太乙金華宗旨

# 呂祖全書先天虛無太乙金華宗旨小序

從來語之從重者，不妨姑置其餘。

《太乙金華宗旨》一編，出自蘇門吳氏抄本，闡說存心養性之學，多與儒釋二教相同。其初係旌陽真君受斗中孝悌王之傳，不落言詮文字，所謂淨明大法、忠孝雷霆是也。洎康熙戊申歲，我呂祖奉敕偕邱譚二真，降壇於毘陵白龍精舍，宣揚宗旨，傳示淨明法派潘乾德等七人，後緣人多物故，星散不齊，孝悌王於康熙壬申仲夏，復奉帝勅，重提宗旨，時有屠乾元，付茲簡於張坎真，訂輯成書，兼錄祖師及諸真弟子序文，時師於古紅梅閣，又授是旨於坎真等七人。合諸前七人，皆係淨明法派，不在南北二宗，乃祖師代旌陽闡述宗旨，以詔後學也。

夫是書編次之例，與醫卜星相等書，判然逈(疑應為迥)別。彼則從淺入深，引人入勝，不嫌由輕及重，由顯及微，茲既以《金華宗旨》名篇，自宜以開說宗旨淵微、闡明心性筌蹄處，列諸前帙，使學者顧名思義，開卷了然。其餘邱譚二真之說，非不詳述源流戒律、行持大畧(同略)，而于本旨切要處，了無當焉。張君只依降筆先後，籠統列為二十章，前譚真，次呂祖，終邱真，不分所言輕重，未免本末失宜。恐後日閱書者，初時展卷，咸目為金華科儀矣，則於祖師宗旨之名，反多歧視，今既采入全書，自應仿照劉本章程，斟酌盡善，何可仍張君原訂，漫無區別也？謹將祖師所宣宗旨十三章弁首，而邱譚二真之說，作為宗旨垂示，附於卷末。其中有立言似非正大、字句涉於舛訛者，悉皆刪正之，庶使後學諸賢，審祖師之要旨，而推類以盡其餘也。設有責以妄易成書者，予亦何敢辭其罪乎？

乾隆乙未仲春三日，錢塘萬善子邵志琳敬序

# 孝悌王宗旨原序

昔奉綸音。命上真演化五陵之內。度拔多人。今又遴選七人焉。其與諸子所談。無非盡性至命之學。非若世人言性者不兼言命。言命者或略於言性。本體上復加工夫。有工夫莫識本體。以致失之毫釐。謬以千里。蓋言性直達先天。言命不離冲漠。性命合一。體用兼該。形色合天性以為用。天性超形色以還元。六根六塵皆為形色。有形有色悉本天真。離六塵無見性之地。舍六根無立命之基。識得六塵皆是本根。則滴滴歸源矣。見得六根皆光明藏。則處處靈通矣。是故有一物不歸性量。畢竟見性之未真。有一處不關命脈。難言立命之已至。學人本性命之學。上達玉清。下徹泉壤。法身週徧大千。曲成萬物。廣大悉備。言性而命無不該。言命而性無不具。彼以龍虎法象。煉形煉氣何為乎。是書也本為七人宏願。流傳萬劫。有具出世福。肩荷法門者虔奉修持。何患不立致九霄而飛昇紫府也。

康熙太歲壬申十一月朔旦斗中闡教孝悌明王序

# 許真君宗旨原序

天帝設位。聖人成能。聖人亦人也。何以成能于天地。蓋自日月垂象。四時運行。百卉蕃昌。人物變化。參錯不齊。愚人見其自無而之有。莫不執有而滯于形。至人則見其自有而返于無。故皆觀象而歸於化。所以數往者順。知來者逆。順則為人為物。為山川崖谷。為草木禽魚。為風雨露雷。為龍蛇怪異。凡事變不可名狀者。何易悉數。逆則為仙為佛。為威音。為元始。為贊化育之至聖。為知化育之至誠。甚矣。一順一逆之間。為人鬼異路。聖凡分界。本是同得之聖體。而獨讓至人成能。而與知與能之愚。百姓日用之而不知返其本初。亦甚可哀也已。易曰乾坤毀。則無以見易。亦謂無從指示凡夫耳。若至人即至天地毀形。再從混沌立基。亦可生天生地。生人生物。以至于無窮。是故有日月。即為我之照臨。有陰陽翕闢。即為我之一動一靜。有屈伸運行。即為我之神明變化。自本自根。誠一毫不假他求。絕無階級。一了百了。蓋人身一天地。天地有日月。人身亦有日月。天地有日月。萬象開明。故曰乾坤為易之門戶。人有日月。精華發露。其猶重門洞開。從此直登丹闕而上玉清也。抑何難哉。丹經玄奧。以玄牝為出入之門。獨是宗旨。則以乾坤為門。乾坤即陰陽也。陰陽即坎離也。坎離為大道之樞機。故曰以乾坤為門。學人得此門也。窮神知化，與元始比肩。與威音齊位。而知化育之至誠至聖。又無論矣。噫。至人之能事。其全矣乎。要不外目前之利用出入。愚百姓之易知簡能。此至人普渡心傳。所以為無量歟。

