

太乙金华宗旨

(附：金华宗旨白话文、金华宗旨阐幽问答)

第一章 天心

自然曰道，道无名相，一性而已，一元神而已。性命不可见，寄之天光，天光不可见，寄之两目。古来仙真，口口相传，传一得一。自太上见化，东华递传某，以及南北两宗，全真可为极盛，盛者盛其徒众，衰者衰于心传，以至今日，滥泛极矣！凌替极矣！极则返，故蒙净明许祖，垂慈普度，特立教外别传之旨，接引上根。闻者干劫难逢，受者一时法会，皆当仰体许祖苦心，必于人伦日用间，立定脚跟，方可修真悟性。我今叨为度师，先以太乙金华宗旨发明，然后细为开说，太乙者，无上之谓。丹诀总假有为而臻无为，非一超直入之旨。所传宗旨，直提性功，不落第二法门，所以为妙。金华即光也，光是何色？取象于金华，亦秘一光字在内，是先天太乙之真气，水乡铅只一位者此也。回光之功，全用逆法，注想天心，天心居日月中。《黄庭经》云：“寸田尺宅可治生，尺宅面也，面上寸田，非天心而何？方寸中具有郁罗肖台之胜，玉京丹阙之奇，乃至虚至灵之神所住。”儒曰：“虚中”；释曰：“灵台”；道曰：“祖土”；曰“黄庭”、曰“玄关”、曰“先天窍”。盖天心犹宅舍一般，光乃主人翁也。故一回光，周身之气皆上朝，如圣王定都立极，执玉帛者万国；又如主人精明，奴婢自然奉命，各司其事。诸子只去回光，便是无上妙诵。光易动而难定，回之既久，此光凝结，即是自然法身，而凝神于九霄之上矣。《心印经》所谓“默朝飞升”者，此也。

宗旨行去，别无求进之法，在纯想于此。《楞严经》云：“纯想即飞，必生天上，天非苍苍之天，即生身于干宫是也。久之，自然身外有身。”

金华即金丹，神明变化，各师于心，此种妙诀，虽不差毫末，然而甚活，全要聪明，又须沉静，非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。

第二章 元神、识神

天地视人如蜉蝣，大道视天地亦泡影。惟元神真性，则超元全而上之。其精气则随天地而败坏矣。然有元神在，即无极也。生天生地皆由此矣。学人但能守护元神，则超生在阴阳之外，不在三界之中，此惟见性方可，所谓本来面目也。凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。下面血肉心，形如大

桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小肠承之，假如一曰不食，心上便大不自在，至闻惊而跳，闻怒而闷，见死亡则悲，见美色则眩，头上天心何尝微微些动也。间天心不能动乎？方寸中之真意，如何能动。到动时便不妙，然亦最妙，凡人死时方动，此为不妙；最妙者，光已凝结为法身，渐渐灵通欲动矣，此千古不传之秘也。

下识心，如强藩悍将，欺天君暗弱，便遥执纪纲，久之太阿倒置矣。今凝守元宫，如英明之主在上，二目回光，如左有大臣尽心辅弼，内政既肃，自然一切奸雄，无不倒戈乞命矣。

丹道，以精水、神火、意土三者，为无上之诀。精水云何？乃先天真一之气，神火即光也，意土即中宫天心也。以神火为用，意土为体，精水为基。凡人以意生身，身不止七尺者为身也。盖身中有魄焉，魄附识而用，识依魄而生。魄阴也，识之体也，识不断，则生生世世，魄之变形易质无已也。惟有魂，神之所藏也。魂昼寓于目，夜舍于肝，寓目而视，舍肝而梦，梦者神游也，九天九地，刹那历遍。觉则冥冥焉，渊渊焉，拘于形也，即拘于魄也。故回光所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼尽阴滓，以返纯干，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也，虽无返干之功，止有回光之诀，光即干也，回之即返之也。只守此法，自然精水充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蜚螂转丸，而丸中生白，神注之纯功也。粪丸中尚可生胎离壳，而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎。

一灵真性，既落干宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之照也，此自太虚得来，与元始同形。魄阴也，沉浊之气也，附于有形之凡心。魂好生，魄望死。一切好色动气皆魄之所为，即识神也。死后享血食，活则大苦，阴返阴也。物以类聚也，学人炼尽阴魄，即为纯阳也。

第三章 回光守中

回光之名何昉乎？昉之自文始真人也。回光则天地阴阳之气无不凝，所谓精思者此也，纯气者此也，纯想者此也。初行此诀，乃有中似无，久之功成，身外有身，乃无中似有。百日专功，光才真，方为神火。百日后，光中自然一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静以待之，光之回，即火候也。

夫元化之中，有阳光为主宰，有形者为日，在人为目，走漏神识，莫此甚顺也。故金华之道，全用逆法。回光者，非回一身之精华，直回造化之真气，非止一时之妄念，直空干劫之轮回。故一息当一年，人间时刻也，一息当百年，九途长夜也。凡人自 的一声之后，逐境顺生，至老未尝逆视，阳

气衰灭，便是九幽之界。故《楞严经》云：“纯想即飞，纯情即堕”。学人想少情多，沉沦下道。惟诵观息静便成正觉，用逆法也。《阴符经》云：“机在目”。《黄帝素问》云：“人身精华，皆上注于空窍是也。”得此一节，长生者在兹，超升者亦在兹矣。此是贯彻三教工夫。

光不在身中，亦不在身外，山河大地，日月照临，无非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无非此光，所以亦在身外。天地之光华，布满大千，一身之光华，亦自漫天盖地，所以一回光，天地山河一切皆回矣。人之精华，上注于目，此人身之大关键也。子辈思之，一日不静坐，此光流转，何所底止！若一刻能静坐，万劫千生，从此了彻。万法归于静，真不可思议，此妙蹄也。然工夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。工夫始终则一，但其间冷暖自知，要归于天空海阔，万法如如，方为得手。

圣圣相传，不离反照。孔云：“致知”，释曰：“观心”，老云：“内观”，皆此法也。但反照二字，人人能言，不能得手，未识二字之义耳。反者，自知觉之心，反乎形神未兆之初，则吾六尺之中，反求十天地未生之体。今人但一、二时中间静坐，反顾己私，便云反照，安得到头！

佛道二祖，教人看鼻尖者，非谓着念于鼻端也。亦非谓眼观鼻端，念又注中黄也。眼之所至，心亦至焉，何能一上而一下也，又何能忽上而忽下也。此皆误指而为月。毕竟如何？曰鼻端二字最妙，只是借鼻以为眼之准耳。初不在鼻上，盖以大开眼，则视远，而不见鼻矣。太闭眼。则眼合，亦不见鼻矣。大开失之外走，易于散乱。太闭失之内驰，易于昏沉。惟垂帘得中，恰好望见鼻端，故取以为准。只是垂帘恰好，任彼光自然透入，不劳你注射与不注射。

看鼻端，只于最初入静处举眼一视，定个准则便放下。如泥水匠人用线一般，彼自起手一挂，便依了做上去，不只管把线看也。

止观是佛法，原不秘的。以两目谛观鼻端正身安坐，系心缘中，不必言头中，但于两○中间，齐平处系念便了。光是活泼泼的东西，系念两○中间，光自然透入，不必着意于中宫也，此数语已括尽要旨。其余入静出静前后，以下止观书印证可也。

缘中二字极妙。中无不在，遍大千旨在里许，聊指造化之机，缘此入门耳。缘者缘此为端倪，非有定着也，此二字之义，活甚妙甚。

止观二字，原离不得，即定慧也。以后凡念起时，不要仍旧几坐，当究此念在何处，从何起，从

何灭，反复推究，了不可得。即见此念起处也，不要又讨过起处，觅心了不可得。吾与汝安心竟，此是正观，反此者，名为邪观。如是不可得已，即仍旧绵绵去止，而继之以观，观而继之以止，是定慧双修，此为回光。回者止也，光者观也。止而不观，名为有回而无光，观而不止，名为有光而无回，志之。

第四章 回光调息

宗旨只要纯心行去，不求验而验自至。大约初机病痛，昏沉散乱，二种尽之。却此有机窍，无过寄心于息，息者自心也。自心为息，心一动，而即有气，气本心之化也。吾人念至速，雾顷一妄念，即一呼吸应之。故内呼吸与外呼吸，如声响之相随，一日有几万息，即有几万妄念。神明漏尽，如木稿灰死矣。然则欲无念乎，不能无念也，欲无息乎，不能无息也。莫若即其病而为药，则心息相依是已。故回光兼之以调息，此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也，耳光者，内日月交精也。然精即光之凝定处，同出而异名也。故聪明总一灵光而已。坐时用目垂帘后，定个准则便放下。然竟放下，又恐不能，即存心于听息。息之出入，不可使耳闻，听惟听其无声也。一有声，便粗浮而不入细，即耐心轻轻微微些，愈放愈微，愈微愈静，久之，忽然微者速断，此则真息现前，而心体可识矣。盖心细则息细，心一则动气也，息细则心细，气一则动心也。定心必先之以养杰者，亦以心无处入手，故缘气为之端倪，所谓纯气之守也。

子辈不明动字，动者以线索牵动言，即制字之别名也。即可以奔趋使之动，独不可以纯静使之宁乎。此大圣人，视心气之交，而善立方便，以惠后人。丹书云：“鸡能抱卵心常听”，此要诀也。盖鸡之所以能生卵者，以暖气也。暖气止能温其壳，不能入其中，则以心引气入，其听也，一心注焉，心入则气入，得暖气而生矣。故母鸡虽有时出外，而常作侧耳势，其神之所注未常少间也。神之所注，未尝少间，即暖气亦昼夜无间，而神活矣。神活着，由其心之先死也。人能死心，元神活矣。死心非枯稿之谓，乃专一不二之谓也。佛云：“置心一处，无事不办。”心易走，即以气纯之，气易粗，即以心细之，如此而焉有不定者乎。

大约昏沉、散乱二病，只要静功，日日无间，自有大休息处。若不静坐时，虽有散乱，亦不自知。既知散乱，即是却散乱之机也。昏沉而不知，与昏沉而知，相去奚啻千里！不知之昏沉，真昏沉也。知之昏沉，非全昏沉也，清明在是矣。

散乱者，神驰也，昏沉者，神未清也，散乱易治，而昏沉难医。譬之病焉，有痛有痒者，药之可也，昏沉则麻木不仁之症也。散者可以收之，乱者可以整之，若昏沉，则蠢蠢焉，冥冥焉。散乱尚有

方所，至昏沉全是魄用事也。散乱尚有魂在，至昏沉则纯阴为主矣。静坐时欲睡去，便是昏沉。却昏沉，只在调息，息即口鼻出入之息，虽非真息，而真息之出入，亦于此寄焉。凡坐须要静心纯气，心何以静，用在息上，息之出入，惟心自知，不可使耳闻，不闻则细，细则清，闻则气粗，粗则浊，浊则昏沉而欲睡，自然之理也。虽然心用在息上，又善要会用，亦是不用之用，只要微微照听可耳。此句有微义，何谓照？即眼光自照。目惟内视而不外视，不外视而惺然者，即内视也，非实有内视。何谓听？即耳光自听，耳惟内听而不外听，不外听而惺然者，即内听也，非实有内听。听者听其无声，视者视其无形。目不外视，耳不外听，则闭而欲内驰。惟内视内听，则既不外走，又不内驰，而中不昏沉矣，此即日月交精交光也。

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一炷香为妙。过午人事多扰，易落昏沉，然亦不必限定一炷香，只要诸缘放下，静坐片时，久久便有入头，不落昏沉睡者。

第五章 回光差谬

诸子工夫，渐渐纯熟，然枯木岩前错落多，正要细细开示。此中消息，身到方知，吾今则可以言矣。吾宗与禅宗不同，有一步一步证验，请先言其差别处，然后再言证验。宗旨将行之际，予作方便，勿多用心，放教活泼泼地，令气和心适，然后入静。静时正要得机得窍，不可坐在无事中里，所谓无记空也。万缘放下之中，惺惺自若也。又不可以意兴承当，凡大认真，即易有此。非言不宜认真，但真消息，在若存若亡之间，以有意无意得之可也。惺惺不昧之中，放下自若也。又不可堕于蕴界，所谓蕴界者，乃五阴魔用事。如一般入定，而稿木死灰之意多，大地阳春之意少。此则落于阴界，其气冷，其息沉，且有许多寒衰景象，久之便堕木石。又不可随于万缘，如一入静，而无端众绪忽至，欲却之不能，随之反觉顺适，此名主为奴役，久之落于色欲界。上者生天，下者生狸奴中，若狐仙是也。彼在名山中，亦自受用，风月花果，舆树瑶草，三五百年受用去，多至数千岁，然报尽还生诸趣中。此数者，皆差路也。差路既知，然后可求证验。

第六章 回光证验

证验亦多，不可以小根小器承当，必思度尽众生。不可以轻心慢心承当，必须请事斯语。静中绵绵无间，神情悦豫，如醉如浴，此为遍体阳和，金华乍吐也。既而万籁俱寂，皓月中天，觉大地俱是光明境界，此为心体开明，金华正放也。既而遍体充实，不畏风霜，人当之兴味索然者，我遇之精神更旺，黄金起屋，白玉为台；世间腐朽之物，我以真气呵之立生；红血为乳，七尺肉团，无非金宝，此则金华大凝也。第一段，是应《观无量寿经》云：“凋落大水，行树法象。”日落者，从混沌立基，

无极也。上善若水，清而无暇，此即太极主宰，出震之帝也。震为木，故以行树象焉，七重行树，七窍光明也。西北干方，移一位为坎，旧落大水，干坎之象。坎为子方，冬至雷在地中，隐隐隆隆，至震而阳方出地上矣，行树之象也，余可类推矣。第二段，即肇基于此，大地为冰，琉璃宝地，光明渐渐凝矣。所以有蓬台而继之有佛也，金性即现，非佛而何，佛者大觉金仙也。此大段证验耳。

现在证验，可考有三；一则坐去，神入谷中，闻人说话，如隔里许，一一明了，而声入皆如谷中答响，未尝不闻，我未尝一闻，此为神在谷中，随时可以自验；

一则静中，目光腾腾，满前皆白，如在云中，开眼觅身，无从觅视，此为虚室生白，内外通明，吉祥止止也；

一则静中，肉身纲细，如绵如玉，坐中若留不住，而腾腾上浮，此为神归顶天，久之上升可以立待。

此三者，皆现在可验者也。然亦是说不尽的，随人根器，各现殊胜。如《摩诃止观》中所云：“善根发相是也。”此事如人饮水，冷暖自知，须自己信得过方真。

先天一气，即在现前证验中自讨，一气若得，丹亦立成，此一粒真黍珠也。一粒复一粒从微而至着。有时时之先天，一粒是也，有统体之先天，一粒乃至无量是也。一粒有一粒力量，此要自己胆大，为第一义。

第七章 回光活法

回光循循然行去，不要废弃正业。古人云：“事来要应过，物来要识破。”子以正念治事，即光不为物转，光即自回。此时时无相之回光也，尚可行之，而况有真正着相回光乎。

日用间，能刻刻随事返照，不着一毫人我相。便是随地回光，此第一妙用。清晨能遣尽诸缘，静坐一、二时最妙。凡应事接物，只用返照法，便无一刻间断。如此行之，三月两月，天上诸真，必来印证矣。

第八章 逍遥诀

玉清留下逍遥诀，四字凝神入气穴。六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫。

水中吹起藉巽风，天上游归食坤德。更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。

律诗一首，玄奥已尽。大道之要，不外无为而为四字。惟无为，故不滞方所形象，惟无为而为，故不堕顽空死虚。作用不外一中，而枢机全在二目。二目者，斗柄也，斡旋造化，转运阴阳，其大药则始终一水中金，即水乡铅而已。前言回光，乃指点初机，从外以制内，即辅以得主。此为中、下之士，修下二关，以透上一关者也。今头绪渐明，机括渐熟，天不爱道，直泄无上宗旨，诸子秘之秘之，勉之勉之！

