

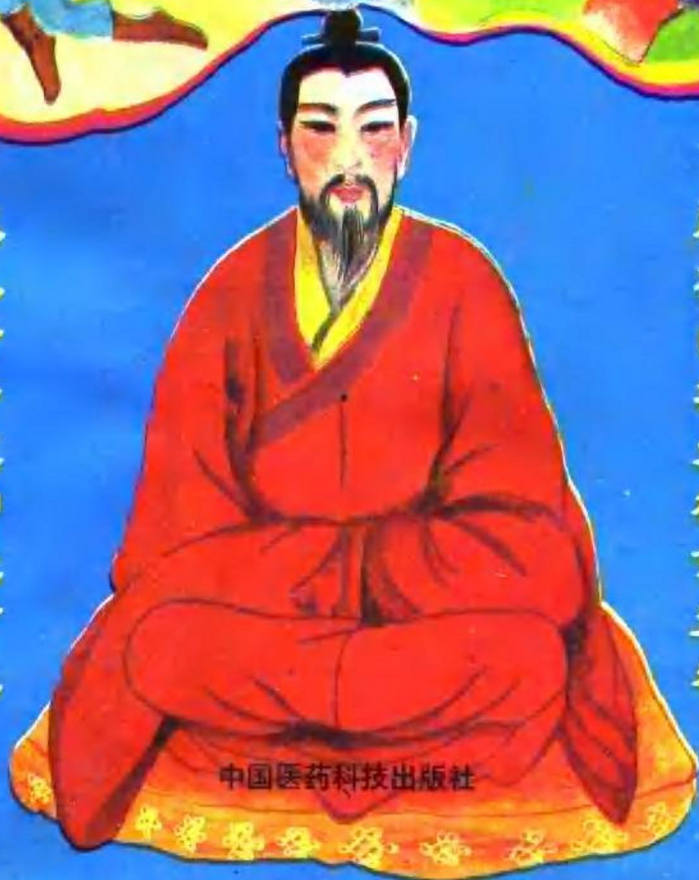
太乙金华真经

吕洞宾 著
王魁溥 译



天人合一 乾
坤
机

顺其自然 太极
芻
元神



中国医药科技出版社

中国医药科技出版社

太乙金华真经

吕洞宾 著

王魁溥 译



登记证号(京)075

太乙金华真经

吕洞宾 原著

王勉溥 译

*

中国医药科技出版社 出版

北京海淀区文慧园北路甲 22 号

保定市第二印刷厂 印刷

全国新华书店经销

开本 787×1092mm1/32 印张 7.25

字数 161 千字 印数 1—6000

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0835-3/R·0743

定价:4.80 元

25X164/05

目 录

太乙金华宗旨今译序	(1)
太乙金华宗旨今译后记	(5)
译者说明	(17)
太乙金华宗旨今译序言	(19)
太乙金华宗旨的由来与内容	(30)
西洋人对道的认识	(39)
欧洲的曼陀罗	(43)
太乙金华宗旨德文版译成日文的说明	(56)
吕祖的传记及其神话故事	(68)
第 一 章 天心	(74)
第 二 章 元神，识神	(81)
第 三 章 回光守中	(88)
第 四 章 回光调息	(99)

第 五 章	回光差谬	(109)
第 六 章	回光证验	(114)
第 七 章	回光话法	(120)
第 八 章	逍遥诀	(123)
第 九 章	百日立基	(141)
第 十 章	性光识光	(145)
第十一章	坎离交媾	(152)
第十二章	周天	(155)
第十三章	劝世歌	(162)
太乙金华宗旨阐幽问答	(169)

太乙金华宗旨今译序

中国文化中，有两家思想，实居于最重要之地位，一为道家思想，就是黄老思想。一为儒家思想，就是孔孟思想。中国文化，乃由黄、老、孔、孟两大文化支柱汇合而成。因此中国固有文化思想之精华，一以正心诚意为文化基础。二以一阴一阳之谓道，乃立天之道，由阴阳变化而成，所谓宇宙人生玄学思想。三以天人合一，即老子之道法自然，人生哲学思想。四以清心寡欲，明心见性，为人修养实践之思想。五以惟精惟一，允执厥中，为做人做事之心法思想。六以内圣外王，贯通一致之政治哲学思想。七以适时适中为民族生存哲学思想。八以“明明德，新民，止于至善”之教育哲学思想。以上是中华文化资产，恢复我民族之自尊自信，唤醒我国民之爱国家爱民族之正常情感。

来静于民纪二春庚午四月，参加国际法律研讨会，游北平，得晤清华大学气功研究所，王道长魁溥教授，承以近著“太乙金华宗旨今译”原稿示予，深佩王道长学识渊博，译述精湛，文字流利，并详述德人韦尔黑尔穆，与云古，及日人汤浅泰雄及定方晤夫，对大道之观念，其译本风行法、德、日各国，堪为后学修真养性之梯航。

“太一金华宗旨今译”一书，原名“吕祖师先天虚无太一金华宗旨”为唐吕著。世人称为吕祖（西历七九八生，卒年不详），师钟离权，授以金丹秘旨，深得其诀，吕祖精

于内丹术，百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙。长剑术，精导引，著有传剑集，敲爻歌，直指大丹歌，了三得一经，赠刘方处士，渔父词等著述传世（见中国气功辞典）独缺“太一金华宗旨”一书。

读道藏辑要载：“吕祖师先天虚无太一金华宗旨”一书，为清蒋侍郎元庭先生辑，龙门正宗第十一代金盖山人闵一得（一七五八—一八三七）订正。据称：“是书出于清康熙戊辰岁。金盖龙峤山房宗坛所传，本山先哲，陶石庵先生寿诸梓。嘉庆年间蒋侍郎元庭先生，得传抄为本，纂入道藏辑要，后在浙省，见本山梓本，议即改梓，而版在京邸，及送板归南，而先生又此上，卒于京，事故中止。此未了要事，一得之心，不能忘也。今岁游金陵，得世传眷本，亦与陶本不尽合，而较蒋本多收一二节。似又出自陶本者，各以私意增损，言人人殊，何以信后。兹一准陶本，订正之。”足见抄本，各有增损之处。

又据金盖山人闵一得，于订正本序中云：“先师太虚翁曰：“余闻之驻世神仙，泥丸李翁谓是书道旨，孚佑帝君。（吕祖）初证道果，四大已化，未及医世，乃著诗三章，题曰：“至教宗旨”。宋元之际，业已梓布，其次章，即是书逍遥诀也。是书出于康熙戊辰岁，演成于金盖龙峤山房，实为陶石庵诸名宿，皆医世之材，授此大道，岂仅为独善一身之流说法哉。”此外，尚有尹真人著：“东华正脉皇极阖辟证道仙经”一书，与太一金华宗旨，相为表里，均为太上心传，渡世宝筏，梓本流传未广，其所参杂为本，相传来自青羊宫传钞本，亦经金盖山人订正，并于序中曰：“今幸阖辟经讹本，未纂入道藏，金华宗旨为本虽入藏，而板

存姑苏（即陶本）取以重梓，亦自易易。”

兹将本书（译自日文版）与蒋本作一比较，其中天心章第一，两书完全不同。元神与识神章第二及以下各章变动无多。劝世歌章第十三，略有增减。再查逍遥章第八（蒋本第二十三页）有下列各名词，如安神祖窍，翕聚先天，蛰藏气穴，众妙归根，与性命主旨所列各名词相似。又同章（蒋本第二十五页）有下列各语：“朱子（云阳讳玄育，北宗法派）尝云：瞎子不好修道，聋子不妨，与吾言何异，（何异二字日译本为“暗合”）特表其主辅轻重耳。”按朱玄育为北宋时人“与吾言无异”吾言者，吕祖自称，吕祖为唐德宗贞元十四年降生，相距数百年，如何暗合，殆为宋元时代弟子之依托。

今译本于序言中称“日人汤浅泰雄与定方昭夫，将太乙金华宗旨译成日文，是依据德人韦尔黑尔穆，和古云译成德文，共计八章，第九章以后为后人补充。所用的“太乙金华宗旨”原本，现仍收藏于美国华盛顿大学图书馆中。本书译成日文时，增列五章，共十三章，与道藏精华所列章数相同。是本书为吕祖口传，历代修道者，口口相传，方有钞本出现，乾隆年间，始行刊印成书，以作后之学者，医世之张本。惟本书立论精湛，独揭大道，而集儒释道三教之妙义，发挥旁通，要之以光，正位乎中，合之以一，而尽性至命之理，殊途同归，是书一扫芜杂，致虚守静，凝神气穴，不外“无为而为”四字。故不坠顽空死虚，作用不外一中，而枢机全在二目。”

本书编辑，依照日文版本，共计十三章，每章先将各该章原文排列在前，然后分段依次译注，仍将每段原文刊

在译注之前，以便前后对照，互为呼应。文字流利，译述忠实。旁征博引，加以注解。同时对日文本错误之处，均能予以发言改正，是其特色。此外附列“阐幽问答”是吕祖针对“诸弟子提出问题，予以解答，一并译成白话，简明扼要，易于理解，王道长之用心良苦，可谓仁且大矣。益增钦佩之忱。虽曾于北京某学术刊物有数篇发表。唯在唯物论社会主义中，有不敢畅流之隐，故特委本门来远教授、补述后记，为读者福音。

夫道在目前，身体自得，何劳外人寻求。人身为三才合一之身，造物赋我，其用甚大。吾人日具而不知，圣人悯之，征诸一身而示之。所谓道在一身而机在目，故有金华宗旨之示，勿忘吕祖之慈意。今王道长译成白话文，以传后学，愿修者得斯书，遵循奉行，广为流布。共体吕祖宏道之教旨，则幸甚焉，是为序。

民纪二春庚午六月六日龙门宗第十三代传人王来静谨序于台北黄龙丹院。

太乙金华宗旨今译后记

读道藏精华，藏有“吕祖师先天虚无太一金华宗旨”一书，为清嘉庆年间传侍郎元庭先生辑，此为金盖山所藏，完全足本，与道藏辑要本，以及坊间房刻本，有霄壤之别。今阅王道长魁溥教授，注释之“太一金华宗旨今译”，亦有增损之处。所谓“先天虚无太一金华宗旨”十字之玄义，先为解释，以供参考。

易曰：“无极之道为先天”。因太极未叛之时，视之不见，听之不闻，无可名状，故曰：“先天大道”。先天指无极，阴阳未分，一气处于混混沌沌之中，习炼气功时，要亡形罔象，然后先天一气可得，即寂然不动，窃窃冥冥，此太极未叛之时，有闻如不闻，有见如不见，毁誉善恶不入于心。故学道之初，在于收心离境，入于虚无，则合于道焉。

老子曰：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复”。虚是虚无，极是终极，静是寂静，笃是专笃。犹言致吾神于极之地，守其神于静笃之内，必尽其专笃之功，始可得真机之来复。此指致虚守静，其息一动，则玄关不远。故曰：“先天一片是虚无。”

太一亦称太乙，或泰乙，是元神名。古代至高无上三神，即“泰一、天一、地一。”太者至尊之称，一者万物之始，为天元之主宰；故曰“太一”。人得一则生，失一则死，

要抓住根本，“抱元守一”。指二而一，即万物所生，造于太一，化于阴阳，亦指太极。又易有太极，是生两仪，泰乙是太极具体表现，天一、地一，就是两仪。

金华者，炼丹时，用黄金之花来表现，是结金丹之药。金被火炼制，而变金华。阴阳和合产金华，即指金丹而言。有外丹内丹之分。古人认为外丹之金丹，炼之愈久，变化愈妙，黄金入火百炼而不消，服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。内丹之金丹，以心肾之间，而有真气真水，气水之间，而有真阴真阳，可比喻金石之间，而隐至宝。内丹之药材，出于心肾，各重八两，立为鼎炉，运动周星，取日月往复之数，结成一粒，大如黍米，名为金丹。是以金丹之道，自首至尾，不离坎离，日日如是，一言以蔽之日静。

总之，金丹之道，简而不繁，以虚无为体，以清静为用，有作以成其始，无为以成其终。心归虚静，身入无为，动静两忘，到这地位，三宫（指上中下三田）自然升降，百脉自然流通，精自化气，气自化神，神自还虚。不必去安炉立鼎，采药物，看火候，而所谓三元、八卦、四象、五行，悉在其中。若不虚静，则内无真宰，虽精气，亦不得而役之。兹更将各章要旨，志之如后。

第一章 天心

本章首先阐述大道之根源，天心就是大道与苗。吕祖曰：“三才同禀之心，人人都有，即丹书所谓玄窍，不可强索而得，只可默存以俟。不在身中，亦不在身外，欲识其

存处，不外乎色即是空。只要排除杂念，万虑皆空，达到真正入静之时，天心才会出现。所谓天人合一，心本通天，心纯笃，日进不已。静敬者寡，诚一者鲜，道不虚行，需要择人而授，必须积德。这种神秘活动，才能追溯到根源（指乾顶），其诀中有诀，穷中有穷，用梵天∴字（∴读作伊，指左目右目及眉心），以示左点存左目，右点存右目，两目神光会于眉心，即天目，乃三光出入之总户，意运三光，立聚眉心，光耀如日，神明变化，各由于心。全要聪明，又须沉静。非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。总之，修炼者，在开始时，要有意识的修炼，指光的运转，达到无为的修炼，即回光返照，出现天机，产生真种、真意与真气。人得一生，失一则死，一即真气。所以吕祖教导弟子，要“抱元守一”，达到超凡入圣境界。

第二章 元神识神

本章说明何谓元神，是无想无念，虚极静笃之时，忽然感觉之真意。此意能生天生地生万物，无所不化，万劫不坏。心有此神，强名之曰性。其散成气，其聚成火，一聚一散，一升一降，循环往来，周流不息，与时俱行，与时偕极。杏林子曰：“万物生复死，元神死复生，以神入气穴，丹道自然成。”是一种根本精神，本来自我。何谓识神，指妄念杂念为阴神。人生出胎时，的一声，随声而入者，此时先天元神隐退，而后天识神接替。先天元气隐，而后天呼吸之气现，是一种意识精神，自我意识的活动。元神好静，识神好动，识神日夜消耗精力，能量耗尽。人如要

保护元神，必须制伏识神，其法即回光返照。回光者乃消阴制魄之诀。故光聚泥丸，法惟万虑皆空，一念不扰，天心一开，油然照人，一身百窍，窍窍放光。回光即所以炼魂保神，制魄断识，是古人出世之法，炼尽阴滓，以返纯乾。

第三章 回光守中

本章说明将法轮循环转动。回者止也，光者观也。回光者止观也，回光者止观也。孔云知止，释号观心，老曰内观。止是聚精会神入静，观是看到智慧，静定后看到智慧，圣公圣传，不离返照。则天地阴阳之气，无不凝止，而继之以观，观而继之以止，是定慧双修法。初炼时，要有中似无，久之功成，身外有身，乃无中生有，百日专功，光才真，方为神火。百日后光自然聚，一点真阳，忽生黍珠。守中者，即返照之地位，以两目谛视鼻端，松静自然，心系缘中，即两眼之间。昔关尹子老子曰：“修身之妙至要。载于何章。”曰：“在于根深蒂固，守中抱一”。曰：“何谓守中。”曰：“知其雄，守其雌，为天下，知勤守中，莫放逸。外不入，内不出，还本源，万事毕。”又天地距离八万四千里，四万二千里为中，人身一小天地，心肾相去八寸四分，四寸二分为中。儒曰执中，即易之中黄，释之缘中。道曰守黄，玄牝之门，在人身地天之中，是为玄窍，乃修真成道之基。故回光返照，不是目而以心，心即是目，久久神凝气穴，方见发光。回光守中，乃集中精神，凝照自己天心，观心即是观清净心。

第四章 回光调息

本章回光二字前章已详述。兹言调息，为自心来调息，称为呼吸。要心息相依，运用回光又调息，两者并用，任其自然。息有四相、风、喘、气、均为调息所忌，以其太重、太轻，过速、过慢之故。第四种调息，以自然、匀、细、长、深为佳，是为息相，若欲静坐，先须调息。心须不声不滞，出入绵绵，若存若忘。息之出入，心亦随之，即心息相依。调则心定，真气往来，自能夺天地之造化，息息归根，入道之初基，命之蒂也。古仙云：“心息相依，久成胜定。神气相交，必致长生。”故宜默默绵绵。至回光必兼调息，全用耳光，秘法也。光有二种，一是目光，一是耳光，两眼中间，儒谓之仁，无极。佛谓之圆明。道谓之金丹灵光。目光者，外界阴阳相交，日月交光。耳光者，内部阴阳相交，即内日月交精，精即光之凝定处，产生种子。回光何以必兼调息，即存心听息，息之出入，不可使耳闻，为使心宁静安定，首须养气。听惟听其无声，一有声即粗浮不入细，故耳惟内听，而不外听，听者听其无声。目惟内视，而不外视，视者视其无形。惟内视内听，此即日月交精交光。久之微者遽断，则其息现，可由体觉，是为胎息。胎息即神息，真人之息，要深要长，吸至下丹田。胎因息生，蛰藏既久，止有内息，则神室金胎内结。圣人神气相抱，宁静至极，浑成一片，息息接天心，日月光明。心静从心空，心空方获关窍。好好修炼，刹那间即可超凡入圣。不好好修炼，刹那间坠为凡夫。凡圣之别，仅刹那间

事。

第五章 回光差谬

本章说明回光差谬者，回光走入错误的道路，即幻觉的偏差。如果不辨邪正，很容易误入回光差谬的道路。例如入静后，不明神气相抱，凝神气穴的正道，就是落入顽空，或出现幻境，误入邪境。再如无认识的虚空（无记空）是不分善恶。亦不可着意承当，即不宜太认真。又不可坠入蕴界，指佛之色、受、想、行、识五蕴。必须形如槁木，心如死灰，则大地回春，遍体阳和。老子曰：“有我即有忧患，无我即无忧患。入之大患，惟吾有身，吾有何患。”此无我之谓也。

第六章 回光证验

本章说明回光证验，即开黄金之花，是谓谷神不死。良以性光无远弗届，故证验亦多。如觉大地俱是光明，此为心体开明。既而遍体充实，不畏风霜。人当兴味缺缺，我则愚之精神更旺。世间腐朽之物，我以真气呵之立生等等，均为小焉者也。其重大者，有三：一则静坐后，神入谷中；闻人说话，如隔里许，一一明了。一则静中，目光朗耀，满前皆白，如在云中。一则静中肉身，如绵如玉，腾腾上浮，久之上升，随人根器，各现不同。总之，吕祖告诫诸弟子，要随时随地炼功，最重要的，是心存正念，不受

声色利诱，回光就在身上，有规律的运转，体健身强，进而超凡入圣。陈泥丸云：“初修丹时即觉神清气爽，身心和畅，宿疾普消，百日不食，饮酒不醉，更无梦寐。到此地位，则赤血变为白血，阴气炼成阳气，身如火热，行步如飞，口中可以乾汞，吐气可以炙肉，对景无心，如如不动。役使鬼神，呼召雷雨，耳闻九天，目视万里，遍体纯阳。金筋玉骨，阳神出现，出入自然，此乃长生不死之道毕矣。”

第七章 回光活法

本章说明回光分识光性光两种。识光为意识之光，顺则生人之道理。性光是本性之光，乃炼精化气，气满督自开，沿督脉运行至乾鼎，称为逆行法，逆则成行仙之方法。用逆行法，回光返照，神藏气穴，便是神畅于四肢，润泽达于肌肤，神清气爽，体壮身强。倘能随时事返照，而无一刻间断，便是随地回光，若存若忘，似有似无，使本来自我元神，安神祖窍，性光常存，圣胎可结。

第八章 逍遥诀

本章说明大道之要，排除杂念，无形无相，净化自身，纯洁心灵，凝神入气穴，不外“无为而为”四字。惟无为故不滞方所形象，惟无为而为，故不坠顽空死虚。作用不外一中，而枢机全在二目。元神逍遥，全在上下黄庭之间，万感皆虚，天人合一。光明是天心之用，空寂是天心之体，

只有空寂，而无光明（至善），寂不是真寂，空不是真空，不是大道。前言回光，乃指初机，从外以制内，先修下中二关，以透上一关，回光乃其总名。今则居中御外，天心正位乎中，然后两目垂帘。次以两目内照坎宫，回光内照，不随物生，光华注照，则为纯阳。故坎阳上升，二物一遇，纽结不散，脉住气停。天心一动，正一阳来复之时，即以真意上升乾宫，而神光视顶为导引。忽而欲寂，急以真意引入黄庭，目视中黄，此为天入地中。尤须洗心涤虑，善信诚正，众妙归根之时，便是凝神入气穴。始于无为，真息出现，玄关自然贯通，能够吸自玄入，牝呼则接天心，真息似无息。但却有息。真我自由自在，往来于无何有之乡，佛称虚空境界，儒曰知止，道以致虚，完成性命全功。

第九章 百日立基

本章说明积精累气，称为筑基，乃修道之规律。百日功成，方有真光，此时来自自己的心，就是元神、元气、元精，完全是自己的心产生。尤须任督两脉周天已通，达到还精补脑境地。精气自足，真阳自生。吕祖曰：“炼己筑基，固我一身邦国（指身体）。”而基成之快慢，视炼功者勤惰，根基深浅，以及平日行为善恶，亦不限百日。吾人修道，活到老必须修到老。能修好身体，则身壮体健。修好品德，则清心寡欲，恬淡虚无，四相和合，五蕴皆空，一性圆明，回光返照则反朴还原。

第十章 性光识光

本章说明心静定谓之性，定中慧照谓之光。凡人视物，任眼一照，不及分别，此心即光。以其性之光辉，闪烁于两眼之间，此为性光。识为阴神，学道之人不识真，转念则识，即用心再加意识，是为识光。放下乃为性光，是以心就是光就是生命的乐，有心为识光，放心则为性光。两者毫厘千里，不可不辨。修道者必须心静不着物，静则成丹。心空不留物，空则产乐。必须恬淡虚无，洗心涤虑，心如明镜止水，走正路多行善，方为真见性。不着一物，是名心静，不留一物，是名心空，空见为空，空犹未空，空忘其空，斯为真空。不论行住坐卧，不离这个，则能超凡入圣。

第十一章 坎离交媾

本章说明反转内收为坎，与外物交为离，坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神气。坎为水，坎中满是阳，故为男性。离为火，离中虚是阴，故为女性。意土为黄婆，使坎离相交，变为纯阳，称为取坎填离。恢复先天本体，亦即心肾之气会合。坎指肾，离指心，赖呼吸往来，以通消息。肾气至神室，则鼻息少入迟出，渐至于无，是以神识内定，是为坎离交媾。

第十二章 周天

本章说明法轮常转，则真气运行周天。有谓一日一夜为周天。即地球围绕太阳每日转一周。气功学则有大小周天之分，人体精气运行，从任脉到督脉，又回归于任脉，此为一周，称为小周天。乃是炼精化气，可以还精补脑，是有为功夫。精气从手太阳肺经开始，至足厥阴肝经终止。上至泥丸，下至涌泉，循环往复，尽夜不舍，称为大周天。乃炼气化神，四相和合，是和合无功夫。任督通了，奇经八脉亦通，法轮常转，一刻不停，真气运行全身，大地回春，周身通畅。周天非以气作主导，乃以心到为妙诀。其次要做到恬淡虚无，排除杂念，不可用意太浓，无心而守，无意而行。仰观乎天，三百六十度，刻刻变迁，而以天心为枢，始终不移。沐浴法是大周天，产真气，运行全身，性光运转，上至泥丸，下达涌泉。其圆如卵，其白如绢，其软如绵，其轻如波，其硬如铁成片，如海水漫堤。有时上升为云，有时下降如雨，忽风声，忽光现，添油接命自现。总之，功夫积一寸则厚一寸，积一尺则厚一尺，积德累功功夫，自会长进。这就是真空中有妙，有妙中真空。此外提到活子时，与正子时有别，即生物钟，不受时间限制与夜半子时不同。在炼功中，须排除杂念，洗心涤虑，形神安静，凝神入气穴，静极而动，乃阴极而阳复，是为活子时，乃采药之时。

第十三章 劝世歌

本章说明吕祖苦口婆心，以度世为怀，传示诸弟子对金华宗旨之认识，特举述下列各点解释之。

一为谷神不死：谷者虚也，神者灵觉也。丹法以虚灵不昧为本，谷神是空虚之元神。张紫阳曰：“若要谷神不死，须凭玄牝立根基。”老子曰：“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根。”吕祖有谷神歌，其中有：“神得一则灵，谷得一则盈，若人能守一。只此自长生。”

二为黄中通理：黄为黄中，为祖窍异名。天之极上处，至地之极下处，总计八万四千里。自天之极上处，至地之上，四万二千里，自地之上，至地之极下处，亦四万二千里人身亦然，故曰天地之间，亦曰黄中。人身之中，上清下浊，外应四方，中容二升，路通八脉。若不采药，阴中阳不能往，如不进火，药必耗散，火药并用，则中黄立而万化通。参同契曰：“黄中渐通理，润泽达肌肤。”大成集曰：“圆不圆兮方不方，森罗万象暗包藏，如今内外一点白，体在中央一点黄。”是谓黄中通理。

三为玄关：指身中一窍，名曰玄牝，为至玄至妙之关窍。机发则显露。机息则隐藏，实难形容，本无定所，工夫纯时则关窍自开。易系辞谓：“寂然不动，即玄关之体，感而遂通，即玄关之用。”有黄庭一路，皆玄关之说。张紫阳曰：“一孔玄关最幽深，非肾非心非脐轮，膀胱谷道空劳力，脾胃泥丸莫搜寻。”实为气功之基础。

四为回光：回者止也，光者观也，回光者止观也。内观者即是回光。思维集中，止而不观，为有回无光，观而

不止，为有光无回。是以孔云知止，释号观心，老曰内观，三界以之为主。如心能常内观，虽心为一时尘埃所染，内观既久，自然清静。人之眼最易被一切物欲引诱，是为万病之源，百害之由。惟能内观而无欲，勿使目光英华外泄，即内观其心，必无其心，精神内守，而目内视。试行七日，清静工夫，必有效验。老子曰：“常无欲以观其妙，常有欲以观其微。”又曰：“吾从无量劫以来，存心内观，以至虚无妙道。”此之谓也。

五为天心：指天空为正中，三才同禀之心，丹书称为玄窍。即生机无处不有，无时不有，在时难以测度，而不可见。如冬至地中萌动，生机发芽，故可见耳。不可强索而得，只可默存以俟。不在身中，亦不在身外，欲识其存处，不外乎色即是空。邵子曰：“天心复处是无心，心到无时无处寻，若谓无心便无事，水中何故却生金。”黄裳曰：“心中有天，即理事也。”不昧天心，却要心与理合。

六为神气：神气不可分，气运即神运，故神即是气。炼气化神，是洗心涤虑，神灵则气清。炼神还虚，虚就是气，气亦就是神。明心见性，是为好了道。所以心静气定为基，心忘气凝为效，气息心空为丹成，心气浑一为温养。回光即为止观，内视上丹田，则神长生。内视中丹田，则气长生。内视下丹田，则形长生。必须气往则神住，神住则形住，形住则长生久视，自此开始。是以动中有静，静中真气仍在运行，如动静合一，真息连绵不绝，就是真息。此时一咽二咽，则云雨至，三咽四咽，内景充实，七咽九咽，心火下降，肾水上升，水火既济，则内丹成，可以愈疾，可以保生，可以延年，可以超生。

译者说明

《太乙金华宗旨》是修身养性的书，教人清心寡欲，作一个有智慧、有道德的人。为唐朝吕祖所作。德国人把它译成德文，一九二九年在德国出版后，轰动欧洲，成为畅销书之一，前后出版次之多。后又翻译英文，畅销到全世界。日本人又从德文译成日文，在日本也极为畅销。此书本是中国固有文化遗产，在东、西洋声名大震，迄今尚收藏在美国华盛顿大学图书馆内，但在国内却鲜为人知。清华大学气功研究部有鉴及此，特从日文翻译成中文，由出版社出版，好广为流传，以增强人民的体质，健脑益智，加强道德修养和清廉作风，皆有助于精神文明建设。

本章是按照日文版本译的。在翻译过程中，每一章都先将本章的原文写在前面，然后翻译每一段时都先将古文（即原文）放在前面，随后就翻成白话文（写的是译注）。无论古文还是白活文都尽量忠实原文。但对日文的失误处有所订正，同时“阐述问答”是吕祖针对弟子提出的疑难问题进行的解答。此次在本书内，有关阐述问答的练功部分则简明扼要地摘译成白话文附在后面，以加深理解。并将我《太乙金华宗旨》文本及“阐述问答”原文本也都影印附在本书的后面，皆供读者参考！

本书第二章所讲的“元神”和“识神”，是气功术语。所谓

“元神”就是大脑的思维能力，所谓“识神”就是“下识心”，是肉体的情识，都是物质。练功中要洗心涤虑，就是扶植正气，打出邪气，存正念，去妄念，作一个高尚的、胸怀坦荡的人。

日文版本的错字——“旋”，应是“斡旋”，但中国的原文本也印的是“旋”，可能印错了。在此次译文中，已改为“斡旋”。

在第四章第七节中的两句话：“即可以奔赶使之动，独不可以纯静使之宁乎？”这两句话是一正一反，一说动，一说静。吕祖比喻是拉绳索：“往前奔驰可以使之动，但内心纯粹静止下来，不可以使之安宁吗？”前面说动，后面说静是相对而言的，可以肯定地回答说：“内心真正平静，是可以达到宁静的”。但日本译者把后面的词句译成“不能停止其动”。本是问号当作句号译出了。在“今译”中已改正过来。就日文版本全面来看，译得很好，虽有小瑕疵，只是白璧微瑕，是“瑕不掩瑜”的。原文本是古代议语，又是气功专业术语，很不好懂，我们中国人也很难看懂。但日本译者都能准确地译出来了，足见译文造诣很深，而且日本译者非常谦虚。他们说：“本书是理解东洋宗教和哲学的最好入门书，过去象这类研究东洋宗教思想的书很少见，因此，对于日本读者和研究者一定能提供很多有兴趣的问题，只是我们缺乏必备的知识，其中有不少难理解之点，为了帮助读者的理解，我们愿作详尽注释。”正因为这样，他们在注释中引经据典，旁征博引，汇集资料丰富，足证学识渊博，实在令人敬佩。在此，谨向日本译者表示敬意！

《太乙金华宗旨》今译序言

一、何谓“太乙金华宗旨”？

《太乙金华宗旨》是修身养性的书。专门阐述先天大道秘传奥旨及金丹要诀。为唐朝吕祖所作。吕祖就是民间传说的“上八仙”之一，吕洞宾老祖。何谓“太乙”？‘史记·封禅书’记载：汉正武帝于长安东郊建筑“太乙坛”祭祀三位神——“天一”、“地一”、“泰一”。天一是“阳神”，地一是“阴神”，泰一是“天神”也叫“元神”。三位神中以“天神”最为尊贵。《易经》说：“易有太极，是生两仪”，泰一就是太极的具体表现。何谓金华？金华就是“金丹”。宗旨是目的包括方法。日文把《太乙金华宗旨》翻为“炼金丹的秘密”。

《太乙金华宗旨》开宗明义就说：“自然曰道，道无名相，一性而已，一元神而已，性命不可见，寄之天光，天光不可见，寄之两目。”取象金华，亦秘一光字在内，乃是先天太一真气。金华之光的运转，全用逆行法（“逆成仙”之法），就是注视天心，天心在两眼之间，儒家把它叫作“虚中”，佛家叫作“灵台”，道家叫作“祖土”、“玄关”、“黄庭”和“先天窍”。天心好象宅舍一般，天光就是主人翁。世人闻听这样的道，是千载难逢。修道者，必须在日常人伦、处事行为上，作一个忠孝、净明、仁慈、刚直的人，才能够修真悟性。所以老子说：

“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道大笑之，不大笑不足以为道。”希望练功者，争取作前者，勿作后者。

二、谁把《太乙金华宗旨》传播到欧洲的？

《太乙金华宗旨》，是由韦尔黑尔穆和云古两位先生翻译成德文传播到欧洲的。他们都精通汉文。韦尔黑尔穆是德国人，德国迪宾根大学神学院毕业，当过牧师。云古是瑞士人，学医，心理学家，当过大夫，在苏黎世大学医学院任过教。

一八九九年，韦尔黑尔穆二十六岁时，来到中国青岛当牧师。他与一般牧师不同，在青岛二十年间，他被中国文化的魅力所吸引（当时中国知识分子崇尚西方文明对中国固有文化弃置不顾）。而韦尔黑尔穆却潜心研究被中国人遗弃的儒教和道教，埋头于翻译《论语》和《道德经》往西方介绍。第一次世界大战，德国失败，他于一九二二年离开中国回到德国。回德国后与云古相识。同年云古邀请他到瑞士苏黎世俱乐部主讲《易经》和《太乙金华宗旨》。从此他们成为好友。

同年，德国政府任命韦尔黑尔穆为德国驻北京公使馆学术顾问，直到一九二四年。在北京居住三年，前后在中国共居住二十五年。在北京期间，拜劳乃宣道士为师，跟他学《易经》，并翻译和注释《易经》。一九二四年，韦尔黑尔穆任务终了回国，回国后任德国法兹克福大学教授，并任中国问题研究所所长。在此期间他与云古把《太乙金华宗旨》翻译成德文，于一九二九年出版。出版后，轰动欧洲，成为畅销书之一，前后共出版五次。

韦尔黑尔穆是把中国文化向欧洲传播的先驱人物。于一九三〇年逝世。

英国人巴克又把《太乙金华宗旨》从德文翻成英文，出版后，在英国也非常畅销，多次重版，其销售扩展到全球。

三、《太乙金华宗旨》传播到日本的经过。

把《太乙金华宗旨》传播到日本的是汤浅泰雄和定方昭夫两位先生。汤浅泰雄是东京大学文学部及经济学部毕业，现任大阪大学文学部教授。定方昭夫是上智大学研究生院文学研究科毕业，现任札幌商科大学人文学部副教授。他们都是文学博士。

他们译成日文所用的原本，就是韦尔黑尔穆所用的原本书——《太乙金华宗旨》。这本书现在收藏在美国华盛顿大学图书馆。能得着这个原本是很费周折的——韦尔黑尔穆之子叫黑尔木图。韦尔黑尔穆，他在美国华盛顿大学任教授，专教《易经》。汤浅泰雄经友人介绍托他用微型胶接卷把原本拍照下来，寄到日本。汤浅泰雄再用缩微阅读器一边看一边抄下原文，然后才翻成日文的。

在以往日文翻译过程中，感觉到从欧洲语言翻成日文，日本人是很难理解的。而且韦尔黑尔穆还没有照原文全译出来，有时还发现他对原文有误解的地方。因此，本书除采用德文版译成日文外，还有一部分是使用汉文作为蓝本的，先把古文放在前面，然后又用现代语言译成白话文，使他们度列，便于读者随意选择，一目了然。后部分的白话文，尽量采用韦尔黑尔穆用的原本外，还参考了《金华宗旨·道藏辑要》、《吕祖师先天虚无太乙金华宗旨·道藏续篇》、及台湾自由出版社出版的《太乙金华宗旨》等书。

四、《太乙金华宗旨》的主要内容。

全书共分十三章。是教人如何识别天心、下识心，又怎样识别元神和识神。更进一步教人怎样修炼“元神”，使元神复归正位；怎样制伏“识神”，使它不能猖狂为所欲为。

吕祖继承道教真传，唐朝时代又中进士，他精通儒家经典，中国唐朝佛教盛行，他深受其感染。所以，他把道、儒、佛三家，皆熔为一炉了。看书中的引经据典，就可窥知全貌。

道家求道之方，千端万绪，不离内圣外王之两途。什么叫做内圣？充我之精，固我之形，求先天的真我，去污浊的非我，无人无我，才近于道。什么叫作外王？为有缘说法，为愚顽度迷，苦口婆心，讲经说法，以期大千世界共登智慧彼岸。救人济世，普度无量众生，方是道的途径。

兹将书中之真髓，分别介绍如后：

(1) 何谓“寸田尺宅可治生”？

练气功的人，无论谁都追求祛病延年，强身健体，健脑益智，恢复青春活力。那么怎样练才收效？怎样练性命双修？关键在何处？《太乙金华宗旨》给我们指明了。主要练回光运转，注想天心，天心在何处？在两眼之间“先天祖窍”内。《黄庭经》云：“寸田尺宅可治生，尺宅面也，面上寸田，非天心而何？方寸中具有郁罗肖台之胜，玉京丹阙之奇，乃至虚至灵之神所住……”意思是说，“一尺四方之家，方圆一玉之地，能支配人的生命。”所谓一尺四方之家，就是人的脸面，人脸面上方圆一寸之地（两眼间，先天窍）就是天心。在这方圆一寸之地，有楼台殿阁，玉京丹阙之奇，气象森严可畏，此为至虚灵元神居住地。《阴符经》云：“机在目”。《黄帝素问》曰：“人身精华，皆上注于空窍（先天

窍)。”故光一回转,周身之真气皆上朝,如圣王定都立极,执玉帛者万国;“又如主人精明,奴婢自然奉命,各司其事。”上述话是吕祖说的,这和《参同契批注》把修道比喻为“御政”是一样的意思。何谓“御政”?“除乾坤、坎难的法象,隐然具君臣上下之规模,君主无为,金丹大道,以天心为主,精气为用,正象君主之统御其臣下,所以比喻为御政。”古圣真人对先天大道何其如此不谋而合!关键既已知道,就要努力实践,练功者通周天后,只要坚持练功,光的回转、真气运行、法轮常转,就不会停息。光易动而难定,回光既久,此光凝结,就是“自然法身”。

“回光”的光字,就是“乾阳”,回字就是返的意思。只要按此法修炼,自然精水充足,神火发旺,意士凝定,而圣胎可结了。

吕祖为了坚定我们的练功,在书中举了一个“蜣螂转丸”的生动例子。他说:“蜣螂转丸,而丸中生白,神注之纯功也。粪丸中尚可生胎离壳,而吾天心休息处,注神于此,安得不生身乎!”这段意思是说,“屎壳螂”转丸,而丸中生白,这是精神贯注的结果。精神贯注粪丸中尚可生胎脱壳,何况我们天心休息处只要精神贯注于此,焉能不生“法身”呢!

吕祖垂慈普度,这是勉励我们要信心十足地练功,精神一到,何事不成!

(2)何谓元神、识神?

吕祖说:“凡人投胎时,元神居方寸,而识神则居下心。下面血肉心,形如大桃,有肺以覆翼之,肝佐之,大小肠承之,假如一日不食,心上便大不自在,以至闻惊而跳,闻怒而闷,见死亡则悲,见美色则眩。头上天心何尝微微些动也。

……此千古不传之秘也。”这段意思是说，大凡人投母胎时，“元神”居往在两眼之间“先天祖窍”内，“识神”则住在下面的脏内。心脏是由血肉相包，大如桃形，由肺叶保护之，肝脏支持之，与大小肠相联系，心脏的活动完全被外界左右，假如一天不吃食物，心就感到不舒服，甚至闻惊则跳，闻怒则苦恼，见死亡就悲伤，见美色就迷恋。而头上的心（元神）何尝有丝毫地动呢（是没有这种情况的）。这是千古不传的秘密。

吕祖说：“识神（下识心）逞凶，如强藩悍将，欺侮天君（元神）的暗弱，夺去它的领导权，这样状态继续下去，纲纪废弛，“国政”即全非矣。然而今元神如能凝神元宫，两眼回光返照，即内视“先天窍”，如贤明的君主即王位，左右大臣皆尽力辅弼，内政修明，那些奸雄妄臣，自然放下武器，俯首听命，祈求宽恕矣。”这就是告诉人们好好修练，抱元守一，元神作主，识神退位，自然就能洗心涤虑，明心见性，修成正果。

吕祖说：“一灵真性，即落乾宫（先天窍），便分魂魄。魂在天心，属阳，轻清之气，它是来自太虚，与元始（无极）同形。魄为阴，具有阴暗的本性，气混浊，它依附于肉体的心脏。”人的感觉快乐与兴奋，一切好色与动气皆魄之所为，即识神干的。惟有魂，才能藏神。魂，书居于两目，夜则居于肝。居目能视外物，居肝则梦游。光的运转，是消阴制魄的秘诀。所以回光返照两眼间，就是集中精力炼魂，以保护元神制伏魄，进而抛弃识神。古人修练的出世法，都是炼尽阴滓，变成纯阳，以返本还原。究其道理，不外是消灭魄而完成魂的力量。

(3)“止观”与“返照”，可制止妄念。

练气功者，最感苦恼的是杂念、妄念太多，很不易排除。古人也是如此。吕祖说：“吾人念至速，霎顷一妄念，即不呼吸应之。故内呼吸与外呼吸，如声音之相随，一日有几万息，即有几万妄念。”其意是说呼吸的一瞬间就有一妄念相伴随，如象声音与回响之相随。所以一日有几万次呼吸，即有几万个妄念。怎样去制止它，用“止观法”就可以制止。什么叫“止观法”？吕祖说：“‘止观’二字，原离不得，即定慧也。以后凡念起时，不要仍旧静坐，当究此念在何处。……觅心了不可得。……即仍旧绵绵去止，而继之以观，观而继之以止，是定慧双修。此为回光，回者止也，光者观也。止而不观，名为有回而无光；观而不止，名为有光而无回。”其意思是说“止观”二字，是不能分开的。止于至善处——天心（因人而异，也有的止下丹田，但最终要归天心。）。“止”就是湛深入静，“观”是看到智慧。以后静坐凡妄念纷起时，不要仍旧呆坐，当究此念起于何处，但以心（意识）查心是查不出所以然来的，怎么办呢？要去止住它，而继之以观，止与观反复地进行，就能排除妄念，加深入静。这就是定慧双修。所说的“回光返照”就是“止观”。“回”就是“止”，“光”就是“观”（返照）。只止不观，只能说仅有回转运动而没有光，如果只观而没有止，只能说仅有光而没有回转运动。

吕祖说：“圣圣相传，不离反照。孔云‘致知’释号‘观心’；老云‘内观’，皆此法也。但反照二字，人人能言，不能得手，未识二字之义耳。”儒、释、道三教都是提倡“返照”，但人人能说，不知如何下手，其实是不知二字的意义。所谓“返照”就是内视，从自己心里，返回到原始无极——“先天真一

之气”，换言之，即返回到先天虚无看自己“太乙身”。但今人仅静坐一、两小时，杂念纷纷至沓来，净想自己的私事，反而说是“返照”，象这样的坐法，坐到何时才能到头！

(4)怎样医治“散乱”与“昏沉”

练气功的人，在静坐时，除上述妄念外，还有最感头痛的就是“散乱”和“昏沉”两种症状。看吕祖是怎样说的：“大约昏沉、散乱二病，只要静功，日日无间，自有大休息处。若不静坐时，虽有散乱，亦不自知，既知散乱，即是却散乱之机也。昏沉而不知与昏沉而知，相去奚啻千里！不知之昏沉，真昏沉也。知之昏沉，非全昏沉也，清明在是也。”吕祖的教导是说，对于散乱和昏沉二症，只要天天静坐，毫不间断，自会得著好的成果。如不静坐，有散乱亦不知，能知有散乱，就是一大进步，即知除却散乱的机会了。昏沉不知与昏沉而知，有天壤之差。昏沉不知，是真昏沉，知道的昏沉，不是全昏沉，其中有清醒之处。吕祖还说：“散乱者，神驰也。昏沉者，神未清也。散乱易治，而昏沉难医。比之病焉，有痛有痒者，药之可也。昏沉则麻木不仁之症也。散者可以收之，乱者可以整之。若昏沉，则蠢蠢焉，冥冥焉。散乱尚有方所，至昏沉全是魄用事也。散乱尚有魂在，至昏沉则纯阴为主矣。”这段的意思，说明“散乱”是神往外奔驰，不能收舍，“昏沉”是昏沉欲睡，心神不能专一入静。如患病、痛痒之疾，用药治疗就可以了。可是昏沉，是麻木不仁，处于无感知的状态，是很难治的。心散，可以努力使之集中。心乱，可以努力使之安静。但是昏沉状态，似在黑暗中蠢动，冥顽不灵，方向不辨。散乱，还有一定的方向，昏沉，全是阴魄在活动。

怎样除却昏沉？吕祖说：“却昏沉只在调息。息即口鼻

出入之息。虽非真息，而真息之出入，亦于此寄焉。凡坐须要静心纯气，心何以静，用在息上。息之出入，惟心自知，不可使耳闻。不闻则细，细则清。闻则气粗，粗则浊，浊则昏沉而欲睡。……目不外视，耳不外听，则闭而欲内驰。惟内视内听，则既不外走，又不内驰，而中不昏沉矣。此既日月交精交光也。”

最后吕祖还教导说：“昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一柱香为妙。……然亦不必限定一柱香，只要诸缘放下，静坐片时，久久便有入头，不落昏，沉睡者。”

总结吕祖以上的教导，医治“昏沉”的方法，大致有四：一、要把呼吸调整好。此时的呼吸，是鼻孔出入的呼吸（即空气），虽不是真息，但真息的出入是与此相连的。真息出现，即不昏沉了；二、凡是坐功须要静心纯气。心怎样能静？用在调息上，呼吸的出入，只自己的心知道，不可叫听见。耳所听不着则呼吸细微，细微则清，即能除却昏沉。与此相反，如听见呼吸气粗，气粗就浊，浊就昏沉欲睡；三、目不外视，耳不外听，耳目不为声色货利、光怪陆离的现象所迷惑，邪念妄念就不起了。专注内视、内听，神就不外奔，也不内驰，这样，就能克服昏沉欲睡的毛病，而坎离、乾坤就相交了；四、昏沉欲睡，即起来就来此地散步，神清再坐，亦可医治昏沉。修道者，不妨一试！

（5）照见“五蕴皆空”，又不废弃正业。

练气功要在业余或工作的间隙练工夫，不要耽误正业。吕祖曰：“回光循循然行去，不要废弃正业。……日用间，能刻刻随事返照，不着一毫人我相，便是随地回光，此第一妙用。”吕祖教导我们，练功要循序前进，不要废弃正业。只有

