理不懂，工夫不能做。

# 第45-02講 一陽來了怎麼辦

他下面解釋「何爲同類，人但知坎爲水，不知坎中一陽，本從乾家來，正是太陽真火，陽與陽爲同類。故坎中真火，恆欲炎上以還乾。」他說我們一般人只曉得坎爲水，坎卦在《易經》跟人體生理的關係，代表了兩個東西；在頭部坎是耳朵，耳通氣海，你們如果研究過鍼灸，我們肚臍下面有穴道，所謂關元、氣海就在這裏。第二，這個坎卦在身體爲腎，中醫所講的腎包括腰子在內，右爲命門，代表生命的根本，管生命的功能作用；左爲腎，管水液。中醫講由腦下垂體起到下面腎上腺，這一連串下來都屬於腎。現在青年人研究中醫看到這個腎，就把它當兩個腰子來治病，我真不知道說什麼好。病的來源很不容易認清楚的，譬如剛纔喫晚飯時有個同學講胃潰瘍，我說胃潰瘍是你的病象，爲什麼你有胃潰瘍？病源是什麼？中醫治病要治病源。

現在講坎爲水，大家都曉得坎卦代表水，代表一個現象，外面二爻是陰，中間是陽。坎卦、坤卦都代表女性，乾卦、離卦代表男性。坎爲水，方位代表是北方，水代表腎臟以下的這一些。譬如說女性這個月經，這是水，所以在中國醫學，女性月經的名稱叫「天癸」。壬癸都是水，壬是天水，形而上的，癸是形而下的。水代表什麼呢？不管男女，代表的是生命力強，荷爾蒙充沛，性腺特別發達，所謂青春之意特別發達，這就是坎卦的水強。女性本來是坎卦屬陰，陰中有至陽；男人外表是陽是離卦，其生命的中心有至陰之氣。 所以這個地方一反一覆，是一個先天一個後天的變化作用。

所以他說人們但知「坎爲水，不知坎中一陽，本從乾家來」，坎中一陽是從乾卦來的，這一爻代表陽氣。怎麼說呢？ 譬如像伍柳派的道家，教我們什麼活子時採藥，不管男女，睡夠了睡醒了，尤其是男性，陽氣動了，陽舉了，這個時 候，伍柳派認爲水源還是很清的，沒有慾念，趕快起來打坐，說是降龍伏虎，因爲這個老虎要下山喫人了，趕快把它降伏下來，打坐把它化掉。這時不是馬上起來屙尿，怕陽氣跑掉，坐到了化掉這叫做採藥。所以藥叫自家水，女性也是這樣。這樣講法對不對呢？也有點對，不是完全錯，尤其在座的老年朋友，照這個方法，能夠百把天半年下去身體一定會好。但是中間千萬不要有慾念！男女慾念一來，這個水已經變濁了，水源濁了就不要採，不要收回了，乾脆去小便或者打拳。

現在學拳的沒有這樣學啦，我們以前年輕時想練真工夫，要怎麼練呢？那很苦了，沒有在牀上規規矩矩睡，鄉下的木板併攏來睡，鍛鍊筋骨要堅固。一睡醒陽舉了，不去屙尿，要把這一泡尿都打化，出了一身汗，然後尿也沒有了，這樣叫做練工夫。爲了練工夫，尿也不敢尿，屁也不敢放，都是元氣，放了屁元氣漏了，屙了尿可惜了，就好像掉了黃金一樣。後來我發現早晨不屙尿，幾趟拳打下來，拼命哼! 哈！一身汗流出來，三個月後好像每一個人臉都發黃了。以前老師說這是工夫，搞了半天我覺得這是毛病，但還不曉得叫黃疸病。

像有一種工夫叫做童子功，就要這樣練！童子功練了以後這個男的就不能結婚了，結了婚就不叫童子功了。那是很厲害的，真是一拳出來可以打死條牛沒有問題，這個工夫是死練的。同道家講的陽一舉活子時來，就要把它坐化，同樣的用法，不同的功效。至於早晨起來不屙尿，坐化了以後再去小便，在道家叫做文火烹煉；而那個練武的，這泡尿硬把它練化變成汗出來，這是武火烹煉。像這些我小的時候都經驗過，我是什麼事情都玩玩，過不了兩個月，不幹了，曉得這東西不好玩，不來了。

# 第45-03講 陽火 陰火 真火

這是講到坎中一陽本從乾家來。我們睡醒了，精神飽滿了，陽氣充沛陽舉，這就是坎中一陽。它從哪裏來呢？它從乾來的。乾是什麼？純粹圓滿。換句話說，睡夠了精神充沛了，它才一陽發動。所以人老精神不充沛，男女之慾沒有了，青春之火已經熄啦，那不是修養高，不動心，那是沒有本錢動心了。所以什麼叫做戒？有本錢而不動心！把欲昇華叫做守戒。如果本來是乾枯的，枯井無波，水源都乾涸了，用不着戒啊！由此可知坎中一陽本從乾家來的道理。更要曉得陰極則陽生，靜到了極點陽氣則動，睡眠夠了，精神養好了，剛一清醒這一下子，真陽之氣來了，把握住這一念，才叫做採藥。他說這個正是太陽真火。你看真火有燙沒有？修密宗的，修道家的，如果身上發燙那是發燒！不是真火。坎中一陽來複的陰極陽生，纔是太陽真火，這個叫做後天之陽氣，與先天之陽氣同類，是同一個東西，變化不同而已。

因此他說我們的心「坎中真火，恆欲炎上以還乾」，坎是水，水裏的火總要向上爆發，同物理世界一樣。我們現在用的能源瓦斯，什麼石油氣、沼氣，這個也是陰火。譬如我到過四川自流井，燒鹽巴的那些火都是瓦斯，用瓦片一蓋就把它蓋住了，把瓦片拿開，火就忽然出來，就可以燒鹽了。這種地下陰火，等於我們瓦斯一樣。這個瓦斯如果沒有燃燒，手放下去感覺是冰的，這個手都要麻痹半天。陰火與陽火是不同的，木頭燒的火是陽火，太陽火是陽火，其他有些火是陰火。假設我們把太陽光引到玻璃鏡裏頭，對準焦點也可以起火，這一點火出來就叫陰火。太陽是陽火，再反射出來是陰火，所謂陽中之陰，陰中之陽，就是這個道理。所以 「坎中真火，恆欲炎上以還乾」，喜歡向上面升的，天熱了爲什麼下雨？地面曬得太熱，蒸汽向上走，碰到高空冷氣團就下雨了。一冷一熱，一水一火，結合變成甘露下來了。我們這個身體同這個物理是一模一樣的，懂這個氣象的物理，你就懂得修道的道理了，身體就會調整好。

人就不同了，坎中真火，像人的陽氣，睡醒精神夠了，則一陽來複，陽舉了向上走，當然沒有火燒的現象。但是，精神來了思想就多了，第一個思想就是男女之間的慾念，像火一樣燒起來。修道人到這個時候是個關鍵，要把心念歸到清淨，這樣慢慢打通了氣，心火下降頭腦清明瞭，那叫做還精補腦，就長生不老。可惜一般人做不到，奈何這個坎中一陽真火就要向上燒，到了命門的地方刺激了腎上腺的荷爾蒙，性的慾念就來了。來了守不住，一次兩次，生命就那麼下去了，所以這個很難把握。

# 第45-04講 太陰真水妙用

「人但知離爲火」，離卦是火，離代表眼睛也代表心，我們這個思想觀念也都是屬離。離中這個一陰就是佛學的無明。我們人的思想怎麼來怎麼去不清楚，莫名其妙地來莫名其妙地去。「不知離中一陰，本從坤宮來」，坤是陰極。「正是太陰真水」，所以沒有雜念，沒有妄想，靜坐久了，口水下降了。修道先要學打坐，坐起來不求靜就不是做工夫。莊子笑我們，所謂靜坐，說是「坐馳」，坐在那裏開運動會，又想觀音菩薩又想西方又想東方，又想轉河車又想上下顛倒，在那裏忙得很。所以莊子提到真正的靜坐叫做「坐忘」，坐到忘記我忘記身體了，那叫做修道。坐到真沒有雜念妄想時，這是真陰，陰極了才陽生。老子說六個字：「致虛極， 守靜篤」，這就是打坐的基本原則。這是什麼境界呢？是陰境界。老實講，不要怕陰境界，陰極就陽生。比方我們人總要睡覺的，精神太疲勞時去睡一覺休息，睡夠了精神來了。所以陰不是壞事，是好事。

「陰與陰同類故，離中真水，恆欲就下以還坤」，像我們腦子思想的這個地方屬於離卦，當下部的氣上升刺激腦下垂體，思想就來了，精神旺盛思想一來，它喜歡向下走，所以精神好了做壞事的機會就多。做壞事多是向下流，向下走的，「此即大易，水流溼，火就燥」，《易經》上的這句話說明，水向溼的地方流，火向燥的地方跑。

所以，「本乎天者親上，本乎地者親下，各從其類之義也」。講到這兩句話，我們小的時候背的《幼學瓊林》天文第一篇，「混沌初開，乾坤始奠」，這個宇宙是這麼開闢的，並沒有說上帝造的，也不是菩薩開闢的，中國文化就是這樣。「氣之輕清上浮者爲天，氣之重濁下凝者爲地」，你說不是科學嘛，也是科學。氣之重濁者結成塊，就是物質世界的地。小的時候都是從念這些書開始的，一輩子也受用不完，現在跟你們來談，還變成很高明的學問。

老實講，我們打起坐來，坐到什麼都不知道，那是陰境界，是氣之重濁的境界。所以，工夫到了「氣之輕清上浮者爲天」時，你的真工夫到了，是還精補腦的時候。到了那個時候不要覺睡了，也沒有妄想也沒有思想，可以叫做六根大定。當此之時，眼耳鼻舌身意都是清醒的，晝夜清醒，也許個把禮拜都不需要睡覺了，但絕不是失眠。這個時候要參考元朝丘長春真人的《青天歌》了——「青天莫起浮雲障」， 這個時候一念不生，一念不生不是不知道，萬象都知，可是沒有動念。「雲起青天遮萬象」，如果這個時候動一念，等於青天裏起了一片浮雲，就把青天遮住了。

道家有幾篇東西很重要，我已經給諸位提起過，現在再介紹一下。第一是道家十三經裏的《清靜經》，必須要揹來， 必須要懂得。第二是呂純陽的《百字銘》，我們這裏發過講義。第三，宋代那個女仙姑曹文逸的《靈源大道歌》，她是宋朝曹彬的孫女。曹彬是了不起的一位大將，比唐代郭子儀還偉大，雖然出將人相，卻不喜歡殺人，作戰是非常仁慈的。他教育好，後代也好，另有一個孫女當皇后，也是好的皇太后。第四篇要讀的就是丘長春的《青天歌》。其實這些也值得學佛的參考，因爲這個時候已經三教合一了，佛家道家的東西都在內，已經分不開了。當然，不是一貫道所說的三教合一。

# 第46-01講 胡粉硫黃的作用

剛纔講到水火在我們自身的作用，當靜坐達到極清淨的時候，就是水的境界；當我們坐到精神蓬勃，陽氣上升的時候，就是火的境界。大凡碰到陽氣精神極旺的時候就難了，因爲一般人精神旺的時候念頭空不了；到了精神衰敗，念頭自然清淨，那是陰的境界，那是純粹的水，沒有火。工夫的調配是要水火既濟，因此我也講過，一般人學打坐是把事情忙完了，精神疲勞，差不多死了半條命時纔來打坐修道，那是沒有用的，那是休息。真修道，是在精神極旺極好的時候打坐，叫做修道。拿個人的生命來講，一個人在運氣最好最得意的時候，功名富貴都來了，這個時候放下來修道，才叫做修道。退休了，倒黴了，得病了，然後盤兩個腿叫做修道，那不叫做修道，那就無以名之了。這個話我講得嚴重，諸位真正向這條路上走的人，特別要注意。

## 胡粉硫黃的作用

下面朱雲陽真人說，「魏公」，指本書作者火龍真人魏祖師，「先以世間法喻之」，書裏面用胡粉投火中這些世間法來比喻。「如胡粉，本是黑鉛燒就」，胡粉是中國藥名，這個藥就是黑的鉛，把它燒化炮製過，就變成粉狀叫做胡粉，是有 毒性的。中國藥物的辭典叫做《本草綱目》，但開藥店學中醫的必須要讀《雷公炮製藥性賦》。炮製就是經過化學製造的，哪一種藥要水泡過，哪一種藥要炒過，這個叫炮製。炮製不是放炮的意思，是在鍋裏爐子上炮的。這個姓雷的雷公，是黃帝時代的人，他是中國的藥物祖師。

又譬如有一種藥就是硫黃，有時救命要喫硫黃丸。硫黃也是道家了不起的藥，我也曾經喫過一百天的硫黃，那是冒險喫的，在做試驗。這種丹藥對修道人身體很有利，但是不能多喫。這個硫黃要用油來制，要炒過，把豬油放下去與硫黃起化學作用。但是在體內沒有吸收之前，如果碰一點動物的血，尤其是豬血一喫下去，那個毒性就爆發了，會把人燒死。

喫硫黃究竟有什麼好？我是拿命來試驗的，我吃了覺得骨節特別松，身體很柔軟。後來偶然重新翻一本古人的法醫學《洗冤錄》，才明白其中的道理。古代法醫驗屍，把墳中屍體挖出來看死人的骨頭，如果手指一捏就變成粉，是硫黃喫多了死的。我看到這一條才知道，怪不得身體這麼柔軟! 道家喫硫黃是轉化筋骨，我們打坐也想把身體達到空，但是很不容易。這個藥物把身體改變，使你感覺空。當然喫過分了就不好，這些都是毒藥，像鉛、硫黃、水銀，煉丹的藥五金八石都是毒藥，把它們鍛鍊成丹，小小的一粒只有綠豆那麼大，喫對了百病皆除，喫不對立刻翹辮子，七孔流血而死，那是很嚴重的。

他現在講，「一見火，則當下還復爲鉛。冰雪，本是寒水結成，一見湯，則立刻解釋成水」，胡粉本是黑鉛燒就，見火又還原爲鉛；冰是水變的，加溫就變成水，水冷又變成冰了。人體內部也是這樣變化，修道也是這樣，從這個原理悟進去就曉得用功了。「可見火還歸火，水還歸水，本性斷不可違矣」，物理的本性、本能沒辦法違背，水，泡成茶是水，釀成酒也是水，做成毒藥也是水，做成排骨湯還是水，、味道雖變了，但是水還是水。

# 第46-02講 再說水 火 氣

「鍊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，就是一陽來複，看不見的一陽來複是最高明的。我講了無數遍，等於我們人睡眠，休息很久，陰極了，醒過來精神就好。所以我常常給同學們講，你把這個睡着醒 來的關鍵把握住，生命的根本就在你手裏了，這個就是命蒂。人有病看中西醫，藥物只是幫助，不是藥物把你的病治好，是你自己把病治好，所以生了病就睡覺，睡覺就是休息，完全放下。休息進入了陰境界，陰到極點陽出來了，病好了，又出來賣命，把命消耗；消耗了又要生病，這就是普通人。

「水中之金」是道家的比喻，實際上就是生命的真蒂，一陽來複。這個水，「本來原出於乾性」，乾卦是代號，人性的本來。「自乾破爲離，離爲性根，中有真陰」，乾卦是代表一個完整的、原始的本性，它上爻下爻一變成陰的就是坎卦；乾卦中爻一變成陰就是離卦。離在人體代表心跟目。釋迦牟尼佛只用形而上的道體來說，在《楞嚴經》中，七處徵心八還辨見，跟阿難反覆討論心在哪裏。佛說「心目爲咎」，是心跟眼的問題。在道家來講，明心見性用個代號叫做乾卦，是完整的。目、眼睛、頭腦，是離卦，是完整的本性中間破了，中間一陰來啦，變成離卦。「乾破爲離」，心目爲咎。「中有真陰」，我們心念裏頭中間有真陰。

「得南方火炁，砂之象也」，精神健旺向上走，是南方陽明之火；向下走是北方真陰之水。「學人慾了命宗，必須以性爲主」，我們修道的人，想修後天的命長生不死，就要以修性爲主，一定要達到明心見性，心念清淨，一念不生。「故曰，金以砂爲主，而此離中砂性，得火則飛」，離指後天，我們精神一來，心火旺了思想就紛飛。「未易降伏」，打坐時思想念頭很難靜下來，因爲陽氣來了。要怎麼樣靜下來呢？「仍賴北方水中之金以制之」。這個講得很明確了，我更明確地說，真正修到氣住脈停，心氣歸元，就是老子講的「虛其心，實其腹」，整個身體定住了，外表的呼吸也停了，六根大定那個時候想要起思想、起妄念、起煩惱，也起不來了。這是說，南方離中真火亂跑亂飛的，道家有時比喻它像一條龍，降龍伏虎，就要老虎在水中生活，也就是氣凝住了。換句話說，心動氣就動，氣動心就動、念就動。你要是做不到念不動，有一個方法可以做到，你氣住了，念就不動了，它倆是夥伴。如果不把氣降伏住，你想做到完全的念不動是不可能的。偶然做到的清淨，是假象不是真象。

「學人慾了性宗，又必須以命爲基」，修命是基礎，真正氣住纔是命根啊！今天有個朋友跟我講，他已經修到胎息了，已經得到真息。我告訴這位道友，你不要瞎扯！什麼叫胎息，你連影子都沒有摸到。修到胎息真息就氣住脈停了，真到了氣住脈停就忘身啦。莊子說「坐忘」，就是沒有「我」的感覺，沒有這個身體感受了，可以與虛空合一。所以說「青天莫起浮雲障」，這還是第一步。再進一步，假設我修到了也不會跟你講，講了也沒有用，因爲你第一步都沒有到，講了以後會害了你，增加你腦中很多幻想，哎呀！我快到了、快到了！你那是到了精神分裂了！這個東西是科學的，一步一步的工夫，到了這個時候內氣充沛充實了，氣住脈停了。「故曰，稟和於水銀」，所以上面說的這個比喻，「要知砂與水銀，原是一體，同出而異名者也」，譬如老一輩的中醫小兒科，經常用到硃砂，道家畫符也用硃砂，硃砂和水銀 都是經過礦砂提煉以後變成的，所以有時人有精神病的時候，用硃砂治療。醫藥書上講硃砂可以鎮邪，妖魔鬼怪都怕它，實際上是鎮定劑。不過你們不要亂喫！這不是開玩笑的，我不過講學理給你聽，用起來很難用。 、

# 第46-03講 外丹的故事

講到這裏我想到一個故事，佛教有藥師佛，專門走藥的路可以成佛，這個太高明也很難。文殊菩薩叫善財童子去採藥，善財童子就在地上拔起一棵草說，行了，藥採來了，天下大地哪裏不是藥！這個話是真的，什麼都是藥，都可以救人也可以殺人。譬如剛纔講硃砂，我有個和尚朋友，他不但是佛家，連道家都很高明，我很佩服他。我年輕時常在他那裏讀書，他的書櫃有兩個是三把鎖鎖住的。他越鎖我越好奇，非要他打開給我看不可。他說道家天機不可泄漏。後來我終於看到了，都是手抄祕本道書，那真是稀罕。

這個和尚是真修道的，工夫也好，後來死在四川一個廟裏。我從宜賓走了半個月，到他墳墓上去拜，很感嘆！他也收了一個出家的徒弟。我罵他徒弟，你師父沒有死，給你們活埋了的！那個徒弟跟那些皈依弟子氣得不得了，好像我是來敲竹槓的。我說，你們不懂，我們兩個分手以前，他在喫早飯，飯裏放一種丹藥，我知道是什麼丹藥，我不贊成他喫。他放的是一種植物，我不講，怕你們去喫，喫死了我罪過無邊。他要我喫一點，我不喫，我說我不靠外藥，修行要靠自己的本事。他年紀比我大二十幾歲，他說他來不及啦！我問爲什麼？他說妄念不能斷啊！吃了這個以後妄想就少了，甚至沒有了。他醫理不懂，這個外藥應該喫一週期七天，七日來複，停隔三天，他沒停。這東西的好處是鎮定，喫多就像死了一樣，實際上藥性過去還會復活。他徒弟們不知道，就把他抬去埋了，不就是活埋了嗎！這是我看到修道學佛的實例。

說到藥物的情形，我還想起一個朋友的事，這都是修道學佛的經驗。道家講法財侶地，侶是指同參道友，很難。當你坐在那裏人定，別人也看不出來，跟你開玩笑開慣了，還推你搖你，完了！算不定你死在那裏！說真的，道侶很難，必須要懂得護法纔行。我有一次經過四川、湖北交界那裏，看到一個大廟子扶鸞。扶鸞不是扶乩，那是在大殿上，虛空吊一支筆，那個神一來，那支筆自己會寫字！叫做鸞壇。那真有點稀奇了，筆懸空吊的，墨在旁邊，它自己會過來沾墨，在紙上就寫起堆積如山的字。人問什麼事，寫個條子放在那裏，它都寫在上面答覆你，很靈。

我那天經過那裏，看到一個瘋子，大家把他綁起來，送去給這個菩薩醫——有個年輕的乩童，菩薩附在他身上。這個瘋子力量很大，七八個人才抓住他。結果那個年輕乩童一來，那麼一抓，瘋子就動不了，再把他綁起來，吊在大殿菩薩前的樑上。於是乩童就跳到枱上把他這麼一拉，就轉了好幾圈，轉得昏頭昏腦，再放鬆，倒轉，轉到瘋子吐得一塌糊塗，連汁黃水都吐出來。我在旁邊看了，佩服萬分，這是醫精神病最好的醫法。轉完了把繩子放下來，那人軟得一塌糊塗，也清醒了。爲什麼呢？有一類精神病叫做痰迷心竅，神經阻塞了，中醫的治療，不過是汗、吐、瀉三種方法。發汗，中醫叫做解表。要這個痰迷心竅能吐，需喫什麼藥呢? 白礬和人的大便〈人中黃〉，喂下去才能吐。病人發神經力量大，喂不下去，吐也不會吐，拉也不會拉，藥也不喫，你一點辦法都沒有。把他這樣吊起來轉，什麼都吐完了，當然好了，很佩服！這就是藥神，這就是菩薩。你說這是人的力量還是神的力量？

再說這個水銀和硃砂，「原是一體，同出而異名者也」，同出異名是老子的話。換句話說，什麼叫同出？我們的妄念、妄想、煩惱，這些思想就是清淨本身變出來的，所以煩惱妄想與清淨同出而異名。佛家只講修妄念清淨，妄念清淨就是把它變回到本身而已。道家也是這個道理，所以水銀、硃砂也是一體變化出來的。

# 第46-04講 從妄想起修

「其初，原從一體變化而成兩物，其究，還須從兩物變化而歸一體」，氣跟念，我們呼吸之氣，老實講跟念也是一體。我們的心、精也是一體。所以說精、氣、神三個一體，三個東西歸成一體就得道了，真氣回到本來。「只此真陰真陽，同類交感，相因爲用而已」，所以老實講，修道從哪裏開始修？從妄想開始修。學佛也一樣，沒有妄想你修什麼道？念南無阿彌陀佛，佛家叫人不要打妄想，自己坐在這裏，想到西方極樂世界，南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛，叫人家的名字拼命求，求把我拉到西方，拉到西方……這不是大妄想嗎？但是，妄想也是本性上現出來的。

「故曰，變化由其真，終始自相因。變化之法，不過流戊就己，顛倒主賓」，戊土是流動的，我們妄想就是戊土流動；己土是固定的，得定的境界。臨濟宗講賓主，曹洞宗講君臣就是這個道理，同道家一樣，一主一賓。你要曉得真正禪宗的用功，臨濟祖師說，有時候是賓中之賓，有時候是主中之主。有時候氣動就跟着氣走，並不要管妄念；有時念動了就跟着念跑；有時候念也不動，氣也不動。所以臨濟宗的叫做四料簡，像做菜一樣，看你怎麼配搭。

「使後天坎離，還復先天乾坤耳」，所以修道就是那麼簡單。「張紫陽雲，陰陽得類方交感，二八相當自合親，此之謂也」，他引用張紫陽真人在《悟真篇》上的話，修道就是陰陽交媾的道理，但是要同類，它本身才能交感。有人把這兩句話解釋成採陰補陽、採陽補陰，那就不對了！「陰陽得類方交感」，必須要同類才能交感，「二八相當自合親」，二八就是一個半斤一個八兩，兩個相加就是一斤圓滿了。所以真正修道，命功一半，性功一半。換一句話，心念清淨一半，神氣寧定一半，叫做性命雙修，才能成道。

# 第47-01講 生命中的同類

我們講了好幾段理論，與做工夫是有實際關係的。但是一般看來還是空洞的，我本來想把下面的一部分跳過去不講，但是有些年輕同學認爲還是需要講，也幫助大家看古書，對舊文學多一些瞭解。從這個立場來看，這是東漢一代的文字，雖然古老，但歷代的文告多半走這個路線，簡單明瞭。中國的方塊字，單字立體的，一個句子包含意義很多。現在我們原文念過去，必要的時候解釋一下，假如諸位年輕同學有問題可以問。

## 生命中的同類

「欲作伏食仙，宜以同類者」，修道伏食就是吞下這顆長生不老之藥，伏食的神仙要以同類來修。「同類者」很多，這個裏頭就有問題，譬如說南宗的丹道派，尤其是主張男女雙修的，這個解釋就一塌糊塗了。這種道書也不少，都不屬 於正派的，還有很多現在人的著作，在海外乃至於香港都有，都不是正派的。這裏所講的同類，是一個原理。「植禾當以谷」，種稻當然要稻子的種子來種。「覆雞用其卵」，老母雞抱蛋一定要雞蛋纔能夠抱出雞來。「以類輔自然，物成易陶冶」，同類的東西修道容易成功。我們講伏食，這個生命同類的東西是什麼？這個問題我們等一下討論。

「魚目豈爲珠」，現在有些經書很多都是魚目，不是真珠。最近我們發現連佛的舍利子都是假的，是魚目做的，把魚的眼睛磨成粉壓攏來，加一點亮光就說是舍利子。原來在印度、尼泊爾，有人大量製造假舍利子送人，這個時代什麼都假了。「蓬蒿不成檟」，檟就是樹木，蓬蒿就是草，草不能長成林木。「類同者相從，事乖不成寶」，這個事情搞不對永遠不能結丹。「燕雀不生鳳，狐兔不乳馬」，狐狸和兔子不能餵馬喫奶。「水流不炎上」，水是向下流，不是向上。「火動不潤下」，火不是向下，這些都是比喻我們修道要與同類的東西修。

下面這一段也很清楚，這一段的解釋我不想念了，比較容易看懂。原文很明白，就是要討論一個問題，究竟我們生命的同類又是什麼東西？我們舉一個例子，這個念頭，這個思想，同呼吸差不多，屬於同類。

思想或者念頭，它是跟着呼吸的。我們一般習慣把思想叫做念頭。我年輕的時候老前輩問我，念在先還是氣在先? 他是問我們這個思想先動還是呼吸之氣先動。我說是念先動，氣就跟着動。我是脫口而出，老實講那是冒充的。老前輩笑笑不答。我們恭敬而退，下面也不敢問了，他要打坐了。像虛雲老和尚，他一天到晚盤着腿坐在那裏，談話答覆你幾句，然後眼睛一閉；你再問，沒有聲音了，他入定啦! 反正不理你了，這些老前輩都有這個風格。我出來以後跟我的老師談起，他說，你答覆得太好了，但是他跟你的意見相反，他認爲氣在唸之先，因此要修長生不老之術非練氣不可。我說，哎喲！他的問題我正好一刀殺進去，剛好刺到他的痛處啦。老師說有這個味道！老師又問我，你當時答覆有把握嗎？我照實說沒有，我是衝口而出隨便講的。他說，你去注意幾天看，究竟是念先動還是氣先動。過幾天，老師想起來，鬍子一拉問道，參出來沒有啊？念先動氣先動？我說念先動。老師說，對！好！這是重點！

# 第47-02講 同類修道 心風自在

這句話是說，念頭、思想和氣是同類的東西。拿佛家來講，我們這個身體四大皆空——實際上這個肉體生命，是地水火風空五大，屬於身體上的物理性質。骨頭等等以及肉這一類屬於地大，所謂固體的，水大是液體，火大是熱能，風大就是身體流動的這個氣。還有一個是空大，每個細胞中都有空隙，都有氣可以流通，沒有氣流通就會病、會死亡。修、到了四大皆空，這個肉體可以化掉，第一步是感覺沒有「我」的存在，進一步別人看你看不見啦。到達了四大皆空境界，就是道家所講「散而爲氣，聚而成形」。這個氣不是空氣的氣，念頭一動要它凝結攏來，要給你看見或看不見，都可以辦到。不但道家做得到，佛家也做得到。但是道不在這個上面，這只是工夫。當然做到這種工夫也很難，非要至高的定力不可，它的原動力也在這個思想念頭。至於心物一元的形而上道，那完全就是從念頭思想這個路上去的。也就是說，我們坐在這裏入定時，還有沒有知覺？就是這個問題。

現在來討論「定」。不管道家佛家，定有很多種，定中有沒有知覺？如果說入定是無知覺的，這個定沒有用處，又何必修道呢？修成也是一個木頭、石頭。如果說人定時候也有知覺，這個知覺同現在的知覺狀況又如何區別？應該說入 定的時候，知覺不靠這個呼吸了，不靠四大的風大。古人認爲靠風大的關係是個大祕密，所謂散而爲氣聚而成形，這個神通變化怎麼來的呢？在佛家有一句話，顯教沒有，密宗裏頭有，就是「心風得自在」。道家後來把佛家的話改了，說到了最高處心息相依。

什麼叫心息相依？也就是心風得自在。我們這個氣，鼻子呼吸是很粗的；進一步是心肺部分的呼吸；再進一步，普通所謂丹田呼吸，胎息，在肚臍以下；再進一步，息到達足跟，整個地停掉而氣住，不需要呼吸了，脈也極少跳動了。到達這個樣子可以說是「心風得自在」，是心息相依的初步，不是坐在那裏數呼吸。不到氣住脈停，心風不能得自在，心息不能相依。心息相依就是心風自在起用，這纔有一點同類的現象。

這是本身生命同類的道理，把它配合起來用，叫做陰陽相配。心念思想看不見，屬於知覺部分；呼吸比較有感覺。所以我經常跟大家講，修道很簡單，人的生命兩個部分，一個感覺部分，一個知覺部分。你說我氣脈通了，有光啦，看見什麼，見鬼！活見鬼！看見什麼的境界都是屬於感覺部分。能夠把知覺部分、感覺部分完全訓練到空，自在了，修禪定也好，修道也好，初步的基礎纔算有了。自在了以後怎麼辦呢？基礎打好了以後將來再說。這一段我們提出來同類的討論，到這裏爲止。

# 第47-03講 自以爲是的修道

現在我們再看原文，「世間多學士」，就是學問很淵博的人很多。「高妙負良材」，自認爲高明，自認爲很妙，負就是很自負，認爲自己是天下第一的良材。「邂逅不遭遇」，歷史上記載很多，古人多數被騙，把黃金煉成丹藥來喫，想長生不老，但又碰不到明師。「耗火亡資財」，化學的丹爐白修了，最後錢被人騙了，丹也煉不成。「據按依文說，妄以意爲之」，世界上的人都自認很聰明，很有學問，讀古人的丹經、佛經，看到文字就認爲懂了，又根據文字自己做批註。真懂了沒有？沒有懂！我們經常發現，有些同學講佛學真講得好，他懂了沒有？什麼都沒有懂！都是「妄以意爲之」。所以禪宗祖師們講過，「依文解義，三世佛冤」，按照文字自己加以解釋，自以爲都懂了，過去佛、現在佛、未來佛，都在喊冤枉啊！等於西洋人講，耶穌如果再來，看到我們現在流行的《聖經》，他一定氣得把自己再釘到十字架上，說我當時不是這樣說的。佛家道家也是一樣，甚至孔孟之說，後人亂加批註的也很多。

「端緒無因緣，度量失操持」，看了丹經道書自己認爲都有一套，尤其現在，剛學佛修道幾天，就著書立說一大堆。現在的教主、大師們，新興的年輕一代太多了，看起來就犯了「端緒無因緣，度量失操持」的毛病。真正修道的道理連頭緒都沒有摸清楚。「端」就是開頭，「緒」就是條理次序程序，「無因緣」就是說莫名其妙。修道一步有一步的工夫，一點有一點的境界，一層有一層的效率，人身這個小天地，像太陽在天體一樣，也是一分一秒、一步一步地進行，絕不能躐等，不能超過去。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，你做一點工夫效果就是一度。所以要看自己怎麼樣把握。

「搗治羌石膽，雲母及礬磁」，這是講有些修煉外丹的，有人修煉石膽，有些專門修煉雲母，有些專修煉磁鐵，配攏成丹。真的磁鐵是可以入藥的，我講個笑話給你們聽，你們諸位不要亂用啊！有一個朋友血壓高得厲害，中西醫都沒有辦法。我送他一個東西，用帶子綁在肚臍上，綁在腿彎裏，血壓就降下去了。是個什麼呢？我說是我煉了六十年一甲子才煉出來的，他就當寶貝一樣。後來我告訴他實話，只是一百塊錢仙丹而已，就是吸鐵石。吸鐵石用得好是藥，還可以止痛，但是你要曉得分量，如果是一點點痛，一大塊吸鐵石擺上去要命啦！不可以。人體裏頭同南北極一樣，也有磁場，所以這些神仙煉丹，吸鐵石都用得上。吸鐵石是很有用處的，古代萬一縫衣服的針頭斷了，進到血管裏，這時候用吸鐵石把它倒吸出來。還不止如此用處，還可以碾成粉有其他用途，也有鎮定作用。

我們上古的物理數據很多，可是一般人，老祖宗的東西既不看也不懂。所以這些石膽、雲母、礬、磁石也都是藥。明代李時珍是大醫生，也是大藥物學家、醫理學家，花了三十年工夫走遍全國親自實地調查，把中國木本、草本、礦物質、動物的，統統都研究了。他這本《本草綱目》是世界公認的名著，你們要好好念，裏頭有很多的寶貝，很多的偏方，任何一根草一味藥，配合治病都有很多的用處。他花了一輩子的精神，著書傳世想救人的，道家要緊方子的作用，也大部分收錄進去了。

# 第47-04講 外丹不是真丹

「硫黃燒豫章」，硫黃是藥，也是毒藥，豫章即樟木，江西豫章出產硫黃，更盛產樟木。「泥汞相煉飛，鼓鑄五石銅，以之爲輔樞」，泥汞就是水銀，還有銅等等五金八石在爐子中鍛鍊熔化成粉，再把這個粉煉成了丹。我們中藥叫冶煉， 冶煉又叫飛，把固體的東西化成粉，很輕微，都沒有形狀的，纔可以慢慢把它煉成丹。可惜外丹在我們中國失傳了，外丹比內丹還難煉，假設外丹真煉成功了，這麼一點點喫下去你就不要打坐了，你就成仙了，不成仙也成癲啦，癲了就是瘋了！這些是批駁外丹不對。

「雜性不同類，安肯合體居」，這些藥物性能有時是矛盾，相反的，以五金八石來鍛鍊固然成了丹，仍是一個物質的東西。我們的生命不完全靠這個外物質，所以「安肯合體居」，喫到肚子裏也沒有用；就算吃了吸收化掉的話，同我們這個肉體不是同類，也沒有用。大家研究外丹「千舉必萬敗，欲聽反成癡」，所以很多皇帝也煉這個外丹，是僱人去煉，都不成功，煉不成仙。「稚年至白首，中道生狐疑」，從年輕開始學道，學到頭髮都白了，煉到一半自己都不敢相信了。「背道守迷路，出正入邪蹊」，他說這個是背道，不是正道，外丹走到迷路去了，改正歸邪了。

「管窺不廣見，難以揆方來」，他說他們的眼光太小，道家的學識也不夠，在一個竹管裏看天地，所以識見不廣，不知道這個丹究竟是什麼。「僥倖訖不遇，聖人獨知之」，他說一般修道之人，都有僥倖心理，所以禪宗祖師罵人：「你想悟道，先去掉偷心。」什麼叫偷心呢？是偷巧、不老實、不按部就班、玩弄聰明。據我所瞭解，一般人學佛修道都犯偷心，都偷巧，偷巧也就是僥倖。「老師，你告訴我吧!」好像聽了就會。真的告訴了你，你也不會，沒有用。

這一段我們再把朱雲陽祖師的批註念一念，「此節，端破爐火之謬，言一切有形有質者，皆非同類之真也。」真丹是無形無相的，這個要注意了，一般修煉神仙丹藥，硬是以爲八卦丹、維他命一顆下去就對了，其實真的丹是無形無相的。「欲煉還丹」，把生命拉回去返本還源叫還丹，「必須採取藥物」，必須要採長生不老之藥。這個不老之藥，就是我們生命當中「一性一命，本先天無形之妙」，也就是性跟命。老實講我們中文講了半天性命，禪宗把明心見性視爲目標，但是心是什麼？性是什麼？看不見摸不着。道家偏重於修命入性，可是命是什麼你也找不到。你說丹田是命，有人腸子開了刀，腎割了一個也活着的，所以命不全在這有形上面。講到開刀，很多朋友很怕，我說，膽子大些，開吧！有人聽進去了，開完刀多活幾年蠻舒服。有時開不好，那個命該死，中西醫藥都毫無辦法。所以我經常跟學醫的同學講，你以爲醫藥可以救人嗎？醫生醫藥如果真正可以治病的話，世界上就沒有人死啦。醫藥儘管發達，人照死不誤，這個命不是藥物可救的，命該死誰也沒辦法。

# 第47-05講 烹煉 溫養 變化

所以一性一命「喻爲鉛汞，迥非凡砂水銀」，道家把性命比喻爲鉛汞，所以「欲煉還丹，必是安爐立鼎」，修煉還丹，先要安爐子。爐子比喻我們這個身體，也就是鼎。「藥物入爐」，要把藥物投到爐子裏，「用先天真火煉」。道家這裏又來瞞人啦！這個先天真火哪裏找呢？「喻爲爐火，迥非燒茅弄火。還丹工用全資火候」，並不是用柴來做煉還丹的功用，我們修道修長生不老打坐的工夫，最重要是火候。

火候是什麼？等於我們炒菜一樣，同樣的菜，每人都會做，個個味道不同，就是火候問題，廚師的手藝就在火候。有位同學請我到西餐館，據說是國際上最有名的廚師，切了一片牛排很薄，我一喫，那真好！那就是火候。修道火候很難，當靜時要靜，當動時要動。你老是坐着，唸佛啊打坐啊練工夫啊睡覺啊就能成仙嗎？算不定就把你睡死了，得了睡病，沒有動工還不行呢！反之，你老是練氣功運動也不行。所以「還丹工用全資火候」，這八個字要特別注意。

「始而烹煉，既而溫養」，開始做工夫是猛烈的，等於我們煮飯開始要大火，差不多要煮好的時候要細火溫養。「終而變化」，溫養對入定很容易，至於如何求變化就太難了，這是三個階段。我們注意，修道家神仙還丹的工夫，全靠火候。開始第一步大火，到了相當的階段要文火是第二步。這兩步都做到了，第三步你不懂了，就是怎麼求變化。變化難了，也同做菜一樣，本來要半斤肝，你只有三兩也做得成功。有一位朋友很會做菜，隨便什麼，在鍋裏滾兩下拿出來就好喫。這個中間變化之妙，修道也是這樣，這是講原理。這三段工夫完成了，修道還丹，「一粒圓成，脫胎入口，喻爲伏食」，在我們這個生命身體上修煉做工夫，做到了凝結就成功了。所謂凝結，道家叫做結丹，佛家講得定，所謂正定的三昧，那是真正得定，不是打坐閉着眼睛叫入定！真正到那時候，「一粒圓成，脫胎入口」，那硬有吞下去的那個情況。說情況也不對，沒有話可以形容，就是那個樣子，叫做「伏食」，脫胎換骨了，「迥非服餌金石」，並不是喫外藥。「然而金丹大道，萬劫一傳，兼且世人福薄，難逢真師，往往多流於僞術。」道家認爲，你沒有這個根骨，不是這個根器，沒有這個身體稟賦，不能成道的，修死了也沒有用。只有這一輩子種善根，修一切萬善的功德，再投胎來，纔可能培養出來這個根骨。

# 第48-01講 笨人迷外丹

我們繼續朱雲陽祖師的批註，「有等狂夫，自負高材博學，不求真師指授，妄認己意，傳會丹經」，自認見解高的狂妄之士，不求明師指導，妄自牽強附會解釋，「遂以凡藥爲鉛束，以燒煉爲爐火，以服餌爲伏食，既不識端緒，又不知度量。於是廣求五金八石，雜用三黃四神」，現在很多人都喫四神湯；三黃是黃連、大黃、黃芩，清熱瀉下藥。「既非本來同類之物，安肯合體成丹？是猶認魚目以爲珠，望狐兔以生馬也。此等僞術，勢必萬舉萬敗，白首無成。」不是同類之物，永遠修煉不成的。「小則耗損資財，大則喪身失命」，搞得不好會爲此喪命。「似黠而實癡，當疑而反信。此爲守迷背道，出正入邪，不肯自己認錯，轉將錯路指人，遂以管窺蠡測之見，著書立言，貽誤方來。」古人著書，尤其道家佛家著作很慎重，輕易地寫罪過很大，貽誤各方，「塞卻後來途徑，瞎卻後人眼目」。

看到這一代教育的發展，印刷的發達，很多文章，令人看到害怕。我一輩子不敢輕易下筆，所以我親自寫的東西很少，因爲一字之差就很嚴重啊！所以我常常開玩笑，現在真要出一個秦始皇來燒書纔好，有許多書都該燒，實在沒有用，都是污染。「以至人法眼觀之，無半點是處，此輩尚不覺悟，方且欲僥倖於萬一，豈不謬哉。」在得道的人眼中，都是謬誤，這些人自己還認爲已經得道，可以流傳，很嚴重啊！果報不可思議。

「首章指出兩弦真氣」，這一節是結論，「次章獨揭先天金性，三章纔說三性會合，直到還丹入口，位證真人，伏食之旨，已無餘蘊矣。」道家的祕訣，他說在《參同契》已經完全傳給我們了。「但世人惑於旁門燒煉之術，往往假託伏食，而實非同類之真，故此章重言以破其迷。呂公警世詩云：不思還丹本無質，翻餌金石何太愚。引而不發」，呂純陽祖師告訴我們，修煉神仙還丹的大道是無形無相的東西，一般人愛服外丹是太笨啦，他說這個引而不發，呂純陽祖師還沒有完全講完，「其即仙翁破迷之意乎」。

# 第48-02講 《易經》生生不已的道理

## 祖述三聖章第十三

若夫三聖，不過伏羲。始畫八封，效法天地。文王帝之宗，結體演爻辭。夫子庶聖雄，十翼以輔之。三君天所挺，迭興更御時。優劣有步驟，功德不相殊。製作有所踵，推度審分銖。有形易忖量，無兆難慮謀。作事令可法，爲世定此書。

素無前識資，因師覺悟之。皓若褰帷帳，瞋目登高臺。火記六百篇，所趣等不殊。文字鄭重說，世人不熟思。尋度其源流，幽明本共居。竊爲賢者談，曷敢輕爲書。若遂結舌痦，絕道獲罪誅。寫情著竹率，又恐泄天符。猶豫增嘆息，俛仰綴斯愚。陶冶有法度，安能悉陳敷。略述其綱紀，枝條見扶疏。

## 《易經》生生不已的道理

現在回到《參同契》第十三章，這一章後人叫做「祖述 三聖」，三位聖人。朱雲陽真人說，「此章言祖述三聖之易，以闡明大道也。」要修道必須要通三個聖人的《易經》，這個三聖是伏羲、文王、孔子。「若夫三聖，不過伏羲。始畫八卦，效法天地」，《易經》的道理是宇宙生生不已，宇宙是常在的，常在叫做生生不已。我們老祖宗伏羲得了道，效法宇宙生生不已這個法則，構成了一個公式，讓我們認識它，就是《易經》的法則。「文王帝之宗，結體演爻辭」，文王把伏羲畫的八卦加了卦辭；文王的兒子周公，接着父親著了爻辭，把功勞歸到文王。

「夫子庶聖雄，十翼以輔之」，這是講孔子著十翼，翼是翅膀，就是《易經》的翅膀，也就是說有十種著作。「三君天所挺，迭興更御時。優劣有步驟，功德不相殊」，由伏羲到文王到孔子，雖然瞭解的深淺有所不同，它的功德流傳後世是一樣的。「製作有所踵，推度審分銖」，中間的秩序，一分一釐都沒有差。但是學《易經》這個法則還容易，「有形易忖量，無兆難慮謀」，有形相八卦的道理，還算易懂，可是「無兆」是形而上的道，就難瞭解了。

# 第48-03講 火龍真人的自白

「作事令可法，爲世定此書」，這位丹經鼻祖魏真人，他不敢亂著書，但是爲什麼要寫這部丹經呢？是留給後世人修道不要走錯了路，並不是爲了自己出名而作的。魏伯陽真人寫的這本書，真是了不起，要對他頂禮膜拜，這是前無古人，後無來者的著作。後面雖說寫丹經道書的很多，並沒有超出他的範圍。他這裏等於寫一篇自序，「素無前識資，因師覺悟之」，他這部丹經告訴我們修長生不老之道，跳出物質世界得長生之術，在他之前並沒有一個模子可作參考，沒有前輩善知識的數據。他得了明師傳授，明師什麼人沒有講，道家同佛家不同，因尊師而隱掉姓名，他得到明師的傳授悟了道。「皓若褰帷帳，瞋目登高臺」，他說得了明師傳授以後，皓就是白，像是張大眼睛站在高處，拉開那個窗簾子，看到外面一片光明，都看清楚了。

「火記六百篇」，他這本書就叫火記，火龍真人所記的六百篇。說是六百篇有問題，並沒有六百篇。「所趣等不殊」， 趣就是趣向，使我們都懂了修道之路，這個「趣」是相同的，只有一個原理沒有兩樣。「文字鄭重說，世人不熟思」，古今以來仙佛留下來的經典，修仙修道的法則都有了，只是一般人讀書自作聰明，以爲自己懂了，只是文字懂了而已，沒有好好熟思。所以我們說讀道書佛經要萬讀不厭，據我的經驗，每次讀每次理解不同。古人有一句話，「好書不厭百回讀」，就是這個道理。

現在的文章都是短命的文章，尤其報紙上的文章，五分鐘壽命，看完就完了，且錯的東西很多。現在人讀書沒有好好做到儒家所講「博學之，審問之，慎思之，明辨之」。「博學之」等於現在說蒐集資料，什麼都有了；「審問之」，要仔細慎重研究；「慎思之」，還要很謹慎思考、研究；「明辨之」，哪樣是對的，哪個是不對的，這是儒家做學問四大程序，說得很清楚。據我發現，現在教育是普及了，但是學問越來越沒有，乃至讀到研究所，腦袋都是空的。中國也好，外國回來的也好，多數沒有用。我現在老了，也許我們這個像海一樣的代溝太深了。

「尋度其源流，幽明本共居」，他說修道一定要把學理弄清楚，纔好下手做工夫。你要找尋它的源流，搞清楚幽明。明就是光明，幽就是看不見，光明跟黑暗是同源的，陰陽同根的。「竊爲賢者談，曷敢輕爲書」，他很謙虛，他說我寫這 一部著作，給賢者有道德有學問的高明之士看的，使他們懂得修道。不敢說我著書是立言，不敢有這個意思。「若遂結舌痏，絕道獲罪誅」，他說我假如把中國這個超凡入聖的道 的法則不寫下來，如果從我手裏斷了是罪過的，上天也不會答應不流傳下去。但是，「寫情著竹帛，又恐泄天符」，他說我現在要把它寫出來，又怕漏天機。「猶豫增嘆息，俛仰綴斯愚」，他說寫這部書的時候，把神仙丹訣、口訣留下來，考慮了很久，很難過也嘆氣，寫也不對，不寫又不對；寫是有罪，不寫也有罪，真是難辦。「俛仰」，仰頭看天，低頭想想，怎麼辦？

「陶冶有法度，安能悉陳敷」，現在我勉強寫出來，這個修煉，像陶冶陶器、冶煉金屬一樣，把修神仙原則說出來。千古神仙，只能傳口訣，沒有辦法傳火候，所以魏真人說哪裏能夠完全詳細寫出來！「略述其綱紀，枝條見扶疏」，把大概原則、要點只能粗枝大葉地陳述，大家自己去仔細尋找，口訣也都在裏頭了。古人著書不像現在，他把這個序言不着痕跡，插在中間。

# 第48-04講 如何才能還丹

## 還丹法象章第十四

以金爲提防，水入乃優遊。金數十有五，水數亦如之。臨爐定銖兩，五分水有餘。二者以爲真，金重如本初。其土遂不離，二者與之俱。

三物相含受，變化狀若神。下有太陽炁，伏蒸須臾間。先液而後凝，號曰黃輿焉。歲月將欲訖，毀性傷壽年。形體爲灰土，狀若明窗塵。

搗冶併合之，持入赤色門。固塞其際會，務令致完堅。炎火張於下，龍虎聲正勤。始文使可修，終竟武乃成。候視加謹密，審察調寒溫。周旋十二節，節盡更須親。氣索命將絕，體死亡魂魄。色轉更爲紫，赫然稱還丹。粉提以一丸，刀圭最爲神。

## 如何才能還丹

現在魏真人告訴我們最要緊的口訣「還丹法象」，做工夫怎麼樣才能還丹。我們要曉得，在古代，陰陽五行、《易經》八卦都要懂得；《老子》、《莊子》也要清楚，然後纔可以談修行。那個時候沒有佛經，魏伯陽真人著書時，佛教還沒有進入中國，所以你就曉得中國文化之偉大，書中的內容，完全用中國文化陰陽五行這些來講的。但是他修煉的方法，同後來佛法進人中國做工夫的方法一樣，不過表達不同而巳。佛家用九次第定來說明禪定，就是四禪、四空定再加一個滅盡定。滅盡定等於道家的粉碎虛空，以伍柳派慣用的話叫「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛」。還虛還不行，你證到了還是小羅漢，要變成大羅金仙，纔是大阿羅漢。大阿羅漢就是佛啦，要粉碎虛空，空都不要，空也要空掉，這是滅盡定。佛家從四禪八定的次序，來說明用功的過程，不管大小乘的佛法離不開這個原則。四禪八定幾千年來有幾個真修到？初禪都做不到！達到了初禪還談不到還丹。朱雲陽真人的批註就有佛學在裏頭啦，中國後來道家佛家也混合了。

現在看他的原文，原文就很困難，這一段很重要。「以金爲堤防，水入乃優遊」，五行金作堤防，水在內纔不會氾濫流失。「金數十有五，水數亦如之」，金是現象，拿數來講十五，水的數也是一樣十五，兩個十五合起來三十，三十者一月之象。我們國內的大學很可憐，沒有一個真正懂得古天文學和中國曆法的，古天文幾乎要失傳了。古代曆法是曆法，天文是天文，歷律是歷律，律呂是律呂，氣象是氣象， 都是一門一門不同的學問，是由中國天文學來的。中國這一套東西在世界文明史上曾經是最發達的，但那是我們祖宗的，不是我們的。我們這一代中國人交的是白卷，將來在歷史上很難看。

「臨爐定銖兩，五分水有餘」，臨爐等於化學鍋爐一樣，把水和金兩個丟進去煮的時候，「定銖兩」是多少斤水，多少斤金放下去。「五分水有餘」，爲什麼用五分水呀？兩樣各一半，「二者以爲真，金重如本初」，這兩樣就是金和水，這兩者配好就變成金丹。「金重如本初」，最後煉成功了，黃金原來多重就仍然有多重。「其土遂不離」，四象五行都不離中央戊己之土。「二者與之俱」，青年同學們看道書念丹經，你們想修道嗎？想學靜坐長生不老，都在裏頭，你去看吧！豈止是天書，比地書都難讀，不曉得講些什麼。你說打坐、修道同這些有什麼關係呀？嘿！絕對有關係。

# 第48-05講 金丹的真種

現在我們先把原文放下，看看朱雲陽真人的批註再回轉來討論。「此節言金水二炁，爲金丹之真種也」，這一章完全講我們後天生命這個肉體，都跟着五行變化。「金水二炁」，這個要搞清楚，我給大家講過的，肺屬金，腎屬水，肝屬木，心臟屬火，脾胃屬土，這是有形的。無形的呢？性，佛家講是以心做代號；命用水做代號。你們學鍼灸、學醫的，這些非要搞清楚不可。還不止這一點，譬如在座的有些人大便不通，拼命喫瀉藥，我說不要喫藥啦！教你們做一些工夫，在身上搞幾下就通了。再不然不喫瀉藥，喫清肺理氣的藥下去，包你就通了。什麼道理呢？你們要注意，呼吸系統包括氣，肺與大腸相表裏，大便祕結是肺氣不對。大便平素多而稀，也是肺有問題。心臟與小腸相表裏，肝與膽相表裏，都要懂。你說肝有病，有時不一定治肝，懂得最高醫理的，膽的藥一下去，肝就好了。有時候發現膽結石，西醫要開刀，在中醫真懂得的人，不管你的膽，先把你肝的功能健全起來，因爲它兩個相表裏。所以這些一內一外都要搞通。

那麼「金水二炁」也是這樣。所以腎爲肺之子，肺爲腎之母。換句話說，你元氣不夠，腎水就虧損了。有些中醫常常講些嚇死人的話，都是造口業，說你腎虧呀！一聽好像是房事過度而腎虧。中醫所說的腎，主管腦，腦下垂體荷爾蒙不夠就是因爲腎。荷爾蒙有兩百多種，一般聽到荷爾蒙好像跟男女性關係混在一起了。所以不懂中醫，不通西醫，都在那裏亂說。其實讀書過度，腦神經衰弱也會腎虧，所以聽到腎虧不要嚇得要死，他可能是指腦，高明醫師要你補腦。所以有時候腦神經思想過度，讀書太用功，憂愁太多，胃會出毛病，是腦神經影響的胃病；還有性生活不節制，胃也會出毛病。中醫講望聞問切，眼睛一看就曉得他的病因，所以修道不那麼簡單。

# 第49-01講 還丹——金一半水一半

這是很重要的一章啊，所謂「還丹法象」，這個能長生不死之藥，脫胎換骨之藥，叫做「丹」。但是這個不是外來的東西，是我們本來有的，「還」就是返回來，找到我們自己本有的長生不死之藥，兩個觀念合起來稱爲「還丹」。上一次我們把原文念過了，我們找重點再念一遍。這兩節的解釋都很重要，之所以不能放過，因爲這一段是講修道，所謂神仙丹法，以及現在流行講的什麼任督二脈、奇經八脈，乃至密宗講的三脈七輪等等，究竟怎麼樣纔算真正通，重點都在這一章。

這個原文「以金爲堤防，水入乃優遊，金數十有五，水數亦如之」，都是要把握五行的道理，大家五行不熟，研究起來比較難受。黃金的數目爲什麼十五，水的數目又是十五，這是什麼意思？「臨爐定銖兩，五分水有餘」，這個臨爐就是煮飯一樣，如化學鍋爐一樣，到那個時候最重要的是分量要搞清楚，都是一半一半，各爲五分。要研究《參同契》首先要懂得《易經》、《河圖洛書》，這個是《易經》的象與數的關係。後天八卦每卦數字對面卦相加爲十，是兩個數合攏來就叫合十。佛教及印度的禮貌，兩手合掌叫做合十，也是這樣來的。我們中國的土話，合適不合適，也就是這個合十不合十。所以，「五分水有餘」也是講這個合十的道理。

「二者以爲真，金重如本初」，這兩種都合十了，合攏來就是我們生命的金性，生命的真諦。那麼金水兩個數字，「金重如本初」，金性就代表天地萬有生命的自性，回到本來面目，本來現狀。「其土遂不離，二者與之俱」，他這一段都是用五行講的，我想原文不加討論。下面看朱雲陽真人的批註，發揮得更清楚，比較容易瞭解。上次講得匆忙，我們從頭再看批註文。「此節言金水二炁，爲金丹之真種也」，這句話我們有得討論啦，他講還丹這一步的工夫，完全是講金水兩個炁。「二炁」是我們生命修道還丹的真正種子，這些種子拿到就脫胎換骨了。

現在先討論金水，金水是五行的代表，上次我們提到過，拿人體來講，肺氣屬金，腎氣屬水。說到「金水二炁」， 由我們鼻子進來的氣到呼吸系統，這個後天有形之氣屬於金氣；腎氣是水氣，上次也提到過，我們借用現在醫學的話來比喻，不能執著，這種液體的水氣生精，是說精氣充足，這是有形的。

金另外代表無形的，就是人性的本來堅固不動光明清淨，心中沒有妄想、雜念，像佛家經常說光明清淨。在自己人性恢復到嬰兒的狀態，在一片光明清淨中，那個就是金這個現象，是無形的。這時我們生命裏各種機能，每個細胞都有水氣上升的現象。在心念如如不動的時候就有這一點作用。「金水二炁」，在還丹的時候，也是這樣。鼻子呼吸的氣由粗變細，由細變微弱，變到好像停止呼吸，那麼金性堤防堅固了。所以這個原文「以金爲堤防」，就是呼吸氣不動了，雜念亂想也不動了，就像打好一個堤防一樣，堤防也就是內外隔絕了。

工夫做到把一切外緣停止，內在呼吸也可以寧靜了，等於停止了，這時堤防築起來了。達摩祖師不叫堤防，他說此心有如牆壁，牆壁隔絕了內外，外面打不進來，裏面也沒有動念向外跑。內外也是個比喻，不要以肉體爲標準，認爲閉着眼睛是「以內」，開着眼睛是「以外」，那就錯啦；要體會所謂「大而無外，小而無內」的這個內外。

雖然此時心如牆壁，達摩祖師講這樣並不是道，只是 「可以入道」，纔有資格入道，也就是道家所講的還丹，纔開始返還，這纔是真的堤防。道家用古代方法比喻，爐子裏火力夠了，水變成蒸汽，這是我們內部的東西，這個蒸汽就是道家所謂煉精化氣，煉氣化神這個階段。他說這個就叫做水。

「蓋還丹妙用，徹始徹終，只此金水二物」，朱雲陽真人說我們修到返老還童、長生不死、脫胎換骨，從始到終只是金水兩樣東西。有些道書只寫一個「些」字，拆開了就是 「此二」。

# 第49-02講 建爐 採藥 火候

「建之即爲爐鼎，採之即爲藥物，烹之即爲火候」，三個階段都有它的變化，但名稱不同。當「金水二炁」開始迴轉還丹的時候，我們這個生命本來回轉的現象，叫做建立爐鼎，爐火起了上面有個鼎。我們打坐做工夫，達到架起爐鼎還不算數，一定要達到還丹這個現象。等於我們在鍋裏熬藥一樣，這個藥起了作用，把它把握住，就變成丹藥，喫下去長生不死。喫下去還不行，等於我們飯菜喫下去了，在肚子裏還有化學作用。所以由採、煉到伏食，慢慢的一切一切都要像熬藥一樣煮，烹是小火煮，這完全靠火候。像煮飯做菜一樣有大火、小火的工夫區別。

所以我們再三講，道家可以傳你口訣，沒有辦法傳你火、候。一切 都依賴老師是靠不住的，那你永遠做不成。火候只有自己去領悟，所謂意會心傳，也許你超過老師，工夫火候調整得比他還好。這完全靠個人，不是老師們不教，是沒有 辦法教的。在佛學禪宗的修持，叫做「知時知量」。等於喫飯，要喫幾口才飽，只有自己知道，只有自己清楚。

現在講了「金水二炁」還丹，爐鼎、藥物、火候三步，最要緊的工夫都在這個上面，每一步驟現象不同，層次不同，名稱不同，作用不同，靠你的聰明智慧才能瞭解。修道不是呆板的，說我光要做工夫不想求理論，你不會成功；光靠你學問好理論懂了，工夫不到也不會成功，所以很難。

除了架爐鼎、採藥物、懂火候以外，「乃至抽添運用，脫胎神化，無不在此」，其間何時「抽」減火力，何時「添」加，重點都在此。譬如我們學佛的人，打坐的時候要心念清淨，真到心念清淨——空的時候，又不能太過了，太過於空與清淨，會出毛病的。所以止觀，有止有觀，這就是定，到了某一個境界，你要有慧力的觀察，就是這個道理。

這個抽添運用之妙，就像嶽飛講用兵，「運用之妙存乎一心」，就在於個人，神仙也沒有辦法幫你，他只能傳你方法。譬如我們修道也要爲健康而運動，動靜之間如何抽添運用，不能說光盤腿打坐就好，或光練拳就好，其中的抽添運用非常之妙。再進一步「脫胎神化」，是講脫胎換骨。我們這個肉體是假的，道家有一句話，「借假修真」，借這個肉體變化修道。後來宋明理學家也學了這個東西，學了靜坐方法，是偷用佛家、道家的，又把所有東西改變名稱，脫胎換骨叫做變化氣質。理學也不是空口說白話，氣質是具體的，不只是抽象的形容詞，一個人的氣質真能夠變化，就有一點脫胎換骨的味道了。這是很難的，譬如愛說話的人變成少說話，愛用腦筋的人變成寧靜，這些都是氣質的變化，脫胎就是氣質變化。

變化了以後還不算到達神化之境，這個神化就是「跳出三界外，不在五行中」。我只能向諸位講，我站在學理的立場，研究數十年之經驗，世界上確有此事。千萬億人學這個道，但真學成功很難，不是沒有，不是這個東西騙人，這是個科學，所以我叫它是生命的科學。但是它不像物質科學，不像研究金銀銅鐵物質的東西；這個是迴轉來研究自己，自己本身就是化學的藥品，就是物理的工具，所以做起來就更難。我常說人可以征服天下，但不能征服自己；征服了自己的人就是聖人，就是得道的人。除了仙佛以外，人是不能征服自己的。

# 第49-03講 堤防須先建

「然學道之士，當知所先後，未有堤防不立，而得金水之用者也。」因此修道家的人，包括學佛修道都一樣，生命的真諦，借用西方哲學的話，真理只有一個，有兩個就不叫真理。所以佛家也叫不二法門，不二就是一個。每一個教主，地區、時代、對象不同，所表達的名稱不同，講的話不同而已。所以學道的，籠統一句叫學道，當「知所先後」。《大學》中有一句「知所先後，則近道矣」，也是講這個道理。修到哪一步也同火候有關，哪個在先，哪個在後，都有關係。

現在教我們怎麼建立這個堤防，達到內外隔絕。譬如大家打坐，唸佛也好修道也好，儘管修持很多年，堤防建立不起來。有時坐在那裏，外面人一跟你講話，或外境界一動，你就跟着動，沒有堤防隔住。所以「心如牆壁，可以人道」，做不到，就是堤防沒有建立。堤防沒有建立，就像鍋爐漏水，你永遠煮不成東西，所以佛家稱做「有漏之因」。那個達摩祖師，梁武帝問他佛法，認爲學佛修道建廟子，以帝王之尊來做出家人的事情很了不起。但是達摩祖師給他一個釘子碰，說此乃人天小果，有漏之因，真用之修道沒有用，只是做功德有用，死後會昇天，來生的福報會更大，是有漏之因；修道是修無漏之果，他說你這個因同果兩個不對。

有許多人，包括我們在內，一輩子喜歡修道，也一輩子離不開世法。有些人最好皇帝也能做，又做官又發財，家庭好兒女好，樣樣好。父爲宰相子封侯，我在堂前蹺起腿，最好是這樣。來修道的都是有這種想法，然後又要吹牛救世救人，又想自己修道，他永遠不會成功，就是因爲自己心的堤防沒有打好。所以魏伯陽真人這個原文「以金爲堤防」，非常重要。下面解釋什麼是金。

# 第49-04講 喚醒沉睡的靈蛇

「坎中之金，本伏處而在內」，這完全是用陰陽五行八卦來解說的。學過《易經》就曉得，「離中虛，坎中滿」，坎卦上爻、下爻都是陰，中間一爻是陽（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed6.png），所以叫「坎中滿」。所謂「坎中之金」又怎麼講呢？按照五行的道理，金生水，所以坎中之金是水中金。你們學過算命的曉得除了納甲，還有納音，甲子、乙丑是海中金，所以六十納甲以及納音，並不是偶然的，大家如果把它參透了，那是最好的一部生命科學，包括了物理、化學。把這些所謂陰陽變化弄清楚了，你算八字差不多有點把握了。

我們世界上有水裏金、沙中金、礦中金，還有別的各種金。坎水裏有金，這是什麼道理呢？在我們身體上坎中之金，爲水中的金，就是說腰部以下，因爲下部生命屬坎卦。不管男女，這個裏頭有金，這個金是堅固、顛撲不破的，不死之藥就在裏頭。因爲我們欲界的生命，譬如人，是從人體下部出生，下部屬於海、屬於水。密宗、瑜伽也那麼講，這個生命在海底。普通人沒有經過修煉，這個海中金永遠沒有發起過，只是跟着愛慾兩性關係向下流走了。就是所謂進入陰門去了，進入地界去了，不能上升到陽門，不能昇天，不能昇華。至於這個裏頭的金，人死了就沒有了。

說金「本伏處而在內」，這個「伏」字注意呀，埋伏在那裏，始終沒有抬起頭來過。所以印度的瑜伽畫一條蛇叫做靈蛇。中國道家則畫一隻烏龜一條蛇。這條靈蛇永遠埋伏在那裏，昏沉在那裏，如果抬起頭來，這個生命就變了。

所以坎中之金，「本伏處而在內」，「然內者不可不出」，我們修道就是把本身裏頭本有之藥引發出來，就叫還丹。可惜我們普通人，佛家叫凡夫，平凡地活着，平凡地死去，一生未能把本身的藥引發出來。還丹就是要把坎中之金引出來，自己必須要把海底這個東西釣出來，就是「然內者不可不出」。釣出的方法很多，道家、密宗就是用盡辦法，要把生命這個東西釣出來。平常它伏在海底，有時做壞事，其實做壞事它也在睡覺，它始終沒有清醒過，它一清醒你就成仙成佛，長生不死了。

# 第49-05講 防止外泄的堤

「金丹作用，必須先立堤防，牢鎮六門，元氣方不外泄」，眼耳鼻舌身意都不動，六根與外界斷絕，就是達摩祖師的話，這個時候，「心如牆壁」。堤防建立了，「牢鎮六門」，不受外界任何一點誘惑。真正修道的人，到這個時候很無情的，死了人都不管，也聽不見，天塌下來都不管，才能「元氣方不外泄」，就看你能不能做到「牢鎮六門」。有同學剛纔報告，做不到無念。你光在無念上下工夫沒有用，想做到無唸的這個意念就在裏頭沒有「鎮牢」嘛！你老想空，老想無念，老想有一個境界，你把六門中的「意」門開得那麼大，慾念那麼大，又想成仙，又想悟道，又想入定，又想證到菩提，然後搞一大堆金丹，你的心都在外漏，都是有漏之因。所以我們講，你上座就上座，把六根關閉了，「牢鎮六門，元氣方不外泄」。

「離中之水，易氾濫而在外」，前面講坎中之金，就是水中之金，先講什麼叫水中之金，水的意思是流動性大，就像我們六根門頭都向外流走了。你把六根門頭封鎖不動，不向外流，中間寂然不動，就是建立了水中之金。他先講這一段，再解釋「離中之水」，就是火裏的水。離卦代表太陽，代表火，在我們身體上代表眼睛。離中虛，中間是空的，在肉體的內部代表心臟。火裏頭的水，容易氾濫，就是容易漲起來向外流。「然外者不可不入」，火中的水就是我們的念，慾念容易向外流。離是火，火代表生命的火花，男女青春期生命火花越大，慾念越容易氾濫；精力越旺，離中之水越氾濫，越以發泄爲痛快。修道並不是壓制的，是昇華的，能夠昇華的話，那比凡夫追求的欲還更快樂。所以這個氾濫是向外的，但「外者不可不入」，不然怎麼能昇華回來證入內在!