夫回光其总名耳。工夫进一层，则光华盛一番，回法更妙一番。前者由外制内，今则居中御外。前者即辅相主，今则奉主宣献，面目一大颠倒矣。法子欲入静，先调摄身心，自在安和，放下万缘，一丝不挂。天心正位手中，然后两目垂帘，如奉圣旨，以召大臣，孰敢不遵。次以二目内照坎宫，光华所到，真阳即出以应之。离外阳而内阴，干体也。一阴入内而为主，随物生心，顺出流转，今回光内照，不随物生，阴气即住，而光华注照，则纯阳也。同类必亲，故坎阳上腾，非坎阳也，仍是干阳应干阳耳。二物一遇，便纽结不散，絪縕活动，倏来倏去，倏浮倏沉，自己元宫中，恍若太虚无量，遍身轻妙欲腾，所谓云满千山也。次刚来往无踪，浮沉无辨，脉住气停，此则真交媾矣，所谓月涵万水也。俟其冥冥中，忽然天心一动，此则一阳来复，活子时也。然而此中消息要细说，凡人一视一听，耳目逐物而动，物去则已，此之动静，全是民庶，而天君反随之役，是尝与鬼居矣。今则一动一静，皆与人居，天君乃真人也。彼动即与之俱动，动则天根；静则与之俱静，静则月窟；静动无端，亦与之为静动无端；休息上下，亦与之为休息上下，所谓天根月窟闲来往也。天心镇静，动违其时，则失之嫩；天心已动，而后动以应之，则失之老；天心一动，即以真意上升干宫，而神光视顶，为导引焉，此动而应时者也。天心既升干顶，游扬自得，忽而欲寂，急以真意引入黄庭，而目光视中黄神室焉，既而欲寂者，一念不生矣。视内者，忽忘其视矣，尔时身心，便当一场大放，万缘泯迹，即我之神室炉鼎，亦不知在何所，欲觅己身，了不可得，此为天入地中，众妙归根之时也，即此便是凝神入气穴。

夫一回光也，始而散者欲敛，六用不行，此为涵养本原，添油接命也。既而敛者，自然优游，不费纤毫之力，此为安神祖窍，翕聚先天也。既而影响俱灭，寂然大定，此为蛰藏气穴，众妙归根也。一节中具有三节，一节中具有九节，俱是后日发挥。今以一节中，具三节言之，当其涵养而初静也。翕聚亦为涵养，蛰藏亦为涵养，至而后涵养皆蛰藏矣。中一层可类推，不易处而处分矣，此为无形之窍，干处万处一处也。不易时而时分焉，此为无候之时。元会运世一刻也。 www.taoismcn.com

凡心非静极，则不能动，动动忘动，非本体之动也。故曰感于物而动，性之欲也，若不感于物而动，即天之动也。是知以物而动，性之欲也，若不以物而自动，即天之动也。不以天之动对天之性，句落下说个欲字，欲在有物也，此为出位之思，动而有动矣。一念不起，则正念乃生，此为真意。寂然大定中，而天机忽动，非无意之动乎，无为而为，即此意也。诗首二句，全括金华作用。次二句是日月互体意，六月即离火也，白雪飞即离中真阴将返乎坤也。三更即坎水也，日轮即坎中一一阳将赫然而返乎干也。取坎填离，即在其中。次二句说斗柄作用，升降全机，水中非坎乎。目为巽风，目光照入坎宫，摄召太阳之精是也。天上即干宫，游归食坤德，即神入照中，天入地中，养火也。末二句是指出诀中之诀，诀中之诀，始终离不得，所谓洗心涤虑，为沐浴也。圣学以知止始，以止至善终，始乎无极，归乎无极。佛以无住而生心，为一大藏教旨。吾道以“致虚”二字，完性命全功。总之三教不过一句，为出死入生之神丹。“神丹”为何？曰一切处无心而已。吾道最秘者沐浴，如此一部全功，不过“心空”二字，足以了之，今一言指破，省却数十年参访矣。

子辈不明一节中具三节，我以佛家“空、假、中”三观为喻，三观先空，看一切物皆空；次假，虽知其空，然不毁万物，仍于空中建立一切事；既不毁万物，而又不着万物，此为中观。当其修空观时，亦知万物不可毁，而又不着，此兼三观也。然毕竟以看得空为得力，故修空观。则空固空，假亦空，中亦空。修假观，是用上得力居多，则假固假，空亦假，中亦假。中道时亦作空想，然不名为空而名为中矣。亦作假观，然不名为假而名为中矣，至于中则不必言矣。吾虽有时单言离，有时兼说坎，究竟不曾移动一一句。开口提云：枢机全在二目。所谓枢机者用也，用即斡旋造化，非言造化止此也。六根七窍，悉是光明藏，岂取二目，而他概不问乎，用坎阳，仍用离光照摄，即此便明。朱子云阳师讳元育，尝云：“瞎子不好修道，聋子不妨。”与吾言暗合，特表其主辅轻重耳。

日月原是一物，其曰中之暗处，是真月之精，月窟不在月而在日，所谓月之窟也，不然自言月足矣。月中之白处，是真日之光，日光反在月中，所谓天之根也，不然自言天足矣。一日一月，分开止是半个，合来方成一个全体。如一夫一妇，独居不成室家，有夫有妇，方算得一家完全。然而物难喻道，夫妇分开，不失为两人，日月分开，不成全体矣。知此则耳目犹是也。吾谓瞎子已无耳，聋子已无目，如此看来，说甚一物，说甚两目，说甚六根，六根一根也。说甚七窍，七窍一窍也。吾言只透露其相通处，所以不见有两，子辈专执其隔处，所以随处换却眼睛。

第九章 百曰筑基

《心印经》云：“回风混合，百曰功灵。”总之立基百日，方有真光如。子辈尚是目光，非神火

也，非性光也，非慧智炬烛也。回之百日，则精气自足，真阳自生，水中自有真火，以此持行，自然交媾，自然结胎，吾方在不识不知之天，而婴儿自成矣。若略作意见，便是外道。百日立基，非百日也。一日立基，非一日也。一息立基，非呼吸之谓也。息者自心也，自心为息，元神也，元气也，元精也。升降离合，悉从心起，有无虚实，咸在念中。一息一生持，何止百日，然百日亦一息也。

百日只在得力，昼间得力，夜中受用，夜中得力，昼间受用。百日立基，玉旨耳。上真言语，无不与人身应。真师言语，无不与学人应。此是玄中玄，不可解者也。见性乃知，所以学人，必求真师授记，任性发出，一一皆验。

第十章 性光识光

回光之法，原通行住坐卧，只要自得机窍。吾前开示云：“虚室生自”，光非白邪。但有一说，初未见光时，此为效验，若见为光，而有意着之，即落意识，非性光也。子不管他有光无光，只要无念生念。何为无念？干休干处得；何为生念？一念一生持，此念乃正念，与平日念不同。今心为念，念者现在心也。此心即光即药。凡人视物，任眼一照去，不及分别，此为，性光，如镜之无心而照也，如水之无心而鉴也。少刻即为“识光”，以其分别也。镜有影已无镜矣，水有象已无水矣。光有识尚何光哉！

子辈初则“性光”，转念则识，识起而光杳无可觅，非无光也，光已为识矣。黄帝曰：“声动不生声而生响”，即此义也。《楞严推勘入门》曰：“不在尘，不在识，惟选根”，此则何意？尘是外物，所谓器界也。与吾了不相涉，逐之则认物为己。物必有还，通还户牖，明还日月，借他为自，终非吾有。至于不汝还者，非汝而谁。明还日月，见日月之明无还也。天有无日月之时，人无有无见日月之性。若然则分别日月者，还可与为吾有耶。不知因明暗而分别者，当明暗两忘之时，分别何在，故亦有还，此为内尘也。惟见性无还，见见之时，见非是见，则见性亦还矣。还者还其识念流转之见性，即阿难使汝流转，心目为咎也。初入还辨见时，上七者，皆明其一有还，故留见性，以为阿难拄杖。究竟见性既带八识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、传送识、阿赖耶识），非真不还也。最后并此亦破，则方为真见性，真不还矣。子辈回光，正回其最初不还之光，故一毫识念用不着。使汝流转者，惟此六根，使汝成菩提者，亦惟此六根。而尘与识皆不用，非用根也，用其根中之性耳。今不堕识回光，则用根中之元性，落识而回光，则用根中之识性，毫厘之辨在此也。用心即为识光，放下乃为性光。毫厘千里，不可不辨。识不断，则神不生；心不空，则丹不结。心净则丹，心空即药。不着一物，是名心净，不留一物，是名心空。空见为空，空犹未空，空忘其空，斯名真空。

第十一章 坎离交媾

凡漏泄精神，动而交物者，皆离也。凡收转神识，静而中涵者，皆坎也。七窍之外走者为离，七窍之内返者为坎。一阴主于逐色随声，一阳主于返闻收见。坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神照。一自敛息精神，不为境缘流转，那是真交。而沉默趺坐时，又无论矣。

第十二章 周天

周天非以气作主，以心到为妙诀。若毕竟如何周天，是助长也，无心而守，无意而行。仰观乎天，三百六十五度，刻刻变迁，而斗柄终古不动，吾心亦犹是也。心即璇玑，气即众星。吾身之气，四肢百体，原是贯通，不要十分着力。于此锻炼识神，断除妄见，然后药生，药非有形之物，此性光也。而即先天之真气，然必于大定后方见，并无采法，言采者大谬矣。见之既久，心地光明，自然心空漏尽，解脱尘海。若今日龙虎，明日水火，终成妄想。吾昔受火龙真人口诀如是，不知丹书所说更何如也。

一日有一周天，一刻有一周天，坎离交处，便是一周。我之交，即天之回转也。未能当下休歇，所以有交之时，即有不交之时。然天之回旋也，未尝少息。果能阴阳交泰，大地阳和，我之中宫正位，万物一时畅遂，即丹经沐浴法也。非大周天而何？此中火候，实实有大小不同，究竟无大小可别。到得工夫自然，不知坎离为何物，天地为何等，孰为交，孰为一周两周，何处觅大小之别耶。总之一身旋运，虽见得极大亦小，若一回旋，天地万物，悉与之回旋，即在方寸处，亦为极大。金丹火候，要归自然。不自然，天地自还天地，万物各归万物。欲强之使合，终不能合。即如天时亢旱，阴阳不和。乾坤未尝一日不周，然终见得有多少不自然处。我能转运阴阳，调适自然，一时云蒸雨降，草木酣适，山河流畅，纵有乖戾，亦觉顿释，此即大周天也。

问活子时其妙，必认定正子时似着相，不着相不指明正子时。从何识活子时，即识得活子时，确实又有一正子时，是二是一，非正非活，总要人看得真，一真则无不正，无不活矣。见得不真，何者为正，何者为活耶。即如活子时，是人所时时见得的。毕竟到正子时，志气清明，活子时愈觉发现。人未识得活的明了，只向正的时候验取，则正者现前，活者无不神妙矣。

第十三章 劝世歌

吾因度世丹中热，不惜婆心并饶舌。世尊亦为大因缘，直指生死真可惜。

老君也患有吾身，传示谷神人不识。吾今略说寻真路：黄中通理载大易，

正位居体是玄关。子午中间堪定息，光回祖窍万神安。药产川原一气出，

透幕变化有金光。一轮红日常赫赫，世人错认坎离精。搬运心肾成间隔，

如何人道合天心。天若符合道自合，放下万缘毫不起。此是先天真无极，

太虚穆穆朕兆捐。性命关头忘意识，意识忘后见本真。水清珠现玄难测，

无始烦障一旦空。玉京降下九龙册，步云汉今登天关，掌雷霆兮驱霹雳。

凝神定息是初机，退藏密地为常寂。

吾昔度张珍奴二词，皆有大道。子后午前非时也，坎离耳。定息者，息息归根，中黄也。坐者，心不动也。夹脊者，非背上轮子，乃直透玉京大路也。双关者，此处有难言者。地雷震动山头雨者，真气生也。黄芽出土者，药生也。小小二段，已尽修行大路，明此可不惑人言。

昔夫子与颜子登泰山顶，望吴门白马，颜子见为疋练，夫子急掩其目，恐其太用眼力，神光走落，回光可不勉哉！

回光在纯心行去，只将真息凝照于中宫，久之自然通灵达变也。总是心静照定为基，心忘气凝为效，气息心空为丹成，心气浑一为温养，明心见性为了道。子辈各宜勉力行去，错过光阴可惜也。一日不行，一日即鬼也。一息行此，一息真仙也。勉之！勉之！

金华宗旨白话文

天心第一

吕祖说：自然，就是道。道没有名义，没有形像；仅仅是一个性和一个元神而已。性命是看不见，也摸不着，只寄托在天光上，天光也是看不见，摸不着，只寄托在两眼上。

自古以来仙真传道，都是口口相传，传授一代，成功一代，自从太上点化东华，一直递传到我吕某，以及南北两宗的徒众，全真道教可称谓极盛了；不过说是盛，盛在人数众多；其实是衰，衰在心传断绝，直致今日，真是泛滥到极点，凌替到了极点，物极必反。于是净明派的许祖站出来慈悲普渡，提出教外别传的原则，来接纳根器不凡的人，听道者可算是千载难逢，学道者可算一时机遇，大家都要体会许祖度人的苦心，必须在日常生活中和待人处世方面立定脚跟，然后才能谈到修真悟性。我现在荣幸的担任度师，先讲解一下「太乙金华宗旨」，以后再逐章细为介绍。

所谓「太乙」者就是无上的代名词之称，一般炼功的法诀虽有很多种法，但都要借有为之术，以达无为之境，所以并不是一步登天的功法。而这里所传授的宗旨有些不同，一开头就直接提出性功，不落第二法门，所以更为玄妙。

所谓「金华」也就是光。那光有什么颜色？不过取像于金质的华采。用这个名词，内涵包藏着一个「光」字在内，这就是先天太乙的真气。入药镜所说：「水乡铅，只一味」者，就是说这个。

回光的功夫，全用逆法，注想天心。天心是位居于日和月(左右眼)的中间。黄庭经云：「寸田尺宅可治生。」的话，那尺宅，指的是人的面部；面部有块一寸见方的田，那不是指天心，又是指什么？这一方寸的地方，居然有森罗萧台之胜景，玉京丹阙之奇观，它是最虚最灵的神居住之处，儒家称它为「虚中」；释家称它为「灵台」；道家的称乎更多有「祖土」、「黄庭」、「玄关」、「先天窍」等等。原来那天心就像一家宅院一样；那光是这家宅院的主人翁，所以只要一回光，则周身之气都要上朝头顶，就像圣王定都建朝，万邦都持有玉帛前来朝贺；又像主人精明，奴婢自然俯首听命，各司其职。

各位只要实行回光，就是无上妙谛。不过要注意，那光易动而难定，回光一久，那光就会渐渐凝结成

自然法身，最终能够凝神于九霄之上。心印经所讲的「默朝上帝，一纪飞升」者就是指此也。

实行宗旨，别无更进一步的功法，只在纯想天心。楞严经云：「纯想即飞，必生天上」。那天，并不是指蓝蓝的天，而是隐喻法身在干宫(头顶)生成是也。干为天，日久天长，自然就会身外有身。

金华也就是金丹，它的神明变化，随各人的心而不同。这里面的妙诀，虽然没有丝毫差池，然而这功法却十分灵活。全靠聪明，又要沉静。故不是最聪明的人不能实行，不是最沉静的人不能坚持。

元神识神第二

吕祖说：天地看人，好像朝生暮死的蜉蝣；而大道看天地，也像水中的泡影；它们存在的时间十分短暂。惟有人类的元神真性，能够超越悠久的元会年代，更长期的存在着。但人们的精和气，却随着天地而腐朽败坏，仍然不能持久[1231]。好在还有元神存在，它就是所谓「无极」；天地都是从哪里产生出来的。因此，学道的人只要把元神守护住，就可以超生在阴阳之外，不在三界之中。不过，这必须要见到真性才行，而真性就是所谓本来面目。

