

玄機奧秘 四十三

目錄

一、序文	達道居士	三頁
二、定數	達道居士	一二頁
三、養生的心	達道居士	二〇頁
四、悟者自得	達道居士	二七頁
五、回歸真心	達道居士	三七頁
六、道與佛	達道居士	四四頁
七、知識與智慧	達道居士	五二頁
八、簡單的修行	子理	六五頁
九、這箇	子理	七一頁
十、皈依	子理	七七頁
十一、氣數	如一	八三頁
十二、感恩的心	如一	九二頁
十三、修佛修道	正福	一〇三頁
十四、疫情之修道	誠意	一一五頁

十五、孝道月的省思	行界	一二三頁
十六、天地人	揚道	一二七頁
十七、學無止盡	才順	一三〇頁
十八、心得	雅惠	一三二頁
十九、靈修報告十一	依兒	一三四頁
二十、靈修報告十二	依兒	一三七頁
二十一、忙碌中的體驗	悟心	一三九頁
二十二、相與絕之間	無患子	一四一頁
二十三、現相 真相 假相 實相	芝盈	一四六頁
二十四、清靜學會招收會員		一五三頁
二十五、贊助名單		一五五頁

☆一、序文 達道居士

自衛福部開放與 B.A.2 疫情共存，算算四個人就有一個染疫，尤其住高樓大廈幾乎大部分人都染疫，我沒有打疫苗。也避免不了被傳染，染疫期間我只吃退燒藥，接著是靜坐煉功，增加了抵抗力，其中喉嚨上支氣管發炎還真的痛，不知要如何解決？我沒有去診所拿藥，在靜坐時腦中浮出圍巾，就知道要在脖子圍一條圍巾，就這樣連睡覺都圍巾圍一整天，竟然兩天就消失不痛了。

反觀我家人都有打疫苗三劑，被傳染了卻痛苦一星期後快篩變一條線，還是覺得不舒服。照理我這老人沒打疫苗應該比他們嚴重才對，只因有修煉這先天之氣，反而能輕易治癒。

自己經過染疫發現這先天炁真的很好用，也明白染疫中重症者，如呼吸不順暢很容易在昏睡缺氧而快樂死。我老婆洗腎多年，也有打三劑疫苗，染疫後在外面也昏倒，那時血氧機一量只剩 38，可以說快斷氣了。送去醫院也被隔離，住院兩星期出院，看她身體很虛弱幾乎喘不過氣來，還好事先有買氧氣瓶給她吸氣。晚上買一台氧氣機因大缺貨，是拜託醫療器材行向外調氧氣機才買得到，所以氧氣機對病人是保命機。

第二天我老婆說活得很痛苦，血氧機一量指數都在 94 以下，不戴呼吸器有

時剩下 60，戴上呼吸器才恢復 95 以上。我看這樣下去也不是辦法，就叫她靜坐煉功，她靜坐煉功沒改善，我發覺她沒回光，於是叫她回光下丹田，不用一分鐘血氧機指數由 68 開始起跳，短短十分鐘一路往上到 97，出乎我的意料。但只要沒有回光又下降到 87 左右，有回光又恢復到 96、97、98，這下子可以驗證回光真的可以補回人失去的能量。就這樣煉功調養幾天，白天可以不用戴呼吸器一整天，只有睡覺時才戴呼吸器。第二星期回診照 X 光肺部有改善很多。靜坐經過一個月白天活動時可以不用戴呼吸器，但出外還得預備氧氣瓶，以防萬一。因為很多得到武漢肺炎的人就是吸不到氣就這樣昏倒，沒有馬上送醫院，很快就掛了。像登高山缺氧會頭暈昏倒，所以需要準備一罐氧氣瓶預防備用。

經過此次疫情實驗煉先天氣功，真的對人體恢復健康有很大效果。修煉這功法男女老幼都可以修煉，這修煉隨意坐都可以修煉，要坐椅子，或盤腿都可以。只要懂得回光就有效果，坐愈久愈有效果。

這先天之氣道家稱為「金丹大道」，用金丹這兩字代表可以治病延年。其實這功法還可以長智慧，如果加上推廣給大家修行做功德，因可救人所以增福德很多倍。所謂救人一命，勝造七級浮屠。意思是救了別人一命，就相當於憑

你的功德，可以為你建造一座七層的佛塔。

以前在善書有說做功德以廣傳修道為最大功德。雖然知道這修行功法是仙佛度世人的誓願，但功德福報為何高於一般行善救濟布施很多倍？內心還是有疑問？經此肺炎疫情感染，能以此修金丹大道功法保命，光這一層能救人一命就有很大功德福報，何況傳播出去讓大眾修行，就如金剛經所說的有無量無邊的福德。

以前讀經知佛家修行有四弘誓願：「自性眾生誓願度。自性煩惱誓願斷。自性法門誓願學。自性佛道誓願成。」看起來很偉大。然要真的去修行又覺得障礙重重。因有五戒的道德信念和行為準則，即不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。這五戒就能讓人退避三舍。光不殺生就很難了，被蚊子叮馬上巴掌拍死牠了。看到蟑螂滿桌爬，殺蟑劑馬上噴殺。所以這不殺生哪能做得得到？又不妄語這一條也很難做得到。與小人相處在一起工作做事，小人常藉機家裡有事，希望能代理他的工作，或借錢。明知他是要占人便宜，如果自己不说假話敷衍他，直接回絕他，則什麼時候會被陷害成無情無義的人，那心中就會氣死了。所以要讓人走修行這條路的觀念很難。這樣很難行善做出功德來。

再談自古以來修行這金丹秘訣，都說不可妄傳，否則會遭天譴。這又讓後

輩的修行人不敢亂傳，真怕遭到天譴。這又有違仙佛要普渡眾生的誓願，真的讓修行人想要做功德，陷入傳也不是，不傳也不是，因不傳，此金脈斷喪在自我手裡，違反天理，也要被處罰不能入天庭、西方極樂世界。我就是卡在這古訓規矩。

經過這次武漢肺炎疫情，終於打開我的心結，要廣傳此金丹大道救人命，根本是好事，哪有違反天道而遭天譴的道理。或許你會說萬一傳給壞人怎麼辦？這放心好了，好人壞人又沒有寫在臉上，誰知他是好人壞人？誰知他是君子或偽君子？修行此金丹大道要能恢復天心、良心，才能產生先天之氣以救身命，因此人不能符合這條良心條件，怎麼修也沒用，有良心一修行自會有先天之氣產生而保命。這是天理，不用我去判斷他是好人或壞人，自有天道在鑒察此人的心境。

人有修行有感應效果，接下來要轉變命運就得做功德增福德，增福德要快就以廣傳此大道比較有效，因這大道不管是有錢人或沒錢人都受用無窮。沒錢的人為什麼會沒錢，因為福德不足，不是不聰明。看看很多聰明人為何做生意會失敗，因福德不足。不是他不聰明，論聰明他們比我聰明好幾倍。不聰明為何能做生意？我就沒辦法做生意，但我還能溫飽這對我來說真的很滿足。以前

常有一餐沒一餐那才慘。自知自己不聰明不會跟人比富有，比溫飽就行了。所謂比上不足，比下有餘。

如你福德足夠可以再進一步修解脫輪迴。解脫方法，儒家有執中之心法，仙家有還虛之修持，皆是相同一致！蓋「中」即虛空之性體，執中即還虛之功用。佛門也是修自性佛進入虛空境界。故佛家、儒家、道家修行都是相同修自心、自性。惟有修煉仙佛之法門，始能還虛盡性，以純於精一之至詣。

一般人心有很多喜怒哀樂情慾，這些戾氣是影響自性虛空之性體，讓人忡忡不安，過著流浪生死，無有出期。故欲修仙道者，先須有先天氣入身運轉成載道之器，這前面講的能保命之道已經有基礎了，只要加強修煉，人身好比蓄電池，就能擁有載道之器；欲成載道之器，必須心無雜念回光盡還虛之功方能成就此大道。此「虛」者，是鴻蒙未判之前，無極之初也。修至此境界，斯時自身感受到、無天無地；無山無川；亦無人我與昆蟲草木也；可以說萬象空空，杳無朕兆，此即是本來之性體也。此還虛是復歸無極之初，以完本來之性體也。

靜坐中，最重要的是要做到「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」四相，是佛經《金剛經》中最精要的地方，也是仙佛經典所說虛空修行入門的功法。

經云：「真心不落入思惟，妄心本無處所，三際求心心不有，心不有處妄緣空，妄緣空處即菩提，無相光中常自在。」

真心即是真意，是神氣合一的境界，此時腦中一片空白，沒有思惟妄想，如果靜坐有思惟妄想，那就不是真心，是妄心，也就是識神，不是元神，識神、元神就在一念之間，有念頭是識神，無念頭是元神。無念時安心沒有地方所在可以著住。日常生活所用的思想即是妄心，時時在變化，也是本來就無處所，三際心就是過去心、現在心、未來心都沒有，就是已經沒有三心，因沒有地方可以攀緣，就是常住真心，也是菩提智慧，常住真心是沒有形相的光，常住真心所發出來的光明，即是在無相光中逍遙自在活潑玲瓏的虛空境界。要保持這虛空境界也不容易。

故經云：「一念不生全體現，六根才動被雲遮。」。六根眼、耳、鼻、舌、身、意是日常生活中的支配，只是我們不會運用它。每個人的自性，都有個靈明覺性的主人翁，這個主人翁就是我們本具的佛性。當這個主人翁當家時，正念就現前，一切自在無礙。可是一旦被一念無明遮蓋，癡暗妄動，六根便喧賓奪主，人就被眼、耳、鼻、舌、身、意六賊所謀害，打家劫舍，把我們寶貴的家珍精氣，洗劫一空！

聖人云：「朝聞道，夕死可矣！」一般解釋是早上聞道，到傍晚就算死了也無遺憾！想想有很多不實際的漏洞。例如很多人把非禮勿視，解釋成沒有禮貌不要看。不知什麼叫沒有禮貌？看美色是欣賞，哪裡沒禮貌？又不是偷看洗澡，就算想偷看洗澡也沒得看，哪個女人會打開門讓人看。所以非禮勿視正確觀點就在「禮」，禮是禮物，我們需要的禮物是養精聚氣。因在工作兩眼已經用眼過度了，下班休息就閉目養神，不要再看那些有的沒有的的小說新聞影片，那些都是在繼續消耗你的精氣，不是你所想要的禮物。

由此可知，朝聞道，夕死可矣。是孔子對每件事物見解都有始終的解釋，易經六爻卦初爻是開始，上爻是終點。比喻人能聞此修行身心有益的大道，既聞此道還要行道，行道即是靜坐。

夕死可也。「夕」是指黃昏要進入夜深人靜的時候。行道就要靜坐到人心死而道心生。人心死是沒有妄念，即是道心生，即是先天之氣，可使身心爽快，久之有智慧生，這才是有益身心靈的修行。

大道修養，絕非玄虛不實之事，必須有慎終如始的精神，發大願力，行大腳力，一步一步，堅忍不拔地前行方可。古仙云：「此道至神至妙，憂君分薄難消。」足見能消受得此訣者，皆是有道德仙根的人。我們既聞此訣，莫看容

易，也是經過十餘年辛苦的歷練，中間經歷很多人情冷暖，事業起伏不定，與各種困境歷試，還能堅忍不退道，然後才能得聞此道、行道且以為其載道法器，來日可成仙或成佛，或成聖人。這些也都是要須十餘年日夜繫懷，都為此道方有成就感。

道家有「返觀內照，凝神入炁穴之功法。」返觀內照，即真意之妙用也。蓋元神不動為體，真意感通為用，元神、真意本一物也；言元神可也，言真意亦可也。返觀內照是返回其馳外之真意，即是把妄念拉回觀照於內；真意即虛中之正覺，所謂「相知之微意」，是也。「相知」者，即真意與息兩相知（實際是兩相混融）於臍下之小空間中。

「微意」就是要不斷放鬆，使真意不斷，微之又微，似神意在此空間之息相中，或息相在此空間之神意中，甚至變得模糊難分，臍下小空間成了大空間的中心，身心活躍異常，只要心息不被景象引開，均屬正法，均隨它自然運轉，久之自有神通感應。

今有幸聞正法，如不加功，不前進，年紀愈來愈大，最後心有餘力不足而退道，功虧一簣，豈不是很可惜。人既有聞此訣，是有很大宏福，趕緊將基築成，長命延年絕對有效。

以上這些功法都是很簡單的修行，從煉功保命開始，漸次入做功德增福德轉命運，進而有恆修煉成大智慧，就可解脫輪迴之苦運。

☆二、定數

達道居士

前集「真心真意」說出五常是掌握自己命運要領。一般命運是有個定數，要跳脫命運的框框，除了五常運用最重要的是本身的能量要修出來。這個能量即是先天一氣，也可說是天地之正氣。萬物生死離不開這正氣奧義的定數。人的生死都有個定數，壽命長短也有定數，看相算命有高手、高明的，按此人定數能算得很準確。但是，古人有一句話「當局者迷，旁觀者清」。看相算命的能不能給自己算？給自己算就不靈了，他要找別人給他算，他沒有辦法算自己，自己是當局，別人是客觀，客觀方能看清自己的優缺點的定數。

命雖有定數，也不是一成不變。如一成不變，三教聖賢仙佛就不會教人修行。修行是修心，修心怎麼修？雖說「一切法從心生」，人的命運也是跟著念頭轉，隨著念頭生，念頭善，他的命運往好的這方面轉；念頭不善，心行不善，好命運也變成壞命運。說是有道理，還不一定能自己掌握得住。差在沒能善用自己的正氣奧義。

不好的命運，真能夠修行，還是能修得大富大貴。所以世間沒有一成不變的法。中國的《易經》，告訴人趨吉避凶的道理，易說明變化的邏輯，沒有一樣東西是不變的。易經講的陰陽五行，都是從先天一氣演變而來的，中間的變

化即是隨著萬物的興作而成萬物的定數。

由此可知命運掌握在自己手裡，不在別人。這個道理不能不懂。我們到這個世間來，都是因業力而來的，過去善業惡業，成就了這世善惡業的命運，自己做不了主。但修行行善可以改善自己命運。

《了凡四訓》裡頭講得很清楚，就是講氣數，一切眾生都有氣數，你沒有辦法超越這個數量，只要你有煩惱，就會起心動念，你就逃不出這個氣數束縛。除非你修行掌握了自己的氣數，調整自己的五行，行五常方能解脫命運的定數。

真正修行人的心是清淨沒妄念，他什麼都不分別、不執著，那算命、看相的就對他無可奈何。像《金剛經》裡面講，你有四相，「我相，人相，眾生相，壽者相」；你就有四見，「我見，人見，眾生見，壽者見」，那你就被這些氣數牽著走。

如果你哪一天真正修到無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，那麼你即是超越定數能量，不再受陰陽五行這個氣數控制，這個時候，定數對你毫無拘束，這就要看自己的修行功夫。

命書常說，命裡有時終須有，命裡無時莫強求。但是命裡面說的財，譬如講有財，有少年時候發財的，有中年時候發財的，有晚年時候發財的，命相書

裡頭講，晚年發財的才是真正的財。為什麼？因不容易失掉。

少年時候發財的不是真正的財，往往到中年就花掉或虧掉了。中年發財的還不見得是真的，若保不住，晚年苦。晚年有財是真正的財富，真富貴！所以看到一些年輕人飛黃騰達，他自己還很得意，年歲大的人看到笑笑，就是你晚年不能保得住，這真的一點不假。

看看歷史，古今中外有多少人少壯時發達，到晚年時候卻潦倒苦不堪言！那財富來的時候怎麼樣？不要享受，也不要保存不動，把財富拿出來做功德，不是拿出來給人享受，按我經驗就是推廣大道，教人修道修佛，福報會源源不斷而來，則我的財不只原來那些還在，更得好幾倍。

在金剛經裡有說，若有善男子善女人，不知精修實相，徒以恒河沙數捨身授命，以佈施之，其獲福非不多也。總不若於此經中受持四句偈等，為他人說，度己度人，其獲福尤多。

意思是說你雖有拿錢出來布施救濟，但沒有修行，則所布施一般行善救濟福德有限。如果你有修行能得其中奧妙，則金錢布施於道場中，教人修行「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。」不但能度己度人，所獲的福比一般布施多好幾倍。

所以說布施於道場讓人能得法修行，這福報比一般布施多好幾倍。然這真修道場可不是一般唸經、敲木魚、跪拜的道場，是真實學實修的道場，也不是你有錢想開公司、開餐廳那麼容易。也不是弄個讀書會的道場就有功德，是真正對自身能修出先天一氣的道場这才是益人有益己，所以要布施這類道場真不容易。

能布施真修道場這個財會愈積愈多，德愈積愈厚。因這是屬於仙佛的道場。實在講，現在世間人講財富，講利潤，都不曉得最大的利潤是在真修道場，這個是屬於智慧的結晶、利潤大，而且是永恆的利潤，不是某些生意賺來的利潤可比。因你所布施的財，能源源不斷的提升智慧。也就是佛法無邊的智慧。所以說命裡有財富是因有智慧，是你從命裡修來的智慧福報。布施財富在道場換取無邊的智慧，是積功累德，福慧雙修的來源。因用在無上道上，用在弘法利益眾生，使一切眾生也得到無上真正的利益。就是你永久的真利益，解脫了命中的定數。

人所具有的一切智慧，絕對不是從書本就能學得來的，而是從自己的真誠心、清淨心修行定中生出來的。佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法？佛陀說法，就是要治眾生的八萬四千種煩惱病，所謂「勤修戒定慧，

息滅貪瞋癩」，用戒來治貪，用定來治瞋，用慧來治癩，身心才會解脫清涼。生活在世間，有人專找門路，有人愛找碴兒，找來找去，只有自找苦吃，自找罪受。唯有找到自家寶藏，心裡才會開朗，才會踏實。且外在的財富，隨時可能因為水、火、盜賊、貪官及不肖子孫等而消失。唯有心靈的財富，是偷不去，也失不了的。比方：信仰、般若、慈悲、道德、精進、喜捨、慚愧等等，都是心中的財富，這是取之不盡、用之不竭的。你想擁有多少財富，就得看自我發掘多少了。

其實，許多真正的發現和發明，不是在一般系統的書本知識；一個沒有受過任何系統教育，但在修行中悟性極高、又具有開放思維的人，他往往能真正悟到真相，而解脫罣礙跳脫定數。

什麼是悟性？什麼是智慧？悟性和智慧就是用最簡單的方法來處理、看待一切事物。但一些庸人自擾的人總是把簡單的事情看複雜了、做複雜了。繁與簡其實是一回事，是一回事的兩個方面。聰明的人看到的是簡單的一面，愚蠢的人看到的是複雜的一面。

一切修身修心法門，只有兩字訣：曰「放下」、曰「回頭」。摘錄張三豐無根樹歌：「無根樹，花正幽，貪戀榮華誰肯休。浮生事，苦海舟，蕩去漂來

不自由。無邊無岸難泊系，常在魚龍險處游。肯回頭，是岸頭，莫待風波壞了舟。」

「無根樹，花正微，樹老重新接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，傳與修真作樣兒。自古神仙栽接法，人老原來有藥醫。訪明師，問方兒，下手速修猶太遲。」

「無根樹，花正青，花酒神仙古到今。煙花寨，酒肉林，不犯董腥不犯淫。犯淫喪失長生寶，酒肉穿腸道在心。開啟門，說與君，無花無酒道不成。」

「無根樹，花正孤，借問陰陽得類無。雌雞卵，難抱雛，背了陰陽造化爐。女子無夫為怨女，男子無妻是鰥夫。嘆迷途，太模糊，靜坐孤修罔轉枯。」

「無根樹，花正偏，離了陰陽道不全。金隔木，汞隔鉛，陽寡陰孤各一邊。世上陰陽男配女，生子生孫代代傳。順為凡，逆為仙，只在中間顛倒顛。」

無根樹是在說明人像無根的樹，若不修行固身，隨時都會垮。修行這門學問深時意氣平，心定則氣平。對於一個得道的人來說，有學問觀察一個人，並不是一件很困難的事，則命運也是相隨心轉的結果。

一個人人生下來，他的命運基本上是有一定的定數。他該幹什麼，不該幹什麼，該吃什麼、不該吃什麼，如果能順著他的運數去做，就會平安無事。有悟性的人會發現、知道自己的運數，知道應該幹什麼，不應該幹什麼。故修心養

性絕對不是簡單模仿，或人云亦云所能知道的。不要去羨慕別人，要從自己的心裡找到自己的悟性。

那麼人如何才能發現自己是否順其自然了呢？其實這太簡單不過了，你病了，你不舒服了，你不自在了，那就是違背自然才會有這些顯像。要做到順外在大自然的自然，還要順自己內在命運的自然，這二者是不可或缺的。

修行只要一放下，一回頭，病者頓癒，迷者頓覺。人只有悟到什麼是「自然」，才算是得道了。知道自然，然後能順其自然，這個人就是神人。懂得陰陽了，懂得順其自然了，你就一定會成為智慧良醫大德了。

什麼是自然，自然就是任何事物都有陰陽兩面，任何事物都要經過生、長、收、藏的過程。你順應這個過程，採用五行相生相剋的原理去調節事情的平衡，即不會被事情綁住困擾。

簡單和複雜是一對陰陽，愈是複雜的事情，往往用最簡單的辦法就可以解決，這就是知難行易。同樣，看似最簡單的問題，你往往解決起來並不容易，就算付出極大的努力也不一定能解決得了，這就是知易行難。易經要善用剛柔，柔極能克剛，剛極柔不防。所以，在解決問題的時候就要有這個思路，遇到複雜的問題要去找簡單的方法解決，遇到簡單的問題不要忽視它，要引起足

夠的重視。就是對問題給予藐視，對過程引起重視。

看看這個世界上，吃飯睡覺有幾個人能順其自然，有幾個人能遵守自然。為何遵守不了？因為它太簡單了，正因為太簡單了，所以你就容易遵守。這就是辯證法。

當你把什麼學問理解到它是非常簡單樸素的時候，這時候你才是真正的悟得其中道理。感到的「自然」是博大精深，深不可測。在還沒有掌握到它的精髓，是只見到茂密的樹葉，而沒看到它的根本，這時候你還是處於「有」的階段，沒有達到「無」的境界。就無法跳脫定數。

☆三、養生的心

達道居士

前文「定數」說明解脫厄運在修心。修心能治療一切業病。生病的人，要找回健康；失業的人，要找份工作；傷心的人，要找到快樂；失望的人，要找到希望。我們一生幾乎都在為找事業、找朋友、找財富、找功名而忙碌，甚至一生一世都在找尋，仍然找不到自己想要的。其實找來找去，找自己的心最重要。

心神不安，情性躁急，為致病致死之總因。故安心法，為衛生第一要訣。心可以主動一切。心定則氣和，氣和則血順，血順則精足而神旺，精足神旺者，內部抵抗力強，病自除矣。故治病當以攝心為主。

現代人強調淨化環保、淨化社會，其實最主要的，還是要先從淨化自己、淨化心靈做起。因為我們的心，經常被愚癡、黑暗、無明、煩惱所遮蔽。我們每個人的自性裡，都有一盞心燈，點亮這盞智能的燈、般若的燈，就能趕走無明、煩惱。所謂美容、美顏、美姿，不如美心，點亮內心的燈光，就是美心。每個人心中都有一尊本來佛、自性佛，卻在耳娛聲色裡追逐迷失，找遍外在一一切，忽略自家珍寶，空在世上幾十年找不到真正的自己，很是可惜。因此，要作一個有智能的人，須向心內覓佛，成就內心的真佛。

身體生病了要看醫生，心理生病了怎麼辦？有人求神問卜，有人看心理醫生，不過最究竟的，還是自己做自己的醫生，因為自己內心的病，自己最了解。

因為一切的病都是錯誤的因、產生錯誤的果。錯誤的因不除，錯誤的果就不會絕根。健康的根本在心，一切法從心生。心淨則身淨。所以得病了，不要向外求，要靠自己自身的修復系統來修復自己的疾病。其實人和動物是一樣的，動物的病都是靠自己，人也能。人是一切萬物中構造最完美的靈體，健康的身體是人生來就具有的；人的健康狀況的調節是靠人體本身所具有的調節修復系統來完成的，而不是靠外部因素，外部因素只能起輔助作用。

人的大部分生病現象是人體在調節、清理身體垃圾時所表現的現象，是人體自動調節平衡所表現出的狀態，所以應該把它們當成正常的生理現象，而不應該去把它當成病因來消滅。所以當人在生病的時候，一定不要有怨恨嗔恚心，心裡要安定，心定則氣順，氣順則血暢，氣順血暢則百病消。

