

原濟南母院刊印

坐義通編

新文豐出版公司印行

原濟南母院刊印

坐

義

通

編

新文豐出版公司 印行

各地修人。近多能知坐養。而求根本之救度。氣象至佳。而其足
 以爲道慈固基者。尤可以見未來之深資攸賴已。各地進修者。
 時有先後。候有淺深。雖一致可由真經參悟坐諦。而其未易遽
 解者。實所在多有。應由母編輯歷年關於修坐之訓。印發專本。
 俾資研證。此乃現際應急之務。可先布知各院之曾設常壇者。
 由主筦坐掌抄集坐訓送母。以備編印。母院派素是春谿、仁性、
 靈泳主任其事。必期坐道之闡明。而使人易覺而慎修。庶幾大

化之行。人無自惑自障之慮也。各各妥辦是要。

98

道以修坐爲歸根復命之原。坐以凝調爲收視返聽要訣。修子入修之始。坐掌指修指竅。此爲後學終身成敗要鍵。凡修途坐義。務宜詳細解述。不得隨意指示。何謂歸根。歸其混元始炁也。何爲復命。復其先天本性也。臨坐之際。先要凝神調息。收攝心神。默視意念。返觀於虛無之竅。以聽氣息之往來。上述慧心之修子。言下即可領悟。但悟則悟矣。且能解說。而於己身臨坐之時。多有茫然不能履行其實者。所謂言之匪艱。行之維艱。且中下者流。甚有入修多年。日不間坐。而於此修途坐義。茫然不解多矣。但知一坐了事。嗚呼。如此修坐。究於身心何益也。故臨坐之時。務令將心放下。凝神調息。以收視返聽爲入門第一步工夫。輕輕微微。以聽氣息之往來。此個聽字。不可泛視。若氣息稍有浮躁。則本身元神。亦必隨之耗散。不能返還於本窠。而爲我

煉丹之主宰矣。至於坐久功深之士。則得聽息。似有似無之際。此是凡息將停。胎息將現。而本心亦可以得而見之矣。惟心之爲物。靈活異常。最易走作。必須以氣純之。苟不知聽息以收攝心神氣息。則神難凝。息難調。元神亦終難與心息相依。故聽息一法。爲凝神要訣。果能以神入氣。煉息歸神。則清氣自昇。濁氣自降。一身內外。自然清寧。到得身清體寧之候。瞥見清空之氣。時時迴旋我一身上下內外之間。此不第胎息發動已也。斯時尤要知此胎息非尋常。乃未生以前之元氣。既生以後之真靈。心得之有體。性得之有用。在天爲樞。在地爲軸。在人爲歸根復命之原。人欲希聖希賢希天。捨此胎息無以爲造作之地。吾道十年以還。各地修子能明斯義者。千人一二耳。法會屆滿。諸子必須於此修途坐義。詳加精研。時機不再。各宜慎悟。總之靜功到於虛極靜篤之候。惟將此心了炤於無識無知之地。則神與息立。氣隨神融。先

天一團胎息。自可得而識之矣。

88

坐會畢事。以各方此度之集研。其足爲道化宏基者。又進一層已。哈哈。道行於世。而充其運者。人之靈也。靈之在人。猶光之於燈也。燈之照及。惟光遍。而後昧無所存。其明也。乃有不可阻障之體。立於自存之地。得其照者。亦罔所昧已。斯之爲用。既無所闕。故其成體。乃靡弗周。吾道言化。所以必重乎坐者。期人各於其靈。善自充養也。坐之養靈。在定在靜。而其始功。則在知止也。知止者何。念無不動之時。而心有能止之覺。覺其有所不覺。得於無所不得之際者。皆靈之用。而其體之與存。則惟心念所止之處。能覺其真也。心具真覺。猶光放於燈。而燈非生光之具。何也。有性存也。其性之光。因燈而明。而明之周遍其照者。性之充也。人之以坐養靈。亦同藉燈以取光然。欲

其光之普照無邊。則當悟求克以廣大之性。而存養其真。不爲物蔽而自失本覺之體者。則其爲用自易充固已。不過人靈入於濁世。往往不能固存其真。而以習遷性者。多從風俗情地之異。而迷失天賦其均等之性。性有所失。而後動而爲用之靈。不免每隨其情而執爲識。情識偏。而性靈之體未有不離乎正者已。是無他。情識所以致偏之故。念動而弗善止。使之然也。蓋以風俗情地之習見。各有經久之沿積。而欲其性覺之本明。不爲物蔽。未可得已。是以人身之修。惟心是持。持心之要。是賴存性。而欲性真之存。回復其已迷之覺。必從動念處充養其靈。不使此靈爲情識之所假藉。而墮於物蔽之境。即可自轉其識而成爲智。世人於智識二者。罕知所辨。乃至識由情遷而弗克止。其流之所屆。遂致循物所在。隨觸而昧。不知物之昧覺。識之使然。而假識以爲智者。非徒無或反求其性之真。且莫不從情而增所慾。靈以之迷。覺無

以照。所以障阻要遮。猶以爲身之罣礙。而弗審其罣礙於身者。乃自失其性覺之本明。而爲情識之昧蔽。如物之自背燈光。非燈光之弗能照及也。修人其於養靈之功。要宜悟此。而從坐中以精進其心性之充養。假以歲年。各皆可得成身之妙臻。而其所以覺世以宏導化者。亦在其中已。



清氣上升。濁氣下降。此醫者治病之標本。亦修坐所當明晰者也。自有天地生物以來。人類物羣。莫不以氣爲撐支性命之物。然而有清濁之分者。以魂魄論之也。氣升於清者。魂爲之主。降於濁者。魄爲之主。主於魂者。無不和緩。主於魄者。無不厲戾。故魂氣用事。神清氣凝。魄氣用事。靈昧神昏。是修者當以清魂於真中。制魄於未起。爲主旨也。今之修也。與古不同。古之修者。修在內者也。今之修者。修在外者也。修於內

者。和平坦適。修於外者。矜躁偏急。能求其和平坦適。純任自然已。若以矜躁偏急爲事。則道似近而實退已。故曰。道之所在。心寧爲主。心寧則神舍。神得其舍。靈未有不清。氣未有不充。炁未有不凝者已。是吾人之修也。當以今之身。而法古之坐。以求神靈相合。乃可至於其妙已。不然。魂爲魄制。魄因厲動。道乃乖已。乖道之修。何以自衛。既不能衛其氣。何能維其心。此維心所以爲清中之用也。中也弗清。氣乃日濁。濁則下降。任督乃不通已。故必以炁氣之相凝。去其渣滓。是清濁之分。不外乎空實也。空中之空。乃謂真實。實中之實。乃謂幻相。幻自心生者。未有不從魄之動以爲厲也。是以古諺曰。厲生於動。靜乃自寧。寧則魄伏。而寤寐得其適已。人之生也。日則動。夜則靜。日夜俱靜。乃謂至修。至修之功。養吾魂也。魂兮得養。則動亦得靜。靜中亦自寓乎大動已。人之修也。每每以偏枯爲事。則離道遠已。譬之坐也。有先天後天之分。先天

者。不盤膝。純任自然。後天者。盤膝而取其強制。二者孰是。各有其用也。以先天入門者。則非後天。以後天初學者。則笑先天。皆非也。其所以爲先天後天。使之有所分而入門者。有所取義也。其義何在。素無嗜慾。身體康強。且係青年。是其修也。以先天爲宜。雖年老者。素無疾病。亦先天爲宜。何者。自然之修。王者之功也。王道純任自然。不假絲毫強制。修之也不見其速。然得其窾而守之者。火候一至。永無墜墮。雖有惑幻。於我無傷。其年邁龍鍾。嗜好素深者。必以後天爲初步。不特年邁惟然。卽青年嗜好甚深。身體虧損者。亦以後天爲宜也。蓋以其陰霾太重。陽氣日消。若任其自然。不加強制。陽終不能勝陰。而爲陰所包。所劫所化所乘也。不過以後天入門。期年之後。陰柔已伏。陽剛已振。仍必歸於先天之修。何者。後天霸術也。霸術不可以持久。非特坐功若是。治世亦何莫不然也。諸方不悟其理耳。

坐旨坐法坐功。其在有形處。自不難言。而無形處。不但難言。且不可輕言。免致使人捉摸而轉貽患。此時講坐。惟有先講人必要坐之意旨。及其形體習坐之方法。詳其必守之處。而告以不可墮歧之害。俾無幻惑。即得宣導之義。至於功候進步。非境界相同者。不能互相參悟。而其在於將進未進之際。先覺者即有所指。亦祇可道其應守之範圍。使無墮幻。不宜徒說效益。致滋流弊。總之。坐修養候。貴於悟進。而所以爲悟。亦惟從其動處迴尋靜本。炁之動靜。一步有一步覺境。未得覺境而妄探索。每易入幻而招魔。真經炁先炁後。分其明惑之界。坐者要宜慎參也。



院修宜有精確之定旨。表現於世。以備羣倫之研求者。今以坐道爲要。而論坐之法

易。而得坐之真難。何也。人皆不無所欲。而風習推遷。欲望日多。不僅實質。且繫虛名。無論虛實。苟深染着。必致貪爭。而身之所欲者。未必盡得。而本來之性靈。則未有不受惑障而徒昧墮者已。今人動曰生存競爭。究竟此生存。果能從外物之競爭能得保持與否。乃一大大疑問也。若謂競爭者皆得生存。而在競爭中之不生存者。又將何說以解。若謂生存者。皆從競爭而來。則不競爭者。固未嘗不有生存之人也。由是論之。則競爭者不過得逞物欲之望。而其果得生存與否。殊不可定也。然則人生所宜重之真點。究於何屬。自不難細研而明。吾以爲其生存之真點。自在性靈。而求性靈之保持。則在性靈之根本出於靜適。此靜適之修養。則不能不由於坐。坐之爲坐。形習不過入門之法也。而圖性靈之能因坐而得靜適。因靜適而得保持。則不僅限於形習之坐。必能由坐而悟求。所以靜適而能保持性靈之故。然後步步證真。時時

精進。方有所益。身得其益。便足轉以益世。其所以然處。可從人之寡慾見之也。今日世病在於人慾橫流。若猶必以物質之華騰。言生存之競爭。吾恐競爭者愈衆。而生存者必愈少。此亦可從理勢而爲測知者。特主其說者未加究竟。附和者更益誤會。遂致有一時莫知流止之概。其實則人之生存。天具自然之理。人亦有其自然可循之道。是道無他。卽富貴貧賤之地位定於命。而欲轉移其位。必性之明而命乃克移。命移則貧賤者便得富貴。苟不求性之存養。而外驚貪爭。則命隨性漓。富貴者亦必終墮貧賤。此本尋常之因果。雖不知爲性命之關係。而因果所在。人能自謹。則性命之修。卽在其中。但必不能由競爭而定其生存者也。此吾院所以闡發坐旨。導修性靈。以期世之亂源有所塞。而人之生存正於命。其保合太和。挽回氣運。亦必於此有攸賴焉。本屆坐會。其闡運旋之處。尤極重要。與會諸方。務宜深研而廣爲宣闡。庶幾

坐之眞解。得與世界人類徐作公開之討論也。

〇 〇

坐者得其安。必善養之。養安之法。平息而已。平息之功。最要當以堅恆持久之功。使心中不可有雜念。方足以言養也。是以坐者必先以容忍之功。與夫和容之言。而爲應世之要者。恐傷夫炁也。炁傷則神不凝已。故必以平氣爲主。平氣之功。人之所難也。容忍之功。人亦所難能也。能忍於大者。爲大而化之。能忍於小者。爲固基於微。大者弗忍。則神炁不聚。小者弗忍。則精氣必損。故人之修養。如無聞。如無見。始可與言坐也。嗚呼。坐也弗難。忍也惟難。修也自易。容也非易。易之而難。難之而易。人有不能測其至微者已。

坐貴堅如而定貴活潑。坐不以其道。定不以其機。雖日日坐之。時時定之。皆爲枯槁已。故人之坐也。當以其候。當以其息。當以其適。當以其順。人之定也。當以其空。當以其明。當以其聰。當以其真。而從定之真息。坐之真綿。以應夫至化之源。庶幾其有所宗已。上元之始。秉賦者強。炁息自正。故有坐而如如。坐而熙熙之景。中元以降。秉賦寢弱。先天損已。後天自戕。真源愈喪。坐之以適其定也。如少有弗適。定乃如木雞。迨及下元。先天之真。秉賦既微。後天之養。其本尤弱。坐而有恆。基乃少立。坐之既久。自有佳境。是坐也。非昔之坐也。坐而弗同。坐而亦同。不坐不練。弗練弗凝。弗凝者。靜也。何爲。坐也。何爲。雖靜弗定。雖坐弗凝。一爐之火。一滴之水。其何能濟。不有功修。云何是道。不有真息。云何是坐。不有自克。云何是功。不有自責。云何是煅。其坐弗凝。其道弗堅。其道弗堅。其功弗純。其障乃生。障也弗除。惑乃日深。有惑自魔。魔也

自入。入於惑魔。皆由自招。故有引深入微之旨。以期自甚自剝。自除自刈。而後道之真境。必由是功而入乎是純已。故曰一念之生。魔之媒也。一思之起。惑之漸也。是以聖者不爲已甚。所過者化。不念舊惡。怨是用希。不以己之是非而擾吾靈。不以人之是非而定好惡。不責人而責己者。恐己引乎魔境也。然而道之所在。如是乎其可也。尙未有以盡之也。必以其德。乃有其定。必以其容。乃有其適。必有其忍。乃有其正。必以其平。乃有其真。故曰。道也者。導萬有之炁。而化之以適者也。炁也者。期萬物而息於契者也。坐也者。因其息無定。而促之使不亂也。定也者。因其神而凝之。使無微不燭也。是以修者不可嫉惡如仇。不可責人太甚。不可不原人之過。不可不容人之非。不可妄評人之是非。不可猛加人之罪辜。不可聞人過而怒。當矜之也。不可因入失而喜。當憐之也。因人之過。先責己。因人之惡。先束身。與人詞色。當加和靄。與人周旋。

當彌恭謹。少者敬長。長者謙少。不伐己功。不矜己能。夫然後其坐也可達乎至虛之境。其定也可臻乎至明之域。是在諸方平日養之有素。遇乎事變之來。不致有所揣測。已何以言之。堅如金石。虛若無物。以容爲本。以謙爲行。庶乎其可已。以之修爲。則成上上之乘。以之處世。則得乎萬億之宜。以之總乎全局。則必無愛憎於其間。而無所不公。無所不正。故曰。君子當堅乎坐。君子當明乎定。君子當責乎已。

市

坐修嚮道。誠堅自如者。效何以見。實在平庸。世人言坐。莫不以爲可資益身也。而身之所以得收坐益。果於何屬。或且不甚求解。不解而坐。其能純任自然。猶可不失其效也。若並自然之何以爲然。亦弗悟味。則昧然進趨。其不落於兩墮邊緣陰陽交偏者。未之有也。淺而論之。收視返聽之用。無非屏其耳聲目色以凝定心神也。心神能

以凝定者。覺照之光所由生。而卽智慧是也。有其充慧。乃有福報。明乎福慧之修。乃可立於世而全其身。外此則滔滔生死。縛於輪迴。沈諸俗流。劫海之中。難覺回頭之岸也。何則。切身自具之主宰。不克秉其正權。善其持行。更言其他。將何所得。卽如聲色在於塵世。固無可滅之理。修者亦無必絕之權。而不絕能以自屏者。耳目之主宰。固屬吾心也。故屏其耳聲目色之勞擾。則心君常泰。而神明自清。神明清者。情慾自淡。情慾淡者。輪迴中之因果。自得以漸解脫。雖必經爾許程度。其實則不過懾心而不使受耳目之役使。以墮聲色之迷網而已。却病延年之功。乃修坐者最爲易致。苟弗審所以坐致之道。則仍莫由終見眞益也。皆緣塵習每痼。凡其習知習見之地。必有歡娛之境。而聲色之所幻者。至莫可窮。人認歡娛之爲歡娛。而因果循環之數。欲求盡脫且不可得。修身云胡哉。救世云胡哉。

⑨

修坐所以保身。保身所以存性。存性所以立命。而身之爲保。性之能存。命之克立。胥繫乎息。息平而靜。則其爲修。乃知其妄。故必以坐爲其基也。夫坐之定旨。雖以平息爲其初步。而其進也。則惟養心以涵神。完神而致虛。入乎虛者。神自凝靜。而氣充精聚。精結色空之功候。卽於其中以見妙轉之無所窮。其無窮也。皆神之處乎虛。而運行有其度也。此在坐功養候得其正者。隨時均可悟得而證知也。得非真得。知非真知。而其有所悟證者。又當不以其得而着其相。不以其知而求其竟。然後本神之虛。以益充其氣。益聚其精。以步步前進。不局乎前。不妄乎後。前後胥空。而色之所以爲色者。由於心之弗牽而脫罣礙。以見烝之回光。而顯其靈明之圓通不昧已。人身具此功候。則修養之道。契乎真實之有所得。有所知已。若於悟證之間。或有所着與求

之念。則心卽無從爲養。神亦莫之能涵已。無其涵養。則爭於心神之交者。魔惑之擾。自且不識何以排遣已。凡人有身。莫弗具道。有道則魔必爭。非魔之欲爭之也。心弗之養。神弗之涵。則魔乃乘隙可得而擾之已。其故何哉。心自召魔。而神又不克降伏之耳。心之召魔。豈有他哉。思之斯召之已。人不能無思。苟不審所以可思之理。則性卽爲蔽。而其所思。皆成塵俗。以障塞其心。而亂乃神已。修者須知心之一動。上通於凶而成爲覺。是謂之思。所以思之古字。合心凶而成之。知心凶之用。若無其道以正之。則其所思。難免不因妄着而流乎偏也。是以古聖慎其五思。以五官之用。無時不與塵色接觸。苟不善用其思。則物交物。此心不爲外物引之而去者。未之有也。所以目之司視。而視必思明。耳之司聽。而聽必思聰。知乎聰明之正思。自得聰明之正用。此不易之理也。然而聰明之用。能得其正。道果何由。由於不視不聽也。不視不聽。則

心得養之以淨。神得涵之而清。心神之得清淨。道又何由。由於靜也。得靜之道。其更何由。由於息平也。息平之道。更復何由。由於坐也。修者試參坐。必收視返聽之義。卽明大道一貫之真已。何以云然。人之聰明。莫不盡知。由於視聽也。而視聽之覺見聞。亦莫不盡知。由於心領而神會也。就其所知論之。何嘗有差。不識以視聽爲聰明。而覺見聞。無時不限於耳目所及之地。有所限。縱曰聰明。其用不亦小哉。此所以大道不以爲貴。而必貴乎其所不見。其所不聞。而知於不見不聞之地。以修養其心。充涵其神。爲顯道用之真。無邊而無所窮也。人能果從坐中求此真旨。而修養以自悟證。豈惟耳目兩官之用。不敢妄作聰明。卽百絡千肌。一氣所通之間。何在無道。又何在不當存養。知其存養。則小心翼翼。以慎保持者。皆不難從收視返聽最淺之坐旨。而精勤勵守。不使游思擾亂。而致心神之爲不正之思念所傷已。不傷心神於不正

之思念者。纔是收視返聽後再進一步之坐功。能從此功悟入以轉其候。久久不懈。則步步深造。其得成功。將何所恃。惟其無恃。乃還乎虛。游乎虛者。果又何所思求。而不見自見。不聞自聞。以較凡衆之恃耳目以爲聰明者。相去爲若何耶。修者細審可耳。

事

修坐之要。在乎眼耳鼻。眼之於視也。用其精。鼻之於嗅也。用其氣。耳之於聽也。用其神。精氣神三要素。人能得之。則道不難已。各各之於精也。如何保之。保之而不溢可乎。保之而不洩可乎。非保精之妙法也。保精不若不動其精。不動其精。不若化其精。保精不動。不若守其目而不爲外來之花花色色所搖惑。化其精。不若无所有而生其心。无其心而生其念。无其念而生其覺。有覺有知。而无中之有。可以化有中之无。

而精氣相生。水火相濟。精不爲精。而化於靈已。化精爲靈。無養靈之法。而靈未必能充也。養靈何法。養氣卽所以養靈也。靈之生非氣不生。氣之生非空不生。是以養氣者必先知其空也。空於何處。空於心房而已。心空則窅無蔽。窅無蔽而氣可以來歸已。氣歸於窅。而容量大已。容量愈大。而氣亦愈大。氣大而至於浩然。則容量可以云至已。容量至。而靈之所生愈充愈足已。靈至於充足。乃可云神已。是以耳之聽也。不聽以氣。不聽以靈。而聽以神。是神之出入。耳爲之門戶乎。人之養神者。其於耳之聽。必加之意而後可已。何以加意。不安聽而已。妄聽則傷其神已。神傷而精氣之養皆无用已。人之於耳。所最宜注意者。惟在事之順逆。故孔子至於六十。不懈不惰。乃有耳順之效。何爲耳順。其耳之所聽。皆無逆乎。非也。耳既聽則神傷。是是非非。善善惡惡。必皆可以有聞已。何得謂之順。所以謂之耳順者。無所謂順逆之分也。不以是非

爲聽。不以善惡爲聽。聽其是。而我之神自若也。聽其非。而我之神自若也。聽其善惡。而我之神亦自若也。我之神不因外來者而有動。是非善惡。不能搖我之神也。我之神出入於耳。自然有度有數。其空也。自然而聽。其入也。自然而應。應可接物。以自然爲道。惟以自然爲法。其法自然而聽而接而應。如水之照日。鏡之照花。隨照隨化。而不留絲毫痕跡於其間也。世事如夢幻。世事如泡影。世界人物萬事萬理皆假合也。惟我之神。爲得於真。爲真物。而不敢或有損傷也。亦可以因之而強健已。人之所以能生者神而已。神與人心。斷絕關係。而人永可以保其生也。養生者何若養神。養神者何若養知。知乎耳之所聽。則知乎神之損益。因聽而損者。外其聽也。因聽而益者。內其聽也。返聽爲坐功要妙。能乎此者。不但養神却病。且可延年。各各立功立行。皆賴此後天體囊。後天不修。乃有滅亡。乘不滅不亡之機。養之修之。長生人世是小

事立功立行。世界不可思議之神聖仙佛。皆於是時種其根基也。

厲氣肆張。時當慎養。氣機弗滯。鬱塞自蘇。諸子之於坐也。萬毋勉強而稍涉捉摸。庶免神因着相而失自然。精以幻拘而失流化。此中圖圖真炁。一箇渾穆靈胎。乃克由養之合度以結其品。近人修坐。每誤信丹經之寓言。不求甚解。於是以意自爲。不免招魔而轉換氣。致塵滓日雜於脉絡。以有所悶閉。其害淺者。則生種種疾苦。其害深者。必至錯亂神經而枯腦髓。此皆不知玄窆之本虛無。必從自然而悟進之失也。今日人質太薄。精神易衰。究厥來由。皆因不能使正充之後氣。融會渾穆之先充。平固胎海以堅所養。是以心念動爲聲色所觸。一息不綿。而塵滓卽妨胎元。故修坐未成。而諸患紛至。可弗懼乎。大抵不能靜守玄關。以聽自然之運化融會者。總由心急見

功所致。不知人身有氣。實乃後天根本。氣之純駁。卽爲精神強弱之來源。若不從氣之純凝加以悟養。其氣以駁而換。精神亦必隨之而衰。理有固然。非可以強求而得。亦不可以自暴圖存也。苟能順其自然。妙悟入微。一任圓轉流暢。氣機常通。息自綿綿而生。生生弗已。此中固無若何艱難。但能耐得久。守得定。便可見其究竟也。諸子務各深體而加意慎養可也。

化化由由。道之所以主靜者。性得其存。而皆從氣以妙運旋於不息也。氣息胎於性根而命繫焉。是故修者必盡其性。乃至乎命也。盡性至命之修。修於何自。自其氣而養於靜。斯得其窆而通其運已。得窆者氣通之也。知運者靜悟之也。靜而悟運。不着而有覺。無求而自行也。氣之通窆。純任以致精。自然而入微也。具此功候。然後性之

何以爲盡。命之何以爲至。坐默之中。體立於虛而守其極。而其氣窅所通。靜運之化。莫弗審其所由。以化乎有所不化。由其所當爲由己。夫人身之存。命主之而氣運之也。有其命存。乃依氣運。氣運弗化。則命無由至。而性亦遂失所堅。性之堅基不保。而身之爲身。雖具乃形。而必不副乃靈。靈昧性漓。則命隨氣渙。身且不知輪轉於因果之間者。將爲何物。此實性根不固於靜。而致變幻遷流。逐世塵以俱灰之失也。吾院以道勗修。首重坐養。爲闡靜諦。使人各保性根也。苟能坐保。縱曰盡性至命之功。未易遽期。而心克因此定養。不致爲蕪穢之濁氣所淆。雜入胎息。日以昧靈而逐幻。則身之所在。品有以敦而行自正。正行以應數於世。一切貪爭奸險之僞飾。弗形於其所形。其於世也。亦可謂有所立而有所化已。大道之成。其能由此精悟而深造。是亦不無可望也。所願修人毋自菲薄。排幻障而切真修。斯得之已。

