

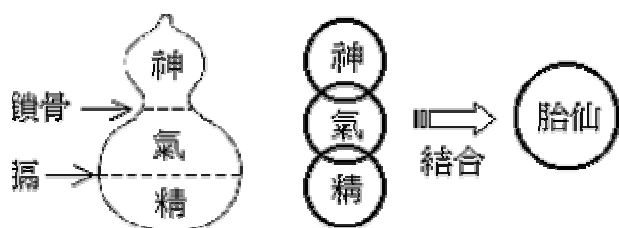
## 金蘭觀修真入門講義 -- 內修精氣神 之一

太上道祖【內修篇】曰：『凡人入後天，其性必蔽、神必散、氣必洩、精必敗，此三者 精氣神俱為人性所傷。（內修總論）』。又曰：『在常人而言，精氣神雖附於人身而不能聚結，肉身歿後，此三者隨軀殼而離去。（第二章）』。再曰：『壽數既盡，雖天地亦不能挽回人之終也。神先出，氣即絕，精始散，三者一散，永無復合。皮囊既脫，三者散漫於天地之間，如是則不離六道輪迴而已。（第三章）』。

### 修與不修有何不同？

太上道祖【內修篇】云：『若有道之士，則能將三者由散而合，由合而結，此乃內煉之所得，亦非天地之間自然可能成功者。（第二章）』，又云：『倘若 倘若在生時，將三者 精氣神煅煉，死後皮囊雖脫，而三者不散，結聚如一，聚散能自如。若 煅煉湛深，此三者更能入石，亦能飛形，入水而不溺，入火而不焚，此之謂神，此之謂仙聖。此無他，三清能聚否耳！（第三章）』。再云：『倘經 煅煉，則三者集中而結為胎，更得五行之助，水方火相濟，金木 魄魂相剋，始能通七竅，破黃庭，越丹田，過泥丸，而活動於虛無縹緲之間者。如是則神出於舍 軀殼，出入自如，安守能定，動則處於太虛，靜則三昧合一，能動能靜，始見三清。三清既現，則入化出神，則飄飄然而為仙聖之域，如是始能超凡入聖。（第五章）』

## 內修之法



人身之貴，貴於精氣神，離此軀殼，只得一團陰靈，內修更是困難。

是故內修是以人身之精氣神來煉性。

性乃虛靈，無形無質，難以捉摸，如何可見？性本虛空如天，天亦難見，但寄於天之光，人見天之光，則知有天也；人性亦然，性雖杳冥難見，但寄於精氣神，內觀精氣神之變化，則知己性之狀態矣！

內修之法，入手宜煉靜，次而煉定，熟煉氣液之升降、水火之聚散之後，再煉三品之合，然後煉三品之凝結。

惟精在下府，氣在中府，神在上府，常人三者本不交，如何可得以交合？若不得交合又如何使之胎結？

## 三段功夫訣

修真者煉精化炁於下元，提運精 炁至上元，神與 炁合於乾宮，養神凝精使三者凝結，所謂煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，三者合一，得其純陽。話雖容易，行之不易，一蹴即就者，非上根大器者不能為之，故又將功法分為三段，一步有一步之驗證，方便門人循序漸進。

## 築固下元第一

若要提精運炁，先能煉精化氣；若要煉精化氣，先煉丹田爐火。精之所以

能化氣，皆因三火之聚，燒煉於下丹田，加上巽風橐籥 呼吸抽風助火，發其爐火，薰蒸兩腎藏精，有丹田火湧、熱力薰騰、湧泉赤熱、兩腎湯煎、關竅震動的感覺。【內修篇】對火候調節，亦有如下之要求：『內修者一氣（炁）之用，自發其爐，爐火之升降，即內丹之上下運行也。……人體之中，氣動則風生，風既生，火即燃，初發之火，不文不武，有如處於季春，不寒不熱，溫暖以待者。進而氣更動而風更盛，則火當漸揚，斯際之火，正如夏初之間，炎熱之中，略帶薰風耳，此為文火也。再進巽愈動而火更張，當此之時有如炎日當頭，赤帝迫人之威，此武火也。其退也，由武而文，由文而溫，進如四季之順序，其退也如步出台階，按次回復，如此火候，乃屬正常。……火候不足或不節調，正恰如冷火燒炊，其結果不生不熟耳。內煉亦然，修者勿以潛心待之之象以行也。

（第十三章）』。（未完，下期3月25日續）

## 金蘭觀修真講義 一 內修精氣神之二

### 為何先修煉下丹？

以古時燒煉「丹藥」來比喻內煉精氣神：煉丹必先有藥，內丹是以「精氣神」為藥；煉藥必須有盛載藥物的器皿，稱之為「鼎」，人身雖大，精神能聚焦之範圍，不過指頭般大小而已，是故可以匯聚精氣神之關竅，皆可以為鼎；烹煉必須有火，生火、發火之器具，名之為「爐」，臍後丹田，為發火之樞機，火發之時，火熱灼閃，神闕肚臍之下，波濤澎湃不停震動

以下丹田為爐鼎，先煉下丹的理由有數點：下丹田位於下元精府，若火候未強，精未能化氣，難於搬運；而氣卻可隨心而運，神火容易下炤於丹田，乃移神氣以就精與及爐的位置，如移船就岸，以結聚精氣神也。人身之氣，循

## 內外咸通 | 丹基下手 |

行於十二經絡，滿溢而注於奇經八，但人在胎時，卻由母體經「臍帶」輸入；逆修返還之理，必由後天之形態而返先天之狀態，修神如是，精氣亦然，修煉下丹令精氣神返還於身之「祖根」，即「臍根」是也。 修真講求「內外咸通」：首先要內功與外功功德並修，兩者互相扶助，有高功德者是為「上根」，有大德行者是為「大器」。

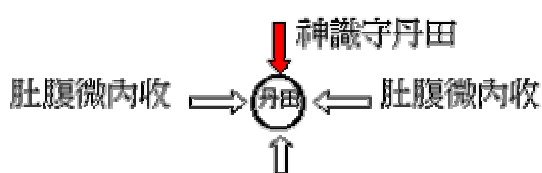
其二是身內與身外咸通，人身乃一「小天地」，有如天地之縮影，靈性尚重濁者位居人間，故修煉下丹太極界，是為匹配。靈性輕清者則上浮於雲霞間，可修煉中丹；上根者可修於天上，而陽氣滿足者更可龍飛九天，修煉靈性於上丹田乾宮，洽當自然；猶如小學生習小學，中學生讀中學，大學生修大學，適如其分。唯各人的位置不同，功到昇遷，不得真師指點，人難知之。在金蘭觀學道以修真為主， 師尊及壇主對盡力於壇務的壇生，每每明點暗傳，指引修真路向，靜悟乩文便能達意。

有很多壇生在金蘭觀學道之後，下丹田有如珠般大小的位置，發出溫熱的感覺，此乃 師尊及壇主所傳之內丹「丹頭」，亦即下丹「安爐立鼎」之處， 李道明師尊有云：『渡人須用金丹渡，要識金丹先明鉛腎氣，鉛光一點賴師傳，不得真師枉徒然……丙子年六月十三日乩文』，其中鉛光即丹頭也。丹頭有得之後，又必須於每日子時，勤煉丹基，所以 師尊又云：『夜半子時，一陽潛動，天心來復，人身亦然，丹田種生，發生有時，神來時至，寂靜雷聲。春雷初動，少陽生，恍恍惚惚，杳杳冥冥，其中有信，信到莫驚。日積月累，筋骨堅強，沉 盡清，丹基在此…丙子年六月初六乩文』。當在子時之半，天地陰氣已極，陽氣剛生，在此時守靜之篤，以天地一陽之氣，推助丹田以生真一之腎氣，產生「天人相

應」、一陽潛動的效應，以此法生陽氣煉丹，效果最大。

李道明師尊亦於丙子年四月三日及戊寅年十一月初二日重覆訓示鞏固下元之法與及一陽來復之理見附文

丹法當以自然而然為最妙，唯久煉而陽 仍然很弱，丹田沒有溫熱感覺，怎樣可以使陽氣生、感覺加強？【靈寶畢法 — 燒丹煉藥第四】中有輔助燒煉下丹之法：『……陽氣既弱而真氣無所戀，徒勞用工而採合精氣神，必於此時神識內守意守下田，鼻息綿綿深長之腹式呼吸，以肚腹微脅內收，臍腎覺熱太甚，微放輕勒，臍腹未熱緊勒，漸熱即守常守定，任意放志以滿乾坤靈性及全身，乃曰勒陽關而煉丹藥……』。（未完）



### 金蘭觀修真講義 — 內修精氣神之三

**丹田乃逆竅** 太上道祖【內修篇】曰：『人之體也，有如一小天地。天地有晝夜四時、風雲雨露、日月之明，人體亦如一也。常人之體順次序、就五行，隨陰陽而生於宇宙之中。惟內修者則不然，一切皆逆行其道，始可返於先天之中。故凡人皆有老死疾病，此無他，順序以行有以致之。但逆之者，逆機何處？——首在丹田！

丹田即下丹田在黃庭之下，為氣機之樞紐，動靜起伏、反覆變化，皆由此而生

作用。順之者，諸位不動，常次常序；逆之者，竅竅相動，穴穴相通，位皆變而反常。當此時也，有如晴日之中，風雲陡變，晝可變夕，寒可生暖，此逆之道也。

（第十五章）』。

**神與心意** 精氣神之聚，非謹意守而能達到，也非平時之心意可能為之，令初修者不易產生反應。常人舉手投足，皆以心意使然，常人所能運用者，也只限於心意而已，唯“神”之層次在於心意之上，故不能使精氣神聚結。蓋“魂”運為“神”，屬先天靈性之活動，及後神役氣，氣馭精，驅動身體機能之運化，成為思想意念，已屬後天心識之活動。由於先有先天靈性之活動，才有後天心識之活動，是故以心意不能直接驅使神，三寶之所以難結者難於此。

欲使聚三寶聚於丹田，切勿急於意守丹田，必先待靜定以後，於無思無覺之際，忽然生覺天一生水，將此清純之覺天一之水，下注於丹田，如是丹田由寒轉熱，此時務須維持在先天之狀態，若然後天心識一起，則須重入混沌，再生神水以灌溉之。經此來回灌溉栽培，丹田震動，由漸轉烈，熱力增強，向外擴展。

**巽風橐籥** 初入坐之時，呼吸粗濁，起伏不平，乃後天之氣也，易動心，生意念。唯此呼吸之起伏，不是全無用處，可於丹田已熱、但熱力未全之際，不妨以順呼吸，引氣下入丹田，如古時打鐵所用之風箱，一推一拉，一橐音托，開也一籥音若，閉也，有風助火勢之妙。

**二候火足** 道法自然，無為而至。燒丹煉藥，雖是逆機之道，不離有為，不能達到究竟。若以一次煉功時間分作六個時候，進火煉丹的時間，應在頭三份之一的時間內進行，亦即於二候內火足，其餘四候別有其他用處。其實入坐之初，也不

是一開始便能進入先天妙境，心識仍處於活躍狀態，念頭精結時有迴繞，故於此段時間內進火，非常應合自然。

**胎仙** 【靈寶畢法】燒丹煉藥第四曰：『黃府丹田之中，氣液造化，時變而為精，精變而為珠，珠變而為汞，汞變而為金，乃曰金丹，其功不小矣。』 呂純陽師尊在【前八品仙經】五行端孝品第二中示曰：『火神氣要水精濟，水賴火炎，以柔制剛，剛柔連綿，煉成一塊，非汞非鉛，能升能降，號曰胎仙。』。換言之，金丹的基礎，在於精氣神在適當火候之下聚合，而生造化，每日勤煉，積累於丹田，久久而成丹。此丹非液非氣，能在身中隨真意而升降，超越臟腑物質之阻隔，修真者可以此為胎而修仙道，如人之胎，可孕育而得人身，故稱之為“胎仙”。

**我的體驗** 記得 呂純陽師尊六年四月廿一日臨壇，命全體壇人一齊修真，並即場傳授丹訣，完畢之後寫出各人之修真要點，其中對我寫道：『二玉即我和另一位乩手根基穩，唯恐尚淺輕，下元宜鞏固，飛身上玉京即上丹田，三段功夫訣，默修靜悟之。』當時我煉功雖有十年，（未完）

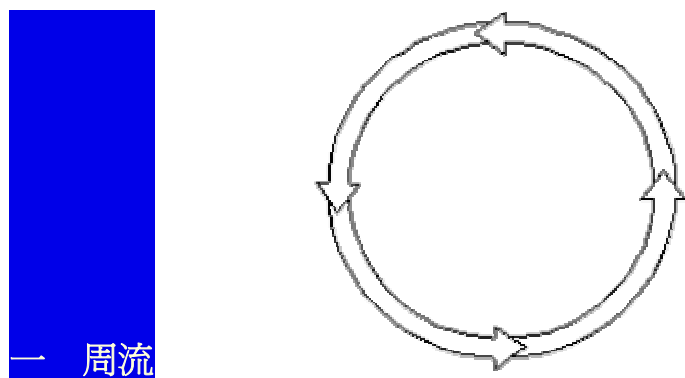
### 金蘭觀修真講義 — 內修精氣神之四

**我的體驗** 記得 呂純陽師尊在九六年四月廿一日臨壇，命全體壇人一齊修真，並即場傳授修真之法，完畢之後寫出各人之修真要點，其中對我寫道：『二玉即我和另一位乩手根基穩，唯恐尚淺輕，下元宜鞏固，飛身上玉京，三段功夫訣，默修靜悟之。』，我當時煉功雖有十年，下丹田亦曾痛下苦功，唯未能堅持在此重點上，循步而漸進，只是隨擺不定，時而執在“鬆靜無為”，時而“煉心主空”，時而“守神於中黃”，也有時以意領氣循行任督二脈、調控身中氣液、聚散水火