康熙壬申仲冬。淨明教主許遜序

# 孚佑帝君宗旨自序

易大傳曰。神無方也。無體也。言神至于無方體。則名言之而難盡矣。往來不窮。利用出入。日用之而不知。與天地合其德。與日月合其明。與鬼神同其變化。至矣哉。盛德大業。言之不可終窮。擬議之而無可形似。靈文秘笈俱歸塵腐。予之定是宗旨。不落名言。無從擬議。其所以斡旋天地。轉運陰陽者。在握其寸機而已。寸機轉。則千鈞恉轉。非至神至妙。其孰能與于此。自戊申歲。于白龍精舍。傳示七人。命之曰。太乙金華宗旨。蓋秘之也。非秘也。亦喻言以取象也。日月光華。人知其發越。金水之光華。能翕而受。人固不知也。無方體窮盡。而究歸于能翕而受。則自坤元而返乎乾元也。是故得其機。則妙用在我。而乾坤皆範圍之而不過矣。機者何。得一而已。一不可名。一何可守。歸之太虛。而浩浩落落。一片神行。其間變化無端。妙用不測。吾何以名之。名之曰太乙。噫。至矣。盡矣。宇菴屠子輩編輯宗旨成書。各授弟子為之闡發大意。而著之簡端。是為序。

康熙壬申孟冬。大羅天仙。斗中闡法真人。呂嵓撰

# 張祖師宗旨原序

道也者。時焉而已。日月往來。寒暑遷變。草木生長。禽鳥飛鳴。以及吾人日用動靜。莫非運用一時之中。變化無端。時至自見。斯為天地之心。不可以一名。而況于他乎。我來也晚。陽窮於上。剝換盡矣。茲當一陽初復。倏然而來。莫窮其迹。莫究其因。大地陽和。已無不潛行而默運。以為此天地之轉運也。而天地不得而自主。以為此日月之進退也。而日月亦聽其自然。風雲變易乎上。草木萌動於下。大矣哉。時之為用也。是故言道者。不離目前。即一言一動一事一物。無不可以見天地之心。蓋此天地之心。任陰陽剝換。時令推遷。而無思無為。終古寂然不動。今人舍目前而談玄說妙。則違乎時也。違時即與道背馳。何時而有見道之日乎。天下之動貞於一。動變不居。何可言盡。觀乎時而萬變皆在目前矣。從目前一一消歸於太虛。謂之見天地之心可。謂之大道之宗旨可。時也。化也。要不離乎目前而得之矣。何道之可名。何太乙之可言乎。故曰道也者。時焉而已。

壬申長至後二日。三丰道人張道衍序

# 邱真人宗旨原序

昔隨侍呂祖。與諸子標示宗旨。如易從爻卦。以前言太極也。越數年許子深菴。偕易菴滄菴輩。又得大暢宗風。如易言太極生兩儀。兩儀生四象。而四時行百物生。天地日月山河鬼神同體合德。無時無處而非宗旨之大全矣。今何時乎。大地冰堅。草木黃落。龍蛇蟄藏。風日冥漠。將以為萬物退藏而歸於寧閟乎。乃朔風何自而來。凍雲何自而起。霜清月落。曉日迎暄。鶴羽翩躚。來尋法侶。提起舊時公案。一一如在目前。往日舊遊又成故跡。則當此玄冬。亦任草木之凋殘。風霜之變易而已。何容心哉。其聚其散。孰往孰來。聚而來。其猶朔風憑虛而忽至。散而往。其若凍雲飄然而西馳。聚者不可以為常。散者豈終就於滅。物情變化。來往無端。則自五行四時而太極。而歸於無極也。萬古一時。寒暄一息。有此刻之燭光日影。霜花筆妙。則為宗旨之現前。為宗風之大暢。為作序之大成。舍此而言五行四時太極無極。恐未免失之千里矣。

康熙壬申仲冬。斗中闡教真人邱處機序

# 譚真人宗旨原序

聖真無日不在世度人。究竟何曾度得一人。亦世人能自度耳。若世人與聖真性量有增減分毫。便是度不去。聖祖初發願度生。已度盡百千萬億劫無量眾生。度此七人非七人也。即七如來毘盧遮那無量法身也。諸子不離凡夫地。何以即與古佛同尊。子輩原無信不及。所以聖祖當下即度得去。若有一毫信不及。千生難免輪迴也。自古聖賢千言萬語。無非要人識得此性光。通天徹地。古今聖凡。一齊透過。無少等待。無不完成。所謂盡性者盡此。至命者至此。採藥者採此。修證者修證此而已。此宗旨所以為萬法歸宗至尊法旨。任爾為仙佛為人天。為山河為六道。為鬼怪為昆蟲草木。無不承受法旨。皈命大宗。苟有萬分信得。及者不離當下。即與度去。有一毫信不及。饒他千生萬劫永墮迷途。向立嚴誓七人外不得妄傳。豈聖祖普度之公心。只慮世人障蔽甚深。罪業煩重。不能開發信心。而反生疑謗。是益其罪也。究竟聖祖度世之宏願。與學人謹凜之畏心。原無二無別。知此不獨仰體祖訓。先聖後聖殊途而一致矣。

