

脩齊治平之實
踐方法為靜坐

丁亥初春 自嚴錢宗威



靜為躁君

七五與蔣維喬題



靜而后能安

袁希濂題



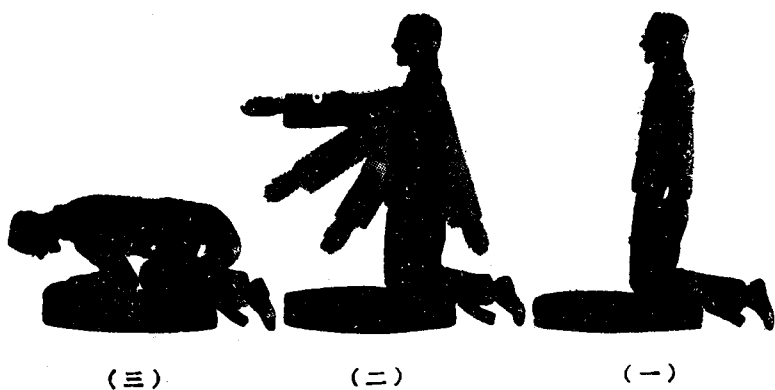
題
無
為
靜
坐
法

寧
靜
致
遠

童
侶
白
題



跪拜之動作



拜坐以平正直爲旨平正直爲和之本其法簡易其効至宏

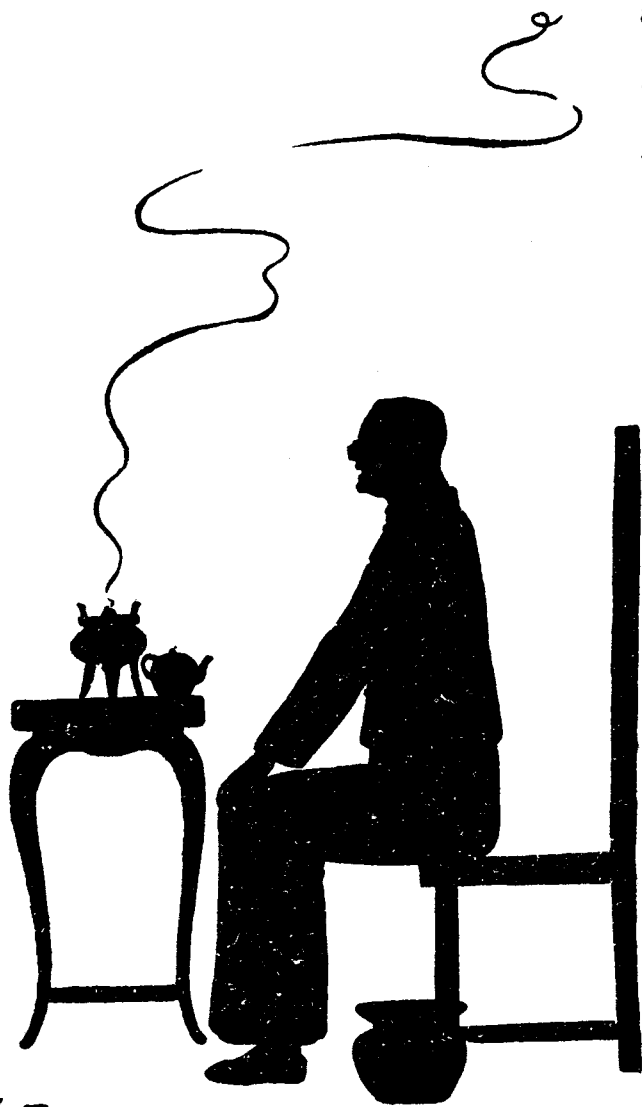
和
直 正 平



一俯一仰一呼一吸

沐浴臟腑運行百脈

當坐之姿勢



和

直 正 平

坐

養精化炁養炁化神神
還虛空止於至善其樂
焉融融此卽歸一歸空
之道

無爲靜坐法序

仰西法師

世尊昔日在菩提樹下。觀菩提樹。夜觀明星。忽然大悟。歎曰。奇哉。一切衆生。皆有佛性。祇因妄想執着。不能證得。是故楞嚴會上。世尊首告之曰。汝等衆生。從始以來。生死相續。皆由不知常住真心。性淨明體。用諸妄想。此想不真。故有輪轉。但常住真心。當下苦功。昔阿難尊者。七處徵心。都找不到。況凡夫乎。所以古人云。大無其外。小無其內。放之則彌六合。卷之則藏于密。瞻之在前。忽焉在後。後人若欲徵心。須先明白。心在身中。身在世界。世界在虛空之中。心在太虛空中。包含恆沙世界。我心亦在太虛。所謂十方虛空。生汝心內。是謂真心。三教聖人。皆用真心以說法。儒曰忠恕。釋曰慈悲。道曰感應。無非用此真心。消滅一切妄想。返本還原。真心自現。

客歲因事參觀上海市崇道聯誼社。得見道長徐真如先生。紅光滿面。和藹可親。理事長吳炳文先生。英明爽朗。佈制有方。秘書長童白梅先生。博學多聞。溫文儒雅。以及其他社友。皆有道者之風。談經論道。盡歡而歸。若無宿緣。何得相遇。今又編成無爲靜坐法一書。囑余爲序。愧不能文。固辭不獲。細讀書中旨意。不但使人除病苦以健康。強身以延壽。且可改造人心。挽回世運。直是菩薩心腸。令人敬佩。而况所列方法。平易簡單。將佛教打坐參禪結迦趺坐之難。一概解除。頓開禪門方便之路。但願芸芸衆生。由此徵心。菩提自見。免轉輪迴。從此乃可世界和平。干戈永息。不禁爲之馨香以求。拜禱以祝之矣。是爲序。

