

# 佛道參玄 【卷五】 講義

## 目 錄

五氣朝元訣.....	5-2
真陽訣要.....	5-2
鍊精化氣訣.....	5-3
玄關與精生氣生訣論.....	5-4
化陰神陽神訣.....	5-5
本來面目訣.....	5-6
天罡斗柄之釋.....	5-6
七情六慾害道.....	5-7
天人合一理.....	5-7
真性真命.....	5-8
修行真機.....	5-8
長生訣竅.....	5-9
造端夫婦釋義 ( 密宗時輪金剛大法 ) .....	5-10
大藥小藥之別.....	5-11
定意了炤.....	5-12
朝屯暮蒙訣.....	5-13
天人合一訣.....	5-14
修道首機訣.....	5-15
動處鍊性驗證.....	5-16
成道首務.....	5-17
神氣性命釋義.....	5-18

## 五氣朝元訣

成道之路以陰功德行為本，以操持涵養為要，不可單執修性鍊命內功而已，更要知盡性以致命之道。孔子曾告訴顏子：「為仁之端，必從視聽言動下手。」所以制於外者以養乎中是也。

其中原理為：日常視善則肝魂安，耳常聽善則腎精固，口常言善則心神寧，鼻常嗅善則肺魄泰，手作善事、足行善地則脾土常安；身體健壯，六門不入非禮之事，再用內養之功蘊蓄五臟元氣。

則“肝氣化而魂朝元，肺氣化而魄朝元，脾土凝而意朝元，心火旺而神朝元，腎水壯而精朝元”，故『五氣朝元』三花聚鼎而凝成一個法身。所以行者下手之初，以外積功，內積德，內外交養而成潔白晶瑩可鍊成真丹，以此築基必堅必固。

## 真陽訣要

鍊丹須養後天之神氣，更須養先天之心性以成法身，雖然色身、法身有精粗表裡不同，但不可相離；無色身則法身何依，無法身則色身無全。所以行者先保固後天神氣，而後修先天心性。

道中常言「鍊精化氣」其實氣就是心之靈也；「鍊氣化神」其實神即性之虛也。惟有存精氣則心靈才能見，保元神則性真自存。行者在神定氣壯之候則元氣浩浩，元神躍躍，則本來心性自然洞徹其諦，由此返還金液之丹不難；故說「築基」是了性之事，「還丹」是了命之功。將性以立命，即以虛無之性鍊成實有之命，化身是性之凝結而成。

所以知道「修鍊」是成就一個“性”字而已，也就是說還我未投胎前的一個“磁場”而已，磁場落入人體之後，內變為陰陽二氣而生五行幻化之身。行者修鍊將陰陽五行凝成一氣即是『丹』也，養之久鍊之深之後必成一個至靈至聖之仙佛之子。

## 鍊精化氣訣

行者靜坐至浩蕩了靈，遊心於虛，運息於虛，在似內似外之時，心氣與天地靈陽之氣相通時，須凝神調息，忽然恍惚而入於虛極靜篤之時，便是安身立命之處。若有忽然一覺即是現出在未出生前原來真面目，也就是磁場本體與萬物同根共蒂處，在此一覺而醒即以先天一點元陽主宰其中。

行者更進一步運用呼吸之神息招攝元陽，不許一點漏掉，經過半刻則氣機上升，直覺上天地內外一氣流通貫注，這就叫「性地初圓」也，叫著「性陽生」，也是「精陽生」；此時行者唯順其呼吸之常息止，神志之思收回即放下，即是「採取先天之精」也；此精降入水府之中，以元神勾起乾宮，收回元氣即是所謂『鍊精化氣』。

行者注意！竅初開即下水府中，鍊為藥嫩不可採，至少到氣足則採而用之，若久藥老不可用。行者須多體認，不可空燒空運，必須從精入氣中，火降水中再運神息，自陰躡攝入中宮與離中之精配合，自然水火既濟，神氣結成一團。此時須知常守藥鑪看火候，但安神息不可再向陰躡行火。

當神氣初交但覺熱氣自湧泉穴一路向上，久久溫養，行者自覺身中氣沖頭上，此時當運「河車」以意引導，凝而不散，自行旋轉不息。若運至頭頂後即陰初生，降至黃庭，歸鑪封固，則行者自覺如失一般，若再動再鍊，從此靜而養，動而鍊，循環不已則基可築矣。