人类从投胎时期起，那元神就安住在那一寸见方的地方，而识神却安住在下面的心脏里，下面那颗血肉之心，形状像一只大桃子，有肺协覆盖着它，肝协依傍着它，大小肠承接着它。假如人们一日不吃食物，心上就觉得老大不自在。那颗心听到可惊的信息，就蹦蹦的跳；听到愤怒的信息，就沉沉的闷；见死亡的情景，就感到切切伤悲；见到绝色的美女，就飘飘然昏眩起来。可是头上何尝有一丁半点的闪动？

如果要问：天心难道不能动吗？

答复是：方寸处的真意，怎样能动呢？如果它真动了，事情就不妙了，但却也是最妙。一般人死的时候天心才动，所以叫做不妙；而最妙，是指那神光已凝结成了法身，渐渐灵通，它就跃跃欲动。这些话可是千古不传之秘语啊。

人类的下识心，就像专横跋扈的诸侯和军阀，欺负上面君主孤立，在外边遥执朝纲；久而久之，君臣的地位就会颠倒过来，发生篡权夺位的事。现在如果凝聚神光照定元宫(天心)，好比英明的君主，有了伊尹周公那样的贤臣辅佐；两眼回光，好比左右大臣尽心参正，结果政治清明，这时，自然一切奸臣乱贼，无不倒戈乞命了。

养生大道是把精(属水)、神(属火)、意(属土)这三件，当作无上之宝。精水是什么？乃是先天真一之气。神火就是光。意土就是中宫天心。以神火为用，意土为体，精水为基。

人身是由「意」产生出来的，这里所说的「身」不仅是七尺血肉之躯，因为身中还有魂和魄，魄附在「识」上而产生作用；识依在魄上得以生存。魄是阴性的，是识的具体。如果识不断绝，那么随便你生死轮回多少次，魄一直存在着，只是跟着变个形，般个家而已。惟有魂是藏神的场所，魂在白天安住在眼睛里，夜晚睡眠，就安住在肝里，在眼里时，使人能看；在肝里时，使人做梦，梦就是神在游荡。那怕九天九地，一刹那间也可以走遍，但醒来之后却昏昏然什么也不记得了。那是受到形体的拘束，也就是受到魄的制约。所以回光就是为了炼魂，为了保神，为了制魄，为了断识。古人修道，主张炼尽阴性的渣滓，返回纯阳的境界，其实不过是消魄保魂而已。

我们提出的回光功法，正是消阴制魄的诀窍；里面虽无返还干阳之功，却有扎扎实实的回光口诀。所谓光就是干阳；所谓回就是返还。只要坚持这一功法精水自然充足，神火自然发生，意土自然凝定，最后可以结成圣胎。请看蜣螂不断搓滚那泥团丸，而泥丸里居然产生一种白色物质，这可说是一种神注的纯功。连粪团丸里都可以产卵、结胎、孵化、出壳；那么我们天心这一块元神休息的宝地，如果能集中意念，哪能不产生出法身来呢？

人们那种灵妙的真性，在头部干宫落脚之后，便分出了魂和魄。魂住在天心，属阳性，是一种轻清之气，来自浩瀚的太空，与「元始」是同一类型。而魄属阴性，是一种沉浊之气，附着在有形的凡心上。魂让人求生，魄却让人找死。一切好色、动气的坏习性，都是魄所操纵的，那也就是「识神」。魄在人死之后能享受血食，但人活着的时候它却很苦。其所以死后更乐，是因为从阴性返回到阴界，正是物以类聚。学道的人如果能炼尽这种阴魄，当然就成为纯阳之体了。

回光守中第三

吕祖说：回光这个名词，始于何人？始于文始真人(关尹子)。回光的时候，则天地间阴阳之气无不凝聚，所谓「精思」，所谓「纯气」讲的都是这回事。开始实行这一个功诀时，是「有中似无」；日久功成，达到身外有身的地步，那就是「无中生有」。要专心炼功一百天，那光才达到真的地步，那才是真正的神火。在一百日之后，光自然会凝聚；人身中的一点真阳，忽然产生黍粒大小的光珠，就像夫妇交合会怀胎一样，此时必须平静地去等待。光的回法，以及回的程度，就是人们常说的「火候」。

在广袤的造化之中，有阳性的光在作为主宰。有形体的就是太阳；在人身中就是两眼，通过眼光走漏神识出去，那就是最顺当。所以金华功法，就不能让它顺当，而是采用一种逆法。

要知道回光不仅是返回一身的精华，而且是返回造化中的真气；不仅是制止一时之妄想，也是解脱了千劫之轮回。所以说把一呼一吸的时间当作一年，就是人间的时刻；把一呼一吸的时间当作百年，那就是九泉之下的漫漫长夜。

人自从娘胎中叻地一声诞生出世，从此就顺着环境生活，一直到老，从来不曾逆视过。阳性的气逐渐衰微，逐步走进那阴性的九幽之界。所以楞严经云：「纯想即飞，纯情即堕」，你们学道的人原是「想」少「情」多，因而沉沦在下道之中，只有内观于息静，才能成为正觉，这里用的正是那种逆法。在锻炼中眼睛最为重要。阴符经云：「机在目。」黄帝素问也云：「人身精华，皆上注于空窍。」都在强调这个。你们懂得了这一章所讲的道理，长生之方就依靠它，飞升之术也是依靠它。这是贯通了儒、释、道三教的功夫原理。

光并不在身中，但也不在身外。请看山河大地，日月光华照耀着它们，所以光不独在身中。[1231] 聪明才智，一切事物的正常运转，亦无一不依靠此光，所以它也并不在身外。天地的光华，布满了大千世界；一身的光华也可说是铺天盖地。因此只要你一回光，那山河大地，一切事物也跟着回光了。

人的精华是向上凝集在眼睛中的，这可是人身上一大关键。你们想一想，假如一天不静坐，那光随视觉而流转，能有个完吗？如果能抽出一会儿的时间来静坐，即使是万劫千生，在其中也能了彻。万法终归于静，这一条是真不可思议呵！这真是最玄妙的道理。然而着手炼功，还是由浅入深，由粗入细，最重要的一条是要不间断的炼为妙。功夫始终是一贯的，不过在炼功过程中，却冷暖自知，只能由个人去体会了，总之要达到海阔天空，万法如如这种境界，才算是入门得手。

自古以来，圣师代代相传，从未离开「反照」这一说。孔子云：「致知」，释迦号：「观心」，老子云：「内观」，皆是指此一法也。但是「反照」这二个字，人人都会说，却大都不能做到入门得手；其主要原因是还不懂这二字的真正函义。「反」者，就是从有知有觉的心，返回到自己身体和精神还未形成的那种阶段去；也就是在自己六尺之躯当中，反求那个天地尚未形成以前的本体，是个什么样子。现在学道的人，只知道每天静坐一二小时，反思一下自己种种的行为，便说做到了「返照」，那怎能叫彻底呢？

佛道二教的教祖，叫人静坐时观看鼻尖，这并不是让你把意念集中在那鼻端那里；也不是让你把眼观盯着鼻端，而意念又集中在中黄部位。因为眼睛所到之处，心意也跟着到此处；心所到之处，气也跟

着到了。这怎么能一上又一下？又怎么能忽上忽下？照这种理解法，正应了楞严经里所说的「认指为月」的妙喻了，什么是「认指为月」，就是说有人用手指指着月亮给人看，那人没看月亮，只看着他的手指。回归正传，那么究竟要怎么办才好？我说就是这「鼻端」二字最妙！这只不过是借鼻端来作眼睛的标准，本意并不是在鼻子上面，因为静坐时，眼睛开得太大，就看得过远，于是看不见鼻子了。眼睛闭得过头，就等于合上了眼，于是更看不见鼻子了。太开的缺点，是眼睛外走，容易产生散乱现象；太闭的缺点，是眼光内驰，容易产生昏沉现象。惟有眼垂帘得适中，恰好能望见鼻尖端，最为恰当，所以取鼻端以为标准。这只是让你垂帘的做到恰到好处，使光自然透入，无需你主动注射或不注射。

眼睛看鼻端，只是在最初快要入静时，举目一视，定个准则，然后你就放下不去管他。好比泥水匠人砌墙挂线一般，他把线挂起来，便照着这线一直往上砌，并不需要一边在砌，一边老是注意去看线。

止观的功法原是佛家的法，并没有什么秘密。那功法内容是以两眼仔细观看鼻尖，然后正身安坐，把心联系在「缘中」部位。佛家言「缘中」，就是道家所说的「中黄」同一道理。也不必把那里称作头部之中。初学的人，只须于两眼中间与眼珠齐平之处，联系意念就可以。光是活泼泼的东西，在两眼齐平处联系意念，那光就会自然而然的透入，并不必要将意念集中在中黄部位。我这几句话，已经括尽佛家功法的要领，其余入静、出静前后应注意事项，大家可以参考隋代智顓大师所著的《小止观书》印证。

缘中这二个字下得妙极了！无所不在是为「中」；整个大千世界都可以包括在里面，聊以指示造化之机，必须缘着这条路入门。所以「缘」字，就是「缘」着这一起点来开端，来萌芽，不是叫你定定地去攀缘着它，此二字的意义，真是太活了，太妙了！

「止」和「观」这二个字，原是离不开的，那也就是「定」和「慧」也。以后大家在静坐时，如果有染念出现时，不要仍旧死死的坐在那里，可以找一找这个念头出现在何处？从何而起？又从何而灭？反复追究，一直追到追不出结果来，那就是念头生起之处。但你决不要去硬找那念头起处，最适合是达到所谓「觅心了不可得，吾与汝安心竟。」这种程度，像这样才是正观，若不是这样，就不是正观，叫做「邪观」。寻找念头而不可得，以后，还会有新的念头生出来，那么仍然绵绵地止住它，接着又去观它，观到合适的程度，就再去止住那观的念头，这种功法，是一种定慧双修法的功法，也就是我前面所讲的回光。回者就是止；光者就是观。止而不观，称为有回无光；观而不止，称为有光无回。请大家务必记住这一点。

回光调息第四

吕祖说：「宗旨」只要专心实行去做，不求验而效验自来，大致说，初学静坐的人，不外乎有昏沉和散乱二种毛病。要治疗这种毛病的方法，无过于把心用在调息上面，「息」者这个字，由「自」「心」两字组成，所以说「自心为息」的确，心一动，就有了气息，气息本是心所化出。我们心中的念头来得很快，一霎那间就会产生一个妄念，相应的就有一次呼吸，念头是内呼吸，气息是外呼吸，就像声波和音响一样的相随相应，一天之中有几万次呼吸，就有几万个妄念，像这样下去，人的精神就会耗尽，最终成为槁木死灰。那么干脆就不产生念头了吧？那不行，没有念头是做不到的，这好比说干脆不要呼吸一样，那明明是做不到的事。不如就这个病，下这个药，将心和息紧紧依靠在一起。用这种方法来统一它们。所以在回光时，同时也要调息，调息功法全用耳光。回光是用眼睛，而调息则用耳光；眼光在外，相当于日月交光。耳光在内，想当于日月交精。那精就是光的凝定状态，实际上是同出而异名。人的聪和明，总而言之只是一灵光而已。

静坐时，先将两眼垂帘后，定个准则，然后将万虑放下。但就这样放下，恐怕也做不到。那么就存心于听呼吸的声音。使气息的出入，不能让耳朵听到。听是听其无声，一有了声，那就说明气息粗浮，还未入细；必须耐心的把呼吸再放轻微一些，静细一些，照这样愈放愈微，愈微愈静，久而久之，忽然连那微细的气息也突然断了。那时真息就来到你的面前，心的本来面目就能觉察到了。因为心一细，气息也会跟着细；只要意念专一，就可以调动真气，呼吸一细，心也会跟着细，只要气息专一，就可以调动心神。古人主张在定心之前，先要养气；也是对于心意无处着手；所以借调习作定心之开端，这就是所谓「纯气之守」。

各位还不明白调「动」的意义。动，拿线索牵动来做比喻，那就是「掣」字的别名。物体可以用线索拉着跑，使它动起来；心神难道就不可以用纯静来使它安定下来吗！这是大圣人观察到心和气的交互关系，总结出来的简便方法，用以惠赐后人。

养生书上说：「鸡能抱卵心常听，」这是一句妙诀。你看母鸡孵蛋，用的是暖气，但那暖气只能去暖蛋壳，而不能贯入蛋中；只有用心来把暖气引进去。母鸡抱蛋时专心的听，一心专注，心进入蛋内，气也随着进入，蛋得到了暖气，于是发育出小鸡。母鸡孵蛋时期，有时也出外走走，不过牠经常作侧耳而听的姿势，心神还是专注在蛋上，一直没有间断，于是神就活了。神的活是由于心的先死。人如果先能死心，元神也就会活。但这里所讲的死心，不是使心枯槁而死，乃是使心专一不分。佛家常说：「置心一处，无事不办，」心容易走，就用气来安定它；气容易粗，就用心来微细它。照这样办，还会有心神不定的情况吗。

大体上昏沉和散乱二种毛病，只要静功夫每天不间断，自然会有很大的改善。如果不去静坐，虽然一直存在着散乱，自己也不知道。现在知道有散乱这种毛病存在，那就是消除散乱的开端了。昏沉而不自觉，与昏沉而自己发觉，两种相比，何只相去千里！不被发觉的昏沉，才是真正的昏沉；知道自己在昏沉，还不是完全昏沉，因为其中还有清楚明白在里边。

散乱是神在游动，昏沉是神不清楚。散乱易治，昏沉难医。好比生病一样，有痛的，有痒的，对症下药就可以把它治好；而昏沉好比是麻木不仁的症候，不大好治。散的可以收拢；乱的可以去整理；而昏沉则是蠢蠢然、冥冥然的，真不好下手。散乱还有个境界，而昏沉则全是魄在操纵。不像[1231]散乱时尚有魂在，而昏沉时，则纯是阴气为主。

静坐时昏昏欲睡，那就是昏沉的毛病来到了。消除昏沉的办法是在调息，息就是口呼鼻吸，出入之气，虽然不是真息，但真息的出入，却寄托在这一呼一吸上面。静坐时，先要静心纯气。心怎样静？用在息上，息的出入，惟有心理明白，不能让耳朵所听见。听不见，息就细，息一细，气就清。听得见，息就粗，息一粗，气就浊。气浊当然就会昏沉而想睡了，这是很自然的道理。不过把心用在息上，又要善于运用，那是一种不用之用，不要过于认真，只要微微照听一下就行了。

怎样去照？是用眼光自照。两眼只向内视而不向外视；眼睛不外视，当然就是内视。并非真正有一种内视方法。怎样去听？就是用耳光自听，两耳只向内听而不向外听，听是听其无声，视是视其无形；仅仅是单纯的眼不向外视，耳不向外听，心神会因闭塞住了而想内驰；只有做到内视、内听，于是心神既不能外走，又不能内驰；处在中间，那就不会昏沉了。这就是日月交精和交光的方法。

实在昏沉欲睡，就不要勉强去坐，应当起来散步一下，等神清之后再坐。清晨起来有空，静坐一柱香的时间为最妙。过了中午，人事多扰，静坐中容易发生昏沉，但也不必限定必须要坐一柱香的时间；只要把各种染念包袱放下，高质量的静坐片刻，久而久之就会有所进步，再也不会产生昏沉欲睡的现象。

回光差谬第五

吕祖说：各位现在的功夫渐渐纯熟了。不够俗话说：「枯木岩前错路多」，我还要细细的给大家阐述一下，这里边的消息，真是身到方知，但现在我可以对大家详细讲了。

我道家功法与禅学不同，那是一步有一步的效验。请允许我先讲差异之处，然后再谈效验。在将要实行「宗旨」功法的时候，预先要作好准备，不要多用心，使心神活活泼泼地，让气息和平，心神恬适，然后再静坐。

