

一篇高人对徒弟说的话

大凡修行者，不知入手处，如盲摸象。以种种法门为入手，殊不知，此已过站，下不得车了。动辙问：你有什么实修？你可有六通？阳神出否？金丹成否？可否招神摄鬼？可否降雨开晴？可有种种丹诀？可有种种法术？

如此喋喋不休，如同开矿取宝一般！

却不知，矿藏虽丰，人人不缺！背着却是负累！有了煤矿，想那铁矿，再则金矿……无有休止。

人有一矿，看似比我丰厚，我则去贪他，进一步则去骗他哄他，偷他抢他。有则以种种法诱他，以种种事求他。

而当见有真宝，舍其身为人无我者，好似不同于道，则动念引他，以利惑他。不成其事，则造谣谤他，毁他。

元真！你既要入门，当识的那门，当寻的那门！有门不得其入，当求那钥匙！譬如远行，当辩南北一般。此为远足根本。

那门又是什么？

元真！老道这里告诉你！

不管你修行做人，惟以信为门！以诚为匙！以清为本，以静为根！

诸如吐纳行气，导引参禅，等等都是枝叶，附着于树干之上，靠那树根吸收养分。

如你种那树，粗可十抱，高可千仞，树冠覆盖百亩，如无那根，其本不存，任你雄伟，终会毁顺损。

元真！世人言修道，多以神通为用。以为是实修。却不知，爱惜那树叶、树枝，不晓得那根却是养它的本源！

诸位，听得老道一言：入门无非诚信，根本不外清静！其它不是修行！

诚者，不二之心；信者，不疑之志；清者，不迷之念；静者，不妄之神。

圣贤仙佛传你的什么口诀，功法，仍需要你那根去供应营养！

你没那根，送你玩玩，玩得差不多了，它还是只有活活枯死！

明师授徒，莫不以根本入手，从古至今，你见哪个圣人动辄教你法术？教你丹诀？

只见得，世上借这些敛财的主子，个个叫嚣：我得某派真传！我要传徒弟人！

元真！你身边若有老修行，你去问问，出家是为什么？修行究竟为何？师传徒收徒可是传承所谓成仙成佛的法门？是否缴点学费就可买去真诀？

若是有钱就可得诀。那财主不是个个成道？

更有一种，以为自己得诀为最上乘，四处招摇，进而攻击，是非不断，谩骂不绝。争论不休，弄得乌烟瘴气，这个岂是修行人所为？

争正宗，争传承，争高下，把个心志都用这争强好胜上去了，你还修什么？

大道至尊至贵！人却不知珍爱、敬重，说是信徒，实则什么也不信！

势如散沙，南宗攻讦北宗，东派讨伐西派。全真正一行同陌路，自认为大！

试问！不管你哪门哪派，还有第二个道吗？

根本不立，信念不纯，见那利益如苍蝇见腥！弄得后学莫衷一是！这些岂不是罪过？

不言正道，只说神异鬼怪之事诱人供养，拼命赚那名声，这个岂是修行？

或者以为修行为修庙，大造假古董！飞檐翘角，琉璃青砖，好不辉煌！

再把那功德箱做得大大的，等人布施，如那乞丐一般！等人养活！此可是修行？

以上所说，皆是不明根本，误入歧路之举，或为私心，或是误信。

无非是世俗僧道，借那道佛二祖的招牌，做些养命的勾当！

元真！你可知那修行者当是大丈夫！连自己性命都可抛弃，何在乎身外得失？

要修行，先把那门找到。记的一个善字，一个真字，不要满嘴讲些什么道德仁义！

要的是你的心是否还有良知！

仁义是骗人的东西，说着好听，说的人却没一个能做到！

孔子讲仁义，他真仁义吗？仁义无非是他传教的一个说辞。

人们先天良心丧失，不知廉耻，不知敬畏，所以孔子才提仁义来约束人心，来约束世人的行为。

仁义不提到好，提出来，就成了被利用的工具，然后后人就满嘴的仁义道德，暗藏满肚子的男盗女娼！个个冠冕堂皇，一付君子模样，背地里不知道做什么勾当！

