

玄機奧秘 四十七

目錄

一、序文	達道居士	三頁
二、艾灸固陽	達道居士	七頁
三、金丹大道	達道居士	一四頁
四、好運背運卡陰	達道居士	二〇頁
五、修行的心	達道居士	二九頁
六、善的就去行	達道居士	三五頁
七、真正會用道	達道居士	三九頁
八、四端之心	子理	四五頁
九、玄關一竅	子理	五一頁
十、罔念作狂克念作聖	子理	五六頁
十一、謹言慎行	子理	六一頁
十二、真艾灸灸・珍愛久久	如一	六六頁
十三、艾灸的幫助	誠意	七四頁
十四、太上黃庭經讀後感	行界	八三頁

十五、五常為道本	正福	八七頁
十六、艾灸痔瘡	正福	九三頁
十七、艾灸體驗	常真	九九頁
十八、感慨	悟心	〇四頁
十九、成住壞空	揚道	〇七頁
二十、世道人心	才順	一一頁
二十一、因果糾纏	芝盈	一四頁
二十二、清靜學會招收會員		二二頁
二十三、贊助名單		二四頁

☆一、序文

達道居士

進入秋天了，從去年到現在新冠疫情變種的演變愈來愈複雜，加上流感侵襲，讓人防不勝防，好在從去年就有艾灸經驗，防疫也用艾灸，竟然可以化險為夷。不然得到新冠病毒感染或流感，那就不是個老人所能承受得起的病磨。

要不是去年第一次使用的是陳年艾條，可能會跟一般人無知以為只要有艾條就可以治病。也因第一次使用感覺身體恢復特別快，當艾條用完了，才上網買艾條使用，買來的艾條使用時感覺很不舒服，才會上網找資料查原因，也因此得知要使用兩年艾條才有效果。網路上賣的大都是新艾條，難怪比較便宜。選艾條也很傷腦筋，為省得花時間找好艾條，就自己進貨艾絨囤貨。放在貨櫃屋爛乾一、兩年，就可以自己做艾條，畢竟保健不能隨便使用不純的艾條。

推薦艾條給師兄弟姐妹使用保健，得到的回饋是他們使用的心得，有些都不是正常醫學報告可得知的資訊。也知人體內有很多隱藏性的慢性疾病，如果平常沒保健，一但發作出來，身體就會很難過。尤其像我這類忙人就算生病了，也沒時間可以去醫院檢查拿藥，只能自求多福自己治療。

雖然有修煉先天之氣，但人老了，身體老化有點像老化的蓄電池很難充飽電能量。只能靠艾灸輔助身內陽氣，再提煉陽氣轉化為元精作為身體的能量，

這招還真的有效果。如不靠艾灸固陽，就得如經典所說的人老化要日以繼夜修煉才能成佛，問題我哪有那麼多時間可以靜坐。

光南北自己開車到各道場就已經累死了，體力不如十幾年前還可以開車來回奔波，中途還得在休息站休息一下再開車。然而很多事都無法預測的，例如在高速公路遇到車禍就得耗在高速公路一動也不能動待個幾個小時，那才要命，不能閉眼休息，生怕一閉眼就睡著了，那種消耗體力真的隨時都會要命。如再被新冠疫情或流感傳染到，那更要死不活的過日子。

好在一切有仙佛安排照顧，方能度過疾病難關。看看道場師兄弟姐妹很多也是人老了，疾病也多了，就不能來道場上課取經。幸好還有善書可以充電知識，不然就只能在家或到醫院拿藥過日子。

目前講經說法不是一成不變照經文唸，而是活潑的把經文奧妙描述出來。例如講：「行深般若波羅蜜多時。」這「行」者，講修行。比喻路徑崎嶇，不修難行。問題不懂要怎麼修啊！都說修是修心向道，行是行善歸真。說是這樣說。怎麼修心？怎麼向道？怎麼行善？沒有與人往來相處，怎麼知道自己是什麼心？或許自我感覺很好，但被人一糟蹋，馬上怒火上心破口大罵對方。這是什麼心？我當他「受不了的心」。受不了的心，又如何能向道？其實你把向道

先搞懂，就不會有受不了的心。為何？「向道」這兩句原來是先把自身的智慧修出來。「道」在易經就是指「通」。對事情能通，就是有道。對事情不能通，就是無道。所以說先修出智慧，就是向道。有了智慧，與人相處，人家就不會隨便糟蹋你，會把你當成貴人。因為你可以當他的明燈，點破他的難處。

那要怎樣修心向道？要向道，先把心安定下來，就是不要胡思亂想，心定就開始回光，這就是修心向道的秘訣。看似很簡單！問題是你心能定下來嗎？沒有去行，怎知結果如何？

有了智慧與人相處，以謙虛之心應對，便坦然平穩。如此心地下功夫，去一切損人利己之心，如去礙路荊棘相似，自能登途穩步，除一切障道因緣。此乃修行初入門之要訣，不是在嘴上說，也不是要走多少路行。隨時在生活小細節中留意自身劣根性，將它糾正過來，如此憑心地下功夫，自然可以心安，靜坐修行自能很快得先天一氣在身內運轉。此玄關一竅一開，神氣結合，智慧自開。仙真云：「心地下功夫，全拋世事。」釋云：「心地法門，非在舌辯。」儒云：「說不如行，行不如到。」

修行知向道方法，還得去行善布施，行善布施不是濫用同情心拿錢布施，這或許會引來被糾纏、毀謗、恐嚇。因有些落魄之人有可能因賭、吸毒、或虛

榮心作崇刷爆信用。拿錢接濟這類人，很容易自取其辱。故不可濫用同情心。就不會受到屈辱，才可以保持心平氣和長久。

以前我打工有領錢就會被身邊的同事朋友借錢，很多都是有借無還，心裡實在很苦悶。後來把錢用在印善書，布施道場，那些借錢的同事朋友就一個個疏離開我。而我長期布施卻帶來很多好運，比以前更好過。這是我意想不到的收穫。

☆二一、艾灸固陽

達道居士

在上集善書「艾灸心得」談到艾條重要性在陳艾，不是有艾條就好。陳艾的優點是艾絨質地柔韌，含揮發油少，燃燒速度緩慢，火力溫和，燃燒後煙少，艾灰不易脫落，在皮膚上的熱感是由輕至重達到灼痛緩慢地進行，溫熱時間長，熱滲透力較強，因此療效好；而新艾絨質地較硬，含揮發油多，燃燒速度快，火力強，燃燒後煙大，艾灰容易脫落，燒傷皮膚等，在皮膚上感覺即溫則痛，滲透力較弱，所以歷代醫家強調應用陳艾而不用新艾。

且說網路上賣的艾條品質好壞不是一般人能分辨出來的。就連艾灸高手也不見得能分出品質好壞。我也懶得花時間研究這項問題，用最簡單方式就是自己買艾絨來製作。艾絨要陳年艾絨就是有存放兩年的艾絨，才算是陳艾。當然要買到陳艾絨很難。一般店家都是當年採收艾草，曬乾馬上粉碎艾絨就包裝賣給客戶。能買到放二年的艾絨是少數，價錢也就貴很多。就像酒放愈久愈香醇，價錢也就貴。

因此我買到的艾絨還得放在貨櫃屋蒸發水分，至少也要放四個月到半年。貨櫃屋很熱，放一天等於放屋內七天的功效。拿出來做艾條還得再粉碎兩次。讓艾絨更純，因此十斤艾絨可能剩下九斤艾絨。如此做出來的艾條使用保健特

別有效。自己製作才知道製作艾條成本很高，想要靠賣艾條富有是很難的。好在我目的是自用，有多餘再以成本價提供給學員購買，沒有對外販賣。

做艾條這麼複雜，又賣不到好價錢，為何要自己做？這問題一開始我只是要自己做自己用，並沒有要來賣，師兄姐一開始也不知道艾灸好處？直到我實驗好處才對師兄姐說保健好處在哪裡？問題來了？我在網路買的便宜艾條根本是假艾條，只能用來驅蚊蟲用的，不能用於保健。師兄姐問我要去哪裡買？我也無法回答出來？只好拿我做的艾條送他們幾條。他們艾灸有效又不好意思免費跟我要艾條，我又不知要賣多少錢，只好大略估計成本賣給他們。就這樣艾條要大量製作，問題是無法大量製作。一小時只能做十幾條，尤其購買艾絨成本又不穩定，且因艾草在九月後就無法採收，就算採收品質也不好。得等到第二年三月以後才能買到新艾絨，買來還得曬很久，方能做艾條。因此提供艾條有限。也不好意思賣高價。只能以成本價維持進貨開銷，不要虧損就行，好在還有師兄姐贊助一些費用，因此才能在艾草初期採收時大量進貨，囤放在貨櫃屋，如此就不會斷貨。不然會像去年煩惱沒艾絨可買，想要自己種，又不划算。且製作艾條成本很高，要在網路跟那些一條十幾元競爭，根本不可能賣得出去。先不管艾條成分真假，畢竟會上網買的人有幾個人能分辨真假，不是買

來點燃後艾灰是白的，就以為是好貨。現在很多廠商都知道如何做出艾條燃燒後灰是白的。所以我選擇自己做艾條，就不用擔心買到假艾條，成本雖高，然保健有效。反正又不是要賣也不吃虧。

且說艾灸治病或保健，在乎經驗。因每個人的體質不同，病情也不盡相同，因此艾灸經驗很重要，為著自己或家人的健康研究付出是值得的。雖然我們不是醫生，但現在網路資訊發達，有很多醫師都有錄影講一些治療理論貼上平台。也可以參考別人的艾灸經驗，不用盲目瞎猜瞎灸，只要懂陰陽五行相生相剋基本理論，加上參考別人的經驗，很快就能達到治病保健的效果。

談談最近艾灸固陽保健的經驗。一般人總是有病才找醫生治病，然等有病時身體已經很虛弱了。尤其夏天很熱如何固陽氣？夏天會耗乾陽氣，有很多因素。民間普遍的保健作為有三項。

一、冷飲

適當地吃雪糕、喝點冰鎮啤酒，喝綠豆湯是消暑的一種方式，但不要過度，否則阻遏體內陽氣，會出現咽喉疼痛的感覺，甚或耗傷陽氣而生病，尤其是綠豆。

二、空調

夏天是人體新陳代謝最旺盛的時候，出汗很多，毛孔張開，要是貪涼，比如出汗後就吹冷風或者空調溫度太低，人體衛氣不固，就會損傷人體的陽氣。頸椎對著空調吹，周圍的軟組織會產生病變，形成肌肉和皮下組織的慢性炎症，造成頸部持續痙攣、後背痠痛等後果。專家指出，一般室內空調溫度與室外不能相差太大，空調溫度不要低於26℃。肩背部不要直對著空調，如果溫度不能自行調節，也可以在肩上搭個披肩。所以，在空調房裡，最好也披一件小外套保暖，尤其是腹背部要保暖。如果本身體質虛寒怕冷，也可以穿上長袖衣服，以免空調的涼氣從肌膚入侵而生病。

三、西瓜不要吃太多

吃西瓜等冰鎮水果是常見的消暑方法。西瓜有清熱解暑、生津止渴、利尿除煩的功效。但西瓜不可多吃，尤其是從冰箱裡拿出來的西瓜，濕氣重，會損傷脾陽。

夏天還有哪些可保護陽氣的方法？

要飲食有度，飲食既不要過多，還要注意慎吃冷飲，以免出現損傷脾胃陽氣，可適當吃一些溫性的食物來溫補體內耗損的脾胃陽氣。尤其是陽虛體質的人，可以多吃益氣溫陽的食物如大棗、胡桃仁等。夏季出汗多，鹽分損失較多，

此時宜多食酸味以固表。此外，綠豆湯、西瓜、金銀花茶、菊花茶、烏梅湯等這些解渴消暑佳品，性質多寒涼，陽虛者少吃，體弱之人最好不要冰鎮過食。

由於氣溫高，身體缺水速度也會加快，很多人習慣大口大口地喝水。如果喝水太快，水分會快速進入血液，在腸內被吸收，使血液變稀、血量增加，心臟不好，尤其是患有冠心病的人就會出現胸悶、氣短等症狀，嚴重的可能導致心肌梗死。

因此，夏天喝水不能喝太快，要少量多次。每次只喝 100—150 毫升，身體吸收得更好，也不能貪冰涼，10 度以上的溫水對身體最好。

夏天是腸道疾病的高發期，專家建議，這個季節少吃太涼的東西，尤其早晨起床時和晚上臨睡前。為了及時給「腸胃」保暖，吃涼拌食物時，不妨加點薑或芥末，可以暖胃、殺菌。

以上是一般保健固陽知識。

再來推薦艾灸固陽妙招，在夏天流汗會讓人不舒服。剛開始我以為天氣很熱又流汗很多，如再艾灸不是會中暑嗎？但想實驗看看，於是艾灸湧泉穴結果出乎意料之外，雖然也是會流汗很多，卻不覺得身體熱，還能振奮一身陽氣耶！查中醫資料，「腎出於湧泉，湧泉者足心也。」顧名思義「湧泉」，腎經之氣

猶如源泉之水，來源於足下，湧出灌溉周身四肢各處。所以，湧泉穴在人體養生、防病、治病、保健等各個方面顯示出它的重要作用。艾灸湧泉穴十五分鐘左右，加上其它的保健穴位如足三里、關元、命門等，對健康都大有裨益，可以固護陽氣效果。

就這樣艾灸保健後卻不覺得熱。本以為艾灸後會很渴，或更熱。結果卻不熱，跟我想像不一樣。這使我想起靜坐煉功也是這現象，靜坐煉功也會出很多汗，但靜坐煉功比艾灸更固陽，精神更好。按經書說靜坐修煉金丹築基有成，冬不怕寒，夏不怕熱。艾灸也有這現象，很多有艾灸道友說冬天艾灸後不會覺得很冷，但他們身邊的同事說很冷，因此一摸道友的手，還真的溫溫的。這些就是我們實驗的心得。現在是夏天天氣很熱，但艾灸後卻不覺得熱，這就跟修煉金丹大道有點相同。只是艾灸固陽只能維持一至三天。修煉金丹大道築基有成，可以維持長久。因金丹大道是修行者必須每天維持靜坐修煉的條件，而靜坐修煉在家客廳或床上都可以靜坐修煉，非常方便。艾灸就得考慮到艾煙影響環境場所，所以能二、三天艾灸一次可以算是家中有好環境的幸福者。

通常艾灸完後半小時內不能洗澡，這段時間我都用靜坐加強吸收身內的陽氣，可以更加有效保固身內精氣。畢竟年紀大了，血管不夠通暢，剛好借助艾

灸通筋絡，再用靜坐收斂這些陽氣化成金丹保健。真的改善年老氣衰的現象。不然去年染疫情後遺症，是身體快速退化，總感覺呼吸喘不過來，勉強靜坐要花很長時間才能補回一些三元氣。而我又要開車南北奔波傳道，身體真的受不了，好在講黃庭經時忽然頭腦浮出艾灸，才讓我有機會借助艾灸保健，方能繼續開車南北來往各道場。

☆三、金丹大道

達道居士

前文「艾灸固陽」文章談到金丹大道，很多修行者對金丹大道這名詞很熟。卻不知真正修行真義？我不談什麼高級秘訣，懂高級秘訣的人也不會跟一般庸俗人論辯，就像大人不會與小朋友談什麼為人處世道理，因為說了，小朋友也不能體悟。等於白說。

我講的金丹最簡單，就是能治病即是金丹。不能治病說是修煉金丹，都是假的。不要搬出古書的文言文來說你的學問有多廣，先問你心性有沒有定下來，有定下來為何還要挑別別人的文章。別人修行心得寫得好不好，關你什麼事？看不過去，你可以寫出自己的修行心得讓大家見識一下你的悟性有多高。這些都是網路很多修道人喜歡挑別別人，好提高自己知名度。光這一關就可以顯示出他不是有定性的修行者。

先來看張三豐的道情歌，「道情非是等閒情，既識天機不可輕。先把世情齊放下，次將道理細研精。未煉還丹先煉性，未修大藥且修心。心修自然丹信至，性清自然藥材生。」

「道情歌」這首詩已經告訴了我們，在還沒有進入還丹之前，是要「先煉性」與「修心」。因只有性定心安後，修行方有「丹信」出現。也就是說自性

清靜了，心無旁騖才有還丹的先天「藥材生」。此是煉金丹要先修性，方才能至於命。《易經繫辭》中有句：「窮理盡性，以至於命。」是說煉金丹是要先煉性，就是先窮理，後才能以至於「命」的，「理、性」這兩字其實是「道」同一義，「道」在天曰「理」，在人曰「性」。故煉金丹是要先窮理盡性，探究事物的理致和萬物的本性。指徹底推究事物的道理，透澈了解人類的天性。后泛指窮究事理。此也是三教修行的功夫，三位一體，不可分割，三教聖人皆在此做工夫，只是側重點有所不同。儒家偏重於窮理，故有致知格物之說。佛家偏重於盡性，故有明心見性之旨。道家偏重於至命，故有水火升降之法。然三家之究竟處，則儒家直奔太極，佛家直奔圓覺，道家直奔金丹。此三者，語雖不同，修性乃一樣，皆指不生不滅之真如實性，父母未生時之本來面目也。亦是「天性」。然後，才在自自然然中方有「還丹」的「藥材生」。

這個藥材生的意思，是道家金丹修命的術語，例如「還丹」、「真種」、「玄關」、「陽生」、「活子時」的代名詞。把它當成先天一氣就行了。也就是說，修行先調性與修心，遣欲純心，一步步地窮理，才能獲得道心，才能實現修命價值。故會去挑剔人家文章，心性根本沒有打好基礎，能理解什麼還丹、金丹？這是不可能的事情。

修行不是讀經書就能了然秘訣。而是要從靜坐中體悟真機，然後再研究經書漸漸的理解經文玄機。如果還沒有體悟真機，讀經所理解只是表面字義，那與讀易經不懂陰陽之理，就無法廣泛解釋卦辭與爻辭義理。

且說「還丹」要怎麼還丹？用煉製中藥丸來比喻，煉中藥要有藥方，準備一些藥材方能煉製中藥。那修行的還丹是無形無象，它的藥材要從哪裡來？前有說是「先天一氣」，這先天一氣不是幻想出來的，也不是用有為方式逼出來的。是真的在靜坐中坐到忘我時產生出來的氣機。這忘我即是窮理盡性，這先天一氣是無中生有產生出來的。也就是進入真心才有的氣機，什麼是真心？經云：「無心之心是真心。」什麼叫「無心」？清靜經云：「內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀其物，物無其物。」三者既無，即是真心。真心就是道心。道心即是虛空，虛空即是無極，無極能生太極，太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。也就是道生一，一生二，二生三，三生萬物。

一個人會想要怎樣扳倒別人，有此妄想，心已經不清靜了。哪能自自然然產生先天之氣？藥材不生，那後面以至於命，就更不可能出現效果。

修行重點在還丹，有還丹方能延壽保命，還丹要怎麼煉？這又是玄機了，沒有讀經典根本無法知道還丹玄機。仙佛寫的經典都是修行秘訣。要懂每一層

功法玄機，只有自身有修至那層現象才能理解功法玄機，不是會唸經文就會那些功法玄機。唸經文只要識字哪個不會唸？網路貼一大堆經文的人，不見得有修行見天機。經文轉貼很簡單嘛！只要會複製轉貼就行了。要嘛就寫出心得分享給大家研習，那才是真正有修出心得的人。能寫出自身修行金丹大道的內景玄機，不管內容精彩不精彩，都是真正有修行的人。高手一看就知道他修行至哪種境界。就像人生的歷練，每個人都有不盡相同的喜怒哀樂的過程，也是無法預先寫出的劇本，是經歷過才能寫得出來的心得。