入静时，正要得机得窍，不可坐在一种无所事事的硬壳里，在放下一切感觉和思虑当中，心神依然要和平常一样的清醒；但又不能兴致勃勃地放下万念那就太过分了。在清醒而不糊涂之中，自自如如的放下万念；然又不能放任自流，以致堕入蕴界。所谓「蕴界」是指色(形象)、受(感觉)、想(意象)、行(意志)、识(意识)，五种阴魔的活动。

有些学道者在入定的时候，槁木死灰的气象多，大地阳春的气象少，这就是落在阴界里去了，他的气是冷的，他的息是沉的，里面还有许多寒衰景象，照这样修炼下去，日久就成了木头和石头了。

既要扭转这种死气沉沉。但又不能追随万缘。如果在静坐时，无缘无故地各种思绪纷纷来临，消除它们又消除不掉；听任它们来来往往，反而觉得顺当舒适；这种情况叫做「主为奴役」。照这样修炼下去，日久就落入色欲界里面去了。运气好的还是做人，运气不好的就下生做了哺乳动物，比如说成了狐仙。狐仙牠在名山之中，也还算是享福。那些风月花果，奇树异草，三五百年尽牠享用，寿命长的可以到几千年。但到头来，还是要进入生死轮回，回到烦恼的世界里来。

以上说的几种，都是差路也。知道了差路，然后就可以谈到效验了。

回光证验第六

吕祖说：回光的证验也多，这不能以小根、小器来对待，而要有渡尽众生的襟怀；更不可以用轻心、慢心来对待，而要按照我所讲的内容去实行。

入静中间感觉到绵绵而不间断，心情愉快，心神舒适，好像处在微醉之中，沐浴之后；这就是遍体阳和，金华初露的象征。随后又觉得万籁无声，一轮皓月升到中天，大地全都成为光明世界；这就是心体开明，金华正放的象征。随后又感觉到全身非常的充实，有不畏风霜的气概，别人感到兴未索然的事，我遇到了却精神更旺；就像用黄金建屋，用白玉筑台，世间上腐朽的东西，我用真气来呵它，它立刻就恢复生机；红血变成了乳汁。我这七尺血肉之躯，似乎全是金宝所构成的，有了这种象征，就达到了金华大凝的阶段。

第一段效验，正如佛家《观无量寿经》要求观想的「日落」「大水」「行树」等种种初期「法象」。日落景象，象征着混沌之中，由无极打下基础。大水景象，符合「老子」所说的「上善若水」，清洁无瑕，那就是由无极进化成的太极主宰，也就是易经说卦所谓的「帝出乎震」。震在八卦中属木，所以又用「行树」来作为表象。经中所说的「七重行树」，象征的七窍光明。

第二段效验，是从第一段奠基而来的。观想大地变成冰雪世界，化为琉璃宝地，光明逐渐凝聚；于是以后观想的景象中，就出现了篷台，而继之出现了诸佛。金性显露，那不就是佛吗？「佛」是译音，本就是「大觉金仙」。上面所讲的是整个功法修炼中大段的效验。

当前大家能够印证的效验，大致有三种：

一种是入静之后，神进入谷中，听到外边有人说话，声音就像隔了一里多路似的，但又清楚而明了；那声音进入耳鼓，好像深山大谷中的回声，未尝听不见；但又未尝能听得见。这种神入谷中的现象，大家随时可以体验到。

一种是在入静之中，眼光腾腾散开，前面一片白色，就像在云彩当中，即使睁开眼去看自己的身体，也无从看见，这种现象称为「虚室生白」，那是内外通明，吉祥止止的征象。

一种是在入静之中，肉体温暖和软，又像棉花，又像碧玉，坐在那里好像留不住似的，有腾腾上浮的感觉。那是因为神归头顶之天；久而久之，身体的升空是可以实现的。

这三种，都是现在可验证的景象。然还有许多效验是说不尽的，随各人的素质不同，而产生各种不同妙景。正如《止观书》所列举的那种：「善根发相，如人饮水，冷暖自知」。总之一句话，必须自己信得过，那才是真切。

先天一气，可以在当现前这些效验中去寻找。找到了先天一气，丹也就可以炼成。这可是一粒真正的黍珠。正如张伯端《金丹四百字》所说「一粒复一粒，从微而至着。」先天，也有阶段性的先天，就是上面所讲的「一粒」；也有整体性的先天，就是从一粒乃至无穷粒。不过一粒有一粒的力量。最重要的第一义，是必须自己决心大。

回光活法第七

吕祖说：回光功法按步就班的去实行，也不要影响自己的正业。古人云：「事来要应过，物来要识破」。你们在日常生活中用正念行事，那光就不会随物而转移。遇事以正确态度对待，光随时可以返回，这叫做时时刻刻作无形无相的回光。

日常生活中，能够时时处处做返照功夫，又不着人相，又不着我相，一丝一毫也不耿耿于怀，那就是等于随时随地在回光，这才是「宗旨」的第一妙用。

清晨起来，排除各种干扰，静坐一二个小时，那就是最妙。不过，就在平常的一切待人接物活动中，练习返照法，能够做到没有一刻间断；照此实行之两月、三月，也会感动天上仙真，来与你印证了。

逍遥诀第八

玉清留下逍遥诀，四字凝神入气穴；

六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫；

水中吹起藉巽风，天上游归食坤德；

更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。

我这一首律诗，已经把功法的玄奥说尽了。大道的要领，不外乎「无为而为」四个字。惟有无为，才不凝滞在范畴和形象之上；惟有以无为而行有为，才不致堕入顽空死虚之中。其中的作用不外乎一个「中」字；而枢机全在两眼。两眼就好比那北斗星的斗柄一样。造化的斡旋，阴阳的转运，全都靠着它。而大药，始终只是一「水中金」这一味。

前面所讲的回光功法，是用来指点初学的人，从外部来控制内部，用臣佐来保证君王。这里是为中下之士修下两关，来透入上面那一关提出的功法。现在修行道路逐渐明朗，功法关键已逐步纯熟。上天不爱惜那珍贵的道法，让我直接透露出那至高无上的宗旨。你们各位要珍惜啊！勉力啊！

回光，是功法的总名称。但功夫上进一层，则光华也盛大一番，回光方式也更妙一些。前面功法是由外部而控制内部，现在功法则是由中央而驾驶外围；前面功法是用臣佐来保证君王，而现在功法则是奉君王圣旨来发号施令，面目完全是一大颠倒。

这一功法的内容是在欲入静之前，首先要调身调心，使它自在安和，接着放下万缘，丝毫没有牵挂。让天心正位于中央，然后两眼垂帘，就象奉了圣旨去召唤大臣，谁敢不尊？接着就用两眼的目光内照坎宫(丹田)，光华所到之处，真阳就会出来应接。

八卦中的离(☲)，外部是阳而内部是阴。它的本体原是干卦(☰)，一个阴爻进入内部，却成为主人。于是随物而生心，顺出而流转。现在回光内照，不随物而生心，那阴气就受到了控制；同时由于光华的注射，逐步变成了纯阳。又因同类相亲，会调动那坎卦(☵)中间的阳爻向上升腾[林启生 1]。这一阳爻原非坎阳，实际上也是干阳，所以，仍然属于干阳应接干阳。这二件物体相遇，就是纽结不散，氤氲活动，忽来忽往，忽浮忽沉。这时自己元宫之中(指胸腹腔)，犹如太空那样无边无际，全身轻妙无比，飘飘然好像要上升，这就是所谓「云满千山」。接着，那气机来往无踪，浮沉无迹，忽然脉也停住了，气息也停了。这种状态在养生书中称为「坎离交媾」；这就是所谓「月涵万水」。等到在那杳杳冥冥之中，忽然天心一动，这就是一阳来复，活子时出现了。但这里面的消息还要细说。

一般人用眼睛去看，用耳朵去听，那眼和耳一直是随外物而动的，外物走了，看和听的行为也结束了。这里头的动静，就好比是下边臣民办事，而上面的天子反而随着他们去服务一样。这样下去，无异是跟鬼住在一起了。现在我们炼功的人，一动一静，不是跟鬼在一起，而是跟人在一起。那人，就是真人，就是自己身中的天子。天子一动，下面的臣民一齐跟着动；这种动就称为「天根」。天子一静，下面臣民也一齐跟着静；这种静就称为「月窟」。天子动静无端，臣民们也随着动静无端；天子休息上下，臣民们也跟着休息上下；这就是所谓「天根月窟闲来往」。

天心处在镇静之中，气机动得过早，火候就失之太嫩；天心已经在动，那气机在后面才动，火候就失之太老。正确的方式，是天心一动，立刻用真意导引气机向干宫(头顶)上升，两眼的目光也注视顶部作为引导，这就是动得恰到好处。天子已经上升到干宫，正在游扬自得时，忽然那运动似乎要停止下来；这时应当赶快用真意引导他下降到黄庭部位(中丹田)，而眼光内视那「心后关前」的中黄神室。接着，气机运动又要停止，那是一念不生的结果。这时眼光向内注视的意念，也忽然淡忘了，身心来了一场大解放，万感千念一时泯灭；自己神室中炼丹的炉鼎(鼎指着中丹田，炉指着下丹田)，也不知道放在什么地方，甚至连自己的身体在什么地方，也找它不到。如果进入这种境界，就叫作「天入地中」，那就是众妙归根的时刻。到了这一阶段，才是所谓「凝神入气穴。」

按照回光功法次序来印证，在实行回光的时候，开始那光像一盘散沙，后来逐渐有了收敛的趋势，眼、耳、鼻、舌、身、意这六种功能，好像都要停止运行了，这就是「涵养本源，添油接命」一节功法。

接着收敛起来的光，自然而然的自在悠游，不费丝毫气力，这就是「安神祖窍，翕聚先天」一节功法。接着，一切影响逐渐消失，进入寂然大定的状态，这就是「蛰藏气穴，众妙归根」的一节功法。这里是一节功法中具有三节，至于一节功法中具有九节，等到以后再向大家仔细解释。

现在先谈谈一节功法中具有三节的问题，当处于「涵养」阶段开始入静时，「翕聚」就是「涵养」，「蛰藏」也是「涵养」，到了「翕聚」阶段，「涵养」「蛰藏」都是「翕聚」，到了最后「涵养」、「翕聚」也就是「蛰藏」，中间一层还可以依此类推。不须要改变意念所守的部位(窍)，而这部位自会分开；这就是所谓「无形之窍」，那怕部位有千处万处，也只是一处。不须要改变功法所立的阶段(时)，而阶段自会分开，这就是所谓「无候之时」，那怕阶段分成元会运世(一世，为三十年；一运为十二世；一会为三十运；一元为十二会。)，也只是一刻而已。

一般来说，心神不到极静阶段，它就是不能动；即使动，也是一种妄动，而不是本体的动。所以说：「心神因对事物有所感受而动，那是人性的欲望所驱使；而不因对事物有所感受而动的心，那才是天地之动。不要用天的『动』来对应天的『性』，这句话说的是个『欲』字。」欲望就在于有「物」。这就是《易经艮卦，象词》所反对的「出位」之思，是一种有「动」的动。如果能做到一念不起，于是正念就会产生；正念也就是「真意」。在这寂然大定之中，天机忽动，那不就是无念的动吗？所谓「无为而为」，指的正是这个意思。

我那首律诗的头二句，已经全部概括了金华的作用。下面二句，意思是「日月互体」的意义，「六月」指离卦的火；「白雪飞」是指离卦中间一爻的真阴，将返归于坤()也。「三更」指坎卦的水；「日轮」指坎卦中间一爻的阳，将要赫然返归于干()。所谓「取坎填离」就包含在这两句诗当中。再下面二句，说的是斗柄作用，能够升降整个气机，「水中」岂不是坎卦吗？「巽风」指的就是眼睛，眼光照入坎宫(下丹田)，吸引那太阳之精。「天上」指的就是干宫(头顶)，「游归食坤德」，指神入气中，天入地中，须要温养神火。最后二句是指出诀中之诀，那诀中之诀，始终离不开所谓「洗心涤虑为沐浴」这句名言，请看孔学的精髓是从《大学》所讲的「知止」开始，到「止于至善」归结；也就是开始于无极，终归结于无极之义；佛学的精髓是以《金刚经》所讲的「无所住而生其心」为一大藏教旨；我们道学，则以老子所讲的「致虚极」来完成性命全功。总而言之儒释道三教不过是用一句话，来作为出死护生的神丹。那神丹又是什么呢？就是「一切要处无心」罢了，虽然我们道家功法中，最奥秘的就是这个「沐浴」，可是整个一部功法，不过用「心空」两个字就足以全部概括了之。现在我用这句简单的话点破玄机，省掉你们各位再费几十年功夫去参访了！

各位还不明白前面所讲的「一节中具有三节」的意义，现在我再以佛家的「空、假、中」三观作为例

证，这三观当中，头一个是「空观」，就是叫你把一切事物都看成是空虚的；第二个就是「假观」，虽然你把一切事物都看成了空虚，但又不能把万物都毁掉，还要在这名为空虚的世界里建立一切事物；只是把它们看成虚假的而已。第三个就是「中观」，既不能把万物毁掉，又不对万物执着，保持若即若离的中路。当你在修头一个「空观」的时后，虽然已将万物看成空虚，但也知道它们不能毁掉，也知道不应当对它们执着，其实你是兼修「假观」和「中观」了。不过你毕竟还是以「看得空」为着力点。所以说，在修空观时，空当然是空观，假也是空观，中也是空观。依此类推，修假观时是在用字上下的力量居多，假当然是假观，但空也是假观，中也是假观。同理，在修中观时也把万物想成是空的，但不叫它空，而叫它中；也把万物看成是假的，但不叫它假，而叫它中；至于中，就更不用说，必然叫它中了。

我虽有时单独说离卦，有时也兼说离坎二卦，但中心意思究竟没有变动。我开口就提示过「枢机全在两眼」。所谓「枢机」指的是用。用这个来斡旋造化，不是说造化只有这一点点。人的眼、耳、鼻、舌、身、意六根，眼、耳、口、鼻七窍，全都是光明宝藏；难道我只知道取两个眼睛，而其它就一概不闻不问吗？不是，请看上面所讲的，用坎卦的一阳，还要用离卦的光去照摄，就可以明白。朱玄育先生曾经讲过：「瞎子不好修道，但聋子不碍事」。这与我说的有什么两样？我只不过特别强调一下谁是主，谁是辅，谁轻，谁重而已。

日和月原是一种物质，日中含真阴，其实日中之暗处，实际上是月的精华，所以「月窟」并不在月上，而在日上，所谓月之窟，应当叫月留的窟。不然的话，直接说月就行了，何必说「月窟」。月中含有真阳，其实月中之白处，就是日的光华；日光反照在月上，这叫作天给的根；不然的话，直接说天就行了，何必说「天根」。一个日，一个月，分开了只能看成是半边，合起来才是一个全体；这好比一夫一妇，个人独居，就不成家室；只在有夫有妇的情况下，那一家才算是完全。但是，用人间事物来比喻大道，是不完全妥贴的。因为夫妇二人分开，仍然是两个人体；而功法中的日月两者分开了，就不成全体了。懂得了这个道理，就明白了眼和耳也是一个整体。我说，瞎子已没有耳朵，聋子已没有眼睛了。这样看来，说甚么一件东西？两件东西？说甚么六根？六根其实就是一根。说甚么七窍？七窍其实就是一窍！我说的这些话，只是透露它们相通的地方，所以看不出有什么两样，你们各位却专门抓住那些间隔的地方，所以随时会掉换看法。

百日立基第九

吕祖说：心印经有说：「回风混合，百日功灵。」说明炼功要有一百天，才奠定基础，才有真光出现。比如说，各位回的光，目前还是一种眼光，不能说是神火，不能说是性光，更不能说是智慧之烛光。

