

· 道家大乘功法 · 仙术秘中之秘 ·
· 历代著名气功大师秘炼法本 ·

· 真人仙祖道家密传丹功法本 ·

太乙金华宗旨今译

· [唐] 吕洞宾 著



降龍未得豈
成仙降得真
龍丹可圓須
信神仙活手
段一毫頭上
見龍天

· 狗咬吕洞宾
不识好人心

· 密传道家丹功法本 ·

練功者的



- 练就降龙伏虎之功能
 - 修成火眼金睛之高功
- 考释 · 今译 · 探秘



太上老君

元始天尊



太乙金华宗旨今译

· [唐]真人祖
吕洞宾著

· 密传道家丹功

· 两千年秘传大法

ISBN 7-5364-3070-1



· 9 787536 430709 >

· 狗咬吕洞宾，不识好人心 ·

· 历代著名气功大师秘炼法本
· 真人仙祖道家密传丹功法本

太乙金华宗旨今译

「唐」真人仙祖 吕洞宾 著

四川科学技术出版社

考釋 · 今譯 · 探秘

道家功法秘本 · 千年精典秘法 ·
这是一部奇书，是唐人八仙之一道家仙祖吕洞宾之杰作
功法功理水乳相融，“用”和“體”有機結合。

(川)新登字004号

责任编辑：宋 齐

装帧设计：田 丰

责任校对：锦敏勤

书名 ※《太乙金华宗旨今译》

作者 [唐]真人仙祖 吕洞宾 著
冯广宏编译

出版 四川科学技术出版社（成都市盐道街三号）

经销 四川省新华书店

印刷 四川协力印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32

印张 8

字数 150 千字

版次 1995 年4 月第一版

印次 1995 年5 月第一次印刷

印数 1—10000 册

（注意 本书凡印刷、装订错误可直接向印刷厂调换）

ISBN7 5364 3070 1

R. 253 定价：7.90 元

目 录

阅本《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》序	(5)
《太乙金华宗旨》综述	(8)
一、《宗旨》的版本	(11)
二、《宗旨》的出处	(17)
三、《宗旨》的哲理	(21)
四、《宗旨》的创见	(25)
五、《宗旨》的作者	(30)
六、《宗旨》的章义	(36)
吕祖师先无虚无太一金华宗旨	(41)
天心章第一	(41)
元神识神章第二	(53)
回光守中章第三	(61)
回光调息章第四	(72)
回光差谬章第五	(78)
回光证验章第六	(82)

回光活法章第七	(88)
逍遥诀章第八	(91)
百日立基章第九	(104)
性光识光章第十	(106)
坎离交媾章第十一	(111)
周天章第十二	(113)
劝世歌章第十三	(119)
附录：辑要本《金华宗旨》自序	
吕祖师先天虚无太一金华宗旨一今译	(124)
辑要本《金华宗旨》题词	(125)
吕祖师先天虚无太一金华宗旨一今译	(126)
第一章 天心	(127)
第二章 元神识神	(136)
第三章 回光守中	(139)
第四章 回光调息	(145)
第五章 回光差谬	(150)
第六章 回光证验	(152)
第七章 回光活法	(155)
第八章 逍遥诀	(156)
第九章 百日立基	(164)
第十章 性光识光	(166)
第十一章 坎离交媾	(170)
第十二章 周天	(171)
第十三章 劝世歌	(174)

辑要本《金华宗旨》弁言	(177)
辑要本《金华宗旨》按语	(184)
《金华宗旨阐幽问答》按语	
.....	(184)
金华宗旨阐幽问答	(186)
关于《金华宗旨阐幽问答》	
.....	(225)
龙门派丹功人手要领	(235)
辑要本《金华宗旨》后跋(一)	
.....	(239)
金华嗣派弟子宇庵屠乾元敬题 ...	
.....	(241)
辑要本《金华宗旨》后跋(二)	
.....	(242)
辑要本《金华宗旨》后跋(三)	
.....	(243)
编者语	(245)

(83) 三本《金华宗旨》序	章一第
(10) 三本《金华宗旨》序	章一第
(10) 三本《金华宗旨》序	章一第
(60) 三本《金华宗旨》序	章一第
(11) 三本《金华宗旨》序	章一第
(81) 三本《金华宗旨》序	章一第
(11) 三本《金华宗旨》序	章一第

目 录

阅本《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》序	(5)
《太乙金华宗旨》综述	(8)
一、《宗旨》的版本	(11)
二、《宗旨》的出处	(17)
三、《宗旨》的哲理	(21)
四、《宗旨》的创见	(25)
五、《宗旨》的作者	(30)
六、《宗旨》的章义	(36)
吕祖师先天虚无太一金华宗旨	(41)
天心章第一	(41)
元神识神章第二	(53)
回光守中章第三	(61)
回光调息章第四	(72)
回光差谬章第五	(78)
回光证验章第六	(82)

回光活法章第七	(88)
逍遥诀章第八	(91)
百日立基章第九	(104)
性光识光章第十	(106)
坎离交媾章第十一	(111)
周天章第十二	(113)
劝世歌章第十三	(119)
附录：辑要本《金华宗旨》自序	
辑要本《金华宗旨》题词	(124)
吕祖师先天虚无太一金华宗旨一今译	(125)
第一章 天心	(126)
第二章 元神识神	(127)
第三章 回光守中	(136)
第四章 回光调息	(139)
第五章 回光差谬	(145)
第六章 回光证验	(150)
第七章 回光活法	(152)
第八章 逍遥诀	(155)
第九章 百日立基	(156)
第十章 性光识光	(164)
第十一章 坎离交媾	(166)
第十二章 周天	(170)
第十三章 劝世歌	(171)
	(174)

辑要本《金华宗旨》弁言	(177)
辑要本《金华宗旨》按语	(184)
《金华宗旨阐幽问答》按语	(184)
金华宗旨阐幽问答	(186)
关于《金华宗旨阐幽问答》	(225)
龙门派丹功入手要领	(235)
辑要本《金华宗旨》后跋(一)	(239)
金华嗣派弟子宇庵屠乾元敬题 ...	(241)
辑要本《金华宗旨》后跋(二)	(242)
辑要本《金华宗旨》后跋(三)	(243)
编者语	(245)

嬰兒現形圖

夫媾媾之嘉
孕蟠於之子
傳其情交其
精混其氣和
其神隨物大
小俱得其真

此時丹熟更須慈母惜嬰兒

氣穴法名無盡藏
藏包於竅竅包空
我問空中誰是子
他云是你主人翁

行住坐臥
抱雄守雌
綿綿若存
念茲在茲



潛龍今已化飛龍
變現神通不可窮
一朝跳出珠光外
湧身直到紫微宮

神水溶液
灌溉根株
內外無塵
長春聖經

他日雲飛方見真人朝上帝

闵本《吕祖师先天虚无 太一金华宗旨》序

道在目前，身体自得，何劳身外寻求哉？人身为三才合一之身，造物赋我，其用甚大，我人日具而不知。圣人闵之，征诸一身以示之。盖谓道在一身，而其机在目。故有《金华宗旨》之示。

学者行不合旨，何也？体用不辨故也。乃于其上加以“太一”二字。而从行犹未能合诀，误在致力于用，而用中不能窥体。纵罄南山之竹，而体之为体更隐。乃复加以“先天虚无”四字，体乃洞现。

道祖孚佑帝君兴行妙道天尊，志在普度，怀有医世鸿愿，乃体“先天虚无太一金华宗旨”十字玄义，著书十有三章，以作后学医世张本。文由是成，教由是授，天尊玄旨盖如此。

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（即康熙二十七年，公元1688年），演成于金盖龙峤山房。实为陶靖庵、黄隐真、盛青崖、朱九远、闵雪蓑翁、陶石庵、谢凝素诸名宿，皆医世之材，故授此大道。岂仅为独善一身之流说法哉？”

真人尹蓬头，亦有寥阳殿演出一书，名曰《东华正脉皇极阖辟证道仙经》，与此书相为表里。修其性命，是为医世张本。从事医世，实即性命玄功。

观此书《回光证验章》中所示：“不可以小根小器承当，必思度尽众生”；《周天》章中所示：“一身回旋，天地万物悉与之回旋；方寸处极小而极大”。是即身即世，合内外之道，《宗旨》已昭著矣。无非仰体太上好生之心，期人无复辜负此生年月日，以成大道，以度众生。

彼小就者，今日“龙虎”，明日“坎离”，沾沾自顾。纵得证果，升作无位天民，独利一家七祖，上帝奚取焉？先师所述书之成，书之授，道祖孚佑帝君之慈意如此。陶、黄、盛、朱诸真得受此书，以传后学，其鸿愿亦如此。

然是书递传失真。即《道藏辑要》梓本，可概见矣。兹故取以订正之。愿大千志士，得是书并《阖辟经》合体以行。则人能宏道，大千幸甚。

是为序。

时惟道光辛卯(即道光十一年,公元 1831 年)四
月上浣 金盖山人龙门第十一代

闵一得 沐手谨序

是书出于康熙戊辰岁(即康熙二十七年)金盖龙
峤山房宗坛所传。本山先哲陶石庵先生寿诸梓。

嘉庆间,蒋侍郎元庭先生得传抄伪本,纂入《道藏
辑要》。后在浙省见本山梓本,议即改梓,而板在京邸。
及送板归南,而先生又北上,卒于京。事故中止。

此未了要事,一得之心不能刻忘也。今岁游金陵,
得世所传誉本,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。

《太乙金华宗旨》综述

冯广宏

《太乙金华宗旨》这一部奇书，是道教龙门派丹功的一部名著。书中讲的虽是养生术，但揉合了儒、释、道三家哲理的精华，融会贯通，为我所用；而且不落传统丹经那种俗套，完全是重新创意；书中发明的“金华”、“天心”、“回光”等词，都是传统丹经中少见的；书中阐述的功理，有些内容竟与现代科学暗合。至于文字流畅，说理透彻，一语中的，引人入胜，更是此书的特色。总之，无论从哪一方面衡量，这书都能称作杰出的著作。道家经典《老子》、《庄子》、《列子》等，都在哲理上和文学上兼美齐芳，《太乙金华宗旨》虽属后起之秀，比较起来也并不逊色。因此，这部书从清初刊印流传以来，就为养生界所重视，刊有各种版本，爱好者竞相传抄；后来并收入《道藏辑要》、《道藏续编》、《道藏精华录》、《龙门派丹法诀要》等道家类书中。自本世纪30年代起，还被译成德、英、日文等在海外刊行。

《太乙金华宗旨》(以下简称《宗旨》)的体裁，类似授课讲稿或听课笔记，传为唐末道教养生家吕洞宾所

述。全书共分十三章，大体上各章有一中心，但仍有所交叉；一章之中，文字又由若干段落组成，既独立成段，又上下相承，形断意连。从文字叙述上看，既不像论述体那样整齐，又不像录体那样零碎，可说是自成一体。书中不但基本上没有传统丹经那些龙虎铅汞之类的隐语，而且还批判这一类隐语，所以文风是明白晓畅，深入浅出的。

在功法方面，《宗旨》强调性功；主张目光内视，修上丹田以气贯中下；要求精思纯想，松静自然，不落意识，心息相依，让气机自然流行；而重点在于心神的锻炼。书中还阐述了笔示和言传，难以充分表达功理内容的实质，只能心传心授。而书中整套功夫则是功法与功理水乳相融，“用”和“体”有机结合；所表述的虽是外表浅显的功法，而仍能把深透的内核功理和盘托出，这就需要读者自己心领神会。这些地方，又增加了这书的理论高度。

现围绕《宗旨》一书的几个方面问题，略加引述。

火候正崇圖

從來真火本天然
何事迷途妄指傳
若將方本投圓竅
醜怪爭教得少年

玉爐露露騰雲氣
金鼎液液長紫芝
神水時時動漑灌
留連毋使火龍飛

契論經教講至真
不將火候看於文
要知口訣通玄處
須共神仙仔細論



真靈寶
真龍
無中有
有中無

元始天尊

太上老君

火候足
莫傷丹
天地靈
造化怪



神仙不作衆同英
火候工夫那得知
千載晦翁拈一語
可憐無及魏君時
玉爐煉就長生藥

金鼎燒成不死丹
有藥有文不是妄
無盈無仄亦成空
試且為君通一線
看看日出嶺東紅

一、《宗旨》的版本

《宗旨》一书版本很多。大别之，有两个系统：一是净明派系统（后为天仙派）；一是龙门派系统。两个系统版本文字略有不同，但第一章则差别甚大。净明派系统版本第一章，有“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根，方可修真悟性”。主要宣传净明派的主张，但龙门派系统版本第一章却没有这段话。其实书中第七章《回光活法》所谓“回光循循然行去，不要废弃正业”；“日用间能刻刻随事反照，不著一毫人我相，便是随地回光”；“应用接物只用返照法，便无一刻间断，如此行之，三月两月，天上诸真必来印证矣”等语，都是“孝悌为准式，修炼为方术”的净明派教义，可见此书实来自净明派。而龙门派系统版本第一章所传“用梵天伊字”、“三光会归”的捷诀，净明派系统版本就没有。另第八章《逍遥诀》中引北宗炼师朱元育“瞎子不好修道”的一段话，按净明派系统底本的《道藏辑要》版，也加以删除。由此可见，《宗旨》的版本不同，与教派之间的竞争也有一定关系。

据光绪三十二年(1906)成都二仙庵翻刻的《道藏辑要·太乙金华宗旨》版本中的序和跋,可以了解净明派系统传授此书的概况。据“正化子恩洪”跋语,此书是康熙戊申年,即康熙七年(1668)由吕洞宾“垂示人间”,当时受法弟子七人,为潘易庵、屠宇庵、庄惺庵、庄诚庵、周埜鹤、刘度庵、许深庵(另有沧庵不知何人)。壬申年,即康熙三十一年(1692),由屠乾元(即屠宇庵)重新订辑,当时又有七人受传:张爽庵、李时庵、冯返庵、冯近庵、许凝庵、潘真庵、潘卓庵。在这一次编辑中,加上了吕洞宾本人的序,说“宇庵屠子辈编辑<宗旨>成书,各授弟子,为之阐发大意,而著之简端”。又加上净明派神仙和祖师的题词,有孝悌王、许逊、张三丰、邱处机、谭处端、王善等,文体基本相类似。这些传授经过及诸真文字,显然都是伪托。至乾隆四十年(1775),“钱塘邵志琳得苏门吴氏抄本,自加订定,刊入<全书宗正>”。此时《宗旨》在这一净明派丛书有了刻印版。若干年后,又值重订之期,于是“广化子(惠觉)复厘定之,归入集中”。这时可能是在嘉庆或道光年间。惠觉的跋语说,版本“仍屠子之旧,今就<宗正>本详加厘定”。这次出版,由广化子增加了《阐幽问答》。但在这跋语前,又有通宵的后跋,说“万善子既已补入<全书>,又云出言似非正大,字句涉于舛错者,悉删易之。审此,恐非全璧”。可见邵志琳的刻本,较屠乾元本内容有所删略。由于他参加过《全书宗正》

的编辑,又亲自作了《阐幽问答》的记录,于是又“略加删订”,而成为现存《道藏辑要》版本。这一版本仍然删节了很多段落,但留下的部分均甚精要。

龙门派系统版本,以清道光十一年(1831)闵一得(1758~1837)订正本为代表。据闵氏的序言可知,此书出自浙江湖州龙峤山房龙门派宗坛,于康熙二十七年(1688)成书,最初由陶潜三十九世孙、明崇祯举人陶太定(字岷瞻,号石庵子)主持刻印。是为陶本,又称山本,即姑苏刻本。书名全称为《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》。道光年间,闵一得编《道藏续编·初集》时,将山本加以校订,并编入初集刊刻。有趣的是,得到吕祖亲传的七个弟子,成为龙门派的陶靖庵、黄隐真、盛青崖、朱九远、闵雪蓑翁、陶石庵、谢凝素。这当然也是伪托之词。闵氏在校订中所见的版本,还有南京所得抄本,闵氏称之为眷本,与陶本文字出入不大。此外还有“钱恬斋方伯本”、“朱石君中堂佩本”等。

民国6年(1917),合道子姚济苍在北京琉璃厂书市中得一抄本,据以刻印,是为京本。数年后,湛然慧真子又将此本与《慧命经》合刊,称为《长生术·续命方》,可称慧本。清嘉庆年间,蒋元庭曾据一抄本刊刻,编入《道藏辑要》,此本即前述广化子厘订本,可称辑要本。在这些版本中,陶本与闵本同属龙门派系统,而京本与辑要本则为另一系统。民国初年,守一子编《道藏精华录》,亦将此书收入。1965年,台湾自由出版社

编《龙门派丹法诀要》，与1988年中国人民大学出版社所出《东方修道文库·全真秘要》，皆收入闵本。

1993年4月，东方出版社出版《金华养生秘旨与分析心理学》一书，即据1962年英文版回译成中文。英版底本采用慧本，仅译了前九章。此书出版时将慧本全文附于卷末，并略加考订。1993年5月，中国医药出版社出版《太乙金华真经》一书（序中称《太乙金华宗旨今译》），前有台北龙门宗第十三代传人王来静的序言及来远的读后记。此书主要根据日文版译本再将原文作了语译，后附辑要本的附录《阐幽问答》98条。与东方出版社版本所介绍的国外翻译《宗旨》情况基本相同，所译荣格对《太乙金华宗旨》的评述，内容也基本一致，但译文较为粗糙。

据上两书介绍，德文版《宗旨》是1928年由青岛教会原德国神父、法兰克福大学教授卫礼贤(Richard Wilhelm)(1873~1930)据慧本前九章译成，瑞士精神分析心理学家荣格(C·G·Jung)作了评述，于1929年出版。译印以后成为畅销书，很快再版过5次。1931年，贝恩斯(Cary F·Baynes)据此译成英文出版，1961年他又与卫礼贤之子卫德明(赫尔穆特·威廉)再次修订出版。他们所据的底本是慧真子校订的京本，原书尚藏于美国华盛顿大学图书馆内。卫礼贤只译了《宗旨》十三章中前九章的原因，是由于他认为原书“有一部分手稿脱落了，取而代之的是他山之物，内

容不连贯”；所以未译。其实，慧真子早已有了这种看法。

近年；日本大阪大学教授汤浅泰雄和札幌商科大学副教授定方昭夫原拟将德文版《宗旨》转译成日文，但发现其中将“万法”译成“一万个方法”等类之后，决定直接由中文译成日文，主要仍以京本、慧本为底本，并参照辑要本，同时参考台湾《龙门派丹法诀要》本。体例是引一段中文原文，译一段日文，以便读者对照原著。

不过，1993年出版的《太乙金华真经》在社会流传，其排印工作极不严肃，似乎基本上没有经过校对就拿去付印，并在市场上销售。全书误排之处极多，几乎第一页都有许多排误。在将《宗旨》原文译成白话的工作中，似乎没有完全照顾到原文的义理和词章，有些地方经按现行气功术法加以铺陈，有些地方甚至与原文涵义相背。如第一章原文“天心居日月中”，并无“玄关”一语，而这个今译本却译成“天心在何处？就是在两眼的中间‘玄关’内。”第二章原文“方寸中之真意如何能动”，并无“祖窍”、“元神”等语，而今译本却译成“在方圆一寸‘祖窍’中居住的至高无上的‘元神’怎么能动呢”！第八章“一节中具有三节，一节中具有九节”中的“节”，原义是丹功九段功法中的“段”，而今译本却译成“上述文章中包括三节，每节主要由三句组成，共计九句”。这简直就完全弄错了。书中类似这种

情况还有很多。每章末尾所加的注释，也有一些误处。如第八章“三圣”，原文明指儒、释、道三教教主；而注释却注成“伏羲、文王、孔子”。这三位除孔子外与《宗旨》内容好象根本沾不上边。

端拱冥心圖

元君端拱坐玄都
三金胎仙舞八陽
變化純陽天地合
長生因此妙工夫



未到彼岸不能無法
既至彼岸又馬用法
頂中常放白毫光
痴人猶待問菩薩

無心於事
無事於心
超出萬幻
確然一靈



遺照於外
宅神於內
冥心至趣
而與言會

二、《宗旨》的出处

《宗旨》各本皆称出自吕洞宾所述，因此，陶本、闵本各章的开头都有“祖师曰”三字；而辑要本各章开头则称“吕祖曰”或“吕帝曰”。据研究者考证，吕洞宾生活时代是从唐末五代到北宋，怎会在明末清末著书立说呢？闵本序和注皆对此作了回答，此书是吕仙通过扶乩写出的。辑要本序跋虽未明言扶乩，但所言“垂示”“侍演”，也表明是扶乩所出。

扶乩，是一种巫术，源于唐代盛行的“人紫姑”。紫姑原为厕神，请她降临卜问休咎，须由两人扶着家常用具如畚箕箩筛之类，经过念咒请神，扶着的用具会逐渐作自发性的跳动，用跳动的方式或次数来示意，以回答人们的提问。起初，多为家庭妇女所习为。据宋洪迈《夷坚志》所述，后来卜紫姑就演变为“以箕插笔，使两人扶之，或书字于沙中。”因此又称为扶箕。后为文人所爱好，则雅称之为扶鸾。明清流行的扶乩方式，是用一个大的沙盘，上面悬挂着丁字形的木架，架上插有锥笔。木架两端由两人分别扶着，经过念咒请神，木架开始运动，架上的锥笔即可画沙成字，写一句，旁边的记录者就记一句。经过整理，这些乩语可以成诗

成文，甚至可以写成一部书。明清道教宗坛往往请各路神仙降坛，经过扶乩写出许多仙经。象清初柳守元所刻的《玄宗正旨》，就记录了大量乩语，一段一又段，都是南极长生大帝、孚佑帝君、浮邱仙祖、众真总監天尊、正阳老祖等道教神仙的话。各段乩语零星错落，犹如会议记录。

扶乩术的真伪和心理学研究等问题，不是这里要讨论的主题。不过，限于锥笔沙盘这些简陋的工具条件所限制，要想写出一首出色的诗词，即使有一定的仙才，恐怕也不容易。何况由扶乩写出一部书，而且首尾一贯，条理分明，有内在的逻辑线索，有许多新的创意，简直是不可想象！对比一下各种宗坛扶乩所出的书，即令经过一定的加工润色，差不多都给人以支离破碎之感。如果说《宗旨》这种杰作是来自乩盘，实在难以使人信服。

陶太定刻本《宗旨》的第六章中，有一处注解：“至此，鸾笔忽停”。下文记有乩语，说毗卢遮那如来的光来了，而且又有“长春邱祖”在插话。末称“裔孙太定谨识”。这段注解强调了此书的确来自龙峤山房的乩坛。闵一得校正各种版本时，在这里加注说：“中宗后裔，掩袭此书，而抑北宗，故削去之。誉本亦然。兹特为补录”。可见清初的许多版本上，都不承认这回事，并没有刊刻这一段虚构情节。

《宗旨》一书可读性强，娓娓动听，而且见解新奇、

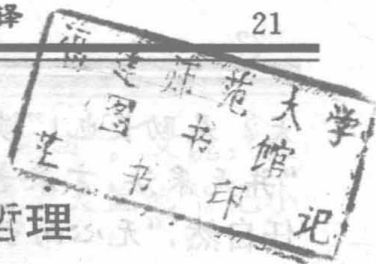
科学,逻辑完美、一贯,与其它乩书判若天壤;而且内容没有什么矫柔造作,不夹任何神示仙言,可以说完全不存在神秘性和故弄玄虚之处。即此一端,就可以判断此书不能是出自乩盘。同时,还有两条材料可证:

1、闵一得注中引其师沈一炳(号太虚,金盖山纯阳宫主持)及李泥丸所述:“吕帝初证道果,乃著诗三章,题曰〈至教宗旨〉,宋元之际业已梓布”。因此《宗旨》一书最初是以吕洞宾《逍遥诀》、《劝世歌》等歌诀为中心,在宋末开始流传。可见这书早有底本传世,并非纯由乩坛所产生。

2、《宗旨》虽然清康熙时才分别由净明、龙门二派刊刻出版,但各地已流传一些手抄本。清嘉庆年间由蒋元庭编入《道藏辑要》的刻本,所据的广化子抄本就与浙江刻本文字不尽相同,在同一时期的其它版本,也与之文字有异。特别是第一章,众多版本不仅文字长短不同,而且内容也有较大的差异。如果说此书最初在康熙时扶乩成书,不到一个世纪,各种版本文字上的差异怎么可能这样大?这就足以证明,《宗旨》一书已在社会上流传了好几个世纪,才会产生如此歧异的结果。

当然,道教南北二宗的各派宗坛,往往有自我标榜或压抑别派的情况;但“道法自然”,总的来说还不至于太出格。例如浙版《宗旨》每章开始都称“祖师曰”;而其它版本多作“吕祖曰”,这究竟是其它宗坛的

更改,还是浙江宗坛的标榜?冷静分析,当是后者而非前者。因为南北二宗虽追溯吕洞宾为初祖,但均各有宗师,称吕祖是恰当的;龙门派宗师应是王重阳或邱处机,直接称吕洞宾为祖师似乎有些过份。而且,浙江宗坛称中宗篡改《宗旨》以抑北宗之说,似乎难以成立。如果说此书由浙江宗坛扶乩所出,版权本在宗坛,应当别无传本,宗坛始终保持较高的知名度;而传抄者无论属于何派,总要承认这是抄自浙江宗坛,传抄越多,宗坛地位就越高,又怎能压抑宗坛?仅仅在书中省略某一段,修改一些文字,就达到压抑北宗的目的,在情理上是讲不通的。而且所传抄本又纷纷刻印,相反是起了表扬浙江宗坛的客观作用。只有《宗旨》一书并非浙江宗坛所独有,这才产生通过文字更改导致扬和抑的问题。前已述及,书中原有净明派教旨痕迹,说其出自净明派,似更为合理。



三、《宗旨》的哲理

《宗旨》一书，继承《老子》辩证法思想和道法自然的世界观，并汲取佛家天台宗向本体作自我复归的止观法，以及《楞严经》八还、八识等哲理，有机地融入丹功之中，深入浅出，融会贯通。

事物存在着对立的两方面，而且是相互依存，联系在一起。这一点在《老子》哲理中成为核心部分。《宗旨》在这一方面有所发挥。第八章提到：“大道之要，不外‘无为而为’四字”；“凡心非静极则不能动”，“无为而为，即此意也。”第一章指出：“大道以虚无为体，以隐现为用。故须不住于有，不住于无，而气机通流”。第三章说：“初行此诀是有中似无；久之功成，身外有身，乃无中生有”。第四章说：“心用在息上，还要善会，只是不用之用”。这些论点，包含了对立统一的基本原理。

《宗旨》的自然论，第十二章阐述得很清楚：“金丹火候，全要行为自然。不自然，天地自还天地，万物各归万物，若欲强之使合，终不能合。”关于周天功夫，书中指出：“吾身之气，四支百骸，原是贯通。不要十分着力”。“周天非以气作主，以心到为妙诀。若毕竟如何周

天？是助长也！”谈到采药，也以石破天惊之语揭示：“并无采法，言采者大谬矣！”因此，整个丹功，必须纯任自然，“无心而守，无意而行。”“到了功夫自然，不知坎离为何物，天地为何等。”在第九章中则说：“若略作意，便是外道！”

第十章中，借用佛家“性”和“识”的理论，阐明道法自然的道理。以视觉为例，人们开始用眼观察不熟悉的外部环境时，起头总是无心无意，“任眼一照去，不及分别”，那一瞬间，只接受了外物的映象，还未及认识看的是什么。这时的目光是“性光”，犹如镜子无心而照物，水面无心而映象一样。随后意识就来区别所看的东西是黑是白，是动是静，叫出它们的名字，这时目光就成了“识光”，“有意看之，即落意识。”所以“用心即为识光，放下乃为性光”。“识起，而光杳不可覓。非无光也，光已为识矣”。这些道理说明一句话：在练功时，“一毫识念用不着”。

《庄子》：“天地与我并生，而万物与我为一”的天人合一思想，在《宗旨》中也得到充分发挥。第三章谈到阳光是造化的主宰，“有形者为日，在人为目。”把眼睛与太阳联系在一起。在古埃及神话诗歌里，也有眼睛与日月相连系的观念，可见这一观念是相当的古老。《宗旨》在第三章强调回光功法的重要性时指出：“回光，则天地阴阳之气无不凝”；“一回光，天地山河一切皆回矣”。“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”。又说：“天地之光华布满大千，一身之光华亦自漫天盖地”。把小我与大宇宙联系到了一起。

书中又揉合儒家天一感应思想和禅宗自心顿悟思想，强调功理功法的心传心受。第一章说：“道本无隐，而心传极秘。非秘也，非心授心受，不能授受也。口传固妙，而领会非一。况笔示乎？”大道的心传，十分微妙：“授受于鸟睹之中，豁然而开。师不得期授于弟，弟不得期受于师。真信纯纯，一旦机合神融，洞然豁然！或相视一笑，或涕泣承当，入道悟道，均有同然者”。“不能自见其心，又何能合太上所传之心？”第九章指出：“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”。

《宗旨》的天命观，是继承《老子》以“道”代替天命的观点，强调为我所用，归根复命。在第一章中就说人的长生和夭折，只与自身的贤愚有关，“委之命数者，凡夫之见也”。这种哲学思想，基本上属无神论的范畴。《老子》将道看成是永恒之物，天地却不能长久，《宗旨》继承发扬，强调元神的永恒性。第二章说：“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，则随天地败坏矣。然有元神在，即无极也”。第二章魂魄论中，认为“魂’是一种阳性的轻清之气，是“自太虚得来，与原始同形”。这种永恒存在的精神意象，为人人所共有。当代分析心理学家荣

四、《宗旨》的创见

《宗旨》一书提出了许多新的见解。如第一章讲“天心”，给这一词语赋予新的涵义。“天心者，三才同禀之心。人人俱有，贤哲启之，愚迷闭之”。“天心一窍，不在身中，不在身外，不可摸索以开，只可默存以俟。欲识其存，不外色即是空，空即是色。”在这里，天心成为人天交通的纽带。传统的丹道，把精、神、意当作无上之宝，其中“意”的概念很广泛，包括知觉、思维、意念等等，第二章说：“凡人以意生身”，所以又具有生命力、能动性，而真意，“即中宫天心也。”因此，天心又具有现代物理学中场的概念。“魂在天心”，在这里，天心又是魂的载体。于是，新的功理从中建立起来。练功的目标是使天心静极而动，构成返归自然的桥梁，重新回到原始的无极状态。

《宗旨》最具特色的理论，是光的学说。第三章阐述得很清楚：“光不在身中，亦不在身外。”为什么不在身中呢？“山河大地，日月照临，无非此光；故不独在身中”。这里的光，是物质性的光线、光波。为什么不在身外呢？“聪明智慧，一切运转，亦无非此光；所以亦不在身外”。这里的光，又兼为能量型的智慧炬烛。光的性

质是“活泼泼的东西”，只要运用主观意念，“光自然透入”。人的思维和感觉，也纳入了光的范畴。视觉，在书中定义为“目光”，听觉则是“耳光”，与日月之光同属一种类型。第二章“神火即光也”；第四章“聪明，总一灵光而已；”“精，即光之凝定处，同出而异名者。”“目光者外，日月交光也；耳光者内，日月交精也。”所以光兼有精神和能量两种状态和性质，而且可以互相转化。第十章说：“此心，即光即药。”就是这个道理。