## 玄關與精生氣生訣論

行者鍊精化氣之時有精生玄關，如靜坐時凝神調息到恍惚時，神凝息調當時一點真精藏於陰蹻一穴中，從恍惚中一覺，急攝取陰蹻之氣歸於中黃正位，與離中久積陰精鍛鍊為一。

然藥有老嫩之說，何謂也？

『藥嫩』是說未至靜極時則無藥，若已靜極中神氣融合為一時，急於採取為「藥嫩」。若在靜極一覺時不提攝採取，至後動外馳時是『藥老』無用。

氣動玄關，如何分別藥之老嫩？

從精生攝之而歸與離宮靈液配合，當時神入氣中，氣周神外，剛開始神與氣有合有分之狀，不能合在一起，必須離宮神火與坎中神水融成一片，宛轉於丹田中，悠揚活潑，也就是身中靈氣與天地外來陽氣合而為一。此即是「氣陽生玄牝現象」，所謂「天地相合以降甘露」。所謂「露」是外來靈陽之氣是也。

行者從恍惚中一覺時是水源至清，不染雜塵，於此採取二分火去鍊二分新嫩之水，正是藥苗新生，所謂「離噴玉蕊，坎吐金英，是二者交媾成丹。」所以，在未靜極大定時，未到玄牝大交而採取為『藥嫩』；如大交而不急採取，等藥氣散為『藥老』則不堪用也。

另一簡法是能靜極固好，不能靜極只要自覺綿綿密密，寂炤同歸，恍惚有象，時而有知，不起一明覺心，和暢不分，後見身氣與外氣相合，蘇軟快感時，急運「河車」大丹可得也。

## 化陰神陽神訣

『玄關一竅』是乾坤合成，中藏神氣之穴，其中有坎離精，人在未出生前是磁場真氣，懸於太虛是鋪天合地，大不可測，由父母精血相合後，先成鼎鑪之身，其中有一竅道容受磁場真氣，此處即叫“竅中妙”，又叫“竅中竅”。正是佛家所言「涅槃妙心」，道家所謂「玄牝之門、天地之根」，儒家所說「成性存存，道義之門也」。人出生後，因塵緣所移，此竅已窒，縱然有時竅開出時不知，現出一輪新月，恰似如來真面目，又因塵緣而消去。所以行者修行，在忽生忽去之際，一眼窺定，如手捏定，不失其機也。

行者總知當神氣混合丹田當中，有融合清淨無為之妙時，即是竅中發現真實色相，可以超生死輪迴成仙佛之種子。當然一陽初動，其機甚微，其氣尚嫩，必須再鍊去心私，使心遊太虛，氣貫於穆虛而無邊，才算妙手。因此竅本虛，必須以虛合虛至竅中生機活潑，元神靈動，使神氣交鑪鼎之，再用陰陽神火慢慢烹鍊，而使清淨神丹在內，何患真藥不生而靈胎不結。

行者至真陽一動，氣機蓬勃，在虛極靜極之際，自有一重天地竅開而見妙相，即是『真陽大現』，方可運行「河車」而得丹成聖仙佛之陽神。

若未得真陽之現而鼎內無真種，而妄行水火，反而將陰氣逐陽氣而使陽消陰長，後來全是一派陰邪用事，也知未來及神通，所成工法與陽神皆一樣，最後積成一個陰鬼。

## 本來面目訣

行者修丹則無他法，唯有確認本來面目，這個本來面目「磁場」就在眼前，如皓月當空不偏不倚，九州萬國無不炤臨當中，即是「先天真面目」，也就是「性」，是「心」，也是「佛仙無二」。行者於靜定之時，忽然覺得心光明不沾不脫，無量無邊而一無所有，即是『明心見性』，也是實得『先天真面目』。

大凡行者靜坐時有渾然與天地同體之感覺時，不妨再定再靜，不可分心，忽入而見真性本體，更加溫養使心性入於定中，返回原來面目，如此久鍊始能返本還源歸根復命也。

行者從靜定如懶人，不願起居，飲食，此時已將是大藥自生時，更宜入胎息修持，尤要矢志彌堅，方可得道成真，要不然回家千里，只差臨門一腳，才是可惜之至。

## 天罡斗柄之釋

鍊丹之道，主靜立極之道也，內伏天罡外推斗柄是言君臣之道。所以孟子言：「一正君而國定」。孔子曰：「譬如北辰居其所而眾星拱之」。由此可見天地之位，萬物之育，一則為主，一則為流。行者一以定為主，一以靜為臣之；以陰陽造化而言，以靜為主，以動為臣。所以朱子曰：「吾之心正則天地之心正，吾之氣順則萬物之氣順。」不待移一步一念而自有己立立人，己達達人之神化也，人一身中尚有邪怪，何況天地萬物。

