

玄機奧秘 四十四

目錄

一、序文	達道居士	三頁
二、理想要踏實	達道居士	五頁
三、易簡	達道居士	一三頁
四、無為的感應	達道居士	二三頁
五、無為見天機	達道居士	三一頁
六、元亨利貞	達道居士	三七頁
七、消災解厄	子理	四九頁
八、採藥	子理	五四頁
九、大同	子理	五九頁
十、艾草的妙用	如一	六三頁
十一、太極	如一	七四頁
十二、有修道有依靠	正福	八一頁
十三、真修能知道	正福	九〇頁
十四、善待自己	誠意	九六頁

十五、知福惜福莫忘初衷	行界	一〇二頁
十六、找工作經歷	揚道	一〇六頁
十七、靜坐發想	悟心	一〇九頁
十八、回光、反省、上課	常真	一一二頁
十九、心得感想	才順	一一八頁
二十、結果與過程	無患子	一二〇頁
二一、信念	芝盈	一二七頁
二二、生病煉功經歷	帝羽	一三三頁
二三、改善自己	帝羽	一三五頁
二四、清靜學會招收會員		一三八頁
二五、贊助名單		一四〇頁

☆一、序文

達道居士

清靜學會會員大會在台南道院舉行，總算完成任務，這道院還真的買得對，以前要開會員大會都要勞師動眾去找會場，這在疫情下就很難完成任務。疫情使國際經濟走上衰退景象，如果沒有規劃未來的前途，則往後之路會很難過。雖說修道可以讓人有智慧，但還是要學習知識配合智慧，方能發揮才華。每項行業都有它的知識，知識隨著科技進步都有很多發明與改變，如墨守成規終會被淘汰。但退休的人怎麼辦？雖說有退休金可領，在物價上漲時代那些錢不見得夠用，故要有理財規劃。理財說得很簡單，也不容易找到理想的項目，每項產品推出來都說將來獲利有多少多少。當買下去卻紋風不動，有些還倒賠利息手續費。所以要怎麼選擇還真傷腦筋！

國際景氣大環境不好，加上疫情造成經濟大衰退，物價上漲，很多人身心壓力大，健康出現問題、疾病也多。醫學科技雖發達，還是有許多疾病檢查不出原因，吃藥自然也無效，因藥要對症病因才有效。然就在此時我剛好講「太上黃庭經」內容記載五臟六腑各器官的功能，在煉功會產生什麼力量，讓我進一步破解以前煉功種種靈動動作，與為什麼會有神通出現？以前只知道好好煉功就有金丹可以治病，久之會有智慧與神通，卻不知什麼原因促成的？可以

說「知其然而不知所以然。」現從「太上黃庭經」已經知道原因了。例如，凡人有人有謀慮，皆取於「肝膽」的決斷功能。《黃帝內經素問》：「肝者，將軍之官，謀慮出焉。膽者，中正之官，決斷出焉。」謀慮、決斷就是智慧，人本來就有智慧，一經修煉肝膽的先天之氣自然會智慧大增而有神通特異功能。

「太上黃庭經」也描述修煉能上三清境界都是有根據來源，先不說這些高等境界，談身內的五臟六腑與十二經絡相通的作用，在本書文章我有寫一些這方面文章。這十二經絡我研究艾灸燻穴道方法，配合靜坐煉功，真的改善身體很多的疾病。例如之前染上疫情，身體退化到搬東西就快要閃腰，現在搬重物不會閃腰，這真讓我驚奇。要不是我先頭腦記憶差，不然我可以把這些十二經絡運用得更好。

為了要輕鬆艾灸，我就動腦筋製作一些簡單工具，果然可以自己輕鬆艾灸，腳底湧泉穴屬於足少陰腎經，肛門會陰穴屬於任督兩脈，這兩條經絡對煉功有很大幫助。有學過中醫學的人都知道這兩條經絡穴道的作用，要灸會陰這穴道牽涉到私人隱密性，所以我製作簡單座椅艾灸，解決這困境。以後有新的保健心得會分享給大家知道。

☆二、理想要踏實

達道居士

前集寫到「智慧與知識」中談到易經知識的運用，說易經的智慧太高了，我只學點皮毛而已，談不到有多高的智慧。雖是皮毛的知識，但對我從小就不會讀書的愚笨之人，卻能在事業中發揮不可思議的才華，進而能在生活中穩定下來。

我的事業雖是零零落落沒有穩定，未修道前到處打工，過著流浪的生活，甚至有這一餐下一餐不知在哪裡？修道後一樣是過著流浪生活，雖也是有這一餐不知下一餐在哪裡？但已經習慣餓肚子的生活，心中有個寄託夢想，就是修道如果擁有神通，就可以翻身了。這夢想觀念來自世間那些自稱神通大師個個都有很多信徒圍繞，每個大師、法師身上都是麥克、麥克好幾億。

當我修了有一些神通感應了，很多道友請我辦事，就是看他家的風水哪裡不對勁，我都能感覺到哪裡不對勁，進而指出要如何改善風水方法，也都所有效應。發現我不輸那些法師、大師的神通感應，但怎麼都沒有信徒圍繞在我身邊。回想原因出在哪裡？原來太老實，不會拐彎抹角，不會打扮自己。看看那些大師、法師都會標榜自己是佛出世，擁有法力無邊可以讓信徒發大財、解脫輪迴。所以才能讓信徒心甘情願奉獻金錢而擁有幾億幾億的金錢。

反觀我太老實，看個風水人家包個一、兩千，甚至六百也心滿意足。我怎麼這麼笨，不會像那些大師法師自抬身價。想通了，也想學那些大師唬爛抬高身價。但怎麼學也學不像，原來一唬爛，我人全身都不舒服。有點乞丐想扮有錢人，但一看有陽春麵可以吃，就高興得原形畢露。有錢人是吃山珍海味，怎麼會看到一碗陽春麵就高興得要命。真的是乞丐想學富人怎麼學也學不像。

我不會像乞丐那樣一碗陽春麵就貪起來。反而是窮習慣了，幫有錢的道友看風水，受到道友上高級餐廳招待吃飯，一餐要花費上萬，心裡一驚這麼浪費，這一餐我要賺好久才賺得到。這一餐吃畢，道友也不過是包兩千元，那上萬餐點還不是他們幾個好朋友吃掉的，我只是陪襯的，不是真正貴賓。原來他們看人是看外表，我穿的是路邊攤買來的幾百元一件衣服，他們穿的高級西裝一件都上萬元以上。

看看有錢人接觸的大師也很多機會，在招待大師都是畢恭畢敬，生怕大師不理他，在眾人面前會失面子。餐後還會大大捐款幾十萬才能贏得大師合照，來抬高自己身價。

我穿的廉價衣服，他們跟我合照，人家一看就知道沒錢，哪有大師的氣勢，這樣有損他們有錢人的門面。所謂佛要金裝，人要衣裝。一尊佛漆上金漆，很

高貴，人會搶著拍照。如果烏癩癩的佛像，人不會搶著拍照。金佛拍出來，人會讚嘆！烏癩癩的佛像拍出來，人會嗤之以鼻。這就是人講究門面。再看看女人打扮得珠光閃閃，絕不會穿一件幾百元的衣裳，拿幾百元的包包。也不會跟一個穿普通衣服的女人合照。

談談這些是在描述社會現實的型態，跟修道沒有關係。修道如果講究那些門面是修不起來的。看看很多高僧穿著很樸素，能得到眾人的尊敬愛戴，只因他們有很修出高智慧，與眾生相處不會分富貴貧賤。

摘錄七真丘長春祖師說，當我遂出山開始度世化人。皇帝也主動來拜訪邀請至京城三宮住宿，以方便問修行大道的要領，可說是禮節周到。當時我告知皇帝說修行以「清淨、無為」為宗旨，並舉例說明上古所有皇帝皆有好生之德，每一代都有仁厚之風範，皆是從「清淨、無為」這二句下手修起。皇上問過我修行大道要領，於是親自表書賜道袍於我，命令各大藏諸宮內府都來修行大道，且將此大道記載下來永世傳授給子孫，並奉我為當時朝廷大宗師，然而我心未曾有歡喜與心動。

再說我生平不肯輕受人一拜，如有人拜我，我必回禮。未曾自封大法師之席位，對於一般孩童或老人，婦人或朝廷官吏，或侯王帝王，皆一律平等對待。

因此在西域國家，有稱我為「震旦活佛」。而我的大道教義，也能傳至荒郊野外。這是自古以來全真道教之旺盛，從未有如此鼎盛，這些都不是有所作為所能完成的使命。而能完成這使命，不過是性海中一點作為而已。要知道修行大道，是以平常心 and 至真的心去修，自然天神會與人相感應，不需顯示神通。

有次皇宮中有妖物作怪，宮內人士用盡百法收妖皆不靈，所有天師皆束手無策，前來請問於我。此時我正在山中修行，我只在靜中微作一心念，彼怪物便已攝入道光法境中，自然不會再出來作怪。我根本沒有動用雷神、將帥、符圖、印訣，只憑一道靈光而已，這也是邪不勝正的道理，我只不過存著天理就能收妖而已。

以上是長春祖師的故事。他談的修行很簡單，只要「清淨、無為」的心態就能修出上等智慧並擁有神通。所謂神通法力也就是天理、靈光。這些每個人都能修出來，跟財富無關。有財富只是比較好做功德，不是要巴結門面廣交那些虛偽名利的人。

回歸現實的生活理想，在理想和現實有一選一的答案，其實還有第三條路，那就是「為了追求理想，而刻意選擇現實。」
好比愛情與麵包，擁有愛情是理想，但沒有麵包，愛情也會破滅。麵包是

現實的生活，愛情是心靈的寄託。然現實卻近在眼前，理想如不屬於現在，則選擇理想的愛情，雙方只能喝西北風，早晚會分離。別說海可枯、石可爛，此情永不移，現實的生活可以打爛你的理想。

理想和現實可以說是互為正反題的存在。當理想與現實衝突時，可以嘗試尋找兼容兩者的第三條路，第三條路我都用「易理」找答案，例如「睽卦」之推理，睽是二人意見不同時要找出共同和諧之道，這是需要靠智慧，也就是透過爻象變化尋找一條可接受的現實，進而可達成追求理想的目標。因此理想還不能成為生活中的期望與寄託，就暫時接受現實，找一條能溫飽暫時安身的工作，既不致使生活陷入困境，理想還可以繼續的存在，而在工作中能學習新的知識領域，等待時機成熟時，可以開創自己的事業朝理想邁進擁有。

例如從小就立志成為漫畫家，卻因為知道這條路不是努力就能成功，於是就先尋著常人的道路，讀到大學畢業，出社會找工作，找工作要堅持不管進什麼公司，都要能從事與設計相關的工作。例如負責設計特別禮品、目錄、建築繪畫廣告部門，就有機會與許多插畫家或設計師共事合作，多年後累積的人脈，從專職插畫開始跨進漫畫領域。這就是走向「夢想」的路程並非筆直，而是彎曲的累積經驗完成的。如果沒有多年的上班族生活，絕對畫不出眾生所需

的心靈系列。所以當理想與現實有衝突時，先做好眼前現實的生活，生活安定，再考慮未來的事情（理想），為了明天，現在必須更加努力，一直抱持這樣的想法，才能讓理想實現！

這也是易經「睽卦」所說的違雙方理念時要找出一個中心點，使事情能順利完成。

人的一生活，要實現理想大事無非三件，即做人、做事、生活。那麼，應該如何做人、做事、生活呢？對這個問題的回答，恐怕是見仁見智，不盡相同。但究其根本，不外乎三條，即本分做人、踏實做事、簡單生活。

談本分做人。本者，根也。本分者，本其一定之分也。守本分就是盡到本身應盡的責任和義務，安於所處的地位和環境。通俗地說，守本分就是要知道自己的職位立場該做什麼、不該做什麼？如孔子的中庸之道，其實講的都是本分。本分為做人之道，守住本分才能守住做人的根本。

凡物皆有數，凡事皆有度。恰到好處，好在「適度」，誤在「失度」，壞在「過度」。清代學者金蘭生在其所著《格言聯璧》中說：「收吾本心在腔子裡，是聖賢第一等學問；盡吾本分在素位中，是聖賢第一等工夫。」

「收吾本心在腔子裡，是聖賢第一等學問。」這是修大道的秘訣，開啟智

慧的法門，也是佛學的功法。

「盡吾本分在素位中，是聖賢第一等工夫。」這是要看清自己現在的職務地位，該做什麼、不該做什麼？也是易經所說爻位理論。古今中外無數事實證明，做人貴在守本分，一個人本事再大、能力再強，倘若不守本分，終究要犯錯誤、釀禍端、吞苦果。守本分是一種美德，是為人之道也。守住本分，善莫大焉，亦得平安。本分做人，就是要找准位、不越位、不錯位、不缺位，就是要按規矩、按程序、按要求辦事，也是要品德好、心地善、言行正。

談踏實做事。有卓越的人不追求虛有其表，有修養的人致力於實際。踏實做事，是一個人必備的品質。一個人只有做事踏實，才会有好成效、好結果、好口碑。《荀子》云：「口能言之，身能行之，國寶也；口不能言，身能行之，國器也；口能言之，身不能行，國用也；口言善，身行惡，國妖也。」空談會誤國，實幹能興邦。古往今來，凡事興於實，敗於虛。說真話，走正路，辦實事，是成為我們的人生信條。老老實實做人、踏踏實實做事，不僅是做人的標準，且是我們事業成功的保證。踏實做事，就要做到為人誠實、思想求實、作風務實、做事紮實、效果真實。

談簡單生活。簡單是一種生活理念，也是效法易經「易簡」的道理，是一

種生活態度，也是生活方式，亦是生活境界。人生就要簡簡單單，生活就要安穩穩。愈簡單愈輕鬆，愈簡單愈快樂，愈簡單愈健康，愈簡單愈和諧。如此隨著年齡的增長，愈來愈懂得簡單生活的可貴，愈來愈覺得除了基本的物質需求和必要的人際交往，其餘過多的欲望和不必要的應酬都是生活的負累和不快的源泉。幸福其實很簡單，只在於心的感受。心只有一顆，不要追逐得太多；人生只有一次，不要行走得太累。心靈的愉悅來自精神的充實富有，簡單的快樂來自內心的感恩知足。大道至簡，大巧若拙，大味至淡。智慧的人生也是簡單的人生，簡單的生活才有幸福快樂。你需要的簡單，生活就不會有苦惱；你思想的簡單，一生就不會太複雜。追求簡單生活的意義，就在於能讓人活得真切，活得實在，活得有價值，活得更快樂。

故本分做人、踏實做事、簡單生活，是人生平安、幸福、快樂的三原則。讓我們擁有一顆平常心，本本分分做人，踏踏實實做事，簡簡單單生活，忘卻過去的煩惱，留住記憶的美好，享受當下的快樂，期待明天的光明！

☆三、易簡

達道居士

前文「理想要踏實」中提到簡單的生活，這簡單的生活可不簡單，因為人的慾望無止盡，有錢還要更有錢，沒錢要想辦法去賺錢。一切都在於錢，錢雖不是萬能，但沒錢萬萬不能。尤其在科技時代的社會更需要錢，手機上網要錢、出門坐車要錢，不用說其他的水電費、健保費、勞保費等等一些基本開銷，故要簡單生活不容易，然「大道至簡，大巧若拙。」就是告訴我們開啟智慧，就能讓生活簡單不煩惱。因有智慧，做事業就比較順利，至少比以前沒修智慧好過很多。沒開啟智慧時，只有普通的智慧，只能做有限的事業，過著煩惱的生活，因為不知什麼時候經濟預算會透支。畢竟「天有不測風雲，人有旦夕禍福。」尤其現在疫情變化多端，造成經濟動盪不安，什麼時候會被疫情傳染而不能工作賺錢。這些都不是我們可以預防得來的。

然而開啟智慧在一般人觀念是很模糊的，我們在學校學習知識算是開啟智慧，出社會工作所累積經驗的知識是增長智慧。這些都可說是智慧，也是有限的知識智慧，這有限的知識智慧要再增長智慧好像很難。其實不難，聖人、仙佛都有把修行的功法寫在經典留傳給我們，只是我們看不懂而忽略這些智慧經典。因看不懂這些經文，不知怎樣學習效法，所以忽略這些經典智慧結晶。

有些宗教團體把經典用於早課晚課唱誦，就說這樣修行即能得到仙佛庇佑，唱誦久之生活還是無法改善，也就退出唱誦團體。其實經典所說誦持萬遍、妙理自明，是指自身修行（靜坐）久之自有感應心得，體悟經典所說玄機。雖說靜坐久之能有所感應，但也要知道修行訣竅，不知訣竅靜坐是枯坐，沒感應就會沒耐心靜坐。

又有人以為要學這些經典智慧需要很聰明才能學起來。自認自己沒有高IQ的智慧，所以就放棄修行。其實開啟智慧修行非常簡單，不然哪有「大道至簡」這句話。這是聖人所說的，絕不是妄語。看看廣欽老和尚沒有讀過書，只會專心唸「阿彌陀佛」至一心不亂，也能開啟大智慧。廣欽出家在佛寺也不過是做打掃和打更的工作，且他能盡本分，老實做事，過簡單生活，雖然只會唸一句阿彌陀佛，長期的唸佛也能開啟大智慧。所以大道至簡不是妄語。

說這些修行很簡單，為何很多人學靜坐，初時有氣場感應，後來就不了了之。原因就在沒研究經典，氣場感應是能讓人產生修行的動力。但只限於氣場感應，久之沒有進一層的感應，漸漸的對修行沒興趣而退道。

我對於這些修行過程會了解，是因為我有經歷過這些心態過程，當初我感受到天上的一道光進入我身，開啟氣場感應，使我感覺好奧妙神奇，類似走靈

山的修行者會有靈動感應的心態。那時真的對修行幾乎全心全意撩下去了，沒工作沒錢就算兩天吃一餐也心甘情願。

然經過兩年時間，生活還是沒改善，這修行的心漸漸沒動力，為何沒動力？因為家人、親戚看我一身瘦得皮包骨，就說修道修成這樣，有什麼用處！我也無言以對！只好先放下修行，找工作賺錢餬口，當然修行靜坐已經習慣，下班後還是會靜坐。就這樣邊工作、邊靜坐過日子。也就是前文「理想要踏實」的文章心得體悟。

有了工作能餬口，身體就恢復了往日型態，沒有皮包骨，給人感受就比較正常健康好看。但對於工作只能溫飽，內心還是有點罣礙，畢竟什麼時候會沒工作也沒辦法預知。因在還沒有修行前，碰到景氣不好，常被公司遣散。雖然修行改善我原本體弱多病的身體，不再往醫院跑，但沒有多餘錢可存，生活還是一大隱憂。努力工作想破方法，還是無法存錢。

沒錢，在傳道中也會被人看不起，在前文有談幫人看風水所得紅包有限。只因我穿的是廉價衣服，外人都是看外表來論身分，想想心裡真的很委屈。不是看風水無效，都有指出缺點在哪裡，如何改善？但所得的禮金還是少得可憐。看很多大師只會一招半式，但穿著高級法師服，理論說得頭頭是道，其實

是唬爛，反正客戶也不懂風水，有的還亂指點風水玄關，客戶還是包個上萬禮金，相比之下，我當然很委屈。

修行久了，也沒想到如何精進自己，不是不想精進，而是不知道要如何精進。也許仙佛看我心很單純，漸漸的指點我一些經典玄機。讓我知道如何精進自己？從經典中知道我有靈氣的基礎，但不懂收回靈氣再次修煉開啟智慧，這也沒辦法，因為之前沒師父可以請教，所以原地踏步停留多年而無法突破障礙。

當研究經典知道回收靈氣再煉，智慧漸漸的開悟，對於很多事理分析真的能很快找到答案，解決問題。從中也知道我會窮是福報不足，所以無法存錢改善生活。於是下決心做功德，當然功德沒那麼容易做，如果只是一般捐錢救濟，那些福德有限，一輩子也改變不了我的困境生活。所以就拿家產去銀行抵押貸款買屋做道場。怪了！明明以前也是這樣傳道做功德，差別是租屋做道場。怎麼貸款一買道場很多事情變得很順利。所得能付出貸款利息，還有一些餘錢可存錢。怎麼想也想不通？尋找答案，在經典找到答案，原來建設道場傳道利益眾生有功德，還可以得到很多福德。

奇怪了！以前租屋不也是一樣在傳道，怎麼福德沒那麼大？原來傳道是永久的事業，傳道不是眾生幾年就能完全體悟修行玄機。租房雖也是在傳道做功

德，但屋主隨時都要調升房租，隨時都可以收回，這樣每次傳道一段日子就因房租付不起而關門。很多有錢的道友也不會當傻瓜贊助，自然我自身工作所得的錢就無法付得起房租而關門。

然也不對啊！我自從貸款買道場，也常無收入，貸款快沒著落，卻有莫名其妙的宮廟道長來拜師，所拿出的拜師禮金卻能及時繳付貸款利息。不是只有一次，是好多多次遇困境時有不同宮廟的道友出現。跟他們交談才知道是他們的主神叫他來拜師，大大的超乎我的想像。難怪以前有個仙佛說我有真心誠意傳道做功德，遇經濟或其他問題有困難時，上面仙佛會來幫忙度過難關。有了這些驗證我在傳道會將所有的心力與錢投入建設道場、道院，一來可增加福德，二來也能使捐助的道友增加福德。這也是金剛經所說能建設道場傳道，此福德比一般救濟福德多好多。真的不是妄語。

當然修行的氣機不管修多久還是有極限，舉個比喻例子，人的身體好比蓄電池，蓄電池不管充電多久，充飽了就無法再充電，就得用電消耗電才能再次充電。我們修行所煉出的先天之氣轉化能量讓元神吸收消化，就是開啟智慧來源。有了智慧靈感，對目前的事業幫助就會比較順利。至於能賺多少錢就看你的福德有多大。福德愈多，賺錢就愈多。

來自功德的福德，你的福德比一般布施救濟大很多，也能成就大事業，到時你修行的能量也愈來愈純，元神吸收後即能轉換成陽神，陽神是成仙的階梯。到時功德圓滿成為仙佛就可以解脫輪迴。