須知正確的觀念遠比昂貴的藥物，和危險的手術更能幫助患者消除疾病。有了正確的觀念，你就會有正確的決定，與正確的行為，你就可以預防許多疾病的發生。

維持健康的身體不僅需要「增收增加氣血」，也需要「節支減少血氣的損

耗」。暢通的經絡需要清淨心，一切七情六慾都會破壞清淨心，從而破壞經絡的正常運行。因此需要修行來調節經絡的運行。

健康，從調節心性開始。為了你的健康，修道吧！修道得到的快樂是人生最高的享受。也是孔子所說的「樂在其中。」對於一個有宿疾的人來說，只有通過靜坐打通氣機，病情才會顯現出來。所以煉功的人在功夫達到一定水平後都會出現一些「有病」的現象。這個時候要沉住氣，定下心來多做些靜功來增加自己的氣血，以盡快度過這個時期。而不是埋怨修道愈修毛病愈多。

要求長壽無病，常強肉身。欲強肉身，當調伏精氣神。欲調精氣神，當拒絕擾亂之六賊。六賊指產生煩惱根源之色、聲、香、味、觸、法等六塵。欲杜此六賊，當先攝心。欲求攝心，當化貪嗔痴三毒。欲化除此三毒，必學心戒。但空口言戒，無益於事，必求開慧，方不為所愚。欲求開慧，必先求定。欲求得定，必學靜坐。能靜則仁，有仁則壽，有壽是真幸福。也是中庸所說的「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」

靜坐是息心法，心息則神安，神安則氣足，氣足則血旺，血氣流暢，則有病可以祛病，不足可以補充，已足可以增長。現在病可去，未來病可防，此其

小者也。又心息則神明，神明則機靈，靜者心多妙，觀機辯證，格外敏捷，見理既正，料事益遠，遇亂不驚，見境不惑，能一切通達，自無主觀偏執之弊，而大機大用，由此開啟矣。

人生以血氣流通為主，氣滯可以阻血，血阻可以結毒為癰為瘰，為癌為瘤，皆是血氣不流通之故。氣以順為主，血以通為暢。百病無不先由氣滯，氣鬱於內，肝先受傷。挽救之法，在化除得訣。而化除要訣有二：第一尋其根，其根在心，心空則一切自化。第二以藥石、按摩助其化除，幫助血氣之流通。

人受五行之氣而治生，故肉身以氣為主。氣虧會生病，氣滯也會生病。欲治其病，先調治其氣。

中醫的最高境界是養生，養生的最高境界是養心。就養生而言，有下士養「身」，中士養「氣」，上士養「心」。看一個人也是一樣，觀相不如觀氣，觀氣不如觀心。

觀相不如觀氣，氣清而厚者為上，清主貴，厚主壽。

觀氣何如觀心，心渾厚者雖愚必有後福。心伶俐者雖慧未必有壽。然有愚而詐，外薄而心地厚者，當察其行。

基本介紹，平時觀其所好，貪虛榮者必是賤相，以貴者不必求貴，惟其賤

是以求貴。貪富財者必是貧相，義亦如是。如功利者必喜侵軋而忌才，貪者必量小，量小者必福薄。凡自奉厚者必薄待于人，不足交也。豪富之家，且先觀其窮苦戚族，能厚相結者，其家必昌，交友其次之。中產之家，且先觀其子弟有禮貌能讀書者，其家必昌。貧苦之家，且先察其勤惰，能勤者其家必昌。

富貴之家人無驕氣，中等之家人無暮氣，貧寒之家人無陋氣，不得分貧富，皆是昌大之象，為國家之寶。

入其室，先看其地下，往往打掃不淨者，其人必懶，不久即墮落矣。

貧寒之家，其子女衣服破舊無礙，若不潔淨者，其家必懶。

家庭不論貧富，最忌者有七事：一不早起，二無禮貌，三眠食無定時，四蓄賭具，五閑，六收支無預算，七借債而不還。但諸病皆從閑字起。

一、不早起者，一切奸惡隱蔽等事自然而發生。

二、無禮貌者，永不得向上與有道人相交接，自然墮落。

三、眠食無定時者，有無形浪費，抑且多病。

四、蓄賭具者，必招惡友，且傷感情，男女混雜，傷財、傷德、傷時、傷精神，為無形之盜賊。

五、閑則精神頹惰，養成懶習性，做無聊事，是最喪志者。

六、收支無預算，則于收入每存希望心，于支出漫無限制，自然貧苦，而前惡皆從貧而喪志起。

七、借錢並非壞事，人有通財之義，本無所謂，惟不還成習是最危險，最好不借，借則必時時警惕。

人要健康，根據陰陽互抱的原理來看，清與濁相互吸引。污濁之物的產生一是因為食人不乾淨食物，但更主要的是食入了過多的食物，體內不能運化造成食物堆積成垃圾。所以人食入清新之物必將與體內污濁之物相抱，從而把它們排除體外。

陰陽之道就是矛盾對立的兩個方面互相依存、互相轉化。任何一對矛盾，如果一方脫離了另一方，不受另一方的制約了。那它離消失、滅亡就不遠了。

大自然中，一個事物的出現，總有令它產生的因素，但同時總會出現另一因素來制約它。這就是五行相生相剋的道理，也是陰陽相互依存、相互制約的道理。所以養生的道理也是如此，你生病了，總有一個使你生病的因素存在，同時也會有一個制約它，令你疾病消失的因素存在。正如自然界中，毒蛇存在的地方，必定附近就有解蛇毒的草藥存在一樣。此是陰陽平衡的互相依存和互相制約，哪一方太過或不及都會失去平衡，失去平衡就是在傷元氣。經常處於

平衡的狀態，元氣就會保持得好，人就衰老得慢。能做到凝神定氣，物我兩忘，即是養生的真諦。

一切離不開陰陽，萬事萬物離不開陰陽，掌握這個根本就是掌握陰陽。人修心能知其一，則萬事畢矣。

☆四、悟者自得

達道居士

前文「養生的心」說明心的作用很廣泛，能治病、轉運、增強智慧。此也是仙佛教人修行要修自心。不是修外在好看的動作。自心是佛，能了解自己的修行人，即是懂佛法的人。懂佛法的人乃知從色身求，漸漸的進入忘我，忘我即為真空，則是體悟「色即是空」的真理。

色乃有形象而佔有空間之物質，分為內色、外色、顯色、表色、形色。內色指眼、耳、鼻、舌、身之五根，因屬於內身，故名內色；外色指色、聲、香、味、觸之五境，因屬於外境，故名外色；顯色指日常所見之色，如青、黃、赤、黑、白等等；表色指有情眾生色身之動作，如取捨、伸屈等等之表相；形色指物體之形狀，如長短、方圓等等。凡此有形之物，莫不由緣而生，故當下即空，無須待其消滅之後，方名為空。由此或可推知「即色即空」之理，因「色」亦指存有而言，故即色乃即有，「即色即空」亦可謂「即有即空」，兩者均表般若之空義。這才是事實真相。世出世間所有一切法，都不是真實的，要真正肯定明白，這都是假的，都不是真實的，你就開悟了。如果在這些虛幻現象當中，決定不再分別執著，那你就入了境界。這個人就是證悟，那不是解悟，是證悟。證悟，這個事實真相你享受到了，你入了事實真相。

入一真法界，事實真相就叫一真法界。一真法界也叫做不思議解脫境界，什麼叫不思議？所謂「言語道斷，心行處滅」，從此之後，再不會起心動念，心裡頭那個妄念永遠滅掉了，再沒有妄念，再也沒有言說，言語道斷。言語道斷不是沒有言語，心行處滅不是沒有思想。這個解說很奇怪，思議滅掉，怎麼還會思，還會議？大家一定要明瞭，佛說的滅，是滅一切分別執著，事還在。如果言說真的沒有，思慮也沒有，你就著了非法相。

你著空，著空還是錯，還沒有見性。也許有人講，那我證得真空之理，是我有證得體嗎？答案是沒有！如果真有證得體，體一定現相，一定起作用，哪裡說有體沒用的？絕對沒有這個道理，沒有這個事實。有體一定有相，一定起作用。如果你證入這個境界，不起現相，不起作用，你應當曉得你走錯路。

故邵康節曰：「聖人與太虛同體，與天地同用。」今人求其義而不得，乃噫之曰：「體太虛之體以為體，用天地之用以為用。」此言大似隔窗窺日，不過見其光影而已。若言體太虛之體以為體，便是有個太虛在，而著於體矣，何以能太虛？若言用天地之用以為用，便是有個天地在，而著於用矣，何以能天地？然而太虛其知有體乎？其不知有體乎？天地其知有用乎？其不知有用乎？太虛不知有體，而天地之用在於太虛之體，天地不知有用，而太虛之體在

於天地之用。體其所體者，體其所用也，用其所用者，用其所體也。乃至於粉碎虛空方為了當，何以故？

蓋本體，本虛空也。若著虛空相，便非本體，虛空本粉碎也，若有粉碎心，便不虛空。故不知有虛空，然後方可以言太虛天地之本體，不知有粉碎，然後方可以言太虛天地之虛空。究竟到此，已曾窺破虛空之本體，但未得安本體於虛空中。

即華嚴經云：「法性如虛空，諸佛於中住。」到這裡自知道虛空是本體，本體是虛空。必須再加功而上上勝進，進進不已，直到水盡山窮，轉身百尺竿頭。至必至於不生不滅之根源。終必終於不生不滅之覺岸。於中方是極則處。此處無他，不過是返我於虛，復我於無而已。返復者，回機也。

故曰：「一念回機，便同本得。」究竟人之本初，原自虛無中來，虛化之為神，神化之為氣，氣化之為形，順則生人也。今則形復返之為氣，氣復返之為神，神復返之為虛，逆則成仙也。

古德云：「何物高於天，生天者是。何物大於虛空，運虛空者是。」蓋大道乃虛空之父母，虛空乃天地之父母，天地乃人物之父母。天地廣大，故能生萬物；虛空無際，故能生天地；空中不空，故能生虛空。而曰生天地、生萬物，

是皆空中不空者之有以主之也。以其空中不空，故能深入萬物之性，以主張萬物而方便之。汝母謂空中不空，能深入萬物之性，以主張萬物，而方便之也；抑亦能深入天地之性，以主張天地，而方便之也。汝母謂空中不空，能深入天地之性，以主張天地而方便之也，抑亦能深入虛空之性，以主張虛空，而方便之也。

夫空中不空者，真空也。真空者，大道也。今之煉神還虛者，尤落在第二義，未到老氏無上至真之道也。煉虛合道者，此聖帝第一義，即是釋氏最上乘之法也。

所以佛與大菩薩，經上常說的法身大士，法身大士都是證入不思議解脫境界。在《華嚴》裡面，圓教初住就入了，就入這個境界，就入一真法界。他現不現相？現相。起不起作用？起作用。雖現相，雖起作用，心若無其事，現而無現，無現而現；用而無用，無用而用；說而無說，無說而說。

這個意思前面也講過，它很深，很不好懂，不好懂在哪裡？因為我們凡夫總是執著，說跟無說是兩樁事情。說跟無說幾時是一樁事情，你就入了境界；說跟不說是兩樁事情，你沒有人境界。一樁事情就入了境界，人一真法界，人不思議解脫境界。由此可知，凡是一樁法分作兩邊的，就沒辦法入，就入不進

去。兩邊是對待，世間人講相對，相對本來是沒有的，法界原本是一真，相對從哪裡生出來？從妄念裡面生出來的。

所以世尊一再教給我們要離念，離念就契入一真。這個意思前面也說得很多，後面還要說，多說不妨礙，多說有好處。為什麼？我們沒有契入，多聽聽，多想想，加深印象，希望把這個境界換過來。宗門教下修行用功的原則是作觀，前面說過，所謂作觀就是把觀念轉變過來。這幾句經文就很好，「如來說微塵非微塵，是名微塵」。有段經文說，「如來說世界非世界，是名世界。」

我們要是遇到一些困難的事情，遇到一些煩惱的事情，把這兩句經文一念，煩惱馬上就消掉，心地就恢復清淨。還有什麼好爭論、還有什麼好執著？微塵是假的，世界是假的，你還有什麼好爭論？世界都是假的，你還有什麼得失？你得到什麼東西、你丟了什麼東西？得與失就沒有了。「微塵非微塵，是名微塵」、「世界非世界，是名世界」，你以為是真的？假的。能悟了這真空妙理，你今天丟了幾百萬，你也很開心，因你這個心多自在！為什麼？因你看到真的境界，知道這個世間一切萬法是假相、假名。人能看開這些假象，即能進入般若。

般若即是智慧，要入般若還得從色身修出先天一氣，先天一氣與我元神合

一，即是進入虛空般若，此時智慧有不可思議的靈感出現。此時讀經典能理解聖人的心思。經云：聖人之心，不滯於相，無彼無此，無形無色，無所用其心，故於物無所知；然聖人之心，並非槁木沒動作的，乃明徹活潑，物來則鑒，感而遂通，故於物無所不知。唯聖人心思虛靜，觀照踏實，整日無心知照，不執色相，故對於萬物無所認知。亦即般若聖智徹照萬物，其能照在於無知，其所照則在於無相。宇宙事物，紛紜複雜，形相萬千，然均由因緣合和而起，其性本空，緣起性空故無相，而聖心不執著於原本無相之萬物，故其知亦即是「無知」。換言之，聖智之觀照及於無相，了然於緣起性空之義，此即為「無知」。所以「般若無知」並非普通所謂一無所知，而係指聖人之知與俗人之知互不相同，不可藉一般常識加以論斷。欲達聖人之無所不知，必先捨棄常人之知而無知，所謂：「聖心無知，故無所不知，不知之知，乃曰一切知」。

「是以聖人以無知之般若，照彼無相之真諦。真諦無兔馬之遺；般若無不窮之鑒。所以會而不差，當而無是，寂泊無知，而無不知者矣」。

此說明聖人不起心分別現象事物，故無所不知。俗人僅能分判具體之事物，認識客觀之形相，雖有所知，亦有所不知。聖人之心並非認知有形相之事物，而是以無相之真諦為認知對象，而認識「實而不有，虛而不無」之精神本

體，或緣起性空之本質，故雖無知，卻又是無所不知，乃至一切皆知。故般若（聖智）之無知，其由乃在性空不真，諸法無相。

人因有分別之心，始有聖智之生，然現象事物，本自空寂，無形無相，以聖智觀照無形無相之事物，則聖智亦無分別，聖智既無分別，即是智空。易言之，事物無相，故智無分別，亦即智空，智空即無知。「諸法無相」，真諦亦無相。由真諦之無相，而得般若之無知。

取相為認知主體攝取外在之客體事相，常人之智慧係認識有相可取之對象，故稱為認知。一般之認知，必以言「取相」（把握認知對象之特徵），而真智（般若聖智）之認知對象則為真諦，何謂真諦？聖者所見真實的理性，離於虛妄，故云真，其理決定而不動，故云諦。凡修出世間法，及其所證的境界，皆名真諦，亦名第一義諦或謂勝義諦。

真諦乃聖智所達以及緣起性空之真實理境，離於虛妄，無形無相，真諦既無形相，則般若復由何而得識哉？其實，般若聖智觀照「無相」（之事物），故為「無知」。無知即智無分別，智無分別，亦即「無惑取之知」。然經云：「般若清淨者，將無以般若體性真淨，本無惑取之知。本無惑取之知，不可以知名哉？豈唯無知名無知，知自無知矣」。

「惑取」為對所愛之事物執取貪著，不能捨離。般若本性清淨，無染無執，絕非俗人經由「惑取」而得之乾慧，故不可稱為認知。般若非但無「知」之名號，亦無「知」之作用。所謂「惑取之知」，亦即常人妄起分別，執心於外在事物而得之偽智（世俗智慧）。大凡對客體事物起心分別，則僅可得虛妄之認識，卻無法臻於般若空境。如能不起心分別，甚或不執取分別，則雖有分別，亦未曾分別，始稱為「空」。

如能不起心分別，雖整日均在辨析事物，實則，真心未嘗有須臾之執，故無心於分別，而分別亦是空。

且說知與所知，相與而有，相與而無。相與而生，故物莫之有；相與而有，故物莫之無。所知（認知對象）與能知（認知能力）乃相對而有，互相緣生，能知與所知共存共亡，共有共無，互為一體。兩者聚合，則事物相成；兩者離散，則事物不存。由是而知，所知生於能知，能知亦生於所知，能知與所知，是相生相成，密不可分。繼之則謂：「所知既相生，相生即緣法，緣法故非真，非真故非真諦也」。

緣法即由緣而生之事物。真諦若是能知之對象而被認知，則為能知之緣生，緣生係各種條件聚合而生，其性本空，緣起性空故不真，不真即非真諦。

常人之認知，乃在瞭解事物之真實性，然真實之事物（如般若真空之境），則非淺慧之士所能認知，且一經認知即失其真，而無法達於真諦之境。故（放光）云：「五陰清淨故般若清淨。般若即能知也，五陰即所知也，所知即緣也」。

五陰即五蘊之舊譯，「蘊」乃梵文之意譯，為「集聚」之意。古譯作「陰」，係「覆蔽」之義。佛教以為人身並無自我實體，僅由色蘊（構成身體之物質）、受蘊（隨感官而起之苦、樂、憂、喜等感情）、想蘊（意象作用）、行蘊（意志活動）、識蘊（即意識）五蘊組合而成。般若為能知，五陰為所知。以五陰為認知對象，乃依放光般若經「五陰清淨故般若清淨」一語而來，以五陰為清淨虛空而無實體，亦即所知之對象為虛幻不真。認知能力與認知對象互相依存，所知之對象亦稱為緣。事物之「有」與「無」；認知之「知」與「無知」均由緣所決定，而認知亦衍生認知對象。因認知與認知對象為緣生互起，故兩者皆非真實。

僧肇大師云：「今真諦曰真，真則非緣。真非緣，故無物從緣而生也」。

又曰「真智觀真諦，未嘗取所知；真諦非所知，故真智亦非知」。

真諦是真不假，既已為真則不是緣。真諦乃離緣之真實本體，與一般所知之對象不同，既非以能知為緣而生起，亦不能作為事物生起之對象。且般若聖

智觀照真諦，亦僅洞照而不執取，復不同於普通所謂由認知對象獲取認知。

明示「能知」與「所知」，以及「般若即能知」、「真諦非所知」，然般若聖智非無認知對象，由其所謂「真智觀其諦」、「聖人以無知之般若，照彼無相之真諦」而知，真諦即為般若聖智所觀照之對象。然真諦真實無偽，復又無形無相，卻不同於普通認知上之客觀實體。既非有形相（「有」），亦非無形相（「無」）之實體。就此意義而言，真諦自非認知之對象。而諸法緣起性空，同為般若與真諦之絕對精神境界。

以上是講真空智慧法門，能悟者自能入聖智之境。

☆五、回歸真心

達道居士

前文「悟者自得」一文，說明修道能突破進入各階層的境界，無論你是初學，或修行很久卡關無法更進一層，只要能體悟虛空道理，即能突破關卡。或許有人說要體會虛空哪有那麼容易？其實也很簡單，就是回歸真心。何謂真心？真心即是無私心、無妄念之心。一般人會把真心當成對人好就是真心，或許你真的是真心對人好。但對方是否認為你是真心對他好而接受你的真心，這也不見得。也許對方會認為你的真心是有企圖心，而防範你的真心或拒絕你的好意。這樣你付出真心換來無情拒絕的心，內心是會很受傷。故我說的真心是無私心、無妄念的心，無私心是做任何事包括與人相處不會有私心，例如想佔便宜，或只做有利於己的心。無妄念的心是修行會有妄念紛飛不止，此時就要回光不跟妄念產生共舞。

靜坐妄念有時不一定是思考引起的，這妄念用簡單的比喻來講，猶如睡覺時所產生的夢想，大家都知道睡覺後哪裡知道自己在作夢，等睡醒後才知道自己在作夢。初時靜坐也是一樣，進入昏沉不知不覺中會有妄念出現，此現象如何防範？有些人聽過師父或前輩說處理妄念的方法，因此妄念出現一段時間會有警覺，而拉回妄念，拉回就是回光。

我會知道回光這功法，源於二十多年前，有一位道友來拜訪時贈送我一本「太乙金華宗旨」這本書，裡面都是文言文。我翻閱詳讀，知我修煉很久卻沒有突破原因就是不懂回光，那時我的修煉方式與一般走靈山修行沒什麼差別，也因沒有師父指導，或修行前輩可請教，所以卡關很久無法突破，正在苦惱如何突破修行時，這位道友卻出現了，這道友那時修行有幾十年的經歷，他說為修行，大江南北拜了很多師父，但還是無法得道。猶如唐代道士馬自然遇張紫陽真人之後，有自悔闢邪之言曰：「道人拜了千千個，盡是行氣並咽唾，搖筋擺骨至三更，使得渾身汗如水。」我聽了很訝異。問他怎麼有那麼多錢拜師？他說做生意賺來的錢都花在尋師學道。他看善書見我有在傳道所以來拜訪交流。

修行如果一直在動功方面修行，好比走靈山、自發動功之類，看起來好像很了不起，卻沒有辦法修出智慧，這智慧不是一般聰明的智慧，是一種明心見性的智慧。這智慧由動功轉入靜功，再重新修煉而出來的智慧，在道家可以說是煉氣化神的功法。

故剛開始修行的動功稱為靈動，是初級築基階段，如果沒轉識成智就無法明心見性而有智慧，則所修的動功只能作為養生功法，養生保健也不錯啦！至

少可以減少生病看醫生吃藥。如果能進一步由動功轉換為靜功，那就能開發出智慧奧妙，對於事業有很大幫助。當然由動功轉為靜功，也不是那麼容易就能順利成功，中間會有昏沉與散亂二種毛病出現。昏沉就像睡著了，散亂就是妄念紛飛，好比作夢。

這現象，呂祖解答：大體上昏沉和散亂二種毛病，只要靜功夫每天不間斷，自然會有很大的改善。如果不去靜坐，只修動功一直存在著散亂，自己也不知道。就像我們白天工作，頭腦有在想一些有的沒有的事情，自己沒感覺。一旦靜下來靜坐，不得了，滿腦子妄念紛飛出現，才知道要控制這些莫名其妙妄念真的不簡單。現在知道有散亂這種毛病存在，那就是消除散亂的開端了。昏沉而不自覺，與昏沉而自己發覺，兩種相比，何只相去千里！不被發覺的昏沉，才是真正的昏沉；知道自己在昏沉，還不是完全昏沉，因為其中還有清楚明白在裡邊。

散亂是心神在游動，昏沉是心神不清楚。散亂易治，昏沉難醫。好比生病一樣，有痛的，有癢的，對症下藥就可以把它治好；而昏沉好比是麻木不仁的症候，不大好治。散的可以收攏；亂的可以去整理；而昏沉則是蠢蠢然、冥冥然的，真不知從哪兒下手消除。散亂還有個意識境界，而昏沉則全是陰魄在操

縱，不像散亂時尚有魂在。而昏沉時，則純是陰氣為主。

靜坐時昏昏欲睡，那就是昏沉的毛病來到了。消除昏沉的辦法是在調息，息就是口呼鼻吸，出入之氣，雖然不是真息，但真息的出入，卻寄託在這一呼一吸上面。靜坐時，先要靜心純氣。心怎樣靜？用在息上，息的出入，惟有心裡明白，不能讓耳朵所聽見。聽不見，息就細，息一細，氣就清。聽得見，息就粗，息一粗，氣就濁。氣濁當然就會昏沉而想睡了，這是很自然的道理。不過把心用在息上，又要善於運用，那是一種不用之用，不要過於認真，只要微微照聽一下就行了。

怎樣去照？是用眼光自照。兩眼只向內視而不向外視；眼睛不外視，當然就是內視。並非真正有一種內視方法。怎樣去聽？就是用耳光自聽，兩耳只向內聽而不向外聽，聽是聽其無聲，視是視其無形；僅僅是單純的眼不向外視，耳不向外聽，心神會因閉塞住了而想內馳；只有做到內視、內聽，於是心神既不能外走，又不能內馳；處在中間，那就不會昏沉了。這就是日月交精和交光的方法。

實在昏沉欲睡，就不要勉強去坐，應當起來散步一下，等神清之後再坐。清晨起來有空，靜坐一炷香的時間為最妙。過了中午，人事多擾，靜坐中容易

發生昏沉，但也不必限定必須要坐一柱香的時間；只要把各種染念包袱放下，高質量的靜坐片刻，久而久之就會有所進步，再也不會產生昏沉欲睡的現象。

以上是呂祖治療昏沉的方法。此回光於心息，就容易斬斷念頭，稱為止念，當然止念有很多方法，有人唸阿彌陀佛、藥師佛、三寶佛，不管唸什麼佛號，目的都是在止念，其實你唸自己名字也可以止念。只是唸自己名字覺得太無聊很快就會有其他妄念出現。

呂祖又說，我道家功法與禪學不同，那是一步有一步的效驗。請允許我先講差異之處，然後再談效驗。在將要實行「先天炁宗旨」功法的時候，預先要作好準備，不要多用心，使心神活活潑潑地，讓氣息和平，心神恬適，然後再靜坐。

