

道修要旨

一、何謂道

慧聖曰：「道何來，來於無極，道誰生，生於炁胞，炁胞誰生，孕於青玄，青玄誰調， 太祖居之。」

孚聖曰：「道本先天而生，先天為何，理而已，理由何生，一炁胞耳，炁化則萬物皆生，炁凝則萬途同歸，此自然之明徵也。炁又為何？太祖之本體也，無物而有物，有生而無生，何人主之？太祖也。即炁也，即理也，亦即大道也。道旨之關於世，大矣哉！」又曰：「道在先天，無始無名，惟囟圖一氣；其在後天，生人生物，包涵萬有，即人而論，自有生以來即秉乎道，道在人身，即性是也。夫性者寓之於心，應之於世，人心在是，道即在是。」

太祖曰：「吾老人即天即地即人即物，一切萬靈萬類，莫不有吾在，須知吾即道，道即吾。」又曰：「吾道包宇宙，含萬物，此之謂大道。」又曰：「各各今可悟道之為道，乃生天地萬有之道，天地萬有之外，更不知有幾千百萬天地萬有，皆道之所生，道之所化。」又曰：「道在天地者，纖微體物，無不含藏，所在於人身者，細小胞絡，亦無不畢具。」讀以上訓，可以知道者理也，炁也，生生化化之原動力也，天地人物之母，而萬能萬全之真主宰也。

二、道之體用

太祖曰：「道之體也，炁之正也，道之用也，即德即功即能。」又曰：「世間之所有無非道體，無非道用，無處而非道，無處而無道只在人之能悟之與否耳。」

莊仙周曰：「吾所謂道，乃正道，亦大道，固有體有用之道，體何在？即人心之生理是，即天地之生氣是，即儒書所謂太極生於無極是，然猶未顯揭真宰也。自太祖降化，始明炁旨之原理，而道之大體顯著矣。」

慧聖曰：「天地萬物皆一炁所化也，寂然不動者道之體，感而遂通者，道之用也。夫道包天地不可見，而陰陽風雨晦明皆道之所化，道在人心亦不可見，而孝弟忠信禮義廉恥，皆道之功德也。」

三、修道之重要

太祖曰：「人為萬物之靈，人之靈過乎萬物者，不止萬萬也。萬物且多有得

其道，而成其道，靈神通於天者。人之靈，稍有修養，回其本體，即為神聖仙佛，人奈何不自修乎？」又曰：「修道進退，皆操之在己，權有真持，而非可以因乎外誘以為進退也。」

四、 修道之方法

1. 內外兼修，坐慈並重，老祖曰：「自降靈度世，道旨在內授靜功修身，外廣仁慈濟眾，度人度己，不依不偏，各方間有見道不明者，或重內功而輕外慈，是失於輔德，或重外慈而輕內功，是棄根本。本不立，身何以修，功何以濟。」
2. 參經研訓，則真理必明。經訓百讀不倦，愈研究得益愈多。
3. 注意四願，為入院求修時所立之誓願，自應時時注意，努力實行。
4. 注意四誠，矜躁偏急四病，人易有之，內則傷神，外則敗事，須切戒。
5. 中和平正。老祖曰：「中為大本，和為達道，中和天地萬物之樞機，道化修養之關鍵。」平者平其心也，對人對事，皆公平也；正者正其心也，思想言行皆正大光明也。
6. 仁義禮智信，皆天賦之德性，應充分發展之。
7. 忠恕容忍，內忠外恕，寬容忍耐。
8. 改過遷善，勇於改過，則日進於善。
9. 誦聖號祈禱。老祖曰：「吾靈普照，欲子等以靈相接。」
10. 誠恒堅定，為修道之要訣。

五、 靈魂之培養

修道即培養靈魂之法，所以造就人之靈魂，成為正大光明，金剛不壞之身。老祖曰：「靈魂真我，軀殼假我，軀殼寄廬，靈魂主人，靈魂與天地同存，軀殼最多百年。」

蘇仙東坡訓曰：「陽靈即魂，陰靈即魄，魂主性，魄主情，性至善無惡，魄則有善否。」

孚聖訓曰：「魂者靈之體，魄者氣之用，靈能馭氣，則心性明淨，氣若馭靈，則宿業執染。」

六、修人之責任

修人責任有三：

1. 渡己渡人救國救世
2. 化救浩劫
 - a. 根本之化劫，在救正人心。
 - b. 化有形之劫，在救濟災難，以慈護道。
 - c. 化無形之劫，在團聚善靈，弭化劫氛於無形。
3. 昌道興慈，老祖曰：「肩道務慈，惟在堅誠，堅誠不渝，金石為開，以之倡道興慈，道可昌，慈可興矣」又曰：「道也必以為正己正人，正世界正後世之用；慈也必救乎世界萬世萬有，方可云真道慈。」

七、大道特點

1. 先天大道，其大無外，其小無內，一放萬彌，萬收一歸之旨。
2. 五教開源之道，亦五教集大成之道，合五統六，以融合五教為一道。
3. 炁靈之學:老祖乃運用五教聖神仙佛之靈，垂訓化世，無異使五教聖神仙佛復生而教人化世也。老祖曰：「老人度化，首以炁學為宗，所以明世界學說之源，融化門戶成見，消弭劫運於無形也，真經正經皆為探本窮源之炁學。」
4. 大道與科哲玄學之關係:大道者真理，科哲玄學皆研究真理，故皆屬大道。科學研究形下之器；玄學研究形上之道；哲學研究上下之理而思為溝通也。老祖大道救世，對於科哲玄學，以及道德宗教，物質文明，皆所注意，而皆欲其圓滿發展，造成和平康樂，無災無劫之大同世界者也。

附註:此文係由道修要旨原著，縮寫而成。

真經大旨

真經為五教經典之祖脈，又為人生性命之根源，修人明此經旨，再證以五教經典，自可知真經之玄妙高深，非等閒可比。

上古人心敦樸，不必言教，中古人心漸漓，五教聖人分降各地，闡發大道，救正人心，現值下元之末，五教真旨，漸次失傳，去道愈遠，其病根在於門戶之見，不能融洽，嗣又各教自分門戶，支離破碎，徒尋枝葉，不明道本，歐西有宗教之爭，演成殘殺之禍，迨科哲與宗教敵對，人心失其真統，竟釀成今日空前未有之浩劫。

老祖不忍眾生之沈淪，乃有今次傳經明道之舉，中庸天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教一節，即闡發人生性命之根源也。

老祖發明道胞即是炁胞，炁解一輪為萬化根本，足徵五教之種種名詞，均根於此也。古昔聖哲，夙根深厚，不僅以了解事理為滿足，向上探求根本，始悟到吾人之智能，非自己所有，是從天命而來，人能與上帝接靈，故曰天命，天人之間，息息相通，由天命來者，謂之智慧，由人心造成者謂之識神。五大教主，均奉天命，接帝靈，代天宣化，以渡世人也。人能接受天命，明善復初，即成內聖外王之學。蓋先天之心為道心，是偉大的。後天之心為人心，是狹小的，吾國開化最早，儒道兩家，原是一貫，孔子刪書，斷自唐虞，尚書二典三謨，顯示一貫薪傳，除人心為危，道心為微，惟精惟一，允執厥中，十六字心傳外，大禹發明率性受命之修功，最為切實。

老祖傳授真經，合五統六，救教救人，渡靈化劫，所以昌明道化，挽回世運也。

傳經史略

真經之傳，為道院胚胎所自始，民國九年庚申，原在濱壇（道院前身之濱縣壇站）諸先進，集會於濟南，復在寓所設壇，吾道真經，即在是年十月九日開始傳授，先後列壇者，三十六人中，有耶教回教各一人，恭侍傳經，五教合流，肇端於此，三閱月此經成藪，訓示祇准石印三十六部，稱大本經。於辛酉立春日，

頒授侍壇者三十六人，其後修人日多，始遵照 訓定經本格式，印刷成部，於是年三月朔開始，分授修人、真經傳世，先呈內政部立案，取得版權，始奉 訓將壇址，定名曰道院，開始籌備成立，遂於辛酉二月九日創始於濟南。

正經傳授於癸亥年（民十二），五月二十五日小暑節開始，先在濟南第一母壇授經首、六規、五銘、及第一二三卷前六節，南京第三母壇，授第五卷五節，北京第四母壇，授第六卷九節，又補授濟寧第二母壇，應授之第四卷四節，歷時八十日完成，於是年十月九日合經，午集正經乃昭示人間已，全經共四冊六卷二十四節三百六十五籙。

濟南傳經，五千紀中為第二次，真經即前授之經，是從石門本經抽出之副冊，故亦稱副經，闡明先天秘蘊，揭示坐修真諦，為引心入靈，悟回先天之本，吾人何幸入修，得聞如是之經，誠曠古難逢之機也，正經祇傳午集，為真經午集所自出，其他各集未傳。

傳經要旨

老祖訓：「經所以傳道，亦所以救世，石門之傳已年久亡存，吾今降世，非徒自勞，特以世道人心已趨於下，若不以經授世，使色空之理，道德之微，人人覺悟，則迷津苦海，偏滿塵寰矣。」

孚聖訓：「道何在？在於理。經何來？來於 老祖，老祖者無始無名，無傳無經，是炁也，是靈也，生天地化人物之大胞也，放彌六合， 卷藏於密，在天無形而生有形，在地有形而育無形，在人而生死變化，以之為始為終也，是之謂道與炁經與靈也，不過天地之道日遠，而炁愈離，人道亦因之而日去，是所以散之萬殊，萬收無歸，而亂離以生，劫燹以重也， 老祖不傳之道，不得不傳，不傳之經，不得不傳者，不忍人類之自成滅絕也。」又曰：「經何所傳何所著，空而已。靈而已。炁而已。神而已。光而已。是以以之為符而符靈，以之為咒而咒驗，其靈其驗，誠之所感也，精之所格也，是經之所在，即天地之所在，是經之所在，即老祖之所在，是經之所在，即元氣之所在，即炁靈之所在，即神光之所在。故人一念之誠，感之無不遂通，格之無不遂應者，人之神與天地 老祖之神，無時不相往還也，道在經，而我得經即是得道，得道於經，悟經以誠，無所不通，無所

不明，我之心其上下圓虛成鏡已，各方能以經為 老祖之所在，則靈之所照，無時不吉不祥，無往不利不通，何劫數之足畏哉。」

濟佛訓：「各方既領經已，須知經之為貴，亦在一誠不二，如能以經為性命之護符，而經即可以化免一切水火刀兵之禍患已，精誠所至，金石為開，各方其勉以進修，對於內外兩功，不可偏廢即可已。」

參經妙諦

(一) 研經參誦

孚聖訓：「研經有參經誦經之分，經非參不能化，非誦不能悉，誦經則合班聚靈，一字一鈴，字由心出而發於聲，若付之匆忙，不特字不成音，且無心得，與不誦等也，參經亦宜合班聚靈，而同悟其玄，互為印證，非不出聲而已，然獨參亦可，而須室靜地潔，焚香拜而後閱，庶其意誠心專靈清，不求甚解，已得其妙也，不然，則不獨輕褻神靈，亦乏智慧也。」

(二) 參經良法

和聖訓：「迨下元末劫，人心澆漓，天經地義，蕩然無存，吾 師不忍斯民之陷溺，提前十二載，設壇經，以宏化渡，而真經始表現於世，以為進修者之津梁，是不可不極深研幾，以悟得其奧妙也，然欲參悟有得，要在敬以直內，靜極思動，若有所見然，若無所見然，若有所聞然，若無所聞然，恍惚不可捉摸之際，以為門徑，倘意念執着，強作解人，勢必至頭暈目眩，洩侵元髓，終無能通之日已。故陶仙讀書，不求甚解。其不求也，非不求也，一任靈光所照，而自得於祖竅心房之間，不求之求，正是千古善解人，誠可為參經之良法也。」