修业才能进德。在日常生活,我们要随时随地进行回光运转,要随时随地返照先天虚无“太乙身”。常说的“行、住、坐、卧,不离这个”就是这个意思。应把世上一切事看空。吕祖说:“看一切物皆空,虽知其空,然不毁万物,而又不着万物……。”这段意思是说,虽知所有事物都是空的,但不能毁坏万物,不仅不能毁坏,而且不追求个人财富,要在空之中创造物质财富,供他人享受。这就是进德修业。吕祖继之教导说:“心不空则丹不结。心净则丹,心空则乐。不着一物,是名心净,不留一物,是名心空。……如此一部全功,不过心空二字,足以了之。今一言指破,省却数十年参访矣。”吕祖的教导是说,心不空则神丹不结。只有心静、心空,则乾坤才能相交,乾坤交才能结丹。只有心静、心空,才能坎离相交,坎离相交才能产乐。只有洗心涤虑,一尘不染,才能心静、心空。道家一部全功,一言以蔽之,不过“心空”而已。吕祖慈悲为怀,今一语道破,省却数十年拜师访友了。我们既少走弯路,应信心百倍、诚心诚意、持之以恒地习静打坐,保持“心常空”,以期修成正果,才不负吕祖的教诲。

五、结语

练气功者,都愿练成一个有智慧而开悟了的人,但怎样修练?关键在何处?有些茫然,有的性命书,趣旨隐晦,玄妙莫测,有的藏头露尾,使人陷入五里雾中。可是《太乙金华宗旨》不是这样,明确地告诉人,“寸田尺宅可治生”。就是一尺四方的脸面上,方圆一寸之地——天心(先天窍),可支配人的生命。只要回光返照两眼间,坦荡虚无守祖窍,就可“涵养本源,添油接命”。

怎样识别“元神”和“识神”,本书讲得很清楚。教我们按

宗旨练静功，就是叫我们练魂制魄，制伏识神，以保护元神。返回纯乾，这就是“安神祖窍，翕聚先天”。

练气功者，最感痛苦的是坐下后杂念起伏，“心猿意马”拴不住。除此之外，还有“昏沉”和“散乱”也是难医之症。吕祖谆谆教导，用“止观法”——止与观反复地进行，就可止住杂念，收到“定慧双修”之效。至于“昏沉”和“散乱”，只要静心纯气，目不外视，耳不外听，专注内听内视，神就不会外奔和内驰，而“蛰藏气穴，众妙归根”了。

上述都是教人怎样修道，怎样按《太乙金华宗旨》练功。但吕祖从另一面提醒人们说：“至老未尝逆视，阳气衰灭，便是九幽之界。……人之精华，上注于目，此人身之大关键。子辈思之，一日不静坐，此光流转，何所底止！著一刻能静坐，万劫千生，从此了彻。万法归于静，真不可思议，此妙谛也。”如不练静坐，目光流转，为声色货利所消耗，精力耗尽，便坠入幽冥之界。老子说：“万物芸芸，各归其根，归根曰静。”圣道一脉相传，只有“虚极静笃”，专心致志打坐，才能悟道得道，返回无极。

《太乙金华宗旨》日文版本，是由北师大前图书馆长、气功专家陶秉福教授提供的，在此向他表示衷心的感谢！

译者水平有限，错误在所难免，恳请广大读者及专家不吝赐教。

王魁溥写于北京

一九八九年八月

《太乙金华宗旨》的由来与内容

德文译者韦尔黑尔穆

一、本书的由来与宗教

本书是中国秘密宗教团体传下来的，最初是口耳相传，后来书写成文。到清乾隆年间（十八世纪）才刊印成书。这是从古代传下来的一种修行方法。人们经历世道坎坷，沧桑变化，感到人生痛苦，于是想脱离这种苦海，得到超脱，才进行修道。

在修瞑目静坐法的同时，也有修瑜伽的。这些修行者，与欧洲人完全不同。欧洲人修行瑜伽，只不过当作一种体育活动，东洋人不是这样。中国各种宗教都有它追求的目标，其最高目标，佛教是“ ”。本书所讲的是追求人的精神原理，炼“金丹”，修“元神”，返回无极。这种精神原理，是准备死后的生。作为精神，是自觉地传授这种“死后的生”。因为受这种精神的影响，所以强化生命过程，返老还童。甚至认为把生命过程调和好，连死也能克服。这个世上的肉身，根据精神（灵的）原理是要被抛弃的（精神原理，由于自身的修炼，炼出灵的身体（元神），是有能力继续死后之生的）。而且被抛弃的肉身，好象蝉脱壳，乾巴巴地残留着。

与上述宗派相比，低层次的修行者，是以念咒文和画护

符为主，练得神通广大，专司去除病魔，降伏邪灵作为目的的。但往往把精神引至异常状态。近世，在道教中出现各种宗教混杂的局面，所说的混杂，就是信奉儒教、佛教、伊斯兰教、基督教的信徒们，他们在不脱离原宗教组织，接受道教的功法。

《太乙金华宗旨》的木版本，可以上溯到十七世纪。它的编者是慧真子道士，据他说：“他在北京琉璃厂古书店发现一本完全的手抄本，后来又依友人所藏的书籍中加以补充，编著成书。”若讲到口传的继承那就很古老，可以上溯到唐代（八世纪）金丹教。创立者，就是道教的祖师吕（吕洞宾）。后代民间传说，他是长生不老的祖师，是“八仙”之一。围绕着他的神话故事，随着时代的变迁，是丰盛多彩的，数不胜数。这个宗派，在唐代，同固有宗教及外来宗教一样，受到宽容和保护，因此逐渐发展扩大了。随着时代的变化也曾受到迫害。到清朝政府，在清王朝崩溃之前，曾受过残酷地杀害，以致很多信道者转信基督教。实际上没有加入教会，只是对基督教抱有好感罢了。

本书对金丹教的教义有很好地说明，它的开创祖师就是吕洞宾，所以称为“吕祖师”。他生于公元七五五年，他的生命历程是从八世纪初。对他的教导，后人有种注释，但都是基于同样的传授。

吕祖，他的秘密教义是由哪得来的呢，他自己说归于关尹子（函谷关的尹喜）。据传说，老子过函谷关时，为尹喜而编著的《道德经》。其实在《太乙金华宗旨》中，发现很多的想法与《道德经》默契，隐藏着《道德经》中的秘密，这就是神秘教义的由来。比如本书第六章所说：“神入谷中，闻人说话”，

恰与老子所说的“谷神不死”是同一意义。然而道教至汉代（前三世纪——后三世纪）逐渐坠落为庸俗的魔术。方士们在宫廷中传炼金丹之术，烹铅炼汞，人吞之可以长生不死。有的人被愚弄了。吕祖的传道与此截然相反，他所传授的功法，炼金丹的用语，完全是修练精气神，使“元神”复归正位，这一点，是与老子原来的想法是一致的。但老子是自由的思想家，他的继承者庄子，经常瞑目静坐，修道家功，而嘲笑炼丹术士，因此他进一步发展了道家的理论体系。

吕祖的信仰有宗教的倾向，这是受佛教的影响，但他的想法又与佛教有区别。他所有的努力，是在纷繁的事物中追求极端“静”，他相信这会给达人以永远生命的。这种想法，与佛教否定自我的想法是完全不同的。尽管如此，但大乘佛教对当时中国社会强有力地影响是不能估计过低的。在本书反复地引用佛教经典，可见佛教对金丹教是有很影响的。本书第三章后半部提出的“止观法”，就是智 高僧开创的天台宗修练佛教的“禅定功”。

因此，本书所教导的意义，就是要把道家功继续传下去，勿令断绝。一方面培养道家的“炼金丹”的坐功法；另一方面，也强烈地表现出超世俗的接近佛家的方法。

本书开头部分是说光的运转，产乐，结黍珠，修真悟性。但最终的目标，还是“安神祖窍，翕聚先天”，归根复命，返本还原。前后是一致的。据我推测：这部著作的后部分可能遗失了，所以九章以后没有译，后部分可能是由别人补充的（本书共十三章）德文译者只译至九章，日文译者认为后半部有参考价值，所以全译了。本书是按照日文译的，因此把全书十三章也全译了——译者）。

对本书如果不抱有偏见的读者，仅认为本书是来源于道教和佛教，是不能说明其思想内容的。作为儒教思想基础的《易经》，在本书内也被引用了。易经八卦的符号，曾在各个章节被引用。这种象征的用法有很大影响，除《易经》被引用外，儒教其它方面和道教也有广泛地共同基础，即使把这两种思想源流统一起来，在理论体系上也是没有什么不合适的。

欧洲很多的读者，恐怕对以下几点引起极大的关注：“光就是人的生命”；“是身体之光”；“人的元神再生，是依靠水与火”。上述的说法，与基督教约翰（给耶稣洗礼者）的说法是相同的。约翰说：“我用水给你们洗礼，在我以后来的‘耶稣’，要用圣灵和火给你们洗礼”。《马太福音》还说：“无论谁，不从水和圣灵中生出，就不能进入天国。”道教说的水与火，与基督教说的水与火，是多么契合！

还有“沐浴”的观念，基督教约翰在给教徒洗礼的时候常说，要使灵魂再生需要完成一个重要任务——沐浴（放神光）。不仅如此，基督教常常出现神秘的比喻：在我们身内应生出“灵魂的新郎”——基督。这种观念，与道教的“返老还童”，“婴儿姹女配阴阳”也是一致的。

本书还有一个值得注意之点，就是说“炼金丹”，是用黄金之花（金华）来表现，包含放“光”的涵意，这个字形的写法，上是“𠄎”、下是“𠄎”，上下相合，便是“光”字，也含有秘密“兴”之意。这在受迫害的时代，是秘密传教，是躲避危险设想出来的，意在炼金身放金身，兴旺发达。

如果问这个光的宗教是从那里来的？首先要考虑的回答：就是从波斯（伊朗）来的。在唐朝的时代，中国很多地方

有波斯的拜火的寺院。本书的传授,很多点与宙罗阿斯达教 Z—Oroastrianism(起源于纪元前六〇〇年,也叫拜火教)相似。根据拜火教的教义,相传人世上有两种神,一是善神(光神)一是恶神,人战胜了恶神,人的活着是为善神而活着。本书讲光的运转,与波斯的神秘主义有相似之点,但也有很多不同之处。第二个要考虑的,有的认为是受基督教直接的影响。在唐代的皇帝与维吾尔族的宗教内斯图力乌斯派(Nestorians)结成同盟,该派是基督教的一个派别。在唐德宗建中二年(七八一年)于西安建立了“大秦景教流行中国碑”(内斯图力乌斯派,在中国叫景教·以下简称景教。),用中国文字和叙利亚文字刻的碑文。这个纪念碑一六二五年在陕西省西安发现了,可资证明。因此,金丹教与景教派之间是有很大大关系的。在金丹教的传统上以及信徒举行的仪式上,也发现有一致的地方。但作为论证必须完全确切,不能牵旨强附会。总之,在金丹教中,有关景教派的想法是很浓厚的。在此,我们不能不想起过去反复强调的一个论点:

东洋和西洋,

已经是不能分开了。

二、浅析本书的宇宙观

就世界观来说,所有中国哲学的各种倾向都有共同点——“天人合一”就是宇宙和人根本遵守共同的规律。人是一小宇宙,和大宇宙没有隔着坚固的壁垒。这两者受同一法则支配,从一方可到另一方,道路畅通无阻。所说的心(灵魂)和宇宙,内世界和外世界是相联系着的。因而人本来就是能参与宇宙事物的,不仅外面,而且内部的宇宙也交织在一起。

因而，“道”，在支配人的同时，也支配天地。“道”字的本来字形，“道”字，应解释“开始”，现出“走”的字形，是由“之”字组成。两字合在一起，是“车辙”的意思。从开始一直到最终目标都要通过车辙，就是说，道的本身是来能运动的，可是所有的运动都是实行的手段，给予运动规律的想法是作为基础的。天体的轨道，是星座在其上活动的轨道。人的前进轨道，是他在其上行走的轨道。老子对于这些话是运用的形而上学。这是最终的世界原理，所有现象先显现出来，还未分两级对立的关系，一切现实化的过程皆依存于此。象这样的语言，成为本书的前提。

儒教方面，与道教在语言用法上有所不同。儒教把道看作不是超越的，而是具有世界内的意思，它是正道，一方面是天道，另一面是人道的意思。儒教对道的运用上，不叫道，而叫太极。本书有时使“太极”一词，这样的运用，是与“道”意相同。

以“道”、“太极”产生现实性的原理。其一面之极是光（阳），另一面之极是暗（阴）。在欧洲研究者之间，阳和阴，首先要考虑的是与性的区别有关系。然而在东洋的，原来是与自然现象有关系。这样的“光”与“暗”从原始就有。从那时起，这个原理适用于两极的对立物，也适用于性的区别。可是，阴阳两者只能在现象领域内部进行活动，它们的共同源泉是“一”，不能分为两个的。阳是其能动的原理，是作为条件出现的，阴是被动的原理，在派生的同时也是作为条件出现的。因而，象这样的想法并没有基于形而上学的二元论。阴与阳作为概念不是抽象的，是对比概念，就是创造万物的是“乾”，容纳万物的是“坤”。这就是《易经》的由来，象征着

天地。由于天地的结合,还有内部两个根本力量的活动,遵从“道”的唯一根本法则,才能创造“万事万物”。

人身是一小天地。就人的性质讲,儒家说是“天”的由来,道家说是“道”的现象形态。人的现象形态多种多样,但其各个内部成为中心之“一”,就是生命原理。在诞生之前,受胎的一瞬间,性与命就分为两极现象。就“性”的文字来看,是由“心”和“生”合成的。“心”是心脏,依据中国的讲法是情欲冲动的意识,就是说,通过五官接受外界事物,引起感情的反应。“性”与此相反,它是超越意识的,不为感情所动,处于静止的状态中。

对“性”的概念如给予更严密的定义,从永远的理性观点来看,它本来是善的(孟子性善说)。如以历史的发展来看,性本来是恶的,但经长时间的礼仪薰陶变为善了(荀子性恶说)。

性,很明显是接近理性的概念,性进入现象的世界时,就与生命密切地结合在一起了。“命”,原是天命、宿命、决定人的命运,人的寿命等等之意。因而“命”与身体结合在一起,是近似爱的概念。这两个原理,是超越个人的。“性”,每个人都有“性”,然而它的本身是超越个人的。“命”,人对于宿命只有忍耐没有别的,在这个意义上,仍然是超越个人的。儒家认为“命”是天决定的,人不能违。道家认为“命”,是看自然界丰富多彩的游戏。它是不能逃脱“道”的法则的,可是象这样的“游戏”,完全是偶然的。佛教认为“命”,是在迷妄的世界,看“轮回不已”的活动。

其次再说“魂”与“魄”,“魄”属阳性。这两者原来是观察死人表现出来的现象。就两个字的构造来讲,无论哪一个都

有“鬼”字，这就包含死者是鬼，才形成如此的字形。“魄”，在与肉体相结合的过程中，人死了，它也同时沉埋大地而腐朽了。“魂”与“魄”相比，是更高层次的物，人死后，它上升，升到大气之中。因此，魂经过一时期的活动，是在天界云消雾散呢？还是回到生命的源泉呢？恐怕其结局是返本还原。人活在世上时，这两者在某种程度上是相对应的。魂居住在两眼之间，魄居住在腹部。魂在明亮处活动，魄在阴暗处活动。因此，“魂”是光明的阳神，“魄”是属于阴暗的。

魂是静止的，魄好象情欲冲动，因为好冲动受情欲的驱使，强制魂也跟从它，于是能量漏泄，这就是“顺生人”。但其结局，精力消耗尽，生命随之沉沦。

如果人能回光运转两眼间，换言之，就是魄能受魂的支配，不迷妄尘世，不迷恋外界事物，割断尘劳与烦恼，专心致志回光运转，收听内视，这就是防止漏泄“逆志仙”的方法。因为光的回转（法轮常转），就是炼精化气化神，炼神返虚，元神归位，便能返虚合道。象这样的回转光运转，虽外观看不见，但他的伟大思想，崇高的行为是人进步的力量。九千年古圣先贤的楷模，真人魏伯阳、吕洞宾的修养性是鼓舞人心的力量。

据道家讲，天地不会永远常在，但炼成的金丹可永久长存。达到这样地步的人，是突破了两极的二重性，已还虚合道，又复归无极了。佛教与道教不同。佛教的复归“”，是完全消灭迷妄世界的自我，不能把“”解释为死和生的停止。在这个意义上讲，也是超越一切的力量。

上述就是本书对宇宙的看法。

三、简述本书的《易经》八卦符号

(1)“震”卦的符号——，象征雷，震动。这是从大地深处出现的生命，是所有运动的开始。

(2)“巽”卦的符号——，象征风、木，稳静温和。是表示现实力量注入理性形态中的过程。风无处不入，吹遍各个角落，这就是创造“现实化”。

(3)“离”卦的符号——，象征太阳、火、光明的东西。这个光在宗教中扮演重要角色。它居在两眼之间，状如圆环，带来再生。

(4)“坤”卦的符号——。是地，容纳万物。是两个根本原理之一，即“阴”的原理，在大地力量之中被具体化了。大地是作为耕地，把天上的种子接受在自己本身中，遂形成了万物。

(5)“兑”卦的符号——。是湖泽，清朗。这是阴的侧面终了的状态，因而作为季节秋季。

(6)“乾”卦的符号——三。象征天，创造万物。这是把“阳”的原理具体化了。坤是容纳万物，受胎。

(7)“坎”卦的符号——。象徵水、雨。从这个卦的外形看，和先提出的“离”卦，持相反的形状。“离”表示理性(Logos)，“坎”表示性爱(Eros)。“离”是太阳，“坎”是月亮。“坎”与“离”相交，即能结道胎，产生新人。

(8)“艮”卦的符号——。象徵山、静止。这是瞑目静坐的姿态。外面好似静止，内里却给予生气。因而“艮”是接触死与生，是成为“死而后生”的场所。

西洋人对道的认识

德文译者 云古

一、西洋人对道的概念

怎样把《太乙金华宗旨》翻成德文，才能使欧洲人明白，这是非常困难的事。之所以困难，因为中国人的文章写法，往往把最主要的问题，即我们欧洲人所探索的最终目标，首先就提出来，这和西洋人的思考方法完全不同。比如本书中一开始就说：“自然曰道”，就是说：“存在于自己本身之物，就叫作道。”还有《慧命经》头一句就说：“道最玄妙的秘密就在于人的本性和生命”。也是一开头就把最主要的问题提出来了。这种提法和西洋人是不同的，这个问题如在西洋人讨论起来，很容易陷入无休止的争论中。

西洋人是没有“道”的概念的。“道”的汉字，是“首”字，加行走的“之”，两字合起来就是道字。韦尔黑尔穆把“道”译为“意义”。还有的译者把它译为“道理”，基督教会把它译成的“神”。从这些译词中，可以看出对“道”字的译法是相当为难的。我认为，道字的“首”是意识（性），“之”是行，是“走道”之意，因而“道”的含意，是“‘真正’的意识（性）在行走”，也就是本书中所说的“在两眼中间居住的天上之光”，也就是《慧命经》所说的“性”与“命”是包括在天光之中，这是道的最重要的秘密。他进一步明确地说：“内外统一曰‘道’，它

的选特征，有白光这之居住在两眼的中间，中心部约有一寸（寸田），白光在转动，似太阳在转动，这种转动不是单纯地圆的运动，而是所有的气往“神室”集中，这种神凝气穴，就是“道”的活动。这种行为是向着无为的变化，周围的一切都是在以它为中心的指挥之下。”

二、西洋人练功的体会

云古对一个同道者梅特兰德练坐功的记述——梅特兰德说：“我开始练功时，是无意识，也不抱任何期待，只是专心致志地静坐，相信自己一定能把气功练好。……有一次我在练功中，好象在一个很大的范围里向一个中心至高点登天梯似的，在这个大范围里，有我本身，有太阳系，同时还有宇宙体系。这三个体系，虽有差别但又是同一体。……经我的拼搏努力，我的本性放射出的光约和所希望的焦点合在一起了。在这一瞬间，突然好象点着火似的，所有的光融合在一起了。美丽的，难以形容的，光辉灿烂的白光停立关我的眼前，其力量非常强大，好象要把我推倒似的。……我继续练功，经过一番努力，我终于发现其中确实有物质，那就是“元神”（基督），似隐似明的。元神有二重性，似女又似男，似母又似父。

梅特兰德发现神和人是一样的，是“一体中的两个”。他说：《太乙金华宗旨》强调注意“呼吸静止”的状态，他认为练功中呼吸停止的时候，内部好象有一种东西代替呼吸似的。”他认为这种情况，就是圣保罗所说的“人体内部有基督”。这种体验无疑具有重要的意义。

这种勿庸置疑的体验，就是本书中所强调本质的象征。这种现象，就是回光运转的作用，很多修道者都有这种共同

的体验。

云古还记述一位嫔女士修道的体验：

她从“少年时代”说起。她说：“我无论什么时候，都能看见我灵魂之中的光。既不是用眼外视看见的，也不是心中想象看见的。外部的五官，对这种视觉是没有关系的。……我所感觉到的光是没有一定地点的，比行云遮住太阳还要明亮。我不能区别它的高度、宽度和长度。……我在那样的幻觉中所看到的東西，深铭脑内，永不能忘。……在这个光之中，是看不到什么形状的，只是在其中，时时感到有我自己的性光和别的什么光。……我在看见这种光的时候，恍惚之间，把所有的悲痛和苦恼，都从记意中完全消失了。”

瑜珈教育人们，承认有神是当然的事情。本书中也一再说：“元神居住在天谷之中。”“能听到这样的教育，是千载难逢的机会。”古代的圣人也曾说过：“世人忙忙碌碌，追求的结果，是舍本求末。”这是针对着不知神秘力量的源泉在何处的人而说的。

我对伟大的东洋哲学是感慨良深的。我翻译《太乙金华宗旨》和注释的目的，就是想在东洋和西洋之间架起内心理解之桥。而理解现实的基础就是人，因此，我只讲人的事，不介入特殊的技术问题。如果讲什么是照像机，什么是汽油和引擎，对于不懂机械的人讲这些，是没有意义的。我的注释是给西洋人看的，因此只强调东、西之间在心理状态和象征主义之间的一致，这是比什么都重要的。为什么这样说？因为通向精神之内的空间道路是敞开的。这条道路，并不是要求我们牺牲西洋的独特性，也不是威胁我们使我们丢掉固有文化，同时还不是使我们还没深入接触还没引起我们的

关心就给我们展望未来的望远镜和显微镜,这些都不是。那么到底是什么?就是世上人所有文化人共同感到的苦恼和希望的事情,要努力创造一种解决和实现的气氛。这就是当今赋予我们人类研究自然,实验自然的任务。这种实验是我们的共同课题,俾把分为东西两极的文化成为一体。

西洋的意识,到什么时候都是西洋的意识。由于受历史条件、地理因素的限制,它只能代表人类一部分的思想意识而已。扩大我们的意识形态,不能牺牲别人的意识形态,强迫他人接受。过去欧洲向东洋入侵,是用大规模的暴力,那是不对的。东洋精神有东洋的特点,只能按照它的规律使其发展,使其实现。我们的任务,就是要理解东洋精神,要用高尚的道德平等相待,研究共同的课题,解决人类的苦恼,实现人类的美好希望。

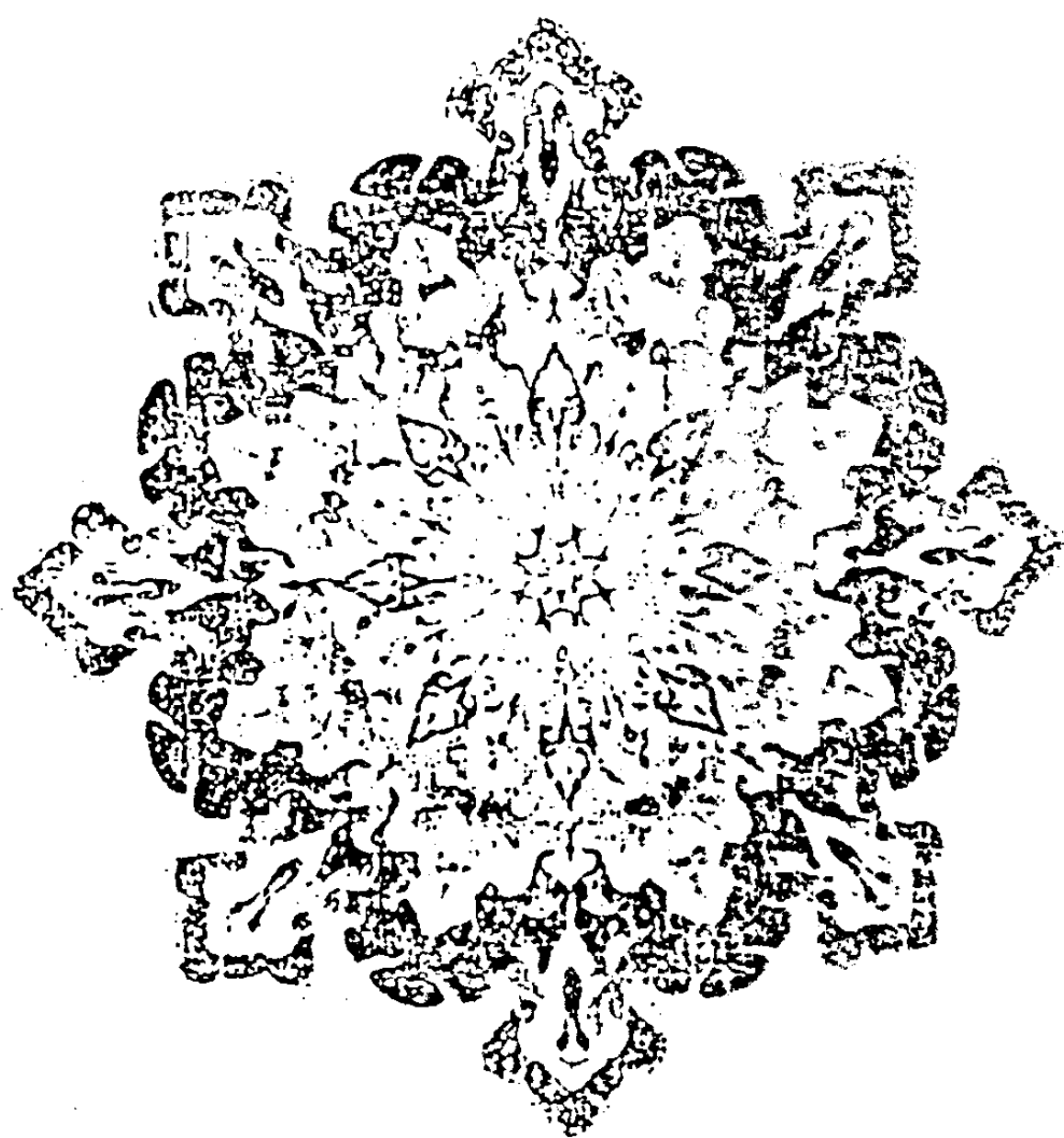
三、修道必须重视修德

练气功必须重视修德。云古说:“凡夫走卒练道家功也会结丹,成道胎,最终达到飞升。然而,缺德的人是不能得“道”的,即使在他的丹田内发现什么,但上天不会给他道的。为什么这么说?因为在人的内心里德性与道,好象鸟的两个翅膀,缺一个,就不能飞翔。因此,练功的人必须修德。而且,有德性的人,心地坦荡,妄念少,易入静,能收到定慧双修的效果。”

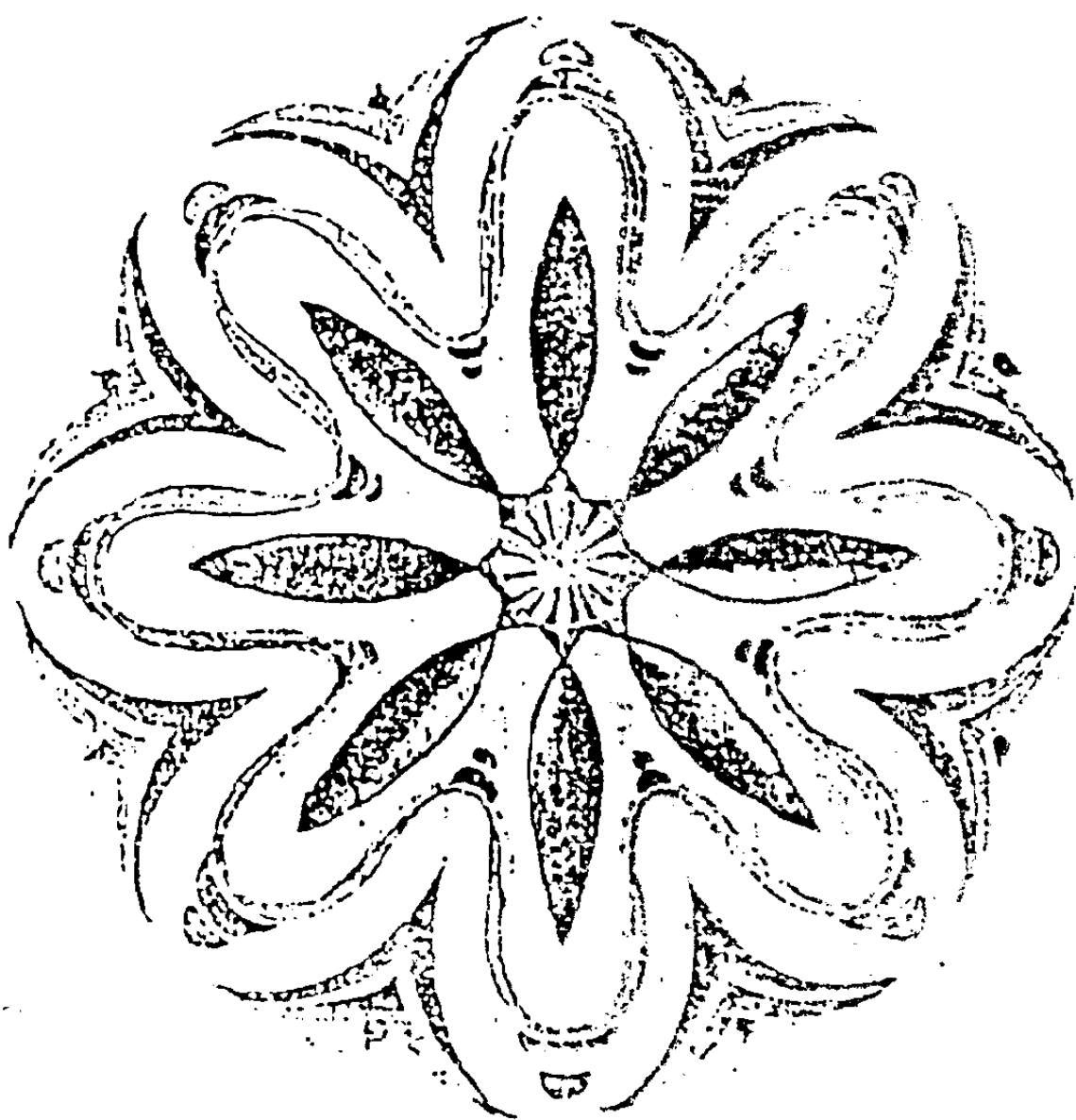
欧洲的曼陀罗

G·G 云古

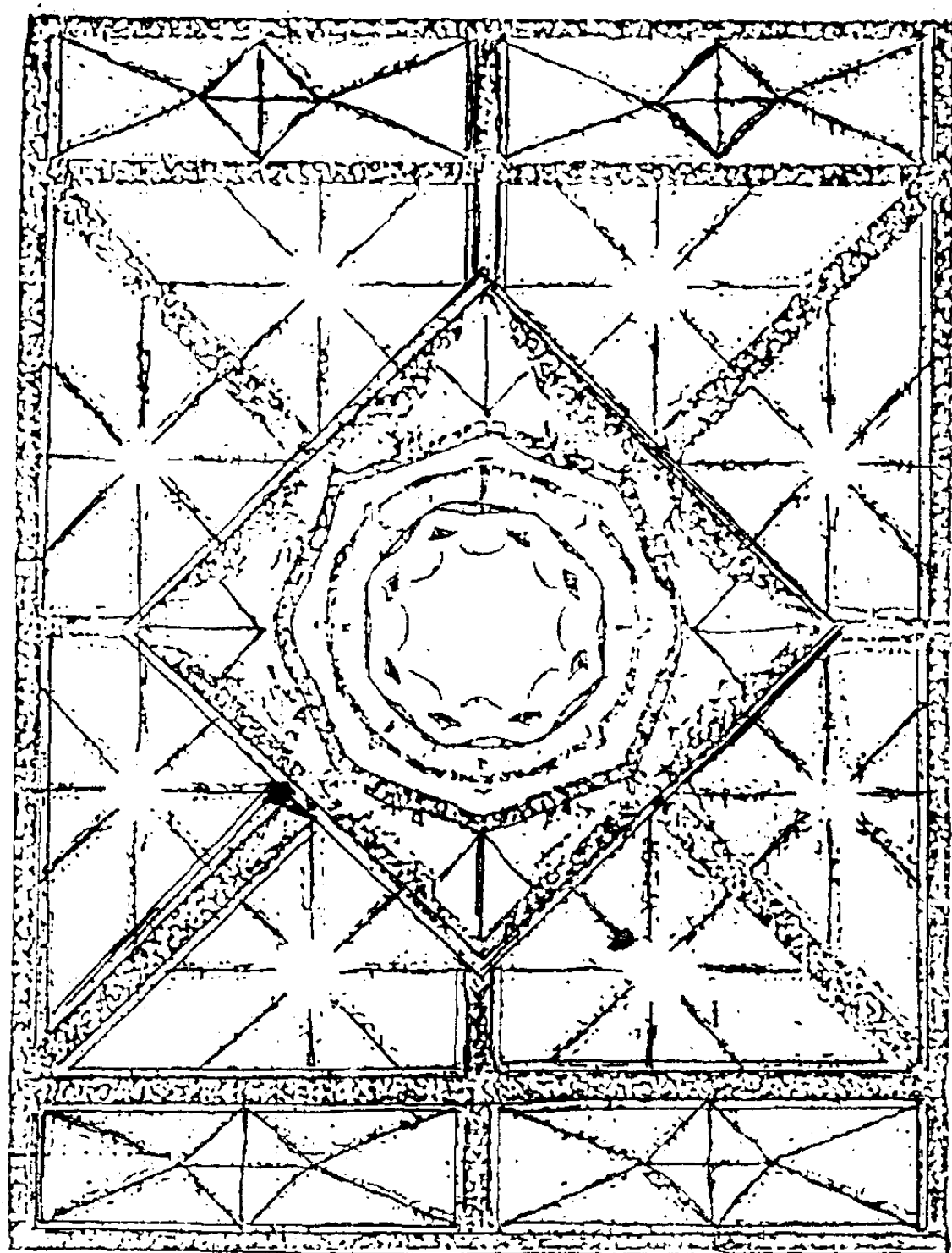
后面几幅曼陀罗，是欧洲人在练功中出现的自然景象描绘而成的。其中第四幅曼陀罗，是摘自云古翻译的《易经》卦《东方圣书》Sacred Books of the East 中的曼陀罗。这幅曼陀罗，是一位受过大学教育的女性患者，根据她练功中出现的景象绘制而成的。我汇集很多欧洲的曼陀罗中，无论哪一幅都不能和东洋传统的曼陀罗相谐调一致。可是我从我所汇集的欧洲曼陀罗中选出十幅，从整体来看，这些曼陀罗与东方的相比，都能充分说明无意识中，西方受东洋哲学的精神感染是很深的。



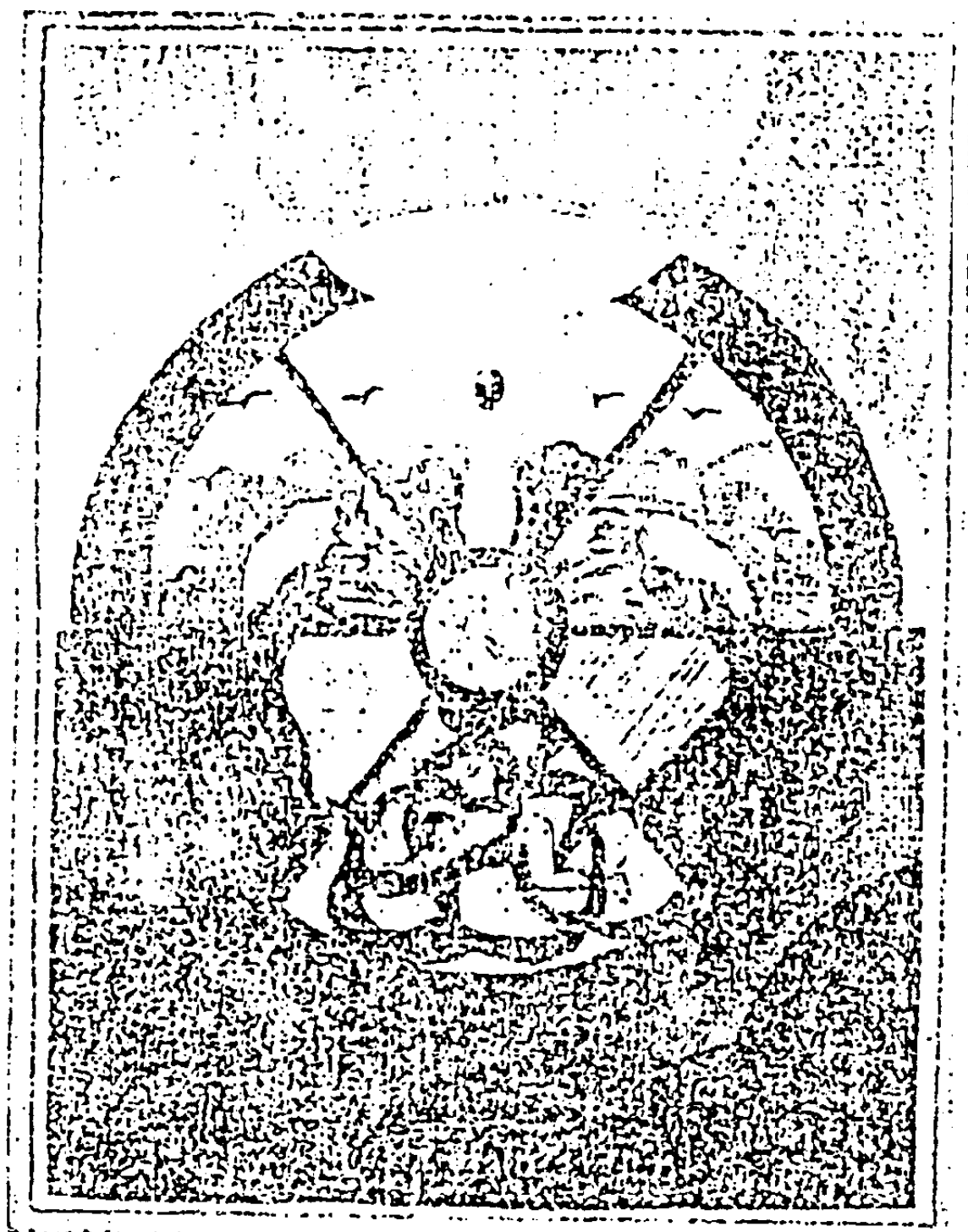
在所有花之中,描绘最漂亮的一朵就是黄金之花。(女性)



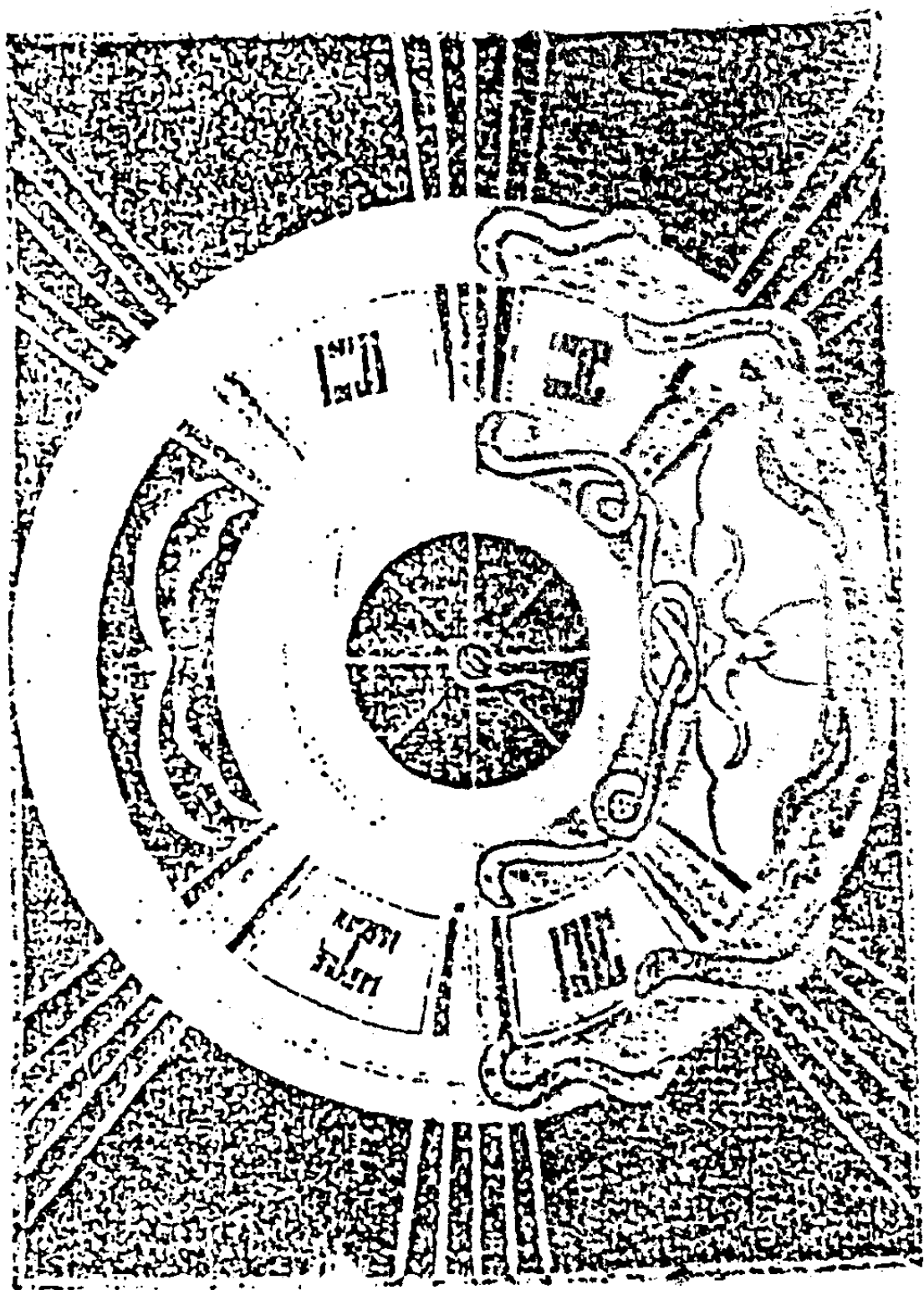
在中心有黄金之花,其周围有辐射状的鱼,象征着富饶
(同喇嘛教的曼陀罗的电光相适应)。(女性)



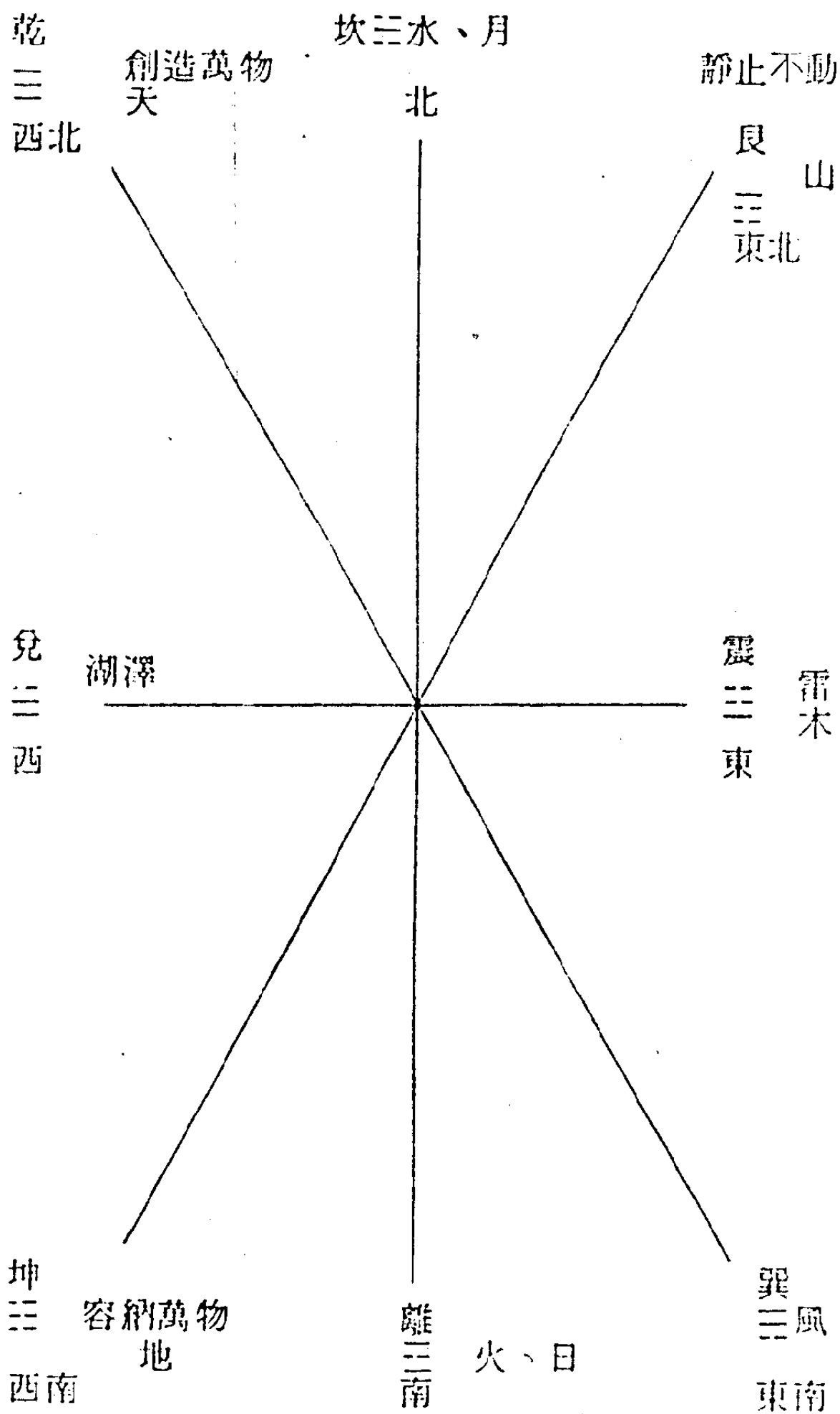
中心有光辉的花,其周围有星星在运转。在花的周围,有八个门并有墙壁。从整体看是半透明的窗户。(这是德文译者云古本人在 1927 年描绘的,他把这幅曼陀罗命名为“永远之窗”)。(男性)

