

玄機奧秘 四十八

目錄

一、序文	達道居士	三頁
二、力行其道	達道居士	七頁
三、五行養生之道	達道居士	一五頁
四、艾灸腳膝蓋	達道居士	二四頁
五、精進大道	達道居士	三三頁
六、道在生活中	達道居士	四〇頁
七、生而神靈	達道居士	四六頁
八、艾灸生活與修道	誠意	五四頁
九、艾灸奇蹟	如一	六三頁
十、仙佛的護佑	如一	七五頁
十一、用五行轉運	如一	八四頁
十二、真正的神通	如一	八八頁
十三、神奇의 艾灸體驗	常真	九四頁
十四、門戶	子理	九八頁

十五、從悟真開始	子理	一〇四頁
十六、煉神還虛	子理	一〇〇頁
十七、大道無情	子理	一五頁
十八、中庸之道	行界	二一頁
十九、艾療	芝盈	二五頁
二十、聊道	正福	三二頁
二十一、勤修必有道	正福	三七頁
二十二、生活隨談	才順	四二頁
二十三、道是修出來的	信真	四四頁
二十四、生活與修行	揚道	四七頁
二十五、穴道與我	悟心	五一頁
二十六、清靜學會招收會員		五四頁
二十七、贊助名單		五六頁

☆一、序文

達道居士

又到冬天的季節，看看這一年學習有哪些成就感？說實在的只有保健有些許成就。大概年紀老了，又受到一些新冠、流感的侵襲，身體無法抵擋這些外在傳染的疾病，不得不學習保健，研究保健仍離不開陽氣，這陽氣在修行是從身內提煉出來的，對一個老化的肉體，要提煉陽氣就得比中壯健康之人還要辛勤靜坐好幾倍。問題是我沒有很多時間可以靜坐煉功，到各道場傳道要自己開車，一趟路程下來身體消耗的能量就耗掉一星期所補回的能量，所補的不夠用，這就不得不想辦法如何提高陽氣保健方法。

在保健方面有句「藥補不如食補，食補不如氣補，氣補不如神補。」藥補是最下等方案，食補沒那麼多時間研究烹飪調理，故食補方案也談不上。只要能溫飽肚子就行。氣補是我的專長，靜坐煉功修了三十多年經驗老到，知道怎麼氣補，只因年老肉體退化，要從中提煉更多陽氣有點心有餘力不足。氣補不能增強，則神補也不用談了，因神補需要用元氣來補。

氣補是用先天之氣，先天之氣藏在人身血氣，靜坐中提煉先天之氣可以補回很多流失的元氣。有了充足的元氣，身體就健康，身體健康是老人最想要的寶。失去了健康，就算擁有億萬財產，也無法享用。

要提高氣補能量，我從艾灸中著手研究理氣，艾灸需要經驗，不是拿來艾灸身體當作烤肉用，烤肉是燒焦，對身體無益。自己艾灸有經驗是最安全有效的保健方法。艾灸保健好是好，但美中不足是自己只能灸前面，不能灸後背，要請人幫忙艾灸後背也不容易，因沒經驗的人會不小心燙傷皮膚。所以我就研究一些艾灸工具，艾灸後覺得還有缺點就改良，就這樣改良又改良，直到滿意為準。當中不知花了多少時間與金錢才有點成績出現。

這艾灸理氣，讓我這搖搖欲墜的身體從中恢復健康。當傳授給道友保健，竟然治癒他們多年來吃藥無效的慢性疾病，這是我最大的成績。

再談艾灸回陽後，經絡疏通，靜坐很快就氣機發動感應，比之前受到疫情感染生病時怎麼靜坐都有點力不從心，也就是靜坐要好久久好久久才感覺有點氣機發動。讓我體會到很多高僧為何年紀老了就無法行動自如，甚至病到非住院不可。因為他們修性不修命，所以無法保持強健的體質。

雖說肉體是外在的、虛假的，然活的就是要有體力可以做事、可以行動，而不是坐輪椅要人推著走。修道最大目標是解脫輪迴，但你還沒有具備這條件，還是得在世間有所作為的生活，而不是在醫院躺著吊點滴吃藥過生活，這樣的生活只會給家人帶來壓力負擔，若兒孫不孝就會有怨念，若有錢請看護也

