

太乙金華宗旨

目錄

第一章 天心.....	1
第二章 元神、識神.....	2
第三章 回光守中.....	4

第一章 天心

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，口口相傳，傳一得一。自太上見化，東華¹遞傳巖²，以及南北兩宗，全真可為極盛，盛者盛其徒眾，衰者衰於心傳，以至今日，濫泛極矣！凌替³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，皆當仰體許祖苦心，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，是先天太乙之真氣，水鄉鉛⁴只一位者此也。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⁵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⁶之勝，玉京丹闕之奇，乃至虛至靈之神所

¹東華帝君。帝君傳正陽鍾離仙君，鍾傳純陽呂仙君（呂巖）。

²“傳”可能為“傳”之誤。

³衰落；衰敗。

⁴內煉術語。指元陽真精。《性命圭旨·利集》：“有此真意，真鉛方生。蓋動極而靜，真意一到，則入窈冥，此意屬陰，是謂己土。陰陽交媾，正當一陽爻動之時，自覺心花發現，暖氣衝融，陰陽年交，真精自生，真精即是真鉛，所謂水鄉鉛，只一味是也。

⁵《黃庭內景經·瓊室》“寸田尺宅”梁丘子注：“謂三丹田之宅各方一寸，故曰寸田。…經云‘寸田尺宅’，彼尺宅謂面也。”

⁶「混洞太炁元」分化產生的「玉清天寶君」為「炁上道寶尊」，「赤混太炁元」分化產生的「上清靈寶君」為「太上經寶尊」，「冥寂玄通元」分化產生的「太清神寶君」為「玄上師寶尊」，合

住。」儒曰：「虛中」；釋曰：「靈台」；道曰：「祖土」⁷；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，週身之氣皆上朝，如聖王定都立極⁸，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，便是無上妙誦。光易動而難定，回之既久，此光凝結，即是自然法身，而凝神於九霄之上矣。《心印經》所謂「默朝飛昇」⁹者，此也。

宗旨行去，別無求進之法，在純想於此。《楞嚴經》云：「純想¹⁰即飛，必生天上，天非蒼蒼之天，即生身於乾宮¹¹是也。久之，自然身外有身。」

金華即金丹，神明變化，各師於心，此種妙訣，雖不差毫末，然而甚活，全要聰明¹²，又須沉靜，非極聰明人行不得，非極沉靜人守不得。

第二章 元神、識神

天地視人如蜉蝣，大道視天地亦泡影。惟元神真性，則超元會¹³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¹⁴之

稱「道、經、師」三寶。「道寶尊」是以「鬱羅蕭台」做為佈道的地方，「經寶尊」是以「紫微瓊台」做為闡揚經典的地方，「師寶尊」是以「重霄台」做為傳承道法的地方，三個台都位在三清聖境。

⁷ 見真經形性命分篇。“女但知夫其輪迴剝復之象。而尚未觀我奧交玄關之門。”(佛言靈台。道言祖土。儒言虛中皆是。諸子讀金華錄者知之已。回基二子。言清真。言靈魂。得超天帝之堂)(竅字有交。竅。交三種寫法。交字表明穴中有交。即陰陽相交於洞穴中。是真竅也。今奧交玄關之交字。直接表明陰陽交處。即是真竅。奧交玄關者。大道之原。萬化之本。至秘密至玄奧無上上乘之大法門。五教聖人皆悟通此竅。而代天宣化。其他經書尚有種種名稱。要而言之。既曰玄關。又曰奧交。則非後天人心之能思議捉摸明矣)

⁸ 登帝位；秉國政。宋文天祥《逐鹿》詩：“軒轅此立極，玉帛朝諸侯。”

⁹ 默朝上帝，一紀飛昇。<http://taolibrary.com/category/category76/c76010.htm>

¹⁰ 「純想」：凝神；純想就是沒有情，單單有這一個想。這個情是屬陰的，這個想就屬陽的。什麼叫純想呢？就是專一了，就是一個想，沒有旁的念頭，也就是一種真誠。

¹¹ 隱喻法身在乾宮(頭頂)生成是也

¹² 耳聰目明

¹³ 一元十二會，一會三十運，一運十二世，一世三十年，故一元之數為十二萬九千六百年。

¹⁴ 三界(梵文：त्रैलोक्य trailokya)，佛教用語，指有情存在的三個領域：欲界、色界、無色界，構成世間，相當於三有。

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。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小腸承之，假如一日不食，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。問天心不能動乎？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，欺天君闇¹⁵弱，便遙執紀綱，久之太阿倒置¹⁶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¹⁷三者，為無上之訣。精水云何？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¹⁸，夜舍於肝，寓目而視，舍肝而夢，夢者神遊也，九天九地¹⁹，剎那歷遍。覺則冥冥²⁰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²¹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。蜚螂轉丸，而丸中生白，神注