入靜時，正要得機得竅，不可坐在一種無所事事的硬殼裡，在放下一切感覺和思慮當中，心神依然要和平常一樣的清醒；但又不能興致勃勃地放下萬念，那就太過分了。在清醒而不糊塗之中，自如如的放下萬念；然又不能放任自流，以致墮入蘊界。所謂「蘊界」是指色（形象）、受（感覺）、想（意象）、行（意志）、識（意識），五種陰魔的活動。

有些學道者在入定的時候，槁木死灰的氣象多，大地陽春的氣象少，這就

是落在陰界裡去了，他的氣是冷的，他的息是沉的，裡面還有許多寒衰景象，照這樣修煉下去，日久就成了木頭和石頭了。

既要扭轉這種死氣沉沉。但又不能追隨萬緣。如果在靜坐時，無緣無故地各種思緒紛紛來臨，消除它們又消除不掉；聽任它們來來往往，反而覺得順當舒適；這種情況叫做「主為奴役」。照這樣修煉下去，日久就落入色欲界裡面去了。運氣好的來世還是做人，運氣不好的來世就下生做了哺乳動物，比如說成了狐仙。狐仙牠在名山之中，也還算是享福。那些風月花果，奇樹異草，三百年盡牠享用，壽命長的可以到幾千年。但到頭來，還是要進入生死輪迴，回到煩惱的世界裡來。

呂祖又說：以上說的幾種，都是差路也。知道了差路，然後就可以談到效驗了。回光的證驗也多，這不能以小根、小器的成就來滿足對待，而要有渡盡眾生的襟懷；更不可以用輕心、慢心來對待，而要按照我所講的內容去實行。先天一氣，可以在當現前這些效驗中去尋找。找到了先天一氣，丹也就可以煉成。這可是一粒真正的黍珠。正如張伯端《金丹四百字》所說「一粒復一粒，從微而至著。」先天，也有階段性的先天，就是上面所講的「一粒」；也有整體性的先天，就是從一粒乃至無窮粒。不過一粒有一粒的力量，最重要的第一

義，是必須自己修行決心大。

對於呂祖心法從原本的文言文翻譯白話文，也是我當初有心願要把此回光功法傳出，讓修行人得此功法而能突破瓶頸，因此去大陸旅遊有機緣在成都青羊宮道家的廟得一位道士贈此白話文心法，否則我也無法翻譯出來。這些都是修行真心所帶來的機緣。修行有心得能無私心分享給同修，都有仙佛暗中賜福而得吉祥之氣。

☆六、道與佛

達道居士

前文「回歸真心」說回光的訣竅，這回光很多修行人很難理解。在他們認為修行有氣動就行了，不知道回光能進一層的突破境界，他們以為只要有神佛感應就對了。因此修行一直在原地踏步，久而久之就覺得無聊，後輩修行者向他們請教，也就被誤導了修行正道，真是很可惜有修行的心，卻不能得明師指點的機緣。

修行不分宗教派別，都是相同的道理，差別在於個人修行領悟，就像在學校讀書大家學習知識都是一樣的知識，但領悟知識就有差別，因此考試有人考高分，有人考低分，這個學習就有智與愚的分別。用在修行也是一樣的道理，但修行不見得聰明的人就能修出高等智慧，反而很多不聰明的人卻能修出高等智慧，其中原因就在心能靜與勤行修煉。這就像六祖慧能當初求師，八個月來都只是做些劈柴舂米的工作，有一天五祖弘忍命弟子寫作偈詩來表達自己心中對佛法的悟性，大弟子神秀率先在南邊走廊的牆壁上寫了一首詩：「身是菩提樹，心如明鏡臺。時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」雖然弘忍知道神秀這首偈還未真正明心見性，卻還是命弟子學習誦讀，依著它修行。

一天，有個小和尚口中誦唸著神秀這首偈詩，慧能聽見了，知道這首詩還

未得到佛法的真諦，於是請小和尚帶他來到寫著這首偈詩的牆前。因為慧能並不識字，便請小和尚誦讀這首偈詩給他聽，當時在場的一位江州別駕名叫張日用，高聲為慧能誦讀了詩，慧能聽後，說自己也有一首偈，想請張別駕替他寫出來。張別駕見他地位低下，便說道：「你也要作偈詩，真是件稀奇的事。」慧能回答他：「下下人有上上智，上上人有沒意智。」若輕視初學者，如何能學得無上菩提之道？張別駕聽罷，不僅為慧能寫偈詩，還請慧能將來若得證悟，別忘了來度化自己。

慧能的偈詩，即：「菩提本無樹，明鏡亦非臺。本來無一物，何處惹塵埃？」今在場僧眾驚奇嗟嘆不已，認為慧能來此不久，竟然對佛法有如此高的領悟，果然不可以貌取人啊！

其實太聰明的人在修道方面很不容易放下聰明故妄念紛飛不定，而愚笨的人在修行卻能不想而修出先天一氣，等累積能量洗滌一身雜念之氣，即能很快修出智慧來。

修行有了智慧，領悟道學、佛法也就比較能深入了解仙佛所寫的經典之理，不會停留在背誦經文打混。而是實實在在的在修心，此心不是一般妄念之心，是清靜之心，清靜的心能生法，故經云：「心生種種法生，心滅法亦滅。」

修行領悟的玄機都在心，故修佛也好，修道也罷，都是在說心的。如果你已領悟知心、明心，自然知佛與道都是歸一，最後進入無天、無地、無佛、無道，而混同天地。如果你想搞清楚佛與道的區別，那相互比較，就會無窮無盡，處處都有區別，就不能回歸於一。

所謂修道：道本強名，那究竟在修什麼？修的是看不懂道的那顆心。

所謂修佛：佛本無相，那究竟在拜什麼？拜的是自己那顆執著的心。

我修行領悟一些心得，讀經典只參經，不唸經。因知道經文即是仙佛修行的心法，讀經即是學仙佛修行法，仙佛即是我師，則研究經典即是學習師父的心法，故皈依自性，方能心無所住而生其心。

道與佛同理，性與命同修，才是真正性命雙修，方能有所成就。只修一項不能成就道果與佛理。所謂「只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖。」就是說此！為何？這句話，最低層次的解讀，就是：「光說不煉，一事無成。」

單說修祖性，很多前賢之述說解就極詳盡了。道家經典《道德經》中修性修丹均有存在之理，但有幾個人真正能懂奧妙玄機？一般人可能把道德經當作哲學書本，毫不在意，翻一翻一笑就合書本離開了。

又學佛的把金剛經背得滾瓜爛熟，又沒真正去靜坐，如何能體悟佛法所說

虛空要領。以為虛空就是什麼都沒有，不知虛空裡藏有大量磁場能量，看看虛空宇宙有幾萬億星球在虛空中運轉。此是修行學佛者讀經典沒去修煉，只在文章空談的大毛病，也是斷章取義、只論而不修，不切實際。有這心態之病，懂不了仙佛修行涵義？又不知真靜坐與枯坐差異在哪裡？故連修祖性都能生妄想之心，更不用說能修出什麼金剛智慧或金丹！有些人讀了經文背誦了得，也就總愛講度人，自己都度不明白，怎麼可能度人？

修祖性，是修金丹前置條件，也是一體兩面的修行法。心不能清靜，如何見祖性？又如何懂什麼修丹？既然沒實際靜坐經驗，讀經背誦了得，就愛度人的，是只見別人痴，不見自己也是愚。讀經典在文字有所理解，不等於領悟了；領悟了，不等於敢真心對自己劣根性下苦修行。真下苦修行，不等於有產生效應了；產生效應了，不等於達到所領悟的境界了；達到了，不等於穩固了，因隨時懈怠又恢復劣根性了。絕大多數人，最多到「領悟」這一層會心一笑，就按捺不住想好為人師的慾望，忙著誇其禪坐心得而論佛論道了。他止步於此而不自知，愈談妄言愈多，加上追捧者眾，愈發的不能自謙，最後那些追隨者就變成魔民。

達摩悟性論說：「若未悟解，須勤苦參學，因教方得悟。若未悟了，不學

亦得。不同迷人，不能分別皂白，妄言宣佛敕，謗佛忌法。如斯等類，說法如雨，盡是魔說，即非佛說。師是魔王，弟子是魔民，迷人任它指揮，不覺墮生死海。但是不見性人，妄稱是佛。此等眾生，是大罪人，誑它一切眾生，令人魔界。若不見性，說得十二部經教，盡是魔說。魔家眷屬，不是佛家弟子。既不辨皂白，憑何免生死。」

修行人能實踐才能檢驗領悟的心得是否靠譜！也是驗證金丹大道的成果。修丹道才能陽神成就，否則只能修成陰神。這話倒是不假，很多修行者，一輩子精修神識神通，誇大自豪其能力可通天徹地。但終其一生也只能算是修法而已，不是真正修道者，臨到最後還是得到閻王殿去報到。

純陰為鬼，純陽為仙，如只修煉精神，不修煉身體，怎麼煉都不會有成果，經云：「只修性不修命，自古修行第一病。」即是說此！自古言修煉，那修煉如何解釋？乃為修命煉性也。這是道家所言性命雙修之道。修出金丹方算是命功圓滿。如只修性學（元神），而放棄命功（元炁），則不可能出神入化，與道合真。悟真篇云：「學仙須是學天仙，惟有金丹最的端。」也就是說，唯有金丹大道才是正途。金丹大道是要性命雙修，偏頗一方是不能有所成就。

歷來祖師只言修真方向，能理解修真方法，要不要修就看個人的選擇。如

果認為不用靜坐，看書就能修成真功夫，則那些神仙肯定比世人還俗氣，沒什麼稀罕。但如用於寫神話小說應會很出名，因有很多人喜歡看。

金丹，指人身精氣神的滿盈，體現和作用於身體的健康。精氣神的充足與否，與人的悟性、靈性、心態有直接相關。人如果只知道修心性，卻沒有健康的身體，也就沒有充盈的精氣神，那麼其悟性、靈性必然不高，識心陰濁之妄想難以去除，自身所修出的氣屬於混濁之氣，是不能達到身心雙盈的美妙意境，也就不能步入聖道。

道並不是玄奇的東西，道德經裡，很簡單的理論，說得很明白。如果你得道了，你看道德經的感覺是，修道很活潑與生活並沒有相背離。體悟道在生活的好處。也體悟佛不離世間法。經云：「未得道時，字字為術。既得道矣，字字為道。」

如果你沒有得道，你看道德經就會被無為、有為搞得頭昏腦脹，摸不著頭緒。那得道和沒得道有什麼差別嗎？外表看沒有差別，你還是你，吃飯睡覺工作，結婚生子，生老病死都還是一樣。但內心就有一些差別，你的情緒會變得平靜，這種平靜不是說沒有了七情六慾，該有的喜怒哀樂你還會有，只是很多情緒得失運勢不會長留在你心裡了，像流水一樣沒有痕跡。你看這個世界會是

慈祥 and 憐憫，差不多就是佛教的慈悲概念。

至於能不能得道，能不能悟道，這點不在聰慧或愚笨，是看能不能得明師指點機緣，與勤修勤行。世人總以為道的境界很高，能理解道，能解釋道，就顯得聰明智慧想壓人一等。有這功利的想法，就說明對道執念有所偏差，修道之路自然走岔了。道有悟了與否，在外表看不出什麼差別，但在生活中處事，智慧判斷與以前應對事情絕對有所長進。如在生活中處事應對讓人不能接受，那就沒有修出智慧之道。

然而，什麼是道？說深一點，道是管理世界、管理宇宙的最高自然規律！在萬物皆有道！知「道」只是起點，行道才能有所悟。處事中能在道找到方案，即是有道。能看出事情玄妙叫做「悟道」。因為易經所說的道就是「通」，處事、處世不通就是無道。故修道有成的人不會有驕傲的心，看不起別人的心。因驕傲的心，看不起別人的心，是不會讓人尊敬，只會讓人敬而遠之。那就是無道。

從自心論處世之道，忍辱、包容、感化，是化解一切矛盾紛爭的根本方法。而忍辱、包容、感化，在於仁慈之道。也就是說，遇到一切順逆之境，還能保持一顆仁慈博愛的心，接納他人，這就是有道，也可說是悟道。所以論修道玄

機在於悟道。悟道在自心，不是師父能教得來的。師父只是傳你修行方向，主要還是在自心、自悟。成佛、成仙、成聖都是在自心修行，體悟玄機奧義。

☆七、知識與智慧

達道居士

前文「道與佛」文章是指出性命雙修之法門，當性命雙修有修出智慧，此時的智慧運用就要在日常生活中發揮作用，如不能發揮作用，那就是自己的知識不足。知識與智慧差異在哪裡？知識是生活中的一切常識，例如工作、家庭、感情、健康，所有人、事、物都包括在內。看我們每天所過的生活有很多喜怒哀樂憂愁參雜其中，能不能解開其中煩惱不如意的事情就看個人的智慧。這智慧是有遠見，要有知識做基礎。沒有知識基礎，智慧也使用不上。例如你沒有煮飯做菜的知識與經驗，你的智慧就無法發揮出來。那這樣說智慧不就等於知識與經驗了？應該說智慧在知識與經驗中更能發揮作用。沒有智慧你的知識與經驗在生活中總會覺得缺少什麼而不圓融。剛說做菜煮飯是要知識與經驗才能煮出好吃的飯菜，如果有智慧可以做出更可口的飯菜。這樣說你就知道智慧在日常生活中的重要性。

學佛的不也是說佛法不離世間法，離了世間法，你的佛法也派不上用場。你總不會妄想說不用做飯煮菜，只要用佛法就可以在虛空中變出可口的飯菜來。這應該是魔術法，不是佛法。要一般人學魔術法難啦！我就學不來啦！

常說學佛是要了脫生死，去西方極樂世界享受。理想不錯！但在世間時生

活卻過得好苦，不如意事情很多，死後哪裡能去西方極樂世界？如果以為唸個阿彌陀佛就能去西方極樂世界，那太簡單了，哪個不會唸，三歲小孩也會唸，但得不到玩具還是會哭鬧。

你有看到人在世時痛苦難過而死，能去西方極樂世界嗎？那是不可能的人能去西方極樂世界是在世時有行善，心中沒有罣礙，沒痛苦與仇恨，方能去西方極樂世界。而要做到心中沒有罣礙，就得擁有智慧才能解決很多問題，心中方沒罣礙。常聽人說事情沒有解決而遺憾終身，這遺憾終身就無法去極樂世界。

因此在世間生活要擁有智慧解決日常生活中疑難雜事，心靈才能放鬆快樂。事情沒解決，心靈也不自在。在生活中有很多事是突發狀況，就需要有智慧來解決事情。

現問題來了，有修出智慧，但每個人的生活圈不盡相同，也不可能對每個行業知識都有涉獵知識與經驗，有一些知識與經驗不足，故要處理臨時出狀況的事情，會有力不從心的現象。如果有好友擁有這類的知識經驗是最好的解決之道。如沒有這類朋友可以幫忙，急也沒法解決事情，這時就得靠自己的智慧去找平衡點解決問題，怎麼找？現在科技發達，網路有各種資訊可以提供作參

考學習，用智慧找出這些資訊研究解決方案，會很快找到方案。這也是農業社會時代所沒有的科技資訊可以比的。

現代網路可以學習知識雖然方便，但智慧還是要能更進一步提升，光只有修道修佛開啟的智慧基礎是不夠用的。噢！智慧還可以學習哦！要從哪裡學習？當然要從易經學習，易經既是號稱「東方最高智慧結晶」就是一本智慧之經書。這本書沒有智慧是學不到精華，而智慧是從修行得來的，因修行是修身內的心性與炁，此心性具備了陰陽五行之理，因此再學習易經漸漸可以知聖賢的智慧心法，這易經所講的變化都是與炁有關連，易經知識範圍可以上知天文，下知地理，中知人文。所以說「東方最高智慧結晶」不為過。

這部易經是開啟我更多佛法道學的理念，以前對佛法道學是有種知其然而不知其所以然，研究易理方知佛門的金剛經為何用「金剛」取經名？以前知金剛就是智慧的比喻代號，卻不知金剛真實義，讀了易經「乾卦」，乾為元始始氣，是生天地萬物的太極一氣。乾五行屬金，其性陽剛健行，健行則無所不能，此時方才明白金剛是易經所說的乾元始氣、陽剛之氣，也就是虛空，虛空能生天地萬物，虛空是無量無邊。修佛法要進入虛空境界也不簡單，因要回歸於自性，自性即是自心，自心清靜則先天炁自然湧出，也是佛門所說的地湧金蓮的

比喻。

佛法講因果，這因果在易經乾坤有解說，乾屬天，坤屬地，一陰一陽謂之「道」。菩薩畏「因」，眾生畏「果」，菩薩做事情都會先考慮因果，因此所作所為都會以「善行」為先。眾生做事以利益為先就沒有考慮後果，因此所作所為不一定合乎「善行」，等到所做的出現「惡果」才來後悔。這在易經坤卦初爻有履霜堅冰至之辭語。比喻初時所做所為無論是善或惡，累積成性就會有善惡之報。在乾卦初爻有潛龍勿用，是說明凡事要再三思考、充電，不要冒然去做，這是智慧遠見。

大家都知道種瓜得瓜比喻因果的道理，但種瓜也得選對季節才能有所收穫，不是盲目的不分季節撒下種子就能成長。故易經乾初爻潛龍勿用，坤初爻履霜堅冰至。都是在指引人做事、處世的方向。所以修行有了智慧基礎再研究易經，可以學到聖賢很多智慧結晶。易經符號是陰⚋、陽⚊，對一般人來講是很簡單就可認識，但進入一個卦象要從陰陽爻象分析事理就有一大學問，因陰陽的變化是炁，猶如化學變化，惟有聖人才有智慧推理出來。因此會有繫辭爻辭備註，讓有志後學學易經有個方向學習推理。

易經也有講煉功之功法，如「周易闡真」就是介紹煉功的景象。沒有修道

基礎是無法研究此本書。會覺得看天書。修行雖有各門各宗，然修行都是相同道理，也就是萬法歸一，何謂一？一即是太極，太極一氣即是人本身就具有的能量，只是一般人不知這太極一氣的妙用，因此就錯過此生在世間修行的機緣。各門各宗修行也是太極一氣，只是用在哪方面不同而矣！例如儒家用在入世，也就是功名。道家用在入世也能出世（不被功名綁住）。佛家用在出世（不被功名綁住）。

我未修道以前，因不會讀書，沒什麼知識，修道以後有了智慧基礎，才知道缺少很多知識，因此開始研究儒學經典與易經，畢竟還要生活養家和道場開銷，故需要這方面知識與智慧來賺錢。以前賺錢都是在幫人看風水比較多，現在時代變遷高樓大廈取代平房的格局，看風水機會少了，只好研究易經開始涉入卜卦研究，卜卦不是要幫人算命賺錢，是研究股票占卜，因此收集古書與現代的易經大師論卦研究股票新的判斷方法，已經小有成就，但還是敗在國際景氣不妙，再怎麼算還是無法操作獲利，想要富貴險中求只能等景氣好轉才有機會獲利。

說說卜卦心得，要學卜卦還得從乾坤造化人事上研究著手，乾坤是易簡之功，乾坤所以有彼之功用者，是以太極之本體，乾坤為功用。妙用於先天未發

之前，也是所謂「縕」，「縕」是人所不能見之太極中心。易簡之「易」者即是代造化而言，實則即為無形之太極也。乾坤未發現時，為太極造化之縕。已發現時，則為乾為坤，而列於八卦之首一卦，故曰乾坤成列，而易立乎其中矣。文言曰：「乾坤其易之門耶。」即是指乾坤本由太極中心縕藏在內，一旦乾坤發現，用於卦象及運象時，則為作用。

太極無乾坤，則八卦無由開出；天地無乾坤，則人類萬物亦無由生發，是乾坤實為易造化之鎖鑰，故曰其為易之門乎。

所謂易不可見者，在卜謂卦象，在世謂氣運，不但指卦象而言，而象之分別，則為卦與爻也。

把易理的弘揚，當做大用；而將占卜的功能，看成小用。學易經要多多研究易理，然後透過「象」、「數」、「理」的連鎖作用，來掌握未來的變化，尋求趨吉避凶的有效途徑。

《易經》有「理、象、數、占」這四大法寶，在這四大法寶中，「理」是指易理，即，陰陽學說、五行學說、天人合一學說這三大理論精華；「象」既是指萬物之象，又是指「易象」；「數」既是指自然數，又是指「易數」；「占」就是指占卜，即預測。占卜屬於「術」的範疇、屬於技法的應用而不屬於「理」

的範疇，也就是如何學好易理來占卜、預測。因此通常將「理、象、數」稱之為《易經》的三大法寶。由於「象和數」的「親緣」關係很近，有象就有數，有數就有象。所以，我們將其合二為一，就《易經》的理、象、來展開討論。

推理和占卜，其實可以聯合運用。資訊充足，數據準確時，當然方便推理。若是資訊不足、數據缺乏，而自己又拿不定主意，或者左右為難，以致搖擺不定時，便可藉由占卜，來找到自己的定位。這對尋求此時、此地最合理的平衡點，很有助益。

《易經》是一切預測術的根。也就是說，一切預測術的理論基礎都來源於《易經》，易理也是《易經》之理。因此，若想學好預測術，首先就必須學好易經六十四卦卦辭與爻辭，弄通易理的變化。

易理，主要是包含陰陽學說、五行學說、天人合一學說這三大理論精華，卦辭、爻辭從廣義上說也可以說是易理的推理基礎，但偏向於哲學範疇，故與預測術的關聯不是很大。

在易理方面，學習的著重點在於陰陽學說和五行學說，而天人合一學說的把握，必須在掌握了陰陽、五行學說的基礎上才能把握住、運用好。陰陽、五行學說既是一切預測術的基礎的基礎，又是一切預測術的理論精髓，好像是打

開預測術寶庫的兩把金鑰匙。一旦離開了陰陽五行學說，也就離開了預測術或者說沒有預測術。陰陽學說的核心在宇宙間萬事萬物都是對應的辯證統一體，即，陰中有陽，陽中有陰，有陰就有陽，有陽就有陰，兩者是擁抱在一起的兩個不同側面。它們的運動方式是，陰消陽長，陽消陰長，陽極必陰，陰極必陽。五行學說的核心是，宇宙間萬事萬物之間是通過生剋制化來達到平衡，具有同一性和鬥爭性，例如，相生關係是同一性，相剋關係是鬥爭性，可以比喻「愛與恨」，宇宙間的萬事萬物時刻都處於「愛與恨」的生剋之中。

由此可見，要想學好預測術，無論何種預測方法，都必須對《易經》之理有深刻的理解，完整的把握，才有可能提高預測水平。

談易象，易理是易學預測的理論基礎和精髓，易象則是通過直觀「識象」的感性認識來認識事物的本質，是與易理不同的另一個「面」。易理重在於「理」，而易象則重在於「象」，兩者共同構成是預測學的理论大綱！

象是《易經》的根源，《易》曰：「古者，包犧氏之王天下也，仰則觀象於天，俯則觀法於地，觀鳥獸之文與地之宜，近取諸身，遠取諸物，於是始作八卦，以通神明之德，以類萬物之情。」從這句話中我們可以清楚地看出，八卦來源於觀象，是將宇宙間萬事萬物之象高度概括為八卦。八卦是《易經》的

核心，在沒有文字之前，人們就是通過八卦來傳輸信息，這種傳輸的載體就是卦象，故無象就無易。

任何東西都有象，山川走勢有象，河流蜿蜒有象，地勢高矮有象，建築形狀有象，就是人也有形象，象遍佈於整個世界的任何角落之中。而《易經》就是將這些遍佈於整個世界的萬物之象高度概括為八卦。

萬物類象，世界上的萬事萬物都有象，這是「物象」，除了物象，還有易象，也就是我們學易之人眼中的「看山不是山，看水不是水」。學易作為就是將「物象」轉化為「易象」。通過物象與易象的觀察與交換，來實現我們的預測功能。象，是運用於一切預測術中。

象之簡略者為形，其詳盡者為義，形有分上下，而義有精粗，形而上者謂之道，形而下者謂之器；義精者在卦之爻，義粗者卦之表，也就是卦象。故就器而但觀其表，則惟有見其為外觀繁曠，也有很多不美厭惡之處，然象以存在也。很多舊物要想改變，就得變通創新方能有用。

聖人已自寓其至玄至妙之理於其中矣。誠以天地間一切造化，不是口舌、紙筆就能說盡其能事，所謂書不盡言，言不盡意也。聖人是以立象以盡意，凡人言語之不能盡傳者，而以此象示之也。更推象以設卦，而卦意乃大明焉！情

與偽乃大見焉！猶有所未知，更於每卦每爻之下，而繫以辭焉！盡其義旨之所在，或常或變，變而又生一卦一爻，則必有其會通之處，心焉知之，神焉明之，於自然而然之中，覺得很多事情恰得其妙，人就不知不覺會有歡欣鼓舞之吉。就好像買賣股票很難下決定買賣時，就以卜卦來推理決定要不要買，推理可買就買幾張，真的有賺，心裡就很爽、高興。