佛曆二千九百七十四年元霄普陀山僧洪筏禪院釋仰西時年七十有六序於海上

序

黃松濤先生

正心誠意之實踐。奚自乎。自乎靜坐而已。大學言修齊治平。歸功於靜定。蓋習靜之說。由來久矣。惟坊間所出靜坐之書。率皆默守成法。不合自然。學者不察。每致誤入歧途。良可嘆也。余友童君白梅。早具夙慧。近年皈依無爲大道。研討禪理。頗有心悟。出示其所編之無爲靜坐法一書。囑序於余。余審其內容。係取材於混一子靜坐法。間多參以心得之言。詳爲闡述。指人迷津。晚近人慾橫流。世道日衰。非提倡靜坐。躬行道德。曷足以正人心。而免浩劫。行見此書一出。其有功於世道也誠非淺鮮。余故樂而爲之序。

丁亥元旦日 黃松濤序於上海市社會局

仙學・丹經・道書・靜坐

陰符經真詮

聞道子講道精華錄

悟道錄

金丹四百字（五註）

道門語要

明道語錄

仙道漫談

神經衰弱靜功療養法

因是子靜坐衛生實驗談

科學靜坐法

養生縱橫談

健康長壽修行法

新編衛生要旨

五大健康修煉法

呼吸健康法

無爲靜坐法

靜坐健身法

練氣行功秘訣內外篇

靜坐三年

岡田靜坐法

黃元炳箋釋

西蜀聞道子

劉悟元

宋張子陽

黃元吉

洗心子

張義上

圓頓

蔣維喬

林一民

施毅軒

程家鼎

連碧榕

洪萬馨

洪萬馨

徐眞如

胡嘉等

張慶霖

岸本能太

岡田虎次郎

無爲靜坐法序

靜坐可以治病。可以強身。可以益慧。早已有人信仰。有人提倡。但自來靜坐者紛紛。收效者寥寥。其何故歟。蓋靜坐一法。近世之人。目爲小道。視若無足重輕者。豈知道家佛家。以禪定打坐爲築基。卽古時孔孟之徒。傳授心法。亦以此爲入門之路。昔朱子終日靜坐。其教門弟子亦嘗及之。程子每見人靜坐。輒贊爲善學。陽明子嘗靜坐深山。不覺山泉之淋漓其身。先賢平日對於此道之認真。有如此者。其轉輾相授。皆有師承。今之學者。一時好奇。閉目試坐。但覺昏昏默默。漫無興趣。遂乃中止。卽稍有恆心者。勉力強坐。久而弊病叢生。半途而廢。此皆不求師教。終不得其門而入焉。其次述靜坐之書。方法紛紛。派路各別。誰知其他學術。可以各隨己見。

自立法門。惟獨靜坐一道。只此無爲靜坐一法。其他都不足取。金剛經云。一切有爲法。如夢幻泡影。一句足以了之。編者有志於此道久矣。初讀坊間靜坐之書。苦無人指點。終難按圖索驥。繼乃從師受教。習守竅運氣之法。不久幾至巔狂成疾。騰笑鄉鄰。後聞靜坐之說。不敢領教矣。民國二十一年春。遇吾鄉徐真如先生於海上。見其神采奕奕。頓異往昔。詢之。悉先生已皈依無爲大道。斯道融三教於一爐。具出世之方便。有入世之應用。先生深得此中三昧。抱己達達人之願。在滬創立道堂。爲度世之謀。因時相顧訪。覺其風度慈祥。語言有味。杯酒清談。往往夜以繼日。樂乃無已。遂請弟子之禮而求教焉。先生遜曰。熟不拘禮。共道可也。又曰。學道當以靜坐入手而靜坐之法。無爲尙矣。一切有爲之法。皆當屏棄。繼

乃指授方法。命余習坐。無如自愧下乘之資。嘗求速效。將信將疑。時作時輟。所以往來七八載。雖然與先生親若家人。但依然門外之客。弗能登堂而入室焉。近年先生門下。桃李滿園。後來居上者。濟濟一堂。先生之道。果日以成。余因慚思憤。靜坐之興味。亦日益增。一日先生檢書數冊。欣然授余曰。此皆吾道之秘本。昔時先輩不肯輕易授人。蓋古人有非人不傳之訓。今爲普化。囑余加以編訂付刊。余肅然起立。謝曰。弟子不文。且古聖尙有述而不作之訓。何敢當此。先生曰。汝何迂也。夫道一而已矣。原可述而不作。惟一切文字隨時隨地隨人而有變化之宜。文字上之變化。如與道意無違。依然遵述而不作之訓也。余乃唯唯。先將混一子靜坐無爲法一書。編訂付刊。以供

各方大雅之指正。時在
中華民國三十五年冬至日。

白梅序於上海崇道修養院。

原序

僕才疎學淺。謏陋無文。自幼得先伯先父真傳。教以堪輿道學等術。半生精力。專研習堪輿道學一家。雖略知之。未及實踐。嗣後受聘龍巖。爲林姚二君營墳。秋月返里。病不可支。時家兄濟寬濟春。以靜坐法相勉。初尙不甚相信。及經靜坐二月餘。厥病頓瘳。信矣。然終未解其妙也。厥後抵江贛長寧黃畚山。

廖祖師之道堂。

賴師仁章凌師邦璧二道長。神采風清。面色如朱。終日在山林靜坐。所言靜坐之法。以無爲無相爲旨。此外無半點奇異。僕三次拜訪。俱蒙指示。猛然大悟。方知昔日所學。雖屬正理。然似近跡相。不免心意作用。尙不及此道之純正自然也。且所言道德證諸三教。

經典無一不合。兼無戒律秘訣之名稱。無論賢愚皆可學步。僕因不揣固陋。以私淑諸人者。著而問世。倘能照法行之。小可却病延年。大可超凡入聖。僕自躬行以來。寒暑不輟。果能始終不忘。豈特却病已乎。

