

玄機奧秘 四十六

目錄

一、序文	達道居士	三頁
二、在生活中體悟陰陽	達道居士	六頁
三、無與悟的玄機	達道居士	一三頁
四、混沌一覺	達道居士	二〇頁
五、煉氣養形	達道居士	二九頁
六、自醫自解	達道居士	三九頁
七、艾灸心得經驗	達道居士	五〇頁
八、大霹靂	子理	五七頁
九、再論功德	子理	六三頁
十、自律與修行	子理	七一頁
十一、自然	子理	七六頁
十二、集義成氣	子理	八一頁
十三、艾灸與養生保健	如一	八六頁
十四、人之道	誠意	九三頁

十五、真超拔	正福	一〇三頁
十六、卜卦分析吉凶	正福	一一五頁
十七、養生心得	才順	一二二頁
十八、緣	悟心	一二四頁
十九、自助人助天助	揚道	一二八頁
二十、心的方向	行界	一三一頁
二十一、學易心得	子和	一三五頁
二十二、寬恕	信真	一三八頁
二十三、見山是山 見山還是山	芝盈	一四〇頁
二十四、握	無患子	一四六頁
二十五、修行心得	帝羽	一四九頁
二十六、清靜學會招收會員		一五三頁
二十七、贊助名單		一五五頁

☆一、序文

達道居士

一二年台灣清靜學會會員代表大會於台南道院順利圓滿完成。這次大會參加人員在台南道場住宿都有學到製作艾條的技術。也知道一條純艾條的成本大約多少。如此上網選購艾條就不會被價格亂象騙了。

艾灸養生與道家煉氣養形延壽都有相同的氣，就是陽氣。只是煉氣養形效益範圍很廣。道家有煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛、煉虛合道的功法。煉精化氣是最基本養生延壽。煉氣化神是進一步開啟智慧的玄關。煉神還虛是進入感應神通的境界。煉虛合道是成仙解脫輪迴最高境界。

既然修道有這麼多好處，為何要捨本逐末來講艾灸養生。要講艾灸這個也真是無奈。人世間無常幻化，福禍難料，得於此就有可能失於彼，得失總在互換平衡的「守恆」狀態。我從三十歲因緣聚會入道修道，就以孔子所說的「三十而立」，到進入中年傳道到現在，算算有三十五年了。現快接近七十歲了。以孔子所說的「人生七十才開始。」做一個階段。

我也想要歸隱山林好好的靜養，但延續傳道任務還沒有完成，我如退出歸隱，大道這條金線就斷了。仙佛既然會選我這先天體弱多病、又不聰明的人來傳大道，就是要讓人相信修道真的能增益智慧，可改善命運。我還沒完成任務，

哪有可能讓我歸隱山林。老了身體出狀況是氣數將盡的現象，卻又浮出艾灸這影像來延續生命氣數。

我傳道講的都是親身修行的心得，不是靠聰明口才。傳道是傳真法，但無法強迫人努力修行，畢竟這科技時代、末法時期，人為著生活不得不工作賺錢溫飽，說修出智慧就可以創造事業來養家溫飽。話雖是如此，但智慧不是兩三年就能修出來的。兩三年有些人可能喝西北風了，哪有心情修行。

人老身體老化雖是正常現象，但有些青壯年被科技吸引，打電動、追劇把自己的精氣消耗得差不多，就會生病。看各大醫院年輕人住院不少於老人住院。這都是拜科技所害。或許有這些現象，所以仙佛讓我研究艾灸保健恢復生機。當然要覺得艾灸有效果，就是自己有病才能實驗有沒有效。自己有效再推薦給師兄姐艾灸。

所以上集善書有黃漢斌師兄寫的艾灸消腫瘤心得。他是我第一個實驗驗證效果的人。黃師兄這次回診有更大改善，原本肝指數都是80以上最高有到130，此次降到40以內。他說以前吃什麼藥都降不下來，勤艾灸竟能快速下降到正常。如果只他一個見證，我還不能肯定艾灸這麼有效，結果連如一師姐也是肝指數降到正常。這表示我研究艾灸不是幻想的。尤其是李方虎師兄在本屆要開

會員大會前半個月忽然中風，住進加護病房開刀，在加護病房時還傳簡訊給如
一說要買艾條保健，這次他真的嚇到了。出院後由他老婆陪伴來道場拿艾條和
艾灸椅工具，那時走路都不穩定，隨時都會倒下去，看了心驚膽跳。沒想到一
個月後復原了，看他氣色、走路還會蹦蹦跳跳，簡直比我還健康耶！簡直太誇
張了。我只不過教他艾灸會陰和湧泉穴，怎麼復原效果這麼快。想一想會陰穴
艾灸可以傳到頭頂，自然能清除頭部的瘀血使之流通。這艾灸陽氣怎麼這麼有
效。

例如我大兒子太胖了，腰骨痠痛去復健一年半沒效果，我用艾灸幫他治療
兩三次就OK了！真是太有效果。為何有效果？因艾灸本來就是陽氣可以通經
絡，艾灸完不可以馬上洗澡，那這段時間就靜坐煉功將剛才艾灸的氣能量吸收
化為先天之氣，治病保健效果更好。你在外面給人艾灸缺少靜坐這功夫，病好
得比較慢。所以這艾灸發現對病情有幫助，對修煉先天之氣更有幫助。如此可
以讓人復健，又可以增加氣能量，就是功德無量嘛！

可見仙佛安排艾灸復健這條路，可以讓有心人保健，又可以修道增智慧。
讓我有信心繼續傳道。往後會在善書寫出很多保健與修道效應的心得。

☆二一、在生活中體悟陰陽

達道居士

在前集「靈感」中有提到修道中最重要的是智慧，而智慧要從哪裡著手？以我的認知從「易經」著手。「易經」跟修道有什麼關係！關係可大哦！易經是東方最高智慧結晶，修行沒有到達一定的境界很難發揮智慧。智慧不足對易經演譯就無法貫通，而只在於讀易經枯燥的繫辭，這會很無聊。

易經這本書讓人感覺深不可測，別說一般人看不懂，連高材生也不見得看得懂。為什麼看不懂？因為沒修道，對陰陽變化理論無法廣泛的理解。或許有人說讀化學物理的人對陰陽變化不是很懂嗎？看易經應該容易貫通吧！或許中醫的人對陰陽理論有一定的基礎理論，讀易經也應很簡單吧！其實各學術都有陰陽理論的基礎。用在他們的專業是行得通，但要發揮更廣大的陰陽學術就有限制。

也許有人說修道就修心，說好話、做好事就行了，不用學什麼高深的易經。這樣說也可以啦！但對我來說修道只限於說好話、做好事，對我生活中沒有什麼幫助！說好話？什麼叫說好話，說讚美對方嗎？萬一對方便是推銷員，那你讚美他的產品，他藉機要你買產品，你要怎麼拒絕？拒絕買，那不就是違背真心話。買下產品又變成啞巴吃黃連有苦說不出。這樣吃虧不是我修道的目的。我

需要的是有智慧能提升我事業，保障生活基本溫飽。基本溫飽對一些有才華或家裡有錢的人來說沒有什麼，但對我來說是最大的挑戰，因為我沒才華，常常透支經濟預算，以致挖東牆補西牆方能度過難關，這就是我苦惱的地方。

我的生活就是，有點忙，有點苦，有點累，有點煩，但也有點喜，喜的是在修道中有點悟道。也有點甜，甜的是有仙佛常來開示，讓我對人生期望還存有光明。細細想來，苦雖多，卻能得仙佛關愛，心也不覺得很苦。事實上很多人的的人生也就是這樣。看很多人不如意時不都是去廟裡求財母，希望神明能讓他翻轉人生。

我生活中大多數的時間都是勞累，但修道也會讓我感覺生活很美好。怎樣美好，即是無風無浪，心平無波。或許你會笑我這也算美好？對我來說處在心靈很累的時候，這無風無浪正是療心靈傷痕最佳時機，正是我靜坐中補充智慧的能量，我的人生就是缺少智慧。所以才會被騙、受苦，被看不起。所以我需要智慧的能量來充足自己。這比較務實沒有虛幻的夢想。

修道有正確觀念，中途遇挫折只要不放棄，就有提升智慧的時候。人沒有智慧跟人相處都會被看不起。將心比心，你也不希望跟一個沒智慧的人相處，因有時做事時此人會變成豬隊友，讓你氣得要死。

人生這一路走來終究會遇到一些讓我們開心和不開心的事情，這也都是無法避免的因緣。然不管怎樣，都不要放棄前進的動力，也許現在的你很煩，也很累，但熬過這些困境的時候你會很開心。

看過一則故事，從前有一個商人問大師，怎麼才能夠放下，大師給了他一個杯子，然後開始往裡面加熱水。熱水溢出後，在熱水溢出的那一瞬間，商人就快速的鬆手了，因不鬆手就會被燙傷。這就是放下，放下對過去的執著，放下對未來的焦慮。

只要做好現在，過好現在的人生。因為未來沒有辦法控制，過去也沒有辦法改變。能夠做好的就是現在的每一分每一秒。現在放下雖放下，但要把握時機充足自己的能量，也就是先天一氣。這是每個人都有的能量，只是以往在無知的生活中消耗太多，導致命運不順，以致心靈傷痕累累。

過去發生的難過、痛苦事情，活得鬱鬱寡歡，多想只會有更深感嘆。不如把握現在，充足你的能量。不要太糾結過去的人生。

也不要因為現在的人生還不是自己想要的，就自怨自艾。這無補於事，要在前進中不斷提升身心靈，改變自己的氣質。有智慧，氣質自然會化為高貴，這是常理。這才是自身重點，才能夠有把夢想變成現實的機會。

放下對過去的執念。重新體驗新的生活，就看你能不能在修道中提升智慧。此是實際翻轉人生好運的能源。

誰的人生沒有經歷酸甜苦辣。要有所成就，就在種種經歷中，不斷努力的充实自己。不管現在遭遇了什麼，都希望能夠把握時機充足自己的正能量。因為未來都是由這正能量來完成心願的。

所以我在風平浪靜時以修道來提升智慧，而不是放鬆自己吃喝玩樂，錯過這美好的機會。智慧也要在凡塵中歷練而來。在凡塵中遇到的事情，透過分析判斷，進而解決事情。這分析判斷是學習經驗的智慧成長。

易經文字表面看起來不知在講解什麼？以致很多人都看不懂要怎麼讀。就從大道、太極、兩儀著手研究易理。

易經開始就是講大道，與佛家金剛經「發阿耨多羅三藐三菩提心」相通意。阿，護也。耨，即是聖人所謂除去自己貪嗔癡。孟子說「人病舍其田，而耘人之田。」是說人們的毛病往往在於放棄自己的田地不耕種，卻跑到別人的田裡去除草。即是要求別人很多很嚴格，要求自己卻很少很輕鬆。

阿耨，阿護其心，將己之心田，常常用耨功，使後天識神之妄念、私慾念、雜念，如耘苗然，根株漸漸拔盡。此是老子所謂「為道日損也，損之久，而先

天真種自生。」

多羅，言耨功宜多方，大有包羅。

三藐，即三田。何謂藐，莠草也。何以染紫，像丹田本色。

三菩提，言阿耨多羅以修三田，三田皆可成菩提。三田，在佛門，一曰毘盧遮那佛，次曰盧舍那佛，三曰釋迦牟尼佛。毘盧遮那佛是清淨法身佛，盧舍那佛身相莊嚴為報身佛，釋迦牟尼佛是千百億化身佛之中一佛。

在人為三元，元精、元氣、元神。在天為三清，玉清、太清、上清。然名雖有三，而實一氣相聯，故曰一炁化三清。心者，天君也，乃一人身之主，發此菩提心者，便是道心矣。

至於易經不要執著死板的文字，要活潑的廣泛推理，從乾卦的乾元始氣至生萬物推理演練開始，也就是道生萬物，如清靜經說的「大道無形，生育天地；大道無情，運行日月；大道無名，長養萬物；吾不知其名，強名曰道。夫道者，有清有濁，有動有靜；天清地濁，天動地靜；男清女濁，男動女靜；降本流末，而生萬物。清者，濁之源。動者，靜之基。人能常清靜，天地悉皆歸。」

乾元始氣乃是先天渾沌一氣，無色無聲，不識不知，無法形容像什麼？如有言像什麼物體似者，便不是先天一氣。這似之一字，便失妙道真諦，不可以

用似言之。如言先天有所似，即是著於相也。一著於相，便失先天之理。人言先天在這裡，這裡已屬於不是，人言先天在那裡，那裡也非先天義，說來說去無一物，即將一字來擬議，休說一字是先天，一字原來也不是，欲知先天理，猶如金剛經所說一合相不可說。一理合於「○」，這個「○」是虛無，即是無極，無極一動太極生○，太極生陰陽，陰陽化天地。○無極化萬靈即是○，無形無相，無生無滅無始終，聽之弗聞視難見，真空非空生有形。老子強名虛無大道，靈根是道體，即是一○散萬○。釋迦說真空妙有在○中，一合理相虛假名，萬有從中生，萬靈由此○起，天地萬物由此生。返本還原無為理，一起一落定律要歸宗○，萬變不離宗。九九歸一一歸○，一不止，理永恆。一合理相，無形無相，無生無滅，無始無終，正教同一宗○，人類靈根還原○。老子說成「道」；佛說「一性圓明」；至聖說「虛無真空」；天地萬物同體，天地萬物同在一合理相中。

此「○」在人本是先天元性，性本先天最靈物，能煉真性即先天，談先天貞一妙理是除魔根不二法門，「貞」是易經所說的元亨利貞的貞。貞是「正」，「正」是無念。無念即是虛無，佛家講的正念就是說這個。

悟道者無幾人，行者少實參，先天隨處皆可驗，莫以人心問先天，若以人

心問於先天，先天原不可得，將道心問於先天，先天即在目前；人心者即一心暗昧貪求之心也，道心者即天良發現之心也。天良既發現，先天不求而自得也。偈曰：「心外求仙路就差，水中月影鏡中花；先天妙理君知否，只在一心便可誇。」

修行必正其心念，方能獲得先天之氣，來開啟智慧。此是，儒家在乎「醒」，佛家在乎「覺」，道家在乎「悟」，能醒、能覺、能悟，研究易理則天下事看得透徹也。

欲求無念之法，儒有非禮勿視，非禮勿動，見如不見，聞如未聞；佛有忘人、忘我、忘眾生之語；道有視之不見，聽之不聞之說；就這樣推理至人效法天的自強不息，建立內心的誠信，提升智慧漸漸的應用廣泛的知識來做事業。

☆三、無與悟的玄機

達道居士

前文「在生活中體悟陰陽」是從生活中如何學習放下，放下進而回歸於無，這「無」就是正念，正是易經所說的「貞」字。

人的精氣有限，不要浪費在不值得珍惜的事情上；尤其是感情方面要學會放下一廂情願的感情，放不下這錯誤的情，不管怎麼修，內心都不能清淨，因一靜坐就會浮起這苦情。不只是苦情要放下，在生活中受到委屈、不公平的對待也要學會放下，一切不必要的煩惱，不要常掛在心，要船過水無痕，放下過去令人討厭的自己，告訴自己要重新改造自己，要心無旁騖地去修道，充足正能量，擁抱更美好的未來。

生活在這個世界上，對我來說，生活從來都不是很平坦道路，有時候，當我受到毀謗、陷害，身處低谷時，最需要的就是一句暖心的話語，哪怕是關心我的人雖只說：「你不孤單，我會一直跟著你」。也讓我感受到生命還有溫度和希望的光芒。雖是簡單的一句話，卻是真正關心、信任我的道友。當時的我，傳道正經歷了人生中的低谷，覺得自己無助、孤獨、失落。道場幾乎處於要關閉的階段，在這個時候，還願陪在我身邊的道友，雖然沒有給我什麼具體的建議或解決方案，只是安靜地坐在我身邊，默默陪伴著我。

這種默默的陪伴，使我感受到了生命中最珍貴的東西「友情和愛」，也使我明白了當一個人在困難的時候，還有一些能夠理解我、關心我、陪伴我的人，支撐著我艱難的邁步，走過這段難關。

說實在的話，我雖是傳道、授業解惑者，但我不是聖人，也會識人不清，錯用慈悲的心，那些毀謗陷害我的人，曾在他們經濟最困難時接濟照顧他們，又讓他們經營道場，我的信任與授權，卻引起他們的貪心，欺騙道友斂財，當我收回他們的權力，就變成道友口中的無情無義的人，大家相約離開道門，我面臨挫折、失敗、失落的打擊，感到孤獨和無助。卻發現還有幾位道友在這個時候，不離不棄陪伴著我，使我感受到了生命的溫度還有希望的光芒。儘管我身處絕境，但我並不覺得孤單，因為還有一些道友的信任支持與關愛。內心想我不能這樣關閉道場，離開這些支持我的道友，讓他們失去修道的場所。雖然龐大的貸款壓得我快喘不過氣，但我還是堅持硬撐下去，想盡辦法放下以前的傷痕，重新走過來，竟然在修道中悟道突破了境界，開啟了更高的智慧，也不保留的傳授給這些道友。經過十幾年的修行，大家對於修道都有一個境界的領悟。

反觀以前離開的道友有些人還會回來向我炫耀說他修到煉神還虛的境

界，也有要來接道門掌門人，我一看他們的氣色根本是烏煙瘴氣，一臉不要臉的貪心相，生活可以說落魄潦倒型。這些是不是真心修道都可以從中看出來，所謂「相由心生。」一點也不假。

前文有說，儒家在乎「醒」，佛家在乎「覺」，道家在乎「悟」，能醒、能覺、能悟，用此心境研究易經之理，則天下事看得比較透徹。

以前對於醒字、覺字，還不能透徹，故無法悟此易經玄機奧妙。這悟字暗藏佛的正法眼藏。

佛經記載：「世尊在靈山會上，拈花示眾。眾皆默然，唯迦葉破顏微笑。世尊云：『吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。』」這是禪宗史上的第一則公案，也是禪宗的起源。譯述如下：

「一日，靈山會上，佛陀拈起花兒，莊嚴地示向眾僧，默默不說一句話，想知道眾僧中有誰能懂佛陀示花相的含意？眾僧瞧了半天，不懂也不吭聲回應。迦葉看在眼里，忍不住破顏微笑。佛陀於是就說：『我有一箇微妙心法，即常樂我淨狀態的妙心，它是一切法的核心根源，其真實體相是無形無相無生滅，不可思議，無法立下文字去表達清楚，只能夠人對人傳意，心印心傳法。』」

此種微妙心法的傳承方式，我將它作為傳統教學以外禪宗特有的別類傳授方法。這箇微妙心法，就付囑摩訶迦葉。」

佛陀靜默演出。「默」，表示妙心不可思議，是無法言說表達；「靜」，表示妙心真空清淨不動。既然妙心無法言說表達，佛陀就如此說法：「無說而說」，迦葉笑著配合演出「無聽而聽」。

「拈花」，表示阿賴耶的「妙用」，「阿賴耶識」是印度的語言，中文的意義就是「我」的意思。人有八識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識。前七識都有死亡、毀壞的時候，只有第八阿賴耶識的「我」，是吾人的真心本性，它可以隨著我們流轉五趣六道、輪迴天上人間，是永恆而不會消滅的。

阿賴耶識這個「我」的生命，就像念珠的線，把一顆顆的念珠串起來；阿賴耶識把我們一期一期、一階段一階段的生命銜接起來。在三世流轉的生命裡，雖然因為人有「隔陰之迷」，因此不知道前世、來生，但生命的業力流轉，那是絲毫不差的。

妙心雖然真空不動，但可以「妄想（無明啟動）」隨緣起妙用成境相。使用「花」的含意指一切事物經過「妄想」起因，最終必然開花結果。「花」意

指靈靈明明的心性妙花。

「迦葉微笑」，迦葉知境心動微笑，表示妙心永遠靈明覺「知」。知是體、心動是用，微笑是相。

「正法眼藏」，指妙心是一切法的核心根源。心眼若藏於無相涅槃地，妙心自然就現前。

「涅槃妙心」，指常樂我淨狀態的妙心，是不可思議。

「實相無相」，指妙心的真實體相，是無形無相無生滅。

「微妙法門」，指不可思議妙心的微妙傳承心法，只能人對人傳意，心印心傳法。

「教外別傳」，指將人對人傳意與心印心傳法的微妙心法，作為傳統教學之外禪宗特有的別類傳授方式。

「不立文字」，指「向上一路，千聖不傳」的微妙心法，是無法用文字表示清楚，既然如此，就不立下文字。禪人「明心」依義不依語，「道由心悟」無法以文字解知，使用文字語言容易因不同人解說而造成傳聞錯誤。人若能因「靜默」而悟自心，那又何需文字呢？若不能，只好訴求文字了。

佛陀隨機「拈花微笑」，借花示相，迦葉早就開悟，深懂靈明覺知的「妙

用」，亦知佛陀拈花相的用意。雖然，迦葉知佛陀心意，但、「悟」，只能明心，尚待修證證覺位。

偈曰：「拈花微笑猜花事，借物引悟隨機施；

無心微笑笑誰知，心動緣果受囑之。」

道家靜坐至恍惚杳冥，也是正法眼藏，此時神之飛揚者不飛揚，氣之動蕩者不動蕩，即是止念之正法眼藏也。到有事應酬，我惟即事應事，因事而施，這即是「妙心」。亦是清靜經所說的「常應常靜」。

修行能明得玄關竅開，忽焉一覺，實為正等正覺，無上菩提大覺，即是「阿耨多羅三藐三菩提」譯成中文即是無上正等正覺，指我們本覺佛性、本來佛，是無上的正等正覺。「無上」即十方世界凡夫、聲聞、緣覺及外道沒有超越其上的。「正等」即三世諸佛之心是清靜平等，慈悲智慧，自利利他，自覺覺他。「正覺」即佛是真正的覺者，不但能悟明本具之實相理體，還令眾生也悟明；不但自己證得究竟的佛道，還令眾生都究竟成佛，故稱發「阿耨多羅三藐三菩提心」。

道家金仙即在此一覺中。雖一覺不能盡其妙，然莫不由此一覺而起。此一覺，是修道玄機切不可輕視之。自此以後，覺而迷，迷而覺，有迷才有覺，不

覺則不迷，靜極而動，動極而靜，循環無已。若能行持久之，習練成熟，使成有序化，則達到我心一靜自然了覺之境界，亦非難事。總從覺一邊去，久之自然無覺，而無不覺。這境界即是所謂「不神之神。」這境界看起來很難做到，但也不是難事，只是用一個「覺字，靜字，常字」，再加耐心即可為正法眼。

如只是靜而不覺，覺而不常（不悟）。元神有間斷，要到何時方能「心定如止水，月印萬川而無波。」也不必要到深山枯兀靜坐才能做到心靜。只要我心一靜，自然了覺。常常如是，就算在人群來來往往熱鬧場所，皆是清淨靈山。總之修行在各自自靜，自覺，自常（自悟），即可證無上菩提的境界。否則只靜而不能動（覺），還是有一偏之學。不是修道全體大用，治身治世之大法。這靜動、體用即是陰陽妙用之學。

☆四、混沌一覺

達道居士

前文「無與悟的玄機」這功法全在一覺，覺即是醒，覺悟、醒悟都可以用。然這裡所說的覺悟是指靜坐混沌時的覺悟。不是睡覺醒來的覺。混沌跟睡覺差很大。一般人的一覺是睡覺醒來之後，就開始有千思萬想，一念頭去了，又一念頭進來，想個不停。仙佛說這些念頭是人的輪迴種子，這念頭雖然只短短幾分鐘，卻有無窮之生死輪迴種子。人會輪迴就是這些念頭藏在心，沒有放下，往生後隨這些念頭因緣投胎另一個環境。

人在世時被感情（親情、友情、愛情種種情緣）、事業、名利這些念頭搞得精氣流失，身體衰敗很差，故死後靈魂這法身很弱，就會受到鬼神之拘執，與天地陰陽之陶鎔，重新輪迴投胎新環境。

沒修行的人遇事不如意神識愈昏，則元氣愈亂，這肉體幻身就難保，而為病苦死的折磨，更不用說靈魂這法身有什麼自保能力？也很容易被冤親債主纏上討債。冤親債主既是在等此人的氣機磁場衰弱時侵入其身，使他的命運更坎坷，最後被折磨至死。

有人身體天生本就很健康，神氣旺盛，因此生活還過得不錯，但日子太好過，就會以吃喝玩樂為滿足私慾，沈淪日久，精氣日漸衰退，這吃喝玩樂就是

仙佛所說的苦藥，人以苦為樂，認毒作甘味，快要死還昏迷不醒悟，繼續淫樂。就算仙佛也救不了他。人的貪瞋痴愛，是種種造孽毒瘤，會隨著靈魂投胎，以故生生世世，無有出頭之期。

以吃喝玩樂為過日子生活，也皆由一覺之餘氣產生念頭，不能克蘊之為元性，發之為元情，與自然之天融合，聽其物感之相應。故本性時而喜怒，時而哀樂。以邪為正，將偽作真。直將固有之天良，漸滅殆盡。又誰知這些吃喝玩樂的喜怒哀樂，當下即是火坑，目前無非黑獄，例如中風、酒醉、精氣耗盡，是招來無常拘捕，不用等待死後才驗證。光看在醫院很多針插在身上，動也不能動，就知有多痛苦。

