

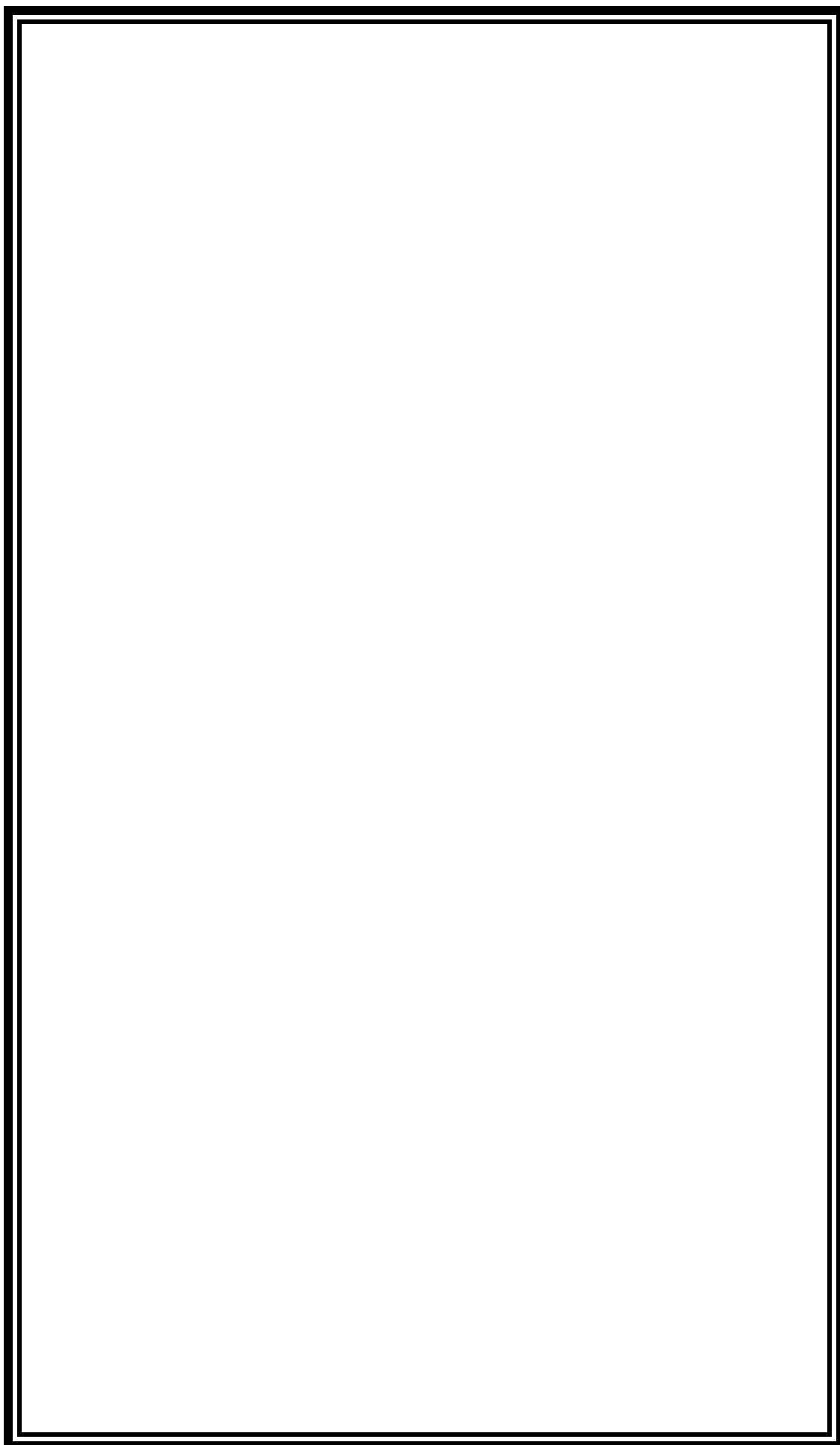
坐諦釋義附論

素芭敬題



坐  
諦  
釋  
義  
附  
論

弟子禪息薰沐敬題



列

聖

坐

言

弟子頓覺薰沐敬題

世界道慈統監道久領儀

世邪道慈統監穎誠監校

世界道慈統監益真主校

世界道慈統監道功襄校

世界道慈統監熙福

壇監道功侍宣

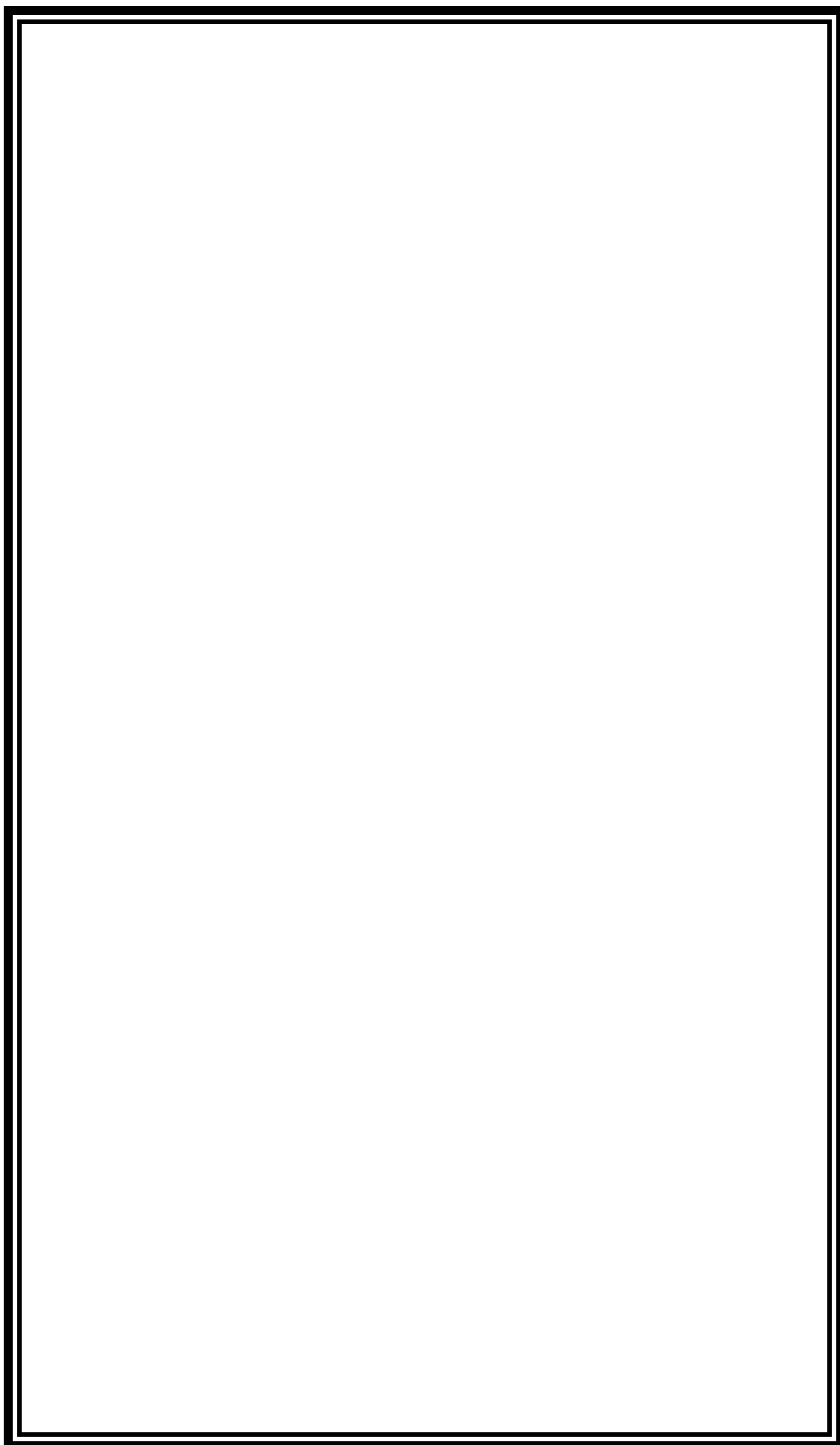
贊化統掌法因侍錄

流通纂掌省和

流通纂襄臻吉侍纂

至聖先天老祖賜字

弟子葱一薰沐敬題

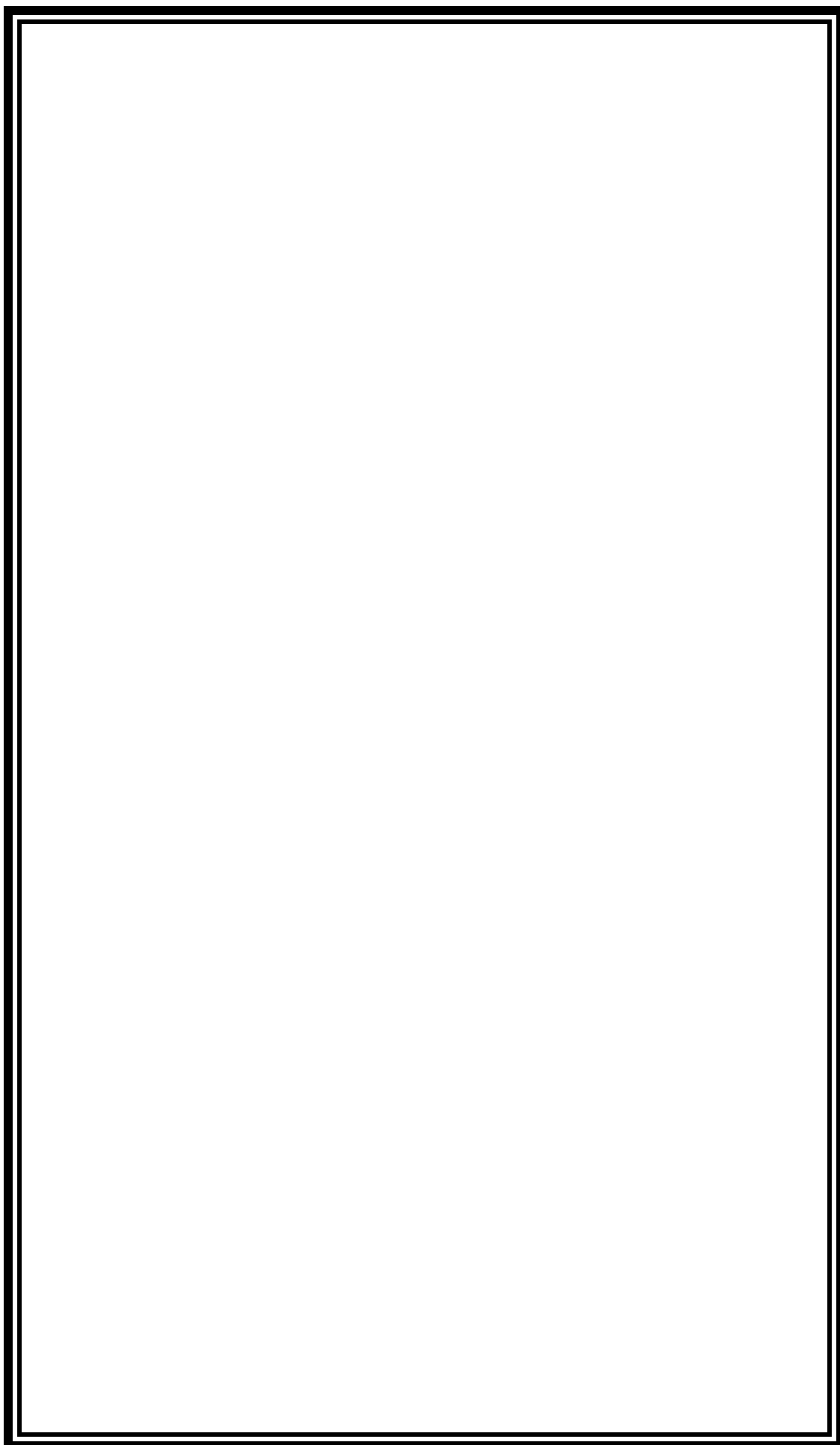




至聖先天老人賜

# 炁著華光

坐諦釋義附論



至聖先天老祖賜序

弟子靈覺薰沐敬題



列聖坐言

至聖先天老祖賜序

坐諦釋義既已傳竟。而又有附論之續。是

老人不能不示其附論之意。而為修子言之也。

坐言附論。何為而作也。是皆以各地修人。研道悟慈之弗同。而有此及時之教也。弗同之同。而有切於道者。則其同又不

盡在於一隅。故特附其坐言之論於釋義之後。而悟於各地者之弗同而同。以度之也。原修人悟道行慈。各具見識。坐候功用。各有其轉。一人有一面。一人有一心。心面雖弗同。然其秉受放炁氣之孕育。荷化於陰陽之消長也。則一。故坐道之於修者。雖有以執形為是者。有以執象為是者。有以守虛為是者。有以守空為是者。有以守性為是者。有以守靈為是者。

