

坐 義 通 編



目錄

序	1
序	3
序	5
序	7
序	10
序	10
序	13
序	16
序	18
序	21
序	24
序	25
序	27
序	28
序	30
序	31

串 32
◎ 33
言坐功於身心之利益。 36

串	32
◎	33
言坐功於身心之利益。	36
♂♂	42
◎	43
閏	45
文中	48
♂♂指坐標	49
曲談坐景	51
◎	54
♂♂	56
♂♂	59
◎	63
◎	64
○	66
○	69
○	72

O	74
♂ ♂	75
O	76
O	78
O	80
♂ ♂	82
♀	86
♂ ♂	86
♂ ♂	90
O	92
♂ ♂	94
†	94
O	96
O	97
O	98
♂ ♂	98
♂ ♂	102
♂ ♂	105

序	106
序言	109
序	109
序	114
序	115
序	119
序	122
◎	125
◎	128
◎	130
◎	133
◎	136
◎	139
◎	141
序言坐候要旨	143
序講坐步	149
陽明	158
序研述坐形	158

陽明	164
^未 演述坐息之經過	164
^未 參述靈性基三坐之要旨	168
^未 講坐適	173
^未 述坐定真旨	178
^未 88	182
^未 89	184
^未 90	187
^未 91	191
O	198

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。

道以修坐為歸根復命之原。坐以凝調為收視返聽要訣。修子入修之始。坐掌指修指窓。此為後學終身成敗要鍵。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。何為復命。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。返觀於虛無之窓。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。以收視返聽為入門第一步工夫。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。不能返還於本窓。而為我。

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。惟心之為物。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。元神亦終難與息息相依。故聽息一法。為凝神要訣。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等尋常。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。在天為樞。在地為軸。在人為歸根復命之原。人欲希望希賢希天。捨此胎息無以為造作之地。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。其足為道化宏基者。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。斯之為用。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。不為物蔽而自失本覺之體者。則其為用自易充固已。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。而後動而為用之靈。不免每隨其情而執為識。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。不為物蔽。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。或復其已迷之覺。必從動念處充養其靈。不使此靈為情識之所假藉。而墮於物蔽之境。即可自轉其識而成為智。世人於智識二者。罕知所辨。乃至識由情遷而弗克止。其流之所居。遂致循物所在。隨觸而昧。不知物之昧覺。識之使然。而假識以為智者。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。猶以為身之墨礙。而弗審其墨礙於身者。乃自失其性覺之本明。而為情識之昧蔽。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。

闕

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。人類物群。莫不以氣為撐支性命之物。然而有清濁之分者。以魂魄論之也。氣升於清者。魂為之主。降於濁者。魄為之主。主於魂者。無不和緩。主於魄者。無不厲戾。故魂氣用事。神清炁凝。魄氣用事。靈昧神昏。是修者當以清魂於真中。制魄於未起為主旨也。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。若以矜躁偏急為事。則道似近而實退已。故曰。道之所在。心寧為主。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。魂為魄制。魄因屬動。道乃乖已。乖道之修。何以自衛。既不能衛其氣。何能維其心。此維心所以為清中之用也。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。未有不從魄之動以為屬也。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。每每以偏枯為事。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。其所以為先天後天。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。以先天為宜。雖年老者。素無疾病。亦先天為宜。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。然得其窔而守之者。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。必以後天為初步。不特年邁惟然。即青年嗜好甚深。身體虧損者。亦以後天為宜也。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。而為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。不能互相參語。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。而所以為悟。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。其易入幻而招魔。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。以備群倫之研求者。今以坐道為要。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。吾以為其生存之真點。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。坐之為坐。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。若猶必以物質之華膾。言生存之競爭。吾恐競爭者愈眾。而生存者必愈少。此亦可從理勢而為測知者。特主其說者未加究覺。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。即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。而外騖貪爭。則命隨性漓。富貴者亦必終墮貧賤。此本尋常之因果。雖不知為性命之關係。而因果所在。人能自謹。則性命之修。即在其中。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。其關運旋之處。尤極重要。與會諸方。務宜深研而廣為宣闡。庶幾坐之真解。得與世界人類徐作公開之討論也。

88

坐者得其窪。必善養之。養窪之法。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。而為應世之要者。恐傷夫炁也。炁傷則神不凝已。故必以平氣為主。平氣之功。人之所難也。容忍之功。人亦所難能也。能忍於大者。為大而化之。能忍於小者。為固基於微。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。皆為枯槁已。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。何為。坐也。何為。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。以期自芟自剝。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。是以聖者不為已甚。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。尚未有以盡之也。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。不可因人失而喜。當憐之也。因人之過先責己。因人之惡先束身。與人詞色當加和藹。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。以容為本。以謙為行。庶乎其可已。以之修為。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。君子當責呼己。

事

坐修嚮道。誠堅自如者。效何以見。實在平庸。世人言坐。莫不以為可資益身也。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。若並自然之何以為然。亦弗悟昧。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。而即智慧是也。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。沉諸俗流劫海之中。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。即如聲色在於塵世。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。卻病延年之功。乃修坐者最為易致。苟弗審所以坐致之道。則仍莫由終見真益也。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。人認歡娛之為歡娛。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。

修坐所以保身。保身所以存性。存性所以立命。而身之為保。性之能存。命之克立。胥繫乎息。息平而靜。則其為修。乃知其窪。故必以坐為其基也。夫坐之定旨。雖以平息為其初步。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。即於其中。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。而色之所以為色者。由於心之弗牽。而脫墨礙。以見炁之回光。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。則心即無從為養。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。則性即為蔽。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。上通於匈而成為覺。是謂之思。所以思之古字。合心匈之用。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。此心不為外物引之而去者。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。即明大道一貫之真已。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。不識以視聽為聰明而覺見聞。無時不限於耳目所及之地。有其所限。縱曰聰明。其用不亦小哉。此所以大道不以為貴。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。為顯道用之真。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。即百絡千肌。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。而致心神之為不正之思念所傷已。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。以較凡眾之恃耳目以為聰明者。相去為若何耶。修者細審可耳。

辛

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。不若守其目而不為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。精不為精。而化於靈已。化精為靈。無養靈之法。而靈未必能充也。養靈何法。養氣即所以養靈也。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。心空則竅無蔽。竅無蔽而氣可以來歸已。氣歸於竅。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。耳為之門戶乎。人之養神者。其於耳之聽。必加之意而後可已。何以加意。不妄聽而已。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。何為耳順。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

為為聽。不以善惡為聽。聽其是。而我之神自若也。聽其非。而我神自若也。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。以自然為道。惟以自然為法。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。為得於真炁為真物。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。養坐者。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。返聽為坐功要妙。能乎此者。不但養神卻病。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。參之悟之。

88

厲氣肆張。時當慎養。氣機弗滯。鬱塞自蘇。諸子之於坐也。萬母勉強而稍涉捉摸。庶免神因着相而失自然。精以幻拘而失流化。此中囫圠真炁。一箇渾穆靈胎。乃克由養之合度以結其晶。近人修坐。每誤信丹經之寓言。不求甚解。於是以意自為。不免招魔而轉渙氣。致塵滓日雜於脉絡。以有所悶閉。非害淺者。則生種種疾苦。其害深者。必至錯亂神經而枯腦髓。此皆不知玄窓之本虛無。必從自然而悟進之失也。今日人質太薄。精神易衰。究厥來由。胥因不能使正充之後氣。融會渾穆之先充。平固胎海以堅所養。是以心念動為聲色所觸。一息不綿。而塵滓即妨胎元。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。即為精神強弱之來源。若不從氣之純凝加以悟養。其氣以駁而渙。精神亦必隨之而衰。理有固然。非可強求而得。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。

〇

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。斯得其窓而通其運已。得窓者氣通之也。知運者靜悟之也。靜而悟運。不着而有覺。無求而自行也。氣之通窓。純任以致精。自然而入微也。具此功候。然後性之