病苦死誰不怕？我也怕死啊！不然也不會走向修行之道，老了還研究保健之道。從道家修行提煉自身先天之氣著手，年齡也愈來愈大，身體老化儲存能量就沒年輕時那麼好用，好在講課時，從太上黃庭經內容得靈感而研究艾灸保健。但意外之災是莫名其妙的災難，就不是我們能掌控的，要逢凶化吉，這得要有很大功德才能化解災難，好在有在傳道印善書廣傳仙佛度人之心，以至能脫離我五十歲的大限，目前快七十歲了，算有延壽了。所以修行不是修假的。

仙佛常說修行的重點在此一覺，古云：「混沌一覺，即成仙種子。」不是

虛假之語。這一覺不是有心去尋，就能尋找得到。亦不是無心悄然偶得。是從靜坐有恆到混混沌沌中，久久涵養的能量蘊蓄得深厚。忽然靈機一觸，在萬籟俱寂中自動運轉，經云「靜寂而動」就是說這個了。這即是性光發現，亦可說佛光出現。這就是正覺。即是無上正等正覺，亦是本來人。也是自性佛出現。

這功法在靜坐要先萬緣放下，將元神元氣二者，交會於無念虛無窟內，積習既久，自會神融氣暢，神氣打成一片，兩不分開，自有突然而醒之一覺，是為靈機顯現。此靜坐雖是無心有心，有心無心，有如點火燒水，開始只有感覺一團薰蒸之氣，凝聚於身中，雖不見有火，而火自在內運轉。猶混沌裡內蘊知覺之神，迨累積久久，火力蓄足，忽然陽光發現，燒天灼地，有不可遏之氣機。而先天陽氣初不自知，亦不自禁，是即知覺中仍是混沌之象。

靜坐到混沌中有如此之蘊蓄，使神光凝而不散，然後一覺始圓明洞達，無礙無欠，纔是我一點靈光本來真面目，可以超無漏證涅槃而成大覺如來金仙。尤要知一覺之前，祇有一段綑縲，一覺之後，祇有一段靈光。獨運空中，並無有半點念慮知覺夾入其中。莫道以外之事，就是我靈光一點，亦不自知。惟適其天機而已。

仙佛能修成仙佛，是窮究造化妙義，識得生死根源於此混沌忽然有覺，立

地把持，不許念頭放蕩無歸。一聚集雖只一點靈光，洞炤當空，惺惺常存，炯炯不昧。初不知有所覺，並不知有所照，更不知有所把持，斯為時至神知，知幾其神。語出《易經·繫辭下》。子曰：「知幾其神乎。」指能見事情萌發的細微跡象，預知其變化，就能與神道相符。

由此一覺後每天白天工作時也運轉陽火，晚上靜坐退陰符溫養元精。包裹此太極無極之真諦，久久神充氣盛，頓成大覺金仙，永生不滅。不要以為此一覺是佛門心法，就認為不是仙家修行根本，而另別求一妙術。蓋此時一覺，只見我身心內空洞了靈，如虛空無塵無翳，不啻是精金良玉。故一覺之後，身心其樂陶陶無法說明其狀況感覺。只要知道這一念知覺，即是一念之菩提。一刻晏息，即一刻之涅槃也。此是一覺成為神仙境界。

什麼是菩提？菩提，簡單地說就是一種無漏的智慧。為什麼智慧加了無漏？因為它不是世間的智慧，它是一種清淨的智慧。這種智慧有什麼好處？它能夠斷除煩惱，成就涅槃，所以叫作菩提，或者叫智德。

雖然混沌一覺，有真亦有偽。很多修行人，靜坐到昏沉忽然一嚇而醒，即以為是混沌一覺。又靜坐知識忽起，也即以為一覺。這些還不是真正一覺，執著這些斷難有成就。真正一覺是在混沌一無所有念頭中，忽然天機發動，清清

朗朗，在虛無中卻有一股真氣在頭頂運轉，雖然感覺到這股真氣，但並無念頭知識產生，方纔算真混沌真一覺。不是以昏迷為混沌，也不是知識妄想為一覺。須知混沌還不是「本」，一覺也不是「根」，必須是從混沌一覺中，而有湛寂圓明，清虛玄朗之一境，方得真實際。切勿以恍惚二字混過，就說是一覺。能明知這一段功法才算是明心見性。

修行若比作一潭水，有人從水中看到世外桃源，有人看到飛鳥掠影，有人看到藍天白雲，有人看到無底深洞，也有人看到那還是水。看待的角度，產生不同的境界。這就是個人的修行不同心鏡，沒有一定要怎樣的心鏡才是正確的答案。其實人生一場修行，誰能從中領悟虛空玄機，誰就能從中體會到壺中洞天的美妙。古代有不少詩詞，寫出了人生別有洞天的精采一面。

布袋和尚《退步》詩

手把青秧插滿田，低頭便見水中天。

心底清靜方為道，退步原來是向前。

解釋：第一句，手把青秧插滿田。這句話說的是農夫插秧的場景。其實那些在農村生活過的人應該都知道，插秧的時候是一根一根地插，而不是一把一把地插。那我們的人生是不是也像插秧一樣呢？你要踏踏實實，你要一步一步

地做。無論是修身、還是做人，我們都要踏實一點。就像是「青青秧苗，皆為法身。」成功是沒有捷徑的，你必須一步一步一個腳印慢慢地來。這樣下去，該來的總會來。

第二句，低頭便見水中天。插秧的時候你要低頭，這句話說的是插秧時勞作的情景，以及這些人可能在插秧的時候看到的一些東西。作為人我們會覺得生活很苦，每天都很累，但是有的時候呢？其實在辛勞當中，你也會發現不一樣的風景。這就好像是你低頭插秧幹活一樣，低頭插秧。其實在插秧的這個過程當中，小小的水池裡面也能夠映出天上美麗的風景，說不定在這一帶美麗的風景當中，你就會發現一塊讓你自己很心儀的雲彩。那麼這樣的意外之喜，何樂而不為呢？

第三句，心底清淨方為道。這個「道」，其實是指稻田的稻，但它其實暗指的是「道」法的道。我們在低頭的過程中，你要心無雜念，把注意力全部集中到一件事上。因只有專注地做一件事，不被外界打擾，才能做到真正的心淨，那麼你做的事情可能會有所成就。

第四句，退步原來是向前。這句話描寫的是插秧的方法。從稻田裡面開始，一點點從裡往外插。從人的形態上來看，就是在往後退。這就告訴我們有時候

做事看起來在後退，其實是在往前走的。有時候方法不同，效果卻是一樣的。這個時候的往後退不是真的退步，而是累積經驗為了今後做打算。

這詩是在告訴我們做人做事要有謙虛的心態，你要懂得靜下心來，你要專注。如果你能明白以退為進的哲學，你的人生也許就會遇到別樣的風采。

平凡的生活蘊涵真智，只需看兩個動作，一是謙卑地低下頭；二是往後退一步。保持一顆平常心，低頭看一眼水窪，那裡同樣會有一片高遠的天，一覽無餘，盡收眼底。

清·張問陶《禪悅》 修行在紅塵

【其一】

蒲團清坐道心長，消受蓮花自在香。

八萬四千門路別，誰知方寸即西方。

注釋譯文

「蒲團清坐道心長，消受蓮花自在香。」「蒲團」是指用蒲草所編造的一種坐具。「蓮花」是西方極樂淨土中的物象之一，是佛性的象徵。這裡的蓮花不僅是實景描寫，也喻指佛國蓮花。作者清心寡欲，端坐於蒲團之上，置身在清香脫俗的恬淡氛圍中，誠心禮佛，使心靈歸於沉寂，思量佛法的精深與廣大，

並享受著參禪悟道帶給自己心靈超凡的愉悅，一切塵世的憂傷煩惱都在蓮花光華中消失殆盡。

「八萬四千門路別，誰知方寸即西方。」是作者禮佛悟道的所得。八萬四千，形容數目很多，這是印度人所常用的一種習慣語，佛經中常見，並非真有八萬四千。方寸，就是心。禪宗四祖調牛頭融禪師云：「百千妙門，同歸方寸；恆沙功德，總在心源。」雖然參悟佛法擺脫煩惱有眾多法門，而且法法有別，但終歸要獲得心靈的昇華和解脫，只要悟得此境，方寸的心田即可證得西方極樂。

【其二】

門庭清妙即禪關，枉費黃金去買山。

只要心光如滿月，在家還比出家閒。

解釋：禪是內心的省悟，不可言說，但禪悅的愉快又總是希望有所渲泄，於是作者就以詩的形式來發表自己的感想。

此詩則是說明習禪貴有清妙之心，如是，則隱於山林或居於寺廟都是多事。所以「只要心光如滿月，在家還比出家閒。」只要心地充滿慈悲，照徹光明，那麼，在家修行更是本質意義上的「出家」。

詩所闡明的理趣同樣是「明心見性」，貴在心性的自得，而非外在的求索。只要心靈湛然，意靜思定，關照自身心性的清淨，那麼在庭院清幽的家中修持，同樣也可以進入禪關，而不必刻意追求清谷幽林，深山寂野。「只要心光如滿月，在家還比出家閒。」

與上一首中的「八萬四千門路別，誰知方寸即西方」都重在言心性澄明，其旨和理趣可謂互相呼應，一脈相承。佛法告訴我們人的本心本性即是我們通向自在、快樂、智慧的大門，心圓滿清淨了，則事事自然遊刃而解，外界的一切是非曲直，好壞對錯完全由我們內心來決定。

這兩首詩一首詩主要說學禪的明心見性，一首詩則是強調學禪的「在家」與「出家」，二詩互相呼應，立意深窈。詩中大量運用佛教術語，卻能夠組合自然，深入淺出，可見作者在辭和意上所下的功夫。

俗話說：「小隱在深山，大隱在世間。」不用耗費黃金買一座山，才能隱居修行。如果心中有一輪明月，即使紅塵滾滾，你也可以傾灑皎潔的月光，普照暗夜。

☆五、煉氣養形

達道居士

在前文「混沌一覺」有談起靜坐開啟智慧的法訣。靜坐是包含學道，煉氣、養形，也可說是養生長壽之術。

萬物都是由太極兩儀化生出來，然太極兩儀之內，陰陽五行之中，萬物以人最尊貴。天沒有一年不是寒來暑往的，人沒有一天不在憂傷和喜悅中度過的。善於修身養性的人能調養身內陰陽五行，消除未生起的禍患，能治療沒有發作的疾病。這些貴在於靜坐煉氣養形。靜坐一定要神志專一，心平氣和，不要有其他雜念，也就是萬緣放下，如此方能煉出身內先天之氣，供養一身所需的能量，自然身體可保健康。

如果你想修出高貴的氣質，還得修心養性，應做到思想純淨、內省，並要有慈悲同情之心，使身內磁場變化出莊重有氣度、和寬宏深廣的仁心。平時與人相處共事，不跟別人開玩笑，不大聲喧嘩，不說長道短，不炫耀自己的名聲，不誹謗攻擊其他人才華，藉以誇耀自己的功德。如此方能培養出有德藝兼優的本質。

修行對天道變化了解陰陽五行的人，對於人事與人體疾病也能運用五行推理處理的人，例如王鳳儀善人的五行治病學，知道與天道變化的規律根源有關

係。

天候有四季、有五行，相互更替，猶似輪轉。又是如何運轉？天道之氣和順而為雨；憤怒起來便化為風；凝結而成霜霧；張揚發散就是彩虹。這是天道規律。天之氣在人也相對應於四肢五臟，白天行動作事，晚上睡覺補回精氣，這些都是配合日月運轉。人身之氣流注周身而成營氣（血）、衛氣；彰顯於志，則顯現於面部氣色精神；發於外則為音聲，這就是人身的自然規律。陰陽之道，天人相應，人身的陰陽與自然界並沒什麼差別。

人身的陰陽失去常度時，人體氣血上沖則發熱；氣血不通則生寒；氣血蓄結生成瘤及贅物；氣血下陷成癱疽；氣血狂越奔騰就是氣喘乏力；氣血枯竭就會精神衰竭。各種徵候都顯現在外，氣血的變化也表現在形貌上，天地變化也是如此。可見人保健在於氣血暢通與不暢通。

道家煉氣保健包含中醫陰陽五行學說，因此修道須知太極、陰陽、五行這門知識。修道煉氣不懂陰陽五行，就無法修出成果，也無法濟世度人。

唐代孫思邈是醫藥學家、也是道士，被後人尊稱為「藥王」。孫思邈出生於一個貧窮農民的家庭。他從小就聰明過人，長大後開始愛好道家老莊學說，隋開皇元年（581年），見國事多端，孫思邈隱居陝西終南山中，並漸漸獲得了

很高的聲名。

孫思邈十分重視民間的醫療經驗，不斷積累走訪，及時記錄下來，終於完成了他的著作《千金要方》。

孫思邈還對良醫的診病方法做了總結：「膽欲大而心欲小，智欲圓而行欲方。」「膽大」是要有如起起武夫般自信而有氣質；「心小」是要如同在薄冰上行走，在峭壁邊落足一樣時時小心謹慎；「智圓」是指遇事圓活機變，不得拘泥，須有制敵機先的能力；「行方」是指不貪名、不奪利，心中自有坦蕩天地。這就是孫思邈對於良醫的要求。其實，何止於醫者，僅從為人的角度上來講，恐怕要做一個有氣度、有擔當的人，也不悖此道吧！

孫思邈非常重視預防疾病，講求預防為先的觀點，堅持辨證施治的方法，認為人若善攝生，當可免於病。只要「良醫導之以藥石，救之以針劑」，「體形有可癒之疾，天地有可消之災」。並提出「存不忘亡，安不忘危」，強調「每日必須調氣、補瀉、按摩、導引為佳，勿以康健便為常然。」他提倡講求個人衛生，重視運動保健，提出了食療、藥療、養生、養性、保健相結合的防病治病主張。

孫思邈提出的許多切實可行的養生方法，時至今日，還在指導著人們的日

常生活，如心態要保持平衡，不要一味追求名利；飲食應有所節制，不要過於暴飲暴食；氣血應注意流通，不要懶惰呆滯不動；生活要起居有常，不要違反自然規律……等等一些養生之道。

自慎

夫天道盈缺，人事多屯。居處屯危，不能自慎而能鮪濟者，天下無之。故養性之士，不知自慎之方，未足與論養生之道也，故以自慎為首焉。夫聖人安不忘危，恆以憂畏為本。營無所畏忌，則庶事隳壞。

《經》曰：人不畏威，則大威至矣。故以治身者，不以憂畏，朋友遠之；治家者，不以憂畏，奴僕侮之；治國者，不以憂畏，鄰境侵之；治天下者，不以憂畏，道德去之。故憂畏者，生死之門，禮教之主，存亡之由，禍福之本，吉凶之元也。是故仕無憂畏，則身名不立；農無憂畏，則稼穡不滋；工無憂畏，則規矩不設；商無憂畏，則貨殖不廣；子無憂畏，則孝敬不篤；父無憂畏，則慈愛不著；臣無憂畏，則勛庸不建；君無憂畏，則社稷不安。養性者，失其憂畏，則心亂而不治，形躁而不寧，神散而氣越，志盪而意昏，應生者死，應死者亡，應成者敗，應吉者凶。其憂畏者，其猶水火不可暫忘也。人無憂畏，子弟為勍敵，妻妾為寇讎。是以太上畏道，其次畏物，其次畏人，其次畏身。故

憂於身者不拘於人，畏於己者不制於彼，慎於小者不懼於大，戒於近者不悔於遠。能知此者，水行蛟龍不得害，陸行虎兇不能傷，處世謗讟不能加。善知此者，萬事畢矣。

夫萬病橫生，年命橫夭，多由飲食之患。飲食之患，過於聲色。聲色可絕之逾年，飲食不可廢於一日，為益既廣，為患亦深。且滋味百品，或氣勢相伐，觸其禁忌，更成沉毒。緩者積年而成病，急者災患而卒至也。

凡夏至後迄秋分，勿食肥膩餅臠之屬。此與酒漿果瓜相妨。或當時不覺即病，入秋節變生多諸暴下，皆由涉夏取冷太過，飲食不節故也。而或者以病至之日便為得病之初，不知其所由來者漸矣。欲知自慎者，當去之於微也。

夫養性者，當少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡，行此十二少者，養生之都契也。多思則神殆，多念則志散，多欲則損智，多事則形勞，多語則氣爭，多笑則傷藏，多愁則心懾，多樂則意溢，多喜則忘錯昏亂，多怒則百脈不定，多好則專迷不理，多惡則憔悴無歡。此十二多不除，喪生之本也。

唯無多無少，幾乎道也。故處士少疾，遊子多患，繁簡之殊也。是故田夫壽，膏粱夭，嗜欲多少之驗也。故俗人競利，道士罕營。夫常人不可無欲，又

復不可無事，但約私心，約狂念，靖躬損思，則漸漸自息耳。

封君達云：體欲常勞，食慾常少；勞勿過極，少勿過虛。恆去肥濃，節鹹酸，減思慮，捐喜怒，除馳逐，慎房室，春夏施瀉，秋冬閉藏。又魚膾生肉，諸腥冷之物，此多損人，速宜斷之，彌大善也。心常念善，不欲謀欺詐惡事，此大辱神損壽也。

彭祖曰：重衣厚褥，體不堪苦，以致風寒之疾；甘味脯臘，醉飽饜飫，以致疝結之病；美色妖麗，以致虛損之禍；淫聲哀音，怡心悅耳，以致荒耽之惑；馳騁游觀，弋獵原野，以致發狂之迷；謀得戰勝，取亂兼弱，以致驕逸之敗。斯蓋聖人戒其失理，可不思以自勸也？

夫養性之道，勿久行、久坐、久聽、久視，不強食，不強飲，亦不可憂思愁哀。飢乃食，渴乃飲。食止，行數百步，大益人。夜勿食，若食即行約五里，無病損。日夕有所營為，不住為佳，不可至疲極，不得大安無所為也。故曰：流水不腐，戶樞不蠹。以其勞動不息也。

想爾曰（想爾蓋仙人名）：勿與人爭曲直，當減人算壽。若身不寧，反舌塞喉，嗽漏，咽液無數，須臾即愈。道人疾，閉目內視，使心生火，以火燒身，燒身令盡，存之，使精神如仿佛，疾即愈。若有痛處，皆存其火燒之，秘驗。

守一

夫守一之道，眉中卻行一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為上丹田。中丹田者，心也。下丹田者，臍下一寸二分是也。一有服色姓名（出《黃庭經》中），男子長九分，女子長六分。

昔黃帝到峨嵋山，見皇人於玉堂中。帝請問真一之道，皇人曰：長生飛仙，則唯金丹；守形卻老，則獨真一。故仙重焉。凡諸思存，乃有千數，以自衛率多，煩雜勞人，若知守一之道，則一切不須也。

仙師曰：凡服金丹大藥，雖未去世，百邪不敢近人。若服草木小藥，餌八石，適可除病延年，不足以禳外禍，或為百鬼所枉，或為太山橫召，或為山神所輕，或為精魅所侵。唯有真一，可以一切不畏也。守一法，具在《皇人守一經》中。

太清存神鍊氣五時七候訣

夫身為神氣，為窟宅。神氣若存，身康力健；神氣若散，身乃謝焉。若欲存身，先安神氣。即氣為神母，神為氣子。神氣若具，長生不死。若欲安神，須煉元氣。氣在身內，神安氣海；氣海充盈，心安神定。若神氣不散，身心凝靜，靜至定俱，身存年永，常住道元，自然成聖。氣通神境，神通性慧，命注

身存，合於真性。日月齋齡，道成究竟。依銘鍊氣，欲學此術，先須絕粒，安心氣海，存神丹田，攝心淨慮。氣海若俱，自然飽矣。專心修者，百日小成，三年大成。初入五時，後通七候，神靈變化，出沒自存，峭壁千里，去住無礙，氣若不散，即氣海充盈，神靜丹田，身心永固，自然顏駐色，變體成仙，隱顯自由，通靈百變，名曰度世，號曰真人，天地齊年，日月同壽。此法不服氣，不咽津，不辛苦，要吃但吃，須休即休，自在自由，無礙五時七候，入胎定觀耳。

五時

第一時，心動多靜少，思緣萬境，取捨無常，念慮度量，猶如野馬，常人心也。

第二時，心靜少動多，攝動入心，而心散逸，難可制伏，攝之動策，進道之始。

第三時，心動靜相半，心靜似攝，未能常靜，靜散相半，用心勤策，漸見調熟。

第四時，心靜多動少，攝心漸熟，動即攝之，專注一境，失而遽得。

第五時，心一向純靜，有事觸亦不動，由攝心熟，堅固準定矣。

從此已後，處顯而入七候，任運自得，非關作矣。

七候

第一候，宿疾並銷，身輕心暢，停心在內，神靜氣安，四大適然，六情沉寂，心安玄竟，抱一守中，喜悅日新，名為得道。

第二候，超過常限，色返童顏，形悅心安，通靈徹視。移居別郡，揀地而安，鄰里之人，勿令舊識。

第三候，延年千載，名曰蜚人。游諸名山，飛行自在，青童侍衛，玉女歌揚，騰躡眇霞，彩雲捧足。

第四候，煉身成氣，氣繞身光，名曰真人。存亡自在，光明自照，晝夜常明，游諸洞宮，諸仙侍立。

第五候，鍊氣為神，名曰神人。變通自在，作用無窮，力動乾坤，移山竭海。

第六候，煉神合色，名曰至人。神既通靈，色形不定，對機施化，應物現形。

第七候，高超物外，迴出常倫，大道玉皇，共居靈境，賢聖集會，弘演至真，造化通靈，物無不達。修行至此，方到道源，萬行休停，名曰究竟。

今時之人，學道日淺，曾無一候，何得通靈？但守愚情，保持穢質，四時遷運，形委色衰，體謝歸空，稱為得道，謬矣！此胎息定觀，乃是留神駐形，真元祖師相傳至此。最初真人傳此術，術在口訣，凡書在文，有德志人方遇此法，細詳留意，必獲無疑，賢智之人，逢斯聖文矣。

☆六、自醫自解

達道居士

在前文「煉氣養形」有談到孫思邈醫道與修道雙修保身之學問，或許大家會認為我們是修道又不是學醫，談醫學是不是不切實際。道家修道是強身益智，所用之法就是先天之氣。修煉方式是以神入氣穴，進而神氣合一產生金丹大藥以延長壽命。此氣無形無象，只有修煉之人能自身體悟，但又無法確切向人說明氣機感受。因此要推廣此道讓人受益很難。

再說現代科技愈來愈發達，人人都有手機可以閱讀各方資訊消息，也因此人依賴手機尋找需要的資料訊息，久之心定不下來靜坐，就算想定下來靜坐，也因閱讀手機習性已養成，因此靜坐中三不五時就會滑手機看一看訊息，如此靜坐根本無效果。隨著年齡漸長，身體衰退老化自然疾病叢生，要靜坐養生治病更加困難。最後只好跑醫院拿藥治病，跑醫院拿藥一趟也要花很多時間。問題長期吃藥身體機能只能延遲退化，不能根治。

我年幼時體弱多病，好在進入中年時有緣修道，其實那時也不知靜坐煉氣叫做修道，那時靜坐煉氣，我當成修神通大法，每天靜坐煉氣總期望能有神通可以改變我窮苦的命運。就這樣煉啊！煉啊！甚至最困苦時一星期只能吃簡單四、五餐充飢。幾年以後還真的有神通小感應，但命運還是過得很窮苦，可以

說是一窮二白。然身體卻很健康，不像年輕時一吹風，動不動就感冒生病，這點倒是靜坐煉功的最大收穫。

經過十幾年時間智慧大開研究經典才恍然大悟，無法改善窮苦命運，原來是功德不足。靜坐煉氣是修身養生的基本條件，沒有健康的身體做事業也不能成功。看看很多年輕就有事業成就的人，一旦生病就什麼也不能做，事業也就隨之一廢。故靜坐煉氣養生是最好的方式。不用吃藥，只要在家抽空靜坐一、二小時就能達到保健目標。

至於改善命運就看如何布施做功德，我當初沒錢要做功德很難，初時是拿祖產貸款買道場做傳道用，每個月都要被貸款利息追的跑，很累，幾乎想放棄傳道賣掉房屋還銀行貸款。或許是真心做功德，有仙佛暗中幫忙，才能每月關關難過關關過，就這樣化險為夷。在傳道中也精研經典，將所修的經驗心得寫出印善書傳出，漸漸的吸引同修道友共同做功德。很多道友真心做功德也常在厄運來時能逢凶化吉，躲過性命災難。我做功德雖然沒有大富，至少還可以溫飽，不必像以前那窮苦日子，過著有一餐沒一餐的日子。畢竟我做的功德很多都是與道友共同擁有的。沒有道友的助印，我也沒那麼多錢可印善書，所以能溫飽過生活也很知足了。雖然金剛經有說能以所得佛法傳給人修行。則功德勝

過一般布施福德好幾倍。問題是在這科技時代能定下心來修行沒有幾個。

再說現在廟裡要讓人放善書也愈來愈少，無法廣傳給人知，因此傳道做功德更加難做。雖然有網站可以放文章，但老人看網站閱讀文章眼睛很吃力，還是需要紙本善書閱讀。故做功德要有成就，這就要另想辦法了。冥冥中好像有仙佛指引我往有為保健方向傳道，就在去年疫情我全家都有被傳染到，正好讓我更堅定煉先天氣可以快速恢復健康。

