



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03章 回光守中

(原文+译文)

回光之名何昉乎？昉之自文始真人也。回光则天地阴阳之气无不凝，所谓精思者此也，纯气者此也，纯想者此也。初行此诀，乃有中似无。久之功成，身外有身，乃无中似有。百日专功，光才真，方为神火。百日后，光中自然一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静以待之，光之回，即火候也。

夫元化之中，有阳光为主宰，有形者为日，在人为目，走漏神识，莫此甚顺也。故金华之道，全用逆法。回光者，非回一身之精华，直回造化之真气，非止一时之妄念，直空千劫之轮回。故一息当一年，人间时刻也，一息当百年，九途长夜也。凡人自的一声之后，逐境顺生，至老未尝逆视，阳气衰灭，便是九幽之界。故《楞严经》云：“纯想即飞。纯情即堕”。学人想少情多，沉沦下道。惟谛观息静，便成正觉，用逆法也。《阴符经》云：“机在目”。《黄帝素问》云：“人身精华。皆上注于空窍是也。”得此一节，长生者在兹，超升者亦在兹矣。此是贯彻三教工夫。

光不在身中，亦不在身外，山河大地，日月照临，无非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无非此光，所以亦不在身外。天地之光华，布满大千，一身之光华，亦自漫天盖地。所以一回光，天地山河一切皆回矣。人之精华，上注于目，此人身之大关键也。子辈思之，一日不静坐，此光流转，何所底止！若一刻能静坐，万劫千生，从此了彻。万法归于静，真不可思议，此妙谛也。然工夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。工夫始终则一。但其间冷暖自知，要归于天空海阔，万法如如，方为得手。

圣圣相传，不离反照。孔云：“致知”；释曰：“观心”；老云：“内观”，皆此法也。但反照二字，人人能言，不能得手，未识二字之义耳。反者，自知觉之心，反乎形神未兆之初，则吾六尺之中，反求个天地未生之体，今人但一、二时中间静坐，反顾己私，便云反照，安得到头！

佛道二祖，教人看鼻尖者，非谓着念于鼻端也。亦非谓眼观鼻端，念又注中黄也。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。此皆误指而为月。毕竟如何？曰鼻端二字最妙，只是借鼻以为眼之准耳。初不在鼻上，盖以大开眼，则视远，而不见鼻矣；太闭眼，则眼合，亦不见鼻矣。大开失之外走，易于散乱，太闭失之内驰，易于昏沉，惟垂帘得中，恰好

望见鼻端，故取以为准。只是垂帘恰好，任彼光自然透入，不劳你注射与不注射。

看鼻端，只于最初入静处举眼一视，定个准则便放下。如泥水匠人用线一般，彼自起手一挂，便依了做上去，不只管把线看也。

止观是佛法，原不秘的。以两目谛观鼻端正身安坐，系心于缘中，道言中黄不必言头中，但于两眉中间，齐平处系念便了。光是活泼泼的东西，系念两眉中间，光自然透入，不必着意于中宫也，此数语已括尽要旨。其余入静出静前后，以下止观书印证可也。

缘中二字极妙。中无不在，遍大千皆在里许，聊指造化之机，缘此入门耳。缘者缘此为端倪，非有定着也，此二字之义，活甚妙甚。

止观二字，原离不得，即定慧也。以后凡念起时，不要仍旧兀坐。当究此念在何处，从何起，从何灭，反复推究，了不可得，即见此念起处也。不要又讨过起处，觅心了不可得。吾与汝安心竟，此是正观，反此者，名为邪观。如是不可得已，即仍旧绵绵去止，而继之以观，观而继之以止，是定慧双修，此为回光。回者止也，光者观也。止而不观，名为有回而无光，观而不止，名为有光而无回，志之。

## 达道居士译文

吕祖说：回光这个名词，始于何人？始于文始真人(关尹子)。回光的时候，则天地间阴阳之气无不凝聚，所谓“精思”，所谓“纯气”讲的都是这回事。开始实行这一个功诀时，是“有中似无”；日久功成，达到身外有身的地步，那就是“无中生有”。要专心炼功一百天，那光才达到真的地步，那才是真正的神火。在一百日之后，光自然会凝聚；人身中的一点真阳，忽然产生黍粒大小的光珠，就像夫妇交合会怀胎一样，此时必须平静地去等待。光的回法，以及回的程度，就是人们常说的“火候”。

在广袤的造化之中，有阳性的光在作为主宰。有形体的就是太阳；在人身中就是两眼，通过眼光走漏神识出去，那就是最顺当。所以金华功法，就不能让它顺当，而是采用一种逆法。

要知道回光不仅是返回一身的精华，而且是返回造化中的真气；不仅是制止一时之妄想，也是解脱了千劫之轮回。所以说把一呼一吸的时间当作一年，就是人间的时刻；把一呼一吸的时间当作百年，那就是九泉之下的漫漫长夜。

人自从娘胎中叻地一声诞生出世，从此就顺着环境生活，一直到老，从来不曾逆视过。阳性的气逐渐衰微，逐步走进那阴性的九幽之界。所以楞严经云：“纯想即飞，纯情即堕”，你们学道的人原是“想”少“情”多，因而沉沦在下道之中，只有内观于息静，才能成为正觉，这里用的正是