還丹的氣機景象，每個人都不相同。不是你抄別人的文章所能偽裝出來的。因修行牽涉到自身的個性與行為，所以你要模仿別人是不可能的。也是道情歌所講的「未煉還丹先煉性，未修大藥且修心。心修自然丹信至，性清自然藥材生。」先天一氣雖然大家都相同，但修行煉性、修心，每個人不盡相同。我認識一個出版社的道友，他編輯書本文章很有心得，問題他也寫不出金丹大道的文章心得，為什麼寫不出來，因沒有修行，哪能寫得出來？這不是寫武俠奇幻小說所能推理出來的。

先天一氣什麼時候出現？就看個人的定性功夫，定性從修心而來。所以每個人出現先天一氣時間不相同。氣機景象也不同，這是騙不了修行人的。心情

煩惱的人根本無法定下來，氣機也就顯不出來。

當你心能定下來，進入到忘我，先天一氣自自然然產生，所以每個人入定忘我的功夫不同，自然產生先天一氣時間也不同。先天一氣產生後即是藥材，接下來就是烹煉功夫，這烹煉比心性定下來還複雜。這關係到金丹等級不同，可以分為下等金丹，中等金丹，上等金丹。下等金丹可以補充體力，使精氣旺盛。中等金丹擁有下等金丹效果，還有一些法力可以降低戾氣，邪氣不生，喜氣自至了。上等金丹擁有中下等金丹效果，已經可以開智慧了。在佛家為明心見性、佛光普照。這些功夫也不是一天兩天就能煉出來的。下等金丹有人要修三個月才能結丹，甚至更久，如果是斷斷續續的修行，就算三年也不可能結丹。中等金丹就看個人勤修來論，有人要花一年或二年或更久時間才能結丹。那上等金丹就不用說了，時間會更長。

以上這些煉功在於呼吸太和以煉氣，固守虛無以養神，則體內丹胎可結，自然強而堅骨，血化為精，而形體不衰。也就是煉功可使血化為精，精化為氣，氣化為神，神化為丹。道德經有「歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明，不知常，妄作凶。」修道者知復命之道，亦是天地陰陽二氣之對待，為先天一氣之流行，至平至常之道。能知此常道，即明大道。由此進功修煉，層層修練

庶不差錯。不懂天地陰陽二氣對待理論，想要從身內修出金丹大道是不可能的。
事。

天地陰陽二氣即是乾坤二卦，乾坤二卦的氣機相交變化，是萬物生長衰退的原理。修行能體悟陰陽氣機運轉法規，讀易經乾坤二卦即能漸漸明瞭萬物生長起伏，即可知人為何要效法天地之理，方能扭轉自身命運。這些學問都是一步一腳印去修行方能得知玄機。好比人生的歷練方能知自己是怎樣的人生角色。

☆四、好運背運卡陰

達道居士

在前文「金丹大道」有說金丹分為下等金丹，中等金丹，上等金丹。在鍾呂傳道集有對話。

鍾祖曰：人生欲免墮於輪迴，不入於異類軀殼，嘗使其身無病老死苦，頂天立地，負陰抱陽而為人也，為人勿使為鬼，人中修取仙，仙中升取天。

呂祖曰：人死為鬼，道成為仙。仙一等也。何以仙中升取天乎？

鍾祖曰：仙非一也。純陰而無陽者鬼也，純陽而無陰者仙也，陰陽相雜者人也。惟人可以為鬼，可以為仙。少年不修，恣情縱意，病死為鬼；知之修煉，超凡入聖，脫質為仙。仙有五等，法有三成，修持在人，而功成隨分也。

呂祖曰：法有三成，而仙有五等者何也？

鍾祖曰：法有三成者，小成中成大成之不同也；仙有五等者，鬼仙人仙地仙神仙天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不離於鬼，人仙不離於人，地仙不離於地，神仙不離於神，天仙不離於天。

呂祖曰：所謂鬼仙者何也？

鍾祖曰：鬼仙者，五仙之下一也，陰中超脫，神像不明，鬼關無姓，三山無名，雖不入輪迴，又難返蓬瀛，終無所歸，止於投胎就捨而已。

呂祖曰：似此鬼仙，行何術，用何功，而致如此？

鍾祖曰：修持之人，不悟大道，而欲速成。形如槁木，心若死灰，神識內守，一志不散。定中出陰神，乃清靈之鬼，非純陽之仙，以其一志陰靈不散，故曰鬼仙，雖曰仙，其實鬼也；古今崇釋之徒（修佛者），用功到此，乃曰得道，（釋門真大得手者便是金仙）誠可笑也。

呂祖曰：所謂人仙者何也？

鍾祖曰：人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一術，信心苦志，終世不移，五行之氣，誤交誤合，形質且固，八邪之疫，不能為害，多安少病，乃曰人仙。

呂祖曰：似此人仙，何術何功，而致如此？

鍾祖曰：修持之人，始也或聞大道，業重福薄，一切魔難，遂改初心。止於小行法有功，終身不能改移，四時不能變換。如絕五味者，豈知有六氣；忘七情者，豈知有十戒。行漱咽（音嚙）者，哈（海平聲）吐納之為錯；著（音酌）採補者，笑清淨以為愚。

好即物以奪天地之氣者，不肯休糧；好存想而採日月之精者，不肯導引，孤坐閉息，安知有自然？屈體勞形，不識於無為。採陰取婦人之氣，與縮金龜

者不同；養陽食女子之乳，與煉丹者不同，以類推究，不可勝數。

然而皆是道也，不能全於大道，止於大道中一法一術，功成安樂，延年而已，故曰人仙。更有一等，悅須臾，厭持久，用功不謹，錯時亂日，反成疾病，而不得延年者，世亦多矣。

呂祖曰：所謂地仙者何也？

鍾祖曰：地仙者，天地之半，神仙之才，不悟大道，止於中成之法，不可見功，唯長生住世，而不死於人間者也。

呂祖曰：地仙如何下手？

鍾祖曰：始也法天地升降之理，取日月生成之數，身中用年月，日中用時刻。先要識龍虎，次要配坎離，辨水源清濁，分氣候早晚。收真一，察二儀，列三才，分四象，別五運，定六氣，聚七寶，序八卦，行九州，五行顛倒，氣傳子母，而液行夫婦也。三田反覆，燒成丹藥，永鎮下田，煉形住世，而得長生不死，以作陸地神仙，故曰地仙。

呂祖曰：所謂神仙者何也？

鍾祖曰：神仙者，以地仙厭居塵世，用功不已，關節相連，抽鉛添汞，而金精煉頂，玉液還丹；煉形成氣，而五氣朝元，三陽聚頂。功滿忘形，胎仙自

化；陰盡陽純，身外有身；脫質升仙，超凡入聖，謝絕塵俗，以返三山，乃曰神仙。

呂祖曰：所謂天仙者何也？

鍾祖曰：地仙厭居塵世，用功不已，而得超脫，乃曰神仙。神仙厭居三島，而傳道人間。道上有功，人間有行，功行滿足，受天書以返洞天，是曰天仙。既為天仙，若厭居洞天，效職以為仙官。下曰水官，中曰地官，上曰天官，於天地有大功，於今古有大行，官官升遷，歷任三十六洞天，而返八十一陽天。歷任八十一陽天，而返三清虛無自然之界。

呂祖曰：鬼仙固不可求矣，天仙亦未敢望矣。所謂人仙地仙神仙之法，可得聞乎？

鍾祖曰：人仙不出小成法，凡地仙不出中成法，凡神仙不出大成法。此三成之數，其實一也。用法求道，道固不難。以道求仙，仙亦甚易。

呂祖曰：古今養命之士，非不求長生也，非不求升仙也。然而不得長生升仙者何也？

鍾祖曰：法不合道，以多聞強識，自生小法旁門，不免於疾病死亡，猶稱尸解（音假），迷惑世人，互相推舉，致使不聞大道。雖有信心苦志之人，行

持已久，終不見功，節序入於泉下。嗚呼！

以上五等仙分級說，至於小成、中成、大成功法其實都是先天一氣，也是下等、中等、上等金丹說法。這些功法不離煉性修心，故修行看自己的心性能做到什麼境界，就到哪個境界。舉呂祖說：似此人仙，何術何功，而致如此？鍾祖說：修持之人，始也或聞大道，業重福薄，一切魔難，遂改初心。止於小行法有功，終身不能改移，四時不能變換。

以上修行人重點就卡在業重福薄引來一切魔難，讓人很容易改變初心。故修行需要做功德增加福報減少魔難，不是只有煉功不做功德就能得到好處。要知人來這世間都有業障的，只是業障大小不同。有人出生在富有家庭，但體弱多病。有人身體一向健康，但事業不順，或感情不順，這些業障都無法讓人定下心來修道。

或許你會問修道有什麼好處？一定要修嗎？修又有魔難阻礙，跟不修也沒差別。

上天給每個人的先天之氣都是相同的，先天體弱多是前世業障所帶來的磁場，貧賤富貴也是前世所做功德帶來的。但人的肉體卻是上天給的，這肉體像是存寶盒，把累世的因緣業障都收藏在裡面。在這一世要怎麼解開累世冤親債

主就看個人的修行功夫。

大家都知道太極生萬物，也是道生萬物，在基督教是上帝創造萬物。其實都是先天之氣在生長萬物。人的肉體存在這世間是有壽命限制的，能不能活得久就看你能不能利用這肉體修出寶貴的先天一氣。先天炁（氣）好處多多，可延命，可開智慧，可創造事業，只有好處沒有壞處，若說有壞處，只有一個壞處，就是做惡事，很容易遭到惡報的災難。為何做惡事容易遭到惡報，道理很簡單。用為人處事來說明，人要擁有富貴之身，就得努力學習好的知識與行為，就像一個歌星唱歌很好聽，本身也是要努力練習歌喉，再加上自身的肢體藝術動作演化，方能成為一流歌王、歌后。如果歌喉很好，自身行為很隨便，就成不了好品質身價，只能淪為到處打歌賺取溫飽費用。

努力學習是要在萬人中突破阻礙成為佼佼者，這是要付出精神努力與時間的，所謂「台上十分鐘，台下十年功」。在台上表演十分鐘，能獲得觀眾的掌聲，都是平時犧牲享受，辛苦練習而得的代價。正是天下沒有不勞而獲的利益。反過來說，一個人要自甘墮落，不用學習很快就能學會，例如女人有點姿色，要自甘墮落很簡單，出賣色相，當妓女、應召女郎。有人會羨慕嗎？有人會拍手叫好嗎？當然不會有人拍手叫好。或許你會說有啊！看現代社會很多女

人都去拍A V影片，很叫好！嗯！請問她父母會叫好嗎！她兄弟姐妹會叫好嗎？恐怕連她的閨蜜都覺得有這朋友很丟臉！

然有姿色的女人要成為模特兒代言人，就真的要有多才多藝的功夫，讓觀眾認同妳的才藝，才能獲得企業的代言人。

人很努力學習上進，但有時總覺得事事不順，甚至運卻很背。有人說是先天落土時和後天大運流年的好運、背運所產生的，一點不由人。這是指沒有修行的人，沒有做功德補運的人，只能順著命運走。如果有真修行真的可改變命運，否則聖賢也不會說修行可改變命運的語句。

說太極生萬物，這先天炁每個人都有，也不缺。能不能利用自身的先天之氣灌溉功德來扭轉命運，就看個人的努力修行與布施。修行不是只限於靜坐煉功一事，有家庭要照顧，還得比別人更加努力學習學問。沒有學問知識，無法廣結善緣，所做功德布施有限，改變命運就有限。每個人出生八字是固定的，不管是自然產，或剖腹生產，出生時所吸收天地之氣已經取代在母胎時的氣機磁場。

胎兒在母胎時就已經擁有父母給之的磁場能量，出生後就開始接收天地能量，也就是天之氣，地之五穀，在體內運轉成長。此時的健康呵護有賴於父母

的照顧而免於疾病侵入，漸長大就模仿父母為人處事行為，又漸長入幼兒園、小學、中學、高中、大學這階段是處於發揮學習自身本有的才華，其中命運有好有壞，就跟八字五行配合年運與大運五行互相產生命運的好運。年運大運是天之運，本身五行走衰運，又碰到年運與大運不好，就處處都不順。本身五行走旺運又碰到年運、大運好五行相應，自然處處順利。

不管好運、壞運都是受到外在的天運影響，你可以修出自身的先天之氣強化自身的五行磁場，在好運來時更加好運，在壞運來時可以減少損失。因自身所修出的先天之氣已經具備五行之能量，可以強化自身的免疫力。

如果你有做功德，先天之氣可以灌溉所做的功德而成為好結果，功德看你種什麼因，就得什麼果。所謂種瓜得瓜，種豆得豆。不可能種瓜想要得豆，種豆想要得瓜。在壞運來時也許你自身會損失哪些財，但在所做的功德會有意想不到的財進來，抵消了自身命運某項損失的財。

至於卡陰之事，大部分都是無意中惹來的。也可以說不懂事的作為引來的。例如小孩子，或一些鐵齒的人在神壇法會或喪家辦喪事時亂講話，就引來陰靈附身，當然有些是好奇玩碟仙請來的陰靈。至於命運背的人，不會卡陰只會看到陰靈，會看到陰靈就多做功德迴向給祂就行了。至於真正卡陰的人就要

請神明溝通，看祂要什麼條件才願意走，大部分也是做功德迴向比較順利解。經書有云：「德重鬼神欽。」修行人能廣傳修行與做功德，鬼神都很欽佩，也願意保佑此人。因修行的磁場能補天之正能量，功德能帶動人心向善，可以說功德無量。

☆五、修行的心

達道居士

前文「好運背運卡陰」都是屬於自心招來的，太上感應篇說：「禍福無門，惟人自召。」人的禍福，本來就沒有一定的門路，全都是自己招來的啊！

「善惡之報，如影隨形。」善惡的報應，就如同影子跟著身體一樣，人到哪裡，影子也就跟隨到哪裡，永遠都不分離啊！

「是以天地有司過之神，依人所犯輕重，以奪人算。」因為人的一生，無論白天夜晚，時時刻刻，上下四旁，都有主管人間過惡的神明在監察著；依照各人所犯過惡的輕重，來奪除人的壽算。（人活一百天叫一算，犯輕的就少奪，犯重的就多奪。）

「算減則貧耗，多逢憂患。」人的壽命，既然已經因為犯過而被減少，而且還要被懲罰生活貧苦，家庭破碎；又經常的遭逢到憂愁災難啊！

「人皆惡之。」人人都討厭造作惡事的人啊！

「刑禍隨之。」刑罰和災禍，也就跟隨而來。

「吉慶避之。」吉祥和喜慶，都遠遠的避他而去。

「惡星災之。」惡煞凶星，也同時降下了災殃給做惡的人。

「算盡則死。」使惡人的壽算減盡之後，惡人也就死了！

「又有三台北斗神君，在人頭上，錄人罪惡，奪其紀算。」這是說人的一身，行住坐臥，都有星神在監察著。三台星神、北斗星君，常在人的頭上盤旋，記錄各人所犯的罪惡，並且依照他所犯過惡的輕重，來奪除他的壽命。

「又有三屍神，在人身中。每到庚申日，輒上詣天曹，言人罪過。」又有三屍神，住在人的身體裡面，凡是人的心、口、意、語，總是瞞不過三屍神的；每到了庚申日，也就是天神決斷人善惡的這一天，三屍神就上到天帝的衙門，據實的報告人的罪過。

「月晦之日，灶神亦然。」到了陰曆每個月的最後一天，灶神也是一樣啊！「凡人有過，大則奪紀，小則奪算。」凡是人犯了罪過，都難逃神明的監察；罪過大的，就被奪除壽命十二年，過失小的，就被減去壽命一百天，這是決定不會錯的。

「其過大小有數百事，欲求長生者，先須避之。」這些大的小的罪過惡業的事情，有幾百種之多，凡是想求長生的人，必須先要避免這些罪過惡業啊！「是道則進，非道則退。」凡是要做一件事，先要想一想，合不合道理；合道理的，就前進去做；不合道理的，就退避不做。

「不履邪徑，不欺暗室。」凡是不正經的地方，例如賭場、妓院、舞廳、

鴉片煙館等，都要視為邪徑，決定是退避不去。就是在陰暗的房間，別人所看不見聽不到的處所，也就是善惡才分的界限；都能夠正心誠意，絲毫不願意欺騙人。

「積德累功。」積德就要像積錢一樣，漸漸的積，就漸漸的多了；累功就要像築牆一樣，漸漸的築，就漸漸的高了。

「慈心於物。」凡是積功累德的善人，不但是親親而仁民，尤其是他的慈心，遍及到了萬物啊！

摘錄感應篇這一段說明人的行為會引動吉凶禍福，不是上天故意要懲罰人。了解了這些因果不滅的定律，要如何避免犯過錯！我們不是聖人，難免偶而會犯錯。有句「人非聖賢，孰能無過？過而能改，善莫大焉！」雖然說知過能改，善莫大焉！問題是自己不知錯在哪裡？因為有些作為是善意的卻引來敲詐、陷害。

例如聽朋友訴苦，說欠債被逼得無路可走，說到哭出來，自己的同情心發作，就拿錢借給他幫助他度過這難關。朋友拿到錢連說感恩，有錢會還。過一段時間他又來哭訴被討債，又要借錢，原來他欠債原因是賭博，這下才知道自己被騙了。知過能改當然不願意再借給他了，但他卻在面前發誓再幫他一次，他

一定會戒賭。不相信他的話，他卻拿美工刀割腕自殘。我嚇到再次拿錢借給他，當然知道有去無回的。從此就跟他斷絕來往，心裡卻很不平衡怎麼會認識這種人？我做好事卻落到這種下場，幫助人也過錯，那以後誰願意做好人？

後來想一想，如沒有經過這一事，往後被騙會更慘。這叫不經一事，不長一智。

然要怎麼學聰明？這可難倒我了？想破頭也找不到一條路可以學。就先安下心來走修道這一條路。剛開始修行沒有很大的期望出現，但內心感覺有比較輕鬆，也就是不會再記恨被騙的事情。隨著身內氣機運轉，累積的磁場能量漸漸地開啟了智慧。有了初步的智慧，對很多事的理解也愈來愈明瞭。也開始研究經文。對於經文修行有些概念。也就依經文的修行方法，竟能快速進入正法眼藏。在佛學「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。在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。

說來說去正法眼藏即是進入止念的虛空。也就是入定。大學中庸有「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。」三教的修行法語雖不同，有人定過的修士仔細想一想，就能了解這就是開啟智慧的功

法，不是講一堆哲學大道理讓人去摸索推理。

止念的功夫不是用想的，而是真正靜坐到忘我，然又不是睡著那種感覺，靜坐到忘我時會有一股先天之氣隨之出現，這就是先天一竅開啟，道經講「玄關一竅」，這一股先天之氣正是修煉金丹的基礎條件。也是開啟智慧的鑰匙。雖說是先天一氣出現，但要會發揮這先天一氣也不簡單。不會發揮先天一氣，就只能順著它運轉，初時還感覺神奇新鮮。經過幾個月就會覺得無聊，因為沒什麼特殊變化。漸漸就會認為修道也不過是如此，也就不想修了。

其實大道玄機變化多端，否則也不會有道生萬物的語詞。那要如何才能發揮先天一氣的作用。有句「神依氣行，氣依神住。」既然講神氣，就從神氣著手發揮。神氣即是性命，神是性，氣是命，修行必須性命雙修。經云：「修性不修命，萬劫陰靈難入聖。」又「修命不修性，猶如鑒容無寶鏡。」故要性命雙修，方能使一身內外，都有元精、元氣作為護養元神能量，這中間如到得元精已化成元氣，元氣不會重復生元精之時，即是元氣已開始化生元神。就得日夜勤修運起神火，則身中胎息綿綿，不內不外，若有若無，煉為不二元神。如此煉氣化神，適為大周天火候。張三丰祖師云：「終日綿綿如醉漢，悠悠只守洞中春。」也可說無來無去，無進無退。本性圓明，外呼吸盡絕，內在先天