「況堤防既立，不許氾濫」，所以堤防打好以後，使它不能向外氾濫，不向外流了。這個不是普通的精蟲卵髒，是指「真精」。到那個時候有境界的，內在可看到它的光明威赫。「真精無復走漏」，開眼閉眼曉得身體內部發亮光，不是太 陽、月亮、電燈的光，是自己曉得亮，那個「真精」威光赫赫，自然不走漏了。「自然優遊入爐」，是很自然的，不是說練氣功，什麼外丹功、內丹功，什麼蛤蟆功，現

# 第50-01講 水火土互涵

前面講到朱雲陽真人解釋坎中之金同離中之水的道理，這些都是形容詞。「故曰，以金爲堤防」，金者代表性，這個性就是本性；「水入乃優遊」，這兩句原文他都解釋了，還沒有完。他說「金水兩物之中，本藏戊己二土」，這完全是陰陽五行了，金跟水這兩樣東西里頭還有土，你們如果學過陰陽五行算命的就知道，子、醜、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，十二地支中的「子」，單癸水，只有癸水。 地支一個字之中有時包括一樣，有時二樣三樣。所以學算命只曉得背，沒有研究爲什麼子之中只有水。譬如到醜，其中就有水、金、土三樣，就是癸辛巳。這是什麼理由？光靠會背去算命，算命不要亂說，會害死人的，有時是造口業啊！依我觀察幾十年，玩這套的人結果都不大好，就是口業造得太多了。

「土之生數得五，成數得 十」，這要懂得《河洛理數》 了，天一生水，地二生火等等。土數屬於五，五數是中間數，得其中。戊己兩個土合起來，都有一半，都有五，兩個五合起來叫做合十。兩個土就合成十，陰陽家的專門名稱叫做納甲，學《易經》陰陽要懂得納甲的道理。「坎中之金納戊」，坎是水，水裏的金，金裏包含了戊土的作用。這是中國原始的文化，世界上最古老的一種物理學、一種化學，發明很久了。英國人李約瑟著的《中國科學發展史》，就對中國的古老科學非常推崇，認爲是很了不起的東西。現在大家不曉得向科學方面研究，光向算命上鑽，算那些不可知的，騙不了人，只好騙鬼。實際上都是科學的道理，也就是佛學 《華嚴經》所說的，重重無盡法界的道理。拿《易經》來說，萬物各有一陰陽，每一陰陽中間又自然形成了一個太極。萬物各有一太極，各有一天地，重重無盡的天地。所以「坎中 之金納戊」，你看這就是三重關係了，「是得其十數之五也」，這也叫做得到十數的一半。「離中之水納己」，就是火中之水有己，戊己都屬於土，「是亦得其十數之五也」，也得到五。「二土合而成圭」，這戊己二土合攏來成圭字。圭是古代最名貴的一種器皿，漢唐叫朝笏，朝笏是由圭變來的。我們普通文學上用的叫「圭臬」，至高無上，代表神聖的標準。

# 第50-02講 金水神氣須調和

「兩弦之炁，恰好圓足」，兩弦我們知道，上半月下半月恰好圓滿，這還是說理論說原理。「故曰，金數十有五，水數亦如之，堤防既立，方及臨爐之用」，這兩個一半都建立了，建立身心兩方面，工夫做到了心念絕對清淨，呼吸絕對地迴轉，就凝止了。呼吸屬於生理方面，我們這個四大之身的生命是什麼？是氣，就是風大，一口氣不來，人就沒有用了，所以這個肉體的生命在於氣。氣不是呼吸，這個呼吸的氣，是氣的第三重的外形，修道必須要把這個生命的氣迴轉來，所以叫做「元」。如此一來思想清淨，沒有妄念了，歸到那個清淨境界叫做「元神」。神與氣是兩個半個還在講戀愛，還沒有結合，不過兩個已經把堤防建立了。「方及臨爐之用」，就要到鍋爐裏頭化了。

「臨爐配合，仍舊是金水二物」，修道到後來，神與氣兩個結合了，就是心息相依，但是其中過程極爲細微。「但銖兩分數，纖毫不可差錯」，要注意啊！這個時候做工夫，要非常謹慎。像天台宗六妙門入手數息觀，一呼一吸加數字， 中間還有很多方法，他們打起坐來，呼吸數了一千次，變成在練氣功了。呼吸是生滅法，進來一定出去，出去一定進來，你數一萬息同你什麼相干呢？還是那一口氣的來回。

究竟爲什麼要數息呢？那是調整，臨時用的。一般學者不瞭解，你看宋朝陸放翁這個名詩人，「一坐數千息」，那有什麼用？陸放翁活到七八十歲，總算是長命。但是我相信他不數息也可以活那麼長。他這裏是說有些人光練氣，不曉得管心念，偏了；有些人光念佛或者觀心，不練氣，身體調整不好，也是偏了，修了一輩子也沒有用。借用道家的話，單修性不修命沒有用；光練身體修氣，不修性也沒有用。現在這裏不叫性、命，把它改個名稱叫神、氣二者，這兩個也是代名詞。

「真水真金，二者須要適均」，金和水要調和得好，就是火候了。有許多年輕人要學禪宗，以爲禪宗不講工夫，我說禪宗語錄你都懂了嗎？連中文都讀不通、寫不好，你還讀懂語錄？譬如說禪宗臨濟祖師講四料簡，曹洞宗叫五位君臣，同道家講這個「銖兩分數，纖毫不可差錯」是一樣的。所以臨濟祖師說，有時讓主做賓，有時讓主做主，賓主二者也就是這兩樣東西，都是做工夫境界，不是那麼簡單。修道也好，禪宗也好，處處講究工夫，但是一般人不懂。

# 第50-03講 調和神氣的真意

「不可太過，亦不可不及。故水止於五分，當防其有餘而氾濫，不可太過也。」水太多了也不行，漫出來就是太過。有些中老年人去學什麼內丹功、蛤蟆功，現在牛功馬功都有了，我說你會出毛病的，因爲他練得太過啦！練太極拳也好，少林拳也好，太過了非出毛病不可。練得不及或不夠，也沒有用。修道也一樣，要防真氣的走漏，漏丹氾濫會出毛病。金也是這樣，念頭要它清淨，完全不動了，變成白癡也不對。

「金亦須五分，當重如原初之銖兩」，要剛到合十，「不可不及也。金水二者，既得其真」，要得到真的境界，「自有真土，調和其間」。我講過的，真土就是真意，真意不是妄想也不是執著也不是念頭，是自然知道。你們千萬不要拿西方哲學家的話，說那是直覺！那不是直覺，因爲直覺還是意識境界。真土是自然而知的，就是《中庸》所講的「不勉而中，不思而得」，不要用心就到了，應該怎麼樣，自己就曉得把握，「調和其間」是這個道理。

「蓋離中納己，其五分之水，即己土也。」有意無意之間就把握住了。「坎中納戊」，這是納甲，「其五分之金，即戊土也。舉金水二物，而真土在其中矣」，這還是講理論。「及至戊己二土，會入中央，亦適得五分本數」，在有念與無念之間，拿佛家來講，空嘛不是空，有嘛不是有，無念怎麼是有呢？這是「戊己二土，會入中央」，在中間結合不動了。拿佛家的方式講，禪宗百丈禪師曾講的「靈光獨耀，迥脫根塵」，就有這個味道。這就是「戊己二土，會入中央」，如如不動。這個時候不管下座不下座，你要離開那個境界也離不開啦，這就是道家講的工夫來找你。

這個叫做「三家相會，恰圓三五之數」，三家就是神、氣、意，後來也叫做精、氣、神。因爲這個神和氣平常合不攏來的，我們這個思想和呼吸兩個配不起來的，對不對？人在呼吸，思想也在想，兩個各自行動。到要結合時，中間有個媒人黃婆，就是真意，所以要三家結合在一起，結果搞採補的人就把它變成真實事情啦。實際上它只是個形容，要男女雙方見面，中間要有個拉線的罷了。所以《參同契》的原文說，「其土遂不離」，真意不動，這個真意是非空非有，即空即有。「二者與之俱」，神與氣跟着這個真意也不動了，這個叫做得定。拿佛家來講就是禪定。真正的「繫心一緣」， 一心不亂，真得定了。

# 第50-04講 把精與神修回來

「三五之義，出於河圖」，這個道理，這個哲學的法則出在《易經》的河圖。河圖東南西北四方有黑點白點，「東三南二」，東面三點，南面二點，「木火爲侶」，木跟火兩個互相爲侶。人生的苦境界在這裏要搞清楚，你看兩夫妻多恩愛啊，但夫妻是木火伴侶，所以結婚一定吵架的。「北一西四，金水爲朋」，北方一就是水，西方四屬金。「此處但舉金水，而不及木火者」，爲什麼不談木火兩個字呢？「蓋以金水爲精魄，如人之形。木火爲神魂，如人之影。」五行的木屬肝，火是心臟。木火就是我們的神魂，金水就是我們的精魄。

魂是看不見的，我們的思想睡着時就變成魂，死後也變成魂，有作用而無形無相，所以沒有肉體就看不見了。魄是有作用有形相，像年輕陽氣就盛，到了老年精魄都散了，眼神也發白了，但是神魂還沒有散。按照《易經》的卦象，這是到了第七變，叫遊魂卦。雖然身體還活着，而神魂遊於虛無之間，這個靈魂快要到土地那邊去了。神魂如人之影，這個影不是我們燈光下的影，是思想上有個影像，等於我們形體上的影子。生命的精魄，精與神是可以修回來的，道家的工夫了不起就在這個地方，這是別家所沒有的，是中國文化特殊的地方。

「形動則影隨，寸步不離，木火之於金水亦然，精魄既合同而化」，你精神魂魄歸到一起而起變化，「神魂亦與之俱妙矣」，只要把神氣凝住，念頭思想就不必管了，妄念自然沒有了，真如正念也自然來了。道家走的是這個路子，而佛家光在那個念上打主意，搞了半天定不下去，因爲氣抓不住。道家是在神、氣上打主意，神氣拴住了，等於把情人抓住了，對方就非回來不可。佛家、道家、顯教、密宗，各有各的長處，應用之妙在乎一心，就是火候。工夫難做就在火候，火候嘛，只能講到這裏啦！「此金丹造化之妙也」，這還是講原理，解釋原理。

# 第50-05講 工夫境界的變化

下節講工夫的境界，我們回到老祖師的原文，「三物相含受，變化狀若神」，三樣東西合攏來，這個裏頭變化多啦，神妙不可測。下面把境界告訴我們，千古丹經都明白地說了，自己要做工夫的話，這些句子一輩子隨時要看的，那豈止千遍萬遍，你慢慢就悟出工夫，悟出道了。「下有太陽炁，伏蒸須臾間」，到這個時候，下面有朝陽出海那個現象，大地光明起來，整個地球由冷變成暖和了。在佛學四加行就是得煖，在密宗就叫拙火，指真的拙火，不是丹田、海底、腸子發燙叫拙火。這時的得煖境界，剎那之間它就來啦。「先液而後凝」，這個時候變成真液，從頭頂下來，佛家叫做甘露灌頂，清涼甘甜的水液從頭頂源源而來，所以朱熹有句詩，「爲有源頭活水來」。這個時候先是液體而後凝結，「號曰黃輿焉」，黃是地，輿是意志，天地玄黃之象，大地黃昏之象，有這個境界。

「歲月將欲訖，毀性傷壽年」，他說這個東西在人體上，是我們生命本來的，不曉得修行的人，年齡到了人性也散了，精神也沒有了，一天到晚莫名其妙，「傷壽年」就是要死了。「形體爲灰土，狀若明窗塵」，死後化爲灰塵，你這個肉體壞了，靈魂這個東西就走了，走了像「明窗塵」，形容得很妙。什麼叫「明窗塵」？太陽照過窗子時，房間裏頭本來看不見灰塵的，太陽光一照就看到了，靈魂隱隱約約飛走，像窗塵一樣，形容得非常妙。

我們看朱雲陽真人的註解，「此節言坎離交會，金丹之法象也。」他說這一節就告訴我們什麼是真正做工夫修道。由於別的道書直接寫男女交媾，因此有的人就搞錯了，把道家變成另外的法門了。其實坎是水，離是火，這個「坎離交會」就是水火相會。火是心中之念頭，也就是龍；水就是老虎，這個老虎要下山喫人，做世間男女的欲事，青龍這個念頭是把握不住水這個老虎的。

「金水兩弦之炁，得真土以含育之，是爲三物一家」，調和三家見面，在道家叫做三物一家。三家一結攏來，就要結丹，學佛的人真正得定，叫做入三昧。「其中自生變化之狀」，這個中間有種種變化，「而神明不測矣」。身體內部變化了，心理境界上也變化了，變化太大了，所以有人不敢打坐，怕走火入魔。你還有資格走火入魔嗎？你本來就是魔嘛！

在這個時候注意啦，「蓋前後堤防既已完固，不容絲毫走漏」，但是不要怕，百日築基，六根不動了，什麼境界來都不管了。看見等於沒有看見，聽見等於沒有聽見，這個時候不能走漏啊！這個走漏不是指漏丹，是什麼漏呢？我們凡夫六根都在漏，眼睛老花看不見，眼神漏完了，耳朵聽不見，耳神漏完了。不過，當堤防巳完固時，「不容絲毫走漏」，叫做不漏。這個境界完全告訴你了，所以非要反覆讀不可。

「爐中真炁，自然發生」，爐中就是我們這個身體，鍋爐一樣。這個時候，什麼奇經八脈、三脈七輪自然打通，一下子自然來的。氣脈真打通了，骨節變得同嬰兒一樣柔軟，到了身輕如葉的境界。所以說真氣發生，氣脈才完全打通，現 在把祕密給大家講，這時這個氣脈真正通了。

# 第50-06講 回覆純陽之體後如何

「然後抽坎中之陽，填離中之陰」，離是火，也是心念，離中虛（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed3.png）、取坎（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed6.png)中一點真陽之，填離中一點真陰，這就成了純陽之體的乾卦(http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed1.png)。返本還源，純陽，光明、清淨、圓滿。所以到這個時候是真發生，然後是火候工夫了，到那一步自己曉得。火候太過沒有用，氣會衝出來; 如果不夠，你就「抽坎中之陽，填離中之陰」。

這個時候怎麼辦？「北海中太陽真火，燻蒸上騰，須臾之間，離宮真水應之。」老實告訴你就是丹田以下海底的太陽真火，這個拙火發動了。那天講過，拙火也就是靈熱發動。同時上面的真水下來甘露灌頂，很自然的，不要去想它，有一念一動都不是實在的，所以不要動念，這個生命的功能自然來了。

「先時化爲白液」，你睜着眼睛自己都曉得這一步，放光啦，道書形容爲白液，變成水漿那個顏色；「後乃凝而至堅」，所以水火既濟了。密宗修法也告訴你，這一結合變成一個東西，叫丹頭一點。可是你不要把它當成一個實際的，但是也不是不實際！你會說，這麼說叫我怎麼懂？本來你就不懂，你不是神仙，到了神仙境界你就懂啦！「兩者交會於黃房」，上下交會在中宮，有交會感，得大樂。「運旋不停，有黃輿之象」，這個裏頭旋轉得厲害，你會知道，你打坐在那裏天翻地覆，你會嚇死。所以修道要不怕死纔行，這個境界，膽子小的就下座了來問老師，那就完了，永遠修不成。平常道理已經懂了，這個時候靠自己指揮。

「所謂嬰兒奼女齊齊出，卻被黃婆引入室也。」這是形容入室很隱蔽，拿現在講太黃，道家常講到黃色地方，他說這個時候等於娶老婆的要派車來接那位小姐了。過去是拿轎子來接。接到這位小姐上轎，男女兩個人洞房了，有這樣一個 結合的象徵。那完全是洞房花燭夜，金榜題名時，就是人生得意之狀，有這個味道。這個時候是嬰兒奼女兩個見面了，神與氣結合，被黃婆引入室，是真意把它結合攏來。這個時候另一種生命在結合後要開始了，你看這個生命多奇妙啊！

「然此兩物未交之前」，在兩個沒有結合沒有交媾之前，「當以真意合之」，真意若有若無，以己知之性來引導，稍稍留一點意。說小心留意是修道做工夫的話，做工夫的火候，一個人哪能把意留住！一天到晚胡思亂想，意能留住就差不 多了。「兩物既交之後」，兩夫妻交合以後，「又當以真意守之」，這個就叫定了。「一點陽炁，斂入厚土中，生機轉爲殺機」，他說到這個時候，要真意守住這點真陽之氣，「斂入厚土之中」，凝結了，收斂了，這個時候就算想起妄想，一個念頭也起不來了。「生機」是本來生生不已，我們這個思想本來是亂跑，這時要起一個念頭起不來，不過「生機」久了也要殺死。

所以道家說，若要人不死先要死個人，並不是叫你真死，是把念頭打死。學佛的人打七，「打得念頭死」，念頭打死了，「方得法身生」，那個不生不死的法身才起來。這個生命，這個時候「生機轉爲殺機」，所有念頭都死了，「譬若窮冬之際？萬物剝落而歸根」，就像冬天到來，外界是一片蕭瑟的氣象，所有的一切生命內斂，「故曰，歲月將欲訖，毀性傷壽年」。這一段朱真人講得很明白啦，是很重要的修道還丹的工夫。青年同學們聽是聽了，聽了沒有用，連我都不懂，我只是講書的。你們聽了不要出去吹，然後又傳人家的道，害死人不償命，將來下地獄去。所以這個不可以騙人，修道不可以未得言得，未證言證，那是大犯禁戒的，在道家叫罪犯天條，不得了的。

# 第51-01講 氣脈真通時的現象

我們繼續看批註，這是很重要的。上次講到如何是真正的「坎離交會」，道家所謂結丹的現象。不管學佛學道、顯教密宗，我們要研究人的生命，超越現實，進而永恆掌握自己的生命，除了這個路線以外，沒有第二條路。也許我的觀念不一定對，希望大家注意，儘管表達方式不同，如佛教得定，密宗的各種成就，如果分類來說，都有它的道理。但是代表形而上的「性」和形而下的「命」，兩個真正地結合爲一，返本還源，這個路線是必然而呆板的。這也就是身心結合，精神和生理混合爲一的修煉。這等於說真理只有一個，沒有差別。道家用中國文化的術語，叫它做「坎離交會結金丹」。

由於道家與密宗的影響，現在很流行講氣脈，氣脈怎麼樣纔是真正的通呢？就是前面說的三家會合。許多人是在身上搞感覺狀態，認爲氣走到那裏，像蟲爬一樣，有股東西在動，或者發燒等等是氣脈通了，但都不是，那隻能叫「凡氣通」。這個名稱是我創造的，意思就是感覺狀態，比普通感覺加強了一些，但不是真正的氣脈通。現在這一段很重要，是講氣脈真正通了，就是這個時候，乃至密宗講所謂中脈，也在這個時候通了。他把這個境界、工夫程序，都在這裏告訴了我們。

「初時神入炁中，寂然不動，似乎槁木死灰」，真正得定的那種情形，神進入炁裏，像裝香腸一樣，把肉裝進來了。這是比喻，不是很妥當，只表示兩個東西混合了。這個神代表我們佛學所講的心，就是說思想、精神進到裏了。炁是什麼呢？不是呼吸的氣，不要認爲是天台宗的六妙門。拿儒家的觀念來講，打坐數息、隨息是治心，就是佛家的調心。因爲我們的思想很亂，拿個東西給你把握住，這個不算「神入炁中」。當「神入炁中」時，外面呼吸完全停止了，氣脈完全通了。這時的現象是身體感覺沒有了，身體的障礙沒有了。我們現在都覺得有個我坐在那裏，有這個肉體，如果沒有感覺這個肉體，呼吸完全寧靜，一切的思想寂滅停止了，就連那個靈明知覺之性也清淨了，因爲氣的凝住，神與氣兩個結合了，也就是「神入炁中」。

「寂然不動」，這個時候清淨寂然，佛家的說法是「空」，所有念頭一切清淨了，內外完全如如不動，這就叫做人定了。依佛家來講這是正定的一種，這個時候人的外形好像槁木死灰。所以修行用功不到這個程度，都不要談，那都是大家哄着玩！你恭維我，我恭維你，彼此互相騙，以爲修道之人就是這麼兩句話，騙過去算了。

那麼，這個定要用多少時間纔會到達呢？不知道！如果你的運氣好，應該說是你的善行功德夠，就不會遭遇挫折，一路就上來了。假定你的工夫到這個程度，但是善行功德不夠的話，還是要出毛病，各種所謂魔障、障礙會磨難你，所以修道人到這個時候屢成屢敗。經常到達這個境界還不算難，可是呢，破壞掉了又要再來，再來就是要築基，重新來過。再來比較快，但是你善行功德沒有的話，再度遭遇魔障而失敗，卻沒有機會再來了。這個要特別注意，這個地方是講工夫的實際境界。

# 第51-02講 入定後的變化

可是要特別提醒諸位，真正得定如槁木死灰，這個時候要注意了！外形看這個人瘦得不得了，枯槁了！你們可以參考《莊子》、《列子》，其中講到列子碰到一個人，本事很大能知過去未來，是得了道的。列子就帶他回來見老師壺子，那人一看壺子就走了，告訴列子說，你那個師父不行了，沒有幾天就要死了。列子就告訴壺子，壺子一笑說，我給他看的是一個境界，你明天再帶他來。第二次一看，那人說，現在你老師看到我有生氣了，有救了。第三次再帶他來看，那個人回頭就跑，下不了結論，跑掉了。所以，你看我們一般讀《莊子》、《列子》，都認爲那些是假託比喻的話，其實講的都是真話，是實際的境界。不過沒有人有那些工夫，一般讀書人哪裏懂得！所以都認爲是比喻。到這個境界——「似乎槁木死灰」，這幾個字要注意，外行人看到好像那人就要死了。

下面你注意啊！「久之生機復轉，一點真炁，希微隱約，激然上升」，這個定不知要定多長時間，定久了以後，這就真叫氣脈通啦！這是再進一層的一陽來複，再進一層的活子時來了，這是真正的活子時。以道家的術語來講，這一陽來複，一個新的生命重新開始，所謂「生機復轉」。本來入定是槁木死灰，現在一點真氣，他形容「希微隱約」，這四個字並不是有現象，也並不是看得見摸得着的，也不是感覺得到的，是若有若無之間。這就沒有辦法了，要靠你的智慧，到那個時候自然會知道。

「潫然上升」，從哪裏上升？以現在流行的術語，有印度的瑜伽、密宗等等的翻譯，是所謂從海底。在道家古書說，一點真陽從虛無中來。虛無是莫名其妙的空洞之間，空到極點，靜到極點，從下面發上來。但是一說下面兩個字，你可 能會抓到一個肚臍，或抓到一個海底了，那都不對的！不要抓個部位。海底、丹田當然有影響，但不是從這裏來，是要靜極而來的。老子講的「致虛極，守靜篤……夫物芸芸，各歸其根」，就是說要空到極點，靜到極點，纔會歸根覆命，恢復自己原有的生命。老子講得很簡單，幾句話一個原則，沒有講詳細的工夫。

這裏所說的，等於批註了老子那一段的工夫。這個時候，「一點真炁，希微隱約，潫然上升」，要注意啊！古文不是隨便引用，朱雲陽用這個「潫」字，不像現代人寫文章，隨意用字，寫古文一個字下得非常慎重。「潘然上升」有水蒸氣的意味，濛濛的這樣上來，就是密宗所謂得了拙火，慢慢一路自然衝上來。

「有如野馬塵埃之狀」，年輕同學注意啊！很抱歉，我發現許多年輕同學，不論你們有什麼學位，乃至博士可以教書 了，中國字都認得了，可是不通。「野馬」不是指一匹馬，「野馬」是什麼呢？這是《莊子》第一篇《逍遙遊》所提出的名詞，「野馬也，塵埃也」。所謂「野馬」就是佛經上講的「陽焰」，就是太陽的光影。這個時候陽氣上升，萬一有人工夫到了這個程度，看到光影上升，不要認爲這個就是陽氣! 這是陽氣的投影，它的本身還不是這個。就像是你眼睛不舒 服了，揉一下馬上所看到的現象，那個不算數的。所以說「如野馬塵埃之狀」。

「故曰，形體爲灰土，狀若明窗塵」，所以他說外表這個時候定了，像槁木死灰，沒有什麼光華，「此爲坎離始媾，大藥將產之法象」。要注意這個！這個叫做「坎離交媾」，也是形容這個童男童女，陰陽交媾，這是大藥將產時的現象。這個大藥就是金丹，自己本身生命中有的，經過自己的鍛鍊，恢復了，得了這個藥就長生不死。

# 第51-03講 乾坤交 大還丹

現在回到《參同契》的原文，「搗冶併合之，持入赤色門。固塞其際會，務令致完堅。炎火張於下，龍虎聲正勤。始文使可修，終竟武乃成。候視加謹密，審察調寒溫。周旋十二節，節盡更須親。氣索命將絕，體死亡魂魄。色轉更爲紫，赫然稱還丹。粉提以一丸，刀圭最爲神。」這段原文我們假使拿白話做批註發揮，又是一套了。我覺得古人講得很好，不需要畫蛇添足。像宋代的朱夫子朱熹，研究這個就想批註，一輩子痛苦，因爲沒有搞通，只好化名來寫批註。這是要真正做工夫才能達到的，不是空洞理論。這一節原文我們念過了，下面是朱雲陽真人的解釋，每一句都有發揮。

「此節言乾坤交媾，還丹之法象也。」注意啊，上一節是「坎離交媾」，是大藥將發生的一個現象。坎離兩卦，代表了日月，坎卦爲月，離卦爲日。離卦從哪裏來呢？從乾卦來，乾爲天；坎卦從坤卦來，坤爲地。天地不是有形的天地，是 抽象的天地。乾卦是純陽，乾卦的中爻變成陰爻就是離卦，陽中之陰，所以離卦代表太陽。這太陽中間，拿《易經》的現象上來講，它有黑點，爲陽中之陰。坤卦是純陰的代表， 中爻一變就變成了坎卦。坎爲月亮，月亮本身不能發光，要吸收了太陽的光明才發光。我們今天人類社會在地球上，所看到的天地宇宙的光明，是靠日月運行而來的。太陽月亮本身哪裏來呢？是宇宙自然有個法則來的，這就叫做天地，卦的現象叫做乾坤。現在他拿這一個法則說明人體就是個小宇宙、小天地。所以，開始結丹的現象叫「坎離相交」，進一步超越這個坎離的境界，就是「大還丹」，也叫「乾坤交媾」，這比「坎離交媾」更進一步了。

「坎離既交會於黃房，摶煉兩物，併合爲一，養在坤爐之中」，前面剛纔講到坎離相交，神進到裏頭，念也不動了，那真是一念不生全體現，禪宗有個悟道的偈子就有這兩句話：「一念不生全體現，六根才動被雲遮。」六根就是眼耳鼻舌身意，要怎樣才使他能夠不動呢？非要氣住脈停不可！氣住脈停就是命功，「一念不生全體現」就是性功。拿道家的立場說這兩個，結合壠來就是「坎離交會於黃房」。黃房在中宮，在人體來講正好在脾胃這個部位，心窩以下肚臍以上。這個中間中心點的部位，神氣自然凝結了，中宮充滿了。大家自己摸摸看，這個部分凹進去，即使你是一個胖子，這裏還是能摸到的。如果這一段凹的，就是沒有打通。真到了這個時候，打通於「黃房」，還要定下去，還要凝靜下去。「摶煉兩物」，「摶」，好像揉麪粉搓湯圓一樣，自己在身體的內部揉這兩樣東西，在混合，等於畫太極圖一陰一陽的旋轉。「摶煉」這樣旋轉，要經過多久？經過多少境界？經過多少層次呢？每人不同，就看個人的機緣、個人的身 體、個人的功德成就。在內部「摶煉兩物，併合爲一」，所謂神氣凝結了，無中生有，沒有實質的東西，但是卻有那個作用。凝合在一起了，然後「養在坤爐之中」。

呂純陽的詩：「一日清閒自在仙，六神和合報平安。丹田有寶休尋道，對境無心莫問禪。」就是到達了這個境界。「一日清閒自在仙」，哪裏去找神仙呢？人能夠做到有一天清閒自在就是神仙了。「六神和合報平安」，眼耳鼻舌身意要能和合，心境都在平安境界中。所以「丹田有寶休尋道」，不要另外去找一個道了。「對境無心莫問禪」，心念也空了。「養在坤爐之中」等於呂純陽祖師這個詩的境界。這一段很重要的！世界上打坐用工夫真正能夠到達這樣的，幾乎沒有。

# 第51-04講 不死之藥

「時節一到，大藥便產，所謂水鄉鉛，只一味是也。」這個時候，一定多久呢？每人都不一定，所謂本身生命產生大藥，這個是長生不死之藥，不是長生不老之藥。根據道家的《黃庭經》，這不是外藥，是自己本身有的「內藥」，叫做「內丹」。道家所謂「上藥三品，神與氣精」，精、氣、神真正地結合了，這是長生不死之藥。我們爲什麼會死，因爲精是精，氣是氣，神是神，三樣分開不能凝結。凝結攏來，佛學叫「定」，道家不叫「定」叫「凝」。實際上講「定」是講原則，「凝」是講那個現象，兩個字各有它的妙用，「凝」比較好。

這個大藥也是本身來的，精、氣、神在這個時候凝結住了，已經在我們這個身體鍋爐中醞釀很久了。所以道家比喻像女人懷胎十月，這個「定」等於懷胎的現象，快要生產了。所謂「水鄉鉛」，「水鄉」又是代語了，所以看丹經道書很麻煩，壬癸水，屬於北方坎卦；「鉛」也是代語，本來水銀的性質很流動，有了鉛水銀就固定不動了。就是說我們的思想雜亂，妄想多，停不掉，一旦精氣、元氣凝住了，你要想亂想也想不起來了。你說那不就什麼都不知道了嗎？實際上什麼都知道！但是沒有雜念妄想。

張紫陽真人說，「煩惱無由更上心」，你想要想一件痛苦的事，或又生氣又煩惱的事，都想不起來了。有人打你幾個耳光，吐口水在你臉上，你想自己應該生氣，可是沒有氣了，這個時候就是這樣。所謂「水鄉鉛，只一味是也」，只有這一樣東西沒有第二樣，這個就是「藥」。

這個「藥」是怎麼來的呢？所有丹經道書你去研究完了，只告訴你這個時候會有藥來。實際上也用不着講穿，講穿了也沒有用，到那時自然會知道，是一個東西來了。剛纔已經跟大家講了，我沒有道，我是說書的，這不是謙虛，我若有了這個藥，已經跑掉了，何必在這裏賣嘴巴呢？我是根據學理告訴大家，這個時候只有你自己會知道這個東西來了，這個就是真的到達結丹。

所以你不要去追問，追問也沒有用！你打坐連普通的定境都做不到，你懂這個又有什麼用呢？拿去吹牛，然後裝成自己是一個老師的樣子，到處去教人，傳一個打坐，傳一個口訣，那是在造業啊！不可以這樣做！所以你要注意，這裏是個大關鍵，丹經道書不是故意保留的。丹經道書難讀，等於讀司馬遷的《史記》一樣，把全部《史記》都融會貫通，你纔會懂某個問題在某一篇、某一句已經有了，都已答覆了。丹經道書的情形也是這樣，他說這個長生不死之大藥，就是金丹了。

# 第51-05講 採丹藥的方法

「大藥既產，即忙採取。當以真意爲媒，迴風混合，徐徐從坤爐，升入乾鼎，方得凝而成丹。」這個都講得很明白。注意啊，你們講氣脈通，中脈打通，通了又怎樣？不過像打通一個山路，通了好走路。氣脈通了就是這個意思，不過通了以後還有很多修持。「大藥既產」，這個東西來了，「即忙採取」，趕快要把握，錯過就跑掉了，離開了身體生命，又散之於虛空。如果先動手先用念頭去把握，則變成妄想，沒有用，要出毛病，會走火入魔，因爲用思想硬去想出來是不對的。如何後來把握它呢？它已經昇華飛掉了，所以這個重點太難了。「即忙採取」是要像採落果一樣，剛好落地就拿到；剛好一個球拋過來就接到了，這是最難的。這種工夫像伍柳派講「水源清濁」 一樣，等於夜裏睡醒男人陽舉或像女人兩乳發脹，就要趕快起來打坐！如果慢一下，在牀上多賴一下、昏一下，晚一步起來，那就沒有用啦！剛醒有那個現象時，趕快起來，一凝定就對了。一次一次，身體越來越好，這是「即忙採取」。我剛纔說是比喻，你不要說自己每天都有「大藥」，你那個是「小藥」，不算數。

所以，「採取」並不是有意去做工夫，有意做工夫都是妄想。那麼怎樣採取，誰在採取呢？道家的旁門左道法門很多的，我現在就公開把他打破：有些人傳你，等於在犯手淫，精快要漏時，在某一個穴道指頭一點，把它摳回來，認爲那個採回來叫「採藥」。我告訴你，你這是想快死呢！越練得好越快死！像這類人到前面，一看便知，一臉烏氣，慢慢會練到胸口發悶，後腦發脹，兩脣發紫。那等於是閉精的法門，他以爲採回來，練到好像無慾了，不是的，男女這兩個穴道不能亂用的。這一派好像有本書叫《性命法訣明指》，就是專傳這個，危險極了！可是很多人去練，這樣修煉的結果，多半會得肝病死，身體好一點的得肺病死，所以採藥不是這樣採的。

還有些比較正派的，就沒有點這個穴道，而是在精要流走的時候用氣功，就是「忍精不放」。這也是會出毛病的，經脈會閉塞，久了面黃肌瘦，腦力、記憶力減退，問題也很多。這雖比剛纔所講的旁門好一點，稍稍正了一點點，但還是旁門。所以道家的所謂旁門左道，在《參同契》裏就說有千條又萬縷，演變下來，變成現在的什麼一貫、二貫乃至五貫，以及什麼鴨蛋教、同善社等等，甚至國內外各種道門，像修鬼道的、修靈魂的，哎呀！ 一塌糊塗！

# 第51-06講 小心注意的事

這個正道，所謂正統道家採藥，他都告訴我們了，當以「真意爲媒」。這個「真意」是什麼意思？想得長生不老之藥的人，還會對自己假意嗎？誠懇得很呢！自私得很呢！哪裏綠會用假意！這個意思是說，有這個念頭就是假意——所謂假 意是虛妄的，佛家叫妄想。妄想就是假意，換個名詞而已。如果用妄念去練氣就通通錯了。這個真意就要懂得佛學唯識的第七識，叫意根，很難形容。佛學有個名詞叫淨念，修淨土唸佛的叫「念而無念、無念而念」的那個念，就是真意。那屬於非空非有，即空即有，並不是妄想。如果你說它動了，趕快採藥來，成丹啦！這是你發瘋了！保你出毛病，因爲這就是妄想。真意是若有若無，不迎不拒，坦然而定，稍稍帶一下，兩樣東西就凝結住了。如果你用妄想一加就有作用，有作用而變成後天就完了。結果你採得紅光滿面，精神百倍，一身百脈發脹，非發泄不可，不然受不了。而且衝得厲害會令人發瘋，真的！那個力量一來大得很！一身都發脹，十個指頭都鼓圓，一身都充滿了氣。你稱體重，增加一兩公斤也是有的，都是氣的關係。

這個「真意爲媒」的時候，暫時不能休息，一停那個真意跑掉了。「迴風混合」，注意「迴風」這兩個字，鼻子呼吸沒有，身體呼吸也停了，在身體內旋轉，真正的胎息，內呼吸起來了，慢慢地，古文是「徐徐從坤爐升入乾鼎」，從下面上升，到頭頂這裏打開了，中脈通了，升到「乾鼎」。佛像頭頂上的一塊紅色就代表這個，「升入乾鼎，方得凝而成丹」，叫做「乾坤交」，與外面宇宙陰陽交媾了，這個叫做「天元丹」。由人元丹到天元丹，那是要和宇宙相交的。我經常說，這才叫做密宗的真正灌頂，是凝結攏來而成丹，是謂天元丹。

可是大家要注意，初學的人，有時候也會覺得頭頂發脹，頭頂暈，也覺得空了，不過那是高血壓！幾十年來見了許多學佛學道的，都是三種病死的，腦溢血、心臟病，再不然就是精神分裂。至於因癌症而死的，算是普通的了，算不了什麼！年紀大了，身體裏頭有結塊的東西，有些就是癌。但是如果真到了結丹，絕沒有血壓高，絕沒有精神分裂，所以你們自己不要胡亂弄。很多學道或學佛的都是自己把自己搞壞的，尤其是老年人，頭昏發脹是不行的，年輕身體衰弱的也是不行的，都會變成精神問題。只有真氣上升，自然打開，那個時候你要它下來停住，都停不住的，那是自然打開。打開以後，就如莊子的一句話，「與天地精神相往來」。 平時我們說與天地相往來，那是吹的！天地根本不理你，我們想跟它相往來也辦不到。到這個時候，你不想跟天地相往來還不行呢！它要來找你與你相往來了。

# 第52-01講 還丹後的鍛鍊

剛纔講到乾坤交媾的大還丹，到了頂上凝而成丹這一節。

## 還丹後的鍛鍊

「故曰搗冶併合之，持入赤色門」，在頂上與天地精神相往來，與天地交媾大還丹。所謂天地大還，迴轉來，他形容像藥店裏搗藥一樣，還要鍛鍊併合攏來。赤色門就是胸口，天地的精神與我們自己的，下來進赤色門到心中。

「此二句，有吸舐撮閉，無數作用在內」，我們一般練氣功做瑜伽術，學密宗道家，「吸」是自然有吸氣的作用。我們的鼻子，渾身的毛孔，也有這個作用，好像永遠在吸氣，把天地之氣吸向裏面。上面那個境界也在吸天地的精華。 「舐」，這個舐就很妙了，道家叫做「無上之密」，過去在道家是不傳的，現在我都公開講。我們當年磕頭求呀，求得好痛苦，學了覺得沒有什麼了不起。我們打坐時，舌抵上顎，這個時候舌頭正立起來，在較後位置有個小舌頭、喉管這裏，就封鎖了。鼻子也直接給他封鎖，自然抵住了，這是講氣脈通了。所以氣脈通了沒有，一看他的體形，由這一點就看出來了。這個你們年輕的不要學了，免得去批評這個那個，那很罪過。

喉結之下，密宗叫做喉輪，認爲喉輪下面氣脈打通後，這個人沒有妄想了。道家講得更嚴重，這個喉結，尤其男人看得很清楚，我們身上好幾個結，大家注意沒有？喉結這裏一個，心窩子有一個，下面有一個，尤其女性，盆骨那裏生孩子要打開的。這三個地方三結，這個結都會打開，打開並不是沒有喉結了，喉結照樣有，是裏面打開了。打開了，道家叫做打通生死玄關。這個生死玄關打通了的人，發言吐語的音聲不同了，他可以跳出普通的生死，生死也有辦法控制了。有時大家打坐覺得喉輪這裏很脹，有時到了這裏過不去，像有痰一樣，想吐也吐不出來，就是這個關口沒有打通。

「撮閉」就是前陰後陰收攏來，閉掉了精門。假使是生過孩子的女性，或者年紀大的，這個時候返老還童，變成少女一樣，自然撮閉。這個裏頭的工夫、境界，「無數作用在內」，那實在太多了。一般人打坐，在某一個境界、某一個程度也偶然碰到這種現象，不要認爲有道了，那叫瞎貓撞到死老鼠，靠不住的！因爲這個時候要能自己做主纔算。「無數作用在內」這一句話，在自己的書上就要圈起來，這裏頭東西太多，意思跟你講不完。到這個境界，就是說「天元丹」凝結回來了。

「赤色門，即絳宮乾鼎是也。」絳宮就是心口，由胸口一路起到頭頂的氣脈都是通的。「藥既升鼎，漸凝漸結，又徐徐從乾鼎引下，送歸黃庭。」到這個時候，已經兩三步來去了，中間如果碰到魔障，斷了就斷了，又變成凡夫，乃至變成比普通人還慘！如果都不斷，「又徐徐從乾鼎引下」，從上面下降，「送歸黃庭」，再回到黃庭這個中宮。

# 第52-02講 防止泄漏的方法

「此時當用固濟之法，深之又深，密之又密。直到虛極靜篤，一點真陽之炁，方不泄漏。」到這一步更難了，又重新迴轉來，一上一下就是 一升一降，同地球物理一樣。像前兩天很悶快下雨了，古人的詩「萬木無聲知雨來」，萬木包括了草，夏天的天氣悶得連草都不動，一點氣流都不動，悶極了，地心的蒸汽要上來了，所以「潘然上升」。地心的蒸汽上來，一衝到上面剛好碰到虛空中有冷氣團，冷熱一結合，下降就變成雨了。修道也是這樣，這個甘露下降時，自己自然會「吸、舐、撮、閉」，不是要你有意去做。所以奇怪就在這裏，是你身體這個生命，到那個時候都自然會動起來，自然曉得吸，自然曉得舐。口在這裏開了，喫天地的東西，下面自然湊攏來了，前面自然就關閉了。男女都一樣，自然的，不要你指揮它，這是生命的功能、本能。

這樣「送歸黃庭」，到中宮來。此時最難啦！這個時候要能不漏，這並不是指睡夢不遺。「此時當用固濟之法」，什麼法子他沒有講，總之用方法堅固起，絕不能漏，要六根不動，要六根大定。如果突然告訴你股票大跌了，你當然要下座了，那早漏掉了。這個所謂「固濟之法」，「深之又深，密之又密」，封固了六根不動，「直到虛極靜篤，一點真陽之炁，方不泄漏」。前面已經講過，這又是第二層了，所以「九轉還丹」，道家就是這樣轉，並不是說你把氣從背下面上來，到前面一轉，轉了幾圈就打通了，那不是的。

「故曰，固塞其際會，務令致完堅。」原文講固濟，就是「固塞其際會」，堅固身體與外際的關係，不交感了，必須使它極堅固，這個時候要閉關了。修行人真正閉關是這個時候，普通人一般講閉關是沒有資格的。「固塞之極」就是六根不漏了，「一陽動於九地之下」，陽氣又在下發動，「形如烈火」，這個時候厲害了，密宗翻成「拙火」，也叫「靈力」，顯教就是先得四加行的煖。其實佛法的修持都有，顯教佛經上都告訴你了，不過一般解釋經典的法師不講工夫，所以批註不同。這個「形如烈火」是煖了，拙火發動了，這股力量衝出來，沒有辦法叫它靜止。

# 第52-03講 體內龍吟虎嘯

「斬關而出，正子時一到，亟當發真火以應之。」這個才叫做「正子時」來了，這裏不是「活子時」，是真正自己生命當中的「正子時」，一陽來複，一陽初動。那麼，要「發真火以應之」，這就難了。假火是物質之火，我們身上的火在哪裏？佛家有時候叫「三昧真火」。「三昧」是定中的境界，這個真火發動了。有些修密宗觀想火光，結果觀得一身都發燙，以爲自己拙火動了，那是很糟糕的，是病相。究竟什麼纔是真火呢？我首先給大家講別家的批註你就瞭解了。《楞嚴經》上說「性火真空，性空真火」，就是這個東西。所以「真火」就是「真念」，上面不是用真意嗎？這個地方叫真火，就是有念無念之間出來的那個火力。這個火力，叫他熱力也可以。火力哪裏來的呢？你看到打鐵的拉風箱，用風去吹動那個火，所以這個時候，有形的來往，就是練氣了。「霎時乾坤闔闢，龍虎交爭」，那個境界大得很，整個的下部、頭頂都在動，那硬是動！都打開，全身都有震動的現象，山崩地裂一樣，怕人得很。膽子小一點的話，在這裏就倒了，這叫修逃，趕緊逃避了。很多人打坐有一點境界就嚇死了，不敢坐了。「乾坤闔闢」，「闔闢」就是一吸一撮一樣，開合很大。「龍虎交爭」就是有爭戰之相。

「便有龍吟虎嘯之聲」，「龍吟虎嘯」，自己內在硬是有龍吟，聲音大得很，但是坐在旁邊的人不知道。裏面的聲音如雷，有時腦子像打雷一樣，整個的震動了，會嚇死你，人都昏了。下面的氣也在動，上面又龍吟，這些都是實在境界。 現在有些人打打坐，腦後聽到煮飯水燒開了一樣吱吱叫，那個不算，不過已經不錯了。伍柳派的道家叫做「腦後鷲鳴」，這個沒有什麼了不起，是氣脈通過後腦玉枕，沒有走通的關係，那個不是「龍吟虎嘯」。現在迴轉來講「龍吟虎嘯」，那 就大了，這個時候所謂真火發動，「故曰，炎火張於下，龍虎聲正勤」，這是一步一步工夫，他講到這裏又停掉了。所以丹經道書之難懂，他不告訴你；不是不告訴你，是你自己會了，所以下面不講了。你說他講了沒有？

# 第52-04講 文火武火配合烹藥

「大藥初生，用文火以含育之」，這個時候念頭要清淨， 用文火了。文火就是小小的火慢慢地燉。先用文火，再用武火，「方得升騰而出爐」，這個時候才能由下向上走。這中間好像沒有答覆，但又答覆了你，裏頭很多問題。爲什麼這些 古人所謂祖師們，寫到這裏好像都很捨不得講一樣？因爲很難形容，很難講！任何一個字下錯了都害死人，後人都會執著那個境象，所以不願把人家教錯了路，寧可簡化而不宣。 不像現代人的著作都是吹牛的，自己還沒有三分成就，就講成十分八分了，都是亂騙人。古人不會的，尤其這些叫做傳天地的正道，絕不敢亂來。但是剛纔我講過，你要熟讀丹書才懂，因爲他散開了，在別的地方已經說了。

「大藥既生，用武火以煅煉之，方得結實而歸鼎。故曰, 始文使可修」，開始用文火烹煉，「終竟武乃成」，到了真陽之炁一動，就要武火來了才成功。「此中火候，不可毫髮差殊」，這個火候差一點都不行，難之又難。「當用文而失之於 猛，則火太炎矣」，如果該用文火的時候，你用武火來，把它燒焦了。「當用武而失之於弱，則火太冷矣」，應該用武火的時候，你結果用文火，太冷。其實不要說這個，平常大家打坐做工夫修道，也要文武雙全的。有時候要動，不一定死坐的，所以我叫你們要運動，太極拳太文火了，有時候要少林拳武火一點。有時候，你該用文火的時候就要靜，一動一 靜之間要能掌握好。印光法師是講淨土宗唸佛的，但是他警告後人的話倒蠻對，「動以修身，靜以修心」。

「必相其寬猛之宜，調其寒溫之節，方能得中。」這個「相」字要當動詞來看，不是現象那個「象」。「相」是輔助， 他的意思是這個時候，我們要輔助自己的工夫。「寬猛」，拿政治來比方，有時候法網要管理得嚴，這是猛；有時候要寬大。這「寬猛之宜」，該放鬆的時候放鬆，該修整的時候修整。「調其寒溫之節」，該冷該熱，等於冷氣要曉得調整，不然太冷了，得了冷氣病也不對。曉得調整，「方能得中」，完全對的時候，就中節了。

「故曰，候視加謹密，審察調寒溫。子時從尾閭起火，應復卦，一陽初動，是爲天根。」爲什麼講子時呢？ 一陽來複，陽是從下部發生的，「從尾閭起火」，實際上就是從海底、尾閭、會陰穴這個地方發生。「應復卦」，拿《易經》的卦象來講就叫做復卦，一陽來複。「一陽初動」叫做「天根」，從下面來。我們修道人的性命就是靜到極點時從下部動。其實何止修道，每個人也都是這樣，生病就要休息，常常中醫、西醫都不管這一套了。我看到人家生病，第一個吩咐注意這個問題。有人生病躺在醫院快要好時想回家，因爲精神好了，性的慾念衝動，要回去玩玩了，都是這樣死的。有些病也是那麼得的，有些人，我問他怎樣得病的，他說不知道。其實就是在做愛時得的，這叫高興快活的死，就是這個道理。

# 第52-05講 自身陰陽要調好

修道也是一樣，你看普通人精神一旺，慾念跟着來了，即使沒有慾念，也漏掉了。所以萬人修沒有一個人成就的，在這第一關就過不去。這第一關縱然給你守住了，這一步一步的工夫，又來了一陽來複，每一關你都過不去。陽氣一來的時候就想陰了，異性相吸，自然的道理。本身的陰陽怎麼配合是你的本事，這是智慧功德，否則你就過不去。那麼你說，我絕對守戒律，又有問題來了，因爲「孤陽不生，孤陰不長」。那你說八九十歲還去結婚配對嗎？不是這個，是你本身的陰陽調配，不曉得調配就沒有用，那也是孤陽不生，孤陰不長，這個道理非常難瞭解！

「一陽初動，是爲天根」，道書只講一陽，後面都沒有講,所以一般人看書時只抓住一陽初動，活子時，接下去子醜寅卯一步一步要跟上來的啊。陽有六個，陰也有六個，陰極了陽生，要第二節再上。拿地支來講，子醜寅卯辰巳是六節，到午時一陰來了。午時以下六節是下半天，所以陽有六爻，陰有六爻。身體也是這樣。就拿背脊骨來說，由下面發動，差不多到了胸這裏，你們有些打坐做工夫，慢慢腰痠背痛，那不過是第二陽要動以前，因爲你這一部分有病，還沒有衝過關，所以有腰痠背痛的現象，不是打坐出了毛病。要到「直至六陽純乎乾」，陽氣充滿到頂了，「動極而復靜矣」， 動極就又靜了，陽是動是放射，陰是吸收是歸納。

# 第52-06講 陰陽多變化

「午時從泥丸退火」，到了靜態來又下降了，「應姤卦」，姤卦有一陰，天風姤（ 〉，外卦還是乾卦，乾爲天；下卦是巽卦，巽爲風。上面五爻是陽的，只有下面一爻陰動，這五陽裏頭一陰多可貴！等於復卦五陰裏頭一陽。我常常講你 們不懂《易經》，什麼叫陰陽？那個復卦是五女一男一起在孤島上，孤零零的，永遠不曉得回不回得去，這一個男人，五個女人都搶，不曉得多寶貴，那是復卦。姤卦恰恰相反，五個男人在孤島上，只有一個女人，這五男都在追，物以稀爲貴。所以學《易經》要懂得「陽卦多陰，陰卦多陽」，這些道理都是哲學，道理很深。從泥丸宮又下降「應姤卦」， 這個「姤」字宋朝人改的，原來就是交媾的「媾」，男女之媾。唐朝以前規規矩矩用「媾」字，宋朝這些理學家很討厭，專門掛假面具，認爲這個字不大好看，就把它改成「姤」了。

「一陰初靜，是爲月窟」，這個「月窟」實際上是倒轉來，上面空了，下面充實。天根是下面空了，陽氣向上走，兩個顛倒。宋朝有一個有名的邵康節，他講修道的詩：「天根月窟閒來往，三十六宮都是春。」到這個境界時，天根、月窟就是這裏所說的，講天根正是月窟，講月窟正是天根, 說陰的正是陽在裏頭，講陽的正是陰的在裏頭。所以天根從下到上，月窟反而從上到下。「天根月窟閒來往」，上下都打通了，「三十六宮都是春」。

「直至六陰純乎坤，靜極而復動矣」，所以，到了靜極純陰的境界時，靜極又陽生了。「故曰，周旋十二節」，「周旋」 就是轉圓圈，輪迴，旋轉。「十二節」是十二個節，一年是二十四節氣，六陰六陽，一天十二個時辰。「節盡更須親」， 他一節一節完了，一個階段到一個階段，修道由一個程序到一個境界，每個境界都不同，所以我講這是科學的，一步有一步的工夫。「此乾坤大交的法象也」，這是講乾坤大交的境界。

# 第53-01講 順其自然的鍛鍊

我們今天繼續講還丹的法象，法象就是說那個情形，當修持用功到達還丹的境界時，是一種什麼現象。

「動靜相生，循環不息，煉之又煉，日逐抽鉛添汞。久之鉛盡汞幹，陰消陽長，方得變種性爲真性，化識神爲元神。」上次講到這個乾坤大交，從頂上下來，並不是說到達這一步是到家了。有些學佛學密宗的，感覺頂上放光，乃至頂門開了，認爲這樣到家了，那還差得很遠！那不過是乾坤交感的開始，還要變化。這個變化用「動靜相生，循環不息」八個字形容。有時候身心乃至經脈骨節，每一個細胞都有震動；有時候靜下來，感覺身心非常寧靜，如此一往一來的循環，並不是伍柳派所講的從背脊到前面這樣轉來轉去叫循環，那是最粗淺的感受。到乾坤大交時感受到「動靜相生」，這個循環是一升一降，有時候是靜態，有時候動態。 那要經過多少時間呢？不一定了。所以它的原文是「煉之又煉」，是怎麼鍛鍊呢？就是說這個現象要聽其自然。

諸位假定將來到達這個境界，記住老子的一句話，「道法自然」，不要做它的主，讓它自然。拿佛家在《金剛經》上說的，「凡所有相皆是虛妄」，也就是不執著不要管它。可是怎麼樣不管它呢？是要看住它不理它；等於皇帝坐在那裏不動，滿朝的文武百官跪拜舉動他都知道而不動。以禪宗講法，有時候要像主中之主，有些境象是賓中之賓，賓主是有分的。

這些境象還算是外來，不要認爲了不起，其中的變化還很多，因此「煉之又煉，日逐抽鉛添汞」。汞是水銀，流動不拘的，「抽鉛」就是把實質的東西空掉。什麼是實質？感覺這裏有一塊，那裏有個境界，這些身心上的，要儘量空掉。「添汞」就是流動性，心靈的寧靜增一些，這一念知覺的作用，自己做主的，稍微加重些，但仍在靜定中。到達這個時候，不要睡眠了，那不是失眠，而是晝夜長明，白天夜裏都清醒的，可是沒有雜念沒有妄想。也不是完全沒有睡眠，而是不像普通人固定睡眠多少鐘頭。也許過了好幾天又想睡了，一睡也許睡很久也許睡很短；睡眠時一點夢境都沒有，非常寧靜地就睡了。

到這個境界還是初步啊！等到「鉛盡汞幹」，身體內部氣機的變化，這些感受沒有了，整個身體空靈。「汞幹」，妄念雜想也沒有了，這個時候「陰消陽長」，身心的陰境界沒有了。所謂陰要參考佛學的五陰，上次提到過，就是色受想行識。「色」包括了身體四大，「受想行識」是感覺狀態思想等等。這時「陰消陽長」，完全達到禪宗的真正清淨無念，不是我們生理上偶然感受的清淨無念，真正清淨無念是沒有身體的感受，也沒有心念的感受，整個身心是圓融一體。

# 第53-02講 身心徹底轉變

「方得變種性爲真性」，什麼是「種性」呢？他引用了佛學的名稱，譬如菸灰缸是玻璃做的，有玻璃的性，毛巾是棉紗做的，有棉紗的性。人也是各人個性不同，這個不同的個性叫做種性，是前世帶來的種性。明心見性是把種性完全淨 化了，然後纔到達真性的境界。真性就是本來的清淨自性，所以說「化識神爲元神」。「識神」兩個字從佛學變過來的，「元神」是道家名詞。佛學的唯識學把心性分成八個識，所謂思想是第六意識，所以你想把後天的思想空了完全清淨，做不到，必須要到達「鉛盡汞幹」這一步，「方得變種性爲真性」，經過變化才能把後天的「識神」變成先天的「元 神」。

「陰滓盡除，則屍氣滅而命根猝斷。陽神成象，則凡體死而魂魄俱空。」到這個境界講得很明白了，這五陰境界「陰滓盡」，成爲純陽的境界。「屍氣滅」，肉體上的屍氣沒有了，我們出的汗和口腔一切的味道，都是屍體的氣味。不過現在我們沒有死叫做活死人，我們活一百年就是一百年在等死。屍體淨化了，身上的所謂寄生的三尸蟲也沒有了。所以到這個時候，身心的五陰滓子就乾淨了。後天的命根「猝斷」，一下子斷了，斷了不是沒有命了，是後天生死的這個命根斷了。

「陽神成象」，成爲純陽之體，這個「陽神」不是道書上畫的，出來一個嬰兒，那是想象的境界，實際上那還是獨影境界。你們看《楞嚴經》就知道，叫做「法塵分別影事」，是一個意識投影，沒有思想。因爲人有我相我見，這個我相我見在清淨的時候的一種投影，叫做陰神。

那麼「陽神」是什麼東西呢？是不是身外有身呢？可以有，但是真正的陽神不一定有身。這一步工夫要到時候才知道，現在只告訴大家一句，不一定有身，也可以有身。道家一句話形容，「散而爲炁，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，到這個境界纔是「陽神成象」。「則凡體死」，於是我們凡夫的這個身心性命死了，「魂魄俱空」，凡夫生命的魂魄都空了，也就是心理精神的靈魂，與肉體四大的精力的魄空了。

「故曰，氣索命將絕，體死亡魂魄」，修道到達這個境界時，智慧不夠、定力不夠、魄力不夠的人，就有「氣索」之象，好像自己斷了氣要死了，自己都嚇住了。所以如果不是真正有道之士，往往在這裏失敗了，這個是「氣索命將絕」。 所以有時候覺得是入定，其實是昏沉；有時覺得空，有時覺得像是死亡，其中的界限，陰陽之差別就在於智能的抉擇。「體死亡魂魄」，這個肉體凡軀空掉了，魂魄在交換。

# 第53-03講 道來時的現象

朱雲陽祖師形容，「關尹子所謂一息不存，道將來契，正此時也。」關尹子是老子的第一個徒弟，當時老子騎青牛出函谷關到西域去，就是現在所講的絲路。他要出關時是偷跑的，也買不起馬，騎了一條青牛。關尹子是函谷關的官員，早晨起來向東方看見有紫氣東來的瑞相，知道今天定有聖人過關。結果看到一個老頭子，眉毛鬍子頭髮都白了，騎的青牛也不肥，也沒有出境證，他就把老子扣留了。老子爲他寫了一部《道德經》。關尹子得了這一部書，也沒有辭職就走了，去修道了。在後來關尹子的道書中講，「一息不存，道將來契」，一呼一吸叫做一息，一息不存，斷了氣一樣! 他說這個時候道纔來，契就是契合。到了真空的境界，雜念自然也空了，自己的呼吸停掉了，就像死掉一樣，這時拿雞毛或很薄的紙，放在鼻孔下都不會動。朱雲陽批註「正此時也」，他說關尹子講的這兩句話，就是描寫「道將來契」時候的境界。

這一段是乾坤大交，上面坎離相交講過了，修道到這個境界還早得很呢！現在的人有一點工夫就不得了啦，好像馬上變成聖人了，我講那是「剩」人，多餘的那個剩。我覺得學佛修道先要學做人，以儒家的東西爲基礎。儒家注重敬，而得少爲足，一點工夫一點見解就自滿了，這是不敬，對自己不尊重。不敬的人就不會謙虛，敬謙是連着的。

「至於伏煉久久，絕後再蘇，心死神活，而鼎中之丹圓滿，光明塞乎太虛矣。」這一段學佛的朋友要注意，好像道家與佛家不同，其實是一樣的。佛在《楞嚴經》上有幾句話，「脫黏內伏」，脫開了，解脫了，「伏歸元真」，歸到一切都沒有了，靜下來了，「發本明耀」，纔能夠明心見性。有些青年同學喜歡參禪，禪宗不是隨便談的，也是要真工夫的，到達這個時候明心見性，自性的曙光才流露出來，也就是道家這一段。這裏所引用的，多半也摻雜了佛家的語句。「伏煉久久」，伏歸元真鍛鍊，所謂鍛鍊就是修持，再修下去，「絕後再蘇」，大死一番，這個階段人就像死了一樣。所以這個時候需要閉關，閉關就是任何外緣都斷絕了。「心死神 活」，凡夫的妄想心死掉了，一切慾望求名求利的各種心思都沒有了，男女飲食這些凡夫俗念，也統統死光了。先天的元神比後天的心神還要靈敏，無所不知無所不曉，這就是「心死神活」的情形。

這個時候，我們這個父母所生的軀體當然沒有死，但是每個細胞都變化了，整個脫胎換骨，這時的軀體就叫做鼎。「而鼎中之丹圓滿，光明塞乎太虛矣。」所謂精氣神都改變了，怎麼講法呢？大概就是這樣吧！反正我不是神仙，也不知道，只好根據字面來講。這個所謂「丹」並不是有形的，說它無形嘛，它有這個作用，硬是像有個東西，看不見摸不着。你說它空啊，它是有！你說它有，它又是空的！這是真實的「丹」的境界。完全圓滿了，「光明塞乎太虛矣」，也不是有相的光明，但是也不是無相的光明，所以一講空啊有啊都不對了，連老子也講不清楚，佛也講不清楚，只好說不可說不可說，不可思議。最後也只好如此了。這個時候真空妙有，妙有真空，落到一邊都不對；只好說中道，可是你拿到一箇中道又錯了。

所以他下面說，「豈非色轉更爲紫，赫然稱還丹乎」，這兩句是《參同契》的原文，他說這個時候，顏色轉變了，並不是真的紫色。我們曉得顏色到了最高是變紫，紫過了就變黑。紅橙黃綠藍錠紫到了最後，又變成黑，黑盡又變白了。所以講到奇門遁甲，講到九宮的變化，有一派學陰陽看風水的叫做看紫白，一白二黑三碧四綠等等，紫就是代表最高的陽九之數。「赫然稱還丹乎」，「赫然」這兩個字形容陽氣，古人所謂「至陽赫赫」，赫赫是光明，太強烈了，你看到都要害怕的；「至陰肅肅」是古文形容陰境界，到了真正的陰境界也是非常莊嚴的氣象。所以至陰至陽都是了不起，不過兩個感受的境界不同。這個形容詞不能亂下的，所以這個時候「赫然還丹」。

下面講「金丹本乾家所出，還歸於乾，故稱還丹。色轉紫者，取水火二炁，煅煉而成也」。這兩句話是解釋魏伯陽的原文，道家爲什麼稱爲九轉還丹？許多元明以後的道家，把九轉還丹只抓住一個「九」，打坐從背上通前面，轉了九圈了。學《易經》就曉得，「九」是陽數之極，還丹並不一定轉九次，陽極是轉到了純陽的境界，回到本位叫還丹。現在他解釋什麼叫還丹，「金丹本乾家所出，還歸於乾，故稱還丹」，「乾」字代表宇宙代表性命本體，我們修道練出來的自性光明，這個丹不是你修得來的，而是我們生命本來有的，因爲被後天的慾望、煩惱、妄想遮蓋，所以要修道，把這些後天污染清除，自性生命的本有就出來了，叫做還丹。

「色轉紫者」，是顏色到了最高的變化，「取水火二炁」，水火是代表乾坤，也可以代表有形或無形的，我們講過很多次了，「二炁」不是空氣的氣，也不是呼吸氣，是生命上兩種互相對立的那個能，等於我們身體上有氣有血，有紅血球 也有白血球，一切都是對立的。這是把「水火二炁」「煅煉而成也」。

他又解釋「還丹有氣無質」，他現在又用這個「氣」了。這是後世印書的方便，應該還是用剛纔那個「炁」字。這個「氣」是後來的人用的，容易看成有形象的氣，而「炁」是中國文化原始的火謂之炁，那是一種生命的能，不是這個呼 吸的空氣的氣。所謂還丹這個作用有氣而無質，並不是有個東西。「不啻如一丸之粉，一匕之刀圭，而其變化若神」，一匕就是中藥店裏竹片削成的小片，挑眼藥用的。刀圭就是藥店裏用的刀，把藥挑在上面。還丹就像一顆藥一樣喫下去， 整個身心內外變了。「而其變化若神」，這個變化神妙不可測，是不能想象的，必須要修持到了才知道。

# 第53-04講 脫胎換骨之後

「已如此，從此脫胎換鼎，再造乾坤，子又生孫，神化不測」，他說修道到了這一步境界乾坤大交的時候，整個身心都變化了，不是父母所生的這個身體了，外表還是一樣，內部整個都變了。所以「從此脫胎換鼎，再造乾坤」，這個生命已經在自己的手裏有把握了，不需要經過死後再投胎了。但是還要練，一次一次還要練，還多呢！到了這一步，我們這個肉體生命可以說昇華到了神仙境界了。雖是神仙境界還要鍛鍊，「子又生孫」，就是一個生一個重重不盡。這不是說神仙又可以結婚生子又生孫，而是自己的生命不要經過兩性關係，就可以不斷地源源而來生生不已了。