不見得活得愉快。故還是想辦法保健身體為重。

保健身體沒那麼困難，按我現在所得的經驗，就是選好艾條，再自己花時間艾灸穴道，要找穴道也很容易，手機或電腦輸入病症艾灸哪裡？就會跑出來經絡穴道。不需讀很多中醫書籍。這就是科技發達的好處。

艾灸時要有耐心，灸個一二小時絕對能保健。雖然艾灸那些煙味，對有些人聞著不習慣，這要想辦法克服，可以戴口罩適應。好在艾煙不要吸太多也是有殺菌的效果。在室內艾灸也會有很重的煙味，但這些我都有去除煙味的方法。我暫時不說出來，免得那些廠商見有利可圖，會漲價，到時吃虧的還是消費者。

艾灸回陽後在修行煉功提煉先天之氣，我真的很快就有氣感，只是時間有點不夠用。因艾灸占用很多時間，剩下來靜坐時間不夠用。靜坐不只是煉氣，還要生出元精才是最好的保健效果。而要生出元精是要靜坐到忘我的境界，要坐到忘我就需長時間來沉澱自己的妄念。除非你已經是靜坐中的高手，能在短時間內就能人法兩忘，那就要恭喜你具備成仙成佛的條件。

古云：「不是息心除妄想，都緣無事可商量。」永嘉云：「心是根，法是塵。兩種猶如鏡上痕。痕垢盡除光始現。」這就是心法雙忘，方到無生死之地。

詩云：「人法雙忘萬事休，百川四海會源流；猛然迸出寥天月，照徹乾坤四大川。」這就是具備成仙成佛的條件。

修行還沒有具備這人法雙忘，在這凡塵生活還是得有智慧處理自身的事務。智慧行事，可以減少很多事情發生糾結。智慧理財，可以防範未來生活經濟斷炊。

智慧智慧，從哪裡修行？從靜坐之道修行。讓神氣合一即能產生智慧。智慧說簡單一點就是心靈感應，所謂靈機一點通就是智慧，這些都要靠自己修行才能得到的，我用艾灸保健也是靈機出現。所以修行好處多多，不是唸唸經文修好看的，經文裡面都是修行秘訣，就看自己領悟多少。領悟愈多，受用愈多，不用跟人比較。他人修得的是他的，跟你無關。因他的生活用得上的，不見得你的生活用得上。所謂道在日常生活中，又佛法在世間，所以說你生活上用得才是道，才是佛。

☆二、力行其道

達道居士

上一集「真正會用道」說明道在生活中是不可缺的條件。道是什麼？雖說是太極一氣，看不到也摸不到，卻是隱藏在人身上，無論男女老幼、富貴貧賤，人人具有的能量。上天很公平，不會因為你出生在富貴家庭就多給你一些，也不會你出生在貧窮人家，就少給一點。既然這麼公平為何會有貧賤富貴這麼大的差別？其實貧賤富貴是以你的功德布施多少而來的業報。不是上天故意安排的。

道氣既是上天的能量，能生萬物，萬物就擁有此氣。故有一物一太極之說，而萬物以人最靈，故人能列為天地人三才，是有原因的。人頭頂天、腳立地，修行能通天地之氣。自古以來得道的聖賢仙佛能扭轉天地不正之氣，就是身內擁有正能量的磁場。

天地為何會有不正之氣出現，是因人類殺戮太重，很多無辜之人在戰爭失去了性命，怨氣難消，匯聚成一股冤氣與怒氣，以致氣候反常，得道高人來到此處，以其功德迴向給那些冤死之魂，超渡他們去投胎，再以浩然之氣沖散那些冤怒之氣導回正氣，此時久旱不雨會下起雨來了。