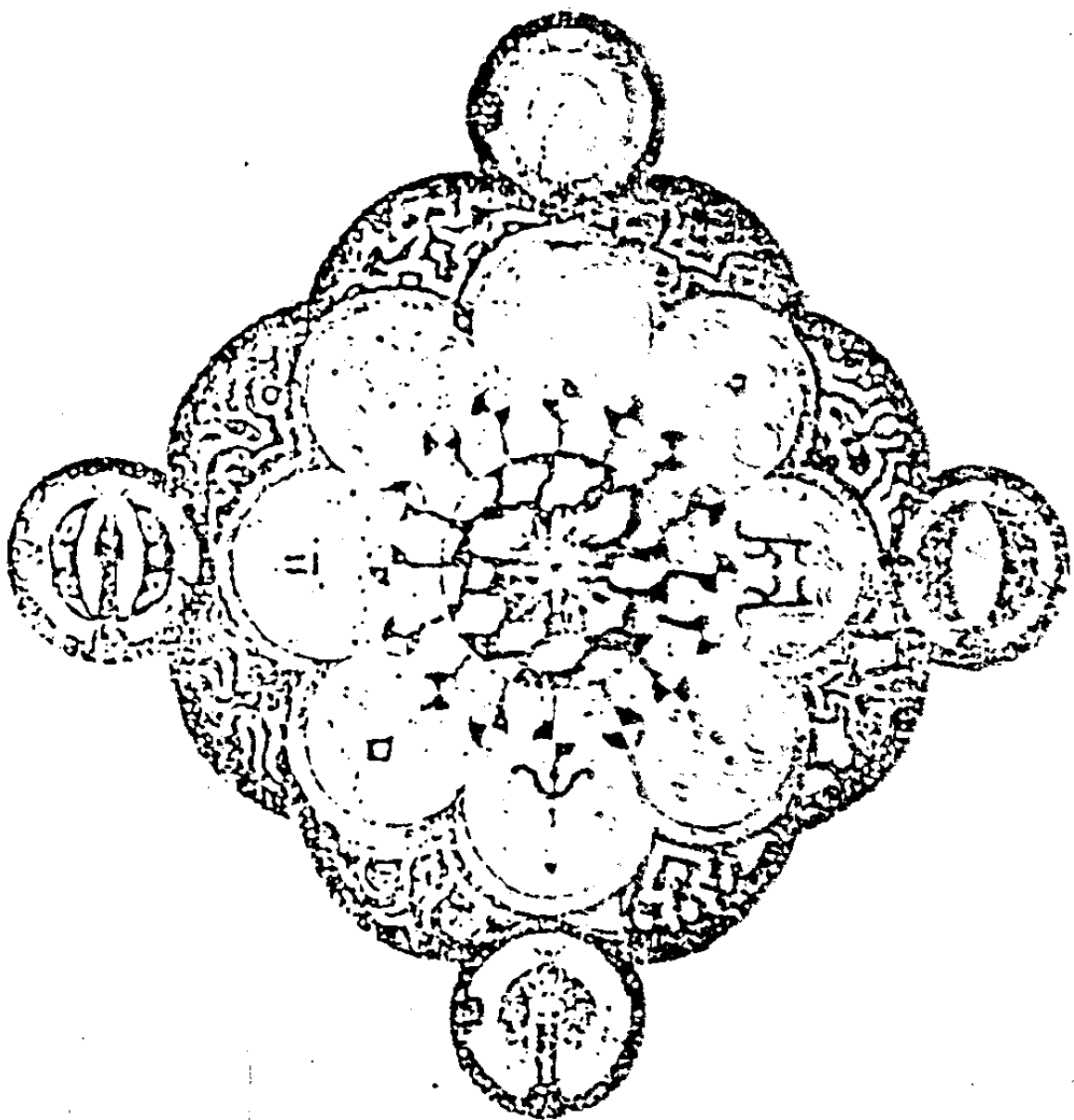


光明世界和黑暗世界的分离。还有阳神和阴魄的分体。中心是描绘止观反照（女性）

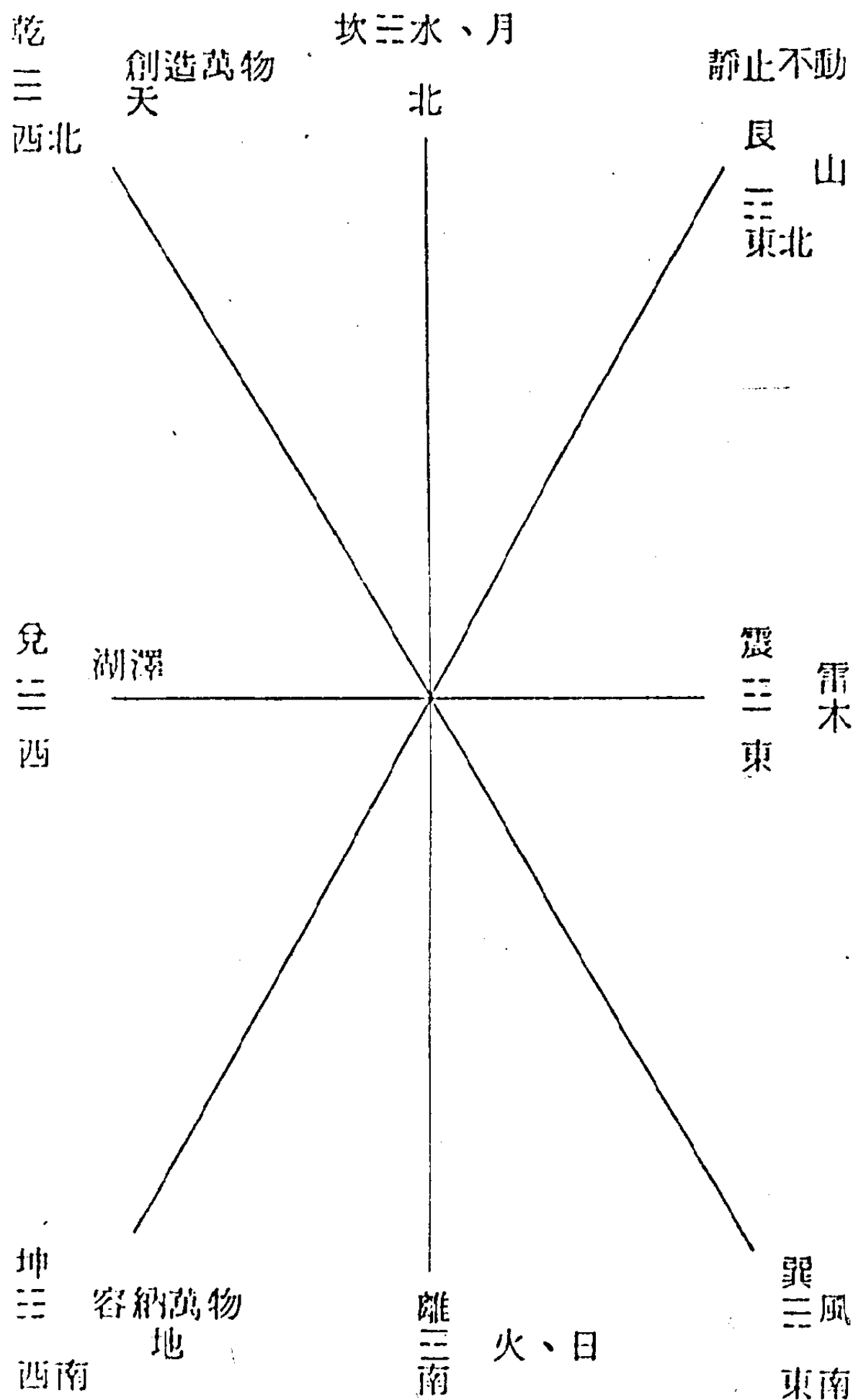


空气世界与地面世界(马和蛇)的分离。在中心具有象征着黄金之星的花。(女性)



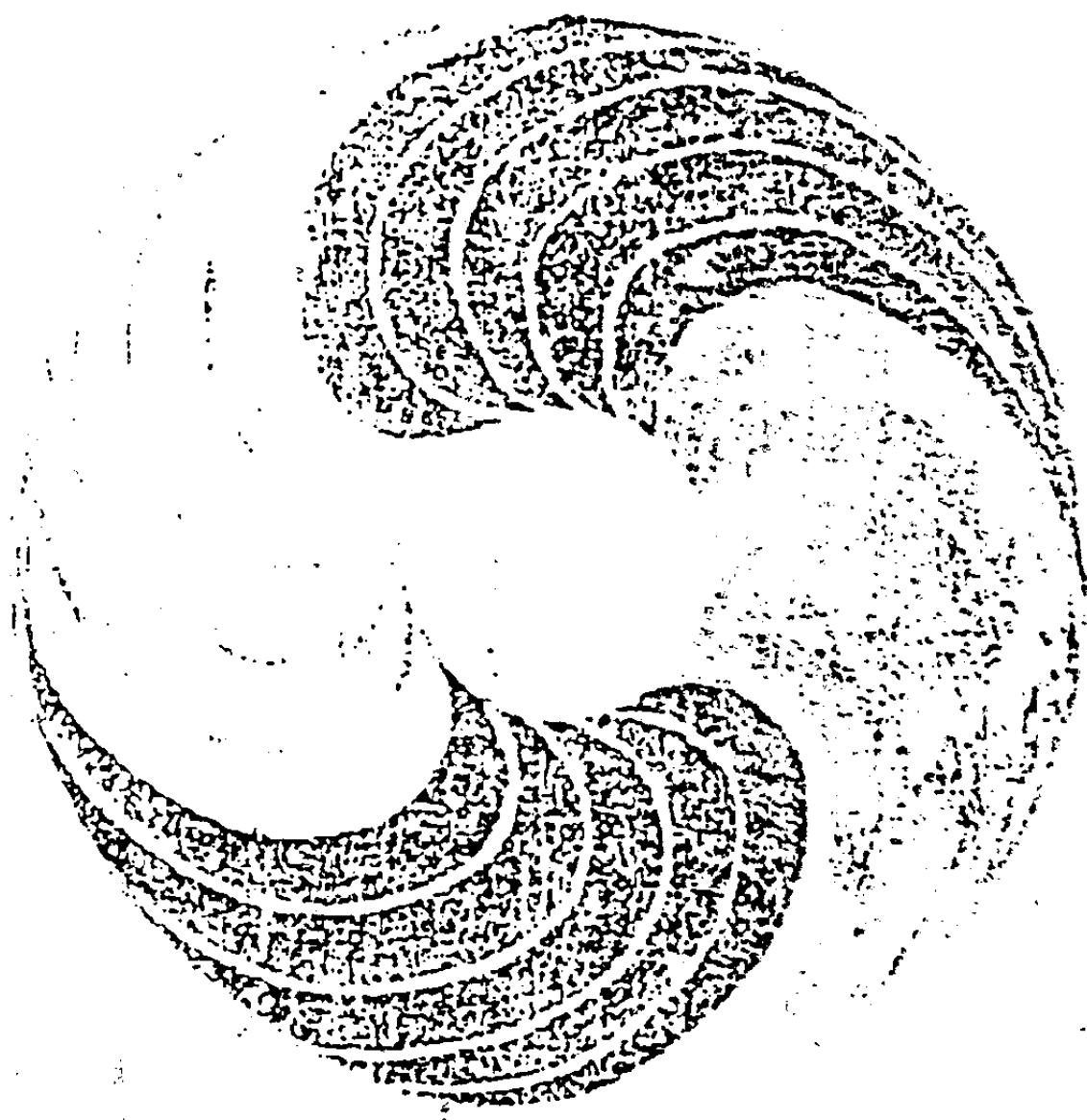


在中心，太空中有光辉的白光。在内侧范围内，象生出“太乙身”的生命之芽。在第二圈范围内，包括四个基本色的宇宙运转的原理。在第三和第四圈范围内，表示向内和向外的创造力。在外侧四隅的基本方位，有男性和女性，两者都用明与暗相区分。（男性）

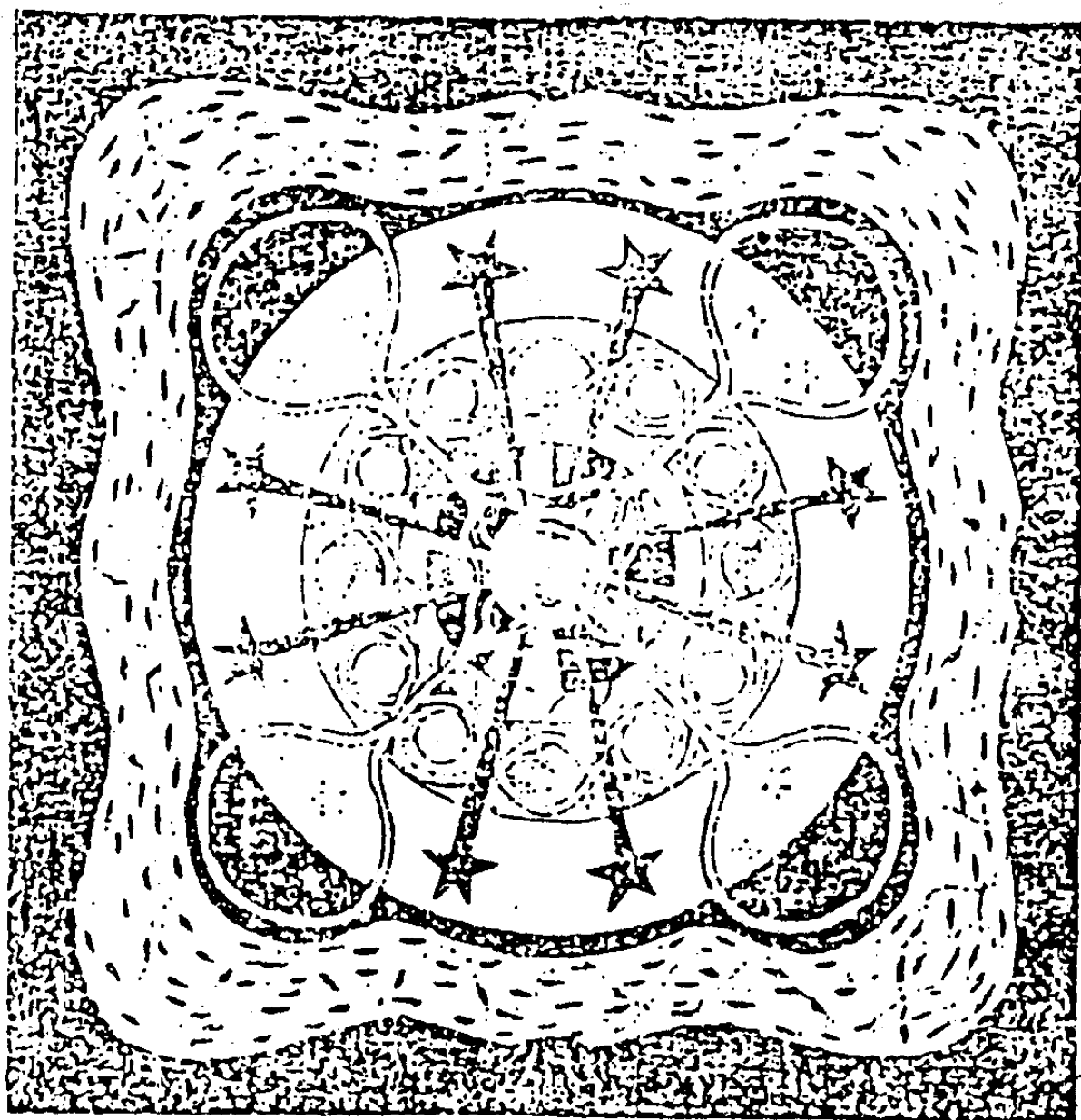




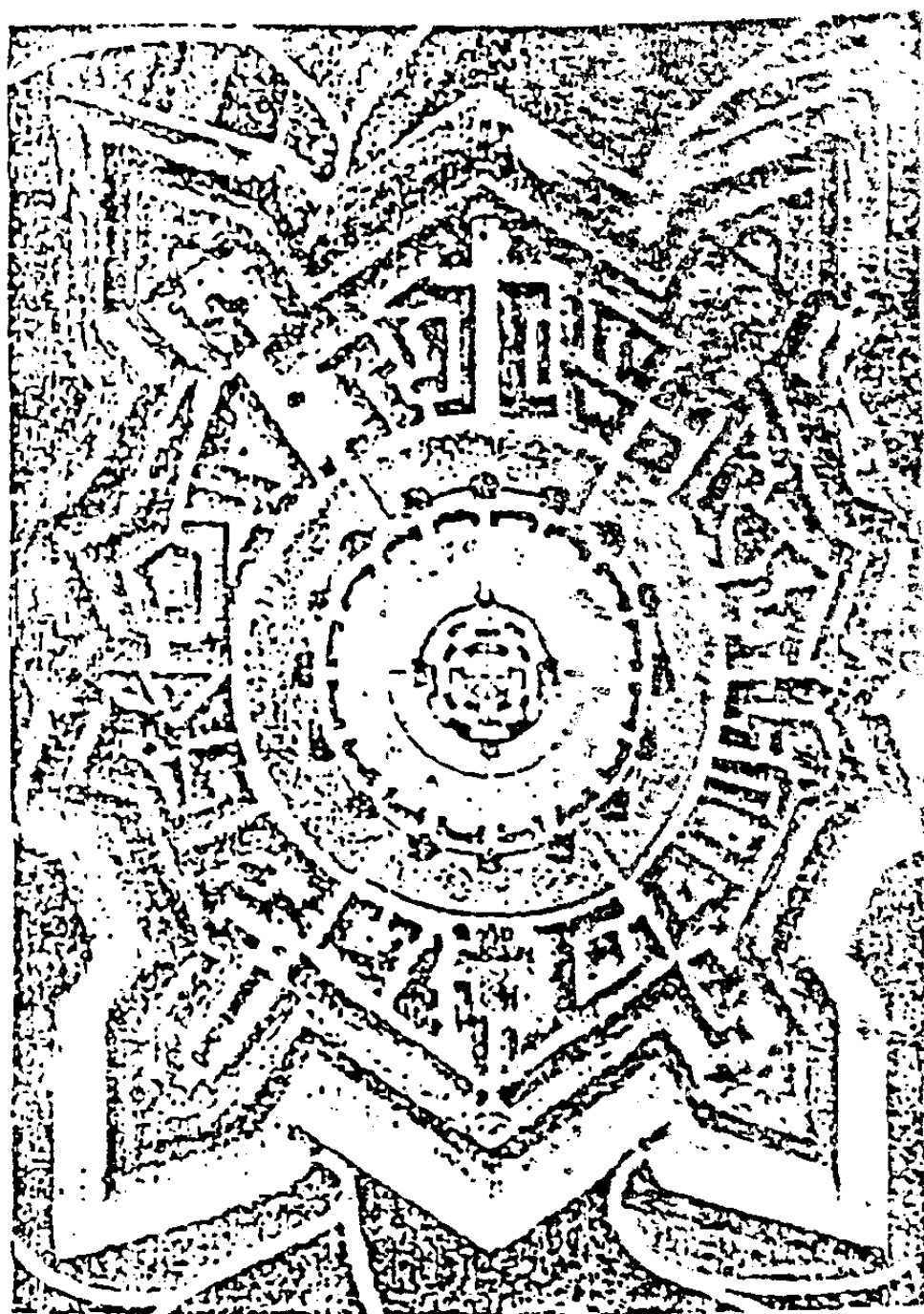
在圆的运转中,描绘四个物体。(希腊比陀构拉斯派把万物的原型看作是数的原理)。(女性)



光环的运转(即法轮常转),在具有四种颜色的胚胎中,
圆的光环内有婴儿。(女性)



在中心,有男性的胚胎,他被血管养育着,其血管起源于宇宙。宇宙是围绕其流出物的中心运转着,在外围扩展其神经组织,在丹田内产生“生理心理”的过程。(女性)



这幅曼陀罗是一座城市，有城墙和护城河。内部有宽阔的第二大护城河，还有十六座塔来守卫着城墙。在城墙的内侧，又有第三道护城河。在第三道护城河内，有金碧辉煌的中央城，其中心是辉煌的庙宇。（这幅曼陀罗是云古1928年描绘的，他绘完这幅画后接受韦尔黑尔穆的委托，翻译注释《太乙金华宗旨》的德文本。（男性）

《太乙金华宗旨》德文版译成 日文的说明

日文译者 汤浅泰雄

《太乙金华宗旨》是中国的养生书。本书翻成德文是德国汉学家韦尔黑尔穆及瑞士心理学家云古共同翻译的。初版是在一九二九年，因为畅销，前后出版达五次之多。后又由巴克译成英文。本书是理解东洋宗教和哲学的最好入门书，曾在世上广为流传，但在日本却知者甚少。此次能在日本出版发行，感到由衷的高兴。

过去象这类研究东洋宗教思想的书不多见，我们想对日本的读者及研究者一定能提供很多感兴趣的问题。只是本书难理解处不少，我们缺乏必备的知识，但我们愿意作详尽的注释，以帮助读者的理解。

一、韦尔黑尔穆和云古的相识

本书能在欧洲出版，是由于韦尔黑尔穆和云古两位先生的翻译。现在就简述他们的相识。

云古学医，并研究高深的心理学。说到高深心理学，它的本质是包括宗教、哲学、历史、文学等人文科学和自然科学。与心理学、生理学、医学等的生命科学有很深的关系。是一种跨学科性质的学问。

云古通过精神史的研究，很想得着学问上的客观真实性。于是研究“古诺西斯”(Gnosis 是基督教初期的一派，很想和信仰希腊哲学结合在一起。2—3 世纪时，传播于罗

马、希腊。后视为异端被镇压——译者注)很想得到成果,但事与愿违,因为研究的资料受限制,当时的“古诺西斯”主义被古代基督教视为异端,其思想遭到灭绝,有关它的思想内容资料是非常少的。不仅如此,古诺西斯思想,限制在古代唯心哲学框框内讲,外人不得而知。云古所希望的是得着原始形“太乙身”的经验,这样的记述例子是很难找的。

云古正在“山穷水尽疑无路”的时候,遇见了韦尔黑尔穆,如鱼得水;从此两人交往甚密。云古在未与韦尔黑尔穆会晤前,对东洋思想就颇关心,象《易经》和瑜珈一类书籍曾涉猎过。并练瑜珈功,进行瞑目静坐,有一次在瞑目中,看见一位长着翅膀的老人(幻视),并且同这位老人谈了话,这完全是无意识的,连想也没想到。他从此开始画“曼陀罗”(佛教用语——是说练功者明心见性、智慧开悟的情景,并将其情景描绘成图)。同时谈过《易经》(云古翻译的英文本),也曾抓苇积占过卦。他在未会见韦尔黑尔穆之前,对东洋思想是于盲目地探索状态。

其次,介绍利西阿尔特·韦尔黑尔穆(Richard·Wilhelm)。韦尔黑尔穆于一八七三年五月十日出生于德国南部修茨特戈尔特。比云古大两岁。他由一八九一年至一八九五年在迪宾根大学学神学。一八九七年任命为普鲁迪斯坦特教会副牧师。

一八九八年,德国从中国获得了山东省胶州湾的租界权。一八九九年韦尔黑尔穆二十六岁时,担任胶州湾青岛教会的牧师。他在中国前后居住二十五年。这个时期是帝国主义向中国疯狂地侵略时期,韦尔黑尔穆在中国生活期间,经过中日战争、义和团事件、日俄战争、辛亥革命及第一次

世界大战。然而吸引韦尔黑尔穆年轻的心灵不是动乱、革命及动摇的亚洲，而是古代的东洋精神世界。一九〇九年，于青岛成立德华专门学校，他一面在该校担任教育中国学生，一面埋头于翻译《论语》和老子《道德经》的古典著作。据云古的回忆，有一次韦尔黑尔穆对他说：“自己在中国居住期间，未曾给一个中国人洗礼，为此他感到很大的自豪。”他与一般的牧师不同，深深地被中国文化的魅力所吸引，当时的中国知识分子崇尚西方文明，对中国固有文化弃置不顾，而韦尔黑尔穆却潜心钻研被中国人遗弃的儒教和道教。一九一一年辛亥革命清朝灭亡。孙文就任民国临时大总统。从此军阀进入混战割据时期。一九一三年，韦尔黑尔穆在青岛成立儒教协会。一九一四年，第一次世界大战爆发，胶州湾被日本军占领。大战终了后的一九二〇年，他在中国生活二十二年，由于德国的失败返回故国了。就在这年，黑尔曼·卡泽尔林古伯爵在达尔穆修达特建立睿智学校，云古与韦尔黑尔穆都被邀请出席这个学校的开学典礼，他们就在这个仪式上认识的。一九二二年，云古邀请韦尔黑尔穆到苏黎世心理学俱乐部专讲《易经》。

一九二二年，韦尔黑尔穆被德国政府任命为驻北京公使馆学术顾问，再次来到中国。第二次来中国居住三年，至一九二四年。在此期间，他拜劳乃宣道士为师，跟他学《易经》，并翻译和注释《易经》，在老师的帮助下出版了。最后一页译完，劳乃宣老师去世了。他当作自己的事来操办，竭尽丧葬之礼。一九二四年，韦尔黑尔穆任务终了回国。回国后，任法兰克福教授，主讲中国学，并担任中国问题研究所所长，同时主编《中国学艺术杂志》。回国后，活动时间较短，经六

年后终于一九三〇年三月一日，在迪宾根逝世。他翻译中国古典著作颇多，可以说在德国是开创中国学的先驱人物。

云古和韦尔黑尔穆初次会面时，给他的印象极深。云古回忆说：“我会见他后，觉得韦尔黑尔穆的写字姿态和说话的方式，以及外表风度完全象一个中国人。可以说东洋的精神，中国古代文化，彻头彻尾地浸透在他的身上”。《易经》德文版出版后，云古很快得到一本，他对韦尔黑尔穆的注释非常满意。云古说：“我们经常在一起，讨论中国的哲学和宗教。他常对我讲中国人的心性和丰富的知识，从他这些言谈中我受益匪浅，如在欧洲人中纠缠的有些疑难问题，潜移默化地从我思想上解决了。另一面，在阅读中，我不得不说出遭受的挫折，及研究未获成效时，没有引起他任何地吃惊。足证中国的传统哲学铭刻在他的脑子里——遇任何事都‘宠辱不惊’”。云古曾研究过的“古诺西斯”(Gnosis)主义，未获成效，但其结果，却由东洋思想传统中，中国古代文化中得到了补偿。

一九二八年，给云古印象最深的是一幅“曼陀罗”——在他练功中，出现一种景象，无论怎样看都象中国风格的皇城建筑物(请参阅第十幅曼陀罗画)。出现“曼陀罗”后不久，从韦尔黑尔穆那里来了一封信，并寄来了《太乙金华宗旨》的德文译稿。信内托云古以心理学家的立场给《太乙金华宗旨》加以注释。云古读完信后，感到很大地惊讶，他正想研究“曼陀罗”，这无形中却给他意想不到的证据。云古感慨地说：“天下真有这样的奇事！从此打破了我的孤独感”。他读完《太乙金华宗旨》后，不禁沉浸在往事的回忆里——“我很早以前就想得着有关“炼金丹”秘密的古典著作，曾拜托慕

尼黑书店代为寻觅，但终未如愿。这种意外之得，真是天遂人意！”为了纪念这个令人惊奇有意义的事，云古在自己描绘的中国风格的“曼陀罗”上写下了“一九二八年，描绘固若金汤的皇城之后，从法兰克福韦尔黑尔穆那里寄来了书和信，韦尔黑尔穆写着：‘《太乙金华宗旨》是中国一千年前的古书，皇（黄）城（先天穷）是身体不死的根源’。”这样，本书经云古注释后，于一九二九年出版了。

本书对云古的帮助很大，确立他对欧洲精神史的基本见解。古代罗马古诺西斯(Gnosis)主义所失传的炼金丹术，在中世纪可能还有，这一点从本书中他得到了很大的启示。在这种启示下，他信心百倍地写出了有关精神史的最初著作——《心理学与炼金丹之术》，于一九四四年出版了。云古回顾说：“我对于‘曼陀罗’的生长过程及其景象，二十年来，从本身的经验中得到了很多的材料。起初我对自己的视察，未敢在公众场合讲演。可是，一九二八年，韦尔黑尔穆给我寄来了《太乙金华宗旨》，读完后，我下决心把研究结果的一部分发表了”正因为这样，本书对云古的思想形成具有重要的意义。

韦尔黑尔穆最后患病，是在瑞士苏黎世云古家作客时得的。云古觉得韦尔黑尔穆的病，是东洋和西洋精神之间的纠葛。有一天，韦尔黑尔穆凄情地说：“在此（欧洲）感到有什么要把我压倒似的。可是，究竟怎样做好呢！总觉得东洋精神如旭日初升会蒸蒸日上。”

韦尔黑尔穆约在迪宾根逝世前两周的一个夜晚，云古刚入睡不知被谁叫醒，见到床边站着一个中国人穿着黑色长衣，两手袖在腕子里，对云古鞠躬致意，象对我有什么嘱

耐似的，要告诉什么呢，我马上会意了，是为注释《太乙金华宗旨》而来的。印象之深，不仅他脸上每条皱纹都看得很清楚，而且连他身穿黑衣服缝得痕迹都记得清楚。至今回忆，记忆犹新，宛如昨日。这样本书就作为两人短暂会面的纪念品了。同时，这也是韦尔黑尔穆为使东洋联合起来的最后工作。

二、《太乙金华宗旨》与吕祖

《太乙金华宗旨》的“太乙”是神名。古代有时写“太乙”也有时写“泰一”。据《史记·封禅书》记载，“泰一”、“天一”、“地一”是古代至高无上的三位神。传说汉武帝在长安效外建造“泰一坛”祭祀三位神。“天一”是阳神，“地一”是阴神，“泰一”是分开阴阳三神的元神，因此在三位神中它最为崇高。《易经》中曾说：“易有太极，是生两仪”，泰一就是太极的具体表现，天一和地一就是两仪（阴阳）的具体表现。在道教传统上，把“泰一”叫作“太乙神”。道教基本概念的“道”，是太乙神的哲学表现。至于“金华”，就是在静坐中所看见的黄金之花（莲花），也就是“金丹”。德文译者云古，把她叫作“曼陀罗”，前面已简单注释过，是佛教或心理学的用语静坐中大彻大悟，达到明心见性的人，有时能看见曼陀罗，也叫莲花，或看见太极图等，把这种景象描绘出来就叫作“曼陀罗”。书中附几幅曼陀罗图，它是云古及其弟子所见到的景象绘制成的。

本书在道教传统上的用语叫作“内丹”。在道教实践上——修道方面，就叫作“炼金丹”。所谓炼金丹，就是道家坐功，也叫“静坐功”，或佛家的“禅定”、“座禅”，以及养生的“胎息法”，“养心调息法”等。

在道教的传统上是存在医学、体育学、心理学等技术知识的。这一点与佛教相同。到近代,对道教的实践技术知识价值是被科学世界观否定的,对这种研究也是被学究式的学者封闭的。说到中国思想的研究,迄今只限定用古典文献来研究思想。这样作是非常片面的。无论是道教,还是佛教,它们对中国人的生活和思想都留下了巨大的影响,仅依靠文献和哲学的研究是不能掌握其全貌的,必须研究人民实践的知识,才能掌握其精髓。如果忽视广大群众的实践知识,就不能深刻理解中国思想和东洋思想的传统。说到儒教,在其实践方面,主要限定在知识界的政治和道德方面,在其它领域不象道教和佛教那样广泛。可是,道教和佛教作为宗教它是深入民间实际生活中,所以对它的研究具有重要意义,有跨科学领域综合研究的必要。

如前所述,本书是唐代道教祖师吕洞宾所教授的功法,故书中称他为“吕祖”。可是本书由明末到清初才用笔抄写,至乾隆年间刊印成书,洞宾老祖生在唐代中期,广泛传播其功法是在那以后。最初的传播是口传,修道者口口相传,接受功法认真修炼。本书所传的功法,如溯本求源可上溯到宋代以前,仅凭古籍文献是很难查到的。对于这一点,译者(汤浅泰雄)通过种种调查研究,大致掌握一些资料,尽管是微不足道的,但来之不易,仅阐述如下。

德文译者韦尔黑尔穆,对本书解释说:“吕(岩)是唐代金丹教的祖师,他的宗教团体是采取一种秘密结社的形式。可是,象这样的宗教团体,迄今鲜为人知。在唐代“金丹道”极为盛行,渗入民间,广为传播,这就是一般常说的“炼金丹,长生不老”之术。《太乙金华宗旨》拒绝炼外丹,所以书

内根本不讲外丹。所有炼丹术,都是指炼“内丹”而言。所以译者都是按心理学的意思翻译的。“金丹道”的前身是什有种种传说,据韦尔黑尔穆的介绍:它的前身是景教。

道教的历史,吕 之名鲜为人知,“吕洞宾”之名,四海扬名,尽人皆知。民众对他信仰笃切,皆称他为“上八仙”之一。至今,台湾民众和海外华侨,春节时,吕祖庙香火极盛,挂上“八仙庆寿图”祈寿求福;同时,道观里设有“吕祖灵签”。善男信女,叩头“抽灵签”,算流年大运,对他信仰极诚。这种民间信仰是自西传下来的。

三、对本书概括总结及译成日文的经过

《太乙金华宗旨》的“金华”,如前所述,就是通过静坐所看到的“金色光环”和“莲花”。云古用心理学的语言把它叫作“曼陀罗”。他所说的曼陀罗,就是“原型”*Archetype* 的经验。所谓“原型的经验”,就是指先天“太乙身”而言,只是深湛入静,才有如此景象。修道者,练功到一定程度,能见到“金光”和“莲花”,就证明本身中结了“道胎”。结道胎,“元神”复位,再进一步修炼,就可“返虚合道”了。

本节第一章,就讲“天心”,“天心”是人的最终本性,也是“道”的人格表现,它是潜在两眼之间的“金光”。一般习惯于哲学书的读者,象这样的解释也许不太明白,觉得不知说些什么。可是在道教的静坐法,说到两眼间,就是相当于“上丹田”的位置。用佛教的语言来讲,叫佛像的眉间叫作“白毫”。唐代佛教,把意念集中到这个位置叫作“白毫观”。日本平安时代的佛教,也广泛地运用了这种“打坐法”,源信写的《往生要集》一书中,对此有详细阐述。其次第二章,论述了“元神”和“识神”的关系。德文译者韦尔黑尔穆把前者译

为“桶本的精神”(der urspruigliche Geist)把后者译为“意识的精神”(der bewubtl Geist)。云古的译法,把元神译为“潜在于集中无意识领域深处的本来自我”(der selbst)。把识神译为“自我意识的活动”。比如,把元神比作皇帝,把识神比作剥夺皇帝权力的将军。将军自无君主,滥用权力。本书着重讲必须抑制将军的权力,而恢复君主本来的权力(元神复位)。继之第三章,讲“回光守中”,回光就是使光循环转动,就是法轮常转,也就是回光返照“太乙身”。所谓“守中”,就是守而勿失,道教叫守“中黄”,佛教叫守“缘中”。所说的“中黄”、“缘中”就是指上、中、下三个丹田而言(两目间、胸部、下腹部),这是象征着人的本性,这种本性只能感悟到,是看不见的“太乙身”,看不见的空间——“先天窍”。第四章是“回光调息”,讲呼吸法。本章主要讲妨碍静坐的两大障碍——“昏沉”和“散乱”。这类的语言,在日本的佛教界,如《俱舍论》、《成唯识论》等佛典内也有类似的说法。第五章“回光差谬”,从心理学来讲,是心理的幻觉。在瞑目静坐过和中,呈现种种幻觉,如措施不当易患神经病或神经分裂症。此点不能不注意。本书最令人感兴趣的,凡是阐明了病理的幻觉(开黄金之花)两种,应区别对待。吕祖说:“吾宗与禅宗不同,一步有一步的验证”。在禅宗方面,只象征地讲一讲最终觉悟的境地,在其座禅过程中,经验的阶段及其内容并不加以指示。炼内丹就不同了,在练功过程中讲种种经验,摒弃有害的,教给好的验证以引向正路。从心理学的观点来看,这种作法比禅宗“只管打坐”要好,因为这样作对弟子有亲切感,而且在静坐中给予及时合理的指导,不致出偏差,使弟子增强信心。

第六章讲“回光验证”，就是教授元神复位开黄金之华的经验。老子《道德经》中说：“谷神不死，是为玄牝……。”本书中所说的谷神，是说在天谷中居住的“元神”听见人说话的声音，尽管好象在很远的地方，但在静坐中听得很清楚（幻听）。到这样的阶段，两眼炯炯发光，周围一片皆白，如坐云中，自己好象恍恍惚惚上升，飘飘欲仙的样子。

第七章“回光活法”，得到上述体验之后，又回到日常生活中去，这时候不要追想往事，不要“着想”。用心理学的话说，在无意识领域里排除所有杂念，以净化自身，纯清心灵。使本来自我——“元神”，潜居于“祖窍”，内，“洗心涤虑”，得到纯养。

第八章“逍遥诀”。到这样的境地，“天君真人”自由自在地往来，游玩于“无何有乡”，真是无人而不自得。佛教的说法，把这样的情景就叫作“虚空”境界。

本书共有十三章，可是德文译者韦尔黑尔穆对九章以后没有翻译。他认为：“九章以后思想价值低，内容乏味。”据他的看法：《太乙金华宗旨》原文后半部分遗失了，九章以后可能是后人补充的。对这一点，我是不知道的，后半部分是用唯识论分析了心理的经验，首先论述了“坎”与“离”的关系，值得参考之处很多，所以我们就把本书全译了（除此之外，德文译者韦尔黑尔穆有时把原文给省略了，只译其大意，本书在翻译过程中，按照原文都给如实地改译过来了）。

在着手翻译日文时，据调查所知，有关《太乙金华宗旨》的书有五种：

- 一、《长生术·续命方》（太乙金华宗旨）湛然慧真子注。
- 二、《金华宗旨》道藏辑要。

三、《吕祖先天虚无太乙金华宗旨》道藏续篇。

四、《龙门派丹法诀要》(太乙金华宗旨)一九六五年台湾自由出版社出版。

五、《天心金华宗旨》全书正宗。

一与二是同一系统,三和四是同一系统。前两种和后一种在本文中有相同处也有不同处。日文译者是采取一、二、四、三本书,作为译文蓝本的。当然是以一作为唯一的蓝本,以二作为参考。韦尔黑尔穆是以一作为蓝本的。这个原本收藏在美国华盛顿大学图书馆内,友人介绍,承蒙韦尔黑尔穆之子黑尔木图·韦尔黑尔穆的好意,用微型胶卷照好像给我寄来了。黑尔木图·韦尔黑尔穆也是汉学家,专门研究《易经》,曾任华盛顿大学教授,现已退休。

最初把《太乙金华宗旨》翻成日文,是用德文版本翻成现代的日本语言,在翻译过程中,感觉到从欧洲语言翻成日文,日本人是很难理解的。而且韦尔黑尔穆还没有照原文全译出来,有时还发现他对原文有误解的地方,比如,佛教的语言“万法”,他译成“一万个方法”(Methods),因为他对佛教是没有研究的,有关佛教部分有时是有误解的。因此,本文有一部分是采用汉文作蓝本译成日文的,先把古文放在前面,然后又用现代语言译成白话文,使他们并列,便于读者任意选择,一目了然。后部分白话文,尽量采用韦尔黑尔穆的翻译语言(在古文部分,除了运用第一的蓝本外,还参照第二的原文,但没有严密的校对)。

在翻译本书时,除了使用上述五种书外,还采用了山博译的《太乙金华宗旨——道教长寿养生法》和森川俊夫译的“《太乙金华宗旨》注解序”。这两本书很有参考价值,对我们

的帮助很大。

本书开始译时，由定方先生译，译至一半由我(汤浅泰雄)进行修改，后半部分是由我译完的。然后经我们俩人讨论，定稿后随就出版了。

吕祖的传记及其神话故事

日文译者 汤浅泰雄

一、吕祖的传记

吕祖于唐朝德宗贞元十四年(公元七九八年),生在山西省芮城县永乐镇吕宅。(日文写的出生地是河南省永乐县,但又注解“出生年月及出生地有异说”译者改如上)。其真名叫吕 ,也写吕严,别号叫吕洞宾,又叫吕纯阳。他的曾祖父叫吕廷当过河东节度使,祖父叫吕渭作过礼部侍郎,父亲叫吕让作过海州刺史(以上吕氏家谱请阅唐书一六〇页)。吕祖的名字在《唐书》内很少见。可是在宋代以后的书,如《纯阳吕祖集》、《钟吕传道记》、《入终南记》等书内记载颇多。

传说吕祖在幼小时,南岳庙著名法师马祖道一就说其将来必有大成就。吕祖四十六岁时,受父命赴西安考进士,结果落第。以后遂云游全国各地。四十九岁时,在江西庐山遇见火龙真人(郑思远),跟他学练内丹功,这是初步学气功。大中十一年(公元八五七年),六十岁的时候,在罗浮山遇见轩辕集道士,又跟他学习道家功。六十二岁时,他根据双亲的愿望第三次赴西安,此次在西安一酒馆遇见一个人,他就是大名鼎鼎的“八仙之一”钟离权。钟离权煮黄粮,令吕祖在旁边铺位上睡眠,他熟睡进入梦乡,梦见自己考中进

士，轰轰烈烈掌握四十余年大权，忽犯重罪跟铛入狱，于是惊醒，原是南柯一梦。此时，钟离权对他说：“黄粮犹未熟，一梦到华胥”。吕祖感到他说的话正是自己梦境，大吃一惊，拜倒在地请求教功法，钟不应而去。（卢生“邯郸之梦”是写在《枕中记》中的一段神话故事，其情节与上述故事相仿，是说在邯郸城郊有一卢生遇一道士吕翁，吕翁煮黄粮，令卢生睡眠，醒来原是一场黄粮“美梦”。据说“吕翁”就是吕洞宾，故事载在《枕中记·太平记卷》25页。这本书是唐朝玄宗开元十九年写的。）上述两个故事，不是一回事。

吕洞宾在长安与钟离权会后的第二年，考中进士，奉命任德化知事。有一年夏季，到庐山避暑，他又遇见了钟离权。钟已知道他大彻大悟，便教他功法。从此以后，他弃官不作，跟钟学道，六十八岁修成正果。他彻悟了“儒、释、道三教归一”的道理。于七十三岁去世，去世前曾在各地传道五年。

以上大致是世上流传的吕祖的传记。然而，道教的精神世界实在是不可思议的，吕祖的传记至此并未终了。他的传道与济世活动，反而在其去世后更加活跃起来，兹将其历代神话故事记述如后。

二、宋太祖赵匡胤遇见吕洞宾的神话故事

赵匡胤于建隆元年（公元九六〇年）接受后周恭帝的禅让，登基作皇帝。有一天在皇宫花园散步，忽然吕洞宾出现在眼前，于是，他们开始愉快地交谈，当时在场的待臣太监们都未听见。宋太祖高兴得连蟒袍玉带都解了，也要跟他修道成仙。对话到此，忽然吕洞宾不见了。太祖当即命优秀的画家，把吕洞宾的像貌画好挂在太清楼里，从此，世上就流传着吕洞宾的肖像了。这样的传说，从历史学家的观点来看

好象没有什么意义,但从宗教心理学的观点来讲,其意义是很大的。在宗教史上,象这样的幻觉事例是数不胜数的。基督教徒保罗看见耶稣向他显灵的事例就很多。从心理学的观点来说,象这样的幻觉事例并不是特别稀奇的事。从保罗的事例中可以清楚地看出——在宗教史及精神史是一种很重要的事情,之所以重要,就是说象这样事例对他个人和宗教团体具有何等意义,随着时间的推移产生什么样的伟大力量,实在是不可估量的。再说洞宾老祖的神话故事,从五代家喻户晓,对他的信仰深入人心,仙人的大名,妇孺皆知,真是到了“万家烧香”的地步。

三、王重阳遇见吕祖的神话故事

吕洞宾作为祖师在道教史上赫赫有名,是起于宋、金时代的全真教。全真教北宋的始祖王重阳(公元一一一一—一一七〇)是陕西咸阳人。他在“甘河遇仙”,在历史上曾传为佳话。重阳四十八岁时,在咸阳附近甘河镇遇见两位道士,受到教育感化、大彻大悟,毅然抛弃仕途而跟着道士修行去了。关于王重阳的传记及其传说在全真教的历史中不尽相同,但有一点是相同的,即一致认为王重阳似乎得到了秘传而专心致志地修道并得到了正果。在甘河出现的两位道士,据说就是钟离权和吕洞宾。从此以后的全真教历史,就把东华帝君、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳称为“五祖”。重阳去世后,全真教以华此为中心的活动,就是以邱长春为主。邱祖感化成吉思汗,告诉他:“不嗜杀人者能一之。”成吉思汗深受感动,从此元朝就越发向前发展了。以后世上对吕祖的信仰也愈益笃诚了。