老祖訓：「參研經旨，勿畏其深，勿言其奧，但能坐中求之，終有悟澈之時，經之未悟也，當於坐中求之，求之弗得，仍當從坐加以工夫。凡以經為奧妙者，無非其坐之來得坦適，悟功未得門徑耳。果於坐繼續不斷，純任自然，則坐功能進一步，悟境自可多進一步，步步證覺，則經文雖深，已不難有了澈之日已。」

(三) 經須精研，訓須明參

慧聖訓：「經乃造乘之寶筏，修養之妙諦，千古不磨，萬世不易，其意奧，其旨玄，非一日所能瞭然，必須熟讀精研，方能領其意旨。訓為修養之階梯，釋經之法程，因時制宜，臨機措變，其言也詳，其論也周，豈瞬觀所可盡知，更必審閱明參，始克得其要領，若非博學之，審問之、慎思之、明辨之、篤行之，曷克以窺其全豹哉。」

經祕臆解

前 言

己未冬，台主舉辦道慈事務人員實習班，有關參經坐誦之實習課業迪智忝任輔導，學員有以經秘文句，易讀難解，要求為之詮釋者，當即向全班予以解說，茲錄臆解之詞意，以就正於各道長。

經秘每句四字，共三十六句一百四十四字，即概括真經全部義旨，真經每集分三節，一節言全節意旨，二三兩節分言二義，適符一胞兩儀之象，經秘每兩句八字，即涵蓋真經一集一章之奧秘，上句示章集意旨，下句涵二三兩節精義，通乎經者，即不難了解其秘已。

經祕傳授

民國二十一年壬申十一月二十五日，東北主院統科
老祖臨壇傳授，旨在方便修子，日常虔誦，增益福慧修功，訓曰：「一日誦一次者，可免一身之魔，一日誦十次者，可增一己之慧，一日誦百次者，可免全家之難，一日誦千次者，則功德之造，更屬無邊也。各弟子若更能於靜坐中，以悟是秘之妙，則修功之著於己身，悟於真經者，又非言可以述其玄也，各各悟之可已。」

經祕臆解

志堅心誠，善福無疆。

經首訓文，猶佛之偈語，即揭示綱要之義。人既修道，即須志向堅定，心誠求之，善福自然日增，善為道心之復，福乃天命之果，人能率性受命，則真靈日復，智慧圓明，可成仙成佛，斯善福之無疆也。

實惡愚寂，誠思箴梁。

六箴藏大道之精，涵合五統六之義，意奧旨玄，為道修之津梁，重在坐悟，不在勤讀，久悟此箴，自明黯白已，箴字似鳥首，鳥聲為天籟之歌，可用作箴誡，同於暮鼓晨鐘，故箴首作歌，用於送神禮，六箴皆可作歌。

實 此實字，為先天之真實，在後天則以為虛，反之，後天認為實者，在先天則為虛幻，眾生迷悟之根，多係於此。

惡 心無忌憚，妄念紛弛，傷天害理，皆惡也，自戕性靈，為害人 群，宜切誡。

愚 善男信女，僅知頂齋禮參，媚神求佑，而不知誠心修行，自求多福，愚誠可憐，修人不善坐悟，不能返本復初，身在陰陽圈中，不能脫出，愚昧至極，故必去愚。

寂 人物生生之原理，以寂字為基，是以佛家重在寂滅，修人能知守寂，則不生不滅之圓靈，永永如是矣。

誠 真而不偽曰誠，為信道悟道之門徑，誠者天之道，人能堅誠修道，即是盡

人合天，求修願文，必親書誠字者，築定修基也。

思 是教人以修心為切實功夫，思之動，有真有偽，有天有人，自知警策，則道心常為一身之主，而人心胥聽命已。

矜躁偏急，誠銘宏張。

四誠為修人治心養靈之要訣，亦去惡轉善之誠規，須勤讀而切誠勿犯，修功乃有進益。

矜 矜是自滿自誇之意，為人心易犯之通病，我見一起，昧蔽靈明，魄惑一動，由善轉惡已，其誠一。

躁 浮躁之病，少年易犯，其害在純陽奪陰，陽奪其陰，真陰不足，真水無存，以致魯莽，誤身而滅於非劫非數者，不知凡幾，其誠二。

偏 偏者，固執己見，偏而不圓，自蔽靈聰，滯而不悟，既傷於己，又害於人，皆偏過也，其誠三。

急 急者，心中有急功之意，心一求急，易傷元靈，慎動可以去急，且能復還本性，自立靜根，至於急於轉善，是急所當急，原不為過。苟不先審，昧然而進，其害多有，其誠四。

老釋清基，儒合卷藏。

六銘包涵六教之總綱，六教者，老釋清基儒加 老祖之救教也，亦即一道統五教，合五統六之真旨也，石門傳經，救徒興教，原在黃古之期，而五教精神，已次第表現於中古，茲授真經，仍為名門之旨，續此六銘，以與大道同垂無疆也。

其一道教 老子道集大成，道德經闡發大道之奧，博大精深，尚清靜無為，是純任大化自然輪運，不自作人為主張，無為而無不為也。

其二佛教 佛祖釋迦牟尼，集佛教大成，以慈悲為旨，有三藏真經，以寂靜涅槃為功夫，以造到上乘為修果。

其三回教 回祖穆罕默德所創立，以清真為旨，有可蘭經，以上帝為主宰，言人能保全清真之氣，即可回歸天府。

其四基督教 創立於耶穌，以博愛為旨，有新舊約聖經，以上帝為真主，後分新舊二教，舊教曰天主，新教曰耶穌。

其五儒教 儒家道脈，自堯舜迄周孔，一貫相傳，孔子集其大成，言道以仁字為中心，其放彌卷藏之說，深合大道奧旨。

其六救教 老祖前次傳經授徒時之教，炁水源流，即其宗旨，此次傳經，復揭示本源，使人參證五教，自知大道之一本源泉矣。

首述經旨，善悟修炁。

首錄、揭示全經大旨、石門之傳，年久無存，大道幽微難見，此次傳經，無秘不宣，可謂門戶洞開，不過天機易過，闢而即闢，祇此微秒光陰，千古良機，不易得也，故修人於經，勤誦之外，貴乎參悟，悟而不默，仍傷元靈，悟而繼之

以默，默而再生其悟，循序漸進，自有無限化機。

心水輪天，根功是基。

子集心水輪篇，第一節意旨，言世人認心屬火，實則心涵真水，後天妄心是火，非心之本體，心之本體，先後天均屬水輪，即性德之主輪也，此水輪天，乃萬物生化之主宰，輪字非虛字，試以太極圖中之S線言之，有此線之分輪，而陰陽兩判，水火對稱，皆關係此間，實非有物之線，乃輪主之表現也，二節水根天旨，言水之本，根於天，三節水功天旨，言水之功用，亦本於天，天者自然之謂，修道根本功夫之基也。

炁輪心始，化合難測。

丑集炁輪心始篇一節意旨，言由心水輪追述根源，炁輪為水輪之始，亦即心之始也，由水輪言之曰性功，由炁輪言之曰命功，二節炁根化旨，言炁解功用之起源，炁根即天命之出發點，三節炁輪合旨，與上節炁根化旨，終始循環，是以萬物化生，由炁根之化，萬物收藏，由炁輪之合，故曰化合難測。

腦髓孕天，動靜無息。

寅集腦髓輪天篇，一節意旨，言腦髓之輪，原由於自然之天，即炁水之主樞，由前二集已知水輪為真心，炁輪為心之始，進而推及人身之腦髓輪，即炁水輪之化胎也，二節腦動髓旨，與三節腦靜髓旨相對，腦海由炁輪而成，為萬有之主宰，髓承命運行周身，而發動後天有形之現象，故髓之動靜皆腦之所使，是以動靜無息也。

形性命立，實歸真境。

卯集形性命分篇，意旨言形性命，在先天本無分，後天三者之分，仍是一命統貫，分而未分，易曰：「窮理盡性以至於命，」修人能達到知命，則性理盡通矣，二節形性實命旨，言形性之源，皆由於命，一則炁凝成水而生性，一則水運氣化而成形，形性命原不可分，奈人之後天識神，知有形性，而不知其根於命，往往自恃其靈，不受天命，故形性不得實其命已，三節命歸形性旨，言命歸形性，即形性歸於命，就後天言之，形性能不妄動，順命而行，即為命之所歸矣，綜二三兩節之旨，故曰實歸真境。

聲色空輪，?化元精。

辰集聲色空輪篇意旨，要在使人悟回先天之本，人皆知耳聲目色，為真實可靠，而不知聲色之源，原自空來，先天無聲之聲，無色之色，乃真聲真色，能悟澈聲色空輪，則於道思過半已，二節聲空化色旨，與三節色空返聲旨，為兩儀對待，全在空輪中，輪輪轉轉虛虛實實，能悟明聲色之真，自不為幻象所蔽，勘破後天色和，即返歸

真?之輪，此聖凡之所由分也。

塑造梳堅，先後互變。

已集，塑造關性與梳堅定合篇，意旨揭示，人性之功，有塑造關三種作用，同時與對方之梳堅定相合，即塑造梳合，走與堅合，關與定合，即三偶是也。後天人心一有所?，祇能用力於一面，不能用力於雙方，如塑造之功由虛化實，與梳功之由實化虛，同時並進，即顯示先天無為法之妙運。二節塑造先梳性旨，與三節梳後塑性旨，是言性光之用，先有靜定之功，而後有開發之果，塑造梳堅，先後互變，乃性靈自然作用也。

上元圖說，奧妙悟參。

午集十二圖說，在闡明上元?始之景象，即從無而有之等等階段，與午集正經合參，自易悟得其奧妙。一圖言由?始進而生水，正母子相依，三輪未分之時。二圖言天地萬物，皆由?胎成形，如胎兒初孕日三圖，/生氣，氣出乎?，?悉氣相形，各平其分，故清濁之本立，而陰陽之始定，乃有?六氣六之分。四圖，由前?氣之充化，而兩儀成，乾坤定已。五圖，言虛白十字，為真?之路，充周一身。但

私慾起，障塞生，則不能返回原充?胎。六圖，言物識之開，即真靈之闔，惟有坐悟，復還靈光，七圖，言三輪，由先天之?生化而成，圖中兩層紅色之輪，即表示後天濁障，有此濁障，元靈即受障蔽，修者注意。八圖，是原充靈光，恢復本原，佛謂大圓鏡智，本圖二段圖說，原非專指八圖，乃經首第一頁後面之圖，是一胞二奧，三界六輪也。九圖言?功之力，不受陰陽所造之數，因?功能統陰陽，超出陰陽也。十圖，中心圓靈，乃人之圓充靈光，七個半圓，表示七情所生之七惑。十一圖言坐功功則，明示虛心，令人悟澈本原，一加捉摸，即實而非虛。十二圖，指明/解功用，於分線上加悟，可見?解統化陰陽，而一以貫之。

味靈界輪，體從都息。

末集味靈界輪天篇，意旨言味輪靈輪之分界，至為微妙，世人但知靈味之感覺，而不知靈味之由來，老祖石門傳經，現身說法，表示靈輪真象。二節體靈從味旨，是由先天入後天，與三節味息都靈旨，是味輪之息，能復還原靈，味為靈化'即由後返先，合二三兩節即體從都息已。

鬆拏穿素，合分寓機。

申集鬆拏穿素命天合篇，意旨言鬆拏穿，為?靈之功用，素命天，為先天之主宰，由拏而鬆，即真息一凝一化，濁清氣穿，則中真恬定。素不統正，則鬆拏穿，皆非其用矣。二節機合化旨，言鬆拏穿三者之真機，均是先天?解自然功用，但須化合為一爐，使?戀素，使素制氣，而真機自發為三省之大用。三節機分化旨，言世人層層病端