¹⁵ 巧、同“暗”

¹⁶ 威道之劍泰阿，亦作「太阿」。古寶劍名。相傳太阿劍為春秋時歐冶子、干將所鑄，也作「泰阿」。太阿倒持：倒拿著劍，把劍柄給別人。比喻把大權交給別人，自己反受其害。

¹⁷ 眼不視而魂在肝，耳不聞而精在腎，舌不動而神在心、鼻不嗅而魄在肺，四者無漏，則精水、神火、魂木、魄金皆聚於意土之中，而謂之和合四象也。

¹⁸ 靈魂之窗

¹⁹ 指天上的最高層和地的最深處。《孫子·形篇》：“善守者藏於九地之下，善攻者動乎九天之上。”

²⁰ 懵懂無知貌。

²¹ 返還乾陽

之純功也。冀丸中尚可生胎離殼²²，而吾天心休息處，注神於此，安得不生身²³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。

第三章 回光守中

回光之名何昉²⁴乎？昉之自文始真人²⁵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，直空千劫之輪迴。故一息當一年，人間時刻也，一息當百年，九途長夜也。凡人自因²⁶的一聲之後，逐境順生，至老未嘗逆視，陽氣衰滅，便是九幽²⁷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。惟諦觀息靜便成正覺²⁸，用逆法也。《陰符經》云：「機²⁹在目」。《黃帝素問》

²² 產卵、結胎、孵化、出殼

²³ 指法身

²⁴ 昉: ㄉㄠˋ; bright dawn, daybreak; appear.

²⁵ 文始真人:即關尹子

²⁶ 因 ㄩㄢ ㄨㄣˋ 象聲詞。拉船纜時的呼號聲。

²⁷ 九幽是指地底最深最深處。

²⁸ 「正覺」釋文：梵語 samyak-sajbodhi，巴利語 samma-sambodhi。意指真正之覺悟。又作正解、等覺、等正覺、正等正覺、正等覺、正盡覺。「等」者，就所證之理而言；「盡」者，就所斷之惑而言。即無上等正覺、三藐三菩提之略稱。梵語 sambodhi 之意譯，音譯三菩提。謂證悟一切諸法之真正覺智，即如來之實智，故成佛又稱「成正覺」。《佛光大辭典》

²⁹ 《易·繫辭下》「幾者，動之微，吉之先見者也。」

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，佈滿大千，一身之光華，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³⁰千生，從此了徹。萬法歸於靜，真不可思議，此妙諦也。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，反乎形神未兆之初，即吾六尺之中，反求箇天地未生之體。今人但一、二時中間靜坐，反顧己私，便云反照，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³¹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，只是借鼻以為眼之準耳。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。太開失之外走，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，故取以為準。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。

³⁰ 萬劫釋文：劫，分別世界成壞之時量名，為古印度表示時間之最大單位。萬劫，經歷世界之成壞一萬次，即言時間之極長

³¹ 中黃:古指人体的橫膈膜

止觀是佛法，原不秘的。以兩目諦觀鼻端正身安坐，繫心緣中³²，不必言緣中，但於兩目中間，齊平處繫念便了。光是活潑潑的東西，繫念兩目中間，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³³印證可也。

「緣中」二字極妙。中無不在，遍大千旨在里許，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，不要仍舊兀坐，當究此念在何處，從何起，從何滅，反覆推究，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”³⁴，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。

³² 道言中黃，佛言緣中，其實一也。

³³ 止觀書：隋代智顛大師所著的《小止觀書》

³⁴ 可(慧可)曰：「我心未寧，乞師與安。」祖(達摩)曰：「將心來與汝安。」可良久曰：「覓心了不得。」祖曰：「吾與汝安心竟。」《景德傳燈錄》