那种逆法。在锻炼中眼睛最为重要。阴符经云：“机在目。”黄帝素问也云：“人身精华，皆上注于空窍。”都在强调这个。你们懂得了这一章所讲的道理，长生之方就依靠它，飞升之术也是依靠它。这是贯通了儒、释、道三教的功夫原理。

光并不在身中，但也不在身外。请看山河大地，日月光华照耀着它们，所以光不独在身中。聪明才智，一切事物的正常运转，亦无一不依靠此光，所以它也并不在身外。天地的光华，布满了大千世界；一身的光华也可说是铺天盖地。因此只要你一回光，那山河大地，一切事物也跟着回光了。

人的精华是向上凝集在眼睛中的，这可是人身上一大关键。你们想一想，假如一天不静坐，那光随视觉而流转，能有个完吗？如果能抽出一会儿的时间来静坐，即使是万劫千生，在其中也能了彻。万法终归于静，这一条是真不可思议呵！这真是最玄妙的道理。然而着手炼功，还是由浅入深，由粗入细，最重要的一条是要不间断的炼为妙。功夫始终是一贯的，不过在炼功过程中，却冷暖自知，只能由个人去体会了，总之要达到海阔天空，万法如如这种境界，才算是入门得手。

自古以来，圣师代代相传，从未离开“反照”这一说。孔子云：“致知”，释迦号：“观心”，老子云：“内观”，皆是指此一法也。但是“反照”这二个字，人人都会说，却大都不能做到入门得手；其主要原因是还不懂这二字的真正函义。“反”者，就是从有知有觉的心，返回到自己身体和精神还未形成的那种阶段去；也就是在自己六尺之躯当中，反求那个天地尚未形成以前的本体，是个什么样子。现在学道的人，只知道每天静坐一二小时，反思一下自己种种的行为，便说做到了“返照”，那怎能叫彻底呢？

佛道二教的教祖，叫人静坐时观看鼻尖，这并不是让你把意念集中在那鼻端那里；也不是让你把眼观盯着鼻端，而意念又集中在中黄部位。因为眼睛所到之处，心意也跟着到此处；心所到之处，气也跟着到了。这怎么能一上又一下？又怎么能忽上忽下？照这种理解法，正应了楞严经里所说的“认指为月”的妙喻了，什么是“认指为月”，就是说有人用手指指着月亮给人看，那人没看月亮，只看着他的手指。回归正传，那么究竟要怎么办才好？我说就是这“鼻端”二字最妙！这只不过是借鼻端来作眼睛的标准，本意并不是在鼻子上面，因为静坐时，眼睛开得太大，就看得过远，于是看不见鼻子了。眼睛闭得过头，就等于合上了眼，于是更看不见鼻子了。太开的缺点，是眼睛外走，容易产生散乱现象；太闭的缺点，是眼光内驰，容易产生昏沉现象。惟有眼垂帘得适中，恰好能望见鼻尖端，最为恰当，所以取鼻端以为标准。这只是让你垂帘的做到恰到好处，使光自然透入，无需你主动注射或不注射。

眼睛看鼻端，只是在最初快要入静时，举目一视，定个准则，然后你就放下不去管他。好比泥水匠人砌墙挂线一般，他把线挂起来，便照着这线一直往上砌，并不需要一边在砌，一边老是

注意去看线。

---

止观的功法原是佛家的法，并没有什么秘密。那功法内容是以两眼仔细观看鼻尖，然后正身安坐，把心联系在“缘中”部位。佛家言“缘中”，就是道家所说的“中黄”同一道理。也不必把那里称作头部之中。初学的人，只须于两眼中间与眼珠齐平之处，联系意念就可以。光是活泼泼的东西，在两眼齐平处联系意念，那光就会自然而然的透入，并不必要将意念集中在中黄部位。我这几句话，已经括尽佛家功法的要领，其余入静、出静前后应注意事项，大家可以参考隋代智顗大师所着的《小止观书》印证。

---

缘中这二个字下得妙极了！无所不在是为“中”；整个大千世界都可以包括在里面，聊以指示造化之机，必须缘着这条路入门。所以“缘”字，就是“缘”着这一起点来开端，来萌芽，不是叫你定定地去攀缘着它，此二字的意义，真是太活了，太妙了！

---

“止”和“观”这二个字，原是离不开的，那也就是“定”和“慧”也。以后大家在静坐时，如果有染念出现时，不要仍旧死死的坐在那里，可以找一找这个念头出现在何处？从何而起？又从何而灭？反复追究，一直追到追不出结果来，那就是念头生起之处。但你决不要去硬找那念头起处，最适合是达到所谓“觅心了不可得，吾与汝安心竟。”这种程度，像这样才是正观，若不是这样，就不是正观，叫做“邪观”。寻找念头而不可得，以后，还会有新的念头生出来，那么仍然绵绵地止住它，接着又去观它，观到合适的程度，就再去止住那观的念头，这种功法，是一种定慧双修法的功法，也就是我前面所讲的回光。回者就是止；光者就是观。止而不观，称为有回无光；观而不止，称为有光无回。请大家务必记住这一点。

---

分类:道家 书名:太乙金华宗旨 作者:吕洞宾

[前页](#) [目录](#) [后页](#)