其修功養候之在於己。研悟參變之在於化。雖各有弗同。然於坐道四大主要之澄慮也。除貪也。系心也。止念也。則未或有二也。此附論之言。各弟子之所示於世修者。雖未能有合一之大軌。然其一論之中。則未有不具一道圓圖之妙也。智者見智。愚者見愚。言淺即淺。言深即深。是胥賴爾眾修之清靈如何。清慧如何。清因如何。清修如何。而各轉其妙。各至其

大也。各修其善。悟於是。勿以道有言而非道真。道無言乃為道妙。而誤己參悟之功也。各各勉旃。

太歲壬申年正月二十八日弟子

義誠  
定敏

侍



列聖坐言全集

庚午九月二十五日

達祖奉

老祖命自妙山來言坐

點點星光透烟霞。

灣環水轉蕩流沙。

一隅蓼花傍晚樹。

山林深處噪烏鴉。

修為何而有也。道為何而生也。非道則人不知修之為何。非修則人不知道之為何也。是以人之未修而將修者。則曰。求修。已修而研修者。則曰。入修。是修之於人。有不能不研者。以其修為人也。非為道也。為世也。非為己也。故不修之人。其身未嘗無修也。修之於其容。則貌美爭妍媸之間。修之於其身。則衣冠爭華麗之上。未見其修之於內。而正之於外者。豈不

知修。而不知研修之所以為修也。此為修之下者焉。修之上者。則不以其身為修。而以其心為修。不以其心為修。而以其性為修。不以其性為修。而以其靈為修也。此修之於人。有如是之差異。而人之為修。亦有如是之階梯也。如是以修之所。以修之由來。又烏可不研其義。以使修之於正。不失其身。修之於公。不失其性。修之於虛。不失其靈。修之於空。不失其本。

哉。此修之所以為修者。當共體以共化。共化以共生。共生以共存。共存以共世。是以修為治之本。以修為立生之根蒂者也。又烏可不於是修之之處。以圖共返其原明之性。共度其本賦之靈耶。惟是人既落於後天。而先天之炁靈性。相存於渺渺杳杳之間。不知其炁為何物。不知其靈為何致。不知其性為何來。於是逆其生以拂其化。拂其化以成其戾。至於此

際。大覺大澈之子。大根大器之人。亦相悟於自然之化。與自然之道。有所動於衷。以相研於修也。故

老祖之道。不降於先。不降之後。而必於斯時。以宣沙化世者。良有因也。雖然亦在人之自悟與自參耳。悟於是者。隨其是以進展。悟於非者。因其非以種因。此又為修人之所注意者焉。此老僧不釋不文。而謬膺

老祖之坐職。於求修入修進修研修各子。得以靈接於虛。以顯化於各地院會者。即以是修之為修。不在於其身外之身。而在於其身內之性。不在於其身內之性。而在於身外之靈。不在於身外之靈。而在於身外之虛者。其以虛空妙有。為圓圖一炁之大化歟。其以一胞之仁天義楫。為萬世之慈航歟。是皆修之正義。與修之真旨也。認其義之正。識其修之果。則

無為無不為之大道。於是乃克以救世。乃克以渡世。乃克以渡己。乃克以拯人也。凡進修入修求修研修各子。其致力於斯。斯可已。

庚午十月二十六日

普靜菩薩奉

老祖命自妙山來言坐

道無畛域化無分。

炁輪一轉天地真。

陰陽相抱坐中悟。

炁氣循環適恬勻。

夫坐也者。佐也。亦作也。佐人之不清。而起其清。佐魂之不附。而使之附。佐體之不適。而使之適。佐靈之不充。而使之充。皆佐於後。而返於先也。故可以佐名焉。若夫作者。則有興起之義焉。未作之先。則不知所作。亦不知所以為作。故於此未作。



將作之先。必有其興作之念也。此興念之始。譬如今日生。既興念之後。則譬如前日死。不死其念。不興其作。不興其作。則不得其果。故作於先。必果於後。人世莫不然也。其所以然者。非其作之所作。乃其作之先。而亦有作之念。作之兆也。故應其作先之作。而始果其後之所作也。而坐者。亦未嘗不如是也。然坐本於靜。而作本於動。坐為無形之運。作則為有形之

始。此作與坐之不同。而動與靜之各有所異也。惟是既講坐焉。必有如作佐之義者。以其未坐之先言之也。未來之先。則將坐欲坐之際。而念先起於坐焉。是有形之坐。莫不如是也。故於此際。不可不知其所坐之作焉。坐之先有作於不善者。則坐必不得其靜。坐之先有作於非禮者。則坐之時必不能得其靜也。此於坐前講之。即為坐者之初階。亦即知止之道。

焉。人不知其所止者。是不知其止之非也。知止之非。則必思止於正。知止之非是。則必思止於即是。皆止前之所止。而興坐之始。必有其所化焉。故不言坐。而先言止。不言靜。而先言動。因其靜生於動之後。而坐化於作之先也。是未坐之時。皆有所必然者已。知其如是。則可於如是處以坐之。知其非是。則可於非是處而坐之。能如是以尋坐。則可言夫窆已。因窆

為無形而有形。知其有者。以守其常也。守其常則能止其常。  
止其常。則能運其常。有此常。守常止常運之時。則坐之功候。  
乃可以言夫進展已。進展者。皆無形也。惟是無形之進。乃有  
有形之變。有有形之變。乃有無形之化。於是鬆也。拏也。穿也。  
守也。息也。適也。運也。恬也。乃相繼以生焉。其未生之時。人不  
知其如何生。亦不必求其生之如何也。未生之先。人不知其

如何運。如何息。如何守。如何適。亦皆不必求其生息運適恬  
化之各如何也。是謂之自然。自然者。無不然也。無不然者。以  
其皆如是也。人能於自然之初以悟。於自然之先以覓。則方  
有自然之適恬已。各子修候有進者。同知其自然之妙已。而  
於未得其初者。不能不言此自然之先也。自然之先。謂之將  
然。謂之未然。謂之欲然。謂之動然。在其動然之際。則不知所

謂止。亦不知所謂非止也。是動於外。則止於外。動於內。則止於內。止無所定。而炁亦無所定。炁無所定。則氣亦無所定。因其無定之氣。乃有所謂躁。有所謂偏。有所謂急。有所謂矜也。此初坐之先之所必經之路也。所謂止之者。各方當亦知其所以然已。止其動。則靜生焉。止其外。則內化焉。止其偏。則靈充焉。止其急。則炁適焉。能如是以止於先者。又非有三庚不

間之四度坐。不能得其要也。各子於是悟之。

庚午十一月初五日

達摩佛訓

一葦能航界三千。

世海沉淪靜裡觀。

清風明月依然在。

炁息運化豈同眠。

或有問於予曰。坐能成神乎。予答之曰。能也。亦弗能也。能也。

者。能其人之神。非能其人之坐也。弗能者。弗能其人之坐。非  
弗能其人之神也。試令人睹物不知見。聞聲而不知辨。其能  
之乎。弗能之乎。曰。能之者。勉為之能也。非真能不見不聞也。  
其弗能之者。以其有見於內。有聞於衷。不知外來之見聞者  
也。是之為人乎。為神乎。謂為人。即當知所見。亦知所聞。其弗  
能之者。以其見聞之為見聞也。世之如是者。千百中豈止二



三焉。是各有其神。而弗能全其神也。故欲利當前。雖使之聞樂而不知聲。大快所在。即使之食珍亦不知味。其神之未在於食與樂也。此人之為神。為非神。即以此幾微之能全與否耳。全其神於己身。則其有身也。而神如是焉。其無身也。神亦如是焉。若不能存其神於身。養其神於體。雖欲其神之永在。神之不離。亦不可得。尚望其成之也乎。故道祖曾謂我之不

能以公天下者。公於己身。以我之有身也。不有其身。則我之為我。天下之為天下。世界之為世界。亦無何分焉。又何有公與私之判也。此身之為限者。以其神之不能全於身之外也。故世人之修。修人之坐。即以其身而存其神。全其神耳。有其身形之神。則身體之運用靈活。無其身形之神。則其身體之運用必滯已。此神之在於虛靈。而非可以實體以觀其實形。

者也。有實形之身。則必有無形之神以運之。有無形之神。則有形之體。乃克以承之。若徒具有形之質。而不研虛無之體。則實敝虛損。其時為幻。其形為虛。終隨氣化。而不能存其靈明之真。此坐之於人。有神與非神之關鍵也。在修者之自悟耳。夫坐先有念。念先有緒。所謂動然。將然。未然。已然之境者。皆其念念之緒也。不能於此處以止其所止。則傷陰斲陽之

弊。未有不生於坐者也。此坐先之止。止先之動。不能不為諸方告也。其動於衷者思也。動於思者緒也。有是動則未發之先。吾自知之。既發之後。人則知之。我之思為我之所言也。其不言之先。而人亦在不知之時。斯為人我相關之候。物與相交之時。我能於此際。以全其神於未發。存其神於未動。則坐也。神未缺焉。弗坐也。神亦養焉。若徒取於坐。而不知止其未

動之念。未發之緒。則雖坐亦不得其清。況不坐而心發於不中節之時。則和也。不足稱。中也。不足道。所謂平庸者。亦罔或能措也。此在止之念。又在於未發之緒也。不待其動。而即止。其不動。不待其然。而即止。其不然。則靜之功候至已。靜也者。己心無欲也。己念不生也。孔聖謂出入無時。不知其鄉者。則無是弊已。無此弊。則靜息之養。將從是以生。得其所養。則平。

旦之氣。自然清於身已。氣清於身。濁降於體。而炁之運息。乃由是以長養焉。長之不見其體。養之不見其形。雖無形而能明靜。明靜而能捐邪。是初坐之先。有必不能止之候。有必不能生之養。則止之者我也。弗止之者亦我也。以我之體而言我。非以我之神而言我也。是故謂能成者我也。非我也。弗能成者亦我也。非我也。悟其非我之我。則我之為我。神之為神。

或不離於左右。不間於毫髮也。此人之為修。常於身外以尋神。於心內以妄思。是其自身之神。先喪於身。而身外之神。又何以全其神乎。是身者非我也。乃我之所寓耳。寓於張則張。寓於王則王。寓於草木則為草木。寓於山川則為山川。既以其寓而異名。則又何使其不寓乎清而上者。使其必寓於濁而下者哉。修既如是。坐亦如是。坐既如是。修亦如是。其未清

未純之功。養修候。將有所止。中之道。而知其所以為修已。在修各方。先悟於斯。其未來之坐。則有適恬之養焉。各各勉之。悟之。

庚午十一月二十六日

達摩佛訓

出入無時。不知求。

動念興思。惹閒愁。



一旦收來皈根後。

雲飄山外月明秋。

知乎止念。則知所靜。知所靜。則知所守。知所守。而後始言乎  
窆已。夫窆也者。有形而無形者也。有形者。以人之身而言也。  
無形者。以人之炁而言也。知其無形之炁。則知有形之窆。故  
曰。知所先後。則近道已。夫先者。先天無形者也。後者。後天成  
形者也。成形之後。則以身言。故曰。知也。然知之者。知其陰陽

之奧窔耳。其重於後天者。則曰性命焉。性為心。命為腎。心屬火。腎屬水。火炎上。故上升。水就下。故下行。於是水火兩分。心腎不交。而後天之身。於是乎以言休已。而欲其長養。則覓修補之道。曰練精成氣。練氣成形。練形還虛。練虛還無者。始至先天炁靈性之規道已。故坐後天者。非無成之可言。與聖之可期。因其未脫於氣陰炁陽之輪。終難臻純清至妙之靈凝。

