明道篇講述

淞江　王景陽撰

癸未台北東湖茅山李貢銘講述

中國道家茅山丹道協會編印

目錄

前言

序一
序二

明道篇講述
明道篇講述緣起
遠離顛倒夢想！達到心物一元的人生
道與教孰二孰一？！
有為無為，一心不亂
當機敲點，擊碎金鎖玄關
陰陽者，天地之道也
若說無心又是空
煉得金丹大道歸
舜處深山志不移
乾坤隨心轉、魂魄遂意交
生死解脫、逍遙物外
生心理相互糾纏
不如歸去

附錄
茅山宗簡介
最上一乘妙訣重陽祖師傳 清虛子錄
入道三歸戒文
靈寶初盟閉塞六情戒文
太上三戒
五老帝君五戒文
八戒文
三訣文

序一

認識李兄也有好幾個年頭了，雖然我至今不曾見過他本人，現在就從與李兄結識的經過談起吧。

九七年我被公司派到南京工作兩個半月，在南京看到一本談論道教的書籍，書中提及台灣李貢銘先生發揚茅山道教的真旨大義，當時就想與李兄認識。後來與鍾義明先生通信談及養生修性之道，鍾先生特別推介我與李兄連繫，這就是我與李兄從書信，電話到用電子郵件結緣的經過。

李兄乃是熱情揚溢的性情中人，滿懷慈悲，希望以宇宙天地的大愛來點化世人的迷惑。在歷史的長河中，古今中外代代都有類似李兄這樣立志替天行道，濟世救人的正人君子。

淞江王景陽先生也是有心之人。他在明道篇長詩之中，侃侃而談，盡洩天機。他說：「先天妙理本無言，舉口才開屬後天。」用文字來說明大道是永遠無法成功的，李兄當然也明白這個難處，但是他卻有他不得已的苦衷。

現在，透過李兄言簡意賅的現代詮釋，我輩有幸重睹王先生的風采。世事無常，陰陽合一，不分彼此，無為而化，所講所提皆是天地造化最經濟的運化之理。

孔子說：「朝聞道，夕死可也。」我們今生有幸讀到此書，真乃祖宗積德，有以致之的大福報。

師父帶進門，修行在自己。希望我們在李道長的指引下，能夠日日修行，放下一切，一步到位，同抵聖境。

緣起緣滅知何似，震兌坎離氣相薄，本來無物誠轉識，放下一切即神仙。

彰化　黃雅聰敬識
癸未年己未月寫於德國

序二

修行是知識的昇華，考驗是旅程的歷練。古云：「讀萬卷書，行萬里路。」一步一腳印，身心力行去體會「書中自有黃金屋、顏如玉。」

道學的精進是諸修行士的基因，但迷津方向鍛鍊苦楚，猶如困獸自鬥的難題。心緒紛揚中，神往當昔儒道釋三教論壇，各述本家真理，莫衷一是。幸喜前輩王景陽道長悟澈身論所著「明道篇」與後世莘莘修行士一部寶典，其中箴言律句，再經李貢銘道長竭心慮志、精闡述引達觀道統思維，免於諸眾鏡花水月茫然迷惑！祈望！古聖先賢的睿智，導引諸眾道德圓滿，淨化人生。

茅山宗道法指導顧問　楊典龍敬上

編輯前言

中國道家茅山丹道協會創辦至今已將近十年了。本會當初成立的宗旨是希望能將上古道教上清宗的思想、學問在今日台灣與其它華人地區予以復興。然而這些年來，本會面臨了許多會務執行上的困難，其中原因，包括了外界的刻板印象難以消除、現代人對於中國古代文字資料的吸收困難，還有就是一般人忙為生計，閒忙時間一味的追求壓力的抒解，無心於追求生命的昇華或超脫等等。雖然如此，本會創辦人暨現屆理事長李貢銘先生並未因此灰心於各項推廣工作，依然持續不斷的著作、印書、宣道。為求盡心，不惜將身邊每一分資源運用殆盡，日夜不休的執著於發揚道統、延續中華文化。理事長這份只求耕耘、不問收穫的精神，並不喜我等晚輩在此為之贅言。但是我們為了盼望能獲得更多人的認同，還是要在此強調一番。

回歸來說，大家都知道現今的華人社會，人人致力於改善經濟、消費育樂，少有人願意花心思於身心修練上，縱使有之，也被奧修、新時代一流所吸引，抱持所謂的外國月亮心態，不願意回頭來看看這歐美爭相投入研究的中國古代科學。如此延續，將來便要向外國取經，學習原本屬於自己的的東西了，有識之士能不擔心嗎？

中國道家的學問，包羅萬象，廣及天地，以人為本，舉凡醫藥、養生之學，上至天文、星象，下至地理、堪輿，無一不是寶貝。尤其是上清茅山宗，更是歷代以來，受皇室供養，推為道家之首的主要傳承。現代人不求甚解，把茅山當作一般符籙之流，實在非常可惜。

今日國人由於政府教育政策的失敗，普遍對於閱讀古文感到困難。加上全民學習英文的熱潮，讓國人一味的吸收劣質文化。導致生活品質低落不說，更造成社會的不安與脫序。本協會與諸方道長多年來一直感嘆於此，無不希望能扭轉此劣勢。目前唯一之計，唯有不厭煩的做傻工作，抱著多做一分是一分的心情，挑出古人留下的好資料加以解讀詮釋，尋求各方支援出版成冊，甚至透過網路或任何管道發行。希望有機會教育國人，多回過頭來看看自己，看看我們先人的寶貴遺產，如果能多發揮得一分，未來子孫的希望也就多一分，您說是嗎？

編輯室

明道篇講述

明道篇講述源起

講解明道篇的因緣，皆是日常用功空閒之餘陸續的興趣，故難免會有語義不暢或前後不連貫的情形。敝人才疏學淺，平時有收錄日常學習心得之癖好，若非有所體悟，決不敢述之筆記！道佛共同規範「以戒為師！」何況是妄談仙道之術，當知為慎？

本年度之會刊資訊，著重在論述道教戒律，道教諸門雖稍有異，但眾教條律皆有利於仙道規範，雖僅摘錄數條為例，主要是讓大眾得以理解，道統亦有訓誡，只是尚未加以傳揚而已！敝人自身無法代表道統戒律清規，但不能忘記祖訓道源，尤其站在道士的立場，就有傳誦之義務責任，希望藉由明道之理趣，能令有緣眾生啟迪良知，茁壯道根，生起道氣，使大道普行天下，致理生靈和睦風調雨順，國泰民安。

講解明道篇內容，引述中醫學論，不免令人難以理解？傳統仙道之傳授，蓋以醫學祛病為根基，即所謂修身之術。道為體，身為用，道本以身為用；離修身說道，那是非道之說！離道修身，即是旁門左道，決非道統之精神旨趣。因此，明道之先，則以修身穩固為入門，至於醫道家之論說，雖非究竟之道，亦是通往至道之基幹，故以修身強智為根底。試想！中華道統數千年之根基，道形猶存，但精神何在呢？浩瀚的千年思想體系脈絡，不由得只用嘴巴講，而是徹底的實踐，這樣才是大道所言所指「天人合一」臻境之道。

遠離顛倒夢想！達到心物一元的人生

律詩一十六首（按二八之門）

人生如夢度光陰，枉自培財與積金，聲色既戕天地性，精神又逐利名心，愛河飄浪頭難出，火宅煎熬業漸深，只恁一生虛過了，改頭換面不如今。

當人出生在這世間時，究竟生命的過程是虛度或是真實的？這對人類生命來說，找尋答案具有非常重要的意義。雖然在此是以道統主觀立場談論，但事實上生命與宗教之間的密切關係，乃是無法分離的；何況任何世物皆未離生命的體驗。

世俗人的觀念，認為現實生活的有形財富，才是活著的追求目標，這是屬於「物質」世界的觀念，並不圓滿於究竟；若以宗教的想法，卻剛好與之相反，乃屬於最高形而上精神世界的想法，必須達到「心物一元」為依歸。生命具有物質及精神的結合，由物質與精神兩種世界的理念，您不難發現物質與精神之間的微妙關係，總是讓人難以完全透徹理解，就好比身心理之間的健康道理，都是古今科學追求探究的重要醫療話題。

若以修道的觀念作為探究生命微密的途徑，那麼中華文化深奧的修道觀念，應當可以作為人們維持健康的最佳方法，亦為超越心物領域的基礎。

中華道統的修養法門，主要在追求「長生不老」的境界。換句話說，長生不老的基本條件就是以「身心保健」為根本。究竟如何維持生命保持在健康的程度？此「明道篇」的內容，融合道盡中華道統的各大教派的修持觀念，並且將道儒佛各教派的心法，利用律詩的美妙詩句，將修道奧妙處，作出明細的講解指引。

世俗狹隘的眼光，以追求「名利」為最終的觀念，這是傳統社會裡普遍的想法，以現代科技印證的太空科學，讓人們的視野增添不少地球以外的知識，讓大家明白物質世界隨時存有變壞的事實。同時證明中華道統自然學理的珍貴，乃是保護生命生存最高超的理論基礎。

若以地球有形變壞的屬實，作為探究生命存在的價值觀，那麼追求物質名利的一切，未來終將變化一堆殘骸。因為外在環境的變壞因素，縱使您擁有多麼廣大的財富，皆將變成無法永存的廢物，這是科技進步以後證明的事實，讓人們明白多麼殘酷的未來啊！因此珍惜進一步的探究生命價值，乃是刻不容緩的話題，使生命的光輝能在有生之年，獲得明確的意義。

明道篇文詞裡：說明「**聲色既戕天地性，精神又逐利名心**」。指人們外在物質世界

的搶眼，勝過於人性的自然。此聲色，即是外在物質世界的一切；當物質慾望勝過於人性時，即能泯滅原來人性的純真；道統本說的天地之性，指的就是人的本性，未出生前的實性。誕生此世，何況？當人愚昧將生命的精神，釋以追求名利實現慾望為最終目標時，最後唯存徒增本性無明的業力束縛，並非真正能夠提昇生命的正確方向。這裡啟示生命的精神意義，除對物質的追求之外，必須兼得精神之修性，精神與物質並重昇華，令得完美的生命境界。

道佛家修持法門，特重視攝持「耳目」二根的修持法，耳根即對應聲音塵相，眼根對應色塵相。眼通心，耳通腎，心腎亦為生命健康的本元，故以攝持耳目清靜，為統攝其它四根的修持捷徑。

「**愛河飄浪頭難出，火宅煎熬業漸深**」。乃指人性的情慾執著，火宅是指此肉體，因為這箇肉體是由情慾火織所結合形成的，父母因情慾的交媾，結合精卵生育此身之生命，這是人肉體生命的開始緣由。故若未提昇轉化，見那父母擁有的世間苦，我們同樣無法脫離。常人將世苦當作是吃補，已經習以為常！不知愛河飄浪的誘惑大，亦是造作諸苦的緣由主因？這裡啟示我們認識苦因，斷除製造惡因的心識，不再癡迷愛河及享受身塵的愛慾，這才是指引修道的真正目的，亦是脫離苦海的方向。

宗教在普遍人們的觀念裡，認為存屬精神而已！以為是不務實際的追求理想，尤其是在異議極端份子的心目中，誤認宗教的組織是中下階層人士，為與主導權勢鬥爭的集合，這是屬於偏激的錯誤觀念。

泛觀、世界多處有宗教的戰爭行為，與中華道統的信仰理念做比較，您不難發現中華民族信仰的緣由，與追求宗教獨立主權有非常大的差異。民間尊奉大地萬物為神，看起來似乎可笑！卻是愛惜自然資源的好方法。倘若您深入道統的智慧裡，發現利用宗教達成目標的人士，最後的下場不論，它與宗教最高的精神層面是有極大差距的。