四、吕祖解除民工疾苦的神话

相传后人在吕祖家乡山西南部芮城县永乐镇上给他建永乐宫(又名纯阳宫),宫殿内有巨幅壁画,从吕祖诞生到成仙救世度人共有五十多幅,壮观已极。

据说在建永乐宫时,民工到几里地外的河边挑水,辛苦异常。不久,当地瘟疫流行,民工都病倒了。

距此不远有一个余家村,村里泉水甘冽清澈能治病,大家纷纷到那里提水,当地有一个姓余的财主为富不仁,霸占这泉水,提一罐得交十串铜钱,穷人交不起钱,只好空手叹惜而回。

一天,有个衣服褴褛蓬头垢面的老头子,来到泉水边,对余财主说:“你修好积德,给我点泉水喝!”余财主蛮横地说:“要喝水,真不难,交十钱,灌一罐!”老头子听完很恼恨,提一罐水就走了。

自老头子走后,约没片刻,只听得呼得一声,泉水冒出一缕白气,水干枯了。余财主走到泉边一看,惊得目瞪口呆!正待转身,只见墙上留一首诗:

“劝君要为民治病,
不可贪财把人害。
吾今借罐泉水用,
永乐镇上再相会。”

余财主知老头走不远,便骑马追赶,老头在前面走,快马怎么也追不上。将要追上,老头故意跌倒,罐子打碎,水象一条白线一直流到沟里。余财主急忙下马想抓住老头,老头一跃腾空而起,对他说:“吾乃吕洞宾也”。余财主吓得魂不附体,面如土色,急忙跪倒在地,连连叩头求饶:“小人有眼不识仙长,望仙长饶恕!”拜完,刚一抬头,看见对面墙上留

一首诗：

“清泉水连玉泉洞，
一长年流经永乐宫。
一沿途百姓来汲水，
一祛病健身乐无穷。”

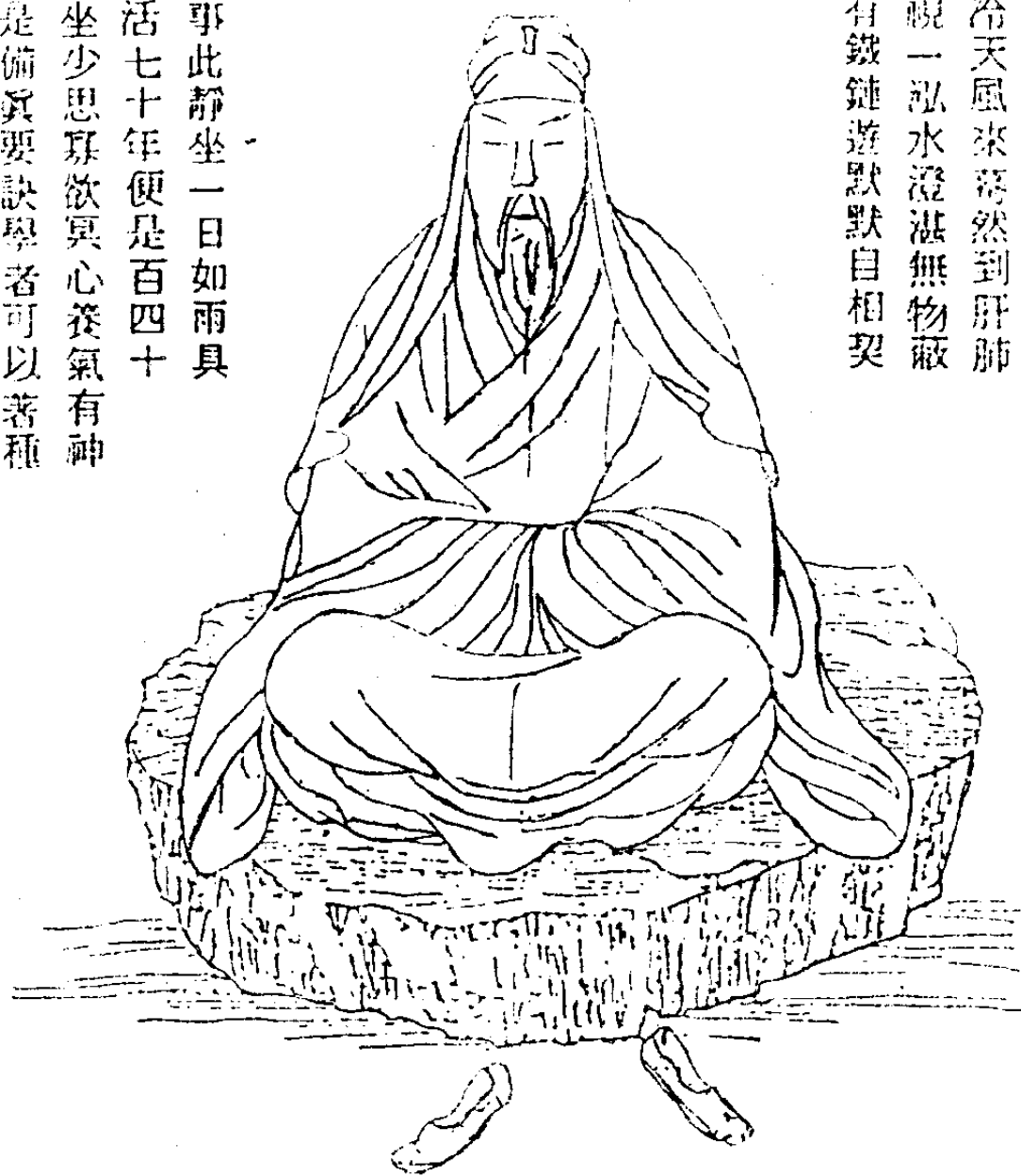
从此以后，玉泉洞水更加清澈，一直向永乐宫流去，民工再不用到几里地外的河边挑水了，乡民的瘟疫都治好了。永乐宫很快建成，泉水围绕永乐宫长流不息。

坐 禪 圖

坐
禪
圖
凡
坐
禪
者
必
先
洗
心
滌
慮
使
心
如
明
鏡
而
後
可
坐
禪
也

坐久忘所知忽覺月在地
冷冷天風來蔭然到肝肺
俯視一泓水澄湛無物蔽
串有鐵鏈遊默默自相契

無事此靜坐一日如雨具
若活七十年便是百四十
靜坐少思寡欲冥心養氣有神
此是備真要訣學者可以著種



靜坐 第一階段

光的集中

《太乙金华宗旨》今译

第一章 天心

吕祖曰：“自然曰道，道无吉相，一性而已，一元神而已。性命不可见寄之天光，天光不可见，寄之两目。古来仙真，口口相传，传一得一。自太上见化，东华递传某，以及南北两宗，全真可为极盛，盛者盛其徒众，衰者衰于心传，以至今日，滥泛极矣！凌替极矣！极则返，故蒙净明许祖，垂慈普度，特立教外别传之旨，接引上根。闻者千劫难逢，受者一时法会，皆当仰体许祖苦心，必于人伦日用间，立定脚跟，方可修真悟性。我今叨为度师，先以太乙金华宗旨发明，然后细为开说，太乙者，无上之谓。丹诀总假有为而至无为，非一超直入之旨。所传宗旨，直提性功，不落第二法门，所以为妙。金华即光也，光是何色？取象于金华，亦秘一光字在内，是先天太乙之真气，水响铅只一位者此也。回光之功，全用逆法，注想天心，天心居日月中。《黄庭经》云：“寸田尺宅可治生，尺宅面也，向上寸田，非天心而何？方寸中具有森罗萧台之胜，玉京丹阙之奇，乃至虚至灵之神所住。”儒曰：“虚中”；释曰：“灵台”；道曰：“祖土”，曰“黄庭”，曰“玄关”，曰“先天窍”。盖天心犹宅舍一般，光乃主人翁也。故一回光，周身之气皆上朝，如圣王定都立极，执玉帛者万国；又如主人精明，奴婢自然奉命，各司其事。诸子只去回光，便是无上

走向真理圣道。

闻道的人，是千劫难逢的机会，受者是一生难遇的法会。所有信徒皆应善体许祖之德，深颂其苦心，在日常生活和人伦方面，必须站稳脚跟，体会真理，修真悟性。

(3)“我今叨为度师，先以“太乙金华宗旨”发明，然后细为开说。”

译注：我今成为你们的导师，殊感荣幸！首先要传授给你们的就是练金丹的秘密。今后，我要详细地向你们讲解。

(4)“太乙者，无上之谓。丹廖总假有为而臻无为，非一超直入之旨。所传宗旨，直提性功，不落第二法门，所以为妙。”

译注：“太乙”（注三）之所以传大，是没有比它再高的了。生命的灵丹妙药令人有不可思议的秘密，就在于始于有为终于无为，由有形到无形。你们想超越一切，直到先天虚无境界是不行的。我传道最根本的精神，就是首先要注重炼本性。在其间，极为重要的事情，就是不要误入旁门左道。

(5)金华即光也，光是何色？取象于金华，亦秘一光字在内，是先天太乙之真气。水响铅只一位者此也。’

译注：金华就是光，这个光是什么颜色？是黄金的颜色，所以称为黄金之花。在花的中间隐藏著一个光，这个光能超越一切，具有传大的力量。它就是先天太乙真气。”水响铅只一位者（注四）”，就是指此而言。

(6)“回光之功，全用逆法，注想天心，天心居日月中。”

译注：光的转动，是采取逆方向。意念不要集中在身外之物，而要集中在天心。天心在何处？就是在两眼的中间“玄关”内，也叫“先天祖窍。”

妙谛。光易动而难定，回之既久，此光凝结，即是自然法自，而凝神于九霄之上矣。《心印经》所谓默朝飞升者此也。

宗旨行去，别无求进之法，只在纯想于此。《楞严经》：“纯想即飞，必生天上，天非苍苍之天，即生身于乾宫是也。久之，自然身外有身。金华即金丹，神明变化，各师于心，此中妙识，虽不差毫厘，然而甚活，全要聪明，又须沉静，非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。”

现在按照原文，分成段落，逐段加以翻译、注释。

(1)吕祖曰：“自然曰道。道无名相，一性而已，一元神而已。性命不可见，寄之天光，天光不可见，寄之两目。”

译注：吕祖说：“存在本身之物，叫作道。道无名无相，一是本性，一是元神。人是看不见本性和生命的。这两者包含在天光之中。人虽看不见天光，但它潜居在两眼之间“玄关”内。”

(2)古来仙真，口口相传，传一得一。自太上见化，东华递传某，以及南北两宗，全真可为极盛，盛者盛其徒众，衰者衰于心传。以至今日滥泛极矣！凌替极矣！极则返，故蒙净明许祖，垂慈普度，特立教外别传之旨，接引上根。

闻者千劫虽逢，受者一时法会，皆当仰体许祖苦心，必于人伦日用间，立定脚跟，方可修真悟性。

译注：自古以来所有圣人，口授口传，一是传播真理，一是体验真理。自老子出世以后，东华帝君（注一）将道传与我，一直到南宋、北宋，是全真教极盛的时代。盛时信徒多，传播范围广，衰时信徒少，信心减弱。迄至今日，教混乱到极点！衰退到极点！物极必反，幸蒙净明许祖（注二）垂慈普度，拯救众生，特传文字未记载之教，使有理解力者，人人皆懂，

(7)“《黄庭经》云：“寸田尺宅可治生。”尺宅面也，面上寸田，非天心而何？方寸中具有森罗萧台之胜，玉京丹关之奇，乃至虚至灵之神所住。儒曰：“虚中”；释曰：“灵台”；道曰：“祖土”，曰“黄庭”，曰“玄关”，曰“先天窍”。盖天心独宅舍一般，光乃主人翁也。”

译注：《黄庭经》说：“一尺四方之家，方圆一寸之地，能支配生命。”所谓一尺四方之家，就是人的脸面，人的脸面上方圆一寸之地（两眼间），就是天心。在这方圆一寸之地，有环楼玉宇，雕梁画柱，殿阁亭台，及有奇花异草，翠竹茂林，气象森严可畏，此乃至虚至灵的元神居住之地。儒家把它叫作“虚中”；佛家叫作“灵台”；道家叫作“祖土”（祖窍），又叫作“黄庭”，“玄关”，“先天窍”等。因此，称为天心，犹如人的宅舍一般，光就是这家宅舍的主人翁。

(8)“故一回光，周身之气皆上朝，如圣王定都立基，执玉帛万国，又如主人精明，始婢自然奉命，各司其事。”

译注：光一开始运转，围绕全身的真气，皆往头上“玄关”集中。好像圣王建都登基，制定统治大法，万国皆纳贡来朝，又好像主人宁静贤明有威仪，男女奴仆皆听命，各司其事，有条不紊。

(9)“诸子祇去回光，便是无上妙谛。光易动而难定，回之既久，此光凝结，即是自然法身，而凝神于九霄之上矣。《心印经》所谓“默朝飞升者此也。”

译注：你们应努力使光来回运转（法轮常转），这里面有极奥妙的，令人不可思议的秘密。光易动，使欺固定下来是很难的。然而，长时间的运转，光自然会凝聚集中，就能成为自然法身（注五），这种自然法身（元神），就能飞升到九霄

(注六)之上。《心印经》(注七)说：“所谓默朝，就是运我先天真一之息，远到五气朝元”，就是指这种状态。

(10)“宗旨行去，别无求进这法，只在存想于此。《楞严经》云：“纯想即飞，必生天上”。天非苍苍之天，即生身于乾宫是也。久之，自然身外有身。”

译注：你们只要按照这个宗旨练习下去，就不要再求别的方法了，也没有必要。《楞严经》说：“人思想纯粹，意念集中，就能飞升，必生在天上。”这里所说的天上，并不是广袤无垠的茫茫苍天，而是由于产生自然法身，必上升到头部“上黄庭”内。像这样长时间的“回光运转”训练，在肉身之外然会产生一个至灵的“法身”(元神)。

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

译注：黄金之花就是结金丹的仙药，也就是一般常说的结丹药或黍珠。在凝神与悟道阶段有种种变化，这种变化依存其心。传这种教是极为神秘和奥妙，无管方法很正确，但极难掌握。理解其个中道理，需要极大的智慧和清晰的头脑，还需要内心的宁静和沉潜。没有极大智慧的人，尽管努力实践了，在他身上也是很难实现的；还有气不沉潜，内心不宁静的人，尽管极力遵守所传的宗旨了，但在他身上也是很难实现的。

本章趣旨：首先阐述伟大的“道”的根源。天心就是大道的根和苗。

人身从父母那里未诞生前，自受胎时，元性就居住在先天窍内。诞生时，呱呱落地，性与命就分成两个。从这时起，

只要未达到真正的入静，性与命是不会再到一起的。因而，太极图是这样启示人们的：伟大的“太乙”，“因他的本身中，是包含“真气”与精神，以及“魂与魄”的。只有排除妄念，万虚皆空，达到真正入静时，天心才会出现。这种自然的、神秘的活动，一直可以追溯到根源（乾顶）。

元性居住在“先天窍”内，光居住在两眼之间。因此，吕祖传授“光的运转”，就是教人们追求真性。

吕祖恐人们误入歧途，阐明练坐功是由有为至无为，所以强调，“丹诀总假有为而臻无为”。结成生命的灵丹妙药，令人不可思议的秘密，就在于有意识的练功，开始是由于“光的运转”和“回光返照”，这种天心的神秘活动，就出现“天机”（注八）了。继之产生“真神”，再经人的正确火候，神息任天然，神与气融，宽急相得，火力调匀，然后产生丹药，这种凝结的丹药通“三关”，“后升前降，下重楼，回丹府”，达到周天通，经温养、沐浴，结成“道胎”，就进入无为的境地，经气化作用，炼神返虚，超凡入圣了。

这种方法说坊来容易，但需要千变万化，决不是一蹴而就的。正如本章第三段所说：“决不能超越一切，直到先天虚无境界。”总之，若想求得祛病延年长生休，必须从性命双修下功夫人。

现将本章名词术语中的每个“注解”，分别注释如后。

注一：据北京白云观的《诸家宗派总簿》记：“东华帝君”姓王名玄辅，号少阳·山东青州府人（今属河北省）。全真教是由东华帝君经钟离权，传给吕祖的。

注二：许祖一名叫许逊，晋朝时代人，原属上清派，他的道是由谶母传给他的。在两晋时代、江苏省以茅山为中心兴

起一个宗教团，属于上清派。许逊曾作过湖北省旌阳县令，所以也叫作许旌阳。

注三：太乙——是元神。

注四：水响铅——天一生水，即“太乙真气”。人得一则生，失一则死。然而，人尽管依赖真气则生，但，是看不见真气的，恰似鱼赖水生存，但，是看不见水的。人无气则死，鱼无水则不能生存。所以祖师教育信徒要抓住根本，就是“抱元守一”。

注五：法身——代表大乘佛教的“佛身观”有三身说，即应化身、善报身和法身。“应化身”就是在世上现出来的肉身。“善报身”是作好事得着果报登上幸福彼岸的佛身。“法身”是超越佛身，如密教的“大日如为”，就是“法身佛”的代表。

注六：《九霄——道教的世界观，天界分九层，所以叫作九霄，地狱界分九层，所以叫作九泉。

主七：《心印经》——就是《玉皇心印妙经》，是道教的经典。

注八：天机——一阳来复。“一阳来复”的复卦——三三，是用“坤三三”、“震三三”来表示，坤属阴是地，震属阳是雷。所以也叫作“地雷复”。地下潜伏雷（阳气）。因此，谓之“一阳来复。”

第二章 元神、识神

吕祖曰：“天地视人如蜉蝣，大道视天地亦泡影。惟元神真性，则超元会而上之。其精气则随天地而败坏矣。然有元神在，即无极也。生天生地皆由此矣。学人但能守护元神，则超生在阴阳之外，不在三界之中此惟见性方可，所谓本来面目也。凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小肠承之，假如一日不食，心上便大不自在，以至闻惊而跳，闻怒而闷，见死亡则悲，见美色则眩，头上天心何当微微些动也。问天心不能动乎？方寸中之真意，如何能动。到动时便不妙，然亦最妙，凡人死时方动，此为不妙；最妙者，光已凝结为法身，渐渐云通欲动矣，此为千古不传之秘也。

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

丹道，以精水、神火、意土三者，为无上之诀。精水云何？乃先天真一之邪，神火即光也，意土即中宫天心也。以神火为用，意土为骨，精水为基。凡人以意生身，身不止七尺者为身也。盖身中有魄焉，魄附识而用，识依魄而生。魄阴也，训之骨也，识不断，则生生世世，魄之变形易质无已也。惟有

魂，神之所藏也。魂书寓于目，夜舍于肝，寓目而视，舍肝而梦，梦者神游也。九天九地，刹那历遍，觉则冥冥焉，渊渊焉，拘于形也，即拘于魄也。故回光所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼书阳滓，以返纯乾，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也，虽无返乾之功，止有回光之诀，光即乾也，回之即返之也。祇守此法，自然精冰充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蜣螂转丸，而丸中生白，神注之纯功也。异丸中尚可生胎离殻，而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎。

一云真性，既落乾宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之邪也，此自太虚得来，与元始同形。魄阴也，沉浊之气也，附于有形之凡心。魂好生，魂望死。一切好色动气皆魄之所为，即识神也。死后享血食，活则大苦，阴返阴也。物以类聚也，学人炼书阴魄，即为纯阳也。”

(1)吕祖曰：“天地视人如蜉蝣，大道高天地亦泡影，惟元神真性，则超元会而上之。”

译注：吕祖说：“人与天地相比简直像蜉蝣（蜉蝣是一种水虫，朝生夕死，生命短促极了。）可是，天地与伟大的道相比简直似泡影，刹那即失。惟元神真性修练好了，则能超起“元会”而生存。”

一万八百年为“一会”，一般常说的天是在“子会”（十二支会）时开，“亥会”时闭。十二会为，“一元会”。因而，“一元会”是十二万九千六百年，这是天地从开到闭的时间。本段所说人的元神如修练好，返回无极，可以超越天地轮回之外。

(2)“其精气则随天地而败坏护。然有元神在，即无极

也，生天生地，皆由此矣。学人但能守护元神，则超生阴阳之外，不在三界之中，此惟见性方可，所谓本来面目也。”

译注：生物的种子——“精气”随天地的变化而变化，天地毁灭了，它也随之毁灭。然而元神是仍然存在的，因为它是“无权”。创造天地全是无权。修道的人，只要牢牢地保护元神，就能超生阴阳之外，不在三界（注一）之中。遇到这样的境地，必须“明心见性”，所谓明心见性，就是恢复人的“本来面目”。

（3）凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小阳承之。假如一日不食，心上便大不自在，以至闻惊而跳，闻怒而闷，见死亡则悲，见美色则眩，头上天心何当微微些动也！”

译注：人投母胎时，元神就居住在两眼之间“先天祖窍”内，识神则住在下面的心脏内。心脏是由血肉相包，大如桃形，由肺叶保护之，肝脏支持之，与大小阳相联紧。这样的心脏活动是完全依靠着外界。假如一天不吃食物，心就感到不舒服，甚至闻惊则跳，闻怒则感到苦恼，见死亡就悲伤，见美色就迷恋。而头上的天心（元神）是没有这种情况的。

（4）“问天心不能动乎？方寸中之真意如何能动。到动时便不妙，然亦最妙。凡人死时方动，此为不妙。最妙者，光已凝结为法身，渐渐云通欲动矣。此千古不传之秘也。”

译注：你们问天心能不能动呢？回答说：在方圆一寸“祖窍”中居住的至高无上的“元神”怎历能动呢！若动就不妙了，人死时才动；然有最妙之时，其最妙之时，就是光凝结成为“法身”，渐渐云通欲动了。这是迄今千古不传的秘密。

（5）下识心，哪强藩悍将，欺天君暗弱，便遥执纪纲，久

之太阿倒置矣。今凝守元宫，如英明之主在上，二目回光，如左右大臣书心辅弼，内政既肃，自然一切奸雄，无不倒戈乞命矣！”

译注：下意识的心（识神），如强藩悍将，欺侮居天心的统治者（元神）的暗弱，夺去它的领导权，这样状态继续下去，纲纪应弛，“国政”即全非了。然而今如能凝神元宫（注二），两眼回光返照，如贤明的君主即王位，左右大臣皆尽力辅弼，内政修明，那些奸雄妄臣，自然放下武器，俯首听命，祈求宽恕了。意思是告诉人们好好修练，抱元守一，元神作主，识神退位，自然就能清心寡欲，不被声色货利所迷惑了。

（6）“丹道，以精水、神火、意土三者，为无上之诀。精水云何？乃先天真一之气。神火即光也，意土中宫天心也。以神火为用，意土为体，精水为基。”

译注：炼丹之道，以精水、神火、意土三者为无上之秘诀。何谓精水？就是先天真一之气。神火就是光，意土就是中宫天心。神火是起制丹药作用，意土是制丹药的实体，精水是制丹药的基础。

（7）“凡人以意生身，身不止七尺者为身也。盖身中有魄焉，魄附识而用，识依魄而生。魄阴也，识之体也，识不断，则生生世世，魄之变形易质无已也。”

译注：依据佛经的说法，人的身体是由意欲而生。这个身体，不能仅限定为外表的七尺之躯，何以故？因为身体之中有“魄”，魄是跟随有辨别力的意识而活动，相反有辨别力的意识是依存魄而生。魄是阴，是意识的实体，只要这个意识不中断，就生生世世永不休止（轮回转生不止），而魄也继续变化其形态，改变其住所。

(8)“惟有魂，神之所藏也。魂书寓于目，夜舍于肝，寓目而视，舍肝而梦，梦者神游也，九天九地，刹那历遍。觉则冥冥焉，渊渊焉，拘于形也，即拘于魄也。”

译注：惟有魂，才能藏神。魂书居于两目，夜则居于肝，居目能视外物，居肝则作梦，梦就是神游，刹那间历遍九层天九层地。但醒来后，仍沉浸在昏沉中的人，他是被肉体束缚住了，也就是被魄束缚住了。

(9)“故回光所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼尽阴滓返纯乾，不过消魄全魂耳。”

译注：所以回光返照，就是集中精力炼魂，以保护元神制伏魄，进而抛弃识神。古人修练的出世法：都是炼尽阴滓，变成纯阳，以返本还原。究其道理，不外是消灭魄而完成魂的力量。

(10)“回光者，消阴制魄之诀也。虽无运乾之功，止有回光之诀，光即乾也，回之即返之也。祇守此法，自然精水充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蜣螂转丸，而丸中生白，神注之纯功也。粪丸中尚可生胎离壳，而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎。”

译注：光的回转，是消阴制魄的秘诀。虽无创造纯阳之力，仅有回光的秘诀，但光就是纯阳，使光运转，就是回到纯阳的境界。只要按此法练功，自能精水充足，神火发旺，意土凝定，圣胎可结。“屎壳螂”从粪中炼制粪球，尚能生出白色的幼虫来，其原因何在？其实就是精神贯注的结果。精神贯注粪球中尚能产幼虫，脱壳而去，何况我们的天心休息处！只要精神贯注于此，进行回光返照，焉能不生“法自”呢。

(11)“一灵真性，既落乾宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，

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

译注：一灵真性，进入“先天祖窍”时，即分魂与魄。魂在天心，气轻清具有纯阳之光，它是来自太虚，与元始（无极）同形。魄为阴，具有阴暗的本性，气混浊，它依附于肉体的心脏。魂好生，魄望死，人的感觉快乐与兴奋，一切好色与动气皆魄之所为，即识神干的。它死后享血食（注三），生下来后又受苦，阴暗的东西又回到阴暗的地方去。此乃物以类聚的缘故。修道的人，要多做好事，积德累功，如能炼尽阴魄，即能变成纯阳。

本章趣旨：本章主要阐述元神与识神所扮演的角色。

吕祖说：人生如蜉蝣，但元神能超越天地的轮回劫数。

元神好静，识神贪图声色货利，昼夜消耗元精、元气，最后精尽力竭，脱壳而去（死亡），变成鬼。

平素多行善事的人，临死时，气清神朗，从面部的口、鼻往外出气，一般把它叫作轻清之气，气浮头部可升天。吕祖说：“到动时便不妙，然亦最妙。最妙者，光已凝结为法身，渐渐灵通欲动矣。”就是这种景象。

识神由于贪嗔痴爱造成很多罪恶；临死时，神昏气浊，就由下边的肛门往外出气，一般把它叫作阴暗秽浊之气，在下边凝固，堕地狱为鬼。此时，元神之力不仅受到损伤，而且本性的灵慧也受到损伤。因此，吕祖说：“到动时便不妙。”就是指这种情况。

人，如果要保护元神，首先必须制伏识神的活动。制伏

的方法,就是要依靠“回光返照”来实现。

能制伏识神,身上阴气会消失净尽,识神会变成元神。像这样的人,具有无限变化的能力,可超脱轮回,成为“六通的金仙”(注四)。

本章注解如下:

注一:三界——一般说的三界是指天上、地上、地狱为三界。佛教术语也把欲界、色界、无色界称为三界。

注二:凝神元宫——凝神在“先天祖窍内”。大道之妙,全在凝神处。

注三:享血食——享受牲畜的祭祀。

注四:六通金仙——所谓六通,就是指天眼通、天耳通、他心通、宿命通、如意通(也叫神足通)、漏尽通等六通。

第三章 回光守中

吕祖曰：“回光之名何方乎？方之自文始真人也（即关尹子）。回光则天地阴阳之气无不凝，所谓精思者此也，纯气者此也，纯想者此也。初行此诀，乃有中似邪。功成，身外有身，乃邪中似有。百日专功，光才真，方为神火。百日后，光中自然一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静能待之，光之回，即火候也。

夫元化之中，有阳光为主宰，有形者为目，在人为目，走漏神识，莫此甚顺也。故金华之道，全用逆法。回光者，非回一身之精华，直回造化之真邪，非止一时之妄念，真空千劫之轮回。故一息当一年，人间时刻也，一息当百年，九途长夜也。凡人自 的一声之后，逐境顺生，至老未当逆视，阳气衰灭，便是九幽之界。故《楞敢经》云：“纯想即飞，纯情即堕”。学人想少情多，沉沦下道。惟谛观息静，便成正觉，用逆法也。《阴符经》云：“机在目”。《黄帝素问》云：“人身精华，皆上注于空穹是也。”得此一节，长生者在兹，超升者亦在兹矣。此是贯切三教工夫。

光不在身中，亦中在身外，山河大地，日月照临，无非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无非此光，所以亦不在身外。天地之光华，布满大千，一身之光华，亦自漫天

盖地，所以一回光，天地山河一切皆回矣。人之精华，上注于目，此人身之大关键也。予辈思之，一日不静坐，此光流转，何所底止！若一刻能静坐，万动千生，从此了撤。万法归于静，真不可思议，此妙谛也。然工夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。工夫始终则一，但其间冷暖自知，要归于天空海阔，万法如如，方为得手。

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

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

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

止观是佛法，原不秘的。以两○谛观鼻端正身安坐，紧心于缘中，道言中黄不必言头中，但于两○中间（注一）齐平处紧念便了。光是活泼泼的东西，紧念两○中间（注二），光自然透入，不必着意于中宫也，此数语已括尽要旨。其余入

静出静前后，以下止观书印证可也。

缘中二字极妙。中无不在，遍大千皆在里许，聊指造化之机，缘此入门耳。缘者缘此为端倪，非有定著也，此二字之义，活甚妙甚。

止观二字，原离不得，即定慧也。以后凡念起时，不要仍旧兀坐，当究此念在何处，从何起，从何灭，反复推穹，了不可得。即见此念起处也，不要又讨过起处，觅心了不可得。吾与汝安心竟，此是正观，反此者，名为邪观。如是不可得已，即仍旧绵绵去止，而继之以观，观而继之以止，是定慧双修，此为回光。回者止也，光者观也。止而不观，名为有回而无光，观而不止，名为有光而无回，志之。”

(1)吕祖曰：“回光之名何方乎？方之自文始真人也（即关尹子），回光则天地阴阳之气无不凝，所谓精思者此也。纯气者此也，纯想者此也。”

译注：“光的回转”一词是从何时知道的？是从文始真人（关尹子）（注三）开始倡导的。

如果使光的回转（回光返照），则天地阴阳之气无不凝为结晶，这就是因为能静心守中，才能炼精化气，炼气合神。

(2)“初行此诀，乃有中似气。久之功成，身外有身，乃气中似有。百日专功，光才真，方为神火。百日后，光中自然一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静以待之，光之回，即火候也。”

译注：开始练习这种秘诀，好似有什么东西之中又没有什么的。练功久了，感到身外有身，好像没有什么之中又存在什么似的。百日间坚持练功感到浑身尤其腹部发热，这种热是精神之火旺盛的缘故。百日后，在光之中看见一点真

阳，突然在下丹田结成黄色的真种——黍珠，好像夫归交合怀胎一样。此时，当静心待之，温养之。光的回转，就是火候的运用。

(3)“夫元化之中，有阳光为主宰，有形者为日，在人为目。走漏识神，莫此甚须也。故金华之道，全用逆法。”

译注：万物生成造化，以阳光为主宰，在物质界就是太阳，在人为眼。精神的消耗与分散，莫过于房事遇动为最甚。肾属水，藏精之处，情欲冲动，精子下流，就是，顺生人。”心属火，练功的人意守丹田，使心肾相交，炼精化气，邪满督自开，真气上升乾鼎，就是“逆成仙”。所以炼金丹之道，应采取逆行方法，使真气顺督派上行至“先天祖窍”，这就叫作“还精补脑”，道家说：“若要不老还精补脑。”

(4)“回光者，非回一身之精华，直回造化之真气。非止一时之妄念，直空千劫之轮回。故一息当一年，人间时刻也，一息当百年，九途长夜也。”

译注：所谓光的回转，不是单指人的身体精华上升的循环，而是指创造和形成“宇宙”的真气的运行和回转；不是仅仅止住一时的散乱和妄念，而是指能直接超越“~~生死~~的轮回”和“天地和劫数”。因而，“一息当百年”是指计算不回的~~时刻~~时刻；“一息当百年”，是指计算“轮回再生”中~~路经九个~~路经九个途径的长夜。

(5)“凡人自回的一声之后，逐境~~顺~~孚，至~~老~~未当~~死~~死视，阳气衰减，便是九幽之界。”

译注：凡人自呱呱一声降生后，一直是为适应环境而生存。如果他直到老年，从未练坐功，从未回光返照两眼间，坦荡虚无守祖窍，待阳气衰灭，能量消耗净书，最后不免堕入

幽冥世界(即堕入轮回)。

(6)“故《楞敢经》云：“纯想即飞，纯情即堕。“学入想少情多，沉沦下道。惟谛观息静，便成正觉，用逆法也。《阴符经》云：“机在目。“《黄帝素问》云：“人身精华，皆上注于空窍》是也。”得此一节，长生者在兹，超升者亦在兹矣。此是贯撒三教工夫。”

译注：《楞敢经》说：“思想纯正无邪，元神归正俭，魂即往上飞翔；思想抗葬，邪念百出，魂即堕落。“修道的人，纯想少，情欲多，乃沉沦下道。惟静心调息，止观返照，便能悟道，便成正觉。为此，必须用逆行法(注四)。《阴符经》说：“机妙存在目”。《黄帝内经·素问篇》说：“人身上所有精华皆往上朝，皆注入”目“及”先天祖窍”内。“一般说的“百派朝宗”，就是指这种情况。得此一节，就可得到长生，就可得到超升(超越轮回)。这是贯撒道、儒、释三教共同修行的方法。

(7)“光不在身占，亦不在身外。山河大地，日月照临，无非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无非此光，所以亦不在身外。山河大地，日月照临无非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无非此光所以亦不在身外。天地之光华，布满大千，一身之光华，亦自漫天盖地。所以一回光，天地山河一切皆同矣。人之精华上注于目，此人身之大关键也。子悲思之！”

译注：光不仅在身中，亦不单在身外。所有山河大地，日月光辉，无非此光，因而，光不单在身中。人的聪明智慧，理解力和洞察力，所有的精神活动，同样，亦无非此光，所以它又不单在身外。天地的光华，布满大千世界，同样，一身这光华，亦自漫天盖地。所以，光一开始运转，天地山河所有的东

西皆同时运转。人身中所有的精华皆往上朝，集中到两眼中间的“祖窍”内。这是“解开人体秘密”的伟大钥匙。你们对这一点要动脑，深刻领会！

(8)“一日不静坐，此光流转，何所底止！若一刻能静坐，万劫千生，从此了撒。万法归于静，真不可思议，此妙谛也。”

译注：你们一日不静坐此光即流走，谁能知道流到什么地方才止住呢？！亿若你们能静坐一刻，万劫千生（生死轮回），从此都能悟徼。万法归于静，这是不可思议的妙谛。

本章以下各段，是初练功的人必修的方法，修道者务必注意！

(9)“然工夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙，工夫始终则一。但其间冷暖自知，要归于天空海阔，万法如如，方为得手。”

译注：开始练坐功，是由浅入深，同粗入细，最重要的是不能间断，不能一曝十寒，要始终如一的坚持练功。其间冷暖自知，任何事情都是一样，只有亲身实践，才能体会个中滋味。练功亦然，练功期间，气的冷暖、凉、热、沉、涩等，通过实践自知，道是在实践中才能悟得。要海阔天空，无所不容，无所不包，排除一切难念，所有喜怒哀乐爱恋之情能如雨过云消，万里长空不留游丝余迹万法归静，静心守中，自能还本还原。

(10)圣圣相传，不离返照。孔云“致知”，释号“观心”，老云“内观”，皆此法也。但返照二字，人人能言，不能得手，未识二字之声耳。返者，自知觉之心，返乎形神未兆之初，即吾六尺之中，返求个天地未生之体。今人但一、二时中间静坐，反顾已私，便云返照，安得到头。”

译注：所有圣人的传道，皆不离回光返照。儒家叫作“致知”，佛家叫作“观心”，道家叫作“内观”，都是指这个方法。“返照”二字，谁都会说，但不知其间议，不知其意义就不能得道。所谓“返照”，是从自己心里，反回到原始无极——“先天真一念之极。”换言之，即返回到先天虚看自己“太己身”。但今人仅静坐一、两小时，难念纷至沓来，净想自己的私事，反而说是“返照”，像这样的坐法，坐到何时才能到头！

(11)佛道二组，教人看鼻尖者，非谓着念于鼻端(注五)也。亦非谓眼观鼻端，念又主中黄也。眼之所至，心亦至焉。何能一上而一下也，又何能忽上而忽下也。此皆误指而为月。”

译注：佛教和道教的祖师，教弟子看鼻尖者，不是叫意念集中于鼻端(山根)。也不是叫人眼观鼻端，而意念又集中在中黄。眼之所至，心也必至。怎能看上而又看下呢？怎能忽上而又忽下呢？这种传法，好像把指月的手指，错误地当作月亮了。

(12)“攒竟如何？曰鼻端二字最妙，只是借鼻以为眼之准耳。初不在鼻上，盖以大开眼，则视远，而不见鼻矣。太闭眼，则眼合，亦不见鼻矣。太开失之外走，易于散乱。太闭失之内驰，易于昏沉。惟垂帘得中，恰好望见鼻端，故取以为准。只是垂帘恰好，任彼光自然透入，不劳你注射与不注射。”

译注：究竟如何？这种教导意味着什么？可以说用“鼻端”二字最妙，只是假借鼻作为视线的标准。当开始静坐，眼睛尚未看鼻时，如眼睛睁大了则视远，就看不见自己的鼻子。如果眼太闭则眼合，也看不见自己的鼻子了。眼睁大了，

视线向外，神外奔，易散乱；眼太闭，神内驰，易昏沉。如双目垂帘，微张一线，恰好看见自己的鼻端。因此，就作为视线的标准了。只要垂帘恰到好处，光自然会流入，你们就不必故意导引了。

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

译注：所谓观鼻端，开始练功时，用眼看一下，定个标准就行。好像泥水匠拉墨线一样，用线一拉量好标准，照线去做就行了，就不用再反复看线了。

(14)“止观”是佛法，原不秘的。”

译注：“止观”是佛法，原来是佛教座禅的之一，根本不是秘传的。

因为当时社会传说：“止观法”是道教和佛教中的悟道者的秘传之教，一直未有公开。”所以吕祖明确公布：“止观法是佛教传下来的，根本不是秘传”。以避免修道者的误解。

以下三段是止观法”有初步下手法。

(甲)“以两○谛观鼻端，正身安坐，声心缘中。”

译注：目若垂帘，微张一线，注视鼻端，端正坐着（要桦静自然），心声缘中（注六）。

(乙)“不必言头中，但于两○中间齐平处声念便了。”

译注：原文“两”这下没有字，是表示虚空的中间，日文译的是两眼中间，就是说声念于两眼的中间就行了，不必言头中。

(丙)“光是活泼泼的东西，声念于两○中间，光自然透入，不必着意于中宫也。此数语已括书要旨。其余入静出静

前后，以下止观书印证可也。”

译注：光是活泼泼的东西，易动而不停，声念于两眼中间，光自然会流入，不必特别着意于中宫（注七）。此数语已详书地概括了要旨。除此之外在练功时，从开始到终了，看以下有关止观法，即可得到印证。

（15）“缘中二字极妙，中无不在，遍大千皆在里许。聊指造化之机，缘此入门耳。缘者缘此为端儿，非有定着也。此二字这义，活甚妙甚。”

译注：“缘中”二字妙得很，到处皆有“中”！，所有大千世界皆包括在中字里面。所谓“缘”，一切创造和变化机会的一瞬间，皆由此缘而入门。“缘”是得机会的开始，但不是固定地着相。因此，此二字实在是活甚妙甚。

（16）“止观二字，原离不得，即定慧也。以后凡念起时，不要仍就兀坐，当究此念在何处，从何起，从何灭，反复挂牵，了不可得。即见此念起处也，不要又讨遇起处，见心了不可得。吾与汝安心竟，此是正观，反此者，名为邪观。如是不可得已，即仍当绵绵去止，而继之以观，名为有回而无光，观而不止，名为有光而无回。志之！”

译注：“止观”二字，是不能分开的。“止”是聚精会神入静，“观”是看到智慧，这就是启示人们只有静定才能生智慧。以后凡杂念起时，不要一动不动，要追查杂念从哪起的，从哪灭的，追求结果，了无可得，仍弄不清楚。这是什么原因？因为以心（意识）查心是无济于事的，是查不出所以然来的。“我已经给你们讲了“安心”（注九）的方法了”，照此方法练，是正确的止观，反之，便是错误的止观。如上所述，心猿意马”是很难拴住的，如能理解这一点，就用止观法坚持练

功,当杂念起时,就去止住它,并加之以“返照”。书目管如此做了,然后念仍纷至沓来,就再努力去止。“像这样“止”与“观”反复地进行,主能逐渐排除难念,加深入静”。这种方法就是定慧双修。这种“止”与“观”就是“回光返照”。“回光”的“回”即是止住难念的起伏,“光”就是“观”(返照)。只止不观,只能说仅有回转运动而没有光,如果只观而滑止,只能说仅有光而没有回转运动。你们应很好的注意这一点。

本章趣旨:光的运转,主要是为保证元神。如第二章所述,人身最重要之宝,就是以元神为主宰。假如元神被识神所支配,识神日夜消耗精力,能量耗尽,身体死亡,而元神也“不妙”。因此,本章是为制伏识神,保存元神的方法。为达此目的,必须运用“回光返照”(止观法)。

注一:但于两眼中间——是空白,没有字。日文版的《太乙金华宗旨》,译为“两目中间”,本书是按日文版译的。但译者认为:两目中间的空白是○,即无极。道家说:“欲识本来真面目,未生身处一轮月。”以生身之理言之,父母一念,将媾之际,而圆陀陀,光烁烁,先天一点灵光,撞于母体,如此○而已。儒谓之“仁”,亦曰“无极”;佛谓之“圆明”;道谓之“金丹”,亦曰“灵光”,皆指此先天一气。以混元至精而言,实生身之源,受形之初,性命之基,万化之祖。及父母交罢;精血包罗于外,如此○而已。儒家把它叫作太极。

注二:与注一同。

注三:关尹子——名尹喜,是老子的弟子,为函谷关的关长。传说老子在函谷关为他著《道德经》,然后西去。

注四:逆行法——“逆成仙”的方法,就是“还精补脑”的方法。

注五：鼻端——对鼻端有两说。有的把鼻端当作“山根”，但也有的把它当作“鼻准”，编者采取前者。

注六：缘中——指两眼中间齐平处。

注七：中宫——此处的“中宫”指坤宫土釜。

注八：安心——引自“达摩和慧可的问答”。达摩叫慧可“心如明镜，一尘不染，万虑皆空。”

注九：本章所讲的“止观法”，在静坐时，目若垂帘视鼻端，意念系两眼间（即祖窍穴），使光入内，至于守上丹田或守下丹田，以个人舒适为准，不要太拘泥，须其自然。也就是说，真气在哪凝结就在哪守。大道之妙，全在凝神处。

第四章 回光调息

吕祖曰：“宗旨只要纯心行去，不求验而验自至。大约初机病痛，昏沉散乱，二种尽之。却此有机窍，无过寄心于息。息者自心也。自心为息，心一动，而即有气，气本心之化也。吾人念至速，霎顷一妄念，即一呼吸应之。故内呼吸与外呼吸，如声音之相随，一日有几万息，即有几万妄念。神明漏尽，如木槁灰死矣。然则欲无念乎，不能无念也，欲无息乎，不能无息也。莫若即其病而为药，则心息相依是已。故回光兼之以调息，此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也，耳光者，内日月交精也。然精即光之凝定处，同出而异名也。故聪明总一灵光而已。坐时用目垂帘后，定个准则便放下。然竟放下，又恐不能，即存心于听息。息之出入，不可使耳闻，听惟听其无声也。一声，便粗浮而不入细，即耐心轻轻微微些，愈放愈微，愈微愈静，久之，忽然微者逐断，此则真息现前，而心体可识矣。盖心细则息细，心一则动气也，息细则心细，气一则动心也。定心必先之以养气者，亦以心无处入手，故缘气为之端倪，所谓纯气之守也。

子辈不明动字，动者以线索牵动言，即制字之别名也。即可以奔使之动，独不可以纯静使之宁乎。此大圣人，视心气之交，而善立方便，以惠后人也。丹书云：鸡能抱卵心常

听”，此要诀也。盖鸡之所以能生卵者，以暖气也。暖气止能温其壳，不能入其中，则以心引气入，其听也，一心注焉，心入则气入，得暖气而生矣。故母鸡虽有时出外，而常作侧耳势，其神之所注未常少间也。神之所注，未当少间，即暖气亦昼夜无间，而神活矣。神活者，由其心之先死也。人能死心，元神活矣。死心非枯槁之谓，乃专一不分之谓也。佛云：“置心一处，无事不辨。”心易走，即以气纯之，气易粗，即以心细之，如此而焉有不定者乎。

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

散乱者，神驰也，昏沉者，神未清也，散乱易治，而昏沉难医。譬之病焉，有痛有痒者，药之可也，昏沉则麻木不仁之症也。散者可以收之，乱者可以整之，若昏沉，则蠢蠢焉，冥冥焉。散乱尚有方所，至昏沉全是魄用事也。散乱尚有魂在，至昏沉则纯阴为主矣。静坐时欲睡去，便是昏沉。却昏沉，只在调息，息即口鼻出入之息，虽非真息，而真息之出入，亦于此寄土。凡坐须要静心纯气，心何以静，用在息上。息之出入，惟心自知，不可使耳闻，不闻则细，细则清，闻则气粗，粗则浊，浊则昏沉而欲睡，自然之理也。虽然心用在息上，又善要会用，亦是不用之用，只要微微照听可耳。此句有微义，何谓照？即眼光自照。目惟内视而不外视，不外视而惺然者，即内视也，非实有内视。何谓听？即耳光自听，耳惟内听而不外听，不外听而惺然者，即内听也，非实有内听。听者听其无声，视者视其无形。目不外视，耳不外听，则闭而欲

内驰。惟内视内听，则即不外走又不内驰，而中不昏沉，此即日月交精交光也。

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一柱香为妙。过午人事多扰，易落昏沉，然亦不必限定一柱香，只要诸缘放下，静坐片时，久久便有入头，不落昏沉睡者。”

(1)吕祖曰：“宗旨只要纯心行去，不求难而难自至。大约初机病痛，昏沉散乱，二种尽之。却此有机窍，无过寄心于息，息者自心也。自心为息，心一动，而即有气，气本心之化也。”

