

国学第一才子 龚鹏程重磅作序

全球儿童读经教育推广第一人 王财贵鼎力题签

历史上道家西派经典的首次重大结集！

丹道文明大系



II 卷

丹道養生道家西派集成

陈毓照 张利民◎主编

王財貴題



中国时代经济出版社

丹道養生道家流派集成

丹道文明大系

陈毓照

张利民

◎主编

II



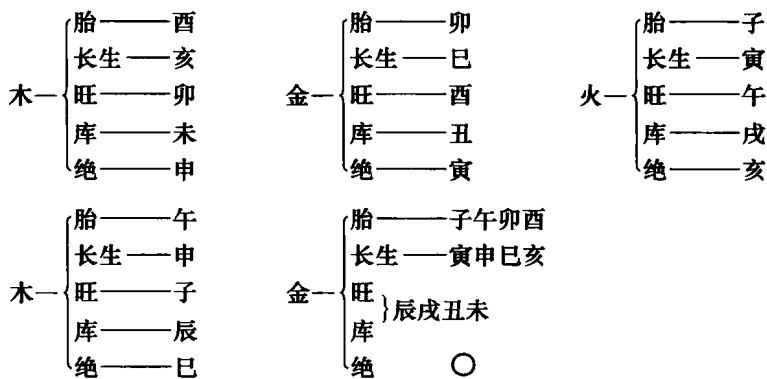
中国时代经济出版社

第八讲

大学工夫 中庸性理

火候详明 虑安静止

前讲五行之理，天干地支，皆取五行属相，而五行互为终始。在先天五行，属于气化，本有单独性质；后天五行，属于形化，形化则五行之气已全，乃因而成形。故一行之中，兼括五行之用，丹道亦取此理。今就地支纳甲观之，五行实一行，一行即五行也。兹列图如下：



木胎于酉，长生于亥水，《震》内外卦皆为木，木胎于金，所以《震》纳庚，而《巽》纳辛也。金克木，而木即以金为胎，可见克即能生；金生水，水为木之长生，长生者，是为胎矣。

金胎于卯，而长生在巳，火里金莲，即此是也。丁火己土，合而生金，八月十五之日，即金最旺之时也。金绝于寅，而胎于卯，可见金中有木、火、土，而木中有金、水、土也。《乾》金纳甲壬，甲即卯木也；《兑》金纳丁，金生于巳，巳中含有丁火，己土故也。

火绝亥，而胎子，火离也，离纳己，己为土。戌内含己土，寅木中亦有己土，火性炎上而飞扬，须有土以制之，故己土入离。

水生于午，而绝于己，长生在申，坎纳戊，辰中有戊土，申金中亦有戊土，所以坎纳戊。

土有辰、戌、丑、未之四者，土为坤艮，而资生万物。万物又由土归藏，夏易《连山》，首《艮》，殷易《归藏》，《归藏》首《坤》，至周文王之《易》，始首《乾》《坤》。《连山》首《艮》，知止之义；《归藏》首《坤》，亦取坤成始成终之义，与首《乾》《坤》无异也。辰丑成始，而戌未成终，

惟土无绝，含五行而不殆，为万物之元坤，纳乙癸。乙是木，有生生之气，资生之义，以之癸为天干之终；收藏之义，以之坤纳乙癸。其义盖有取于此也。可见五行循环，无间断时。今就坎、离言之。离火也，火胎于子，长生于寅，旺于午，库于戌，寅内有己土，戌中亦有己土，故离纳己。坎水也，水胎于午，长生于申，旺于子，库于辰，辰土即戊土也，申中亦有戊土，故坎纳戊。离己坎戊，实由此而来。离己，日光也，日中有金乌，即酉金也。酉金胎于卯木，卯木为火之沐浴，木中藏金，而为火之来源，故金乌反居日中，而以卯为沐浴之时；坎戊，月精也，月中有玉兔，即卯木也。卯木胎于酉金，酉金为水之沐浴，金中藏木，而为水之来源，故玉兔居月中，而以酉为沐浴之时。就水、火、木、金四者观之，木胎酉而绝申，水胎午而绝巳，金胎卯而绝寅，水胎子而绝亥，生于此即死于此，于以见循环之理也。惟土无绝，土空也，空能不生不灭。即此可知天干地支，互相关连，子水中有癸水，午火中有丙火，巳火内有丁火，己土亥水中有壬水戊土。地支从天干而生，地支五行藏天干五行，即彼可以见此。纳甲之理，非天干地支合而观之，要不易明其理也。

五行之中，水始而金终，金又生水，终而复始，顺行之化也。中五为土，五即是一，故水中有金，金中有火，火中有木，木中有水，逆行之造也。顺行者，先天化后天；逆行者，后天返先天。以逆、顺论，先天属阳，后天属阴；以分化论，则五行自有阴阳，一行亦各有阴阳，即《河图》之偶数为阴，奇数为阳也。丹道虽有五行，纯系象言，所用者不过一阴一阳耳，《易》曰“一阴一阳之谓道”（见《易·系辞上》）是也。其实，阴阳也是设象言理，实即虚空而已，太极而已，前谓之三、五、一是也。