來看看文天祥正氣歌，文言文就不登了，直接譯文讓大家閱讀。

譯文

我被囚禁在北國的都城，住在一間土屋內。土屋有八尺寬，大約四尋深。有一道單扇門又低又小，一扇白木窗子又短又窄，地方又髒又矮，又濕又暗。碰到這夏天，各種氣味都匯聚在一起；雨水從四面流進來，甚至漂起床、几，這時屋子裡都是水氣；屋裡的污泥因很少照到陽光，蒸熏惡臭，這時屋子裡都是土氣；突然天晴暴熱，四處的風道又被堵塞，這時屋子裡都是日氣；有人在屋檐下燒柴火做飯，助長了炎熱的肆虐，這時屋子裡都是火氣；倉庫裡儲藏了很多腐爛的糧食，陣陣霉味逼人，這時屋子裡都是霉爛的米氣；關在這裡的人多，擁擠雜亂，到處散發著腥臊汗臭，這時屋子裡都是人氣；又是糞便，又是腐尸，又是死鼠，各種各樣的惡臭一起散發，這時屋子裡都是穢氣。這麼多的氣味加在一起，成了瘟疫，很少有人不染病的。可是我以虛弱的身子在這樣壞的環境中生活，到如今已經兩年了，卻沒有什麼病。這大概是因為有修養才會這樣吧。然而怎麼知道這修養是什麼呢？孟子說：「我善于培養我心中的浩然之氣。」它有七種氣（水氣、土氣、日氣、火氣、人氣、穢氣），我有一種氣（浩然正氣），用我的一種氣可以敵過那七種氣，我擔憂什麼呢！況且博大剛正的，是天地之間的凜然正氣。（因此）寫成這首《正氣歌》。