康熙壬申孟冬。神霄雷霆侍宸。斗中真人譚處端序

# 王天君宗旨原序

善承受法旨，護持道教，千百年于此矣。不惟派下賢嗣，潛修默證，呼吸感通，即愚夫愚婦，有能發一念，向道真切者，無不敬禮而左右維持之。此固發願之初心如是，亦一體感召，虛空上下，自無隔礙。本來如是，列祖諸真，法身徧滿大千，心心相印，法法歸宗。往古來今，超凡入聖者，不離自本自根，當下一齊正覺，何果何因，何修何證，善也。披誠宣力，追隨恐後，亦如風霆雷露，隨時應化於覆載之中，栽培傾覆，一任萬類之各正性命而已，而造物者無心也。自七賢之敬受宗旨，白龍精舍遂為仙佛道場，十方三世，一時會集，百靈呵護，日月開明，有情無情，盡成法侶，上天下地，悉與證盟。道祖設教以來，真未有若此廣大悉備，易簡直截，如宗旨之盡泄玄機者，是日受命鋻證盟誓。善敬辭曰，無庸有此證也。以七人歷劫多生，種諸善緣，得遇聖真傳示無上妙道，即傭夫爨媼，牧豎樵童，疇非聽法之上器，甚至魔神蛟黨，龍蛇異類，亦無不在此證盟之內，七真何藉于余，余又何必為七真證。呂祖再三申命曰，天不愛道，傳示七人，將由此七人化度無量，有誹謗法門，詆毀賢聖，惟爾護法，呵譴而默相之，法子有不敬慎，凜遵戒律，或輕授匪人，爾護法亦嚴加譴罰。善同七人，跪而受命。鳴乎！列祖普度慈悲，原無分上下，其奈世人，積業如山，無自仰承法雨，七真果能體此化度慈心，隨地隨時，多方接引，無負自度度人之宏願，則盡法界眾生，皆投誠歸命，亦何待雷露風霆，惟是廣生大生。以各正性命於兩間可耳。

壬申王侯腦之辰 先天首將 王善謹序

# 潘易菴宗旨原序

憶自戊申冬，我純陽聖祖，傳示宗旨，同盟七人，再拜而受，七人之外，無傳也。其奧旨不過一二語，全不涉語言文字。迨其後，七人各有所叩，我聖祖慈悲，亦不吝教誨。日積月累，乃至成帙，噫！此非傳示之初心，然亦救度婆心。所必至歟！越二十餘年，宇菴復收輯散編。與門下細加校訂。余伏讀是書，彌深愧恨，昔年聖祖奏之上帝，拔錄七人，誠何心哉！謂度此七人，即度盡閻浮，徹古徹今，照耀無盡，度生無量，我聖祖之心亦無量，不特七人合而為一人，將合天下古今有情無情，盡歸慈航，出彼迷塗，同登道岸，白龍一燈將熄，兹地一燈，復光明輝耀，是燈也。乾坤得此而定位，三才由此而變化，百昌由此而蕃膴，人天法界，地獄眾生，無不由此而超脫。吾不知靈文秘典為何物，不知水火丹鉛為何用，誠識此燈光，無日不照徹于天地。無日不洞達於人心，無日不光被于草木禽獸，則是宗旨。原非秘授于七人，而七人即欲秘而無容秘也已。德自愧恨，負祖訓良多，敢以我祖普度之慈心，畧述之如左。

康熙壬申孟冬，淨明嗣派弟子潘乾德謹序

# 天心第一

呂祖曰：自然曰道，道無名相，一性而已，一元神而已。性命不可見，寄之天光，天光不可見，寄之兩目。古來仙真，皆口口相傳，傳一得一。自太上見化東華，遞傳嵓以及南北兩宗，全真可為極盛，盛者盛其徒眾，衰者衰于心傳，以至今日，濫泛極矣！凌替極矣！極則返，故蒙淨明許祖，垂慈普度，特立教外別傳之旨，接引上根。聞者千劫難逢，受者一時法會，皆當仰體許祖心，必於人倫日用間，立定腳跟，方可修真悟性。我今叨為度師，先以太乙金華宗旨發明，然後細為開說，太乙者，無上之謂。丹訣甚多，總假有為而臻無為，非一超直入之旨。所傳宗旨，直提性功，不落第二法門，所以為妙。金華即光也，光是何色？取象於金華，亦秘一光字在內，是先天太乙之真炁，水鄉鉛只一味者，此也。回光之功，全用逆法，注想天心，天心居日月中。《黃庭經》云：「寸田尺宅可治生，尺宅，面也。面上寸田，非天心而何？方寸中具有鬱羅蕭臺之勝，玉京丹闕之奇，乃至虛至靈之神所注。」儒曰虛中；釋曰靈台；道曰祖土、曰黃庭、曰玄關、曰先天竅。蓋天心猶宅舍一般，光乃主人翁也。故一回光，周身之氣皆上朝，如聖王定都立極，執玉帛者萬國；又如主人精明，奴婢自然奉命，各司其事。諸子只去回光，便是無上妙諦。光易動而難定，回之既久，此光凝結，即是自然法身，而凝神于九霄之上矣。《心印經》所謂默朝飛昇者，此也。

宗旨行去，別無求進之法，只在純想於此。楞嚴經云：「純想即飛，必生天上。」天非蒼蒼之天也，即生身於乾宮是也，久之自然身外天也。

金華即金丹，神明變化，各師于心。此中妙訣，雖不差毫末，然而甚活，全要聰明，又須沉靜；非極聰明人行不得，非極沉靜人守不得。

# 元神識神第二

天地視人如蜉蝣，大道視天地亦泡影。惟元神真性，則超元全而上之。其精氣則隨天地而敗壞矣。然有元神在，即無極也。生天生地皆由此矣。學人但能守護元神，則超生在陰陽之外，不在三界之中，此惟見性方可，所謂本來面目也。凡人投胎時，元神居方寸，而識神則居下心。下麵血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小腸承之，假如一曰不食，心上便大不自在，至聞驚而跳，聞怒而悶，見死亡則悲，見美色則眩，頭上天心何嘗微微些動也。間天心不能動乎 ? 方寸中之真意，如何能動。到動時便不妙，然亦最妙，凡人死時方動，此為不妙 ; 最妙者，光已凝結為法身，漸漸靈通欲動矣，此千古不傳之秘也。