混一子識

編輯大意

一、是書原名靜坐無爲法。取靜坐以無爲爲旨之意。今改稱無爲靜坐法。以有別於其他各種靜坐諸書。與原意無甚出入而較爲明晰。

二、原書著者混一子。係前輩道師。曾親受賴凌二師指示。書中所言皆係真傳衣鉢。藏諸秘笈。不肯輕易授人。幸由錫山楊師靜安向金陵道友王君處借來。並由徐麗生先生親手抄錄而得。

三、是書內容十之五六皆係原稿。未敢刪改其旨意。其餘十之三四雖係編者增補。然皆本諸徐師真如。楊師靜安。平日教門弟子口傳之語。徐楊二師半生精力盡瘁於道。弟子

滿天下，凡所有言，皆從實驗中來，確是正法。

四、是書原稿本係散文，文意並茂，惟方法之書以章節編制爲宜，適合現代文體，且文辭方面力求淺顯，便於初學。

無爲靜坐法目錄

序言

第一章 總論

第一節 原道

第二節 原氣

第三節 原理

第二章 方法

第一節 坐前之準備

第二節 當坐之姿勢

第三節 跪拜法之動作

第四節 靜坐心法

第五節 靜坐時間

第六節 靜坐方便法

第三章 靜坐之反應與效驗

第一節 靜坐之反應

第二節 靜坐之效驗

第四章 靜坐却病

第一節 理論

第二節 方法

第五章 附錄 考證

一 天文錄

二 大學章

三 中庸篇

四 玉皇心印經

五 清靜經

六 般若波羅密多心經

無爲靜坐法

第一章 總論

第一節 原道



凡學靜坐者。先須明道。惟世之論道者紛紛不一。故諺有三千六百旁門之說。使初學者不知所宗。曾不知天地萬物。探本求源。皆由一氣所生。所謂人同此心。心同此理。公諸天下。無一有不同者。原於賦性無異之故。今欲復還原性。亦無有不同之理。何有三千六百旁門之多乎。噫。教門旣多。正道日微。左道日繁。良可歎也。要之正道左道之分。祇在有爲與無爲之別。所以聖人立教。無意必固我。率性自是。不假絲毫人力之強求造作。蓋道在無爲者也。若云有爲。則動靜之間。概尙心意助長。此以如是之法運用。彼以如

是之訣行持。法術遞嬗。無怪乎有三千六百門之分也。或曰無爲之道。無形無相。空無所有。何道之可言。何道之可明。是不然也。所爲空者無者。蓋不用意作爲。祇以靜聽天機。如是不動。空無一物。此心常在。有無恍惚之中。俟人欲淨。濁氣降。厥性自然。復初本來面目。不期自現。存無守有。故謂之曰無爲。並非靜坐迷寤。失却正知正覺。而入於頑空之境。孟子曰。必有事焉而勿正。心勿忘。勿助。卽此意也。或又問曰。靜坐之時。此心最難安放。應如何住。如何降伏。對曰。我人之心。最爲虛靈。虛靈之物。卽本我之物。存空存無。身心卽在虛靈中矣。心入虛靈。則不住而自住。不用降而自伏。苟一着意。卽生罣礙。則心不在虛靈。而馳物外。故有忿懣恐懼好樂憂患諸蔽。除是四者。方可入於空。旣入於空。則心在虛靈中矣。一得

虛靈。是謂復本。是謂見性。是謂得道。妙哉此時。人我皆空。天升亦升。天降亦降。天卽我而我卽天。此所謂與天合德也。初學者。明了此中妙趣。對於靜坐之道。思過半矣。

第二節 原 氣

我國中醫。常以氣化二字。譏西醫用藥之不合自然。雖然卽就中醫而論。能識氣化者。誠有幾人哉。蓋良醫之治病。在乎識得氣化。庸醫之殺人。在乎不明氣化。故學習靜坐者。不知氣化之機。是死坐禪也。但氣化二字。豈易明哉。在今日科學時代。一遇古代哲學名詞。卽目爲無稽之談。不屑研究之文。所以氣化之義。更難明瞭。今編者爲說明氣化之奧義。若廢除古代名相之詞。而易以近代之術語。深恐失却廬山面目。反掩古學之光輝。讀者諒之。夫盈天

地間者。一而已矣。一者中和之氣。水火之物也。混元之初。陰陽未分。無方無隅。無晝無夜。惟此一氣。在虛空。故名無極。自陽氣上升。陰氣下降。陰陽分判。輕清上升爲天。重濁下降爲地。故名太極。水火者。天地之體也。無水火則天地化爲死物。故有山澤通氣。雷風相薄。而後水火之氣可交。水火之氣既交。四時萬物因而成焉。是卽天地萬物一元之氣也。古代學者。嘗謂人身一小天地。卽指人生水火氣化之機。與天地之氣化。初無二殊。後人不明其用意之所在。強以天地日月山川草木。配合耳目口鼻四肢百骸。所以無怪乎今人目爲無稽之談也。夫坐禪之理。原係復還天性。故必如天地之雷風相薄。山澤通氣。而後人之水火可以交。是謂得一也。然欲求雷風山澤之感格。非空處不可得。空者雷風山澤之體也。

雷風水火者。空中流動之氣也。雷主動而風主噓。山峙水流。皆因鼓舞之氣。水火脫非空處。雷何能動。風何能噓乎。故謂不得天地雷風山澤之氣。不足以成道也。或曰人既具一天地。是天地有雷風山澤。人亦有雷風山澤。何必拘拘向空中討論耶。對曰人之雷風山澤。人非自有。實由天賦。天人時刻交感。一息不能相違。倘不知此中至理。若於斗室密坐。則所受者。一片陰濁之氣。輕清之氣。既不我感。豈非天自天。而人自人乎。雖有雷風山澤。不能通其氣。氣既不通。水火無交。失升降降濁之機。如何復還天性之本能。所以靜坐時。氣之清濁大小。又不可不辨也。密室不如廳堂。陰暗不如晴朗。古人出遊。每於月白風清之夜。風和日暖之時。豈偶然哉。蓋乘風而坐。一經大氣鼓盪。清氣之感受乃足。以明我天德。復