等等，博而不深。是故 師尊只能說我是“根基穩”；因為不是在正確的修真法  
程上循序而上，所以說“唯恐尚淺輕”，宜須鞏固下丹，所謂“下元宜鞏固”，  
才能使陽氣滿足，飛龍在天龍即人之魂也，靈性輕清，飛騰自在，變化無礙，煉靈性於上丹  
田乾宮，即所謂“飛身上玉京”是也。

我當時對於先修下元、然後由下而修上的理念不是很清楚了解，但根據 師  
尊的提示，要修煉下元的信息卻是很清楚，於是立定決心，集中意志，堅持每晚  
子時修煉下丹。過了兩個多月，我所下的功夫，很快便得到確認。 一九九六年  
七月七日 呂純陽師尊臨壇說法，之後再命全體壇人修真，乩文寫道：『再安爐，  
重立鼎，密傳修真法程，無爲後復有爲，意向下丹元，歸根命裏煉，一刻乩再  
筆……』，修真完畢之後便對我寫道：『關玉下丹固，上下河車轉，更上一層樓，  
意可寄二關。』。我當時很高興，自己的努力得到了 師尊的回應，可是高興過  
了頭，未能即時細想兩個很重要的問題，領悟其精要之所在，平白浪費了許多時  
光。第一個問題是：“下丹固”與“河車轉”兩者有甚麼關係呢？ 第二個問題  
是：文中所指的“二關”是甚麼，怎樣才算“過二關”？



地球最接近太陽之處，海水最熱，海面暖流由近赤道處，流向南北極，遇冷  
而回，回流赤道，形成海面冷暖流之循環；太陽照射之下，熱氣騰空，高空遇冷，



熱氣中的水份凝結而成雲，雲聚而生雨，回落地上，乃大自然之氣液循環。

自然之道如此，人身亦然。人身有二極，一為“靈性”之中心，另一為“身命”之極，身命之起點在臍，胚胎連接母體於此，成長之後乃為下丹田，身體之“重心”所在，精氣由後天返先天始於此，陽氣亦潛動於此。下元鞏固者，“真元”內蘊，如龍之有珠；精氣神內聚之時，玄珠滾動，啟動“陽氣”，周流於經絡運行之軌跡河車，二極之間，循環不息，所謂“上下河車轉”是也。修真者若能在此基礎上勤煉不怠，則真元續漸壯大，真 澎湃，周流上下，循環無端，可令丹田火湧、熱力薰騰、湧泉赤熱、兩腎湯煎、光華滿目、關竅開通。 (未完，續待…)

## 金蘭觀修真講義 — 內修精氣神之五

### 煉鉛汞

中國跳水隊在奧運揚威世界，明星運動員做出許多空中翻騰動作，難度極高，常人可望而不及，觀眾在目不暇給之餘，羨慕不已。那麼快速的轉身翻騰動作，除了運動員熟練的技巧，還有兩個很重要的要素，沒有這兩個要素，任何人也沒法施展。第一是“起動力”，運動員借助彈板起跳，或在高台的高位跳下，令身體瞬間加速，產生起動力，再利用這起動力轉化成翻滾的能力。第二是“空間”，快速翻騰的動作只能在空中進行，一到水中，任何急轉動作也得慢下來。自由體操，甚至花式溜冰，情況也很相近。

這兩個要素，不只可以應用在眾多的體操運動，也可引用於修真。先論起動力：丹田為氣機之樞紐，欲逆行凡道，返於先天之中，當以精氣神聚於丹田之內，產生“陽氣”而起始變化。沒有“陽氣”等於沒有“起動力”，也不能起始變化。陽氣的別稱，自古尤多，古時喻為“真元一”；醫家稱為“腎氣”；丹道曰“鉛”，源出古遠之民俗思想，匪夷所思。“空間”在於修煉靈性來說，就是心念放得下，心中虛空無物，所謂停機定心，明心見性，回復靈性之“元始面目”，才算修“真”。若心起動念，念念相續，靈性即受制於識情，沒有空間給予元神，元神也沒有飛騰變化的能力。

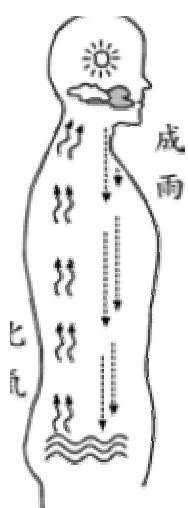
楊益師尊與壇主說法，曾提及修真有賴“靈台活水”來，所謂靈台活水即未經神識污染之“元精”，蓋精之初生，無雜無染，靈覺賴此新精清除雜染，若元精不斷滋生，則靈覺可維持在清新靈明、接近真如的狀態。靈台活水之耗損，又在乎於靈性是否受制於識情，有否空間施展飛騰變化的能力。靈台活水之別稱也有很多，古時喻為“天一之水”；醫家稱之為“心液”；丹道曰“汞”，汞者水銀也，水銀出自硃砂；硃砂色紅，五行屬火，五臟屬心，乃取象比類之詞。

## 雙手抱丹式

煉陽氣也有輔助之法，修真之前，兩手雙搓，至掌心發熱，左手按下丹田，右手輕按命門，如此來回數次，引發體內熱氣昇騰，再以右手手心疊於左手外勞宮穴之上，雙手抱於丹田，然後入定……也可十指相扣，以拇指下之大魚際穴隆起之掌肉相搓，至發熱為度，然後兩手相疊，右掌大魚際穴放在左手合谷穴上，

並以左手發熱之位置，按在肚臍上，如此來回數次，直至肚臍內有溫暖感，雙手抱於丹田，然後入定。採氣法之採地氣，以呼吸及意念，導引精氣向丹田聚合，也可輔助內氣聚於丹田；每天早上練習採氣，慣性以呼吸及意念聚精氣於丹田，修真之時，只要以意稍為演練此招式，精氣即能匯聚於丹田。

## 金蘭觀修真講義 — 內修精氣神之六



### 水火相濟

修煉下丹常見之通病：以為只是用火“煉精化氣”，將丹田發熱，雖然用意用力，效果反而微弱，有時丹田稍為一熱，便諸火上亢，舌燥唇乾，神昏腦漲，此乃水不濟火之象。其實在修真下手之時，控制用“水”與及起“火”同等重要，所謂以“水”

濟“火”，水火相濟。火若無水來制衡，如不受控制之能量，不能為用；譬如汽車用之“電油”，內蘊能量，有爆發的能力，是以“液”態而存在的，將能量含藏濟攝，不致轟發，故可以為用。人身之內，“液”統制一身上下之“氣”，相互濟化。但如何用“水”才可將溫熱感維持在丹田之內，達至丹田常溫的境界？人身為小天地，人身氣液之道，當效法天地陰陽自然之道。天地之內，陰陽相推，氣液升降，循環不息：陽光照射之下，地上之水被蒸發，熱氣騰空，高空遇冷，熱氣中的水份凝結而成雲，雲聚而生雨，回落地上，此乃大自然之氣液循環，此起彼落，循環不息。

## 津液

人身之氣液循環也是生生不息的，是故在修真之時，應注意舌舔上顎，即舌尖貼在上門牙根的位置，保持上顎、舌尖及舌根（**玄膺穴**）以至口腔內之濕潤，並維持**真津之生**，以甘露疏洩陰霾，制身中（**丹田及離中等**）諸火，更可灌溉絳宮，使心田暢快，並滋潤臟腑，調理百骸；如天降甘霖，澤濟萬物。**太上黃庭玉景內經**有云：『口爲玉池太和官，漱咽靈液災不干，體生光華氣香蘭，卻滅百邪玉鍊顏。』這是“降火”重要機制之一，能將丹田火固濟在下元。須知積液而後能生氣（**積水才能被蒸發**），積氣而能生液（**積雲才能降雨**），修真若然忽略津生的處理，會引起諸火上亢、水不濟火、氣液循環之障礙，甚至丹田不能起火……。平時飲食也應留意，少吃高溫油炸、乾澀油膩、味精濃烈之食物，以防津液之不足。也應飲用適量之水，保持體液平衡；但也不可飲用過多而引起痰溼，阻礙氣脈。

## 定神

“靜”與“定”不同，定在靜之上；六根不動不可謂不靜，唯神不在六根之內，蓋性有執（**於事物**）則神運，神運則心生；修真用逆機令心靜返神，神凝（**定**）見性。入靜之初，雖然已離六識，入於靜身靜意之境，若未能定神，則性光仍然浮散，心念容易起動，難以進入先天真一和諧之狀態，通於元神。定神是靜功之進階，此時應將兩眼目光鎖定在“山根”，而神火下炤丹田，以“坎水”固濟“離火”，水火相交，靜定觀照，如用“文火”燒炊，令溫熱感維持在丹田之內，達至丹田常溫的境界，定神後始返於無爲自然之境。

## 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之七

### 定息

入坐雖已“靜”，心中雖然無物，但呼吸若然粗速，仍似轉空車一樣，神光迴轉不停，難以進入真之定境，是故必須“定息”。定息不可用“意”將呼吸抑制，因為用意已是不靜，而且用意凝著呼吸只可以維持很短時間，最後必然引起呼吸困難，是故必須以“定神”來定息。常人每當集中精神注意於某事之時，自然屏息以待，凝住呼吸。修真以“觀”定息，初修者以“目光”定於“山根”部位，所謂“以眼觀鼻，鼻觀心，心觀丹田”，慢慢進入氣平息住的狀態。

### 逆機顛倒

從溫度圖看人體之體溫，人體體溫不是全身一致的，最熱是頭部，其次是身軀，平均相差有攝氏兩度之多，再其次是四肢。修真令體溫分佈顛倒逆轉，先從下丹田發熱，熱力飽足後再下傳陰蹻、湧泉，令下肢漲暖，湧泉跳動。下元及下肢之漲暖，皆因氣血之下行，故入藥鏡有云：『先天，後天氣，得之者，常似醉』。醉的反應當不只此，單就氣血下行及下肢漲暖而言，確與醉相似。

### 根本心

每日內修耗時頗多，若不能從“根本”上做，往往徒勞無功，盲修固然無

用，苦修不知本末，也是蹉跎。甚麼是根本？眾所周知，“人性”是也。如何修改人性，才能最得效？首先“方向的取決”必須正確。人的行為是有目的性的，無緣無故的事，可能偶一爲之，但是每星期甚至每天也做的，當然不會無目的地做吧？我們大家每星期日聚首一堂，求道於金蘭，學的是甚麼道？道者路也，以自身不同的條件，走向真實的路，脫離塵世種種的災厄、一切的虛幻、所有的迷妄，而登上永恆安和之路，一條通往無極聖境之道。

平心靜氣捫心自問，我們是否堅決向道？在平常生活中，能否在塵世中而不染塵俗--飲食男女、情愛枷鎖、物慾渴求、金錢爭逐、痴愚嗔怒（發脾氣）？有立志者是否能堅持向道？行道、守道的過程中有否鬆懈？又是否初而鬆懈，久而忘志？這是我們學道者每天也應反省的問題。

凡塵濁世好比一大考場，人生所擁有的情愛、金錢、地位、名利、事物等等，只不過是試場的擺設，也是考題的一部份，鬥不過時空的推移，一切與時消逝。所有災厄苦困，也是考試的副產品；賞善罰惡，是上天教育萬類的方法，以自然之道，教化眾生。上有三十三天，天外還有天；下有幽冥酆都，輪轉有四生六道。何去何從視乎考試的結果。還有最重要者，是上天欲人返本還元，超脫塵世，免受困苦，而不是以塵世間的濁福快樂來令人迷戀。若然立願修真，堅守道德，不只可免蹉跎歲月，且能將痛苦災厄減至最低……。猶如孩子對父母不敬不孝，父母當施以懲罰，令其痛改。孩子一旦改過，對父母孝順敬重，父母必然回心轉意，對之呵護。明乎此，道途雖然漫長，崎嶇曲折，也不怕走偏。外修方向正確，內修“性命”自然事半功倍。

## 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之八

### 霹靂煉陽神第二

人的身體(魄)之中，藏著先天的靈性(魂)，靈性依存在身內，推動後天的心意(思想、運算、意念等等)，【文始真經】有云：『因魂有神，因神有意』，亦即所謂：『魂動為神，神動生意』。靈性若然離體，身軀就好像沒有了主人，變成植物人一般。雖然靈性是身體的主人，但是常人卻沒有這樣的想法。少時為學業、興趣、玩樂；壯年為事業、理想、男女；中年為生活、名利、兒女……以致靈性陷於身體、情欲、事物的勞役之中。

修真是為了矯正這種顛倒的情況，而行持外修內煉，直至靈性純真，歸復元始(無極)時的本來面目。在修真之時，靈性的狀態大致可分為二：

- 一. 後天識心主事，先天靈性伏藏，在靜修之時，雖然身體及心念也已靜定，但先天靈性仍脫離不了後天識陰(陰神)的拘束，不能返回先天“陽神”的狀態，簡稱“後天”。
- 二. 先天靈性主事，後天識心退藏，靈性脫離識陰的拘束，所謂：『陽神出竅，陰神退聽』，靈性進入真一和諧之境，簡稱“先天”。

