



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04章 回光调息

(原文+译文)

宗旨只要纯心行去，不求验而验自至。大约初机病痛，昏沉散乱，二种尽之。却此有机窍，无过寄心于息，息者自心也。自心为息，心一动，而即有气，气本心之化也。吾人念至速，雾顷一妄念，即一呼吸应之。故内呼吸与外呼吸，如声响之相随，一日有几万息，即有几万妄念。神明漏尽，如木稿灰死矣。然则欲无念乎，不能无念也，欲无息乎，不能无息也。莫若即其病而为药，则心息相依是已。故回光兼之以调息，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，内日月交精也。然精即光之凝定处，同出而异名也。故聪明总一灵光而已。坐时用目垂帘后，定个准则便放下。然竟放下，又恐不能，即存心于听息。息之出入，不可使耳闻，听惟听其无声也。一有声，便粗浮而不入细，即耐心轻轻微微些，愈放愈微，愈微愈静，久之，忽然微者速断，此则真息现前，而心体可识矣。盖心细则息细，心一则动气也，息细则心细，气一则动心也。定心必先之以养杰者，亦以心无处入手，故缘气为之端倪，所谓纯气之守也。

子辈不明动字，动者以线索牵动言，即制字之别名也。即可以奔趋使之动，独不可以纯静使之宁乎。此大圣人，视心气之交，而善立方便，以惠后人也。丹书云：“鸡能抱卵心常听”，此要诀也。盖鸡之所以能生卵者，以暖气也。暖气止能温其壳，不能入其中，则以心引气入，其听也，一心注焉，心入则气入，得暖气而生矣。故母鸡虽有时出外，而常作侧耳势，其神之所注未常少间也。神之所注，未尝少间，即暖气亦昼夜无间，而神活矣。神活着，由其心之先死也。人能死心，元神活矣。死心非枯稿之谓，乃专一不二之谓也。佛云：“置心一处，无事不办。”心易走，即以气纯之，气易粗，即以心细之，如此而焉有不定者乎。

大约昏沉、散乱二病，只要静功，日日无间，自有大休息处。若不静坐时，虽有散乱，亦不自知。既知散乱，即是却散乱之机也。昏沉而不知，与昏沉而知，相去奚啻千里！不知之昏沉，真昏沉也。知之昏沉，非全昏沉也，清明在是矣。

散乱者神驰也，昏沉者，神未清也，散乱易治，而昏沉难医。譬之病焉，有痛有痒者，药之可也，昏沉则麻木不仁之症也。散者可以收之，乱者可以整之，若昏沉，则蠢蠢焉，冥冥焉。散乱尚有方所，至昏沉全是魄用事也。散乱尚有魂在，至昏沉则纯阴为主矣。静坐时欲睡去，便是昏沉。却昏沉，只在调息，息即口鼻出入之息，虽非真息，而真息之出入，亦于此寄焉。凡坐

须要静心纯气，心何以静，用在息上。息之出入，惟心自知，不可使耳闻，不闻则细，细则清，闻则气粗，粗则浊，浊则昏沉而欲睡，自然之理也。虽然心用在息上，又善要会用，亦是不用之用，只要微微照听可耳。此句有微义，何谓照？即眼光自照。目惟内视而不外视，不外视而惺然者，即内视也，非实有内视。何谓听？即耳光自听，耳惟内听而不外听，不外听而惺然者，即内听也，非实有内听。听者听其无声，视者视其无形。目不外视，耳不外听，则闭而欲内驰。惟内视内听，则既不外走，又不内驰。而中不昏沉矣，此即日月交精交光也。

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一炷香为妙。过午人事多扰，易落昏沉，然亦不必限定一炷香，只要诸缘放下，静坐片时，久久便有入头，不落昏沉睡者。

## 达道居士译文

吕祖说：“宗旨”只要专心实行去做，不求验而效验自来，大致说，初学静坐的人，不外乎有昏沉和散乱二种毛病。要治疗这种毛病的方法，无过于把心用在调息上面，“息”者这个字，由“自”“心”两字组成，所以说“自心为息”的确，心一动，就有了气息，气息本是心所化出。我们心中的念头来得很快，一霎那间就会产生一个妄念，相应的就有一次呼吸，念头是内呼吸，气息是外呼吸，就像声波和音响一样的相随相应，一天之中有几万次呼吸，就有几万个妄念，像这样下去，人的精神就会耗尽，最终成为槁木死灰。那么干脆就不产生念头了吧？那不行，没有念头是做不到的，这好比说干脆不要呼吸一样，那明明是做不到的事。不如就这个病，下这个药，将心和息紧紧依靠在一起。用这种方法来统一它们。所以在回光时，同时也要调息，调息功法全用耳光。回光是用眼睛，而调息则用耳光；眼光在外，相当于日月交光。耳光在内，相当于日月交精。那精就是光的凝定状态，实际上是同出而异名。人的聪和明，总而言之只是一灵光而已。