，皆氣變奪而成，人能悟澈其原理，則免致誤入歧途已。

殼接通，正息正意。

酉集殼接適合篇，詁-字合叩扣二字義，叩者，反省自問也。扣為精氣神內斂也。殼字即精氣充周一身之謂。接者先後天氣相接，

，靈神相接等。適者，恬適而歸於自然。四者為坐功之證驗及養候之進程也/二節正息息心旨，令人頓悟大道根本，息止後天人心也，三節正息復胎旨，能正其息者，則可復我元胎，人心不妄動，不擾息，則後息接乎先息，胎之復也無疑矣。

尖離披合，氣還化始。

戌集尖離披合合篇，意旨言上集為氣化功用，本集言靈化功用，純屬先天，誠天樞秘籙。尖者由萬而集於一，由實而化為虛。披者由一而散為萬，由虛而化為實。離合者，靈化之出入上下也。二節還元息旨，元息者，胎息也，生後息之本也。還者，是後息返回先息之體囊，為成道之基也。三節歸化合旨：言後氣歸於先化合無間，無不大成，即氣還化始之謂也。

一胞道，胞包化。

亥集，氣一成胞胞一天地合篇言本篇，是總結全經，以圓滿修功之全旨也。能一則成胞，不一則墜墮。十者數之始，一者數之終，修者終結之時，即歸於一胞也。胞一天地合者，胞既為一，則天地合化，即陰陽統於一也。二節胞包化今旨，包為形質之化根，胞乃生化之主體，胞與氣包化合，曰氣胞，此胞包化分之由來。三節胞包化旨，印胞氣包化合一，仍還於囟圖一體，道統成就之結果也，此胞包化之謂也。

太乙精祕，於斯為極。

太乙為太極化始至尊無二之名，此後陰陽分判，是為兩儀，道家早重其名，禮記曰：一夫禮必本於太乙，分而為天地，動而為陰陽，一足徵儒家亦重是名，經秘者真經之邃祕也，秘而不宣，已數千紀，今茲傳授真經，化劫救世，先天祕蘊、宣洩無遺，經義祕旨，玄妙至極矣。

誦經要旨

一 誦經參訓

老祖訓：傳經言坐也，其意奧，其旨玄，闡宣陰陽之精華，訓文詩詞也，其文晰，其解詳，巧奪造化之功用，故其於真經也，必尊之重之，常誦而詳悟，其於訓文也，必保之守之，勤閱而細參，夫經之奧妙無窮，而一人之知識有限，必互為參考，必須口誦心維，意領神會，若口之所誦，非心之所知，目之所睹，非意之所會，則如入暗室，不識一物，如遊外邦，莫辨一言，雖誦若未誦也，雖閱若未閱也，蓋誦經時，如臨祇園，若在石門，所言坐也，我心是否空也，我念是否止

也，氣息是否相運，任督是否和通，如是而誦，如是而悟，始可收誦之效也。┌

二 化弭災劫

尚真人訓：誦經弭劫，效在誠篤，篤誠至極，善氣自凝，善氣凝，則厲氣化，雖少數能解大厄，此理甚微，倘為實質學者言，其必笑為妄談不知天地萬物，無非從一炁所化生，善主生，而惡主滅，亦不外一氣也，先天唯一之一胞，天地所乘以生生息息者也，炁即性也，故初無不善，因感受後天之氣，昧惑乃來，昧惑所入，惡即生焉，此物類善惡之分，一由氣感所化，化善化惡，皆後天之氣所作用也，是知惡盛則劫興，欲弭斯劫，必以善導，導善之方甚廣，而速效亦極無難，吾師化劫，每令誦經，以真經乃先天炁功之真傳，一純善之法言也，以炁化氣，其力如此，誦經之效之廣，在吾師未傳經之前，蓋未之聞焉。┌

昌佐神訓：誦經化劫，其中原有至理，非經能以化劫也，實賴誦者之靈以化之也。人因誦以平其心，誦隨鈴以和其氣，音韻悠揚之下，自有一種和平清適之意味，惟有和平清適之味，所以靈光圓凝，直透太空，而厲氣自然因之以消弭也，例如陰霾毒霧之地，火光一燎，而厲氣為之四散，其王理亦猶是也。┌

三 淨心保靈

孚聖訓：誦經弭化，其功甚大，莫以無形而稍懈怠，此乃精神作用，於此加功，將來悟澈靈理，而具光被四表，化敷萬方之修力，必於此階之也。須知人生形幻，惟能從精神上下功夫，其居塵離塵，超脫一切，能成圓明鏡智，要不過一團靈氣之有其養，而長存不滅耳。靈寓諸性，性通乎神，神合於心，心能淨靜，惟誦為效最大，心純其淨，靈養自凝，非常誦經，以攝其易為形幻所累之心，不可得心之淨，即不得保靈之存，豈獨弭劫救世而已哉。┌

四 誦經三個時期

濟佛訓：經文皆仙佛之妙旨，聖賢之善言，無非醒人心，開風化，聞之者應作當頭之棒，聽之者宜得心性之明，念一句揣一句之妙典，誦一聲領一聲之玄機，豈可口誦而心不維乎？誦經可分為三個時期，一是未誦之前，二為正誦之頃，三係已誦之後。於未誦之前用工夫，是為誦時用。於誦時用工夫，是為既誦之後用。故未誦之前，必須靜坐澄心，放下一切事物，滅除種種妄念，而後至誦時，心方可不外馳，意方可不作擾，誦之所以先用工夫者，即在於此。至誦時，神要注於經上，氣要運於丹田，神注於經心自不走，氣運丹田，意亦不為其他一切之擾動也。是誦之工夫，可得於心，可領於神，而後經之所以為經，可得其徑已。否然者，目之所者觀，非心之所知，口之所誦，非意之

所會，何異入於暗室，不識一物，遊於蠻邦，而莫辨一言也。是誦之用工夫處，即在於目之有所觀？，而心必領其意，口之所誦，而神必有所觸，心有所會，神有所觸，自然可以隨機變化，有感斯通已。誦時若是，既誦之後，尤宜神與經合，靈與經通，敬之如在其上，畏之如在左右，守之如臨深淵，如履薄冰，行之如十日所視，十手所指，夫然後三個工夫，可謂之作畢。┌

五誦經愈緩愈靈

毛仙訓..?誦經一道，所以愈緩而愈靈者，因經中皆金石良箴，放彌藏合，無在不包，無感弗通，人苟口誦心弛，其於經義尚弗明了，安望其弭化災劫，不過自瞞而自誤，自障而自礙。於道何傷？於人何損？道重至誠，稍一懈怠，靈即渙散，自身尚不能拔，何能救世？日日誦，年年誦，經與神分，人同心異，徒多何益。此後誦經之際，總要快慢一致，若每班有五人合一，一人異之，則亦空勞口誦已。均聽鈴數以為的，字之一出即合之，乃無上妙法也，誦者謹遵。┌

誦經儀則

一 四十九鈴與四十九叩┌自經髓人集一卷一頁恭錄┐

?天之道數五，地之道數五，五五二十有五，而合其數，以為大衍，（易曰：大衍之數五十）而其中為主體者，則以五行之運化，而錯綜變互，以成其息息之功用，而統五合六，為天地至大至廣至備至完之數，而其神精氣化，則主於一，一而不二，乃生萬有，此大衍之數，所以藏其一，而為四十九也，四九者，陰陽相變之數也？變則化，化則交，交則孕，孕則息，於是靜動之機，界輪所藏，中惟一虛，虛則自堅，堅其所適，則玄妙之功用，方可言通即通，通而無阻。┌所以誦經之鈴與叩，均以四九數為則。誦真經至末集一節，一亦誤於強悟一句，下九字須敬默，莫出聲，而鈴照搖，句畢鈴止，各以經袱摺覆經上，齊詣正位，叩首四十九通，復位揭袱，由一不能充氣一句接誦。誦正經至二十四節十四籙胞形硃圈處，行禮如儀，悟經至此亦同。

二 誦經規則┌錄自道德網要┐

- 一、凡誠願誦者，詣 正案前及經院，行禮如儀時，必將關係事之義旨，一致虔誠默禱。
- 二、未誦之先，須用黃表紙，將關係要旨書明，陳列經案，俾誦者均能精神默注。
- 三、誦經每六人一班，搖鈴四十九響時，均應守竅危坐，聚精會神，默注其事，自能達誦經之目的。
- 四、領班搖鈴，以不急不徐不揚為宜，尤宜注意同班誦之緩速，一字一鈴為適當，倘遇誦聲不一時，由領班者，高誦一二句為提撕，俾同

班者知所誦之句，歸於一致。

五、聚班誦經，有同聲相應之致，須心平氣和，不躁不急，初讀者必慢，熟讀者必快，寧可以快就慢，不可因慢含糊闕誦，無論初讀熟讀，均字字到底，自可收同聲和音之妙。

六、凡誦者入座後，自始至終，以齋莊中正為合式。勿躡足顛足，勿以手支腮，或放案。勿以手敲拍，而意會點頭搖身。勿在同班合誦時，忽而自停聲參悟。尤不可飲茶吸煙，揮扇接談，及擅離經案等事，致失誦經本旨。

達摩佛訓示坐旨

吾道靜旨，以坐為先。坐之之法，首定晷度。入坐之始，必先掃除智識之神，泯乎思慮之念，身坐如山，心靜似水。如是澄靜一番，果能身心安泰，氣息和平；然後再垂簾塞兌，凝神調息，微微將全體一齊放下。神也如愚，氣也若絲，以為醒乎？過去固不知也；以為寐乎？來路猶有覺馬。恍如似寐非寐，儼若有知無知，於此似知非知之境，不即不離之間，倏焉撒手，聽其自然，則一往一來，一開一闔，

呼而出不令之粗，吸而入不使之躁，久而久之，自無出入。元氣住於中宮，則凡息自停，元息自現，於是加以溫養，則元氣充塞，直達心府，此謂開竅時也。蓋元氣有力，上沖絳宮，周身毛竅自開，所謂一竅相通，竅竅光明，一根返本，六根自淨；修功至此，始可自虛危穴往後逆轉尾閭，上透泥丸，靜功初步，始近道矣。

達摩佛訓：院會立世，道慈雖有其基，苟不以真誠之旨，宣於眾生，則修斯道，行斯慈，焉有所取法。所謂真旨，仍屬於竅。所謂凝，仍在坐式。竅也諸方盡知之已。而坐式復歸於先天，亦諸方相習以為故者。其竅之奧妙，與坐時之坦適，諸方何能盡明其妙轉之功。雖守其竅而弗動，息於坐而無聲，內而不轉，真/不動，亦同枯木死灰。其坐而動者，在於無形之默轉。守竅為準者，必心不外馳為是。不可著相以為守竅。所謂海底湧金蓮，冰窖報花開者，皆在氣之充於任督者，不凝而凝，不息而息之功也。所謂丹成定游者，亦諸方坐時靜中之真動，不為幻惑所擾之功也。至於言深即淺，言淺即深，有見若無，無聞若聞之奧旨，又在竅之動於幾微，散而合，收而放之功也。諸方講求斯旨，雖云不可以有相求，不可以無相得，然似有似無之間，必可通其真脈，而貞下起元之功，均在尾與風府橋運之而已，或曰臆中丹田，何所用也。噫，竅有定，亦無所定。有定為準，無定為運。珠胎相結，氣相凝，靈聚神存，性見命正之功，莫不由斯一息之若動得之也。諸方認定一竅能通萬絡，坐勢永不轉移，則初步結丹之功，必由恆守以成功已。至於妙道默轉，奧靈凝聚，又在坐時之子息動時領悟之也。諸方弟子，其各勉旃！