此卦象推理天地造化神妙之道，乃能成就其中，故惟此數者，可以盡乎言與意、及象與形也。盡乎此數者，則造化無不盡，故曰以盡利以盡神也。故此象數不是空洞無著之象，乃自河圖洛書中，確鑿有據有形有數之象也。此象初分為陰陽剛柔，繼分為上下、燥濕、虛實、奇偶也。故自之象，而生造化，一切性相，乃有此水火山澤雷風之象與物焉！凡此六者，與天地合撰，乃為八卦，故天下無論數千與萬，至繁至蹟之數運事情，總不能出乎此八卦之外，亦猶百物之不能外乎五行。五行寓於八卦，八卦行其五行，而造化人事，於此形成，於此推遷焉！故聖人立象設卦而分爻焉！象其物宜言其大象，意指天地水火山澤雷風而言；即以卦論也。繼言有以見天下之至動而觀其會通以行其典禮，繫辭焉以斷其吉凶，指八卦之三百八十四爻而言；凡後之各卦各爻變化及訓辭皆在焉！故繫辭中，先示其要旨。

以上這些是要活用易理，也要活用易象。易象是通過物象轉化過來的，沒有物象也就沒有易象，然而，易象又超越了物象，易象是通過物象的表面現象來認識其本質現象，即透過現象看本質。節選一個故事來說易象活用法。例如，有位易學大師在某一鄉長的辦公室里，看到他的辦公室的西南方的牆壁上有霉變，牆壁的表層「牆皮」都快要脫落，就對鄉長他說：你母親的身體不好，不僅有腸胃病，而且有皮膚病。他說，是呀！你怎麼知道？大師手指著那牆壁說：是這裡告訴我的。鄉長他說：這就怪啦！這是我的辦公室與我母親有什麼關聯呢？大師說：這個地方現在是你的辦公室，這個方位是西南方，西南方是坤卦位代表你的母親，現在的問題是這牆壁有霉變且有脫落的痕跡，霉變代表的就是病，誰患病？你母親患病！什麼病？胃病、皮膚病！因為，西南方五行為土，代表脾胃、皮膚……。

閱讀這大師推理還真的有道理。來說我有一例看風水故事，有次我親戚請我去看一個鎮長秘書辦公室，去時當然用羅盤看房屋屋向，然後就入辦公室，走進去時我每過一關卡，心裡就會頓一下，連過三關卡，頓了三次，到辦公室我向秘書說你是不是犯官司，且連續三次。他說對！

我問他為什麼你辦公室要設在最裡面？還要設三關卡？他就說因為這兩

年常有官司被告，怕那些小人拿刀或槍直接殺進來，所以才把辦公室設到最裡面，而三關卡是防範小人殺進來還有緩衝時間可以呼叫警察進來抓人。

我說按卦象看這大樓氣運開始走下坡，所以會有一些風波官司出現，但你也未免太巧了，竟然把辦公室設到最裡面，等於不能見天光，氣運就愈差，加上心裡有陰影，設了三關卡，自然有三次官司在打。

這秘書問我有沒有解決方案？我用心易卦推理只有辭秘書職務，才能化解官司纏身。過幾個月他辭秘書，改調環保局局長。鄉鎮長改選時他的長官也落選了。可見氣運會顯現在卦象，要怎麼推理就要看個人對易理了解有多深，方能活用易理與卦象的推理。

所以我說修道的炁與易經卦象變化是相通的。修行能寂然不動感而遂通，透過卦象解答出來也就差不多知答案了。蓋易重推遷，氣運也是一直在變化。天地造化也是如此之變，每件事情不可能永久不變，故推易也要能變能通。故曰：易之為書也不可遠，為道也屢遷，變動不居，周流六虛，上下無常，剛柔相易，不可為典要，惟變所適，其為道然也。惟其變化不居，故聖人教人於卦爻出入變成之象及辭，必先觀察之，以自度料如何，而恆存恐懼之心，惟恐有咎厲凶險，而兢兢業業，自修厥德，自備厥事，無纖微之失德與失備也。故曰

使知懼，又明於憂患與故，無有師保，如臨父母也。

周易繫辭曰：無有師保，如臨父母。意思是說沒有師長、父母請教時，周易就是我們最好的老師。

無事不起卦，比如你談了個物件，一切順利，這樣的事情不需要占，你見過古代有準備成親的時候先算一卦的嗎？但是如果動，也就是你心中有疑惑，可以占卦，或者有兩個男人都對妳挺好，妳不知道選哪個，這個也可以占。起卦前要誠心誠意，想著占卦的事情。不要占二選一問題，嫁給小明好還是嫁給小強好，這樣的問題較難得到明確答案。二選一的問題要分別占，分別占嫁小明怎樣，占嫁小強怎樣？占卦是為了預知。周易是古人的超常智慧在預測方面通過象數的一種表達，占卦只是參考，事在人為，不可為其所累。易經三不占：不誠不占，不義不占，不疑不占。提供一些研習心得，大家一起研究探討！

☆八、簡單的修行

子理

有時候當自己感覺到心有所感，此時就應該將這些感覺寫下來，如果過了幾天再來寫，可能又寫不出來了，這就是寫修行心得的難處。比如說，有一次自己在騎機車的時候，感覺到人與人之間的互動其實就是「道」的運轉，那時候心中就有一種很舒服的感覺，不禁「啊」了一聲，同時心中也想著「原來如此」。經過幾天後，想再去體會那種感覺，總是差了那麼一些。其實，當大家心中有所感的時候，就是寫心得最好的時機，這是因為當心中有所感的時候，就是氣機出現與元神結合的時候，雖然只是一瞬間的清明，卻能讓自己的智慧提升，而修行就是在不斷的累積與提升自我的智慧。

大家或許會感覺到很奇怪，怎麼騎機車的時候都會有所感？其實也沒有什麼，因為每天的路線都會經過一處傳統市場，過程中看到人與人之間的互動，來來往往的行人，大家為了自己一天所需而努力，或從中轉取利潤，或從中買到當天午餐、晚餐的菜餚，享受一天工作後團聚的氣氛，諸如此種種，其中又有什麼微妙的牽扯呢？自己每天來回，漸漸地忽然想到，當自己心中沒有慾望，只是為了當下所需而去做的，即是「道」的表現，現在想自己當初心中的「原來如此」，原來是這樣。因此，修行不在於繁文縟節、背誦拗口的經文、

或是比出一些手勢，而是在於人性的表現，雖然大家日受社會知識與習性的薰陶，多多少少會隨著社會的趨勢而走，比如說努力如何在金錢上能多獲利、在事業上能往上、家中的小孩學習頂尖等等，但是只要當下回歸到本性的良善，即是近道。所以當自己看到大家都滿足其所需，進而能體會到這種氛圍，維持人與人之間的不再是利益的糾結，而是各取所需，過程中沒有多餘的念頭，只要想著今天能賣出多少、或是今天能買到什麼，如此「念茲在茲」，自然就會有氣機的運轉，進而形成一種氛圍。這種氛圍，廣泛存在每個地方，小至單一個人，大至一個國家，甚而整個地球。

個人的氣機運轉，即是個人的磁場，同時會吸引到同樣磁場的個人或是被同樣磁場的團體所吸引，因此，好的磁場就能與好的人或是團體彼此吸引，如此就能改善一個地方的風氣，若是多個地方就能影響到國家的運勢，所以國家的運勢，不是靠燒香拜佛而來，也不是依附神明而來，而是要從每個人的心性良善做起，心性良善即是自助，自助而後才會有天助，孔老夫子說「有朋自遠方來」、「德不孤必有鄰」，其中的「朋」與「鄰」，指的就是神明。這些老生常談，其實都可以從生活中慢慢去驗證，只要將心中過多的慾望漸漸的摒除掉，心中沒有過多的負擔，就能漸漸感覺到生活中種種細微妙諦。其中所著重

的是「妙」，「妙」字可能說是描繪出自己感受的一切，因為其中說不出，也無法用言語盡述，若有此種感覺，即是開始體會到「道」了。

一人得道，就能影響周邊的人，而最常接觸到周邊的人當數自己的親人、同事或是學生，若是多人得道，即能影響一方風水，若是多方風水受到影響，就能影響到一個國家，所以《大學》中說「修身、齊家、治國、平天下」，即是從自己本身做起，這裡講的修身，不是要去健身房將自己練出一塊塊的肌肉，而是要能將自己的心性回歸良善，當自己做得不足就需要補足，當自己做過多了，就要收斂，補足與收斂的功夫，就是在練習太極，當太極做到純熟，即能回歸於無極，無極即是回歸本性。但是本性難修，所以從自己的身體與言行做起，所以《孝經》說「身體髮膚受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」當身體有了損傷後，即是破壞了自己體內的太極，而各臟腑間就無法達到平衡，如此自己心情必然會不好，然後就會想盡辦法讓自己的身體好轉，因此又加多了許多的念頭，甚而聽信很多坊間的說法，而去多方嘗試，結果讓自己的身體愈弄愈糟糕，其實這也是現今社會的縮影。同時，自古歷代留傳下來的經典，大多從修身開始，而自己認為最好的、最簡單的還是《太乙金華宗旨》，大家不妨可以從中練習，但是建議還是需要明師的指導，才不會走火入魔。

《大學》中的「平天下」，指的不是用武力去征伐奪得天下，而是要讓人與人之間的應對進退合宜、政府的政策能讓人民安居樂業，使得各方都能達到平衡，如《禮記禮運大同篇》中所說的「大道之行也，天下為公。」大道之所以能行，是因為大家沒有過多的慾望，不必凡事只為自己考量，當自己有能力就多付出一些，濟助社會之不平，如此使得不平而為之平，也就是太極的展現。因此，大家不難看出，修行雖有諸多經典述說、描述、翻譯等，歷代以來，可謂「汗牛充棟」，但還是要能回歸於己身。從以上的描述，大家應該可以理解到其實道在自己的身上，除了從經典去驗證外，還要從與人的應對中，回饋到自己的身上，加以修正。從中若能認知到自己的不足，而開始修正，其實就是在讓自己的太極運轉，就是「修行」。

所以修行是多麼簡單的事，讓我自己正在摸索多年後，才漸漸有了此心得，後來一想，之所以會有這個心得，其實是因為「妙」。當自己看到人與人之間交流的時候，心中總是有一幸福感。雖然有的時候會有老年人騎車的速度較慢、車主將車暫停去買菜、警車在旁督導、更多的行人穿梭其間，這些畫面看起來普普通通，似乎每天都能看見，但是有時候自己會去思考，雖然同樣的場景每天都在上演，但是其中的人們可能會不同，不時的會過一批又一批的面

孔，雖然人不同了，但是同樣的感覺還在，這就表示到「道」不會因為某人不見而消失，也不會因為某人出現而顯現，所以我們自出生來到這個世界上就已經融入「道」中，同樣的，也不會因為我們的離世而讓「道」消失。「道」始終都在，只要放下心中慾望就能貼近。

當出現這個「妙」字的時候，其實是經過多年來的學習、沉澱而後才慢慢體會，有的時候只要一剎那，但是出現的時間不一定，有的時候在騎車、有時候在走路、有的時候在吃飯、有的時候在看書、有的時候在睡前、有的時候在打坐……等等。同時，這個妙也沒有固定的型態，對我而言，有的時候是靈光乍現、有的時候是出現一句經文、有的時候會想睡覺，不過這也有分，想睡覺的時候大多是在睡前或是看書或是打坐的時候，其他時間大多出現一句經文為多，這時候自己就會去想，忽然蹦出來的這一句是要讓自己再多加體會，如最近常常跳出《清靜經》的句子，自己也會反覆再三思考，的確會有不同以往的體會。雖然如此，每個人對於「妙」的體會可能都不一樣，所以還是要請老師，讓老師給予指導。

因此，修行本來就很簡單、很自然，「大道至簡」，只是後人多加了許多東西讓原本自己本來就有的，變得模模糊糊、漸漸變得遙不可及，如此與我們

的距離愈來愈遠，中間更穿鑿附會，添加幾許玄奧，讓人卻步，其間更有許多不良的場所，讓有心於此的學子，望之為之卻步。其實，「道」本就在你我的體內、在你我的互動當中，更是自自然然的事，古人也多以諸多自然現象來述說「道」，既然是自然就不應有所做作、有所勉強，而失去了「道」的本質。因此修行只要順著自己的心性，細心體會體內的變化、人與人之間的應對進退，隨時補足與收斂，再加入沉澱的功夫，定會有所醞酵而得其「妙」。

☆九、這箇

子理

《清靜經》的開頭三句，「大道無形，生育天地，大道無情，運行日月，大道無名，長養萬物」。雖然分三句來說明大道，但近來的體會，又感覺到這三句其實應該是一句，甚而根本無法細說，因為自己感覺到對於大道的描述，只剩下一種說不清、摸不透的感覺，但是又感覺到大家對大道的解釋說的都對，這種說不清楚的現象，很多經書中用「這箇」來表示。

無形、無情、無名，依我個人的理解分別為虛空無極、太極、太極一炁，而這三者皆是同一件事物。若是要分別細說，即使窮究一輩子的時間也無法探索完畢，甚至於需要歷經數個輩子的堅持努力，才能有所得，這在經書中的記載比比皆是。大家修行，除了閱讀經典，從字裡行間了解到先聖先賢修行的歷程，知道這些前輩們走過的路子，其中遇到過什麼困難？修行時，會有哪些現象或是考驗？最重要的還是要能起而力行，將經書中的文字化為自己修行的旅途，再融入自己修行的心得，再加以不斷的修正。

不管是否有在修行，我們每天都會面對不同的人、事、物，彼此間的互動，也會牽扯出自己的七情六慾，因此我們的心，也會跟著七上八下，受到外界的影響而跳動著。大家都知道，修行除了修身外，還在於修心，修身是煉氣，修

心是智慧，所以修行主要在於讓自己安心。不過現在大部分的修行人都只是在注重修煉出來的氣機強弱，而忽略掉了修慧。修慧要從止觀入手。止就是止念，觀則是內觀體內的氣機，止觀也可以稱為是回光。《大學》中說到「止於至善」，就包含了這一切。

「止」於剛開始的時候為有意，後為無意；「至善」即是《清靜經》開頭的「大道無形，生育天地，大道無情，運行日月，大道無名，長養萬物」，「止於至善」為儒家語，「止觀」為佛家語，「回光」為道家語，因此不難看出不管是哪一家的聖賢教人，從來都是相同的，都是從根本上引導大家入門，進而達到明心見性、超脫生死的境界。可是當我們再去探討的時候，卻又好像中間隔了一層紗，隱約可以看見，卻又不清楚。我相信大家在修行的過程中，一定會或多或少都會遇到這些現象。之所以會有這些現象，可能是因為大家的實踐度不夠，沒有去實踐從經書或是講師講課中所獲得的知識，如此就無法有自己的心得，這就好像老師常說的，心得寫不出來。

心得沒有所謂的好或是壞，而是自己對於修行的體會。體會多的，就多寫一些，體會少的，就少寫一點，只要自己能將修行時的體悟應用於生活中，我相信大家的體會一定是令人驚豔的。每個人都描述自己的修行所得，其實這就

是「大道無名，長養萬物」，因為大家所修行的源頭皆相同，只在於大家的體會不同，而各有其名稱。相同的源頭即是「大道」。就回光而言，第一步必須放下本身的念頭，當心中沒有念頭，這就是虛空，這就好像將房間內的堆積物清乾淨，裡面的空間變大，這也說明，虛空本來都在，只是自己的念頭將這個空間塞滿了。靜坐的時候，將心中念頭屏除，如此才會有空間讓氣體流通，這就是接下來的第二步，「運行日月」，但是這個「運行日月」，不是用意念，而是必須保持無念頭的狀況下，所以稱為「大道無情」。當有了氣機出現，就能滋養體內的各個臟器，維持正常的器官功能，甚而可以修復受損的臟器，這就是第三步，「長養萬物」，但還是不能稍加一點念頭。

再回到《清靜經》中的無形、無情、無名，這些都是在告訴我們修行的次第與過程，也需要我們逐步去理解與實踐。雖然經書的註解上大部分都是用自然現象來做說明，如此一來，往往會摸不到邊，我自己以前也是如此，看完經書後，認為這些跟自己的修行無關，也不知道要如何將這些經書上的知識應用在自己身上，後來，講解經書後，發現到一些改變，然後很自然地就會將自身的變化去印證經書中所描述的種種。無形，講的是空間，必須先要有空間才能讓氣機流動，這是很重要的一步，因為靜坐回光有無氣機的產生？就知道靜坐

時，念頭有無放下？但是有時，氣機會隨著自己的意念流動，反而會讓自己的身體發熱，如此會讓人誤判為得氣。因此過程中的種種變化，必須要在明師的指導下加以區別。

無情講的其實也是一樣不要有念頭，因為很多的念頭，除了自己心中所想的，還有大部分是來自外來的牽引與刺激，順著這些念頭出去，就有了情緒，情緒會引導自己的氣機流行，會讓自己的氣機慢慢地流失，同時心中被念頭、情緒所填滿，又如何能有空間，讓氣機於其中運行呢？日月所指的就是陰陽，陰陽分而為兩儀，合則為太極，這裡講的運行日月，並不是要將陰陽分開，而是要合一，「陰陽合一」也就是「神氣合一」。因此，從虛空中無極，期間有太極的運行，太極的運行就好像發電機，準備要開始發電。而後再看「無名」，因為當太極產生太極一炁後，並不會針對某一個器官進行調理，而是身內所有的器官臟器都能受到太極一炁的滋養，所以稱為長養萬物。將「無形」、「無情」、「無名」綜合起來看，就是「大道」。

「大道」就像一個原本就存在的事物，但總是讓人感覺到模糊，這種模糊感，讓很多人在接觸修行的時候，會有玄之又玄的感覺。但是這種感覺卻會隨著修行而漸漸清晰，之所以會有清晰感，是因為靜坐回光的時候，能放下念頭，

如此才得以進入虛空。回想起自己剛開始接觸修行的時候，實在是很好笑，總是會找很多的資料來說明「大道」，結果讓自己繞來繞去，而這些知識有些是似是而非，但卻不會因為修行而有所清晰，隨著修行的時間逐日拉長，很多以前不太清楚的論述也開始逐漸明瞭，不過愈是明瞭，愈能清楚知道那是一種感覺，反而說不清了，只能用「好像」來比擬。

這些的說明，只是想要告訴大家，修行本來就是要從自身修出來，因為這些原本就已經存在我們身內，只是其中填滿了各種妄念。所以只要去除心中的念頭，讓虛空呈現，寫到這裡感覺有點像「常常勤拂拭，何處惹塵埃？」的確，要常常將自己心地的念頭掃盡，對於生活於現代的人們，其實是很不容易，但是這也是一種功夫，讓自己除了在靜坐的時候，可以屏除自己心中的念頭，而更重要的是，要讓自己於日常生活坐臥、應對進退中，都要能心中的念頭無所生，而要讓自己的念頭不生，就需要有所方法，這種方法其實是笨功夫，就是持續不間斷的靜坐，讓自己的氣機出現與自己的元神結合，才能斷念。才能由「常常勤拂拭」進到「本來無一物」的境界。因此大家不難知道，修行大道（還不如說是修煉自己的心性）本來就是一個過程，而不是一個點，很多人往往到了一個瓶頸就停下來了，即使是靜坐也會很心煩，此時不如去探索念頭

是從何而來？又會從哪裡消失？這樣就能了解念之出處，以及念之滅處，是真正的不生？還是暫時忘記？念之起處，即先止，而後觀。止為凝神，觀為回光，然後反覆練習。

修行不是修給旁人看的，而是真的要理解其中的意涵，這是一個漫長的過程，整個過程都是在回復自己的本性，即是「大道」，與其記誦其名，還不如無名，因此說「這箇」。

☆十、皈依

子理

星雲大師曾說「佛陀說人人皆有佛性，因此，皈依佛、法、僧三寶就是皈依自己，所謂「心佛眾生，無二無別」」、「皈依三寶的人，經云：皈依佛，不墮地獄；皈依法，不墮畜生；皈依僧，不墮餓鬼。皈依三寶，可以惡道除名，人天有份。」說得實在是太好了！這裡面點出了一個訊息，所謂的「佛、法、僧」，指的就是自己本身既已經具備的東西，不需要外求。

回想當初接觸修行的時候，總是認為經書上所說的，都是高不可攀或是覺得只能在雲裡霧裡去捉摸，後來漸漸體會到修行就是在修自己，將經書上的種種，應用在自己的身上，探索自己身上所產生的變化。既然每個人身上都有，那為何要大家禮拜佛、遵循教義、以及尊重僧尼呢？其實不僅僅是佛家，各種修行法門，在接引各自有緣人的時候，都會先讓大家有個依附，有了依附後，才會產生安全感，才能安心去了解與接受接下來的教義與法門，然後循序漸進地深入，直到明心見性、超脫生死。

修行本來就是要先能尋得一個能讓自己安心的法門，因此無論是哪一個教派，也大都是從靜心開始，而剛開始的方法可能有誦經、打坐、禮拜、儀式等等，其目的都是在於能將心靜下來，心能靜下來就不會受到外界的干擾，也比

較能回歸自身，審視自己。剛開始的時候，會有一段蜜月期，會從中得到快樂，然後隨著時間的拉長，有些人就會漸漸的不耐煩，這種煩其實是來自於內心的妄念，因為當自己的心靜下來的時候，反而會將以前、現在或是即將的念頭一一呈現出來，若是無法堅持下去，無法去深入經義，往往就會給自己找個理由從修行中退出。然而，據我近日來的體會，其實修行即是在體會自己的人生，從中去了解自己的是非、善惡，所以我們打出娘胎的那一刻起即開始了我們的修行。當我們初生需要父母親的呵護，及長即接受師長的教誨，再來結婚生子、老化，呈現出完整的生、老、病、死，其中更有悲、歡、離、合等情緒作用，如此交錯出我們的人生。大家不難看出，初生、小時候接受父母親、師長的呵護與教誨，是在接受；等到我們結婚生子或是身為師長，即是付出，等到老、病又需要接受別人的幫忙，因此接受與付出有可以說是一個天秤，往接受多些，表示受人恩惠多些，也表示這輩子是有福報之人，若是往付出多些，表示自己本身的福報不夠，需要多做些，累積來世的福報。冥冥中，老天爺都會安排好一切，務使達到平衡。

「佛、法、僧」三寶，我們本身就已經具有，這三寶本來是聚在一起，只是初生後，就從一個分開成三個，而這一個即是我們修行的目標。因此不難

體會，修行即是將三寶合而為一。大家都知道佛為覺者，也就表示著智慧；法為方法、路徑，也就表示著修行的方法；僧為自己，為未開悟的自己，代表著自己的肉身。所以也意味著自己藉由修行的方法獲得智慧。同時，佛也代表著元神，元神即是自己的本性，也是智慧；法是修行的方法，接引大家達到智慧的方法，這方法路徑即是元氣；僧則是代表著自己，也代表著元精。雖然各家的說法不同，但是入手的方法還是以靜心為主，從中產生氣機，即是完成第一步。其實這氣機也沒有什麼好奇怪的，大家可以觀察山中雲霧的變化，當太陽出來的時候，山中的霧氣就會上騰，等到傍晚時分，天空中的雲霧就會慢慢下降，這一上一下的變化，代表著天地間有氣機的升降，也是因為有氣的運行才能讓天地間的萬物資生。其實修行的方法，也不過是模擬天地、日月、四季的變化，將這些變化應用在我們自己的身上。所以，只要自己的體內有氣機產生，也會有如此的變化。

皈依「僧」，是在提醒我們要愛護自己的身體，不要因為外界的名利、妄念而影響到自己，所以會用一些手段來警惕著我們，如戒殺、盜、淫、妄、酒，這些也是目前我們常遇到的課題，經由教義讓我們去遵守這些戒條，剛開始的時候還可以，但是修行又不是只修一時半刻，所以往往時間久了，就會有所鬆

動，最後還是會被這些外在的利誘所牽引而墮入紅塵當中，因此若想要避免這些利誘，就應當要修出自己的智慧，所以星雲大師說「皈依佛，不墮地獄」，而佛指的是自己，要讓自己修出智慧，才不會被這些聲色名利所引誘。一但被這些聲色名利所引誘，就會讓自己勞心勞力去追求，一但追求得到，還會怕失去，若是追求不到，就會想盡辦法得到，如此往往就會不擇手段，做出違背良心的事情。因此，若是沒有修出智慧，不僅無法看清世間的利誘，同時還會讓自己勞累，自己的身體勞累了，同時也會將自己的元精減少，大家可能也知道，元精是元氣的來源，所以元精減少，就表示著自己的氣機也會跟著減少，我們體內的氣機，就如同推動機器的蒸氣，蒸氣的來源是水，水經過加熱，就會產生蒸氣，推動機器的運轉。這個道理，用在我們身上也同樣受用，元氣除了會促進體內臟腑的運轉外，也會維持著體內各器官的功能，所以當元氣不足後，就會漸漸感覺到體力下滑、體內器官的功能下降，就會漸漸出現老化，等到器官功能下降到某一個程度，就會出現疾病，所以老、病是被這些利誘引出來的徵狀，然而這卻又是目前社會上常見的現象，因此這也被認為是人生的正常軌跡。