等到回光一百天之后，精气自然充足，真阳自然生成，水中自然会产生真火，照这样实行下去，坎离自然会交媾，圣胎自然会凝结。我还在不识不知之中，那婴儿却已经发育生成了，整个过程完全是自然的；如果稍稍用意志来促进的话，那就不是正道，而是外道！

百日立基，不是硬性规定非一百天不可也；那就好比说：一日立基，并不是指一天；一息立基，也不是指一次呼吸。「息」这个字，是「自」、「心」两字组成的。自心为息，元神、元气、元精的升降离合，全由心来操纵；没有什么实和虚，全部都依靠意念。所谓「一念一生持」，何止是一百天？即使是一百天，也不过是一念而已。立基的一百天中，关键是要得力。白天得力，晚上受益；夜间得力，白天受益。「百日立基」本是玉皇的旨意。天上仙真说的话，没有一句不与人身相应；世上真师说的话，没有一句不与学道的人相应。这真是玄中之玄，很不容易理解的。只有到了见性阶段，你才会明白！所以学道的人必须求真师传授，尽管他是想到哪里，便说到哪里，但一句一句都有它的效验。

性光识回第十

吕祖说：回光功法，不论行住坐卧，都能够实行，并不拘于形式；但只要自己得机得窍。我在前面曾经提示过：「虚室生白」那句话，那光不就是白色吗？

但有句话要提醒大家，开始炼功，从未出现过光的时后，忽然虚室生白了，那就是炼功的效验。如果出现了光，而你的心意却去追随它，于是就落在意识界里去了，那光就不是本性之光了。所以你决不要去管它有光无光，只要无念生念。什么叫「无念」？就是佛家常说的「千修千处得。」什么叫「生念」？就是佛家常讲的「一念一生持」，这里指所生的意念，是一种正念，与平时的念头不同。「念」这个字是「今」「心」两字组成的念，今心为念，念，就是现在的心。这心也就是光，就是用来作炼丹的药。

一般人看外界的事物，随便举目用眼光一看，还来不及区别事物的特征和属性，这时的眼光还属于「性光」。就像镜子和静水一样，映照出各种影像，本是无心无意。过了一会儿，那眼光就成为识光了，因为它已经在区别事物的特征和属性了。镜子里有了影像，已经不是镜子了；静水里有了影像，已经不是静水了；光里面带有意识，还叫什么光呢？

各位在回光时，开始时是一种「性光」，转念之后就变成「识光」，因为意识一生起，光也就杳无踪影，无从寻觅。这并不是说没有了光，而是光已经转化成了识。黄帝说过：「声动不生声，而生响」，就是这个意思。《楞岩推勘入门》说：「不在尘，不在识，惟还根。」这话是什么意思呢？「尘」指的是外物，佛家称之为「器界」，与自我毫不相干。心如果去追逐外物，那就是把外物当作了自我。外物的属性，

总归要返还给外物。比如说，通气是门窗的属性，但通气要还给门窗；明亮是日月的属性，但明亮要还给日月，硬要把它当作我，始终都不会为我所有。按照这个道理来推论，直到有一个属性不能返还给人了，这东西不是你的自我，又是什么呢？将明亮还给日月，但日月被你所看见过的那部分明亮，却不能返还。天空看不见日月的时候，人却没有见不到日月的感想。如果是这样，那么区别日月的属性，还可以为我所有吗？不知道根据明暗来区别的属性，当明和暗都忘掉的时候，那区别又何在？这里面也有着返还，那就是所谓「内尘」。只有达到「[1231] 见性」的阶段，那才是没有返还。不过，在见性的阶段，「见」并不是真正的见，所以连「见性」也还给人家了。这里所返还的，是那种随意意识念虑而流转的「见性」，也就是《楞严经》上释迦向弟子阿难所说的「使汝流转，心目为咎」。他阐述「八识」(眼、耳、鼻、舌、身、意六识，加上传送识和阿赖耶识)、「八还」时，前面七种识，都一一论证他们存在返还，但到了第八识，姑且留下这个「见性」不谈，当作阿难的柱杖。我们追究一下见性这回事，即然它带有「八识」，那就不是真的没有返还。如果连这个也给破掉了，那才是真正的见性，真正的没有返还了。

各位回光，正要回那最初没有返还的那种性光，所以一丝一毫意识念虑也用不着。牵引你意识念虑在流转的，就是那眼、耳、鼻、舌、身、意这六根；但能使你成就菩提(正觉)的，也只有这六根，一切尘和识都用不上。这里，不是讲利用那六根本身，而是利用那六根中的属性。现在你如不想陷堕入识的困境，那么在回光时，必须利用那六根中本原之性；如果带着识去回光，那就是利用那六根中的识性了。差之毫厘，谬以千里，就在这个地方。

总而言之，用心用意就是识光，放下意念就是性光；这里头有毫厘千里之差，不可不去仔细地分辨。要知道识不断，神就不生；心不空，丹就不结。心静就成了丹，心空就成了药。不执着任何事物，叫作心静；不留恋任何事物，叫作心空。空，如果是能够发现的空，那空就不能算空；直到空得忘掉了空，这才算做是真空。

坎离交媾第十一

吕祖说：如果用卦象来解释功理，那么凡是漏泄精神，流动而接触外物的，都属于离卦；凡是收转神识，静定而涵养中心的，都属于坎卦。七窍中外走的是离卦；七窍内返的是坎卦。

离卦中间那一阴爻，以追逐颜色和声音为本职；坎卦中间那一阳爻，以收回听觉和视觉为本职。广义言之，坎离就是阴阳；阴阳就是性命，性命就是身心，身心就是神气。

学道的人，一开始收敛气息，他的精神就不再随外部环境的变化而流转。广义言之，就是已经真正的坎离相交了。何况沉默安静下来打坐，那当然更高一等了。

周天第十二

吕祖说：所谓周天，并不是以气为主体，而是以心到为妙诀。如果要问究竟怎样来实行周天，那就等于揠苗助长了。无心而守，无意而行，这就是周天的要领。

请大家仰望天空，那半球的天穹被人们划分为三百六十五度，日月星辰无时无刻，不在天球上变换位置，可是北极星这个斗枢，却终古不移。我们的心也是这样。那心好比斗枢，气好比群星，绕着斗枢在转。

我们身上的气，在四肢百骸当中，原是贯通着的，炼功时也不要十分用力。只要利用这血肉之躯，锻炼好识神，断除了妄见，炼丹的药于是就会产生。那药，并不是什么有形之物，而是性光；也就是先天的真气。他必须在寂然大定以后才会出现。这种药并没有什么采法，侈谈什么采法的人，那就大错而特错了！

持久也出现了真气，心地一片光明，自然会达到心空尘漏的境界，于是就能从尘海中解脱出来。如果你今天大谈「龙虎」，明天大谈「水火」，把功理挂在嘴里，不去实践，最终只能成为妄想，我从前亲受火龙真人(郑思远)的口诀，讲的就是这样。不知现在的养生丹书上是怎么说？

一天有一次周天，一刻也有一次周天。坎离相交之处，就是一周。我身中的坎离相交，也相当于天穹的不停回旋。但是有相交之时，也有不交之时。而天穹的回旋，却没有一刻停止过。如果能做到那样的阴阳交泰，达到大地阳和；这时，我的中宫居于正位，万物随着一时畅遂，这就是养生经典中所提的「沐浴法」。那不是大周天又是什么？

这里头的火候，实实在在有大小的不同；但认真说来，却又没有大小之分别。等到你功夫纯熟自然，也不知到坎离是什么东西！天地是什么类别！什么叫相交？什么叫一周叫两周？又从何处去找那大与小的分别呢。

总之，身中的回旋运行，很难达到「真」的地步，不真，虽然看起来很大，实际上还是很小；而真，身内一回旋，天地万物一齐跟着回旋；即使在一方寸的地方运行，当然是很小了，实际上却是极大。

所以，金丹的火候，全要遵循「自然」二字；不自然，天地还是那个天地，万物还是各自的万物，如果想硬行让它们揉合在一起，却始终也合不起来。比如天气干旱，阴阳不合，但天穹中的乾坤运行，未尝不按周天规律在运转；不过始终觉得有许多不自然的地方。如果我们能转运阴阳，调和自然，云满天空，甘霖下降，草木都得到了充分湿润，山河也随之运行流畅，这时，即使有些不对头的地方，也就觉得很快烟消云散，这就是大周天的原理。

有人问：活子时本来很妙。可是你说必须先认定正子时，这不是着相了吗？

答复是：不着相，如果不指明正子时，又怎样来认识活子时？既然认识了活子时，毕竟还有那正子时的存在，它们是一是二，非正非活，总归要人们看得真切才行，看得真，就没有不正，没有不活了。如果看得不真，能弄清楚哪个是活？哪个是正吗？提到活子时，那是时时都可能出现的，但在半夜那个正子时里，人的意气毕竟清明一些，活子时就显得更加容易出现。如果没有发现过活子时，暂且可以在正的时候去等待、去求取；当正子时显到来时，那活子时也无不显其神妙了。

劝世歌第十三

吕祖《劝世歌》（释文）是：

我因度世心肠热，不惜苦口婆心在饶舌。

如来佛也为了大因缘，直指生死真是可惜；

老君说慢患由于有身，传示谷神但人不识。

我现在讲讲求真之路，《易经》上有句「黄中通理」，「正位居体」就是玄关，子午中间可以定息。

光回到祖窍万神安，药产在川原一气出；

透过帷幕度化出金光，一轮红日经常耀日。

世人把它错认为坎离精，搬运心肾反而违隔；

不如用人道来合天心，天若符合道自符合。

放下万缘丝毫不起，这是先天的真正无极；

太虚穆穆没有征兆，性命关头忘了意识。

意识忘后见了本真，水清珠现玄妙难测。

无始的烦恼一旦空，玉清宫降下九龙册。

升上云霄汉登上天阙，掌握风云驱赶霹雳。

总之，凝神定息是起点，退藏到密地达到常寂。

我从前引度张珍奴时，曾给她写过两首词，其中含有功法宗旨。

「道无巧妙，与妳方儿一个；子后午前定息坐，夹脊双观昆仑过。这时得气力，思量我。」

「坎离震兑分子午，须认取自家宗祖。地雷震动山头雨，带洗濯黄芽出土。捉得金精牢闭固，炼甲庚要生龙虎。待他问汝甚人传？但说道 先生姓吕。」

词里的「子后午前」，不是指时间，而是指坎离。「定息」，就是息息归根于中黄部位。「坐」，指的是心不动。「夹脊」，不仅是指背上轮子，而且是直通玉京的大道。「双关」，这里不大好解释。炼功时要避免忘神而守，而要注重虚极和无所守。按这样的原则去守，液于是会转化，血于是会生成，最后就会返归于先天，达到气归于神，神还于虚，虚合于道，道圆于志，志满于愿。口诀真是说不完的，这里就是个例子。至于「地雷震动山头雨」，说的是真气生成。「黄芽出土」，说着是真药生成，而它们的基础，都建筑在神守双关上。短短两首词，已经把修行的大路概括完了。读懂了它，对于别人随便侈谈的理论，你就不致被他迷惑了。

从前孔子和颜回一同登上泰山顶峰，望见山下东吴地界有一匹奔驰的白马。颜回说：「看见那白马奔跑的轨迹，就好像一匹白布」。唉！他也太浪费眼力啦！结果走落了神光，所以他会过早的夭折。大家练习回光功法，可要注意啊！

回光全在专心一志去实行。只须将真息凝照于中宫，久而久之，自然通灵达变。总之，要以心静气定为基础，心忘气凝为效验，气静心空为丹成，心气合一为温养，明心见性为了道。

各位最好分头去认真实行，错过了光阴，那就太可惜了。一天的时间不回光，那一天就做了鬼，一息的功夫能回光，那一息就成了仙，悟道参禅，脱胎换骨，就从这里开始，各位要勉力啊！

金华宗旨阐幽问答

问：先天之学，心也；后天之学，迹也。欲免轮回，须从无形做功夫？

答曰：无从做功夫。究竟何以做？将谓静中可得，动则失。不知动之所以失，由静之无以得。夫静无得，动有失，皆未达道也。汝所云，形而上，止言其当然，未识其所以然，刻下惟于有迹探无迹，有迹而无迹，迷者千里，悟者一朝。

又问：何是有迹探无迹？

答曰：空嗟男子学婬娟，妙里寻芳总一偏；不识正中中又正，无端起处是真玄。

问：如何心得静？

答曰：事事物物穷之难，时时刻刻存之易。存者存其心，心存方有主，有主方能治事，夫一操一舍之间，天人之分，贤愚之别，未可轻视也。但存心易于断续，行之久，自无间。无间则续，续则光明，光明则气充。气充则昏散不除而除矣。噫嘻！天下事，惟此事大，余皆末焉耳！百忙之中寸存，万事中一理。不体此二语，终难入于圣域。

问：观心？

答曰：观心清静。心本无二，止一精真。通前彻后无他，不离见闻缘，超然登佛地。然观心亦有深浅：

有强观，有自然观；有尘外观；有尘内观；有不内外观，有普观。尔将何观观心乎？吾道一步一步，亦不中躐等；而参之终始地位，亦不外此，起手即是落手。从观起手，功夫也。观深，妄净，方是真空。若止言空理，而不假观行，则是口头禅，凡夫终是凡夫，何为修也？

问：回光返照？

答曰：“不照何以见？非筏莫渡。非非筏，莫渡渡，即是渡。筏终是筏，见筏无筏，知渡非渡。回光不以目，而以心，心即是目。久久神凝，方见心目朗然，不证者难言此，反启着相之弊。不证由于精虚，且观心觉窍，以生其精，精稍凝即露，即见玄关窍妙。参悟功夫方有着落，不然是渺茫之言，言之亦觉自愧欺人。吁！大道幽深实难言，一步一步到花妍；花中有实却无实，即是凡夫超后天。无有广大，灵慧千万袅娜，法座宽深，说法无际。且待尔等造就，日积月累，心开见佛，方知龙眠深处不吾欺也。”

至于眼观脐下，是外功。内功心目生，才是真丹田。左转右转，其理本同。丹经云：“自然之所为兮，非有邪伪道。”又有眼前见光者，鼠光也，非虎眼、龙精之光。心光不属内外，若色目望见，即为魔矣。汝等污染久之，一时难清其实。生死事大，一念回光，收复精神，凝照自心，即是佛灯。满屋财气，只在各人认真，不认真，看吸得多少？我此事，神鬼俱惊，惟有德者当之。何谓佛灯？常令烛照，即是佛灯。与其屋内屋外点灯供我，不若此一盏灯彻夜不昧，照彻五蕴皆空，方知救苦救难一尊观世音。

心灯一盏，人人本有，只要点得明，便是长生不死大仙人。汝等勿要忘了此心，使神昏昧无主，则精神散漫。此法直揭大乘宗旨，一超直入功夫。回光者，即他日身后明白境，不独现在也。必须逼我说出来，汝等才发信心，亦大泄天机矣。汝等照此行去，不期效而自效，平生参学，方贯串得来。不是今日东、明日又西，说些野狐禅便为了事。

问：何才谓之上菩提路才为到家？

答：本未离家，只因自心迷惑，指南为北，以致有千程万途之跋涉。其实，只在当下。拾得衣中珠，仍是自己珍。一念回光，即是在那菩提路上，家园切近，上好丛林，不用出家，即此是兰若。我此法心传，却是一超直入功夫，谓之保本修行，力聚者开宏光天化日也，不为希罕。即力浅根劣，亦不失小仙小神身分。诸子领之。

问：从性学入手否？

答曰：性学，非命学不了。先从性探引命之作，命通方得彻性。性非命，不彻；命非性，不了。故《易》云：“穷理尽性，以至于命。”尽性罢了，又何以至于命？不得穷到底，焉知神物隐于此？可以生人，可以杀人，生杀只在这个，并非另有玄关。