○

色非氣甯不淨。聲非息沉則囂。所以習坐初步。必於收視返聽。而期屏聲與色爲證厥功也。色淨聲沉。其所以致於平默者。非徒外平其色而默其聲。要在內平其氣而默其息也。氣息平默之候。何以爲徵。當從中真恬定處。時時悟味。心無幻惑與否。莫不可以覺其進益之深淺已。人生斯世。塵障邀遮。空言忘相。豈形所能。而形弗之能。心則無所不能也。其能者何。定而已矣。苟不知定。是無可言。若其克定。則定心之餘。爲論功候。卽祇幻惑之擾動。能受影響與否。爲之別耳。外之色聲。一擾中真。心便立受影響。而惑而昧。以至於茫然多無所覺。其過豈在於形。實誤於心耳。是故修真之旨。皆重持心。此心之持。由何着力。非無所藉而能精其爲用也。此氣息平默之坐。不得不有所研究也。研究坐養而驗功候。雖繫氣息。而心實爲主也。心與氣息之關係。

本無或間。幻擾一動於中。則聲色變於外。氣息異於內。人之所以形者。心即逐於其形而有所放。心放於內。形遷於外。欲其不因染習而生妄相。更必憂憂乎其難已。所以修人於坐。宜就氣息平默。爲徵色聲屏絕之果爲何似。若得所覺。然後進而體會持心之際。幻惑是否無所動擾。前之動擾。於今之度候。其輕重增減。又是如何。苟能時時細證。則中真之恬定。由吾氣息之平默。而得保養以充固者。究是如何。步步實證。自步步進益。步步進益。自步步有定。有所定。則主宰恆存。擴充而大化之。其與天地之浩然上下同流。要非不可自致也。至於應事接物。果具不擾之真正主宰。以其定功。泛應曲當。更可不至獨我爲是而流於剛愎之害。則其推施彰顯。亦不失其度覺感化之良工已。

○

人生修養之道。不外性命雙修。其實先要煉心爲上。心地清淨。則清空太和之氣。自然相投。人能識得此真意。煉得此真元。不消百日便可以築基。十月可以成胎。三年即可以超脫矣。古人有云。苦辛三兩載。仙樂永無疆。此古來實有之事。但非有大智慧大根基。不能有此際遇。惟不可據以爲法耳。吾道據理教化。循序示修。徒先煉丹。不知煉心。縱有所得。終難普及。然煉心一法。又爲人之第一難事。蓋上古聖真。未飛升時。多有苦行數十年。不得其門而入者。蓋因此心未曾煉得乾淨。雖有玄關秘訣。無由尋覓。故煉心一法。實爲修子第一步工夫。但煉心之道。却又不專在端莊靜坐間耳。苟能於極盛繁鬧之地。使貪嗔癡愛之念。寂然不動。則道已將成過半。較諸靜功尤迅易耳。但著手進行方法。不外行住坐臥。惺惺念念。不離夫道。子思子曰。道也者。不可須臾離也。可離非道也。但此道精微。非舉足可企。諸子際此法會。得沐聖恩。

示坐示覈。直許一劫而成。雖上古聖真。萬載未逢聖典。諸子等果能於此將心安意順之念。活潑蓬勃之氣。時時觀玩。不令一息偶離。不使一念參差。則丹熟道成。自有期矣。



坐爲道基。坐適自然。坐運天地。坐涵萬有。種種講演。詳於各院訓文者。已層見迭出。已然天地之運。萬有之涵。可爲靜功深者道。難爲初坐者言也。初坐之時。心多不靜。氣多不平。造乎平靜之境。已不知費幾許工夫已。既平且靜。方可言適。適從何來。來於自然。自然之坐。不勉強。不着相。不急躁。不求效。順吾心之自然。以平靜爲主旨。如葵之向日。荷之挹露。屈軼之指。蓂莢之生。一本天機之適然而然。自無脹脈奮興頭暈目眩之病也。不然。心雖知之。而坐不能適之。縱一日四度之坐。坐又不能如是之

適也。一日八度至十餘度之坐。亦不過侵傷元髓。不惟無益而又害之也。欲免此害。須脫乎相。不着乎相。心自塌然。心既塌然。無所希冀。而天地之大。萬有之衆。不啻涵運於不識不知之中已。故坐無一定標準。總之不離乎自然之適者爲近。其各細味。



氣的靜養。當然須研坐修。講到坐修。是不是就能靜氣。這似乎還有必要精悟所在。坐本不僅僅在坐時能靜。便可謂功。大抵不坐的時。都要不離靜趣。方可得着靜氣的真候。有真候纔能說是坐功。不過初修行的人。不可不從坐習。藉求守窈能熟。方可逐漸悟進。在這時會。因化劫的根本在此。老衲所以拉雜論及。願我衆修。力加體會。精圖闡道。能愈用力。必愈易見效。切莫謂目前尙難把坐旨廣傳。就並這個意義。也不向人深說。致於錯過機緣於冥冥之中。那就不是所以度覺的道理了。

諸方近日合坐。於氣息的調養。覺得平靜的自亦不少。可是平靜中。何以由凝定而致充和。又是一層工夫。大概坐時氣平。起行仍不離靜。方見凝和真象。內外台一的工夫。此種修諦。無論何教。總是一例。而況道坐。完全是鍊實還虛充氣和炁的作用。凡在坐中。能悟氣息極平之際。心是何種景象。便得玄窈所在。絕無一點不虛。當覺虛窈得時。不是萬念俱空。而氣體恍若不存麼。此便是回光返照真性躍現之時。不過常守此窈極難。不是窈不易守。塵念一動。此窈立失。因為塵念莫不着實。且不論幻境妄雜。就是得窈之下。有心去守。一念着實。便成幻妄。於是虛窈所在。自亦無從把捉了。故講道坐功夫。在人塵累繁心之際。必藉慈善的外行。以作存養內候的輔助。何以故呢。慈行純粹是性分中發出來的至情。人要從虛窈修復初真。常見本性。

既不容易。所以惟有流露在外。每至遷移的情。從慈善的方面。做個專一的收斂。不使汎濫無歸。牽連本性。同為迷失。此是吾院內外兼修的精義。而亦慈行足以輔助道坐的要點。但是行慈總不能離坐。而坐能養氣。至於極平極靜。則其為行。必能極寬極和。寬和至極。一切貪妄。自然消泯。貪妄全消。慈善的真誠不衰。功行自然純淨。純淨絕塵。雖是外功。而性體的本明。必因淨行發現於內。日見光大。此又是外功可助內候。而得由氣之養。足以回光返照之一說。今日我姑約略言之。聊備諸方修坐勵行之參證。總之坐行兩事。原是一貫。修者果皆由坐悟行。由行證坐。反復自求。表裏互用。則工夫不患不精。功候亦不患不從自然之妙轉。以達兼善之大成也。世氛正急。待救方殷。不有真修。斷鮮實濟。勉之是望。

⑨

自古修者。必講勵行。實則皆本乎坐也。各教傳道。若老儒釋固重坐養。後來清約重禱。亦猶坐意。蓋沉默祈禱。無在而非藉存其心。然後以正厥行也。吾院道坐。旨同各教。而其精義。則在於形命性神之內外兼修。以達先後合天之奧微。而顯人我同度之全真也。何謂先天。炁靈性是也。何謂後天。精氣神是也。先天三寶。虛而本充。而無朕肇可象者也。後天三寶。實而乃凝。而有胎息可徵者也。是故欲合先後天之妙。必知鍊實還虛之旨。鍊實者何。從後天三寶。由坐以修固之也。還虛者何。後天既固。則命形有屬。由此命形而反充其極。則性因神凝。而炁靈之光以之圓滿。而精氣之聚結。胥克悟色之空。而悉返乎本來已。若言修養。則身之所具。氣以聚精。精以化神。神以歸虛。而與性自合。以充於炁。並圓乃靈已。靈之圓者。以言先天。則素統正於乾陽之頂。以言後天。則丹冲構於坤坎之室。外形其坐。而命爲立於內已。內復其性。而神

完於外已。內外全備。則無非功純乎外。而候轉乎內。周運弗息。而上通下澈。大成之修。爲著其效。以得其真也。諸方坐功養候。內轉外純者。就今觀之。雖弗多觀。而篤嚮深求者。亦尙所在皆有。但道之爲修。固在慎坐。而坐之於道。猶渡之有筏也。知其筏以爲渡則可。若欲渡而徒執筏。則不可也。何哉。筏之能渡。必有其人持篙。而始克前進。筏篙則如坐必賴悟。而後方得爲通也。苟徒拘坐以求道。而不審默悟以通玄。則同執筏望渡。而不有篙師以主其進。不終自望滯者。未之有也。所以吾院闡發坐旨之際。師必傳示真經。以俾參悟。蓋恐坐而弗悟。等於不坐。空悟而弗坐證。亦必流於誕妄。此吾院道坐。內外兼修之意。先後合天之修。各方要當深切講求。庶乎皆有成就之可望也。

言坐功於身心之利益。

人之身心。何以有其生生不已活潑潑之靈機。道以運之也。修道卽所以活其身心。使其身心之靈。永凝永聚。而動動不已。長流不息。以其同於江河之長流。山岳之堅固也。江海之成。成於水也。山岳之成。成於石也。其爲有形之體。化於五行之中。如人之身心。出於太極元素。而火而土也。火者心也。土者身也。流行於身心之中。而已者水也。是五行也。不能不同其運行者。道之大化如是也。道無名而有名。道無形而有形。其名因人而名。其形因人而形。人之身心。道之行也。身心之所以有其運化而生生不已。道之用也。道之體用其備於人乎。人究其理而尋其要。則人之一身。無處非道之機。得其機而用其機。無時不可以開道之窾。見道之奧。道之全體大用。皆能化合於我身心之中。我之身其爲山岳乎。我之心其爲江海乎。心者火也。火者水

也。身者土也。土者石也。化有化無。生生之理不可測者。道之先天也。後天之道。以心爲火。先天之道。以心爲水。後天之道。以身爲土。先天之道。以身爲石。火也水也土也石也。母子也。子母也。陰陽之動靜也。循環不已。終始化一。化一而化二。化二而化一。其先其後。其接其通。能名之者。可以見天地之眞物。可以得道之眞形。是水是火。人見其二。人見其分。其實水火無二無分也。水卽是火。火卽是水。一體也。一物也。有其形。有其化。而不能研其眞。以致心爲水所滯。而心不能永存其生機。若心爲水所生。則心之生機愈旺。而生機可以無息已。見心爲火者。可以見心爲水。知其水。知其火。則火化之功。水之功也。水化之功。火之功也。運其火於離宮。而坎宮之水生已。虛其火而填其火。虛其心而實其心。非坎水不足以成其功也。坎之在人。腎水之功。腎以爲藏精之府。修者化精爲氣。氣也者。火也。火之氣也。火化爲水。水化爲火。上下相交。

既濟之功成。而有形之身。活活潑潑。得其基已。以身爲寶者。不若以水火爲寶。以身爲修者。不若以心腎爲修。心腎二宮。得其抽填之法而行之。則化生之機。必潤乎有形之體已。是體也。以爲土之所化也。後天之土。不能與先天同其悠久。必也化其後天。而成其先天。則土之來於母者。仍歸之母。而元素不減其分量。土仍爲石已。石者金石也。非人所見之金石。乃先天之金石。五行無形之體也。金不見金。而金之剛柔性具。石不見石。而石之堅固性存。有其性而見其素。化其素。化其性。後天之土。後天之子。皆變爲金石。故曰修道而金身成。金身者。不壞之身也。有其身者。有其性。性已金。性已不壞。不壞者。永存不沒也。永存不沒。百年爲一日。千年爲一月。萬年爲一歲。其壽不可以年計也。歷萬劫而不壞者。其爲有道之身心乎。天地有時而混沌也。有道之身心。無渾無沌。此世界陸沉而天崩。彼世界可以更新也。開闢世界。開闢三千

大千世界。皆若如是之花花色色世界。非有道之身心不可也。有道者。可以造天地。可以造萬物。以此語爲誇誕。未得道味。未明道機也。明乎道機者。可以悟先天之化育。後天之化育。先天之物。後天成之。後天之化。先天成之。後天不化。何有先天。先天不成。何有道功。天地萬有。皆順乎先天。而得其道以生。失其道以死者也。先天之爲天道也。先天之爲化道也。先天之爲天命也。命之賦於人。人得之性也。性無不善也。性善而情有不正。是以性隨情變。而善善惡惡。正正邪邪。是是非非。以初性如是耶。情如是耶。實欲之所致也。無欲者無情。無情者無性。無性者無道。無道者無物。無物無名。無名而歸之於頑空之境。以此爲道者。見邪魔而未見真理也。以此道而爲國。國必亡。以此道而爲家。家必敗。以此道而爲身。身必壞。是道也。邪魔也。道之真理不若是也。道之真理。必也修其中而致其中。此入手功夫。不能無欲也。必有所欲以動

其情。其微妙處。只在正與不正。當與不當耳。人未有無欲者也。成聖成賢。皆由有欲。學聖學賢之心而成之也。學聖學賢。不能不欲知聖賢之學問。欲知聖賢之言行。欲知聖賢之動作。而後順其所行。法其所行。其所爲仁義禮智信之實功。而我皆欲之。行其仁以成其仁。行其義以成其義。行其禮智信以成其禮智信。有一不能行之。我心不欲也。以此爲欲者。其欲必出乎情之正。以此爲情者。其情必出乎性之正。以此爲性者。其性必出乎命之正。正命者不違於天也。不違於天者。不違於先也。不違於先者。不違於道也。不違於道者。身心合於道而不自知也。自得其道而不自覺也。道之在身者。後天之身。化爲金石已。道之在心者。後天之火。化爲眞水已。化水爲火。化土爲石爲金。五行自化。而不爲天地所化已。五行在我自運。而不爲鬼神所運已。脫乎三界之陶鑄。而陶鑄三界。鑄三才於一炁之眞。成萬有於一陶之虛。是道也。其爲

眞道也。非若頑空空而不化。空而不生。空而不聲。空而不色。空而不花之空。是空也。物之化育之母也。物與人同也。人與物同也。同得一道而生而化也。一陶一炁之中。何所不容。何所不化。是以化五教而爲一。化萬類而爲一。化天下之花花色色盡爲一。一而不一。二而歸一。一以貫通上下。玄關妙諦。通乎尾閭者。通乎鵲橋。通乎陰陽者。通乎黃中。通乎天目者。通乎天耳。通乎天耳者。通乎靈機。通乎靈機者。機一動而覺已。陶者世界也。世界萬事無不因機動機覺而知之也。至誠如神。至誠通機也。至誠無所不知。機以知之也。機在何處。機隨靈而轉移。靈在何處。靈在人心。機卽在人心。靈在天空。機卽在天空。靈無所不在。無所不遊。機無所不在。無所不安。在其地而知其機。安其機而運其靈。機動而靈通。靈通而神化。神化而聲音而言語。而花花而色色。無不如在目前。如在耳邊。視之甚明。聽之甚清。非我有目有耳也。道之目。道之

耳。道之機也。各方弟子。得真道以爲身心性命之寶者。其身寶。心也。寶。性也。命也。皆寶已。無壞時也。金剛不壞。其爲各方弟子之道乎。道之得也。何功何行。非坐不可也。各方之於坐功。其切注爲重爲要。

98

人心久悒。意念易搖。其在今日。欲圖抱一不懈。實捨坐悟莫由得也。各地院方。其於坐也。或苦於效之難見。而不能持恆。或暫窺其奧窔。悟入於奇幻。均皆不得其正。不耐其躁之過也。如是言修。見道何日。而歧途所涉。傷靈彌甚。此真不可稍再放任。而成吾道之障。使不知者執爲口實也。津會研坐。春會後宜卽籌議舉行。各坐掌研明大旨。歸至各所在院。務於每庚招集修方。詳加解說。總令曉然於先天坐法。不在速效。不在探奇。必要純任自然。步步靜悟。見乎默平。而後再證經諦。意會神通。內照既

明。虛白乃生。萬不可於未到境界。妄行捉摸。斯不至驚奇而失厥正已。

99

化度基於修養。修養在於持凝。非持莫克定修。非凝莫由堅固。此必居恆息息自慎。而悟入精微。然後氣乃能充。而心無所惑。不惑則動合其度。靜且益候。以候從動轉。靜則覺其適也。候適於內。其達乎外。雖處紛擾之場。目耳聰明。亦必不爲色聲所淆。已。是何以故。形有所觸。而神終不搖。神之不搖。因於精結。精之爲結。因於氣充。試觀冰之凝也。寒襲於外。斯溫蘊乎中。乃其解也。則風和於外。而溫之真候。乃復由中發。陰陽變化。若無其真。何有所定。而不自定之間。固具不可磨滅之真。無論所成如何。苟失厥真。必無成物之望。以所具於中者。不有其真。所形乎外者。乃爲至幻。一雲之影。過眼便空。欲比冰稜。且不可得。何哉。冰之成物。雖現於一時。而其得陰陽之真。

理固全而通常也。人形靡常。生生死死之際。其能輪轉不變生象者。蓋未之見也。是又何故。皆緣因果遞遭之間。其真有所不固耳。然修養全真者。其形神之脫化。則又未嘗或滅也。以此推窮。則人之所貴爲修者。不過克持厥真而已。所貴爲養者。不過克凝厥真而已。厥真之存。能以不息。則所爲化度者。將復何求而不可得。語云。不誠無物。誠之於人。卽真也。苟不存誠。則所謂真者。必不克依三寶而充固。三寶不固。一有所渙。則搖惑之羽翼。卽從渙處發生。不必魔崇從外襲奪。其心亦必莫能自持。而爲凝固之修養已。然工夫之純。能以盡持厥真。時凝厥真。亦甚難言也。大抵修養之訣。首重篤誠。而繼之以忠恕之悟培。庶幾外有所感。則內盡其忠之悟證。內有所動。外推其恕以參通。步步實驗覺境。必日有所擴。覺境日擴。忠恕之道。必因以日宏。忠恕日宏。則無持非真。卽無向非真。無凝非真。卽無養非真。真誠所至。萬有不相感通。

者。未之有也。萬感胥通。則何物不備於身哉。近紀世風偷薄。相習爲僞者多。莫不徒恃智力以逞機巧。不知機巧乃動極之象。其在外形。縱極活潑。而內具之心。以勞之故。如軸之損。欲不失真。勢不可得。不得守真。真何以全。真無所全。則所以形者。如機損軸。軸弗之修。則損之極處。輪轉弗靈。機且隨息。此必然之理也。所賴有志者。善自體悟。息息慎修。卽使心不能無動。動處亦當謹持。能不妨真。則養之以漸。身克自度。世亦爲化已。吾今所語。皆修人應悟最淺近之理。幸毋以爲平常而忽之也可。

閱

修養之道。在人自專。專於一而不爲惑所擾者。則其功候自深。而運用自如已。何謂專。目有所專。則其神不渙。耳有所專。則其精不洩。口有所專。則其炁必凝。鼻有所專。則其靈必聚。以是言之。則專於一者。皆從無意識。無色相者。尋言究意也。先天功候。

本來靜定。靜定久固。則其功純修專。而其心亦能有所主。由靜定入乎運用已。此運用之功。是從靜之極得來。故必有所專。而後至善之地。有所息止。雖周而復始。不逾乎軌。是之謂真專。若夫以後天人欲之妄念。及有幻相之意識。存於其間。而牽強以爲功候。自欺欺人。有若是乎。大道無所謂先後之分。分先天後天者。以天理人欲爲主也。靜曰天理。動曰人欲。正曰天理。偏曰人欲。公曰天理。私曰人欲。健而自強者曰天理。惑而自惰者曰人欲。天者。人各賦其天。既有斯天。必有是理。有是理者。其性必清。而無不一貫已。所謂人者。卽後天之稱已。既稱之曰人。則其靈也。較萬物爲最靈已。必能正其人心。而後可以由後天返先天已。以人爲上下之界。居中與守。其修養功候。欲動欲靜。皆主於心。心得其動之正者。自無不合天理。若妄動。則爲人欲已。靜也得其正者。必能專於一而運用自如。若靜而不得其守。則無所主。如枯木死灰。雖

靜亦私。必有人欲存於其間已。所謂修者。不可有一毫人欲雜念。以自惑其性靈者。卽在是也。坐而不堅者。不可以語窈也。坐而不恆者。不可以語專也。坐而不正者。不可以語運也。坐而不坦者。不可以語通也。坐而不適者。不可以語升降也。坐而不寧者。不可以語守也。是坐功之難。誠有不可思議者。然坐之易也。更有易於其他各種功夫之處在焉。坐而得其準。則氣自運已。坐而得其定。則河車自通已。坐而無爲。則心神不外馳已。坐而不執。則任督自通。而上中下三田。純陽一片。自有圓明之象。存於其惚惚恍恍之間。而明心見性。自得真主宰已。坐之易也。不其然乎。惟坐也無所不易。亦無所可難之處。祇要心地光明。存天理以自定。不爲人欲所惑者。則坐功自可運用自如。是在坐者自悟可耳。

文中

候之云者。可喻爐火急之則熾而易滅。緩之則熄而不燃。故言修候。必重溫養。濫養祇是持恆。而無過與不及之失。所謂毋忘毋助是也。其證諸行。不過敬以勝怠之功。夫無一點可當兒戲。無一息可以懈怠。易曰。天行健。君子以自強不息。修道大能耐。只如是耳。

文中

炁性靈。名爲三而實一。蓋炁是性體。靈是性用。就一而論。則化爲後天三寶者。此性也。而精氣神合一。亦卽此性也。萬殊由性而散。卽一皈由性爲返。至於無極。炁而已矣。諸方但從氣之在身者。悟知何以自然通適。便曉炁化之無所不包已。更參真經。炁解之理。則修養存固之道。所以有形而無形。無形而莫不形之真。自得恬定於中矣。

指坐標

坐有標乎。坐無其標。氣何以立。神何以附。靈何以化乎。坐不可不知其標也。標立於氣。氣必正於中。氣正於中。如烟出於爐。而直冲霄漢也。氣之在人。與烟之在爐同耳。烟之出於檀質。而後其香濃厚。其上正直。其出於坐功人之身內。而其氣亦必浩然而正。飄然而清。其充其足。有非他物所能撓阻者。是坐爲養氣之要道。而標爲正氣之大法。明已。標之立於身內也。有形可見乎。無形可見也。無形可見。何以知其立與不立乎。是道也。非語言所可述也。述之亦非無功候人所能領略。惟我道之個中人。能見其微而察其細。立於不立。見其表而知其裏。一望而意會神通。必能知其根底之在心爲何如也。個中人。由何處而見其微察其細。有如是之明乎。個中人能見人之氣也。見人之氣。而知人之心。人之氣靜於外者。其心必正於內。心正於內。其標必

立。立者必專。必非他物所能撓阻。百折不回。顛沛流離。未嘗改其操。未嘗動其心。未嘗移其標也。其標之固。山嶽可搖。而是物不可搖也。有形可化。而是物不可化也。是物也。至大至剛。其塞於天地之間也。能收能放。能彌能捲。非若有形之體可比也。氣運何如。而是物亦何如。潮流何如。而是物亦何如。雖有隨乎氣化氣變之機。而無自陷自墜之行。道隨方則方。隨圓則圓。方圓皆可也。然而未嘗出乎規矩之外也。無時不合。無時合而入於流也。無時不剛。無時剛而至於折也。生生化化之機。時時發乎此心之房。此心之房。所立所容者。惟此一股正大光明之氣。是氣也。非坐不克以覺之。非坐有功候者。不克以現於面。益於背。富者必潤其屋。德者必潤其身。道者誠於中。形於外。未有不英華之氣煥然而發者。是氣也。各弟子皆具之已。各各修之以恆。坐之以堅。必可以時時繞於周身上下。如檀香之烟。出於寶鼎。而直上不曲。充於鼎。

回繞於滿庭。庭中之香霧瀾漫。人神聞之見之。皆大歡喜已。各各曷味之乎。

坐景

坐有景乎。坐無見無聞。又何景之可言乎。我之所謂景者。無坐之坐。無景之景也。所謂真坐者。非形式之坐。心坐之坐也。所謂真景者。無花無色無聲無音之景。非耳可聞。目可見之景也。是坐也。是景也。非有堅恆不斷之工夫者。不克以悟之。不克以見之。坐於心者。不覺形體之在此也。在彼也。不知我之爲我。人之爲人也。惟覺有氣。惟知有神。似覺而無覺。似知而無知。所覺於氣者。始而平。終而靜。至於靜也。則靜中有定。定於氣而不覺其氣。氣通於適。息通昭元已。昭元者。接乎先天之根。卽人受命之始也。是昭元之在人也。人莫不知其爲根本。而人之於根本。多忽略而不培養。卽或有人欲培養之。亦不知其道何由。由何處入手。今我各子既得大道真傳。既明我身

之所自來所自去。對於根本之培養。當已知其法已。不過知之甚易。行之維艱。能如天時之於草木禾稼。宜風而風。宜雨而雨。宜溫而溫。宜和而和。宜寒而寒。宜暖而暖。不差其節序。不失其候令者。不多見之也。學道所以必先學空者。卽言必學天也。空之爲空。卽天之爲天。天與空同具是氣也。天之所具爲氣。人之所具亦爲氣。人非氣不生。人未有不知者也。獨於空也。則不知修之養之。以致身死氣散。神飛靈化。而不知悟。亦良可悲也。人之形體。不能自生。生之者氣也。氣不能自運也。運之者神靈也。神靈之在人。與在天地同也。人不明其道。以爲人是人。神是神。靈是靈。天地是天地。其實皆一道一胞之所蘊所藏也。人亦神靈。神靈亦人。天地亦神靈。神靈亦天地。生化化不已者。惟有之真烝耳。各弟子既得之已。既悟之已。若能於每日抽暇。觀其本來面目而坐以心。則每日所見所聞。其景實可以娛耳悅心。較世界有形有色

