



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06章 回光证验

(原文+译文)

证验亦多，不可以小根小器承当，必思度尽众生，不可以轻心慢心承当，必须请事斯语。静中绵绵无间，神情悦豫，如醉如浴，此为遍体阳和，金华乍吐也。既而万籁俱寂，皓月中天，觉大地俱是光明境界，此为心体开明，金华正放也。既而遍体充实，不畏风霜，人当之兴味索然者，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《观无量寿经》云：“日落大水，行树法象。”日落者，从混沌立基，无极也。上善若水，清而无暇，此即太极主宰，出震之帝也。震为木，故以行树象焉。七重行树，七窍光明也。西北乾方，移一位为坎，日落大水，乾坎之象。坎为子方，冬至雷在地中，隐隐隆隆，至震而阳方出地上矣，行树之象也，余可类推矣。第二段，即肇基于此，大地为冰，琉璃宝地，光明渐渐凝矣。所以有蓬台而继之有佛也，金性即现，非佛而何，佛者大觉金仙也。此大段证验耳。

现在证验，可考有三：一则坐去，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，肉身氤氲，如绵如玉，坐中若留不住，而腾腾上浮，此为神归顶天，久之上升可以立待。

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

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

达道居士译文

吕祖说：回光的证验也多，这不能以小根、小器来对待，而要有渡尽众生的襟怀；更不可以用轻心、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的充实，有不畏风霜的气概，别人感到兴未索然的事，我遇到了却精神更旺；就像用黄金建屋，用白玉筑台，世间上腐朽的东西，我用真气来呵它，它立刻就恢复生机；红血变成了乳汁。我这七尺血肉之躯，似乎全是金宝所构成的，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。经中所说的“七重行树”，象征的七窍光明。

第二段效验，是从第一段奠基而来的。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，就出现了蓬台，而继之出现了诸佛。金性显露，那不就是佛吗？“佛”是译音，本就是“大觉金仙”。上面所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，听到外边有人说话，声音就像隔了一里多路似的，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，大家随时可以体验到。

一种是在入静之中，眼光腾腾散开，前面一片白色，就像在云彩当中，即使睁开眼去看自己的身体，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，又像棉花，又像碧玉，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，都是现在可验证的景象。然还有许多效验是说不尽的，随各人的素质不同，而产生各种不同妙景。正如《止观书》所列举的那种：“善根发相，如人饮水，冷暖自知”。总之一句话，必须自己信得过，那才是真切。

先天一气，可以在当现前这些效验中寻找。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，从微而至着。”先天，也有阶段性

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。

分类:[道家](#) 书名:[太乙金华宗旨](#) 作者:吕洞宾

[前页](#) [目录](#) [后页](#)