我天性也。氣之微妙若此。變變化化。莫可方喻。吾人日在氣化之中。不知氣。誠如魚在水中。不知水之妙歟。

編者按。嘗見我國舊式家庭。臥房之窗戶。常不多設。遇有病人在牀。更是禁閉不通。滿室陰濁之氣。將病人之氣機困阻。失升降清濁之能。循至病益病。而危益危也。悲夫。

第三節 原理

習靜坐可以却病。可以強身。可以明心見性。而超凡入聖。其原理固何在乎。其理不明。則信念不立。信念不立。何足以使人躬行而實踐乎。曰自有原理存焉。曰豈但有原理之可述。而自有鐵律之功效焉。分述如下。

一 習靜坐可以却病之原理。萬百疾病。一言以蔽之。曰內傷與

外感而已。內傷爲五臟六腑不足之病。外感爲風寒暑濕燥火六氣之淫。不足謂虛損。外感謂實邪。虛者補之。實則瀉之。爲藥物治病之不二法門。雖然內傷與外感互爲因果。五臟六腑各有傳化。六氣偏勝。時相兼雜。交錯互綜。變化萬狀。故往往有如是之病。苦無對症之方。所以藥物治病。有效有弗效焉。是乃偶然之效。非必然之效也。至於習靜坐却病則不然。先審五臟六腑何以有不足之病。蓋臟腑之損。不傷於七情六慾。定傷於飲食男女。靜坐者。正心法也。心正身修。主正客退。七情六慾。不爲之偏。飲食男女。而爲之調。如是五臟六腑各有本能。正氣浩然。六氣外邪。亦何由而襲之哉。醫經云。良工治未病。此靜坐却病之第一義也。卽未習靜坐而先有疾病者。如果症象模糊。迷離恍惚。診斷爲難。若藥物亂投。

乃以生命作試驗矣。反不如攝心靜坐。養正祛邪。效兵家步步爲營之計。恢復人身固有却病機能。疾病自無立足之地。何必一定依賴藥石。而自殘本能。古人有言。不藥爲中醫。此靜坐却病之第二義也。

二習靜坐可以強身之原理。古人有言。流水不腐。戶樞不蠹。所以強身之道。不外乎運動而已。古之拳術。卽今之體操。雖然局部運動。不如全身之平衡。外體運動。不如內功之積極。無爲靜坐法。習內功之外。更輔以跪拜運動。則動靜兼施。內外透徹。至中和而後已。況功到明心見性。超凡入聖之時。一言一行。無不中節。言寡尤而行寡悔。自然心廣體胖。理直氣壯。身體不強而自強。此又運動強身。如拳術體操等法所不及者也。

三習靜坐何以能收超凡入聖之功。靜坐者所以升清降濁也。夫清者爲先天之正氣。濁者爲後天之偏氣。人之初生。本性純然。祇以智識日開。人慾日進。習染日深。於是乎濁氣長而清氣消。迨至一片純陰。陽氣耗盡。有濁無清。而人則死。或身雖未死。性靈汨沒。行尸走肉。亦爲鬼矣。所以升清降濁者。蓋使真靈不散也。然升清降濁之法。要如水之爲物。不揚不波。靜而不動。其有渣滓。自沈於底。清者自浮於上。靜坐之法。亦復如是。純順自然。無法無爲。俟其靜寂。清不用升而自升。濁不用降而自降。經曰。無爲無着自現成也。到此境界。我心好如皓月當空。萬里無雲。細足以察秋毫之末。遠足以照世界之大。心明而性見。萬事萬物。當然之理。不求而自得。應世則變化無窮。出世則清閒自在。物我皆忘。聖也。仙也。佛

也。亦復如是而已。

第二章 方法

第一節 坐前之準備

(一) 初功當在廳前庭心。或露台通風之處。切忌黑暗污穢之地。

(二) 備置坐椅。高低以脚着地爲宜。

(三) 初功坐次。當備檀香一爐。用以辟濁引清。開通心竅。

(四) 泡清茶一杯。緩飲數口。收拾身心。爲入坐之準備。

(五) 備置蒲團一只。供跪拜(拜法動作參閱附圖)之用。以助氣血流通之舒暢。

(六) 坐前洗面。可助神清。放寬褲帶襪帶。解開領口。使不阻礙氣路流通。

第二節 靜坐之姿勢

(一) 平直其身。頭頸端正。不偏不倚。不僵不曲。但極當其自然。不可絲毫作勢。寓莊嚴準確於和平自然。以意會之。

(二) 坐着椅邊一寸許。不可過位。阻礙氣血上下流通之路。

(三) 口微啓。目閉。兩手平按膝上。手心向下。兩足着地。平直安放。寬狹適度。兩足距離約一尺三寸。舌尖自然平放。不必抵齦。

第三節 跪拜法之動作

(一) 兩膝向蒲團上跪下。足跟靠攏。足底朝天。兩臂向前平舉。兩手伸直。手指拼攏。須帶自然相。

(二) 兩手向蒲團輕輕放下。手心向下。手指並攏。上體伏於團上叩頭。口鼻吐氣。

(三)我心既無罣礙。卽無着落。則皈依何所。曰歸一歸空四字。爲存心不二法門。換言之。將我心之虛空。存入於大空之虛空。此則儒家所謂未發之中。孟子所謂收放心。亦此意也。