總壇守洲仙王陽明註曰：一人坐到有知覺時，真無不動者，真不動，任督不通，而築基之功，罔有所成。然躁進之士，往往以陰氣衝動為真自動，則入於幻境已。其中亦有試驗之妙法，其法云何，凡真氣不動，竅息亦不動，若坐至竅動時，切不可揠苗助長。必俟竅息真動至七日，仍若無事，不以為怪，則心神自定，而竅息真，必由橋分輪於萬絡，仍由海下衝尾而由脊府玉枕以通泥丸，而復歸真竅，循環不已。久之，自然氣相凝如圓珠，而任督通已。是即築基之功也。由斯而肯構肯堂，練己之功，由是進少已。其最要者，任督將通之時，心能定、神能守、不矜誇、不畏懼、即能有成。然真過尾之第一次，有如針刺者，而極痛疼。是人也，為受大戒，一切孽障俱免。若無此痛疼景象，則到處小心，時時留神，恐被魔惑所幻也。各各記之，最要者，在於心空耳。

達摩佛又訓曰：一坐者必先明理，坐者必先定心。心不能定，理何由明，理既不明，雖知其竅，亦弗能守。故必以堅恆之心，研確切之理，而後竅之守也，有定即定，無定亦定，此先天最初之功候也。是以言坐之真旨，必先知功候之所以分，不知其功，則溫於何有，不識其候

養從何自，是功候溫養四者合一，必由於分，不知所以分，而曰知其所以合者，未之有也。若曰分合之機，由於動靜，動靜之機由於窅守，未嘗不是，若一味認定在窅守上，亦未免太著相已。窅為坐之標準，入手之定息，不能不從窅。既定之後，則又不能不從運。窅也者，先天無而有之的也；運也者，先天有而無之真也。有其的，乃能煉其真；有其真，乃能保其的。不知其保，雖煉之亦弗能凝；雖有其保，不知其運，而保之亦弗能合於妙已。故曰先天之理無他，祇一玄字即是功，祇一妙字即是候，妙玄功候，言其有為，無不為也，言其無為，無所為也。以有所為與無所為之旨言之，均在機動於靜，感而遂通。是即無相而有相，真藏於無之理也？坐者能明斯理，而後心之所定，無不堅恆，無不自如，坦適之功，盡從窅外之窅，守其到處是窅之窅已。何謂到處是窅，夫窅一而已，即一字亦談不到者，因窅無相也。無相則無所定，無所定，非到處是窅而何。若以之定坐之標準，則必始於一，而守其中也，守中者即守窅也。—

達摩佛訓：天之精也、地之英也、日月之靈光也，雨露之潤澤也，無一非由靜而動。既云靜中之動，則非坐莫屬。此淨妙所以言靜，而明妙所以言動，由靜而動，則先淨妙而後明妙，此二妙所以皆因坐息而成其功候也。今試以天精地英之合於人身者言之，則凡聚而化，冶氣而凝者，皆曰精、曰英。能守其精，自能發其英。守精發英，而後上之固者曰靈光。下而升於上，由上復滴於下者曰潤澤。此即修功火候至靜之處，必有大動也。蓋聚為精，凝氣為英，息息相通之功，於是乎在已。是以靜之極者必化，動之極者必竭。化則運、運則生、生生則不息。竭則窮、窮則變、變則通、通則無所不達。故曰不息者，不息於氣之呼吸也。呼吸之功，必若有定，若無定，乃見真候。以道言之，亦曰不息之功，可以化育萬有，人身與天地相合為一？故坐息之運，亦如四時五行之運也。四時可以擬四肢、五行可以比五臟、四肢五臟相輸之脈絡不息，則任督自通，而周天火候，畢其功已。故惟妙者天地也，惟肖者人也。惟妙者陰陽也，惟肖者坐也。天地陰陽，其妙無窮。人之坐也，惟妙惟肖。以禪宗言者，得其智已。以相宗言者，得其慧已。以法宗言者，得其性已。智者坐於理者也，慧者坐於機者也，性者坐於明者也。坐而有其則，乃可以自守。守而弗失，真珠乃潤。珠之潤也，聚精藏英，乃可以圓。圓而有光，其輝不散。是則天人相通之功，惟在一靈弗昧。靈而弗昧，坐者得其息已。靈而昧，雖坐亦弗能息也。故修者於平日坐功，必先清其魂、甯其心，乃可以坐，坐而後息息不已也。若魂不清者魄必動，心不寧者神必馳，心不能守，魂不能定，是徒有坐名，又何足與言修哉。然知坐之所宗，不可一，亦不可二。徒一則不合，若二則有分。然必明其所以不能一亦不能二之功者，必在於守窅之際也。守窅之際，人皆知二目上視，殊

不知眉睫不下覆者，二目亦必不能上視也。即能上視，亦必不能守窻。諸方各各試驗其理，即知功候已。所謂守窻者俯仰之功也。二目上視曰仰、眉睫下覆曰俯。睫瞳相合，先天之準則定已。此從心系處悟到。不明心系，必不明坐系。不明坐系，必不明運系。不明運系，必不明息系。不明息系，必不明妙系。妙系不明，即禪系玄系皆若罔聞。而周天三百六十五度相運相轉之統系乃紊亂已。各各既講坐功，則必知坐法。法出於候，候出於系，此系系相通，與息息相通相合於圓圖者，乃可以自定也。不然尾閭之氣上升?而泥丸之?不開，則風府不動，鵲橋不接，漕溪之水必涸。此從坐到無性形處，而後可以證有性形之坐也。各各務當聽於無聲，視於無形，以求極靜之動。夫然後坐系心系相守，而精英靈光潤澤，皆守而弗失矣。惟在各各定其坐心，不為幻所馳其神，不為惑所動其魂，庶乎坐其有真，而息自從潛默相轉馬。各各勉旃!—

台灣道院丙午—民國五十五年九月初六日統科

尚真人訓:

一修之基於坐也，是諸子所知，坐之成於修也，必真獲其益;但初修因誠敬之未純，功夫之有間，念慮之多擾，未能得乎平靜恬定者，不乏其人。是篇藉問答之對照，指病根之所在，提供諸修之探討與檢點，當收繩愆糾謬補偏救弊之效。深望初修由形坐而明心坐，固本有而除本無，悟證於坐道之功養功候，庶可變化氣質，而保合太和;是不僅有益於身心，亦有助於道化也。教璿、本修程體驗之所得，為盡職責而述此，其推誠度修之意，深堪嘉許!所呈即可付印;惟語氣詞旨，貫通於字裡行間，仍宜求其簡當耳。知之!—

—頂端甲乙丙丁戊己

庚辛

初學靜坐問答

壬癸子丑寅卯辰巳

午未申

酉戌亥，均代表問答

人—

甲 修從何始?

乙 修從坐始，真經中已明白說了。修進入門的方法很多，如誦經、如持咒、如祈禱、如行慈等都是;但以從靜坐入門為最簡單最容易。入門後不妨與誦經、持咒、祈禱、行慈相輔而行;但最好勿間斷靜坐功夫。亦有因環境或興趣的關係，由誦經、持咒、祈禱、行慈入門的。入門後，更望研習坐功，殊途同歸，而養?固靈，以收內外全功。

甲 靜坐既然如此重要，初學的人，應該如何學習?、

乙 經訓中已詳細說明了。

甲 經訓很多，不知從何入手？

乙 篇篇經訓是珠玉，條條大路通長安，不論從那一篇經訓入門，都無所不可，若必問其簡要之處，應先看修坐須知。

甲 不瞞你說，我連修坐須知也看不明白，請你將靜坐入門的功夫，簡單扼要地說兩句，好不好？

乙 我也懂得很少，據我個人灼經驗，先天坐純任自然一，不盤腿，就坐在橙上，橙的高矮，就和小腿一椽長短，正身平坐，每天在不饑不飽的時候靜坐，最好是在上午或下午，十一時前幾分鐘開始入坐；假如此時事忙，早晨靜坐也很好，早晨事忙，甚麼時候靜坐都可以。在可能範圍內，今天在什麼時候靜坐，明天也在什麼時候靜坐，每天靜坐有一定的時間，如果環境辦不到那就不勉強。但在大風大雨打雷和日月蝕的時候，肚子十分饑餓的時候，剛吃飽飯的時候，或在汽車火車飛機船上的時候，都不適宜靜坐。坐前先漱口洗臉，意在潔淨，已領經寶的人，並先將修寶掛在胸前外衣內，在真經前面坐。初坐下先鬆褲蒂、領帶、鞋帶，眼鏡手錶先拿下來，放在衣袋裏，必須全身放鬆。兩手心放在兩膝蓋上，口唇輕閉，舌尖自然而然地放在門牙和上愕相交處，眼皮自然而然地放下，一點點很輕微的心意，先視鼻端，而後收視返聽，繫心一處。一收視一是眼睛開一條縫，使光線可以透入，好像窗口掛一塊竹簾，光亮可以透入，外面的東西卻看不見；一換一句話說，就是眼光不往外看。一返聽一是耳朵不往外聽，聽自己的呼吸，外面的聲音，自然就好像聽見，好像沒有聽見，不會打擾柝，可是呼吸長、短、快、慢、粗、細、聽它自然。一繫心一處一是把你一點點很輕微似有似無的心念，寄托在一處，這一處通常是兩眉中間稍高微窪處（眉間虛竅），可是血壓高的人，或神經衰弱的人，或犯失眠的人，心念稍一注想眉間虛竅後，即下垂氣海，不可滯留在眉間竅。游思妄想過多的人，可心觀意照妄念生滅之處。總而言之，繫心一處是活的，不能泥執強守在那一處，能綿綿若存，適於自然就好了，（請參閱臺灣道院甲辰年九月初三日

尚真人訓）。初學靜坐，每日一次，每次坐十六分鐘左右，就可以了，等到三月五月，或一年兩年後，如果坐得舒適自然，可以慢慢加到三十二分鐘；但最長不能超過六十四分鐘。每次坐畢，兩手撫摸兩膝蓋三、五下，然後兩手心對搓三、五下，再用兩手心自腦後往臉面搓三、五下（女人由臉面往腦後搓）在靜坐的房間內走一百步左右，再出外做事，以免受涼。

甲 現在聽你說起來簡單得多了，我初求修學靜坐時，聽說又要守竅，又要調息，又要凝神，還要收視和返聽，顧此失彼，簡直忙不過來。

乙 只要求其放心，竅自然就不守而守，呼吸就自然會慢慢地調勻，神就不外馳，眼光就不外射，耳朵就不外聽，一切都是純任自然而來的。

甲 甚麼叫「求其放心」？

乙 「求其放心」這成語，在孟子在真經午集中都已說得很詳細，簡單淺顯地說一句，就是把我們想東想西的那個心收回來；換一句話說，就是叫我們的心，不要胡思亂想，這是經書上的意思。此外我個人還有一個天真的想法，我以為靜坐時，應該寬心，譬如有人初學靜坐，剛剛一坐下，就想小孩明天要交學費，太太今晚燒什麼菜，明天上辦公廳，甚麼公文怎麼辦，像電影一幕一幕地牽掛著。

甲 那麼應該怎麼辦？

乙 一切的事情都暫且放下，在靜坐的時候暫且不想，等到靜坐後再說，靜坐後頭腦清靈，一定會有一個適當的辦法，說一句宗教徒、常說的話，就是「聽上帝或聽天命安排」。

甲 我的事情，千頭萬緒，怎麼放也放不下，怎麼辦？

乙 譬如死掉了，自然就放下了，每日假死幾十分鐘，使頭腦休息一下，輕鬆一下，清醒一下，任何人的頭腦，經過一段時間休息清醒後，再處理事情，必有事半功倍之效。所以我們靜坐非但不浪費時間，反而可以節省處理事情的時間，可以避免處理事情的錯誤，更可以保養身體，鋼鐵做的機器，都不能一年到頭不停的開，何況人的肉身？我有一個朋友，在大陸時歷任軍政要職，高風亮節，到臺灣來，年老清寒，有一日正在靜坐，他的太太告訴他「沒有米了」。他問：「今晚夠不夠」？他太太說：「今晚尚夠」。他說：「今晚既夠，明晨再說」，依舊綿綿靜坐，安祥地入定去。我們初學靜坐的人，必須抱定這種放心寬心的態度，決不能一個蒼蠅飛過去，也打開眼睛看個清楚，街上一個小孩在唱歌，也聽個清楚。