之氣俱無動。只有一點神氣，了炤於頭頂當空，是即元氣化元神矣。此是經典記載煉氣化神完成的階段，也是智慧大開具備有仙人境界。

當然初學之人靜坐有一段日子，在初入定時，未至大定，身內氣機不夠強壯，猶為乾卦初九潛龍。在未煉到老陽之候，身中沒什麼變化，有些人沒耐住寂寞無聊，就會退道不修了。如能忍耐寂寂無聞，不著有相，不著無相，方能把妄念的識神轉化元神。不然識神有依傍，則不能成真正元神有智慧。則命運還是有很多波折。

☆六、善的就去行

達道居士

前文「修行的心」可以讓人漸漸放下受傷的心靈傷痕，轉化為智慧。世間有很多事都跟我們想像的不同，畢竟科技進步有好處就有壞處，好處是可以省下很多時間，壞處是有人用科技迷人騙人。

現在要行善也不是那麼容易行善，有人說捐給慈善機構就行了。這說法就不一定是最有效行善，得到的效果有限。或許你會說既然是行善，就不要計較什麼效果，要計較就不要行善。說得好像很有道理。

其實我是碰到很多道友來聊天，跟我說他捐很多錢給某某宗教慈善機關，都沒有改善命運，後來那宗教慈善機關內部為著錢，派系明爭暗鬥而爆發出醜聞鬥爭。由此可知那些宗教慈善機關有很多信徒捐錢，做善事並無做很多有意義的善事，難怪捐錢很多的信徒並沒有多大功德可改變命運。但也因少許宗教事件發生派系鬥爭，引起有心者擴大宣傳，導致很多有心做善事者內心受傷。

有錢行善比較方便，但沒錢也有行善方法。就是分享自己修行與保健心得，修行能有心得可以分享給大家，可以讓人節省時間少走很多冤枉路，功德也是很大的。又保健這方面是要自己有實際經驗與療效，分享給人保健也是功德很大。就怕自己懶得修行與保健，自己沒心得只會從網路照抄，這就沒功德

可言。如果從網路照抓文章，很多都是錯誤的話題，反而會誤導人修行與保健，就沒功德可言。

修行在於心靈的開啟，能打開心靈的人，修行時間也不算短，就有不同的心得可以分享。以前看不清、想不通的事情，忽然間想通了、也看清了。這就是心靈開通了。

很多道友在外走靈山十幾年，不見得能找到他要的答案。來問我如何修行才能找到答案。我回他，你是十竅通了九竅，剩下一竅不通。他問哪一竅不通？我回缺一點靈。他問這一點靈要去哪裡找？我說你走過大江南北都找不到，還能去哪裡找？往你身上找就可以找到。

他問怎麼找？我回，所謂「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修」。這些詩他都懂，但就不知要如何修這靈山頭？我問他平時是怎麼修？他回：就跟人家走靈山拜拜、接旨、接靈，就這樣而已，但還是感覺缺少什麼？

我回：那些是向外求，當然求不到一點靈。身中的靈就得從自身的靈氣修出來。也就是回光。這回光就是重點訣竅。也是仙佛修行的口訣。初時回光可能過不了幾分鐘又忘了回光。忘了回光就會開始胡思亂想，但沒關係，只要發

覺自己有妄想，再次拉回來就行了。習慣了，就自自然然神氣交合，此時一身上有股超自然的力量在運轉，就可體悟道經所講的「恍恍惚惚，其中有物，杳杳冥冥，其中有精。」

身內這股力量正是開啟心靈的鑰匙，如能持之有恆的修行，則自身的氣質會轉化成高貴的氣質，這高貴的氣質可以讓人喜歡接近你，你能再善用自身的心得分享給他人，則自身氣機會愈來愈純，純潔的氣機是成就高貴的氣質能量。既然能成就高貴的氣質，你的思想也就超越一般的思想，見識分析方面也就有獨到的見解。做起事業自然比以前順利多了。

如此解釋功法的好處給這位道友，這道友也就當場靜坐看看，不到半小時果真有氣機發動運轉，他也樂此不疲的靜坐到忘我，一小時後自自然然停止。起來後心情愉快，說跟以前走靈山修行氣機不同。聊天太久了，他也不好意思佔用我太多時間，就此告別。

修行一但體悟了大道玄機，又能勤修不怠，則心靈思想在事業上會有不同的創意出現，至少在身心上可保健康。這修行又不用花錢去買材料，也不用看別人的臉色。只要自己肯撥出時間修行，都有所收穫。當你有了心得，記得分享給大家修行，這也是金剛經所說的功德無量，你的福德也就從中增加很多。

修行不是在顯耀自己法力有多高多強，而是在體悟大道在自身的奧妙。這自身擁有的奇妙之道，別人無法佔有奪取，就算他有錢也買不走你的妙道能量。不用擔心你的自身財產權被人竊取變得一文不值，上天最公平，有心修行的人都會獲得這秘訣。如果不去修行，那些書本上的秘訣也沒有價值。

雖然修煉有很多好處效果，如果不善利用上天給予的能量，則你的成就感有限。大學中庸所謂「苟日新，日日新，又日新。」是故君子無所不用其極。就是在說明大道用處。

尤其在這個瞬息萬變的時代，科技日新月異，知識更新周期快，再也少有那種可以做一輩子的行業和職業。不求新，就等著被淘汰。因此不能守老舊知識舊經驗。世界不是靜止的，人也不能例外。你無法用同一個自己，換一個不一樣的未來。要持續往腦裡注入新的東西，不斷輸入升級大腦配置，當持續學習，與時俱進，每日的「自己」都要優於昨天的「自己」。所謂「是道則進，非道則退。」

對於想擁有企業來說，沒有成功的企業，只有時代的企業。你的企業不符時代的需求，是會被淘汰的，故要持續學習，提高認知，與時俱進，自我超越，就少不了大道修行。因大道可以提升你的智慧靈知，讓你很快找到泉源之水，灌溉你的企業，使你的企業符合時代的需求。

☆七、真正會用道

達道居士

前文「善的就去行」文中提到用智慧開創自己的事業。這是一門高深的道學應用。修道目的是開啟自己心靈智慧，不是整天打坐，磕頭、撥唸珠叫做修道。既然修道要先了解「道」的意義。倉頡夫子造道字，深隱玄蘊。中國字都有很多含義存在，例如：「國」，外表是個口，代表一個大的人口；裡面有戈，是保護人民的武器；裡面有小的口，代表保護人民的人口。

「道」字，先寫兩點，左點為太陽，右點為太陰（月亮），太陽、太陰是因為高高在上，所以用它們作比喻上面這兩點。似太極陰陽相抱，太極是一半陽一半陰，陰陽合一，陰陽相抱之意。像人體一樣，有氣血在裡面，陰陽合體，人體就是一個太極。上下相合成一首字，首者，頭也。修道是頭一宗好事。次寫走之者，行持也。乃週身法輪自轉，此名「道」字之義也。故修道是修身內的太極一炁，不是修外在好看的動作。外在好看的動作沒辦法去習氣，煩惱依舊，性格、心態依舊，沒有任何改變，這不是真正的修道。

修道不只在山上，也不只在廟裡，更在社會中。要在修行中生活，在生活中修行。你的工作環境也是你的道場，無論你從事什麼職業，都要把你的修行融入到你的工作中，面對境界歷事煉性，對人煉心。要盡你的責任和義務，要

盡心盡力地做好你所承擔的一切，要專心一處，用心去做每一項工作。如此歷練人生，會有不同體悟心得。

修道能使生病的人，找回健康，因為裡面有長生藥；失業的人，要找份工作更需要修道開啟智慧；傷心的人，要找到快樂離不開身內的道學佛法；失望的人，要找到希望，離不開自身的先天一炁。我們一生幾乎都在為找事業、找朋友、找財富、找功名而忙碌，甚至一生一世都在找尋，仍然找不到自己想要。其實找來找去，要能找到自己的心才是最重要。所謂「心生種種法生，心滅種種法滅。」找不到自己的心，就像在大海中漂波，不知何時才能到岸休息。

有法師說修行就是把你的服務對象視為父母眾生，一切為他們的利益著想，以真誠心對待每一個眾生，關心他們，幫助他們，理解他們，體諒他們，做眾生的公僕，全心全意地為他們服務。當你不求任何回報地去給予、去奉獻的時候，這就是你的修行，你會得到無比的快樂。你的事業、你的工作、你的一切都會順利。這說法很偉大。問題是我自己還沒有那麼高的智慧可以服務眾生，只有讓眾生磨練我的心性成分。我不怕遇到違緣障礙，因他可以歷煉我的心性，提高我的層次，增長我的智慧。

每個人各有各的因緣，各有各的福報，你執著什麼，什麼就會傷害你，你

執著誰，誰就會讓你傷心，要想不傷心，就得放下所有的妄念，一切都要看成如夢如幻，但放下不是放棄，該做的還是要去做，還要做好。如何做最好？開發自身潛在智慧靈力，掌握住自己的命運，才是最好的道。

凡事不要只考慮自己，也要為對方考慮。只有去掉了自私、自利，才能夠自在。這是培養真正慈悲心、菩提心。能如理如法地修，真心誠意地去做，別人自然會尊重你，喜歡你。

與人相處，你怎樣對待別人，別人也會怎樣對待你，不要總是怨天尤人，不要總是挑別人的毛病，看別人不順眼，不要總想去改變別人，先調整好自己的心態，修好自己的心，一切境都會隨心轉。

舉蘇東坡與佛印例子：蘇東坡去寺中拜訪佛印，但寺中無人，蘇東坡在寺廟不遠的樹林中找到佛印。佛印打坐於林中，口唸佛經，為眾生祈福。

蘇東坡並沒有急於上前打擾，自己也找了一塊地方，盤膝而坐，以此靜心。一段時間後，蘇東坡想調侃一下佛印，便開口道：禿驢，你看我的坐姿怎麼樣？

佛印答曰：「蘇兄坐姿端正，酷似佛祖。」

蘇東坡聽著心裡美滋滋，看見佛印的褐色袈裟拖在地上，蘇東坡對佛印說：「我看你的坐姿很爛，好似一堆牛糞。」

佛印聽後微微一笑，思考片刻之後回道：「我看你卻像一尊佛。」蘇東坡心中竊喜，感覺自己佔了上風，嘴角像抹了蜂蜜，回家後一直哈哈大笑。

蘇小妹知道此事後，急忙說道：哥哥，你是真的笨。佛家有經云：「心有所想，目有所見。」佛印心中有佛，所以看你像一尊佛。你看他像牛糞，你心中只有牛糞！蘇東坡聽後，這才恍然大悟，頓時面紅耳赤、羞愧不已。

由此故事可知，如果你以寬闊的胸懷容納一切，包容一切的時候，你就不會有想不通的事，看一切都是好人，看一切事都是好事，看一切境都是好境，能經常查找自己的缺點，能不斷地去掉我執，這就是修行，否則修什麼道呢？其實，修行和生活工作並不矛盾，佛性是我們每個人都具有的，只因自己陷入了繁忙的事務，到處奔走尋求，忘記、失落了自我，不知道最重要最寶貴的東西應該從自心中尋找。

每個人心中都有一尊本來佛、自性佛，卻在耳娛聲色裡追逐迷失，找遍外在一切，忽略自家珍寶，空在世上幾十年找不到真正的自己，很是可惜。如能回光修自身家寶，作一個有智能的人，則在社會歷練中能劈開一切阻礙，邁向前途光明。

真正的佛就是自己的心。做事一定要有信心，信心有多大，成就有多大。認真學，堅持修，好好學，好好修，貫通了佛法道法，今生一定能夠解脫，今生一定能夠成仙成佛。

人生如同一場戲，戲已經開場了，你就要演下去，但是你要明明白白、清清楚楚的知道，你是在演戲，既要演好你的角色，又不要假戲當真，因人間並不是我們的老家，眾生只不過是匆匆過客而已，有什麼可執著的，有什麼可比較的，少說一句又能怎樣？退一步又能怎樣？看你能不能心平氣和的過這人間一場戲。過自己的自在佛。

道在易經是講「通」，有通就是有道。不通就是無道。在歷練中要怎樣找到適合自己的道法？

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

「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法？」佛陀說法，就是要治眾生的八萬四千種煩惱病，所謂「勤修戒定慧，息滅貪瞋痴」，用戒來治貪，用定來治瞋，用慧來治痴，身心才會解脫清涼。

現代人強調淨化環保、淨化社會，其實最主要的，還是要先從淨化自己心靈做起。因為我們的心，經常被愚痴、黑暗、無明、煩惱所遮蔽。我們每個人的自性裡，都有一盞心燈，能點亮這盞智能的燈、般若的燈，就能趕走無明、煩惱。所謂美容、美顏、美姿，不如美心，點亮內心的燈光，就是美心。

發掘內心的財富才是真財富，外在的財富，隨時可能因為水、火、盜賊及不肖子孫等而消失。我們心內的財富，是偷不去，也失不了的。比方，信仰、般若、慈悲、道德、精進、喜捨、慚愧等等，都是心中的財富，這是取之不盡、用之不竭的。你想擁有多少財富，就得看自我發掘多少了。

生活在世間，有人專找門路，有人愛找碴兒，找來找去，只有自找苦吃，自找罪受。唯有找到自家寶藏，心裡才會開朗，才會踏實，無論什麼樣的生活，都得自在。

☆八、四端之心

子理

在上一期善書中，提到過「集義成氣」。其中的義，包含有仁、義、禮、智四端，而這四端實出自《孟子·公孫丑上》中的「惻隱之心，仁之端也；羞惡之心，義之端也；辭讓之心，禮之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，猶其有四體也。」這四端猶如我們的四肢，有了四肢我們才能進行日常生活所需的種種活動。

其中惻隱、羞惡、辭讓、是非之作為若是沒有心，就容易流於偏頗，除了學問上的辯解外，對於立身修行皆無益處，就如同春秋戰國時期諸子百家競相提出自我的學說。直至現代，還是有人研究那時期流傳下來的學問，但是要能拿來濟世卻稍嫌不足。這不是說學問不好，而是有些學問是順應時代而出，只適合針對那一段的時空點，如秦國的商鞅變法，也只適合在秦國初期，讓秦國漸漸強盛起來，但是後來卻又死於自己所制定的制度下。諸如此類的學問，幾乎每個時代都會發生，但是歷史上的更迭，卻又能讓這些學問流傳多久？這些都是學問上的功夫，於此不便贅述，還是以修行的觀點來看待這四端。

剛剛說過，四端的主軸還是在心，這個心其實講的是沒有任何念頭，暫沒有任何念頭的狀況下去做，才能接近自我的天性。如《孟子·公孫丑上》提到

「大家看到有一個小孩子掉下井內，大家一定會不做他想而加以援手」這種不加以思索的狀態，其實就是空，也是本性的表現，所以人人都有天良。不過將這個場景移到現代，大家是否還是會不加思索地去救小孩子？就很難說了。因為人心不古，所以常常會聽到一些「碰瓷」或是當事人賴上你的事件，大家為了保護自己，而不願意再去多管閒事，依此社會就會變得冷漠，變得人與人之間的不信任，可是有些閒事卻是往往會以生命為代價。

側隱、辭讓、羞惡、是非等可以由內而外，也可以由外而內。我們先說如何由外而內？大家還記得以前的生活與倫理，現在好像小學取消了這個課程。生活與倫理，並不是高深的學問，而是教導我們日常生活中的準則，如「哥哥大，敬哥哥」、「看到老師要問安」、「要孝順父母友愛兄弟姊妹」、「不是自己的東西不要去拿」、「如果出門要告知父母」等等，看起來很繁瑣，但是那時候這些卻反映在我們的生活中，因為是每天都在做的事情，心中反而沒有覺得為什麼要做這些呀？同時有沒有感覺到太多的規範，就是因為太平常，所以有時候覺得不太刺激。如果做不好就會受到同學的糾正，這種從生活中所養出的生活模式，又有大家看著，所以讓自己的行為不敢踰矩，久而久之，我的生活習慣就會慢慢的被培養出來。其實就如同現在有些修行法門，所使用

的戒律來規範自身的行為一樣，讓自身端正，但是若是沒有將這些言行舉止回歸於心，對於有在修行的同修而言，到頭來還是會一場空。

這是因為，當自身端正時，若沒有放下念頭，心中沒有呈現空的狀態，這些行為不會印證於自己的本性，因為，若是心中有念頭，心中是充滿的想法，就好像盛滿水的碗，若是不將其中的水倒掉是無法再次承受新的東西，這讓我想起電影《2012》中有一段「徒弟要去跟師父借鑰匙，那時後徒弟講了很多，後來師父就倒奶茶，倒到奶茶滿出碗了還在倒，這時徒弟提醒說茶都滿出來了，師父卻說你心中想太多了」，雖然是一部災難片，但是在面對災難時反而更能看清自我。仁、義、禮、智所衍生出的惻隱、羞惡、辭讓、是非等行為，若當下能讓心中沒有念頭，這四種行為才能化為氣機，才能團團合一，才是「集義成氣」的意涵，因此也只有心空才能貫通一切，如孔子自述其學問是「述而不作」，也就是秉承自然一貫之理。人身本來就有先天一炁，只是受到自我的秉性與習性所蒙蔽，而「集義成氣」即是在回歸本性，還我本來面目而已。所以從外在的規範，也能回歸自我的本性。

另一種就是從內而外，其實就是常說的靜坐，靜坐這個活動，隨著現代一些文明疾病的漸漸凸顯，而日漸顯得重要。靜坐，其中主要的關鍵在於呼吸，

呼吸是反映自我心理活動的量尺，當心中有念頭的時候，呼吸就會變得粗短或是急促，等到心中的念頭慢慢屏除後，呼吸就會跟著變慢，當心中沒有念頭的時候，此時的呼吸就會斷斷續續、似有若無。就如同《般若波羅密多心經》的開端所言，「觀自在菩薩行深般若波羅密多時」，在一開始就告訴大家修行這部經典，要從呼吸著手，而且要堅持。當靜坐功夫，漸漸上手後，呼吸就會順著進境而有所調息，過程中有很多的名詞與現象，於此就不多說了。漸漸的，當心中沒有念頭的時候，就會有一種混混淪淪的感覺，就是一種似睡未睡的狀態，這種狀態有一次在講《丹道法訣》的時候出現過，當時就是講著講著，就感覺到自己好像快睡著了，只是嘴巴自己講著經文中的解釋，講著講著忽然在眼前出現一片雲霧，其中有一些閣樓，這種現象後來有跟老師討論過。這種現象也讓我對於《清靜經》中「遠觀其物，物無其物」有稍微多一些的了解。依照我目前的體會，「遠觀其物」，可能指的是於修行中看到種種的景象，但是不要執著於心，所以才會說「物無其物」，才會說「佛來斬佛，魔來斬魔」。當心中放空時，氣機就會與元神結合在一起，達到神氣合一的地步，這時候就能克制自我的秉性與習性，也是常說的「克己復禮」。神氣合一後，由於會克制自我的言行舉止，所以仁、義、禮、智的行為都是發乎於心，所以不會踰矩。