我們藉由對中華民族的信仰探究，發覺群眾為追求生活的安定，藉著信仰的力量為依歸，完全把內心的情緒表達出來，這是中華道統文化隱藏民族性的影射特性。雖然內容免不了有隱藏不實的地方，但歲月與文明的知識進化，卻能逐步將盲目的錯誤改善過來，我們共同期待未來道統與生活融合，能促使生命活在平和的理想世界。

這一段說明「**只恁一生虛過了，改頭換面不如今。**」乃是奉勸大家應該把握當下的生命機會，修正對生命未來的見解，才不會虛度生命的光陰。當您修道明白生命的義諦時，必須及時反省自我，喚醒迷失的本性，不再以追求虛幻不實為真。即所謂：「放下屠刀，立地成佛。」即時回頭，能登脫離苦海的渡筏。

這對追求神通者來說，亦有警惕的作用！今天、現在是指當下的重要性，即時性的當下，修道不是活在迷糊的人世間，所謂神通的境界，乃指超越物質的意境，這是身心合一的作用，若不偏執不放，非偏離正道修身養性的範圍。

道與教孰二孰一？！

學道先明精氣神，成全三物道方親，說無話有皆為妄，究本窮源始得真，中正不偏存一念，圓明自在絕纖塵，君還達此玄中妙，三教都歸我一身。

敝人在因緣際會的情況下創立《中國道家茅山丹道協會》，在創立之初，不少的友人與信眾無法諒解！尤其是前佛教的同修們，他們認為佛道信仰應該有別，不應該把佛教與道教混為一談，這對初修者，應該是如此。有關這方面的解釋，我會在編著的空餘時間，將研究宗教心得的記錄，尤其將佛道綜合相關的差異性資料，做出較為詳細的說明。

此時、希望當您看到這一篇資料的因緣，能以平常心來看待修行的「一大事因緣。」佛道共通的理想，主為解開生命的始終，作出各種實驗的考證。

古今宗教的紛爭，緣起參雜許多因素，門戶之見，首當其衝，在此則不多加論述，僅以研究中華民族「明道篇」的資料，因為內容的詮釋，類似與現代宗教信仰的盲點有關，故筆者嘗試以【明道篇】為解釋信仰的正確觀念，粗淺的敘述內容，均按拙見未加以引經據典，這是屬於敝人體會心得記錄，平時因為事務忙碌，在未完成個人宏願的方向指標下，無法另外抽出空檔時間，做深入引經據典的考證工作，希望讀者能夠諒解，並且尋找正統道教的有關資料，作為較深入的參學佐證。

對明道篇的內容做解說，「**學道先明精氣神，成全三物道方親**」。歷代中華道統對「道」的解釋，出版不少各種的詮釋資料，在此姑且把「道」看待為生命的本來真面目，亦為生命的實體，乃是人生真善美的最終目標。那麼**學道先明精氣神**的這一句話，道家稱此為三寶，就可以解釋為：「為達成人生最高的境界，首先明白精氣神的重要性。」

精氣神在修道的修煉過程上，佔著非常重要的地位，亦可視為人生命的三大基本元素，在修道及中醫學書籍裡，內經云：「陰平陽秘，精神乃治。」概以「精氣神」之修煉，作為達到最高目標的途徑，「道」究竟是什麼呢？精氣神又是什麼呢？

若以身體的結構觀念來說，精氣神是整體生命的組合物，而三者是屬於獨立體，亦是結合體，缺一不可。精包含肉體的所有組織器官；氣乃是生命運作出來的能量功能；神則是主導思想的靈魂組織體。因此，必須「成全三物道方親」，就是指令身體之精氣神貫通為一，此時是具備入道的基本條件。「一」即是道，道歸統為「一」。

初學，修道家為使達至「道」的境界，修持各種法門，有人認為一切歸空，亦有人認為一切是有，因而，選擇入門有修空或修有之不同說法。這裡接著說：「說無、話有

皆為妄，究本窮源始得真。」入道理念不可偏離正道，妄論偏重在「有無」的修持法上，修道以探究生命本源，方是它的真正目的。那應該如何修行，才能了解生命本源呢？即以令學人首先秉持「中正不偏存一念，圓明自在絕纖塵。」，中正就是中庸之道，不偏左也不偏右，或不偏有，不偏無，即以行持於中觀也不執有的態度。中道思想裡涵蓋有平順之意，修持技巧在於一念的圓明。若按修持心法來說，存「一念」就是集中心神，屏除雜念，達到專心一致的功能。因為專注一念，念至清淨，逐漸能令心神圓明自在，但基礎是講究令人保持精氣神的統一。圓明自在的覺性一生起，則能絕滅微細的雜想，漸達清淨至高的境界。

若學人務實修持這箇「中正不偏存一念」的法門，即能如明道所說「君還達此玄中妙，三教都歸我一身。」了解箇中奧妙旨趣，等於已經通達三教之精髓。三教指「道儒釋」三家。這裡特別強調三教的修行道理，千萬不可誤以為是道教為了統一三教而分別說的，這是有歷史典故的，當時三教的鼎盛，絕對不減於現代的宗教盛行，主要是因為當時宗教紛爭及盲修瞎煉的人太多，所以才有明道篇的著作解說誕生。大道理念下，最重要是讓人不要有教派的區分，大有廣泛無邊及宇宙天地的意思。倘使不同的理念修法，分道揚鑣，分化人心的團結，這就不是大道或成佛行者應有的理想，因此說大道無私。

有為無為，一心不亂

自然之道本無為，若執無為便有為

道家修持以自然無為為修。但自然之說，不是都不管它，亦不必假以修正為自然？在道家中所說的自然是「一」，是「性」，是「玄」，是「德」。【老子二十五章】說：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」意思是天、地、人的一切活動範圍皆不離自然無為。泛觀，現在人所修的無為法，概以入有為之造作為無為之說，已經完全背道而馳。因此指出執持無為，亦即屬於有為法。亦是屬於入道的基本概念。

有人問有為、無為之區別，是否就是指此心的執持有無？若按因果觀念作描述，基本上有則能生，無雖無亦是生，此未離心意識之生，皆屬於有的作用範圍。但心念的執持，有則能生，無亦能生。按大道理念深入探討其義，有無皆是後來話，就是偏離中道的二邊道；有非實有，無非實無，有無是相對存在的，並非道所指之「真空妙有。」因此學人不得不辨之正。

得意忘言方了徹，泥形執象轉昏迷

得意不是指得意忘形的意識型態行為，而是能夠心意相通，達通心志為一的自由意念。心裡想的與行為能夠貫通為一致，這才是得意的意思。得意忘言，這個忘是坐忘，當下祛除達清靜的意思。因為心神貫通，融合為一，而能屏除妄想達到了悟徹底的清淨。若非專注達到忘言的境界，反則，就會執持外在假象為真，與凡夫無別，執相不放就是轉為昏迷。因為物質世界是隨時變化不定的，唯有真道實體是永遠不變的。譬如靜坐修持清淨諸法，若無法達到忘我的境界，反而執持在身體契機的變化，誤認這些生理現象就是真實的，那就會慢慢變得昏庸迷糊，修煉到最後的成果，並非真正的「得意忘言」，反變為泥塑執著於假象，當然會心隨境轉，產生事理不明的昏迷愚癡，亦是造成行者心智患得患失的主因。

身心靜定包天地，神氣沖和會坎離，

修道妙法，嚴格地說，就是不違背天地自然的法則為基礎。大宇宙說天地，人身類似小宇宙，屬於一個小天地，這方面的理念，經過中國醫學的考證，歷經幾千年的驗證，絕對是可信的理念，現代醫學界的研究發展，已經將心理學融入醫療的範圍。在道家的教理概念中，概以人身視為小天地、小宇宙。因此，說身心靜定包天地，身體是有形物質，心是無形，心物修入靜定之中，就如同陰陽融合包羅天地，但這個天地是指人體的小天地，而不是大宇宙的天地。

初學者，對此多有不辨？以為稍有初淺靜定，就能夠包羅大宇宙的天地，幾乎都

是停留在下意識作用，就是近乎病況歇斯底里的神經錯覺。這裡說明靜定功夫的養成，乃是身體水火融合中和的基礎，現代的觀念就是健康的基礎，達靜定方能使體內之神氣活見，腎氣上升調心，心氣下降合融。但許多人修道拼命的找尋神明靈感，而不知靜定與神溝通的正確管道。神氣沖和，沖和不是對立的不和，水是性，火是情，性亂不歸情專，火亂四竄，散氣不歸性，故有不和之沖。這個沖是指身體血氣脈的融合作用，現代人說是「化合」功能。沖和亦是指身體從上至下，從頭至腳的氣脈貫通之意。若是講氣脈作用，就是指衝脈和順之象。佛教密宗對沖氣的分法，則有上行氣、下行氣、左行氣、右行氣、遍行氣等說法。

血氣化合會坎離，血氣就是心神及腎氣。在先天八卦來說坎離為橫中，但在後天八卦看坎、離是上下的關係，按照沖和的觀念來解釋，即是後天八卦之上下氣相通的意思。整句話在說明靜定能修調神氣，神氣沖和，方會坎水離火既濟之功。按內經的理念，坎水是指心中真水，離火是水中真火，概由心腎之水火達既濟相通的意思。因此可知，靜定神氣是主導水火既濟的調化劑。現代工商社會的壓力，造成許多人的心臟病或高血壓、腎臟病者，概因心神渙散不調導致，果能了解箇中的道理，亦能有改善病況達養生的效果。

料想這些真妙訣，幾人會得幾人知。

在這句話中可看出，當時修道風氣的偏差處，其實與現代是差不多糟糕？修道的真妙訣，還是少有人知！修性即是順氣，性純精收能化，氣順即能安身，身調亦能心安，這是性命雙修的奧妙處。若有偏離修命強身，則命強性烈，徒有萬夫莫敵的強勢，亦有夭折暴斃的危險！或偏離修性者，雖心能澹泊名利，不與人爭樹敵，卻易心強身弱，體弱多病；性命融合，身心體力行，生命實踐的力量，如同天地之大，這是道家精神，秉持無為自然大道的理念。行人當知，性雖無象心能變化廣大，身內之造作思惟，亦屬狹隘的心天地；身之如何強壯？亦無法脫離生物變壞滅的結局！所以有此篇作者，感言的說那幾人會得，幾人知！

當機敲點，擊碎金鎖玄關

玄關一竅最難明，不得心傳莫忘行，若識念從何處起，方知道在箇中生

在談論玄關之前，我們先就佛教禪宗說玄關的資料，作一番的參考探討，這箇玄關一竅最難明，不只是修道教有此問題？就連當時佛教禪宗裡，禪師們對此亦有相當程度的說明，禪宗祖師都有兼修或出自道家者，當時根本無明顯的門派之見，僅列舉幾個公案給同參好友參考：

義青禪師云：「孤村陋店，莫挂瓶盃。祖佛玄關，橫身直過。早是蘇秦觸塞，求路難回。項主臨江，何逃困命。諸禪德到這裡，進則落於天魔，退則沉於鬼趣。不進不退，正在死水中。諸仁者，作麼生得平穩去？」良久曰：「任從三尺雪，難壓寸靈松。」

當時禪師的參禪，對參學玄關的印證，認為這箇關鍵無法突破，就難逃此困命？非得認識玄關一竅，否則進則落於天魔，退則沉於鬼趣，不進不退，正沉溺於死水中！死水如同迷惑的心思。由此可知，突破與認知玄關的困難，並非如此的容易，亦非三言兩語能道破的！

許多數十年作功夫的人，雖然學上諸百法門，習得諸有心法，累積像下雪有三尺之高，但還是無法馴伏那三寸的妄想心！所以成祖作佛端在明白玄關一竅，果能開啟這箇玄關一竅，縱使有如雪堆三尺之高的障礙，亦能突顯出那三寸的真性。