译注：吕祖说：“只要按我教的宗旨，真心实意、专心致志地练功，不求成果，也必然得着成果”。归纳起来，初步练功的人大致有两种通病：一是昏沉，一是散乱。除掉这两种症状有诀窍，何谓其诀窍？主要是没有掌握好自己的呼吸。所谓呼吸正如“息”字所表示的那样，是自己的心在调息，从心产生的东西就叫作呼吸。不管心脏跳动与否，在那里是产生气的能量的。所谓气本来就是心的本性活动的另一种方式。

(2)“吾人念至速，霎顷一妄念，即一呼吸应之。故内呼吸与外呼吸，如声音之相随，一日有几万息，即有几万妄念。神明漏尽，如木槁灰死矣。”

译注：我们的思想不停地活动着，呼吸的一瞬间就有一妄念相伴随。因而内部妄念和外部的呼吸，好像声音与回响相随着，一日有几万次呼吸，当然也就有几万个妄念。原本精力充沛，神足气旺的人，但由于烦恼忧悉，精力耗尽，最终如木枯槁灰死灭。

(3)“然则欲无念乎？不能无念也。欲无息乎？不能无

息也。莫若即其病而为乐，则心息相依是已。故回光兼之以调息。”

译注：不原有妄念，但妄念还纷至沓来，也想不呼吸，然而不呼吸是不行的。因此，最好的办法，莫若因，势力导，对症下药，就是用“心息相依”（注一）的办法。换言之，就是运用既回光又调息，两者并用之。

（4）“此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也，耳光者，内日月交精也。然精即光之凝定处，同出而异名也。故聪明总一灵光而已。”

译注：这种入静法，全用“耳光”的方法。就“光”来说，一是目光，一是耳光。什么叫作目光？就是外界阴阳相交成为一体的东西（此种场合的阴阳就指人的两眼）。什么叫作耳光？就是内部阴阳相交产生的种子。这样的“种子”（精），是光的结晶物。外部的光和内部的光是同一起源，仅名字不同罢了。因而，聪与明都是出自同一灵妙之光。

（5）“坐时用目垂帘后，定个准则便放下。然竟放下，又恐不能，即存心于听息。息之出和，不可使耳闻，听惟听其无声也。一有声，便粗浮而不入细，即耐心轻轻微微些，愈放愈微，愈微愈静。久之，忽然微者逐渐，此则真息现前，而心体可识矣。”

译注：打坐时，目若垂帘后，定一个视线标准便放下。如恐打坐不能入静时，可心息相依，存心于听息，不可用耳去听呼吸的出入。若用耳去“听”的话，听其无声之息，假若听见声音就说明气粗、浮躁，还没有达到轻、细缓、静。换言之，就是内心还没有完全保持轻松、静定。内心一定要平静，受外界刺激不要浮动，愈不动，呼吸就愈细，愈细，心就愈静。

像这样长期地练功，终有一天会突然连微细的呼吸也断了，这就是真息现前，能识本性了。

(6)“盖心细则息细，心一则动气也。息细则心细，气一则动心也。定心必先之以养气者，亦以心无处入手，故缘气为之端倪，所谓纯气之守也。”

译注：心动若细，呼吸也细，因为心动，气也动。相反，呼吸若细，心动也细，因为呼吸的气微微动一下，也会影响心的跳动。因此，“为使心宁静安定，首先需要养气”。但以心无处入手，所以就运用调息法，善养吾浩然之气。俾使心宁静帖稳。

(7)“子辈不明动字，动者以线索牵动言，即制字之别名也。即可以奔越恬使之动，独不可以纯静使之宁乎(注二)?此大圣人，视心气之交，而善立方便，以惠后人也。”

译注：吕祖对弟子们说：你们对“动”字的意义好像不甚理解，其实动与静是相对的。就以拉绳索而言，往前拉可以使之动，不拉，内心宁静可以使之不动。心受外界支配，向外奔驰就动，内心宁静就不动。古之大圣人，视神气相抱、守静至极，在相抱之前，气是活泼泼地跳动着，一旦心气相交，坎离相交，立即静止宁定，因此创此静坐法，使人习静修性，以惠后人。

(8)“《丹书》云：鸡能抱卵心常听，此要诀也。盖鸡之所以能生卵者，以暖气也。暖气止能温其壳，不能入其中，则以心引气入。其听也，一心注焉，心入则气入，得暖气而生矣。故母鸡虽有时出外，而常作侧耳势，其神之所注未常少间也。神之所注，未断少间，即暖气亦昼夜无间，而神活矣。神活者，由其心之先死也，人能死心，元神活矣。死心非枯槁之

谓，乃专一不二之谓也。佛云：“置心一处，无事不办。”心易走，即以气纯之，气易粗，即以心细之。如此而焉有不定者乎！”

译注：《丹书》说：“母鸡能孵卵，是因为心常听”，这是很重要的诀窍。母鸡孵卵，是依靠其体温的力量，然体温之力仅能暖其壳，不能渗透其内。所以，母鸡为把气引到内部，就用心听，心入气也入，卵接受暖气就生出雏鸡。因而母鸡尽管有时离卵外出，但总保持侧耳之势，就是说其神之贯注未曾片刻间断，正因为精神贯注不懈，暖气方能昼夜不断，由此观之，雏鸡之活，实乃精神贯注的结果。精神活，心必先死，人也同样能先死心，元神才能活。所谓死心不是枯竭涸乾，而是心专一不分散。

佛说：“人心专一，甚么事者能办成。”心易动，必须凭借调息(气)之力，把精神集中起来。气易粗，必须依靠心才能使呼吸轻细、缓静。如能做到这样，心焉能不宁静呢！

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

译注：如前所述，昏沉、散乱两种症状，只有坚持练静功才能解决。只要天天练功，毫不间断，心然会得着好的成果。假如不静坐，即使心散乱，也不会察觉的，能察觉到心的散乱，就得着制伏散乱的机会了。还有已经处于昏沉状态而不自知，和处于昏沉状态而已察觉，这两者之间是大有区别的。已经处于昏沉状态而不自知，是真正的昏沉。已经察觉到自己有昏沉病，这不能说是真正的昏沉。因为其中还存在

着清醒与明晰。

(10)“散乱者，神驰也。昏沉者，神未清也。散乱易治，而昏沉难医。譬之病焉，有痛有痒者，药之可也。昏沉则麻木不仁之症也。散者可以收之，乱者可以整之，若昏沉，则蠢蠢焉，冥冥焉。散乱尚有方所，至昏沉全是魄用事也。散乱尚有魂在，至昏沉则纯阴为主矣。”

译注：散乱，就是“神不收舍”，精神总是向外奔驰。昏沉，就是昏沉欲睡，心神不能专一入静。这两者，散乱易治，昏沉难医。譬如患病，痛痒之病，用药治疗就可以了。可是昏沉，是麻木不仁处于无感知的状态，是很难治的。心散，可以努力使之集中。心乱，可以努力使之安静，但是昏沉状态，似在黑暗中蠢动，方向不辨，冥顽不灵。散乱，还有一定的方向，昏沉，全是阴魄在活动。散乱的时候，还存在魂的活动，但昏沉的时候，是完全受阴魄支配着。

(11)“静坐时欲睡去，便是昏沉。却昏沉只在调息。息即口鼻出入之息，虽非真息而真息之出入，亦于此寄焉。”

译注：静坐时想打盹睡觉，便是昏沉。克服昏沉明有效的办法，就是调整呼吸。此时的呼吸，是通过鼻孔出入的呼吸（即空气），虽不是真息，但真息的出入是与此相联系的。

(12)“内坐须要静心纯气，不可使耳闻。不闻则细，细则清，闻则气粗，粗则浊。浊则昏沉而欲睡，自然之理也。”

译注：静坐时，必须心静气清，怎样做才能保持心地宁静呢？那就需要很好地调整呼吸，呼吸的出入，只有心知道，不要用耳去听。耳听不见呼吸，气才是微细的，气微细，才能清。如果能听见呼吸，气就粗，粗则浊，气浊就昏沉欲睡，此乃自然之理。

(13)“虽然心用在息上,又善要会用,亦是不用之用。只要微微照听可耳。”

译注:保持内心平静,虽然在于调整呼吸,但必须正确理解用心,要善于会用,这也可以说是不叫心活动的“内心”活动。其要点,就是微微“照听”(注二),惟返照内视,才能摄念,能摄念才能安心,能安心才能养神。

(14)“此句有微义,何谓照?即眼光自照,目惟内视而不外视,不外视而惺然者,即内视也,非实有风视。何谓听?即耳光自听,耳惟内听而不外听,不外听而惺然者,即内听也,非实有内听。听者听其无声,视者视其无形,目不外视,耳不外听,则闭而欲内驰。惟内视内听,则既不外走,又不内驰,而中不昏沉矣。此即日月交精交光也。”

译注:“照听”这句话,有很深奥的意义,“照”是什么意思?眼光起着观察 注视客观自然的作用。但如果两眼只注视内部,不看外部,不外视而头脑感到很清醒这就是“内视”,非实有内视(不是追求看见什么)。“听”是什么意思?耳朵是起着听见客观事物声音的作用。但不听外部,只听内部,不外听而头脑清醒就是“内听”,非实有内听(不是追求听见什么)。因而,在这种场合,所谓“听”,只听其无声,所谓“见”,只见其无形。目不外视,耳不外听,耳目不为声色货利,光怪陆离现象所迷惑,邪欲妄念就不起了。专注内视、内听,既不外奔,又不内驰,这样,自然就克服了昏沉欲睡的毛病,而坎离、日月便相交了。

(15)“昏沉欲睡,即起散步,神清再坐。清晨有暇,坐一柱香为妙。过午人事多扰,易落昏沉,然亦不必限定一柱香,只要诸缘放下,静坐片时,久久便有入头,不落昏沉睡者。”

译注：静坐时，如果感到昏沉欲睡，即起来就地散散步，待驱除睡魔，神志清醒时，再静坐练功。清晨神清气爽，有时间时，静坐一柱香的功夫为最妙。午后俗事多，受干扰，易昏沉，但打坐，不必限定一柱香的时间，能入静，长时间坐更好。但最重要的要清心寡欲，排除杂念，万事放下。能这样，就静坐片时，也能达到入静无念，入定益深，遍体融化，百病皆消。久而久之，体健身强，恢复青春活力，自然就不昏沉欲睡了。

本章趣旨：吕祖最关心的是练功者，刚打坐一闭眼，妄念纷至沓来，“心猿意马”翻腾不已。这是练功者的通病。吕祖针对此，讲述制伏的方法，就是用“心息相依”的调息法来制伏。一吸一呼为一息，随呼吸“数息”，从一数到十，周而复始，精神自然集中。如果数错了，就证明精神未集中，要及时把心收回来，这样练习久了，神就不外驰，也不昏睡了。

本章趣旨：吕祖最关心的是练功者，刚打一坐闭眼，妄念纷至沓来，“心猿意马”翻腾不已。这是练功者的通病。吕祖针对此，讲述制伏的方法，就是用“心息相依”的调息法来制伏。一吸一呼为一息，随呼吸“数息”，从一数到十，周而复始，精神自然集中，如果数错了，就证明精神未集中，要及时把心收回来，这样练习久了，神就不外驰，也不昏睡了。呼吸是由自己的心产生的，呼吸的节奏没调整好，就是心不安定的根源。所以最正确的方法，要使呼吸轻细、深长、静缓，不可使气粗、急促，呼吸时，连自己的耳朵都听不见声音为最好。呼吸调整好，心就宁静，心宁静，呼吸也会谐调。

练功时，目若垂帘，微张一线，注视鼻端了，但口没紧闭，仍然心易奔驰，容易昏睡。因此，练功时必须口要紧闭。

五官的作用服从心，精神的作用依存气。这种心与呼吸的相互关系，经过几周的练习，心动与呼吸自然就和谐了。达到这样境地，即使不数息，呼吸也会安静的。这样的练习，如能坐到半小时以上，好似入于无呼吸的状态，这就是由大脑去配的呼吸变成植物神经去配呼吸了，也就是由有为的呼吸变成无为的呼吸了。这就是真息现前，逐渐达到真正入静，而美在其中，乐不可言。这时，散乱与昏沉两种病症，自然也就消失了。

注一：心息相依——一呼一吸为一息，心随着呼吸数息，由一数到十，周而复始。这样的数息法，能拴住“心猿意马”。神不外驰，气不粗，心宁静，达到心息和谐。

注二：本章第七段，“即可以奔越使之动，独不可以纯静使之宁乎？”这两句话是一正一反，一说动，一说静。吕祖比喻拉绳索：“往前奔驰可以使之动，但内心真正静止下来，不可以使之安宁吗？”前面说动，后面说静是相对而言。但日本译者的译文中与此相反，说“不能停止其动的”，把问号当作句号译出了。在此次“今译”中已改正过来。

注三：照听——回光返照，就是守中抱一。回光返照有两说，有的主张守两眼间，有的主张守下丹田。我认为不能太拘泥，要活用，初可守下丹田，气升乾鼎，可守玄关。

第五章 回光差谬

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

(1) 吕祖曰：“诸子工夫，渐渐成熟，然枯木岩前错落多，正要细细开示。此中消息，身到方知，吾今则可以言矣。

译注：吕祖对弟子们说：你们的功夫已逐渐成熟，练功

有了一定的成果。然而,要达到像岩前枯木那样,万虑皆空的静坐,还要经过很多复杂过程,也可以说还要经过许多的挫折和失败。对这一点,我要为你们详细讲解。这里面的情况,非亲身体验是不能知道的。我要为你们逐一说明。

(2)“吾宗与禅宗不同。有一步一步证验,请先言其差别处,然后再言证验。”

译注:我们宗派的静坐法与禅宗不同。静坐前进一步,就有一步的验证。我先讲两者间的差别,然后,下一章再讲验证。

(3)“宗旨将行之际,预作方便,勿多用心,放教活泼泼地,令气和心适,然后入静,静时正要得机得窍。”

译:按照宗旨天始打坐时,务使心情舒畅,排除杂念,万事放下。心地坦荡虚无,才能气和神清而入静。一入静,才能悟性和得到真窍,气聚神凝处就是窍穴。大道之妙,全在凝神处。

(4)“不可坐在无事中里,所谓无记空也。万缘放下之中,惺惺自若也。”

译注:打坐时,不可迷迷糊糊,好像没有事呆坐在那里。这种状态叫作浑浑噩噩,“无认识的空虚”(注一)。世上一切都应该放下,不被俗事缠绕。恬淡超脱,朗朗内照,识破人间皆虚幻,觉悟高来悟本性。

(5)“又不可以意与承当,凡大认真,即易有此。非言不宜认真,但真消息,在若存若亡之间,以有意无意得之可也。惺惺不昧之中,放下自若也。”

译注:世上所有事情不能者认识清楚。一般说来,想认识真理时,容易产生这种心理状态。但也不是说不应追求真

理。凡是在静坐中体验到的真理，都是在若存若亡中体验到的，或在有意无意之间得的。能认识到这一点是很重要的。在清醒不昧的心理状态中，逢透世上一切，抛弃一切，作一个超脱世欲的人就行了。

(6)“又不可堕于蕴界(注二)，所谓蕴界者，乃五阴魔用事。如一般入定，而槁木死灰之意多，大地阳春之意少。此则落于阴界，其气冷，其息沉，且有许多寒衰景象，久之便堕木石。”

译注：修道者，不要把心陷进五蕴(色、爱、想、行、识)的世界，所谓五蕴的世界，就是迷惑人的世界，这个世界是被“五阴魔”(注三)玩弄的地方。譬如一般入静，所想的是枯木(注四)无生机的事，很少想春意盎然、生机勃勃的景象。这种状态，就陷入阴界，其气冷，其息沉、涩，而且呈现很多暮气沉沉没有生命的样子，这样长此下去，就成为麻木不仁，处于“无感知”的状态。

(7)“又不可随于万缘，如一入静，而无端万绪忽至，欲却之不能，随之反觉顺适，此名主为奴役，久之落于色欲界。”

译注：修道者，又不可迷恋种种的外界事物(如前所述，必须克服昏沉和散乱)，如打坐一入静，妄念纷至，难念涌来，怎样往外驱逐也驱逐不出去。而且任其下去反觉舒适，这是主仆颠倒，主人被奴役了。长此下为，就堕入有形的色欲界了。

(8)“上者生天，下者生狸奴中，若狐仙是也。彼在名山中，来自受用，风月花果，琪树瑶草，三五百年受用去，多至数千岁，然报尽还生诸趣中。”

译注：像这样的修道者，好的能生天上，坏的变成为狐狸之类的低级动物，其中比较好的也能成为狐仙（注五）。它们生活在名山之中，能享受着清风明月，奇花异草，山鲜果品。多者可享受一千五百年，至多者可享受到九千年。然因果报尽，还会归到行行色色地，无休止的轮回世界里。

（9）“此数者，皆差路也。差路皆知，然后可求登验。”

译注：以上所述，皆是差道。错误的道路既已知道，然后才能求得真正得到的验证。

本章趣旨：本章主要告诉修道者，如不辨别邪正，很容易误入回光差谬的邪道。即使调息达到入静，如果不知道神与气相抱，神凝气穴之妙，还会落入“顽空”和“魔境”。

闭目打坐，如出现种种幻景，不要去追逐，也不要回忆着象，如果去追求着象功夫会停滞，也会误入邪境。

依据回光转运达到入静状态，但围绕全身运行的真气与调息不能融合在一起，贤藏的水就不能上升，下腹部的元气就冷，其息也就沉滞，这就叫作“大地缺少光明暖和的阳气，就会落入顽空”

注一：无认识的空虚——原文叫“无记空”。佛教指“无记”是不分善恶的意思。在此是“无认识的空虚”的意思。禅宗视“呆坐”的状态，是危险的。

注二：蕴界——五蕴界，包括色、受、想、行、识等五蕴。

注三：五阴魔——就是五蕴。

注五：枯木——本章第一段的“枯木”是褒义词。说静坐像“岩前枯木”是表示“万虑皆空”的样子。第六段的“枯木”是贬义词。是表示像枯木无生机的样子。

注五：狐仙——中国民间传说狐狸能“炼丹”，变化成人

形。西洋神话传说狐狸能成为精云(Naturdamor)。

第六章 回光证验

吕祖曰：“证验亦多，不可以小根小器承当。必思度尽众生，不可以轻心慢心承当。必须请事斯语。静中绵绵无间，神情悦豫，如醉如浴，此为遍体阳和，金华乍吐也。既而万籁俱寂，皓月中天，觉大地俱是光明境界，此为心体开明，金华正放也。既而遍体充实，不畏风霜，人当之与味索然者，我遇之精神更旺，黄金起屋，白玉为台；世间腐朽之物，我以真气呵之立生；红血为乳，七尺肉团，无非金宝，此则金华大凝也。第一段，是应《观经》云：“日落大水，行树法象。”日落者，从混沌立基，无极也。上善若水，清而无暇，此即太极主宰，出震之帝也。。震为木，故以行树象焉，七重行树，隐隐隆隆，至震而阳方出地上矣，行树之象也。余可类推矣，第二段即启基于此，大地为冰，琉璃宝地，光明渐渐凝矣。所以有蓬台而继之有佛也，金性即现，非佛而何，佛者大觉金仙也。此大段证验耳。

现在证验，要考有三：一则坐去，神入谷中，闻人说话，如隔里许，一一明，而声入皆如谷中答响，未尝不闻，我未尝一闻，此为神在谷中，随时可以自验；一则静中，目光腾腾，满前皆白，如在云中，开眼觅身，无从觅视，此为虚室生白，内外通明，吉祥止止也；

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

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

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

(1)吕祖曰：“证验亦多，不可以小根小器承当，必思度尽众生。不可以轻心慢心承当，必须请事斯语。”

译注：吕祖说：修道者悟道、得道的好验证，也有很多。绝不能自暴自弃，妄自菲薄，认为自己是小根器，而满足于微小的成就。应该大发宏愿，度尽众生，就是说，救大众生命脱离苦海作为最高理想，因此，应按宗旨努力实践，自能得着好的成果。

(2)“静中后，绵绵无间，畅于四肢，心情愉快，如醉如浴，此为遍体阳和。金华乍吐也。”

译注：入静后，真气运行，绵绵不断，畅于四肢，心情愉快，如醉如浴，融融若春，遍酥软。此时，正是金华蓓蕾（产药）含苞欲放的景象。

(3)既而万籁俱寂，皓月中天，觉大地俱是光明境界，此为心体开明，金华正放也。”

译注：既而万籁俱寂，静悄悄毫无声息，只觉皓月当空，大地一片光明。此时，心如明镜，形清神旺，正是黄金之花要开放的美好象征。

(4)“既而遍体充实,不畏风霜。人当之与味索然者,我遇之精神更旺,黄金起屋,白玉为台。世间腐朽之物,我以真气呵之立生。红血为乳,七尺肉团,无非金宝,此则金华大凝也。”

译注:坚持修行,体质增强,不怕风霜,不畏寒暑;别人遇着索然无味的事,颇为沮丧,我却不然,反倒精神振奋,好像用黄金建屋,用白玉垒台似的;红血能变为甘美的乳浆,七尺肉团之躯,可变成黄金之宝。这些验证,就是将结金丹的象徵。

(5)“第一段,是应《颧经》(注一)云:“日落大水,行树法象。”日落者,从混沌立基,无极也。上善若水,清而无暇,此即太极主宰。出震之帝也,震为木,故以行树象焉,七重行树,七窍光明也。西北乾方,移一位为坎,日落大水,乾坎之象。坎为子方,冬至雷在地中,隐隐隆隆,至震而阳方出地上矣,行树之象也,余可类推矣。”

译注:第一段的验证是如下的情况:《颧经》说:“日落大水,行树法象。”是用《颧无量寿经》的静坐法,来解释《易经》的符号。日落者,从混沌立基,这就是“无极”。上善像水一样,清洌而没有污染,这就是太极主宰。出震(东方)之帝(元神),就是元神从东方出现。震 象徵着树,所以产生林阴树一排一排的景象,七排林阴树乃意味着身体七窍的光明。西北方位,是易卦的“乾 ”位。由乾位向右移一位,就是北方“坎 ”,“坎”属水,日落大水,就是“乾”“坎”之象。坎的方位是北,属子,是冬至季节,雷深藏地中,虽未隆隆震于外,但其力量是强大的。至“震”阳气才出现于地上。像这样的“行树法象”,可以此类推。

参照《易经·说卦传》：“震”，东方，季节春，自然界属雷，象徵树；“乾”，西北方，象微微天，表示创造；“坎”，北方，属月，象徵水、雨。仅列表如下：

(6)“第二段，即启基于此，大地为冰，琉璃满地，光明渐渐凝矣。所以有蓬台而继之有佛也。金性即现，非佛而何，佛者大觉金仙(注二)也。此大段证验耳。”

译注：上述种种验证，就证明基础打好了。”大地为冰，琉璃宝地”，就是结圣胎，浑身上下一片光明。有了莲花宝座，继之才有佛的形象，金身既现，不是佛又是什么呢？其实佛者，就是大觉金仙。这一大段，都说明练功者结成金身的象徵。

(7)“现在证验，可考有三：一则坐去，神入谷中，闻人说话，如隔里许，明。而声入皆如谷中答响，未尝不闻，我未尝一闻，此为神在谷中，随时可以自验。

译注：现在在静坐入之际，可举出确实的证验有三：第一、静坐时，元神入谷中(注三)如像远隔里许，有人说话，听得清清楚楚。而且声入谷中远听见有回声。类似情况，以前不是听说过，但自己未尝一闻。这就是神在天谷中的体验，如不信，可随时自验。

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

译注：第二、在静坐中，两眼真气滚动炯炯发光，眼前皆白，如在云中，睁开眼寻找自己的身体，怎么找也找不着了。这种状态，就是壮子所说的“虚室生白”，室内室外通明，此乃修道得到成果的象征。

(9)“一则静中，肉身因蕴，如绵如玉，坐中若留不住，而

腾腾上浮，此为神归顶天。久之上升可以立待。”

译注：第三、在静坐中，肉身被真气包围着，感到如绵如玉，好象坐不住，腾空欲起的样子，这就是“精神归乾顶”的象徵。像这样的状态继续练下去，久之“阳神”必上升可待。

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

译注：上述三种经验在现世修道中可以验证的。然而仅恁这点也是不能说尽的，由于人的素质，道德行为，实践持久力的不同，每人所得的成果也是不同的。正如《摩诃止观》中所说：“显现出前世的因果报应。”种善因，结善果，种恶因，结恶果。这种体验，好像人饮水，冷暖自己知道。任何事情都需要通过实践，只有通过自己的亲身体会，真伪自辨。

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

译注：创造天地以前的先天一气，在现在练功中只要认真坐功也会出现，人若得一气，则仙丹可得，这就是黄色的一粒黍珠。反复修行，一粒复一粒，从微至著，从微小的光到最后放出万丈光芒。时间之中，时间的前面还有时间，是永远无穷尽的，这就是一粒。还有创造天地万物以前的先天，那就是一粒一粒集合起来，成为无数量的物质。一粒具备一粒的力量，最重要的问题，是要大大发扬自己的精神力量。

本章趣旨：本章阐述修道者，只要持之以恒地认真修

练,自然会得着好的成果,其验证很多。切不可自暴自弃,应大发宏愿,度尽众生为己任。

练功者得到好的成果,心情愉快,乐不可言,别人遇着索然无味的事,苦恼已极,而练功的人却坦然自若,若无其事,这种“宠辱不惊”、“喜怒不触”,就是练静功练到了心平气和,把“得失荣辱”置之度外了。所以练静功不仅能强身健体,而且能“养吾浩然之气”。

本章讲述得着好的成果证验不少,有种种好的景象,这都是经过实践验证的结果。如有疑点,通过实践,自能解决。

本章所说的“随人根器,各显殊胜”,说的很对。练功的好坏、快慢,与人的素质,道德行为,练功的勤奋和怠惰很有关系。人的素质好,有道德,练功勤奋,自然会进步快,效果好。反之,就进步慢、效果不好。正如《止观》中所说:“显现出前世的因果报应。”就是说,种豆得豆,种瓜得瓜,丝毫不爽。因此,练功者,应注意修德培善因。

注一:《观经》——《观无量寿经》,简称为《观经》。《观经》静坐法的内容,是:日想观,水想观,实地观,实树观,真身观等,本章运用这种方法,来解释《易经》的符号。

注二:大觉金仙——“佛”就是觉悟,所以把佛也叫作“大觉金仙”。

注三:神入谷中——谷是“天谷”、“先天祖窍”也叫“天谷”。

请参阅《道德经》的论述:“谷神不死,是谓玄牝,玄牝之门,是谓天地根。”

第七章 回光活法

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

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

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

译注：吕祖说：回光运转，须要循序渐进，坚持练功，持之以恒，不要废弃正为。就是说要一面工作一面练功。古人说：“事来要承受去做，物来要彻底识破。”假如你们以正确的思想处理日常工作，光就不会为外界事物而动，自会回到本身按照固有规律而运转。这就叫作时时无相的回光返照，像这样顺其自然的，不着形象的，无论何时何地皆能回光运转，何况一本正经地练功，岂不更能悟道、得道吗！

(2)“日用间，能刻刻随事返照，不着一毫人我相(注一)，便是随地回我，此第一妙用。”

译注：在日常生活中，要随时随地练功，进行回光返照。不着一毫人我相，就是说，自己脑子裏要万虑皆空，不存在人、我相。也就是如佛教所说，要作到“无我相、无人相。不分地点，有时间就进行回光运转，这是对回光返照的最好活用。

(3)“清晨能遣尽诸缘，静坐一、二时最妙。凡应事接物，只用返照法，便无一刻间断。如此行之，三月两月，天上诸真，必来印证矣。”

译注：清晨排除杂念，涤虑洗心，静坐一两小时是最好的办法。凡应事接物，不受外界干扰，仍坚持不懈地运用返照法，如此练下去，必有大的成就。待两三月后，天上诸真人，必来对这种坚信不疑的人给予启示和确认。《参同契》说：“神明忽告人兮，心云乍自悟”，就是这种状态。

本章趣旨：修道者只要坚持练功，从不间断，不必放弃正业，放弃工作练习。祖师考虑到弟子们的俗债尚未还清，还清俗债，加之积德累功，才能修成正果。

吕祖告诫弟子们要随时随地练功，只要心存正念，不受外界的声色货利干扰，回光就会在自身上按照固有规律运转，真气就会绵绵不断的运行，随时随地练功，是对时间的最好利用；是对回光返照的最好活用。并能永远保持体健身强，进而能“超凡入圣。

有的弟子问吕：“为还清俗债，不废弃正业，一面工作，一面练功，这样，是不是会耽误练功？”吕祖回答说：“不会的。如能真正能把意念集中起来，作到神凝气穴，就不特意

进行回光运转，光也会自动的运转，光只要运转，就会产生结丹，达到这样的境界，不废弃正业，一面工作，一面练功，是不会妨碍功夫长进的。

注一：人我相——这是引用《金刚经》的话。《金刚经》教育人要作到“无我相无人相，无众生相，无寿者相。”就是要作到“四大皆空”。

第八章 逍遥诀

吕祖曰：

“玉清留下逍遥诀：四字凝神入气穴，
六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫；
水中吹起藉巽风，天上游归食坤德；
更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。”

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

夫回光其总名耳。工夫进一层，则光华盛一番，回法更妙一番。前者由外制内，今则居中御外。前者即辅相主，今则奉主宣猷，面目一大颠倒矣。法子欲入静，先调摄身心，自在安和，放下万缘，一丝不挂。天心正位于中，然后两目垂帘，如奉圣旨，以召大臣，孰敢不遵。次以二目内照坎宫，光华所到，真阳即出以应之。离外阳而内明，乾体也。一阴入内而为主，随物生心，顺出流转，今回光内照，不随物生，阴

气即住，而光华注照，则纯阳也。同类必亲，故坎阳上胜，非坎阳也，仍是乾阳应乾阳耳。二物一遇，便纽结不散，因蕴活动，倏来倏去，倏浮倏沉，自己元宫中，恍若太虚无量，偏身轻妙欲胜，所谓云满千山也。次则来往无踪，浮沉无辨，派往气停，此则真交媾矣，所谓月满万水也。俟其冥冥中，忽然天心一动，此则一阳来复，活子时也。然而此中消息要细说，凡人一视一听，耳目逐物而动，物去则已，此之动静，全是民庶，而天君反随之役，是当与鬼居矣。今则一动一静，皆与人居，天君乃真人也。彼动即与之俱动，动则天根；静则与之俱静，静则月窟；静动无端，亦与之静动无端；休息上下，亦与之为休息上下，所谓天根月窟间来往也。天心镇静，动违其时，则失之嫩；天心已动，而后动以应之，则失之老；天心一动，即以真意上升乾宫，而神光视顶，为导引焉，此动而应对者也。天心既升乾顶，游扬自得，忽而欲寂，急以真意引入黄庭，而目光视中黄神室焉，既而欲寂者，一念不生矣。视内者，忽忘其视矣，尔时身心，便当一场大放，万缘泯迹，即我之神室炉鼎，亦不知在何所，欲觅己身，了不可得，此为天人地中，众妙归根之时也，即此便是凝神入邪穴。

夫一回光也，始而散者欲敛，六用不行，此为涵养本源，添油接命也。既而敛者，自然优游，不费细毫之力，此为安神祖窍，翕聚先天也。既而影响俱灭，寂然大定，此为蛰藏气穴，众妙归根也。一节中具有三节，一节中具有九节，具是后日发挥。今以一节中，具三节言之，当其涵养而初静也。翕聚亦为涵养，蛰藏亦为涵养，至后而涵养皆蛰藏矣，中一层可类推，不易处而处分矣，此为无形之窍，千处万处一处也。不易时而时分焉，此为无候之时。元会运世一刻也。

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

子辈不明一切中具三节，我以佛家“空、假、中”三观为喻，看一切物皆空；次假，虽知其空，然不毁万物，仍于空中建立一切事；既不毁万物，而又不着万物，此为中观。当其修空观时，亦知万物不可毁，而又不著，此兼三观也。然毕竟以看得空为得力，故修空观。则空固空，假亦空，中亦空。修假观，是用上得力居多，则假固假，空亦假，中亦假。中道时亦作空想，然不名为空而名为中矣。亦作假观，然不名为假而名为中矣，至于中则不必言矣。吾虽有时单言离，有时兼说

坎，究竟不会移动一句。开口提云：枢机全在二目。所谓枢机者用也，用即于旋造化，非言造化止此也。六根七窍，悉是光明藏，岂取二目，而他概不问乎，用坎阳，仍用离光照摄。即此便明。朱子云阳师讳元育北宋法派，尝云：“瞎子不好修道，聋子不妨。”与吾言暗合，特表其主辅轻重耳。

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

(1)吕祖曰：

“玉清留下逍遥诀：四字凝神入气穴，
六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫；
水中吹起藉巽风，天上游归食坤德；
更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。

译注：吕祖说：玉清（注一）给世人留下逍遥诀（注二），那就是“神凝气穴”，大道之妙，全在凝神处。邵康节说：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”坐功入静，真气在全身运行，神凝气穴，产药结丹，出现种种景象——六月坐功时，眼内视可以看到胸内至腹部雪花飘扬。半夜子时坐功，可以见到日转圆光。《节要篇》说：“雪向静中飞

白点，茅从虚处长黄枝。”张三丰真人说：“无根树，花正香。乾顶温温现宝光，月裹分明见太阳。”就是形容这种景象。还有坐到极静，脑后有风声，眼前一片汪洋，《入药镜》说：“起巽风，运坤火”，《悟真篇》说：“虎跃龙腾风浪阻，中央正位产玄珠”，都是形容这种景象。“天上游归食坤德”，是指元神游龙乾鼎（上丹田），又回到下丹田来。《参同契》辩：“子处中，得安存，来去游，不出门。”就是说元神来去游，不出玄牝之门（上、下丹田）。“更有一句玄中玄，无何有乡是真宅”，玄中之玄，无何有乡是真宅，就是“真空中妙有，妙有中真空”。《节要篇》说：“举世学道讲参玄，参玄不识这先天，不在乾坤分开后，本来父母未生前。这般宝物人人有，只是愚人识不全。”金丹大道，玄妙莫测。后世有缘，修性命之道者，必须除却奸邪、诡诈、贪妄等一切有相的不正念头，树立起信心、善心、诚心、恒心，去认真修炼，才能得正果。“虚空不关丝毫念，所以彰明大觉仙”。

“清净无瑕一法身，如莲出水不沾尘”。坐功时必须排除杂念，保持心如明镜，心如明镜就是物来则映，物去则无，不追求，不着相，道法自然，不存幻想，勤修苦练，勇猛精进，自然心花开放，妙理潜明，果熟成丹，而超凡入圣了。

（2）“律诗一首，玄奥已尽。大道之要，不外“无为而为”四字。惟无为，故不滞方所形象，惟无为而为，故堕不顽空死虚。”

译注：逍遥诀入行诗，蕴藏着无穷的奥秘。修道者最重要的问题，就在于“无为而为”四字。无为而无不为，要“始于有为，终于无为”。惟无为，才能不卷入外界事物的缠绕，惟无为而为，才能不堕进“顽空死虚”的境地。不堕进顽空死

虚，才是真空妙有，妙有真空。《清静经》曰：“内观其心，心无其心，外视其形，形无其形，形无形者身空，心无其心者心空，心空无碍，则神愈炼而愈灵，身空无碍，则形愈炼而愈清；直炼到形与神而相涵，身与心而为一，方才是神形俱妙，与道合真者也。”修道者，宜善玩其味。

(3)“作用不外一中，而枢机全在二目。二目者，斗柄也干旋造化，转运阴阳，其大药则始终一水中金，即水乡铅而已。”

译注：元神作用，不外在先天祖窍内活动，其关键全在两目。人的两目就好像北斗星的斗柄，掌握天地运行和阴阳造化。其大药则始终一水中金，就是“水乡铅”（注三）。

(4)“前言回光，乃指点初机，从外以制内，即辅以得主。此为中下之士，修下二关，以透上一关者也。今头绪渐明，机括渐熟，天不爱道，直泄无上宗旨，诸子秘之秘之，勉之！勉之！”

译注：前面所说的回光运转，乃是初步练坐功的方法。是从外以制内，使内心安静下来，也就是制御识神，使元神作主。此为中下之士（注四），练精化气，练气化神之后，再上升头部修“玄关”。练精化气，练气化神是属于两关，在中、下丹田。“玄关”即上一关（注五），是先天祖窍。今头绪逐渐明确，悟道的机缘已熟，上天不惜公布大道，直泄最高无上的秘诀，希弟子们深铭五内，努力实践，以成正果。

(5)“夫 光其总名耳。工夫进一层，则光华盛一番，回法更妙一番。前者由外制内，今则居中御外；前者即辅相主，今则奉主宣献，面目一大颠倒矣。”

译注：光的运转或回光返照是其总名。修行功夫进一

层，则光华愈益放出光辉，则光的运转就更变化多端妙不可言。前者由外制内，今者元神居中制外，前者是辅佐主人，今者是奉主人之命发号施令。这样一来，面目就一大颠倒了。

(6)“法子欲入静，先调摄身心，自在安和，放下万缘一丝不挂，天心正位乎中。然后两目垂帘，如奉圣旨，以召大臣，孰敢不遵！次以二目内照坎宫，光华所到，真阳即出以应之。”

译注：你们真正想修行，愿意达到入静，首先要调身、调心。调身就是盘腿端坐，要松静自然；调心就是心情愉快坦荡，排除难念，万虑皆空。天心居中央正位。然后，两目垂帘，好像皇帝发圣旨，召集大臣，哪个敢不遵！其次是以两眼内视下丹田，光华所到，真最会出来应之。

(7)“离外阳而内阴，乾体也。一阴入内而为主，随物生心，顺出流转，今 光内照，不随物生，阴气即住。而光华注照，则纯阳也。同类必亲，故坎阳上胜，非坎阳也，仍是乾阳应乾阳耳。”

译注：“离 卦属火，外阳而内阴，是乾体。乾体就是创造万物的天。然而离中虚，一阴气入内而为主，随外物而生意识的活动，精子顺流生人，陷入轮回的境地。可是，今变目光返照，阴气不随外物而生意识了，并立即停止不动，正由于双目强烈的回光返照，这是纯阳之光，同类相亲，因而“坎 中满”的阳火上升，不是“坎阳”，乃是“乾阳”会“乾阳”。

(8)“二物一遇，便纽结不散，因蕴活动，倏来倏去，倏浮倏沉，自己元宫中，恍若太虚无量，遍身轻妙欲胜，所谓云满千山也。”

译注：二物相遇，便牢固地结合在一起难舍难离，因蕴之气，倏来倏去，忽浮忽沉，活活泼泼地上下跳动着。自己居住在元宫中恍恍惚惚，好像太虚无限地扩展，无边无际，全身飘飘然仿佛飞腾上升，这就叫作“浮云充满千山万岭”的状态。

(9)“次则来往无踪，浮沉无辨，派住气停，此则真交媾矣。所谓月涵万水也。”

译注：其次是感到来去无踪，辨别不出是浮是沉，脉搏异常缓慢，好像没有呼吸似的，这是真正的阴阳相交。这就叫作“明月映照在千泊万湖”的状态。

(10)“俟其冥冥中，忽然天心一动，此则一阳来复，活子时也。”

译注：俟其恍惚冥冥之中，忽然天心开始活动起来，这就叫作“一阳来复”，也就是“活子时”。“一阳来复”的复卦，是用“坤”、“震”来表示，坤属阴是地，震属阳是雷。所以也叫作“地雷复”。地下潜伏雷（阳气）。因此，谓之“一阳来复”。“活子时”是午前零时（子时），为阴消阳长之时，象征着新的生命开始。是“添油续命”的关键，是生吞慧的时刻，修道者宜很好领会和运用“活子时”。

(11)“然而，此中消息要细说。”

译注：然而其中情况及其意义，需要详细说明。兹陈述如下：

(12)“凡人一视中听，耳目逐物而动，物去则已。此之动静，全是民庶，而天君反随之役，是尝与鬼居矣。”

译注：一般来说，人的眼睛看物和耳听响音，耳目都是随物而活动，物去则活动也就停止了。像这样的活动与静

止，本来庶民(识神)应处于从属地位，可是相反，应统治它们的君主(元神)反倒受它的役使，处于从属地位。像这样反复的活动与静止，如果长此下去的话，岂不是与鬼同居了吗！（言其元神受识神统治的情况。）

(13)今则一动一静，皆与人居。天君乃真人也，彼动即与之俱动，动则天根，静则与之俱静，静则月窟。静动无端，亦与之为静动无端；休息上下，亦与之为休息上下，所谓月窟间来往也。”

译注：修道修得很好，已经结丹的人，他的一动一静是守规范的，天君(真人)与这样的人同居，就是与人同居而不是与鬼同居了。他一动即与之俱动，动就到天根(乾鼎泥丸)；他静止时，就与之俱静，静就到月窟(坤宫下丹田)；他反复的活动与静止，绵绵不绝时，就与他同样反复地活动与静止；或上或下休息，也与他同样或上或下休息，这就叫作：天根月窟间来往”

(14)“天心镇静，动违其时，则失之嫩。天心已动，而后动以应之，则失之老。”

译注：天心一直静止不动，而自己的心合乎天心而动时，这就叫火候嫩；如果天心已动之后，而自己才跟随活动，这样火候就老了。

(15)“天心一动，即以真意上升乾宫，而神光视顶，为导引焉，此动而应时者也。”

译注：天心开始一动，自己的意念就随之上升到“先天祖窍”而神光亦随之内视。乾鼎，以作为导引。这样动就恰到好处，面正合乎其时。

(16)“天心既升乾顶，游扬自得，忽而欲寂，急以真意引

入黄庭，而目光视中黄神室焉。”

译注：天心（元神）既升乾宫，回归正位悠然自得，然而忽欲寂静时，立即要用真意把他引至中黄庭，并且要用两目神光内视中黄神室。《金丹大成集》说：“昆仑山（乾顶）上黄华路，时引元神去复还。”就是这种景象。

（17）“既而欲寂者，一念不生矣。视内者，忽忘其视矣。尔时身心，便当一场大放，万缘泯迹，即我之神室炉鼎，亦不知在何所，谷觅己身，了不可得，此为天入地中，众妙归根之时也。即此便是凝神入气穴。”

译注：然后天心又入寂静，一念不起，万虑皆空，连内视都忘记了。此时，身心所有杂念完全放下，一尘不染，涤虑洗心，泯然澄净了，即连自己的神宝鼎炉在何处也不知道了。想找自己的身体在哪也找不到了。这种状态，就是“天入地中”，也就是老子所说的“神凝气穴”之妙。

（18）“夫一 光也，始而散者欲敛，六用不行，此为涵养本源，添油接命也。”

译注：一 光返照，开始散乱的东西就会收敛集中，而静下心来，六个感觉器官也就不活动了。能除却散乱，静心澄虑，才能坎离相交，还精补脑，这就叫作“涵养本源，添油接命。”

（19）既而敛者，自然优游，不费纤毫之力，此为安神祖窍，翕聚先天也。”

译注：能够收敛精气神，而不散乱，自然恬淡虚无，悠然自得，这就叫“安神祖窍，翕聚先天”，俾使“五气朝元”，百脉朝宗。

（20）“既而影响俱灭，寂然大定，此为蛰藏气穴，众妙归

根也。”

译注：进而阴影和声响也都没有了。无声无息，寂然大定，这就叫真气蛰藏气穴裹，众妙归根的景象。

(21)“一节中具有三节，一节中具有九节，具是后日发挥。”

译注：上述文章中包括(18)、(19)、(20)三节，每节主要由三句组成，共计九句，容后重新加以说明(请参照(33)、(34)、(35)各节)。

(22)“今以一节中，具三节言之。当其涵养而初静也，翕聚亦为涵养，蛰藏亦为涵养，至后而涵养皆蛰藏矣。中一层可类推。”

译注：在上述文字中包括三节，其意义如下：(18)节说涵养本源；(19)节说翕聚先天真气；(20)节说蛰藏气穴，其实这三节都是指同一事态。其次(19)节说收敛先天真气，其实也就是涵养心的本源；最后(20)节说蛰藏气穴，也仍然说的是涵养心的本源(因而三节是说同样的问题)。最后(20)节从反面说明(18)节的涵养本源，其实不外就是蛰藏气穴。中间(19)节也是讲的同样问题。

(23)“不易处而处分矣，此为无形之窍，千处万处一处也。不易时而时分焉，此为无候之时。元曾运世一刻也。”

译注：不想换地方(静坐所到达的境地)，而地方自然地变换了，这是什么原因？因为这个地方是无形之窍，一千处一万处，结局还是一处。还有不想换时间，而时间自然变换了，这是什么原因？；参为这个时间是不能计算的时间。世界的运行，宇宙自产生到毁灭，只不过一瞬间而已！

(24)“凡心非静极，则不能动。动动忘动，非本体之动

也，故曰感于物而动，性之欲也。若不感于物而动，即天之动也。是知以物而动，性欲也。若不以物而自动，即天之动也。不以天之动对天之性，句落下讲个欲字。欲在有物也。此为出位之思，动而有动矣。”

译注：一般说来，心不到静极，是不动的。由于外物诱惑而动，是错误的动，心的本身是不能动的。因而，受外物刺激才动，可以说是本性欲望的动。假如没有受外界事的刺激而动了，这就是天动。由此说来，受外物刺激而动，是由于本性的望，假如没受外物刺激，而本身也动，可知这是天动。心不顺从天动与天之本性对立时，所谓本性的概念，就降为欲望了（也就是心的本性降低成欲望了）。所谓望，是看到物的存在才有望。心出来位之想（追求外物），是动中而又有动了。

（25）“一念不起，则正念乃生，此为真意。寂然大定中，而天机忽动，非无意之动乎？无为而为，即此意也。”

译注：任何难念不起，才能产生正念，这就是真意。入静愈深，寂然大定中，而天机忽动，这不是有意的动，而是无意的动，无为而为，就是此意。因为无为才能无不为。

（26）“诗首二句，全括金华作用。”

译注：本章开头两句诗，概括了炼金丹的过程。

（27）“次二句是日月互体意，六月即离火也，白雪飞动离中真阴将返乎坤也。三更即坎水也，日轮即坎中一阳将赫然而返乎乾也。取坎填离，即在其中。”