然而要讓人接受靜坐修煉先天氣好像沒那麼容易。因為要清心靜坐，又要坐很久，至少也要一小時。這就難倒一般人，別看一小時很快就過去，初學靜坐一小時就像度日如年，那麼慢，根本無法坐得住。看電視或看網站，一小時很快就過去了。但靜坐就是那麼難熬。因為太無聊，所以要推廣大道不是那簡單容易成功的。

在無計可施的情況下，我又南北奔波操勞過度下，身體機能忽然間快速退化，免疫力也出現問題，不能搬重物，別說搬重物連彎腰都感覺快要閃腰了。雖然很認真加強靜坐，問題人在身體生病時，就算加強靜坐，恢復健康還是有限，畢竟年紀大了，有如蓄電池老化再怎麼充電也充不飽，內心在想是否我氣數已盡了。就在上黃庭經中浮出艾灸，於是找時間自己艾灸，竟然發現身體機

能漸漸恢復。這下子讓我感覺不可思議，於是就進一步研究艾灸這門學問，在上一集有寫一些艾灸心得文章，各位可以閱讀參考。

艾灸在古代中醫就有治療效果，艾灸是以氣刺激經絡疏通經絡，這些都是陰陽五行的學問，對我來講研究起來不會困難，再說經絡穴道可治療哪些疾病，只要在電腦輸入病痛要艾灸哪些穴道，就很快找到答案，不用背整本中醫書籍，對我這頭腦不靈光真的很有幫助。

再說我艾灸是自醫行為，沒有違反醫療法。自醫也得要有艾灸經驗與技巧。自醫不怕耽誤病情嗎？這點對一般沒有醫學概念的人來講確實有可能耽誤病情。就有點像民間有病迷信向神佛求香灰治病。香灰治病有沒有效？說沒有效嗎？可是卻有人吃了有效。所以才會有人久病醫不好，就向神明祈求香灰治病試試看，反正不用錢，試試看也無妨，真的有效就歸於神明慈悲。若是無效也只能摸摸鼻子，另找秘方治療。

其實有些人病情很簡單，但卻治不好，這可能牽涉到因果病了。因果病也就是業障病，做功德真的可以減輕病情，甚至能治好病。要解脫因果病的糾纏，就得誠心誠意去做功德。但有些人卻沒誠意做功德，有些人說能夠讓我病好，我願意吃齋一個月。我聽了真的是傻眼，吃齋也算是做功德喔？那意思是你現

在都是三餐吃大魚大肉的日子！所以才會久病不好。那你先吃齋好了，也許能治好你的病。

有人發誓只要他的病能治好，他願意去醫院當志工。這哪有誠意？就算你要去醫院當志工，醫院要不要錄用你，還是一個問題？這些都不是誠心誠意要做功德，簡直是自私自利的心態，難怪因果病治不好。

業障因果病是要用懺悔的心，然後真去行善做功德迴向給冤親債主，如此才會有效果。至於如何做功德就看個人的能力。畢竟行善有大善、小善。大善不一定捐很多錢就是大善。小善也不是捐小錢就是小善。其實善有分很多種，詳細來說，還有真善假善，有端善曲善，有陰善陽善，有是善非善，有半善滿善，有難善易善等之分別，必須作進一步的了解，不然為善而不明理，往往就會產生自認為行善，而其實是造孽的行為，枉費苦心，一點好處也沒有。

什麼是真善假善

以前有幾個儒生，去請教中峰和尚說：「佛家論善惡，如影隨形；現在某人行善而子孫不發達，某人為惡而家門隆盛。那麼佛所說的報應是沒有憑據了。」中峰說：「一般人不明事理，智慧沒開，認善為惡，認惡為善，不說自己顛倒是非，反而怨恨天地報應有差錯哩！」大家說：「善就善，惡就是惡，

哪裡會認善為惡呢？」中峰就叫他們說說什麼是善、什麼是惡！有一個人說：「打人罵人是惡，敬人禮人是善。」中峰說：「這也不一定。」另一個人說：「貪財妄取是惡，廉潔有守是善。」中峰又說：「那也不一定。」大家都把平時看到的善惡說出來，但中峰都不以為是。

中峰說：「凡是對人有益的就是善，只為自己的利益的就是惡。假如對人有益，即使打人罵人也算是善；假如只是為了自己的利益，即使你恭敬別人，禮讓別人，也算是惡。」所以為人處世，利人之善才是真善，利己之善則是假善。發於內心的善行是真善；裝給別人看的善行是假善。無所求而為之善是真善，有所求而為之善是假善。

什麼是端善與曲善

一般人都認為謹慎，隨和之好好先生是善人，但聖人卻認為敢做敢當豪爽之狂狷之士（狂者進取，狷者有所不為也），才是善人。因為謹慎軟弱沒有個性之人，雖然全鄉人都說他好，而成好好先生，卻是隨波逐浪，沒有志氣，沒有道德精神，沒有道義勇氣之人。所以一般人所說的善惡，就跟聖人所想的不一樣。

總之，天地神鬼對於善惡之觀念，都與聖人的觀念相同，而與世俗的眼光

相反。因此說：若想積德行善，決不可只為了順乎世俗人情，討好世人掩人耳目，必須從內心深處潛移默化，一心只為濟世，純為愛人助人，才是端正之善。若有一絲媚世之心，一點憤事玩世之心，則就是虛偽歪曲之善。

善又有陽善與陰善之分。

為善而為人知是陽善，行善而不為人所知，就是陰德。陽善只能享受博得名譽之福報，陰德天必賜以厚福。世人名譽超過了實質，必有奇禍。因為盛名是造物所忌，而有名望之人，大都只是博得虛名，缺少實際功德，因此名望之家，橫逆之事也特別多。因此古人勸人：「無使名過實，守愚聖所藏。」人若毫無過失，而被橫加惡名，又能逆來順受，必是大有道德修養之人，子孫往往能突然大發。因此俗眼所看為惡昌盛之說，值得探討，因此，陽善與陰德，就只差別於明與暗之分罷了。

是善與非善

舉例來講：魯國法律規定，若有人肯出錢、去贖回被鄰國捉去作臣妾的百姓，政府都依例付給一筆賞金，作為獎勵。孔子的學生子貢，贖人卻不願接受獎金，孔子知道了就罵他說：「你錯了，君子做事可以移風易俗，行為將成為大眾的規範，怎麼可以只為了自己高興，為了博得虛榮，就隨意去做呢？現在

魯國富人少，大都是窮人，你這樣創下了惡例，則大家認為贖人接受賞金是丟臉的事，則以後還有誰贖得起人，從此以後贖人回國的風氣，將慢慢消失了！」

還有一例：子路救起溺水之人，主人送了一頭牛道謝，子路收了起來，孔子聽到了說：「從此魯人必樂於拯救溺水之人。」因為一個肯救，一個肯謝，則會釀成風氣。

以上二例，以一般人的觀念說，子貢不領賞金是廉潔的好事，子路接受贈牛，是一大敗筆，但孔子的看法卻與眾不同，孔子反倒稱贊子路，而責備子貢。

因此說：凡人行善，不可只看行為，必須看他的利弊。不可只看現在，必看事情的結果。不可只論個人的得失，需看對大眾的影響。若現行似善，而其結果足以害人，則似善而實非善。若現行雖然不善，而其結果有益於大眾，則雖非善而實是善。舉此一例可以旁通，例如：不應該的寬恕，過分的稱讚別人，為守小信而誤大事，寵愛小孩而養大患……等，都急待吾人冷靜檢討改善。

還有半善滿善，又作何解

易經曰：「善不積，不足以成名；惡不積，不足以滅身。」就像把東西存進容器一樣，勤而積之則滿，懈怠不積則不滿。

譬如以前有一女人，到廟裡燒香，想布施卻又家境困難，找遍身上只得二

文錢捐獻，但廟裡主持高僧還是親自替她誦經懺悔祈福。後來此女貴為宮妃，攜帶了數千金來廟布施，主持高僧卻只派了徒弟替她回向，因此她就開口問道：「我以前只捐二文，你就親替我祈福，今天捐獻千金，你為何不替我回向」高僧說：「以前布施雖小，心意真切，非老僧親勞，不足以報答。今日布施雖多，心意卻不如以前真誠，因此有人代勞即足也。」

以此為例：「千金是半善。二文是滿善。」

還有以前神仙名鍾離，傳授呂洞賓點鐵成金之術，以利行善濟世，呂祖問說：「這種金會還原嗎？」鍾答：「五百年後，終究還要復原為鐵。」呂祖說：「這樣不是害了五百年後的人嗎！這種法術我不想學。」鍾說：「修仙要先積滿三千功德，就憑你這句話，三千功德已算圓滿達成，可以學仙了。」

因此說：為善必須發乎真誠自然，事後不牢記在心裡，則雖小善也能達成功果。若懷有企圖行善，施恩望報，就是終生行善，還只半善。

若施人而心不忘，施恩而望報，捨財物而心痛，那麼即使是萬兩黃金，也只半善而已。

再論善有大小，有難易之理：

古時有位叫衛仲達的人，供職朝廷為官，有一次精神解離，被攝入陰間，

閻王命人呈現善惡記錄簿給仲達看，他發現惡錄簿攤滿庭院，而善錄只一小卷而已。閻王又命人取秤來稱，大疊之惡錄簿，卻比那一小卷善錄簿輕。

仲達好奇的問：「我才三十多歲，那來這麼多的惡錄？」

閻王答：「思念不正就已犯罪，不一定做了才算。」

又問：「這小卷善簿寫些什麼？」

閻王笑：「這是朝廷常興大功，要修三山（即福州）石橋時，你上書的奏章稿文。」

仲達說：「我雖上書，朝廷並未接納，何以有此份量！」

閻王說：「朝廷雖未採納，但你一念之善，普達萬民之身，若被採納，則善力更大。」

由此可知，志在天下，善達萬民，則善雖小而功德大。若志在一身，善及一人，雖多也小。至於難易之善，就像修身克己一樣，必須從很難克服的地方克服，則小的過失也就自然不會犯。

上述傾囊相助，體諒別人，為別人著想之善舉，這就所謂難捨處能捨，難忍處能忍的好例子，這種難為之善，才最可貴，而天降之福也必豐厚。

無錢無勢之人，行善助人是比較困難，但若盡力而為，在困難之中去行

善，其價值也更為可貴，獲福也必更大。

有錢有勢之人，行善積德是太容易了，容易行善而不為，即為自暴自棄，正如俗語所言：「富而不仁如肥豬。」

做功德當然重要，但以身作則，小心謹慎，還是不可不知，尤其在言行方面更要謹慎！故行道之士必擇言，修身之人必知言，言為心聲，利害隨之。吉凶共之。否以慎言為先，則可見君子之所事也。

☆七、艾灸心得經驗

達道居士

前文「自醫自解」談艾灸自醫是保健養生，艾灸有養生作用嗎？有！但沒到包治百病的程度。養生也要科學的養，否則就是瞎養。

艾灸是一種保健的好方法，可以起到溫助陽氣、提高免疫力、祛除疾病的作用。

艾灸是利用火氣刺激經絡原理，然火氣有很多種，為何單以艾草的火氣最有效果。

古人選用艾絨作為灸材，自最初試用篩選以至成為後來的常規常法，記載於中醫諸典籍，已經歷了漫長的歲月而沿用至今。選擇艾草作為灸法的材料，絕不只是由於艾的易燃和單純的溫熱作用所決定的，其中還包涵著未知的許多因素。同是一種溫熱作用，但因產熱的物質不同，而人體的反應也有不同。古人在這方面已有了觀察和比較。故有八木之火不可灸。

八木之火是指松、柏、橘、桑、棗、竹、枳、榆，用以灸人，害人肌肉筋脈骨髓。

凡灸用松木火則難癒；柏木火則瘡多汁；橘木火則傷皮；桑木火則肉枯；棗木火則髓消；竹木火則傷筋；多壯則筋縱；枳木火則脈潰；榆木火則傷骨；

多壯則骨枯。故有八木之火，皆不可用也。

灸是中國傳統醫學的一種重要療法。古人發現艾的扶陽效果最好，所以選擇艾草作為艾灸的原材料。又艾葉氣味芳香，易於燃燒，燃燒時熱力溫和，能穿透皮膚，直達深部。艾條灸的製作是將艾葉通過晾乾、鞣製、去除雜質等工序後製成艾絨，然後將艾絨製成艾炷或者艾條等艾灸用具。在做艾灸的時候，將艾絨點著，通過艾絨燃燒產生的熱量，熏灸人體的特定穴位，刺激人體穴位達到溫通經絡，行氣活血，驅寒除濕等效果，另一方面是藉助艾草本身能通十二經絡的特性，激振體內陽氣，扶正祛邪。所以艾灸的功効，簡單地講，叫做扶陽。通過增強機體的臟腑功能，達到養生治病的調理效果。艾灸主要有溫通經絡，活血化瘀，祛風散寒除濕等。提高人體的免疫力，在臨床當中廣泛使用。因此身體有寒、濕，堅持艾灸，則會明顯感覺到身體的變化。從而達到治療的目的。

《醫學入門》說：「凡病葯之不及，針之不到，必須灸之」。灸療的範圍很廣，有些疾病用針刺或者中藥治療效果不佳時，可以使用灸法或針灸並用，從而取得較好療效。

艾灸作為一種輔助治療手段，緩解或改善病症，對於一些健康疾病確有一

定作用。

艾灸最主要在艾條的成分，我會自己買艾絨來做艾條，是因怕在市面上買到不純的艾條。艾灸所用的艾條，是由艾葉經過反覆曬杵、捶打、粉碎，篩除雜質而成為艾絨，再將艾絨捲製而成艾條。故艾條的品質好壞是由艾絨的純度來決定的。純度愈高品質愈好，反之愈差。艾絨純度是用多少公斤艾葉製作成1公斤的艾絨這個比例數來表示的。常見的艾絨有5:1、8:1、10:1、15:1、……:35:1等等。而25:1比例以上的艾絨就可以稱為：黃金艾絨（價格也特別貴），而愈高比例的艾絨，點燃後的煙也會很小，更不會嗆鼻。

李時珍說：「艾灸百病能回絕氣。」中醫灸疾用乾艾絨，置久而彌善，愈陳而愈佳，「凡用艾葉，須用陳久者，治令細軟，謂之熟艾。若生艾，灸火則易傷人肌脈。」故在選用艾絨時，多用陳艾絨（新鮮採摘後的艾葉曬乾後存放二年以上者）為宜。

來說說網站販賣艾灸市場的亂象。我自己在家艾灸發現有效，因此會上網購買艾條，初時不懂艾條是陳艾條比較有效，比較各商家的艾條販賣價格，同樣的牌子，怎麼價格不一樣，既然是同品牌當然是選價格最低價的訂購，哪知買來使用後怎麼眼睛很刺，煙味也不好聞，灸起來也不舒服，跟之前艾灸差很

多，因之前是用陳年的艾條艾灸很舒服，又能治好腰痠之病，所以才會對艾灸產生興趣，怎麼新買的艾條差很多。才會開始找答案。

傳道在道場都有點香拜拜，道友也都會點香，累積起來煙味就有點讓人受不了，也就是會刺鼻、眼睛受不了會流眼淚。詢問一位製香的師兄，他說好香是由很多種中藥材製成的，不會刺鼻流眼淚，又有補陽的作用。但有些宗教點的是黑沉香，黑沉香味道有點臭味，但能壓制慾望。如點檀香有補陽作用，性慾會高漲。至於一般廟外面有人賣香是劣等香，那些香吸多了會成肺癌。所以室內拜拜要點好香，不要點劣質香。所以我道場買的香一斤都是五百以上，都用批發價格一次買二十斤。這是我從這位製香師兄學到的香好壞的學問。

因此對艾條開始研究比較，也向台灣有種艾草的農場買高價艾條，一條要價快百元，之前網路購買一條才十幾元。差價這麼多？問老闆為什麼差這多？他回答，你要一條十幾元我也可以做出來給你。到時不要嫌味道難聞。他說真正好的艾條是由十斤艾草做成一斤艾絨。所以價錢才會那麼貴。

從他那裡得知製作艾絨的比例，十比一的艾絨就要經過多次曬杵、捶打、粉碎才能製作一斤艾絨，故艾條很貴。我也使用那高級艾條一條要價上百元，使用起來有些心疼，心想這樣保健會破產，因我一次就用兩條艾條，我可沒什

麼收入耶！於是想自己製作，在上集善書有介紹過製作的辛苦，所以不再重複介紹。

回談網路買艾條發現一亂象，你用高價不一定能買到好貨，低價絕對買不到真貨。現在很多的網售店都會宣稱自己的艾條是三年艾條或五年艾條，甚至標黃金艾絨，但其實根據艾條加工行業的內部透露，市場上的好艾條10:1或15:1最多，20:1的都微乎其微，為什麼？因為成本高、價格就會高，而人們買的東西又都喜歡比價格，所以高價真貨在網上特別難賣，低價的也標榜五年艾條，外行的看不出好壞，就連艾灸高手也不一定能分辨出好壞，網路如此惡性循環就會有以假亂真。變成貴的東西賣不掉，自然就會想到如何把產品做得更像高品質貨，而用低價進行銷售。

一般造假方式有兩種：

第一種方法：艾葉加工前經過發酵或用硫磺熏，這種艾條看上去非常黃，非常細。沒有雜質，但是這種化學處理的艾條對人危害最大。

甄別方法：這種艾條最明顯特點就是煙很嗆，聞著也會刺激想流眼淚。

第二種方法：為了保證「艾絨」看上去又細又黃，用艾絨混雜其它黃色的植物纖維。比如1公斤艾絨和20公斤廉價的黃色的植物纖維（比如秸稈、稻

草。）混合後當艾絨用。這種艾條看上去很黃，很細。最大的特點就是便宜，這種艾條除了有熱量以外，幾乎沒有任何功效。

甄別方法：這種艾條燃燒特別快，而且艾草味特別小。

以上這些是從網路尋找答案的。我為著自己健康著想，只能自己採購艾絨來做艾條，從捲紙做起，一小時做不到兩條艾條，就上網找資料，終於找到艾條機，買來製作艾條，學起來很快，熟手一小時可以製作二十條。漸漸上軌道。問題來了，艾絨來源不是穩定的。艾草在九月後就沒有了，要等到隔年四五月才能再採收。且不是採收艾草就可以使用，曬乾後還得放一年才能使用，有些商家用烘乾機快速烘乾、粉碎就包裝來賣。這些都看得出來。因此我得大量採購來曬乾，在製作時還得用粉碎機篩選雜質。當初還在想不如買一塊地來種艾草，可是經換算成本根本不划算，一分地採收艾草，製作艾絨還不到一百斤。所以只能放棄自種艾草。

因此艾條就只能自己製作自己用，剩下提供給本門師兄姐以成本購買。光買那些艾絨還要有倉庫囤貨，好在台南道場頂樓可以使用。

接下來就是艾灸方式了，自己艾灸這方案可還想破頭，艾灸除了手腳還可以操作使用，但身體後背方面就難倒了。所以就開始設計一些艾灸工具，這些

材料好在道院還有一些木板可以實驗製作，不然現在木板很貴，光製作實驗改良又改良，木板與木頭不知要花多少錢，現在總算有些成果，灸後背就躺著灸，享受VIP保健。

雖說艾灸椅、艾灸床製作有了雛型，看起來在家使用很方便。問題在家使用艾灸難免有艾煙的味道，空氣還得流通，如在廁所使用艾灸，除非廁所所有窗戶可以排煙，否則住大樓的整棟都會有煙味，會被罵慘了。所以只能在廚房有抽風機可艾灸。而廚房有些沒有做門，家裡有其他成員在，也很難進行艾灸。因為艾灸要脫衣服啊！如果只有夫妻兩人住，還沒什麼問題。你會說那去養生館給人艾灸，可以啊！只要有錢、有時間好解決。像我沒錢也沒時間就只能選在家艾灸。

艾灸保健效果很好，其實我都配合艾灸後加靜坐很快就可以煉出金丹大藥，所以身體才能很快恢復健康。不然現在可能要關閉道場了。所以我說冥冥中一切都有仙佛在安排。

☆八、大霹靂

子理

宇宙的誕生是在大霹靂發生之後，之後才有後續的發展，也才有時間、空間的分別。在大霹靂之前，完全是一片混沌，沒有時間與空間的概念，即使說是混沌，也只是勉強稱之，因為根據《道德經》中所說，「無名天地之始，有名萬物之母」。大霹靂發生之前，是因為恆星的重力增加，因此產生壓縮，形成空間無限小、密度卻是無限大的黑洞，於黑洞內時間與空間都會被扭曲，時間也因此而變慢，因此時間在黑洞內是沒有意義的。然後就依據「自然定律」，從無中產生爆發，這就是大霹靂，大霹靂後所產生的能量不斷地擴散，這也是近代物理學家發現到宇宙還在不斷的擴張，到底什麼時候這股能量會休止？還不知道。但是可以借鏡其他星系的演化來推論，宇宙中充滿了為數不小的黑洞，也有新生成的星系。不過從霍金博士提出的「自然定律」，作為霍金博士質疑上帝存在的基礎，其實上帝之稱即是「道」。

若是對修行有概念的同修，應該都會知道無極生太極的觀念，無極所呈現的也是一片虛空，然後從此虛空中產生先天一炁，此先天一炁即是太極，有了太極之後才會有陰陽兩儀，跟著四象、五行、八卦、萬物才會慢慢衍生出來。如此思來，古代這些修成正果的先聖先賢，真是太厲害了，從數千年前就已經

知道這種的演變，並將其用在人類的修行上，藉由天道的演化，來隱喻我們的修行。現今的科技進步，從對外太空的觀察，可以逐步驗證自古流傳下來修行經典中所演示的種種。如此浩瀚的宇宙，又要從何理解呢？老師在上一期善書中說到，道為遠、逝、大，即使窮盡我們一生的精力都無法企及，所以大家可以看到目前我們所學的知識是前輩們一步一步的驗證所累積下來的結果，站在這樣的結果上，然後再一步一步的往前驗證，如此所累積的結果，又能作為後備的知識來源，這也是人類文明不斷演進的動力。

既然「道」是如此的浩瀚，先聖先賢將之縮小至人身，這個稱之為「返」。曾經有一個故事是這樣說的：『楊甫，是安徽省太和縣人，從小父母就十分疼愛他，供他念書、吃穿一切。但是，他進城考試卻沒考中，出外做生意也沒賺錢，想要娶個妻子，也沒有合意的對象，但是，他的父母仍然認為很安心，因為楊甫總算平平安安的，雖然沒做什麼大事，或當大官，可是一家人卻過得平淡自在。然而，楊甫覺得每天這樣過日子，挺乏味的，而且他認為人生無常，就有了出家修道的念頭。一有了這樣的想法，他就四處打聽，後來聽人家說，四川省無際大師的道行很高，他就決定辭別雙親，一個人出發到四川去訪師求道。』

當他抵達四川以後，就遇到了一個老和尚，老和尚問他說「你從哪裡來？想做些什麼事？」楊甫便回答老和尚說「我從安徽省太和縣來，想要拜在無際大師的門下，學習佛法。」老和尚告訴楊甫「你要拜訪無際大師學習佛法？那不如直接去找佛菩薩學習來得好。」楊甫問「我是很想見佛，但是不知佛在哪裡？」老和尚告訴他說「很簡單，你趕快回家去，當你看到肩上披著棉被，腳上倒穿鞋子的那個人，就是佛的化身。」楊甫聽完老和尚的話，一心一意想要見佛，就趕快回家去了。

當他回到家的時候，已經是三更半夜了，他敲著家中的大門，呼喚著媽媽，請她來開門。他媽媽一聽到是兒子回來了，很高興的從床上起來，也來不及穿衣服，就把棉被披在肩上，又因為很急著想見兒子，鞋子也倒穿了，就忙著跑來開門。楊甫一看到門開了之後，母親的樣子，肩上披著棉被，腳上倒穿鞋子，突然想起了老和尚的話，楊甫這才了解，媽媽從以前到現在，對自己的照顧和包容，一點一滴，此時都浮現在他的腦海中，原來父母親就是家中的活菩薩啊！

楊甫了悟這點，突然哭起來，抱著父母說「孩兒不孝，居然不了解您們對我的用心，從今以後，我一定盡力服侍你們倆。」自此之後，楊甫便竭力孝敬雙親如同恭奉菩薩一樣，全家過著和樂的生活』。（摘自

<https://www.baibai.com.tw/m/board-all/view.asp?articleid=20140319122742>)

這是一個在網路流傳很久的故事，從以上的故事中，大家不難看出幾點，第一點是大家遇到挫折或是感到人生無常的時候，就會心生想要修行的念頭，想從另外一種途徑來作為突破。第二點佛法時期不在高遠處，讓人捉摸不著，而是近在自己的身邊。第三點想要修行就必須需要找到引路人，而這引路人必須經歷過修行的種種又有智慧，也就是「明師」，如此才能引領我們入門修行走上正確的路途。在這個故事中，也提醒大家不要忘記生育自己的父母親，在《父母恩重難報經》中也說到父母恩重難還。與其在世的時候，好好孝順，即使一粥一飯，簡約度日，也勝過身後的哀榮。除了照顧身邊的人，修行還是要有功德，在六祖壇經中對於功德也有確切的說明：