你若有那良心，要那仁义做什么？孔子提出仁义来约束人心，这个行为就不仁义！纯粹是借给人家刀子去打劫杀人！

提什么个个可以修仙可以成佛，这也是欺世之谈！

你没那良心，坏事做尽，那屠刀还滴着血，你放下试试，看成得了佛不！

有人说丹法不弃恶人，那紫阳为何受天谴？

如此误导学人，好似人人根本不立，善念不起，欲望不绝，得那一点丹诀就可以一步登天！其罪大矣！

上次老道有首打油诗，不知诸位还记得不？

大道不值一文钱，路边白白送与君。向来德是入手路，丹法何曾传恶人？

元真！你若要修行，先把那良心拣起来！不要贪求什么丹诀，什么法术！

你要有那良心，目前遇不到真师，不久那祖师也舍不得扔下你！

还花时间去寻师做什么？

花时间，费银子，被那江湖神棍骗得晕头转向，这个还算好。

若是遇到那盲师，你可就更倒霉！他都以为自己得了真传，坚信不虞！当成宝贝传给了你，你也当成了宝贝藏它一辈子。

嘿嘿~被自己骗一辈子，误了性命，你说你倒霉不倒霉？

凡人者，图一时之乐，呈一技之长，耽得百日之不快；

为道者，息一时之欲，隐一心之巧，免却一世之无妄。

孤枝得以一栖，奈得一时之寂寞；庙堂钻营百般，惹来万古之悲凉。

一人独坐，静定中观心，睹得心中之心，悟得身外之身，乃知此身不虚。

不惜此身，百年湮没，方识心无所属，如无根之木，火灭灰尽，随风四散，终究一无存，哪里有什么来世前生？

只有现世业报，哪有后果前因？已生如未受报，自然祸遗子孙！

大众群居，笑谈中慎口，闻见道外之道，识得人上之人，方知见闻庸浅。

长开枉口，正合言都无知。慎言缄口，多闻广见，方知常人无魄，非圣贤仙佛，化后有神。

灭尽留性，全凭今身证果。

若言六道，唯有忠义者留其正气，孝慈者留其善气，智才者留其灵氯，不平者留其怨气，含辱者留其冤气，凶悍者留其戾气，不正者留其邪气，痴昧者留其愚气，

以上种种方入循环，自然报业迂缠，一但了结仍归太虚，方是大道生灭之理。

强说报应，不知自身修持，修什么仙？成什么道？

不论今世参悟，只谈生前死后因果，烧什么香？礼什么佛？

黄冠缁衣，泛泛而论，迷了多少愚人？昧了他人己身！愚昧凡躯，朦朦而听，传了多少谎言？误了仙佛根本！

万物皆动，独守静定，守此静定，则心不散，唯此心不散，方能知大道生灭之理，才可参玄圆机髓，方有缘证仙佛果位。

持此身不轻，则外物不能扰，用此心不重，则外物不得拘。

欲成仙佛之道，先参凡人之道，处世不可太锐，锐则棱角俱损；行事不可太钝，钝则自陷其危。

锐钝相济，明明白白，堂堂正正，不失为人根本。

不失此根本，方近于道，要知仙佛机要，全凭凡躯一身。

唯有生为极乐，哪来死后天庭？生时行善做恶，皆是留与儿孙！

不论爱欲是假善人，执于得失非真修行。

不论爱欲，则天下人类绝迹；执于得失，则四海尽是战争！

看破红尘，心外别无净土；跳出三界，此身仍在五行。

逃什么逃？遁什么遁？不知烟花柳巷好修行？

躲什么躲？隐什么隐？却道险山恶水是福庭？

深山有闹市，桃源在红尘，择什么地？选什么境？

要修的，唯此身心！神在虚空坐，香在炉中焚。心在当中搁，不偏亦不沦。

凡人不知建庙塑像的道理，只知焚香礼佛祈福消灾。

神道设教，是教你做人的道理，福寿灾妄皆是你自己一心所造，焚香礼拜岂可解脱？

善报恶报，是由心造，自己不悟，子孙知道！布施解厄，亦是荒谬！

布施者，应施与急难之人，而非施与富贵僧道，也非盖堂修庙！

哪方祖师仙佛要你收金塑像？还无非是些许人中饱私囊！有些余钱，不若印些善书，劝人一场。