又问：守真如之性可乎？

答曰：真如之性怎能守得？既曰如是活活如如，何容拟议？拟议尚不能，焉能守之？不守而守，无可守也。守则把持，真如不现。莫把捉，四大本空，五阴非有，何处容汝捞摸？

问：致心一处？

答曰：致心一处固然，然心无定处，又须活泼，善探不在形色，形色俱是后天。知者，心之用；空寂者，心之体。若着在后天，则是气质用事，理之不尽，了之不能矣。

又问：若不致心一处，如何得主张？

答曰：超动静，得主张；无主张，却是主张。莫荒唐。飘飘荡荡，雷雨风云现样，造化齐彰，活活泼泼，不是寻常，却是寻常，天花乱坠，诸神献瑞实堪庆，快平生，一了百当。举目神光大法场，结果一起光。说甚恍朗，莫把捉，仔细详；把捉则愈驰愈远，止有火炽，而无水养，水火不均平，焉得神丹长？道人总是彻骨谈，毫无诬强。尔等善体，大道在望，实不待来生再了，转瞬大光明照彻，五蕴皆空，弥纶世界如掌。

问：神入气中？

答曰：如何入？神不入气中，无不在耳。所谓神入气中者，后天之神耳，非先天之神途路。入门功夫，气中即心中，要仔细认，即玄关之启处也。若着力，则凿；非玄关之启处，周身之气也，大有危险，不可不知。玄关，乃天地之正中。窍中有窍，亦无可指之处，若有可指，则是造化五行中，焉是出造化事？玄学不落造化，却有造化，非身体力行自证者，不能语语。金针句句入彀，默会而已，不在多言。

问：神气？

答曰：神无质，神即气也，神气不能分。离气，则神无所立，亦无所为气矣。气运即是神运。

又问：神气既不能分，道家又何云炼气化神？

答曰：存清去浊之谓。惟清，故灵。神即气之清者也。若炼神还虚，虚非气乎！气即神，神行乎气，又谓反其所由生。

问：以气感气？

答曰：以气感气固然。若指人身中气，真、凡而不可用矣。何时超升仙境，不是如此冲虚之气，摸不着点点心儿索。至于运气小术，亦可栽培肉身，以延其寿，若以为大道必须肉身上做工夫，则是旁门之言。沾着些须不是他，要从无沾依中幻化为用，不是这般说法，却是那边行履，光明法界，何处容情？佛语亦中听，仙家奏乐音，可惜人不懂，缺少个知音。总之外功于大道无涉。大道真修，先要精化气，此精不是交感精，丹书内已历历言之，这一层已先难讲，何况二关事、三关事更难说。大道幽深，实非戏语。有人说到入路，便以为究竟极，则不知出路若何，出而复入又若何。

问：修持？

答曰：修者，去其污染也。无污染，有何修持？若再修持，头上安头。

问：从何体认？

答曰：体认者，认体也。心体无形，体认即是功夫。体认一分，积得一分，积厚流光，道在眼前矣。汝仍从用探体去，到得体现，方有妙用。妙用显体，人不知之。

问：三才立极，如何是人极？

答曰：人极在心，即天心也。在人曰人，在天曰天。上帝临汝，无二尔心。本心通天，即通上帝；一念感召，位入仙班矣。

汝等无学，愧吾未教。吾将所藏，细为汝道。道其所道，曰太极。太极之理，贯彻天人。天本乎此而

立阴阳之极，生生不息之机实肇于此。人有是理，而为私所蔽，故不显其理，止存其质，动静之间偏侧莫晓，昏昏乎岁月，忽忽乎流行，放荡无忌，瞥而不返。吁嗟乎！红光一透，瓦解冰消，莫知其所之也。所谓士希贤，贤希圣，归而返之，由于致知。致知之要，存乎一心。心纯笃，则日进而不已；心恶杂，则流荡而不息。嗟！嗟！二三子侍吾久矣，未敢直透其旨。盖静敬者寡，诚一者鲜，所谓道不虚行耳。

风雨闹，人事逍遥；说玄机，大半是空中实到。不积德，没依靠，故将人事作梯航，做得了时机宜到，做不了时也有红尘诰。天地无私，何须人计巧！汝等有事亦不妨，只要精神不散漫，如猛火聚炉，方有专一之意，方可入菩提路而证涅槃。不然者，渺茫其说，昏默其旨，不识自己性命根源端的，焉有进步？

问：一切细参功夫，须要寻常而切己？

答曰：有何功夫？不行而密，不肃而敬，笃恭以持己，显晦合一，体用无殊，功夫何在而何不在？所谓大道，以默以柔，无时而不适，无事而不泰然。

问：某止知静其体也，动其用也，显其着也，晦其隐也，歧而二之，莫能合而一之，前蒙示“显晦合一，体用无殊”，是就无形者而言？

答曰：有形中无形，中无“有形”，中亦无“无形”。中中中，一内察其体用之无殊，求其隐显之莫测。

问：蒙示不行而密，不肃而敬，工夫何在何不在，即是显晦合一，体用无殊。若就流行者言，分明是有动有静，岂以动静皆天然，而以无欲谓之合一无殊？抑以纷纭万变皆莫能逃于太虚中，谓之合一无殊耶？

答曰：水之有波，波非水耶？因其外动，而内以含内静，而波之波，水之水也，如是而已矣，藏于中，形于外，乌得不谓之合一，不谓之无殊乎？

问：存心以致其知？

答曰：有何存？

又问：知致而镜明，镜明而垢见，纤翳无所容，所谓明得尽，渣滓便浑化了也？

答曰：其养也，其贼也，毕于是矣。究其中，无一个主宰，如日月往来，寒暑定岁，四时代谢，八节兴衰，齐之此中，始成岁功而运行无滞，命之所由立也，性之寓，亦在是矣。尔其焚香静验，久而有得。江湖泊久，云蔽西山；知日出，是其时矣。

问：兢业者即是本体，本体本自兢业，合着本体，即是功夫，所谓不行而密，不肃而敬也。自其精明而言，谓之知；自其鉴察而言，谓之敬；自其无妄而言，谓之诚；自其生理具于此，谓之仁；自其无内外可分，无动静可别，无极太极，谓之一；笃恭而天下平。中也者，和也；言中，而和在其中矣；言和，而中不待言矣；动无不和，即静无不中，表里一贯，头正尾直？

答曰：常言之，常行之。庸言庸行，至诚无妄，三家至秘无多语。

问：昨言镜明垢现，蒙示：其养也，其贼也。是否涵养省察因此，嗜欲纷华亦因此，即是识精未经点化之阴神，释家之所谓种性是也？

答曰：将疑焉？将信焉？明明白白一个大路，到其际，自前进矣，久而自化种性为佛性。

问：寻根即可透悟否？

答曰：寻根觅底到海边，有个夜叉现。阴极方能生阳，未到穷阴，难透其源。从根探摸，正不着空、不着有之妙法耳。此吾之异传在此，通天彻地，大道快活，阳神普大千，一口吸尽水江西，狮子奋迅才出窟，万兽齐惊声顿希。咄！小道旁门，焉足一闻！吾语汝，将肉身全莫讲，照此再从心源探，即是坎府求玄，水底蛟龙出现。未探水，不究源，总是皮肤又皮肤，逢人说学道，止不过徒博虚名，所谓挂榜修行，吾门大忌。如此参要真参，悟要实悟，通天彻地，尽是法身，俱是我性光现。

问：坎、离？

答曰：即先天之所化，不是有为，亦非无语。只此一言半句玄，能会者，即得证真常；不会者，终归无用。即如作事，必得中人，要须中用，事方有成。不然间隔东西，木三金四，哪得究里？此乃切骨之谈，毋忽！

问：念虑纷杂，一念未止，一念续之；如鱼之吸水，口进腮出；如夏日之令，昼长夜短；则于玄牝窍妙尚不得着眼而观，何望真机之阖辟如练如绵？

答曰：心地光明今古烛，何云玄牝没根源？功夫久久成妙瞩，阴阳全识是机先。

问：天地非日月不显，日月退藏，则天地混沌。神与气合，气结神凝，是否即坎离交？

答曰：坎离交于不知不觉之地，而运行未尝稍息焉。天之道，无时不转移，妙在不期而合，非有心为之。生死固在天，天其有心乎？

问：坎离交在内，由此而大药产；一点元性微明，藏在坤腹，光透帘帟，纯清绝尘，息住气宁，止存空明，是谓天地心主持万化？

答曰：气宁息住，机之复生之理，所以活泼，即俗云活子时也。

又问：自此从微至着，应干卦三阳，三阳退处，即是三阴，是谓小周天。重入胞胎，性归于命，蓄久发暴，烈火飞腾，此是火燥，恐启后天情识，故吸闭以防危，使之下降而无生；撮舐以助火，使之上升，清虚而无灭，谓之大交，匹配真汞。虚即真汞，即性空，其交着于内之外，从此退符，仍隐土釜，炼之又炼，存清去浊，至于虚无极，是谓绝学无忧？

答曰：不治其本，难齐其末。一天雷雨风云，孰得而主使之？孰得而止遏之？修身如执玉，磨其磷，琢其玷，功深力积，润泽非一时，非大力量不能成此。朝更夕改，触发一时，而气偏于一隅。又所谓玉之有玷，洗之难强也。子其勉力，坎离之所以有，乾坤之所造；乾坤之所以名，坎离之所化。

问：拨动顶门关楗，忽尔自合自开，恁么中不么，不么中恁么，其意所到乎？其天命之流行乎？此时道眼清明，天开寿域，头头显露，浩浩渊渊，正法眼藏，涅槃妙心，愈活泼，愈精明。丹经云：饶他为主我为宾，是外来者为主，我反为宾；只是不忘照心，任其点化腹阴，名之为天王补心丹亦可。此便是以神驭气，以气控精之旨。所谓鹰拿燕雀，鹞打寒鸦，其近是欤？

答曰：婆娑妙论。

又问：和光同尘，却不染尘，世事沾他不得。以其运也，谓之河车；以其不违天，则谓之法轮。其团

如卵，其白如练，其软如绵，其轻如波。其硬也，铁脊梁汉；其成片也，海水浸堤；其不容己也，揭地掀天。上升为云，下降为雨，电掣雷轰，抽添自见。漏声滴滴，元酒堪尝；种种机遇，总属一串之事，所谓有物方能造化生？

答曰：不可以形容，形容则界限分矣。如此玄谈，不可以为功。总之，积一寸，则厚一寸，积一尺，则厚一尺。方以象地，圆以象天，空不见空，实不见实，空实无异，到处奇奇，不见不了，见亦无终。呵呵大笑，一字不通。

问：在尘出尘。

答曰：不止此，此系初机。在尘出尘，仍有尘在，非系无因。因果一齐光，亭亭当当，春色满溪涨，此又何说？于无言中强生言说耳。

问：动而无动，静而无静，是合一否？

答曰：动亦无关，静亦无滞；动即是静，静却非动；动静合一，绵绵密密，好个胎息。

问：如何是绵绵密密？

答曰：愈静愈静，方是绵绵密密。

问：心随动静，为循环否？

答曰：心不随动静为循环，心亦随动静为循环，无心是心，焉可分别？

问：然则无分别乎？

答曰：分别无分别。

问：绵绵密密是正道否？

答曰：绵绵密密，还归不绵绵密密，一步一步天台路。

问：人一身皆属阴，即坐到澄澄湛湛的，不过后天阴魄伏诸病根。一勺死水，一流便浊了。旦夕将心撮在一处，只恐触物心惊，反成心病。曷若于今年初尽处、明日起头时、五蕴山头一段空内讨出一个消息，会计师得的，活泼泼地；不会得的，只是弄精魂？

答曰：可知者，行不到；可行者，知不及。‘有无相生’，隐显莫测。黑漫漫，白茫茫，变化须臾，又何可拟议？

问：沐浴。

答曰：沐浴者，涤垢之谓也。

逍遥两间，荡荡心田；灵机活泼，万感皆虚。噫！人而天，天而神之不可测；妙也，玄也。光明者，心之用；空寂者，心之体。空寂而不光明，寂非真寂，空非真空，鬼窟而已，大道不是如斯。元精已失，证空无有处，真是落空亡。外道云边磨日月，草里挂行藏，说甚么海水汪洋，千顷金波漾。世人惑于外道，鬼窟行藏，亦难改矣。二三子静守吾道，勿摇惑其心。吾欲汝等为上乘，不欲汝等归中下流，中下流非至善。至善之极，动静无常，神妙不测。即其体也无异，显其用也无方；‘先天而天弗违，后天而奉天时’，神明自若也。

问：调息，是鼻息否？

答曰：鼻息系外息色身上事。心息相依，方是真息。般若尊者云：‘出息不随万缘，入息不居蕴界。’岂是鼻也？合辟机关窍妙，非一时可窥，亦须力积之久，一旦豁然贯彻，天地不外也，人为‘大’，三才并立，万化同根，不在色身求，自有真息见。真息无息却有息，吁！大泄机关矣！活泼泼地，至于观息、听息，亦系色身事，借此摄心，非真命脉。真命脉还从真中求之，观听是一事。

问：调息作工夫。

答曰：调息固有工夫，然不一其说。有外呼吸，有内呼吸；有凡息，有神息。胎息即神息，非息莫胎，非胎莫息。胎息工夫，先从息起。若胎息，则“真人之息以踵”，深深矣。入彀之言。莫分内外，却有内外。有内外者，三关之谓也；无内外者，动静合一也；浑成一片，化之谓也。非化不足以语神，亦

非见道。纵有悟境，云边漏日光耳。日月光明，通天照亮，非是鬼境。

问：胎因息生，在蛰藏之间是伏气，既久，外息已断，止有内息，而神室金胎凝结于中，此等工夫，皆天然造化，非可强致？

答曰：不可思议，顿入不思议，即此之谓也。不是悍然不顾为不思议，蛰藏之间，胎也内息。贯通三教工夫，即所谓神息也，戊己也。外息何足一语？工夫不到不方圆，脱了梯儿又上天，消息于中藏至哲，灵光透出万千千。

问：消息是气否？

答曰：是气，须善养。点明了，诸经不肯说孔窍其门。

又问：消息露于中宫时如何？

答曰：一句胜是百句，有权有实，有照有用，才有些抓着痒处，便是得手之言。”至阴肃肃，至阳赫赫；肃肃出乎天，赫赫发乎地。”此即坎离之说。

问：神依形生否？

答曰：神不依形生。汝将何者为神？一字参透，则通身泰然矣！

问：神气不足。

答曰：神气不足，亏凿已久之故。善补之，补足，则烘然上升，龙虎玄关一时顿现，方知三界即吾心，吾心非三界，却含三界，圆通无碍，诸仙佛慈光灌顶，希有罕见。盛世之征，太平风景，不是十分，却是一分具足十分。成得一分，一分不了又是一分，一分了时还是一分，岂是寸管窥天便为得耶？

问：五行即阴阳，属后天否？

答曰：先天即无五行乎？五行全具，方有后天五行；若无先天五行，后天五行从何而生耶？道体无形，万象森然已具，古今原有先后，五行生生之理实无先后。

问：和畅，是神水否？

答曰：尚非神水。神水妙用，洗涤性空；渣滓消融，究若春风；沾着便化，不受牢笼。空山莫袖手，异味说珍羞；饱饫铭心骨，神水勿自流。一滴归根，万事合头；何用别虑，着甚来由？

问：戊己二土。

答曰：一滴波中央，上分戊己，还无门户。

又问：炼己待时。

答曰：炼己方可待时。不炼，无时可待。

又问：戊己二土乃先天妙用，玄禅合一之学？

答曰：先天妙用不轻得，必从后天人功积。人力尽而天力生，方是功夫，菩提路才起头。

问：金丹大要，在于戊己二土，真阴真阳，真玄真牝。若不得此同类而施工，焉能以机而集机？点化凡躯，冲关透节，无不赖此大用现前；一天雷雨风云，吻合造化，迥非枯修可比。所谓和合聚集，决定成就者也？