修行智慧愈高的人，愈懂得謙虛。《老子》道德經中有句「大巧若拙」的字義，意思是真正有智慧靈巧的人，往往外表讓人看起來似乎笨拙。故真正有智慧的人，是不會去賣弄他的聰明。後來的「大智若愚」這個成語就從這裡演變而出，被用來表示具有極高智慧的人，往往表面上看起來似乎愚笨。

有智慧的人容易解決事情問題，所作所為會考慮到因果關係！所謂「菩薩畏因，眾生畏果。」就是說有智慧的人能考慮到因果關係。因此有智慧之人做事會小心，不容易犯錯。

大道至簡。簡易原則告訴我們，宇宙萬物不論如何紛繁複雜，變化多端，其背後的道理和規律都是非常簡單的，只要我們掌握了這些道理和規則，就可以準確把握和預測事物的運動趨勢，瞭解其最終運動結果，那麼萬事萬物就從神秘變得簡單而又平凡了。

修行有智慧還須配合立身行事，行事有經驗能歸於易簡，即能化難為易，化繁為簡。簡，是簡要。人能簡要行事，則言之有物（事實），平易處事，則

近悅遠來。是以行事作風以「簡單純真為美，易知易從為範，見素抱樸為質，少思寡慾為靜。」則生活沒有什麼煩惱。

根據簡易原則，我們一方面可以正向應用陰陽二分法將事物不斷化簡、分解，使複雜問題簡單化，直至找到其最根本的執行發展規律。另一方面也可以逆向應用陰陽二分法將萬物歸一（太極）、歸虛（無極），直至迴歸唯一存在的萬物本源（太極）。萬物本源（太極）才是易簡的根本。所謂逆向是將宇宙萬物歸納為八卦、五行、四象、三才、陰陽直至太極，並由此總結出了世間最基本、最簡單、最實用的運動規律，即陰陽消長轉化規律，建立了一套非常簡單、非常神奇的預測工具，並藉助這個規律和相應的預測工具來認識宇宙萬物，真正體現了大道至簡的特性。

社會能夠不斷進步，經濟能夠不斷發展，其中的規律就是最簡單的「利益」兩個字，正所謂「天下熙熙，皆為利來，天下攘攘，皆為利往。」故你要在這個社會立足生活無憂，還得修出自身的智慧，這修行訣竅在能存養省察，反求諸己，易簡專一，則能功成德立。那什麼叫「功德」？在六祖壇經有人問六祖法師說，當初達摩回梁武帝所做的造佛寺、度僧、布施設齋為何無功德？六祖說：「見性是功，平等是德。（無高下淺深之別，名平等。平等對差別而言，

宇宙本質，皆同一體。一切法、一切眾生、本無差別。故曰平等。」

念念無滯，常見本性，真實妙用，名為功德。（欲行即行，要坐即坐，不思議神力自然顯現妙用。此是正法專一、內心思惟隨順正法。）

內心謙下是功，外行於禮是德。自性建立萬法（智慧）是功，心體離念是德。（心體離念者，離於妄念，顯無不覺也。離念相者，等虛空界、無所不遍、法界一相、即是如來平等法身。依此法身，名為本覺。）

不離自性是功，應用無染是德。此句用清靜經來解釋；**真常應物，真常得性，常應常靜，常清靜矣！**

註：「真常應物者，」無念紛擾謂之真，五德五元謂之常，真字代表無念，五德代表先天五行，五元是元神、元情、元性、元精、元氣，「真常」是自性無念中修出來的五行之氣，變化成五元。

道家修行有「感而遂通謂之應」，感而遂通上句是寂然不動，也是自性無念之意，感而遂通是氣機已產生出來了。

「藥苗發生謂之物。」藥苗是先天氣，五元五德皆屬先天氣，真常應物是寂然不動感而遂通，所產生出來的特殊感應之物（先天氣）。

「真常得性者，此感彼應謂之得，真靈不散謂之性也。」此感彼應謂之得，

和上句感而遂通，藥苗發生的情境差不多，「得」就是得到先天氣。真靈是神氣合一，謂之自性。佛家講「自性佛」。

「常應常靜」，前一句「常應」此常乃為平常之常。後一句「常靜」是真實之常的比喻。平常的常，和真實的常不同。

「平常事來則應，事去則靜矣！」修行中如有凡塵俗事，也不可能不理，事情來了總要去應對處理，結束後就將它擺在一旁，回歸平靜心，繼續靜坐，即是事去則靜。

「常清靜矣！」是言寂然不動之意。動是內心不動念。此是「不離自性是功，應用無染是德。」的真實意。

若覓功德法身，但依此作，是真功德。若修功德之人，心即不輕，常行恭敬。心常輕人，吾我不斷，即自無功。自性虛妄不實，即自無德，為吾我自大，常輕一切故。善知識，念念無間是功，心行平直是德；自修性是功，自修身是德。（自修性就是不發脾氣、自修身是不做壞事。）善知識。功德須自性內見，不是布施供養之所求得也。是以福德與功德有別。

可見功德須由自身內心修出來的，不是布施供養之所求來的。一般所行財施、修橋補路、是為福德，不能成為功德。而修功德之人能再弘法度人則有福

德兼功德。好比聰明的人不一定有智慧，有智慧的人卻有聰明之資。看好多聰明人不用在正途，卻走偏路，最後就有厄運出現。這就是聰明沒智慧。

人能至誠無息，天人合一，心一則明，光被千里；性一則清，妙靜用取；神一則靈，感應天地；氣一則雄，善養正氣；形一則篤，宣講仁義；德一則正，聖業奠基。

☆四、無為的感應

達道居士

前文「易簡」提起凡事都有個起源，有些事情看起來很複雜，如果能一層一層回歸探索，將宇宙萬物歸納為八卦、五行、四象、兩儀陰陽直至太極，就很容易找到答案。萬物都是從太極延伸出來的，故有一物一太極。好比每個人身體是一個太極，身體內磁場暗藏陰陽四柱八字（年月日時），這八字即是判斷命運的原理，如果不用八字，單純用體內陰陽（氣血）、五行（五臟六腑）、十二經絡，在中醫學可以用來判斷身體各方面疾病。所謂「五行」，是指金木水火土。人，頭圓、足方，有天地之象；氣機，陰降陽升，又有天地之機。人體既然是個小宇宙，那麼，大宇宙中的金木水火土在小宇宙人體中也有反映。即腎為水，心為火，肝為木，肺為金，脾為土。

從五行相生的角度看，就是水生木、木生火、火生土、土生金、金生水，換言之，即腎氣生肝氣、肝氣生心氣、心氣生脾氣、脾氣生肺氣、肺氣生腎氣。從五行相剋的角度看，就是水剋火、火剋金、金剋木、木剋土、土剋水，換言之，即腎氣剋心氣、心氣剋肺氣、肺氣剋肝氣、肝氣剋脾氣、脾氣剋腎氣。陰陽五行學跟靜坐煉功有很大關係，以前沒靜坐煉功時，看這些陰陽五行學的書，覺得深不可測。因為我不是讀書的材料，沒辦法理解陰陽五行學。當

靜坐後有了氣機的感應，經過幾年有了結丹基礎，結丹就是陰陽合一成太極之氣啦！重來讀陰陽五行學，這一看不得了，竟然能明白陰陽五行學理論，為什麼會看得懂，陰陽如果用有形之物來論陰就是陰，陽就是陽，好比女人就是女人，男人就是男人。這個是固定型態，每個人都懂，不覺得稀罕。但如果用陰陽氣學來論就很活潑了，看女人可以感應磁場，分出此女柔中帶剛有幾分，看男人的磁場感應，可以分出剛中帶柔有幾分。如此就能大略判斷此人行事作風所帶來人生命運。當然要再深入這門學問就要從專業書本研究，專業的書都是聖賢的心法，如此才能在判斷推理有進步。

陰陽氣學這門學問，沒靜坐修煉，不了解身內氣機運轉與變化，是很難理解陰陽學說，難怪「易經」這門學問很多人會看不懂，就算高材生過目不忘也沒用，因為經文都是用比喻的。因為陽爻、陰爻是講氣機的變化，世間沒有一成不變的事物，人會有生老病苦死的過程，天有春夏秋冬的氣節變化。其它的事物也一樣會有變化，這些都是陰陽之氣的變化。中醫理論也是以氣的變化來判斷病情輕重緩急。

五行生剋所用的術語夫妻、子母是來論效果。以子母言之，腎氣生肝氣、肝氣生心氣、心氣生脾氣、脾氣生肺氣、肺氣生腎氣。

以夫妻言之，腎氣剋心氣、心氣剋肺氣、肺氣剋肝氣、肝氣剋脾氣、脾氣剋腎氣。

腎者，心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。

肝者，脾之夫，心之母，肺之妻，腎之子。

心者，肺之夫，脾之母，腎之妻，肝之子。

肺者，肝之夫，腎之母，心之妻，脾之子。

脾者，腎之夫，肺之母，肝之妻，心之子。

心之見於內者為脈，見於外者為色，以舌為門戶，受腎之制伏，而驅用於肺，蓋夫妻之理如此。得肝則盛，見脾則減，蓋子母之理如此。

腎之見於內者為骨，見於外者為髮，以耳為門戶，受脾之制伏，而驅用於心，蓋夫妻之理如此。得肺則盛，見肝則減，蓋子母之理如此。

肝之見於內者為筋，見於外者為爪，以目為門戶，受肺之制伏，而驅用於脾，蓋夫妻之理如此。見腎則盛，見心則減，蓋子母之理如此。

脾，蓋夫妻之理如此。見腎則盛，見心則減，蓋子母之理如此。肺之見於內者為膚，見於外者為毛，以鼻為門戶，受心之制伏，而驅用於肝，蓋夫妻之理如此。得脾則盛，見腎則減，蓋子母之理如此。

脾之見於內者為臟，均養心腎肝肺；見於外者為肉，以唇口為門戶，呼吸

定往來，受肝之制伏，而驅用於腎，蓋夫妻之理如此。得心則盛，見肺則減，蓋子母之理如此。

此是人之五行，相生相剋，而為夫妻、子母，有傳氣衰旺，見於此矣。

在太上黃庭經有介紹五臟六腑各個部位氣機功能的重點。很多重點在呂祖與鍾離對話中有點出修煉竅門。各位道友如果看不懂也沒關係！就當作看自己的修行程度到哪個階段。

呂祖曰：心，火也，如何得火下行？腎，水也，如何得水上升？脾，土也，土在中而承火則盛，莫不下剋於水乎？肺，金也，金在上而接火則損，安得有生於水乎？相生者遞相間隔，相剋者親近難移，是此五行自相損剋，為之奈何？

鍾祖曰：五行歸原，一氣接引，元陽升舉而生真水，真水造化而生真氣，真氣造化而生陽神，始以五行定位，而有一夫一婦。腎，水也，水中有金。金本生水，下手時要識水中金；水本嫌土，採藥後須得土歸水。龍乃肝之象，虎本肺之神。陽龍出於離宮，陰虎生於坎位。

五行逆行，氣傳子母，自子至午，乃曰陽時生陽；五行顛倒，液行夫婦，自午至子，乃曰陰中煉陽。陽不得陰不成，到底無陰而不死；陰不得陽不生，到底陰絕而壽長。

呂祖曰：五行本於陰陽一氣，所謂一氣者何也？

鍾祖曰：一氣者，昔父與母交，即以精血造化成形，腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小腸，小腸生大腸，大腸生膽，膽生胃，胃生膀胱。是此陰以精血造化成形，其陽止在起首始生之處。

（補充註明：各位讀到腎生脾，脾生肝這一段，心中會有疑問？脾土不是剋腎水嗎？肝木不是剋脾土嗎？怎麼反過來腎生脾？在此我也曾懷疑過是否寫錯了。經查沒有錯，內容是脾為後天之本，腎為先天之本，脾與腎的關係是後天與先天的關係。後天與先天是相互資助，相互促進的。先後天相互資生：脾主運化水谷精微，化生氣血，為後天之本；腎藏精，主命門真火，為先天之本。「先天為後天之根」。《醫述》：脾的運化，必須得腎陽的溫煦蒸化，始能健運。所以說：「脾胃之腐化，尤賴腎中這一點真陽蒸變，爐薪不熄，釜爨方成」。《張聿青醫案》：「脾為後天，腎為先天，脾非先天之氣不能化，腎非後天之氣不能生」。

脾生肝，肝主疏泄，脾主運化；肝藏血，脾生血統血。因此，肝與脾的關係主要表現為疏泄與運化、藏血與統血之間的相互關係。肝與脾的關係具體體現在消化和血液兩個方面。

一、消化方面：肝主疏泄，分泌膽汁，輸入腸道，幫助脾胃對飲食物的消化。所以，脾得肝之疏泄，則升降協調，運化功能健旺。所以說：「木能疏土而脾滯以行」。脾主運化，為氣血生化之源。脾氣健運，水谷精微充足，才能不斷地輸送和滋養於肝，肝才能得以發揮正常的作用。總之，肝之疏泄功能正常，則脾胃升降適度，脾之運化也就正常了。所謂「土得木而達」，「木賴土以培之」。所以說：「肝為木氣，全賴土以滋培，水以灌溉」。

二、血液方面：血液的循環，雖由心所主持，但與肝、脾有密切的關係。肝主藏血，脾主生血統血。脾之運化，賴肝之疏泄，而肝藏之血，又賴脾之化生。脾氣健運，血液的化源充足，則生血統血機能旺盛。脾能生血統血，則肝有所藏，肝血充足，方能根據人體生理活動的需要來調節血液。此外，肝血充足，則疏泄正常，氣機調暢，使氣血運行無阻。所以肝脾相互協作，共同維持血液的生成和循環。

由此可以知「五臟之氣，皆相貫通」《侶山堂類辨》：心、肺、脾、肝、腎五臟各具不同的生理功能和特有的病理變化，但臟與臟之間不是孤立的而是彼此密切聯繫著的：臟與臟之間的關係不單是表現在形態結構方面，更重要的是它們彼此之間在生理活動和病理變化上有著必然的內在聯繫，因而形成了臟

與臟之間相互資生、相互制約的關係。

五臟之間的這種互相聯繫和具有內在規律的認識是對五臟系統生理活動規律的科學總結。前人在理論上多是以五行生剋理論來闡述五臟之間的病理影響。但五臟之間的關係早已超越了五行生、剋、乘、侮的範圍，所以，必須從各臟的生理功能來闡釋其相互之間的關係，才能真正揭示出五臟的自動調節機制。

一點元陽，乃在二腎。且腎，水也。水中有火，升之為氣，因氣上升，以朝於心。心，陽也。以陽合陽，太極生陰，乃積氣生液，液自心降，因液下降，以還於腎。肝本心之母，腎之子，傳導其腎氣以至於心。肺本心之妻，腎之母，傳導其心液以至於腎。氣液升降，如天地之陰陽；肝肺傳導，若日月之往復。

五行，各一數也，論其交合生成，乃元陽一氣為本。氣中生液，液中生氣，腎為氣之根，心為液之源。靈根堅固，恍恍惚惚，氣中自生真水；心源清潔，杳杳冥冥，液中自有真火。火中識取真龍，水中認取真虎，龍虎相交，而變為黃芽，合就黃芽而結成大藥，乃曰金丹。金丹既就，乃曰神仙。

由呂祖與鍾離對話，知五臟六腑是修煉氣機重點。如果沒有靜坐修煉大道很難理解五行氣機變化的感受，自身沒有感受氣機，則光在書中讀，是死讀法，

不能深入玄機奧義。

當然這些知識看起來很複雜，但在修行中不必想得太複雜，只要以佛門放空、心不想。道家回光，以神入氣穴，就這樣簡單修煉，有念頭就回光，久久練習自然有先天之氣出現。當先天氣出現就可以用無為法煉功，體內磁場能量會愈來愈純，此時你可以感應到很多不可思議的神力在身內迴盪。但不要喜形於色，心要愈清靜，就可以把這股神力奧義的能量化為智慧為己所用。清靜經曰：「人能常清靜，天地悉皆歸。」就是說此大力量。

般若波羅蜜多心經所說的「究竟涅槃，三世諸佛，依般若波羅蜜多，故得阿耨多羅三藐三菩提，故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。」

☆五、無為見天機

達道居士

前文「無為的感應」道出智慧的來源，智慧源自靜坐所產生的先天之氣化為元神的能量，說先天之氣，很多道友都懂。但為何沒有修出智慧來！這個也是我以前所碰到瓶頸過程，不能說有修出先天之氣沒用，要知學每一件事物要成功，中間都有一些困難。發明家要發明一件東西，也不是一次就能造成的，要經過多次的研究改造與實驗才能成功的。何況修道修佛是最深奧的學問，要經過長期累積經驗與能量，精進不斷，沒退道，方能從經典中悟透仙佛的心法奧妙。

人體本來就具備先天的能量，只是不懂使用這些能量改變自己的命運，大部分人人工作完畢，剩下時間都是用在享受，例如看電視、看電腦、手機看有沒有自己喜歡的劇情或新聞，或打電動。因為太無聊不知怎樣打發時間！也不知修道充足自己的智慧，一般人把修道、修佛當作拜拜或吃素，或唸唸經，說自己是在修道、修佛。這些都不能開啟智慧的奧妙。

說先天之氣修出來，還得煉至精純，方有元精出現，此元精稱為金丹，是補充身體的能量，身體能量強，慢性疾病就被消除。這元精很寶貴，有錢也買不到，因為要自身修出來，別以為自己修出來，可以用抽血方式輸入對方的身

上會有作用。這些都是妄想。元精無形無象，但在身內有催化五臟六腑的功能，器官好比引擎，元精好比汽油，引擎有汽油就可發動，人身有此元精可以潤養五臟六腑，恢復精氣神。

說先天之氣如何煉至精純？先天之氣煉出來有些人會有氣動，也就是身體會晃動，走靈山的道友會說感應到神明，而樂此不疲的朝山。這樣說也可以啦！畢竟這先天之氣本來就是成仙成佛成聖賢的階梯。先天之氣也是萬物的能量，故有天得一以清；地得一以寧；神得一以靈；谷得一以盈；萬物得一以生，侯王得一以為天下正；人得一以聖。

解釋：天得一達至和諧便會天朗氣清。地得一達至和諧便會大地安寧。神得一達至和諧便會靈氣滋潤。谷得一達至和諧便會流水滿盈。萬物得一達至和諧便會共同生長。領導人得一有智慧便會處事公正，達至和諧，使天下太平。人修行得一可以為聖人，聖人是有智慧的人。

先天之氣為何稱「一」，「一」其實是「太極」、是「道」，經典都是以太極生萬物，或道生萬物。所有宗教修行法都是相同的法，所以有「萬法歸一」之說。因此修道不是拜拜、吃素、唸經，是真正從自身內修出先天之氣。

道經云：生我之門死我戶，幾箇惺惺幾箇悟，夜來鐵漢自思量，長生不死

由人做。

生我之門死我戶是指太極之氣，也可以說一竅。這先天之氣是生我身，無此先天之氣，人就死。幾箇惺惺幾箇悟，有多少人懂這道理，能夠悟道？夜來鐵漢自思量，鐵漢可以代表太極，也可以說是先天氣，夜是靜，夜來鐵漢也可以說靜極而動，一陽來復。長生不死由人做，修出太極之氣就不會死了。

這玄關一竅，有很多名稱，各宗教有不同的名詞。只要懂萬法歸一，自能了解各宗教修行法。

儒曰：靈臺，至善，無極，無思無慮之天，己所獨知之地。無思無慮之天，己所獨知之地，天和地都有寫出來了，是說這個一竅可以分化成天地陰陽，看如何去了解它的意義，也不用執著獨知之地在那裡，其實講的都是竅。

釋曰：靈山，虛空，皇極南無涅槃之天，阿彌陀佛之地。南無涅槃之天是靜寂、寂滅，阿彌陀佛之地是指極樂之地。

道曰：靈關，金庭，太極，是無極先天之氣。

三清紫府之天，萬殊一本之地。三清紫府看不到就當成人生的終站，萬殊

一本之地，萬物回歸於一，萬物生長於地，思考體會就不會執著經典裡的名詞。三教名雖異，而其所一也。一是太極。

在儒得此竅而成聖。真正煉出太極之氣，就是聖，也就是有智慧。

在釋得此竅而成佛。佛是智慧覺者的意思。

在道得此竅而成仙也。仙是法力無邊也是智慧之意。

故我說修道、修佛不是拜拜、吃素、唸經，是真正修自身的先天之氣。

有人修行有了氣動，喜歡模仿濟公動作，但講出來的道理卻沒水準。不知濟公表面看似瘋癲，其實內心滿腹詩經道理。濟公本是降龍羅漢轉世來度世，也就是教人修行，修行不限於吃素。修行以心為主，心無妄念，寂然遂通。如道經所說的「寂然不動，感而遂通。」這個境界不容易，也是修行要精純方能達到目標。

有很多人只懂一點點就目中無人，眼高於頂，如果這種人很幸運的遇到得道高人，以為得道高人會教他什麼嗎？其實修行心正之人如沒遇到高人，只要內心正、有功德，會有天上仙佛來指點明路。丹道法訣有寫金光是無形師來教導，祂也只有點一下而已，只有一道金光而已，其他的功法自己要去悟，要親

身力行去體會。這過程要花好幾年或幾十年的時間，才能頓悟要訣。沒有頓悟是缺功德，等功德做出來，整個智慧大開，研究經典就能融會貫通。須知張紫陽成仙了還會傳錯人，凡俗傳道算什麼？會被害也是正常的。

為什麼命運和智慧有很大的關係？當誠心誠意做功德，智慧會莫名其妙的增生。就像有時候覺得經典內容有點想不通，經典內容十分悟了七分，三分是空白的，這三分的空白在講課時元神會去補足，很奇妙、很玄。也因為這份玄，而持續的做功德，其實功德也沒有那麼好做，看張紫陽三傳匪人就遭天譴，凡俗人傳道是傳了好幾百個匪人（心態有偏差的人）了，所以會被害不是沒有原因的。張紫陽後來把所有的秘密，寫在悟真篇裡面，讓後人自己去體會，只要功德足自然而能體會內容是什麼，功德不夠就不能體悟，心沒辦法將功德做出來，就沒辦法得訣修出智慧來。功德足，有智慧，對於命運自有改善，沒智慧就沒有創業的本錢。