仙佛自有仙佛道场，要你操什么心，着什么忙？

劝人为善，自然庙宇兴旺，香火绵长。自行其恶，必定报应不爽、自受其殃！

莫以为披上道袍、着上僧装便是修行人模样！一颗心不清净仍是空忙一场！

因此上，闭上是非口，远离名利场，不误为人一场，学仙佛静旁观，笑看世人奔忙！

从来所谓的“修行人”一辈子所做的事就是付出自己所有的精力和财力去求什么口诀和丹法。

这是什么人才做的事？老道在这里告诉你！只有白痴！

求这些做什么？目的其实很单纯，就是为了成神仙！为了长生不死！

人们都很单纯，单纯到只看到世界的灰暗和自己痛苦，而对世界的多彩和辉煌、生活的快乐和愉悦根本就是睁眼瞎！

在这种“修行”里面，原本就存在一个绝对的误区！以为成了神仙就可以脱离这个人间红尘，到什么什么仙界、净土去逍遥自在了！

可悲的是，这些糊涂蛋（请注意！我用这个词！而不用修行人！）无时无刻不在乞求神仙佛祖赐给自己不死秘方！

既然成了仙、成了佛就和这个“龌龊”世界毫无关联了，那你求他有用吗？

人说，“修行”要脱离俗世，于是糊涂蛋们就抛妻弃子跑到深山老林，

人说，“修行”要绝食人间烟火，于是糊涂蛋们就绝粮避谷喝净水吃丸药！

人说，要“得道”就要有真师传授口诀，于是糊涂蛋们就倾其所有去访仙求诀。

你不想想，深山老林就不在红尘了吗？你骗自己还是骗世人？喝水吃药就不是人间之物？就和人间断绝了关系？既然得了真诀就成仙成佛不住俗世了，那你到哪去求？

你不要担心，糊涂蛋们自有一套安慰自己的方法，历代有人成仙成佛，他们虽然远离了红尘，但是留下了口诀，有缘肯定能得到！你得不到，那是你心不诚！

那么口诀又是从哪来的？是那些仙家佛爷们修成了然后给世人留的吗？

既然修成了就和这个世界无关了，他们吃饱了撑的还是怎么？给你们这些毫无关系的家伙留下宝藏？

那些玩意还一套一套的，各说不一，哪谁说的是真的，谁说的是假的呢？没哪本书不是人写的！

开始，是一句话，然后是一套套总结，到后面可不得了，汗牛充栋！

前人不在了，放下不说。我们只看眼前！

现在写书的，还在这世上吃着饭，喝着水，赚着你的的钞票！那是神仙吗？神仙也做教授？神仙也赚稿费？

可笑的是，还有糊涂蛋为人家做吹鼓手！“高明啊！奇妙啊！”

无数的方法，一人一词，洋洋洒洒，基本的东西呢？没有！目的到很明确——成仙！

你试着想想看，人你做好了吗？

神仙神仙，正直者为神，清静者为仙！

你要修行，你问问你自己，你做到正直了吗？你做到清静了吗？神仙无欲，神仙无私，你无欲、无私了吗？

一个个糊涂蛋都贪得无厌，自己还感觉良好！我与世无争了！我一点都不贪！

糊涂蛋们！你们也不想想！想不老，想不死，想成仙，这比想做皇帝还贪啊！

本来质朴的东西，被人一倒腾就越来越复杂，这个论，那个说，研究者可谓大观！

越说越复杂，越弄越迷糊，然后开始造假！

既然是假东西，那一定就有破绽，怎么办？掩盖呗！于是书越写越厚，理论越弄越繁！

露馅了吗？没问题！糊涂蛋们多着呢！人家写得多，那叫详尽！人家写得繁，那叫博学！

邱祖是不是神仙？成吉思汗都称呼他神仙！你敢说他不是？老神仙怎么说？他很老实的说：“世上无不死之方！”

神仙都这样说了，史书上也记载得明明白白！可惜糊涂蛋们就是不信！神仙说假话呢！

那卖那些修仙书的就不是说假话吗？给你点希望，对你点胃口，那就是真的！

要没这么白痴的话，老道干嘛叫你糊涂蛋！

神仙又说了：“修仙要从人道立，人道尽处是仙道！”

神仙还说了：“唯有忠孝是修仙途径！”