有聲之笛笙歌管。有色之異草奇花。可喜可愛者。固勝過千百倍不止也。是景也。無景而景常在。無花色聲音笑貌之美。而花色聲音笑貌之美常在。耳之所聞。無時非笙笛簫管也。目之所見。無非極美麗之顏色也。欲遊乎高山峻嶺。名山大川。立刻能到。欲遊乎極樂逍遙蓬島三千。剎那可至。無所欲而不遂。欲何色卽何色。欲何聲卽何聲。欲何景卽何景。所欲者。無非由坐中之空而生也。所欲者。無非由心坐之真而來也。常有欲以觀其景。常無欲以修其心。無欲以修其心。卽坐之以真。坐之以真者。此心不二也。此心不二者。無刻不與神靈相會。無刻不與太虛相交。我之爲我。至於此時。形體俱化。曰風卽風。曰雲卽雲。無不是神。無不是佛。神佛皆同伴同侶與我來遊已。所遊者。天地人三界之景乎。三界之景。不足以喻我之所遊所見也。我所遊所見之景。雖三十三天各天之景色之華美。人烟山川風物之美。盡在我一瞬目間。而

窺其全豹已。樂哉遊乎。樂哉景乎。各弟子曷心坐靜觀。以爲遊乎。不着景相。無非眞景。各各詳以玩味可也。

⑨

先後合天之道。氣炁合妙之眞也。先之爲炁。後則成氣。氣充化炁。返乎本來。而窺是守。守於其形。氣乃周運。自然轉候而化。純於中。得其凝固。斯益清充。充而爲化。圓光之聚。靈之寂定。而氣卽從其不見不聞。無聲無臭之間。與炁妙合爲一。一而不二。而貫諸祖窺。使得先後統一之眞已。獨是進境多程。必能以漸循序而入。逐步體會。而悟通其微。形窺守於堅恆。氣息調而克靜。初步之功。能定所適。則步步悟入。無難由其已然之證覺。而默自貫通。日臻妙境。而凝清充。以聚圓靈。存乎祖窺。放大光明。而普拔衆障。爲運生息之機於無窮已。是故人身修道。必煉氣息。使息爲綿。必氣先清。

穆拏功候。清氣之要也。氣之克清。猶水之源。養於自然。其流乃以弗絕。息依氣綿。亦猶水賴源生也。至若氣之生息。何以爲綿。其自然之養。又必以何爲主。此乃修際極宜審辨之一端。夫氣存於身。人弗知所從來。其實則非不知。習而不察。置也弗思。乃任散耗。遂多暴棄。不知斯氣之生。根於本性。性體至靜。卽炁賦之元充。亦卽生氣之根蒂也。苟能養以至靜。則性體必因靜篤之養。而凝固於虛。炁靈蘊諸其中。不動而化。於是氣之生也。綿綿弗息。息以無息。如水之源泉。混混不絕。其弗長生不已者。未之有也。至於修性之靜。格通之要。仍賴時自尋證。非可以言語爲之殫述也。先儒之於學道。首貴窮理。蓋卽盡性之功之所藉資也。窮理云者。固不僅指事物。而事物之理。足以反證諸身。以明眞實之道者。實亦所在多有。不過身之自求。未得適之前。似宜藉資事物以爲悟證。俾啓其端。收效亦大。若有所通之後。就身精求。則萬緒千肌。

四體百骸。何以動靜。何爲運行。無處不是其理。而通於事物。各得所適。原無二致。是故前聖有言。萬物皆備於我。卽以此也。諸方現修。日進其候。而充養之功。還須加以精悟。但弗執一以求。則隨在得以證真。無時不可見道。全在堅誠守一。形姿不失其正。靈虛終必凝圓也。

88

一陰一陽之謂道。一動一靜之生機。所以爲無窮之運行者也。是故道在於世。賴人修明。何以爲修。本其氣形。悟其息運。而明乎動靜之何以相替。則陰陽互生之根。養之於身。施之於世。其運也平。身適而世亦化。蓋中和感應之用。外內合者。措之於時。自罔弗宜也。獨是氣形所在。稟受各異。其身息運之度候。乃亦弗同。此從先天落於後天。有其當然之勢。而究其所以然之故。則氣形與息候雖多差等。若言修養。則祇

是迷悟深淺。及進覺之境。頓漸不能一致。而其性分並其所涵之元靈。返回先天。固無可別也。審乎如是。則身之自修。所以充養其氣。卽可以擴大其形也。其形之擴。由氣之充。實由候爲展也。候之展進不已。則覺者愈覺。從迷之深。可以入悟之淺。由悟之淺。可以入覺之深。但能在于悟覺。則一動靜之間。息運變化之際。莫非悟通之路。莫非覺進之境也。境不自限。然後形不爲境所限。形不境限。然後氣不爲形所局。氣不形局。然後心之所以悟覺者。得其活潑之真充。心得活潑之真充。然後性靈之實象。乃可自見。自見性靈之實象。則其體之圓虛寂定者。是何究竟。而其感化應變之玄機。是何活潑。自然有其明體達用之功能。語小莫破。語大莫載之真妙。運藏於不可見而見不可聞而聞之間也。此之功能。所以修充。要仍不離氣候之培養。以固其體。而成形實之運用也。所以欲修其氣。不得不有其法。法以坐養爲門徑。而入門之

後。所以能培其候而擴化於形者。必於自悟。悟而有覺。則證諸心而驗於行。形之所觸。果否確適乎心。心之所適。果否確安乎理。層層辨認。步步進精。則所得者悉真。其所存者皆誠。於是再論誠中形外之功。庶幾纖屑不有差忒。誠形不差。於是再講運用之能。庶幾分毫不至錯謬。然內之修養。外而功能。既屬息息相關。而其由駁返純。固有遞遷之境界。若於境界之間。少或執着。則幻惑必易相因而環生。苟非持定之餘。益加悟覺。則氣滯乎中。形且隨望。所以動靜變化之機。阻於氣形。遂亦難免障乎性靈已。性靈有障。則幻惑深入。更求悟覺。則必用力多而收效寡已。不得其效。或且以爲坐修之無效。是果坐修之過歟。特入門後不自用功。使之然耳。老人降度數載。以還。屢示經訓。無非爲講坐旨也。而各方心有真得者。雖明炁氣之所以合分之理。而其所以離而後合之道。猶罕研通也。是何故哉。以坐爲坐。身拘於坐。坐坐而已。而

其所以悟覺者。初未或離氣形之局限也。身言乎坐。而局限以身。此其悟覺之境。乃多自隘也。夫境之隘人。心緣於境。境斯隘心也。此大道之體用。所以難明而盡達也。要在坐者勵精爲悟。從氣之充。爲候之展。從候之展。爲形之擴。然後氣充形擴之間。無在不是覺境。卽無在而非化機已。

99

世道在於今日。其變幻所以日多且促者。無不可見氣運之遷移也。運之於世。雖屬乎天。而實由人。人之感化。其進至艱。而其爲退至速。是何以故。氣弗自養。乃遂逐物而改厥形。形之流動。在於氣之不固。而不固之氣。實乃不充所養有以致之。是以老人降度。首闡坐旨。其爲兩間培元氣而使充固者。惟望人之善自修養也。其必以坐爲養。又因時機所運。羣動紛紜。欲求其定。則不能不從靜處使知所歸也。若論動靜

二者。本具自然之理。果得自然。則動能適分。靜亦無待乎修也。苟失自然。則靜無所堅。動必未有不失於過者已。人生觀念。不外善惡兩途。何謂之善。動而不過自然是善。而惡之所形。亦惟過之爲患。故非靜以平之。不足充固其氣。而期運化之能漸臻盡善也。但人之有生。每不能窺測自然之理。而明動靜之機。故於時會相值。流動既易。而執滯亦所在多有。是無他。氣弗之靜。終未由得其平定之養。養弗之先。而用於世者。無往非動。而念念相續。幻惑自生。幻惑不已。則氣充既渙散。不易自固。而時機與自然之理。更必不免昧失。無所悟覺。由此之故。過情之舉日甚。而世劫之數。乃從多事之餘。激增不已。於是無善與惡。皆難免不同墮於過失之中。此老人所爲悲憫。而亟願世人各自靜修者也。或謂應付趨勢。本人生當然之事。是亦徒言其動耳。不知動中自有不可少過之分。若僅就勢推。則相率爲過。安識底止。欲不過失。自非徒

動可與爲言。必審動不過越之機。然後方得歸根之靜。而靜中生動之機。乃以弗息。雖然近紀之顧念世化者。皆以道在開通智識。然識生於智。其體雖一。其用則殊不同。何哉。智者寂照相生。識者知行相發。寂照相生者。無時非定。卽無時不靜也。知行相發者。其多隨情遷流。而動無已時。卽擾無已時也。所以自來言修者。最重轉識爲智。欲轉識爲智。不可不謹由動返靜之養。念之在於人心也。何時弗動。而欲念之不動。其在修程中。實無是理。然爲修者。不可不於動念中求其靜根。靜根不離。則念可隨止。念能時止。則必不至流轉於徒知之知。妄行之行。不入於知行之妄。則其止念之下。未有不寂照交融。無所謂靜定。卽亦無不自具靜定。靜定功純。則慧覺自啓。斯之慧覺。無所不涵。其爲智也。始可謂之眞見。有此眞見。則世間所有是非好惡。自然不沾不脫。既無流動過失之虞。而無在不是平恬靜穆之境。是惟修者自悟自養。果

臻斯境。則自然之理。動靜之機。而抱作世運之用。將見無可無不可之中。具得萬物備我。造化在手之妙已。其於修行未及之際。則惟止念。慎自審察爲最要。若不於此謹持。則無智而莫非識。無識而莫不縱情。非徒是非無正確之知。卽好惡亦易失仁者之行。世道因以墮落。固不待言。而自身所與爲立者。尤必盡昧本心之根據。其爲可痛。莫甚於此也。所以志修大道。欲以挽回世運者。務明此諦。而善惡之人生觀。亦在切身悟味。加以修持。捨智從識。而縱情迷妄者。皆當就止念處。求一個真實轉識。爲智之解決。然後步步加功。自見儒者殃祥之說。佛家因果之談。皆不外自心之一念得止於靜。與流識妄行之間。爲之區分而已。然念擾於心。非念之多。衆修必須觸處自證。其氣之充。要不難進養候之純。而明氣度之不關一切種種。則所謂寂照交融之智慧。得乎一片神行之渾然天理已。古者神道設教之義。要無非人身能有定

慧之照覺。故易云。觀天之神道。四時不忒。聖人以神道設教而萬民服。細味乎此。則世道隆污。關係於人心者。豈不至重且夫。而人心之修持。必期於轉識爲智者。豈不至要且切哉。老人無所重輕於世。而道之在世。惟吾一胞。而能神行天理者。斯不失其修身之盛軌已。

②

諸方近時坐證。多有心得者。然靜默中之悟覺。猶有不能盡脫習知之障。故其識惑未易悉泯。此則仍於坐諦尙欠精探者也。自來坐道之大。貴在致知。其知之所以不致。則識限之耳。所以善悟必於格物。此一格字。內爲通而外務去。內外不自相妨。斯表裏能以互證。何也。外觀有物。則習知之限於心者。必不能更通於有形之外。不能通於有形之外。則本覺之明。無時不是爲識惑所据。愈欲廣識。而所知愈隘。是皆不

得致知使之然也。所以當茲氣運衰微人靈易昧之下。不得不用靜坐之法。以導志修者之各自悟覺。假令坐修而弗克致知。則識惑之障不除。其所悟覺亦難得真。吾略指此。願衆修之精進者。益自體會。好爲持證。是關道化之根本。其各慎之可耳。



修養之功惟坐。坐養之功惟靜。靜也者。坐之門徑也。夫道貴坐修。靈宜靜養。炁氣相充。上過黃亭而冲天關。下貫丹田而充運化。至氣通之際。斯乃坐之玄妙也。然所謂氣通者。卽七通也。七通則陰目開。陰目開而後陽體回。回者回吾炁也。回吾靈也。所謂通者。通我窠也。七窠通則陽升陰降。陰降則邪衰。陽升則神化。故氣之通也。通上通下。上充下實。則丹田卽得恬適。然通之於上。則達乎其窠。貫乎其澈。則運轉乎陰陽相格相感相生之中。生感格化者。下元之氣通于上關。下運于丹脈之間。因因轉

轉渺渺息息者。靈之初運。窠方昇也。昇則玄然轉于九關。關節相通而相默。炁氣融合之候也。然坐久則丹田上下有所感覺者。斯合其法而得其玄妙也。玄者在何。在乎離合。能合能離。卽能會達乎陰陽。斯得炁靈性之運化。始可漸進于性天。性天日進。則氣通于炁。精貫于脈。神貫于腦。腦遂輪轉再通于窠。然後默守潛悟。則天目開而靈窠迴矣。然窠者固不可不明。亦不可不守也。而窠之所在。卽兩眉略上微凹之處也。故坐時首當守窠。然後調息。使氣通任督二脈。則河車可通。而所謂河車者。儒家已有其說。孟子曰。晬然見于面。盎于背。施于四體。卽是河車運轉之說。然河車有三。首爲氣河。次爲精河。三爲神河。務要坐時清靜無意。守窠調息。然後此可通矣。而所謂調息者。非指呼吸而言。蓋得調息之窠。身中便無呼吸。然所謂調息之窠者。卽中庸肫肫其仁。淵淵其淵。浩浩其天也。如斯而行。則息息相通。自不難達乎運息。惟

息是運惟運是息。運轉妙靈。則靈機動而氣炁生矣。如斯而坐。則道可悟性可明而玄妙可得也。

○師以衆生劫重。降靈度化。其在人身。是惟氣養。所以養者。雖屬諸虛。必由形窠。守窠於形。要非可着。着則易望而氣難通。非弗通也。相之執着。心以自滯。心滯窠望。氣乃不運。候卽弗轉。弗轉弗圓。其運於身。氣無所化。則其爲形。乃固偏隘。自來坐修。入於枯寂。病皆由此。須明形窠之本。原通虛靈。窠爲形望。氣運不化。靈卽爲滯。靈滯氣滯。心滯乃固。固而弗偏。絕未或有。此言守窠。宜知通虛。虛之爲通。必於忘相。相不易忘。情牽之累。累着乎心。在於求得。欲得速效。是乃大患。人世之學。多出後天理測之說。學者不審。證悟未通。而執求徒急。誤入歧幻。受害以多。其實大道之存。所謂丹寶。均

屬虛素。如天之空。太素弗形。而淨明自顯。所以守窠之要。不可離實。總貴參虛。能注實形。反求虛象。得其虛真。發爲形實。爲功爲行。氣之所通。先素充於其內。誠形乃堅乎外。處處都是後天之作爲。處處皆本先天之大道。先後合處。靈化自圓。若輪之軸。若機之樞。若衣之領。若網之綱。挈其至簡。乃馭至繁。是故一窠之守。萬體從適。一窠之通。萬理備我。修養至此。斯得道真。世劫魔幻。真靈易消。非充氣養。無以淑身。氣弗充化。世障終迷。內而致外。外以定內。內功外行。所以爲修之諦者。蓋不明此。無以通窠於虛。存虛證實也。今從坐慈爲導。無非勉人步步悟入。步步求真。院之言道。如是而已。修者於世莫弗精強。道學之精。非可強語。苟由虛心。力求實證。則煉實還虛。從形守窠。由窠通虛。知虛之實。何在非誠。誠之於內。性命兼全。誠之於外。氣形自適。聲色之間。動靜之際。其於一陰一陽之理。隨觸爲通。無行非善。有此功能。世必可化。至

若俗諦。原自道生。執俗爲道。則失道真。所以善修之士。必堅誠意。意堅心正。其爲存養。乃克內外無妨。其弗相妨。以誠之一。合理之真。內無所偏。外斯不滯。皆因理明而不囿俗。居俗而能保誠。故其自得之真。以能自適其樂。推原所自。無非形窅通虛。不爲相窅。致之也。吾院諸修。既講先天大道。其於守窅於形。從形悟虛。以及參透本來。了澈素元之於吾身萬絡千肌。氣之運轉。不失度候。究何爲統。明乎此。則氣運於身者。條理若是。充擴而施及世。其爲運化。亦必不外若是。此齊家治國平天下之道。所以必本修身也。吾觀近紀。人以學說偏於驚實。乃多惟俗是尙。徒重趨時。不知俗是氣習而遷之跡。道乃氣習爲返之途。同一習也。何以道勝於俗。非道之勝。道存乎虛。所以勝也。蓋俗之爲跡。一物一形。不能自主而爲變化也。道之虛體。是同太空。無物不在空中。而無空不足容物。以此言之。故修道真。必於窅之通虛。而蘊其靈以充乎。

素而統此身。身有所統。身乃克全。以其自全之身。立於斯世。以言化度。世乃得救。此理本極平庸。人多以其不易聞見。不易覺察。乃捨虛體之大。置而弗求。輒從一物一事之細。本其易覺。益矜智巧。於是實滿不還。孽障以深。興言及此。能無悲慨。世禍亟已。非賴真功。何云道化。教身弗暇。遑論其他。願吾院修各本慧覺。益勵精勤。悟窅通虛。居誠踐形。後此功養。善加尋證。歲月不居。河清奚待。不以時限。自誤乃身。世之衆生。於以亦多攸賴已。

○ 坐以養靜。靜以充氣。其靜其充。是固是運。固之者何。心定其真也。運之者何。靈運其化也。所以化者。自定乎中。而以默平其息。清甯魂魄。卽無時不可調治。陰陽調治。如壺水之在爐火。不沸不燼。則溫溫常存。溫溫之度。所以適其候者。非曰無所。

得也。得之於炁。斯炁恆凝。炁之凝也。若虛斯實。若幻斯真。真中恬定之功。於是乎可以證覺。所以覺者。莫非空也。亦惟其空。乃能大覺。亦惟大覺。乃無偏蔽。試觀浩氣之在太虛。何物爲觀。而青青蒼蒼。無所不涵。無所不化者。皆以其空也。人身修養。其必以坐入靜者。存其浩然之氣。充乎中真。則所定於心者。無時不運其靈而適其候也。周天之度。循迴不息。便是氣充使然。而人身氣充根本在炁。炁至虛也。而一水一火。得以不沸不燼者。必此炁根之真。有其溫養。方克長存。而使氣之於身。盤旋適度。以綿其候也。氣候綿綿之養。雖在炁根。然以人心之活。若無所定。則幻惑迷離。其不因外緣而搖中真者。殊不易必也。是以修身之準。不得不有所取法。其法維何。曰道。曰慈。而一本於坐也。何以云然。道慈之法。世之所傳。多不一趣。苟非坐悟。無以徵覺。不有所覺。末由會通。若無所通。則虛功不進。慧玄莫收。塵障所遮。萬緣多擾。以爲是道。

道且終非。以爲是慈。慈亦弗普。何哉。緣境限心。覺明或窒。自認自是。而飾乎其心。心亦非心。更云其法。法亦非法。此修身大事。所以必先於坐悟也。悟而得澈。其所得者。自可證真。證真之修。果多自得。則其所以充運於身者。氣候若何。其運化及世者。氣候亦若何。經世之氣候若何。出世之炁靈亦若何也。此中固毫無可以強勉而假借也。真經云。度不自度。度自吾心。蓋道慈之法。雖在外。而修明道慈之真。實在心也。心苟未覺。而見厥真。則形施乎外。鮮不涉幻。涉幻何害。近魔爲易。其易致魔。心弗之覺。乃以致然也。苟具真覺。則物物之所以幻者。物自幻也。心之自定。又何不得其主者哉。然心之定主。非覺莫主。主心之覺。非真莫恆。弗充其恆。莫固其本。其本不固。則炁根之存養。欲其水火相濟。陰陽相和。若爐火之不燼。壺水之不沸。而溫溫常存其虛恬空適之度。以長保其充固運轉。周旋弗息之氣候者。必不可得也。

○ 文光離火。炁之一脈。其在聖哲。因之而顯通明者。皆由後氣之凝。時能與炁合妙。故覺爲象萬千。變化之神。不可捉摸也。是可藉審修坐之義。其克虛室生白。以臻定遊飛昇之功。要仍不外從身本具之氣。煉習而使充固。無或弛放。然後百絡千肌。以此一氣而上通下澈。左旋右轉。無適弗暢。心以之定。神以之完。精以之結。而色以之空。空乎色者。氣機所發。雖多感觸。而相弗爲着。明德之明也。離火所照。莫不普遍。既弗障於外緣。自得周乎內運。任督之通。河車之轉。息息綿綿。不有所止。人身天地。而天地有疾。人身之疾。不難自有所化。而並化乎天地之疾。以見道之大全。非不能修致爲通其窔。終達浩淼杳冥之玄關。而進聖域也。世人於氣。每以自暴。聲色貨利之牽累。固無論已。難妄念慮之糾纏。縱居賢智。猶多不免。以是之故。氣弗涵神。而精莫空。

色。染着深而解脫鮮。世道所以繫於人心者。人心反足以病世道。人疾與天地之疾同無所化。而災害之來。乃以弗已。疾者劫也。今日世人。莫不皆知世劫之重。然世劫由於身疾。以合天地之疾。而成災害。胥因一氣弗化而弗相通之故。則罕或究及於此。而甚流於偏者。復襲外之文明。以肇爭攘。不審明之爲象。火也而根於炁。胎息乎氣者也。炁氣不合。其象雖明。如燭燐之飄焰。出無所根。入無其息。安得不同流螢之粘濕而徒着偏。兩間氣機不暢。其至若是。殆亦理之當然耳。所以吾

師降度。首示炁經。又傳坐旨。其要無非望人各於具有之氣。從身善養。果使弗少暴棄。則日進有功。由凝固而通明。合炁而妙其運旋。身疾化而化天地之疾。以充一炁之渾淪。太和充布於兩間。藉氣機之運旋。而昭離象之光明。脈絡貫通。天地世界。猶此一身。其文治不見殊勝者。必未之有也。不然。人身之氣。與天地之氣。既多隔闕。人

身之疾。與天地之疾。末由同化。世劫弗平。身將安寄。此吾院修人。欲圖救世。其在今茲。要惟各從坐中求之。庶乎氣機暢於身者。皆克合炁。以感昭離象於世。得真文明。以著平治之休徵。其在斯歟。其在斯歟。

○人生莫不求適。身適必於心坦。心坦必於氣平。氣之平也。非靜末由。故養生而得身適者。首在講坐。蓋坐爲適之始。始於坐而純乎靜。則氣罔弗平。心罔弗坦。而坦境之中。所以悟取其趣者。又宜有法。其法爲何。不訖不接不穀是也。經云。不訖則目耳由粗以進精。不接則由棼以歸一。不穀則由內以致外。皆以靜篤虛極。有所守立。乃克如如是是也。所以坐之於形。先須收視反聽。視聽不外耗。則聰明斯內歛。因聰明之內歛。斯免色聲之外搖。不搖則魂清。魂清則魄降。魄降則精結。精結則神凝。神凝則

氣充。氣充則炁固。炁固乎虛。氣平乎實。虛實相依。母子相倚。則其心也。自然寂定之存於身者。坦蕩之象。自然擴展。得其坦蕩而處其心。則身之所在。未有不可取適者已。若或昧此。而不內養。以徒外求。則恬適之境雖多。而忘久趨暫。身存福存。魂與禍與之患。眴而歡娛。眴而悲哀。人生之趣。果不知何所真得也。吾

師勗坐勵功。經旨甚明。是願修人好加悟勉。坐而得適。將不僅限於坐。必且無向而不得坦蕩優遊之樂也。

98

化無不化。定之乃化。定無不定。誠之乃通。惟定斯通。惟通斯化。化之云者。有形無形。一歸乎真。然後虛冲涵運之妙。莫可端倪。方顯道之變化永無所窮也。此種功夫。定爲之體。虛爲之運。化爲之用。三者之具。誠守以堅。而基乃以固也。苟或不然。終必墮

幻。後世急於功利而昧真修者。往往因此自誤。雖由風習使然而百年如駛。其所得不償所失。而枉致性靈之本來。遂因輪而轉苦趣。誠不知其所樂者。果何在而見厥真也。噫嘻。不亦甚可痛惜哉。

○

修坐之法。以形言之。定爲之準。形定之功。是坐是懺。而心自正。而精自聚。而氣自平。而神自凝。性命亦即因形而收其存養之效已。故守窻之於其形。惟準而已。屢守不效。非窻不適。必形不定。而心不正。其精與氣與神。均爲形之所牽。於是候之轉於內者。皆以窻之不適。弗見其益。每且覺患焉。修人於此。最宜自慎。何以慎修。必無急功之念。乃得適窻之功。適於其窻。守之弗失。念不妄動。而無住之心。時時活潑於杳冥。似若無覺。亦若有覺。則心常正。而精也氣也神也。即隨其無住之心。不障邪見。相生