「過此以往，未之或知矣」，所謂神仙修到這裏，他告訴我們過了這個境界，下面還有工夫他都不知道了。這是他不願意說，下面還有事，不是沒有事，不過道書最高明的只說到這裏。文字的原文意你要弄清楚，不要認爲看懂了，他說 「過此以往」，是過了境界後面還有；要再向前走，「未之」 是還沒有到，「或知矣」，不可以推測或者說知道了。說知道那你是假想，不要去假想。「未之」的「之」字就是「到」，古文這個「之」同「到」是通用的，學過《易經》就曉得。《易經》有個名稱叫「卦之」，這個卦變成那個卦叫做「卦之」。現在有些年輕人學《易經》，學了以後也著書，裏頭寫了一大堆，「卦之」他也不懂，然後說這個字錯了，把它改了，改得一塌糊塗！「卦之」是個名詞，譬如由乾卦變成坎卦就是「乾之坎」，之者到也，變到那裏去叫「之」。所以古文裏頭有時候這個「之」字不是虛字。「未之或知矣」是說還沒有到，你不要隨便去推測，不要去假想，不要亂想。

下面他又回到上面，「豈非粉提以一丸，刀圭最爲神乎。刀者水中之金也」，他又把中藥用的器具，拿到道家做比喻，刀是什麼？水中金，金又生水，水中有金，這是地球上物理的現象。這裏講水中金變化出來，水代表流動性的東西。流 動性的這個念頭靜止了，那個澄清之謂水，金代表了本性，念頭澄清了，自己本性雜念不起了。「圭者戊己二土也」，這個「圭」字，就是古人見皇帝的時候拿的朝笏，以前講過，土做的，後來有玉做的。道家經常用拆字的，圭是兩個土，戊己二土的作用。我們現在第六意識的意也是土；達到一念不生，靈明自在無所不知，那個也是土。

「可見徹始徹終，只取金水土，三物變化，而成還丹耳。」他說可見修道的境界從頭到尾，只有金水土，就是精氣神，也就是神氣意。這三種東西自己給自己鍛鍊過來，變成還丹。

「崔公入藥鏡雲，飲刀圭，窺天巧」，崔公是古代一個神仙，他著有丹經叫做《入藥鏡》，是道家最有名的一篇文章， 是講如何修長生不老之藥。崔公說「飲刀圭，窺天巧」，得到了這個東西，就可以看見天地的奧祕。「呂祖沁園春雲」， 呂純陽作的《沁園春》詞裏說，「當時自飲刀圭，又誰信，無中產就兒」，他說我當時到了這步工夫，這個藥自己身上得到的，修成功藥吞下去以後，誰能夠瞭解我一個男人，裏頭又生個孩子出來呢？這就是生命重生的意思。所以道書上畫的，打坐肚子裏有個兒子，這些都是比喻的話，是說這個生命的重生，是自己有把握的，不必靠轉胎過來的意思。

下面還有幾句，我們大概念過去，「此章，全露還丹法象」，它完全透露「系伏食卷中，大關鍵處」，是修道最重要的。「初言兩物相交，則伏炁於坤爐而產藥。繼言一陽初動，則凝神於乾鼎而成丹。前兩節，總是金丹作用，後一節，方是還丹作用。」所以，「入藥鏡雲，產在坤，種在乾。悟真篇雲，依他坤位生成體，種在乾家交感宮，皆本諸此章」。這個都是說明這個境界的，道家是直接講修持的工夫境界。

# 第54-01講 水火交感還丹

## 還丹名義章第十五

推演五行數，較約而不繁。舉水以激火，奄然滅光明。日月相薄蝕，常在晦朔間。水盛坎侵陽，火衰離晝昏。陰陽相飲食，交感道自然。

名者以定情，字者緣性言。金來歸性初，乃得稱還丹。吾不敢虛說，仿效聖人文。古記顯龍虎，黃帝美金華。淮南煉秋石，玉陽加黃芽。賢者能持行，不肖毋與俱。古今道由一，對談吐所謀。學者加勉力，留念深思維。至要言甚露，昭昭不我欺。

## 水火交感還丹

這一章叫做「還丹名義章」，「此章結言還丹名義」，爲什麼叫還丹？「不外水火之性情也」，就是後天自己的性情。「性情」這兩個字出於《禮記》，我們上古就有。心性之說來自佛學，不過我們上古文化，也用到心，但是把生命重點分 成兩個部分，一個是性，人性、本性；一個是情，等於後來佛學講的心，妄想的心，就是我們所謂七情六慾。七情是喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲，這也有些不同講法。六慾呢？是佛學後來加上的，《禮記》裏面沒有提到，固有文化裏頭沒有，是印度文化過來的。所謂六慾，就是色、聲、香、味、觸、法。古代講「性情」這兩個字就包含一切了。

「推演五行數，較約而不繁。舉水以激火，奄然滅光明。日月相薄蝕，常在晦朔間。水盛坎侵陽，火衰離晝昏。陰陽相飲食，交感道自然。」我想如果照原文慢慢研究，不如直接看他的註解，反正註解裏頭有重疊提到原文。

「此節，言水火交感。雖變，而不失其常也。」這個水火交感，我們已經講過好多次。水火交感就是坎離交，水是坎卦，火是離卦，清淨的謂之水，燥炎的就是火。在人體上，水是屬於腎部，火是心部。所以中國醫書講，人老睡眠就少，因爲心腎不交。嬰兒生下來大概睡眠十六個鐘頭，慢慢變成十二個，兒童總要十個鐘頭，至少八九個鐘頭睡覺。越老了睡眠就越少，老了就睡不着。我們常常講，人老有幾個相反的現象：哭起來沒有眼淚，笑起來眼淚就出來了；現在的事情告訴他馬上就忘記了，小時候的事情都會記得；坐着就睡覺，躺下去睡不着。人老了很多古怪的事情，都是相反的。醫學的道理，心腎不交就是水火不交了。道家有個辦法，不管老年、中年或是少年，失眠時，把身體蜷起來睡，變成嬰兒狀態，兩個腳縮攏來，兩手也抱起來，容易睡着，這是勉強使心腎的氣交。「交」就是連起來接上電了，這樣可以睡着。

# 第54-02講 火在下 水在上

老年人氣向下面走，所以多屁，氣漏得多了。神向上面跑，氣向下面走，所以年老前列腺也容易出毛病，屙尿答答滴了，不是直線地向前面衝出去的，也是因爲心腎不交，水火不調。心腎不交是中氣沒有了，因爲上下的氣拉開了。所以到臨死的時候，上面出氣，下面也出氣，放屁大小便一起來，一剎那間就完了，上下脫開了。所以我們這個卦象也叫「互卦」，彼此掛鉤一樣互相掛着。我們人體的水火二氣，在身體健康時，火在下，水在上，頭腦是冷靜的。血壓高是下面氣虛了，就像嬰兒喫牛奶的膠奶瓶，你把牛奶裝一半，把這個瓶下面捏扁沒有氣了，這個奶就到上面來了；下面一放鬆，牛奶就降下來了。所以下元的氣充實時，血壓自然降下來了。所以這個水火交感，是火在下時陽氣充足，上面頭腦才清淨。

修道到了元氣在下充實，上面頭腦清涼，不論佛家、道家，所謂上面玉液還丹，清涼甜味的口水就經常有。人老口乾沒有水，所以有許多老年人變成哈巴狗一樣，嘴巴張開看電視，看東西時嘴跟眼睛也同時張開，像花一樣張開了。你看花要謝的時候，就張開得很大。這些好像是笑話，由這個笑話，你瞭解了自己，曉得調養身體。所以水火要交感，交感就是要上下顛倒過來。你感覺夏天不怕熱，冬天不怕冷， 自以爲有工夫，寒暑不分，那是不對的。所以要懂得《易經》的道理：「夫大人者，與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶。」得道的人就要有那麼偉大。

當年我們在四川很有意思，有一位四川老先生的《易經》學問很高明，未卜先知，很多達官貴人、名流學者都跟他學。我找了四川幾位非常有名的老前輩，所謂五老七賢之流，介紹我去見他，結果他不教我。爲什麼？他說「易學在蜀」，讓四川的朋友都會了，再教你外省人。我說我不學了，憑你這句話說明你沒有學問，你教我我也不學了。後來他們講這是玩笑話啊！他跟我也交往了，但是他講《易經》我就不來聽。後來他講《易經》也提到這個聖人境界，我就給他吹起來，我說你懂不懂修道？只會講「與天地合其德，與日月合其明」，這種境界我都到了的。他說，你可以？那很不得了啊！我說不但我到了，你也到了，大家都到了，都是聖人。我說你根本講錯了，聖人也是人，人個個是聖人，堯舜是人，個個也可以成堯舜，這是理學家的話，我一點都不吹牛啊。《易經》這個地方，我花三天工夫才把這幾句話讀通，我完全到了。他說，那你講！

我說，我從來沒有把天當成地，也沒有把地當成天，我哪樣不是「與天地合其德」啊！「與日月合其明」，我沒有把夜裏當白天，也沒有把白天當夜裏，所以天亮了我起來，夜裏就該睡覺。「與四時合其序」，我說夏天我也不穿皮袍，冬天我決不會穿汗衫，冷了就多穿，熱了就少穿。「與鬼神合其吉凶」，那個鬼的地方我也怕，兇的地方我不來。我說，很平凡的事，你爲什麼把它講得那麼偉大呢？最偉大就是最平凡，「道法自然」，違反自然都不對。即使你到了可以違反自然，你的生活行爲還要和普通人一樣的自然，那就是道了！即使不是聖人，也是剩下來的「剩人」了。聖人跟「剩人」差不多的，你千萬不要把自己變成一個聖人的樣子，那是世界上最愚蠢的人。

# 第54-03講 交感變化

現在我們回頭再說所謂水火交感，這個中間有變化的。剛纔講到火一定在下，但不是發燙，也不是發熱，也不是說手發燙可以給你治病，這種花樣多得很。好幾個朋友，當年給人家治病，最後治了半天，自己也治倒了。這個是像充電一樣，是有限的，因爲你不是真的有道啊。偶然小病可以幫忙幫忙，大病是絕對不靈，這樣給人家治得好嗎？我「未之見也」！

道要正常，正常就是道，平常就是道，千萬要注意啊!所以講水火交感，水火相交，火在下水在上，這是比喻而已！道家也有很多的方法，但屬於旁門，不過旁門也是門，有時候你們也可以用。大約二十幾年前，日本人發明的溫灸器，放在肚臍上，暖暖的，可以治腸胃病。這是日本人把中國道家的老方法拿出來賣錢，這個在道家叫做灸臍法。其實用不着那個，我教你們，年紀大的朋友都可以用，比較保險。用桂圓肉一顆（新鮮的叫龍眼，乾的叫桂圓、花椒六七顆，加上那個艾絨一同打爛，晚上睡覺的時候挑一點點，小指甲面那麼大，放在肚臍裏就行了。你不要小看我們的肚臍，肚臍會吸收的！

大陸當年有些喫鴉片的人，政府禁菸，抓住了要關起來，所以不敢抽啦，就把鴉片煙膏放在肚臍上，效果差不多。肚臍有個孔，我們在孃胎裏頭的飲食、呼吸都靠這個肚臍連到媽媽。所以把這個藥放在肚臍，用橡皮貼把它封住去睡覺，比那個溫灸器還要好。胃病也好，各種病都好，老年人的身體絕對保健康，身體需要就吸進去了，不要的它不吸。這樣就會水火交感了，繼續二三天後，早晨起來嘴也不苦啦，口也不幹啦，腸胃病都會好了。這個是真的祕方，你們也可以替人家治病，不過不要收錢，我公開講的你們去賣錢，那不太好啊！這個水火交感，火在下，就是元氣在下，水在上，也就是清涼的在上。所以老年人口水多，腳底心還發暖，冬天腳都不怕冷的，一定長壽。

「雖變而不失其常也」，變化過程當中，能變化的那個道體不變，那個是常，是本性，這是先講一個原則。「蓋丹道之要，不外一水一火」，所以修性命之道的要點就是一水一火。拿我們人的生命來講，譬如我們思想就是火，人的生命都被這個不斷的思想情緒燒光了。什麼是水呢？寧靜沒有思想了，氣沉，神凝氣聚，那個境界就是水。清淨就是水，躁動的則是火。

我們講這個水火的道理，有一個故事。唐朝有一個老和尚，真正得道的，叫鳥窠禪師。他沒有廟子，在大樹上面蓋個草棚，像鳥窩一樣，他就住在那裏，打坐、睡覺都在那裏。這棵樹在杭州一個山頂上，下面是個懸崖，雖然不太高，人如果掉下去，雖然不死也要重傷的。那時出名的詩人白居易做杭州的太守，杭州西湖有一條堤叫「白堤」，就是白居易時候修的。白居易聽到這個鳥窠禪師很有道，就去訪他，看見老和尚住在樹上面，他說，老師父，你住在這裏太危險了！老和尚說，太守，我一點也不危險，你才危險。白居易就問他，弟子位鎮江山，有何危險呢？鳥窠禪師講，太守你「薪火相交，識性不停，得非險乎」？他說白居易文章好詩也好，做官天天都在用腦筋，這就是心火相煎，念識不停，這樣太危險了，生命要燒乾的呀！因爲心念就是火。白居易一聽，有道理，再問鳥窠禪師，師父啊，佛法太麻煩了，有沒有簡單一條路一個方法？鳥窠禪師說，「諸惡莫作，衆善奉行」。以白居易的學問，一聽就說，師父，這兩句話三歲小孩都知道。鳥窠禪師說，「三歲小孩都知道，百歲老翁行不得」，人活到一百歲也做不到。

這一段故事就是說明，水代表身心清淨那個境界，火代表念識奔馳，就是我們心頭的思想念頭。

# 第54-04講 水火本是一家

「水火本出一原，後分兩物」，所謂靜的與動的兩種狀態，根源本是一個，但是我們一般人，頭腦身心都不能清淨，天天都在後天的虛火裏頭燒，結果把動靜本來是一個源頭的，分成了兩路。

「乾中一陽，走入坤宮成坎，坎中有太陽真火。坤中一陰，轉入乾宮成離，離中有太陰真水。」這個同中國醫學有關係啦！「乾中一陽」，乾代表我們生命的本身，其中那一點陽能走人坤宮成坎。到了我們身體內部，到了下部坤宮，成坎，坎就是中醫所講的腎；腎不是指兩個腰子，是腎上腺等各種荷爾蒙系統。在我們生命之中，陽發動在下部，發動時，男女兩性慾念來了，佛家來講這叫欲界。其實欲的本身不是罪過，配上思想念頭就壞了。欲是「乾中一陽」來的，生命的火力發動，本來並沒有欲，是好的能量，譬如嬰兒就是這個樣子。

「坎中有太陽真火」，這個是生命能，可是一般凡夫當太陽真火一發動時，男性就是陽舉，女性也有感到衝動的狀態，一加上慾唸的習慣，就走漏了，變壞了。如果太陽真火能累積起來，就是長生不死的一味重要的藥，這是講陽，變成這個樣子。

陰方面呢？「坤中一陰」，就是我們的下部由於陽發動了，又重新歸到寧靜。它像這個地球的氣候一樣，夏天吸收太陽的熱能，地心熱氣上升，碰到涼氣變成雨下來，我們身體變化也是這樣。所以，「坤中一陰，轉人乾宮成離」，這個氣向上走，進入上面的乾宮變成離，離卦（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed3.png)中間一爻是陰，所以說「離中有太陰真水」。這是腦下垂體的荷爾蒙，是人最重要的。老年修道的人，有口水源源而來，是太陰真水，這是玉液還丹長生不死之藥。

「水火二炁，互藏其根」，這種現象的根本在哪裏看不出來，工夫到那裏你自然體會到了。「化化不窮，五行全具其中」，是生生不已的，這是第二套的工夫，第二重的投影，也就是開始修道的基本道理。它變化作用，由上下降，由下上升，所以大家打坐，也是健康長壽之道，一打坐就寧靜，寧靜就休息了。生命都是自己用得太多、太快，把生命用完了，多休息總慢點死吧！打坐的效果就是這個道理嘛！打坐時身上氣動起來了，你不要跟它晃動，晃動是你下意識在跟它動。有時還打起太極拳來，有些人說是打神拳，你不准它動，它就不動了。有時自己又結手印了，都在那裏發神經! 如果心境寧靜，不管身體怎麼變化，一概不理，就是正定。下意識有個正定，又不對了。空靈也不管，也不管這些動的現象，自然會迴歸到靜，就會正常，那就「化化不窮」，變化就出來了。

所以定是個好事，不要去導引它，也不要故意去空它，兩個腿一盤，眼睛一閉本來就定了，你何必要去加一個定呢？佛菩薩告訴你不增不減，你坐在那裏又增又減，定就是定，就怕你不能真定。所以你感覺哪裏動，就是沒有到達定的境界。你是下意識在想，自己檢查不出來，你真能把下意識檢查出來就成功了。所以要知道這個變化，下意識真寧靜到極點，水火的變化自然而來。道書上講了那麼多，看過了就算了，一懂便休，就把它丟開了。真做工夫也不管道，也不管佛，只記住老子一句話——「道法自然」。這是生命本有的，不是你修出來的，它本來會來的。所以他說「化化不窮，五行全具其中」，就是我們這個肉體生命，金、木、水、 火、土五行變化自然，每一步都有了。

# 第54-05講 生克變化 工夫過程

「蓋水能生木，木能生火，火能生土，土能生金，金轉生水，左旋一週而相生，便是河圖順數。」

五行相生，生生不已的道理叫做左旋，同這個天體一樣。天道左旋，地道右旋，兩個的轉動相反，所以星球與星球之間不會撞上。我們古人已經曉得天道左旋地道右旋，現在科學證明也是如此。所以這個「左旋一週而相生」，在《易經》、《河圖洛書》上是順數，天一生水、地二生火等等。

但是我們老祖宗早就曉得，天地之間一切是陰陽相對的，有生必有克，永遠是矛盾的，有生就有死。你看五行相剋很有意思，是隔位相剋，隔過一位就跟你對立起來，這個道理是什麼？是人生了兒子，兒子又生了兒子，兒子再生兒子，生生不已，就是順生。這個生裏頭就有克，我們生了兒了，兒子又生了兒子，那個叫孫子了，孫子一長大，祖父就要死掉，隔位就相剋了。天底下就是那麼回事，隔位相剋啊！「火能克金，金能克木，木能克土，土能克水，水轉克火，右旋一週而相剋，便是洛書逆數」，這是講《易經》、《河洛理數》了，現在不是講專題，只是說相剋的道理，右旋謂克。文王的八卦是洛書的法則，洛書是後天的用，伏羲的八卦是先天的法則。所以「一順一逆，一生一克，而五行之千變萬化，總不出其範圍」。

有人說修道做工夫，講那麼多理論幹什麼？老師！我很笨，我不願意學理論，我也懶得看書，做工夫就到了。我告訴你，不要說你做一輩子工夫，十輩子也不會到，理不通決不會到。最後「了道」是理，是智慧啊！以爲死做工夫就會到，到了也是個外道。所以這裏才把道理講了這麼多，非常非常的重要。譬如你做工夫，懂得生克變化，工夫進步就非常對。有些人打坐，難得碰到好境況，但是下一步就不好啦！今天精神百倍，下一步就沒精神想睡了。其實兩樣都對，一陰一陽之謂道，一生一克是變化，那個不變的道體沒有動，你跟着它自然地變化就是了。所謂九轉還丹，變化到極點，最後不變，就懂得了。

所以今天坐得好，明天也坐好，後天也想坐好，好的都歸你，不好的都歸我嗎？沒這個道理啊！有陰就有陽，有天亮就有天黑，黑暗也是天哦！亮的也是天，天地的黑暗同這個虛空沒有關係的。黑暗有黑暗的可愛啊！大家都是喜歡白天的可愛，其實黑暗更可愛！我昨天看到古書上說，古人說做鬼不錯呀，有人問做鬼有什麼不錯？去了就回不來的呀! 他說，假使錯的話，有些人就會跑回來啦！這個話很好笑，可是很有意思。

# 第55-01講 回到真陽即還丹

現在繼續上次還沒有講完的理論，「故曰，推廣五行數，較約而不煩」，這是他解釋原文。我們瞭解了五行，天地宇宙自然的規律，就把還丹的理論同事實搞清楚了。《河圖洛書》是一件比較麻煩的事，在座許多朋友沒有搞得清楚的，我們大概提一下，不深入了，深入起來是專門的課題。河圖上面很多白點與黑點，白點代表陽，黑點代表陰。

## 回到真陽即還丹

「天一生水」，這個天地形成，開始是液體，由液體慢慢轉成固體，後來西方哲學觀點也如此。古文的「天」字，並不是代表這個天體，一個「天」字是許多種代號，這裏「天一生水」代表的是自然物理的。這個宇宙的開始只有水，是 第一個現象，不是說它的功能就是水。這功能一發動就變成液體，所以「天一生水，地六成之，地二生火，天七成之」，這個數理同西洋的數理哲學又不同，不過有一點相同的是，萬物皆生於一。由一生二，二生三，三生萬物，這個老子早 就提出來了。

萬物皆生於一，一以前是個什麼？ 一以前是個零，數理上這個零代表沒有，也代表了無窮、無限，代表了不可知的，有太多太多，無量無邊，無法代表，所以都用零代表。這個零叫它「無」可以，叫它「有」也可以，因爲零是不可知之數。那麼由零，由這沒有的東西第一發動就是一。宇宙只有這個一，沒有二。一加一是二，再加一就是三。一的本身已經包含有二，有一就有相對的，相對就是二，有相對有二，已經有三在裏面了。這個數理哲學，在上古已經很發達，現在大概介紹一下，只引用「天一生水」，宇宙來源的這個液體。

「水本真陽，落在北方太陰之中，所以水反屬陰。」這個水從哪裏來的？這個「有」從哪裏來的？這宇宙第一滴水從哪裏來？也就是說先有雞先有蛋？假定說先有蛋，蛋從哪裏來？真空中變成妙有，怎麼變出來？這個問題研究起來多 了，不扯得太遠了。這個水，本來不是這個液體，它是個「能」，能不是這個水。所謂真空形成了妙有，它原始能是個圓圈，是個零。拿中國舊的科學與哲學觀念，給它一個代號叫做陽。水屬陰的，是有形的，後天形而下屬於陰，在先天就是形而上的，它本來無中生有，所以是「水本真陽」。一落到北方，北方代表陰，南方代表陽。「落在北方太陰之中」 最陰的地方，這個本就起一個轉折了，由真空變成妙有，因此有形的水，陰陽家認爲屬於陰。有形的水未形成以前是沒有的，這水乾了以後又回到本來，就是還丹，還回真陽。

這個雖然是理論，不要認爲理論不相干，修道家講還丹，理就是事，理通了就會形成事，理跟事本來不分。我們有一個原則要把握，也就是我常常說的，天地間有許多事情找不出道理來，這種事情很多。有時有些道理在理論上成立的，事實上行不通。你說理論跟事實應該是兩回事，不是的，是一回事。比方牛頓發現了地心引力，蘋果不是爲了牛頓而掉下來，早就掉下來了，不過因爲他的靈感才發現地心引力的。同樣道理，看燒開水就發明瞭蒸汽機，燒開水的蒸汽不是爲了他要發明蒸汽機纔有的。所以有其事不懂其理，是我們的學問不夠，沒有到。有其理而沒有這件事，是我們的經驗不夠，姑且保留，不要隨便下斷語。這就是科學精神，儘量保持一點存疑態度，再來求證。現在他是用我們舊的科學與哲學理論說的，先把這個知識保留。

《河圖洛書》剛纔提到，天一生水，地六成之，地二生火，天七成之。成就是接受，這是《河圖洛書》的數理科學。「地二生火，火本真陰」，二就是陰，相對的，相對屬於陰，絕對屬於陽。地是屬於陰的，它本身會發起一種熱能。地怎麼發起熱能？我們現在瞭解地的熱能是吸收太陽能來的，是經過兩重手續，「地二生火」，這種熱能在《易經》數理上是真陰不屬陽，因爲這個火是後天的火。「升在南方太陽之位，所以火反屬陽。」形成物質以前是能，當它變成物質以後，這個能變換了現象，反而屬陽，代號叫真陽。

# 第55-02講 天一生水與人體

那麼他講了半天，跟我們修道有什麼相干？問題就在這裏，所謂還丹是將我們後天這個肉體生命，修到「天一生水」。先要向諸位聲明，我並不認爲今天的科學完全對，還不敢說。因爲科學隨時在進步，它今天的定律，會被明天新的發現推翻，所以科學下不了定論。因此我只是借用現在的科學知識來說，生命的青春活力最重要是腦下垂體，它刺激荷爾蒙的源源產生，一旦萎縮，人就衰老。所以道家修煉玉液還丹，真修得好時，嘴裏永遠是清涼的口水。這個玉液還丹，其實就是腦下垂體荷爾蒙的分泌，一直下來到全身，刺激到下部去。所謂腎上腺，性腺，就是「天一生水」來了。 所以人老了，如果「天一生水」不生長，這一點水用完就完了。

譬如《黃帝內經》上說，「女子二七天癸至」，「壬癸」 都是水，壬水是水的原素，還沒有形成水，所以叫能；癸水就是形成了物質的水。所以雖同爲水，但不同。天一之水就是講腦下垂體的荷爾蒙，是後天的，由它下降就變成男女的精液，這就是癸水了。所以「天一生水」，在上面的還屬於陽水，真陽之水到了下面變成實質的，「落在北方太陰之中」，在人體來說北方就是胃下面一直到肚子。「北方太陰」 這個代號，在我們這個後天形體來講，引用瑜伽、密宗說法就是海底。在古代來講就是會陰穴，是太陰所在。等於下雨一樣，因地氣上升，碰到冷空氣成雨。「天一生水」是雨下來了，雨下到地面又歸到大海里去，所以水這樣變成陰了。

「地二生火」，現在講有形的後天生命的真陽之氣。陽氣靠哪裏來呢？下部來的，由陰極而發生這個陽，一個變化一個轉折，這個熱能跟地球一樣，熱到極點，陽氣慢慢就上升了。夏天的井水是涼的，地心裏涼，地下的陽能向外散發， 所以夏天大家的胃口都不太好，飯也喫不下，夏天不敢喫火鍋吧！因爲消化力沒那麼強；到了冬天你們摸那個井水，是溫的，外面是冰的，我們身體也是一樣。所以冬天的胃就火力強，外面覺得冷，影響氣候的是溫度，物理世界這個氣候的溫度，即使是同一個都市，東西南北也有差別。還有個最重要的，是本身感受的溫度，每個人不同，跟人的年齡、健康都有關係。譬如有人說，今天天氣那麼熱，老師你爲何還要多穿一件背心？我說我覺得涼，你們不要管。等到下午，他們覺得涼，已經感冒了，這是你們反應慢，我早就感覺到了，所以衣服先披上了。

因此我們自己的火力向上升，冬天可以喫冰，夏天我是不主張喫冰的，我寧可喝燙的。另外飯後喫水果我是絕對不贊成，我們剛把熱的東西喫下去，跟着又把涼的東西喫下去，就把它蓋住了，久而久之不生病纔怪。每個人的舌頭吐出來都是白白的，上面都有寒氣。這個水果和冰是可以喫的，但最好在平時喫，爲什麼一定要在飯後喫水果？這都是習慣，以爲這是科學，不通！我們的身體「地二生火」，下面火上來，如果拿道家的義理來講，有真火有虛火，虛火就是發炎了。虛火是什麼呢？等於點蠟燭有亮光，冒的就是虛火。你以爲有熱，那個並不熱而是寒的，所謂有陰中之陽、陽中之陰的區別。

# 第55-03講 氣血要調和

所以「地二生火，火本真陰，生在南方太陽之位，所以火反屬陽」。有些人動不動要睡覺，昏昏沉沉的，給陰困住了，道家講陰困。什麼叫陰困？溼氣太重，消化不良，或者精神不夠，或者是血壓太低或太高，很多原因，麻煩得很，要觀察清楚，這屬於虛火。所以火要是上升，代號則是陽，下面就告訴我們理由，這些理由，如你懂醫理就懂了。

「陰盛便來侵陽，水盛便能滅火」，陰太過了陽被陰侵，水太多了火就滅了。陰極就陽生，陽極陰生，過分了以後，它反而慢慢衰弱下來，這中間一反一復循環之理，要把它搞清楚。「蓋先天無形之水火，主相濟爲用，後天有形之水火，便主相激爲仇。」注意啊！這兩句話很重要，五行有相生相剋之理。物理世界由虛空形成地球萬有，這條路線順着來是相生。後天就是我們有了這個生命，有了這個肉體以後，有形的水火「相激爲仇」，產生了矛盾。所以他說魏伯陽真人原文上講，「故曰，舉水以激火，奄然滅光明」，水太多，激動火光，火力就不夠了，光亮反而消滅。

「天上之日月，即是世間之水火」，這是《易經》的道理，坎離兩卦代表太陽和月亮。在我們後天身體上，水與火代表很多；生理功能上來講，坎離兩卦有時候代表一個氣，一個血，在中醫代名辭叫做「營衛」。人死了血爲什麼不流了？因爲「衛」力沒有了，推動的力量沒有了，心臟也停止了，所以營跟衛，氣和血兩個是並行。前天有位同學拉我看一段影片，講一位香港去世的功夫明星的一生。我說這樣練功夫非死不可，這不是中國功夫，中國功夫不是這樣練的。他不懂用氣，所以營衛不調，那必然要暴死。我們後天的生命，血液夠不夠還是次要，氣夠不夠最重要，氣一不夠就不行了。練武功像他這樣練，簡直把氣給練斷了，這是不對的。以我來講這部影片就不該播放，因爲孩子們不懂，會學他練，那不是學早死嗎？中國功夫哪裏是這樣硬搞的？外家拳、少林拳也不是這樣硬來的。練拳兩句話原則，「內練一口氣，外練筋骨皮」，都要一起來。

# 第55-04講 修道與日月法則符合

「日屬太陽火精」，所以太陽永遠「其光無盈無虧」。這一段要注意，同修道做工夫有關係的。「月屬太陰水精」，屬於水的精華、精神，「借太陽以爲光」。所以你不能說我們過去的科學落伍，古人早就知道月亮不發光，它吸收太陽的光才發出光亮反照過來。所以以陰曆爲標準，「晦朔之交，日與月並會於黃道，謂之合朔」，晦是陰曆的月底，二十九或三十，月亮光明沒有了；朔是每個月陰曆的初一、初二、初三。「晦朔之交」，爲什麼每個月陰曆的月底、月初，月亮沒有光呢？這是太陽與月亮「並會於黃道」。黃道、赤道，這些都是天文專有名辭，我們不介紹了，若介紹又是一大堆。他說在中國古代天文科學的觀念，這個時候太陽和月亮合在一個軌道上，所以看不到月亮光明，中國古代的名稱叫做「合朔」。朔的方位代表北方，古文詩詞「朔風凜烈」，多半形容冬天北方的風或西北風，都冷得很。春天則不同，春風一般形容叫東風，從東方來，暖和的。夏天的清風南來，秋天是金風，西風多，秋高氣爽都是西風。所以這個朔也就是代表北方方位。

但是，「然但同經而不同緯」，「經」同「緯」不同。「故雖合朔而日不食」，太陽沒有被月亮遮住。假使「若同經而又同緯」，經緯度都相同時，「月不避日陽光」，月亮沒有逃過太陽光，「便爲陰魄所掩」，月亮反而把太陽的光明遮住了。「所以太陽薄蝕」，就是日蝕，太陽缺了一點，其實只是月在那個軌道上把太陽遮住一點。「長在朔日」，太陽日蝕常常在陰曆的月底，因此這個理論用之於丹道。

「故曰，日月相薄蝕，常在晦朔間」，日月蝕永遠都在陰曆的月底。你看我們講了老半天，道家多囉唆，都是天文地理、太陽月亮。許多人說，你就告訴我一點口訣，我依着做工夫去修就會成仙了。都是貪便宜！你這個理論不懂，告訴 你口訣做工夫永遠都不會成功，必須要懂它的理。所以古人不厭其煩地告訴我們。

下面慢慢講到做工夫境界，「人身與造化，若合符節」，我們這個身體生命的變化，同天體太陽、月亮、地球的形成是一模一樣的，是同一個法則，只是自己觀察不清楚。所以道家說人身是個小天地，換句話說，這個宇宙天地只不過是個大的人身。道家的觀念認爲這個宇宙是一個生命的全體，因此中國古代不大主張開發地球，礦藏都不大開。我們挖石油、煤礦等於在身體上每個骨節抽骨髓、抽血出來用，慢慢抽久了，這個地球就毀壞了。

美國一個學者問，這個人口問題怎麼節制？我說那是你們的理論，人口越來越多，限制不了，這是中國道家的道理。我說你看那個水果，無論是橘子或梨子擺在那裏，一條蟲也沒有，所以說「物必自腐而後蟲生」，水果裏面開始爛了，外面那些蟲越來越多。我們人類就是地球外面的蟲，現在人類自己毀滅它，挖礦藏又採挖石油，都快要挖空了，地球內部像水果一樣開始爛了，所以人口越來越多。將來這個地球上都是密密麻麻的人，然後就毀壞了。

這是我們老祖宗道家的科學道理，所以人是限制不住的，結紮節育也沒有用，這是自然變化，不是笑話。我親身感覺到，在今天物質文明發達的科學世界修道，不但要懂這個道理，還要另外加一套方法去修，不然就很難修了。過去成仙很容易，現在成癲很容易，癲者瘋也。

# 第56-01講 人體水火日月的變化

「世人但知坎水爲月，不知離中一點真水，正是月精」，我們知道坎卦代表水，也代表月亮。離卦代表太陽，卦象是離中虛，是指太陽中間之黑點，其中有至陰之精，就是「離中一點真水，正是月精」，變成了月亮的精華。月亮的現象， 同現在太空科學不一樣，不要擺在一起。講到現在太空科學，人類已經到達了月球，但是月球上究竟怎麼樣，還在探測，還沒有定。像前兩年有位美國同學在這裏，他爸爸在太空總署工作，我叫他問他爸爸，敢確定月亮上就是這樣嗎? 他說不必問爸爸，我都可以答覆你，不敢確定。我說對啊! 怎麼曉得月球上沒有生物？我們現在人降落在上面，等於別的星球人降落在喜馬拉雅山頂上，也看不到我們人類。所以月球的生命如何，我們人類還不知道，真正的科學家不敢多說，因爲無法證明。

「但知離火爲日」，離火爲太陽，「不知坎中一點真火」，坎卦裏中心這個真陽之氣，反映過去「正是日光」，就是太陽的光明。所以他說每「晦朔之交」，陰曆月底到初三以前，「日月合璧」。關於日月合璧還有個問題，好像已經向諸位報 告過。一般人修道，像伍柳派講打通任督二脈轉河車，真正氣脈打通以後，要知道「日月合璧，璇璣停輪」。「璇璣」是轉動的，「停輪」是不轉了，絕對的寧靜，就是定。即使你打通了氣脈，通了以後恢復到本來那個寧靜，不動了，所謂如如不動，那纔可以說氣脈打通了。如果還在轉來轉去，這叫做暈頭轉向，不能得大定。那麼「日月合璧」呢？就是太陽和月亮在一起，連起來。「晦朔之交，日月合璧」，日月走上一條線了。

「水火互藏」，水火都隱沒了，互相藏進去了。「一點太陽真火，沉在北海極底」，我們講了半天理論，現在我們轉回來講，打坐修道沒有達到日月合璧，雖然坐在那裏，工夫並不好，不過不講話，好像在入定，實際上都聽得見，看得見，你並沒有沉沒下去。工夫到「日月合璧，水火互藏」， 所謂收視反聽，開眼閉眼，見而不見，沉下了；外界聲音也聽不見，閉氣關起來了。「水火互藏」，心裏任何思想念頭都沒有了。不過有一樣，像是一個洞，所謂靈光一點，是知道，又等於不知道，這是心火降下了，身上氣血（水）也凝定了，這是真正的入定，就是還丹的初步。

# 第56-02講 太陽真火現海底

「一點太陽真火」，這個生命的真正功能「沉在北海極底」，北海可以說是有形，可以說無形，形容他沉到極點，沉到九淵之下，沉到最深最深，深不見底的凝定下去，這樣叫得定。工夫到了這個境界，不管你走哪一條路線，這個是一定的。學佛也好，修道也好，修密宗也好，不到這一步，可以說你所有做的工夫，「萬種千般逐水流」，都像流水一樣過去了，沒有用。也許對健康有一點幫助，心境上有一些寄託而已。真要修道，第一步必須要達到沉下來這一定，定到 「日月合璧，璇璣停輪」這個程度，就差不多了。

「邵子所謂，日入地中，媾精之象也。」邵子是宋代的大儒，《易經》的大家邵康節。這個時候陰陽交媾，凝定極點，才互相來交。所謂交，像電器接上了電一樣，陰陽兩個接上了，合體了，這是「媾精之象也」，另外產生一個新的生命。 這個境界同天體一樣，邵康節所講的「日入地中」就是在午夜十二點正子時，太陽正在地球的那一邊，那裏正是中午，以每一個地區爲標準。假使在美國修道，晝夜以美國的地區爲標準，在南半球修則以南半球爲標準。我們過去講「天上衆星皆拱北，世間無水不朝東」，那是指我們中原地帶。到了中東，世間無水不朝西，到四川、雲南、貴州那一帶看看，世間無水不朝南，都以地區爲標準。「在丹道」，修神仙之道叫丹道，丹道修成功了就叫做神仙了，所以在丹道來講這就是「爲坎離會合」，陰陽會合，真修道做到這樣就叫入定。入定就是陰陽會合在一起了，莊子叫做「渾沌」，人到了這個時候恢復了生命本來，叫做「還丹」。

「一陽初動之時」，另外一個新的生命要開始了，也就是另外一點陽氣陽能快要發動了。其實我們每一天都有「一陽初動之時」，什麼時間呢？就是你真睡熟了，那是陰陽交，陰陽媾，睡足了將醒未醒之間，就是「一陽初動」。邵康節講，這個就是後來道家所謂正子時要來了。正子時也叫活子時，每人的活子時不一定；譬如我三天沒有睡覺，剛好早上睡覺，到了下午三點睡醒了，將醒未醒之間，這是你本身的活子時。我們現在快要到子時，在外國或其他的國土正在中午，正好活午時來了，每個地區不同，每個人不同。

學《易經》要懂得萬物各有一太極，你們看風水陰陽的要懂「移形換步」，換步就移形了，每走一步，這個現象就會不同。大家看現在這個現象，乾卦在這裏，坤卦在那裏，我這樣偏一下，乾卦就偏了，現象就變了。這就是「移形換步」，樣子就變了，那個陰陽太極就要另外算纔對，所以要懂得活用。邵康節的詩，最重要的告訴我們，「一陽初動處，萬物未生時」，佛學來講就是一念不生那個時候。一念不生還生不生呢？還要生的，如果永遠一念不生，不過是小乘羅漢境界，叫做「有餘依涅槃」，還沒有對，還沒有成佛，還要回轉來修大乘纔行。

# 第56-03講 溫養潛龍

一陽初動之時，理論到這裏都講了，「此時當溫養潛龍，勿可輕用」，這句話是根據《易經》的乾卦來的。第一爻的爻辭，「潛龍勿用」。我講《易經》的時候，叫同學們要注意不要搞錯，「勿用」不是不用哦！這個「勿」字是活的，沒有說不可以用，也沒有說不能用；勿用是可以用，最好不要用，叫做勿用。所以「潛龍勿用」不是絕對否定的。諸葛亮在臥龍崗，那是「潛龍勿用」，他躲在那裏，你說他要用嗎? 沒有用；不用嗎？也在用。當一個人大學 畢業或博士學位拿到了，要不要出來做事，還不知道，要不要出來競選也不知道，那個價值還是無比呢！就是「潛龍勿用」。如果競選議員選上了，已經到了第二爻了，這個價值已經定了。女士嫁了人，她是某太太，未嫁以前的她，價值無比，算不定會嫁給皇帝，所以那是「潛龍勿用」，還不能定。

拿修道來講，《易經》的道理，工夫做到陰陽凝結，得了大定，這一步新的生命在將開動未開動之間，要把握住。這要真智慧，要懂得理論，才曉得如何做工夫。「此時當溫養潛龍」，要培養它，要好好保護，「勿可輕用」，最好不要用，陽氣動，念頭不要跟着動。人有時念動氣就動，氣動了念會動，陽氣來你非要動不可。等於一個人，身體的陽能發動那是好事，普通形容爲「大有春意」。這個人青春年少，陽氣經常發動，不配合男女的慾念，好像生命永遠在增加；配合了慾念一用，陽就完了。

所以這個時候「勿可輕用，直到陽光透出地上，方纔大明中天」。就這兩句話，他把工夫口訣也告訴你了。這個時候知道這個陽能發動，陰極陽生，定極了一念不生的時候，再轉過來所謂光明境相也來了。你知道了這個光明，念頭也動了，這個時候氣脈真正通了，百脈皆通。你十萬八千毛孔一時都通了，從海底一直到頭頂都打通了，乾坤大交的境界快要來了。「透出地上，方纔大明中天」，陰極陽生，陽光來了，陽境界來了，所以打坐修道，那個道快要找你了，你又嚇死了，趕快喫鎮定劑，看病去了。哎喲！我好像一點力氣都沒有呀！哎喲！我好像念頭都起不來了！起不來不是更好嗎？你求到無念，真到念不來也怕，真正定下去又怕死，活起來又覺得煩惱，那又何必求道呢？世界上這樣的人很多，都是理不通，所以不能修道。

現在道書上告訴你這種境界，還是講原理，一步一步經過，有時候自己都覺得嚇死人。我旁邊有些同學比較用功，對我說，老師，地震！我說沒有，你趕快去打坐，他就懂了。他自己身上的氣脈在震動，一震動沒有真正凝定下去，所以坐在椅子上都覺得是地震。有時候嚇死人的，尤其是年紀大的人，加上報紙上的醫藥常識多，哎喲！我血壓高！哎喲！我心臟不對了！那你趕快進醫院喫藥嘛，何必修道！我告訴過你道家有句話，「若要人不死，除非死個人」。你想修得長生不死之道，要有不怕死的精神去做工夫，死了就算，反正遲早都要死。想修到長生不死，但又處處怕死，那何必修道呢！這是真話。

# 第56-04講 過程中的嚇人境相

所以這個境界，雖然道書上講得那麼輕鬆，中間經過使人害怕的事情很多，理論搞通了，就不害怕。所以說，「若真陽不能作主，陷在陰中，無由出爐，即是北方寒水過盛，浸滅太陽之象」。有時候會碰到這個狀況，定久了，覺得一陽迴轉了，但出不了定。大概四五十年前，有人告訴我浙江紹興有個道士，他坐在那裏有兩百多年，還在那裏打坐。看見他每年指甲鬍子還長，還要幫他剪指甲，他一身很溫暖，背脊骨那個地方咚咚在跳，摸到都發燙。那是什麼道理呢? 他困在這裏，出不了竅，他什麼時候出竅就不知道了，要看他有沒有道緣。如果有道緣，又有天仙指點，可以衝關。不然這一關，所謂後三關（尾閭、夾脊、玉枕）的夾脊關，他永遠衝不破，衝不破，那他要坐在那裏多久就不知道了。

後來我看到另一個修道人，他脊椎是彎的。我問他怎麼不能直上去？他說夾脊關通不過，這是我親身的經歷。另外大概四十年前，我在四川自流井，看到一個修道的人，他已經快八十歲了，可是樣子不老，看上去像個五十多歲的人，就是道家工夫很好。他有個怪毛病，坐在那裏直搖頭。我過去問他，老師父，你這個叫什麼工夫呀？我不像現在年輕人挖苦人，我們那個時候很禮貌，我心裏想你這個叫鴨子功嗎？那個鴨子走路就是這樣，不好意思講出來。他說不是工夫。如果他活到現在，我一定馬上使他走通！那個時候我沒辦法，我覺得很奇怪，心裏也害怕，我將來修道不要修成這樣。所以前一陣子上課看到一位同學，就是這樣，我叫他趕快喫藥，這很容易通的。這個道理是什麼呢？就是「真陽不能作主，陷在陰中，無由出爐」，衝不上來，這是一種。

禪宗的祖師講不講工夫呢？絕對講工夫，修道要知道如何跳出三界外，不在五行中。這個肉體上就有三界，不修禪或工夫不到你就看不懂，這就是被這個身體的感受限制住了，你永遠跳不出三界外，永遠在五行中，這「真陽不能作主，陷在陰中，無由出爐」就是這個丹成了，要衝衝不出來。這個道理就是「北方寒水過盛，浸滅太陽之象」，拿身體來講，就是氣脈沒有通，這種也是病，寒溼太重，可以自我治療，也可用藥物治療。所以修丹道的人，沒有不通醫的。菩薩要通五明，包括了醫學，就是這個道理。藥就是外丹，一幫助很快就過關了。

# 第56-05講 人爲什麼老

「真火既爲寒水所浸，日光便受重陰掩即，正當中天陽盛之時，奄奄衰弱，昏然而無光矣。故曰水盛坎侵陽，火衰離晝昏。」所以在這種境界是個岔路，陽氣透不出來，這一透出來百脈皆通了。就像年紀大的人，路走不動，衰老了，工夫到了這個境界，一旦氣脈真通了，身輕如葉，行路疾如奔馬，不要練輕功的，自然走路很快。我經常說，人的衰老死亡，先是腿，兩條腿拖不動，已經死了一半。修道的人，如果後來還是如此，那就是一點工夫都沒有，還要想悟道，那不是自欺欺人嗎？所以啊，趕快修行或者趕快喫藥，死亡是從下面一節一節死上來的，也就是這個法則的道理。

道家有句話，「精從足底生」；相反的，一個人衰老了怕冷，也是從足底開始冷。所以老年不管男女，足底心發燙不怕冷，走路舉步如飛的，那就是長壽之相。六七十歲老朋友來問我說，老師啊，我有便祕的毛病，我說恭喜！你七十歲了還便祕，因爲人老時氣漏了，專門放屁的。年紀大了便祕固然痛苦，但是那個元氣還在，還充實。如果老了以後光放屁，已經不對了，這個道理要注意。你看到這些雖然都是很瑣碎的事情，但同生命都有密切關係，尤其是修道的人要注意。所以這一段，是講到重要的地方，修道打坐的人，萬一碰到這種狀況，就要趕快培養陽氣。這陽氣如何培養，道書上都有，你去研究研究。

# 第57-01講 抗衰抗老的祕缺

現在講到「坎居北方，幽闕之中，正子位上，月當朔之象也」。這個分兩方面，一個是抽象的，一個是實際的。抽象是根據《易經》天文現象來說，北方用坎卦代表，南方是離卦代表。我們這個人體，頭頂是南方，北方是下面會陰穴這一部分；另一個北方是腎，腎水屬於北方，南方離卦屬心火。人思想能夠分別，能夠聰明知見，這個屬於離，屬於南；生理的變化，血液的流行，精氣的發動，這些現象就是北方坎卦代表，是屬於水的部分。

「坎居北方」，以卦象來講，坎卦位置在北方，「幽闕之中」，古代稱肛門叫幽門，「幽闕」當然不是講直腸排泄這一部分，實際就是講會陰穴，海底，這部分都屬於「幽闕」。「闕」就是代表宮闕、宮殿的意思，北方就在這裏，屬於水。 人體用天體來配比，所謂坎卦正北方，拿地支排列一個圓圈，「子醜寅卯辰巳午未申酉戌亥」，北方就是夜裏亥、子之交，亥時以後到子時。所以子時也是一天當中一陽來複，陰極了陽生，這裏提到北方幽闕的部位，是正子時的位置。

我們身體的變化也是這樣，生命有沒有活力？是不是有青春的氣息？生理上有沒有慾念？有沒有陽氣發動的現象? 假使都沒有就完全衰老了。衰老了就是命將絕矣，在《易經》屬於遊魂之卦，就是魂遊墟墓之間。那麼要如何返老還童？如何培養自己？老年的人或者年輕身體衰弱的人，抗衰抗老只有一個祕訣，就是「靜」，養靜。什麼思想也沒有，但不是昏睡，心境很清明，頭腦很清楚，等於動物的冬眠。養多少時間不一定，看年齡關係，至少一個週期七天。七天下來，等到青春的氣息恢復了，陽氣發動啦！千萬不要動慾唸啊！有了男女關係的慾念一配合就完了！所以道家講性命雙修，就等於佛家的心性念頭。這個作用要分辨得清楚，沒有一點雜念，沒有一點惡念，也沒有一點邪念，沒有一點不正之念，這個時候等到一陽來複，正子時位置到了，陽氣就恢復了。

只要你這樣一次能夠把握得住，還不要說每次，一次能夠把握得住，祛病延年之藥就在你手上，就有把握。不過也很難啊，雖然你把握了，但這個陽氣潛伏變化，的確有衝關之象，一關一關很難轉啊！衝上來的時候第一個就是腰部，腰痠背痛就來了。尤其老年，各種病象都來了，不是你工夫做出毛病，是你本來那個機器就是壞的，當陽能要上衝時，一定要先把你修補，所以病象就來啦。一點一點，慢慢陽氣培養上來，上升到南方的離卦，就到了頭頂。到頭頂以後也不算數，這不過是一個作用，真到了頭頂的脈輪都打開了，在密宗，頭頂叫做大樂輪，頭頂脈輪真的打通了，全身都永遠在舒服快感中。

大家修行的人，一百個找不到半個成功的，爲什麼？第一，大家都想修長生不老，更希望又有錢，也有官，壽也長，兒子孝順女兒好，媳婦更聽話，自己還要成佛當神仙，

天下的好處會都給你佔光嗎？不可能。有這樣多的願望，每天打坐十幾分鍾，心都靜不下來，定不下來，氣不會回到坎卦幽闕之中，不會聚到正子位上，這個一陽決不會來複的。大家有的人肚子跳一下，氣動一下以爲是工夫，那是見鬼! 那根本沒有關係，是你經脈穴道有些不通，真的通了的人不會有震動的，不會跳動的。像一個水管一樣，很通暢時，它不會彈動了，如果噗噗跳動，這個水管裏頭一定有問題，有障礙才發生震動現象。所以不要認爲那個就是工夫，把這個道理懂了，這一段就看懂了。

「正子位上，月當朔之象也」，拿月亮天體來講，正是陰曆的月尾到下月初三之間，眉毛月剛剛呈現，就是一陽來複的現象，這是講坎卦。

# 第57-02講 一反一復必然變化

「離居南方，嚮明之地，正午位上，日當晝之象也。」有時道書上畫一個圖，頭上畫一個卦說是離，下面畫一個卦說是坎，你就看不懂啦。你讀懂了就曉得那些都是代號。說離卦居南方，人體來講離爲火在上面，離代表太陽光明，所以是「嚮明之地」。我們睡醒了，首先腦筋清醒，眼睛睜開就代表離卦作用。「正午位上」，拿天體時間來講，每天午時正十二點是離卦的時候，十二點過後不久陽極陰生，就變成下午了，下午就是陰的現象。一年來講這個正午就是午月（五月、到了夏至開始陽極陰生，陰又開始了。說離卦在南方這個地區嚮明之地，何其光明的境界！不管你學佛學道、學密宗學顯教打坐做工夫，靜極則陽生，光明透露的時候，你說再想空下去，什麼念頭都不起，就做不到了。有些人說自己工夫垮了！因爲他不懂這個道理，陽極陰生，陰極陽生，一反一復是必然的現象，靜極了就動。這個動不是思想妄念的動，是陰暗極了則光明的現象。但是這個光明來了，不要跟它走，哎喲！我又看到一片光啦！得了天眼通啦！最後神通沒有得到，變成精神分裂。所以，到了下降這個階段，也要一念不生，知而不取，知道而不執着這些境界現象。拿《易經》理象數來講，這是現象，你要把握那個理，才曉得下一步是什麼，你就都清楚啦。所以這步境界用不着稀奇，也用不着拒絕，它是必定經過的現象。

這個正午的位上，拿天體來比喻是太陽當頂，由陽轉陰，是一陰一陽，跟我們精神一樣。我們普通人夜裏疲倦了就睡覺，我們的精神魂魄向下走了，就是「坎居北方，幽闕之中」。精神夠了頭腦清醒了，就等於太陽出來天亮了，是一反一復的現象，是呆定的。生命本來就是這樣，你要快也快不起來，說天亮了，馬上要它天黑做不到，它是一步一步到了那個境界的，所以你要急就能達到那個目的，也是不可能的。這個境界一光明一黑暗，一動一靜之間，一反一復之間，都是現象，還不是道。

# 第57-03講 動靜均平

那麼修道是什麼呢？就是坎離兩卦的水火，要使它凝結爲一。所以他說「水火均平，方得交濟爲用。一或偏勝，便致薄蝕爲災。日月之相薄蝕，即舉水以激火，奄然滅光明之義也」。所以你看道書，這些理論把握不住，你修道的工夫永遠是白做。光是身體上有感覺啊，轉來轉去沒有用的，不會成功的。你跑步啊打拳啊，動中求靜，體能累了自然什麼都不想了。修道這個道理也是一樣，所以說一動一靜之間， 一定會變成偏勝。修道的人，如果道理搞不清楚，一定會走偏，水火不會平均。在光明的境界裏，被光明牽走啦，光明境界可以產生精神健旺，就是道家說的，「日出沒，比精神之衰旺；月盈虧，比氣血之盛衰」。

你們大家打坐有經驗，當你比較灰心，精神也疲累時，打起坐來一下子好像入定了。實際上不是入定，是月亮一樣虛了要下沉了。所以不要把那個昏沉的境相當成定。坐久了以後，一陽來複，精神旺起來不想坐了，所以做工夫難就難在這裏。你們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，心裏根本沒有寧靜。晚上打坐，一坐起來就想睡覺，嗯！坐好了要去睡了。真修行打坐不是這樣子！等到你事情做完了跑去打坐，那是休息，永遠不會成功。就是要你睡夠了，精神好的時候，看你定不定得下去。但是，精神好的時候打坐，反而坐不住，心裏也坐不住，屁股也坐不住，腿也坐不住，坐在那裏想，這是幹什麼！何必坐呢！我還有很多事情要辦，就下座了。所以做工夫永遠不上路。真的修道上路，就是「持盈保泰」四個字，「盈」就 是精神滿的時候要把它保持，水裝滿了不使它漏掉，永遠保持這個滿。「泰」是太平的時候，充滿的時候，心情泰然，永遠把它保持。有人說，哎呀現在不行，等我事情搞完了，一定學佛修道。搞了幾十年，棺材已經抬到前面了，還有件事沒搞完呢，這哪裏是修道！只好進棺材，下輩子再說吧，都是不能切斷。

這個道理就是說水火要均平，如何能使水火均平？就是動與靜之間「交濟爲用」，這四個字很難辦了。人這個生命很難弄，有時我們心想靜，身體不能靜，身體精神很強化，不想休息。有時候我們身體疲勞極了，尤其是打麻將，一邊打呵欠一邊硬捨不得，頭已經昏啦，還是要打，因爲心不肯休息。這兩個都把人拉住了。做事業的人一樣，做生意的做官的，老兄該退休啦！我早就想退休，不過還有幾個月，還有幾件事做完了來，就像麻將桌上那樣死打，是同樣的道理。這個是水火不能均平，你要把身心拉平均，難啦！這個要自己體會、自己檢查了。

人有時是氣旺血不夠，有些人你看活得很健康，實際上他已經很衰敗了。有人雖然血壓低貧血，他生命活力強得很，那是靠他的氣。以道家的醫學來講，有些人看似健康，氣已經衰敗了，氣血兩樣能夠拉平均也很難。再進一步呢，心念，這個思想念頭，動靜之間拉到平均，也是很難。這些在道家都屬於火候，沒有固定的方法，你看清楚了纔可以修道，可以隨意地把水火相交，相交以後就產生新的生命。這是說「交濟爲用」。

# 第57-04講 不可偏向一邊

下面就吩咐我們修道做工夫，偏一點都不行。有時你說這一次坐得很好，這幾天心境很寧靜，好哇好哇，你太偏向寧靜也糟了！馬上下一步就出問題。所以「一或偏勝，便致薄蝕爲災」。有時生理蓋過了心理，有時心理的精神健旺不能停止，年輕人想修道，心理上那個火氣滅不掉，有時生理上作用使他沒有辦法。「世上無如人慾險，幾人到此誤平生」，老年人修道覺得自己道德修養都很高了，對什麼都不動唸了。我常跟老年朋友講，你不要吹啦，不是你修養高，實在你沒得本錢啦！要有本錢而不做纔行。有殺人的武器，但這把刀不殺人而救人，那叫修行！你老了，叫你殺人拿起刀都發抖，那能算守戒嗎？所以就是兩樣不均平。一旦不平均，不是有月蝕的現象，就是日蝕的現象；不是精神不夠，就是身上的氣血不夠了。所以工夫永遠不會做好的。「即舉水以激火，奄然滅光明之義也」，水把自性的光明都滅掉了。「當與中篇，晦朔薄蝕，掩冒相傾」，參看《參同契》的中篇這一段，就是專門講解如何使身心做到均衡的境界。

佛家怎麼講呢？釋邇牟尼佛專講原理心性之學，實際上原理懂了，工夫就在內了。釋跡牟尼佛在《金剛經》上講了兩句話——「是法平等，無有高下」，但是你就是不能平等，做不到。這個法門平等，是要做到均平無有高下，你偏了一 邊都不對。如果你讀《金剛經》，體會全盤都是做工夫的話，你就都看通了，這樣叫做融會貫通。當然我這樣一講，如果給法師們或專門研究佛學的人士聽到，他們會說：「你看南某人，所以叫他外道，佛決不是講這個。」究竟是他外道或是我外道啊？反正大家外成一堆啦！沒有關係。實際上我告訴你們，是要從經書中找參考，佛家、儒家、道家很多東西都講同樣一個作用。

# 第57-05講 水不盛火不衰時如何

「雖然此特言其變耳，若水不過盛，火不過衰，日以施德，月以舒光，水火自然之性情，即陰陽交感之常道，薄蝕災變，何自而生。」這一段，他講每一步工夫來了一定起變化的，我們人沒有成道以前，不能夠均平，不能永遠保持住平，所以不能成道。大概在座許多搞打坐的都有經驗，因此我經常講你們做工夫有時瞎貓撞到死老鼠，難得兩三年撞一回，撞到覺得得道了，就很有信心。過不了半天垮掉啦，因爲不能均平。你說你的工夫真垮掉了嗎？好的境界後來好像都沒有，其實一點都沒有垮的，是你不明白道理。

所以佛也告訴你了，可是你們佛經看不懂，現在道家也告訴你道門了。剛纔講過，這等於你們氣脈一樣，一下從頂上來，一下又沉下去；有時到了頂上睡也睡不着，要它下降做不到，也很痛苦，對不對？有時要想陽氣上升，起不來，彎腰駝背也很痛苦，對不對？不能均平嘛！就是你理不通，現在告訴你，剛纔講的這個均平之理，他說「雖然此特言其變耳」，他說我們上面所講的變，每個境界的變化道理不同， 現象也不同，其中有個祕密。他說，「若水不過盛，火不過衰」，像我們普通人一樣，只要一口氣沒有斷以前，我們身體都是水沒有過盛，所以腎水、血液、口水都沒有過多嘛。水過盛就要向下流，對不對？水盛就是水太滿了向下流，男女就起慾念。

「水不過盛」，它沒有滿出來，「火不過衰」，火在上面沒有太衰敗。譬如老人眼睛花了，火氣陽氣沒有啦，那個電能電池用幹了，就是火衰了。可是老了雖衰，仍然剩了一點點，雖然只剩了一點點水火，那個種子還在呀，你自己可以把它點燃的，那容易得很！但是難就難在放不下。兒女放不下，錢財放不下，功名放不下，衣服放不下，頭髮放不下，沒有一樣肯放下的。誰能真放下？有兩個人，一個死掉了，一個還沒有生，包括我們在內都不肯放下。要放下就不講這個書了，你也不要來聽啦，都沒有放下啊！

因此剩一點點水，剩一點點火，你自己不肯去點，也點不燃，水也漲不起來。假設「水不過盛，火不過衰」，水火是自然的現象，雖然我今天幾十歲，只要一口氣在，水火還是這個現象。所以只要能「心一境性」，萬緣放下，一切都無慾無私，真放下了，就這樣定下來，則「日以施德，月以舒光」，氣血精神自然都在成長。「水火自然之性情，即陰陽交感之常道」，你看我們修道的人，天天想坎離交媾，陰陽相交，要打通任督二脈，其實沒有死以前，都是通的啊，不通就要死了，就病了。人爲什麼睡覺呢？睡覺雖然不是真正的無念，不是真正的清淨，而是差不多接近清淨。一清淨下來，什麼念頭都放下了，才能睡覺啊！有一個念頭吊住就睡不着了嘛，對不對？這個經驗大家一樣吧！所以念頭放下睡着了，它本身陰陽自己交媾了，這是常道，不要你去做主的。一覺睡醒精神又來啦，你懂了這個道理就好修道了。

# 第57-06講 道怎麼修

那麼修道怎麼修呢？一天二十四小時如果永遠那個樣子睡覺，你做得到的話，一定成功！快的話七天也成道；慢吧，十二年十三年，但是要專修。通常能像睡覺一樣，萬緣放下，真要睡覺，叫你去喫也不要吃了，那真放下了。所以道家叫「上品丹法」，那是沒有方法，但七日可成大羅金仙。等於佛學一樣，許多出家的比丘聽佛一說法，放下了一修，七天證羅漢果的很多。大阿羅漢果同大羅金仙一樣，六通具足，這個並不難。理論上講起來容易，做不到啊！我們一般修道，都自作聰明，用許多方法反而阻礙了，所以這個要特別注意。這兩句話在講理論，但他都點穿了無上道法的祕訣，「水火自然之性情，即陰陽交感之常道」，它永遠同天地日月一樣地運轉。

「薄蝕災變，何自而生」，你只要不違反這個原則，順着自然法則去走，不加人爲，不增不減，就沒有月蝕也沒有日蝕。所謂走火入魔，哪裏是火哪裏是魔？魔也是你，火也是你造的。所以老子始終告訴你，「人法地，地法天，天法道，道法自然」。這個法是效法，你只要效法自然的法則，就不會有錯，就不會走火入魔，然後一路直上。所以上品丹法七天而能證大羅金仙，並沒有錯，不騙你。而上品丹法同禪宗一樣，是無爲法門，沒有方法的。人說氣脈打通，手發燙了發電了，你發電總沒有電力公司那個電那麼大吧！你手燙，來治治那個癌症的，醫院裏躺了很多，你能把他燙好了，癌症燙化了，我第一個給你磕頭，但是不拜你爲師。我恭維你，可是你差不多就要完蛋了！因爲道法自然，所以千萬不要愛好稀奇古怪。

這一段，他解釋原文，「故曰，陰陽相飲食，交感道自然。」《參同契》原文十個字，我們生命本身就具備陰陽，陰陽互相爲飲食。陽極了靠陰，陰極了靠陽。精神太旺了需要休息，靠陰來調劑；休息太久了需要清醒，清醒起來運動運動調劑。陰陽互相飲食，這就是交感之道，陰陽交感是自然的法則，不是人爲的。所以道，也不是你修得出來的，生命本身就是道，合於道的法則。那麼我們修道呢？理解這個本身就是道的法則，順其自然就是看住它怎麼變化，讓它自然去，千萬不要加以做主，只要把它看住就是了。《心經》說「照見五蘊皆空」，就是照住，看見，讓它隨便跑。等於一歲的小孩子剛學走路，你就看住他，跌一跤沒有關係，自己起來，只是照應住，不要加以主導。陰陽相飲食，自然互相感應，自然道交，自然交感。

王陽明，明朝這位大儒，也學過道的，道家、佛家工夫都很好，也有神通。後來他這些都不搞，他說這些都是玩弄自己的精神而已。你不要認爲王陽明這個話是批佛批道，那是初步的內行話。像一般人所說任督兩脈打通，放光動地，有神通啊，這些都不要跟王陽明談啦，他內行得很，全盤會；不是理論上會，他工夫都做到啦。至於最後形而上道呢，對不起，又是另外一回事了，王陽明當然還是有問題的。

# 第58-01講 變道 常道與還丹

「日月反其常道，故云薄蝕。陰陽循其自然，故云飲食。蓋以造化日月之合，有常有變，喻身中坎離之交，有得有失，不可不慎密也。」現在這一節是最後的結論。古代天文解釋日蝕月蝕，就是「日月反其常道」，與平常不一樣，因爲日月兩個走在一個軌道上，或者太陽遮住月亮，或者是月亮遮住太陽，就造成日月薄蝕。假使不故意去遮住它，陰陽順其自然行走，等於人喫飲食一樣，喫下去維持生命，丹藥也是根據自然來的。

「蓋以造化日月之合，有常有變」，所以修道要懂這個原理，造化代表這個宇宙，宇宙太陽月亮的起落、升降、分合有常。太陽每天都是從東邊上來西邊下去，月亮的升落也是固定的，就是所謂的常道。月蝕日蝕則是變道，那是不經常 的，軌道上有變化啦，用這個做比喻。「坎離之交」，水火的交媾，「有得有失"。像賺錢做生意一樣，一點一點累積起來，就成丹，使生命返老還童。搞得不對時，雖年輕也可以喪命。有得有失這個道理，要搞清楚，不可不謹慎，不可不嚴密地管理控制自己。

