

跟我修持早課的第一項：

**第一項：** 呼喚我心神，促請真我登臨。

同步觀想大腦皮層的場下降，而中丹田的能量場上升，分佈於整個大腦。請觀想心和腦在中脈上相通。誦三次，如果你是一個人休息，開口誦不會影響他人，那麼請你大聲開口同步朗誦：

我退位，吾登臺，無為境，大自在。

我退位，吾登臺，無為境，大自在。

我退位，吾登臺，無為境，大自在。

下面請跟著誦念真言：要求同步內觀中丹田中一朵荷花層層打開，光氣與大腦相通相聯。

丹元心神，請起登臨，叩求師尊，賜吾靈能，

扶生真我，無為應塵，百事如意，道德精神。

丹元心神，請起登臨，叩求師尊，賜吾靈能，

扶生真我，無為應塵，百事如意，道德精神。

丹元心神，請起登臨，叩求師尊，賜吾靈能，

扶生真我，無為應塵，百事如意，道德精神。

讓我們共同將自己的心身口意全部交給道德聖尊，從此獲得真解脫大自在。讓心中的道尊全面地主宰我們的性命。我們心中的道尊大放光明，道德心靈朗照內乾坤，心腦相通，大腦全部聽從聖尊的指令。聖尊主持身國，全天活動都在德地道境。