译注：本章第三句、第四句诗，是表明日月互相交合的意思。第三句是“六月俄看白雪飞”，六月是“离”卦，属火。所说的“白雪飞”，是“离”中的阴返回“坤”的状态。第四句是

“三更见日轮赫”，三更是半夜(午前零时)，为“坎”卦，属水。“坎中满”含阳，象徵太阳，光泽灿烂，返回“乾”的景象。这两句诗是说明“取坎填离”颠倒颠的过程。三圣(注六)画《八卦》、演《周易》、注《十翼》，就是告诉后人，由于修后天“坎离”可返回先天“乾坤”，这就是归根复命，返本还原之理。

(28)“次二句说斗柄作用，升降全机。水中非坎乎，目为巽风，目光照入坎宫，摄召太阳之精也。天上即乾宫，游归食坤德，即德入气中，天入地中，养火也。”

译注：本章第五句、第六句诗，是说明北半七星半柄的作用和上升下降的过程。第五句是“水中坎起藉巽风”，水表示“坎”卦，“巽”风(东南的微风)象徵双目。因而这句的意思，是用两眼之光照射坎宫，摄召纯阳的精气。第六句是“天上游归食坤德”，天上就是乾顶、由乾顶回来“食坤德”。所谓食坤德就是“神入气穴”“天入地中”，使气结昌而养火(养纯阳)。

(29)“末二句指出诀中之诀。始终离不得，所谓洗心涤虑，为沐浴也。”

译注：最末两句，指出最深奥的秘密，就是诀中诀。这种诀中诀，从开始练功到最后成正果，始终离不得，必须贯彻始终。那就是“洗心涤虑，为沐浴。”身要沐浴，圣胎更要沐浴，不仅表面要沐浴，而且渗透内心裏面，要洗心涤虑，从内心隐微处默默洗涤，洗涤私心杂念、邪念、妄念，务洗涤净尽，丝毫不留。树立善心、信心、诚心、正念，多作好善，积德累功，以期结正果。由无极来，再回无极去。

(30)“圣学以“知止”始，以“止至善”终。始乎无极，归乎

无极。佛以“无住而生心”，为一大藏教旨。吾道以“致虚”二字，完性命全功。”

译注：儒教圣人教育人们，是以“知止”始，终于“止至善”。知止不殆，要知道“止”，这是在进取当中，又不盲目昌进，并且要知道“止于至善”处。由于极始，再回无极之意。佛说：“无住而生心”（注七），才是佛教的教旨。有住，是有邪欲之念而住，这种“有住”生的心，是恶心，只有“无住而生的心”，才是正念。我们道教是以“致虚”二字，完成性命双修。老子说：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。”观其复，就是返本还原，完成性命双修，返回无极的情况。

（31）“总之 三教不过一句，为出死入生之神丹。”

译注：道、儒、释三教，总结起来，可以概括一句话，就是要炼成出死入生的“神丹”。

（32）“神丹为何？曰一切处无心而已。吾道最秘者沐浴，如此一部全功，不过“心空”二字，足以了之。今一言指破，省却数十年参访矣。”

译注：神丹究竟是什么？概括一句话来回答，就是无论何时何地都处于无心而已。吾道最秘者“沐浴”，如书中所说的一部全功，用“心空”二字，足以说尽了。现在我一语道破，就省却你们数十年时间到处访师问友了。

（33）“子辈不明一节中具三节，我以佛家“空、假、中”三观为喻。”

译注：我前面已经说过一段文章中包括三节含意（指本章 21、22），你们似乎不太了解其中意义，现在就开始说明“天台宗”的“空、假、中”三种看法。

（34）“三观先空，看一切物皆空。次假，虽知其空，然不

毀万物，仍于空中建立一切事。既不毀万物，而又不著万物，此为中观。当其修空观时，亦知万物不可毀，而又不著。此兼三观也。”

译注：天台宗所谓的“三观”，先由“空观”开始。就是把一切物质皆看为“空”Sur yata。其次的看法就是“假观”，把一切物质虽看作是空的，但不毀坏它们，并且还在空中建立一切事物。然而，像这样既不毀坏万物，而又不著万物，这就叫“中观”（是空观和假观的统一）。当修空观时，同进也知道万物不可毀，而又不著万物，这就是“三观”兼而有之了。

（35）“然毕竟以看得空为得力，故修“空观”。则空固空，假亦空，中亦空。修“假观”，是用上得力居多，则假固假，空亦假，中亦假。中道时亦作空想，然不名为空而名为中矣。亦作假观，然不名为假而名为中矣。至于中则不必言矣。”

译注：然归根究底能体会到空为最好。所以修“空观”时，不言而喻空就是空的，就“假观”所得到的东西，其实也是空的，就“中观”所得到的东西，其实也是空的。其次修“假观”时，能体会到上述的空很有必要，此时，不言而喻假就是假的，就空观所得到的东西，其实也是假的，就中观所得到的东西，其实也是假的。与此同样，在修“中观”时，仍然一切都是空的，但不把它叫作空而叫作中。还有修“假观”时，也不把它叫作假，而叫作中，至于中就更不必说了。

（36）“吾虽有时单言离，有时兼说坎，究竟不曾移动一句。开口提云：、枢机全在二目”，所谓枢机者用也，用即斡旋造化，非言造化止此也。六根七窍，悉是光明藏，岂取二目，而他概不问乎。用坎阳，仍用离光照摄，即此便明。”

译注：我有时单说“离”，但有的时候，又说：“坎”，然归

根结底,我所说的是一个意思。在本章第三节开头便说:“枢机全在二目”,所谓枢机就是用,用就关系到斡旋宇宙造化及运行,仅限定为两眼。身上六个感觉器官及七个窍穴都蕴藏光明,不是只提两眼,而其它就没有论的价值了。说到用坎阳之光,仍需要用离光照摄(请参阅本章第七节)。从上述例子看,就明白我说的趣旨了。

(37)“朱子云阳师元育北宋法派,尝云:“瞎子不好修道,聋子不妨。”与吾言暗合。特表其主辅轻重耳。”

译注:朱子云阳道人、元育祖师,曾说过这样的话:“盲人不好修道,聋者无妨碍”。这句话,与吾言是一致的。同时,这句话还有一个意思,就是特表明主辅轻重的关系。”

(38)“日月原是一物,其日中之暗处,是真月之精。月窟不在月而在日,所谓月之窟也。不然自言月足矣。月中之白处,是真日之光,日光反在月中,所谓天之根也。不然自言天足矣。”

译注:日月(阴与阳)原本是一物。太阳中的暗处(阳中明),是真正月之精(纯阴)。因而,月之窟不在月,而实质是在日中,这就是“月窟”呢。还有,月中最白处,是真正太阳之光。太阳的光,相反的出现在月中,这就叫作“天根”,不然的话,只说天就行了,何必说“天根”呢。

(39)“一日一月,分开止是半个,合来方成一个全体。如一夫一妇,独居不成室家。有夫有妇,主处莉一家完全。”

译注:太阳和月亮,如果把它们分开,只能成为半个了。把两个合在一起,才能成为一个不可分离的整体。这好像夫妻的关系一样,夫妻分开另住就不成为一家,夫妻在一起居住,方成为一个圆满的家庭。

(40)“然而物难喻道，。夫妇分开，不失为两人，日月分开，不成全体矣。

译注：用物作比喻，很难说明“道”。夫妻即使分开，还是两个不同的人。”然而，如果把日月（阴与阳）分开，就不能构成一个整体了。

(41)“知此则耳目犹是也。吾谓瞎子已无耳，聋子已无目。如此看来，说甚一物，说甚两目，说甚六根，六根一根也，说甚七窍，七窍一窍也。”

译注：能知上述的关系，耳目也是同样的情况。我说：盲人无耳，聋者无目，如此想的时候，所谓一物到底是什么？所谓两眼到底是什么？所谓六个感觉器官到底是什么？从整体的观点来看，六个感觉器官只是一个感器官。所谓七窍到底是什么？其实七窍只是一窍而已！

(42)“吾言只透露其相通处，所以不见有两。子辈专执其隔处，所以随处换却眼睛。”

译注：我所讲的是专讲本质的东西，因此，我没有看见分成两个。你们只执着地拘泥于分开的东西，所以无论到何处，却看不见本质的、重要的东西了。

本章趣旨：

修道者在练功时，深湛入静，神凝气穴，在无中会生出物质，那就是“太乙金华”的出现。

光分“识光”和“性光”。识光就是意识的光，受外物刺激，精子外流，这就是“顺生人”的道理。性光就是本性的光，修道者，炼精化气，气满督自开，从督脉逆行至乾鼎，这种逆行法，就是“逆成仙”的方法。人能用逆行法，回光返照，神藏气穴，就能达到形清神旺，目秀精藏，祛病延年，健康长寿

了。

放浪形骸、金迷酒醉的人，图片刻愉快而乱搞两性关系，但以后苦不堪言，精力耗尽，病魔缠身，气息奄奄，悔之晚矣！但修道者不然，修道者的练功，是神与气交，就润泽达于肌肤，美不可言，神清气爽，体壮身强。

“坎离相交”产药，“乾坤相交”结丹。此时，神灵慧撒，心性空寂光明，“识光”已变成“性光”了。性光常存，圣胎结矣。

注一：玉清——就是玉皇大帝。

注二：逍遥诀——就是神游的秘诀。

注三：水乡铅——请参阅本书第一章注四的注解。

注四：中下之士——请参阅老子《道德经》，老子说：“上士闻道勤而行之，中士闻道若存若亡，下士闻道大笑之，不大笑，不足以为道。”

注五：上一关——若知“上一关”，先要知下二关：下一关炼精化气者，要知天癸生时，急急采之，采时须以真意引火逼金，所谓火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹结。下二关，炼气化神者，乘此火力识盛，驾动河车，自太玄关逆流至天谷穴，气与神合，然后下降黄房，所谓乾坤交媾罢，一点落黄庭。上关炼还虚者，守一抱元，以神归于昆卢性海。三关由有为入无为乃是“渐法”。修上一关兼下二关者乃是“顿法”，直接进入炼神还虚工夫，到“虚极静笃”时，精自化气，气自化神。童年炼功可作到，成年人罕见。这就是关尹子忘精神而超生之旨。

注六：三圣——就是伏羲、周文王、孔子。

注七：无住而生心——就是《金刚经》说的“应无所住而生其心”的缩写。

第九章 百日立基

吕祖曰：“《心印经》云：，回风混合，百日功云。‘百日功云。’总之立基百日，言有立基百日，方有真光如。子辈尚是目光，非神火也，非性光也，非慧智炬独也。回之百日，则精气自足，真阳自生，水中自有真火，以此持行，自然交媾，自然结胎，吾方在不识不知之天，而婴儿自成矣。若略作意见，便是外道。百日立基，非百日也。一日立基，非一日也。一息立基，非呼吸之谓也。息者自心也，自心为息，元神也，元气也，元精也。升降离合，悉从心起，有无虚实，咸在念中。一息一生持，何止百日，然百日亦一息也。”

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

(1)吕祖曰：“《心印经》云：，回风混合，百日功灵。‘总之立基百日，方有真光如。子辈尚是目光，非神火也，非性光也，非慧智炬独也。回之百日，则精气自足，真阳自生，水中自有真火，以此持行，自然交媾，自然结脂。吾方在不识不知之天，而婴儿自成矣。若略作意见，便是外道。’

译注：吕祖说：《心印经》是这样说的：“回风混合（注

一),百日功灵”。回风混合就是真汞静定于北海,真铅回到于南山,青龙白虎交会黄庭,阴阳交合,万脉归根,凝聚一团,还我本来面目,这样百日筑基,就见功效了。一般说来,百日立基,就可产生真光。你们目前还是运用两眼之光,这不是精神之火,不是性光,也不是智慧的火炬。如果你们在百日之间,真正能回光运转,则精气自足,真阳自生,“坎”中的真火自然上腾,坚持这个原理练习下去,自然阴阳配合,自然结胎。我们在不知不觉中,而道胎结成了。如对这个原理擅自阐述详论,便堕入了歧途。

(2)“百日立基,非百日也,一日立基,非一日也,一息立基,非呼吸之谓也。息者自心也,自心为息,元神也,元气也,元精也。升降离合,悉从心起,有无虚实,咸在念中。一息一生持,何止百日,然百日亦一息也。”

译注:所谓百日筑基不是像文字所说的仅限于百日,所谓一日筑基,也不仅限于一日,所息一息筑基,也不是说仅一呼吸的时间。所谓“息”者,正如文字所表示的那样是“来自自己的心”(在第四章已阐述过),自心(由心来的东西)叫作息,这就是元神,元气、元精。它们的上升下降、合一分离,完全是从心产生的。存在与无有。空虚与充实,完全是存在于一瞬间的思念之中。一呼吸可持续终生,把修行仅限为百日的想法是没有任何理由的。而且,百日也只不过一呼吸而已!”

(3)“百日只在得力,昼间得力,夜间受用,夜中得力,昼间受用。”

译注:提出百日的时问,是为获得一定的能力作为目标而言的,昼间修行得力了,夜间可享受,夜间修行得力了,昼

间可享受。

(4)“百日筑基，玉旨耳。上真言语，无不与人身应。真师言语，无不与学人应。此是玄中之玄，不可解者也。见性乃知，所以学人，必求真师授记，任性发出，一一皆脸。

译注：百日筑基，好像“皇帝”的命令，必须服从似的。这已成为规律了。天上“真人”的话，和世上所有的人的要求相符合，真师的话，和求道者的要求相符合。上述为“天人合一”乃是玄中之玄，是人所不可理解的。但如果人修行到通周天“明心见性”的地步，是能够理解其中奥旨的。因而修道者，必须求得真师的授记（注二）认定，这样，悟道快，能出现本性，其中一个一个的细节皆可得到理解和验证。

本章趣旨：

百日筑基，乃是修道者的一种规律，百日筑基成，是说周天通，达到了“坎离相交”“还精补脑”的境地。此时疾病消除，体健身强，耳聪目明智慧开。筑基成功的快慢，与练功者的勤奋与怠惰，根基的深浅，与平素的善行，恶行有关。所以修道者必须勤奋练功，多作善事，广积德，就进步快，有助于早成正果。

百日筑基，不仅限于百日，修道是一生的事，要活到老，修道到老。因为修道能修好身体，修好品德，身体好，可以提高工作效率；品德好一清心寡欲，不作违纪犯法的事。我所说的修道，正哪本书第七章吕祖所教导的不是废弃正业。不是放弃工作，而是一面工作，一面练功，是在业余的空隙中练功，做到工作、练功而不误。

注一：回风混合一要知回风混合之理，先明生身之处，方能下手。人初生时，本是阴阳合一，天理浑然，虽有眼耳鼻

舌之具，而无色声香味之知，四相和合，五蕴皆空，一性圆明，自闲自在。但渐长世欲日开，良知良能，明化为昧，识神用事，六贼颠狂，眼贪五色，耳贪五声，鼻贪五香、舌贪五味。修道者，就是要修静坐功一清心寡欲，恬淡虚无，回光返照，使元神再现，反朴还原。

注二：授记—佛教用语，是佛对人的预言：“认定将来必得佛性。”

第十章 性光识光

吕祖曰：“回光之法，原通行住坐卧，只见自得机窍。吾前开示云：‘虚室生白’，光非白耶。但有一说，初未见光时，此为效验，若见为光，而有意著之，即落意识，非性光也。子不管他有光无光，只要无念生念。何为无念？千休千处得；何为生念？一念一生持，此念乃正念，与平日念不同。今心为念，念者现在心也。此心即光即药。凡人视物，任眼一照去，不及分别，此为‘性光’，如镜之无心而照也，如水之无心而鉴也，少刻即为“识光”。以其分别也，镜有影已无镜矣，水有象已无水矣。光有识尚何光哉！

子辈初则“性光”，转念则识，识起而光杳无可觅，非无光也，光已为识矣。黄帝曰：“声动不生声而生响”，即此义也。《楞严推勘入门》曰：“不在尘，不在识，惟选恨”，此则何意？尘是外物，所谓器界也。与吾了不相涉，逐之则认物为己，物必有还。通还户牖，明还日月，借他为自，终非吾有。至于不汝还者，非汝而谁。明还日月，见日月之明无还也，天有无日月之时，人无有无见日月之性。若然则分别日月者，还可与为吾有耶。不知因明暗而分别者，当明暗两忘之时，分别何在，故亦有还，此为内尘也。惟见性无还，见见之时，见非是见，则见性亦还矣。还者还其识念流转之见性，即阿难

使汝流转，心目为咎也。初入还辨见时，上七者，皆明其一一有还，故留见性，以为阿难拄杖。究竟见性既带八识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、传送识、阿赖耶识），非真不还也。最后并此亦破，则方为真见性，真不还矣。子辈意识回光，正回其最初不还之光，故一毫识念用不着。使汝流转者，惟此六根，使汝成菩提者，亦惟此六根。而尘与识皆不用，非用根也，用其根中之性耳。今不堕识回光，则用根中之元性，落实而回光，则用根中之识性，毫厘之辨在此也。用心即为识光，放下乃为性光。毫厘千里，不可不辨。识不断，则神不生；心不空，则丹不结。心净则丹，心空即药。不著一物，是名心净，不留一物，是名心空。空见为空，空犹为空，空忘其空，斯名真空。”

(1)吕祖曰：“回光之法，原通行住坐卧，只要自得机窍。吾前开示云：‘虚室生白’，光非白耶。”

译注：吕祖说：“回光运转的方法，无论是行时、住时、坐时、卧时都是在运转着。主要是告诉人们在练功中须要悟得窍穴，大道之妙，全在神凝气穴，所谓神凝气穴，就是光在窍穴处运转。其中有无穷乐趣。修道者有一句很流行的话——“行、住、坐、卧，不离这个”，就嫌气在行住坐卧时照样运转。吕祖在前面第六章第八节曾说过“虚室生白”这光不就是白色的吗。

(2)“但有一说，初未见光时，此为效验。若见为光，而有意著之，即落意识，非性光也。子不管他有光无光，只要无念生念。”

译注：但有一说，在练功中从未见过光的，而见到了光，这就充分说明静坐已达到很深的程度。然而一旦见到光时，

生出意念而着相于光，这就堕入到意识的境界，此光就不是性光了。你们不要管有光无光或真光假光，最重要的是什么也不想，不要生出意念来。

(3)“何为无念？千休千处得。何为生念？一念一生持，此念乃正念。与平日念不同。”

译注：无念的状态，到底是什么样子呢？就是无论何时何地叫人看出是沉静休憩的样子，尽管在正常的工作，而不显得忙乱，随时随地真气都在运转。那么，“生念”到底是什么状态呢？就是“一个思念”持续一辈子，这就是正念，与平日各种杂念。妄念是不同的。”

(4)“今心为念，念者现在心也。此心即光即药。”

译注：心就是思之器官。所谓思念，就是现今存在的心。此心就是光，就是生命的仙药。

(5)“凡人视物，任眼一照去，不及分别，此为性光。如镜之无心而照也，如水无心而鉴也。少刻即为识光，以其分别也。镜有影已无镜矣，不有象已无水矣，光有识尚何光哉。”

译注：人看东西时，任眼看去，既未思考，也没识别，换言之，即主观、客观未分的直感状态，就叫作“本性之光”。这好像镜子照物是无心分别的，又好像水之映物也是无心分别的。尽管如此，但少顷本性之光即变为意识之光了，因为心开始了识别活动。在镜内有影子时，其实已无镜了。在水面映着物时，其实已无水了。因而，对光的体验如果随著意识的识别，那还叫什么“真光”呢！

(6)“子辈初则性光，转念则识，识起而光杳不可觅，非无光也，光已为识矣。黄帝曰：‘声动不生声而生响’，即此义也。”

译注：你们要注意听，开始的体验是本性之光，然而一加思念，便成为意识了。意识一旦活动，本性之光就渺茫看不见了。象这样情况，不是说光不存在了，而是光已变成意识了。黄帝说：“发出声来不产生声，而产生响”，就是这个意思。

(7)“《楞敢推勘入门》曰：‘不在尘，不在识，惟选根。’此则何意？尘是外物，所谓器界也，与吾了不相涉。逐之则认物为己。”

译注：《楞敢经入门书》说：“不在尘(对象)之中，也不在意识(主观)之中，只选择根器(生身处)。”这种教诲，究竟是什么意思？所谓“尘”(对象)，是外界的事物，就是“器界”佛教把“器界”，看作是客观的环境世界，与自己是无关的东西。然而，人如果追求外界事物时，就以物为己有了。这样，就会被物质所蒙蔽，而丧失本性了。

(8)“物必有还，通还户牖，明还日月，借他为自，终非吾有。至于不汝还者，非汝而谁，明还日月，见日月之明无还也。天有无日月之时，人无有无见日月之性。若然则分别日月者，还可与为吾有耶。不知因明暗而分别者，当明暗而忘之时，分别何在。故亦有还，此为内尘也，惟见性无还，见见之时，见非是见，则见性亦还矣。还者还其识念流转之见性，即‘阿难(注一)使汝流转，心目为咎也’。”

译注：物必有“还”，主客观的活动是相互的。东西是由窗户和门拿进来的，归还时也必然由门窗拿出去。光明的东西来自日月，也必然还给太阳和月亮。我们把外界物质看成为自己所有，但结果终究不是自己的东西。所谓光明还给日月，见日月的光明又不想还了。本来日月放出的光辉就没

想叫还回去,这种“还”是人的意识产物。天有无日月的时候,但人的本性不能不见日月,如果是这样,能识别日月者,就可能把它看成为自己的东西了。

在识虽外界事物,还不能区别黑暗和光明的时候,就可能把黑暗和光明都忘了,既忘了,就没有什么识别的了。因此,在这种场合,有另一种“还”(不是和外界是事物的关系)而是在内心里的存在物,人能真正看见自己的本性(明心见性),就没有“还”的作用了。在看内在物,想进一步看清时,这种“看”不是一般地看,而是看见本性了。此时,内心里也有“还”的连带性,但是这种“还”,是识别意识在转动中发现了“本性”才知道“还”的。《楞严经》说:“阿难(注一),你们在世上生死轮回,完全是由于心和眼的缘故。”其意就是心、目受外界物质的诱惑,迷失本性,识神为所欲为,才堕入轮回的。

(9)“初入还辨见时,上七者,皆明其一一有还,故留见性,以为阿难拄杖。究竟见性既带入识(眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、传送识、阿赖耶识(注二))非真不还也。最后并此亦破,则方为真见性,真不还矣。”

译注:开始琢磨“还”的意义,当分析“看”的意义活动时,上述七项(外物、拿来还回;日月;自己由外借来的东西;和外物之间有“还”的关系;除此之外,自己本身;内在物;见本性。)皆明其一一有“还”的作用。因此,要求得人的本性,人就必须完成超越“生死轮回”的修炼任务。要努力求得本性,在其过程中,就必带“八识”(注三)。此时,还不能说真正不“还”。待突破“八识”,进一步深领奥旨,才能真正见到“本性”,只有这样,才能算达到真不“还”的境地了。

(10)“子辈回光，正回其最初不还之光，故一毫识念用不着。使汝流转者，惟此六根。使汝成菩提者，亦惟此六根。而尘与识皆不同，非用根也，用其根中之性耳。”

译注：你们要注意听，所谓回光，是回其先天的（未生前）“不还之光”，所以它不需要丝毫的意识活动。正如《楞严经》所说的，使你们堕入“生死轮回”世界的，是这个六根（六个感觉器官）；同样，指引你们成为有智慧而开悟了的人，也是这个六根（注四）。因此，在修炼时，要“看破红尘”，“尘”与意识旨不同。为什么？因为在静坐时，六根不能用，对感觉器官要闭，不能让其活动。如果说用的话，仅能用其六根中的性光而已。

(11)“今不堕识回光，则用根中之元性，落识而回光，则用根中之识性，毫厘之辨在此也。”

译注：现在的回光运转，不堕入意识的活动里，就是在用感觉器官的本性了。堕入意识里的回光运转，就是在用感觉器官中的意识活动了。这两者之间，只有毫厘之差。

(12)“用心即为识光，放下乃为性光，毫厘千里，不可不辨。”

译注：用心使光回转运动，这个光就是意识之光；放下心，不用心的回光运转，这个光就是本性之光。这种差别，真是差之毫厘，谬之千里。不可不辨。

(13)“识不断，则神不生。心不空，则丹不结。”

译注：不切断意识活动，则元神不能复归正位。心不空，即如不万虑皆空，一尘不染，则金丹不结。只有洗心涤虑，深湛入静，则乾坤才能相交。乾坤交，才能结丹，道理就在此。

(14)“心静则丹，心空即药。不著一物，是名心净，不留

一物，是名心空。空见为空，空犹未空，空忘其空，斯名真空。”

译注：内心清净，乾坤相交，则能结丹。心空无物，坎离相交，则能产药。内心不著一物，才是心净；内心留一物，才算心空。看世上万事都是虚空，才是空。只要看见空，还不能算作空。一面是空的状态，而又忘掉空了，这才叫作真空。

本章趣旨：

本章专讲性光、识光。用心加意识，即为识光。放下心，一尘不染，即为性光。差之毫厘，谬之千里。修道者，必须恬淡虚无，洗心涤虑，心如“明镜止水”，如明镜、不着一物；如止水、不起波纹。心净则结丹，能超凡入圣。反之，六根不净，被酒色财气所迷惑，识光用事，则堕入六道轮回了。

《楞严经》说：使人堕入生死轮回，惟此六根；使人“超凡入圣”成为一个有智慧而开悟了的人，也惟此六根。可见一念善，一念恶，即到两个境界，如此说来，不可不慎。要辨别真伪，修正道，走正路，多行善，积德累功，必成正果。否则，走邪路，诡诈、斯骗、行为不端，作不善则降殃，必招恶报。

注一：阿难—释迦牟尼佛的弟子。

注二：阿赖耶识—人的根本意识。

注三：八识—《唯识论》中说有八识，即：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、传送识、阿赖耶识。

注四：六根—佛教用语。迷惑人的六根—眼、耳、鼻、舌、身、意。

第十一章 坎离交媾

吕祖曰：“凡漏泄精神，动而交物者，皆离也。凡收转神识，静而中涵者，皆坎也。七窍之外走者为离，七窍之内返者为坎。一阴主于逐色随声，一阳主于返闻收见。坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神气。一自敛息精神，不为境缘流转，那是真交。而沉默趺坐(注一)时，又无论矣。”

(1)吕祖曰：“凡漏泄精神，动而交物者，皆离也。凡收转神识，静而中涵者，皆坎也。七窍之外走者为离，七窍之内返者为坎。一阴主于逐色随声，一阳主于返闻收见。”

译注：吕祖说：“一般说来，漏泄精子，与外物相交，皆是离的活动。与此相反，由于神妙的活动和意识从外反转内收，静而涵中，皆是坎的活动。通过人体七个窍穴往外下充的是离，通过人全七个窍穴由内往上返的是坎。这个问题《参同契》说的很清楚：“离”火在上，然离中真水，恒欲流下而归戊。“坎水”本在下，然坎中真火，恒欲奔上而就己。全赖中间真土为之调停，使坎离相交，水火既济，这是大药将产之候。“一阴主于逐色随声”“一阳主于返闻收灵”。其意就是：取出“坎”中满，补“离”还复“乾”。纯阳命本固。见砂珠性圆。也就是“坎象来填，离卦成乾，天地定位，返本还原。”

(2)“坎离即阴阳,阴阳即性命,性命即身心,身心即神气。一自敛息精神不为境缘(注二)流转,即是真交。而沉默趺坐时,又无论矣。”

译注:坎离就是阴阳的关系,阴阳就是性命,性命就是身心,身心就是神与气。人如果真正能作到真息绵绵,自会气清神安,而不随波逐流,不被外界事物所迷惑了,这是真正的阴阳相交,坎离相交,水火既济。更何况结跏趺坐深湛入静,那种真气绵绵不绝,如醍醐灌顶的乐趣,就更不用说了。

本章趣旨:

《参同契批注》说:“阴阳虽妙,不外乎日月;造化虽大,不外首坎离。故众卦之变虽不齐,而不出乎坎离之中爻。”坎为水,但坎中“满”是阳,是男性。离为火,但离中“虚”是阴,是女性。意土为黄婆,使“坎离相交”,即变纯乾。这叫作“取坎填离”,复我先天本体。《悟真篇》说:“取将坎内中心实,点化离宫腹内阴”,就是此意。

注一:趺坐—原书上印的是“跌坐”,错了。应改为“趺坐”。

注二:境缘—原书上印的是“境绿”,错了。应改为“境缘”。

第十二章 周天

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

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

一曰不周，然终见得有多少不自然处。我能转运阴阳，调适自然，一时云蒸雨降，草木酣适，山河流畅，纵有乖戾，亦觉顿释，此即大周天也。

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

(1)吕祖曰：“周天非以气作主，以心到为妙诀，若毕竟如何周天，是助长也，无心而守，无意而行。”

译注：吕祖说：小周天的静坐法，不是以气为主，而是以心到为主要妙诀。假如问：“小周天到底是什么功法？”回答说：是促进功夫的成长。就是要恬淡虚无，排除杂念，摄心入静。练功时，要似守非守，不要用意太浓。

(2)“仰观乎天，三百六十五度，刻刻变迁，而斗柄终古不动。吾心亦就是也。心即璇玑，气即众星。吾身之气，四肢百体，原是贯通，不要十分着力。于此锻炼识神，断除妄见，然后乐生。乐非有形之物，此性光也，而即先天之真气。然必于大定后方见。并无采法，言采者大谬矣。”

译注：仰观天空，三百六十五度总是动的，刻刻变迁，可是北极星自古以来就没有动，我们的心与北极星相同。气就是围绕北极星的众星。我们体内之气，原来和身体各部份都是相通的，不要十分着力用意。我们的练打坐，乃是抑制识神——从思想境界排除妄念、邪念，一心入静，然后才能产

药。这种不是有形的东西，乃是本性之光。也就是在创造宇宙之前就存在的——先天真气。这样的药，只能在心如明镜，澄心净虑，大定之后才能出现。没有采的方法，如果说象有形的药剂那样进行采取，那是极大的错误。

(3)“见之既久，心地光明，自然心空漏尽，解脱尘海。若今日龙虎，明日水火，终成妄想。”

译注：静坐时看见性光久了，心地呈现一片光明。自然心空，且能看透万事，解除烦恼，脱离苦海而超脱红尘了。若今日说看见龙虎，明日又说变成水火，心不宁静，一味着象追求，其结果，终成幻影。

(4)“吾昔受火龙真人口诀如是，不知丹书所说更何如也。”

译注：过去我从火龙真人(注一)那里口传给我的秘诀是如此情况，至于世上流行的《丹书》都写些什么，我是全然不知的。

(5)“一日有一周天，一刻有一周天，坎离交处，便是一周。我之交，即天之回转也。未能当下休歇，所以有交之时，即有不交之时。”

译注：一日有一周天(和大宇宙的运转一样，在人的小宇宙也有一小周天的运转)，一瞬间也有一周天的运转。坎离相交处，便是人身上一小周天的运转。自己身内的坎离相交，便是大宇宙的周天运转。在大宇宙的周天运转决没有停止的时候，可是人身内的小周天运转有停止，所以坎离有交之时，也有不交之时，这主要与练功者勤奋和怠惰有关。

(6)“然天之回旋也，未尝少息。果能阴阳交泰，大地阳和，我之中宫正位，万物一时畅遂，即丹经沐浴法也。非大周

天而何？”

译注：如前段所述，天的运转是一刻也不停的。如能阴阳交泰，大地阳和，万物生机自盎然。人如能练坐习静，“黄中通理，正位居体”，真气运行全身，遍体融合，这就是丹经所说的“沐浴法”。这不正是大周天运行的方法又是什么呢？

(7)“此中火候，实实有大小不同，究竟无大小可别。到得工夫自然，不知坎离为何物，天地为何等，孰为交，孰为一周两周。何处觅大小之别耶。”

译注：其中火候，实在有大小不同，但究其结果又无大小的区别。这段话主要是说练功过程中，有种种的体验，然就其结局来说，又没什么区别。练功练到纯熟通畅，修得很自然时，什么叫作坎离相交？什么叫作天地宇宙？什么叫作周天运转？……简直是什么也不知道了。真是到了“无入而不自得”境地，还到哪里去找大小的区别呢？

(8)“总之一身旋转，虽见得极大亦小。若一回旋，天地万物，悉与之回旋，即在方寸(注二)处，亦为极大。”

译注：总而言之，真气一旦在周身运行，即消失一切区别，觉得很大也是极小的。若一回旋(练周天静坐功气的转动)，天地万皆与之运转(大周天和小周在是一致的)。这种体验，是在方圆经寸之地(两眼之间)产生，因而，此处也可以说是极大的。

(9)“金丹火候，要归自然。不自然，天地自还天地，万物各归万物。欲强之使合，终不能合，即如天时亢旱，阴阳不和，乾坤未尝一日不周，然终见得有多少不自然处。”

译注：练静坐，产药、结丹的火候，要归自然。道法自然。修道者容易陷进不自然里，如不自然，天地还是天地，万物

各归万物。如果无理地欲强使之和自己结合在一起，结果是徒劳的。就像气候不顺，旱魃为虐，与阴阳不和有关。练功者，虽乾坤照常运转，一日也未停止，但效果不太明显，这与陷进不自然的心态有关。不是急于求成，功夫到自然成，欲速则不达。

(10)“我能转运阴阳，调适自然，一时云蒸雨降，草木酣适，山河流畅，纵有乖戾，亦觉顿释。此即大周天也。”

译注：这一段是描述练功者的情况。练功者能够旋乾转坤，法轮常转，真气周流全身，调和极为自然，就会“云蒸雨降”。所谓“云蒸雨降”，就是孟子所说的“油然作云，沛然下雨”，练功到这样的境地时，脸上有时好像落雨点似的。并且四肢百骸气血畅通无阻，伐毛洗髓，眉须发光滑油亮，感到耳聪目明神旺。即使偶而感到不舒适，只要一坐功，就会立即消失。并且总不生病，这就是大周天已通的象征。

(11)“问活子时甚妙，必以定正子时似着相。不着相不指明正子时，从何识活子时？”

译注：你们问：活子时甚妙。提出“活子时”（阳气开始动的时候）的传授是很深远的。一提出活子时，必认定正子时似着相，既不着相又不明确指出正子时，那从什么认识活子时呢？

(12)“即认得活子时，确然又有一正子时。是二是一？非正非活。总要人看得真，一真则无不正，无不活矣。见得不真，何者为正，何者为活耶。”

译注：回答说：识得活子时，必然又有一个正子时，其实似二，又是一个东西。仅凭这些既不能说“正”也不能说“活”。一般说来，真理需要经过自己的体验，自己看得“真”

的，就是“正”的，就是“活”的。反之，自己看得“不真”，怎么能说是“正”！怎么能说是“活”的呢！

(13)“即如活子时，是人所时时见得的。毕竟到正子时，志气清明，活子时愈觉发现。人未识得活的明了，只向正的时候验取。”

译注：所说的“活子时”，只要修道者坚持不懈地练功，是时时能够见得到的。但有一个前提条件：练功时，必须排除杂念，洗心涤虑，深湛入静，阳气始动，进而坎离相合，阴阳相交。这时周身通畅，融融若春，如醉如痴，美不可言。这就是“活子时”。不是非到半夜子时才有这种景象。然而，到正子时，万籁俱寂，神朗气明，更易入静，入静益深，则“活子时”的景象就愈益出现（但切勿追求）。人如果尚未识得“活子时”，可在正子时练功去逐步体验。

(14)“则正者现前，活者无不神妙矣。”

译注：如果每日能在正子时坚持练功，达到入静，坎离相交时，则“活子时”的神奇景象，就更加妙不可言了。

本章趣旨：

本章主要讲大小周天功的情况。首先讲的是小周天功法，归纳如下：

甲、静坐时，要恬淡虚无，排除杂念，摄心入静，结合第一、二、三章要前后连贯起来），并且要似守非守，不要用意太浓。

乙、仰制识神，就是不要被外界事物——声色货利所迷惑，从内心深处祛除妄念、邪念，一心入静，才能通任督。任督通了，元神复位，性光乃见。自然就充满浩然正气了。

丙、元神归位，识神受制，性光见久，心地光明，自然看

透万事，五蕴皆空，解除烦恼，脱离红尘面超凡入圣了。

为达到上述境界，切勿着相和追求，如果着相、追求，终成幻景。

何谓大周天？归纳如下：

甲、任督通了，奇怪八脉都通，法轮常转，一刻不停。久之阴阳相交，大地阳和，万物生机盎然。此时“黄中通理，正位居体”，真气运行全身，遍体通畅融合，这就是《丹经》所说的“沐浴法”，也就是大周天的方法；

乙、练功者性光运转，旋乾转坤，真气畅通，上至顶门泥丸宫，下至脚板涌泉穴，婴儿嫁女配阴阳，铅汞相投分日月。此时就会“云蒸雨降”，所谓“云蒸雨降”就是孟子所说的“油然作云，沛然下雨”，如像有雨点落在脸上。久则油然心新，浩然气畅，眉须发皆光亮，而且凝然不动，寂然无思，了然悟性，神朗气清，耳聪目明，即使一时身有不适，只要一练功，立即就会消除。这就是大周天已通的象征。

本章讲到“活子时”，是人人希望知道的。何谓“活子时”？它与正子时有区别，正子时尽人皆知是指的半夜子时，而“活子时”不受时间的限制，只要修道者坚持不懈地练功，是时时能够见得到的。但其前提条件是：要排除杂念，洗心涤虑，深湛入静，阳气动，坎离会，阴阳相交；此时周身通畅，遍体酥软，融融若春，如醉如痴；进而精神振奋，美不可言。这就是“活子时”。不是是非到半夜子时才有这种景象。然而，到正子时，万籁俱寂，神朗气清，更易入静，入静益深，则“活子时”的景象就愈益活跃（但要顺其自然，自然来，自然消失，切勿追求）。练功者，如果尚未识得“活子时”，可在正子时练功中去逐步体验。

注一：火龙真人——传说吕祖四十九岁，在江南西山接受火龙真人炼丹的真传。火龙真人是位道士，名叫郑思远，据说是葛仙翁的弟子。

注二：方寸——《黄庭经》说：寸由尺宅可治生，尺宅就是脸面，面上寸田，就是天心，天心在两目之间。

第十三章 劝世歌

吕祖曰：“吾因度世丹中热，不惜婆心并饶舌。世尊亦为大因缘，直指生死真可惜。老君也患有吾身，传示谷神人不识。吾今略说寻真路：黄中通理载大易，正位居体是玄关。子午中间堪定息，光回祖窍万神安。药产川原一气出，透变化有金光。一轮红日常赫赫。世人错认坎离精。搬运心肾成间隔，如何人道合天心。天若符兮道自合，放下万缘毫不起。此是先天真无极，太虚穆穆朕兆捐。性命关头忘意识，意识忘后见本真。水清珠现玄难测，无始烦障一旦空。玉京降下九龙册，步云汉兮登天关，掌雷庭兮驱霹雳。凝神定息是初机，退藏密地为常寂。

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

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

回光在纯心行去，只将真息凝照于中宫，久之自然通灵达变也。总是心静气定为基，心忘气凝为效，气息心空为丹

成，心气浑一为温养，明心见性为了道。子辈各宜勉力行去，错过光阴可惜也。一日不行，一日即鬼也。一息行此，一息真仙也。勉之！勉之！”

(1)吕祖曰：“吾因度世丹中热，不惜婆心并饶舌。世尊亦为大因缘，直指生死真可惜。老君也患有吾身(注一)，传示谷神人不识。吾今略说寻真路。”

译注：吕祖说：我为了普渡世人，不惜苦口婆心喋喋饶舌，详细讲述炼金丹的方法。释迦牟尼作为佛出现在这个世界上，阐明人“生死轮回”的道理，实在是令人崇敬的。老子在《道德经》中说：“人之大患惟吾有身，及吾无身有何患。”其意告诫人们：有我主有忧患，无我，就无忧患。因此，传授“谷神不死(注二)”之法，可惜世人知者少，不识者多。我现在概括地讲讲这个返本还原的真理圣道。

(2)“黄中通理载大易(注三)，正位居体是玄关。子午中间堪定息，光回祖窍万神安。药产川原一气出，透变化有金光。一轮红日常赫赫，世人错认坎离精。搬运心肾成间隔，如何人道合天心。天若符兮道自合，放下万缘毫不起，此是先天真无极，太虚穆穆朕兆捐。性命关头忘意识，意识忘后见本真。水清珠现玄难测，无始烦障一旦空。玉京降下九龙册，步云汉兮登天关，掌雷霆兮驱霹雳。凝神定息是初机，退藏密地为常寂。”

译注：《易经》中记载：“黄中通理，正位居体”，功夫练到这个地步，意味著元神居玄关，大小周天皆通了。所以《参同契》说：“黄中渐通理，润泽达肌肤”，这时红光满面，体健身强，精力超群，智慧过人。“子午中间堪定息”就是子午时可以调息入静：回光返照两眼间，恬淡虚无守祖窍，神清气爽

心自安。“药产川原一气出”，就是药产自下丹田(水乡铅)，通过炼精化气的变化，放出黄金般的光华。此时好象红日赫赫放光，人们往往把它误认为坎离相交。“搬运心肾成间隔”，就是欲使心肾相交往往受阻，如何作，人道才合天心呢(注四)?“天若符兮道自合”。其意是半夜子时阳初动，斯时太阳正在北方，而人身气到尾闾，与天地相应，可以夺天地之机，取阴阳之妙，炼魂魄而为一，合性命而双修。此时又是坤复之间，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌于此时，人生之阴阳交会于此时，内真外应若合符节，这就是天人合发之机。天地交合时，就是阴阳造化机。此时要“放下万缘毫不起”。所谓“放下万缘”，就是一念不生，万缘顿息，寂然不动，如止水之无波，如明镜之无尘。这就是先天真无极(注五)，太虚穆穆静而美。“性命关头忘意识”，其意即性之造化系于心，命之造化系于身。见觉知识出于心，思虑念想心役性；举协应酬出于身，话默视听身累命。性受心役则有去来，命有身累则有生死，有去来不能尽性，有生死不能至命。所以要忘掉意识，能忘掉意识才能见先天本来面目。于是，水清珠现玄难测，其神奇变化非常人所能知，故有“下士闻道大笑之，不大笑不足以为道”。能见“水清珠现”，世上烦恼，自会忘得净尽而四大皆空了。从此，“玉京降下九龙册，真人出现大神通，天上诸真可相贺，腾云驾雾游玉京，飘飘云际，翱翔太空，朝赴九阳之殿，蟠桃玉之液，们登高圣之宴。”

凡练功者，先要凝神定息，心气定则神凝，神凝则心安。至于“退藏密地为常寂”，就是将天谷之神，退藏于祖窍之中，就能常静得到温养。

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

译注：吕祖说：我过去为度化张珍奴曾说过几句话，也曾向弟子们讲述过，这几句话无论从哪方面来理解，都是合乎大道的。子后午前不是说专指练功时间，而是说坎离活动的时间。如果使呼吸做到静、细、缓、深、长，并能息息归根，乃是极佳状态。何谓息息归根？就是呼吸达到中黄（肚脐）。《胎息经》说：“息息归脐，寿与天齐。”是说息息归根，能延年益寿。所说的“夹脊”，不是指的背上轮子，而是说它能直通玉枕、百会，直到上黄庭。地下雷声震动，降山头雨者，前面已阐述过像雨点落在头上和脸上，这是真气将产生的征兆。所说的“黄芽出土”，是意味着产药。仅属小小两段，但概括了修行的大道，能深刻领悟上述趣旨，就不会被人迷惑而陷入歧途了。

(4)“昔夫子与颜子登泰山顶，望吴门白马。颜子见为正练，夫子急掩其目，恐其太用眼力，神光走落。回光可不勉哉！”

译注：古时春秋时代，孔夫子携颜回同登泰山，远望吴门（地名）白马，颜回远看好像光辉的一疋白丝绢。这时，孔子急忙去捂盖颜回眼目，恐其太费眼力，神光走漏了。其意告诫人的，无论作什么，不要太耗眼力，因为耗眼力，就是耗掉神光了。因此要抓空隙，每日都要进行“回光返照”，如前所述，“回光”就是“止观”，“止于至善处——先天祖窍。时时

“收视内照”内视自己的“先天虚无太乙身”——“元神”，使其凝静，养足纯阳，俾返本还原。

(5)“回光在纯心行去，只将真息凝照于中宫，久之自然通灵达变也。总是心静气定为基，心忘气凝为效，气息心空为丹成，心气浑一为温养，明心见性为了道。”

译注：“回光返照”的功夫，只要诚心诚意地坚持练习，而且将真息凝照于中宫，久而久之自能通灵达变，自由自在无往而不自得。一般说来，心静气定是练坐功的基本原则。忘掉自己的心气能凝聚，就收到了成效，气凝心空，就能结丹。心与气浑然一体，就可得到温养。明心见性才算完成了修道。

(6)“子辈各宜勉力行去，错过光阴可惜也。一日不行，一日即鬼也。一息行此，一息真仙也。勉之！勉之！”

译注：你们要按照宗旨努力去练功，不要虚度光阴，时不再来，错过光阴实在可惜。一日不修行，一日即变成鬼，只要一息尚存，进行一息的修行，一息即成仙。弟子们，努力吧！

本章趣旨：

本章是吕祖度化人的“劝世歌”。概括其要点：(1)“不识谷神”；(2)“黄中通理，正位居体”；(3)“意识忘后见本真”；(4)“夫子急掩颜回之目，恐其神光走漏”；(5)“明心见性为了道”；(6)“一日不行，一日即鬼，一息行此，一息真仙也”。

“谷神”是天谷内的神，指“元神”而言。老子说：“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根。”但人是不知道“谷神不死”的道理的。“黄中通理，正位居体”，这是引用《易经》的话，来说明“元神”是居于正位的。要以识“元神”的本来面

目，必须忘掉意识。因为“识神”在，“元神”怎能出现呢。引用孔夫子急掩颜回眼目，也是怕神光走漏，而起保护“元神”的作用。能够“明心见性”，“元神”返回无极，才算修好了道。因此，不要虚度光阴，要抓紧时间练功。吕祖警告说：“一日不行，一日即鬼”。在本书第三章也说：“至老未尝逆视，阳气衰灭，便是九幽之界。”同时，还勉历说：只要一息尚存，努力练功修道，就可登圣域贤关。