玄關亦為佛教專有術語： 指為出入玄旨之關門。頭陀寺碑曰：「玄關幽鍵，感而遂通。」白居易詩曰：「無勞別修道，即此是玄關。」碧巖八十八則垂示曰：「當機敲點，擊碎金鎖玄關。」普燈錄十七曰：「玄關大啟，正眼流通。」

佛教的頭陀就是苦行僧。『白居易』詩中說：無勞別修道，即指認取此玄關，非心意識的造作所生。而且強調認取玄關一竅，必須有下過苦功的人，才有機會道破玄關一竅。所以在當機敲點，須經過多年的努力修行，時機來臨，才有擊碎金鎖玄關的機緣。普燈錄說：「玄關一竅開啟，就能正眼流通，這個正眼是指佛心正覺」。

講到正眼一詞，千萬不要認賊作父！一手指向眉心處，以為上丹田的眉心為正眼處。世人以為認色唯有用眼，其實六根是相互通用；一雙肉眼看世塵諸色，以為看修道境界是肉眼能見，這是癡人說夢話！肉眼能見的視野遠近有限。然，心眼雖然是無形無相，但參雜變化不一，所見也不一定是完全對的。正眼之見，則是色非色，是形非形，正知正見能生正眼，絕對沒有超越本份內之形色可見。玄關大啟，正眼流通。身心圓明無分外，心份內的圓明本自具有，不容心外諸有形色的參雜，因此正眼所見，是色亦非色，實為是正色；是形亦非形，實為正形。

倚遇禪師：「夜半烏雞誰捉去？石女無端遭指注。空王令下急搜求，唯心便作軍中主。雲門長驅，溈山隊伍，列五位槍旗，布三玄戈弩。藥山持刀，青原荷斧，石鞏彎弓，禾山打鼓。陣排雪嶺長蛇。兵屯黃檗飛虎。木馬帶毛烹，泥牛和角煮。賞三軍，犒師旅。打葛藤，分露布。截海颶塵，橫山簸土。擊玄關，除徼路，多少平人受辛苦。無邊剎海競紛紛，三界聖凡無覓處。無覓處，還知否？昨夜雲收天宇寬，依然帶月啼高樹。」

倚遇禪師這一段極有意思！大家要用心讀取，完全是玄關用功的心法。烏雞不見了，石女遭指注，這是用功的境界來臨，與道家的修習法有關？烏雞指陰境不見了，石女就是指會陰處，說明清明境界來了。空王令下急搜求，唯心便作軍中主。空王指心王，就是漸已達空的境界，因此在空境中搜求自己的意念，此時完全是此心王在做主的時機。

接著，以當時各別宗門的用功方法，縱理舉數修行最有名的宗門，作為指引玄關一竅之處。話說，當時有名的宗門，概有三十二祖，民國七年【普陀山】法雨寺住持印光法師捐資刻於揚州藏經院。其三十二祖次列如下。肇法師、寶志公、南嶽思、永嘉覺、南陽忠、馬祖一、石頭遷、藥山儼、清涼觀、寒山子、拾得、黃檗運、趙州諗、長沙岑、溈山祐、臨濟玄、仰山寂、洞山价、投子同、曹山寂、玄沙備、雲門偃、羅漢琛、法眼益、天台韶、雪竇顯、永明壽、天衣懷、圓悟勤、蓮池宏、玉林琇、茆溪森。

各宗有名的宗門風範，如【雲門三句】公案「師云：我有三句語，示汝諸人：一句「函蓋乾坤」，一句「截斷眾流」，一句「隨波逐浪」，若辯得出，有參學分。若辯不出，長安路上輥輥地。」案雲門三句，依『起信論』，則第一句為一「心門」；第二句為「真如門」；第三句為「生滅門」。（見會元十五德山緣密章，人天眼目中雲門宗部。）

雲門三句為用功心法。第一句涵蓋乾坤，為心門。指擴充心量，大如宇宙，無量無邊的心法。第二句截斷眾流，為真如門。真如為破除諸妄有，指截斷祛除妄想的心念。截斷妄想，令清淨相續流通為真如之境。第三句隨波逐流，為生滅門。若行人未解世塵假相一切皆不牢靠，則必令心隨波逐流，所以說是使心祛除生滅之法門。以上雖分三句，但專說一心的作用，亦是參入玄關的途徑。

溈山隊伍，最有名的【溈山舉米】公案說有是：

溈山嘗舉一粒米曰：百千萬粒，從這一粒生，此一粒從何處生？

自曰：此一粒，莫不輕。列五位槍旗，布三玄戈弩。」（見葛藤集下）

一粒米何處生？百千萬粒的米，亦由一所生，這個一粒米道理與道家「一」說無別；萬物歸一，一生萬物。我們初學道法時，皆有萬念紛飛的現象，但皆未離一心的

化生，所以說一粒米，就像一顆心，不能輕視忽略此心念的每一個念頭，念頭一生，萬念紛飛，全是一個念頭的作用，因此假設一粒米說明念頭的重要性，反過來，即指此一歸宗的方向。

藥山持刀，〔藥山目之為百丈下堂句。〕師，兒時隨母入寺拜佛，指佛像問母：「此是何物？」

母曰：「是佛。」

師曰：「形容似人無異。我後亦當作焉。」師，凡作務執勞，必先於眾，主者不忍，密收作具而請息之。師曰：「吾無德，爭合勞於人？」既遍求作具不獲，而亦忘餐。故有「一日不作，一日不食」之語流播寰宇矣。青原荷斧，六祖將示滅，有沙彌希遷〔青原即指石頭和尚。〕

藥山禪師的精神，如聖賢常言道：「天將降大任於斯人，必勞其體膚，苦其心志。」修道人，秉持作務執勞，必先於眾，這是奉獻社會大眾的精神，拋棄個人的私利心，完全以大愛奉獻為修行資糧。後來，百丈被宗門傳頌的座右銘：「一日不作，一日不食。」這種偉大的自我要求，才是我們應該效法的修道精神。

弓箭接機

石鞏彎弓。撫州「石鞏」慧藏禪師，本以弋獵為務，惡見沙門。

因逐鹿從馬祖庵前過，祖乃逆之。

師遂問：「還見鹿過否？」

祖曰：「汝是何人？」

曰：「獵者。」

祖曰：「汝解射否？」

曰：「解射。」

祖曰：「汝一箭射幾箇？」

曰：「一箭射一箇。」

祖曰：「汝不解射。」

曰：「和尚解射否？」

祖曰：「解射。」

曰：「一箭射幾箇？」祖曰：「一箭射一群。」曰：「彼此生命，何用射他一群？」祖曰：「汝既知如是，何不自射？」曰：「若教某甲自射，直是無下手處。」

祖曰：「這漢曠劫無明煩惱，今日頓息。」師擲下弓箭，投祖出家。一日，在廚作務次，祖問：「作甚麼？」曰：「牧牛。」祖曰：「作麼生牧？」曰：「一回入草去，驀鼻拽將回。」祖曰：「子真牧牛。」師便休。師住後常以弓箭接機。〔載三平章。〕

師問西堂：「汝還解捉得虛空麼？」

堂曰：「捉得。」

師曰：「作麼生捉？」堂以手撮虛空。師曰：「汝不解捉。」堂卻問：「師兄作麼生

捉？」師把西堂鼻孔拽，堂作忍痛聲曰：「太煞！拽人鼻孔，直欲脫去。」
師曰：「直須恁麼捉虛空始得。」眾參次，師曰：「適來底甚麼處去也？」
有僧曰：「在。」
師曰：「在甚麼處？」僧彈指一聲。問：「如何免得生死？」
師曰：「用免作甚麼？」曰：「如何免得？」師曰：「這底不生死。」

禾山打鼓。禾山一日，引僧肇寶藏論之語，示曰：「習學謂之聞，絕學謂之鄰，過此二者，是為真過。」僧出問如何是真過：「山云解打鼓。」又問如何是真諦。山：「解打鼓。」又問即心即佛即不問，如何是非心非佛。山：「解打鼓。」又問向上之人來時如何接。山：「解打鼓。」此為禾山之四打鼓。（見碧巖四十四則，會元六。）

陣排雪嶺長蛇。這是描述以上各宗門的渡人法門，有如排陣佈局，雪嶺之高寒，長蛇之深藏，令人難以捉摸！

兵屯黃檗飛虎。黃檗門有名的老婆禪，老婆者，稱慈悲之語，取親切叮嚀之義。楊無為頌曰：「正法眼藏，瞎驢邊滅。黃檗老婆，大愚饒舌。」

木馬帶毛烹，指木雕刻的馬，就算是給裝飾上毛髮後，捉去烹煮也還是木馬啊！泥牛和角煮，即類似煮泥土塑造的牛身及牛角，還是同樣煮不出真實的味道。

禪師講到這裡，說明賞三軍，犒師旅。即指不要以為修行道破玄關，可以用供養或普通世間的功德能達到的；甚至靠著長途跋涉的苦行能夠成功的。

或打葛藤，分露布。即是專指深山野外苦修的法門。

截海颺塵，橫山簸土。縱使有如截斷諸有妄想，打消諸有清靜的障礙！還是要擊玄關，除徼路，多少平人受辛苦。無邊剎海競紛紛，三界聖凡無覓處。還是指出點破玄關的重要性，否則皆是白忙一場！

元素禪師「未開口時先分付，擬思量處隔千山。莫言佛法無多子，未透玄關也大難。祇如玄關作麼生透？」喝一喝。

元素禪師所說：莫言佛法無多子，未透玄關也大難！那到底玄關如何道破呢？喝一喝！就是參著去吧？

講到玄關一竅？道門人修行，就以為是守竅？去年有一位道友，六十出頭，不行人道，告訴我：他已經完全可以祛除慾望。

我聽到他講話的聲音，直接回答他說：您恐怕有高血壓是嗎？他回答說：我血壓高到 280 都不會有事！

又，修行禪宗法門者，專心繫住一念，錯把那一念當作是解脫的究竟。這是死心眼的守竅法，造成心枯死寂，境界好像是不錯！綁住念頭以為空掉了！就是身體丟不掉，結果血氣不足，隨之衰老死去！患有嚴重的失眠症。雖然求醫治療，卻給安眠藥、鎮定劑，經過六七年的長期服用，現在晚上還是睡不了覺。這絕對不是修行的目的，亦非健康的指標。

類似如此錯解道家玄關一竅的學者，真的是太多了。拙見認為若是靜修有高血壓或紅光滿面都是不對的，最後太多死於高血壓的，真是太冤枉了。所以這裡提醒玄關一竅最難明，這個竅非指身體的穴道，或專指在上丹田、中丹田、下丹田的部位，而是指心眼的一竅。這個心眼平時習慣亂跑亂竄，修道人為了使心神平靜，便找身體的部位或持念，作為守竅專注的法門，所以日久亂了身心理的作用。在中醫診斷學裡，就很清楚說明五臟及性情的道理，若能理解這個道理，就不難了解守竅及正確的理則方向。

亦有，女性朋友的守竅，因為專守下丹田，結果弄得血崩而死？過去這個法門必須口傳心授，不然縱使找遍身體的穴道，也弄不清楚這箇竅！

接下來，說出找竅的要領，「若識念從何處起，方知道在箇中生。」這箇認識念頭從何而來？能想，能念，能分辨的心意識作用，到底從何而生？若知道這箇東西，方能了解心眼的竅，那個道在哪裡？但不能因此守住在那一念上，以為就是意識下心念的心眼，那日久同樣會造成血氣枯竭的現象。尤其是出家眾，平時茹素營養須均勻，養成精血充足是必要的，這是入道養生的根本。在密宗的修持法中，佛父及佛母就是指精血。空行佛母就是化精血的空性母，當煉就精血充足之後，祈求空行佛母的加持，就是在煉化精血。這個道理在道家的觀念，就是煉氣化神的階段，若是不化？人的慾望參雜幻想，就會產生淫慾的作用，走上不羨神仙、只羨鴛鴦的行為。甚至有囤積不化，產生其他嚴重疾病的可能性。