何以為盡。命之何以為至。坐默之中。體立於虛而守其極。而其氣竅所通。靜運之化。莫弗審其所由。以化乎有所不化。由其所當為由已。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。而身之為身。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。將為何物。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。為闡靜諦。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。不致為蕪穢之濁氣所淆。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。一切貪爭奸險之偽飾。弗形於其所形。其於世也。亦可謂有其所立而有所化已。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。

〇

色非氣甯不淨。聲非息沉則囂。所以習坐初步。必於收視返聽。而期屏聲與色為證。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。何以為徵。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。為論功候。即祇疑惑之擾動。能受影響與否。為之別耳。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。而能精其為用也。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。而心實為主也。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。更必戛戛乎其難已。所以修人於坐。宜就氣息平默為徵。色聲屏絕之果為何似。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。有其所定。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。更可不至獨我為是。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。

〇

人生修養之道。不外性命雙修。其實先要煉心為上。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。惟不可據以為法耳。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。又為人之第一難事。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。雖有玄關祕訣。無由尋覓。故煉心一法。實為修子第一步工夫。但煉心之道。卻又不專在端莊靜坐間。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。但着手進行方法。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。

示坐示寔。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。



坐為道基。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。可為靜功深者道。難為初坐者言也。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。以平靜為主旨。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。自無脹脹奮興。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。萬有之眾。不啻涵
運於不識不知之中已。故坐無一定標準。總之。不離乎自然之適者為近。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。這是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。藉求守窓能熟。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。願我眾修。力加體
會。精圖闡道。能愈用力。必愈易見效。切莫謂目前尚難把坐旨廣傳。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。內外合一的工夫。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。便得玄窓所在。絕無一點不虛。當覺虛窓得時。不是萬念俱空。而氣體恍若不存。麼此便是回光返炁。真性躍現之時。不過常守此窓極難。不是窓不易守。塵念一動。此窓立失。因為塵念莫不着實。且不論幻境妄雜。就是得窓之下。有心去守。一念着實。便成幻妄。於是虛窓所在。自亦無從把捉了。故講道坐功夫。在人塵累縈心之際。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。人要從虛窓修復初真。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。足以回光返炁之一說。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。初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。

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。凡靈性是也。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。而凡靈之光以之圓滿。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。則丹構沖於坤坎之室。外形其坐。而命為立於內已。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。為著其效。以得其真也。諸方坐功養候。內轉外純者。就今觀之。雖弗多覩。而篤嚮深求者。亦尚所在皆有。但道之為修。固在慎坐。而坐之於道。猶渡之有筏也。知其筏以為渡。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。而後方得為通也。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。不終自窒滯者。未之有也。所以吾院闡發坐旨之際

師必傳示真經。以俾參悟。蓋忍坐而弗悟。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。

妄言坐功於身心之利益。

人之身心。何以有其生生不已。活活潑潑之靈機。道以運之也。修道即所以活其身。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。其為有形之體。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。流行於身心之中而不已者水也。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。無時不可以開道之窓。見道之奧。道之全體大用。皆能化合於我身心之中。我之身其為山岳乎。我之心其為江海乎。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。以心為火。先天之道。以心為水。後天之道。以身為土。先天之道。以身為石。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。可以見天地之真物。可以得道之真形。是水是火。人見其二人。見其分。其實水火無二無分也。水即是火。火即是水。一體也。一物也。有其形。有其化。而不能研其真。以致心為水所滯。而心不能永存其生機。若心為水所生。則心之坐機愈旺。而生機可以無息已。見心為火者。可以見心為水。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。腎以為藏精之府。修者化精為氣。氣也者火也。火之氣也。火化為水。水化為火。上下相交。

既濟之功成。而有形之身。活活潑潑。得其基已。以身為寶者。不若以水火為寶。以身為修者。不若以心腎為修。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。以為土之所化也。後天之上。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。土仍為石已。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。後天之上。後天之身。皆變為金石。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。百年為一日。千年為一月。萬年為一歲。其壽不可以年計也。歷萬劫而不壞者。其為有道之身心乎。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。以此語為誇誕。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。先天之為天道也。先天之為化道也。先天之為天命也。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。以此為道者。見邪魔而未見真理也。以此道而為國。國必亡。以此道而為家。家必敗。以此道而為身。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。其所為仁義禮智信之實功。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。以此為欲者。其欲必出乎情之正。以此為情者。其情必出乎性之正。以此為性者。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。化為金石已。道之在心者。後天之火。化為真水已。化水為火。化土為石。為金。五行自化。而不為天地所化已。五行在我自運。而不為鬼神所運已。脫乎三界之陶鎔。而陶鎔三界。鑄三才於一炁之真。成萬有於一陶之虛。是道也。其為

真道也。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。是以化五教而為一。化萬類而為一。化天下之花。花色色盡為一。一而不二。二而歸一。以貫通上下。玄關妙諦。通乎尾閭者。通乎鵠橋。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。機即在人心。靈在天空。機即在天空。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。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。得真道以為身心性命之寶者。其身寶。心也。寶性也。命也。皆寶已。無壞時也。金剛不壞。其為各方弟子之道乎。道之得也。何功。何行。非坐不可也。各方之於坐功。其切注為重為要。

88

人心久牿。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。或暫窺其奧窓。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。使不知者執為口實也。津會研坐。春會後宜即籌議舉行。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。

(9)

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。亦必不為色聲所淆。已是何以故。形有所觸。而神終不搖。神之不搖。因於精結。精之為結。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。而不定自定之間。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。乃為至幻。一霎之影。過眼便空。欲此冰稜。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。皆緣因果遞遷之間。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。則人之所貴為修者。不過克持厥真而已。所貴為養者。不過克凝厥真而已。厥真之存。能以不息。則所為化度者。將復何求而不可得。語云不誠無物。誠之於人即真也。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。即從渙處發生。不必魔祟從外襲奪。其心亦必莫能自持。而為凝固之修養已。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。即無向非真。無凝非真。即無養非真。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。相習為偽者多。莫不徒持智力以逞機巧。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。即使心不能無動。動處亦當謹持。能不妨真。則養之以漸。身克自度。世亦為化已。吾今所語。皆修人應悟最淺近之理。幸毋以為平常而忽之也可。

闕

修養之道。在人自專。專於一而不為惑所擾者。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。而牽強以為功候。自欺欺人。有若是乎。大道無所謂先後之分。分先天後天者。以天理人欲為主也。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。即後天之稱已。既稱之曰人。則其靈也。較萬物為最靈已。必能正其人心。而後可以由後天返先天已。以人為上下之界。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。若妄動則為人欲已。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。即在是也。坐而不堅者。不可以語竅也。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。坐而無為。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。不為人欲所惑者。則坐功自可運用自如。是在坐者自悟可耳。

文中

侯之云者。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。溫養祇是持恆。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。無一息可以懈忽。易曰天行健君子以自強不息。修道大能耐。只如是耳。

文中

炁性靈名為三而實一。蓋炁是性體。靈是性用。就一而論。則化為後天三寶者。此性也。而精氣神合一。亦即此性也。萬殊由性而散。即一皈由性為返。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。

88 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。而直沖霄漢也。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。是坐為養氣之要道。而標為正氣之大法明已。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為何如也。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。能瀾能捲。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。蓋於背。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。庭中之香霧瀰漫。人神聞之見之。皆大歡喜已。各各曷味之乎。

三 談坐景

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。不知我之為我。人之為人也。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。則靜中有一定。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。即人受命之始也。是昭元之在人也。人莫不知其為根本。而人之於根本。多忽略而不培養。即或有人欲培養之。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。即言必學天也。空之為空。即天之為天。天與空同具是氣也。天之所具為氣。人之所具亦為氣。人非氣不生。入未有不知者也。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。以為人是人。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。生生化化不已者。惟有**9**之真炁耳。各弟子既得之已。既悟之已。若能於每日抽暇。觀其本來面目。以坐以心。則每日所見所聞。其景是可以娛耳悅心。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。欲何色即何色。欲何聲即何聲。欲何景即何景。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。即坐之以真。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。我之為我。至於是時。形體俱化。曰風即風。曰雲即雲。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