修真若然只是持經唸咒、講求神秘手印，或是枯坐頑空，而不是在重點上下功夫，從後天返先天，只會徘徊磋跎，浪費時日。



## 以觀返神

後天返先天在於“心”定返“神”，“神”凝見“性”（魂），其機要在於“兩目”，【陰符經】所謂：『心生於物、死於物，機在目』。蓋眼爲神之竅，耳爲精之竅，口爲氣之竅（耳及口之機要容後詳論），救世大士有云：『天神發於目，人之神棲於目』，其法在於“觀”，即以“神光”內照（請注意：是神光而不是眼力）。修真靜坐之時，當聞聽自己的心識在活動的時候，將神光內注於“山根”之中，修真者可發覺神光內照於上，而心識卻像活動於心胸之間，兩者同時存在。此時觀與心好像選擇按鈕一般，可以選上或選下，所謂“三岔路”是也，如果精神受心念所吸引，走入“心識”的世界，即自然選擇了以後天的層面，須知起心動念是我們平時慣常做的，尤其是在惺忪冥杳之中，順之反而覺得自然；但如果能將精神集中在觀覺，則可脫離心念燥動的滋擾，返回先天靈性—“神”的層面。話雖如此，心識的牽引力通常很大，構成對靈性的牽制與拘束，結果難以離“心”返“神”，當此之時，若遇下丹所生的“陽氣”，則能發揮陽性作用，消去陰霾，助神脫離識陰，其作用大矣哉！是故道門修真以鞏固下丹元爲第一，而以霹靂煉陽神爲第二。（【呂祖全書】中之修身訣三段有云：『大電霹而神莫爲，迅雷烈而神莫知』，霹靂煉陽神暗喻無論外間的滋擾有多大，煉神仍不爲所動。）

觀的作用妙用無窮：當入靜之初，雜想迴繞之時，可以“觀空法”，觀想無限“穹蒼”的景象，以一念代萬念。平時心思絮亂之際，也可閉目迴光，將神光收攝在眼前，凝著不動，立收正神正心之效。

(未完，待續……)

## 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之九

### 定心之要

修真下手要“先靜而後定”，在煉神的過程中，亦是重要——靜者：靜六識(眼耳鼻舌身意)；定者：由定心、定神、定息(神定自然進入真息)。呂純陽師尊有言：『欲聞至道，以誠而入，以默而守，以柔爲用…』(丙子年五月廿九日乩文) 賜示修真時欲聞知(探求)至道金丹大道的精要，須以“誠”而開始、而進入；誠者—誠心誠意，以真誠、坦誠之心向道，意<sup>1</sup>向精純單一，信念堅定，無傲慢之心，無猶疑之心，無後顧之心，無計較之心，乃定心之至要。都市修仕，大部份時間處於聲色貨利的環境之中，外緣繁多，內修之時若不以誠向道，來收攝煩亂之心，必然心意動盪，雜想紛紛。

龔壇主云：『(修真)大道之本本源，本於至靜，至靜之原由來、開始，原於至誠，至誠之驗應驗，驗於自明(實踐驗證，自知之明對至誠的明白)，由明而覺產生感覺、覺知，由覺而悟，領悟大道。』(辛巳年五月廿五日乩文)

在修真的過程之中，冥杳恍惚，凡日間專注的事情，或內心牽掛的事緣，常於此際不經意地迴繞，侵擾靜定，此乃精有所結而致，故須以“默”守之。默者—沉默、靜默、木訥，默然不語，默不對應，對於任何的侵擾，我皆守之以默，一切煩惱妄想，頃刻自滅…。

## 煉神之要

記得在一九九七年七月六日丁丑年六月初二日，呂純陽師尊臨壇賜示修煉陽神之法，與壇生及善信修真一刻之後，再次指引我的修真路向，這樣寫道：『二玉功日深，帶領眾修真，吾言須謹記，霹靂煉陽神…』，而且當天降壇詩的末後二句是：「明向中黃路，霹靂煉陽神」。使我清楚明白先前九六年七月七日所指的“二關”，就是在中黃之聖竅，來修煉陽神。兩星期之後，李道明師尊臨壇，便以煉元神為主題，其中對煉神的精要，賜示如下：

### 人身變幻，風雲起落，以心制身，使幻不覺

註：指人身之狀態及事緣，起落變幻無常，身體障礙重重，精結時常纏繞，須以誠心、道心制伏身體，排除種種的障礙；一切生滅無常的虛假幻象，皆使之不覺。

### 心念意動，以神串之

註：修真的時候，若心念意動，即以神內觀之覺照，即先天靈性之心，來對著後天心念意動之凡心，兩中心一對，連成一串，能將心念意動制伏。

### 神 分離，以 禽之

註：神得 如火得木以明，神 分離則神昏，神 欲散之時，我即下炤丹田，生下丹之陽氣以禽禽者擒也，即以 留神靈性之覺照，如煮食之爐火將滅，當以加添氣體燃料，來保持爐火之生。以 禽神，即邵夫子所謂“乾遇巽時觀月窟”是也。

### 若散漫，以精固之

註：氣若散漫不足，則不為神所用。精能生 ， 能生神， 若散漫，當以腎精補固之。

（未完，待續……）

---

<sup>1</sup>心與意之分別——魂有執於事緣，運而為“神”，神屬先天靈性之活動，及後神役氣，氣馭精，驅動身體機能之運化，成為後天心念的活動，意在心念活動的過程之中產生。心屬火，變化莫測，沒有固定事緣，不知其終始，不知其邊際；意則不同，意屬土，是心念活動後的結果或一些決定，比較固定。

## 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之十

(續上)氣若散漫不足，則不能為神所用。精能生    ，    能生神，    若散漫，當以腎精補固之，即以神兼守陰蹻，煉精化    。

### 中 黃 的 解 釋

有很多初修者對"中黃"老是弄不清楚，產生疑惑。中者：心之下、腎之上，身之正中，約為胃部。黃者：五行之土，色黃，為中央不動之處。在平常活動時而論之，中黃在人身之正中處。道曰中黃，佛曰"緣中"。以穴位而言之，則在心窩"鳩尾"穴與肚臍"神闕"穴之中間，約為"中脘"穴之內；到了這裏，一般初修者也很易明白，不致弄錯。但在修真的內景而言之，煉就中黃卻是精氣居中，互相凝結，定神不動的狀態。初修者往往執著，計較位置，譬如在修真時，神火下照鼻準、丹田、陰蹻或湧泉穴等竅穴，總得有個竅穴、宮位，或是觀照方向。偏偏煉中黃就是身神合一、定神不動的法門，不能計較位置，一有照照之心，甚至只是想一想自己是不是在中黃，已是神動氣動，不在中黃。譬如靜定之後，已入無人無我之境，一想自己是不是無人無我之時，已是有分別計較之心，怎算無人無我？

## 中黃與黃庭

中黃是人身之"中穴"，後天返先天的路向，對著路向，只管行去，從後天返先天。譬如修真入靜之初：眼觀鼻，鼻觀心心念，心觀丹田，只是定神觀去，連成一串，定箇準則便默然忘我，若非心動神亂，則不須重覆定位也。如泥水匠用墨線作準繩一般，定好平水便依此做上去，不只管把墨線看也。

"黃庭"則是中黃的晉境，到達先天的境界，精氣神合，結丹凝，身心若一，神氣寂然，情思不動，祥和安定，杳杳冥冥，恍恍惚惚，遍體金黃光，如身處光膜之中而不知有身，乃溫養及哺育元神的宮位。

【五篇靈文·溫養章第五】中有云：『神守黃房即黃庭宮，金胎自成。黃房乃乾乾宮之下、坤坤宮之上，規中溫養藏伏之妙，十二時中，念茲在茲，含光藏耀，行住坐臥，綿綿若存，如雞抱卵，如龍養珠，抱元守一，先天元神元 刻刻相合，漸漸相化，但安神息，不運火而火自運，百日功靈，十月胎圓，陰魄自化，陽神出現。千日之後，溫養火足，剝盡群陰，體變純陽，嬰兒現象，身外有身……』，可見黃庭之重要，乃煉丹了手之處。

## 眼爲神竅，耳爲精竅，口爲氣竅

眼爲神之竅，以目導神，乃用神之機括，其用可以變化無窮：欲凝神內照之時，可以近觀，如閉目內視山根；欲心意靜定則可觀空；欲坎離水火相交，則可以神火下炤丹田；甚至任何方向、位置一上下前中之竅穴，皆無所不達，聚散自如。

腎開竅於耳，腎爲精府，故耳爲精竅。以耳之聽覺、專注，導引精之聚散，猶

如目之導神。耳可以補眼之不足，人身有一些位置，因習慣的關係，難以雙目觀照，如坭丸、後腦、脊柱、陽蹻以至長強穴等等，尤以眼後的關竅、向後的聚散，若得覺注之輔助，精神之聚散升降，可以自如。神爲火，精爲水，【內修篇第四章·內丹之運用】有云：『人之入世也，賴魄以存形，人之出世也，憑精以無形。』

（未完，待續……）

## 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之十一

(續上)譬如耳可以集中向一點覺聽，也可以將覺聽申展向無限穹蒼，甚至聽之於無，覺之於無。神爲火，精爲水，水可以濟火，精可以濟神。眼爲神竅，眼可以內觀凝神，耳爲精竅，耳可以令覺合神，若耳覺之於無限穹蒼，則神合於漠；若耳覺之於無，則神合於無。故所以【內修篇第四章·內丹之運用】有云：『人之入世也，賴魄以存形，人之出世也，憑精以無形。』。

### 口 爲 氣 竅

<sup>1</sup> 舐者：舌抵上顎、門牙，即搭鵲橋，而真津始生，化爲甘露神水，以伏離中之火。

<sup>2</sup> 撮者：齒牙上下緊緊相黏，口唇上下，緊緊相抱，務

[口]主[氣]之升降浮沉，以口之唇、舌、牙、口腔及上下顎之“舐<sup>1</sup>音徒撮<sup>2</sup>”，控制舐撮之[鬆]與[緊]

使內想不出，外想不入，神依於息，息依於神，神氣打成一片，兩兩不分也。

來令氣機升降。口部放鬆有利氣液下行；而口部緊

撮除了可以集中精神，更可招攝真 於重樓，朝於上田而轉化， 李道明師尊有降壇詩曰：『十二重樓蟬殼脫，屏靈山金谷轉微波戊寅年七月卅日』又曰：『但得重樓蟬脫殼，始知靈谷轉輕波辛巳年八月廿一日』。當“先天一 ”受招攝於十二重樓喉嚨十二節之時，喉腔之內振盪不已，其 浩然，仿似夏蟬振翼而鳴，我即先行培養其 ，再以緊撮之法，引導內 巡行冲脈中脈，上行轉化；相反，若 煉中田，則放鬆舐撮，吞 下入中黃。

世有 觀音大士“六字大明咒”，以唸[唵嗎呢叭𑖀吽]六音，產生不同之音頻，與體內不同之部位產生共振，若連續唸誦，能令內氣轉動。

## 龍虎相交

[龍虎相交]是丹道的名詞，是修真時常用之法門，以[龍]來比喻人之[魂]，以[虎]來比喻人之[魄]，龍虎相交即魂魄相交。魂是人的靈性，先天地而生，後天地而不滅，生生輪迴的種子，但常人卻不知此，往往只以凡軀為“我”，顛倒錯認；而魄是人身的“精氣”，甚至引申至精氣在體內所產生的作用，例如感覺、身體運作、控制能力等等。在修真而言，魂魄相交是以人身的靈性中最高層的部份(魂)，與身命中最精華的部份(魄)，相互交合，有如滿月的時候，日光與月體交會的情況。 呂純陽師尊於【前八品仙經·氣合元品第七】有云：『精受於陽修煉性命所致，聚而靈者曰魄，如日日光以附月，譬之於人，以魂育培育魄；



氣受於陽，散而神者曰魂，如月質受日日光，譬之於人，以魄檢檢制、約束魂。』

靈性的演化大致可分爲“魂性、神、心、意”四個層次，所謂魂運生神，神動生心，心判生意。心與意之別在第九篇已有說明，神與心之別在第三篇也已提及，不再贅述。魂神心意皆有識，層次愈低，愈受後天環境、身體、智識所影響，好像水愈深，愈難接觸到陽光一樣。有時魂之所欲，由先天演化至後天，因受後天環境、身體、智識所影響，後天心意之決定，往往與魂之所欲背道而馳！人人皆知自己的意，煉過靜坐的修仕，或有根器的人，能在稍高的層次，察覺自己心思的活動，

（未完，待續……）

## 金蘭觀修真講義 —— 內修精氣神 之十二

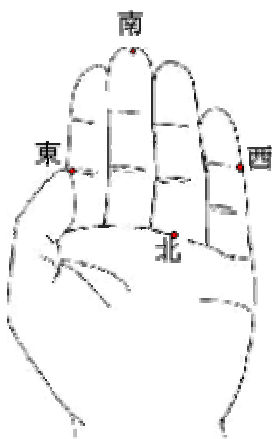
### 煉神返還

欲返還“神與魂”的層次，首先要放棄身識，並且放棄心念，無情無思，杳杳冥冥，無爲而至。但不是頑空，蓋因“空靜”有自然而然者，也有用心識而覺空，若覺覺不斷而空靜者，仍是魄的作用，而不是魂的本性。須知魂動生神，神遊萬里，九天九地，片刻歷遍，不受形軀所拘滯；用心識而覺空者，覺覺皆空，其實受魄所拘束，無感應之可言也。 北斗星君有言：『軀體之內，元神即魂藏焉，凌太虛之外，駕五臟於內…辛巳年九月十二日乩文』，可知元神可凌駕八方，遠及太虛之外，近在己身之內。 北斗星君更留下煉神訣，剛好是煉神返還之

法，故特此介紹，順作詮釋：

**引言：**『悟道之要，首重修身，動以煉形精氣以至筋骨皮肉，靜以煉神返本，動靜相兼，剛柔相濟，動中求靜，靜極思動待陽氣滿足而動，動靜相因因循而生變化，一陰一陽謂之道。生等修真有年，各具慧根，惜塵緣未了，世事繁紜多而亂，空心空惚恍惚待迎，故須動中求靜（這裏寫出了都市修仕的問題及需要）』。