在「佛、法、僧」三寶中，「法」是連接「佛」與「僧」的橋樑，是由我

們凡人變成有智慧的人的方法。但是我們凡人中，體內本來就已經具備了轉化成氣機的物质，剛剛提到過，身體的勞累會讓元氣漸漸減少，因此元氣產生的源頭，其實是源自於我們身體。如何產生氣機呢？其實很簡單，只要能將心靜下來，然後眼光微微回看自己的身內，此時自己的身體就好像水，而眼光回看自己身內，就好像在煮水，漸漸的就會感覺到氣，當有氣產生的時候，眼光還是要微微跟著這股氣機，如果沒有跟著，就容易產生其他念頭，這樣好不容易產生的氣機就會跟著念頭跑掉了。因此，靜心煉氣不是那麼難，也不是那麼容易，然而每一步驟都會在自己的身上產生變化，這種變化，剛開始會是屬於身體感官上的變化，如癢、身體震動、耳後生風、虛室生白等等，接著就會從自己的言行舉止上改變，如飲食習慣、生活作息、說話態度等，後者的改變則是屬於心理層面上的改變，其實這也代表著自己的智慧正在慢慢開啟。有了智慧後，才能慢慢斷了自己的「貪、嗔、癡」。

如此，不難看出，皈依「佛、法、僧」三寶，其實就是從自己下手，也就是皈依了自己。皈依就是歸一，將三寶重新聚合在一起，從自己的體內修出元氣，進而與元神合一，增進自己的智慧，有了智慧，近者，可以讓生活週遭事物圓滿，遠者，若是能繼續修行下去則能超脫生死。其實，修行的本意即是在

此，不要想得太複雜，但是卻要一步一步一腳印的真心去實踐，若沒有將氣機修煉出來，就不要談佛說道，但是當自己的氣機修煉出來後，慢慢有了智慧，卻也不說了，只會繼續去探索經典中的奧義，並能從中獲得喜悅，就如同老師所說的「樂在其中」一樣。

☆十一、氣數

如一

記得有一次老師上完課，我便好奇的問老師：「聽了這麼久的課，怎麼覺得每一部經典講的都差不多啊！不外乎是陰陽、水火、回光、無妄等等的功法，永遠是這些內容繞來繞去。」老師回：「是反覆在講這些沒錯啊！但妳都做到了嗎？」我搔搔頭笑笑回：「沒有耶！」老師白眼回：「既然沒有，那還有什麼好說的？」我又不死心的問：「那我們修道到底為了什麼？」老師回：「煉身體健康無病啊！」我沒好氣的說：「就這樣喔？」老師反問：「不然我問妳，身體如果病懨懨的，妳能做什麼？」我傻笑著說：「做不了什麼。」老師說：「那就對了啊！根本要先顧好才能談其他的理想。」

算算我已入門近二十年，也許有人會覺得我都已經來這麼久了，怎麼還問這種幼稚的問題？這些應該是剛入門求道的人才會問的問題吧？但仔細想想，這些問題真的很簡單嗎？有些道友被我這樣一問：「您來修道是為了什麼？」還真會愣在那裡，不知如何回答。不信的話，大家可以試著說說自己為什麼來修道？道友之所以答不上來，是因為很少靜下來面對自己的內心深處，沒有去認真思索修道的真諦，甚而是迷迷糊糊就跟著上了這條船，也不是很清楚究竟要去哪裡。有些道友是一開始很清楚自己的方向，但隨著修行的日子久

了，慢慢的忘卻初心，又被私欲所蒙蔽，而不見光明，甚至開始反其道而行。

記得剛接觸修行的時候，如果問我修道是為了什麼？我會說是為了追尋正義之理，進而脫胎換骨，超凡入聖，成仙成佛。理想非常的崇高偉大，也覺得自己身價不凡，有種清新脫俗，不可一世的感覺。聽聞經典義理，便感到一般人與自己無法比擬，因為我已然知道修煉功法，也朝正道走去，所以有一股強烈的使命感，好像可以擁有至高無上的法力。期間又經歷了一些靈通感應，包括功力上的進展，會說佛語、會靈療、會感應他人的心思、可以與元神聊天等等，於是覺得非常的玄奇，好像已經提升了很多。但漸漸地，這一切都會沉澱下來，倒不是這些能力消失了，而是習以為常，便不覺得稀奇，慢慢的又會開始思索修行的意義何在？所以有時候會覺得很困惑，那麼修道到底為了什麼？本以為會聽到老師回答一些很崇高的理念，沒想到老師只簡單說了句「煉身體健康無病啊！」害我差點從椅子上跌下來，修行人這麼高風亮節，竟然只追求健康無病，這志向有沒有太低了點？但仔細思索老師的話語，還真的是關鍵所在耶！眼前的檻如果都跨不去了，是要怎麼談未來？

看看周遭的人，哪一個不是因為病苦而受折磨？身體狀況不好的道友，應該都心有戚戚焉，這些大病小病都足以擊潰一個人的心，甚至厭世輕生的念頭

都有。抱著病體，心情也會連帶的很差勁，不管任何事情都做不好，即使能賺入大筆的財富，也沒有那個體力去享受。套一句老師說的：「擁有那麼多錢，也要有命去花，那才有用啊！」所以健康是一切的根本，如果連最基本的身體都顧不了，那麼縱使有再崇高的理念，也無法去實現，所以修煉首要必須把身體養好才是最真切的，論其他什麼高段功法就先省省心吧！能保住肉體，才能修煉靈體，我們還是凡人，需要借假修真，因此好好護住自己的身體，是修道最急迫、最基本的第一關。

但是身體很好就代表功力很好嗎？這是兩碼子事情啦！有很多人沒修道，還不是天生健康無恙？所以這是不能相提並論的！但一個人修煉後若能常保健康，代表您真的很勤於煉功，才能造就這樣的成果，因為這先天炁可以修復我們的身體，讓身體處於回春狀態，恢復生機、延緩老化。所以勤煉功很重要，精氣充足，才有體力去創造種種的可能，否則一切願望都免談。

不過話說回來，天生擁有健康的身體，也不代表此人命運很好，有些人身強體壯，但卻掙不到幾個錢，過著窮困的生活；有些人身體硬朗，但突然發生意外說走就走，這就跟「氣數」有很大的關係。就好比常言道「紅顏薄命」、「天妒英才」這般的令人惋惜，某些人看似擁有讓人稱羨的種種條件，無奈造

化弄人，命運多舛、英年早逝，令人不勝唏噓。有些人拖著嚴重的病體，卻活了好幾十年，想想這是多大的痛楚啊！尤其植物人不僅自身受苦，也拖累家人，遙遙無期的種種磨難，不是一般人能承受。所以我們不僅要活得健康，還要活得長久，更要活得快樂，這樣才是修道最完美的目標。

猶記去年底，得知一位同事因健康檢查發現身體有異樣，確認肺部有可疑的黑點，需要動刀切除。時值農曆年將至，但她依然當機立斷的馬上排刀，所幸手術很順利，但也免不了身體上的一番折騰。而後檢驗報告出爐，很驚人的竟然是肺腺癌，但還好早期發現，是原位癌，切除即可，也幸運的沒有擴散開來，只要定期追蹤，便無大礙。周邊人聞之無不相當震驚，因為她年紀長我幾歲而已，她本身也覺得不可思議，無法想像這種事情會降臨在自身上；同時她也說有那麼一時間，很害怕生命就這樣了結，因為還有好多想做的事情沒有完成，還有好多夢想未曾實現。不過她也感慨的說，原來自己真的老了，年華已去，年過四十，還真的不能不注意身體啊！想當年大學畢業就一起踏入職場，從二十幾歲開始共事，是最嫩的青春菜鳥。老同事年復一年朝夕相處，悄然無覺光陰流逝如梭，攜手走過一二十個年頭，如今已然邁入中年，還真有點不適應，直到身體拉警報，才不得不承認真的已踏入人生另一個階段。

話說回來這位同事很幸運的發現在早期，才能保住這條命，聽聞她的境遇也真不得不嘖嘖稱奇。事情源於去年剛好有健康檢查補助，當時另一位同事不斷的叮嚀她趕快去醫院排時間，起初她根本不放在心上，有意無意的敷衍了事。但是那位同事鏗而不捨的耳提面命，時不時催促她，她被唸到不好意思了，就趕緊去排個時間。哪知道檢查報告慘不忍睹，是滿江紅的成績，而且醫師的診斷說明還真是令人看了心都涼半截。她說她身體整組壞光光了，只好先挑一個看起來最糟糕的肺部來回診，沒想到就這樣賓果。我問她難道之前每年例行性肺部X光沒有按時去做嗎？她說有啊，但是照出來都顯示正常，這次是因為自費加價做了胸部斷層掃描才發現的，X光照不出來。我又好奇的問，通常我們做斷層掃描應該會優先選腹部，因為女生的腹部問題最多，怎麼會挑胸部呢？她說她原本也想選腹部啊！但因為太慢去排時間，腹部已額滿，就退而求其次做個胸部，哪知道誤打誤撞就中了。我說妳這根本是貴人相助，命不該絕啊！她說沒錯，以她的個性根本懶得去做健檢，還得感謝那位「嘮叨」的同事三不五時催她去登記，才能躲過一大劫，否則後果不堪設想啊！

事後她也百思不解，因為她生活正常，無不良嗜好，也不抽菸，怎麼會得此症？還真的很令人火大，早知如此也放縱一下好了，幹嘛過著乖乖牌的生

活，還不是一樣患病？大家耳熟能詳的某余姓女藝人，抗癌已經數年，她也說自己是家裡生活作息最正常、不菸不酒不熬夜、不吃油炸又愛吃蔬果，但怎麼其他家人好好的，唯獨她患此重病？我想這類例子並不少見，也是令人想不透，只能說各人有各人的命，也就是「氣數」。

後來，我又聽聞另一位同事因身體不適請了一陣子的假，輾轉得知，他罹患了膽管癌，聽說是最糟糕的那一種，也就是末期，且無法開刀，也無法化療，被醫師宣判只剩下九個月生命。知曉此事的人並不多，這位同事跟我們也比較沒有交集，不太熟稔，於是無法前去了解其狀況，怕貿然的聊起，會對他不好意思。不過知情者也都覺得頗為難過，雖然彼此並不熟，但畢竟人皆有惻隱之心，設身處地為之著想，也真覺得不忍。他的年紀亦與我相仿，而且小孩都還年幼，我們實在是無法想像小孩子即將失去父親，是什麼樣的光景。我想，被醫師宣判死期，應該是很煎熬的心情，感覺每天都在倒數計時般的百味雜陳。他依舊每天到班，但我們幾位朋友私下聊起，若自己患此絕症，在這生命的最後幾個月裡，會如何去安排？有人說既然都快走了，幹嘛還浪費時間來上班？當然是直接不來了啊！不過有人說還得考量現實，因為還有小孩嗷嗷待哺啊！怎能瀟灑地說不幹就不幹？又有人說他會拋開一切去吃喝玩樂，遊山玩

水了啊！

面對死亡，每個人有不同的感受，大部分人對於死亡還是沒有什麼心理準備。前述兩個例子，皆離死神非常近，一個得以躲過，一個卻是即將去面對。兩者的共通點，皆是正值中壯年，而且外表看起來並無異樣，感覺身體還好得很，哪知道一經檢查，竟是逃不過儀器的「法眼」，所有病灶無所遁形。但為什麼雷同的境遇，命運卻大不同？這也和人的氣數有很大的相關，我們都知道萬物皆有氣數，氣弱則衰，氣盡則亡。一般人只能按照命運的軌跡去走，一切都是定數的安排。可是對於修行人而言，此氣數並非定數，而是可以藉由煉功得到先天炁，來強化自身的「氣」，使得身體康健，再加上做功德，來轉變自己的「運」，讓自己諸事順利。氣運也就是氣數，也就是命運，要想自己命運順遂，還是得從這修行源頭掌握起。

不過第一位同事並沒有從事修行，為什麼她還能有這麼大的福報，得到貴人指引，而躲過一劫？其實狹義的修行是指到佛寺、道場等這類場所學修，廣義的修行是指修德，也就是把大道之理真正實踐在生活中。如果在修行場所學修，卻沒有去實踐，也等於沒有在修；相反的雖沒有至修行場所學修，但真心去實踐，也等於有修。一切都取決於實踐與否，而不是紙上談兵。我那位同事

個性很好，平時待人也隨和誠懇，為人處事盡責守分，也難怪有貴人相助。若人先天條件很好，又能夠至正道的佛寺、道場等學修，再加上實踐，會有加成之效。所以若能有緣入道，應當要好好珍惜，命運掌握在自己手裡，是否能打破定數，扭轉乾坤，脫離五行的束縛，便操之在己了。

近兩年來疫情令大家聞之色變，生命受到極大的威脅，不過這期間也有許多人尚未染疫，卻先被其他的病痛、意外奪走了性命，尤其很多名人、藝人並非因染疫而過世，令人錯愕不已。所以氣數走到盡頭時，該走就得走，正所謂「閻王叫你三更死，誰敢留你到五更」，這就是命啊！聽聞周遭的實例，總會勾起我的一些情緒，接著就是慶幸自己很早就踏入修道之途，讓自己的人生減少很多苦痛。老師說若按我的八字而論，應該也會英年早逝，回頭看看我的人生境遇，還真的是這樣沒錯。不僅先天體弱多病，加上生活中所發生的種種大事，也足以把我的心靈凌虐到殘破不堪。身心俱疲之下，若非病死，即是精神失常，也許會選擇自我了結生命。很多無奈無法一一道盡，也不為人所知。但是大家看我現在活得好好的，以為我很幸運含著金湯匙出生；只有我自己明白，一切都是修道的成果，不是我天生命好。修煉仙道氣功，讓我身體漸漸康泰，加上做功德解除了很多業障，累積了福報，才能事事順利，如魚得水。老

師上課也提及，按照他本人的八字，應該早就不在人世，是因為修道、傳道，才能轉變命運。以我自身的經歷，可以深深體會老師所言，因為刻骨銘心！因此我非常珍惜這樣的道緣，更不會輕易放棄，每每看到旁人的慘痛經驗，我就會更加努力於此道，因為我並不想重蹈覆轍。

但有趣的是，我發現大部分人聽到前述這類「乖乖牌」人物患病，都會感嘆的做出一個結論：「人生應該要及時行樂，不要再過這種正常的生活了，應該看開一點，就此開始到處吃喝玩樂，以免哪天突然要面對死神，覺得都還沒有享受到，而感扼腕。」這也是一般普羅大眾的想法，因為他們不知道修行的奧秘在哪裡，不知道修煉水火的玄奇力量，不知道修此先天大道可以延年益壽，跳脫氣數，改變定數。如果我們能夠推廣大道，把這些修煉的好處宣揚周知，引導更多人入道修行，那麼即是功德無量。這些養精固氣保命之道，於經書中都寫得很清楚，但還是需要明師的指點，才能掌握要領修煉，事半功倍。研讀經典，對於生從何來，死往何去，大道的來龍去脈，皆能清楚認知。於是在我們在臨終之際，得以坦然於心，不慌不亂，方能解脫，即使這一世尚未能修成，也能得個善終，來世投生於好的家庭，繼續完成修道的使命。

☆十一、感恩的心

如一

前陣子無意間在某益智節目聽到一個新知：根據研究顯示，透過「感恩」，可以改善自律神經失調，也能降低身體發炎指數。我豎起耳朵，心想有沒有聽錯？「感恩的心」可以治療自律神經失調？但這個節目曾經入圍金鐘獎，所以他們出的題目一定有所依據，不是隨便唬弄，於是我就上網查證，找到許多相關資料，果真是如此無誤！

國外心理學家曾指出，「感謝」可以強化免疫系統、改善睡眠品質、降低壓力與憂鬱。科學亦證實，若人心存感謝，除了能讓自律神經較為穩定，對心臟也帶來正面的影響。有一句英語俗諺 *A grateful heart is a healthier heart.*，亦即「感恩的心是較健康的心」，表示感恩的心就是養生的心，若要身體健康無病，那麼我們應該常常心懷感恩。不僅如此，國內有很多中醫師也做了許多相關研究，並運用在臨床上，協助病患透過「感恩」的方式來改善自律神經的種種問題，讓這些人的生活可以獲得改善。

自律神經失調是一種文明病，也可說是一種心理造成的病，許多人為之所苦，我也不例外。我們來看看自律神經失調可能會出現的症狀有哪些：

●頭：頭暈、頭重、頭痛、頭部發麻、發燙感。

- 眼：眼精疲勞、眼痛、淚眼、眼睛張不開、視線模糊、眼睛乾澀。
- 耳：耳鳴、耳阻塞感。
- 口：口乾、口渴、口內疼痛、口舌異常感、味覺異常。
- 喉嚨：阻塞感、異物感、壓迫感、發癢、異常咳嗽。
- 手：發麻、發抖、疼痛、感覺異常、發冷、發燙。
- 腳：下肢麻木、發冷、發燙、疼痛、腳跟貼地疼痛、肌肉跳動。
- 肌肉、關節：頸部或肩膀緊繃痠痛、全身肌肉疼痛、多處神經痛、背部及腰部緊繃疼痛、關節倦怠或無力。
- 呼吸器官：呼吸困難、肋間神經痛、呼吸肌肉緊繃痠痛、呼吸道阻塞感、類似鼻塞而無法呼吸、不自主深呼吸或嘆氣。
- 心臟：心悸（感覺到心跳）、心跳加速、心跳強勁、心臟無力感、胸悶、胸部壓迫感。
- 血官循環：血壓起伏變動、頭昏眼花、手腳冰冷、臉部潮紅躁熱、起立性暈眩、偏頭痛。
- 消化器官：食道阻塞感、噁心、嘔吐、胃部發熱、胃部痙攣、腹脹、腹部疼痛、便秘或腹瀉、腸胃蠕動異常、便意感頻繁。

●膀胱：膀胱神經敏感、尿意感頻繁、頻尿、排尿後不適感、殘尿感、尿床。
●生殖器：性功能障礙。

●皮膚：多汗、不出汗、異常發汗、皮膚乾燥、全身發癢、發燙、發冷。

●精神症狀：焦躁易怒、莫名奇妙的恐慌不安感、寂寞孤獨感、悲傷感、沒有慾望、注意力不集中、記憶力減退。

●全身症狀：全身倦怠、異常疲勞、全身無力、提不起勁、輕度發燒發燙、缺乏食慾、睡不著、淺眠或多夢、白天賴床睏倦。

大家看完這一長……串的症狀，是不是覺得頭皮發麻，內心沉重不已？是的沒錯！可以試著想像一下這些症狀輪番出現在自身中的境況：早上覺得頭暈暈，好像有點呼吸困難，過一會兒開始腹痛想拉肚子，再過一陣子覺得眼睛乾澀，接著就完全消失，一切恢復正常。可是午後又開始感到心悸，全身冒冷汗，覺得很疲倦，但過一段時間，又通通恢復正常。晚上可能又開始胃抽筋，身體微微發熱，覺得皮膚癢癢的，不久之後症狀又消失了。但半夜可能會莫名醒來，感覺很淺眠，即使睡眠時間很長，但卻永遠都睡不飽。隔天這些症狀又輪番上陣，日復一日，全身上下沒有一處安好，就好比打地鼠遊戲那樣，一下子頭，一下子腳，一下子喉嚨，一下子後背，一下子手，一下子胃腸，一下子心臟……；

沒完沒了，無窮無盡。何時會發作？不曉得！會以什麼症狀呈現？不知道！所以到最後，整個人會被逼到快發瘋，原本是身體不舒服，後來變成心情煩躁，再來就是疑神疑鬼，是不是得了什麼絕症？真可謂寢食難安啊！試想，若一個人的身心狀態無法安康，即使你有萬貫家財，也完全不會感到快樂。因為身體狀況不允許大吃大喝，吃喝的結果就是換來胃腸的痛苦加劇；身體狀況也不允許到處遊山玩水，因為光是頭暈目眩，腦袋昏昏，就只想睡覺，不想活動；再加上頻尿啦、動不動腹瀉啦，是要怎麼玩下去？更不用說全身其他痠痛的種種狀況，總而論之英雄最怕病來磨，身體不舒服的時候，再多金錢都等於廢物，就只能用來看病買藥吃。

為什麼我很了解這些種種細節？因為我切身經歷，所以知其苦。大家看我每一期的心得，應該也很了解我這副破身體對我造成的困擾有多大，沒辦法，這是先天體質，也就是父母給我的基因遺傳，家族病史對一個人的影響真的很大，外加個人的生長環境、所受的教育方式，造就一個人的命運。因此我不斷的尋找治療之方，起初這些症狀出現的時候，我也是乖乖的一科一科去看診，胃痛就找腸胃肝膽科、心臟不舒服找心臟科、眼睛乾澀痛癢找眼科、下腹不適找婦科……就這樣一一診斷，排除種種疾病的可能。原本我嚇得半死，以為是

得了什麼絕症，但每次檢驗報告出爐，都顯示正常啊！頂多就是一些過敏啦，或是輕微發炎，不礙事。後來有一次老師對著我說：「妳這是自律神經失調吧！」我一頭霧水，自律神經失調？老師怎麼會天外飛來一筆，突然這樣說？後來慢慢的推敲，感覺非常的符合，加上我做了所有該做的檢查，排除其他疾病的可能性，朝向自律神經失調的方向去解決。

什麼是自律神經失調？簡單來說，我們身體的自律神經分為交感神經，以及副交感神經。這兩者的作用是相反的，例如交感神經促進血管收縮，副交感神經促使血管舒張，我們可以把交感神經比喻成踩油門，副交感神經比喻成踩剎車。在中醫裡面，交感神經代表的是「陽」，副交感神經代表的是「陰」，我們都知道陰陽必須協調，身體才會健康，所以自律神經失調，代表陰陽失調。而全身上下都有自律神經，自律神經又十分敏感，它雖不受大腦控制，卻很容易受到情緒、外部刺激等影響。例如緊張的時候，交感神經會亢奮；不安或憤怒的時候，交感神經和副交感神經會不規律亢奮；悲傷或情緒低落時，交感神經與副交感神經作用都會受到抑制。由此可知，自律神經深受情緒的影響，只要情緒有些許的變化，自律神經馬上就會啟動。如果一個人的情緒起伏不定，或是情緒反應很激烈，那麼自律神經也會瘋狂的運作，一下子踩油門，一下子

踩剎車，有時候油門和剎車同時都踩，有時候卻兩者都不踩。天哪！照這樣操下去，這部車很快就報銷吧！同理，身體也會被操壞啊！

之前曾經看過一位西醫現身說法，因為他長年深受自律神經失調之苦，所以對於病患的痛苦感同身受。傳統療法就是用藥物來控制，不過他說藥物有一個很大的限制，就是抑制了交感神經，就會導致副交感神經作用較強，相反的若抑制了副交感神經，就會導致交感神經作用較強。問題麻煩的是，也許此人的頭、胃、心臟症狀需要抑制交感神經，而手、腳、眼睛等症狀需要抑制副交感神經，可是藥物只能抑制其中一種，所以若照顧了頭、胃、心臟，吃下抑制交感神經的藥物，這時候副交感神經亢奮，他的手、腳、眼睛等症狀會變得更劇烈，反之亦然。沒有一種藥物可以完美的讓這兩者達到平衡，所以病患的痛苦依然無法得到舒緩。後來醫師發明了物理療法，這跟中醫的經絡療法有點類似，透過經絡的按摩、刺激，可以大大的降低自律神經失調帶來的不適。所以老師也教我用各種按摩的器具來做一些物理治療，還真的立即見效，在家就能自己調養，不需要花大筆錢去醫院治療。

不過話說回來，自律神經失調的病源在於情緒，情緒也就是喜怒哀樂愛惡懼。造成這些情緒的來源就是壓力，人之所以有壓力，是因為內心有煩惱；之

所以會有煩惱，是因為想不開，事情無法解決。清靜經云：「煩惱妄想，憂苦身心，便遭濁辱，流浪生死，長沉苦海，永失真道。」所以首先要能去除煩惱，說得那麼簡單，煩惱說去除就真能去除嗎？叫你放下就能馬上放下嗎？哪有這麼容易？煩惱來自於無明，所謂無明，就是對於事理的不通透，所以才會想不開，放在心裡繞來繞去。想通了、想開了，才會豁然開朗，才能放下。問題要怎樣才能想通？常聽到某些人會這樣給建議：「你自己好好靜下來想想。」可是要怎麼想？坐在那裡想三天三夜，想個一年半載也想不通啊！這裡所謂的「通」是指對於人世間事理的通透，也就是天理，一個人若能懂天理，面對任何事情，自然明白透澈。所以千萬不要對他人丟一句：「你自己好好想想。」因為在死胡同裡面的人，他的思路猶如井底蛙，怎麼想都在這個小圈圈裡頭轉啊轉，是繞不出來的！最好的方法是為他指點明路，也就是用道學來為他開解，提供他新的方向，才有機會起死回生，這就是「傳道」。如果此人悟性夠，心性也不差，很快就能通達，想開了，放下了，煩惱去除了，困擾化解了，那麼您這個開解者就有了功德。所以傳道是這樣傳的，不是在路邊隨意拉人，劈哩啪啦講一大堆的道學，講一堆經文，人家只會覺得莫名其妙，遇到瘋子。傳道是在適當的時機，看看對方需要開解的點何在，根據他的問題來指點迷津，