(四)我心既與虛空同化。則忘體忘身無我無人。萬象皆空。如是不動。久之。後天氣質。漸爲空化。還我復初本性。是卽復本還原功夫。

(五)凡所有相。皆是虛妄。若見諸相非相。卽現如來。時時以此二句經語。爲省察功夫。

(六)純順自然。不加絲毫注意。作意任意之類。空作主。道安排。此二句道語。爲立體功夫。

編者按以上六則。是往昔聖賢仙佛成道之妙竅。歷盡百

千萬劫之心得。幸弗等閒視之。還宜心領意會。時時體念。時時省察。時時存養。毋欲速。毋怠慢。痛下苦功。自己尋出着力之處。一朝打通法界。豁然開朗。自到極樂家鄉之境。

第五節 靜坐時間

(一)初功靜坐時間。朝晚二次。最爲適當。晨起盥漱既畢。烹茗數盅。焚香一爐。先行數十拜。然後攝心入坐。片刻之久。自然氣順腸轉。精神頓爽。然後早餐。準備一日之計。鎮日工作。應付裕如矣。晚上睡前一小時。焚香入坐。攝心閉目。功到萬慮俱息。氣和神安。然後登牀。自然夜無惡夢。睡味酣濃。

(二)夜半子時。陰盡陽生。正是天地清濁交替之際。此時入坐最爲合時。然非初功所宜。俟稍有功程。然後習之。

（三）靜坐久暫。自然愈久愈妙。但不必強坐。可久則久。可暫則暫。日久自然漸漸久長。但萬事貴乎立恆。若一曝十寒。必不成功。昔達摩面壁九年。然後成道。學者耐心爲之。

第六節 靜坐方便法

靜坐之時。有若干不如意之問題。往往阻礙進程。使人半途而廢。所以另立方便法門。以爲解救。

（一）初坐之人。正如鳥入於籠。虎囚於柵。在未坐之時。因心有所着。反不覺雜念之多。一朝入坐。則萬念俱來。形形幢幢。難於入定。所以道堂之中。朝晚誦經。悠揚悅耳。引人入勝。而況佛言佛語。句句醒人迷夢。初功者當此習坐。最易清神定志。而入於靜。

(二)有人往往一坐卽睡。失却知覺。入於頑空。不知者誤爲樂道。須時時提醒。或卽行跪拜再坐。或逕行睡眠。俟清醒後。再行入坐。

(三)惡色不視。惡聲不聞。以外種種之聲。不作有心聽之。不作無心聽之。

編者按此段文字。最有玩味。古人常言。近朱則赤。近墨則黑。不視惡色。不聞惡聲。則聲色之念。不遠而自遠。所以顏子有非禮勿視。非禮勿聽。非禮勿言。非禮勿動之訓。其次以外種種之聲。不作有心聽之。不作無心聽之。正是悟道之言。蓋有心聽之則着意。無心聽之則作意。當坐之時。吾心無爲無着。不聽若聽。聽若不聽。必如是而可以習靜。否

則天下之大。何處是清靜之鄉。市有市聲。街有街聲。即寺廟亦有市廟之聲。甚至山林亦有鵲鳴鴉叫之聲。徐師真如常言。不見即是深山。不聞即是古廟。亦是悟道之言。初功者。自心不能歸一。與空同化。往往反以嘈雜爲恨。可以悟矣。雖然此對坐者而言。至若旁人之衆。見人靜坐。當以保持清靜之環境爲宜。

(四)飽食醉酒房事之後。皆不宜坐。飽食則氣阻。強坐則傷胃。醉酒則心亂神昏。強坐則易傷神經。房事之後。如果元氣未復。往往反爲助慾。而爲傷身之隱癖。

(五)人生各有天責。因盡天職。而有人事。但人事有順逆難易之分。不幸而遭遇艱難不測之事。爲求良心之安。雖赴湯蹈火。

亦當見義勇爲。早爲合理安排。自可心安意樂。易於入定。否則畏難苟安。因循自誤。雖終日靜坐。仍得不到安閒自在之境。

(六)往日曾犯昧良隱惡之事。譬如我雖不殺伯仁。伯仁實由我而死。今者靜定。天良發現。此心戚戚。時時忐忑。思潮起落。難消難遣。到此地步。功程當難前進。甚者如瘋如癡。自述罪狀。所以道中有懺悔之禱。蓋古人有言。彌天大過。當不得一個悔字。假此消遣宿孽。進於自新之路。

(七)往日曾在坎珂之境。或在微賤之時。難免受人施與。今者否極泰來。漸入順境。有恩未報。往往如子欲養而親不在。心中時起愧怍。亦是阻礙進程。所以道中有報恩之典。

(八)初學道者。功候未熟。偶一不慎。難免踰矩之失。或爲習慣所累。而有反道之行。今乃立志悔改。以求上進。所以道中有敬道之禮。

(九)心中往往憂思恍惚。莫名所以。遏不下。散不開。卽當罷手。或徜徉于山水之間。或聆曲於舞榭之場。或與至友談心。或與高朋論道。以求我心之所適。然後再坐。

第三章 靜坐之反應與效驗

第一節 靜坐之反應

凡初學靜坐。如身心素來健全者。稍久自然氣機發動。心性開覺。步步入勝。直上天台。古時禪家所稱。上等根基者。卽此等人也。雖然此等人千不得一。必須先後天兩無虧損。乃足以語此。方今末

世之人。因平日常生活。難道太遠。卽初生之嬰孩。已秉後天遺傳之氣質。而況中年之輩。十居八九。必有宿病。潛伏於中。在未坐之前。本無顯著病態。既坐之後。反呈種種離奇症狀。是名反應。猶如一池之水。底有渣滓。初看澄清如鏡。一經波動。卽呈混淆。是亦物理之當然。初學者正不必疑懼。堅持直往。決無妨礙。茲將常見之例。說明其心理與生理上之作用。以助學者信心。