再說，守竅、守住一念與念念不忘的淨念相繼，此淨念相繼是指已經淨化的心念，令清淨支流不間斷。雖然禪定功夫的定，必須斷除妄想，達到止住的功夫，但必須了解斷除妄念之後，能止是指諸惡處，能斷是妄想處；一念不生，雖然止住念頭，但必須與生理相應渾然達到清靜！因為真正一念不生的身心契機，不是生病不能動，就連念頭都念不出來的不生法，僅陷於死禪定，亦即是中陰禪定裡，亦非佛說究竟處。這個一念不生的境界，必須精氣神充足，令五臟血氣充滿，全身九竅清明通暢，妄念不生，一念自然止住，但止後呢？修持福報陰德不夠，雖已能止，止後必定復動，這是大自然的運行法則，偏執動靜皆非究竟，此時此刻，若是教理不通，或無明師指導，

那危險性就更高了。

總之，對修行者來說一念不生，或許偶然也會被您遇到，但絕對不能心存僥倖，以為就是如此簡單，死守一念不放的結果，就會如上所說，「枯纏不生，死心不活」，最後解脫之道更遠不說，纏害終生才是遺憾的事！

陰陽者，天地之道也

陰陽未判元無象，日月相交豈有情，君更要知端的意，中天日午正三更

通常講陰陽的道理，大家會以為是講鬼神，或說有形為陽，無形為陰。陰陽未判元無象，元是道之根源，亦是陰陽之體，無象無生之混沌無極境。若從易理太極生兩儀作解，就能了解陰陽未生之前，涵蓋太始、太初、太素、太易。從日月相交說起，若是修持這個身體，就是指假身體發生氣機的現象。日為陽，月為陰，或日為氣，月為血。日月相交作用，即指氣血交融的現象。日月也能譬喻為人「性」、「情」之交，這也是修心養性的重點，所以說日月相交豈有情？性情是一體兩面，是分非離的融合體，原本無法分別的，此說道盡不能執持在日月相交的情況，蓋屬於短暫非真實的生理現象。

內經云：「陰陽者，天地之道也。萬物之綱紀。變化之父母。生殺之本使。神明之府也。」所謂綱紀，乃總指大德敦化，紀小德川流。陰陽交互雖善變，六十四卦之變化雖眾，卻也是由陰陽之配演化而生，靡不統于陰陽為根源，故為變化之父母。萬物陰陽異性相吸交互，則物生流行，故有三十六宮皆是春。陰陽相隔，則物死。陽來則物生，陰至則物始。萬物之生殺大權，莫不以陰陽為本始也。神明之府，變化不測之謂「神」。品物流行之謂「明」。蓋神明所居之地，亦由此陰陽處生變演化。

這裡提到「中天日午正三更」，不是指固定中午太陽高照或夜晚三更時刻作修煉。傳統煉氣家講究時間及場地是有緣由論據的；中天日午是指陽氣生起契機的真消息，而逢正三更是指「血氣相交」及陰陽融合的生理時機，皆有生理機制的反應功能。道家修煉極為重視把握日時精血的流暢，日夜陰陽從來不顛倒，以精血各歸五臟六腑，通順無阻為修持信仰中心。陰陽交會即氣形，內經云：「故積陽為天，積陰為地。陰靜陽躁。陽生陰長，陽殺陰藏。陽化氣，陰成形。」

談到日月？又使我想到一件令人遺憾的事！從古傳至今，道家修煉法門中，不少旁門左道談論「採陰補陽」之術，而且誤解身心日月之義者，功法利用清晨面對日出修煉，以為可以吸取太陽之精。又誤將四象太陽之陽氣，當作日出的太陽修煉，這樣的修練法，恐怕須謹慎紫外線的輻射傷害眼睛。縱使是初旭東昇的陽光，皆是不離養生家為接體內陽氣祛陰的論據，並非真是太陽光能賜給的力量。若以現代人生活的忙碌，身心俱疲的操勞，能夠每天早睡晨間早起，當然可以改善身心的氣血狀況，此理

亦是養生家最基本的概念，不足為怪！以為太陽有神。

講到月？月球自身不能發光，月光皆緣自於太陽的光照射，月光的「望朔」作用，與地球引力有關，而且與人的血氣升降道理類似。月陰無光，如人無血，陰血不足自生，需仰賴五穀雜糧化氣生血；血生不足以行，則仰氣動以行。故，道家講究月氣修煉，乃是養月陰，即是指養血循環的功夫，指營血得以運行有所歸，血行必須藉由氣動，氣行血方能走動，經曰：「氣通，則血活。氣為血帥。」這就是日月闔闢相映，相交融合的作用。

在中醫學【金匱要略】有「五臟風寒死藏」篇，其對五臟罹患風寒及死藏的解說，可以作為煉氣家基礎練習參考的資料。雖然內容唯對疾病的解說，但入道煉氣之先，主要在於「祛病」，病離氣順，病未除仙不成，亦是建立養生的概念，不妨列入修習參考的範圍。

肺：

（1） 中風，口燥而喘，頭運而身重，冒風而腫脹。
若發覺修持過程，尚有口燥或呼吸氣短促，頭暈身重，頭髮少許微動，腳氣浮腫，這表示肺臟有風氣未消除的障礙。

（2） 中寒，吐濁涕。
修持過程，尤其是靜坐煉氣後，若是有口吐濁涕，濁是混濁的口水，涕是清的口水，或清多濁少，或清少濁多。則表示肺臟尚有寒氣的阻礙。

（3） 死藏，浮之虛，按之弱如蔥葉，下無根者。

肝：

（1） 中風，頭目眩（目部首，動掣），兩脅痛，行常僂，令人嗜甘。
修持過程出現有頭部顫動不停，或平時微動，眼睛乾澀，閉目跳動，胸脅氣動，坐姿腰部不挺直，稍有駝背，喜食甘味的食物。則是肝臟氣尚有風氣阻擾。

（2） 中寒，喜太息，胸中痛，不得轉側，食則吐。
修持過程，胸氣不足，時常作深呼吸舒展胸部，或有刺痛感，有左右轉身的障礙，食物後有吐的情況。則是肝臟寒氣逼迫阻擾。

（3） 死藏，浮之弱，按之如索不來，或曲如蛇行者。

（4） 肝著，其人常欲蹈其胸上，未先苦時，但欲飲熱。
修持之後，胸前稍癢，不加以按摩覺得不舒服，並且喜愛飲用熱食，才會覺得舒服暢胸。則是肝氣不暢，阻擾胸陽氣生熱的現象。

心：

（1） 中風，翕翕發熱，不能起，心中飢，食即嘔吐。

修持之後，非由丹田熱起，而是全身發熱；覺得全身無力感，或腳無力感，或有飢餓感，食物有嘔吐的感覺。

（2） 中寒，其人苦病心，如啃蒜狀，劇者心痛徹背，背痛徹心，譬如蠱注，其脈浮者，自吐乃愈。

修持之後，苦口，口臭，心煩，心窩痛連背部，或背痛連心窩處，如有一物拉住者。則是心氣遭受寒氣的阻擾。

（3） 心傷：甲、其人勞倦，即頭面赤而下重，心中痛而自煩，發熱當臍跳，其脈沉，此為心臟傷所致。因此，修持忌諱勞倦、酒後、色後、病後修；心中痛，心煩，臍跳，發燒。修持在身心狀況不錯時，丹田發熱或有跳動，這亦是心氣之應，未必完全是屬於心病所致，但可以知道的是屬於心氣的作用，謹慎觀察即是。

乙、邪哭使魂魄不安者，血氣少也，血氣少者屬於心，心氣虛者，其人則畏，合目欲眠，夢遺行而精神離散，魂魄妄行，陰氣衰者為狂，陽氣衰者為癲。這種現象在道教修持中較為常見，特別要留意血氣衰者，若非養足血氣，修持上障礙特別多。此則若存有畏懼心，合目出現有影像，睡覺常作夢，有時飛高，有時遊地府之類；陰氣衰之狂，則喜愛操刀弄血，令性達狂至高亢；陽氣衰則腦內意念常有浮游諸多影像，自以為通靈，故有裝瘋賣傻，靈動搖擺等不同的姿態發生。心傷者，若再參雜宗教妄想，或曾遭遇感情挫折，則最容易使得魂魄不安，變得通靈人。真正的通靈神聖，必無此說諸有病態，此等有關通靈之詳細資料，筆者另有編著解說。

（4） 死藏，浮之實，如丸豆，按之益躁疾。

脾：

（1） 中風，翕翕發熱，形如醉人，腹中煩重，皮目閏閏而短氣。

修持之後，全身發熱，除有心氣之外，亦有此脾氣引起；暈暈近乎迷糊，腦袋空空稍有醉意；腹鳴脹氣，身體沉重；眼皮厚重，跳動不定，呼吸短促。此皆為脾氣為風氣所阻擾。

（2） 死藏，浮之大堅，按之如覆杯，節節狀如搖者。

（3） 脾約，趺陽脈浮而濇，浮則胃氣強，濇則小便數，浮濇相搏，大便則堅。

這裡問題最多，亦是修氣家最常遇到的生理現象。過去曾經有道長對此作生理上的解析，認為大便堅燥變小，以為是真陽氣所化，不知是胃陽實，胃氣強約束脾陰，脾陰虛不能為胃上輸精氣，水獨下行，故小便數導致不化津液。此症在此中醫治療上，已經明確的作講解，並且指出治療的方法，養液潤燥，清熱通幽。

腎：

（1） 腎著，身勞汗出，衣裹冷濕，久久得之，腰以下冷痛，腰重如帶五千錢。

在修持時，必須謹防風吹，尤其是頭部及腳膝蓋處。若在夏天修持後，最容

易有汗流浹背的情形，必須儘快的換掉濕衣服。

以前，曾經有些人喜歡找水邊或郊外打座的，就必須特別的謹慎，萬一罹患腎著症，那以後才弄得腎衰竭或洗腎，就得不償失了。

（2） 死藏，浮之堅，按之亂如轉丸，益下入尺中者。

以上是屬於中醫學對病症的解說，修行若能理解此脈氣症狀說，那才是真正煉氣家正確的觀念，以及所論述養生修持之途徑。至於，死藏之說，按理說修道者應該精通此論，經脈學即是血氣學，道經有『黃庭』諸經為典範，皆專為此生理祛病論述。雖然無法盡學為人治療疾病診斷，至少也要懂得自己修煉的正確與否？死藏之近，必定是平時五臟氣之不足，學得這些觀念，亦能使學者多了解一些修持上正確的方法，王道長說：「陰陽未判元無象，日月相交豈有情，君更要知端的意，中天日午正三更。」那就暫將此修持過程上的生理現象，當作是日月相交豈有情，屬於必修的課程，以及一些過眼雲煙的幻境吧？

這方面其它的資料，筆者另有收集註解之，待來日有緣時，再公開作說明。

若說無心又是空

萬物同生造化中，纔分彼我道難通，春回谷口家家暖，月到天心戶戶同

眾生緣起，宇宙萬物的生命，不論是濕生、胎生、卵生、化生的生命現象，同樣未離宇宙造化的法則誕生。按易理所說太極生兩儀，兩儀生四象，混沌未分之前，陰陽未判，就沒有世俗的區別雜心；但，一旦落入俗塵，則有你我眾多的雜陳差異心生，因此渾濁清靜墮落凡塵。

我們講究修道回歸本性，在初期練習時，心一定下來，就出現眾多的雜想妄念，然後越修就顯得越多！尤其是初嚐平靜的時期，對念雜體弱者感受尤深，老師說：「心就像是一桶水，你給它越攪和，它就越亂，越不平。」所以說：「**纔分彼我道難通**」。就是心的分別作用，念頭一動，原本的清靜不見了，這也就是己心弄出來的混亂不安。