窺其全貌已。樂哉遊乎。樂哉景乎。各弟子曷心坐靜觀。以為遊乎。不着景相。無非真景。各各詳以玩味可也。

(8)

先後合天之道。氣炁合妙之真也。先之為炁。後則成氣。氣充化炁。返乎本來。而竅是守。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。充而為化。圓光之聚。靈之寂定。而氣即從其不見。不聞。無聲。無臭之間。與炁妙合為一。一而不二。而貫諸祖竅。使得先後統一之真已。獨是進境多程。必能以漸循序而入。逐步體會。而悟通其微。形竅守於堅恆。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。存乎祖竅。放大光明。而普拔眾障。為運生息之機。於無窮已。是故人身修道。必煉氣息。使息為綿。必氣先清。

鬆挾功候。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。何以為綿。其自然之養。又必以何為主。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。即炁賦之元充。亦即生氣之根蒂也。苟能養以至靜。則性禮必因靜篤之養。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。非可以言語為之殫述也。先儒之於學道。首貴窮理。蓋即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。以明真實之道者。實亦所在多有。不過身之自求。未得適之前。似宜藉資事物以為悟證。俾啟其端。收效亦大。若有所通之後。就身精求。則萬絡千肌。

四體百骸。何以動靜。何為運行。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。即以此也。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。形窓不失其正。靈虛終必凝圓也。

88

一陰一陽之謂道。一動一靜之生機。所以為無窮之運行者也。是故道在於世。賴人修明。何以為修。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。則祗

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。即可以擴大其形也。其形之擴。由氣之充。實由候為展也。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。但能在在悟覺。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。然後形不為境所限。形不境限。然後氣不為形所局。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。法以坐養為門徑。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。苟非特定之餘。益加悟覺。則氣滯乎中。形且隨窒。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。或且以為坐修之無效。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。無非為講坐旨也。而各方心有真得者。雖明先氣之所以合分之理。而其所以離而後合之道。猶罕研通也。是何故哉。以坐為坐。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。勵精為悟。從氣之充。為候之展。從候之展。為形之擴。然後氣充形擴之間。無在不是覺境。即無在而非化機已。

88

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。而其為退至速。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。其為兩間培元氣而使充固者。惟望人之善自修養也。非必以坐為養。又因時機所運。群動紛紜。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。亦惟過之為患。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。此老人所為悲憫。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。則相率為過。安識底止。欲不過失。自非徒

動可與為言。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。即無時不靜也。知行相發者。其多隨情遷流。而動無已時。即擾無已時也。所以自來言修者。最重轉識為智。欲轉識為智。不可不僅由動返靜之養。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。然為修者。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。即亦無不自具靜定。靜定功純。則慧覺自啟。斯之慧覺。無所不涵。其為智也。始可謂之真見。有此真見。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。慎自審察為最要。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。即好惡亦易失仁者之行。世道因以墮落。固不待言。而自身所與為立者。尤必盡昧本心之根據。其為可痛。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。為智之解決。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。為之區分而已。然念擾於心。非念之多。眾修必須觸處自證。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。豈不至重且大。而人心之修持。必期於轉識為智者。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。

⑨

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。此則仍於坐諦尚欠精探者也。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。內為通而外務去。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。無時不是為識惑所據。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。願眾修之精進者。益自體會。好為持證。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。上過黃庭而沖天關。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。即七通也。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。通我窓也。七竅通則陽升陰降。陰降則邪衰。陽升則神化。故氣之通也。通上通下。上充下實。則丹田即得恬適。然通之於上。則達乎其窓。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。竅方昇也。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。即能會達乎陰陽。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。腦遂輪轉再通于竅。然後默守潛悟。則天目開而靈竅迴矣。然竅者固不可不明。亦不可不守也。而竅之所在。即兩眉略上微凹之處也。故坐時首當守竅。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。睟然見于面。盎于背。施于四體。即是河車運轉之說。然河車有三。首為氣河。次為精河。三為神河。務要坐時清靜無意。守竅調息。然後此可通矣。而所謂調息者。非指呼吸而言。蓋得調息之竅。身中便無呼吸。然所謂調息之竅者。即中庸肫肫其仁。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。則靈機動而氣先生矣。如斯而坐。則道可悟。性可明。而玄妙可得也。

○

師以眾生劫重。降靈度化。其在人身。是惟氣養。所以養者。雖屬諸虛。必由形窓。守窓於形。要非可着。着則易窒。而氣難通。非弗通也。相之執着。心以自滯。心滯窓窒。氣乃不運。候即弗轉。弗轉弗圓。其運於身。氣無所化。則其為形。乃囿偏隘。自來坐修入於枯寂。病皆由此。須明形窓之本。原通虛靈。窓為形窓。氣運不化。靈即為滯。靈滯氣滯。心滯乃固。固而弗偏。絕未或有。此言守窓。宜知通虛。虛之為通。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。所以守窓之要。不可離實。總貴參虛。能注實形。反求虛象。得其虛真。發為形實。為功為行。氣之所通。先素充於其內。誠形乃堅乎外。處處都是後天之作為。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。是故一窓之守。萬體從適。一窓之通。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。所以為修之諦者。蓋不明此。無以通窓於虛存虛證實也。今從坐慈為導。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。從形守窓。由窓通虛。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。隨觸為通。無行非善。有此功能。世必可化。至

若俗諦。原自道生。執俗為道。則失道真。所以善修之士。必堅誠意。意堅心正。其為存養。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。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。無非形窪通虛。不為相窒致之也。吾院諸修。既講先天大道。其於守窪於形。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。究何為統。果明乎此。則氣運於身者。條理若是。充擴而施及世。其為運化。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。人以學說偏於鷙實。乃多惟俗是尚。徒重趨時。不知俗是氣習而遷之跡。道乃氣習為返之途。同一習也。何以道勝於俗。非道之勝。道存乎虛。所以勝也。蓋俗之為跡。一物一形。不能自主而為變化也。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。必於窪之通虛。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。能無慈慨。世禍亟已。非賴真功。何云道化。救身弗暇。遑論其他。願吾院各修本慧覺。益勵精勤。悟窪通虛。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。世之眾生。於以亦多攸賴已。

O

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。即無時不可調洽陰陽也。陰陽調洽。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。非日無所。

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。何物為覩。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。未由會通。若無所通。則虛功不進。慧玄莫收。塵障所遮。萬緣多擾。以為是道。

道且終非以為是慈。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。近魔為易。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。

〇

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。故覺為象萬千。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。而相弗為着。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。非不能修致為通其窓。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。雜妄念慮之糾纏。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。而成灾害。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。不審明之為象。火也。而根於炁胎息乎。炁者也。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。既多隔閡。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。

〇

人生莫不求適。身適必於心坦。心坦必於氣平。氣之平也。非靜未由。故養生而得身適者。首在講坐。蓋坐為適之始。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。其法為何。不扣不接不轂是也。經云。不扣則目耳由粗以進精。不接則由棼以歸一。不轂則由內以致外。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。則聰明斯內斂。因聰明之內斂。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。昫而歡娛。昫而悲哀。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。

88

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。然後虛沖涵運之妙。莫可端倪。方顯道之變化。永無所窮也。此種功夫。定為之體。虛為之運。化為之用。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。逐因輪而轉苦趣。誠不知其所樂者。果何在。而見厥真也。噫嘻。不亦甚可痛惜哉。

〇

修坐之法。以形言之。定為之準。形定之功。是坐是據。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。故守窓之於其形。惟準而已。屢守不效。非窓不適。必形不定。而心不正。其精與氣與神。均為形之所牽。於是候之轉於內者。皆以窓之不適。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。乃得適窓之功。適於其窓。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。無在而不如樞之堅卓而固其真已。真者之形定。不徒指坐而言也。即行與住與臥。寢皆不自離守。所謂動靜不離這個者。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。蓋深味乎古人為己之道。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。為學務異。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。古學尚內。而新也騖外。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。表裏激覺。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。而萬收一歸之道。其存諸身而克長養者。究