之體也。是以言後天。則必有相。有相方可以凝神。凝神方可以化精。化精方可以成氣。回光返照者。則必下照丹田。使腎水得化。而上與離火相接。是謂之抽坎填離。所謂離者。非先天之元陽。非先天之元炁乎。所謂坎者。非先天之一胞。先天之外輪乎。故曰。知所先後。則近道者。其先後皆以人之自性與自命而言也。是以修者之上中。而弗能以中下授之。修者

之上智。亦不能以下乘誨之也。此大道之坐。即由上上至無上上乘而教修者。其在人之身。亦惟以先天之炁靈性。以固凝清明。得與先天之虛空相化。則雖不言練精。不言練氣。而精氣神之在我身躬者。亦得於無形以練之已。此先天之修養功候。不能以練精練氣為言。而以守運鬆拏為修者之進程也。其守者。守其竅而已。竅者。雖為無形。確亦有的。其的之

在。惟。眉。之。間。其。窻。之。在。惟。守。之。上。然。守。於。無。而。非。守。於。有。也。  
守。於。虛。而。非。守。於。實。也。無。者。指。顧。之。間。未。嘗。離。也。其。守。之。於。  
未。守。知。之。於。弗。知。者。即。能。運。其。氣。適。之。運。已。然。其。所。以。運。者。  
無。形。之。炁。動。也。動。於。無。形。人。不。知。察。動。於。有。形。人。咸。能。悟。其。  
有。形。者。後。天。之。氣。動。也。非。適。然。坦。然。之。真。適。也。是。以。垂。簾。以。  
飲。其。神。塞。兌。以。啟。其。息。塞。之。惟。虛。其。氣。乃。適。垂。之。惟。闢。其。神。

乃凝。不然則死守窾如執鷄縛足。則弗能動已。然其氣亦由是滯已。堅塞其腠。則涇涎滿口。必弗能適已。既知其守。必以是守為守。既知其垂。則必以是垂為垂。而塞之如是。靜之始然也。於是乎可以言乎息已。然息之為息。非始坐之氣。呼吸之出入為息也。弗知其息。始為真息已。此又有疑於是者。不知其息。則非死其身。而枯其坐乎。此所以於不知其息之為

息。乃有所適然者已。適者何。靜其心於靜之後也。靜之後則不知坐之為坐。窅之為窅。形之為形。有無相化。虛實相通。夫然後始知此為真息之在我身。亦未在我身也。是之謂坐。是之謂適。是之謂恬。是之謂自然。弗然又非可以覓相而求之者也。各子悟以切坐可已。知遵。

庚午十二月初七日

達祖訓

微危道心與人心。

天心自在我已身。

身外非身身亦假。

假中有假真復真。

人既具四大假合之身。而血肉筋骨。為有形之質。耳眼鼻竅。為無形之關。觸於外之皮膚。則感痛癢。接於外之關竅。則生喜悲。其痛癢者。則為感覺於外者也。其為喜悲於內者。則為



註  
非身之神。是真神也。

接觸於無者也。無則為靈。有則為形。靈主於虛體。運而內藏之。是無非無也。然則其非無之無。人不可見其無。有有之有。人不可永其有者。其亦在人之自守者歟。能自守於內者。則神不露於非露之露。而自得其所養已。不傷於非身之神。則自得其所化已。其所以化於外者為動。其所以化於內者為靜。動生靜化。靜化動純。而後息生於動靜之間。性藏於運守。

之中。凡所有體。皆為無體。凡所有形。皆為無形。其有其無。其化。其動。亦惟於運轉之中。以通其息息之化焉。故亞聖曾曰。氣一則動志。志一則動氣也。其志為氣之率。而氣為志之轉也。養氣之充者。尚不能以氣動志。而純養性候者。又安可以外而動其中耶。能不動於外。自知所守。能知所守。必知所運。能知所運。必知是息之為息。有渺渺不形之形。而靜息於我。

身之中已。息於中者。不知其為氣息之息。則以為心氣之息。以氣息之息。出納於關竅之中。無時或靜者也。心息之息。則運轉於週身之筋絡百脉。皆氣為之也。非修者之息於自然之息也。乃率志動心之氣也。所謂息者。非出於六竅之中。非藏於血肉之內。而特注於虛空之性。為炁之先導也。故米穀食之。以充飢養體。而生精益氣者。以其為天地陰陽所化生。

而仍助化生於人體者也。若夫炁者。則為人精神之虛空。秦有。能化神以運體。能充精以養身。能添元以補腦。能固精以充靈。隨其所養。以適身之所用。不知運守之功。穿拏之義。則罔弗傷之於外。而斲之於內也。故欲知息。必先知炁。欲知炁。必先明息。二者相需相化。相藏相生。此所以能知其息。而必存其炁也。存其炁者。則非無識。非無知也。所識不為識。神所

制。所動不為外物所引。一息在中。而炁存焉。一炁存內。而體運焉。是故明夫息息相化之用。然後始可以言夫息之在我已。在我者。不必求其聲之發也。不必求其音之動也。而其自動自發於無無之中者。其以坐候之功有所致歟。其以靜存之化有所生歟。是以生則息運。運則轉。轉則通。通則覺於非覺。而適坦之境。於是乎可以言乎至已。然此尤在存養之間。

而非可捉摸以致之也。若有形之觀窾。無形之觀妙。純任其自化自動。非可以有形而使之充長也。是故曰。集義所生者。其以是乎。而人之不察者。則每以呼吸之微者。出入之細者。若有聲者。若無聲者。皆非真息也。各能於坐久靜深之候。有悟於斯息之為息。當不在呼吸之間。而在心息之內已。心息之內。本無知也。如胎兒之在母體。孰能知其息之為息乎。莫

不曰隨其母之息以為息耳。如是則人之自養自守者。非亦如其息於中。而弗如我之鼻息。弗如我之氣息。以明夫此。而後知我之所養。與我之所坐。皆為有形以孕。無形以化。有形耳。即不求其生。其炁自生。不求其運。其息亦運也。各各知悟之。並可參養氣篇。勿為氣動志。斯可已。知之遵注。

辛未正月二十六日

達祖訓

坐久觀成妙中參。

不坐焉能適自然。

月印天空星光普。

風吹春柳處處烟。

坐之一途。為修人入道之要徑。非徒能知之為得也。知之而不坐之。則與不坐者等。又何必以知為哉。所以明於修者。必慎乎坐。慎於坐者。方堅乎修。此修道之門徑。不能不自坐以



開其始也。始也者。始於一靜之息。一炁之動。一陽之增。一陰之減。一清之升。一濁之降也。不升其清。則濁無由以降。不增其陽。則陰無由以退。不靜其息。則炁無由以生。是坐之功用。非人人可幾之要徑。非修者入窅之捷途乎。是以入道則必研坐。研坐始可以明道。所以坐壇之設。非僅使人知乎坐義。明於坐理。蓋亦使修者之得坐其坐。進一境有一境之妙趣。

深一候有一候之清味也。故有此壇之指。而又有堅修之坐。庶幾坐與指進。進於道合。而不致為邪氣所縛。任其自往之歧耳。是以欲明夫修意。必參夫坐旨。欲通夫道妙。必明夫炁氣。此修者必不可移之要旨也。故以坐期於修者。實以道寄諸眾生也。惟修者不自知焉。每以坐為習見習聞之事。而以道為老生常談之意。置於輕忽漫浪之中。謂其知之也。則不

知其所以然。謂其明之也。則不明其所以自。不知其自焉。知其往。不知其往焉。知其歸。此自然適然之大道。一變而為厄。然困然之途境。行之不見其有何生焉。否之未見其有何去焉。然則。如是以修。如是以坐。則修之者何進。弗修者何退。修之者何益。弗修者又何損乎。此修者之於坐。必有不能輕於置諸外者。職是以明夫道之真諦耳。若徒講之使精。言之使

純。而修者之坐。則如弗講弗言。同一造詣。則坐壇亦未見有  
 何益於修者。而修者亦未見有何可以質於道者也。但必須  
 因人之坐。以察其言。會其意。因人之通。以明其炁。達其理。而  
 後始可以不虛。有是修。不虛言是道。因以我之自虛。合道之  
 自虛。以我之自實。合道之自運。以人合天。以天貫人。其不如  
 是。又何能以一之哉。此修者之研坐。必以恒是尚。以守是瞻。

也。弗守其常。則弗能通其變。弗恒其坐。則弗能達其炁。是又必以守以恒。先教於前也。然教之於前。則忘之於後。誨之於初。則昧之於末。是何故歟。曰。以其恒之未至也。以其守之未常也。非其修之無所進。非其氣之無所純也。欲清升濁降。陽增陰消。以日臻於至虛至玄之境。不憂憂乎難哉。噫。人有是血肉假合之體。尚不能棄其情牽欲累之繫。若使之遽明夫。

清純不雜之功。與渺渺清深之味。亦非日有四度之坐。何克以臻此。今日為本壇初啟之壇。特為是以勉各修者之自坐自悟。非無所進。實期之過急也。哈哈。各子勉注是要。

辛未二月初七日

普靜菩薩訓

星月交輝清淨天。

烟雲起伏張慈帆。

靜參默取詳細味。

穀不接穿復穿。

坐之於道。有何益乎。弗坐於人。有何損乎。坐之也。人坐也。非道坐也。益之也。人得其益也。非道受其惠也。所以然者。坐之於人。為實中之空而已矣。道之於坐。為空中之實而已矣。實中之空。非頑空。又非真空。必空之於不空之中。得之於清虛之內。而後可以云夫空已。然能至於此者。又非研乎空而不

註

頑空。瞋睡也。真空。不覺失神而脫窻也。知記之。

空之坐。無以得其要也。此坐之在人也。本為洽於道。合於虛之捷徑。不如是不能以知人。不能知人。即不能以知天。不能知天。即不能以知道。不能知道。又何以知自然耶。所以為修者。亦即明人之所以為人。與天之所以為天。而後天人相貫。道法合一。人即小天。天即大人。無非體其空虛之容。法其自然之運而已。故天無坐也。其清明之常在者。以其恒於虛也。



地非坐也。其寧靜之功。與夫載育之久。亦以其恒於守而不失其常也。然固無氣息之可言。與夫運調之可述。其能體虛載眾。風雨雲雷。又莫不為其自然之息吸。與自然之聲呼也。此人法地。地法天。天法道。道法自然之諦。所以見明於人身者。非從坐無以知之也。是以言夫坐也。必講其息。言夫息也。必述其調。因人未有天地之恒與久。亦未有天地之清與寧。

不言調運。必失其養也。然調運之功。非人自調之。乃天地自然之聲呼。自然之息吸。合於人身。契於虛無。而後人不知其調之所以為調。不知其運之所以為運。夫然後其真調真運之息吸。亦隨之並進於虛無之間已。所謂虛者。人以之為虛。人以之為無。因其無所執。並無所形也。以其不執不形之虛。亦無可以言其形。道其虛也。自可於坐靜虛空之中。以察清

虛之運。以適自然之息而已。若必求其所相。執其所着。則又非道之自然已。故不知坐者。則以坐為妄談。既知坐者。又以坐為炫異。豈大道之自然。又豈為修之本旨耶。於是言坐與天地合運。與日月合光。與神聖同明者。亦自然之理。非假襲以求之也。故亞聖曾謂以直養而無害。可塞於天地之間者。非此浩然之氣。又非此人身之自有。與人性之自明哉。因降

為厲。為猶註。

厲者。陰濁為祟。猶者。主動人魄之物也。人每與惡念。其猶豫自決。每與善念。則猶豫弗行也。皆此陰霾弗清之濁物。以搖其魄。動其神耳。所以有冤愆之說。有因係之牽者。亦原夫此也。知慎之。

及後世。淪陷既久。返而自難。言之諄諄。則聽之藐藐。又何以返其本來。還其固有耶。此息之在此。氣之在。即為人。為事。為物。為動。此氣此息不在。則為魄。為魂。為厲。為猶。是在。即為未分之清濁。既失。則為自沉之飄渺已。又何必修為事哉。性既未返。命亦無歸。體既未判。濁亦難除。欲其氣化為炁。息變為吸。其吸呼於天之輕清之上。以同凝其悠久。則弗能得其一。