糊涂蛋们没看到吗？当然不是！他们对有关成仙的半个字都不放过！何况是一句话！

但是人家就是不去做！成仙多爽溜！干嘛要做人呢？我们学仙的，当然不能和俗人做的事一样了！我们要清心寡欲！俗事要少管！

神仙又说了：“修仙要先做好人！”

糊涂蛋们说：“我们是好人啊！我们从来不做坏事！”

是啊！没直接做过！看人家杀人放火，那是人家造孽，跟他们没关系，看人家奸杀淫掠，那也是人家造孽，跟他们也没关系，反正自己没做！不要说有点正义感，就是同情心也是假的！只会说说：哎！报应啊！

不制止邪恶，你就是同犯！你修什么修？你该觉得羞！

成天就抱着几本破书，研究过来，研究过去，不好好工作，不好好学习。

图便利的，干脆出家去等人家供养！对社会半点好处也没有！连自己的饮食也要人供给，你修个什么？

老道对你说：糊涂蛋！那丹经口诀就是最大障碍！把一个活生生的人，弄得傻痴痴！成天浸淫在那不着实际的虚幻世界，生出种种妄想！你这是浪费时间！浪费粮食！浪费生命！

那当如何修行？老道告诉你：真要修行，先把那些丹经、口诀扔到粪坑去！踏踏实实做事，本本份份做人。

人自从晓事就知痛苦，时时不离，片刻不弃，乃至神魂颠倒，左右迷离。哀声切切，念念不宁。当受者，往往以逃避痛苦为解脱，或以奋斗进取为超然。梦幻游离，妄想牵缠，神识暗

昧，不明所以 如何是真解脱？众生莫若一是！

诸位！愿真解脱否？若愿真解脱，老怪传你一至真妙法！

唯一妙法乃是接受痛苦！坦然接受了痛苦，那痛苦再不是痛苦！逃避只能增加新的痛苦，奋斗拼搏亦然！这些只是将现有痛苦转移化，而不是根本解决问题方法！而当你坦然面对，慨然接受，那痛苦再非痛苦！等你回过味来，这痛苦如何变成了享受了呢！明白了么？

它来你逆，自然是离道愈远与神愈远，背天愈远！神并非是来求的！所谓神其实=道，一切信礼，皆归道海；一切忏悔，皆体道源；神光无碍照诸幽泉，圣火发生便见彼岸。

达此“静定”必生大虔诚！必有大敬畏！当此，方可脱俗境，入妙门！

此“静定”中，念佛者见弥陀，行道者见元始，崇奉基督者则见圣母.....

一切名相，皆是一源不管你是何种宗教，何种信仰，所见有何不同，实质惟一无二：世间唯一真神，只有自然。

你叫他上帝也好，叫他真主也罢，乃至天尊、如来，并无区别。

一切方法冥想，无非借真火烧尘欲，扫却渣滓，得见本我这个真我，你求之不可见，寻之不可得，惟有“静定”一法，不求而至，不寻而得；一切皈依，皆为萌虔诚，一切虔诚，皆为生忏悔，一切忏悔，皆为证“静定”，一切“静定”皆为返本来。

往往动辄以无上上乘参禅打坐，那是逗你玩！

往往以画符念咒招神摄鬼称道法者，那是骗你玩！

而看似木讷，只知念经磕头，虔诚忏悔的“无知”老道、老僧、老牧师、老阿訇，那才是真正悟到修行门道的真人！

自身不洁，更新衣亦是肮脏！不论你穿得再光鲜华丽，那整整体臭是藏不住滴！

更衣必先沐浴，这个是常理；而虔诚皈依忏悔则是沐浴；乃至“静定”生处，则是云衣之始。这个沐浴，岂可小看！

你等皆知有“静定观心”四字，如何用的，几人明白？如何感应，何等造化，你可得知？可惜俺那四字了！

无量虔诚生无量光明，无量光明生无量智慧。

智慧生时，你再看这四字去！岂是儿戏呢！

修行者，惟清净二字。

若能常清净身心，当得出离三界。

四大成我，我皆是假，天地万物，转瞬坏空，便落无常！成住坏空，约束心性，决难长久。道有三万六千，法有四万八千！不论你从何而入，不离清净而出！一切修行皆从清净中来，决无二致。