再看原文，「名者以定情，字者緣性言。金來歸性初，乃得稱還丹。」言語文字是一個表達，思想變成言語，言語變成了文字。每樣東西有個名稱叫名辭，古代叫名字。講到名字，名是名，字是字。我們這個傳統文化，每人都有一個本名、小名、家譜譜名，又有號，還有別號，等於現在人筆名一樣，用了幾十個都有的。後來這個舊文化推翻了，因爲一個人那麼多名字搞不清楚了。過去我也有很多字啊、號啊，隨便順手寫個什麼就是什麼。他說「名者以定情，字者緣性言」，「情」、「性」兩個字需要注意啊！這是我們傳統文化。名以外有個字，字是對這個性來講。性是體，情是用，情、性是不同的。情等於現在所謂講情緒，像喜怒哀樂啊， 衝動的妄想、妄念也是屬於情的；性是靜態的，不動的，寧靜的那個是性。性是先天，是體；情是後天，是用，我們一般的只是用情。所以真正明心見性，是由用歸體，返本還源。

「金來歸性初」，金是後天性命修法起作用，返回來回到性。什麼是金呢？我們講過幾次啦，生理上肺屬金，精神上那個妄想能夠思想、能夠知覺的那個是金。知覺、感覺回到本來清淨面，氣住脈停，工夫做到呼吸停止了，乃至血脈的 流行也凝住啦，就是「金來歸性初」。這個時候才叫做「還丹」。

朱雲陽真人這個批註更清楚，我捨不得把它跳過去。「此節，言金返歸性，乃還丹之了義也。」道家的名稱「金返」，是迴轉來回到性。剛纔我們講過，金、木、水、火、土五行的代號，身體上肺部是金，管呼吸、管氣的。精神上有知覺的這個屬金，這是本性起的作用。身體方面工夫做到氣住脈停，精神方面工夫做到一念不生全體現，任何思想妄念都沒有了，這個就是「金返歸性」。到達這個境界，道家叫做「還丹」，就是真得到還丹啦，這是「還丹」的了義。「了義」這個名稱是佛學裏的，佛經分「了義」與「不了義」。有些佛自己講的經，那是對程度低的，在某一種特殊情形下而講的不了義教；了義教是徹底的、直截了當，講到明心見性。

# 第58-02講 注意工夫進步的變化

「離中元精，本太陰真水，又稱木液。坎中元炁，本太陽真火，又稱金精。丹道以水火爲體，金木爲用。」這完全是講工夫境界，我們再三提到離是心，心念，眼睛也屬於離。坎是身上的氣血精液等等，耳朵屬於坎。老年爲什麼聾啊？元氣虧損了，因爲耳通氣海，有形的氣海就是在肚臍以下。你們會鍼灸的，就曉得氣海穴。他現在講離中的元精，我們頭腦清醒，耳朵聽得見，眼睛能夠看，六根能夠用，這是六根的光明，這就是「離中」的「元精」。這是精神之精，不是精蟲卵髒的精。他說這個「離中元精」的根本是太陰裏出來的，「本太陰真水」。如果氣血不旺盛，下元不堅固，上面精神就沒有啦，所以老了，真水衰了，眼睛、耳朵也不行了，一切都不行了。、

中國人，尤其廣東朋友喜歡進補的，老年人喫補品，高麗蔘啊一大堆！常常很多人被補藥補死了，毛病都是補出來的啊！說真的，偶然要補一下的話，老年應該是補陰，不是補陽啊！高麗蔘這些補陽的補不得！有些人身體是虛的，虛不受補，他本來虛了，裏頭都是虛火，本來都在冒火，補藥一下去更發炎，慢慢病倒了不可救藥。到了中年以後，真正的補藥就是靠自己，也就是道家講的，「上藥三品，神與氣精」。精、氣、神怎麼培養轉來呢？心靜、妄想少、慾念少 (廣義的欲)、寧靜到極點時，自然「太陰真水」就培養出來，精神也就來了。

所以「離中元精，本太陰真水，又稱木液」，在道書上，元精另外一個名稱叫做「木液」，木屬肝，所以太陰真水另外一層意義也叫「木液」，就是肝功能。肝功能幹什麼的? 藏血的，真水有形的就是血，血是什麼？木液。說到肝及肝功能，東方人得肝炎、肝病的也最多，差不多都是肝血出毛病，就是血液的問題。

木液旺了以後，陰極陽生，陽精就來了。這段「坎中元炁」，坎卦裏頭「本太陽真火」，是上面的精神照下來的，「又稱金精」。精神靠氣來的，氣充足了就滋陰了。所以要想修道成丹身體健康，就是坎離兩卦轉過來，也就是「水火爲體」，一水一火，一動一靜，一空一有。有時要空念頭，有時要提起念頭，有時要修上竅，有時要下降，運用之妙是火候問題，在於你自己，搞不清楚，永遠修不成的。所以修道之難，要靠智慧，不是說師父傳個工夫給你，死死地守住那一點就修成功了，那樣只會修死，不會修到長生不老！

真正要調整身上的血液是滋陰，老年滋陰是補一些膠質，膠質多就滋陰。譬如說白木耳、龜板膠都是滋陰的，不是補陽的。但這些補藥，老實講我碰都不碰，不敢碰。人修道就要靠自己，還去靠草木、動物，好丟人！對不對？做人就要有志氣！偶然借用一下也需要的，借用一下欠點賬就欠一點，但是全靠這個是靠不住的，還是要靠自己。你看龜鹿二仙膠一個補陽一個滋陰，可是如果你這個身體內部氣血不調整好，喫藥也沒有用。修道的人氣血修對了，那個藥只有一點下去就起大作用了。實際上藥只借用了這麼一點，重要的是我們要了解氣血，「金木爲用」，金是氣，肺部的；木是肝，血液的。

「關尹子曰，金木者，水火之交是也」，關尹子說就是這個東西。「金木雖分兩物」，雖然是兩樣東西，一個氣一個血，「究其根源，只一金性」，金性是什麼？金性在後天講就是念，一念思想來，萬法唯心造。究其根塬，「金性本出先天之乾，未生以前，純粹以精，萬劫不壞」。這個地方金性是指我們的思想，就是《楞嚴經》上佛說的「堅固妄想以爲其本」，堅固妄想同黃金一樣顛撲不破。

# 第58-03講 仙道 外道 魔道

說到這裏順便告訴你們，在《楞嚴經》上，指出來修行的關鍵重點，就是走岔路的五十種魔境界。佛把生理跟心理，歸納爲色、受、想、行、識五陰，五陰各有十種魔，共有五十種，仔細分析還要多。最後佛罵什麼人爲外道呢？連他的弟子證了羅漢果的聲聞緣覺，都屬於外道，因爲心外求法，沒有徹底明心見性。佛在講五十種陰魔時又提到仙道，不屬於魔也不屬於外道。所以梁啓超他們認爲《楞嚴經》是僞經，因爲他一看到仙字，哎呀！這個仙啊、神啊只有中國有，印度沒有的啊！他們就是學問不通！民國初年梁啓超他們，對這方面知識還是有限，學問不淵博，認爲把中國神仙都加進去了，所以這個經是假的。其實印度的仙道之說跟中國一樣，存在了很久，婆羅門教、瑜伽都是修煉仙道的。

道家講神仙有五種：鬼仙、人仙、地仙、天仙、大羅金仙。佛說仙道有十種，他沒有說是魔道，也沒有說是外道，他說這些修成神仙的，壽千萬歲而不死。雖然長生不死，因爲沒有明心見性，所以墮落爲神仙沒有成佛。假定這些修成神仙的人又大徹大悟了，佛他老人家一定說那當然是佛！經文講了一半，你要看清楚。

佛分析的有一條就是我們講的，由修煉精神，堅固妄想而成功，特別講堅固妄想。所以修密宗的人觀想修成功了，也是堅固妄想成佛，觀想成佛。你把它融會貫通以後，哇! 這個學問蠻好玩的，我們跳開了佛道的這個圈子，站在學術的立場上講，都是研究生命奧祕的一種學術。丟開宗教外衣及仙佛觀念，生命就是有無比的奧祕，有無窮的奧妙，可惜人類自己不知道。假設人類知道了，的確可以祛病延年，長生不老，每人自己對成佛都有把握。不過我還沒有做到，在理論上我可以提這個保證。

# 第58-04講 道家的工夫

現在迴轉來講金性，這個地方金性不是代表肺部的呼吸了，而是代表「念頭」，就是這個思想，堅固妄想。我們這個念頭思想哪裏來？「本出先天之乾」，道家主張是從本體乾卦而來。「未生以前，純粹以精」，父母沒有生我們以前，我們沒有投胎以前，這一念還沒有動。這是禪宗了，一念「未生以前，純粹以精」，道家講這個「精」，不是精蟲卵子的精。這個「精」也就是《楞嚴經》上講，「心精圓明，含裹十方」，妄念不生的時候，一念清淨。禪宗祖師講「歷歷孤明，光吞萬象」，就是這個清淨，這個就是「精」，也就是說煉精化氣這個作用。後世的道家反而在精蟲卵子上動腦筋，其實在身體裏不是這樣化的。

再說什麼是精。「未生以前，純粹以精」，這個東西作爲精神「萬劫不壞」，是不生不死。你看道家的老祖宗，老子講：「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」，不是我們現在所講的昏頭昏腦，「恍」是心字旁邊發光，「惚」是心字裏頭流動，活潑得很，老子的「恍兮惚兮」是很光明、很活躍！這個境界裏頭是「真精」。

「其精甚真，其中有信」，信是什麼呀？就是有消息。「有信」是有一個象徵，做一步工夫，有一步的現象出來。你懂了這個，也就懂了老子，懂了清淨道，也懂了佛。這個是「萬劫不壞」的。我們這個精神，這個念頭，「只因有生以後，混沌一破，走入坤宮，是爲坎中金精。乾家之性，轉而稱情」。嬰兒一生下來，還在混沌境界，到了嬰兒頭「頂」 一封住不跳，就會講話了，先、後天分開了。混沌是先天后天在一體，一旦分開，就是混沌破，這是第一層混沌。

後世道家認爲，男女到了性知識開了就叫做破了混沌，這個是後世的解說，也通。不過這種說法是有形的道家，屬於低一級道家的說法。正統的大道，混沌不是講這個了。當我們一出孃胎的時候，勉強可以說混沌還在，已經清醒了一半，等到混沌破了，這個先天之性走入坤宮，向下沉了。所以孩子們玩兩個腿，生命從下面生長，尤其男孩子睡夠了，精神夠，就是老子講的「朘作」，小孩子自然陽舉了。這時小孩沒有慾念，是生命的本能。女孩子的現象在內，不是朘作，是有一種不安，那個現象就是她真陽發動，可都沒有慾念，此謂「坎中金精」。所以，後天坎卦金的精神變出來性荷爾蒙，精蟲卵髒是第三重的投影了。

那麼「乾家之性」，原始以來這個先天一炁乾卦的，本來光明清淨的人性，剛纔講「歷歷孤明，光吞萬象」那個乾家之性，「轉而稱情」，已經把性轉變成情了，本身裏頭起變化。所以我們後天，都是用的妄情，佛家叫妄想，道家或者中國的儒家稱爲妄情，虛妄不實。我們自己被自己騙了，被後天的感情作用騙了。譬如說夫妻吵架，都是妄情，這個情是古怪的東西，害死人的東西，有情就有累。但是欲界的生命，一個「情」字維持住那麼多人，尤其中國現在已經有十二三億人口了，那就是一個「情」字變出來的。好的是它，壞的也是它。了情返而爲性，如果這十二三億就變成了百千萬億化身佛，那就不得了啦！

「乾之一陽，既變爲坎，其中，換入坤之一陰，是爲離中木液」，先天本性到了後天，生命向下走了變成坎卦，這個東西是坤卦先天本性。我們剛纔講過，嬰兒這個頭頂與宇宙是通的，等於莊子講與天地精祌相往來，到了這個頭頂一封住時，咚！到下面了，換人坤中一陰，是離中的木液。這個精神轉到肝臟，生血生氣，到了後天的生命。

「坤家之情」，坤屬陰，後天五陰蓋住了，這個妄想的思想作用「轉而稱性」。我們普通學術研究人性，都是講的後天的作用，講先天本性的學問太高了。以我的經驗，形而上講本性，儒家也好，道家也好，西方的宗教也好，哲學也好，都沒有辦法跳過如來的手心，應該是佛學第一。但是講做工夫，由凡夫一步一步超凡入聖的工夫細節，釋迦牟尼佛要讓一讓了，以我的看法是道家第一。尤其生理的、物理的細密工夫，正統道家都切實告訴你了，你跳不出這個範圍。這是佛家所沒有的，不管你密宗怎麼講法，還是不及道家。如果要站在學術公正的立場，講人倫之道，治國齊家平天下，這兩家都比不過儒家及諸子百家。

所以我們這個文化有三位老師，我常常告訴你們青年人三句話，「敦儒家的品性，參佛家的理性，修道家的工夫」。形而上的理沒有辦法超過如來的手心；「修道家的工夫」，不是轉河車這一套！正統道家的老莊之道、神仙丹道和《易 經》，是道法自然之道。儒、釋、道這三位都是我們的老師，了不起的！如果到外國去我們還要請耶穌老師幫忙，到中東去就要找穆罕默德，這樣一來我變成五貫道啦！紅卍字會五教一家。這是順便講起，告訴你們年輕人，我們研究人性就 要知道，人性都是後天的，因爲「坤家之情，轉而稱性」。

# 第59-01講 人好靜 情好動

現在這一章還在講還丹，就是我們一般所講的「九轉還丹」。丹是道家的代名辭，就是長生不老之藥。嚴重地講，所謂丹是修命，這個命就是指現在這個生命之命。所謂修命還丹以後，還沒有完，還要再加緊修的。

再看註解的文字，「蓋木主寧靜，字之曰性，所謂人生而靜，天之性也。」這個金木，道家有些書上稱爲金公某某，金是以男性代表，木是以女性代表。金在身體內是肺是氣，木是肝主血，這是有形的氣血兩種，氣血是第三重的投影。這裏講的與我們活着的氣血有沒有關係？也有關係，因爲氣血是精神所生的東西。木代表萬物發生，生命力很強。木的性主寧靜，本來是安靜的，道家給它的名字叫做性，但是這個不是佛學講明心見性的性。

如果我們加以嚴格的規範，佛家所講的性也分好幾個層次，見性是徹底的。這裏所講的性是中國文化《禮記》所提出來的「性情」那個性，屬於後天的。道書儘管說是先天，如果我們拿學術哲學分類，它仍是屬於後天。這些學術性的分類我想不必多討論，大家並不需要，只是要知道這個木是代表寧靜的。

「人生而靜」，靜態就叫做天性。其實不止人的生命，由觀察得知，雖不是自然科學，但是萬物都在靜態中發生。雖然生命本身是動的，但是外形都是靜的。一顆種子在地下，要很寧靜的狀態纔可發芽，土壤在動亂中什麼都不能生長。實際上以哲學科學的道理，生命本身成長就是個動態，可是我們觀察外表的現象，講它是靜的，這在學術分野上我們要清楚。這裏講人的生命，天生而靜，好靜是「天之性也」。所以我們人很懶，好喫懶做，乃至一切不努力，最好張開嘴巴飯就從天上掉下來，心裏一想口袋裏就裝滿鈔票了。因爲人性本來好靜、懶。

「金主流動」，金性是代表主體，愛流動跑動，「名之曰情」，這是中國文化性情兩字。「所謂感於物而動，性之慾也」，這個情哪裏來呢？情的體就是性。以道家分類，情是用，說是外感交感的作用，使這個情動了，動情了。所以這個情就是人類本性的慾望，是它的作用。狹義的性慾，只指男女關係的慾望，這裏說的性跟欲是廣義的，對一切慾望的要求就是性的慾望。中國文化把生命分爲性與情，我們講到儒家《中庸》的思想，宋明理學家就拿喜、怒、哀、樂這四種現象來講心的作用，我是特別地反對。宋明理學家搞錯了，喜怒哀樂是情緒，不是心的思想，發動喜怒哀樂後面的那個作用是心是思想，如果把喜怒哀樂籠統歸到心，這是宋明理學對自己的文化沒有搞清楚！理學影響中國文化八百多年，使民族的文化變成一個死的文化。宋明理學家，我敬佩他們的人格，可是他們的學理該打耳光，你們去注意研究宋明理學就知道了。

而且還有一個問題，喜怒哀樂不一定是心理發動，有時候是受生理影響來的。一個人有時情緒不好，是生理上病的原因。譬如肝氣不舒，胃不好，痛苦難受，你叫我不發脾氣做不到。理性說不必埋怨人，生病痛起來非要發脾氣不可，因爲它是情。所以修養到由性歸到不動情，那是最高的修養了。宋明理學家這一點是亂七八糟，全錯了，不合邏輯。

# 第59-02講 性 欲 情

現在我們講到性跟欲，佛學到中國來也引用了性與情的關係，在《榜嚴經》中提到，「純想即飛，純情即墜」，一個人思想越多，思想心理向上升，老年人睡不着，因爲頭腦虛幻想多啦。「純情即墜」，年輕人跟着情慾跑，思想沒有那麼高，所以讀書很笨；讀書聰明的孩子，情的力量差一點。情多想少，或者情少想多在六道輪迴就分開了，譬如說變畜生的人，情多，想比較少，下了地獄都是情多，腦子不靈光。這是順便講到《楞嚴經》上這兩個字。

性跟欲在正統的道家講是後天的，他說「感於物而動」，動情是性的慾望。所以性跟情，「兩者同出異名，譬如只此一個人，既有名復有字，名字雖分兩樣，性情原是一人」。這是比喻，譬如一個人有個名還有個字，名、字雖然兩個，實際上代表同一個人。一個人分性跟情兩面，清楚地講，一個是知覺思想狀態，一個是感覺狀態。像我們說舒服不舒服是感覺的，這個必須要參考佛學的唯識學，有關色、受、想、行、識的道理。命就是佛家講五陰境界的色陰，包括了一部分受陰感受。佛把人的感受分三種：苦受、樂受、不苦不樂受。我們人生大部分是在那裏受苦的，沒有真正受樂，除非修到剛纔所講的「情來歸性」，生理起了變化，就是這個色身起了變化，那就有得樂的境界。所以佛家講禪定，三禪定的境界都是樂的境界，絕對的快感，沒有痛苦的感覺。

「故曰」，引用《參同契》的原文，「名者以定情，字者緣性言」，這兩句話現在他解釋完了。根據這兩句話，他引申：「其初乾中之金，變而成坎，便是性轉爲情。一轉則無所不轉，輪迴顛倒，只在目前，所謂順去生人生物也。」這本書的註釋者朱雲陽真人是清代一位有成就的道家，清代是我們的近代，已經儒、釋、道三家合了，那真是三家一貫啊！「其初乾中之金」，乾卦代表宇宙本體，金是宇宙本體那個先天之性能，在我們身體上當然是大家都一樣，性是同體的。我們這個生命大家同體，中國人不講那麼多的哲學名辭，我們都是天生的，一個天就代表了。天生下來我們這個命是乾卦，上下二爻變了，中爻不動，不動就是中間的中心沒有動過，外面變了。一變成坎卦，坎爲水。

「天一生水」，我們提到過幾次，這個天也是代號，代表了本體，動就生出水來，不動就是沒有變；沒有動以前這個生命本體純粹以精，是精神的精。所以「乾中之金」，這個純粹以精的本體「變而成坎」。坎在我們身體就在北方，屬於下部，在頭上就是耳朵，所以年老耳朵聾了，氣血虛了，因爲耳通氣海，氣海穴在丹田之下，所以後天的生命，它的功能在下部是第三重投影。

它這一變爲坎，就是後天「性轉爲情」，已經由性轉變爲純情了。這個情是性變來的，情還不是壞東西，情加上妄念就不行了。妄念一個籠統名稱叫做欲，情加上慾望就變了，這「一轉則無所不轉」，就是我們所講的墮落，「輪迴顛倒」，跳不出去了。

# 第59-03講 道家的解脫

出家人的修行叫做修解脫之道，光是解脫還是羅漢小乘的境界；大乘佛菩薩修報身，報身轉了，不需要另外解脫。所謂解脫分兩面來說，鹽巴溶化在水裏，把鹽巴凝固拿出來，水是水，鹽巴還是鹽巴，那是解脫的辦法。道家所說的解脫有好幾種，一種叫做「尸解」，屍體留在這裏人已經修成功了。但是尸解也有很多方法，譬如修到最後很難解脫，故意闖個禍犯個罪，被殺頭或槍斃，叫做「兵解」。這是借用別人的力量把自己這個肉體處理了，把這個蛋殼打破好跑出來。

借兵解而去的還不是太高明，可見功力還不到，跳不出來嘛，這是說跳出三界之難。尸解在古代辦法還很多，人死了把他買個棺材埋了，一年或者三年以後，你打開一看，棺材裏沒有屍體，或者只是剩一根手棍。他有一套方法，用個對象把它變成自己，裝進棺材，然後連身體到別處再修過。這種尸解是比較高的，借物化形而去。《神仙傳》上這些人不少，這種方法靈不靈不知道，反正我也不會這一套，沒有經驗向諸位報告。

空話不談，你要曉得道家所謂解脫，不是這個道理。道家所謂修成金仙的境界，就是大羅金仙，同佛家的理論是一樣的，是自己轉變這個肉體，整個地變，所謂脫胎換骨，不是尸解、兵解，那些不是解脫之道。所以學佛單講解脫是羅漢的境界，佛家認爲法身、般若、解脫三個連起來的成就，是大成就，否則是小成就。換句話說，解脫的成就，嚴格地講起來，還是陰境界，沒有達到純陽。陰境界的人得到這個陰神成就，也可以尸解而去。他有所成就，我們勉強地講叫做鬼仙。其實也不是鬼仙，不是普通那個鬼，佛家名辭叫做「非人」。這類非人不屬於人，無形相，人們看不見摸不着，可是它的生命是存在的。佛經上經常說「人與非人」、「人、非人等」，非人比我們人高一級，不是人，與我們不同，但也不是鬼。

# 第59-04講 順爲凡 逆爲仙

這個裏頭說輪迴顛倒，統統受後天的精神魂魄所支配，佛家叫做色，色的力量屬於四大。譬如我們性想靜，想清高，但清高不來，你非喫非穿不可，跳不出這個物質約束。我們思想可以超越物質，可是身體就做不到，本來生命這個功能應該做到，但是我們人做不到。道家認爲絕對可以做到，是我們自己沒有把它凝固攏來，沒有「還丹」。這個道理禪宗雲門祖師就說過，「我有一寶，祕在形山」，我們大家都受形體所限。所以《西遊記》那個孫悟空，被佛的手掌心一翻就把他壓在裏頭，叫做五指山，就是五大把他壓住了。孫悟空在裏頭沒有辦法，把頭伸出來，這個頭腦還靈光，就是跳不出來。我們思想靈光，但跳不出這個肉體。孫悟空後來碰到唐僧，他說：「師父你救我!」「我怎麼救你啊猴子?」 他說：「山頂最高處有一個符咒，觀音菩薩貼在那裏的，只要把那一張撕掉，我就跳出來了!」唐僧爬到山頂一看，原來是六字大明咒「嗡嘛呢叭咪吽」，這樣一撕，孫悟空「咚」 一下跳出來了。哈！這個是修法啊！怎麼跳出來呢？行善。

現在我們在這個裏頭，就是這一轉很嚴重，所謂「性轉爲情，一轉則無所不轉，輪迴顛倒，只在目前，所謂順去生人生物也」。順這個路線就是人的生命，也可以說「順去生人」。坎卦在下面一動，我們人慾一動，性慾就動了。後來的道家錯認爲要壓制這個慾念，只要把這個精收回來就可以成仙。這是有理論根據沒有錯，但是那個有形的精如何收回來化掉？怎麼化？一個有形東西迴轉來化，像把東西喫到胃裏，有些還消化不了呢！所以這完全是錯誤觀念，不是這樣的道理。這個「順去生人」，就是向下走，向下流，以此生生不已。

「今者，仍取坎中真金，還而歸乾，便是情返爲性。」所謂取坎填離，坎卦中爻這一陽，這一點真陽生命的本源，拿來填滿離卦。離中虛，現在把先天一炁的坎卦中一陽，取代離中的陰，「便是情返爲性」。「一返則無所不返」，所以說九 轉還丹。「堅固圓常，頓超無漏」，這個「無漏」是普通道家一個名稱，後來佛家也用。漏丹就是這個漏，男女情慾而漏掉這個生命，也就是肉體這個命的根漏了。其實眼、耳、 鼻、舌、身、意六根都在漏，無漏是全體無漏。證到了無漏，道家有個名稱叫做「無縫塔」，這個身體變成沒有縫的塔了，尤其是北派道家丘長春很喜歡用這個名辭。佛家叫做無漏之果位，即阿羅漢果位，「所謂逆來成聖成仙也」，倒轉來走才成仙成聖。

# 第59-05講 寂然不動 感而遂通

這個理論他講過了，修道的方法呢？他說：「學道之士，若能於感而遂通之後，弗失其寂然不動之初，而丹乃可還矣。」這個非常重要，修道怎麼修呀？「感而遂通，寂然不動」，這兩句話是《易經·系傳》上的，作者是孔子，是中國哲學先天的心物一元基本理論，是說生命的自性寂然不動，永遠是不動的、寂默的。後來佛經翻成涅槃，是寂滅的意思，也是其中一個理由。寂滅的東西寂然不動，本來沒有動，超越時間空間；但寂滅可不是一個死東西，只要一個感應，一交感一動，它就起用了。用了以後呢？由用返歸於體，用過了還是回到體。你說體沒有東西那是空的，但是有感就起作用。佛家的比喻也是一樣，「全波是水，全水是波」，我們本性像海水，外面的境界風一吹，就起波浪了, 這就是感而遂通。外在風不感的話，浪也平息了，又回到水。

再講回我們的思想，人這個思想情緒本來沒有的，嬰兒生下來沒有說話以前，寂然不動，沒有喜怒哀樂，思想、分別的觀念很少，第六意識沒有成長。等到頭頂跳那個地方封口了，開始學講話，有思想、分別。第六意識慢慢成長是後天習慣性的，我們現在的第六意識差不多都是情的方面。說到修道，佛家同道家一樣的，就是如何把情返回自性，歸到本體。現在諸位聽到我講的話，因我這些話而引起了思想，又分別對或不對，這個也是「感而遂通」。「感而遂通」使思想念念遷流，在第一個思想過去之後第二個思想還沒有來時，中間這一段你要看清楚，「弗失其寂然不動之初」，又回到原來那個不動清淨境界，這是用心理狀況的方法用功。佛家的止觀啊、參禪啊，專從這個地方入手修行。道家也注重這個思想觀念「感而遂通」之後的身體，當情動之後，我們慾念一起來，真正有修養道家有工夫的，就曉得慾念是個火，那一股發燒的力量向下流去，「感而遂通之後，弗失其寂然不動之初」，在身心激動之後能夠清淨得住，這就可以還丹了，「而丹乃可還矣」，那個生命力量不漏、不動，久而久之可以脫胎換骨。

要特別注意，伍柳派流行的還精補腦煉精化氣，所注重的也在這個地方，也就是慾念沒有動以前，那個情動了。假設情動了，男女慾念來了，只要有一點點，就是水源不清，已經不能用了，不可以返還。要清的水源纔可以用，伍柳派說的不能說完全沒有道理，就是《慧命經》、《金仙證論》、《性命圭旨》這一套道書中的。你們在座諸位各路神仙，要注意啦，講清的水源，就是慾念沒有動之前，這個時候能夠煉精化氣，勉強可以說還精補腦、長生不老。所以不能亂搞，以爲是修道，那個後果嚴重極了。

這個裏頭有一個大問題，當氣動欲不動以前，可以說沒有刺激到製造精蟲這個地方，這時勉強可以講伍柳派說對了，水源之清還算可以，可是已經很難化了。這個道書上沒有，你要看別的書纔會發現。我們的老祖宗黃帝，最後得道成仙，他的老師是廣成子，《封神榜》上寫他法力無邊。廣成子告訴黃帝，修到這個「至道之精」，當情緒感情在清淨境界中一動，已經把精搖動了，可見這個精不是精蟲卵子啊！

# 第60-01講 還丹的作用

我們講到這個還丹，「金來歸性」就是情慾之念完全清淨了。講清楚一點，氣住脈停了，呼吸之氣當然沒有，身上毛孔呼吸之氣也停了，所以「金來歸性」，在外面的現象是氣住脈停。「故曰」，所以《參同契》原文「金來歸性初，乃得稱還丹」。金是流動之氣，他說修道就是這兩句爲重要的中心。「此兩句，不特爲一部《參同契》關鍵，且能貫穿萬典千經」，這兩句話不但是《參同契》的關鍵，千經萬論都不離這兩句的原則。他引用了佛經，《楞嚴經》雲，「如金於金精」，金裏剛挖出來的黃金沒有經過鍛鍊，「其金一純，更不成」，經過鍛鍊就是提煉出來，就是我們身體情來依歸性了。一念不生氣住脈停，這個時候「金來歸性初」，回到本源，永遠不會有後天的雜唸了。《圓覺經》雲，「如銷金，金非銷有」，這個金是本來有的，因爲我們念不動了，氣也住了，它回來了。「既已成金，不重爲」，提煉恢復成黃金以後，「經無窮時，金性不壞，是此義也」，永遠保持不壞，這是佛在《圓覺經》上講的。《楞嚴經》講的也是這個道理。

呂純陽雲，「金爲浮來方見性，木因沉後始知心」，這兩句是呂純陽的名句，金性喜歡流動，說「金爲浮來方見性」 就是氣。氣分三種，我們講過的，但是這個氣，勉強講一句，不是呼吸的氣，而是息了。「木因沉後始知心」，木爲情，雜念妄想不起，本心出現了，所謂明心見性了。

張紫陽真人這位宋代祖師也講過，「張紫陽雲，金鼎欲留朱裏汞，玉池先下水中銀，亦此義也。」這也是講這個氣跟性情歸納起來作用。「可見三藏梵典，只發揮得金性二字」，說佛家、道家、儒家的各種經典，就是講「性情」兩個字。「萬卷丹經，只證明得還丹二字，且更兼質之羲《易》，若合符節」，他的作用同《易經》的這個卦象程序作用一樣。他說我們懂了這個，自己就曉得用功，「可以豁然矣」，就清楚明白了！「還丹法象，已備見上章，此特結言其名義耳。」還丹已經在上章講得很清楚，這一章不過是特別說明它的作用或者意義。

# 第60-02講 再說大小周天

我們要把性情這個道理講清楚，雖然第十五章尚未完，但是我們先參考「坎離交媾章第十八」，因爲這裏與前面還丹有關聯。「此章，言坎離交而產藥，應一月之晦朔弦望，乃小周天之火候也。」希望諸位把十二闢卦的錶帶來。在這個身體內部，大的叫「乾坤交」，小的叫「坎離交」。「乾坤交」就是大周天，「坎離交」叫小周天。從道家伍柳派以後，大家對小周天有一個似是而非的觀念，認爲做工夫，氣脈從背上慢慢爬上來，爬到頂上再到前面這樣轉一圈，所謂轉河車，認爲這就是小周天，認爲小說上打通任督二脈就是小周天。假定承認身體有形的任督轉動這個感覺叫小周天，請問大周天怎麼轉？所以這個小周天的說法已經有問題了。現在正統道家告訴你，「周天」就是天上一圈，陰曆每月月亮一出來到沉下去，這一圈叫做小周天；大周天就是太陽的行度一年。太陽行度也是我們人爲假定的，太陽在太空中走一度，等於這個表秒針嘀噠這麼一度，這就是我們一個白天，一年三百六十五度多一點，這個太陽的行度，也就是大周天。到人體上來說，我們做工夫剛纔講「金來歸性」，歸到本位，就是大周天。妄念歸到如如不動的境界，也就是還丹的現象。修神仙長生不死之道能還丹的話，那可以說是成功一半了，可是還要繼續修的。

## 坎離交媾章第十八

晦朔之間，合符行中。混沌鴻濛，牝牡相從。滋液潤澤，施化流通。天地神明，不可度量。利用安身，隱形而藏。

這一段是修煉還丹的現象，換句話就是本身的坎離交媾。這兩個名稱我們都不厭其煩反覆再講，怕諸位不大熟悉。坎卦在身體上是腎，腎是水；離卦是心，心也包括腦筋的思想，腦下垂體。坎卦不只是兩個腰子，還包括前面的青春腺、腎上腺、性腺，在男性包括精子的部分，女性也一樣，這都屬於坎卦的腎。所謂心腎相交就是上下相交，這個我們也講過，年老中氣虛了，所以睡眠不好，因爲心腎不交，也就是水火不交，也叫坎離不交。

中藥有許多調整方子，像小還丹啊，什麼龜鹿二仙膠，都是滋陰補腎，降心火的作用。在理論上說對，但是各人身體不同，加上其他的外感，當然不靈啦。有人喫那些藥，又非常靈光，所以順便告訴諸位，尤其是學中醫要懂得這個，修道更是非懂醫藥不可。修道的人個個通醫，天文地理、氣候變化、衣服飲食統統要注意，一不注意，馬上病了。病了不要緊，一天到晚老是要給你們拿藥，像照顧媽媽爸爸一樣的麻煩，而且藥也很花錢哪！我說你們多慈悲慈悲我，這個不能不懂啊！自己又不懂又要修道，怎麼行！

坎離交媾就是這樣，人能夠天天坎離交，精神水火相交，換句話說，神跟氣兩個凝定就是坎離交。這一段我們還是用朱雲陽真人的註解，比我講得還清楚，我在他這個註解上再加以解釋幫助大家。「此節，言晦朔之交，日月會合，爲大藥之根本也」，每個陰曆月底月初之交，從二十九到初三這五天，天黑無月亮，就是晦，就是全黑。全黑在天體的現象叫做純陰、至陰；五天之後，月亮慢慢由軌道移出來了，是謂朔。

這是講朔氣的現象，他說這個「晦朔之交，日月會合」，太陽、月亮陰陽配合在一起，這是比喻，是修氣，這個氣是什麼？我們地球夾在太陽月亮中間，這個就是產生「大藥」的根本。我們修道也是這樣，「造化之妙，動靜相生」，造化 之妙，製造萬有，變化萬有，宇宙生命的根本，一動一靜，互動相生。「循環無端」，兩個轉過來轉過去，沒有停止過，沒有起點和終點。中文叫「無端」，佛經翻過來叫「無始」，「端」也就是「始」。

# 第60-03講 元會運世是什麼

然不翕聚，則不能發散。不蟄藏，則不能生育。故以元會計之，有貞而後有元。以一歲計之，有冬而後有春。以一日計之，有亥而後有子。以一月計之，必有晦而後有朔。此終則有始之象也。

這一段麻煩得很，我想給諸位簡單介紹一下《易經》、《皇極經世》所謂的「元會運世」。一元有十二會，一會是三十運，一運有十二世。我們中國文化算宇宙的開始，把以前的切斷，從唐堯登位當皇帝就職那一年起，定爲甲辰年，六十年一變，一百二十年一變，一百八十年一變。一個甲子管六十，爲一元，分爲上元甲子、中元甲子、下元甲子，三元甲子合攏來又是一個單元。六十年六十天或者六十個時辰都在內。

「天開於子，地闢於辰」，宇宙何時開，不管它了，「人生於寅」，人的文化開始是十二個時辰裏的寅。辰年是堯登位那一年開始，現在是一九八三年，中元甲子過去了，明年開始下元甲子，又是一個甲子來啦。這個三元甲子演變，甚至於每一個國家乃至你我個人命運的演變，都可以計算出來，這叫做「元會運世」，這一套是《易經》的道理。你們青年同學說要學這個，我答應了好幾年要教你們，一方面沒有機會，二方面我也懶得教，三方面我也不希望你們學會。學會了鑽進去一輩子就爬不出來了，因爲看通了世事人情，人生一點味道都沒有了，還不如不曉得明天的事，才比較簡單。

現在講這個法則，拿一個月來講，「必有晦而後有朔，此終則有始之象也」。「何以謂之晦朔，月本無光，受日魂以爲光」，這是古代的說法，就是月亮反照太陽的光。「至三十之夕，光盡體伏，故謂之晦」，每月陰曆三十晚上絕對沒有月亮，這叫晦。人倒黴一臉晦氣！這個「晦」字就是黑氣，沒有光彩了，所以叫做晦氣。「此時日與月，並行於黃道」，就是天文的黃道面。「日月合符，正在晦朔中間」，我們必須要懂這個道理，因爲人身是個小天地！不過你不要因此半夜子時起來打坐！那是太陽的天地，我們有自己的活子時。伍柳派也講過這個，比如你喜歡打牌，打了三天三夜，夜裏睡下去，中午醒來就是你的活子時。你中午醒來，配合打坐好不好？那最好！有陰陽交會，怎麼不好呢？所以你要活用。修道千萬不要迷信，什麼算命看風水，我也學過，是爲了修道才學的，不是爲了想做算命先生，學會了我一輩子不用。你說風水壞嘛，我專在那個壞的方向坐，我就看看怎麼壞法。心正則萬法皆正，一切唯心，方位也可以變嘛，這個地球是圓的。不過宇宙的法則，那個大自然的力量還是很大的，你能抗拒得了嗎？除非你有一套，一套什麼？就是功德，要多做善事，只有善行慢慢可以抗拒，其他沒有力量可以抵得住的！這是順便講到這些。

# 第60-04講 衰老是頭腦

我們身體這個小宇宙，「吾身日精月光，一南一北」，就是一上一下，頭腦上面清醒就是太陽，下面就是月亮。古人那麼表示，沒有錯，修道也要懂現代醫學，尤其現在生理醫學進步得特別快，要特別注意。看到一些新資料，有些法則他們也會懂了。說到還精補腦、長生不老，真正的衰老還在頭腦，如果頭腦這部分衰老，人就衰老。道書的道理，頭腦就是太陽，萬物就靠太陽光明來，眼睛是太陽，耳朵是月亮。中國的道家要分析起來多得很，你說爲什麼要那麼囉唆呢？因爲萬物各有一太極，各有一個宇宙。你說這個茶杯蓋是一個小宇宙，它還可以分成小圈圈，這個面上假設構成一百個圈，每一圈它又有它宇宙的生命。萬物各有一個生命體，你懂了，修道就曉得用了。

所以一南一北，一上一下，南北的交媾像太陽交媾，「賴真意以追攝之」，這就是方法了。真意不是氣！這要參考佛家的天台宗，根據佛的分類，我們這個氣，在高山清淨地方，自己會聽到呼吸響，這叫做風，不叫氣。慢慢寧靜下來，這個風靜下來，很輕微了，那個叫氣，這要在很靜的地方。不過你們真會打坐，工夫好了，雖在吵鬧的地方，耳朵也會聽到自己，那麼你的靜的工夫就差不多了。風靜下來變成氣，氣再輕微一些時，呼吸往來都聽不見，道家叫胎息，是肚臍在動，同嬰兒一樣的在動，鼻子裏頭像沒有氣了，很久才動一下。所以道家叫做胎息，胎兒在孃胎裏頭不是鼻子的呼吸，是裏頭在一開一合，這個時候才曉得有個丹田。

# 第60-05講 丹田的問題

有個醫生朋友問我：「這個丹田，我們對自己文化雖然崇拜，但實在信不過，這個解剖出來沒有啊!」我說當然沒有。他說那怎麼講？我說你們學的不叫生理學，是死理學，拿那個死人來解剖的。我們中國老祖宗是拿活人來解剖的，講起來很殘忍。在活人的身體上開刀，一拉開那個力量大得很，會夾住刀子的，因爲那個肌肉的收縮力量太大了。活的生命當然有丹田，尤其在真息的時候，那個胎息的力量才大呢，在古書叫做「闔闢之機」。「闔」就是合攏來，「闢」就是翻開，這個就叫丹田。現在我把祕訣都給你們講了，我認爲道是天地之公道。我知道的都告訴你，但是有時候不講，因爲你不到這個程度，給你講了也不懂。這個裏頭有上丹田、中丹田、下丹田，你沒有工夫也沒有打開氣脈，所以不懂，你打開了就懂。其實那裏除了有根骨頭外，真有個丹田嗎？可是工夫到了那裏，才曉得呼吸不在鼻子，而是丹田這裏在呼吸，那真是與天地精神相往來，像是充電一樣的。但是你不要假想，如果假想就變成神經病了，要工夫做到纔行。

所以他說我們身體上的還丹，坎離交媾靠什麼呢？要「賴真意以追攝之」，所以叫陰陽交媾，嬰兒、奼女兩個結合，神與氣合，就是佛家講的心與息兩個合，密宗就是心風合一，天台宗講心息相依。道家講的神氣兩者結合，全靠真意攝之，就是剛纔我給你們講的，都透露過了，可是你們不懂。真正的還丹是要修到氣住脈停，這個時候纔可以說還丹。修禪宗的這個時候可以說妄念不起了，暫時無唸了。

# 第60-06講 神氣坎離會於中黃

這個時候「方交會於中黃神室」，神氣坎離在這個時候纔得到相會。什麼是「中黃」？就是普通所謂中宮，中宮是胃。有些道家認爲胃就是「中黃神室」，其實到這個時候並不一定是指胃了，而是中氣足了。有個學密宗的，出了一本很大的書罵道家，說道家把中黃認爲是中脈錯了。錯了也用不着罵嘛！幾千年文化，我們的老祖宗總有他的道理。他不懂得《易經》，中黃是個代號，中脈、中宮都是代號，黃這個顏色代表中央。

你看隋唐或者西藏塑造的佛像，三圍一定清楚，坐起來不會彎腰，神氣交了，中氣足丫。我看在座的不管男女老幼，肚子上都有一坨一坨的，中氣沒有了，坐起來彎彎的才舒服。胖出來挺着的也不是，身體已經兩節了。真正中黃通了就充滿，充滿不是鼓起來，反而變成細腰身，恢復童年了。如果打坐的姿勢不標準，入定是不可能的！這叫法則。有人畫的神仙，老僧人定都是彎腰駝背，又說神仙滿臉紅光，都不對。所以說神仙是面如冠玉，冠玉是以前帽子上面有塊方方的白玉，羊脂白玉，滋潤漂亮。這個時候到中黃了，說中黃這個境界叫做神室，心之下肚臍之上。

「水火既濟，正在虛危中間」，虛、危是兩個星座，在天體北方。「虛極靜篤，神明自生」，學佛學撣宗的人，想一念不生，如果工夫不到，做不到一念不生啊！禪宗祖師罵人，講那些狂妄口頭禪的人是「空腹高心」，怎麼能學禪？「空腹高心」是引用老子兩句話，反轉來罵人，老子說「虛其心，實其腹」，念頭空了是虛其心；實其腹，氣就會迴轉來，氣住脈停了嘛。所以禪宗祖師罵人是隱語，「空腹高心」是氣也沒有住，思想就在腦子裏轉，妄念停不了；氣在上面，妄念沉不下來，所以就睡不着。失眠就是因爲氣在上面，不是血壓高，不是血在上面，血壓可能還低呢！血壓跟氣兩個又是兩路走法。所以這個時候假設虛其心，實其腹，那就是老子所講的「虛極靜篤」，禪宗講的「悟道」。道家沒有講你悟不悟，道家用「神明自生」，就是佛悟的境界，你的智慧不曉得哪裏來，是自然而至。所以先見之明都會有，是我們自性本來有的靈光現前。

他說這個就是「即一刻中真晦朔也」，古代一個時辰等於現在兩個鐘頭，分三刻。換句話說，四十分鐘當中，你真到了這個境界，就是快要還丹了，長生不老之藥的境界，你懂得了，你拿到了。所以大家想百日築基，築個什麼基啊? 有人說一百天不漏精，那麼有人兩三年都不漏，你說他成道了嗎？把他解剖來看，他有什麼丹在裏頭？大概中間有些小瘤子，長些結石，那不是丹，不是那個東西，如果不曉得化掉，還很嚴重啊！這個是祕密裏頭的祕密，都在這個書裏，諸位未來的大神仙，自己好好去參想吧！不過你們成功了不要忘記我，要來度度我啊！

# 第61-01講 神歸氣穴坎離交

上次講到坎離還丹的問題，所謂還丹就是如何把本有的修回來。什麼叫坎離交？就是小周天，講月亮的出沒，所謂周天就是一個週期，一個旋轉。每個月初就是朔，月底是晦。

## 神歸氣穴坎離交

「故曰，晦朔之間，合符行中。造化之日月，以魂魄相包。吾身之日月，以精光相感。當神歸炁穴之時，不睹不聞，無天無地，璇璣一時停輪，復返混沌，再入鴻濛。即此混混沌沌之中，真陰真陽，自相配合。故曰，混沌鴻濛，牝牡相從。」「晦朔之間，合符行中」是《參同契》原文，頭尾各兩句都是原文。中間討論到「造化之日月」，這個造化就是天地，太陽和月亮代表兩個偉大的精神，太陽代表陽魂，月亮古代稱爲月魄。一個魂一個魄，魄是借這個魂而發光的，天地的日月「以魂魄相包」，我們本身也是一樣，我們的這個生命，不是指身體，身體同生命觀念應該分開。「吾身之日月，以精光相感」，身體的日月就是精跟神光。精是指精力，是說身體各方面都很健康；光就是指神光充足，並不是頭頂上開着電燈，而是說人的神氣、頭腦、思想都很靈敏；精和神光相感，是說兩個合一了。

下面講得很明顯，說明什麼是坎離交，「當神歸炁穴之時」，神回到炁穴去了，有形的炁穴在丹田，標準的地方就是肚臍之下，陰毛之上，以自己的身體做標準，因爲每人高矮胖瘦尺度不同。神如何歸炁穴呢？在道家的說法就多了，各宗各派因這句話產生了各種修煉的方法。有些修道的人，一坐起來就想把頭放到肚子裏去，你想想看這個做得到嗎？還有一種神歸炁穴，打坐的時候假想把頭拿下來，放到肚子裏去。當時他們都很祕密的，搞得神奇古怪，有什麼引證師、引禮師、點傳師，也是這一套，是中國流行的，包括青幫、紅幫都是那麼搞的。有很多方法似乎都很神奇，一學會了發現非常可笑。這個修法哪裏來的呢？是佛的《禪祕要法》裏頭白骨觀來的。佛傳的有三十幾種方法，有一種觀想把頭骨放人髖骨，後來道家就把它拿來叫「神歸炁穴」。還有好多，我要是報告出來，你們年輕人聽了都不知哪個對。

我們知道身體下面部位是有形的炁穴，修武術的，譬如說少林武當等，都曉得那叫氣海。我們以前學武，學之前老師告訴我們，要是跟人對打，氣海那個穴道不能打，會打死人的。正統的神歸炁海不一定是有形，但是有形的氣海連帶起作用。什麼叫神歸炁海呢？就是無念！所謂「六根大定，收視返聽」，原則就是兩句話，實際方法也在內。不聽外面的聲音，眼睛也不向外看，直到前面光及影像沒有了，就凝定下來。凝定到極點，有一點氣住，呼吸停止的現象。要是說人修到入定時就是完全氣住了，那是絕對不可能的！只能說他的呼吸緩慢，間隔拉得很長很長。

一個入定的人，他的心電圖很平的，很久才輕微地動一下，但不是病態，這是神歸炁穴的境界，也就是佛家講所謂氣住脈停的禪定境界。實際上心臟還是有動的，還是有輕微的呼吸，鼻子的呼吸很少了，皮膚的呼吸還在動，這是神歸炁穴，這是坎離交。這個時候對境心不起，「不睹不聞，無天無地」，完全忘我了，身體的感受沒有了。如果身體還感覺氣到了背上到了前面，以爲自己任督二脈打通了，那根本是感覺狀態，連「神歸炁穴」影子都沒有呢！

# 第61-02講 隔陰多半會迷

到這一步，感覺已經不必談了，早過去了，所以「無天無地」，這個身體什麼感覺也沒有，「璇璣一時停輪」。璇璣是天文的儀器，在這裏代表腦子思想絕對無念，身體上氣機的流行絕對靜止，這兩個靜止就叫做「璇璣停輪」。還有一句「日月合璧」，就是精神與氣血歸一了，所以「璇璣一時停輪，復返混沌」。混沌是什麼境界呢？莊子說混沌的典故，我們已說過，在道家，混沌所代表就是胎兒剛剛進入孃胎那一剎那，精神跟精蟲卵髒結合了，相似於昏昧、昏迷。道家講混沌只到這裏爲止，佛家則更進一步。要了解其中道理, 必須研究佛經。人進入孃胎，是所謂種子生現行，種子就是過去生的業力累積。精蟲卵髒兩緣結合不會成胎，要三緣和合，要自己的靈性加入精蟲卵髒，這三樣剛剛碰上了纔會成胎。

任何人入胎就要昏迷，所謂隔陰之迷，隔一箇中陰就不知道了。今生死後再去轉入一個生命，不一定變人，或者變畜生或者昇天。隔陰就迷了，隔陰要不迷那非常難，大阿羅漢八地菩薩差不多可以了，七地以前的菩薩還有隔陰之迷。迷有幾種，我們普通人入胎就迷了，住胎也迷，出胎也迷; 有人入胎不迷，住胎、出胎迷了。出胎迷已經了不起，佛道兩家說，這是再來人也。再來人在中國古代的文學還有一個名稱叫「謫仙」，就是已經成道的仙或者羅漢，因爲還沒有完全成功，修錯了法，墮落下來了。譬如我們文學史上稱李太白是「謫仙」；佛家的初果羅漢、二果羅漢都是再來人；到了三果以上大阿羅漢就不再來了，即使不再來也是請長假，暫時不來，不是永恆。但是這些人出胎就迷了，不久則會清醒過來，慢慢自己就會修道。

我們過去有一兩個朋友，他們硬是記得前生的事。所以我們現在可以做統計，找些兒童來調查，三歲以前的事情能夠記住的很少，也有人會記憶到一歲的事那就不簡單了。也有人記得前生的事，但決不會透露。過去我有許多這類朋友，有位朋友講到三生的事，宋朝他是什麼人，清朝又是什麼人，最倒黴就是前生。我問他前生是什麼，他說是狗，他氣自己是狗，就把自己撞死了。我這位朋友是決不說假話的人，他過去很有地位，不會也不用講假話。清代有位四川名將嶽鍾琪，在康、雍、乾之間，他的詩境界非常高，其中有名的兩句，「只因未了人間事，又做封侯夢一場」，他好像曉得自己是再來人一樣，這個氣魄也很大，我們年輕時很喜歡他的詩句。

# 第61-03講 神不迷 身混沌

講這些道理是說明入胎迷也好，不迷也好，迷與不迷是神的境界，不是氣的境界。神、氣兩個是分開的，氣的境界是講身體這一部分，身體部分有混沌的現象，不迷是神不迷。所以混沌是神、氣兩者相包，等於餛飩一樣，裏面有肉外面包餛飩皮，神被氣包住了。前面提過雲門祖師說的，「我有一寶，祕在形山」，我們思想可以很高遠，想到太空去，可是去不了，被肉體包圍了，兩樣混合不能解脫。所以小乘的佛法是修解脫，把這兩個分離，像化學一樣分解，可以得到真正的自由。但是解脫不是最高的道，只能到羅漢境界。菩薩境界不修解脫，要待身、心兩方面都成就，肉體的四大還要轉化，因爲心、物兩個是一體的兩面。

現在第一步修到還丹的境界，收視返聽，到達六根大定。六根大定以後，這裏告訴你「不睹不聞，無天無地，一時璇鞏停輪，日月合璧」，再進入混沌。有同學問，如果一個人打坐的時候進入混沌了，是不是人也變混沌了？不會的！正統的修法，到那個時候雖然進入混沌，這個身體更端正，決不會傾斜或者彎曲。如果說非要彎起來，或傾斜才能進入混沌，已經不對了。真正進入混沌等於塑的佛像一樣，三圍很清楚，這樣進入混沌就是正統。這個外形同內在有關係的，假使有傾斜，就是他色身上肉體四大的工夫沒有修好，氣脈沒有完全修通。可是也有一種現象，真到了混沌境界他變得很小，身體會縮了。這種人當然很少，不過我沒有這種經驗，只是把知識告訴你們。等於你們初學打坐的人，有時候覺得身體長高很大，有時候覺得縮得很小。開始時是一種感覺狀態，真證到混沌狀態不是感覺狀態，而是真實的狀態，可以放大可以縮小。釋迦牟尼佛在白骨觀的修法裏就有提到，不過他是祕密地說，不像我明顯地說這是進入混沌的真實現象。至少最正統的說法，基本上也不縮小也不放大，是端正！決不是彎腰駝背的。

「復返混沌，再入鴻濛」，在這個境界，「即此混混沌沌之中，真陰真陽，自相配合」，這才叫做陰陽交媾，代名辭叫坎離交，是本身的陰陽在交媾，本身的陰陽在雙修。從佛、學來講，這個世界叫做欲界，欲界有兩性關係，就是公母、 雌雄，由男女兩性的關係而生出生命。不但人是如此，任何一種生物包括植物，都是這樣。欲界的生命是借用兩性的合作，由混沌狀態構成一個生命。但是有一個理論，修道修到這個程度，他不借用別人的合作，靠本身具備陰陽兩性的功能，在自己的生命中間再生一個生命！像這樣不借用他人的肚子而生，已經不是欲界的生命了。

所以我常叫你們注意三界的生命，佛經告訴我們欲界的生命是兩性合作的，是需要慾念交配而發生的，這個生命是向下走的。到了上界的天人，就不是欲交了，是氣交，懷孕的是男人，生孩子是從頭頂上、肩膀上生。道家書上所講的出陽神化身，都是色界人的出生境界。不過色界天也分好幾層，更高一層的不是氣交，而是神交的境界，神交產生另一個生命。說了那麼多空話就是說明混沌境界，我們用自己的生命來修道，男女都一樣，「真陰真陽自相配合」，以本身的陰陽交配，不借用外力。在自己原有生命裏產生另一個生命，必須要經過混沌境界，所以《參同契》的原文告訴我們「混沌鴻濛，牝牡相從」，牝牡就是男女、陰陽，牝是女，牡是男。

# 第61-04講 自身陰陽交

「元牝相交，中有真種。元炁絪縕，杳冥恍惚。正猶日魂施精，月魄受化，自然精炁潛通。故曰，滋液潤澤，施化流通。」這一節朱雲陽真人的註解，都把修道的境界與消息很坦然地告訴大家。古人並沒有像我們現在講得那麼清楚，古書是古文寫的，你自己古文不好，認爲這個是死書死文字不清楚。老實講，用白話我也會寫，但用白話怎樣都說不清楚，怪就怪在這裏。最近我們本院同學研究文言白話，這兩個對比，反而覺得白話非常難表達。這個本文裏，他寫得非常清楚，什麼工夫，什麼境界，什麼口訣，都告訴你了。到了「混沌鴻濛」這個境界，就是「元牝相交」。元就是根源，生命根源，牝就是母性、陰性。原始生命真正在交媾，這個交媾並不是難聽的話，自己本身生命這個陰陽一定要交媾的。

普通人本身也在交媾，就是真正熟睡那一剎那。爲什麼人極疲累時非睡不可？人真正熟睡的話，只用半個時辰、一個小時就夠了；可能有些人說這不行，我要八個小時纔夠。其實大部時間都沒有睡，都在妄想，大腦沒有完全休息，都 在做夢，做了夢又忘記了。真正熟睡時，正是亥時到子時那個現象，在完全混沌的境界睡着了。我們研究一個睡眠中的人，在他真睡着時，他的呼吸一下停掉了。如果沒有這個睡眠經驗，看看枕邊人的睡眠，然後自己研究就知道了。看嬰兒更清楚，他真睡着那一剎那，呼吸停掉了，不呼也不吸。在這一剎那之間，陰陽在交，所以哪一個人不陰陽交？不交就死掉了。

所以道家的道理完全準確，懂了以後就是老子一句話，「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，它自然的法則一定是那麼走的，不是你領導它，而是它領導你的。結果一般修道人自以爲很聰明，領導這個生命走，都搞反了，頭上安頭。每人每天自己內在都是陰陽相交的，自己的任督脈本來在流行。一天不交，一天不流行，就病了；交得不好，流行得不好，也會病了。你要懂得這個理，能夠把握得住，這個生命自己可以控制了，不必用工夫用導引，都不要！交就是這樣交，我們要懂這個原則。

## 真種是什麼

所以，「元牝相交」就是生命之內本來的陰陽相交媾，在這相交媾之間，「中有真種」。人自己搞不清楚真正睡着了沒有，世界上沒有一個人真正睡着，真睡着的時候，最陰的當中有真陽之氣，是一點靈明沒有昏昧的。普通人不認識自己，經過打坐修道以後，工夫久了就慢慢認清楚了。這個人即使是昏迷，或者睡得很熟，這一點靈光並沒有昏昧。因爲你沒有經過好好修養，所以認不清這一點靈明不昧是本來存在的。這一點靈明不昧就是真種，成仙成佛的真種就是這一點，不是身上的這個氣，不是這個精蟲，不是轉過來轉過去的這裏有感覺那裏有感覺，這些都不相干，這些是假有。假如你認爲氣動了，那不相干，可是有作用，不能說沒有作用。真的道就是靈明不昧，這一點是真種。

「元炁絪縕」，「絪縕」兩個字出在《易經》，是形容辭，就是混沌的意思。所謂絪縕、杳冥、恍惚、混沌，這四個名辭合起來就是一個。引用近代學者吳稚暉的哲學理論，什麼宇宙開始是上帝創的，他都不承認，他說原始的那個東西就 叫做「一塌糊塗」，差不多就是這麼一點混沌。所以老子叫它「杳冥」、「恍惚」，《易經》叫它「絪縕」，莊子叫它「混沌」。到那個境界像什麼呢？「正猶日魂施精，月魄受化，自然精炁潛通」，像夏天的太陽，把我們曬得熱極了，地球攝住這個熱能，空氣都不流通，絪縕收到了極點再放出來，碰到上面一冷就下雨，就這樣一陰一陽交化。所以「日魂施 精，月魄受化」，月亮本身不會發光，它反映太陽的光，這個時候，「自然精炁潛通」，雖然看不出來，但互相在通。人爲什麼學佛修道要打坐？打坐就是四個字形容 「精炁潛通」，你用不着用心的。老實講，何必做什麼工夫！ 你久坐必有禪。什麼道理呢？因爲你這個生命，少使它勞動，本身自然有一個法則在動在產生，你慢慢就感覺到了。不是你做工夫做出來的，你越做工夫它就越跑，你坐在那裏又要想辦法做工夫，又要通那裏通這裏，你說多麼勞苦！道法自然就是「精炁潛通」。

# 第61-05講 真種是什麼

所以，「元牝相交」就是生命之內本來的陰陽相交媾，在這相交媾之間，「中有真種」。人自己搞不清楚真正睡着了沒有，世界上沒有一個人真正睡着，真睡着的時候，最陰的當中有真陽之氣，是一點靈明沒有昏昧的。普通人不認識自己，經過打坐修道以後，工夫久了就慢慢認清楚了。這個人即使是昏迷，或者睡得很熟，這一點靈光並沒有昏昧。因爲你沒有經過好好修養，所以認不清這一點靈明不昧是本來存在的。這一點靈明不昧就是真種，成仙成佛的真種就是這一點，不是身上的這個氣，不是這個精蟲，不是轉過來轉過去的這裏有感覺那裏有感覺，這些都不相干，這些是假有。假如你認爲氣動了，那不相干，可是有作用，不能說沒有作用。真的道就是靈明不昧，這一點是真種。

「元炁絪縕」，「絪縕」兩個字出在《易經》，是形容辭，就是混沌的意思。所謂絪縕、杳冥、恍惚、混沌，這四個名辭合起來就是一個。引用近代學者吳稚暉的哲學理論，什麼宇宙開始是上帝創的，他都不承認，他說原始的那個東西就 叫做「一塌糊塗」，差不多就是這麼一點混沌。所以老子叫它「杳冥」、「恍惚」，《易經》叫它「絪縕」，莊子叫它「混沌」。到那個境界像什麼呢？「正猶日魂施精，月魄受化，自然精炁潛通」，像夏天的太陽，把我們曬得熱極了，地球攝住這個熱能，空氣都不流通，絪縕收到了極點再放出來，碰到上面一冷就下雨，就這樣一陰一陽交化。所以「日魂施 精，月魄受化」，月亮本身不會發光，它反映太陽的光，這個時候，「自然精炁潛通」，雖然看不出來，但互相在通。人爲什麼學佛修道要打坐？打坐就是四個字形容 「精炁潛通」，你用不着用心的。老實講，何必做什麼工夫！ 你久坐必有禪。什麼道理呢？因爲你這個生命，少使它勞動，本身自然有一個法則在動在產生，你慢慢就感覺到了。不是你做工夫做出來的，你越做工夫它就越跑，你坐在那裏又要想辦法做工夫，又要通那裏通這裏，你說多麼勞苦！道法自然就是「精炁潛通」。

# 第62-01講 春困的現象

剛剛我們講到「自然精炁潛通」，這個潛是潛伏的，也就是暗通。所謂暗通並不是你去領導它，是它本身自然地在通。《參同契》講「滋液潤澤，施化流通」，魏伯陽真人的原文只是兩句話。這個時候到達氣住脈停，混沌的狀態，所謂「天一生水」這個境界，渾身的每個細胞，乃至口水，乃至精氣，乃至腦下垂體，自然都在變化。變了以後一身皮膚都變潤澤了，發光的。「滋液」就是講津液來了，現在的漂亮術語就是說，等於打了一針雙性荷爾蒙，非常滋潤。不只一個地方變化，每個細胞都在轉化，所謂「施化流通」，普遍地施開了。

「方其日月合符之際，天氣降入地中。神風靜默，山海藏雲」，這最後八個字文學境界很妙，可以寫一副對子。「一點神明，包在混沌竅內，無可覓處，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礎，真正的基礎，普通所講的百日築基，能夠到達這個境界纔是第一步基礎成就，還要再進一步修的。做工夫到達「日月合符」，就是剛纔講「日月合璧」，太陽、月亮合於軌道，這兩個寧靜了，到達這個境界，「天氣降入地中」， 用宇宙現象做比喻，這就是每年仲春陰曆的二月，古人有一個形容，就是《紅樓夢》中的話「春困」。春天人很睏倦，沒有精神，尤其是年輕男女，到了所謂懷春期，性知識剛剛開始，身體剛剛成長，春困得非常厲害，早晨叫他背書包上學，那真是莫大的處罰。我深深感覺，我們當年讀書比你們現在舒服，到了春困的時候，不上學佯稱病了。

春困這種現象就是「天氣降入地中」。道家這裏面又產生一些方法，我們不好講他是旁門左道，旁門左道並不是罵人，旁門也是門，左道也是道，不過迂迴一點而已。有些道家加一些變化，是有意的、想象的，先守在上竅，慢慢把上竅的氣用意識引導下來。爲什麼要這樣修呢？他有所根據， 就是「天氣降入地中」。這種工夫方法，也合於道家的原理，屬於導引的方法，縱然有效果，但價值很低。真的道是道法自然，聽其自然，工夫到了那個境界天氣就自然下降地中，頭部的感覺忘了。所以你們學佛或學道的，打坐做工夫最痛苦在哪裏？就是頭腦整個的感覺忘不掉，所以你感覺氣在這裏動啊那裏動啊，那都不是腦神經的反應！真到了頭腦氣滿，就忘掉了頭腦，天氣自然下降，感覺身體沒有了。其實不是沒有身體的感覺，是你整個的腦部的思想、思維、意識停掉，那就是到「天氣降入地中」 了。

# 第62-02講 混沌境中

那個時候他用八個字形容，「神風靜默，山海藏雲」，每一個字都不得了，這八個字用得妙極了，而且對仗非常好。氣就是神風，氣聚神凝；「山海藏雲」，等於秋天到，萬裏晴空沒有一點雲霧，雲都藏起來了，就是天氣晴朗到極點。所以禪宗祖師形容的「千江有水千江月，萬裏無雲萬裏天」，就是這個境界。朱雲陽祖師這八個字，跟禪宗祖師這些名句的價值都差不多，「山海藏雲」就是「萬裏無雲萬裏天」，「神風靜默」就是「千江有水千江月」。處處靈明，處處反映。這個時候，我們生命本來的這一點元神靈明不昧，包在混沌竅內，在混沌真境中，無影無蹤。這個時候你有知覺嗎？沒有知覺；沒有知覺嗎？「千江有水千江月，萬裏無雲萬裏天」，無所不知，也一無所知！禪宗經常講到無念，唯有此時才能到達真正無念。

所以學禪也好道也好，都是一個境界，表達方式不同而已。天下真理只有一個，不論中國人、外國人，古人、現代人，生命都是這個樣子，沒有兩樣，名稱不同罷了。到這個時候才叫一念不生全體現。一念不起，鬼神都不知你藏在哪裏。爲什麼鬼神都不知？因爲你藏在鬼神那裏所以不知。莊子講過三句話，「藏舟於壑，藏山於澤，藏天下於天下」，「藏舟於壑」就是我們打坐修定，把念頭收到中間，屬於小乘中最小乘的境界；「藏山於澤」是中乘的境界，比較好一點，不管身體，只管念頭；大乘的境界是「藏天下於天下」，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。因此我們眼睛可以看別人，沒有辦法看自己，「藏天下於天下」就是在本位上。

莊子的書你覺得難讀，其實一點也不難讀，他都明顯告訴你了，是用比喻告訴你的。這三句話你懂了，做人處事的道理都在其中。有時候要「藏舟於壑」，要保留一點，有時候「藏山於澤」，最要緊是「藏天下於天下」，但是你講了人也不懂。這沒有什麼祕密，把祕密公開了他也不懂，爲什麼呢？因爲人都好奇，喜歡向外找。所謂一念不起很容易，每個人都做得到，所以佛家的修法與道家不同，是反過來走，他高明也在這裏。其實是一個路線，先做到一念不起，自然就混沌了。嚴格講佛家跟道家的東西是一個，只是進入的方法不同，搞不清楚的話還以爲有差別。其實什麼三教五教都沒有差別，道理是一貫，不是一貫道那個一貫，一貫起來，就是孔子說的一個真理，沒有其他。一念不起，那是鬼神不可知的境界，這個境界原文是這樣講的：「故曰，天地神明，不可度量。」