息註。  
先天息陽也。炁之通也。後天

息之果也。此所以息之在吾體。為虛為空。必藉此虛空之息。以返我靈。固我炁。以與天地之虛空容納。同其自然也。何有於運。何有於調哉。然此又為修人之茫無覺岸也。不得不指之窅。以令其守。指之坐。以令其養。指之調運。以令其知自然。知自然者。即適恬之味也。能運其虛以藏其息。則運轉之自然。自能悟於虛覺於坐也。然尤弗可以後天之息以為息。後

息陰也。氣之轉耳。須辨之。

註

納放與出入有別。納則非入。  
乃蓄之耳。放則非出。乃行之  
耳。知記之。

天之吸以為息也。必後天之息。若閉而未閉。後天之吸。若有  
而若無。其有之也。人不自知。其無之也。人亦不自覺。坐與未  
坐。息之出入弗識也。氣之納放不覺也。位不知位之何在。身  
弗知身之何存。清清渺渺。欲而無欲。識而弗識。外閉其明。內  
展其運。久之則炁聚靈凝。聲屏息啄。內之弗覺弗明也。外之  
弗閉弗通也。一內一外。而清濁分。陰陽理已。此坐之關於人

者。有如是之大。關於天地陰陽。有如是之覺。此所以謂人為小天地也。亦所以言修為道之始也。人弗於此以悟己之修。弗於此以研己之坐。則妄人也已。又何可以道醒之哉。若於坐而不識其味。修而弗明其源。則可參之以悟己坐。研之以養己炁。行之以求己候。通之以返己先。庶乎不致為修者所斥。為道所弗與也。在修在坐。其各悟己之功候。以自適其養。

可已。各知各悟是要。

辛未三月初七日

達祖訓

臨流觀沙水宜清。

鳶飛魚躍自分明。

欸乃一聲漁舟晚。

波搖金影月色紅。

夫坐者。人自坐之也。與道何所關焉。道生天地。育萬有。凡有



生無生。莫非為道之所化。其弗坐也。亦同生於道。同長於道。  
又何必專以坐是言哉。因道本無也。人為有也。道之無與人  
之有。何以能會於空。覺於虛。化於玄。顯於妙哉。故必由有形  
之坐。以凝無形之炁。由有形之體。以認無形之真。既為無形。  
又何以會以認之耶。是必體己之坐。以靜極之始。與息生之  
後。以覺己身之有。亦無所謂有。己身之無。亦無所謂無。渺渺

一息而未閉耳。是息也。何息也。人能悟其息之生者。非是息也。人能知其息之動者。又非是息也。不能知其生與動。則此息之為息。亦人之真息而已。有此真息。而後始可以言適。始可以言運。始可以言通。始可以言化。於是乃有真生真化之機。而存其光。保其元。以相應於世。相生於大千也。故必以坐是取焉。因不坐非其炁之不存。非其化之不生。乃其散之有

所弗聚耳。散之於眼也。則光明露於外。散之於耳也。則神氣飛於空。散之於事於物也。則自精自靈。亦隨之而弗能返焉。又何以使之凝。更何以使之明耶。是必有其靜虛空凝之時。而後始能以日純其精。日清其濁。日長其候。日形其明。此坐之有必然者已。惟是坐之即易。而守之或難。守之或易。而凝之為難也。不能守。不能凝。則無以言夫息之調運。不知調運。

又何以知其適恬耶。於是知坐之關於道者。以其虛之至也。以其空之極也。以其靜之化也。以其動之生也。有其生生不息之息。而不能知其動化之機者。以其坐之未空也。以其靜之未至也。能於空靜之界。以守以定。則自易觀夫息之為息已。然而存觀之之心。又非其得已。是必不知其為息。亦不知其為非息。順其自然。聽其妙轉。久之自聚而凝。自凝而明已。

若有所執着。則為偏。若有所捉摸。則為散。而弗能知其真息之調。與夫真息之運已。能得之者。得之於虛。得之於空。祇可以坐言。以空虛言。尤弗能以息言也。其此之謂息適於運乎。息通於任乎。然非能以急生之坐。與急求之效。而所能明其所以然也。是必體之於非息之中。會之於極虛之候。然後則默以溫養。靜以守定。雖迅雷震耳。心無所動。耳無所聞。非不

聞不動。未隨其聲以散我精耳。故日以四度之坐。以教修人。其以是有關於己身者為小。有關於己靈者乃大也。是在修者之自參以坐。自會以息。不能明示於修者。即以各各之功候有未等耳。所以就各修者之功候為言。不能按坐程以歷述也。各各悟之遵注。

辛未三月十七日

達祖訓

蜻蜓點水了無痕。

竹尖凝露姻含塵。

松鶴明月兩相照。

海波靜浪浮白雲。

坐而知息。亦不易已。夫知之者為息。是息之運也。非息之運耶。是運之通耶。非運之通耶。於是乎有調之之功焉。所謂調之云者。有意以調之。則阻其行。無意以守之。則濫其規。阻其

行則無以適。濫其規則無以通。是則知其運之為運。而後始可言調已。言運於自然。而不運於勉強。運於坦適。而不運於強制。有意求之。即落後天。有意通之。即傷其陰。此運轉之功。所以必與調守之義。兩相和合。以共臻至妙之境也。所謂至妙者。本無妙也。無妙何以妙是言哉。曰。得其妙於不能說。不可思議之地。故無以言之。乃以妙是述也。述其妙於無形。體



其妙於有形。言其妙於有形。則失其妙於無形已。此道不可道之妙。言無可言之運。非體至極虛微妙之際。有如水映明月。其波不動。其光自清。其風如吹。則影蔽波痕。無處尋覓已。是在知運之所以為運者。而後始知調之所以為調已。然調之於不知息之為息。則息其調。調之於既息之後。又反其調。此運轉之在調之先者。有必然已。然知其運轉。不繼之以調。

則恐其息不定。其炁不純。久之則散而不知所之。聚而不知所守。終亦如不坐者等。此所以功至此候。而必相研於道。相凝於虛。相合於空。相會於無。否則不知自運其運。又何以知其調之所以為調哉。是在修坐之自悟與自參。先明其息。繼通其運。先知其運。繼守其轉。知而守之。守而久之。久久不濫。是未知調而調亦蘊乎其中已。此調運之候。所以必先言運。

轉。而後始能及於調也。惟是不知其息者。可不必先參於是。  
以自亂其進程也。然而坐至其時。一悟即知。一知即明。由此  
以進。則無貪功躁進之弊已。此在修者之自悟已功。自純已  
候。非可勉強於先而使之然也。各各知悟以自進。

辛未三月二十七日

達祖訓

春光湖色任意餐。

各自有景在心間。

能言實相非本色。

秀潤芳菲自話閒。

夫坐者。由有會無。由實體虛。由動致靜。由有形返無形之至真而已。能有其形式之坐。而後始能有非形之養。有動體之靜。而後始有清虛之味。是相生相化之機。而非相比相較之形也。欲求其效於己。驗於身者。則為後天之景。而非先天之

象也。此不能言。而偏欲言之道。所以於是無言無不言之中。以宣其無無清空之昧。究非道之空靈之體也。然不如是以近無近虛之言。以進修人之修。則無以闡其真實於有形之身也。於是不得已。而為無為之言。以求有身之化。以宣無為之道。以求實體之會。而人之於此。亦必以己之實體為動為靜。為有想。為非有想。以相味於坐。而相研夫道也。若以道之

虛無為一物。以己之身坐為一事。於坐後而求道之象。於身內以宣道之名。則皆非本色已。失其真於無形已。故道本無言。所以為言者。非道也。近道之境也。坐本無論。所以論研者。近虛之引也。引而近之。則省自軼其規。自越其範耳。若能於所引者近。於所進者投。投其靜息之化。以生於有形之坐。引於有形者。言而已矣。引於有象者。坐而已矣。會於無形者。虛

非坐之相註

此相為非相之相。不能求得。  
不能必得。所謂勿意。勿必。勿  
固。勿我。之四勿相也。知悟之。

而已矣。會於無體者。空而已矣。能有其通靜不覺之象。則即可謂適其所坐已。若以此為非坐之相。為非求之道。則所謂坐與道者。又皆落後天。而非先天之境界已。此坐之於人。不能不先求其動而止。止而定。定而靜。靜而虛。虛而化。化而清。清而凝。凝而明。明而聚。於是。一步一步一程序。程序不絕。所謂不間其進。不輟其生者。此也。有此生。乃能有此化。有此化。乃能得

其清虛空明凝靈之聚已。是之謂自適。是之謂有進。否則求某氣之如何順。某部之如何安。某肢之如何適。某位之如何快者。皆後天有滯於先者也。滯則通之。通則覺之。覺痛癢者。滯之於皮膚也。覺杜塞者。滯之於筋絡也。覺壅而不順。塞而未適者。是滯之於氣絡。而未能漸通之真境也。至諸境皆無。諸覺皆空。無覺無識。雍雍穆穆。一團太和之春光。而不能散。



註

此悟此通。亦不能說其自悟  
自通。但自己之通悟。有自來  
已。悟之。

五十度。

此五十度。非人能一時之坐。  
乃是人不坐之坐。而有如許  
之純養功夫耳。

之四肢。入及五體者。不能言其物。不能體其象。亦惟如愚如  
痴之呆坐。如顛如狂之頓悟。悟而即滅。滅後復悟。悟而隨通。  
通而復閉。是其將凝未凝。將聚將明之真境已。然此又非坐  
至五十度於清虛不覺之後。則難體此微也。坐之初有是則  
盲。有是則亂。亂其規而弗能通其滯。以利其窅已。各子當慎  
之以自勉。

辛未四月十七日

默真人訓

道以言坐。求動中之靜也。修以言慈。求靜中之動也。惟其動。乃能以致於靜。惟其靜。乃能以生乎動。此動靜之間。慈修之內。自然之道。即寓乎其中已。不知者。每以為我曾坐也。未見何益。我亦慈也。未見何增。是於動靜之間。未能深得其妙轉。

之化耳。夫坐能靜以觀己。則己之外無所知。則非靜也。外有所知。亦非靜也。無所知者。是無欲以知。非全不知其所知者也。有所知者。是知之則未嘗為其所動。則知如不知。此真知已。知之云何。性海波靜。光照以生。非後天之知。乃由靜以生。由虛以化。非由所想而致之者。此其所以為真光。此其所以為真靜。夫如是。則其虛也非虛。靜也非靜。乃其自然之性。所

含容之。淨而極明。明而復照。此其動中之靜。亦靜中之動。非可由外以求。由想以得之者。能至於是。則可以言夫運息。言夫適恬。息運於不知若知。不明若明之際。適得於不恬猶恬之境。得乎斯則不能以言語形容。未如是。又不能以所適立相。此無無之道。所以不能以相道於外者。即以此也。若必於靜後之覺。覺後之境。以炫示於人。必非其所得之本來已。所

註  
虛運靜化。非有心以得之。功

得之者。非其自得之也。乃其自養之也。因有其養。乃有其靜。  
因有其靜。乃有其動。因有其動。乃有其覺。因有其覺。乃有其  
悟。斯悟云。悟不能以實言。不能以虛言。所得於身者。亦惟如  
是而已。有其如是。則知其如是而已。所以言各各相轉。弗能  
強其同。亦不能使其弗同也。是在各各之自悟而已。悟於虛  
者。以虛運。悟於靜者。以靜化。有其運。則所運以生。有其化。則

候至此。則不求其運。亦運。不求其化。亦化已。各子記悟之。

所化以長。於是日不見其何增。月不見其何盈。亦惟自然藏於中。適然運於內。使彼坐者。亦弗知其如何已。然息之運也。運於非息。炁之凝也。凝於非動。必知其非動之動。乃可以知炁。必知非運之運。乃可以知息。雖然不知其非動之動。亦不知其非運之運。而惟以日適其坐。日生其化。則比之求之於動於運者。反能以不生其擾。而得自然之生息已。是在自悟。