何所自而通乎玄。則形窪之適。其必始於坐修而後變化其質者。皆不難明其所以然。不得不求放必而直養之已。知求知養。則窪仍弗適者。必未之有也。但弗泥古而以邪見自封。亦莫喜今而以異說為奇。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。為化無邊已。

○

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。

師道自炳院佈化以還。勤其坐而堅於修者。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。勿注力於窔。而神會以觀乎妙。不即不離。若亡若存。心不以坐為坐。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。陰為陽潛。心自甯靜。躁以弗形。弗形其躁。坐之功夫。乃得其窔之真。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。不以坐之為坐。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。

〇

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。無在而不具不動之靜於心。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。至於慈之為用。範圍亦極廣大。現在眾人每以施濟為慈。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

師剏化。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。是否盡契動靜之機。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。果克涵化而岡弗通。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窓也。何以言之。妙窓所在。空之而莫測。洞之而寘窮也。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。於是由于念之滯。見之生。續續不已。沾着不化。乃至己之無或能虛。滿腔皆為慾窒已。其遷流入惡者。姑弗具論。即其善者。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。層層脧剝。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。

88

炁氣運復坐候是證今日為言炁功不得不從氣候之充證其坐養者以形之遷性倫群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即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為遮者眾心之所在不因耳目所觸感受聲色之淆者甚難是以語坐之訣必以收視返聽為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。果悟即有所證。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。無自凝於虛窪。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。其凡倫群之以為生之樂趣者。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。不願體之為全。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。乃幾成為不可收拾之象。老人悲憫眾生。所以特傳先天坐諦。以勗倫群修習。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。則維持心於其悟證所覺之餘。存真則自少妄。不妄則自多定。定養者日眾。則人之氣候正。世之運會亦亨。所賴志修者善為悟勉。坐之有得。即世得所救。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。自能由死凝息窓之間。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。尚待敷布也。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。而持行或以為難者。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。特其自視所學為圖功利之具。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。更將孰知為救。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。惟剏布之日猶淺。一方固賴宣導。一方尤須在修諸子悟養功候。以其真充資為感覺。庶幾化劫度世之用。可從打破妄疑虛靈之養為誕之下。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。人心正面風習端。吾道救世之用。亦為弗虛已。

⑨

今番坐會。各方均有悟得進境之望。而道化之行。眾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。所以群動紛紜。漫
無歸宿。其不知歸宿。而在罕得歸宿者。皆以為用在於物。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。所以以動為用。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。誠為大謬也。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。即足廣大所化已。

88

炁功之於坐也。悟進其精。則氣之為化。即合於炁。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。以為有象可尋。則其象之為象。總難免不因其形而有所着。着者易滯。為滯於形。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。虛中之所為凝者。晶結之炁體。自覺其渾穆無邊。色以之空。而是氣皆炁。為息之綿。雖欲自求其所以妙。亦復不知更何為着。無其着處。則玄虛之空。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。必由氣形不為之拘也。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。以為是若此已。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

為運。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。則念必為止。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。氣平則所以為守之窓。究是何若。窓之能通其虛。而化合為炁。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。而能為持之也。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。其機必為造化所主。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。无主之而不自主者也。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。而為之通。則戛戛乎難已。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。實其可通之理。欲求其理。則非由氣之存養。涵蓄有素。而使氣窓之玄。與氣常通。以凝虛明。不足從渾穆間。知其變化之故。而為條達也。不過養氣工夫。非旦夕可得其純。然必息息有其所守。心不妄放。則氣所以平。息即為適其運。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。則炁窓之交。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。所以貫澈其覺照。而為成己度世之用。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。

炁功。先求自明。則惑擾之來。縱竭智慮。不能盡克為免也。欲免其惑而能自立。則所以為修之要。惟有有形氣中精加悟養。氣能合炁。而多通明乎虛。則形障自可免患。是願眾修好自奮勉。吾之降度。所望於修人者。欲其能固先天之元充也。斯炁之充於世。無在而非詳和之氣。其散彌兩間。而足廣生大生。以助乾坤之機。運行弗息者。實為人之自為修養也。所關至鉅。吾之諄諄為誥者。亦以運數之挽回。期籍眾修之力。於萬一耳。



炁化而氣凝。氣凝而靈聚。黎聚而神清。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。而心力性命危已。是以修者必以修心為主。心為神之舍。魂與神合。不修心而欲使神安。

魂淨者。未之有也。蓋坐即所以淨魂。淨魂不使為魄所搖。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。而魂為魄所役已。魂為魄役。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。制慮即所以防幻。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。即在呼吸之間。不以呼吸為呼吸。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。即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。即流於枯灰。時至而不知。通尚不能自驗。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。必因炁氣之相化。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。合為一炁。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。

〇

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。道即為明。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。總以修身為本。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。苟其弗修。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。固為人須臾不可或懈者已。雖然。氣何以養。心何以定。不能不有所法以為之守也。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。氣為之也。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。則為聲為色。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。大抵養之為言。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。其在息窓之守。何以慎護元充。則此後修人必須逐步體認。能為得真。則所以益身處。亦即所以度世處也。

串

坐為修基。純任自然。凡我修子。諒無不知之已。然知之非艱。行之為艱。行之非艱。行

所無事乃為艱也。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。以如是為如是。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。氣平則不至一觸即發。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。矢之貞固。性由我盡。命由我守。逍遙之天。極樂之世。自不期其然而然已。望修子以自然為主。勿求速效。而其效自

源源來已。

辛

修坐之要。知之非艱。行之維艱。行之非艱。悟徹維艱。悟於自然。不加勉然。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。蘚芥之微。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。呼吸如潮汐之無越畧。循環如晦朔之無違度。誠有縹渺不息。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。氣為子。而炁為母。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。故坐為道基者。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。而坐之要總以心為主。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。

〇

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。其侯

之充。則福身利世之道化。將見日以宏敷已。

〇

各方坐候之適與否。此後極須悟證。現在為言進境。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。墮在皆成障阻也。

88

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。則神不渙。得其所養。則性為堅。而形命倚之。而克為固已。其所以固。炁宰乎虛。而氣運乎實。宰運之樞。

厥在於息息之動靜。陰陽所由明。而虛實為之分也。吾道講坐。所以首言息窪。息窪之在於形。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。此皆息窪不得中真之守。而無恬平之適者。失其存養之正。以致之也。吾院坐旨定。以平默為準。所以破乎牽實之障也。其以默恬為則者。所以牖其拘虛之窒也。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。則息窪之間。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。欲自靈明。而所覺每弗易通。是以故意匠之擾。而神明為奪。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。即有其息。於是性命托之。而形神立。皆本自然而點纖不得以意強求者也。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。而息窓之樞。究為若何之宰運。弗之悟也。亦有所悟。又必摭拾浮言而牽合坿會。罕或切身以經尋證。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。道真之果暗在。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。不難則無以靜。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。息窓之準則。居恆無所定守。陰陽之調洽。何從而得其適以化乎平。不平不適。則坐一事也。行又一事也。坐行本乎其身。且難相顧。剛大浩然之氣。其末由充養固已。而身之修也。意擾而外。所得將亦弗多。以言存立。奚在而克見功哉。老人數載勗修。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。但守息窓以堅修。則造詣日深。奧微自澈。所以必守息窓者。形習之際。非此便無準則也。息窓之準則。平恬而統以默。雖屬初步。而到底不離這箇也。以煉實還虛。虛做實煉之功候。於默與平恬之外。別求其徑。則必多所躁躡。一涉躁躡。縱有薄效。而志益難耐。無其耐守。則息窓常離。不獨性命無以為依。形神必易致渙。即坐行之間。自弗相顧。一身而若兩人。陰陽不得調洽之真候。所以修者。終難為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。而具息窓。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。若人為守。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。以之為法。則又易誤。何則。坐重息窓。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。即同時亦多彼此之異。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窓。而悟求宰運之所以然。不忘不助。不偏不躁。難以堅求。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。以得為存。為養。精益求精。而達大成之域已。吾門諸子。坐養既多有得。今後務加慎持。而一以堅耐為守。斯於修也。日近乎道已。