『見性是功、平等是德。念念無滯、常見本性、名為功德。內謙下是功、外行禮是德。自性建立萬法是功、心體離念是德。不離自性是功、應用無染是德。念念無間是功、心行平等是德。自修性是功、自修身是德。功德性內見，不是布施供養之所求。福德不能成為功德，所行財施、法施、修橋補路、是為福德，而不是功德。』

如修功德之人，心不輕人、常行普敬。心常輕人，吾我不斷，即自無功；

自性虛妄不實，即自無德。為我自大，常輕一切故，實無功德。自修性就是不發脾氣、自修身就是不做壞事。沒有欲心、貪心、嗔心、癡心；不殺生、不偷盜、不邪淫，方為修性、修身功德。靜來常思己過，閒時莫論人非。恆記有益之語，罔談非論之言。丈夫不被世綁，明人借假真修。」（摘自般若文海）

其實這一段我自己看過不下數十次，但是總是匆匆走過，沒有什麼感觸，這篇心得又再重複，是因為我發現到這一段跟修行有關。若是細說可能又是需要一篇心得的篇幅才能完成。於此大家可以先設想一下，要如何才能見性？又何謂平等呢？其實在做後一句「明人借假真修」，這說明我們來到這個世間就是要做個明白人，明白人就是要利用自己的肉身、生活的周遭來修行。若是從開頭的大霹靂而言，在大霹靂之前的黑洞，即是我們的本性，於此間萬物沒有差異等級，因為從大霹靂之後，世界跟著慢慢演化，一切生物都是依此而生，而各自演化出各自的族群，也就是說世間上的萬物，跟我們所秉持的初生之物是一樣的。當大家面對宇宙星空時，深感自己的渺小，同樣的宇宙變化，其實也發生在我們身內。再來對照慧能大師所說的功德，這不僅僅說的是內在自我的修行，同時也要將修行結果應用於自我生活周遭的人、事、物，所展現出來的態度，即是自身修行的程度。

其實這也是我自己看完霍金博士的《大設計》一書後的感想，今人應用科技來為古代經典解密，不過科技在如何進步，這也是文明進步的動力，現今我們都在享受這些文明所帶來的好處，如此往往忽略到自身的寶藏，所以思慮都受到這些科技的牽引而無法靜心，心若無法靜下來，就無法見性，如此就沒有功德。目前大家眼睛所看到的所謂功德，其實都是福德，只求來生有一些些的好過。所以，尤其是修行人，功德與福德不可混為一談。股神巴菲特也曾說過，天才們都將時間花在閱讀與思考，平凡的人只會將時間花在這些天才所研發出來的遊戲或是軟體上，因此大家就愈沒有時間思考與閱讀，如此天才與平凡人之間的差距就會愈來愈大。但若是將這些時間用在修行，個人相信大家的進步必然是可期的。

☆九、再論功德

子理

在上一篇心得中曾提過《六祖壇經》中對於功德有確切的說明，依照目前大家對於功德的認知，我個人認為還是存在於功德的範圍，因此我們大家普遍認為的功德，其實都是福德。即使是官居刺史也會產生疑慮，藉由此因緣才會六祖慧能大師說明何謂功德？也是因為此一因緣讓後人能認清功德與福德之分。自己就以目前所體會到的部分於此跟大家分享。

「見性是功、平等是德。念念無滯、常見本性、名為功德。」

這裡講的是當見性後，復觀世間萬物皆為平等，這時大家也許會問說如何見性？見性聽起來相當模糊，又很難捉摸，有的會說從經書上去悟，有的會說才從紅塵中去悟，又有的說只要跟著老師就行了，其實見性，是要能復見自己的本性，也可以說是智慧、本性、牟尼珠等，各家的名稱皆不盡相同，但是卻指同一物件。本門的方法是從靜坐回光開始，每天騰出一些時間靜坐，配合經書上的說法，然後多付出，如此才能慢慢有所感覺自身的改變，修行不是只在於氣機的強弱，而是必須在身、心、靈各方面都能有所改變，才能算是真正的修行，修行的目的也是在於能修出智慧，回復自己的本性。功與德其實就是一體兩面，就如同天地、內外、陰陽等，從回復自性，此時天下萬物皆秉持太初

一炁而來，所以其來源並無差異，所差的只是在於各物種的不同，大家依循自身的自然定律演化。念念無滯，常見本性，名為功德，講的是靜中常常內見本心，而在靜坐回光即是將眼光回看身內，將體內的氣機修煉出來，然後與自己的元神結合，產生智慧。因此只要知道修行之法，然後堅持修行即是功德。

「內謙下是功、外行禮是德。」

內謙下即是回光，謙下即是虛空，當心中無一物的時候，自然就不會有所爭執，而為人後，不與人爭。外行禮則是依據倫常行事，而倫常也是天道運行的軌跡，循著天理而行，此為自然之道，不假一絲人為的念頭與作為。若還沒有見性的時候，可以依此做為自身日常行事的準則。由此也可知對於自我的修煉即是功，而表現於外的形式風範為德，所以從每個人的行事風格大概就可以看出每個人修行的程度為何？或是有沒有在修行？

「**自性建立萬法是功、心體離念是德。**」

從自我本性所發出的種種是功，就如同《中庸》所說的「喜怒哀樂之未發，謂之中，發而皆中節，謂之和」。而心體離念，即是不被外界的引誘所牽引，而引動自身的七情六慾，如此不受外界的誘惑，而能堅守正道，這便是德。若是不能堅守正道，禁不起外界的誘惑，就是失德，這類的新聞屢見不鮮。

「不離自性是功、應用無染是德。」

若能行住坐臥都不離開自性，這就如同顏回「得一善則拳拳服膺而弗失之矣。」又如《中庸》所言「道也者，不可須臾離也，可離非道。」這就是功。而其展現出來的德，即是沒有參雜自我的想法，完全都是在為民眾福利而努力。因此，若是做一件事前的出發點是從自我的私心而去做，就不是德。雖能一時的獲利，但終究還是會還回去的。

「念念無間是功、心行平等是德。」

這裡說的念不是自身的妄念，而是體內氣機的流轉沒有間斷。當講到這裡的時候，若是沒有修煉先天氣，可能不太能明瞭。換一種說法，就是當我們一心一意在唸佛號的時候，其實就是所謂的念念無間，如同具行和尚一樣，一心勤唸阿彌陀佛與觀世音菩薩，不管在做什麼事，具行和尚都是一心在唸佛號，不曾間斷，終證得大阿羅漢果。這是在近代發生的真實事蹟。如同專持佛號，只要一心回光內看身內，讓體內的氣機循環不止，也是念念無間。從此心行事而無任何私心就是德。

「自修性是功、自修身是德。」

修行自我的本性是功，而從自性中所展現出來的言行舉止便是德。反過來

說，若是暫時無法修出自性，可以從修身開始，至於修身的種種方法，則散見於釋家、儒家與道家的經典，這些經典有些是戒條、有些是規範、有些是道理，都是在導人以正，朝向正確的道路走去，然後再等待修行的緣分，因為先聖先賢也在尋覓心性純良、品德良善的人，引導而入修行，如《七真史傳》所述。

「功德性內見，不是布施供養之所求。」

由此可知，功德是由修出自我的本性，由自修而改變自我的言行舉止，大家看到了自己的改變，有緣分的人就會開始思索這中改變是從何而來，為何別人可以而自己卻不行呢？如此從內自修而推及他人，就是推己及人，讓自身修出的典範，成為他人模仿的對象。然而當自己的修行受到別人的模仿或是推崇，這時候反而要能更謙虛低下，因為受到追捧，往往會受到信眾的供養，而心中生出驕傲，如此就有損於自我的修行，而這種現象也廣見於一些修行的宗派。另外，大家跟著明師修行，不是為了供養或是佈施法師而能有所成就。為了期許將來修行有所成就，而去供養法師這就是心中有所求，如此便有了念頭，剛開始或許會有所感覺，但過一段時間，往往會止步於某個境界，然後就會開始懷疑，最後就會離開。之所以會有這種現象，是因為自己當初修行的觀念就不對，甚而入門後，也無法改變自我的觀念，如此就會愈走愈偏。

「福德不能成為功德，所行財施、法施、修橋補路、是為福德，而不是功德。」

這裡所說的，不是讓大家不要去做福德，反而更應該去做善事，因為當自己在做這些善事的時候，心中同時不要存有希望獲得什麼報酬的想法，如此才能將做善事漸漸當作是自己生活習慣的一部分，也認為是自己應該去做的。當自己的福德累積至一定程度，自然會有上天仙真來度化，而開啟修行的道路。我們常說「佛渡有緣人」，這個緣分，除了是從累世所帶來的宿緣，也可以從現在開始自己去開創屬於自己修行的緣分，不過先決條件就是要先從自心上去洗滌，因此佈施、造橋、鋪路是很好的方法，然後自己的付出不求回報，只認為是自己應該做的，就如同天地一般。我們常說「天生地養」，可以看見天地的付出卻不見天地來索取回報。

「如修功德之人，心不輕人、常行普敬。」

真正的大修行人，由於心中常存謙卑，普敬世人，這是因為每個人都有佛性，今生我有幸能聽到佛法，能有修行的契機，這並不表示旁人沒有同樣的契機，只是今生被世間的名利恩愛所綁住，看不清自我的本性，等到因果成熟，也會有聽得法音的一天。所以修行愈高的人，總是愈謙下。

「心常輕人，吾我不斷，即自無功；自性虛妄不實，即自無德。」

若是心中常常瞧不起人，或是認為旁人不如自己，總是想將旁人踩在腳底下，或是以言語詆毀對方以能凸顯自我的優越，常常被自己的妄念所干擾，如此便不是功德，即便是有在修行的修行人也會犯上述這些毛病，如此修行就沒有功德。自我的言行舉止常被自己的妄念牽著走，甚而作出傷天害理的事情，這便是無德。

「為我自大，常輕一切故，實無功德。」

若是因為自身有在修行，就會常常瞧不起沒有修行的人，或是當旁人詢問一些修行上的事情，而面露難色，如此看輕旁人就沒有功德。

「自修性就是不發脾氣、自修身就是不做壞事。」

這一段也是我自己的親身過程，從剛開始修行的時候，個性很急，總是希望旁人的做事或是理解速度能跟上我自己，若沒有自己就會發火，經過這些年來，每當自己心中出現這些念頭的時候，我當下會告訴自己一切隨緣，很多事情是急不來的，所以現在自己很少生氣，這種轉變是慢慢演變，直到突然有一天自己感覺到自己已經有所改變了，這就是修行的好處，因為不生氣了，心境反而能更平和。從此平和中，再來審視自己的言行舉止，慢慢發現到自己開始對原本在意的事情已經變得不是很在意，對一些有興趣的事情也漸漸地淡

去。反而是對於道的修行，更能上心。

「沒有欲心、貪心、嗔心、癡心；不殺生、不偷盜、不邪淫，方為修性、修身功德。」

這一段分為兩個部分，一個是修性的部分，就是要讓自己的欲心、貪心、嗔心、癡心等漸漸地淡去，最後沒有這些心的生成。第二個部分則是不殺生、不偷盜、不邪淫等，這些即是修身之德。這兩者其實可以說是相輔相成，一為內在的昇華，一為外在的表現，同理，若目前暫時無法修出自性，則可以用外在的規範來規範自己的行為，從外在的改變而回復到內在的昇華。

「靜來常思己過，閒時莫論人非。」

當自己做錯事情，一般來說都會先撇清與自己無關，即使與自己有關，也會找各種理由來推託，而修行則是要洗滌自我的內心，將心中的隱藏曾犯過的過錯翻攪出來，從而讓自己的內心清淨，只有當心靜下來的時候，才能安，如同《大學》所說的「定、靜、安、慮、得」。現今社會，很多人在茶餘飯後，往往會將一些新聞或是周遭鄰里所發生的大小事，當作談資。其實當談論的時候，自己的情緒有可能會跟著起伏波動。另外，在談論旁人事物的時候，因為心中有所認定，而容易有執，有執就容易有所對立甚而產生衝突。

「恆記有益之語，罔談非論之言。」

對自己有益處的言論或是建議，都要虛心接納，然後勤勉執行，如老師傳道，課堂中所說的其實無非是佈施、做功德、體悟經書等，同門的師兄姐都應該依照老師所講的去做驗證，因為修行不僅在修補自性之不足，也要能實踐修行的成果。隨著修行的時間漸長，自己對於誇誇而談的文章，漸漸地沒有了興趣，因為自己認為這是在浪費時間，因為當自己愈深入了解修行，就會感覺到時間真的不太夠，因為要學的東西實在是太多了。

「丈夫不被世綁，明人借假真修。」

我自己認為這一段最重要。以前，認為自己在這個世間應該留下一些書籍或是文章，但現在卻認為應該好好地將自己的自性修出來，修出自己的智慧。因為，再怎麼樣的華麗文章或是千古巨作，流傳至今除了跟修行有關的書籍外，又有哪幾本能經過時間的汰換而流傳下來呢？所以，今生必須要做個明白人，要做個大丈夫，不要被世間的名利恩愛所綁住了，清楚明白修行的過程與方法，讓自我的本性展現出來。

當自己在看到這些字句的時候，感覺到這些無論是身在哪個教派都是可以將其當作修行的圭臬。

☆十、自律與修行

子理

自古以來，無論是哪個宗派或是法門，於修行上，往往都會有自己的規矩或是戒律，這些戒律或是規矩，也都是在規範人心，使得入門修行的眾生有一種依循的規則，另外還有就是按著規矩行事，規範自我的行為，對眾生而言才會有一種有在修行的感覺，同時，大部分入門修行的眾生，也認為這就算是修行。

所以藉由規矩、戒律等外在的規則來規範自我的行為，大家在這種氛圍的薰陶下，漸漸的就會感覺到好像自己的行為真的有所改善，若是這種改變無法變成自己生活習慣的一部分，就會隨著自己無法再繼續深入了解修行的奧妙，漸漸的就會回到以前的狀態或是變個樣子。這裡所說的變個樣子，是因為自己雖然有在修行，但是對於修行的瞭解卻無法深入，如此還是在修行門外徘徊，始終進不到門內，但是自己卻對修行有了一定的知識與瞭解，因此反而會藉此另闢旁門，說些似是而非的理論，然而這些理論卻非常受到大眾的歡迎。

因此，修行若是只在感官上找答案，最後只會讓人瘋狂。這主要還是因為無法看透人的慾念，我相信大家都知道，每個人都有佛性，而這個佛性就是每個人原來的本性，修行中常說的「明心見性」，就是要明白此心並不是妄心，此性並不是充滿慾望的性。心與性原本就為渾沌一體，為了要做說明，所以於

此我將性分為秉性與本性，由於我們會受到外界事物的影響而心動，故有神明主焉，所以心就分為識神與元神。本性是我們從無極中承受的一點陽靈，而秉性則是我們累世所累積出來的習性，也就是我們常說的脾性。元神是沒有念頭，識神則是有念頭。修行時，當我們有念頭出來的時候，就要想辦法將念頭消除，而最好的方法就是讓念頭無法生出來，不過這感覺很難，因為有時候在關心師兄姐靜坐的狀況時，很多師兄姐會說，平日日常作息中還感覺不到自己的念頭，可是一但靜坐後，腦中突然會飛出很多念頭，這是因為自己受到我自己的秉性影響而對外界生出念頭，這就是識神的作用。

若是能找到方法，讓這些念頭漸漸淡去甚至沒有發生，各家教派的規矩與戒律，其實就是在讓大家不要心生種種念頭。這些規則，可以讓大家警惕，當有一個念頭出現的時候，大家可以很快就能依照這些規則，讓自身的念頭減少，從而規範自己的言行舉止。這些都是從外而內來規範自己，時刻注意自己的一言一行。另外，目前社會上常見的修行門派，大都有神佛的指示，因此大家照著規則去規範自己的時候，也會想到若是自己做不好，不知道神明會不會不高興？這也是《易經》觀卦彖辭中所說的「觀天之神道，而四時不忒。聖人以神道設教，而天下服矣」。這意思就是說，老天爺並沒有什麼作為，但是四

季卻運行不止，不見聖人差使眾生，而百姓卻能自服。但是觀卦中所提示的重點在於禮，而不是在於薦獻牲品。因此從中不難看出，這些規則不在於繁文縟節，而是要能讓人們回歸本心。

這也是規範人心的目的，但是目前大家卻只注重規則外表的華麗與否？而忽略掉這些規則是否能引人入道，讓念頭沒有生出的空間，若是只注重外在，往往就會在心上加個鎖頭，因為如此大家就會有比較心，而容易產生貢高我慢的心態，如此反而離道日遠。若是從這些規則中，能體會出這些規則，其實都是在從外在的限制而回歸到內心的平靜，當心靜下來，心中的念頭漸漸平復下去，此時就能開始接觸經典中的奧義，從誦讀、抄寫、聽課等，再回歸到生活，以自我的修行成果應用於生活中，面對日常中可能會遇到的種種大小事，而這個過程即是不斷在叩問自我的心性，若能於此煩雜的社會中，練就心性不動，就接近道了。然而，這相當困難，即使是修行大德，有時也會在心性上栽跟頭。曾經有這麼一個故事，「有一個和尚自認修行很高，而且不動氣，有一天就有一位菩薩化身乞丐，就到了這位和尚修行的廟宇，然後就拿著手中的竹杖，專敲剛修好的琉璃瓦，當和尚的弟子看到後，就跟和尚報告，和尚說沒關係，然後乞丐就這樣一路敲下去，幾乎要將剛修好的琉璃瓦敲完了，這時候和尚慙不

住了，就來到乞丐的跟前，說你怎麼這樣？這是我剛修好的琉璃瓦。乞丐聽後，就回復菩薩面目，並告知和尚，原來你所謂的不動氣是如此。」當看完上面的故事，要能讓心性不動，真的很困難。在佛家大阿羅漢有六神通，其中最後一項是漏盡通，其中漏就是煩惱，這些煩惱造成身心破敗，故為漏。漏盡就是沒有煩惱，不受貪、嗔、癡所累，如此才能成就阿羅漢。

除了從外在的戒律上來規範自身的言行舉止外，還可以從內在修起。而內在的修持，就是要從經典上著手，經典是歷代大德修行的筆記，其中記錄著先賢們走過的痕跡，以及其中所遭遇過的困境，這些痕跡與困境皆可當作是後人學習的寶貴參考。雖說如此，但是修行還是要靠個人，常說「師父引進門，修行在個人」。因此，也不要常幻想著老師會給予什麼捷徑？或是如武俠小說的將畢生功力傳到自己的身上。至於看經典，常常會有人說看不懂，其實不是看不懂，而是沒有專一，歷年來佛家大德，又有幾位是識字的呢？如六祖慧能，廣欽老和尚、具行和尚等，都是不識字的，而其法門都在專一念佛，種菜在念佛、掃地在念佛，無論是在做什麼事都是處在高度專一的狀況下。而此高度專一的情況下，就與靜坐回光的原理相同，專一的內視體內，讓體內的氣機能慢慢運行，而此氣機漸漸的就會將心中一切念頭屏除，當心中沒有念頭，此時性

為本性，心為元神，而能漸漸生出智慧，有了智慧對於經典就會有了通透的了解。

所以在《四十二章經》中說「辭親出家，識心達本，解無為法，名曰沙門」。沙門指的是出家的修行者，因此泛指有在修行的人。辭親，原本的解釋為「辭親有二義：一、奉父母之命，或得其許可；二、辭離親族以斷纏累」。但是我個人認為是辭親應該是謝，感謝父母的恩情，以修行來報親恩。出家，指的是脫離自身的枷鎖，家同枷，這個家就是本身的執著與妄念，讓自身深陷苦海，猶如身披枷鎖不得自由。識心達本，就是明心見性，明白心中本無一物，樂見自身本性。解無為法，解為透徹明瞭，無為，要能達到明心見性就要以無為的方式去做。法，適合自己的才是法。這才是一個修行人應該去完成的人生大事業，至於說能達到什麼地步，就不要先設想，因為想了，就會給自己心理下一道門檻，如此便又多了一些煩惱。

不管是大家出身於哪一種行業，既然決定要踏上修行的道路，也無論當初是基於何種因緣，既然身在此中，就不妨安心修行，從萬千法門中找到適合自己的方法，所謂法無法，心即是法，無心即無法，如此便能近「道」了。

☆十一、自然

子理

「自然」這兩個字聽起來很平常，但是做起來卻很難。一般在大家所認為的自然，其實或多或少都有摻雜自己的意見或是想法，即使只在其中佔有一絲自我的念頭，也跟「自然」相去十萬八千里。

《清靜經》中有提過「真常應物，真常得性」，其中常即是道，也是自然。佛家也曾說過借假修真，以往我個人的理解，這個「假」字指的是自己的肉身，從自我有形的肉身修出自我的本性。但是現在漸漸也認知，其實在我們生活的周遭，每天在身邊發生的事情不斷的重複或是有些改變，這些也是假的。如此就會認為肉身為虛幻的，但是大家生活在這個世間，卻又顯得那麼真實，會感覺到傷心、快樂、疼痛，難道這些都是假的嗎？因此借假修真，其實就是從肉身上修出自身本性，另一個就是從生活中修煉出自我的本性，從肉身而言，是從命功著手，而從生活中體會則是在修煉自己的心性，其實兩者是相輔相成的。

當我們靜坐回光，氣機漸漸從身體被我們修煉出來，這出來的氣機，其實就是要跟我們的元神結合，氣機跟元神結合後，才能神氣合一，才能產出元精。而元神即是我們的本性，若是心性中若是一點自我的念頭，就無法百分之百的跟修煉出來的氣機結合，所以才要不斷的靜坐回光，這也是因為從自身修煉

出來的氣機能不斷的洗滌自我的念頭，這一點大家可以從自我生活習慣上的改變去體會。

在《丹道法訣》中有提到，「所以然者，得天地陰陽之氣以生，欲延生機，其運行當與天地等耳。」其實這一段是擷取邵康節先生天根月窟詩的解釋。我想大家當初想要來修行，應該多多少少都會有些目的，其中大都以身體健康為主，而想要身體健康，首先就應該將身內的氣機修煉出來，然後想要延續自己的生機，就必須要做到「來而復往，往而復來，輪轉不息」，就表示其中不能有一點の念頭，一但有了念頭，這種循環就會中斷。大家不要小看這種循環，其實這種循環是跟天地等同的。大家可以想像一下，我們在靜坐的時候，氣機會隨著我們的呼吸一上一下，而天地間氣機的流行其實也是一上一下。藉由呼吸，帶動我們體內的氣機，而剛開始的呼吸我們稱之為後天呼吸，也就是我們平時的呼吸。等到心中的念頭漸漸減少後，此時呼吸才會漸漸地由短促轉而細而綿長或是斷斷續續或是若有若無，此時就漸漸進入到先天呼吸，而後天呼吸與先天呼吸的差別，只在於有無念頭。這與元神、識神的觀念是一樣的，所以呼吸並無兩分，只在於有無念頭。

如此，靜坐時的回光時機就顯得很重要，當有念頭出現的時候就回光看自

己的身內，當念頭淡去，再用一點餘光看顧即可，如此便不會過燥，也不會不及。當氣機出現，此時應對外在事物的心態就會顯得很重要，因為只要受到生活週遭事物的牽引，就會形成心態上的波動，進而造成氣機的不穩，如此就無法來而復往、往而復來，如此就中斷了循環。這幾年觀察自己的狀況，為什麼無法有所心得呢？其實就是在無法讓氣機循環不已。當自己受到生活瑣事牽引時，氣機就會有所中斷，這是因為無法繼續無念頭的狀態，同時這也是目前大家修行所面臨到的困境。即使身在空門中修行，若是無法舍斷自身的念頭，最終還是無法成就。因此，靜坐回光的方法，不僅僅是應用在靜坐中，還可以廣泛的應用於自身的日常坐臥，這也是借生活中種種事物的假，來砥礪自身的心性，心若能靜，氣機自然流行，如此才能常保氣機的循環。

氣機的循環在於呼吸，一呼一吸，除了帶動自身的氣機外，其實也會與天地間氣機有所交流。我們氣機修煉出來後，就要與自身的心性結合，使其能達到神氣合一的地步，神氣合一後才能產生元精，而後復歸於自身，此時就如同天之氣下降，滋生萬物，氣機下降於地，大地才能滋養萬物。同樣的，此時自己的身體獲得元精的滋養，身體就會變好，這也是大家於靜坐回光所能感覺到的第一個驗效。此時，有些師兄姐，感覺到身體好了，就會忽略了靜坐回光，

漸漸的就會被外界所牽引，而漸漸耗掉好不容易所修煉出來的氣機，真是可惜。當元精回歸到自己身內的時候，除了滋養五臟六腑外，還是需要靜坐回光，此時所修煉出來的氣機，其純度又跟第一次所修煉出來的氣機不同，這時候所修煉出來的氣機，與元神結合後，會讓自身的智慧增加一點點。當自己的心性純熟，沒有一絲雜念，此時體內氣機的流行，就會與天地間氣機流行相同，這就是奪天地之造化，化為己身之用。