在练功的方法上，《宗旨》创用“回光”一词。这一术语，始见于《关尹子·五鑑》：“譬如两目，能见天地万物，暂时回光，一时不见。”这部书读的人较少，注意到这段话的人也不多。但这里提到的“回光”一词，意义是明确的。《宗旨》根据所创光的学说，给这一术语以新的涵义。狭义言之，“回光”是返回目光，也就是传统丹功的“内视法”。第三章说：“人之精华上注于目，此人身之大关键也”。“眼之所至，心亦至焉；心之所至，气亦至焉”。第四章说眼光自照，“目惟内视而不外视。不外视而惺然者，即内视也，非实有内视”。第八章说：“作用不外一中，而枢机全在二目”。强调的都是目光反照。其中也包括耳光反听。但广义言之，光又是心神和智慧，所以回光的涵义，也包括心神的反照。根据传统丹功功理，第三章指出：“金华之道，全用逆法”。因为人“自田地一声之后，逐境顺生，至老未尝逆视。”“谛观习静，便成正觉，用逆法也。”在第一章中示明：

“内观，即是置心一处，即是心传秘旨。”“别无求进之法，只在纯想于此”。第三章阐明：“圣圣相传，不离反照”。“反者，自知觉之心，反乎形神未兆之初；即吾六尺之中，反求个天地未生之体”。在这里，回光有了两重意义：一是眼光内视，二是内观反照；佛教天台宗的止观法门，于是就纳入这第二重回光中。“止而不观，名为有回无光；观而不止，名为有光无回”。

《宗旨》并不仅停留在理论上，对于回光的入手方法，也提出了心息相依的手段。这虽然是传统丹功与禅修的熟路，但书中却提出了十分新奇的见解。把息与意挂上钩。第四章和第九章都提到“自心为息”，但这并不是拆字游戏。第四章说出一段深刻的道理：“心一动而即有气，气本心之所化也。吾人动念至速，霎顷起一妄念，即一呼吸应之。故内呼吸与外呼吸，如声响之相应。”“一日有几万息，即有几万妄念。”“然则欲无念乎？不能无念也。欲无息乎？不能无息也”。怎么办呢？“莫若即其病而为药，则心息相依是已”。“心细则息细，心一则动气也；息细则心细，气一则动心也。定心必先之养气者，以心无处入手，故缘气为之端倪”。所以必须“回光兼之以调息”。

《宗旨》语言中的时空观念，与现代物理学相当接近。第三章谈到“回光者，非回一身之精华，直回造化之真气”，进一步阐述一身与造化的关系。“一息当一年，人间时刻也；一息当百年，九途长夜也”。这里的涵

义,是讲不同的境界,有不同的时间标尺。三维空间的时间标尺,在多维空间里就有了变化。第九章“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”。“然百日,亦一息也”。第八章也说:“元会运世,一刻也。”这种时间标尺的变换,在神仙传说里虽已有端倪,但象这样的正规论证却十分罕见。至于空间标尺的变换,书中也有涉及,如第三章“中无不在,遍大千皆在里许。”就是一例。

《宗旨》论述符合现代科学的地方也不少。第二章把人的结构分为三个层次,肉体是最低一层,会随时间而损坏、失效;肉体以外的天地,虽比肉体经久,但仍有败坏的一天,所以与肉体同属一个层次;这与古书“天长地久”的观念有所不同,而与现代天体学论证的星球有生灭过程相合。第二个层次是精气,属能量级,仍然会“随天地败坏”,这与现代热力学中“熵”的概念相近。第三个层次是“元神真性”,是“超元会而上之”的东西。那才是永恒。西方心理学家如荣格的集体无意识说,即与此类似。

传统丹经虽意识到脑的重要,但把脑与心神联系起来的论述却较罕见,普遍的认识,是心脏才管思想,传统医理类皆如此认识。而《宗旨》把思维活动分为元神与识神两类,识神是浅层的感知,元神才具有悟性,第二章指出:“元神居方寸,而识神则居下心”。因为遇到激动的事物,心脏会随之跳动,给人以种种情绪感。

实际上；人的真意，是居住在脑腔的方寸之中。

第八章提到“月窟”一词，说“不在月而在日”；“月中翕真阳，是真日之光，日光反在月中”。这虽然是解释丹经的术语，带有寓言性质，但却符合月球不能自行发光，月光是日光反射的科学原理。



五、《宗旨》的作者

《宗旨》一书称“吕祖师”所述，每章有“祖师曰”或“吕祖曰”，表明是吕洞宾所作。其体裁为记录体，各段之间互相独立，但又前后呼应，很像是听课笔记或授课稿本，许多语气又象是与众弟子对面谈论，并非一人独坐斋中所撰。因而在著述方面就有两种可能性：一种可能则是由某个弟子作记录，后经吕洞宾审阅修改；或就这种记录加工重写。另一种可能则是吕洞宾已有底本，弟子听讲中自行记录，互相核对笔记，由一人据底本加工整理成书。无论成书是哪一种方式，其内容总是吕洞宾所亲授，忠实于吕洞宾所讲授的义理。看来第一种可能性大。因为吕洞宾是一位诗人，文才出众，《宗旨》语言流畅，而且要言不烦，非大手笔难以办到。

关于吕洞宾的生活时代及生平，据道教典籍所记，均称其名“岩”，这字又写作“岳”或“岳”，“洞宾”为其字，号纯阳子。籍贯有京兆、河中府蒲州永乐县、京川蒲坂、东平等说。他的曾祖吕廷，曾任河东节度使。祖父吕渭，字君载，唐德宗时进士，曾任礼部侍郎，新旧《唐书》有传。生有四子：长子吕温，贞元末年进士，

曾任户部员外郎。幼子吕让，曾任海州刺史，即吕洞宾之父。吕洞宾生于贞元十四年(798)，刘一明所记生于天宝十四年(755)，恐误。唐武宗会昌年间(841～846)，两举进士不第；后在江西庐山遇火龙真人传以剑法。唐宣宗大中十一年(857)在罗浮山遇道士轩辕集，始学道家功法。大中十三年(859)回到京兆，遇正阳真人汉钟离，学习丹功。唐懿宗咸通二年(861)考中进士，选任德化县令。次年弃官隐居终南山，从汉钟离学道，四年而道成。据闵一得《宗旨》序，谈到李泥丸、沈一炳的说法，吕洞宾初证道果时，曾著《至教宗旨》一书，以三篇诗词为主要内容，《宗旨》所载的《逍遥诀》即在其中。此书宋末已经出版，应即为《宗旨》原本。唐末黄巢起义(875～884)，天下动乱，吕洞宾一直在终南山隐居。唐僖宗广明元年(880)，他遇到至一真人崔希范，受《入药镜》。此后又遇苦竹真人，传以日月交并之法。关于吕洞宾的功名，传有屡考进士不第等说；但也有唐文宗开成二年(837)即中进士之说。至于吕洞宾事迹的传说更多，不尽可信。

正规史志所记吕洞宾事，主要是《宋史·陈抟传》：“关西逸人吕洞宾，有剑术，百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙。皆数来持斋中。”按陈抟生于唐咸通十二年(871)，卒于北宋端拱二年(989)。陈抟生时吕洞宾73岁；死时吕洞宾191岁。吕洞宾有诗《哭陈处士》就是追悼陈抟之作：“自从遗却先生后，南

北东西少丈夫”。《宋史》称吕洞宾与陈抟交往时为百余岁，符合道经所记年岁。《宋史·艺文志》神仙类曾著录吕洞宾所著《九真玉书》一卷。

《全唐诗》录有吕岩诗四卷，二百多首，词数十首。吕洞宾有《时遭大乱，西归河中，移家终南。遇司空表圣归隐，书此奉赠》的诗：“当年诗价满皇都，掉臂西归是丈夫”。显与哭陈抟的诗口气一致。按司空表圣即司空图(837~908)，晚唐诗人，也是咸通年间进士，与吕洞宾出身相同。吕洞宾又有赠施肩吾的诗：“乱云堆里表星都，认得深藏大丈夫”。口气仍然相同。按施肩吾是元和十五年(802)进士，登仕早于吕洞宾，后隐于洪州(今南昌)为道士，也是一个诗人。吕洞宾还有一首《寄白龙洞刘道人》的古风，末句是“唯君心与我心同，方敢倾怀向君说”；这位刘道人即刘操，号海蟾，生于唐大中二年(848)，五代梁乾化元年(911)向陈抟学道。集中所录吕洞宾的诗，跨越了唐末、五代、北宋，基本可以代表其生活时代。

《能改斋漫录》卷18引宋吴曾收藏的吕洞宾“自叙碑”说：“吾乃京兆人。唐末，累举进士不第，因游华山，遇钟离传授金丹大药之方”。“吾惟是风清月白，神仙聚会之时，常游两浙、汴京、谯郡。尝著白蓝角带，右眼下有一痣，如人间使者筋头大。世言我卖墨、飞剑取人头，吾闻哂之。实有三剑：一断烦恼；一断贪嗔；一断色欲。是吾之剑也”。明陆潜虚编《宾翁草堂自记》，为

吕洞宾自叙其生平：“吾家世守簪纓，至岩则浓极思淡。我祖君载公及伯叔父皆擢第于贞元、元和之间。俗以予为贞观、天宝时人者，何不一考之耶？”末称“唐咸通进士学仙子吕岩记”。

对于吕洞宾的身世，研究者多因唐代著作未记，宋人才有记载，因而怀疑道经所言为假托。明胡应麟《少室山房笔丛·玉壶遐览》说：“以余考之，吕盖五代人，而钟显宋世，其不得为唐人一也”。“唐人之好奇语诞，什倍宋时”，“而吕之显迹宋世，妇人童子稔能传述。胡唐之小说无片词及之？”“《太平广记》采摭累朝小说数百家；至唐人撰述，宋初存者什九，亡弗备收。如神仙一类，卷至数十。”“《钟吕传道集》竟不见采，考之总目亦无其名。其书虽见于《文献通考》，而刘昫《旧唐书》志中不列”。“吕之诗可见者，仅一绝一律；然尤延之所采，竟不知得之何书。赵昌父又因延之。计敏夫《（唐诗）纪事》又本之尤、赵。”吕洞宾的诗“皆五代小说所载也”。今人的种种怀疑和考证，大体与胡应麟意见相类似。

论证吕洞宾是五代人或宋人的，大都采用“默证法”。唐人著作中未记，就不是唐人。这种考证方法向来为严肃史学家之所不取。吕洞宾得道于866年，大约30年后，唐朝就亡了。这30年间社会动乱，文人纷纷避难，即使吕洞宾有种种仙迹，这些文人也没有心思去记述。吕洞宾写的诗再多，也难有名家编选成集。

在残唐想寻找吕洞宾的记事或诗集，客观上就不大可能。所以他的诗词和事迹，始见于局势稳定后的五代北宋文人著作中，就不值得惊奇了。当然，五代仍是社会动荡的时代，这种记述不会太多。直到“一旦云开复见天”的北宋统一政局下，才有大量记述出笼。这完全是符合客观形势的。

《宗旨》净明派版本第一章提到的“净明许祖”，指晋人许逊(239~374)，为道教净明派祖师。“南北二宗”，为全真教所分宗派，始于北宋末年。第三章、第六章所提的《小止观书》，为隋代高僧智顗所撰。所引佛经皆在中唐已有。第十三章提到的度张珍奴二词，据查在宋景德年间(1004~1007)张珍奴还唱过。因此，《宗旨》内容中的时代线索，都在南宋以前。这可以作为成书时代的下限。

产生疑问的地方有两条：一条是第八章中提到龙门派功法九段中的头三段：“涵养本原，添油接命”，“安神祖窍，翕聚先天”，“蛰藏气穴，众妙归根”。这些词句见于明万历十三年(1615)所刻《性命圭旨》中。研究者或据此证明《宗旨》一书晚于《性命圭旨》。查今本《性命圭旨》第一段功夫称为“涵养本原，救护命宝”。单纯凭这一点并不能作为《宗旨》晚出之证。一因谁抄谁，难下结论；二因《宗旨》内容可能还有后人添加。另一条是第八章提到朱子“瞎子不好修道”一段话。这“朱子”是谁？闵本注为“朱子云阳，讳元育，北宗法

派”。查朱元育为清初人，北宗张碧虚之弟子，号云阳道人，著有《周易参同契阐幽》、《悟真篇阐幽》等书。这一条被现今气功界定为《宗旨》晚出的钢鞭证据。按朱元育的著作，与《宗旨》的水平相比，显有差距；而《宗旨》第八章却慎重其事地引述“朱子”的话，似认其为先辈或权威，若将“朱子”定为朱元育，似乎不太相称。如果说《宗旨》作者视“朱子”为晚辈而剖析其言，从上下文看来并无此必要。通观全书十三章，除引用佛道经典著作外，点到的人名甚少。第三章提到文始真人（关尹子）；第十章提到黄帝和阿难；第十一章提到火龙真人；第十三章提到夫子（孔子）、颜子，张珍奴。其中除张珍奴为吕洞宾同时代的人外，余皆为吕洞宾前辈或古人。这一“朱子”如真是朱元育，从全书的体例看就太奇特了。果真如此，则可怀疑此段是龙门派道人所增附，并非洞宾原语；如辑要本即无此语。不然的话，就是“朱子”另有其人，而非清初的朱元育。

吕洞宾世代书香，既屡举进士，当然精通经史百家，而且又是晚唐诗人、五代北宋词人，在丹道方面更有创见，是理论与实践相结合的典范；《宗旨》这部奇书的真正作者，理应非他莫属。

六、《宗旨》的章义

《宗旨》全书共十三章。第一章《天心》、第二章《元神识神》，主要是提出本书独特的功理。天心虽是道家术语，在书中别有新意，具有功场的概念。其所以开宗明义就托出这一新义，主要是为了将精义贯彻全书，使第一章产生“绪论”的效果。“元神识神”是借用佛道两家术语，分解人的精神方面两个层次，将元神与天心相联系，使学人了解最上一乘法（性功）既简易、又难证，非心传自悟不可。这两章应该精读细读，方能体会《宗旨》的妙义。

第三章到第七章，主要讲述本书特有的功法，揭示“回光”一词，故每章都冠有此词。第三章关于“光”的讨论，是全书最精要的部分。书中提出的光的概念，比现代物理学要广阔得多，而与之殊途同归；描述不同练功境界，可以进入不同时间坐标的空间，使传统丹经所述有关神通灵异的巫术气味为之一扫。在这一章里，对道家守中功法与佛家止观观白功法，作了对比分析，指出其源流相通，原非二法。这与其它宣扬三教同源、三教合一的丹书相比，显然具有言简意赅，水到渠成之效，毫无附会牵强之处，足见其妙。

第四章专讲调息。强调听息,抓住要害,既易行,又有效。任何丹书讲调息功法,皆无此透彻。第五章讲纠偏问题,首先指出丹功与禅修的不同,在于步步皆有征验,有无偏差,练功者自能反馈。这比专讲三教合一的丹书,强捏三教理法使之成为一个模式,更能服人。第六章所讲征验,不是有切身体验的人,绝对无从道出。对比现今出版的成千上万气功新著,简直不可同日而语。这一章既讲宏观征验,又讲微观征验;第一章所提出的“金华”一词新义,在此则作为练功效应的标尺。第七章内容简单,只是把功法延伸到日常生活中去,虽然话并不多,却能发人深省。

前七章比较系统:两章讲功理;五章讲功法。以后的六章则是前七章的补充和论证,同时对传统丹经作了某些批判。

第八章是内容极为丰富的一章,以《逍遥诀》为引线,介绍传统丹经“有作有为”的功法,讨论了丹经中沐浴、凝神入气穴、活子时等问题。这一章功理的精华,是关于“一节中具有三节”的阐述。书中不仅用九段丹功为例,说明各段之间既有分也有合的道理,而且引用佛家“空、假、中”三观的理论,巧妙论证不可执着于整个功法的人为分段。这一章论题较多,所讲的系统不尽与前七章一致;如前七章一贯强调“无为而为”,这一章一些有作为的手段,疑有后人躐入的可能。所以,这一章需要读者仔细研读,见仁见智。

第九章《百日立基》，既维承传统丹功术语，又扬弃某些术语，并使之赋有更活的内涵。这一章的义理与前七章一贯，最后还提出天人感应、心心相印的妙义，发人深省，启人玄想。

第十章《性光识光》，是第二章丹功原理的延伸。这一章主要引用佛家《楞严经》精义，理论比较深奥，须对佛学有相当修养，才能充分领会；但书中阐明的佛学理论，不是生吞活剥，而是为我所用，化为《宗旨》特有的理论。比如性光、识光，联系书中独特的光理论与回光功法进行讨论，所以并无斧凿之痕。对《楞严经》中“八还”的讨论，也十分言简意赅。这一章中举出“心静则丹，心空即药”两句名言，使佛道两家的功理功法，融为一体，有深刻的启发性。

第十一章《坎离交媾》，是传统丹经中连篇累牍讨论的大课题，古往今来，不知许多丹家写过多少繁杂烦琐的论述。但《宗旨》却用寥寥几笔，勾绘尽净，真正达到要言不烦的境地。书中以切实犀利的词语，一扫传统丹经中的文字障：“坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神气。”“精神不为境缘流转，即是真交”。这些话说得何等明快！

第十二章《周天》，和前一章一样，也是传统丹经中最烦琐的大课题之一。这一章着重破除老套烦琐的提法，使最玄虚的“火候”、“活子时”、“沐浴”等，在最浅近的语言表达下，千年积冰一旦融释。这一章中说，

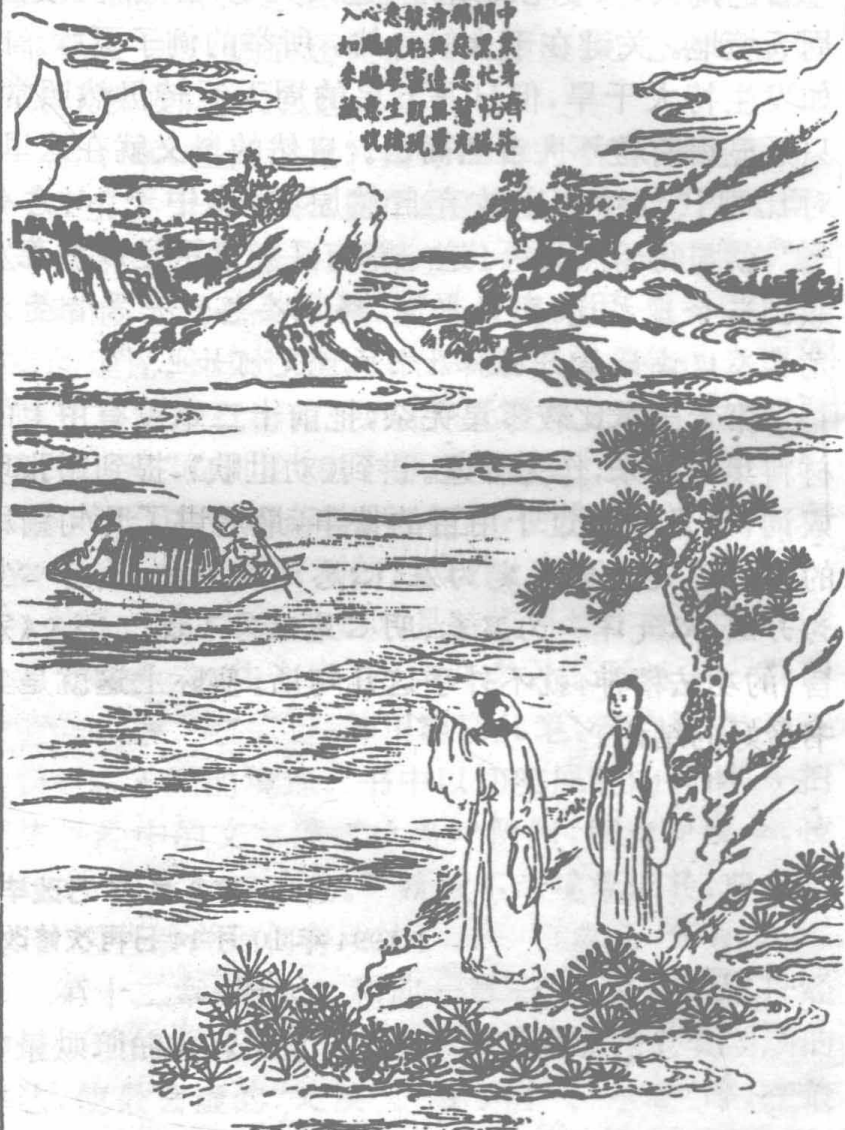
坎离一交，就是一次周天；一刻有一刻的周天，一日有一日的周天，只要心地光明，进入大定，自然就会达到周天境地。关键在于火候自然。所举的例子更妙。比如发生特大干旱，但日月五星的周天运转仍然照常，只是显得有些不大自然而已。自然的奥义就在这里。对比现代气功多半放弃自然原则，热中于“以意领气”，就显得黯然失色。这一章有几句话更足以振聋发聩：“若今日龙虎，明日水火，终成妄想——吾昔受火龙真人口诀如是。不知丹书所说更何如也？”

第十三章比较零星芜杂，把前十二章没有用上的材料集中起来，作为补遗。讲到《劝世歌》，提到赠张珍奴词，谈及颜回过于用目的佚事，最后讲了几句精辟的话：“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”。整个《宗旨》的功法精神，就不外乎这几句话。实际上这就是全书最好的结语。

(1993年9月26日改毕)

(1994年10月14日再次修改)

恍然泮爾清靈愛苦
 攝神舉足沉絕河海
 入心忘朕清靜閑中
 如臨觀胎息忘黑紫
 李端聖遠忘忙身
 滋意生既無慧恍奇
 恍惚現量凡緣茫



吕祖师先天虚无太一金华宗旨

天心章第一

祖师曰：①

天心者，三才同禀之心；②丹书所谓“玄窍”是也。③人人俱有。贤哲启之；愚迷闭之。启则长生；闭则短折。委之命数者，凡夫之见也。

无人不愿求生——而无不寻死。夫岂别有肝肠哉？六根以引之，④六尘以扰之⑤；骀 骀 年少，转眼颓殁。至人闵之，授以至道。诲者谆谆，听者渺渺。其故何哉？盖不明大道体、用，而互相戕贼。如是求生，犹南辕而北辙也。

夫岂知大道以虚无为体，以隐现为用；故须不住于有；不住于无；而气机通流。

吾辈功法，惟当以太一为本；金华为末；则本末相

资，长生不死矣。斯道也，古来仙真，心心相印，传一得一。自太上化现，递传东华，以及南北二宗。^⑥

道本无隐，而心传极秘。非秘也，非心授心受，不能授受也。口传固妙，而领会难一；况笔示乎？

是以太上大道，贵乎心传，而授受于鸟睹之中；豁然开。师不得期授于弟，弟不得期受于师。真信纯纯，一旦机合神融，洞然豁然！或相视一笑；或涕泣承当。入道悟道，均有同然者。第或由悟而入者有诸；由入而悟者有诸；未有不由心一、心信而入、而得者。不一，则散；不信，则浮。散，则光不聚；浮，则光不凝。不能自见其心，又何能合太上所传之心？

故儒崇“内省”；道崇“内视”。佛氏《四十二章经》亦云：“置心一处，何事不办？”^⑦盖以无上大道，只完得一心、全体焉耳。全体惟何？虚净无杂焉耳——宗旨妙体如此。

宗旨妙用，亦惟在“置心一处”也。内观，即是“置心一处”之诀，即是心传秘旨。非徒可以口授，且可以笔示。至于功造其极，心空漏尽之时，然后恍然洞彻玄妙之旨；非笔之所得而示；并非口之所得而传。真虚真寂，真净真无，一颗玄珠，心心相印。极秘也！至得悟、得入之后，而仍极显矣！此无他，天心洞启故耳。

今之求道者若涉大水，其无津涯。已到彼岸，则如筏喻者。^⑧法尚应舍；若不知所从者，可不示之以筏乎？我今叨为度师，先当明示以筏。

然天心一窍，不在身中，不在身外。不可摸索而开；只可默存以俟。欲识其存，不外“色即是空，空即是色。”^⑩丹书所谓“是那么；非那么。非那么；却那么。”才是“如如”，一开永开也。而功法在于“存诚”两字。

诸子存诚妙用，尚有诀中捷诀——乃于万缘放下之时，惟用梵天“伊”字。^⑪以字中点存诸眉心，以左点存左目，右点存右目。则人两目神光，自得会眉心。眉心，即天目；乃为三光会归、出入之总户。^⑫人能用三目如梵“伊”字然，微以意运，如磨镜；三光立聚眉心，光耀如日现前。即以意引临心后、关前。^⑬此一处也，按即“玄牝之门”^⑭。以意引之，光立随临。而毋忘“若”“如”二字玄义^⑮，天心必自洞启。以后玄用，再为细示。所切嘱者：终始弗为“元”引耳^⑯。

诸子遵循行去，别无求进之法——只在纯想于此。《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^⑰。久之，自然得身外有身^⑱。盖身犹国土；而一，乃主君；光，即主君心意，又如主君敕旨。故一回光，则周身之气皆上朝。如圣王定都立极，执玉帛者万国。又如主佐同心，臣庶自然奉命，各司其事。

诸子只去专一回光，便是无上妙谛。回光之既久，此光凝结，即成自然法身。廓而充之，吾宗所谓“鄯郢”^⑲；西教所谓“法王城”是也。主君得辅，精气日生而

神愈旺，一旦身心觸化，豈仅天外有天，身外有身已哉？

然則金華，即金丹。神明變化，各師于心。此中妙訣，虽不差毫末，然而甚活。全要聰明，又須沉靜，非極聰明人行不得；非極沉靜人守不得。

長養聖胎圖

若覺修性命者，必須重開混沌，再立胞胎，而自造化此性命也。夫性命既造，則我父母性命，而自然養出一點性命，如在母腹中，而我之性命也。夫既為我之性命，則又自然於我之性命，而遂我於無而為我之太虛矣。則又自然於我之虛空中，再還乾坤而為我之真性命也。夫既為我之真性命，則又自然於我之真性命，而為我之本來之元神也。

小小房光
藏金利些
些芥子納
須彌過來
煉今無生
體後去知
渠有所歸

圓常經曰：金剛藏當知，如來寂滅性，未嘗有終始。若以輪迴心思，推即旋復，但至輪迴際，不能入佛海。譬如銷金鑄金，非銷故有，雖復本來金，終以銷成就一成真金。鑄不復更為鑄，蓋金鑄非金也。銷之而後成金者，以有金之性也。種性非佛也，煉之而後成佛者，以有佛之性也。



[附] 京本 天心章

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。

古来仙真，口口相传^①，传一得一。自太上现化东华递传某^②；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^③，凌替极矣！极，则返。故蒙净明许祖^④，垂慈普度，特立“教外别传”之旨，接引上根^⑤。闻者千劫难逢，受者一时法会，皆当仰体许祖苦心^⑥，必于人伦日用间立定脚跟^⑦，方可修真悟性。我今叨为度师^⑧，先以“太乙金华宗旨”发明^⑨，然后细为开说。

“太乙”者，无上之谓。丹诀总假有为而臻无为^⑩，非一超直入之旨。所传“宗旨”^⑪，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^⑫。“水乡铅，只一味”者，此也^⑬。

回光之功，全用逆法——注想天心^⑭。天心居日月中^⑮。《黄庭经》云：“寸田尺宅可治生”，尺宅，面也。面上寸田，非天心而何^⑯？方寸中，具有郁罗萧台之胜，玉京丹阙之奇，乃至虚至灵之神所住^⑰。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^⑧。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^⑨。

诸子只去回光，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^⑩，此也。

宗旨行去^⑪，别无求进之法，只在纯想于此。《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^⑫。

金华，即金丹。神明变化，各师于心^⑬。此中妙诀，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^⑭。

注 释

①本章闵一得校本(以下简称闵本)与京本、《道藏辑要》本(以下简称辑要本)文字不同。此处称“祖师曰”,京本及辑要本皆作“吕祖曰”。

②三才,指天、地、人。

③玄窍。又称玄关一窍,为全身诸窍的总枢,须经练功方能开启。其部位据本书下文所指,略在两眉之间与眼珠齐平处。

④六根为佛家术语,指眼、耳、鼻、舌、身、意。亦即视根、听根、嗅根、味根、触根、念虑根。

⑤六尘为佛家术语,又称六贼;指外部环境的色、声、香、味、触、法,与六根相对应。


⑥太上,指太上老君,即老子,东周人。东华,指东华帝君,即王玄甫(一作玄辅),汉代人。道教南北二宗兴于宋代。南宗教主为张伯端(紫阳真人);北宗教主为王嘉(重阳真人)。南有五祖(张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾);北有七真(马丹阳、谭处端、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二、丘处机);皆奉钟、吕二仙为宗祖。

⑦《四十二章经》是中国最早翻译的佛经,东汉明帝永平年间(58~75)由迦叶摩腾、竺法兰用白马驮此经至洛阳白马寺。但此处所引二语,今本《四十二章经》无此文,仅第十三章有“佛言:净心守志,可会至

道”。《佛遗教经》第三章制心：“制之一处，无事不办。”似即为此处所引。

⑧筏喻，是佛经中的一种比喻。过了河，筏子可以舍去；用以比喻得道之后，法也可舍去。

⑨此语见《摩诃般若蜜多心经》。

⑩梵天，为佛教术语，指色界十八重天中的最初三重天。所言“伊”字，形如“”，是一种秘文。闵一得注（以下简称闵注）：即日、月、天罡。在人身，即是左目、右目与眉心。先天神人皆具三目，如斗母、雷祖是也。人如修炼，眉心即开。所开之目，名曰“天目”是也。

⑪闵注：丹书所谓“日月合璧之处”。

⑫闵注：关，即双关也。按《廖阳殿问答篇》“人之背脊二十四节…有关在二十四节头尾之中，一名双关，直透顶门。此即夹脊关也。”

⑬见《老子·道经》：“玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”

⑭若、如二字，都具似有似无、似是似非的含义，象征光的不可执着。

⑮闵注：元者，气机之所变幻，皆非真实之况。若为引动，便堕魔窟！

⑯所引经语见《楞严经》卷八：“纯想即飞，必生天上”；“情少想多，轻举非远”；“情想均等，不飞石坠，生于人间”。乾宫，指头部，象征天。身，指法身。练功到一定程度，法身即可在顶部生成。

①⑦此句原作“自然得有身外天”，似有误。京本作“自然身外有身”，据改。

①⑧吾宗，指道教，与下文“西教”（佛教）相对。“鄞鄂”一词，始见于汉魏伯阳《参同契》：“经营养鄞鄂，凝神以成軀”。“性主处内，立置鄞鄂”。元俞琰注：“鄞鄂，即根蒂也”。清朱元育注：“鄞鄂，即是元神。”李攀龙《入药镜注》释鄞鄂为鼎器，即中丹田与下丹田。《青华秘文》则指为神室，“神室者，元神所居之室，鄞鄂是也。”

①⑨辑要本此句作“皆口口相传”。

②⑩辑要本“现化”作“化现”，“某”作“岩”。

②⑪辑要本“滥泛”作“泛滥”。

②⑫辑要本此句作“昔日有许祖”。按许祖，即晋代许逊，净明派奉为祖师。

②⑬辑要本无此句。

②⑭辑要本无“苦”字。

②⑮辑要本“必”作“先”。

②⑯辑要本此句作“我奉勅为度师”。

②⑰辑要本“先”作“今”。

②⑱辑要本“丹诀”二字下有“甚多”二字。

②⑲辑要本“所”作“我”。

③⑩辑要本“先天”作“天仙”。慧真子本“气”作“炁”，并注：“炁。同气”。

③⑪此二句为唐崔希范《入药镜》之语。慧本注：“夫

天一生水，即太乙之真炁，人得一则生，失一则死。然人仗炁而生，人不见炁；鱼仗水而活，鱼不见水。人无炁则死，鱼离水则亡。故仙人教人抱元守一者，即回光守中。守此真炁，则可以延年也。然后用法锻炼，则造成不死之躯矣。”