這就是從內而外的方法，然而最好還是兩者一起來，當自己的靜坐功夫還不夠純熟的時候，不妨從自我的行為上去要求，當靜坐功夫日漸純熟後，自我的言行舉止自然就會有所改變。

修行的目的不外乎身體健康、增進智慧、改變命運、成就大羅金仙等幾項，要想達到身體健康的目的，除了定時的運動外，還要靜坐；增進智慧，除了靜坐外，還要增加人與人之間的交流，老師曾說過修行就是要能被人糟蹋，因此若想增加智慧，應該要在逆境中磨練，從中磨出一顆堅定不移、光明剔透的心，其實就是要能磨出一個空性，這個空不是嘴上隨便講講，而是能於修行後慢慢磨練出來的心性，如此心性才能與虛空同體，虛空之所在是沒有時間、空間的約束，如同霍金博士所說於大爆炸之前，時間與空間是不存在的。這不是像無極呢？而大爆炸就是從無極中爆發出一點太極，從太極以降，有兩儀、四象、五行、八卦等，如此才有時間與空間的配置。每一個生來都會怨嘆自己命苦，其實這也是自己選的，這輩子會如何，其實都有因果的牽引，這些因果都是自己所造出來的，因此一點都怨不得人，與其生活在自我的唉聲嘆氣中，還不如從中找到自己的缺點，加以彌補，若能彌補過來，如同《易經》中所說「無咎」，而無咎其實沒有什麼特殊，只是「善補過」而已。不過大家是否有想過要用什

麼來補過嗎？其實答案很簡單，用來補過的工具就是先天氣。因此，也是希望大家能精進於修行，只要能堅持下去，不僅能讓身體健康、增建智慧，同時還能改變自己的命運，最終向著成仙的目標前進。

☆九、玄關一竅

子理

《丹道法訣》的講課終於進入尾聲，在這個過程中，自己對於修行的認知也邁進了一大步。從中自己也學到很多，重新認識到修行的確是修自己的性與命。丹道法訣的安排，先從命功，然後再談性功。這可能是大家對於命功的功法比較容易切入，雖然說是切入容易，但是要能堅持才能深入並有所得。對於命功，剛開始只是認為到了神氣合一，就似乎沒有下一步的說明，那時候自己也在找能進一步的方法，因為自己並不認為命功就只有如此而已。後來才慢慢瞭解到，很多書上講的功法都混在一起，比如說呼吸上下與河車運轉就常常混為一談，雖然這兩者於靜坐回光的時候，放下妄念進入虛空的時候，已經沒有什麼分別，因為氣機在那個時候的運行，時而上下、時而河車，根本分不清楚，若是能分清楚就又回到後天意念，如此先天氣機就回到後天。其實若要區分先天、後天也很簡單，就是一個有感覺，一個沒有感覺，沒有感覺講的不是在睡覺，而是進入到所謂得無何有之鄉，此鄉又可以稱為「玄關一竅」。

有關於「玄關一竅」的論述在《丹道法訣》的後幾章，都有提到。玄關一竅簡單的說，就是神氣合一的地方，從真陽從坎宮產出，上升與離宮的真陰，真陰與真陽結合，即是神氣合一，然後再下降回到坤宮，由於坤中有一陽復為

坎，然後再重複，配合呼吸上下，漸漸進入虛空，即是進入「玄關一竅」，此時身內的呼吸自然與天地氣機的運行相符合。當神氣合一後，即是經書上所稱的元精，也就是丹，即會落入下丹田，當累積到一定程度，就能從下鵲橋直上尾閭穴、夾脊、玉枕，而到頭部，然後再從頭部經過喉頭、氣管，回到下丹田溫養。功法雖有不同，但是卻是在同一時間進行並完成，因此古人會說「久坐必有禪」。

進入「玄關一竅」會有什麼樣的現象呢？就是腦中一片空白，這是因為當氣機與識神結合的時候就會讓識神轉變為元神，《清靜經》中提到「澄其心，而神自清，自然六慾不生，三毒消滅。」心之所會澄，主要是因為氣機與元神結合，但是我們剛開始入門，靜坐還是會有許多念頭紛紛不斷地跑出來，所以只能讓氣機順著呼吸上下，在坎宮與離宮間不斷的來回，這時候的主要作用是在淨化自己的氣機，這樣與元神結合，才會讓元神合一的純度愈高，當純度愈高，自己的心就愈能澄清，愈就不會產生妄念。然而在修行的過程中，往往會遇到一些意想不到的事情，讓自己心煩。我記得老師以前有提過，這是因為自己打坐時，體內的氣機產生改變，所散發出去的氣機，會招致自己的冤親債主前來討報。依照我自己目前的了解，冤親債主會來找我們討報大致可以分為兩種

現象，一個是當自己年老氣機變弱的時候，另一個則是修行後氣機的改變，前者是因為當自己氣機衰弱的時候，就表示自己的福報變少，原來蓋在自己頭上的那一把傘不見了，就容易被冤親債主找到，不過這時候大都已经步入老年，沒有體力再去應付；而後者則是因為修行所致，也可以稱為業障現前，這是好事，所以於修行遭遇到一些不順心的事情，只要大家耐住性子，持續修行，往往就會迎刃而解，其實這並不是冤親債主不願來討報，而是當我們修行到神氣合一時，元神因為有氣而有靈，就如同廟裡的神明有靈，此時元神會跟冤親債主談判，看可不可以化解？談判需要有談資，而功德就是作為談判的籌碼。因此，修行除了要堅持外，還需要多做功德，功德一項也是老師再三提醒的重點。

最近體會到「玄關一竅」也是通往虛空的門徑，既然神氣合一後腦中一片空白，即是進入虛空，虛空即是無極，在此階段沒有空間與時間的限制。從無極中一震，產生太極，此時即是從先天準備要落入後天，若是此時產生念頭，就真的落入後天，此時身體就會有所感覺。若在此即將進入後天之際，一點提斯，就是回光，就能讓氣機在體內持續運行，經書中所說的大部分指的是這個部分。由於「玄關一竅」沒有時間空間的限制，因此若從丹、胎、嬰、陽神，直到脫殼飛昇，經書上也說到有許多成道之修行人，突破時間空間的限制，出

現在不同的時間點與空間。為何《丹道法訣》在最後幾章才在強調修性的重要呢？這是因為在古代，修行者往往必須是心性善良之人，如此才能有機會修行，如七真史傳中的王重陽真人樂善好施，又如呂洞賓祖師不願危害五百年後的人們才能入師尊們的法眼，傳授修行之法。但是當今修行，往往受不了名利的誘惑，因此即使命功修煉到極好，若非傾丹，即會墮入妖狐精怪之類，當真不可不慎。

修性之法，最難的親情的割捨，有些人認為修行就應該斷絕親情關係，遁入深山老林，尋一風水寶地修行，如此卻又墮入索隱形怪之流，非吾輩修行之典範。古人說「和光混俗」，殊不知修行人與一般人無異，也有自我的日常生活，所差的只是在此中常常回光而已。因為即使在人倫甚而日常作息中，皆有其義，而其義之所在，為我們應所當取。當把這個義做好了，也是能積累自己的氣機，這就是所謂「集義成氣」。而這個義，在前一篇的心得稍有描述，就是仁、義、禮、智等四端，將這四端應用於自己的生活日常，並常常收斂，因為當氣機產生的時候，最怕的就是忽然生出另一個念頭，將這好不容易生出的氣機打散了，同時若對某一些看法有所執念，就會加強自我的看法，這樣漸漸就會離道愈來愈遠。而在《丹道法訣》中的後幾章的叮嚀，也是在提醒當修行

有所進展的時候，往往放不下田產、親人，其中有舉出後代子孫敗壞田產，導致心性受到影響，而黃真人則是提醒如此反而是好事，因為多一分孽債，即是多消一份孽緣，世間人認為對自己不好的事情，對修行人來說反而是好事，如此對於名利恩愛就會慢慢看淡。心性上的改變，往往會增強靜坐的效果。

在講《丹道法訣》的時候，常常來討論的師兄姐其實不多只有周師兄、林師兄以及廖師姐，愈到後面就感覺到愈精彩，對於整個修行的輪廓又有了不少的認識，老師也說過，講課其實是講給自己聽的，當下也能從中獲得不少的體悟。說到「當下」這兩個字，目前就我的體會，當下即時就是虛空，我們常常聽到別人說要當下，如吃飯時就是吃飯、睡覺時就是睡覺、讀書時就是讀書、念經時就是念經等，其實本意即是在做好正在做的動作不要另起其他念頭，若是再往深一層研究或去實踐，就是心中無念，心中若是無念即是腦中一片空白，也就是進入虛空，所以有動作卻心無所感，即是「當下」，其實就如同老實念佛，只是將念佛號擴大為日常生活作息中的種種事務，因此於自我的生活作息中，無論是做什麼事，都可以以「當下」的心態去實踐，若是不知道如何下手，不妨從回光開始。

☆十、罔念作狂克念作聖

子理

題目的這一句話是出自《尚書多方》，原文為「惟聖罔念作狂，惟狂克念作聖。」對於這一句話的解釋，如《尚書孔傳》的「惟聖人無念於善則為狂人，惟狂人能念於善則為聖人。」如《孔安國傳》：「惟聖人無念于善，則為狂人；惟狂人能念于善，則為聖人。」因此將「克」解釋為能；「念」解釋為善念；聖人為明理之人；狂人為平凡之人。

現在細思起來，發現大家對於經書內文的解釋，大都限於字句，雖然有引經據典的考證，但是對於原本想要傳達的深意卻漸離漸遠。如此，不僅不能了解經文中原本就想要表達的意涵，最糟糕的是，無法將先民的智慧應用在自己的生活中，藉此來改善自我的心性。這樣一來，這些經書只會淪為讀書人應試的工具，真的是很可惜。

「罔念作狂，克念作聖」，其中聖與狂的差別只在於一個是「罔念」，而另一個是「克念」。「罔念」就會解釋成無於善念，也就是沒有善念；而「克念」則是在於時時刻刻能有善念。然而不管是善念還是邪念，對於修行而言，都是妄念。因為無論是否在靜坐回光或是行住坐臥，都是需要將眼光回看身內，讓身中的氣機，隨著呼吸上下，隨著呼吸的柔細綿長，讓身心進入空的狀

態，如此才能讓身內五臟六腑的氣機成為團團一體，接著內心生不出任何念頭，即使生出念頭，也會因為回光的作用，而漸漸消失。也只有心中沒有任何念頭，體內的氣機才能模擬天地氣機流行而循環不已。即使應用於日常瑣事，也比較不會受到外界的牽引而徒生煩惱。如此才能延壽，增長智慧。

因此「罔念」，我自己將之解釋為「惘念」，自己的心被念頭所迷惘，找不到正確的出路，或是「網念」，表示自己的心被念頭所網住，掙脫不了。而「克念」，則是要能克制自己心中的念頭或是外界的引誘。一個從內而外的克制，另一個則是從外在的規矩來規範自己的行為舉止與想法。可是若是當自己的念頭正旺，這時候如果靜坐回光，往往會將躁火帶入而成為日後的隱患，所以最好的方法就如同兩軍對陣，當對方強盛的時候，自己就必須要能堅守城池，等待對方氣勢衰退，在《左傳莊公十年》中的《曹劌論戰》提到「一鼓作氣，再而衰，三而竭」，事情是發生在魯莊公十年，當時齊國要攻打魯國，這時候曹劌就面見魯莊公，魯莊公請曹劌一起抗敵，當齊國軍隊發出第一通鼓聲，魯軍堅守不出，等到齊國軍隊發出第二通鼓聲，魯軍還是堅守，等到齊國軍隊發出第三通鼓聲後，曹劌再讓魯莊公出軍攻擊齊國的軍隊，並獲得大勝。同樣的場景，也可以應用在應對自己心中所產生的念頭，當念頭出現的時候，

眼光微微回看身內，此時只適合文火，不宜用武火，等到念頭稍稍減退，再加大武火的力道，如此文火與武火的交相利用，這就是所謂的「火候」。

以前常說，經典是前人的心得，而這些儒家傳世的經書，大都是生活上的紀錄與心境。古時候，沒有那麼多的利誘？人們遵循著日出而作，日落而息的法則，順應天地自然的法則運作。現在雖說科技進步，大家利用通訊設備，讓人與人彼此之間的距離縮小了，雖然可以在學習上、搜尋資料上獲得相當的便利，但是卻漸漸地減少了人與人彼此間的互動。視聽通訊的便利，讓大家沉浸在五光十色的世界中，陷入在這可以說是現代科技的「網」絡，終至無法自拔，然後愈陷愈深。與之前的古代相比，現在增加了便利性，但是卻多了誘惑，讓人心靜不下來，心若是靜不下來，就無法參透經書中所蘊含的智慧。我們常常在一些廳堂看到「禪」這個字，「禪」是心靜後所產生的智慧，有了智慧才會「覺」。然後再來看待這個世界，就會有不一樣的觀點。

「克念」，其實就是回光的作用，古人說「克己復禮」，這就說明了克制自我的私慾，可以回復到「禮」，「禮」若是以五行來說是屬於火，以五臟六腑來論即是心，同時也是「合宜」的意思，合宜就是剛剛好，不過多、不過少。我們常聽到「非禮勿言、非禮勿動、非禮勿聽」，這個「禮」講的是禮物，大

家都希望給自己的禮物愈多愈好，但是過多了就變得不好，比如說話講多了就容易耗氣，動作多了，就容易勞神傷筋骨，耳朵聽多了，就會被所聽到的內容拉著走，或是失去聽覺的敏感度。因此，簡單的說，就是克制自我的念頭，讓自身的言行舉止都能合乎天地間運行的法度。

經過這些年的認知，重新再回頭來看修行，也不復當年給予我那種神秘的感覺。修行是審視自我尺度的方法，來衡量自我的言行舉止，安安分分做一個人該做的事情，由於沒有什麼稀奇古怪，所以才有「子不語怪、力、亂、神」之句。這也是修行，自古以降，本來就是秉持天地自然一貫的道理，這些道理筆之於書，讓後世之人效法。道家的經典中，大多以鉛、汞、龍、虎、日、月、陰、陽、魂、魄來述說體內氣機的運行，這無疑也是將天地的氣機的運行模擬於人身，歷年來的道家經典總離不開這些術語，有了這些文字，往往會讓人更加失焦了，反而往外求取，忽略掉了這些術語都是在自家身內。因此，儒家的經書在於規範自身的言行舉止、人與人之間的相處、規範出仁、義、禮、智、信的生活準則，道家的經典則著重於自身氣機的運行，歸其大要不外乎是呼吸、存神，藉由元神的修煉，從內減少對於外界的需求，至於其他種種內在的變化，隨著個人不同而有所不同，然一切的變化，皆是順應天理，水到渠成，

切勿大驚小怪，反而造成心理上的負擔。

因此「聖」與「狂」之間的差異，只在於念頭多少。聖人並非沒有念頭，只是其念頭隨時而動，動後而收，不會前思，也不會後想，只是專注於當下，雖說專注於當下，但是當下也念頭不生，這就呼應《清靜經》中的「真常應物，真常得性」，簡單的說就是回歸本性，也可以說是應物為動為太極，而得性為靜為無極。相對於聖而言，狂是因為心中念頭紛紛，沒有一時半刻的靜，自身的言行舉止皆隨心中的念頭而起舞，如此做狂。若再進一步深思，雖然念頭紛紛為狂，但只要片刻一念不生即是為聖，因此「聖」、「狂」之間的轉變，也是在於自身心中的念頭，難怪孔子會說「仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣！」這其實就表明了自己的本性其實離自己不遠，只看自己要如何去做？由此可以看出修行其實並不難，修行就是在利用各種方法，包括讀經典、靜坐、和光混俗、訪道、拜師、道務等，找回自我的本性，但是在找方法的同時，必須要先建立正確的觀念，這樣才不會多繞許多的冤枉路，甚而失去對修行的初衷。

☆十一、謹言慎行

子理

「謹言慎行」這四個字，通常都是在告誡我們要注意自己的言行，不要踰越了自己的本分，如在家庭中身為父母就要有符合父母的言行舉止、身為人子就有符合人子的言行舉止。同樣的，在職場上身為管理階層就必須符合高層的言行舉止、身為員工就要有符合員工的言行舉止。如此家庭、社會才能運轉得當而能和諧。其實這並不是什麼高深的學問，除了在闡述做人的根本，這些循著倫理去做出符合自己的言行舉止，其實也是修行的一部分。

這些看起來有些老八股味道的論述，在現今的社會早已不復見了，而這漸漸消彌的原因，應該是許多因素所導致而成的，包括社會上五光十色的誘惑、急於彰顯自我的存在、人與人之間的信任淡泊、家庭的價值不再重要、以金錢來評估個人價值等，就如同現今的疾病，往往所見只是一個徵候，但是造成這個徵候的原因卻有許多，除了生理的異常外，往往還需要考慮心理上的負擔，因此身心兩方面都異常，就會讓自己心神不寧而生出種種煩惱，往往就會出現惡性循環，這種現象就如同《清靜經》中所說「既驚其神，即是煩惱，煩惱妄想，憂苦身心，便遭濁辱，流浪生死，常沉苦海。」其中有了煩惱，就會生出種種的妄想，這時候所生出來的妄想，有時候是幻覺，有時候是因為煩惱壓力

無法解決而去嘗試迷幻藥品，不管是因為藥品還是因為疾病所產生的幻覺，時間久了之後，就會漸漸沉浸在那種氛圍中而無法自拔。不過歸其因還是因為自己的心神有了妄念，而讓心神受到驚擾不再安寧。

當自己的修行隨著時日愈來愈久，除了讀經書、靜坐外，有時候看到經書中引述一些儒家的說法，自己就會去翻閱，想想當初國、高中所學的文章，只是用來應付考試，卻沒有心思用在自我的生活。現在再回頭來看這些文章，感覺不一樣，這些看似平常的字句，以前甚而有些被寫成標語，貼在校園內，只要抬頭就可以看見。這些教人做人做事的道理，其實是給我們在學學子一個規範，如以前在校期間，我的父母親是很尊重學校的老師，見到老師都要鞠躬，當考試考得不好的時候，被老師修理，回到家還不敢講，因為一講又會換來一頓「竹筍炒肉絲」，這是那時候的情境。但是，隨著時代的進步，曾幾何時，老師愈來愈不受家長尊重，小孩子也愈來愈難教，若是對小朋友說話語氣稍微重一點，隔天就可能接到家長的抗議電話或是直奔學校要跟校長或是老師討個說法。因此不難看出我們的教育出了問題，甚而連家庭的教育也不見了。其實家庭的教育就是倫常，這一些都在《弟子規》中寫得很明白清楚，當這些倫常都不見了，家庭間成員的維繫也漸漸的弱了，最終導致家庭的價值淪喪。

在孔子世家的先祖世系中有一位正考父，正考父是孔子的先祖，依據《左傳》記載「孟僖子臨終時，召集他手下的大夫推薦孔子並提及正考父的事蹟：「正考父輔佐戴公、武公、宣公，三命而做了上卿就更加恭敬，所以他的鼎銘說：『一命而僂，再命而傴，三命而俯。循牆而走，亦莫余敢侮。饁於是，鬻於是，以糊余口。』」（我曾經三次被國君任命為上卿，每一次都是誠惶誠恐。第一次我是彎腰受命，第二次我是鞠躬受命，第三次我是俯下身子受命。平時我總是沿著牆邊行走，生怕別人說我傲慢。儘管是這樣，但也沒有人看不起我或膽敢欺侮我。不論是煮稠粥還是熬稀粥，我都是在這一個鼎裡，只要能餬口度日就滿足了。）」（摘自 <https://cext.org/data/wiki.pl?i=gb&res=848279>）其中可以看出當職位愈高，對自身的要求愈高，也就愈謙虛，同時對於自己的生活極盡節約，這同樣也凸顯自身的生活雖然位於輔佐君王的高層也不會受到外界的利誘而失去了本分，讓自己心神不寧。因此注重自我的言行舉止就變得很重要，尤其是位於高層，往往動見觀瞻，隨時受到社會大眾的檢視。

