



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13章 劝世歌

(原文+译文)

吾因度世丹衷热，不惜婆心并饶舌。
世尊亦为大因缘，直指生死真可惜。
老君也患有吾身，传示谷神人不识。
吾今略说寻真路，黄中通理载大易。
正位居体是玄关，子午中间堪定息。
光回祖窍万神安，药产川源一气出。
透幕变化有金光，一轮红日常赫赫。
世人错认坎离精，搬运心肾成间隔。
如何人道合天心，天若符兮道自合。
放下万缘毫不起，此是先天真无极。
太虚穆穆朕兆捐，性命关头忘意识。
意识忘后见本真，水清珠现玄难测。
无始烦障一旦空，玉清降下九龙册。
步霄汉兮登天阙，掌风霆兮驱霹雳。
凝神定息是初机，退藏密地为常寂。

吾昔度张珍奴二词，皆有宗旨。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。双关者，此处有难言意。忘神守，而贵虚寂与无。所守，守此义也。液于是化，血于是成，而后天于是返先天。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。诀不胜数，此处是也。至于“地雷震动山头雨”者，真气生也。黄芽出土者，真药

生也。小小二段，已尽修行大路，明此可不惑于人言。

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

回光在纯心行走，只待真息凝照于中宫，久之自然通灵达变也。总是心静气定为基，心忘气

凝为效，气息心空为丹成，心气浑一为温养，明心见性为了道。子辈各宜勉力行去，错过光阴可惜也。一日不行，一日即鬼也。一息行此，一息真仙也。参赞化育，其基于此，七子勉之！

达道居士译文

吕祖《劝世歌》(释文)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》中“黄中通理”，
“正位居体”即玄关，子午中间可以定息。
光回到祖窍万神安，药产在川原一气出；
透过帷幕度化出金光，一轮红日经常耀日。
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。
升上云霄汉登上天阙，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，夹脊双观昆仑过。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，带洗濯黄芽出土。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道。“双关”，这里不大好解释。炼功时要避免忘神而守，而要注重虚极和无所守。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“地雷震动山头雨”，说的是真气生成。“黄芽出土”，说着是真药生成，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，所以他会过早的夭折。大家练习回光功法，可要注意啊！

回光全在专心一志去实行。只须将真息凝照于中宫，久而久之，自然通灵达变。总之，要以心静气定为基础，心忘气凝为效验，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，那一天就做了鬼，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！

分类:[道家](#) 书名:[太乙金华宗旨](#) 作者:[吕洞宾](#)

[前页](#) [目录](#) [后页](#)