③②辑要本自此句及以下七句皆删略。

③③日、月，指左、右二目。

③④辑要本自“注想天心”至此句皆删略。

③⑤辑要本“住”作“注”。

③⑥辑要本此句首有“则”字。此句以下五句皆删略。

③⑦辑要本自“如圣壬”句至此句皆删略。

③⑧《心印经》原文为“默朝上帝，一纪飞升。”

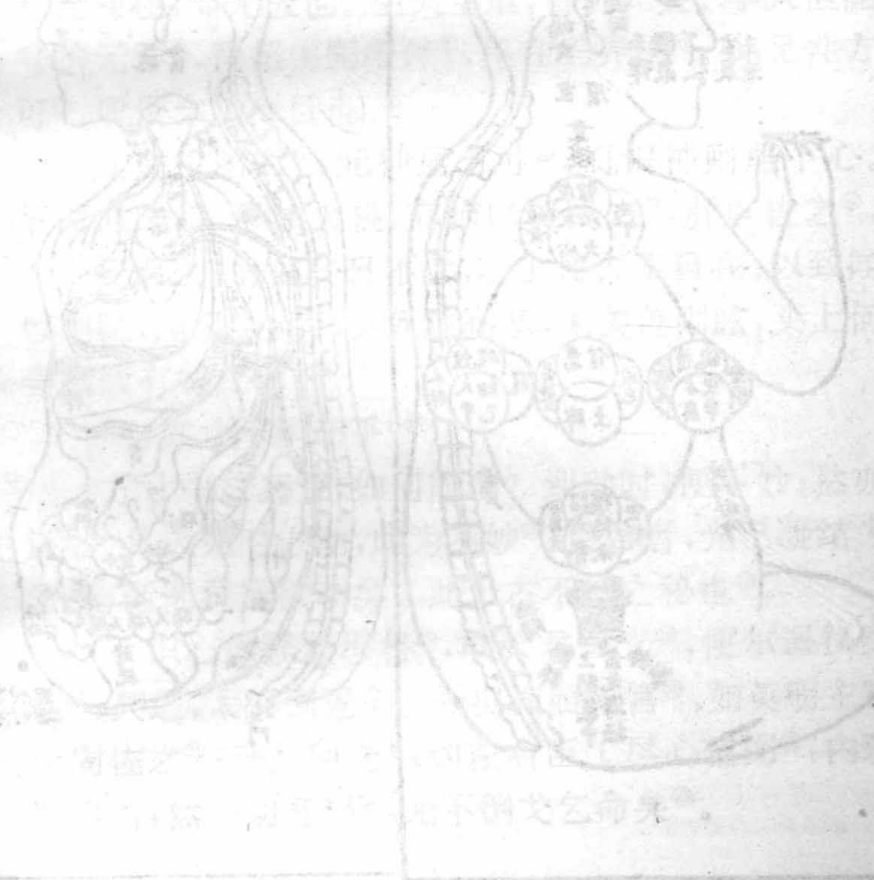
③⑨辑要本自此句起全段皆删略。

④①辑要本自“宗旨行去”至此句皆删略。

④②辑要本天心章即止于此。以下七句皆删略。

④③慧本注：此章全旨，首述大道之根源。夫天心者，即大道之根苗也。人能静极，则天心自现。情动顺出而生人，为元性也，此性自父母未生此身、受孕之时，即寓于真窍，自团地一声落生之后，则性命分为二矣。由此而往，非静极，性命不复相见。故《太极图》曰：“太乙舍真炁，精神魂魄意，静极见天心，自然神明至”。原此性虽居于真窍，而光华寄于二月。故祖师教人回光，以求真性。夫真性即元神，元神即性命。究其

实，即无 也，而大道即此物矣。祖师恐人不知至道之精微，由有为而至于无为，故又曰：“丹诀总假有为而臻无为”。盖有为者，即始而回光返照，以求天机发现；继而产生真种，用法锻炼，造成金丹；然后过关结胎，行温养沐浴之功，造入无为之境。一年火候满足，方可移胎脱壳、超凡入圣矣。但此法至简至易，然而此中千变万化。故曰：“非一超直入之旨也”。欲求长生者，奚可不觅此元性发源之处哉？



時照圖



內照圖



元神识神章第二

祖师曰^①：

天地视人如蜉蝣^②，大道视天地亦泡影。惟元神真性，则超元会而上之^③；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^④，则超生阴阳外^⑤，不在三界中^⑥。此见性方可^⑦，所谓本来面目也。^⑧

凡人投胎时^⑨，元神居方寸^⑩，而识神则居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之^⑪，肝以佐之^⑫，大小肠承之。假如一日不食，心上便大不自在。以致闻惊则跳，闻怒则闷^⑬，见死亡则悲，见美色则眩，头上何尝微微有些儿动？^⑭

问：方寸不能动乎？^⑮

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^⑯；最妙者，光已凝结为法身，渐渐灵通欲动矣。此千古不传之秘也^⑰。

下识心如强藩悍将^⑱，欺天君孤立^⑲，便尔遥执纪纲^⑳；久之，太阿倒置矣。今拟光照元宫^㉑，如英明主有伊周佐之^㉒；日月回光^㉓，如左右臣工尽心辅弼^㉔；内政既肃，自然一切奸邪^㉕，无不倒戈乞命矣^㉖。

丹道以精水、神火、意土三者为无上之宝^②。精水云何？乃先天真一之炁；神火，即光也；意土，即中宫天心也。以神火为用；意土为体；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，识之体也。识不断，则生生世世，魄之变形易舍无已也^③。惟有魂者^④，神之所藏也。魂昼寓于目；夜舍于肝。寓目而视；舍肝而梦。梦者，神游也，九天九地^⑤，刹那历遍。觉，则冥冥焉^⑥，拘于形也，即拘于魄也。故回光即所以炼魂^⑦；即所以保神；即所以制魄；即所以断识。古人出世法，炼尽阴滓，以返纯乾，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也。无返乾之功^⑧，止有回光之诀。光，即乾也；回之，即返之也。只守此法，自然精水充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蛭螂转丸，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^⑨？

一灵真性，既落乾宫^⑩，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之气也^⑪；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^⑫。死后享血食，活则大苦；阴返阴也，以类聚也^⑬。学人炼尽阴魄，即为纯阳^⑭。

注 释

①京本作“吕祖曰”；辑要本作“吕帝曰”；以下各章皆如此。

②慧本注：蜉蝣，水虫也，朝生而暮死。

③元会，为北宋邵雍《皇极经世》书中采用的计年单位。一世为三十年；一运为十二世；一会为三十运；一元为十二会。因此，一元相当于十二万九千六百年为一会（按：此注有误）；世所谓天开于子会，而闭于亥会。略言之，十二会为一元，即十二万九千六百年，天地当合闭也。此言惟炼成真性，能超出天地轮回之外。

④辑要本无“守”字。

⑤辑要本“超生”下有“在”字。本句及下句京本则作“超生在阴阳之外，不在三界之中”。

⑥三界，为佛家术语，即欲界、色界、无色界。欲界诸天，人人皆有情欲；色界诸天，人人但有形色，而无情欲；无色界诸天，人人色界皆空。

⑦闵注：此“见性方可”四字是棒喝，万不可删。而誊本删之，今仍补之。祖意，盖言人于大道，乃有行而不能入、得而不能守者。总以未见真性本体，不能无疑，大障随之，此其所以不入、不守也。故祖圣意，重在“见性”一边。一得故知此章四字为棒喝，是承上章而来也。京本“见性”前有“惟字”。

⑧辑要本“也”字前是“是”字。

⑨辑要本此句以下至“此为不妙”句皆删略。

⑩ 方寸，即京本天心章引《黄庭经》“寸田”，亦即天心，又称玄窍，位于眉间颅腔间。

⑪ 京本无“以”字。

⑫ 京本二句作“闻警而跳，闻怒而闷。”

⑬ 京本此句作“头上天心何尝微微些动也。”

⑭ 京本“方寸”作“天心”；又此句作注，不作正文。

⑮ 辑要本自“凡人投胎时”句至此句皆删略。

⑯ 闵注：谨按“千古不传之秘”，非仅“光凝法身”一节。如云“元神居方寸，识神居下心，”古哲未尝一并指示，而后学乃有误认“识心”为心，而加之以运注，反著有为，以致助火。盖此血肉心体，识神所依，属阴火，惟宜致寂、致虚而致无者。元神乃真性，来自乾，亦属火；天火也。祖师故并标而出之。

⑰ 辑要本无“下”字。

⑱ 京本“孤立”作“暗弱”；辑要本无此句。

⑲ 京本无“尔”字。辑要本无“便尔”二字。

⑳ 元宫，即天心，又称中宫。京本及辑要本此句作“今凝守元宫”，辑要本此句下尚有“回光反照”四字。

㉑ 京本此句作“如英明之主在上”。辑要本作“如英主在上”。

㉒ 京本此句作“二目回光”；辑要本无此句。

㉓ 京本“臣工”作“大臣”。辑要本此句作“大臣辅弼”。

㉔ 京本“奸邪”作“奸雄”。辑要本无此句。

②⑤辑要本此句作“自然强悍憎伏矣”。

②⑥京本及辑要本“宝”作“诀”。

②⑦京本及辑要本“舍”作“质”。

②⑧辑要本无“者”字。

②⑨九天九地，为战国诸子形容天地深广而提出的术语，认为天、地各有九重。见《吕氏春秋》、《孙子》等。

③⑩京本及辑要本此句下尚有“渊渊焉”三字。

③⑪京本及辑要本无“即”字。

③⑫京本此句首尚有“虽”字。

③⑬阅注：此功法，究其入手，以回光聚天池，是由泥丸外宫，悬于天目，有如日然；以意引由绛阙，存照中黄，透入玄窍，乃达神室。既，则牵降识神，下达下田。其时必有津液，护识神而就冶炼者也。此是回光聚泥丸以后功法，大忌躁妄，又忌散漫与昏沉。法惟万虑皆空，一念不扰，待得天心一开，则自油然照入。是时也，不独一身百窍，窍窍放光；大地天元，三才三宝，皆可悠然感至者。故我斯时总以不采采之，其妙更无穷焉。而祖师不之示者，恐学者鄞鄂未固，而世财未充，且于言外藏有妙义，不可不为述及也。盖神室毗连绛阙；绛阙一地，纯以无作无为为事。如是寂体寂照，绛阙乃凉；识神有制。始自随神下降下田，受烹受炼，而无逆违之验。其妙在于一念虚寂，则六贼六根，自无驻足处；中宫始泰；元神得以临莅，而胎元有兆矣。祖师玄意盖如此。是既无为功里施功之作用，而即儒宗之

“使由不使知”也。斯篇妙语，乃樵云大师得自驻世神人张蓬头者。神人本姓瞿，故明殉节忠宣公讳“式耜”之子，管天仙亦以师礼事之者。乾隆四十三年，云游至金盖。斯时樵云大师尚未皈依太虚也。越四载，太虚翁至。谕将斯论注于是章之下；今故述之。按闵注中的“天池”，即天心；泥丸，即脑腔。绛阙，即心；中黄，即黄庭，为中丹田。玄窍，泛指丹田。神室，即心肾之间，元神所居之室，亦即鄞鄂。下田，即下丹田，位于脐下。太虚翁为闵一得之师沈一炳。

③④乾宫，即头部。

③⑤京本“气”作“炁”。

③⑥辑要本无“神”字。

③⑦京本此句首有“物”字。

③⑧京本句末有“也”字。慧本注：此章大义，详述元神、识神为主宰人身气化之权柄。祖师曰：人生如蜉蝣，惟元神真性能超出天地轮回劫运之外。夫真性者，出于无极。禀太极之元炁而成，受天地之性为识神，得父母之性为元神。而元神无识无知，能主生身之造化。识神最显最灵，能应变无停，为人心之主宰，在身则为魄，出身则为鬼。唯元神随身之有无，从受胎以得其身，凝于无极之中。自因地一声落生之时，这识神趁此吸气。随吸而进，以为投胎之舍，而居于人心。从此，以心为主，而元神失位，识神当权。然元神喜静，识神好动。动则不离情欲，昼夜竭耗元精，直至将元神之炁耗

尽，而识神舍壳而出。平素为善者，临危神气清明，由上窍口鼻而出，所谓气之清轻而上浮者，升天为五通之阴神阴仙。然元神既被识神所使，生平因贪嗔嗜欲，而造诸罪业，致使临危神气昏迷，则识神由下窍肛门随气而出，所谓神气昏浊而下凝者，堕于地府为鬼。此时不但元神丧失，而真性之灵慧，亦因之减少。故祖师谓之“到动时便不妙”者，此也。今欲保存元神，非先制伏识神不可。然制伏之法，须由回光入手。当回光之时，使身心两忘，身死神活。神活，则气息运转无不玄妙，此祖师谓“最妙”者也。然后使神潜于腹中，炁与神交，则神与炁和合凝集，是为下手之法。久之，命宫元神化为真炁，斯时用河车转运之法，炼之而成金丹。是为转手之法。金丹既成，圣胎可结，宜行温养道胎之功。是为了手之法。俟婴儿炁体既全，再用出胎还虚之功。是为撒手之法。此千古以来大道次第，长生不死、成仙作圣之实法，非空说也。然工夫至此，则群阴剥尽，体变纯阳，变识神为元神，方可称为变化无穷，跳出轮回，六通之金仙。抑若不用此法修炼，何人能逃出生死之途呢？

大 小 鼎 爐 圖

笑法安名僊月爐
 聖人思識骨王夫
 金丹只此其他因
 其中一味長生藥
 愛河風靜外邊看
 不與凡人話有無
 方見摩尼一顆珠

汝何形貌貌態胎
 汝何形貌貌態胎
 一采真經花正開
 却把聲名道元瑤
 只為金丹好消息
 豈假生人生萬物
 取歸鼎內結嬰孩
 做仙做佛要他來

僊月爐中玉蕊生
 硃砂鼎內水銀平
 只因火力調和後
 萬事皆成萬事成



玄爐立鼎法乾坤
 煉煅精神制魄魂
 鼎內若無真種子
 猶將水火煮空爐

回光守中章第三

祖师曰：

回光之名何昉乎^①？昉之自文始真人也^②。回光^③，则天地阴阳之气无不凝。所谓“精思”者^④，此也；“纯气”者，此也^⑤。初行此诀，是有中似无^⑥；久之功成，身外有身，乃无中生有^⑦。百日专功，光才真，方为神火。百日后，光自然聚^⑧，一点真阳，忽生黍珠^⑨，如夫妇交合有胎，便当静以待之。光之回，即火候也^⑩。

失元化之中。有阳光为主宰。有者为日，在人为目。走漏神识，莫此甚顺。^⑪故金华之道，全用逆法^⑫。

回光者，非回一身之精华，直回造化之真气；非止一时之妄想^⑬，直空千劫之轮回^⑭。故一息当一年，人间时刻也；一息当百年，九途长夜也^⑮。凡人自因地一声之后^⑯，逐境顺生，至老未尝逆视。阳气衰灭，便是九幽之界。故《楞严经》云：“纯想即飞，纯情即堕”^⑰。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，皆上注于空窍”是也。得此一节，长生者在兹；超升者亦在兹矣。此贯彻三教工夫也。^⑱

光不在身中，亦不在身外。山河大地，日月照临^⑲，

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^②，一切皆回矣。

人之精华，上注于目，此人身之大关键也。子辈思之：一日不静坐，此光流转，何所底止？若能一刻静坐^③，万劫千生，从此了彻。万法归于静，真不可思议！此妙谛也^④。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^⑤，万法如如，方为得手。

圣圣相传，不离反照。孔云“知止”^⑥；释号“观心”；老云“内观”；皆此法也^⑦。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；即吾六尺之中，反求个天地未生之体。今人但一二时闲坐^⑧，反顾己私，便云反照，安得到头？

佛道二祖教人看鼻尖者，非谓著念于鼻端也；亦非谓眼观鼻端，而念又注中黄也。眼之所至，心亦正至焉；心之所至，气亦至焉^⑨。何能一上而一下也？又何能忽上而忽下也？此皆认指为月^⑩。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。盖以太开眼^⑪，则视远而不见鼻矣；太闭眼，则眼合而不见鼻矣^⑫。太开^⑬，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。只是垂帘恰好去处^⑧，彼光自然透入，不劳你注射与不注射也^⑨。

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。

止观是佛法，原不秘的^⑩。以两目谛观鼻端，正身安坐，系心缘中。道言“中黄”；佛言“缘中”；一也^⑪。不必言头中，初学但于两目中间齐平处系念便了^⑫。光是活泼泼的东西，系念眼之齐平处^⑬，光自然透入，不必著一念于中黄也^⑭。此数语已括尽要旨^⑮，其余入静、出静前后，以《小止观书》印证可也^⑯。

“缘中”二字妙极^⑰。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^⑱，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？反复推穷，了不可得，即见此念起处也；不要又讨过起处。所谓：“觅心了不可得^⑲；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；是定慧双修法^⑳。此为回光。回者，止也；光者，观也。止而不观，名为有回无光^㉑；观而不止，名为有光无回^㉒。志之^㉓！

注 释

①昉，即起始。

②原注：即关尹子。按关尹子与老子同时。今本《关尹子·五鑑》有“譬如两目，能见天地万物，暂时回光，一时不见。”在这里最早提出“回光”一词。

③辑要本“回光”作“光回”。

④辑要本“谓”作“云”。

⑤京本及辑要本此句下尚有“纯想者，此也”二句。又京本“气”作“炁”。

⑥京本“是”作“乃”。

⑦京本及辑要本“生”作“似”。

⑧京本此句作“光中自然”；辑要本此句作“光自然”。

⑨辑要本“泰”作“沈”。

⑩阅注：回光之益、之妙，本文详矣。回光得聚之诀亦备矣。然犹有欲取：先与玄妙一诀，可引而伸之。其诀，乃“放光以引”耳。放光妙用，在知廓其气机。欲廓气机，在知气透九霄。欲行上透，须知下达。下达作

用，须先目光聚于乾宫。光足，则下达中下，乃穿闾后透，透顶而上。透愈高，现愈广。觉广，仍以事回耳。此未传之秘也。按闵一得所言“九霄”、“乾宫”，皆指顶门。闾后，指尾闾关，即尾椎骨末端处。“穿闾后透”，为通督脉。

⑪京本及辑要本此句末有“也”字。

⑫慧本注：人心属火，而火之光华上通二目，眼观万物，谓之顺视，今使之闭目反观，内视祖窍，则谓之逆法。肾气属水，情动下流，顺生男女。若机发时，不令其顺出，用意摄回，而使之上升乾鼎，滋养身心，亦谓之逆法。故曰“金丹之道全用逆法”。

⑬京本“想”作“念”。

⑭辑要本“直”作“真”。

⑮九途，既死后九泉之路。佛家有火、血、刀三途。

⑯原注：圉，户卧切，音和。京本“地”作“的”。

⑰见《楞严经》卷八：“纯想即飞，必生天上”；“情少想多，轻举非远”；“情想均等，不飞不坠，生于人间”；“情多想少，流入横生，重为毛群，轻为羽族”；“纯情即沉入阿鼻地狱”。

⑱京本“此”下有“是”字，无“也”字。

⑲辑要本此二句作“山河、日月、大地”。

⑳辑要本“天”作“大”。

㉑京本与辑要本此句作“若一刻能静坐”。

㉒慧本注：由此以下，系初学入手之必要。学者不

可不知。

②③辑要本“海”作“地”。

②④此语见《礼记·大学》：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。京本与辑要本“知止”作“致知”，见《论语》。

②⑤辑要本自此句至以下第三段“此数语已括尽要旨”句，皆删略，但留一句“皆括尽要旨”。

②⑥京本“闲坐”作“中间静坐”。

②⑦京本无此二句。按“观鼻端白”，见《楞严经》卷五，孙陀罗难陀向佛汇报，“我初谛观经三七日，见鼻中气出入如烟，身心内明”。

②⑧此语义见《楞严经》卷二：“如人以手指月示人。彼人因指，当应看月；若复观指。以月为体。此人岂亡失月体，亦亡其指。”这里用甲用手指指月亮给乙看，乙不知看月，却看那手指，把手指当作月亮。这样，不仅失去了月亮，而且失去了手指。京本“认指为月”作“误指而为月”。

②⑨③①京本“太”作“大”。

③②京本“而”作“亦”。

③③京本“去处”作“任”，属下句。

③④京本无“也”字。闵注：天心章言以意引临心后、关前，是示功夫已到之人，统说回光之全功也。此言不必念又注中黄，是教初学凝神一处以聚光，不可分心

两处也。待得透入之后，则鼻尖是指，中黄是月。看鼻尖者，用以为眼之准，使无外走、内驰之弊，惟垂帘为得中。然意初不在鼻，而在天目，所以聚光于此。光既得聚，则又须引光下注中黄。盖以中黄，在人身地天之正中；即《易》之“黄中”；释氏所谓“缘中”；吾宗名曰“玄牝之门”；乃是生天、生地、生人、生物之玄窍，修真成道之基。基于此者，初学如何便得注此？故须假鼻尖以为准，始得光聚天目。天目为三光之都会，而山根为 人身之性户，上达泥丸、中达黄中、下通脐后者。故须凝聚光于此处，由此而下注；是乃不易之功法。然忌太著意；又忌无意；兼足躡等而进。其理如此，必须循序而行；尤须无滞无脱，密密绵绵，一任自然；总以光聚黄中为得也。

③④慧本注：祖师恐世人误以为“止观”是仙佛不传之秘点，故首先道破“止观是佛法，原不秘的”。不过为初学之阶耳。

③⑤京本此句作“其实一也”。又此三句，京本作为注语，不入正文。

③⑥京本无“初学”二字。慧本注：学者注意，宜从此处下手。

③⑦京本此句作“系念于两目中间。”

③⑧京本“一念”作“意”；“中黄”作“中宫”。

③⑨辑要本自前三段“皆此法也”至此句皆删略，但留“皆括尽要旨”一语。

④⑩京本“小”作“下”。

④⑪京本“妙极”作“极妙”。

④⑫辑要本“二”作“一”。

④⑬京本及辑要本无“所谓”二字。按此语为神光和尚问菩提达摩的话；我心找不到了。下句为达摩答他的话：我给你安好了一个。

④⑭京本及辑要本无“法”字。

④⑮京本“有回”下有“而”字。

④⑯京本“有光”下有“而”字。

④⑰阅注：止观，原文有此。推究功法，是为未见心体，且不真信心体本虚、本无、本净、本寂，故有等等推究，造至“了不可得”。盖“已为汝安心意也”此一句，是为即境指点法。若已见性，一照即觉。妄自遁矣，不劳推究；妄去体验，不劳寻觅。然只可为已见性者道。若未见性，必令从推究体得，尚须当下点破，信根方坚、疑根方断也。此后绵绵行去，但嘱勿动勿随，凭他妄况弥天盖地，而吾体自存；种种妄况，一切如浮云之点太虚，与我何损之有？盖此种种妄况，乃是气机，第无净尽之理。一起扫除之念，此念即妄，此起即著。古德云：“驱除烦恼重增念，趋向真如即是邪”。故吾宗但嘱勿动；动则非逐即随；岂仅乱性已哉？谨按此节祖意，乃在“知止”，故有等等推究功法也。吾辈事之，但加心信以行：一味返妄归真，不外“回”字。回，光自返，无劳引导。一得寂体《宗旨》，谓当静也照、动也照。第“照”字

须若春之日、秋之月，乃为得宜耳。

慧本注：此章大义：言回光宜守中为要。盖前章既云：人身至宝以元神为主，因被识神所使，致元神日夜耗散，耗尽则身亡。今拟制伏识神、保存元神之法，非先由回光入手不可。譬如欲选华屋，先寻美基；基址既定，然后创槽走夯，深固墙脚，布定柱碌。若不由此立基，屋宇岂能成立？养生之法，亦复如是。盖回光即如造屋之立基也。基址既立，岂可不迅速营造？以神火守中黄，即营造之谓出。故祖师特将养生入门之法指明，教人以两目谛观鼻端，垂帘内顾，正身安坐，系心缘中。夫系念于两目中间，原谓使光透入，~~然后凝神入手~~缘中。缘中，即下丹田气窍也。祖师秘语曰：初下功之时，处于静室，坐则身如槁木，心似寒灰，以睡帘内顾，澄心涤虑，绝欲保精。每日跏趺大坐，含眼光，凝耳韵；~~凝舌气~~，即舌舐上腭；调鼻息，意止玄关。苟不先调息，则恐有闭塞喘息之患。方合眼时，当齐瞩鼻梁间一所。其所，去眼光相交处略下，无半寸许，即鼻梁直上，按之有小骨处，此乃起初收拾念头耳。调息，身心安和，眼光须寂然长照，毋使昏散。眼不外视，垂帘内照，照在此处。口不谈笑，闭兑内息，息在此处。鼻不闻香，闻在此处。耳不外听，听在此处。一心内守，守在此处。意不外驰，真念自住。念住则精住，精住则气住，气住则神住。神即念，念即心，心即火，火即药。于此观照内景，氤氲辟阖，其妙无穷。然非调息工夫，未有能深造

化其妙者也。倘学者起初，若不系念两目中间，闭目时不俟心气适和，直观炁窍，则恐因气息喘急，而生它患。盖缘身心未忘，气浮息燥，强制之故耳。故若只系念于两目，不凝神于缘中，则为升堂未入于室，必至神火不生而气冷，真种难以发现。故祖师恐人用功时，只知意住鼻窍，而不知系念于炁窍，乃以泥水匠人用线之法喻之。盖泥水匠人用线，不过看其物之歪正，以线而定准则，定准之后，方可下手。在物上动作，并非在线上作用也明矣。以此则知，系念于两目中间，正如匠人用线之义也。祖师反复指示者，恐人不明其义也。夫既晓以下手之法，又患学者工夫间断，故又曰：“百日专功光才真，方为神火。”工夫行之既纯，则百日后，光中一点真阳，自然发现也。学者宜悉心审查焉。

安神祖教圖

儒而聖道而玄釋而禪而妙用總持都歸一貫
 天地靈根不動道場玄光之門不二法門真主人自然法界
 至善之地呼吸之根甚深法界自然法界
 真空中玄開法界真王中
 真利子真一處成已門
 祖氣穴混沌門
 西南鄉之鄉
 十壁藏化之祖

如如不動空中住無生無滅無來去
 聖師曾句我可害此是孔顏真樂處

一靈妙有法界國通
 雖種種邊境允執厥中

這箇我
 宛中還
 無內外
 上下同
 東西合
 南北全
 會此意
 便成仙

藏心於湖海風靈根
 中理五炁混合百神

性蔽淵源學失真異端後陳苦漏源
 推原氣象由無極只此一圖傳聖心

黑白相峙先天地主
 造化象虛宇宙主宰
 此清虛靈極無之所
 造來島聚妙門
 歸根藏守一境
 如魚珠
 聖胎藏
 寂滅海
 上而天中而人下而地而化機參兩崖外中虛



回光调息章第四

祖师曰：

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。却此机窍^①，无过寄心于息。息者，自心也；自心为息。心一动而即有气，气本心之所化也^②。吾人动念至速^③，霎顷起一妄念^④，即一呼吸应之。故内呼吸与外呼吸，如声、响之相应^⑤。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，必兼之调息。^⑥，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^⑦，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^⑧，一有声，即粗浮而不入细；^⑨当耐心轻轻微微^⑩。愈放愈微，愈微愈静；久之，忽然微者遽断；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

养气者^①，亦以心无处入手，故缘气为之端倪；所谓“纯气之守也^②”。

子辈不明“动”字。动者，以线索牵动言，即掣之别名也^③。既可以奔驰使之动^④，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”；此要妙诀也^⑤。盖鸡之所以能生卵者，以暖气也。暖气止能暖其壳^⑥，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，未尝少间也。神之所注未尝少间，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，元神即活^⑦，死心非枯槁之谓，乃专一不分之谓也。佛云：“置心一处，无事不办。”^⑧心易走，即以气纯之；气易粗，即以心细之。如此，而心焉有不定者乎^⑨？

大约昏沉、散乱二病，只要静功日日无间，自有大休歇处^⑩。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。

散乱者，神驰也；昏沉者，神未清也。散乱易治，昏沉难医^⑪。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，则纯阳为主矣。

静坐时欲睡去，便是昏沉。却昏沉，只在调息。息，即口鼻出入之气^②；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，则粗^③；粗，则浊；浊，则昏沉而欲睡——自然之理也。虽然，心用在息上，又要善会^④；亦是不用之用，只要微微照听可耳^⑤。

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^⑥。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，则既不外肆^⑦，又不内驰，而中不昏沉矣。此即日月交精、交光者也^⑧。

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一炷香为妙。过午，人事多扰，易落昏沉。然亦不必限定一炷香；只要诸缘放下，静坐片时，久久便有入头，不落昏睡矣^⑨。

注 释

- ①京本及辑要本“却此”下有“有”字。
- ②京本及辑要本无“所”字。
- ③京本及辑要本无“动”字。
- ④京本及辑要本无“起”字。
- ⑤京本及辑要本“应”作“随”。
- ⑥京本无“必”字。“兼之”下有“以”字。
- ⑦辑要本无“下”字。
- ⑧京本句末有“也”字。
- ⑨京本及辑要本“即”作“便”。
- ⑩京本及辑要本“当”作“即”。句末有“些”字。
- ⑪京本及辑要本“养气”前有“以”字。

⑫ 闵注：调息用耳光，秘法也。然有耳聋一辈，息之粗细不得闻，奈何？是当体之以觉。盖以气由心化；心无形，其粗其细，不易觉；气则无质而尚有迹，可体觉也。迹粗，则加静其心；心静则迹自细，而息已微矣。迹造至无，则息已造真息矣！较用耳光，得调更速。故古有调息不若调心之妙用也。年老耳聋之人，舍是体觉一诀，此步功夫，终难入够也。况觉乃性精，迹乃命末，是亦有性命相顾之义。先师太虚翁曾为高海留言之，谨采以补祖示之所未及。

- ⑬京本及辑要本“掣”作“制”字。

⑭京本及辑要本“驰”作“趋”。

⑮此语为白玉蟾诗句。京本无“妙”字。

⑯京本及辑要本“暖其壳”作“温其壳”。

⑰京本“即活”。作“活矣”。

⑱此为《佛遗教经》第三章“制心”中语：“汝等当好制心，心之可畏，甚于毒蛇”。“纵此心者，丧人善事。制之一处，无事不办。”

⑲京本无“心”字。

⑳京本及辑要本“歇”作“息”。

㉑京本此句首有“而”字。

㉒京本“气”作“息”。

㉓京本及辑要本“粗”作“气粗”。

㉔京本及辑要本此句作“又善要会用”。

㉕原注：此句有微意。京本作“此句有微义”，作正文。

㉖闽本无“不外听而惺然者，即内听也，非实有内听”三句，今据京本及辑要本补。

㉗京本“肆”作“走”。辑要本此句作“则不外走，既不外走”。

㉘京本及辑要本无“者”字。

㉙京本及辑要本“昏”下有“沉”字。京本“矣”作“者”。慧本注：此章大义：言回光之要，在于调息。盖工夫进一步，道理深一层，学者当回光时，便心息相依，以防昏沉散乱之患。原祖师恐初学文人坐时，才一垂

王液煉形圖

煉液如泉曾有訣安心是藥更無方
積氣圓通大道一渠液轉入靈泉

妙用如江河
周流無窮已
長養玄谷芝
灌溉靈池水

小小虛中別有天
鐵牛耕地種金蓮
這般寶物家家有
同是時人不學仙



帘，妄念纷纭，心驰难治，故教人须用调息工夫，系住心意，以杜神气外驰。因息从心生，息之不调，皆由心浮。法宜先使一呼一吸，微微出入，不使耳闻，心中默识息数，若心忘其息之出入数目，即是心外驰矣，即提住此心。使耳不专听，或是眼不顾鼻梁间，亦是心外驰矣，或是睡觉至也，此即为境入昏沉，即当整理精神。垂帘颐鼻，使口不含住，牙不咬紧，亦是心外驰也，急急含住、咬着。此为王官听于心。而神又须依乎气，方是心息相依。如此不过旬余日工夫，则心息相依，相忘相翕，不必数而息自调矣。息调，则昏沉散乱之病自稀矣。