所谓“玄牝”者，玄天也，牝地也；玄阳也，牝阴也，玄有也，牝无也。受天所命，乾金之性为玄；后天之先天，坤土之命为牝。分则为天地乾坤，合则为混沌。玄牝之门，即混沌之门也。当门户之地，乾坤相合，阴阳相交，方成混沌；混沌之地，为混沌之门，亦即玄牝之门也，又可谓之“至善之地”。最初下手，在于知止；知者觉也，中有火候工夫，以清净心，止于其地，方为知止心。此“止”仅是微微一觉，不可着有、无之相。《庄子》曰：“游心于淡，合气于漠”（见《庄子·应帝王篇》）。淡者，淡泊之乡，而合于虚空。漠者广漠之境，而通于大虚空。淡字左水右火，以水火处，方可相交，即小虚空合大虚空之处。淡与漠，均为无边无际，应以心游之，以气合之。盖庄子此语，即还虚之理也，亦知止之义也。“至善”之与“淡泊”，其义正

同也。《大学》“知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”一节，便是“止于至善”之火候工夫，圣门心传之法言，即此而已。此节叙述火候次第周详，修道始终工夫，尽于此数语矣。所谓“知止”即是以良知之神觉，而止于至善焉。良知本自觉中生，在后天之人，觉一动，便成良知，初无所谓神觉，只有知觉而已。神觉者，不觉之觉，自自然然，不涉于丝毫意思，恍恍惚惚，无分明之心，寂然不动，感而遂通，至虚至灵，至圆至明，不知其然而然者也；若知觉，则觉动而有知矣。后天之人，识神主事，心中有识力在，故觉不灵，而动即流于知。两者相较，神觉极轻，而知觉稍重；神觉完全出于天籁，知觉夹带智识。入道之初，心未明而性未见，善养善用者，可保持其良知之微觉，不使流于智识界，则已诚矣。倘一如平日猿马，则觉方启，而识已入，求最轻最微之知觉，已不可得，况保持其良知乎！惟习之则近，“炼己”二字，极为吃紧，练习纯熟，自能免去识力，而还其良知。知止之功，其在此乎！

知止者，止于良知之境也；又以此良知，而止于至善之地也。所谓“止”者，止其心之不流于念，止其知之不流于识，惟此无念、无识之良知，为清净心，即不着于四相，不住于色、声、香、味、触、法之清净心也，亦即“游心于淡”之谓也。以此良知，“合气于漠”，漠者虚空也，至善之地也，玄牝之门也。于此而止其良知，即神气相合也，心息相依也，守中抱一也，炼己还虚也，是之谓下手之功。

《易》曰：“成性存存，道义之门”（《系辞上》）。“游心于淡”，即道也；“合气于漠”，即义也。《孟子》曰：“集义所生，至大至刚，而塞于天地之间”（《公孙丑上》）。“天地之间”，非道耶？“集义所生，非气耶？故道义之门，便是玄牝之门也，“性”者，已见之性也，欲此性存，必存于“道义之门”也。是即由良知而还其神觉之时也。

知止于至善，不过知其所止而已，得圣门之心传而已，火候细微，未之详也。于此而依照心法，下炼己还虚之工夫，及神气相依之时，乃谓之“定”。定者，定于一也，一者至善之地，玄牝之门者也；一者，为物不二，生物不测者也；一者太极也，中也，真空也。定于真空之中，是下手之初节工夫，道曰“修定”，佛曰“入定”，皆是也。故曰：“知止而后能定”。

然能定矣，定片刻间谓之“定”，定一瞬间，亦谓之“定”。定者，可暂而不可久也，可一而不可大也，仍不能得其造化，必由定而进于静焉。静者，身心两净，还虚之火候初功也。较之“定”字，则能久矣。亦能含宏光大，

修修有容矣。端拱无为，是谓之“静”；心君泰然，是谓之“静”。忘我、忘人、忘形、忘物，是谓之“静”；毋意、毋必、毋固、毋我，是谓之“静”。盖四大不动，则身静；六门不启，则心静；七情不生，则意静；心不动，则神静；身不动，则气静；意不动，则精静。静者，如止水不波，如停镜自明。诀曰：身心清静，神气和合，混混沌沌，窈窈冥冥，不知天之为盖，地之为舆；不知己之有身，身之学道，此之谓“虚极静笃”。行功至此，则一阳将复矣。但初学之人，由定而静，必由勉强之态，欲求自然神觉，尚不可能。故“虚极静笃”四字，亦难做到。特较初定之际，时间比较长久，心中杂念，当能一时不生。如定时可得一刻钟不起念，静时则可一句钟不起念耳。定时身心不能遗忘，静则行到心无其心之境耳，故曰：“定而后能静”。

所谓“静而后能安”者，由清静之身心，而启发自然之神觉也。自然神觉，前已言之，为人固有之圆明之灵觉也。此性为祖性中所发之元神，外混沌而内空明，先真空而后妙有，释家谓之“正觉佛性”，“圆觉妙心”；儒家谓之“太极道心”、“天地之心”；道家谓之“灵觉元神”、“灵明真性”。三教圣人，同以中、一两字形容之，道书谓“中之中有一，一之中有中”是也。子思谓之“致中和”（《礼记·中庸》），寂然不动则为“中”，感而遂通则为“和”。未发时得中则发，发时得中则和，不得此中，发必不和。本属自然之事，不用人心主宰，而此神觉自然主宰，无形之中，忽而有觉。火候工夫，惟恃此神觉自运用之，自调停之，当行则行，当止则止。不独此也，即元气之动静，亦随此神觉为动静；元精之生化，亦因此神觉所主宰。自然相依，自然和合，自然凝结，自然采取，丝毫不假人力维持，故《老子》曰“道法自然”、《悟真》曰“自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘”是也。

