壬寅年十月十一日　壇訓　2022.11.04

有出有入意悠悠
有放有收氣非守
舉頭望月知無意
低頭沉沉幾度秋
若非昏沉便掉舉
那有兩者皆如意
若想沉得便休息
心頭思舉便沉下
如此平衡交著去
兩者不著便可行

（鼎智持鸞）