**第二項：** 修心為帥，七竅光明。

呼喚心的非恒名，呼喚七個心竅的非恒名，心神帥竅神，竅竅皆光明，心神竅神都顯形。

同步返觀內視自己的心區，呼名觀形，觀器質之形而察非恒形。

丹元，丹元，丹元！

丹元心神，聽吾呼名，速顯真形，禮德為尊；調血理命，主宰神明，適調榮衛，本自守靈。

丹元心神，聽吾呼名，速顯真形，禮德為尊；調血理命，主宰神明，適調榮衛，本自守靈。

丹元心神，聽吾呼名，速顯真形，禮德為尊；調血理命，主宰神明，適調榮衛，本自守靈。

丹元、丹元、丹元，

丹田心神，聽吾呼名，速顯真形，統領竅神，各顯其形。

丹田心神，聽吾呼名，速顯真形，統領竅神，各顯其形。

丹田心神，聽吾呼名，速顯真形，統領竅神，各顯其形。

三呼各竅神之非恒名。

若缺、若缺、若缺；慧盈、慧盈、慧盈；灵副、灵副、灵副；奇譚、奇譚、奇譚；不初、不初、不初；大成、大成、大成；灵后、灵后、灵后。

竅神聽令，各顯真形，尊道貴德，德養真形，歸入道境。

竅神聽令，各顯真形，尊道貴德，德養真形，歸入道境。

竅神聽令，各顯真形，尊道貴德，德養真形，歸入道境。

**第三项：**下面，我们同步修持第三项。

拘魂得延生，益禄绝离死

請張口吐出體內濁氣三口。

（存想全身四肢百骸和顱腦腔、胸腔以及腹腔內所有器官和組織中的濁氣、病氣、邪氣，經口腔的吐氣而排出體外。存想濁氣為灰色或者黑色病氣。）

一、二、三。

請叩齒二十四通：

（叩齒，即輕輕張開口腔，將自己上齶與下齶的牙齒，用適當的力度，上下相互叩擊。以此震動上下牙床和牙齦，並將能量傳遞至相關內臟和器官之中。）

1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24

請你內觀自己右肋下的肝臟區。（觀肝中綠樹如翠蓋，樹下圍坐三魂。應呼名而站起。參圖。）

然後請你隨我一起呼喚三魂之名三遍：

胎光胎光胎光，爽靈爽靈爽靈，幽精幽精幽精，

誦真言三遍。

胎光延生、爽靈益祿、幽精絕死，急急律令。

胎光延生、爽靈益祿、幽精絕死，急急律令。

胎光延生、爽靈益祿、幽精絕死，急急律令。

**第四項：**下面我們同步修持第四項。

制魄清陰濁，引歸德道境。

男性請抬起右手，女性請抬起左手。用拇指尖壓住人中穴，食指尖壓住承泣穴。然後同時進行點按揉壓。

1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21

按住不動，返觀內視胸腔中的肺（肺中為銀色潔白的环境），心中默想七魄的形態（參閱附圖），與七魄進行心靈交流，分別呼喚他們的名字：

屍狗、屍狗、屍狗；伏矢、伏矢、伏矢；雀陰、雀陰、雀陰；容賊、容賊、容賊；非毒、非毒、非毒；除穢、除穢、除穢；臭肺、臭肺、臭肺。

然後誦念真言：

七魄聽令，尊道貴德，抱元守一，納陽滌陰，清靜心身，躬服道尊，令行禁止，急急律令！

七魄聽令，尊道貴德，抱元守一，納陽滌陰，清靜心身，躬服道尊，令行禁止，急急律令！

七魄聽令，尊道貴德，抱元守一，納陽滌陰，清靜心身，躬服道尊，令行禁止，急急律令！

囑告七魄信守真言，同證德道，修成七佛，隨身護形。

請你鬆開、放下按壓穴位的手，仍放回原來的位罝。

**第五項：**實踐道法証性命，呼喚六根定形名；意身舌鼻耳眼名，逐一呼喚觀其形。（同步內觀胸口劍突內胃區）

意神靈瓏、靈瓏、靈瓏，

靈瓏意神，聽吾呼名；統領五根，清靜歸正，以德養形，道正形名；見素抱樸，恭服道尊。

靈瓏意神，聽吾呼名；統領五根，清靜歸正，以德養形，道正形名；見素抱樸，恭服道尊。

靈瓏意神，聽吾呼名；統領五根，清靜歸正，以德養形，道正形名；見素抱樸，恭服道尊。

下麵呼喚五根非恒名：請同步分別觀身根，觀舌，觀鼻，觀耳，觀眼，從有形中觀非恒形。

身根玉莖、玉莖、玉莖；（女性誦：身根玉廷、玉廷、玉廷）；

舌神通命、通命、通命；

鼻神玉壘、玉壘、玉壘；

耳神空閑、空閑、空閑；

眼神明上、明上、明上。

呼喚五根非恒名，觀其各顯黑中形；服從真意動合德，德道養形正名形。

呼喚五根非恒名，觀其各顯黑中形；服從真意動合德，德道養形正名形。

呼喚五根非恒名，觀其各顯黑中形；服從真意動合德，德道養形正名形。

**第六項：**可非恒道經，滋養非恒形

誦經回向內身國，滋養體內非恒名。

請你同步內觀中丹田，誠心正意地跟我一起誦念。並且，請讓你體內的所有眾生跟著一起念。  
《歸道心願詞》和《德道經》雙一章各三遍。（要求觀心而誦，同步內觀。杜絕“有口無心”，以及動腦不動心。）

心中存思，分別將誦經能量回饋、回向給身國所有非恒名的性體以及怨親債主，願一切眾生同修德道，共得解脫和永生。

《歸道心願詞》

道，請接受我不全的德性，讓它周全圓滿上善合道，把道德奉獻給眾生！

道，請接受我失德的心靈，讓它與您融合為一，為眾生道德回歸照明鏡！

道，請接受我載因的身體，讓它為道而工作，無私奉獻，為眾生的道德而存在！

道，請接受我的意和思想，讓它們與您時刻相應，起心動念不離道德！

道，請接受我性命的全部，讓它成為道德的工具，服務於眾生道德回歸！

（共誦三遍）

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德無為，而無以為也，上仁為之，而无以為也；上義為之，而有以為也。上禮為之，而莫之應也，則攘臂而乃之。故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之泊也，而亂之首也。前識者，道之華也，而愚之首也。是以大丈夫居其厚，而不居其泊，居其實，而不居其華。故去皮取此。

（共誦三遍）

道，可道也，非恆道也。名，可名也，非恆名也。无，名萬物之始也。有，名萬物之母也。

故恆无欲也，以觀其眇；恆有欲也，以觀其所噉。兩者同出，異名同胃；玄之有玄，眾眇之

門。

（共誦三遍）

**第七項：**下面請進入第八項，請在胸前雙手合掌。

恭謝十方三界眾聖師，感謝體內眾生同步修證。

恭謝十方三界眾聖師，感謝體內眾生同步修證。

恭謝十方三界眾聖師，感謝體內眾生同步修證。

現在，注意收聚道光德能進入自己的下丹田，反復收聚三次，將身國內彌散游離的能量，以及身國外周圍的能量，全部收回，納入下丹田之中。

請你搓一搓雙手，乾洗面部，然後再活動或者修持其他方法。早課完畢，感謝你的精誠修證。祝你有個充滿道光德能而美好的一天！

晚課

**第一項：**

誠謝心神，陰我讓位，丹元守正，真我蒞臨；吾日三省，止欲生悔，抱元守一，道尊光明。

誠謝心神，陰我讓位，丹元守正，真我蒞臨；吾日三省，止欲生悔，抱元守一，道尊光明。

誠謝心神，陰我讓位，丹元守正，真我蒞臨；吾日三省，止欲生悔，抱元守一，道尊光明。

請你回憶一天的過程，整理心路的歷程。檢查反省這一天中“諸惡不作，眾善奉行的實踐，把握住起心動念之間的錯誤和過失，憶言憶行，自我批評，存善去惡，清靜心身，向“無善無惡，上德不德”靠攏、接近，再接近，直至心居上德之境。

