

至无聽

心
上 齋
游 秘 客

子要問





聽心齋客問

萬尚父著

編主五雲王

編初成集書叢

種二他其及問客齋心聽

中華民國二十五年六月初版

徐

發行人

王雲五
上海河南路

印刷所

商務印書館
上海河南路

發行所

商務印書館
上海及各埠

(本書校對者楊瑞文)

同

聽心齋客問說

夫聽心則弗以言也。而客問則猶未離夫言也。夫亦大士之于世音。弗以耳聽。而以目聽乎。予觀玄書中間。圖象鄙褻。辟喻層磊。至于去離本初。不啻天壤。使人迷懵驚疑。卽弗省所云何。而況能因言以入道乎。又能以目覩而耳聽乎。宜大士之厭聽。而欲觀之以耳也。夫音之淆于物也。豈有他哉。心累之耳。世之音。固予欲以心聽之。弗以耳也。因客問而發焉。亦欲以心得之。弗以言也。乃若取辟取象。一切放逆離道之音。予不欲觀之矣。尙父譔。

聽心齋客問

廬山山人 萬尙父著

客問道始無名。何以見道。曰。只向興居服食上。回頭轉眼看這活潑潑地是個甚麼。方知是自己元有底。本來無名。聖人強名曰道。

客問德之一字。凡有心設施。便是不德。只恁地不修習。卻是槁木死灰如何。曰。把從前聲聞緣覺見解。徹底一切掀倒。只向平常踐履處。損而又損。自得受用。故曰至道。雖無修無證。塵心要日損日消。

客問才得靜。已涉事。復鬧。作意安之如何。曰。只好說覺照。作意便不安。有事無事。常若無心。處靜處喧。其志惟一。或應事生疑。且恁思量。所疑既悟。卽是慧種。經則順應爲常。權則與時消息。悟已卽止。勿復再思。思則以智害性。

客問遇毀譽橫逆如何。曰。一切撥去。莫將心受有所聞見。如不聞見。是非毀譽。不入于心。則眞明不昧。道自來居。

客問衣食不可廢。奈何。曰。雖有求營之事。莫生得失之心。迹與人同。心常異俗。

客問病有難除。莫如色。曰。色染皆由想生。想若不生。外空內忘。誰爲色主。

客問他爲不善。我生惱心如何。曰。他自爲惡不遣。我當何故引取他惡以爲己障。

客問見善而慕同歸障道否曰善與我同何障之有但于美好無所羨慕則無所因住乃能入道

客問貧病如何曰貧病之苦由有我身若無我身患無所托故樂天知命在真宰達觀耳

客問定曰制而無著放而不逸處喧無惡涉事無惱以無着爲真常以有爲爲應迹此爲真定

客問慧曰虛極靜篤則慧自生但慧生非難慧而不用益資定慧不可于定中求慧即不得慧不求慧而

慧自生乃爲真慧慧能明心非見性也以恬養慧積久而成道德

客問尸解曰慧是心用用多則心勞初少得慧即悅而多辯神炁洩漏身無靈光遂致蚤終如鼻垂玉筍

坐化出神之類皆爲尸解

客問形神合同故能長久然與曰大人含光藏輝凝神葆炁形神俱妙與道合真隱則形藏于神顯則形聚于炁蹈水火交白刃存亡在己出入無間謂之真身不特長生而已

客問初機下手曰把從前所着的酒色財炁是非人我攀援愛念一切擺盡外無所累則身輕快內無所累則心輕快久久純熟自無妄念更時時刻刻護持覺照慎言語節飲食省睡眠表裏相助本命元辰他時自然發露

客問慎言閉兌以交任督二脈是已晝作夜息睡眠何故亦省曰睡則神馳如夢中神游無所不之不睡安有夢神靈自異常希夷先生睡法常惺惺地亦復如是

客問在家出家何以異曰修行人剛果決裂能一刀兩斷在家亦可若不奮迅只恁悠悠度日雖出家濟

得甚事。

客問所空既無。無無亦無。何如。曰。只無心無事。無人無我。把一切攀援妄想。榮辱利害。貪求染着。都忘卻他。卽有所得。勿自以爲得。若留在心上。卽成繫縛。佛說無所因住而生其心。最好。不必太瑣碎。太穿鑿。反引到幻境去也。