天地之間有一股堂堂正氣，它賦予萬物而變化為各種體形。在下面就表現為山川河岳，在上面就表現為日月辰星。

在人間被稱為浩然之氣，它充滿了天地和寰宇。

國運清明太平的時候，它呈現為祥和的氣氛和開明的朝廷。

時運艱危的時刻義士就會出現，他們的光輝形象一一垂于丹青。

在齊國有舍命記史的太史簡，在晉國有堅持正義的董狐筆。

在秦朝有為民除暴的張良椎，在漢朝有赤膽忠心的蘇武節。

它還表現為寧死不降的嚴將軍的頭，表現為拼死抵抗的嵇侍中的血。

表現為張睢陽誓師殺敵而咬碎的齒，表現為顏常山仗義罵賊而被割的舌。

有時又表現為避亂遼東喜歡戴白帽的管寧，他那高潔的品格勝過了冰雪。

有時又表現為寫出《出師表》的諸葛亮，他那死而後已的忠心讓鬼神感泣。

有時表現為祖逖渡江北伐時的楫，激昂慷慨發誓要吞滅胡羯。

有時表現為段秀實痛擊奸人的笏，逆賊的頭顱頓時破裂。

這種浩然之氣充塞于宇宙乾坤，正義凜然不可侵犯而萬古長存。

當這種正氣直冲霄漢貫通日月之時，活著或死去根本用不著去談論！

大地靠著它才得以挺立，天柱靠著它才得以支撐。

三綱靠著它才能維持生命，道義靠著它才有了根本。

可嘆的是我遭遇了國難的時刻，實在是無力去安國殺賊。

穿著朝服卻成了階下囚，被人用驛車送到了窮北。

如受鼎鑊之刑對我來說就像喝糖水，為國捐軀那是求之不得。

牢房內閃著點點鬼火一片靜謐，春院裡的門直到天黑都始終緊閉。

老牛和駿馬被關在一起共用一槽，鳳凰住在雞窩裡像雞一樣飲食起居。

一旦受了風寒染上了疾病，那溝壑定會是我的葬身之地，如果能這樣再經歷兩個寒暑，各種各樣的疾病就自當退避。

可嘆的是如此陰暗低濕的處所，竟成了我安身立命的樂土住地。這其中難道有什麼奧秘，為何一切寒暑冷暖都不能傷害我的身體。

因為我胸中有一顆丹心永遠存在，功名富貴對於我如同天邊的浮雲。

然我心中的憂痛深廣無邊，請問蒼天何時才会有終極？

先賢們一個個已離我遠去，他們的榜樣已經銘記在我的心裡。

屋檐下我沐著清風展開書來讀，古人的光輝將照耀我堅定地走下去。

以上是文天祥被關時所敘的心情。

可見道氣很奧妙，全看各位能不能領悟其中的玄機。大道最高的境界是能

成仙成佛成聖人。我天生愚笨，成仙成佛就不用期望了，只要能用在生活中改善我坎坷的命運就值得了。

或許你會說我怎麼這麼沒有志氣？在這凡塵中要應對的事物太多了，想要清靜下來很難。看看傳道三十多年了，光為道場、道院的經費怕有朝一日會斷層，時時都在擔心。目前人氣有點像二十年前那樣的冷淡。那時的我每月都被銀行貸款利息追著跑。要不是仙佛暗中保佑讓我度過難關，恐怕沒有今天的道場存在。表面上我有幾間道場好像很富足，但這些都是做公益的事業，沒有租金可收入。還得想辦法維持一般水電雜支、房屋稅的開銷。本來我以為老了，有老農年金可以領過生活，哪知快滿六十五歲前政府修改排富條款。那些道場土地超過金額，就沒得領了，往後還得想辦法生存下來。所以才會退而求其次，能改善我坎坷的命運就值得了。

要改善坎坷的命運，就得運用道氣來創業改善生活條件。要體會道氣其實很簡單，只要心能平靜下來，不胡思亂想，眼睛微微閉上觀看呼吸就可以了。看似簡單，一旦靜坐滿腦子就胡思亂想，這時你就知道不簡單。

然一旦你體悟了道氣，就要會用道氣，而不是侷限在身體健康就滿足。或許你不缺錢，有退休金可以領，生活沒問題。這真的讓我羨慕你有成仙成佛的

條件，我就不行了，所以我現需找出一項事業來學習，學習就要貫通才有效果。也就是親身力行，力行其道。

為何我說學習知識事物需要親身力行，力行其道。我們都知道每一行業，都是要從頭學習，漸漸熟悉行業，才算是出師。也就是由學徒變師傅。我學的大道牽涉太廣了，加上我沒有讀過高學歷，知識有限，不可能走高科技的事業，人老了也不可能去做勞力簡單的工作。那要做什麼事業？傳道！現代人已經迷上智慧手機科技，要清靜下來修行已是不可能的任務。只剩下老人眼睛花花看不清楚手機字幕，問題老人身體有如老化的蓄電池，充電已經鈍化，不像年輕人靜坐很快就可以充飽能量。所以仙佛才會說修道愈年輕愈好。然年輕人都會說現不好好享受，老了就沒得享受。就這樣過一生來世再輪迴。哀哉！哀哉！閒話就不多說了！回歸我的正題。既然我修道，也體悟了大道玄機，現老了，又追不上科技時代，打回凡塵要重過賺錢的生活，不是去外面托鉢化緣過生活，我臉皮太薄拉不下來啦！

老了要做什麼行業？既然是修道，修道就是修智慧，就往智慧這條路去走。中國文化以易經為最高智慧結晶。既然研究易經那就以山醫命相卜五術方面下手。山是風水，不適合我奔波走路，爬上爬下很喘耶！命理多少有用到，

但也不是能賺錢的行業，網路科技可以回答一堆命理問題，也不是適合的路線。面相這觀氣色配合醫理有前途，問題我不是學醫，沒有執照，不能行醫。目前研究艾灸只能廣結善緣，不能賺錢生存。剩下卜卦這一條路，卜卦很適合我的智慧發揮，卜卦不是幫人卜卦解疑問這條路，而是用在投資理財方面。這卜卦要有耐心去推理，首先要心靜誠心卜卦，才會有感應、相應出現！

理財買賣說是投資也好，說投機也行。投資就得選出績優股來投資，選出的績優股往後是好是壞，不是我們能掌握得了的，那就以卜卦來求解疑問。好卦就投資一些，不好就不要進場。有時雖好卦，但時機未到，太早進場買到高價，反而沒賺到什麼利息與差價。

卜卦要應驗在理財，要常實驗推理，不是會卜卦就好了。其中有很多不準確的原因，必須自己找答案，所謂「小疑小悟、大疑大悟、不疑不悟。」這是學道的基本常理。你想以卜卦賺這個財，這是屬於天財。要獲得天財，還得有功德加持。這個天財我都用在道場與道院的開銷，並沒有用在吃喝玩樂。卜卦是鬼神告知的答案，所謂「德重鬼神欽」。用在道場道院還真的能獲得天財，使我不用愁道場道院經濟斷層而繳不出水電房屋的開銷。