然神觉何由而生？必先去尽人心，格除物欲，一念不生，至诚专密，纯然真空，无人、我、物、形之相，而后神觉油然而生。道书又谓之“真意”，即“一意不散”是也。真意发动，便是妙有；不动便是真空，与太虚同体，太极同用，故谓“先天”。在神觉初动之际，原属先天气象，混混沌沌，其间无丝毫渣滓，故又谓之“混沌元神”、“正等正觉”、“先天而天弗违”也；及其既动，主宰精炁，调匀火候，外身忘形，自然合道，其间无丝毫识神，故又谓之“圆觉妙心”、“灵明之神”、“后天而奉天时”也。到此地步，斯谓之“安”。

安者，安然自在也，即帝尧之“安安”也。孔子曰：“或安而行之，或利而行之，或勉强而行之”（见《礼记·中庸》）又曰：“生而知之者上也，学

而知之者次也，困而学之者，又其次也”（《论语·季氏》）。夫人下功之际，放下万缘，革去识神，止心于清净之境，以求自性中之良知；即以此良知，止于道义之门，固矣。而初止时，大都出于勉强。勉强定于虚空之中，为时甚短，瞬则识神复来，心不清，而良知泯矣；身形拘滞，气不静，而真空失矣，故“可暂而不可久”也。必日日勉强行之，困而学之，渐益渐长，如初可定一分钟，数日后即定二分钟，再定五分钟、十分钟。日积月累，以达于身心两静之境，则是“利而行之”矣，“学而知之”矣，“定而后能静”矣。然此时身虽静，而未至于笃；心虽虚，而未至于极，虽能得若干时之静，其静犹用止念之功；特识神归一，妄意归诚耳，尚未到至诚境界，自然之神觉未还。又必日日时时，行住坐卧，照前炼心，使身心归于大定大静，内外两忘，心形俱化，物来顺应，事去则止，神不为智识所牵动，气不为情欲所驰引，意不为法所束缚。如是久之，归于纯熟，良知良能，刻刻俱在，乃为损之又损，泯去识神，而元神用事也。但元神初复，心如赤子之心，入混沌而未至圆明，得天真而未能运用，可称“顺利”，未即谓为“安然”。《孟子》曰：“大人者，不失其赤子之心者也”（见《孟子·离娄下》）。《康诰》曰：“如保赤子，心诚求之”（见《礼记·大学》）。盖既得之，不可失之。终日保持，弗须臾离。孔子曰：“回之为人也，得一善，则拳拳服膺，而弗失之”（见《礼记·中庸》）。一善即“一而神”也，时时寂照，湛然洞然，积之既久，习之已熟，而元神光大，由混沌而灵明，自然主持火候，发生造化，不必炼心而心自炼，不必凝神而神自凝，不必调息而息自调，气自动也。且进退合度，时至神知，活子方临，而神已外定；活午方至，而炁已内归。身心无为，而神气自然有所作为，《老子》曰：“无为之中无不为”是也，纯阳曰“但安神息任天然”亦是也。此之谓“安而行之”，不假自己作为，而无形中神觉自调火候，有如生知；此之谓“生而知之者上也”。世间何尝有“生知”之人？孔子之圣，犹问道于老子；释迦之明，犹受训于燃灯。即偶有生而能言、能文之人，一人娑婆世界，智识开则元神隐，物欲侵而良知泯，又焉能不学而行道！必自知止而定，而静，而后至于“安安”；心明性见，乃有神觉主持修身工夫，不假有形之力，及后天智识，而豁然贯通者，始谓为“生知之圣”也。

修身之道，大人之学，由勉企安，因微入化。所以安者，即有神觉以主持其间也。故采取封固，烹炼火候，无一不自自然然，当定则定，当忘则忘，混沌虚无之中，生出无限造化。此“安”字工夫，乃为炼己之实效。然元神

不复，绝不能安；安而后，“寢寐神相抱，觉悟候存亡”，绵绵不绝，固蒂深根，天然造化，于焉发动。虚之极，而无中生有；静之笃，而一阳来复。外感内应，药产神知，采以不采之采，勿助勿忘；取以不取之取，自抽自添。于不识不知之中，而铅汞已和，大药归炉，阳火自进，阴符自退矣。盖工夫到安然地步，片刻之间，则采封侯足。又必习静久熟，云开日现，元神复灵，乃得到安然地步。学者须细心体会，真履实践，不可怠忽，故曰：“静而后能安”。

所谓“安而后能虑”者，防危虑险也。此“虑”字，千古鲜能解者。宋儒不知道，无足论，即道家于此句，亦少正当之解释。盖工夫做到“安而行之”，自然之神觉已灵，性光发露，道心出现，大药已能生能采，能封能炼，宜无所用其虑。且虑为未来心，属于识神中者，此时已至元神用事，尚何有“未来”之心？不知道之成否，丹之得否，关键全在此字。《诗》曰：“惟此文王，小心翼翼”（见《礼记·表記》）。孔子曰：“如临深渊，如履薄冰”（见《论语·泰伯》）；《悟真》曰：“抽添运用却防危”。又曰：“毫厘差殊不结丹”。当由静至安之时，心中发出真药，身上亦生造化；天然火候，不假人为；四体舒畅，苏软如绵。学者初得此景，无不非常欣喜，即此一喜，便恐识神乘机侵入，物欲复来，则自然神觉得而复失，此可虑者一也；更有复得神觉，大药产生，美景当前，突然恐怖，则识神亦乘机侵入，先天仍化后天，此可虑者二也；又元神已灵，采取已得，自以为足。乃复放纵身心，不能对境忘情，或行之数日，自以为得，因而怠惰神志，皆可引进识神志意。而识神妄意一动，真意元神便失，立竿见影，转念即非，此可虑者三也。古人谓“铅飞汞走”、“鼎坏炉崩”是也。凡上皆是采药时之危险，犹易于救正者也。