**功法：**『身心放鬆，舌頂上顎，眼垂簾一線，止於鼻端眼觀鼻準，左手手心向天，大拇指輕按食指末端，右手手心輕放於右膝蓋上，男女老幼姿勢相同，調息綿綿…而入靜，靜中無形無象，無有分別，無有執著…日夜行持，不可間斷，百日之內，厥功至偉。』



真訣曰：  
修真煉升功  
北斗照心胸  
指端藏秘訣  
萬化在手中  
時時定斗柄  
刻刻轉向東  
悟透箇中妙  
沐浴在春風

**功理：**萬物皆有北斗存焉，天上有北斗七星，斗有斗柄，是為天罡，天罡所指，

萬物所依，斗柄正月子時指向寅東偏北，二月向卯正東，五月在午正南，八月見酉正西，十一月到子正北，萬物皆依時令而進退升降。斗有斗杓音削，斗子留湯的部份，斗杓最末二星，指向北極星，北極星之所在，乃天中不動之處，不隨萬星升降浮沉，無有生滅，無有得失；無極衍生萬有，萬有歸循無極。北斗在人為[心]，一切帝皇宰輔，貴賤眾生，含靈蠢動，莫不有心，所有行為皆由心使。真訣中的「北斗照心胸」，即以心參照天中北斗，修真是參照斗杓回指天中不動點，而歸循無極；而「時時定斗柄」，即修真時要「時時定心」。

指端所藏之秘訣，就是左手拇指輕按食指之末端。手圖中，拇指所擺放的位置，拇指尖剛好指向指訣中之"東"位。星君之降壇詩曰：『修持全憑意念專，身口意齊合爲一』，[手]替身口意進行做作，亦是身之縮影，身中之一切情況，無不在手中反映出來（請參閱庚辰年版金蘭特刊橫排第八十八頁之全息論）。天地一周流，人身亦然：大我即一身上下變化能影響小我我的手，小我變化亦能影響大我，故說「萬化在手中」。

精神魂魄意水火木金土爲身中之五行，魂屬東、魄屬西，我今指訣向[東]來修真，即向[魂]而修，亦即從心意之後天層次，煉神  
意——>心——>神——>魂 返還，轉向魂之先天層次，再循無極；而真訣中「刻刻轉向東」之句，即刻刻逆返之意。

（未完）

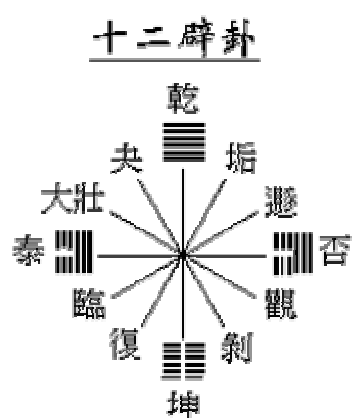
## 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之十三

### 魂魄統一

修真之士，洞悉天地的道理，通曉陰陽的變化，外則立功行善，奉行九美八德；內則修煉精氣神，性命雙修。內修者初煉靜定；次而匹配陰陽，令水火升降、氣液暢旺；再而煉習聚散水火，燒煉丹藥於下田；下丹元鞏固者，則可煉神於中黃……

常人以心識爲主使，心識掩蓋本性以魄 魂，事事唯物，所以見山是山，見水是水；修真放棄心識，直煉人性之根本，煉魂御魄精氣。但須留意切勿「執著於法」，若每每以心爲主使，執著於修煉法門，仍是以魄拘魂。譬如煉靜者，只知空靜，強烈抑制一切精神活動；煉下丹者，只知追求丹田發熱，將心意都集中在燒煉上，執於一法，所以見山不是山，見水不是水，未能達到魂魄之和諧統一。精修者知靈性爲根本，知精氣晦明有時，安於任何景況，不生追求之心，不加妄意，故能寂滅隨順，返歸真如，所以見山仍是山，見水仍是水。 龔

中成祖師有言：『不執一法，能生萬法』是其故也。

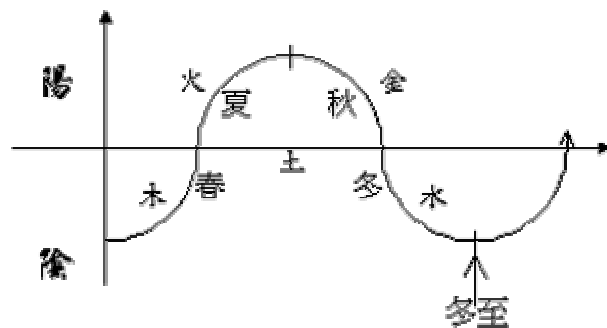


## 應合天地四時

天地陰陽有一年的週期，春生夏長秋收冬藏；  
日月陰陽有一月的循環，弦上下弦，即初八及二十三望月  
圓晦三十朔初一；地球自轉有一日的變化，子午卯酉；  
還有潮水一日兩次的漲落。修真如能應合天地日月，  
則得天地日月之助，有同步相助的效應，反之則事倍而功半。丹經有云：『上  
觀日月辰，下察地形流，中稽於人心，參合考三才。』，如何才能應合天地日  
月之陰陽變化？

先討論一年之陰陽變化：譬如今天(農曆十月十一日)在立冬、小雪以後，大雪  
之前，天地陽氣索滅，萬物潛藏，直至冬至；冬至陰氣已極，一陽始生。故在  
此之時，易於斂氣藏精，靈性蟄音直伏，直待一陽之初生，只要身心收斂，無  
須任何之做作，似蛇、蛙之冬眠，能將生命節律減慢，歸根寂靜。

冬至通常在陽曆 12 月 22 日至 23 日中的某個時辰，此日(在北半球)黑夜最長，白晝最短，在卦為[復]，民間有商旅不行的習俗。【後漢書】有記載云："冬至前後，君子安身靜體，百官絕事，不聽政，擇吉辰而後省事。"冬至一陽潛動，應在下丹田，此時宜涵養初陽，潛龍勿用，不可鼓風橐籥，有傷初陽，若冬不養陽，春[泰]難啓。養陽之法如雞之抱卵，只可微微用神觀照丹田，似有若無，只宜文火，不可武煉。（未完）



## 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之十四

### 修真 -- 練心性

人人身中本有圓明"真性"，但受宿業所障，情慾所擾，凡塵所染，識心所蓋，以致真性受陰霾所蒙蔽。"修真"可以將陰霾除去，修復圓明真性，使之圓陀陀，光灼灼。修真不分男女，人人可達，老少可修。修真靜坐，心靜返神，從後天身體機能參與運作的層次返先天靈性的層次，神凝見性。

心心念思想源於性靈性，性者心之元也，性與心的關係有若君臣、父子的密切關係。蓋元神靈魂是生生輪迴的種子，有元神才能有身命，有了身命，

心念才可運作，可惜常人察覺不到自己的靈性，只知到自己的心意而已。修真者卻可以自我驗證，在心、神匯聚，神火與心思同時盛熾的時候，靈性與心識識神運動之同時，能省覺及分辨心、性的存在。常人受身體、智識、環境、物質所影響，心意只顧眼前物質的世界，一切取向皆以凡軀為主，錯誤顛倒，久而久之，引致靈性受陰霾蒙蔽，令元神沉淪於生死輪迴苦海之中…。

雖然心源於性，心與性不一定和諧，常有互相背馳的現象，甚至產生災難般的影響，《黃帝陰符經》是道教修真的寶典闡述了箇中的利害。經曰：「天發殺機，移星易宿；地發殺機，龍蛇起陸；人發殺機，天地反覆。天人合發，萬化定基。」經文引喻在人身這小天地之內，性好比 "天"，心 猶如"人"，身命如象"地"；天發殺機比喻人性受宿業、宿怨前生怨恨、身心拖累的影響，引起元神發難，猶如上天將日月星辰移易位置，改變軌跡，降下殞石冰雹、狂風暴雨、天旱疫癘，災厄苦困等等大小災劫。地發殺機喻身命發病病有身病、時病、因果病、孽債病，猶如山崩地震，天地心性不寧，所謂龍在天蛇在地起陸受驚動是也。人發殺機喻人心違道，錯認顛倒，背離永恆安和之法則，敗性壞命，猶如乾坤傾倒，天地性命反覆。

## 歸依自性

倘若人心覺悟，能體念於性，心皈依性；性所發者皆合天，如此「天人合發」，則萬化在身命中由此定基矣。

六祖有云：「善知識！自心歸依自性，是歸依真佛不須外求。自歸依者，

除 自性中『不善心、嫉妒心、諂曲心、吾我心、誑妄心、輕人心、慢他心、邪見心、貢高心』，及一切時中不善之行；常自見己過，不說他人好惡，是『自歸依』。常須下心謙遜抑己之心，普行恭敬，即是見性通達，更無滯礙，是『自歸依』。」 六祖壇經懺悔品第六

禪宗對心性有修持妙法， 六祖有佛偈曰：「心地無非沒有妄想自性戒，心地無癡沒有痴念自性慧，心地無亂沒有散亂自性定…」。 六祖更有「無相頌」，依頌行持能消宿世罪：「吾有一無相頌，若能誦持，言下令汝積劫迷罪，一時消滅。頌曰：迷人修福不修道，只言修福便是道。布施供養福無邊，心中三惡貪瞋癡三毒元來造。擬將修福欲滅罪，後世得福罪還在。但向心中除罪緣，各自性中真懺悔。忽悟大乘真懺悔，除邪行正即無罪。學道常於自性觀，即與諸佛同一類。…」（未完）

## 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之十五

### 性 與 心

性與心如「江水之本源」 山澗溪流之水 與「江河之流水」，下游之水本自源頭，但發展下來，水質及污染各異；兩者雖是一脈相承，兩者又同時運作，發揮著不同影響。

註 <sup>1</sup> 四大：

髮毛爪齒、皮肉筋骨、髓腦垢色，皆歸於地。唾涕



心以「眼耳鼻舌身意 六根」為感覺之器官 觸角，在身內外獲取資訊作為運算之憑據；"性" 不用六根亦能感知，蓋靈魂離體也有感覺器官的功能。故

膿血、津液涎沫、痰淚精氣、大小便利，皆歸於水。暖氣歸火，動轉歸風。

心只隨肉身而有，並只知今世的事情；而性 隨靈魂 卻有宿志過去世之志願、宿怨、宿業。 佛祖有云：『六根四大<sup>1</sup> 中外合成，妄有緣氣於中積聚，似有緣相假名為心。善男子 指普眼菩薩，此虛妄心，若無六塵 色聲香味觸法 則不能自有。四大分解，無塵可得，於中緣塵各歸散滅，畢竟無有緣心可見。』 圓覺經第三章

心不知性，性卻知心。 道祖曰：『…眾人皆得神元神亦即靈魂，下同 而生不自知，神自知之；君有德於百姓，而百姓不知得君之德也。』 2002 年 3 月 31 日 道祖駕臨金蘭觀賜示。心意是身體機能 六根四大 的活動，對靈性活動的內容，毫不知情。相反，靈性卻清楚心意之內容，猶如人看不見仙佛，仙佛卻看得見人。盡管人不愛神，神常愛人；雖然心不知性，但是神卻時常提點人，發出訊息：如頭麻、眼跳、手足刺跳、掌上麻痛、心悸、靈感、玄光等等，顯示靈性的反應，畀人趨吉避凶；靜定安慮，細心留意，便能察覺。若能心性一致，齊向修真之路，則修真的基礎已定，所謂天人合發，萬化定基 陰符經。



心乃性與命之橋樑，心為身的主使，能操控精氣神；而身乃為神之車也、神之舍也、神之主人也，主人安靜，神即居之，躁動神即去之(離人) 西

昇經第十七章。當年 文始真人向 道祖求授修真一要，得以守元， 道祖曰：  
『吾重誠爾，爾其守焉：除垢止念，靜心守 "一"。眾垢除，萬事畢，吾道  
之要誠！』 西昇經戒示章第三十九

眾位 師尊及祖師的訓示之中，對 "一" 的重覆講解最多，次數多不勝  
數。 李道明師尊有曰：『玄妙真諦無多語，識破原來笑煞人：人身陰陽、  
天地陰陽，和合統一，天得一以清，人得一成聖，地得一則寧。一陰一陽  
謂之道，一字之淺，男女老幼，貧富貴賤，無分彼此，一心一志，一鼓作  
，一 沖天以陽 氣化去性中陰霾…』 2001 年 6 月 17 日乩文。

真諦既然一字之淺，修真為何這麼多層次？又這麼多道法、詞彙、關  
竅？令人覺得目不暇給、深不可測？皆因人生多垢，心未能靜，氣未能平，  
障礙重重，陰陽未能統一，心性未能歸一，精氣神未能聚一，魂魄未能合  
一。去年 北斗星君臨壇賜示「心 神匯流」之法，至今已有五個多月，試  
問大成者有幾人？是故本來自然無為之法，常人反而難以一蹴即就，但按  
層次循序漸進、堅貞篤道的修者，雖然修真路長，卻各有所得，各有所悟。  
未完

## 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之十六

### 三 盜

"性"、"心" 與 "精氣" 三者互相影響，所影響之內容在 【黃帝陰符經】

就有這樣的描述：『天地乃萬物之盜，萬物乃人之盜，人乃萬物之盜，三盜既宜，三才天地人既安。』天與地即指人之"靈性"與"五官百骸"；萬物喻人身之"精氣"；而人好比"心"。盜者盜奪也，取而未問，用而不還。宇宙之內，任何運作皆以能量推動；天地如是，人身亦然。人的靈性、思想與心念，與及四肢百骸的運作，全賴精氣維持。是故靈性、百骸與心智皆能耗盜用身中精氣，而且沒有互相協調的機制，隨時有爭奪龍虎交戰的情況。但身體又賴人心來管理調治，精氣才能長養，人心若是忙於事緣，機巧不停，不停損耗精氣，不知葆命養性，破壞性命和諧，違義背道，反受「精氣著於外緣」所盜，以致身體衰敗，百病叢生。