甲 有時候覺得祖竅處不舒服，好像緊張得很，甚至會發熱、頭昏、眼花，有時候覺得鼻樑裏面好像有一條東西梗著，有時候又覺得昏昏沉沉，這是甚麼緣故？

乙 這都是不善調節不善靜坐的關係，覺得祖竅或鼻樑不舒服，是太注意鼻樑或太注意祖竅的關係，這叫「執著」，到了發熱頭昏眼花的時候，執者就更重了；只要把注意力（心意）微微往下沉，這許多弊病自然就消失於無形。注意力下沉的辦法很簡單，只要平心靜氣，一呼一吸，注意在腹部（腹中是空的），呼吸長、短、快、慢、粗、細，聽它自然，心意自然就會下沉。

至於靜坐時昏沉欲睡，這是因為昨夜睡眠不夠，或者靜坐前，勞

動過份疲乏，或者注意力太下沉的關係。所以學靜坐的人，睡眠先要充足，睡眠充足以後，靜坐時還有昏沉欲睡的情形，可以把眼睛張大一點，兩眼先平視前方幾秒鐘，把腰挺一挺，然後再把眼皮垂下開一條縫，繼續靜坐，同時把呼吸加長加深，注意力（心意）微微提升於頭部，譬如「明月當頭」；等到昏沉消失後，再將注意力下沉。「明月當頭」，就是初學靜坐不著實體，最輕的守竅法。你千萬要記得，祖竅本來是虛的，這虛是虛實虛化的虛，不是沒有祖竅，虛偽騙人有一個祖竅，覺得祖竅清涼空虛而虛化，這就合乎道。如果覺得祖竅發熱而頭昏眼花，這就不合乎道了。若有此種現象，趕快把注意力下移才好。嚴格地說來，注意力的力字，都不應該說，因為根本就不能用力，亦用不上力呀、不過是心意上下觀照就是了。

因為恐怕人執著祖竅實質之處，所以譬如說「明月當頭」。要知道這明月是一個譬喻，或大或小，或在身外，或在頭內，是假設的，千萬不要以為真的有一個明月，不然就又会發生幻覺幻相。心觀意照，到了頭部與胸部腹部，以至全身內外上下左右，打成一片，化成一團，似有似無，似實似虛，不起分別心，那就好了。可是這不是從幻想來的，這是要從凝神調息收視返聽，精神集中，心觀意照，經年累月，慢慢由實化虛，虛實合化來的，千萬不能著急躁進，否則就又走入歧途。功候未到此候，罔然不能妄想，即使功到此候，每次靜坐，依舊要從凝神調息，收視返聽，水火相濟，慢慢由實化虛，按部就班來；假妒初坐下，妄想昨天坐得很好，今天希望趕快坐到昨天的境界，那就是躐等躁進的現象，一到躐等躁進，就同冷水泡石頭，不起作用，不再進步了。因為靜坐是在心神氣息上用功夫，我們欲追隨聖賢之後，先宜悟徹心性之源泉，至於健身卻病，在於善用氣息，神氣凝聚，於是功候奠定基礎。初學靜坐的人，不過是初坐下的時保，功夫自祖竅處下手，自祖竅處入門罷了，入門後即凝神調息，收視返聽，心觀意照做去。譬如泥水匠用線一掛，定個準則，即依這個準則去做工，不是老把線看著守著不放。

甲 道家說：「二六時中，不離這個」，這個當然是指祖竅了。所以，我想初學靜坐，就應該把祖竅牢牢守著不放，功夫才進步得快，才不違背古人的至理名言，你說對不對？

乙 你誤解了古人的意思，「二六時中，不離這個」，是教人不可有一分一秒鐘的心念，違背虛中良知。自靜態而言，叫虛中自性，自動態而言，即良知良能。虛中自性與良知良能的關係，就如同止水與清波的關係一樣，水一動，成為波浪，波浪靜下來，依舊是止水，水就是波，波就是水，不過動靜不同罷了。虛中是無形

的竅，眉間竅為有形的竅，兩者似一非一，似二非二，因為無形的虛中現，有形的眉間竅才發生作用，功候至此，眉間竅虛化了，與無形的虛中，合化為一，經年累月，漸至空空洞洞，似實似虛，似有似無，虛中坦適，清明在抱，所謂：「二六時中，不離這個一」，我想是指這個○活竅，不是指兩眉中間那塊實質的肉；反過來說，人們若違背良知良能，虛中即不明，「真經所謂真虛不集」，縱使呆守眉間那塊肉的實竅，非但得不到益處，反要受害，因虛火上升，上下分為兩界，坎離不交，水火不能相濟的緣故。

總結一句，玄關祖竅為八脈的總樞，不知道這個虛竅，經脈很難通化，執著這一塊肉的死竅，害處更大，後果更不堪設想。顧名思義，竅即一虛穴，即一空洞的意思，又好像是門戶，凡人都是要由門戶出入的，可是門是門，人是人，人決不是門，門也決不是人，不過人要由門中出入罷了。譬如你到張家去訪問朋友，當然要從張家的大門進去，才能找到張某人；如果錯把張家的大門當作張某人，牢牢守著大門，那未免太傻了。再譬如你要汽車停住，單是在汽車輪胎上，用力制止它，或是拉住車門，不叫汽車前進，是很費力的；假如你從車門進去，一把拉住汽車夫（司機），踩住剎車，就不難達到你的目的。知道此理，不難悟得玄關祖竅之妙，決不致於執著死肉實竅不放，把門當作人了。可是話又要說回米，等你功夫進步，尋得門中的人後，門與人就慢慢合化為一，經年累月，漸至全身空空洞洞，似實似虛，到了此時，就不泥于門和人而有所捉摸，只要綿綿若存，虛中坦適，清明在抱，任其自然就可以了。

古人說玄關祖竅，不是其他一般的竅，是陰陽相交而成的，神氣相聚相交，此竅就顯，神氣一散，此竅就不顯了。所以真經中，關於「竅」字：有「竅」「窅」「交」三種寫法。「窅」即表明陰陽相交於洞穴中的意思。

甲 聽了你這一番話，我忽然想起古人一句話，「玄關祖竅，貴乎不守而守」，你是否可以給我解釋一下？

乙 初學靜坐的人，關於守竅一著，的確應該不守而守的，因為完全不守，甚至不知守竅的重要，則經脈很難通化，呆守竅，死守竅，則執著滯障，弊病百出；惟不守而守，恰到好處，合乎中庸之道，至於功候登堂入室入妙後，另當別論。

甲 可是怎樣才是不守而守呢？

乙 不要忘記祖竅，也不要著意執著祖竅，所謂「杳杳冥冥是真竅，知而不守是功夫」。只要綿綿若存，適於自然就可以了。你問我那麼多，現在該輪到我問你，向你請教了。

甲 你說甚麼，請儘管說。

乙 你的司機汽車夫在那裏呀？

甲 我沒有汽車，那裏有甚麼司機汽車夫？

乙 問你身心中的那個主人翁，指揮你打坐、誦經、喜、怒、哀、樂，做人做事的那個汽車夫呀？

甲、這.....這.....這問得我不知從何回答！

乃刀

乙 一寂然不動，感而遂通一，這個時候，可悟得你似有似無的司機？這司機是你身心中的主人翁，修道就在這裏立定脚跟，奠定基礎。

甲 你說一寂然不動，感而遂通一，我不大懂，可否再說得明白一些？

乙 人在不思善，不思惡，萬念靜寂時，忽然有所感悟||無所住而生其心?—這是由無思無慮而悟的，有所思慮即非—||這時可以悟得一虛中自性—，悟徹先天本來面目後，於是不為後天臭皮囊—身體—所迷所惑所誤了。後天身體有美、醜、肥、瘦的分別，先天本來面目—自性—，人人具足;但在覺與迷之間，覺則近乎聖賢，迷即為眾生。

甲 我還是不太懂，望你再給我想一個方便法門，說更淺顯更容易的入門功夫，告訴我虛中自性到底在那裏？

乙 虛中自性只能自己體味，無法明白指出來，如果可以明白指出來，那就不叫虛中了，當平日默誦至聖先天老祖聖號，或默誦化劫咒、化厲咒、免因咒、清淨咒時，可一邊誦一邊觀，究竟誰在誦，一攀一動，一言一行，體味其發源處，靜坐時忽然妄念來了，心觀意照妄念的生滅處，喜怒哀樂將發未發，親其發動處，功夫久了，自然悟得虛中似無而實有，所以古人稱這虛中為審幾之處、入德之門、身心中的上帝、或稱自性佛，悟得此功，自可寡過，自可止念，此為修道最基本的功夫。

甲 你方才說的辨法，比前面說的辨法，容易懂得多了。

乙 沒有容易也沒有難，前面說的是從靜中悟，後面說的是從動中體味。不論從靜中悟，或從動中體味，悟得後，自可得一反三而貫通之，反正人人都只有這個○，好像一座大房子，不論你從東南西北那一個門進去，都可以到達大廳。

甲 我以前做的事情，有愧於心，可是以前並不覺得是過錯，自從進道院求修後，每逢站在老祖神位前，反而無限地慚愧起來，怎麼辦？

- 乙 沒有黑的，就沒有白的，有長的才有短的，黑、白、長、短是從比較中產生出來的。你以前如在一片漆黑的房間內，不知道黑暗，也不知道光明，所以不知道自己有了過錯，現在黑暗的房間中，已經有了一點光明，你站在
老祖神位前，覺得自己無限慚愧，是好現象的開始。做父母的人，看見自己兒女跌了一交，心裏總是難過痛情的，但望兒女今後不再頑皮亂蹦亂跳就好了？神聖仙佛見到我們修道的弟子，一定無條件原諒我們以往的過錯，絕無責備之意，但望今後痛改前非就好了。所以我說能發覺你以往種種過錯的那點良知，就是你的好種子，就從這一點好種子，擴而充之，行善積德，不難返本復初？||○，回返純陽之境、逍遙之天。。
- 甲 我已經時刻存仁行善，靜坐時想無思無慮地坐得好一點，討厭的是我的心，就偏偏要在我靜坐時，想起我過去種種罪孽，使我坐不好。
- 乙 聖經新約上說：「主耶穌的寶血，洗淨了我們一切罪」，你不妨說你以往種種罪過，都由
至聖先天老祖（上帝）洗淨了。
- 甲 理論我早已知道，可是心總安不下來，我恨透我自己的心，它跟我搗蛋，硬要欺侮我，叫我靜坐坐不好，請你給我想一個安心的辦法。
- 乙 你的心欺侮你到這個程度，那實在是豈有此理，你趕快把你的心拿出來，我來給你安。
- 甲 （過了許久說）：尋我的心，尋了好久，？偏尋不著。
- 乙 我給你的心安好了。
- 甲 你說虛中自性（佛性）、身心中的上帝、主宰、汽車中的主人翁、良知良能、道心與人心，相同與不相同之處在那裏？
- 乙 你說止水、甘霖、瀑布、泉水與滔天波浪，相同與不相同之處在那裏？
- 丙 靜坐是否也有派別種類？
- 乙 有，大別分為先天坐和後天坐，後天坐盤腿，先天坐不盤腿，後天坐一切勉強，先天坐一切純任自然，勉強就有弊病，自然就沒有副作用，我們道院
老租傳給我們的是先天上元坐法。
- 丁 今日已至太空原子時代，你還搞什麼靜坐，豈不是開倒車，而不合乎科學與時代嗎？
- 乙 靜坐是最科學的，是可以做實驗的，有病卻病，無病健身，立竿見影，決非畫餅充饑之談，所以我說靜坐是最高明最實惠、最適合現代人的生理衛生學，只要有誠心，人人可以做實驗，人人可

以成的。

戊 怎樣才知道自己的坐功入門與否?怎樣才知道自己的功夫進步與退步?