「天入地中，陽包陰內，歸根覆命，深藏若虛。不啻龍蛇之蟄九淵，珠玉之隱川澤」，這個時候，陽進入陰裏，陰代表寧靜，不動；陽代表流轉活潑地走動，這是「歸根覆命」的境界，命功的基礎有了。修道做工夫到混沌的境界，可以說命歸你所有了，這是說命功的工夫到了。不過隨時要能入混沌，不是瞎貓撞到死老鼠，偶然一下不算。我訪問過此地的一位老前輩，已經九十歲了。三十年前我到山上去見他，我說，聽說你過去曾經入過幾次定，我斷定你那個時候沒有超過三十五歲。他說是啦。我說，你三十五歲以後，再想隨時進入那個定境做不到了。他說對了！我問他爲什麼？他說，弘法事忙。我只好笑一笑，不談了。這就是工夫來撞他的。你們注意啊，你們年輕偶然撞到這個境界也有，一念不起，那是瞎貓撞到死老鼠，那不算本事。你要隨時做到要進入那個境界就可以進入，這樣命功就有把握，基礎纔算建立。不要在這裏聽過，出去就吹，變成大師，害人害己的事不要幹。人生有三件事不要做：自欺、欺人、被人欺。真修道的人，這三件事都不做的。

如果做到「陽包陰內，歸根覆命」，可以說命在你手，真能夠到達了，自然祛病延年；以儒家來講，才真有資格說變化氣質。這是第一步開始，等於你得了胎藏，這個時候「深藏若虛」。這句話有兩個意思，第一工夫到達這個境界，身上六根不動。禪宗祖師形容，如雞抱卵，昏了醉了一樣，踢一腳都不動，忘我了。這個時候修道工夫到了「深藏若虛」，這是一面。另一個意思，修道工夫真到這個境界，要謙虛不要傲慢，不要認爲了不起，做人做事「深藏若虛」就好了。這個時候「不啻龍蛇之蟄九淵」，等於動物冬眠一樣，像蛇到了冬天，嘴裏含一口泥巴鑽到洞裏，幾個月都不會死，一口氣就保持住了生命。「珠玉之隱川澤」，好的玉含藏在內不動。

# 第62-03講 養氣以歸根

「譚景升曰，得灝炁之門，所以歸其根。知元神之囊，所以韜其光。此之謂也。」譚景升是道家神仙人物，名叫譚峭。他有一部著作《化書》，你們青年人值得研究。譚子這本書，也是中國古代科學的書，包括物理、化學、生物，內容很多。他的父親是唐代一個「國子司業」——唐朝的國立大學校長就叫國子祭酒，司業相當於副校長。那時國立大學只有一所，不像現在。他父親只有這個獨子，可他天生喜歡修道，離家出走了。古代的青年也發生這些事，所以青年都是問題，有人請我演講青年問題，我說青年從來就是問題，凡是青年人一定發生問題。你看這位神仙也是這樣，過了若干年回家了，父親很高興，他住了一陣子還是要走。他已經修道成功了，是有名的神仙，他最有名的一首詩：

線作長江扇作天 鞿鞋拋向海東邊  
蓬萊信道無多路 只在譚生拄杖前

道家講蓬萊等於學佛的人講極樂世界一樣，是個代號。「蓬萊信道無多路」，代表神仙成道很容易，「只在譚生拄杖前」，道就在這裏。「譚景升曰，得灝炁之門」，就是形容他的話。「灝炁之門」是孟子的話——「吾善養吾浩然之氣，充塞於天地之間」，就是這個道理。「得灝炁之門，所以歸其根」，是要進入混沌靈明的境界。

「知元神之囊」，曉得元神的根底，「所以韜其光」，這神光就內斂，神光往內走不向外。我們現在六根、頭腦聰明向外發展，把生命消耗了，要把生命重新修回來，就韜光養晦，神光內斂是養生之能，「此之謂也」。他這裏引用譚峭的話就是這個道理。《易經》上有兩句話，《參同契》這裏引用 了：「故曰，利用安身，隱形而藏。」現在人都講利用，真正的利用，就是這個大利用。「隱形而藏」，外表看不出來，是在混沌中。

(編按：接下來的十八章在本書第六十五講。第十九章及二十三章未講解，因上篇已講得很詳細了。）

我們上面是爲了說明坎離交，道家第一步工夫，參考了朱雲陽祖師的註解。下面中篇下卷專講伏食，從性情交會章第廿四開始，共計八章，專講伏食，就是我們怎樣把這個長生不老丹藥喫下去，還丹迴轉來——「此卷專言伏食，而御政養性，已寓其中，義同上篇。」證道的規則，怎樣修養心性，道理在這中間，道理同上篇一樣。剛纔講坎離交，神氣相交。這裏名稱不同，告訴我們就是性情交會。上次我們講過《禮記》裏提到，人的知覺和感覺，分成性和情兩方面，把能夠知覺思想的、理智的這個叫性，喜怒哀樂的情緒叫情。有時候我們發脾氣，不是罵人，是好像一下不高興，尤其是內向型的人，莫名其妙就煩起來。特別是小姐們最容易發脾氣，一面對男朋友發脾氣，一面心裏又想哭，偏要這麼來一下沒辦法控制，這個叫情。這種情緒變化，男女都有。佛家講這個情就是業力，所以佛經講到「純想即飛，純情即墮」，情多想少，墮落就厲害；情少想多的人，就比較昇華。這個性情在我們生命關係最重大，但也是與坎離交媾，以及神氣兩者的關係最重要。這一章我們先講到這裏。 、

# 第62-04講 性與情交會

## 性情交會章第二十四

太陽流珠，常欲去人。卒得金華，轉而相因。化爲白液，凝而至堅。

「此章，言木性金情，自相交會，以成伏食之功也。」這一章整個是專講伏食的。有時候道家的代號東拉西拉很難把握，必須要做一個統計才搞得清楚。本來是說情屬於木，木屬於肝，所以情也屬於肝，肝氣不健康的人肝火旺，脾氣大。中醫學原理肺屬金，肺氣流暢的人腦比較清爽，性情比較開朗，就是呼吸好身體健康，肺氣不流暢的人多憂鬱內向。現在這裏突然一變，「木性金情，自相交會」，木本來屬於情屬於肝，金屬於氣屬於性，現在卻講「木性金情」，似乎代號用反了，令人迷惑。其實他不是用反了，而是說屬木的肝氣不旺，使性質變了。肺氣不健康，元氣不夠充沛，陽氣不夠的人，作用也會改變，變成情緒不好。這樣就說明兩個代號爲什麼變了，而成爲「木性金情」。生命中只有這兩個東西，就是神和氣；而且兩種要自相交會，他兩個結了婚，就是坎離交媾，陰陽調和，人也就好了。這就是改變自己內部的生命，叫做伏食之功。

「太陽流珠」，太陽的光明永遠放射，「流珠」是形容它。但是我們眼睛看太陽受不了，只能看到一點點太陽放射的閃動，所以形容爲「常欲去人」，它留不住。人這個性情，常使自己打坐修道不能入定，因爲心思亂跑。「太陽流珠，常欲去人」，心思亂跑總是離開你，要想念頭不亂跑，凝定住一念不生，很不容易，所以道家以鉛汞比喻。佛家修法也一樣，通常不跟你講明，在方法上不講原理。所以學佛的人修天台宗，爲什麼先要數息、止息？爲什麼在氣上搞呢？調氣是假的，留住念頭纔是真的！這個兒子不乖亂跑，就給他找個好太太，結了婚就會有責任感了，留在家裏不再亂跑。道家也是這樣，「太陽流珠，常欲去人，卒得金華，轉而相因」，這是互相幫忙把他留住了。人的生命內在都向外面亂跑，消耗掉了，要「化爲白液，凝而至堅」，化爲玉液、玉漿，叫玉液還丹。能夠修到真正得到玉液還丹，已經有神仙之份，能祛病延年，人比較健康，慢一點老化。

這一節我們先講到這裏，下次再連起來講，因爲這一節最好不要中間切斷。

# 第63-01講 氣血影響性情

我們研究道家的學術，大家必須對《易經》、陰陽五行、舊的天文常識，大概瞭解一點，否則聽起來很茫然很麻煩。前天一位同學從美國回來送我一張天文圖，藍的，好大，打開看看，都是天上的星星。現在人家經過研究，小孩子都已 經訓練天文知識了。這張圖放在房間，電燈一關，這紙上星星發亮就顯出來了，看了真替自己的文化臉紅。我們幾千年前，本來這個科學是一馬當先的，到了現在，看這些點點都不認識，更不用說，能把西方的天文星座配合上中國舊的星座名稱了。當然這一部分的工作很困難，一般人都不會，所以講到中國文化，這是一件痛苦的事，也牽連到今天這個課，我就不曉得如何定。

## 氣血影響性情

現在回到上次所講的中篇，性情交會章，轉過來就是坎離相交，陰陽相交。

「此卷」，指中篇下卷，這一卷「專言伏食」，「伏食」就是道家所謂長生不老之藥，怎麼喫進去。道家伏食是很重要的，如伏一顆丹藥，沉下來叫伏食。講到伏食和御政養性，在道家的分類，伏食是命功，就是保有我們後天的生命，祛 病延年使他長存；養性是性功，就是一般學佛所注重的如何明心見性。所以「御政養性，已寓其中」，在這一篇裏，「御政」同「養性」的工夫就在伏食裏。如果真能夠做到佛學所謂六根不漏內伏了，自然明心見性，所以養性與御政的道理，自然都包括在內。

由天地日月，坎離相交，變成「人」，這是第二重的投影。在人的生命裏，不叫坎離，換一個名稱叫「性情」。「性」代表知性，一切有覺知的，佛學的名辭「見聞覺知」，、能見能聽，能知覺能感覺，這個是性。「情」就是我們後天的喜怒哀樂，種種的慾望，種種的需要等等。性情交會就是坎離相交。「此章，言木性金情」，上次已介紹過，在道家的文化，也就是同醫學文化有關的，肝臟屬木，肺屬金。金木怎麼相交？我們曉得肝是管人體生產血液的，肺是管呼吸系統吸進氧氣的。以中醫道理來講，是氣血兩樣如何調伏，自相交會。氣是氣，血是血，兩個是不同的系統。如果身體後天的氣血調和了，肝氣寧靜了，妄念不生，而且肺氣也靜止了，呼吸到達心息相依，甚至到氣住脈停，此時「木性金情，自相交會，已成伏食之功也」。這樣就有真正生命的把握，這個丹藥就得到了伏食，吞進去了。工夫做到這一步，轉化自己的生命，返老還童祛病延年就有把握了。這一篇就是講這個道理。

「太陽流珠，常欲去人。卒得金華，轉而相因。化爲白液，凝而至堅。」這幾句話上次已經講了一些，現在再加說明。太陽代表我們的神光，就是思想、精神、見聞覺知之性，一般也講靈魂、靈性，道家用太陽來形容。「流珠」就是太陽發的光芒，像寶珠一樣向外放射。因爲它是向外放射的，始終活潑潑的不肯停留，永遠不停放射，凝定不住。我們的神光思想，也像太陽的流光一樣，不停地放射、消耗。所以佛家稱爲「有漏之因」，就漏失了。怎樣纔能夠把神留住，不放射不亂想呢？只有情緒不亂動，才能凝定，纔可以結丹。「卒得金華」，「金華」是道家創造的名稱，等於一塊黃金放光所發出的光彩。剛纔講金代表肺，也代表了氣，要想神不散亂，必須把氣血凝定。所以佛家天台宗、密宗或者其他的法門，注重先由修氣開始，也是有其道理的。

# 第63-02講 神凝氣住就結丹

這個神容易跑，要想留住這個神不散亂很難，要「卒得金華」，把這個氣凝住，就是所謂息。修到了息，「轉而相因」，就是神氣兩個合一了。正統道家的上乘丹法，老前輩們傳道時，寫一個「些」字，意思是「此二」。哪兩樣呢? 道家所謂結丹成道，只有神、氣二者。什麼是道家的工夫? 什麼是結丹？什麼又是真到伏食的境界呢？神凝氣住就結丹，很簡單。其他的什麼口訣、花樣、六耳不同傳、點竅等等，都是下乘丹法，其實只要神凝氣住就做到了。只要神凝氣住這個基礎建立起來，儘管後天的生命老了，一口氣沒有斷，仍是有希望的。神凝氣住久了，生命重生，一陽來複，那個時候「化爲白液」，重新起了作用，「凝而至堅」。所謂「化爲白液」就是要先變成華池神水，我們講過呂純陽祖師 《百字銘》，那個境界就是說這個道理。這是原文大概的解釋，下面朱雲陽真人的分類解釋更清楚。

「此節，言兩物之性情合，而成金丹也。」這節就是講神、氣二者如何凝結而成丹，先告訴我們理論。「先天之體爲性命，乾坤是也」，先講大的來源，中國儒、道兩家也講先天后天是分開的。在西洋哲學，先天就是形而上，後天就是形而下。實際上，形而上、形而下這兩句話也是中國文化，孔子在《易經·系傳》說，「形而上者謂之道，形而下者謂之器」。宇宙萬物沒有開始以前那個東西，中國文化沒有叫它主宰，也沒有叫它上帝，也沒有叫他爲神，給它一個名號叫做「道」。什麼是形而下的後天？就是宇宙萬有物質世界，也叫做器世界。「先天之體」，這個形而上這個道體，宇宙萬有那個大的性命就是乾坤，就是天地，先天另外一個名稱叫「性命」。

「後天之用爲性情，坎離是也」，到了後天的作用，就變成性情，這「情」字包括很多，七情六慾都在內。性情用《易經》的代號就是坎離兩卦，人的性命由投胎到出生，有了這個身體後，大概男性十六歲，女性十四歲，這個乾坤像蛋一樣打破了。

# 第63-03講 坎離交 回乾坤

「自乾坤破爲坎離，性情之用着」，乾坤的階段接近形而上道體，一個完整的生命，出生後變成嬰兒，後天的知識開始以後，乾坤破了，完整的蛋分裂了，《易經》則以坎、離代表。「性情之用着」，性情的作用就是很顯著了。「而性命之體隱」，此時自己生命上的「性」和「命」反而搞不清。「順之則爲凡矣」，情慾的衝動就向下流，不能迴轉來昇華，只有向下順流而去，就是凡夫。凡夫在道家及佛家都是通用的，凡夫就是一個凡人。

「惟坎離復交爲乾坤」，我們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，挽回後天生命，慢點老，慢點死，用什麼工具呢？其他道家傳的守竅等等，那還是在肉體上搞，沒有用。要真知道如何把後天的性情歸到所謂坎離交，纔是正途。坎離交了以後身體內部發生樂感，就恢復到青春期，拿醫學來講就是青春腺的作用。可是青春腺一發動就變成慾望向下流走了！所以要把這些迴轉來，把後天的性情合，坎離交，變回乾坤，變成先天的天地作用。究竟用什麼工具呢？就是用自己性情這個作用。性是知覺之性，見聞覺知，靈知之性；情就是七情六慾，是身體內部一股力量。

譬如我們現在坐在這裏聽課，腦子思想這股力量，這個知覺很清楚就是性的作用。情呢？心理上身體內部的變化，舒服不舒服的感受，都是情的作用。這是不同的兩種作用，普通人分不開。有時我們情緒不好要發脾氣，或是鬱悶看到什麼都悲傷難過。但是自己那個性，理性，告訴我們，何苦呢！不需要發脾氣，但是卻忍耐不住。忍不住就是情的作用，理性沒有辦法控制這個情的順流而去。理性雖不要這樣，但情不會聽性的，不會聽你理性指揮的。這股力量大得很，所以他們難以結合，若能結合的話就不得了啦！所以修行人不管學佛或學道，理智曉得要空，誰能夠空得了！普通講修養都曉得要修養到心平氣和，但到時卻非要發作不可。

想要氣定，那是書本上理論而已，情一來了，自己什麼也做不到。所以道家把「情」畫只老虎表示，像喫人似的；把「性」畫條龍，表示性無常，變化莫測，有「神龍見首不見尾」這個作用。道家經常講要「降龍伏虎」，尤其後世的道家，更注重人類性慾的需要，衝動，形容是猛虎下山！這老虎如果降不住的話，什麼都完了。

不要認爲性和情這兩樣東西是壞的，若善加利用，修行還得靠這兩個東西才能迴轉來。「因性情之用，以還性命之體，逆之則成聖矣」，利用性情，才能回到先天性命的本體，逆轉回去昇華，逆之則成聖人，得道的仙人或佛都叫聖人。 「至於後天坎離中，又分體用」，他爲什麼那麼囉唆呢？這是生命的科學，一定把理論搞清楚，把定律都要記得，纔可以到實驗室去實驗。不懂理論光去做是不成的，所以他把原理一層一層給我們講清楚。

# 第63-04講 配合日月行度修行

後天坎離又分出來第三重，有體有用。什麼叫體用？譬如一杯茶，水和茶葉是它的體，等於性與情，把這兩種綜合攏來就變成茶了。所以坎離內有體有用，體就比較接近形而上了。「以真陰真陽爲體，體屬水火」，體的作用在生命就屬於水火的作用，水火就是身上的血液、口水、精液，包括男性的精蟲、女性的卵子、荷爾蒙等都是水，火就是生命的暖流，生命的熱力，所以真陰真陽到了後天就屬於水火。

「以兩弦之氣爲用，用屬金木，不可不辨」，道家理論牽涉很廣，陰陽、五行、天文、地理、《易經》，很多固有文化把它兜攏來。上弦是每月陰曆的初八、初九，月亮剛剛像弓弦一樣平；下弦就是下半個月，二十二、二十三這個階段。

怎麼叫「兩弦之氣」呢？這個氣最重要，我們普通講氣候，一年有二十四個節氣，七十二個候，這個太陽的行度，是太陽的作用。這「兩弦之氣」同我們修道有關係，「以兩弦之氣爲用」，是說太陽、月亮、地球之間有這麼一個作用。道家拿這個現象，說明我們身體內部氣血形成的法則，同天地的法則一模一樣。「兩弦之氣」，上半月代表陽氣上升，下半月這個月亮慢慢由圓變缺，代表陽氣的下降。這個作用就同我們氣血的成長有關係，研究這個就要參考朱文光博士翻譯的《生命的神光》。像人的犯罪行爲，與情緒作用、月亮的出沒、潮汐的漲退都有關係。大部分的人早上起來頭昏昏的，上午都沒有什麼精神，中飯喫過，或午睡或不睡，到了下午三四點以後精神來了，到了晚上夜貓一樣不肯睡覺，陰陽顛倒。這個就是金木兩氣的作用，氣血的作用。因此有些修道的人，就與太陽月亮行度的時間配合起來修，認爲借用這個宇宙物理的影響進步更快。這個說法有些道理，當然不是完全的道理。所以學佛的人也要知道，佛教講每個月哪幾天要喫素，什麼初一、初八、十五等等，爲什麼這些日子都是以陰曆計算？其中有一個陰陽的法則在內。一般只曉得這是菩薩定的，這個菩薩是大科學家，知道某種事在某個節氣時，接上這個氣就變了，就是這個作用。

# 第64-01講 生命中陰遮住陽

剛纔講到人體這個生命，「以兩弦之氣爲用」，這個「用」的現象由哪裏出來？ 「用屬金木，不可不辨」，肺氣 (金）同肝臟（木〉，一定要搞清楚。「乾屬太陽真性，本來寂然不動，只因交入坤中一陰，性轉爲情，遂成離中木汞。」這個乾就是先天，生命的本來，代號乾卦，像天體裏這個太陽一樣，它永遠光亮，是太陽的真性。我們的自性本來清淨，也就是乾的本性本來寂然不動。這個本性受了交感，什麼交感呢？「坤中一陰」，這個陽受了坤中一陰的幹擾，也就是陽電能受了陰電的幹擾，兩個一交感起了變化，「性」 一轉就爲「情」，就是後天的情緒，七情六慾。這樣一來現在第三重，這個生命「遂成離中木汞」，轉爲離中木汞，就是心臟部分同肝臟部分。

有了後天生命以後，「自此陰精用事，離光順流向外，恍惚不定，有流珠之象」。說了三四層的道理，一層一層把它剝開來說。現在講到現有的生命都在「陰精用事」，沒有陽，因爲真陽被陰蓋住了。佛經也這樣講，把人體的生命稱做「五陰」。《心經》上說「照見五蘊皆空」（蘊就是陰〉，所以要還回純陽之體，回到本性，明心見性成佛。但是沒有修道，就不可能照見「五蘊皆空」。「陰精用事，離光順流向外」，這個離就代表太陽，代表心光，也就是剛纔講神光外流。所以我們這個思想神光永遠流散，佛家就叫做「有漏之因」，都漏失掉放射掉了。因此我們精神、思想、情緒「恍惚不定」，始終不能寧靜下來。

《參同契》的原文第一句「太陽流珠」也就是這個意思，用了那麼多一層一層的道理，把這一句話給我們說明清楚。我們這個元神，如太陽放射的光明一樣，永遠有「流珠之象」，永遠向外放射。修道主要把元神的神光收攝回來，凝定住。但是這個神光凝定不住，你收攝不回來。等於男孩，到了少年時期，發瘋似的到處亂跑，除非給他討個太太，有個家把他拴住。人體這個生命的道理也是一樣，這是第二層的道理。

「乾既成離，其中一陽，走入坤宮，坤屬太陰元命」，這個本性的生命乾卦，變成後天的思想神光，離卦代表太陽，永遠在放射。這個陽能走入坤宮，坤就是陰。拿身體來講，肚臍以下，大腸小腸這些地方都是坤。「坤屬太陰元命」，是生命本能，從下面爆發的。得到上面太陽的光明相照，地球吸收太陽的熱能到地心，慢慢又上升培養一個新的生命出來。

# 第64-02講 一陽迴轉須小心

所以「既得乾中一陽」，迴轉來陽氣上升了。這是理論，真修道的人，當你剛剛達到陽氣充滿，上升升不上，下流很容易，所以想回轉非常難。如果「命」能迴轉來，「轉作性」，「遂成坎中金鉛」。坎屬水，像水銀，一碰到鉛，不流走而凝定下來了。「此點金炁精華，只在坎水中潛藏，杳冥不測，有金華之象。」所以平常這真陽潛在下面坎水中，自己也不覺得。普通人睡醒了，精神夠了它就發動，發動以後就流走了，衝動起來變成白虎下山就完了。此時如能迴轉，不配上後天之情而使之昇華，就對了。一般道家所謂這個迴轉向上，在身體內部起的作用，也與天體上日月的行度流轉一樣。所以全身十二個經脈，奇經八脈，處處都有感覺在走動，初步是有這個道理。

但是用後天意識故意去引動，或者吸一口氣去做氣功，把他提過來從後面轉到前面東轉西轉，那是假的，不是真的。有些人說這樣打坐也有些益處，我們叫他靜態運動，其實是用意識在那裏轉動。真正道家所講「一陽來複」是真陽的迴轉，不是用意識引導，只是跟着看它自己怎樣變化。所以不是去加，是不增不減。等到下面這一點發動，這點真氣的精華，平常只在北方，下部就是北方，「杳冥不測」，看不見摸不着，無形的，「有金華之象」，來的時候會發光動地。「離中靈物，刻刻流轉，本易走而難捉，捉之愈急，去之愈速。」再回轉來將我們這個元神變成思想，腦的意識，「離中靈物」，這一點思想靈光，見聞覺知之性，一分一秒都停不了。這個思想都向外放射，「刻刻流轉」，本來很容易漏失掉。「易走而難捉」，所以一般人打坐、修道、學佛想定下來，想把思想念頭控制定下來，越控制越糟。「捉之愈急，去之愈速」，你越想抓住，它跑得越快，沒有一個思想念頭可以抓住。所以你打坐、唸佛、修道，想心念靜下來卻做不到。儘管在這裏守竅，守了半天還不是在那裏亂想了半天!

沒有真正專一寧靜。所以「離中靈物，刻刻流轉」，它的本性像太陽流珠放射不停，你越抓得緊它跑得越快。想念頭清淨，怎樣才能清淨？氣住了，下面真氣發動上來，坎離相交，就像男女兩個結合一樣，才能清淨。

「賴得坎中一點真鉛」，全賴坎水，北方的精氣發動，「逆轉以制之」，不是順流向下，變成慾念跑掉，而是真正逆轉。一旦昇華以後念頭自然清淨，後天的妄念自然沒有了。但是我要告訴諸位，有些學佛修道的年輕人，很容易碰到這個境界，但是他覺得那時腦子沒有什麼思想，也沒有什麼動心，反而害怕了；因爲害怕，腦子又開始靈光起來，思想又來了。可惜這是道理不懂，所以到那時候他也沒辦法。其實那時正是進入混沌階段，好像腦子都沒得用，因爲你雖然很清楚，可就是不習慣。平時我們的思想亂跑亂用習慣了，等到生命這個現象迴轉來很凝定了，他不曉得這是生命新的結合，是定境，反而認爲這是毛病。所以道家有兩句話「修道者如牛毛，成道者如麟角」那麼少。大家每天學佛修道多熱誠，包括我自己在內，我說到現在還沒有看到過一個成功的，是難！

# 第64-03講 汞是念 鉛是氣

「真汞一見真鉛，纔不飛走」，那個愛流動的心念，道家的比喻叫「真汞」。所以剛纔我們講正統道家，只有四個字：神凝氣住。現在講坎離交，就是告訴我們如何能神凝氣住的法則。這個真汞，自性後天的第三重作用——心念，碰到真 鉛——真正的元氣時，一切內外呼吸都寧靜，那個就是佛家的真息。所以數息是那個「息」，不是呼吸往來之氣，道家的真鉛講的也就是這個。一見真鉛，念頭不動了。換句話說，當氣不動時，人的思想念頭也不動，兩個結合，就給拉住了。等於兩個年輕男女互相看對了，腳就走不動一樣，神就被氣牽住了。

「故曰，太陽流珠，常欲去人。卒得金華，轉而相因。」 這四句話講了半天，加上我們又說了大半天，把理論講清楚，就曉得做工夫了。不過我曉得大家聽了大半天，「太陽流珠」還是跑掉了。如果懂得差不多，就可以抓住了。

「鉛入汞中，汞賴鉛之拘紟，鉛亦得汞之變化，兩物會入黃房，合成一。」剛纔我們講到真氣寧靜，念頭不跑是第一步，學佛的到這個時候差不多可以人定了。但是學佛的人往往不管下面進一步的工夫，所以正統道家講到工夫，必須要性命雙修。講到修性修命，能達到這一步工夫已經很難，據我經驗所知，不管學佛或學道的人，達到這一步的，少之又少，幾乎沒有見過。有人偶爾有，也是瞎貓撞到死老鼠，偶然一次，不能隨時進入這個境界，因爲他法則不明，所以工夫到不了。假定到了這一步，有了基礎，你想這樣定住，像飯熟了把火關了，燜在那裏一樣。燜久了會不會起物理化學變化呢？ 一定會的。

剛纔解釋「轉而相因」，他說鉛入汞中，這個「鉛」就是後天的元氣，此時的元氣不呼也不吸，氣住神凝，一點雜念也沒有就清淨了。兩個結合定久了，鉛入汞中，元氣慢慢被元神包圍住，就有反過來的變化。因爲汞是容易流動的水銀，代表思想，「賴鉛之拘紟」，鉛把它拉住不亂跑了，生命的第二層更大變化來了。「鉛亦得汞之變化」，神光把他照住，這個元氣又起物理、化學的第二層作用。一般人修道都想返老還童，這一步工夫到來就差不多了。元氣第二層的變化，是在自己內部昇華，這個「神」和「氣」「會人黃房」， 道家譬喻男女二人結婚進入洞房，陰陽結合了。這個結合是氣自然入了中宮，打坐到這時身體想彎都不可能，自然挺直了。入中宮就如《易經》坤卦所說的，「黃中通理，正位居體」。

告訴大家一個道理，是我在書上看來的，「人要不老」，就要「腹內不飽」，胃也空的，不要太飽；「若要不死，腸中無屎」，大腸內沒有宿便，因胃是空的。但胃一直在消化，如沒有食物進去，它仍繼續在磨，磨穿了就胃出血。所以這個時候要完全服氣，黃中通理，就是胃氣充滿，就不動了。 神、氣二者歸入黃房，到這個階段可以有資格不食人間煙火了，那不容易的。這個時候真正的神、氣二者結合，「會入黃房，合成一炁」。

# 第64-04講 玉液還丹如何吞

進一步的變化如何呢？「其炁先液而後凝」，慢慢又起變化，這個「炁」等於太陽的熱能照地球，地球熱氣上升，碰到冷空氣下雨了。人體內部也一樣，所以定久了，氣一熱立刻上升衝上腦，碰到腦下垂體變成液體，就是長生不老之藥，叫玉液還丹。這還不是金液還丹，當然金液還丹要更深一層。有時候你們打坐口水一直湧出來，然後不斷嚥進去，這個時候咽法不同，要讓它自然滿了，舌頭稍稍向上提一下，它自然會順流而下，這樣念頭就不容易散亂，心一亂就坐不好了。所以不要管它，讓它自然下來。到了玉液還丹時，皮膚都變細嫩光亮起來。如果你打坐，坐到一片光明也沒有什麼稀奇，都是內部變化的原故。我們在定境中，自己的元神照住，曉得有一片光明，不要以爲是菩薩神光，因爲這些都是自己身心上的變化。

所以先液然後凝結，要經過很久的時間，不是一下就行的，也不是咽兩下口水就是長生不死。究竟要多久時間呢? 不是一兩句話就能說清楚的，道理要先懂，每人根器不同，成就的遲早就不同。有些人很容易到達，有些人修了一輩子影子也沒有。總而言之，學佛修道你要成功得快，那是與行爲道德配在一起的；必須要功德，要善行，做好人做好事，慢慢功德與努力兩個配合，就成就得快。同樣上學的學生，班上每個同學的成就不一樣，就是這個道理。

「故曰，化爲白液，凝而至堅」，在人的內部凝結攏叫做「丹」，但不是很堅硬的一塊。所謂至堅者，並不是像長個東西那麼堅硬。你說有形嗎？他無形；無形嗎？它有這個作用，這個之間要搞清楚。這個時候「白者金色，至堅者金性也」，會發黃金的顏色，那怎麼講呢？「白者金色」，隨時開眼閉眼，內外都在金光閃閃中，內外都是白光金光自然的一片光明。學佛的這樣，道家也一樣。「至堅者」是形容堅固得很，佛家叫做「金剛」，就是顛撲不破，不會散，不會走掉。「蓋金來歸性，已結而成丹矣。此通章之綱領也。」拿學佛的來講，這是真正得定了，得到二禪三禪的境界。氣住脈停以後，修神仙到此只是基礎穩固了，所謂丹頭一點，這個丹藥抓到了，「伏食」了。等於我們餓了把飯喫下去，消化吸收以後變成自己的營養，後面還有工夫要繼續做的。

# 第65-01講 認識陽氣上升

《參同契》所講的煉丹，是講本身的內丹。我們再三提到，最簡單地講是神與氣如何交合、如何凝結的程序方法，這是個原則。這個修持的過程有許多的名辭，代表做工夫的景象、程序。現在我們正講到這個普通所謂的小周天，他把小周天的原則告訴我們，小周天要把握一個原則，就是月亮的出沒。陰曆的每月三十天當中，月亮有盈有虧，這個現象說明我們普通人氣血精力的生長與消耗。懂了這個法則，把握了這個自然的法則，在自己的意識中控制它，凝結它，就是這麼一件事。現在再說明小周天正式的情形，不過有一個麻煩，必須要先把《易經》的象數熟悉一點才比較好辦。本來幾句話就可以把它帶過，因爲大家不熟，只好照它的原文 解釋再加解釋。

現在接下去回到「坎離交媾章第十八」原文第二段起：

## 坎離交媾章第十八的第二段起

始於東北，箕斗之鄉。旋而右轉，嘔輪吐萌。潛潭見象，發散精光。昴畢之上，震出爲徵。陽炁造端，初九潛龍。

陽以三立，陰以八通。三日震動，八日兌行。九二見龍，和平有明。

三五德就，乾體乃成。九三夕惕，虧折神符。盛衰漸革，終還其初。

巽繼其統，固濟操持。九四或躍，進退道危。艮主進止，不得踰時。二十三日，典守弦期。九五飛龍，天位加喜。

六五坤承，結括終始。韞養衆子，世爲類母。上九亢龍，戰德於野。

用九翩翩，爲道規矩。陽數已訖，訖則復起。推情合性，轉而相與。循環璇璣，升降上下。周流六爻，難以察睹。故無常位，爲易宗祖。

# 第65-02講 卦變引導煉丹

現在看朱雲陽祖師的說明，「此節，言艮之一陽，反而爲震也。」《參同契》常用《易經》的卦象說明。艮卦跟震卦，是一個卦翻過來成兩個現象。艮（http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed7.png）代表山，下面兩爻是陰，上面一爻是陽。翻過來倒轉來一看，成了震卦 (http://www.quanxue.cn/imgYiJing/guaRed4.png），一陽在下面，兩個陰在上面。「艮」與「震」是相反的。看任何一個卦都要這樣看，一本書也要這樣看，立場不同，觀點就兩樣。我常說孔子講得最高明，他之所以成聖人，不能不推崇他，是他講任何學問都很嚴肅，唯有研究《易經》他說「玩索而有得焉」，研究《易經》要玩，你要是讀死書一樣呆板去讀，是不可能把《易經》搞通的。

所以這樣看是艮卦，反過來看就變成震卦。這個方法就 是《易經》所講的「綜卦」，俗話形容一件事的麻煩叫做錯綜複雜，就是綜卦的道理。「錯卦」是把卦的陰爻換成陽爻，陽爻換成陰爻。錯綜複雜也說明天地間沒有一個絕對的東 西，都是相對的，立場不同，觀點就不同，現象也就完全兩樣。提到震卦跟艮卦是「綜卦」的關係，就如同我和諸位一樣正面反背，你們看我是這個樣子，我看你是那個樣子，我們立足點不同，觀點一定兩樣，所以也叫做反背卦。錯卦是相對卦，也有人把這個綜卦叫相對卦，錯卦叫反背卦。我們迴轉來，現在重點不是講《易經》，因爲大家不熟練，只好多浪費一點時間了。

這個裏頭有個道理我們要了解，所謂陰、陽這兩氣是什麼？沒有什麼，但是我們生命能的變化都是它。這麼一變是陽，那麼一變就是陰，是變化。所以能夠把握變化，這個生命就可以把握了。《易經》裏孔子說陰陽之不可測，沒有辦法去推測或徹底瞭解。我把孔子這一句話做了註解，就是「能陰能陽者，非陰陽之所能」。陰、陽是兩個現象，能夠使現象發生的那個最後面的東西，叫它是道也可以，叫它上帝也可以，佛也可以，這都是代號。這個能，能陰能陽的能，非陰陽之所能，是陰陽做不到的，因爲陰陽是它的變化。等於我們這個手，手是個空洞的名稱，實際上是手背手心構攏來。手沒有東西，可是這兩樣東西一反一復有個總體的作用叫做手。所以能陰能陽的不是陰陽之所能。艮、震兩卦就取其一陽發動的作用，等於下半月，月亮的光明沒有了，這個是艮卦的現象；每月陰曆的初三，月亮從天上又出來了，這個亮光就是震卦的現象，其實都是月亮！

# 第65-03講 上弦下弦的啓示

因此他說：「人知月至晦日，乃失其明，不知實始於下弦。下弦爲艮，後天艮位居東北。於十二辰，當醜寅之間。於二十八宿，當箕斗之度。」道家用那麼多符號，叫你去了解天體運行的法則，就是說卦是掛在天體上的八個大現象，太陽、月亮、天、地、雷、風、海洋、山嶽，這個現象就是這八個大卦，明顯地掛在那裏，大家都看得見。實際上只有六個現象，因爲我們人是站在這個地上，任何方向上面都有個天，所以天、地這兩個現象不管，中間的變化就是六個現象，我們生命的法則也是一樣。

一般人知道月亮到了晦日，就是每月陰曆月尾，「乃失其明」，沒有光明，其實他不知道是下弦開始了。每月的十六加五天到二十一、二十二之間，一半光明漸漸沒有了，這個叫下弦。上弦是月上面一半黑下面白。下弦相反，下弦這個現象，代表的卦象是艮卦。我們自己不要落伍啊！現在你到歐美，人家《易經》比我們研究得好，他們能夠跟你談《易經》，可能你們都答不出來。六十四卦他們都記得，不過是編號的，第一卦、第二卦、第三卦，他們用漫畫的圖案表達。譬如說艮卦，一道亮光從下面黑處出現，整個大地好像是黑暗中間上面有點亮光，一看就曉得是艮卦。

這個方法我覺得非常好，因爲本來《易經》八卦就是我們上古老祖宗的漫畫，代表文字的開始。現在西方的同學們就用這個圖案畫來表示，一看就懂了，有時候畫得真是很精緻。他們理解得非常夠，懂得很深，畫得比這些卦還好得多。

現在再講到每個月的月底，月亮的光明完全消失了，其實這個光明，在每月的十六到二十一之間已經一點一點的在沉沒。等於我們的精神早晨起來很好，上午精神非常健旺，實際上你的精神已經在開始慢慢消失。小孩子生下來長到十一二歲，我們老頭子一看，這個小孩子可愛，實際上他跟剛生下來的時候相比，已經老得多了！他的生命已經慢慢在消失了。生命的作用也像月亮的光明一樣，不是到了三十晚上才知道沒有光的，是下弦就開始的。下弦這個現象在《易經》是艮卦，以我們中國的地面來講，艮卦在正東北這個方位，這是以空間地面來講。

拿時間來講，古人一天是十二個時辰，我們現在講二十四個鐘頭，兩個小時是一個時辰。十二個時辰也代表了一年十二個月。「當醜寅之間」，中國人老祖宗用「子醜寅卯辰巳午未申酉戌亥」表達十二個時辰、十二個月及十二年，這個大家都知道。到了漢代以後，印度文化進來了，拿動物來做代表。所謂子是老鼠，醜是牛，人都變成動物了。所以你是哪一年生的啊？記不得，你屬什麼？我屬豬，就曉得是亥年生的。

古人喫飽了沒有事，什麼都會想，這個想象的也是另一套理論科學。在地球上以接近磁場爲標準，子是正北方，醜是靠東北的。寅在東北角上，天快要亮了。卯時太陽出來跳到海面上，都曉得「日出卯」。我們小時候，手錶太名貴，還用不起，自然的手錶就看貓的眼睛，到了中午，貓的眼睛就變成一條線了，到了下午又不同了。修道的人，自己鼻子呼吸，寧靜下來就知道時辰了，因爲鼻子呼吸時，兩鼻孔的力量是不同的。

月亮每月下去是在「醜寅之間」，在東北方面沉沒了。中國上古的天文，二十八宿是二十八個星座。一年十二個月天體那麼轉動，每天太陽下去時，出現的星座不同，這個是經驗總結，一看太陽下去在哪個星座，就曉得方位，就曉得時令了。所謂二十八宿是這個意思。月亮每月下沉，「於二十八宿當箕斗之度」，「箕斗」就是北方，在北斗七星之間。這個我們必須向諸位年輕的同學大致解釋一下，詳細的這個裏頭東西很多。

# 第65-04講 天道順行 地氣逆行

「蓋天道左旋主順行」，「天道左旋」就是太陽東邊上來西邊下去，所以天道左旋是順行，「順起於子中」，都是以北方由子位開始，立一個標杆順轉。

「地炁右轉主逆行」，「地炁」不一定講地球，地有地炁，太陽放射出去，月亮、地球都在吸收放射。「地炁右轉主逆行」，倒轉來以北方爲中心，「逆起於醜寅之間」。我們中國人喜歡南面而稱王，面對南方就是跟地球磁場相配合。所以中國帝王的宮殿一定坐北向南，這個我也給大家講過。諸位坐在這裏，你以自己坐向爲標準，背向右手轉過來，就是「逆起於醜寅之間」。這就告訴我們一反一順天體的道理，這個先要把握住。

「欲知天道主順」，左轉的叫順行，「當以一歲次序觀之」，這一年的程序，太陽一天走一度，所以一年三百六十五度多一點。「一歲之序，自北而東」，一年以四季來講，由冬季的北方，慢慢轉到東方春天，「以訖於南」，再轉到南方夏天。到了五月下半夏至一陰生，天氣最熱的時候，這個陽氣開始收藏，陰氣又來了。「自南而西」，再轉到西邊秋天，「以訖於北」，最後又轉到北方變成冬天。

「從子到醜，從醜到寅，出乎震而成乎艮，後天順行之五行也。」這一段是說天體的運行。簡單地說，陰陽五行、天文、星象、歷數，各是一套學問，這幾套兜攏來都是《易經》系統這個法則。五行是金、木、水、火、土，這五個代號有兩個現象，正反相生相對，相生的中間就有相剋，有這樣成長就有這樣的滅亡。這幾套學問發展成中國理論科學，與漁獵、畜牧、農業、水利、航海，統統都有關係。隨便買一本中國天文史看看，你就曉得老祖宗的偉大，同時也瞭解他們對於物理科學的瞭解多深。所以到明朝鄭和下西洋時，什麼航海氣象都沒有，只拿一個羅盤就在海面上走。西方人看到還很稀奇，中國人怎麼會知道自己到了哪裏了？離開自己的國家多遠了？這都是從我們自己這一套學問來的，這一套東西包含得太多了。

真正的道家，拿學理來講，做工夫很簡單，好像你打坐就會了。但是人這個身體很複雜，精、氣、神更復雜，所以必須要了解學理，這樣丹道的修行就好辦啦！當然做起工夫來，這一套學問都要丟掉的，不需要。那麼我們爲什麼又要懂呢？你在用功的過程中，身體心理的變化到了某一境界，某一現象出來的時候，你如果懂學理，就沒有問題，就曉得原因，知道對治；否則就像武俠小說上說的走火入魔。其實也沒有火也沒有魔，是你的觀念不清楚就搞錯啦！

# 第66-01講 納甲的法則

「欲知地炁主逆」，這個地球，也就是我們身體，本身是逆行的，是倒轉來走的。「當以一月納甲徵之」，「納甲」又是一個名稱了，甲代表天干，在我們舊的天文物理、地球物理，又產生一套學問叫做納甲。所以又要介紹一下了，爲了 讓年輕人對自己的文化有一點基礎知識。天干有十位，甲乙丙丁戊己庚辛壬癸；地支有十二位，子醜寅卯辰巳午未申酉戌亥。天干代表太陽系統天體的幹擾，也就是太陽放射能同地球的關係。地支代表月亮跟地球關係的放射，這是一收一放之間。像明年（一九八四）甲子年，是下元甲子的開始，一九二四年是中元甲子開始，一八六四是上元甲子開始。中國人過去說的預言，像推算民族國家命運的，都是根據這一套法則來算的。像甲子、乙丑、丙寅、丁卯……是十天干跟十二地支相配，一個週期叫六十花甲。干支陽配陽，陰配陰，所以有甲子沒有甲醜，只有乙丑；有丙寅，沒有丙卯。一個人過了六十歲，已經過了六十花甲了，這是納甲的一種方法。

這些作用又歸成一個五行——金木水火土，譬如亥與子是屬於水等等。聽起來很麻煩，記熟了非常方便，老祖宗文化到了最高處，歸納起來成最簡單的東西。納甲的意思大概講了。

「納甲之運」，運就是運轉。這個轉動「子當右轉，卻行以至於未申」，倒轉來走，卻行到了未申，到西方了。「自北轉西，自西轉南，是爲上弦之炁」，再由西轉南，這是講月亮出沒的現象。「其象爲得朋」，「得朋」是《易經》上的話，意思是得到同類。

從元明以後，伍柳派的修道特別注重這個，不是沒有道理。人體的生命是從下面發動的，向上走精神就旺盛。人體下面是子，頭頂是午。所以人睡醒了，精神就一節一節上升，到午就是陽極。陽極則陰生，又下降了，就是一升一降。人體有形的就是背脊骨所謂督脈，我們人體有十二經脈，中醫也用這個陰陽分類法則，叫做「六陰六陽」。譬如你肝有病，那是一個現象，肝屬於木，講五行的生克，水生木，因腎水虧了，元氣不夠，造成精氣不足，肝呈病象，所以治療的方法是增強腎水的功能。

# 第66-02講 逆流而上的修行

過去的老輩子中醫，肝有病不一定治肝，肝病是個現象，病源出在哪裏，要在那個源頭下藥。這個辦法是從十二經脈去認識，一年有十二個月，身體十二經脈同這個天體是一樣的。十二經脈以外，我們這個身體上另外有奇經八脈，不屬於十二經脈範圍以內。伍柳派認爲，陽氣發生用意識去導引，由督脈把它運轉到頂，然後再從前面任脈轉下來一圈，這個叫轉河車。修道的是效法太陽的行度逆行，倒轉來走，逆者成仙，順就變凡夫。這怎麼說呢？我們普通人下面陽氣一發動，性的觀念就來了，男女性的要求，順流下走而去，就把陽氣浪費掉了。修道要把它逆流而上，也是有道理的，不是完全沒有道理。

陽氣由下上升，從督脈向上走一點沒有錯，能夠走到頂還精補腦，長生不老都沒有錯，但不是用意識導引，不需要的！生命本來是這樣，順其自然。所以老子說「道法自然」，加上意識去做，反而是妨礙它。

懂了這個現象，我們這個身體生命也是一樣，氣到了頂時，「午乃東旋」，一年之中陽到極點時就夏至一陰生了。「逆行以至於寅醜，自南轉東，自東轉北，是爲下弦之炁，其象爲喪朋」，下半月的現象，因爲我們身體陽氣向下降，人就想睡覺了，腦子陽氣也不夠了，血液慢慢沉下來就是「下弦之炁」。這個現象，當血液沉下來的時候，睡眠最重要。西醫也講，休息最重要。所以肯學佛修道當然會健康長壽，打坐雖然沒有睡着，也是在休息嘛！所以這時天地之象要休息，因爲人的精神下降了。

「兩弦交會」，收視反聽，陽跟陰在交。修道的原則很簡單，方法就是眼睛不看前面，耳朵不向外聽，不管是休息不休息，人能夠永遠在這種狀態之下，像動物的冬眠，雖然還沒有睡着，那樣坐着就是修了。我說這是世界上最享受的啊！所以年輕人來學佛修道，玩這個幹什麼！偷懶！好好做事吧。你真要修，我說可以啊，把世界上一切丟掉，專修! 又做不到！既然做不到，何必腳踏兩隻船？所以永遠走不通 的，不可能！

# 第66-03講 小周天與月亮

現在講到午時下沉的現象，兩弦交會，陰陽二氣交會。「正當晦朔中間」，就是陰曆的月底月初。「剝在艮而覆在震」，剝卦上面三爻是艮卦，下面三爻是坤卦，坤代表地，艮代表山，合起來叫「山地剝」。什麼叫剝呢？剝香蕉皮一樣剝完了。剝卦五爻都是陰，只有上面碩果僅存這一爻陽，陽能已經給陰氣剝削得要完了，只剩了一點。像我們這些老頭子，白髮蒼蒼快要剝光了。剝光以後就變了，另來一個生命叫坤卦，屬土了。剛生下來的嬰兒是剝卦反轉的復卦，復卦是好的。復卦上面三爻是坤卦，坤爲地，下面三爻是震卦，震爲雷，合起來叫「地雷復」。

「剝在艮而覆在震」，譬如拿自然的現象說「中午復」， 現在中國人有習慣睡午覺，古人沒有，因古人怕挨孔子的罵。在《論語》中，宰予晝寢被孔子罵了一頓，後來讀書人就不敢睡午覺。所以曾國藩工作那麼忙也不敢午睡，他的辦法是晚飯以後睡一下，夜裏就有精神辦事，可以工作到天亮。現在我們推翻孔老二有個好處，可以睡午覺，不過外國同學在這裏很少睡午覺。「剝在艮」，中午以後陽退了，精神自然下降，有些人不一樣，所以也不是呆定的。「先天逆用之五行也」，精神又會成長又會下降，與自然相反。

講了半天這些原理，現在他教我們怎麼樣修道。「金丹之道，全用先天納甲，與天上太陰同體」，修道運用這個納甲之理，歸納起來簡單明瞭。我們身體內部的變化，「與天上太陰同體」，小周天是要配合月亮的現象，一個月三十天，這個法則要把握住。怎麼說呢？「太陰真水生於午」，不是生於「子」，陰極了的太陰真水叫「華池神水」，是道家的名稱，就是西王母那裏有個池，喝了那個水就不死。這是假託的神話，是說華池神水這一點是生命的根本。有些武俠小說就寫成「太乙真精」。這些水下來不得了，厲害得很，生命根本都被它變化了。

# 第66-04講 水如何生於火

我年輕時看道書，不曉得多着迷！但是很氣這些神仙，可惡啊！爲什麼不講真話？又是「太陰真水生於午」，午是南方是火位，怎麼會生水呢？「自十六一陰之巽，至廿三二陰之艮，陰來剝陽，僅存碩果」，他說這個現象，自陰曆十六以後是巽卦。巽二爻是陽，下面一陰初生，這個巽卦的現象，等於說十六十七的月亮。所以李後主的詞，「無言獨上西樓，月如鉤，寂寞梧桐，深院鎖清秋」是寫上半月的月亮，月如鉤。巽卦的現象一陰初生，所以到「廿三二陰」，二陰就是艮卦的現象，是「陰來剝陽，僅存碩果」。你看，我們讀道書要想學神仙，又學《易經》、學五行，都爲了學道。這一句終於把它摸懂了，懂了半天，他還是沒有講實話。又說，「金丹之道，全用先天納甲」，好啦，才露出一點又把它捻熄了。「與天上太陰同體，太陰真水生於午」，這句已經使人懷疑了，下面希望他講一點老實話我們聽聽不行嗎？他又扯開了，同我說話一樣，東一下西一下。

「自十六一陰之巽，至廿三二陰之艮，陰來剝陽，僅存碩果」，這是講什麼呢？你們年輕人不懂，乾脆給你們講了吧！雖然講了叫做泄漏天機，也不管啦。這「太陰真水生於午」就是講，下面陽氣衝上來陽到了極點，陽極就陰生，所以精神不夠了就要睡，陰生就是「太陰真水」，是腦下垂體的荷爾蒙，那是「真水生於午」的道理。所以打坐有口水，雖然不是太陰的真水，是假水，假水也了不起！但是真的玉液還丹是你陽氣衝到腦，就是佛家講頭頂發清涼、得輕安，降下的甘露水，佛家也叫做「醍醐灌頂」，陽氣發動，陽極陰生變成太陰，地氣悶極了上升碰到冷空氣，結合變雨下來。

「又自東轉北，正值醜寅之交，箕水斗木，二宿度上，旋入乙癸，艮之一陽盡喪而爲坤。」「箕」是北方星座的名字，「水」是五行北方屬水，「鬥」是春天北斗七星，早晨轉過來了，「木」是在東方。「二宿度上」是指鬥、木二宿在經緯度的行度上面，「旋入」轉到「乙癸」。羅盤上面轉的都是這些字，是代號，你懂了就會看羅盤。乙癸艮等等，在羅盤上看風水，把它變個名稱叫做「二十四山」，「山」也是代號，等於一年二十四個節氣。所以「旋入乙癸，艮之一陽盡喪而爲坤」，上面下降了以後，陽氣又第二重地上升。在陽氣沒有上升以前，都是陰，爲坤，那個境界什麼念頭都沒有，昏昏沉沉的，莊子叫做「渾沌」，經過這個境界就好了。

# 第66-05講 陰陽天天輪轉

有時候你們用功靜坐反而沒有精神，修道難啊！我勸你不要修，年輕人搞這一套我都反對。有同學問我，老師啊，你不是十幾歲就修起來了嗎？你怎麼反對我們呢？就是因爲我十幾歲開始，我深知其中之艱苦，所以我勸你們不要修。你們玩這一套學不成佛，人也做不好，結果呢，神裏神經的有什麼好處？規規矩矩走一個孔孟之道，人道修好，天道也完成了，做好人做好事，多好！何必搞這個呢？你要修這個，告訴你，到時昏頭漲腦的，你一點辦法都沒有。像我一度有一個長時間，我覺得快要死了，一點精神都沒有，一張紙都拿不住！好在我不在乎，萬事不管，天大的事我都一笑大睡一番。我的氣魄大，準備躺下去就死了，這一生修不成功，再看看死了以後什麼樣子，來生再試。雖然好像氣魄很大，我也曉得一句話，老子說「反者道之動，弱者道之用」，陽極陰生有這個現象，而且必須要經過。沒有經過就沒有得，這是天地間自然又必然的法則。

其實我們普通人，每一秒每一個時候都有這個現象，每天都有，但你不懂。「弱者道之用」，要知道應用。佛家講老僧垂垂入定，古人這個形容辭就用得好，垂垂，這個人就這樣掛下來，一點力氣都沒有。葡萄長熟了，一大串葡萄太重了，樹枝都垂下來了，那是垂垂入定之相。這是陰極，是剝極了再剝，像剝卦的現象，陰到極點就會陽生。可是人都怕剝極的境界，所以老朋友們修道經常講：「我實在是不行了!」不行就準備死嘛！我給你寫輓聯，這不是很簡單嘛! 所以生死看得開纔能夠修道，你生死都看不開，你還能拿生命來實驗這個東西嗎？

老實講，我勸你們年輕人不要修，我今天是講學理，我研究了幾十年，理論上我絕對承認有這件事情，不一定說是我做到了，也不一定諸位做得到。這個原理是對的，用這個原理來修持能不能成功，等於嶽飛講用兵一樣，運用之妙存乎一心。

「在吾身爲神入炁中，萬化歸根，即所云午乃東旋，東北喪朋之象也。」神沒有了，太陽下山了，太陽被地球遮住了，被陰的一面蓋住了。我們人，那個時候神入氣中，氣不一定在肚臍下面，而是整個的沉落下去。「神入炁中，萬化歸根」，這一句話是引用老子的——「夫物芸芸，各復歸其根，歸根曰靜，靜曰覆命。」「覆命」就是恢復你那個生命的本來。我們再加一句，註解這個現象，老子說「綿綿若存」， 好像自己什麼都沒有了，可是沒有睡着也沒有死亡，好像又知道，就是若存若亡。那麼這個時候的境界呢？孟子有修道經驗，他說「心勿忘，勿助長也」，千萬不要幫忙，不要去導引，也不要完全密封住，而是勿助勿忘。小說《紅樓夢》 中，賈寶玉那塊石頭上刻有這八個字：「莫失莫忘，仙壽恆昌」，也是講這個綿綿若存，勿助勿忘的道理。

# 第67-01講 陽如何發生

《參同契》現在講的重點，還是在普通修道說的「活子時」，這是一個俗語。這個子時代表了我們身體上一陽來複, 以及陽氣是怎麼發生的。現在都是講理論，但是理論懂得了，所謂工夫方法就在裏面。道理就是一個原則——陰極陽生。怎麼樣是陰極呢？再明白一點講，就是靜極。但「靜極則動」，做工夫真靜到極點時，也有很多說法形容，譬如說「六根大定」，在原理上的名稱就叫做「陰極」，陰極了，陽自然會發生。最大的陰極是我們的生死，生命有生有死，死了就是陰極。陰極並不是這個生命完了，而是重新再轉來，那個是陽生，這就是佛家所謂輪迴的道理。小規律的陰極陽生，就是睡眠休息，靜極了再醒轉來。把這些現象瞭解了，陰極陽生的用功道理也自然懂了。

「此時陰極陽生，太陽真火，即生於子」，這個時候陰極陽生，太陽真火光明的現象，動的現象，生於「子」。「天開於子，地闢於醜，人生於寅」，現在說靜極了陽動，太陽真火就發生了。

「蓋陽無剝盡之理，日月撢持，正在北方虛危之地。交會既畢，漸漸自北轉西，月魄到此，微露陽光，謂之旋而右轉。」他講這個「剝盡之理」，理論上好像同修道做工夫沒有關係，實際上懂得這個理論，你才能放心去做工夫，當碰到一個境界時，自己才明白道理。山地剝卦，沒有剝盡的道理，宇宙間的力量是相對的，快到完了時，相反的力量就來了。實際上也就是力學的道理，向心力集中了，離心力就發生了，這個生命的道理同物理是一樣的。

譬如說我們打坐，這是修道的第一步。不管守竅也好，聽呼吸也好，隨便用什麼方法，很少有人真達到陰極，沒有達到「歸根曰靜，靜曰覆命」，沒有歸根過。假定有人修道到達這個境界，那是真正的有一點像莊子的話——「渾沌」。 這個時候所謂六根大定，六根完全關閉了，花一樣合攏來，人自己也忘了。禪宗形容就像老母雞抱蛋一樣，道家形容如醉如癡。這個靜到極點是陰極，這個時候真陽纔來，就是那個靜的活子時纔來。你注意這個話，平常我們也有活子時，疲勞到極點，或者生病衰弱到極點，有一天病好了，精神突然來了，那個也是活子時。但是你把握不住，因爲自己不認得。

這個陽剝盡到了陰極，等於每月的月尾會「日月撢持」，月亮看不見了，被地球在日月之間隔住了。道家不管這個，只講這個時候「日月撢持」，月亮跟太陽合璧，中間與地球合在一條線，所以看不到光明，完全黑暗了。到了月尾的時 候「正在北方虛危之地」，月尾的早晨看到月亮在北方落下，是偏於東北。什麼叫「虛危之地」呢？「虛」同「危」是天體上兩個北方的星座，代表了北方。在我們的身體，「虛」、「危」代表的就是海底，是會陰這個地方。頭頂算是南方，這個要搞清楚的。所以他說到了陰極的時候，「日月撢持，正在北方虛危之地」，什麼都沒有。北方虛危代表了黑暗，糊裏糊塗，完全黑暗也就是代表靜極。靜到極點也代表陰極，在方位上是指北方。「虛危之地」等於大家打坐時，有人覺得冷，因身體內部有病，寒氣重，多坐一下就發熱了，這就是陰極陽生。

「交會既畢」，等到月尾太陽、月亮，陽跟陰在北方交會交和，「漸漸」，慢慢地「自北轉西」。假定把這個地球當成平面，到了每月月尾二十八起五天，轉過西南，到西邊來了。「月魄到此，微露陽光」，陰曆每月初三晚上，在西方看到月亮出來了，是眉毛月。天體這個現象「謂之旋而右轉」，旋過來右轉，順轉轉過來西方這一邊出來，每月如此。所以《參同契》魏伯陽真人的原文就是一句話，叫做「嘔輪吐萌」，現在解釋了半天，就是解釋這一句話。說每月初三的月亮，等於一個東西把它吞到肚子裏，慢慢又把它吐出來，嘔出來了。月亮像一個輪子，「吐萌」，剛剛吐出來，一點點在萌芽。

# 第67-02講 曆法與正朔

說到天體，有兩個東西修道要懂，一個是太陽，一個是太陰。講到這裏，我們也常常說明，中華民國在推翻滿清之後改用陽曆，這個事情在歷史上叫做「換了正朔」。古代這個名稱很嚴重，前朝的老臣不投降，不投降叫什麼？「不奉正朔」，因爲每個朝代都要變更年號、國號，不願意投降就是不用你的國號，不用你的年號。譬如古人陶淵明，他作詩作文素來沒有記年號，只記干支甲子乙丑之類。爲什麼陶淵明這樣？他表示不奉正朔，因爲陶淵明是晉朝人，他不肯爲五斗米折腰。那時是南北朝宋齊梁開始的宋代，叫劉宋，皇帝叫劉裕，種田的出身。說到劉裕，當了皇帝以後，皇宮裏有一間密室，裏頭擺了一張木頭釘的破牀，還有種田的斗笠、蓑衣、鋤頭，他不忘本。他雖當皇帝，有時心裏煩起來，就打開那個房間進去，算不定在裏頭閉關，兩三天再出來。近代有一位畫 家溥儒先生，他是滿洲人，跟宣統是皇族的兄弟，所以他作的詩畫沒有寫中華民國年號，也是寫甲子、丙寅等干支紀年。

我們現在改用陽曆，從文化立場來講，我始終不以爲然，這個是奉了洋人的正朔。四海一家可以，但是正朔是一個國家民族的系統，你們年輕人要懂得這個道理。我們幾千年來是陰陽合曆的，二十四個節氣用的是陽曆，是用太陽行度計算的。但是我們算月份呢，這就是中國這個天文同曆法的科學了，海水漲落、農忙季節是用陰曆。

這種物理的現象同天體的關係，與身體的內部的變化一樣。老年人生病有時候就過不了節氣，過了這個節就過一個關。有時硬過不了節，管你氧氣什麼氣來救都沒有辦法，我們身體上就有這個作用。再譬如，學過解剖學就知道，我們腦神經有十二對，像雷達一樣，全部齊向外面，同宇宙間這個電感通的。所以你打坐修道，懂了這些非常有幫助，這就是一個科學，人體本身內部也是個科學。

# 第67-03講 你會昏沉嗎

他說這個時候，「一點真火，隱然沉在北海中，謂之潛潭見象，發散精光」，他說當我們打坐修道，真正定下去靜到了極點時，什麼都不知道了。有些學佛的人認爲這就是昏沉！學佛修定最怕昏沉，道家跟佛家的差別就在這個地方。道家說不怕你昏沉，你還做不到昏沉呢！打坐做工夫，坐到了昏沉再說啊。你能不能坐在那裏睡覺？你睡不着，因爲還有兩條腿，腿發麻了趕快下座，你才昏沉不了呢！有學佛的說，那個不是真的空，那是頑空，頑就是冥頑不靈，就是糊裏糊塗。我就告訴那些學佛的朋友，管他真空也好，頑空也好，你來一下再說吧。到達了頑空，你說這個我不要纔算本事。你頑空都沒有達到，還怕自己頑空！就像很多人說自己不求財，如果你賺了幾億硬不要，那還可以吹吹。

「潛潭見象，發散精光」，就是陽氣下沉的現象。有些道書上講的不同，把這個現象叫做「天入地中」。所以有一派打起坐來把頭彎到肚子裏去，以爲這叫做「潛潭見象，發散精光」。

實際上這一派道家的法門，是從佛家白骨觀來的，前面已經說過。白骨觀修到某一步，叫你觀想這個頭沒有了，頭放在腹腔裏，有意把它沉下去。不過真正要做到「潛潭見象，發散精光」的觀想，或者思想把天入地中，也做不到。如果做到了靜極，陰極了，忘記了頭，忘記了感受，沉下來，這一沉下來不曉得會多久。真到那個境界，算不定七天都不動的！所以修道做工夫需要人護法，也叫做道侶道伴，要有個內行人在旁邊招呼纔行。所謂招呼，是天氣變涼了拿衣被輕輕給他蓋着，當然鼻子通氣的地方都給他露出來，讓他自然，算不定七天、二十一天，或半個鐘頭、一個時辰他就轉過來了。轉過來就很嚴重了，因爲真陽來了，陽氣上升，「發散精光」就出來了。

這同每月的現象一樣，「迨精光漸漸逼露，一日二日以至三日」，就是陰曆的初一初二初三。「正值未申之交，昴日畢月，二宿度上，庚方之上」，這裏要注意啊！這是中原地區的文化，唐代就叫「中華」，古代歷史上稱「中州」。《易經》、《河洛理數》，都在中州，以開封、洛陽這一帶爲標準。 假使雲南或東南亞的人來看這個書，會感覺古人很不科學。所以現在給大家聲明，這個《易經》所講天文現象，是以中州文化爲標準的。

# 第67-04講 天體變化影響人

每個月初三的時候，「正值未申之交」，「未」就是下午一點至三點，「申」是下午三點到五點。因季節不同而略有偏差。這個季節的道理，是站在中國這個地面仰頭看。假使用天文望遠鏡，它講得很準確，到了下午的四五點鐘，每月陰曆初三，月亮已經在西面出現了，但是我們看不見，因爲太陽沒有下去，光度給它掩沒了。實際上那個時候已經在「昴日畢月，二宿度上」，「昴」同「畢」是西方星座的名稱，月亮在這兩個星宿之間。「庚方之上」，庚方是西方稍稍偏西南一點。「昏見一鉤」，就是黃昏傍晚時，西南方纔出現一點，「如仰盂之狀」，「仰盂」就是震卦，這就是代表這月亮剛剛出來，所謂月如鉤的一個現象。

「坤中一陽纔出而爲震」，《易經》的道理是陰極叫「坤」，北方叫坤。陰極了陽生，每月初三「一陽纔出」，在人體就是活子時。懂了天體這個現象，你自己身體的變化、心理的變化，及工夫氣血的流行，纔會知道。一切都是心理自然現象，和生理自然的變化。

現在他迴轉來講生理——「在身中爲鉛鼎初溫，藥苗新嫩，即所云，子當右轉，西南得朋之象也。」鉛代表氣，這個時候靜到極點，氣的呼吸好像停止了。鼎是爐鼎，我們本身就是爐鼎，身體就是個化學的鍋爐，這個鍋爐裏「初溫」，重新發暖，這個纔是密宗的真拙火來了；「鉛鼎初溫」，陽光重新來了。

有一本道家的書很要緊的，就是崔真人寫的《入藥鏡》。 我們自己生命有長生不老之藥，不是髙麗參，不是補藥，也不是多種維他命，是自己這一點陽氣發動，就是「藥苗新嫩」。「子當右轉，西南得朋之象」，這個叫活子時。所以說伍柳派的活子時說，睡醒陽舉叫做活子時，是有一點相像，是對的。但是不可着相，變成一天到晚搞陽舉了，那是沒有用的。這個陰極陽生的現象是真陽來的，是在剛一醒，將發動未發動之間，這個時候把握住，纔是真正的藥，長生不老之藥。等到變成陽舉時，這個幼苗已經老了，老陽就不可取了，採了也沒有用。那你說沒有用就把它舍掉，舍掉更糟糕！雖然老了，老薑養一養還是蠻好的。

# 第68-01講 靜極的現象

剛纔講到「西南得朋」，這句話是來自《易經》坤卦的初爻卦辭，坤卦最後是「東北喪朋」。所以有些人卜卦、算命，出門向西南走好，西南就「得朋」，向東北走就「喪朋」，不吉利。但是據我個人研究《易經》的結果——先聲明我是靠不住的！從秦始皇以後，《易經》上這個字印錯了，古人這個字刻在竹片上，是西南得「明」，東北喪「明」，完全是講月亮的現象。竹簡東搬西搬，日久破損，「明」變成「朋」字了，我以前跟諸位也介紹過。