至于自然神觉已复，得于静定之中，而安然行其火候，以采以封，以至得药、得丹，周天数足，内丹已结，胎仙可舞。学道至此，炼己纯熟，即是筑基坚固，而此时应用温养沐浴工夫，更要防危虑险；否则前功尽弃，或致颠狂病发者，尤当重着力于此“虑”字也。何则？温养之时，全凭调停水火，方得“既济”之功，朝《屯》暮《蒙》，日以两卦为象。经曰：“朝虑其燥，用水以益其铅；暮防其寒，用火以添其汞。平时含光默默，若存若亡，如龙养珠，如鸡抱卵，完全返太虚之体，倘稍差其度，悔吝即生”《易·乾》。之九三爻“终日乾乾，反复道也”，便是此象。非经此番之谨慎至诚，不能获“飞龙在天，利见大人”之象。丹经谓“一年沐浴防危险”，《人药镜》谓“但至诚，法自然”是也。此间偶有一日不自然，一时不至诚者，则丹毁矣；

况外之物欲，内之法相，若起妄念，便生魔障。盖识神虽泯，仍未除根，非经过七日大周天，而食色、气质之性，六识、七情之欲不能尽绝。当兹温养之际，历劫业根，平生物欲，时时冲我心神，如潮之涌，端在凝神定志，物我皆忘，慎独斋心，保持此自然神觉之天然火候，小心谨慎，乃获安全。况此中步步有景，时时有象，必须对景无心，见象忘相，水火始得平均。故此“虑”字，非思虑之虑，亦为火候中之要诀。惟其虑于先，乃可安于后；惟其虑之周，所以安之至也。

或有疑“虑”字，应在“安”字之前者，或有以虑为始终火候者，殊不知工夫不企于安，本无可虑。虑者，虑其安而忘危也，虑其不能至诚也，虑其不能安神息而顺自然也，虑其生慧便用，不能含宏光大也。凡此皆元神用事，主宰火候以后之事；在识神未化之时，固无道可修，无丹可养，无慧可生，无自然可顺者也。必也先复赤子之心，而神觉乃成；神觉成，乃有自然之火候。顺此自然，是谓至诚，乃能达于无息之境，完全复我父母未生前之本来面目；乃是先天大道，最上一乘，纯为先天景象；乃能宇泰定而慧光生，慧光生而圣智全也。惟是先天、后天，其几在有无之间。有无不立，便是先天，否则堕落后天。故心思一动，身相偶着，则已复之先天真阳，立刻化为后天浊阴，而不可用矣。在神觉未得，无此先天，自不能行此火候，识神未尽之时，慧光不生。行功达于安然自在，性中灵明，始渐渐发生，如神境通、他心通、宿命通、天眼通、天耳通等，莫不启于温养乳哺之时。倘慧光初生而使用之，则慧转成识；惟其慧而不用，乃得转识成智。矧神觉初现，本属自然，顺此自然，觉乃愈神，假失自然，神觉即去，此吾所以名之曰“自然神觉”也。此几细微，差毫厘而谬千里。《易》曰：“知几其神乎！”又曰：“神也者，妙万物而为言也”。自然之机，便是天机，便是造化，虑者知其几而顺之耳，故曰：“安而后能虑”。

所谓“虑而后能得”者，“终日乾乾，夕惕若厉无咎”（见《易·乾卦》），自可以得丹而成道也。得者，一得永得也；若非永得，不谓之“得”，即佛家之“灭尽定”、“无余涅槃也”。盖必识神灭尽，魂魄消化，法身充满三界，本性遍于虚空，从此无生，与天齐寿，天地有坏，这个不坏，始谓之“得”。释家谓之“了”，道家谓之“成”，非偶有所得之得，亦非得复元神之得，更非静、定、安工夫中之所得。必防危虑险，穷理尽性，以至于命之时，无危险之可防，无复失之可虑。《玉皇心印经》曰：“一得永得，自然身轻。太和充溢，骨散寒琼”。《清静经》曰：“是名得道。”陈泥丸曰：“都来片晌

工夫，永享无穷逸乐”。均为“得”字之证验，而佛经“立下回机，便同本得”。则指顿悟圆通者而言，与“朝闻道，夕死可矣”同一意义。

前言“明德”为道、为丹、为药，“亲民”为工夫，“至善”为妙窍，此节自定、静、安、虑依次用功，道可必得。白玉蟾曰：“吾自得师闻诀以来，知此丹必可得，此道必可成。盖因种种火候，视之有其繁难，行之则极简易”。其中均是自然而然，始终一诚字，以之做到至诚无息地步，便可渐获灵通，故曰“虑而后能得。”

余意首节《大学》之道，似是孔子之言，此节详述工夫，当为曾子之语。即此两节，已将金丹大道，最上一乘之禅，详叙无遗。宋儒不知道，仅以章句训注，故失之远矣。下节“物有本末”四句，尤为亲切有味，盖谓修道者，能知本末、始终，先后之六者，则已近道。凡物先本后末，道者本也，能知先天一炁之大道，则已经得其根本，事者，指出世间之大事而言，二者有终有始，苟由终求始，由博返约，明先天一之炁之本，自能知道之所以为道矣。修身由终求始，逆也；世事从本齐末，顺也。由逆而求道，知死后之无物，即知未生以前亦空，逆修返还，而道自在其中。用字先“终”后“始”，具有深意。“知所先后”，即知先天、后天之源，《易》曰：“先天而天勿违，后天而奉天时”。先天为道之源，后天为化之始，百姓日用不知，顺后天之形化；圣人格物穷理，探先天之本来。“知所先后”，即“明明德”、“止于至善”之理也。大人之道，始于还虚，亦终于还虚，终始即原始。要知始终，皆为还虚一事，即知道矣。《大学》之道，即大人之道，此大人即《易经》之“大人”，后人不知而误解，此儒道之所以不明也。

