

靈妙真經第四章

精進品

紫微星君曰：

於穆維天¹，穹窿其體。視之不見，聽之不聞。談之者眾，上之也難。惟仙佛祖，先自上昇，繼發慈愿，累劫度人²。人真能求，無不度成。求度善信，既諸解脫，從如何證？此無他求，唯自精進。

人心了明，結習未離，非復舊染，即隋四肢。中心瞭然，在自證前。日復一日，年復一年。甫其進步，效未即著，欲速易退。至道難幾，魔橫障豎，處處阻撓。心有所攝，動處惕然，由不制伏，礙則形焉，亦曰心性。制諸魔外，此則莫達，彼受其累。洞非不明，左繞右縈。明不是明，真繞真縈。習成莫救，長此墮頽。分明前路，不行不達。是無阻隔，終莫引援。又其結深，漸積為性。如是自安，前程自棄。雖具大愿，兼大法力，莫能救濟。

誠何自啟？大丈夫起，此心直的。如矢在弦，求之專一，志正體端，無能累我，一發中堅。此不可

移，彼無能助，如趨如赴，或失之後，孜孜皇皇。不惜其他，唯有一是，無紛無訛，先後一致，終始同誠。綿密之功，不息不爭。人見云何，志趣如生。此有正訣，各不為謀。不費慳財，不纏俗塵，只一猛勇，立進無垠。要求真功，須問真心。³好無以上，所欲莫甚。

若加策勵，愧怍悲懼，有此等心，益堅前念。黽勉自課，早不宜晚，遵之而行，前望不遠。

翻譯

紫微星君說：天道的運行，深遠無盡，高聳的蒼穹就是它的形態。但天道是想看卻無法看見，想聽也無法聽到的。談論天道的人很多，而真正要到達天上，也很困難。唯獨仙祖和佛祖，先獲得超昇而上天，隨後又發下慈悲的大願，在無數的劫運中救度凡人。如果一個人真的有心祈求，不可能無法獲得救度。祈求救度的善男信女們，既然想要求得解脫，應當如何去做？其實並沒有任何向外緣求的方法，唯獨靠自己精進修行。

人的本心其實瞭然明淨，但如果不擺脫煩惱積習，不是再次熏染以往的惡習，就是變得惰怠。只要內裏的本心瞭然，那麼依靠自己就可以獲得解脫。不過這種修煉，需要日復一日，年復一年地精進。如果剛取得一點進步，尚未取得明顯成效，就想要快速獲得回報，只會

容易倒退。最高的道難以達到，有許多魔障橫亘在你們周圍，處處阻擾修煉。人的本心會向外綜攝，對於心動之處要警戒小心，如果不去制服它，那麼心中的魔障就會形成，這也是所謂心性的境況。心的修煉必須制服魔障和外道，如果無法做到這一點，那麼一定會受到它的拖累。人的本心若是真正通透洞明，是不會有不明白的地方，否則必定是受到煩惱的糾纏，有了煩惱，就不是真正的洞明，會被其糾纏不已。一旦積習形成，就再也沒法挽回，長此以往必定墮落。明明白白的修道路途，不親自前行是到達不了的。這條道路其實並沒有真正的阻隔，但終究無法依靠外力而到達。又因為煩惱深厚，所以會慢慢積累成為習性。如果安於自己的這種積習，那就等於放棄了自己修道的大好前程。雖然道祖具有宏大的願望和法力，也無法拯救濟度這種人了。

那麼究竟如何讓自己走上正確的道路呢？要以志向遠大而勇敢剛毅的氣概發起修道之心，直達目標。就如同挽弓搭箭，需要專心致志，意志堅定，體態端正，沒有什麼外物能夠拖累影響自己，然後可以一發中的而不动摇。這種志行不可以改變，其他人也幫不上，像是奔赴追求真道一般，一旦失之交臂，就會彷徨不可終日。求道以外都無所顧惜，唯獨專注於修道，不能有駁雜和欺偽，自始至終都要保持同樣的至誠之心。功夫在於綿密不斷，不停息也不爭勝。不管他人的看法如何，志向意趣一如剛開始修煉那樣堅定。此處就是修煉的正確心

訣，不需要謀求其它的東西，不需要花費錢財，也不與俗務有任何關聯，獨獨強調要剛勁勇猛，只要做到這一點就立刻能獲得進步，不可限量。所以要獲得真的修煉功夫，必須拷問真心，要做到沒有什麼喜好和追求比真心修道更為重要。