相長。存養無息。而息息綿綿。若有似無之下。妙候常轉。八脉周而四體和。內外相融。則其形之定也。無在而不如懺之堅卓而固其真已。真者之形定。不徒指坐而言也。即行與住與臥。窻皆不自離守。所謂動靜不離者個者。無非心得其正而持以直而致之也。孟子講學。其於道功。一則曰求其放心。再則曰直養無害。蓋深味乎古人爲己之道。證之切而行之深。乃克有是精義之發明也。如今之世。去古既遠。如今之人。爲學務異。即言道功。亦不免以障之多而難遽期了澈也。何哉。古學主靜。而新也貴動。古學尙內。而新也驚外。非道貫之本不通。實學理之相背馳。所以雖極平易之道。修學總苦困難也。是惟有志者潛功細證。悟候詳推。或內而外。外形何以不定。或外而內。內心何以不正。苟能息息深參。表裏澈覺。則精氣神之後天三寶。何以由三化一。性炁靈之先天三寶。何以由一散萬。而萬收一皈之道。其存諸身而克長養者。究

何所自而通乎玄。則形窆之適。其必始於坐修而後變化其質者。皆不難明其所以然。不得不求放心而直養之已。知求知養。則窆仍弗適者。必未之有也。但弗泥古而以邪見自封。亦莫喜今而以異說爲奇。庶乎學養之道。心有真得。存固之修。身得真功已。現際欲言自度度人之道。要惟本其身以悟求。對於世以推化。弗以其難而委曰非吾所能。弗以其易。而必冀我之克通。果克如是措心。則心由形定之坐。正於無形。終不難因功之純。顯於有象。爲化無邊已。

○人心易動。後氣斯漓。氣弗堅凝。原充乃渙。修者所以必慎其坐也。坐之要旨。主靜而已。故心得其悟。不坐如坐。氣浮於中。雖坐猶如弗坐也。此其運用全在悟體。而不當以形相自執。而轉妨其素。以隱傷乎靈也。

師道自剏院佈化以還。勸其坐而堅於修者。頗不乏人。然拘其形而弗知存養其氣者。所在多有。以是之故。日日言坐。息候進益。終罕所得。而操陽攝陰。注意過力。乃不免平居而時動其躁。實於坐以變質之功。未能深悟。往往反現其多弗適。誠非道坐修候之宜也。果欲其克漸臻乎純。非從坐時務養其氣之平。勿注力於窆。而神會以觀乎妙。不卽不離。若亡若存。心不以坐爲坐。氣自因坐而適。氣適於坐。養之於凝。則不坐亦適。適於不坐之際。氣罔弗平。而陽不灼陰。陰爲陽潛。心自甯靜。躁以弗形。弗形其躁。坐之功度。乃得其窆之真。而入於純平之域。不坐而坐。其候自無累黍之差。而成者之所以成。心克自如。處造化之中。而弗難脫乎造化之外已。諸方修坐。應由是勉加悟養。不以坐之爲坐。認吾之坐而執於法。必從莫或覺間。覺其坐中之靜諦。不滯於境。不着乎相。一任自然之適。而適其所適。果各如是。人人不同。而適也則一。

得斯一以求進功。可以見坐之妙。而免毫厘之差千里之謬已。

○

道何以修。修其性命也。性命何以修。修於坐慈也。坐慈之修。動靜得分。而後可以定性以立命。是乃因此之修而成也。若言乎坐。不過習靜初進之一法。其實則行住臥中。無在不有靜諦。苟能從坐而習。推之及於行住臥時。無在不具不動之靜於心。始足以言靜功之全也。否則坐時而靜。此外皆弗悟靜以歸乎靜。是不但流於忘。而難免終墮於偏也。至於慈之爲用。範圍亦極廣大。現在衆人每以施濟爲慈。不知施濟猶屬慈之一端。必舉止言行。無在或自違仁。方見慈之無所不及也。吾

師教化。定此坐慈兼修之旨。非僅欲人就坐求靜就善養慈而已。要於不坐不行之時之地。悟思所坐所行之間。果否盡契動靜之機。而合功度之分。若能刻刻用心。處

處循省。則養候自進於純。見道自切於真。不然。坐其所坐。坐亦靜已。行其所行。行亦善已。試問坐而行之於世。果克涵化而罔弗通。果能成乎範圍天地而不過。曲成萬物而不遺之道乎。吾知其必未克盡能也。是何以故。以其不知坐慈兼進性命雙修之妙竅也。何以言之。妙竅所在。空之而莫測。洞之而莫窮也。欲明其不測不窮。非反諸身而無弗虛已。末由明也。獨是虛已之功。於人最難。何也。以其日接事物。而事物之變萬端。一有所滯。則好惡之見以生。是非之念以雜。既生好惡。既雜是非。又不能內反而自照覺。於是由念之滯。見之生。續續不已。沾着不化。乃至己之無或能虛。滿腔皆爲慾室已。其遷流入惡者。姑弗具論。卽其善者。亦不免轉因欲善之慾。而阻乃進功已。進功有阻。行而善者。不能達於至善。而無在不違乎仁已。坐而靜者。靜止於坐。坐外不知其所以靜已。動靜之機。不相生而相妨。層層剝剝。性命所在。遂因魂魄

之爭。昧盡虛靈。而兩相離以兩不相合。道終不得真味。而自昧昧以沒沒已。深可慨也。吾願修者各各於虛已之際。慎加研摩。苟知己之所以虛處。則坐慈兼到之功可得。性命雙修之效可覘。而道亦於是乎有在已。

〇

炁氣運復。坐候是證。今日爲言炁功。不得不從氣候之充證其坐養者。以形之遷性。倫羣各有不知其真之無守者已。故以坐旨勵其形習。形定而後氣充。氣充而後炁凝。氣凝於虛。而氣之藏於質者。乃能因自然之運。而固其合化合生之根。性卽於焉以復。其克復性。則可拔除障業。圓其慧覺。慧覺日開。則所以具於身者。靡不足用之於世而盡其善已。不過塵網之中。爲遮者衆。心之所在。不因耳目所觸。感受聲色之消者甚難。是以語坐之訣。必以收視返聽爲先。此雖坐習之法。而其達於大成。亦仍

不外是也。所要坐者。能從修習。息息悟證。果悟卽有所證。實證自有所覺。覺而能守。守而能行。則心有所持。真中自定。恬定不擾。則氣之運於周體者。炁自凝於虛空。總之虛做之功能純。實練之候隨見。內外相通。表裏如一。此惟覺之證得其悟之真者。一步自得一步之效益。近百紀來。氣運日衰。人道日苦。非有他也。真誠之學失。而渾厚之用差。其凡倫羣之以爲生之樂趣者。無在不具苦阨。是亦可以藉求其故已。其故安在。學而無養。其氣弗充。其運自促。而其所以然致此之由。縱云徇於情識。求樂急而厭苦多。有以使然。而自不外於虛做之功不講。實練之候弗固。但求用之克見。不顧體之爲全。所以錯亂顛倒。其形愈紛。其性亦愈漓。真之不存。何以云誠。誠之不堅。何以云恆。故世界之劫數。從遷變之甚。乃幾成爲不可收拾之象。老人悲憫衆生。所以特傳先天坐諦。以勗倫羣修習。由形充氣。合氣化炁。人人能得虛充之凝。則教

化之基。自克與立。而道德之昌。亦將因其候之能養。功之證形。以覺於不覺。斯劫之所在。可因數之罕增。以入於清甯之分。其在人身。則惟持心於其悟證所覺之餘。存真則自少妄。不妄則自多定。定養者日衆。則人之氣候正。世之運會亦亨。所賴志修者善爲悟勉。坐之有得。卽世得所救。非偶然。而更非渺然。果悟證於虛。而存真弗失。則收視返聽之功夫。畢竟如何。自能由烝凝息窅之間。步步實驗。其善身善世之功。當知不難修得已。諸子其慎思之可也。

哈哈。時時皆有化機。處處皆可運用。而必修行實證。隨在自驗。現今吾道猶未能遽言充宏大化者。修悟之旨。尙待敷布也。諸子坐養有素者。自知吾語證覺之意。但覺境無邊。凡在修者。要當息息體會。在在精持。所謂虛做實練之旨。何時何處。不是可證之道。所賴養之於虛者。候能日充。則運於實者。功斯易普。所以必須充養其虛者。

以涵則能容。容則能化。亦惟此虛充涵容之量。能廣其實運之功用。乃足展布而期周遍。此本易知之理。而持行或以爲難者。則悟覺之力。有所未達。覺未能達。則不覺之所。皆成吾心之障。障則惑擾生。惑擾生則爭妄作。爭妄多則靈明失靜定之照。而事物胥成釀劫之端。試觀近世。人之徒急功利者。非無學也。特其自視所學爲圖功利之具。故不知人生貴學以存養虛靈之要。以此教化之施。幾無務本之實。而道德之亡。更將孰知爲救。老人以是引憂。乃闡先天自然之坐法。以助學者之修養。其中關係挽回氣運者。實重且大。惟艱布之日猶淺。一方固賴宣導。一方尤須在修諸子悟養功候。以其真充。資爲感覺。庶幾化劫度世之用。可從打破妄疑虛靈之養爲誕之下。各各自度。益以度人。推行能廣。則一切實用。皆不至失真而徒致爭。因爭而多造劫。人心正而風習端。吾道教世之用。亦爲弗虛已。

⑨

今番坐會。各方均有悟得進境之望。而道化之行。衆修當就定養息運充凝功候中。在在精持。今日所可與語救世之大道者。惟在久失真傳之坐諦。所以羣動紛紜。漫無歸宿。其不知歸宿。而在罕得歸宿者。皆以爲用在於物。而不識其體之具於性根之靜也。靜趣不明。動擾之象。其作於人心者。乃以無時或息。不知靜極生動。乃生之真理。動極而靜。乃滅之終點。所以以動爲用。而不隨時善養其性根之靜體者。譬猶挺險者。由死之路以爭其生。揆諸於道。誠爲大謬也。吾院提倡坐修。實乃救世度生之要義。今後諸方。務宜切身體會。好自悟證。坐而悟覺。行以證修。其表裏精粗之所發明者。能闡其道。卽足廣大所化已。

88

炁功之於坐也。悟進其精。則氣之爲化。卽合於炁。是故鍊氣成精。鍊精化神。神凝諸虛。而其所以靜者。靜無不堅。所以動者。動無不適。若言先象。其氣機之運轉。以爲有象可尋。則其象之爲象。總難免不因其形而有所着。着者易滯。爲滯於形。其運行之度。必多所窒。故悟於其際。當會神於虛。然後氣之週轉。息乎不息。不息之息。虛中之所爲凝者。晶結之炁體。自覺其渾穆無邊。色以之空。而是氣皆炁。爲息之綿。雖欲自求其所以妙。亦復不知更何爲着。無其着處。則玄虛之窆。通於何適。亦復無從以言語形容。而不可形容之真功。於是皆由其炁之自然動靜。而莫知所知。亦無所不知。此先炁之存養所以得之者。必由氣形不爲之拘也。人在後天。每惟其象是着。以故氣局於形。而知其所知。必有知所不知。在其所知。以爲是若此已。而其不知之所在。力欲求明。而後之不明。踵相接也。是何故哉。由形以尋象。而不識炁數之制氣。其所

爲運。曾未或窮也。以有形之象。而欲貫通無象而生生不已之形。其中能無窒滯者。蓋不易幾也。少有窒滯。則障其氣而限於形。氣不克運化。而成渾穆之炁。於是息之動靜。其觸於空者。終易格不相入。此坐者平恆之間。隨在可以悟證者也。如云存養。則惟於念有所感之時。先甯其氣。氣克甯靜。則念必爲止。更於止中細求所以能定之故。則時時體會。其氣之運轉。自然常平。氣平。則所以爲守之窳。究是何若。窳之能通其虛。而化合爲炁。又是何景象。苟得其妙。則所以勵功處。無在而非炁氣之交。炁氣貫通無間。則形而有形而無。其有其無所以變化者。其中之主宰。大抵皆非有象之所知而能爲持之也。夫不知而能持。有持而無滯。炁功之玄妙也。試察天地萬有之動象。其所以動者。莫非機也。機主於氣者。萬有之所自知也。萬有不知而動者。其機必爲造化所主。以有知參乎其所不知。則造化之運轉。孰果盡得其妙。而造化之

妙。炁主之。而不自主者也。人惟其動。動則有知。復因其知。而欲主乎其動。不審萬形之動。固難一致也。不從其異而求所明。欲識其機而爲之通。則憂憂乎難已。世運遞嬗。萬有氣形之變遷。居今者不能盡同乎古。則從古及今。其所貫徹之道。若以形言。則誠不可相通也。而不克相通之中。實具可通之理。欲求其理。則非由氣之存養。涵蓄有素。而使氣窳之玄。與氣常通。以凝虛明。不足從渾穆間。知其變化之故。而爲條達也。不過養氣工夫。非旦夕可得其純。然必息息有所守。心不妄放。則氣所以平。息卽爲適其運。運息時適。則所以恬定其真者。皆可以不知所以然處。一任自然。而隨在存固。其氣亦不難隨念而止於定。有所定。則炁窳之交。必且以漸通明。不塞不窒。其炁之渾穆元充。更必日凝乎虛。以之涵化。所以貫徹其覺照。而爲成已度世之用。必能大收出數弭劫之效。今茲運會。其鼓盪之者愈急。則其變幻愈多。人苟不修

烝功。先求自明。則惑擾之來。縱竭智慮。不能盡克爲免也。欲免其惑而能自立。則所以爲修之要。惟有有形氣中精加悟養。氣能合烝。而多通明乎虛。則形障自可免患。是顯衆修好自奮勉。吾之降度。所望於修人者。欲其能固先烝之元充也。斯烝之充於世。無在而非祥和之氣。其散彌兩間。而足廣生大生。以助乾坤之機。運行弗息者。實爲人之自爲修養也。所關至鉅。吾之諄諄爲誥者。亦以運數之挽回。期藉衆修之力於萬一耳。



烝化而氣凝。氣凝而靈聚。靈聚而神清。神清而魂淨。此修者所以先淨魂也。淨魂之道。無他。真空不妄貪而已。妄念之害。貪必隨之。貪由於想。想由於識。識神用事。而心與性命危已。是以修者必以修心爲主。心爲神之舍。魂與神合。不修心而欲使神安

魂淨者。未之有也。蓋坐卽所以淨魂。淨魂不使爲魄所搖。庶乎真空之中。寓以定力。凡有所惑。皆以幻境視之。則吾心自有所主已。故曰。坐不求進益。而自有所得者。謂之真進益。若求其進益於膠柱鼓瑟之見。則去道遠。而魂爲魄所役已。魂爲魄役。終無寧日。於是貪嗔痴戀之識慮起。此不能不預防之也。預防之道。在於平日。其飲食起居動容周旋之間。無處不謹。無處不慎。雖至微者。亦當防之於無形。是曰克己功。候。能克己。乃能克念。克念自可制慮。制慮卽所以防幻。幻境防於未來。自無患也。諸方近日坐候。能將各各定力守住。自入於自然之境。所謂定力者。卽在呼吸之間。不以呼吸爲呼吸。而自得其調息之息。則任督不求其適而自通已。或有問於諸方曰。坐至數年之久。任督尚未通乎。卽諸方亦自不能答其所以然。此其理果安在。在於各方平日坐時。不求急進。卽流於枯灰。時至而不知。通尙不能自驗。是以無所據而

知也。夫豈難言哉。當坐之時。聽其自然。真息既動。自有知覺。不過防幻者。境即在。認境者。幻即隨。能明斯理。則坐至有進益時。必因炁之相化。靈性之相觸。感而遂通。於不識不知之中。而覺運輸氣息。來往於兩脈之間已。不過真炁之動。散而不知所止。聚而不知所入。是在素心有定者。各各自悟其境地也。各各於此二十四日之坐。雖不能人人有所心得。然一觸即發。悟而自通者。亦大有人在。各各須知炁化氣凝。靈聚神清。心安魂淨之功。合爲一炁。皆在此二十四日功候定基焉。能定其基。至於極堅極固者。則能肩此道統。永垂不絕。其有少得其基。亦可定一身之修功已。

○道貴悟修。功候之進。氣化之而心得之。四肢五官。千肌百絡。氣之所通。疾可自化。心有所覺。道即爲明。其通其覺。所以化疾以明道者。蓋不必去身而求諸外。失近而反

昧厥真也。古人之於道也。總以修身爲本。因道原在身。身自通覺。則氣之運行。與心之印證。亦猶天之序時。水之鑑影。點纖罔或差謬也。故人身有疾。惟悟斯化。人心本覺。惟修斯明。苟其弗悟。則化也無從。苟其弗修。則覺也終昧。非化弗運。氣弗通也。非覺之昧。心弗明也。以是言之。氣之宜養。心之宜定。固爲人須臾不可或懈者已。雖然。氣何以養。心何以定。不能不有所法以爲之守也。守之之法無他。曰默而已。致默之法無他。曰靜而已。得靜之法無他。曰坐而已。坐之能靜。靜之能默。而氣克以養。心克以定者。隱微之中。去其雜妄而已。人心易動。氣爲之也。氣動易散。念擾之也。故必止念於隱微。乃克凝靜而志息。聲屏而息啄也。而息之啄也。心乎定已。心之定也。氣乎養已。氣養心定。則無息不靜。無靜非默。及其默也。則爲聲爲色。可得變化自如。必不因心之隨氣動而浮。形諸其外。而失中和之真已。有其中和。在體則官骸胥泰。於物

則感應咸孚。此大道救世之功候之所在也。諸方近時勵修。其拓悟境。多有所得。今後仍須於坐益加精持。所以進候而充道化。不獨世收其福。身之所修。亦可無負本來已。

88

坐養之證。諸子不懈修進。氣象良佳。大抵養之爲言。必元充是守。欲守元充。則在此時會。非坐不可也。今之坐者。但調呼吸。猶未盡得靜守元充之要也。諸子之於坐功。其有深造者。當從默悟以相導勉。其在息窅之守。何以慎護元充。則此後修人必須逐步體認。能爲得真。則所以益身處。亦卽所以度世處也。

本

坐爲修基。純任自然。凡我修子。諒無不知之已。然知之非艱。行之爲艱。行之非艱。行

所無事。乃爲艱也。行所無事者。順其自然也。自然者。無時而不然也。無時不然。坐如是。不坐亦如是也。以如是爲如是。無不入於恬適之境已。然吾院修子。非不明乎此理。而速效之心。時常發露。是以適於昔者。未必能適於今也。試觀夜合之花。朝開夕閉。藥蓮之花。晨放申捲。其自然之致。有令人不可思議者。以能具胎息之功也。人而具於生初。物欲蔽於生後。是以失自然之妙而不自惜也。欲復胎息之功。以求深造。非先靜其心。平其氣。不能漸臻於恬適之境也。何則。心靜則不至往來憧憧。朋從爾思。氣平。則不至一觸卽發。如火燎原之勢。既已靜平。而矜躁偏急之弊。方可不犯。而適者之始。從中來已。真經云。通者適之母體。能靜且平。則通之基礎已立也。基礎既立。而後坐悟一切。真旨自得。得其真旨。而息息綿綿。炁自貞固。性由我盡。命由我守。逍遙之天。極樂之世。自不期其然而然已。望修子以自然爲主。勿求速效。而其效自

源源來已。

本

修坐之要。知之非艱。行之非艱。悟澈維艱。悟於自然。不加勉強。動不失乎則者。靜亦不戾乎則已。靜中之動。順其機而運乎時。時得其適。無矜躁偏急之害。而心之運氣。氣之生息。息之皈母。綿綿然以契乎素。則天地之大。不能出吾一氣之外也。蘇芥之微。不能離吾一氣之中也。浩浩蕩蕩。如水之流。無一刻之停機。如花之放。無一毫之粘扯。其所以輪轉無滯。呼吸如潮汐之無越晷。循環如晦朔之無違度。誠有縹緲不息。春風溫煦。夏雨清涼。千變萬化。捉之不得。摹之難形之致妙者已。故修坐必先修身。修身必先修心。心平氣靜。然後可由有形之息。漸契無形之息也。有形者氣。無形者炁。氣爲子而炁爲母。子母相依。而後神息始生。神息者。先天之息也。息

屬先天。原本寂靜。亦大凝定。惟其寂靜。所以能御繁動。惟其凝定。所以能涵靈充。人而坐臻極詣。天地不過如是也。萬有不過如是也。故坐爲道基者。亦不過如是。坐充慈量者。更不過如是也。然坐之效如是之大且難。而坐之要總以心爲主。心者陰陽發動之原。無一時一物能逃出其外也。知心之關鍵。則心不可不清。欲清心。則欲不可不寡。孟氏云。養心莫善於寡欲。此言可謂扼要。願諸子三復也可。

○

坐候進步。近觀各方之多定真。亦可見大有所得已。不過定功之養。當求其適。而惑障之生。心易自致。此則必從定中堅持其正。而勵精乎微。不妄躁動。則靜趣之深印於心者。必彌見覺境之宏通已。近時各方勤加坐證。氣象甚好。然不可僅僅限於形習之時。以求證覺。必各各由其所覺。而細悟其定於無所不在之際。久久功純。其候

之充。則福身利世之道化。將見日以宏敷已。

○各方坐候之適與否。此後極須悟證。現在爲言進境。其中玄妙。大抵無可形容。非自悟證。終易墮幻。必息息慎加持守。而道慈救度之實功。自有見覺之地。各各其深審於無形之外。尋味所以得適之故。則適者自適。有所不適。須防中真之無以恬。而惑奪之來。隨在皆成障阻也。

gg

神性相通。形命相屬。人生所以靈於萬有者。以具此性與命。而備一陰一陽。一虛一實。形神俱妙。而合其全德也。是故人於乃身。必知存養。得其所存。則神不換。得其所養。則性爲堅。而形命倚之而克爲固已。其所以固。烝宰乎虛。而氣運乎實。宰運之樞。

厥在於息。息之動靜。陰陽所由明。而虛實爲之分也。吾道講坐。所以首言息妄。息妄之在於形。動靜可以自悟。其在於神。虛實必求自化。若或偏滯。則拘於虛者。命必離形。牽於實者。神必累性。此皆息妄不得中真之守。而無恬平之適者。失其存養之正。以致之也。吾院坐旨。定以平默爲準。所以破乎牽實之障也。其以默恬爲則者。所以牖其拘虛之望也。須知陰陽之道。虛實相生。動靜相制而已。無虛弗實。無實非虛。必靜斯動。惟動見靜。於茲四者。反復悟求。則息妄之間。一無所囿。則偏隅悉泯。自然之功候。胥無不循其序。以宰運而顯形神之妙也。世自道統之傳。失真既久。於是信善之修。各區宗派。衍述遷流。乃多理測。弗審人身之靈。其不至昧者。因根於虛也。實而不化。則昧之從外牽緣。以窒其中。欲其靈明。而所覺每弗易通。是何以故意匠之擾。而神明爲奪。而形以役心。神又失舍。當此之際。滿志躊躇。究其所得。蓋亦甚鮮。是無

他。偏見隘之。而虛極無以充靈。神性弗克時通。形命不克時屬。段生段滅。輪迴之縛。終莫能解已。所以至極之道。惟順自然。自然云者。如人生始。卽有其息。於是性命托之。而形神立之。皆本自然。而點綴不得以意強求者也。其來既不可強。其留獨可強乎。世人不察。往往捨棄自然。以言修道。而息窳之樞。究爲若何之幸運。弗之悟也。亦有所悟。又必撫拾浮言。而牽合附會。罕或切身以精尋證。因此陰陽動靜之理。口能述之。而心多未了然也。轉轉傳訛。及於今日。道真之果安在。蓋難言已。何則。與言道法自然。而意念隘於內。事功促於外。躁急而不復能耐也。不耐則無以靜。雖靜亦弗之篤。靜弗之篤。安知所動。雖動亦近乎浮。其動也浮。而靜弗篤。息窳之準則。居恆無所定守。陰陽之調治。何從而得其適。以化乎平。不平不適。則坐一事也。行又一事也。坐行本諸其身。且難相顧。剛大浩然之氣。其末由充養固已。而身之修也。意優而外。

所得將亦弗多。以言存立。奚在而克見功哉。老人數載最修。列門諸子之於坐也。各地多有能自悟證而得真候者。然坐功養候。非可以歲月窮也。苟皆純任自然。不加意念於其間。但守息窳以堅修。則造詣日深。與微自澈。所以必守息窳者。形習之際。非此便無準則也。息窳之準則。平恬而統以默。雖屬初步。而到底不離者箇也。以煉實還虛。虛做實煉之功候。於默與平恬之外。別求其徑。則必多所躁躐。一涉躁躐。縱有薄效。而志益難耐。無其耐守。則息窳常離。不獨性命無以爲依。形神必易致換。卽坐行之間。自弗相顧。一身而若兩人。陰陽不得調治之真候。所以修者。終難爲明道之所以合陰陽之妙。而固其形神。堅乃性命已。形神性命。切身之存養。而具息窳。足以徵驗。乃猶弗能耐守。以明究竟之果如何。則其修也。去道之遠。從可知已。吾傳經再度。而於息養之義。言之詳已。而所言莫非平恬之準則也。若人爲守。全賴悟默以