謹言慎行是自我要求言行舉止的一個縮影，近幾個月，我自己感覺自己會不斷的提醒自己在興奮的時候要收斂，不要說過多，尤其是在述說自己熟悉的東西，往往會忽略掉對方的理解與吸收，自己就一大籬筐的往外倒，不過事後，

很自然的會自我反省，漸漸變成了一個習慣，就是會對剛剛的所做所為做出反省，或是在一天工作結束後，再來反省，這樣的變化，我想跟平時收斂有關，收斂其實就是回光，回光其實無時無刻都可以進行，只要將意念微微看回身內就可以了，不一定要閉眼，因為最近總感覺到時間可能不太夠用，所以就想法讓零散的時間都在回光，這種方法實施了幾個月，漸漸可以感覺到自己的想法比較不容易被外界的引誘所牽扯，比較能固守城池，感覺也比較「實」，這種實的感覺，應該說是一種實在、飽滿，但不是在肉身上。

現在漸漸明瞭曾子所說的「吾日三省吾身，為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」其中第一句「吾日三省吾身」的「三」，不是三次或是三遍，而是自己將先天氣修煉出來後，與元神結合達到神氣合一後，如此就有智慧，就有了慧劍，就能斬除自我的妄念，因此「三」對有修行的同修而言，指的是先天氣，也可以說是神氣合一，也可以說是智慧或是摩尼珠，因為有慧光能破一切障蔽。如果沒有在修行或是修行還沒有達到神氣合一的時候，這時候就可以應用後三句來審視自我的言行舉止，同樣的也是讓自己養成反省的習慣，久而久之就會變成自我習慣的一部分，融在自我的生活作息中。因此，曾子此句包含了先天與後天，適合有修行的同修，同樣的也適合尚未入門的普羅

大眾。後三句為何我會認為是後天所為呢？因為大家都知道先天氣的修煉是從虛無中太極一動，如果太極一氣出來後，又去想我與別人合作有沒有不忠誠？與朋友交往有沒有誠信？今天所學複習了沒有？如此一想就墮入後天思維，如此太極一氣就劃分成兩儀，而有陰陽、是非、對錯等。所以，前後的差別，一個在於先天，從自身所修煉出來的氣機來淬煉自己，一個在於後天，從中提供回歸先天的路徑，以供後人學習。

因此，修行後言行舉止的改變，是自然而然的東西，尤其是當大家漸漸的進入神氣合一的時候，其實也不難，只要心中沒有妄念，靜靜地回光，只要有那麼一剎那的腦中空白，就是神氣合一的徵兆，但是只要有一個念頭出現就會將這種神氣合一的狀態打破，因此還是需要日積月累、持之以恆，讓神氣合一的狀態愈加牢固，然後就會有種種的感悟與變化，這些感悟與變化就是常說的「妙」。

☆十一、真艾灸灸·珍愛久久

如一

哈！看到標題，有人會說師姐妳是著了什麼道？真艾灸灸，珍愛久久！沒錯，在這段時間裡，我真的愛上了艾灸，因為艾灸改變了我的人生，讓我的人生漸漸恢復了色彩。有這麼誇張嗎？當然有啊！

話說老師的太上黃庭經課程已經進入尾聲，前後共講了一年，在這一年裡，老師著手研究艾灸，發現其妙用，進而推廣給大家，造福了眾師兄姐。道場的師兄姐多半年事已高，有些人因傷而暫時不能來聽課，有些人則是因病也被迫在家休養。雖然大家有修行的底子，但卻也敵不過現實的無奈，以及業障的牽纏，導致肉體受到折磨，這就是生而為人之苦。當身體太過於虛弱，光靠煉功需要很久的時間才能回春，並非每個人都能有這種良好條件，所以適時的借助有為法來提振元陽，有了精神才能再度出發，好好的煉功，繼續完成我們的道業。

三個月一期的善書，是檢核我們修行成果的時刻，所以要養成時時記錄心得的習慣，才能在修行上有所精進。許多道友私下聊天分享的心得，沒有請教老師指點，其實多少有所訛誤和觀念偏差，不要小看這個偏誤，可謂失之毫釐，差之千里，有可能一錯就錯失了十年功。這就是很多人煉了許久還在原地踏

步，無法突破之因，也許他本人覺得自己有所進展，但其實並非如他所想，因為身陷其中的人怎麼能看得清楚自己呢？沒有請教明師，怎知有更高更不凡的境界呢？

三個月寫一次心得，好比我三個月到醫院回診一次，對身心靈做一次健康檢查，如此可以在未病之前有所防範，在將病之時趕快處置，在小病之刻加緊治療，以期能盡速康復。沒有什麼比健康更來得重要的了！病懨懨的人，根本沒有多餘的心力去享受美食，也沒有多餘的精力去遊山玩水，因為渾身不舒服的感受，真的很要人命！有健康才有希望，因此應該把健康擺第一，眼裡不要只有錢錢錢啊！常聽到有些道友的話題總是圍繞著錢，這些人也不是沒有錢，甚至口袋麥可麥可，但因為太在乎金錢，所以導致變成一毛不拔的吝嗇鬼，久之就養成很會算計的貪小便宜心態。常見這類人氣色並不好，對修行和做功德沒有太大興趣，談到投資、理財、退休金就生龍活虎的滔滔不絕。觀其氣色便覺身體狀況很差，面相也沒有露出貴氣，我常在想，這麼愛錢，也不知道他有沒有那個命去享受這些財富啊？

言歸正傳，我要再度分享這三個月以來的艾灸體驗，希望能幫助到一些有需要的師兄姐。

在這之前我要先講一件很重要的事情，也是跟一些師兄姐交流以後，才驚覺有很多人艾灸的方式錯誤。艾灸是要直接灸皮膚的，換句話說「艾灸時要赤裸身體」！再換句話說，就是要「脫光光」艾灸的！經由師兄姐問我，我才知道有些人是穿著衣服艾灸，甚至是穿著內褲加外褲灸會陰穴，我的老天爺！隔著衣物艾灸的效果較差，因為大部分艾煙都被織物給吸走了，還會殘留煙味在衣褲上，如果不馬上清洗，也會黃黃的喔！這樣一來不僅很浪費艾條，也會讓效果大打折扣，枉費老祖宗留下這珍貴的治療之道。所以呢，首先要找一個隱蔽又通風之處，就能放心的享受艾灸啦！如果有汗蒸箱是很理想，會有全身桑拿的頂級感受，如果沒有的話，記得也要蓋一件薄毯子，或是穿一件薄浴衣，以免受風感冒。

接著要來說說今年夏天的全新感受，在之前幾集的心得中，我所分享的是冬天的紀錄。也就是說經由艾灸之後，冬天時並不覺得寒冷，即便是讓大家冷吱吱的寒流來襲，我也覺得體內熱氣流竄，還被同事拿來當暖暖包用。當時我就在想，這艾灸是陽氣，也是熱氣，而我的體質是躁熱，每到夏天動不動就要中暑。如果我繼續艾灸，那夏天會不會「火上加火」而自焚起來？結果就在今年夏天驗證了，答案是不僅不會躁熱，相反的還覺得很舒服呢！記得今年夏天

有幾日，全台氣溫飆到歷年來最高溫，新聞甚至也發布說這是全球十萬年來的最高溫，全世界熱到受不了，氣溫的反常令大家不知該如何是好？最恐怖的是，科學家說以後會愈來愈熱的，這還不是頂點呢！但神奇的是，在最高溫的那幾日，我根本不覺得熱，只覺得溫和舒適，至於冷氣也不用開太冷，大約維持在28度，甚至有時候不用吹。這真是太令人驚嘆了！艾灸竟然可以讓人體冬暖夏涼，可謂四季皆宜啊！為了證明我的感受不是幻覺，我也問了老師和師兄，他們都說對，艾灸的確有這種效果，在夏天也不覺得過躁過熱，他們也是跟我一樣的感受！然而我的朋友們就不是如此了喔！因為不時在群組或是臉書看到他們抱怨說快要被烤熟了，熱到快瘋了，就連平時很耐熱的同事，也嚷說受不了了！我心想有這麼嚴重嗎？我跟他們是活在平行時空裡嗎？也就是經由冬天、夏天的實際體驗，和周遭人做個對比，我才驚覺艾灸的功效真是不可思議！

再來說艾灸治療濕疹的奇效。有一天我左手腕附近癢癢的，有一顆小痘痘，原不以為意，沒想到幾天後愈來愈癢，也紅腫起來，還長了水疱，範圍也愈來愈大。我突發奇想就拿艾灸去燻痘痘，豈料灸完更癢了，也更紅更腫，水疱也更多了。我心想不得了，艾煙可以殺菌，但怎麼愈灸愈嚴重？這時老師跟

我說應該要用汗蒸箱，流汗才能排濕毒。我先說明一下，以往我都是躺著灸，沒有用汗蒸箱，而我平時艾灸也不會流汗。於是我改成用汗蒸箱灸會陰，我的媽呀！第一次就滿身大汗，整個汗蒸箱的底盤都是汗水，簡直就是倒了一盆水下來，真的不誇張！在此做個小提醒，艾灸時要不斷補充水分喔！必要時可以喝一點運動飲料，補充電解質。就這樣灸完，我發現濕疹範圍縮小了一些，也沒那麼紅腫了，效果也太好了吧？就這樣連續做了很多天，流汗一次比一次少，沒有像第一次那麼誇張。後來濕疹部分就痊癒了，也覺得渾身很舒服，因為艾灸時流的汗，是從體內逼出來的陰質，也就是濕毒，排掉以後，整個人舒爽萬分！

艾灸對於婦女病也是很厲害的！這部分是女修較難以啟齒的，也是男修無法體會的，所以女修在煉功或艾灸上有任何問題，歡迎來詢問我，因為男修身體構造不同，是沒辦法替您解答的。女性的身體真的很複雜，我跟同事或朋友聊天，發現十個有九個半都有不同的婦女病，而且每個人所展現出來的症狀都不一樣，甚至連婦科醫師都難解呢！艾煙是很好的殺菌利器，當我們艾灸會陰穴的時候，可以順便殺菌，減少一些陰部感染搔癢或疼痛的情況喔！再來是我前陣子常常感到下腹疼痛，就診檢查子宮卵巢都很正常且相當健康啊！而醫師

評判應該是排卵痛，有時候痛起來也是很要命的！但醫師說這無解，只能吃止痛藥舒緩而已。我心想這又是什麼鬼毛病？每個月排卵要承受痛楚一個禮拜，又跟我說無藥可醫，那麼只好求助艾灸了！起初我很勤勞的灸下半身，舉凡您能想到的所有「大穴」，包括湧泉、三陰交、足三里、會陰等等，能灸的我都灸了，但過了好幾週，仍不見起色，心想怪怪，到底要怎麼解決？後來我靈光一閃，說要灸雙乳啊！於是我照辦，ㄟㄟㄟ，神奇的事情發生了，灸了雙乳以後，下腹疼痛感真的馬上消失一半，每天灸之，慢慢地就好了，日後也不再復發，這可是困擾我兩三年的痛啊！這時我拍案叫絕，終於明白了，經書都說女人的雙乳是氣海，因此女修煉功是要神火下炤雙乳，產生先天炁之後，自然下降到子宮和卵巢溫養，形成保護作用。艾灸也是一樣，直接灸子宮卵巢或肚臍等等所有下半身穴點，都沒有效果，唯有灸雙乳，陽氣通到下丹田，而達到療效。這是我意外發現的小秘密，所以艾灸要靠自己去體驗，盡信書不如無書，雖然有許多醫書告訴我們治療某某病症要灸什麼穴，但並不是百分之百。我們平常只會去灸那些「大穴」，也就是耳熟能詳的那幾個重要穴點，問題如果全部試過都沒有起色，就要開始自己搜尋灸什麼部位能覺得有所改善，那就是了！所以說久病成良醫的道理在此，我的三寶身體為我帶來許多困擾，但卻也

讓我得知很多治療的妙方，而這些都是書上找不到的。

我還有個老毛病，就是常常莫名腳底痛，痛到舉步維艱，難以行走，那種感覺很類似足底筋膜炎，但卻又不是。每每在我勞動做事之後，就痛到無法走路，我常因此覺得自己是個廢物，做沒幾件事就痛到無法勞動。我這應該是屬於一種身體結構的毛病，類似脊椎側彎，或是骨頭構造的問題，加上長期姿勢不良，導致神經壓迫，造成這些不適。解決之道不外乎是做復健，以及物理治療，但我們都知道這是條長遠的路，而且所費不貲。想想我的病況真的很麻煩，站立就會有點昏昏快暈倒，做事又會腳痛而無法走路，這樣一來只能盡量坐著，不要勞動，但長期累積之下，就會造成肥胖。肥胖就要運動減肥，問題一站起來又頭昏昏體力不支，一動又腳痛無法行走，但是不動就更胖，骨頭負荷更重，腳又更痛……根本就是個無限迴圈的惡性循環啊！這也是困擾多年的疾病，但也因為艾灸而改善了！我現在可以保持站立狀態，不再像之前虛弱無力、頭暈胸悶，同時也可以走比較久的路，也不再腳痛。我心想，艾灸竟然這樣也可以治？但事實就擺在眼前啊！因為我沒有進行別的療法，只有艾灸一途，當然是艾灸的成效。

以上這些是我的三寶身體實際驗證的獨家報導，只有生病的人才能體會健

康的可貴。失去了健康，一切都免談，有金山銀山也無用。雖然艾灸有其功效，但我還是要強調煉功很重要，因為艾灸後煉功，可以明顯感受到體內陽氣的流竄，也可以更快速的減緩病情。但艾灸也不是全能，因為艾灸的功能是補陽，還要配合刮痧、拔罐、推拿，效果更是顯著！

每天光是做這些身體保健，就花去我相當多時間，因為艾灸就要一小時，休息一小時，然後再洗澡，因此前後整個過程差不多是兩三個小時。但是我每天勤勞不懈的調養身體，身體也給了我很好的回報，也就是上述的病情減輕，慢慢邁向健康之路，我覺得很划算啊！至少不用去醫院受苦受難，吃藥會有副作用，身體更難受！身患慢性病，進行醫療行為，日復一日也是很厭煩的！在同樣的時間裡，周遭的友人去遊山玩水、品嚐美食，我卻是艾灸艾灸再艾灸。看別人玩樂當然是很羨慕！不過他們吃吃喝喝回來，隨即就去掛病號了，有時落下了病根，身體就每況愈下了！想想這樣的生活也沒有比較好，但他們認為人生就是如此。

一人一款命，每個人選擇了自己的人生路，就要自己去承受。我認為健康就是財富，若您也想重拾健康的身心，歡迎一起來真艾灸，相信您也會珍愛久久！

☆十三、艾灸的幫助

誠意

在今年五月下旬時，我第一次被傳染新冠！其實我沒有打疫苗，所以當時還蠻怕自己症狀會很嚴重，我是在18日晚上下班開始感到有點畏寒，當時天氣是算熱的，但身體卻覺得愈來愈冷？！我想是不是要開始發燒了？也懷疑應該是被坐我前面確診的同事傳染了！但當時我沒有快篩，心想應該是八九不離十自己也中標了吧！

於是趕快吃中藥粉的桂枝湯，然後去打坐，忘了坐多久？應該有一小時多，後來去睡覺，第二天醒來已經沒有畏寒也沒有發燒！我想是桂枝湯讓我沒有發燒，而我還是依舊去上班，雖沒發燒卻覺得肌肉痠痛、沒力、疲倦、及拉肚子，我同事給我中、西兩款感冒膠囊約八、九顆，我白天分時段各吃一顆，到了晚上就吃桂枝湯以及打坐，到第三天的症狀跟第二天一樣沒變，我一樣繼續分別時段吃了各吃一顆感冒藥，但晚上沒有吃桂枝湯了，只繼續打坐，然後第四天時肌肉已不痠痛，卻變成喉嚨開始痛，其實我最害怕也最無法忍受喉嚨痛！所以在白天時含消炎喉片二到三次，到了晚上打坐時，用老師曾說過的方子脖子加圍巾，打坐的過程也多吞嚥口水，滋潤喉嚨，第五天早上起來感覺喉嚨痛已減輕不少，於是晚上繼續圍著圍巾打坐，沒想到隔天（第六天）喉嚨完

全好了不痛了，只痛兩天而已！所以圍著圍巾打坐是治喉嚨痛很有有效的方法！不過卻開始稍微有點咳嗽，到第七天一樣稍微咳嗽並有一點點痰，講話開始有鼻音，同時也發現聞不到味道，不管香味還是臭味都完全聞不到！

我以為在沒打疫苗的情形下，我這樣一到六天所顯示的症狀算是輕微的，也以為應該很快就痊癒了，沒想到第七天進展成聞不到味道，味覺也變遲鈍，對酸的食物嚐不太出來！雖然前六天的其中兩天有微量流鼻水，但也很快就沒流了，也沒有鼻黏膜腫脹的鼻塞症狀，不由得覺得奇怪怎會嗅覺失靈？突然想到我同事的後遺症是面部半邊癱瘓嘴歪，經過積極好幾個月的臉部針灸才治好的！所以我懷疑嗅覺異常難道是另一種後遺症出現？於是上網找相關失去嗅覺的資訊，結果真的是後遺症之一。

網上說「有可能無嗅覺會持續52天！且部分的病人會變成嗅覺紊亂，對怪異味道有癖好，甚至突然對於腐敗的魚特別有興趣，或會覺得家裡的人都有異味！新冠病毒引起無嗅覺症的機轉和一般感冒及流感的病毒完全不一樣，新冠肺炎不容易引起鼻黏膜水腫，而流感及一般感冒病毒的患者是因為鼻黏膜水腫阻絕味覺分子來到鼻子裡的上方嗅神經細胞，因此不容易聞到味道，並不是神經受到病毒侵入而無嗅覺與味覺！所以新冠病毒的無嗅覺症狀比較困難恢復」。

我想完了，要經歷將近兩個月這麼長的時間失去嗅覺不太妙吧！於是開始煩惱到底要怎麼治才能快點好呢？

後來隔天5月26日（第八天），即老師來台中道場授課的前一晚，老師說可以教我怎麼艾灸風池穴「補免疫力」，叫我帶艾條、竹筒、大枝長尾夾、不織布來道場，我好高興！一下班趕快衝去道場，不過老師還是叫我先快篩確認看看是否真得新冠？結果試劑很快的出現深深的兩條線！然後老師用大枝長尾夾夾住點燃的艾條，放入短竹筒內，竹筒口包住不織布（防止竹筒表面摩擦皮膚），在不織布上剪個圓洞，圓洞蓋住我頸後的「風池穴」艾灸幾分鐘又移至脖子和背部相接的地方，有塊明顯骨頭隆起，「大椎穴」就在它的下方凹陷處，又在大椎穴旁邊「風門穴、肺俞穴」等穴來回移動各停留幾分鐘的艾灸著，另又點兩個短小的艾條，叫我灸雙手「合谷穴」，位在大拇指與食指之間的虎口，還有手腕處的「太淵穴」，最後再灸「肚臍」，整個來回灸完，花了快了一個半小時。

所以經過老師的示範與幫我艾灸之後，接著我每天下班回家就自己灸，我除了灸上段所說的那些穴位，又再多加了腳底的「湧泉穴」，每天共灸一個多小時，如此連灸了七天，也就是到6月1日再快篩看看，結果試劑顯示出非

