



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12章 周天

(原文+译文)

周天非以气作主，以心到为妙诀。若毕竟如何周天，是助长也。无心而守，无意而行。仰观乎天，三百六十五度，刻刻变迁，而斗枢终古不移。吾心亦犹是也。心即斗枢，气即群星。吾身之气，四肢百骸，原是贯通。不要十分着力，于此锻炼识神，断除妄见，然后药生。药非有形之物，此性光也。而即先天之真气，然必于大定后方见，并无采法，言采者大谬矣。见之既久，心地光明。自然心空漏尽，解脱尘海。若今日龙虎，明日水火，终成妄想。吾昔受火龙真人口诀如是，不知丹书所说，更何如也。

一日有一周天，一刻有一周天。坎离交处，便是一周。我之交，即天之回旋也。未能当下休歇，所以有交之时，即有不交之时。然天之回旋，未尝少息。果能阴阳交泰，大地阳和，我之中宫正位，万物一时畅遂，即丹经沐浴法也，非大周天而何？此中火候，实实有大小不同，究竟无大小可别。到得功夫自然，不知坎离为何物，天地为何等，孰为交，孰为一周、两周，何处觅大小之分别耶？

总之，一身旋运难真。不真，见得极大亦小；真则一回旋，天地万物，悉与之回旋，即在方寸处，极小亦为极大。故金丹火候，全要行归自然。不自然，天地自还天地，万物各归万物。若欲强之使合，终不能合。即如天时亢旱，阴阳不和。乾坤未尝一日不周，然终见得有多少不自然处。我能转运阴阳，调摄自然，一时云蒸雨降，草木酣适，山河流畅，纵有乖戾，亦觉顿释，此即大周天也。

问活子时甚妙，必认定正子时，似着相？不着相，不指明正子时，何从而识活子时？既识得活子时，确然又有正子时。是一是二，非正非活，总要人看得真。一真则无不正，无不活矣。见不得真，何者为活，何者为正耶？即如活子时，是时时见得的。毕竟到正子时，志气清明，活子时愈觉发现。若未识得活的，且向正的时候验取，则正者现前，活者无不神妙矣。

达道居士译文

吕祖说：所谓周天，并不是以气为主体，而是以心到为妙诀。如果要问究竟怎样来实行周天，那就等于揠苗助长了。无心而守，无意而行，这就是周天的要领。

请大家仰望天空，那半球的天穹被人们划分为三百六十五度，日月星辰无时无刻，不在天球上变换位置，可是北极星这个斗枢，却终古不移。我们的心也是这样。那心好比斗枢，气好比群星，绕着斗枢在转。

我们身上的气，在四肢百骸当中，原是贯通着的，炼功时也不要十分用力。只要利用这血肉之躯，锻炼好识神，断除了妄见，炼丹的药于是就会产生。那药，并不是什么有形之物，而是性光；也就是先天的真气。他必须在寂然大定以后才会出现。这种药并没有什么采法，侈谈什么采法的人，那就大错而特错了！

持久也出现了真气，心地一片光明，自然会达到心空尘漏的境界，于是就能从尘海中解脱出来。如果你今天大谈“龙虎”，明天大谈“水火”，把功理挂在嘴里，不去实践，最终只能成为妄想，我从前亲受火龙真人(郑思远)的口诀，讲的就是这样。不知现在的养生丹书上是怎么说？

一天有一次周天，一刻也有一次周天。坎离相交之处，就是一周。我身中的坎离相交，也相当于天穹的不停回旋。但是有相交之时，也有不交之时。而天穹的回旋，却没有一刻停止过。如果能做到那样的阴阳交泰，达到大地阳和；这时，我的中宫居于正位，万物随着一时畅遂，这就是养生经典中所提的“沐浴法”。那不是大周天又是什么？这里头的火候，实实在在有大小的不同；但认真说来，却又没有大小之分别。等到你功夫纯熟自然，也不知到坎离是什么东西！天地是什么类别！什么叫相交？什么叫一周叫两周？又从何处去找那大与小的分别呢。

总之，身中的回旋运行，很难达到“真”的地步，不真，虽然看起来很大，实际上还是很小；而真，身内一回旋，天地万物一齐跟着回旋；即使在一方寸的地方运行，当然是很小了，实际上却是极大。所以，金丹的火候，全要遵循“自然”二字；不自然，天地还是那个天地，万物还是各自的万物，如果想硬行让它们揉合在一起，却始终也合不起来。比如天气干旱，阴阳不合，但天穹中的乾坤运行，未尝不按周天规律在运转；不过始终觉得有许多不自然的地方。如果我们能转运阴阳，调和自然，云满天空，甘霖下降，草木都得到了充分湿润，山河也随之运行流畅，这时，即使有些不对头的地方，也就觉得很快烟消云散，这就是大周天的原理。

有人问：活子时本来很妙。可是你说必须先认定正子时，这不是着相了吗？

答复是：不着相，如果不指明正子时，又怎样来认识活子时？既然认识了活子时，毕竟还有那正子时的存在，它们是一是二，非正非活，总归要人们看得真切才行，看得真，就没有不正，没有不活了。如果看得不真，能弄清楚哪个是活？哪个是正吗？提到活子时，那是时时都可能出现的，但在半夜那个正子时里，人的意气毕竟清明一些，活子时就显得更加容易出现。如果没有发现过活子时，暂且可以在正的时候去等待、去求取；当正子时显到来时，那活子时也无不显其神妙了。

分类:[道家](#) 书名:[太乙金华宗旨](#) 作者:吕洞宾

[前页](#) [目录](#) [后页](#)