「陽炁雖然發生，但造端託始，火力尚微，正應乾卦初九潛龍之象。到此，只宜溫養子珠，不得遽用猛火」，這個完全是講做工夫。諸位修道家的特別注意！兩個名稱——「子午溫養」，「卯酉沐浴」，尤其伍柳派很流行這一種話。現在正統的道家告訴我們什麼叫「子午溫養」，「卯酉沐浴」。 其實方法就在這理論裏面，當我們靜極了迴轉來的時候，身體是會有現象出現的。

我們現在先不講這個書上的話，先告訴諸位，有些人靜極了忽然振動一下，那是陽生的兆頭，萌芽的現象。你說一身都搖擺起來，自己做不了主，既然知道自己在搖，怎麼做不了主？有些人說，哎呀着魔了！我控制不了。什麼着魔了？自己怎麼控制不了？不搖就是了嘛！你不理它就是，充其量不打坐了。這些都是陽生，還有靜極陽生，忽然看到光了，閉着眼睛一片光明，也是陽氣初來的現象。但是都是兆頭初萌，你要不稀奇它纔對。自己真陽真來時，力量很大，有時打坐坐得好時，手上先發暖了，有些人是腳，有些人屁股發熱了，有些人下部發快感了，雖現象不同，但都是陽氣恢復的現象。因爲各人生理不同，稟賦不同，健康的狀況也不同，再加上年齡、經歷、思想都不同，反應也就不同了。

所以陽氣隨時可以發動，如果把握得住，的確可以祛病延年，長生不老。我有一個老朋友，現在在美國，七十多歲了，看起來像四十多歲的人。他武功好，道家工夫好，每天都要寫萬把字的文章，天天如此，忙生活還要練功，他的確有一套長生不老的工夫。他是杜心武的入門弟子。杜心武是清末民初的人物，武功第一，學道家學武的人都知道，人稱杜大俠，這個人是很不容易見到的。

# 第68-02講 潛龍爲用

這裏講「陽炁雖然發生，但造端託始」，中國文化裏，人的開始就是人之初，「託始」是說宇宙生命的精神，必須要寄託在一個物質上才能發生作用。換句話說，道家所講的心物，表面上看是一個二元的宇宙，身跟心分開，精神跟物質分開，實際上它兩個是一體。所以老子說，「此二者同出而異名」，同一個體但作用不同。它一旦發動，一部分變精神，一部分變物質。等於我們點蠟燭，蠟燭放光同時也冒黑煙，黑煙部分變成物質，亮光部分變成精神生命，實際上是由一個蠟燭放出來的。所以《老子》開頭一章就告訴我們，「此二者同出而異名」。後來老子講「有物混成，先天地生」，它要起作用，精神這個東西起作用必須靠物質，心與物是一。所以道家說，修神仙要如何才能成丹呢？精神跟物質生命的力量結合在一起，這就叫做陰陽配合，才能成丹。

陽氣剛剛發動的時候還不行，這個時候是「造端託始，、火力尚微」，這個暖力還很微弱。拿《易經》的道理來說，就是乾卦的初爻「初九潛龍勿用」。又扯到《易經》來了，所以我說，天下文章作得最好的是《易經》。「潛龍勿用」是周文王寫的呢，還是周文王的兒子周公寫的呢？不知道！很難研究清楚。可是「潛龍勿用」這個「勿」字，用得太好了。以前我曾答應把《易經》翻成白話，一開始我就曉得上當了，《易經》本來就是白話，叫我怎麼翻？

尤其這個「勿用」叫我怎麼翻？你要翻成不用，不可以用，就不準。「勿」並不是「不」，「不」是否定的，而「勿」是很活動的，用而不用叫做「勿用」。翻成白話就把意思翻死了，它是活的字，如果翻成「潛龍不用」，就不是「勿用」 的道理了。「潛龍勿用」的意思等於錢放在口袋，它的使用價值是無價的，一旦用掉價值就定了。也等於說，女同學沒嫁人，男同學沒有討老婆，價值無比，你只要一結婚，價值就定了。現在他說陽氣剛剛發動，正是「乾卦初九潛龍之象。

# 第68-03講 閉關溫養

所以你懂了這個意思，用功到了陰極陽生時，不要看到光被嚇住了，然後跑來叫老師呀，我今天工夫做得很好很有心得，一片光明！可是現在不打坐，沒有了。當然嘛！已經用完了嘛！「潛龍勿用」，這個時候，要穩，要悶住，像廣東人做燜鍋飯一樣燜住了。爲什麼修道要閉關呢？碰到這個境界非閉關斷絕外緣不可。「閉關」是佛家的話，道家叫做「入圜辦道」，「辦道」就是修道。「閉關」這個話也出在《易經》上，是佛家借用的。

我們提到過的，《易經》的復卦，「先王以至日閉關」。一年只有兩個至日，冬至和夏至，一陽初生叫冬至，一陰初生叫夏至，也叫做長至日。夏至那一天白天最長，過了這一天，慢慢白天縮短了；冬至那一天白天最短，過了冬至，白天慢慢放長了。「先王以至日閉關」，就是說中國傳統的文化，老祖宗們懂得在至日閉關。什麼叫閉關呢？齋戒、沐浴、清淨，萬緣放下，什麼都不理，這也就是溫養了，就好像嬰兒剛剛生下來，放在溫室裏保養。這個時候陽氣一來，只宜溫養之，這就叫做子午溫養，像培養幼苗、嬰兒一樣。怎麼培養？不增不減，順其自然。

孟子講「養吾浩然之氣」，不可揠苗助長，不能幫助它，幫助就不是溫養了。一個鄉下人種稻子，天天看，看不出稻子長高，他就用手拔一下，長高了，稻子也死了，這就叫揠苗助長。許多人做工夫都在「揠苗助長」，剛剛有一點對了，一下子發光了，以爲得了道，然後要加工，又喫補藥又練氣功，這樣那樣都加上去，結果發光變成發暗了。所以這個時候不能揠苗，不能幫助，只是看住，這是溫養。換句話說，就是佛經所講的「照見」，觀自在菩薩那個「照」，「觀」就已經在溫養中了。

# 第68-04講 開口神氣散

「不得遽用猛火」，這個時候不能用猛火，只能用文火烹煉。什麼叫文火？練氣功的人，呼吸慢慢地不加意，這個叫文火。對不對呢？也對！但不全對。那麼什麼是火呢？正統的說法，意念就是火。道家有兩句話我們必須知道，「開口神氣散，意動火工寒」。修道家的人，如果天天上課，吹牛招搖撞騙，那是不行的啊！因爲犯了道家的天條「開口神氣散」。修道人話都不講的，就怕開口神氣散了。「意動」就是思想雜亂，火工就寒，這個時候要無念，要意念專一就是文火。這是道家的道理，真把它弄清楚了簡單得很，就是「溫養子珠，不得遽用猛火」。

因此朱雲陽真人解釋，「此節，言日月合璧，產出金丹大藥，即系活子時作用。」爲什麼要加一個「活子時」呢? 因爲並不一定是半夜子時，這是活的，每個人不一定的，不是呆板、不是死的。天地的法則，子時是夜裏十一點到凌晨一點，所以夜裏十二點是正子時，這是呆定的。但地區不同，在英國、美國東部西部都不同，我們的子時是人家的午時。所以修道你要注意地區不同，子時絕對不同。換句話說，也有另外一個活子時，因爲生命是活的，法則是呆定的。生命的變化規律雖然同天體太陽、月亮的規律一樣，但如果說因此到子時非打坐不可，我說你那就是「死子時」，你不是學長生，而是學長死了，所以要懂得活子時。

他引用「尹真人云，欲求大藥爲丹本，須認身中活子時」，這是告訴每一個修道的人，要想拿到自己生命裏的長生不老之藥，首先要了解身體內部活子時。「正此義也」，就是這個道理。

# 第68-05講 丹經的亂象

那麼他又說理論了，「晦朔之間，坎離交而成乾」，坎離交媾，水火交媾變成乾卦。道家的名辭叫做「取坎填離」，這是什麼取法呢？道家的旁門左道花樣就很多了。坎卦在身體代表精液、荷爾蒙等等卦是個代號不是呆板的，要活用；離卦在人體代表心臟，在思想是代表念頭多；在面孔上坎卦代表耳朵，離卦代表眼睛，哎喲一大堆！就像是一個孩子不曉得拜了多少乾爹媽，你就弄不清楚了。所以中國的道書混亂，哪一門、哪一派、哪一個仙人，各人不同，他喜歡怎麼用就怎麼用，政府也沒有規定他。因此這個道書千古丹經是一片亂象，看不懂好麻煩，看懂了又覺得真夠囉唆，講許多空話！它爲什麼用那麼多代號呢？因爲怕泄露天機。

由於用了許多的代號，所以「取坎填離」就產生了很多男女之間的採陰補陽，多得不得了！但是你不要搞採補，因爲天下的道很簡單，第一等人所謂菩薩、神仙，是損己利人；第二等人小菩薩，利己利人；末等不是人，他們損人利己。要採陰補陽，這個動機就損人利己，這樣能成仙、成佛我決不相信！這個道理一定先搞清楚。

「乾爲真金，故稱金丹」，乾代表金，所以道家把至陽之乾叫做金丹。「所以金丹火候，專應乾卦六陽。」所謂金丹的火候沒有辦法講了，火候是一步一步工夫。神仙收你做徒弟，只能傳口訣，沒有辦法傳火候，連佛都沒有辦法傳，只能講原理。所以照這個方法你去修吧！火候就靠你自己了。釋迦牟尼佛也講過火候，不過沒有說明是火候，他在修禪觀的時候，只告訴我們四個字——知時知量，我已經講過，就像自己喫飯喝酒一樣，量差不多八成九成就夠了，再不能添一點，添了一點那個境界又跑掉了，這就是火候。

# 第69-01講 陰陽循環的過程

《參同契》這裏開始講的學理，說到人體生命、陰陽之氣的功能，與月亮、地球運行的關係。由月尾到下月初，說明活子時生命能的發動，以及一步一步的功能，使我們認識修道時氣機的發動、一步一步的程序和境界。這個必須要了解《易經》的十二闢卦，這是麻煩的事，大家聽起來會覺得很囉唆，尤其是對《易經》不熟，所以這一段現在大體把它講過去，將來再做研究補充。

「陽以三立，陰以八通，三日震動，八日兌行。九二見龍，和平有明」，這個都屬於《易經》。「陽以三立」，指每月陰曆初三，月亮剛剛出現。加一候五天就是初八，月亮半圓，在《易經》的數理陰陽道理來講，這個陽裏有陰，所以「陰以八通」，初八算是陰的開始。「三日震動」，初三是震卦的現象剛剛發動。「八日兌行」，後天的八卦圖，初八屬於兌卦，此時月亮半黑半亮。「九二見龍」，九二就是第二爻，這個「龍」字是形容辭，形容一股陽氣剛上來，這個時候陰一半陽一半，「和平有明」，正在中庸的狀態、和平境界。

「三五德就」，三五一十五，每月陰曆的十五「乾體乃成」，整個的月亮統統是白的，這個情形好像月亮的光明圓滿。《易經》的解說，物極必反，盛極必衰，都是必然的，沒有辦法變動。人的生命壯極必老，也是呆定的，所以到「三五德就」的時候，等於乾卦到了極點圓滿，接着陽極就陰生。這個原則反映在中國文化的世道人生哲學，萬事都不可過分，盈滿了就要失敗。過了十五以後，下半月開始就是陰。

「九三夕惕」，就是乾卦的第三爻，晝夜都要小心，等於年齡大到了極點，就準備走了。「虧折神符」，這個時候月亮慢慢走向下半月，夜裏就「盛衰漸革」，「漸革」也是卦名，這個現象又變了。「終還其初」，最後又走到陰的境界去。打 坐修道做工夫也是這樣，所以大家必須要了解這個道理，當你精神最健旺、境界最好的時候，下一步就是陰境界來了。陰境界並不可怕，陰極陽極都是了不起的，所以必須要認清這個法則。

假使一個修道人到了晝夜身心舒爽，百脈暢通，內外一 片光明，等於道家北派的祖師丘長春所講的，人變成了無縫塔。沒有縫就不漏，六根不漏在一片光明中。假定你有這個境界，你說下一步呢？明極就暗，轉過來陰境界一定會起來。一陰一陽，一明一暗是它的過程，那個能明能暗的是道體，不在這個明暗境界上。真正的大道成功，是在無陰無陽之地，非陰非陽，那個暫時不談。現在講修丹道做工夫的方法，對這個境界的變化必須要認清楚。

# 第69-02講 不要怕陰境界

現在他說陰境界來了，「巽繼其統，固濟操持。九四或躍，進退道危。」 「巽」是卦名，巽爲風，陽極一陰來了，下面是一陰開始的巽卦，就是「巽卦繼其統」的意思。修道的人工夫到這一步，注意這四個字——「固濟操持」，就是要好好把守住，不要被陰境界騙走了，不要恐懼，不要害怕，因爲這是一個必然的反覆過程。這一個程序，每一個境界每一步工夫都告訴你了，等於是乾卦九四爻的爻辭——「或躍在淵」，在深淵裏跳出來，像一條龍一樣，俗語所謂鯉魚跳龍門，跳過去就化龍了。譬如你們青年同學們，學校剛剛畢業，年紀輕，所謂春秋方盛，前途無量的樣子，也許跳出來，也許跳不出來。這時候價值無比的大，所以叫「或躍在淵」。到了這個境界，由陽到陰，要特別小心，「進退道危」，或者進步或者退步，這個道不是講「大道」的「道」，是這個法則、原則。這個境界裏究竟該進該退，是走入陰境界，或是保持陽境界，要特別小心，因爲這還是不定的。那麼到了這一步工夫怎麼辦呢？這個就要靠你的智慧了，因爲這是火候的問題，有時候就趕快走入純陰的境界裏，大休息下來也是一件好事。

「艮主進止，不得逾時，二十三日，典守弦期」，剛纔這個巽卦，第二爻又變成陰了，兩重陰爻變成了艮卦。陰境界等於每月陰曆的二十二、二十三這兩天，成了艮卦，等於說陽爻光明只剩了一點，下面是暗的。這樣就曉得自己的限度了，不能再加，只能減下來，「不得逾時」，違反這個原則是不行的。這就是每月陰曆二十三的時候，典守下弦之期月亮，一半亮的一半暗的，同上半個月一樣，不過亮光是向下顛倒的次序。

「九五飛龍，天位加喜」，到這個境界等於乾卦的陽能快要完了，「九五飛龍」在天之相，光明到了最鼎盛的時候，下一步就是黑暗的開始，所以「飛龍在天」，所謂天位已到了最高處，再進一步就轉陰了。

「六五坤承，結括終始」，每月的月尾，坤卦第五爻了，月亮的光明都沒有了。我們打坐修道到這個時候，一點念頭沒有，完全到了一個沉沒的階段，等於說無知、無喜的階段。如果修道到這個境界，「結括終始」，要像口袋一樣封起來，什麼都不管，因爲陰極了，下一步又轉過來到光明境界，力量更大。所以「韞養衆子，世爲類母」，這個韞養的第二度光明再來，等於這個陰極是媽媽，再生一個兒子出來。在密宗也講到這個道理，所以有子光、母光這個差別，一般人把「明」的先後境界的差別，比喻母子相會的道理。這是月尾的月亮，我們的境界也是如此。「上九亢龍」，「亢龍」就有悔，到了最高處就不行了，「戰德於野」，陰陽交戰。現在還是把所謂煉丹、氣機、生命、精神、健旺這些變化，用《易經》的乾、坤兩卦六個階段來說明。

# 第69-03講 羣龍無首最好

「用九翩翩，爲道規矩」，「用九」這個名稱很有意思。現在留下來這一本《周易》的「乾卦用九」、「坤卦用六」這兩個名稱，只有乾、坤兩卦裏頭有。坤卦是陰爻用「六」代表，乾卦是陽爻用「九」代表，其他卦裏頭沒有。怎麼叫「用九」、「用六」？歷來解釋很多，我的研究告訴諸位，就是「用陰」、「用陽」。換句話說，到了最高的境界，天地宇宙萬物同人一樣，都受陰陽的法則所支配。能夠不受陰陽法則支配，善於用陰陽，超越於陰陽之外，就是「用九」、「用六」的道理。

所以《易經》的乾卦有一句話，「用九，見羣龍無首，吉。」「羣龍」就是指這六爻，六條龍無首，沒有頭的，這是大吉大利。六條龍都沒有頭爲什麼大吉大利呢？「用九」，從政治哲學、歷史哲學立場來講，「用九翩翩」是謙虛到極點， 自己決不做首領，也不佔任何位置。我常說中國文化裏的隱士之道，是帝王學的領導，隱士決不佔任何位置，也不要任何權益。所以「用九」這個羣龍無首，也可以說是真正的大民主的精神，平等平等。自己不在其位，一概不用，當然大吉大利。一個人幫助團體得益很多，他自己什麼都不要，飄然而去，這個人就是「用九」。「用九」當然「見羣龍無首」，所以大吉大利。

# 第69-04講 按部就班 九轉還丹

「用六」也是一樣，有吉有兇就是人有所求，到了無所求的境界，也是與「用九」一樣。所以《參同契》「用九翩翩，爲道規矩」，是說做工夫一步有一步的境界，一步有一步的道理，「用九」、「用六」而不被陰陽所用，是跳出了陰陽之外。我們沒有跳出以前仍要知道「用九」，每一個境界來都曉得是過程，不是永恆。就算神通廣大，能翻天覆地，還是道的「用」，不是道的「體」。如果被自己的這些境界騙住了，修道永遠不會成功！所以，每一個境界都不能執着，因爲下一步還要變化。所謂「用九翩翩」，那是形容超越的意思，「爲道規矩」，是要曉得那是修道的這個道理。

到了「陽數已訖」，乾卦用完了，陽數「九」沒有用了，「訖則復起」，陽極就陰生。「推情合性，轉而相與」，拿人的生命來講，陰陽是性情，這是中國文化《禮記》的根本。性包括心理的，情包括生理的，懂了這個法則來「推情合性」， 把生理與心理的境界合一，這也是一陰陽。也就是把心理的一念不生的清淨，與生理上氣住脈停相結合，則一步一步自然會起變化。所謂「九轉還丹」，像一個圈子一樣在旋動，「九轉」並不是氣在身上打轉九次，「九」是陽數，是說陽氣極而轉陰、陰氣極而轉陽這樣的過程階段。

「循環璇璣」，這個流動互相反覆，「璇璣」是古代天文儀器中心在轉動的那個東西。「升降上下」，陰陽到了 一升一降，一上一下。「周流六爻」，從《易經》來講六爻，六個位置。「難以察睹。故無常位，爲易宗祖」，每個境界的變化，如佛經所說「不可思議」，不要去想，難以推想觀察，因爲我們生命的功能都是自然變出來的。但是每步工夫不一定呆定的，依個人的體能、年齡、心理等的關係而有異。活子時也不是呆定的，可是這個法則、道理、規矩，等於科學的公式，它是呆板的。所以必須要把這公式把握住了，才能修道。

道家有各種各樣的怪工夫，從丹田從海底提氣上來，再從背上轉，到前面下去叫做轉河車等等，這些都不是正統道家的路線。你不能說他錯，但是正統道家走的路不是這個樣子，只要是後天有意去做的，縱然成功也不是正道。因爲做得成的就壞得了，不做就沒有，所以不是正道。

# 第69-05講 丹道先養性

現在我們翻到中篇，正統道家的神仙丹道之術，下手的工夫先從養性開始。中國文化三家，佛家講明心見性，道家講存心煉性，儒家講修心養性。《參同契闡幽》這本書上，註解的朱雲陽真人，不用道家名稱，倒用了儒家的養性說法，道理都是一樣。「此卷，專言養性，而御政伏食，已寓其中。」養性同佛家明心見性不一樣，不是用禪宗所謂參話頭的方法，他不要你參，因爲人性本來就是道，人性本來就是佛，你只要培養就出來了。這一篇專講養性下手的工夫，與道家的修持之路，以及得到金丹喫下去長生不老的道理、程序，「已寓其中」，都包含在內了。

## 性命歸元章第二十

將欲養性，延命卻期。審思後末，當慮其先。人所稟軀，體本一無。元精雲布，因炁託初。陰陽爲度，魂魄所居。

陽神日魂，陰神月魄。魂之與魄，互爲室宅。性主處內，立置鄞鄂。情主處外，築爲城郭。城郭完全，人民乃安。

爰斯之時，情合乾坤。乾動而直，炁布精流。坤靜而翕，爲道舍廬。剛施而退，柔化以滋。

九還七返，八歸六居。男白女赤，金火相拘。則水定火，五行之初。

上善若水，清而無瑕。道之形象，真一難圖。變而分佈，各自獨居。

類如雞子，白黑相符。縱橫一寸，以爲始初。四肢五臟，筋骨乃俱。彌歷十月，脫出其胞。骨弱可卷，肉滑若飴。

千古丹經《參同契》，內容歸納成三大綱要：御政、養性、伏食。本章叫做「性命歸元章」，是後人所加，指性與命兩個合一。在別的道書上，性跟命叫做神與氣兩種，神是性的現象，氣是命的現象，所以神氣是講它的現象，性命是講它的根本。現在修道成功變成神仙就是性命歸元這個作用，返本還元了，得了道長生不死了。所以「此章，言性命同出一源，立命，正所以養性也」。道家的書都是講先修身， 把身體修好，因爲我們這個肉體是生命的一個傑作，一個果實。譬如蘋果是蘋果樹結出來的果，等於我們這個身體一樣，但是蘋果的生命是蘋果樹上來的，蘋果樹是命根。這個命根在蘋果裏也有，再把蘋果籽種下去，好好培養，它又長一棵蘋果樹出來。所以我們這個肉體不是本命，可是本命也在這個肉體。真正把命功修好了，「明心見性」，見道自然很容易，所以立命正是養性，就是這個道理。

「將欲養性，延命卻期」，你想修道，成了道就明心見性了，佛家叫明心見性爲生命的本來。我們想長生不老，「延命」就是長生，就是「卻期」。到一百歲乃至二百歲不死，就是支票不兌現，兌現了就叫做死。延命不去死，就是卻期支票。想達到延命不死，下手工夫先從養佳開始。怎麼養性？道家講性就是命，命就是性，要在理論上先了解；理論不通，修道都是白修。所以，「審思後末，當慮其先」，要了解一個東西的末端地方，先要了解它的根本，也就是要先了解性命從哪裏來。

# 第69-06講 養性即修命

「人所稟軀，體本一無」，父母沒有生我們以前，沒有這個生命，當然沒有生死。「元精雲布」，等到父母的精血交配了，像雲飄上天一樣，上去後雨就下來。「因炁託初」，父母精血凝結炁化，我們生命投入而形成了胎兒。「陰陽爲度，魂魄所居」，這個成長的過程，陰陽有它一定的境界，一定的度數。釋逝牟尼佛幾千年前講的生理學，跟現在一樣，而且更清楚。孃胎裏頭七天一個變化，三十八個七天共九個多月，生長成爲一個有魂有魄的人而出生。朱雲陽祖師的註解非常好，「此節，言養性之功，當徹究性命根源也。」養性的工夫就是修命的工夫，必須要先了解性命的根本。「何謂性? 一靈廓徹，圓同太虛，即資始之乾元也。」性是什麼？因爲這位朱雲陽真人是清朝的，距離我們只有三百多年，算是近代文化，他把儒、釋、道三家合起來講，「一靈廓徹，圓同太虛」，圓滿光明，清淨無念像太虛一樣。假使無念是糊裏糊塗的，什麼都不知道叫無念，那叫做糊塗！不叫無念。無念等於天氣好的時候，萬裏無雲，青天中間一靈不昧，靈覺之性萬法皆知。「一靈廓徹」，「廓」就是空空洞洞，無量無邊，徹東徹西，天上天下，無事不包。這是圓滿，同虛空一樣，虛空有多大這個靈性就有多大。在《易經》來說，就是

「萬物資始」，宇宙萬物都靠這個功能生出來，這個叫性。「即資始之乾元也」，叫做乾卦，萬物的根源是性。我們修道，道的根源在哪裏找？在性中找。命是它變出來的，所謂心物一元，都是它變的。

「何謂命」，現在講我們的命在哪裏。你看在座的有年輕有年老，老的不是這條命老了，是形體老。什麼是命？「一炁絪媼，主持萬化，即資生之坤元也。」真正生命是這個「炁」，這個「炁」不是呼吸之氣，現在的語言講就是生命有個能量。這個「一炁絪媼」，「絪媼」就是悶住了，陰陽混合悶住。「絪媼」兩個字很難解釋，譬如有時候氣候悶起來一點風都沒有，很悶很難過，知道快要下雨了，這個大氣在醞釀，尤其是在春天。所以青春這個階段，最麻煩，這就叫做「春困」。《紅樓夢》中林黛玉春困發幽情，這是春天絪媼的境界，就是悶，頭腦都不清，身體都懶，像老母雞抱蛋也是這樣，悶悶的。

「主持萬化」，萬化之物，像發豆芽，黃豆泡水，上面蓋起來，那個水蒸氣悶住它才發芽，那個境界就是「絪媼」。萬物都靠這個境界，在《易經》的道理是坤卦的境界，坤屬陰。如果你們修道打坐，能夠坐到忽然之間忘掉身體，忽然 之間什麼都不知道——說不知道嘛又知道，說知道嘛又不知道，像老母雞抱蛋一樣一身都軟了，很舒服不想動，念頭思想都沒有。這樣子悶住久了，可以返老還童了。隨時都悶住更好，越悶越熟，精、氣、神都發展了。可是修道的人多半不是如此，而是用腦筋、用方法、用意識搞來搞去，並沒有靜下來。所以一定要靜到極點，就是老子所講「歸根曰靜，靜曰覆命」，纔是命功的境界。「絪媼」是《易經》上的，悶悶的但也不是悶，這個身體永遠在春天，所以叫「長春」，永遠在那個春困的階段，也就是命功的境界。

# 第70-01講 延長生命的電源

講到性跟命，「此是先天性命」，在道家講起來是形而上的，「在父母未生以前，原是渾成一物，本無污染，不假修證」，我們的本性，在父母沒有生我們以前——不是講這一生的父母，是指原始生命這個本來，在沒有變成人，在六道輪迴打滾之前，原是陰陽一體、心物一元的。那時本來沒有染污，也不需要修，個個都是仙都是佛。「一落有生以後，太極中分，性成命立，兩者便當兼修。」未生之前，本來是一個太極，太極是陰陽合一的心物一元。可是有了這個生命以後，太極中陰陽分開了，所以我們有性有命。儒家講起來，就是有性有情，人有情感，受自身生理的支配。我們要想從凡夫修回到本來那個仙佛一樣的境界，既要修性也要修命，要同時兼修性和命二者。

「然性本無去無來，命卻有修有短」，這個性本是自性清淨，沒有辦法修，不要你去修的。佛家講性，就是《心經》上說的不生不滅，不垢不淨，不增不減。道家說，我們做工夫修的都是屬於後天的命。命功是有爲法，有些命長有些命短，「修」就是長。

「若接命不住，則一靈倏然長往矣。」人的壽命等於電器充了電，有些人電源多一點，命長一點，有些人短一點。要想活着，自己要曉得充電，就是要曉得「接命」。如果不曉得充電，接命接不上，「則一靈倏然長往矣」。這一點靈性的肉體生命，電源用盡，命功一斷，靈性這一部分就離開了。

「修道之士，要做養性工夫，必須從命宗下手」，所以修道的人，想明心見性，原則就是必須把身體弄好，不珍惜這個身體是不行的，所以先要把命功修好。

「故曰，將欲養性，延命卻期」，魏伯陽真人的原文上講，想養性必須先修好命功。「卻期」，要像逃避兵役一樣地慢點去報到，要超越時期。「何謂卻期，凡人之命，各有定期」，在佛家講是定業、業力的關係，這股力量是一定的。「其來不能卻，其去亦不能卻」，當你投生的時候，不想來也做不到，我們自己也莫名其妙就生出來。父母也做不了主，要想生女的偏生男，想生男的偏生女。要生時推不掉，要死的時候也推不掉。「惟大修行人，主張由我，不受造化陶冶」，只有大修行人，工夫到了，要死就死，要生就生，生死把握在自己手裏。「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。「人若不知本來真性，末後何歸」，修道只要明心見性，知道自己的本性是什麼，最後一步工夫成就的是性功，不是命功。所以你修道成功，工夫再好也是有爲法，是有修有證；要歸到無修無證，不增不減，最好沒有工夫了，不需要工夫了。所以，「了性是末後大事」，最後還在了性，是性功的成就，這是道家的道理。

# 第70-02講 和尚變道士

道家有南北兩派，我說呂純陽祖師等於佛家的六祖一樣，南宗北派同他都有關係。南宗到了張紫陽真人，他得道的弟子是和尚，後來當道士去了，名叫薛道光。他參禪參了幾十年，他師父們都認證他大徹大悟了，但是他覺得沒有悟。悟道要了「性」及「命」，這個「一念不生」全體現這些，他都懂都證到了；但是他認爲悟了道大徹大悟，只了了一邊，另外還有一邊，還有這個命功沒有了。在禪宗來講，就是所謂向上一路的事。因此他不穿和尚衣了，穿了和尚衣到處訪道找明師不方便，後來碰到了張紫陽真人，他才成就。

這個就是說，你要修道，沒有修明心見性的性功，只做有爲工夫也不成功，原因是着相。所以修道修密宗的人，非常容易着相，解脫不了，性功很難悟透徹。但是修性功的人，專坐禪達到明心見性，也只見到法身，了了性，沒有了命，報身不成就。報身是要修命功的，所以性命雙修就是道家的理論。可是修命功必須要先悟到性功，所以「人若不知本來真性，末後何歸」，也是枉然。「了性是末後大事」，在道家講了性是什麼呢？明朝以後道家「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛」，還虛還不是了性，什麼時候是明心見性? 粉碎虛空！虛空都要打破，所謂「虛空粉碎，大地平沉」， 這個時候就了性。命功修成了再了性功，那麼這個神仙就不是神經了，就是真正的神仙了。

「不知欲要反終，先當原始」，所以修道的工夫，是要回到本來那個不生不死的仙佛之道，就是回到我們那個本來面目去，回到這個生命的本來。所以「欲要反終」，要想回到最後那個本來地方，「先當原始」，必須要先找出本來面目。他這個道理是說，修道的第一步「必須反覆窮究」，一定要去窮究。窮究就是佛家禪宗的參禪，「思我這點真性，未生以前，從何而來。既生以後，憑何而立」，這就是禪宗祖師講的參話頭，父母未生以前你在哪裏，死了以後究竟有沒有？

我們看清朝第一個皇帝順治，後來他出家了。他有首詩，因爲滿洲人初學中國文化，作得不大好，但是他寫得很坦然：「未曾生我誰是我，生我之時我是誰。」不過他表示後來悟道，「黃袍換卻紫袈裟，只爲當年一念差」，他認爲前生是個得道的高僧，這一生當了皇帝劃不來。「我本西方一衲子，因何落在帝王家」，很討厭做皇帝。歷史上有好幾個皇帝，自己及後人，都發了願，願生生世世莫生帝王家。你看做了皇帝的人那麼討厭當皇帝，有了富貴那麼討厭富貴，就是我們這些窮小子偏偏想富貴。

這個性功要參究，要悟道，你要悟到「未生以前，從何而來。既生以後，憑何而立」，現在我們這個命究竟在哪裏？是在丹田，還是在腦子？哪裏？「憑何而立」？

# 第70-03講 魏祖和六祖

由此「便知了命之不可緩矣」，我們做工夫修道，開始只知道要了性，要明心見性。但是真正能明心見性，必須先要做了命的工夫。命功做到了家，了了這個後天的命，恢復到本來，命在我們自己纔有了把握，才能了性。

「故曰」，所以魏真人說，「審思後末，當慮其先。最後受胎之時，不過秉父精母血，包羅凝聚，結成幻軀。」我們現在這個身體不是命，這一點修道人要認清楚，這個身體是後天的命，受胎的時候我們這一點靈性碰到精蟲、卵髒，包進去跳不出來了，「結成幻軀」，三樣結合就生成我們這個身體。「此乃有形之體，非真體也」，這不是性命的真正，所以我們叫它「幻」，佛學叫「業報之身」，來受報的。受個什麼報呢？苦受、樂受、不苦不樂受。如果前生造孽多端，這一生就受苦一輩子；前生做好事，這一生富貴，一輩子不受苦報，只受樂報；有時候我們愣頭愣腦的，是受不苦不樂之報。

「我之真體，本同太虛，光光淨淨，本來原無一物」，我們這個生命的本體同太虛一樣無量無邊，光明清淨偉大得很。「故曰人所稟軀，體本一無」，所以就是後來的六祖說的，「本來無一物，何處惹塵埃」。這個時候禪宗沒有來，佛法也沒有來。魏伯陽是中國文化，由此說佛、道兩家一樣，「本來無一物」，不過用的文字不同。

# 第70-04講 神室 元精

「及至十月胎圓，太虛中一點元精，如雲行雨施，倏然依附，直入中宮神室，作我主人。」「十月胎圓」，圓滿了，這個太虛中清淨本身中一點，不是有形的，也不能說是無形的，這一點元精，「如雲行雨施」，像天雨降下來，「倏然依附」，包餃子一樣包進身體裏，「直入中宮神室」，我們有形身體的中宮在心窩以下，也正是胃的這個部分；神室就不是中宮了，腦子、心臟都是神室。這個元神在我們身體裏好幾個房間，好多的地方有它的別墅，這都是神室。你說一定在腦嗎？上丹田這裏嗎？都不是，但是都有關係。所以這一點「元精」不是「元性」，注意啊——煉精化氣就是煉這個，中宮神室的那一點，元精就做了我的主人。這一點特別注意，我們那個能夠思想、能夠做主的，能夠用心的，精神很健旺的這一點，就叫做「元精」。

現在講到身體有形的部位「直入中宮神室」，你們年輕的，道家的書、密宗的書亂看，看了以後修氣功修氣脈，很多都在那裏忍精不放，那些臉色我一看都是問題，不得了的，這非神經不可。嚴重告訴你，不是這個道理，甚至煉精化氣也不是這樣。現在講到元精，這個元精不是精蟲，精蟲是元精所變化的一點點，不算什麼。我們這個生命來得不容易，既然有了這個身體，現在不好好地修回去，那真可惜! 跟我們一同來想投胎的，有那麼多生命，那個是有形精蟲的精。元精不是講這個，不過同那個有關係。

# 第70-05講 三種氣

「於是劈開祖竅，「哇」地一聲，天命之性，遂分爲一陰一陽矣。」就是剛剛生下來，「哇」的一下，那個時候這個元精下來。「劈開祖竅」，這一竅在哪裏？有人說祖竅在頭頂，修道到後來成功，這個地方是開的，密宗叫開頂，不一定跳動， 一定會開。注意，那不是祖竅！祖竅可以說無竅，祖竅同這個有沒有關係？也有關係，部位差了一點點，差不多了。這個時候「劈開祖竅」，「哇」的一聲生下來，先天本命那個本性 就分爲一陰一陽。所以人生下來一半清醒一半糊塗，頭腦有 時候明白，有時候糊塗。

我們中國這個氣有三種，一是呼吸之氣，就是空氣的氣；二是道家講生命的元氣的炁，無火之謂炁，就是生命能，這個是命；三是米穀之氣，靠各種營養，喫飯維持生命，所以叫做米穀之氣。「蓋後天造化之氣」，後天造化這個生命，氣發熱所謂體能的熱。「若非先天元精，則無主而不能靈」，如果先天來的這個元精跑掉了，不做主了，我們就沒有思想，等於有些人躺在醫院裏沒有死，上氧氣了，頭腦沒有思想變成植物一樣。這裏告訴你，這個人的生命是「後天造化之氣」，如果沒有先天元精就無主了，無主則不能靈，這個先天元精就有那麼重要。

「先天元精，若非後天造化之氣」，身體不健康，營養不良，身體有病也不行，「則無所依而不能立」。後天命修不好，身體這個機器不對，先天元精住不下去了也很麻煩，無所依了。等於你包的餃子，下鍋皮破了，把這個餡也漏掉了。所以「後天造化之氣」，後天的營養，身體的健康，也是非常重要，不然你這個元精不靈明瞭。後天、先天的關係是這樣的。

由此「可見性命兩者，本不相離」，修道的人注意！修性修命，性命二者是一體，不能分開。「故曰，元精雲布，因炁託初」，我們這個身體後天生命，像空中的雲一樣，元精這個生命力像電一樣，我們看不見，可是有這個作用。我們看得見呼吸的功能，呼吸功能不行了趕快上氧氣，有氧氣所以死不了，這時元精還留了一點的。這個元精，是靠後天這個氣做它的依託。

# 第70-06講 魂爲陽爲木 魄爲陰爲金

「後天之造化，既分一陰一陽，陽之神爲魂，魂主輕清，屬東方木液」，「造化」是中國的名辭，在宗教家就叫上帝、靈魂、佛。中國文化沒有這套宗教的外衣，把這個主宰叫「造化」，像化學一樣能夠造成變化萬物的這個功能。到了後天生命分成一陰一陽，陽的神，我們講精神，神就是魂。魂在身體內部是清淨的，頭腦清淨，眼睛明亮，眼睛是神進出的道路，所以西方文化也講眼睛是靈魂之窗。不錯，所謂心神相連，心跟神兩個相連；心眼，心跟眼睛也相連。《楞嚴經》上「七處徵心，八還辨見」，佛說一切衆生不能成佛得道，因爲「心目爲咎」。所以心跟眼睛兩個出的毛病都有關係的。你看佛家雖然不講性命雙修，其實也是性命雙修，佛只用另外一個方法講，要你去悟。「屬東方木液」，木屬肝，魂同肝的關係最重要，「木液」就是這個精液。

「陰之神爲魄，魄主重滯，屬西方金精。兩者分居坎離匡廓之內。故曰，陰陽爲度，魂魄所居。」陰就是這個身體 營養變出來的這個氣魄。我們講這個人很有氣魄，就是這個魄，身體各部分功能很健康，因此成爲魄。它形成物質是重的，向下走，變爲後天男人有形的精蟲，女性有形的卵髒。

現在講魄，「屬西方金精」，金是個有形的東西，肺屬金。所以腎虧不一定治腎，因爲腎爲肺子，如果肺氣增強，金生水之故，腎就健康了。我小的時候，祖母生病了，父親找醫生，偏不找當時有名的某某，因爲知道他不過是時醫——走運的醫生，並不是他有真本事，他要是搞錯了，那個藥喫下去就都不對了。所以講到這個魂魄道理，這個就是命，你要當醫生救人家的命，就要懂道家的學理纔行。

# 第70-07講 個性非本性

「蓋命之在人，既屬後天造化，便夾帶情識在內」，這個後天的生命，在身體內帶有情識。佛家的六識、七識、八識，就叫做情識，這個「識」就與情有關係。中國文化叫做「情」，佛法就叫「識」。「只因本來真性摻入無始以來業根」， 佛學又用進來，這個「業根」就是情識。「生滅與不生滅，和合而成八識」，這在佛學的唯識都講到，生滅法同那個不生不滅法，兩種糅合下來構成了八識。「識之幽微者爲想」， 那個心意識最微妙的就是我們的思想，所以你打坐用功思想停不了，就算你在昏沉裏頭還是有想，就是幽微的意思。「想之流浪者爲情」，這個思想在外面流浪，波浪大的就是情感。「情生智隔，想變體殊」，人的一生，因爲妄想、情識充塞，真正先天的智慧就沒有了。這八個字實在用得好，思想一變，人的本性就變了。人的個性各人不同，這個個性不是本性，是思想變出來的，是情識念力所變的，所以「情生智隔，想變體殊」，是屬於後天的作用。

「顛倒真性，枉入輪迴矣」，所以真性，清淨本來面目被埋沒了，都變成後天的個性，這個情識再變化變成了業力。所以顛倒衆生，六道輪迴跳不出來，不能成仙成佛。「所以學人，欲了性者，當先了命」，因此強調，學神仙丹道的人， 你想明心見性就要把命功先了，命功一了，明心見性自然到達。正統道家所強調的這個理論，我今天站在道家立場來講，百分百的正確。中國文化的儒家、佛家、道家，到了清朝朱雲陽手裏，已經三家真正合一了。

# 第71-01講 了命先立命

上次提到這個性情，就是性命的性。道家說到性命雙修，怎樣是性？怎樣是命？最後歸結到佛家的八識。這個第八是阿賴耶識，第七識命根，命根的情識。所謂見思惑清淨了，煩惱清淨了，就返本還原，返回自己的本性。以前曾講到《青天歌》，丘長春道長講性功，修性修到了就可以了命。 道家修持方法同藏密修持的方法，基本理論是一個，就是先了命，了命以後自然返本還原，性功就到了。朱雲陽真人注 解的《參同契》，講得很明白。

下面原文是分析道家的術語，「陽神日魂」，「陽神」是太陽裏的精魂；「陰神月魄」，「陰神」等於月亮裏的那一點黑影。中國人習慣分魂跟魄爲兩部分，什麼是魂？什麼是魄？我們提到過的。魂普通叫做靈魂，魄就是在肉體上有個作用，在死亡時這個作用就流散了，魂、魄兩個不能結合在一起就完了。「魂之與魄，互爲室宅」，這兩樣，一樣都不可缺少。也就是說，身心兩個互相影響，生理身體不健康時，我們思想精神也沒有了。身體的這一部分是命功，心理是性功，心理不舒服或者是苦悶灰心，身體也會壞。所以魂跟魄兩個互相爲室宅。哪個是主人，哪個是侍從講不清楚，有時候這個做主，有時候那個做主，當然自己要看清楚。

「性主處內，立置鄞鄂」，我們後天的生命，本性在身體內部，離不了肉體。但是我們修道的人，要想超越物質肉體的障礙，必須先使本性心性不向外流走。所以佛家就講修止修觀，道家就是養性，設立圍牆把它包圍起來，不讓它向外邊跑。「立置鄞鄂」，「鄞鄂」就是邊際，古代爲城門城牆。「情主處外，築爲城郭」，把七情六慾向外推減，推到城郭外面。「城郭完全，人民乃安」，有城郭保護，人民才心安，這是講修道的方法。

世界上用功的方法，不管學佛修道，永遠難求得一個真正瞭解貫通而統一的方法。如果真正有的話，修行起來並不難，很快，不過有一點很難，就是培養功德做善事，這個太難。一般人貪便宜，以爲只要打坐做工夫就可以成仙成佛， 好事一點都不做；小的好事馬馬虎虎做一點，大的好事是不幹的，永遠辦不到的，所以善行很難。

我們把這個道理講了，現在看註解。「此節，正言後天立命之功」，前面講過這個理論，你不要認爲空洞，必須要透徹瞭解。這一節開始就告訴我們先了命，命功做到了自然明心見性。現在講立命之功，修道就叫了命，不再受這個肉體物質世界的拘束，甚至變化了肉體，這個叫做了命。了，佛家名稱叫解脫，道家的解脫也有好幾種，他們認爲佛家的修煉方法，到達最高的境界也就是煉陰神，所以成仙成佛有很多的法門，很多的道路。

但是這些都不是了命，真正了命是把這個肉身轉化，散而爲氣，聚而成形，要有就有，要沒有就沒有。道家也好密宗也好，這些理論這些方法都非常多，過去都非常祕密，現在幾乎十之八九都公開流行，可是旁門左道也非常多。

了命怎麼了？必須先要立命。了命跟立命兩個名稱要注意，這個命就在我們身體上，但是我們的命不屬於我們的，依照自然規律，到時間就死了，自己一點也沒有辦法做主。立命就是先建立自己，等於把流散的水銀兜攏來，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，這裏頭就有理論了。

# 第71-02講 魂魄與日月

「後天一魂一魄，分屬坎離」，他說我們這個後天的生命，分成魂、魄兩部分，歸到《易經》的兩個代號叫坎、離，坎卦屬於水，離卦屬於火。水是身體上的各種荷爾蒙、精液、口水，火就是身體上的熱能。這個生命沒有僵硬，也沒有冷，因爲有熱能——不是麪包、飯這個熱能，在密宗就叫做「拙火」，暖氣發起，可以說是生命的學問。這個離火，這個坎水，同上面所講的唯識也有關係。現在講後天的不講先天的，這裏說我們着手修煉，就要了解自己本身魂、魄各佔一半，分屬坎、離兩卦這個原則，這個是立命的根本。

「蓋以太陽在卯，故離中日魂，爲陽之神」，卯是東方，「太陽在卯」是說太陽一定從東方出來，卯在這裏代表一個方位。太陽當中有個黑點，是陽中之陰，所以叫做離中的日魂。那一點是它的真精神，整個的太陽可以說是陽，中國哲學及科學說，陽中有陰，這一點黑點至陰之相，是真正的陰。「爲陽之神」，這一點是太陽中間的精神，陽中有陰是它的神。

「太陰在酉，故坎中月魄，爲陰之神」，酉代表西方，月亮在西方是講月亮每月初三首先出現在西方。月亮屬於坎卦，有關月亮黑點的神話很多，如月中有嫦娥等等。現在科學說法又不同了，究竟月亮裏有沒有東西，科學還沒有結論。但月亮裏的月魄，月亮裏的黑影是真陽之氣，因爲月亮是陰，陰中有陽就是陰之神。

「兩者體雖各居」，這個一陰一陽的精神，陰神反而跑到太陽裏，陽神反而跑到太陰裏。「然離己日光，正是月中玉兔」，他說古代看到月亮裏的黑影認爲是玉兔、月桂、嫦娥這些影子。我們上古的科學也很清楚，說月亮裏的影子，受了陽光的反照，裏面實質的東西被遮住了，顯出影子來。「離己」中的「己」，是月亮吸收了太陽的光明反映出來，就變成月亮裏玉兔的影子。

「日魂返作陽神矣」，什麼叫日魂？太陽的光照到月亮，月亮又反射出來，我們看到月亮有東西，實際上看到的那個東西是「日魂」，是太陽的靈魂，是光的投影。我們的靈魂就是投影，放射出來我們纔看到。實際上月亮裏頭放射出來 的那個投影作用，就是陽能，是陽光的作用，這個理論很科學。理論就是方法，我們修道要長生不老，如何長生不老? 方法就在這裏，大家研究研究看。所以佛法非常有道理，要你睡的時候心中觀一個太陽。很多人睡覺就睡覺，管你太陽月亮，可是真能夠觀得起來就長生不老，這裏是有個巧妙的。所以我經常說，學佛修道做工夫都講科學，不是迷信亂搞的。

「坎戊月精，正是日中金烏」，坎卦代表月亮，戊己是土，「坎戊」，月亮裏那個實質的是月亮的精華，凝結一起曰之精。太陽叫神，月亮叫精，看道書、古書一個字都不能馬虎。太陽那個放光的叫神，神是不死的，沒有實質；月亮裏頭的叫做精，實質的，所以坎戊是月精。太陽裏的黑點在古代文學上稱它爲「金烏」，金在五行也代表至堅至純，所以叫金烏。太陽裏的黑點是什麼東西？那是月亮光明的精神反射過去，「月魄返爲陰神矣」，是月亮裏實質的那個東西反映在太陽。這點道家沒有說明，看起來他似乎假定月亮跟太陽像兩個鏡子對着，這兩個光可以互射。

這裏面又是一步步工夫方法，你懂了這個理論，如禪宗所講，一念不生就是道。什麼叫一念不生？一念不生裏面有沒有東西？假使完全沒有東西，那個是頑空也是斷見。所以佛家說，無念是無妄想，解釋有一個淨念在，等於說陽能裏就有這一點陰魄不動。真正的佛學是修持法門，可是佛學的哲學理論太高，變成學術了，反而把修行法門搞丟掉了。道家的理論也很高，因爲這是科學性的，一般都去抓住「有」了，忘記了那個「空」，把「有」抓得牢牢的，使道家產生了五花八門很多的方法，實際上都是一樣的。

# 第71-03講 偷盜天地精華

剛纔講到月亮、太陽這個理論也就是方法，自己要想一想，不要另外有方法，所以求長生不老的採陰補陽，並不是男人女人來玩的那一套。真正的採陰補陽是採日月的精華，懂得采自然的精華就可以得道，長生不老。在房子裏也可以，太陽能是房子遮不住的，照樣透過，甚至在地洞裏也沒有關係。道家《陰符經》說什麼叫做道，道者盜也，修道的人就是強盜，搶偷人家的東西。你要成道就要偷天地的精華，人的東西不要偷，要偷天地的。《陰符經》解釋得非常妙，天地是萬物之盜，天地偷盜了萬物也偷盜了人，這個是科學又是哲學。以現在科學來講，萬物都是彼此互相放射、互相吸收的。萬物是人之盜，相反的，人也是萬物之盜，人盜了萬物也盜了天地。換句話說，這個宇宙彼此都在傷害，也彼此都在成長，相生相剋。懂了這個相生相剋的道理，就懂得修道的方法，用不着守這裏守那裏。天地有那麼大的生命財富給你，守在那裏幹什麼？太劃不來了。道家重要的關頭都是講理論，要注意，道書那個理論裏面就是方法。讀道書也要悟性高，你才把它參悟得精，所以《參同契》也要參。

「故曰，魂之與魄，互爲室宅」，上面理論講完了，這個理論是解釋《參同契》原文，魂跟魄兩個互相爲室宅。其實日月天體的現象懂了，我們的性跟命，精神跟生命的作用也是一個原理。他說「後天兩物，雖分性命，其實祖性，全寄 於命」，結論是拿太陽、月亮比喻我們的生命。生命主要是性跟命兩個東西，等於天體有了宇宙以後，有個太陽，有個月亮。這個天體，佛早就說過，像太陽、月亮這樣的系統，在虛空裏不止一個，三千大千世界，無量無邊，數量太多了。等於道家所講，我們這個宇宙也是一個生命，如果拿這個太陽系統來講，我們人只不過是這宇宙生命的寄生蟲而已。這個宇宙很妙的，重重無盡，所以《華嚴經》講「一花一世界，一葉一如來」。我們這個肉體是地球上的寄生蟲，我們肉體內部也有很多的寄生蟲。《金剛經》說度一切衆生皆入涅槃，有個道家解釋爲度盡我們身上的衆生。你不要站在佛家立場就罵這是外道，我這個人內呀外呀弄不清楚，看看還是有理由，反正公說公有理，婆說婆有理。

後天的兩物，我們身體上就有太陽、月亮。這裏面又分很多，眼睛是太陽，耳朵是月亮；頭腦是太陽，丹田下部是月亮，那多了！所以道家難弄，他兩個眼睛、耳朵又分左是太陽，右是月亮，左屬陽，右屬陰。我們的氣血，左邊管氣，右邊管血。男的屬陽，女的屬陰，所以女陰血多，但陽氣不夠；男屬陽，氣多氣大，蠻牛一樣，但血不夠。所以當歸補血應該男人喫，高麗蔘補氣該女性喫，這個中間的差別很大，很細。我們大概介紹了這些，將來你們看道書曉得講些什麼，尤其是不了義的道書，雖不究竟也是道書，你不能說不對，因爲他只講了那一點的工夫，後面不知道。像《參同契》這一種道書，的確是非常高的。

所以性、命這兩個東西是一體的，就是一元論的，也可以叫做二元一體論的，精神跟物質是一體的兩面，等於手心、手背。一體叫什麼？叫做祖性，不只包括我們這個生命，是與山河大地萬物共有的整體，是佛家唯識中的第八阿賴耶識。「阿賴耶」是梵文，道家叫做祖性，原始的本性。有了這個生命以後，「全寄於命」，本性不要向外找，它就在本身生命之中。

# 第72-01講 陰陽的變化——情

剛纔講到先天祖性，到底在哪裏呢？「全寄於命」，全在我們現有生命中。「蓋一落陰陽，莫非命也」，一旦有了這個有形生命，就落在陰陽中分成兩層了。性也無所謂叫性，就是命，命中有性，只要修這個命功就行了。「且命元更轉爲情，蓋陰陽之變合，莫非情也。」這又三個轉折了，一旦變成這個後天生命，性在命中，在這個現有的命中，命在哪裏？我們也找不到，現在用的是情、思想，七情六慾這個情，在佛家來講就是妄念、妄想等等。我們有了後天以後，性在這個命中，命又轉變了，變成情的作用。所以我們的思想不停，妄念不停，甚至於我們身心陰陽反覆的變化，都是情的作用。譬如說精神疲倦，陰境界來了；精神好了醒了，陽境界來了。歡喜的、高興的心境，腦子清楚、無煩無憂是陽境界；有煩惱有憂愁，喜怒哀樂發動了就是陰境界。這些「陰陽變合，莫非情也」，就是我們現在三個轉折，三個變化。

「惟其性寄於命，故離中元精，坎中元炁，總謂之命。」我們先天的本性，同後天有形的生命合一，先天的性也在命中，所以說是性命合一。我們的肉體是個殼子，像是電器中陰陽兩條電線接起來，才能發光起作用。在我們這個生命上，「離中元精，坎中元炁」——「元炁」不是呼吸之氣，所以我常說，你們打坐等於充電，不用做什麼工夫，它自然就在充電，充的是這個「元炁」。至於離中的「元精」，也就是我們一點靈知之性。你到了那一步，元精淨化，氣脈自然會動，自然打開了，不需要你忙來忙去搞氣脈。「離中元精，坎中元炁」這兩個代號我們曉得了，合攏來就是我們現在的生命，「總謂之命」。但是我們把握不住，因爲被七情六慾這個思想妄想牽引住了。

「惟其命轉爲情，故曰，日中木魂，月中金魄，總謂之情。」這個生命一變以後，後天的用又變了，就只有思想、情緒。本性原來用太陽做代表，那個木魂就是肝臟這一部分，很重要，肝是管血的。「月中金魄」在生理上是什麼呢? 金魄是屬於肺的，呼吸的這一部分也很重要，這是有形的有形，都是因爲氣血的變動而顯現。後天所有的作用離不開氣血的作用，而氣血作用配合上先天之性，變成後天生命當中的這個思想，總合起來都叫做情。

# 第72-02講 元神 元炁 元精——性

這裏有個大問題來了，這些都是理論，這個性命之性在哪裏呢？「只有祖竅中，一點元神，方是本來真性。」關於祖竅，道家的討論很多，我們後天生命，本性就在上面。這些情緒儘管鬧，氣血儘管動，但後面有一個老闆，那是我們生 命的根本，也就是性。這個性沒有離開過肉體，它住在一個祖竅裏。所以，在我們後天生命不叫它性，道家叫做元神，它有三個名稱：元精、元炁、元神。這點元神纔是本來真性，就是先天的明心見性的性，也就是莊子講的那個「與天地同根，萬物一體」。可是在我們身上它在哪裏呢？就在祖竅裏，「方是本來真性」。

我們的生命，「 元神爲君」，元神是老闆是皇帝、總統、主宰。「安一點於竅內，來去總不出門」，它就在我們身體祖竅裏，但是它同天地同宇宙相通的，儘管通電來來去去，可是它沒有離開過我們身體，沒有離開過祖竅。所以他解釋 《參同契》原文兩句話，「豈非性主處內，立置鄞鄂乎」，就是這個道理，他解釋得很明白。

現在我們曉得，道家講有一個祖竅，佛家顯教沒有這些玩意，西藏的密教有沒有提到這個呢？有提到，這個名稱叫「生法宮」，在海底，是印度來的，也是印度一切瑜伽術各派同佛家共修的。譬如中國的道家把肚臍下面看得牢牢的，就 叫做守下丹田，有沒有理由呢？也有理由。在藏密裏頭，丹田這一部分是臍輪，密宗是不肯講的，認爲是不傳之密，不像我這樣說出來。其實我認爲這些都是渣子，真東西還不是這些，所以我不在乎。一般學密的人認爲那個是寶貝，千古不傳，密宗還有一個代名辭叫「化輪」，化生歸一。老實講，所謂化輪，我們欲界中的人，都是從下部化生出來，所以精蟲卵髒都在這裏。

# 第72-03講 脈輪似電纜

這個所謂脈輪就像電纜，我們身體上電纜很多，包括神經系統從臍輪上來，就是密宗說的心輪，心輪又叫法輪，也有好多脈，道家叫這個爲「絳宮」，當然是紅色的宮殿，裏頭有神。所以中國、外國這一套東西都差不多，各有各的名堂，各有各的長處，各有各的心得。

再上來到喉輪，密宗叫「受用輪」，中國道家在這個地方叫「十二重樓」，這裏的軟骨頭十二節，我們飲食由這裏嚥下去。喉輪這個地方，道家叫「生死玄關」。密宗說這一部分的脈輪如果打開了，就不會有妄念。所以這一部分脈輪沒有打開之前，如說自己沒有妄念那是騙人的，也騙了自己。實際上這裏有兩個管子，一邊是氣管，一邊是食管。那個氣管一個指頭抵住就會死；食管割斷了死不掉的。京戲中拔劍自刎是刎氣管，氣管一斷就完了，食管砍了半個鐘頭也死不掉，縫得起來的。所以這個地方道家認爲很重要，這個地方沒有打通，說了了生死是不可能的！

頭頂的頂輪，密宗叫做「大樂輪」，這一部分密宗比較講得清楚，你看名字就懂。所以人要得大樂，是氣脈全打通了，尤其頂輪氣脈打通，人整天都在樂中。凡夫的快感都在下部，欲界衆生的陰陽交媾，男女交往的一點快感，那很粗糙。頂輪脈打通以後，日夜在快樂中。所以佛家講禪定，有離生喜樂、定生喜樂。如果頂輪氣脈沒有打通，是不可能得樂的！我們說這個樂，是有無比的快感，快感到了頭髮尖上去了。如果人到了這個樂境，世界一切的快樂都不在話下，都很低層，看都不要看。

# 第72-04講 祖竅在哪裏

講了半天，祖竅在哪裏我也不知道。介紹了那麼多都是竅，竅就是有個孔有個洞，這個洞在哪裏？譬如很多道家，你叩了頭拜了門，還六耳不同傳，密宗認爲祖竅是眉間輪這個地方。老實講，還不在這裏，不過差不多的部位了。所以中國人有守這裏的，也有守兩個乳房中間的，守肚臍、守海底、守背上兩個腰子命門、守夾脊的，好多派！我這樣講你們都欠我，因爲我每一次求法都要花很多錢才得這個口訣，不但花錢又叩了很多頭，至少你們都欠我很多頭。

每一家每一派都認爲這個祖竅在眉間這裏，我常常告訴你們守不得，年紀大血壓高不要守上竅，女性不要守下丹田，守了都會出毛病。男女守中丹田沒有關係。道家畫兩個連環圈中間一點，這個是中宮，不是絳宮。大部分守中宮的，出毛病的很少，百分之九十都對，中宮保養胃，腸胃好了絕對沒有錯。但是祖竅就在這裏嗎？不是。這個原始的元性祖竅究竟在哪裏？有時候在心，有時候在腦。

所以我常說可以在大學裏，把我們東方文化，包括印度、埃及的，專門成立一個生命研究所，研究如何控制生命。譬如前年有一個美國朋友，天天到我這裏來練身體，一身都是病，又有癌症，西藥喫得很多。我給他喫些中藥，開始還很有效，慢慢喫慣了也沒有效了。我說，你呀要病好， 要跟太太分房，完全停止淫慾關係半年，好好喫藥。他說，那我不是變成植物人了嗎！但植物有情感沒有衝動。

植物人是上了氧氣，沒有腦死，可是人等於死了，主要是腦的記憶、思想活動都沒有了。這個裏頭值得研究了，現在科學還沒有達到這個地方。真的入定不叫做植物人，真得定那一下，人就變成跟天地通，這是頂天立地。所以修定那個境界要氣住脈停，就把前後腦的氣脈充滿了，充滿了怎麼樣？念頭不能動。念頭亂動時氣不能住，因此佛家道家要修到止息，真做到止息，做到了氣住脈停，你命功就有把握 了。今天我都講得很白，道理方法都在內了。如果你要我迷惑你，傳個方法守這裏守那裏，亂七八糟到處都可以守，我坦白告訴你，那手指頭也可以守。

所以這個祖竅，可以說「祖竅無竅」，這是我個人經驗。我當年在西藏修密宗，他們說往生一定要從頭頂上走，我說那太笨，那是修道學佛不到家的人才會這樣說。有本事的從哪裏走都可以往生嘛，真的！十萬八千個毛孔，哪一條路不 跟宇宙相通？所以任何一點都是祖竅。這個祖竅不可守，你要打坐守一個祖竅，你就糟了！尤其身體，你把思想注意在那一部分，氣血跟着思想就向那一部分集中，這一部分就自然有特別的感受。這個特別的感受，一般人沒有智慧，都認爲這個有效果呀！這個氣脈動了！你注意力天天集中手背，這個手背就會變胖一點，因爲你注意力在那裏，氣血就向那裏集中，這不是道。以佛家的話來說，叫做繫心一緣，把自己雜亂的思想，用某一個焦點把它統一起來。但統一以後仍要做工夫，不能老停在統一。當你不守竅時，氣脈自然會通，這個就要參考丘長春的《青天歌》了。

# 第72-05講 丘長春的《青天歌》

《青天歌》講得很清楚——「青天莫起浮雲障，雲起青天遮萬象」，修道最後是這樣，自己把身心放下全空了，反正這個青天一片雲都沒有，一個雜念也沒有。「萬象森羅鎮百邪，光明不顯邪魔旺」，好的天氣，天上一片雲都沒有，森羅萬象都在這個天地籠罩之中，等於一個大的鏡子照一切東西。假使我們這裏一個大鏡子照全堂的人，每人影子都在裏面，鏡子只是反映現象，這樣叫做青天，叫做無念，叫做清淨。萬象森羅就鎮百邪，看不清楚就是邪魔，有陰暗就不行，光明不顯就邪魔旺。「我初開廓天地清，萬戶千門歌太平」，所有氣脈自然都打開了，只要一動念要守竅就不對了。「有時一片黑雲起，九竅百骸俱不寧」，有念就有動，有念有動你還在裏頭運功，把下面海底連大便的氣都向上衝了，又轉來轉去，那頭腦能不昏嗎？所以每個修道出來的頭腦都越來越昏，大小便的濁氣上來，叫做大小便中毒，這個濁氣不能引上去的。「是以長教慧風烈」，所以要修到智慧。下面我都不需要講了，大家自己研究一下就通了。

丘長春是元朝道家北派的祖師爺，《七真傳》裏最小的一個徒弟，後來成爲創宗立派的祖師。民國初年的同善社，一直演變到現在所謂的一貫道等各種什麼教，都是丘派門下衍化出來的。丘長春最有名的《青天歌》，道書裏面有，同學說找不到，後來一個機緣在臺北故宮博物院找到了，還是那位朱同學的功勞。「青天莫起浮雲障」，第一句話就是祖竅所屬的，心中一念都沒有，一片青天一樣。密宗叫你觀中脈藍天，就是這個青天的藍。我很懷疑，到底密宗是道家傳過去的，還是道家是從密宗傳過來的？這個學術的根源很難判斷。

# 第72-06講 認清主與臣

現在我們迴轉來繼續看註解，「精氣爲臣，嚴立堤防，前後左右，遏絕奸邪」，他說我們一點靈明不動，就一念清淨。祖竅在哪裏？不在內外，不在中間，不在任何一個部位，而無所不在，就在這個身體裏。這個時候自然你就清楚祖竅了。真到這樣，依佛家來講是萬緣放下，一念不生時，後天生命中的精氣自己在成長，老也沒有關係，只要這一口氣不斷，仍會成長，比年輕時慢，要耐心去修。老頭子、老太婆們照樣可以把握，就是要靜，要萬緣放下，一念不生。 所以這個一點祖竅靈明，一靈不昧，要靜要定。爲什麼要打坐？因爲靜定久了，精氣就會生長，生生不息。

有些人修到氣脈動了，身體也跟它搖起來，非要動不可，這已經走岔了，所以衝關通竅，氣脈發動時不要理，就是「精氣爲臣」的道理。你一念靈明不能做主，反而讓你的脈做了主，君不成君，跟着臣在轉；在禪宗來講，你不能做主，跟着賓在轉，因爲這個生命精氣神是賓；依佛家來講，你是跟五陰裏的受陰在轉，一般修道的都跟着感覺跑，不能瞭解「受即是空，空即是受，受不異空，空不異受」。所以這個時候要注意，儘量讓一點靈明做主，「青天莫起浮雲障」，身上氣機精氣就發動了。因爲「精氣爲臣」，要聽你的指揮，你不要跟着它跑。

「嚴立堤防」，精氣一發動，精神旺盛起來，我們世俗的慾念就來了，想跑去玩玩；實在不玩的，像我們吧，這個時候會多看一點書，還是把它消耗掉了。這還是不對，所以要「嚴立堤防」，像賺錢一樣，越賺越多。「前後左右，遏絕奸 邪」，像是一個真命天子在上，前後左右小人奸臣等很多， 但什麼意見都不採納，自己很明白，一心做主。

所以《參同契》的原文「豈非情主處外」，「情」就是精發動，氣脈就是情動，這是外面，不要跟着氣脈跑。「築爲城郭乎」，自己心境一念靈明，這個是主宰，不要管那個氣脈。越不管它，氣脈發動越快，通得越快。一般人氣脈發動就跟着感受跑，所以氣脈永遠通不了。我幾十年看得多了，修道家學佛的有些人臨老還是搖。我曾講過，當年在四川自流井，一個八十的老先生，大家都說他有道，可是他坐起來那個頭就搖。後來我問他，老先生你這個修的是什麼工夫啊？他說，我現在等於你們講的走火人魔，還找不到明師，這一關過不了。爲什麼會如此？因爲他是跟着受陰轉，這一節通不過身體就成這樣。他的思想感覺，把自己捆得太牢，就不能做主了，氣脈反而變成毛病。所以要「青天莫起浮雲障」，這個氣脈是浮雲一樣，你不要管它，自然就通了。

# 第72-07講 不動不搖

「堤防既固，主人優遊於密室之中」，一念靈明不昧，佛家叫正覺之性。密室並不是身體裏有個祕密之處，因爲不是固定的部位，所以叫做密室。《易經》上孔子講，「放之則彌於六合，收之則退藏於密」，如果有個密室，一定會找得到， 真的密是無所不在，就在你那裏，可是你就是找不到，這就是密室的意思。