## 煉心之道

煉心之道在於看得開、放得下，攝心歸性歸一，棄妄歸真。呂純陽師尊之【百句章】有云：『無念方能靜，靜中氣自平，氣平息乃住，息住自歸根，歸根見本性，見性始為真…』這裏雖然短短三十字，甚多修者卻辦不到，以為無念是心的問題，與氣無關，其實有莫大的關係：人的通病就是對事物妄執，心意多多，我見多多，認為多多，引致欲靜時"氣突"、氣憤不平；氣尚且不平，息如何能住，又如何能歸根見本性？

是故修心者入靜之時要將心放開打開絳宮，將心氣放下，氣沉"丹田"，保持氣平息和，無令氣突，如此漸入冥杳之境。最重要者，就是偶有任何念頭迴繞，或是覺有任何景象，也不加禁制，不作回應，念過不起追思；

蓋止念也是起念，能令氣突。

## 如來隨順覺性

佛法有無限平等的心智，能成就最圓滿的覺性。 世尊曾對 清淨慧菩薩有言：『善男子！一切障礙，即究竟覺；得念、失念，無非解脫；成法、破法，皆名涅槃；智慧、愚癡，通爲般若 智慧；菩薩、外道所成就法，同是菩提 無上的智慧；無明、真如，無異境界；諸戒定慧及姪怒癡，俱是梵行；眾生、國土，同一法性；地獄、天宮，皆爲淨土；有性、無性，齊成佛道。一切煩惱，畢竟解脫！法界 心性 海慧，照了諸相，猶如虛空，此名"如來隨順覺性"。』【圓覺經·第六章】 如此心智，於一切時，心氣平和；於定觀時，無有罣礙，定慧相生。 佛說是人，名爲成就一切種智。

## 後天逆轉返先天

修真貴乎後天返先天，怎樣的心法才能導引全身精氣由後天返先天？ 李道明師尊有云：『知往者順，知來者性也逆，逆轉河車…』 2001年10月7日 丑文。意謂：心性活動，不斷運轉，猶如流水一樣，不斷流過。知往者爲順：如覺知順著流水，俱往下游，即順向著後天的方向，由中向外；知來者爲逆：如覺知逆著流水方向，追攝上游，即逆著後天的方向，由外向中，是爲逆返，由心返性，心歸於性。如此合道，精氣由是從後天而返先天，先

天一 由是而招攝，似是外來，實由內孕。 未完

## 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之十七

### 道本一

“道”先天地之生而有；天地生成已來，“道”無處不在；天地壞滅（將來），“道”亦不失，可見“道”充斥宇宙，不受時空之拘束，永不壞滅。道之作用本於“一”（在無極狀態為“混元一”；在太極狀態為“先天一”）。一周流宇宙，生成天地，運行日月，長養萬物；人身營衛（內外）之氣，亦依賴一之演化孕育而成，是故一運行於周身，身命乃能安和，**師尊**有曰：『先天一號虛無，運轉能教骨不枯』。既然一周流宇宙，人人皆可得而用之，人身又何來生病呢？身命又何來衰敗呢？**答案在於“人心”**。

“道”可以合、可以違，猶如空氣可以吸、可以不吸，人人可以自主；空氣吸之則生，不吸則死，淺而易見。“人心”乃人身之主使，能操控精氣神；**人在濁世，心與道違**，「人之心與一之來源恰成相反，道之所喜者，人必惡之；道之所惡者，人必喜之。譬如：道好寧靜，而人好爭勝；道主清，人好濁（好奇、好名利、好多務）；道无妄，人心好念；道不沾七情六慾，而人心偏愛之；道無邊際，而人心狹窄；道重三精氣神清，而人則千千萬萬自趨於俗海污泥而不自覺」文意摘自**外修篇**第七章 **呂純陽師尊**之訓文。

仙佛能體道之最，蓋其靈性靈命以一而存，與道合途，同途則同路，

同路即合道也；道永恆常在，仙佛靈命亦永恆不生不滅。而人則倚賴空氣和水穀之氣而活命，任何有形有質之物，皆有「生成壞滅」的規律，故人壽亦有限數。仙真佛聖臨壇演道說法，萬說亦不能離道，萬變亦不離其宗，以仙佛之體驗來演繹合道的心法，更以此心法傳導給在場侍壇的每一位壇生善信，善根深厚者自然感受良多。

故人欲學道，必先修心，修心又以得“一”為主要目的，**龔中成祖師**有言：『**心為身主 為君**』，得一即合道，得一可以養性葆命，可以修仙煉佛。人常能守身舍神，謹慎行藏而不過於作勞，遠三毒，棄六慾，不只身命可以持久，而行道得一之機會亦能大增。可惜人心每多違道而不自覺，如是雖智亦愚也。道門之士更應時常自省，不要以為入了道門便是修道，也不要以為每天靜坐一會便已修真，出坐以後可以任意妄為。是故**純陽師尊**有云：『**時時拴意馬，刻刻鎖心猿。**』也是為了修心。

## 知止

知止是修心的妙法，蓋心萌是由於心中有未了之事緣，知止就是感覺上沒有未了的事緣，事事已經完滿，對現在的情況已很滿足，一切的安排已是最好的，沒有任何意見，安於現況。知止能停止慣性追求之心、忿忿不平之心、不安於現況之心、難於平伏之心。這不是自我瞞騙、自我催眠之法，而是上乘的智慧。須知現在的一切的狀況，都是自己在過去多生多世的因累積而成的果，又可以怪誰？又試想想忿忿不平、不安於現況、迴轉不停的心又能改變事實嗎？尤其是在入靜的時候，更加是敗道有餘。大學

有云：『知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安…』(未完…)

## 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之十八

### 三態









所有元素、化合物皆有“三態”－「固態、液態和氣態」。萬物必有先天之因由，才有後天的物理。人身的精氣神也是一樣 —— 精可化氣，氣可生神，神可凝氣，氣可還精，精氣神可以互化。這裏所指之精氣神，乃屬先天的層次，可以匹配身中靈性，供養靈性在身中的延續，甚至影響靈性的狀態，而後天的“精血”是不能在體溫下作三態循環互化的。現時的科學，還未能將精氣神予以化驗，攝錄圖像及提供理據，但修真者從每天的感受和驗證，對精氣神的存在和特性，是實在而不是虛幻的。

### 陰陽升降

天地有陰陽：一年有四時，一月有晦明，一日有晝夜，潮水有漲退——  
日有二次，此乃天地之大象，陰陽進退之機。

卦象	少陽 陰中生陽	老陽 陽中生陽	少陰 陽中生陰	老陰 陰中生陰
一年	春	夏	秋	冬



月份	寅 卯 辰	巳 午 未	申 酉 戌	亥 子 丑
一月 月相	 上弦 初一 至 初八	 月望 初九 至 十五	 下弦 十六 至 廿三	 月晦 廿四 至 三十
一日 時間	正子卯 12 - 6 am	正卯至午 6 - 12 pm	正午至酉 12 - 6 pm	正酉至子 6 - 12 am
潮水	潮起 	潮漲 	潮落 	潮退 

## 天地陰陽升降對身中的影響

一 周流天地，人身同受天地陰陽升降所影響，如何將“陰陽升降”應用於修煉之上？

	陰中生陽	陽中生陽	陽中生陰	陰中生陰
陽氣	一陽潛動	陽氣伸展	一陰始生	歸根養陽
所應 宮位	坎宮 外腎, 下丹田	乾宮 上丹田, 泥丸	離宮 絳宮生汞	坤宮 中黃, 下丹田
功法	煉精化氣	煉氣化神	煉氣生液	歸聚丹府
利於	煉 鉛	修 性	生 汞	煉 命

鉛汞 狀態	震動	發熱, 生光	冷卻凝聚	凝汞成珠
----------	----	--------	------	------

修真如能應合天地日月，則有同步相助的效應，反之則事倍而功半。  
春天陰中生陽，萬物復甦，陽氣寶貴，乘冬天之斂藏（[見內煉精氣神第十三篇](#)），  
應盡量疏條通達，給予培育的機會；如草木之剛生，應讓其盡量生長，而  
不予阻礙或抑制其生長。

夏天陽中生陽，陽氣蓬勃，向外伸展，若根基 **丹元** 鞏固，則可開關展  
竅，煉氣化神，修靈性於上丹田。

## 三伏天

所謂冬煉三九，夏煉三伏。三伏天就是夏天陽火最盛熾的時候，由夏至日 **通常是每年的陽曆 6 月 21 日** 後的第三個庚日開始計算，每十天為一伏，三伏就是三十天。三伏又分為初伏 **第一天**、中伏 **第十一日**、末伏 **三伏完結後之日**。  
今年的初伏是陰曆六月初二 **庚辰日**，中伏是六月十二，末伏是七月初二。

夏火炎炎，過熱則中暑；修真如是，過火則陽亢傷丹。是故於三伏天  
修真應伏火於內，全身放鬆，不兩手抱丹、不收肚腹 **不聚火於丹田**，不施橐  
籥 **不鼓動風生丹田之火**，不聚神內觀 **不生神火**。舌舐上顎，保持津液之生，以  
制離火；入無有之鄉，求清靈之初覺，生自家水；有覺則與外腎聯，令癸  
水之宮，氤氳蓬勃；有身感則散於全身皮膚。（未完，待續…）

### 如何應用陰陽？

天地陰陽有六十年一個甲子的週期，一年有春夏秋冬，一月有弦望晦朔，一日有子卯午酉，還有潮水的漲落，都影響著修真。一個週期性的陰陽昇降，分之為四，可歸納為陰中生陽、陽中生陽、陽中生陰、陰中生陰；分之為六則為六氣：少陽、陽明、太陽、少陰、厥陰、太陰。分之為八則為後天八卦：乾坎艮震巽離坤兌。更可細分為十二，廿四，卅六，六十…視乎細微需要。天地陰陽，各各獨自運行，大部份時間並不是同步的，而且彼此陰陽交替，五行錯落，奧妙難測；如何能將天地陰陽，應用在修真之上？

### 修真要義——後天返先天

無論陰陽如何交替，五行如何錯落，修真宗旨目標總是不變，所謂“萬變不離其宗”。 李道明師尊臨壇傳授丹訣，不厭其煩，反覆提示真機（十次臨壇總有五、六次提及）：『兩重天地，四個陰陽；先天乾坤，後天坎離。抽鉛添汞，取坎填離，道在其中。』 師尊意謂：『後天的身坎、心離為後天的天地，先天性乾、命坤為先天的天地，是謂兩重天地，其中「坎(陽)離(陰)乾(陽)坤(陰)」便是四個陰陽；從後天的天地狀態，修返先天的天地狀態，只是利用身中的水火，初以“心中之火”移至“腎中之水”，使水火相交，務

求：腎中生氣，腎氣即“鉛”，坎中之陽也；心中生液，心液即“汞”，離中之陰也。抽鉛、添汞：鉛生於水府，不抽搬運不能到達“離宮”；心若不靜定，汞難以添加，添汞以定位，即陰即位而生陰以留陽坎中之陽。取坎填離：取坎中之陽鉛，填到離中之陰汞，鉛中有真陰，汞中有真陽，陰陽合而生太極，真陰真陽相合而生黃芽又稱金華、月華，合黃芽而結就大藥，乃曰“金丹”。』

是故修真宗旨是不受五行錯落所影響的，但是在身中運用水火的時候，卻受天地陰陽所影響：順之則易，違之則難；如在煉精化氣之時，需要陽氣推動，依時陽氣生時則易化，違時陰氣生時則難化；又在一陽潛動之時，容易在下丹田生火，在一陰滋生的時候，容易在離宮生汞。

## 要義二——陰消陽長要平衡

師尊又曰：『二八陰消，九三陽長，消長平衡，陰平陽秘，精神乃治。』在後天返先天的過程中，陰陽合而生太極，陰消消失陽長生長要平衡，調和既濟，平衡和諧，心安神靈。蓋“二八陰”是以卦象而言，即離中之陰（離卦中的陰爻）；“九三陽”即乾的陽氣。從離心轉為乾自性的時候，離之陰消，乾之陽長，憑鉛汞之相合，鉛汞之量要相當，丹經有云：「鉛半斤，汞八兩」，若水火不平衡，仍生陰陽之動變，未能得“一”。

天地日月之陰陽升降，影響人身水火之升降，進而影響陰消陽長的平衡，所以在炎夏修真，火多水少之時，以“伏火”為平衡的用神；寒冬修

真，水多火少之時，以“生陽”為平衡的用神。所謂冬煉三九，夏煉三伏。

## 時間之始，萬物所依

年月日時，四柱八字，亦包含了八個陰陽五行的原素，現今科技雖然測不到八字在物理上所產生的影響和變化，但天命流行，影響萬物。人人皆有出生的時間，“生辰八字”乃人生時間之始，人命所依。八字的陰陽五行偏屬人人不同，在時空轉移之下，氣運受到天命所影響，所以有修者在某些時間，煉功特別好，但在某些日子，煉得很差。（未完）

### 金蘭觀修真講義 —— 內修精氣神 之二十

## 時間之始，萬物所依？（續上）

天地陰陽升降，皆在反覆地運轉著 —— 陰極陽生，陽極陰生，周而復始。《道德經》第四十章云：『反者道之動』。但是無論怎樣的運轉變化的，也是以“道”為本體，也依循著“道”的變化法則。萬物生物與事物在時空之內，總逃不出「生、成、壞、滅」的法則。譬如嬰孩生長，不會無止境地長大；天氣炎熱，到了秋天，也一定會轉涼。但是萬物在起始發展的時候，動力是非常大的。胚胎在發展初期，細胞分裂，由一變二，由二變四，生長率十分驚人；種子發芽，也是在很短的時間內長出根莖嫩葉，比種子大出很多倍。它們雖然正在劇烈的變化，卻很少人會察覺得到此中的重要意義。所以《道德經》第四十章又云：『弱柔嫩者道之用』。修真之士，