88

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。為勗諸子勵修者。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。即於此而得覘之已。夫身各具氣。而氣在身內。不得為明其象也。其形諸外。則聲也。色也。皆可見其候已。候之露於聲色者。是氣之泄而為之養。則從泄知所為收。收之而斂藏於既覺之後。乃克慎其保養以凝固之已。是故坐功之窓。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。亦即所以進候已。人身自頂及踵。其能為立者。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。其為運化。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氣以散走也。況坐養之諦。固氣乃其初基。初基能固。則氣之脩充。

化而合炁。元充有其所定。於焉欲求上通。走而自轉其候之清。以上升弗息。欲求下激。則守而為澄。其濁自降而為甯。憚陰調陽。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。以成上通下激之妙臻者。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。能從有形之窪。靜守弗愆。則氣候自然之轉。息息默會。其克達於上通下激之妙臻。為事亦固易易耳。切毋以為是坐是靜。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。

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。須知人身氣侯之能日靜。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。以固炁靈性之真元也。所謂一胞者。老人與諸子共之也。惟克通澈者。在身是系胞餘。出體皆為真我。諸子於坐。今而後尚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。而致和以為之運。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。

之窟也。是何以故。素養能堅者。氣不為形累而心自清。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。弗之窟者。亦不過氣體之充。但知養於其形。而心且不免復從其形而為之役。息弗自窟。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。則在人自求之心為如何以區分之耳。吾道修子志圖化世。化基在於坐中。坐窪在於氣息。息之何以為養。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。



無靈性者。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。即命之至。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。外證炁功為指歸。何調內悟。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。自見明善複初之妙已。何謂外證。念貴慈住。功在動行。惟慈念住行之間。可得炁運周欠之辨。循是時時證覺。自知固本充恆之玄已。何也。內候外轉。必展玄功。外功內收。必增妙候。內外交益。則命元修者彌永。促者必延。炁運欠者可豐。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。是在誠篤者之修為耳。誠明乃無妄動而克安命。篤嚮乃能堅靜而足充炁。守此炁命關頭。不少鬆懈。則步步收玄。層層轉妙。皆從自然無為之中。而克返炁之全。以至其命已。何以知其然哉。精化還氣。即形返炁胞也。氣化還神。即心孕靈胎也。神化還虛。即命普性天也。其中步步自進。人縱無以盡通。而命候之息。炁功之念。固無時不可自持也。果其自持而善。全真之望。大道之成。要非空虛荒誕也。現世學者多知所以為學。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。以勗群修。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。雖不為出世。亦當知其實為生存之要也。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。自須善為之持

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。養性為上。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。其道以得性之養為上也。養性

之功。其雖為生之本。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。亦為中儒之所不講。於是因即物窮理之說。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。而人為萬物之靈者。以其心性之能自明而自見也。何以為明其心。為見其性。則在不離生與俱來之炁真也。斯炁之真。無所謂聲。而聲皆通乎斯炁也。無所謂色。而色皆盈乎斯炁也。斯之聲色。以形為見者。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。其不為形幻而惑奪厥真。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。而習坐之法所由尚也。坐非僅於形習也。必從形習而生形。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。以其炁之真充。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。遂或嗤為虛誕。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。更罕為之徵證者已。不知生生之理。造化所以運其不息之機者。果出於群動之動。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。能有為乎。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。乃闡先旨。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。將無在能遘真益也。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。即得深進心明一分。不執心明之一分。即得深進性見一分。其去執皆功。其進步皆候。靜裏尋味。不難自知。本無待老人為之證也。而老人時時必加以證者。乃測眾修之靈果。具不昧於虛與否耳。然亦難言也。其囿於俗習。則以能物物。即認為

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。則為之者。便謂之靈可乎。吾以為道靈之正。必不以此為真也。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。是以欲蕲嚮清平。為宏道化。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。以為之導。諸子一年來。及近半月之特證。各各所得。雖有不同。而於凡淨之候。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。為化之用。乃克靡遺已。今以坐之功候為諸子言者。實以院會擴布之。

精神必賴此以為發皇。而基礎固於眾修之身。則為用更必克顯光大也。一切阻障。於形雖不易免。苟能見性。則所為導覺者。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。必以息為徵者。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。瞬焉即杳。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。神且為間。間其神。則心必妄。以妄尋真。其得必幻。以幻為坐。其驗必實。以實所得為得。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。莫之為而為。所以通於玄關而透妙窓。無非一點真靈有其所存而固厥真也。世人講坐。法術不為不多。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。即真意亦如如自在已。真意如如自在者。神無不清。心無不定。心神常會。即炁氣常交。炁氣常交。即真如常在。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。

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。末由為化。弗化則滯。既滯則着。着乎塵者。即染乎性。染乎性者。即昧乎靈。昧乎靈者。即窒乎炁。炁之窒也。氣運乃滯。滯其氣息斯弗平。息弗平身斯弗能為全其素。而克為返厥真已。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。無以為凝。命也性也。亦莫不隱墮於不自覺之中。以為有命。不知命為何立。以為有性。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。所以為身之修身。乃得因性命而全其真。為體之養。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。即命即性。性命胥真也。體之所存。即神即形。形神胥妙也。是以一切有為。皆屬非法。以法謂法。即法是迷。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。一歸乎恬。一入乎定。斯可不渙不窒。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。即所謂語小莫破也。以是靈明而為外放。不知所居。即所謂語大莫載也。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。亦知為身心之養。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。不為外幻所迷。固已略得其道已。然僅此為修。大充之守。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。雖不能不就身心為工夫。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。靈光普遍為之本也。靈之普光。炁之充凝。即氣之圓滿也。氣之圓滿。即當下之身心。能綿密永久。其息運之平。而自立命見性。以成其大也。此中原無點障纖蔽。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。息弗之平。而氣弗之充。故也。苟得息息為平。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。則散越四瀉。欲隨在更為圓妙之集。則勢甚難已。故性命兼修之工夫。必藉身心以為用。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。非謂坐即得道。必從靜中坐以嚮道。而悟求道之在虛。究何為得。則可得者是何景象。不可得者更復

何存。若知道之真存之地。則即心即道。又何難為得厥真哉。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。故窒乎昧。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。曾不此較。塵勞擾擾。裨益為多乎。

88

身之為修。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。平正所基。則功候之賴以轉者。無時不克。得其恬適之真已。得真不二。斯氣之充候。即凝一炁之元光已。元光者何。靈明是也。炁體虛靜。動則為靈。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。為化萬有而渡眾生也。斯之為修。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。不能為悟厥真也。真非難悟。特以身心所在。無時不與塵幻相觸。既與塵幻恒觸。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。即幻證真。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。其克具有大光圓明為施化度者。要終不難為得也。所賴於修養之際。不稍懈忽。心之所篤。身慎為持。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。相依為固。則即

氣是炁。即息是靈。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。是即所謂道也。斯道之存。所以繫綱常無斁。而克攸敘者。是即所謂理也。惟道足以明理。惟理足以度世。蓋百千萬禩之化。非一身心之能為了其事。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。實亦眾生之所托賴也。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。即近求遠。知微致著。其監固有不難明之理。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。不因氣息之動靜而為動靜。必從炁靈之動靜而為動靜。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。