乙 知道自乙有過錯之日，坐功就入門;覺得自己過錯愈來愈多，時候就愈來愈進步。過錯雖然愈來愈多，卻愈來愈細微，這是因為虛中日趨靈明，有過即覺即改的緣故。若虛中日昧，不能發現自己的過錯，過錯就愈來愈少，如果生平只知別人過錯，而不知自己有過錯的人，那就可想而知了!

己 請問初學靜坐的心法?

乙 自「平」字入手。心平氣和，則離火下降，坎水上升，水火自然會相濟，關自開，竅自展;心氣不平，用什麼方法妙訣也沒有用。

己 「平」又從何處入手?

乙 「平」功從「仁」功入手。常存仁心，心氣自平。仁是動態，平是靜態?互為表裏。所以修道的人，貴乎靜則一念不生，動則萬善相濟。

庚 佛道教教學習坐功，都須拜師?一步功夫，有一步口訣，所謂「千金難買一竅訣，未遇明師莫強猜」。請問
老祖大道是否亦如此?

乙 道屬先天，教屬後天，有人後，才有教，無教之先即有道。各教傳至後世，各立門戶，宗派分歧，互相攻擊，各教各派所傳的修坐方法，適合於甲者，不一定適合於乙，因為各人的天賦厚薄、身體強弱、年齡老少不同，所以各教某宗某派的方法秘訣，只能適合於一部份人，不能適合全部人;而道法自然，不限於某教某宗，老祖所傳者，係屬先天大道，所傳的坐功，係屬先天上元坐法，男、女、老、幼、上智、下愚，人人適合。修人初求修時，指坐的人，已經說明初學靜坐的捷徑。
老祖告訴我們的先天上元坐法，自開始至成功，全部的妙訣，都在太乙北極真經和太乙正經午集中;可是功夫到甚麼程度，才能悟到甚麼程度。

辛 坐功有時候會發生口乾，是甚麼原因?

乙 舌尖自然而然地放在牙縫(門牙和上?相交處)，則津液源源而來，舌尖向後退或向上捲，離開牙縫，就發生口乾，所以在發生口乾的時候，就要注意舌尖放好沒有?

辛 津液源源而來怎麼辦?

乙 古人說:分開三口吞下去。並不是說分開二口四口吞就不可以，意思是叫我們要慢慢吞，以免咳嗽。

壬 坐中遇有震動搖擺怎麼辦?

乙 初學靜坐，有時候會震動搖擺，是因為某一部份氣血不通，這一部份氣血通暢後，就恢復靜態，所以安靜是常態，震動搖擺是偶然的事。坐中遇到震動搖擺?既不阻止它動，也不幫助它動，聽它自然，古人所謂「勿忘勿助」，則動後自可歸於靜。

癸 靜坐的地點是否有選擇的必要?

乙 初學靜坐的人，在道院求過修，指過坐後，最好在家準備一間清淨的房間（如佛堂或書房之類），每日靜坐一次或兩次，每次約坐十六分鐘左右，等到功夫純熟後，靜坐的地點，就不必太拘束，因為功候入門後，身外之聲色，已到了似聽非聽，似見非見的地步，不再能打擾你的心靈了。

癸 為什麼會似聽非聽，似見非見?

乙 曾夫子為什麼說：「視而不見，聽而不聞」?

癸 這個要問曾夫子。

乙 不必問曾夫子，曾夫子已經說明了，因為心不在焉，所以視而不見，聽而不聞。可是「心不在焉」，心到那裏去了呢?

癸 你又問得我莫明奇妙，不知從何回答。

乙 簡單地說一句，心被身外的聲色迷了去，就不知自己的虛中自性在那裏，如果心意守著自己的○，身外的聲色，就若存若亡，雖然身外的聲色並不是完全聽不見看不見，可是並不擾我們的心靈主宰，只覺得虛中坦適，清明在抱而已。

子 一寸光陰一寸金，時間就是金錢，現在已到了太空原子時代，你非但不想辦法去搞錢，還要開倒車，口口聲聲提倡靜坐，叫人浪費時間去靜坐，到底靜坐有什麼好處?

乙 靜坐的好處可大極了，一言難盡。

子 你不妨說說看，坐在那裏，像死人一樣，天上會不會掉下錢來?

乙 靜坐賺的錢，是天國的錢，天國一元錢，可換黃金美鈔千萬元；然而妙的是，黃金美鈔千萬元，不能兌換天國一元錢，這不是我說笑話，真經上說：「?在身存，?獨得而主之，身返?息，身不得而挽之」。可見?是無上之寶，長生不老就靠這個?，這個寶貝用完了，就死了，你有多少黃金美鈔，也不能叫他多活一天，所謂「閻?王註定三更死，不能活到五更天」。靜坐是養?凝靈、長生不老最好的妙法，可以與?閻王爭權。

子 你引經據典，說得太深奧，最好請你說得淺顯一些。

乙 現在的人拚了命，動腦筋，絞腦汁，想盡辦法去賺錢。人生沒有錢，固然不能生活；可是單有錢，也不能買自己的生命。人的精神有限，以有限的精神，追求身外無限的物欲，即使你能賺得全世界的財富，所有的錢鈔寶貝都歸於你，而賠上你鈞己的老命，

一旦嗚呼哀哉，豈不是太不值得嗎？

子 你這一番話，使我很感動，你可否將靜坐的好處，再詳細地說一下？

乙 簡單地說，靜坐可以清心寡欲，可以養精神，神清氣旺，自然就能健身卻病，尤其是犯失眠，心臟病、高血壓，神經衰弱等病，見效最快；不過有這一類病的人學靜坐時，更不可呆守眉間實質祖竅，初坐下稍一守竅後，心意即由眉間祖竅處往下沉，一呼一吸，注意在腹部，呼吸的長、短、快、慢，聽它自然。心腎相交，水火相濟，心臟病、失眠、高血壓、神經衰弱等病，很快就消失於無形，比甚麼特效藥的效力都大，同時也不用化錢，還絕對沒有副作用。幸而這種至高無上的特效藥，沒有人申請專利，人們儘可用這種絕無副作用的特效藥，治療自己的病。

等到失眠、神經衰弱、高血壓等病全癒後，可照道院中一般同修，通常的靜坐法去靜坐，最好先請教道院中的坐掌。

子 靜坐可治療失眠？心臟病、高血壓、神經衰弱等病，是否還可治療其他的病？

乙 靜坐可治百病，不過其他的病見效慢一點。

子 你說靜坐的好處，就止於此嗎？

乙 啊！多著呢！功夫深了，可以變化氣質，可以由後天返回先天，可以修己度人，可以長生不老，可以由凡人聖，可以...。現在跟你說，你不感興趣，就是要說，今天也說不完，留著將來慢慢談吧！

再設身處地為著你目前的環境著想，就是為研究學問，為賺錢，也要頭腦清楚，精神飽滿呀！你想一天廿四小時，不停地工作，看書的效力，固然不大，算賬算錢也算不清楚，假如你什麼也不想，萬事放下，寬心靜坐十幾分鐘後，再繼續工作，包你工作效力加倍。可是千萬要注意，在靜坐時，心裏不要想算賬，否則錢和賬既算不清楚，靜坐也坐不好，一舉兩失。所以我說，靜坐，絕對不會浪費時間，反而可以節省時間。

丑 我知道坐功時，一切都要順乎自然，問題是我平時無事閑坐著，不論坐在那裏，都很自然，一到坐功時，心要想自然，身體各部門，就偏不自然起來，偏不肯跟我合作，不是這裏不舒服，就是那裏不協調，百思不解，到底是什麼緣故？

乙 這個原因很簡單，你太緊張了，這叫著相於坐功。

丑 那該怎麼辦？

乙 一不以坐為坐。身雖在靜坐，心仍跟平時一樣，以為不在坐功，以為靜坐是一休息，身體各部門就都自然了，就不會緊張；

可是千萬不要懈怠，一懈怠就容易昏沉入睡，昏沉入睡後，坐功就等於零。反過來說，平時不在靜坐時，心裏卻抱著以為是在靜坐的態度，於是心就不亂，?靈就不容易渙散，所以「靜」與「默」就是不坐之坐。

寅 聽說靜坐可以治失眠，這話一點也不假，我現在打坐時，往往能坐到似睡非睡，似醒非醒的程度，與

達摩佛訓示坐旨：「神也如愚，氣也若絲，以為醒乎?過去固不知也，以為寐乎?來路猶有覺焉，恍如似寐非寐，儼若有知無知....」的訓文，似恰巧相合，由此可見?我近來的功夫，的確比以前進步多了，美中不足的是，有時據別人告訴我:竟然鼻聲如雷，真的睡起米了，我想這大概是我貪功坐得太久的關係，尊見如何?.

乙 我聽說初學靜坐的人怕散亂（即胡思亂想），老學靜坐的人?最忌昏沉，昏沉進一步，就是睡眠，要睡就索性到床上睡。在打坐時昏昏沉沉，必至神志不清而傷?靈，無心無意至輕昏，情有可原，等到你神氣清爽時，尚可出幽入明，脫離昏沉之境;若明知已經昏沉，而故意往昏沉中鑽，以至重昏，甚至呼呼大睡，則非，特坐功永不進步，必更影響平日立身處世心神不清。

寅 可是達摩佛的訓文，明明是那麼說的呀!

乙 「神也如愚」心神好像愚癡，並非真愚，不過不動分別的識神罷了;「氣也若絲」不知不覺中，呼吸的氣自然細微了;假如勉強要呼吸的氣細微得像蠶絲一樣，那就著相滯障。「以為醒乎?過去固不知也」，因為識神不動，所以不知不覺中，時間過得很快

，而自己卻不知道;「以為寐乎?來路猶有覺焉」，假如昏沉入睡，呼吸的來路，早已不知道，就不能說呼吸的來路猶有覺焉。「恍如似寐非寐」恍恍惚惚好像睡，實實在在不是在睡，假如真的睡，那裏還有恍惚杳冥的境象?「儼若有知無知」，因為識神不動，所以身外的聲色，好像知道，好像不知道。總而言之，這段功夫，是從恍惚杳冥中來，若功候未至恍惚杳冥之境，而硬將精神疲倦時，昏沉欲睡的情形來牽強附會，竊恐誤解聖訓。冬日清晨大霧，我們置身其中，四周圍的山水花木，都好像若有若無，模糊不清;可是人心中的主宰，是清明自主的呀!不過心如止水，沒有波浪罷了。這是一個譬喻，我們如在靜坐時，想冬日大霧的景象，那末又入幻景。

卯 我靜坐時的游思妄念很多，怎麼辦?