客問如何是情識兩忘。曰。心上含着識。則因境生情。若內無境。則外境依何而生。外境不生。則內境不出。內外安靜。

客問本來面目。曰。父母未生前。本無一物。只爲有心生出許多情識。聞見貪愛出來。把本來面目都遮了。修行人猛然省悟。如父母未生前。一無所着。心源清淨。本來面目自然顯露。

客問心如野馬。如何降伏。曰。着力做不得。須慢慢克去。令他不動。久之自忘。若工夫纔有得。便自以爲得。這是有我相。不得到心空境界。

客問修行人見魔如何。曰。凡所有象。皆是虛妄。乃自己識神所化。心若不動。見如不見。自然消滅。無境可魔也。

客問學公案。照心是否。曰。只煉本性。理會自家公案。數他人文字。費盡工夫。到臨岐來。都沒用處。

客問虛靜無爲。曰。心歸虛靜。身入無爲。動靜兩忘。到這地位。三宮自然升降。百脈自然流通。精自化氣。氣自化神。神自還虛。不必去安爐立鼎。採藥物。看火候。而所謂三元八卦。四象五行。悉在其中。若心不虛。

靜則內無眞宰。雖精炁亦不可得而役矣。況望其化神還虛乎。

客問喜怒哀曰。凡有所愛。不得深愛。凡有所憎。不得深憎。喜至而心勿蕩。怒至而情不留。並能養神益壽。此至人對境忘情之妙。聖人養心定性之學。修養之術。不足以盡之也。

客問禪宗修性。玄宗修命。鬼仙天仙之說。曰。性命二字分不得。天命之謂性。即天生蒸民。有物有則之旨。禪宗玄宗俱有漸頓。其歸一也。玄宗亦有不能神通變化的。禪宗亦有能神通變化的。顧學力淺深何如耳。天仙鬼仙之說非是。

客問煉炁工夫。如自湧泉尾。呂而上升泥丸。復從重樓而下丹田。一點落黃庭。非用意不可。即用意亦恐輒難通貫。柰何。曰。二氏之學。雖不外陰陽五行。非神宰不能自運。切忌在陰陽五行上着。只去神宰上理會。父母未生之前。則陰陽五行不求運而自運。且人身中事。非智術可運。作用一差。變怪百出。不可不慎。父母未生。只一息胎中。無知識耳。

客問爐鼎。曰。以乾坤爲爐鼎者。乾心也。坤身也。腎也。不必言爐鼎。只自身心上做便是。

客問一點落黃庭。落在何處。曰。只須交媾神炁。不必問它下落。緣他自有下落處。如水谷入胃。游精上輸五臟。水道下輸膀胱。當其輸時。自然上下五臟膀胱。自然受其委輸。不須人去安頓。身中眞炁升降。亦自有棲泊處。

客問元精元炁元神。曰。人身中元炁。日日發生。不奈二邪侵伐。風寒暑濕。爲炁之邪。喜怒哀樂。爲情之邪。

元炁都被他耗竭。所以早逝。真人知保命。只在留得元炁住。又沒奈何。他容易走作。惟是元精方留得他住。所以教人升元精。以保元氣。禁得二邪侵伐。則長生矣。蓋精實於腎。而氣融之。隨炁上升。心火自降。陰陽交媾。而成丹。神行乎其中矣。

客問元精與交感之精。何以異。曰。非有二物。未交之時。身中五臟六腑之精。並無停泊處。卻在元炁中。未成形質。此爲元精。及男女交媾。精自泥丸順脊而下。至膀胱外腎施洩。遂成渣滓。則爲交感之精矣。故煉精化炁。養此元精。須從一陽初動處。逆行入丹田。不令至於成質也。