行者靜坐須先養神，「神」與「太虛」同源，先游神於虛，方能養得純，使神自來歸命，即凝神於虛後，收回丹田中調之養之至神歸命。虛極靜篤時，再以神入水府，也就是神入氣穴，以元神下水府，少時火蒸水沸而真陽生，即是『水中金生』。此時，神已定，息調身心暢快，一團和氣上下往來，神氣會萃化三元為一元，五氣為一氣而還玉液之丹。

老子所云：「谷神不死」，即是虛也。「神」即是靈也，「不死」即是不昧之謂也。所以，行者欲成大道，必須取「虛靈不昧」者為丹本，以「玄牝」為根基；玄牝不立則胎息未形，惟有胎息見，一開一闔之中，靈明知覺從此起，成真作佛從一動一靜立基，惟有一出一入間，實為『玄牝之門』。由此竅隧發端，以天下之至虛生天下之至實也。

## 七情六慾害道

人心本是虛活洞炤，只因七情六慾，動其心，勞其身形必搖其精，而導致精不足，使氣亦不足，也因損神而不靈，何況人身之精如油，氣如火，神之靈者即是燈光之明。所以行者鍊心者必先寶精裕氣為始，況神虛則神即靈，精足則氣自旺，行者必有功圓丹熟，而自有慧光現眼前。

行者立志修行，必不許七情六慾擾心，其功必須持久三年五載，全心養內慧光如天之日月，人之兩目亦同，所以平時收攝眼中神光，返炤丹田氣海之中，久之其內自然慧光發現，如明鏡高懸物來必炤除。故平時戒色欲以固精，寡言語以養氣，節飲食薄滋味，有害之情慾皆當前除祛。

行者修行日久，不見“精固神明”為何？是因為平日凝神斂息之功不夠，時有間斷，如能行住坐臥用工加深，更祛除物慾、情慾之私，久之自見一靈當空如皓月之明也。

## 天人合一理

行者凝神靜養，內在自性，由我自化與天地育位相同，不須將天地看大，以為造化之權，自有天主之，其實不然，因天地人為三才，人須賴天以為生，然天也須人以立，因人而調和造化陰陽，而生育無窮。蓋人心一正則天地之心亦正，人之氣順則天地之氣亦順，雖至微至妙而其用只在一動一靜之間，也就是天人本一氣相通，彼此動靜安危皆在一呼一吸之微。只要人能清心寡慾以自明心境，清明廣大之天，能一念不苟則一念即天地，一息不妄則一息即奠天地，至自然境界則天即我，而我即天是也。

行者修鍊上乘丹法，以神入於虛無中，不著色，不著空，空色相忘，久則渾然融化，連“虛無”二字也用不著。也就是莊子所說「上神乘光者是也」，佛家牟尼文佛即用此真空妙有之法以成佛者，因後人不知之妙義故說「如來佛法中有修性不修命之說」，其實不知此光中已包含神氣在內，況磁場中無相為相，無聲為聲且是神氣發生之根本。

故鍊此一“光”無不完備具有，而不是後天之神，須分陰陽，所以莊子所謂「下神乘精者是以不淨不潔之神，凝於後天精竅之中，久鍊而成，亦能入定，亦能出神」。然總是一個污濁鬼耳，即得長生亦只是守尸鬼耳，斷無靈通變化且無仁義道德，雖有奇技異能只是一個精伶鬼而已。

## 真性真命

真性真命者：①.心神之融融洩洩，絕無抑制者是『真性』也。②.氣機活活潑潑，絕無阻滯者是『真命』也。總不外乎神氣二者而已，元神元氣是它，凡神凡氣也是它。古佛有說「在凡夫地界識強智劣，故名識性；在聖賢地界智強識劣，故名正覺。」所以行者須認取正覺，不可取識神。所以行者更須知“心”本無知由識而知，“性”本無生由識而生，然有生即有滅，有知即有迷，故生滅知迷皆後天識神所為而成人身輪迴種子。