於坐者之自適而已。各各勉以自悟可已。各知各注。

辛未四月二十七日

達祖訓

寂然無聲覺復空。

四野無垠綠浮萍。

瞬息千光隨潮滅。

潛然靜觀坐春風。

坐有所得乎。有所得。則不知所以為得。坐無所得乎。無所得。

則不知其所坐之坐。坐有所悟乎。有所悟則不知其所以為  
悟。坐無所悟乎。無所悟則不明其所以為悟。坐無所悟者。悟  
於非悟也。坐無所得者。得於非得也。非得之得。是為真得。非  
悟之悟。是為真悟。是在其得於非得之時。悟於非  
悟之際。而後明其所得。知其所悟。於是悟己之適。則足以識  
人之適。悟己之通。則足以明人之通。此通悟得適之間。而



有不能勉強。不能督促之者。亦惟以其各人之悟。各人之得。以適其各各之修而已。是以坐之言乎得與悟者。亦惟以其所得。以其所適。以其所通。以順其各人之悟之得。以適其各人之修之坐。弗能強其適與非適。悟與非悟。即在其默然之運。與寂然之通而已。此所以於初坐者。即知此坐為坐。不能於形式求。繼則告以堅坐。則不能以己坐之坐。以

期人之坐者。即以其進退潛息。皆在不識不知之中。而非在  
有動有象之內也。故不能以虛言。亦弗能以實言。在其所悟  
之境。所得之適。以各悟己悟。各得己得。以順其各各之機。演  
其各各之修。是必因有悟於一時。觸於一機。應其時以通其  
機者。乃無無之真境也。得之於真虛之境。會之於極靜之後。  
一現即沒。一動即通。弗之修者。能有其靜。能有其虛。亦未嘗

不有斯境。特以其不繼而失之於後耳。是以言修與坐。莫不言靜與動。即以其靜中之動。為非有之動。乃先天之真候也。養之以坐。靜之以長。坐之使生。潛之使化。而後由其潛化。生息之中。以自適其息。自運其機。於是生化不已。機息不停。乃能以大其光。充其炁。養其靈。保其真。以機相化。以養相生。其生也如是。滅也如是。養於生則生。適於滅則滅。滅非自滅。人

不見其滅。生不自生。人不見其生。此生滅息化之道。無無真  
 虛之理。萬載弗明。千禩不示者。皆含於自性之中。各體之內。  
 而非從外以尋求者也。然持之不堅。則守之不恒。守之不恒。  
 則養之不適。養之不適。則化之不生。化之不生。則滅歸於滅。  
 生復於生。化其所化。而為萬有之生化已。非本靈之生化。亦  
 非自養自保之真候也。所以以坐是言者。以別其生化之本。

在於自身。非在天地之外。與陰陽之內。乃我之所自生。我之所自滅。與天地之生滅。無非以順其自然之生滅。化存。以表其靈之活現。炁之充塞耳。在修在坐各方。其有以悟於是。以適己之悟。與己之生化存養間乎。各各悟之是要。

辛未五月十七日

普靜菩薩訓

惟危惟微幾希間。

勿忘勿助樂天然。

唯然欲聞空無物。

有心求之適弗恬。

註  
後天得悟者。形色之相也。靜而動生。虛而空現。所以謂非坐之真得悟也。知記之。

執坐者而問之曰。坐有所得乎。曰。坐無所得也。曰。坐有所悟乎。曰。坐無所悟也。如是則坐者之功候進已。夫有所得有所悟。非坐之得坐之悟。乃後天之得悟。靜而返其始也。豈坐之義哉。故坐者之得。得於虛也。坐者之悟。悟於靈也。有其虛靈

之靜。得其虛靈之養。則所得所悟者。不得謂之得悟。謂之自然也。有此自然之候。則適其自然之境。無所謂得與弗得。悟與非悟也。是以坐者常欲有所悟。坐之初而未得。夫真悟也。坐者常欲有所得。是其有得於心。而求之於坐也。非坐之所得也。以表面為言。則坐者即防盜賊入室以戕人也。彼閉其目。則視賊無以擾。返其聽。則聞盜無以侵。如是日日被六塵。

所擾。六根所動之清虛空靈。得以保其所有。而固其本來已。以內部言之。得靜以養虛。空以存神。默化潛移。無形之息運。有形之動靜。皆得由是以進其真候。得其實果也。惟在初坐之時。不能了然於是。則不能不有所激悟。不能不有所尋覓。及其知悟非悟。知得非得。而後其所悟所得於自然之中。可以知夫己之所得所悟已。故各有各之妙轉。各有各之所悟。



雖靈現真虛。亦難以道其各各之修。言其各各之候已。不過能靜方能化。能清方能長。不養則其靜也。有未至焉。不化則其清也。有未明焉。是必由靜虛清純處。以致力於己候。則庶幾進者能固。退者能守。不致為外魔所侵。內和所擾。同登於清虛靈明之果。而後真味靄然。真境適然。是則離自然之境不遠已。此坐之義。以人之功修會悟。以修之淺深是適。必各

註

是得是失。有先後之分。有清濁之辨。不可認後為先。亦不可覓先滯後也。知之悟之。

得其自坐之坐。再失其自坐之坐。悟其自悟之悟。再失其自悟之悟。而後由其得悟之得失。有以知己坐之得失。由其自悟之得失。有以知性靈之生化。必歷境增新。存虛養炁。始能以幾夫玄關妙竅。而言己之候轉已。為修於道。為坐於身。不可不細味己功與己候。以適己之所得。與己之所悟。而後得其潛移默轉之力。以各進己功與己候也。言之者。雖有深淺

奧露玄微之不同。而悟之者。亦必各適其己。修與己坐者。為至當也。各各悟以自勉可已。

辛未六月初九日

達祖訓

修從坐始。不坐則不足以研修。悟從坐生。非坐亦無以得悟。是坐悟之後。而道生焉。非道生也。乃性明焉。所以修人必令

之坐者。莫不根於是也。惟是坐之云者。形坐而後心坐。形不靜。則非由靜。何以能至於心坐哉。然心坐形坐。又非坐之使進。更有何術。以明修人之悟。以闡大道之真耶。故於修初講坐。修終亦不離於坐也。不才謬膺坐職。實有愧於修人。因演述。不能以引趣。道坐不能以指要。雖有坐壇之名。實未收坐者之效。非不才之有誤修人而何。道講自然。不限人之行為。

不驅人之動作。使人自動於內。自化於衷。而後知己之進退。  
明己之得失。所謂自靜於內。潛修靜養之候者。始於此也。凡  
修人之未明。非修人之過也。凡修人之未誠。亦非修人之失  
也。乃以化之者。有未得其要。有未明其真。所以不能臻修人  
於明誠之境者。豈修者之失。化者之不當也。不才因此不能  
不引愧於己。而有所感也。今時立院研修。已為世季之末。若

再緩之不進。悟之不清。不為形所擾。即為魄所害。稍一荒息。不能自持。其功候修養。敗於一朝者。亦易易也。況功之進也。必有魔乘。候之展也。必有祟侵。魔祟為成我之利。亦為害我之厲也。所以為修為坐者。必慎始以慎終。持恒保常。朝夕如是。造次亦如是。持之久。不期其進。而自進於無形已。本院修人。皆有所自悟與自修。得坐壇之益者。未始云無。未見坐壇

之訓者。亦大有人在。其自功自果之中。負責如予者。乃深有慨焉。非慨己靈慧之未展。乃嘆夫其修靈之未聚也。能體於是。以各相研悟。不弛於坐。以自振其氣。自強其神。以圖進展。則坐壇之有也。不為無補。若以淡若飲水。味常如斯。任其自靈之昧。以相滯阻。則此坐壇可以弗設也。各各先參以自悟。下期再為詳示可已。各各記遵。

辛未六月十九日

普靜菩薩訓

調息定候有無間。

生化存清在妙玄。

能從靜後覺化轉。

必向寒潭照光天。

息無從調。調於炁也。炁何以生。生於化也。化何以化。靜中變也。變於靜中之動者。息也。變於靜中之虛者。化也。有此化轉



之變。而炁生焉。炁生則凝。凝則聚。聚則光。光則朗。朗朗不暗。  
清虛明亮。昭昭著於二氣之間。陰陽之內者。其惟有此炁光  
之在。以運生息變化之自然耳。夫如是。則修者之坐。生其息。  
養其炁。純其清。化其濁。以相凝相聚於形色之體。運轉於生  
息之中。有也。不知。去也。不覺。生之。不知。所以為生。化之。不知  
所以為化。其能生。能化。能凝。能明。以光大而展朗者。亦惟有

註  
得無所得。不知得也。不知為  
得。即無覺也。不覺不知。蠕蠕  
不息。乃知適於潛靜之候也。  
知悟之。

如是之養。如是之調。調於不知。養於不動。靜也非靜。則靜亦  
無名。動也非動。則動亦無方。所仰於身。而存諸體。著於虛。而  
生於化者。莫非此生炁化轉之功也。有此功候。則動定適然。  
自適於潛化。不能有毫釐之象。可徵於身。可告於人者。所以  
謂得無所得。謂之真得。動不知動。謂之真動。真靜真動。皆非  
可以言明其動靜之象。以其真虛純清之養。無在而實無不

生。無生而實無不生。其變化妙轉之功。亦猶是焉。於此體之  
以養。靜之以生。存養定運。妙玄不語。真味難明之際。於是大  
化生焉。大光朗焉。光朗性圓。而後知此身世之為身世。乾坤  
之與陰陽。分合定位。坎離互遷之理。性於是定。以知真。命於  
是延。以緩陰。此生此化。無非一炁所存。坐之始悟。悟之始通。  
不坐不悟。不悟則亦不必言夫通與弗通。祇能謂靜與弗靜。

動與非動也。勗爾各方。坐悟研修。其各以己之所至。以相進展可已。切知切注。

辛未閏六月二十八日

達祖訓

默覺玄通運自然。

道轉後天成先天。

波紋不動流自在。

漁人樂自拱釣竿。

或有問於余曰。予坐已靜已。寢已守已。炁已動已。運已自然已。但日缺一餐則飢。身缺一衣則寒。是坐無補於飢寒也。人又何必以坐是研乎。余笑而答之曰。汝之飢寒。是得之後天乎。得自先天乎。或者曰。人皆有飢寒之虞。何分於先後耶。謂吾身之得也。得之吾父母。父母之身也。又得自父母。非皆在先而不在後乎。余笑曰。以父母為先天。以己身為後天。則雖

能守靜運適。何能益於己性與己靈哉。彼所謂先天者。無形之炁而已矣。所謂後天者。有形之體而已矣。夫有形之體。莫不寓以先天之炁。祇在其體之何若。與靈之何若也。彼言坐不能以醫飢寒。則坐無益也。無益者。無益於身體也。身體亦成形之形。為先天之宇旅。為後天之默運。其飢其寒。後之所有事也。欲以坐而祛之。則凡坐者。皆可以不飢不寒。天下之

註

各去字有力量。不可輕易讀過也。因去之者。有意以求之也。有意求之。終不能離色離相。則四大假合。不能脫然超出也。知悟之。

坐者。不知幾何已。夫所謂先者。先其形也。先其形。則無形。無形。則能運。能運。則能化。能化。則能生。生化不已。是之謂道。是之謂修。是之謂自然。汝之所修。與汝之所坐。非吾所謂修。吾所謂坐也。若以坐去。免飢渴之害。以坐去。求神仙之樂。以坐去。尋靜遊之趣。以坐去。研飛昇之果。皆在後着先。不能得其養。反足以得所惑已。或曰。予曾坐後天之坐已。五心朝天。兩

註  
運後返先。非人運之。乃炁運  
成化之運也。若執於後天之  
運用。又費事已。知記之。

膝盤跏。坐至八刻三時。而後身不知身。坐不知坐。若在空焉。  
若出遊焉。游游恍恍。莫知所在。予以是為成仙之基也。繼而  
行之。身羸而體弱。腰彎而心憊。久之不能得其所坐。而心已  
茫然。此景則不復見也。是何故歟。余曰。此在後天以鍊後天。  
非運後天以返先天也。彼後天之後。則謂身形。身形既成。則  
先天之所寓者亦僅已。因其微細之微。所以曰。人心惟危。道



心惟微也。有此一微之細。乃能以成無形之大。故必曰養曰坐。使後體以成其先形也。為人者。莫不有形。因有形。始有飢寒。有形始有知覺。然賦之以形者。父母也。賦之以性者。非父母也。彼能賦以形者。亦以其有形也。即以其有而賦有。所以以形而分形也。若言夫修。言夫坐。是以有形養無形。以假體存真性耳。必以飢寒為念者。則未離乎後天之形。又焉能以