以卜卦研究理財投資也不是一月、兩月就能有心得，我研究兩年才有些心

得，當然其中有不準，就得探討原因，是心不定以致卦不準。或國際景氣大環境不好，卦象失準。有點像大善之人，看其命理就不準。大惡之人看他命理也不準，因為這些超越氣數。

卜卦也不是一成不變只在陰陽五行推理，六十四卦象就像每個家庭，或每個人的本體。每個人的家庭成員都不一樣，有家庭和樂，有家庭冷淡，有家庭失和。再以每個人的個性來論命運也是不盡相同。故研究卜卦還得精益求精，日新又新日日新。如此精進研究就變成心靈卦，心靈卦就不侷限在有限的知識推理。而是能從卦象氣場推理所要得的答案。這答案不管是好是壞，最後決定要不要買賣還是在自己，能不能賺錢也是看自己的福報。卜卦只是給你一條方向的選擇，賺錢或虧損這就在你的功德福報。

說明白點，卜卦是屬於智慧，能不能賺到錢是看你的功德與福德夠不夠多，功德不足想要天上財是有限的，你愈貪心虧損愈多。故平常多做一些功德，累積起來的功德就有夠多的福德，自然投資有財富。

☆三、五行養生之道

達道居士

前文「力行其道」談及道氣之力量，現以五行運用養生保健之道。道有太極生兩儀，兩儀生四象。四象即是五行。五行在身內歸類為五臟六腑。在修行是以神氣為調和之道。

元神為子，元氣為母。元氣能生養元神，元神為本性，又為智慧，又為自性佛。神氣調和，身內經絡即暢通無病。

心為氣經，眼為淚經，鼻為膿經，舌為津經，外為汗經，內為血經，骨為髓經，腎為精經。氣全則生，氣亡則死。氣盛則壯，氣衰則老。常使氣不散，則如子之有父母，氣散則如子之喪父母，無所依靠。

人修行能神氣調和，則精髓一源。每日能撥空兩小時以上來靜坐，一個月後，必有感覺精神氣爽，筋力強健。古人云：「服藥千日，不如獨臥一宵。」藥為草，精為髓。去髓添草，是沒有益的。身體是以元精為培補。例如白天工作耗掉很多元氣，晚上休息睡眠可以補元精，第二天就恢復元氣，有力氣再工作。睡眠可以補元精，那為何要靜坐？靜坐補元精能量更高，還能增進智慧，這才是真正修道養生目的。

人體似乎與「五」字特別有緣，有五官、五臟，還有五液。搞明白它們之

間的對應關係，對你的養生大有好處。

五種體液變化可看出身體健康來！五液是指汗、涕、淚、涎、唾五種體液。《素問·宣明五氣篇》說：「五臟化液，心為汗，肺為涕，肝為淚，脾為涎，腎為唾，是謂五液。」

為著研究這些醫理，我在網路平台尋找一些醫師在臨床上分享五液對健康的影響關係！若五臟的分泌異常，則可反映所屬臟腑的病變。

汗為心之液

它的排泄在生理上會受到心神的控制，比如，感覺冷時，毛竅閉合而無汗；天熱、運動或衣被過厚感覺熱時，則毛竅大開而多汗。

汗的異常主要有自汗、盜汗兩種。

心陽不足、心氣虛，不能「守住」心液，則見「自汗」，此時應補氣補陽。陽虛患者大多形寒怕冷，容易外感風寒，所以室內溫度宜偏暖，且要溫補調理。氣虛患者宜注意休息，注意起居要正常，不要熬夜，或日夜顛倒。

心陰血不足者容易出現「盜汗」，這類人飲食要以清補為主，忌食辛辣，如羊肉、辣椒、薑蔥等。盜汗患者體質多熱而偏燥，故室溫宜偏低且濕。

晚上睡覺出汗謂盜汗！盜汗並非濕氣重，六大原因報你知，現在家家戶戶

都有空調、風扇，晚上睡覺壓根不怕熱。但奇怪的是，卻有不少人偏偏白天不出汗，夜裡不熱卻汗一身。

一、什麼是盜汗？不同症狀要分清

人體皮膚受到交感神經調控，隨時通過分泌汗液來散熱和代謝，氣溫高時每天的出汗量約為**300 g**，運動時可以提高**10**倍。很多人都會把盜汗當成普通出汗，從而忽略了身體異常。