外面坊間的功法，五花八門，都是有為法，有人指玄關一竅在泥丸，有的說在下丹田，說法都不相同，其實並不了解玄關的意義，玄關並非在身體的哪一個竅！玄關是先天之氣，太極之氣，在全身上下都有。當靜坐氣動時有人是從腳動、有人是從手動、有人是從頭搖，每個人現象不同。修行者要將氣動現

象寫下來請教明師，因為氣動現象千變萬化，也要大家一起研究，不然會執著在那現象裡面，認為自己煉的是正確的，是真的。人的身體有很多疾病，當氣通過那病灶，會有變化，每個人都不相同。先天氣有修出智慧能深入體悟經典的精髓，有人會問怎麼深入？這沒辦法一一去說明，只要功德足，智慧就會大開，功德要由內心誠心誠意去做，而不是做表面功夫，不要有做功德就要有代價或回報的想法。在「易簡」文章有寫六祖所說的功德，功德很廣，無非從自身修起。

☆六、元亨利貞

達道居士

前文「無為見天機」是指修行要有誠心誠意，還得推廣大道增加功德福報，自然有仙佛提攜傳授心法，因所修的是仙佛聖賢的路線，仙佛自然要提攜有心修道的人。如果修行人只想獲得神通，而不想付出金錢推廣大道，那是瞞不過仙佛的慧光，自然無法得仙佛指點，則到頭來還是一無所獲。

我修行無師父指點，從不懂什麼大道，是經過斷斷續續的修行與傳道做功德，進而貸款買道場作永久場所，才能得仙佛指點而知修行大道上層心法。然知道歸知道，還得累積功德的福報，方能修出仙佛的一些智慧。並不是知道上層心法就能一步登天。

自從研究易經，知識真的增加很多，易經既然號稱「東方最高智慧結晶。」絕對有它的價值觀，歷代以來從伏羲、文王、周公、孔子這些聖人把易經學問發揮到治國的大業，既能治國，則我們凡人小事業自然也派得上用場。易經繫辭都是先講最大、最尊、最貴的價值觀，例如先以天地來比喻天地生萬物的能量，聖人效法天地的作風。人效法聖人的作風。所以有人法地，地法天，天法道，道法自然。

老子曰：「吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大」。道本無名，它是字

宙萬有的根本，具足一切的可能性，無法以世間語言文字來形容，不得已勉強將它命名為「道」，並用它來統括萬法的究竟歸處。

又因它高而無上，大而無外，無所不包，無所不在，廣大無窮，故雖稱為「道」，亦不足以道盡其奧妙，故多加個「大」字來形容道絕無邊表之大。大曰逝，「逝」是永遠的向內外，四面八方，延伸發展，無限擴張。等於說宇宙是無限的向外擴張膨脹。大到無量無邊，無有涯際，故云大曰逝，形容道周行無所不至，難以言喻之大，此即形容道無所不在。

逝曰遠，遠乃窮極，道之體所周流不息，而無所不至。大道之流逝，流之無窮，氣布十方，充滿宇宙太空，無所不通，九天之上不為高，六極之下不為低，無邊無際，無往而弗屆，周行無所不窮其極。大道四通八達，放之四海而皆準，沒有不及的地方。故又強名曰「遠」。

遠曰返，正因為「道」太大太遠了，它遍布一切處，無所不在，通於古今，貫於萬物，若求大求遠去追求它，反而難以得到。其實道就在日常生活中，就在每個人的身邊，就在每個人的心靈裡，須臾不離。若能反求諸己，回頭自省，觀心自醒，即可見「道」。

大道本無時空，最遠的也是最近的，最後的也是最前的，只要神志清醒，

常覺常悟，好好張眼一看，天邊就在眼前。若以遠求之，遠而無窮，沒有盡頭，其遠之實亦不可得。說它流動遠去，卻又最終復返本根，歸宗認祖。道為天地萬物之所依，須臾不可離，故「遠」之名也不能盡其意，則又強名之為「返」。返者，返本歸根，歸根復本。

故道大、天大、地大、人亦大。此大字，乃是表絕無邊之大，大而無外，無所不在。王是代表人。道大者，包羅天地，無所不容。天大者，無所不覆。地大者，無所不載。王大者，無所不制也。所以說道、天、地與人之本性這四樣東西都是廣大無邊的。而人之本性是宇宙之道體，所以人在宇宙中也是最廣大無邊的其中之一。靈性之人元神德配天地，故謂「人亦大」。

域中有四大，而人居其一焉。道之外惟天為大。天之外惟地為大。地之上惟人為大。故東南西北之中，有四大焉，人處其一。人為萬物首出之元，以管理河山，統轄人物，可與天地並稱為大。

道為宇宙之源，天地萬物之根，故天下唯道最大，唯道最尊。「天大」，天高而遠，無所不蓋，施風化雨，養育群生，故可稱其為「大」。

所謂「地大」者，地廣博厚，順天之道，承載萬物，山川河流，動植飛潛，萬物眾生，皆得地之撫養，故可稱地為「大」。

所謂「人亦大」，人者指治世之聖人。天地人三才，人立其中，人為萬物之靈，故為「大」。

「人法地，地法天，天法道，道法自然」。「法」，是效法、學習。這四句話所闡述的真義，是修煉的四大復返先天的過程和階段，直接言明了人如何回歸自然，如何天人合一，以高度的概括和精闢的語言，深刻地揭示了後天復返先天自然大道的修證法則。此段老子總結做人做事的法則：如何修道、如何行道、如何證道。

「人法地」，人當法地，安靜和柔，負載萬物，養育群生，勞而不怨。有功而不恃，慈養萬物而不圖報。種之得五穀，掘之得甘泉。地之德博厚，安靜以載物以養物。人必須學習大地的寬容、無私、平等，無我，長養萬物而不分別。《易經》「坤」卦形容大地的偉大為「直、方、大」。大地永遠順道而行、直道而行，包容一切，不改其德。

地球以「順地者生，逆地者亡」的簡單邏輯深深規律著地球上所有物種的生死、演變和行為。

「地法天」，天道浩瀚無際，湛泊不動，施於天下而不求報，生長萬物而不求取。天之德輕清，穹窿而高明，湛寂而虛妙，所以三光常耀，四時順序。

地法天德，玄黃相抱，陰陽交泰。所以能成就萬物之形，實萬物之質，都是地道順乎天道的變化，成全天之生育而已。天地不仁，是「順天者生，逆天者亡」的簡單邏輯深深規律著地球的生滅和外貌。

「天道道」，道者無形、無名、無聲、無臭，至虛、至靈、至妙、至善、至能，兼備萬德，天、地、人、物皆由道之所生，亦由道之所倚，故人而能修此道，則能與道合而為一體，亙古常存。道是宇宙萬法運行、互動的規律、法則。表示，清虛的天，在無為中，要效法道，能生妙法。

《陰符經》：「觀天之道，執天之行，盡矣」。所謂「觀天之道」，就是要認識自然規律，「執天之行」就是要掌握和利用自然規律，人與自然和諧的根本就在於此。只有懂得自然規律，掌握自然規律，才能更好地利用自然規律，從而不違背自然規律，這樣才能真正達到人與自然的和諧。

「道法自然」，「自」是自在的本身，「然」是當然如此。老子所說的「自然」，是指道的本身就是絕對性的，道是「自然」如此，「自然」便是道，道是本來如是，原來如此，所以謂之「自然」。道是「法爾如是」，它是說明諸法本身本來就是這個樣子。純任自然，本來如此。

此地特別要注意的是老子所謂「自然」，不是狹義的自然界與宇宙森羅

萬象，而是指「自性」之「德相作用」，即自性的「智慧德能」。「無所不知、無所不在、無所不能」。自然者，純任無為也，不假思維，不假造作。道法自然，意為純任自然，道之本性是自然而然而，以「無為」為法則。道化生萬物，皆自然無為而生，不受任何外物所制約。所以，「道法自然」說就是主張天、地、人三者之間自然共生，共同遵循「自然」法則的天人和諧。

「人法地，地法天，天法道，道法自然」，即人類應該效法天地萬物，通過對天地萬物的觀察和體悟，發現蘊含其中的「自然」之道，並將其作為指導人類行為的根本原則。

在易經乾卦有元、亨、利、貞這四德。乾卦，象天，因六爻全部都是純陽，沒有陰，沒有其他的物象來代表。但為何不用天卦，而取名乾卦，它不講天，因為天是體之名，不是「用」，而乾有體用，例如：房屋，只是一間房屋而已，是體，要用的是房屋的空間，哪個方位要做主人房，哪個方位要當廚房，房屋的用是在方位。而天是一個體而已，所以講乾，故說卦云：「乾，健也。」健是乾的用，乾是體，健可以講健康、健行，天是講健行，人可以講健康，萬物用馬，因為馬跑得很快（健行），可以有很多比喻，很廣泛。天以健行為用，一直循環不息，用健行來作特效或特用。聖人以天體理論來教導人們，讓人效

法天，一直不斷學習，人活到老學到老，如天一直運轉，即是此意。

天它每天日出日落，循環不已，萬物每天即有很多變化。法天的意思如是指修煉，這乾卦陽氣是純陽之氣，每天要修行，像天一樣如法運轉，不要去理會，這有何作用？須知陽氣一轉，身體的變化，就像萬物即可生生不息，原本身體氣機很弱，慢慢變強；原本慢性病很多，慢慢都消失不見了。

修行要萬緣放下，不能有一點妄念，有妄念是屬陰。乾卦沒有陰，如是萬緣放下，所修出的陽氣就一直循環就好了。

人會懷疑氣又看不到，氣如太陽的升降，能體會到。易經講人要效法天地之理，亦當應物成務，感應是自然而然後發出來，自然能感受到陽光耀行，有它的成效與作用，故學易經不是死板板的，不是會唸乾元亨利貞，卻不知其意義與使用，死背沒有用處。易經基本理論打好，學習效果就很快，就知道怎麼運用身內陰陽修行。

乾如以人事來講，就是君、父、長官、得道高人，都可以比喻，乾的比喻推理很廣。乾卦在易經的排為首卦，是易理之初，六十四卦從乾卦、天，慢慢演化出來，能理解天為什麼有那麼大的特效。

萬物有萬象，很多東西都有它的名詞，例如：天在人的比喻是君是父，萬

物又可代表龍馬，五行又屬於金，個性屬剛，此是學易先了解易經八卦的意義，這卦象就可推理了，跑得最快又能循環不息的是乾之氣。

易經繫辭名有隱顯，隱，例如乾卦初九，潛龍勿用，是隱居，看不到。二爻見龍在田，是顯現出來。初爻藏起來，二爻顯現出來，是怎麼去判斷？龍比喻水，二爻見龍在田，田在地上，可以看到故曰「見」。初爻在地下看不到，故曰「潛」。聖易是聖人知道道理，把它寫下來，成為卦爻的提示，讓後人研究易經有一軌道可以推理。易經陰陽爻凡人不可能知道這些秘密，所以要研究這些經文，再來講修行自然有所得。

繫辭云：「上下無常，剛柔相易，不可為典要。」上下無常，是時而在上，時而在下，剛柔相易，原本剛在上柔在下，為「天地否」，一經天地交媾，變成剛在下，柔在上，為「地天泰」，故學易經之理，不可執著經典之辭，要貫通、變通，不要鑽牛角尖。

乾卦有元亨利貞，此四德是什麼意思？例如：父，有父德，是養育孩子，教育孩子，賺錢養家是父德。乾卦有元亨利貞四德，四種現象比喻。

元、始也，元是元氣，始是萬物之始。元氣能施生，是佈施、生養萬物的意思，能生養萬物是善之長。人要行善道才能與天之氣結合在一起，在修行中

沒能行善道，氣機沒辦法達到純陽，沒辦法成長智慧。元是施生萬物，相對人要怎麼去做才能讓大家受益，用無為法去佈施行善做出來那就成功了。為什麼經文總是勸人行善道，且要以無為之心來行善，不求回報。佛經有寫：財施、法施，無畏施，無畏施是最高，行善也一樣法天，做到無我，慢慢的元氣就會增長，命運也會轉變好運，智慧也會增長，好處很多。最怕不做。修行是要靠自己，為師者將心法傳教給你，就看自己怎麼去實行去做。所謂「師父引進門，修行看個人。」行善足夠，智慧會源源不絕，修行自然能進步，這是事實的，人能騙得了別人，騙不了天。

亨者嘉之會者，嘉，美也。嘉是亨通的意思，會聚，如果平常就有在行善，得到眾人的尊敬，登高一呼自能結合大眾力量，相反的有私心目的行善的人品德有問題，要邀請人聚會，會令人產生懷疑，令人害怕。

又修行如有修出元氣，自然能夠亨通，人有元氣，身體就會健康，做事就有衝勁，能成就事業。故一定要有元氣才能亨通，才有健康的身體，享受生命的好處。有一句成語，心有餘而力不足，力就是元氣，有多少人做事失敗，就是敗在這個「力」。如果修行信心很強，氣很足，元氣飽滿，做起事來自然勢如破竹。一樣的道理，可以連貫到其他用途。只要深入研究，可以明白修行好

處。

利者義之和者，義與利，義是義務，利就不一定了，有的人見有利可圖就會去做，無利可圖就不做。義務就不同，像養育子女，純屬義務，不求子女日後回報。

但利益的前題是要做事能亨通，做事不能亨通，就是阻礙、失敗，哪來的利益？所以要有利益，需有「元、亨」這兩條件存在。

利，也代表和，平和之意。在天能利益庶物，使物各得其宜而和同也；宜是適合它生存的地方，工作的地方，能將萬物安置在各種適宜生存的地方。如領導者能將人安置在適合此人的能力工作位置，這是需要有很高的智慧，要能懂五行之性，方知道這個人的個性能力適合做什麼工作，而能有妥善的安排，這宜，也是利。

貞者事之幹者，言天能以中正之氣，成就萬物，使物皆得幹濟（任事）。貞的含義是正、堅固、不變志，做事不偏差。在修行所指的「正法」是無念、是純陽，如天一樣運轉不停歇、不變志。

貞又屬冬天，位在北方屬暗，當人遇到困境時是暗淡的，用在人事、運勢方面，是龍困淺灘有困難，在遇到困難、打擊而能不變志是高人一等的人，不

變志就是守道。然要知道怎樣解決困境，修行才不會變志，不變志叫貞正。貞是有始有終，始是元氣，有元氣你才能堅持做下去，前有句成語心有餘而力不足，力是說元氣。貞是守志、不變志。只要信心夠、元氣足，任何事都能勢如破竹順利達成，處於困境時自能突破，元氣足，再加上勤於佈施，佈施能消業障，自然能扭轉命運，修道有這麼多好處，無奈現在人大多不知。各人修各人得，做事要有始有終，盡本分，不能心存僥倖。

有元氣就有生命，人之氣有修出來，會讓人覺得舒服，得道高僧內心醇厚，讓人一看就是很慈悲，很溫和。此是元氣修出來自然會心平氣和。

行事要能堅固貞正得終。堅固貞正得終是什麼意思？是說元氣產出來的本性，人與萬物都有其本性，人的本性是要能發揮才華，在工作上能司其職，盡全力去做，有始有終。沒被命運打敗，就算遇到困難也堅持修行，不變志最後就能成仙成佛。

此乾卦，生萬物自然在萬物有此四種元亨利貞特性，而能使得其生存所宜，故謂之四德。舉例來說：春夏秋冬，四季都有各自綻放的花朵。這就是依每個花種在每個節氣得此氣而能綻放的花朵，也是元亨利貞，特殊的德性。

聖人也是效法此乾卦而行善道利益眾生。道是做事能夠亨通叫有道，不亨

通叫無道，做善事行善道，以利通萬物，物得生存而為元也，元是元氣，聖人法此道以利益萬物。譬如說春天要播種，得到元氣能夠亨通長大；如果夏天才要播種，那就錯失元氣時機了，不能生長萬物。

聖人與天很接近，行善道，是利益眾生。當以嘉美之事，會合萬物，令使開通而為亨也；每件商品都要能流通，商品是要流通，才能販賣出去。嘉美是要讚美，商品要說出優點，讚美它的好處，商品才能賣出，這個行善道就是嘉美貨物，讓貨物流通，叫亨通。聖人以他的智慧去推廣他的道理，叫開通而為亨也，是有道。

又當以義協和萬物，使物各得其理而為利也；理是本性，五行之性，什麼樣的人做什麼樣的工作，腦力較高的當老闆，不聰明有勞力的就做工，這叫利，利的意思很廣，只要對自身有利有益，就應該善用怎麼去做。當以義協和萬物，義是義務，使物各得其理而為利也，能夠發揮本性，發展才華。像工作如果是找到自己的興趣，就會得心應手，如果相反就會覺得很累。

又當以貞固幹事，能從頭到尾堅持善的本分，有始有終，完成各件事物這就是貞正。是以聖人法乾而行此四德，法是效法乾的意義，用在人事上。故曰元、亨、利、貞。

☆七、消災解厄

子理

大家或許會感覺到現今社會好像愈來愈亂，如何能在此亂世逢凶化吉呢？這是大家普遍的想法，因此，很多人修行都會抱持著是否能藉由修行來為自己消災解厄？其實是有方法的，只是目前大家尋求便利，往往在宮廟祈求神明能幫忙，這種想法是沒有錯，但是其根本原因還是要自身做起。

從自身做起，最基本的就是先要做好事、說好話、日常行善，再來就是要修行，將自己身上的氣機修煉出來。這是因為，我們都知道每個人都有佛性，而佛性即是自己的本來面目。但是為何我們的佛性展現不出來呢？這是因為我們知識日開，受到周遭環境的影響，漸漸的就將原本的佛性淹沒了，所以完全是依據自己的後天習性行事，此時往往只會著重於自身的利益，凡事以自我為出發，遇到不順心的就會生氣、怨恨、甚而做出一些讓自己後悔或是讓親友傷痛的事情。

佛性，也可以稱之為元神，本來就在我們身內，隱居於泥丸宮，元神既然被稱之為神，就表示元神具有靈性。所以我們來思考如何將元神的靈性展現出來呢？其實元神所需要的是氣，而此氣也是原本就存在自己身內，只是大家不知道罷了，即使知道了，卻不知道該如何將身內的氣機修煉出來也是大有人

在。因此，就必須有正確的觀念與修性方法，讓自己身內的氣機修煉出來。其實方法很簡單，就是回光。然而，其中的過程卻會因人而異，千變萬化，這些變化往往會讓人心生挫折，甚而打退堂鼓，所以必須要有明師的指導，才不會多走許多冤枉路，也不會因為其中的變化而產生種種疑慮。

氣機的產生，其實很簡單，只要大家閉目放下念頭，不一會兒就可以感覺到身體發熱或是微微振動，這就是氣機產生的生理反應，但是難的地方是在於大家是否能堅持？因為修行不是只爭一時，而是要能持續堅持，才會有一番景象。最近跟師兄姐討論到在修行時常常會遇到一些干擾或是疾厄，要如何解決？我們出生在這個世間，會根據每個人前世所帶來的福報來決定今生的狀況，所以不要去抱怨今生命運不好、老天爺不公，因為一切都是安排好的，這輩子會遇到哪些事？遇到哪些人？產生哪些糾紛？哪些疾病？等都是依據前世的種種來展現，因此，若與其抱怨今生命運不好，還不如在這一世好好的修行，多積功德，不僅可以消除前世冤親債主所帶來的影響，也可以為來世尋個出路，若是堅持修行，也有望踏入升天路。

既然我們一出生，所有的福報都已經定下來了，隨著年齡的增長，期間我們所有的吃、喝、用度等，都會從原先的福報中一點一滴地扣除，等到本身的

福報不足以支撐孽緣的討報時，就會出現一些讓人不如意的的事情，而這些不如意的事情大多往往發生在我們年老時，此時根本沒有體力、財力去應付。所以，應付孽緣的方法還是要做功德，增加自己的福報。當自己有了這些福報後，又要如何去跟冤親債主去溝通呢？溝通的方法就是要讓自己的元神要有靈性，同時當自己的修行程度到自己的元神有靈性，屆時就會有許多無形界的朋友來結交，同時也會在旁邊幫忙化解彼此的孽緣。

讓自己的元神有靈性，剛剛講過就是氣而已。這個氣本來就存在我們自己的身內，根本無需外求，只要靜心放下念頭，將眼光微微看回自己身內，身內的氣機就會油然而生，此時身體會微微發熱、會有些許震動、又或者沒什麼變化，所以不管如何還是要靜心靜坐下去。當氣機產生的時候，眼光還是要微微看護，不要讓其走漏，怎麼知道是否有走漏呢？就是此時心中有別的念頭，就會讓氣機走漏。然後再微微將氣機提攝而上，直到頭頂，此時讓氣機在此停留一會，此時頭頂會有些微涼的感覺，然後再將氣機往下到腹部，於此在停留一下，然後才可以進行河車的運轉。

我們都知道元神是居住在泥丸宮，氣機到頭頂就是氣機與元神結合，這個過程就是神氣合一，只有在神氣合一後，元神才會有靈性，才能幫我們去跟冤

親債主溝通。溝通如同談判，而談判就需要籌碼，籌碼即是功德。因此，元神有靈性再加上自己本身又有在勤做功德。如此才算是具有跟冤親債主談判的資格。大家可以試想，冤親債主之所以會來討債，是因為之前自己的所作所為讓對方產生很大的怨恨，不得不在今世的我們身上來討報。這些因果循環有些人會相信，有些人不會相信，之間的差異，是因為自己還沒有遇到，即使遇到了，也只是直呼自己倒楣。

最近我自己遇到一些糾紛，雖然責任歸咎起來不在自己身上，但是發生的當下還是會很不舒服，經由這些年來的修行心得，自己對於這些事，第一個就是反省自己，自己是否有做錯？同時不會去歸咎旁人的疏失。若是彼此咎責，當下大家會各持己見，而陷入爭吵。對錯、是非本來就是二分，每個各自站在對自己有利的立場去看待事情的發展，因此便會陷入我執，後來看到《心經》上的「諸法空相，不生不滅」，從太極衍生出來的種種，皆是虛像，但是卻能讓人感覺這般真實，這主要是心跟著這些變化在動，若是心不動，而能如孟子般「順受其正」，這也表示當受到這些逆境的時候，只能順其自然去承受，而心中卻不起一絲抱怨，這也是在考驗自己的心，心不動，念不起，如此才能走到「常應常靜」，達到真正的「清靜」。