註

此節絕非易易。能識其昧者。不能道其昧。能得其要者。不能舉其領。此正修人功候之真趣。然必得而後悟。知之。

成先天之體哉。或者聞而生慚。曰。予之所求妄已。予之所坐幻已。然則如之何而後可也。余則曰。求其不知求。坐其不知坐。守亦無所守。運亦非所運。則坐近於道。而炁始能養。精始能結。靈始能凝。而後亦不知己身之運。己守之守。己適之適。則繼以自然之化。夫而後始可以言夫坐。言夫通。然又不能離體離形。而感妄覺也。此坐之所以為坐。而運之所以為運。

歟。或者若有所悟。退而省其坐焉。

各方之坐。有進於或者之悟。亦可以借此問以自參。庶不致有或者之誤。而另有所得也。各各悟以自參可也。

辛未七月初十日

達祖訓

求仁得仁在無中。

勿忘勿助靜玄空。

有無皆假空非是。

定靜玄覺一炁功。

適運自然。坐者之功候普化。運轉有滯。後天之渣滓猶存。能知其滯。方能體其運。能體其運。方能適其息。息適而後運靜。運靜而後氣平。氣平無覺。玄所生也。息運無識。運自然也。有其自然之適運。而初坐之功夫。可以進求夫默靜玄通之階已。惟是修人之坐候不一。修人之性靈難同。於是而坐者之

層次進階。亦不能強分次第。以期坐者之進展也。但遂其自  
悟之悟。遂其自適之候。以進夫己運與己息也。蓋所謂運者。  
在甲也。知為運。在乙也。則覺為虛。在丙也。知為動。在丁也。則  
名為息已。其同是運也。何以因人而異其名哉。非其名之異。  
乃各各之坐。有弗同也。是以言坐。不能就深言奧。以滯淺者  
之平。不能就淺明進。以淡修人之趣也。必按各各之進程。以

明各各之功候。見之而悟於己者。是其功之至也。見之有弗明夫運者。是其坐之有未至也。然必皆能自體其運。自悟其悟。自適其息。自生其化。不能因不悟己之功進。而有滯於其中已。弗能因人之功退。而有驕於己心也。於是各自息運。各自適通。以求其自生之化。自炁之凝。自靈之結。自養之適而已。不必道己運如何。人運如何。己適如何。人適如何。以求各

各相同並進。相偕前行也。彼天地之生人與物也。莫不賦之以性與靈。莫不鍾之以炁與化。然究其物類。考之人群。則各性各靈。豈止千百億萬之差也。所以然者。亦在其自生自化之間耳。故今之修坐。要以言之。非僅為自性自靈之結。乃為萬性萬靈之化生也。能化生萬物者。在其炁光。在其虛體。在其靈運。在其默通。而弗在各修者之假體存形。假身立化。假

註  
有身則謂性明炁結。無身則

形以幻。假色以囿也。然而人每以為己坐與人無關。己修與世無涉。故常淡其修心。止其坐念。於是乎己也不渡。則人何以拯。人不得拯。則世何以化。而萬類無垠之浩劫。又將何以弭乎。此坐之關於修己。關於渡人。關於拯世。關於弭化。默默中實大有力於化渡者也。不止求吾個人之性明炁結。靈凝炁固而已也。為修於己。顧有身以限之耳。設去其形身假體。



稱靈凝炁固。但此亦在修坐之自進。非強分而強界之也。知悟之。

則我之為我。人之為人。將亦無畛域之可分。無形色之足界也。因有其身。持假此以立我之真。益我之炁。存我之形。以進我之體也。若弗於存假可以濟真之時。以窮盡其力。細味其行。則人我之界。終不能泯。而性靈之展。亦必有限而滯於進已。各各細悟以研修。細參以悟坐。庶幾吾身之身。不可以身名。亦弗可以人我名。而另有一層之結納。與今身今生之不

同也。各各知勉是要。

辛未七月二十日

普靜菩薩訓

無生於有有復空。

空為無形見亦空。

空諸色上無形見。

見於無中為真精。

經曰。知止而後有定。是在止而不在知也。必知其所止。以望

其定焉。吾道言窅者。即當止之所。而坐以知止。是本其有為。以進於無為。本諸有象。以通乎無象也。所以定之云者。非僅靜而後已也。於是乎。言靜中之定。則可以知夫運守披合之所以然已。是又必在初靜與定之後。而始知運與適也。故言坐者。必先以有為為主。有者因其形以定其心。尋其念以化其虛也。此坐之初。在乎知止。坐之久。在乎知定。定也者。非定

註

防字。即不隨相遊。不住相形。  
則此幻即却已。

其形。乃定其位也。位既定而後其形之為形。坐者亦弗識已。  
此之謂定。然於是時。則幻象恒擾於其間。目前有色。瞳後見  
光。紅白黑赤。皆無為有。此因其靜前之覺。未脫形也。定後之  
見。是為幻也。坐者遇此。不可以不知所防。而以之為真覺。為  
實像者。是又自囿於形。而弗脫於空也。所以定後之動。在坐  
者之弗識弗知。綿綿若存。渺渺若虛。不知其在體。亦不明其

非體。守之云無。持之以中。則定中之動。與天地之物化形殊。集於一炁。運諸一身。不知者非不知。乃滅其假知。以保此真形耳。是故功候深沉。默中有動。定中有覺。珠絡纓結。存諸空形。非能以目視。以色見也。能見諸有相者。則為幻。不知其非相之相者。則為頑。不脫諸幻。近魔為易。不定其靜。入頑則木。木不通於窅。而疾病生焉。幻不離於形。夢魔崇焉。是在靜前。

之動。與定後之守也。知其如是。就弗可以作如是觀。知其非是。亦弗可作非是想。因有形存諸內。則靜前定後。皆不能得其要已。惟在修人之自悟己功。自審己候。坐久生定。定久生動。變化虛實。察於微。覺於空。如如似似。不見不聞。實有見有聞。有見不知其所以為見。有聞弗明其所以為聞。其所以如是者。因在有以返於無。在形以皈於化耳。再進而運息息而

生變。尖功一至。炁也不凝。若走弗走。若遊非遊。渺渺恍恍。如登百仞之樓。仰之樂而生喜。俯之恐而生懼。是有覺乎。是無覺乎。有覺不能指其所覺。無覺不能忘其所覺。默中慧玄。非可與弗至者談也。此所以謂紅玄相濟之靈。不能說其非有。弗能明其即有者。均存於炁化之中。不在有形者之相望相期。而後始然也。但在初坐者。非不可以知此。因知之則有相

於其間。弗如弗知之為愈也。所以謂大道無言者。即在是耳。然既不欲知。而究必示以知之者。因各各之功候轉移。有弗同也。其功未至。而候不見者。則不必知此。先求其知止可已。因止為吾道已宣之秘。恒在不知所止。與不能守其所止之間耳。能守則知可以去已。去其知之有為。入於定之無為。則功不期進亦進。候不言展亦展已。端在各坐者之自悟其所



悟。弗可因住生心。弗可因心生相。有住有相。則定靜之功。不可期已。然欲滅是住。尤不能得於造次也。必坐久而後心平氣和。不求其住於心。則心無所住。不念其生於相。則相亦弗生已。是在其初坐者。不可不知。而妄期以求成者。則惑必隨之焉。所以雜念憧憧。夢魂顛倒。皆相之使然也。若弗能於此。以知其真偽實幻之象。則往往坐無所得。遂亦不知其坐之

註  
虛無二字。當知非虛非無。而實虛實無者。均在其自性自心之間。不能強以示其何有何無何虛何實也。知之。

為何已。其有似於此者。勿以為進。而利其魔也。各子當知坐之非難。難於求進也。求進則退。因其滯於氣。碍於運也。所以自然二字。為我修坐者。不可須臾離之真諦。惟因有此自然之功。亦有以自然而弛其修者已。是所謂誤解自然。而有害於自然也。夫所謂自然者。順其虛不滯其實。適於有不碍於無。始謂之為自然。若坐者之坐。聽其雜念環生。任其念慮妄

想。則坐非靜而動不生。動不生。是自動其動。非靜中之動也。  
其最初而又最甚者。莫此若也。當書諸紳以誌之。

辛未八月初一日

達祖訓

道非悟坐不知通。

修弗行慈無外功。

內外兼修功併進。

慈禦邪祟侵靜空。

坐修之道。既分先後。而內外相顧。動靜相需。非靜無以致動。非外則不能以固內。此慈之在於坐。亦不可謂無關也。不過於初修弗得。初坐不通之修者。不能顯其微。以燭其細也。而坐久功深。由後以返先。由動以致靜。則弗於慈行相顧。徒期內功之進益者。未有不受惑於無形。不被侵於坐後者也。蓋人得身體之先。於炁靈賦之於清純者也。於血氣秉之於假

合者也。凡由假合以得之者。必有其因緣上牽系。與輪迴上因果。不清其本。則難返其先也。故道言坐。尤必言慈。言坐使其炁靈。得所凝固。言慈使其因果。得以結束。不致因坐以生魔祟。亦不致因慈而滯己悟也。其於坐有所悟。悟有所得。得之若亡。失之若存者。皆其慈力。不能以相繼。而陰魔邪祟。將有以乘其進修。而侵其正果也。所以然者。即因以後體返先。

天。以精氣化虛靈。渣滓難消者。後天之氣質未化也。先天清  
 虛難純者。自性之光明有滯也。欲光其性。必修己坐。欲進己  
 功。必修己慈。至於慈修兩進。內外不偏。雖處芸芸之中。亦坦  
 若清流。潔若藕芷。不被濁所污。不為欲所染。終有以返前正  
 果之候也。即不見己之進。則進亦若也。然偏諸內而廢於外  
 者。則弗能順機應流。以隨其化也。彼坐至七層。身有玄覺。潔

弗能純。灝然自恐者。與夫乾天可見。而信存剎那者。皆有無形之祟。擾諸其間。弗使其遽登上乘。立証善果者。以其內之銳進。外則緩從。不克相濟乎有無。則動靜之間。亦不得自適其自然者已。然較之未坐。及坐而不得其窅者。尤遠勝千百焉。其修者之於坐悟。必有如是之想。方可以致清虛純潔之境。若一意孤行。未有不敗於一朝者。此修之所以為難也。於

此難致之機。難得之遇。偶而逢此佳會。得証上果。得修善因。其在生生之係累。莫不可於是時以了其各各之緣牽也。要在各修者之自悟。已坐之候。自研已行之慈。自體己身之得。自明已修之前。能各悟其當。各覺其分。外力慈而內加坐。則此午會方興之際。先天炁靈。不難固此一時。後天因累。亦不難祛諸不覺也。至於坐之進程。玄之覺悟。空色相見。與形



幻為真者。亦必各有自悟之機。自覺之會。雖不指名以示。而自悟之下。亦有各見己之玄修如何。己之肺腑何若已。因修能悟己。方能悟玄。坐能覺空。方能清虛。有無之間。相差毛髮。不容假諸心思而後得。亦弗能加以思想而先見也。是又在各體己之所覺。各研己之所悟。而後乃可以相機純化。應流去滯。不致有偏於內外。而致己果之弗適也。勗爾各方。其各

研悟己候與己修。己坐與己悟斯可已。各知各注。

辛未九月初一日

達祖訓

漱漱下沉清濁分。

妙有妙無炁始勻。

動靜惟適孕造化。

萬類一系含囟囿。

後天體質不一。先天稟賦不同。欲各得其境。各臻其妙。非坐

無以致之也。宣聖曾謂默而識之。學而不厭。誨人不倦。試想默而能識者。其知之欲有乎。知之欲無乎。欲其所有。則六賊群趨。萬象擾中。有不能識其本末者已。至如學之誨之。則不厭不倦。何如人而後能也。非具有不厭不倦之炁靈。則欲於不厭不能。欲於不倦。亦不可得也。是以自謙以謂何有於我。此聖人之所以為聖人者。即以此也。人不知察。謂聖學無坐。