元神則真空不空，妙有不有而與天地長存；所以元神湛寂，萬古長明；所以疑空空無者，取方寸之中，胎靈一物，以為元神之在。所以景岑說：「學道不悟真，只因當初認識神一念之差而淪於禽獸，可不慎耶？」朱子云：「人欲淨盡，天理流行，神無一息之不舒暢，氣無一息之不流通，此等“玄妙天機”也。」子思云：「素位而行，無入不得，而是任天而動，率性而行，即適其性，合於天。」

所以，行者先須認得本來面目，自能瞥地回光，自然心冷如冰，氣行如泉，性空似鏡，神靜於淵而大道之所在也。

## 修行真機

初學行者靜坐時，心神不爽，氣機不暢，有如天地初開，陰陽肇判，萬物無形，唯有定意將神氣聚會於下丹田中，亦猶天地主位立。一呼而出，如天地之氣輕者上升；一吸而入，如天地之氣重濁者下降。然陰陽升降，我只順其自然運度，久則自有蓬勃不可遏之機在，然陽盛之後，須知持盈保泰，歸根返本之道，否則陽盛之後必有隆陰，所以要成純陽之體則難矣。所以邵子云：「美酒飲教微後，好花看到半開時」，能言出此道中之感者，非明道者無法形容也。所以行者在氣機壯旺，心神開朗，必須返還本始方不致斷滅生機。

老子言「持而盈之，不如其已」，此言真法矣。至於守候之道，古人云：「真人潛深淵，浮游守規中」，就是觀炤丹田，恪守規中，不須多久，真陽自空而出，身如壁立，意若寒灰，當時氣機蓬勃，即是陽生活子時，可行「河車」之時，此“陽生”為「四候運河車」，各有其景。

行者自此以後，凡是日用一切喜怒哀樂之生時，皆是真機發動，須收之養之，回光返炤足矣，但是必須在四種情發之時，無思無為者是真，如有思有言者是偽。

所以行者在一日當中，此四端萌動不知有多少，若能乘此機採而收之服之，正是遍地黃金，時時在煉丹，時時藥生。所以大道日用在人倫紅塵中，不在深山幽谷中，只是道機發見人不知返而求之耳。

## 長生訣竅

修鍊之道所貴綿綿密密，不二不息以致神化之域，不可躁切為之。所以孟子云：「進之銳者，退則速矣。」何況迫切之心即屬凡火，不但無益且有焚身之患，所以正確是不疾不徐，忽忘忽助才是自然真火，天地生萬物，聖人養萬民都不離此溫溫神火也，修鍊不外乎時常了炤，不失其機則可。

行者藏神於心，藏氣於身，時常續念，即可復命歸根，可成長生不死之丹。所以要能使神氣藏於身心而時時不失，才是最重要之訣。

**方法**：是在玄竅開時磁場一動，陰陽分張時，可進則進，勢當止時則止，因為玄竅初開只見離宮元性謂之『性陽生』。然此是神之偶動，非氣之真動，只可神火慢慢溫養，聽其一上一下之氣機往來內運，蘊藏於中黃正位，此即是「守中」一法，也是「水火與坎離交之候」，也是「二候探牟尼」。因神火下炤，水見火化為一氣，自有溫熱之感，所謂『水底金生，陽生活子時』是也；又說是『命陽生』。只要有此氣機之動，充塞一身內外，因坎離交而產藥，只要微陽初動，即可勤採運河車停於泥丸，可還精補腦，還精長生之道在此。故人欲長生，除此“守中、河車”二法，行持不停，別無積精累氣之法。

行者注意！守中之法，拙火溫養，河車逆運，不論是文火或武火常持，務令元神常居於心，元氣常潛於身，使神氣交媾不失，不論行住坐臥，皆收神於心，斂氣於身，久則神氣渾化，前不知有古，後不知有今，不知天地人我，如此者仙佛近矣。在此時尤其注意或見任何異事神通皆是“識神”用事，現前只有“無心”而自滅，不可不知戒也。

# 造端夫婦釋義

## ( 密宗時輪金剛大法 )

子思曰：「造端夫婦」是所謂何來？

一般儒家學者云：「閨門之內，肅若朝廷，交而知禮，接而知有道，以此擴而充之，足以化家國天下而無難事。」如果以此而言道，應該說是小視乎道而不能充滿流行，而能充天地，因以其有形有跡有作為尚可限量，而不足以言道之大哉。