(一)常見初坐者。將入於定。忽然悲哭。此人平日必有隱恨在胸。無可發泄。今乃復還本性。悲哭正所以消恨。猶如千里遊子。飽經風霜。一旦歸家。乍見慈母。能無慟乎。

(二)正在入坐。忽然狂喊竭叫。似遇鬼狀。此人往昔必受巨驚。

(三)又有鄭語喃喃。忽笑忽悲。似瘋似癲。此人或爲情場失意之

客。當以光明豁達之語。善爲勸化。日久自正。

(四)初入道門。將在開覺。往往怨天尤人。多牢騷之語。此輩類多失意之徒。尙未入樂天之境。

以上四例。屬於心理上之病態反應。舉一反三而已。又有屬於生理上者如下。

(一)胃中宿食未消。或爲寒氣阻隔。不得下達。拜坐之後。必作嘔吐。上焦氣路。因以得通。中下二焦之氣路。亦卽隨之下降。中醫下劑。往往反佐升藥。亦此意也。

(二)下焦大小腸中如留宿穢。易使胃納減少。拜坐之後。往往作瀉。瀉後頓覺思食。

(三)肌膚伏濕。拜坐之後。必然發疹。血液蘊毒。拜坐之後。必然發

瘡。

(四)呵欠頻吹。是係內火發泄。屁氣下降。將有大便之意。

其他如發汗。發癢。發熱。發冷。發顫。發厥。發癲。發狂。等等。總之皆爲宿病外透。功程反應。孟子曰。若藥不瞑眩。厥疾不瘳。所以反應之來。不但毋須疑懼。正當視爲佳兆。乃可。雖然考諸事實。心身素健者。常無甚反應。初功尙無經驗。如遇反應。卽當求正於素有功行之道師。爲之引導。爲之解救。則道若坦途。決無妨礙。若自作聰明。不求師教。或盲從粗工之言。濫施方術。則誤入岐途。流弊無窮。慎之。慎之。

第二節 靜坐之效驗

初功反應過後。心身回復健全。繼續靜坐。不久自然氣機發動。心

開解悟。時時感覺種種微妙。是係進程效驗。卽當求師引證。循序漸進。自登蓮台。而入勝境。茲舉數例如下。

(一)忘體忘身。與太虛同空之時。須人天大膽。不可絲毫恐懼。

(二)氣機發動之時。如有物來狀。釋名如來。又曰見性。其氣或上或下。或左或右。或疾或徐。或內或外。任其自然。不可用意提吸攔擋。

(三)氣動之時。念念皈空。不可着意動處。庶氣路流通。而入神化之境。

(四)道猶路也。天地有此道路。而通正氣。人之一身。亦由此道路。而氣路流行。所謂道路者。任脈與督脈是也。待清升濁降。德溢中和。或順或逆。其一片虛靈之氣。自然循此道路而行。迴

環不已。孟子曰。晬然現於面。盎於背。施於四體。是皆此氣之循環也。然天道成化。皆出於無心。彼以意造。過尾閭。上夾脊。度玉枕者。吾道不談也。

(五)我身如騰太空。忽大忽小。乍明乍暗。一切疑懼之心。當誠不顧。我心不爲之動。頃刻本體卽復。其心自安。

以上數則。標例而已。一旦功成。朗耀心聰。明白四達。更是難描難畫。但學者不可有此希望之心。當純任自然。效驗與否。不必計及。如同一葉扁舟。放乎中流。任其所之。水到自然成渠。瓜熟自然蒂落。

第四章 靜坐却病

第一節 理 論

靜坐却病。在第一章第三節。已說明其原理。又在第三章第一節。說明心理與病理之反應作用。今更詳加申論。以明無爲靜坐法。確有却病之功能。

我國古時。巫醫並稱。巫者以祝咒治病。醫者以針砭推拿藥物治病。然則治病之方法。不僅藥物一道。後世巫者治病。說神說鬼。入於荒誕迷信。針砭推拿之術。日漸失傳。淪爲江湖之技。惟有藥物治病一法。代有專家。著書立說。取得士大夫之信仰。數千年來。醫藥並稱。相習成風。舉世之人。目爲醫卽是藥。藥卽是醫。幾不知藥物治病之外。更有其他方法。一遇藥石無效。卽委諸天命。令人浩嘆。幸讀者對於靜坐却病。在原理與作用上。已有相當之認識。今更就實施之方法上。與藥物治療。作相對之比較。諒爲讀者所樂

聞亦不失學術家研究之態度歟。

(一)藥物治療之先決手段。爲診斷症候。症雖定型。候有變化。診斷確切。固爲幸事。萬一失之毫厘。錯以千里。病變倉卒。何以挽救。考諸事實。近世雖在科學昌明之世。醫家斷病。往往各執一是。所在多有。醫家診斷技術。在未到統一之前。藥物治病。在方法上。尙有商討進步之餘地。

(二)藥物爲療病之原素。藥性功能。關係至巨。我國近世。藥性功能參錯。與用量限度之不統一。乃不可否認之事實。然則病家服藥。尙有慎重考慮之餘地。

(三)治病有標本之分。所謂急則治其標。緩則治其本。又有虛實之辨。虛者宜休養。實者宜攻瀉。更有心身之別。身病可醫。心病難

醫爲古人之常諺。近世人類生活競爭。日趨劇烈。病本之成因。屬於外感者固多。但精神感受與損傷之病。亦與日俱增。夫風寒暑濕燥火瘟疫之外襲。乃實症也。可以攻瀉。藥物治療或可見功能。五臟六腑之內傷。虛病也。虛病之治。全在休養之得法。藥物治療。輔助而已。但過虛之病。藥亦難投。蓋攻則傷本。反促其壽。補則呆滯。益阻氣機。又有病本爲七情六慾之偏。欲求根本治療。決非藥物可收全功。然則病家對於藥物療病法。尙不可信爲全能也。明矣。