無所謂動靜。乃治平人世之學問也。豈知大道之源。鍾於聖哉。故人之修也。坐也。非欲其成仙成佛。乃欲以默而能識之理也。人皆有性。其性之光。雖大小弗同。人皆有體。其體雖強弱有異。而其為動為靜。則未嘗或異也。不異其動。則動必有規。不異其靜。則靜亦有適。其逾乎規。犯乎適者。是自出其動靜之規。非其性之使然也。故云大道一化萬有者。即因萬有

舍道弗成。道舍萬有。亦弗名也。因萬有之生化。乃能以致大道之中和。知大道之中和。乃能以知己身之適恬。知己身之適恬。乃能以凝先天之真靈。真靈一結。萬有成具。具諸一體。充於一身者。則為具足諸象萬有之眾生已。弗能具足。而備其一知。明其半解者。則不得謂之具足。而時凝時渙。明昧相間之眾生也。知其眾生為眾生之知。則知佛聖為佛聖之知。

已。所以謂佛聖為已覺之眾生。眾生為未覺之佛聖者。即以此也。雖然其覺非坐無以致之。其坐非悟無以通之。不通不悟。雖覺亦弗覺也。甚矣其坐之難言也。無相無形。有名有體。欲在實中之空。空中之覺。以定各修者之智慧。以明各修者之性靈。非可以一言以道其窾。非能以一語一次之指示。以明其初者。非不能明以指之。乃各各之稟賦坐悟。性靈凝渙。

註

如是者。則有求其如是之形式而已。恒是者。則有永於求坐之覺悟。而未得也。知悟之。

不能各闔其戶。各闢其光。以自進於覺岸也。彼為修三載。未能一坐者。固不論已。而為坐三載。不通一覺者。非不知靜中之動。而以動中之動。為其靜中之動。有以害之也。是以修人勿以吾坐之如是已。而何以未能有所悟。吾坐之恒是已。何以未能有所覺。不知其坐非坐。究於先後。察於動靜。則知止二字。不能清純。欲其覺於是坐。悟於是通。則誠戛乎難已。夫

註

以指為修人之進境者。即以坐訓深淺。以別修人之坐如何也。如言深。非即坐者有造於深。言淺。坐者有造於淺之意也。知悟之。

坐本至易也。特因此形坐之坐。以傷坐後之先者。為修於道。為善於教。又何止千百人如是其中者也。於是吾言坐。則以自適自悟。為其自果之境。而不以吾之所示。吾之所指。為修者之進境也。能自適其坐者。必有所覺。能自悟其覺者。必有所純。純於一。不雜於事。純於精。不蔽於邪。則雖有時凝時渙之境。終亦不傷其自然之體也。有人曰。古之聖賢仙佛。有未



坐而成者。是其坐於虛乎。抑不坐而自有克成之捷徑乎。予則曰。不坐而成者有之。不坐而清者。吾則未之見也。因不坐而成。其炁聚靈凝。後天之魄。不足以蔽先天之性者。往往有成。然成之者。其炁雖結。其靈雖凝。而其濁魄。未有不隨之以擾其清明者。擾之則應人。應物。應化。應名。人則以某聖某仙顯靈致果也。其實豈其仙佛之所欲。而其性光之未清純。有

以魄而動於人間耳。故為修者。不可期不坐而成。可戒坐而不成。其不坐而成者。雖不在世住修。而其凝靈聚魄。必有以修。始能作清清上乘之修。而不致再輪以下也。若不修虛。則往往應其魄。以輪世轉因也。其坐而不成者。至清虛之地。生欲念之濁。靈一渙而炁體百解。有不能言之痛苦已。各方對坐。精進參詳。不可不致力於是。以傷己性。以惑己靈。斯可已。

各各悟之以勉。

辛未九月二十一日

達祖訓

炁聚靈凝坐候堅。

有無相濟兩不偏。

運虛潛息為一靜。

大造陰陽轉瞬間。

炁何以聚。聚於空也。空何以致。得於靜也。靜之以凝其靈。則

心空於相。炁息於虛。而靜中之動未至。動中之靜亦然。在其交替相代。謝運始生之時。炁光於是乎聚已。炁聚於此。則非坐至靜極真空之時。不易得其兆也。有人問於初坐者曰。吾之坐也。在未坐之時。覺其坐為暢然。既坐之後。則覺其坐為悶然。悶然者。吾心悶於不敢思。吾念悶於不敢動。禁之又禁。止之又止。不知何時而念生。一時慮及萬事。偶而思之。則此

念由何時以起乎。自己亦不之知也。若知之始能知所止。不知則何以運其止焉。初坐者曰。予則知其所起。但不能知其所止。欲止之反多其止之之念。又何必以止之乎。二者之坐如是。其功候之境。則有自然不自然之分已。自然者坐求其靜而已。不求念之如何止。意之云何起也。而強欲求其起止之時。是強之於靜。終有擾其靜者。強之於弗動。終有甚於動

者。此坐之貴乎自然者。即以此也。其在初坐。而有求其坐之如何進。則反使其坐自退也。緣夫人性本極靜也。人情本極動也。其性為先天之淨質。無後天之情欲。則永不生動也。不動則明。明則能照。其光自聚。其炁亦結。迨及後天。情欲一動。知色聲香味。則為之動。而思貪。知喜樂悲歡。則動而思取。日動一日。時動一時。則常動之動。並不知其為動。所謂出入無

時。莫知其鄉者。即以此耳。如以此不知動而常動之時。即欲制之以不動。雖聖人亦有所弗能也。所以坐者。不必求己念之弗動。但求己念之弗識可已。不必求己念之弗識。但求不識所謂念斯可已。人能不知念之為念。不必問其動之非動也。然能至此境者。又非常坐不間。虛極靜寂之候者弗能也。故道之在人者。因其修功之動靜。以合乎天地之動靜。以己

性之光明。以合乎日月之普照者。莫非此修候涵養。日靜己性。日明己心。日聚己靈。日凝己炁。則不能即時以觀夫道之機蘊。天地之轉移已。蓋天地雖大。亦陰陽而已。己身雖小。亦秉天地之性而已。能悟乎己身之大。則可以知天地之大。能明乎己身之陰陽動靜。則可以明夫天地之陰陽動靜已。所以然者。我身非小。天地非大。祇在自性之明昧。自坐之凝渙。



以區別其大。小。天。地。人。身。斯可已。勗爾各修。其各悟以自勉。  
可已。各知各悟。

辛未十月二十二日

達祖訓

不與諸方談坐者有日已。然坐不因談而有進退。道乃因坐  
而有明昧也。其昧於道者。昧於坐也。明於道者。亦明於坐也。

其明其昧。雖在無形之坐。而道跡之顯晦。修人得以識其真。而堅其信者。莫非一坐之悟而已矣。其悟於坐者。即其坐之有所進也。未明夫坐。而間其坐者。是未得坐之奧。而未悟夫炁之運也。夫人不坐。其炁之交。未嘗不有其自運自息之道。而必以坐是研者。因有其自坐之坐。方可以得其安息之運。未有自坐之坐。則雖有運也。而已不知焉。雖有息也。而已

亦不明焉。不明其息。不識其運。則何以長其炁。而却其陰耶。  
是散坐之云者。非道之有求於人。乃人之自適其道也。能知  
其適。則明氣之化也。能覺其運。則明息之自也。知其自然之  
息運。保之以恒。持之以久。則一身之動靜安適。有與天地陰  
陽之運調相並而往來者也。是以謂人為一小天地者。豈其  
人之形與天地同也。而其人之氣。與陰陽之運行同耳。同天

註

己炁之化運調者。即以常衣常食。而無虞寒暑之弊也。其能如斯者。即坐之功至五度六度之間已。舉凡世之所有。能淡視之。而無生養之形心已。固其形已立於真。純於虛。見未來之果也。

地之陰陽。則己身之陰陽可知已。知己身之陰陽。則己炁之化運調已。化運調則我身雖形而無形已。天地雖大而無容已。故謂之放彌六合。卷藏一粟者。非謂人之形有其能。乃人之氣有其運也。運於身則性明而光遠。明於運則天地之氣數可移。惡戾可化。是即以人之氣運。而成天地之氣候也。其氣候之寒暑燥潤。皆有其節。而己性之明遠達近。亦有其規。

註

書言人能贊天地之化育者。  
即指此也。知悟之。

也。不如是以求之。雖聞道之可貴。知修之為尊。而不能以自  
適之境。以印証天地陰陽之候轉。亦聞道而未及道。知修而  
未致修者也。況道之機蘊。藏悟於坐。坐之奧義。咸藏於祕。弗  
能於坐義。體夫道之所以為空而不空者。則難以知人之實  
而非實已。不知實虛真幻。則己生之性命。亦如蜉蝣於天壤  
之間。而不明其所以然已。蓋後天之昧。能蔽先天之明者。皆

蔽於動。而不蔽於靜也。蔽於動。乃有喪德之行。敗類之舉。返於靜。乃知其動之為動。不適於己性。不適於己靈。不適於己生。不適於己養。與大道之奧蘊。毫無些許之滯窄也。能明夫是。則可認道之空為己空。非道之自空也。認修之坐為己性。非道之用也。不如是以求之。則己性己生己靈己命之弗適。而道有何損益於其間耶。勗爾明修研坐各方。其各悟以自

勉可已。

辛未冬月十一日

達祖訓

運無守有靈自充。

息純生滅空不空。

適然朗照新月滿。

恬寂綿綿竹風清。

運也者。如運有形之運轉乎。抑如送輸之傳遞乎。皆非也。無

運其運者。運其虛也。虛者之運。在於靜也。靜後之運。為空中自然之行止也。不待人之有以運。而其運成已。運成於空。空成於靜。靜則不知所運。而其自然之適於己身者。無非運也。因其有運行不息之功。乃有生化不滅之境。因其有生化不滅之境。乃有至真至妙之機。機也者。一炁之圓圖。未剖之原明也。能至此原明之境。則本來之性光充已。性光充於虛。而



註  
明不能至。其光縮性隘。陰濁

凝於無。養於無。而生於空。所以必由後天之靜坐。以尋先天之妙機也。此在坐者之自適其運。自純其息。而以自然之養。以調其適恬之化而已。故曰。仁者人之安宅也。此安宅之居。必始於靜。而存於空也。不能空於後天形色。靜中之動為假動。假動以毀真空。則自性之光。必有昧而弗明。暗而弗通之時。故不先却其形色。而以其靜中之形色為真空之實體者。

不退。而難通其適恬之徑也。  
知悟之。

是謂為相所囿已。相囿於形。則形在靜中。相囿於色。則色居空內。此真空不空之妙機。每為後天形色之所囿者。非其先天之靈炁。不凝不聚。乃其後天渣滓。不清不除也。能除其相。能却其形。則渣滓無由以現。即形色不生於靜中也。修者在此凝渙未濟之際。而其後天之形色。為入擾投濁之時也。逾此境則可見純清之候養。與夫真息真炁之凝調已。凝則自

光其性。如水之淵深而清澈。凡物之形影。無不畢照。然不能  
因其照及之時。而動興其波也。此性光圓朗。靜如明月空懸。  
無微而弗畢見也。見之如之。不見之亦如之。無動其外。無搖  
其中。而後其自光克展。自性克明。而後天之虛幻假相。乃知  
其所以然已。功至此候。則外物不能擾。百感不能集。蠕蠕不  
動。如清風明月。無往而弗適也。故謂之為至寶。謂之為舍利。

註  
先其無者。能却後天之形色也。後其無而無之。則不能却之於先。亦必歸於無也。知悟之。

者。即因其光朗圓明。不動於形色。不擾於後天也。能知此境。則非由靜極虛篤之時。不得覺其味。知其機也。此坐之關於修性立基之始。不能謂有之則存。無之則亡。然亦不能謂無之者存。有之者亡也。所以然者。其有其無。即在先後二字也。先其無而無之。則無而為有。後其無而無之。則有亦歸無。其真其幻。弗在於形色。而在於虛養靜適也。然坐之弗久。靜之

註  
如以為能凝能合。永不加以  
坐養。則不但不能增大其光  
量。而固有之凝合。亦不得保  
之。知記之。

未至。雜念不清。而內魔不却者。則不足以語此也。坐至空其  
所無。無其所着。着於不着。形無所形。內覺湛然。外相却然。不  
知己坐之坐。亦未明己身之坐者。乃可相幾於是已。幾於是  
者。則坐如未坐。不坐而自炁亦聚。自靈亦合。不過不能增其  
光。以大其量耳。坐者諸方。其各體以悟勉斯可已。各各知注。