然其實所言之“夫婦”是在人身中一乾一坤而已；一坎一離也是水火，或說是神氣又是性命之說。然「性命合一」即還於磁場，由於磁場中一動一靜，一陰一陽無不在與天同，以此修之而已，無不以此治世而世無不治。總之，神氣歸真，返我初生前一團太和之氣，時常在抱，如果以有形有象人世間夫婦而言，縱使舉案齊眉，相敬如賓，亦不能化家理國，移風易俗至無處無時不是天人合一。所以古之成就者不肯說出，必待學者積功累德，倫常克盡，然後傳與大道。

行者初以神入氣，神氣交則真鉛生，即是『真陽生』。陽出即是靈父，至氣機壯旺，再從下丹田起火而行河車，上至泥丸時再由泥丸凝神，溫養陰精。此所謂「陰精即是藥」，即久積泥丸之陰精，被神火一鍛而化成甘露神水，也叫「靈液」，使之下降而心中靈性靈知從此而生矣。

所謂氣化液再引入丹田，再以神火溫烹一番，靈液又化為真氣，如河車運動千萬次，千燒萬煉靈液所為之氣，即是『先天乾元一氣』。從此一動即為「外藥生」，由坤而起火升至乾首，降至坤而一動一靜，不失其時，則如頑金也鍊成百鍊金剛。

如此採外藥以結內丹，久則外丹成然，內丹亦然。

總之，外丹貴用剛，內丹貴用柔，不柔丹不結，如此用工，百日可築基矣。

## 大藥小藥之別

大道本無奇，只有完自己本性而已，然知道者眾而得道者少，只因被自己血氣之私所困，情欲所迷，能克己求性者尤難，雖然難，只要能念念知非，事實求是則心明無物介入，就是如佛家謂「無善無惡中，獨見空洞了靈。」就是靈之真主宰，即是『道』矣。

行者在於妄念作狂，克念作聖中取一“敬”字，而「性」即還真，「道」即返本。也是明得一念回觀，一念即道，念念皆真，能耐久而行則到清淨真詮地位。所以有些行者一念之初，本是完純圓融具足，因疑而添意其中而失真失本。

仙佛神妙無窮，豈有他術，也是一念之萌而日積月累而成，然天性自動，氣機之萌有大有小。所以一陽初動及採取過關服食溫養之後，則有：

①.丹田火熱， ②.兩腎湯煎， ③.目有金光， ④.口有異味， ⑤.耳中鶯鳴， ⑥.腦後風生，此皆是所謂『小藥之生』。

行者至有浩然之氣，至大至剛在於目前充塞兩大之間如此之盛，自我神覺神知謂之『真陽大動』，又說『大藥發生』。

故曰真陽要注意，行者一陽之動不要走作，不外滲漏久則一氣薰蒸，所以說「藥」是它，「火」也是它，由外而內，下而上，逆而收即是採取之道，收回火藥也就是太和一氣，只有空洞了明，大而無外，小而無內，內有氣機，似有似無即是『道』。

靜坐時有一氣薰蒸即是「藥」，收斂神氣不參念即是「補」，從古至今仙佛皆由此而修。

「呼吸之息」也是鍊藥修丹之要務。若無內呼吸則水中真金不能由下而上，自外而內全憑此神息逼催而上至泥丸，神氣交媾，下注黃庭，溫養成丹也是神息作用。

體內天然真火，必須靠外火文武抽添運用而藥生丹成，無文武火調候，雖然有真火虛靈洞徹，也只能了性，不能立命，所以內外二火一性一命，有內火無外火，性無以戀命，命無以戀性。

凡呼吸與真呼吸二者一體一用，無先天神息則凡息無主，無後天凡息則真息無自而生。所以逆施造化，顛倒內修而金丹自逆還於內也。

## 定意了炤

行者能知過去未來，原因只不過一個“靈明不昧”而已，也是來自一個“覺炤之心”而已。佛說是「長明燈」、道家言「玄關竅」、儒家所言「虛靈府」，其中主要訣竅是從無思慮，無善惡之中，有一個了炤之神，再由虛無中養出一個靈明妙覺，洞徹內外之神出來作主宰。