静坐时，先将两眼垂帘后，定个准则，然后将万虑放下。但就这样放下，恐怕也做不到。那么就存心于听呼吸的声音。使气息的出入，不能让耳朵听到。听是听其无声，一有了声，那就说明气息粗浮，还未入细；必须耐心的把呼吸再放轻微一些，静细一些，照这样愈放愈微，愈微愈静，久而久之，忽然连那微细的气息也突然断了。那时真息就来到你的面前，心的本来面目就能觉察到了。因为心一细，气息也会跟着细；只要意念专一，就可以调动真气，呼吸一细，心也会跟着细，只要气息专一，就可以调动心神。古人主张在定心之前，先要养气；也是对于心意无处着手；所以借调习作定心之开端，这就是所谓“纯气之守”。

各位还不明白调“动”的意义。动，拿线索牵动来做比喻，那就是“掣”字的别名。物体可以用线索拉着跑，使它动起来；心神难道就不可以用纯静来使它安定下来吗！这是大圣观察到心和气的交互关系，总结出来的简便方法，用以惠赐后人。

养生书上说：“鸡能抱卵心常听，”这是一句妙诀。你看母鸡孵蛋，用的是暖气，但那暖气只

能去暖蛋壳，而不能贯入蛋中；只有用心来把暖气引进去。母鸡抱蛋时专心的听，一心专注，心进入蛋内，气也随着进入，蛋得到了暖气，于是发育出小鸡。母鸡孵蛋时期，有时也出外走走，不过它经常作侧耳而听的姿势，心神还是专注在蛋上，一直没有间断，于是神就活了。神的活是由于心的先死。人如果先能死心，元神也就会活。但这里所讲的死心，不是使心枯槁而死，乃是使心专一不分。佛家常说：“置心一处，无事不办，”心容易走，就用气来安定它；气容易粗，就用心来微细它。照这样办，还会有心神不定的情况吗。

---

大体上昏沉和散乱二种毛病，只要静功夫每天不间断，自然会有很大的改善。如果不去静坐，虽然一直存在着散乱，自己也不知道。现在知道有散乱这种毛病存在，那就是消除散乱的开端了。昏沉而不自觉，与昏沉而自己发觉，两种相比，何只相去千里！不被发觉的昏沉，才是真正的昏沉；知道自己在昏沉，还不是完全昏沉，因为其中还有清楚明白在里边。

---

散乱是神在游动，昏沉是神不清楚。散乱易治，昏沉难医。好比生病一样，有痛的，有痒的，对症下药就可以把它治好；而昏沉好比是麻木不仁的症候，不大好治。散的可以收拢；乱的去整理；而昏沉则是蠢蠢然、冥冥然的，真不好下手。散乱还有个境界，而昏沉则全是魄在操纵。不像散乱时尚有魂在，而昏沉时，则纯是阴气为主。

---

静坐时昏昏欲睡，那就是昏沉的毛病来到了。消除昏沉的办法是在调息，息就是口呼鼻吸，出入之气，虽然不是真息，但真息的出入，却寄托在这一呼一吸上面。静坐时，先要静心纯气。心怎样静？用在息上，息的出入，惟有心理明白，不能让耳朵所听见。听不见，息就细，息一细，气就清。听得见，息就粗，息一粗，气就浊。气浊当然就会昏沉而想睡了，这是很自然的道理。不过把心用在息上，又要善于运用，那是一种不用之用，不要过于认真，只要微微照听一下就行了。

---

怎样去照？是用眼光自照。两眼只向内视而不向外视；眼睛不外视，当然就是内视。并非真正有一种内视方法。怎样去听？就是用耳光自听，两耳只向内听而不向外听，听是听其无声，视是视其无形；仅仅是单纯的眼不向外视，耳不向外听，心神会因闭塞住了而想内驰；只有做到内视、内听，于是心神既不能外走，又不能内驰；处在中间，那就不会昏沉了。这就是日月交精和交光的方法。

---

实在昏沉欲睡，就不要勉强去坐，应当起来散步一下，等神清之后再坐。清晨起来有空，静坐一柱香的时间为最妙。过了中午，人事多扰，静坐中容易发生昏沉，但也不必限定必须要坐一柱香的时间；只要把各种染念包袱放下，高质量的静坐片刻，久而久之就会有所进步，再也不会产生昏沉欲睡的现象。

---

分类:道家 书名:太乙金华宗旨 作者:吕洞宾

[前页](#) [目录](#) [后页](#)

