



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10章 性光识光

(原文+译文)

回光之法，原通行住坐卧，只要自得机窍。吾前开示云，“虚室生白”，光非白耶？但有一说，初未见光时，此为效验。若见为光，而有意著之，即落意识，非性光也。子不管他有光无光，只要无念生念。何谓无念？千休千处得；何谓生念？一念一生持。此念乃正念，与平日念不同。今心为念，念者，现在心也，此心即光即药。凡人视物，任眼一照去，不及分别，此为性光。如镜之无心而照也，如水之无心而鉴也。少顷，即为“识光”，以其分别也。镜有影，已无镜矣；水有象，已非水矣。光有识，尚何光哉？

子辈初则性光，转念则识，识起而光杳不可觅。非无光也，光已为识矣。黄帝曰：“声动不生声而生响”，即此义也。《楞严推勘入门》曰：“不在尘，不在识，惟还根”，此则何意？尘是外物，所谓器界也，与吾了不相涉。逐物则认物为己。物必有还，通还户牖，明还日月。将他为自，终非吾有。至于不汝还者，非汝而谁？明还日月，见日月之明无还也。天有无日月之时，人无有无见日月之性。若然，则分别日月者，还可与为吾有耶？不知因明暗而分别者，当明暗两忘之时，分别何在？故亦有还，此为内尘也。

惟见性无还，见性之时，见非是见，则见性亦还矣。还者，还其识念流转之性，即阿难使汝流转心目为咎也。初言八还，上七者，皆明其一有还。姑留见性，以为阿难拄杖。究竟见性既带八识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、传送识、阿赖耶识），非真不还也。最后并此一破，方为真见性，真不还矣。

子辈回光，正回其最初不还之光，故一毫识念用不着。使汝流转者，惟此六根。使汝成菩提者，亦惟此六根。而尘与识皆不用。非用根也，用其根中之性耳。今不堕识回光，则用根中之元性。落识而回光，则用根中之识性。毫厘之辨，乃在此也。

用心即为识光，放下乃为性光。毫厘千里，不可不辨。识不断，则神不生；心不空，则丹不结。

心静则丹，心空即药。不著一物，是名心静。不留一物，是名心空。空见为空，空犹未空。空忘其空，斯为真空。

## 达道居士译文

吕祖说：回光功法，不论行住坐卧，都能够实行，并不拘于形式；但只要自己得机得窍。我在前面曾经提示过：“虚室生白”那句话，那光不就是白色吗？

但有句话要提醒大家，开始炼功，从未出现过光的时后，忽然虚室生白了，那就是炼功的效验。如果出现了光，而你的心意却去追随它，于是就落在意识界里去了，那光就不是本性之光了。所以你决不要去管它有光无光，只要无念生念。什么叫“无念”？就是佛家常说的“千修千处得。”什么叫“生念”？就是佛家常讲的“一念一生持”，这里指所生的意念，是一种正念，与平时的念头不同。“念”这个字是“今”“心”两字组成的念，今心为念，念，就是现在的心。这心也就是光，就是用来作炼丹的药。

一般人看外界的事物，随便举目用眼光一看，还来不及区别事物的特征和属性，这时的眼光还属于“性光”。就像镜子和静水一样，映照出各种影像，本是无心无意。过了一会儿，那眼光就成为识光了，因为它已经在区别事物的特征和属性了。镜子里有了影像，已经不是镜子了；静水有了影像，已经不是静水了；光里面带有意识，还叫什么光呢？各位在回光时，开始时是一种“性光”，转念之后就变成“识光”，因为意识一生起，光也就杳无踪影，无从寻觅。这并不是说没有了光，而是光已经转化成了识。黄帝说过：“声动不生声，而生响”，就是这个意思。《楞岩推勘入门》说：“不在尘，不在识，惟还根。”这话是什么意思呢？“尘”指的是外物，佛家称之为“器界”，与自我毫不相干。心如果去追逐外物，那就是把外物当作了自我。外物的属性，总归要返还给外物。比如说，通气是门窗的属性，但通气要还给门窗；明亮是日月的属性，但明亮要还给日月，硬要把它当作我，始终都不会为我所有。按照这个道理来推论，直到有一个属性不能返还给人了，这东西不是你的自我，又是什么呢？将明亮还给日月，但日月被你看见过的那部分明亮，却不能返还。天空看不见日月的时候，人却没有见不到日月的感想。如果是这样，那么区别日月的属性，还可以为我所有吗？不知道根据明暗来区别的属性，当明和暗都忘掉的时候，那区别又何在？这里面也有着返还，那就是所谓“内尘”。只有达到“见性”的阶段，那才是没有返还。不过，在见性的阶段，“见”并不是真正的见，所以连“见性”也还给人家了。这里所返还的，是那种随意识念虑而流转的“见性”，也就是《楞严经》上释迦向弟子阿难所说的“使汝流转，心目为咎”。他阐述“八识”（眼、耳、鼻、舌、身、意六识，加上传送识和阿赖耶识）、“八还”时，前面七种识，都一一论证他们存在返还，但到了第八识，姑且留下这个“见性”不谈，当作阿难的柱杖。我们追究一下见性这回事，既然它带有“八识”，那就不是真的没有返还。如果连这个也给破掉了，那才是真正的见性，真正的没有返还了。

各位回光，正要回那最初没有返还的那种性光，所以一丝一毫意识念虑也用不着。牵引你意识念虑在流转的，就是那眼、耳、鼻、舌、身、意这六根；但能使你成就菩提（正觉）的，也只有

这六根，一切尘和识都用不上。这里，不是讲利用那六根本身，而是利用那六根中的属性。现在你如不想陷堕入识的困境，那么在回光时，必须利用那六根中本原之性；如果带着识去回光，那就是利用那六根中的识性了。差之毫厘，谬以千里，就在这个地方。

总而言之，用心用意就是识光，放下意念就是性光；这里头有毫厘千里之差，不可不去仔细地分辨。要知道识不断，神就不生；心不空，丹就不结。心静就成了丹，心空就成了药。不执着任何事物，叫作心静；不留恋任何事物，叫作心空。空，如果是能够发现的空，那空就不能算空；直到空得忘掉了空，这才算做是真空。

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

[前页](#) [目录](#) [后页](#)

