



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02章 元神、识神

(原文+译文)

天地视人如蜉蝣，大道视天地亦泡影。惟元神真性，则超元全而上之。其精气则随天地而败坏矣。然有元神在，即无极也。生天生地皆由此矣。学人但能守护元神，则超生在阴阳之外，不在三界之中。此惟见性方可，所谓本来面目也。凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小肠承之，假如一曰不食，心上便大不自在，至闻惊而跳，闻怒而闷，见死亡则悲，见美色则眩，头上天心何尝微微些动也。问天心不能动乎？方寸中之真意，如何能动。到动时便不妙，然亦最妙，凡人死时方动，此为不妙；最妙者，光已凝结为法身，渐渐灵通欲动矣，此千古不传之秘也。

下识心，如强藩悍将，欺天君暗弱，便遥执纪纲，久之太阿倒置矣。今凝守元宫，如英明之主在上，二目回光，如左右大臣尽心辅弼，内政既肃，自然一切奸雄，无不倒戈乞命矣。

丹道，以精水、神火、意土三者，为无上之诀。精水云何？乃先天真一之气，神火即光也，意土即中宫天心也。以神火为用，意土为体，精水为基。凡人以意生身。身不止七尺者为身也。盖身中有魄焉，魄附识而用，识依魄而生。魄阴也，识之体也。识不断，则生生世世，魄之变形易质无已也。惟有魂，神之所藏也。魂昼寓于目，夜舍于肝，寓目而视，舍肝而梦，梦者神游也。九天九地，刹那历遍，觉则冥冥焉，渊渊焉，拘于形也，即拘于魄也。故回光所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼尽阴滓，以返纯乾，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也，虽无返乾之功，止有回光之诀，光即乾也，回之即返之也。只守此法，自然精水充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蜚螭转丸，而丸中生白，神注之纯功也。粪丸中尚可生胎离壳，而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎。

一灵真性，既落乾宫。便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之气也，此自太虚得来，与元始同形。魄阴也，沉浊之气也，附于有形之凡心。魂好生，魄望死。一切好色动气皆魄之所为，即识神也。死后享血食，活则大苦，阴返阴也，物以类聚也。学人炼尽阴魄，即为纯阳也。

达道居士译文

吕祖说：天地看人，好象朝生暮死的蜉蝣；而大道看天地，也像水中的泡影；它们存在的时间十分短暂。惟有人类的元神真性，能够超越悠久的元会年代，更长期的存在着。但人们的精和

气，却随着天地而腐朽败坏，仍然不能持久。好在还有元神存在，它就是所谓“无极”；天地都是在那里产生出来的。因此，学道的人只要把元神守护住，就可以超生在阴阳之外，不在三界之中。不过，这必须要见到真性才行，而真性就是所谓本来面目。

人类从投胎时期起，那元神就安住在那一寸见方的地方，而识神却安住在下面的心脏里，下面那颗血肉之心，形状像一只大桃子，有肺协覆盖着它，肝协依傍着它，大小肠承接着它。假如人们一日不吃食物，心上就觉得老大不自在。那颗心听到可惊的信息，就蹦蹦的跳；听到愤怒的信息，就沉沉的闷；见死亡的情景，就感到切切伤悲；见到绝色的美女，就飘飘然昏眩起来。可是头上何尝有一丁半点的闪动？

如果要问：天心难道不能动吗？

答复是：方寸处的真意，怎样能动呢？如果它真动了，事情就不妙了，但却也是最妙。一般人死的时后天心才动，所以叫做不妙；而最妙，是指那神光已凝结成了法身，渐渐灵通，它就跃跃欲动。这些话可是千古不传之秘语啊。

人类的下识心，就像专横跋扈的诸侯和军阀，欺负上面君主孤立，在外边遥执朝纲；久而久之，君臣的地位就会颠倒过来，发生篡权夺位的事。现在如果凝聚神光照定元宫(天心)，好比英明的君主，有了伊尹周公那样的贤臣辅佐；两眼回光，好比左右大臣尽心参正，结果政治清明，这时，自然一切奸臣乱贼，无不倒戈乞命了。

养生大道是把精(属水)、神(属火)、意(属土)这三件，当作无上之宝。精水是什么？乃是先天真一之气。神火就是光。意土就是中宫天心。以神火为用，意土为体，精水为基。

人身是由“意”产生出来的，这里所说的“身”不仅是七尺血肉之躯，因为身中还有魂和魄，魄附在“识”上而产生作用；识依在魄上得以生存。魄是阴性的，是识的具体。如果识不断绝，那么随便你生死轮回多少次，魄一直存在着，只是跟着变个形，般个家而已。惟有魂是藏神的场所，魂在白天安住在眼睛里，夜晚睡眠，就安住在肝里，在眼里时，使人能看；在肝里时，使人做梦，梦就是神在游荡。那怕九天九地，一刹那间也可以走遍，但醒来之后却昏昏然什么也不记得了。那是受到形体的拘束，也就是受到魄的制约。所以回光就是为了炼魂，为了保神，为了制魄，为了断识。古人修道，主张炼尽阴性的渣滓，返回纯阳的境界，其实不过是消魄保魂而已。

我们提出的回光功法，正是消阴制魄的诀窍；里面虽无返还乾阳之功，却有扎扎实实的回光口诀。所谓光就是乾阳；所谓回就是返还。只要坚持这一功法精水自然充足，神火自然发生，意土自然凝定，最后可以结成圣胎。请看蜣螂不断搓滚那泥团丸，而泥丸里居然产生一种白色物质，这可说是一种神注的纯功。连粪团丸里都可以产卵、结胎、孵化、出壳；那么我们天心这一

块元神休息的宝地，如果能集中意念，哪能不产生出法身来呢？

人们那种灵妙的真性，在头部乾宫落脚之后，便分出了魂和魄。魂住在天心，属阳性，是一种轻清之气，来自浩瀚的太空，与“元始”是同一类型。而魄属阴性，是一种沉浊之气，附着在有形的凡心上。魂让人求生，魄却让人找死。一切好色、动气的坏习性，都是魄所操纵的，那也就是“识神”。魄在人死之后能享受血食，但人活着的时候它却很苦。其所以死后更乐，是因为从阴性返回到阴界，正是物以类聚。学道的人如果能炼尽这种阴魄，当然就成为纯阳之体了。

分类:道家 书名:太乙金华宗旨 作者:吕洞宾

[前页](#) [目录](#) [后页](#)