1、盜汗：睡眠狀態出汗

盜汗指的是入睡後無緣無故出汗、醒來後停止的現象，其發病率能達到**11%**—**41%**。

輕度患者多在凌晨或睡醒前**1—2**小時內出汗，睡醒後不出汗，也沒有其他不適感。中度患者入睡後不久會出汗，但醒來後再入睡則不會出汗，有口乾舌燥、全身潮熱的感覺。

重度患者剛入睡或醒後再次入睡時，全身都會大量出汗，把睡衣、被褥濕透，還伴隨有明顯的心煩、咽乾、潮熱、顴紅、頭暈、乏力、疲憊、小便赤黃、便秘等症狀。

2、多汗：頻繁地大量出汗

多汗症指的是持續性的頻繁出汗，出汗量異常多。主要病因有二種，一是疾病引起的全身性多汗，比如感染發熱、糖尿病、甲狀腺功能亢進、內分泌失調等；二是先天性局部多汗，常見部位有手掌、腋窩、腳底等，多受遺傳因素影響，青少年群體高發。

3、自汗：活動時異常多汗

自汗患者多是久坐不動、缺乏鍛煉、體型消瘦的亞健康人群，稍微一活動就會大汗淋漓，同時還有畏寒怕冷、氣短乏力、精神不濟、面色蒼白、貧血、免疫力低下等伴隨症狀。

二、盜汗說明濕氣重？六大病因不可忽視

不少人會把盜汗和濕氣聯繫在一起，認為是濕氣太重引起了津液失調，才會長期盜汗，這也許有一定道理。然而短期內突然出現的盜汗，則首先要考慮是不是某些疾病的徵兆。

1、惡性腫瘤

腫瘤初期時容易引起炎症反應，比如持續的低燒發熱、某個部位的脹痛、免疫力紊亂等，都可能刺激到控制發汗的交感神經，出現局部的盜汗現象。

其中淋巴瘤患者盜汗現象最多，大約25%的霍奇金淋巴瘤患者會持續低熱

和盜汗，通常還有疲勞、瘙癢、飲酒後患處疼痛、體重下降超過10%等。

其他如前列腺癌、腎癌和生殖系統腫瘤，也可能會出現盜汗。另外，胰島素瘤患者在夜間容易有低血糖，也經常引起盜汗。

2、感染性疾病

一些慢性感染性疾病常以盜汗為首發症狀，其中結核病的發病率更高。調查發現，約46%—62%的結核病患者有盜汗的症狀，其中29%的人會持續盜汗二週。

除了盜汗，結核病同時會伴隨著咳嗽、疲勞、發熱、體重減輕、胸痛、腹瀉、咳血等症狀。

其他的一些感染性疾病，比如布魯桿菌病、愛滋病、心內膜炎、骨髓炎、化膿性膿腫等，也常有盜汗症狀。

3、神經系統疾病

由於出汗受神經調控，所以神經系統病變容易引發盜汗，比如脊髓神經受損、自主神經病變等。神經受到刺激時就容易有頭暈、心悸、盜汗、血壓升高、血管收縮或賁張等不良反應。

4、內分泌疾病

盜汗是一些內分泌疾病的主要特徵，比如甲狀腺功能亢進等。由於內分泌系統較為複雜，所以遇到不明原因的盜汗，需先檢查一下甲狀腺激素、血壓、心率、肝腎功能指標等。

5、藥物因素

盜汗是很多藥物帶來的副作用之一，比如部分止痛藥、感冒藥、抗抑鬱藥、降血糖藥、激素類藥物等，有時會引起低熱、多汗反應，如果是在睡前服藥就可能出現盜汗。

6、女性更年期

女性絕經後體內雌激素下降，會引起一系列內分泌失調的問題，對皮膚分泌的影響很大，大約75%以上的人，可能會同時出現潮熱、盜汗。

三、秋季乾燥，小心陰虛盜汗

有的朋友可能要說了，我沒有那些疾病，為什麼偶爾也會盜汗呢？其實偶發的盜汗十分常見，它也可能說明我們的體質出現了問題，需要適當調養，否則就會給疾病可乘之機。

1、邪熱內鬱盜汗

脾主水穀運化，對全身的津液有協調作用。然而天氣潮熱時，人們受到暑

