



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01章 天心

(原文+译文)

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，传一得一。自太上见化，东华递传某，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！凌替极矣！极则返，故蒙净明许祖，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，立定脚跟，方可修真悟性。我今叨为度师，先以太乙金华宗旨发明，然后细为开说，太乙者，无上之谓。丹诀总假有为而臻无为，非一超直入之旨。所传宗旨，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，水响铅只一位者此也。回光之功，全用逆法，注想天心，天心居日月中。《黄庭经》云：“寸田尺宅可治生，尺宅面也，向上寸田，非天心而何？方寸中具有森罗萧台之胜，玉京丹阙之奇，乃至虚至灵之神所住。”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，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。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》所谓默朝飞升者此也。

宗旨行去，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。久之，自然身外有身。金华即金丹，神明变化，各师于心，此种妙诀，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。

### 达道居士译文

吕祖说：自然，就是道。道没有名义，没有形像；仅仅是一个性和一个元神而已。性命是看不见，也摸不着，只寄托在天光上，天光也是看不见，摸不着，只寄托在两眼上。

自古以来仙真传道，都是口口相传，传授一代，成功一代，自从太上点化东华，一直递传到我吕某，以及南北两宗的徒众，全真道教可称谓极盛了；不过说是盛，盛在人数众多；其实是衰，衰在心传断绝，直致今日，真是泛滥到极点，凌替到了极点，物极必反。于是净明派的许祖站出来慈悲普渡，提出教外别传的原则，来接纳根器不凡的人，听道者可算是千载难逢，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。我现在荣幸的担任度师，先讲解一下“太乙金华宗旨”，以后再逐章细为介绍。

所谓“太乙”者就是无上的代名词之称，一般炼功的法诀虽有很多种法，但都要借有为之术，以达无为之境，所以并不是一步登天的功法。而这里所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？不过取像于金质的华采。用这个名词，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”者，就是说这个。

回光的功夫，全用逆法，注想天心。天心是位居于日和月(左右眼)的中间。黄庭经云：“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，又是指什么？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”；释家称它为“灵台”；道家的称乎更多有“祖土”、“黄庭”、“玄关”、“先天窍”等等。原来那天心就像一家宅院一样；那光是这家宅院的主人翁，所以只要一回光，则周身之气都要上朝头顶，就像圣王定都建朝，万邦都持有玉帛前来朝贺；又像主人精明，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，那光就会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”者就是指此也。

实行宗旨，别无更进一步的功法，只在纯想天心。楞严经云：“纯想即飞，必生天上”。那天，并不是指蓝蓝的天，而是隐喻法身在乾宫(头顶)生成是也。乾为天，日久天长，自然就会身外有身。

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，然而这功法却十分灵活。全靠聪明，又要沉静。故不是最聪明的人不能实行，不是最沉静的人不能坚持。

分类: [道家](#) 书名: [太乙金华宗旨](#) 作者: 吕洞宾

[前页](#) [目录](#) [后页](#)