“古之欲明明德者”，“先治其国”，国即身也，古人皆以身喻国；治国先须齐家，家亦小国也；齐家先须修身，修身之要，存乎一心。必须用元神主事，其心始正，正心应先诚意，诚意即真意也。有此真意，方能运用其妙，而自然神觉，乃得渐灵。惟此神觉，方可知活子、活午之火候，可用九还七返之工夫。故修道先应复其真意，复真意应先从识神中提出知觉，而去其知识，故曰“欲诚其意，先致其知”也。用此“致”字，颇有深意，“致”者至也，用也，又有专一之义。必可至者之谓“致”，所当然者之谓“致”，专心致志，诚之始也；至诚专密，诚之终也，故诚又谓之“一诚”，诚意亦同于至诚。一心不乱，念兹在兹，久而始诚，诚者意中所发，独一无二之真挚之思也。夫人之意，本无不真，即无不诚，因为知识所乱，物欲所侵，乃妄发妄驰，而为妄意邪念。皆后天识神用事，外诱从六门直接六根，以启六识，

又复勾动邪火，触发七情，尘尘不断，念念相续，而使泰然之心君，无时而宁；混然之元神，深藏不见。正如云雾弥天，不见日月，而日月本固在也，识神作祟，元神为其所蔽；妄意猖狂，真意潜而弗露，非即无此元神、真意也。“致其知”者，返其本来元神中之良知也；“诚其意”者，启其心性中之真意也。“诚”字、“致”字，均系就其自有者而言，不过加一番锻炼而已，拨云雾以见日月而已。

所谓“致知在格物”者，申明“良知”之所由启，在一“格”字。格者，格去非心也，《孟子》曰：“唯大人为能格君心之非”（见《孟子·离娄上》）。“物”者，有形象之物也；离种种象，而非心自格，不仅单指物欲而言，与“克己复礼”、“天下归仁”（见《论语·颜渊》）意义略同。盖道心微，而人心危，人心即是住于四相、六识之心，因有以求有者也；道心乃心之本体，虚灵不昧，即色即空者也。人因情识而生妄心，因妄心而生贪求，于是身外之物，反成心内之梗。不知色身之为赘瘤，而日谋所以营养之者，后天食色气质之性，遂夺先天元神之位，而为身心之主。不惟良知沉没，不可复得，即无形中之知觉，动时亦带识根，转眼即流于知识境界。此非一朝一夕之故，其所由来者渐。修身之道，必先于此着力，仍须渐以习之，格去知识，而恢复其本来自动之知觉。由此知觉，积为良知，为可必致之事，故曰“致知在格物”也。观此“在”字，下得极重，当然为学者必经之阶级；而“格物”二字，其义颇广，即探索阴阳之理，造化之原。举凡宇宙万物，何以有生？何以有死？各就其自然之性而格之，知万物生化之理，各具一格，而无出于自然之格者，则明德之义，大明于天下矣。古者以道为统，尧舜心传，即是统系，本公之天下者也。故曰：“欲明明德于天下”，必自格物，以还致其良知始也。良知返还，乃有一旦贯通之望，而放之六合，退藏无形，参天地而育万物者，亦惟与“明德”同体之良知莫属也。

下节“物格而后知致”，反覆明上节之意，“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”，“修身”即大人之学也。必此学已成，而后可以为政，古来道统之重，于兹可见。至谓“本乱末治”者，即言学者须从根本下手，无论末流或千或万，而其本总归为一，明“明德”之用，则知万物皆出于此，以约要博，治天下自如指掌。若舍本逐末，终日纷纷于有形之物，徒启识神之扰扰，不惟无益，而又害之也。“厚”、“薄”从“格物”而言，对物欲厚，则元神薄而无矣；薄即淡也，“游心于淡”即此意，能将浓厚之物欲，由薄而淡而去尽，则格物之工夫到矣。“日日新，又日新”，即“日新其德”之意。人

生久用识神，去识神而用元神，可谓去旧换新。《易》曰“革故鼎新”（见《易·杂卦》），即去旧而辟新鼎、安炉立鼎之意，鼎即元神也。唯去物欲，一诚不已，方能成鼎，而元神复来。“日”者，一层新一层之意。“克明峻德”，峻者，严也，高也，尊严而高深，与道家之说“至大至深”，“深渺而不可测”之意相同，亦曰“至大至刚”，所以曰“峻”也。“君子无所不用其极”，格物到极处，方生良知，知到已致之时，方来元神。又动极生静，静极生动，惟极处方能生造化，如太极之动静循环也。人生顺逆，皆不离太极；修道盖欲逆修，以返于太极也。仁、敬、孝、慈、信为五行，即人性，以配五行，则仁为木，敬为火，孝为金，慈为水，信为土。学道者须“损之又损”，先损后有益，所以云：“如切如磋”，因识神须格之去之，损之又损也。识神去而元神来，先损后有益，又须“如琢如磨”，如雕玉成器，渐雕渐磨以成之。“恂”、“威仪”，表见于外者也，学道之君子，须外修威仪，而内存戒慎。“谦谦君子”，战兢自守，到此方为“盛德至善”，百姓向之，而“不能忘”矣。“盛德”即“明德”，明、盛皆为最好之意。人生人人皆应修道，根本之金性，人所同具，久久用功，自能返还，所以云：“没世不忘也”。