當自己的心性純熟後，就能漸漸做到「真常應物，真常得性」，真為不假，常為不變，也可以稱為道。以此心態應對世間萬事萬物，才能不掛心，才不會有執念，掛心則心有罣礙，因此便心有恐怖，執念則是心有貪念，無論是恐怖或是貪念，都是阻礙吾輩修行的障礙。歷代來古聖賢所留世的經典，也有諸多提醒，無奈大家看不透，樂於在此塵世中嬉遊。這時候，才能體會出《清靜經》中上所說的「內觀其心，心無其心。外觀其形，形無其形。遠觀其物，物無其物。」如此才能體會出「借假修真」的意涵。再以此心態來看待世間萬物，其中所有的種種過程，都能漸漸看得透徹，其中都不乏有因果的存在。其實因果的產生，也是太極的變化，若是以卦象來看，因的發展可以看成是從一陽初生的地雷復到六陽的乾卦，一陽初生是來自於坤卦，而乾卦之後，就會開始一陰

初生，這一陰可以當作是果。當因發展到了極致，就會有果的形成，當瞭解了因果的變化，就會覺得世間的變化，如同天地氣機的循環，不會過多，也不會過少，就會認為這就是「自然」。

因此，「自然」不是隨便說說而已，必須要經過修行上的洗禮，重新以洗鍊過的心態來看待萬事萬物，如此才能真正做到「內觀其心，心無其心。外觀其形，形無其形。遠觀其物，物無其物。」如此也才能心無罣礙。當心中沒有任何罣礙，才能「真常應物，真常得性」，如此體內流行的氣機當與天地間氣機的流行相同，只有達到這種地步，才可以綿延自己的生機。整篇文章看起來還蠻長的，但是其中的要點不外乎是呼吸、念頭、以及氣機的循環不已，呼吸是靜坐的基礎，念頭是每個人的功課，氣機的循環則是個人的火候。

☆十一、集義成氣

子理

最近講到《丹道法訣》的天人一貫之道，其中的內容跟目前的狀況還蠻類似的，所以就以此篇作為這次心得的主軸。近幾年來，地球的氣候變遷，已是全世界的顯學，大家都在找解決的方法，而這些方法無非是減碳、循環利用、綠能開發等，減少全球溫室效應，讓地球的溫度不要一下子上升那麼快或是減緩溫度上升，甚而減少地球的溫度。由於地球溫度的上升，使得南、北極或是高山上的積雪漸漸融解，造成海平面上升，接著就是低窪地區會漸漸落於海面之下。另外，由於氣候的變遷，造成全球的糧食短缺，再加上，目前全球局勢處於動盪不安當中，更會使得人心惶惶。

其實，這類現象於經典中早已有做過說明，在《丹道法訣》中「天人一貫之道」章中也提到「今日乾旱流行，禾苗欲枯，似乎天下人民盡無生路。不知極凶之中有極吉者在，大禍之日有大祥者存。生等識得此理，只管自修其身，那一切吉凶禍福報應之來，一聽之於天，免卻多少閒思雜慮、憂愁煩惱！蓋天欲與之，其誰敢廢？天欲死之，其誰敢生？此殆天所主宰，凡人不得而參之也。惟盡人事以聽天，此是人所能為者。否則乾造化之權，不安自家之分，勢必人心愈亂，而天心益不能安，更速其劫難之來矣。」天災來的時候，不是我們所

能參與或是干涉的，只有將自己的心情安定下來，修持自己的功德。值此時節，也是回歸自身本性最好的時機，而回歸自身本性，除了靜坐回光外，還可以從自身的日常做起。

孟夫子曾說過「集義成氣」，以往自己對此的認知並不是很深，認為沒有什麼重要，但是經過深入瞭解後，漸漸得知，其實「集義成氣」可以涵蓋我們的日常舉止，包括很廣，同時也可以當作是我們的行為圭臬。「義」其實包括了仁、義、禮、智，書中也講到「惻隱之心為仁，羞惡之心為義，辭讓恭敬之心為禮，是非好惡之心為智也。」若能符合這四種的行事準則，就會漸漸有氣機產生，這說起來很是奇妙。我們常說孟夫子是儒家，尊為亞聖，由此可見聖人的見解，到最後其實都是一樣的，其中所差異的地方，只是在於表達的文字不同罷了。另外，仁、義、禮、智其中有個心在裡面，如果沒有心，一切皆是免談，而此心可以當作專一，就是要能專注在惻隱、羞惡、辭讓恭敬、是非好惡於自身的生活日常，從本身的言行舉止，符合這四端。當我們的行為舉止照著仁、義、禮、智去做，接下來會有什麼事情發生呢？接下來就會有氣機的產生，書中說到「此四端之發，其機甚微，世人忽略者多，即爾等亦往往錯過。雖有知之，亦止明得慈愛之良是爾天真，當其微動，猶少知納入丹田者。」接

下來當感覺到心中有所感觸的時候，必須將此等感覺納入自我的丹田，而最好的方法就是靜坐回光，如此若能堅持下去，久久必能心不動而有所得。我們常說「大隱隱於市塵」，其實就是這個道理。當然我們都還不是大隱，從日常生活中歷練自我，也可以算是修行的一部分，因此修行並不是一定要在深山或是遠離塵囂才能修行，而是可以無時無刻都在修行。

當自己的心不會隨著外界的牽扯而動心的時候，可以算是「知止」，其實知止指的是了解自身的現況，進而做出符合自身的舉止，因此知止講的是一個動態，並不是一個靜止不動的狀態。因為，每個人每天接受到的訊息與知識都在不斷的更新與累積，所以每個人都在進步，在這進步的過程中，還是要時時回看自我，了解自身的優缺點，才能再從中學習。依照《大學》的提醒，「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」這也是後世傳誦的「定靜安慮得」。接下來靜坐回光將氣機納入自己的身內，此時要不疾不徐、綿綿密密，不能躁進，因為若是太過急躁，就是凡火的燒灼，如此不但沒有幫忙，反而會對身體產生傷害。相對於凡火，修煉時所用的火為真火，真火就是回光時不要東想西想，讓自己的念頭整個沈浸下去。

接下來就是所謂的「二候採牟尼」、「四時運河車」。當四端的氣機納入

丹田，其實就是進入下丹田，下丹田也可以稱為坎宮，由於坎卦為上下兩個陰爻，中間一個陽爻，其中的陽爻代表氣機，上下兩個陰爻代表身體，這也說明其實自己體內就有氣機的存在，根本就不用在外上去尋覓。所謂的二候，指的是呼吸、上下，呼氣時氣機往上，是屬於陽，吸氣時氣機往下，是屬於陰。當氣機發動往上的時候，就是所謂的活子時，而當氣機往上後與元神結合後，就會產生元精，而元精的產生，即是活午時。當神氣合一後，自身的智慧就會慢慢成長，因此牟尼珠指的是智慧與元精。「採」是讓元精回歸下丹田。

當元精回歸到下丹田後，再靜養然後才能行「四時運河車」的功法。四時指的是子、午、卯、酉，而在這個階段，氣機會有不同的變化，比如說子為氣機的產生，當氣機順著督脈往上的時候，會有卯沐浴，此處指的沐浴，不是洗澡，而是於此處暫停，讓身體接受氣機的沖洗，然後再往上，到達頭頂，此時為午，然後再讓氣機緩緩下降，此時不需用力，只要眼光微微回看身內即可，當下降到中丹田，就要溫養，也稱為酉溫養，因為酉屬金，所以此時金丹已具雛形，需要溫養，就如同母雞孵卵，也可以說是抱元守一。然而，無論是二候還是四候，其實只要自己的心中沒有妄念，當氣機產生的時候，自然而然就會去運轉，根本不用一絲念頭去做分別。

所以，當目前局勢看壞的情形下，只要將自身做好，修出自己的氣機，由於此氣機能與天地流通無間，如此自然能與天心相合，因此也能在此吉凶的景況下，也會有極吉的運勢，這完全是托天之福，即使是托天之福，也是要從自身做起。也希望大家能於此被看壞的時節中，尋出趨吉避凶之道。

☆十三、艾灸與養生保健

如一

最近本門最夯的話題不外乎是艾灸，師兄姐們一見面就開始交流種種艾灸的心得，老師也根據大家的回饋去親身實驗，再從中找答案，改良再精進，於課堂上將寶貴的資訊分享給師兄姐。有心人跟著老師體驗、討論，教學相長之下可謂是大有所獲。

在之前的善書中我也寫了不少保健之道，這些都是我親身經歷過，且反覆實驗有所奏效，才公開與大家分享，並不是我幻想或捏造出來的。因為我沒有那種閒工夫寫科幻小說，而是一心在研究修道之妙。覺得對大眾有幫助的，就提供給大家參考，若有人能因此離苦得樂，我也會替您感到很開心。

上次提到因為我開始接觸艾灸，結果整個冬天熱烘烘的，有別於以往的虛寒。之前有段時間不知道在虛什麼，只覺得自己好似大限將至，因為煉功效果有限，睡覺補眠也無法改善，上醫院也找不到什麼病因。艾灸半年多來，也神奇的改善了體質，那些什麼頭暈、胸悶、睏倦、疲憊、虛弱都消失了，血壓也降到再正常不過的數值。這些都是拜艾灸所賜！這麼好用的方法，我可是寶貝得不得了，很勤勞的體驗、研究。

回想三月時例行性回診，家醫科醫師看了我的抽血檢驗報告，說肝指數怎

麼異常的飆高三倍呢？謹慎之餘，我立刻被轉到肝膽科去做更進一步的檢查，結果在超音波室時，被告知我的肝臟有0.7公分腫瘤。當時我呆住了，還問醫師那需要做切片嗎？結果醫師也愣住了，用一副不可思議的表情緩緩的說：「蛤？喔！是也可以啦！但我們觀察追蹤就好了，下週回診再說。」一週後回診，醫師配合抽血驗尿的報告，說排除A肝和B肝，且肝癌指數是0，但膽固醇超標，初步研判是脂肪肝造成的發炎。醫師說通常一公分以下的腫瘤只需要觀察即可，若有變化再來談下一步；於是排兩個月後再來做超音波、抽血驗尿。話說超音波機器壓在我的腹部，實在是好痛啊！回家後我按按右腹側，摸到一粒一粒的硬塊，也就是氣瘤，這方面我經驗很豐富，因為老師說過只要揉散就可以了。因此我就刮痧、拔罐、推拿，再艾灸，硬塊就漸漸消失了。這段期間就是用這樣的方式來保健，直到最近按約定的日期前往照超音波，醫師的機器壓在我腹部，都不覺得痛了呢！很快就檢查完畢，醫師說：「還記得兩個月前我跟妳說有0.7公分腫瘤嗎？現在已經消失了喔！」我很開心艾灸奏效了！

值得一提的是這次回診，讓家醫科和肝膽科醫師想不透的是，為什麼我的肝指數能下降這麼快？他們問我做了什麼？因為我知道醫師可能不會信，所以沒有提到艾灸，只說我多休息，身體抵抗力增強後，就舒服多了。兩位醫師都

露出狐疑的眼神，說光靠休息就這麼有效嗎？指數一下子降那麼多耶！而且血壓都很漂亮。但我終究沒有把原因說出口，畢竟在醫院裡，即使醫師相信這些非西醫體系的治療方法，也不能很直接的表態，因為他們受到醫師法的約束，不能與病人談及非科學或醫學驗證的相關事宜。所以為了避免麻煩，我也含糊帶過，但我深知是艾灸的功效，所以我會持續的做下去。肝膽科醫師也說我不再用回診了！只需要由家醫科來監控，有異常再回肝膽科即可。

藉由這樣三個月一次的例行性回診，我有一個深深的感悟。以往常聽到一些人得知生重病，便大受打擊的無法接受，原因是他們說明明每年都有做健康檢查，上次不是說沒問題嗎？怎麼現在已癌末？這樣的衝擊讓他們受不了，因為根本沒有心理準備。我們也百思不得其解，難道健康檢查不準嗎？現在我明白了，因為一個人的身體狀況，大約三個月就會有變化，就像半年前我的肝指數還可以，兩個月前卻暴漲，超音波一照有腫瘤，按壓真的有硬塊。現在肝指數降下來，腫瘤也不見了，按壓也不痛了。試想如果這段期間我不予理會，沒有做這些保健的動作，那麼硬塊就會愈來愈硬，也會愈來愈痛，堵塞嚴重到不可挽回時，便成了癌症。所以一般人的病是這樣來的，當氣血不通，還在氣瘤階段，就要想辦法揉散，若沒有處理，只會日益嚴重，不可能好轉。小痠小痛

最容易被忽略，直到某一天痛到受不了，不得已前往就醫，才發現事情很大條囉！所以有時候並不是健康檢查不準，而是我們沒有去了解病灶的成因，以及自己的體質，還有應對之道。如果我們能夠清楚的明白這來龍去脈，那麼就能自醫自救，也是真正做到「預防勝於治療」。對於醫護人員而言，衛教來得比治療重要，若人人都能有此自覺，保健功夫做得好，就能降低病苦的危害。

之前也提過因為有家族性遺傳體質，導致我必須三個月固定回診拿高血壓藥物，原本覺得很哀怨，年紀輕輕就跟老人家一樣的按時領慢箋。但現在想想因禍得福，也不賴啊！因為我遇到一個用心的醫師，很認真在照顧我的身體呢！醫師發現指數不對勁，就會立刻幫我安排轉到該專科，讓專科醫師做進一步的檢查與診療，有助於我在病情加重之前，了解目前身體的狀況，而能做出應對之道，讓身體恢復正常。同事們也都很清楚我的三寶身體有多差，原本他們常常搖頭說妳這樣是能做幾年啊？路還很長，要保重耶！但漸漸發現不對勁喔！我這破病雞怎麼反而比他們健康啊？甚至有同事駝鳥心態不願意去做健康檢查，原因是不檢查就沒病，檢查就有病，不如不檢查還能活得自在點。他們是用這種方式來欺騙自己，至少這樣能平靜度日。我說萬一有一天突然發現生重病，那就無法挽回了，可能很快就走了。有人回我：「其實很快就走也沒

什麼不好。」我才驚覺一般沒有修道的人，是抱持這樣的想法，因為他們不知道修行煉功可以回春，也不知道如何用智慧和功德來化解災厄。芸芸眾生覺得這就是宿命，命該如此，那就認命，反正也束手無策，那就這樣吧！所以他們的結論是要活在當下，因此要吃吃喝喝的努力享受，否則掛了就沒了，多可惜啊！對於疾病也是該來就來，該走就走，最好走得快一點，就能減少苦痛。所以來道場聽課，了解大道的來龍去脈，知生從何而來，又死何往而去，若能了然一切，便知道該怎麼去面對人生。主要是認知到應把握此生，來修煉對自己永生有用的法寶，這樣的人生才有目標，才能真正活得有意義。

再回到我的肝腫瘤話題，上一集善書也就是第45集，漢斌師兄在「用艾灸治療腫瘤」這篇文章詳實的記載自己如何用艾灸讓腫瘤消失的過程，此文也得到相當多的迴響，很多師兄姐因此非常振奮，而加緊腳步的認真艾灸。我當然深信艾灸之效，加上肝腫瘤消失的這件事，也發生在我自身，等於已經有兩人驗證艾灸能讓腫瘤消失。但說實在喔，我總覺得有哪裡怪怪的，好像有點半信半疑。我不是不相信師兄，也不是不相信艾灸功效，但講白點肝腫瘤在身體內部，超音波這種儀器有時也會「出槌」，搞不好第一次驗出腫瘤本來就是誤判，所以第二次再驗當然就不存在，對吧對吧！有些人也會有這樣的疑慮。好的，

那我就來說說自己的第二個真實體驗。

最近天氣很熱，我又常常流汗，有一天早上發現自己臀部長了一顆紅色大痘子，可痛的咧！心想麻煩了，根據以往的經驗，這種大痘很難纏，因為是濕熱引起的，要保持乾燥才會好得快，偏偏夏天汗水淋漓，所以更難痊癒，通常要一個禮拜才會消下去。下午艾灸時，我就順便灸灸這大痘子，好痛的喔！但奇蹟又發生了！當我艾灸完畢洗澡時，順手摸了臀部，咦？我說這大痘呢？摸了摸附近確認位置，沒錯啊就是它，怎麼變那麼小顆，甚至趨近於平坦，而且不痛了呢！哇哇哇！也太厲害了吧！靠艾灸就讓痘痘消下去，不用半小時就恢復了九成，會不會太誇張啊？由此我做了結論，體內的腫瘤因為看不到，我們只能用儀器來檢測，但人總是要眼見為憑嘛！沒有親眼見到還是會半信半疑啊！這痘痘長在體外，眼可見手可觸啊！就這樣硬生生的消下去，打破我自己的大會紀錄啊！所以艾灸真的有其功效，不容置疑。

雖然老師和眾多師兄姐已經從艾灸得到許多好處，但也有道友認為既然煉此先天氣神功就能治百病，老師何必多此一舉推廣艾灸？這類人應該只是用嘴說道而已，沒有真正的實功，簡單來說就是把修道想得很簡單，只要躲在山中一直打坐便能成就，看來還沒有真正經歷修行的磨練，才會以為如此輕鬆。要

知道人的身體就如同無常一般，哪天一覺醒來突然就無法動彈，明明昨天還好好的，今日卻無預警的發生變化。即使有修煉，也可能逃不過這樣的宿命，凡事還是小心為要，這是一種謹慎的態度，而不能仗恃自己煉此神功，就認為絕對不會有此等事情發生。我們藉由修煉，只是延緩老化，以及減輕病情，時時刻刻還是要保持謙虛的心態，認為自己還不夠好，還要更精進。尤其我們的業障深似海，需要不斷地做功德，才能度過一重又一重的難關。因此對於那些喜歡唱高調的人，我實在很佩服他們的「憨膽」，因為不懂，所以天不怕地不怕。我自認沒那種能耐，所以還是亦步亦趨小心的保養身體，也感謝上天的厚愛，幫我越過重重障礙。

此外，我們的家人也會生病，他們不見得能接受煉功，所以我們只能用一些養生之道來幫助他們解除痛苦。艾灸就是一個很好的方式，即使您用不到，也能用在家人身上。所謂一家人生死與共，他們過得不好，我們也會受到牽連。最後還要提醒各位，不管是艾灸、刮痧、拔罐、推拿等等，這些有為法都要交替使用，然而最重要的還是得煉功喔！因為艾灸補充了元陽，煉功時的氣感更強，一下子就能提氣，循環至全身，可謂事半功倍。艾灸的好處多多，歡迎您一起來體驗吧！

☆十四、人之道

誠意

「不要把自己看得太高」，是自己最近對生活最大的體會！為什麼會這麼想？是因為最近的工作不太順利，讓自己產生了這樣的想法。以下心路歷程有些冗長，請大家見諒。

由於我的展覽設計工作，執行時間常常是緊迫的，加上一向又求好心切，造成工作壓力跟著提高，並常常加班，這樣高壓的工作竟也做了24年，而這這兩年漸漸感覺有很大的職業倦怠，以往工作過程再怎麼忙碌或疲累，總是在努力完成任務使展覽圓滿順利開幕後，就會有很大的成就感，然後就忘記了疲累，所以能日復一日、年復一年，一次次地完成每個主題不同的展覽。

然而在去年四月底完成一個琥珀展（面積180坪），說真的大家對這個展覽的空間設計讚譽有加，可是我卻沒有很大的欣喜，成就感似乎沒有消除累積已久的疲累感！所以職業倦怠似乎已經變蠻嚴重了，開幕沒多久，接著又馬上投入一個臨時被安插進來的展覽，需在同年十月底開展，好在面積不大，坪數是60幾坪，所以六個月的時間做設計、施工、佈展，是算正常所需的時間，但問題是因為我還有一個更大的年度大展在後頭，坪數300坪，將在今年的六月底開幕，所以這個是被臨時安插進來的小展，會吃掉我準備下個年度大展的時間，

也就是只剩下八個月時間來完成300坪的展覽，一般來說，這麼大的空間需要至少十個月，為了怕到時我連八個月的時間都沒有，我早早在去年五月就告訴策展人，請他在我這個臨時小展開幕後，十一月份就得給我展示內容與標本化石清單，讓我馬上可以依據他提供的策展相關資料，無縫接軌抓緊時間進入下一個設計工作，他答應說好，但沒想到到了十一月，他沒有如期交出，催了幾次，到十二月只給我一小部分內容，一直到今年一月初才交出九成的資料，一般來說，完成一個展的過程大致如下：討論大綱↓收集設計資料（含出差採集）↓討論標本展品特色↓設計初稿↓討論設計↓修改↓設計風格定案↓畫細部施工圖↓討論施工圖↓修改↓上簽↓發包↓施工↓佈展↓開幕，所以需要十個月，在只剩不到半年要完成開幕，必須省略來回討論與修改的環節，因為僅在設計與畫圖的環節，時間就不夠，我必須在四月初交出至少70張施工圖，來公告發「施作包」，畫70張圖僅剩三個月時間！在不修改也沒能太多思考的情形下，一天最快頂多也只能畫一張圖，但怎麼可能不思考設計？因思考設計也需時間，所以兩天能畫完一張已很不錯了！甚至有時想了一整天沒靈感，也畫不了幾筆！因此我很期望能延後開幕，跟策展人反應，他表示那就延後，但我知道策展人心裡其實是希望不延後，知道他說可以延後也只是說說而已，不是

真的答應，所以我就說我還是會以六月底開幕的目標盡力去完成，就這樣我就日日夜夜加班拼命趕圖，心裡很累、很不情願、很勉強自己、也很矛盾！

於是我忍不住開始心中怨策展人，覺得我有早點提醒他要提早準備，但他卻沒如期交展示內容與標本清單的資料，迫使我壓縮工作時間，怨他不體諒我的辛苦，其實他知道我的哀怨，但一樣沒有延展的打算，但是我心中又不免期待他會改變主意！而且我認為我這麼認真設計對待他的展，就會覺得他沒有提早準備好資料給我，等於也是對待他自己的展不夠負責，所以我何必這麼認真辛苦加班呢？頓時覺得策展人沒有把我當人看，以往合作過很多次，從沒像這次對他有這麼強烈的負面思維，但我還是一邊不滿著一邊趕圖，並不時想著下次再也不跟他合作，就這樣哀怨的趕到四月十日把整套施工圖交出來！

然後接下來趕快上簽跑行政流程作業，準備上網公告招標，行政流程我原本打算三天內積極跑完各個組室關卡，卻沒想到第一關先卡在我們自己組內兩位上司那裡，一位是主任（是資深副研究員新上任），一位是新來不到三個月的女助理研究員，其實過去20幾年來，我們組內的主管都是簽呈半小時內就蓋章送出的，沒想到他們倆一審就是一天，然後對我的設計圖有意見要求我修改，改設計圖影響所及連預算估價也得改，於是來來回回折騰就花去三天才送

出來跑下一關，折騰三天的原因，那時我歸咎於主任不想承擔責任，所以做事特別小心謹慎考慮甚多，但他其實是學建築的背景，所以他看得懂施工圖，也就特別花時間看得詳細，於是對圖面其中兩個設計，涉及結構安全不放心，他所顧慮有二：一是怕圍繞圓柱螺旋而上的層層造型板，固定力方式不足，恐掉下毀損標本；二是怕架高玻璃材質的地板區承重力不夠，因而塌陷使觀眾跌倒。但當時我覺得他實在是想太多，我說我會每天監工也會跟師傅確認工法安全無虞才會施做，但主任依舊擔心，要求我修改施工圖，當時我就老覺得這個主任應該就是怕承擔責任，再加上那時我認為那個新女研究員，想在主任面前求表現，對主任多所進言，讓主任考慮更多時間，所以這樣耽擱了三天，才能再接著跑各個關卡，地質組、秘書室、主計室、政風室、……，全部蓋完章花了七天，隔天開始上網公告招標十一天，如果流標，又再第二次公告就又延遲六天，並影響施工期會減少六天，若再加上之前跑簽程多四天，就是影響施工期會減少十天。所以我心中一直會為掌握時間的壓力而很緊張！

然後5月1日開標，我慶幸沒有流標，而公告的契約訂完工為6月15日，所以從5月2日算起有45天施工時間，但這次我又萬萬沒有想到，位於此300坪的特展室，正有個展覽4月30日才結束，他們需要七天的卸展，也就

是我的廠商工班5月8日才能進場開始施工，原有45天變成只有38天工期，我擔心時間不足影響施工品質！

所以5月3日我找策展人商量可否延後開幕？讓施工期能順延？但策展人不同意，我們差點吵架！我倆觀點與立場不同，他只想照原訂如期的風光開幕，我卻怕施工或佈展時間不足的品質難控！但因為他也算是我的上司，我還是必須聽命於他，但我就覺得他怎麼不為我想體諒我呢？於是跟團隊裡的其中一位同事訴苦，同事說他跟這位策展人有幾次去美國及日本出差，他都只顧自己的事情先做，做完了才輪到做他的事項；還有其中一次他們回台的班機延誤又沒位子，好不容易等到有位子卻只有一個位子，那時他卻說他要坐那個位子先回來，要我同事自己等下一班，我同事當下不同意，堅持說兩人一起出差當然就要一起同進同出，他才取消作罷，聽同事這麼一說，我才想知道原來很多人都是表面客套話，會誇你負責任，說你辛苦他都知道，很會說一些挺你的話，你以為他到時真會為你著想，有事時也會挺你，但其實完全不是這回事，我才明白是自己把自已想太高了，太把自己當回事了！所以工作過程不如自己預期，他其實不挺你，我心著實受了傷，我當天回家哭了一場（已十年以上沒哭了），但哭完後趕快打坐，想化解心中累積已久的怨氣！