〇

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。其所為用。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。以為無形之化度也。此就用處言也。若論其體。則氣之為養。養之能充。惟在進步處。審其境界。究為若何。自身之境界。與眾人之境界。因其賦性之厚薄不一。故其進境亦疾徐不同。眾人之與自身。所異者。境界也。自身之與眾人。可同者氣充也。審乎氣充之可終同。則自身之修進。自然悉泯。眾相不着。然後自勵其功。則眾氣之同者相化。眾氣之不同者相涵。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。即得一境界之進步。苟弗稍着眾相。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。即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。雖見光燄。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。萬弗以為人壽有數。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。則形之所以為形者。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。將不識何時方克為了也。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

功養功侯。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。則本末之理。乃亦以彰。及於所事。順陰陽之氣。以為之定。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。為知止一章。而修齊治平之功用。悉由此段功夫。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。即是坐法。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。以為異端。以訛傳訛。不但佛老之真旨。世弗之究。即儒宗之坐諦。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。眾弗知養。而即事功之求。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。群相效法。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。姑無論燮理陰陽之法。人且嗤為妄誕。即就事形之實。抉剔其誤。亦多疑為空談。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。皆必在坐之靜處以為悟進。所謂知止工夫。無非念念不離乎道。其所悟得之道。有存乎心。則心自不為雜妄之識。魄所奪。識魄日潛。清魂自甯。而其從操懾之中。適調洽之分。便可覺知正氣之充。具此正氣。施諸事物。無論為制為化。均可參合天地陰陽運行之妙。此儒宗壹以修

身為本之道。可以徵之知止一章。以見其實有應做之工夫也。若復證以各教為修之法。則其以靜為主之處亦甚多。不徒佛老明言坐功。即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。吾院眾修。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。精意擘摩。總之。世劫生於動之太過。欲為挽救。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。擴大化而挽頽靡也。

(9)

時也有運。運也有定。斯運之定。無定而定者也。是故人之為立。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

何為衡。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。是故坐之為修。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。以止為行。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。是曾皆止。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。而所以為養之要。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。運之自然。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。則在自為修充。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。則身之為運。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。蓋加之意哉。

充凝修候。悟靜為先。靜從坐習。而養必以恬。其恬之始。氣平之耳。氣之為平。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。候乃為真。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。非氣之不知為平也。心之不知為定也。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。不但不能靜於居恒。而在坐中亦自無以為靜。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。其為氣也。則聚成祥和。祥和彌布。則所謂劫者。自然不作。無劫於世。人雖不修。而氣自平。而心自定。是故每當劫會。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。成為弗甯。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。皆足資為無形之化也。世惟賴此無形之化。方克永致其和而靡弗寧也。吾之勗修。此乃唯一之旨。況世風至於今日。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。為化者縱不能不用言導。然究不若身行其教為效為大也。何哉。言教者訟。身教者從。往古已為自然。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。更況眼前之福利。要亦不能或外於此乎。願各注之。



坐為先後天之要路。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。即性命也。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。即由此鏡以照之也。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。善惡。無不盡照於化鏡之中。照物無遺而不有迹。是之謂空而不着。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。我如以為有道已。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。我如不以所進為進。不以所得為得。不以奇異為奇異。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。水之為水自若。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。何為而生。何為而死。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。以此為道。道得於身。以此為慈。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。進之以恒可耳。



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。然視於眾修之行。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。則道候之所以然足責。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。以坐為主。中古以下。不得不然之勢也。何以云然。兩間之變。莫非氣化。為善為不善。則視配位天地之人。能為天地立心也。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。乃克涵育以為之序。以為之奠。其用則出於心之得有平善之溫養。無息不綿。斯有運皆化。所以為化者。何氣充自定。氣養自充。充而且定。其所為行。乃無弗適。何也。人心之不易平善。慾惑動擾致之也。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。即形平善之象。一切入於因輪

果縛者。乃可為之度脫。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。要不待行處見之。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。又是眾修証驗道候之會。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。殆猶未迨。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。老衲所為誥勉者。實緣時會之逢。氣運之蹙。不得不望眾修努力充養。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。則賴人心之好為轉移。諸方身負導覺之責。此際尤不宜須臾懈忽。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。其數布於事物者。無向不慈。即所在皆道。化以道慈而眾生不度者。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。瀅波湍激漱流溫。涓涓浙瀝潺湲潤。洋洋源清淨沸淪。

哈哈。水火相濟。紅玄乃凝。徒火則沸。徒水則冷。是功候之修養。必從相濟相凝以為息也。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。潤淨為主。浣以輔之。定功乃漱。各各於此中尋味。則心之所向以為準窓者。皆為幻已。幻相不着。自為上乘。此諸方所當深悟其究竟者也。若以功候為有所相而牢其窓。則天目之開。待於何時。此更不能不

為諸方詳言之也。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。皆在以坐為死守之功則焉。有能悟之日。是不得不從真窓之玄妙。以明其活子時也。故曰。乾陽之亢由於驕。坤陰之戰由於吝。既驕且吝。雖坐也有素。亦未必能見其功。徒為沸者冷者。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。守其兩蹻。以輸於任督之真脉。則風府雀橋之間。又安有所苦。而為尾骶所阻哉。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。



劫氣瀰漫之日。而諄諄以坐功為訓者。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。簡易為守。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。知乎所以為妙。則窓之守也。當於無定處尋之已。窓何以名也。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。莫不由此無為之中。以形其所形。而色其所色也。於生剋之理。亦未嘗有所定與無定也。其所以為定者。不過四時五行周而復始者為之功也。

人之坐也。亦復如是。初坐之時。有所窪則有定。既似定已。守於坦而有恆。及其大定。則向之所謂窪者。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。即在是也。諸方坐候既久。恆守其活。活至於妙。乃有斯主。得主之象。皆在帝先。無極之初。非素也歟。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。息息之定。定於定定。關關何謂。乃守爐炁。炁之不純。非沸即冷。沸也渙。晶冷也渙。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。緝守丹定。息適坦合。平以為功也。功也者。行於無為。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。以為
則也。天地之交。必若是已。修養者法乎天地。更在是以。所謂寂寥寒窗。守定宗室。家
寓寄。宓安宮。寰寢寤寐。牢空富。宜窄宜寬。窓完穹。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。

本言坐候要旨

今為各各言其候之所以為候。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。所化者揚。所運所行者亦陽。陽不能不化於陰也。是以子水之化午火。相沖相對。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。化火為水。化水為火。功夫之調養。惟在一念一靜之候以成之。是以修道者先明其一一之為一。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。即所為靈也。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。是即遊乎逍遙之境。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。不為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。遊其氣而行。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。以為寒暑不能相交也。北方之暑。南方之寒。其寒暑一也。以為冬日無夏。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微妙者。自有一定一靜之真水真火。寒暑之真候。己身不為外來一切所侵擾。已是道也不能不明之而修之也。明以甚易。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。道去而神靈不為已有。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。況人乎。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。山之為山。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。故曰艮為山。有水而甚深也。故曰坎為水。艮之為艮何處也。人之背也。何以背為山。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。何以即為入山。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。有道於心者而心必潤。眸面盡背。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。皆為若氣所汚所染。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。化氣而氣無污獨之毒。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

坐之為言也。鑿通之義也。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。為習坐者講講解解。不過示人以囫圇而已。雖云坐功以渾然太虛為立基。不著於相。不流於乘。此則為最上乘者說法。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。從空以即色。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。不妙即妙。本無奧之可言。不奧即奧。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。而實為物之母者是也。今試以各方初坐者言之。其守窓也。不知窓之所在。尋之不可得而見。思之亦不知其源。然則果何謂而能守窓也。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。似即似離。真意縵縵之相守。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。即以是為準則。而