常淡的一條線，所以我完全好了，嗅覺與味覺也完全恢復了！其實灸了約四、五天就已恢復嗅覺，所以艾灸真的蠻好用的！

由於體驗了艾灸能短期內治好我的嗅覺失靈覺得很厲害！所以接下來的日子，我就盡力每隔一天艾灸一次來保健身體，但只選擇灸「會陰穴與湧泉穴」，因為要上班，沒有很多時間再多灸其他穴道。老師說「會陰穴」通頭頂的「百會穴」，也是通「任督二脈」，而湧泉穴則是屬於腎經，又說艾灸會陰穴是補陽氣，灸湧泉穴可降血壓，同時灸兩者可以達到平衡。所以如果我每隔一天只單灸會陰穴的話，會容易造成上火，因此加上湧泉穴就能取得平衡，而不會上火（口乾舌燥），所以近來這兩個半月較積極艾灸後，能明顯感覺對身體健康的改善，也明顯的消除疲勞。

舉親身的例子跟大家分享，在我左腋下靠近乳房邊緣有個淋巴結腫起（大約是乳根穴旁邊靠外側的位置），已經有十年左右，尺寸約長7*寬5*厚2公分多的橢圓形，外觀上可以看出微隆起的形狀，健康檢查報告雖是良性，但不免擔心哪天會突然變成惡性也說不定？但現在卻已經逐漸縮小至少一半！從外觀上也已看不太出來，必須稍用力去觸壓，才能摸到已縮小的腫塊，沒想到艾灸短短兩個月就縮小這麼多！另外還有一項婦女病也困擾我許久，就是過

去被念珠菌感染而反覆發炎，用藥物塗抹或吃益生菌改善效果都有限，但艾灸之後，現在竟也好了，已沒有發炎的不適感！

由於我是從6月1日起，改換只灸會陰穴與湧泉穴，那時還擔心天氣接著是愈來愈熱，常常是32到34度，甚至更熱，心想在汗蒸箱裡艾灸，會不會像火爐一樣熱到受不了而灸不下去？但奇怪的是情形卻是相反！坐進去帳篷式的密閉汗蒸箱裡面艾灸，汗水流得像水龍頭般爆量，大量的直直瀉下！比在大熱天打掃勞動時沒吹冷氣而流汗的量還多更多！卻一點也不感覺悶熱！這是怎麼回事？老師說艾灸補的是陽氣，「補陽氣」就不會讓你感覺是熱的，補陽氣的流汗反而是調節身體到一個舒適的體溫，並不會因爆汗而愈來愈熱，不是很奇妙！更奇妙的在艾灸約45分鐘後結束，接著趕快去打坐，在打坐的一到二小時的時間裡，不吹電扇和冷氣也不覺得熱！所以艾灸完的兩小時內的體感溫度是夏天不怕熱、冬天不怕冷，真的很奇妙！

所以艾草是眾多植物中陽氣含量最多的，既能補氣通脈又同時能殺菌消毒，有哪種藥可以有這樣的快速的雙重效果？而且艾灸補元氣增強體力，我感覺自己最近精神與體力真的是提升許多，工作就不會那麼快疲累無力想睡！而氣色也會相對漸漸轉好，老師說氣色轉好有潤光的話，還能「補運」！聽到能

補運，我就督促自己更需要持之以恆地艾灸了，把艾灸變成是一種習慣，是必
要做的養生事，所以說艾灸是已接近神級的良方，一點也不為過！

有興趣想嘗試灸會陰穴的師兄姐，可以上網買實木材質的「坐便椅」，高
度選擇30公分的最合適，價格約四百多元，這個椅子原本是用來賣給行動不便
如廁的人，或是需要架在蹲式馬桶上可以坐著如廁的人，所以坐便椅中間的洞
口設計得夠大，艾灸會陰穴的話就是需要椅面洞口夠大，如此會陰穴才容易被
艾灸到，不然椅面洞口若偏小，坐其上會陰穴會夾住較沒展開，那艾灸的火力
就灸不到，就會沒效果了！

補充說明一下，我最近這幾年，左腳小腿會常常出現一點浮腫，覺得有種
憋憋腫脹的不適感，現在也好了，小腿不再浮腫的現象產生，這是艾灸湧泉穴
的療效之一，而其他經典也有提到按摩湧泉穴的很多功效，裡面就有提到消除
下肢腿腫，節錄如下：

湧泉穴，別名地衝、蹶心、地衢，顧名思義就是水如泉湧，為足少陰腎經
所出之「井穴」，足少陰腎經起於湧泉，終於俞府穴。

湧泉穴位於腳底中間凹陷處，在足掌的前三分之一處。宋代《扁鵲心書》
指出：「湧泉二穴，在足心宛中，治長年腳氣腫痛，或腳心連脛骨痛，或下肢

腿腫，沉重少力。」清代《急救廣生集》指出：「擦足，每晚上市時，用珠算握趾，一手擦足心，如多至千數，少至百數，覺足心熱，將足趾微微轉動，二足更番摩擦。蓋湧泉穴在兩足心內，摩熱睡下，最能固精融血，康健延壽，益人之功甚多。」

湧泉穴是腎經的一個重要穴位，號稱「長壽穴」，《靈樞·本輸篇》中說：「腎出於湧泉，湧泉者足心也，為井木。」屬於心腎兩經的相接點，經常按摩此穴，有增精益髓、補腎壯陽、強筋壯骨之功和安眠的效果。

光按摩就有不錯的效果，何況艾灸不是更厲害嗎？所以艾灸「會陰穴與湧泉穴」真的可以明顯體驗到對全身經絡的補氣壯元療效，所以對靜坐修道也是相對的加乘幫助，以下節錄「太上黃庭經」的內容，提及會陰穴、百會穴、任督二脈，與修道是非常密不可分。

運天經：天有三百六十五度數，人有三百六十五骨節；天有陰陽經行於周天，人有二氣運動於周身（二氣指陰陽或任督兩脈）。五臟六腑（指相應金木水火土五行），各有所司，皆有法象，同天地，順陰陽，自然感攝之道，陰符經：所謂「天人合發（天有陰陽二氣，人有任督二脈），萬化定基」。人體五臟六腑，貴系一身，廢一不可。修練之道總在於心內之元神，以運身中精氣，

如天經之輪轉無窮，往來不息。晝夜無令間斷，存無守有（存指回光，無是指無念，有是指先天氣），凝結成丹（丹是指元精），自然長生之道可得。

道父道母對相望，道父道母：喻陰陽兩脈道，即任、督脈。陰三陽為父，三陰為母，任、督兩脈統領三陰三陽六脈。（三陰指太陰一肺經、脾經，少陰一心經、腎精，厥陰一心包經、肝經，三陽指陽明一大腸經、胃經，太陽一小腸經、膀胱經，少陽一三焦經、膽經），李時珍『奇經八脈考』說：「督脈起於會陰，循背而行於身之後，為陽脈之總督，故曰陽脈之海。任脈起於會陰，循腹而行於身之前，為陰脈之承任，故曰陰脈之海。」即任、督兩脈起於下元會陰穴，督脈屬陽，行於身後，上腦交顛，過百會穴而下；任脈屬陰，行於身前，上頤循面，入目間。對相望：陰陽兩半成一，故曰：相望。兩相對望，為丹術運行的道路。

修煉運行之道，是將吾身之日月出入於生死畔岸（打坐回光調息陰陽的上下之氣機），及上下之兩源（任、督兩脈），已煉其還丹。天以斗為機，人心為機，而心之靈寄於腦，故洞房為養煉靈氣之房室。泥丸午宮（腦、洞房、泥丸午宮，皆指百會穴），陽極之地，為父道；雌一子位（即會陰穴），陰極之所，為母道。老子云：「知其雄，守其雌」。雌，無為，一也。（無為指打

坐沒有念頭，一指太極之氣出現（學道之人，能運用內外之日月與絳宮之斗星，同人吾身之房室，煥照於丹田，則可凝結其靈胎（學道人煉功以回光身內，引氣機水火交加，繼而金木交併回歸於中丹田結丹）。能存養玄真之道，則修丹之萬事俱畢。然其至要，在身中之精、氣、神三寶不可使有漏失。

最後謝謝台南薛師姐，每天真的辛苦趕工做真材實料的艾條，才能受惠道場很多師兄姐可以用很經濟的價格，買到貨真價實的艾條，包括我。不僅幫助了大家的有效恢復健康，也提升了靜坐修道的功力，真的功德無量！

☆十四、太上黃庭經讀後感

行界

會接觸這本書源於十幾年前因加入台灣清靜學會才知道的一本修行經典，剛開始讀簡直是一本無字天書，根本看不懂，記得以前曾在台南東山孚佑宮仙公廟擺放善書，跟來往參拜的信徒與登山的遊客結善緣，那時我坐在擺善書的桌前看這本太上黃庭經，其中有一位遊客在攤前瀏覽善書，我說這些都是免費的，有興趣可以帶回家看，她挑了兩本善書後突然跟我說，你手中的這本書可以借我翻一下嗎？我隨手拿給她，她認真的翻了幾頁問我是否看得懂，我說裡面的字我都懂但意思不懂，她說會看這類書的人不多，如果沒有老師解釋要了解裡面的意境很難，我反問她看得懂嗎？她搖搖頭說，我是看古本印刷的黃庭經，裡面沒有標點符號，你這本有標點符號比較容易看，我以前看了幾遍還是無法理解，甚至有請教一些修為較高的老師，但我還是不懂，笑著說等等智慧開了看能不能看得懂。以前網路還沒有像現在這麼發達，紙本的書還有人會拿來，現在只要網路搜尋相關的關鍵字就很容易找到需要的資料，所以書店就一間一間的關門了。太上黃庭經是一部很好的養生經典，由淺入深，由內而外，依序為內景、中景、外景，也就是我們常聽到的煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛，這修行的功法還需要有恆心及毅力再加上以功德為後盾，要卻病延

年是指日可待的。

現在老師在道場講這部經典，時間過得真快，即將進入尾聲，在講課的過程中老師會將自己的經驗分享，有些學員因為年紀漸長或工作時受傷所產生的筋骨痠痛，靠吃藥也無法一時治癒，於是老師研究艾灸的方法，自己製作艾灸的椅子及躺著也可以艾灸背部的木床，然後挑選艾絨的品質，雖然艾灸的保健方法自古即有之，但以現今居住的環境來講，實在是一大考驗，因為艾灸會產生煙及味道，家人如果無法體會及諒解，會因為艾灸所產生的煙及味道而抗議，那如果去找外面專業的艾灸館又是一大筆的花費，所以了解自己的痠痛狀況，再研究十二經絡及穴道位置，自己來做保健是最好不過的了，以個人的經驗來講，在屁股的地方偶爾會痠痛，以為是坐骨神經痛，就去找骨科照X光，醫生說是椎間盤突出，而且是年輕的時候就有了，可能是年輕的時候很瘦沒什麼感覺，現在體重隨著年紀增加就有感覺了，醫生還說這不會好了，而且會隨著年紀漸長及骨質疏鬆會更加的嚴重，所以需要復健拉腰來做保健，剛開始拉腰還真的有效，但需要持續，只要長一點的時間沒去拉腰保健，就會舊疾復發，也真的需要花費一點時間。有一次晚上去道場，可能白天工作有搬重物的關係又開始隱隱作痛，想說時間還早，於是就按老師講的方法，艾灸腿部、腰部及

背部，剛開始被艾灸所產生的煙噲得直流眼淚及流鼻水，大約40分鐘結束後，喝杯溫開水開始打坐，以前盤腿靜坐時在大腿及屁股的地方會癢，現在那種癢感都不見了，開心的靜坐半小時後梳洗一番，感覺神清氣爽。回到家後在睡前有靜坐的習慣，在靜坐中大腿的痠感又開始慢慢起來了，我想有效期限過了，於是在道場上課的時候跟老師討論，老師說要先連續三天，而且左邊痠痛不能只艾灸左邊，右邊也要，因為有交叉神經，還拿銅人像指點穴位。雖然知道有效，但因為工作及環境的關係無法去密集艾灸，於是上網購買攜帶式的汗蒸箱，艾灸會陰穴及湧泉穴來保健，尤其現在夏天在艾灸的過程中會出很多汗，我摸那汗水是油油滑滑的，我想這樣多少也可以排出一些毒素，每次艾灸結束後再配合靜坐，總感覺精神很好，對身體也會有很大的幫助，以上是個人的經驗分享。

我們的五臟六腑雖然看不到，但其氣會顯現在我們外面的五官上，如肝臟不好眼白及皮膚會有發黃現象，所以中醫看臉部氣色加上脈象就知道病兆，那西醫就要抽血檢查肝臟的指數來判斷，太上黃庭經把五臟六腑的氣機描述得很詳細，如果沒有明師的解釋，就像是看武俠小說一般，看了就帶過也無法體會其意境。其中**隱藏章第三十五**：「五臟六腑神明王，上合天門入明堂，守雌存

雄頂三光，外方內圓神在中，通利血脈五臟豐，骨青筋赤髓如霜，脾救七竅去不祥，日月列布設陰陽。」我們的心神是五臟六腑的主宰，所以喜怒哀樂會影響到五臟六腑的氣機，天門就是我們的泥丸、天庭，黃闕諸宮，神藏於腦而魂寓於目，所以我們平常的待人接物即入於目而存於心，有時候會影響到個人的情緒，即影響到五臟六腑的氣機，學道者當守其雌伏之法，存其雄飛之機，則身內三光自頂顛至陰極。修道者外行當方正，內智當圓活，惟元神在中是為主宰，否則不是執泥不通，就是散亂無緒。運行之道，使其血脈通利無滯，則五臟自然豐盛，骨青如木而堅強，筋赤如火而剛韌，髓白如霜而豐厚。脾土之氣流行於內之五臟，通利於外之七竅，元真得其護助，則不祥之乖戾之氣自除。吾身陰陽二氣，升而上在左，降而下在右，猶如天之日月有陰陽列布之別。

如有道學的基礎再加上明師的講解，更能了解太上黃庭經的內涵意義，否則只是流於字裡行間的解釋及唱誦，只要心無煩擾，無欲無為，勤久行之，自然能體會修道所帶來的樂趣。

☆十五、五常為道本

正福

學修大道如果只是一直靜坐煉功而已，久了可能會覺得無聊沒新鮮感，這時可以把老師上課教過的經典拿出來翻一翻看一看，會發現還蠻有趣的，而且若能經常研習經典就不難瞭解孔子說的不斷學習並複習，就能感受其中樂趣的意思。三教經典是仙佛聖之修行、成道證果位的過程經驗與心法記載，內容從頭到尾講的也都是道，如果有修大道的話就能看懂經典到底在講什麼事情，而不會愈看愈無趣或產生一堆疑惑，但至於能看懂多少則就視個人的修道程度深淺及功德多寡而論了，也就是修到哪裡，對經典的體會領悟就到哪裡，但無論是大悟、中悟、小悟或些悟都沒關係，因為即使是些微領悟也算很好了，這就如同小學畢業能看懂小學的教科書，國中畢業能看懂國小及國中課本，高中畢業則能看懂國小、國中及高中課本一樣，所以這只能靠每個人自己去努力。一般而言沒有修大道或對大道沒基礎認知的人，但若有宗教信仰或對修行有興趣的話，可能會把經典拿來誦念或把經典當做神明來拜拜，這樣他們也會很高興並認為這樣就是在修行了，也以為這樣能得到神明、仙佛的保佑了，像我以前還未修習大道時也是這樣的；那假如是沒有宗教信仰或無神論、鐵齒的人看到宗教經典或對於宗教事物則有可能會嗤之以鼻甚至造口業了。

道是什麼呢？道是虛空、先天一氣，無法用任何的形狀去形容、描述之，若勉強去形容、描述的話，則會像瞎子摸象那樣自圓其說；道是大公無私、先天無為，在每個人身上都有先天氣，所以只要願意勤勉學道都能從身上修出此道氣；道能生養萬物是萬物的源頭根本，但道不會要求任何回報或名分。大道學問是浩瀚寬廣、無邊無際，即使窮極一生也研究不完，因此達摩祖師說修道者若不從心意上修煉也就是沒有性命雙修，而只是在紙上尋道覓佛，也就是只在經典上讀念，或用頑空禪想的，這些都是屬於後天有為法而且口說身不行，即使經過了以毛筆蘸乾洞庭湖這種無量無數的時間，要能瞭解什麼是道就很難了，若想要開悟則更難囉。那到底要如何才能感受道的般若法味呢？怎樣才算真實修煉大道呢？其實不難，老師傳授的仙道氣功性命雙修就是了，而且道不離身，身外難修道，只要從靜坐回光開始修起由身內的陰陽水火修起就很容易入道，也能感受道的般若法味亦即先天氣及元精，有修出先天氣的話修道就會有信心有憑據也比較不易退道，然後再繼續修出元精讓身體更健康，並配合功德力量而漸增智慧，甚至讓個性、氣質轉變及改善命運，這才是真正修道，所以說道在身內從身修起其實不難，此世有幸投胎當人就要把握時機來修習大道。

孔子說「君子務本，本立而道生」這句話是修道方法，君子可說是修道人，修大道要從自身修起及先把人道的本分做好，若人道修不好的話就很難修行大道，因為人道是人在世間應盡的本分義務及要修善積德，這是做人的根本，能把根本做好及立住了，此人可說是個性有修養、性情和順有仁心，修大道能心平氣和就能修出浩然之道氣。而做人的根本，就是五常之德「仁、禮、信、義、智」要修這五常之德也真的不容易，但若真的能夠把五常之德行運用落實在與人相處、日常生活及言行舉止間，此人就是有德君子了，在王鳳儀善人言行錄裡面就有詳細記載這些事蹟。大學之道也是修行之理，在大學有記載「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善」大學是儒家修道修身之學問，大是道，也就是大道的智慧學問，第一個明是無極，第二個明是指易、太極，德是指五常、五行、五戒等德行，其中包括了儒道釋之理及修聖修仙修佛之機，而無極生太極、太極本無極，此氣機感應都是要從靜坐回光開始修起，而且每個人身內都有太極一氣，能有耐心勤修不退就可體悟此玄機到底是怎麼一回事，如果能夠一直性命雙修到功德、智慧皆圓滿，那就是聖仙佛之至善境界了。所以如果果有明師指導修道就能懂道並能感受其中玄妙與樂趣，不懂道的人就只能迷糊、盲目的東學西學卻一竅不通，或有如瞎子摸象般自圓其說了。

人身內的太極一氣是仁氣，因此若是妄念多及自私、貪念、計較心重之人或奸詐邪惡者要修出仁氣就很難了，所以說要先把人道修好才能修大道，有修出仁氣並有功德就能感應上天吉祥之氣，此太極一氣可用太極之陰陽相對圖來看，陽中有陰、陰中有陽代表氣機是靜動循環不息及易卦原理，老師上課也會以五方位來解說五行、五常、五戒、五倫、五色、四季、五臟等跟修道的對應關係，簡單整理如下：

東：木、仁、殺、父子、青、春、肝、魂（元性）、怒、生、元（始）

南：火、禮、淫、兄弟、赤、夏、心、神、恨、長、亨

中：土、信、妄、朋友、黃、脾、意（氣）、怨、化、

西：金、義、盜、臣君、白、秋、肺、魄（元情）、惱、收、利

北：水、智、酒、夫婦、黑、冬、腎、精、煩、藏、貞（終）

這是以五行相生關係而排列，五常之德只要能修出一個德就能生出另一個德。例如仁氣之德在東方、屬木、戒殺害、青色（氣機、生命力茁壯成長之意）、春季、肝、元性、忌怒、生機，另外在周易話解說卦有寫「帝出乎震」，帝指陽光、元始始氣，震指後天八卦的震卦位於東方。由此可知要修出太極一氣，就要從自身修起、盡本分義務與修善積德，在仁性復出後就能修出元始始氣，