答曰：同[似误。应为“非”]类难为巧，真工是实工；分别眼前迹，离合一齐同。风云雷雨内又谁见之？莫着境，且入境，要个境中境，要识心内心。

问：必大静真空，而后己土，方谓之定？

答曰：戊己有浅深，彻了也是戊己，不彻而彻之亦是戊己。大定真空，慧光普照，香海观慈云。

问：己土死，戊土生？

答曰：己土亦不死。己土死，则戊土亦不生。戊生即是己活，非此莫能透露。

又问：必己土炼到一丝不挂，而后戊土发生否？

答曰：虽然，己土稍炼足，戊土即发生，必得戊土生，方消得己土中阴滞，不然只是阴灵，纵有所得，鬼仙而已，吾道不如是。通天彻地，妙用周流，返魂浆未吃，难将阴魄消藏。尔等资质中下居多，一步一步，非可躐等。性天见时则不拘，性天不见，犹如黑漆桶乱摸行踪，焉可枯禅无据便为高超上着？聪明特达向谁商？处处行行到底茫；空有竹声敲夜月，无风难入梦魂浆。

水月镜花，无声无臭；万象昭然于人间，不是溪径旁流感世欺人也。吾之道见性明心，明心正所以见性。三教合同，圆通无滞，真一分师，规严一分，非同凡流。圣贤仙佛，敬慎为先。敬慎即是本体，非有二也，超凡在兹，有何许多言说？所言说者，总是修持事层层相因，叠叠不化，即落凡夫界，仍堕轮回苦，不是上乘。大罗一了百当，本是一贯，刻不相违；刹那间成了变化即是凡夫，刹那间成了变化即是仙佛。仙凡圣愚之隔，只一刹那间。刹那刹那，有何仙佛？此皆道人不得已之词也。

问：先天炁，后天炁。

答曰：先天炁，后天炁，得之者，常似醉。阿弥陀佛。安得有此极快活时节？先天后天，本无二致；所分别者，均是后天耳。分别，则动静不合一，先天炁亦化而为后天矣。合一，则后天炁亦是先天，并无先后之分。若有先后，分别识耳。分别则后天炽，而念虑纷纭之所由起也。莫可道、莫可名者，祖炁也。即道之体也，体立用行矣。体用不分，亦非颠预之谓，证者知之，不证者仍是门外汉话。

问：先天、后天之别。

答曰：有沾依，总是后天；无沾依，即是先天。先天何处寻？要从后天寻。后天情识即是先天妙用。须从合符行中工夫探去。合符行中，即静虚矣，不过尚未清，全是滓质。浑融久久，陶融渣滓，不期清而自清，金丹方得出炉。

问：丹经：朝，屯；暮，蒙。

答曰：朝屯，暮蒙，比喻之词耳。一进一退之火候，转瞬间见之，何尝必须朝用屯卦、暮用蒙卦耶？玄机人不懂，故吾道直透其旨。

又问：交合、升降、颠倒。

答曰：只是一串事，一句得参，通身皆活；脚、头翻转，踏破乾坤。逍遥无事一个道人，却有经天纬地之学、倒海移山之用。噫，大矣哉！哪里尘俗累得心？总是人心荒唐，执着己见，一个破天荒，还有一个破天荒。

问：夜间不得为之主，何也？

答曰：日间是识神把持，夜间识神入蛰，其平生所作之恶意种子未化，故遇缘发生。非一超直入之路、一刀两断之功。

问：贪、嗔、痴、爱必须遣除，方是道学？

答曰：虽然，又有说焉。贪嗔痴爱，即是性之用，所谓情也。人迷于情，不知有性，是为凡愚；知有性而不知有情，是为顽空。故吾之教活泼泼不落一隅，通天地，合古今，齐物我，无冤亲；闹市里深山，清净场中走马。大觉金仙没垢疵，却是大快活。污地生出莲花，弹指顿超无学，千手千脚观世音，岂是寻常小论？

问：及物穷理。

答曰：及物穷理好，然物有难穷，理穷则物穷。得其本领，以贯万殊，可也。又汝能于无分别中分别乎？能于分别中无分别乎？莫落边语。习气固须除，明理为上。理明，则习气不期除而自除，亦何须用心除？用心除，不得除，却费工夫。及物穷理，就心而言，强观中，即及物穷理矣。不是强观是一事，穷理又是一事。汝仍强观入手，便知端的。

心中无私坦荡荡，神清气朗佛和仙；只因念虑些须子，铁柱深根难脱圈。

故须观照，自心见，方得根虚，而有脱尘之想、入彀之机。不然者，尚不知何处颠倒，焉能自新、新民而一贯耶？稍静片刻，暂时观心。 www.taoismcn.com

诸人观了，复云：即此是丛林，何处寻般若！

问：外功。

答曰：内功观照，外功抱一。话头或，公案一则；内外兼修，自有灵润周身碎面盎背之时。汝只观某，不用外功，而身体自壮，即其榜样也。

问：性同情异。

答曰：情亦无异。乃习而不察，流转至今，污染而不可解究，非性之过。性无言说，何究之有？有言说亦不外性。汝不闻乎，水有清浊，其湿同也。水清是湿，水浊独非湿乎？是清、浊异同，而湿性不异。汝只从一处参，久则豁然贯彻矣，勉之。

又，情即是性，性即是情。如射箭人，弓箭总是物，发用只一活机，有何捉摸？难以悬拟。弓箭射乎，活机亦不离弓；箭离弓，箭又无活机。此即色即空之喻，诸人还会否？

问：除了精气神，方是先天？

答曰：错了。只知清净无为之道，未识阴阳自然之理。阴阳不孤立。天地离了万物，是个甚么？亦不成其为天矣。天有万物，万物能障天丝毫否？试观眼前之景，森罗并列，何尝碍得清虚？有万物，正显其清虚耳。大道真实，如是如是。

问：参禅。

答曰：参禅须要起疑情，疑则悟，不疑不悟。疑情最难发，得起古哲。于善知识前勤侍，服役多年，于一言半句谈话即得大解脱者不少。宗门原好，但须善参，不善参者，则入宗门流弊：俯视一切，谓与诸佛颉颃，其实毫无半点。汝须善参。汝等知释之用功最上一乘一纵而登云天，跋履而行千里，此汝心之妄，非释之真径也。释立言，从高处引起，是欲人知其极，不欲人陷于影响无着之地。慈悲方寸，接引群生。汝以为入手功夫可以旦夕到岸，无操存涵养、克治琢磨，恐庸俗辈，到老不能自悟，圣贤鄙之。

问：虚极静笃，难能奈何？

答曰：虚极静笃，非一时可能。知静，不静；不知静，亦不静，浑水耳。汝但虚得一分，便得一分轻松快活，此渐法也，顿根有几？总是习染沉痾，方有修行之名。今后从心田认实。幻化不真，何者是实？从此[足*丽]去，一旦踏破天关，脚、头翻转方有些个路数。

又问：幻化不真，须绝尽方好？

答曰：幻化不绝尽，幻化为用。众草是药材，蜜和为丸，是草还丹。无草不能成药，无药不能治病，何可去之？小人宜化不宜绝，绝则祸生。其理亦如之。

又问：何为脚、头翻转？

答曰：化之谓也，自见冰消瓦解时。儒教中“怡然理顺，涣然冰释”，亦差不多，不过各有力量之大小，功夫之深浅，见地之迟急，天资之敏钝。禅宗说：“大事未明，如丧考妣”，何以大事已明，仍如丧考妣耶？

又曰：大道不在静居。静居一室，反增心火之炎。要行、住、坐、卧总是功夫，方得坐在千峰顶上不离十字街头。我怎么说，诸人还会也么？

问：智慧不足，难以证道。

答曰：何不足之有？若论本体，本无不足，天然具足，何增何减？若论功夫次第，则有不足。不足者何？朝污夕染，将一个清水闹得浑浆，澄之不清，摇之愈浊，此修行之说所由起也。修者修其行，行修而性亦修矣。

又问：必得大圆镜智，方是证道？

答曰：虚名耳。无边为大，慧通为圆，光明普照为镜，无私心为智。非真如圆镜一面，不过如镜之义耳。勿执着。

又问：识与智有何分别？

答曰：识即是智。在凡夫谓之识，在仙佛谓之智，净与不净之分耳。

问：三际断时，后天尽否？

答曰：不然。三际虽断，后天亦不尽。中道而行，有许多化化生生，熏陶渣滓。尽净，不得化化生生也，难得根识拔尽。此吾之异传，即诸天尚有不知此中三昧，何况浅学凡夫！不在五行中，何处觅真宗？龙行非兔径，浅草不深隆。

问：生机？

答曰：生机洋溢，即是大活泼。非活泼，不足以助道。

问：刀圭？

答曰：刀圭系细脉，返魂浆先吃。

问：幻化非真？

答曰：汝知幻否？知幻即离。真空妙觉原不迷，总是时光破碎；幻相无相，即得真常流注。真常流注，不是识心普护。一法齐捐万法彰，顶上梅花步，措措措，别有个仙人掌上扶。蓝缕穷乞食，不是卖灵符。吐吐吐，清净无为是主。

问：优游涵养。

答曰：优游涵养，化之谓也。小有小化，大有大化；化之则神，惟化，始可以语神。

问：先后天分别。

答曰：后天不离先天，先天即是后天，同一天也。云蔽其中，世人见云则不见天，吾见云乃天也，故云不为碍。

问：如幻熏修。

答曰：如幻熏修，轻易亦不能证得，效即是功，知否？

问：何为真种？

答曰：心空，不说真种子，即是真种子。如来藏包括无限生发。

问：海底何喻？

答曰：海底，即人心之深处也。海枯终见底，人死不知心。极深研几，可也。

又问：心之深处。

答曰：深心则远行矣，远行，方于造化有窝穴，有窝穴方能改移造化，有造化方能默转天心。浅者不能证地位，故只说到皮毛以为极则矣。

远行不动尊，妙理却难伸；处处闻啼鸟，山花深处行。

问：《楞严经》七处征心，不知何者是真心？

答曰：即此不知者。是知而无知，不是无知而无知。

又问：如何是常住真心？

答曰：诸识不识，即是常住；不识中识，即是智慧。若起分别驰心，即是轮转而入凡矣。

问：心之定在处。

答曰：心无定在。心若有定在可指，即是妄心。离妄即真。汝今见吾否？

又问：心中不得清静，奈何？

答曰：心中哪得清净？即在这不清静中寻清净耳。及至清净中发出不净相，正是真清净才得清净。

问：何者是心？

答曰：何者非心？无心即是心。有心则不圆通，无心则入渺茫。非无心，非有心，有有无无之间，无心是心。

又问：真心。

答曰：真心无形，有形即归幻妄。然真心亦非无形，不泥于形而实形形，形色天性，圣贤学问同之。

又问：真心从心源觅否？

答曰：源头净，则天理现前，日用常行，不碍至道。源头不净，纵有所见，犹如风灯零乱，焉是真常？汝等莫将真心唤作妄心看。所谓真心者，光光净净之心，故能通天彻地而无丝毫之伪，并非搀和铜铅、云边见月即为得手，即此见精从何处觅，觅则不得。道在眼前人不识，空把锄头仔细瞧。

问：真空妙有。

答曰：心空不空，谓之真空；心有不有，谓之妙有。勿滞一偏，方入中道而有入德之基。

问：某所见甚浅，求指引入心之深处。

答曰：亦不浅。心地门头，深深浅浅亦不一致耳。一样话，深者见深，浅者言浅，圆见圆机，故无有定。然浅者深攀，亦学者所应勉力。深处现在未离，因见有异，故有浅深之说，可以一网打尽，当下见了本来，哪里有深浅层次之可寻、高下厚薄之可探？不悟者又难言。若照吾如此说，又是增上慢人，一斤斗说到西天矣。

问：如何能不挂一丝？

答曰：本不挂一丝。不挂一丝，精之极矣；精极明坚，已入果地矣，非可易视。

又曰：渣滓消磨，见闻通邻，止一精真。菩提之境，净极明坚，烈焰腾空，照彻无极世界。哪得能彀？

问：人空。

答曰：定性声闻不是禅，却是禅中第一天；只要精凝光透白，方知流逸是何人。得了人，上得乘；未得人，莫说化乘乘；说什么人空、空人。

问：究竟是一个无字？

答曰：不可以“有”、“无”言。由浅入深，次第为之，其理无二，功夫层次却有区别。有个到家的“无”，有个不到家的“无”，善参之。

问：金色同否？

答曰：金色足，是同。分量原有不一，小归小神，大归大神，各因各果。有半途而去者，亦入神道、仙道，各随其功力之浅深，非一定也。

问：金翁何喻？

答曰：金翁即识神自性自度，自度即化识，即金翁。

又问：金即真精否？

答曰：纯一不杂之谓，非世间之金。虚得一分，即足得一分，足则生华，金出炉矣。然还须锻炼，愈炼愈精，愈精愈明，久则化识神为佛慧，香海慈云，阿弥陀佛。

问：三关。

答曰：三关是一关，并无先后、上下可分，若分别，则是有定所，不是常寂光也。常寂光如指南针，东西南北不转移，却是斗柄云横。鼓打更深咚咚响，闪光铄处不由人，惊得梦魂更。

又问：何为上宫？

答曰：上宫无宫是宫，三关虽无次第可分，然功力之证亦有三关之别。打通列上功，位尊爵又崇；普雨天花落，究竟一空空。一空空，用不穷，性中得命是真功，何尝人力浓！行深般若，自见奇隆；奇隆不隆，却是虎龙；境中有境，说甚通通！不假一毫功，却是天然锦绣同。了却吾生，还把颠来倒去公共；阳气潜藏要出谷，一声霹雳静中闻，电光烁处寻真种。功上加功是大文。

又曰：《道德》五千言，《阴符》三百字，何尝有一句在皮毛上讲究！后人妄以传妄，迷失本来性真，不求自己命本元辰，以致有烧茅弄火之流，运气搬精之辈。即调息、数息，亦不过后世设法藉此摄心耳。

问：积累既久，则金光外现？

答曰：内外者，玄关立而后见。不玄关，犹如水火煮空铛，事事无着落。玄关彻，天心见，不是黑窟生涯鬼面。

问：经言：“庚方月现”，是否喻其明之微，而未全吐也？

答曰：是。

问：心之昭昭灵灵者，道家以之作金针，为主脑；释家因其是轮回根本，而谓之净业。

答曰：看。

问：如何是定？

答曰：心无定见，精凝为定。指南针儿不用拿，随我东西拨转他；幻出世情无异味，仍是当年一枝花。花花花，果结在花家；花中不见果，正是果位夸；因果交彻理，即此是仙家；佛道原无二，只因世见差；归我清净德，莹然不生花。

问：通身是手眼。

答曰：手眼是活句，莫参死句；死句无活，活亦非句。

问：光明须消灭否？

答曰：光不可消灭。日月光明普共，何尝着得分毫？道人心性一齐抛，世事原来颠倒；半虚半实空中妙，半有半无自在好；半是无言半有言，其中大用细寻讨。了了了，尺地诞生，半天云晓。灵机难到手，鬼神莫测其由来，何况人乎？

问：静中坐出端倪，是何意旨？

答曰：谁家玉匣开新镜，露出清光些子儿。一破不迷，任你口似悬河，我只一以贯之。

问：回光返照，乃生死海中之渡筏；玉液炼形，即举水制火之妙喻。至于人心之觉，其体一，而其用二，有昏觉之觉，有自然之觉。昏时之觉如电光之一瞬，若耳目之视听焉；自然之觉如声之自入耳，物之自接目，无为而无不为，无在而无不在。念虑一起，神目昭然。《易》曰：“知几其神乎”，莫知所从来。常应常静，是否即所谓“无为真人”最上一乘也。

