

不擾人物前提下壓力舒解放鬆筋骨情緒起伏不在放寬心懷存心底心若冰固苦哀憐面具層層武裝嚴日久成牆城  
虛假丟空性限省心復性滿圓熟練精研抱元守一功夫練無怪異神奇時刻謹慎二六慎思惟方寸不亂勤種稻苗根生  
故明心証光耀煜逾行覺圓涵泳功兼備如脫一起自然自在瀟灑無拘因與天地萬物合而為一萬燈常傳照耀世光明  
說唱實體法樂見不排斥明心誠內接觸體真超脫境外無煩無惱樂怡撥開陰霾光明重見跨越障礙關卡步步登上層  
般若心實質修心萬愿行修心恆遠內外兼要守正清淨三泉智慧開啟韜光養晦虛懷若古躬身自省知恥知病道依憑  
若失起心點失之千丈等萬年願意學習二六中守善服膺合乎方寸地事有一體兩面智慧圓融面面俱到依天心而行

## 訓中訓

## 即說咒曰

心實體實質，修法証空性，光耀煜萬丈，慧行修不渝，  
心行覺明，圓滿性心，恆誠涵泳，內外功兼備，  
研精要，守真如，抱元守一超脫，