客問元神與思慮之神。曰。神一也。稟先天一點靈明者。謂之元神。後來爲情識所移。遂成思慮之神。人能迴光返照。去其情識。則此思慮。莫非元神之妙用矣。

客問玄關一竅。曰。虛極靜篤。無復此身。杳杳冥冥。二炁醞釀。交媾處。是爲神炁之府。卽此便是一竅。

客問谷神不死。是爲玄牝。玄牝之門。是天地根。曰。玄者天。玄地黃。牝者牝牡之稱。陰陽之別名。卽人之呼吸也。谷神是動念處。爲呼之根。吸之蒂也。人能調息。至於忘情。則性復。性復則靈應。皆從根蒂上來。非門而何。

客問鼓橐籥。曰。鼓橐籥卽調真息。呼則炁出。吸則炁入。出則如地炁上升。入則如天炁下降。一升一降。與天地同。故曰天地之間。其猶橐籥乎。不能調真息。則橐籥不鼓。呼吸不應。陰陽否隔。而病患百出矣。客問卦例。曰。卦爻反對。寓火候之上下也。如屯卦之正體。自初爻至上爻。爲陽火之自下而升。進於泥丸。

也以屯卦反看。是爲蒙卦。卽屯之上爻至初爻。爲陰符之自上而降。入于黃庭也。他卦皆然。通乎此。則火候可明。不必論卦例矣。火候只是存神。

客問年月日。仁義喜怒賞罰之說。曰。前論卦爻。是喻火候升降。年月日是陰陽消息之用。蓋一年有節候。一月有盈虛。一日有早晚。自寅至戌。爲火之動。自亥至丑。爲火之靜。所謂陽火陰符也。仁義喜怒賞罰。以言乎其中也。蓋吾身陰陽。過與不及。皆失其候。如仁義喜怒賞罰。不得其中。則民無所措。天下烏能致太平哉。

客問意爲媒之說。曰。意屬脾。所謂真土也。土以和合五行。人身火水均平。又須以意消息之。使無太過不及之患。此意者。卽元神之用。但不可馳耳。一馳於意。則勉強助長。爲患不細。就使善用。亦不勉強。只是元神覺照卻好。但起一念安排。卽馳於意矣。

客問爐鼎之說。旣聞命矣。敢問安爐立鼎。曰。初機之士。身心敝壞。不堪作用。先要慎起居。節飲食。調寒暑。省睡眠。收拾身心。懲忿窒慾。使四大安和。神完炁壯。可爲入道之基。然不可用意動念。恐虛陽上攻。反以自焚其驅。如見魔是。只就身上理會。爐鼎等字。一切割去。便易曉。

客問產藥。曰。產藥二字。當以生明字代。卽日月相推而明生也。火候二字。只是存神以馭炁。二炁升降。則明生矣。二炁升降。又在無欲。天一生水。其位在北。其卦爲坎。在人爲腎。念息則神返於心。心不外馳。則氣返於身。漸漸沉深。入于炁海。

客問元精所以產。曰。元精雖產於腎。然非靜翕。則不能生。如一年之陽炁。生於復而基於坤。一月之光。蘇於朔而基於晦。一日之陽炁。動於子而基於亥。不翕聚則不發散。心炁下交於腎。腎含受而翕聚之。然後能成變化。

客問迴光返照。曰。人之心。每日只在外面馳逐。自己一個身子。卻不曾照管。今只將照外面這個神收回來。放下外面許多機巧。一意斂藏。這便是迴光返照。

客問心息相依。曰。心依着事物已久。一旦離境。不能自立。所以用調息工夫。拴繫此心。使心息相依。調字亦不是用意。只是一呼一吸。繫念耳。至心離境。則無人無我。更無息可調。只綿綿若存。久之。自然純熟。客問用意。即是不忘否。曰。心無不存之謂照。欲無不泯之謂忘。當忘之時。其心湛然。未嘗不照。當照之時。纖塵不立。未嘗不忘。或此心紛亂。覺照之力不勝。不可強制。且去應事。姑緩一步。俟其漸定。稍得和平。自然貼服。不是用意。