如何應用天地陰陽，以盜此動力之權呢？

天地也有陰陽交媾的時候，如一日的夜半子時，一月的三十至初一，一年的冬至；當此之時，一陽潛動，滋生萬物。【周易參同契】有云：『晦三十至朔旦初一，震來受符。當斯之際：天地媾其精，日月相撘音探持，雄陽播元施，雌陰化黃包，混沌相交接，權輿音如樹根基。經營養鄞音銀鄂音岳，凝神以成軀，眾夫蹈以出，蠕動莫不由。』。註解：晦朔之間，日月並會於北方“虛危廿八星宿北方七宿之中”之地，陰極陽生，一陽來復，正應震卦之初爻。當其交會之時，仿如天入地中，有媾精之象；月包日內，有撘同探持之象。乾主施精，以元中真陽下播於地；坤主受化，以黃中真土順承而包結之，如父精母卵之交接，復返混沌。混沌中又自相交媾而產出真種，奪身中萬化之權，為金丹之根基。此一點真種，是為“鄞鄂”，須要經營保養，不可令其散失，久之漸漸凝聚，以成元神之軀體。此一點真種，不特為人生身受之本，也是眾生生命之根，下至蠕動含靈之生物，莫不由此一點以生育。

是故 **李道明師尊**重覆提示真機（丙子年四月初三、六月初六，戊寅年十一月初二），於『冬至子之半，天心無改移，一陽潛動處，萬物未生時，乾坤爐裏煉，日月水火煎煉精化氣，煉氣化神…』。**師尊**又云：『天地陰陽年一合，日月光華月一合，人身氣液晝夜一日合…』，指出人身精氣交媾時間，在於一日，而機要在於“子”。此乃初修者修煉丹基之最精要處，切勿磋跎。

## 十三四五六相連

另一個 呂純陽師尊時常提及，與日月陰陽有關的時段—「十三四五六相連」。雖然是指一月的十三、十四、十五、十六這四天，但也暗喻「魂魄交合」之完全。所以 師尊又曰：年中有月，月中有日，日中有時。上篇所討論之抽鉛、添汞：鉛中有真陰，汞中有真陽，陰陽合而生太極，真陰真陽相合而生黃芽又稱金華、月華，合黃芽而結就大藥，結就大藥而成金丹。至於如何採取？如何結就呢？

【呂祖五篇註之採金歌】云：『…此妙訣，要師傳，不得真師枉徒然，築基工夫往前進，火候屯蒙要抽添。要抽添，認真鉛，十三四五六相連。審黃道，知端的，亦要看經五千言《道德經》。藥苗新，用心看，鉛光發現三日前，癸水將至須急採，差之毫髮不成丹。未採藥，立匡廓，交合之時用橐籥。用橐籥，近我身，不看天體枉為作。知癸生，曉癸現，三十時辰兩日半，採取只在一時辰，六候只於二候見。外四候，別有幹，得藥之時勿貪亂，如痴如醉更省言，牢關牢鎖牢上圈…』。（未完）

金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之二十一

## 升降抽添之綱領

天地日月之陰陽升降並不同步，互相交錯，神妙莫測，難以掌握。譬如子時一陽潛動，利於燒煉丹田以進陽火，煉精化氣、煉氣化神之時；遇上月中之“十七”，月華始虧、月陰始生，卻有利於退陰符、凝氣生液之候。

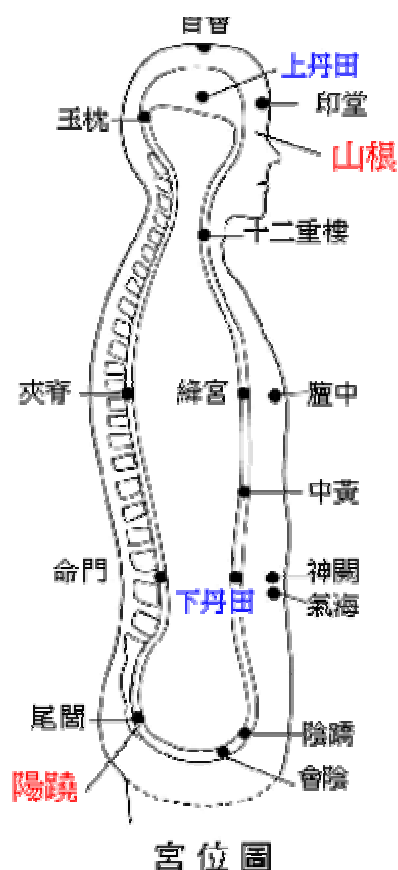


此兩者之不同步，還未將年中之陰陽及潮水之漲退加在一起計算。或進或退之時，修者應如何取捨以應真機？

【修真傳道論·論抽添第十一】有至理云：『可升之時不可降，可抽之時不可添』。進陽火為升，退陰符為降。煉精化氣、煉氣化神無不用火，為修煉之基礎。火候不足，精氣未化，本旨未達，猶炊飯之未熟，退火為不當，故云：『可升之時不可降』。同理，於抽鉛以補“離”中之陰的時候（上篇有言，添汞心液為合鉛腎氣之用，鉛汞合而生黃芽），抽添有序，若腎氣未抽，添汞何用？故云：『可抽之時不可添』。若火候鉛汞俱足，則金晶滿目，乃採藥結丹之時。是故機要只在乎修者的狀態，功夫未臻之時，難言取捨。

## 乾遇巽時觀月窟，地逢雷復攝天根

修煉精氣神的過程中，不外乎水火之聚散，離宮修定，抽鉛添汞，取坎填離，凝神返性，後天返先天；處中以製外，不及者扶之，太過者抑之。“升降抽添”常不主動而為，卻視乎外因而為。當神火內聚山根的時候，初修者可能枯寂無光，觀不出端倪，但修持有素之士則能以神將精氣集中，令光華內現。蓋眼為神竅，觀能定則神凝，神凝則光華隨之而凝。若心動則神動，神動則心陰生，心陰生則光華亦隨之而旋動。當光華旋動之時，切不可使強而令之停；於此之時，應下炤丹田，進陽火以消陰霾。若散漫不足，則以腎精補固之，即以神下守陰蹻，煉精化氣。此法亦即邵夫



子所云之「乾遇巽時觀月窟」是也。

神守下元，守之既久，但覺丹田為坤為地氣暖，從寒轉熱，陽氣潛生，下元精氣氤氳蓬勃；在丹田熱力連綿之下，下動湧泉，氣衝奇經八脈，打開陰蹻、陽蹻之竅，沿脊柱從下而上，從後而前，直達山根，山根即天根也。此時又以神固攝精氣於山根，亦即「地逢雷復攝天根」是也。

如此升降抽添，遇陰而降，遇陽而升，前降後升，升降浮沉於山根月窟之間，莫非：「天

根月窟間來往」？

如是陰漸消而陽漸長，直至先天一，周流乾坤，周天三百六十度，前後三十六宮，遍體精氣，盡皆陽精陽氣，豈不「三十六宮總是春」？（未完）

## 金蘭觀修真講義 —— 內修精氣神 之二十二

### 陰陽交媾

時空之內，萬物皆在“生、成、壞、滅”的軌跡之上；由初生到成長，由成長到衰老，由衰老到死亡，沒有任何生物能逃出這個定律。然“上天”

有好生之德，故大地之生物無處不有。萬物之所以能經歷億萬年的歲月，全賴“陰陽交媾”，生殖繁衍，延續後代，生生不息。試想萬物若不能繁衍後代，一切飛潛動植早就已經滅絕了！

人身暗合天地，天地長養萬物，人身則長養精氣。萬物有生成壞滅，精氣也是時空的過客，也逃不過新陳代謝、此生彼滅。精氣之生化，全賴後天呼吸與水穀之氣維持著；一旦氣斷，有者即時壞滅，魄身軀包括精氣之功能，也在七七四十九天之內，逐一失去。

精氣的繁衍，本是自然之事，奈何人到中年，外因生計而勞役其神，內因情慾而損耗其精，太和之氣破散，遂使精氣下行力弱，火聚於上，陰積於下。所謂「人老腳先老」，腎功能不足，下則：腰痛腿麻，膝節痠軟，腳底涼冷；上則：肩頸火赤，頭熱眼昏，耳鳴髮白，此乃水不交火、水火不濟的表現。久而久之，根部精氣濡養不足，生精能力自然下降，生殖能力亦隨之衰退，加速人身衰老；【黃帝內經素問·上古天真論】言及常人女子七七四十九歲、男子七八五十六歲“天癸”竭癸音貴，生殖之腎精。 純陽師尊【真經歌】最末二句云：『度人須用真經度，若問真經癸是鉛』，丹經所說的“鉛”就是指“天癸”而言。修真三段功夫訣亦即三關「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛」，其中之“精”也是指“天癸”而言。生命之泉源與內修性命的腎精，原來相同！

“衰老”是自然現象，是萬物“生成壞滅”軌跡之中，“壞”的階段，常人是無法抗衡的。道教修真，透徹衰老的原因，掌握聚散水火的能力，

令水火相濟；仿倣天地，令陰陽交媾，逆施造化，抽鉛添汞，取坎填離，盜取殺壞滅中之生氣。歷史有名的長壽者，也絕多數是修真有道之士，如 彭祖世壽八百歲， 青鸞子世壽一千歲， 廣成子仙翁世壽一千二百歲，可見修真可抗衰老，真實不假。所以不能者，皆因方法不合道或功夫未臻而已。

## 真水真火相交

修真本是為了歸復“無極”，超出陰陽外，不受時空拘束，脫離塵世一切災劫，免受輪迴之苦，永享逍遙。可是在修真的法程之上，卻內藏抗衰老之奧秘。丹經【入藥鏡】有曰：『水真水，火真火，水火交，永不老』。註：腎主水，腎中生氣是為鉛，氣中有真一之水，是為真水，抽之可以上升。心主火，心中生液是為汞，汞中有正陽之，是為真火，驅之可以下降。以橐籥內呼吸令真水真火相交，真 轉動，修復了因水火不濟所引致的精氣敗散，若長期晝夜行持，則無水火不交之患，故能「永不老」。

真火下降，丹田常溫，手腳漲暖；湧泉為水火二氣之根，精氣到根，湧泉漲暖跳動，下元精氣氤氳蓬勃，精關暢美。真水上升，長養丹藥真種，消除頸梗肩赤，驅去雜想迴繞，心意寬容，前額清涼，精神專注。細心留意，這些身體的效應，剛巧解除水火不濟的病徵。真水真火相交的作用，當不止此，更有修真妙用…（未完）

## 論玄關

修真有“玄關”一竅，為修道者所重視，認為玄關是通往元神的“關竅”，後天返先天的“門徑”，不知玄關，等於不知修真的“正門”在那裏；更有丹書教人叩問玄關，來辨別真師。呂純陽師尊在《黃鶴賦》云：『然欲希至道，須密叩玄關』。可是“玄關”一詞，卻有不同的演繹，引喻在不同的關竅之上：有者指「眉心」之內，有者指在「山根」之處，也有指「黃庭」為玄關，更有指「中」為玄關，各有各的妙理，令初修者難辨方向。玄關究竟在那裏呢？

古時的大門是對掩的，若要把門打開，門後一定要有“空間”，世人稱“正門”之後，門廊間的空位為玄關，卻被引用為修真之時，擺脫了六識主事的狀態，而進入靈性天地的通道；亦即由後天識身的感覺，晉而為先天「元神」的靈覺，所依的關竅。

後天六識在於眼耳鼻舌身意，由後天返先天，必依從後天之假體，透於玄關，才能返於先天，其機要在於“目”；蓋「魂晝寓目」，人在清醒的時候，靈魂寄寓於眼。欲擺脫六識主事的狀態，當須以眼集“神”，內觀返照，專注不二，脫離身心一切障礙，漸漸凝神成性，乃見元神。由此而知，所謂玄關者，即起手集神的聚焦處，神光匯集的關竅，也是「心與性」相通的橋樑。但是集神的聚焦處，可上可下，皆可匯集神光。譬如兩眼上炤，神光匯聚於眉心之內，眉心之內則為玄關；若然神光匯聚於山根，則山根為玄關；溫養哺育，神守黃庭，又以黃庭聖竅為玄關。引而申之，泥丸上丹

田九宮<sup>1</sup>，皆可聚神，故黃庭經云：『泥丸九真皆有房泥丸有九真神，每神皆有神室，方圓一寸處此中每房方圓一寸而真神居於其中，同服紫衣飛羅裳九真同穿紫之服裳，但思一部壽無窮但能存真守神於一房，則長生可冀矣。』。李道明師尊有云：

『泥丸九宮，另立八卦』一以泥丸為中心，依先天八卦之排列，將腦部分為九宮，譬如山根在震宮，天目在兌宮；而各宮之特性，日後另文探討。

<sup>1</sup> 黃庭經註解一泥丸九宮：兩眉間入一寸為明堂宮，卻入二寸為洞房宮，入三寸為泥丸宮，入四寸為流珠宮，入五寸為玉帝宮。明堂宮上一寸為天庭宮，洞房宮上一寸為極真宮，泥丸宮上一寸為玄丹宮，流珠宮上一寸為天皇宮。

## 除障

初修者要脫離身心一切障礙，以眼集“神”，專注不二，開啟玄關，並不容易。強而為之者會引起水火不濟、肝陽上亢、虛火上炎、頭昏腦脹、下肢痠麻的弊病。要去除身心之障，使精氣神結聚，歸真反璞，正是修煉的中心所在。譬如火箭，要脫離地心吸力，升上太空，一定要有足夠的動力、燃料以及適當的結構、負載。修真亦然，要去掉業障、事障及身心之障，亦需多方面下苦功：