就這樣我每天下班回家後提早打坐，盡量坐兩小時，幾天後心情不再鬱悶了，瞭解了策展人他表面不是真心的言語，我竟不再在意或生氣他的自私！同時心中也不再責怪我們本組主任及新來女助理研究員的耽擱！後來5月8日木工進場施工第一天，我問老闆剩38天是否來得及？老闆答他會盡力，說應該是可以，這我才放心了一些，而我依舊每天下班後提早打坐，隔天上班就用平常心面對，不再像往常過於緊繃神經緊張兮兮的！所以目前已施工兩星期，進度都算順利，感謝這是靜坐與修道帶來的逢凶化吉！

對了！在5月12日道場LINE群組裡，有師姐傳來一則影音小故事，內容剛好就跟我心境很像，其中內容剛好也說了一句：一個人要是「別太把自己當回事」，自然也就沒那麼多煩惱了。所以真的是很巧的相同感應，跟大家分享此則小故事如下：

跟大家講講我的師父，以前我是一個脾氣有點暴躁，經常容易精神內耗的人，跟我師父的一次對話，徹底治好我的精神內耗，我到現在都沒再發過脾氣了，有一次我和師父去五台山風景區見個朋友，路上遇到有輛車開得很快，突然從左邊緊靠過來，我嚇了一跳，下意識向右打了把方向，差點和右邊的大貨車撞上，雖然有驚無險，不過還是氣得心蹦蹦直跳！我跟師父說這種人真是可

恨！師父回說你知道莊子的空船效應嗎？一個人在乘船渡河的時候，前面有一艘船正要撞過來，這個人喊了幾聲沒人回應，於是破口大罵開船的人不長眼睛，結果撞上來的是一艘空船，隨波逐流的空船，於是剛剛怒氣沖沖的人，一下子怒火就消失得無影無蹤了！

其實生氣與不生氣，取決於撞來的船上有人，生活中情緒的十分之一是由發生在你身上的事情決定的，剩下的九成，都是你對所發生的事情的反應所做決定的，我問師父如果剛剛那個開車的人是故意的呢？師父說『人能虛己以遊世，其孰能害之』。

很多人生氣大都是對人不對事，有些事生氣是因為心中已經有了對別人的判斷，感覺他們應該怎麼做，如果沒有按照自己心中的想法去做事，就會生氣，和你想像的差距越大，你就愈生氣。我問師父如果剛剛那輛車是故意失控的呢？你會生氣嗎？師父說不會，如果是故障沒有辦法控制，那司機一定不是故意的，師父說莊子在兩千年前就講了，「不譴是非，以與世俗處」，一個人看不慣的事愈多，就愈容易精神內耗，也就愈無法在生活中開心地活著，莊子解決精神內耗的辦法就是『人能虛己以遊世，其孰能害之』。

一個人要是「別太把自己當回事」，自然也就沒那麼多煩惱了，所以兩隻

船相撞，你的第一句話不是罵人而是問你沒事吧，那你給對方的感覺就是一個空船，這樣的話，哪裡會有什麼爭執呢？王陽明說『天下無心外之物』，同樣的事情，在不同人的眼中可能完全不同，心態好的人事事都順心，心態不好的人，好事也變壞事，我說那如果剛剛對方真的是心術不正，故意撞車呢？師父說我問你啊，如果有兩個人在獨木橋中間相遇，都想先過橋去對方的那一邊，橋下是萬丈深淵，稍推過去就有可能都掉下去，一個人有錢有美好的家庭，剛中了一千萬對生活充滿希望，一個人得了絕症，孤苦伶仃，不知道下頓飯什麼時候能吃上，你覺得誰會退到起點，讓另一個人先過呢？我說那肯定是那個過得好的，他還有美好的家庭，美好的未來，如果因為爭執掉下去損失就太大了！師父說所以如果對方是故意推靠過來，你不用生氣更不用故意也推回去，因為你的生活幸福未來一片光明，因為這件事你在推他，他來推你，兩敗俱傷，你是不是失去得更多呢？所以紛爭面前誰讓步誰幸福，誰幸福誰讓步，對方如果是剛遭遇挫折不想活了，我們更沒有必要跟他同歸於盡，不跟糊塗人吵架，這才是大智慧！

我就是常常會犯了對方怎麼可以如此對我？然後逕自生氣或心理不平衡起來，或者容易對人有先人為主觀念，而不會從事情本身的角度去想，所以就

容易會「對人不對事」的生氣，這樣容易讓事情變複雜，解決不了事情，心情也常常因此受影響，甚至人際關係也會失和，所以這是我要學習上面所說的「空船效應」、「不譴是非，以與世俗處，虛己以遊世，其孰能害之」的智慧。

而另外以下文章，也是我除了靜坐之外，最近反覆看了好幾次，真的幫助我這次想通一些的道理，是在2021年清靜學會會刊老師所寫的文章「緣之道」，分享一部分如下：

「道」在人為，能生百善，也滅百惡。有道是遇事能果斷，心胸寬闊，律己嚴明，待人和氣的處世之道。是為人有情有義，生活有滋有味，做事有聲有色，人生有進有退的立身之道，是養心也是養生之道。它也是取捨之道，露藏之道，巧拙之道，虛實之道。也是孝悌之道，忠義之道，誠信之道，敬畏之道。如果最後你修得了寬厚之道，那才是真正的王道。

「道」不是眾人所指的離經叛道，是正己合乎自然的守道；不是投機取巧的旁門左道，是努力堅持的陽光大道。

《易經》說：「天有天之道，天之道在於始萬物；地有地之道，地之道在於生萬物；人有人之道，人之道在於成萬物。」

天之道行事是有原則與規律。在混沌初開，乾坤空淨，日月星辰，來往交

替，秩序井然，各行其道。地之道有無窮耐力與隱忍。使萬物優勝劣汰，適者生存。花草樹木，鳥獸魚蟲，自然催促而繁衍不止，生生不息。

人之道在發揚長處，彌補不足。須刻刻努力，時時自省，恆久蓄藏道心，無敢懈怠而從不放棄，則永不衰竭。道是無窮無盡，無始無終，來往隨緣，鬆緊適中，輕重恰當。會用道之人，顯得頭頭是道，則事業亨通。

自古以來，道，無所不包，無所不有，無所不用，無所不在，無所不達。從道而生，離道而滅。它有時無中生有，有時由靜轉動，有時柔中帶剛，有時水火交融。道，無形抓不住，無名說不出，無情動不了，然在潛移默化中已經影響你的一舉一動，一言一行，一運一氣。道有緣無緣可以推理，古云「見圓物，事易成；見缺物，事終毀。」凡事都有預兆，如易數中所說的氣數，非妄言也，皆有定數矣！你左右不了它，必須聽從它。你控不住它，只有尊重它，惟願順應它，才好過日。

☆十五、真超拔

正福

現代社會因為網路、科技太進步了而讓生活所需的一切變得很便利，就像有句流行話：網路世界裡什麼東西都有。這種科技誘惑會吸引人永無止盡的去追求探索、發明創造，而讓心靈很難沉靜下來，這樣就難以修道了也導致願來學修大道的人不多。但世間最寶貴及最有價值的只有「道」，這是為什麼呢？在仙道丹道法訣有記載：「人生天地之間，除卻金丹大道、返還功夫以外，形形色色，享不盡榮華富貴，無非一幻化之具。在不知道之凡夫，第以聲色貨利為務，謂家有贏餘，皆前世修積得好，今生受用甚隆。誰知享用多則精神消散，到頭來不惟空手歸去，而且天地與我之真，亦消歸無有。此即太上謂天地萬物盜我之元氣者是。是知榮華美景，即到帝王將相，不知修性立命，還不是日積日深，惟耗散其真元而已，而真身毫無益焉。故富貴之勞人，不如貧賤之適志者此也。古云：在世若不修道德，如入寶山空手回。斯言洵不誣矣。」另外在道德經精義自序有寫：「三教之道，聖道而已。儒曰至誠，釋曰真空，道曰金丹，要皆太虛一氣，貫乎天地人物之中者也。」

所以老師常說修大道真的很好，只是這種好處是需要時間來印證的，因為修道不是在短時間內就能有成果出現的，但這種成果絕對是物超所值的，因為

修道的先天氣、功德、善行與福報是可以帶走及不會消失的，享受的還是自己，這種成果也不是世上一般的富貴、名利、財色、感情、愛欲所能比擬的，那些富貴……等是帶不走也會消失的，甚至還會造惡業而讓自己受因果苦報。常常聽老師說：學員修道修久了大都會覺得修道好像很無聊、沒有什麼大不了的、不過就這樣而已，其實那是因為學員還無法體會大道的奧妙，及還不知如何去運用發揮道的力量，所以才會有那種想法，但只要學員能持續不間斷的一直認真修煉及做功德，總有一天能感受到這個道的奇妙經驗事蹟。說真的雖然我也明知認真修道及做功德，除了能身體健康、改善命運、感受氣機運轉之妙外還能開智慧，但是我也會有那種覺得修道好像很平常無奇的想法，原因就是像老師講的還不知如何去運用發揮道的力量。但是我明白來本門修大道並不是為了修神通感應或貪求翻身享受，更不可心術不正，反正只要能像老師說的若能修得身體健康、改善命運、感受氣機運轉之妙，那就算很有成就了。所以就叫我不知如何去運用發揮道的力量，也不會影響我修道的意志力，就是只要老實、誠心並持續不間斷的一直認真修煉及做功德就對了，不要想太多啦。但沒想到來學修大道很多年後，耶！真的像老師講的那樣，終於能運用發揮道的力量並親身感受道的奇妙經驗事蹟，而更深入體會及佩服大道的奧妙與力量。

在上期善書我有寫「道氣」的心得分享，內容是我媽癌末時還好能幸運找到有善緣的醫師、醫院及護理之家來幫助解決重大照護問題，讓我體會修道的太極一氣，能讓人產生善緣助力、好磁場或能心有靈犀忽然想到解決方案，就能比較容易解決問題或渡過難關，而不會陷入茫茫然無頭緒、傷透腦筋的窘境。這次另外分享我媽往生的真實奇妙事蹟，讓大家明白修仙道也能報答父母恩情超拔親人，這讓我很感動及很欽佩大道的力量真的很巨大無限是無法想像的，而且在親自遇到並運用所學發揮道的力量時，就能體會這種身歷其境的真實感受是非常感動人的，也會更加堅定修道的意志力。例如在性命圭旨有記載：「天地、萬物有壞，這箇不壞。」這箇就是真實不虛假的道，就是太極，老師傳授的功法就是在修這箇。上期善書分享我媽癌末很嚴重時我跟我爸根本不會照護，也不知道要怎麼辦，只能很傷心的看著我媽，幸好能找到善緣的醫師、醫院及護理之家，我媽的人生末期就這樣在醫院安寧病房及護理之家流轉著，身體狀況穩定時住在護理之家，若狀況不穩時就由救護車送醫院安寧病房，記得有次我媽因狀況不穩住進安寧病房，但在某天忽然個性大變，就像變了另一個人那樣，忽然脾氣暴躁且講話很凶惡及胡言亂語，還會唱歌仔戲的句子，雖然可以跟她聊天說話但有時她卻不理人或不回應人，但還認得我爸跟

我，她有時會說有看到去世的親人、無形亡靈或蛇等去找她並糾纏她要害她，也說某某親人、好友要害她讓她活不下去，甚至說我爸跟我也是要害死她，所以她很氣憤的說為什麼那麼多人要害她，而且她幾乎瘦成皮包骨了，卻忽然變得很有力量，能雙手握拳舉高，也能自行在病床上坐起來，但她之前是虛弱無力的只能躺在床上而已，也無力氣說話。說真的自從我媽得癌後就只有極少數親人好友短暫的去家裡探望她一次而已，後來到癌末、往生就都只是我爸、我跟我太太在處理她的事情，那些親人好友根本不會理她也不敢接近她，所以看她個性大變、聽她講那些奇怪的話及忽然變得很有力量，讓我爸跟我覺得很莫名其妙，但其實我們都知道人在生命末期時多多少少都會出現那些情形，在地藏經也有記載那種狀況，而在現代醫學臨床理論一般稱為譫妄症。

但有趣的是，某次去醫院看我媽，她又變得脾氣暴躁，講話很凶惡、粗魯在罵人，我就故意問她為什麼要這樣氣憤並跟她閒聊，然後我再故意說如果你再這樣凶惡我就不客氣了，因為我看她根本是變了另一個人，好像是被附身被控制似的，所以想說如果她再這樣失控我就要回光發功看能不能幫助她，但我知道不能違反因果也怕會造成反效果，所以我就先用這種強硬的口氣來試探看看，嘿！沒想到我一說完，她馬上就口氣緩和也不會凶狠了，只是仍胡言亂語，

我跟她就像雞同鴨講，我講東她說西，後來我覺得這樣下去不是辦法，我就默默很小聲的說：「無形的，祢不要再干擾我媽了，因為就算祢這樣干擾或讓我媽痛苦死了，祢也得不到好處，只是冤冤相報無了時而已，我在我做得到的能力內去道聖門為我媽做功德且會持續的做，祢就可得到功德了，這樣對祢才有好處啊也能解脫痛苦，祢就高抬貴手吧。」大家可能會認為我真無聊或幹嘛搬神弄鬼，講那些話有什麼用呢，但很奇妙的是當時只有我一個人而且是很小聲的講，就算旁邊有人也聽不到的，而我媽原本是躺在病床上，不看我也不理我並胡言亂語著，沒想到當我講完那些話後，我媽就立即轉頭並把頭抬高對我說：「你剛才說的我都有聽到喔，你說的我都知道喔。」真的是很玄奇的事情，所以這種事情千萬不要鐵齒也別不信邪，才能有效解決問題而不會搞得精疲力盡也無可奈何。當我聽到我媽回應那句話時，我內心立即明白真的是因果業障的問題，我就說不會騙妳的，雖然一年多來妳已花掉很多錢了，但只要在我做得到的能力內一定會替妳做功德，做多做少都一定會做，也算報答妳。我一講完她就馬上情緒穩定了，說話口氣緩和，精神意識也較正常了，她就想要睡覺休息了。這種過程由不得你不相信，讓我很感慨也體會出為什麼古人說「不欺暗室」這句話的道理了，後來我也如實去做功德她的個性脾氣就一直穩定了。

之後去看她時她的意識清楚只是說話無力，我就把她之前忽然個性大變、脾氣暴躁且講話很凶惡、粗魯及胡言亂語還會唱歌仔戲的句子，說親人、好友、我爸跟我要害她，及忽然變得很有力量，能雙手握拳舉高，也能自行在病床上坐起來的狀況講給她聽，問她為何會有那些失控行為呢，嘿！沒想到她聽了以後說她不相信她會有那些失控的行為，還反問我有騙她嗎？我說我不會騙她，她就說她也不知道為何會那樣子，她根本沒印象了，我就開玩笑的說她是被無形的附身了，所以才會有那些失控行為，她聽了就哈哈大笑，因此絕對不要不信因果喔。那時我就立即把握機會再問她心中還在執著什麼？放不下什麼？有那些不甘願的事？在害怕恐懼什麼？捨不得什麼？要交代什麼？骨灰要安奉在何處？等問題，她也都有全部回答，我就融合以前在佛寺學到為往生者助念的開導方法及現在老師教的修導方法去開導安慰我媽，而且清楚明白的分析說給她聽，叫她要放下及看開，並開玩笑的逗她開心，她也很高興，我看她那樣高興我也很欣慰，畢竟那是報答母親恩情的最後機會了。最後再提醒她說：妳的病況已經癌末了也擴散到全身及腦部了，肉體已全都壞了，只能躺在病床上，無法大小便、喝水、吃東西，精神狀況、意識很差，腹部腫脹變大，這要由醫院及護理之家才有專業技術照顧妳，我跟我爸沒辦法照顧妳了，如果留妳

在家裡的話只會讓妳很痛苦很痛苦且沒尊嚴，所以我跟我爸才很無奈及很傷心的送妳去醫院及護理之家，花錢請專業人員照顧妳，讓妳在人生的最後可以安詳、舒和的離開，這樣對妳才是最好的幫助與照護，絕對不是我跟我爸不要照顧妳，也沒有嫌棄妳，請妳不要誤會並請妳體諒，我跟我爸從妳剛開始跑醫院住院治療到癌末，能為妳做的都做了該花費的也花費了，醫院也無法治癒妳了，我們對妳的照顧與付出已經盡全力了，她聽了就說她自己也知道，看她能明白這些情形我就很放心了。

在她最後一次由護理之家轉安寧病房，是在農曆過年前的某星期六，那天早上我去道場上課，心裡就有一種預感要提前回家的感覺，於是我就順其自然在道場看完課程後就提早離開而進辦公室加班，下午2點多回到家就靜坐休息才一下子，護理之家就打電話說我媽腹部腫脹變大會痛，所以我媽要求去醫院治療，我就說好依照她的意思送她去醫院治療，我跟我爸也趕去醫院看她，她精神狀況不好但意識清楚，隔天星期日早上醒來，我的心就悶悶的但不是那種不舒服的病痛，就是悶悶不開朗的感覺，我跟我太太早上去醫院看她時她是昏睡狀況，護理人員說她的血壓一度降到很低，她可能會離世，叫我們要有心裡準備，我說如果她能順利離世對她而言是大解脫，不用活受罪，因為她比我們

更痛苦更悲哀，我們看她那樣也是很痛苦難過，護理人員聽了也是表示認同。星期一早上醒來，心仍然悶悶的，我就有預感可能是我媽的原因，那天下班後大約晚上6點多，我去醫院看她時她的精神狀況非常好且意識清楚，讓我很驚訝，但我大約知道她的時間不多了，有些話如果不快點講就沒機會講了，我就與她聊天並把之前開導過她的那些話再次問她，針對她的疑問再次清楚明白分析給她聽，也逗她開心讓她高興，再提醒她說：她的病況已到最後了，身體器官都壞掉了可說只剩呼吸功能而已了，叫她若能順利趕快離開世間的話就趕快離開，千萬不要繼續受苦下去，這世間是苦多樂少而且情愛、親情、財物等一切都是虛幻的，只有修道及功德才是真實有益的，她問說如果離開世間不知道會去哪裡，我就把本門修道功法重點再重複講解給她明白，叫她一定要記住修道功法，也讓她知道只要有功德的話，離開世間後不管是到天上或去修行或去轉世都一定會比這世還更好更讚，她這世是來受苦還債的但是現在已快要解脫了，所以千萬不能執著、放不下、不甘願、捨不得。就這樣與她一邊閒聊一邊開導並做重點提醒也請她一定要記住，我站著與她聊了大概有90多分鐘的時間，後來她該說的都說了也沒有要交代事情了，我就叫她不要有念頭並把心靜下來，記住剛才的重點，但沒想到那是她人生最後一次的意識清楚時間，也是

最後一次與她聊天了。那天晚上我在靜坐時大約快10點醫院打電話說我媽排黑便、身體狀況差，請我們要心理準備可能她要離世了，我心裡很感慨。星期二早上我在靜坐時，5點45分電話響起是醫院打的，醫院說我媽往生了，我心裡很感慨的說我媽真的解脫痛苦、不用活受罪，也是她的很大福報，後來我跟我爸講說我媽解脫痛苦、不用活受罪，她去天上逍遙快樂了，我爸才沒那麼悲傷。去醫院時我媽面容安詳，沒有痛苦、驚嚇、掙扎的表情，就像睡得很熟很穩一樣，我對我媽說妳已經解脫痛苦、不用受罪難過，要去天上逍遙快樂了，這是妳很大福報，妳不要怕、不要緊張慌亂、不用悲傷，只要照我跟妳說的修道功法去做即可，一定要去天上不可留在人間。我爸在旁邊看了原本要大哭，我就叫他出去以免妨害、干擾我媽，如果壞了我媽的大事就不好了。到殯儀館後，我爸原本又要大哭，我又叫他出去以免壞了大事，我爸出去後我立即把握時間在我媽大體的旁邊再次向她開導並說明重點，沒想到在說完後我就很自然的回光靈動並發功把氣傳給我媽，說真的我也不知道我為什麼會這樣做，這都是很自然的過程。後來當天晚上7點多我媽入殮時，已往生10多小時了，面容一樣安詳，沒有痛苦、驚嚇、掙扎的表情，就像睡得很熟穩一樣，我爸看了後也覺得很欣慰，真的是她的很大福報，我爸就不再很悲傷。隔天我也立即去

劃撥做功德迴向給她，後來每天幾乎都會在我媽牌位前講解清靜經的意義、功法給她聽，講完後還會再向她開導並說明重點，當做報答她的恩情。直到頭七那天早上做完法會後，中午有鄉民代表去拈香，中午1點多我爸跟我說香爐有發爐，就是香腳全燒光了並冒煙，我去看真的如此，當時我的內心很平靜沒有起伏，我是認為我媽有可能去神明或仙佛的身邊，我也猜想原因可能是（1）可能是我媽在頭七的中午1點多發爐顯靈，讓我們知道她在神明或仙佛的身邊（2）會不會是我媽在告知那個鄉民代表有狀況（因為那個鄉民代表有買票的選舉官司）（3）還是另有其他的意思呢。其實當下我也有默問元神，但畢竟我功力尚淺，大略得到答案是：可能是我媽在頭七的中午1點多發爐顯靈，讓我們知道她在神明或仙佛的身邊。但是我又不敢很肯定也害怕是識神用事，所以就趕緊寫信向老師說明請求老師解惑，老師也很幫忙的回答說：「神明發爐大部分是好事。喪事發爐應是有事要告知，至於什麼事就得一條一條列出擲杯問。不然你先擲杯問如有事要交代給三杯應杯。再來想其他大概的事問。以三杯為準。如果沒有就不用問了。」隔天我就在我媽牌位前請她指示發爐的原因，並照老師教的去問，那時我叫我爸在旁邊觀看以做為證明也讓他明白修大道真的很好，在上完香並說明清楚後，我就問我媽發爐的原因：（1）若有事要交

代、告知，就賜三杯：無（兩個筊都是反面）（2）再問我媽：只是在頭七發爐顯靈，讓我們知道祢在天上神明或仙佛的旁邊，就賜三杯：連續三杯。我跟我爸就馬上跪在地上用手拜拜並稱呼我媽為菩薩，因為我媽在天上神明或仙佛的旁邊就是修道者因此稱呼我媽為菩薩，而那個地方的地板是鋪磁磚的，但筊杯一落地就立即出現答案，我有感受到我媽在賜杯時很穩、氣勢也很穩，我爸爸全程在旁邊觀看，他也感覺不可思議並若有所悟似的。出靈堂後我爸說他在昨天晚上睡覺時有夢到我媽，但一下子就醒了他也不會怕，我回說那是因為昨天頭七，我媽在向你辭別，因為祢在天上神明或仙佛的旁邊，祢不屬於這個陽世了也跟你的緣分盡了，所以你要感到欣慰而且不要悲傷，也要感謝老師的幫忙、指導。這件事情的過程我也有向老師請教確認，老師回答：「既然有應杯就是真的，這也是你修行功德迴向給她的。」

很感謝老師指導，我才能用修道方式來報答母親恩情，這個經驗讓我很感動及深深體會修道真的不會白修的及大道力量絕不是只有這樣而已，我也明白真正的超拔是要用修道的先天氣、功德、孝心與善念，才能真正超度親人，這樣才是真超拔。雖然我以前在佛寺很多年也參加過很多次超拔法會，但直到現在才明白超拔亡者絕不是用念經、念咒語、跪拜等形式就能做到的，而

且有些人參加法會時是在打瞌睡、想東想西的、動來動去的坐不住，因此那些法會形式的力量不大且超拔效果有限，所以一定要用自己修道的先天氣、做功德與孝敬心、善念，才能產生太極一氣的力量去超度親人。我也曾問老師，為何大部分的胰臟癌在約半年內或一年內就會往生，但我媽卻拖約一年四個月是什麼原因呢？老師說：「那是因為你有修仙道有先天氣可多少幫助你媽減緩痛苦而且不會那麼快往生。」但因我無法理解這種原理及能幫助我媽多久的時間就請老師說明，老師說：「因為你是從你媽的胎中出生的，所以你跟你媽的先天氣有相通，因此你媽自然能得到你的先天氣，這也算是母子的因果，至於能幫助多久就看因果何時了結，就順其自然，假如你沒修仙道沒先天氣給你媽的話，你媽可能早就往生了。」我再問為何我媽住醫院時若有狀況，我的心就悶悶的？老師回答：「若人對父母有真誠孝敬心，在父母有狀況時就會有父（母）子連心的心電感應，師兄姐們也曾有此情形。」經由老師之解說才真正明白為何修道能改變氣數之原因，就是要修出先天太極一氣、有功德就能轉換後天之氣數，這也是善書封面寫的：效法天地之理，扭轉乾坤命運之意義。若沒有修道沒修出先天太極一氣、沒功德，那就只能照著後天既定之氣數去走完這一生那就枉費來這世間一趟了。所以老師說修道會有很多的好處是真的沒騙人。

