

五、寂靜

無思為靜 無念為定
內妄不生 外境不牽

靜坐自然法門，在於靜心、清心，以無思為靜、無念為定。初學者有為執靜，然實為難靜。恆耐守之，他日倦鳥歸巢，由有為而入無為，得自然靜。守靜之迷，莫逆於心，慧守之際，全無所繫。私慾起伏不停，放下可清。思維不受外牽，靜境可得。輕鬆神態，自然為本。

註： 守靜之要，內心不生妄念。
守靜之際，不受外境所牽。

修靜無時無刻，坐臥行立皆修。

師曰： 心不亂來憑正念，靜而不動須考驗。
神意欲清平氣炎，明心見性要時間。

註：此偈冠首為“心靜神明”。

人學靜理求定境，人生好動浮生態，
修靜練動昇華格，煉道修身雙修功。

註： 此偈冠首為“人人修煉”。內外雙修，即性命雙修。
修軀強壽延稱內修，命修；提昇德性稱外修，性修。

靜修攝靈丹心藏，如悟氣轉謝代陳，
止息七情方為進，水弱溫柔帶剛強。

註：此偈冠首為“靜如止水。”

靜修可加強元靈。
體悟氣機之運轉如新陳代謝。
消除七情，方可精進。
靜雖如水一樣柔弱，但柔中含剛。

觀心不動，至人用心若鏡，內外無相。猶如雁渡寒潭，水過無痕。

註： 此段喻心靜之境。至人者乃神仙之一種。他們心靜如明鏡，對於內外景物無動於心。又如雁渡過水潭一樣，水不留痕跡。

心難平靜，虛象摒障，瞬息萬變，擾亂靜心。此時層層障陷，紛紛湧襲心境，靜境難以尋覓。心寧靜，精神舒適；心浮燥，精神疲困。唯心境平靜，方見自我。心靈入定，方見自性。能見自我、自性，平衡三魂，方有作為。

靜與定不可強逼、急躁，需恆耐與時限而成。