所以想要消災解厄，還是要靠自己的，以前不知道方法大家可以隨波逐流，現在大家知道了方法，可以去試試看，從自己身中修出來的驗證才是最有把握的，也只有自己的元神才會真正的幫忙自己去跟冤親債主溝通，甚而解冤。不過，先決條件是要能多做功德，除了助印善書、護持道場外，寫心得也是其中一項。因此也在最後希望師兄姐能多寫心得，不要怕自己的文筆不好，因為心得是寫出自身的感受或是遇到疑惑後的自己的解答，只要「真」即可，將自身的狀況也讓其他可能有同狀況的同修看到而獲得解決的方法，這就是功德。

☆八、採藥

子理

「採藥」這個名詞，相信大家都不會太陌生，只要是有關修行的經典，或多或少都會描述一些，「藥」在經典中的說法就是「氣」，所以只要「氣」生，就是「藥」產之時，這說法大家也明瞭，在《丹道法訣》中更說到「夫真藥，即先天真一之氣。其在後天，即元精元氣，所謂真陰真陽形而為真一之氣也。」又說「從凡陰凡陽中煉出真陰真陽之物來，即是藥生，便當採取。」大家會感覺到雖然經書中會有說明，但是一但要實行「採藥」，卻很難能抓住訣竅。我想這是因為大家還是沒有將經典中的說法，在自己的身上進行實踐。既然，大家都知道氣就是藥，那要如何在自己的身內感覺到氣生呢？其實也很簡單，只要靜坐時，眼光微微往身內看，剛開始靜坐的時候，心中不免會有一些念頭在紛擾，此時也不用管念頭，只要不要隨著念頭繼續往下想就可以了，依據每個人的狀況不同，經過這段紛擾的時間長短也會不同，然後就會忽然感覺到「靜」了，這是因為念頭忽然沒有了，這個時間點就是氣生的時候，雖然在時間上的長短會有不同，但是氣生的效果卻是一樣的。

當氣生出來的時候，這時候還是要用眼光微微回看身內或是下丹田，然後再慢慢往上到頭部，也就是所謂的「泥丸宮」，在「泥丸宮」停留一下，這主

要的目的是要將從體內淬煉出來的真陽，就是坎宮的中爻真陽，與離宮中爻的真陰，互相結合，這個過程稱為「補腦」。真陽是從下丹田而來的氣，真陰是居泥丸的元神，因此真陰真陽的結合，就是神氣合一。而神氣合一才是築基的開端。神氣合一結合後，就會產生元精，然後順著喉嚨、氣管回到自己的身內，滋養自己的身體。這個過程稱為「還精」。當元精回到自己體內的時候，自己的口水也會跟著增加，感覺上是甜甜的。《丹道法訣》中所說的「然真一之氣雖動，不明起火之法，尚不能升於泥丸，化為玉液瓊漿，吞入於腹，而結為長生之丹。夫以藥生不進火，止於衝舉下元、壯暖腎氣而已。藥即真一之氣，火即丹田神息。」即是如此。

不知道大家有沒有注意到，當坎宮中的真陽與離宮中的真陰結合，此時離宮就變成乾宮，而隨著元精下降，真陰降回坎宮變為坤宮。這是後天坎離回到先天的乾坤。元精是神氣合一後的產物，經書中以「紫金霜」來表示，而坤宮，代表著母親、腹部，母親的腹部即可懷胎，因此這也表示著元精落於坤腹，也為懷胎之始，然後就如經書上所說的封固溫養、懷胎十月，並以「雞抱卵」來形容必須專注，不可以有一絲的遊移。但是我們還具有肉身，還有自己的七情六慾，所以每一次當元精下降，加以封固溫養後，還是要從坎宮開始，再走一

次流程，如此才會有「一粒接一粒」的不斷累積自己的元精。

藥物也分老嫩，當氣機出現，而自己的心思開始有妄念的時候，就錯過了採取的時機，所以易經常說「時之義大矣哉」，這就是說明時機的重要。反過來說，當剛開始感覺到氣機產生的時候，也不適宜急著去採取，因為藥苗剛生出來，還很嫩，所以還是需要用自己的眼光溫養，值此時節，重要的是不能有妄念，一但有妄念，氣機就會找到出口，隨著妄念消散掉了，隨之而起的引發身內的躁火，這樣不僅浪費了之前所花費的功夫，又會惹來一身的慾火，得不償失。

然而在功法上，雖然明列於《丹道法訣》中，但還是有些值得商榷。如「伍仙示河車工法，所以有吸舐撮閉之說也。吸者，行工時聚氣凝神於丹田，蘊蓄謹密，不許一絲外漏。舐者，舌抵上齶，使赤龍絞海，而真津始生，化為甘露神水，以伏離中之火。」「撮者，齒牙上下緊緊相黏，口唇上下緊緊相抱，務使內想不出，外想不入，神依於息，息依於神，神氣打成一片，兩兩不分也。閉者，下閉穀道，上閉口鼻，六門緊閉存神，即教真主坐黃庭，俗云『丹田有寶』是矣。」上述所說的是伍冲虛真人所示的功法，「吸者」，所說的是神與氣倆倆相依，不使分離。舐者，依照伍真人的說法，就是舌頂上齶，然後用舌

頭在口內攪動，讓口中的口水增加，然後再化為甘露神水，用來降伏離中之火。這個部分，個人認為這段敘述跟上述的功法有所出入，我們都知道，眼光下看下丹田，等到氣機產生，眼光還是緊緊相依，然後在往上至泥丸與離中的真陰結合，所以上升的為氣，整個過程中不能有一絲有為，否則又落入後天，再來後者的「撮」，是要緊閉牙關，口唇上下緊緊相抱，又何來「赤龍絞海」呢？「口漱津液」的動作，也廣泛的存在於目前的修行法門中。

最後的是「閉」，伍真人指的是上閉口鼻，下閉穀道，這是要讓我們將口鼻封閉嗎？封閉直腸肛門？若是按照這種方法去修煉，若又無明師指導，真的會將自己弄得苦不堪言。因此，修行的方法有許多，但若是明瞭其中所欲傳達的訊息，往往就會以訛傳訛，所以很多經書中往往都會以隱晦的說法來指引大家修行，而其中又因為大家對修行的體悟不同，而對經書中同樣的經文，做出不同的解釋。這在修行過程中，原本是無可厚非，所以避免的方法，就是在於尋找對經文有所體悟的明師，第二個就是要能自己去實踐經書中所說的種種，以自身上的體悟，來回饋經書中所說的現象。最後以《丹道法訣》中「至於修煉之事，無非坎離水火。學道人欲得神水神火，先須清心淨意。此清淨二字，即求神水法也。到得意誠心正，自然神游太虛，氣貫於穆，我於此始將神

光照入虛無窟中，即求神火法也。」來跟大家說明，修煉本來就是從自己身內修起，而以水火陰陽，旨在說明修煉的過程與可能發生種種的現象，因此若是自己沒有去實踐，又如何能有所得呢？

☆九、大同

子理

最近腦中一直迴響著《禮記》禮運大同篇中的「大道之行也，天下為公」這幾個字。講的是於大道行遍天下後的種種現象，也是孔老夫子的理想。也因此感嘆說道：「大道之行也，與三代之英，丘未之逮也，而有志焉。」由於最近剛將《太乙金華宗旨》的翻譯告一段落，所以自己在想這是否與修行有關呢？畢竟做好自身的修持才會有「大道之行」的機會。

自己就設想如何以修行的觀點來介入這篇文章。大同篇的原文為「大道之行也，天下為公。選賢與能，講信修睦，故人不獨親其親，不獨子其子，使老有所終，壯有所用，幼有所長，矜寡孤獨廢疾者，皆有所養。男有分，女有歸。貨惡其棄於地也，不必藏於己；力惡其不出於身也，不必為己。是故謀閉而不興，盜竊亂賊而不作，故外戶而不閉，是謂大同。」

「大道之行也」，指的是先天氣機遍佈自己全身。「天下為公」，天下為自身，因為我們的身體是一個空殼子，裡面充滿了內臟，作為維持生命的運作。頭為天，足為地，自身本就是一个小天地。「公」，指的是空，當先天氣機是於虛空中流行，沒有私慾，沒有妄念。因此於人為公，於修行即是空。「選賢與能」，指的是良知與良能，只有在神氣合一後，才能凸顯出良知與良能，因

為神氣合一才能產生智慧。良知與良能即是乾坤，也為陰陽，一陰一陽本就謂之道，也是太極。「講信修睦」，「信」指的是真意，也是虛空，沒有一絲念頭。「睦」，為和，為陰陽合一後的太和之氣。由於需要陰陽合一，所以需要修，而「修」指的是調整，即是調整火候、調整心態。

「故人不獨親其親，不獨子其子」，當太和之氣流行全身，是由元神主導，氣機是與全身上下的五臟六腑都相親和，而不是僅僅與某一個臟器親和。「子」為全身上下的臟器，每個臟器都能得到太和之氣的照拂，沒以偏廢。「使老有所終，壯有所用，幼有所長」，在太和之氣的影響下，老化的組織就會進行汰換，正值強壯時期的臟器來維持其生命功能，而剛修復後的組織則會受到太和之氣的滋養而成長，用以完成既定的生理代謝，如同日月星辰與四季的變換，其所變換的，並不是日月星辰或是四季本體，而是氣的運行，其主要的樞紐即是心，心中無念即如北極星為群星之中樞。

「鰥寡孤獨廢疾者，皆有所養」，「鰥」本指太太往生的男生，這裡指的是陽氣旺而陰氣衰，「寡」，本指先生往生的女士，而這裡表示陰氣旺而陽氣衰，「孤獨」，指的是不明大道獨自修行的人，「廢」，指的是身體上有所障礙，「疾」，指的是身上有疾病，讓自身的生理機能喪失。只要能修出太和之

氣，就會滋養自身，讓自身的生機漸漸恢復過來。「男有分，女有歸」，本來指的是男人應盡其本分好好工作，而女人則尋求好的歸宿。這裡講的是，男為陽，女為陰，分為分辨，分辨陽氣是元神作用，還是識神作用，若是識神，由於氣機含有妄念，則會讓女子無歸，因與若要让元神歸於陽氣，則必須要能無妄念。女子有所歸才是神氣合一。

「貨惡其棄於地也，不必藏於己」，原本指的是貨物不要隨便丟棄不用，自己也不用去囤積貨物。而在修行指的是，我們自己本身就具有修行的資源，不要屏棄不用，只會藏在自己的體內而不用。我們從初生以來，從先天的乾坤轉變為後天的坎離，坎中蘊含著真陽，而離中則有真陰，先天的真陰真陽即在自己的身內，只是我們不知道方法去探求。

「力惡其不出於身也，不必為己」，原本指的是勞動力要付出，不必只是為了自己。對修行而言，而這裡指的是，當自己修行有所成果，就應當有所付出，但不是為了博取世間的美名而去付出，而是要無思無慮以及無畏的付出，比如說傳道。

「是故謀閉而不興，盜竊亂賊而不作，故外戶而不閉，是謂大同」，原本指的是沒有任何謀略，盜竊亂則也消失不見，所以屋子外面的門戶不關閉也沒

有關係，這就是所謂的大同世界。對於修行而言，這裡指的是，沒有任何妄念，可以干擾自己言行舉止，因為若受到妄念的影響，氣機就會經由七竅而出，會擾亂自己體內的氣機，進而損耗自己身內五臟六腑的功能，逐漸衰退。若是心有主宰沒有妄念，即使七竅接受外在訊息，也不會受到任何影響，如此才是大同，大同即是先天一氣運行周身，全身上下和樂融融。

我不知道如此解釋是否有所偏頗？畢竟與原本的解釋相差太大。但是從《禮記》的文章來看，裡面有許多可能不是孔老夫子說的，可能是之前就已經存在，而後人再加以編纂。然而，能流傳下來至今的文章，應該都是經過不斷的淬煉與參悟，只是個人的觀點不同，就會出現不同的解釋。說不定下回大家會有不同的見解。

☆十、艾草的妙用

如一

話說去年底做了健康檢查，發現血壓偏高，原本不以為意，不久後因莫名的暈眩與胸悶而至心臟科檢查，心電圖顯示正常。醫師說打完疫苗後，掛心臟科的病患的確增多了，主述毛病也跟我差不多，但儀器檢查都顯示沒有問題。在醫師眼裡，我算是偏年輕的患者，所以他也很謹慎拿捏，不願意輕易讓我搭上服用慢性病藥的列車，於是他判定為自律神經失調，開最少劑量的降血壓藥給我先吃吃看。我一聽怎麼又是自律神經失調？雖不是很嚴重，但發作的時候真的很麻煩，因為會影響工作，不得不吃藥來控制。後來健康檢查報告出爐，我至家醫科回診，與醫師討論後，先吃其中一種較不會造成睏倦的降血壓藥，劑量是半顆，然後每天早晚都得固定量血壓做追蹤。起初是每週回診，幾次後變成兩週回診，醫師發現我只吃半顆就可以讓血壓保持穩定，於是開了慢性處方箋，每三個月回診一次。又因為我還有膽固醇過高和肝功能的問題，所以醫師也定期讓我抽血驗尿，監控身體狀況。只要我那陣子生活作息不正常、飲食不節制，保證馬上反應在下次的檢驗數據中，醫師會調侃的說：「最近垃圾食物吃比較多喔！」

就這樣穩定的每天吃降血壓藥，也控制了幾個月。醫師說等到夏天時就可

以改成間隔服藥，再視狀況停藥，因為正常人到了夏天，血壓會比較低。但詭異的是，天氣漸漸變熱，我卻莫名的血壓飆高，好幾天都降不下來，於是醫師幫我調整為一天一顆。後來又因為腸胃不適，醫師加了調理腸胃的藥，以及一些放鬆舒緩的藥物。我看著那一大疊的藥，搖搖頭感到很無奈，因為我非常討厭吃藥。說實在這些都是老毛病了，我的身體是從頭到腳輪番的發作，西醫秉持著頭痛醫頭，腳痛醫腳的精神，只要我說哪裡不舒服，就多加一兩顆藥給我，而我呢，是盡量的忍，能不吃就不吃。

某日剛好跟一位舊同事聊起身體狀況，她問我要不要試試斷食？因為她老公的碩士論文正是研究這方面的相關議題，發現斷食有顯著的效果，但要能忍得住飢餓，一旦熬過最痛苦的前兩天，接下來就會很舒服，身體機能會重新啟動。我聽了很心動，畢竟老師也提過斷食的確有幫助，問題我如果要上班，是不可能進行斷食，因為會餓到體力不支。不過因為身體種種毛病實在是太折磨我了，於是我就下定決心從飲食來控制，利用放假的時候，進行「微斷食」。我自己發明的「微斷食」，就是一天只吃一餐，那餐會吃主食，也就是米飯或麵，搭配魚湯和蔬菜，很清淡。但如果其他時間真的餓到受不了，就吃輕食止飢，就這樣吃了一陣子，效果非常好，胃腸真的不再作怪了，神奇的是連血壓

也下降了。我就開始間隔吃血壓藥，發現還是可以保持平穩，心想太好了，我應該是可以脫離天天吃藥的日子了！但好景不常，只要開始工作，胃腸就又鬧情緒了，血壓再度飆升，吃一顆血壓藥也降不下來，最後只能妥協，繼續乖乖服藥。回診時醫師看抽血報告，膽固醇和肝功能有降下來了，顯示控制飲食是有效果的，可是這血壓真是說不準，醫師怕危險，還是讓我穩定的服藥。

我就這樣長期的量血壓、做實驗，試圖找出解決之道，但沒有一個結論。這時大概有人會問：「煉功不能改善嗎？」我只能說，煉功雖有效，但身體的狀況是一陣一陣的，有時候好像覺得力不從心，雖有煉功，但病況依舊沒有好轉。歸咎原因，是受到我們日常生活的影響。舉例來說，目前「上班工作」這件事情，對我來說是最大的壓力源，也是耗掉最多心神和精力的活動，除非退休，否則是不可能擺脫。加上年紀漸長，身體機能漸漸變差，即使睡眠補回精神、煉功補精氣，但會比以前耗得更快、回補更慢。身體好比一顆蓄電池，我們都知道，新的手機電池耗電慢、充電也很快充滿；但隨著使用日子一久，耗電速度變快，充電速度愈來愈慢。新電池充飽電是百分之百，舊電池充飽，可能只有百分之八十。身體亦然，年紀愈大，就需要花更多時間煉功，也不能隨意揮霍寶貴的精氣，否則很快就用光了，便會時時感到疲累。

又這三年多來，疫情打亂了我們的生活，工作變得比之前更繁瑣、更燒腦，壓力更沉重，所以境況是雪上加霜。因此我這一大陣子以來，常覺得好像「快掛了」，很像是機器快卡住，拖不動的感覺，虛脫到無可言喻。我常常不知道在累什麼的，有時候晚餐吃飽，瞇一下竟然就睡著了，再醒來已經是半夜，甚或隔日早晨，誇張到難以解釋。這些現象讓我心慌，我還難過的問老師，我不是大限已到，不久於人世，要不要提早交代後事？不料老師卻笑到快抽筋，說：「妳任務還沒完成，上天也不會讓妳回去。」我真是快要被氣炸了，因為我已疲憊到無力應付，還被老師這樣嘲笑，實在是很無奈。

說實在我會這麼心灰意冷也是其來有自，因為我也乖乖煉功了，但怎麼還是無法改善眼前的狀況呢？體力這麼差，工作效率也不好，如果好好的休息，抵抗力下降又會生病，最怕染疫，所以真的是苦惱啊苦惱！就在我沮喪之際，和一些同事聊天，又無意間得知很多消息，比方說有好幾個同事都經歷過確診之痛，光聽她們描述，就覺得慘不忍睹。全家人確診，其他的家人都相安無事，沒什麼症狀，反觀她們卻躺好幾天無法下床，被種種疼痛不適折磨到死去活來，痊癒後更是留下很多後遺症，還需吃幾個月的中藥調理身體。經由我觀察，女性確診症狀會比較嚴重，推論原因，應該是當媽媽比較勞碌，必須工

作又得身兼照顧小孩之職，像陀螺一樣轉個不停，沒得休息；又因為個性較為謹慎負責，所以精神壓力也較大，長期下來，抵抗力較差，所以一旦染疫，症狀就很嚴重，癒後狀況也不佳。這就是現代職業婦女的無奈，工作家庭兩頭燒，難怪很多女性選擇單身，因為男人結婚是有人來幫他分擔責任，以及照顧他的生活；女人結婚是增加一個很大的負擔，不僅要工作，又要額外照顧夫家老小，還得適應新生活。現代女人有能力養活自己，便不想要跳入無謂的婚姻枷鎖。

再來又聽說幾位主管和同事，也因不同的病狀進了醫院，少則個把月，長則半年一年。這時有位跟我較熟的主管對我說：「嘿！看你平時常常喊這裡不舒服、那裡有毛病的，但反而妳還是個健康寶寶，至今並沒有染疫或重病進醫院。」仔細想想對耶，以上這些同事的症狀比我嚴重多了，我雖有大小毛病，但充其量也就是搞到我好睏倦好疲累，並沒有真正釀成什麼大病啊！

所以藉由觀察而得知，這三年來天災人禍不斷，疫情壟罩整個世界，生活在這充滿病菌和種種汙染的地球上，沒有人能倖免，即使沒有染疫，身體也被大環境搞到相當不健康。而我們藉由煉先天炁，雖無法全然去除這些外在汙染，但至少也排除了不少危害身體的陰質。所以體力變差也是其來有自，不是莫名而得，只要繼續耐心的修煉，還是可以常保健康，有小恙而不至於成大病。

最近適逢老師開始講太上黃庭經的課程，提及五臟六腑的功能，研究了一些自然療法，於是叫我試試艾灸。起初是用艾條灸會陰穴，一下子就感到全身熱起來，流了不少汗。最令我覺得不可思議的是，艾灸後，血壓會立刻降到非常完美的數字，舒張壓大約在100—120之間，收縮壓大概在60—70之間，可以維持兩三天，都是這麼正常。不相信，過幾天再實驗一次，也是如此，經過多次的驗證，我已經確定艾灸的降血壓功能非常顯著，比服藥還好用。因此只要艾灸降了血壓，我那天就不吃藥，以免血壓降太低更危險。後來老師又自己設計了艾灸全身的洞洞木板，以及竹筒灸罩，經由老師的研究改良，比市面上的艾灸工具還要實用，更符合我們的需求。當我覺得身體不舒服時，只要艾灸，就可以減緩症狀，因為艾灸可以通經絡，配合煉功，效用加倍。

就這樣艾灸了一陣子，我感到身體起了變化。首先是精神變好了，有時候精神百倍，可能會睡不著，因此要慎用，艾灸時間不要太長。再來是經絡疏通了，不像之前常常這裡塞住，那裡痠痛的。最有趣的是，艾灸會讓體內保持溫熱，有時候稍有著涼之感，也就是微微的畏寒，但只要一回光，很快就熱起來，感覺到身體內部有熱氣迅速的擴散開來，不一會兒，手指腳趾末梢就有熱氣縈繞，寒氣僅在皮膚表層拂過，未能侵入體內，因此不容易生病。再來就是以往

身體有多處痠痛，要靠按摩、推拿、刮痧、拔罐來輔助去瘀，可是做這些治療時，往往痛苦難忍而唉唉叫。改用艾灸後，作用較為溫和，經絡較容易打通，煉功靈療的效果倍增，很有成就感。這時回想前陣子疲憊不已，虛脫到快撐不下去，以為快掛了。透過艾灸，補了許多陽氣，讓身體恢復基本的精神，再煉功，效用顯而易見，身心舒暢。

俗話說：「家有三年艾，郎中不用來。」只因為艾草是相當厲害的一味藥，主歸肝、脾及腎經，故對女性很有幫助，可以溫經暖宮，止血安胎；亦具有散寒止痛、祛濕止癢功效，還能舒筋活絡、去腫散疼。由於艾葉具有蚊蟲懼怕的特殊香氣，亦可用作驅除蚊蟲之用。古時瘧疾盛行之際，也會在庭院中焚燒艾草，因為艾煙可以殺菌。現代研究指出艾草具抗菌作用，有效抑制不同傳染性的病菌，具有淨化空間的效果，剛好可以用來抵抗新冠病毒。所以艾葉可以焚燒除菌、艾灸可以活絡筋骨、艾草根還可以入菜，真可謂一物多用，好處無限啊！