請你回憶一天的過程，整理心路的歷程。檢查反省這一天中“諸惡不作，眾善奉行的實踐，把握住起心動念之間的錯誤和過失，憶言憶行，自我批評，存善去惡，清靜心身，向“無善無惡，上德不德”靠攏、接近，再接近，直至心居上德之境。

悔過遷善；止欲生悔。回嬰憶望；逐日剖析。日日知新；省己培德。

去偽存真；大慈無私。去惡務盡；纖細分明。從善如流；陰盡陽純。

晨鍾鳴動心歸道；暮鼓敲時省己心。始終如一皆用德；鏡照陰陽不染塵。

中氣為和執一牧；身在陰陽心在○。白晝處事道燭明；待人接物贈聖燈。

知行合一鑒道心；慈檢處下證道程。纖毫必檢識陰我；滌盡五賊純德性。

如果你做完了一天的總結，我們共同修持晚課的第二項：

**第二項：** 下面我們同步修持第二項。（修心為帥，七竅光明）

呼喚心的非恆名，呼喚七個心竅的非恆名，心神帥竅神，竅竅皆光明，心神竅神都顯形。

同步返觀內視自己的心區，呼名觀形，觀器質之形而察非恆形。

丹元、丹元、丹元，

丹元心神，聽吾呼名，速顯真形，禮德為尊，調血理命，主宰神明，適調榮衛，本自守靈。

丹元心神，聽吾呼名，速顯真形，禮德為尊，調血理命，主宰神明，適調榮衛，本自守靈。

丹元心神，聽吾呼名，速顯真形，禮德為尊，調血理命，主宰神明，適調榮衛，本自守靈。

丹元、丹元、丹元，

丹元心神，聽吾呼名，速顯真形，統領竅神，各顯其形。

丹元心神，聽吾呼名，速顯真形，統領竅神，各顯其形。

丹田心神，聽吾呼名，速顯真形，統領竅神，各顯其形。

三呼各竅神之名。

若缺、若缺、若缺；慧盈、慧盈、慧盈；灵副、灵副、灵副；奇谭、奇谭、奇谭；不初、不初、不初；大成、大成、大成；灵后、灵后、灵后。

竅神聽令，各顯真形，尊道貴德，德養真形，歸入道境。

竅神聽令，各顯真形，尊道貴德，德養真形，歸入道境。

竅神聽令，各顯真形，尊道貴德，德養真形，歸入道境。

**第三項：**下面我们同步修持第三項。

拘魂得延生，益祿絕離死

請張口吐出體內濁氣三口。

（此即存想全身四肢百骸和顱腦腔、胸腔以及腹腔內所有器官和组织中的濁氣、病氣、邪氣，經口腔的吐氣而排出體外。存想濁氣為灰色病氣為黑色。）

一、二、三。

請叩齒二十四通：

（叩齒，即輕輕張開口腔，將自己上腭與下腭的牙齒，用適當的力度，上下相互叩擊。以此震動上下牙床和牙齦，並將能量傳遞至相關內臟和器官之中。）

1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24

請你內觀自己右肋下的肝臟區。（觀肝中綠樹如翠蓋，樹下圍坐三魂。應呼名而站起。參圖。）

然後請你隨我一起呼喚三魂之名三遍：

胎光胎光胎光，爽靈爽靈爽靈，幽精幽精幽精，

誦真言三遍。

胎光延生、爽靈益祿、幽精絕死，急急律令。

胎光延生、爽靈益祿、幽精絕死，急急律令。

胎光延生、爽靈益祿、幽精絕死，急急律令。

**第四項：**下面，我們同步修持第四項。

制魄清陰濁，引歸德道境。

男性請抬起右手，女性請抬起左手。用拇指尖壓住人中穴，食指尖壓住承泣穴。然後同時進行點按

揉壓。

1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21

按住不動，返觀內視胸腔中的肺（肺中為銀色潔白的環境），心中默想七魄的形態（參閱附圖），與七魄進行心靈交流，分別呼喚他們的名字：

屍狗、屍狗、屍狗；伏矢、伏矢、伏矢；雀陰、雀陰、雀陰；容賊、容賊、容賊；非毒、非毒、非毒；除穢、除穢、除穢；臭肺、臭肺、臭肺。

然後誦念真言：