對他才有確切的幫助，而不是依您高興講一大堆修道心得，結果對方根本一點也聽不下去，因為跟他無關。常見很多道友都是屬於這類型，一頭熱的對新道友講很多關於自己修道的所得，結果根據我觀察，對方根本不想聽，但又不好意思打斷，只能哦哦的點頭，有時候客氣地給您幾句稱讚，因為聽起來是您想要得到讚美，所以人家只好誇獎您幾句。這種不是在傳道，人家只會感覺您是在炫耀，炫耀自己修行功力很好，或是炫耀自己讀了多少經書，因為您把重點放在表達您自己，而不是站在對方的角度想。所以我們要先能放下自己，感受一下對方到底想要什麼？他的問題點何在？他最想要得到什麼幫助？了解一下對方的個性，再依此來對症下藥，方能一針見血，對方才能感受此道真的對他受用無窮。否則花時間聽您講一大堆，結果他內心的問題點根本沒有得到開解，那麼您做了半天的白工，沒賺到「業績」，沒做到功德。所以「因材施教」是很重要的，傳道也要有技巧，並非對每個人都說同樣的一套。

且說這煩惱來自於無明，解決之道就是從了解先天大道的來龍去脈開始著手，因為萬事萬物不離道，任何事情的演變、發展，都是「道」，若能釐清、明白，煩惱即成了菩提，菩提也就是智慧。怪了，煩惱和智慧明明是相反的兩件事，怎麼又扯到一起？因為道有陰有陽，陰陽為一體兩面，老師曾說：「這

個世界有魔道，有聖道，太極本是相對論，易經不也有遯卦、剝卦，沒有魔來磨，如何成就聖道？煩惱即是菩提，這也是經典所說。「起初我看來看去，還真是無法接受，因為我希望世界只有聖道，沒有魔道，但那是不可能的！除非回歸到純陽，也就是虛空。所以活在這世間，處處有魔道，所謂魔道不是什麼魔神仔、魔鬼，陰魂等等，而是指種種造成我們阻礙、困擾、煩惱的人事物，皆可以稱為魔道。遇上困頓（魔道），我們感受到壓力，身心被折磨，有了煩惱，就會想辦法去解決，最終若能悟得真理（聖道），那就豁然開朗，得到智慧（菩提）。所以若人有了智慧，在生活中可以去掉許多的煩惱，身心靈也較為健康。

煩惱與菩提，兩者其實差別在心境，因為事物的本質並沒有變，變的是我們看待它的態度。例如面對一個討厭的人（魔道），對他的言行感到憤怒，那就是煩惱。但如果轉個角度想，釋懷了，便不再厭惡他了，心情也不會再受到他影響，那就是菩提。但這裡說的不厭惡，並不代表轉為認同，或是喜歡他，而是「不放在心上」。很多人誤以為要勉強自己去愛自己所惡的人事物，這也太極端了，有幾人能做到？也顯得矯揉做作，不合常理。因此煩惱和菩提都是自己，對方依然是對方，沒有改變，唯有自己把煩惱心轉化成了菩提心，這就

是轉識成智，說到底，還是自己的那顆心。我們修行就是在修智慧、修菩提心，但這轉化的過程，得藉由外在困境（魔道）來輔助，有了困境，我們才會設法去轉變；沒有魔道帶來的痛苦，我們就無法體會聖道之樂，所以才有一成道需要魔來磨」的說法。如果一個人面對困境，而生了種種負面情緒，也就是受到喜怒哀樂愛惡懼的深深牽制，那麼內心就無法平靜，而造成種種疾病。

回頭來談文章的標題，「感恩之心」可以改善自律神經失調，也可以降低身體發炎指數，不僅有了科學和醫學的佐證，也和經書養生之理相契合。不過對於未修煉之人而言，藉由「感恩」，來大幅減少負面情緒，的確可以穩定神經，但尚且無法根治。最好的方法還是修煉先天炁來治百病，老師在開大會時曾經勉勵我們要「善待自己」，所謂善待自己即是修身，即是養天地之正氣。現今社會亂象頻繁，很多人總是反其道而行，所以造成時局的動盪；再加上這兩年多來疫情的肆虐，更是搞得人心難安。心未能安則不定，不定則無法靜，無法靜則氣不清，身體容易出問題。所以為了自己好，還是讓自己心神平靜為要，少去瞎攪和那些令人憤慨的議題，因為去談論這些，只會讓自己浸泡在惡劣的情緒之中，對我們的身心皆有害。來道場上課時，道友們會談論一些令人忿忿不平的社會現象，其實我也深感認同，但有時候不想多做討論，是怕自己

掉入那種負向的情緒中，久久無法釋懷，又引起身體不適。不如把時間省下來回光煉功，去除妄念，忘掉這些不快，讓先天炁來滋潤身心。氣機運轉之時，自然就有一股快樂的感覺油然而生，不是勉強得來的快樂，而是莫名感到快樂。人的心情好，所見的一切都充滿了愛、充滿幸福、也充滿了感恩。所以這是先天炁帶動所產生「真正」的感恩，而不是勉強自己去「假裝」感恩；真感恩才能常保健康，假感恩很快就消逝無蹤。當自律神經穩定下來，身體就會恢復正常的機能。身體健康，沒有病苦，心情也會變好，所以身心是相互影響的。但說到底還是要藉由先天炁來帶動，才能長長久久。

☆十二、修佛修道

正福

到底是修佛比較好或修道比較好，這個問題從古代以來就是個很熱門的話題，每個修行人的看法見解也不同，但大都是老王賣瓜自賣自誇，修佛的人說佛最大、比較尊貴、比較厲害，修道的人說道法最好、最高深、最有力量。其實這就好比食物一樣，雖然各國人民的飲食文化不同，食物種類也不太一樣，但彼此共同的重要目標都是為了要讓身體有營養、能健康、擁有充沛活動力及延續生命。在修行的意義也是一樣的，不論是修佛、修道或其他法門，都不是用來比較高低、優劣的，而是要能真正懂得修行方法及要訣，能運用修行的力量來提升智慧、改善生活及命運才是最重要的關鍵。而且老師說過每個修行人都屬於自己的修行法緣，例如若是屬於應該修道的人就算他現在跑去修佛，日後因緣際會的時候自然又會回歸修道的法門，所以不用去爭論哪一種修行法門比較好，重點在於是否瞭解修行的意義、修行方法及要訣，能否修出太極一氣。其實不論是修佛或修道的最基本目的都是要讓人喚醒原有的道德良知、增加善良的思想意念及表現出有禮貌的外在行為舉止，並廣積善行功德；再來要去研讀仙佛留下的經典，體會仙佛當初修行的經驗、歷程等心得，以時時檢視自己本身的修行過程是否有符合經典的記載，若有不符經典的地方就要真誠修

正偏差的思想心念或行為舉止，這樣才不會變得愈修愈固執、愈多惱煩或障礙，也不會愈修愈退步及浪費寶貴的時間及金錢。如果能真的做到如此，也算不容易了，能再繼續修行下去的話對於「大道」就會有一定程度的體悟，另外對於身體健康、心靈成長、增加智慧也會有幫助的，然後再把修道的知識運用在日常生活中，使得為人處事更圓融，也能順利解決生活中的問題，就能改善命運，甚至在面對難以預測的人情世故、因緣變化時，才不會產生很大的心情起伏而久久難以釋懷並影響生活及身心健康。這就是修行的真實意義及附帶的好處價值，所以老師上課常常提醒說真正的修行是要讓自己愈來愈快樂。也就是心平氣和、情緒穩定、身體健康、心情愉悅，進而發揮出優點及潛在能力，讓自己能順利平安過日子，也能讓家人及周遭的人來認同及肯定您的修行法門，這樣就能有機會引渡別人來修道，這才是修行的真正意義及重要目標。老師說如果在修行後生活或身心卻變得愈來愈糟糕或痛苦，那就不對勁了，一定要及時醒悟。

例如聖人孔子說的「非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言」，這句話現代人大都是用教科書的版本來解釋為不合乎禮節規範的就不要看、不要聽、不要講，但對於不合乎禮節規範的標準為何及要如何活用在現代生活中，可能會無法解

釋得很懇切，也就無法體會出這句話的真正含意了；而有些修行人也認為自己是修行人是很高尚的，所以要表現出跟一般人不同的行為舉止，因此誤解那句話是指要用壓抑的方式來強迫自己的眼睛不能亂看、耳朵不能亂聽、話不能亂說，只是可能也不知道為什麼不能亂看、亂聽、亂說的真正含意，而且內心其實是很想要去看、去聽、去說，因此內心就會感覺很痛苦及很矛盾，這種情形我以前在外面走靈山及在佛寺修學時，就常常見到這種情形。一直到來本門修仙道時才瞭解前面那種情形就是對於大道的認知還不夠精深，還無法看懂道學經典的真意，才會錯解了聖人孔子說的那句話的隱含真意，甚至誤解聖人孔子是愚昧頑固、古板守舊的人，那真的是辜負聖人孔子的一片苦心了。此話如何說呢，因為老師說大道是自然、虛無，而仙佛、聖賢留下來的經典，是對於修行的經驗、歷程、體悟等心得記載，如果想要能看懂經典，就要學習仙佛、聖人的仁慈、德行及修道方法也就是性命雙修法並修出智慧，才可感受大道的真意，才能跟仙佛、聖人的心志、頻率相符合，這就是志同道合的意思。而老師解釋非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言的意思就很中肯切實及符合修道的精義，也能很實際的運用在日常生活裡，老師說這句話其實是指無妄念回光身內，修出精氣讓生命能量充足的方法，而非禮指的是「多餘的禮物」。多餘的禮物就

是指不必要或無益的事情、東西就不要去做也不要貪求，例如在上班工作時就專心認真工作做事，不要偷懶打混摸魚，也不要跟喜歡說長道短的人混在一起，講一些批評、攻擊的是非、八卦話題，這樣才不會違反單位或公司的紀律規定，也不會得罪別人，或被貼上負面標籤而不自知，自然就能順利平安的賺錢過日子；而下班回家後身心已經疲累了，就應該減少眼睛看手機或電視影音的時間，不要讓眼睛太操勞疲累，讓眼睛及耳朵能清靜放鬆休息，就不會再耗掉身體的精氣能量，若有學習本門仙道氣功的人，不僅能靜坐回光補回一天耗掉的精氣能量，更能在靜坐後可以好好睡覺休息，讓身體的生命能量充足自然就會健康、精氣神飽滿，人也會很有活力，生活及工作事業就會順利平安。老師上課也經常強調極樂世界之意思，是指人活在世間就要知足、快樂的生活著，這樣就像是活在極樂世界一樣，而不是說活著的時候是痛苦、悲傷的過日子，然後等往生後才要去極樂世界。這個道理也不難明白，因為如果人活著的時候是痛苦、悲傷、怨天尤人的過日子，又沒有修道及累積功德、善行的話，在往生時也大都一樣是懷著痛苦、悲傷、怨天尤人的瞋恨、執著心念，這種情形能去極樂世界的機會可能很低；那假如人活在世間是知足、快樂的生活著，也願意累積功德、善行，又有修行大道的話，這樣就像是活在極樂世界了，而

且命終以後能去極樂世界的機會就很高了。所以說心念的善惡真的很重要，因為不僅會影響命運的好壞，也會決定輪迴的果報，這也是心生種種法生、心滅種種法滅的實際意義。

這些道理現在看起來好像很簡單也很容易理解，但是如果沒有明師指導、講解道學經典及修道要領的話，就沒有那麼容易明白並難以理解，所以不論是修佛或修道一定要找到真修實煉並悟道的明師，否則的話可能會迷迷糊糊的修一輩子並浪費了寶貴的時間及金錢。寫到這裡，因我在之前的善書裡有分享過走靈山經驗，所以這次接著分享我以前在佛寺修學的經驗心得：

我以前因為身體健康很差及囉囉嗦嗦的經常看病吃藥，脾氣、心態、個性有很多缺點，命運很不順，工作也不順利，就跟宮壇去走靈山，沒想到經過五年後問題仍然沒有解決，人很無奈及無助，就去佛教的淨土法門修學七年多的時間。為何會去佛寺呢，想起來也是很有趣的事情，當時也是在廟裡拿到佛寺的善書雜誌，內容是介紹觀世音菩薩很靈感，用佛法的方式去求菩薩就能得到菩薩保佑，能讓身體健康，能使脾氣、心態、個性變好，命運、工作能順利，我看了就很心動及想去試看看是真是假，那間佛寺是很大規模及全國都有分寺的宗教團體組織，去了佛寺才知道原來是用擲筊也就是用筊杯問事的方法來處理

信眾的疑難雜事，整個過程簡單說是跪在菩薩前面，並由志工擔任服務人員，志工會拿一張紙把信眾的問題寫上，再由志工問說如果要解決問題的話就要超拔什麼對象及超拔幾次，再接著問說要念什麼佛經、咒語及念多少次，再問要拜哪尊佛及拜幾天、拜幾次，還有要多少功德佈施，或要參加什麼法會，或要當志義工服務等等有很多的項目，那些都是先由志工問完後，就由信眾擲筊確定。我就是經由那樣的方式而去接觸佛教，並去佛寺修學多年，剛開始去的時候也才三十多歲，回想那時在佛寺除了固定每週參加共修會念經及每月上課外，若佛寺辦法會或朝山、慈善活動時也要參加，後來也參加了助念服務，裡面的規矩、制度真的很多，而且制服、帽子、鞋子、背包、腰帶、襪子、外套都要花錢向佛寺購買，佛寺也會強調只有認真當志義工服務，以後才会有把握去西方極樂世界，另外因佛寺一直在擴大事業規模，所以就一定要志義工去招募會員以增加收入，佛寺也會每月把能夠招募到很多會員的志義工姓名刊登在善書雜誌裡面，就好像在績效評比一樣，那種團體中的吸引力、氣氛、合作凝聚力量真的很讓人投入其中，尤其是年齡五十歲以上的中老年師姐或單身者更加如此。

老實說在佛寺的那幾年，都是做志義工服務較多，雖然也有聽聞出家人講

了很多佛法，也有誦經、持咒、拜佛、念佛，並參加法會、朝山、慈善活動及助念等服務，說起來也是做得很高興，但內心真的有點空虛，因為假日都是在付出時間往佛寺跑，很少清靜下來沉澱心靈，有時會感到疲累，而且無法感受、體會大道或佛法的真意、精髓，也就是不明白到底修佛是在修什麼，而其實裡面的志義工及信眾也大多是在求佛菩薩感應、加持保佑，就跟一般人去廟裡求神明的行為模式一樣，都是求來求去的，也以為學佛就是這樣而已。而出家人的修行也是以看佛經、誦經、持咒、拜佛、念佛為主，可能也有在靜坐，因為佛寺出家人的事情及運作模式是不會讓志義工及外人知道的，因為佛寺強調說出家人的地位是崇高無比的，一般人若看到出家人就要向出家人跪拜頂禮，因此佛寺都會叫大家要出家修行。只是佛寺的事情真的很多很忙，出家人又不多，所以出家人也是很忙很累，但其實只要是人多的團體就會有紛爭、是非的問題存在，只是外人比較不易知道而已，宗教團體也是一樣的，大修行團體真的會有很多人事物及利益、名位的問題，例如員工、志義工及出家人等問題也是很多的，所以也不像外人表面上看到的那麼有制度，有可能是當家住持的事情太多太忙了，沒有多餘時間去好好管理內部人員及無法維持良好制度運作的原因吧。

重點是雖然那時在佛寺有很多年的時間，但是我的問題仍然沒有解決，甚至變得更嚴重了，想了很久我才領悟那只是在做志義工服務及學到不少的佛學知識而已，那應該不是真正的修行，所以才會沒辦法解決問題，甚至身體又多狀況，不然的話照理說那麼精進的服務，也有誦了很多很多的佛經、咒語、佛號，也拜了很多佛，並參加無數次的法會、朝山、慈善活動、助念等等，應該會讓命運、身體及工作愈來愈好才對，怎麼會反而更不好呢？唉，再加上當時裡面員工、志義工的紛爭擾攘，而感到更加失望悲傷，因為佛寺又不是職場或商場、工廠，又不是去那裡賺錢、爭利益的，為什麼也會如此紛爭、擾攘呢，於是就心灰意冷沒去佛寺了。

直到來本門學習仙道性命雙修，終於瞭解性命雙修才是真正的修道法門，而且修大道是很自然平常的，不是像外面那些五花八門的修行花招或商業模式讓人眼花繚亂而迷失其中，修大道就如同「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，速向靈山塔下修」這句佛偈一樣，修道要訣是首先要從命功開始修起，也就是從自己身內開始修起，由靜坐回光煉功修出先天氣再接著修出生命能量元精，再持續不斷的修煉才能讓生命能量更純淨。然後別忘了還要修煉心性，也就是要在日常生活中實行五常「仁禮信義智」之道理，這是陰陽

五行「木火土金水」的生剋制化之道，亦即儒家講的修天之道，也是佛家說的戒律之道，修煉心性是以去習性、化稟性、回復天性為準據，亦即修心養性，所以別忘了在學習性命雙修一段時間後，要把修道之重點關鍵調整為心性修煉這方面，因為在長春祖師語錄中有寫：道學本是三分命功，七分性學。所以老師上課常說：修大道不能只是單純一直停留在靜坐而搖啊搖晃啊晃而已，還要著重做功德，及心性的修持亦即修心養性，如此才能性命雙修相輔相成並以性功修煉來提升命功力。因為如果真的能把心性修得好，就能心平氣和看待人事物的變化，也能看淡名利、情慾，對於人生的境遇好壞、得失、順逆，就能如同船過水無痕似的不著留於心，真能這樣的話在靜坐煉功時自然較能放空，較能進入忘我並進而達到神氣合一、虛空的境界，就會愈來愈有智慧了，這可說是修煉無極太極的真實意義，也是道德經說的歸根復命的意思。所以修道若沒有著重心性修持的話，在修煉一陣子後就會感覺修道不過就這樣而已，及會覺得好像沒有什麼大不了的，好無聊喔就會退道了，或修煉一段時間後因無法突破無法成長而挫折感愈來愈大，或疑惑愈來愈多時也會很容易退道，這也是老師上課說的人道修好才有資格修天道。所以修道一定要性命雙修及要有明師指導才算是真正修行，在我來學習大道性命雙修後，身體健康就有很明顯的

改善，再經過修道幾年後身體更健康，脾氣、心態、個性也變得穩定及較心平氣和，命運、工作也順利平安，真的像老師說的：大道的力量真的很不可思議。這是以前我去走靈山及佛寺修學，皆無法產生的力量。

來本門修仙道後才瞭解，以前去走靈山修行、到佛寺去學佛當志義工都不算是真正的修道。因為走靈山是向外求的行為，容易招惹外靈干擾而自討苦吃；到佛寺學佛做志義工只能算是發心的服務，頂多累積一些福報，但對於修道悟道的效果有限，而且大多只是形式般的口頭念誦經文、咒語或祈求而已，所以如果想要藉由那些方式來改善身體健康或改變脾氣、心態、個性、命運，是沒有那麼容易的。就像以前在佛寺常念觀世音菩薩、阿彌陀佛，但卻不瞭解念觀世音菩薩、阿彌陀佛，對於修道到底是有什麼含意及有什麼用處，所以只會傻傻的念到口乾舌燥，但是在經由老師上課講解後終於明白原來觀世音菩薩的觀是指回光觀呼吸，世是指在這世間，音是指耳朵聽著自己呼吸的聲音，菩薩是指修行者。這就是修仙道性命雙修的玄機奧秘，觀世音菩薩其實是在告訴我們在這世間的修道要訣，修行人要靜坐回光觀身內呼吸，耳朵也要聽著呼吸的聲音，就能把氣機收回自己身內，而不會被外界五光十色的色、受、想、行、識等五蘊牽引干擾，就能無妄念靜坐到神氣合一、無四相、一心不亂，這就如

同心經寫的照見五蘊皆空的境界了。但是在明白此要訣後還要能夠真心誠意久久修道，才能像前面寫的進入虛空，產生智慧，這就如同佛經寫的一心不亂及阿彌陀佛西方極樂世界了，也就是修煉無極太極。就像以前看佛經寫說念佛要念到一心不亂才能到西方極樂世界，那時雖有體會到真正要一心不亂就很困難了，但卻不明白要如何才能一心不亂，況且佛經也有寫除了一心不亂外尚須具足諸多福德因緣的條件，那時候真的不明白不懂，直到現在才明白所謂諸多福德因緣條件指的就是要修對法門也就是修仙道及要有明師指導。以前那時候沒有性命雙修也沒有明師指導，所以只會口頭一直念誦而已，根本不知道觀世音菩薩、阿彌陀佛的佛號竟然隱藏了如此深奧的修道玄機，這就是懂與不懂的差別。何況那時候在佛寺很多年，很精進的做志義工服務，也誦了很多很多的佛經、咒語、佛號，也拜了很多佛，並參加無數次的法會、朝山、慈善活動、助念等等，但是為何問題仍然沒有辦法解決甚至變得更嚴重呢，這就是有無真修實煉的不同結果。所以達摩祖師說：若要紙上尋佛法，筆尖蘸乾洞庭湖，這句話原來也是在說明這個意思。在禮記·大學也有寫：自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本。因此無論是想修佛或修道，最重要的是要以修身為根本首要，而且要真心誠意修大道，要有明師指導，從命功開始修起，並著重修煉心

性，這樣才具有修行價值才是真修實煉。

☆十四、疫情之修道

誠意

台灣到目前每天新冠肺炎確診人數雖有下降，卻還是在兩萬人左右，所以要完全恢復疫情未發生前那樣的正常生活，不知要待何時？就以我來說，已好久沒在外面餐廳吃飯，也好久沒有出去旅遊，連逛街也幾乎都沒有了，休閒娛樂生活幾乎完全停擺，但慶幸的是修道之路並沒有跟著停擺！

所以感謝林老師在這段疫情大爆發的期間，沒有把4個道場的課全部停掉，還是盡力維持有3個道場可以上課！讓不怕疫情的師兄姐們，還是可以持續聽他講課，究竟林老師有何魔力讓許多師兄姐不畏疫情？我覺得聽老師講課就像如沐春風般的自在感覺，沒有高高在上，或不可一世之感，亦師亦友般的非常親切，老師講道，也不會覺得枯燥無聊，所講解道學經書的內容涵意，其實都是跟生命、健康、事業、財產都有關的智慧之道！所以跟每個人的生活是密切息息相關的，雖然經書內文看起來好像遙遠又艱深難懂，但林老師總能用他生活化的體驗，加以見性證道的語言來讓我們瞭解，確實是他幾十年來不斷努力精進，修來所開悟的真智慧，不同於許多名師只是字面上的解釋而說不到精闢真義！因此老師辛苦傳道，令我們受益良多，所以還真怕老師突然某一天要去閉關了！那我們這些徒弟就真的不知何去何從了？不免擔心以後會變得

無所依循，所以老師才會想設立「大道院」，讓我們未來能有所依循的繼續修道。

說實在每次上完課後，若回家沒有複習，一定就會把內容忘記又還給老師了，但並不是代表這樣就是白上課了！其實長久以來一步步的聽課盡量不缺席，漸漸已潛移默化的為自己種下善根及善因，也逐漸在改變自己很多積非成是的錯誤觀念，然後進一步導正自己的行為向善，而這真是善，並不是假善或偽善，真善緣於誠摯內心，而假善、偽善卻是好看的表象，所以世俗說行善就是說好話、做好事，感覺好像蠻有道理的，實則卻容易只流於表面功夫而不是真心！這樣對於根深蒂固之稟性改變，事實上並沒有幫助。

剛好最近看到西遊記裡有一句話：「只要你見性志誠，念念回首處，即是靈山。」念念回首處，就是指「回光」，常常覺察自己每個念頭起伏處，也就是回光看見自己心態當下是如何？是善是惡？是私是公？是貪是痴？是怨是怒？是驕是卑？是嫉是妒？是愛是恨？是鄙是厭？是浮是躁？是樂是愁？是喜是悲？每個念頭時時去發現及觀照，然後趕快收回來，當下即刻切斷妄念，情緒回到平靜的初心，所以靜坐時是如此回光，工作時更是需要如此回光，平靜的初心，是回到平衡的太極狀態，而回光日久即志誠見性，因為精誠之心能