雖然本門傳授的仙道氣功這套功法很好，也真有其效，但說實在我們現今的生活環境很差，充滿對人體有所危害的物質，例如人不能不呼吸，但空氣品質很差，空污嚴重，難以避免。加上現代生活壓力很大，人人為了賺錢所苦，

要承受極煎熬的身心磨練。所以現代人要煉功，得先排除種種外在險阻，還真是不容易。因此先從有為法下手，靠外物來輔助，再煉功，更見其效。否則一方面我們被汙染物搞到昏昏沉沉，另一方面要工作賺錢餬口，哪來這麼多時間煉功？即使有時間煉功也不見得能靜下來，所以效果有限。因此本門道友很有福報，剛好老師講解經典，順便研究天然的藥草，比西藥來得好。因為西藥為化學物質，在古籍而言屬金石類，多為有毒，雖能速效，卻也傷身，也就是所謂的副作用。包括所謂的B群、發泡錠等等保健食品，都是化學加工製成，長期食用還不見得有益。因此我們還是要多加選擇天然或自然的食物，不要吃太多加工食品，或者健康食品，經由那麼多道提煉手續，都是化學的產物，愈吃愈傷身。也難怪一直以來都有許多吃健康食品導致身體出現嚴重傷害，甚至喪命的案例，所以這些化學物質還是少碰為妙。

清朝吳儀洛〈本草從新〉原序提及：

夫醫學之要，莫先於明理，其次則在辨証，其次則在用藥。理不明，証於何辨，証不辨，藥於何用？故拙著醫學十種。其一曰：一源必徹。其二曰：四診須詳。於經義病情，必斟酌群言，而期於至當也。而又念天之生藥，凡以濟斯人之疾苦者也，有一病，必有一藥。

天下藥草何其多，雖有古籍為依據，但時空變遷之下，傳至今世，不是有所遺漏訛誤，就是環境變化太大，因應個人體質，而須有所調整。雖說有一病必有一藥，但面對新疾，此藥何在？何時能得解？無人能知。患者是否有命可以等到解藥？也得看個人的福報。放眼望去，良醫難尋，也要有緣才能得之。雖然滿街上有許多合格中醫師可以看診，但有時候為法令所綁，對於用藥反而有許多束縛，窒礙難行，療效有限。舉例來說，曾有中醫師告知我，因為健保對於開藥有份量的上限，但是根據醫理，必須要用到某個劑量才有效果，他已經按照健保開最大劑量給我，但其實還是不夠的，不過也只能遵守法規來開藥。這類良醫、明醫會真心跟病患交流；庸醫則是不管那麼多，反正不說，民眾也不見得知道真相。可是知道真相又能如何？因為專業人士還是得照法規來走，否則便要受罰，倒楣的還是他們自己。又坊間很多祖傳秘方是真正有效的良方，但早已失傳，或於法不合，而無人敢推廣，只敢私下推薦給至親好友受惠。也因為我們生長在這樣的時空背景，所以我們要求得良醫、明醫是難如登天。

上次至醫院回診，恰好遇到一位同事，駐足聊了一會兒，才知道彼此竟然都深受高血壓所苦。她跟我年紀相仿，卻已經服藥七年，從三十來歲就吃血壓

藥，可是她吃藥無法降血壓，醫師只能幫她加重藥量，還是無法降下來，就再加第二種藥，還是沒有效，再加第三種、第四種……。起初她也認命服藥，但是吃到最後，全身如鉛般的沉重，不只渾身不對勁，血壓也沒有得到控制。做過各種相關的檢查，也顯示沒有問題，就這樣被折騰了好幾年，她受不了了，於是轉看中醫，身體終於舒服多了，但是血壓雖降了，卻還沒有降到正常值。相較之下，我的症狀比她輕微太多太多了，這是拜煉功所賜。

再來是另一位同事說她因下腹悶痛就診，但是相關的檢查都做過了，也都顯示正常，為此她很煩惱，因為有時痛到難以入眠，反覆發作，無從根治，也真夠磨人的了！豈料醫師竟然跟她說：「妳乾脆當作沒病就好啦！」哇塞我的媽！這是什麼建議，也真令人傻眼，醫師竟然說出這樣的話，讓人又好氣又好笑。是痛我又不是痛你，你當然可以置身事外的說當作沒病就好。但氣歸氣，笑歸笑，仔細想想為什麼連專業的醫師都這樣講，表示他真的也無計可施嘛！因為儀器檢查沒病，既然沒病，醫師也不能開藥，叫他要怎麼辦？還真的不能怎麼辦。

最近也發現到身邊很多人氣色都不好，不僅是同事，連師兄弟姐妹亦然，氣色多半是偏白偏灰，沒有血色，也一臉倦容。想想應該是大環境使然，因為這大

半年來，我已經聽到太多人跟我訴苦，不外乎是身體不適，抵抗力下降，有許多病痛，就醫檢查卻都找不出答案。我心想，可能是目前的時運，讓人類生存困難，造成大部分的人都有雷同的症狀。醫學也有其極限，有太多病症讓醫師束手無策，找不出原因，最後只能判定說沒有病。但身體的痛楚是真切存在，卻因找不出答案，而只能默默忍受，毫無解決之道。一般人會認為是卡陰，但根據我自己的經驗，其實這是屬於經絡、氣血方面的問題，西醫的儀器找不出答案，當然就說沒有病。

人生也真難為，到底是聽到「有病」比較傷心，還是聽到「沒病」比較傷心？最近我的友人們都說，聽到醫師說「沒病」，顯然會感到比較沮喪。因為有病就有藥醫，沒病就沒藥醫，面對身體的不適，卻不知從何著手改善，想想那會是多麼的絕望？

所幸我有人門修行，藉由煉先天炁來減緩種種身體不適，加上老師自己實驗出有效的有為法來輔助，真的改善不少。最近發現艾灸有顯著降血壓功效，還能強筋健骨，所以我也勤勞為之，配合煉功、做功德，希望身體能漸漸的回春。健康的身體真的是無上至寶，只有身受病苦的人方能體會。願有緣人也能入門修行，讓身體恢復健康，重拾人生的希望。

☆十一、太極

如一

在本門的善書中，每每見到師兄姐分享自己的生活點滴，便能得知師兄姐的心理狀態，進而了解到其修行的進程。當師兄姐述說自己萬事如意、工作順遂、加薪升遷、春風滿面，可見其修行有成，福慧雙全，所以能享受這樣的福報；相反的，若最近身體欠安、遭逢意外、多有險阻、煩惱重重，多半是功德不足，懈怠退道，所以便要承受這些困苦。一直以來，我也用這樣的標準來評判自己的修行狀況，一路順遂、名利雙收，便覺得很欣喜，因為代表自己修行的路途沒有走偏，驗證修道會帶來福報，千真萬確！不料近期覺得自己正在走下坡，心裡感到惶恐，趕緊反省自己究竟哪裡沒有做好，以致於如此？但想啊想的卻想不通，因為我還是如往常一樣的煉功、做道務，實在不曉得問題在哪裡，於是求教於老師。

先說說我最近的煩惱，首先是在職場上聽到一些不公平的事件，不外乎是會吵的人有糖吃，混水摸魚之人，卻能不費吹灰之力得到涼缺；正直守分的人做得要死要活，沒有功勞更沒有苦勞，還不得長官喜愛。再來則是一些認真進取的同事，遭受到種種荒謬的非議和不合理的申訴，長官卻也不予相挺，甚至還針鋒相對。接下來更雪上加霜的是，在某些競賽當中，有能力有德的人，卻

慘遭滑鐵盧，得獎的卻是一些做人有瑕疵的無德者。為此我想不透，怎麼盡是一些陰陽顛倒之事？若是如此，人幹嘛要努力？何必要腳踏實地？大家都來學習這些小人偷雞摸狗就好啦！下定決心那我也要混日子就好，無奈我的個性就是學不來，因為無法昧著良心做事。就這樣失去了方向，不知如何自處？

我問老師：「天理難道不應該是讓有德者上位、得到好處，無德者居下、無權享福嗎？」

老師說：「個人有其氣數，氣旺時得勢。易經也說過，國無道，小人得勢，君子就應該退隱。」

既然職場上出現這樣不公平的現象，表示領導人無德，那麼他所提悉之人，也都是些小人之輩，這時君子就不要強出頭，因為會被打壓，甚至被陷害。這些小人之所以得勢，也就是氣運正旺，代表他正在享用他的福報。有人會問：「小人也有資格享受福報嗎？」俗話說：「大惡之人也有小善，大善之人也有小惡。」畢竟人有陰有陽，有好的一面也有壞的一面。小人雖然不討喜，但他還是有發善心的時候，也曾累積功德，因此在氣數盛時享受福報，也是他應得的。

至於君子處於氣弱之際，倒也不見得是正在受業報苦果，而是太極「陽極

返陰，陰極返陽」之理，也就是「盛極必衰，衰極必盛」。例如在競賽活動中，誰能永遠都拿冠軍？第一名已經到頂了，無法更上一層了，所以下次比賽若沒有維持在榜首，便只能往下掉，感覺是退步了，其實只是一個正常的太極循環而已。就好比易經上爻已經至頂，氣數已盡，就該退休，不能繼續霸位插手管事，否則會有災險。

老師說：「用插秧來比喻，對於有德的人而言，退步其實是向前。」

我繼續問：「這樣有修和沒修，到底差在哪裡？」

老師說：「沒修的人在氣運旺、得勢時不知道收斂，會得意忘形的膨脹自己，於是得罪他人、惹事生非，導致災禍，元氣大傷，一蹶不振，甚至喪命身亡；至於有修的人，在氣運衰、不得勢的時候，也不感到失望或氣憤，而是退居一旁，靜靜的修身養性。如易經乾卦初爻『潛龍勿用』，等待時機到來，才重出江湖，一躍而起，又是另一番景象。」

說到此我恍然大悟，原來太極之理是這樣用的。不懂大道的人，只知道一味的追求名利，每一次都想獲得好處，但在不得氣的時候，即使再怎麼努力，成績依然不盡理想。這時候種種情緒就上來了，生氣、忿恨、沮喪、憂鬱油然而生，怪東罵西、憤世嫉俗，成天活在負面情緒中，如行屍走肉，久之就生病。

更激烈的手段是誹謗、傷人，甚至傷己、自殺。不管哪一種情況，都是絕路，身心疲憊，傷痕累累，怨世間無天理。

人生在世，要先明天理，才能過得自在、快樂。天理就是太極之理，也就是前述「陽極返陰，陰極返陽」之理。人生路有波折起伏，當陽極得氣時，要懂得謙虛內斂，莫不可驕矜自喜，亦不可狂妄貪心，否則易招致過咎，待氣弱時便要嘗苦果；陰極不得氣時，無須感到落寞，此時回光內守，持續的修煉身內太極，使水火運轉，陽氣生生不息，蓄勢待發，時機成熟時，又能開創一片天。循此理來過生活，會發現內心坦然舒適許多，不管外在如何變化，內心永遠恬靜淡泊，卻能身心康泰，不病不痛，生生不息。此乃「以不變應萬變」，萬變是指外在人事物，不變的是修持的心。反觀若不明此理，盛時過於狂傲而種下禍因，也就是樂極生悲；衰時過於憤恨憂鬱，走上絕路，這類人生路好比「一條線」，從左邊開端走到右邊盡頭，便結束了。至於恪守太極之理的有修之士，其人生路宛如太極，是「一個圓」，從哪裡開始，繞一圈又回到起點，終點也是起點，但看似結束並未結束，而是又重新開始。如此周而復始運轉，生生不息。有人以為這樣的人生好無趣，一直繞圈圈，有何意義？實則不然。因為下一次的循環，又是不一樣的境地，就像四季更迭那般，今年春天的景色，

必然有別於去年春天，明年春天，也不會和今年春天一樣。年年有春天，但年年不盡相同，各異其趣。天地依循太極之理，方能無窮盡的運行，永恆不滅；而人要追求長生，亦要學習這樣的模式，才能源遠流長。

言及此，豁然開朗，我不再為眼前的雜事所罣礙，同時也能放寬心，繼續靜修。我相信有許多人也曾遭逢我所述的這些情境，也是多數人內心最大的煩惱，人一天在職場上的時間佔了至少三分之一，另外三分之一是在家庭，最後三分之一則是睡眠。所以在職場上遇到的種種問題，多半會是最大的挑戰。於學生而言，職場則換成學校，一樣會是最大的壓力源。當我們遇到種種不公平的境況，一定會感到憤恨與不解，若無法釋懷，那種不甘心的感覺久久不散，長期下來便成疾，疾久不治便成病。因此現代有很多醫院檢查不出來的文明病，都是由心而起，說病又不是病，就這樣要死不活的折騰人，好生厭煩。

如果有幸入門學習，聽聞老師講經說法，明白太極之理，進而修身內的太極，與天地的太極相呼應，那麼便能安定身心，常保健康。人不要時刻留戀於過往的成就，所謂「好漢不提當年勇」，不管當時有多少豐功偉業，也都終將成為過去。經云：「事來則應，事過則忘。」不管大事小事、好事壞事，提得起也要放得下，應對完後就回歸於靜，心清靜時，身內的太極才能繼續運轉。

身內太極是我們生命的泉源，是我們回春的要訣，是我們消災解厄的關鍵，是我們解脫輪迴的秘鑰。太極沒有運轉，就成了一灘死水，毫無生機；太極運轉，才能欣欣向榮，永恆不朽。

同樣地，在門內修行，也不要老是留戀於往日的氣感，對於神通感應念念不忘。常見資深師兄姐喜歡提及十幾二十年前剛入門時，煉功的種種神蹟，到現在還無法忘懷，但卻再也沒有出現過那些神奇的現象。煉功要能做一段忘一段，不同階段會出現不同的反應，如果不能放下前一段功法，內心就不得清靜，修煉也就停滯不前。也見某些人不願意求教於師父，寧願自己埋頭亂猜，也不想抽絲剝繭問清楚。有些人是好面子，放不下身段請教老師，所以很多觀念偏誤，沒有釐清，即使十數年過去，還是執著在原地踏步；有些人自以為是，不需要老師解答，就能胡謔瞎掰自圓其說。這些人放不下內心的堅持，我執太深，又如何能清靜自在呢？無法清靜自在，說穿了坐在那邊煉功也只是具空殼而已，沒有真正轉動身內太極。所以身體不會健康、事業不會順利、功力無法提升、智慧無法大開。

又，在道場服務，也不要老是掛記自己付出多少金錢、投注多少心力，因為太過耿耿於懷，即為計較之心，表示您並非無私奉獻。若無法忘卻自己曾經

的付出，那麼時刻會去算計付出與收穫之間的平衡，講白話就是不願意吃虧，捐獻一千元就要吃回至少一千元，或是得到同等的報酬。這些人原本有功德，卻因為心有罣礙，又變成無功德了。

又有一類人，曾經真心向善、勤修不怠，所以那段時間在道場累積不少功德。但後來可能因為對於天理的澈悟不夠透析，或是對於師父有所誤解，以至於出現種種偏差心理或反叛言行，福報消耗快速，最後功德用完，只剩下業隨身。這類人最可悲，若不及早回頭，反省悔改，那麼就成了無德之人。這種情況是我們每個人都必須提防的，在不知不覺中，我們很可能從有德之人變成無德之人，就在於一念之差；一念之差可以是千萬分之一秒，也可以一步差，步步差，愈差離道愈遠。

一言以蔽之，有修無修、有德無德，端視我們能否轉動身內的太極，能否領略太極之理，進而運用在日常生活中。真正了悟的人，必然心平氣和、虛懷若谷、謙卑待人、處事圓滿。長久修煉，也可以媲美聖人了。

☆十一、有修道有依靠

正福

大家在日常固定的工作及生活模式中久了以後，多少都會想要在生活中增加一些不同的元素，像在職進修充電、學習新技能或新事物等，若是積極的人或許還會想做有變化或挑戰性的工作任務，因為這樣才會讓人生有不同的感受與動力，也能讓生活有更精彩的內涵，如此的話在過日子才不會覺得無聊煩悶。但是若想在生活中增加不同元素或學到可讓自己依靠一輩子的才華技能，不用到外面跟大眾盲目追求瞎鬧，不用怕被人矇騙唬哂而浪費時間錢財，沒有煩雜瑣碎的條件，也不會大幅改變日常的生活作息方式，只要自己能靜得下來就可以了，也只需每日撥出一些時間來自我充電修煉，而且是在家裡也可以做到的事情，像這種簡單又安全的事情可能不容易找到喔，但是其實說難也不難啦，因為本門的仙道氣功就有符合這種條件，也很容易學習的。而且只要肯來學的話，老師都不藏私的指導傳授回光靜坐的方法，但其實學習這種仙道氣功說容易嘛好像也沒那麼簡單，在老師翻譯的太乙金華宗旨、性命還源、長春語錄三冊合本之長春祖師語錄有記載：「或問說：弟子本想出家學道，無奈世緣還未了，功名還未成，因此再慢幾年再修道不知可不可以？」

師父說：你既然要學習我這門大道，這名利二字，須要先看淡。我的意思

是你既然有心要修行大道，別說一般名利，就是有宰相的地位也可辭去。我今天要傳法於你是你的福氣，總比以後想修的時候要來求我好，我希望各位從今以後，把握機會好好的修出成果來。不然，以後要見我的時候，別想再找理由見我，因為你們辜負了我的苦心。如要做鬼是很快的，要知道光陰如電，一彈指之間人就白髮蒼蒼老了。每增加一年，做鬼的日子就愈近了，人的色身很容易敗壞，元神真性卻未修，如何能解脫輪迴的痛苦！」

以上是邱長春祖師與門徒的修道問答記載，由以上經典便可瞭解在生活方式很簡單及物質、欲望很單純的古代，人們的修道心就很動搖不定了，何況在科技文明發達的現代社會就更不用說了，以一般而言，名與利是人生的最高追求目標，因為有名利就代表能過著快樂、享受的日子及擁有權力的象徵，所以不論古時候或現代的人大部分都以追求名利為人生第一目標。但是在現代生活中，人們除了會想得到名利以外，普遍還更想得到一個很重要的東西，而且這個東西比名利更容易得到，它不會很貴重也容易買到，重點是它的功能非常強大，它不僅大大影響人們思想觀念，也改變了全世界人類生活方式與行為模式，那就是非常讓人著迷的手機與網路。現代的科學技術真的是很進步且發展迅速，讓人驚嘆不已，回想從近代發明的科技產品「電視」開始漸漸影響改變

人類的生活作息與行為模式，到現代的電子科技產品與網路世界更加翻轉世界人類的生活方式、價值觀與思維認知，也佔據了人們在一天中的很多時間，尤其是從幼小時可能就開始被手機與網路影響了。

例如三、四歲或更小的幼兒在吵鬧時，大人如果拿有網路的手機給幼兒看，大部分的幼兒就會安靜下來並很好奇也很高興並專注的看著手機螢幕畫面，而且神奇的事情是不用花很多時間去教幼兒，幼兒玩弄久了自然就會很著迷並熟悉這個電子科技產品了，想一想這幼兒也真聰明，可能是平時看大人在玩手機看習慣了再加上大人也會偶爾拿手機逗弄幼兒並跟他說如何操作等等，所以幼兒自然也會想要玩弄手機，而且很快就能熟悉並玩得不亦樂乎。等幼兒長大一點後去國小或國中讀書，可能就會有屬於自己的手機了，就算沒有自己的手機可能也會有桌上型電腦或平板及網路，這是現代社會很普遍的情形，但也就這樣迷入網路世界裡面了。可說從小到長大然後出社會就業工作也都離不開網路世界，想起來這其實是很方便及很傷腦筋的事情，因為科技進步而讓日常生活便利很多，像採買購物及付款、預約飯店、訂票、金融轉帳、買賣股票期貨等投資理財、申辦業務、公家及私人單位的業務工作或差勤系統、學習技術或查資料或找東西、玩遊戲等等舉例不完的事情很多都可透過網路完

成的，甚至因疫情關係所以醫院也開始有網路視訊看診了，也就是用手機視訊就能與醫師討論病情，也可用手機付款後再去拿藥。這個手機與網路真的太厲害了，所以假如網路停擺的話就只能乾瞪眼了。而在工作場所或辦公室裡，如果會操作手機的人不管是年輕、中年或老人，只要有空閒時會做的事情就是用手機上網，這也已變成現代普遍的標準生活模式了。而讓人傷腦筋的事情是依賴沉溺網路，久了以後其實會與現實社會脫節，因為網路世界太精彩太吸引人了，有網路就不會發呆、不會寂寞無聊，也能輕易打發時間過一天，除非在有必要時才需與人一起討論溝通，否則就不用跟人哈拉打交道談交情，直接用網路傳文字或圖片訊息就OK了，所以人際關係漸漸就變冷淡了，人際間的距離也變大了及不容易溝通協調取得共識。又因科技發達、網路普遍之便利，大多數的人也會在網路上面找尋資料並閱讀瀏覽，就減少看書本的機會也很少去買書了，並因為很少人買書而造成書店關閉。

說到現代人減少看書本及買書這件事，來分享一個很有趣的例子，我曾經在前年參加某次研習會議，那次會議是邀請北部某公家單位的機關長官來當講師，他說他在兩年多前為了幫助下屬在審核文件時能快速找到相關法律、行政命令、函釋等依據，以節省時間成本並提高行政效率，他研究了很久終於找出

一個辦法，也就是由他自己設計出一本法令工具書，於是他就花了好多時間及心血去找很多的資料，在彙整編排後裝訂成一本法令工具書，蠻厚的一本實用書，他覺得好高興、好有成就感喔，就這樣請廠商印刷出版了，並發送給他全部的下屬，他也認為他這一番豐功偉業應該會得到下屬的讚賞、感激而心裡沾沾自喜著，但沒想到他卻踢到了大鐵板，因為竟然有些二十多歲至三十出頭的年輕人去檢舉他缺乏環保意識、浪費紙資源及經費，說他間接砍了很多樹木而破壞環境生態，也說他其實不用印刷出版工具書，只要掛在網路上讓有需要的人去下載或閱讀瀏覽就好了。他得知後覺得真的是莫名其妙及很無厘頭，他是基於幫助下屬才會設計出容易查閱、分類清楚、攜帶方便，而且是可隨時翻閱的工具書，這一番苦心好意沒被讚賞、感激就算了，還被人檢舉並指責，真的是好心沒好報，他還生了好幾天的悶氣，但他畢竟是很高層的機關長官，公務生涯歷練很豐富及思惟邏輯很會轉變，所以很快他就轉換念頭了，他反省說這件事情或許是他思慮不周全不完備，他應該是要綜合考量當今的政策走向與時代潮流趨勢，他當初應該在印刷出版前要先調查每個人的需求意願，針對想要書本的才給書本，不需要書本的就自行上網下載或閱讀瀏覽就好了，因為只要是能在網路上進行的事情，年輕人大都會以網路來進行的。他說他六十一歲了