行者在靜坐前必須先將萬緣放下，知覺之妄與物慾之私丟棄，然後起風運火，鍛化於丹田之鄉，自家內炤，一是無念之染，一是無約束，空蕩不知，起始之空性，才是見著本性。本性見後而有個覺心炤而不炤，不炤而炤，即是『主宰常存』，有人說是『主人翁』，也是『鍊丹之主帥』。“本性”則是鍊丹之丹頭也。

行者更須注意！在初見本性時，無邊無際不能起心動念，只要泰然處事，心中清涼有感就是清朗浩淵，大無外，小無內時則是火候到家，塵緣不沾，“放下”即是「見性」。

行者修行至陰陽交時，須行持不懈，扶持真陽以抑制群陰，久則陽欲進不能，陰欲退不能，有如醉漢之狀時，雖能以陽為主，但陰來除卻。此時不可用“武火”動後天陰氣，須以虛寂之性，靈應之神作主，一念虛靜即是「見性」，只有收回放下，放下收回，久持自然本性常圓，所以時常了炤，隨時覺炤而成仙佛。

## 朝屯暮蒙訣

行者“陽生時進火”，應明易經「朝屯暮蒙」法則。

因屯卦是「坎水」在上為藥，坎中一陽生；「震」在下為火，以震下一陽。所以進火只要陽生時，不計較氣機如何往來，只有注意下丹田，久之氣機自後上升至泥丸，取其自然不須用“意”引導就是。

『暮取蒙』之義，「坎水」在下中有一陽，是藥在下，「艮山」在上，上有一陽。「陽」即是所退之符。因陽氣昇於泥丸，溫養片刻，化為甘露神水，是因陽之化，行工至此精化為氣，氣化為丹行順道，此時因氣化為丹，固不宜再進陽火，故說『陰符』。總之，藥朝上泥丸，當時氣滿藥靈有一片清涼恬淡之象。

當陽氣上升於頭目後退陰符之時，也不須引之降下，但以神主宰泥丸，意定於高上之天，自然循降下重樓而入絳宮，溫養片時，導入丹田與氣打成一片，和成一團，當不進不退無出無入，靜候其中消息，再行周天，此即是「大周天」之景。

若論陽生之時，氣機以微以嫩為主。所以，孟子所云：「平旦之氣為最切斷而抽鉛抽汞，漸採漸鍊，愈結愈堅。」又說：「其氣至大至剛，以道養而無害則塞乎天地之間。」所以古之成就者云：「吾有一物上柱天，下柱地」，也是說此氣。

行者在下手之時，必須明此中之義，若至水火調和，金木合併則剛者不剛，柔者不柔，且至純熟之候，更不知剛柔，惟有順其氣機之流行就可，然而最怕行者不耐久坐而已。

『藥』是一氣丹，就是鍊一氣而積成，唯有日夜精鍊了徹本源，視死如歸，見得理明，信得命定，以得真常之道，將從前打散之神氣，攢聚一家以火鍛鍊凝合一氣與天之虛空相同，了卻塵緣生死而成金剛不壞之體。

# 天人合一訣

天地之間是個空，中含一團元氣而生育萬物，亦只有順其氣機之常，而渾沌無知識，所以億萬年而不朽。反之人身亦包含一個元氣，但不能如天地長存何也？蓋因人有七情六欲，日夜摧殘先天元氣，又因後天凡氣之遮蔽，耗散而不自知，而後有生老病死之苦。

天地之氣運並非萬有，而以日月運行為功，所以日月是天地之功用，故一往一來寒暑交換而成歲。再言人身之氣機運行作為，參贊乾坤如無胎息不能作用，故說天地以日月之運行，而有陰陽往來而成造化；人身以呼吸之神息運行其中，綿綿密密寂惺中亦可悠久無窮盡與天地相同。

悟真云：「安鑪立鼎法乾坤，鍛鍊精華制魄魂。」先把乾坤為鼎器，次搗烏兔來烹(烏兔是說離中之陰，坎中之陽是真陰真陽)，合化為精華一氣即是『藥』，即可制伏後天魂魄之靈，使之渾淪返於「磁場」，神仙大藥即此一味。總之有心性之藥，有命氣之藥。

『性中藥生』是從恍惚中之物，是從無中生有。孔子云：「樂在其中」，是行者靜坐守中，如有一點樂意時，即藥苗新嫩，開始採取服食就是。

『身命之藥』是從杳冥中之精，此精一動則有憑據，因丹田有溫熱之象，活動之後一身上下流通溫熱，充滿有感，無孔不鑽，無竅不到，此即是命陽生。初學行者但感有溫熱感時，即可採取服食，因丹家取嫩不取老，因老則氣散不堪用，何況取得新嫩藥氣可消百病。