接著要廣結善緣以使做人做事皆能亨通就可賺到好處利益，然後廣做布施功德累積德行及氣機能量並修道不退，如此就是有才華能力、有智慧、有始有終的貞正君子了；如同春天播種後還要努力施肥、除草、灌溉、照顧，日後才能有豐盛收穫而可平安放心過冬一樣。此是易經「元亨利貞」的循環過程，也是以仁德為開始再生出禮德、信德、義德、智德為結果的修行階段，合乎大學說的：物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣之意。

王鳳儀善人言行錄也是煉功修行的心法記錄，有修大道基礎的人就比較能瞭解其中的道理及涵義，王善人也是有講解五方位、五行、五常等跟修道的關聯，與前面所述之道理皆同：

知止而後有定是陽木，定而後能靜是陽火，靜而後能安是陽土，安而後能慮是陽金，慮而後能得是陽水。大學頭一章，把做人的道說透啦！中庸的頭一章，把天道說透啦！

真（陽）木是佛的根，真木性人有主意、能忍辱，能立萬物。真火是神的根，火主明理，知時達務，能化萬物，不為萬物所拘。真土是道的根，信因果，能容能化，能生萬物，別人壞是別人的因果，你不必怨他，也不要替他著急。真金是仙的根，能找人好處，找好處生響亮金，和人聚萬緣，有義氣，有果斷

力，遇事迎刃而解，能創萬物。眞水是聖的根，能認不是，認不是生智慧水，性柔和，能養萬物。人如果得不著眞五行，固執稟性用事，就死在五行裏啦！

道在對面，在自己身上的是本。本立，道自然就生出來啦。像兄長，只問自己寬不寬？不管弟弟敬不敬。做丈夫的，只問自己義不義？不管妻順不順。這才是立本，本立，道自然就生出來啦。

☆十六、艾灸痔瘡

正福

本門艾灸可說是老師運用修道智慧而研究改良的好東西，老師在講解太上黃庭經時，將黃庭經、中醫治病原理融入於修道實務裡面，讓學員快樂修道及學習中醫原理並養生保健身體，而且老師花費很多時間與心思去研發設計艾灸的工具，讓我們能很方便又實用的來享受艾灸的療效，例如設計竹筒來艾灸湧泉穴或其他部位、設計製作特殊椅子來艾灸會陰穴，後來又設計製造特殊床組可坐著艾灸會陰穴，也可很舒服的躺著或趴著來艾灸全身，這真的是很不簡單的創舉。另外也不斷的尋找純度高、品質好的艾絨來製作艾條，以讓艾灸的療效更好，而且老師在自己試驗有效果後都會跟學員分享艾灸心得並教導學員如何製作艾條及使用艾灸，因此在老師大力推廣並鼓勵學員用艾灸養生保健之下，也帶動很多學員們的高度興趣，很多學員在使用艾灸後都稱讚很有效果很好用。

尤其現代社會的文明病很多，有很多奇怪的病症講也講不完，去醫院或診所看病、檢查、復健、吃藥的人非常多，生病原因大部分是化學毒物及環境污染、空氣及水污染、食品添加化學原料、手機及電腦使用過久、吃太多藥、先天基因遺傳、壓力過大、個性及心理因素、傳染病細菌等難以列舉。所以現在

有這麼好用的艾灸，只要坐著或躺著就可舒服享受艾灸，當然會讓大家都想要來灸一下及體會艾灸療效。艾灸是中醫治病的一種療法，在網路有很多艾灸的影片資料，艾灸是藉由點燃艾絨產生溫熱及藥物的作用，達到養生保健及治療疾病的效果。因為艾草具有溫經通絡、行氣活血、消腫散結、祛溼除寒、保健身體等功效，老師說艾草可補陽氣並增強身體抵抗力，艾灸完後要等半小時至一小時後再洗澡，所以在艾灸結束後若去靜坐煉功一小時就會有很好的效果。這是真的，因為在艾灸完後去靜坐煉功時，會感覺體內的氣機溫溫的，及會有淡淡的艾草香味，而且因體內氣機已是溫溫的所以氣機會很快發動，然後會覺得很舒服清爽。

艾灸使用方法不是用吃或喝的，而是在點燃艾條後在身體穴道或病痛部位的適當距離燻蒸，所以要搭配適當的艾灸工具就像前面寫的那些，但是要注意別被燙傷喔，因此在感覺會燙時就要適當的移動艾條或身體，過一下子再繼續灸。還有最好要買純度高、品質好的艾絨來自行包艾條才會有的療效，千萬別買到參混雜物、不夠乾燥或品質差的艾條，否則不僅療效不好也會有氣味不好的問題。記得在一年一年的會員大會前一天晚上在台南道場，老師提供艾絨及竹筒，教導大家如何手工包艾條及艾灸湧泉穴，在場的師兄弟姐妹都學習得很愉

快，而且老師還讓大家把自行包的艾條帶回家，甚至還附贈一個小竹筒讓大家帶回去使用。而在今年的會員大會前一天晚上在台南道場，老師則不僅秀出了他精心設計、改良進化的艾灸工具，像大竹筒、艾灸椅、艾灸床等，並講解使用方法，還當場點燃艾條及使用大竹筒讓學員體驗艾灸湧泉穴，再教導大家如何使用艾條機來製作艾條，大家都操作得不亦樂乎，老師也分享他使用艾灸的療效心得，讓在場的人都收穫滿滿。

講到艾灸療效這可要實際並持續使用艾灸才能體會出效果，在第45集善書有師兄分享使用艾灸治療腫瘤的療效心得，最令人感到震撼，今年在道院開會員大會時他也有現場分享心得，而老師也有分享本身艾灸的療效心得，這是很不可思議也會讓人難以相信的事，但確實是真正的案例，證明艾灸的療效是很好的。這次來分享我的艾灸療效心得，我在開始使用艾灸時只是單純的想體會老師說的艾灸效果到底如何而已，所以在請問老師艾絨要去哪裡買後，我就買艾絨來手工包艾條，因為是純手工製作所以會花一些時間，但只要包一些就可
用很多天了所以也還好啦，每天也會利用下班後的晚上來灸一次湧泉穴，在連灸五天後就有感覺到精神會很好、體力更充沛，人會很舒服清爽，而且感覺體內的氣機溫溫的，對於靜坐煉功很有幫助。就是因為艾灸有這麼好的效果，所

以就會儘量找時間來灸一下，有較多時間就灸一小時多，無多餘時間就灸三十至五十分鐘左右。

後來有艾灸椅了，就想要再進一步體會艾灸會陰穴的療效，老師說會陰穴是身體很重要之任、督兩脈的交會點，所以艾灸會陰穴的療效更特殊，而且因為會陰穴是人體的最隱私、敏感地帶，因此限制條件比較多，使用的工具也不同。為了能體會艾灸會陰穴的效果，就參考師兄姐的做法去買了艾灸用的熏蒸袍，並尋找隱密又能空氣暢通的地點，為了找到適合的地點可花了一些心思，因為若在住家的頂樓鐵皮屋不僅會很熱，還要裝設電燈及拉電線才會有燈光，又要把艾灸工具搬上搬下，真的很麻煩；那如果在二樓後陽台則只需想辦法在鐵窗上面加裝遮陽帆布以確保隱密就可以了，後來經試驗後還是以二樓後陽台為較適合地點，在克服那些問題後，就開始體會艾灸會陰穴的療效了。在剛開始艾灸會陰穴時真的會不習慣，因為覺得有些彘扭而且會有點燙，可能是會陰穴的皮膚較薄、敏感，所以要適時的移動屁股才不會太燙，其實感覺還蠻有趣的啦，然後大約在連灸三至四天後忽然覺得在坐椅子或洗澡時肛門會有刺痛的感覺，一開始時還不去理會這個問題，後來用手去摸才明白原來是一顆痔瘡跑出來了，難怪在坐椅子或洗澡時會有刺痛感，這也讓我很訝異因為我一直不知

道自己有痔瘡，想起來應該是內痔已經存在很久了只是一直沒跑出來而已，所以都沒發現，剛好藉由那時連續幾天艾灸會陰穴，艾絨產生的溫熱陽氣及藥物作用，而把內痔病氣給逼出來。大家都知道痔瘡是一種很不方便、很麻煩及令人尷尬的疾病，嚴重的話可能會跟息肉或癌症有關，找西醫的話大部分是由大腸直腸肛門外科醫師診療，但是還好我有用艾灸才能知道原來自己有內痔，否則的話如果等到更久以後才忽然發現痔瘡的問題時，可能時間又拖更長了，而錯過治療的黃金時機，也可能會讓原本的小病變成大病、大問題，這就很麻煩了。

在用艾灸把內痔病氣逼出來後，我還是每天利用時間艾灸會陰穴，不會想太多有的沒的，也不會緊張害怕，而且很奇怪的是雖然痔瘡會讓人在坐椅子或洗澡時刺痛，但是在艾灸時卻不會覺得刺痛，反而在艾灸時覺得很舒服而且不會痛，所以說這種艾灸療效真的很神奇。等到老師來道場上課時，請教老師這個問題，老師也說是艾絨的陽氣及藥物作用，而把內痔病氣逼出來，我才能發現原來自己有內痔。我再問老師這個問題要如何處理呢？老師說痔瘡如果找西醫處理，日後可能還是會長出來，無法完全根除病因，反正現在痔瘡還沒有很嚴重，又能用艾灸把病氣逼出來，那就繼續用艾灸治療痔瘡，或許可讓痔瘡變

小消掉，就解決問題了。聽完老師分析後我就更有信心了，因為艾灸是中醫治病的一種療法，副作用很低也不用吃藥、打針，所以就繼續用艾灸治療痔瘡，就這樣從開始艾灸會陰穴而發現痔瘡，然後再繼續艾灸下去，前後連續灸了約十八至二十天後，某天在洗澡時忽然覺得怎麼不會刺痛了，用手去摸卻摸不到痔瘡了，痔瘡真的變小消掉了，後來我還試著去坐椅子看看也真的不會刺痛了。這真的是很不可思議的事情，用艾灸治療痔瘡能讓痔瘡變小消掉，若不是自己的實際經驗我也不會相信，難怪老師會投入很多時間與心思去研究中醫艾灸原理，研發設計艾灸工具，大力分享、推廣艾灸養生保健並結合靜坐煉功，將科學與道學合一而能利益很多人，真的是大智慧，說起來這也是本門學員的大福報。

☆十七、艾灸體驗

常真

自從老師上課開始上黃庭經並推廣艾灸，如今黃庭經課程也即將進入尾聲，從去年冬天開始我都是斷斷續續的艾灸湧泉及會陰，有感覺氣在通，但那樣時候都覺得效果不是那麼明顯的感覺，直到最近七月開始灸足三里附近及肚臍附近，幾乎每天早上五點起床開始灸，差不多到六點，然後靜坐一下到6點30才去洗澡，並準備一下要上班了。目前器具有限，所以我都是手拿懸灸的。

●每天艾灸到第五天時（症狀第一天）

晚上開始覺得肚臍上方周圍很癢，（這種肚子會癢的情況之前也有過，但那时候覺得是被蟲咬的，所以每隔1—2公分才有一部位會癢），當晚想說是自己偶爾過敏時皮膚也會癢，所以沒有特別在意。

●症狀第二天

有發現一顆一顆浮出來了，比之前蟲咬時還小顆，當下也沒理它，想說最近一次這樣也是要癢的幾天才會好。沒想到下午下班回家開始覺得超級癢，忍不住想抓，但知道一抓就很容易破皮留傷疤，所以就忍住偶爾就小抓一下。當時有給家人看，家人也想說怎麼這麼嚴重，問我要不要去看醫生？那時心想只是會癢而已，我自己都搞不清楚為什麼會癢了，講給醫生聽也是不知道為什

麼，頂多就開個止癢、過敏的藥而已，不去看也罷！但我突然想到會不會是排毒，但我自覺自己煉功沒有很認真，應該不會是煉功後會有的排毒現象，回想一下最近及這兩天的飲食也都沒有過敏的東西，最近比較不一樣的就是每天艾灸而已，難道會是這個原因嗎？

●症狀第三天

原本一顆一顆的開始變成有小水泡的出現，心想確定就是排毒了，等下次遇到老師時再確認就知道了，就只好繼續忍，因為肚臍周圍會癢的症狀，所以我不敢繼續灸，怕會更嚴重，所以我就灸會陰而已，這天早上灸完會陰，原本這兩天痛風發作的地方怎麼突然不痛了，還有點舒暢，所以晚上我又灸一次會陰。沒想到半夜三點會被肚子癢醒，真的是超級癢，趕緊找到會涼的藥來擦一下，確實舒緩很多就一覺到天亮了。

●症狀第四天

整天肚子都會癢，就是偶爾小抓一下，經過半夜癢醒，好像覺得比較好一點了，這天就是晚上艾灸時就開始繼續灸足三里及肚臍周圍了。

●到症狀第六天

肚子上的癢已經消很多了，感覺已經在復原了，我仍然持續艾灸足三里及

肚臍周圍。

●症狀第七天

剛好是老師上課，一早去道場就趕緊問老師，翻出手機自拍肚子的照片，老師一看就說我怎麼會這麼嚴重？我問老師這是不是排毒，老師回答是排毒，這是濕疹，等排完體內濕氣再持續艾灸時陽氣進入就會開始恢復健康。

之前艾灸後問老師，我怎麼都沒什麼感覺，被老師一語道破：一個星期才艾灸一次當然沒有感覺，至少要兩天一次。

到現在八月了，我也是幾乎天天艾灸足三里附近及肚臍周圍，我記得七月份有幾天新聞報導天氣高溫很熱，因為沒什麼感覺，所以自己並沒有太在意，有天在道場師姐突然說沒什麼感覺天氣有多熱，自己才發現，對耶！確實這次沒特別感覺很熱。而這次的差別就是最近有常艾灸，覺得還挺神奇的！

說說自己艾灸的感覺，像是足三里附近時，一開始會漲麻，然後當下腳就會覺得很舒服，或是在灸足三里附近的時候右肩右手感覺氣在通時某個點會痛，或是會陰會跳動，或是灸完雙腳膝蓋會溫溫，每次感覺不太一樣。至於肚臍周圍除了濕疹及熱熱的以外，目前還沒有其他特別的感覺。

其實最近會開始很勤艾灸的原因，也是因為看過中風的師兄艾灸後氣色整

個發亮，以及寒流來時不怕冷的師姐，可都是自己親眼所見（可詳閱前期善書可知），心裡想說真的這麼誇張，那我也堅持看看，自己體會一下艾灸有多神奇。

截取黃庭經中有一段經文註解：又腎為先天之本，脾為後天之本，實為人之靈根，能存養脾胃之根本，則諸臟自不復枯槁。人若能閉塞腎臟命門之關鎖，保守玉都，不使有漏泄，則下元精固而完堅，能養吾身中諸神，安而不擾，則萬神酬我益壽延年。然如此之功，總為脾神之厚德，其建樹於中宮，而旁及於四臟所致。

從經文可知腎臟、脾臟的重要，想求身體健康不難，除了要了解自己外，更需要了解身為人的本源在哪裡，經過這次自己艾灸的經驗，除了煉功以外，又多了一樣可以自己保健的技能了，也免去看醫生的時間及費用。很幸運從年輕時就得遇仙道氣功修行，年輕時也算是健康很少生病，但人生總會有幾次遇過急診，或是因生活壓力，或是自己懈怠少煉功而造成身體出現狀況等，就會更驚覺靜坐煉功這門仙道氣功能強身健體而感到不可思議。

因現在科技太發達，使人們漸漸忘記去發掘本源的所在，大部分的人一看經典就覺得怎麼能看懂！或是這都是以前人寫的早就不符合現代的，不過這也

是因每個人機緣不同，故而造就不同的命運循環。

以上經驗與大家分享，因每人的狀況不同，所以還是要自己有來上課、煉功，有問題請教老師，才是自己的健康自己負責喔！共勉之！

☆十八、感慨

悟心

最近媽媽的離開讓我感觸甚深，覺得人的業力真的不容小覷，冤親債主真的會來討債，回憶起早年公公中暑昏倒，醫生診斷為中風，因影響呼吸需緊急氣切插管，當時剛好熟識權威胸腔科主任醫師，主任醫師曾幫助過很多病患脫離氣切插管，主任醫師亦告訴我，公公的身體狀況可以順利拔管沒問題，因為氣切插管需經過三十天的呼吸訓練，才能順利拔管，結果當公公訓練到第廿九天，本該隔天拔管，沒想到前一晚，公公居然自己拔管了，造成拔管失敗，又再次插管。由於插管及拔管很傷身體，所以訓練不易，只能再次嘗試訓練三十天，很幸運的，眼看又經過廿九天，醫師評估應該隔天可以拔管，正當家人沉浸在一片喜悅中，沒想到當晚公公又自己把管子拔掉了，只好再次重新插管，結果就再也沒法訓練成功拔管了，大家都覺得很納悶，明明就可以拔管成功，為何每次要順利拔管，他自己就會不自覺得把它拔掉，為何不是訓練的第二天拔掉？或者第十天、第廿天拔掉？偏偏就在要成功的前一天拔掉，是否是業障的威力？亦或冤親債主來討債？

媽媽生前很年輕就得了糖尿病，後來甚至有三高，吃了一輩子的藥，前幾年得了失智症，便請了外籍看護照顧她，沒想到看護一個不小心，竟讓媽媽的

髓關節摔斷了，但令人不解的是，媽媽跌倒當下，腳並不會痛，讓我們都以為沒事，直到三個月後一直沒法站起來走路，才驚覺不對，這才趕緊到醫院檢查，結果一照X光片，才發現竟是粉碎性骨折，如果跌倒當下媽媽腳會痛，或者我們有危機意識，就不會延誤就醫，就可以在第一時間發現，可是現在醫師說肉都已經長到與骨頭沾粘了，手術不易，再加上媽媽年紀較大，又有糖尿病，擔心復原困難，且媽媽也不同意手術，只好作罷，只能眼睜睜的看著她坐輪椅一輩子，這是否也是業力造成的？又或是冤親債主不希望我們在第一時間發現？好在媽媽這方面還很樂觀，說她年輕時就算過命，年老時會有殘疾，所以她早有心裡準備。

四年前媽媽身體不好頻繁夜尿，外籍看護受不了要辭職，最後不得已只好安排媽媽住安養院，雖然我每週假日都會去看她，但由於老一輩人的觀念，總覺得住安養院是被遺棄了，所以媽媽也一樣吵著要回家，常念叨明明自己有很多小孩，為何沒人可以照顧她？殊不知現代人因為都沒法很早退休，不像以前農業社會可以在家種田或早早退休，才能自己照顧老人家，因此現在才會僱請看護這麼盛行，因為大家都要上班，要賺錢，沒法把她接回家，經安撫了她四年，她都沒法釋懷，仍然吵著要回家，可是直到她走了，也沒能讓她如願以償。

順利回家，讓我覺得心裡很難過，很悲痛，沒能盡到孝道，原以為她可以活得更久些，可以等我退休接她回家，從沒想過她會走得這麼突然，前一週醫生才說可以出院了，怎麼會一夜就突然惡化，突然就走了，我都還來不及反應，每每想到這就覺得很不捨，走前媽媽常說，明明就生了很多小孩，為何常去看她的就只有我一人，連走後守靈也常常只有我一人，真是無限感慨。