回光差谬章第五

祖师曰：

诸子工夫渐渐纯熟。然枯木岩前错路多^①，正要细细开示。此中消息，身到方知——吾今则可以言矣。

吾宗与禅学不同^②：有一步一步征验^③。请先言其差别处，然后再言征验^④。

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，不可坐在无事甲里^⑤。万缘放下之中，惺惺自若也；又不可著意承当^⑥。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^⑦。

如一般入定，而槁木死灰之意多，大地阳春之意少——此则落阴界^⑧。其气冷，其息沉；且有计多寒衰景象，久之便堕木石。又不可随于万缘。如入静，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^⑨。上者生人^⑩；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，多至数千年^⑪，然极尽还生诸趣中。

此数者，皆差路也^⑫。差路既知，然后可求证验^⑬。

洗 心 退 藏 圖

良其背不獲其身

紅紅白白水中心造
虫巧泥中色轉鮮
蓮且藕空蓮又實
修行妙理恰如然

道乃天地心
愚痴不解尋
破腰要縫補
須用水磨針

行其庭不見其人

一條直路少人尋
尋到山根始入門
生定更知行燕生
真人之息自深深

聖人以此洗心退藏於密

時時既灌常教玉
攝氣回根
口口表端不使金
花猶脫帶



不是玄門消息深
高山流水少知音
若能尋着來時路
赤子依然泥洗心

聖人以此齋戒神明其德

注 释

①京本及辑要本“路”作“落”。

②京本“禅学”作“禅宗”。

③④京本“征”作“证”。

⑤原注：所谓无记空也。京本此注作正文。

⑥京本及辑要本“著意”作“意兴”。京本“不可”作“不可以”。原注：凡太认真，即易有此。非言不宜认真，但真消息在若有若无之间，以有意无意得之可也。按此注“若有若无”，京本作“若存若亡”。又此注京本作正文。

⑦五蕴为佛家之说，亦称五阴，即色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。

⑧京本“落”下有“于”字。

⑨慧本注：此即祖师所谓枯寂静坐，只知性不知命，未得机窍者之弊矣。

⑩京本“人”作“天”。辑要本自此句至下段“皆差路也”句，皆删略。

⑪京本“年”作“岁”。

⑫辑要本自“上者生人”至此句皆删略。

⑬慧本注：此章大义：系祖师指示学者回光工夫。差谬之宜晓然。前章既示以调息之为要，此章复恐学者回光时误入于歧途，故祖师示人曰：“此中消息，身

至方知”。盖调息静极，若不知和合凝集，将神入于炁穴，非堕于顽空，即入于魔境。此即祖师所谓“枯木岩前错落多”也。缘垂帘坐久，或见光华彩色发现，或见菩萨神圣降临，种种幻境，皆非佳乡，实乃魔境。又或回光静极，周身气息未得融和，肾水不能上朝，下元气冷，其息沉浊，此所谓大地阳和气少，乃入空顽之境也。抑或坐久杂念丛生，止之不住，随之反觉顺适，且不可再坐，再坐反足长火，与身无益，即须放下，经行片时，俟气和心适，然后再坐。坐静总要有觉有知。若得丹田气息融和温暖，真阳之机蠢蠢欲动，方为得窍。真窍既得，则不致堕于色欲阴魔之界矣。

日 烏 月 兔 圖

身心兩箇字是訣也是火採時請之妙訣
中有火為煉時請之火火中有神是以火
煉而成功非即是神御氣而成功也



嬰兒無光
以吸金烏

月中兔兒乃氣氣是神
神屬身身為結結在坎

說女投烏
以吞玉兔

日中烏乃神神是火
火屬心為求求為離

回光证验章第六

祖师曰：

征验亦多：不可以小根、小器承当，必思度尽众生；不可以轻心，慢心承当，必须清事斯语。

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，万类俱寂^①，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，不冒风霜，人当之兴味索然者，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》：“日落”“大水”“行树”法象^②。日落者，以混沌立基，无极也。上善若水，清而无瑕，此即太极主宰，“出震”之帝也^③。震为木，故以“行树”象焉。七重行树，七窍光明也^④。

第二段，即肇基于此：大地为冰；琉璃宝地，光明渐渐凝矣；所以有莲台^⑤，而继之佛现也^⑥。金性即现^⑦，非佛而何？佛者，大觉金仙也。此大段征验耳^⑧。

现在可考证者有三：^⑨

一则坐去，神入谷中，闻人说话，如隔里许，一一

明了；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，肉身绉绉，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^⑩。

此三者，皆现在可验者也。然亦说不尽的^⑪。随人根器，各现殊胜。如《止观书》所云：“善根发相”是也^⑫。此事如人饮水，冷暖自知^⑬；须自己信得过方真。

先天一炁，即在现前证验中自讨。一炁若得，丹亦立成。此一粒，真黍珠也^⑭。“一粒复一粒，从微而至著”^⑮。有时时之先天，一粒是也；有统体之先天，一粒乃至无量也^⑯。一粒有一粒之力量^⑰。此要自家愿大^⑱，为第一义^⑲。

注 释

①京本及辑要本“类”作“籟”。

②《观经》即佛家《观无量寿经》，教人观想无量寿国，共有十二观，开始为日观、水观、七重宝树观等。京本“观经”下有“云”字。

③语见《易经·说卦》：“帝出乎震，齐乎巽，相覿乎离”、“万物出乎震。震，东方也。”

④原注：西北乾方，移一位为坎。日落大水，乾坎之象也。坎为子方。冬至雷在地中，隐隐隆隆，至震而阳出地上矣，行树之象也。余可类而推之者。按：京本此注作正文，且“乾坎之象”下无“也”字。“阳出”作“阳方出”。末句作“余可类推矣”。

⑤琉璃宝地及莲台为《观无量寿经》中观想内容之一，京本及辑要本误为“蓬台”。

⑥佛现，亦为《观无量寿经》中观想内容。辑要本无“现”字。京本“佛”作“有佛”。

⑦金性，即本书所说金华。辑要本“即”作“既”。

⑧辑要本“征”作“证”。闵本在此句下有大段注语，记录扶乩中诸仙乩语，见本章末附录。

⑨京本“可考证者”作“征验可者”；辑要本则作“可考证验。”

⑩辑要本“立”误为“久”。慧本注：此言系回光静极，使神火凝入 窍，窍中真 被火熏蒸，自然上朝乾

顶。此时，非丹成阳神上升之谓。

⑪京本及辑要本“亦”字下有“是”字。

⑫《止观书》，即隋代高僧智顗所著《修习止观坐禅法要》，亦称《小止观》或《童蒙止观》。书中第七章为“善根发”，列举了五种征验。京本及辑要本“书”作“中”。

⑬二语见《景德传灯录》卷四所引袁州蒙山道明禅师之言。

⑭辑要本无“珠”字。

⑮二语见南宋张伯端《金丹四百字》：“鸟肚与兔髓，擒来共一处，一粒复一粒，从微而至著”。

⑯京本“也”作“是也”。

⑰京本及辑要本无“之”字。

⑱京本及辑要本“家”作“己”，“愿”作“胆”。此处有闵注：蒋本、眷本“自家愿大”改作“胆大”，此误笔，是大有关系。盖“愿大”两字，即承根器而来。愿大者，大根大器人，非自了汉也。况上文功作，并无奇异，何须胆大乎？

⑲慧本注：此章乃祖师指示回光工夫之效果。盖功夫行之既勤，效验自至。夫回光如人饮水相似，冷暖自知。然工夫行之勤惰，其中意味应晓。原祖师恐学者工夫造入玄境之时，自己疑惑，不知真伪，因特将其中证验指明，以备学者考察。尤恐学者误于旁门之旨，不知正道有确实之证据；抑或只知静守枯性，而不知有

命窍动机之妙用；故再将大道工夫，由浅入深，逐节证验，一一指示，露泄至此，慈悲至矣！然证验虽多，首以静坐中，气息绵绵，无间无断，身体如醉如浴为验。工夫至此，则遍体之气阳和，因神火入于肾水，二气凝集既久，则窍内水中火发；命机自动，即祖师所谓“金华乍吐”也。斯时儒家谓之“尽性至命”。然阴神静极，阳气必动，故曰“冬至雷在地中”，乃一阳来复之谓也。又或坐久妄念潜踪，神凝炁穴，则气住神停，即“神入谷中”之谓也。谷中，即炁窍也。工夫行之至此，则丹田暖气融和，其气由下元渐渐上腾，遍满周身，故曰“肉身缜缜”也。斯时身心快乐，真种当产，即一粒黍珠发现之时也。然若不由调息工夫入手，何能到此佳境？唯其要总在于垂帘内顾时，务须放下身心，使身心两忘。意不外驰，真炁自住，炁住则神在。盖神在于炁穴，则气畅心舒，真神自产，长生自易也。炁窍，在心下三寸六分之下。

回光活法章第七

祖师曰：

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^①。”子以正念治事，即光不为物转，当境即回^②；此时时无相之回光也^③。

日用间能刻刻随事反照，不著一毫人我相，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，只用反照法^④，便无一刻间断。如此行之，三月、两月，天上诸真，必来印证矣^⑤。



注 释

①辑要本“破”作“过”。

②京本“当境即回”作“光即自回”。辑要本此句作“即回”二字。

③京本此句下尚有“尚可行之，而况有真正著相回光乎”二句。辑要本此句末有“可”字。

④辑要本“反照法”作“返身法”。

⑤慧本注：前章言工夫已造入佳乡，此章正应便学者工夫日渐精进，以期丹药早得。而祖师此时反云“不要废弃正业”，何哉？读者至此必疑祖师不欲学者金丹早得乎？识者曰：非也。盖祖师悲学者俗愿未了，故作是语也。然工夫即已造入佳境，则心如水镜相似，物来则现，物去则神气自相翕歛，不为外物所牵，即祖师所谓“不著一毫人我相”矣。学者若能使真意常得住于 穴，则不回光而光自回矣。光回，则药物自产，无妨兼顾人事。非若初坐之时，神气散乱，若不扫除人事，寻觅静处，专攻锻炼，以避俗务之扰，必至朝勤夕惰，何时方能得其玄奥乎？故曰：初用工之时，宜抛弃家务，倘若不能，亦须托人照理，以使专意勤修。若工夫造到玄微，则不妨再行兼理正务，以了俗愿。是谓“回光活法”。昔紫阳真人有言曰：“修行混俗且和光，圆即圆兮方即方，显微逆从人莫测，教他怎能见行藏？”盖回光活法，即和光混俗之义也。

悠悠覺萬有之空似天雲變滅

拊養乾坤造化來手搏日月燦成灰
金公無言姤女死黃腸不老猶懷胎

靈丹入鼎圖

一顆金丹何赫赤
大似彈丸黃似橘
人人分上本圖明
夜夜靈光照神室

流珠燦燦照寬顙九轉丹成只自然
一粒自從吞入口始知世有活神仙

了了見一真之體如掌上圓珠



逍遥诀章第八

祖师曰：

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”^①而已。

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。今路头渐明^②，机括渐熟。天不爱道，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。天心正位乎中，然后两目垂帘，如奉圣旨以召大臣^③，孰敢不至^④？次以两目内照坎宫^⑤。光华所

到，真阳即出以应之。^⑧

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，故坎阳上腾。非坎阳也，仍是乾阳应乾阳耳。二物一遇，便纽结不散，细活动，倏来倏往^⑦，倏浮倏沉。自己元宫中，恍如太虚无量，遍身轻妙欲腾；所谓“云满千山”也。次则来往无踪，浮沉无辨，脉住气停，此则真交媾矣；所谓“月涵万水”也。俟其杳冥中^⑨，忽然天心一动；此则一阳来复，“活子时”也^⑩。然而此中消息要细说^⑪。

凡人一视一听^⑫；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，是常与鬼居矣^⑬。今令一动一静^⑭，皆与人俱^⑮。人^⑯，乃真人^⑰，即身中天君也^⑱。彼动，则与之俱动^⑲；动则“天根”也^⑳；静，则与之俱静^㉑，静则“月窟”也^㉒。动静无端，亦与之为动静无端^㉓；休息上下，亦与之为休息上下；所谓“天根月窟闲来往”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，此动而应时者也。天君既升乾顶^㉔，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^㉕。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

神室鼎炉^⑤，亦不知^⑥。由任何所。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“凝神入气穴。”

夫一回光也，始而散者欲敛，六用不行，此为“涵养本原，添油接命”也。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。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^⑦，且俟后日发挥^⑧。

今以一节中具有三节言之^⑨：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^⑩。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^⑪。

凡心非极静则不能动^⑫，动则妄动^⑬，非本体之动也。故曰：感于物而动，性之欲也；若不感于物而动，即天地之动也^⑭。不以天之动对天之性句^⑮，落下说个“欲”字。欲在有物也。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；非无念之动乎^⑯？无为而为，即此意也^⑰。

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”，即坎水也；“日轮”，即坎中一阳，将赫然而返乎乾也。取坎填离，即在此中^⑱。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，摄召太阳之精是也。“天上”，即乾宫；“游归食坤德”，即神入气中，天入地中，养火也。末二句，是指出诀中诀^⑨。诀中之诀，始终离不得所谓“洗心”为沐浴也^⑩。圣学以“知止”始，以“止至善”终^⑪；知止，一极，归乎无极。佛以“无住而生心”为一大藏教旨^⑫；吾道以“致虚”二字^⑬，完性命全功。总之，三教不过一句，为出死护生之神丹^⑭。神丹惟何^⑮？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！

子辈不明一节中具有三节^⑯。我以佛家“空、假、中”三观为喻。三观先“空”，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，而又不著万物，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。

吾虽有时单说离^⑰，有时兼说坎，究竟不曾移动一句^⑱。开口提云：枢机全在二目。所谓“枢机”者，用也。用此斡旋造化^⑲，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。朱子尝曰^④：“瞎子不好修道，聋子不妨。”与吾言何异^⑤？特表其主辅轻重耳^⑥。

日月原是一物。日中含真阴^⑦，是真月之精；月窟不在月而在日，所谓月之窟也。不然，只言月足矣^⑧。月中翕真阳^⑨，是真日之光；日光反在月中，所谓天之根也。不然，只言天足矣^⑩。一日一月，分开止是半个，合来方成一个全体；如一夫一妇，独居不成家室^⑪，有夫有妇，方算得一家完全。然而物难喻道。夫妇分开，不失为两人；日月分开，不成全体矣。知此^⑫，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？说甚两物^⑬？说甚六根？六根，一根也。说甚七窍？七窍，一窍也^⑭。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^⑮。

“本京①”

“真真”“真言”“本京②”

注 释

①原注：即水乡铅。

②京本“路头”作“头绪”；辑要本则作“头路”。

③辑要本自此句至“次以两目”皆删略。

④京本“至”作“遵”。

⑤辑要本自“如奉圣旨”句至“次以两目”皆删略，保留“内照坎宫”四字。

⑥京本无“以”字。

⑦京本“往”作“去”。

⑧京本“杳冥”作“冥冥”。

⑨慧本注：此即慧命发现之时，斯时不令其顺出，而逆之，是谓添油接命。成佛作祖，在此下手。

⑩慧本注：非师传口诀，难以了悟。闵注：山本至此，载有王昆阳律祖玄论：时为康熙戊辰秋，律祖自北南至，馆于杭城宗阳宫。靖庵隐真往谒，呈上此书。律祖郑重其仪，拜而阅之。曰：“太上心传，备于此矣。是乃即世圆行之功法，而淑世历验亦于此卜，不可贪偏在一身看。其大旨微露在‘斡旋造化’二句。虽无一字及普济，而此章内功缜密，此中正陶冶全世功法。不言世，而世在其中。行功至此章，身世方有真验可得。二

三子毋自歉，亦毋自恃，大行正有待也。”乃命小子识之。今故附梓于后，后学者勉之。太定谨白。一得今按：蒋本此注不录。誊本亦不载。律祖谓“行有待”，信矣。按：闵注所言康熙戊辰，乃康熙二十七年(1688)，王昆阳，原名平，字昆明，新洲人。崇祯元年(1628)出家，法名常月，清顺治、康熙时在北京白云观传弟子三千传人。为伍守阳(伍冲虚)之师。靖庵，即陶守贞(陶浩然)。太定，即陶太定。

⑪辑要本无“一视”二字。

⑫京本“常”作“当”。

⑬京本“令”作“则”。

⑭京本及辑要本“俱”作“居”。

⑮京本及辑要本“人”作“天君”。

⑯京本及辑要本此句末有“也”字。

⑰京本及辑要本无此句。

⑱京本及辑要本“则”作“即。”

⑲辑要本无“也”字。

⑳辑要本“则”作“即。”

㉑辑要本无“也”字。

㉒京本此句及上句中“动静”皆作“静动”。

㉓京本及辑要本“天君”作“天心”。

㉔慧本注：学者宜参看《续命方》(按即柳华阳《慧命经》)转六候图，则可以了悟矣，图中所谓：子吸进阳火，逆升乾鼎，午呼退阴符，顺降丹田。丹田即黄庭也。

盖此即佛祖所谓“法轮常转”，仙家非人不传“炼精返气”之秘法也。悟此，则可以造成不死之躯矣。

②⑤京本“鼎炉”作“炉鼎”。

②⑥辑要本“具”作“且”。

②⑦京本“且俟”作“具是”。

②⑧京本及辑要本无“有”字。

②⑨辑要本“矣”作“焉”。

③⑩ 闵注：谨按“无形之窍”，玄窍是也。玄窍无处，三才尽在玄窍之中。何大何小、何远何近、何人何物、何身何世之有分限哉？无候之候，活时是也。活时无候，万古总在活时之中，何上元下元、春夏秋冬、子午卯酉、月日时刻之可执哉？然而欲开玄窍，须于活午、活子者：动极而静，静极而动。窍之得体，盖于此耳。何为活子？万类无声，一机时振，而无所向者是。何为活午？万路齐开，一机时寂，而无所归者是。盖以窍无刻闭，机寂则现；机搅则隐。现则觉；隐则迷。觉则循真；迷则入惑。欲启玄窍，绝无运动法，惟在寂体。是故智者但自栖神虚玄，气机之动静，含光视之而已，亦不须作意寂定于其间，故能无入而不自得。回光妙诀盖如此。循是诀者，活子亦得；活午亦得；正午、正子，或得或失，不出乎心。心为机所自出耳，是为正本清源之要旨。曰子、曰午者，动与静、阴与阳，乃于此别。而得有后光、有清浊、有老嫩，乃在一节之中具有九节焉。其说繁琐，五种仙眷所自出，有非一言得了者。祖故谕

云：“俟后日发挥”。

③①京本及辑要本“极静”作“静极”。

③②辑要本此句作“动动妄动”。

③③辑要本无“地”字；京本同。京本此句下当有“是知以物而动，性之欲也；若不以物而自动，即天之动也”。

③④此处“句”字衍，当为句逗之意。应为小注。

③⑤京本“念”作“意”。辑要本“念”“动”二字皆作“意”。

③⑥辑要本无“也”字。

③⑦京本“此”作“其”。

③⑧京本及辑要本“诀中诀”作“诀中之诀”。

③⑨此句为白玉蟾语。李道纯《中和集》中亦有此言。

④⑩语见《大学》：“知止而后有定，定而后能静”。“大学之道……在止于至善。”

④⑪语见《金刚经》：“应无所住而生其心。”

④⑫京本“致”作“至”，致虚，语见《老子·道经》：“致虚极，守静笃。”

④⑬京本“护”作“入”。

④⑭京本“惟”作“为”。

④⑮辑要本无“有”字。

④⑯京本“说”作“言”。

④⑰京本“曾”作“会”。

④⑧京本“此幹”作“即幹”。

④⑨京本此句作：“朱子云阳师，讳玄育，北宋法派，尝云。”
闵注：朱子云阳，讳元育，北宗法派。辑要本自此句至此段未皆删略。

⑤⑩京本“何异”作“暗合”。

⑤⑪辑要本自“朱子尝曰”句至此句皆删略。

⑤⑫京本及辑要本此句作“其日中之暗处”。

⑤⑬京本“只”作“自”。

⑤⑭京本及辑要本此句作“月中之白处”。

⑤⑮京本“只”作“自”。

⑤⑯京本“家室”作“室家”。

⑤⑰辑要本自此句至下文“一窍也”句，皆删略。

⑤⑱京本“两物”作“两目”。

⑤⑲辑要本自“知此”句至此句皆删略。

⑥⑩慧本注：此章首云《逍遥诀》，盖道之玄妙，由无生有，因神与气凝集既久，则虚无之中生出一点真火，斯时神愈静而火愈旺。火旺之景，则如六月炎暑之象。以旺火而煎坎水，水汽热极，则沸点上腾，如雪飞相似，即“六月俄看白雪飞”之意也。然水因被火熏蒸，则真发动，但阴静则阳动，正如夜半之景，故仙家谓之“活子时”。斯时以意摄气，使之逆升顺降，如日轮升转相似，故曰“三更观日轮赫”。惟运转之法，又须假呼吸吹动命门之火，方得将真摄归原处。故诗中谓之“水中吹起藉巽风”。因先天一既得后天呼吸吹动，动由

尾闾逆上乾顶，经乾宫，下重楼，顺行腹内而温养，故曰“天上游归食坤德”矣。真 既归于虚无之所，久之气体充足，身心快乐。然若非由法轮运转之功，何能得到逍遥境域也？盖其要总由于凝神返照，神火静极，催动虚危，穴内水中火发之故。即祖师所谓“更有一句玄中玄，无何有乡是真宅”耶。盖篇中此义，因学者功夫至此，已选入玄奥之境，第恐不知锻炼之法，而金丹难以成就，故祖师将仙佛不传之秘点揭破。原学者凝神住于十穴之时，静极则杳冥之中，由无生有，即太乙金华发现点。斯时则有识光，性光之分，故曰：感于物而动，以之顺出生人，谓之识光。学者当真 充足之时，若不令其顺出而逆之，则谓之性光。须假河车轮转之法，轮转不已。则真 滴滴归根，而车住轮停，身清气爽矣。然轮转一次，则谓之一周天，即邱祖所谓之小周天也。倘不俟气足而采之，则时尚嫩而药物不结，若气充而不采，则失之老，而金丹难成。不老不嫩，用意摄取，斯其时矣。然斯时佛祖谓之“色即是空，”即“炼精化气”之义也。学者若不明此理，以之顺出，则气化为精，是谓“空即是色”矣。但凡夫以形骸交合，先乐而后苦，精泄则体倦而神惫，非若仙佛以神气交合，先清而后爽，精化则体畅而身舒矣。世传彭祖寿活八百八，系御女以养生，斯言误矣。不知实乃用神气锻炼之法也。因丹出之比喻，喻离火为姤女，以坎水喻婴儿，故疑彭祖用男女采补之法，以讹传讹，误却后生矣。然仙

家取坎填离之术，非真意不能调和，因真意属土，土色黄，故丹书喻为黄芽。因坎离交，则金华现，金色白，故以白雪为喻。乃世人不明丹家隐语，误以黄白为金石之术，岂不谬哉？古德云：从来此宝家家有，只是愚人识不全。审此，则知古人实系采取自身之精气而得长生，非由吞服药物而能延年也。奈何世人舍本而求末哉？丹经又曰：“正人行邪道，邪道悉归正。”正即炼精化气之义也。“邪人行正道，正道悉归邪。”此即男女交合，生男育女之谓也。盖愚夫以人身至宝，恣欲放荡，不知保守，精气耗尽则身体危亡。圣贤养生之法，并无别方，不过竭欲保精，积精累气，气是则造成乾健之躯矣，其与凡夫不同者，因有顺逆之用耳。唯此篇要义，祖师反复引证，逐节指示，不过欲使学者晓以添油接命之法。然其要总在于二目，故始终言“枢机全在二目。二目者，斗柄也。”盖缘天以斗柄为中心，人以真意为主宰，故金丹之成就，全仗真意调和。是以下章有“百日立基”之说。然仍宜视学者功夫勤惰、体质强弱为标准，若工勤体壮，由得诀后河车运转之日起，意气调和得法，百日内即可成丹。倘体弱工惰，虽百日以外，大药恐难成就。然丹成则神气清明，心空性现，变识光为性光。性光常存，则坎离自交；坎离交，则圣胎结。圣胎结，非大周天之功效而何？故后篇大义，到大周天法则为止。此书论养生之术，由谛观鼻端为入门下手之法，至此为转手之法。其了手与撒手之法，尽载

百日立基章第九

祖师曰：

《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；非慧智炬烛也。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，而婴儿已成矣^①，若略作意^②，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”^③，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^④。

百日立基，玉旨也^⑤。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。

注 释

①京本“已”作“自”。辑要本“已”作“以”。

②京本“意”作“意见。”

③此为佛家语，当作“一念一生持。”

④辑要本“间”作“中”。

⑤京本及辑要本“也”作“耳”。按：玉旨，意为玉皇所说。因《心印经》全称为《高上玉皇心印妙经》，故称玉旨。

性光识光章第十

祖师曰：

回光之法^①，原通行止坐卧^②，只要自得机窍。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。何谓无念？^③“千休千处得”^④。何谓生念^⑤？“一念一生持”^⑥。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。少顷^⑦，即为“识光”；以其分别也。镜有影，已无镜矣；水有象，已非水矣^⑧；光有识，尚何光哉？

子等初则性光^⑨，转念成识^⑩。识起，而光杳不可觅。非无光也。光已为识矣。黄帝曰：“声动，不生声而响”。即此义也。《楞严推勘入门》曰：“不在尘，不在识，惟还根^⑪。”此则何意？尘是外物，所谓“器界”也，与吾了不相涉。逐物^⑫，则认物为己。物必有还：通还户牖，明还日月^⑬。将他为自，^⑭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。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。见性之时^⑮，见非是见；则见性亦还矣。还者，还其识念流转之见性^⑯，即阿难“使汝流转，心目为咎”也^⑰。初言“八还”^⑱，上七者，皆明其一有还。姑留见性^⑲，以为阿难拄杖。究竟见性，既带八识^⑳，非真不还也。最后并此亦破^㉑，方为真见性、真不还矣^㉒。

子等回光^㉓，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；落识而回光，则用根中之识性。毫厘之辨，乃在此也。^㉔

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。心静则丹^㉕，心空即药。不著一物，是各心静^㉖；不留一物，是名心空。空见为空，空犹未空；空忘其空，斯为真空^㉗。

⑮ 见性之时，即见性之真时，此时见性之真性，非是见性之真性，故曰见性之时，见非是见。⑯ 见性之真性，即见性之真性，此时见性之真性，非是见性之真性，故曰见性之时，见非是见。⑰ 阿难曰：使汝流转，心目为咎。⑱ 初言八还，上七者，皆明其一有还。姑留见性，以为阿难拄杖。⑲ 究竟见性，既带八识，非真不还也。最后并此亦破，方为真见性、真不还矣。⑳ 阿难曰：使汝流转，心目为咎。㉑ 究竟见性，既带八识，非真不还也。最后并此亦破，方为真见性、真不还矣。㉒ 究竟见性，既带八识，非真不还也。最后并此亦破，方为真见性、真不还矣。㉓ 子等回光，正回其最初不还之光。㉔ 毫厘之辨，乃在此也。㉕ 心静则丹。㉖ 不著一物，是各心静。㉗ 不留一物，是名心空。空见为空，空犹未空；空忘其空，斯为真空。

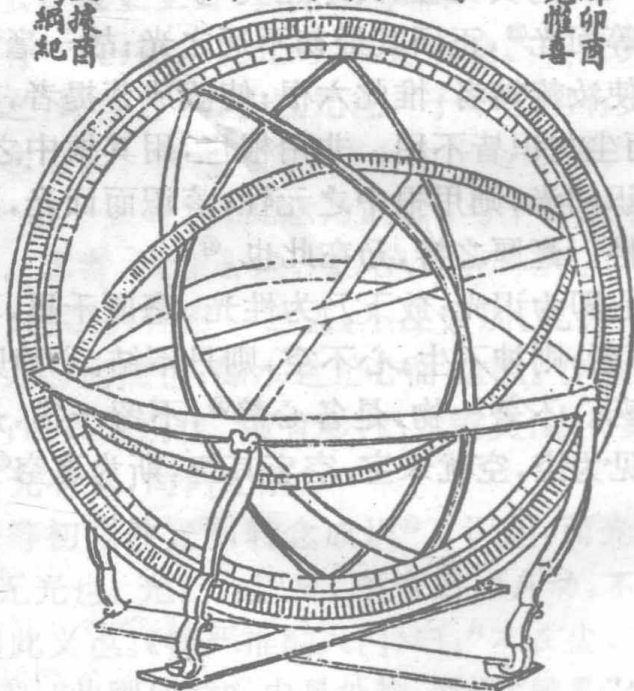
周天璇璣圖

復臨泰壯夬乾兮六陽從左而上下

虎西龍東建緯卯酉
刑德並會相見惟喜

大道分明見此圖
璇璣卯酉法天然
由中道外中全外
自後推前復即前
陽火進來從左轉
陰符退去往西旋
雲時火候周天畢
煉穎明珠似月圓

河魁臨卯天罡據酉
子南午北互為綱紀



始遁否觀剝坤兮六陰往右而迴旋

北斗南辰下
眉毛眼底穿
及心行水火
定意採真茹

陰向真蠟滅
陽從服裡生
這般平易法
因甚沒人行

注 释

①辑要本无“之”字。

②辑要本“止”作“住”。

③慧本“谓”作“为”。

④此语为佛家禅语，原作“千修千处得。”

⑤慧本“谓”作“为”。

⑥此语亦为禅语。一念即正念，一生但持正念，自能觉悟。

⑦京本“顷”作“刻”。

⑧慧本“非”作“无”。

⑨京本及辑要本“等”作“辈”。

⑩京本“成”作“则”。

⑪辑要本“还”误作“选”。

⑫京本及辑要本“物”作“之”。

⑬此数语见《楞严经》卷二。原文为“日月还日轮”，“通还户牖”。由于“无日不明，明因属日，是故还日”。经中一共举了八还。“不汝还者，非汝而谁？”

⑭京本“将”作“借”。

⑮京本“见性”误作。“见性无还”，见《楞严经》卷二阿难之语。

1025070 T1

①⑥辑要本无“念”字。

①⑦语为《楞严经》卷一佛告阿难之语。阿难，为释迦牟尼从兄弟，后为弟子。释迦涅槃后，阿难与众弟子撰集佛经传世。

①⑧京本及辑要本此句作“初八还辨见时”。《楞严经》八还为：明还日轮，暗还黑月，通还户牖，~~还~~还墙宇，缘还分别，顽虚还空，郁土埤还尘，清明还霁。

①⑨京本“姑”作“故”。

②⑩八识，为佛家术语。慧本注：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、传送识、阿赖耶识。

②⑪辑要本“亦”作“一”。

②⑫京本及辑要本“方”字前有“则”字。

②⑬京本及辑要本“等”作“辈”。

②⑭慧本及辑要本无“乃”字。

②⑮②⑯辑要本“静”作“净”。

②⑰慧本“为”作“名”。

坎离交媾章第十一

祖师曰：

凡漏泄精神，动而交物者，皆离也^①。凡收转神识，静而中涵者，皆坎也^②。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，即是真交^③。而沉默趺坐时，又无论矣。