七魄聽令，尊道貴德，抱元守一，納陽滌陰，清靜心身，躬服道尊，令行禁止，急如律令！

七魄聽令，尊道貴德，抱元守一，納陽滌陰，清靜心身，躬服道尊，令行禁止，急如律令！

七魄聽令，尊道貴德，抱元守一，納陽滌陰，清靜心身，躬服道尊，令行禁止，急如律令！

囑告七魄信守真言，同證德道，修成七佛，隨身護形。

請你鬆開、放下按壓穴位的手，仍放回原來的位置。

#### 第五項：

實踐道法證性命，呼喚六根定形名；意身舌鼻耳眼名，逐一呼喚觀其形。

同步內觀胸口劍突內胃區。

意神靈瓏、靈瓏、靈瓏，

靈瓏意神，聽吾呼名；統領五根，清靜歸正，以德養形，道正形名；見素抱樸，恭服道尊。

靈瓏意神，聽吾呼名；統領五根，清靜歸正，以德養形，道正形名；見素抱樸，恭服道尊。

靈瓏意神，聽吾呼名；統領五根，清靜歸正，以德養形，道正形名；見素抱樸，恭服道尊。

下麵呼喚五根非恒名：請同步分別觀身根，觀舌，觀鼻，觀耳，觀眼，從有形中觀非恒形。

身根玉莖、玉莖、玉莖；（女性誦：身根玉廷、玉廷、玉廷）；

舌神通命、通命、通命；

鼻神玉壘、玉壘、玉壘；

耳神空閑、空閑、空閑；

眼神明上、明上、明上。

呼喚五根非恒名，觀其各顯黑中形；服從真意動合德，德道養形正名形。

呼喚五根非恒名，觀其各顯黑中形；服從真意動合德，德道養形正名形。

呼喚五根非恒名，觀其各顯黑中形；服從真意動合德，德道養形正名形。

**第六項：**下面，我們共同修持第六項：

誦經回向內身國，滋養體內非恒名。

請你同步內觀中丹田，誠心正意地跟我一起誦念。並且，請讓你體內的所有眾生跟著一起念。《歸道心願詞》和《德道經》雙一章各三遍。要求觀心而誦，同步內觀。杜絕“有口無心”，以及動腦不動心。

心中存思，分別將誦經能量回饋、回向給身國所有非恒名的性體以及怨親債主，願一切眾生同修德道，共得解脫和永生。

《归道心愿词》

道，請接受我不全的德性，讓它周全圓滿上善合道，把道德奉獻給眾生！

道，請接受我失德的心靈，讓它與您融合為一，為眾生道德回歸照明鏡！

道，請接受我載因的身體，讓它為道而工作，無私奉獻，為眾生的道德而存在！

道，請接受我的意和思想，讓它們與您時刻相應，起心動念不離道德！

道，請接受我性命的全部，讓它成為道德的工具，服務于眾生道德回歸！

（共反復三次）

上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。上德無為，而無以為也，上仁為之，而無以為也；上義為之，而有以為也。上禮為之，而莫之應也，則攘臂而乃之。

故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之泊也，而亂之首也。前識者，道之華也，而愚之首也。是以大丈夫居其厚而不居其泊，居其實而不居其華，故去皮取此。

（共反復三次）

道，可道也，非恒道也。名，可名也，非恒名也。无，名萬物之始也。有，名萬物之母也。

故恒无欲也，以觀其眇；恒有欲也，以觀其所噉。兩者同出，異名同謂；玄之有玄，眾眇之門。

（共反復三次）

**第七項：**下面進入第七項，請雙手在胸前合掌抱拳禮敬。

恭謝十方三界眾聖師，感謝體內眾生同步修證。

恭謝十方三界眾聖師，感謝體內眾生同步修證。

恭謝十方三界眾聖師，感謝體內眾生同步修證。

現在，注意收聚道光德能進入自己的下丹田，反復收聚三次，將身國內彌散游離的能量，以及身國外周圍的能量，全部收回，納入下丹田之中。

晚課完畢，感謝你的精誠修證。

祝您晚安！祝你身國中的魂魄神度過一個安祥舒適的夜晚！