人一生努力究竟是為了什麼？人走了什麼都沒了，走時還要受無盡的折磨，明明可以避免的，卻避免不了，明明可以痊癒的，為何又突然加重了，這一切一切難道不是我們的業障在作祟，亦或冤親債主來討債，實在想不出什麼合理的解釋。老師也常說：除了修行，還要做功德，有了功德，等冤親債主來討債時，就可以拿功德來還。人生除了生死什麼都是小事，雖然修行讓我看淡許多，知人生必有生死，但每每想到媽媽的離開還是很不捨，想到她所受的苦，便無限感慨，若能帶她一起修行，是否她離開就不會有痛苦？雖然走前並沒有像有些人臥床多年，但離開前還是痛苦了很多天，俗語說：人最大的福報就是一路好走，所以多行善、多累積功德、多修行，種一畝良田，可一路好走。

☆十九、成住壞空

揚道

成，人之成形，生命運作的開始。清靜經曰：「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。」道德經曰：「道可道，非常道，名可名，非常名，無名為天地之始，有名為萬物之母，故常無欲以觀其妙，常有欲以觀其竅。此兩者同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門。」無名者，無極、無為，能生育天地為天地之始；有名者，太極、有為，為萬物之母能長養萬物。天地、人、萬物皆由此生。俗云：「吃果子拜樹頭。」有溯本根源之意，然果子成形要先開花，開花之前要有蒂頭，花謝後蒂頭才結有果子。命者即天之所命，人自稟天地之氣以生，內具生生之本，皆天之所命，惟命於天而凝成於人身中，謂之命基，基者如宮宇之基址，數仞之高宮，皆從此起。又如樹之著土處，萬幹千枝皆由此發生，此基字之義也。人究不明命之基為何物，又從何著手而修持，故有待推究其所在焉。命基所在其基在乎元精，元精者，天一之清，水之本體，未落後天之真水也。人之生，皆各稟乎天一之清，以周流於上下及百體，而後本性之元神得所活養。人稟天地之真氣以生，此氣常運轉於週身之內，謂之真息，精津血液皆賴他驅策，運化乃不凝滯，此真息所以為命之蒂，丹書所云默默綿綿，即指此真息而言。元

精後所產生的真息才有用處，以我為例，我已經60歲了，眼睛方面比起50歲的同事更能清楚應付工作之所需，耳朵方面許多50歲的同事都已退化聽不見，我去體檢都還正常，耳朵退化對身體是一種警訊，耳又通腎，腎臟的功能是否正常就要多注意了。

住，留形住世。住世者不光生活、工作而已，如為官或政治人物有改善社會跟照顧人民之責任。行善者有關懷弱勢及雪中送炭之舉動。傳道者有授業解惑之責，因應現有之局勢還培養一技之長得以改善生活。修行者與其說修行，不如說改善自身缺點也磨煉心性，磨煉心性是因為經濟景氣不好老闖不但一個人當三個人用，還常常要當受氣包，除非是特殊技術（專業）人員被工作所需要。不過，轉念想想喜怒哀樂、酸甜苦辣本就是人生的一部分，能轉化人、事、物當然最好，如果不能轉化也要把受到的委屈跟不平放下，當成這就是人生的過程。正所謂「疾風知勁草。」小草遇疾風就會彎腰跟低頭，展現出其柔性與堅強的生命力，培養出低調是一種能力，低頭是一種智慧，大樹說不定還會連根拔起或欄腰折斷。小草也能行利人利己有意義之事，無功便無德，有德才有功，德必須用心下功夫才能累積，文昌帝君曾17世化身人間，世為士大夫，為官清廉，從未酷民，同秋霜白日之高潔不可侵。「濟人之難，救人之急，憫人

之孤，容人之過，廣行陰鷲，上格蒼穹。」世事能不能做，要不要做，想好後，做了就不要後悔，把事情做到成功為止，盡本分積功德才不會空留遺憾！

壞，有形之物終將毀壞，惟靈性不滅。釋迦牟尼佛本為悉達多太子因有深厚佛緣根基，因此國王下令未娶妻子前禁止他外出，29歲時他的兒子羅睺羅在那年出生，太子在外出巡遊時，恰遇老人、病人、死者、修行者，深感人間生老病死的苦惱，上座部佛教《南傳菩薩道》記載，釋迦牟尼於菩提樹下舖設吉祥草，跏趺而坐，座上下定決心發願道：「且讓我剩下皮，且讓我剩下腿，且讓我剩下骨頭，且讓我的血肉乾枯。除非能證悟一切知智，否則我絕不從此座起身。」北傳佛教說，釋迦牟尼發願不成正覺，永不起身。直到了第七日中的第七夜，天正曉明，瞻望明星而悟道。悟得三明與四諦，證得無上正等正覺，而成為佛陀。

空，字典裡對空的注釋有虛無、虛空、空無一物、一無所有。而佛教的百科全書是不執著自性的意思。不執著自性就是無我、放下一切執念的意思。放下一切並不是拋妻棄子什麼事都不管。而是人在靜坐時能夠暫時放下心中所思所慮達到真空妙有的一種境界裡，這時無思慮、無煩惱，恰似人間仙境，打坐三、四小時，起身後以為只坐了半小時，人覺得很有精神走起路來輕飄飄的，

心中甜蜜蜜人間沒有比這更快樂的事。無我才能不執著，才能眾生平等，並非想出來的平等。只有空無一物才能裝得下全世界全宇宙的智慧，佛法無邊智慧也無邊，當你深入研究培養自己能力的同時還要懂得放下，培養能力是要改善生活並有所為，放下的同時智慧也會萌芽與生成。

☆二十、世道人心

才順

世道人心是我們慣用的詞彙，世道指的是社會的風氣，趨向。人心則指人們的心理傾向或心理活動。用更淺白的現代話語來說，世道就是社會，人心就叫心理！

每次看完社會新聞，總會心裡感嘆這世道怎會變成這樣！或許是我食古不化，總覺得忠、孝、仁、愛、信、義、和、平、八德是必須遵守的！但因社會的變遷與進步，引領風氣趨勢美其名曰科技進步而不需遵守八德，講求效率與利益，卻造成八德支離破碎，有宅在家不工作靠爸媽族，因不想太累就去詐騙，將人辛苦一輩子的積蓄騙光，還得意洋洋笑人太笨，因吸毒或要不到錢就弑親，為詐領保費而弑子，為貪汙而操弄政治，為國家資源而發動戰爭，種種現象都是現今世道趨向，完全看不到未來會改善的希望，但罪魁禍首總結來說就是貪婪的人心！有人認同嗎？

一個「貪」字道盡從古至今，毀滅世界盡從此來，求得平淡的生活很難嗎？最近在工作時，碰巧聽到有人在討論現今世道炎涼，原因要追究教育的失敗，不管是家庭還是學校的養成，皆因少子化的因素，造成管教困難，放任後的下場就是如此！如再不採取改善措施，後果就是未來全人類要去承受的問題。

題。

其根源在於人心的改變，我常妄想如為政者皆修道，是否會改變這世道，在「道德經」中有幾段說明聖人之治：不尚賢，使民不爭。不貴難得之貨，使民不為盜。不見可欲，使心不亂。是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨，常使民無知無慾，使夫知者不敢為也。為無為，則無不治。

內容簡解：不去推崇有才德的人，讓人民不互相爭奪；不珍愛難得的財物，讓人民不去偷竊；不炫耀足以引起貪心的事物，導致民心不被迷亂。因此，聖人的治理原則是：空虛心中的妄念，自然會充實自身的智慧，專氣致柔，如嬰兒般力弱，雖致柔，但動而則剛其氣骨則強，使人民無知無欲。致使那些有聰明才智的人也不敢妄為。聖人按照「無為」的原則去做，辦事順應自然，那麼雖無為而無不為。

聖人無常心。以百姓心為心。善者吾善之。不善者吾亦善之，德善矣。信者吾信之。不信者吾亦信之，德信矣。聖人在天下慄慄為天下渾其心。百姓皆注其耳目，聖人皆孩之。

內容簡解：聖人是沒有私心的，以百姓的心為自己的心。對於善良的人，我善待於他；對於不善良的人，我也善待他，這樣就可以得到善良了，從而使

人人向善。對於守信的人，我信任他；對不守信的人，我也信任他，這樣可以得到誠信了，從而使人人守信。聖人大功無我，一視同仁以百姓之心為心，使人人守信、向善。在他的治理下，人人都能回復到嬰兒般純真的狀態。

其實在「道德經」中還有很多改變人心的方法，有興趣了解的讀者可到各道場報名喔！為世道留下一道清流。

☆二一、因果糾纏

芝盈

心念本就是不可思議的能量，優質向上的心念，一定會讓生活變得事事順遂；反之，過多憂慮嗔恨的負面能量，則一定會損耗自身的好運。最近閱讀了一些書籍，因果糾纏與蝴蝶效應一樣，一個效應會引起其它變量的發生，因果發生前是沒有任何軌跡可尋的，但別忘了效應糾纏的存在性，雖然只是一種信息的關聯，即便無法驗證舉頭三尺有神明的存在，可是蝴蝶效應卻告訴人們，任何事做多了，因果的呈現便是解釋效應之所在。我們平日裡的一切行為皆是起心動念，有人時會因做事失敗、健康受損、感情受傷或者是對生命感受到厭倦時，總想用其它方法或修行來解決，但現代的修行已並非像古代聖賢般的磨練心志，而是心靈必受磨練，現代人的慾望層出不窮，內心的陰謀算計是數也數不清，靜坐只不過是藉由氣機，將自己的劣根性磨乾淨，如果求道人只是因為生活的不如意，或者是受到打擊而選擇修行，老實說，遲早也是會放棄這條路的。修行不是人生不如意的避難所，一旦以逃避和不如意的目的前往求道，如此修行並不會感受到內心的寧靜，也無法體會修行所附屬的快樂。因對這些人來說，這股寧靜力反而會令人苦不堪言，因越寧靜專注，越需要面對自己內心的悲傷，這樣的修行形態，如何能提升內心正念能量？

當我們修行到一定階段時，心念其實就像呼吸一樣，無所不在，但修行人卻時常忘了『它』，但『它』卻是可以百分百掌握的，一念之間可以是天堂，也可以是地獄。這力量是如此神奇，修行是如何察覺『念』的存在？念是由人的意識所發出，但與因果糾纏是怎麼的聯繫，目前始終是個謎，或者說意識在根本上因個體的不同，有某些存在的獨特之處，能互相吸引。如果這麼說，那就是真實的，靜坐就是練習自己解讀訊息，在任何空間裡，都充滿著訊息，這些訊息主要來自於每個人的意念，但別以為只有人類才擁有意念支配，任何生物都存有意識，這些訊息籍由不同的元素在相互傳遞，這其中最高超的應屬人與人之間的心電感應，這些訊息肉眼雖然看不見，但卻會不斷的影響我們的感覺，甚至更進一步會影響其所做的決定，然而並非所有人都能感知接收訊息的傳遞，因這是需要靜坐一段時間來養成的，為何一定是靜坐？靜坐是沈澱心靈的步伐，也是淨化自身磁場的方式，不論是學什麼法門，學習靜坐一段時間後，能感受到一些微妙的感覺，同時，較靈敏的人則會感受到有訊息在持續傳送。有時的心神不寧，或感受到莫名的不安，這些感覺可能都是與自己有關的人所發出的訊息所致。

舉例來說，以前最常聽到師兄姐提及，最近只要想著吃什麼，就會很巧

的有人送上門來，也有師兄姐提及，突然很想念某人，也會在幾天後接到某人的電話，這些久未謀面朋友，其實是在潛識收到你所傳遞的訊息，初期也許覺得這樣的試驗很好玩，但訊息就像一扇門，門有開就有關，有出也有人，這就像太極同理，有好就有壞。分享最近有人對我說，怎麼不能所遇到的人都與妳一樣，充滿正念！我聽了這句話的當下，只有簡單的想法，人與人的相遇絕對是吸引力法則，很多人都忘了，某些人事物的出現，是因自己的吸引力而產生的，只不過我有在修習，比一般人特別容易覺察情緒，就像有一陣子，上班時莫名的感受總想發脾氣，這感覺纏了我快一星期，起初真的沒有發覺，直到那股脾氣越來越顯現時，發現的當下，我只有回光自問到底怎麼了？怎麼總想發火？說也奇怪，這一回光，那股感受居然煙消雲散，突如其來的輕鬆自在，真的令我摸不著頭緒。所以說，人真的是很特別的物種，人人都知道負面情緒是不好的、不對的，明知道不對，但偏偏無法控制的任由其發生，有些人總特別在意負面情緒，自然會用很多方式去控制和掩埋它，但久而久之，這些情緒是不會消失不見的，這股掩在內心深處的能量，一躲幾十年，最終會以其它形式呈現。

人們腦袋裡的意念是一刻都不得閒，修行首先只是不讓悲觀負面的念頭成

為習慣，那些細思即恐的思想，像鬼魅般的來來去去，長久以往，只會落實『心有所念，所見即念』的結果。心念這股能量，我們雖然看不到，摸不到，但這股能量是持續影響我們一生，人從小到大所接受的各種教育及感官訊息，直接影響了個人的特質與思想，進而影響其行為，人生短短幾十年，這些學習的縮影，詮釋著生命過程，修行只不過是妝點了這些過程，畢竟修行就是覺察自我的知覺力，氣機生發之時，會碰撞平時的自我意識，讓自己清楚的了解到自己平時的感知習慣，進而認清自我，打破自我的拘限，當長時間的觀照後，氣機就容易與自我內在連結，這股能量除了能掃蕩內心深處的陰鬱外，一旦將此能量開發，這股力量伺機而出時，許多事根本就無需刻意去想，各式各樣的答案就會在靜坐時像影片般，毫無預警的顯現，說大了，這些只是內在心靈的延伸，說小了呢？除了能體會到特別的寧靜喜悅外，對身心靈都起了不小的幫助。

這幾年最是能感受到修行真是修自己，年前同修分享了一部淨空法師的短片，他老人家是這麼說的：我通常一樣東西至少看十遍，這是我的基礎，一般時候，能有時間一定看三十遍，你才會有點印象，我這一生跑了很多地方，沒有學壞，只因是天天沒有離開經本，天天沒有離開講席，講席是什麼？勸別人假的，勸自己是真的，別人能得多少受用，那是他的事情，我不知道，自己真

得受用，真的！把什麼境界在眼前全擺平，尤其把因果看透了，因果看到了什麼？看到事實真相。以前講課時，覺得分享經驗很好玩，有趣的是覺得有時說著說著，總有那麼幾次是說給自己聽的。這也是一直以來的感觸，站上台去說得出的道理並不稀奇，看見別人的問題也沒什麼，一旦能明白自己的習性、能發覺、能面對，這才是不枉修行。近來實在是繁忙，總覺得瑣碎的事物特別多，這次心得就寫到這裡，分享一篇因果故事做為結尾，期許大家都能道業有成，修出自己的一片天！

西漢時期，袁盎殺晁錯。為報仇，晁錯化成一個毒瘡。二人的惡緣持續到唐朝，是誰為他們解開了千年夙怨？有一道士腳長毒瘡，常常為此痛不欲生。那些痛苦的背後，有他們各自的故事，各自需要面對的過往。

《袁盎晁錯不和 竟致遺恨數百年》

西漢時期，大臣袁盎和晁錯同朝為臣，晁錯以其政見、才華和剛正受到漢景帝器重；袁盎有膽有識，以諫諍直率聞名於朝，他的諫言受到漢文帝的欣賞，歷經文帝、景帝兩朝，卻也因此樹立了不少政敵。

袁盎和晁錯素來不和，只要晁錯剛進來，袁盎就出去；袁盎坐下，晁錯就離開。這二位大臣從來都沒有好好地坐下來，在一起說過話。

漢景帝即位之初，晁錯擔任御史大夫，查出袁盎收受吳王劉濞財物，論罪當罰，於是景帝下了一道詔令，將袁盎貶為庶民。

後來晁錯進言「削藩」，漢景帝採納他的建議，卻引發了七國之亂。漢景帝為此亂了陣腳，這時袁盎進言斬晁錯一人，可令吳國罷兵。結果晁錯被腰斬於長安東市。

袁盎與晁錯二人的恩怨，並沒有就此結束。在其它的記載中，晁錯死了數百年後，這個故事還有後文。

尊者賜法水了結千年夙怨

據《慈悲水懺法》所述，唐懿宗的時候，有一高僧名知玄者，德學兼優，嚴守戒律，巧遇一位僧人，邂逅京都。但那位僧人得一種名稱「迦摩羅」的惡疾，全身長滿了瘡，氣味腥臭，人皆掩鼻而過，無敢靠近。唯獨知玄和尚很同情他的病苦，常常主動照應，一點也沒有討厭和躲避的神色。

後來那位僧人的病好了，在各奔前程的時候，為了感激知玄和尚的照顧，就對他說：「日後若有難解之事，可至西蜀彭州九隴山找我，山上有兩株高人雲霄的松樹，是我居住的標誌。」說完便離去。

後來知玄和尚，因為德行高深，故得唐懿宗的尊崇，在咸通十年（西元八

六九年），懿宗皇帝親臨安國寺，求教佛法，賜給知玄講經寶座，座高二丈，以壇香為材，用金絲鑲成龍鳳花紋，旁設磴道，並封其為悟達國師。國師升堂講經時，以一念驕慢心生起，於座上見一珠飛入左膝蓋，旋即生出一個人面瘡來，有眉有眼，有口有齒，與人面一樣，每天需飲食餵他，瘡像人一樣開口咬食，一發作起來有如撕肝裂膽般痛苦。雖召請了各地名醫，但皆搖手遜稱無藥可醫。

悟達國師這時，記起過去那位病僧臨別所說的話，於是便啟身前往西蜀彭州九隴山去尋找。一日，傍晚時分，山路難行，果然看見兩棵並立高聳入雲的松樹，再往前一看，是一座金碧輝煌的殿堂，那位僧人就站在殿堂門口，引之入寺，兩人相見甚歡。國師頂禮畢述說其苦。僧人告之翌日巖下泉水洗濯，即能痊癒。

翌日清晨，那僧人命一孩童帶路，引領國師到巖下清泉之畔。國師剛要捧水準備洗膝上「人面瘡」時。不料人面瘡竟大聲呼喊：「不要洗！不要洗！你知識廣博、見解深遠，曾否讀過西漢史書，袁盎與晁錯傳記？」國師回答：「曾讀過」。人面瘡就譏諷地說：「您既然讀過了，可知袁盎殺晁錯之事？往昔的袁盎就是你，而晁錯是我。當吳楚七國造反時，你在帝前讒我，致使我腰斬於

東市，這深仇大恨，我總想尋求機會報復，可是你十世為僧，認真修行，持戒十分精嚴，冥冥之中，有護法在旁保護，使我無法近身報復。如今由於你受皇上的恩寵，生傲慢之心，使我有機可乘。今蒙迦諾迦尊者的慈悲，調解我們的仇怨，賜我三昧法水（此三昧水是迦諾迦尊者三昧力的加持而成三昧法水）令我解脫，所以我們之間的夙冤也告終結，從今以後我不再和你為難作對。」

國師聽了，非常震驚，連忙掬水洗滌，一時竟痛入骨髓，暈絕在地不省人事。復甦後，覺得腿已安然無恙，人面瘡已不知去向。國師想要回寺禮謝那位僧人，但金碧輝煌的崇樓寶殿，居然消失無蹤。於是他就在那裡築一間茅菴，從此不再下山。悟達國師因此作水懺三卷，並命名為【慈悲三昧水懺】，流傳至今。

☆三二一、清靜學會招收會員

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

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

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

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

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

台灣清靜學會立案證書〈台內社字第 0920009769 號〉

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

要參加研習者可與各道場聯絡。

下列這些道場，可以先電話洽詢預約。

台北道場電話：(02) 23122044

台中道場電話：(04) 22212636

台南道場電話：(06) 6529168

高雄道場電話：(07) 7807856

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

林老師電子郵件信箱：p1007366@msl9.hinet.net

☆
三三、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