客問先天。曰。原來一身之氣。會於丹田。謂之太乙含真炁。即先天一炁也。修煉家行後天工夫。至于胎息。冥冥淅淅。入於混沌。養得這一點太初靈明之體。亦是先天。即無聲無臭。維天之命。於穆不已者也。然非虛極靜篤。不能造。故曰。莫向腎中求造化。須從心裏覓先天。

客問後天。曰。此玄門之漸學也。先天乃純乾。後天則乾之中爻。入坤變爲坎。即腎中伏藏父母之真炁。炁中有真一之水。爲元精。腎傳肝。肝傳心。心瀝而爲液。液中有正陽之炁。腎中元精上升。能留得心中之

氣住者。蓋精升則化爲炁。與心炁打成一片。所以住耳。此之謂交媾。其論甚精。虛極靜篤。自然而然。不可有爲也。明乎此。龍虎鉛汞炁等語。可一切刻去。

客問坐忘。曰。匡廬山中有竹林寺。或曰阿羅漢所居。昔人至者。或以無心。以有心往顧。復不見也。不謂神且奇哉。予嘗病中久坐靜極。忽一日見予身在白雲中。唐巾方袍拄杖。向予而立。一鶴自隨。得大自在。非言想可及也。顧嘗靜中以意求之。則了不可復得。豈非匡廬之竹林寺。世人可以無心見。不可以有心求哉。坐忘之學。亦復如是。

客問採取。曰。這二字着象。後人支離之說。皆由于此。蓋修煉家本無採取。只爲這一陽方生。最易散失。身心意念。驚恐搖動。便散了。須寂然不動。爲炁之管攝。自然循道上升。降入丹田。有似于採取耳。豈區區意迎目送。以運用之哉。

客問神棲泥丸。有諸。曰。作丹之初。只是凝神。則炁自返于中。沉入腎府。當此之時。覺其炁到。卽是照。未嘗用意。但久之則炁常在下。不能上升。又須忘卻。不要照他。則真火自降。真陰自升。一升一降。無有停已。非守泥丸也。玄門設辟着象。後人執泥流于用意也。類如此。

客問任督二脈。曰。二脈通。則一身百脈皆通。鹿運尾。呂通督脈。龜納鼻息。通任脈。故二物皆壽。修煉家以閉兌爲功。齒牙相着。以交任督二脈。人三十六牙。齒牙相着。卽叩齒三十六也。今人誤以爲啄齒。可笑。任脈起中極之下。循復裏上關元。入腦下。下齒齦。與督脈合爲陰脈之海。

督脈起下極之俞。循脊裏。上風府。升巔。下額。入喉上。上齒齦。與任脈交爲陽脈之海。黃庭經曰。皆由心內運天經。晝夜存之自長生。天經乃身之黃道。呼吸往來于此。卽任督二脈。二脈俱上行。

客問流戊就己曰。西方金德之正炁。化爲六戊。自西入北方生坎水。故坎中有戊土。陰中有陽。卽腎中正陽之炁也。東方木德之正炁。化爲六己。自東入南方生離火。故離中有己土。陽中有陰。卽心中真陰之炁也。此謂真土。北方腎水上升。南方心火下降。水火相交。合而成形。故曰流戊就己。戊己相交。爲二土成圭。故曰刀圭。刀者匕也。一點落黃庭。如飲刀圭。非真飲也。土德寄旺四時。生長收藏。皆資于土。故曰黃帝之功。卽戊己也。金丹以意爲土。曰此刀圭。指人身中言。晦翁詩云。刀圭一入口。白日生羽翰。但恐逆天理。偷生遽能安。是真飲刀圭也。似又在指丹藥。吾儒飛昇說。見末章晦翁指外丹而言也。