注 释

①离，为心中之神或火，借卦名为说，见下文“坎离……即身心，……即神气”。

②坎，为肾中之气或水，亦借卦名为说。

③道家功法，要求神气融合，即称坎离交媾。

閃閃白毫端裏湧出無相寔相之金身

昆盧頂上行
寂滅海中戲
奇哉此妙門
佛祖曾授記

佛因半偈捨全身
高證巍巍為德尊
了得涅槃正法眼
金剛不壞體長存

心同虛空界
示等虛空法
証得虛空身
無是無非法



陽神出現
燦爛金光
乘雲白雲
逍遙帝鄉

凡身無佛是佛身
了心知幻是佛幻
了得身心本性空
斯人真佛何殊別

虛空無內外
心法亦如此
若了空虛故
是達真如理

炎炎舍利光中普現三千大千之世界

周天章第十二

祖师曰：

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，而斗枢终古不移^①。吾心亦犹是也。心即斗枢^②。气即群星^③。

吾身之气，四肢百骸^④，原是贯通；不要十分著力于此。锻炼识神，断除妄见，然后药生。药非有形之物，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^⑤！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^⑥——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，即天之回旋也^⑦，未能休歇^⑧。所以有交之时，即有不交之时^⑨。然天之回旋^⑩，未尝少息。果然阴阳交泰^⑪，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^⑫？

此中火候，实实有大小不同；究竟无大小可别。^⑬

到得功夫自然，不知坎离为何物、天地为何等？孰为交？孰为一周，两周？何处觅大小之分别耶^①。

——总之，一身旋远难真^②。不真^③，见得极大亦小^④；真^⑤，则一回旋^⑥，天地万物悉与之回旋；即在方寸处，极小亦为极大^⑦。故金丹火候^⑧，全要行归自然^⑨；不自然，天地自还天地，万物各归万物；若欲强使之合^⑩，终不能合。即如天时亢旱，阴阳不和^⑪，乾坤未尝一日不周；然终见得有多少不自然处。我能转运阴阳^⑫，调摄自然^⑬，一时云蒸雨降，草木酣适，山河流畅；纵有乖戾，亦觉顿释。此即大周天也^⑭。

问：^⑮活子时甚妙。必认定正子时^⑯，似著相？

曰：^⑰不著相。不指明正子时，何从而识活子时^⑱？既识得活子时，确然又有正子时。是一是二^⑲，非正非活，总要人看得真。一真，则无不正，无不活矣。见得不真，何者为活，何者为正耶？^⑳即如活子时，是时时见得的^㉑。毕竟到正子时，志气清明，活子时愈觉发现，若未识得活的^㉒，且只向正的时候验取^㉓；则正者现前，活者无不神妙矣。

一、最要，此交感时，天枢一转，天枢一转，一言曰：一交感以意，一交感以意，一交感以意，一交感以意。一、最要，此交感时，天枢一转，天枢一转，一言曰：一交感以意，一交感以意，一交感以意，一交感以意。一、最要，此交感时，天枢一转，天枢一转，一言曰：一交感以意，一交感以意，一交感以意，一交感以意。一、最要，此交感时，天枢一转，天枢一转，一言曰：一交感以意，一交感以意，一交感以意，一交感以意。

接三陰之正氣於風輪其真精之名曰太玄棲三陰之正氣於水樞其真精之名曰太乙太乙正陽陽也太玄正陰也陽之正氣其色赤陰之正氣其色黑水陽也而其伏為陰風陰也而其發為陽上赤下黑左青右白黃潛於中宮而五運流轉故有輪樞之象焉

法 輪 自 轉 圖

撥動法輪從日月須臾海濤起雲雷
風濤洶湧波澄後散作甘泉潤九垓

旋斗應具
迴度五常
法天之樞
仙壽萬億

法水能朝有秋開通通日度運輪環
於中壘滯生諸病幾安通流便駐顏



水涵太乙之中精故能潤澤百物而行乎地中風涵太乙之中精故能動化百物而行乎天上上赤之數其宮成離下黑之數其宮成坎夫兩端之所以平者以中存乎其間故也

注 释

①京本及辑要本“枢”作“柄”；“移”作“动”。闵注：蒋本、眷本俱作“斗柄”；钱恬斋方伯藏本作“北辰”；朱石君中堂佩本亦作“北辰”，而注载“当从龙峤本作‘斗枢’。其下有注曰：‘斗枢，即北斗第三禄存贞星君。德合北极辰星。辰星者，镇星也；动而不出极者。故北斗禄存星君亦自终古不移其处。斗为天心，盖以此。邵子诗曰：‘冬至子之半’，天心无改移。”以其定若枢然，故曰斗枢。况按是书出自龙峤山房，世本不足据云。”可见是书都中自有陶本可采，蒋侍郎何故不之采？想必误于王和尚也。按闵注所称陶本，即陶太定审刻之本，即闵一得所据之本，又称山本或龙峤本。蒋侍郎，即编刻《道藏辑要》的蒋元庭。蒋本即辑要本。都中，指北京。

②京本及辑要本“斗枢”作“璇玑”。

③京本“群”作“众”。

④京本“骸”作“体”。

⑤慧本注：不过假呼吸为采补之名耳。

⑥辑要本此句末尚有“去”字。

⑦京本“旋”作“转”。

⑧京本及辑要本“未能”下有“当下”二字。

⑨慧本注：凡人自有生以来，被嗜欲所缠，逐日心火上炎，肾水下耗，昼则若不静养，神气难以交合，非至夜间睡着，阴阳始得交泰。然神气交合已极，则一阳复生，此自然之活子时矣。斯时假呼吸运转，使神气归根，则谓之小周天矣。否则若用回光之法，使神凝气窍，久之真自生，则谓之“金华乍吐”。依前法锻炼，非静功之小周天而何？

⑩慧本此句末有“也”字。

⑪京本“然”作“能”。

⑫闵注：石庵氏曰：“句中有话，莫小用了”。今世本皆失，采入。

⑬闵注：石庵氏曰：“吾辈可以悟矣！小就，惜哉！”

⑭京本无“分”字。

⑮京本及辑要本无“难真”二字。

⑯京本及辑要本无此句。

⑰京本及辑要本句前有“虽”字。

⑱京本及辑要本无此句。

⑲京本及辑要本“则”作“若”。

⑳京本及辑要本无“极小”二字。

㉑京本及辑要本无“故”字。

㉒京本及辑要本无“全”及“行”字。

㉓京本无“若”字。“使之”作“之使”。

㉔辑要本“和”作“合”。

②⑤京本“运”作“动”。

②⑥辑要本“撮”作“适”。

②⑦阅注：不可无此棒喝。不真即妄，毫厘而亿万亿也。治身得真，医世在其中矣。寂而体之，祖即以天时验内功。旨哉旨哉！

②⑧辑要本此句作“子鞅曰”。

②⑨辑要本此句首有“然”字。

③⑩京本及辑要本无“曰”字。

③⑪京本“何从”作“从何”，无“而”字。

③⑫京本此句作“是二是一”。

③⑬京本此句作“何者为正、何者为活耶”？

③⑭京本“是”作“是人所”。

③⑮京本及辑要本此句作“人未识得活的明了”。

③⑯京本及辑要本无“且”字。

劝世歌章第十三

祖师曰：

吾因度世丹衷热，不惜婆心并饶舌。世尊亦为大因缘^①，直指生死真可惜；老君也患有吾身^②，传示谷神人不识^③。吾今略说寻真路：“黄中通理”载大《易》^④；“正位居体”是玄关^⑤，子午中间堪定息^⑥。光回祖窍万神安，药产川源一气出^⑦；透膜变化有金光，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，水清珠见玄难测，无始烦障一旦空，玉清降下九龙册^⑧；步霄汉兮登天阙^⑨，掌风霆兮驱霹雳^⑩。凝神定息是初机，退藏密地为常寂。

吾昔度张珍奴二词，会有宗旨^⑪：“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，乃直透玉清大路也^⑫。“双关”者，此处有难言意^⑬。忘神守而贵虚寂与^⑭？无所守守，此义也。液于是化，血于是成，而后于是返先天；气于是返神，神于是还虚，虚于是合道，道于是圆志，志于是满愿。决不胜述，此处是也^⑮。至如“地雷震

动山头”者^⑩，真气生也。“黄芽出土”者，真药生也^⑪。而基皆筑于神守双关也^⑫。小小二段，已尽修行大路。明此，可不惑于人言^⑬。

昔夫子与颜子登泰山顶^⑭，望吴门白马。颜子见为匹练。太用眼力^⑮，神光走落，故致早死^⑯。回光，可不勉哉！

回光在纯心行去，只将真息凝照于中宫，久之自能通灵达变也。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！七子勉之^⑰：一日不行，一日即鬼也；一息行此，一息真仙也。参赞化育^⑱，其基于此^⑲。七子勉之^⑳！

〔附录〕

度张珍奴二词

思量我·吴兴妓馆答张珍奴韵^㉑

道无巧妙，与你方儿一个：子后午前定息坐，夹脊双关昆仑过。这时得气力，思量我！

步蟾宫·再过珍奴馆唱此度之

坎离震兑分子午，须认取自家宗祖。地雷震动山头雨，待洗濯黄芽出土。捉得金精牢闭固，炼甲庚要生龙虎。待他问汝甚人传？但说道先生姓吕。^㉒

注 释

①世尊，即释迦牟尼佛。

②老君，即老子。《老子·道经》：“吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患？”

③谷神，语见《老子·道经》：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。”

④语见《易经·文言·坤》：“君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅乎四支。”

⑤语见《易经·文言·坤》。玄关，为炼丹过程中出现的关窍。

⑥子、午指坎离，见下段释度张珍奴词。

⑦慧本“源”作“原”。

⑧京本及辑要本“清”作“京”。

⑨京本“霄”作“云”。京本及辑要本“阙”作“关”。

⑩京本“风”作“雷”。

⑪京本及辑要本此句作“皆有大道”。

⑫京本及辑要本“清”作“京”。

⑬京本与辑要本“意”作“者”。

⑭京本及辑要本自此句至下文“此处是也”，皆无。

⑮京本及辑要本自“忘神守”至此句皆无。

⑯京本及辑要本无“至如”二字。京本“山头”作“山夹雨”。

⑰京本及辑要本无“真”字。

⑮京本及辑要本无此句。阅注：此一句亦惟宗坛遗册有之。

⑯京本及辑要本无“予”字。

⑰辑要本此句至此段末“可不勉哉”皆删略。

⑱京本此句作“夫子急掩其目，恐其太用眼力”。

⑲京本无此句。

⑳京本及辑要本无此句。

㉑㉒京本及辑要本无此句。

㉓京本此句作“勉之勉之”，辑要本无“七子”二字。

㉔张珍奴，为宋代吴兴歌妓。曾赠吕洞宾一词，词牌为“闷损我”。吕祖此词即为赠答之作。张珍奴原词为：

闷损我·望师不至

逢师许多时，不说些儿个。安得仍前相对坐？懊恼韶光空自过。直到如今，闷损我！

㉕《纯阳先生诗集》录此二词，并记有一段有关张珍奴的事：“黄觉能，景德中（1004～1007）名士也。尝钱客于东都门外。见一羽士，颜貌清华，邀共饮之。叩其姓，羽士以指染酒，书一“吕”字。且曰：“明年江南见君”。既，果调官江南，为湖州守。喜听道情。询诸妓：“有能为道情词曲者否？”俱无以应。独珍奴以前词奏之。黄讶曰：“吕先生曾过汝乎？”珍具述馆中遇师，恳求了脱之事。觉能遂判其脱籍焉。后珍奴佯狂市中，投

僻地密修。逾三年，尸解。黄亦解任还家。

真土圖

心安真土以誠以默以柔

北牡鏤御倚太室
威風凜凜忒英雄
聖凡不敢抬頭看
兩道神光射斗中

以物為藥
療身之病
以法為藥
療心之病
即以其人
之心還治
其人之病



寶劍雌和雄雙雙插真土
雄降猙獰龍雌伏獨狂虎

兩枝慧劍插真土



萬病潛消出幻軀

氣養浩然勿正勿忘勿助

附录

辑要本《金华宗旨》自序

《易大传》曰：“神无方也，无体也。”言神无方体，则名言之而难尽矣。往来不穷，利用出入，日用之而不知，与天地合其德，与日月合其明，与鬼神同其变化，至矣哉！盛德大业，言之不可终穷。拟议之而无可形似；灵文秘笈，俱归尘腐！予之定是宗旨，不落名言，无从拟议，其所以斡旋天地、转运阴阳者，在握其寸机而已。得其机，则妙用在我，而乾坤皆范围之而不过矣！机者何？一而已。一不可名，归之太虚，而浩浩落落，一片神行，其间变化无端，妙用不测。吾何以名之？曰：“太乙”。噫！至矣，尽矣！

宇庵屠子辈，编辑《宗旨》成书，各授弟子。为之阐发大意，而著之简端。是友序。

辑要本《金华宗旨》题词

往古来今，只此一道。名之为“金华”，道之因也；就其初功言之也。名之为“金丹”，道之果也；就其成功言之也。总一天仙诀也，而曰“宗旨”云者，则彻上彻下，彻始彻终，会而通之，直而示之。若曰：吾天仙之法，如是焉而已。我孚佑帝师，昔立“天仙”派，即此二字，具见普济慈心，金针已度。千百年来，高高下下，成大成小，各各不同。而或以训练；或以接引；亦总皆“天仙”中人，而不必即足以当天仙之派。何也？我帝师等观音之愿海，垂妙道于一乘，必真有自度度人心，且立共化化人愿，由入门以泊得路，直从落地说到上天，将历历相传之心法，原原本本，真真实实，洞然于心目间，而复以之训迪后人，使源源相接，乃可授派，而引之以入圣域。某仰沐慈悲无量，幸得心传。今奉命总辑《全书》，因略说端倪如是。从兹以来，天仙之派，千支万汇，源远流长，共由觉路以达青霄，是则某之愿也夫，某之愿也夫！

宏教弟子 柳守元熏沐题词

同題《旨宗學金》本要辨

附 录

世因之直，"學金"代多矣。此一其只，今來古非

世如其直，世果之直，"金"代之直，"金"之言世如其直

呂祖師先天虛無

太一金華宗旨

——今譯

夫"旨意"者，其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

立且，為人實實，自言真心，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

其意以直，其意以直，其意以直，其意以直

第一章 天 心

祖师说：①天心非老而衰，衰而因显而，显而表赫显，便是天心，是天地人“三才”所共有的心，那就是养生书里常说的“玄窍”，它是人人都有的部位。不过，高明的人它老是开着，愚迷的人它老是闭着。天心开了，就可以长生；天心闭了，就可能短命。世俗认为，生死是有命数在作主宰，那真是十分庸俗的见解。

谁不想求生存？但实际上都走向死路。这难道是人们别有心肝吗？不。那是六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）在引诱人；六尘（色、声、香、味、触、法）在捉弄人；所以年纪轻轻的人，转眼就衰老而丧生。有道之士对此十分同情，常常将大道主动向人们传授。可惜传授者苦口婆心，听道者却无动于衷。这是什么原因呢？原来人们并不懂得大道的体和用，只知道互相伤害。照这样来求生，那真叫做南辕北辙了！

谁知大道却是以虚无为体；隐显为用；所以既不能停滞在“有”上；也不能停滞在“无”上。最主要的，是让气机流通畅达。

① 以后每章起始，原文都有这一句。现都省去。

我们这派功法，只以“太一”为本；“金华”为末；使本与末互相配合，达到长生不死。这种功法，古代的仙真用心心相印的方式，传授一代，巩固一代。自从太上起始。一直传到东华，接着还形成了南北二宗。

大道本来并不隐晦，但心传却极端奥秘。这并不是故弄玄虚，而是因为这种功法非心传心受不可；除此之外，就不能够传播和学习。用言语来面授固然可以，但仍存在着听道的许多人领会程度不一；何况仅仅写成文字来传授，那就更差一层了。

所以说，太上所传大道，最注重的是心传。教功学功都在心领神会之中，一经点化，豁然开朗。在那里，师父不能保证将道全部传给了弟子；弟子也不能保证从师父那里全部学到手。只凭着真诚纯洁的信仰，一旦时机合宜，心神互相融合，师父的意思显示明白，弟子的领会清楚真切；他们或者互相对望着，发出会心的微笑；或者感动得痛哭流涕。凡是入道悟道的人，都有这种共同的经历。这里头，有先悟道然后入道的；也有先入道然后悟道的；但决没有心思不集中、信仰不坚定而入道悟道的。因为心思不集中，必然散乱；信仰不坚定，必然飘浮。散乱，就不能使光聚合；飘浮，就不能使光凝结。象这样，连自己的心也无法了解，又怎能领悟太上所传的那片心呢？

因此，儒家主张内省；道家主张内视。佛家的《四十二章经》也说：“置心一处，何事不办？”这就是说，无


上大道，只不过是使这片心和它的整体极端完善而已。那整体又是什么？就是清虚明净而无杂质的境界——我传授的《宗旨》，最玄妙的内容就在这里。


《宗旨》的妙用，关键在于“置心一处”这四个字。置心一处的诀法，就是内观，这正是那心传的秘旨。这一功法，不但可以口授，而且也可以笔示。但到了功夫登峰造极，达到心空漏尽的阶段，最终恍然洞察了最玄妙的意境，那就不是笔所能示，而且也不是口所能传了。那时是真的清虚，真的凝寂，真的明净，真的虚无，好象一颗玄珠，心心相印。那真是极端的玄妙呵！到了得道、悟道阶段之后，一切就极端的明朗了。这里并没有其它道理，只因为天心已经洞开了。

现今求道的人，好比要过一条大河。那河水浩浩无边，不知道怎样渡过才好。等到安全到达对岸时，就连那过河的筏子也不要了；这好似得道之后，修道的办法也可以抛弃一样。但是，当在不知所从的时候，还是给他一个筏子为好。我现在荣幸地担任度师，首先应当把这筏子交给大家。

天心是一个窍，但它既不在身中，又不在身外。不能摸索着使它开启，只有默守着慢慢等待。如果想认识它的存在，不外乎去捉摸佛家《心经》上讲的“色即是空，空即是色”；道家丹书上讲的“是那么，又非那么；非那么，却又那么”。要从这些话里头体会出“如如”来。这样，天心一开，它就永远开了。这里的功法，

只在于“存诚”两个字。

各位采用“存诚”的方法练功，还有口诀中的捷诀：在放下万念而入静时，参考梵文“伊”字的字形（），把中间那一点放在两眉中心；把左边一点

放在左眼；把右边一点放在右眼；于是两眼的目光，自然而然就聚会在眉心处。眉心那里，就是天目，是三光会归和出入的总门户^①。人们如果能象“伊”字（）似的使用这三只眼睛，而且还微微用意念

来转动，似乎轻轻地磨亮镜片那样；于是三光立刻就聚会到眉心处来，它的光亮似乎太阳现出在面前那样。这时，再用意念导引着它来到心口之后，双关之前^②，这里就是所谓“玄牝之门”。只要善于用意念引导，那光就会降临此门。这时切勿忘记上述“似乎”二字的玄妙含意，那天心必然会自动开启。以后的功法，下面再作细说。这里须要认真提醒的是：练功时，始终不要被“元”这种幻神所吸引。

各位照我所授的功法去练，除此之外别无更进一步的方法。说来说去，只有纯想天心。佛家《楞严经》也说过：“纯想即正。必生天上。”这里所谓的天，不是苍

① 三光，以眉心、左眼、右眼象征天罡星、日、月。

② 双关，位于脊柱二十四节的正中处。

苍之天，而是指法身在乾宫（头顶）生成，乾就是天。长久之后，自然会身外有身，天外有天。因为人的躯体，好比是一个国家；集中起来的“太一”，是那国家的君主；而光，则是君主的意志或命令。所以只要一回光，周身的气都要向头顶朝拜；好象圣王建立朝纲，万邦诸侯都要贡献玉帛前来朝贺；又好象君主和大臣同心勤政，百官万民秩序井然地奉命行事，各司其职。

各位回去，只须专作回光的锻炼，就是无上的妙谛。回光一久，那光就会凝结，自然而然形成法身，而且不断地扩充和延伸。这就是我们道家所谓的“鄞鄂”；西方佛法所谓的“法王城”。君主有了贤臣辅佐，于是精气日生，元神日旺，一旦身心融合变化，那就不仅是天外有天、身外有身的问题了。

还有一句话——那金华，就是金丹。它的神明变化，决定于练功者的心。这里面的妙诀，虽然没有丝毫差池，然而十分灵活。全靠聪明，又靠沉静。不是最聪明的人不能实行，不是最沉静的人不能坚持。





[附]

《辑要本》考释

吕祖说：

自然，就是道。道没有名义，没有形象；仅仅是一个性、一个元神而已。性命，看不见，摸不着，只寄托在天光上；天光，也看不见，摸不着，只寄托在两眼上。

自古仙真传道，都是口口相传，传授一代，成功一代。自从太上点化东华，一直传到我吕某，以及南北二宗的徒众，全真道教可称极盛了。不过，说是盛，盛在人数众多；其实是衰衰在心传断绝。直到今天，真是浮泛到了极点，凌替到了极点！物极必反。于是净明派的许祖站出来慈悲普度，提出“教外别传”的原则，来接纳根器不凡的人。听道者可算千载难逢，学道者可算一时机遇，大家都要体会许祖度人的苦心，必须在日常生活和待人处世方面立定脚跟，然后才能谈到修真悟性。我现在荣幸地担任度师，先讲解一下《太乙金华宗旨》，以后再逐章细细介绍。

所谓“太乙”，就是无上的代词。一般练功法诀，都要借有为之术，达无为之境，所以并不是一步登天的功法。而这里传授的《宗旨》有些不同，一开头就直接

提出性功，不落第二法门，所以更为玄妙。

所谓“金华”，也就是光。那光有什么颜色？不过取象于金质的华采。用这个词，内涵包藏着一个“光”字在内。这就是先天太乙的真气。《入药镜》所说“水乡铅，只一味”，说的就是这个。

回光功夫全用逆法——注想天心。天心，位于日和月（左右眼）的中间。《黄庭经》里有“寸田尺宅可治生”的话，那尺宅，指的是人的面部；面部有块一寸见方的田，那不是指天心，又指什么？这一方寸的地方。居然有森罗萧台之胜景，玉京丹阙之奇观，它是最虚最灵的神居住之处。儒家称它为“虚中”；佛家称它为“灵台”；道家的称呼更多，有“祖土”、“黄庭”、“玄关”、“先天窍”等等。原来那天心，就象一家宅院；那光，是这家宅院的主人。所以只要一回光，周身的气都要上朝头顶，就象圣王定都建朝，万邦都持有玉帛前来朝贺；又象主人精明，奴婢自然俯首听命，各司其职。

各位只要实行回光，就是无上妙谛。不过要注意，那光易动而难定；回光一久，那光就渐渐凝结成自然法身，最终能够凝神于九霄之上。《心印经》所讲的“默朝上帝，一纪飞升”，就是这么一回事。

实行《宗旨》，别无更进一步的功法。只在于纯想天心。《楞严经》说：“纯想即飞。必生天上。”那天，并不是蓝蓝的天，而是隐喻法身在乾宫（头顶）生成。乾为天。日久天长，就会身外有身。

金华，也就是金丹。它的神明变化，随各人的心而不同。这里面的妙诀，虽然没有丝毫差池，然而却十分灵活。全靠聪明，又靠沉静。不是最聪明的人不能实行，不是最沉静的人不能坚持。

順逆三關圖

我法甚深
妙用人難
順逆兩忘
空虛鎮長

心生於性
意生於心
順意轉為
情情生為
妄故靈潤
淨師曰只
因一念妄
現出萬般
形

逆攝妄回
情情返為
意故伯陽
真人曰金
來歸性初
乃得接逆
耳



第二章 元神识神

天地看人，好象朝生暮死的蜉蝣；而大道看天地，也象水中的泡影；它们存在的时间十分短暂。惟有人类的元神真性，能够超越悠久的元会年代^① 更长期地存在着。但人们的精和气，却随着天地而腐朽破坏，仍然不能持久。好在还有元神存在，它就是所谓“无极”；天地也是从那里产生出来的。因此，学道的人只要把元神守护住，就可以超生在阴阳之外，不在三界之中^②。不过，这必须要见到真性才行。而真性，就是所谓“本来面目”。

人类从胚胎时期起，那元神就安止在那一寸见方的地方^③，而识神却安止在下面的心脏里。下面那颗血肉之心，形状象一只大桃子；有肺叶覆盖着它，肝叶依傍着它，大小肠承接着它。假如人们一天不吃食物，心上就觉得老大不自在。那颗心，听到可惊的信息，就蹦蹦地跳；听到可怒的信息，就沉沉地闷；见到死亡的情景，就感到切切伤悲；见到绝色的美女，就飘飘然昏

① 按《皇极经世》，一会为 1.08 万年，一元为 12.96 万年。

② 三界为佛家之说，即欲界、色界、无色界。

③ 即前章所述天心（两眉中间）。

眩起来。可是头上何尝有一丁半点的闪动？

如果要问：天心难道就不能动吗？答复是：方寸处的真意，怎样能动呢？如果它真动了，事情就不妙了——但却也最妙。一般人死的时候天心才动，所以叫做不妙。最妙，是指那神光凝结成了法身，渐渐灵通，它就跃跃欲动。这些话，可是千古不传的秘语呵。

人类的下识心，就象专横跋扈的诸侯和军阀，欺负上面君主孤立，在外边遥执朝纲。久而久之，君臣的地位就会颠倒过来，发生篡权夺位的事。现在如果凝聚神光照定元宫（天心），好比英明的君主，有了伊尹周公那样的贤臣辅佐；两眼回光，好比左右大臣尽心参政，结果政治清明；这时，自然一切奸臣乱贼，无不倒戈乞命了。

养生大道是把精（属水）、神（属火）、意（属土）这三件，当作无上之宝。精水是什么？它是先天真一之气。神火，就是光。意土，就是中宫的天心。神火为用，意土为体，精水为基。

人身是由“意”产生出来的。这里所说的“身”，不仅是七尺血肉之躯；因为身中还有“魂”和“魄”。魄附在“识”上产生作用；识依在魄上得以存在。魄是阴性的，是识的具体。如果识不断绝，那么随便你生死轮回多少次，魄一直存在着，只是跟着变个形，搬个家而已。惟有魂，是藏神的场所。魂在白天，安止在眼睛里；夜晚睡眠，就安止在肝里。在眼里时，使人能看；在肝

里时，使人做梦。梦，就是神在游荡。那怕九天九地，一刹那间也可以走遍；但醒来之后却昏昏然什么也记不得，那是受到了形体的拘束，也就是受到魄的制约。所以，回光就是为了炼魂，为了保神，为了制魄，为了断识。古人修道，主张炼尽阴性的渣滓，返回纯阳的境界，其实不过是消魄保魂而已。

我们提出的回光功法，正是消阴、制魄的诀窍；里面虽无返还乾阳之功，却有扎扎实实的回光口诀。所谓光，就是乾阳；所谓回，就是返还。只要坚持这一功法，精水自然充足；神火自然发生；意土自然凝定；最后可以结成圣胎。请看蛭螂不断搓滚那泥团，泥丸里居然产生出一种白色物质，这可说是一种神注的纯功。连粪团里面都可以产卵、结胎、孵化、出壳；那么我们天心这一块元神休息的宝地，如果集中意念，哪能不产生出法身来呢？

人们那种灵妙的真性，在头部乾宫落脚之后，便分出了魂和魄。魂住在天心，属阳性，是一种轻清之气，来自浩瀚的太空，与“无始”是同一类型。而魄，属阴性，是一种沉浊之气，附着在有形的凡心上。魂让人求生，魄却让人找死。一切好色、动气的坏习性，都是魄所操纵的，那也就是“识神”。魄在人死之后能享受血食，但人活着的时候它却很苦。其所以死后更乐，是因为从阴性返回到阴界，正是物以类聚。学道的人如果能炼尽这种阴魄，当然就成了纯阳之体了。

第三章 回光守中

“回光”这个词，始于何人？始于文始真人（关尹子）^①。回光的时候，天地间阴阳之气无不凝聚^②；所谓“精思”，所谓“纯气”，讲的都是这回事。开始实行这一功诀时，是“有中似无”；日久功成，达到身外有身的地步，那就是“无中生有”。要专心练功一百天，那光才达到真的地步，那才是真正的神火。在一百天之后，光自然会凝聚；人身中的一点真阳，忽然产生出黍粒大小的光珠，就象妇女结了婚会怀胎一样。这时必须平静地去等待。光的回法，以及回的程度，就是人们常说的“火候”。

在广袤的造化之中，有阳性的光在作主宰。有形体的就是太阳；在人身上就是两眼。通过眼光走漏神识出去，那是最最顺当。所以金华功法，就不能让它顺当，而是采用一种逆法。

要知道，回光不仅是返回一身的精华，而且是返回造化中的真气；不仅是制止一时的妄想，而且是解

① 《关尹子·五鑑》：“譬如两目能见天地万物，暂时回光，一时不见。”

② 人身亦一小天地。

脱了千劫的轮回。所以说，把一呼一吸的时间当作一年，还是人间的时刻；把一呼一吸的时间当作百年，那就是九泉之下的漫漫长夜。

人从娘胎中田地一声诞生出世，从此就顺着环境生活，一直到老，从来不曾逆视过。阳性的气逐渐衰微，逐步走进那阴性的九幽之界。所以《楞严经》上说：“纯想即飞，纯情即堕。”你们学道的人原是“想”少“情”多，因而沉沦在下道之中；只有内观习静，才能成为正觉，这里用的正是那种逆法。在锻炼中，眼睛最为重要。《阴符经》说“机在目”；《黄帝内经·素问》也说“人身精华，皆上注于空窍”。都在强调这个。你们懂得了这一章所讲的道理，长生之方就依靠它，飞升之术就依靠它。这是贯通了儒、释、道三教的原理。

光，并不在身中；但也不在身外。请看山河大地，日月光华在照耀着它们，所以光不独在身中。聪明才智，一切事物的正常运行，又无一不依靠这个光，所以它也并不在身外。天地的光华，布满了大千世界；一身的光华，也可说是铺天盖地。因此，只要你一回光，那山河大地，一切事物，也跟着回光了。

人的精华，是向上凝集在眼睛中的，这可是人身上的一大关键。你们想一想：假如一天不静坐，那光随视觉而流转，能有个完吗？如果抽出一会儿时间来静坐，即使是万劫千生，在其中也能了彻。万法终归于静，这一条真是不可思议呵！这真是最玄妙的道理。然

而着手练功，还是由浅入深，由粗入细。最重要的一条，是不要间断。功法始终是一贯的，不过在练功过程中，却冷暖自知，只能由各人去体会了。总之，要达到海阔天空，万法如如这种境界，才算是入了门。

圣师代代相传，从未离开过“反照”这一说。孔子所说的“知止”；释迦所说的“观心”；老子所说的“内观”；都是一回事。但是，“反照”这两个字人人会说，却大都不能做到家。其主要原因，是还不懂得这两个字的真正含义。“反”，就是从有知有觉的心，返回到自己身体和精神还未形成的那种阶段去；也就是在自己六尺之躯当中，反求那天地尚未形成以前的本体，是个什么样子。现在学道的人只知道每天闲坐一两小时，反思一下自己的种种行为，便说做到了“反照”；那怎么能叫彻底呢？

佛道两教的教祖，叫人静坐时观看鼻尖。这并不是让你把意念集中在鼻端那里；也不是让你眼睛盯着鼻端，意念又集中在中黄部位^①。因为眼睛所到之处，心意也跟着到了；心所到之处，气也跟着到了；怎么能一上又一下？又怎么能忽上而忽下？照这种理解法，正应了《楞严经》里“认指为月”的妙喻了^②。那么究竟怎么办才好？我说：就是这“鼻端”二字最妙！这里不过是