更以是為功候之真步也。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。必從不滯為功。而後息之出於窓者。必無識神之引。所謂真意繙繢。靜能生動。虛而化實。無而為有。空即是色者。即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。亦從無形為之動候也。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。為初坐者。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。況陰動為害愈烈。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。雖不見其窓之所在。亦必如依其窓。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。由是以守則窓中之虛神虛性虛炁虛氣。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。必從窓至於丹田炁海。而循經以上升已。上升者即曰通。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為動。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。也不以為壽。吾身之亡也不以為殃。真形畢見。欲藏即藏。欲動即動。欲行即行。欲止即止。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。第一步守窓。第二步習動。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。後窓不能忘形。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。即能脈動氣通而上升。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。以為候之阻障已。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。即有秋冬之收藏。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。以化天地而為之主宰。必不為天地主宰我身矣。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。即悟自悟。不可自誤於悟。即云步也。是步之所以為步者。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。知乎守窓於虛者。謂之太玄無極。又云玄之又玄。則知息動於窓者。即無極生太極。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。四則為八。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。則又為六十四也。何以知之一。一度為四分。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。必從堅功以為守。而後候之轉也。皆從界輪無形默化。而為之轉移已。是在各方心守其神。神固其性。性藏於虛。虛炁為化。而後息息之通。由任而督。由無而有。由空為色。由色返空者。必能孕其真形於自然之中已。初坐者切不可以意識之導引。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。由其動以為動。以靜為動。由其靜自為之靜。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。亦不為奇異。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。於無形還圓圍一炁。於個中者。即在是也。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。是即虛實相化。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。而功候即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。而為覺悟已。是又在各方不以步為步。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。處處以利人為務。不以己之能為矜。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。以利人為急務已。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。有以矜急貪嗔為事者。必婉言以相勸勉。使不為坐功坐候之障。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。即有進益。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。則又為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。以慈為輔。慈業真旨。即儒門所謂忠恕。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。皆從平庸為主已。

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。

串研述坐形

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。即後天返先天之功候也。從無形論。即先天化後天納於一炁之功候也。二者功候從何為定。曰圓圖與分散論之。可以知之已。本來無形無體者。即圓圖一炁。其有形有體者。即息動相生。居乎有無疑似之間。虛虛實實。實實虛虛者。則為居中之似有若無一竅耳。從竅定形亦可。從竅化形亦可。從竅斂形藏形亦無不可。從竅修形息形。更無不可。此形之所以為形者。即先天之

無極。後天之太極。渾然圓苞。一體虛凝。則無窪形之形也。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。以其為形則不可也。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。木末厚薄大小剛柔尊卑久暫者。皆以是為運化之主也。故居中以為似相之相。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。而為真形之生已。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。又曰囫圠一炁。試問果是粉碎。果是囫圠。不粉碎。不能囫圠。不囫圠亦不能粉碎。既曰囫圠。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。定性為本。定性之始。抱一而守。守一不二。囫圠乃堅。堅於自然。眾形藏焉。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。不過名之曰窓。虛心守之。能守此虛。窓自正焉。正窓之功。即孕息之功。孕息之功。即化形之候。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。雖日日守窓。垂簾塞兌。固齒餶舌。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。任脉為坐之陰形。督脉為坐之陽體。

惡是何言歟。夫坐也本無形。即窓守不堅於虛者。尚不敢以言形之源。況能以陰陽二脉為坐之兩形乎。坐即有形。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此喻。祇求虛心以守。自然以凝。自有靜極息動相通之真形生焉。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為形。至凝者則藏於圓圖為一形。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。相化而為形。亦更由此至虛者斂其所化之形。而歸根於本來已。由是言之。坐之形。不可以謂有。亦不可以謂無。不可謂粉碎。亦不可謂囫圇。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。不可謂囫圇的是囫圇。若是以悟。則道形慈形。天形地形。

人形物形。莫不從坐形以為之定形已。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。以之為歸本反元之主旨。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窓。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。而以平庸為宗已。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。即吾身之坐形也。何以言之。天之形也圓。而其動也不得而見。地之形也。其體為方。而其靜也。莫不隨動以為機。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

方善悟形之所以為形。必從炁為體。而以氣為用。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為形已。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。而模型即於如夢幻泡影。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。得其無諍三味而有所定。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。修者之虛窓。皆從是為之立靜基以通動息。孕真形而為坐形之堅守已。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。不以其形為形。則坐之真形即得。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。性神中之無諍三昧。得其虛化之形已。雖然不能以坐為務者。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。

辛 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。靜為之主。而虛為之體。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。是窓之所以為窓。無非守於靜虛而已。其所以云守窓者。即守坐於無形。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。一平即息。一息即運。一運即通。一通而萬絡千脈之間。無不動於其至靜已。然其初動之時。必不知其為動。雖不知其為動。而其所以云動者。即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。在於此假形假體之真平。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。靈即自通。靈能通於無形。則其真神元神。必皆從至靜之中。以守其至定於虛窓已。虛窓者。即吾人坐時自守之窓也。其所以守之之功。即在無形。而此無形相守之功。自有自然相通之妙。而其所以云妙者。即在心神若守。若走。若動。若靜之間。可以味其真旨已。是以云恍惚杳冥。乃見真形。真形者。虛形也。虛形之動。通而已。通也者。通於至虛而已。至虛者。必無至實之真相夾雜其中。所謂光明活潑。即在於是。而至空不空之真旨。亦於是可以見之。然其所以云至空不空者。即息動息靜之經過也。故曰。坐到悟到。不坐不能自守。不守不能運。息息之不運。則必為枯木死灰已。

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。必不能與之言守窓之功候也。言守窓之功候。必先知息息之功候。知息息之功候。必先知守靜堅虛之功候。然後一剎那間。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。即曰天籟。故能守乎靜。方能動於微。而動於微者。自有聞於不聞。見於不見之真機。是必從有無相合處。方能一平即息。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。自有一個囫圇炁胞在。所云守窓者。即守此囫圇虛炁之胞也。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。果能從平以為功。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。

串參述靈性基三坐之要旨

夫坐何謂也。以至靜之機。守乎其虛而為動者也。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。而炁靈性神精氣皆屬乎其中。而為魂魄以主形體已。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。是則精氣為物。遊魂為變者。其後天之三寶相合處。而為神明以聚先天炁靈性之三寶乎。

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。因恐懼而礙存於其中。而識神之動。必不由靜以為機。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。亦在無為。基之培也。重在堅守。堅守之功。誠以明之。無為而化。感通之功。自然之靜。天性之賦者。然後知人道之源。是道也者。由乎炁而存於性。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。皆由一窓之通。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。一者啟也。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。是以起於一者必離為二以分陰陽。散於三以為之三才而固三寶。司於其四。而為時為序。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。非靈必充。不必求其固基。而自然之培養。必由功候之無形者為之主宰已。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。生死之候為之轉輪已。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。其為坐守之功乎。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。以氣為坐。氣凝而炁化。炁化而人群物類生死之機。由斯動矣。人法天則地。故必以坐為功。以靜為候。坐而胎元乃立。靜而動機乃通。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。亦從無形為化。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。上以虛無空為

體。人物生於天地。化於炁胞。又安能不從虛無空三寶以為之始。為之母。為之主。以成形成體乎。是故善坐者不覺其靜。靜於自然。不覺其通。通於無為。不覺其固。固於弗動。由弗動以主體。則靜之形自然而化。化於無為。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為功候乎。各方於坐功之研悟。均有進步。當能悟性天之所在。性天所在。無非一靜。能由是靜。性聚於窓。窓充息動。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。即空即色。即虛即實。無在而不得自然之妙境已。是在各各坐時之靜。不以為奇異。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。而於天基炁基相合為一者。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。即自然而然之功候也。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。即安其分以聽天。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。以坐為功。無論其如何忙迫勞碌。坐時必不能有坐。有坐。坐即不能自然。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。天地即在吾身中。所謂無大不包。無微不入者。即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。當時時守之。所謂守虛以孕實。堅空以化色者。即在是也。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。無為而已。想到坐功是無為。方能不著於相。不著於相。乃能不為幻境所擾。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。即在心神身形。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。故云坐功無其形式。亦云坐功行住坐臥。不離這個。安有形式。亦安用形式。既不以形式為坐。必能任其自然。任其自然。即不
住於心之謂也。坐尚不住於心。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。以坐為成仙作佛之基。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。則必不為適所幻。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。其昏沉是有希冀心。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
尋窓。尋窓必先止於所定。定於其虛。而堅守之。自無昏沉酣睡之弊。不可終日忙碌。