「不動不搖」，如果氣脈動了，不要跟着感覺跑，自己做主的一點靈明「不驚不怖」。有時候氣脈發動到心臟，或者到別處，自己覺得好像要死了；像我的經驗，反正遲死早死差不多，不理它就過關了。所以「不驚不怖」很重要，有時 候那些境界來了會嚇死人的。所以修道你們不要玩，我勸你們年輕人不要好奇，這個事情要大勇猛，也要大智慧。所以《參同契》中告訴你，「故曰，城郭完全，人民乃安」，這個城郭自己要打好堤防。這個堤防是什麼？就是做主的心念自性，性功就是命功。

「始而處內之性，已足制情」，氣脈怎麼變化都不管，不動搖。這個時候是本性一念靈明，「青天莫起浮雲障」，一念動而不動，生而不生，那麼「已足制情」，就制服了這個氣脈。所以情來歸性，真到達了一念不生。「既而營外之情，自來歸性」，慢慢這樣下去，氣脈安定了，回到本性的範圍，這個時候就是大定。禪宗其實也講工夫，有時候是賓做主，氣脈發動的時候，主人在那裏看住不動，看你這個客人怎麼跑，你跑來跑去，終歸不能住在我家裏，所以來者不迎，去者不留。這裏也用到「賓主互參，君臣道合」，臨濟用「賓主，曹洞用「君臣」。

「此爲坎離交會，金丹初基」，坎離交會叫做正統丹道，所以情來歸性，真到達了一念不生，纔是金丹的初基。「立命正所以養性也」，立命的道理、命功的初基，也就是性功。性、命是雙修的，命功到了，性功也自然到了。這個身上的 氣脈動，轉來轉去衝到這裏那裏，如果你一天到晚注意那些氣脈，當然會生病。所以不管怎麼樣轉動都不要理，那樣不到一個鐘頭你氣脈都通了。氣脈之所以打不通，就是你跟着氣脈跑，結果弄得肝又難過，胃又難過，你怎麼不難過啊！

# 第73-01講 宇宙間有靜嗎

前面講到性命真修的方法，現在接下來的原文，講的是境界。「爰斯之時，情合乾坤。乾動而直，炁布精流。坤靜而翕，爲道舍廬。剛施而退，柔化以滋。」這裏有幾個名辭，我們以前也講過性是人的本性。情就是指一切妄念及生理方面的影響。中國的道書把性、情用先天的乾坤代表，後天就叫坎離了。「乾動而直」，乾卦是代表宇宙生命的本體，代表天。《易經》有一句話，大家都很熟的：「天行健，君子以自強不息。」「天行健」，就是乾卦所代表這個宇宙本體，它永遠在動在行，「健」就是永遠沒有休息。

我們講到乾，特別提出來，過去曾有很多學者，包括胡適之他們，認爲中國文化的宇宙觀是靜態的，所以一般學者都學養靜，講究靜的哲學，結果就害了這個民族，永遠沒有進步。這種主張的前提大有問題，因爲中國文化哲學思想並不認爲宇宙是靜態的，從《易經》開始就說宇宙是動態的，恆動。假使宇宙有個靜的話，「乾坤息」，天地就停了，所以說是「天行健」，這個宇宙天體永遠在動，不斷地動，沒有一個真正的靜態。換句話說，大動反而覺得是靜，不覺得它在動；我們坐飛機坐車子走得太快了，只看到外相在動，自己覺得很平穩，是這樣的一個靜態。也就是老子所講「大音希聲」，聲音太大了，也聽不見了。乾卦的動是如此，我們這個身體生命也是這樣。那麼你說打坐入定的時候，氣住脈停是有個靜相，是不是氣真住了，脈真停呢？不是，只是動得非常緩慢，還是在動，動的情況不同了。現在解釋這個乾卦的本身是永恆的動，而且是直的動，走的是直線。

# 第73-02講 認清情來歸性

修道到了純陽之體就是純乾了，所以呂純陽的名字就是取這個意思。到純陽時元氣充滿了，「炁布精流」，沒有一點不充滿。乾卦的相對作用就是坤卦，乾卦的動是向外面發展，坤卦的靜是收縮進來，一呼一吸。「坤靜而翕」，坤卦到了靜態，六根大定，好像六門都關閉了，它是收縮的，身體到了所謂「情來歸性」 了。這個時候我們這個肉體是，「爲道舍廬」，「舍廬」是這個房子，道的根根，也可以講是個鍋爐。修道是把性、命兩樣東西，重新進入到爐鼎裏頭，再造乾坤，等於經過一個化學的整理後，又產生一個新的生命。這個境界「剛施而退」，陽剛之氣，堅硬的都化掉了，「柔化以滋」，統統變柔軟了。

這裏要說明一個道理，這是講工夫境界了。常常有人問，打坐修道修得蠻好，反而容易感冒，對氣候非常敏感， 身體好像越來越弱了。你要注意老子的話——「弱者道之用」，是有這種現象，反而變弱了，變柔軟就是道之用，是進步的現象的一個過程，不會永遠弱下去。「反者道之動」，有時候同靜相反，這個原理需要了解。

這一段原文，完全講「情來歸性」，講性命的根本那個境界。「此節，言後天返爲先天也」，就是後天的性情歸到先天一體，先天兩個代號就是乾坤。「後天坎離，即是先天乾坤」，後天代號叫坎離，坎屬於水，離屬於火。「只因乾坤一破，性轉爲情」，我們本來在孃胎靠臍帶呼吸，臍帶一剪斷以後，乾坤破了，性轉爲情，呼吸也靠鼻子了。所以算命要確定時間，就是臍帶一斷，哇一聲一哭，這是最準確的時辰。普通說算命的算不準，難得有準的，因爲時辰已經不大準了。就這一下，性轉爲情，先天之性轉成後天生命的妄想。

「從此情上用事」，於是這個思想這個情做主了，學佛的說第六意識做主。所以「隨聲逐色，不能還元」，六根都受外界影響，不能返本還元。修道是要使它回去還元。後天生命坎離所代表的，是神與氣，水與火，你說神氣同水火什麼 關係呢？所謂水，因爲氣充滿了以後，玉液還丹，金液還丹，那個所謂甘露滋潤就是水的氣化來的。所謂神，普通是兩個眼睛的神光，這還是第三重，真正的神是心光，是心地智慧的光明。但神、氣兩者，如何凝結攏來成丹呢？他說，就是我們修道工夫到了情歸於性。「至於兩物會合，城郭完而鄞鄂立」，這個時候等於我們身體坐在這裏像一個城牆，城門都關閉了，內不出去，外不進來，像達摩祖師講工夫的話，「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道」。那就是「城郭完而鄞鄂立」，外界一切進不來，色聲香味都進不來，內心呼吸充滿了，不需要呼吸。心如牆壁，就像城牆一樣搭好，外面打不進來，內面也不出去。可以入道，這還不是道，只是基礎而已。

這個道基建立了，所以道家說「百日築基」，修道人常在這個境界中。現在他明講這個時候「則情來歸性」，那當然沒有妄念。學佛的人拼命想斷妄念，你斷不了，因爲用心斷妄念，那個用心本身就是妄念，所以斷不了。「情來歸性」是妄念自然不起，不是壓制下去的，它的現象是氣住脈停，就是達摩祖師所講的四句。在道家講，這個境界是七情六慾自然不動。但是這沒有到家，只是初步，這時「離中之陰，復還於坤，坎中之陽，復還於乾矣」，這個離卦，離中虛，外面的兩爻代表陽，中間有真陰之氣，等於太陽中間有黑點。離中的陰，這個時候思想自然寧靜，清淨沒有妄念。沒有妄念的那個境界是坤卦的純陰，純陰不是壞，好得很，純陰就寧靜了。

所以「離中之陰」，也就是陽中的陰歸到一個大陰沉的境界，就返歸於坤。坎卦是從坤卦這個地來的，在身體上，一般人講氣脈由海底起，丹田以下都是坤。坎中滿，中間一陽爻，坎中的陽氣，就是身體內部由下面上升的一股陽能之氣，陰中的真陽返歸於乾，升到頂。升到頂之後，前腦後腦一切腦細胞都歸位了，非常寧靜，腦子裏頭沒有雜亂的思想。修密宗，真正的密宗〔「真正」這兩個字，是否認其他的、修到中脈通了，頂天立地，與天地合一了。所以坎中的陽氣「復還於乾」，歸到乾陽。在顯教的佛學，就是修到四加行「頂」的境界。暫且不管教理上理論的解釋，這個可是實際的工夫，這有形有相。如果我們拿道家的東西來解釋佛家工夫的話，「暖」就是「離中之陰，返歸於坤」，「頂」 就是「坎中之陽，復還於乾」。不管你怎麼反對，說這是道家，那是佛家，天地真理只有一個，隨便你是哪一教哪個工夫，真證到時是一樣的，不是兩樣。人總是一個人嘛，人總是有鼻子眼睛。

# 第73-03講 專一就是靜

原文這一節開始的兩句話，到這裏解說完了，所以「故曰，爰斯之時，情合乾坤。乾性至健，靜則專而動則直」，拿《易經》來講，乾卦代表純陽之體，永遠在動，是生命的動力。所以「天行健」，乾是至健，是不死的。當乾卦靜態的時候，實際上沒有真靜，因爲它動得快，看它好像不動。什麼是靜呢？當我們身心專一的時候，才感覺到靜態，其實那是不是靜態不知道。所以「靜則專」，換句話說，專到極點才做到靜。入定也是那樣，所以繫心一緣就能入定，心散亂不是定。你打起坐來，覺得氣走到那裏，哎唷，通了！那你根本在亂！所以莊子叫這個爲「坐馳」，坐在那裏開運動會。真正的靜，莊子還有一個名稱叫「坐忘」，忘記了自己在坐，那就是靜，是專。能夠做到靜且專的話，乾卦陽能發動得就快。

我們做工夫的真到了這個境界是什麼狀況呢？ 「一點元神，爲精氣之主宰，至剛至直而不可御」，這個時候氣脈真正貫通，密宗叫打通了中脈，道家叫衝脈。有人著書，拼命罵道家這個衝脈不是密宗的中脈，好像中國的總比外國差一點，非常可笑。這個衝脈所謂「衝」，它不只是在身上「衝」，而是一片天人合一的境界。這個脈打開，一點元神寧靜到極點，定到極點那個力量，會使得全身的氣脈統統充滿，你的手腳指節，連每一根頭髮，都有力量；這個力量不是打死人那種，而是一種充滿。到了完全專一時，一點元神就做了精氣的主宰，「至剛至直」。剛是陽能之性，所以充滿而且是直。

常有人問，打坐時勾腰駝背可不可以？當然不可以！但是年紀大身體不好，就只好自然些，不要一定挺起來，那樣非受傷不可。等到那個陽氣發動，你要彎也彎不下去，這個精氣神，就是孟子那句話「浩然之氣，充塞於天地之間」。孟子那兩句話，如果不拿工夫來講，是難以解釋的。所以它是「至剛至直而不可御」，要蓋也蓋不住，要停也停不了。

# 第73-04講 乾動坤順的變化

「故曰，乾動而直，炁布精流，此言元神之立爲鄞鄂，即所謂乾元資始者也。」 「炁布」就是分佈，達到每一個細胞；「精流」不是流出，是自己曉得內心一切變動都是「幻」。「乾元資始」四個字是《易經》乾卦的彖辭，是孔子的話。「乾元」代表宇宙萬有的根本；「資始」是說宇宙萬有的生命，都是由乾卦原始功能分化出來的。宗教上把乾卦叫做上帝、叫做神、叫主宰。修道到了這一步工夫，「立爲鄞鄂」就是心如牆壁，可以入道，「即所謂乾元資始」，這是說修道的基礎才建立、纔開始而已。所以不要認爲這是到家了，不過真正到達這一步的人，現在不曉得有沒有，我是沒有，你們諸位各路神仙有沒有到，我不知道。

再談下一步，現在還在第一步工夫。「坤性至順，動則闢，而靜則翕」。修密宗道家的人，認爲氣脈打通不得了，你要問他氣脈真打通以後怎麼樣呢？他就瞠目不知所云。氣脈打通了沒有什麼了不起，問題是氣脈打通之後下一步怎麼辦？應該怎麼辦不知道，氣脈打通不過是「乾元資始」而已，到這裏正好開始修。

現在講到空的境界，講到我們身體上來了。「坤性至順」，你研究《易經》很有意思，乾代表天也代表原始，代表丈夫；坤卦代表老二，代表婦女。這個坤卦，「利牝馬之貞」，我們讀《易經》，每個字都要留意，因爲上古的每一個字包括很多的觀念。「牝馬」是母馬，那公馬就沒希望了嗎? 所以卜卦卜到坤卦的時候，如果女的卜，哎呀好啊！如果媽媽卜更好，因爲是母馬好嘛，公馬就不行了。牝馬乾什麼 呢？母馬是跟着公馬走的，所有的動物，不管牛羣羊羣馬羣到了晚上休息的時候，自然的，母的都到裏頭去，公的都在外面巡邏，要保護母的。所以諸位回去要多愛太太，不愛太太是不合理的。那個領頭的公馬一走的話，母馬就跟着。這個《易經》每一個比喻，你要把它性質研究透了，那你差不多對它的相有所瞭解了。現在講到坤就是這個現象，「動則闢」，母馬性也非常剛烈的。一個女性，你看她弱不禁風，如果沒有丈夫男人在旁邊，你要搶她的孩子，她那個兇勁比老母雞還要兇！什麼都不管，天地萬物唯母最強，就是母愛，她要保護小的生命。

所以這個坤卦的性情、性能是「動則闢」，不動則已，一動強烈得很，譁！門打開了。「靜則翕」，一靜就像花一樣 收起來結果。「翕」就是吸進來，「闢」就是呼出去。這個代表什麼呢？我們真正一念不生全體現，氣脈完全打通的時候，乾中的「真炁流佈」，當然神光煥發，身體上坤卦收攏來，氣向內走了。講句老實話，只要你做到了就是神仙，做不到就神顛了。所以修道要小心，搞不好就神經了，神通跟神經兩個是鄰居。

# 第73-05講 玉液還丹後怎麼辦

乾卦在上，坤卦在下，「乾中真炁流佈」，一路下來，玉液還丹，在佛家來說就是真正的祕密灌頂。那不得了，玉液還丹了，甘露是真炁，流佈全身，那是真的。「坤乃順而承之」，裏頭自然吸了。「一點元神，絪縕化醇」，到頂以後又下來，這個時候入定了，酒醉了一樣，老母雞抱小雞一樣，動都懶得動，溫暖得很。假使外面大雪下到你身上，都堆不起來，因爲三昧真氣來了；但是棉被把你包起來，也不覺得熱。

「絪縕」，好像做燜鍋飯，飯快要煮熟了，氣燜在裏頭，那個現象就叫絪縕。「化醇」，身體內部百脈都在變化，上次發的丘長春《青天歌》上有，「驚起東方玉童子，倒騎白鹿如星馳」，就是這個境界。不過「絪縕」境界他這裏沒有講清楚，這個時候下來這一點元神不是有相的，他是形容。如果你說打坐到了這個境界，一點亮光又黃又亮在肚臍中間，你又錯了，學佛的叫做着相，修道這樣也不對。你說沒有這個現象嗎？他確有這個現象，所以難在這個地方，這就要智慧了。

「韞養在中黃土釜」，就在中宮這裏，「中黃土釜」裏，這個神氣是兩個連環圈，道家是用個葫蘆表示，葫蘆兩層，中間縮進去，下面一圈，上面一圈；密宗用寶盒，蓮臺也是雙層，這個身體也是雙層，就像葫蘆一樣。所以「中黃土釜」，脾胃屬於土，「釜」就是飯鍋、爐鼎，有些道書也叫做「中黃神室」，這個時候中黃神室充滿，但是不是肚子大啊! 有些人打坐或打拳，肚子變得大大的，打坐又彎腰，以爲是工夫，我叫這個是蝦米包西瓜。有些畫上的神仙是那樣，因爲畫家是外行。所以到了中黃神室充滿，腰圍一定細了，不管你怎麼胖，這是必然的。

「故曰」，所以說，「坤靜而翕」，就收吸進來，「爲道舍廬」，外面六根不動一念不生，情來歸性，身體內部氣脈打通了。到了這一步是明心見性境界，氣脈一定通，氣脈不通不會明心見性。這個時候，「青天莫起浮雲障」，所以自然有這藍天之相，境界裏頭自己看到萬裏無雲，不用抬起眼睛看，就是閉着眼睛也是一樣。但是你不要認爲得了道，還早得很，這還只是基礎呢。

你看他們兩位外國同學，昨天還在美國，現在坐在這裏，覺得沒有動過。昨天在美國，現在在這裏，他眼睛閉着打坐，無所謂美國，無所謂中國，世上虛空本來平等不動嘛。你心不動念，相似於十方虛空平等，這物理世界虛空沒有動過，這是一層道理。第二，佛說的八風——「利衰譭譽，稱飢苦樂」，統統掃空了以後，虛空沒有動過，物理世界不動，因爲物理世界本空。心理的覺性平等也本空，你那個知覺之性，並不是物質的虛空。一般學佛學道的人搞錯了，看眼前的虛空，認爲這樣愣住已經空了。你看的是物質世界的虛空，這個虛空裏面還有東西，你自性的虛空同這個現象一樣，也是空的，但這是兩樣空，不是一樣。所以不要把有相的虛空當成自性空，佛交代得清清楚楚，我們也一定要搞清楚。但是自性空也好，物質空也好，本來就是平等不動。

# 第74-01講 元神之根——坤元資生

剛纔講到「此言元神之本來胞胎，即所謂坤元資生者也」，他說這裏所講的就是我們後天生命這個元神。元神的根本，比喻像嬰兒在胞胎一樣，嬰兒入胎的時候「即所謂坤元資生者也」。「元」是宇宙萬有根源，「資生」是幫助你生長。我們這個《易經》，是老祖宗幾千年來的學問，高明得很。現在講「坤元」就是胞胎，這也是科學的，雖然沒有那麼詳細，然而很對。他說，「元神之本來胞胎，即所謂坤元」，就變成我們這個肉體生命。這個「坤元資生者也」是這個「坤」的作用，陰的作用。純陽不生，純陰不長，一定要陰陽兩樣合攏來。

我們這個身體要返本還元，還得從這個上面鍛鍊。這個時候「坤元」靜極了，佛家叫做氣住脈停，韞養化生另一重生命。不能叫第二重，已經好多重了。「乾父剛而主施，不過施得一點真氣」，乾卦陽氣是屬於父親，「剛而主施」，就是放射出來。其實施個什麼？不過施出一點真氣，不是精蟲，精蟲只是個現象，而真氣是推動精蟲的後面那個生命力量，這個東西道家叫做真氣。我們用現代話來講，沒有別的名辭，只好叫它生命能。

「坤母柔而主化」，坤卦屬於母體，母體是柔的，主變化不已。「須在中宮」，所以在這個中間而「時時滋育，方得成胎」，時時在培養養分，必須要借住母胎。待胞衣一破嬰兒生下來，臍帶剪斷，胞衣就不要了，胞衣歸胞衣，身體歸身體了。所以一層一層化生，懂得這個化生也就懂得修道的程序了。

所以他說《參同契》的原文「故曰，剛施而退，柔化以滋」，那個陽剛到了最高的頂要退。所以有時候觀想頭頂以外那個最高處，光明放射以後，不能盡住在那個境界。「柔化以滋」，到陰境界來了，什麼也沒有，光也不光了，身心柔軟，極陰的境界來了，不過中間一點靈明。這個時候滋養，口水津液都下來。「此言坎離會合」，這叫做坎離會合，就是這麼一個修道過程境界。

這不是你打坐光在那裏夢想能做得到的，你真要做工夫纔行，老實講，需要功德的培養，要修一切善，這個很要緊。功德是真的，決不是騙人，我們大家讀道書，所謂仙佛之道叫你修功德行善，這一部分都是馬馬虎虎看過去了。就算是工夫做到的話，功德不夠善行不夠，莫名其妙地就會把你破壞掉，破壞的境界多得很。如果你積極修滿一切功德，不一定打坐也會到達，非常奇妙，絕對絕對不是騙人的。世上好多人學佛學道，這裏求工夫那裏求口訣，這裏修一個法那裏修個法，以爲悟了，得道了。如果功德不圓滿，就算你那個道堆到蛋糕那麼高，馬上也就化掉，沒有用。這個是絕對的定律，在這裏我順便講到。

你做到坎離會合，「產出先天」的「元神」就是另外化身，禪宗來講是恢復自己本來面目。產生先天的元神叫做「金丹妙用」，所以「成丹」不是說在肚子裏頭採丹，或者紅的、方的、長的，如果真有這麼一個東西就要開刀了。你說沒有這個東西嗎？有的，假使沒有，或者你沒有修成功，身體最終就會壞，人就必然會死，就是這個道理。

# 第74-02講 什麼是九還七返

下面《參同契》的原文又加一段理論了。這一段我本來想把它跳過去，後來想想，還是講一下，怕你們將來看道書，碰到這些術語名辭搞不清楚。譬如說原文講「九還七返」，有些外面傳道家氣功的，要把肛門提起來一轉，要九轉還丹，那是要命的事！什麼叫「九還七返」？什麼叫「八歸六居」？什麼叫「男白女赤」？還有「金火相拘，則水定火，五行之初」，這些你看丹經道書，隨時碰到。尤其是現在的人喜歡著書，大多數的理解連一點影子都沒有，爲了出版銷書，爲了自己出名，都不管因果。現在我們看一下朱雲陽祖師的註解。

「此節，言四象五行，混而爲一炁也。」太極生兩儀，就是陰陽，兩儀生四象——太陰、少陰，太陽、少陽，四象生八卦，八卦的每一個卦又有八個卦，一共八八六十四卦。這是我們中國傳統和《易經》對照下來所說的理論，講宇宙生 生不已的法則，永遠在演變下去。五行——金、木、水、火、土，金是肺，木是肝，水是腎，土是脾胃，火是心臟，這是內在的五行。我們修道真正的元氣歸元了，學佛的講是氣住脈停，這個時候是四象五行混爲一炁，這個是炁，不是氣，不是呼吸的氣。

上面講到情來歸性，坎離交媾，這個就是靜定下來，氣脈打通了。「坎離既復爲乾坤，則後天之四象五行，無不返本還原矣。」水火回到乾坤，差不多要接近先天了，後天的四象五行復返，「返本還原」，各歸本位。真正寧靜到極點，你人坐在這裏各歸本位了，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，寂然不動，歸本位去了。

「何以言之」，什麼理由？「天一生水，地六成之，北方之精也。」這是屬於數理了。「天一」是說宇宙萬有的開始，太空中不曉得什麼原因，有個旋轉的力量，旋轉形成一個氣團。這個氣也不是我們現在看到的雲，只是一股力量在轉動。慢慢這個氣團先形成了液體，再不曉得經過多少萬億年，這個液體攪動，漸漸凝結成塊的就成高山，沒有凍結的就是海洋，平面的就是陸地，很久很久再慢慢出來人類。「天一生水」就是數理哲學，宇宙萬有，一切萬有，只有一個數就是一，沒有二，二是兩個一。「地六成之」，有形的就六合了，東南西北上下，六樣合攏來，所以「地六成之」。有六有一，因此成七，所謂「九還七返」是這個意思，不是在身上轉了七圈。「北方之精也」，天一生水，水屬於北方。

「地二生火，天七成之，南方之神也」，兩個一叫做二，地二生了火，就是地心有熱能。剛纔講地六是東南西北上下。天怎麼是天七？五行加陰陽就是七。天一生水，這是生命的功能，現在有形的變成七。「地二生火」，又倒轉來了， 「天七成之」，七加二得九，所以「九還七返」。九者是陽數之極點，單數是陽數。這個完全是用《易經》的數理說明。「南方之神」，所以思想都在身體南方（上方〉的腦部。道家所謂「還精補腦」，天一生水能夠補腦，長生不老，這是真的。人老了，精液也沒有了，是腦下垂體荷爾蒙乾枯，所以精神不夠，思想也遲鈍，動作不靈敏。能還精補腦，這個腦下垂體不再幹枯了，就永遠健旺。

「天三生木」，後天第三層屬木，木屬肝，東方；「地八成之」，地下有八方，「東方之魂也」。在身體裏，肝臟在右邊，這個西醫跟中醫過去爭得很厲害，認爲中醫不科學。其實中醫所講的左右，不是以肉體爲標準的左右。他這個是假定的方位，而且他是講肝氣，並不是講肝臟的位置，是說肝氣的根根發動在左邊。等於我們現在所講的精氣，腎臟明明在下面，他說是上面來的，天上降下來的，南講北，北講南，顛倒。實際上古書沒有錯，人體以背脊骨爲中心，這個神經是左右交叉的，中醫是治根，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。所以要融會貫通，大家不要有成見，要爲人類的健康長壽而努力。

「地四生金」，地在西方生出金來，金是肺；「天九成之」，天九到了極點了，陽數到了極點就是九，九以外沒有陽了；「西方之魄也」，魄屬於西方，所以西方叫金精。「水火木金爲四象，並中央戊己土爲五行」，這些代名辭先搞清楚。「究竟所謂四象五行，只是坎離兩物」，歸納起來，修道就是神跟氣兩樣事，也就是坎、離。

「坎卦從坤而出，北方之水屬陰，本數得六，加以天一之陽，便合成七數。離卦從乾而出，南方之火屬陽，本數得七，加以地二之陰，便合成九數」，所以叫「九還七返」，「火歸本位」這一句話，假使你《易經》沒有搞通，看丹經道書，以爲又要轉九圈打七下。所以有些着相的修道人，呼吸要吸幾口，一定要向東方。我說北方不可以嗎？北方還有不空如來呢！不要着相，這都是執。

「今者北方之坎，返而歸乾，南方之離，還而歸坤，豈非九還七返之象乎。」你工夫到了這一步，各歸本位，寂然不動，所以「北方之一，歸於南方之七，共得八數。南方之二，歸於北方之六，亦得八數」，這個我們不多介紹了。「而獨雲居者，蓋北方之一，既歸於南，止存水之成數，居其所而不遷，恰好六數矣。」都是在數字上做遊戲。這個「豈非八歸六居之象乎，又須知四象原是兩物」，兩樣東西，卦名叫坎離。「既然九還七返，自然八歸六居矣。故《悟真篇》 單言還返」，到了宋朝以後，張紫陽真人著《悟真篇》，乾脆把這個七七八八九九六六都拿掉，「單言還返」，他說這樣一 來，倒是把它赤裸裸剝得很清楚，「益見造化之妙」，可見這個天地造化的奧妙。

# 第74-03講 千變萬化皆水火

「二與七並，配成西方之金，色轉爲白」，「二與七並」 是五臟六腑都歸位了，所以你坐起來，開眼閉眼，「色轉爲白」，一片光明，不僅是頭頂光明而已，自己整個身心內外成了琉璃光體。所以有一個琉璃光世界，東方藥師琉璃光， 如來就叫做延壽佛，那你當然長生不老，當然延壽了。「一與六並，配成南方之火，色轉爲赤。白屬金，赤屬火，取西方之金，煉以南方之火」，這還是靠這個氣鍛鍊，火代表熱，火也是「意」，所以道家有兩句話——「開口神氣散，意動火工寒」，「意」就是雜念，一念不生就是溫火烹煎。意念一動，火工就沒有了，一開口神氣也散了，丹就煉不成了。

「故曰，男白女赤，金火相拘。天一之水，從乾宮而出，原是太陽真火」，從上面來到下面，原來是太陽真火。「地二之火，從坤宮而出，原是太陰真水」，所以修密宗拙火要修到下面發動，從坤宮來。所謂灌頂，金液還丹，玉液還丹， 頂輪脈打通就能夠降下來。「直到一返一還」，上面甘露下降，下面真陽元氣發動了，也就是三昧真火發動了，最後 「方得以水歸水，以火歸火，復其原初本體」。這個時候可以不飲不食了，不喫東西沒有關係，裏頭所謂自有源頭活水來，不喝水也沒有關係，中宮的元氣永遠充滿。這個就是原初本體，也就是情來歸性，真正定的境界。所以，「故曰，則水定火，五行之初」。「前雲金火又何以雲水火」，到這裏何以叫做「水火」呢？就是因爲「蓋後天造化之妙，只是一坎一離，而千變萬化，各異其名，以言乎坎離本位，則曰水火」。注意啊！道書講來講去許多名辭，只是兩樣東西，性與情、神跟炁、心跟身，以及坎離、乾坤，還有什麼水火金木一大堆。你們沒有學過《易經》，所以就搞不清楚了。

「以言乎兩弦之炁，則曰金水」，以每月陰曆的上半月下半月做代表。「以言乎甲庚之用，則曰金木。以言乎伏煉之功，則曰金火，顛倒取用不可窮詰」。道家書上代名辭太多了，說到金木叫做「庚甲之用」，道家有一派專修甲子、庚申，有一派還很怪，六十天當中，碰到甲子或者庚申，說是天人下降，村莊的人都不敢施肥，因爲肥料是廁所中來的。這兩個天干是最重要的，其中有個妙用，我們現在沒有時間講了，講到陰陽五行那個學問再說。

「究只是水火二物」，究竟只是一個水一個火。火是打坐熱能發動，密宗講拙火，就是三昧真火動起來，在顯教就是四加行得暖。水呢，就是灌頂甘露來了，佛經上就叫做「醍醐灌頂」。「後天水火，雖分二物」，這個叫後天的水火，雖然分成兩樣東西，「究只是先天一炁。坎離既已復爲乾坤，即此便是九還七返，八歸六居，而化作先天一炁矣」，到了這個時候，返本還元了，總而言之講了半天，就是一念不生，歸到清淨，身心氣脈起了變化。這一步到了以後，下面再作討論，再說怎麼樣修。

這一部《參同契》裏，所有的方法，前前後後都透露完了，大家不要去另外找老師，這部書就是老師了，研究一萬遍十萬遍，你就通了。有許多祕訣，他有時只講一句，下面不說了，又在別個地方再講一句。你把它一對起來，全部口訣都懂了，再用心去研究。

# 第75-01講 大丹的基礎

接下去是《參同契》的原文：「上善若水，清而無瑕。道之形象，真一難圖。變而分佈，各自獨居。」這裏是引用老子的話「上善若水」，這句話包含體、用兩方面；包含做人的行爲，也同時包含修道。所以說，經典的著作，一句簡單的話包含多方面。現在他引用的是道家做工夫這一面來說的，「上善若水」是絕對純清，沒一點瑕疵的。這就是道體的反映，不能說這就是道體，是我們後天生命中的這個道。原來的本體，談不到若水不若水，修道第一步工夫是做到「上善若水，清而無瑕」。道的形象就是「真一難圖」，「難圖」是很難把這個表達清楚。我們引用禪宗的一句話——「萬法歸一，一歸何處」，道家不談「一歸何處」，而是說 「至真」，也就是至一。那麼這個道，所謂真一，就牽涉到天一生水，又有《易經》的數理在其中了。「變而分佈」，一切都是由這個一變出來的。「各自獨居」，然後就分佈開了。這個原文大致如此，不用我們的意見來解釋，還是採用朱雲陽祖師的意見。

「此節，言先天一炁，爲大丹之基也。」我們一般人修道都想要修到有個東西來，可是道體本來沒有東西，佛家叫它空，道家叫它清虛，是指道之體，宇宙萬有都屬於這個體的變化。這個觀念同佛家一樣，在佛家說來，一個人成佛要證 得三身：法身、報身、化身。法身是體，不生不滅，不垢不淨；報身就是萬象，宇宙萬象各有一個報身，體是一個，變成了萬有以後各有一個報身，也就是色身；化身是法身變化出來的，有千百萬億化身的不同，成佛叫做應化身等等，很多的名稱，就是有一個實質的身體。道家改變了三身的名稱，成爲「一炁化三清」，都是這個炁的作用，變化出來就化三清。三清就是太清、上清、玉清，這同法、報、化三身同一個道理。譬如說基督教，一切宗教，最後的哲學都有點相同，所謂上帝天父、自己、聖靈是三位一體，也是這個道理來的。

至於我們後天這個生命，來來往往的是報身，要如何修道呢？必須要得到「先天一炁」。「先天一炁」是由道體上來，沒有什麼辦法形容，所以叫它「一炁」。無火之謂炁，下面四點是火；沒有「米」字這個「氣」，等於說虛空裏頭空氣，大氣層這個氣。「先天一炁」不是空氣的氣，不像風不像氣流，勉強來講，只能說它是個能，生命的能就是「先天一炁」。「先天一炁」到了纔能夠結丹，大丹。

# 第75-02講 虛無不是虛空

練氣功的人，把呼吸之氣在身中練來練去。還有些修道的人，把呼吸之氣配合上「意」，轉到身上有了感覺跳動，認爲氣發動了，那個並不是氣發動了，同先天之炁差遠了。結丹成道不是這個東西，而是要先天一炁纔行。別的道書上說得很明白，「先天一炁從虛無中來」，結果有人練氣功拼命對着太陽，把虛無解釋成虛空，從虛空觀想一個氣進來，一個光進來。密宗這類很多，道家也在搞這一套。那麼從虛空中觀想一個氣進來與身心合一，是不是「先天一炁」呢？雖然不是，但是比練身體上的感覺好一點點。

我們再清楚地講，不論佛家、道家乃至世界上各種修煉法門，都不出煉氣的範圍。譬如說密宗的人唸咒子出聲念，或者唸佛的人也出聲念，可以唸到一心不亂，也成功。但是老實講，這些方法都是在煉氣，只是比煉後天呼吸之氣好一點，是專一的氣，還沒有到「先天一炁」。譬如說有些人守竅觀想，這是煉神；譬如說修戒、定、慧，規規矩矩修止觀，乃至修白骨觀，修各種觀，各種道家的工夫都是煉精。這些方法對不對呢？都不對，但是也都對，鍛鍊身體祛病延年是有些效果。其實連運動都有效果，打拳也好、跑步也好，都是在煉氣，這都是有形的。但是結丹不是這個，不過同這些煉精、煉氣、煉神的煉法，都有密切的關聯。偏向於任何一點都不對，能夠融會貫通起來都對。

「先天一炁」從虛無中來，並不是從虛空中來，要注意啊！你心念越空得掉，身體的感覺、知覺越清淨越放得下，慢慢這個「先天一炁」自然發動。所以「先天一炁」從虛無中來，你要修通氣脈，轉變色身，並不是做什麼稀奇古怪工夫。所以「先天一炁」到了，「爲大丹之基也」，就可以結丹了，這是了命的第一步。

# 第75-03講 來自虛無的先天一炁

「蓋道本虛無，始生一炁，只此一炁，鴻濛未分，便是先天真一之水，非後天有形之水也。」這裏解釋修道這個道，道體本來是虛無，佛家講空，本來空的，由真空而生出妙有。本來是寂然不動，就是《易經》上所講「寂然不動，感而遂通」，一感就動，這個「先天一炁」動了「始生一炁」。這個一炁的境象來的時候，有個專門名稱叫「鴻濛」，天地 鴻濛。「鴻濛」兩個字很難解釋，跟混沌差不多，像春天二三月間那個細雨時候的境界。從前有人出個對聯「細雨溼衣看不見」，這個下聯很難對，結果有個青年人一下子就把它對起來了，「閒花落地聽無聲」，一朵花開久了掉下地來，聽不到聲音，把中國方塊字變成一個藝術的畫面。現在講「鴻濛」，等於說暮春三月，草長鶯飛，天氣溫暖，人的身體都懶洋洋的，腦筋都不大動，只想睡覺一春困。換句話說，溼度非常高，鴻濛境界人就是倦，是疲倦那個「倦」。疲是疲，倦是倦，不同的，現在年輕人不管這些了。

所以「先天一炁」要搞清楚，「先天一炁」從哪裏來? 從虛無中來，越空越有。在佛學講「真空妙有，妙有真空」，也叫做「性空緣起，緣起性空」。「先天」這兩個字要注意，什麼叫先天？孔子解釋《易經》乾卦，我們上一次提到過的，「先天而天弗違，後天而奉天時」，這個天地是沒有辦法違背的，那個本體的力量叫先天。我們現在的生命及一切的萬有，都算後天。先天沒有一切，本來無一物；後天呢?「奉天時」，要順應自然，本體功能的規範不能違背。太陽一定從東邊上西邊下，每天一定是上午、中午、下午，各有不同。

「先天一炁」從虛無中來，你越空得了，身心感覺越放得開，越接近於先天，這個時候就有真的「炁」來。這個不能叫它一「炁」，《老子》裏頭很少用這個字，而是說「有物混成，先天地生」，這個東西不是自然科學物質的東西，它有股力量，無形無相，在佛學叫做業力。業力不一定是壞的，成佛成仙是善業修成功的力量，一切凡夫衆生是因爲惡業力量，所以在六道輪迴受報應。學佛修道也在造業，造的是善業，絕對的善業才能成功。

當這股力量來了，真空中生出妙有，但是就算你「先天一炁」來了，一般人沒有佛家所謂戒、定、慧的修持，也是徒然。普通人「先天一炁」從昏沉中來，你睡夠了醒來的時候，將醒未醒之間，它來了，你不覺得。一來了以後，凡夫第一步慾念就來了，就入了欲界，把「先天一炁」糟蹋了。再其次的，你在將醒未醒之間，或者生重病，病快要好時是「先天一炁」來，這個東西來了，就是生命的功能，你的病一定好。可是你不知道，自己體會不出來，認識它很難，因此修道的人，萬修萬人都不成功。「先天一炁」隨時會來，換句話說也就是活子時，冬至一陽生就是這個東西，也可以叫陽生。現在進一步講，陽生有個現象，這個時候你自然有一種春意，生命的春意，就是「先天一炁」。什麼叫春意? 就是春天萬物都在發生，有一種生髮的力量。當這個「先天一炁」來了，學佛也好，修道也好，都要把握住這個境界。

# 第75-04講 混沌 昏沉 鴻濛

他說這個「先天一炁」是「鴻濛未分」，陰陽都沒有分開，而這個境界一定是有一點混沌的狀態。對了，趁這個時候答覆本院一個出家同學，你在日記上提到，一個人得定，住在那個混沌的狀態，同昏沉的差別在哪裏？你問得好極了，一般人打坐，就是兩個境界，一個昏沉，一個散亂。昏沉分兩種，大昏沉像睡眠一樣，有些人打坐沒有坐好，身體彎起來，肚子大大的，好像一隻龍蝦裏頭裝了一個西瓜一樣，身體變成這樣就不對了。真坐得好，身體一定是端正的，你看每一個菩薩像，坐姿都很端正。一昏沉就不行了，這個身體，這個氣——不論「先天一炁」也好，「後天一炁」也好，就支持不住，所以就彎起來，這樣就會睡覺了。

有些人坐着好像沒有念頭一樣，實際上是在昏沉，那很嚴重。譬如我們唸佛的時候，唸到昏沉了，好像佛號也念不起來了，就沒唸佛了。你要搞清楚自己是不是在昏沉中，如果自己昏沉以爲是入定，以爲自己在修道，以爲自己在好境界，你的果報是走入畜生道的。這樣越修腦子越遲鈍，越無智，而且越懶，懶得動腦筋了；慢慢也不想記事了，以爲自己這個是空，其實是大昏沉。細昏沉就是打起坐來，好像自己也知道，實際上不大清楚，迷迷糊糊的做不了主，這箅不算睡着了？沒有，別人講話自己還聽見，這是細昏沉。細昏沉搞久了以爲是入定，那個果報也是同樣，所以要搞清楚。

其次是「掉舉」，大的「掉舉」就是散亂。我們普通人就在兩個境界裏過一輩子，千生萬劫都在這裏頭轉，不昏沉就散亂。人疲勞了就睡覺，睡醒了眼睛還沒有張開，思想就來了。所以不昏沉就散亂，永遠不會平衡，因此永遠在生死輪迴中轉動。不管你佛學講得多麼高明，戒、定、慧怎麼樣的好，理論再怎麼好，第一你沒有真正得定，縱然持戒很好，不是真的戒；第二你縱然智慧好，不是真的智慧，那是世智辨聰，是從世間的知識、頭腦的分辨來的，不是真智慧，真智慧不用頭腦思想就來。我們看到很多學佛的人，身上都是病痛，那修個什麼道？佛說學佛可以了生老病死，你既然是學佛的人，身心都不能健康，這個東西學了幹什麼呢？對不對？這是很現實的問題。重點是你定力不夠，要想戒學得好，必須要定。一定了以後，就不需要談戒了，他雜念妄想都不亂起，那就是戒了。你定了以後也不要談慧了，定中自有智慧來了。

道家所講「鴻濛」，是定的初步，如果拿佛教的教理配合來講，就是四加行的第一步得暖。暖、頂、忍、世第一法，這是佛法裏的四加行，不管大乘、小乘離不了四加行。鴻濛境界，混沌境界就是得暖。所以這位同學問的問題，現在答覆了，也解釋了這個鴻濛混沌。它與昏沉差別在哪裏呢？昏沉是自己做不了主的，鴻濛混沌境界是自己證入這個境界，做得了主。拿唯識的道理來說，鴻濛混沌的境界就是五遍行的作意而成，但是昏沉不是作意來的，而是由習氣來，兩個詳細的差別在這裏。不過不能隨便去講理論，要好好用功體會才能清楚。

# 第75-05講 先天真一之水來了該如何

當你空到極點，什麼都沒有，到了一切「鴻濛未分」這個境界，「便是先天真一之水，非後天有形之水也」。這個現象並不是身上有個水來了，「先天真一之水」，用方位來代表是北方壬癸水，拿人體來講，是下面。天一生水，等於說我們生命上的春意發動，並沒有加任何的妄想，並沒有加任何的慾念，就是所謂「天地絪縕，萬物化醇」的境界，也就是鴻濛的境界。這個有水的現象，由下而上升，等於我們物理上的水蒸氣由下面上來。

「學道之士，若能攝情歸性，並兩歸一，才復得先天真水，水源至清至潔」，「先天真水」也就是真的活子時，這是金丹一點的根基，所以學道的人，這個一發動，精神好了就來真水，衰敗了就沒有。要「攝情歸性」，後天的妄想、慾念都屬情，學道的人要能夠定得住，把它空了，才能歸到清淨無爲的境界。修道的到了這裏，本來昏昏迷迷，忽然精神來了。一般人都在疲勞時去打坐，覺得蠻好蠻清淨，實際上並沒有修行，因爲這是休息。疲勞了當然清淨，雜念也沒有了，沒有力氣妄想了，並不是工夫到了。那麼一般人何時下座呢？坐到先天真一之水差不多來了，精神也來了，覺得我差不多了，下來穿上鞋子，要打牌的去打牌，要做事的去做事，所以永遠不會成道，永遠不會得定。因爲在先天真一之水來時，你穩不住，就不能「攝情歸性」，當然也空不掉。這個時候空得掉就叫做空了，這叫做返本還原。

# 第75-06講 性與情合 身心一片

他這裏把做工夫的辦法告訴你，修道之士到這個境界能「攝情歸性，並兩歸一」，把兩種歸併成一個。兩種什麼呢？性跟情。理論上就是妄想空了，歸到本性上。這兩種作用，在身上是神跟氣，神不動，神與氣兩樣凝結攏來，纔能夠得 到先天的真水。「先天真水」這個時候「水源至清至潔」，妄念一動，尤其是加上男女的慾念一動，這個水已經不清了，先天一炁變成後天混濁之水，沒有用了。

「此時身心打成一片，不染不雜，自然表裏洞澈，有如萬頃水壺」，到這個境界那是呆定的，不管你學顯教、密宗，修止觀，修淨土，不管你修什麼法門，就是「先天而天弗違」，呆定的法則。到了這個境界，先天真一之水來了，這個時候身心打成一片，怎麼打成一片？雜念妄想沒有了，身體感受也沒有。感受沒有不是勉強做的，如果一個念頭都不想動，甚至什麼都沒有興趣，什麼都沒有意思，那變成枯木了，那完了！那不是先天一炁，那個學佛叫做枯木禪，是邪禪。真正身心打成一片是身心融爲一體，春意盎然，這個春意沒有什麼色情的作用，只代表生機充滿。「身心打成一片，不染不雜」，所以心如明鏡臺，那就一塵不染。那個時候，告訴諸位，你想動煩惱動妄想都動不起來了！沒有煩惱沒有妄想，是自然的，但是並沒有到家，這是第一步。張紫陽真人在《悟真篇》上告訴我們，到了這個境界，「煩惱無由更上心」，一個煩惱妄念都動不起來，沒有了！這個時候「自然表裏洞澈」，拿身體來講，一片空靈，身體好像空了沒有了，變成一個玻璃瓶子一樣——玻璃瓶子還有個玻璃，這個時候連玻璃都沒有了。道家北派的丘長春真人，形容這個境界叫水晶塔，身心變成水晶的塔，內外透明。

如果我們再嚴重地做個比喻，佛家的《法華經》，沒有什麼佛學的理論，只莫名其妙地講了許多的故事。所以有些知識分子不喜歡看《法華經》，因爲就像是神話故事一樣，可是他故事裏頭有東西。有一個故事，說到釋迦牟尼佛說法，地下湧出來一個多寶如來的寶塔。多寶如來，你們做生意的碰到他可高興了，那一定發財。他從地心湧出來，這個塔是無縫塔，沒有門，進不去，打不開，多寶如來坐在裏頭。因爲釋迦牟尼佛說法說得好，他就叫釋迦牟尼佛進來坐在旁邊，這就是分釋迦半座的故事。這個時候，所謂「先天一炁」從地湧出，「表裏洞澈」，還沒有到達多寶如來那個境界，可是有消息了。

還有一個禪宗公案，釋迦牟尼佛在世時候，有一個女的入定，佛就問小乘及大乘的弟子，誰能夠使她出定。文殊菩薩、普賢菩薩，這些能力很強的，想盡辦法，無人能夠使這個女的出定。諸大菩薩們束手無策，可見她的定力有多高。後來一位罔明菩薩從地下湧出，在這個女的耳朵邊彈指一聲，她就出定了！禪宗有這麼一個公案，等一下你們參參看。

# 第76-01講 真一之炁如何發起

剛纔講道家所說真的活子時來，就是先天一炁，一切都從虛無中來，那個境界他都講得明白，「自然表裏洞澈，有如萬頃冰壺」，這是形容境界，不是真的冰冷，而是像玻璃一樣的透徹，把實際的境界都講出來了。他解釋道理是引用老子這一句話，「故曰，上善若水，清而無瑕」，就是這個境界。

接着下面第二段，「大道離相離名，本無形象」，無名可得，所以連佛也不可說不可說，沒有名相的。「及其生出一炁，似乎可得而形容矣」，本體，道的體無名無相無形，所以離一切相即一切法。拿佛學的道理說，在真空生出妙有的時候，起作用的時候，「似乎可得而形容矣」，有一點形相可以抓住了。

「然此真一之炁，杳冥恍惚」，他把老子濃縮了，原文是「杳兮冥兮，恍兮惚兮，其中有物」，在空空洞洞中間有個作用，這個妙有作用哪裏來呢？真空中來。「形於無形，象於無象。非一切意識可以卜度揣摩而得」，它有形有相，又無 形無相，這並不是指妄想境，注意啊！我們一般修道打坐都在想象或者有意去練工夫，那是自己意識去造作出來，想要達到這個境界。只不過，這是妄想，是假的不是真的。先天真一之炁不是意識可以「卜度」，卜度就是猜想。這個不是意識分別，拿佛法來說，是在無分別心的時候，纔能夠發起真一之炁。

「故曰，道之形象，真一難圖」，他說真正到先天一炁來的時候，很難說出一個樣子，如果一形容一描寫就着相了。一般修道的人沒有不着相的，佛家、道家一樣。所以說「真一難圖」，的確如此。

現在又一段，這個先天一炁，「真一之水，便是中宮一點鄞鄂，所謂太乙含真炁也」，這個水是現象，所以叫「鴻濛」，就是剛纔我們說像春天的那個氣候。這裏拿《易經》的天象來比喻，這個真一之水，就是中宮，像城牆一樣圍起來，有個堤防。這個時候就如達摩祖師所講的「心如牆壁，可以入道」，自然到達沒有妄念。道家形容所謂「太乙含真炁」，這就是太乙，屬於北方真氣。

# 第76-02講 神與氣的交會

「合之爲一炁，分之則爲兩物」，神與氣合攏來完整的叫做一炁，分開了就是兩個東西。大的代號叫陰陽，小的代號叫剛柔。陰陽、剛柔，在我們生命的作用，就是神跟氣兩個。大家唸佛也好，打坐也好，工夫做得好，神和氣充滿以後精神來了，於是心就散亂起來了，結果又分散了神與氣，所以工夫永遠不上路。你真懂得這個道理，用起工夫來，一百天一定上路的，所以「百日築基」是沒有錯的；充其量四個月一定上路，你的生理、心理都改變啦。說分開是兩物，「又分之，則爲四象五行」，兩個東西再一分就越來越散亂，所以神、氣兩個不要分開。

「交會之時」，我們修道就是把向外放射的六根都收回來，就叫「交會」。有些書上就變成「交媾」了，一般人把道書看錯了，認爲是男女關係，那是很罪過的。這個神氣交會的時候，形容有如夫婦交配之象。「五行變化，全在中央」，在身體內部五行起變化了。有些人打坐，一下病發了，以爲打坐出了毛病，那是你本來裏頭就有病，因爲靜坐以後，元氣充沛了，反應靈敏，那些病的感覺就反映出來。既要修道，你就要把生死看空，一步一步給你打開，才能一步一步成功。神、氣兩者交會，五行起變化，心、肝、脾、肺、腎都會起變化，全在中央戊己土之中。什麼是戊己土呢？就是一念不生，一切都不理，不要配合它，氣走到心也好肝也好，走到任何地方有感覺一概不理。拿佛學來講，色、受、想、行、識五陰，你要是跟着感覺的地方跑，就是受，就落在受陰的境界。妄念則是想陰的境界。

這個時候神氣交會，五行各歸本位，各歸本位就是不動，自己雜念妄想寂然不動。「既而木仍在東，金仍在西，火仍在南，水仍在北，各居其所矣。故曰變而分佈，各自獨居。」木屬肝歸東方，金屬肺歸西方，火就是心在南，水就是腎在北。換句話說，這樣金、木、水、火、土各歸本位不動。如果身體不好，尤其老年修道的，有各種變化，有各種難過，只好不理。一個念頭，用佛的十念法，唸佛、念法、念僧……最後一個是念死，反正曉得要死的，遲死早死一樣。充其量不成功而死掉，可是我修道的心不變，在戒、定、慧中要有這個堅持。這一段把用功做工夫的境界講了，都從先天一炁來的。《參同契》告訴我們活子時一來，先天一炁來，會有那麼多的變化，變化的過程很多很多，講起來只有幾句。

現在他做結論，「此段，言真一之水，實爲丹基」，告訴我們修長生不老之道，不死之法，煉丹的基本，就是真一之水。如果你的善行功德不到，你修百輩子也沒有用，第一關天一真水一來，你就先垮了。我叫大家看《西遊記》，我這個教育法古怪，我們新出一部《西遊原旨》，要看悟元子真人的批句，好極了，什麼祕密都說了。朱雲陽註解這一段很重要，說天一生水，「真一之水，實爲丹基」，是煉丹的根本。

# 第76-03講 氣不住怎麼辦

崔公「《入藥鏡》所云」，崔公是古代的一個神仙，「水鄉鉛，只一味是也」，「水鄉鉛」就代表氣住了脈停了。氣住之後，雖不到脈停，妄念自然空了。大家學佛修道打起坐來，思想妄念爲什麼不能空？因爲氣不住。所以一般人修止觀，聽鼻子的呼吸，叫做數息。我常說鼻子的呼吸，數息，是修六妙門第一步，只是方便而已。夜裏失眠的時候，注意數出氣，如果身體差精神不夠的，就要注意進氣，這是個祕密啊！

一數二隨，第二個方法是隨，不要數了，就隨着呼吸氣在動。修數息不是修這個氣呀，這個呼吸是生滅法，以生滅法來修一個不生不滅之道，這豈不是背道而馳！唸佛也是生滅法，你在生滅法中唸佛，會得到一心不亂嗎？唸佛必須要把「淨土三經」研究清楚，搞數息的要研究什麼是息？不呼不吸那個時候是息。人的思想雜念同呼吸是連成一起的，念住了息一定住；息停了，思想念頭也不起作用了。換句話說，呼吸不停，你說妄念空了你是在自欺，永遠修不成功的。要達到氣住，先要做到念住，念跟氣兩個是一體的，所以修道到「水鄉鉛」時氣住了。就是這一味藥，就是這個氣住，長生不老之藥是也。得了這個藥就祛病延年，長生不死，真能夠念住氣就住了。

「學者若知攢五合四，會兩歸一之旨，鄞鄂成而聖胎結矣。」這個「攢」，就是把幾個銅板在手上，這麼一丟一丟。「攢五合四」，把五行四象不散開啦。「會兩歸一」，把神、氣兩個會合歸一。你懂了這個目的，「鄞鄂成而聖胎結」，就是百日築基成功。換句話說有胎兒了，並不是你真的懷胎，可是像女人懷胎一樣，覺得身體裏有東西。那麼你們女的呢，有些人道書亂看，看了「斬赤龍」想把月經斷了，你不要亂搞啊！真到這個時候已經是男女一樣了，月經斷不斷那已經不考慮了，它自然清靜，都會返老還童的。所謂結聖胎以後，第二步就是長養聖胎了，道家比喻十月懷胎，要保養它，慢慢使它成功。

# 第76-04講 結丹後下一步

下面《參同契》原文「類如雞子，白黑相符」，這個是講結聖胎以後。「雞子」就是北方人叫的雞蛋，雞蛋裏頭有個蛋黃，外面是蛋白，白黑代表一陰一陽，混沌狀態。這叫，混沌包起來，神在氣中，所以一念靈明，神在氣中像是中間一點靈明不昧，一念的正知正見，外面則是絪縕鴻濛的狀態。

「縱橫一寸，以爲始初」，上面橫的直的只有一寸寬，這是形容，拿身體來講，就是我們中國人的方寸之地，就是心。不是有形的心臟，是在心窩子之下這個地方。「四肢五臟，筋骨乃俱」，在這個裏頭，不管男的女的，四肢五臟，樣樣具備。

「彌歷十月，脫出其胞」，這是形容女性懷胎生孩子現象，以比喻工夫到了這一步時，你身上每一個細胞、神經、骨頭，都會起變化。有時會很痛苦，尤其是到了頭部。我常常吩咐有些用功的同學，你小心啊，下一步會頭痛得你要死。有些同學害怕了，老師啊，痛多久？我說，半年一年不一定啊，裂開了一樣。那怎麼辦？怎麼辦？你能拿個刀把頭砍下來嗎？怎麼辦？你只能忍受。所以說道家必須懂醫藥，你看每個神仙都是高明的醫生。所以佛家走菩薩路子要修五明，其中一個是醫方明，要醫藥的幫助，非懂不可。道家到這個階段內丹有了，還要外丹，外丹就是藥物，配合上就減少痛苦很快通關。修道是多方面的學問，千萬不要認爲打坐就是道啊！你會修倒啦！你會倒退啦！

這個時候「骨弱可卷，肉滑若飴」，一個人修道到了這步工夫，你的肉體就變了，這個骨頭軟得好像麪粉一樣，軟得不得了，可以捲起來；皮膚光滑得同嬰兒一樣。「飴」就是麥芽糖，皮肉像治糖一樣的光滑。這還沒有到神仙，是成神仙的第一步。學佛的人得初禪、二禪時，就到了這個境界。到了這個地步不用進美容院，就很漂亮了。

再看註解，「此節，特顯法身之形象也。」這裏講法身，是借用佛家的話，但是佛家對法身的解釋不同。佛家講法身是涅槃境界，離相離名；道家講的法身就是這個丹頭一點，天一生水，結丹以後生出來的身外之身。拿佛學來講就是《楞伽經》所講的「意生身」，是身外之身，肉體以外的身，所以學佛修道不得「意生身」是談不到成就的。

「聖胎初凝，一點元神，潛藏神室，混混沌沌，元黃未剖，黑白未分，有如雞子之狀。故曰，類如雞子，白黑相符。」這末兩句就是解釋真正得定的狀況。禪宗也一樣，真正開悟了沒有不得定的，得了定，「聖胎初凝」就不動了，身上的毛病早就沒有了。如果身上還有風溼等老化病，就不是了。像我們這些都沒得道的，發蒼蒼視茫茫，就不行了！得定時，一點元神「潛藏神室」，向內斂，這個內斂境界勉強可說在心中，有形的可以說在心窩子當中，可是不能着相，一着相就不對了。

這個時候叫混沌，上次講過混沌跟昏沉的差別，你要注意了，這個混混沌沌，其中一點靈明不昧，沒有昏沉，可是外面的身心都轉變了。這等於「元黃未剖」，「元黃」是《易經》坤卦的道理，像太陽快要落下去，陰陽交會時的一片昏黃之象。所以到了混沌元黃境界，就是一念靈明在內，外面的身體柔軟，氣住脈停了。「黑白」代表陰陽，「有如雞子之狀」，混沌未分，「故曰類如雞子，黑白相符」，這是結丹以後的第一步。

# 第76-05講 混沌境界在何處

「神室中間，方圓恰好徑寸，法身隱於其中，優遊充長，與赤子原初在母腹中，一點造化。故曰，縱橫一寸，以爲始初。」這個時候丹頭一點不在腦子裏，你們修道守竅啊，密宗的三脈七輪啊，這個時候都不談了，因爲都過啦，氣脈早打開了。這個時候那個真正的境界，在我們身體的中心點。我們身體也怪，到處都是三角形，你看密宗畫的壇場，生法宮就是三角形。我們人體上很多啊，你們懂了就曉得修道。臉上三角形，兩個眼睛到口鼻三角形，兩個乳房到肚臍三角形，兩個乳房到上面喉結三角形，到處是三角形！下面下去也是三角形。所以中國的東西也是根據這個來的，連香爐也是三腳香爐。可是你們現在工夫不到，認爲道家守在三角形，自己搞得心痛，胃氣不通。所謂「神室中間」，有些道書說「中黃神室」，「中黃」就是中宮，「神室」中間方圓恰好一寸，這個寸不是現在的寸，真正的一寸，學鍼灸的人知道，有些部位是以自己中指中間一段爲標準，道家稱這個爲一寸三分，每個人身體不同。

譬如說喉管三寸也是這樣一個量法，這個我告訴你，中國文化現在都沒有了。有一種草藥叫葛根，四川的特別好，一個人打擺子發冷發熱，胃裏有細菌消化不良，中醫、西醫都沒有辦法，搞了一年多都好不了。當地找來一個鄉下人，用土法子，那真有本事，他一看這是瘧疾打擺子，就去找一個葛根，把外皮一扒，裏面白得像蔥白一樣。他把病人手指頭拿來一量，我在旁邊看他是個內行，量了就把葛根切好長度，從病人喉嚨裏一直插下去，等一下他一抽出來，那個人就好啦。我問病人有什麼感受？他說那個東西下去，感覺好像有個東西咚一下掉下去啦！就沒有啦！就是很久的消化不良，像在胃裏頭長毛了，沒有辦法化掉。這是中國人用的老辦法，我現在可惜，那個到胃裏頭幾寸忘記了。還有一個懂得中藥修道家的，不管什麼病找到他，很簡單，隨便出去抓一點草藥洗洗，吃了就好。我要拜他爲師，他說條件是你什麼都不要做，跟我三年。我一聽這三年跟你，做一個草藥的，這有什麼用呀？我現在想想很後悔，跟他三年，這個草藥就學完了，能救多少人啊！笨！可是來不及了！人沒有三頭六臂，要學的東西太多，學不完啊。

「方圓恰好徑寸，法身隱於其中」，說那個丹頭一點，混沌境界就在中宮。「優遊充長」，在禪宗就是「任運」，讓它自己充滿。「與赤子原初在母腹中，一點造化」，道家叫懷胎，沒有真的胎兒，等於嬰兒在孃胎裏慢慢長大的現象，修道的境界是一樣的。所以《參同契》上講「縱橫一寸，以爲始初」，就是這個道理，真結了丹那個境界是在這裏，這叫初步。

# 第77-01講 混沌境界須多久

「聖胎初凝，一點元神，潛藏神室」，這個是得定的時候，定有很多種，道家的這種得定是進入混沌境界，就是非空非有、不空不有這一念。有一念已經不是了，沒有一念也不對。當真到身上來時，道家所謂工夫來找我，不是我去找工夫，它自然迴轉了。儒家朱熹朱夫子所講的「一念回到腔子裏」，當然朱夫子能不能到達這個境界不知道，他那個說法是對的。一念迴轉，禪宗達摩祖師也講過，「一念回機，便同本得」。不過達摩祖師所講的「一念回機」不一定是這樣，我們借用他的話，硬是自己迴轉來到內心了。這個時候你不想入定也不可能，六根自然關閉，不想動了。等於老母雞孵卵那個樣子，人都軟了，喝醉了一樣，雜念妄想統統提不起來了，可是並不是昏沉！這「一點元神」不是有念也不是無念，確有這個作用。

迴轉來「潛藏神室」，一念正念到了身上來，你說在哪個部位呢？勉強講它在神室中宮。其實這個時候，「元黃未剖」，未剖就是雞蛋黃未打開，這是形容！我們這個身體，沒有內外中間的分別，等於雞蛋一樣，外面蛋殼包着，裏邊有個蛋黃。千萬不要幻想我已經變成雞蛋，裏頭有蛋黃。「黑白未分」，明白這一念不是有念也不是無念，代表六根關閉了，不相干了。「類如雞子，白黑相符」，內裏是白的外面是黑的，雞蛋裏面是黃的外面是白的了，這是比喻。這個「白黑」是什麼道理？說是一靈不昧，那靈靈明明，整個同外界隔開了。那麼在哪裏呢？在我們心中，不一定是有形的心窩裏頭，但也並不是離開這個有形的身體心窩這個部位。「神室中間，方圓恰好徑寸」，這個我們講過的，「法身隱於其中」就是在心中。這個混沌境界一定下去多久呢？就不一定了。算不定坐在那裏，或者躺在那裏，站在那裏，也許兩三天，也許七天七夜，都在這個境界裏頭。你們注意，萬一諸位將來到了這一境界，當然算不定啦，大家都有神仙資格，能不能當選不知道，但是看到旁人到了這境界，就要幫忙，要護法，要照應他。

「優遊充長」，形容完全自由自在。過去在重慶看到一位老前輩，聽說他常常入定。他一個禮拜喫一次飯，我也曾當過主人，他一個人喫一桌酒席，我們當主人不喫，在旁邊陪他談談。他慢慢喫，又起來唱唱歌，站起來摸摸肚子走兩圈，然後又喫，這一頓飯，要喫五六個鐘頭。這一餐喫完了，一個禮拜不喫飯。他是喫葷的，都要頂好的，他喫飽了起來，說聲「再見」就走了。修道的人，大家朋友不用多話客氣，他高興起來，跟你談幾句，一個禮拜喫一餐免得麻煩，這個可是普通人做不到的。這是講到「優遊充長」這四個字，想到這位老朋友。修道工夫到這一步的時候，就要專修了。

「與赤子原初在母腹中，一點造化」，他說這種情形就是嬰兒剛剛入胎，這就是「一點造化」，我們這個性命凝結成了。所以原文講「故曰，縱橫一寸，以爲始初」，「縱橫一寸」的地方，不一定講心窩這裏，修道家就要靈活，假使讀死書就着相了，修道決不會成功。到這個時候，沒有雜念妄想啦，拿佛學來講，貪嗔癡慢這些都沒有了。

# 第77-02講 築基結丹再養胎

上面這些叫做百日築基，真正結胎，也就是結丹，只有這一條路，沒有第二條路。你說打坐人定，今天觀想成功有境界，可以坐上幾天幾夜，那都不是結丹。真正結丹是自然來的，不是你想象出來的，觀想出來就不對了。那麼這一點來了以後，是修道第一步，這也就是說，百日築基的基礎打好以後，不曉得什麼時間，你功德到了，修行到了，這東西就來了，結丹以後就入胎了。《楞嚴經》也提到「長養聖胎」，跟媽媽懷孕一樣，這個胎兒慢慢長大，道家就叫做溫養，說「溫養真胎」，這個地方他用「真胎」，不是假的。

「溫養真胎，必須從微至着」，長養聖胎這個階段，開始只有這麼一個境界，覺得有這個東西，真空中起妙有，不一定只是打坐入定的時候，下座還是如此。剛纔有個比喻，等於母親懷胎一樣，隨時隨地這一念不出去，在內的。不像我們現在打起坐來，思想亂七八糟向外散，把思想停住已經很困難了，所以根本談不上溫養。真到溫養的時候，這一點真空妙有，從開始微弱，慢慢作用越來越大。

「始而成象」，開始變成那個現象，這個裏頭工夫就很多了，如果你的智能不夠，或者是學過其他外道，下意識有觀想，算不定你就覺得裏頭真有個胎兒，或者覺得自己裏頭就是一個菩薩像，你要是喜歡觀音，自己就是觀音像，有時覺 得完全是個剛生下來的嬰兒。所以就要注意了，「凡所有相皆是虛妄」，決不能着相，否則你就走錯了路。「始而成象」 是無相之象，但是假設真到這一步，修道有時候會變真，所以說，很難，就是在這種地方要真智慧了。

開始成象，慢慢工夫培養鍛鍊成熟，「繼而成形」，就像嬰兒在孃胎裏成胎以後，慢慢生成脈絡、筋骨出來了，「四肢五臟」同我們現在身體一樣，「並筋絡骨節之類件件完備，具體而行」。千萬注意啊！這段是形容辭，形容一個胎兒在孃胎中這樣長成。