辛未冬月二十二日

達祖訓

虛靈不昧性光充。

孕育天機造化功。

空諸色相觀秋水。

化轉乾坤一靜中。

妙有而不有者。人不知其有也。妙無而非無者。修不着其無也。不知有則以有形之有。以傷妙有。着於無則以有形之無。而傷其無。此妙有妙無之在修人。亦惟賴坐之者。於虛空之

註

火與光譬人之原靈也。不能坐修。非無其光也。不過其燃影之不能却。終為所蔽。而其原來之光。亦陷於燃影中耳。知悟之。

中。以體其真實之跡耳。故燃火同見。而燃暗火明。光影同來。而光照影閉。是何故歟。即其形之為形。弗若虛空之真形耳。真形之形。不能分明暗。不能有影遮。以其具足之形。而光明透澈。無物能掩。無相能蔽者也。是之謂真形之形。然而在人之性中。弗可以形執。弗可以相見者。即以有形之體。若燃若影之蔽於空耳。故必坐之以凝其空。以虛其體。而後己性之

光明始見。己身之渣滓始退。其所謂渣滓者。即後天有形之聲色。相擾於虛無中也。擾於虛則靈有味焉。纏於無則空有滯焉。空滯則光暗。虛擾則靈昧。此自然之理。非欺人之語也。是以入坐之初。而以無為無者。則心注於無。而相生於無。是有所注。而其無為相無。非為妙無之真無也。真無則無以為有。有則不知其有。而若有於身。若存於空。若展於性。若著於



明。皆為妙無之真旨。惟修人得之者。則弗能存其久。保其常。而惟一剎那間之現色耳。故謂助長者。則害苗之生者也。着無者。則傷炁之凝者也。不着於無。而無之在靈者。為虛存不動之體。如着於無。則無為着擾。而動於虛。則此無即變其體。而為動中之魄已。是以坐者之悟坐也。必任其自然。而弗稍加勉強也。有其無也。吾弗知之。無其無也。吾亦弗知之也。有

其有也。我未執以為有。無其有也。我亦不希其有。純以靜己之魄。以養其虛。安己之身。以培其性。性光明而已。炁充。虛無妙境。不時應現於我性中者。即天地之中和。而孕育我性靈也。知之則養。養之則坐。坐之則空。空則無着。無着則妙有。妙無之動機。現於虛孕空化之間。而吾亦不知其有之為形。無之為色。不過僅於自身自性之中。覺其適然而已。適然者無

註

何謂反運。強後天之身。以適  
先天之炁者是也。必在坐時。  
覺其自身之運如何適。如何  
不適。不適用何法以使之適。  
是皆反其自然之常也。故謂  
之反運。

時不然也。無時不然者。常其然也。常其然則我身我性之太  
和。即天地之太和也。我身我性之弗適。即後天之反運也。反  
運則逆。逆則生相。生相則身有覺。而靈亦滯已。此後天之坐。  
所以常致人於疾病之中者。非其他也。即因其先着於無。復  
不能却其所着。而後天之逆。於是以成。己身之不適。於是以  
招。其誰為為之。孰令生之。非其自持之不空。而急於觀形哉。

註

顧其燃。又全其影。皆指在坐中之尋相者言也。

夫形之能在後天之身以觀者。則亦火中之燃。光中之影耳。顧其燃以暗。再全其影以蔽。更有何望其光明歟。能有其光者。則必無其影。能見其火者。必無其燃。即先後純雜之分。非己性有異於道。有反其常也。此修之研坐。弗可於無相。以生怠惰。無相者。因心未着色。則相即無由以生。心不着無。則無亦無由以生相。然久之虛篤靜極。而已身之空。亦不知為空。

己身之虛。亦不知為虛。則空虛妙有之凝也。亦必如我自性之生。自心之覺。惟不能常住於體者。即因我身之為身。未脫形色之幻假耳。是以言道非道。言性非性。乃先天一胞之化。萬有一輪之炁耳。純其炁。養其化。則己之有無。道之有無。性之有無。靈之有無。亦惟以己之炁。而充其光。以大其體也。夫何有夫身。何有夫形。何有夫空虛與實幻。亦皆一鏡無不照。

之大光明耳。然必無影無燃。純清不滅。有天地也如是。無天地也亦如是。有人物也如是。無人物也亦如是而已。其所以然者。即在先天未化之原形。弗能若居後天之形色也。在修研坐研道。立性各子。其各悟於是。而各幾己之近者。以資其所守可已。各各知注。

辛未十二月初二日

達祖訓

靜海無波映雲霞。

中天有象亦堪佳。

守精固炁培元覺。

性光明處是仙槎。

性也者初生得賦之直心也。直心無曲。不曲則亦無欲。是其為人之先天。而為道之後天也。人欲明其性。而保其光。必於無為無不為之空空玄玄之道。以悟其究竟也。夫既云道為

無無空玄之體。何能悟己之性。明己之光耶。夫亦曰。坐而已矣。因坐者復其靜而明其體之至養也。人不知坐。則性光蔽於陰魄。而不能振清澄慮。以培其基也。故世之攘攘者。莫非人也。而世之昏昏者。亦莫非人也。因其昏昏。乃生攘攘之事。因其攘攘。乃生搖搖之動。有其動而性不得靜焉。有其擾擾之事。而其靜不得居焉。不居於靜。必搖於動。搖於動則陰生。



魄至。己性無由以明。己靈又何能凝乎。是以潛默之化。在於靜有。靜適之培。在於坐也。不於其靜中以尋真動。則動中之靜。必不得已。不於動中處靜。則靜適之調。亦無由生也。此坐修之難者。非難於靜。實難於動也。動之為陰。靜之為陽。坐則生陽。動則長陰。陰陽相消長於動靜之間。安適之中者。其惟知培知養之君子。乃有至德克凝。至性克明。至誠克格。至守

註

教人以坐。不如教人靜者。因坐者之不能靜。尚弗若不坐而能靜者已。故如是云。

克化也。弗於是處以悟道研修者。是其自性之明有滯。而自坐之功未靜也。是故教人以坐。不如教人以靜。教人以養。不如教人以培者。即因其自性之無為。而不能得有為之滋潤也。無為者清輕凝化。居虛處空。如明鏡懸於太虛。雖不見其光。而其體固朗然也。人之虛靈性光。亦若是也。故必日以培其長。月以繼其增。方能有凝明不渙之象也。如今日坐之明。

日間之。今日以坐為有益。明日以坐為無補。於是自性先搖。而欲其陰魔不生得乎。是以不研坐也。不知性之空。不適坐也。不知性之明。研而知悟。悟而知通。通而後適。適而後安。安於無為。而處於虛運。則己身之性命。己身之陰陽。皆能知其應天地之陰陽。以相往來。隨大千之運化。以相終始。如是則己性之明。與日月同光。己身之運。與天地同守。不失序。不渝。

註

生息變化。心之生事也。不知  
幾時者。即出入無時也。知之。

節。則自然之運息適調。皆可以以天地陰陽之變化為準則  
已。此所以謂人即天地者。非道之欺人。乃人之固有也。如不  
能以守其常。固其恒。使己身之生息變化。不知日為幾時。而  
己性之明昧。亦安得而不搖於其中哉。此坐者之悟坐也。不  
能在自然之進。以求適調者。非他即己身之陰魄反生。變化  
相轉。而不能靜於中耳。惟靜之非坐不得。坐之非靜不生。靜

淨相生。陰霾相却。雖無適然之效。必有顯然之滯者。不在其  
初。而在其末也。末也者。己性之未明而忽昧。己靈之未凝而  
忽渙。相將無已。循環不息。則己身之陰陽。先差於前。非坐又  
何能以定於後也。是坐之入於心者。以坐為無無之尊相。坐  
之出於意者。以坐為不足之重。要皆自昧其虛。自渙其炁。無  
以補於坐。實有傷於神也。其如是以求坐之益。而望靈之聚。

者。非南轅而北轍乎。在修各子。其自悟可已。

辛未十二月十一日

達祖訓

調息定氣坐中參。

陰霾不生性自圓。

泠然通暢盡四體。

陽清濁沉息綿綿。

生而為人。即陰陽賦於其身者也。然試問其陰陽之賦。自何

註  
全運。陰陽運乎天地萬有者。  
因天地萬有。在陰陽之中也。  
如能脫其陰陽之輪。則無其

以明其所以然乎。不曰頭為陽足為陰。則曰氣為陽血為陰也。豈知陰陽之在人身。不能指其部位以分。即弗能以其身形之構造。而判某部為陰。某位為陽也。其所以然者。即因天地生物。莫非以陰陽之氣運。而化形分體。然在其各體之自陰自陽。則未有不各秉天地之全運也。秉其全運。則各體之陰陽變化。天地之陰陽移轉。皆能以各之所秉。以全天地之

運。而為運陰運陽之主宰已。  
故言全運者。即指未能出二  
氣之界輪者。皆是也。

造化也。是以人身之陰陽。本渾然無分。不論其為內為外。為  
肢體。為臟腑。皆由陰陽以成於先。而賦其後也。得於先者。則  
清輕不滯。得於後者。則濁重不流。濁則沉。沉則下。下則腐。腐  
則必化。此其後之不能存於後者。即因其濁重不升。乃下輪  
而弗能上升也。其得於先者。則為清。空虛淨之炁。無後天之  
陰。不足以養。無先天之炁。不足以生。皆在其全體全量。而弗



註

單修獨鍊。指修性修命者言之也。不知性為無形。命為有生。不修其生。則性亦難全矣。知悟之。

在各部各位也。所以有謂性為陽。命為陰。即有修性不修命。或修命不修性之異也。豈知性非純陽。命非純陰。而其別之為陰陽者。即先後之關係也。此孤陰不生。孤陽不長之理。所以見信於修人者。即在其陰陽相濟互調之間。而不在單修獨鍊之禪也。吾道教人以坐。而一任其自然者。即恐傷陽以剝陰。亦恐戕陰以傷陽也。故必任其自陽之生。自陰之養。自

陰之化。自陽之長。而互相調濟。互相長養。則天地陰陽之變化。始得賦於全身。而不能偏於一隅也。此坐修之坐。非令修者自升其陽。亦非令坐者自降其陰也。特以此坐中之靜。以侍自陰自陽之長養也。陰陽得其長養。己身知其適暢者。是坐之有益於己也。弗能得陰陽之濟調。而以強制。以適其自適者。則未有不自傷其陰。或自戕其陽者已。不過傷陽亦不

註

不知不覺。以其傷後能補之也。假如徒傷而無補。則陽不能存。陰亦不能生已。知悟之。

註

如能凝靈聚炁。則身之有無自若也。生之有無。亦自若也。祇在己之欲生即生。欲身即

知。戕陰亦不覺。惟在其自傷自戕之中。以事彌補所傷所戕之數而已。是故坐者之坐。即全其陰陽。以凝其炁。靈。凝其炁。靈。以生其陰陽。兩相調濟。己性之靈。己身之氣。由後以生先。由先以固後。先後不失其養。則己身之肢體雖毀。而自性之陰陽未失也。於是乎可謂凝靈。可謂聚炁已。若必求何處為陽。如何以補之。何地為陰。如何以養之。則必自傷所養。自毀

身。欲所至。即形所在也。知悟之。

所望。是何故歟。即因我身之陰陽。無時不調。無時不息。無處不是。無位不存。絕不能按部以分其長養。按位以增其變化也。在耳者為陽。亦為陰。在足者為陰。亦為陽。至於其他之一切。亦莫不各含陰陽之化機也。不能指為性命。又焉能明為氣炁哉。不過其先後之分。賦成之異有不同。而人之修坐得果。亦不能一致也。要在其各能養後以培先。凝先以運後。生

養不息。坐定炁結。而後神凝之時。則何所謂陰。何所謂陽。亦  
吾人之自修而已。萬不可注於偏。以求其適。亦弗宜不靜以  
望其動也。善悟斯意。以求己身己性之適恬而已。勗爾各修。  
其各悟以勉坐。斯可已。各知各注。

列聖坐言終