下識心，如強藩悍將，欺天君暗弱，便遙執紀綱，久之太阿倒置矣。今凝守元宮，如英明之主在上，二目回光，如左有大臣盡心輔弼，內政既肅，自然一切奸雄，無不倒戈乞命矣。

丹道，以精水、神火、意土三者，為無上之訣。精水雲何 ? 乃先天真一之氣，神火即光也，意土即中宮天心也。以神火為用，意土為體，精水為基。凡人以意生身，身不止七尺者為身也。蓋身中有魄焉，魄附識而用，識依魄而生。魄陰也，識之體也，識不斷，則生生世世，魄之變形易質無已也。惟有魂，神之所藏也。魂晝寓於目，夜舍於肝，寓目而視，舍肝而夢，夢者神遊也，九天九地，剎那曆遍。覺則冥冥焉，淵淵焉，拘於形也，即拘於魄也。故回光所以煉魂，即所以保神，即所以制魄，即所以斷識。古人出世法，煉盡陰滓，以返純乾，不過消魄全魂耳。回光者，消陰制魄之訣也，雖無返乾之功，止有回光之訣，光即乾也，回之即返之也。只守此法，自然精水充足，神火發生，意土凝定，而聖胎可結矣。蜣螂轉丸，而丸中生白，神注之純功也。糞丸中尚可生胎離殼，而吾天心休息處，注神於此，安得不生身乎。

一靈真性，既落乾宮，便分魂魄。魂在天心，陽也，輕清之照也，此自太虛得來，與元始同形。魄陰也，沉濁之氣也，附於有形之凡心。魂好生，魄望死。一切好色動氣皆魄之所為，即識神也。死後享血食，活則大苦，陰返陰也。物以類聚也，學人煉盡陰魄，即為純陽也。

# 回光守中第三

回光之名何昉乎？ 昉之自文始真人也。回光則天地陰陽之氣無不凝，所謂精思者此也，純氣者此也，純想者此也。初行此訣，乃有中似無，久之功成，身外有身，乃無中似有。百日專功，光才真，方為神火。百日後，光中自然一點真陽，忽生黍珠，如夫婦交合有胎，便當靜以待之，光之回，即火候也。

夫元化之中，有陽光為主宰，有形者為日，在人為目，走漏神識，莫此甚順也。故金華之道，全用逆法。回光者，非回一身之精華，直回造化之真氣，非止一時之妄念，直空幹劫之輪回。故一息當一年，人間時刻也，一息當百年，九途長夜也。凡人自的一聲之後，逐境順生，至老未嘗逆視，陽氣衰滅，便是九幽之界。故《楞嚴經》云：「純想即飛，純情即墮」。學人想少情多，沉淪下道。惟誦觀息靜便成正覺，用逆法也。《[陰符經](https://zh.wikisource.org/wiki/%E9%99%B0%E7%AC%A6%E7%B6%93)》云：「機在目」。《[黃帝素問](https://zh.wikisource.org/wiki/%E9%BB%83%E5%B8%9D%E5%85%A7%E7%B6%93)》云：「人身精華，皆上注於空竅是也。」得此一節，長生者在茲，超升者亦在茲矣。此是貫徹三教工夫。

光不在身中，亦不在身外，山河大地，日月照臨，無非此光，故不獨在身中。聰明智慧，一切運轉，亦無非此光，所以亦在身外。天地之光華，佈滿大幹，一身之光華，亦自漫天蓋地，所以一回光，天地山河一切皆回矣。人之精華，上注於目，此人身之大關鍵也。子輩思之，一日不靜坐，此光流轉，何所底止！若一刻能靜坐，萬劫幹生，從此了徹。萬法歸於靜，真不可思議，此妙蹄也。然工夫下手，由淺入深，由粗入細，總以不間斷為妙。工夫始終則一，但其間冷暖自知，要歸於天空海闊，萬法如如，方為得手。

聖聖相傳，不離反照。孔云：「致知」，釋曰：「觀心」，老云：「內觀」，皆此法也。但反照二字，人人能言，不能得手，未識二字之義耳。反者，自知覺之心，反乎形神末兆之初，則吾六尺之中，反求十天地末生之體。今人但一、二時中間靜坐，反顧己私，便雲反照，安得到頭！

佛道二祖，教人看鼻尖者，非謂著念於鼻端也。亦非謂眼觀鼻端，念又注中黃也。眼之所至，心亦至焉，何能一上而一下也，又何能忽上而忽下也。此皆誤指而為月。畢竟如何？曰鼻端二字最妙，只是借鼻以為眼之准耳。初不在鼻上，蓋以大開眼，則視遠，而不見鼻矣。太閉眼。則眼合，亦不見鼻矣。大開失之外走，易於散亂。太閉失之內馳，易於昏沉。惟垂簾得中，恰好望見鼻端，故取以為准。只是垂簾恰好，任彼光自然透入，不勞你注射與不注射。

看鼻端，只於最初入靜處舉眼一視，定個準則便放下。如泥水匠人用線一般，彼自起手一掛，便依了做上去，不只管把線看也。

止觀是佛法，原不秘的。以兩目諱觀鼻端正身安坐，繫心緣中，不必言頭中，但於兩〇中間，齊平處繫念便了。光是活潑潑的東西，繫念兩〇中間，光自然透入，不必著意於中宮也，此數語已括盡要旨。其餘入靜出靜前後，以下止觀書印證可也。

緣中二字極妙。中無不在，遍大幹旨在里許，聊指造化之機，緣此入門耳。緣者緣此為端倪，非有定著也，此二字之義，活甚妙甚。

止觀二字，原離不得，即定慧也。以後凡念起時，不要仍舊幾坐，當究此念在何處，從何起，從何滅，反復推究，了不可得。即見此念起處也，不要又討過起處，覓心了不可得。吾與汝安心竟，此是正觀，反此者，名為邪觀。如是不可得已，即仍舊綿綿去止，而繼之以觀，觀而繼之以止，是定慧雙修，此為回光。回者止也，光者觀也。止而不觀，名為有回而無光，觀而不止，名為有光而無回，志之。