初學一段時間的修煉，逐漸能夠掌握身心的默契，心也就能慢慢的平靜下來。從修持入門，排除雜想妄念，令心平靜之後，心神專注，能入清淨之所繫念處。因此，「**春回谷口家家暖，月到天心戶戶同，**」春回有如大地萬物回春滋長，若是沒有冬藏沉降，妄念消除，哪有新的希望產生呢？月是指心，回歸天心主軸中，了解萬物化生之理，月象光明是陽氣投射發生，令身心的默契養成，即能了解生命本體的真實性，原來就是這樣！你我之間的差異處，皆是此心的作用分別罷！即是佛家云：「狂性頓歇，歇即菩提」。

魚躍鳶飛皆此理，鶴鳴子和本由衷，浩然吾道包天地，若說無心又是空

我們常聽聞：「未修之前，見山是山，見水是水；入修之後，見山不是山，見水不是水；修成之後，見山還是山，見水還是水。」魚躍鳶飛是描述初學者對境界的執持，總是難免遇見會錯修道的主旨，弄得神通廣大，是非顛倒難分。為此！三清聖境，十方法界諸仙佛菩薩，捨去自我修道的尊貴，本著慈悲為懷的心，普渡眾生！這就是**鶴鳴子和本由衷**的心情。鶴鳴是為氣通，子和是指血和，鶴鳴子和亦能比喻為營衛通行。

道本包羅天地，養育群生，不論是有或無，皆未離道的範疇。在修行的路上，說修無心，其實有無之心，皆是包含在道的裡面，真正的實體亦未離空性。

煉得金丹大道歸

離坎包藏共一家，鐵牛晝夜運河車，性歸元海生金液，命復虛無產玉葩，

在過去的修道理念中，皆必須兼修「易理」，或以實驗易理爻象為修行煉氣的規範。道統最有名氣的是【悟真篇】、【參同契】、【龍虎經】、【黃庭經】的修持，皆以易象生理氣機，作為修行典範。明道篇的作者王道長，當然也是精通此道理的行家，這裡引述「坎離包藏共一家，鐵牛晝夜運河車。」坎離之義，前面概略講過，此為重視腎氣的養煉，若腎虛，不能藏精，坎宮之火無所附，而妄行。因此有斷下無以奉上之慮，致肝氣不生；且有絕上生化之源，使之肺氣不化。蓋一陰一陽者，天地之道，一開一闔者，動靜之機。坎納壬癸，精者屬癸，陰水也，靜而不走，為腎之體。溺者屬壬，陽水也，動而不居，為腎之用。精溺同道，因此陰水不守，則真水不足；陽水不流，則邪水汎行。煉氣家養化先天腎氣，乃是求本之化，導化上下之源，令先後天體用互補兼得之。

那麼鐵牛晝夜運河車？中華民族或屬於部落民族的某些修行圖騰，總是喜用動物或神話為義象，主要在描述修道的過程；就以鐵牛來說，就是「坎離」的化身，亦是人性情的作用，坎離屬性為水火。用牛的意義，同時重視鼻孔的呼吸吐納法。我們看馴服牛性，就牽住在牛的鼻子，牠就會被訓練的聽懂人話，而且能夠幫農人耕作。譬喻人血氣的調伏，必須呼吸順暢之義。然其錯解道家的人，以為太上老君的獨角青牛是什麼怪獸？頭上的獨角，是指引修煉氣達頂上，最後的氣轉化昇天技巧；青色的牛，青色是肝氣所化生，肝主風氣作用。呼吸通順時，必須能降下，才能轉化上升。這就是為何盤腿而坐的原因？雙盤腿夾住會陰處，不使氣散奔走，令氣專能下達通雙腿，腿氣一通，由下轉上沖頂百會，頂氣火候足，再轉化下降，端賴有如馴伏牛性的牽引。因此道家化一隻鐵牛就能修煉成仙，用心思為牛用力耕耘的道理，亦不難理解藏傳密宗，把生理圖表膝蓋處，畫上一隻牛是什麼意思。

性歸元海生金液。修道已將性情煉化，日夜相繼未分未離，逐漸就能性歸元海。性是屬化生元，生命主有屬性；生理五臟六腑亦各有屬性，譬如肺屬金，肝屬木，心屬火，脾胃屬土，腎屬水等屬性的分類，經過煉化之後，臟腑精血充足，各有所歸，就是歸元海。元海指為本原之元氣，元為氣，海為血，五臟六腑應當所歸之地。若上推陰陽之道，內經云：「陽為氣，陰為味。味歸形，形歸氣。氣歸精，精歸化。精食氣，形食味。化生精，氣生形。」皆言先後天互補交會的作用。

因身體各器官臟腑得有所歸，化生金液，這個液是血，亦是五臟肺金化之水。在生理氣機的觀念中，五臟各能生液，因為臟器調和而生精液，但若化不掉的液，阻塞停留在體內，就變成腫瘤或穢物。經曰：「肺為涕，肝為淚，心為汗，脾為涎，腎為唾。」初學，靜坐時口內生津甘甜，這是脾氣之化，亦屬金液之類。另從【湯頭歌訣】

的『甘露飲』看甘露，宗教常說甘露，甘露即是金液，若尋藥用組合治療，探究甘露之由，亦能略知一二消息。甘露複方的功效在治療胃中溼熱，方義的註解生地、熟地、天冬、麥冬、甘草、石斛主為平脾胃之虛熱，清而兼補；黃芩、茵陳主胃折熱而去溼；枳殼、枇杷葉主為抑氣而降火。探以甘露方義之生化，同樣能明白煉氣養生之理趣。

生命的微妙，精液是生了，必須將它化掉，就是氣化的作用，精血在各臟腑中，能夠具有氣化的功能，這樣才能維持生命的運作，但這是身心煉化及衰老的過程，必須懂得下一句的：「命復虛無產玉葩，四象合和歸一土，五行攥簇結三花，」四象就是太陽、少陽、太陰、少陰，經脈太陽膀胱小腸經、少陽膽三焦經、太陰脾肺經、少陰腎心經，此四象皆由一陽一陰、一表一裏所管化之。修煉掌握精液一生的階段，煉精化氣的要領，在於回歸虛無之前的修煉，此時此刻，不能有意用意的干涉，否則不但不化，甚至有停留成諸定陰病的情況。許多學者，蓋由此處陷入學習的病況，禪修說名為禪病，或名之為著魔。

在修道來說「性歸」最難行，道是知易而難行。修煉後身體金液雖已生？但人性及體性是最難平，活在此人生中顛倒反覆的性情，若無法通達道元究竟，明白大道所指之根生處，縱使修煉千百年，終歸黃土化為塵，而非仙家所指之駕鶴歸仙。因此說命復虛無，明白指向現有生命的根元處，虛無是真空體，空性生妙有，道理明白之後，這是指引道門方便依歸處。

將入道的觀念釐清，這箇身體仍然未離世塵的束縛，講一堆的大道理，人食五穀焉能無病，活著輕鬆真不是簡單的事！尤其保持身心健康生氣活潑。對已成家立業之後講修道，那麻煩的事就更多且繁！按照四象合和歸一土，五行攥簇結三花。四象是心肺及肝腎的統稱，五行在生理結構上，是指腸胃雜納食物的作用，保持腸胃的乾淨通暢，使消化傳輸的功能作用能達順暢。那五行所指除五臟之氣，就是五穀五味的化氣傳輸通道，重視於納脾化氣。

三花則是指人精氣神，亦是五行臟氣所衍生。當然這是身體健康的養生概念，還得繼續保持運作，靠著持之以恆的耐心溫養，令身心功能平和為主。

如如默運周天火，併出金花滿九華。

如如則是按照前面的修煉方法，持續的溫養修持下去。如如有如實、如理、如法之義。佛家則有真如、如來之說，即指無生無滅常住不變的本體。故，如如默然運作人體小周天之真火，大小周天就是環繞身體形成循環的意思。火則有分為子母火，在道家則有相火及君火之分，進而轉化為陽氣的「水中真火」、「火中真水」，但重點在於如如的默運下手。這個火亦不能不辨別？不然恐怕不是迸出金花，而是火毒病花？這裡就列舉中醫本草備要對火的說法，提供學人參考：

1. 治上焦火證，壯水以治「火」也。腎脈，貫肝膈，入肺中，循喉嚨，系舌本。腎虛則「相火」上炎，此喉痹、咽腫、咳嗽、吐血之所由來。潮熱、骨蒸，亦本於此。
2. 蓋胃熱失下，衝入少陽，則助相火而成斑。
3. .丹溪：人之陰氣依胃為養，土傷則木挾「相火」直衝清道，而上作咳逆。
4. 丹溪：久病陰火上升，津液生痰不生血，宜補血以治「相火」，其痰自除。
5. 時珍：伏火即陰火也，陰火即「相火」也。
6. 「相火」寄於肝膽，有瀉無補，瀉其邪熱，即所以補也。
7. 腎虛則命門火衰，不能薰蒸脾胃，脾胃虛寒，遲於運化，致飲食減少，腹脹腸鳴，嘔涎泄瀉，如鼎斧之下，無火物，終不熟，故補「命門相火」，即所以補脾。
8. 楊梅瘡古方不載。其證多屬陽明、厥陰，而兼其他經，蓋「相火」寄於厥陰，肌肉屬於陽明故也。
9. 火有虛火、實火、燥火、濕火、鬱火、相火之異。虛火宜補，實火宜瀉，燥火宜滋潤，鬱火宜升發。濕火由濕鬱為熱，多病跗腫，經：諸腹脹大皆屬於熱，諸病跗腫解屬於火。宜利濕清熱而兼補脾。「相火」寄於肝腎，乃龍雷之火，非苦寒所能勝，宜滋陰養血，壯水之主，以制陽光。
10. 諸病之中，火證為多，有本經自病者，如憤怒生肝火，焦思生心火之類是也。有子母相剋者，如心火剋肺金，肝火剋脾土之類是也。有臟腑相移者，如肺火咳嗽，久則移熱於大腸而泄瀉；心火煩焦，久則移熱於小腸而為淋宓之類是也。又有別經相移者，有數經合病者，當從其重者而治之。
11. 時珍：三焦者，元氣之別使；命門者，三焦之本原。命門指所居之府而言，為藏精系胞之物；三焦指所治之部而名，為出納腐熟之司。一為體，一為用也。其體非脂，非肉，白膜裹之，在脊骨第七節，兩腎中央，系著於脊，下通二腎，上通心肺，貫腦，為生命之原，「相火」之主，精氣之府，人物皆有之，生人生物皆由此出。內經；「所謂七節之旁，中有小心是也」。
12. 過飲則相火昌炎，肺金受爍，治生痰嗽，脾因火而困怠，胃因火而嘔吐，心因火而昏狂，肝因火而善怒，膽因火而忘懼，腎因火而精枯，以致吐血消渴，勞傷蟲膈，癰疽失明，危害無窮。汪穎：人知戒早飲，而不知夜飲更甚。醉飽就床，熱雍三焦，傷心損目，夜氣收斂，酒以發之，亂其清明，勞其脾胃，停濕動火，因而致病者多矣。朱子：「以醉為節可也」。

從以上中醫對火的解釋清楚吧？弄不清楚此火之來去自何處？屆時是火冒金花，熱毒攻心，流入腎命，自傷性命！迸出金花滿九華，金花是精氣神充足的神氣花。九華是九竅清明通暢，指九竅之精氣充足。另則是留意陽明經（手陽明大腸經及足陽明胃經），亦多為陽氣偏亢邪熱極盛的症候，陽明就是太陽經及少陽經進一步的發展經脈，尤其是病症的傳變時，一不留神則有燥熱亢盛或燥熱府實的現象。煉氣家最怕認錯境界，一旦有了迷誤，陽氣與氣熱難以分辨，則轉氣熱為熱毒病。