掃去妄念，便見到靈性本善，而智慧也就會散發出來，即是人生路上的一盞明燈，只要堅持心中的誠摯，念念回首處，便是菩提靈山。

所以入道聖門，我一直覺得自己幸運，因為沒有落入旁門走冤枉路而浪費許多時間，然而時間過得真快！人的一生到底有多少時間可以用呢？應該是說能善加利用多少時間，去做有用的事？但……什麼是有用的事？想當然爾，就是對自己有助的事，但其實並不是一般認為的名利富貴、愜意享樂等事，而是真正幫自己內心光明強大！世人總是以為有錢、有權、有地位、有子、有房、有車……生活過得富裕享受，甚至拚上金字塔頂端，才是強大勝利的展現！以前我也這麼覺得這樣才是人生勝利組，並很羨慕那些有錢人及在頂端的人，因為我以為他們的富裕生活會帶給他們很大的快樂！但老師說其實他們並不快樂，當時我在想為什麼有錢又飛黃騰達要什麼有什麼，怎會不快樂呢？

漸漸地……因為上課修行，慢慢明白了，雖然他們生活富裕，但通常也會心著欲樂，然後貪戀境界之爭，白天內心有著無名煩惱不斷，夜間靜中，不能斬三屍陰鬼（即做夢而使精氣流失，睡覺也進入不到真正休息），男子損卻精，女人損卻血，精氣神失去元陽，不聞神仙之語（即不知修道），人似破漏房屋，主人不修補，宮殿倒塌壞其樑柱，是人有疾病無常。而無「常」是什麼？常就

是道，所以無道就是死路一條！

「無為清靜長生真人至真語錄」有解釋：

復詢常者何也？答曰：常者道也，常順其道則救於人靈（即元神）也，常順其氣則救於物形也，人常順其道則如魚在水也，物常順其氣則如燈添油也，魚離其水則死，燈盡其油則滅也，常順其道則人生也，常順其氣則物生也。人者，神也（即元神、自性）。物（即命）者形（肉體）也，形神俱妙（即神氣合一）則與道合真也。經云：「常善救人故無棄人。」樂其道之常，則真善也。（「真正修道可以救自己，道不遠人，人自遠道」能體會修道快樂與好處，才是真善常道。）

復詢樂者何也？答曰：樂者（喜愛），樂道則處清下為樂也（修道慾望愈淡愈能修出清靜快樂）；樂俗則戀歌酒以為樂也（世俗喜愛唱歌喝酒貪戀享受為快樂）；樂清下（喜歡清心寡欲）則無喜無憂也（就會沒有煩惱憂愁）；樂歌酒則有歡有愁也；樂無為之道則無修無證也（沒有沉迷喜愛於世俗作樂等事，就沒有修行證道的事）；樂有為之相則有修墮也（喜愛凡塵榮華享受會墮落，卻不知需修行才能獲救）；樂真性則無形無盡也（真性元神是虛空無限的）；樂偽身則有生有死（偽身是肉體會敗壞會死）。經云：「是以天下樂推而不厭。」

樂道，則無其爭也；失其道之樂，則憂生於苦也。（所以天下人喜歡談論這些世俗娛樂享受的事情而不厭倦。能喜愛於道，道是沒有相爭；不修道無法去除煩惱，只會身心愈來愈痛苦憂慮。）

復詢苦者何也？答者：苦者，苦於身心也（無法滿足之苦，因身心忙於追求）。世之迷者苦己貪生（世人迷戀又費盡苦心地貪求榮華富貴），則入於死路也；苦心用機（所以處心機慮爭名奪利），則性沉於罪地（埋沒良善本性，造罪而輪迴六道還債）。道之悟者苦己煉形（修行人要想辦法努力把欲望去除並打坐煉功），則如碎石取玉也（把身體像打碎頑石般，煉出精氣神）；苦誌忘機則性升於九霄也（不跟人用心機耍權用計謀，靈性修出來就能逍遙自在）。賢者苦中樂也，愚者樂中苦也。賢者苦盡而甘來，愚者則樂極而哀也。（悟道的人能扭轉乾坤改變命運，一般人只能照命的定數走愈來愈衰敗。）

復詢憂者何也？答曰：有憂者（有煩惱的人），不達其道之正理也（不知「道」的正理），多事則多憂也（追求再多想要的東西，最後還是回歸於無，而更加煩惱）。無憂者，真通其道之真慧也（真正能放下煩惱的人，能通達悟道生出智慧之光）。無事則無憂也，多事有於憂，則神昏氣濁也（元神昏沉晦氣倒楣）。無事無於憂，則神清氣爽也（人有祥瑞之氣，讓人感覺舒服，人緣

變好，運氣變好）。氣濁則有思淫惡也（控制不住自己慾望更作惡），喪其魂魄也，氣清則無慮，清善聚其鉛汞（無欲能煉出真陰真陽之太極一氣）也，魂魄散而性下沉也（而身體陽氣耗光，就劫數難逃再墮輪迴），鉛汞成兒性上升也（有修出太極一氣，靈性就會解脫自在）。經云：「絕學無憂」無於憂念其道，則真有實得也（只有修性命之道才是絕學，沒有煩惱煉出的先天氣，才是真正得到而為元神所用）。

復詢福者何也？答曰：福者，真福乃道也（真正的福報在於修道），人之命也（修道會延壽）。世福乃塵也（世俗的福報是很平凡一般的）。物之寶也（屬於吃好穿好用好的物質享受），無為之道福者（天上的富貴），如皓月常盈也（是取之不盡用之不竭）。有為之世福者，如缺月漸虧也（人間的富貴最後變窮就沒有了）。皓月盈而人之命也（靜坐煉功可以補滿元氣使身體健康），缺月虧而世之寶也（世俗以為上好又貴的養生物品，最終效果還是有限救不了生命）。命者無盡之道福也（修先天氣的福報在下輩子也可以享受的），寶者有盡之世空也（世間的福報是會用盡轉眼成空）。悟其道則福生也，迷於世則業沉也（在世間造業累罪沉輪）。經云：「福兮禍所伏，孰知其極。」（福與禍如陰陽之消長，就如：生之十分有三死，死之十分有三生）達其道之福，

則無於禍也（內心清靜得天之氣，就會有福而不會生禍端發生）。

復詢禍者何也？答曰：禍者，人之欲也（禍是人的慾望造成的）。預造於愆也（總是對未來的奢望貪求而造下罪過），人若有業有一分天降於十分禍也，人若善有一分則天賜於十分福也。經云：「絕利一源，用師十倍。」（修道使眼耳鼻舌身意，返聽觀照自我不向外求，心中納正，上天就會給你十倍）「人若不生於萬惡（人若斷惡不再造惡），則勝修於萬善也（勝過各種做表面功夫的善事）。人若不著於萬物（心已經坦蕩佈施也不求回報），則勝師其萬惠也（勝過心有所求的佈施，上天只會給無私的心回報）。經云：「三返晝夜，用師萬倍。（做事情要三思而後行，顧慮周到就會成功）」達其無為，則清福有其萬倍也（真正無所為跟天理一樣，上天的回報是萬倍的），迷其有為（如果貪求回報），則偽福匿於禍也（就會反而沒有回報由福轉為禍）。「經云：禍兮福所倚。」真者非外捨也。

復詢我者何也？答曰：我者，真我者，人之性也（先天本性是真我）。我道無形之道也（本性之道也是跟大道一樣無形無象），我善無為之善也（本性之善如同無極之善），人皆謂不肖也（大家都說道無法模仿的）。偽我者人是惡也（世人卻包裝自己是好人或大善人），偽道養身之道也（用後天養身方

法包裝成先天的道法），偽善有為之善也（做善事是做給別人看的），人皆謂見尚也（大家看到都說是模仿的）。真我者無形之道則真也，無為之善則常也（常即道善）。偽我則養身之道則假也，有為之善則憎也（用後天養身方法修道還是修不出真性，裝模作樣的假善令人不自在）。經云：天下皆謂我道大，似不尚久矣。」明其真我不辯也。（天下人都告訴我「道」太大了，什麼都不像，正因為道太大了，所以什麼都不像，要是它像什麼，那就銷損殆盡了。）

以上節錄與我們每人息息相關的智慧至真語錄，上課漸漸體會真正對自己幫助的事就是修道，幫助自己內心強大起來，就不會得憂鬱症！看看現在社會有錢人，也不見得因為富有享受就覺得內心過得快樂，因為他們煩惱是非也很多！所以一般市井小民沒錢要過生活，壓力更大，造成得憂鬱症，而其他感情或心理問題過不去也會得憂鬱症，憂鬱症似乎已是精神疾病的癌症很難治，很容易想去自殺！

因此經云：「絕學無憂」無於憂念其道，則真有實得也。古賢人智慧的至真之語，告訴我們性命雙修之絕學，才是解決憂鬱擺脫煩惱的方法。

☆十五、孝道月的省思

行界

孝道月就是農曆的七月，也是我們俗稱的鬼月，在這個月裡有諸多的習俗與禁忌，根據佛典記載，農曆七月為吉祥月、感恩月，孝親月，在這農曆的七月十五也就是中元節，這天除了很多廟宇會辦理普渡超渡法會外，家中也會準備供品祭拜祖先，慎終追遠，緬懷先祖。在以前的年代這個月裡也有一些的禁忌，例如避免買房、買車，所以業者都會在這個月祭出優惠的條件，來吸引消費者，如果晚上要外出，父母都會耳提面命的不要太晚回來，可是現在有一些網路的直播節目，卻趁這個鬼月在深夜中來到一些流傳中的鬼屋探險，因為一般的肉眼凡胎是看不見的，所以旁邊都會跟著一位有特殊體質的師父或通靈者來解說，添加一些神秘的色彩，增加其點閱率。其實鬼並不可怕，反而人比鬼還可怕，因為人心難測，孔子說敬鬼神而遠之，是要我們對鬼神要存有尊敬之心，但不可太過於迷信，因為鬼神有時會不按牌理出牌，讓你措手不及。只要心存善念不做虧心事，半夜敲門也心不驚。

記得高中時期很喜歡看科幻小說及鬼故事，第一年在學校住宿時，同學之間還會互相流通交換，當時較流行的有倪匡小說及司馬中原的鬼故事，可能鬼故事看多了，每當假期結束，晚上要回宿舍時須穿越學校的大操場及廢棄的游

泳池，因為是新生，所以學長會跟我們聊一些有關學校流傳的鬼怪傳說，所以每當晚上一個人要回宿舍時，都會想起鬼怪傳說，然後愈走愈快，其中如有松鼠的影子飛越，就嚇得用跑的回宿舍，可能是鬼故事看太多了產生心理的作用，所以在住宿期間，晚上就盡量結伴同行。有一次遇到比較怪異的事，在放學時除了背書包還有一個手提袋，走著走著莫名其妙的手一鬆，手提袋卻掉了，覺得沒什麼撿起來繼續走，可是走沒幾步又掉了，感覺怪怪的，還是撿起來繼續走，走著走著又掉了，連續三次，我檢查手提袋沒壞，於是我手握緊手提袋繼續往宿舍方向前進，心想再給我掉掉看，走著走著突然跌倒，好像是被東西絆倒，心裡開始毛毛的，這次不走了，就在旁邊的樹下站著，心想是不是遇到鬼故事中的調皮鬼，後來同寢室的室友經過問我在等誰，我說沒有，就一回回宿舍，到現在經過幾十年了，我還搞不清楚當初是否真的遇到了調皮鬼？大概兩年前，看電視節目主持人正在訪問「靈界的譯者」這本書的作者，因她特殊的體質從小就可看到另一度空間的靈體，也就是我們俗稱的鬼，她可以跟那些鬼當朋友，因為當時年紀小所以看到那些靈體跟人差不多，她常常在家裡點火燒紙，例如燒廣告紙、衛生紙，不是為了好玩，而是要給鬼吃的，當然也常常換來家人的一頓罵，怕把房子給燒了，她說因為鬼肚子餓要討燒過的「灰

燼」吃，她也不知牠們肚子餓為什麼要吃灰燼，所以她才常常點火燒紙，看到這我突然想起曾經有一位道友跟我說，他有一位朋友在夜市擺攤賣炭烤，這位朋友可能也有特殊體質，有一次做生意在燒炭烤中，突然看到一些無形的好兄弟在吃炭烤的灰燼，他心裡雖然嚇一跳，但還是繼續烤繼續做生意，由此可知鬼屬陰，牠們需要熱量才會舒服，所以我們一般的習俗通常是拜拜後要燒紙錢，寺廟辦中元普渡那燒的紙錢更多，還需要用卡車載，所以應該跟這個道理是一樣的。

司馬中原上節目的開場白常說：「中國人怕鬼，西洋人也怕鬼，全世界的人都怕鬼，那鬼怕誰？」鬼怕有正氣的人，所以我們要從心去修煉，心即氣，三寸氣在千般用，一旦無常萬事休，身體如果搞壞了什麼事也做不成，就真的去當鬼當祖先了。當鬼是很苦的，在世時沒有好好的去修煉行功立德，等過世後什麼都沒有了，萬般帶不走，只有業隨身，所以趁現在身體還可以，就要趕緊把這正氣即先天氣修出來。在修性復命詳解有一段：「或樹精，或石怪，氣盡雖免大化循環，或煞帥，或遊魂，炎消復歸冥城輪轉。」呂真人曰：此言內果未圓，而外功不立，不能成正果也。樹精石怪者，即人在世修持，不講濟人利物，只固得精氣含蓄，運用結成真靈耳！於性道尚欠而不完，未能體天地好

生之德，此等修命不修性，一旦尸解，或依大樹為樹精，或依大石為石怪，此種性道未堅，最易生出陰邪作惡，倘不自愛，邪惡起而氣亦易盡，一到氣盡，欲長為樹精石怪而不得矣。天地之大化，循環靡定，必不能免於轉換便易也。何謂煞帥遊魂，此修性而命不牢固，又無甚功德，真靈之結未堅，一但辭塵，或貶作黑煞之神以供役，或任其閒遊，是為遊魂，此種皆因修性不修命，真靈不固，且無功德可紀錄，倘能再立功德，拔昇亦有期，不重立功德，到炎光一消，而冥城主即把他投生，以聽再行修持，所以輪轉有所不免也。性命雙修，外功有歉，且不免於貶謫散佚，何況性命未盡完全，無功德安能登上界耶！觀此便知修功立德，即完性培命之方，所以太上云「欲求天仙，當立一千三百善。欲求地仙，當立三百善。」此即培植性命之謂也。

人的一ance就是生老病死，有一天我們也會成為祖先，既然知道功德是修行的養分，就要盡力去行，才不枉來人世走一遭。

☆十六、天地人

揚道

天地者萬物之上下也，陰陽者血氣之男女也，天得乾道而積氣以覆於下，地得坤道而托質以載於上，覆載之間上下相去八萬四千里。人之心腎上下相去八寸四分，與天地同功得天地之壽。陰陽如血氣和男女一樣相互對待，各司其職。陰陽失調則會發生疾病，善於掌握陰陽，使其各安其位，則能成聖成佛。

所謂【天人相應】是指人和自然環境及氣候變化密不可分的關係。在日常生活中，春暖、冬寒、久旱不雨、久雨不歇等大自然生態變化。直接、間接、或多或少都影響人體的變化；人體必須能適應自然環境和氣候變化，使陰陽平衡，才能健康不生病。人體陰陽不協調必有疾病纏身，家庭人事物陰陽不協調，家庭難免失和，天地萬物陰陽不協調，需慎防災難。由於陰和陽是相互對立的，任何一方都不能脫離相對的一方單獨存在，任何一方都以相對一方的存在，為自己存在的前提條件。所以說「陽根於陰」，「陰根於陽」，「無陽則陰無以生」，「無陰則陽無以化」，這就是陰陽互根的基本涵義。陰陽互用是指陰和陽之間，不僅是相互依存，而且還有相互為用、相反相成的關係。以人體維持生命的氣、血而言，氣屬陽主動，血主陰主靜，血周流全身，依賴於氣的推動，氣的存在，依賴血的寧靜和內守，兩者是互為其根又互為其用的。元精、元氣

與元神三者間的關係亦是如此，如果陰陽之間這種互根互用關係遭到破壞，將導致「孤陰不生，獨陽不長」，甚至「陰陽離決，精氣乃絕」而死亡。

【一陰一陽之謂道】陰陽者乾坤也，乾坤又代表天地、剛柔、健順。用簡單一點來表示乾坤在易經中又曰至易至簡，易者乾卦，表示天上日月一升一降之變化，白天夜晚之更替。簡者坤卦，在人之腹部結為金丹而產生智慧。「道」字上面那兩點左為陽右為陰，兩點下面這一字實為太極一氣，再下面自字與之部表示太極一氣在自己身內運轉。人的個性有千百種，在靜坐時有時候會表現出來。有人很愛笑，是開懷大笑的那一種，這種笑的氛圍會感染四周，偶而我也會心一笑。有人很愛哭，哭得很傷心，邊哭還會訴說他滿懷的委屈。有人會打拳，打出來有模有樣虎虎生風，就像一代宗師。有人會講靈語，當多人圍在一起打坐時嘰嘰喳喳講個不停，雖然聽不懂他們講什麼，但感覺他們好像在交流且甚是開心。有人會幫人靈療，有師兄姐腰痠背痛有其他師兄姐可以感受到他不舒服的地方，跑過去幫他拍打，拍打完好輕鬆舒服喔。有人可以感應到孕婦師姐胎兒的情況，知道這嬰兒生下來後聰明伶俐很會讀書，將來也愛修行。

人在天地間的生活是簡單的，簡單的生活是快樂的源頭，它為我們省去了欲求不得滿足的煩惱，又為我們開擴了身心靈的快樂空間！簡單就是剔除生活

中繁複的雜念、拒絕雜事的紛擾；簡單也是一種專注，叫做「好雪片片，不落別處。」快樂是簡單的，它是一種自釀的美酒，是自己釀給自己品嚐的；它是一種心靈的狀態，懂得付出後便能夠體會。其實，生活是簡易而且豐富多彩的，痛苦、無聊的是人們自己而已，跟生活本身無關；所以是否快樂、是否充實就看你怎樣看待生活、發掘生活。如果覺得痛苦、無聊、人生沒有意思，那是因為不懂快樂的原因！培養出自己的興趣接觸它、學習它是很重要的。現如今校園裡的社大以及閱讀的方便性已經提供找出興趣足夠的途徑。另外，找出自我的中心思想或信仰就有底氣，也能具有平和的心境，平和心境也是心靈上層次的昇華與快樂！如果整天無所事事或當別人的跟屁蟲，只會平添無聊、寂寞而已。知足便能幸福，惜福便能獲得平安，認得清楚，看得明白，便能過上自己想要的精彩人生。

☆十七、學無止盡

才順

要如何才能讓更多人可以了解「道」，是每次寫心得時的初心，但「道」偏偏無法用言語去形容，在高雄道場中的明心見性字畫中其中有一段話說：達摩西來一字無，全憑心地用功夫；若要紙上尋佛法，筆尖蘸乾洞庭湖。簡單來說就是達摩祖師遠從西方來到中國傳佛法，沒有帶來一本書，全部功夫都在心上，所謂心即是佛、佛即是心是也，若想要在紙上找尋到佛法，筆尖蘸乾整個洞庭湖的湖水還是白費力氣的。

有時候覺得自己看了好多經書，有時候自己覺得好像看懂了，但又覺得無法理解，有點霧裡看花，愈看愈亂，明明上課時認真聽課似乎了解了，卻因功力不足，只了解個皮毛罷了！重點來了！問題就是我不夠用心，煉心不足故不得道。除了須每日打坐回光外，還需感悟天地至理，明明人人皆有佛性，為何離道愈遠？答案就是為了賺錢、為了享樂、為了這充滿物慾的世道。難道人活的一生就要這樣過了嗎？永遠沉淪在這虛假的世界無法自拔！醒醒吧！活在當下，去感受天地告訴你的祕密，去將自己心生活得快樂點，不需要為了誰而活，你就是你自己，自己就是具有佛性的一個人，也就是自己的元神會讓你學會你本來就會的各種修行本領，相信自己並將情緒保持一個平衡，再開始回光

打坐，將凡心煉成真心，煉成真心則妄念斷，妄念斷則真炁出，慢慢的會有很多奇妙的感受，但不要在意，持續下去，如果常常偷懶不煉功後奇妙感受會消失，心裡會出現可有可無之感，煩躁心愈來愈重，除非意志力非常堅定，要不然很快就想退道不想這麼坐下去了。

老師有說過煉出來的永遠都會跟著自己，不會是幫別人煉的，所以不用擔心白煉，當煉到一定程度時候心裡會出現優越感，自以為自己很厲害了，但這只是幻覺罷了，千萬不要隨便一句惱怒你的話就火燒功德林了！這就是一種考驗自己是不是謙虛與功德是否具足！老師說過功力愈高人要愈謙和要混俗和光，並要多做功德相輔相成，當有決心做到遇境不變後，除身體健康外，又可提升智慧，個人運勢也會相對變好，有時候冥冥之中，也會有眾神護佑事事順利，這都是我有親身體驗的。在道聖門各道場，皆有傳授引領認識本性修行方法，主要皆以性命雙修為主，不用眾多繁文縟節，不用付出高額學費，就是輕鬆修行而已，希望各位讀者有興趣皆可加入。

☆十八、心得

雅惠

因為工作關係所接觸的人也不少，近年來發現因為有在修行的關係，來的客人頻率跟我都有些接近，多少有些都是修行者，但也有些人對修行有點興趣但還在觀望中，有個客人讓我印象很深，算是個主管級人物，跟他閒聊中得知他有涉獵易經，道德經，佛經等書，有次他告訴我他看了佛經，也在思考佛經的內容，同時也讚嘆釋迦牟尼佛千年以前，在那個時代就悟出了現代人所謂的哲學，但他也很悲觀的告訴我，有時想想人為何要這麼辛苦來這世間遭一遭？我說重點是你這一世來，做了什麼？聊天之下他大概的意思是認為他讀懂了佛經覺得沒什麼。……驚訝之餘我立即回他，你好像誤解了經文的含義了。他也跟我分享有次他心血來潮半夜睡不著就起來打坐，結果愈坐愈害怕心慌跟恐懼，就不坐了。我說打坐是有方法的，坐到會害怕是沒有正確的觀念才會這樣。遇到在修行門口徘徊的人我都覺得很可惜，於是我就教他回光的方法，希望能幫助到他。

如果說本身沒有在修行，經文看了幾遍就說懂了，我是不太相信，現在很多經書都有翻譯成白話文，但跟老師學習之後才知道經文都是靜坐的功法內容，用的都是譬喻的說法紀錄傳承下來的，沒有去執行研讀是看不懂的。當初

我什麼也不懂，老師說先上清靜經的課，我也是傻傻的上，有看也沒有懂，邊上課邊靜坐了一段時間之後才慢慢懂得經文的含義，修行說很容易執行起來卻有點難，少不了自律問題，而且重點是要持之以恆，所以我現在都盡量養成每天靜坐，誠心期許自己更精進。

☆十九、靈修報告十一

依兒

說起來修道真的是不進則退，曾因一段時間，因為個人因素，每天都忙於工作，結果自己的問題，關於身體上，就有很大的變化，就在5月的某一天，突然從台北回來板橋路上，騎車時冒冷汗，接著心臟很痛，感覺是有人在滴水果似的，扭過來又擰過去的壓著我心臟，當下真的痛到不行，然後被送到醫院，隔天又接著做心導管檢查，好在心臟沒有出現問題，也沒塞住血管，死裡又逃生一回，但是在出院當天又被檢查出糖尿病嚴重超標286，飯前血糖（因要做心導管，要禁食）血脂肪三酸甘油酯到780，在接下來的時間裡，又因為吃降血糖藥引起了胃潰瘍，胃食道逆流，當下吃血糖藥2到3天胃就怪怪的不舒服，問了有吃降血糖藥的同事，他們都說沒問題，所以我認為是我自己的問題，又乖乖地吃了一個月的藥，到了第31天又乖乖的去拿藥，問醫生，醫生說他開的藥糖倍平都沒有人有胃不舒服的問題，我又吃33天，到晚上半夜2到3點，胃痛到不行又冒冷汗，我又默默地忍受，到了白天又感覺比較好了，但是到了晚上半夜2到3點又來了一次冒冷汗加胃痛，我就想不對勁，因為我沒有在吃藥，只有吃了糖倍平這顆藥而已，怎麼會胃不舒服到如此，結果就到平常看的一家肝膽腸胃專科醫院看診，醫師開了3顆藥，一顆胃藥、一顆消脹