乙 止念的方法很多，初步功法，大多以念止念，茲姑舉一、二則，分別說明如左:

一 寄心於息:

「數息」。數吸就不數呼，數呼就不數吸，從一數到十，再從一數起，時間久了，呼吸調和，妄念自然由多而少；可是不善數的人，往往愈數愈急，假如有愈數愈急的現象，可改為「依息」，心與息相依，這比數息，雖然溫和得多，可是總還有一個「依」字在，還難免有所著。功夫純熟後，連依字也不要，改為聽息，

紅

聽聽就是了，呼吸長、短、快、慢、粗、細，不加干涉。功夫再進步後，胡思亂想游思妄念，由多而少，由少而沒有了，只有一個聽息的意念在，時間久了，覺得老是聽息，亦是麻煩的事，假如你覺得麻煩，那麼就可以聽，可以不聽，胡思亂想來了，就聽聽息，專心於聽息，胡思亂想，又慢慢沒有了，胡思亂想沒有了，就可以不聽，因為一心不能二用，專心於聽息，就不能胡思亂想，心在胡思亂想，就不能專心於聽息，「聽息」非但是最溫和的調息法，同時也是最溫和最簡單最容易的止念法，沒有副作用。所謂「綿綿若存，用之不動」，是呼吸進入自然的現象。

二 回光返照妄念的起落:

我們人的游思妄念，往往像電影一幕一幕，連續不斷也繼續下去，永無了期，直到死為止。功夫貴在「覺」字，自己覺得有游思妄念，游思妄念就不再繼續下去了，好像電影斷了片似的。有了猛覺的慧力後，進一步的功夫，是用自己的心光返照方才的胡思亂想，到底從那裏來的，往往是彼此互相攀緣。譬如說：由甲念攀緣乙念，由乙念攀緣丙念，由丙念到丁念，由丁念至戊念.....：到了戊念時，幸而猛然一覺，於是自己心腦中的妄想電影斷了片，用自己的覺力慧刀，斬斷妄想影片後，立即推回去，看戊念從那裏來的，如果是從丁念來的，那末丁念從那裏來的，原來從丙念來的，丙念從乙念來，乙念從甲念來，甲念是最初一念。這回光返照止念的辦法，有兩點不容易，第一是「覺」的功夫不容易，假如能猛然一覺，那末縱然功夫不純熟，覺後推返不回去，可是妄念自此斷了。第二是審察觀照最初一念從那裏來不容易，關於這一點，古人均不願說破，故意留待後學自覺自悟，因為假如

老師預先告訴學生，最初一念從那裏來的，學生就不肯腳踏實地用功夫去體驗，功夫依舊不入門，僅知理論與文字障而已。所以古今為師者，均只願開一條路，讓學生自己去走去用功去摸索；可是我們今天情形不同，既非師生，亦無先後，在老祖門下修道，一視同仁，我今天假如不說破，你一定要說我賣秘訣，故弄玄虛。

卯 就是希望你說個徹底痛快。

乙 說是說了，可是你必須好好去用功夫;否則跟你說了，你還是得不著好處。

卯 請你趕快說吧!

乙 最初一念是從「無生」來的。甚麼叫無生呢?就是在前一念已去，後一念還沒右來時，這個真空期中，叫「無生」。無生的期間愈長，功候就愈進步，可是要自然進步:方合乎道，不可勉強妄為。在無生的期中，忽然「糊塗」，一念無明動「無明就是昏昧的意思」，於是甲乙丙丁戊己庚申.....等妄念，相繼攀緣而生。

卯 很抱歉，我對於甲、乙、丙、丁.....等代名詞，不大了解，是否可舉一個實例，以增加了解。

乙 譬如靜坐時，想起昨天王家女孩子哭「甲」，是受了陳家男孩子欺侮「乙」，這隔壁陳家的男孩子真豈有此理，老是以大欺小「丙」，將來找個機會告訴陳家父母，教訓他們兒子一頓「丁」，找什麼機會最妥當呢「戊」，他家大人會不會不愉快呢「己」，這時假如能猛然一覺，唉!陳家王家小孩子的事，我何必多管閑事，於是妄念的影片斷了「千萬要小心，不要叫斷片後，再接上，再演心中的老電影」，能推返至最初一念，固然很好，不能觀照到最初一念，亦就算了。前念去後，不到幾分鐘，又來第二個妄念，想起大孩子老是不用功讀書「甲」，將來初中畢業後，考不上省力高中，怎麼辦「乙」，私立高中學費貴，程度又差「丙」，畢業後必然考不上很好的大學，將來必然耽誤他一輩子「丁」，.....:猛然一覺，兒孫自有兒孫福，我何必顧慮那麼多，我生平問心無愧，憑良心做人，我家決不致出現太保太妹，此念止後，住觀照最後一念，從那裏來的，固然很好，若由最後一念，親照不到最初一念，也就算了，仍舊安心靜坐去。「回」是止的意思，「光」是觀的意思，如果拿「回光返照」四字來說，「回光」是止，「返照」是觀。止而不觀，名為有回而無光;觀而不止，名為有光而無回，必須止而繼之以觀，視而繼之以止，才是定慧雙修。

例如:不列幾分鐘，又來第三個妄念，剛才在路上看見一個叫化子「乞丐」，年老多病真可憐「甲」，創辦一個養老孤兒院，收養天下鰥、寡、孤、獨「乙」，必需要有五千萬元錢「丙」:..

.:猛然一覺，妄念止後，觀照為什麼想五千萬元錢，因為想辦養

老孤兒院，為什麼忽然想起要辦養老孤兒院，因為方才在路上，看見一個乞丐，年老多病真可憐，唉!五千萬元錢，非我力之能及，就是去募化，也等靜坐後再說，靜坐時非獨惡念不可妄生，善念也不可妄生，一切暫時不想，一切等靜坐後再說。此念去後

，不到幾分鐘，又來第四個妄念，想到幾年前看的一本雜誌，說日本東京真好玩（甲），沒有錢怎麼辦（乙），買愛國獎券（丙），.....這時猛然一覺，妄念即止，立刻觀照為什麼要買愛國獎券，因為需要錢到東京去玩，為什麼想到東京去玩，因為幾年前看過那本雜誌的印象，還在心腦中，唉!修人所貴者真?真靈，身外景物，如同夢幻泡影，何能動我真心，思念及此，一念無明，當境即空。

一覺一非但最重要，而且覺悟得愈快愈好，古人所謂:「不怕念起，只怕覺遲，念起是病，覺之是藥」?功夫慢慢純熟後，最初一念一動就覺就觀，這功夫就差不多了，可是還不到家，最好在最初一念將動未動時，就覺就止、這才到家，古人所謂:「當住牛頭，比拖牛尾巴省力」。等到從日本東京，想到美國紐約華盛頓，又從華盛頓想到英國倫敦、法國巴黎.....還不覺不止，那就覺悟得太遲了，你今天的坐功，就等於白坐，而得不到好處。

例如:不到幾分鐘，又來第五個妄念，昨天坐功坐得真好（甲），今天最好能坐到昨天的境界（乙）.....心中猛然一覺，妄念止後，立刻回光返照，為什麼想坐到昨天的境界，因為昨天坐得很好，唉!一切聽乎天命，候到自知，候未到，何必先搔等癢，此念空後，不到幾分鐘，又來第六個妄念，今年冬賑，想辦法多募化幾個錢，救濟窮人（甲），..，.猛然一覺，靜坐時不獨惡念不可妄生，善念也不可妄生，募化冬賑款，等到靜坐後再說。此念去後，不到幾分鐘，又來第七個妄念:誦真經..，.（甲），.:

..:猛然一覺，坐後再考慮。此念去後，不到幾分鐘，又來第八個，妄念:昨天...:（甲），.....一覺即空。不到幾分鐘，又來第九個妄念:我.....（甲），.....一覺即止，止後依舊綿綿地靜坐去。

卯 我很笨，我以為猛然一覺，妄念斷了，就好了，為什麼還要想來想去想回去，豈不是又增加妄念嗎?

乙 你說得很對，猛然一覺，妄念的確斷了?可是斬草不除根，春風吹又生，必須悟得最初一念及最初一念的發源處，才能斷絕妄念的根;否則妄念不死，還會發芽，斷了片的電影，很容易又接上斷片，繼續再演。

卯 可是想來想去想回去，是不是又增加妄念呢?

乙 你誤會了，不是叫你想，想就不對，是用心觀意照呀!功夫純熟後，甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛....，猛然一覺，由最後一念（辛），不必經過庚、己、戊?，丁、丙、乙，就可以觀照到甲念，當境即空;可是這不是一天兩天的功夫，就能達到這種程度的，是要慢慢進步來的。

總而言之，念來則心觀意照，一照即空。能觀照得妄念生滅處，

固然很好，不能觀照得妄念的生滅處，亦無關緊要，不要接上斷片，繼續演電影就好了。妄念空後，心境依舊如鏡之無影，水之無波，清澈空明，神氣相聚，水火相濟。

三 守竅:我先前對甲君已經說過了，現在不再重說。

四 鬆拏:這是功夫到了相當的程度，經脈通了後，守竅得妙，?靈自然的作用，妄念來了，?靈自然會拏;妄念去後，?靈自然會鬆。非但鬆拏是?靈自然的作用，塑、走、關性、梳、堅、定、穿、素、命、天??、穀、接、適、尖、披、離、合....:等，都是?靈自然的作用，都是自然中產生出來的，非可以人力勉強作為。

還有一點我要特別說明的，為了使你容易懂，一聽便了解，所以在一回光返照妄念的起落一方法裏，我攀一電影斷片的情形一來形容一覺一的功夫，這是方便說法;假如你在靜坐時，反而真的想起某月某日看過某某電影的劇情，那求你的靜坐又等於白坐了。

卯 我年紀半百，怎會偷閑學少年?況且我從少年的時候就好靜，不喜歡看影劇?這一點請你放心。

我頭腦很遲鈍，我還想請教，請勿見責，你為什麼說到一般理論，就不厭其詳，長篇大論地說，說到要緊關頭，如鬆拏?話穀接適....:等，就簡單從略?

乙 功養與功候不同，功養在人，人人可以自勉自勵，雖然說得詳細，亦不致誤人。功候在天，各人翟度不一致，惟恭聽天命而已，非人力所可強為，不必詳說，候到自知;功候未到，先說了，非特與人無益，反而害了人。譬如說，你現在初中讀書，我先把高

中課本給你，非特與你無益，反而把你的腦筋搞亂了。總之，初學靜坐的人，游思妄念是免不了的，能止念固然很好，不能止念，亦無多大關係，不必太著急，只要天天靜坐不間斷，日久時深，塵心淡了，妄念游思，自然就由多而少，由少而無。

辰 真經中如塑、走、關性、梳、堅、定、鬆、拏、穿、素、命、天、?、穀、接、適、尖、披、離、合等功夫，你証到那一步，是否可以告訴我?

