

四、理法

自然法門 寂靜明徹
以德為奠 效驗自現

靜修即靜坐法則，亦稱靜法、禪修或內修。師秉承 旻皇聖約而授之靜坐法則為自然法。道法自然，自然乃靜修之本，自然而然，毫無拘束。靜坐乃步入道修之一主要課程，若持修以恆，一者可得性靜；一者可煉軀強。

正道靜修，即修禪，清靜修禪道可成。寂靜明徹即是禪。慧守方寸，循序入定。可靜可動，毋受境役。念之困纏，意之排放，禪之息止。

註： 靜修之理法，主要包括寂靜與明徹兩方面。寂靜為靜定，明徹為清醒。

方寸即心，守心使寧而定，即寂靜。

知靜知動，而不受境牽，即明徹。

如產生雜念干擾，則以靜排之。

此乃靜修理法之總綱。

欲得靜修，立念純樸，心性寂虛。思維貫徹，悉自境況，啟張蔽障。相應自然，不起執著，虛幻即除。層境前推，連繫貫通，即入定靜。個別領悟，皆得精進。

註： 靜修中須心意純樸、虛寂。

明悉境況，保持良好功態，排除障礙。

順其自然，不執著於動靜之境，虛幻自除。

層境不斷推進，可入定靜。

唯自悟得精進。

此較完整地闡述了靜修中寂靜明徹之境況。

動為修身，靜為修智。八字簡言，個中奧妙，文不盡詳，語難盡道，唯意可通，唯識可解。故曰：修意識為重，若執文相，則如「觀日昇而駐西望」。動促氣盛，靜帶氣行。氣盛不化，氣行無勁，皆敗之理。觀氣脈而察氣行，修維之路。

註： 靜修中動與靜之奧妙，非語言文詞可表達，只可意識（即體悟）。

心神不靜則氣盛不化，氣行無勁，皆敗之理。

在靜中觀氣脈而察氣行，修維之路，也即寂靜明徹之意。

師曰：輕鬆坐下棄煩憂，一心恆守無思潮。
集中神慧定氣流，漸入清靜怡然守。
妙境相感唯心領，此時幻相陸續纏，
不得執著貪念起。

註：此文師論靜修理法。

適時境之當宜，坐姿自然，不格諸表。明悉內觀，氣息之舒暢，運作自然。自知長短之為，宜大小之分，而覺多少之數，推進境修。吸納三口真氣，直貫任督之間，方可稱靜修完功。法法長芳，瀰及乾坤。不以身取，空然持守，慧化萬端。

註：在適宜於靜修的環境（時間、地點），自然就坐，不刻意於各種外表形態之要求。
清楚地體察，體內氣機與呼吸之自然運作狀態。
體察體內氣機運作之長短、大小、多少等種種境象，其之變化，乃修者由淺入深之進程，正是這些境象推動靜修精進。
靜坐結束時，深吸三口氣，每一吸意想真氣由天而降，吸入頭頂，沿督脈與任脈之間，即中脈直貫而下，作為收功。
長期恆耐修習此法，體內真氣與天地真氣互相溝通融合。
上境不以身體去有意採取，只是恆守自然虛靜，可達至妙至精之境界。

此乃闡述一次靜坐練功之始末。

身：坐姿不受強制，自然即可。
心：思維不受制止，清靜可得。
意：私慾起伏不停，放下可取。
禪：精進持修不怠，恆耐修成。

身心意，氣定神怡，遊走自如，飄逸輕悅。

註：以上之文乃言靜修身心意之要求，恆耐習修，日漸提昇，由有為而入無為。

師授自然法理或誤解其義，若曰：自然則無須有然，此理歪矣。靜定得之全賴德理，德理無明則何以降伏心魔，心魔作祟何可得靜？故曰：有為參研德理，無為習修理得。修行皆由有為入無為。有為操作，成效優見，悟證無為，方見其微。

註：以上說明，有為之法效驗易見，但必須達無為，方見真正修行之效。