清者，一尘不染，净者，万虑皆空。

你若说修行当绝欲绝念，这个“绝”字又是你念头起处。

有了这个念头，千丝万缕、连绵不绝，更多杂念由心而发，如那莲藕，丝丝相连，欲断不能。元真！你以为起了这个念头，就可除却诸多烦恼丝，放下万般世俗事了么？

你不知，此一念起处，那万念又生。

元真，老道此处告诉你：绝欲不如欲绝，绝念不如念绝。

只先把那四大假合的身躯抛弃，即见那一点真实不虚。

为何要把这个身子抛弃？老子云：我之有大患，为有其身，及无身，我有何患？

这个血肉躯壳，要吃的是它，要穿的是它，要淫佚的是它，要享乐的也是它，要想成仙成佛的还是它！

守住它，万缘皆散，还要沉沦。

那一点真灵种子，活生生被闷杀！

这个种子，决非一般！道曰“祖气”，释曰“真性”，儒曰“成仁”，又号“元神”。

惟有这个，不落成住坏空、生老病死。若得真实，法身圆润，自然解悟。
如何得那真实？无非清净二字。心无二念自然见清，念无繁杂自然得净。
元真，你莫学那参玄访师，求诀问法。
早说取坎填离，晚道降龙伏虎！子午卯酉四时勤学参禅打坐，甲子庚申八节冥心礼斗朝真！
这些都是空事！
或者运气冲关，或者吞咽精津，或者文武火候，或者烧炼丹砂……
如此种种，即便把那蒲团坐破，念还是念，欲还是欲，怎能解脱？
三年九载，早也等结丹，晚也等结丹，空费了心机。
你若要修行，当把这些铅汞龙虎，金精黄芽放下！
那些盲师，以为自己抱着丹诀，就要死等“有缘”。
更有甚者，得些丹诀，就要估价而售！
这个是北宗大师，那个是南宗真传！这个是东派嫡系，那个是西派法裔！
一个个跳梁小丑，活生生市井无赖！四处求徒者有之，办班传功者有之！
传你丹诀，先给照片，我靠！你这是选老婆还是传大道？
这个根本灵根，人人有之！个个不减！你选什么选？
一言点破，智慧开明，既是神仙，你这一点就是无量功德！你卖什么卖？
元真！你们要有些子多余的钱财，莫要去养这些混球王八！耽误了自己不说，还玷污了大道！
你那些钱财，不如去养你老婆孩子，也有些子乐趣。养了那些王八，他心里还说你是傻蛋！
众多法门，都是虚招！不得实际！
我若是骗你，老道立即下地狱！
以法行法，以念绝念，那是脱了裤子放屁——多此一举！
你只要把那行法之法，绝念之念统统抛开，万法顿绝，两机俱忘，这方才入了众妙之门！方是个上上乘的修行道理。
今天所说，无非破执著之引申，诸位若明白，当是不误自己。
你若把我说的奉为金科玉律，这本来就是执著！你若从字眼挑剔，这无非还是执著！
本来无法，择适者传之；原本无功，由路径达之；人有贤愚，智慧开发有早晚；种种法门，无非方法，不是究竟。
过河行舟，上岸弃桨，莫要在岸上划船。你在河中，舟楫当然用得着；你要到了彼岸还抱着它做甚？
种种执著，莫非如是。
个个求长生，请问，哪位见过不死之人？纵然老彭活上八百岁，难道他就不死？
王大律师云：不死者，岂是凡身，长生者，非关秽质。
那色身你纵然活上千年万载，不得真实，不明智慧，只可谓妖！岂能言圣？
如何辨别真假呢？著相即假！不著相方为真。
老道在此所说，皆是假话！你若以为真实，便是著相。
为何如此说？
你若只见文字，必定沉迷文字，智慧被障了去，元性不得开发，这即是老道的罪过！
种种说法，无非是破迷破障。执著未破，必定痴迷，舍不得“我”，真性不得圆满，那私欲决难除去。
有那种种妄念，真道离你千万里。贪嗔痴这三毒，随时缠你不放。任你参禅打坐，都是空忙。
这个参禅打坐，只此一着，已经着相，为修而修，为功德而积功德，这些岂是修行？
不得正智，那口诀谁个传你？
你要是求那口诀，就是个贪字，有了这个贪，正好给了那邪师败坏你的机会！
各取所需，你要那口诀，他要那钞票，很合适的组合，你怪他骗你么？咋个能怪他么？这些