陽明經有急下三症：（一）目中不了了，睛不和。恐是陰液有消亡之慮！（二）發熱汗多。乃為裏熱蒸騰，迫津外泄。（三）腹滿痛。乃是腑氣不通。此三是陽明經病症極為危險的症候。僅就第一類急下症，最讓煉氣家擔心！初學者，煉氣幾天後，最容易發生有火氣上蒸的現象，若是原本腸胃虛弱者，氣不煉還好，練習之後，晚上睡覺闔不了眼，眼睛看出去類似有霧氣不明的影像。過去初學時，無人說明此為內虛火氣蒸使現象，加上信仰心的作祟緣故，就會讓人在入睡前眼閉，產生類似透視的影像錯覺，以為此是神明鬼魂的出沒！

第二發熱汗多，若打坐時，特別要留意汗多的情況，尤其是夏天打坐，不可以吹風，某些人喜歡郊外打坐的人，尤須謹慎小心防患！汗多必陽虛，汗是血化，在前「性歸元海生金液」已經講過了。

第三腹滿痛。在學打坐時，較不易有此現象，除非是腸胃極虛之人，平時不注意飲食習慣，才會造成腹滿脹痛的生理情況。

接下來，我們再看中醫學對九竅發病的解釋：

心熱則火自生燄，肝熱則木自生風，風火相搏，膠痰上壅，遂致中風不語。中風、中臟者重，多滯「九竅」。中腑稍輕，多著四肢。若外無六經形證，內無便溺阻隔，為中經絡，為又輕。初宜順氣開痰，次宜養血活血，不宜專用風藥。大抵五臟皆有風，而犯肝者為多，肝屬風木而主筋，肝病不能榮筋，故有舌強口噤、喎斜癱瘓，不遂不仁等證。若口開為心絕，手撒為脾絕，眼合為肝絕，遺尿為腎絕，吐沫鼻鼾為肺絕，髮直頭搖，面赤如妝、汗綴如珠者，皆不治。若止見一、二證，由有可治者。

察以上九竅的通阻，以便於順時對治修行之。九竅之眼二、耳二、鼻二、口舌、肛道、溺道共為九竅。

舜處深山志不移

陰陽動靜不能推，枉費精神去妄為，

陰陽本是空，此時此刻，除了保任下去之外，就是要隨時察覺身心的動靜，不論出現任何身心境況，都不能加以干涉？這句話稍需注意有問題？若真是弄錯前說之火候，不給予適當的治療，恐怕會有危害生命的危險！惟有，真正身心平順自然的情況下，才能說遇到陰陽動靜不能推；推就是不能急著作出干涉目前身心的功法。許多人，為此而妄加改變，認為修煉就是必須有境界，所以才會慌張隨意改變功法，或參雜過多的方法，造成終生無法成就的阻擾。

陰陽在人體指血為陰、氣為陽；下為陰、上為陽；內為陰、外為陽；靜為陰、動為陽；外行為陽氣、內運為陰藏；表為陽、裏為陰；內境為陰，外動為陽。

道家崇尚自然無為之學，修煉契合天地自然法則，就是那麼自然的默契修行之。因此學者必要了解一些，對道統修行基本的認識概念，王道長說：**道在目前多自達，珠藏腹內少人知，顏居陋巷心常樂，舜處深山志不移，天下混然無二理，強分宗教轉支離。**

看這道家天下之宏觀思想，可知其胸襟的偉大！天下雖大，混然是為一體，佛家云：「心佛眾生三等無差別」。若是強行分別宗教信仰的優劣，即有如支離眾生之身命。

現代人學一點技術，懂一點皮毛，就以為自己了不起，其實世間法皆是如此，您只要稍微懂得比別人多一點，或能屆時提出高明的意見，正中下懷，就是高人一等的奇人異士！這在道家的觀念裡，修道不是為了實現世間名利富貴的慾望，而是為了實行「三才合一」，貫通天地人全然的氣慨。我們看過去的隱士，非常講究時地機制，或是終生未離山中，但他的修為氣慨始終不變，絕對不會因為世人不理會他，他就灰心喪志，怨天尤人！所以說：「舜處深山志不移。」這種超越世俗價值觀的貞節情操，絕非世俗凡眼所能看懂的。

觀察天下的混亂場面！研究歷史的人，能夠尋找出千篇萬律的歷史重演，雖然古今日月同、人已非，但人心的問題，始終都是在追求虛名幻利的轉變中。癥結關鍵就在這裡？人是不見棺材不掉淚！天下之事，不是你我兩人或國與國講一講，協議書簽一簽就夠了。道家的天下觀點與俗不同，講究從人心德性的根本下手，修行個人的道德情操。因為它會影響人的視野胸襟，令私情私慾造作狹隘的私利，最後還是會拖垮其他的人。譬如國家對環境保護的不當，結果破壞大自然的氣候循環，就是一個互制牽連的實例！天下人談天下事，現代媒體的方便進步，提昇不少人的視野心胸，落實教

育的觀念，從普遍增廣見聞做起，亦是改善人類生活及互動品質的基礎。

推行人類具備世界觀的理念，令人了解個人的私情，同時是社會的成本。類似現代人對家庭倫理的不重視，造成孤兒悲劇的破裂情況，心理的創傷不說，同樣是造成社會負面效應的成本。有人說，天下大亂，人心不安！亦有人認為經濟才是治國之本，我們看台灣經濟發展的實例，有沒有達到安國的效果呢？修道首先修正我們的觀念方向，經濟不安民不聊生！精神安寧，同樣有使生活品質下降的危機，造成國與國之間的競爭，若有野心不卒之人，便有強行食弱的危險。

這裡提到「強分宗教轉支離。」宗教家思想宗旨，基本上皆是以救度生命脫離災難為主。道是「一」生萬變，貫通天地人道之理則。但異心家則有謀求私利的野心，因此以信仰的不同理念，作為分化人心的理由，認定所屬宗教的高超獨立，這是有心人的說法，並非真正宗教家的中心主旨。

道在身中自有苗，何須尋草及燒茅，

古云：「藉假修真」。現世修道，即是利用現有的人身，作為道之器具，任何的宗教修煉，都未離以此身作修煉？所以說：「道在身中自有苗。」這箇身體有如小天地，體內就能生長出道苗。尋草是指古代修行家采藥煉丹之術；燒茅是隱藏深山的行者，他們喜飄遊不定，深懼世塵擾亂清修，而且臨走之前，將茅篷給燒掉，不留下任何蛛絲馬跡。

若以現代人的名利心看修道人，總是以為他們怕事？自私自利只為解脫自己，其實不然！據筆者研究他們的修持理念，發覺多數是因看透人生的一切，放下名利的追逐心。但俗人卻在終生遭遇挫折之後，方能醒悟！所以說徒勞一生，「枉自培財與積金」，死時名利同樣也帶不走。

乾坤隨心轉、魂魄遂意交

乾坤日月隨心轉，魂魄精神遂意交，

丹鼎家則以易理作為修煉的法則，說乾化坤，談天說地，指日煉月等？其實許多還是限於自己心識的轉化作用。再說，煉魂制魄，煉精化氣化神，不了此心，道亦不生，如此只是意識交織的身心變化而已？

乾坤日月隨心轉，乾坤是天地，亦可譬喻為此身心，日月是身中精神所化，隨心轉這裡就有學問？如何令身心精神魂魄隨心意轉？這就必須假手於諸有法門的修持，都攝六根轉化成智，慢慢的從粗入細，轉化身心的作用。

知命常觀乾未畫，樂天時玩復初爻，

知命常觀乾未畫，乾☰就是天，未畫之前是指混沌無極，就是空。但需小心不能陷入頑空，那就不是乾天之前的混沌時期。樂天時玩復初爻，復卦䷗爻象，虛盡陽生，一陽生起，亦稱為「一陽來復」。

吉凶悔吝生乎動，終日如愚樂勝胞。

吉凶悔吝，皆出於易理說萬物運行，說明人的災難，源於渾濁清靜的動作所生。所以才會說終日如愚樂勝胞，就好像愚者，不去理會身旁的批論，快樂似小孩一樣的純真。

至道從來不易傳，一中造化達真詮，

至道，就是三清聖境。一中，道生於一。一中就是抱元守一，類似太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦的道理。一中也是遵守主軸的信念，持一而能造化達到至高無上道的境界。

至道非人稱高處有盡之處。三清聖境，至道者謂之達解脫諸苦之境。『太上老君說常清靜經』云：「大道玄寂，無所不在，無時不存，虛無之系，造化之根。」道是宇宙萬物的本元與主宰者，天地、陰陽、四時、五行等，無不由大道所化生。故知，至道無盡無邊。

鑿開渾沌分天地，劈破洪濛採汞鉛，

鑿開混沌分天地，人出生分男女，鑿開破除妄想雜念，能入道本清靜之元，分別了

知空及有等諸相。這箇劈破凡夫修行的障礙，方有採鉛汞成金丹的機會。鉛指心，汞指腎，亦即水中之火及火中之水，非外來之藥物。

由此可知，念頭一動，分出天地，化生萬物。若欲回歸本元，唯有劈破洪濛采鉛汞。老子說：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」太上老君開天經說：「混沌之時，始有山川，老君下為師，教示混沌，以治天下七十二劫。混沌流行，成其山川，五岳四瀆，高下尊卑，乃其始起也。」

慾念未除空學道，貪心不斷謾求仙，

道家修煉講究清靜為主。慾念未除，說什麼修道都是多餘的！尤其是貪心的慾望，若不斷貪心就想學仙的自在，那就是更大的妄想紛飛了。

在佛教說人的慾念，有五欲貪嗔癡慢疑，亦稱為五毒性慾。

要知返本還源處，兔走烏飛不離天。

修道主要是求箇真，以探究生命本元處為旨趣。古有道書，蓋以金烏、玉兔代表日月、陰陽，兔走烏飛不離的這箇天。天指虛空體性的意思。至於境界的幻化，皆是未離於虛空的妙有幻變而生。

生死解脫、逍遙物外

得意忘言誨爾淳，學人執著轉荊榛，天清氣朗中秋月，柳綠花紅二月春，

再次，提醒學者不能執著金烏玉兔之說，否則只有徒增障礙罷！引述中秋月圓，指為日月精血相交，致精氣之化，則可得長生之根基。所以說柳綠花紅二月春，得氣滿盈有如萬物春草生長，百花萬放之景。人之精氣神飽滿有如同樣的情景。

何必彌陀求見佛，

這是指持念佛號的修持法。念佛法門是佛教顯密共通修法，普利群機的大法門，亦是易懂難行難成之法。佛為覺性，佛性的圓通，見性即同於見佛。因此，觀念上不能僅為解脫苦難，而不探究根本之性，必須從外在身體力行作改變，就是性命雙修。身心是一體兩面，身體病痛日久則生心病，心病日久也會生體病。修行是身心齊修，不可能把他分開說先修心，以後再修身？所以不能只管修行，生病才去找醫院？佛是大醫王，能醫治眾生的身心病。

嚴格說修行，就是達成身心一致的境界。過去，佛道家的修持，就曾經為此修心、修身爭論過一番，有認為修心才是究竟？亦有認定修命才是根本？拙見，認為初學就是身體健康，心情才能愉快！若是身體強壯，但心行邪道，那就是邪門外道之說。若是專心能清靜，真是心清，我想應該是少病才對；但多體病者，道家視之為有過之患！那就應該檢查自己修行觀念上的偏差處？或許是知見的少許差異？令心昏愚，導致四大失調，因此出現肉體上的警惕疾病。

肉體病易除，但心裡病卻是難療？現代醫學的進步，能移除肉體上的病痛，使生命垂危的情況延遲，但這絕對與修行養生的理念及目的不同。

我們先從入道因緣說起，有人為常生病的因緣入道，亦有人為人生的不如意遁入空門；門是進去了，但卻也未離時常病痛而精修不斷。修行入門的基礎，就是消除業障！業障就是障礙清淨的前提，佛教身語意三業清淨，此三業得淨為入門的基礎。佛並沒有說身心可以分開修，而是個人業力因緣不同，入道有先後，法門有方便事宜。