客問運炁曰。天之炁運而不停。故地不墜。人之炁運而不息。故形不朽。乃自然而然。非熊經鳥伸之謂也。人身左足太陽。右足太陰。足底爲湧泉。炁自湧泉入尾呂。上合二腎。左腎堂。右精府。由此上夾脊雙關。貫二十四椎。會于風府。上朝泥丸。由泥丸而下明堂。散灌五官。下重樓玉關。直往絳宮。流入丹田。日夜循環。周流不息。皆是自然。今人不知虛無自然之理。妄行導引存思。反致奇禍。如白蓮道人炁蠱。運炁道人黃癰。是其驗也。

水火並行。則水升火降。流戊就己。一點落黃庭之說。俱相悖矣。此運炁之所以有差也。

客問火候。曰。火本無形。安得有候。心卽神也。神卽火也。行火有過不及之差。則調而正之。所謂候也。其機

在人。用意太緊則火燥。太緩則水濫。全在緩急得中。其曰不傳火者。不可傳也。起火時。守虛靜聽。其自然薰蒸化而爲液下降。灌漑五官。不可一毫雜念。

古人以交媾神炁爲進火。十二時中只一時者。言一日之間。行住坐臥。自然凝神入炁穴。便是進火。便是子時。所謂冬至不在子。自初動處。便是子時。只假冬至一陽初生之意。非謂必待冬至火動而後進火也。

客問溫養曰。只要常常守真息。使神炁常常交媾。若出息微微。入息綿綿。上至泥丸。下至命門。周流不已。神炁無一刻之不聚。此之謂溫養。

客問卯酉刑德曰。德主興起。屬二月。刑主伏殺。屬八月。二月有刑者。升中有降也。八月有德者。降中有升也。是神炁升降。到一半處爲危險之關。恐人作輒易于意散。則升者不升。降者不降。留滯而成奇疾。故言刑中有德。德中有刑。欲其防意如城。勿令散失也。

夫真人妙用。在乎抽添。念動而散。出乎卯門。法當抽回。使念靜息定。或睡魔而昏。入乎酉門。法當添起。則調息奮迅。如此行之。久久純熟。到念念無念。對境相忘。息定心亦定。神清夢亦清矣。

客問陰符言機在目曰。天之神發乎目。人之神發乎目。目之所至。心亦至焉。故非禮勿視。爲其擾心也。只調息息定。則心火自降。調息亦不可用意。以目視鼻。鼻視臍之說則着矣。

客問神一出便收回。神有定位否曰。神者火也。火有定位。何以當其焰乎。木遇之則灰。金遇之則鎔。水遇

之則乾。土遇之則烈。人之形骸。若遇其焰。豈不朽腐。所以然者。念使之也。收神之訣。有無不着。須大定靜中。方有一陽生也。

客問出神。曰。陽生則心虛空。空無絲毫罣礙。神當自出。不從口出。從目出。目有異光。從耳出。耳有異音。從鼻出。鼻有異香。當是時。六脈俱息。呼吸並止。此游於混沌未判之初。須令人守護之。不可驚動。只待分陰分陽。或一七二七。自然來復。卻以大定靜守之意。不可散念。不可動。久之。自然見性。如月受日光。一得永得矣。然未離體也。還須養虛。待九年之功已滿。忽有一人與我相似。立于吾前。乃真人也。其面外。是陽純矣。面我則餘陰未盡。再從鼻一吸。卽收回。只待面外。方可放行。初一步。二步。三步。五步。十步。而止。恐其遠去。認自己軀殼不得。迷入邪徑。前功盡棄矣。必從近而遠。漸漸認熟。則百千萬里。頃刻可至。此調神出殼也。然陽神雖妙。猶未能變化。又有煉虛合道之功。到此地位。無他作用。惟大清淨。止是留神在內。不令出外。如用慧一般。要含光藏輝。留一刻。有一刻之變化。愈久愈妙。形自化而爲炁矣。此謂脫胎神化。此謂返本還元。