尋證塵世言坐之書。非不多也。而傳之者各明其身之所得。於理固無弗通。以之爲法。則又易誤。何則。坐重息窅。既如上述。而息之動靜。一由乎氣。而人身秉賦之氣。非惟古今不同。卽同時。亦多彼此之異。以此所得。欲彼同然。勢既弗易。則強相倣效。甯能無失。所以道坐之正軌。惟能各各自順自然。以守息窅。而悟求幸運之所以然。不怠不助。不偏不躁。耐以堅求。則步步進候。坐也若是。行亦若是。坐行相顧。罔或差忒。心焉自中。而神性之通。性命之屬。無時不自了了。以得爲存爲養。精求益精。而達大成之域已。吾門諸子。坐養既多有得。今後務加慎持。而一以堅耐爲守。斯於修也。日近乎道已。

gg

道在茲世。一平則化。其化之也。氣充乎和而已。和之必由於平者。以非至中不克見

平。平從中來。而和斯至已。老人降塵語坐。爲勗諸子勵修者。無時不於有形無形之間。導勉氣息之養。使歸於平。庶期中和之化。以平見功也。平之功用。弗論有形無形。苟適其分。胥足臻妙。以無形之無。平之則可定真於中。有形之有。平之則可致和於外。而中之守與外之行。皆見其平者。氣自固其本然於莫或自覺之際。而言其效。則於有象之間。以自徵驗。所謂功養功候。卽於此而得覘之已。夫身各具氣。而氣在身內。不得爲明其象也。其形諸外。則聲也色也。皆可見其候已。候之露於聲色者。是氣之泄而爲之養。則從泄知所爲收。收之而斂藏於既覺之後。乃克慎其保養。以凝固之已。是故坐功之窅。不在其形。而必由形以守者。蓋驗氣候之一收一放之間。放而雖泄。泄而能收。收而能保。則斂藏之餘。所以固氣者。亦卽所以進候已。人身自頂及踵。其能爲立者。氣貫之也。百絡千肌之因氣貫而自匯通者。候轉之也。氣候之轉於

有形之身。其得運用之效。大且若是。如坐養而煉斯氣以充乎虛。則形外之真。其爲運化。豈有所限。不過實質之拘。人情易昧。若非堅修堅坐。靜養靜凝。不足以使斯氣之無一息不逐塵氛以散走也。况坐養之諦。固氣乃其初基。初基能固。則氣之脩充。化而合炁。元充有所定於焉。欲求上通。走而自轉。其候之清。以上升弗息。欲求下澈。則守而爲澄。其濁自降而爲甯。攝陰調陽。所以妙凝。而充凝之間。能以氣之清濁。分於自然。神之升降。轉於弗息。而氣之所以主於有形。炁之所以凝於無形。以成上通下澈之妙臻者。一言以蔽之曰。由乎氣候之平而已。得候之平者。以論有形。則定中而致和。經世之道一包於此已。以論無形。則虛極而全真。出世之道立成於此已。諸子志修而精坐養者。現已頗不乏人。今後勵功。其於養候之微旨。仍當益各悟思。能從有形之窺。靜守弗愆。則氣候自然之轉。息息默會。其克達於上通下澈之妙臻。

爲事亦固易耳。切毋以爲是坐是靜。而弗從坐靜氣之走守之際。加以悟默。以求充奧而合妙。坐功之差。隨觸必致取惑以入歧。一涉於誤。則好奇務異之念日急。而自然之平靜全體盡失。其欲更克自化化人。自度度人者。必不可能已。

88

昨宵證候。諸子之於其養。均見性淨之妙。雖各有差等。而從氣覘之。均覺可喜也。所喜者何。平靜之間。少其幻擾耳。諸子亦皆自覺乎。可覺而弗易覺。猶待精悟而默會也。須知人身氣候之能日靜。皆養而後充也。充於其氣。則精以漸結。神以漸凝。而炁也。性也。靈也。莫弗胥從精神之貫於氣而增益無形之妙功。於候之日轉之間。以罔炁靈性之真元也。所謂一胞者。老人與諸子共之也。惟克通澈者。在身是系胞餘。出體皆爲真我。諸子於坐。今而後尙其加勉而善悟默也可。

現劫難化。於形言之固爾也。然吾修子。果皆進候於平。而致和以爲之運。則天下之大。事物之繁。一仁之施。莫不易得嚮化而一歸於靜也。是猶形體之於其坐也。能堅素養。則坐即得靜。不然。雖坐而候之。弗從平轉。魂魄之爭。陰陽之錯。而固難求一息之甯也。是何以故。素養能堅者。氣不爲形累。而心自清。心清則陽升而陰潛。魂升而魄降。合抱兩端。循環妙轉。心在其中。故得恬定而弗擾也。反是而坐。弗之甯者。亦不過氣體之充。但知養於其形。而心且不免復從其形而爲之役。息弗自甯。而欲於坐強致其平。既不可得。而憧憧往來於中者。求其弗擾。勢豈可得。此坐言養候所以難也。而不難之易。則在人自求之心。爲如何以區分之耳。吾道修子。志圖化世。化基在於坐中。坐窳在於氣息。息之何以爲養。老人言之若是。其能精悟以默會而得之者。仍在諸子素養之修充也。



炁。靈性者。生生之真原也。精氣神者。生人之秘寶也。形心命者。人身之良貴也。惟炁蘊靈。惟靈賦性。惟性涵神。惟神調氣。惟氣聚精。惟精固形。惟形正心。惟心繫命。此身之所由來也。能知命乃能明心。能明心乃能踐形。能踐形乃能練精。能練精乃能化氣。能化氣乃能凝神。能凝神乃能復性。能復性乃能充靈。能充靈乃能返炁。此真之所以全也。斯真之全。卽命之至。命之至也。則本來之寶貴。度出人生。而得成道已。所以修身之旨。首重得道。得道非自度。將以普度其他也。普度之要。必先養生。養生非自利。將以兼利其他也。兼利之法。莫美於坐慈。坐慈之美。以靜培坐息。內悟命候。動攝慈念。外證炁功。爲指歸。何謂內悟。息因坐平。候由靜定。惟息候平定之際。可得命元修促之徵。準此綿綿悟求。自見明善復初之妙已。何謂外證。念貴慈住。功在動行。

惟慈念住行之間。可得烝運周欠之辨。循是時時證覺。自知固本充恆之玄已。何也。內候外轉。必展立功。外功內收。必增妙候。內外交益。則命元修者彌永。促者必延。烝運欠者可豐。周者愈厚。以此身得之功候。用以施佈於世。其於自他利度之效。將未有不漸臻而日盛者已。或云。坐慈利度之義諦。既聞命已。但功候玄妙之收轉。亦有說乎。曰。是在誠篤者之修爲耳。誠明。乃無妄動而克安命。篤嚮。乃能堅靜而足充烝。守此烝命關頭。不少鬆懈。則步步收立。層層轉妙。皆從自然無爲之中。而克返烝之全。以至其命已。何以知其然哉。精化還氣。卽形返烝胞也。氣化還神。卽心孕靈胎也。神化還虛。卽命晉性天也。其中步步自進。人縱無以盡通。而命候之息。烝功之念。固無時不可自持。果其自持而善。全真之望。大道之成。要非空虛荒誕也。現世學者多知所以爲學。而每罕究學之所以宜養。有學無養。欲其生理各各盡適於善。其勢自

不易幾也。吾

師降度。乃闡坐慈之法。以勗羣修。蓋欲人人從根本之養。而宏利度之用也。雖人生不必輕談出世。而此根本之修養。雖不爲出世。亦當知其實爲生存之要也。審乎若是。則坐慈何以勵修。功候何以培養。其在一念一息一動一靜之中。自須善爲之持也。善持不替。則身之成就。將不僅院會事業之得以臻盛而已也。願各注勉。師所殷殷遠期於諸方身之修到也。



各方坐養。宜益加注。天時人事之間。息息都有關係。總之壺水鑪火之喻。不失其溫候之存。則所以宏覺以進於成者。雖不中不遠矣。

88

或問坐道。老人曰。養性爲上。養心次之。養形又次焉。性者生之本。心者性之樞。形者心之宇也。養性之極。可以生生。養心之極。可以形形。養形之極。可以物物。物物者未必能形形也。形形者未必能生生也。是故就人論坐。其道以得性之養爲上也。養性之功。其雖爲生之本。而返虛之證。則無無之無。更得臻乎上上之乘也。世之學者。古先無所謂坐。而人靡弗樂其靜也。後代坐於其形。已因本體不得靜趣。乃不能不求靜於形。而有形坐之用。然逮宋世以降。並此形坐之義。亦爲中儒之所不講。於是因卽物窮理之說。乃以衍成近紀實質等科之濫觴。而道之真歸。斯迷途徑已。不知萬有之形。其所由來。莫非氣也。而人爲萬物之靈者。以其心性之能自明而自見也。何以爲明其心。爲見其性。則在不離生與俱來之烝真也。斯烝之真。無所謂聲。而聲皆通乎斯烝也。無所謂色。而色皆盈乎斯烝也。斯之聲色。以形爲見者。必非真見。故多

幻也。惟領靜趣者。萬有之聲色。莫不一根於吾性也。審乎萬有之聲色。悉根於吾性。則得性之本以操存乎靜。其不爲形幻而惑奪厥真。蓋在是已。此道在茲會。必由坐求。而坐之極詣。更在性之充養也。雖然。性不可得遽見也。故必養心之明。心不可得遽明也。故必養形之靜。而習坐之法。所由尙也。坐非僅於形習也。必從形習而去形牽之念。則心有以明已。心非僅於其明也。必從所明而開其心之覺。則性可見已。見自性。則自性知所以盡。盡自性。則人及物之性。皆莫不可同盡。以其烝之真充。本相通也。審乎若是。則自性至形。其本末瞭然也。自形返性。其終始顯然也。所謂之道者。能於此本末終始之理。包羅而全備之。則養性之極詣得之已。不過中土自宋學盛行之餘。習者逐末而多失其本。故禮教亦不免但存文法之真相。而至今日。務實質者愈多。形下之器有餘。而形上之道。遂或囁爲虛誕。此皆坐旨不講於儒者之門。而

虛靈不昧之談。亦覺其懸而無薄。更罕爲之徵證者已。不知生生之理。造化所以運其不息之機者。果出於羣動之動。抑由於未動之先有其靜乎。試觀動之極者莫如武術。而執術者徒恃其動。能有爲乎。苟知其不出於徒動。則安在不可見其性之終根於靜乎。況性之於人。惟其靜也。故克靈有所照。若離其靜。則未有不從其形而漓其性者也。性之漓者。聲聲色色。無時不在形幻惑奪之中。將欲實證虛靈於何不昧。其將孰得而知之哉。更況世習凌替。其徒養形者。雖見物物之巧。而其去道且以愈遠乎。是無他。近紀學者主動之說。不無捨本逐末之誤耳。老人悲憫之懷。難以自己。乃闡烝旨。而宣先天之坐諦。其法雖本自然。而持修者。若弗究其返求之精義。勤以悟證。則形牽之念。心執之意。將無在能邁真益也。所以坐修實證。必言功候。何謂功候。要皆存於修人坐悟證驗之中也。大抵由形坐至於見性。步步皆具功候。能去形

牽一分。卽得深進心明一分。不執心明之一分。卽得深進性見一分。其去執皆功。其進步皆候。靜裏尋味。不難自知。本無待老人爲之證也。而老人時時必加以證者。乃測衆修之靈。果具不昧於虛與否耳。然亦難言也。其囿於俗習。則以能物物卽認爲靈者。此中固不無差之毫釐。謬以千里之失者也。何哉。今之機械。其至於物與人爭。且相戕賊者多已。諸如此類。若謂之道可乎。苟非道也。則爲之者。便謂之靈可乎。吾以爲道靈之正。必不以此爲真也。其弗之真。而學者終無以覺。何也。主動之說。有以掣之。而本靜之修。莫與知也。是以欲蘄嚮清平。爲宏道化。則不能不提倡靜坐。提倡靜坐。則不能不賴先覺者之從功候之徵驗。以爲之導。諸子一年來。及近半月之特證。各各所得。雖有不同。而於烝淨之候。則十有六七。均克具其明徵。惟進步無窮。而真詣有極。苟能各從現具之候。益勵精功。則性由自見。而有以盡及人與物之性。其

事功而外之道化。將不難日以彌盛也。諸子須知坐關救世之大。悉在身充修養之功候。自形習之坐。而悟通見性之真。其間絲毫無可假借。必堅修堅坐。然後步步悟證。所得既真。爲化之用。乃克靡遺已。今以坐之功候爲諸子言者。實以院會擴布之精神。必賴此以爲發皇。而基礎固於衆修之身。則爲用更必克顯光大也。一切阻障。於形雖不易免。苟能見性。則所爲導覺者。必可悉泯堅白同異之執。此在諸子以漸修證。老人茲不贅述。惟望毋懈坐悟。斯得之已。

88

坐修功夫。必以息爲徵者。先炁後氣。分而不分。其機所合而克自驗者。非此無以鍊其實而知還乎虛也。息之實也。呼吸之調也。息之虛也。心神之交也。綿綿若存。虛之可證者。又似莫可自定也。是何故哉。徒調其氣。而心不與神會。恍惚得之。瞬焉卽杳。

可審坐功之微。不着相以求。然後徵於其實者。乃克定之於虛也。虛體之大。無其邊緣。心若有着。神且爲間。間其神。則心必妄。以妄尋真。其得必幻。以幻爲坐。其驗必實。以實所得爲得。雖其善者。養形有餘。而凝道不足已。所以修坐之要。以空靜而調其息。靜息而默於平。持平而悟乎虛。則心定神清。其會諸無形者。炁氣自交也。炁氣相交。息而不息。其綿綿之意。莫之致而至。莫之爲而爲。所以通於玄關而透妙窈。無非一點真靈。有所存而固厥真也。世人講坐。法術不爲不多。而得乎玄妙之奧微者。千不選一。皆由心相未空。而自然之息運弗適也。故煉乎氣者。不落偏枯者。甚寡也。欲明其失。但從形象之際。時叩自心。不難默知。以心間神之失也。苟能以心空相而純任自然。使漠然自與神會。則若存若亡之中。息運綿綿。卽真意亦如如自在已。真意如如自在者。神無不清。心無不定。心神常會。卽炁氣常交。炁氣常交。卽真如常在。

有形而形是主。無形則靈自明。道於是凝。所謂修功者。不必更云其坐。而身亦具其大成之基已。

〇〇

命以主炁。炁而明性。性命兼修。是繫氣充。氣充之圓。是賴息運。其運也平。其氣自充。其氣也充。其性自見。其性也見。其命自堅。而堅之者炁。以其虛也。虛而靈通。故無弗明。靈明之宰。炁光所以凝也。炁凝之光。性照所以普也。然非基乎息平。末由爲化。弗化則滯。既滯則着。着乎塵者。卽染乎性。染乎性者。卽昧乎靈。昧乎靈者。卽窒乎炁。炁之窒也。氣運乃滯。滯其氣。息斯弗平。息弗平。身斯弗能爲全其素。而克爲返厥真已。真之弗返。靈散昧游。皆從氣不充圓。無向不沾於偏着。以言其炁。無以爲凝。命也性也。亦莫不隱墮於不自覺之中。以爲有命。不知命於何立。以爲有性。不知性於何見。

不立其命。炁根偕灰。不見其性。性地復失。此修養者所以不得不由其息之運以期其運之平。息運果平。則氣以充圓。靈以凝聚。於是命依炁根而立。性從性地而見。障惑弗搖。昧蔽自遠。所以爲身之修。身乃得因性命而全其真。爲體之養。形神得因氣充而合其妙。無所謂全。斯無所偏。無所謂立。斯無所倚。不偏不倚之功。身之所在。卽命卽性。性命胥真也。體之所存。卽神卽形。形神胥妙也。是以一切有爲。皆屬非法。以法謂法。卽法是迷。欲自不迷。當求大覺。大覺何在。虛靈是通。靈通之修之養。必氣合炁而凝固渾穆。一歸乎悟。一入乎定。斯可不換不窒。而從息運之平。永久綿綿。以返乎不息之虛運。而聚其靈明。以是靈明內涵而不知其微。卽所謂語小莫破也。以是靈明而爲外放。不知所屆。卽所謂語大莫載也。要之。不過息運之平。以修養充圓之氣。立命見性。以克堅凝其炁而已。後世學者。於性命之功。亦知爲身心之養。而虛體

之炁。何以凝固。則多罕求其奧也。如謂後天三寶乃修練之具。則在身心求用。不爲外幻所迷。固已略得其道已。然僅此爲修。小充之守。必難免因小充之不脫。而轉從其隘而局乎偏也。所以脫小充入大充。雖不能不就身心爲工夫。而其工夫能以精純。則非煉成炁體而凝乎虛。不足以言大化之神也。其神之所以能運大化者。靈光普徧爲之本也。靈之普光。炁之充凝。卽氣之圓滿也。氣之圓滿。卽當下之身心。能綿密永久其息運之平。而自立命見性以成其大也。此中原無點纖障礙。而修養者不能盡得。則皆慾惑之自誤之也。慾惑雖由外致。實因內行。何以引惑。息非之平。而氣弗之充。故也。苟得息息爲平。氣充自固。七情弗過乎度。六慾自化乎清。慾之清者。惑自莫擾。不擾於惑。則虛靈之養。何患不聚。其弗之聚。必因惑牽氣。因氣動心。因心渙靈。及靈之渙。則散越四瀾。欲隨在更爲圓秒之集。則勢甚難已。故性命兼修之工夫。

必藉身心以爲用。所以者何。合其氣炁。充其圓靈。皆在養息之平。而返乎虛充之無所息耳。吾老人以炁旨勗修。導勉各方之堅靜坐養者。蓋以此也。非謂坐卽得道。必從靜中坐以嚮道。而悟求道之在虛。究何爲得。則可得者。是何景象。不可得者。更復何存。若知道之真存之地。則卽心卽道。又何難爲得厥真哉。苟以道存諸虛。實無可得。則身之所以實得者。果何把握而使必存。若無把握。則凡所得。雖曰是實。何異乎虛。同是虛也。而不充其靈。故望乎昧。則所以自愛其身者。卒將何得之求。不得所求。則返視堅靜坐養。恆守息運之平。其所以得。曾不比較塵勞擾擾裨益爲多乎。

99

身之爲修。心以之正。而後氣之養也。可得而充已。氣充之養。由心之正。運息之平。正所基。則功侯之賴以轉者。無時不克得其恬適之真已。得真不二。斯氣之充候。卽

擬一炁之元光已。元光者何。靈明是也。炁體虛靜。動則爲靈。惟靈之明乃足充其虛中之運。虛運不息。而後萬有之氣乃足化於無形。而成至中至正至大至剛之一團渾淪。無際可見。無邊可求之大化圓明之神理。以流行於天地之間。而包乎宇宙之外也。吾道降度。所以勗修者。望人修此一炁之虛充。而放大光之圓靈。爲化萬有而渡衆生也。斯之爲修。雖曰炁靈之充運。而仍不出身心之工夫。非工夫做到極純之處。不能爲悟厥真也。真非難悟。特以身心所在。無時不與塵幻相觸。既與塵幻恆觸。則其所謂真者。雖屬本來具有之物。而幻色迷離之間。欲盡內保其真。而外無染於塵。勢不易得也。然而惟此之難。所以不可不講修悟。果得其悟。則身觸乎塵。心悟乎幻。卽幻證真。固亦無在不可得真。更必無時不可脫幻。外幻日脫。內真日全。則心身之所在。氣清於中。聚精會神。凝神充靈。其炁靈之所以團結而培養弗息。其克具有

大光圓明。爲施化度者。要終不難爲得也。所賴於修養之際。不稍懈怠。心之所篤。身慎爲持。氣息之運。總使無時不平。而或離正道之度軌。則靜養其動。動存其靜。二者之中。不或少偏。則所以轉其妙候者。氣息之運不滯。炁靈之充恆固。相依爲固。則卽氣是炁。卽息是靈。氣息炁靈打成一片。其渾淪不散者。所具於形。便是氣息。其化而神。便是炁靈。形神俱妙。而世出世間。如如自在。去來悠然者。是卽所謂道也。斯道之存。所以繫綱常無斁而克攸敘者。是卽所謂理也。惟道足以明理。惟理足以度世。蓋百千萬禩之化。非一身心之能爲了其事。而又惟藉此一身心。修道而衍理。以傳百千萬禩之化也。此吾老人所以勉爾諸子從身心工夫。以期悟通道化。以傳衍無窮。非徒一己之福。實亦衆生之所托賴也。諸子各各生有自來。而此後之所以修度者。機且與時相遷。其遷異之境。雖不易定。然運數之推移。終可由身心悟其氣息。覺乎

炁靈。卽近求遠。知微致著。其間固有不難明之理。不難得之道。存於不覺而可覺之中。所望各各精確體認。勿忘勿助。以正其心而持其身。身定則動靜之機在握。不因氣息之動靜而爲動靜。必從炁靈之動靜而爲動靜。庶幾樞運諸虛。化充其運。渡世之用得其真。成身之修得其道已。

○擴充大化。以人身之修候是資。身候之修進。境界各有不同。而其所以充氣則一也。氣何以充。必貴乎養。氣何以養。必藉息運。息何以運。必悟息平。息之平者。氣之轉於其身。斯無錯走之患。氣無錯走之患。斯得循其度而免差忒。氣因其息之平運。不差其度。而後妙轉於身之氣。乃得綿綿不息之功。而適溫溫常存之候。斯候之存。雖由氣息。而其所以化也。則可凝其清神。而定其虛靈也。神時清而靈時虛。其所以澈終

始悟本末之道。乃克具於身而有所擴大也。若從擴大處觀之。其所爲用。無非覺照之能圓明。覺照之圓明。所以能擴大其用者。無非不自落於禍福之數。而墮乎吉凶之機也。出禍福之數。逃吉凶之機者。心自攸洞。心攸洞者。自能因物付物。無所容心於其間。而其間之物。乃得運其虛靈。通以正氣。以爲無形之化度也。此就用處言也。若論其體。則氣之爲養。養之能充。惟在進步處。審其境界。究爲若何。自身之境界與衆人之境界。因其賦性之厚薄不一。故其進境亦疾徐不同。衆人之與自身。所異者境界也。自身之與衆人。可同者氣充也。審乎氣充之可終同。則自身之修進。自然悉泯衆相。衆相不着。然後自勵其功。則衆氣之同者相化。衆氣之不同者相涵。無不化。無不涵。則其所以擴充之量。無在不可證覺。覺一境界之實功。卽得一境界之進步。苟弗稍着衆相。自惹牽緣。則內之所以充養者。自無時不克增進。有其增進。則循度

轉候。綿綿自延。溫溫自養。自無時或有錯走之害。然氣之錯走者。往往不自知其害。是何以故。卽孟子所謂襲義而取之誤。從乎外。而不能自充乎內。多襲義之取。終少集義而生之時。氣不因內之集義而時生。以作根本之充培。則散走於外。而求取其義以內益其養。不但養不得養。充無以充。而其所以外散之氣。無非徒耗其內錯走之氣。真經云。息息不迴。而如火之燼。如燭之跋。雖見光焰。終且消滅。所以者何。根本不得所培。未有不斷絕後繼者也。此大道之修。大化之擴。所以必本其身。藉氣息之運。而充養度候之長也。現吾諸修於此。意旨多已了解。今後務各切實培養。精深悟證。萬弗以爲人壽有數。而沒沒甘同草木以朽腐。須知有限之壽。其形也。無量之壽。其靈也。苟不因具有之形。以慎修乃靈。則形之所以爲形者。靈終未必皆不蔽其靈也。形有所蔽。不過迷惑其行。多所錯亂顛倒而已。靈若有蔽。則業縛所纏。雖極智巧。

必無由擺脫。不得擺脫。必隨造化之氣運。輪因輪果。將不識何時方克爲了也。何則。一墮因輪迷離。勢必愈轉而愈甚。輪縛亦必因以愈深。試察萬有之形。其禍福吉凶。所以無一息能以自主者。無非運數所在。而業縛使然也。如能審此。則忘相修身之功。可以妙其擴充大化之用已。

⑨

功養功候。修行者之所當講。而養候之進。必基乎坐。坐功之益。必由乎悟。悟之於坐。然後證之以行。則修人之所得於身者。乃有其真。身有真得。其推施及世。始可云化。上古無坐之說。而人莫不若修者。以其性靈之真。應於事物之際。無在不近道德。而斯須未或自離於乾坤易簡之理。故能各正性命。保合太和。氣之所充。皆化以正。而人倫之序。乃無弗適者也。中古以降。物在於世。所以別識者漸多。而人靈之用。以紛。

故於此會。乃因聖者之作。而成攸序之事。其用既廣。則本未之理。乃亦以彰。及於所事。順陰陽之氣。以爲之定。所定者。靡不由靜之本。推及其動之末。以此之故。天下國家。其治平齊一之道。乃歸重修身。修身之法。則歸重正心。以充氣化。中土儒宗。其興以此。而所以能立其宗。則根本之說。著之大學。大學一書。其最要之點。而絜修行其身之要者。爲知止一章。而修齊治平之功用。悉由此段工夫。作得精純。始顯效果。工夫愈精純。效果愈充實。而就知止工夫論之。卽是坐法。孟子紹傳此種聖功。故亦有寡慾養心。知言養氣。而以毋忘毋助之言。指明坐修之正。在儒書觀之。雖未語坐。而坐法之妙諦。則誠言之甚切也。顧後之學者。因障於佛老之說。以爲異端。以訛傳訛。不但佛老之真旨。世弗之究。卽儒宗之坐諦。且以失傳。於是學者偏謂儒重實用。寢假而驅人入於專急事功之途。本來之性真。衆弗知養。而卽事功之求。亦遂多離道。