# 回光調息第四

宗旨只要純心行去，不求驗而驗自至。大約初機病痛，昏沉散亂，二種盡之。卻此有機竅，無過寄心於息，息者自心也。自心為息，心一動，而即有氣，氣本心之化也。吾人念至速，霧頃一妄念，即一呼吸應之。故內呼吸與外呼吸，如聲響之相隨，一日有幾萬息，即有幾萬妄念。神明漏盡，如木稿灰死矣。然則欲無念乎，不能無念也，欲無息乎，不能無息也。莫若即其病而為藥，則心息相依是已。故回光兼之以調息，此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也，耳光者，內日月交精也。然精即光之凝定處，同出而異名也。故聰明總一靈光而已。坐時用目垂簾後，定個準則便放下。然竟放下，又恐不能，即存心於聽息。息之出入，不可使耳聞，聽惟聽其無聲也。一有聲，便粗浮而不入細，即耐心輕輕微微些，愈放愈微，愈微愈靜，久之，忽然微者速斷，此則真息現前，而心體可識矣。蓋心細則息細，心一則動氣也，息細則心細，氣一則動心也。定心必先之以養傑者，亦以心無處入手，故緣氣為之端倪，所謂純氣之守也。

子輩不明動字，動者以線索牽動言，即制字之別名也。即可以奔趨使之動，獨不可以純靜使之寧乎。此大聖人，視心氣之交，而善立方便，以惠後人也。丹書云：「雞能抱卵心常聽」，此要訣也。蓋雞之所以能生卵者，以暖氣也。暖氣止能溫其殼，不能入其中，則以心引氣入，其聽也，一心注焉，心入則氣入，得暖氣而生矣。故母雞雖有時出外，而常作側耳勢，其神之所注未常少間也。神之所注，未嘗少間，即暖氣亦晝夜無間，而神活矣。神活著，由其心之先死也。人能死心，元神活矣。死心非枯稿之謂，乃專一不二之謂也。佛云：「置心一處，無事不辦。」心易走，即以氣純之，氣易粗，即以心細之，如此而焉有不定者乎。

大約昏沉、散亂二病，只要靜功，日日無間，自有大休息處。若不靜坐時，雖有散亂，亦不自知。既知散亂，即是卻散亂之機也。昏沉而不知，與昏沉而知，相去奚啻幹裏！不知之昏沉，真昏沉也。知之昏沉，非全昏沉也，清明在是矣。

散亂者，神馳也，昏沉者，神未清也，散亂易治，而昏沉難醫。譬之病焉，有痛有癢者，藥之可也，昏沉則麻木不仁之症也。散者可以收之，亂者可以整之，若昏沉，則蠢蠢焉，冥冥焉。散亂尚有方所，至昏沉全是魄用事也。散亂尚有魂在，至昏沉則純陰為主矣。靜坐時欲睡去，便是昏沉。卻昏沉，只在調息，息即口鼻出入之息，雖非真息，而真息之出入，亦於此寄焉。凡坐須要靜心純氣，心何以靜，用在息上，息之出入，惟心自知，不可使耳聞，不聞則細，細則清，聞則氣粗，粗則濁，濁則昏沉而欲睡，自然之理也。雖然心用在息上，又善要會用，亦是不用之用，只要微微照聽可耳。此句有微義，何謂照 ? 即眼光自照。目惟內視而不外視，不外視而惺然者，即內視也，非實有內視。何謂聽 ? 即耳光自聽，耳惟內聽而不外聽，不外聽而惺然者，即內聽也，非實有內聽。聽者聽其無聲，視者視其無形。目不外視，耳不外聽，則閉而欲內馳。惟內視內聽，則既不外走，又不內馳，而中不昏沉矣，此即曰月交精交光也。

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一蛀香為妙。過午人事多擾，易落昏沉，然亦不必限定一蛀香，只要諸緣放下，靜坐片時，久久便有入頭，不落昏沉睡者。

# 回光差謬第五

諸子工夫，漸漸純熟，然枯木岩前錯落多，正要細細開示。此中消息，身到方知，吾今則可以言矣。吾宗與禪宗不同，有一步一步證驗，請先言其差別處，然後再言證驗。宗旨將行之際，予作方便，勿多用心，放教活潑潑地，令氣和心適，然後入靜。靜時正要得機得竅，不可坐在無事中裏，所謂無記空也。萬緣放下之中，惺惺自若也。又不可以意興承當，凡大認真，即易有此。非言不宜認真，但真消息，在若存若亡之間，以有意無意得之可也。惺惺不昧之中，放下自若也。又不可墮於蘊界，所謂蘊界者，乃五陰魔用事。如一般入定，而稿木死灰之意多，大地陽春之意少。此則落於陰界，其氣冷，其息沉，且有許多寒衰景象，久之便墮木石。又不可隨於萬緣，如一入靜，而無端眾緒忽至，欲卻之不能，隨之反覺順適，此名主為奴役，久之落於色慾界。上者生天，下者生狸奴中，若狐仙是也。彼在名山中，亦自受用，風月花果，輿樹瑤草，三五百年受用去，多至數千歲，然報盡還生諸趣中。此數者，皆差路也。差路既知，然後可求證驗。