“所谓诚其意者，毋自欺也”。七情六欲，皆为自欺。人心本体，寂然不动，而物欲诱之，时时外驰，因外诱而动，是谓“自欺”。诚意在不自欺，欺心去，而物欲方能格去；“毋自欺”，先在“慎独”，独即独立。其为物不贰，即为独为一，一即元神真意也。其为物不二，方能生物不测，若识神则多而非矣。“君子”即学道之君子也，道成方为大人君子。对于自己在守独，独即“一而神”之“一”，一即虚也。慎独在葆元神，在严防物欲之侵入，故曾子曰：“十目所视、十手所指”。盖严乎其防也。“十”为“目所视”，“十”为“手所指”，“十”字处应断句，“视”为静，而“指”为动。动、静不离乎“十”之处，方能心广，广者空洞之意。“心广”方能“体胖”，即面目光润，四体舒适之意。《易经》所曰“美在其中”，即“心广”也；“达于四肢”，即“体胖”也。不为物欲侵害，因去识神，而慎独故耳，诚乎中，形乎外，必然之事也。然去物欲，至若何程度？《孟子》曰：“大人者，不失其赤子之心也”。赤子为未滿三岁之小孩，三岁以上为孩，不满一岁为婴。心如赤子，物欲无而空洞无物，即大人也。能不失赤子之心，能心如赤子，则意已诚矣。《康诰》曰：“如保赤子，心诚求之”。赤子之心，一心无二心，心诚求之，则得之矣。“诚”字功用甚大，上至于为佛、为仙，皆诚也。《中庸》讲“诚”字亦最多，“诚则明矣，明则诚矣”。“自诚明，谓之性；自明诚，谓之

教”。童体修真为“自诚明”，明即明心见性也。“自明诚，谓之教”者，先须致知格物，穷理尽性，在先格去识神，返还元神，故谓之“教”。童体心诚，只要收束诚心，不往外驰，即明矣。明即得慧，得六通也；破体者，先须穷理，方可得诚而明，所以云“自明诚”。又曰：“诚者，天之道也；诚之者，人之道也”（见《礼记·中庸》）。天道即是性道，性与天合德，天命之性，保之为道，上德是也。“诚之者”，后天之人，已有物欲，不能不于“诚”字下一番工夫，即“格物致知”是也。所以下曰：“惟天下至诚，为能尽其性”。即大人已得“赤子之心”而生慧，方能尽性而见性，性即自己之性也。既见自性，方可见人之性，即宿命通，更得他心通；“能尽人之性，则能尽物之性”，即“六通”之神境通也。到此，则天上地下，无所不通矣。其次序由诚而至诚，因而宿命通、他心通、神境通，由至诚而得六通，为“六通神仙”，自可以补助天地之化育。因其性归空，与天地一体，所以能赞化育，而参天两地也。参者三也，参参天地为三才；参天两地为五行。天地有资始资生之能，大人与天地同其虚灵之体，亦有资始资生之德，而参赞其化育，所以能合天地而成为三才，董子曰“通天、地、人之谓儒”是也。由诚意到至诚，童体易修，而破体者难，于是另辟仰企之道，即《中庸》曰“其次致曲”是也。下德不能诚，先须“致曲”，曲者偏也，即专其心偏于一。专心致知格物，一心一志，以复其诚，纯一不已，即“自诚”也。所谓“至诚专密”者，“专密”二字，即“致曲”之意。盖人心欲重，不先去其杂念，而专一之；收其放驰，而密藏之。何能达于至诚也？在“大人之学”上，格物至尽，即能有诚，所以云“曲能有诚”也。“诚则形，形则著，著则明，明则动”。“形”者，“诚于中而形于外”之谓。到混沌时，自然元神复现，而一团氤氲之元气归鼎，此非“形则著”乎？形者，法身之相也，即以此为工夫之证验；“著则明”者，比形著更为进步，身阴退尽，明心见性，而能得“六通”矣。六通得，而大而化之，千百万亿化身，亦可立见，故曰“明则动”也。

“至诚之道，可以前知”，即仙、佛之大作用也。“诚者自诚”，“而道自道”，非由外至，专由吾心所发，格尽物欲，而诚自诚矣；道即己身之道，不假外求，正心诚意在己身，即道即在自身，即道书曰“本来真心，人人具足，个个圆成”，《心经》所谓“不生不灭，不垢不净、不增不减”者是也。“诚者物之终始”，因为物蔽而不诚，物欲去尽，自能诚矣。想未生以前，本无不诚；将心放下，一物无有之时，亦无不诚。即父母未生以前，性在何处？人

生既死，性往何方？于此而知性空矣，所以云：“诚者物之终始，不诚无物”。物既尽而返空，空者始也，诚者终也；空者心也，若不诚即无心，无心亦无物，即无真空，亦无万物。今既诚矣，则不但可成己，而且可成物，可以利己普渡。“成己，仁也；成物，知也。性之德也”，性中应有三德。“合内外之道也”，将内外合之于中，亦即丹道之内、外；能合内外大小虚空，是即道也，诚也。合中之道，在“时措之宜”，“时”即活子、活午之谓。孔子称为“时中之圣”，即于时措置合宜，不特进火退符尽得其道，亦能顺时进步，直至末后还虚，皆无过、不及之失，此其所以为“时圣”也。“时”又为防危虑险，道书曰：“火候差之毫厘不结丹”、“时之子，妙在心传；月之圆，存乎口诀”。可见孔子亦讲火候，所以合“时措之宜”也，“过与不及，反乎中庸”。又曰：“君子而时中也”。