☆十六、卜卦分析吉凶

正福

修道若修出先天太極一氣、有功德就能真正超拔親人也能轉換後天之氣數。但是修道還能幫助我們趨吉避凶，因為在人生的過程中，每個人都希望能順利平安過日子，有句話「不求富貴，只求平安」就是最好的代言詞。如果生活能過得順利平安時，人就會春風得意、神清氣爽、舒適歡喜，在順利平安時總認為是理所當然的，因此時間會不知不覺過得很快；但在倒楣、衰運時就會出現困難、阻礙、病痛等問題，而覺得人生好難喔並產生哀怨悲傷等負面情緒而讓人更痛苦，也會感覺日子過得特別慢。佛陀把世間的痛苦歸類為生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛等八種苦，因此世間可說是苦多樂少，所以相對的如果能避免或減少苦的話，那就能讓人生變成是苦少樂多了，這樣日子就比較好過了。所以重點是要如何才能讓人生變成苦少樂多呢，或許每個人都會有不同的方法、秘訣，但說句真話天下沒有不勞而獲的事情，若想要得到真正有效果且能持續讓人生苦少樂多的方法，那就要真誠勤勉的修道煉功、做功德並以五術學問來解答疑問，這是真正能趨吉避凶之方法、秘訣。

因為有修道煉功就會相信因果，種善因得善果、種惡因得惡果。因果是經

由過去的善、惡行為（因）而產生現在的好、壞命運（果），所以假如命運是
不好、窮苦、病痛的話，千萬不要只會一直妄自菲薄及在哀怨悲傷的情緒裡，
因為這樣只會讓生活更糟糕更慘，想要改變命運更是不可能的，惟靠自己發憤
圖強並下定決心積極去行做各種的善行、功德（因），才能讓未來有好的命運
（果）而順利平安、苦少樂多。這就是上天有好生之德的道理，而上天好生之
德可說有消極與積極之意義，不殺害眾生是消極之意義，就像法律規定不能做
違法的事情一樣，而修道煉功、做功德善行是積極改變命運的方法，這是上天
慈悲給人能夠改變後天已定之氣數、命運的難得機會，也是佛祖說的眾生平等
之意義，所以說每個人都有機會改變命運，就看人願不願意把握機會去做而
已，何況修道煉功久了以後還能轉換個性、心態思想為平靜穩定、善良、多智
變通的優點喔。經書常說人身難得，所以此世有幸投胎做人就要把握這個難得
的機緣，在日常生活中撥出時間來修道煉功並做功德善行。

所謂菩薩畏因、眾生怕果，菩薩是指聖者或有智慧、真修道者，菩薩明白
若沒種惡因就不會得惡果的苦報，所以心念都是善的所做的也都是利益眾生的
行為；但若是無智慧的眾生就不同了，人如果起了貪念為了利益、情欲或衝動
時，是什麼事情都敢去做而且根本不怕因果報應，只要能得到自己想要的就好

了，就像很現實的世俗話「殺頭的生意有人做，賠錢的生意沒人做」、「為達目的不擇手段」，但等到日後因緣成熟而受苦報時，就會呼天喊地、怨天尤人哇哇叫了。所以人如果能在一開始就謹慎心念、言語、行為，方可避免遭受惡果報，這就是慎始善終的意思，人要像有智慧的菩薩一樣先畏因，不可因貪念而瞋恨憤怒、癡愚、盲目衝動，自然可以趨吉避凶。

但是人生一定會有遇到疑惑、難題的時候，而大部分都會不知該怎麼辦或如何決擇，也怕如果做錯決定或選擇錯誤的話那就不妙、事情大條了，會使自己非常麻煩及後悔，因此在一開始就要慎始才能平安順利過日子，而在遇到疑惑、難題時，可善用五術學問之卜卦來解答問題或做為參考方案，只要能依據老師教導的方法並誠心誠意的占卜，準確度是很高的，尤其是問自己的工作、事業、疾病、疑問等事情的準確度更高，這樣就能避免踩到地雷而避凶了。來分享一個找職缺的有趣例子，我之前曾看到某間新成立醫院的會計單位在徵人員，而且是屬於較高階的專業幕僚人員，我一看就心裡想說怪怪的，因為一般來說公家的體制對於這種較高階的職位大都是採取內升制，也就是由內部的低階人員來晉升遞補，才能產生激勵作用並留住人才，如果是採取向外徵人的外補制，那就大都屬於已有內定人選而只是依規定做個應徵程序，或是因新成

立的機關在運作上很多事情都尚未建立完整制度所以一定會很繁雜很忙碌，因此隸屬於同一體系的其他醫院較低階人員當然就不會有人想要去爭取那個職位，或者也有可能是那間新成立醫院是位在較偏遠的地區，生活機能及交通較不方便，所以在生活機能及交通都很方便的都市醫院上班的職員就不會想要調去那裡。當然這些只是自己的判斷，但是心裡其實對那個職位是有興趣的，也相信自己能勝任那個工作，雖然以前有聽過一個曾經在醫院上班的人講過一些醫院的制度，但因為在那間新醫院裡面沒有熟悉的朋友可以打探消息，就怕像前面寫的如果做錯決定、踩到地雷的話那就事情大條了，會讓自己非常麻煩及後悔，偏偏剛好那時全國頭條新聞在報導某醫院醫師的住家被搜索出巨額現金，更讓我對那個職位的興趣大打折扣，而且我現在的工作就順利並好好的，也不需要去節外生枝，但畢竟心裡就想要證明自己的判斷正確度如何，於是就想到用卜卦來解答問題，就像老師說的學易經也要玩易、解易，這樣才能學以致用及增加易經的熟悉度。於是以該機關職位適不適合去應徵為問題，並在準備完成及靜坐後開始卜卦，卜出本卦為天水訟卦、互卦為風火家人卦、變卦為

火水未濟卦：
本卦為天水訟卦：

離火遊魂，初爻為父母（應爻）得月氣，二爻為子孫得日氣，三爻為兄弟得月氣，四爻為兄弟（世爻）得月氣，五爻為妻財得日氣發動生變卦子孫爻，上爻為子孫得日氣。以卦爻而言，應爻生世爻及皆得月氣，表示可得上級、長輩的支持、照顧，但用神官鬼卻沒出現而隱藏在三爻兄弟之下，表示此職位沒有權力、地位就像一般職員似的，要面對很多同輩、競爭者，五爻爻辭為「九五：訟元吉」表示要有仁氣，亦即要誠信無私做事、堅守本分、不貪不爭，才能得吉而無害，此爻為妻財發動生變卦第五爻子孫，子孫又可助生妻財，表示薪水、福利會比較好一點，真的有準。此卦為遊魂卦，是外出之意，表示我對這個職缺確實是有興趣的，也是有準。卦辭「訟，有孚，窒惕，中吉，終凶。利見大人，不利涉大川」訟卦是屬不好的卦，以卦象而言乾為天，上升、前進、剛健，坎為水，往下流、隱伏著危險。表示升降各自為道，天地之氣不能疏通，屬於彼此沒有默契、相背離、衝突爭執、對抗、不協調的意思，而醫院的環境、制度、工作內容、專業性，確實跟一般機關組織完全不一樣，醫院在運作上是以醫療人員為主軸核心，所以醫療人員與非醫療人員彼此間的觀念認知、工作程序會有差異，如果在利益衝突時可能會出現爭執、對抗、鬥爭，若以優點而言就只有薪水、福利比較好而已，確實有準。

變卦為火水未濟卦：

離火卦，五爻為子孫得日氣，此爻由本卦第五爻妻財發動生出，而此爻又可助生本卦第五爻妻財，跟本卦第五爻相同印證了薪水、福利會比較好些，在工作上或許也能得同仁幫助。此爻爻辭為「六五：貞吉，無悔。君子之光，有孚。吉」也跟本卦第五爻之意大約相同，除了要仁慈待人，誠信無私做事、守本分、不貪不爭，還要能堅守正道及有謙虛求教之心，才可像表裡一致、誠正、智慧的君子那樣，顯現出和悅光澤並趨吉避凶。但以卦象而言，上卦離為火，下卦坎為水，外文明而內幽暗表示危險藏於內，而陽在陰位、陰在陽位，陰陽不對位，表示無法協調、未能相濟於事，若不謹慎小心的話，會有很多挫折、阻礙。就像老狐狸因經驗豐富、多疑多懼、不輕舉妄動、謹慎行事，而能得利得吉，但小狐狸則涉世未深，無智、無謀算就輕易冒險行事，所以無利且多凶。

在下卦後我就決定不去應徵那間新醫院的職位了，但因為我的解卦能力有限，為求慎重而向老師請教，老師說問謀職而卜出訟卦，未必表示不好，只是要花費較多心思去爭取，老師也說我的解卦大致正確，而且我現在的工作就順利並好好的，就不要去應徵那間新醫院的職位。聽完老師的判斷後，我很高興卜卦有準，卜卦前的搜集資料及判斷也正確，後來經過約二星期就又看到那間

新醫院第二次徵人的公告，我心裡雖然癢癢的，但我學乖了也不會衝動了，然後再經過約十多天又看到那間新醫院第三次徵人的公告，表示可能沒人去應徵或那間新醫院找不到合適的人。由此證明大道學問廣博深淵，若能善用五術學問之卜卦及玩易、解易來分析吉凶，就能讓我們順利平安。

☆十七、養生心得

才順

道場最近盛行老師開發出養生、治病功效極有效驗艾灸法，艾灸乃是中華遠古流傳以來的一項中醫療法技術，所謂一針、二灸、三用藥是中醫治病三大要法，灸療主要是在人體外表穴道進行燒灼、燻熨的一種療法。其實灸療同施針一樣原理，但是由於沒有侵入性行為，所以適用對象不分老少，也是人人隨手可得的材料與方法，為此老師還特別製造各種人體工學使用器具供各道場使用，其中使用竹筒做成的燻筒，又天然又方便，當然網路上也是有很多用具可以使用，就看個人使用習慣來利用，除了使用器具以外，最重要的原料就是艾絨，艾絨是由艾葉經過反覆曬杵、捶打、粉碎，篩除雜質、粉塵，產生軟細如棉絮狀。網路上一樣有賣，但品質參差不齊，在燻蒸時就會明顯感覺到刺鼻等不舒服情形，也有好品質的真的很舒服清香，淡淡的燒稻草味，因艾草蚊香最近很火紅，所以到處都可聞到類似的味道，但老師說艾絨需要一年以上的才有效驗，而且最好不要添加其他物品，所以各道場都存放很多艾絨，師兄姐有空就會製造天然艾條供大家使用，真的很棒，也有很多師兄姐有很多效驗心得分享，艾絨不但物理特性適合用於灸法，其藥理特性還有通經活絡，溫經止血，散寒止痛，回陽救逆等作用。其溫陽的特性和以火作主要手法的治療手段

可謂相輔相成。雖然看似單調，但只要和使用時間、部位和經絡學說等不同層面互相配合，更可有美容、養生、穩定胎兒等功效。中醫養生學特別重視保養人體正氣，增強生命活力和適應自然界的變化的能力，以達到健康長壽的目的。人體正氣又是抵禦外邪、防病健身和促進機體康復的最根本的要素，疾病的過程就是「正氣」和「邪氣」相互作用的結果。正氣不足是機體功能失調產生疾病的根本原因。《素問》說：正氣存內，邪不可幹，就是說，正氣充沛，雖有外邪侵犯，也能抵抗，而使機體免於生病，患病後亦能較快康復。由此可知，中醫養生學所指的「正氣」，實際上是維護人體健康的臟腑生理功能的動力和抵抗病邪的抗病能力，保養正氣，就是保養精、氣、神。從人體生理功能特點來看，保養精、氣、神的根本，在於護養脾胃。腎之精氣主宰人體生命活動的全部過程，脾胃為「後天之本，氣血生化之源，故脾胃強弱是決定人之壽命的重要因素。」因我們也在修行的人，會打坐煉氣，但不得法時會將精氣燒乾，造成外表臉色看起來很好，實際上是透支先天一炁的假象，解決方法除了找到正確修行方法，還有使用艾灸也可調理腎元，培補精氣，協調陰陽；顧護脾胃，在於增強運化，彌補元氣，二者相互促進，相得益彰。需增加自身正氣，本道場皆具備這些條件，各位讀著還在等什麼，快來報名加入吧！

☆十八、緣

悟心

每每看到老師及師兄弟姐妹們分享高深的領悟，總是既佩服又羨慕，可惜自己的資質駑鈍，一直無法有更深刻的體悟，也可能是被生活的鎖事所捆綁，無法掙脫努力修行，而一直未能進步，但我想這一切應該都是「緣」吧！佛說：「緣起則聚，緣盡則散。」今生有緣得以遇道修行，真是萬分感激，也希望無緣盡之時，雖然修行要有耐心，要能靜下心來打坐，但我很喜歡打坐，因為打坐讓我身體愈來愈健康，打坐也讓我的心愈來愈平靜，愈來愈能去感悟一些事情，這次想跟大家分享最近的機緣，看到弘一法師渡人的五句話，希望對大家能有所幫助，有所體悟。

一、**凡是你想控制的，其實都控制了你，當你什麼都不要的時候，天地都是你的。**

※感悟：人的欲望無窮，總希望一切事都按自己的需求發展，一心一意想控制周遭的人事物，但是卻總被周遭的人事物所糾纏無法放下，造成不斷的受傷害，既增加了煩惱又痛苦不堪，何苦呢？但要想放下，什麼都不要也很難，所以需要藉由修行，修身養性，讓自己能看得開，自然時候到了，你就能放下了。

二、**遇見是因為有債要還了，離開是因為還清了，前世不欠，今生不見；今生**

相見，定有虧欠。緣起我在人群中看見你，緣散我看見你在人群中。如若流年有愛就心隨花開，如若人走茶涼就守心自暖。

※感悟：人家都說夫妻是前輩子「互相欠的債」，既然欠了債就應該要還，欠債償還，天經地義，所以不管你在生活上、工作上，或者感情上不順遂，就把它當作是你曾經欠下的債來討債，勇敢面對它、處理它，等你債還完了，事情自然就會圓滿的解決了。還有一種是冤親債主或無形的來討債，老師也常說：平時要多做功德，多造福田，何時還會有人來討債不知道，但若行善積德多了，到時冤親債主或無形來討債，就可以拿來償還了。

三、不要害怕失去，你所失去的本來就不屬於你，也不要害怕傷害，能傷害你的都是你的劫數，繁華三千，看淡即是浮雲。煩惱無數，想開就是晴天。

※感悟：之前看到一個視頻說，我們活在世上，沒有擁有任何東西，每樣東西我們都只有使用權，你賺了再多的錢，你沒花掉它、使用它，它都不是你的，因為你離開人世，錢就變成別人的了，即便是我們的身體，也是只有使用權，如果我們有身體的所有權，那我們為什麼會讓它生病，我們有權利讓它不生病，但沒辦法，因為我們只有使用權，所以任何東西都不要害怕失去，因為你不曾擁有過它，一切隨緣，唯獨只有修行打坐所煉出來的先天炁，才屬於我們

的，老師說：只要煉出來的先天炁，它就會一直跟著我們，別人拿不走，它也會隨著我們不斷輪迴，不斷積累，直到我們修行成功。

四、你以為你錯過了是遺憾，其實可能是躲過一劫，別貪心你不可能什麼都擁有，也別灰心，你不可能什麼都沒有。所願所不願，不如心甘情願。所得所不得，不如心安理得。

※感悟：很多事，冥冥中早已註定，一生會賺多少錢，也早已註定強求不來，家父常說，人還沒註生就先註死了，所以一切都是天生註定的，沒有所謂的遺憾，沒有所謂的不幸，所有的幸運、所有的劫難都是必經的過程，我們只能在過程中好好體會它、度過它，享受它，除非像老師說的，修行或行善積德才能改變命運。

五、你信不信，有些事上天讓你做不成，那是在保護你。別抱怨別生氣，世間萬物都是有定數的，記住得到未必是福，失去未必是禍，人生各有渡口，各有各舟，有緣躲不開，無緣碰不到，緣起則聚，緣盡則散。

※感悟：曾聽過一個故事，內容大致是這樣：「有個國王很喜歡打獵，每次打獵都會帶著宰相，宰相的口頭禪就是『一切都是最好的安排』，有一天國王帶著宰相去打獵，打到一隻兇猛的野獸，國王以為野獸死掉了，就過去查看，不

料野獸突然爬起來把國王的小指頭給咬斷了，國王回去後爆怒，沒想到宰相仍然說『一切都是最好的安排』，國王非常生氣問宰相，如果我把你關進去監獄，難道也是最好的安排嗎？宰相說『對，一切都是最好的安排』，所以國王一氣之下就把宰相關進監獄，之後國王又外出打獵，在一片森林中遇到土著把他抓了起來，帶回去準備獻給河神當祭品，怎料祭師在檢查國王身體時突然發現他缺了一個小指，因為已經不是完美的人不能獻給河神，所以就把他給放了，因此，國王逃過一劫，國王回去後就把宰相給放了，但仍疑惑的問宰相，那我把你關進監獄要如何解釋『一切都是最好的安排』，宰相說，如果你當初沒把我關進監獄，我會陪你去打獵，一樣被土著抓，當你被放了之後，那獻給河神當祭品的人就變成了我，那我就難逃死劫了。」所以不要怨天尤人，一切都是上天最好的安排，當上天為你關上一扇窗，必會為你開啟另一扇窗，天無絕人之路，當你跌落谷底，不管你怎麼走都是上坡，所以遇到事情都別氣餒，努力盡本分就對了，就跟修行一樣也會碰到瓶頸，也會碰到挫折，只要我們不間斷，繼續努力，總有一天會悟道的。

☆十九、自助人助天助

揚道

國際景氣衰退，烏俄戰爭引起的通貨膨脹，前一段時間也引發一連串搶蛋的危機，危難的時刻也引動自助的機制，就在二月底本人發生了一場小車禍，我騎機車直行被迴轉的汽車碰撞至對向的車道，因為機車跑到對向車道所以我不敢跳車，因此機車倒下時造成我的左腳掌受傷，慶幸的是當時對向都沒有汽機車經過，不然恐有更大的傷害或性命之憂！想說既然受傷了就休息2、3個月，沒想到因為缺工4/10就被叫回去幫忙接電話跟顧電腦，有工作做就乖乖上班吧，要不然失業的也很多，算是不幸中的大幸吧！

最近因為我在通訊軟體開啟電話號碼允許加好友的功能，沒想到居然出現兩位以前師兄跟我聯繫，其中一位師兄說想聽看看我對修道的看法？我說每個人來道場的需求都不同，我只概分了三類，第一類、想要養生健康的，這個是最簡單的，只要使用本門的功法勤於打坐簡單就能達到。第二類、想要改善經濟生活，本門有傳授八字、風水、以及易經卜卦，可以開業或支應生活所需，易經卜卦也能使用在股票上對經濟的改善也有助益，易經內容講五倫指君臣、父子、兄弟、夫妻、朋友五種倫常關係，也是為人處世的基本原則，人際關係處得好，人脈也就寬廣，自然容易得到長官的提攜與幫助。第三類、真心想要

修行，這類人極少數，每天打坐幾十分鐘就想要有所成就，沒有耐心與恆心，總以為大道只有這樣，修來修去修不出來，開始對道有所誤解又不願意請教就離開了，最為可惜！清靜經曰：「夫人神好清，而心擾之，人心好靜，而慾牽之。常能遣其慾，而心自靜；澄其心，則神自清，自然六慾不生，三毒消滅。所以不能者，為心未澄，欲未遣也。能遣之者，內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀其物，物無其物；三者既悟，惟見於空。」經典為仙佛修行所留下來的，已經把如何修行的方法寫在經典裡，所以我就請教這位師兄：內觀其心心無其心是什麼意思？他回答不出來，事實上經典是一部功法，依據功法修行時機成熟身體自然產生某種變化，能跟經典互相印證，經典便不再流於表面上的文字，結果修了十幾年還是枯坐禪空，就算不跟人請教交流，也應該好好的上課並研究經典。丹道法訣：「此道至玄至妙，憂君分薄難消。」大道包含天地宇宙，未生天地便有此道，人又與天地並列三才，所以只有人能修出天地般浩然正氣，故人又稱萬物之靈，所以能夠當人已經是一種福分，富貴窮通則是修出來累積的福報，所以修行能讓人心清靜，心清靜事能由大化小、由小化無，除非你是大人物有社會責任未了，而大人物願意放下來修行又比一般人快，就像真正的有錢人他願意捐出90%來行善，那他是真善心也不愛

錢，如果沒有錢卻一天到晚掛在嘴上說自己不愛錢，說自己有錢後要捐多少又多少，那不算數。所以現在所做的上天都有記錄，就是在累積自己的福分，分毫不差，符合人在做，天在看這句話。

道德經曰：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」欲得天助，須效法天地之法，外面是一個大天地，身體是一個小天地，我們把頭當成是天，把腹部當做地，天地之氣在轉換交流，身中天地引用清靜經注釋的一段話，身中之天地，天氣歸地，汞投鉛也。地氣歸天，鉛投汞也。神居北海，以清靜之功，則身中天氣悉歸之，而身外之天氣以隨之。神居南山，以清靜之功，則身中地氣悉歸之，而身外之地氣以隨之。所言身中之天者，道心而已矣！身中之地者，北海而已矣！汞下降為腹部之氣，鉛上升為頭部之氣，兩者氣機在身中行河車運轉之功。清靜之功為頭腦放空不要有一絲的雜念。道心是元神誠心誠意很專一的在打坐，因為沒有雜念又曰道心。因為誠心誠意又沒雜念故得天地之氣相隨，如有天助一般。

☆二十、心的方向

行界

在修行的旅途中，每個人的目標都不相同，但最終還是要找到一條能走向自己內心的路，自己的心只有自己知道，騙得了別人但騙不了自己，既然選擇了要走的路，就要用心的走下去，人生本來就是一場修行，不可能一直一帆風順，有時會遇到挫折風風雨雨，但最重要的是不要失去初心的快樂，清靜經云：「人能常清靜，天地悉皆歸。」天地無心，以人之心為心，心中有主宰，自然能化解生活中的一些困境，讓在修行的旅途中有新方向並得到新的智慧。

平常我們只要一動念頭，即會產生吉凶禍福，丹經云：「天地雖寬，原有鬼神之靈主宰於其內，以為吉凶禍福者也。」古云：「暗室屋漏之中，無時不有鬼神。」質之在旁，臨之在上。不是彷彿之見，是的确確確有相在爾室者。故人能清靜其心，無私無欲，所與共往來者，無非清明廣大之神。若昏蒙蔽塞，奸詐邪淫，所感召者，盡是魑魅魍魎之類，足見同聲相應，同氣相求，天下事無不如此。所以我們平常要心存善念，多做善事，廣結善緣，不欺暗室，常常想著人在做天在看，這樣就不會做出逾矩的事，心自然會較清靜而開朗，命運也會走得更順利。在道場中曾經有師兄姐在討論，如果現在沒錢而且還負債累累，在平常生活中還遇到無法解決的事，那要怎麼辦，而且煩惱也於事無補也

無法解決，那到底要怎麼生活下去，而且年紀愈大身體愈差，想要賺錢還債體力方面又無法負荷，命運真是差到極點，那要怎麼辦？就有師兄分享經驗，欠債就要還債是天經地義的事而且要盡力的還，沒有辦法解決的事，表示能力還不足機緣未到，只能暫時放下，那是沒有辦法的事，但要放下又談何容易，這很多人都做不到，因為身在其中而無法跳脫，煩惱也無法解決，唯有經歷過才了解其中之心酸與痛苦，所以很多憂鬱症、躁鬱症、焦慮症就此產生，但重要的是心中要有信仰，而且要發自內心的懺悔，慢慢去改變自己的想法，因為我執太重，會讓我們帶來很多煩惱，改變自己總比想著去改變別人容易多了，因為無明所造的業障，只能自己去承擔，隨著時間的催化，等待時機來化解困境。

有一天在網路上看到一個談話性節目，有一位來賓講她的故事讓我印象深刻，她有一位女兒碩士剛畢業，算是高材生，在一家公司上班，有一天在下班途中發生了嚴重的車禍，送醫後腦部手術檢回一條命，算是不幸中的大幸，但出院後在家休養一段時間，性情開始大變，媽媽不以為意，以為是手術腦部的關係就順著她，後來感覺不對勁，每天大吵大鬧的摔東西，帶去醫院看身心內科吃藥也沒用，而且平常還常說她看到誰誰誰，但這些人都已不在人世間，搞得全家不得安寧，因為媽媽是一家社會機構的主管，較務實講求科學，因為女

兒講的都是她都看不到的無形，認為女兒在發神經，後來真的沒有辦法就開始找宮廟請神明問事，全台的宮廟走透透，只要有人介紹哪家宮廟顯靈，就去碰碰運氣，神明降駕都說女兒沒有被附身，只是被無形的磁場干擾所產生的現象，但多年來還是無解，日子一天一天的過，就這樣過了二十年，可見其辛苦，後來因為發生了一些事，她開始相信女兒是真的可以看到無形，有一天她爸爸騎機車摔倒，被救護車載到醫院，雖然沒什麼大礙，但警察問筆錄時，他說什麼都不記得了而且兩眼無神，所以也問不出個所以然，只能調附近的監視器查看，確實是自己摔倒無誤，在醫院做完檢查後只是皮肉擦傷，所以就由家屬帶回家休息，回到家後這位老先生躺在床上休息兩眼呆滯，可能是受到驚嚇的關係，她也沒有多想，因為大家都累了一整天肚子也餓了，所以她準備到廚房做飯，她女兒突然說外公在巷子口徘徊沒有回來，因為人有三魂七魄，可能有一魂沒有回來吧！她已被女兒磨練了好幾年，因為她看不到所以半信半疑的跟女兒說，那我們一起去巷子口帶外公回來吧！就在這時廚房傳來啪啦玻璃的碎裂聲，她跟女兒馬上去廚房查看，發現玻璃杯碎片撒了滿地，正在清理玻璃碎片當下，整組菜刀的架子又倒了嚇了一跳，女兒突然高興的說外公回來了，就在我們旁邊，她問女兒那我們現在該怎麼辦，她說妳現在引導外公去他的房間