# 回光驗證第六

證驗亦多，不可以小根小器承當，必思度盡眾生。不可以輕心慢心承當，必須請事斯語。靜中綿綿無間，神情悅豫，如醉如浴，此為遍體陽和，金華乍吐也。既而萬顴俱寂，皓月中天，覺大地俱是光明境界，此為心體開明，金華正放也。既而遍體充實，不畏風霜，人當之興味索然者，我遇之精神更旺，黃金起屋，白玉為台；世間腐朽之物，我以真氣呵之立生；紅血為乳，七尺肉團，無非金寶，此則金華大凝也。第一段，是應《觀無量壽經》云：「凋落大水，行樹法象。」日落者，從混沌立基，無極也。上善若水，清而無暇，此即太極主宰，出震之帝也。震為木，故以行樹象焉，七重行樹，七竅光明也。西北乾方，移一位為坎，舊落大水，乾坎之象。坎為子方，冬至雷在地中，隱隱隆隆，至震而陽方出地上矣，行樹之象也，余可類推矣。第二段，即肇基於此，大地為冰，琉璃寶地，光明漸漸凝矣。所以有蓬台而繼之有佛也，金性即現，非佛而何，佛者大覺金仙也。此大段證驗耳。

現在證驗，可考有三；一則坐去，神入谷中，聞人說話，如隔里許，一一明瞭，而聲入皆如穀中答響，未嘗不聞，我未嘗一聞，此為神在谷中，隨時可以自驗；

一則靜中，目光騰騰，滿前皆白，如在雲中，開眼覓身，無從覓視，此為虛室生白，內外通明，吉祥止止也；

一則靜中，肉身綱細，如綿如玉，坐中若留不住，而騰騰上浮，此為神歸頂天，久之上升可以立待。

此三者，皆現在可驗者也。然亦是說不盡的，隨人根器，各現殊勝。如《摩訶止觀》中所云：「善根發相是也。」此事如人飲水，冷暖自知，須自己信得過方真。

先天一氣，即在現前證驗中自討，一氣若得，丹亦立成，此一粒真黍珠也。一粒複一粒從微而至著。有時時之先天，一粒是也，有統體之先天，一粒乃至無量是也。一粒有一粒力量，此要自己膽大，為第一義。

# 回光活法第七

回光循循然行去，不要廢棄正業。古人云：「事來要應過，物來要識破。」子以正念治事，即光不為物轉，光即自回。此時時無相之回光也，尚可行之，而況有真正著相回光乎。

日用間，能刻刻隨事返照，不著一毫人我相。便是隨地回光，此第一妙用。清晨能遣盡諸緣，靜坐一、二時最妙。凡應事接物，只用返照法，便無一刻間斷。如此行之，三月兩月，天上諸真，必來印證矣。

# 逍遙訣第八

玉清留下道遙訣，四字凝神入氣穴。六月俄看白雪飛，三更又見日輪赫。

水中吹起藉巽風，天上游歸食坤德。更有一句玄中玄，無何有鄉是真宅。

律詩一首，玄奧已盡。大道之要，不外無為而為四宇。惟無為，故不滯方所形象，惟無為而為，故不墮頑空死虛。作用不外一中，而樞機全在二目。二目者，斗柄也，斡旋造化，轉運陰陽，其大藥則始終一水中金，即水鄉鉛而已。前言回光，乃指點初機，從外以制內，即輔以得主。此為中、下之士，修下二關，以透上一關者也。今頭緒漸明，機括漸熟，天不愛道，直泄無上宗旨，諸子秘之秘之，勉之勉之！

夫回光其總名耳。工夫進一層，則光華盛一番，回法更妙一番。前者由外製內，今則居中禦外。前者即輔相主，今則奉主宣獻，面目一大顛倒矣。法子欲入靜，先調攝身心，自在安和，放下萬緣，一絲不掛。天心正位手中，然後兩目垂簾，如奉聖旨，以召大臣，孰敢不遵。次以二目內照坎宮，光華所到，真陽即出以應之。離外陽而內陰，乾體也。一陰入內而為主，隨物生心，順出流轉，今回光內照，不隨物生，陰氣即住，而光華注照，則純陽也。同類必親，故坎陽上騰，非坎陽也，仍是乾陽應乾陽耳。二物一遇，便紐結不散，絪緼活動，倏來倏去，倏浮倏沉，自己元宮中，恍若太虛無量，遍身輕妙欲騰，所謂雲滿幹山也。次剛來往無蹤，浮沉無辨，脈住氣停，此則真交媾矣，所謂月涵萬水也。俟其冥冥中，忽然天心一動，此則一陽來複，活子時也。然而此中消息要細說，凡人一視一聽，耳目逐物而動，物去則已，此之動靜，全是民庶，而天君反隨之役，是嘗與鬼居矣。今則一動一靜，皆與人居，天君乃真人也。彼動即與之俱動，動則天根 ; 靜則與之俱靜，靜則月窟 ; 靜動無端，亦與之為靜動無端 ; 休息上下，亦與之為休息上下，所謂天根月窟閑來往也。天心鎮靜，動違其時，則失之嫩 ; 天心已動，而後動以應之，則失之老 ; 天心一動，即以真意上升乾宮，而神光視頂，為導引焉，此動而應時者也。天心既升乾頂，遊揚自得，忽而欲寂，急以真意引入黃庭，而目光視中黃神室焉，既而欲寂者，一念不生矣。視內者，忽忘其視矣，爾時身心，便當一場大放，萬緣泯跡，即我之神室爐鼎，亦不知在何所，欲覓己身，了不可得，此為天入地中，眾妙歸根之時也，即此便是凝神入氣穴。