① 中黄在丹书中指中丹田。但此处指天心，即两眉中间。

② 《楞严经》举例说：有人用手指指月亮给人看，那人不曾看月，只顾看他的手指。

借鼻端来作眼观的标准，本意并不在鼻子上面。因为静坐时，眼睛开得太大，就看得过远，于是看不见鼻子了；眼睛闭得过头，就等于合上了眼，于是更看不见鼻子了。太开的缺点，是眼光外走，容易产生“散乱”现象；太闭的缺点，是眼光内驰，容易产生“昏沉”现象。惟有眼帘垂得适中，恰好能望见鼻尖，最为恰当。所以取鼻端为标准。这只是让你垂帘时做到恰到好处，使光自然透入，无需你主动注射或不注射。

眼看鼻端，只是在最初快要入静时，举目一视，定个准则，然后你就放下不去管它。好比泥水匠人砌墙挂线一样。他把线挂起来，便照着这线一直往上砌；并不需要一边在砌，一边老是注意去看线。

“止观”功法，原是佛家的，并没有什么秘密。那功法内容是，两眼仔细观看鼻尖，正身安坐，把心联系在“缘中”部位。佛家说的“缘中”，就是道家所说的“中黄”，那是一回事。也不必把那里称作头部之中。初学的人，只须在两眼当中与眼珠齐平之处，联系意念。光是活泼泼的东西，在两眼齐平处联系意念，那光就会自然而然地透入，并不必要将意念集中在中黄部位。我这几句话，已经概括了佛家功法的要领。其余入静、出静前后的注意事项，大家可以参考隋代智顗大师所著的《小止观书》。

“缘中”这两个字下得妙极了！无所不在，是为“中”；整个大千世界都可以包括在里面。聊以指示造

化之机，必须缘着这条路入门；所以“缘”字，就是缘着这一起点来开端，来萌芽，不是叫你定定地去攀缘着它。这两个字的意义，真是太活了，太妙了！

“止”和“观”两个字，原是离不开的；那也就是“定”和“慧”。以后大家在静坐时，如果有杂念出现，不要仍旧死死地坐在那里；可以找一找这个念头出现在何处？从何而起，又从何而灭？反复追究，一直追到追不出结果来，那就是念头生起之处。但你决不要去硬找那念头起处；最合适的是达到“觅心了不可得；吾与汝安心竟”这种程度。象这样，才叫做“正观”；不是这样，那就叫做“邪观”。寻找念头而不可得以后，还会有新的念头生出来，那么仍然绵绵地止住它，接着又去观它；观到合适的程度，就再去止住那观的念头，这种功法，是一种定慧双修的功法，也就是我前面所讲的回光。回，就是止；光，就是观。止而不观，称为有回无光；观而不止，称为有光无回。请大家务必记住这一点！



涵養本原圖

秋器藏

腔子裏

珠砂裏

赤龍

神明之舍

道義之門

真乘

何思何慮之天

不識不知之地

善提本性本如如萬法通今透太虛
自有靈明開眼若機城露處現真如
真心一點原於此無生無滅無終始
清神合道自長生造取精神真不死

作如是觀清靜裡

百千法門

同歸方寸

河沙妙德

盡在心源

照無色界幾千塵



三點如星布
橫鉤似月鈞

心源

披毛戴此由
作佛也由他

性海

真乘
丹元
日魂
主君
大君
靈臺

千聖一心
萬古一道

衆妙應須無以觀更將有何寂門看
可名物母明明說而顯明珠三盤
既既無言微微更無言之內有真機
自家裁妙自家會真靈天一機虎

止其所

自在處

光明藏

天玄女

靈明寂

活潑潑地

丹元
乾馬
靈山
靈水
靈女
靈府
靈臺
靈臺

虛靈不昧之神

色空不二之物

天君泰然
百體從令

第四章 回光调息

《宗旨》只要专心实行，不求效验而效验自来。大致说，初学静坐的人，不外乎有昏沉和散乱两种毛病。治疗这毛病的方法，无过于把心用在调息上面。“息”这个字，由“自”、“心”两字组成，所以说“自心为息”。的确，心一动，就有了气息，气息本是心所化出。我们心中的念头来得很快，一刹那间就会产生出一个妄念，相应地就有一次呼吸。念头是内呼吸；气息是外呼吸，就象声波和音响一样的相随相应。一天之中，有几万次呼吸，就有几万个妄念。象这样下去，人的精神就会耗尽，最终成为槁木死灰。那么，干脆就不产生念头了吧？那不行。没有念头，是做不到的。这就好比说：干脆不去呼吸了吧？那明明是做不到的。不如就这个病，下这个药，将心和息紧紧依靠在一起，用这种方法，来统一它们。

所以在回光时，同时也要调息。调息功法，全用耳光。回光是用眼光，而调息则用耳光。眼光在外，相当于日月交光；耳光在内，相当于日月交精。那精，就是光的凝定状态，实际上是同出而异名。人的聪和明，总而言之只是一个灵光而已。

静坐时，先将两眼垂帘，定个准则，然后将万虑放下。但就这样放下，恐怕也做不到，那么就存心于听呼吸的声音。使气息的出入，不能让耳朵听到，听是听其无声；一有了声，那就说明气息粗浮，还未入细，必须耐心地把呼吸再放轻微一些，静细一些；照这样越放越微，越微越静，久而久之，忽然连那微细的气息也陡然断了。那时，真息就来到了你的面前，心的本来面目就能觉察到了。因为心一细，气息也会跟着细；只要意念专一，就可以调动真气；呼吸一细，心也会跟着细，只要气息专一，就可以调动心神。古人主张在定心之前，先要养气；也是因为对于心意无处着手，所以借调息作定心的开端，这就叫做“纯气之守”。

各位还不理解调动的意义。动，拿线索牵动来作比喻，那就是“掣”字的别名。物体可以用线索拉着跑，使它动起来；心神难道就不可以用纯静来使它安定下来吗？这是大圣人观察到心和气的交互关系，总结出来的简便功法，用以惠赐后人。

养生书上说：“鸡能抱卵心常听”，这是一句妙诀。你看母鸡孵蛋，用的是暖气。但那暖气只能去暖蛋壳，而不能贯入蛋中；只有用心来把暖气引进去。母鸡抱蛋时专心地听，一心专注，心进入蛋内，气也随着进去，蛋得到了暖气，于是发育出小鸡。母鸡孵蛋时期，有时也出来走走；不过它经常作侧耳而听的姿势，心神还是专注在蛋上，一直没有间断，于是神就活了。神

的活，是由于心的先死。人如果真能死心，元神也会活。但这里所讲的死心，不是使心枯槁而死，而是使心专一不分。佛家常说：“置心一处，无事不办。”心容易走，就用气来安定它；气容易粗，就用心来微细它。照这样办，还会有心神不定的情况吗？

大体上昏沉和散乱两种毛病，只要静坐功夫每天不间断，自然会有大的改善。如果不去静坐，虽然一直存在着散乱，自己也不知道。现在知道有散乱这种毛病存在，那就是消除散乱的开端了。昏沉而不自觉，与昏沉而自己发觉，两者相比，何止千里！不被发觉的昏沉，是真正的昏沉；发觉了的昏沉，还不是完全昏沉，因为其中还有清楚明白在里边。

散乱，是神在游动；昏沉，是神不清明。散乱易治，昏沉难医。这好比生病一样，有痛的，有痒的，对症下药就可以把它治好；而昏沉，好比是一种麻木不仁的症候，不大好治。散的可以去收拢，乱的可以去整理；而昏沉，则是蠢蠢然、冥冥然的，真不好下手。散乱还有个境界，而昏沉则全是魄在那里操纵，不象散乱时还有魂在。昏沉时，纯以阴气为主。

静坐时昏昏欲睡，那就是昏沉的毛病来到了。消除昏沉的办法是调息。息，就是口呼鼻吸之气；虽然不是真息，但真息的出入，却寄托在这一呼一吸上面。静坐时，先要静心纯气。心怎样静？用在息上。息的出入，惟有心里明白，不能让耳朵听见。听不见，息就细；息

一细，气就清。听得见，息就粗；息一粗，气就浊。气浊，当然就会昏沉而想睡了，这是很自然的道理。不过，把心用在息上，又要善于运用；那是一种不用之用。不要过于认真，只要微微照听一下就行了。

怎样去照？是用眼光自照，两眼只向内视而不向外视。眼睛不外视，当然就是内视了；并非真正有一种内视方法。怎样去听？就是用耳光自听，两耳只向内听而不向外听。听是听其无声；视是视其无形。仅仅单纯地眼不向外视，耳不向外听，心神还会因闭塞住了而想内驰；只有做到内视、内听，于是心神既不能外走，又不能内驰；处在中间，那就不会昏沉了。这就是日月交精和交光的方法。

实在昏沉欲睡，就不要勉强坐，应当起来散一下步，等神清之后再坐。清晨起来有空，静坐一柱香的时间为最妙。中午以后，人事纷扰，静坐中容易发生昏沉。但也不限定必须坐一柱香的时间。只要把各种杂念包袱放下，高质量地静坐片刻，久而久之就会有所进步，再不会产生昏沉欲睡的现象。

卧 禪 圖

覺悟時切不可妄想則心便虛明

掃石焚香在意眠醒來時有客茶
松風不用蒲葵扇坐對青崖百大泉

古剎幽深絕世人石床風細不生塵
日長一覺真皇睡又見峰頭上月輪

開心宗之性

示不動之體

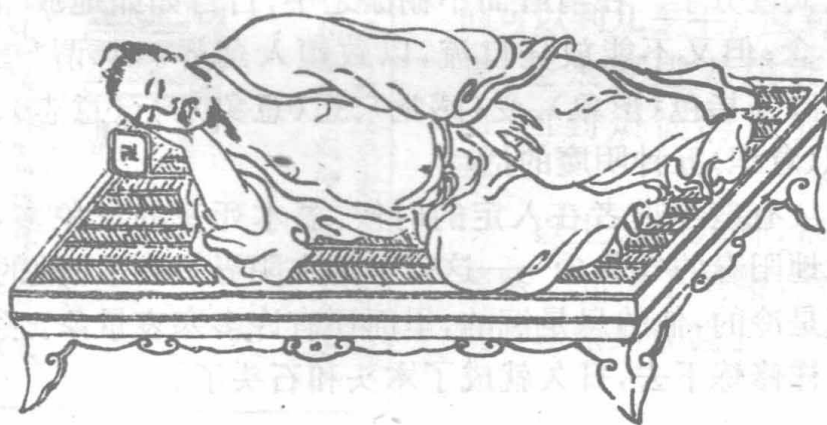
悟夢覺之真

入聞思之寂

人間白日醒猶睡老子山中睡却醒
醒睡雨非迷雨是溪雲漠漠水冷冷

元坤夜夜宿丹田雲滿黃庭月滿天
兩箇驚鴻浮綠水水心一朵紫雲蓮

紛擾時亦只如此常則事自順遂



第五章 回光差谬

各位现在的功夫逐渐纯熟了。不过，俗话说：枯木岩前错路多；我还要细细地给大家阐述一下。这里边的消息，真是身到方知——但现在我可以对大家详细讲了。

我们道家功法与禅学不同，那是一步有一步效验的。请允许我先讲差异之外，然后再谈效验。

在将要实行《宗旨》功法的时候，预先要作好准备，不要多用心，使心神活泼泼地，让气息和平，心神恬适，然后再静坐。

入静，正要得机得窍，不能坐在一种无所事事的硬壳里。在放下一切感觉和思虑当中，心神依然要和平常一样的清醒，但又不能兴致勃勃地放下万念，那就太过分了。在清醒而不糊涂之中，自自如如地放下万念；但又不能放任自流，以致堕入蕴界。所谓“蕴界”，是指色（形象）、受（感觉）、想（意象）、行（意志）、识（意识）五种阴魔的活动。

有些学道者在入定的时候，槁木死灰的气象多，大地阳春的气象少——这就是落在阴界里去了。他的气是冷的，他的息是沉的，里面还有许多寒哀景象。照这样修炼下去，日久就成了木头和石头了。

龍虎交媾圖

龍呼於虎虎吸龍精
兩相飲食俱相貪併
白面郎君騎白虎
青衣女子跨青龍
鉛汞鼎邊相見後
一時閑鎖在其中
男女相須含吐以滋
雌雄錯雜以類相水



虎在西兮龍在東東龍西虎各爭雄
若將相吞歸一處神仙頂刻不勞功
嬰兒抱女獨齋出却被黃婆引入室
雲騎而龍片時閑不覺東方紅日出

既要扭转这种死气沉沉，但又不能追随万缘。如果在静坐时，无缘无故地各种思绪纷纷来临，消除它们又消除不掉；听任它们来来往往，反而觉得顺当舒适；这种情况叫作“主为奴役”。照这样修炼下去，日久就在色欲界里面去了。运气好的，还是做人；运气不好的，就做了哺乳动物，比如说成了狐仙。它在名山之中，也还算享福。那些风月花果，奇树异草，三五百年尽它享用；寿命长的可以到几千年。但到头来，还是要进入生死轮回，回到烦恼的世界里来。

以上说的几种，都是差路。知道了差路，然后就可以谈到效验了。

第六章 回光证验

回光的证验也多。这不能以小根小器来对待，而要有度尽众生的襟怀；更不能用轻心慢心来对待；而要按照我所讲的内容去实行。

入静中间，感觉到绵绵而不间断，心情愉快，心神舒适，好象处在微醉之中，沐浴之后；这就是遍体阳和，金华初露的象征。随后，又觉得万籁无声，一轮皓月升到中天，大地全都成为光明世界；这就是心体开明，金华正放的象征。随后，又感觉到全身非常充实，有不畏风霜的气概；别人感到兴味索然的事，我遇到了却精神更旺；就象用黄金建屋，用白玉筑台；世界上腐朽的东西，我用真气来呵它，它立刻就会恢复生机。红血变成了乳汁。我这七尺血肉之躯，似乎全是金宝所构成。有了这种象征，就达到了金华大凝的阶段。

第一段效验，正如佛家《观无量寿经》要求观想的日落、大水、行树等种种初期法象。日落景象，象征着混沌之中，由无极打下基础。大水景象，符合《老子》所说的“上善若水”，清洁无瑕；那就是由无极进化成的太极主宰；也就是《易经·说卦》所谓的“帝出乎震”。

震，在八卦中属木，所以又用行树来作为表象。经中所谓“七重行树”，象征着七窍光明。

第二段效验，是从第一段奠基而来。观想大地变成冰雪世界，化为琉璃宝地，光明逐渐凝聚；于是以后观想的景象中，就出现了莲台；出现了诸佛。金性显露，那不就是佛吗？“佛”是译音，本义是“大觉金仙”。

上面讲的是整个功法修炼中大段的效验。当前大家能够印证的效验，大致有三种：

一种是入静之后，神进入谷中；听到外边有人讲话，声音就象隔了一里多路似的，但又清楚而明了。那声音进入耳鼓，好象深山大谷中的回声，未尝听不见，但又未尝能听得见。这种神入谷中的现象，大家可以随时体验到。

一种是在入静之中，眼光腾腾散开，前面一片白色，就象在云彩当中，即使睁眼去看自己的身体，也无从看见。这种现象，称为“虚室生白”，那是内外通明，吉祥止止的征象。

一种是在入静之中，肉体温暖和软，又象棉花，又象璧玉。坐在那里好象留不住似的，有腾腾上浮的感觉。那是因为神归头顶之天。久而久之，身体的升空是可以实现的。

这三种，都是现在可以验证的景象。但许多效验是说不尽的，随各人的素质不同，而产生不同的妙景。正如《止观书》列举的那种种“善根发”相；“如人饮水，

坐禪圖

帝堯之聖去
文王之難報
孔子之中中
莊周之止止

無常此靜坐一日如兩日
若活七十年便是百四十
靜坐少思寡欲冥心養氣存神
此是修真要訣學者可以書紳

坐久忘所知思覺月在地
冷冷天風來暮然到肝肺
俯視一泓水澄湛無物散
中有纖絲遊默默自相契



冷暖自知”。总之一句话，必须自己信得过，那才真切。

先天一气，可以在当前这些效验中寻找。找到了先天一气，丹也就可以炼成。这可是一粒真正的黍珠。正如张伯端《金丹四百字》所说“一粒复一粒，从微而至著。”先天，有阶段性的先天，就是上面所讲的“一粒”；也有整体性的先天，就是从一粒乃至无穷粒。不过，一粒有一粒的力量。最重要的第一义，是必须自己决心大。

第七章 回光活法

回光功法按部就班地去实行，也不要影响自己的正业。古人说：“事来要应过，物来要识破。”你们在日常生活中用正念行事，那光就不会随物而转移。遇事以正确态度对待，光随时可以返回。这叫做时时刻刻作无形无相的回光。

在日常生活中，能够时时处处作返照功夫，又不著人相，又不著我相，一丝一毫也不耿耿于怀，那就等于随时随地在回光。这才是《宗旨》的第一妙用。

清晨起来，排除各种干扰，静坐一两个小时，那就最妙。不过，就在平常的一切待人接物活动中，练习返照法，能够做到没有一刻间断；照此实行两个月、三个月，也会感动天上仙真，来与你印证了。



第八章 逍遥诀

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。

我这一首律诗，已经把功法的玄奥说尽了。大道的要领，不外乎“无为而为”四个字。惟有无为，才不凝滞范畴和形象之上；惟有有为，才不致堕入顽空死虚之中。其中的作用不外乎一个“中”字；而枢机全在两眼。两眼就好比那北斗星的斗柄一样。造化的斡旋，阴阳的运转，全都靠着它。而大药，始终只是“水中金”这一味。

前面所讲的回光功法，是用来指点初学的人，从外部来控制内部，用臣佐来保证君王。这里是为中下之士修下两关，来透入上面那一关提出的功法。现在道路逐渐明朗，功法关键已逐步纯熟。上天不爱惜那珍贵的道法，让我直接透露出那至高无上的宗旨。你们各位要珍惜呵，珍惜呵！勉力呵，勉力呵！

回光，是功法的总名称。但功夫上进一层，光华也

盛大一番，回光方式也更妙一些。前面功法是由外部而控制内部，现在功法则是由中央而驾驭外围；前面功法是用臣佐来保证君王，而现在功法则是奉君王圣旨来发号施令；面目完全是一大颠倒。

这一功法的内容是：在入静之前，首先要调身调心，使它自在、安和；接着放下万缘，丝毫没有牵挂。让天心正位于中央，然后两眼垂帘，就象奉了圣旨去召唤大臣，谁敢不尊？接着就用两眼的目光内照坎宫（丹田），光华所到之处，真阳就会出来应接。

八卦中的离（☲）^①，外部是阳，内部是阴。它的本体原是乾卦（☰），一个阴爻进入内部，却成了主人。于是随物而生心，顺出而流转。现在回光内照，不随物而生心，那阴气就受到了控制；同时由于光华的注射，逐步变成了纯阳。又因同类相亲，会调动那坎卦（☵）中间的阳爻向上升腾。^②这一阳爻原非坎阳，实际上也是乾阳。所以，仍然属于乾阳应接乾阳。这两件物体相遇，就纽结不散，氤氲活动，忽来忽回，忽浮忽沉。这时自己元宫^③之中，犹如太空那样无边无际，全身轻妙无比，飘飘然好象要上升，这就是所谓“云满千山”。接着，那气机来往无踪，浮沉无迹，忽然脉也住了，气也停了。这种状态，在养生书中称为“坎离交媾”，这就是

① 离在八卦中属火。此处指心中的神火。

② 坎，在八卦中属水，此处指肾宫的精气。

③ 指胸腹腔。

所谓“月涵万水”。等到在那杳杳冥冥之中，忽然天心一动，这就是“一阳来复”，“活子时”出现了。但这里面的消息还要细说。

一般人用眼睛去看，用耳朵去听，那眼和耳一直是随外物而动的。外物走了，看和听的行为也结束了。这里头的动静，就好比是下边臣民办事，而上面的天子反而跟着他去服务一样。这样下去，无异是跟鬼住在一起了。现在我们练功的人，一动一静，不是跟鬼在一起，而是跟人在一起。那人，就是真人，就是自己身中的天子。天子一动，下面臣民一齐跟着动；这种动，就称为“天根”。天子一静，下面臣民也一齐跟着静；这种静，就称为“月窟”。天子动静无端，臣民们也随着动静无端；天子休息上下，臣民们也随着休息上下；这就是所谓“天根月窟闲来往”。

天心还处在镇静之中，气机动得过早，火候就失之太嫩；天心已经在动，那气机在后面才动，火候就失之太老。正确的方式，是天心一动，立刻用真意导引气机向乾宫（头顶）上升，两眼的目光也注视顶部作为引导，这就动得恰到好处。天子已经上升到乾宫，正在游扬自得时，忽然，那运动似乎要停止下来；这时应当赶快用真意引导它下降到黄庭部位^①，而眼光内视那“心后关前”的中黄神室。接着，气机运动似乎又要停止，

① 黄庭，即中丹田。

那是一念不生的结果。这时眼光向内注视的意念，也忽然淡忘了，身心来了一场大解放，万感千念一时泯灭，自己神室中炼丹的炉鼎^①，也不知道放在什么地方了。甚至连自己的身体在什么地方，也找它不到。如果进入了这种境界，就叫作“天入地中”，那就是众妙归根的时刻。到了这一阶段，才是所谓“凝神入气穴”。

按照回光功法次序来印证：在实行回光的时候，开始那光就象一盘散沙，后来逐渐有了收敛的趋势，眼、耳、鼻、舌、身、意这六种功能，好象都要停止运行了，这就是“涵养本原，添油接命”一节功法。接着收敛起来的光，自然而然地自在优游，不费丝毫气力，这就是“安神祖窍，翕聚先天”一节功法。接着，一切影响逐渐消失，进入寂然大定的状态，这就是“蛰藏气穴，众妙归根”一节功法。这里是一节功法中具有三节。至于一节功法中具有九节，等到以后再向大家仔细阐述。

现在先谈谈一节功法中具有三节的问题。当处于“涵养”阶段开始入静时，“翕聚”就是“涵养”；“蛰藏”也就是“涵养”。到了“翕聚”阶段，“涵养”、“蛰藏”都是“翕聚”；到了最后，“涵养”、“翕聚”也就是“蛰藏”。中间一层，还可以依此类推。不须要改变意念所守的部位（窍），而部位自会分开；这就是所谓“无形之窍”，那怕部位有千处万处，也只是一处。不须要改变功法

① 鼎指中丹田，炉指下丹田。

所立的阶段(时),而阶段自会分开;这就是所谓“无候之时”,那怕阶段分成元会运世,^①也只是一刻。

一般来说,心神不到极静阶段,它就不能动;即使动,也是一种妄动,而不是本体的动。所以说:心神因对事物有所感受而动,那是人性的欲望所驱使;而不因对事物有所感受而动的心,那才是天地之动。不要用天的“动”来对应天的“性”。这句话说的是个“欲”字;欲望,就在于有“物”。这就是《易经·艮·象词》所反对的“出位”之思,是一种有“动”的动。如果能做到一念不起,于是正念就会产生;正念也就是“真意”。在寂然大定之中,天机忽动,那不就是无念的动吗?所谓“无为而为”,指的正是这个意思。

我那首律诗的头两句,已经全部概括了金华的作用。下面两句,意思是“日月互体”。“六月”,指离卦的火;“白雪飞”,指离卦中间一爻的真阴,将要返归于坤(☷)。“三更”,指坎卦的水;“日轮”,指坎卦中间一爻的阳,将要赫然返归于乾(☰)。所谓“取坎填离”,就包含在这两句诗当中。再下面两句,说的是斗柄作用,能够升降整个气机。“水中”,岂不是坎卦吗?“巽风”,指的是眼睛;眼光照入坎宫(下丹田),吸引那太阳之精。“天上”,指的是乾宫(头顶);“游归食坤德”,指神入气中,天入地中,须要温养神火。最后两句,指出诀中之

① 一世,为30年;一运为12世;一会为30运;一元为12会。

诀。那诀中之诀，始终离不开所谓“洗心涤虑为沐浴”这句名言。请看，孔学的精髓，是从《大学》所讲的“知止”开始，到“止于至善”归结——以无极开始，还是以无极归结。佛学的精髓，是以《金刚经》所讲的“无所住而生其心”为大藏教旨。我们道学，则以《老子》所讲的“致虚极”来完成性命全功。总而言之，儒释道三教都不过是用一句话，来作为出死护生的神丹。那神丹又是什么呢？就是“一切处要无心”罢了。虽然我们道家功法中，最奥秘的就是这个“沐浴”；可是整个一部功法，不过用“心空”两个字就足以全部概括。现在我用这句简单的话点破玄机，省掉你们各位再费几十年功夫去参访了！

各位还不明白前面讲的“一节中具有三节”的意义，现在我再举佛家的“空、假、中”三观作为例证。这三观当中，头一个是“空观”，就是叫你把一切事物都看成是空虚的。第二个是“假观”，虽然你把一切事物都看成了空虚，但又不能把万物全部毁掉，还要在这名为空虚的世界里建立一切事物；只是把它们看成是虚假的而已。第三个是“中观”，既不能把万物毁掉，又不对万物执着，保持若即若离的中路。当你在修头一个“空观”的时候，虽然已将万物看成空虚，但也知道它们不能毁掉，也知道不应当对它们执着；其实你是兼修“假观”和“中观”了。不过你毕竟还是以“看得空”为着力点。所以说，在修空观时，空当然是空观，假也

是空观，中也是空观。依此类推，在修假观时，在用字上下的力量居多，假当然是假观，但空也是假观，中也是假观。同理，在修中观时也把万物想成是空的，但不叫它空，而叫它中；也把万物看成是假的，但不叫它假，而叫它中；至于中，就更不用说，必然叫它中了。

我虽然有时单独说离卦，有时也兼说离坎二卦，但中心意思究竟没有变动。我开口就提示过：枢机全在两眼。所谓“枢机”，指的是用。用这个来斡旋造化，不是说造化只有这一点点。人的眼、耳、鼻、舌、身、意六根，眼、耳、口、鼻七窍，全都是光明宝藏；难道我只知道取两个眼睛，而其它就一概不闻不问吗？不是。请看上面所讲的，用坎卦的一阳，还要用离卦的光去照摄，就可以明白。朱玄育先生曾经讲过：“瞎子不好修道；但聋子不碍事。”这与我说的话有什么两样？我只不过特别强调一下谁是主，谁是辅，谁轻，谁重而已。

日和月原是一种物质。日中含有真阴，那实际上就是月的精华。所以“月窟”并不在月上，而在日上，应当叫作月留的窟。不然的话，直接说月就行了，何必说“月窟”？月中含有真阳，那实际上就是日的光华，日光反照到了月上，这就叫作天给的根；不然的话，直接说天就行了，何必说“天根”？一个日，一个月，分开了只能看成是半边，合起来才是一个全体。这好比一夫一妇，各人独居，就不成家室；只在有夫有妇的情况下，那一家才算完全。但是，用人间事物来比喻大道，是不

完全妥贴的。因为夫妇二人分开,还仍然是两个人体;而功法中的日月两者分开了,就不成全体了。懂得了这个道理,就明白了眼和耳也是一个整体。我说,瞎子已没有耳朵了,聋子已没有眼睛了。这样看来,说什么一件东西、两件东西?说什么六根?六根其实就是一根!说什么七窍?七窍其实就是一窍!我说的这些话,只是透露它们相通的地方,所以看不出有什么分歧。你们各位却专门抓住那些间隔的地方,所以随时会掉换看法。

① “林主一息二”文同

② “息一”文同

第九章 百日立基

《心印经》说过：“回风混合，百日功灵。”说明练功要有一百天，才能奠定基础，才有真光出现。比如说，各位回的光，目前还只是一种眼光，不能说是神火，不能说是性光，更不能说是智慧烛光。等到回光一百天之后，精气自然充足，真阳自然生成，水中自然会产生真火；照这样实行下去，坎离自然会交媾，圣胎自然会凝结。我还在不知不识之中，那婴儿却已经发育生成了。整个过程完全是自然的；如果稍稍用意志来促进的话，那就不是正道，而是外道！

百日立基，不是硬性规定非一百天不可；就好比说：一日立基，并不是指一天；一息立基，也不是指一次呼吸。“息”这个字，是“自”、“心”两字组成的，自心为息。元神、元气、元精的升降离合，全由心来操纵；没有什么虚和实，全都依靠意念。所谓“一念一生持”^①，何止是一百天？即使是一百天，也不过一念而已^②。

立基的一百天中，关键是要得力。白天得力，夜间受益；夜间得力，白天受益。“百日立基”，本是玉皇的

① 原文作“一息一生持”。

② 原文“一念”作“一息”。

旨意。天上仙真说的话，没有一句不与人身相应；世上真师说的话，没有一句不与学道的人相应。这真是玄中之玄，很不好理解的呵！只有到了见性阶段，你才会明白。所以学道的人必须求真师传授，尽管他是想到哪里，便说到哪里，但一句一句都有它的效验。



福建师范大学
图书馆
书印

第十章 性光识光

回光功法，不论行止坐卧，都能够实行，并不拘于形式；但只要自己得机得窍。我在前边曾经提示过“虚室生白”那句话，那光，不就是白的吗？

但有句话还要提醒大家：开始练功，从未出现过光的时候，忽然虚室生白了，那就是练功的效验。如果出现了光，你的心意却去追随它，于是就落到意识界里去了，那光就不是本性之光了。所以你决不要去管它有光没光，只要无念生念。什么叫“无念”？就是佛家常说的“千修千处得”^①；什么叫“生念”？就是佛家常说的“一念一生持”。这里指所生的意念，是一种正念，与平时的念头不同。“念”这个字，是“今”、“心”两字组成的，今心为念。念，就是现在的心。这心，也就是光，就用来做炼丹的药。

一般人看外界的事物，随便举目用眼光一照，还来不及区别事物的特征和属性，这时的眼光，还属于“性光”。就象镜子和静水一样，映照出各种影像，本是无心无意。过了一会，那眼光就成了“识光”，因为它已经在区别事物的特征和属性了。镜子里有了影像，已

^① 原文作“千休千处得”。

经不是镜子了；静水里有了影像，已经不是静水了。光里面带有意识，还叫什么光呢？

各位在回光时，开始时是一种“性光”，转念之后就变成了“识光”。因为意识一生起，光也就杳无踪影，无从寻觅。这并不是说没有了光，而是光已经转化成了识。黄帝说过：“声动不生声，而生响”。就是这个意思。《楞严推勘入门》说：“不在尘，不在识，惟还根。”这话是什么意思呢？尘，指的是外物，佛家称之为“器界”，与自我毫不相干。心如果去追逐外物，那就是把外物当作了自我。外物的属性，总归要返还给外物，比如说，通气是门窗的属性，但通气要还给门窗；明亮是日月的属性，但明亮要还给日月；硬把它当作我，始终都不会为我所有。按照这个道理来推论，直到有一个属性不能还给人了，这东西不是你的自我又是什么呢？将明亮还给日月，但日月被你所看见过的那部分明亮，却不能返还。天空有看不见日月的时候，人却没有见不到日月的感想。如果是这样，那么区别日月的属性，还可以为我所有吗？不知道根据明暗来区别的事物，当明和暗都忘掉的时候，那区别又何在？这里面也有着返还，那就是所谓“内尘”。只有达到“见性”的阶段，那才没有返还。不过，在见性的阶段，“见”并不是真正的见，所以连“见性”也还给人家了。这里所返还的，是那种随意识念虑而流转的“见性”，也就是《楞严经》上释迦向弟子阿难所说的“使汝流转心目为

答”。他阐述“八识”、“八还”时^①，前面七种识，都一一论证它们存在着返还，但到了第八识，姑且留下这个“见性”不谈，当作阿难的拄杖。我们追究一下见性这回事，既然它带有“八识”，那就不是真的没有返还。如果连这个也给破掉了，那才是真正的见性，真正的没有返还了。