氣、一顆胃十二指腸潰瘍藥給我，我吃了後就有效，但是降糖藥還是平常吃，連2天半夜都沒有再發作不舒服，第三天晚上我想說胃比較好了，胃潰瘍的藥就沒吃了，當天半夜就又冒冷汗，胃更痛了，隔天又趕緊去找腸胃科醫師再拿藥，也約好了一禮拜後去照胃鏡，當天早上要照時（因之前我有照過胃鏡是有痛的不打麻藥，不會不舒服。）當醫生把胃鏡放入喉嚨時，因為胃食道逆流，胃酸一陣湧上來，真難受到我竟把管子扯出來，護士醫師都被我嚇一跳，說我找死了，如果鏡頭破裂在喉嚨會造成很危險的一件事，說完她們也趕緊取出胃鏡，待我舒緩了，再做一次，結果就是胃潰瘍搗破了一個洞，還有一顆瘻肉，當下因我血糖尚未降下來，醫生不敢切除瘻肉，待2個月後再說，然後拿14天的藥回來吃，回來後我愈想愈不對勁，哪有胃一直看不好，於是半個月又回去看糖尿病科，跟醫生反應血糖藥的問題，堅持請醫生換藥，醫生後來才換了藥，再後來，血糖穩定下來了，胃的問題也在修復中，經過一次次的身體出狀況後，我檢討了自己，因為疫情的影響，工作上比較不能如意，所以花的心思比較多在工作上，反而麻煩的事不斷，同樣明明一件事可以好好的解決，就必須花更多的時間，去處理，有乖乖打坐時，身體就不錯，思慮也比較清晰，沒打坐時，就出現一些事情，加上上課時有時一兩個禮拜才出現一次，所以也在

考驗著我自己的一些行為舉止，我退步了，修行有到哪裡騙不了人，自己最清楚，所以還是乖乖打坐，把身體煉好才是。

☆二十、靈修報告十二

依兒

今年我的身體相繼出了一些狀況，首先是胃，糖尿病，前些天去客戶家，處理事情好後，回家路上想說要通知下個客戶還有一小時就可以到，哪知手機竟然不見了，離開到打電話時才3分鐘，明明有放到口袋中，（因外套口袋很深，可以完全放入手機），怎麼不見了，當下馬上折回跟客人分開的地點，沿著路走走找找，不見就是不見，找不到就是找不到，急得快哭了，因為手機上有行動網銀帳號密碼，還有網路掛單買賣股票帳號都在上面，更慘的是公司無法下班打卡，客戶資料都在上面，又沒有手機，無法撥打，到便利商店要買易付卡打電話，又沒有賣易付卡，我急得快發瘋，加上人生地不熟，要找警察，也看不到警察局，要找手機門市店找了2條街竟然沒有半個影子，都是什麼回事呀！眼看著快到銀行下班時間，只好一路趕回土城，經過新莊，好不容易才找到一家大哥大門市店，接著趕緊止付SIM卡，重新辦一支手機，LINE，臉書無法用因為太相信手機，我沒有背密碼，全部都在舊手機裡，接著又趕到板橋找銀行止付行動網銀，然後又趕緊到樓上證券公司辦變更網路下單之密碼，弄到好，心安了一半，又到手機店重新用LINE，又沒辦法使用，只好回公司請同事先辦打卡資料，同事用網路查手機定位，我舊手機下午2：05

時還在桃園，隨後便沒有了資料，就在一籌莫展時，桃園來了電話說我手機被撿到，已送到社區管委會櫃台，要我去拿，我又趕緊去拿，此時已5：40分了，等到拿回手機時，已晚上8點了，照理來說，之前心臟有不舒服過，這一天下來又緊張又擔心，應該心臟會受不了，但是好奇怪，竟然沒有狀況，只是很疲累，虛脫了一樣，回到家趕緊打坐，剛坐下時，冒汗又冰冰的，頭也暈暈的，氣引不上來頭部，手亂抖，亂拍，大約快40分鐘後，才慢慢緩和下來，還是有稍微喘，再來約20分後就想睡覺了，我也不管，就半瞇半睡地經過1個半小時，氣息穩了，人也舒服了，就先去休息了，此後我不敢再不打坐，真的先天炁很重要，如果不趕緊修煉，煉功，身體就會如命運一樣順著既定之軌跡，生老病死，如果有修出先天炁，那首先身體就會長養先天炁，進而一直修煉，一層一層煉，直到煉出陽神，那自己要解脫也會有機會實現。

☆二一、忙碌中的體驗

悟心

最近工作超忙的，不僅白天上班忙，晚上還得把工作帶回家做，甚至連假日都沒得休息，工作這麼多年，從來沒這麼忙碌過，真是「錢難賺」，這都是因工作異動，造成有很多不熟悉的工作，再加上碰到難搞的上司，真是搞得我焦頭爛額，也還好受疫情影響，道場剛好停課，不然我可能也都沒法去聽老師上課，這會讓我感到更惋惜，不過雖我沒去上課，但我仍然天天持續靜坐，雖然靜坐時間不長，但總覺得靜坐會讓我的精神變好，所以再忙，我也必定每天都靜坐一小時。

有一天，忙到快不行，就跟另外一位好心的主管抱怨，最近工作量好大，壓力也好大，大到我這幾天都睡不好，沒想到他居然回我說：怎麼都看不出來，看你的精神都還很好呀。我這才意識到，靜坐真的對我幫助很大，我也跟主管分享，靜坐帶給我的好處，真的很感謝老師這些年來的教導，讓我真的受益無窮。

另外，最近的忙碌及壓力都是為了召開記者會，這是我生平第一次參加記者會，以我以前的個性，因為求好心切，照理說，我應該會非常的緊張，更加會睡不著，可是說也神奇，不知道為什麼，我每天靜坐，並沒有把此事放在心

上，也沒有像以前那麼容易緊張，心裡變得比較平靜，比較能夠放得下，感覺好像是靜坐讓我的心變得更平靜，讓我比較不容易緊張。

當天記者會是下午召開，中午休息時因無法趴睡，本來想靜坐，可又擔心會像老師之前說師姐考試前讀書還靜坐，結果考試時腦袋一片空白，因擔心記者會被提問時，腦袋若一片空白就慘了，所以不敢靜坐，不過記者會也都沒有緊張，就順順利利開完記者會，我漸漸發現，自從我修行靜坐及做功德後，很多事都變得比較順利，而且覺得身邊多了很多貴人，真的如老師所說，修行還要做功德。

因為最近的忙碌，讓我沒時間去好好體會修行的心得，只能簡短將這段忙碌期間，我所見識到靜坐帶給我的好處及體驗，分享给大家，希望讓更多人知道修行靜坐的好處，一起為自己的身體健康盡一份心力，也祝大家都能一起挺過這次的疫情，身體健康，萬事如意。

☆三二一、相與絕之間

無患子

最近有一位園藝界的朋友新租一座農場，但他因分身乏術而管理不周，以致於一些花草生長不良，而且雜草叢生，尤其最近天氣炎熱，如果澆水不足就會有枯萎現象，導致賣相不佳。剛好有一次我去拜訪他，聽其訴苦，希望我能幫他管理這一座農場。因我本身也有栽種一些花草，也需要管理，所以每天大概只能撥出三個小時的空閒時間去管理朋友的農場。

在管理初期，為了避免自己也分身乏術，所以依林老師所教的卜卦，求得一卦「水雷屯」。查看林老師所著「易經卜卦全訣」的內容說明：屯卦，萬物之始，按部就班。之所以會想卜卦，是因為這一位園藝朋友的農場在我去參觀的時候，發現地面雜草太多而且凹凸不平，且因管理不周，花草盆內雜草過多，因無暇澆水而枯萎不少。因他每週六、日要到台南市南門路假日花市賣花草而無暇管理，所以拜託我幫他整理。由於這個工作不好做，所以就用卜卦來看如何進行！經卦象顯示，屯，元亨，利貞，勿用有攸往，利建侯。彖曰：屯，剛柔始交而難生，動乎險中，大亨貞，雷雨之動滿盈，天造草昧，宜建侯而不寧。象曰：雲雷，屯，君子以經綸。

其中比喻好比我們到蠻野之地，要如何開墾，必須有一套縝密的執行方

案，所以剛開始時請示朋友園主要從哪部分入手：①整平地面並鋪上地膜。②清除雜草。③排列花草及修剪枯枝。④清除花草中的蝸牛。由於每天只能有三個小時來整理，所以時間分配為上午二小時，下午一小時。剛開始工作之分配以「屯」卦之意，萬物之始，按部就班，一部分一部分完成朋友園主所交代的工作。起先將農場之農舍內地面不平的問題予以解決，由於填土須從農舍外面運土進來，還好我平時家裡園藝工作中有使用到手推車，剛好可以載到朋友園主那裡使用。剛開始時，工作不好做，好幾天的時間都在處理農舍內地面不平的問題，終於處理完成，應朋友園主要求鋪上地面用膠布以防止長草。接著處理農舍外場地，同樣也是問題很多，首先將一些雜物移至農場後方，因前面為賣花草區，如果雜物太多影響觀瞻，為此還必須跟朋友園主討論工作如何進行。

雖然工作不太順利，但想到林老師上課中有講過，做什麼事情都必須全力以赴，不管有什麼困難，就好比修道，是一種磨練，也是經驗累積。林老師上課中有講過，古聖人傳藥不傳火，從來火候少人知。不管做什麼事，如有明師傳承，且經驗夠多，遇到任何問題都可迎刃而解。還好入道聖門以來，不管遇到任何事情，都有林老師這樣的明師可以請教，所以才不會像本文題目「相與絕」之間，因為我們平時遇到任何事，處理不好就會著相，而不能鎮定，而這

鎮定的功夫，也絕對要有明師來調教。當然我們平時修道遇到問題，除了有明師之外，也需要功德才能夠化解任何問題，而這「絕」的功夫要如何培養，就是要有林老師這樣的明師經驗傳承，也就是古聖人所謂的「火候」，因為古人所留下的經典，如果沒有明師來傳承，我們就不得其門而入。

所以每天要如何分配僅有的三個小時，首先了解到朋友園主是將農場交給我管理，若沒有下雨時，必須早上澆一次水，下午再澆一次水，否則花草容易枯萎。因為澆一次水要四十分鐘左右，所以農場地整理必須利用早上二小時工作時間來分攤，再加上現在白天天氣很熱，所以利用清晨六點到八點比較涼爽的時間來工作。下午三點到四點天氣很熱，只做澆水、花草換盆及竿插工作。因為農場花草整理工作必須每天執行，不能說想休息就不去，這樣花草就會成長不良，朋友園主每週六、日到南門路假日花市就無花草可賣。台南市特有牛墟（每月2、5、8、12、15、18、22、25、28日開市）市集時間為早上六點到中午十二點，半天時間（朋友園主的農場在台南市善化區牛墟市集停車場旁邊），所以每逢牛墟市集也會有顧客上門。我剛開始答應朋友園主幫他管理花草農場時，看到農場的環境及花草照顧不良，（因朋友園主在別的地方也有農場工作，且要賣花草及尋找新的花草繁殖，所以分身乏術，位在善化區

牛墟市集的農場就無法兼顧），就想用易經八卦中六十四卦來尋求解決之道。如果依以前所學的卦意就稱眼前的問題是「亂絲無頭」不知從何處入手，但入道聖門以來，經林老師的調教下，對問題的看法又有不同的見解，依林老師所著的「易經卜卦全訣」所講的就是任何事情，以屯卦來講，萬物之始，按部就班，依其見解，設定計畫，與朋友園主討論，然後一步一步完成農場的改善工作，雖然起初工作不太好做，但也是在慢慢改善中。

從111年5月18日開始做起，先從農舍內部（花草溫室）改善，地面不平，從外面以泥土運至裡面鋪平，然後鋪上透水帆布（防止長出雜草）。原先農舍上方有50%透光網及透明膠布，但夏天日照裡面很悶熱，再加上裡面又無抽風機，所以在棚內放置觀葉植物的上面搭上50%遮光網（夏天日照強烈時使用，冬天日照不足再往旁移），經過幾天的觀察，花草比較不會有乾枯現象。另外有一點很重要的改善，就是剛開始我觀看其花草之間蝸牛很多，造成花草損失，所以在與朋友園主討論後，到農藥行購買清除蝸牛的藥物予以清除，根治效果有90%，剩下未清除的就在整理花草時有發現再清除掉。當農舍網室裡面的地面處理完成後，再處理網室外地面不平的問題，之後花了大約四天時間鋪好帆布（防止長草用），然後整理花草盆內雜草及修剪花草枯枝。還好

我家裡也有種一些花草，平時就有在整理，累積一些經驗，平時不會的地方也會去請教一些園藝界的朋友，這就像本次題目所提到的「絕」，也就是「專業」，如果有機會就用得上。

道院的花草整理經驗也是由此累積，所以對於朋友園主的農場問題才能應對，才不會被本題目所提的「相」所困惑。當然這當中有個問題點，就是每天整理農場時有澆水問題，日照強時早上六點要澆水，尤其要看乾燥度如何控制，這跟林老師上課所講的「平衡」問題，萬物皆有其相對立，也就是如何在兩者之間找到平衡點，這端看個人的智慧及修為，還好有道聖門的林老師的指導，才能凡事不著「相」，而有「絕」對理性，這當然也需要平時多少累積一些功德，才能化解一些困難，不足之處，請多指教！

☆二二三、現相 真相 假相 實相

芝盈

《佛說大方廣善巧方便經》中記載有這樣一個故事：釋迦牟尼佛在因地行菩薩道時，為一商人，名善御，為救五百名珠寶商人的生命和財產，殺死一個強盜。當時如果善御不管，就有五百人喪生失財，同時強盜也造下了謀財害命的重大惡業。如果告訴商人們，仗著人數多，商人們定將強盜殺死。那強盜也終有一死，商人也造了殺業。最後，善御選擇了自己殺死強盜，救下了五百個商人。他寧願自己犯殺業，承受墮地獄的果報，但這救眾生之心非但沒有使他墮地獄，反而在來世成佛。不殺生，是慈悲；殺生，也是慈悲。一時惻隱，包庇惡人，看似小善，實則大惡；懲處罪犯，看似冷酷，實則大善。就像面對一個飢餓的人，有人給他一條魚，有人給他一根魚竿，教會他釣魚。前者看似善良，卻只能解決他一餐之飢；後者看似無情，卻能保他從此一生免於飢餓之苦。不顯金剛之怒，不見菩薩慈悲。

鐘山開善寺，始建於梁武帝天監(502~519)年間。時鐘山多佛寺，開善寺以風景獨勝。隋朝時，史部侍郎薛道衡於一日暮名前來參訪。眼見左右群山峻嶺，諸巒布勢，寺院建制宏偉，道路開闊，古樹蒼天，一派恢弘氣象。踱步殿內，亦見碧殿映空，金像耀目，畫棟飛雲，意象空靈，巧幻不可臆度。

於大殿虔心參拜之際，見金剛多顯怒目圓睜之威嚴忿怒相，而菩薩則多顯溫婉低眉之慈悲寂靜相，則心有疑惑！

路遇小沙彌，遂問道：金剛為何怒目？菩薩為何低眉？

小沙彌應答：金剛怒目，所以降伏四魔；菩薩低眉，所以慈悲六道。

薛道衡聽聞，疑惑頓消，心下歎服。

寫心得前先用二則故事串聯，用意如同標題，直指出人心對於「相」的定義，修行有時最根本的大病為「我相」，無法捨棄「相」，也就無法抹去身內貪嗔癡的習氣，人多半還是受外在所發生的事牽引，倘若能把「離相」當作修行的目標，便可以時時提醒自己，不論嗔、恨、悲、喜，都不要過於沈溺其中。這些年修行的每個階段，對於我來說都很值得，尤其是很多心境上的轉變，心態上的歷練都讓我收到很多回饋。同時，也因此一改過去初修行的心氣，因修行是讓身心得到平靜的法，我深信，修行是可以改變人的習氣的，有些人未修前，總是在日常生活、工作之間，動不動就怨天尤人、滿腹牢騷，但修行是會讓人改變的，真正信受奉行的修行者，是很自在的，就算面對著惡劣的人或環境都可以處之泰然。修行是從身心開始修起，現在的我，對「自在」有很高的期許，人身在世，要怎麼修到超越人間的限制，擺脫形體的牢籠，修出身心靈

真正的高度(自在)，這是門很深度的課題！怎麼借假修真？如何跳脫現實生活中的苦惱煩悶，提升自在的心靈高度？這當中需要經歷種種磨鍊，什麼磨鍊才能修出自在高度，這感受可就因人而異了，有些人天生自在，並非是不在乎的自在，而是這種人心性純真，所以不論何種事務的磨鍊，都不會因此而心生煩惱怨懟，老實說，如果我沒有遇見這類人，我還真不相信，世上真有這種人的存在。對於我而言，修行是將身心靈帶入各種美好的感覺狀態，因靈性自我啟發後會自行轉化習性，有些道友的經驗是，會開始尋找合適的地方來進行修行，但也許有些道友會說，自己是自學自修的，這也有可能，畢竟修行不是每位道友都有參加宗教(團體)的經驗，宗教(團體)是幫助修道者助修的場所，沒有參與團體修行經驗者也大有人在，這幾年坊間許多知名人士也都習慣在日常進行禪坐，淨化腦部思緒，以利於剖析處理事業上的問題。

對於「自在」的心境，我可也下過不少功夫，人人皆被「我相」迷惑過，但至少我凡事都常提醒自己，世上沒有什麼事務是非自己不可的，也就是如此，在這方面我還挺看的開的。猶記得，過去在道院籌備處時，某次會議聚首，師兄詢問起：屆時台南道院成立，妳會去駐守嗎？當下我直覺回應：會呀！怎麼了？師兄只有笑笑回：那太好了。隔二週後，林老師上課日，當時與林老師

閒聊，老師突然說起，妳不用去台南道院，不用妳去。當下一聽，愣了一下的同時，還有點呢：，不知所以然，標準被否定的反射動作。老實說，這現象在我看來就是「我相」，對事務過於在意，困擾便是執著，如此只會障礙修行，凡事如能做到提的起、放的下，再進一萬步來說，真到萬緣放下的境界時，才能隨心所欲，是吧！所以說在修行這道路上，有很多機緣造就我，讓感悟更加真切，因一切作為都是自願，在白掏腰包、勞心勞力的同時，在每個不求回報的當下，只想著盡一己之力的剎那間，當下任何人、事、物都能令人法喜，也能讓人灰心，但在嚐盡所有感受的同時，你是否有能耐看清所面臨的境地？這過程只能說得來全不費功夫，修行只在於自己有沒有心，只要有心沒有破不了的結，因道心呈現時，總能泛起無限威力。

有時我常思考所遭遇到的一些契機，因修行的經驗，讓我明白修行是從內而外修起，先不論自己修的如何，在大環境中，要怎麼不受他人影響左右，真的很難，心念所謂何來？人心真的是種很奇妙的變化，尤其這幾年重返職場後，在看待人心上，有了更多感觸，人與人的計較取捨和利害關係，幾乎沒有消停過，在這過程中，也將人心的複雜面，再次看個淋漓盡致，但老實說，也可能是修的有點底子了，在看待人心的方方面面時，某些時刻還真瞧不起人心

作祟的過程，即生為人，不好好規劃自己的人生大事，反而成天琢磨芝麻綠豆大的事，心思全被那些微不足道的小事拘住，這也難怪，多數人無法靜下心來打坐。提一下過去與修道迷聊天的真實案例，有一位修道迷就曾與我分享過，他（她）認識一位老闆，這位老闆容易生性多疑，做起決策來還反反覆覆，他（她）也教過這位老闆靜坐，我詢問：結果如何呢？修道迷回覆我：他根本就坐不住，不到十分鐘就起來走動。我心想也是，這樣的人心，是不會將氣反饋給自己的，為什麼我會這麼說？這是什麼概念？與靜坐回光相同，靜坐時不回光，修煉的速度相對較慢，但是回光不是只是為了聚氣，更多時候是拉回自身思緒，如果一邊靜坐，一邊還在執行妄想，是無法全心全意的修到清靜，在斷不了妄念的情況下，也就體會不到清靜的感受，這是很可惜的。

過去閱讀經典時，得知修行深厚的人，所說出來的話，自然俱有威力，不知不覺中會有眾望所歸的效果，就是這些觀念，有些時候總讓我謹慎開口，人最怕無中生有造口業而不自知。來分享一則番外篇，今年四月中與林老師提及下次台中道場上課，記得攜帶的物品時，老師簡單回覆，下次上課如果疫情破萬就不上課了。當下我只心想，破萬得多嚴重，只回了老師：癡心妄想，不用破萬，全台直接升三級。心想著，權衡著性命死傷與經濟衝擊，都難兩全，沒

想到，還真被林老師一語成箴，全台確診破萬人數直至今日，還未破解。聊起這些，也不過是「道」的枝葉末節而已，修行過程中的境界，對真行者是很習以為常的，現在反觀自己初修行時，就覺得過去太小根小器，才會對自身變化的必然現象大驚小怪。所以說修行人的求道之心，在每個階段都不同，身心氣質轉化後，好似就明白這些超自然的法則，只是未修之人，不明白發生的原理而已，就像自然界的風雨雷電一樣，這是人們常見的自然現象，但如果修者擁有超能力呢？用在人身，就被說成神通、妙法等等，世人是否因此追捧嚮往？人修行最怕的是貪圖神通，神通一切眾生皆有，只是要如何將此能量發揮出來而已，就像靜坐時的清靜感受，這也只是讓初學靜坐者，知道靜坐是修行的方法之一，但絕不是修行的目的，因修行的根本是修出自身心炁，就好比在任何場所修行，共修是與所有三界眾生一起共修，廣大的心量，才是迅速成就修行的方式，這是心願所帶來的力量。不論自學也好，參加團體也可以，修行切莫小看自己的心願，真修之人，心願是能上達天聽的，這並非是虛構，一念間，念頭一發，剎那間意念到位，就這麼簡單。這也是一直以來修行的積累，才得以讓我在寺廟大殿上，雙手合十一拜，許下風調雨順、國泰民安時所得到的回應，這感受，讓我清楚明白，一位修者修行走到什麼程度，真的不用別人來說，

時機一到自然而然的就會顯現。有時回顧修行心路歷程的點滴，也覺得蠻值得的，至少在許多事件的層面上，事過境遷後，看的角度不一樣了，也才能漸漸認同，修行不是在團體裡才是修，而是所在之處，隨時隨地都可修，但在團體裡的呢？最起碼也要學到自己該學的，我為什麼會這麼說？因修行的最初與最終，都取決於自己原本的出發點，當自己能歡喜的接受，好好的去做，得到的反饋真的很值得，故這也是這幾年來，最深的體會。

☆二四、清靜學會招收會員

「台灣清靜學會」目的是要為各位道友建立一個學術交流機構，使各地道友能在這個學會機構獲得更廣泛的道學資訊。

學會已開始建立一些修行資料檔案，並進行篩選各行各業品德優秀人才培養專業師資種子。

目前世界發生很多天災，物價上漲使各行各業的經濟復元也相對的受到牽制，清靜學會創會宗旨原本就是研究道學宗旨，目前正朝著道學與風水學術結合研究，正好可以應用在各行各業的改革。也可以讓有心上進修道的道友習得一技之長來謀生活。

清靜學會的學術有易經、風水、命理等各項學術，修行方面有三教的翻譯經典，作為身心靈的智慧成長。

清靜學會廣開大門，歡迎有心修行想做功德的道友加入團隊研習營，歡迎各道友至道聖門各地道場親自報名。報名請攜帶身分證正反面影印本一張和入會費一千元及年費一千元共新台幣二千元。報名完畢後，有各類書籍贈送給你。加入後您也可以報名道聖門各道場所舉辦的各種道學學術研習課程。

台灣清靜學會立案證書〈台內社字第 0920009769 號〉

各位要參加清靜學會可以看離哪個道場比較近，直接去道場報名。請勿郵寄報名，避免遺失。

要參加研習者可與各道場聯絡。

下列這些道場，可以先電話洽詢預約。

台北道場電話：(02) 23122044

台中道場電話：(04) 22212636

台南道場電話：(06) 6529168

高雄道場電話：(07) 7807856

※※各位道友若有修行疑難問題，可寫信至林老師的電子信箱，林老師將利用空檔時間回信解答。

林老師電子郵件信箱：p1007366@msl9.hinet.net

☆二五、贊助名單

各位道友：

道聖門達道居士感謝各位作功德捐印善書和贊助道場經費，各位在郵政劃撥帳單匯入印書和贊助道場經費，如是很多朋友或親友同一地址，可在劃撥單背後通信欄內註明每位姓名、金錢就可以了。不用寫很多劃撥單。因郵局的作業方式是以每張劃撥單扣取手續費十五到二十元。也就是每位劃撥一千元如填寫一張劃撥單就扣二十元，如是十張單子就扣二百元，如果改全部姓名、金額寫在同一張劃撥單通信欄，十筆也只是扣二十元。多餘的錢就可以累積起來多印好幾十本善書廣傳各地。而各位也可以少寫很多劃撥單。一舉數得又可以發揮作善事累積功德的效果。別看一本小小的善書，很多人就是在廟寺裡拿到的都是最後一本書。才得到開示而找到自己的方向。

另有一事項提醒各位道友，道聖門助印善書沒有收據，各位捐款贊助都會記載在善書裡面。如有要收據的道友，請勿捐款助印，免得我不知要如何退回。

郵政劃撥帳號：〇七三二五五二〇號。 戶名：林啟生