



主页	儒家	道家	佛经	法家
百家	兵法	中医	正史	历史
易经	南怀瑾	小雅专辑	民歌民乐	

分享到: [QQ空间](#) [新浪微博](#) [腾讯微博](#) [人人网](#) [微信](#)

《太乙金华宗旨》第08章 逍遥诀

(原文+译文)

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

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

夫回光其总名耳。工夫进一层，则光华盛一番，回法更妙一番。前者由外制内，今则居中御外。前者即辅相主，今则奉主宣猷，面目一大颠倒矣。法子欲入静，先调摄身心，自在安和，放下万缘，一丝不挂。天心正位于中，然后两目垂帘，如奉圣旨，以召大臣，孰敢不遵。次以二目内照坎宫，光华所到，真阳即出以应之。离外阳而内阴，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，絪縕活动，倏来倏去，倏浮倏沉，自己元宫中，恍若太虚无量，遍身轻妙欲腾，所谓云满千山也。次刚来往无踪，浮沉无辨，脉住气停，此则真交媾矣，所谓月涵万水也。俟其冥冥中，忽然天心一动，此则一阳来复，活子时也。然而此中消息要细说，凡人一视一听，耳目逐物而动，物去则已，此之动静，全是民庶，而天君反随之役，是尝与鬼居矣。今则一动一静，皆与人居，天君乃真人也。彼动即与之俱动，动则天根；静则与之俱静，静则月窟；静动无端，亦与之为静动无端；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。天心既升乾顶，游扬自得，忽而欲寂，急以真意引入黄庭，而目光视中黄神室焉，既而欲寂者，一念不生矣。视内者，忽忘其视矣，尔时身心，便当一场大放，万缘泯迹，即我之神室炉鼎，亦不知在何所，欲觅己身，了不可得，此为天入地中，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，俱是后日发挥。今以一节中，具三节言之，当其涵养而初静也。翕聚亦为涵养，蛰藏亦为涵养，至而后涵养皆蛰藏矣，中一层可类推，不易处而处分矣，此为无形之窍，千处万处一处也，不易时而时分焉，此为无候之时，元会运世一刻也。

凡心非静极，则不能动，动动忘动，非本体之动也。故曰感于物而动，性之欲也，若不感于物而动，即天之动也。是知以物而动，性之欲也。若不以物而自动，即天之动也。不以天之动对天之性，句落下说个欲字，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，非无意之动乎，无为而为，即此意也，诗首二句，全括金华作用。次二句是日月互体意，六月即离火也，白雪飞即离中真阴将返乎坤也。三更即坎水也，日轮即坎中一阳，将赫然而返乎乾也。取坎填离，即在其中。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，是指出诀中之诀。诀中之诀，始终离不得，所谓“洗心涤虑为沐浴”也。圣学以知止始，以止至善终，始乎无极，归乎无极。

佛以无住而生心，为一大藏教旨。吾道以“致虚”二字，完性命全功。总之三教不过一句，为出生入死之神丹。“神丹”为何？曰，一切处无心而已。吾道最秘者沐浴，如此一部全功，不过“心空”二字，足以了之。今一言指破，省却数十年参访矣。

子辈不明一节中具三节，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，而又不着万物，此为中观。当其修空观时，亦知万物不可毁，而又不著，此兼三观也，然毕竟以看得空为得力。故修空观，则空固空，假亦空，中亦空。修假观，是用上得力居多，则假固假，空亦假，中亦假。中道时亦作空想，然不名为空，而名为中矣。亦作假观，然不名为假，而名为中矣。至于中，则不必言矣。

吾虽有时单言离，有时兼说坎，究竟不曾移动一句。开口提云：枢机全在二目。所谓枢机者，用也。用即斡旋造化，非言造化止此也。六根七窍，悉是光明藏，岂取二目而他概不问乎？用坎阳，仍用离光照摄，即此便明。朱子（云阳，讳元育，北宗派）尝云。“瞎子不好修道。聋子不妨。”与吾言何异？特表其主辅轻重耳。