夫一回光也，始而散者欲斂，六用不行，此為涵養本原，添油接命也。既而斂者，自然優遊，不費纖毫之力，此為安神祖竅，翕聚先天也。既而影響俱滅，寂然大定，此為蟄藏氣穴，眾妙歸根也。一節中具有三節，一節中具有九節，俱是後日發揮。今以一節中，具三節言之，當其涵養而初靜也。翕聚亦為涵養，蟄藏亦為涵養，至後而涵養皆蟄藏矣。中一層可類推，不易處而處分矣，此為無形之竅，幹處萬處一處也。不易時而時分焉，此為無候之時。元會運世一刻也。

凡心非靜極，則不能動，動動忘動，非本體之動也。故曰感於物而動，性之欲也，若不感於物而動，即天之動也。是知以物而動，性之欲也，若不以物而自動，即天之動也。不以天之動對天之性，句落下說個欲字，欲在有物也，此為出位之思，動而有動矣。一念不起，則正念乃生，此為真意。寂然大定中，而天機忽動，非無意之動乎，無為而為，即此意也。詩首二句，全括金華作用。次二句是日月互體意，六月即離火也，白雪飛即離中真陰將返乎坤也。三更即坎水也，日輪即坎中一一陽將赫然而返乎乾也。取坎填離，即在其中。次二句說斗柄作用，升降全機，水中非坎乎。目為巽風，目光照入坎宮，攝召太陽之精是也。天上即乾宮，遊歸食坤德，即神入照中，天入地中，養火也。末二句是指出訣中之訣，訣中之訣，始終離不得，所謂洗心滌慮，為沐浴也。聖學以知止始，以止至善終，始乎無極，歸乎無極。佛以無住而生心，為一大藏教旨。吾道以「致虛」二字，完性命全功。總之三教不過一句，為出死入生之神丹。「神丹」為何 ? 曰一切處無心而已。吾道最秘者沐浴，如此一部全功，不過「心空」二字，足以了之，今一言指破，省卻數十年參訪矣。

子輩不明一節中具三節，我以佛家「空、假、中」三觀為喻，三觀先空，看一切物皆空 ; 次假，雖知其空，然不毀萬物，仍於空中建立一切事 ; 既不毀萬物，而又不著萬物，此為中觀。當其修空觀時，亦知萬物不可毀，而又不著，此兼三觀也。然畢竟以看得空為得力，故修空觀。則空固空，假亦空，中亦空。修假觀，是用上得力居多，則假固假，空亦假，中亦假。中道時亦作空想，然不名為空而名為中矣。亦作假觀，然不名為假而名為中矣，至於中則不必言矣。吾雖有時單言離，有時兼說坎，究竟不曾移動一一句。開口提云：樞機全在二目。所謂樞機者用也，用即斡旋造化，非言造化止此也。六根七竅，悉是光明藏，豈取二目，而他概不問乎，用坎陽，仍用離光照攝，即此便明。朱子雲陽師諱元育，嘗云：「瞎子不好修道，聾子不妨。」與吾言暗合，特表其主輔輕重耳。

日月原是一物，其曰中之暗處，是真月之精，月窟不在月而在日，所謂月之窟也，不然自言月足矣。月中之白處，是真日之光，日光反在月中，所謂天之根也，不然自言天足矣。一日一月，分開止是半個，合來方成一個全體。如一夫一婦，獨居不成室家，有夫有婦，方算得一家完全。然而物難喻道，夫婦分開，不失為兩人，日月分開，不成全體矣。知此則耳目猶是也。吾謂瞎子已無耳，聾子已無目，如此看來，說甚一物，說甚兩目，說甚六恨，六根一根也。說甚七竅，七竅一竅也。吾言只透露其相通處，所以不見有兩，子輩專執其隔處，所以隨處換卻眼睛。

# 百日立基第九

《心印經》云：「回風混合，百曰功靈。」總之立基百日，方有真光如。子輩尚是目光，非神火也，非性光也，非慧智炬燭也。回之百日，則精氣自足，真陽自生，水中自有真火，以此持行，自然交媾，自然結胎，吾方在不識不知之天，而嬰兒自成矣。若略作意見，便是外道。百日立基，非百日也。一日立基，非一日也。一息立基，非呼吸之謂也。息者自心也，自心為息，元神也，元氣也，元精也。升降離合，悉從心起，有無虛實，鹹在念中。一息一生持，何止百日，然百日亦一息也。

百曰只在得力，晝間得力，夜中受用，夜中得力，晝間受用。百日立基，玉旨耳。上真言語，無不與人身應。真師言語，無不與學人應。此是玄中玄，不可解者也。見性乃知，所以學人，必求真師授記，任性發出，一一皆驗。

# 性光識光第十

回光之法，原通行住坐臥，只要自得機竅。吾前開示雲；「虛室生自」，光非白邪。但有一說，初未見光時，此為效驗，若見為光，而有意著之，即落意識，非性光也。子不管他有光無光，只要無念生念。何為無念？幹休幹處得；何為生念？一念一生持，此念乃正念，與平曰念不同。今心為念，念者現在心也。此心即光即藥。凡人視物，任眼一照去，不及分別，此為，性光，，如鏡之無心而照也，如水之無心而鑒也。少刻即為「識光」，以其分別也。鏡有影已無鏡矣，水有象已無水矣。光有識尚何光哉！

