

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

而善立方便以惠後人也丹書云雞能抱卵心常聽此要妙訣也蓋雞之所以能生卵者以暖氣也暖氣止能溫其殼不能入其中則以心引氣入其聽也一心注焉心入則氣入得暖氣而生矣故母雞雖有時出外而常作側耳勢其神之所注未嘗少間也神之所注未嘗少間即暖氣亦晝夜無間而神活矣神活者由其心之先死也人能死心元神即活死心非枯槁之謂乃專一不分之謂也佛云置心一處無事不辨心易走即以氣純之氣易粗即以心細之如此而心焉有不定者乎

大約昏沈散亂二病只要靜功日日無間自有大休息處若不靜坐時雖有散亂亦不自知既知散亂即是卻散亂之機也昏沈而不知與昏沈而知相去奚啻千里不知之昏沈真昏沈也知之昏沈非全昏沈也清明在是矣

道藏輯要

金華宗旨

六

室集二  
X七上

散亂者神馳也昏沈者神未清也散亂易治昏沈難醫譬之病焉有痛有癢者藥之可也昏沈則麻木不仁之症也散者可以收之亂者可以整之若昏沉則蠢蠢焉冥冥焉散亂尚有方所至昏沉全是魄用事也散亂尚有魄在至昏沉則純陰為主矣靜坐時欲睡去便是昏沉卻昏沉只在調息息即口鼻出入之息雖非真息而真息之出入亦於此寄焉凡坐須要靜心純氣心何以靜用在息上息之出入惟心自知不可使耳聞不聞則細細則清聞則氣粗粗則濁濁則昏沉而欲睡自然之理也雖

然心用在息上又要善會用亦是不用之用只要微微照聽可耳此句有微意何謂照即眼光自照目惟內視而不外視不外視而惺然者即內視也非實有內視何謂聽即耳光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者即內聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則既不外走又不內馳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為妙過午人事多擾易落昏沉然亦不必限定一炷香只要諸緣放下靜坐片時久久便有人頭不落昏睡矣

道藏輯要

金華宗旨

七

室集二

回光差謬第五

呂帝曰諸子工夫漸漸純熟然枯木岩前錯落多正要細細開示此中消息身到方知吾今則可以言矣吾宗與禪學不同有一步一步徵驗請先言其差別處然後再言徵驗宗旨將行之際預作方便勿多用心放教活潑潑地令氣和心適然後入靜靜時正要得機得竅不可坐在無事甲裏所謂無萬緣放下之中惺惺自若也又不可意興承當凡太認真即易有此非言不亡之間以有意惺惺不昧之中放下自若也又不可墮于蘊界無意得之可也所謂蘊界者乃五陰魔用事如一般入定而槁木死灰之意多大地陽春之意少此則落陰界其氣冷其息沈且有許多寒衰