各位回光，正要回那最初没有返还的那种性光，所以一丝一毫意识念虑也用不着。牵引你意识念虑在流转的，就是那眼、耳、鼻、舌、身、意这六根；但使你成就菩提（正觉）的，也只有这六根，一切尘和识都用不上。这里，不是讲利用那六根本身，而是利用那六根中的属性。现在你如想不陷入识的困境，那么在回光时，必须利用那六根中的本原之性；如果带着识去回光，那就是利用那六根中的识性了。差之毫厘，谬以千里，就在这个地方。

总而言之，用心用意就是识光，放下意念就是性光；这里头有毫厘千里之差，不可不去仔细地分辨。要知道识不断，神就不生；心不空，丹就不结。心静就成了丹，心空就成了药。不执着任何事物，叫作心静；不留恋任何事物，叫作心空。空，如果是能够发现的空，那空就不能算空。直到空得忘掉了是空，这才算是

^① 八识，为眼、耳、鼻、舌、身、意六识，加上传送识和阿赖耶识。八还与之对应。

真空。

伏虎圖

探豹尋真到虎溪溪中虎正作雄威
被吾制伏雲歸舍出入將來當馬騎

降龍伏虎也無難
降伏歸來鎮玉關
日月分明烹鼎內
何憂不作大還丹

入虎穴尋虎酪酥其中滋味勝醍醐
自人做到這處方是乾坤大丈夫

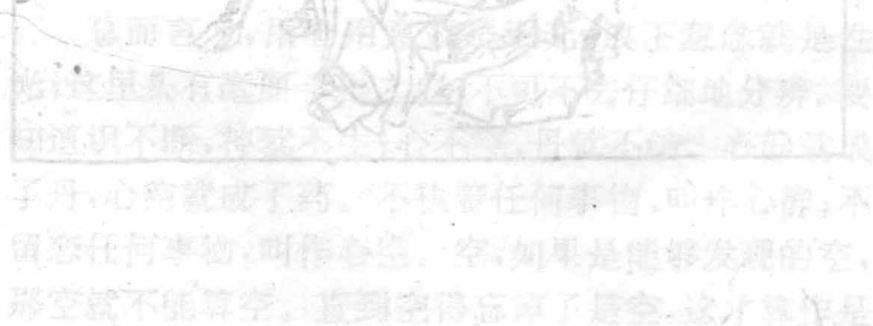


第十一章 坎离交媾

如果用卦象来解释功理，那么凡是泄漏精神，流动而接触外物的，都属于离卦；凡是收转神识，静定而涵养中心的，都属于坎卦。七窍中外走的是离卦，内返的是坎卦。

离卦中间那一阴爻，以追逐颜色和声音为本职；坎卦中间那一阳爻，以收回听觉和视觉为本职。广义言之，坎离就是阴阳；阴阳就是性命；性命就是身心；身心就是神气。

学道的人，一开始收敛气息，他的精神就不再随外部环境的变化而流转。广义言之，就已经是真正的坎离相交了。何况沉默安静下来打坐，那当然更高一筹了。



心静则神清，神清则气平，气平则血和，血和则脉顺，脉顺则经通，经通则百病不生。此乃修真之要，不可不察也。夫修真之道，贵在静定，静定则心空，心空则神清，神清则气平，气平则血和，血和则脉顺，脉顺则经通，经通则百病不生。此乃修真之要，不可不察也。

人曰：此理甚深，非易言也。余曰：修真之道，贵在静定，静定则心空，心空则神清，神清则气平，气平则血和，血和则脉顺，脉顺则经通，经通则百病不生。此乃修真之要，不可不察也。

第十二章 周天

所谓周天，并不是以气为主体，而是以心到为妙诀。如果要问究竟怎样来实行周天，那就等于揠苗助长了。无心而守，无意而行，这就是周天的要领。

请大家仰望天空，那半球似的天穹被人们划分为三百六十五度；日月星辰无时无刻不在天球上变换位置；可是北极星这个斗枢，却终古不移。我们的心也是这样。那心好比斗枢，气好比群星，绕着斗枢在转。

我们身上的气，在四肢百骸当中，原是贯通着的，练功时并不要十分用力。只要利用这血肉之躯，锻炼好识神，断除了妄见，炼丹的药于是就会产生。那药，并不是什么有形之物，而是性光；也就是先天的真气。它必须在寂然大定以后才会出现。这种药并没有什么采法，侈谈什么采法的人，那就大错而特错了！

持久地出现了真气，心地一片光明，自然会达到心空尘漏的境界，于是就能从尘海中解脱出来。如果你今天大谈“龙虎”，明天大谈“水火”，把功理挂在嘴上，不去实践，最终只能成为妄想——我从前亲受火龙真人的口诀^①，讲的就是这样。不知道现今的养生

^① 火龙真人，即郑思远。

书上，是怎么说的？

一天，有一次周天；一刻，也有一次周天。坎离相交之处，就是一周。我身中的坎离相交，也相当于天穹的不停回旋。但是既有相交之时，也有不交之时；而天穹的回旋，却没有一刻停止过。如果能做到那样的阴阳交泰，达到大地阳和；这时，我的中宫居于正位，万物随着一时畅遂，这就是养生经典中所提的“沐浴法”。那不是大周天又是什么？

这里头的火候，实实在在有大小的不同；但认真说来，却又没有大小可以区别。等到你功法纯熟自然，也不知道坎离是什么东西，天地是什么类别；什么叫相交？什么叫一周，叫两周？又从何处去找那大与小的区别呢？

总之，身中的回旋运行，很难达到“真”的地步。不真，虽然看起来很大，实际上还是个小；而真，身内一回旋，天地万物一齐跟着回旋，即使在一方寸的地方运行，当然是很小了，实际却是极大。所以，金丹的火候，全要遵循“自然”二字。不自然，天地还是那个天地，万物还是各自的万物，如果想硬行让它们揉合在一起，却始终也合不起来。比如天气干旱，阴阳不和，但天穹中的乾坤运行，未尝不按周天规律在运转，不过始终觉得有许多不自然的地方。如果我们能转运阴阳，调和自然，云满天空，甘霖下降，草木都得到了充分滋润，山河也随之运行流畅；这时，即使有些不对头

的地方，也就觉得很快烟消云散——这就是大周天的原理。

有人问：活子时本来很妙。可是您说必须先认定正子时，这不是著相了吗？

答复是：不著相。如果不指明正子时，又怎样来认识活子时？既然认识了活子时，毕竟还有那正子时的存在。它们是一是二，非正非活，总归要人们看得真切才行。看得真，就没有不正、没有不活了。如果看得不真，能弄清哪个是活、哪个是正吗？提到活子时，那是时时都可能出现。但在半夜那个正子时里，人的意气毕竟清明一些，活子时就显得更加容易出现。如果没有发现过活子时，暂且可以在正的时候去等待、去求取，当正子时显到来时，那活子时也无不显其神妙了。



第十三章 劝世歌

《劝世歌》(译文)是：

我因度世心肠热，不惜苦口婆心在饶舌；
如来佛也为了大因缘，直指生死真是可惜；
老君说忧患由于有身，传示谷神但人不识；
我现在讲讲求真之路，《易经》上有句“黄中通理”；

“正位居体”就是玄关，子午中间可以定息。

光回到祖窍万神安；

药产在川源一气出。

透过帏幕度化出金光；

一轮红日经常耀目。

世人把它错认为坎离精，搬运心肾反而违隔；

不如用人道来合天心，天若符合道自符合。

放下万缘丝毫不起，这是先天的真正无极；

太虚穆穆没有征兆，性命关头忘了意识。

意识忘后见了本真，水清珠现玄妙难测。

无始的烦恼一旦空，玉清宫降下九龙册。

升上云霄登上天阙，掌握风云驱赶霹雳。

总之，凝神定息是起点，退藏到密地达到常寂。

我从前引度张珍奴时，曾给她写过两首词，其中含有功法宗旨。

“道无巧妙，与你方儿一个：子后午前定息坐，夹脊双关昆仑过。这时得气力，思量我！”

“坎离震兑分子午，须认取自家宗祖。地雷震动山头雨，待洗濯黄芽出土。捉得金精牢闭固，炼甲庚要生龙虎。待他问汝甚人传？但说道——先生姓吕。”

词里的“子后午前”，不是指时间，而是指坎离。“定息”，就是息息归根于中黄部位。“坐”，指的是心不动。“夹脊”，不仅是指背上轮子，而且是直通玉京的大路。“双关”，这里不大好解释。练功时要避免忘神而守，而要注重虚寂和无所守。按这样的原则去守，液于是会转化，血于是会生成，最后就会返归于先天，达到气归于神，神还于虚，虚合于道，道圆于志，志满于愿。口诀真是说不完的，这里就是个例子。至于“地雷震动山头”，说的是真气生成；“黄芽出土”，说的是真药生成；而它们的基础，都建筑在神守双关上。短短两首词，已经把修行的大路概括完了。读懂了它，对于别人随便侈谈的理论，你就不致被他迷惑了。

从前孔子和颜回一同登上泰山顶峰，望见山下东吴地界有一匹奔驰着的白马。颜回说：“看见那白马奔跑的轨迹，就好象一匹白布”。唉，他也太浪费眼力啦！结果走落了神光，所以他会过早地夭折。大家练习回

光功法，可要注意呵。

回光，全在于专心一志去实行。只须将真息凝照在中宫，久而久之，自然会通灵达变。总之，要以心静气定为基础，以忘气凝为效验，气静心空为丹成，心气合一为温养，明心见性为了道。

各位最好分头去认真实行。错过了光阴，那就太可惜了。一天的时间不回光，那一天就作了鬼；一息的功夫能回光，那一息就成了仙。悟道参禅，脱胎换骨，就从这里开始。

各位要勉力啊！

三 家 相 見 圖

身心意是誰分作三家

太道玄微見此圖分明有義不模糊
先將一二為之用三四中當共却

肝青為父
肺白為母
心赤為女
脾黃為子
腎黑為子
干五行始
三物一家
都歸戊己



不用五金併八石只求三品共一室
煉成一顆如意珠軟似兜羅紅似日

精氣神由我合成一箇

辑要本《金华宗旨》弁言

孝悌王(蓝公)云：

昔奉纶音，命上真演化五陵之内，渡拔多人。今又遴选七人焉。其与诸子所谈，无非尽性至命之学。若世人言性者，不兼言命；言命者，或略于言性；本体上复加工夫，有工夫莫识本体；以致失之毫厘，谬以千里。盖言性，直达先天；言命，不离冲漠；性命合一，体用兼该；形色合天性以为用，天性超形色以還元。六根六尘，皆为形色；有形有色，悉本天真。离六尘无见性之地，舍六根无立命之基；识得六尘，皆是本根，则滴滴归源矣。见得六根，皆光明藏，则处处灵通矣。是故有一物不归性量，毕竟见性之未真；有一处不关命脉，难言立命之已至。学人本性命之学，上达玉清，下彻泉壤，法身周遍大千，曲成万物，广大悉备，言性而命无不该，言命而性无不具。彼以龙虎法象炼形炼气何为乎？是书也，本为七人宏愿，流传万劫。有具出世福、肩荷法门者、虔奉修持，何患不立致九霄、而飞升紫府也？

光功法，可要注意阿。

许旌阳真君云：

天地设位，圣人成能。圣人，亦人也；何以成能于天地？盖自日月垂象，四时运行，百卉蕃昌，人物变化，参错不齐。愚人见其自无而口之有，莫不执有而滞于形，至人则见其自有而返于无，故皆观象而归于化。所以数往者顺，知来者逆；顺则人为物、为山川岩谷、为草木禽鱼、为风雨露雷、为龙蛇怪异。凡事变不可名状者，何易悉数？逆则为佛为仙、为威音、为元始、为赞化育之至圣、为知化育之至诚。甚矣，一顺一逆之间，为人鬼异路、圣凡分界！本是同得之圣体，而独让至人成能，而与知与能之愚百姓，日用之而不知返其本初，亦甚可哀也已！《易》曰：乾坤毁，则无以见《易》。人身一天地，天地有日月，万象开明；人身亦有日月。故曰：乾坤为《易》之门户。人有日月，精华发露，其犹重门洞开，从此直登丹阙而上玉清也，抑何难哉？要不外目前之利用，出入愚百姓之易知简能。此至人普度心传，所以为无量欤？



张三丰祖师云：

道也者，时焉而已。日月往来，寒暑迁变，草木生长，禽鸟飞鸣，以及吾人日用动静，莫非运用一时之中，变化无端，时至自见。斯为天地之心，不可以一名，而况于他乎？我来也晚，阳穷于上，剥换尽矣。兹当一阳初复，倏然而来，莫穷其迹，莫究其因，大地阳和，已无不潜行而默运，以为此天地之转运也，而天地不得而自主；以为此日月之进退也，而日月亦听其自然。风云变易乎上，草木萌动于下。大矣哉，时之为用也！是故言道者，不离目前。即一言一动、一事一物，无不可以见天地之心。盖此天地之心，任阴阳剥换，时令推迁，而无思无为，终古寂然不动。今人舍目前而谈玄说妙，则违乎时也。违时，即与道背驰，何时而有见道之曰乎？天下之动，贞于一动变不居，何可言尽？观乎时，而万变皆在目前矣。从目前一一消归于大虚，谓之见天地之心可，谓之大道之宗旨可。时也，化也，要不离乎目前而得之矣；何道之可名、何太乙之可言乎？故曰：道也者，时焉而已。

通明上相邱长春祖师云：

昔随侍吕祖，与诸子标示《宗旨》，如《易》从爻卦以前言太极也。越数年，许子深庵，偕易庵、沧庵辈，又得大畅宗风；如《易》言太极生两仪、两仪生四象，而四时行、百物生。天地日月，山河鬼神，同体合德，无时无处、而非《宗旨》之大全矣。今何时矣？大地冰坚，草木黄落，龙蛇蛰藏，风日冥漠。将以为万物退藏、而归于宁闾乎？乃朔风何自而来？冻云何自而起？霜清月落，晓日迎暄，鹤羽翩跹，来寻法侣。提起旧时公案，——如在目前！往日旧游，又成故迹。则当此玄冬，亦任草木之凋残，风霜之变易而已，何容心哉？其聚其散，孰往孰来。聚而来，其犹朔风凭虚而忽至；散而往，其若冻云飘然而西驰。聚者不可以为常，散者岂终就于灭？物情变化，来往无端！则自五行、四时、而太极、而归于无极也。万古一时，寒暄一息，有此刻之烛光日影、霜花笔妙，则为《宗旨》之现前，为宗风之大畅，为作序之大成。舍此，而言五行、四时、太极、无极，恐未免失之千里矣！

谭长真真人云：

圣真无日不在度人。究竟何曾度得一人？亦世人能自度耳。若世人与圣真性量，有增减分毫，便是度不去。圣祖初发愿度生，已度尽百千万亿劫，无量众生。度此七人，非七人也，即七如来、毗卢遮那无量法身也。诸子不离凡夫地，何以即与古佛同尊？子辈原无信不及，所以圣祖当下即度得去；若有一毫信不及，千生难免轮回也。自古圣贤千言万语，无非要人识得此性光通天彻地，古今圣凡，一齐透过，无少等待，无未完成。所谓“尽性”者，尽此；“至命”者，至此；采药者，采此；修证者，修证此而已。此《宗旨》所以为万法归宗，至尊法旨。任尔为仙佛、为人天、为山河、为六道、为鬼怪、为昆虫草木，无不承受法旨，皈命大宗。苟有万分信得及者，不离当下，即与度去；有一毫信不及，饶他千生万劫，永堕迷途。向立严誓：七人外，不得妄传。岂圣祖普度之公心，只虑世人障蔽甚深，罪业烦重，不能开发信心，而反生疑谤，是益其罪也。究竟圣祖度世之宏愿，与学人谨凛之畏心，原无二无别。知此，不独仰体祖训；先圣后圣，殊途而一致矣。

王天君云：

善承受法旨，护持道教，千百年于此矣。不惟派下贤嗣，潜修默证，呼吸感通；即愚夫愚妇，有能发一念向道真切者，无不敬礼而左右维持之。此固发愿之初心如是，亦一体感召，虚空上下，自无隔碍，本来如是。列祖诸真，法身遍满大千，心心相印，法法归宗。往古来今，超凡入圣者，不离自本自根，当下一齐正觉，何果何因？何修何证？善也披诚宣力，追随恐后，亦如风霆雨露，随时应化于覆载之中。栽培倾复，一任万类之各正性命而已；而造物者无心也。自七贤之敬受《宗旨》，斯地遂为选佛道场，十方三世，一时会集，百灵呵护，日月开明，有情无情，尽成法侣，上天下地，悉与证盟。道祖设教以来，真未有若此广大悉备，易简直截，如《宗旨》之尽泄玄机者。是日，受命鉴证盟誓。善敬辞曰：“无庸有此证也。以七人得遇圣真，传示无上妙道，即傭夫嫗媪，牧豎樵童，疇非听法之上器；甚至魔神蛟党，龙蛇异类，亦无不在此证盟之内。七人何藉于余？余又何必为七人证？”吕祖再三申命曰：“天不爱道，传示七人。将由此七人，化度无量。有诽谤法门，诋毁贤圣，惟尔护法，呵谴而默相之。法子有不敬慎凜遵戒律，或轻授匪人，尔护法，亦严加谴罚！”善同七人跪而受命。呜呼！列祖普度慈悲，原无分上下。其奈世人

积业如山，无自仰承法雨，七人果能体此化度慈心，随
地随时，多方接引，无负自度度人之宏愿，则尽法界众
生，皆投诚归命；亦何待雷露风霆？惟是广生大生，以
各正性命于两间可耳。

和合四象圖

眼不視而魂在肝耳不聞而精在腎舌不動而神在心鼻不嗅而魄在肺
四者無漏則精水神火魂木魄金皆聚於意土之中而謂之和合四象也

天三生木
位居東其
象為青龍



天一生水
位居北其
象為玄武

金水合處
木火為侶
四者混沌
列為龍虎



青龍降方
蟠白虎朱
雀下方按
空武四象
和合入中
宮化作一
靈鷲紫府

地二生火
位居南其
象為朱雀



地四生金
位居西其
象為白虎

合眼光設耳韻調鼻息城舌氣四大不動使金木水火土俱會於中宮
之指錄五行也故曰精神魂魄意精氣神位靜極見天心自有神明主

辑要本《金华宗旨》按语

谨按：此经乃性命兼修，“天仙”之的传也。道旨真宗，得兹明晓。更藉《问答》切实指点，诚觉世微妙心灯。夫大千沙界，遍地金华，《宗旨》能明，尽人得证。今幸我孚佑帝师，大布慈悲，普施法力，将“天仙”妙道，于此处拈出。从兹日丽中天，垂之万古矣。所期月临大地，印乎千潭耳。《宗正》本系仍屠子之归；今就《宗正》本详为厘定，归入集中，以质后之“天仙”嗣派者。

广化弟子惠觉谨志

《金华宗旨阐幽问答》按语

谨按：学者问言，多未中繁；帝师答语，妙已入深；金针尽度矣。惜尚未悟，在读者知此，自不辜负慈心。并以告“天仙”嗣派者。

广化子惠觉又志

藝藏氣穴圖

水師領 黑虎精 多寶藏 造化爐 潛氣門 關關外

混沌生前混沌開箇中消息不容停
勞開竅穴竅中竅路破天中大外天
斗柄建政方有象台光返照始成仙
一朝撈得準心月觀破胡僧面壁禪

得顯氣之門
所以收其根
知元神之靈
所以精其光
若燔內守若
石中藏所以
為珠玉之房

不令善令不思惡爾是至人活潑潑
判那裂破鴻濛後進出一靈真大藥
大藥出兮光燦爛頓悟悟成妙覺
覺妙玄通跨鶴歸勝遊花界逍遙樂

靜虛非枯
寂中有未
發中有無
亦何有無
之即頑空

常寂而常
照不起寂
照想當明
而當覺不
起明覺想



金月
靈根
素穴
氣海
北池
紫府
曲江

主我
生門
死戶
華池
玉液
育嬰
果地
真經

長生之寶
神氣之神
不可須臾離也

心機忘息歸心
且忘其忘
安身立命之寶

寶冥府 地黃男 無盡藏 偃月爐 生寶金 真金藏

金华宗旨阐幽问答

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，妙里寻芳总一偏，不识正中中又正，无端起处是真玄。

2. 问：如何心得静？

答曰：事事物物穷之，难；时时刻刻存之，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，贤愚之别，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。

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。终始地位，亦不外此。起手即是落手。从观起手，功夫也。观深妄净，方是真空。若止言空理，而不假观行，则是口头禅。凡夫终是凡夫，何为修也？

4. 问：回光返照。

答曰：不照，何以见？非筏莫渡；非非法莫渡。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，此反启著相之弊。不证，由于精虚；且观心觉窍，以生其精。精稍凝即露，即见玄关窍妙，参悟工夫方有着落；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，方知龙眠深处不吾欺也。至于眼观脐下，是外动。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？此事鬼神俱惊，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。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，亦大泄天机矣！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。

5. 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，仍是自家珍。一念回光，即是在那菩提路上。家园切近，上好丛林，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！

6. 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：真如之性，怎能守得？既曰如是活活如如，何容拟议？拟议尚不能，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，乏阴非有，何处容汝捞摸？

7. 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，说甚愧朗？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。

8. 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，则是造化五行中，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，句句入彀。默会而已，不在多言。

9. 问：神气。

答曰：神无质。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。

10. 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。冲虚之气摸不着，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。沾着些须不是他，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，缺少了知音！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，便以为究竟极则。不知出路若何？出而复入又若何？

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。

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。

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。

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，故不显其理，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，瞥而不返。吁，嗟乎！红光一透，瓦解冰销，莫知其所之也。所谓士希贤，贤希圣，归而返之，由于致知。致知之要，存乎一心。心纯笃则日进而不已，心恶杂则流荡而不息。嗟嗟，二三子侍吾久矣，未敢直透其旨，盖静敬者寡，诚一者鲜，所谓道不虚行耳。

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，做不了时也有红尘诰。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，而证涅槃。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？

14. 问：一切细参工夫，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。

15. 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。

16. 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；岂以动静皆无然而无欲，谓之“合一无殊”；抑以纷纭万变，皆莫能逃于太虚中，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，焉得不谓之“合一”，不谓之“无殊”乎？

17. 问：存心以致其知。

●答曰：有何存？

又问：知致而镜明，镜明而垢见，纤翳无所容。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，八节兴衰，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。

18. 问：兢业者即是本体，本体本自兢业。合着本体，即是工夫，所谓“不行而密，不肃而敬”也。自其精明而言，谓之知；自其鉴察而言，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。春里一贯，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。

19. 问：昨言镜明垢见，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。久而自化钟性为佛性。

20. 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，未到穷阴，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。

21. 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！

22. 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，尚不得着眼而观，何望真机之阖辟如练如绵？

答曰：心地光明今古烛，何云玄牝没根源？功夫久，久成妙。瞩阴阳全识是机先。

23. 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？

24. 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，纯清绝尘，息往气宁，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，是谓火爆。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。

25. 问：拨动顶门关捩，忽而自合自开。这么中不这么，不这么中这么。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：婆娑妙论。

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。其团如卵；其白如练；其软如绵；其轻如波；以硬也，铁脊梁汉；其成片也，海水浸堤；其不容已也，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，见也亦终，呵呵不笑，一字不通。

26. 问：在尘出尘。

答曰：不止此。此系初机。在尘出尘，仍有尘在，非系无因，因果一齐光，停停当当，春色满溪涨，此又何说？于无言说中，强生言说耳。

27. 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。

28. 问：如何是绵绵密密？

答曰：愈静愈静，方是绵绵密密。

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？

30. 问：然则无分别乎？

真景答曰：分别；无分别。

31. 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。

32. 问：人一身皆属阴，即尘到澄澄湛湛的，不过后天阴魄，伏诸病根，一勺死水，一流便浊了。旦夕将心撮在一处，只恐触物心惊反成心病。曷若于今年初尽处，明日起头时，五蕴山头一段空内，讨出一个消息。会得的活泼泼地，不会得的只是弄精魂。

答曰：可知者行不到，可行者知不及，有无相生，隐显莫测。里漫漫，白茫茫，变化须臾，又何可拟议？

33. 问：沐浴。

答曰：沐浴者，涤垢之谓也。

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，证空无有处，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，行藏亦难改矣。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。

34. 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？阖辟机关窍妙，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！大泄机关矣！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。

35. 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。入彀之言：莫分内外，却有内外。有内外者，三关之谓也；无内外者，动静合一也，浑成一片，化之谓也。非化不足以语神，亦非见道。纵有悟境，云边漏日光耳。日月光明，通天照亮，非是鬼景。

36. 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：不可思议。顿入不思议，即此之谓也；不是悍然不顾，为不思议。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？

工夫不到不方圆，脱了梯儿又上天。消息于中藏至哲，灵光透出万千千。

37. 问：消息是气否？

答曰：是气。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，才有些抓着痒处，便是得手之言。

至阴肃肃，至阳赫赫。肃肃出乎天，赫赫发乎地。此即坎离之说。

38. 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。

又问：神气不足。

答曰：神气不足，亏凿已久之故。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？

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。

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，沾着便化，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？

41. 问：戊己二土。

答曰：一滴破，中央土分戊，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，必从后天人功积。人力尽，而天力生，方是功夫。菩提路，才起头。

42. 问：金月大要，在于戊己二土，真阴真阳，真玄真牝。若不得此同类而施功焉能以机而集机？点化凡躯，冲关透节，无不赖兹。大用现前，一天雷雨风云，吻合造化，迥非枯修可比，所谓和合聚积，决定成就者也。

答曰：同类难为巧，真工是实工，分别眼前迹，离合一齐同。风云雷雨内，又谁见之？莫着境，且入境，要个境中境，要识心内心。

43. 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。

44. 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，难将阴魄消藏。尔等资质中下居多，一步一步非可躐等。性天见时则不拘；性天不见，犹如黑漆桶，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，无风难入梦魂浆。

水月镜花，无声无臭，万象昭然于人间。不是蹊径，旁流感世斯人也。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，迭迭不化，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。

45. 问：先天炁，后天气。

答问：“先天炁，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。分别则后天炽，而念虑纷纭之所由起也。莫可道、莫可名者，祖炁也，即道之体也。体立用行矣。体用不分，亦非颠倒之谓。证者知之，不证者仍是门外汉话。

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，陶融渣滓，不期清而自清，金丹方得出炉。

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，转瞬间见之，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，执着己见。一个破天荒，还有一个破天荒。

48. 问：夜间不得为之主，何也？

答曰：日间只是识神把持，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。

49. 问：贪嗔痴爱，必须遣除，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？

50. 问：及物穷理。

答曰：及物穷理好。然物有难穷，理穷则物穷。得其本领，以贯万殊可也。又汝能于无分别中分别乎？能于分别中无分别乎？莫落边语，习气固须除，明理为上，理明则习气不期除而自除，亦何须用心除？用心除不得除，却费工夫。及物穷理，就心言强，又见。中即及物穷理矣。不是强观是一事、穷理又是一事。汝仍强观入手，便知端的。

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、入彀之机。不然者，尚不知何处颠倒，焉能自“新新氏”而一贯耶？稍静片刻，暂时观心。

[诸人观了，复云：]即此是丛林，何处寻般若？

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，晬面盎背之时。汝只观某不用外功，而身体自壮，即其榜样也。

52. 问：性同情异。

答曰：情亦无异。乃习而不察，流转至今，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，水浊独非湿乎？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！

又：情即是性，性即是情，如射箭人，弓箭总是物，发用只一活机，有何捉摸，难以悬拟弓箭射乎？活机亦不离弓箭，离弓箭又无活机，此即色即空之喻。诸人还会么？

53. 问：除了精气神方是先天。

答曰：错了。只知清静无为之道，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，何尝碍得清虚？有万物正显其清虚耳。大道真实，如是如是。

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，谓与诸佛颉颃，其实毫无半点。汝须善参。汝等知释之用功，最上一乘一跏趺而登云天，跛履而行千里，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，恐庸俗辈到老不知自悟，圣贤鄙之。

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，使得一分轻松快活，此渐法也。顿根有几？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？从此踱去，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。儒教中怡然理顺，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。禅宗说大事未明，如丧考妣；何以大事已明，仍如丧考妣耶？

又曰：大道不在静居。静居一室，反增心火之炎。要行住坐卧，总是工夫，方得坐在千峰顶上，不离十字街头。我这么说，诸人还会也么？

56. 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？若论工夫次第，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。勿执着。

又问：识与智有何分别？

答曰：识即是智。在凡夫谓之识，在仙佛谓之智。净与不争之分耳。

57. 问：三际断时，后天尽否？

答曰：不然。三际虽断，后天亦不尽。中道而行，有许多化化生生，薰陶渣滓尽净，不得化化生生也。难得根识拔尽，此吾之异传，即诸天尚有不知此中三昧。况浅学凡夫？不在五行中，何处觅真宗？龙行非兔径，浅草不深隆。

58. 问：生机。

答曰：生机洋溢，即是大活泼。非活泼不足以助道。

59. 问：刀圭。

答曰：刀圭系细脉，返魂浆先吃。

60. 问：幻化。

答曰：汝知幻否？知幻，即离。真空妙觉原不迷，总是时光破碎，幻相无相，即得真常流注。真常流注，不是识心普护。一法齐捐万法彰，顶上梅花步，措措措，

有个仙人，掌上扶蓝缕，穷气食，不是卖灵符，吐吐土，清静无为是主。

61. 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。

62. 问：先后天分别。

答曰：后天不离先天。先天即是后天。同一天也，云蔽其中，世人见云则不见天，吾见云乃天也，故云不为碍。

63. 问：如幻薰修。

答曰：如幻薰修，轻易亦不能证，得效即是功。知否？

64. 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。

又问：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，有造化方能默转天心。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。

65. 问：《楞严经》七处征心，不知何者是真心？

答曰：即此不知者是知，而无知不是无知而无知。

又问：如何是常住真心？

答曰：诸识不识，即是常住。不识中识，即是智慧。若起分别，驰心，即是轮转而为凡矣。

66. 问：心之定在处。

答曰：心无定在。心若有定在可指，即是妄心。离妄即真，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，才得清静。

67. 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，有有无无之间，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。

又问：真心从心源觅否？

答曰：源头净，则天理现前，日用行常，不碍至道，源头不净，纵有所见，犹如风灯零乱，焉是真常。汝等莫将真心唤作妄心，看所谓真心者，光光净净之心，故能通天彻地，而无丝毫之伪，并非搀和铜铅，云边见月，即为得手，即此见精，何处觅？觅则不得。道在眼前人不识，空把锄头仔细瞧。

68. 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。

69. 问：某所见甚浅，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，又是增上慢人一斛斗，说到西天矣。

70. 问：如何能不挂一丝？

答曰：本不挂一丝。不挂一丝，精之极矣。精极明坚，已入果地矣。非可易视。

又曰：渣滓消磨，见闻通邻，止一精真，菩提之境，净极明坚。烈焰腾空，照彻无极世界，哪得能多句？

71. 问：人空。

答曰：定性声闻，不是禅，却是禅中第一天。只要精凝光透白，方知流逸是何人。得了人，上得乘，未得人，莫说化乘乘，说甚么人空空人？

72. 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。工夫层次，却有区别。有个到家的无？有个不到家的无？善参之！

73. 问：金色同否？

答曰：金色足，是同。分量原有不一。小归小神，大归大神，各因各果。有半途而去者，亦入神道仙道。各随其功力之浅深，非一定也。

74. 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。

75. 问：三关。

答曰：三关是一关，并无先后上下可分。若分别，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，闪光铄处不由人，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，普两天花落，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，一声霹雳静中闻。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，亦不过后世设法，藉此摄心耳。