再過幾年就要退休了，他也是經歷這件事才深感時代不同了環境潮流變化太快，二十多歲或三十出頭的新世代年輕人的思維想法觀念真的很不同。

經由這個例子，忽然想到難怪老師經常說：大道愈來愈難傳了，尤其在科技產品及網路迅速發展的時代又更難傳出去了，而年輕人會來學習大道的更少之又少了。我很認同老師的話，因為在我的服務單位裡面也有很多二十多歲或三十出頭的新世代年輕人，都是大學以上學歷，再經由國考進來服務工作，特質是很聰明、反應很快、學習能力強、思維想法觀念很新穎，也很敢於表達自我理念，在遇到有不符期望的事情時會直接提出評論話語，所以跟這些年輕人相處不能用舊有的觀念、邏輯與價值觀來應對喔，因為這是世代隔閡的層面問題。曾經在跟新世代年輕人哈拉聊天時，我問說下班後或假日時你們都在做什麼事呢，他們大都是回答玩手机遊戲、用手机追劇看片、滑手機打發時間、出外逛街、發呆，我說這些事情重複久了你們會感覺無聊嗎，他們回答不會啊，手機、網路很好玩耶，才不會無聊呢。我也曾問他們說平時會看書本或雜誌嗎，他們回答很少，因為除非是考試才會看書，不然是很少看書的。後來有一個年輕人騎車發生交通意外還好沒大礙只是皮肉傷而已，但看她受驚嚇我就叫她要去大廟拜拜求平安求心安，她回說不用了，後來在閒聊時才得知原來是她幾乎

很少去寺廟，而且她的家人也很少去寺廟。經由那些經驗我也體會到在科技產品、網路迅速發展的時代，想要將這個實用、有價值的修道功法介紹給別人還真的很不容易喔，而且不只是年輕人，就算是中年或老年人都一樣不容易接受的，除非是具有修道機緣的人那就另當別論了。因此我很慶幸有來修行大道及有來道場上課，而瞭解易經的重點在於變通，所以人在世上也一定要懂得變通，才能在與人相處時可以圓融也就是和光混塵，在處理事情時較能順利進行，並能適應時代與環境潮流的進化。

但是如果過度沉迷於科技產品與網路世界的話，就會讓人難以把心沉靜下來及放空，也會成為修道煉功的大障礙。這或許可用道德經的記載來比喻：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽；馳騁田獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」

由上面經文即可明白若身體的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，一旦受到色、聲、香、味、觸、法之六塵沾染，就會產生六識。例如：迷戀五彩光華美觀佳色會傷眼睛並擾亂心神；喜聽美妙音聲或立體震撼聲音而沒有適當節制則易使耳功能衰退；貪食美味珍饈則易養成貪婪心且花費大，雖能感受食物入口之美味，但卻不見得有營養或有益於健康；而逞強鬥狠及傷生害命，則會讓人

原有的仁慈心性，轉變為殘忍狂暴性情；珍貴寶物財貨則會讓人千方百計去爭搶而衍生奸詐胡亂之事，擾亂社會秩序而人心惶惶，而新奇科技產品則易讓人沉溺其中。六根、六塵、六識起循環作用時，會讓人充滿種種的妄念、執著、分別心，並以識神主事，會把身體的生命能量「元精」、「元氣」一直消耗掉，等消耗到一定程度時人的身體就開始生病了，生病的話就要花錢花時間去看診、檢查、吃藥，此時如果沒有修道煉功來補回元精、元氣的話，身體就會更多病也可能一輩子要看病吃藥。所以聖人也就是有智慧的人，瞭解修道煉功是人生第一重要生死大事，因此把握時間回光身內及去除妄念，以修煉出自身的先天一氣，並且避免六根沾染六塵而產生六識，在生活與工作中修命兼修性的務實修道，讓身體有充足的生命能量才能身體健康，再漸漸修出智慧而開發潛能，這就是佛在身中不須遠求了。

其實科技發達是好的事情，可利用科技產品的優勢來完成很多日常生活中大小事情，讓我們的生活很便利，更可節省很多時間及費用，但是別忘了也要撥出時間來修大道，因為大道是人的生命能量及浩瀚宇宙虛空的根源。在現代的社會中，修大道並不是叫人出家孤立於世而每天念佛拜佛、也非完全放下名利、更不是什麼都不要管了，因為大部分的人都要養家活口及要照顧親人家

人，所以老師說：在現代社會的修道是一邊工作賺錢、養家活口，一邊修道煉功以築基，也就是顧家庭、盡倫理責任與修道煉功是可以同時兼顧並同時進行的，完全不會衝突、矛盾，然後等工作退休或老年後，不用煩惱經濟了，子女也長大自立了，對長輩、家庭也已盡完倫理責任了，此時對於人生的酸甜甜辣、生死離別、喜怒哀樂等等也都嚐過或經歷過了，不再像年輕或中年時的容易衝動或不穩定了，況且如果平時有認真修道煉功的人在工作退休或老年後，功力也具有一定基礎了，就可專心一意修道以求更精進了。所以人在苦、樂相互參雜的世間生活，若想要有個心靈歸宿寄託處，就要來修行大道，學習仙道氣功就會有依靠，靜坐煉功修身、修心性並做功德，能身體健康、命運順利、平安過日子，更能排除內心的無明、空虛、孤寂感，就能使心情平淡自然，心性開朗、樂觀，有自信、智慧，所以大道是最大的依靠。

☆十三、真修能知道

正福

來本門學修大道後才明白修道不是迷信行為，也非刻板印象中的拜神、拜佛、誦經、念佛、參加法會等方式，也不是在搞神秘不為人知的怪異宗教模式，更不是專屬於老人或閒人在做的事，也別認為是到山上躲起來清修獨自生活，這些都不是真正的修道。學修大道後才瞭解道是平凡自然的，道是生命也在日常生活運用中，有修道的人都是很有福報的，而真正的修道是能把大道學問及老師傳授的知識經驗，運用在日常生活、上班工作、與人相處的過程中來增進待人處事及解決問題的能力，並修正偏差及不良的習性、行為與思想觀念，讓身體健康、生活更順利並心平氣和過日子，真正修道人更不會以自己私心貪念而為非作歹害人害己。所以修道最實在的意思可說是修身修心性，但是千萬不要誤認只要看些經書、能背幾句經偈或念經、念佛、拜佛就是在修身修心性，沒那麼簡單喔，那修道是要如何修起呢？方法是靜坐煉功，是一種動、靜循環的氣功修煉，很活潑、靈活並有趣的修養身心方法。老師傳授的仙道氣功就是這種功法，既是修道也是在修身修良心，這是仙道修行法，老師上課常說：來本門學習大道先別幻想要立即修成仙佛，如果能修得身體健康、命運順利、平安過日子，那就算很厲害了，也算是有修出成果了，再來還要能長久修煉不鬆

懈、不退道，那更不簡單了。我來本門多年後有體會出老師說的這句話真的很實在、很受用無窮而且完全正確，因為修身就是指修道的先天氣能讓身體健康，修心性及做功德則能改善命運而順利、平安過日子。

像電視新聞就經常報導一些意外災禍傷亡事件，讓人看了很恐懼心驚，而現代社會的文明病或莫名其妙的病症非常多要講也講不完，經常去醫院或診所的人就能深刻體會，尤其大醫院的病患真的非常多，另外除了身體的大小疾病以外，因壓力或不明原因造成的心理病也很多，真的很可怕，但是除了固定去看診、吃藥及檢查以外，好像也沒其他方法了，而且長期生病的人大部分也會命運不順利、不平安，實在是很無奈的人生。其實如果能來學習仙道氣功而且能信、願、行具足，也就是能相信、願力堅定、肯努力修行的話，對於身體健康就會有幫助，命運會比較順利，生活也會比較平安，這種案例在本門的善書裡老師及很多師兄姐就有分享過很多這些心得。但是說真的要來學習仙道氣功也要有福報，不是說想要學就能順利學習的，因為有很多情形大都是不太相信此種功法或來學沒多久就半途而廢的，這樣就沒辦法改善身體健康及命運。在經書裡面就有記載修煉這種仙道功法的好處，在仙道丹道法訣有記述：「凡人不怕不年輕，只怕嚮道不心誠。縱至九十、一百歲，果能如法修煉，無論男子

婦人，都有移星轉斗之權，起死回生之妙也。」

由此可知不管是年輕人、中年人或老年人，也無論是男人或女人，只要能相信仙道氣功法門，並能堅定意志願力、肯努力並久久修行的話，不僅對於身體健康會有幫助，也能改善命運及順利平安過日子，這就是修道有感應啦也是有修出成果了，而且要趁年輕愈早修道愈好。這樣就不會像外面的大部分修行者都是執著於神通感應的那般情形，因為外面大部分修行人認為所謂的感應是指神明仙佛來附身，或能接到法寶、能看到神佛、能與神佛溝通，甚至要靠神佛來翻身賺大錢享福等等，這些觀念都是不正確的，況且回到現實面而論，如果身體不健康，命運不順利，也不能平安過日子，就算有那些神通感應那又能怎樣呢，這樣比喻就很容易明白其中優劣了，所以還是老實修道比較有助益比較好啦。只是在仙道丹道法訣也有記述：「古仙云：此道至神至妙，憂君分薄難消。」

所以說修大道也是要有福報，才能夠深入體會道的神奇、奧妙與好處，否則會無福消受的喔，因為如果沒有福報功德的話，在遇到考驗或障礙時就會困難重重了。

說真的修此大道功法真的是會愈修愈有樂趣，因為除了能體會靜坐煉功時

先天氣運行的動、靜循環以外，來道場聽老師講解道學課程，聽久了也能漸漸明白經典的真實含義，而不會都只是口頭念一念、唱一唱或用猜的去解釋經文。就像我多年以前在佛寺時經常唱誦佛經及讚偈，就是只會跟著唱誦而已，雖然不懂其中的含意，但也是唱誦得很高興啦，還記得有首金剛讚，那首讚的內容是：「斷疑生信 絕相超宗 頓忘人法解真空 般若味重重 四句融通 福德歎無窮」

在多年以前就只知道般若這兩個字是指智慧，但其他的句子及整首讚偈到底是在說明什麼含意，就真的不懂了也想不通，一直到來本門學修仙道氣功幾年後，最近因某次機緣再看到這首金剛讚時，心中的體悟不一樣了喔，因為終於稍微明白這是在講解修道的功法了。原來這首讚是在講解修道者，若能相信老師教導的回光功法去修行，不亂想不懷疑並且願力堅定、肯努力修行久久不退道的話，在靜坐回光煉功時妄念就會漸漸變少及減少執著、分別，若能進入到忘我的階段時，再繼續修下去也能進入到經典比喻的虛空時，就是無四相無法相了，就能逐漸瞭解經文的意義了，這時就是有修出智慧了。老師常說：這個智慧比一般的聰明、投機取巧更珍貴更好用。因為智慧能讓人明白經典敘述的意義及功法，也能順利處理問題並活用道學於日常生活中，頭腦較容易變通

並讓人心平氣和，也可說道是體、智慧是用，所以能體會出「大道」的樂趣與價值，這就是常聽到的一句話「大道是很寶貴也是無價的」，但是如果沒有真修實煉的話，根本無法明白大道為什麼很寶貴為何無價。而要修出智慧的前提是要先修煉出元精，當元精從頭頂降下時是微甘的，也是佛法講的甘露水，修出元精後再修出智慧並能活用智慧時，這可說是般若味重重了，然後再把金剛經或經中的四句偈等意義與修行功法，講解給別人聽，能讓別人明白瞭解經文的意義、如何修道並受持奉行的話，這樣得到的福報、功德是無窮無盡的喔。因為佛祖在金剛經有說如果有人能依金剛經修行，也能把金剛經或經中的四句偈等意義與修行功法，講解給別人聽，能讓別人明白瞭解並受持奉行的話，這種法布施得到的福報、功德是比以滿三千大千世界的七寶拿來布施而得到的福德還要大，這種法布施的福報、功德是用算數或譬喻都無法計算、衡量的喔，而且佛祖在經中還講了好幾次的這種比喻，可能是佛祖知道看經的人會不相信或會懷疑佛祖講的實在話，才會苦口婆心的特別強調好幾次吧。

由此可明白不管是佛經或道經，其實都是在講述修行的功法、要訣，也可讓人瞭解一般福報與真正功德的意義、區別，而不是把經典用來念的或唱誦的，甚至拿來跪拜，這都偏離了修道修佛的宗旨，也辜負了仙佛的苦心與期望，

這樣是沒有真實益處的。佛經道經不僅是修行的功法要訣，也是仙佛修行得道的歷程記錄，所以修行人或對修行有興趣的人，一定要先有明師講解指導，跟著明師學習修道，才能夠愈修愈有樂趣並漸漸明白經文意義，對於修身修心性一定有實質幫助，進而成長智慧並加以活用，才算是真正的修道。

☆十四、善待自己

誠意

今天看到我大姊的大女兒在我們LINE家庭群組傳了一則新聞報導，是關於人生安排選擇的內容，我猜測傳此則新聞的主要目的是傳給我大姊看的，因為我大姊三不五時就會對她那兩個女兒叨唸要交男友，不然就是對她倆催婚！而她的兩個女兒，一個三十六歲、一個三十四歲，其實都沒有交過男朋友，所以也都打算不結婚，於是她的大女兒索性傳這則報導來表達她們的心聲，我覺得這報導有顯示出不少年輕人或單身者的心態，內文如下：

中國安徽有一名三十歲單身女子，認為人生不一定要榮華富貴，自己在農村簡單生活就很好，月收入一千多人民幣（約四千四百元新台幣），雖然不多但足夠養活自己，這樣她就已經很滿足了。那女子在田間摘菜，隨後打水洗菜、生火煮飯，如此靜謐純樸的農村生活，讓她感到非常愜意，她好奇地問：「一定要榮華富貴嗎？一定要生活在大城市才行嗎？一定要長得漂亮才可以嗎？」自己在農村簡單平淡地生活，卻成了某些人口中的「妳這不是生活，妳這僅僅是活著」，她為此感到不解？

女子未婚也沒有孩子，對她來說社交是一件很累的事！所以決定回到農村過獨居生活，她過去也曾到大城市打拚，見識過繁華多姿多采的生活，也體驗

了很多新鮮事，但後來帶來的愉悅感也慢慢降低，她說：「我並不是說大城市不好，只是對我個人來講，我比較喜歡待在農村，覺得有歸屬感」。女子透露，她在村裡有一份較為輕鬆的工作，每天早上十一點就下班，月收入一千多人民幣，足夠養活自己，若加上加班，可以賺得一千三百多元人民幣，她說：「這個工資在農村不算低了，因為也只上半天班，好在現在上全天了，工資也漲了一點」。

女子樂於一個人在農村生活，可以種菜養雞，生活十分自由，不用在意別人的想法，她說：「我覺得單身真的很快樂，反正我是這樣認為的，沒有人可以去束縛你，想幾點鐘吃飯就幾點鐘，想吃什麼都是自己說了算，喜歡看文藝片也不必為了別人而選擇恐怖片，不想出門就宅在家裡一整天」。

現在的教育與社會的環境，養出年輕人的普遍價值觀是崇尚人權自由、不被約束、追求自我個性、表達自己、做自己喜歡的事、更加活出獨特的自我，絕不會為了所謂的奉獻精神而犧牲自我的追求。思想更接近於西方自由主義和快樂人生的生活理念。思想很活躍活潑、理念多樣化，這樣的價值觀，也不能說完全不對，但比較偏向功利現實或自私自利，所以愈來愈多不願意走上結婚之途受到限制，追求享受自由自在的生活視為當然。

其實我也非常了解單身生活的快樂，因為我在十年前離婚，被迫恢復單身的這十年，其實過得挺舒適自在的，因此不由得慶幸自己恢復單身！我住在三房二廳中，居家環境不擁擠，布置整齊並打掃乾淨舒服，我喜歡在沒加班的假日裡，睡覺賴床，賴到近中午再起床煮菜，然後悠閒地邊看電視邊吃飯，覺得非常的享受！不禁會貪戀這樣沒壓力的舒適時光，希望能常常這樣多好！但現在我知道這樣的美好時光，是修道做功德而來的福報，若沒修道，我早就不知淪落到何處？變得載浮載沉，流浪生死、窮途潦倒……。

所以現在年輕人若持單身的打算，只想自由自在舒服過快樂日子，除非福報足夠可以這樣過，因為一旦福報用完，就會很容易變落魄可憐的獨居者，甚至可能最後不能善終而死！林老師曾說：「沒結婚的單身者最好的生活就是修道」，否則就是浪費人生的光陰。但是現在年輕人根本不會想要修道，對修道有一個很大的誤解，以為是要苦修！要受很多戒律、要吃苦受虐，這樣不自由又不快樂，與他們的追求不受拘束做自己的價值觀完全背道而馳！沒有把握無家累的單身時光，寶貴的時間就這樣很輕易的流失掉了。

最近看到一本書內容提及時間的重要性，對我頗有啟發，局部重點內文如下：

人的一生活有多長？如果人生有「八十年」來算，感覺好像會有很多時間，那麼將八十年換算成天數，究竟會有幾天呢？經過計算後，八十年大約將近有三萬天。如果用「人生有三萬天」來表現，是不是就覺得時間沒有那麼多了呢？我們可以說在三萬天裡每過一天就減少一天，這就是人的一生活。

假設用金錢來比喻，「人生就像錢包裡有三萬元，每天都會減少一塊錢」。如果這是實際的錢，就可以把賺到的錢放回錢包裡；拿到薪水，也能增加帳戶裡少掉的金額，薪水增加放進錢包的錢也會增加，就算沒有存款，也能跟別人借錢來撐著過生活。像這樣運用許多方法，可能會讓我們的錢變得比三萬還多。然而，人生的三萬天卻無法重新補充，無論是誰，日子都會一天一天減少。如果漫不經心度過每一天，就只是徒然消耗生命而已，為了不要虛擲光陰，必須提高一天的品質，沿用剛才的比喻，如果不能獲得符合或超過一元價值的東西，人就會在一事無成的狀態下度過並結束這段人生。

以上的描述，讓人意識到時間真的非常重要，並且許多人活不到八十歲。為了提醒我們不容再虛擲光陰，我也沿用上方的比喻，人生如果「修道」其實是提高一天品質的最好方法，而「做功德」則是超過一元價值的手段！林老師說：「人生在世誰能料到自己什麼時候要走？連我都不知何時會走？只能

多做功德善待自己。而我的命本來不會超過五十歲，只因傳道做功德，方能繼續延長壽命。」（林老師今年已六十六歲）

也就是說，修道透過靜坐來返回心靈清靜，洗去了煩惱，是不是提高一天的品質。再煉出先天元精治身體疾病，又煉出先天元氣運途由衰轉旺，最後神氣合一得以明心見性，日積月累之下超出更多無價的價值，不但補回身體的先天能量，加上做功德，消除業障，就補回人的福報，生活就會愈來愈順利，而功德還會延長壽命。人的生辰八字命數已定，多活一個時辰都是不可能的，唯修道與功德能跳脫定數！

再以我大姊為例，她今年六十五歲，在五十五歲退休後，每年一二次的出國旅遊，就在三年前去歐洲玩回來後，她發現自己有子宮內膜癌，雖是初期，但還是選擇摘除子宮，又怕有移轉，於是連同淋巴腺一起切除！淋巴腺切除，造成的後遺症，就是無法久站也無法走遠，非常容易雙腿整個明顯腫脹不舒服！所以她再也無法出國玩，連在國內旅遊都是奢求，因此她現在很懷念她以前的旅遊出國史，還常說她還好之前能行走時有好好出去玩過。所以一般人的觀念就是如此，覺得就是要享受過，人生才是沒有白活。另一例子：我四姊說她有一個六十歲出頭的鄰居，去美國玩三週回來後，顯現的狀態不是神采奕

奕，而是一臉倦容，並身體整個駝背，看起來非常疲累黯淡！雖然人在步入中、晚年之後，身體會老化是正常現象，但若不知正確的養生保健之道，只會加速衰老退化。無從補回精氣，更跳脫不了壽命的定數。而現在年輕人其實也有未老先衰之現象，因為要活出自我、做自己，反而流於肆意揮霍青春，所以沒有修道靜坐，就只能不斷在消耗精氣神，一天一天的減少，無論是老人或年輕人都都是加速衰老步向死亡！

真正活出自我，不是現在的功利主義，也不是享受表象不受拘束的自由，而是要懂得如何善待自己。能解決人生遇到的煩惱，是真樂、真自在。而靜坐讓身體保精固氣，才是真養生，故修回先天大道才是真正善待自己、活出自我。有句話「此道至玄至妙，憂君福薄難消」，意思是沒有福報的人，是沒有機緣可以修煉先天大道；或者說就算有機會修道，若沒有做功德，終究解決不了無明煩惱、逃不了因果業力討報而退道！