按真人立于吾前。吾親見之。但面向我耳。乃從靜定中得之。非誑言也。

客問道成之境。可得聞歟。曰。人之一身。皆屬陰。陰魔消淨。另換陽身。所謂回陽換骨也。時小腹其寒如冰。漸漸傳變。其熱如火。舊染新污。洩之淨盡。則陽炁如春。穿筋透骨。一身骨節皆解。勿以爲念。更有外魔。定心不動。須臾自滅。只宜大靜定以待之。

客問。炁歸元海。曰。人身中都是炁。皆從炁海散去。循環不息。若不能收回。則散而不聚。不翕聚。即不能發散。則炁幾乎息矣。一呼一吸。須令歸于元海。乃得周流無窮。然須任其自然。不可有爲。有爲則滯矣。氣海觀于魚泡可見。工夫見煉炁運炁二章。若捷法只存想心。炁下丹田自入炁海。

客問。日月代明。曰。或云。日月相交而明生。所以象人心虛靈生慧。卽太陰受日之光一般。但月本無光。人心本自光明。似猶有間。

客問。環中之義。曰。坤復乾姤之間。自是停留不住。人身亦是炁機。發動流行不已。便長生。吾儒言寂然不動。感而遂通。觀環中之理。自一陰行至六陰。何嘗不動。周元公說靜極而動。動極復靜。看來未嘗靜。只是陰生陽。陽生陰。易言一陰一陽之謂道。自說得妥當。如日月相交。弦望晦朔。循環無端也。

初三日。日出震在酉。照艮上月。月生明。初八日。日在甲。照丁上月。月上弦。

十五日。日在丙。照乙上月。月滿。十六日。日行健過乙。過辰卯上月。悖丁上始缺。

二十三日。月復庚。下弦至辛至乾。三十日。月喪明。至初三日復震。

客問。三昧真火。曰。心爲君火。膀胱爲相火。大腸爲民火。三火薰蒸。神炁乃交。君相二火不動。惟民火常有走失之患。凡遇張狂奔走之時。須任其自然。則濁者徐下。清者徐升。穀炁常存矣。佛書亦云。三昧。三譯曰。正。昧。譯曰。定。言水火俱正。定中生也。亦此意。

客問。山澤通炁。曰。山澤之炁相通。以其虛也。惟虛故二炁相感。以有成。內煉之道。亦貴乎心虛。心虛則神

凝。神凝則炁聚。炁聚則蒸雲爲雨。與山澤相似。不虛則滯而不通。安能成變化而行鬼神乎。

客問以若所論。教亦多術矣。不有捷徑者乎。曰。然有三要。第一要煉精。第二要調息。第三要養心。精能煉則基立。而息可調。息能調則念住。而心可養。心能養則神清。而道可居。三要得。萬事畢矣。

煉精者寡之。寡之又寡。以至于無。化而爲炁。充塞于一身之中。此非無欲不可得也。調息者存之。存之又存。以至于微。專炁致柔。能如嬰兒之無外想。此非虛靜不可得也。

養心者思之。思之又思。以通乎神。紛華靡麗。毫不以動于中。此非無欲之至。虛靜之篤。不可得也。

客問二氏宗旨。與吾儒同否。曰。孟子曰。殀壽不貳。修身以俟之。所以立命也。夫修身只是存心。養性。存其心。養其性。以事天。則造化在我。故又曰。盡其心。知其性。則知天矣。知天則天地不息。文王之德之純。於穆不已。無聲無臭。至矣者也。長生烏足以盡之。求長生者。以殀壽貳其心者也。仲尼曰。朝聞道。夕死可矣。夫聞道則天地合德。日月合明。四時合序。鬼神合其吉凶。非神宰太虛乎。卽所謂知天也。夕死可矣。未嘗死也。何必求長生耶。故文王之神在天。詩曰。文王陟降。在帝左右。夫陟降于帝之左右。非飛昇而何。此吾儒之飛昇。其亦異乎二氏之所謂飛昇也與。

知天則神宰太虛。卽不死矣。曰。夕死可矣。孔子若曰。不必更求長生也。深哉深哉。