本章主要教育人们认识“谷神不死”的道理，如欲“谷神不死”，必须练坐功，用“回光返照”的方法。回光就是“止观”，止于至善处，收目内视“先天祖窍”，以养其神。如果不进行“回光返照”，势必外视，外视即“识神”用事，看见花花绿绿的世界，鬼迷心窍，见色就迷恋，见物就贪婪，见酒就狂饮，见不平就愤怒。总之，为酒肉而争逐，为名利而操心，到头来，空势闹，瞎哄哄，劳苦悉烦断送了一生。如能坚持不懈地练“回光返照”，收目内视，内视上丹田则神长生，内视中丹田则气长生，内视下丹田则形长生。万物皆备吾身，如能静静地收视内照，久之坎离相会，阴阳相交，如醉如痴，金花怒放，乐不可言；真气运行，后升前降，下重楼，回丹府，畅于四肢，如沐浴之方出，美不可言；乾顶痒、动、响、开，如鱼之吐沫，如鸟之鸣叫，有不可思议者；“夏季忽看白雪飞，三更又见日轮赫”，真是妙不可言。除此之外，身强体健，疾病不生，耳聪目明，精力充沛，智力超群，更令人钦羨。

综上所述，内视（不是有意追求）和外视不能相提并论，两者有天地之别；其结局也是截然不同，一个走向光明，一个堕入地狱。可惜目前在这个领域，识者少，不识者多，实在可悲！

注一：老君也患有吾身——老子在《道德经》上说：“宠辱不惊，宠辱若惊，贵大患有身。人之大患为吾有身，及吾无身吾有何患。”

注二：谷神不死——《性命圭指》说：“人头有九宫，中一宫名曰谷神，神常居其谷。若神长居其谷，人乌得而死乎！”

注三：黄中通理载大易——这是引用《易经》的话。原文是：“君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四支，发于事业，美之至也。”

注四：如何作，人道才合天心呢？“天若符兮道自合”。这两句话在日文中分成两段，日文译者把“如何作，人道才合天心呢？”作为上一段，而把“天若符兮道自合”作为下一段来处理的，这种译法，似乎欠妥。本文译者把它作为一个段落大意翻译的。

注五：无极——凡人始生之初一点灵光，而主持形骸者谓之太极。未生以前一片太虚，而不属于形骸者谓之无极。

太乙金华宗旨阐幽问答

阐幽问答，是全真教的弟子们对太乙金华宗旨有不明之处提出问题，吕祖针对提出的问题，一一作了回答。

译者先把原文分段写在前面，然后将其中有关练功的主要部分简明扼要地摘译成白话文，所说的简明扼要，就是著重其本质，写出译注，以供读者参考！

(1)问：“先天之学心也，后天之学迹也。欲免轮回，须从无形做工夫？”答曰：“无从做工夫，究竟何以做？将谓静中可得、动则失，不知动之所以失，由静之无以得。夫静无得，动有失，皆未达道也。汝所云形而上，止言其当然，未识其所以然。刻下惟于有迹探无迹，有迹而无迹，迷者千里，悟者一朝。”又问：“如何是有迹探无迹？”答曰：“空嗟男子学婵娟，妙里寻芳纵一偏，不识正中中又正，无端起处是真玄。”

译注：问：“先天之学是无形的，后天之学是有形的，欲免轮回之苦，须从无形下功夫吗？”

吕祖回答说：“究竟怎样下功夫，将说由静中可得，动就失掉。不知动之所以失，是由静中未得有关，静中未得，动又有失，全是未明道的原因。你所讲的形而上，是知其当然，而未知其所以然。目前只有由有形求无形，说有形又无形，迷

者百思不解，觉悟只在一朝。”

又问：“如何是有形求无形呢？”

吕祖回答说：“空叹男子学婵娟，妙里寻芳纵一偏，不识正中中又正，无端起处是真玄。”吕祖之意，是有为而有不为，无为而无不为。

(2)问：“如何心得静？”

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

译注：问：“如何心才得安静呢？”

吕祖回答说：“事事物物穷理难，时时刻刻守之易。存者存其心，就是静心守中，能静心守中，方能作事。这一抓一舍之间，就是天人之分，贤愚之别，这个问题是不能轻视的。但静心守中容易时断时续，行之久就不间断了。不间断则真气连绵不绝，不绝则光明，光明则气充，气充精足就不昏沉、散乱了。天下事惟此事大，余皆微不足道！百忙中能静心守中，万事中能回光运转，不体会这两句话，终难登圣域贤关。”

(3)问：“观心？”答曰：“观心清静。心本无二，止一精真，通前彻后无他。不离见闻缘，超然登佛地。然观心亦有深浅，有强观，有自然观，有尘外观，有尘内观，有不内外观，有普观，尔将何观观心乎？吾道一步一步、亦不躐等而参之。始终地位，亦不外此。起手即是落手，从观起手功夫也。观察妄净，方是真空。若止言空理，而不假观行，则是口头禅。凡

未终是凡夫，何为修也。”

译注：问：“观心？”

吕祖回答说：“观心就是要观清净心，心本无二，只一精真，通前彻后没有别的。不为俗事缠绕，才能超然登佛地。然观心也有深浅之别，有种种的观法，你将怎样观心呢？我们道一步有一步的验证（参阅第六章），是不能超越的。有始有终，前后一致。观得深则无妄念，这才是真空。若只言空理，而不去实践，只能说是口头禅。凡未终是凡未，怎能说是修道呢！”

（4）问：“回光返照？”答曰：“不照何以见非筏莫渡。非非筏，莫渡渡，即是渡筏终是筏，见筏无筏，知渡非渡。回光不以目而以心，心即是目，久久神凝，方见心目朗然。不证者难言，此反教著相之弊。不证由于精虚，且观心觉窍以生其精，精稍凝即灵，即见玄关窍妙，参悟工夫方有著落，不然是渺茫之言。言之亦觉自愧欺人。吁！大道幽深实难言，一步一步到花妍，花中有实却无实，即是凡夫超后天，无有广大灵慧，千万袅娜法座宽深，说法无际，且待尔等造就，日积月累心开见佛，方知能龙深处不吾欺也。至于眼观脐下是外功，内功心目生才是真。丹田左转右转，其理本同。〔丹经〕云：自然之所为兮，非有邪伪道，又有眼前见光者，鼠光也，非虎眼，非龙精之光。心光不属内外，若色目望见，即为魔矣。汝等污染久之，一时难清。其实生死事大，一念回光，收复精神，凝照自心，即是佛灯。满屋财气，只在各人认真不认真看，吸得多少我。此事神鬼俱惊。惟有德者当之。何谓佛灯？常令烛照，即是佛灯。与其屋内屋外点灯供我，不若此一盏灯彻夜不昧，照彻五蕴皆空，方知救苦救难一尊观世音。”

译注：问：“何谓回光返照？”

吕祖回答说：“不回光返照怎能知道不是渡船即没渡，即是渡筏终是筏，须以智慧辨别。回光不以目而以心，心即是目，久久神凝气穴，方见闪闪发光（参阅第三章“回光守中”）。没有见光很难说，可能有两种原因：一是静坐时过于著相的毛病；二是由于精虚，可观心觉窍以生其精，精稍凝即露光，即可见玄关窍妙，悟性大开。不然是渺茫之言，言之也是自欺欺人。大道幽深奥妙实难言，一步一步至花姘，花中有实却无实，即是由后天返先天了。法座再宽，说法者再多，需要你们自己醒悟，目积月累心开见佛，方知天谷深处有元神。至于眼观脐下是外功，真正内功是由天心生。[丹经]说：“道法自然，没有邪伪道。”有的眼前见光者，这是幻光，不是虎眼、龙睛之光。天光不属内外，若世俗的眼睛望见，就著魔了。你们被污染太久太深，一时尚辨别不清。其实生死事大，能一念回光守中，集中精神，凝照自己天心，这就是佛灯，就是天光。满屋金银财宝，是不是瞪著眼看了？我被吸去多少？惟有德者才能不被吸去。这是鬼神皆惊的事。与其屋内屋外点灯照我，不若一盏天光灯照我，照见五蕴皆空，方知就是一尊观世音（就是佛，就是元神）。 ”

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

译注：吕祖阐述说：“心灯一盏，本来人人都有，只要坚

持回光运转，就是长生不死的大仙人（此段请参阅本书第一章·天心）。你们不要忘了天心，因为天心是元神居住处，你们如忘了天心，不去回光运转，元神会失位，精神就散漫。此法直揭大乘宗旨，直提性功，就是不落旁门左道。回光运转，不仅现在会看见光，而且会明白身歿后的境界。你们逼我，叫我全部说出来，才发信心练功，那可就大一天机了。你们只要照法行去，不期效而自然得著效果。就会把平生所学贯串起来。这不是信口开河，今日说东，明日又说西。这真正讲的是道，是生死大事。”

（6）问：“如何才谓之上菩提路，才为到家？”答曰：“本未离家，只因自心迷惑，指南为北以致有千程万途之跋涉。其实只在当下，拾得衣中珠，仍是自己珍。一念回光，即是在那菩提路上，家园切近上好业林，不用出家，即此是兰，若我此法心传，却是一超直入工夫，谓之保本修行，力聚者开宏光天化日也，不为希罕；即力浅根劣，亦不失小仙小神身分。诸子领之！”

译注：问：“怎样作才能说是走上菩提路？才算回到家呢？”

吕祖回答说：“你们本来未曾离家，只因自心迷惑，指南为北，背道而驰，以致有千万里的跋涉。其实家即在眼前，拾得衣兜中的珍珠，仍是自己的宝物。只要一集中意念开始回光运转，就走上了菩提路。家园离上好业林很近，不出家门，即闻兰香四溢。我的方法若用心传，就是直到性功，这叫作保本修行。练好了，往大者说，可以与宇宙相连光天化日；即慧根浅的也可成为小神仙。希望你们能够领会这个精神。”

（7）问：“从性学入手否？”答曰：“性学非命学不了，先从

性探引命之作，命通方得彻性。性非命不彻，命非性不了。故[易]云：“穷理尽性以至于命”。尽性罢了，又何以至于命。不得穷到底，焉知神物隐于此。可以生人，可以杀人，生杀只在这个。并非另有玄关。”又问：“守真如之性可乎？”答曰：“直如之性，怎能守得。”既曰：“如是活活如如何容议，议尚不能，焉能守之。不守而守无可守也。守则把持、真如不现。莫把捉、四大本空。五阴非有，何处容汝捞摸。”

译注：问：“从性学入手吗？”

吕祖回答说：“性学非命学不能了彻，先从性求引命之学，命通就能明白性。性非命不能彻悟，命非性不能了然。所以[易经]说：“穷理尽性以至于命。”尽性就可以了，为什么还要至于命呢？不彻底穷究，怎能知道神物隐于此呢？顺生人，逆成仙的道理就在此。不然，精华白白流走，怎能逆行，‘添油接命’呢。”

又问：“守真如元性可以吗？”

吕祖回答说：“真如之性怎能守得？一守就要把持，元性就不现了。本来四大皆空，五阴（色、受、想、行、识）也没有，怎能守呢。本书第八章·逍遥诀·吕祖说：“吾道以致虚二字，完性命全功，总之三教不过一句，为出死入生之神丹。神凡为何？曰一切处无心而已。……如此一部全功，不过心空二，足以了之。”

（8）问：“致心一处？”答曰：“致心一处固然，然心无定处。又须活泼善探，不在形色，形色俱是后天。知者心之用，空寂者心之体。若著在后天，则是气质用事，理之不尽，了之不能矣。”又问：“若不致心一处，如何得主张？”答曰：“超动静得主张，无主张却是主张。莫荒唐飘飘荡荡，雷雨风云现

样，造化齐彰。活活泼泼不是寻常。却是寻常。天花乱坠，诸神献瑞，实堪庆快平生。一了百当，举目神光大法场，结果一齐光。说甚晃良莫把捉，仔细详把捉，则愈驰愈远。止有火炽而无水养，水火不均平，焉得神丹长。道人总是彻骨谈、毫无诬强，尔等善体大道在望，实不待来生再了。转瞬大光明，照彻五蕴皆空，弥纶世界如掌。”

译注：问：“专心致志于一处可以吗？”

吕祖回答说：“固然可以，然心无定处。又须善于体会，不要著相于形色，形色俱是后天之物，若著相于后天，则是气质识神用事，穷理穷不尽，也不能了彻性命。”

又问：“若不致心于一处，如何得主张？”吕祖回答说：“超动静得主张、无主张却是主张，活活泼泼不是寻常，却是寻常，天花飘洒，诸神献瑞，真人来贺，实堪快慰平生。头上离火旺，而无水养，水火不能既济，神丹怎能成长。道人总是苦口婆心讲道，勉励你们很好练功，切勿等待来生再彻悟，这样，转瞬就是光明世界，自能照见五蕴皆空，包括天地，也了如指掌了。”

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

译注：问：“神入气中？”

吕祖回答说：“所谓神入气中者，是指后天的识神，不是

指先天元神说的。要仔细辨认，其实，就是玄关的开启处。不要著力，假如过于用力，即可能打开不是玄关之门。这样，周身之气易泛滥，易出偏。因此，不可不知玄关。玄关，在天地之正中，窍中有窍，也没有可指的地方，若有可指，就是落在造化五行之中了。玄学不落造化，却有造化。非身体力行不能验证。只有躬行实践，才能语语中的，句句说到实处，只可心领神会，大道不在多言。”

(10)问：“神气？”答曰：“无元质，神即气也，神气不能分离。气则神，无所立，亦无所为气矣。气运即是神运。”又问：“神气既不能分，道家又何云炼气化神？”答曰：“存清去浊之谓。惟清故灵，神即气之清者也。若炼神还虚，虚非气乎？气即神，神行乎气，又谓反其所由生。”

问：“以气感气？”答曰：“以气感气固然若指人身中气真，凡而不可用矣。何时超升仙佛，不是如此冲虚之气，摸不著点点心儿索。至于运气小术，亦可栽培肉身，以延其寿。若以为大道，必须肉身上作工夫，则是旁门之言。沾著些须，不是他要从无沾依中，幻化为用，不是这般说法。却是那边行履光明法界，何处容情。佛语亦中听，仙家奏乐音，可惜人不懂，缺少个知音。总之，外功于大道无涉。大道真修先要精化气，此精不是交感精。[丹书]内已历历言之，这一层先难讲，何况二关事、三关事更难说。大道幽深，实非戏语。有人说到入路，便以为分竟。极则不知出路若者何，出而复入又若何。”

译注：问：“神气？”

吕祖回答说：“神无形无质，神就是气，神与气是不能分离的。”

又问：“神气既不能分，道家为什么说炼气化神？”

吕祖回答说：“炼气化神就是洗心涤虑，存清去浊。惟清则神灵，神灵则气清。炼神还虚，虚就是气，气也就是神。”

又问：“以气感气？”

吕祖回答说：“以气诱导气，只能用真气诱导，不是人身中的凡息，超凡入圣，成仙成佛。也只能用摸不著的真气，并非凡息。至于运气小术，亦可强身健体，延年益寿。若以为大道，必须在肉体上做功夫，则是旁门左道。总之，外功于大道无关。如果想真修大道，首先要炼精化气，此精不是交感精，这一点，在[丹书]上亦屡屡告诫了。这一层很难讲，二关、三关更难讲。有人说到入门，就以为能得到最后的成果了，不能这样说。至于入门、出门，出而复入，到底怎样作法，必须在练功实践中慢慢体会，大道幽深，实非戏言。”

(11)问：“修持？”答曰：“修者去其污染也。无污染有何修持！若再修持，头上安头。”

译注：问：“怎样修持？”

吕祖回答说：“所谓修持，就是去掉精神上的污染。没有污染还用什麼修持！假如再进一步修持，只有元神出壳了。”

(12)问：“从何体认？”答曰：“体认者，认体也。心体无形，体认即是工夫。体认一分，积得一分，积厚流光，道在眼前矣。汝仍从用探体去，到得体现，方有妙用。妙用显体，人不知之。”

译注：问：“对于道，怎样去作才能体验出来？”

吕祖回答说：“所谓体验，就是认识自己的‘法身’，法身本无形，体验须要一番功夫。体验一分，就多得一分，流光积多了，道就原显现在眼前。这时，你仍要再接再励去体验，得

到完全体现，方有妙用。妙用就是显露‘法身’了。这种情况，外人是不得而知的。”

(13)问：“三才立极，如何是人极？”答曰：“人极在心，即天心也。在人曰人，在天曰天。上帝临汝无二，尔心本心通天，即通上帝。一念感召，位入仙班矣。”

译注：问：“天、地、人三才立极，什么是人极呢？”

吕祖回答说：“人极在心，就是天心。在人间就叫人极，在天上就叫天极。“天人是合一”的。你心本通天，即通上帝。善养浩然正气，坚持注视天心，回光运转，即位列仙班了。

(14)“汝等无学，愧吾未教，吾将所藏，细为汝道。道其所道，曰太极。太极之理，贯彻天人。天本乎此，而立阴阳之极，生生不息之机。实肇于此。人有是理，而为私所蔽，故不原其理，止存其质。动静之间，偏侧莫晓，昏昏乎岁月，忽忽乎流行，放荡无忌，譬而不返。吁嗟乎！红光一透，瓦解冰消，莫知其所之也。所谓士希贤，贤希圣，归而返之，由于致之，致知之要，存乎一心。心纯笃，则日进而不已，心恋杂，则流荡而不息。嗟嗟！二三子，待我久矣，未敢直透其旨，盖静敬者寡，诚一者鲜，所谓道不虚行耳。”

译注：吕祖阐述说：“很惭愧，你们没有修好，是由于我没有教好。现在将我所知，详尽地为你们讲出来。我所要讲的，就是讲讲“太极”。太极之理，贯彻天和人。天据此而立阴阳，万物生生不息之机，便开始了。人与天相同，但为私欲所蒙蔽，其理已不彰显了。动静之间，有差错而不知。悠悠荡荡渡岁月，放浪形骸不知返，待红光一透，冰消瓦解，阳气衰灭，便不知其去处了。所谓士希贤、贤希圣，返本还原之道，不外由“致知”作起（请参阅第三章、回光守中）。致知之

要，存乎一心。心纯静笃诚，则天天进步不止；心邪恋多杂念，则日趋下流。有两、三个人跟我很久，我一直未敢透露其奥旨，主要是因为“守敬笃静”者少，“至诚不渝”者乏人。道是不虚行的，须要择人而授。但道不远人，要授予改邪归正的人。”

(15)风雨闹人事，逍遥说玄机。大半是空中实到，不积德没倚靠。故将人事作梯航，做得了时，机宜到，做不了时，也有红尘浩。天地无私，何须人计巧。汝等有事亦不妨，只要精神不散漫，如猛火聚炉，方有专一之意，方可入菩提路，而证涅。不然者渺茫其说，昏默其旨，不识自己性命根源端的，焉有进步。”

译注：吕祖阐述说：“玄机莫测，大半是在虚空中才能实到，但是不积德是没有希望的，所以将人世作为登天梯的道场，有的人说修练又能积德累功，登天梯的机缘就会到。反之，不能登时，也有旨意告。总之，天地是无私的，何须人施巧计！你们忙忙碌碌也不妨，只要精神集中，如猛火聚炉，专心致志修炼，就可入菩提路，而成正果。不然，对道理渺渺茫茫，对“宗旨”昏昏沉沉，连自己的性命根源都不知道，那怎能有进步呢！”

(16)问：“一切细参功夫，须要寻常而切已？”答曰：“有何工夫，不行而密，不肃而敬。笃恭以持已，显晦合一，体用无殊，工夫何在？而何不在？所谓大道，以默以柔，无时而不适，无事而不泰然。”

译注：问：“一切练功悟道功夫，须要平时切实修练吧？”

吕祖回答说：“持已要恭谨，至诚修道，显晦就合一，体与用就无殊。所谓大道亦默亦柔，随时随地心地皆舒畅，无

事而不泰然，是无人而不自得的（请参阅第六章·回光证验）。”

（17）问：“某止知静其体也，动其用也，显其著也，晦其隐也。歧而二之，莫能合而一之。前蒙示显晦合一，体用无殊，是就无形者而言？”答曰：“有形中、无形中、无有形中，亦无无形中，中中一内，察其体用之无殊，求其隐显之莫测。”

译注：问：“我只知道体是静，用是动，著于外是显，隐于内是晦，两个分歧的东西，不能合成一个东西。前蒙祖师指示：“显晦合一，体用无殊，这是指无形而说的吗？”

吕祖回答说：“无论有形或无形，每个中间都存在一个“内”，在每个内中，察其体和用没有不同，求其隐和显是不可测的。”

（18）问：“蒙示不行而密，不肃而敬，工夫何在，何不在。即是显晦合一，体用无殊，若就流行者言，分明是有动有静。岁以动静皆天然而无欲，谓之合一、无殊，抑以纷纭万变，皆莫能逃于太虚吕，谓之合一无殊耶？”答曰：“水之有波，波非水耶。因其外动，而内以含内静，而波之波、水之水也。如是而已矣。藏于中，形于外，乌得不谓之合一，不谓之无殊乎！”

译注：问：“前蒙祖师指示：既是显晦合一，体有无殊，若就流水而言，分明有动静；若就身上真气运行而言，分明有动有静，是因为动静皆指的是天然无欲，才叫作合一、无殊呢？还是因为万物纷纭、变化多端，皆没能逃于太虚中，才叫作合一、无殊呢？”

吕祖回答说：“水有波，波并不是水。因其外动而有波，而内含是静的。波是波，水是水。藏于中，形于外，焉能不说是合一，不说是无殊呢！”

(19)问：“存心以致其知？”答曰：“有何存？”又问：“知致而镜明，镜明而垢见。织医无所容，所谓明得尽，渣滓便浑化了也？”答曰：“其养也，其贼也，毕于是矣。究其中无一个主宰。如日月往来，寒暑定岁，四时代谢，八节与衰，齐之此中始成岁功，而运行无滞，命之所由立也，性之寓亦在是矣。尔其焚香静验，久而有得。江湖泊久，云蔽西山，知日出是其时矣。”

译注：问：“是不是因为存心才能致知（观心）？”（请参阅本书第三章·回光守中第10节）。

吕祖回答说：“用什么存心！”

又问：“致知（观心）才能心境明，心境明才能见著污垢，这样，织尘无所容，所谓明净至极，渣滓也就融化了吧？”

吕祖回答说：“养与害，在此皆露无遗，究其中无一个主宰物。如日月穿梭，暑往寒来，春夏秋冬，四时代谢，终得归纳在一起始成一年。练功也是如此，需要真气运行得无滞塞，命才能立，而性也寓在其中了。你们在静默中练功，久而久之，自会悟道得道。这好像在江湖边泊船，不觉夕阳西下，可知很快就将旭日东升了。”

(20)问：“兢业者即是本体，本体本自兢业。合著本体，即是工夫。所谓不得而密，不肃而敬也。自其精明而言，谓之知；自其监察而言，谓之敬；自其无妄而言，谓之诚；自其生理具于此，谓之仁。自其无内外可分，无动静可别，无极太极谓之一，笃恭而天下平。中也者和也。言中而和在其中矣，言和而中不待言矣。动无不和，即静无不中，表里一贯，头正尾直。”答曰：“常言之，常行之，庸言，庸行，至诚无妄，三家至秘，无多语。”

译注：问：“以精明而言谓之知，以监察而言谓之敬，无妄言妄语谓之诚，无内外可分，无动静可别，无极太极谓之一。中内有和，和内有中，动无不和，静时有中，表里都是一贯的吧？”

吕祖回答说：“说了就作，言行一致，至诚无妄，始终如一。三家至秘无多语”（其意是说，坎离交会，金丹之法象，金水两气得真土，以含育之，是为三家相会。其中自生变化，而神明莫测）。

（21）问：“昨言镜明垢现，蒙示其养也，其贼也，是否涵养省察？因此嗜欲纷华，亦因此即是识精未经点化之阴神，释家所谓之种性是也？答曰：“将疑焉，将信焉，明明白白一个大路到其际，自前进矣，久而自化种性为佛性。”

译注：问：“昨言心境明而污垢现，蒙祖师回答：“养与害，皆露无遗。”是否对自己的涵养本性应进一番省察？私欲无穷，干扰太甚，这是不是就是未经点化的“阴神”（识神）？这种阴神是不是就是佛家所说的“种性”？

吕祖回答说：“你们半信半疑，又疑又信，明明白白是一条大道通向先天明境，只要前进就可登圣域贤关。久而久之，自化种性为佛性，何必疑呢？！”

（22）问：“寻根即可透悟否？”答曰：“寻根觅底到海边，有个夜叉现。阴极方能生阳，未到穷陶，难透其源。从根探摸，正不著空，不著有之妙法耳。此吾之异传在此。通天彻地，大道快活，阳神普大千。一口吸尽西江水，狮子奋迅才出窟，万兽齐惊声顿希。咄！小道阴旁门，焉足一闻。吾语汝，将肉身全莫讲。照此再从心源探，即是坎府求玄，水底蛟龙出现，未探水不穷源，总是皮肤又皮肤，逢人说学道，止不过

徒博虚名。所谓挂榜修行，吾门大忌。如此参要真参，悟要实悟。通天彻地，尽是法身，俱是我性光现。”

译注：问：“寻根就可彻底地悟道吗？”

吕祖回答说：“寻根觅底到海边，有个夜叉出现。阴微才能生阳，阴未尽，很难透彻地知道其根源。我告诉你们：不必讲肉身，从此可把心源探，即是坎宫求玄，水底蛟龙会出现。未探坎宫未穷根源，总是停留在皮毛上。逢人便夸耀说学道，只不过是徒博虚名而已！所谓挂名修行，是吾派大忌。修道就要彻底修，要真正悟道。这样，通天彻地，尽是性光法身现。”

(23)问：“坎离？”答曰：“即先天之所化，不是有为，亦非无语。只此一言半句玄，能会者，即得证真常；不会者，终归无用。即如作事，必得中，人要须中用事方有成。不然间隔东西，木三金四那得究里。此乃切骨之谈，毋忽！”

译注：请参阅后面第(25)节。

(24)问：“念虑纷杂，一念未止，一念续之，如鱼之吸水，口进腮出，如夏日之令，昼长夜短。则于玄牝窍妙尚不得著眼而观，何望真机之盖辟如练如绵。”答曰：“心地光明今古烛，何云玄牝没根源！功未久久成妙，瞩阴阳全识是机先。”

译注：问：“杂念纷起，思虑不绝，一念未停，一念又起，好像鱼之吸水，口进腮出，连续不断。对于玄牝窍妙还未著眼而观，即被杂念打断了，又那敢望真息之盖辟呢？”

吕祖回答说：“点烛为的是照明，心地光明如点烛，会永远光明。怎么能说玄牝没有根源呢（玄为天之心，牝乃地之根，玄居呢丸内，牝在肾间存，吸自玄入牝，呼则接天心）？认真修道，功夫纯熟，久久成妙。”

(25)问：“天地非日月不显，日月退藏，则天地混沌。神与气合，气结神凝，是否即坎离交？”答曰：“坎离交于不知不觉之地，而运行未尝稍息焉。天之道无时不转移，妙在不期而合，非有心为之。生死固在天，天其有心乎！”

译注：问：“天地因有日月相照才光明，日月退藏被侵蚀，天地就混沌黑暗，神与气合，气结神凝，是不是就是坎离相交？”

吕祖回答说：“不知不觉之间坎离相交，但真气运行未尝稍停。法轮常转，天之道时时在转移。坎离相交，妙在不期而合，非有心为之。有为而有不为，无为而无不为。”

(26)问：“坎离交在内，由此而大药产。一点元性微明，藏在坤腹，光透帘帟，纯清绝坐，息住气宁绝尘，息住气宁。止存空明，止存空明，是谓天地心，主持万化？”答曰：“气宁息住，机之复生之理，所以活泼。即俗云：活子时也。”又问：“自此从微至著，应乾卦三阳，三阳退处，即是三阴，是谓小周天重入胞胎，性归于命。蓄久发暴，烈火飞腾，此是火躁。恐启后天情识，故吸闭以防危，使之下降而无生；撮舐以助火，使之上升清虚而无减，谓之大交，匹配真汞。虚即真汞，真汞即性空，其交著于内，之外从此退符，仍隐土釜。炼之又炼，存清去浊，至于虚无极，是谓绝学无忧？”答曰：“不治其本，难齐其末。一天雷雨风云，孰得而主使之，孰得而止遏之。修身如执玉，磨其磷，琢其玷，功深力积润泽，非一时非大力量不能成此。朝更夕改，触发一时，而气偏于一隅。又所谓玉之有玷，洗之难强也。子其勉之！坎离之所以有乾坤之所造，乾坤之所以名坎离之所化。”

译注：问：“坎离相交产药，一点元性，藏在坤腹，息住气

凝，只存空明，这叫作天_地心，可主持万化吗？”

吕祖回答说：“气凝息住，此乃天机复生之理，所以活活泼泼。这就是俗语常说的‘活子时’。”

又问：“从此由微至著，应乾卦三阳、三阳退即是三阴。这叫作小周天重入胞胎，性又归于命。蓄久烈火飞腾，此是火躁，启名后天下识心，所以用鼻吸气，闭目上视天谷，使火下降而无危；同时又用撮（提肛）、舔（舌舔上腭）以助火，使之上升清虚。这就是坎离相交，返回先天。从此退符，仍隐土釜炼之，存清去浊，洗心涤虑，以还虚合道吧？”

吕祖回答说：“不治本，难修末。满天雷雨风云，谁能使之甘霖普降而惠民，谁能止住暴风骤雨不害民。修身好像持玉，磨其棱角，去其污点，功深力久，润泽达于肌肤。感触于一时，朝更夕改，而气偏聚于一隅，这好像玉之有瑕疵，虽加工雕琢，亦难成美玉。你们应深刻体会，好好修练。取坎填离就是重返乾坤，从后天返先天之理。”

（27）问：“拨动顶门关捩，忽而自合自开，恁么中，不恁么，不恁么中，恁么其意所到乎，其天命之流行乎。此时道眼清明，天开寿域，头头显露，浩浩渊渊，正法眼藏涅槃妙心，愈活泼愈精明。[丹经]云：饶他为主我为宾，是外来者为主，我反为宾。只是不忘照心，任其点化腹阴，名之为天王补心丹亦可。此便是以神驭气，以气控精之旨。所谓鹰拿燕雀，鹞打寒鸦，其近是欤？”答曰：“婆婆妙论。”又问：“和光同尘，却不染尘。世事沾他不得，以其运也，谓之河车，以其不违天，则谓之法轮。其围_{如月}，其白如练，其软如绵，其轻如波，其硬也铁脊梁汉，其成片也，海水浸堤。其不容己也，揭地掀天。上升为云，下降为雨，电掣雷轰，抽添自见。漏声滴滴，

元酒堪尝。种种机遇，总属一串之事，所谓有物方能造化生？”答曰：“不可以形容，形容则界限分矣。如此玄谈，不可以为功，总之，积一寸则厚一寸，积一尺则厚一尺。方以象地，圆以象天，空不见空，实不见实。空实无异，到处奇奇，不见不了，见也无终，呵呵大笑，一字不通。”

译注：问：“真气运行，神凝先天窍，好像拨开顶门，忽然自合自开。此时目光炯炯，道眼清明，天开寿域，莲花绽开，三花聚顶，银砂滚滚。[丹经]说：“饶他为主我为宾，是外来者为主我反为宾。”这是以神驾双气，以气控制精的道理吧！平常形容的鹰捕燕雀，鹞捉寒鸦，可能就是这种情况吧？”

吕祖回答说：“堪称曲折妙花。”

又问：“真气运行周天，这叫作河车运转，因其不违天之法，所以叫作法轮常转。其圆如卵，其白如绢，其软如绵，其轻如波，其硬如铁，成片如海水漫堤。有时上升为云，有时下降如雨。忽风声，忽光现，添油接命自见。这种种情况，恐怕是有物才能造化为生吧？”

吕祖回答说：“不能形容，形容就分界限了。这种玄机妙理，不必形之于口。总之，积一寸则厚一寸，积一尺则厚一尺。积德累功，功夫自会长进。空不见空，实不见实，空实无异，到处妙奇。这就是，真空中妙有，妙有中真空。”

(28)问：“动而无动，静而无静，是合一否？”答曰：“动亦无关，静亦无滞，动即是静，静却非动，动静合一，绵绵密密，好个胎息。”问：“如何是绵绵密密？”答曰：“愈静愈静，方是绵绵密密。”

译注：问：“动又没动，静又没静，这是不是动静合一呢？”

吕祖回答说：“动也没关系，静中真气仍在运行。动就是静（因为在静坐中，内气不由自主地动），深湛入静却非动，动静合一，真息连绵不绝，这就是真正的胎息。”

问：“如何是绵绵密密？”

吕祖回答说：“深湛入静，静到极点，就是真息绵绵，不绝如缕。”

(29)问：“心随动静为循环否？”答曰：“心不随动静为循环，心亦随动静为循环。无心是心焉，可分别。”问：“然则无分别乎？”答曰：“分别，无分别。”

译注：问：“心随动静是循环吗？”吕祖回答说：“心不跟随动静是循环，但心也跟随动静是循环。主要是无心，不要有心，这一点有区别。”

(30)问：“绵绵密密是正道否？”答曰：“绵绵密密还归，不绵绵密密，一步一步天台路。”

译注：问：“绵绵密密是正道吗？”

吕祖回答说：“绵绵密密（真息绵绵不断），是返本还原之道。不绵绵密密，一步一步上菩提路。”

(31)问：“沐浴？”答曰：“沐浴者，涤垢之谓也。”

译注：问：“什么叫沐浴？”

吕祖回答说：“所谓沐浴，就是涤除污垢，也就是洗心涤虑。”

(32)“逍遥两间，荡荡心田，灵机活泼，万感皆虚。噫！人而天，天而神之不可测，妙也玄也。光明者心之用，空寂者心之体。空寂而不光明，寂非真寂，空非真空，鬼窟而已！大道不是，如斯元精已失，登空无有处，真是落空亡。外道云边磨日月，草里挂行藏，说甚么海水汪洋，千顷金波漾。世人惑于

外道，鬼窟行藏，亦虽改矣。二、三子静守吾道，勿摇惑其心。吾欲汝等为上乘，不欲汝等归中、下流。中、下流非至善。至善之极，动静无常，神妙莫测。即其体也无异显，其用也无方，先天而天弗违，后天而奉天时，神明自若也。”

译注：吕祖阐述说：“元神逍遥在上，下黄庭之间，荡荡心田，灵机活泼，万感皆虚，天人合一，其玄妙不可测。光明是天心之用，空寂是天心之体。只有空寂而无光明，寂不是真寂，空不是真空，这不是大道，只是鬼窟罢了！这就是说明元精已失，无处登真空，这是世人迷惑于外道，堕入鬼窟行径。有二、三弟子静守吾道，你们不要迷惑，不要动摇，我愿你们为上乘，不愿你们作中、下游，中、下游不是至善。上乘才是至善，至善之极，动静无常，神明自若，神妙莫测，就无入而不自得了。”

（33）问“调息是鼻息否？”答曰：“鼻息系外息，色身上事。心息相依，方是真息。般若尊者云：“出息不随万缘，入息不居蕴界，岂是鼻也。”辟机关窍妙，非一时可窥。亦须力积之久，一理豁然贯彻天地，不外也人为大，三才并立，万化同根。不在色身求，自有真息见。真息无息却有息，吁！大机关矣。活泼泼地，至于观息、听息，亦系色身事，借此摄心，非真命脉。真命脉还从真中求之。观、听是一事。”

译注：问：“调息是调鼻息吗？”

吕祖回答说：“鼻息是外息，就是呼吸空气，是人身上的事。只有心息相依才是真息。真息一合一开的机关窍妙，不是一时能窥到的，但始于有为，终于无为，练习久了，就会真息出现，窥然贯通，自然就能够“吸自玄人牝，呼则接天心”了。所以不在色身求，自有真息见，真息似无息但却有息，至

此这个天机已漏很多了。至于观息、听息是人身上的事，这是初步练功，借此以制止散乱和神驰，这并非真息。真息还得从真中求之。观与听是一回事。”

(34)问：“调息作工夫？”答曰：“调息固有工夫，然不一其说。有外呼吸，有内呼吸，有凡息，有神息。胎息即神息。非息莫胎，非胎莫息。胎息工夫，先从息起。若胎息则真人之息，以踵深深矣。入弓之言，莫分内外，却有内外，有内外者三关之谓也，云内外者，动静合一也，浑成一片化之谓也。非化不足以误神，亦非见道。缩有悟境，云边漏日光耳。日月光明，通天照亮，非是鬼景。”

译注：问：“调息须要下工夫吗？”

吕祖回答说：“调息须要下一番功夫。就调息来说，有外呼吸和内呼吸，有凡息和神息。胎息就是神息。胎息功夫也得从呼吸作起，功夫深了，自成胎息。胎息也就是真人之息。就其范围来说，不分内外却有内外，所谓有内外就是指上、中、下三个丹田说的。所谓没有内外就是指动静合一，浑成一片说的，不化成一片不足说其神奇，也不能说见道。真息接天心，日月光明，通天彻地，就不是黑暗景象了。”

(35)问：“胎因息生，在蛰藏之间，是伏气既久，外息已断，止有内息，而神室金胎凝结于中，此等工夫，皆天然造化，非可强致？”答曰：“不可思义，顿入不思义，即此之谓也。不是悍然不顾，为不思义。蛰藏之间胎也。内息贯通三教工夫，即所谓神息也，即戊己也。外息何足一语，功夫不到不方圆，脱了梯儿又上天。消息于中藏，至哲灵光，透出万千千。”

译注：问：“胎因息生，在蛰藏妙窍之间，外呼吸已断，只有内呼吸，而神室金胎凝结于其中，此等功夫，是不是都是

天然造化，不可强行的吧？”

吕祖回答说：“不可思议。蛰藏妙窍之间，就是结金胎。内息就是神息，这是贯通儒、释、道三教功夫。功夫不到不能成方圆，炼神才能返虚，至哲灵光，才能完全透出来。”

(36)问：“消息是气否？”答曰：“气须善养。点明了诸经，不肯说孔窍其门。”又问：“消息露于中宫时，如何？”答曰：“一句胜是百句。有权、有实、有照、有用，才有些抓著痒处，便是得手之言。”

译注：问：“消息(跳动的气息)是不是就是气呢？”

吕祖回答说：“是气，须好好养之。所有的经书都不肯说妙窍其门。”

又问：“消息露于中宫时，如何呢？”

吕祖回答说：“这一句话胜是百句。说的是有份量、有实、有用、有返照，抓住了关键。”

(37)“至阴肃肃，至阳赫赫。肃肃出乎天，赫赫发乎地。此即坎离之说。”问：“神依形生否？”答曰：“神不依形生，汝将何者为神？一字参透，则通身泰然矣。”

译注：吕祖对上述的提问，加以表扬说：“抓住了关键”。于是继续阐述说：“至阴肃肃是指离中虚”的，至阳赫赫是指“坎中满”说的。肃肃“离”是出自天，赫赫“坎”是发自地，再以意土作媒介，这就是坎离相交之说。”

又问：“元神是依身体而生吗？”

吕祖回答说：“元神不依形生，你将甚么为神呢？对“神”一字能悟透，则你全身皆泰然了。”

(38)问：“神气不足？”答曰：“神气不足，亏业已久之故，善补之补足，则烘然上升，龙虎玄关一时顿现，方征三界即

吾心。吾心非三界，却含三界，圆通无碍，诸仙佛慈光灌顶，希有罕见盛世之征。太平风景，不是十分，却是一分。具足十分，成得一分，一分不了，又是一分，一分了时，还是一分。岂是寸管窥天，便为得耶。”

译注：问：“神气不足的原因？”

吕祖回答说：“神气不足，是亏损太久之故，好好补养。补足否，则真气上升玄关，精神振奋，方知三界（欲界、色界、无色界）就是吾心。吾心虽非三界，但却包含三界。周天通，真邪运行无碍，醍醐灌顶，别有一番盛景。只有诚心诚意，坚持练功者，才能得著。”

（39）问：“五行即阴阳属后天否？”答曰：“先天即无五行乎？五行全具方有后天五行。若无先天五行，后天五行从何而生耶。道体无形，万象森然已具，古今原有先后，五行生生之理，实无先后。”

译注：问：“阴阳五行属后天吗？”

吕祖回答说：“先天就没有五行吗？先有先天五行，然后才有后天五行。若没有先天五行，后天五行从何而生呢。道体是没有形的，但早已具备了万象森然。古今有先后，五行生生之理是没有先后的。”

（40）问：“和畅是神水否？”答曰：“尚非神水。神水妙用，洗涤性空，渣滓消融，究若春风，沾著便化，不受牢笼。空山莫袖手，异味说珍羞，饱饫铭心骨，神水忽自流。一滴归根，万事合头，何用别虑，着甚来由。”

译注：问：“和畅是神水吗？”

吕祖回答说：“不是神水。神水妙用，洗涤性空，污渣阴滓立即消融。她像春风，沾着便化。神水注进性宫，美味无

穷，一旦尝着，永记不忘，神水常流，好似醍醐灌顶，乐趣横生，润泽肌肤，异于常人。”

(41)问：“戊己二土？”答曰：“一滴波，中央土，分戊己，还无门户。”又问：“炼己待时？”答曰：“炼己方可待时，不炼、无时可待。”又问：“戊己二土，乃先天妙用，玄禅合一之学？”答曰：“先天妙用不轻得，必从后天人功绩，人力尽，而天功生，方是功夫。菩提路，才起头。”

译注：问：“分戊己土吗？”

吕祖回答说：“中央土是分戊己二土，但无定位，周流四季。在东则为辰土，在南则为未土，在西则为戊土，在北则为丑土。”

又问：“炼己需待时吗？”吕祖回答说：“炼己土才能待时，不炼主无时可待。”

又问：“戊己二土，乃称天妙用，它是玄禅合一之学吗？”

吕祖回答说：“称天妙用不能轻易得着。必须在后天竭尽己力，积德累功修炼，才能得著，这是刚则走上菩提路。”

(42)问：“必大静真空，而后己土方谓之定？”答曰：“戊己有浅深，彻了也是戊己，不彻而彻之亦是戊己。大定真空，慧光普照，香海观慈云。”

译注：问：“大静真空之后，己土才能定吗？”

吕祖回答说：“丹道妙用，不过水火，水火妙用，不离戊己，水火异性，各不相入，惟赖中央戊己土，多方调燮，方得相济为用。坐功中，出现大定，慧光普照，香海观慈云，它沧海变桑田，我仍逍遥自在。”

(43)问：“己土死，戊土生？”答曰：“己土亦不死，己土死，，则戊土亦不生。戊生即是己活，非此莫能透露。”又问：

“必己土炼到一丝不挂，而后戊土发生否？”答曰：“虽然己土稍炼足，戊土即发生。必得戊土生，方消得己土阴滞。不然，只是阴灵，纵有所得，鬼仙而已。吾道不如是通天彻地，妙用周流，返魂浆未吃，虽将阴魂消藏。尔等资质中下居多，一步一步非可踏等。性天见时则不拘，性天不见，尤如黑漆桶乱摸行踪焉。可枯禅无据，便为高超上着，聪明特达向谁商。处处行行到底茫，空有竹声敲月夜，无风虽入梦魂浆。”

译注：问：“己土死，戊土才生吗？”

吕祖回答说：“己土不死。己土死，则戊土也不生。戊土生，即是己土活。”

又问：“己土必须炼尽，然后戊土才能生吗？”

吕祖回答说：“己土稍炼足，戊土就发生。但必得戊土生，才能把己土中的阴滓消灭干净。不然，只是阴灵，即使有所得，也不过是鬼仙而已。你们的资质中、下等居多，须要一步一步练，不能超越。明心见性则不受此限制。还未明心见性，好像黑夜走黑道乱摸一阵，容易走差道。不可枯禅无据，要寻明师，看修道宝书，方不致误入歧途。”

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

译注：吕禅阐述说：“镜花水月，无声无臭。世间变化，万象皆昭示于人间。吾道最终是明心见性，贯彻儒、释、道三教功夫。并非旁门左道，欺世惑人。真正的老师要求严，规矩也严，非同凡流。圣贤仙佛，以严谨敬慎为先，律己以此，超凡入圣也以此。不必夸夸其谈，所要说的，就是修真养性事。说得再多，不受感化，利欲熏心，终落凡夫界，仍堕轮回苦。不能成为上乘。太乙金华宗旨本是一贯，不能相违。好好修练，刹那间可能超凡入圣，反之，不好好修练，刹那间可能堕为凡夫。仙凡圣愚之别，只是一刹那间的的事情。能不谨慎吗？”

(45)问：“先天气，后天气？”答曰：“先天气，后天气，得之者常似醉。阿弥陀佛，安得有此极快活时节！先天后天本无二致，所分别者均是后天耳。分别则动静不合一，先天气亦化而为后天矣。合一则后天气亦是先天。并无先后之分，若有先后分别，识耳。分别则后天识，而念虑纷纭之所由起也。莫可道、莫可名者祖气也，即道之体也，体立用行矣。体用不分，亦非颛顼之谓。证者知之，不证者仍是门外汉话。”

译注：问：“什么叫先天气，后天气？”

吕祖回答说：“先天气，后天气，得之者常似醉。只有练功的人，才能得着这种快活。先天后天本来没有区别，而给予区别的都是后天作的。一区别则动静就不一致了，先天气也化为后天了。如果合一则后天气也化为先天气了。本来没有先天、后天之分，如果有先后之分，那是识神作的。一有区别则后天欲望无穷，虽念就纷至踏来了。先天气就是祖气，是不可道，也是不可名状的。它是“道”之本体，本体立就能运用了。体用不分，也不能说是颛顼。只有练功得到验证

者才能知之(请参阅本书第六章·回光验证),没有得到验证者仍然说些外行话。”

(46)问:“先天后天之别?”答曰:“有沾依总是后天,无沾依即是先天。先天何处寻?要从后天寻。后天情识,即是先天妙用。须从合符行中工夫探去,合符行中即静虚矣。不过尚未清,全是渣滓,浑融久久,淘融渣滓,不期清而自清,金丹方得出炉。”

译注:问:“先天与后天的区别?”