在道場與道院，處處有機會可以做功德，就看是否願意真心學習付出？以及是否懂得珍惜機會？若是，機會「隨時」都有！若不是，機會不會為你停留！

☆十五、知福惜福莫忘初衷

行界

最近在公共電視節目的紀錄觀點看到「雅穆克圍城日記」，雅穆克是敘利亞首都大馬士革的一個城市，因為內戰以致於這個城市被叛軍包圍，而且圍城有六個月之久，在記錄的影片中看到一個小學四年級的小女孩為了填飽肚子，在一片野草中拔馬鞭草來吃，而且在拔草當下還聽到砲聲及槍聲，紀錄的導演問她不怕嗎？她抬頭看看被炸的建築物後，繼續拔草的回答說習慣了，她說爸爸出去找東西，媽媽在家照顧弟妹，而且媽媽都吃不飽無法哺乳弟弟，所以她要多拔一些回去給媽媽加香料煮湯，她說馬鞭草我們平常是不吃的，因為戰亂小女孩的學業因此中斷而被迫提早長大了，看到這裡其實有一點辛酸，在街道中看不到野貓野狗，其實也知道，人都吃不飽了，那些野貓野狗也難逃劫數，只看到人群在街道中走來走去，尋找可用及可吃的東西，在被炸過的斷壁殘垣中，還看到有人居住而且沒水沒電，因為那是他們的家，再難過也要死守家園，時間彷彿又回到三四十年前的景象，用材火燒開水，但也看到一小部分樂觀的人們，推著鋼琴到戶外唱詩歌，在戰亂中大家一樣窮，沒得比較，苦中作樂，他們也曾組織上千人手無寸鐵的要衝出檢查哨，可是槍聲響起後又多了幾個槍下亡魂，它們還得退回去繼續過著飢餓困苦的日子，有錢有辦法的人早就逃走

了，留下來的一萬多人，有錢買不到東西，銀行超商都關閉，只靠空投物資，而且配給食物也不夠吃一餐，當下看到家裡桌上的零食，想想我們是多麼幸福，再看到烏俄戰爭也是一樣，人民流離失所，死傷無數，戰爭是慘酷的，也是人性的大考驗，而現在我們居住的台灣，也正在遭受中共的文攻武嚇之中，雖然這是政治，但我們有民選的總統，我們有自由的生活，比起戰爭中的國家，我們豐衣足食，我們更要感恩知足，珍惜當下的每一天。

武漢肺炎肆虐全世界已邁入第三年，很多公司行號都受到很大的影響，相反的也有些行業卻因這武漢肺炎而大賺錢，必須二十四小時輪班的工作趕出貨，例如口罩行業，所以各行各業的景氣有好就有壞，或者遇到天災而受影響，這我能深深的感受，以前金融海嘯的時候，在公司工作一個月休息一個月，甚至景氣更差的時候工作一個月休息兩個月，然後就開始裁員放無薪假，那種複雜的心情及壓力真是無法言喻，因為薪水愈領愈少，生活的品質也感覺不如以往，當時百業蕭條，轉業也沒有比較好，但現在回想起來，在幾波的裁員當中沒被選上，一家公司能讓我工作超過二十幾年，而且在景氣循環當中沒被淘汰，這是我的福氣也很感恩，但我也將人生最精華的階段奉獻給了公司，小孩也漸漸長大將邁入社會，也將我們的經驗傳承。記得當時在道場有師兄姐因景

氣不佳，為了找工作較沒時間修行而慢慢的離開了道場，因為生活的一切都需要錢，因此在心理上就有很大的負擔，所以想要修行也是心有餘而力不足，受到層層的阻礙，所以在修行的路上有一份穩定的工作是很重要的，這樣才能走得更遠，如有一份穩定的工作又能好好的修行，那是前輩子修來的福分，更要好好的珍惜，人生的路不可能一路順遂，起起伏伏的，總是會發生一些讓人煩惱而無法馬上解決的事，例如家庭事業無法兼顧，所謂物極必反，當你在好過意氣風發的時候，就要想到失敗了要如何處理，當你在失意找不到工作的時候，更要利用時間學習，讓自己的專業更加精進，但能做到這一點的卻是百中選一，很多都是在失意的情緒中打轉而無法找到自己，以前曾經歷過那段減薪沒工作的日子，於是打聽那段時間同事都在做什麼副業，有的去扛肥料及擺夜市，有的去捕漁，有的去養鴨，有的去幫忙整理長輩的田地，很羨慕他們有那麼多門路賺錢，但看看這些我好像都不行，還好有道場可去，除了整理環境外，就是靜坐及研究經典並接待新進人員，老師也教我們八字命理，了解自己的優點，慢慢的內心較平靜，沒有負面的情緒，日子也過得更平順。

因疫情的關係，學會一年一度的會員代表大會延後半年舉行，現在政府對疫情的管制也慢慢的放鬆與開放，而正在往好的方面發展，來參加的師兄姐有

些已有一年多沒見面了，大家都很开心，在閒聊當中有人提到「啟靈」，這名詞已好久沒聽人提起了，記得在十幾年前，剛入道場時老師還有在幫人啟靈，在啟靈前須先向神明擲三杯「功德願」，例如寫善書、助印善書、傳道渡人、幫助擴大道場……等等，然後才開始啟靈儀式，雖然啟靈的反應及感覺每個人都不盡相同，但重點是經過了這些年，當初所許的功德願都還記得嗎？有沒有照著自己所許的功德願去實行？其實功德願是自己給自己的期許，讓修行有目標能繼續的走下去，神通不敵業力，業力不敵願力，所以功德願能消我們的業障，有師姐說她的功德願只有一項是最簡單也不用花錢的寫善書，將自己的修行經驗在善書上與大家分享，也有很多師兄姐遇到生活上的困境而忘了初衷，這是人之常情，但既然走進這修行的「道」路，就要好好珍惜這道緣，而且還有道伴互相提攜，讓自己的修行之路更加順利精彩。

☆十六、找工作經歷

揚道

我已年屆近六十歲欲投入職場，自思應無太多工作機會，只能往保全類型的工作尋找，某日帶一電器物品至回收場回收，見一旁有人把電器類的產品中的金屬拆解出來集中放置，當時沒太多的想法，回到家中靜坐時突然有一個聲音告訴我說你不是台北工專電機科畢業的嗎，對吼，我怎麼沒有往本科系去找工作，何況我又又有室內配線技術士的證照。我嘗試把資經歷登上104求職，令我感到意外的是，求職的工作機會如雪片般的飛來，一個星期就找到工作了。正所謂：「己立立人，己達達人。」自己能在社會上生存，才能分享給別人生存的技巧；自己有亨通發達的經驗，才能指導別人如何亨通。又所謂大道就在日常生活中，大道不僅僅只侷限於修行上，食衣住行是道，柴米油鹽也是道，道是體，如何活用，把道表現出來乃至於亨通的境界，亨通就是道，不通就無道。

如果家裡的燈泡、開關插座壞掉只要自己修一修或請水電工來修就好了，但電機就不同了，電機分為電力、消防、給水、污水、純水、鍋爐、氣體、工程繪圖及配管等設備，分別應用於商業大樓、社區、醫院、百貨公司大型的建

築等等，相當的廣泛又專業。不管是水電或電機現在都相當的缺人，現在的年輕人都不願意學，只想做外送或白領階級，錢多事少離家近，問題是天上不會掉下餡餅，畢竟我已經離開職場兩年多了，邊工作走一步算一步，也沒有說一定要在這家公司工作，工作機會多也不用怕沒工作，因為上班工作的同時又有兩家公司打電話給我希望我去面試，說不定過完年我又跳糟也說不定。

有位師兄在道場修行一段時間就沒來了，突然有一天又看到他在道場出現，他問我說：師兄，請問我有在外面教清靜經，可是教來教去總覺得缺少一樣東西，我反問他，你有沒有打坐，他說清靜經跟打坐有何關係？我說清靜經第二段經文就是打坐的功法，沒打坐哪會懂氣機的運轉跟其中的奧妙，他終於恍然大悟也懂其中緣由。最近台北道場來了一位訪客，臉上氣色很黑，又有自律神經失調的毛病，肩頸僵硬，手還會不停的抖動，他說他想要做會計或行政的工作，但是都找不到工作，我說如果你自己是老闆會不會聘用你，他立刻就搖搖頭說不會。他繞來繞去就在醫生開的藥吃了沒效、身體不好怎麼辦、找不到工作等等話題。萬般皆由諸心起，不過反觀自省而已，正所謂「吾每日三省吾身。」調整自己精氣神到圓滿的狀況，看看鏡子裡的自己，氣色好不好？有沒哪裡該調整，別人會想要親近你，還是遠離你。

最近看到一段淨空法師的視頻，他說道：他40幾歲生了一場大病，發願傳道結果身體不到三天就好了，79歲再生一場大病，他又發願如果佛菩薩覺得他可以留下來傳道服務眾生，他再留下來幾年也可以，結果身體又好了，還享耆壽96歲。他也特別提到不爭和忍讓，許多的災難和禍端都是跟別人相爭惹出來的，遇到不如意不順心就當成是還債，不忍福中禍，不忍債沒還，還完債就是福，忍讓就是德。每每工作上的勞累我都用道場所教的功法來補充體力，感覺自己很幸運能遇到老師及所傳授的功法，再加上行功立德也讓我每次遇到危機時都能逢凶化吉，甚至都覺得好像特別受到上天的眷顧！因此特別的感恩，也更加強我修道的信念。

☆十七、靜坐發想

悟心

最近上老師的課發現，下課時總會聽到新來師兄充滿疑惑問老師，有關如何回光，以及打坐會不會被人入侵等問題，就不自覺想起自己剛入道聖門時，聽老師講課，也是一堆疑問，而且對修道一知半解，課程內容更是有聽沒有懂，好在可以請教老師及師兄姐。我依稀還記得，當時剛上子理師兄開的靜坐課，有位師兄總會說他感覺靈魂快出竅了，雖然我不知道那是什麼感覺，但師兄總是表現出很害怕的樣子，對於當時剛入道的我，對靜坐也是非常害怕，只因早期身體不好常去佛寺拜拜，認識佛寺住持，當時住持正好在推廣靜坐，鼓勵我一起學習靜坐，但住持都告誡我，不可以隨便在家裡靜坐，這樣身體很容易被入侵，而且靜坐有功法，必須跟師父學習，才不會走火入魔，雖然當時剛好佛寺有開靜坐功法的課，但因為工作忙碌，所以沒有參加，而且佛寺住持還說，必須在佛寺靜坐，比較安全，眾佛會護佑你，才不容易被入侵，因此當時我雖然很想靜坐，但都不敢在家靜坐，也一直沒空去佛寺學習靜坐，就把這麼好的東西給擱置了。

在當時因為身體不好，到處求醫，認識了一位神醫，為什麼會叫他神醫呢？第一是因為當時病重的我，是他把我醫治好的，第二是他每次看病時，都會順

帶告訴病人，他從神那邊得到有關病人的訊息，告訴病人要多加注意的事情，第三是他會跟神溝通，你可以問他未來你想知道的事情等。因為不敢在家裡靜坐，怕放空時身體會被入侵，所以我也曾問過這位神醫相同的問題，記得當時神醫告訴我，不用害怕，不會那麼容易被入侵的，人的身體在天上都是有註冊的，身體就好比房子，房子都有地址編號，也都有所有權，任何人都不能進到你家，除非你同意，不是嗎？身體也是一樣的，任何人也不可以進到你身體，除非你想讓他進到你身體，若沒得到你的同意，就進到你身體，那是因為你跟他有因緣，該還的，總是要還。

老師也曾說過，有時候你生病了，或遇到一些困境，會看到仙佛來助你，那也是你跟仙佛有因緣，如果緣盡了，他們也不會再來助你了，所以萬事都要靠自己，功德也要靠自己做，沒了仙佛相助，只能靠自己做功德，才能度過難關。而且老師還曾說過，靜坐跟睡覺一樣，每天都在睡覺，有因為睡覺被入侵的嗎？都是我們想太多了，除非我們一直想著要得到神通，才會有可能走火入魔。獲得這位神醫和老師的開導，現在我比較不那麼害怕了，也比較敢靜坐了，但還是免不了有些恐懼因深植內心，很難這麼快就消除，雖然知道不會被人侵，但每次身體在搖動時，我都還是會從無念中驚醒，可見自己業障很重，連

修行都還會受到一些干擾，心態都還沒辦法調整回來，所以我還在努力克服心中的恐懼。

一晃眼已經靜坐五年了，總覺得自己好像都沒有進步，尤其前一陣子，靜坐時身體突然大動，驚醒後覺得身體無比舒暢，所以之後的每次靜坐都很期待，可是期待總落空，明知老師曾說過，每次靜坐的景象都不一樣，不要太執著，但總還是有所期待，就會讓我每次靜坐時總是妄念不斷，所以身體就不太會動，然後就覺得自己是不是哪裡弄錯了，就開始產生疑惑，是功法不對，還是靜坐妄念太多，但說也奇怪，每次當我有疑惑時，總會在老師上課時找到答案，好像老師知道我碰到了什麼問題，利用課堂上告訴我，所以一定要來上老師的課，才不會自己胡修瞎修，而且每次上課都會有不同的收穫，像最近上的性命主旨，我才知道回光的重要性，才知道原來眼睛不僅是靈魂之窗，也是修道之門。雖然由於工作的關係，用眼過度造成乾眼症，但現在我知道了，要好好保護眼睛，才能好好修行，真慶幸自己能進入道聖門修行，也感謝老師無私的開課教導，讓我能知道如何修道，如何讓身體健康、改變命運，今後我會更加努力，才不枉此生。

☆十八、回光、反省、上課

常真

已經好久沒在善書裡跟大家相見了，這次想寫心得也是幾個月前就有在想，但常常又是被自己習性打亂了計畫，原本每次上完課或是每天有些心得時會用一小段話記錄下來想說週末再打心得，但每到星期五總是一放鬆就又懈怠了。

今年終於能如願回到高雄工作並且週末能到道場補課及聽老師上課，雖然找工作的過程中有些心累，但最終能在道場幫忙、上課，這些心累也不算什麼了，畢竟當初到北部工作也是自己選擇的，在北部時，每個月就會找一週末老師在高雄道場上課的時間回高雄一趟，再去道場看錄影DVD補課上一次漏掉的部分。其實去台北上課坐火車捷運也是很方便，只是平常日工作常常會加班，下班如果沒有馬上去搭車的話上課就會遲到。所以也無法每週如願去台北上課，結果還碰到疫情嚴重，工作上反而更多事，整整4、5個月無法回高雄，工作壓力大又不能去道場充電真的是悶爆。

算一算自己從看善書到入道聖門修行竟然也快要到20年了，回想一下自己從民國99年底出社會到現在的每一份工作最長都撐不過3年，竟然能在道聖門修行將近20年。小時候跟著媽媽四處去進香或是不同神明的宮廟團體，

也很常換地方，也都是起乩時問事而已，對於真正的修行也沒有一個正確的方法。

最近就常想自己為什麼可以待在道聖門修行這麼久？依自己的經驗歸類為以下幾點：

一、靜坐、無忘念、回光（煉功）

雖說當時爸媽也是去某宮廟問事，宮廟的濟公師父叫我爸媽去台南關仔嶺的土地公廟拜拜，當時我自己走去一堆放書的地方，那時候才知道這些書是可以免費帶回家看的，自己翻到一本道聖門善書內容講到五行及靜坐煉功，一看竟深深被吸引住了，世上竟然有這種從自身就可以自己修煉的功法，這些修行煉功以前都是從電視上看的，沒想到真的有這種修行方式，善書上的內容讓我更想去一探究竟。那時候自己還沒有手機只有電話卡，自己就打公共電話去道場問是不是能拿更多善書？就跟當時接電話的師兄姐約好星期六去拿善書，那時候自己也還沒有機車就只有腳踏車，就找同學陪我從學校騎到高雄道場，從楠梓到鳳山也有10幾公里，到了之後請同學等我，我就自己上去道場，一口氣就把不一樣的每一本善書都帶回家，應該有10幾本，記得是一位師兄給我袋子裝，我就包住夾在腳踏車後座再騎回楠梓的家。等過了一年後有機車時就

報名上清靜經，然後老師也是每月2次的隔週日到高雄道場親自授課，就這樣開啟了修行之路。現在想起來也覺得很有趣，那時年紀才高二，怎麼都不怕被騙？

從帶善書回去看後就開始自己練習靜坐，從一開始坐幾分鐘慢慢練習，那時候體會到回光的效果真不是蓋的，自己的經驗，通常只要自己快要感冒時，咽喉就會開始發炎，那時候才回光靜坐幾分鐘竟然就好了，自己也覺得這招也太厲害了，從那之後自己也都不曾因感冒而去醫醫生，光是這招靜坐無忘念回光，就讓我深信不疑，確實是自己煉出來的，自己也開始學著每天時時無忘念時時回光，原本放不下的事總能順其自然的過了，也許是因為學生時期沒什麼煩惱，看善書中師兄姐分享的心得後，心想：不是就放下而已嗎？直到……

二、反省

一直到自己出社會遇到種種問題時，心裡也是想：不就是放下而已嗎？怎麼就放不下呢！沒錯！～當習性加上欲望時，如果沒有及時回光即時反省，真的就是等到踢到鐵板了才會醒悟！

道場真的很像是一面照妖鏡，可以反映出自己的種種的習性，世界上每個人都有自己的見解、堅持，所以這10幾年來看著不同的師兄姐來來去去的也

是覺得挺可惜的，我也曾迷惘過，但不是因為不相信在道聖門的仙道氣功，而是停滯不前的迷惘，但自己捫心自問，有沒有做到像老師那樣對大道的誠心誠意？有沒有像其他師兄姐一樣持續進修寫心得？如果沒有，那表示自己連真正入道修行都還不算，這就要放棄了！想想如果我放棄修行，連改正機會都沒了，那我生活在這世上應該只會更慘吧！所以自己覺得「反省」很重要，也是自己能繼續修行的原因之一。

三、上課（聖仙佛經典研究）

記得去年要離職時，離職原因是家庭因素，因為家人需要照顧，同事也分析給我聽，說下年度都會加薪，一開始確實有點心動，但自己清楚另一個真正原因是不能去道場上課真的是太難過了啦！為什麼需要去道場上課呢？平常為了工作及生活，常有事情看不開，心裡卡住的時候真的很難放下，有時短時間的靜坐是無法消化掉卡在心裡的煩惱，但奇怪的事，老師上課時總是讓人心花怒放，信心大增啊！甚至有時上課可以感受到體內氣機運轉。老師講解每部經典的內容都包含靜坐煉功、修性做功德，光是基本功，靜坐回光的功法就千變萬化了，因每個人的體質、心性及功德做的多寡不一，所以靜坐煉功的體悟也會有所不同。

記得老師上課時曾說過，中士修行有一天也會頓悟而成為上士，自己也希望有天能成為上士為道勤修不倦。而且聽老師講解經典的含義，心中不僅佩服還會想跟著仙佛的腳步修行下去。所以上課對我們來說很重要，有老師講解經典中修行的方針，自己也可以從中檢視自己還有哪些不足？不足就繼續加強，而優勢就是有能力幫忙道場的事就盡力而為！

最近自己很常請教老師一些關於無形界的問題，經老師解答後才豁然開朗，只要跟修行相關的問題，老師知道的、有親身經歷過的一定知無不言，言無不盡，不知道的事老師也會直接說不知道，畢竟老師也曾說過，他也是人也還在邊修邊學。

老師從來不會強迫學員應該怎麼修怎麼改，而是在上課時無形中就會說出修行秘訣，有些道友甚至跑靈山一輩子也不見得會知道這些仙道氣功的修行秘訣。老師每個月來高雄上課2次（共4小時），我們只要繳月費600元道場使用費，真的超級划算！個人覺得比付保險還划算，畢竟修行仙道氣功完全就是包含在日常生活中的，要不是來高雄路程太遠，不然還多希望老師能常來上課呢！

正在看善書的您還在猶豫嗎？何不自己來驗證看看什麼是仙道氣功，健康

不用等，第一步就是開始靜坐來保養身體，將自己的能量回歸身內，比吃保健食品還要有效唷！

以上經驗分享給有緣的同修們！

☆十九、心得感想

才順

最近疫情趨緩，我發現大多數人都感染過新冠肺炎，就我自己感受，這病毒就是攻擊呼吸器官為主，不外乎先喉嚨異常、疼痛等，而後開始侵入肺部，造成咳嗽、呼吸困難等症狀，如抵抗力差或本身就有慢性病等問題，輕則恢復期延長，重則危及性命！等確診恢復期後，又會有長新冠的問題出現，如腦霧、異常疲勞、呼吸喘的現象不定時就影響生活。真的是非常難纏的病毒！

在隔離的日子中除了吃藥外，就是煉功！這過程很難受因為會異常疲累，導致打坐時會常睡著，適應一陣子後打坐時就發現會咳嗽更嚴重，但呼吸變得更順暢，這老師課堂中有說師母煉功時，血氧提高的情形，這是真實的，我自己也有如此體驗！我想咳嗽嚴重應該是煉功時把病毒排出的一種反應，也不知是不是吃藥（中藥）的關係，或是煉功的關係，約第三天或第四天左右，所有症狀都好了，但其中有個現象很奇怪！就是打坐時精神比較好，沒打坐在休息時又覺得很累很累，感覺好像能量消渴一直想睡覺，當下真的可確認老師常說：打坐時會補元氣是千真萬確的，這種病毒如沒煉功的人，除非身體很好，要不然必定元氣大傷，元氣傷，精氣神皆傷，故導致後面長新冠的問題出現。所以很多人常說，確診後半年內需要調理身體就是這個道理啊！幸運的是

我有接觸修行，只要勤打坐，身體就會自動調理好，這麼好的功法就不能浪費了。

現在老師上課進程剛好上到「黃庭經」此經為養生長生最適合的經書，也是神仙修煉的人門祖經，夫黃庭經，中道經也。易云：「黃中通理」，實則亦「黃中通道」，更可「黃中通神」。中黃大道，即和天地人神而一之道也。黃庭經者，大易之中經也。合先後中天，而直通天地鬼神，和合陰陽五行，變易衰老死生之大道，故能無修不得，無鍊不神，無往不復，無念不靈，而無行不驗者也。內容更是將人身所有五臟六腑五官百骸講敘成皆有神存在，修之可得，不修則不得，如修之可使生命自化，形神長存，金剛不壞之身，可立而待也。我之前超期待老師上這本書的，如有興趣的讀者皆可來各道場試聽喔。

☆二十、結果與過程

無患子

最近翻閱道聖門的善書，在善書中對於林老師所引述的古言，中庸：「知止而後定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。物有本末，事有始終，知所先後，則近道矣。」心中很感慨，因為這是對於人、事、物最好的詮釋。在前期善書中我有提到在朋友園主的農場打工的情形，對於工作上的體悟，古人的智慧於現世中皆能應用，不僅可用於修身，且在處世上都能通用，不過也要有像林老師這樣的「明師」的啟發才能了解。在我未進道聖門以前，對於古人所傳的經典只止於字面上的了解，而不理解其中真正的涵意，所以對於事情的處理，有時候簡單的事情，卻愈做愈複雜，最後不了了之。經由林老師的教導，凡事只要能放下，不管是修行或處事，也就是要「回光」，不要再鑽牛角尖，放下雜念，這樣才能保持清醒的狀態，一切順其自然，因為「道」就是自然。