德之要。逐末者日夥。而世道之繫於人心者。乃以日薄。而儒家所謂擴充光大之學。其本既亡。故至於今。幾不知儒道之歸宿果於安在。其從習知趨重事功之觀念。羣相效法。而遂演成此會物質文明偏勝之人慾。以情察之。孰又非是。若揆諸道。則失之者。蓋不僅今日之人也。是無他。學者不講坐道之過也。斯道不明。舉天地人倫之序。性真一貫之要。皆莫之詳。姑無論變理陰陽之法。人且嗤爲妄誕。卽就事形之實。抉剔其誤。亦多疑爲空談。長此以往。若坐道更不急圖昌明。則人靈之智。恐無以進益。必將日以退化。何哉。無往不以動耗靈。其心之所趨者。安所不偏。心偏。則氣無以正。而欲其充。自無可望。是以吾院言道。以坐立基。修行者果皆身證而得其真。則性靈之所存養。固無異大化之能擴充也。苟或非然。縱有事功之盛。而根基弗固。無以云乎大道之化也。若言坐諦。其中自多程度。一程一度。皆必在坐之靜處。以爲悟進。

所謂知止工夫。無非念念不離乎道。其所悟得之道。有存乎心。則心自不爲雜妄之識魄所奪。識魄日潛。清魂自甯。而其從操攝之中。適調治之分。便可覺知正氣之充。具此正氣。施諸事物。無論爲制爲化。均可參合天地陰陽運行之妙。此儒宗豈以修身爲本之道。可以徵之知止一章。以見其實有應做之工夫也。若復證以各教爲修之法。則其以靜爲主之處亦甚多。不徒佛老明言坐功。卽回耶之禮拜祈禱種種。固無在不是同於以坐求其能得定靜之要義也。吾院衆修。有志救世。今後必須以多年修證所得。將坐道力圖闡發。廣加宣導。其已進修而不懈坐功者。尤當與先覺諸方。精意摯摩。總之世劫生於動之太過。欲爲挽救。非從根本開通其靜養性靈之路。以俾同歸於實踐道德之行。無以息浮囂而充正氣。擴大化而挽頹靡也。

②

時也有運。運也有定。斯運之定。無定而定者也。是故人之爲立。安居以俟命。則其所以立者。可以從無定之定。而入乎無所不定之域。而造乎此域。非坐莫至。至乃行之功。而必以坐者。止則自至也。審乎若是。則以坐修行者。惟在善止而已。其止於止。以何爲衡。以念衡之。則時可得準。得其準而知所止。必且止於無所不止。乃臻乎至善之至已。是故坐之爲修。必求其靜。靜之云者。默之謂也。默無弗平。平無不定。定無不止。斯止之止。念準於正。則其動也。莫不是靜。是動之靜。得其真靜。而靡在非坐。靡在弗定。更靡在弗止。以止爲行。則其所行時在止中。無向而不可自達於至善之境。行達善境者。雖謂之行。其行皆善。是善皆止。無所謂行。尤無所謂止。行止合妙。而無不善者。其惟靜坐之功乎。其惟坐止之用乎。其惟止念之善乎。是何以能運息而已。息以時運。而不以時息者。是乃綿綿真運所由致也。綿綿不息之運。雖在其養。而所以

爲養之要。須知息之所蘊。自乎炁也。炁之所凝。運所自出也。運之所出。靈之所動也。明乎靈之動運。運之自炁。炁之由凝。則尋其踵息。而默定其止。所謂中真與元充。將必因之而無所不固已。有此之固。則炁靈之蘊運。將無不得其平者已。得此之平。然後心若太虛。無在而非炁靈之所與存。炁靈之存。則陰陽摩盪於空中者。隨觸而感。隨感而應。感應之機。藏乎太虛。其有不通者。未之有也。然在於物。感通之者。自有偏全之異。試觀鳥之鳴春。蟲之鳴秋。皆以時鳴。皆有偏感。而其炁靈之與太虛接觸而相通者。固非得於自主者也。由是推之。則萬有所以生於天地之間。其與天地未嘗一息或離。從可知已。知其若是。則人之息運。豈必限之於時。而不限於時者。則在自爲修充。修充之者。雖本得乎偏。不難自進於全也。不然。若鳥若蟲。鳴限於時。則身之爲運。亦以時息。息乎時者。有其常通之感應。必無非常之變化已。不有非常之變化。

則就人言之。自成泛常而困於時習之一份子。苟云大化。則氣質不變。終必無可擴充也。世之修者。盍加之意哉。

98

充凝修候。悟靜爲先。靜從坐習。而養必以恬。其恬之始。氣平之耳。氣之爲平。心定之耳。心何以定。其在入坐之初。不有所動。而使念之起也。隨起是住。隨住而觀。觀其所止。止於非止。則心之定也。功以之純。候乃爲真。真候之養於氣者。莫不時由心定之間。而日以充凝已。諸子之修於身而習乎坐者。多非一日已。而其氣候之凝。則十僅一二。是何故歟。非氣之不知爲平也。心之不知爲定也。特其於氣與心。得進平定之後。不能善觀其止。不觀而止。雖亦有時覺之。然止非止乎非止。故旋起之念。不難旋滅。而旋滅之念。仍必旋起。起滅不知所住。故雜妄之紛。不但不能靜於居恆。而在坐

中亦自無以爲靜。所以吾道之傳。乃具經法。此之經法。將以護世者。必先賴人能護其念。念克依法善護。參經而通。則始修之士。亦不難真得其靜而充其候也。候充於身。至無形也。而若行若住莫弗趨正者。則斯候之力也。假使人多充此氣候。則其運施於世者。亦必因此無形之候。而具無形之化也。化之無形。其爲氣也。則聚成祥和。祥和彌布。則所謂刼者。自然不作。無刼於世。人雖不修。而氣自平。而心自定。是故每當刼會。必有先覺者導勉修靜。蓋萬象交羅之際。本無所謂弗寧。其弗克甯。氣雜之也。氣以人心之念雜而無主。乃外演其象。成爲弗甯。此修靜所以宜從心氣之間。於坐之際。觀止其念。致其止於非止。則養候純凝者。皆足資爲無形之化也。世惟賴此無形之化。方克永致其和而靡弗甯也。吾之勗修。此乃唯一之旨。况世風至於今日。欲言敷化。其難不啻千百倍於古。是亦運數之剝使之然也。惟值剝而將復之際。其

化尤難。非有極靜之候。以勉息萬有之氣分。不能漸期其定。爲化者縱不能不用言導。然究不若身行其教。爲效爲大也何哉。言教者訟。身教者從。往古已自爲然。矧乎此會。所以吾道修子。繼今以往。務各於坐深悟其靜。於靜精觀其止。步步自勵。層層相通。則一氣穿經之妙。人人可以得諸身而推化及世。無形之功。大成之基。胥於是乎在。更况眼前之福利。要亦不能或外於此乎。願各注之。



坐爲先後天之要路。由後天而返乎先天。非坐不能到也。坐何以能到。坐先天之形。返先天之式。有其形式。而後無形無體之精氣神。皆由此以復其初已。初者太初也。太初元胎之象也。有元胎之象而後息也。變也通也。一步一步而漸進已。息者不動其氣。而氣能轉於三百六十度之週天。三百六十度之週天。乃後天有形之全體大

用也。周天轉已。氣息運已。而後變於其時。得於其候者。自然之轉運於四時之接替。無一不見之時。不覺之候。而寒去暑來。一陽之動。萬有生機。陽動而不知其動已。動於元胎之中。與元胞相化已。是之謂變。變與鬼神合其德。而通乃接乎先天之後。後天之先已。先後天之間。主宰之者。又何物也。卽性命也。性至此而明。命至此而見。明性見命。而五蘊皆空。五蘊空。而人之有形體囊。上下圓虛如鏡。而無所不照也。神農嘗百草而知其性。以入人之血脉經絡。主治何病何症者。卽由此鏡以照之也。能照自身之全體。而後乃能以之化人。而照人化人者。必知人。知人不能不有知人之法。法惟有以鏡照之而已。後天之形。入於先天之鏡。無所不照。無所不見。其染於人間之是是非非善善惡惡。無不盡照於此鏡之中。照物無遺而不有迹。是之謂空而不著。如此者。通乎先天之炁。可以與鬼神相往還而不驚駭已。是以坐有所得者。必有

魔鬼以試之。試其堅恆之性也。能堅如金石。恆如太陽者。外來之物不能擾也。不見夫山之高。水之深乎。山高出乎雲霄。水深入乎九淵。其高乃自高。我不知其高也。其深乃自深。我不知其深也。高深何與於我哉。堅恆而得道者。道日進。道日增。日有所得。日有所見。無奇不有。無異不聞。色色花花。萬紫千紅。皆生於我之一靜一坐之中。我如以爲有道已。有得已。有奇異之化相已。是念動而神馳。後天之魔祟。皆得乘隙以入。而敗壞我之道功已。我如不以所進爲進。不以所得爲得。不以奇異爲奇異。如山之聳。其聳自聳。雖高出雲霄。不知其高。我之自然如是也。如水之深。九淵不能過之。其深自深也。水之爲水。自若。而不改其性。而不動其心。如是者。我之自然也。能乎此者。道之高。雖接乎妙山之顛。亦不能改其常態。而坐之堅恆如是也。雖道之深深過於江海。而我之功候。養之如素。不能以其深而動性命之自然。而變乎我之堅恆。

如此者，精誠至已。道功道候，不知不覺之中而合於先天已。至於先天不知有形之體，何爲而生，何爲而死。惟覺一團正氣，光明通乎日月，欲上而上，欲下而下，欲四方而四方，無所往而不通，無所覺而不知。人如我，我如人，神聖仙佛與我之神靈無阻，閱已無時無刻而不與之相周旋也。以此爲道，道得於身，以此爲慈，慈渡於人。道慈至於自然之境已。如此者，非坐到無何有之鄉，何能至於先天之妙，而見先天之景乎。各各對於坐功，其注意研味，而守之以堅，進之以恆，可耳。

卅

一度弭化，一度見功。此在修人，可以從道候自証者也。

老祖降靈救世，十載於茲，歷無數之變遷，形艱難之締造，就吾院會觀察，雖世劫所在，其弭化之力，猶覺未盡。然視於衆修之行，固多若是，而究之於坐，則各各能由適

分之養，致其堅定於恆者，所在皆不乏人也。諸方體悟及此，則道候之所以然足貴之處，自知益精勵養已。夫世界之大，庶類之繁，其間何時不種劫因，其又何時能脫劫果。而因果之形，未必盡數成劫也。不劫之因果，則繫在人心之克平善。平善之人，心緣何以存，則惟志修者知所溫養耳。溫養平善之心，其克不墜劫之因，輪果縛者，是在其修之能充氣也。充氣之修，以坐爲主。中古以下，不得不然之勢也。何以云然。兩間之變，莫非氣化。爲善爲不善，則視配位天地之人，能爲天地立心也。天地之心，何心。曰：仁而已。必人之不失於人，而後天之所覆，地之所載，舉凡含生之倫，始無不得息息綿綿，同於人之萬物之生，亦靡弗遂已。斯之功能，惟有道者身充其候，乃克涵育以爲之序，以爲之奠。其用則出於心之得有平善之溫養，無息不綿，斯有運皆化，所以爲化者何。氣充自定，氣養自充，充而且定，其所爲行，乃無弗適，何也。人心之

不易平善。慙慙動擾致之也。故必氣充而後心乃不搖。心不自搖。則念縱有動。不難持其平善。其中深淺。在人自養。能養此心。能充此氣。則天地覆載之仁。可以與存已。存天地覆載之仁於人心充定之間。運其中和之氣。卽形平善之象。一切入於因輪果縛者。乃可爲之度脫。而弭化世劫之功。亦從修養者之坐中。自得其真。有足用以運化之力。以顯道候之不可不修。而修得之者。運行所及。莫弗能化。其心之誠。要以待行處見之。而坐中守恆持定之養。蓋早已具有自度度人之實效也。今者災患頻仍。又是衆修証驗道候之會。何以自証。則從充慈之行。以驗候之如何也。不過此時行慈。欲言充實。殆猶未遑。所可云慈者。其証修功之深淺。亦惟各盡其心。心之所嚮。誠行以形平善之候。則其所以運施者。無論力之厚薄。皆可感召祥和。以助弭化之用。諸方夙修與經驗。自多諗此。老衲所爲誥勉者。實緣時會之逢。氣運之蹙。不得不

望衆修努力充養。早謀運化之克應機。此中消息。有關天數。而脫離因輪果縛。以期多所度拔。則賴人心之好爲轉移。諸方身負導覺之責。此際尤不宜須臾懈怠。總之救世之用。外需慈拯。而內根坐養。以其養候。運作慈功。人人俱當體乎定心。充其善氣。二者表裏相証。其敷布於事物者。無向不慈。卽所在皆道。化以道慈而衆生不度者。必無是理也。所賴諸修好自悟進。時不可失也。

88

濺濺漕溪浣濁渾。滢波湍激漱流溫。汨汨淅瀝潺湲潤。泚泚源清淨沸淪。

哈哈水火相濟。紅玄乃凝。徒火則沸。徒水則冷。是功候之修養。必從相濟相凝以爲息也。丹田功降。降於黃庭。絳宮黑潭。各有所還。乃得至於尾骶。行於雀橋。而後風府之與任督。無不相通已。諸方坐候有素。當亦有所悟及。數載以來。能以水傍之二十

八字求之。則功候盡在其中。不過道之修也。潤淨爲主。浣以輔之。定功乃漱。各各於此中尋味。則心之所向以爲參窈者。皆爲幻已。幻相不着。自爲上乘。此諸方所當深悟其究竟者也。若以功候爲有所相而牢其窈。則天目之開。待於何時。此更不能不爲諸方詳言之也。人之坐也。不患其空而患其昏。不患其清而患其幻。知心中真空。乃可免昏。知心中真清。乃可去幻。之二者。非修者之所應悟乎。竟不悟者。皆在以坐爲死守之功。則焉有能悟之日。是不得不從真窈之玄妙。以明其活子時也。故曰。前陽之亢。由於驕。坤陰之戰。由於吝。既驕且吝。雖坐也有素。亦未必能見其功。徒爲沸者冷者守其名耳。欲知是修。必先去名。去名務實。不着於幻。幻境既無。絳黑自濟。是所謂紅玄之功。皆於是盡之已。守其兩躡。以輪於任督之真脉。則風府雀橋之間。又安有所苦。而爲尾骶所阻哉。是功也。測之不可得。從無以練有。是候也。想之不可及。

必從虛做實存處尋之。庶幾其不差已。諸方日日坐功。究不知坐之真味。又何取焉。此後天道人道相合之至簡易者。使諸方神會領悟。坐候之第一步。於是乎在已。各各三復斯言。而於二十八字中詳求其理。必有當焉。



劫氛瀰漫之日。而諄諄以坐功爲訓者。使諸方由平靜之息。化此瀰天浩劫。此諸方所應自悟者也。惟是運息之功。在於有恆。簡易爲守。而後道之通乎坐者。皆呈和祥之氣已。春宮易而圓靈難守。是更不能不從平坦者以自適也。夫適則通。通則運。運則化。化則變。變則不窮。不窮乃至不測。不測者。從無而有。從虛而實。從空而色。從玄而妙。知乎所以爲妙。則窈之守也。當於無定處尋之已。窈何以名也。因無所名而名之。與大道之無名而名之曰道者。相同也。諸方試思天地之交。有所定乎。無所定乎。

有定、而守其時。守其序。斯可已。守其地。守其處。則不能也。以言乎天地之交也。從無而有。至化其形。化其質。莫不由此無爲之中。以形其所形。而色其所色也。於生尅之理。亦未嘗有所定與無定也。其所以爲定者。不過四時五行周而復始者。爲之功也。人之坐也。亦復如是。初坐之時。有所窺則有定。既似定已。守於坦而有恆。及其大定。則向之所謂窺者。必無存在之餘地。亦無存在之理。惟各就其真之靈。以達其妙。而合乎運行之自然。則炁氣之相凝。交輸於脉絡之間。豁然貫通者。無所不用其妙。而盡其極已。所謂尋之無所見。所謂杳冥恍惚。得見真宰。以象帝之先者。卽在是也。諸方坐候既久。恆守其活。活至於妙。乃其斯主。得主之象。皆在帝先。無極之初。非素也。太素之先。何物可容。嬰胎初結。如珠之圓。究其真形。結晶橢圓。先天之象。於斯徵已。功候又久。溫養是依。息候之定。定於定定。關關何謂。乃守爐炁。炁之不純。非沸卽

冷。沸也。渙晶。冷也。渙神。神晶皆渙。雖坐也。至於其妙。紅玄不能相濟。絳珠乃敗。是非慎之於始。謹之於終。而牢守之。鮮有不墜墮者。此修養當從約絙守丹定息。適坦合平以爲功也。功也者。行於無爲。運於自然。法於玄妙。養於恆謹。能如是。則道於炁也。聚乎吾靈。而凝神以結晶已。是必在守其至素。約其至清。定其至凝。息其至無。以爲則也。天地之交。必若是已。修養者。法乎天地。更在是已。所謂寂寞寒窗守定宗。室家寓寄必安宮。寢寤寤寐牢空富。宜窄宜寬窺完穹。各各於此理尋之。火候又進一步已。數載坐候。不昏不沉。不死不枯者。能有幾人。有之。定力亦未必完。是不能不以其至奧者。使諸方自詳其究竟也。各各從無而有。虛而實。練其至形以合於妙。庶幾本來圓靈。返吾象帝之先已。

言坐候要旨

今爲各各言其候之所以爲候。各各皆知功夫之調。在乎靜定之中。各各皆知靜定之功。由於先天之法以得之。先天有法。得其功於堅恆。先天有妙。得其真物於氣候。是氣候也。各各能明其運化之終始。則先天之所以然。探其幽微已。先天之靜。有形而無名。其形也因覺而知其方圓。因定而明其規矩。知方之在外。圓之在內。則虛靈之性光。自然接於陰陽。而有規矩準繩已。不然。日之照也。何以晝明而夜暗。所化者陽。所運所行者亦陽。陽不能不化於陰也。是以子水之化。午火相冲相對。而運其陽明於一點之真物中。是火是水。其化一也。水亦火。火亦水。氣候不同。而有寒熱溫涼之分。熱者火也。火實水也。寒者水也。水極火也。化火爲水。化水爲火。功夫之調養。惟在一定一靜之候以成之。是以修道者先明其一。一之爲一。生生不已之真物也。是物得於先天之神。而秉於後天之性。神性之間有物以斡旋之。卽所爲靈也。靈充於

內者。氣和於血。氣血相化而精以孕神。精神之孕於心房者。窈妙空虛之象。太極之初也。是時有一定之法行於自然之中。自然而生。自然而育。逆行於天上玄關。開放光明。透達頂聰。是卽遊乎逍遙之境。練神之功夫也。有神之功。有靈遊神藏之功。氣候出於自然之輪。先後之轉旋。相接相穿。而胎元之息息相依者。山川之在大陸。各有其位。各有其方。不能不定如華岳。流如江河。山之在人。水之在人。其堅其固。其流其下。亦如是也。順其性而行者。水化之功也。逆其性而行者。火化之功也。有其定靜。不順乎時候。不爲先天而轉移其方位者。命之功也。定其命而定其性。性在人而命在天。天人之相合。無時或分也。分其性而不能分命。命之歸於天則一也。性有歸於天者。性有歸於地者。性之不同如流水也。水行地下。順其氣而行。水行於天。逆其氣而行。順其氣者。情欲引之也。逆其氣者。靈神引之也。前後左右。各有其路。各有其關。

路之難行。不能不在人以修之。人之修也。內修而天路通。外修而地道通。天道地道。陰陽相通。其道一也。由南而北。行其道。以爲寒暑不能相交也。北方之暑。南方之寒。其寒暑一也。以爲冬日無夏。夏日無冬者。未得火候之正也。得其火候於自身之氣。天之氣候。不能動轉我身之氣。內寒者。天亦寒。內熱者。天亦熱。不畏寒於冬。不畏熱於夏。自成寒暑。自成天地。自有氣候。自有陰陽。自身之內。無所不備。日月之光。我之光也。鬼神之變。我之變也。山之聳。水之流。我之聳。我之流也。四時之生殺收藏。我之生殺收藏也。不有其心。何有爾相。與先天合其德已。是氣化之功。養其氣運。其化於先天之窈妙者。自有一定一靜之真水真火。寒暑之真候。己身不爲外來一切所侵擾已。是道也。不能不明之而修之也。明之甚易。修之維難。修之於一日一年者。一日一年可以得其道。修之於百年萬年。百年萬年可以得其道。一時不修。一刻不修。道

去而神靈不爲己有已。是道也。先天之命。雖神聖佛仙不能一刻違也。違乎天命者。天地不能成其覆載之功。况人乎。人不能須臾違乎道者。不敢違乎先天之命也。故君子居其易以俟其命。易者尋常日用之事也。道在尋常日用之間。不必入山苦修。出家出世而後可也。山之爲山。非指有形之山而言也。釋教佛祖入山苦修。乃入其心內之山也。人之心內有山而甚高也。故曰艮爲山。有水而甚深也。故曰坎爲水。艮之爲艮何處也。人之背也。何以背爲山。入其背而修其道可乎。入其山而修其道。心修也。非有形之肉體修也。人心能洗其惡濁。日新又新。以明其明德。則性中之光日充。而道日成已。心之修也。何以卽爲入山。山居背。心居於背之前。心得道而收之。藏之。收藏於背。喻語也。喻心有得於道。不可露洩於外。必藏之於身密處也。有道於心者。而身必潤。辟面盎背。道之英華。誠乎中必形乎外。其氣不能自掩也。有道而人皆

見之。見其氣也。氣有色有光。而道不能不現於天人之間。以成其化引感應之功也。一人有道。而一國一家之人皆被其光澤。是道之氣。有其運化之力也。國者。因人而成。國人之於道也能修。而國之氣無不祥瑞。所以有災戾之氣。妖孽之異者。人心之離乎道。而氣之污濁。凝結於太空。彌漫於宇宙。一國上下。皆爲若氣所汚所染。而國危矣。世界之和平。國家之治亂。惟在人。之於心。能修與否耳。世界人人有道。人人之心能正能化。天下之道無不平坦已。道之平坦。皆賴人心以修之。人之心必由氣以化之。氣化者。和平之氣以化之也。何以得其和平之氣。惟在一定一靜之坐耳。坐功能和其氣。以化其氣。和氣而氣無燥烈之害。化氣而氣無污濁之毒。氣和氣清。心君是和。合氣於心者。心能化神運靈。而通乎玄天之要。性命之來自先天而接乎後天者。得其根而探其源已。道之化人。人自化也。人自化其心。自化其氣也。氣有候。而性

命實功。不必論其度數。自有其度數。候之進退。無形無色。因物而成形。因物而成色。有其進步之度數。自有其動靜之知覺。適如恬淡之味。明乎今日者。不能明乎明日。明日所知所覺。又異於後日。日日有進。日日有得。日有所得。日有其象。其象日新又新。雖心君主宰。不能捉摸也。修其候而進其度。祇好任其自然而變化。不能着意執象。日進日忘。至於忘無所忘。身不覺其身。心不覺其心。無何有之妙境。極樂之天國。無所不見。無所不聞。至空至有。至虛至實。花花色色。皆不同乎世界所見所聞者已。道功道候。惟在自悟自參。堅誠以修。堅誠以坐。自有豁然貫通之時。各方其記之。勉之。

本講坐步

坐之爲言也。鑒通之義也。在坐中之統名言之。曰坐功而已。其實坐之步驟。當分其

程序。而後坐到悟到之功夫。方能從候轉以至運用之精奧也。若徒以坐功二字。爲習坐者講講解解。不過示人以囿圖而已。雖云坐功以渾然太虛爲立基。不著於相。不流於乘。此則爲最上乘者說法。不能與初修者立其真諦也。初修之真諦。必順序漸進。方能守其靜於虛。使虛中生實。動於真形。無所謂有。而竟無不有。無所謂無。而竟如其無。無所謂空。從空以卽色。無所謂色。從色以返空。若是者真形由此以生。真神由此以存。真精由此以聚。真炁由此以固。真性由此以賦。方能云坐功之實在奧妙。若夫所謂奧妙者。本無妙之可言。不妙卽妙。本無奧之可言。不奧卽奧。不妙之妙。不奧之奧。皆從一息之真境得來也。真境者何。空而無物。而實爲物之母者是也。今試以各方初坐者言之。其守窈也。不知窈之所在。尋之不可得而見。思之亦不知其源。然則果何謂而能守窈也。至此第一步功夫。不能得其真境以立基。則後此之修。