子輩初則「性光」，轉念則識，識起而光杳無可覓，非無光也，光已為識矣。黃帝曰：「聲動不生聲而生響」，即此義也。《楞嚴推勘入門》曰：「不在塵，不在識，惟選根」，此則何意？塵是外物，所謂器界也。與吾了不相涉，逐之則認物為己。物必有還，通還戶牖，明還日月，借他為自，終非吾有。至於不汝還者，非汝而誰。明還日月，見日月之明無還也。天有無日月之時，人無有無見日月之性。若然則分別日月者，還可與為吾有耶。不知因明暗而分別者，當明暗兩忘之時，分別何在，故亦有還，此為內塵也。惟見性無還，見見之時，見非是見，則見性亦還矣。還者還其識念流轉之見性，即阿難使汝流轉，心目為咎也。初入還辨見時，上七者，皆明其一一有還，故留見性，以為阿難拄杖。究竟見性既帶八識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、傳送識、阿賴耶識），非真不還也。最後並此亦破，則方為真見性，真不還矣。子輩回光，正回其最初不還之光，故一毫識念用不著。使汝流轉者，惟此六根，使汝成菩提者，亦惟此六根。而塵與識皆不用，非用根也，用其根中之性耳。今不墮識回光，則用根中之元性，落識而回光，則用根中之識性，毫釐之辨在此也。用心即為識光，放下乃為性光。毫釐幹裏，不可不辨。識不斷，則神不生；心不空，則丹不結。心淨則丹，心空即藥。不著一物，是名心淨，不留一物，是名心空。空見為空，空猶末空，空忘其空，斯名真空。

# 坎離交媾第十一

凡漏泄精神，動而交物者，皆離也。凡收轉神識，靜而中涵者，皆坎也。七竅之外走者為離，七竅之內返者為坎。一陰主於逐色隨聲，一陽主於返聞收見。坎離即陰陽，陰陽即性命，性命即身心，身心即神照。一自斂息精神，不為境緣流轉，那是真交。而沉默趺坐時，又無論矣。

# 周天第十二

周天非以氣作主，以心到為妙訣。若畢竟如何周天，是助長也，無心而守，無意而行。仰觀乎天，三百六十五度，刻刻變遷，而斗柄終古不動，吾心亦猶是也。心即璿璣，氣即眾星。吾身之氣，四肢百體，原是貫通，不要十分著力。於此鍛煉識神，斷除妄見，然後藥生，藥非有形之物，此性光也。而即先天之真氣，然必於大定後方見，並無采法，言采者大謬矣。見之既久，心地光明，自然心空漏盡，解脫塵海。若今日龍虎，明日水火，終成妄想。吾昔受火龍真人口訣如是，不知丹書所說更何如也。

一日有一周天，一刻有一周天，坎離交處，便是一周。我之交，即天之回轉也。未能當下休歇，所以有交之時，即有不交之時。然天之迴旋也，未嘗少息。果能陰陽交泰，大地陽和，我之中宮正位，萬物一時暢遂，即丹經沐浴法也。非大周天而何 ? 此中火候，實實有大小不同，究竟無大小可別。到得工夫自然，不知坎離為何物，天地為何等，孰為交，孰為一周兩周，何處覓大小之別耶。總之一身旋運，雖見得極大亦小，若一迴旋，天地萬物，悉與之迴旋，即在方寸處，亦為極大。金丹火候，要歸自然。不自然，天地自還天地，萬物各歸萬物。欲強之使合，終不能合。即如天時亢旱，陰陽不和。乾坤未嘗一日不周，然終見得有多少不自然處。我能轉運陰陽，調適自然，一時雲蒸雨降，草木酣適，山河流暢，縱有乖戾，亦覺頓釋，此即大周天也。

問活子時其妙，必認定正子時似著相，不著相不指明正子時。從何識活子時，即識得活子時，確然又有一正子時，是二是一，非正非活，總要人看得真，一真則無不正，無不活矣。見得不真，何者為正，何者為活耶。即如活子時，是人所時時見得的。畢竟到正子時，志氣清明，活子時愈覺發現。人未識得活的明瞭，只向正的時候驗取，則正者現前，活者無不神妙矣。

# 勸世歌第十三

吾因度世丹中熱，不惜婆心並饒舌。世尊亦為大因緣，直指生死真可惜。

老君也患有吾身，傳示穀神人不識。吾今略說尋真路：黃中通理載大易，正位居體是玄關。子午中間堪定息，光回祖竅萬神安。藥產川原一氣出，透幕變化有金光。一輪紅曰常赫赫，世人錯認坎離精。搬運心腎成間隔，如何人道合天心。天若符合道自合，放下萬緣毫不起。此是先天真無極，太虛穆穆朕兆捐。性命關頭忘意識，意識忘後見本真。水清珠現玄難測，無始煩障一旦空。玉京降下九龍冊，步雲漢今登天關，掌雷霆兮驅霹靂。

凝神定息是初機，退藏密地為常寂。

吾昔度張珍奴二詞，皆有大道。子後午前非時也，坎離耳。定息者，息息歸根，中黃也。坐者，心不動也。夾脊者，非背上輪子，乃直透玉京大路也。雙關者，此處有難言者。地雷震動山頭雨者，真氣生也。黃芽出土者，藥生也。小小二段，已盡修行大路，明此可不惑人言。

昔夫子與顏子登泰山頂，望吳門白馬，顏子見為疋練，夫子急掩其目，恐其太用眼力，神光走落，回光可不勉哉！

回光在純心行去，只將真息凝照於中宮，久之自然通靈達變也。總是心靜照定為基，心忘氣凝為效，氣息心空為丹成，心氣渾一為溫養，明心見性為了道。子輩各宜勉力行去，錯過光陰可惜也。一日不行，一日即鬼也。一息行此，一息真仙也。勉之！勉之！

# 譚真人垂示五則

# 邱真人垂示二則

# 張爽菴宗旨原跋