一. 內修精氣神 — 匹配陰陽，聚散水火，抽鉛添汞，取坎填離，內修動力。

二. 悟道 — 了悟無明，看澹世情，除情遣慾，樂於自然，無為清靜（減輕負載）。

三. 外修功德 — 參師侍壇，為壇服務，代天宣化，濟渡有緣，行道助道，修廟建宇，捐印善書，見善勇為…

四. 守戒 — 三皈五戒，以道德約束身心，克己復禮，維護正義。

## 金蘭觀修真講義 —— 內修精氣神 之二十四

### 正眼流通

修真靜坐，閉目垂簾，心安意靜，神 下注丹田，調煉下元。當下元精氣氤氳蓬勃的時候，自然沿脊柱而升，本來濛霧般的視覺背景開始透徹玲瓏，景深有如深邃星空，兩眼光華內現，仿似陽光初露。此時若把兩眼朝著山根，將視覺焦點內收，上下齒牙閉合 舐撮之功，兩眼周圍的肌肉，配合兩眉，也向焦點收攏，則兩眼神 左右相交，與下元精氣匯集，向中心聚合。精氣神能如此聚合，一團神 ，狀似金黃光球，隱約存於觀覺之中。此時不可以眼根看之，不可以動意念，蓋六根一動則神 散矣；但憑不斷之元 維持其間，無識無慾，無情無思，恍恍惚惚之間，脫離身心障礙，漸漸進入先天靈覺之中。當斯之際， 結丹凝，金晶四滿，覺圓精微，恍恍惚惚，元神漸現，識神退聽 仿聞竊竊私語，嚴然已進入先天元性之門，所謂：「“玄關”大啟，正眼 由觀覺轉而為靈覺 流通」是也。

### 智與慧

呂純陽師尊在【外修篇】有云：『凡人後天之性通明不易 通達無惑，心正



神定，是謂“智”；先天所賦予之元性不脫雖有後天之識神運轉而不失掉，謂之“慧”。慧從先天生，智在後天啟，二者均共存於人之靈感之中。…，內外不惑，諸念常寂之際，則智通而明，慧生光而潔。此時也，光之所照，萬物先天元性所照之事物俱現，明之所覺，七情均寂；若以一動之心念一動，智則藏於本，慧則隱音剔於根，隱而不見。』。外修篇第十七章

“後天心意”與“先天靈性”的關係及特點，已有專文探討。陰符經云：『性有巧拙動靜，可以伏藏…』，可是性之巧拙如何能知？常人心不知性，心性又如何溝通？答案在於“定觀”。“玄關”既是通往先天靈性的“大門”，故亦是心性溝通之橋樑。

靈寶天尊有【靈寶定觀經】，賜示修慧之妙法，經云：『夫欲修道，先能捨事；外事多絕，無與忤心，然後安坐，內觀心起定觀下手…以無事為真宅本性無為，以空寂為真宅，有事為應跡訊息流通，慧用無邊，有事皆通，故為應跡，若水鏡之為鑒猶如以水鏡鑒物，則隨物而現形遇物皆能反照，善巧方便如鏡子般善巧方便，唯能入定但也能寂靜入定。慧發遲速則不由人，勿令定中急急求慧，急則傷性急求慧發，貪著諸相，本性自傷，傷則無慧本性雜染則不靈應矣。若定不求慧而慧自生，此名真慧，慧而不用，實智者愚能慧發者而不用，雖若愚者，實大智也，慧益資定慧發本有事，若能益助寂定，雙美無極寂照齊融，定慧自如，無以復加。若定中念想，多感眾邪，妖精百魅，隨心應見；所見諸天仙真人若見諸天仙真佛聖，是其祥也雖是吉祥，但也不可動心取著，蓋動後天之心不能直接影響先天之事物也。唯令定心之上，豁然無覆；定心之下，曠然無基前念不生，後念不起，上而無蓋，下而無載，了無雜染。舊業日銷業障自除，日漸銷毀，新業不造，無所罣礙，脫塵籠，行

而久之，自然得道。』

初修者不可急於求慧，須先煉就漠漠不動之心，否則元性一傷，後患無窮；更須足神壯，不然只能收得一些淡影，不知所然。其實，心性溝通也不一定要在玄關，譬如耳聽聲聞、頭麻眼跳、心血來潮、手腳有震跳點等等，此乃靈性所發出之警訊，當用心留意將要發生的事情…(未完)

## 金蘭觀修真講義 —— 內修精氣神 之二十五

### 輔煉下丹法兩則

“冬至”節氣 陽曆 12 月 22~23 日，天地陰氣已極，陽氣初生，一陽潛動，在卦為“復”，是為「雷在地中」；由此日起，陽氣漸長，陰氣漸消，直至“驚蟄”，是為雷鳴 在卦為“大壯”。在人身而言，冬至正應陽氣潛動於下丹田，修真者以天地之陽生引動自身陽生 生“真一之”，產生共震，天人相應，這是修煉下丹的大好時機。 李道明師尊有曰：『…人身雖小，暗合天地，廿四節氣，冬至陽生，一陽潛動，當斯之際，把握時機，勤篤潛修…』 2002 年 12 月 8 日乩文。

下手之法，於安坐後，以兩手相搓，至熱為度，左掌疊在右掌背上，右掌輕按肚臍 兩掌勞宮對肚臍，若溫熱感不足，可以重覆搓掌一至兩遍，然後以“意”內守下丹田，如雞抱卵，神息相依，借用兩掌之溫熱，導入丹田，令丹田溫熱、元精元氣相依。冬至前後宜藏精聚氣，所謂「潛龍勿用」，

待春天陽氣壯盛，再行煉化。

修真者若對丹田爐火的發生，與及熱度的強弱，未能掌握自如，以下兩則輔助法，可提高修真者控制丹田爐火的能力。

## 真元對位

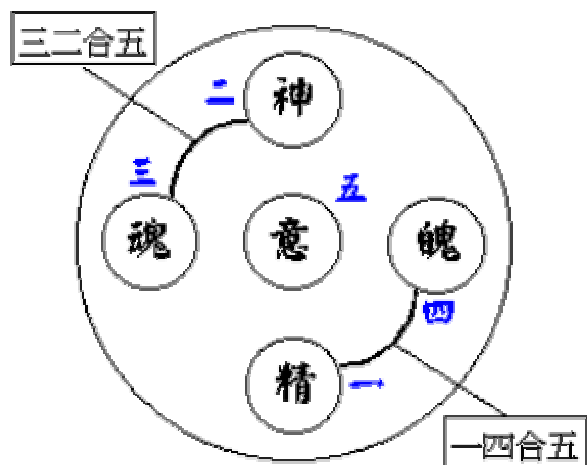
人身之內，無論在任何時刻，包括靜修、平常生活與睡眠時，俱有不同之水火狀態。譬如在興高采烈、面紅耳赤之時，“水火相濟之濟心”請參閱庚辰年版金蘭特刊橫排第 88 頁之河車北斗 多在頭部 火高水少；但在心意靜定、手腳漲暖之時，這“濟心”卻在腹部或以下 水多火低。修真結聚精氣神成為“真元”或號胎仙、內丹，雖在平日活動時，真元不散，其位置原來就在水火相濟之濟心！不同的身體行為，可令內丹上下升降：譬如兩眼存神內觀“山根”，可令內丹上提；「吸舐撮閉」四法中之“撮閉”，亦復如是。但放鬆指、趾、膝，尤以“陰蹻”前陰近會陰處，加之以舌舐上顎，真津下降，默訥冥心，能令內丹下降。水火氣液升降也會隨著一天的陰陽變化而自然升降，一日一周，其軌跡正是包含三十六宮之周天，前降後升，陽升陰降，其升降有如北斗斗柄之迴轉，其指向真一不二，所謂“北斗河關”是也。丹田火熱灼閃，兩腎湯煎，真 震動，實乃精氣神內聚、激發內丹以生“真一之 ”所致。修煉者未能掌握爐火之發生，時發時不發，蓋因入靜之初，每每是神識高漲之時，未能令真元 水火交濟濟心 下降至丹田位置，心欲發而內不從也。是故修者須注意水火之調降，雖在行住坐臥之中，亦可調煉，只要將真元調降與丹田同位，加上巽風橐籥，丹田爐火斷無不發生之理…

## 掌心聚焦

丹田爐火之熱度，視乎精氣神結聚的情況，三者相互影響：精令火聚，氣令火旺，神令火熾。熱力不足的主要原因在於精神散渙，不懂得令其聚焦於丹爐之內。修煉者可先向掌心聚焦，蓋用掌心聚神氣，以初修者而言，較在體內容易；因為掌心敏感，一般動功多有練習，就算閒時也可以定眼觀之，也可以借助觀想 置一珠於掌心內。修煉時，兩掌心對肚臍，先用掌心聚集神氣，然後用掌心之神氣灌注於丹田之內，以掌心灌注神氣，控制熱力。

(未完)

## 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之二十六



## 三五與一

呂純陽師尊於壬午年五月廿日及十月十二日，重覆提及【悟真篇】中第十四章：

『三五一都三個字，古今明者實然稀，

東三南二同成五，北一西方四共之，  
戊己自居生數五，三家相見結嬰兒，  
嬰兒是一含真，十月胎完入聖機。』

註：三、五、一這三個字，古今修煉之士，能明悉其中奧妙者，實然稀少。成仙之機理只是煉聚人身之精華—“精、神、魂、魄、意”，由五而合三，是為三家；由三而合一，是為三家相見。

東三即「魂」也，五行屬木，其數為三；

南二即「神」也，五行屬火，其數為二；

北一即「精」也，五行屬水，其數為一；

西方即「魄」也，五行屬金，其數為四；

戊、己二土即陰陽「意」也，本自居中，中數為五(上述之數乃自“河圖”)，是故

東三與南二同 三加二 而成五，北一與西四共之 一加四 也是五，三組五合而成

一。一是甚麼？一乃“嬰兒”，不是血肉的凡胎，卻是「一含真」的仙胎。

胎養中宮，十月胎完，如嬰兒之出生，成就仙聖之基。

師尊寄望金蘭觀壇人能及早成道，寄望之殷可見。這章雖是短短五十六字，已是修真的中心方向、結丹及胎養的機理，並包含了「五行攢簇 音全促」、乾坤相交通無極、收貯金玉、寂心固攝“一含真”的義理；初修者也可以此為目標，下手築基。

驟眼看來，此詩的文意雖然不是很深，但如何實踐？東三 魂 何能與南二 神 同成五？北一 精 如何與西方四 魄 共之？三家如何可相見？會於何

處？先後次序又如何？能通明者，則知修真法程之編排及其意義之所在矣！

道祖曰：『善為書術者，必綏音須，關切也其文；善論達其事者，必通其言；

勉而勤之得道矣！』西昇經善為章第三 註：善於寫文章的人，必關切於詞

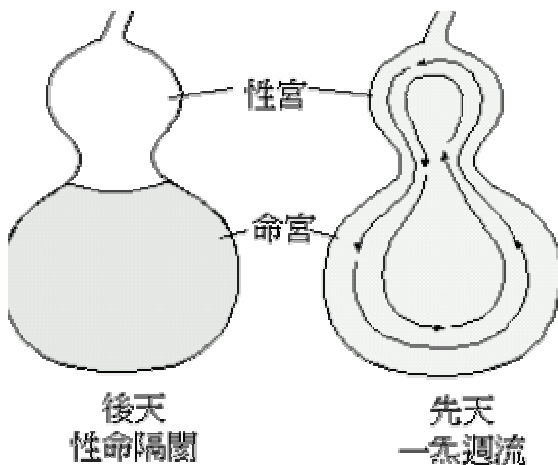
彙的運用及其意義；善於理論及實行於某事的人，必精通於其事的用語及

言論；（譬如行軍者通於兵法，工程師通於力學，商賈精於貨財。）善於

道的人也應勉力而勤於向道，道可得矣。

修真在於勤誠，願與大家共勉之！前述之修真問題，將在修真課程，逐一探討細研。對於學員身心之障，望能有所幫助。

## 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之二十七



### 守中

修真“守中守持在中的狀態”，抱一無言，虛空忘我，寂靜隨順，方契大道自然之奧妙。所謂“中”者，即天地之中，上下之中，性命之中，有覺無覺之中，精氣神三品之中。

此“中”非單指中間的一點，而是兩者之平衡和諧點。譬如「性命之中」就是“靈性”與“魄精”之中和狀態，性命雖有不同，但在先天狀態之下，“先天之氣”週流於性命之間，使性命無隔闕、偏盛與相斥，合而

為一體，處於中和。上下、有無、三品之“中”，在先天時內景相同，其理相通。

## 身心之障

初修者從後天返先天，所遇到的障礙不外乎身心二障。心障者：思想受七情六慾所擾，精結於塵俗事物，未能暫且將世情放下，心意起伏，不能靜定。須知心定才能返“神”，神凝才能見“性”，所以仙佛時常教人「以欲遣慾」，以“清靜”之欲來遣除“七情六慾”。

身障者：精氣聚合能力不足，丹田爐火未強，精未能煉化為氣，陽氣動力不夠，一氣未能週流，河車經絡運行軌跡未能逆轉，以致性命隔閡，魂受魄制；所以修真又以「築固下元」為先。

## 守中——平氣進

進入守中狀態非只一途，唯修真者功力有高低，內景驗證也就不同；道法無崖，層次無限…。最自然而達守中者，則以平氣而進。此法簡易，身心放鬆，於入坐後(或站立)安靜之時，將心氣輕輕放下，安入中黃，保持氣息平和，無令氣突，漸漸氣平息往，聚而不動；兩眼稍向下，勿因昏睡而失覺，恍恍惚惚之間，冥冥杳杳之中，兩眼含光，似光透幃簾，內景晶瑩；神守於中，神寧定，虛空合道。此法之理：初以心氣安於中黃，聚於中，聚而不動，氣平息往；上則離宮修定，定眼凝神；漸則中黃之自然擒神，神依生，神相依，而進入守中的狀態。



