



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07章 回光活法

(原文+译文)

回光循循然行去，不要废弃正业。古人云：“事来要应过，物来要识破。”子以正念治事，即光不为物转，光即自回。此时时无相之回光也，尚可行之。而况有真正着相回光乎。日用间，能刻刻随事返照，不着一毫人我相，便是随地回光，此第一妙用。清晨能遣尽诸缘，静坐一、二时最妙。凡应事接物，只用返照法，便无一刻间断。如此行之，三月两月，天上诸真，必来印证矣。

### 达道居士译文

吕祖说：回光功法按步就班的去实行，也不要影响自己的正业。古人云：“事来要应过，物来要识破”。你们在日常生活中用正念行事，那光就不会随物而转移。遇事以正确态度对待，光随时可以返回，这叫做时时刻刻作无形无相的回光。

日常生活中，能够时时处处做返照功夫，又不着人相，又不着我相，一丝一毫也不耿耿于怀，那就是等于随时随地在回光，这才是“宗旨”的第一妙用。

清晨起来，排除各种干扰，静坐一二个小时，那就是最妙。不过，就在平常的一切待人接物活动中，练习返照法，能够做到没有一刻间断；照此实行之两月、三月，也会感动天上仙真，来与你印证了。

分类: [道家](#) 书名: [太乙金华宗旨](#) 作者: [吕洞宾](#)

[前页](#) [目录](#) [后页](#)