无非是你咋个身子害你！

修行者不可着意于身，不可着意于法。

有了意，便动了心。日长月久，那精气神被自己耗散得光光。

既然神气俱无，你这个身子也就破败，那元神也就尽失！误了自己！有了这个贪念，那万毒千邪必定攻你灵台！

阴阳二气不得调和，孤阴单阳不得生长，你修个什么？

到头来，恶疾来缠，针摇无治，请问你求的是什么法？得的是什么诀？

故而，老道今日说得几句假话，愿你得几丝正悟！

你只要守你那真实，守得你那良心，一尘不染，一念不乱，何愁那祖师不慈悯你则个！

真灵不败，灵根不失，既是与仙佛有缘！

这个真实你都没守好，还求什么？岂不是离道万里？

心性还未明，就问修行究竟是为什么，你不觉得太早么？

这个问题，本该问你自己！自己不明，哪个能给你点明？

你若明了，灵根自然稳固，何愁你那四大假合的身子不安稳？

一悟灵山方寸地，便是升天得道人。

元真！自己保重！修行全凭一个善字了了！没有那善，你如何去了？其实你只要守得那真和善，自然没有恐惧。

你即便是得了全诀，善果未立，也是空事！

莫把功德当做私人恩怨！劝人正信，度人不迷。本来是件功德，你若把那嗔心唤醒，就不是功德了啊！

那三千八百功德，你若是差那一件，也是毁了前程！

此处积而彼处失，如何了手？就事论事，不伪善，不虚妄，即是真功德！

这“善”字，可是你登天的梯子！这个“真”字就是你梯子的扶手！

立念首先要正！不为营谋半点私，只说事实，由他来毁我、谤我、辱我！丝毫懈怠不得那心中的正信！

正信立，神鬼钦。其中消息玄机，轮回往复，都是玄都密旨！

口诀若可当街卖，那紫阳真人也不必三遭天谴！

你自将那嗔心收拾除尽，使真心安泰，丝毫不染杂质，当得天地鬼神钦佩！

若如此，那浮躁尽去，遍体清凉。轻狂自化稳重，四大必显威仪！阴升阳降，天地交泰，不著些须色相！那真真实实的种子，它自然发芽。还怕得不到么子真诀么？

五脏五欲，净皆涤荡，六尘幻境，丝毫不染，那灵台清明，恶根拔除，百和千祥自来云集，你自入那众妙门，神通智慧，光明朗耀！能出那生死阴阳！

清静自然，静定观心，那蛰藏气穴的活儿，无须你做！它自然乖乖进了那毂里去！

神气轻健，那山河大地，不出我一身！万物衰盛，不出此一念！那三千八百功满，天梯已立，渡河的船儿造就。

法桥渺渺，苦海任他翻卷波涛！我持此真实不二之定慧，信步逍遥！

这个法儿，毫不值钱！不要你花分文钞票！

德就道成！功德圆满，智慧自然开发，明师指点你，还怕慢了！你急个什么？

昔日，轩辕黄帝求道于广成子，再三叩问，广成子毫不理睬。

黄帝退而精思，收拾心性，祛除妄想，斋戒三月，再去问道，谦恭有礼，不敢自大。

广成子感其心诚，传那几句话头，黄帝唯唯诺诺遵守奉行。

那广成子道：大道就是这么简易，你依照我所说的做也罢，不依照着做也罢，都由你去！

诸位！你那心若净了、静了！三洞四辅诸般经文，动不得你六根之时，放眼看去，那大道岂离你？