76. 问：积累既久，则金光外现。

答：内外者，玄关立，而后见。不玄关，犹如水火煮空铛，事事无着落。玄关彻，天心见，不是黑窟生涯鬼面。

77. 问：经言庚方月见，是否喻其明之微而未全吐也？

答曰：是。

78. 问：心之昭昭灵灵者，道家以之作金针、为主脑。释家因其是轮回根本，而谓之净业？

答：看！

79. 问：如何是定？

答曰：心无定见，精凝为定。指南针儿不用拿，随我东西拨转他。幻出世情无异味，仍是当年一枝花。花花花，果结在花家，花中不见果，正是果位夸，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。

80. 问：通身是手眼。

答曰：手眼为活参活句，莫参死句，死句无活，活

亦非句。

问：光明须消灭否？

答曰：光不可消灭。日月光明普共，何尝着得分毫？道人心性一齐抛，世事原来颠倒。半虚半实空中妙，半有半无自在好。半是无言半有言，其中大用细导讨。了了了，尺地延生，半天云晓。灵机难到手，到手者非大德莫能担荷。灵机到手，鬼神莫测其由来，何况人乎？

81. 问：静中坐出端倪，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。

82. 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。

83. 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，借以逐阴邪。行气主宰，若即以之为妙窍，若即以之为至宝，则知浅不知深矣。

84. 问：蒙示“浩浩落落，潇潇洒洒，一腔热血，大地不腥膻；火烧金莲，和盘托出钱，步步是先天，不着后天缘”等句，敬参：大地山河，皆吾法身；五浊恶世，皆是清净道场，慈悲而慧，一气流行运用，自然得意生身，和盘托出，先天元性，历劫不坏之慧命，如金钱之洒落。

答曰：须验方知。此处落机，深而又深，极之无极，苍茫古道少行人，片语同时大地春，娑婆世界都包许，说甚黄昏静掩门。

85. 问：耳根音闻入门。

答曰：耳根，清净大士圆通法门，尔从此证入，即得闻薰闻修，方知如幻三昧，即一毗卢性海矣。乾元面目不外于兹，六根清净，一精真妙，须回向真如寂。体是寂，用是照。寂照方名一。须知寂照双融，非大定不能寂面照，照而寂。寂照本空，空却是寂照。寂寂寂，寂还归无寂寂，方是真寂寂，真寂寂却不寂，即是寂。寂无可寂是真寂，哪管那照？寂寂照寂，禅理要深攀，玄理不易迹。

道在目前，目前却难明。人好奇喜新，错过目前，不知何处是道。道也者，当下即是，昧了，当下即是心

驰意走。念念不由人，皆因神力浅；神力浅，皆由心驰。日月行藏，实是至道。淡淡乎天之根，冥冥乎元之始，几几乎道之危，神神乎光之赫，日就月将，讨得真消息，消息在平洋，不是静中藏，却要静中藏得。

86. 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，方见祖和宗，的的证圆通。

万行庄严，正是菩提之妙用，一灵光耀，却是仙道之无常，脱却牢笼超世界，东方宝月照山河。适从华山过，头陀总不知，佛力原无限，道释不同过。噫喜乎！鬼神知察分明，而难料吾心不动处也。今而后，吾知一矣，不知其二。

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，尘寰中事如梦中又梦。哀悯众生，兴大悲心，众生同在大觉中，竟昧然不悟；故亦不轻众生，因众生与圣无异，只在一转念间耳。

87. 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，即无极之谓欤？

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，凭有形者证。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。

88. 问：恁依修持法。

答曰：莫恁依，无倚依，见真心。真心不是无依倚，却是毗卢顶上行。老禅客，作家僧，却也难得，只在一心，并无剩法未了义。

89. 问：何谓神通？

答曰：妙应万物之谓神，无在而无不在之谓通。

90. 问：报身。

答曰：报身无报。亦强名耳，圆满之谓也。若真有报身，即是二见矣。二而不一，亦无一，是真一，寂照不二一。

又问法身。

答曰：法身义所以聚积诸法，而却不能着得语言。

91. 问：心有名乎？

答曰：心无名。即道亦强名。大道出于象数，名言之外，何可名得？

92. 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。问我说行踪，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。

93. 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。

太上堂堂大道，不外日用常行，何尝是鬼窟生涯？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，胸怀磊

落光明，做得人世间顶天立地奇男子，尽孝纯忠大丈夫，不枉人世一遭，垂千古而不朽。心中潇洒即是仙，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。死后一坏黄土，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，香花果实一齐鲜。

94. 问：请七日闭关，专办道功。

答曰：吾汲汲遑遑，周流四海，劝善化恶，消其黑氛上冲，引其光明善气。故吾设教如大海水，各随器量取。七日是良宵盛事，人生有几得遇其会？吾所为何事，岂不大愿？即于某日起可也。

95. 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，念去何去？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，些须心肝五脏秽，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！

极高处摸不着，极下处飘不起，奈何？

历尽蒲团三十载，算来还是一金翁。

清净为宗，光明为用，大震雷霆，显我玄功。

妙道无边，人心是极，水天一色，月照潭空。

旷落中感召神奇，悠然间自存不息。

伏处未着力，起处空寂寂。

青云路，蓬岛居，一壶一杓，自在闲娱。风飘飘其无声，水洋洋其无痕，叱中玄妙理，无事且沉吟。

清白中有把柄，混沌时有归宿。

月淡星稀，炉烟缥缈，万神齐唱太平年，正是中天景运鲜。

天云无二唱青莲，云不遮天，云亦由天。

天下事，事在人为，却也须暗中默运，二气流行，莫非鬼神之神著，苍苍者天，赫赫者日月，不可欺掩。如是夫！

尘净 空，万物全归一己；宝明觉性，大千显露真常。

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。

人之生也，抱气于浑涵之中而生质，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。随恶趋落异类，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。

天质愚智不同，而其所赋之性有异乎？不肖者不及，何智者又过之？此其中道之不明一也。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。

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，忙忙踏遍四海九州，正欲于今日垂示梯航。知吾教是正大光明，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，时当显也，即纓络庄严弥纶世界，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。

逢时遇节，礼拜装香，正是道律禅仪。只因诸子性分中事，与吾一炷香，脉络相承，并非道人好饰仪文。而诸子诚意所通，即世间物亦蓬莱景矣。清风两袖，一任云飘，诸子少兴趣，道人乐陶陶，有甚牢笼？清光灼灼，万境齐抛，红黄相间，杂净水一杯，消帘卷西风，银桂香飘，红酒醪豪高，不许闲人门儿敲，说与知音

秋空淡荡好。

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，非如俗眼，止目为仙，绝人逃世，栖处岩谷，以为自得了手闲人，消受天地风花雪月之报，说妙说玄，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，并非小蹊小径，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，成己成物，成物正所以自成，自成非成物不可。

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，遍掌乾坤日月颠。青锋剑挂在肩头，寻遍人间恶善。几个儿孙相推托，老父母反觉赘疣厌，兄和弟心下相多，各存一个颜面。不知本来清净不清净，一味胡厮缠。命该清净生来就清净矣；命不该清净，纵或强除枝叶，亦不过是脱胎入胎，反遗下许多孽债，又重增一种公案，依旧不了缘，添了烦恼怨。总是肉眼凡夫，止顾目前受用，不计天理昭彰，疏而不漏。见几个后人发越，不从孝悌阴鹭中来。吾下尘凡久久，总不过劝人安命。安命则命有了时，不清净者自得清净。一派和霭风，暗中鬼神解颐，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而然。诸子其敬聆之。

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；纵或绝人逃世，深入山林，而山中虎豹豺狼，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，稍失调护，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，不顾时事之行藏宜否，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，精神日渐颓败，道亦莫能解悟，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。加之邪师僻友，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。而学道者之锢弊，以致人事灰颓，皆由自入旁门，究竟善心起念，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。

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。既有益于己，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。不过随时随事勉力而行，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。

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：只是当下不昧，即心不驰而意不走，省下许多工夫，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。

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，撮得去，扫得净，方是佳时共好。诸子既皈吾教，勿贪势利，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。

学道之士，正欲于葛藤扯绊中，方见经验纶妙手，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。包涵万象消万象，即此一语出牢笼。

96. 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，其化盲也，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？

97. 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，原不妨迳趋佛路，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，亦有鉴照。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。

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，做下许多桦夏？有对大菩萨说者，有标指者，有为愚夫立方便者，有贤愚共赏者。如太上《道德经》，天机浑成，纯朴归元之作，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，故君子道鲜矣。

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。故吾不轻许人，亦不轻慢人，安知后来不如今耶？

礼丰科仪，吾教甚重。恭敬其心万法来，朝礼一朝，胜如坐七一日。今且礼心上之斗可也。

飛昇圖



关于《金华宗旨阐幽问答》

冯广宏

《金华宗旨阐幽问答》(以下简称《问答》),是附在辑要本《太乙金华宗旨》后面的一篇,篇幅较大。内容表述采取问答体。据辑要本惠觉及通宵所作跋语,《问答》是吕洞宾回答众弟子提问时所作的记录。这些弟子是谁?书中并未明言,但根据几段跋语来看,很可能是乾隆年间受《宗旨》之传的七人,属道家净明派,书中称为天仙派。吕洞宾是唐宋时人,如何能在清代问答提问?跋语中“侍演”二字传出了信息,那是通过扶乩方式来回答的。纵观整个《回答》中答语文字,的确带有乩语风味。各段语气不连贯,想到哪儿说到哪儿,与现代“意识流”作品颇有类似之处。把《问答》放在《宗旨》之后作为附录,并名之为“阐幽”,照理应该是《宗旨》内容进一步的剖析或补充,至少也应当与《宗旨》论点一致。但这记录下来的长篇乩语,从指导思想起,即与《宗旨》精神有较大的距离。如果说《宗旨》是吕洞宾所述,《问答》也是吕洞宾所答,那就十分令人不解了。至少可从三个方面作出判断,《问答》不但不是吕洞宾所答,而且也不是真正接受吕洞宾所传《宗

旨》的后人所答。作出这些答案的人，大概是笃信《阴鸷文》、不爱练气功、只爱参禅理的半瓶醋文人。这三方面的特征是：

1.《问答》中答语的语气，显得高傲、自满，而且故弄玄虚。这与《宗旨》语气的亲切谦虚，大相径庭。试举数例：

“汝等无学，愧吾未教。”(第13条)

“玄机人不懂，故吾直透其旨”。(第47条)其实所透之旨却十分肤浅。

“我这么说，诸人还会么？”(第55条)

“吾下界普济众生……诸子其敬聆之。”(第93条)

“吾之得与天地同其悠久者，因体天地好生之心。”(第93条)

“只要的当无咎……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。”(第95条)

在讲到“真息：无息却有息”；这本是气功中比较平常的道理，下文却说：“吁，大泄机关矣！”(第34条)

在讲到“四光者，即他日后身明白境，不独现在也”；这道理也并无多少奥妙，下文却埋怨起来，“必须逼我说出来，汝等才发信心，亦大泄天机矣！”

2.《问答》中答语的文字平俗，说理窒塞，很多地方是佛道二家的套话。特别是说不清楚的时候，就学

禅宗和尚话头或偈语，夹出一大篇韵文来，非诗非歌，非词非曲。有些话不但土俗，甚而至于文理不通，不知所云。例如：

“眼前见光者，鼠光也，非虎眼、非龙精之光。”（第4条）

“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，说甚悒朗？”（第7条）

“不是这般说法，却是那边行履。光明法界，何处容情？佛语变中听，仙家奏乐音，可惜人不懂，缺少个知音！”（第10条）

“空不见空，实不见实，空实无异，到处奇奇，不见不了，见也亦终，呵呵大笑，一字不通。”（第25条）

“聪明特达向谁商？处处行行到底茫，空有竹声敲月夜，无风难入梦魂浆。”（第44条）

“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？”（第75条）

根据上引这些韵文的质量，只须与吕洞宾所作：“明月斜，西风冷，今夜故人来不来？教人立尽梧桐影。”对比一下，无论如何也不能相信那是出自一手。即使学那佛门禅语，文字中也应有许多灵妙，令人神

思飘逸，也决不能是此类拙劣作品。

3.《问答》中有很多观点与《宗旨》不同，方法上也不相一致。现举出如下几点：

(1)《问答》的天命观是定命论，与道家“我命在我，不在于天”精神大不相同。《宗旨》第一章开宗明义提出人的寿夭，与天心开闭有关，强调“委之命数者，凡夫之见也”，明确是反对定命观的。而《宗旨》第95条却提倡安命思想：

“命该清静，生来就清静矣。命不该清静，纵或强除枝叶，亦不过是脱胎入胎，反遗下许多孽债。”

“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。”

(2)《问答》在定命论指导下，执行的方法论是安分随缘，反对苦修。这与《宗旨》第二章惋惜凡人“逐境顺生，到老未尝逆视”；“一日不静坐，此光流转，何所底止？”“今人但一二时中间静坐，反顾己私，便云反照，安得到头？”显然有很大差距。虽然《宗旨》第七章要求“不要废弃正业”，但还要求“日用间能刻刻随事反照，不著一毫人我相，便是随地回光。”而《问答》却表现出一股散漫情绪。如第95条：

“吾自设教以来……亦非拘拘令人如笼中鸟，又非旁门外道，枯禅苦节，废时失业，自以为高。”

“纵或绝人逃世，深入山林，而山中虎豹豺狼，魑魅魍魉，暴雷烈风，令人心惊神颤；况乎血肉之躯，衣

食供给，在在需人；稍失调护，寒暑浸淫，遽成苦恼病痛。……吾道流传下去，人事中修持，不喜深山鬼窟，逃世绝人，作自了汉。”

“不过随时随事勉力而行，只要的当无咎，转祸为福，即是吉星，……他日冥冥受报。”

(3)《问答》并不主张长生不死，因而对各种功法不感兴趣。《宗旨》第一章指出“太乙为本，金华为末”，“本末相资，长生不死矣”。以及回光既久，光华凝结，即成自然法身等等。第六章指出：“七尺肉团，无非金宝。”第十章说：“使汝成菩提者，亦惟此六根。”这在《问答》中却受到一定的批判：

“太上堂堂大道，不外日用常行，何尝是鬼窟生涯？有一等人将色身算法身，求之气运上升，以为结胎产婴儿张本，自高自足。……吾教各尽其业，素位而行，……保全汝良知良能，各人有的，并非外求，更不在肉身计较，死后一杯黄土，尽够汝埋。”（第93条）

“行住坐卧，提醒此心，常令不昧。……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？”（第94条）

(4)《问答》不主张习静、守中。《宗旨》从第一章起，就强调“置心一处”，要求“纯想”，这本是佛道修炼的基本功法，而《问答》却不是这样看法：

当问到“致心一处”时，答语是：“心无定处。”“不

在形色，形色俱是后天。”弟子追问“若不致心一处，如何得主张？”答道：“超动静，得主张。无主张却是主张。”（第7条）

当人问“习静”时，答道：“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，焉得谓之学？”（第96条）

（5）《问答》对于调息功也是不介意的。《宗旨》第三章所授功法“寄心于息”，“存心于听息”；在《问答》中的看法是：

“鼻息系外息，色身上事。心息相依，方是真息。……万化同根，不在色身求，自有真息见。……至于观息、听息，亦系色身事，借此摄心，非真命脉。”（第34条）

“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。”（第35条）

“调息数息，亦不过后世设法，借此摄心耳。”（第75条）

（6）《问答》对传统丹经功法的看法，也有分歧。吕洞宾一向推崇《入药镜》，而《问答》第45条却讪笑：

“先天炁，后天气，得之者，常似醉。阿弥陀佛，安得有此极快活时节？”

吕洞宾在《宗旨·逍遥诀》中强调“凝神入气穴”，而《问答》对神气的看法则是：

“眼观脐下，是外功。内功心目生，才是真丹田。”

(第4条)

“所谓神入气中者，后天之神耳”。“气中即心中，要仔细认，即玄关之启处也。”“周身之气也，大有危险，不可不知”。(第8条)

“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。”(第10条)

“吾语汝：将肉身全莫讲，照此再从心源探，即是坎府求玄。”(第20条)

“汝只观某不用外功，而身体自壮，即其榜样也。”(第51条)

“神即气也，神气不能分。”有人反问：“神气既不能分，道家又何云炼气化神？”回答是：“存清去浊之谓。”“神即气之清者也。若炼神还虚，虚非气乎？气即神，神行乎气。”(第9条)

人问“神依形生否？”答复是“神不依形生。”(第38条)

其它如传统丹功中“坎离”、“活子时”、“沐浴”、“戊己二土”、“朝屯暮蒙”、“刀圭”、“三关”等，在《问答》第21、24、34、41、44、47、59、75条中的回答，或别有解释，或指东说西，总之既与传统不尽相符，而且也无多少精义。

(7)《问答》对《宗旨》核心问题“回光”，也有不同看法：

“回光不以目而以心，心即是目。”“一念回光，收复精神，凝照自心，即是佛灯。”“心灯一盏，人人本有。只要点得明，便是长生不死大仙人。”(第4条)

“一念回光，即是在那菩提路上。”“我此法心传，却是一超直入工夫，谓之保本。”“即力浅根劣，亦不失小仙小神身分。”(第5条)

(8)《问答》对《宗旨》涉及的五行、先天、识等概念，也提出了种种不同看法：

人问“五行即阴阳，属后天否？”答复是：“先天即无五行乎？”“若无先天五行，后天五行从何而生耶？”“五行生生之理，实无先后。”(第39条)

“后天不离先天。先天即是后天。”(第62条)

“心即先天。先天者，对后天而言之也。”(第87条)

“先天若何？无形是也。”(第88条)

“识即是智。在凡夫谓之识，在仙佛谓之智。”(第56条)

通过以上三方面的检验，可以得出结论，《问答》的观点方法，与《宗旨》毫不相干，即无补充意义，也无启迪价值。按照《问答》的主张，气功不必练，调息不必学，守静不必讲，只须在日常生活中存善心，行善事，安命随缘，日久便有好报，死后可以成仙得道。主要功夫在于自我修养，随时清除恶念即可。这本是道家另

一体系的意见，不属于《宗旨》所讲丹功的范畴。整个《问答》97条中，提问范围属于传统道家丹功者，仅占34条；即三分之一稍强。属于性学修养、参禅之类的问题，却有47条，几乎达到一半。而介于两者之间的观心习静方面的问题，也只有16条。由此可见，在坛提问的人，本身就对丹功兴趣不是浓厚，无怪回答的结果多半是性理禅机了。

不过《问答》也并非一无是处，有些见解仍然精辟，只是所占比重较小而已。如第2条论“存心”时说：“事事物物穷之，难。时时刻刻存之，易。”“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。”这的确是经验之谈。第11条说：“修者，去其污染也。无污染，有何修持？”这个道理是对的，前语与神秀和尚“时时勤拂拭，不使惹尘埃”的想法一致。后句亦与慧能“本来无一物”近似。

涉及丹功概念方面，如第23条论坎离交：“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。”这段“道法自然”的话，与《宗旨》看法比较一致。第25条，当弟子描述周天景象，用了许多状词时，答道：“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。”这些见解相当正确，功法确须踏踏实实，不宜哗众取宠。第28条论绵密：“愈静愈静，方是绵绵密密。”第31条进一步说：“绵绵密

密，还归不绵绵密密。”其境界也符合客观。第32条论述：“可知者行不到，可行者知不及，有无相生，隐显莫测”。这也符合道家哲理。

第48条，有人问“夜间不得为之主，何也？”答语是：“日间只是识神把持，夜间识神入蛰，其平生所作之恶意种子未化，故遇缘发生。”不失为一种合理解释。第55条论“虚静”：“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。顿根有几？”“大道不在静居。静居一室，反生心火之炎。”这确是肺腑之言。

总之，《问答》的精华之处，在于禅理，而不在丹功。在阅读时须注意分辨。



龙门派丹功入手要领

冯广宏

按现代气功学分类，龙门派丹功属道家功法、静功范围。以坐式练功为主，因此以往常称“打坐”、“静坐”、“坐功”等。其坐姿采取盘膝，双盘、单盘、散盘均可。这种丹功的锻炼，起码要有以下两点修养，否则不必学：

1. 要有耐心，有耐力。能不烦不躁地坐上一刻钟到一小时，一动也不动。
2. 不怕盘膝坐时的腿酸脚麻，麻到失去知觉也不闻不问。

决心习练的人，可按以下几点准备：

练功环境——保持清洁和安静。室内为佳。

练功时刻——除饱食后半小时内，不练以外，可以不拘。但以子夜及清晨为佳。

练功心态——平静，不能激动，不要勉强。须避开外界各种干扰，放下一切思想包袱。

习静龙门派丹功时，目标只有一条，就是什么也不想。即所谓“止念”，排除杂念。这一点要办到是极端困难。因此《宗旨》提出两项入手功法：

1. 回光——眼皮下垂，只要一条小缝。开缝大小，以隐约能见鼻尖为准。眼皮位置定下来之后，转而注视（不开眼，轻合眼，保持开一缝的眼皮状态）两眉中间稍稍进入脑内的某个部位。这个部位是大致的，并不确定的，模糊的，书中称为“天心”。千万不必认真找这个部位！

2. 调息——闭口，舌抵上腭。因而只能鼻孔呼吸。必须用耳静听呼吸声，耐心使呼吸逐步逐步变轻、细、缓。直到听不见呼吸声，仍然继续在听。

练功时一直保持着回光、调息状态。由于眼睛注视着，耳朵谛听着，大脑可以保持一片空白，什么也不想。这在开始静坐的一分钟内，并不难做到。可是一分钟后，心神平静下来，杂念思絮渐渐就在脑中盘旋了。注意力渐渐地不集中了。从这时起，心态要保持高度警觉。思想一开小差，就要赶快发觉，立即拉它回来。不妨拉许多次，都无所谓。如果杂念纷扰过甚，可以按眼、耳、鼻、舌的次序依序巡查一道：

1. 眼睛注视两眉中央没有？如没有注视，赶快重视。

2. 耳朵在听呼吸声没有？如没有听，赶快继续听。

3. 鼻孔有气息感觉没有？如没有注意，赶快体会一下。

4. 舌头抵着上腭没有？如没有抵，赶快抵上。

巡查后，坚持回光、调息。入静状态又可以保持一段时间。这样下去，杂念会越来越少，可是心情静下来，软绵绵地打不起精神，发生疲倦感，像要打瞌睡。书中称为“昏沉”，这是必须注意避免的状态。这时可以把眼睛张开，几秒钟后昏沉状态消失，继续习练。

大约练一百天，就会在两眉中间前面出现一片圆光，道家丹功称为“玄关”出现。因此习练过程称为“百日筑基”。一百天是大致的时程，也许不到，也许更长更长。当这片圆光稳定而不移动，就可以试着将它向下导引，走向中丹田（两乳中间），这时眼睛可以闭合，注视（内向）中丹田。如果圆光仍然稳定着，慢慢再向下导引，走向下丹田（脐下区）。这些过程是漫长的，而且不允许急躁冒进，可能半年一年，甚至几年。道家将这一过程称为“涵养本源”、“安神祖窍”、“蛰藏气穴”等。整个过程中还有种种动作、诀法，不过《宗旨》一概扫除，听其自然发展，这应当是正确的。

值得注意的是，练功阶段中会有阴茎自发勃起的现象，注意防止精液泄漏。道家称之为“活子时”。如果勃起是在半夜睡眠中，应立即起来打坐练功。如勃起是在练功坐中，则应以意念引导精液经会阴、肛门沿脊柱上升至脑部（当然是虚构的现象），称为“吸舐撮闭”。同时轻轻提肛加以配合。一般勃起现象会随之消失，使丹田有活力感。日久天长，会有一股热量自发地沿脊柱上升，沿任督二脉循环转动，谓之“周天”。这种

現象不必追求，須听自然。

九鼎煉心圖



第一轉

掃塵心地煉金丹止念當為第一關
念斷自然情願斷須知水靜波流濁

第二轉

祖竅開時人舍冥坎離鉛汞自氤氲
天然真火知時鍊煉出西乾月半痕

第三轉

外直中通世罕聞推求後葉不求根
由從此處徐徐進一點靈光漸漸明

第四轉

陽烏海底當神威正是金丹四轉時
奪得先天真種子河車搬運過營溪

第五轉

時後金晶飛上來霞光燦爛額門開
三花聚頂烹龍虎珠落黃庭結聖胎

第六轉

金烏飛入廣寒宮白虎張威待赤龍
赤龍奮力歸金鼎靈寶神珠照眼紅

第七轉

十月胎靈已躍然嬰兒法乳要三年
蟄藏佳息溫溫養個龍溫底抱珠眠

第八轉

陽枝陰消丹已成神光赫赫耀金庭
脫離苦海分胎出自在豈尋頂上行

第九轉

無丹無火亦無金庭和鉛汞沒處尋
真我本來真面目未生身處一輪明

辑要本《金华宗旨》后跋(一)

忆昔余小子元，奉教于易庵先生之门。先生授以《净明忠孝录》一册。曰：“此旌阳真君四字天经。”真君从谏母受斗中孝悌王之传，以儒证道，以道振儒，化度弟子多儒流，惇叙人伦，服勤官政，志节卓然。间出而斩除妖魅，拯救生灵，无非本性地之光明，为济世之勋业，即《录》中所谓“净明道法，忠孝雷霆”者也。小子敬奉而读之。

他日，吕祖命易庵先生以下七人，传示《宗旨》，其鉴证者，王天君也。是日，万灵萃止，八景浮空。七人拜而授教，直接斗中孝悌王之真传，即《太乙金华宗旨》也。其初授也，不落言诠，绝无文字，直指义皇画前之《易》；根于无，妙于有；自一本而万殊，由万殊而一本。亘古亘今，贞恒不变，其金华之谓乎！

嗣后发挥《宗旨》，动静无端，阴阳无始，其流行于日用，则六位时成。即今日影辉窗，拈毫呵冻，凝神定虑，敬述缘起，无非由“朝乾夕惕”之本怀，为“或潜或见”之面目。盛德大业，不离现前；即现前为本体，即本体是工夫。神矣哉，真金华递传之嫡血也！

迄今，历二十余年，孝悌王又重提旧时《宗旨》。元

昂授同学张子爽庵，订辑书成。复蒙列祖各序简端，命元述缘起，一大事因缘时节，岂偶然哉！元等昔以七人受教于祖，今派下诸同学，又适符七人之数，益信道缘之不可思议也。自今以往，传示无穷，化度无量，即邵子所谓“我不得而知之，圣人亦不得而知之”者耶？

取坎填離圖

取出坎中會補離遠復乾
純陽命本固靈砂珠性圓
克念全天理離塵合上禪
採鉛知下手三疊舞胎仙

坎象來填
離卦成乾
天地定位
返本還原

陽丹結在陰海中猶如坎裏一炁堆
擒來離內溫溫養此即神仙顛倒功



金华嗣派弟子宇庵屠乾元敬题

后附按语：

按：此经于康熙戊申，蒙孚佑上帝垂示人间。其时受法弟子为潘易庵、屠宇庵、庄惺庵、庄诚庵、周野鹤、刘度庵、许深庵七人。至壬申岁，复提唱《宗旨》，时又有张爽庵、李时庵、冯返庵、冯近庵、许凝庵、潘真庵、潘卓庵，亦适符七人之数。

乾隆乙未，钱塘邵志琳得苏门吴氏抄本，自加订定，刊入《全书宗正》。今届重订之期，广化子复厘定之，归入集中，而嘱予详志前此诸人姓氏。爰胪列之，俾不致湮没云尔。

正化子法嗣恩洪谨识

辑要本《金华宗旨》后跋(二)

《阴符》三百字，《道德》五千言，何尝有一语在色身讲论？乃后世言长生之术者，无不错认“乾坤坎离”诸名色，着相求之；又执“有为属命，无为属性”之说，配合身心；身为外丹，心为内丹。是将性命看成两橛矣！

《金华宗旨》，许旌阳真君谓为“四字天经”，即所谓“净明道法，忠孝雷霆”也。源流载之悉详，此“教外别传”之旨。言性，而命在其中；言命，而性在其中。斗中孝悌王序云：“离六尘，无见性之地；舍六根，无立命之基。知六尘是根本，则滴滴归源；知六根皆光明藏，则处处灵通。”数语足尽其妙，尚何容赞一词？所惜者，万善子既已补入《全书》，又云：“出言似非正大，字句涉于舛错者，悉皆删易之。”审此，恐非全璧。

通幸沾法乳，授《太乙金华》秘奥，又侍演《金华阐幽》，修辑《全书宗正》。同受者，亦符七人之数，因将《宗旨》一一请证，略加删订。一灯复继，千室共明，其赖此超凡入圣者，将无所终极焉。

嗣派弟子通宵谨识

辑要本《金华宗旨》后跋(三)

“金华”之义何昉乎？尝观魏伯阳真人《参同契》曰：“太阳流珠，尝欲去人，卒得金华，转而相因。”我孚佑帝师，亦尝于玄妙观题蕉云：“美金华要十分开。”“金华”之见于经典者甚多，而唯此二则，最关道妙。“金华”之关于道妙者固巨而深，得《宗旨》则为尤鲜。此非“天仙”之传，不足以明之；更非“天仙”道祖，不克以示兹妙典也。

此经由孚佑上帝特传于世，绘水绘声，拈花拈影。于毫端许，现宝王刹；于微尘里，转大法轮。真照世之炬烛，济海之慈航也。因思孚佑帝师名“天仙派”，必有留传字句。询之惠觉，蒙敬述云：“昔闻有二十字。曰：寂然无一物，妙合于先天，元阳复本位，独步玉京仙。”并告小子志秋曰：“十字著眼，二十字著眼。予不观夫世之传派者，每多递及而止乎？殆庸有尽也。天仙之派，万古不磨，故以终为始，是统如终，而无始即无终焉。抑不观夫世之传派者，每以人实其额乎？为其有数也。天仙之派，万源不竭，故从今溯古，不分古今，而无古自无今焉。我孚佑帝师，天仙之始祖也。宏教恩师，天仙之二祖也。子其敬志之。”小子叨跋是经，谨详识

顛末。俾后之读此《宗旨》者，皆知“金华”之妙，其亦“天仙派”中人也耶？

待济弟子志秋谨跋

觀音密呪圖



始則自上而下至於臍中

噯字須要到臍

終則自下而上至於喉內

噯字在臍之下

编者语：

《太乙金华宗旨今译》可称之谓是一部千古奇书。它是道家龙门派丹功的一部名著。为真传仙人吕洞宾所独创。

书中贯穿着养生术之精典，揉合了儒、释、道三家哲理的精华，意在“古为今用”。书中发明的“金华”、“天心”、“回光”等词，都为传统丹经中少见的；从客观的历史角度而言，该书一问世就不断地受到历代养生界的重视和青睐。从本世纪30年代起，就被译成了德、英、日文等在海外刊行传播，引起世人的瞩目。所讲功理，透彻深刻而精辟，一语中的，引人入胜，更是此书的又一大特色。

但是，任何一部有影响的历史巨著，都自然而然的带入了一个时期的历史沉淀，这或许也正是人们不断在前人基础上进一步的积极进取和开拓的内动源吧。该书也不例外地有其时代的局限性和残缺点。如果拿现在已知的知识来看待它，很多问题便由然而生。

实质上，用辨证的历史唯物主义的方法来对待它，就不是能够随其时遇而加以盖棺论定的。但有一点须读者们留意：对古代先人们的文化遗产，应牢牢把握住“去粗取精，去伪存真；除其糟粕，取其精华。”——这正是编者得以编辑出版的旨意和最后想说的一席话。

编者

一九九五年二月立春时节