

脩
坐
須
知

修坐須知目錄

至聖先天老祖十誠文說

道旨簡言

坐則

附說明

坐旨撮要

坐圖

庚表

十張

庚表說明

過則

默過表式

過表說明

修紀

至聖先天老祖十誠文說

十數爲始。一數爲終。天地所以有善惡也。既有善惡。神自審察。人亦自懼。何必懲罰。不過上天之心。與人分離而後。天之容人者。不傷先靈。自能歸依原宰之府。人生而後。惡魔邪僻。日以消耗。虛靈爲司。天地不能閉其魄。人靈可以制其用。制者何物。先在立誠。誠立而后諸邪萬惑不動于心。則生而爲壽考。老而爲至聖。皆從一道中來者。佛得真諦曰寂滅。儒得真理曰虛謙。耶得真詣曰博愛。回得真義曰清真。道得真旨曰道德。凡是種種諸天神聖。得乎真教一途之岸者。皆有所誠。是必去其搖奪之翼。而大道乃有攸歸。諸方識之。吾立十誠于下。

十誠

一、誠不倫、

一、一、一、一、一、一、一、一、一、
誠輕褻、誠嫉侮、誠詭秘、誠殘害、誠隱善、誠不慈、誠不義、誠不善、誠不德、

以上十誠。各各遵守。生而爲人。可爲至人。沒歸天樞。亦無禍害。皆從心守。不重口誠。細思堅誠。吾道有厚望矣。勉之遵之。

道旨簡言

一道院爲化劫救世而設。劫何以降。降自人心。人心失其正。則世變日亟。劫卽隨之。挽救之道。仍須人人能知返本復初。歸於至善。不爲物欲所蔽。不爲魔惑所搖。則化劫於無形。出數於不覺。而救世之根本。卽在是矣。

一道院之道字。乃無始無終無方無體之先天大道。非一教一宗限於一部分之比。所謂道也者。不可須臾離也。可離非道也。院字非觀菴寺院之稱。乃修方實修之地。且爲辦理道務之所在也。故不可認爲一種機關。亦不得認爲單純的慈善團或一種宗教團之結合。

一道院崇奉

至聖先天老祖暨

五教教主。這

至聖

先天老祖六字聖號。爲

五教教主共同恭定之敬詞。簡言之卽

是道。蓋道本無名。因爲我們人界須有一尊稱。故定此六字聖號。其

實 老祖爲無界之靈。祇一先天炁胞而已。

一道院宗旨。可以標明的。卽爲內外兼修。內修爲靜坐。卽是修己功夫。外修爲善行。卽是度人的事業。無內修無以立本。無外修無以救世。故二者不可偏廢。偏則不流于枯寂。卽流于虛矯。此爲進修者所最宜注意之點。

一道院重在言道。並非傳教。而對於世界各宗教之精理。均是極力闡明的。並且是大家極力研究的。其推崇五教者。不過就世界各宗教之大者而言。因爲教從道出。各教有各教之真諦。後世宗徒。各立派別。往往入主出奴。而溯其本真。皆發源于大道。故修教固所以明道。而修道不可泥執教見也。