你若不净、不静，心不光明，智慧生障，即便是遇到了真师圣人，也是错过！
求师问道，岂是草草在师前磕几个头？岂是在嘴里叫几句师父？更不是用那钞票买得了去的！
你若净、静，哪怕他嫉妒、诽谤？
雪融见大地，冰消现山石，你只管净、静你那心去，信念真切，那真仙自然不求而止！
何必四处求什么法？拜什么师？
受业简单，也非小事！众自珍重！
元真！你若来求师修行，老道给你点起一盏灯，为你指明一条路，看得见，看不见，那是你自己的造化！
元真！你若真要修行，莫求什么丹诀，莫慕什么长生，更不要有什么玩弄神通的念头！
今天，既然缘法已至，老道为诸元真，明宣修行之第一步！
此第一步何也？元真！立起耳朵！竖起脊梁！抛开那些妄念！扔掉种种贪求！静下心来，寻得本来面目！
听老道道来！此乃修行至真妙法，不二法门，千真万圣莫不以此而挤圣域！天尊佛祖莫不以此证果位！历代求道慕玄之士莫不以此而通微奥！
此天机何也？元真听好了！此不二法门为“感恩”！
众生自降世间，只知索取，不知感激！贪求无厌，至死不明！
求饮食，求钱财，求名利，求美色，求长生，求成仙，求成佛……琳琅种种，不可尽述！
受得自然养育，却从来不知感激，更以为索取正当，更妄求成仙成圣！
养你种种食粮，暖你种种衣衫，皆为自然所赐，不知感恩，如何修行？
父母生育你之发肤，养育你成人，不知感恩，如何修行？
故老道今示尔密法，若真要修行，还当从此第一步涉足！
不知此法，一切所求法门皆是画饼！尔当知悉！
元真！日有三餐，天地所赐，为维生之基。每每端起碗筷之前，汝可曾感恩？
此法甚简，行之有效，唯务念由心发，心口不二！
莫生怀疑，真情使然！更勿轻慢，持修不退！久日行持，自然感悟。
诸真提点，游行天界，升入金门！
行持之法，每坐餐桌之前，务令端正，沉心定气，肃穆端庄，一志端诚，
微祝：酬天地盖载恩，蒙日月照临身形。十方水土成我型，报父母养育深恩。四重深恩实难报，一心忐忑心印心。百世千生难报还，惟忏悔灭我贪嗔。
祝毕方食。持诵不退，信念不疑，自然感应！
元真！汝等自当珍惜。
元真！第一步密法若已明了，则可下手修行第二步功夫。
修理痴心，妄心，贪心，虎狼心，蛇蝎心，嫉妒心，攀比心，损人心，利己心，是非心，名利心，种种不良不善心！还有分别心！自大心！种种恶戾之心！
方法下步再说。
任凭乌鸦闹喳喳，老鬼眼中尽莲花。再破浮生种种事，重登虚无处处家。
元真！汝等既来修行，当悟各世之原因，人身不易得，正法最难遇，性皆纯真，心多散乱。种种机心，此灭彼生，无休无止。
无尽之贪求，不竭之欲望，有灾有患，不知自身所造，求佛求祖，不明徒劳无功。
心念发动，祸福随之，皆由你一心所造，那位祖师菩萨能够救你？
在俗者，贪恋名利，沉滞爱河；修行者，妄想登真，耽迷术法。
其源在于，皆放不下一个“我”字！一人所得，天下所失！一人所欲，殃及众生！
夫放眼望去，熙熙攘攘，皆为利来。
“我”之所得，似成修行之结果。