什麼是自然，就是在這個有形物質的世界都有其光明面及黑暗面，也就是我們所稱呼的「陰」與「陽」兩面，更進一步的說，任何事物都要經過五個階段：「生」、「長」、「化」、「收」、「藏」的過程。我們要如何順應這些過程，就是林老師上課所講解以及善書所提過，採用五行相生相剋的原理，去

理解事情的平衡點在哪裡，就從那裡著手，這樣就不會被事情綁住而產生困擾。而這個對任何事情的解決之道，就是林老師所講的「智慧」，這其中牽涉到自己的修心養性，不是隨便簡單模仿，或人云亦云所能知道。所以如何從自己的心裡找到自己的悟性，也就是要有「明師」林老師的啟發，了解其中的道理，不僅順外在大自然的自然而，還要順自己內在命運的自然，這二者之間的平衡是不可或缺的。

而要如何達到平衡，就要先了解什麼是自然，在這個世間，任何人、事物都有其陰陽面，也就是會有「簡單」與「複雜」兩面，更進一步說，我們要如何解決事情，就必須要了解五行相生相剋的原理。說到五行相生相剋，必須先了解其本質特性：金其特性為「禁」，其能量表現具有強冷、穩重、肅殺、禁止和收斂等特性，名為「從革」，又叫「禁」；木其特性為「觸」，其能量表現具有溫和、生發、條達等特性，名為「曲直」，又叫「觸」；水其特性為「演」，其能量表現具有虛寒、應變、漫衍、濡養、流動和下達等特性，名為「潤下」，又叫「演」；火其特性為「化」，其能量表現具有猛烈、散發、向上、向外、熱動、光亮和氣化等特性，名為「炎上」，又叫「化」；土其特性為「吐」，其能量表現具有包含、蘊藏、封閉、吐發和長養化育等特性，名為

「稼穡」，又叫「吐」。所以從其中可以了解到五行是陰陽進一步分化來的，是陰陽的進一步層面表達。

陰陽是對萬物最簡單的分類，五行則是進一步的分類，經過如此了解陰陽與五行，就會知道什麼是自然。自然就是人和事物都有陰陽的兩面，任何事物都可分為簡單和複雜面，有其相對面。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，同樣的，看似最簡單的問題，我們要找出的解決的方法反而不容易，就算付出極大的努力也不一定解決得了，這就是知易行難。

當我們學習易經時要會善用「剛」與「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，就是對問題給予不藐視，對過程應該重視。

有時候我們在世界對於一切人、事、物的處理，不能夠順其自然、遵守自然，為何遵守不了？因為它太簡單了，正因為太簡單，所以我們就不容易遵守，故稱其為辯證法。所以當我們把什麼學問理解到它是非常簡單樸素的時候，才是真正的悟得其中道理，感受到「自然」是非常博大精深，深不可測。在還沒有掌握到它的精髓時，就像看到一棵大樹，外表有很茂盛的枝葉，卻沒

有注意到底下的粗大樹根，這在易的境界還是處於「有」的階段，沒有達到「無」的境界，也就無法跳脫因果的定數。

經過對此的體悟與了解，就好比此次的題目：「結果與過程」，我們凡事要達到圓滿的結果，就要在解決的過程中權衡人、事、物的利害關係，取得平衡點，也就是要順其自然，這就是「道」。會有此體會，須有「明師」的啟發，以及有空多看一些道聖門的善書及經典，平時若有做功德的機會也要多少做一點而不求回報，這樣多少可化解自己累世的因果債。

最近因在朋友園主的農場工作（上期善書有提過），覺得現在時勢有所變化，所以我辭掉管理園藝工作，由朋友園主自己管理，以便減少其經濟負擔。分析其中的原因，現今會有這樣的局勢，是自疫情開始時大家都因封控不能隨便出門，在家多少會買一些花草欣賞，所以生意很好。可是最近因為可以外出，大家每逢假日就全家出遊，以致於一些園藝店生意受到影響，所以朋友園主在五月中邀我幫他管理農場時生意還可以，但是他沒有去了解國內人、事、物的局勢走向，一直擴大其花草數量，直到八月份規模擴大到三倍多。當然我也是盡力去把這些花草照顧好，但是因為天時關係（夏季）花草不好照顧，天氣悶熱，必須早晚澆水降溫，因為澆的是自來水，以致於水費成本增加。我曾經建

議朋友園主，應該注意花草須按季節性來購入，並順應現今局勢的變化來調整經營策略，但其聽不入耳，所以在八月份有一些花草因不耐熱而枯萎，賣相不好，再加上八月份開始國內旅遊暢旺，各地遊樂區人潮湧現，而在台南市假日花市人潮則變少，生意影響很多。

像我住在台南市善化糖廠旁邊，每逢假日善化糖廠文創園區可以說是人山人海，大部分都是旅遊，所以文創園區的生意變得很好，與之前因疫情管制而冷冷清清的情況相差很多。在八月份朋友園主利用平時沒有假日的時候，進善化糖廠文創園區了解一下，才發覺平時無假日的時候也是有人到文創園區遊玩、打卡，可見局勢已經不一樣了。接下來他就限制我到朋友園區工作的時數，且在台南市假日花市的夏天花草，因成長不好，枯萎很多，通通運回農場擺在明顯的地方，暗示要我不要再去上班了，經此提示，我在9月13特地去農場跟朋友園主結算薪水並辭職。

雖然此一兼差賺錢的機會沒有了，但回想一下從林老師的啟發以及善書經典的提示，就是告訴我們，面對一切人、事、物必須順其自然，因為凡事皆有其陰陽面，我們必須認清局勢的變化。就好比當一切未發生前，無極狀態，等到開始變化了就有陰陽兩面的變化，然後就是五行的變化。而這五行的變化，

在五月中去經營朋友園主的農場時就有應用到，因為一年有四季變化，要了解其中的變化，對於花草的照顧就比較好掌握。

我是以進道聖門所學習的知識應用到園藝方面，發覺可以通用，所以修道不是只有煉功，對內、外一切人、事、物皆能應用，因有道聖門林老師的啟發，對於「道」的應用才会有如此體會。雖然應用得好，於朋友園主來說，只想急速擴充，五月份到八月底就擴充三倍量的花草。以栽種的觀葉芋科植物來說，我曾經建議朋友園主先了解其銷售趨勢，無奈朋友園主聽不進去，因此到九月初供過於求，價格開始崩跌，芋科花草降價也賣不出去。雖然我幫朋友園主照顧管理得不錯，花草數量也很多，但局勢不利，不好經營，以致有此結果。

古云：「物以稀為貴」，當某一物品市面上數量很少時，價格很好，大家急著來買，如果起初很少人賣，生意會很好。可是同行看你賣得好，一定會找貨源來賣，以致供貨愈來愈多（因為台南市假日花市賣花草的同行很多），之後，同樣的花草價格競爭很厲害，導致最後價格崩盤，也就是供過於求。

所以為了減少朋友園主的負擔，在八月份以薪水換取部分花草，一部分在我家欣賞，一部分放在道院佈置景觀。直到9月13正式辭掉朋友園主的農場管理工作，這段時間也獲益良多，有些花草管理工作，應用在自家花草及道院

花草管理上很有效率。

剛好是到道聖門這個「體」，然後到一般人、事、物的應「用」，而有上述結果的展現，所以道聖門林老師以及諸位師兄姐是我修道以來最好的靠山，我們應該學以致用，才不枉有此道緣機會，不足之處，請多多指教！

☆二一、信念

芝盈

道場在三年裡，痛失二名幹部，猶記得蔡總召離世時，那陣子每每整理或處理起相關文件，就會想起蔡總召，也想起我隻身前往拈香時的旅程，老實說，如沒有去拈香，還真不知，蔡總召每回至會址開會時，路途是多麼遙遠。拈香當天是週末假期，又正逢節慶，當天訂了最早的高鐵票，因搭乘台鐵區間車轉乘高鐵，還一度差點錯過高鐵班次，一路由台鐵狂奔進高鐵站，這漫漫旅途才算正式開始，當我思索著到了左營，需轉搭台鐵到潮州站，光台鐵這段新左營至潮州車站就要一小時，還不包括潮州站下車後至蔡總召家，需再搭半小時的計程車，在這靜默的移動過程中，我的腦海浮現了好幾次，見到總召遺相時，真的怕會難過的落下眼淚，這想法反覆的出現又消退，不知不覺的，車子已抵達蔡總召家。下車一見蔡總召遺相時，內心是一股平靜的氣息，很神奇，他那安詳的面容令我內心平靜，居然沒有傷心，也許總召早就知道我來前時所有念頭。

直至幾個月前，傳來師兄離世消息，簡直是晴天霹靂，一早得知消息，整日根本沒有心思做事，想著需聯繫師兄家人，也需詢問安靈處等事宜。過了幾週後，某日母親詢問我，蔡總召走時，好像見我沒有那麼傷心，但師兄走了，

看我好像很傷心。我回：觸景傷情，只要一想到，那感覺就又湧現！一得知消息時，子理師兄也曾用輕鬆的態度跟我說：我們少了一個可以拉豬賽（台語）的師兄。當下我知道子理師兄許是經歷的關係，已送過前輩與同輩了，故明白我突受打擊，一時間真的很難跳脫，子理師兄是想用輕鬆的語氣來淡化悲傷氣息。某日師姐對我說起，她只覺得師兄是十幾歲就辛苦工作至今，走了不見得是不好，不再那樣辛苦，她反而覺得這對師兄來說，是另一種解脫！聽了這樣的說詞後，我釋懷許多，畢竟前幾年過年開始，有與師兄聊起日常瑣事，對工作的煩心，但同為師兄姐就是如此，傾聽時，是傾聽對方心聲，不管多困苦、多惱，說出來就會好多了。因此次突發事件的衝擊，這段時日有點心神不寧，每每至道場，這股突如其來的傷感就會浮現，還是難免會一直想起，這種感受真是想用都用不掉，自己也自知，因情緒低落導致，氣場亦受到影響，情感的包袱真的是人生最大的障礙，因不論何種情感，都讓人難以走過不留痕跡，更不可能說抹去就能立刻抹去！欣慰的是，師兄的家人很支持師兄修行，認為師兄能如此不受苦的離開人世，是他誠心修道所致，師兄的家人也有提及師兄離世時的面容非常安詳！

接著來分享信念的力量，信念這股精神力量是唯心的，一般人總覺得「信」

很容易，其實不見得，許多人只是行為表相的虔誠，如內心真有其「信念」，不論面臨什麼樣的境地，是不會對信念有所遲疑的。就像有些學員會詢問，修行這樣一直修，打坐到底是要做什麼？一直反反覆覆的，到底在修什麼？這是沒有嚐到真正的甜頭，故對修行這種平淡無奇的日子，無法持久。有些人喜歡生活多彩多姿，面對平淡無奇的日子，覺得索然無味，沒有刺激就總是想尋求點刺激來充實生活，反反覆覆下，刺激過頭的生活，是充滿危險與致命吸引力的，總是在經濟、家庭、身體出現狀況時，才又想起修行，如此反覆下，當再次遭受經濟、家庭的衝擊時，只會越發的嚴重，以致於會導致人們對修行的失望。想想，我平時周旋於家庭、道場、公司，就已讓人覺得時間不夠運用了，日子總過的忙忙碌碌，更別提受不住平淡日子，總為自己尋思點刺激快樂的師兄弟姐妹，那日子過的有多驚心了。

信念對修行來說是股操控力的感知，堅定的信念是會帶來饋贈的，現代人有焦慮恐慌、失眠、憂慮等慣性，明明沒什麼事，卻可以不停的擔憂一些問題，這是多數人的習性。即便現在仍在修行的我，遇上突如其來的事件衝擊，依然會被自己情緒勒索。但修行可以彌補被衝擊的心靈，生活是一直持續往前的，當你修行也一直持續時，所有經歷的事件，都能經由修行得到平復，因生活的

波瀾可以借由修行來撫平這些波折，當然我強調的是，人不是進入修行就可以一帆風順，生活是可以藉由修行，將人生的起伏修到趨近於平行線。日常生活一旦沒有過多的高低起伏，平靜的狀態，真的有利於修行成長，生活越沒有起伏波折，心靈就不易受到牽引，氣機也不致於遭受過多衝擊，而降低感知力。「氣」是這世界上最強大的力量，修行讓我一直體會到許多未知而神秘的力量，就像念力一樣，祈禱真的可以改變，集氣也是一種方式，人的氣聚集在一起，就是將信念全都集合在一起，心誠則靈說的就是這股神秘力量，修行可以使人茅塞頓開，堅定的信念可以發展出無遠弗屆的力量，就像經書裡的文章，會讓人有種天涯若比鄰的感覺，過去曾聽人說起：真正的智慧，可以超越時空，歷久彌新！確實，時代背景的不同，分別在不同的朝代，卻能因為經書裡的字句，而心領神會得到感悟，這體會真的很不可思議！

人生不論做任何事，都需要信念，即便修行也不例外，修行也需要信念。然而信念就像種子般，它是需要播種，需要滋養，更需要時間，一個人如心裡有這信念的種子，那麼終有一天，信念會為其開花結果的，這怎麼說？因信念的力量，可以與念頭完美的共振，信念能讓人持續行動，落實開花結果。對我來說，信仰與信念是共同意義的，「信」能帶來力量，心想事成自然而來的力

量。當然，相信的前題是先給予信念好的環境，什麼好的環境？種子需要好的陽光與水源，才能發芽茁壯，人的信念當然也需要好的環境來培養，如身邊總是圍繞著與自己願景不符的人、事、物，試想，信念如何能發揚光大，修行亦是如此，修行的過程也像撥種一樣，要有耐心等待，畢竟這不是小種子的成長期，修行像大種子的成長期，在成長過程中是會陸陸續續的發芽茁壯的！所以，你是否給信念足夠的時間去培育它？就像我初期接手道場帳務，道場收入除了道場使用費外，道場並無其它經費來源，許是個性使然，秉持道場經費「開源節流」的原則，台中道場確實能將經費累積起來，以致於每當遇上重大支出時，道場總能有足夠的經費，使道務能順利運作。這其中，總括眾師兄姐的慷慨解囊與義務服務，才得以讓台中道場始終經費充裕，當經費累積至一定數額時，還能另行提撥給道門印書運用。初時接管帳務頭幾年，某次老師就對我提過，道場經費還是要使用，因時常在每月公告帳目時，都只有收入沒有支出，當下我只有回覆：那些道務採買就當我贊助道場，不用向道場請款，也無需對他人提起。但老師如此提及，也許有他的考量用意，故在道場搬遷至道院籌備處時，定下往後學會開會地點在籌備處舉行，故台中道場連續幾年總攬學會大會時的其餘開支，也算是讓帳務盡量的做到有進有出！這要歸功於台中道場所

有師兄姐，全體沒有異議、全力配合，值得稱讚！

在道場不論參與何種道務，只要能堅守信念，都能完成實現目標，當然這股堅定需不受外界干擾，踏踏實實的做下去，自然這過程中就少了許多困惑，因信念會帶給自己堅定的意志，修行並非追求修多久、修多好，而是在於對自己的修行有無堅定的信念。因修行就是如此，總有一個法門是適合自己的，關鍵是自己對自己要有信心，試想如果連自己都不信，那肯定也不會信「道」，如此對學道當然會有所動搖。當修行這信念種子被深植內心時，這些經歷過往，是能時時刻刻反覆導覽的，修行是需要不斷練習，如此才能刻劃出專屬於自己的模式，如此長久以往，修行便會成為生活不可或缺的一部份。擁有信念的前題下，修行才得以保有活力，如此更能快速的體驗修行魅力！

☆三二一、生病煉功經歷

帝羽

修行生病煉功經歷，當然我有很長一段時間沒打坐了，痛定思痛與恐慌壓力於是放下了，我們打坐的時候如果內心有煩事的話，其實那些念頭都積壓在腦部，久了就會頭痛，回光就是止念，回光不專心念頭雜氣又卡在頭部，有專心回光下丹田若有若無身體就會慢慢氣動，過程中反覆有些往事念頭還是會出現，有時候以為我在回光，但其實是我又在想事情了，就會形成有回光又有念頭干擾來帶風向，無異就是回光而已不用想太多。想太多有時候會低頭昏睡，一但習慣了變成打坐就是昏睡沒效果，打坐混沌中的停頓跟昏睡不同，混沌停頓醒來精神有比較好一點，再接下第二次會更有精神，再接下來就有很多不同境比方大小氣動，每次累積已久有時候感覺到前面有光，也有頭腦很清醒但就是想不起來，反正這些都是過程不用太在意。就是要有耐心放下煩惱煉功。

身體疾病找到坐椅子煉功，其實這坐功也是會有打瞌睡情形，比方太累了這時候回光是有，但是念頭就開始變成去昏睡，雖然昏睡會整個快摔倒，反射動作又會醒來，但是這樣反覆打瞌睡也不行，沒有太多效果，乾脆就去睡一覺再來打坐，吃飽會想睡，休息一下再來坐比較好。每人體質不同，而我偏勞累會多睡復原，也有忙到就一覺到天亮，打坐要自己拿捏時間調整。行住坐臥都

可以煉。

沒有慾望就不是人了，多與少而已，各式各樣的工作時差我都有經歷過，往往把打坐忽略掉了。人在江湖有很多事沒有那麼簡單，有能力做事與人際經營都是兩回事，社會黑暗很深，本來就存在很多不公平了，不過說真的修道也讓我看到自己或道友及親友人借鏡，做了什麼前因，開花結果雖然總是慢，往好的就得吉，往壞的會走向不順發生意外，冥冥之中氣機不順衰退身心靈。而肉體五臟六腑有疾病吃中西藥改善有限，大多歸咎於自心做。

想起當初剛修行落魄潦倒，比現在更笨，那段時間裡生活中是能用能吃就好，也看不懂經書內容，心靜下來打坐慢慢就成長一些，包括做事跟上課。人就是這樣好過了慢慢的變相，其實已經沒在修了，也只不過把這當成例行公事。修道者都知消長之運，運不好不能說真的不好，修補會發現很多事情都是好過時沒想到的。

☆二二三、改善自己

帝羽

自己一路以來我也沒什麼大多改變，也只是特意改變自己更不自然，其實修行是個人修各人得，命運的好壞已經是累世習性養成，也就可以知道說為什麼一樣的能力他就能一下吸引那麼好，或者一樣的事怎都是我很有楣運，也會想到修那麼久為什麼還是一樣？課堂上都是講一樣的事，經歷過漫長的路，後來我才明白這個道沒辦法送身邊的親朋好友，愈求愈得不到，要護體讓紅塵情慾物回饋更滿足，還要更多，這些皆不得也。而且三餐飽不缺錢與三餐飽很不容易用錢很難，這兩者現在覺得跟要不要修也無關，而人都在道中了，只引來有緣人。

心靈與肉體兩者的結合是造氣所起源來修性命，有實實際際的煉功身體會變好，我的經驗我早期小毛病一堆，但是那些小毛病慢慢的也改善了，也聽看很多有年紀的道友轉健康，只是自己太傻太輕忽以為太痛吃藥止痛就好在拚體力，落得一場大病爆發連走路走不下去了，要我準備送手術台，也會變廢人高機率，不得不轉變同時時機也晚了，整個人跌到谷底。（還好有機緣我如果真的有轉好治好再來分享詳細）。老師曾說過只要有一口氣在還能煉，確實慢慢放下耐心回光修起又能起死回生。

我研究這習性真的很不容易改！很快又犯起，一直循環！面對的苦就是轉捩點的開始，比方家庭與在外共事因一人只用自己心情能力時間跟控制來方便，往往忽略旁邊人的心情與體力能力負荷，久而久之人人遠之不便談話。有人喜歡就有人討厭，各種聲音也多，所遭遇之事就算有經驗，也不見得能為他人情況解圍。

一直壓抑負面，久之灰頭土臉，悶悶不樂，把錯誤觀念當好的皆不終善，只會一直變態傷害自己內心與身體。修道是破除命運盲點，暫時迷失這些都是過程，雖然我的障礙缺點還有很多，唉！修道就是普普通通通過活，該幹嘛就幹嘛做事，養這股能量而光永不息。不往內修，往外耗動，賺錢養家跟享受，一直動腦加上環境變化，人漸漸昏沉無光，病了不自知，空虛物慾找不到樂趣了，年紀大了慢性病隱憂出現，準備住甕裡。

每人命運福報不同，傳道功德也不好做，法佈施也是有經歷多事來傳，財施與額外迴向冤親有限，我早修初時，碰過這個問題，跟老師談完，也沒用迴向冤親債主了，如今一來看那麼多修真前輩故事，都是自己渡化冤親與祖先親人，冤親債主對於燒金沒有用，去求神是要怎幫忙化解，修道傳道訊息累積這股，有迴向也因這股得了暢通化解，要不然不是天得一以清，地得一以寧，

萬得一以生嗎？

我覺得剛開始打坐煉功很好，但是一時得意往後摔下會很慘！因這道法太廣了，煉功沒有妄想就是最好的了，基本功穩定自然也能隨時地舒服。我聽聞過經書提過太笨很難修行，可能就是我這類，過於多想才搞成本來就傻讓這問題更差。其實煉功無念說簡單也對，我的妄念比一般人還多幻，就跟放影機一直跑出來想，能想半個小時以上，經書有提到打坐初時起碼要一個時辰起，一個時辰起也是指動火初始有過去、現在、未來事，即各種回憶人事物莫名影像接踵而來，也就是把您的念頭引到那種場景，讓我耗氣昏沉做夢就睡著了，也會引起我看到什麼神跟種種幻象，而回光一直洗滌把念頭拉回來，把先前根深雜質濁慾開始過濾，要有耐心的煉，也不要任意時辰，因為會有所顧慮影響打坐，一步步燒一天天累積即可，這淺燈開始有明亮，身體會開始減少疾病，慾望相對也比較少比較沒負擔，也比較不容易出錯。

☆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@ms19.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