

自然精水充足神火發生意土凝定而聖胎可結矣蟻蟬轉丸而丸中生白神注之純功也糞丸中尙可生胎離殼而吾天心休息處注神於此安得不生身乎

一靈真性既落乾宮便分魂魄魂在天心陽也輕清之氣也此自太虛得來與元始同形魄陰也沈濁之炁也附于有形之凡心魂好生魄望死一切好色動氣皆魄之所爲卽識也死後享血食活則大苦陰返陰也以類聚也學人煉盡陰魄卽爲純陽

回光守中第三

呂帝曰回光之名何昉乎昉之自文始真人也

卽關尹子

光回則天

地陰陽之氣無不凝所云精思者此也純氣者此也純想者此

道藏輯要

金華宗旨

三

室集二
又上川

也初行此訣是有中似無久之功成身外有身乃無中似有百日專功光纔真方爲神火百日後光自然一點眞陽忽生沈珠如夫婦交合有胎便當靜以待之光之回卽火候也

夫元化之中有陽光爲主宰有形者爲日在人爲日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眞氣非止一時之妄想眞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

戶臥切音

和地一聲之後逐境順生至老未嘗逆視陽氣衰滅便是九幽之界故楞嚴經云純想卽飛純情卽墮學人想少情多沈淪下道惟諦觀息靜便成正覺用逆法也陰符經云機在目黃帝素

問云人身精華皆上注於空。曩是也得此一節長生者在茲。超生者亦在茲矣。此貫徹三教工夫也。

光不在身中亦不在身外。山河日月大地無非此光。故不獨在。身中聰明智慧一切運轉亦無非此光。所以亦不在身外。天地之光華。充滿大千一身之光華。亦自漫天蓋地。所以一回光大。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。要歸於天空地濶。萬法如如。方為得手。聖聖相傳。不離反照。孔云致知釋號。觀心老云內觀。皆已括盡要旨。其餘入靜出靜前後。以小止觀書印證可也。

道藏輯要

金華宗旨

四

室集二

緣中二字妙極。中無不在。遍大千皆在。裏許聊指造化之機。緣此入門耳。緣者緣此為端倪。非有定著也。此一字之義活甚妙甚。

止觀二字原離不得。卽定慧也。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。反覆推窮了。不可得。卽見此念起處。也不要又討過起處。覓心了。不可得。吾與汝安心竟。此是正觀。反此者名為邪觀。如是不可得。已卽仍舊綿綿去止。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

者觀也止而不觀名爲有回無光觀而不止名爲有光無回誌之

回光調息第四

呂帝曰宗旨只要純心行去不求驗而驗自至大約初機病痛昏沈散亂二種盡之卻此有機竅無過寄心於息息者自心也自心爲息心一動而卽有氣氣本心之化也吾人念至速霎頃一妄念卽一呼吸應之故內呼吸與外呼吸如聲響之相隨一日有幾萬息卽有幾萬妄念神明漏盡如木槁灰死矣然則欲無念乎不能無念也欲無息乎不能無息也莫若卽其病而爲藥則心息相依是已故回光必兼之調息此法全用耳光一是

道藏輯要

金華宗旨

五

室集一

目光一是耳光目光者外日月交光也耳光者內日月交精也然精卽光之凝定處同出而異名也故聰明總一靈光而已坐時用目垂簾後定箇準則便放下然竟放又恐不能卽存心於聽息息之出入不可使耳聞聽惟聽其無聲一有聲卽粗浮而不入細卽耐心輕輕微微些愈放愈微愈微愈靜久之忽然微者遽斷此則真息現前而心體可識矣蓋心細則息細心一則動氣也息細則心細氣一則動心也定心必先之養氣者亦以心無處入手故緣氣爲之端倪所謂純氣之守也

子輩不明動字動者以線索牽動言卽制字之別名也旣可以奔趨使之動獨不可以純靜使之寧乎此大聖人祖心氣之交