至坐時以為得休息之所。若以坐為休息之所。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。若以為其多而強制之。必昏沉矣。當任其自然。而仍堅守其虛窓。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。必為昏沉酣睡之媒。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。與夫何處為密。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。堅守虛窓之謂也。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。督脈所經之地也。督脈能通。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。其坐功之昏沉。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。更不知適為何物。是以適出於幻。而為所擾已。各方弟子。坐功有至於候者甚渺。即以幻境為適之過也。適者。即玄候轉之基也。不能適其所適。雖有其功候。必適能妙轉。故必自然為守。而後虛窓自凝。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。即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。自能神不為形役。形不為心幻。心不為魄使。亦魄可以不擾魂已。是在各方於坐時默悟其中至理。若有所得。不以為得。若無所得。任其自然。庶幾修養之旨有所主已。更能從不愧不怍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。其半由於愧怍。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。性形乃能合而為一。而心性神靈。亦可打

成一片已。是心之所以為心者。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。乃云囫圠。囫圠一炁。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。心即能靜。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。氣相通而已。靈氣之相通者。通於一窓。一窓之相定者。定於至靜。至靜之相守者。守於自然。因其自然為守。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。於是為悟。故曰。悟者以時為悟者也。能以時為悟。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。而定之所以為定。無非由守窓得來已。守窓之功。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。即云守窓。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。安得云守窓。又安能云坐定哉。故坐定之功。必先知守窓之功。必先知守窓於自然之功。知守窓於自然之功。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。在於尋常能以養氣為主。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。是在守窓時。一觸鼻尖。即行收視。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。不必再為贅述。各方能從時字為真旨。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。則息之所以為息。無非因其時而自為動靜。然後方能時時有定。時時息息也。故知息之所以為息。必先知定之所以為定。則氣之所通。性之所遷。皆在自然運化之中。以守窓之初。為真旨之定已。其各善悟是定。以守是空。則知玄之又玄之境。無非從息運息通為之變化也。而變化之所以為變化者。不離乎時而已。苟離乎時。則坐必不能定。息必不能通。即初坐時之守窓。亦不能有自然之妙境已。各各善味是旨。自知其中之真奧已。

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。欲凝神炁為一團。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。發然之功。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。守於至玄之窓。不為玄所幻。不為窓所相。夫然後一坐即平。一平即息。一息即默。一默即動。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。即明即昧。通於虛實。似虛似實。於不即不離之中。而

能昧然相轉。通於太玄。是之謂先後天合度。而後天即入於囫圠一個渾然太虛之境已。各各知夫坐窓。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。皆由夫一窓之斡旋已。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。初坐苦守乎窓。則妄念起已。是以窓者。射鵠之謂也。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。傷於陰者。慮思過重也。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。以合其息為

運。以空其靈為明。靈也弗明。雖凝必散。是則坐之功。必從自然之適。而後真息繙繢。可通乎有無也。授窓之初。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。不可以銳進為能。不可以妄念為進益。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。眾人亦多悟之已。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。皆氣為之樞。化其質而為靈。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。是乃行証之功所在。而為靈為質。其分解之處。苟就氣養之際。炁凝之真。細加辨析。當未有不克由身以証明者也。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。不但無由為精。而大化之機。人與天地之運。亦復相離。而無或更得為通一貫之微。以開張化運。以達乎各正性命。保合太和之功已。所以

老祖傳經講到。先闡炁功之養。而勗眾修勉自悟進。以期坐而得激。斯行也見功已。所謂炁功者。非得於養必由乎悟。悟非悟其炁凝。必須悟乎炁解。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。必當時時於此証乎理事。而精求氣化之何以為運。在在體驗。則炁解自明。炁解一明。則散而殊者。皆氣運之變。而與吾身無與也。果識斯諦。則物我我。所當存其真而達其用者。自是一化之之道而已。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。以為成事之具哉。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。惟至誠者為能化。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。

辛

惟功惟候。惟坐是証。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。一炁運行。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。天心主之。得靜體者。地神主之。天本無心。以虛為心。地本無神。以空為神。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。其窓乃虛。精氣相結者。其靈乃光。窓本無窓。妙轉之守。窓本有窓。靜定相運。故能知其窓之所化。然後知靈之所生。變化於虛而

交於誠。靈充於適而精於堅。是則固基之功。必有妙運之候。默靈妙轉。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。成物者必從終物為始。生機者必從死機為根。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。是即坐功坐候。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。何以言其於必然也。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。無為得來。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。自然為候。妙功在是。是以吾人之坐也。必先固其腦。腦之運也。無往不靜。腦若有動。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。先天為氣。後天為血。氣血雙固。髓乃不清。髓之不清。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。竅自能尋。尋其真竅。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窓乎。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。即功候二字。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。無為妙轉。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。虛窓自守。守窓於不知。然後玄妙之功候。不期然而得之。已故曰。道本無體。以虛為體。道本無形。以靜為形。道本無名。以息為名。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。坐堅為基。坐固為本。
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。器由無為而系之已。故欲知形神。必先知上下。知上而為道。
而後知功。知下而為器。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。

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。從有為無為分之。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。即有良知良能。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。無所為之中。而無不為已。為於息靜。其體乃固。為於息神。其形乃立。立形必先堅形。固

體必先守體。堅形之要。凝神為主。固體之旨。清靈為先。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。所以從坐虛坐空以為本也。坐虛者守窓而已。坐空者運息而已。守窓不以為窓而必守是窓。方能虛中有實。運息而不以意引。必以自然運行為主。於不知是息之中。而無所不知。則靜極必生動已。所以然者。坐有三步。與人之孕胎成形變體之步驟一也。何以言之。初坐之時。不過守窓。不過靜息。守窓能否尋其窓之所在。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。其窓必不易尋。不能尋是窓。而膠柱鼓瑟以究其次原委。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。真靈由是以濁。真神由是以清。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。守是窓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。其窓無不得已。若必欲知其窓形。則必有魄魔乘於其間。是以必從無窓為窓。而後性神相合。形必由是以孕已。所謂神息之胎。種根於是者。即在堅守其虛窓。而恆其靜。則息氣自動。陰陽相交。築基之功既。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。則為塵世生人之胎元已。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窓之中。而為滋養培植之功候已。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。**即定游也。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。心靈為主。虛形正體為之運用耳。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。而遨游於三千大千世界已。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。而分人鬼界輪於剎那已。天形天體。本來虛

空。因其虛空。故能至堅。人形人體。由虛空以化實質。故有生有死。有化有滅。至若鬼之形體。則純由人物之實質。以變為虛陰空陰之氣也。虛空者亦有陰有陽。陽者於神於仙証之。陰者於鬼於人証之。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。於此可以知坐為一日不可離之功候。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。至此可以定游飛升。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。假形與腐土為伍。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。固為分內之事。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。亦不至為假形變體所幻已。嗚呼。坐為人之大本。但能守其虛。堅其恆。則吾人修養功候。自有進益。而本來性天。必可由是以反於自然已。今屆盂蘭渡鬼之期。各方必須知人之所以為鬼者。由於不坐。而更由於貪嗔痴戀之四害。可不慎哉。能不悲哉。果然不坐。與盂蘭超度之鬼。又何所分。不必我等超度。

鬼魂。恐我之鬼魂將為他人所超度已。

〇

此後道化之擴於無形中者。固非眾修所易輕測。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。則其間以為實。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窓。乃能無悟弗通。隨悟之通。其機妙轉於無形者。在於修者之身。亦即機見圓熟已。此時雖猶難遍告一般修人。而坐息運窓之旨。則不可不知。以免真死錯走。或貽他日之患。何謂坐乘。下乘形習。必貴心堅。中乘氣守。必養窓精。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。而自渡渡他之功行。則未有不精證其坐。以充氣運而弘弭化者也。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

濟南母刊印