念佛入三昧，必須先達念佛三業清淨。但為何念佛修人，體弱多病者不少呢？因為錯解念佛當作是搬家，以前念的事，純屬世塵家庭人事與非之類，現在只是搬家轉箇念的方向，用同樣的塵俗念頭，拼命的念佛，共修拼念佛滿遍數，以多念為功德，少念就沒功德，致使多念散氣而病障。念佛用的是已經乾淨的心念，將塵俗的觀念搞清楚，放棄擾人心情的念，專心繫心於佛號上的用功。

若念佛不能先具備「坐忘」的條件，只以有求消業障、求功德、解冤親的心念佛，唯恐徒增困擾之外，業未消？人都已經先消掉了！

不須洞府去尋真，若知這箇真消息，便是逍遙物外人。

古今修行人，皆有遍尋名山靈地高人的想法，但古人求道的精神差別很大！從吃苦耐勞的磨練來說，現代人的抗壓力，就有逐漸降低的情況。抗壓力的訓練對修道者極為重要，您不要輕視低估靜坐、念經、閉關的練習，以為都是在作什麼？自我突破難熬的寂寞、痛苦，就是需要抗壓力的養成為基本條件。現代人不懂就輕易說閉關，結果入關幾個月就病倒住院了！這是平時身心準備工作沒做好，身體要健康，心上要有點，不論是住深山或閉關，開關心思的技巧要能熟悉自如，這才能在特定的課程上，獲得預期的效益及突破性的功能。

若知這箇真消息，便是逍遙物外人？這箇真消息的定義太抽象廣泛，除道佛各宗各派具有他獨特的訓練特性外，就連西方神秘學派也有相同之處，為求得知消息的本源，各家採取各種不同或殊勝的方法，竭盡所能，為作自我錘鍊突破。若循道家的理念來探討這箇消息，拙見凝以「消息」作為探究的方向？易曰：「君子尚消息盈虛，天行也。」又曰：「天地盈虛，與時消息。」故陰陽往復，此消彼息，此息彼消。荀九家注地天泰卦曰：「陽息而升，陰消而降。」

人有生有死，如同陰陽之間的消息，互有消長的對待作用。凡人在練習法門期間，就是在搞這箇身體的消息，生理諸如靜坐、吐納、動靜，皆是未離弄箇消息為目的。心理就是人心的覺受，以求心上慾望的增減；接著，就在搞身心之間的互通消息。這身心的微妙，假以修行則弄出箇氣機現象的差異後，未知真消息的人，就是拼命的追隨幻化走下去，始終離不了醉生夢死的苦海輪迴。但真得消息者，修行一路下來，終於釐清本源出處，掌握往超脫苦海的直行明地方向。這裡的物外，此物是指肉體、時空或五行的藩籬束縛，超越物質世界達逍遙無礙的境界。

不必留心擒地魄，如何著意制天魂，

留心即是修持法門中有存思、觀想、藉假修真之方便入門道。留住心的所想、所念，使心有所想的境在，就是留心的意思。

道家以煉制魂魄為修持，地有七魄，【雲笈七籤】卷五四說「制七魄法」，稱第一魄名尸狗，第二魄名伏矢，第三魄名雀陰，第四魄名吞賊，第五魄名非毒，第六魄名陰穢，第七魄名臭肺。魄全屬身中之濁鬼。制煉之法，閉息七通，存鼻端有白氣，咽液叩齒，各七次，並且呼七魄名，畢。念祝詞，令七魄內閉，相守受制。按道法修制七魄，能使魄濁下消，尤以道士求仙，當知制魄之道。

制天魂，則有三魂之說。【雲笈七籤】卷五四『魂神』篇，人身有三魂，一名胎光，秉太清陽和之氣；一名爽靈，則為陰氣之變；一名幽精，稟陰氣之雜。若人修道欲得清陽氣，能不為三魂所制，則能神氣清爽，百邪不侵，長生可學。在典籍中記載「拘三魂法」，冥目閉氣三息，叩齒三通，存在中赤氣，使一身內外洞澈，有如燃碳之狀，覺身中有小熱，即存三魂名字，微祝之。

過去，道門極為重視煉制三魂七魄之法，亦不外乎修得充足精氣神的境界。人睡著了，心意識在哪裡啊？不用心意識操控呼吸，但同樣也能運行身心的作用。譬如人在夢中的身心功能，同樣具有醒時心意識的觸覺反應，這都是修道家必須研究的一環功課。

非心妄念難成道，絕意忘機是返源，

入道之先，在於法門的選擇練習，但入道觀念纔是重要！故說存以非心妄念，必定求道難成！

這裡說：絕意忘機不能弄錯？斷絕意念，忘卻機境，雖然也是修持的好境界，卻非所指之已達本源，而是指引入門的方向。同時能說當您能絕意忘機時，方是具備入門的條件。

豈在推爻兼布卦，直饒得一始逢元，

這裡也提醒當時盛行演卦象理論的行者，不要再玩弄卦象的抽爻換象，以為就是修道的根本源處，而是應該返本歸源，探究一始之道。卦象演變雖眾，但始終不離陰陽，若知陰陽之判，則進而能知復歸太極之道。

若按易理的演卦解釋，每卦有六爻，皆由陰陽所組成，卦數的生成之道，太極一是道本，二是陰爻，三是陽爻；乾九，坤六，震、坎、艮是七；巽、離、兌是八。那一始逢元，就是回歸太極點處，才是接近本源之地。

與君說破神仙理，不在三千六百門。

修行神仙之理，不在那卦象卦爻的演變中推得，亦不在三千六百門裡！佛說八萬四千法門修，道說天有三十六重高，演化三千六百門，這些門路能通聖賢神仙之道，但絕非執著在法門裡，就是提醒我們不能被現象氣機給騙了。

萬象森羅總在坤，目前無法可談論，誠心遣慾神方活，養性忘形道自存，

講一堆的道理，修盡百千萬法門，宇宙萬象盡歸於坤，坤是指大地，亦是指肉體的小天地。這裡王道長講得太客氣了，說：目前無法可談論，誠心遣慾神方活。修道多年，講到這裡的感言，若坤門的修煉，仍然無法令心遣慾，那神氣是不可能有活躍的。最重要是「養性忘形」，養性就是順氣，氣順性方能平；平心順氣，才能神氣活躍，這才是入道的真門戶。

生心理相互糾纏

常使金烏歸月窟，莫交玉兔離天根，大都片響功夫到，一粒金丹入口吞。

道生神現，則精神覺性高照，能照破邪妄不實的幻象。因此，常使金烏歸月窟，金烏是陽氣，月窟是陰氣，就是陰陽融合的意思。觀照的功夫是長期培養的，這裡指出學人不能太急躁，為求好心切，往往是事倍功半。莫交玉兔離天根，傳說中玉兔是月亮裡的寶貝，玉兔是陰精之化，亦是陽氣的肇化；天根是指腦部之處，指人的心根念處。所以玉兔不離天根，就是指觀心法門，覺照讓心專一致，不讓它給跑掉的意思。學人如此的用功，就會在片響時功夫到家，片響指一剎瞬間的功夫，能有金丹入口吞。這裡說金丹，為何不說銀丹？或說是鐵丹呢？金丹屬於肺氣所化，肺主金，所以稱此化氣為金生之丹。丹是指竅所生，人體氣竅中的精氣。

先天一物分為二，無象無形逐念生，百姓不知為日用，聖人能究與時行，不增不減居中道，無去無來守一誠，萬境目前皆幻化，從教紅紫亂縱橫。

從時間上看先天的觀念，現在就是屬於後天，先天是指以前；現在也是未來的先天，所以先天非前非後。修道為何要分先後天呢？按現在的時空談論以前，主要是指出生前的根本性處。但根本性處非談論父精母卵的時期，而是生命之本源。

先天一物分為二，無象無形逐念生。先天一物分為二，並非先天一物有二種分別性，這是藉由易經太極生二儀的演化說明，此二是為陰陽。說此陰陽之意，就是要說明先天一物之道，讓人不要沉迷於陰陽的現象、形狀，所以說無象無形逐念生，這種分別完全是自心所生的分別意識現象。這裡說明先天的重要性，亦為修道之根本性處。

明白修道之先天，即是當下的一念，常人是不知為平時日用，但聖賢卻從來不曾離此當下的一念，保持在先天根本性上處。先天性不增不減居處中道，無去無來，從來都不會作任何的改變，過去是這樣！現在是如此！未來也不變，但重點是「守一誠」戒。為何要守此一誠呢？端看萬境目前皆幻化，從教紅紫亂縱橫。若非「達一至誠」為戒慎，萬境的幻化，就會讓人眼花撩亂，莫衷一是！這箇一誠太難了！不少修道人真修的不錯，就是無法看守一誠，最後被萬化幻境給迷惑，才有萬紫千紅縱橫交錯的魔境擾心！

再說先天的生理方面，這就關聯少陰經心腎器官的功能。在中醫學傷寒論：「少陰病為傷寒六經病變發展過程中的危重階段。」在疾病的傳變上，由於致病因素和體質的不同，少陰病不但有從陰化寒的「寒化症」，亦有從陽化熱的「熱化症」。

醫經云：少陰病亦有急下三症：（一）口燥、咽乾。蒸灼津液，腎陰損傷所致。（二）自利清水，色純青。乃是燥實內結，迫液旁流所致。（三）腹脹，不大便。乃壅滯的程度甚。此三症與陽明經急下三症近似之理，唯有經脈有別，其出現的症候稍有差異。

初學打坐者，包含練習後，尚有口燥咽乾的生理反應，皆是體質虛差或練習不當導致！尤其是原有腎臟病患，初期的練習，特別有此口燥咽乾的情況。

第二類型自利清水，色純青。在密宗的氣功練習法中，最容易出現此類的生理反應，這就是體質已有燥實內結多年的毛病，在練習之後，出現的生理現象。

至於，第三類型的生理反應，與陽明經近似出因。列舉少陰經主要提醒學者，先天氣的轉化重在少陰經，所以煉氣家若非能節慾少淫，反利用陽氣初生時，轉作淫欲亂液混濁，那唯恐幾十年的練習，仍然無法修得正果。

橐籥吹噓藉巽風，一陽纔動用神功，黃婆騎虎歸金闕，赤子乘龍下玉宮，日會月交明晦朔，水升火降應屯蒙，玄機運轉全三五，立見靈丹滿鼎紅。

橐籥吹噓描述身體氣機的現象。類似我們吹簫控制的洞孔，就是人體氣機的氣脈道的孔穴。巽卦主風，在人體器官主肝、筋。整句說明人體器官的通暢，必須藉由氣的貫通氣穴。

一陽纔動用神功。一陽來復的理念，從坤卦的陰盡生來，就是地雷復卦，一陽生於最下的初爻。坤卦亦代表人體陰多虛弱，一陽之生，陽氣初見，顯示身體轉向改變的時刻，亦是修道人用功的好時機。

黃婆騎虎歸金闕。黃婆指人體的脾胃器官。經曰：「脾胃大腸三焦膀胱者，倉廩之本。營之居也。名曰器。能化糟柏，轉味而入出者也。其華在唇四白。其充在肌。其味甘。其色黃，通於土氣。」又曰：「脾胃者，倉廩之官，五味出焉。胃司納受，脾司運化，皆為倉廩之官。五味入胃，脾實轉輸，故曰五味出焉。」白虎是肺化生氣，土生金，脾胃化氣補充肺氣；金闕是指肺，所以說黃婆騎虎歸金闕。經曰：「肺者，相傳之官，治節出焉。位高近君，由之宰輔，故為相傳之官。肺主氣，氣調則藏腑諸官，聽其節制，其所不治，故曰治節出焉。」肺氣得調，方有赤子乘龍下玉宮。