(四)藥物治療之缺憾。既如上述。靜坐却病之功能何在。對曰。我人欲明靜坐却病之功能。必須先明藥物治病之作用。嘗考中國基本醫書。漢醫張仲景所著之傷寒論。內共一百十七方。以作用

歸納不外乎汗吐下三法而已。後世醫書雖汗牛充棟。論其作用。仍不出三法之外。迨近代名醫葉香巖發明芳香化濁之法。確在三法之外。爲治疫之妙方。然則藥物祛病之出路。惟此四法而已。利用無爲靜坐法却病。上膈阻滯。自可開吐。腸留宿穢。自可作瀉。皮表感冒。自可發汗。焚香以辟穢。飲茶助清降。弗藥而可祛病於體外。有藥物之功能而無其弊。至於五臟六腑之內損。七情六慾之偏傷。正是藥石難治之病。而是靜坐有效之症。法簡易行。功可預期。而況可以養生。可以修身。誠如道經所謂。一法包含無量法也。求其原理。亦無非升清降濁。爲人身本有之機能。習靜坐却病。亦無非增強人身本有生機之運化而已。乃人身生理之當然原理。有何神秘之可言。

第二節 方法

(一)病者有二例。有已經靜坐而病者。有未經靜坐而病者。

(二)已經靜坐者。有久暫之分。

(三)久坐遇病。多因開動氣關。至此將過未過。

(四)暫坐遇病。有因宿病陳滯。一經開動而發者。當此之時。必須堅心靜坐。未有不愈之理。

(五)未經靜坐而病者。可按照靜坐方法。亦無有不效者。

(六)凡病者多有自失主張。必須延請一二人。素能靜坐者。與之對坐。以鎮其心。

(七)屋內與坐者對坐。較空處對坐。宜隔遠些。

(八)對坐之時。不可顧此顧彼。自然靜坐無言。照常坐之。及半時

一時之久。可暫行休息。隨同病者。對空位放勢跪拜。靜坐動之於內。跪拜動之於外。俾血脈容易調和。

(九)擇一清淨光氣充足之場。設一台位。秉燭燒香。(必須上等檀香)惟不用紙錢錫箔等迷信之物。

(十)台位左右各置一座。與病人對坐者。即坐此左右兩位。宜面向空處。與病者對照。

(十一)斯台之設。無形無相。亦不必書寫一切名目。蓋我道原是無爲。

(十二)病者或沉吟不已。煩躁不安。當用古時各經典。或大學。中庸。真空首卷。金剛。道德。清淨諸經。爲之誦念。以靜其神。而定其心。心定神靜。則病勢自退。切弗當作迷信。蓋此中含有心

理之作用也。但誦經必須久於此道者。乃得詞正腔圓。音韻悠揚。俾病者樂聽。易得感應。

(十三)誦經之人。必須心性皈一。虔誠跪誦。乃得感應。一失恭敬。等是兒戲。便難見效。

(十四)病者當心堅如鐵石。不可偶信偶疑。又不可聽人言惑。自失主張。蓋心爲身之主宰。疑惑不定。則氣亂神昏。病何能愈。譬如爲將之道。雖在四面楚歌。一心不動。從容指揮。自然轉敗爲勝。