所以他說原文還是形容辭，「故曰，四肢五臟，筋骨乃俱」，這個時候成形了，就是形容長養聖胎。這個裏頭就講不清楚了，講清楚了工夫不到也沒有用，到了再說，這是第一。第二，古代人講這些是有他道理的，他給你講了以後，你非走錯路不可，因爲人這個慾望，聽到一個高遠的境界，告訴他不可以着相，我知道！我知道！但他下意識已經着相了。你告訴他，要空掉，我知道！我知道！到時候充其量碗那麼大一個空，如此而已，非着相不可，很難辦。可是道書的形容，也只能着相地形容。

# 第77-03講 長養聖胎的變化

他說「須知，四象五行包絡法身，便如四肢五臟。法身漸漸堅凝，便如筋骨，非真有形象也」。「長養聖胎」是說像長成一個人一樣，胎兒四肢五臟都有了，現在告訴我們正統道法，性命雙修，脫胎換骨的正道。我們必須要知道，說「四肢五臟」，是比喻四象五行，這都是《易經》的話，「四象」是陰陽分出來太陰、太陽、少陰、少陽，這叫四象；五行，金、木、水、火、土，也是代號。總而言之，在這個境界的時候，身心內在的變化，你自己會知道。有時候證入的境界，什麼都不知道了，是純陰境界；有時候內外一片光明是陽境界。當然你們現在打坐也有些人碰上內外光明，可是並不是這個境界，真到這個境界是不同的。

在長養聖胎當中，有很多的變化，各種境界是意形成的「意生身」，是正念，是一念之間精氣神所結合。一念正定，精氣神就結合了，「便如四肢五臟」，是形容，不要搞錯了。可是到這個境界，修道沒有辦法講。玄奘法師在印度，兩派的辯論解決不了，後來請他仲裁，有一派問，得道的人那個境界，既然不可說，不可說，那你怎麼可以知道呢？玄奘法師說了一句話：「如人飲水，冷暖自知」，解決了這個問題。所以這個時候，慢慢工夫再下去，「法身漸漸堅凝」，就更穩定了。「便如筋骨」，等於胎兒長成功了，各種筋骨有形了，不是真有形象。

這叫做溫養，就是後來道家所謂十月懷胎，《楞嚴經》 講長養聖胎。這樣「溫養既足，至於十月胎完」，並不是一定十個月，有人快一點，那是靠他前生多生多世的修持。這類人也許個把月幾天就完成，也許好幾年，所以不是呆定的。「十月胎完」，是講人的懷胎境界，這是拿來做比喻的。

# 第77-04講 意生身成就了

「赤子從坤爐中，躍然而出，上升乾鼎」，這個肉身定久了，什麼奇經八脈、三脈七輪，那都還是前面的事，都過去了。到了這個「從坤爐中」陰的境界，從我們那個混混沌沌的坤爐，也可以說從丹田開始一直上來，「躍然而出」，向上衝上來，等於嬰兒長大。我們普通人，十月滿足，從母體下部就出生了。欲界的生命是從母體下生，有些高層的天人同植物一樣，從父親頭頂、肩膀上跳出來。欲界是精交，色界是氣交，無色界是神交，都不同。

「從此重安爐鼎，再造乾坤，別有一番造化」，假定你修道到這個境界，那真是學會頗哇法了。下一步還有工夫的，要另一個方法了，又是一層。道書到這裏下一步沒有講，有些道書到這一步說「自知」，你自己會知道。如果你這一步到了，自有真師指點，就是從虛空中自有仙佛來指點你，那不是一般的了。「重安爐鼎」，這個身體還沒有丟掉，還要再造乾坤，整個鍋爐再造過。有些道書講是「陽神出竅」，像嬰兒一樣，不能讓他走遠了，如果走遠就回不來了。大家看了都着相，以爲真有個東西從身體出來，還有些人這樣問我。老實講，如果這樣想，就是一種精神分裂的幻想境界。這個是實際的工夫，你說它無形無相，又是有形有相。「重安爐鼎，再造乾坤」，這八個字是說還要再煉過，並不是有這一工夫就行了，還差得遠。所以下面說「別有一番造化」，正所謂另外有一番工夫，還要另外修過，要真師指點。道書所謂真師，是真正有成就的前輩，這要仙佛菩薩來點化你，教你下一步了。我們現在連佛經都看不清楚，那個時候就會看清楚了。

「我之法身，才得通天徹地，混合太虛」，這個法身成就了，跟宇宙天地同體了，可以說到了長生不死的境界，法身成就也是「意生身」修成了。「意生身」雖成就了，後面還有工夫的。「意生身」成就可以成菩薩，但是剛剛登初地而已，菩薩境界廣大，後面還有九地。如果借用佛學來講，法身成就了還要修報身成就，所以神仙也分好多種。有些法身成就了，留下肉體，這在古文叫做「委蛻」，像是夏天知了到秋天死了，留下來的殼叫蟬蛻，蟬蛻在中藥是治喉嚨發炎的清涼消炎藥。「委蛻」也可以叫做「委羽」，我們浙江黃巖有個委羽山，山中有道觀，這個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。我當年去過這個道觀，後面還有幾個洞，藏風聚氣，風水不漏。風水就是環境，在這種地方修道，環境非常好，精、氣、神自然都凝聚了。這個「委蛻」、「委羽」，就是法身成就。

# 第77-05講 進一步再造乾坤

讀道書到這裏應該明白了，「重安爐鼎，再造乾坤，別有一番造化」，再進一步，再高一層的神仙，就是修到報身也成就，帶到這個肉身化了。這是剛纔我們講的這個肉體第一步修成「意生身」，就是道家所說的法身成就，還要回轉來再修肉體的變化。、像呂純陽活了幾百年，走了以後還是常來人間，密宗蓮花生大士也是。實際上道家講隨時都可以來，散而爲氣，聚而成形，因爲他是帶肉身成就的人。所以這個身體隨時自己念頭一動，可以把它變成光，變成氣，讓它凝結回來，要變成別的形狀也可以，這是報身成就，據說是如此。報身成就還不夠，更要法身成就，自然化身就成就了。這一段要注意，道書上到此，已經是告訴你祕訣了，就是「從此重安爐鼎，再造乾坤，別有一番造化。我之法身，才得通天徹地，混合太虛」。

所以《參同契》的原文講：「故曰，彌歷十月，脫出其胞。而有骨弱可卷，肉滑如飴之象矣。」禪宗也講這個，你們看《五燈會元》、《指月錄》，仰山的圓相畫一個圓圈，中間一點，好像太極圖一樣，幹什麼？就代表這個。有時畫個圓圈中間寫個「牛」字，這又是什麼呢？所謂打機鋒轉語，這個裏頭有的寫三個「牛」字，你們參不通。如果說禪宗不談工夫，那纔是活見鬼，你根本不通禪！禪宗非常注重工夫，但決不着相。佛經也是這樣，決不談工夫的現象，但是佛經你讀懂了，它處處告訴你修持工夫的現象，這要你自己知道啊！所以到這個時候，「彌歷十月，脫出其胞，而有骨弱可卷，肉滑如飴之象矣」，就是剛纔我給大家已經點穿了的，要進一步專修，還要回轉來在這個肉身上做工夫，到了十月懷胎，三年哺乳以後，整個的肉體返老還童，老骨頭軟化了，軟化到像嬰兒一樣，身體皮肉滑得像麥芽糖一樣。這一段很重要！

# 第77-06講 魔來了

「此段，言法身形象」，這一段明白告訴我們怎麼叫結丹，怎麼叫結胎，「與母胎中生身受炁之初，同一造化」，與人身受氣結胎同一現象。這個時候，你說還會跑掉嗎？絕對還會跑掉，所以說很嚴重，這就要功德了。你說真有魔嗎？世界上有鬼怪沒有？沒有，因爲大家看不見。可是，工夫到了就會來，平時魔不會找我們，等於土匪看到我們同他一樣窮，所以搶了沒用。但是你修持工夫到了那個時候，魔性的念頭爆發，聖人都擋不住，慾念、貪瞋癡慢到這個時候又重新發生，而且有外魔的境界魔你，有種種環境誘惑你，道要垮掉的。這個時候，要有絕對的戒律，但有時這個戒也戒不住，就要真正的智慧了。

「但順則生人，逆則成丹」，這個時候順則生人，順着慾望去做就變成普通人，又垮掉了。垮掉沒有關係，只要你活得長，再修吧！有第一次垮的經驗，第二次格老子不上當了，但是第二次不是那個樣子來的，是別的境界來誘惑你，又垮掉了。只要你活得長，第三次、第四次，可是時間機會畢竟不多，很難。順這個路線走，到這一步境界有沒有關呢？所以叫你們諸位看《西遊記》，這個時候有很多的關。如果說這個人沒有男女之念，到這個時候不會垮吧？可是你發財機會來了，成名的機會來了，都想不到。凡是你下意識習氣裏頭有的，它都會有一樣的境界來。「有聖與凡之別耳」，這句話特別重要，你看修道到這步工夫，你認爲了不起了，當然了不起，唉！還是凡夫境界，夠不上是成仙。就算是仙佛是聖人，也要衝過這一步魔障關，才能再跨進一步，修道就有這樣的難。這一節我再三跟大家講重要，重要，你們自己再去研究，裏頭文章還很多。

現在總結是他的評語，「此章，是養性第一關鍵，與上篇兩竅互用章相應。」這一章太重要了，是有關養性的關鍵，也與前面第七章「兩竅互用」相呼應。

# 第78-01講 水火既濟的修法

## 二炁感化章第二十一

陽燧以取火，非日不生光。方諸非星月，安能得水漿。二炁玄且遠，感化尚相通。何況近存身，切在於心胸。陰陽配日月，水火爲效徵。

現在是二十一章，二炁感化。養性的工夫就是修命，性命雙修是第一個關鍵，第一步根本工夫。「二炁感化」就是陰陽二炁，彼此互感。

## 水火既濟的修法

「陽燧以取火，非日不生光」，「陽燧」是什麼？拿我們現在講，一個木片，透過玻璃凸鏡對着太陽久照就起火了，古代就是這樣取火。「方諸非星月，安能得水漿」，「方諸」 也是一種物質，同寶珠一樣，對着月亮一照，珠上面就有水出來了。「二炁玄且遠，感化尚相通」，太陽的光能，集中焦點在玻璃凸鏡上，就可以點火；一個寶珠在月光裏一照，水就出來了，他說這些是物質物理的作用，同類就相感應。「何況近存身，切在於心胸」，何況我們這個身體是活的，不是普通的物質，所以道就在我們身體裏，就在我們心中。

「陰陽配日月，水火爲效徵」，「陰陽」是個代號，等於天體上的太陽、月亮的關係一樣；「水火」就是《易經》上所說坎卦水，離卦火。水火之氣，水在上，火在下，就是水火既濟，是好現象，像我們煮飯一樣，上面放一鍋水，下面舉火煮。火水未濟是火在上水在下，沒有用，煮不成東西。修道也是這樣，所以你們打坐境界，頭頂上面清涼，下面丹田發暖，這就是水火既濟。如果上面頭腦昏昏的暖暖的，下面涼涼的還拉肚子，就是火水未濟，越來越糟糕，是永遠不成功的。所以清涼必定要從頂上灌下來，是灌頂的作用。道家不用既濟、未濟兩個卦名講。

「此章，言水火兩弦之炁，以同類相感也。」在我們人身上就叫水火，在天體就是日月。天體氣象的變化，是由太陽、月亮的變化而來的；我們修道，是身體上水火變化的關係來的。水火再進一層，火就是心臟，水就是腎臟，我們說過好幾次，再說一次，兩個腰子左爲腎，右爲命門。中國醫書所講腎水，老實講是包括腦下垂體荷爾蒙，一直下來到腎腺、腎上腺，乃至到生殖器睪丸各部位的荷爾蒙，整個是屬於腎。所以爲什麼說腦衰了以後要補腎，或者腎虧了要補腦；因爲真正腎虧並不是兩個腰子沒有力氣，而是說你本身的荷爾蒙不夠了。現在一針下去就有了效益，古代要弄得采陰補陽，搞得一塌糊塗，亂七八糟，都不對。不過一般醫生不敢亂用荷爾蒙。水代表腎這個系統，火代表心臟，其實也不只是心臟，就是本身的熱能。你學過唯識就知道生命是暖、壽、識三者一體，沒有火力，就是沒有陽氣。譬如老年了，兩個腿風溼麻痹，或者是中風了，這是生命的火力不夠，所以真正的火力是這個，並不一定是心臟。這些道理都要搞通才能修道。

講水火兩弦要水火既濟，中醫叫做心腎相交。兩弦這個「弦」字，我們已經講過，上半月的初八是上弦，下弦就是下半月二十二這個階段，這個道理叫做「兩弦之炁」。上半月屬陽，是生長，月亮由沒有變有，慢慢長成圓的；下半個月屬陰，就是由圓滿的月亮慢慢減退到看不見了。所以「兩弦之炁」是陰陽之喻，每人的身體，男女都一樣，有幾天情緒特別低落，也容易感冒，你自己不知道。尤其老年的朋友，有時覺得精神蠻好，自己還覺得有一點火，過不了幾天，哎喲！不行了！那就是到了下弦。女性更標準，月經快要來的時候，煩惱情緒也來了，脾氣也壞了，一點不如意就要吵架，再不然鬧着上吊了，等到過了這個階段，很爽朗，度量也大了。所以人真是可憐，生命就是兩弦陰陽二炁的變化，這也就是命功的道理，理性告訴自己不要這樣，心裏也不想這樣，可是到那時情緒壓不住。這個情緒就是生理上兩弦陰陽之炁的變化！所以修道要懂得這個。

# 第78-02講 日月精華如何採

「兩弦之炁，以同類相感也。」這個要注意，尤其老年朋友，這就是採天地精華，補自己精氣。只要你有一口氣活着，你還有藥可以喫，這個藥不要錢買，就是天地的精華。有些道家要煉採日精月華的方法，那很呆板，不算高明，只算是小路。正統道家不走那個小路，雖然小路很有效果。採日精月華我也看到過的，前面也說過，最好要在中國西北高原，北方一帶；東南一帶很難辦，除非到海島。採太陽的精華要在早上卯時，太陽在地平線下還沒有上來，初一、初二、初三，三天可用。如果碰到下雨陰天就沒有用了。所以都要在山頂上，高空裏頭，看到太陽剛剛跳上海面，跳上地平面，金紅色圓圓的，這個時候眼睛對着，眼神同呼吸都採收這個太陽精氣到自己身上來。

據傳說狐仙、大蟒蛇，這些精怪動物成仙都走這個路線，可以修成人形。採月亮的精華，要在每月陰曆的十四、十五、十六半夜子時，我這些祕訣現在都告訴你們，當年求來很不容易呀！但是告訴你們也沒有用，你們不要隨便煉，這只是大概原理。傳說狐仙拜月，狐狸精修道也能夠煉出丹來。我們在山上住久了，到這個時候看見有動物在修道，它出來就盯着月亮動都不動，等於入定了，它在採那個月華。一個動物能夠煉到這樣，已經很不容易，起碼要一兩百年，比人可憐。所以你們看到時，千萬不要害它，人家辛苦地活到一兩百年，又沒有害你，你應該幫助它。

所以這個採日月精華，也是同類感應。那麼我們人呢? 修道尤其像老年，精力不夠了，只有借用宇宙這個力量。所以「道者盜也」，人可以把天地生命偷回來，可是要專修，不是像我們這樣，白天做生意，晚上打個坐，這裏的錢要賺，那邊的也想賺，都給你賺完了，你又可以修道，別人修什麼呢？對不對？所以這個修道是專修的。

「上章言，魂之與魄，互爲室宅，即水火兩物也。」在我們生命上，思想是靈魂的作用，是魂；後天叫魄，就是身體。我們講這個人體魄很好，就是身體好，身體就是魄，這個「白」字旁一個「鬼」字。魂則是精神，死的時候魄跟這個肉體化掉，魂就離開了。修道是把魂、魄兩個結合攏來，就是身、心兩方面結合攏來，這個叫丹。所以這兩個「互爲室宅」，就叫做水火既濟。這個道理是什麼？用我們現在的話來說，身體的健康，影響你心理作用，健康的人是快樂、樂觀的；身體壞影響情緒，思想也悲哀內向，多疑妒忌。換句話說，心理很堅強的人，身體也容易好，尤其是求生意志很強，精神一來，非要把身體鍛鍊好不可。所以心理跟生理互相影響，就是「魂之與魄，互爲室宅」這句話，互相爲房子，兩個互相影響。

只要懂這個原理，「金丹之道，以日月爲體，以水火爲用」，我們修長生不老的祛病延年金丹，是以自然界的太陽、月亮爲根本，再以本身的水火既濟爲用。這也就是熱能同清涼的觀念。

# 第78-03講 人體的日月水火作用

「體則互藏，用則交入」，這八個字就是祕訣。太陽跟月亮天體互藏，太陽下去了，月亮上來；月亮下去，太陽上來，就是陰陽作用。我們人身要練成祛病延年長生不老，就叫做後天的「用」。「用則交入」，所以學佛修道要懂方便法門，《楞嚴經》上說「方便有多門，歸元無二路」，你方法懂得不多，修不成功的。方法爲什麼要多呢？那就是佛經上所講，對治的法門要多。譬如有一個境界來了，你不知道怎麼辦，你處理不了，好的境界當成壞的。常常有些人，打坐學佛學得蠻好，哎呀，我三天睡不着了！睡不着一天當兩天用，有什麼了不起？他嚇死了，去喫安眠藥鎮靜劑，那就完了！又有修道一度會沉睡，眼皮都睜不開，晝夜想睡，那麼你就讓他睡嘛！他又嚇死了。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，然後又想照自己的樣子去修，這個不會成功的，因爲與修道完全相反。

「日月非水火，體無所施。水火非日月，用無所出」，太陽就是一個發熱的熱能，宇宙最大的能量，屬於火；月亮屬於水，都要適度。如果只有太陽這個熱能，是要燒壞的，連地球也會燒掉；下雨清涼清涼，也要適度，這兩個都不能偏 倚。所以假使沒有日月水火作用，則「體無所施」，它的功能就起不了作用。換句話說，我們這個物質世界也是水跟火的作用，假使沒有太陽、月亮的關係，則「用無所出」，世界上水也沒有，火也沒有，這個道也沒有用了。我們身體也是這樣。

「近取諸身，遠取諸物」，這兩句話出自孔子的《易經·系傳》。我們老祖宗觀察宇宙的法則，仰觀天文，俯察地理，中通萬物之情，畫出八卦，那是個大科學。「近取諸身」，我們這個肉體生命，也與宇宙的法則相同。「遠取諸物」，遠的 呢，宇宙萬物都有同一個生命的法則，綜合攏來，簡化又簡化，畫成了八個卦，包含天文、地理、人事，無所不有。所以孔子研究《易經》的報告，就是這兩句話。現在丹道就用了孔子這兩句話，「近取諸身，遠取諸物」，這個道就在我們身上，我們身上有太陽月亮的作用，有水火的作用；萬物也是一樣，「莫不皆然」，都是一個法則。

「陽燧是火珠，形如銅鏡，其體中實，象坎中一陽」，「陽隧」是一個礦物質的珠子，「形如銅鏡」，現在人工可以造得成功了，「其體中實」，中間特別拱出來，半個球體凸鏡像坎中之陽。「此物秉太陽火精，故世人用以取火」，把這個東西對着太陽，拿個紙一照就燒起來，沒有看到火就點燃了。「然必向日中取之，才能得火，只因這點真陽，原是日魂之光」，這個凸鏡上面並沒有火，可是它有這個功能，是太陽精魂的力量。在這個凸鏡上面一照會起火，「日爲光之所聚」，太陽爲光之所聚，就是焦點，「陽燧爲光之所招，以火取火，安得不靈」，焦點到達了這個凸鏡上面，就點燃了。所以他說《參同契》原文講，「陽燧以取火，非日不生光」，用陽燧來取這個火，沒有太陽就不會發出火光來。

# 第78-04講 修道的老蚌

同樣，中國古代所謂的寶貝，「方諸是蚌珠」，這「方諸」是千年老蚌的那個珠，你看人多殘忍，把這些動物修了多少年的這個「丹」挖出來，給自己做耳環，做首飾，多可惜！方諸「其體中虛」，中間空的，「象離中一陰」，離卦中的陰爻。「此物秉太陰水精」，它是陰性，蚌殼或者是蚌珠都是寒性，是滋陰的，但很難消化。男性老年常需滋陰，就是離中一陰的關係。女性也常有人需要補陽，就是坎中一陽的關係，這都是古代醫學的高明。

「故世人用以取水，然必向月下取之，才能得水。」這個方諸太陰的水精，據說夜裏把它放在碗中，有月光照射會出水。「只因這點真陰，原是月魄之精」，月亮出來，空氣裏頭溼度增加，碗裏就有水了。漢武帝修一個承露盤，就是接受 這個夜裏的水汽，夜裏太陽沒有了，空氣裏頭的水分多溼度高了。有人抱怨氣象臺不準，因爲沒有管溼度的問題。像這一間房子，我常常說是南北極，坐在窗邊的，好熱呀！脫衣服；坐在北邊的人正要加衣服呢。這就是物理作用，修道要懂得這個道理，處處都是學問，都要留意。

「月爲精之所藏，方諸爲精之所攝」，月亮是藏陰精的，「方諸」就吸收這個月亮陰精，這個就是蚌殼修道，魚兵蝦將也會修的，所以你看月亮好的時候，海邊那個蚌就出來張開對着月亮曬，它凝結起來結珠就成這個丹。現在的科學研 究，有的說是蚌的癌症，反正結塊它就叫做癌，古人就叫做丹，搞不清楚。他說「方諸」本身是水體，「以水取水，安得不應」，所以就有感應，月亮一照就出水。古代替皇帝們熬藥，普通的水不能熬藥，要這一種水。有人說用蒸餾水不行嗎？蒸餾水不同，這是自然的溼度的水。中國講醫藥很麻煩，有些藥要天露水又稱無根水來熬，看藥書要了命。下雨時在戶外接下來的雨水叫無根水；還有陰陽水，就是溪水河水合流處的水，溪水和河水各一半，所以這個道理都要懂得，不然你怎麼讀古書！有人甚至把陰陽水想歪了，歪得一塌糊塗，那就很糟糕。

「故曰」，他現在是解釋《參同契》原文，「方諸非星月，安能得水漿，此即坎離互用之旨也」。「方諸」不是天上星星，也非月亮，是動物變的，結果月亮一照它會生水，他這個道理就是物理作用，就是「坎離互用」的作用。「天上之日月，與世間之水火，相去不知幾萬裏，可謂遠矣」，天體中太陽、月亮與我們地球上水火隔那麼遠，「然而隔閡潛通，如磁吸鐵，正以同類易親，故二炁自爲感化，而相通也」，太陽跟地球雖隔得遠，但是能量可以吸收的，用對了等於磁石吸鐵一樣就過來，這就叫「同類」，是用對了同一類，「易親」是容易親近，所以陰陽二炁就起變化而相通。你懂了物理的道理，就懂了生命的道理。

# 第78-05講 有情無情皆感應

「遠取諸物，無情者，尚且相感如此」，沒有思想的東西叫做無情，礦物和植物是無情。無情的東西就是物理作用，物理作用不是心理作用，心理作用是人的情感來的。無情的東西尚且互相起物理的感應，「矧近取諸身，有情之真水真 火，切在方寸之間」，更何況我們是有情生命，更會有感應。

上面講那麼多的理論，只要你懂得這個宇宙的生命，你可以引用到自己身上來的，這個祕訣就告訴你了。所以爲什麼打坐坐得好時，精神就非常好，因爲你無形中已經吸收了宇宙的功能，所以念頭越清淨，你打坐越有精神。人爲什麼睡一覺精神會好？因爲心裏沒有思想擋住，他同這個宇宙物理相通，所以精神來了。你假使懂了這個原理，更知道修道的方法，老年人返老還童，說不定會長生不老，這並不是謊話。如果又想升官發財，又想功名富貴，樣樣想要，又想修道成功，沒有那麼多便宜！這是要專修的，千萬注意。所謂專修，萬緣放下，一切都放下，真正一個人去修了。可是一個人專修還不成，還有那麼多道理、那麼多學問要懂，還有那麼多條件，還有那麼多方法，都要理解。所以他說我們這個身體跟宇宙關係那麼微妙，我們生命只要一口氣沒有斷，你自然有真水真火。這個真水真火「切在方寸之間」，它在一念之間，在心裏頭。

「至虛至靈，一呼即應」，這個「呼」是叫的意思，是一叫就回來了，等於你動念修道就有感應，只要方法對了，念頭正了，感應就來了。「兩弦真炁，有不相感化者乎」，所以念頭一正，陰陽的境界一擺對了，宇宙的真氣、陽能同真陰就跟你配合了。

# 第78-06講 結合日光月精於體內

「所以離中真水，往而流戊。坎中真火，來而就己。」心屬離，它是火，火是陽，陽中有至陰之液，所以古人叫心液，就是真水，流到中宮之土。「坎中真火」，有時候我們打坐，丹田發暖上升，這個是坎水中的火，下部上來的陽能「來而就己」，戊、己都是中宮，都到中間來會合。這是「假法象，而採太陰之精」，「假」就是假借，宇宙太陽、月亮的作用，丹田的作用在這裏，不是叫你守竅，如果非要守竅不可的話，最好守中宮位還比較穩當，勉勉強強。所以不要亂來。現在亂傳一通，修密宗道家，修氣修脈，光是鼻子哼呀哈呀，懂這個方法也不會成功的！一定要懂得配合宇宙的原理，那纔可以修氣脈成就。

「立鼎器，以聚太陽之炁，自然同類相從，結成鄞鄂。」結合太陽的作用成一個東西，或者結成一個範圍。「鄞鄂」 就是範圍，像城牆一樣固定了，因爲「蓋真陰真陽，互藏其宅，便是吾身之日月」，真陰真陽到了身體上面，就是自身的日月，這個人氣象精神就越修越好了。這是無形的好，不是有形的好，因爲他受這個天地真陰真陽的感召，所以「日光月精，相胥爲用，便是吾身之水火」。這個在道家叫採藥，採宇宙三光之藥，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、念頭思想，也就是精、氣、神。所以你要採藥，是採宇宙的功能到身體上來，變化自己的生命，這才叫真正的採補。所以採補不是什麼男女採補，假使修道把男人身上的取到女人身上來，把女人身上的拉到男人身上，那是廢物，有什麼用呢？如果損人利己能夠成神仙的話，我們就不需要修了。道呀、佛呀絕沒有損人利己，只有自己佈施出來的。所以修煉是採補天地的精華到身上來，因爲天地本來就是佈施出來的，它送給你，你不曉得利用就是笨蛋。所以這個是真正的採藥、採補。

「其間採取感召，全仗中黃真意，即吾身陽燧方諸之妙用也。」這個「中黃真意」就是正念，所以佛家叫正思維，一念的正念。意念一正，禪宗叫無念，沒有雜念妄想，一念清明就是正念在這裏。正念在這裏，宇宙的功能自然感召到你這邊來，不要你去採它，它自然也歸到你這邊來，這個就是「吾身陽燧方諸之妙用」。所以修道家要清虛，不要守竅，不要做工夫，這是無上丹法。佛家則要空，大家好好地打個坐，雜念妄想真正清淨，十五分鐘就有效果了，坐個把兩個鐘頭當然舒服呀，因爲宇宙之炁，陰陽之炁到你身上來，感召了。

「故曰，陰陽配日月，水火爲效徵」，你只要靜一下就有效果了，並不是靜的功能，一般的書上認爲是靜本身的功能，認爲打坐靜下來沒有念頭就收效，錯了。道家不講這個，正統道家說是宇宙物理的功能，你靜了以後，感召宇宙物理之氣過來交流，把它凝結住了。普通因爲你腦子不空，心裏不空都在思想，所以宇宙功能到來，都被你消耗掉了，或者阻礙掉了。因此打坐的好處並不是靜的功能，而是陰陽天地感召的作用，所以說，「感應道交」是與諸佛菩薩感應道交。

# 第79-01講 內三寶 外三寶

## 關鍵三寶章第二十二

耳目口三寶，閉塞勿發通。真人潛深淵，浮游守規中。旋曲以視聽，開闔皆合同。爲己之樞轄，動靜不竭窮。離炁納榮衛，坎乃不用聰。兌合不以談，希言順鴻濛。

三者既關鍵，緩體處空房。委志歸虛無，無念以爲常。證難以推移，心專不縱橫。寢寐神相抱，覺悟候存亡。

顏色浸以潤，骨節益堅強。闢卻衆陰邪，然後立正陽。修之不極休，庶炁雲雨行。淫淫若春澤，液液象解冰。從頭流達足，究竟覆上升。往來洞無極，怫怫被谷中。

反者道之驗，弱者德之柄。耘鋤宿污穢，細微得調暢。濁者清之路，昏久則昭明。

## 內三寶 外三寶

這一章是專論，很重要，爲了爭取時間，希望大家自己先看一下。「關鍵三寶」是修道的基本方法，是工夫的原理。老子說他有三寶，「曰慈，曰儉，曰不敢爲天下先」，看來也像是講政治原理，實際上同修道都有關係的。「慈」，心能夠養成仁慈，有慈悲心才能修道。「儉」，一切都不浪費，精神也不浪費。「不敢爲天下先」，不要故意去造作。道家說的三寶，和老子的三寶不同，佛教進入中國後，也採用了這個名字，把佛、法、僧合起來叫做三寶。三寶本來是道家的名稱。

「此章，言關鍵三寶，內真外應，乃養性之要功也」，雖然講養性，注意性命雙修，懂得了養性，命在其中矣，命功就在性功裏頭。「耳目口三寶，閉塞勿發通」，眼睛、耳朵、鼻子，這是外三寶。「閉塞勿發通」，就是修道人不準講話， 開口神氣散，多講話傷元氣。現在講外三寶，眼睛閉起來，耳朵迴轉來，心念不妄動，嘴巴當然閉住了，舌抵上顎，大家打坐都知道。

「真人潛深淵，浮游守規中」，「真人」就是我們自己，這個人不是這個身體，是我們的那個真東西。精氣神不過三寶之一，是幫助的藥，拿這三樣東西煉自己這個「真人」，真正的我，打坐修道的第一步就是這樣。「真人」自己這個我，不是意念，不是妄念，不是妄想，而是潛伏在深淵裏頭。一般人以爲修肚臍是深淵，那已經不是深了，肚臍很淺。這個深淵不在身體內部。「浮游」就是優遊自在，「規中」在道家就是兩個圈圈，也不是在中宮。在密宗叫做「寶蓋」，也是兩層。道家也有以「葫蘆」來代表的，葫蘆就像人的身體，葫蘆頭就是我們這個頭，上面一節下面一節，中間一個腰，兩個圈圈中間的地方就是有形的「規中」，無形的則沒有位置。

再看註解，「此節，統言關鍵三寶之要道也。修道之士，有內三寶，有外三寶。元精、元氣、元神內三寶也。」內三寶是我們自己有的，不是靠外面呼吸氣來，做氣功不是真的氣，是外面呼吸之氣，是有生滅的。生命一口氣不來，不是空氣不來，是內在氣沒有，能源沒有就完了。因怕大家以爲空氣這個氣就是真的氣，所以他改個名字叫「元精」。元精、元氣、元神這是內三寶。

# 第79-02講 三寶不漏存無神

「耳目口，外三寶也」，外三寶耳、目、口，內三寶精、氣、神。「欲得內三寶還真，全在外三寶不漏」，他說要想達到內三寶還真，精、氣、神各歸本位，還到原來的境界，做工夫開始是耳、目、口不漏。因此《陰符經》所謂，「九竅之邪，在乎三要是也」，這是《陰符經》的原文。《陰符經》分兩種，一種道家修持的，所謂黃帝傳下來的；一種是兵法，但是同修道也有關係的。所謂姜太公傳下來的《陰符經》，講九竅，我們人身上的九個竅，頭上七個加下面兩個。「九竅之邪」，「邪」是指它不是元精、元氣，都是假的，「在乎三要」，就是元精、元氣、元神三個重點，必須先要把耳、目、口關閉起來，這是修的初步。

「下手之初，必須屏聰黜明，謹閉兌口，真元方不外漏。」所以我們修道打坐要閉起眼睛，垂簾，不是全閉。不過現在我是主張全閉，現代的人用眼睛太多了，所以閉着纔是養神之道。這個「屏聰黜明」是一切聰明用不上，思想都用不上。「謹閉兌口」，「兌」是卦名，這個符號代表了人的嘴巴，不要說話。這樣耳、目、口三寶關閉起來，「真元方不外漏」，真正的元神纔不外泄了。

「故曰，耳目口三寶，閉塞勿發通。外竅不漏，元神內存」，現在講理論方法就是如此，不是道家講的守竅。譬如今天有位同學講，過去學過道，因爲守上竅的習慣，思想精神都在上面，頭就很重，很悶，下不來。一般修道家叫你守竅，隨便你守哪一竅都有感覺，不要認爲是道的工夫，這是很普通的道理，因爲人體注意力集中到那一部分久了，那個部分神經就起反應，氣血也必定集中。

正統道家沒有告訴你守竅，現在告訴你這個理論，到了「外竅不漏，元神內存」，外面關閉了，我們內心的那個靈知之性，又不睡覺，又沒有亂想，儒家形容是「一點靈明自在」，理學家形容四個字「昭昭靈靈」，你裏面很清楚。所以前後會合，裏外自然融爲一片，就定得久靜得久。不過你靜不住，眼睛又想張開，耳朵又想聽外面，這就不對了，是習慣的走漏。所以佛學講「無漏」，就是六根不外流，歸到內在歸元了。

# 第79-03講 無位真人 元關一竅

「前後會合，中間有一無位真人，潛藏深淵之中」，這中間有一個無位真人，這個名稱是唐代禪宗臨濟祖師講的。這個無位的真我，既是無位，所以不是在上竅，也不在中宮，也不在丹田，但是三處又都有關聯。所以他的無位真人就是真我，我們這個昭昭靈靈，一靈不昧這個真我，潛藏在內部，不是身體內部，是「潛藏深淵之中」，藏得很深。「深淵之中」是形容，等於一個東西把它丟到海底去了。密宗及道家講海底就是人體的下部，叫海底好像是固定的位置，變成有形的了。其實海底、深淵都是形容辭，就是藏到深不可測，沒得位置了，是下沉，不是上升。

「深淵乃北極太淵，天心之所居，即元關一竅也。」古人形容這個「北極太淵」深不可測。《道藏》裏有一本書，叫做《五嶽真形圖》，都是黑點白點，都是洞洞，講這個地球下面有通道，整個是連的。是否如此，我們暫不做結論，這裏講「北極太淵」是形容辭，是借用，不是講有形的地球物 理。「天心之所居」，「天心」也是道家的名辭，這是天地的中心點，宇宙其實沒有中心點，是人爲假定有這個中心點， 叫做「元關一竅」。這就是正統道家，他絕沒有告訴你在哪 兒，所以叫「元關一竅」，也沒有說就在這裏，也沒有說就在丹田。一般傳你的，是守這個竅，那個竅，算是「元關一 竅」，那簡直是亂竅，騙人的。正統道家所說的「元關一 竅」，就是專一的意思，是無位真人之道，不是任何固定的部位。

「元關在天地之間，上下四方之正中，虛懸一穴」，注意最後四個字，沒有真的位置，你假設它在哪個地方，它就是在哪個地方。譬如胃不大好的，靜坐修道你坐在那裏，自然就守竅了，是生理的本能。你不加上那個注意力，本能的注 意力已經集中到那裏去了，已經無形中在治療，所以再加就多餘了。就在那個地方守這一竅，慢慢就治療好了。所以「虛懸一穴」，它無所不在，沒有真實固定的部位。

下面是引用莊子的話，「其大無外，其小無內，謂之規中。中有主宰，謂之真人。」「規中」無大小內外，中間是人爲假定，所以稱它爲「規中」，是理念的名稱，不是生理上實質形象的名稱。所謂「規中」，其中自然有主宰，「中」是代表可以做主，不是偏的，這樣謂之真人，就是我們生命的真我。這個肉體不是真我，即使活兩百歲，有一天還是要毀壞，就像一個房子一樣。我們真正的精神生命是借這個房子來住的，這個是真人，修的是那個東西。「守而勿失」，所謂守竅就是關閉外門外竅，「謂之抱一」，「抱一」就是集中在一點，可是並不是用有意的注意力。

如果把煉元神、煉元氣、煉元精的各種方法統計一下，那很多。據我所瞭解的，就算練氣功吧，有兩百多種方法，包括印度的瑜伽術，中國的氣功，各種各樣。我說人真奇怪，就兩個鼻孔，一個嘴巴，同樣呼吸的氣，會產生那麼多的花樣，每一個方法都有效。大效有沒有？不見得有，一個方法做到底，不曉得變通就成問題了。真正的元氣不是靠這個，是內在自己本身生命來的，原理是如此。我們身體上這個小天地，同天地宇宙的法則一樣，本身那個真元發起來，就是最好的藥。這裏把這個原理方法都講清楚了，一點都沒有保留，沒有任何祕密。

# 第79-04講 修道的祕塊

「然其妙訣」，「訣」就是口訣，道家叫訣，佛家叫做密法，祕密的法門。外道所謂旁門八百，左道三千，各種方法多得很，不過是偏向的，都是要傳口訣的。所以老師傳你口訣，一般六耳不同傳，師父告訴徒弟是在耳朵邊上講的，那麼神祕，還要賭咒發誓。

現在你們不要外求了，本經統統告訴你，怎麼用功修道，妙訣「全在不勤不怠，勿助勿忘，有浮游之象」。「勿助、勿忘」是孟子的話，「不勤不怠」是道家加上的，如果加上佛家的話，就是「不增不減」，三家共同的道理。所以孟子講修養、養生最徹底，一般人修道都是揠苗助長，求速效，那就完了！這個東西不能求，所以要「不勤不怠」，不要過分地用功。如果不喫飯，不睡覺，我要修道了，那是自尋煩惱。所以只要優哉遊哉，勿助勿忘，當然也不能優遊過度。所以他說用功的要點是「不勤不怠」，「怠」就是懈怠，不要偷懶，也不要過分勤快；「勿助勿忘」，中庸之道，也不要幫助，也不要丟掉；「有浮游之象」，這個「浮游」是中國古代傳統的文學，莊子叫「逍遙」，佛學叫「自在」。我常常告訴一般同學朋友們，你們修道要修到「逍遙」，學佛要學到「自在」。你看那些信宗教的人，一臉宗教相，裝起那個修道的樣子，那個死相最討厭，既不自在又不逍遙。現在用功的重點告訴你，浮游自在，又逍遙又自在。古人有一句話說，我們講過好多次了，要想長生不老，「神仙無別法，只生歡喜不生愁」，一個人天天要哈哈大笑，一天多笑幾次，比你打維他命喫補藥都好，一笑，腦神經就鬆了。你看每一個人走在街上，那個苦瓜相像銀行討債的面孔，一天到晚心裏在煩惱，臉上每一個細胞都繃緊了。你這樣修能夠成道？我第一個不相信！

「故曰，真人潛深淵，浮游守規中」，這一段講用功的境界，方法很老實都告訴你。「此四句，乃養性之要功，一章之綱領也。」真能養性，命功在其中矣。你真做到明心見性，氣脈修都不要修，自然通了。換句話說，不通也不會明心見 性，能明心見性，氣脈自然打通，所以養性命功就在內了。現在什麼祕密都告訴大家，這就是正統道家。

下面原文，這一類都是方法。「旋曲以視聽，開闔皆合同。爲己之樞轄，動靜不竭窮。」這書中的「巳」字印錯了，是自己的「己」。「離炁納榮衛，坎乃不用聰。兌合不以談，希言順鴻濛。」「希言」是老子的話，這個原文我們不加解釋，下面有了，就是講用功的方法。

# 第79-05講 用功的方法

「此節，詳言三寶關鍵工夫，坎屬水是爲元門，離屬火是爲牝戶，兌爲口內應方寸」，三門都關閉起來，是修道打坐的這個原理。坎卦，在身體代表了耳朵，屬於水，是所謂元門。這個玄關的門戶很重要，所以老年人耳朵聾了，腎氣衰了，叫做氣不歸元，因爲耳通氣海。但是這個眼睛也通氣海，眼睛老花看不見了，同腎臟、肝臟兩方面有關係，就是內部老化的原故。當然近視眼也是，再加上肝臟、腎臟不好，內部的那個能的作用不靈了，外表就出來現象。所謂「元門」，是坎卦這個水，包括了人體全部的荷爾蒙。元門本來是坎卦，屬陰，可是元門是陰中之陽。離卦是火的符號，代表心臟，也不完全是心臟，代表思想這部分，屬於牝戶，牝是陰的，陽中之陰。這個陰陰陽陽，大家鬧不清楚，一個原則就懂了，天地任何事物都是正反兩面，有正的就有反作用，有反的就有正作用。所以陽中必有陰，陰中必有陽，就是這個道理。兌卦代表嘴巴，「內應方寸」，嘴巴對應思想這個心，「方寸」就是代表心。

「學人入室之時，當收視反聽，轉順爲逆」，注意啊，怎麼叫「入室」？古人準備修道了，就萬緣放下，什麼家庭兒女，什麼事業，一切都丟掉，一個人孤零零到一個地方去修，這叫「入室」。不是說把房門一鎖，我要修道了，不要來吵我，我入室了，那叫裝模作樣。真正的入室不一定閉關，就在這個世界亂哄哄之間，自己把六根關閉，就是真入室了，真閉關了。他說開始修的人入室之時，四個字的口訣「收視反聽」，把眼睛神光返回轉。修道者把神光返轉，不是兩個眼睛向上翻，「收視」不是這個道理，只是眼睛的外皮關起來，道家比喻它像窗簾垂下一樣，叫做垂簾。眼神還是照住，擺在那裏，你那個意識、注意力不向前面看，向哪裏去呢？向沒有地方去的地方去，這樣就是「收視反聽」。

我們一般習慣，耳朵喜歡聽聲音，尋找每一個聲音的來源，就是從小孩開始的習慣。上面口訣也告訴你了，「收視反聽，轉順爲逆」，修道是一切都收回來，關閉了，像電視機一樣把它關閉，轉順爲逆，倒轉來，凡事都放下，就關起來了。

「其門戶之一開一闔，皆與元牝內竅相應。故曰，旋曲以視聽，開闔皆合同。」我們對外的開闔門戶，如眼睛在看之類，都是拼命用自己生理的機能，認爲越用越好；可是人到底是肉做的，比鋼造的差勁，用過分了會出毛病。所以你看這個時代，依我講叫做眼鏡的時代，年輕人都戴了近視眼鏡，我是最痛心這一件事情。像我們從小看書，老實講，你們看書不能跟我比數量，我到現在也不老花，少一點就是了，但是決不近視，就是因爲燈光不同。你們看書也不會看，就像藥山禪師講的，把牛皮都看得穿似的，眼睛瞪得好大盯着看，看了又記不得。

# 第79-06講 練習迴轉

我從小的讀書習慣是書來看我，我不去看它。把書攝進來，又容易記住，所以有時候並沒有想那個句子，而是想那個書的影像，哪一句話在哪一行我都還會記得。你們呢，是自己到書上去，最後老花了。看電視看電影也要這樣看，叫電影跑到我前面來。你們看電影又哭又笑，都無我了，你還看個什麼電影！你上去演多好呢！生命就那麼消耗了。所以道家所謂「旋曲以視聽」，「旋曲」就是迴轉，回到自己這裏，視聽都要回轉來，不要把精神散向外頭去。這個口訣也叫你們練習練習，看東西不要眼睛盯住看；就是講戀愛要看對方，也是反過來你來看我吧。

「開闔皆合同」，這個就是工夫了，平常訓練自己，眼睛看東西，耳朵聽外面，一開一閉之間，念念在「勿助勿忘」、「浮游守規中」！

「坎中納戊」，這個不多囉唆，因爲你們諸位對於五行八卦這些不大熟。「離中納己」，戊、己都是土，在人體上代表胃的部分，抽象觀念就是中位。「戊土屬陽主動」，這個土還分兩層，戊土是陽土，主動，代表了意，我們這個思想意識。「己土屬陰主靜」，己土是什麼呢？我們這個意識思想不用，恢復到休息狀態就是己土。

「然離中一陰，體雖靜而實則易動」，「離中一陰」就是陽中的陰，是我們這個思想，本來應該寧靜，可是我們人習慣隨時隨地都在思想，靜不下來。不是打坐叫做靜，是內在這個思想靜下來才叫做靜。所以《易經》上四個字形容，「憧憧往來」，這個思想在裏頭亂跑，「不可禁止」，你禁止不了。大家學佛打坐就想把自己思想禁止，可是你沒有辦法禁止。你說我把它壓下去，一點不讓它想，那豈不是另一個大想？你想壓下去那個想, 也是一個想。

道家告訴你，思想怎麼才能真正寧靜呢？「惟賴坎中真陽，出而鈐制之。」 「坎中真陽」，「坎」是代表北方水，水中精就是說本身的元陽，也就是密宗所講氣脈通了，道家所講真陽發起了。本身生命在肉體上有一股力量——真陽，有上升下沉的作用。這股力量一來，思想不動，寧靜歸一了，所以叫性命雙修，必須要本身的元陽「出而鈐制」。這個東西有很多代號，道書上也叫做「鉛」。思想飄浮不定像水銀，碰到鉛——真陽，水銀就被吸住不跑了。人體這個思想，要在本身真陽發起來時，纔能夠真正達到靜、定、安這個境界。

# 第80-01講 三寶關閉之後

「若門之有樞，車之有轄，庶乎一開一闔，動靜各有其時，而元炁不致耗竭矣。故曰，爲己之樞轄，動靜不竭窮。」這個「一開一闔」已經很明白了。「元竅中先天祖炁」，這個「元竅」就是原來道家所講的守竅，並不是有形的，如果大家一定要有形，最好在中宮。「先天祖炁」是道家的名稱，不是人爲後天呼吸修得成的，「祖炁」是本來有的。「本來鴻濛未剖，惜乎，前發乎離，以泄其明」，「祖炁」開始本來沒有分，到了眼睛就變成看東西，眼神把它用掉了。「後發乎坎，以泄其聰」，到了耳朵變成聽聲音的功能，也泄了。「中發乎兌，以開其門」，到了嘴巴就是講話，門打開了。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，所存者幾何哉」，「先天元炁」，我們生命的能源，天天在消耗，還能剩多少啊！用完了就沒有了。

「必也默默垂簾」，所以修道第一步要靜坐，眼睛閉起來。「頻頻逆聽，則坎離之炁不泄矣」，你迴轉來耳朵不聽外，反聽內在，元炁自然不泄漏了。

「故曰，離炁納榮衛，坎乃不用聰」，「榮衛」是中國醫學的名辭，就是氣與血，不是現在說的營養。「括囊內守，混沌忘言，則兌口之炁不泄矣。」所以初步修道就是求一個靜坐的境界，像口袋一樣把它封起來，裏頭混沌靜靜的，不明不暗，不說話。「故曰，兌合不以談」，嘴巴合攏來不講話了。「希言順鴻濛，即所謂耳目口三寶，閉塞勿發通者也」，「鴻濛」就是宇宙天地未分的那個境界，在這個境界中，耳、目、口三寶關起來，不與外面通才行。

下一句話要注意了，「此中祕密全在口字」，也就是說修道的祕密全在一個「口」，這個「口」呀就難辦了。「此口是元關一竅，吞吐乾坤。因天機不可盡泄，姑取兌象，非世人飲食之口也，必須真師指示，方知其妙。」道家講這裏就是一個關鍵，這裏的「口」字不是指嘴，而是指身體上同宇宙關係密切來往的地方，所以天機不可泄漏。講到這裏，每一本道書都說不清，所以只好拿個卦名來代表叫做「兌象」。 注意呀！這個「口」要打開，必須要真正修道 成功的老師，「方知其妙」。先聲明在先，我是假師，不是真的，他說天機不可泄漏，我也很害怕有什麼天打雷劈、五馬分屍的。過去好多次提到過，這個「口」是「上口」，大家自己回想起來就懂了。

再看本文，「三者既關鍵」，這三個關鍵鎖住了，「緩體處空房」，修道的人不要緊張，靜坐的時候一切放鬆，在一個靜的地方，思想寧靜，歸到空的境界。「委志歸虛無，無念以爲常」，禪宗講的「無念」是《參同契》先提出來的，當時佛教還沒有進入中國；禪宗六祖所講「無念爲宗」，實際上是取用《參同契》中的話語。這裏說「無念以爲常」，經常做到在無唸的境界。「證難以推移，心專不縱橫」，修道要求的是親自證到，這個不是理論，第一要做到「無念」，「無念」做到了就是養性。下面告訴你身體不要緊張，一切放鬆，放鬆，從頭腦起放鬆，靜坐也好，平常也好，都要放鬆。尤其這個時代的人，眼睛、耳朵包括腦筋，六根都在緊張。所以「緩體處空房，心專不縱橫」，是要專一，靜到專，專到無念境界。

# 第80-02講 真人的優遊

「寢寐神相抱，覺悟候存亡」，這兩點很重要，睡眠的時候，身體在睡，裏頭的元神還是昭昭靈靈，不昏迷。守到這個訣竅，白天醒時不要把精神外漏，感覺內部這個元氣、元精的生長，一點點都要清楚。換句話說，靜坐久了，內心的 感覺功能越來越靈明，就是這個道理。

再看註解：「此節，詳言潛淵守中工夫。耳目口三者，既巳關鍵嚴密，一毫不泄。」三寶既然關起來了，「則我之真人自然不擾不雜，優遊於深淵之中」了，我們自己本有生命自然在那個空洞的境界裏頭自在優遊，「此中空空洞洞，別無一物，有若空房然」，這與禪宗所講「本來無一物，何處惹塵埃」同一個道理，同一個境界。

「故曰，三者既關鍵，緩體處空房」，「空房」是抽象的名稱，並不一定要關到一個房間裏頭，而是內心永遠在空靈的境界中。保持這樣無念，靜到極點，當然要時間，三天、七天，或是一百天，等到內在「先天一炁，原從虛無中來」，空極了，身上的氣脈就通了。所以密宗、道家修氣脈，太用意去修都不對。你有個反應有個感覺，那不是真，是凡精凡氣，是普通的生理上的反應。這個真正元炁一來，氣脈剎那之間同時都打通，那是真來了。這個真從哪裏來呢？從虛無中來。你念頭思想越空到極點，感覺知覺越空到極點，所謂真空生妙有，纔有可能發生真炁從虛無中來。

所以修道的人「必委致其志，虛以待之」，在佛學講空， 要空到什麼程度呢？ 「至於六根大定，一念不生，方得相應」，六根這眼、耳、鼻、舌、身、意大定，都不動了，感覺狀態都沒有了，到這個境界才屬於靜。如果身上還在這裏跳一下，那裏動一下，那完全是感覺，是你的意識在動。六根包括身根，身體的反應在動，就是身根沒有大定，所以都不是。要六根大定一念不生，方得相應。相應還不是完全，是同靜的境界差不多而已。

# 第80-03講 再說無念

「然所謂無念，只是常應常靜，不出規中，非同木石之蠢然也。」真正的所謂「無念」，我們曾經發過呂純陽的《百字銘》給大家，上面說「真常須應物，應物要不迷」，無念不是什麼都不知道，什麼都不知道是大昏沉，不叫做無念。 真正無念是「真常須應物」，應物要不迷，還能做人做事。 所以禪宗強調這個地方，修養要做到「於心無事」，能夠遇事做事，心中沒有動念；「於事無心」，這就是真正無念。「不出規中」，沒有跳出過圓明清淨這個圓圈。所以講「非同 木石之蠢然也」，不是變成木頭、石頭一樣，什麼都不知道。如果以爲那是無念，認爲是得定，佛經叫你不要做這個工夫，他生來世的果報是變豬。所以「常應常靜，不出規中」，不同於木石的無知。

「無念之念，是爲正念。正念時時現前，方可致先天一炁，而有得藥之時。」長生不老之藥，祛病延年就是靠靜極而來。所以老子也說：「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀其復。夫物芸芸，各歸其根，歸根曰靜，是謂覆命。」到這個境界，先天一炁纔來，這個氣脈就通。學密的人，這些原理搞不清楚，拼命去修後天的氣脈，搞了半天白搞，沒有成就，因爲違反這個原理。所以真到無念，真到了空，氣脈就一時頓通，這同於禪宗所謂的頓悟，一下就統統打開了。

正統的道家工夫就是這樣，「故曰，委志歸虛無，無念以爲常」，所以性命雙修，每一個人都是神仙，都是佛，都是上帝。「此事人人具足，本不難取證，有如立竿見影」，這一件事情，每一個人都做得到，而且真正原理對了，方法用對了，做工夫就有效驗，像太陽下面插竹竿，地上就出來影子那麼快。

「世人取證之難，正以心志不專，時刻推移，縱橫百出，遂望洋而返耳。」 一般修道的人，第一不能專心一致，原理搞不清楚，有些人閉關兩天半，影子也不見了，跑出去了。心志不專，隨時變動，東一下西一下的，又想學道，又想修密宗，又想修淨土，樣樣都想抓住，又怕靠不住，還是往生西方極樂好一點，唸了半天能不能生淨土呀，還是修道家好。自己遊移不定，「縱橫百出」，人太聰明，「遂望洋而返耳」，所以到了海洋，渡不過只好回去，到不了彼岸。

# 第80-04講 專一是什麼狀況

「倘入室之時，心志專一，推移不動，絕無縱橫之病，則可以得之於一息矣，有何難證之道乎？故曰，證難以推移，心專不縱橫。」假使這個人放下一切專修，一下就可以達到。道並不難證到，很容易。記得我們小時候學毛筆字，老師寫一首詩，要我們在紙上臨摹的：

三十三天天重天 白雲裏面出神仙  
神仙本是凡人做 只怕凡人心不堅

這一首是通俗的詩，白話文學，是近代一個道家人作的。據說他在清代來到臺灣，這詩還寫在宜蘭山上一塊岩石上。我記得幾十年前報紙登過，有人在宜蘭山上看到的確有這樣一首詩。所以修道和成道並不難，就是此心能否專一的問題。

「此心既不動移，十二時中，行住坐臥，不離規中，即到寢寐之時，嚮晦晏息，一點元神，自然與與元炁相抱，如爐中種火相似」，一天十二個時辰，都在一念不生這個境界上，即使在睡覺的時候，這一點昭昭靈靈，一念無念一靈不昧的，自然跟本身生命元炁配合爲一了。道家形容是八卦爐中煉丹，爐子裏永遠有一個火種。所以密宗講「修拙火」就是這個道理，不要以爲我丹田發燙是拙火來了，不要搞錯，「拙火」是意火。

「猶恐或致昏沉，必須常覺常悟」，所以永遠關照它，「冥心內照」就是內照，「照見五蘊皆空」那個「照」。「察規中之消息，候真種之存亡」，要知道這一點真種子的存在。所以你們打坐，裏頭如果沒有一靈不昧的話，就是張紫陽真人《悟真篇》裏的兩句話，「腹內若無真種子，猶如爐火煮空鐺」。所以道家反對空心靜坐，你坐幾十年也沒有用。

「故曰，寢寐神相抱，覺悟候存亡，如此用心，何慮金丹不結，真人不現」，這個路走對了，長生不老之道，個個都做得到，這個原理都說得很清楚了。

# 第80-05講 變年輕漂亮了

「顏色浸以潤，骨節益堅強」，回到本文，你工夫做對了，就有返老還童之象，你皮膚的顏色潤澤，筋骨越來越健康，而且是越來越軟，轉成同嬰兒一樣。這個時候，你打起坐來，有時身體內部都聽到咔嚓咔嚓響，骨頭也慢慢軟化起來，都變化了。老年人身體膠質少，石灰質增長就硬，如果修到元精、元氣守住時，這骨節有了膠質就越來越軟，那是十分效驗的。譬如有些人有灰指甲的，工夫真到了，看到那個指甲中一層一層退出去了，灰指甲就沒有了，本身的元氣有這樣厲害。所以這樣下來，身體就越來越健康了。「闢卻衆陰邪，然後立正陽」，身體上的陰氣，病的現象都趕跑了，老化現象也消退了。

「修之不輟休，庶炁雲雨行」，先能夠返老還童，再用功努力進步，近視當然沒有了，眼鏡可以不戴，老花眼也會退回去。然後就是另外一層境界了，身體變成氣體，在密宗來講，這個身體就變成一個琉璃球體，所以東方佛藥師琉璃光 如來，身體就是個氣，是水晶體了。水晶是形容，說明他沒有實質了，內外透明。「淫淫若春澤」，口水，荷爾蒙的分泌源源不絕像春天。「液液象解冰」，形容這個身體晝夜那個舒服呀！都像冰一樣的，到了春天太陽光一來，嘩啦嘩啦就化成液體。你身上精氣越來越多，「從頭流達足，究竟覆上升」，這真正叫做灌頂了，不是密宗喇嘛給你摩摩頂，拿一些水在頭上倒一倒。天主教的洗禮、佛教的灌頂都是同一個來源的，「灌頂」是印度名稱。五大教主都是東方人，到了西方變了一個名稱叫做「洗禮」。到了這個境界就是真灌頂，真休息了，一路下來渾身都轉變了，下來以後再上升，上升又下來，所以九轉還丹，就是還丹九轉，氣脈真正通了。

「往來洞無極，怫怫被谷中」，一往一來很多次。這個時候如果敗道就慘了，百病又要重新來過，你還有沒有機會就不知道了，要所謂「重安爐鼎，再造乾坤」。你不要認爲工夫已經到了這一步，這一步往往是最容易敗道的。道家叫敗道，就是失敗了，這個只能就文字來形容。什麼時間會到這一步呢？每人不同，拿佛學來講，每人業力不同，根器修持不同，變化就不一樣。但是有一個是一樣，就是所證的境界是一樣的，要搞清楚這個道理。所以一升一降、一陰一陽往來，「怫怫被谷中」，「怫怫」是形容這個心裏的輕鬆，非空非有，道家老子叫做「恍兮惚兮」。現在人聽到恍惚就認爲是昏頭昏腦，血壓低血壓高，沒有思想了叫恍惚。不是的，道家老子這個「恍兮惚兮」，是非空非有，很自然很逍遙。「怫怫被谷中」，好像永遠在一個山谷裏頭一樣，在空空洞洞的當中，外層好像有氣體保護住一樣。

# 第80-06講 真正結丹了

所以他這一節很重要，再看註解：「此節，言結丹之證驗也。」就是真正結丹了，學密宗的所謂「拙火成就」，結丹的證驗就是這個。真正成果的現象都是一定的，隨便你用什麼方法，這個程序是呆定的，沒有第二條路，有二皆非真。「凡人之形神，本不相離」，神跟形，就是肉體跟神，本來離不開的。「真種一得，表裏俱應」，一念不生，無念之處，定在這裏叫做「真種」。這一點火種得到了，「表裏俱應」，身體內部外面一下子活起來了。「自然顏色潤澤，骨節堅強，闢除後天陰邪之物，建立先天正陽之炁。蓋一身內外，莫非陰邪」，佛學講五陰，也叫五蘊，我們都被這個陰蓋住了，自己本來的清明沒有了，所以一身內外都是陰邪。 「先天陽炁一到，陰邪自然存留不住」，本身所發動的這一陽活子時來了，能保留住，就是真陽來了的無念境界，一念不 生，陰邪自然留不住了。

「更能行之不輟，其效如神」，一路修行下去，這個生理的變化快得很。「周身九竅八脈，三百六十骨節，八萬四千毛孔，總是太和元炁流轉」，在一團氣體中，那就是密宗所講的「樂明無念」，真正的境界來了。「但見如雲之行，如雨之施，如澤之潤，如冰之解」，像天氣一樣，如雲如雨自然現象。「從崑崙頂上，降而到足，復從湧泉穴底，升而到頭，徹頭徹底，往來於空洞無涯之中，不相隔礙」，從頭頂開始下降而到足，又從足底心湧上來，升而到頭頂。

「蓋天地間，山川土石，俱窒塞而不通」，這個宇宙，在地球上的山、河、岩石擋住了走不通。「惟有洞天虛谷，竅竅相通」，其實太空是相通的，是圓周的，所以到那個境界如同到了太空一樣。人身也是這個樣子，所以我們一般沒有修煉的，他的「人身亦然，肌肉骨節，俱窒礙而不通。惟有元竅虛谷，脈脈相通，與造化之洞天相似。元炁往來，洞然無極，正往來於虛谷之中也。故曰，往來洞無極，怫怫被谷中」。這是最重要的一篇，講實際結丹的現象。有人說這個境界碰到過，可惜後來沒有了。不要瞎吹了！你真碰到過嗎？真到了這裏不會退的，隨時隨地，每一分每一秒，都是在這個境界中。如果你有時候瞎貓撞到了死老鼠，然後沒有了，丟了，那是意識的幻相。這個不是意識的幻相，是身心實在到了。

所以這一篇和《參同契》上面的一句原文「此與上篇黃中漸通理，潤澤達肌膚相似」（書中「達」字刻成「遠」字，錯了〉，他說這個是「俱金丹自然之驗」。

# 第80-07講 身體整個變化

下面講回原文，「反者道之驗，弱者德之柄」，有時候，你本來沒有病，開始修道反而什麼病都來了，所以有許多人害怕了，也不修了。其實他不懂原理，「反者道之驗」，因爲反應特別靈敏，所以地震還沒有來他身上早就感應到了，風沒有起來也已經感覺。這是弱的境界，「反者道之驗，弱者德之柄」，所以到了這境界，與天地合一，得與日月合其明，鬼神合其吉凶，自然與天地合一，反應特別快。

「耘鋤宿污穢，細微得調暢」，身體裏頭髒的東西統統洗刷了，換一個身體，換一個生命，所以說脫胎換骨。「濁者清之路，昏久則昭明」，重點在這裏，這又要回轉來講，起初開始學靜，靜到像睡着了一樣，什麼都不知道。你心中想，不能昭昭靈靈，這不算一念不生，這是昏沉，所以怕了。真正修大道，你儘管昏沉吧，所以有些同學修道，覺得越來越想睡覺，我說難得，你就跑去睡上七天嘛，你看看睡不睡得着？睡了兩天你就躺不住了。你真有本事，一個姿勢不動睡七天，一下就成功了。你做不到的呀！不可能。真昏到極點，你說大昏沉，昏沉也是它變的呀，你讓它昏沉，「濁者清之路」，濁到極點，反過來就是清明，那就不要睡覺了。要怎麼做得到呢？「昏久則昭明」，陰極了就陽生嘛。不要怕昏沉，昏沉就讓你昏沉，你把兩個腿盤起來，打坐七天，不准你下來。你有這個本事，我叫你乾爹還不夠，叫你幹祖父好了，拜你做佛做老師。所以你絕沒有這個本事！真 到了這個境界，「昏久則昭明」，一下回轉來就對了。所以《參同契》這一本道書，一切都明白告訴你，只要你自己去修。

朱雲陽真人說，「此結言，金丹之超出常情也。」修道的路子，同你平常所想象的完全兩樣，是相反的，所以以「反者道之驗，弱者德之柄」來說明。「何謂反，常道用順」，我們普通人走順路，「丹道用逆」，「丹道」走相反的路。所以「顛倒元牝，抱一無離，方得歸根覆命，豈非反者道之驗乎」？換了一個字，老子的原文「反者道之動也」，這個字換得好，換成「檢驗」的「驗」字，越修越弱沒有關係，你懂了這個原理，曉得是有效果了，反而會高興呢。

「何謂弱，堅強者死之徒，柔弱者生之徒」，這是老子的原理，人很堅強，堅強是死之徒，那個柔弱的是生之徒。你看我們這裏，有些老朋友弱弱的，早就擔心自己要走路了，我說你死不了啦，放心吧。有的人身體強得很，老子不在乎，反而一下就去了，就是「剛強者死之徒」。工夫道理，人生道理，都是如此。所以「專炁致柔，能如嬰兒」，這是老子的說法，養到元炁同於嬰兒境界，一切柔軟下來，一切弱下來，希望來了，下一步就到了。「自然把抦在手，豈非弱者德之柄乎?」真正練國術的，到了中年以上，少林拳什麼都不練，就是走入氣功之路。所以我們看到老輩子的高手，你怎麼逗他，真打他也不動手，因爲他一動手我們就喫不消。我們年輕的時候學拳，一不打叫花子，二不打和尚，三不打病夫，四不打老太婆，不應該打的，因爲敬老。有時候老太婆的武功比你高，尤其以前纏小腳的，那個小腳 「砰」 一踢，你就要了命！

「且闢卻陰邪，則身中一切宿穢，悉耘鋤而去盡矣。正陽既立，則元炁透入，細微悉調暢而無間矣。」這個時候，身體宿穢都消除盡了，元炁也發起了，莊子說「與天地精神相往來」，天地的精神生命都到你這裏來了，佛學說是十方諸佛都來灌頂，就是這個道理。這個就是結丹了，以後飛不飛得起來，所有道書上並不告訴你。

# 第80-08講 結丹有了真神通

所以「至於金丹始結，脈住停」，到這個時候自然結丹了，氣住脈停，呼吸停止不是心臟不跳，是很久很久，好像輕微動一下。「復返混沌，重入胞胎」，等於我們剛剛投胎那個樣子一樣，到這個境界「似乎昏而且濁」，這個時候外面什麼都不知道。所以真正入定的人，你罵他也聽不見，什麼打雷、原子彈下來，他也不知道，什麼都聽不見了，他就在裏頭，表面看起來那真是大昏沉，「此吾身大死之時也」。所以禪宗祖師，叫你大死一番，然後大活，就是這個道理。「久之，絕後再蘇，親證本來面目」，這個定很久，不曉得多少時間，每人不同。所以禪宗祖師講非大死一番不能大活，道家把禪宗所講的這個境界，老老實實地告訴了我們。「自然純清絕點，慧性圓通」，這叫明心見性了。「大地乾坤，俱作水晶宮闕矣」，內外透明，所以佛經上說「十方世界，如掌中觀庵摩羅果」，等於在手心裏看一粒橄欖一樣清楚，這叫神通。不是二號，二號是神經，這是真神通，要到這個境界就是真神通。

「故曰，濁者清之路，昏久則昭明」，就是這個道理。這一段做工夫的，其實都講完了。「前段言形之妙，此段言神之妙，形神俱妙，方能與道合真。」這就是神仙境界，就是佛境界。