老子云：「其中有精，其中有信。」是知精生藥產的真效驗證。亦有成就者云：「符信一至浩浩如潮生，溶溶似水溶。」雖是初層景象，但也是得真精真藥，在此當中，虛而能靈，靈而實虛，與天地不知始終，日月無從間斷，虛而無極，所以與天地合德，日月並明，足以配天地而合一。唯其最要者是“息機主靜，寡慾安神”，則無他法。

## 修道首機訣

行者要得道妙，須於混沌寂靜，才能進入未生前“磁場”祖氣之象，出身後感磁場之真，二五之精凝合，乾道成男，坤道成女，此時四大未分，五行未著是完全之元氣，人有此則生，無此則死，以此為修道是第一首機。

然知道此機也在渾淪之中，若漫無主宰又墜入頑空而成昏昧，所以在五行混合為一氣時，必須以“元神”為主宰，使道氣常凝金丹方可鍊成。

所謂「道氣」何在？因人起念即見，開眼便明，不管隨時隨地，遇常遇變，皆有道氣存在其間，只是人不自覺，不肯靜定去感知而已。

道氣在未發之時，有如昏瞶在睡中，安然寂靜，行者不用心回光返照，保護無聲無嗅之靈源。

道氣已發者，精明好動，行者不知它氣凝神，操存在不識不知之天德當中，若一和中節不得，以致任意氣縱橫而成私欲，將道氣遮蔽消滅，生理已亡，生機安得，不墜入牛腸馬腹才怪。

「道」在人身，無時不有，無時不在，只要其中一個元神，時常了照以保其固有之天，致中致和即是『修道』，也是『鍊丹』。

人在世間不知修道者無論，如入道門修鍊者，大部份皆能於靜處而見知道源。但是因日間事務之來，而使心受其亂而失去其真者，因為這些行者只知靜中之道，而不知動中無處不是道，所以不明道軌中有“靜存而動是散之理”，尤其動機時，頭頭是道，無處不是天花亂墜。

故說會心古今遠，放眼天地寬，唯有悟入真道才識得此化機，但是剛開始是得於日用百端之際勉強支持，久則大至天地山水之間或戎馬戰場，細至家用油鹽菜米皆是道機。（如遇親則孝，遇兄則恭，前無思，後無慮，從心而出，不計功利，即是所謂「天良」）。

## 動處鍊性驗證

天機發動，行持覺炤，日日無虛度，心定自然妙義環生，隨時隨地皆在修道，此機一發即時採而鍊之，日間應酬，不論大小，不論何事皆是前無思，後無憶，如心而出，因物而施，所以有所謂「無心即是道」，就是心到無時無處尋也，這就是「動處鍊性」之情景也。若能與靜處修命，時用回光返炤法，至內不見有我，外不見有人時即是「玄關竅」、「玄牝門」立其基礎之本也。

行者以一個收心於虛無氣火之中，如以火鍊藥至忘清忘事之時，就是「元神發動」，也就是「心無其心即是元神」，也為「鍊丹之主帥」，當下一眼炤定，即是由鑪立鼎，元神發為真意，採取先天氣為結丹藥物，才不致只有修性的一半學問。

行者必須淡泊以明志，寧靜以致遠才能先得先天元精，方能得元氣之生，而使根深蒂固，所以在十二時中不動躁性，不生忘心，使凡火無從生起，而後凡精才有形，元精能有象矣。

所謂『凡精者』是指口中之甘露也。『元精』又是何物？是指甘露中一點白珠，就是如珠如玉，精緻瑩潔者是也。行者日夜行修中，津液微生，即是微陽初動，唯有勤收採納入玄宮，不久氣機大動，運行河車，勿失其機也。廣成子曰：「母搖爾精」，「精」即是「汞」，也就是心中之靈液，元神之所依託靠者是也。所以人只要汞竭也，就是油乾燈息而人亡也。

行者靜坐在無知覺時，忽然心地清涼，口中滿口口水，就是產元精之真驗。能在此時收之即鍊，以呼吸之風，一上一下，聽其往來即是『鍊精』，也就是『二候採牟尼之法』，道之至要在此一刻間，呼吸之息不失其機，即玄關竅開水源至清之時也，從此一生一採，毛竅疏通，而有晶瑩如玉之狀時，此即「精化氣」之時，急忙採取運行「河車」，勿失其機也。