(十五)凡人有過。貴在知過悔改。良心始有復萌。及其良心一現。自然陽動陰消。厥病乃愈。如將錯就錯。執迷不悟。卽在不病。必然終凶。古云吉人天相。誠不誣也。

(十六)經云。人心好靜。又曰。澄其心而神自清。所以清靜爲心神之妙藥。病者之環境清靜。病自易愈。煩惱憂愁之言。一入病者之耳。等於鴆毒。切勿輕忽。

(十七)病者之飲食。自宜富於滋養。但亦有相當禁忌。以易於消化。不逆病情爲原則。

(十八)藥有偏勝。難得中和。古云。千方易得。一效難求。幸勿急功邀幸。藥石雜投。反致不治。古云。弗藥有喜。寓有至意焉。

第五章 附錄 考證

本章附錄諸經。爲古聖仙佛從性理中得來。吾人學習靜坐。原爲學道。平日習坐之後。再將諸經考證。一朝玩索有得。自有事半功倍之效。古人半日讀書。半日靜坐。卽此意也。

（一）天文錄

按此篇由原著抄錄。乃學道之訣。文雖未經雕琢。不甚工緻。但辭意都從實際功夫中得來。學者倘經過實踐功夫。而有所得。乃知此文之樸實可愛焉。

正心分第一

道爲人之本性。心之虛靈。人心不靈。斯道不明。道之所在。先正其心。心既正矣。道有所根。道根既得。大道可成。

遏慾分第二

大道無慾。有慾斯濁。濁慾既生。道不能明。慾之所在。在於貪愛。貪愛既起。道不附體。遏慾修道。不自我獨。

誠意分第三

大道唯心。心意在誠。意之所向。精氣神隨。意不在誠。精氣神疲。人能意誠。積久道生。道既日生。漸入圓明。勿謂道難。誠意可尋。

定慮分第四

大道精一。在於定慮。慮既能定。道亦能定。鬼道邪道。擾亂至寶。由慮不定。是以顛倒。慮之所定。道之所存。

育精分第五

大道有靈。靈在其精。精何必育。育之則盈。其精既盈。四處遊行。隨神變化。舉動身輕。天道在陽。地道在陰。聖道在靈。人道在精。

養氣分第六

大道無形。養氣則充。至大至剛。道在其中。氣何能養。不在助長。有道氣聚。無道則散。浩然之氣。唯在善養。

凝神分第七

大道在神。神乎其神。其凝則有。其散則零。神何以凝。在於能靜。神合其氣。氣合其精。三者既合。其道迺真。

觀空分第八

大道之宗。在於觀空。觀空亦空。空無所空。心中有着。道不能通。森羅萬象。真空不空。存無守有。道乃成功。

成真分第九

人能修道。成真有期。天地大道。本於太虛。言乎太虛。真實不虛。身心如是。久久修持。修持既久。朗若日星。出神入化。隨處得宜。道學真訣。盡在於斯。

(二)大學章

子程子曰。大學孔氏之遺書。而初學入德之門也。於今可見。古人爲學次第者。獨賴此篇之存。而論孟次之。學者必由是而學焉。則庶乎其不差矣。大學之道。在明明德。在親民。在止於至善。知止而后有定。定而后能靜。靜而后能安。安而后能慮。慮而后能得。物有本末。事有終始。知所先後。則近道矣。古之欲明明德於天下者。先治其國。欲治其國者。先齊其家。欲齊其家者。先修其身。欲修其身者。先正其心。欲正其心者。先誠其意。欲誠其意者。先致其知。致知在格物。物格而后知至。知至而后意誠。意誠而后心正。心正而后身修。身修而后家齊。家齊而后國治。國治而后天下平。自天子以至於庶人。壹是皆以修身爲本。其本亂而末治者。否矣。其所厚者薄。而其薄者厚。未之有也。

(三)中庸篇

子程子曰。不偏之謂中。不易之謂庸。中者天下之正道。庸者天下之定理。此篇乃孔門傳授心法。子思恐其久而差也。故筆之於書。以授孟子。其書始言一理。中散爲萬事。末後合爲一理。放之則彌六合。卷之則退藏於密。其味無窮。皆實學也。善讀者。玩索而有得焉。則終身用之。有不能盡者矣。天命之謂性。率性之謂道。修道之謂教。道也者。不可須臾離也。可離非道也。是故君子戒慎乎其所不睹。恐懼乎其所不聞。莫見于隱。莫顯乎微。故君子慎其獨也。喜怒哀樂之未發。謂之中。發而皆中節。謂之和。中也者。天下之大本也。和也者。天下之達道也。致中和。天地位焉。萬物育焉。

子曰。天下國家可均也。爵祿可辭也。白刃可蹈也。中庸不可能也。

人心惟危。道心惟微。惟精惟一。允執厥中。

(四)玉皇心印經

上藥三品。神與氣精。恍恍惚惚。杳杳冥冥。存無守有。頃刻而成。迴風混合。百日功靈。默朝上帝。一紀飛昇。知者易悟。昧者難行。履踐天光。呼吸育青。出玄入牝。若亡若存。綿綿不絕。固蒂深根。人各有精。精合其神。神與氣合。氣合體真。不得其真。皆是強名。神能入石。神能飛形。入水不溺。入火不焚。神依形生。精依氣盈。不凋不殘。松柏青青。三品一理。妙不可聽。其聚則有。其散則零。七竅相通。竅竅光明。聖日聖月。照耀金庭。一得永得。自然身輕。太和充溢。骨散寒瓊。得丹則靈。不得則傾。丹在身中。非白非青。誦持萬遍。妙理自明。

(五)清淨經

太上曰。大道無形。生育天地。大道無情。運行日月。大道無名。長養萬物。吾不知其名。強名曰道。夫道者。有清有濁。有動有靜。天清地濁。天動地靜。男清女濁。男動女靜。降本流末。而生萬物。清者濁之源。動者靜之基。人能常清靜。天地悉皆歸。夫人神好清。而心擾之。人心好靜。而慾牽之。常能遣其慾。而心自靜。澄其心。而神自清。自然六慾不生。三毒消滅。所以不能者。爲心未澄。慾未遣也。能遣之者。內觀其心。心無其心。外觀其形。形無其形。遠觀其物。物無其物。三者既悟。惟見于空。觀空亦空。空無所空。所空既無。無無亦無。無無既無。湛然常寂。寂無所寂。慾豈能生。慾既不生。卽是真靜。真常應物。真常得性。常應常靜。常清靜矣。如此清靜。暫入真道。既入真道。名爲得道。雖名得道。實無所得。爲化衆生。名爲得道。能悟之者。

可傳聖道。

老子曰。上士無爭。下士好爭。上德不德。下德執德。執着之者。不明道德。衆生所以不得真道者。爲有妄心。既有妄心。卽驚其神。既驚其神。卽着萬物。既着萬物。卽生貪求。既生貪求。卽生煩惱。煩惱妄想。憂苦身心。便遭濁辱。流浪生死。常沉苦海。永失真道。真常之道。悟者自得。得悟道者。常清淨矣。又曰。既入真道。名爲得道。雖名得道。實無所得。爲化衆生。名爲得道。能悟之者。可傳聖道。

太上曰。吾語汝至道之精。方方冥冥。至道至極。昏昏默默。無道無所。抱神以靜。形將自正。必清必靜。毋勞爾形。毋搖爾精。毋使爾思慮營營。乃可長生。

(六)般若波羅密多心經

觀自在菩薩。行深般若波羅密多。時照見五蘊皆空。度一切苦厄。舍利子。色不異空。空不異色。色卽是空。空卽是色。受想行識。亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不增不減。是故空中無色。無受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色聲香味觸法。無眼界。乃至無意識界。無無明。亦無無明盡。乃至無老死。亦無老死盡。無苦寂滅道。無智亦無得。以無所得故。菩提薩埵。依般若波羅密多故。心無罣礙。無罣礙故。無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅密多。故得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅密多。是大神咒。是大明咒。是無上咒。是無等等咒。能除一切苦。真實不虛。故說般若波羅密多咒。卽說咒曰。揭諦揭諦。波羅揭諦。波羅僧揭諦。菩提薩婆訶。