將從何處下手。此不能不注意者一也。然注意之點。以有相求之。必入於幻。以無相求之。必入於枯。故必以似有似無。似卽似離。真意絲絲之相守。而後求諸於象罔。方能以恍惚杳冥之真諦。而守其堅虛於至誠也。所謂心無所動者。卽以是爲準則。而更以是爲功候之真步也。何謂真步。既言其靜。又言其虛。既言其似。又云其無。於此四字着手。必從不滯爲功。而後息之出於窈者。必無識神之引。所謂真意絲絲。靜能生動。虛而化實。無而爲有。空卽是色者。卽在無妄念無雜念得之已。此不能不注意者二也。既云其步。必有其體。更必有其質。無形者必不能有其體質。而此體質竟從無形得之。此其真步。亦從無形爲之動候也。此無形之動候。與無形之形體質脈。又從何處以見真步之動。曰以靜極見之。人之坐也。必有時至於真靜之際。爲初坐者。於七日之後。彷彿能見進步。其實陰與陽戰。非進步也。然此雖非進步。亦當作進步。

看。不然。坐至至靜之際。如氣之運行。如神之感覺。是謂陽動。如腹之雷鳴。如身之脈動。是謂陰動。陰陽之動。皆有感覺。不過感覺不同。故少有意念存於其中。雖陽動亦必入於歧途。况陰動爲害愈烈。此不能不注意者三也。各方坐候功用。不在於想像。而在於誠守。誠守者云何。雖不見其窠之所在。亦必如依其窠。方能存神于虛。聚性於空。而炁氣之相合者。亦必凝於無所見無所聞中之見聞矣。由是以守。則窠中之虛神。虛性。虛炁。皆由先天至清之靈。以相交于無形。而生真息。真息既生。雖靜亦動。動而不覺其動。必從窠至於丹田。炁海。而循徑以上升已。上升者卽曰通。通則無所不澈。故念四關之相循。與八脉之相開。皆從此真性中之不動爲動。而成真步之功已。真步之功。由靜轉動者曰功。再由動以返靜者曰候。功在靜中之動。候在動中之靜。靜中之動。不知其所由者曰奧。動中之靜。不知其所止者曰妙。妙則合於命。

奧則合於性。合於性者神存。合於命者氣化。氣化神存。從虛而不見其虛。從實而仍返其虛。所謂虛則實之。在第一坐步見之。實則虛之。在第二坐步見之。能入實出虛。出實入虛。無所謂實。無所謂虛。而虛實之真。炁化真氣。由真氣以孕真形體者。謂之第三坐步。各方坐候修養。能脫乎坐之步數。方能謂之大脫化。雖此假合之形體仍存。亦可以大脫化。是在修者之心與神始終相守。氣與靈始終相通。而後吾身之存。也不以爲壽。吾身之亡也不以爲殀。真形畢見。欲藏卽藏。欲動卽動。欲行卽行。欲止卽止。夫然後無所進益之中。一任其自然而無所不通也。今再以坐步言之。初修者不離乎步。修至有進益者。亦有時不能離步。其所以不能離步者。性天中之渣滓濁靈。未能淨盡故也。凡初修習坐者。第一步守窠。第二步息動。第三步脈通。第四步氣能循環。雖此四步功夫有所成就。然坐時非二度後。窠不能忘形真守。非坐至三度。

後息不能動。而於脈通氣升則未之知也。能從第四度之時。卽能脈動氣通而上升於尾骶。則必有八度之坐。方足以定其功候也。至於循環不已之境。非修至有進步。不克與言循環之理。以定步之循環之景象也。故有進益者。必坐十二度。有大進益者。必坐十六度。至十六度不可再貪功。以爲候之阻障已。何以言之。坐至十二度。正由靜以動於真奧之時也。坐至十六度。由動以返靜之真妙之時也。若當靜不靜。其害無窮。是以天有春夏之生長。卽有秋冬之收藏。徒有春夏而無秋冬者。雖云生生不已。然至生無可生。而不能留其根者。是自取滅亡也。無根則無核仁。此坐之功與天地之功相同。而坐之候亦與天地之候無異也。能以坐之功候。與天地之功候相合。以修至於純虛。則必由此至虛至堅之炁。以化天地而爲之主宰。必不爲天地主宰我身矣。是修者之坐步。不可不知。而修者之立於步以由之則可。不可溺於步以

失其時也。何謂時。當動則動。當靜則靜。既云知時。覺則云覺。不覺不可強覺。卽悟自悟。不可自誤於悟。卽云步也。是步之所以爲步者。仍是自然之景象。非可以溺執於滯者也。不然。何以有四度八度十六度之分哉。是諸方之習坐者。不可不知也。上古之時。雖無時計。然其坐也必合於度。近世以來。既有時計。則修坐之進益。必有無形之速度。知乎守窅於虛者。謂之太玄無極。又云玄之又玄。則知息動於窅者。卽無極生太極。無相生有相。無形生有形也。一之生二也。則陰陽分於任督已。二則生四。故有四度。四則爲八。八有先天之分。後天之分。先後合天。功候靜動之基立。而運用於無窮者。則又爲六十四也。何以知之。一度爲四分。可以悟之已。過此以往。則謂之未濟。是以坐者必止於十六度。而不可勉強以失其真步之活時也。各方修養有素。當知動靜之理。必從堅功以爲守。而後候之轉也。皆從界輪無形默化。而爲之轉移已。

是在各方心守其神。神固其性。性藏於虛。虛炁爲化。而後息息之通。由任而督。由無而有。由空爲色。由色返空者。必能孕其真形於自然之中已。初坐者切不可意識之導引。而妄謂真氣之動。庶乎不至失於急進。而有所遵循。至于修有進益各方。亦當任步之自然。由其動以爲動。以靜爲動。由其靜自爲之靜。而自然生動。然後覺悟之功。自有候轉之妙用。能出功入候。出候返功。亦不爲奇異。不矜於所得者。則行住坐臥。皆可云坐。雖不坐其中。亦有坐之奧蘊。所謂返本來太虛於無形。還囿圖一炁於個中者。卽在是也。功至斯時。到處皆候。候無所轉。而無不轉。息無所通。而無不通。形也弗見。真形自遊。是卽虛實相化。而虛者無不實。實者仍存於虛之真旨也。至於斯時。又何有四度八度十六度之分。目一秒息。而功候卽有三萬八千四百之轉輪。夫豈易言哉。然亦不難也。祇要堅守其虛。自無不至。自無到於分境。而無所不到於

妙虛也。各方善養功候之基。以渡初修各方。而使其勉於進步。己身亦可善養其性。而勉於堅中之自然。庶乎渡人渡己。化人化己之功備。而候之轉也。見於無形。而爲覺悟已。是又在各方不以步爲步。而慎守其步。以覘人之性。神能否相適。己之性神能否相固。乃可以言步之步。而守步於無步。必得其自然矣。最要者言行相顧。處處以利人爲務。不以己之能爲矜。不以己之善自揚。不以己之功自居。方能掩人之不善。而揚人之善。以利人爲急務已。是又功候中之最要者。各統監掌謹記斯旨。以守真諦中之真諦。凡我同人。有以矜急貪嗔爲事者。必婉言以相勸勉。使不爲坐功坐候之障。則幸甚已。諸方試觀吾道中修坐各方。有一不能自持者。雖坐功日日無閒。亦必不能有進益。卽有進益。亦必隨之退化。而於勸勉各方於儆戒侍役之時。能使彼等感德。不使彼等畏威。則又爲坐功坐候坐步之大輔助已。各方善悟斯理。自知

老僧所言非謬妄。而況大道真諦。以慈爲輔。慈業真旨。卽儒門所謂忠恕。各方何不
時研其理。坐到悟到。悟到行到。行則知所止。定其宜。則奧妙無窮之運化。皆從平庸
爲主已。

陽明

坐也當重實功。知乎實中之虛。而從虛以出實。則坐步不知自知。不悟自悟已。各各
味之可耳。

本研述坐形

坐何嘗有形。有形則非坐之真旨。然坐不可以無形。無形不能尋坐之真源。然則坐
謂之有形乎。抑謂之無形乎。從有形論。卽後天返先天之功候也。從無形論。卽先天
化後天納於一炁之功候也。二者功候從何爲定。曰圖圖與分散論之。可以知之已。

本來無形無體者。卽圖圖一炁。其有形有體者。卽息動相生。居乎有無疑似之間。虛
虛實實。實實虛虛者。則爲居中之似有若無一窠耳。從窠定形亦可。從窠化形亦可。
從窠斂形藏形亦無不可。從窠修形息形更無不可。此形之所以爲形者。卽先天之
無極。後天之太極。渾然圓苞。一體虛凝。則無窠形之形也。若云陰陽分行。則不可云
形體之形。更不可云物相人類與夫動靜之形。由此生化則可。以其爲形則不可也。
是其形也。無中生有。空中生色。虛中生實。而其起源在是。歸根亦在是。所謂始終先
後。本末厚薄大小剛柔尊卑久暫者。皆以是爲運化之主也。故居中以爲似相之相。
非相之相。若相之相。疑相之相。有此四者之虛相。以化生無窮之氣。則其形也。必通
乎有無。亘乎古今之有若無。而實生於無之謂也。此其形果何處以尋之。尋之於有
不得。尋之於實不見。尋之於色則亡。若從昏沉枯灰之無之虛之空以尋之。更弗能

尋其真諦。覓其真源也。是必從自然平庸之中。以求其恍惚杳冥之境。而後無形之形。乃能從靜以動。而爲真形之生已。是非坐至至靜。不克以知其至動也。至靜之機。天籟也。由天籟以生人籟。則先天化後天。而靜中有真動已。故有以虛白擬坐形者。然虛白果是何物。既云虛空粉碎。又曰囫圇一炁。試問果是粉碎。果是囫圇。不粉碎不能囫圇。不囫圇亦不能粉碎。既曰囫圇。則無大不包。既云粉碎。則無隙不入。所云放之則彌六合。卷之則退藏於密者。其坐之真形乎。又曰視而不見。聽而不聞。又曰至虛之中。若有物焉。若無物焉。又曰見性之初。定性爲本。定性之始。抱一而守。守一不二。囫圇乃堅。堅於自然。衆形藏焉。其坐形之源乎。當各方之修坐也。不知其有形。亦不知其有體。更不知其準則。不過名之曰窆。虛心守之。能守此虛。窆自正焉。正窆之功。卽孕息之功。孕息之功。卽化形之候。通上之功曰溫。澈下之候曰養。知胎元之

所在。則知坐形之所在。不然。雖日日守窆。垂簾塞兌。固齒銛舌。亦終不能孕真形焉。若然者。必從心無妄念。身無妄動。神無妄馳。性無妄淆。然後可以與性天中之似有似無。真炁相凝。以化真氣於息息之間已。或曰。任脉爲坐之陰形。督脉爲坐之陽體。惡。是何言歟。夫坐也。本無形。卽窆守不堅於虛者。尙不敢以言形之源。况能以陰陽二脉。爲坐之兩形乎。坐卽有形。亦必一也。必不能有二。有二則形與影耳。以影喻形。猶之以魄喻魂可乎。是以修坐者。不問一切比喻。祇求虛心以守。自然以凝。自有靜極息動。脈通之真形生焉。故形也者。三寶所聚之模型也。有此模型。然後有真形。模型者何。虛形也。虛形者何。炁也。炁也者。至虛至凝而至堅者也。至虛者必能容物。能容物則散於萬化而爲形。至凝者則藏於囫圇爲一形。至堅者則無內無外。無大無小。無剛無柔。無古無今。莫不由此一虛之至堅。相化而爲形。亦更由此至虛者歛其

所化之形。而歸根於本來已。由是言之。坐之形也。不可以謂有。亦不可以謂無。不可謂粉碎。亦不可謂圀圖。不可謂有之中。不能不謂之有。不可謂無之中。不能不謂之無。不可謂粉碎無不粉碎。不可謂圀圖。的是圀圖。若是以悟。則道形慈形。天形地形。人形物形。莫不從坐形以爲之定形已。其不見者不敢妄論。以人物初坐胎之時。坐於母腹非坐形乎。然以坐形。謂見真形可乎。曰可曰不可。何以言其可。凡有形體。必有其初。知其初孕之形體。以之爲歸本反元之主旨。無不可也。然心之妄念不淨。神之妄馳不收。不能以至虛者守其似有似無之窻。仍不能化真形以反本來也。故必先修其內行。而後方能定其外形。從無以尋有。而任其自然於至堅至誠者。則內形定已。從有以求無。從色以尋空。則外形必能守其至恆。而以平庸爲宗已。內形有定。靜自生動。外形有定。動必反靜。內外相運。有無相通。動靜相空。化色自寓。若是者。天

地之形。卽吾身之坐形也。何以言之。天之形也圓。而其動也不得而見。地之形也其體爲方。而其靜也莫不隨動以爲機。能以天地方圓動靜之形體。以喻吾身之動靜性命之形體。則虛實有無空色之主。莫不從真形以化假形。由假形以生真形已。各方善悟形之所以爲形。必從炁爲體。而以氣爲用。然後靜動之相通者。在於不期然而然之功候。有所轉移於潛默之中。而有所覺悟以成無形中之形。必非以有想。有思。有念。有慮。之假形幻形爲形已。然其形也亦有模型。其模型何在。曰至誠不息而已。各各從至誠不息。以悟不測之功候。則知過去心不可得。現在心不可得。未來心不可得者。非虛語也。能悟於是。則知有形之無形。乃曰真形。既曰非真形。故名是真形。而模型卽於如夢幻泡影如露亦如電中得其三昧已。是必從不以聲音形相求我者。而我之真形。必在般若波羅密中。得其無諍三昧而有所定。以得無形中之有

形的阿耨多羅三藐三菩提心已。此心果何云者。曰先天虛性。後天虛命。修者之虛妄。皆從是爲之立靜基以通動息。孕真形而爲坐形之堅守已。各方善研善悟。自可從無形中以味其形之真旨已。各方勉於坐而無間可也。

陽明

坐者心之作也。作於虛而以至誠相守。不以其形爲形。則坐之真形卽得。而天地萬有之形。亦莫不同此一形已。故善修者。必知其作。必知其息。以合日出日入之功候。然後坐之真形。必由天地無形之動靜。性神中之無靜三昧。得其虛化之形已。雖然。不能以坐爲務者。必無進步。而敷衍於坐。更入歧途。是非慧根有素。天生其基。不克有至誠之守。以虛求實而化真形也。各方多讀金華宗旨。而有所研悟。再從參經之妙。以促進自然之坐功。其庶幾乎。守仁當與各同修共勉之已。

本

演述坐息之經過

夫坐也者。無形之謂也。息也者。自然之謂也。有形之坐。必不能言坐。勉強之息。亦更不能言息。其所以然之理。在於心守是靜。心堅是虛而已。能守是靜。則神與心合。心神相合。則氣之流通也。必在萬絡千脈之中已。是以必堅是虛。然後炁與氣合。炁氣相合。性乃自定。能定是性。方定是形。形之定也。靜爲之主。而虛爲之體。能體是虛。方至是靜。主乎靜之真旨。方見虛之真源。故曰。見於不見。聞於不聞。於坐息中可以知之已。是窆之所以爲窆。無非守於靜虛而已。其所以云守窆者。卽守坐於無形。運息於自然是也。然其所以能守是靜於坐息者。其間無非真空而已。而其所以云真空者。初步有心得。必可知之。而其知空之理。在於初坐時一平卽息。一息卽運。一運卽通。一通而萬絡千脈之間。無不動於其至靜已。然其初動之時。必不知其爲動。雖不

知其爲動。而其所以云動者。卽在此無形自然之中見之。故曰。坐如尸。而尸坐之功。其間亦有分別。譬之枯木死灰。則不得云尸坐已。夫所謂尸坐者。在於此假形假體之眞平。方能由此平以守靜。由此靜以守虛。由此虛以通玄達妙已。故曰。尸坐之功。在於初起。初起之候。在於息息。息息之功。在於自覺。自覺之功。在於自悟。自悟之候。在於轉移。而轉移之候。又在息息云靜。息息云動也。以是言之。則知心與神合。神與性合。性與靈合。靈與炁氣相合。均在初起止念之功也。初起能止念。則神必守舍。神能守舍。靈卽自動。靈能通於無形。則其眞神元神。必皆從至靜之中。以守其至定於虛窅已。虛窅者。卽吾人坐時自守之窅也。其所以守之之功。卽在無形。而此無形相守之功。自有自然相通之妙。而其所以云妙者。卽在心神若守若走若動若靜之間。可以味其眞旨已。是以云恍惚杳冥。乃見眞形。眞形者。虛形也。虛形之動。通而已。通

也者。通於至虛而已。至虛者。必無至實之眞相夾雜其中。所謂光明活潑。卽在於是。而至空不空之眞旨。亦於是可見之。然其所以云至空不空者。卽息動息靜之經過也。故曰。坐到悟到。不坐不能自守。不守不能運息。息之不運。則必爲枯木死灰已。是以坐者當於有形無形。自然勉強處。分其動靜。與夫息靜息動。然後方能言其至虛之實。而虛做實鍊已。以是論之。則修者徒知形勢之坐。而不知無形之坐。必不能與之言守窅之功候也。言守窅之功候。必先知息息之功候。知息息之功候。必先知守靜堅虛之功候。然後一刹那間。必有恍惚杳冥之境。而萬絡齊動已。以是論之。坐時氣動不如息動。息動不如虛動。虛動也者。靜極而動者也。故坐到恍惚杳冥之景象。自有至動之機出於自然。而此自然之動機。卽曰天籟。故能守乎靜。方能動於微。而動於微者。自有聞於不聞。見於不見之眞機。是必從有無相合處。方能一平卽息。

一息即通。而後坐到悟到者。必能從無形性處。反其本來已。然初步之功候。不可以意揣測。而進步之功候。亦不可以妄念自度。以是論坐。則知坐之初定。即是先天。而先天之先。自有一個囫圇烝胞在。所云守窆者。即守此圖囫圇虛烝之胞也。不守必不能靜。不靜必不能息。不息必不能平。不平必不能通。故曰。通機於自然。即坐之真旨也。由是味之。自知初步進步之功候。無非一平而已。果能從平以爲功。自知大道真旨。必可坐到悟到。而此悟到之功候。皆在一平即息之功候也。其各善悟之斯可已。

參述靈性基三坐之要旨

夫坐何謂也。以至靜之機。守乎其虛而爲動者也。故有靜乃有動。有動乃能通。能通乃相化。相化乃相生。生生不已。而烝靈性神精氣皆屬乎其中。而爲魂魄以主形體已。是以坐言其靜。乃有其性。坐有其悟。乃有其靈。坐有其固。乃培是基。三者功備。則

相通者。皆由虛形以化實體而生真形矣。故曰。人生於靜。天之性也。感於物而動。是動也。動於無形。是物也不見其物。若知其動。雖動弗通。若見有物。歸於死戶。是則精氣爲物。遊魂爲變者。其後天之三寶相合處。而爲神明以聚先天烝靈性之三寶乎。故不知坐性之自然之靜者。必不能悟坐靈之養。不能養於坦適。自不能有所通。弗通者弗運。弗運者息必有阻滯。息之阻滯。基必不固。其所以不固者。因恐懼罣礙存於其中。而識神之動。必不由靜以爲機。而欲三者之相合。不亦難乎。此坐之所以重於靜而守於虛。以堅其自然。乃能存其性以通靈而培基已。性之靜也。出於自然。靈之通也。亦在無爲。基之培也。重在堅守。堅守之功。誠以明之。無爲而化。感通之功。自然之靜。天性之賦者。然後知人道之源。是道也者。由乎烝而存於性。布散於靈。固於基。然後先天三寶永無墜墮。後天三寶乃得充養。充而弗充。養無所養。乃能正其浩

然之氣。抱一而守之中。以堅守所謂誠明虛性之府。皆由一窺之通。而息之綿綿。若有所覺。若無所覺。若有所悟。若無所悟。是之謂真功候已。功也不言其功。功自能至於候。候也不言其候。必能堅於其功。是則功候之修養。必先以靜為主。因靜則明性。明性則見性。見性則充靈。充靈則築基。築基而培之。自無不固已。故曰一者啓也。二者離也。三者散也。四者司也。五者主也。物者無也。能知五數之主體。則知坐候之運用。是以起於一者。必離爲二。以分陰陽。散於三。以爲之三才。而固三寶。司於其四。而爲時爲序。至五則數終。終者始之始。因主而用。因無而有。因物而化。因化而生。所以成終成始。循環不息者。其在是乎。各方坐候功用。數載於茲。性靜當有所悟。悟而能通。其性必見。其靈必充。不必求其固基。而自然之培養。必由功候之無形者。爲之主宰已。是天不言其功。而四時之候轉其功已。地不言其功。而五行之候運其用已。人

不言其功。三寶之候充於內府已。物不言其功。生死之候爲之轉輪已。故知六道者。必知地道。知地道者。必知人道。知人道者。必合物道。能合物道。仍合天道。合天地之道。與人道。應三才而通之。則萬物之性。皆在三才之中已。萬有之靈。亦由三才聚之已。萬化之基。以從三才固之已。知三才之主在於虛無。然後守者必堅。堅者必誠。誠者必明。明者必見。見者必藏。藏者必化。化者必生。生生不已。必至於窮。窮則變。變則通。通而復歸於化。所謂所過者化。所存者神。不可載不可破者。其爲坐守之功乎。天地之性。坐於靜者也。天地之靈。坐於通者也。天地之基。坐於固者也。天地之坐也。以氣爲坐。氣凝而炁化。炁化而人羣物類生死之機。由斯動矣。人法天則地。故必以坐爲功。以靜爲候。坐而胎元乃立。靜而動機乃運。由胎元之運者。以動於自然。然後魂魄形體。皆藏於靈神精氣炁性之中矣。各各善悟是理。自知坐時之靜。天地之性也。

坐時之息。天地之靈也。坐時之守。天地之基也。故能合天地之性靈基者。然後可以立萬物性靈基已。天地有形而無形。人物有形。亦從無形爲化。由是證之。天地之母。一虛而已。天地之始。一無而已。天地之主。一空而已。天地之化生也。上以虛無空爲體。人物生於天地。化於炁胞。又安能不從虛無空三寶。以爲之始。爲之母。爲之主。以成形成體乎。是故善作者不覺其靜。靜於自然。不覺其通。通於無爲。不覺其固。固於弗動。由弗動以主體。則靜之形自然。而化。化於無爲。炁氣通焉。炁通於氣。先天之三寶乃凝。氣通於炁。後天之三寶乃固。所謂成性存存。道義之門。萬物芸芸。各覆其根。生不自生。滅不自滅。萬化歸源。由是立基。其在一堅一守之放之收爲功候乎。各方於坐功之研悟。均有進步。當能悟性天之所以在。性天所在。無非一靜。能由是靜。性聚於窠。窠充息動。息動靈明。靈明則充。充則基固。基固而後炁氣之通於有無。運於上

下。卽空卽色。卽虛卽實。無在而不得自然之妙境已。是在各各坐時之靜。不以爲奇異。而守於自然。則天性之通於吾靈。天靈之充於吾性。天性天靈之固於吾基。而於天基炁基相合爲一者。其在伏根於靜守而不失之功乎。是之謂藏仁。是之謂堅性。是之謂立命。各各研悟。道在是已。

本講坐適

適者自然也。自適其適。卽自然而然之功候也。坐而不得其適。不如不坐。坐何以得其適。必心定一切。無雜念妄慮存於其間。使識神不起。自然得其適已。所謂空者。行乎其素之空也。非勉強使其空也。行乎其素者。卽安其分以聽天。順其時以制宜之謂也。譬如有人日日處於勞心役形之境。其心神之不安也可知已。心神既不得其安適。則魂魄不寧可知已。欲寧魂魄。以坐爲功。無論其如何忙迫勞碌。坐時必不能

有罣礙。有罣礙。坐卽不能自然。不能自然。欲求其適。不可得已。故人日處喜怒哀樂憂思奔忙之鄉。必無一刻之安適。則魂魄也終無寧息。欲其寧息。必云坐功。雖云坐得其寧。必有止定靜守之法。方可以自適。問何以定。心定而已。問何以靜。神靜而已。知乎定靜。必有所止。止於其虛。乃得自然。是坐之自然。非可以有象求。亦不可以勉強得來也。坐功之初。必先止虛。止虛之法。定心寧魂。定心寧魂。必先清魄。魄之清也。必先善忘。忘其雜念。識神不起。夫然後吾心之守。必堅於虛。吾神之凝。必誠於空。斯時也。天地卽在吾身中。所謂無大不大。無微不入者。卽在坐之時。定其所止也。知其所止。必能有定。既有所定。先天之性必能自見。見於自然。然後曰適。既得其適。當時守之。所謂守虛以孕實。堅空以化色者。卽在是也。是以吾人之坐。當泯除一切後天之識慮。方能至於太虛之境。太虛之境。無爲而已。想到坐功是無爲。方能不着於

相。不著於相。乃能不爲幻境所擾。幻境之來自召之耳。何謂自召幻境。人日夜所思者。無一時不有患得患失之心。此患得患失之心。從何自來。非從名利富貴之幻境得來乎。故人之無一時得寧其魂魄者。卽在心神身形。不得其安息耳。欲其有一時之安息。必有一時之坐功。坐功有其形式。固云坐功。無其形式。亦云坐功。行住坐臥。不離者個。安有形式。亦安用形式。既不以形式爲坐。必能任其自然。任其自然。卽不住於心之謂也。坐尙不住於心。況其他幻境。又安能住於心哉。既心無所住。則神亦自清。而魂魄亦可寧息。適之云者。非此而何。各方既知坐適之功。仍有昏沉酣睡之弊。何也。曰。不知適中之適故耳。何謂不知適中之適。以坐爲成仙作佛之基。則又入於幻矣。當心無可想。亦無可念。以謂我之坐功。當以分內之事修之。不可有仙佛之希冀。則必不爲適所幻。而必能自適其適。可以知適中之適已。修功之淺者。其昏沉