## 止於至善

丹法無窮，下元鞏固者 下丹已成，可以移爐換鼎，遷下丹入中黃，而煉守中丹；更有於上田煉丹者，以中宮來溫養內丹。

今年值年卦為“艮”卦，有適時而止之義，利於守中。年初 李道明師尊談流年曰：『兩山重疊 即艮為山卦應守中，適時而止利亨通，大道光明積善德，形神寧定太虛空 修真時守中之內景。』2003年3月九日降乩。蓋艮卦之特性，有動有錯，錯的代價可能比動更大，處世如是，修真亦然；故 師尊又云：『有動有錯貴知止，止於至靜 修真可致 利亨通…』。今年疫癘 非典型肺炎 流行，預防之法，首重修真；而今年修真亦以守中為上應天時， 師尊再云：『順水行舟 應守中 逍遙樂，逆時而動費功夫，功夫全憑真誠意，意想不到登瀛壺 美妙竟至如此！。』（未完）

### 金蘭觀修真講義 —— 內 修 精 氣 神 之二十八

## 三昧真火

修真之士若能內煉“三昧真火”，能驅瘟疫。何謂“三昧真火”？【指玄篇】有云：『吾有真火三焉：心者君火 亦稱神火也，其名曰上昧 音妹，低去聲；腎者臣火 亦稱精火也，其名曰中昧；膀胱 即臍下氣海 者民火也，其名曰下昧。聚焉而為火，散焉而為氣，升降循環而有周天之道…』。

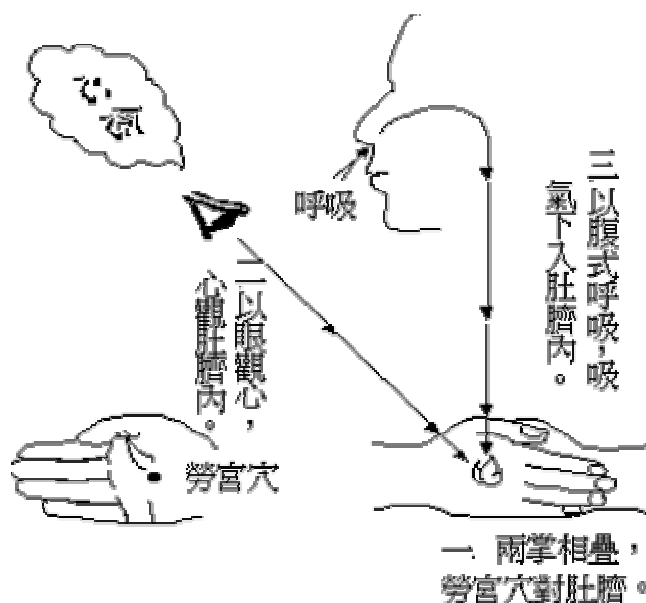
最近“非典型肺炎”肆虐，人心惶恐，**龔中成祖師**遂賜示驅逐瘟疫之法：『凡人呼吸在胸，真人呼吸在踵<sup>1</sup>，若問修真之道，須明橐籥玄關<sup>2</sup>，往來氣海丹田<sup>3</sup>，正是取坎填離<sup>4</sup>。坎水逆流<sup>5</sup>，離宮修定<sup>6</sup>，安神定魄，處變不驚，變幻原是永恆，萬變不離其宗。上虛下實<sup>7</sup>，滋水濟火<sup>8</sup>，三昧真火<sup>9</sup>，驅逐瘟疫，盡在真元

中<sup>10</sup>……水中生火<sup>11</sup>，雪裡開花，內景無窮，筆難盡錄。』 2003年4月20日占文。

在金蘭觀修真有年的壇生，內煉真元，生三昧真火，驅逐瘟疫，絕非難事。蓋此法與修真法程之中，修煉下丹、鞏固下元**真元**是完全一樣的，而“修煉下丹元”卻是修真的重要過程。請參閱【癸未年金蘭特刊】修真講義中之“築固下元第一”，內有詳述。

## 預防瘟疫法

- 1 踵音總，字義雖為腳後跟，在此即命蒂臍根也；真人呼吸在踵，其意即真人之呼吸能息息歸根，往來下丹田。蓋人在母胎中，以臍通母，修真者欲聚合精氣神而返其本源**真元**之，亦在臍內丹田。
- 2 修真之道，須明白以呼吸將通往靈性之門**玄關**開闢。
- 3 神識下注氣海丹田，呼吸自然隨之而往，所謂意到氣到，呼吸帶動神識往來氣海丹田。
- 4 這就是所謂取坎填離了，取坎中之陽以填離中之陰。
- 5 坎水逆流是滋水濟火之法，請參看修真圖，有銀河自腎而上，上通泥丸。天下之水皆自上而流下，唯此銀河之水，自下而上，由北而南。
- 6 以定眼令心神靜定，心定返神。
- 7 上虛即心中寂靜，虛而無物；下實即精氣在下元氤氳蓬勃。
- 8 丹田火、心火、神火三火並生之同時，若火偏盛，則有火炎及陽亢之患，故須滋水（放鬆，生津，意向下元，心寂等……）以濟眾火。
- 9 三昧**音妹**真火即君、臣、民三火。心火者君火也，腎火者臣火也，膀胱火**丹田火**即民火也；聚合精氣神而生三昧真火。真火養神，凡火傷身。
- 10 真元即用精氣神所結聚之內丹，以真元生三昧真火。
- 11 丹田發熱、下元精氣氤氳蓬勃，此等內景乃水中生火，雪裡開花……，筆難描述。



內煉真元生三昧真火固然最妙，但是築煉真元不是在短時間內便可成功，而今卻疫癘重疊，前浪後浪，常人如何應急？是故在此介紹一簡易之法，初修者雖未可言能驅逐瘟疫，若能真心誠意，依法行持，預防瘟疫卻是綽綽有餘！方法簡單，分為三步。

第一：先按坐姿準則安坐後，兩手相搓，至掌心發熱，兩掌相疊，按在肚臍上，兩掌勞宮穴對肚臍；第二：雙眼垂簾，以眼觀心 心念，心觀掌心所對，肚臍之內；第三以腹式呼吸 吸氣時肚漲，呼氣時腹部自然回收，將氣導入肚臍之內，息息歸於命蒂 肚臍 之中。所謂「三昧初從離下發，一符始自坎中浮。」此法能將精氣神結聚，並以呼吸推助三火；煉功得其法者，掌心與肚臍之間先發熱，繼而熱力增強在腹內鼓盪，再而全身冒汗，體汗淋淋。是故修者不須害怕出汗，正是一分汗水，一分功夫；一分耕耘，一分收穫。

李道明師尊曾示“真元之 ”能驅除病邪之理：

『真息真 ， 無火之 ，是曰先天之 中有火，火熱上升，灼熱開竅，展關達竅……火性屬陽，陽性發揮，鼓動臟腑，沉 宿疾，渣滓污垢，汗孔而出；醫家曰之：腠理開<sup>甲</sup>，開鬼門，潔淨腑。』

己卯年九月十六日丑文

<sup>甲</sup> 腠 粵音臭，肌肉上的紋理曰腠理。素問舉痛論：寒則腠理閉。腠理喻由臟腑通往皮膚之通道，熱則通道開，沉 宿疾可由汗孔排出，故云開鬼門，潔淨臟腑，以祛除病邪，而寒則腠理閉。

## 火之用

上星期日 藥王菩薩臨壇，施“三火”於“和胃茶”中，以助壇生善信預防及驅逐瘟疫。人不能無“火”，火乃人身之能量、推動力，也是熱力、體光、防禦網。火的特性，不為物質臟腑所隔，亦可以憑經絡運轉於周身；譬如神火可以下炤於身體各部份。火可助氣運行，推動身中之“氣液”循環，故修真之士起火於丹田氣海，生陽 以推動氣液之周流，所謂「金烏 鉛玉兔 汞如梭轉」是也；此外，火性灼熱，向外發揮，鼓動臟腑，令沉 宿疾、渣滓污垢，從汗孔而排出，潔淨臟腑；修煉下丹元者，燒煉丹田，還元煉藥，焉能無火？

人身之火，本於天然，天然之火，六脈平均，人身賴此而得身榮。火還可以開啟愚蒙，蓋人腦的思維、推敲、運謀皆耗用腦力能量，若火盛強，並能以水濟火，調運得宜，則火旺而神明。

<sup>甲</sup>【太清玉冊．卷八】上尸彭倨名青姑，伐人目，居人頭，令人多欲、好車馬；中尸彭質名白姑，伐人五臟，居人腹，令人好食、輕恚怒；下尸彭矯名血姑，伐人胃命，居人足，令人好色、喜殺。

<sup>乙</sup>心靈隔閡，心難收攝，名為隔魄；肝火生紅，動而衝性，名為衝魄；脾經受挫，舉步不邁，有如被托，名為托魄；肺金有焦，礙其流潮，名

【修真傳道論．論水火第七】中有云：『…燒三尸<sup>甲</sup>之

曰焦魄；腎經宜暖，寒則礙安，此為寒魄；礙人之氣者謂之卸魄；礙人之血者謂之飄魄。【三教明宗】對此七魄有詳述。

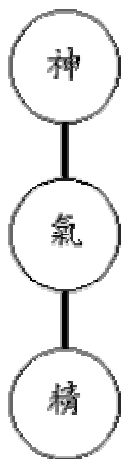
累以除陰鬼，上行火熱灼，展

關達竅則一撞三關尾閭、夾脊、玉枕，下運則消磨七魄<sup>乙</sup>，煉形成氣煉精化氣而輕舉如飛靈性輕清，煉氣成神而脫胎如蛻音退，如蛹之變蛾，若此皆火之功也。』

## 火之宜忌

水能載舟，亦能覆舟；火能榮身，亦能侵性。蓋“神”亦屬火，同者相通，故火可通神而達於性，可以煉性，也可以礙性；善用火可以護養本靈，譬如心虛無物，定神定息，能封閉外來之侵擾。相反，性受火動，則火處於本靈之位，蓋其真性，火力猛而本靈之力不濟，以致本性受役，動亂於中，大礙真性，結果傷神損性，又有所謂「一把無明火，燒盡功德林」，更甚者有「走火入魔」之虞。查其起因，皆由修者於行功時甚至平時聞見外物，或尋思外事，動心火、肝火嗔怒、無明火或慾火等等，不加遏抑，有者更助長其勢，使火衝及靈臺，性受火攻所致。

是故修者應待人以恕，排火以量，所謂心量廣大，肚可撐船，以防止諸火泛濫，損及本性。**道祖**《清靜經》教人以空無所空，無無所無來修性；《陰符經》以至靜之道；《般若波羅蜜多心經》以無六根、六塵，無眼界、意識界，無……。最近乩文經常提及中和之道，不是中和不是福，務使內火不動，返璞歸純，止於至善。



### 三家相見

呂純陽師尊於壬午年五月廿日及十月十二日，重覆提及《悟真篇》中第十四章，文中有玄妙至理，以先天河圖數，總持修真之法，引示五行攢簇、丹結中宮、歸復無極之道：

『三五一都三個字，古今明者實然稀，

東三南二同成五，北一西方四共之，

戊己自居生數五，三家相見結嬰兒，

嬰兒是一含真，十月胎完入聖機。』

以河圖之數而言之，神數二，屬火居南；魂數三；屬木居東。常人著於事物，魂有執而運，動而生神先天，及後神動而生心，落入後天。今修者若能雙目回視，神光內照，靜心返神，息心忘慮，定神以久，則神凝見性魂者性之本體也，變成“東三魂”與“南二神”歸一而成五數，故云「東三南二同成五」。

宇宙由“無極”而化，無極運而生太極，太極動而產陰陽，此先天變後天的演化。逆修返還之道：陰陽合而返太極，乾坤先天合而還無極，此後天返先天之理法。精數一，居北屬水。人之生，「精氣神」三位分別附於人體，人身上元鎖骨之上為神府，元神藏焉；中元為氣府，人之元氣，保存於正中心臍之中間；下元肚臍以下為精府，精藏於腎，精能養內固外；順後

天運化者，損精於外，精盡人終，將人身中之至寶，平白浪費。

修真者依逆修返還之道，煉精化氣，抽鉛添汞，取坎中之陽，以填離中之陰；使真陰真陽相合，令元神從後天 後天離卦狀態 返回先天 乾卦狀態，此即陰陽合而返太極也。

唯精不能自化，須以丹田火 煉之。丹田火起自“人身命蒂 肚臍”之內，丹田位置在人身之“西”，是軀體 魄 之中心及起點 人身受孕育之位，也是氣機之樞紐。是故以丹田火煉精化氣，開關展竅，令竅穴相通，以致真陰真陽相合者，即以“北一 精”與“西方四 魄”，共成五數，故云「北一西方四共之」。

戊己屬土，在人為先天及後天之真“意”，在人身為黃庭中穴，若自居中而不動，則元真之氣亦存於正中，其數自生為五，故云：「戊己自居生數五。」

太上道祖《內修篇》曰：『…元氣屬虛無，心意動則生，寂則止，處於人身黃庭中穴。舉凡動（心之所為，下同）、念、妄、邪、思、意及諸般情慾，均可使氣越出黃庭，元氣離位則旋轉於小天地 人身之中，若不納之回舍黃庭，則雖有乾坤 後天返先天 之法，不足以為保存者。欲回其位，以精串之，精力既足，串力當大，精合氣合，其位自回也。二者既合，亦即附胎真元以凝也，再而求之於元神之門，則聖結胎之道，自在其中矣。（第十章）』

三家相見亦即三組五數所述之精氣神，會合於黃庭中宮，結就仙聖之



胎，還有先後之法程，有待日後探討。

大道中和之數，修真中庸之理，五行攢簇之法，本非難及，奈何世人多偏執，過猶不及，學道者多，實修性命者少，丹成者渺，是故天下稀及之，故云：『三五一都三個字，古今明者實然稀。』