吕祖回答说:“所谓后天,就是有牵肠挂肚的事;所谓先天,就是毫无挂凝,一清如水。从哪找先天呢?要从后天寻。后天情识,即是先天妙用。后天情识贪婪,先天没有物欲;后天情识见色迷恋,先天无动于衷;后天情识好动,先天好静。总是一反一正,所谓后天情识是先天当用,就是反其道而行之,所以从后天就能找到先天了。阴阳合符,只有“虚极静笃”才能合符,不静到极点,是不能合符的。不过此时尚未清,全是渣滓。只有浑融久了,淘尽渣滓,不期清而自清,金丹才能出炉,元神才能逍遥于世外。”

(47)问:“丹经”朝屯暮蒙?”答曰:“朝屯暮蒙比喻之词耳,一进一退之火候,转瞬见之。何尝必须朝用屯卦、暮用蒙卦耶!玄机人不懂,故吾直透其旨。”又问:“交合、升降、颠倒?”答曰:“只是一串事,一句得参,通身皆活。脚头翻转,踏破乾坤,逍遥无事。一个道人,却有经天纬地之学,倒海移山之用。噫!大矣哉!那里尘俗累得心,总是人心荒唐,执著己见。一个破天荒,还有一个破天荒。”

译注:问:“丹经”说的朝屯暮蒙是什么意思?”

吕祖回答说:“朝屯暮蒙是比喻之词,就是练功时一进

一退的火候。转瞬间见之。这种玄机人不懂，我直截了当说明其奥旨。”

又问：“交合、升降、颠倒是何意？”

吕祖回答说：“这一边连的事，用一句话，即可概括清楚。这主要是取坎填离，还精补脑，添油接命的逆行法。”

(48)问：“夜间不得为之，主何也？”答曰：“日间是识神把持，夜间识神入蛰，其平生所作之恶意种子未化，故遇缘发生。非一超直入之路，一刀两断之功。”

译注：问：“夜间不得为之，是什么意思？”吕祖回答说：“白昼识神把持一切，夜间识神蛰居。但它平生所作的坏事，未受感化，还未去掉，因此遇机缘即妄为作恶事。故夜间不得为之。这不是一超直入之功。”

(49)问：“贪嗔痴爱，必须遗除，方是学道？”答曰：“虽然又有说焉，贪嗔痴爱即是性之用。所谓情也，人迷于情，不知有性，是为凡愚。知有性，而不知有情，是为顽空。故吾之教活泼泼、不落一隅。通天地，合古今，齐物我，无冤亲。闹市里，深山清净场中走马，大觉金仙没垢疵，却是大快活。污地生出莲花，弹指顿超，无学千手千脚观世音，岂是寻常小论。”

译注：“贪嗔痴爱，必须排除，才是修道吗？”

吕祖回答说：“所谓贪嗔痴爱，即是对性的运用。所谓情，是人一旦迷于情，就不知有性，这是愚蠢的人。只有知性，而不知有情，是为顽空。所以我的教不是片面修，而是性命双修。通天地之变，合古今之理，没有仇与亲，普渡众生，一视同仁。无论闹市和深山都可修练。大觉金仙无垢疵，随心所欲，到处快活，是出入污泥而不染的。”

(50)“心中无私坦荡荡，神清气朗佛和仙。只因念虑些须，子铁柱深根难脱圈，故须观照自心见，方得根虚，而有脱尘之想，入壳之机。不然者，尚不知何处颠倒，焉能自新新民而一贯耶。稍静片刻，暂时观心，诸人观了。复云：即此是业林，何处寻般若。”

译注：吕祖阐述说：“心中无私坦荡荡，神清气朗佛和仙。只因有私心杂念，以致名利场中忙碌碌。所以要静坐返观天心，能见到“谷神”，就有脱尘之想了。不然，尚不知坎离相交，何处颠倒，怎能自新而度人呢！忙忙碌碌中，稍静片刻，暂时观心，即可知先天妙境即在眼前，还用到哪找智慧彼岸呢！”

(51)问：“外功？”答曰：“内功观照，外功抱，一话头或公案一，则内外兼修，自有灵润周身，面盎背之时。汝只观某不用外功，而身体自壮，即其榜样也。”

译注：问：“外功的情况？”

吕祖回答说：“内功”止观返照”，外功“念句格言”（吕祖不主张练外功，请看本书，即可知其宗旨）按照此法只要坚持练功，自能润泽达肌肤，而有于面，盎于背之时（孟子说：于面，盎于背，施于四体。言其真气运行全身）。”吕祖又对弟子说：“你只要看一看某某，没用外功，只练内功，而身体自壮，这就是你应学习的榜样。”

(52)问：“性同情异？”答曰：“情亦无异，乃习而不察。流传至今，污染而不可解，究非性之过。性无言说，何究之有，有言说，亦不外性。汝不闻乎？水有清浊，其湿同也。水清是湿，水浊浊非湿乎。是清浊异同，而湿性不异。汝只从一处参，久则豁然贯彻矣。勉之！”

译注：问：“是性同情异吗？”

吕祖回答说：“情也不异，是习惯了而没察觉。性光流转，受污染太甚！但这并不是性之过，性无言说，何过之有。你没有听说过吗？水有清有浊，但都是湿的。水清是湿，水浊也是湿。只有清浊之分，而湿性没有不同。你只要从一处去悟，久而久之，就会豁然贯通了。”

(53)问：“除了精气神方是先天？”答曰：“错了。只知清净无为之道，未识阴阳自然之理。阴阳不孤立，天地离了万物是个甚么，亦不成其为天矣。天有万物，万物能障天丝毫否？试观眼前之景，森罗并列，何尝碍得睛虚，有万物正显得睛虚耳。大道真实，如是如是。”

译注：问：“只有精气神才是先天吗？”

吕祖回答说：“错了。你只知清净无为之道，而不知阴阳自然之理。阴阳不是孤立的，天地若是离开万物，那将成为什么样子？恐怕就不成为天地了。天有万物，万物能遮蔽天吗？是不能的。试观眼前之景，包罗万象，但不妨碍你“心空”，这就是“色即是空”之意。正因为有万物，才显出“心空”。大道的真空，就是这个样子。”

(54)问：“参禅？”答曰：“参禅须要起疑情，疑则悟，不疑不悟。疑情最难发得起，古哲于善知识前，勤侍服役多年，于一言半句谈话。即得大解脱者不少。宗门原好，但须善参。不善参者，则入宗门，流弊俯视一切，谓与诸佛齐肩，真实毫无半点。汝须善参，汝等知释之用功最上一乘，一跃而登云天。跋履而行千里。此汝心之妄，非释之真径也。释立言从高处引起，是欲人知其极不欲人陷于影响无著之地。慈悲方寸，接引群生，汝以为入手功夫，可以旦夕到岸。无操存涵

养，克治琢磨，恐庸俗到老不知自悟，圣贤鄙之。”

译注：问：“怎样参禅？”

吕祖回答说：“参禅须要起疑心，能疑则能悟理，不能疑就不能悟得真理。古代修道者在求得大智慧前，常服侍贤人、高僧多年，在他们的一言半句谈话中，得到大解脱者不少。宗派尽管好，但须能参悟，不善悟者，一入宗派，净看些流弊，就不能得著真理圣道。你们知道佛家最上乘功，一跃登云天是到“极乐世界”。这是你们的妄念，不是佛之真径。释迦佛立言从高境界出发，是以慈悲为怀，普渡众生，不使他们堕落。但你们以为入手功夫很易，旦夕就可到彼岸，那就错了。“不受磨不成佛”，不经过琢磨、涵养和修练，是不能登上智慧彼岸的。要醒悟，不能堕入俗流！”

(55)问：“虚极静笃，难能奈何？”答曰：“虚极静笃，非一时可能。知静不静，不知静亦不静，浑水耳。汝但虚得一分，便得一分轻松快活，此渐法也。顿悟有几？总是习染沉痾方有修行之名。今而后从心田认实，幻化不真，何者是宝，从此

去，一旦踏破天关，脚头翻转，方有些个路数。”又问：“幻化不真，须绝尽方好？”答曰：“幻化不绝尽。幻化为用，众草是药材，蜜和为丸，是草还丹。无草不能成药，无药不能治病，何可去之！小人宜化不宜绝，绝则祸生，其理亦如之。”又问：“何为脚头翻转？”答曰：“化之谓也，自见冰消瓦解时，儒家中怡然理顺，涣然冰释，亦差不多。不过各有力量之大小，功夫之浅深，见地之迟急，天资之敏钝。禅宗主大事未明，如丧考妣。何以大事已明，仍如丧考妣耶！”

译注：问：“虚极静笃，很难作到，怎样做好呢？”

吕祖回答说：“虚极静笃功夫，不是一时能做到的。想静

不静，不想静也是静不下来。总之，是浑水不清。但你只要定静一分，便得一分的轻松快活。这就是渐法。顿悟（顿法）的人较少。污染太甚，身患重病，方知修行。今后从心田要认实。认实，就是要心空、心静，从心空、心静下功夫，才能找著玄关，取坎填离，还精补脑，即走上菩提路了。”

又问：“幻化不真，须绝尽方好吗？”

吕祖回答说：“幻化不能绝尽。幻化为用，如一切草都是药材，蜜和为丸，制成丹药。这是草还丹。无草不能成药，无药不能治病，何可去之！对小人亦如是，宜感化他。不宜绝情，绝同祸生。此点应注意！”

又问：“甚么是脚头翻转？”

吕祖回答说：“就是融化，化解之谓也。儒家见冰消瓦解时，就说怡然理顺，涣然冰化了。不过力量之在小，功夫之深浅，天资之敏钝有不同罢了。禅宗说：“大事未明，如丧考妣。”为什么大事已明，还“如丧考妣”呢？”

（56）又曰：“大道不在静居，静居一室，反增心火之炎。要行、住、坐、卧，总是功夫，方得坐在千峰顶上。不离十字街头，我怎么说诸人不会也么？”

译注：吕祖阐述说：“大道不在静居，不必独居一室。静居一室，反增加心火之炎。行、住、坐、卧都是功夫，在行、住、坐、卧中，也要回光运转，真气运行。就是绵绵不绝之意。这样才能众妙归根，返虚合道。”

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

亦修矣。”又问：“必得大圆镜智，方是证道？”答曰：“虚名耳。无边为大，慧通为圆，光明普照为镜，无私心为智。非真如圆镜一面，不过如圆镜之义耳。勿执著。”又问：“识与智有何分别？”答曰：“识即是智。在凡夫谓这识，在仙佛谓之智，净与不净之分耳。”

译注：智慧不足，难以证道吗？”

吕祖回答说：“有什么不足？若论本体（性）人人具足，无增无减。若论功夫则有不足，所谓不足，是朝污夕染，本是一池清水，弄得混浊不堪。澄之不清，搅之愈浊。因此，才有修行之说，修者修其品行，品行修而性也修了。”又问：“必得大圆镜智，才是证道吗？”

吕祖回答说：“这是追求虚名。何谓大圆镜智？无边无际为大，智慧通达为圆，光明普照为镜，无私心为智。并非真是一面圆镜，只不过取其意象圆镜那样圆满罢了。这一点，不能执著。”

又问：“识与智有何分别？”

吕祖回答说：“识即是智。在凡夫叫作识，在仙佛叫作智。其区别点，只是净与不净。识是自私不洁，智是无私纯洁。如是而已，岂有他哉！”

（58）问：“优游涵养？”答曰：“优游涵养化之谓也。小有小化，大有大化，化之则神。惟化始可以语神。”

译注：问：“优游涵养之意？”

吕祖回答辩：“优游涵养就是溶化、化合之意。小有小化，大有大化，如炼精化气，炼气化神涵养本源，化之则神。惟化才可以说元神归位。”

（59）问：“先后天分别？”答曰：“否天否天，这个天是相

同的。好像云遮蔽天，世人只见云没看见天。我看到的云就是天。所以云不足以阻碍天。”

(60)问：“如幻薰修？”答曰：“如幻薰修，轻易亦不能证，得效即是功。知否？”问：“何为真种？”答曰：“心空，不说真种子，却即是真种子。如来藏，包括无限生发。”

译注：问：“是如幻薰修吗？”

吕祖回答说：“如幻薰修，不是轻易就能得到验证，但见效就是有功了（如病愈身强）。这个道理知道吗？”

又问：“甚么是真种？”

吕祖回答说：“说，心空，不说真种子，但‘心空’确实是真各子（乾坤相交结丹。只有心空，才能乾坤相交，因此说心空即是真种子。”如来藏“是包括无限生机的。

(61)问：“海底何喻？”答曰：“海底即人心之深处也。海枯终见底，人死不知心极深，研几可也。”又问：“心之深处？”答曰：“深心则远行矣。远行方于造化有窝穴，有窝穴方能改移造化，有造化言能默转天心。浅者不能证地位，故只说到皮毛以为极则矣。远行不动尊，妙理却难伸，处处闻啼鸟，山花深处行。”

译注：问：“海底是什么比喻？”

吕祖回答说：“海底即人心之 最深处。海枯能见底，人死不知心极深。”

又问：“心的最深处？”

吕祖回答说：“要知心深处，就得远行。远行有窍穴，有窍才有生生化化（炼精化气，炼气经神，炼神返虚）。有生化才有回光运转，默转天心（请参阅本书第一章·天心）。说浅了只能说到皮毛。远行不说到“元神”，妙理很难伸。请回忆

本书第一章“天心”中说：“方寸中具有郁罗肖台之胜，玉京丹关之奇，乃至虚至灵之神所住。”远行至天心，自然能处处，闻啼鸟（神凝处的声音），欣赏禅花争灿烂了。”

（62）问：“心之定在处？”答曰：“心无定在。心若有定在，可指即是妄心。难妄即真，汝今见吾否？”又问：“心中不得清静奈何？”答曰：“心中哪得清静，即在这不清净中寻清静耳。及至清静中发出不净相，正是真清静 得清静。”

译注：问：“心之定在处在哪？”

吕祖回答说：“心无定在。心若有定在，那就是妄心。离妄就是真，现在你看见我了吧？”

又问：“心中不得清静，怎样作好呢？”

吕祖回答说：“心中哪得清静？就在这不清净中修练，去找清静。及至在清静中又发出不净形相，这是练功中的进步。只有在真正清静中才能得著清静。”

（63）问：“何者是心？”答曰：“何者非心？无心即是心。有心则不圆通。无心则入渺茫。非无心，非有心，有有无无这间，无心是心。”又问：“真心？”答曰：“真心无形，有形即归幻妄。然真心亦非无形，不泥于形而实形。形形色天性，圣贤学问同之。”

译注：问：“甚么是心？”

吕祖回答说：“甚么是非心？没有心就是心。有心则不圆通，无心则进入渺茫。不是没有心，又不是有心，有有无无之间，没有心就是心。”

又问：“真心？”

吕祖回答说：“真心没有形，有形就是幻妄。然而真心也不是没有形，但不拘泥于形，才是实形。其实形就是天性。这

与圣贤的学问是相同的。”

(64)问：“真空妙有？”答曰：“心空不空谓之真空，心有
不有谓之妙有。勿滞一偏，方入中道，而有入德之基。”

译注：问：“真空妙有是何意？”

吕祖回答说：“心空又不空叫作真空，心有又没有叫作
妙有。不偏不倚，方能入中和之道，这就是进德修业的基
楚。”

(65)问：“某所邮甚浅，求指引入心之深处？”答曰：“亦
不浅，心地门头深深浅浅亦不一致耳。一样话，深者见深，浅
者见浅，圆见圆机，故无有定。然浅者深攀，亦学者所应勉
力。深处现在未离，因见有异，故有浅深之说。可以一网打
尽，当下见了本来那里有深浅层次之可寻，高下厚薄之可
探，不悟者又难言。若照吾如此说，又是增上慢人一斗，说
到西天矣。”

译注：问：“我所见甚浅，请指引入心之深处？”

吕祖回答说：“也不浅。心地深，心地浅，颇不一致。一
样话，深者见深，浅者见浅，无有一定。然浅者往深求，也是
学者所应努力的。现在处境已在深处，因见有异，故有深浅
之说。修道是有深浅层次之不同，高下厚薄之分，然不悟者，
很难说层次的深浅。照我这样说，恐怕给慢者加把劲，早日
成正果。”

(66)问：“究竟是一无字？”答曰：“不可以有、无言。由浅
入深，次第为之，其理无二，功夫层次，却有区别。有个到家的，
无有个不到家的，无，善参之！”

译注：问：“究竟是一个，‘无’，字吗？”

吕祖回答说：“不可说说有，也不可说无。由浅入深。

按照次序练功，其道理无二。功夫层次，却有区别。有个回到家的，没有一个不回到家的。要在“无”字上，好好参悟！”

(67)问：“金色同否？”答曰：“金色足是同，分量原有一。小归小神，大归大神，各因各果。有半途而去者，亦入神道、仙道各随基功力之浅深，非一定也。”

译注：问：“金以都相同吗？”

吕祖回答说：“金色足是相同，但分量原不一样。小的归小神，大的归大神。各有各的因，各有各的果，种什么因结什么果。有半途而去的，有的入神道，有的入仙道，各随其功力之深浅而定，是没有一定的。”

(68)问：“金翁何喻？”答曰：“金翁即识神。自性自度，自度即化，识即金翁。”又问：“金即真精否？”答曰：“纯一不杂之谓，非世间之金，虚得一分即足，得一分足，则生华，金出炉矣。然还须锻炼，愈炼愈精，愈精愈明，久则化识神为佛慧。香海慈云，阿弥陀佛。”

译注：问：“金翁是比喻什么？”

吕祖回答说：“金翁就是识神。自己的性自己度，自己度即熔化了。”

又问：“金就是真精吗？”

吕祖回答说：“纯一无杂谓之金（真精），不是世间之金。虚极静笃中得之，得一分就足，足则生华，就结金丹了。然还须锻炼，愈炼愈精，愈精愈放光明。久而久之，化识神为元神（佛）了。”

(69)问：“三关？”答曰：“三关是一关，并无先后、上下可分。若分虽则有定所，不是常寂光也。常寂光如指南针，东西南北不转移，却是斗柄云横。鼓打更深咚咚响，闪光铄处

由人，惊得梦魂更。”又问：“何为上宫？”答曰：“上宫无宫是宫。三关虽无次第可分，然功力之证，亦有三关之别。打通列上功，位尊爵又崇。普雨天花落，究竟一空空，一空空用不穷，性中得命是真功，何尝人力浓，行深般若自见奇隆，奇隆不隆却是虎龙。境中有境，说甚通通不假一毫功，却是天然锦绣同。了却吾生还把颠来倒去，公共阳气潜藏。要出谷一怕霹雳，静中闻电光炼处寻真种，功上加功是大文。又曰：“（道德）五千言，（阴符）三百字，何尝有一句在在皮毛上讲究。后人妄以传妄，迷失本来性真，不求自己命本元辰。以致有烧茅弄火之流，运气搬精之辈，即调息数息亦不地后世设法藉，此摄心耳。

译注：问：“什么是三关？”

吕祖回答说：“三关是一关，并无先后、上下之可分。若分别则有定所之不同（分三个丹田）。 ”

又问：“什么是上宫？”

吕祖回答说：“上宫无宫是宫（玄机不能太，在实践中可体会到）。三关虽次第可分，但因功力之大小与验证，也有三关之别。一般通周天后，通过炼精化气，后升前降，还精补脑，到先天窍。这是由一关（下丹田）到二关（中丹田），一直到上一关（先天窍），这是渐法。然直接修上一关（回光运转），兼修下二关者，这是顿法。性中得命是真功，这就是顿法。如圣人之书，（道德）五千言，（阴符）三百字，何尝在皮毛上下功夫，都是直指玄机妙理。然现代之人，以妄传妄，迷失本来真性，以至有烧茅弄火、烹铅炼汞者，这就堕入歧途了。还有的运气搬精，这不过是后世用此法摄心罢了。易出偏差，不可不慎。”

(70)问：“积累既久，则金光外现？”答曰：“内外者玄关，立而后见不玄关。犹如水火煮空铛，事事无著落。玄关彻，天心见，不是黑窟生涯鬼面。”

译注：问：“积累既久，则金外现吗？”

吕祖回答说：“坎离相交，神气合抱，神凝气穴处，则是玄关。假如没有著落处，就如水煮空铛，气尽管上下通了，然没有著落，就不能凝结生金华，玄关彻明，就是天心见，不是黑暗恐怖现，而是一片光明了。”

(71)问：“如何是定？”答曰：“心无定见，精凝为定。指南针儿不用拿，承我东西发挥他，幻出世情无异味，仍是当年一枝花。花花共果结在花家，花中不见果，正是果位。因果交彻理，即此是仙家。佛道原无二，只因世见差，归我清净德，莹然不生花。”

译注：问：“怎样是定？”

吕祖回答说：“心没有定见，精凝为定。气不静定则坎离不交，坎离不交则精不凝。因果交彻理，即此是仙家。积德累功，坚持修练，积这种因，必结正果。佛道原无二，只因世见差，不要互排斥，同归清净德，无为静修禅，结成定慧双修果。”

(72)问：“静中坐出端儿是何意旨？”答曰：“谁家玉匣开新镜，露出清光些，子儿一破不迷。任你口似悬河，我只一以贯之。”

译注：问：“静中坐出头绪来，是什么意思？”

吕祖回答说：“谁家玉匣开新镜，露出些光亮来，就一破不迷了。任你口似悬河讲解，我只一以贯之，坚持修道，始终如一，贯彻到底，必能返本还原，还虚合道。”

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

译注：问：“回光返照（请参阅本书第三章·回光守中“止观”部分）两眼间，乃生死海中之渡筏；就是登上到达智慧彼岸的航船吧？玉液炼形，就是用水克火的奇妙比喻吧？至于人心之觉悟，其礼一，而其用法有二：有昏觉之觉，有自然之觉两种。昏沉时的觉悟，好像电光的一瞬，如耳目的一听一视；自然的觉悟，好像声音自动进耳朵里，又像物质本身接触眼睛。这就是无为而无不为吧？念虑一起，神目即见，恶念一起，鬼神皆知，不欺暗室，不灭天良，这就是“慎独”的功夫吧？万法归于静，应常静，是否这就是无位真人最上乘的功夫呢？”

吕祖回答说：“所比喻的极是，但仍须心印（佛教禅宗主张不用语言文字，而真接以心相印证，顿悟成佛，称为心印）。”

(74)问：“行气主宰即眼是也。眼为阳窍，道在眼前，虽能视能听，而实超乎动静，是人心之常处也。非销识莫能眼明，非眼明莫能销识是否？”答曰：“大得参透，一关一关打破，又一关关有次第删。不粘不滞为尚，以柔以默为强。卧听钟声，行趋佛路”又问：“眼是真心否？”答曰：“不是幻光也。藉以逐阴邪、行气主宰，若即以这为妙窍，若即以之为至

宝，则知浅不知深矣。”

译注：问：“行气主宰就是眼睛吧？不消除情识是不能眼明的，非眼明是不能消除情识的，这种说法是对吗？”

吕祖回答说：“大道须要彻底地觉悟，要一关一关地突破。气的运行要不涩不滞，以柔以默最好。臣听钟声，行趋佛路，清静无为，不受世事干扰最好。”

又问：“眼是‘真心’吗？”

吕祖回答说：“是真光不是幻光。要借助它驱逐阴邪，并主宰行气。若就以眼为妙窍，以眼为至宝，则是只知其浅而不知其深了（言外之意，比妙窍、至宝还重要）。吕祖不是说过吗？人之精华，上注于目，此人身之大关键也。”

（75）问：“妙理难参？”答曰：“难参者何？顶相难睹耳。”又问：“何得转关？”答曰：“一句转关，只在根下，磨勘磨得断，两头空空中，方见祖和宗，的的证圆通。”

译注：问：“妙理很难悟吧？”

吕祖回答说：“难悟 的是什么？顶相难见（元神出去难见）。”

又问：“怎样才能转关呢？”

吕祖回答说：“说到转关，只在根下（下丹田）。在两头空窍中（上、下丹田），才能见著先天虚无，太乙身”。具体形象就是太极型。”

（76）“问：“惟其无知，所以无不知，无不知，却无知。照此参解，不难取证。异时浓香，异花触处薰净。噫！得大自在，感激师恩指示，得臻如此受用。先灵萃聚，克尽孝道，天心回思尘环中事如梦中，又梦哀悯众生与大悲心，众生同在大觉中，竟味然不悟，故亦不轻众生。因众生与圣无异，只在

一转念间耳。”

译注：吕祖阐述说：“因为无知，所以无不知，无不知，却又无知。照此参解，不难取得验证。不同时间的浓香，奇花触处除污染薰乾干净，内心舒畅，自由自在！感激师恩指示。得到如此受用。天心回国尘环事，如在梦中。哀悯众生奋发大悲心，同在大觉中，何其味然不悟！尽管不悟，亦不轻众生。因众生与圣贤没有两样，只在一转念之间而已。”

(77)问：“何为先天？”答曰：“心即先天，先天者对后天而言之也。对待之说。心绝对待，方是真常。而不拒诸相发挥，(楞严经)已明言之矣。”

又问：“心绝对待，即无极之谓与？”答曰：“无极者真空，有极者妙理。无极即有极，非有极之外，又有无极也。范围天地而不过曲，成万物而不遗枢纽阴阳。色色归根，如此妙极，只是不见。此乃天地之先，鸿蒙未判以前之说。然即混沌以后之事，无分先后却有分，不是难凭一味吟。识得个中颠倒用，心同黄土变成金。如此说，先天是先天无可言矣。然又有有言之先天。有言之先天何也？圣凡之分矣。圣即是先天，凡即是后天。于此先后天俱名为后天，不得谓之先天。先天者何？无形是也。然无形亦不独立，冯有形者证。有形为无形之用，无形为有形之体。即此有形又是无形，此即动静合一之妙，方是真空妙有之真空。正说法，天花落下缤纷，稀有罕遇好稀奇，却也是古佛禅机。”

译注：问：“甚么是先天？”

吕祖回答说：“天心即是先天。所谓先天是对后天而说的。是相对之说。”

又问：“天心就是无极吗？”

吕祖回答说：“无极者是真空，有极者是妙理。无极就是有极，不是有极之外，又有无极。这是鸿蒙未分，天地未形成以前之说。然混沌以后，不分先、后天却又有分。取坎填离颠倒用，心同黄土变成，后天又返回先天了。如此说来，先天就是后天了？不能这样说。有圣凡之分，圣就是先天，凡就是后天。还有先天是无形的，后天是有形的。然无形也不独立，必须要凭有形的验证。所以有形为无形之用，无形是有形之体。既是有形又是无形，这就是动静合一之妙。常说的：‘真空中妙有，妙有中真空：’就是这个道理。”

(78)问：“何谓神通？”答曰：“妙应万物之谓神，无在而无不在之谓通。”

译注：问：“什么叫作神通？”

吕祖回答说：“妙应万物就叫作神，无在而无不在就叫和通。”

(79)问：“生死？”答曰：“分段生死化作变易生死，仍有生死。且将这分段生死，不分段变易，而轮回短，空空无有间。我说行踪飘飘一叶飞，仙去若无踪。”

· 又问：“何谓无生？”

答曰：“生而无生。故曰无生无生。还有一曲，汝唱一个无生曲世间听，才是无生。”

译注：问：“生死问题是怎么一加事？”

吕祖回答说：“分段生死，化作有变化(有轮回)的生死，但仍有生死。把这分段生死，改变为不分际段了，使轮回缩短，这只有修道得正果的人才能作到。所以吕祖说：‘行踪飘飘一叶飞，仙去若无踪’。”

又问：“什么叫无生？”

吕祖回答说：“生像没有生，所以才说无生无生。还有一曲，你唱一个无生曲给世间听，才是无生（意思是坚持修练得到超脱，才免轮回苦）。”

(80)问：“感召？”答曰：“有得太阴精，有得太阳精者，其实还是一个。不过各人根器。”

译注：问：“什么是感召？”

吕祖回答说：“有得太阴精的，有得太阳精的，其实还是一个。不过是因为根器不同，而得的果实也不同罢了。”

(81)“太上堂堂大道，不外日用常行，何当是鬼窟生涯！有一等人将色身算作“法身”，求之气运上升以为结胎产婴儿张本，自高自足。不知大道沙里淘金，金鸟飞入蟾窟，皆是未生前事。见浅者焉能窥其堂奥！说有执有，说空滞空。不识大道渊源，先从渊源探摸的，见空劫以前自己，方知神龙变化，夫唱妇随之理。何尝执有，亦不执空，妙有真空，真空妙有。现于一毫端，小大相融一，多无碍。方说得鼎炉中事，超生受生，一目了然。不是那些话说吾教各尽其业，素位而行，胸怀光明磊落。做得人世间，顶天立地奇男子，尽孝纯忠，大丈夫方不枉人世一遭，垂千古而不朽！心中萧洒即是仙，心中无私即是佛，心中无累即是佛，心中无私即是圣。保全汝良知良能，各人有的并非外求，更不在肉身计较。死后一坯黄土，尽够汝埋。贤愚同归，富贵一致。那些是我，惟我这一点灵明，秋空月皎，宝镜澄辉。烈火腾腾好种莲，西方路上是金仙，不用妄求除念妄，看花果实一齐鲜。”

译注：吕祖阐述说：“堂堂正正的真理大道，不外是日用常行的事，并不是邪魔外道。有一种人将色身当作“法身”，运气上升妄想为未来结胎产婴儿张本，自高自大、得意满

足。岂不知大道是沙里淘金，是后天返先天的事。见识浅者怎能窥其堂奥！说有不能执着的为有，说空不能执着的为空。不识大道渊源的，先从渊源入手，见空劫以前自己，方知神龙变化，夫唱妇随之理，何尝有执着呢！真是真空中妙有。妙有中真空。能认识到大道的渊源，才能谈鼎炉中事，才能得到超脱。现在有一种说法：说“我教各尽其业，素位而行，胸怀光明磊落，作人世间顶天立地奇男子，尽忠尽孝，方不枉人世一遭，垂千古而不朽。”中心潇洒即是仙，心中无累即是佛，心中无私即是圣，保全你良知良能。……”这些说法，是人世上应作的事，固然是对，但我所传宗旨，直提性功，久之功成，身外有身。哪些是我？”惟我这一点灵明，如秋空皎月，似宝镜澄辉。离火腾腾好种莲，西方路上是金仙，不用妄求除妄念，香花果实一齐鲜’”。

(82)问：“请七日闭关专辨道功？”答曰：“吾汲汲遑遑周流四海。劝善化恶，消其黑气上冲，引起光明善气。故吾设教如大海水，各随器量取。七日良宵盛事，人生有几得遇其会！吾所为何事？岂不大愿。即于某日起可也。”

译注：问：“专辨七日道功如何？”

吕祖回答说：“我每日忙忙碌碌周游各地，就是为勤善化恶，消除黑气上冲，把光明善气引到人世。我设教如海水，各随器量来取。七天是良宵盛事，人生能有几次能遇到这样盛会！我终日忙碌所为何事？这正是我的大愿。请即于某日起开始辨好了。”

(83)问：“起七请功？”答曰：“行、住、坐、卧，提醒此心，常令不昧。无时刻之间功，即接续不断。亦不必拘拘坐时参，不坐时便不参。然坐必以律，亦事之当然。坐三刻行一刻，

饮食按时，冷暖自护，有事照常办事，正于办事中即是用功处。总要念念从何来，念从何去。看破这窝窟贼巢，方得大踏步直上瑶天。其余肉身上功一概不必。吾此道肉身功在其中，一通百通，山河大地总是吾身。些须心肝五脏移有何办头！吾今日亦发愤启迪。只要尔等福缘承当得起，亲验亲证，将这些旁门左道一概为吾辟却。大道是甚的，性命是甚的，说哪里话？至于一切四威仪中，照律行持，均可参语广多。姑拈一则因缘如何？是牛吃草，草吃牛如何，是有无不二。如何是分开动静，又如何是色空俱遣，遣后还有色空否？参。”

译注：问：“办七日道功班，即请祖师讲功法如何？”

吕祖回答说：“我的功法讲述如下：

行、住、坐、卧，提醒己心，不要违背良知良能；练功无时间性，有时间就练，要连续不断；坐功时要悟空，不坐时也要悟道省身，不要放松；坐三刻行一刻（坐完后要活动活动）；按时起居、就餐，冷暖自护；有事照常办事，于办事中，养成练功习惯（请参阅本书第七章·回光活法）；总要念念己身是从哪来的？往哪去？要看破这盗窟贼巢（红尘世界），方能大踏步直上瑶天。

以上是静功，肉身功不必练。我的道肉身功全在内，一通百通。我要发愤启迪，你们要好好练功，要拼弃旁门左道，哪个好，哪个坏，你们亲自验证就知道了。”

（84）“净业不同染业，说来凡圣齐捐，空空洞洞大光天，活活仙人出现。”

译注：吕祖阐述说：“修道与尘世不同，要把圣与凡一齐抛弃，使心里空空洞洞，这才是修行之道。”请结合本书第八

章·逍遥决,来理解这个问题。吕祖说:“吾道以致虚二字,完性命全功。总之,三教不过一句,为出死入生之神丹。神丹为何?曰一切处无心而已。……如此一部全功,不过‘心空’二字,足以了之。”

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

译注:“人之生抱真气于浑涵之中(先天窍内),及其觉悟,阴阳已分。随之欲念纷扰,不知趋吉避凶,盲目蛮干,待阳气衰减,便是九幽之界了。而其气是天地之气,你我不得私有。因为作善有善,作恶有恶报。其魄之归,其魂之散,亦非归同一类。这好像稻田不能长出黍子,凤凰不能哺育马,是同样的道理。都各随其因果报应而趋向不同罢了。”

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

译注:吕祖阐述说:“天质有聪明者,有愚笨者,智与愚是不同的。而天赋之性也是不同吗?何其愚者太愚,而智者又过于聪明呢!贤者与愚者虽迥然不同。但殊不知贤者未达到名符其实,还不如愚者,对这个问题,请各自思之好了。”

(87)“吾自设教以来,高高下下不一其致。总鉴其人之

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

译注：吕祖阐述说：“我自没教以来，学生中高高低低都有，程度不齐。但取人总是以诚信为主。我来传道大有因缘，忙忙碌碌踏遍四海九州，正想于今日揭示航船，共登彼岸——我教正大光明，并非鬼魅，要正人心，辟邪说，统归于中和善气。但也不要使人受拘束好像笼中鸟。同时也不是旁门外道，枯坐禅，苦守节，废时失业，以为清高。要知大道堂堂正正，好像日月常行，普照大地。还要放开眼界，不要满足于一时之得，不要骄矜，要按宗旨坚持修练，积德累功，谛观息静，才能成正觉。”

(88)“‘一尊古佛显慈航，渡得乾坤大地忙。万象普观无二致，心心念念说花黄。静夜钟声敲古寺，风花雪月一炉香。’吾道宏深，非如谷眼，止目为仙，绝人逃世，处岩谷，以为自得。了手闲人，消受天地、风花雪月之报，说妙谈玄，周游蓬岛，不乏其仙，吾之道不如是也。代天抒化，普度贤愚，同归圣果至善，并非小溪小径。故尔等须倍加敬慎，乘此天恩，得获良益。虽得益者浅深不同，各随器量因果无不具足。道人全脉在此显化昭灵，以为后世及秉教向道诸人，知吾道是参赞化育之道，并非自了。旁门诸子既奉吾教，亦各

废愿立心，成已成物，成物正所以自成，自成非成物不可。”

译注：吕祖阐述说：“吾道之理宏深，不是像一般俗眼那样，只著眼珠修行成仙，入深山与世隔绝，处岩谷，说玄谈妙，以为自得，吾之道绝不是这样。乃是代天行道，济世普度，贤愚同归圣果至善。所以你们须倍加敬慎，乘此天恩定会收益非浅。虽然收益者深浅不同，但都按你们的因果、器量给足，好满载而归。你们要秉承[宗旨]传给后世，知吾道是参赞化育之道，不是自己修好就行了，还要普度众生。其它门派新参加的学子，既信奉吾教，亦应废宏愿，好好修练，既要自己修好，又要度化别人。要度化别人非自己修好不可，只有自己修好，树立楷模，才能度化别人。”

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

界，普济众生，规引善果，善者善之，恶者恶之，鉴观有赫，丝毫不爽。大善有大果，小善有小果。各引各果，亦莫知何以然而然，诸子其敬聆之！”

译注：吕祖阐述说：“诸位静心听我言，九曲黄河风浪险，平安渡过江河堰，道人化迹九州显，查遍人间善与恶。有的儿孙互推托，嫌老父母是赘瘤，谁都不愿瞻养！都图清静不愿养，命该清静，生来就清静，命不该清静，想图清静亦枉然。造下罪孽，只不过是脱胎又投胎，又重增一种公案，依旧不了缘，增加烦恼怨。可以这些肉眼凡夫，只顾眼前快乐，记掉了天理昭彰，疏而不漏的古言！看！有几个显达人，不是从孝悌、积阴德之中来的！吾来到世间，就是劝人安分守己安于命，命运亨通时，不清净得清静，不得志要得志，一派和煦风。暗中有鬼神相助，吉神拥护，无往而不利，灾消福增。反之，只愿眼前利益者，泯灭天良，损人利己，为非作歹，暗增黑气，精神日见颓败，刚复自用不听良言劝，自己不仅不知自己的罪愆，反而怨天尤人。此等凶顽，实堪痛恨，又令人怜悯！我来世界，是普济众生。根据人的所作所为，给予果报，对善者给予善报，对恶者给予恶报，丝毫不爽。行大善者有大善果，行小善者有小善果。种甚么，收甚么，这就是天理。”

(90)“常目在兹，克明峻德，圣贤学问，不异玄禅。乃世人不察三教异同，纷纷立论，真是醉梦中狂解，跑马看花真堪一笑！而留心斯道者，又犯喜静恶动之弊，人人不免不知强离冤牵，依旧不了缘。从或绝人逃世，深入山林，而山中虎豹豺狼、魍魉魑魅、暴雷烈风，令人心惊神颤！况乎血肉之躯，衣食供给，在在需人，稍失调让，寒暑浸淫，遽成苦恼病

痛。临时不悟，走入旁蹊，反悔学道，毫无益处，适足害人。又有一等志慕山林，不愿时事之行藏，宜否一味尘离诡异怪行，以为别于流俗，不知废时失业，以致事体缺欠，精神日颓败，道也莫能解悟。不识自己起足，走入旁蹊，反言为善不昌，道不可学，此等荒谈，真堪大笑！加之邪师辟友紊乱道宗，毫厘千里，沽名钓誉，实为吾道害。噫！今日得二、三子奋志向上，参妙透玄，为吾门宝。而学道这锢弊。以致人事灭颓，皆由自入旁门。究竟深心起念，深堪怜悯，若能于人事中修之，则更胜于山林。吾道流传下去，总是人事中修持，不喜深山鬼窟，逃世绝人，作自了汉。”

译注：吕祖阐述说：“克明峻德，圣贤学问，与道教、佛教没有什么两样，但世人察三教之相同处和不同处，纷纷应论，真是如同说梦话，又好像跑马看花，实堪一笑！而信奉道教的，又有的犯喜静恶动之弊，遁入深山，与世隔绝，但不知山中虎豹豺狼，魑魅魍魉，暴雷烈风冷人心惊胆颤；况且血肉之躯，衣食供给，在在需人，调护不好，寒暑侵袭，便成苦恼；身串疾病，一时不悟，直入旁蹊，反悔学道，毫无益处，误认为害人。还有一种人志慕山林，一味寻求诡异怪行，以别于世俗，不知废时失业，精神日渐颓靡，对道也不能解悟。不知自己已堕入歧途，反言为善不昌，道不可学，这种荒诞的说法，真堪不笑！又加之邪师坏友的引诱，说些离奇的怪谈，紊乱道宗，差之毫厘，谬之千里，实为吾道之害。今日得二、三弟子奋志向上，能深理解道传奥旨，实为吾门之宝。而我道的弊病，完全是由于入旁门左道开始的，这些人若能于人事中修之，则更胜于山林，要出入污泥而不染。吾道长此流传下去，总要在人事中修持，不要独善其身，而要兼善天下。

勉之！”

(91)“吾之得与天地同其悠久者，因体天地好生之心。尔等如果发愿随力随才，无损于己，有益于人。既有益于人，亦不能不损于己，然损于己，无全损之理。若全损，人得之，亦不能消受。除非大义所在，或往因夙偿，否则不必。不过随时勉力而行，只要的当无咎，转祸为福，即是吉星，即是吾门抒化大弟子。他日冥冥受报，得握人间祸福柄，不亚吾也。吾意亦非浪施，须要善会，即一言一行，有益于人，总是抒化之一端耳。”

译注：吕祖阐述说：“我所得之道能与天地同悠久者，是因体贴天地好生之心。你们要发宏愿尽心竭力作有益于人的事。既然有益于人，亦不能不损于己，便损于己，没有全损之理，若全损人得之，也不能消受得了。除非大义所在，或因偿还往昔宿债，否是不必的。不过要随时随地尽力而行，只要与人为善，会转祸为福，即是吉星，即是吾门施恩于人的好弟子。他日得上天赏赐，掌握人间祸福权柄，那时不次于我。但也不要盲目地施舍，须要善自体会。总之，我们的一言一行，要有益于人，这就是抒发至性至情，德化于人的事情。”

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

译注：吕祖阐述说：“人每日终是闲时居多，忙时甚少其

实人的行、住、坐、卧总是一事，那就是“止观返照，回光运转”，但人不能正确认识，总是想入非非，自己给自己增添忙碌。所以我在前面曾说过：“只要眼下清醒不昧，心就不驰，意也不走。“省下的时间，踏踏实实地工作，随遇而安，也不要妄想，即此便是大道。久而久之，神凝气聚，真气绵绵不断，就能消除魔障，出得牢笼，上得天空，一步一步进入崇高的境界。”

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

译注：吕祖阐述说：“人情冷暖，世事变化，很难预料。花开时，有人欣赏，花落时，一堆烂草。如清除烂草打扫干净还称好，不然一堆垃圾污垢，谁人清扫！你们即皈吾教，不要争权夺利。树倒藤枯，不过是一堆烂柴罢了。名利心、世俗念，须要一齐清扫，切勿缠绕脑际在心怀。”

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

译注：吕祖阐述说：“学道之士，在荆棘载途的逆境中，能披荆斩棘开辟坦途，方为奇才，逆境就怨天尤人。其实自己应该好好想想，自己平素有何功德？享受天地生养之报。

从今后你们应放下心，好好修练，炼成灵宝人难识，消尽阴魔鬼莫侵。只要好好修练，就无任何阻挡。‘本体空空，不离万象’（先天性本是空的，但离不开万象），其意，空即是色’；，包涵万消万象‘（性本空，但又包函万象，包涵万象还要消除万象）。其意’色即是空’。能体会上述语，即能脱离世俗的牢笼。”

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

译注：问：“什么是习静？”

吕祖回答说：“：请问足下，什么时候静了呢？什么地方静了呢？假若只求本身安，是养生小术，为天地人所忌，这就是常说的偷懒之辈。怎么能说是修道呢！道化者，光明正大，无时无地不畅通，无时无地不受其化育。以道发扬道，会出现无穷的变化。有的修道者，动不动要离开尘世，遁入山林，这就不知道“和其光、同其尘”的道理了。既然“光也要和，尘也要同”，又怎能离开尘世呢？天以天，地以地，人以人，既然未离开人，又怎能远人呢？况且道是不选人的，人之日常所作所为，皆是道。道在天地，才成天地。道在人，则成为人。既存神又知化育，道怎能远人呢！”

（96）问：“人有利钝之分，教有立言之异，如天资明健，

本体透露，明足以察其机，健足以致其决，工夫自归于易简，原不妨径趋佛路，一超直入如来地。如本体昏蔽，则是致虚之功未致，致虚即集义也。适合其宜之谓义。适合其宜，即是人心恰好处，恰好处即中也？”答曰：“人心昏蔽，亦有临照。不过困知生，知省力费力之别。惟照方能致虚，到恰好处，已无安排矣。”

译注：问：“人有聪明、愚钝之分，教有立言的不同。如天资聪明，本性光露，明足以察其机，智足以决其疑，工夫自归于易简，根本不妨直趋佛路，一超直入如来地。如性光未露而昏蔽，则是，致虚，的功夫还未作的原因，就是练静功不够，还没有把事的看‘空’。‘致虚’就是集义，恰到好处之意，恰到好处，就是‘中’吧？”

吕祖回答说：“人心昏蔽，也能照鉴。困难知道生智慧，知道省力、费力的差别。惟有“返照”天心，才能致虚，“致虚”就是恰到好处，就是致中和。致中和，才能天地位焉。万物育焉。”

(97)“言教亦有不实不尽，总是应病用药。若各经各典拘拘一个道理，只要一部足矣。又何必唠唠叨叨做下许多样页，有对大菩萨说者，有标指者，有为愚夫立方便者，有贤共赏者。如(太上道德经)，天机浑成，纯朴归元这作，故千古不磨。乃太和元气，大道从此昭著，心经由此开宗，为万世梯航。显于言表，而隐文奥义，实非寻常。各家注亦止注得皮毛，仁者见仁，智者见智。百姓日用不知，故君子之道鲜矣。”

译注：吕祖阐述说：“言教也有不实和说不尽的地方，总是对症下药罢了，并非无病呻吟。就像各经各典，假如只限于一个道理，有一部就够了，何必写许许多多经典著作呢。

有对大菩萨讲的。也有所指的，有为愚夫讲的，也有贤愚共赏的，等等。如(太上道德经)，阐述玄机妙理，纯朴还元，诚为千古不能磨灭的著作。阐明太和元气，大道从此彰明显著，为万世开辟了渡人的航船。(道德经)隐文奥义，实非寻常。各家注释甚多，然也只露其毛皮，其深邃奥旨，练功不到高深处——“还虚合道”，实不易理解。然‘仁者见仁’，‘智者见智’，各说各的理罢了。”

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

译注：吕祖阐述说：“一个人可以为善，也可以作恶。或先善后恶，或先恶而后又变善，是不能定评的，不能一成不变。因此，我不轻慢人，也不轻易评定人的好坏，怎能知道后来不如现在呢！”