如果要進一步鞭策勉勵，那就要心生慚愧、內疚、悲傷、畏懼，有了此等情感，那麼求道的信念就更加堅定。接下來就要加倍努力要求自己，修行宜早不宜晚，如果遵守這些方法，距離入道的正途就不遠了。

疏解

此章言精進之功，全在克去舊染，制伏身心，以靈明寶鑑，返照省察，刻刻使惺惺常存，而魔外自祛。蓋人生結習既深，所以障業重而智光晦。必須精進專一，志無時不正，體無時不端，則內外雙修，動靜交養⁴，方可一發中堅，自無不破之的。

「如趨如赴」六句，是形容精進極專一處，無後先，無終始，惟以一誠貫注。此綿密之功，總如是不息不爭而已，是即精進正訣。故曰：「要求真功，須問真心。好無以上，所欲莫甚。」蓋退亦此心，進亦此心，塵室亦此心，解脫亦此心。但時刻常持靈妙之心，以求解脫。而於道也好無以上，問之於心所欲莫有更甚於此者，則不求精進而自精進矣！

又恐久而或怠，故又示人當常起愧怍悲懼等心，以自加策勵，則前念益堅，後功無懈，自望前途不遠而入道矣。

翻譯

這一章談論的是精進的功夫，全部在於克服、去除舊時熏染的積習，控制降服自己的身心，以靈妙明淨的寶鏡，返照省察自身，時時刻刻保持清醒機警，邪魔外障自然能夠祛除。由於人生過往養成的習慣根深蒂固，因此作為阻障的業力深重而智慧的靈光相對晦暗。必須要精進修煉、意志專一，心志每時每刻都保持堅定，修煉之體每時每刻都維持端正，那麼就能做到內修與外修兼顧，動與靜互相交替滋養身心，才可以一發中的，自然沒有不能突破的障礙。

以「如趨如赴」起首六句，就是形容精進修行並極度專心於一處，做到無所謂先後，也無所謂始終，唯獨永遠保持精誠。這種綿綿不斷的細密功夫，要做到這樣不停息也不爭勝才行，這就是精進修煉的正確心訣。所以說：「要獲得真的修煉功夫，必須要拷問真心。要做到沒有什麼喜好和追求比真心修道更為重要。」因為退轉也是出於心，精進也是出於心，被凡塵所窒障也是因為心，從凡俗中超脫出來也是因為心。只要時時刻刻保持靈妙之心，來求得解脫。而且沒有什麼能與求道的喜好

相比，捫心自問，沒有比靈妙真心更想得到的東西，那麼不用刻意追求精進，也一定能達到精進修煉了。

斗姥天尊又擔心修煉者長久以往會懈怠，因此又指示修煉者應當常常懷有慚愧、內疚、悲傷、畏懼等心，以此來鞭策激勵自己，那麼求道的信念就更加堅定，之後的功夫也不會懈怠，距離入道的正途也就不會太遠了。

註釋

- 1 於穆維天：取自《詩經·周頌·維天之命》句「維天之命，於穆不已。」維，助詞；於，歎詞；穆，深遠。意思是天道的運行深遠無盡，永不停息。
- 2 劫：道教稱三百六十年為一歲，三萬六千歲為一劫，三萬六千劫為一浩劫。《靈寶無量度人上品妙經》，卷一中稱：「元洞玉曆，龍漢延康。眇眇億劫，混沌之中。」而「累劫度人」是指仙佛在各個階段的劫運中，都在救度凡人。如《靈寶無量度人上品妙經》卷一說：「仙道貴生，無量度人。」
- 3 真功：內煉名詞，《晉真人語錄》云：「若要真功者，須是澄心定意，打迭精神，無功無作，真清真淨，抱元守一，存神固氣，乃真功也。」；此處的「真心」是指該經所啟示的「靈妙之心」。
- 4 動靜交養：此一說法至少可以追溯至唐代，指的是修煉上需要動靜結合，陰陽相濟，互相滋養。白居易〈動靜交相養賦〉云：「天地有常道，萬物有常性。道不可以終靜，濟之以動；性不可以終動，濟之以靜。養之則兩全而交利，不養則兩傷而交病。」