靈液滋生，口有甘露，俱是後天有形之精，養之久久，忽然一有動機時是元氣之動。動時則為「化精」，當時周身有溫熱感，從無知覺中而有靈覺時是元精化生，稱為『真知靈覺』，也是所謂『精生而水源至清』。「靈覺」也叫真意主宰，也是督精為丹頭。

一呼一吸之胎息為「火」。尤其慢慢呼吸也叫「神火溫養元精於丹田之中，久之火力到時，則變化而生出神妙玄機。」

行者以「神」主宰，以「息」吹噓，不久丹田有一股氣機，從下元湧起漸至全身，似有似無，不大有力，就是孟子所云：「浩然氣暢，至大至剛，有充塞天地之狀」，此即「精化氣」時，以其動而言則為精，以其靜而言之則為氣，採之返於鼎中，久之慧悟頻開，前知後曉也在此中。

## 成道首務

行者修身為本，而修身以「凝神」為必要之方法，所以收神光於兩目，則神聚於身方有個主。如孟子所言：「持其志，毋暴其氣」，常提醒自己，首先使呼吸之氣平順，而後可見胎息，在似有無之中，先天元氣也在其中，而一來一往，陰陽造化，充滿一身內外，人修至此，直養無害則跳出乾坤之外，包於日月之中。此天地尤大，不外一神光之內炤，調後天呼吸以引先天胎息，而使元神元氣包含於內而已，而自身不朽之主，而生死由我至真息大動，而仙佛之果證矣。

然「胎息」之用，有勉強與自然之分，也就是我常說分文武之用，最重要是萬緣皆空，一塵不染，如如自在，心中常明，以元神化為真意主宰而運用，如日之運其光常炤，如此久久，胎息常存身中，不循口鼻出入，一息定萬古，而結成刀圭妙藥，凝成玄黃至寶，終則大而化，化而為神，千古道成。所以以「神」為胎，以「氣」為胎之輔，以「息」助胎之成。故說「胎息」是成道之首務。

行者凝神調息注意丹田，呼吸綿綿，不快不慢神氣相合，凝於丹田中，即是『鑪鼎安立』，至胎息和平，神凝氣聚，使陰陽持平，二八平分，採取元陽真氣收回玄宮，即知「採藥」尤要明得「鍊丹」，更知「服食」。

『採藥』是陽生。

『鍊丹』是陽壯時行「子午卯酉」四正之功。

『服食』是藥氣收回鑪中溫養，就是如煮食物一般，採煮二候俱有工夫。所以涵養太和之天，遊於光天之下，悟此則修鍊工夫盡矣，大道亦了於此。

## 神氣性命釋義

神者心中之知覺，因其靈明，故說是「神」，然有先後天之分。

『先天之神』是「元神」，「神」即是性也。因心中之知覺是神，而心中至善之理是性，其開於一源而知覺是從「性」分而出；如小孩時知要，稍長知敬，其中知即神，要物即性也。所以見神即是見性，從而不分，此是先天之神。

『後天之神』因人七情六慾所蔽，神之所發常與性反，因失其天之配，故稱「識神」。然其兩神分別是：先天之神靜，後天之神動；先天之神完整，後天之神虧損；先天之神明，後天之神昏；先天之神與性合，後天之神與性離。修道者修性，所以去蔽性之私，絕其性之慾，寂之又寂，使至靜定，去其心念至清，以「至清淨之源」才是修性而養先天之神。

氣者是行於人體之中，而使人受生者是也。然也，先後天之分。

『先天之氣』是「元氣」是也，「氣」也是命也。

『後天之氣』是「呼吸之氣」，是受天氣之門戶也。因有元氣，而後才有後天呼吸之竅，所以先天之氣為本，後天之氣為末，先天之氣源，後天之氣流，也就是一為本，一為末也。

所以，人怕斷呼吸之氣，只有「培本養源」是唯一之方法。

行者，養先天之神，謂之『修性』；養先天之氣，謂之『修命』。

所謂「性命雙修」之旨也。

邵子有詩曰：「耳目聰明男子身，鴻鈞賦予不為貧，須探月窟方知物，未躡天根豈識人，乾遇巽時觀月窟，地逢雷處見天根，天根月窟閒來往，三十六宮都是春。」