赤子是心，赤色為心之本象。經曰：「心者君主之官也，神明出焉。心者一身之主，故為君主之官。其藏神，其位南，有神明之象，故曰神明出焉。」乘龍的龍是肝，經曰：「肝者，將軍之官，謀慮出焉。肝為震卦，壯勇而急，故為將軍之官。肝為東方龍神，龍善變化，故為謀慮所出。」玉宮是指會陰，亦指藏血、心中之處。

從食物化味的整個氣運作次序，接著，日會月交明晦朔，水升火降應屯蒙，玄機運轉全三五，立見靈丹滿鼎紅。

日會月交明晦朔，指精血氣之交會，晦朔是滿虛的意思。前面的赤子乘龍下玉宮，令水升火降如同屯卦象䷂，蒙卦象䷃。玄機運轉全三五，三五就是十五的月圓，指氣滿盈的情形。主要是精氣神三統一歸，氣飽滿立見靈丹滿鼎紅，這箇鼎在丹田處。但必須謹慎丹田不盡指在下丹田處，一陽氣充盈如同卦爻是由下而上的充滿，然後轉由上而下降的填滿。鼎紅是指熱氣能量產生的生理作用。

又有二五之合，經云：「天之在我者，德也。地之在我，氣也。德流氣薄而生者也。故生之來謂之精。兩精相薄謂之神。隨神往來者謂之魂。並精出入者謂之魄。」有生之初，陰陽二氣個有其精。精者，即天一生水，地六成之，為五行之最初。故萬物初生，其來皆水。易曰：「男女媾精，萬物化生是也。」這個兩精是指陰陽。相薄是指交媾。易曰：天數五，地數五，五位相得，而各有合。周子曰：「二五之精，妙合而凝，即兩精相薄。」因此二五妙合之後，宛然小天地矣，故云陽神曰：魂。陰神曰魄。人之生，以氣養形，以形攝氣，氣之神曰：魂。形之靈曰：魄。生則魂載于魄，魄檢其魂。死則魂歸于天，魄歸于地。魂喻諸火，魄喻諸鏡。火有光焰，物來便燒。鏡雖照見，不能燒物。

夫人夢有動作，身常靜定。動者魂之用，靜者魄之體也。夫精為陰，神為陽。魂為陽，魄為陰。故隨神往來，並精出入，各從其類---。

不如歸去

不窮父母未生身，卻去迷修受苦辛，閉目存思皆是妄，死心枯坐盡非真，

窮究父母未生前，即是修行探究生命的根本。若修道不以人生一大事因緣而修，皆屬妄求虛幻，顛倒大道。這裡嚴格的指出：不解真道者卻去追求迷途，說修受諸苦辛，假閉目存思皆是妄求非道，縱使能達死心不念的境界，亦屬枯坐孤寂盡非真道。

要知動靜參天地，需識浮沉定主賓，性命混然成一片，此時無我亦無人。

參學大道，欲知動靜，乃指生命運行生滅始末，可以參悟天地自然運行的道理。然，識破浮沉定奪賓主，就是堪破一切世塵幻象，讓自己做得了主。性命打成一片，這箇一片的意思，就是達到「一」的境界。道生於一，天地萬物歸生於一，自然無生你我之別象。

學人謾說幾千般，不遇真仙只自瞞，沙裏掏金非易得，水中捉月轉艱難，斷除六賊心方靜，消盡三尸神始安，體性湛然無一物，了知生死不相干。

王道長在最後再次的給予提醒修道者，參學遍諸法門論典，雖然已經能夠說的頭頭是道，或有幾次實驗的出入境界，若不遇真人的指點，這個真人不是指人，人就是人，凡夫的肉體個個相同，真人是指真心實體性，非此肉體的聚合變化。舉例說修道就如同砂中掏金的功夫，亦類似水中捉月的艱難，倘若不悟此是夢幻中求真，假肉體的因緣參透實體，好好的用功斷除諸有妄想的塵緣，令六根三尸達到清淨，入那體性湛然大道，混然身心無二無別，又如何得以了脫此生死的究竟呢？

參修自然大道，見著體性的功夫，必須斷除六賊，消盡三尸。六賊是指六根，即是意識下的作用現象。三尸的意思，在雲笈七籤說：「三尸三惡門，第一門名色欲門，又稱為上尸道。第二門名愛欲門，又稱為中尸道。第三門名貪欲門，又稱為下尸道。」在道學的名詞解釋上，通常人較少了解三尸的意思，道說三尸「色愛貪」的理念，分別說明對應清靜的提昇次第，若修不得消盡三尸，則有礙於神明不清之障。

另外有幾種三尸解說法，即上尸自號彭據，變化有九種，化形烏頭蛇驅。中尸彭質，號中黃，變化無常。下尸彭矯，體無常形。凡夫皆因三尸常居身中，故塞住通往清靜之三關口，修道必須除去三尸，才能飛騰升仙。道法中斷除的法門，主要即以庚申部守庚申法，及庚申夜祝尸虫法，或用甲子日除三師法、六甲除三尸法、上仙去三尸法、神仙去三尸法等。用日之秘訣，請參閱筆者在「內玄經」註解中有詳細的解說。

總而論之，修道的旨趣依歸，在於見體性了脫生死。其它出現的境界現象，蓋屬過程上的身心變化，不可執持為真，方能直超體性真諦。僅此，以本篇與同參道友互相共勉之。

附錄

茅山宗簡介

道教符籙科教派的三大宗之一，為陶弘景先師所開創。上清派經楊羲、許邁創建及王靈期的推廣，對未來的道教發展奠定深厚的根基。

茅山宗的起源，經陸修靜至陶弘景期間，對上清經典籍作廣泛的蒐集，同時創立對後世道教發展文化有深遠的影響。

陶真人終生經歷南朝宋、齊、梁三個朝代，學識淵博，對陰陽五行、風角星算、醫術本草等無所不通曉，當時被尊稱為「山中宰相」的名號。他傳承於上清派的思想，亦是茅山宗之一代宗師，隱退于茅山後，對茅山本宗修道匯整成為重要的體系理念，編撰具有歷史性的【真誥】，著有【登真隱訣】、【真靈位業圖】等重要的道教書籍。自晉、宋以來，傳授茅山道士廣遍各地，並且將句容茅山發展立為上清派的發源地。

茅山宗的修道理念，涵蓋各派道法及儒釋思想，能稱為三教合一融通出來的產物。當時，茅山宗道士的修持區別，以出家居道館修煉為主，上清弟子及三洞弟子或信徒，則主修存思誦經法門。但，不論出家在家者，皆崇奉元始天尊為最高尊神，同時兼修靈寶、三皇等經戒法籙，進階時主修【上清大洞真經】。

唐代時期，茅山宗經王遠知、潘師王、司馬承禎、李含光等宗師的努力，成為當時道教鼎盛的主流，遍極大江南北。

宋元時期，茅山宗香火仍然鼎盛傳世，至元朝之後，方與正一道派合併為一。其實道教三山符祿的傳承，閭山派乃由靈寶派繁衍而傳有江西閭山派，因此稱為閭山派。宋哲宗紹聖四年（1097 年）敕令龍虎山、茅山、閭皂山為經籙三山，方有道教三宗鼎力的局面。靈寶派自陸修靜後，已經斷掉傳承依缽，隋唐時期幾近於銷聲匿跡，直至北宋時方至閭山傳授靈寶經籙為閭山宗。

兩宋時靈寶道士的活動，已少於龍虎山及茅山的活躍。雖然該宗直到元代時漸漸衰微，但仍然受到元室的尊崇，閭山萬壽崇真宮第四十六代嗣教宗師楊伯受封為「太玄崇德翊教真人」的稱號。但所存教史記載的資料，及明俞策「閭皂山志」的記述也不多，在元代的同時間裡，也併入於正一道。

最上一乘妙訣重陽祖師傳 清虛子錄

夫最上者，以太虛為鼎，太極為爐，清靜為妙用，無為為丹基，性命為鉛汞，定慧為水火，以自然造化為真種子，以勿忘勿助為火候，洗心滌慮為沐浴，存神定息為固濟，戒定慧為三要，先天之中為玄關，明心為應驗，見性為凝結，三元混合為聖胎，打成一片為丹成，身外有身為脫胎，打破虛空為了當，此最上一乘之妙道。三教同元之心法，上士行之不怠，直超聖域，頓悟圓通，形神俱妙，與道合真，逍遙極樂，永劫不壞，即大覺金仙之位也。

至道原來不易傳，窮微究理了塵緣，山頭水降黃芽長地，地下雷升白雪填，慧月涓涓澄碧沼，玄風細細捲青煙，木性金情相交合，便是虛無太極圈。

入道三歸戒文

第一戒者，歸身，太上無極大道。
第二戒者，歸神，三十六部尊經。
第三戒者，歸命，玄中大法師。

靈寶初盟閉塞六情戒文

第一戒者，目無廣瞻亂諸華色，亡睛失明光不朗徹。
第二戒者，耳無亂聽混於五音，傷神敗正惡聲啼吟。
第三戒者，鼻無廣嗅雜氣臭腥，易有渾濁形不澄正。
第四戒者，口無貪味脂薰之屬，濁注玉神藏府憤憒。
第五戒者，手無犯惡不竊人物，貪利入己禍不自覺。
第六戒者，心無愛慾搖動五神，傷精喪氣體發迷荒。

太上三戒

第一戒者，諦識因緣，勿忘本逐末。
第二戒者，諦守少私，勿利我損物。
第三戒者，諦習勤行，勿混俗失真。

五老帝君五戒文

第一戒者，目不貪五色，誓止殺學長生。
第二戒者，耳不貪五音，願聞善從無惑。
第三戒者，鼻不貪五氣，用法香遣俗穢。
第四戒者，口不貪五味，習胎息絕惡言。
第五戒者，身不貪五綵，履勤勞以順道。

八戒文

第一、星解五行備修五德。
第二、習五事不可無恆。
第三、平理八正行藏順時。
第四、明識五紀與氣同存。
第五、審皇極上下相和。
第六、修三德期會三清。
第七、決定疑惑化偽為真。
第八、考校徵驗，消禍降福，煉凡登聖，無負三尊。

三訣文

一者、曰因，無始中來，仍有識性，性靈無滅，死苦尚存，生樂無機關，不識因者，定不怨天不尤人，不咎物不慼身，苦樂是甘無妄惑也。
二者、曰緣，因循動靜，內外取和，不侵人益，身不陷己，誤物損而無傷利而無害，識本之末，無邪疑也。
三者、曰勤，謹慎心口，嚴敕身神，聞聖尋請，受教遵承，增廣善緣，斷絕惡因，正見子精，進無退，不違師，自任不漫信，浮隨不驕怠，亂群不苟執干眾，不藏真出偽，不有始無終也。

道家茅山丹道協會網站 http://www.vastitude.org

本協會會訊、最新活動消息以及道家修練的文章精選

中華道教網 http://www.taomen.net

台灣地區最大的道教入口網站，為您介紹各地區道教團體、人物

祿神網 http://www.fortune168.com

專業命理五術服務網站

■ **修道是無價之寶，修身養性為性命之根源。為使正統道教法門，發揚光大利益群生，渡化人心清靜，人人知道而行，歡迎贊助本書之刊印。**

請以郵政劃撥方式助印
戶名：中國道家茅山丹道協會
郵政劃撥帳號：18808872 號
＊助印者如需索取收據供申報所得稅用，請註明於劃撥單上。

※凡對本書有任何意見或指教，歡迎洽詢本會。
電話：（02）2633-0084 傳真：（02）2633-4300

※ 作者：李貢銘 (kmlee@vastitude.org)
※ 編輯：江大欣 (alfredc@driller.idv.tw)
※ 發行：中國道家茅山丹道協會
※ 會址：台北市內湖區康樂街 111 巷 1 弄 2 號 5 樓
※ 出版時間：2003/11

蕭左松 5000 元　無名氏 2000 元　新生活無線計程車 6000 元
邵守惠 500 元　李建賦 500 元　李思瑩 500 元 李珈絃 500 元
林紋如 3000 元