答曰：所喻是，仍须心印。

问：行气主宰，即眼是也。眼为阳窍，道在眼前，虽能视能听，而实超乎动静，是人心之常处也。非销识，莫能眼明；非眼明，莫能销识。是否？

答曰：大得参透一关，一关打破又一关。关有次第删，不粘不滞为尚，以默以柔为强。卧听钟声，行趋佛路。

又问：眼是真心否？

答曰：不是，幻光也，藉以逐阴邪，行气主宰。若即以之为妙窍，若即以之为至宝，则知浅不知深矣。

问：蒙示：“浩浩落落，潇潇洒洒，一腔热血，大地不腥膻；烈火烧金莲，和盘托出钱；步步是先天，不着后天缘。”等句；敬参：“大地山河皆吾法身，五浊恶世皆是清净道场，慈悲而慧，一炷流行，运用自然，得意生身，和盘托出先天元性、历劫不坏之慧命，如金钱之洒落。”

答曰：须验方知。此处落机，深而又深，极之无极。苍茫古道少人行，片语同时大地春，娑婆世界都包许，说甚黄昏静掩门。

问：耳根音闻入门。

答曰：耳根清净，大士圆通法门。尔从此证入，即得闻熏闻修，方知如幻三昧，即一毗卢性海矣。干元面目，不外于兹。六根清静，一精真妙，须回向真如寂。体是寂，用是照，寂照方名一。须知寂照双融，非大定不能。寂而照，照而寂，寂照本空，空却是寂照。寂寂寂寂，还归无寂寂，方是真寂寂。真寂寂却不寂，即是寂，寂无可寂是真寂，哪管哪照，寂寂照寂。禅理要深攀，玄理不易迹。

道在目前，目前却难明。人好奇喜新，错过目前，不知何处是道。道也者，当下即是；昧了当下，即是心驰意走。念念不由人，皆因神力浅；神力浅，皆由心驰。日月行藏，实是至道。淡淡乎天之根，冥冥乎元之始；几几乎道之危，神神乎光之赫。日就月将，讨得真消息。真消息，在平洋，不是静中藏，却要静中藏得。

问：妙理难参。

答曰：难参者何？顶相难睹耳。

又问：何得转关？

答曰：一句转关，只在根下磨勘；磨得断，两头空，空中方见祖和宗，的的证圆通。

万行庄严，正是菩提之妙用；一灵光耀，却是仙道之无常。脱却牢笼超世界，东方宝月照山河。适从华山过，头陀总不知；佛力原无限，道释不同过。噫嘻乎！鬼神知察分明，而难料吾心不动处。今而后，吾知一矣，不知其二。

惟其无知，所以无不知；无不知却无知。照此参解，不难取证。异时浓香异葩，触处熏净。噫！得大自在。感激师恩指示，得臻如此受用；先灵萃聚，克尽孝道天心回；思尘寰中事，如梦中又梦；哀悯众生，兴大悲心；众生同在大觉中，竟昧然不悟，故亦不轻众生，因众生与圣无异，只在一转念间耳。

问：何为先天？

答曰：心即先天。先天者，对后天而言之也，对待之说。心绝对待，方是真常，而不拒诸相发挥，《楞严经》已明言之矣。

又问：心绝对待，即无极之谓欤？

答曰：无极者真空，有极者妙理，无极即有极，非有极之外又有无极也。“范围天地而不过，曲成万物而不遗”，枢纽阴阳，色色归根，如此妙极，只是不见。此乃天地之先、鸿蒙未判已前之说，然即混沌已后之事。无分先后却有分，不是难凭一味吟；识得个中颠倒用，心同黄土变成金。如此说先天，是先天无可言矣。然又有有言之先天，有言之先天何也？圣凡之分矣。圣即是先天，凡却是后天。于此，先后天俱名为后天，不得谓之先天。先天者何？无形是也；然无形亦不独立，凭有形者证。有形为无形之用，无形为有形之体，即此，有形又是无形，此即动静合一之妙，方是真空妙有之真空。

正说法，天花落下缤纷，希有罕遇好希奇，却也是古佛禅机。

问：凭依修持法。

答曰：莫凭依。无倚依，见真心，真心不是无依倚，却是毗卢顶上行。老禅客，作家僧，却也难得，只在一心，并无剩法未了义。

问：何谓神通？

答曰：妙应万物之谓神，无在而无不在之谓通。

问：报身。

答曰：报身无报，亦强名耳，圆满之谓也。若真有报身，即是二见矣；二而不一，一亦无一；是真一寂照不二一。

又问：法身。

答曰：法身，义所以聚积诸法，而却不能着得语言。

问：心有名乎？

答曰：心无名，即道亦强名。大道出于象数名言之外，何可名得？

问：生死。

答曰：分假生死，化作变易生死，仍有生死。且将这分假生死不分假变易，而轮回短空。空无有问，我说行踪：飘飘一叶风，仙去若无踪。

又问：何谓无生？

答曰：生而无生，故曰无生。无生还有一曲，汝唱一个无生曲，世间听才是无生。

问：感召。

答曰：有得太阴精、有得太阳精者，其实还是一个，不过各人根器。

太上堂堂大道，不外日用常行，何尝是鬼窟生涯！有一等人，将色身算作法身，求之气运上升，以为结胎产婴儿张本，自高自足，不知大道沙里淘金，金乌飞入蟾窟，皆是未生前事，见浅者焉能窥其堂奥？说有执有，说空滞空，不识大道渊源。先从渊源探摸，的见空劫以前自己，方知神龙变化、夫唱妇随之理，何尝执有？亦不执空。妙有真空、真空妙有现于一毫端，小大相融，一多无碍，方说得鼎炉中事，超生受生一目了然。不是那些说话。吾教各尽其业，素位而行，胸怀磊落光明，做得人世间顶天立地奇男子、尽孝纯忠大丈夫，方不枉人世一遭，垂千古而不朽。心中潇洒即是仙，心中无累即是佛，心中无私即是圣。保全汝良知良能，各人有的，并非外求，更不在肉身计较。死后一坏，黄土尽够汝埋，贤愚同归，富贵一致，哪些是我？惟我这一点灵明。秋空月皎，宝镜澄辉，烈火腾腾好种莲，西方路上是金仙，不用妄求除念妄，香花果实一齐鲜。

请七日，闭关端办道功。

答曰：吾汲汲遑遑，周流四海，劝善化恶，消其黑氛上冲，引其光明善气。故吾设教如大海水，各随

器重。取七日是良宵盛事，人生有几得遇其会？吾所为何事？岂不大愿！即于某日起可也。

问：“起七请功？”

答曰：“行、住、坐、卧，提醒此心，常令不昧。无时刻之间功，即接续不断。亦不必拘拘坐时参，不坐时便不参。然坐必以律，亦事之当然。坐三刻行一刻，饮食按时，冷暖自护。有事照常办事，正于办事中即是用功处。总要念念从何来，念从何去。看破这窝窟贼巢，方得大踏步直上瑶天。其余肉身上功一概不必。吾此道肉身功在其中，一通百通，山河大地总是吾身。些须心肝五脏秽有何办头！吾今日亦发愤启迪。只要尔等福缘承当得起，亲验亲证，将这些旁门左道一概为吾辟却。大道是甚的，性命是甚的，说哪里话？至于一切四威仪中，照律行持，均可参语广多。姑拈一则因缘如何？是牛吃草，草吃牛如何？是有无不二。如何是分开动静，又如何是色空俱遣，遣后还有色空否？参。”

“净业不同染业，说来凡圣齐捐，空空洞洞大光天，活活仙人出现。”

“人之生也，抱气于泽浑之中而生质，及其觉也，而阴阳已分。嗜欲纷华，吉凶悔吝，茫不自知。怠阴阳大判，元气不可复，继之以亡而已矣。其气是天地之气，非尔我得以私之，其中有理存焉。善者善之，恶者恶之。堕恶趋落异类，其魄之归，其魂之散，其感之薄，其遇之值，皆非一类观也。而其大端，禾不生黍，凤不乳马，各有不同，看人之趋向何如耳。”

“天质愚智不同，而其所赋之必有异乎？不肖者不及，何智者又过之！此其中道之明一也。贤者较愚者迥别，殊不知贤者未登，其实不如愚者，各自思之可也。”

“吾自设教以来，高高下下不一其致。总鉴其人之诚信与否，又有感召不同，趋向不一。吾来此大有因缘，忙忙踏遍四海九州岛，正欲于今日垂示梯航，知吾得正大光明，并非鬼魍行藏，辟邪说，正人心，统归于中和善气。亦非拘拘令人如笼中鸟，又非旁门外道、枯禅、苦节、废时失业，以为自高。不知大道堂堂，日月常行，均皆至道，时当显了。即纓络壮严，弥纶世界，亦不为奢，时当俭也。即一炉一几二三子，诚敬恃侧，亦不为省，丰俭随时，调和得中，还须放开眼界，勿泥目前堂堂男儿汉，帟幄千丈光。”

“一尊古佛显慈航，渡得乾坤大地忙。万象普观无二致，心念念说花黄。静夜锤声放古寺，风花雪月一炉香。”吾道宏深，非如谷眼，止目为仙，绝人逃世，处岩谷，以为自得。了手闲人，消受天地、

风花雪月之报，说妙谈玄，周游蓬勃岛，不乏其仙，吾之道不如是也。代天抒化，普度贤愚，同归圣果至善，并非小溪小径。故尔等须倍加敬慎，乘此天恩，得获良益。虽得益者浅深不同，各随器量因果无不具足。道人全脉在此显化昭灵，以为后世及秉教向道诸人，知吾道是参赞化育之道，并非自了。旁门诸子既奉吾教，亦各发愿立心。成己成物，成物正所以自成，自成非成物不可。”

“诸人静心听吾言，九曲黄河天隘险，总是人心现，大地本无偏坦坦。平平渡得江河堰，道人化迹九州岛显。遍掌乾坤日月巔，青锋剑挂在肩头，寻遍人间恶善，几个儿孙相推托，老父母反觉赘庞庆。兄和弟心下相多各存一个颜面，不知本来清静不清净，一味胡厮缠。命该清静，生来就清静矣。命不该清静，从或强除枝叶，亦不过是脱胎入胎，返遗下许多孽债，又重增一种公案，依旧不了缘，添了烦恼怨。总是肉眼凡夫，止孽目前受用，不计天理昭彰，疏而不漏。见几个后人发越，不从孝悌陶隙中来！吾下尘凡久久，总不过劝人安命，安命则命有了时，不清净者自得清静，一派和霭风。暗中鬼神颐吉神拥护，久久难化为气，莫知何以然。左右逢源，灾消福增。不然则眼前视为得计，其实暗增黑氛，气化为难而不觉；亦莫知何以然！日见消阻，精神颓败，鬼神夺其魄，智识不如人，头头走不着，不识自己愆尤，由渐而积。反怨天无天理，人无顾济！此等凶愚，实堪痛恨，又可怜悯！故吾下界，普济众生，规引善果，善者答之，恶者恶之，鉴观有赫，丝毫不爽。大善有大果。小善有小果。各引各果，亦莫知何以然而然，谳子其敬聆之！”

“常目在兹，克明峻德，圣贤学问，不异玄禅。乃世人不察三教异同，纷纷立论，真是醉梦中狂解，跑马看花真堪一笑！而留心斯道者，又犯喜静恶动之弊，人人不免不知强离冤牵，依旧不了缘。从或绝人逃世，深入山林，而山中虎豹豺狼、魑魍魑魅、暴雷烈风，令人心惊神颤！况乎血肉之躯，衣食供给，在在需人，稍失调让，寒暑浸霪，遽成苦恼病痛。临时不悟，走入旁蹊，反晦学道，毫无益处，适足害人。又有一等志慕山林，不愿时事之行藏，宜否一味尘离诡异怪行，以为别于流俗，不知废时失业，以致事体缺欠，精神日颓败，道也莫能解悟。不识自己起足，走入旁蹊，反言为善不昌，道不可学，此等荒谈，真堪大笑！加之邪师辟友紊乱道宗，毫厘千里，沽名钓誉，实为吾道害。噫！今日得二、三子奋志向上，参妙透玄，为吾门宝。而学道这锢弊。以致人事灭颓，皆由自入旁门。究竟深心起念，深堪怜悯，若能于人事中修之，则更胜于山林。吾道流传下去，总是人事中修持，不喜深山鬼窟，逃世绝人，作自了汉。”

“吾之得与天地同其悠久者，因体天地好生之心。尔等如果发愿随力随才，无损于己，有益于人。既有益于人，亦不能不损于己，然损于己，无全损之理。若全损，人得之，亦不能消受。除非大义所在，或往因夙偿，否则不必。不过随时勉力而行，只要的当无咎，转祸为福，即是吉星，即是吾门抒化大弟子。他日冥冥受报，得握人间祸福柄，不亚吾也。吾意亦非浪施，须要善会，即一言一行，有益于

人，总是抒化之一端耳。”

“凡人终日闲时尽多，忙时甚少。如尔等在此，止此一事，过此便万绪千端。其实行、住、坐、卧总是一事，人自忙耳。故吾前云：只是当下不昧，即心不驰而意不走。省下许多功夫，脚踏实地，随遇而安，也不妄想，也不学道，即此便是大道。学久则神凝气聚，浑合无间，神力绵绵，方消得魔障，出得牢笼，上得天空，一步一步崇。”

“人情冷暖，世事变幻，颇难预料，均无一定。花开时人玩赏，花落时一堆潦草，撮不得去。扫得净，方是佳时共好。诸子既皈吾教，勿贪势力，树倒藤枯，好一堆烂柴。不可不知尘俗念，须要勾了，何必唠叨置心田而不放。”

“学道之士，正欲于葛藤扯绊中，方见经轮妙手。不然，何为奇才？庸俗而已。顺境谁不会过？只到逆境略加怨天尤人之心不免。殊不知平素有何功德，消受天地生养之报，还自思量否？今而后诸子放下心，炼成灵宝人难识，消尽阴魔鬼莫侵。只须当阳一露，百句话头有何排遣不下，有何隔碍！本体空空，不离万象中，包函万象消万象，即此一语出牢笼。”

问：“习静”。

答曰：“试问足下，何时静？何地静？若欲此身安，是养生小木，为天地人所忌，所谓偷懒辈也。乌得谓之学，不得谓之道。道化者，广大高明，随时随处而无不通其流行也。其化育也，道以生道，而变化出焉。乃修道者，动欲离尘去俗，殊不知和其光、同其尘，何谓也？天以天，地以地，人以人，未离乎人，宁可远人？况道不远人，日用常行，无非道也。道在天地，而为天地；道在人，而为人。存神知化，道岂远于人耶！”

问：“人有利钝之分，教有立言之异，如天资明健，本体透露，明足以察其机，健足以致其决，工夫自归于易简，原不妨径趋佛路，一超直入如来地。如本体昏蔽，则是致虚之功未致，致虚即集义也。适合其宜之谓义。适合其宜，即是人心恰好处，恰好处即中也？”

答曰：“人心昏蔽，亦有临照。不过困知生，知省力费力之别。惟照方能致虚，到恰好处，已无安排矣。”

“言教亦有不实不尽，总是应病用药。若各经各典拘拘一个道理，只要一部足矣。又何必唠唠叨叨做

下许多桦页。有对大菩萨说者，有标指者，有为愚夫立方便者，有贤共赏者。如(太上道德经)，天机浑成，纯朴归元之作，故千古不磨。乃太和元气。大道从此昭著，心经由此开宗，为万世梯航。显于言表，而隐文奥义，实非寻常。各家注亦止注得皮毛，仁者见仁，智者见智。百姓日用不知，故君子之道鲜矣。”

“一个人可以为善，可以为恶，或先善而后恶，或先恶而后善，总无定评。故吾不轻许也，亦不轻慢人，安知后来不如今耶。”