日月原是一物，其日中之暗处，是真月之精。月窟不在月而在日，所谓月之窟也。不然自言月足矣。月中之白处，是真日之光。日光反在月中，所谓天之根也。不然，自言天足矣。一日一月，分开止是半个，合来方成一个全体。如一夫一妇，独居不成室家。有夫有妇，方算得一家完全。然而物难喻道，夫妇分开，不失为两人。日月分开，不成全体矣。知此则耳目犹是也。吾谓瞎子已无耳，聋子已无目，如此看来，说甚一物，说甚两目，说甚六根，六根一根也。说甚七

窍，七窍一窍也。吾言只透露其相通处，所以不见有两。子辈专执其隔处，所以随处换却眼睛。

达道居士译文

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，才不凝滞在范畴和形象之上；惟有以无为而行有为，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，阴阳的转运，全都靠着它。而大药，始终只是一“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。现在修行道路逐渐明朗，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。你们各位要珍惜啊！勉力啊！

回光，是功法的总名称。但功夫上进一层，则光华也盛大一番，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驶外围；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欲入静之前，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，外部是阳而内部是阴。它的本体原是乾卦，一个阴爻进入内部，却成为主人。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。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。这二件物体相遇，就是纽结不散，氤氲活动，忽来忽往，忽浮忽沉。这时自己元宫之中(指胸腹腔)，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，忽然脉也停住了，气息也停了。这种状态在养生书中称为“坎离交媾”；这就是所谓“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，而上面的天子反而随着他们去服务一样。这样下去，无异是跟鬼住在一起了。现在我们炼功的人，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，下面的臣民一齐跟着动；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，臣民也跟着休息上下；这就是所谓“天根月窟闲来往”。

天心处在镇静之中，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，两眼的余光也注视顶部作为引导，这就是动得恰到好处。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他下降到黄庭部位(中丹田)，而眼光内视那“心后关前”的中黄神室。接着，气机运动又要停止，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(鼎指着中丹田，炉指着下丹田)，也不知道放在什么地方，甚至连自己的身体在什么地方，也找它不到。如果进入这种境界，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，开始那光像一盘散沙，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“涵养本源，添油接命”一节功法。接着收敛起来的光，自然而然的自在悠游，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”的一节功法。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解释。

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)，而这部位自会分开；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(一世，为三十年；一运为十二世；一会为三十运；一元为十二会。)，也只是一刻而已。

一般来说，心神不到极静阶段，它就是不能动；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《易经艮卦，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”。在这寂然大定之中，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。

我那首律诗的头二句，已经全部概括了金华的作用。下面二句，意思是“日月互体”的意义，“六月”指离卦的火；“白雪飞”是指离卦中间一爻的真阴，将返归于坤也。“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。再下面二句，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”指的就是眼睛，眼光照入坎宫(下丹田)，吸引那太阳之精。“天上”指的就是乾宫(头顶)，“游归食坤德”，指神入气中，天入地中，须要温养神火。最后二句是指出诀中之诀，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；也就是开始于无极，终归结于无极之义；佛学的精髓是以《金刚经》所讲的“无所住而生其心”为一大藏教旨；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“一切要处无心”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了之。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！

各位还不明白前面所讲的“一节中具有三节”的意义，现在我再以佛家的“空、假、中”三观作为例证，这三观当中，头一个是“空观”，就是叫你的一切事物都看成是空虚的；第二个就是“假观”，虽然你把一切事物都看成了空虚，但又不能把万物都毁掉，还要在这名为空虚的世界里建立一切事物；只是把它们看成虚假的而已。第三个就是“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”的时后，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，修假观时是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，日中含真阴，其实日中之暗处，实际上是月的精华，所以“月窟”并不

在月上，而在日上，所谓月之窟，应当叫月留的窟。不然的话，直接说月就行了，何必说“月窟”。月中含有真阳，其实月中之白处，就是日的光华；日光反照在月上，这叫作天给的根；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，个人独居，就不成家室；只有在有夫有妇的情况下，那一家才算是完全。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，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，聋子已没有眼睛了。这样看来，说甚么一件东西？两件东西？说甚么六根？六根其实就是一根。说甚么七窍？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，所以看不出有什么两样，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。

分类:道家 书名:太乙金华宗旨 作者:吕洞宾

[前页](#) [目录](#) [后页](#)

