



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09章 百日筑基

(原文+译文)

《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。若略作意见，便是外道。

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

百日只在得力，昼间得力，夜中受用；夜中得力，昼间受用。

百日立基，玉旨耳。上真言语，无不与人身应。真师言语，无不与学人应。此是玄中玄，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。

达道居士译文

吕祖说：心印经有说：“回风混合，百日功灵。”说明炼功要有一百天，才奠定基础，才有真光出现。比如说，各位回的光，目前还是一种眼光，不能说是神火，不能说是性光，更不能说是智能之烛光。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。我还在不识不知之中，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也；那就好比说：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；没有什么实和虚，全部都依靠意念。所谓“一念一生持”，何止是一百天？即使是一百天，也不过是一念而已。立基的一百天中，关键是要得力。白天得力，晚上受益；夜间得力，白天受益。“百日立基”本是玉皇的旨意。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，很不容易理解的。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。

分类:[道家](#) 书名:[太乙金华宗旨](#) 作者:[吕洞宾](#)

[前页](#) [目录](#) [后页](#)