不知大道在损，损之又损！

元真！你若来修真，当知众生皆为父母！当视“我”如草芥！时时克己，收敛心性。

自当修理你那痴心，妄心，贪心，虎狼心，蛇蝎心，嫉妒心，攀比心，损人心，利己心，是非心，名利心，种种不良不善心！还有分别心！自大心！种种恶戾之心！

如何修理？唯凭忏悔！故修行之第二步密法曰：“发露忏悔”。老道今日公诸于尔！

元真！行持此法，一心虔恭，不可轻视！念念至诚，思自己所犯罪孽，发愿勇猛精进，永不再犯！

每日晨起，洗漱完毕，严整衣冠，望北极端跪，冥想帝真真容，收敛种种心性，默诵：

经功浩力不思议，回向十方诸圣众。愿见真心求忏悔，河沙罪障悉消除。忏悔我等，自从曩劫，乃至今生。假火风地水以成形，恋香味色声而触法。贪嗔嫉妒，恶口妄言，杀盗邪淫，姿情纵欲，逆辱父母，悖负君师，不敬天地神祇，呵风骂雨；不信罪福因果，昧理欺心。遂致报对升沉，轮回展转，受诸苦恼，无有休停。皆由一念之差障迷自性；妄认六尘之幻，沉溺爱河。今而既获人身，叨亲正教，岂非千生庆幸！一旦遭逢，自合省心，早求度世。若夫似前流荡，毕竟迷失本来。一堕冥途，化为异类。是故思沉沦苦，发清净心，皈奉圣真，特来忏悔。丐怜愚昧，原赦罪衍。解释报冤，蠲消魔障。所冀命逢昌运，名注丹台。际遇真师，亲闻至道。精修妙行，增长善芽，尽节玄门，怡神真境。他日运应灭度，自性不致昏迷。径生十善之家，能通宿命。还证上乘之果，承侍虚皇。

尚愿国安民丰，时和岁稔；

愿真风丕阐，道化兴行；

愿凶恶化贤，邪魔归正；

愿兵刑妄措，囹圄空闲；

愿沉滞升迁，冤仇和释；

愿参玄学者，入道成真；

愿历劫种亲，具皆超度；

愿历世师友，同证真常；

愿所有眷属，增崇福慧；

愿所伤物命，早生人天；

愿绝食酒荤，不相杀害；

愿持身端洁，不履邪淫；

愿悉破坚贪，悉除险峻；

愿言无狂妄，行贵纯真；

愿弱己饶人，潜忍愤怒；

愿慈心下气，恭敬一切；

愿不堕边夷，不随邪见；

愿结交仙友，栖集清虚；

愿智慧开明，神通恢廓；

愿广行方便，普济群生；

愿永断执迷，咸归至道；

尘劫有尽，我愿无穷！（此句三遍）

静心诵毕，望北极端拜，然后起身。

元真！此乃邱祖所传之《忏悔文》不可轻慢！

以心印之，省心改过，虔诚忏悔，当获无穷感应！尔等当尊而敬之！精进勿退！

所谓的修行，无非是在忏悔中证悟，在感恩中前行。自懂事以来刻刻如是。

人一生，没有出息，没有声名，并没有什么。惟独不能丧失的，就是做人的那点真。

率直，在短期看来，或许是件坏事，你得得罪很多人。到最后，正因为你这点真，才会有你身边这么多真实的朋友。

说过很多偏激片面的话，做过很多无用的事，我不隐藏，也不避讳，所以一直在忏悔中一点一滴的证悟。

道之博大，非人能及万一；道之无私，才养育纭纭众生；

无时无刻，我不在感激；时刻怀着感恩的心，去体验去应合自然；

我感谢所有的人：支持的，排挤的，乃至诽谤的，我都感激他们；关爱的，憎恶的，我都谢谢他们。

从关爱的人身上，我学到了去关爱别人；

从憎恶的人身上，我懂得了，对他人的宽容；

从诽谤的人身上，我明白了要尊重事实；

在我身边，有开心的，也有痛苦的，

从开心的人身上，我知道了如何给别人美好；

从痛苦的身上，我知道了如何给他人宽慰；

有指责声，也有赞美声，

在指责中，能够看到自己的不足，也能看到自己的偏颇，能够找到自己无法顾及到的死角，也能体会到莫须有的无奈；

在赞美中，几乎不能再挑动这担子，几乎不能再前行，好似悦耳的声音，实际在真实道出你的渺小；

你能利益的，只有这微乎其微的少数人。

虔诚的忏悔，往往能使自己保留住真；

感恩的心态，才能有志回报于人；

善的根芽滋长，自然克制了贪婪的心性；

舍弃掉过分的自私，才能同他人共存；

真挚的情感，正直的品格，都是借助于忏悔和感恩；

放弃自私，才有了勇气断喝：妖邪不得横行；

所做的一切，不过不负一世为人；

成什么仙？修什么佛？我只要自己的良心不沉沦！

人格没有健全，有什么资格谈仙论神？

时时的自我提醒，自我查证，时时反观自身；

随时在思索，我是否有资格称做“人”；

从慕天高，羨海阔，直到塌实做人；

看佛祖，观祖师，才明白修行是为了他人；

任君褒贬与我无关，俭言养性随你谈嫌，我只本本分分做事，踏踏实实做人。

这个就是我的“修行”。