欲“至诚”者“无息”，即断口鼻呼吸之谓。口鼻气断，方能成道，阴气有一毫不尽不仙，佛家谓“灭尽定”，灭尽即无息也，此乃大定。道家谓六脉已停而气归根，是真息成立，等于赤子在胎之时矣。此项工夫，在炼气化神之时，《天仙正理论》谓须有试验之法，置鸿毛于口鼻间而不动，方为真无息。必到此无息，方是至诚，方能不死，故曰“不息则久，久则征”。征即征验于外之谓，即出神而见之是也。“始于有作人难见，及至无为众始知”（见《悟真篇》）。方其开始时，作用秘密，而人不见；及至出神，则人皆见之矣。“征则悠远，悠远则博厚，博厚则高明”。悠远者虚也，天地间惟虚空最久，而合德天地之大人，博厚同地，高明同天，悠久同虚空，能生成万物而不死，经亿万年而长存，皆由“至诚”来也。倚数也。从数理而推测之，可以知之矣。道生一，一生二，二生三，即数也；三、五、一，亦数也。由攒簇五行，使变为三，而三家相见，由三归一，一返虚空，而“悠久无疆”矣。倚数从参天两地而来，大人者，“肫肫其仁，渊渊其渊，浩浩其天”。渊渊又渊者，深也，深藏若虚，而与天地之气相通，至大至刚，塞乎天地，不是“聪明圣知达天”，而“明明德”不能也。

下段即诚之工夫。其用功在由小而大，由微而著，由一点而积全。其初人所不见，至六通成，而共见共闻，“黯然日彰”，日积月累而成功矣。《参同契》曰：“昏久则昭明”，其初须使识神昏，方能混沌，久久元神出见而昭明。陈泥丸曰：“其始也，求昏不得昏；其继也，求清不得清”。初做工夫时，神先须昏，以灭识神，以知合神，不着相而心静，即昏昏入睡乡矣；一着相即不易睡着，神不易昏。至昏久求清，心须清清凉凉，此工亦不易得。求昏先

须虚极静笃，求清即静极生动时也，不静极不能生动。先应潜在深渊，后于孔中露出光明，故曰：“潜虽伏矣（或作焉），亦孔之昭”（出《诗·小雅·正月》）。先归纯坤而成空，其继则复而光明矣，“予怀明德，不大声以色”（出《诗·大雅·皇矣》），“德輶如毛”（出《诗·大雅·烝民》），“毛犹有伦。上天之载，无声无臭”（出《诗·大雅·文王》），则至诚而为天仙矣，无声、色、臭、味，直到三十三天，非想非非想天之外而成佛；道家谓之“粉碎虚空，身中八万四千毛孔，皆成世界”矣。人生最初，皆为妄意；由妄返诚，而至诚，道在昏其识神，使之混混沌沌。人到睡时即混沌，语曰：“日出而作，日入而息”，向晦入息时，即识神休息时也。神昼寄于目，夜藏于肝，肝木好动，开窍在目，目动而生明，引出七情六欲，到夜仍能生梦。元神与识神异，虽亦昼寄于目，而夜则藏于肾也。童体元神，夜藏于肾，肾属水主静，所以小孩神静。能返还童体，亦夜藏于肾矣。肾通于耳，到功进时，则夜藏于耳；再进则昼夜皆藏于耳。见色不色，对境忘情，事事无心，昼夜皆藏于耳，则道成矣。《西游记》孙悟空金箍棒，藏于耳中，即是此意，惟入耳方成道也。观世音菩萨，居南海紫竹林，潮音洞。潮，肾也；音，耳也；紫竹林即个个木林，与“双林”同意。木者，目也，亦意也，而属震，震为雷，元神亦为雷，为火中之木汞，故曰“双林”，亦曰“雷音”，皆金汞在内。东三生木，东三即性，以比木比性，帝出乎震，帝即大人，亦为人性。人生之性，即自己之上帝也。修道者皆归东华帝君掌管，东帝管性，亦以此耳。东三为性，南二为神，合之成一五；北一为情，西四为精，合之成一五；中五为意，自成一五，合之为三五，即三五之道也。

还虚，还于虚空也。《坤卦》六爻皆虚，修道者应以此为则，而周流六虚。“初六，履霜坚冰至”，修道者应从格物做起，如“履霜坚冰”时。冰缘阳尽，霜为《剥》初，“履霜坚冰”者，“阴始凝也”，应去物欲，而成坤体。霜者秋气、金气、杀气也，七情六欲，皆须杀之，如“履虎尾”，而虎“不啞人”，从害中求恩始也。“六二”为坤之二爻，阴更重矣，“直方大，不习无不利”，系守窍之意也。直者，丨也；方者，口也。“直”、“方”二字，含指“窍”之意。“大”者虚空也，通于在外之大虚空，有大之象，即玄牝之门也。“不习”者，知而不守之意，则“无不利”矣，盖习之反不利也。“六二之动，直以方也。不习无不利，地道光也。”“不习”即虚此地，道之所以光也，“直”字、“鼻”字，古写如下列：**直、鼻**