一道院乩壇。純爲昌明大道而設。非專言靈異與無謂之迷信者可比。故不以矜奇炫異相尙。而亦不可以邀福祈佑之見相窺測也。將來

大道修明。人類均能不離夫道軌的範圍。則乩壇亦自可不設。此時
不過藉以爲導化之資耳。

坐則

一目 道院修方習坐依本則行之

二目 坐器宜小而寬高不盈尺（寬約一尺二寸見方高以九寸六分爲率）加軟厚墊以適體爲

宜

三目 坐時宜先盥漱並寬緩衣帶（浴齋更佳）

如已領得修寶者先佩後坐

四目 坐室宜潔宜靜（已賜像者像前坐已賜經者經前坐）

五目 照先天坐法正身端坐不盤腿兩手心加兩膝蓋上口輕閉舌

輕抵上腭（痰涎宜吐）兩目垂簾先視鼻端然後收視返聽繫心一處

（附坐圖自悟）

六目 坐時宜平心靜氣屏除一切游思妄念呼吸往來純任自然

七目 初坐只宜四度（四分鐘爲一度）每日一次不可間斷如有特別情形不

能身坐者可以心坐代之（另領心坐牌）

八目

坐不拘時如能於巳午之交亥子之交更佳

如遇疾風甚雨雷電日月蝕飢飽旅行（指在車船之中）疾病（指不善悟坐者所生之病）

皆免坐

九目

每坐畢以兩手搓熱擦頭面顙門數次（男由後向前女由前向後）緩行百步再

出坐室

十目

每日坐度立簿記之每滿一庚繕表一紙親筆書誠寄院（十庚為止）

十一目

修方至道院時應加坐八度

十二目

修方習坐後對於坐功研進或有疑問時得隨時赴坐院與

坐掌面洽

附說明

（坐時宜先盥漱）取潔淨之意。且可固齒。（寬緩衣帶）蓋恐束縛。

有礙氣脈之流通。(修寶)在領經後即可領。乃鎖心之寶。宜先佩後坐。

(坐室宜潔)所以免污濁。(宜靜)所以防擾神。至像前或經前坐者。蓋如在上如在左右。乃可以感乎真靈真炁也。

(照先天坐法)取自然之意。譬如胎兒平坐氣海。決非盤腿。(正身端坐)卽是自首至足。均要端正平穩。尤宜注意者。頭不可仰。亦不可俯。腰不可曲。亦不可挺。(兩手心加兩膝蓋上)取心腎相交水火既濟之意。坐久氣通。自能知覺。(口輕閉)蓋恐呼吸由口出。氣息不平也。(舌輕抵上腭)不必捲舌。但用舌尖抵于近上牙根處即可。此時如有痰涎。宜吐出。吐時宜輕。若係津液。則徐徐咽下。不可猛。以防噎也。(兩目垂簾)就像垂簾子一樣。不要太開。不要太閉。太開則散亂。太閉則昏沉。(先視鼻端)是定一準則以取

正中。(然後收視)是將視鼻端光線收回。凝定不動。用兩目根性。無形觀窆。(返聽)亦是聽祖窆。祖窆本無聲可聽。惟將耳之根性。注於此耳。(繫心一處)一處。祖窆也。心無繩。何以曰繫。以意繫之。心及耳目。歸於一處。神凝而炁化矣。

坐時宜有鎖定工夫。心乃可平。氣乃可靜。初坐。游思妄念必多。但思念一起。卽能自覺。仍用收視返聽繫心一處之法。以守祖窆。思念自然漸漸屏除。(呼吸往來純任自然)果能平心靜氣。呼吸自然勻細。若有心調之。心將注於呼吸。離窆而外馳矣。

(初坐只宜四度)四度者。十六分鐘也。時雖不長。習靜初步。最爲適宜。若貪功躁進。勉強久坐。不傷陽。卽傷陰。勢必受病。惟不可時時分心看鐘。約略計之。多三五分亦未始不可也。(每日坐一次不可間斷)人身一小天地。陰陽二氣。一日一週。今日坐。明日不

坐。動靜功夫。便不相接續。學道貴恆。豈可出此。（如有特別情形）若廢疾。或旅行。不能身坐者。可領心坐。脾。依法心坐。領心坐。脾者。與像前經前坐。同一用意。特取其方便耳。

（以兩手搓擦頭面。顙門數次者）乃坐後調理。所以助氣脈之流動。並因坐久。週身毛孔鬆開。出濁汗。而面部亦然。易受風寒。故搓手使熱。擦之即閉。（男後向前者）即從腦後抹至面部。（女前向後者）即自面部抹向腦後也。（緩行百步再出坐室）因久坐後須舒散。且免受風寒。

（巳午之交）由陽生陰。（亥子之交）由陰生陽。準時以坐固佳。惟有事者不能勉強。得暇則坐亦可。至日久功深。自然念念不忘于坐矣。（疾風甚。雨雷電。日月蝕。不宜坐者）因值天變。陰陽不和。人與之抗。氣必不順。（飢）則氣無運動之力。（飽）則氣有壅塞之虞。

故皆不坐。(旅行)指在舟車中而言。坐欲其靜。而舟車則動。動靜相反。故不宜坐。(疾病)非外感之疾病。乃不善悟坐者所生之害也。約分二種。一傷陽。小則煩亂。大則狂易。一傷陰。小則昏沉。大則迂魔。均宜免坐。

(修方到院應加坐者)以道院爲實修之地。弗尙空談。弗馳神想。故無論有院職與否。到院時均宜加坐八度。既勵功修。且立道範。道院坐法。須求劃一。而坐功深淺。人各不同。修方習坐後。對於坐法與坐功有所心得。或有疑義時。可至坐院與坐掌詳研。免入歧途而滋流弊。

坐旨撮要

一清心寡欲。蓋心本清淨。自後天物欲紛擾。遂濁而不清。故靜坐以清之。坐則定。定則靜。始而寡欲。終且至於無欲。坐爲治心之法。亦入德之門也。

二修己度人。靜坐是修己。推之卽所以度人。修己度人。本是一貫。度人不修己。是謂無本。修己不度人。亦是偏修。全體大用。蓋均於坐功求之。

三變化氣質。人有形體。卽有氣質。氣質之性。後天也。後天總不免有偏處。非失之剛。卽失之柔。矜躁偏急所由起也。惟坐功純熟。氣質自可以變化矣。

四返回先天。人在母胎中。平坐氣海。卽所謂先天坐是也。其時囫圇一胞。毫無塵障。及後天情欲日生。乃與先天日遠。今欲從後天返回

先天。莫如仍用先天坐法。則先天炁靈性三寶。可得而全。後天精氣神三寶。可得而固。至却病延年。其效固不待求。亦不必求矣。