我在後面跟著，免得外公走偏撞到牆壁，所以她就對著空氣說爸爸我現在帶你去房間要跟好，慢慢的走著到了房間，過了一會兒，女兒說外公的靈合體了。做好飯後吩咐女兒去叫外公起來用餐，發現其神情已恢復正常且兩眼有神，而且還記得發生了什麼事，將事故發生的來龍去脈講了一遍。再來是女兒講已過世的姑姑來跟她講一些事，她講話的神情與口氣很像她姑姑，而且講的事很私密，可以說是我和她姑姑的秘密，我當時也嚇一跳，還不得不信，主持人很同情她的遭遇，問她這二十年來是怎麼度過的，她說改變自己，去接受自己女兒的與眾不同，這是需要時間的，雖是無奈，但日子還是要過，換個想法是女兒在成就我，讓我有經驗去跟別人分享，這也算是功德一件，而且女兒的狀況比比以前穩定，比上不足比下有餘，讓有類似遭遇的家庭更能放下心中的無奈，好好的過日子。

長春師父開示大眾說：「人身的一念頭、一動作就是為一劫數，這就是內念頭和外動作合為一的邏輯道理。內念頭有一劫，外動作的一劫就會相應。故內念頭迷失了方向，則外動作剎那就會墮入萬劫。如能悟出逆轉的正確原理，則萬劫都在剎那間消失。要知道心的念頭本無歲月的痕跡。故一念頭、一動作都在剎那間產生效應。」所以心生種種法生，心滅種種法滅。

☆二二一、學易心得

子和

自己對玄學數術很好奇，一路學習了幾十年，發現很多人對占卜預測學有興趣，但學習未完成就聽不懂或聽不下去然後自然而然的放棄了（中士聞道，若存若亡），大家都以為學習占卜有秘訣，學會秘訣就很容易會占卜，其實學會占卜且學到秘訣也只是基礎班而已。還讓我用學游泳來當例子，一開始先下水學水中閉吐換氣，再來水中腳拍水然後學漂浮，以我會一點游泳的人來看，前面三樣會，就是會游泳了簡單吧！這三樣中又以漂浮為重點秘訣，會游泳了後再分自由式蛙式蝶式，請問大家這樣算學會游泳了吧（就跟學會占卜秘訣相同層次），會游泳後就能去橫渡日月潭嗎？會游泳去參加比賽能得第一嗎？答案是還差得遠哩。學一種學問要將他學完學會是一種層次，會運用是一種層次，會萬用是一種層次，用得有如神助是一種層次。我常說功夫要熟悉到，像吃飯夾菜一樣簡單就差不多了，學習有個順口溜分享给大家（勤能補拙，熟能生巧，巧能通神），希望喜歡占卜的同好都能順利學完學會。

我分享卜筮正宗內幾個我認為簡單，卻重要的學卦歌訣給大家參考。一、日辰訣：問卦先須看日辰，日辰剋用不堪親，日辰與用相生合，作事何愁不趁心。黃金策之千金賦有日辰為六爻之主宰，所以日建不宜剋世爻或用神，日建

生合世爻或用神代表旺相有根基，做事當然順心。

二、六爻安靜訣：卦遇六爻安靜，當看用與日辰，日辰剋用及相刑，作事宜當謹慎，更在世應推究，忌神切莫加臨。世應臨用及原神，作事斷然昌盛。如果卦沒有動爻，就分析用神和日、月建的生剋關係，如相剋則事不順要謹慎，再看世爻與應爻的生剋關係且不宜臨忌神，世爻與應爻宜臨用神及原神，事情比較順利。

三、用神發動訣：用爻發動在宮中，縱值休因亦不凶，更得生扶兼旺相，管教作事永亨通。用神逢動爻，是代表旺相吉事，縱使被月建所剋也還好，如得到日建或其他動爻生扶，事情必較順利達成。

還有其他歌訣也很重要，但我先分享三個簡單歌訣，都跟日建月建有關，卦為人所問之事所以為人事，天地春夏秋冬為日月的運轉，卦還沒有占卜出來日建月建都已在運行中，所以千金賦有日辰為六爻之主宰之言。在台北道場上周易課後，我突然發現周易占卜法是沒有受日月曆法的影響，你只要身邊有周易本文書或了解周易吉凶判斷原則就可以占卜預測，但不管占卜術需不需要日月曆法，人想要占卜都是為了預測未來而改變自己運氣，而改變命運的方法一定有修道，修道就像周易一樣，不受日月限制，所謂（道）百姓日用而不知，

透過修行一點一滴改善身體健康，增加正確觀念，自然有好的行為模式，生活就不知不覺得變好了。希望大家都能學會想要的學問，修道能像周易象傳文中，天行健，君子以自強不息。

☆三二一、寬恕

信真

友人常常問我修行都在修什麼？我回說簡單的是修脾氣、修瑣碎也修我們的日常，更深奧一點的是要靠我們的修行功夫，修煉到能提升智慧的地步，所謂曾子曰：「吾日三省吾身。」就對了，她回我說好難哦！當然但知難行易，只要有心，願行即可。

自入門修行以來，林老師不斷提醒我們不僅修心養性，更要修性煉命，但在日常生活中，人與人的相互對待更複雜許多。雖然我們都慣於嚴以律己，寬以待人了，但修行人我覺得還得要更修一寬恕的能力與雅量。才有辦法去面對處理遭受橫逆時的情緒，原諒別人，也放過自己。

記得年輕時我及家人都特別關心照顧的長輩，年紀大我不多，輩分卻長我一輩，我們對她是掏心挖肺的照顧，讓她在遠嫁到窮鄉僻壤的地方，也是衣食無虞，無後顧之憂，原本以為我們誠心誠意的對待，能換得對等的相待，但卻得到的是她嫉妒的傷害，這個傷害可叫我措手不及，招架不住，更是讓我心寒不已，也不敢置信，她會如此心狠手辣下得了手，當然在無設防之下被害，就甬論有多淒慘了。

為此遲遲叫我未能釋懷，何以招此橫禍，百思不得其解，無意中發現這篇，

靜心賦讓我定心不少，也才知寬恕的極致其實就是忍辱。寬恕一先要學會容忍，忍受氣的功夫要先鍛鍊到位了，才有辦法恕人，也恕己，一切才能釋懷圓滿。

玄壇真經 第五章靜心賦

靜心何益。落定思定。心有旁驚。心不歸中。心中中正。可塑忠氣。
忠誠修真。乃有忠貞。貞節立志。忠誠可見。居誠立身。可有立地。
心誠一念。萬念靈通。心意所求。無所不遂。心再有恕。如意立旁。
心存恕念。無冤無仇。心平氣和。可成恕氣。恕怒之間。相差千里。
怒使心奴。役己心神。家犬不寧。心無所居。則有惶心。人心思皇。
不配尊天。可起惶意。自然惶惶。心有秋意。乃有愁腸。心結愁思。
萬念秋景。形容憔悴。證實吾心。求悟一字。悟字無心。空有吾體。
慚愧之心。修靜應為。斬除心鬼。自能慚愧。可得二心。忠恕可全。
忿恨不消。定分心神。靜字一求。不加心意。心照青空。與世無爭。
道心難求。靜心道生。道之一貫。可悟真心。存有真心。慎言道修。
自然成德。德心在心。可明明性。洞察人生。人生有心。性居中和。
得有所感。乃以全心。咸有所得。自無遺憾。仰天立地。靜觀自在。

☆三三、見山是山 見山還是山

芝盈

宋代青原惟信禪師參禪境界，想必多數修行人都有所聞。上堂：『老僧三十年前未參禪時，見山是山，見水是水；及至後來，親見知識，有個人處，見山不是山，見水不是水；而今得個休歇處，依前見山只是山，見水只是水』。

學習修行的過程中，隨著人、事、時、地、物的不同，每次所感受的層次也有所不同。學習之初，總對形形色色的描述懷抱著新奇，覺得修行的一切總是那麼新鮮，對一切事物都以純真的眼光來欣賞，時日久以後，透過同修有幸耳聞了各法門的運作，明白有時人們所見並不一定是真實的，這與修行相同，修行到一定階段，一切容易讓人霧裡看花，似真似假，修行人也容易在現實裡迷失了方向，因迷惑、彷徨，有的人就此沉淪在神幻的世界裡，散盡錢財還賠了身心健康，藉由同修的分享，讓人更深入了解，修行是需要理性與現實的思考，如此才不足以讓人沈迷，進而失去修行真正的義意。佛語有云：『風亦不動，樹亦不動，乃汝心動也』。修行做任何時情前，如能時時觀注，就不易被發生的事件控制心靈，在任何時刻，最難的是當事件發生時，自己總被妄心控制，容易胡思亂想，每次狀態的發生，自己是否始終能不生執著？能遇事不慌亂且從容淡定？自己是否真正在修行？日常裡做什麼事如能養成從容淡定，不

急於求成，如此日久天長，自己浮躁的心就會沈寂下來，命運也就變了，當您明白靜的狀態時，您的身上就會出現不一樣的磁場。

為什麼我們修行總會提到光？佛像身後為何都有一圈光圈？這是因為修行會使人的磁場不同，許多修道人身上總有一層毫光，但多數人不明白為什麼修道人身上有光，認為光有啥作用？覺得與沒有修行的人沒什麼區別，「光」其實有能量級別，什麼級別就會泛出什麼樣的光，這騙不了人，光的色澤也說明了此人當下的狀態，這是一定的道理的，這生命表徵，證明了修行使人發生了變化。當然，這些過程也是需要學習的，起初我只是儘量習慣清靜，學著絕思慮，學會不想太多，久了還真的會慢慢專一的不去記掛一些不必要的瑣事，越來越專一的當下，自己對事情的執著就越來越少，也因為如此，這幾年我還常被家人抱怨，太過於樂天！人就是這樣，少了那些束縛的執念，在修行時就容易進入靜的狀態，當體內真氣日漸融合時，此時氣機則易與天地之氣相結合，故靜坐後會讓人感受到舒暢輕鬆，是有其原由的。靜坐已有太多的科學實證，人在很疲憊時，只要靜坐到無我的狀態時，只要維持幾秒鐘，人身上的細胞就會充滿活力，這也是為什麼人處於很疲憊的狀態靜坐後，還能精神抖擻、充滿活力的原因，這虛靜的感受很有意思，證明我們人身的氣場都存在著

某種能量。別以為這種說法沒有道理，這是有道理的，我自己就常常有這種體驗，過去不是提過，靜坐後總是精神抖擻睡不著覺，靜坐是致使我晚上不睡覺的原兇，過去很多同修也都有這種體會，只要眼睛一閉，不起心動念，如此那怕只有幾十分鐘都能有幾十分鐘的效果，身心皆忘的瞬間，內心已非世俗中人的法喜，就是因為這股醉心般的感受太美妙，比世俗中的享受都更加美妙。就是這感受，所以只要覺得累了，就想讓自己放個假，把所有事情都拋擲腦後，在沒有妄念的狀態中靜坐一下，半小時也行，一小時也行，不求什麼結果和感受，也不用在意別人說過的任何體驗，因一旦有意去尋求任何體驗時，如此造作的心態，終究無法感悟到靜坐意境。

從靜坐開始訓練自己修行，只是初步，如何讓自己進入虛靜的狀態，這需日積月累的成效，不執著修的過程，也不執著每件事物的結果，久而久之，一直專注觀察自身周邊的變化，學習不被事件紛歧的現象捲進去，只要不迷失，也不渴望藉由修行得到什麼，如此修行便能時常清靜，享受靜坐附加的美好。這真的是另一層面的體會，修著修著容易將一切看的清楚，學習事來則應事去則靜，練習自己不被事件攪進去，永遠這樣淡淡的生活著，是現今對修行的感受。前幾週有幸與修道迷聊天，說來也奇怪，有時修行好像冥冥中時間一到，

總會為我內心的偏頗給出答案。就像初入道門時，初次規劃至各道場參拜，起初得知宜蘭道場有供奉濟公師父時，當時世俗官感停留在，俗人的印象裡，只想著濟公師父瘋癲形象，心想，老師怎麼會安奉濟公師父，心裡著實有著幾分的鄙夷。當時說來也是奇怪，隨著安排至宜蘭道場的時日越來越接近，老師開始提及濟公傳，要我外出放善書時，就拿一本回來看看，我只應允著『好』。隨著時日越來越接近，老師每每來上課時，就再問一遍，濟公傳妳看了沒有？我回：沒有，忙呀！最後，老師不得不帶本濟公傳來，交給我說，這書很薄，很快看完，妳看看，很好看的，我回：哦！心想，什麼書，可以很好看的？因為被交待，只好拿出來詳閱，讀完後除了對濟公師父形象改觀，也自覺凡夫的世俗觀點，真的很慚愧，不知是否是濟公師父感應到，否則祂是如何得知我內心的鄙夷！近日與修道迷聊天也實屬巧合，過去我對※宗法門，內心認定是邪門歪道，那日，修道迷與我聊起『光』，再聊到魂魄時，當下我只覺得很一般，與一般道法也沒有什麼不同，但前面這一大段卻只是鋪成，當再聊起能量時，對方說起他(她)師父曾提及，現在此法密而不傳，是因後代世人亂傳，所以遭到嚴禁！也因這段他(她)說我聽的情形下，當下其實他並不清楚，他的無心之言，解了我的偏見，如此淡然的對話，竟然解除了我對此法門的偏見。老實說，

人是很預設的動物，個人官感是很難改變或解除的，但這卻是我這幾年設定的目標，唯有容納十方，才能對修行更加融會貫通。

也因如此，讓我明白每個法門對修行現象，都有著不同的傳達方式，只是沒有修煉出來的人，體悟不到精髓，進而用些旁門左道的法，來滿足自身的修行欲望。就像※宗法門，所說的最強能量指的是先天之氣，在人初生時，就存在體內，這點說法與經書不謀而合，人由天地而育，亦由父母而生。含陰陽動靜之機，具造物玄微之理。人能體生身之道，順而用之，則鼻祖耳孫嗣續而成。逆而用之，則真仙上聖亦接踵而出，同其理也。這股氣由父精母血所獲說的不過是陰陽動靜之機，一般初修行之人，為求快速體驗，也許經常透過有為方式，來攝取其能量，以為如此能讓生命更加延續，事實上並非如此，修行不是以有所做為而得到成就。用靜坐舉例來說，靜坐只是因磁場改變，進而改變體內循環，但改變體內的是什麼？以道家來說，指的是精氣神，其精氣就是使身內新陳代謝變好的原因，體內不斷源源分泌出的精氣，自然就能修復肉體，身體有疾病的，病症就會慢慢的好起來。當體內分泌失調，久而久之就會導致病症，所以靜坐能使身心安住在清靜中，人一旦沒有牽掛，靜坐修煉就得心應手，自然而然就容易補充精氣！

光是種生命能量，回光就是將能量收回，如果把光一直外放出去，人體久長下來自然就會感到疲累，回光就是補充能量，靜坐一旦坐到虛靜時，人身內的氣自然就能與天地相結合，所謂的採天地精華、吸日月靈氣這等事，其實不用刻意去學，只要靜坐到無我的境界，自然而然就能做到，這就是為什麼靜坐需要日積月累的原因，當靜坐成了生活常態時，就不容易讓心氣散在外，也不會消耗得過多，慢慢實踐修行，成為日常習慣，就能經常得到大自然的滋養，久而久之精氣神都能歸根，當精氣神充足，人體自然就會出現神光、靈光，這也是為什麼說修行人身上都有一層毫光的原因，修行是讓自己能時時保持清靜的主因，人如要沒有雜念，不執著，在修道的旅途中，就能時時保有美好的正能量，如此才能看清慾望、得失與功利背後的本質，如此才能輕鬆的享受美好生活，畢竟現今社會，人常處於壓力下，想要的太多，終究總是失去，守住內心的寧靜，才能明白虛空的本質，當然修行清靜不代表要什麼都不做，也不是讓人放下生命目標，而是讓人更加清楚目標，更加明白自己應該為人生目標做什麼，日常中不可避免遇見慾望、得失和名利，但唯有初心，才能讓自己在紛擾的環境中，尋找到自己想要的，並守住生活中美好的幸福，如此才能徹悟『人』為什麼修行的真諦！

☆二四、握

無患子

回想剛入道聖門時，最常接觸經典的關鍵文字就是「煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛」這三句，在平日煉功時，常揣摩但不得其門而入。最近林老師在上「太上黃庭經」時有講解，丹書中把煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛三個階段稱為三化，亦稱之為三關。而三關有多意，在人身上喻為：□為天關精神機，手為人關把盛衰，足為地關生命扉。□為天關：□在人首面部，近天，謂之天關。精神機：生成精氣神的樞機，言發於情，猶樞機也。手為人關：手居於中，應人，謂之人關。把盛衰：把握、收縱為手的功能。足為地關：足在人身下，近地，謂之地關。生命扉：扉喻門戶。兩足站立、行走，如門扉開合，也就是運用人身本有之部位而創造生機，開或闔而已。

天地人三關都具有藏養精氣的功能，而且固藏得很深遠，以致人身九宮之內，微妙幽玄，陰陽變化莫測。三關之中，□居首面之上，為生養精氣神之樞機；手居於中，能把握收縱萬物；足居於下，為人身站立、行走之門扉。都與人身精氣元神的生藏運用密切相關。所以學道修煉之時，應當閉塞三關，而這方法是「握、固、停」，兩手四指緊握拇指，以固其精氣；兩足疊坐，以停息其身心，勿使妄動，固精護氣，不妄施泄，心安意和，神形自然昌盛無憂。人

得修養之道，則五臟真元如雲氣之飄流暢通，精神得以保全，五形之體自然完堅難壞，永無災殃。所以學道之人，本身的主宰能夠適同天地造化之機，效法三元五星之運行，使二氣循行交合，有疾有徐，則可長生，而並於天地。

大道無心，有感則應，我們修煉之時，當藏神於心田，不使有雜念而外馳，也就是林老師上課時常提到的「回光」的意思，且不為方圓所拘囿，關閉五官之牖窗，以神馭氣，如天地之運轉無窮。所以煉精保氣，始於有為之道，以修其命，並非寂然無為。我們學道之人，能身心安靜，恬淡虛無，如混然無物，寂寂空素而無纖瑕，使形神靜定，不有污濁，至簡至易，了然明白，雖平庸之人也能知能行。

修煉如要有所得，烹煉有法度，首先要了解人體全身之經絡，提供附圖作為參考。

十二經絡分布部位簡表

十二經脈		外部	內部
手 三 陰	手太陰肺經	胸旁→上肢內側前→大指	屬肺，絡大腸
	手厥陰心包經	乳旁→上肢內側中→中指	屬心包，絡三焦
	手少陰心經	腋下→上肢內側後→小指	屬心系，絡小腸
手 三 陽	手陽明大腸經	鼻旁←頸←肩前←上肢外側前←次指	屬大腸，絡肺
	手少陽三焦經	眉梢←耳後←頸←肩後←上肢外側中←無名指	屬三焦，絡心包
	手太陽小腸經	耳前←頸←肩胛←上肢外側後←小指	屬小腸，絡心
足 三 陽	足陽明胃經	目下→面周→頸前→胸腹第二側線→下肢外側前→次趾	屬胃，絡脾
	足少陽膽經	外眥→頭顛→頸側→脅腰側→下肢外側中→第四趾	屬膽，絡肝
	足太陽膀胱經	內眥→頭頂第一側線→項後→背腰第一、二側線→骶→下肢外側後→小趾	屬膀胱，絡腦、絡腎
足 三 陰	足太陰脾經	胸腹第三側線←下肢內側前、中←大趾內	屬脾，絡胃
	足厥陰肝經	脅部←陰部←下肢內側前、中←大趾外	屬肝，絡膽
	足少陰腎經	胸腹第一側線←下肢內側後←足心←小趾下	屬腎，絡膀胱、絡心

☆二五、修行心得

帝羽

修行到這段日子，問過老師很多問題，老師也回我很多答案，開始明白大道在萬物身上都有自己命運走向，自古以來道無所不在不立文字，強名曰道，只是在肉身上有對應可解密。

修行沒有找回自己主人翁，跟一般人一樣，往後也是過一般生老病死慾望生活而已。

想起古月禪師太笨，全部人都不敢與他共事，因為他壞了很多事，也沒在廟裡修，其他也不用講了，當下走投無路，能有緣遇老和尚幫忙，在廟外一步修心而起。我經歷那麼多事也懂了自己不是誰的附屬品，原來其他外界的事不是我能做的，說實在我也沒辦法，能做好自己就是最好的了，安分愈沒雜念就是自然。

這世間環境遷變，人的壽命有限，大道是學不完的，修道也不用想那些成仙成佛要怎樣有什麼法寶法力，這些都是人腦的虛幻一但想就破滅了。

想起佛法渡迷情，從早期至今修行做道務，一開始是真心漸漸就變假心，那些我都經歷過，或看道友發生過，我先來分享為何有退道心，最主要皆由修行中變心了，沒來上課跟做事或假裝做一做表面，好道卡唬爛。

雖然有在修但是內心有問題，這也是人心常在外生成交際缺點，這就是累世習性，當局者一定認為自己能力好怎麼可能會這樣，但是確實旁觀者看得很清楚，這種有很多種情況說也說不完。而在道場如有破壞道事及損人之事，會一直生病，而病的源頭在於心，不止這樣還會引來很多災難！兩者只不過醉生夢死一般生活而已，久而久之就沒突破，覺無趣，心變了，就走向一般沒修顯著流年命運。有太上感應篇可驗證。

修行是要來從心修改自己的，不是在那邊要人家跟自己一樣壓迫別人，不合意就不滿，開始指念他人怎樣，這就是內心有問題，情緒化，起伏不定，長期這樣不服氣，自以為是，又看不起人，看人不好就很爽，又不給人家講錯的地方，又會改口供，受了人家指點不滿還會用計傷害人，生活會很順身體會好嗎？有能力是有能力，但是性子這樣人家也不敢交心，被傷害的人大多是不想計較不想那麼累，但是這樣下去終究會踢到鐵板！事後落魄自己造的孽自己承擔。

我前前後後已經很了解冤親債主討報真是可怕，讓人在實際生活中求生不能而又病痛的很苦，讓身心靈崩潰到谷底！我已經領教到這股力量了，冤親債主有這傳道功德就能解脫，經書跟命理都是古代仙佛先知所創，人本來就可以

改變自己命運，無形界對這會很尊敬，同時也知人心在想什麼想要亂做什麼事，做了就等著吧。

曾跟東港師兄與師姐吃飯起交談過，很多事都依老師的話為主，交代什麼任務就做好就對了。要不然來修什麼？不聽老師講的要擴大自己，誰會理你？而且老師從來不勉強師兄姐做事，要做事有時候買用品，老師都會拿錢出來，沒有要師兄姐出，這個看各人了，我的經驗裡如果是答應了，又只想拖給別人做，或怎樣搞一堆事情，內心會反差很大、很困苦。反正不管怎樣道務都會有人因緣做好了，做事是當下自發心不是用執念的想要怎樣，但是同時也會生很多心魔，這些我早期都有經歷了，一句話剛好有可以做，不用執念刻意要怎樣做，做的問題產生，就要去研究檢討解決沒別的了。

在道場有很多事情，人有隱藏掩蓋事實破壞亂講，這些其實別人都知道，是不想講而已，修行本身內外與在道場在外都一樣，有真心行在修跟人相處顧及他人狀況，人緣會愈來愈好。如果是人家不敢跟您親近講話，是因為本來都還沒有問題，但是個性太過於陰陽怪氣，又要用自有能力那套壓迫別人，顛倒事情搞怪，人家漸漸對您就無感，只剩自嗨自說，誰會想聽？那這樣生活也沒能很順，煉功會有落差，因為內心有很多毛病不服，這種別人無法幫忙。因為

人家愈講，此心更不服，又會反說是說夠了沒，那這樣不如不講讓他人自己摔，自己體會承擔，而且我現在這樣講也有人因心念不好，會用此方法讓自己提升來壓迫他人暗爽，但是愈這樣會更受苦更累因為天之氣都知道。

改變命運，是在改什麼？我聽過很多版本大致都是要很有錢，大名譽享受美滿天倫之樂，問題是沒修的人也是在為這個打拚努力工作賺錢，改變自己過得更好，也比有修的人更勤勞一日全力做本分，而每人的腦袋想法好幾千種真的不同，批判評論都是浪費時間，重點身心方面是健不健康穩不穩固？人際因緣應對各種人物自不自然中和。這項足夠考驗修行人一輩子了。

☆二一六、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

☆二七、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