匕者，比也，两眼比而下直；升者，浩气之门也；上目中田，下为气门，

此为“直”、“鼻”两字之象。《悟真篇》“悟真”两字解说：“悟”者，吾心也；“真”字上为比，下为浩气之门，比目者收视也，收视而得浩气之门，此为“悟真”两字之意。古文“方”字即口，“直”字即丨；二、二，此上、下二字也；“浩”字有“天”之意，《易经》皆凭象而言。舍象而言理，此宋儒所以多误解也。“六三”功夫，应进步矣，所以曰“含章可贞”。含者，黯也；“含章可贞”，即“黯然而日章”；“贞”者，久也；应在玄牝之门，养以真意，即可发动，养成而有终。如尚未成，须守窍知止，终可有成。“王事”有进阳退阴之义，以心比君，有阳在内，真意有动机，候时而发，以真意用事，可以“光大”矣。“无成有终”，亦有戒惧修省之意。“六四”即外卦初爻，坤虽未纯，已渐就养成，所以曰“括囊无咎”，如囊内空，无好无恶；内空而外尚未空，囊口须紧，以慎其防，方可无害矣。“六五”，还虚之工夫，已做到快成纯坤之体，所以云“黄裳元吉”。“黄”，地也；“裳”，下衣也；“元”为善德，而有文在中，真意已在其中矣。所以“黄中通理”、“美在其中而达于四肢”，真意已在中宫，而周身得畅适矣。“上六，龙战于野，其血玄黄。”阴极生阳，阳者龙也；“战于野”者，在纯阴之时，阴阳遇而不交，所以有“交战”之象。盖一阴一阳，或三阴三阳，则阴阳可相交；今六阴而阳将动，阳气甚微，不能相比，所以云“战”，而有“野战”之象。凡六阴或六阳，将生阳或生阴之时，阴阳不能平均，即有战象，战而出血，阳不能胜阴之象也，“用六”者，用六爻之意，“利永贞”者，宜永久而贞吉；纯以空虚为心，可以求永远贞吉。若用《乾》之六爻，即进火退符之意，与此不同，后再述之。

第九讲

还虚守静 性住气回

九还七返 片刻之间

《坤卦》周流六虚，“还虚”即还坤也。修道者，始终在还虚，应始终以坤为法。然何以能成纯坤之体？经曰：“外其身而身修，忘其形而形存。”即反身而诚之理。“外其身”即忘身，以身为外而忘之。盖有形之体，本是躯壳，佛家名曰“臭皮囊”，以天地之精气，父母之精血而成我身。譬之一屋然，吾神借以暂住。若无此屋，则元神无所倚附。然身是身，而神是神，到死时元神归太虚，而身则坏矣。中阴亦以身为宅舍，宅破而中阴去。若有罪业，则入地狱而受其罚；若无之，则飘飘荡荡，逢胎又入，犹似改换宅舍。

身中元神最灵，后天又以魂为灵，作我主人，以身为宅。既同宅舍，应视为无足重轻而外之，方能修“还虚”之道。做到纯坤而身空，即还虚矣。佛家《十六观经》中，有“白骨观”，存想己身，见五脏六腑，以身为已死，见遍体生虫，臭腐不可向迩。久久行之，变为白骨而观之，名曰“白骨观”。持此白骨观，自能忘身，对于着身相者，此法甚有益也。“反身而诚”，须返法身，方能有诚。唯外其身，方可修出法身。

孟子曰：“吾善养吾浩然之气”（见《孟子·公孙丑上》）。两“吾字重出”，上“吾”字为色身之我，即假我；下“吾”字为法身之我，方为真我。即假修真，养我所有浩然之气。若不分别色身、法身，可以不要上“吾”字。古人用字皆有深意。“浩然之气”由元神法身而生，“养吾浩然之气”，即元神与真意相合之意也。

“忘其形而形存”者，外身，忘形去心，形即心也，人心即识神，见有形而役使之。必将有形者忘去，方能有心，忘形对忘心而言也。心中所有者皆有形，而无无形者，即目所视耳所听之形形色色，以无形相者为无，有形相者为有岂知有形皆从无形生，能视若无睹，方合于道。《清净经》：“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形，远观其物，物无其物”。忘形即忘物之意；内观无心，外观无形，亦即忘心忘形之谓，对己而言也。语曰：“有形终有坏，无形方是真”。所以达观无物，忘心而心修，忘形而形存。即忘身外形，自能空诸一切还虚矣。

人生有身、心、意三者。修道应就此三者加工，身忘其身，心无其心，忘身无心，意方能真。不能无心，即着心相；不能忘身，即着色相，色者六尘之一也。根尘相接，而有识生，识即心也。既在色相之中，不能进道矣。超色相，端在忘身无心。心即我相，身即人相，物即众生相，修道想即寿者相，《金刚经》罗列此四者。修道者能空四相，方可去三毒。贪、嗔、痴三者，即三毒也，从七情六欲而生。功名利禄，贪也；尚气好胜，嗔也；贪淫好色，痴也。必空四相，方消三毒。如有人、己等相，必不能消三毒。所谓着相，固不可也；然而着空，亦修道者所忌。此所谓“空”，乃顽空，而非真空。然则真空、顽空之别，究如何？曰真空阳也，能生妙有；顽空则不然，能生心、想、空，而有空相，是为顽空。混混沌沌，空无空相，是为真空。不空而强之使空，有念而强止其念，即此止念之心，其念止而不止，皆顽空也。真空则自自然然，无知无识；恍恍惚惚，杳杳冥冥；空而不空，中有妙有；有而不有，仍是真空。修道者须细别之。