在於不能守虛。其酣睡則濁氣太重。修功少深者。其昏沈是有希冀心。其酣睡是坐時不能忘其日夜一切所思者。苟欲去以上一切諸病。則坐時必先守心。守心必先尋窾。尋窾必先止於所定。定於其虛。而堅守之。自無昏沉酣睡之弊。不可終日忙碌。至坐時以爲得休息之所。若以坐爲休息之所。則清氣閉塞。濁血歸心絡。雖不欲其睡。則己身己心己魂己魄己靈皆不能自主。已不坐之時。思慮極多。至初坐則思慮更多。若以爲其多而強制之。必昏沉矣。當任其自然。而仍堅守其虛窾。雖時時心血來潮。切不可動心。如防賊者然。彼雖入室。我仍鎮靜。我能鎮靜。彼必自退。所謂邪不侵正。以逸待勞。即在此時。我雖守虛。而其思慮仍不能去。則誦極熟之經。或宣聖號一二度。亦自能鎮定。而必無幻境之擾。已所謂守虛之功。在於能定。能定之功。在於自然。自然之旨。在於自適。適中之適。乃云真適。適樂之適。乃云幻適。若有人焉。坐時

極舒暢極娛快。仍是幻境。因功候未到而極舒暢娛快。必爲昏沈酣睡之媒。若功候能至其妙。則雖舒暢娛快。亦不動心。已是以修者之最要。在於退藏於密。艮背洗心。其理至明。惜人多不自悟耳。能悟退藏之理。與夫何處爲密。何者是艮背。何者是洗心。然後可以知適中之適。而無幻適。亦更無勉強中之自然已。其藏也何云退。不退不能藏。其退也逆行之謂也。其藏也堅守虛窾之謂也。其背之艮也。必從密處以艮之。適者止也。止於至善。則密中之形孕於背已。背者督脉所經之地也。督脉能通。陰陽自交。心神相安。陰陽交而雨露施。真炁化水。靜而息動。心自能洗。其一種安適之景象。必無昏沉酣睡之擾。靈已無論若何。坐時前二度。必不能再有智識之起。因智識最傷靈。最戕性。最制魂也。故心地清明之人。其思慮亦多智慧。好動而不好靜。其坐功之昏沈。由是而起已。人之心地不清者。易於酣睡。因其急功躁進。故仍不能適

也。更不知適爲何物。是以適出於幻。而爲所擾已。各方弟子。坐功有至於候者甚妙。卽以幻境爲適之過也。適者。卽玄候轉之基也。不能適其所適。雖有其功候。必適能妙轉。故必自然爲守。而後虛妄自凝。無論其若何忙碌。一日必有八度之坐。方可以自適。雖一次無此餘暇。卽兩次亦必湊足此八度。方能養吾之神。寧吾之魂。心形之間。自無過勞。必可於無形得其恬適之真境已。最要者必除一切希冀雜念。與一切休息之妄想。自能神不爲形役。形不爲心幻。心不爲魄使。亦魄可以不擾魂已。是在各方於定時默悟其中至理。若有所得。不以爲得。若無所得。任其自然。庶幾修養之旨有所主已。更能從不愧不忤不怨。不尤以持身正己。則功候中之障礙。自可消除一切已。所謂心神幻境。由於自召者。其半由於愧忤。半由於怨尤乎。

述坐定真旨

坐者由身心相合處謂之坐。坐之所以定者。定其神而已。神不能定。氣必不固。氣之不固。靈必昧。由靈之昧。息必不運。故運息於自然。必先定靈於當然。能知靈之定於當然。然後氣之所固。神亦必守。神之所守。性形乃能合而爲一。而心性神靈。亦可打成一片已。是心之所以爲心者。至虛之地而已。至虛之地。本來無物。因其無物。名之曰空。至空不破。乃云圓圖。圓圖一炁。乃云元胞。由元胞之凝。然後有元胎之化。由元胎之自化。然後心神方能自定。其定也。坐定而已。坐定也者。無時不定者也。何云無時不定。自未坐之時。心卽能靜。由其靜乃能自堅。由其堅乃能自定。由其定乃能自守。由其守乃能自息。由其息乃能自運。由其運乃能相通。是息通於自然者。無非靈氣相通而已。靈氣之相通者。通於一炁。一炁之相定者。定於至靜。至靜之相守者。守於自然。因其自然爲守。則氣之自固。無非以時而固。靈之相運。無非以時而運。性之

相合。無非以時相合。是以坐者必先知其時。然後知其坐。知其坐。然後知其定。知其定。然後知其息。息於自然。必無所知。不知之知。乃能自覺。不覺之覺。於是爲悟。故曰。悟者以時爲悟者也。能以時爲悟。不假絲毫勉強。則坐功之定力。方能自始至終。無一毫之變遷已。無其變遷。乃能無妄念。因其無妄念。乃能守是定。守定於其時。乃能運於自然。通於無形。而定之所以爲定。無非由守窈得來已。守窈之功。在修養者。人盡能知之。亦人人所不能知者。若曰兩目下垂。對定鼻尖。卽云守窈。則大謬已。若自初坐以至坐終。皆注意於鼻尖。則必如死灰枯木。不然亦將有妄念雜於其中。安得云守窈。又安能云坐定哉。故坐定之功。必先知守窈之功。知守窈之功。必先知守窈於自然之功。知守窈於自然之功。必先知守其定於心神之功。苟能知心神自定。方能知靈與氣合。形與性定已。而氣靈形性之所以能相合並定者。在於心無妄念。

而已。心之所以無妄念者。能時時氣平而已。氣之平也。在於尋常能以養氣爲主。方能有時動而動。時靜而靜。之功候已。以是言之。則坐定之功。均在自然。自然之功用。在於以時轉移。而轉移之功用。在於潛移默化。而潛移默化之功用。必在無所謂坐。無所謂息。而坐息時。時能相通於無形。則息定。息靜之功用。必有不可思議者已。是在守窈時。一觸鼻尖。卽行收視。收視者。非閉目之謂也。是心空之謂也。心之空也。果從何處入手。不必再爲贅述。各方能從時字爲真旨。可以思過半已。若不能定於其時。必不能定於時時。不能定於時時。必不能守於自然。不能守於自然。必不能運於無形。由是言之。則息之所以爲息。無非因其時而自爲動靜。然後方能時時有定。時時息也。故知息之所以爲息。必先知定之所以爲定。則氣之所通。性之所遷。皆在自然運化之中。以守窈之初。爲真旨之定已。其各善悟是定。以守是空。則知玄之又

玄之境。無非從息運息通爲之變化也。而變化之所以爲變化者。不離乎時而已。苟離乎時。則坐必不能定。息必不能通。卽初坐時之守窔。亦不能有自然之妙境已。各善味是旨。自知其中之真奧已。

gg

道也者。人不可須臾離者也。欲修其道。必立其基。其基也固。乃可與立。其固云何。坐堅凝久。堅也無他。息息弗已。凝也無他。神炁相團。欲息息之功弗已。必自靜始。欲凝神炁爲一團。必自明始。靜也得乎空。而後能定。凝也得乎守。而後能明。其空也。湛然之功。其定也。潑然之功。其守也。悠然之功。其明也。浩然之功。得乎其功。其基乃立。故曰。坐也者。非枯木死灰也。定也者。非喪失知覺也。因其自然之境。順乎自然之息。不偏不倚。守於至玄之窔。不爲玄所幻。不爲窔所相。夫然後一坐卽平。一平卽息。一息

卽默。一默卽動。動於自然。而息息乃能相通已。通於有者。乃謂之幻。通於無者。乃謂之枯。幻境枯景。通也何益。通而弗得其適。坐也何益。坐而不得其正。養也何益。是故通於有無。若有若無。通於明昧。卽明卽昧。通於虛實。似虛似實。於不卽不離之中。而能昧然相轉。通於太玄。是之謂先後天合度。而後天卽入於囿圖。一個渾然太虛之境已。各各知夫坐窔。而未知其所以守。知夫坐守。而未知其所以定。知夫坐定。而未知其所以運。知夫坐運。而未知其所以遊。知夫坐遊。而未知其所以息。知夫坐息。而未知夫所以縣。知其坐縣。而未知夫所以真。真也者。炁固之也。炁也者。神凝者也。神也者。靈通者也。靈也者。定充之也。定也者。空運之也。空也者。靜適之也。得其所適。而後凝神。聚炁。堅性。合命之旨。皆由夫一窔之斡旋已。故曰。坐者慎之於始。而後克成於終。初坐不得其適。則幻境生已。初坐苦守乎窔。則妄念起已。是以窔者。射鵰之謂

也。中於其中，而後由其徑以守之，則無惑病已。惑病既除，則無傷陰傷陽之舉已。是傷於陰者，思慮過重也；傷於陽者，枯槁過重也。陰傷則魄動，陽傷則魂蔽。魄動傷神，魂蔽傷炁，炁神俱傷，則靈乃日昧已。故坐候功用初步，以守其適為主，以合其息爲運，以空其靈爲明，靈也弗明，雖凝必散，是則坐之功，必從自然之適，而後真息繇繇，可通乎有無也。授妄之初，自悟必入乎歧途，必重言以申之，守者不得其旨，必入於魔惑已，不可以銳進爲能，不可以妄念爲進益，庶幾乎指者有所遵循，而習者亦可得其適已。



修行大道，必精炁解。真經所示，衆人亦多悟之已。然炁解之精，非通明實証，不足以固氣充，宏氣化，而回氣運也。天地萬有，莫非一氣，一氣之運，莫非炁蘊，明乎炁蘊而

精其解者，則萬殊之變，不出一理之通也。淺言其故，人生性靈與形質相轉相化，皆氣爲之樞，化其質而爲靈，則形性之間，自能有所凝定。苟其不然，則靈昧而性漓，氣限於形，輒多質而不流，終致形以朽灰，而靈亦隨墮，此非虛玄之說，實可徵諸人生理事之間者也。佛謂理事雙圓之旨，是乃行證之功所在，而爲靈爲質，其分解之處，苟就氣養之際，炁凝之真，細加辨析，當未有不克由身以證明者也。後世於此學，多不精求，因事而求理，復依理而決事，於是彼彼此此，所求者不同，所見者遂異。所習者或異，所知者難同，以是種種，而其錯綜紛雜之氣，乃各隨其人，皆入葫蘆，而炁解之道，不但無由爲精，而大化之機，人與天地之運，亦復相離而無，或更得爲通一貫之微，以開張化運，以達乎各正性命，保合太和之功已。所以

老祖傳經講道，先闡炁功之養，而勗衆修勉，自悟進，以期坐而得澈，斯行也見功已。

所謂烝功者。非得於養。必由乎悟。悟非悟其烝凝。必須悟乎烝解。何謂之解。其萬收一歸之能徵其效者。本從一散萬彌而得其用而來也。此乃後天返還先天修功養候。必自了澈。乃可以充氣運氣。而自化氣質。復其性靈。以推及萬有。皆得從化。然後人與天地合德。其運之斡旋。始克隨機之動而靡弗化也。大道以化為主。因氣運之充。非人之能由心境具其實証之妙。不能以宏普渡之用也。非若僅言經世之術者一派。以治為主。治而弗化。必有所棄。棄而不收。則其所以阻乎化機者。皆從徒欲其事之成之中。而一變而空存理想之懸。卒致事無實徵。而理亦終泯。殊非道之大而化之充之旨也。修大道者。必當時時於此證乎理事。而精求氣化之何以爲運。在在體驗。則烝解自明。烝解一明。則散而殊者。皆氣運之變。而與吾身無與也。果識斯諦。則物物我我。所當存其真而達其用者。自是一化之道而已。既以化道是歸。則吾

身來去如如。雖具形質。何礙性靈。性靈能葆。其形質之際。又安在可執空理。以爲成事之具哉。審乎空理不足成事。則性靈之葆。更安在不克以自純其誠。誠之純者。自與天地合德。而知機如神。故古聖有言。惟至誠者爲能化。其所以能。無非上通天機而克全其理。下達物情而克全其事。理事雙圓。此道化之大所以開張也。

本

惟功惟候。惟坐是證。惟坐惟息。惟神是依。惟神惟形。惟妙惟肖。惟妙惟玄。惟靜是主。主於虛根。無乃生有。有無相化。一烝運行。運行不已。惟止是定。定於通適。乃得其孕。孕胎自然。無所不化。故曰。得靜形者。天天主之。得靜體者。地地主之。天本無心。以虛爲心。地本無神。以空爲神。萬有化於虛而得其靈。萬有生於空而得其質。其靈也。魂以主之。其質也。魄以主之。魂主乎升。坐息乃清。魄主乎降。坐基乃固。坐之清也。定功

而已。坐之固也。堅候而已。靜功定候。乃有定定。堅候堅功。乃有關關。定定何謂。心神相依。關關何謂。氣精相結。心神相依者。其窆乃虛。精氣相結者。其靈乃充。窆本無窆。妙轉之守。窆本有窆。靜定相運。故能知其窆之所化。然後知靈之所生。窆化於虛而交於誠。靈充於適而精於堅。是則固基之功。必有妙運之候。妙靈默轉。乃化虛形。虛形之化。本無其形。無形曰形。天地生於是已。萬有主於是已。有形非形。天地乃有崩折。萬有乃伏死機。崩折之起。循環之數。死機之伏。乃生之門。故曰成物者必從終物爲始。生機者必從死機爲根。成於終者乃有其始。終於成者始乃有母。生死相運。子系乃立。根立於無。虛妙化形。形而上者。其道無窮。形而下者。其器乃成。故道上器下。天地之位定已。陰陽之理明已。造化之機主已。玄牝之門宗已。知天地非天地。然後陰陽乃云陰陽。造化於是不已。玄牝之功乃定。是卽坐功坐候。由於無形而始有形。

孕於不動。真靜乃通。若是者天地之位。列乎吾身已。陰陽之理。交於吾神已。造化之機轉乎無息已。玄牝之門。固於吾腦已。何以言其必然也。初坐之時。必思其功。既有其功。必思候轉。功之不至。必無妄念。妄念不起。候轉於靜。靜功靜候。無爲得來。得之於息。神不外馳。得之於形。靈也。乃化。化靈曰功。化形曰候。靈之化也。盡從神息。形之化也。皆從靜息。神息無息。息功乃定。靜息不動。其動自然。自然爲候。妙功在是。是以吾人之於坐也。必先固其腦。腦之運也。無往不靜。腦若有動。阻障生焉。欲固吾腦。必清吾靈。靈之清也。先去昏沉。昏沉不起。鍾靈化秀。靈秀互化。乃生靜靈。靜靈之主。仍主於腦。腦固腦清。先定吾髓。髓之化也。先天爲氣。後天爲血。氣血雙固。髓乃不滑。髓之不滑。腦根乃定。腦有其根。靈氣自交。靈與氣交。血液不濁。血液之清。仍從息運。息運之靜。動候生焉。吾人在平日之時。週天三百六十五度之運行。無一秒之停。故其

靜中之動。灌輸真氣於千絡萬骸之間。循環之理。由是悟之。生死之機。亦于是悟之。後至坐時。先靜吾心。心靜神定。神定氣固。氣固窠自能尋。尋其真窠。真炁動於至靜。而息形息神。皆於無形歸於腦髓清靈之府。以動於真中。而運行於八萬四千毛孔之間。始處處溫和。春風遍於吾體矣。是體也。假體也。坐時自有一個真體在。謂此真體。在丹田乎。曰非也。在泥丸乎。曰亦非也。曰在夾脊尾骶與夫虛窠乎。曰更非也。然則此真體果在何處。曰本無定形。安有其處。既無所住。亦無所觸。必視坐時靜息之功。神息形息之候。若何。而後可以尋之。曰功候可云有形乎。曰坐到悟到。安有其形。卽功候二字。無非強名而已。不名之功。安有進步。不名之候。安能妙轉。所謂功者。自然之靜。所謂候者。無爲妙轉。自然真靜。真動自生。生動於動。形息乃立。根形既立。雖靜亦動。其功在是。乃至於候。候至不知。乃名真候。真候不候。惟在神運。神運之轉。形

亦隨轉。形隨息運。轉腦於清。轉髓於固。清腦之功。形生於靈。固髓之候。形化於神。二者相凝。其氣化炁。氣與炁化。虛窠自守。守窠於不知。然後玄妙之功候。不期然而得之。已。故曰道本無體。以虛爲體。道本無形。以靜爲形。道本無名。以息爲名。三者能悟。功候自覺。言功言候。必先言息。息息之靜。其體自定。體定形化。乃有真充。真充之府。魂寧魄伏。魂之寧也。體虛乃寧。魄之伏也。形靜乃伏。體虛形靜。坐堅爲基。坐固爲本。坐之堅固。仍化是虛。坐之基本。仍守是空。空虛之玄。惟妙是轉。轉功於候者。道由自然主之。已。轉候於功者。器由無爲而系之。已。故欲知形神。必先知上下。知上而爲道。而後知功。知下而爲器。而後知候。道者無形而有形。故曰功。器者有形而無形。故曰候。功候既悟。玄牝自分。分玄於生。分牝於死。然後明陰陽順逆之理。則有無形體。虛實靈氣。莫不從定定關關以覺之。已。定定者與功不能一息離也。關關者與候更同

其相轉也。知定之理。乃能知定定之守。知關之基。乃能知關關之固。由是言之。腦之不清。定功云清。髓之不固。關候云固。定定關關。非至三度後五度前。不能有所悟也。

書

無形之形。真形也。有形之形。假形也。虛體之體。正體也。實體之體。變體也。真假之形。從先天後天分之。正變之體。從有爲無爲分之。故能養其真形。而後假形自化。能溫其正體。而後變體自生。其化其生。無非一炁而已。炁運化氣。氣運結精。精凝存神。神存形孕。孕形於胎元。然後乃有是體。是體既立。性自伏根。性根立而後命基自固。能固命基。以堅守其虛。則十月溫養之功候既足。而嬰兒兆形已。嬰兒兆形之初。卽有良知良能。固其良知良能。以育其形養其體。則真形由是以充。假形正體亦由是擴。其變體已。此形此體。就吾人身中之形體言之也。不知吾身之形體。則必不能知形

中之形。體中之體。形中之形。由坐以見之也。體中之體。由坐以知之也。見乎形中之形。則虛氣自純。定游之功。由靜而動。能知體中之體。則空中真炁。可以運行無阻。無所爲之中而無不爲已。爲於息靜。其體乃固。爲於息神。其形乃立。立形必先堅形。固體必先守體。堅形之要。凝神爲主。固體之旨。清靈爲先。凝神清靈。均在自然。自然之功。無所不悟。悟其本來。然後有所溫養。此溫養功候。所以從坐虛坐空以爲本也。坐虛者。守窔而已。坐空者。運息而已。守窔不以爲窔。而必守是窔。方能虛中有實。運息而不以意引。必以自然運行爲主。於不知是息之中。而無所不知。則靜極必生動已。所以然者。坐有三部。與人之孕胎成形變體之步驟一也。何以言之。初坐之時。不過守窔。不過靜息。守窔能否尋其窔之所在。凡修坐者。皆從此種景象經過。至於靜息。則出體在體。有聲無聲。亦在各方氣炁之清濁而已。此初步也。若在此初步之時。其

窆必不易尋。不能尋是窆。而膠柱鼓瑟以究其原委。則必入於歧途。至於息之不動。而必強以意引使之妄動。則陰氣必隨魄厲以起。而幻境叢生以與陽戰。眞靈由是以濁。眞神由是以淆。而氣必有所阻。炁亦與形體相離。是不可不慎者也。故初坐必任其自然。守是窆雖不能一定指其所在。然必以堅守之功而守其虛。以其兩目上視之終點。而聚神於其中。其窆無不得已。若必欲知其窆形。則必有魄魔乘於其間。是以必從無窆爲窆。而後性神相合。形必由是以孕已。所謂神息之胎。種根於是者。卽在堅守其虛窆。而恆其靜。則息氣自動。陰陽相交。築基之功既成。由立形以正體已。中步之坐。兩脉相通。逆行之功。任未通督。若以督通任。則爲塵世生人之胎元已。故曰順則成人。逆則成仙。至於兩脉既通之後。必更任其自然。不可有一日之間坐。既不可有一日之間坐。更不可今日八度。明日十六度。必於三年之中。每日之度數

不差。則炁氣靈神性精。相合相化相通相運相生相轉者。亦必按其周天之三百六十五度。以灌輸於八萬四千七百六十二毛窆之中。而爲滋養培植之功候已。所以中步之坐。尤難於初步也。初步不過堅守自然。坦適與不坦適。皆不必問。至若中步。則少不坦適。必入幻境。故曰守難而恆又難也。初步在守。故能孕形正體。中步在恆。故能溫形養體。至若終步。則更有難言者已。終步者何。卽定游也。何以祇言定游。而不言飛升。因既能定游。自能飛升。但看其孽緣了盡與否耳。各方須知定游之功。純屬自然。功至候轉。無所不定。既定於靜。游於天地之外者。心靈爲主。虛形正體爲之運用耳。然終步之功。在於固炁。終步之候。在於凝氣。固炁則性神相化。凝氣則靈精相結。相化相結。則吾身之炁氣。可與天地以外之炁氣相接已。故曰終步之功在誠。終步之候在明。由誠以守。由明以行。則至清者必無所阻。而遨遊於三千大千世界

已。際此時也。形體更要。何者可以固形。何者可以固體。以氣運炁。乃能固形。以靈化炁。乃能固體。因炁化炁凝之形體。無所不固。而氣形氣體。於是無所用已。各方明初步中步終步之坐。自可通天人於無阻。而分人鬼界輪於刹那已。天形天體。本來虛空。因其虛空。故能至堅。人形人體。由虛空以化質質。故有生有死有化有滅。至若鬼之形體。則純由人物之質質。以變爲虛陰空陰之氣也。虛空者亦有陰有陽。陽者於神於仙證之。陰者於鬼於人證之。人何以亦言陰。因不知修養者。陰重於陽。故仍言陰也。若知修養。則陰氣日消。而陽炁日回。真充之中。真形自育。靈清之中。清體自立。於此可以知坐爲一日不可離之功候。而度數亦不可參差不齊也。欲知形真體正。必經過此初中終三步坐候也。曰順則何以成人形體。逆則何以成仙形體。人仙之分。惟在一念。順逆之分。惟在一氣。一念而堅。即曰仙已。一念而懈。不但不能云神云

人。即曰鬼已。順逆之氣。亦由於化。氣化炁者。逆行之功候也。氣化精者。順行之次序也。故修坐者。血化精。精化氣。氣化神。神化炁。炁固而功至候轉。真形真體。由是以立。由此可以定游飛升。非仙而何。至於不修養者。必不知坐功。不坐則炁化氣。氣化血。血化精。由精以失真神而喪真元。靈由是以消。性由是以亡。多則百年。少則六七年。未有不入於鬼鄉者。可不懼哉。斯時也。假形與腐土爲伍。變體與春風同化。又從何處以覓真形正體哉。所以吾人自修自養。固爲分內之事。而於兒童之良知良能。必使其存在。必使其口言道德。心存慈悲。方不至傷其真元。即至及冠。無論若何。必使其知坐之真味。而引之使樂於坐。方不失教養兼施之意。此亦存仁固根之一道也。各方由是以悟。身體力行。則先人之真形真體。由吾之真形真體。可以超升於清虛之府。而後世之真形真體。亦不至爲假形變體所幻已。嗚呼。坐爲人之大本。但能

守其虛。堅其恆。則吾人修養功候。自有進益。而本來性天。必可由是以返於自然已。今屆孟蘭渡鬼之期。各方必須知人之所以爲鬼者。由於不坐。而更由於貪嗔痴愛之四害。可不慎哉。能不悲哉。果然不坐。與孟蘭超度之鬼。又何所分。不必我等超度鬼魂。恐我之鬼魂將爲他人所超度已。

○此後道化之擴於無形中者。固非衆修所易輕測。然研深及幾之悟覺。必須人人慎持以精進。道自無邊。可語深者。當人淺處。機未充熟。苟稍執以自阻。則其間以爲實具種種難解者。必藉幾之研而先了障。障能自消。則坐功養候之氣息運窈。乃能無悟弗通。隨悟之通。其機妙轉於無形者。在於修者之身。亦卽機見圓熟已。此時雖猶難遍告一般修人。而坐息運窈之旨。則不可不知。以免眞烝錯走。或貽他日之患。何

謂坐乘。下乘形習。必貴心堅。中乘氣守。必養窈精。上乘神存。必要通化。此三者之進境。果克循序勵修。則自然相通。各各本不相礙也。諸方志切救度。而自渡渡他之功。則未有不精證其坐。以充氣運而弘強。化者也。值茲勗慈之會。吾仍嘵嘵於坐者。蓋以蒿目當前。殊覺不寒而冽耳。

坐義通編終

濟南母院刊印

上下二册每部工料大洋三角五分

中華民國七十四年七月台一版

坐義通編

精裝一册基價六元正

版權

原刊者 濟南母院

發行人 高本釗

發行及印刷所 新文豐出版股份有限公司

所有



公司：臺北市雙園街九十六號
電話：三〇六〇七五
門市部：臺北市羅斯福路一段二八八號
電話：三三〇一五二
登記：郵政三六四三信箱
郵政劃撥：〇一〇〇四四二六號

