

一、靜德並重

靜德同修 貫徹始終
心正氣順 證果在望

靜坐者：調靈慧，調身軀五行。
德理者：修改自性。

靜坐與德理同步，雙管齊下則事半功倍。靜修缺德難入靜，時刻以德除慣陋習性，才可達靜淨之境。煩惱、焦慮、不安，為行修最大之障礙，人生多追逐物質享受，情慾癮牽制精神，人之心志易被外境所動搖。斷棄物慾，乃初修者必持之決心，往後方不為其誘惑而停滯，妨礙靜修進程。靜境無涯無際，從淺入深，切勿自盈，起傲慢。以恆耐決心紮穩初級根基，時緣成熟，皆得實功豐果。

師曰： 紙上功名紙上鷗，人間富貴花間露，
不如靜坐蒲團上，莫惹凡間半點愁。

勇於精進障礙通，邁向層修提慧性，
欲覺醒悟私我除，無我境界慧自開。

註： 上偈言，靜修中應勇於精進，除私我而達無我，則慧智自開，天人合一。

靜修首先要先正心，正心唯德循，心正無所忌，無所求，一靜得矣。修靜坐先修心，心能靜而後能定，其益無窮。無我私念，乃步定界之要義。以堅毅不屈精神修心，領略靜修要義，得其要旨。

修德煉性，需隨遇而安，以平靜、安寧處事待人。事件來時，全力以赴；事件離去，處心泰然，切勿患得患失。凡塵事境，不為我牽，諸心滅，住心棄，道心長，堪稱融合於自然本性。

時刻修“身、口、意”靜。身靜則顯莊嚴，口靜則離是非，意靜則雜思止。“身、口、意”靜則智慧長。反之，身弗靜則精耗散；口弗靜則是非纏；意弗靜則神散漫。“身、口、意”弗靜必見其敗，輕者是非糾纏難得寧日；重者自我霸氣橫行，理性失落，畜道輪迴。無明此理，墮入畜禽而不明。

學『真假篇』，明人性。『真假篇』云：順意者真，逆意者假。吾愛者真，吾惡者假。這般歪念，焉能得真。人性弱點，迎喜棄惡，必產我大，凡存我大必為塵務所牽。於此自省自過，德性自增，靜境自然提昇。

學『三殘篇』，清靜思維。『三殘篇』曰：塵者眼觀四方，耳聞八方，口述各方，造孽之因。如果失聲硬好講道法，失聰硬充音指揮，失明硬好當景評，如何能靜？修者生理不殘，然心中須備聾瞎啞三殘，乃殘而不廢，斷絕外境之所牽，不執於他人是非。眼觀、耳聞、口述，內心不動，魂則易平。

凡修行者須以性命雙修為重，修性則為提昇德性，修命即修軀強壽延。修性不修命，惟恐軀壞而尚未修成；修命而不修性，外觀或見軀強壽長，德性缺修徒增孽緣。性命雙修若得均衡，則易見其效。然長者行修勸修命為首，修命者動靜雙修，以德配之。若見軀弱，魂因疾患而牽，難得平衡，修命以強軀為上策。壯者勸以修性，幼者導於知性。今多塵誘、毒染，勸其修德乃修復本性，制止孽緣。性命雙修乃修者奠基，修靜習德缺一不可，若貪婪於修靜而忽略德理調靈，難證道果。

註：師示：動指修習“修真動功”，可促軀強，靜指靜修。