乙 一無所得，非但像我未悟證的人，一無所得，就是確已悟證的人，亦不敢說自己確已悟到那一步功夫，否則就著相，功候就不自然。

辰 要怎樣的人，才能悟證?現在各地道院中，已悟證的是誰?有多少人?請你趕快把已悟證的人姓名住址告訴我，不論遠近，我都

可以連夜趕去，向他請教。

乙 有德者得，無心（無妄心）者通，人人可以悟證，你當然也在內，心地一誠，候到功成，何必捨己之田，而耘人之田？

辰 你這話未免說得太容易吧，難道像我這樣笨的人，也真的能悟能證嗎？

乙 是的。

辰 你不要跟我開玩笑，你何以見得？根據什麼？

乙 不是我見得你什麼，我是根據真經首錄中：「今後諸子，能得鍊形成氣，由實化虛者，人皆可以自進，惟不能以本經認為讀本，但求能悟默斯可耳」；亥集又云：「二千五百紀前之落機山即櫓木也，石質成形，化人而昇，平摩新宮果佛之徒皆是一」；釋迦佛也曾說：「大地眾生，皆有佛性，皆可成佛」，難道你就趕不上樹木石塊嗎？

辰 你又跟我開玩笑了。

乙 不是開玩笑，人人都可以成佛的，你再過幾十年，也許就是神聖仙佛，但看你修養功候進境如何罷了。

巳 孟子說：「由仁義行，非行仁義也」，而袁了凡先生在家庭四訓中，卻主張勉強積功累德，以改造自己的命運，到底那一個說法對？

乙 我以為都對：和修道的人，不妨效法袁了凡先生勉勵自己積功累德，等到功夫純熟，悟澈自性後，自當效法孟子純任自然，非特慈行如此，坐功與誦經誦咒，均應由勉強而入自然，譬如小學生讀書寫字，初學時總是勉強由規矩上學習，時久年長，知道讀書寫字的好處後，自然不勉而中，假如今天頭痛不讀書，明天手痛不寫字，早晨事忙，想在晚上學坐，晚上困倦，想在明晨靜坐，明晨小孩吵鬧，想在後天再坐，所謂「春天不是讀書天，夏日漫長正好眠，過了秋天冬又到，收拾書包好過年」，如此年復一年，瞬眼之間，老病已至，徒嘆奈何！

午 修道的人，最好抱甚麼心志？佛學好呢？還是想成仙好呢？

乙 先聖先賢，為引導世人，去惡向善，棄暗投明，故意假設種種名詞，未修道的人，不妨有學佛成仙的心志，使自己往善處走，功夫入門後，不可再抱定成仙成佛的心念，否則就著相。因為所謂「聖」「賢」「仙」「佛」，不過是一個名詞，其實都源於虛，我們必須從「虛中」悟得自性本體，悟得自家本來面目後，任你成仙作佛為聖為賢，無往非善。至於如何才能悟得自家本來面目

夕

（自性），我以前對甲君說過了，現在不再重說。簡單說一句，只要放下身心，靜則一念不生，動則萬善相繼，聽乎天命自然的

造化就好了，何必泥執聖賢仙佛等名相？

末 我坐功不久，可是對於守竅一著，倒有一點獨到心得，我覺得在晚上學靜坐時，桌上點著一盞一支光或兩支光的小燈泡，臉孔面對著小燈泡，守竅守得特別好，坐也坐得好，高見如何？

乙 初學靜坐的人，晚上靜坐時，最好把燈關掉，（功候登堂入室入妙後，另當別論），如果必須開燈，索性開大燈泡，使光亮平均分散，桌上開一個小燈泡，單是照著臉孔祖竅，使全部精神集中在頭部而靜坐，這是違反自然的。況道法本自然，強守竅無益，玄關祖竅原虛玄，你以竅為竅，恐非真竅，執著實質呆竅，恐非特不得其益，反受其害，輕則虛火上升，睡眠時間縮短，重則頭昏眼紅血壓高等弊，紛至沓來。

末 有時候靜坐，會在糊裏糊塗中，發現許多可喜的或可惡的東西與事情，這是什麼原因？

乙 這是靜坐時心境不清淨的關係，這許多事情或東西，都是從自己心意中化出來的，初學靜坐的人，常有如此情形，功候純熟後，-

就不會有了。

末 固然有時候，我在靜坐前想什麼，坐境中就發現什麼；可是有時候，我並未想，而靜坐時，偶然也會出現我意想不到可惡或可喜的東西，這些東西，到底從那裏來的？

乙 這許多幻相幻形，都是從自己心中的陰氣所化成，並非從外面來，古人說：「一見怪不怪，其怪自敗」，不論見到可喜的或可惡的東西，一概不理它，幻形幻相，自然就慢慢不見了。

末 是否有防止的辦法？

乙 靜坐前默誦

，
夕
老祖聖號三稱，已領過經寶的人，將修寶佩帶起來，在真經前面坐，身心清淨，一切幻形幻相，自然不會有。

末 如何才能化去心中的陰氣？

乙 日日靜坐，常誦經咒，隨緣積德，樂於為善，心中常存一片太和之氣，魄為魂使，魄靈俱合，陰陽自然合化。

申 我平時無游思雜念，靜坐時游思雜念特別多，擾我靜坐？我還有一個朋友，平時不心跳，靜坐時心跳得赫別明顯，所以他不敢靜坐。

乙 我每晨要喝一杯開水，開水內應無塵埃，可是我房間牆壁上有一個洞，射進一道太陽光，假如太陽光射在玻璃杯開水中，就看見杯中有很多微塵，浮沉不止，我想這許多微塵，是跟著太陽光射

進林子的，所以我不敢在太陽光下喝開水。我房中有一個鬧鐘，白天聲音很小，夜晚滴答之聲，特利響亮，我想夜晚大概有益於鐘內的機器.....。

申 你錯了，開水中原有微塵，不過平時看不見，經太陽光一照射，才看得清楚，微塵不是隨著太陽光進入杯內的。鐘錶滴答之聲，白天夜晚都一樣，白天因為周圍雜聲吵鬧，鐘錶滴答之聲，不甚明顯，夜晚更深夜靜，才聽得特別清楚。

乙 你把我想跟你說的話，先搶著說了，請你趕快還我答案來。

酉 我知道靜坐與身心有益處，問題是我事情太忙，一天到晚，家中客人不斷，沒有時間靜坐。

乙 你夜晚在房中睡覺時，是否會有客人跑到你房中去打擾你？

酉 這個當然不會有，可是一出房間門，就看見大廳裏，有很多客人

/

在等候著我。

乙 照理靜坐要洗過臉刷過牙後，先將修寶（有保護內修精神，約夕 -

束自己身心功用）佩在胸前外衣內，在真經前面坐，可是你的環境特殊，可在剛起床穿好外衣後，即在床邊靜坐片刻，（能在房中先洗過臉，坐在不高不矮的凳上更好），如果床太高，腳底下可用小凳子或枕頭之類的東西墊起來，晚上睡覺前亦可照這個方式靜坐一次，不過不如早晨靜坐的好，這是萬不得已權宜的辦

法。

酉 是否一定要在房中靜坐？

乙 甚麼地方都可以，只要你心靜得下來，你自己認為這個地方合適就可以，不過在有人來往的地方靜坐，萬一有人問你，千萬勿說你在坐功打坐等，使人驚奇的話；最好說：「我事情忙，心神疲乏，休息一下」。功夫純熟後，並且不一定要坐著，站著臥著都一樣，不過初學的人，在清淨的地方坐著，比較容易入門。

戌 我以為靜坐與修道雖然好，可是都只是為自己個人//獨善其身。與家庭、社會、人類終究沒有甚麼益處。

乙 刀、兵、水、火、災劫之來，起因於人心不平不善；假如人人盡其本份，不望分外之求，災劫即無從起。靜坐入門功夫，在心平息平氣平，平則三離火下降，三坎水上升，水火相濟於無形，初則有病卻病無病健身；繼則養之於內，形之於外，一團太和之氣，可化去周圍不祥的氣氛。丈夫修道，即不致暴虐其妻子，兒女修道即不致忤逆其父母，翁姑靜坐，即不致虐待其侄媳，怎能說與家庭無益？社會肇始於家庭？家家戶戶，一道同風，推德是

尚，興社會的益處可大了。今日人類多難，由於人心不正，邪說橫行，若人類均以道德是尚，以靜坐為進道的階梯，去其惡，存其善，世界自然太平。

亥 我有時候坐得很好，惺惺寂寂、寂寂惺惺，清明在抱，舒適自在；有時候坐得莫明奇妙，如如似似，不得要領，不知何故？

乙 道以德為基礎，不論任何教門，不論先天坐與後天坐“均以品德為重，不在表面粉飾，而須問心無愧。若遇坐中如如似似，不得要領時，竊意當反心自問，今日靜坐何處不合自然，近日何言不合乎道，月來何事未盡善，何念不該有，能尋得其癥結之所在，而有改過遷善之法，於是功候步入正軌，恢復原有之功候，合乎自然之道。故各宗教有祈禱懺悔之舉，道院在星期日有默過之行，吾等修人，知非知過之日，功候即入門，不知對否？仍聽高見。

甲 聽說修道一定要單身，並且一定要吃素，我的家庭負擔這麼重，應酬又那麼多，怎麼辦？

乙 老祖大道普度全球眾生，不能拿那一教那派的戒規做標準；況且修道主要在修各人的心，吃素不吃素是次要的問題。能吃素當然更好，環境不許可，也就不勉強。古來聖賢大多是有家的，仙佛當中，更有全家成道，所謂「拔宅飛昇」的，我們運氣好，在

世為人之年，適值

老祖降靈普度之期，跟

老祖修道，有事半功倍之效，我以為只要常誦

老祖聖號及經咒，只要清心寡欲而戒殺，時刻問心無愧，不間斷

靜坐，常存仁義之心，隨緣行善積德就好了。等到功候登堂入室入妙後，如人飲水，冷暖自知，自知取捨。

甲 我今天忘記帶錄音機來，你前前後後，說了那麼多，我沒有完全記住，怎麼辦？

乙 幸虧你今天沒有帶錄音機來，假如你今天帶錄音機來，將我剛才說的話錄下，天天放在腦裏，那豈不是要把你的腦袋脹破了麼？

甲 你真會開玩笑，那末應該如何才對？

乙 最好把我剛才對你，以及我對各人說的話忘得一乾二淨，靜坐時甚麼也不想，等到無思無慮，萬念靜寂後，久而久之，不一定在甚麼時候，不期而然的，離火下降，坎水上升，水火相濟於無形，悟得你自己的本來面目後，恍如失掉幾十年心愛的東西，忽然又出現在眼前，又如遠遊的浪子，忽然回到慈母懷裏，這種喜悅的心情，是無法形容的，於是過去種種譬如昨日死，以後種種譬如自今日生，從此有了新生的希望，重新做人，到了這個時候，

一切妙法，都會自然的從你心性中悟出來，古人說：「了悟猶如夜得燈，無窗暗室忽開明」，神氣合一，如愚如癡，欲言言絕，欲慮慮窮，就是要你說，你也不願說，假如硬要說出來，即使千言萬語地說，你也一樣地說不清楚，說不完全。蓋道不在言語又字，而在各人?靈性，?靈性玄妙，不是言語說得清楚的。歷代聖賢仙佛，為恐大道失傳，苦口婆心，用文字記載下來，傳留後世，可是只能說出修真悟道的路，真消息真面目，還須我們後世修道的人，照著神聖仙佛指示的門路，自己去體味，自己去悟，真經首錄中曾說：「...不可以本經認為讀本，但求能悟默斯可耳....」。

老祖三萬年前，於石門傳經時，連言語文字都還未曾有，僅以?感靈化，在侍的人，均能心觀意化而感接，結果有數十萬人，悟道證真，甚至連木石，都同登天籍。修坐須知坐功功則第十二條：「道外之文，吾傳爾等...」，由此我們可悟，經訓好像是老祖神位前面的燈，晚上有燈，我們才能看見

老祖的像，並非燈就是

老祖的像，這譬喻並非經訓就是道，有字的經訓，是道外之文，我們要從有字的真經，悟得無字的真經| I 道，才好。

我們修道的人，把言語文字，當作橋樑，由言語文字悟道則可，執著經書而不化，那就不可以，譬如我們手裏端碗飯，時刻叫吃，可是過了幾天，都在碗外啃，沒有一粒飯下肚，那是永遠不會飽的。再譬如你抱著你兒子在園子裏散步，你兒子問：「爸爸，月亮在那裏」?你用手指指著天上的月亮，你的兒子從你手指頭，所指的方向望去，望見月亮才對;假如你兒子一把抓著你的手指頭，當作月亮，那豈不是傻孩子麼?一切傳道的經訓，都是手指頭，都是道外之文，而不是月亮，不是道呀!

老祖與諸天仙佛聖賢，大慈大悲所傳的經訓，還是道外之文，何況我剛才說的那許多一錢不值的廢話呢?趕快統統忘掉吧!

最後的話，又要說回來，你對於道外之文，仍須謹慎珍重，因為經訓都是神聖仙佛所傳，而真經正經更有
老祖授過靈，每部正經真經，
老祖均派有一位守經仙，我們只要悟清手指頭與月亮的關係，不要因為手指頭，而忘記月亮就好了!