邪、濕邪侵入，容易使脾胃虛弱、邪熱內鬱，自然會出汗異常，同時還有舌紅、舌苔黃膩、五心煩熱、失眠、易怒等症狀。

2、陰虛盜汗

秋季氣候逐漸陰冷乾燥，容易誘發腎陰虛，出現咽乾口苦、咳嗽、喉嚨腫痛、失眠多夢、腰膝乏力等症狀，不僅經常盜汗，睡醒後還會疲憊乏力。

涕為肺之液

肺開竅於鼻，肺之津液充盈，出於鼻竅則為涕。鼻涕可滋潤鼻竅，使其保持暢通，保證呼吸和嗅覺功能的正常。

肺的病變可從鼻涕的異常表現看出來。如肺陰虛者可表現為鼻乾無涕，建議將室內溫度調低些，並保持一定濕度。

因風寒導致肺氣失宣者，多表現為鼻流清涕。這類人所處室內應保持空氣新鮮，但要避免風寒再襲。中藥宜熱服，服藥後靜臥或靜坐，蓋被或喝熱粥助汗以驅寒。

流黃濁鼻涕的人應清肺泄熱。中藥宜涼服或微溫服，並多吃清補膳食，注意保證鼻子的通暢。

淚為肝之液

肝開竅於目，肝血及肝之津液充盈，溢於目竅則為淚。淚可滋潤眼目，若肝有病變，就會從淚的異常表現出來。

淚少而眼乾，為肝陰血不足，應滋肝養血。忌惱怒，宜清補。如是迎風流淚、兩眼發癢，為肝經受風邪，應少用眼，保持清潔，也可用野菊花、桑葉煎水熏洗。淚熱發黏、兩眼畏光作痛，為肝經有熱，可用棉簽沾水、擦拭淚囊處，一天數次。忌食辛辣刺激性食物，並保持大便通暢，使熱邪有下瀉之路。老年人氣血虛弱、肝腎陰虛，常會流淚不止。建議滋補肝腎，補氣養血，加強營養，節制房事。

唾為腎之液

腎氣旺盛，腎之陰精上充於口為唾，有濕潤口腔和溶解食物的作用。

唾液的異常變化可反映腎的病變。口苦口乾少津，腰膝無力為肝腎陰虛，可用枸杞子、沙參煎湯服用。同時，調節情志，注意休息，忌辛辣刺激性食物，忌菸酒。多唾或唾液清冷多應溫陽利水。建議慎起居、防外感，保持皮膚清潔，多吃清淡易消化的食物。

涎為脾之液

脾開竅於口，脾之陰精上布於口，則為涎，主要用來溶解食物，助消化。

脾胃虛弱者可表現為口淡乏味，噁心且口水多，應溫中健脾。忌寒涼、多熱食，給胃脘部熱敷，也可服薑湯或糯米粥加紅棗數枚食用。胃火盛可表現為口乾涎少，這類人忌食辛辣刺激之品，要多吃水果、新鮮蔬菜、清涼飲料等，也可用麥冬、沙參煎水服。

以上五液對看五臟健康影響。當然了解這些病理概念，一般人也不可能有可能。耐心按醫師所建議的方案保健養生，包括我在內。畢竟病情不是一成不變，會有變化轉移的現象。

而我都用靜坐煉元氣直至與元神合一化生元精，這元精回歸五臟，則能增強免疫系統，減少疾病發作。這元精對健康功用有很大的幫助，唯一缺點是有錢也買不到，因為這要自身修煉才能得到的寶藥。也是上天很公平的好處，就是不分男女老幼、富貴貧賤，只要你肯耐心靜坐修煉，保證都可以免費得到這上天給你的寶藥。這寶藥不用去求人，不用看別人的臉色。不管有錢沒錢只要肯耐心修煉，都可以得到天上寶藥。

☆四、艾灸腳膝蓋

達道居士

前文「五行養生之道」談及元氣元精對身體保健的重要。這篇來談艾灸膝蓋的心得。六年前我從樹林家騎機車要去台北道場，出門不到十分鐘就被一輛廂型車撞倒了，左腳被機車壓制了，那位開車的司機下來幫我機車拉正，我伸出左腳要站起來時感覺疼痛，又坐在地上，慢慢地用力站起來，那司機也過來攙扶我一步一步到路邊休息。當救護車送我到新泰醫院，到醫院急診部人很多，我掛號後竟然等了兩小時才輪到我，安排斷層掃描，膝蓋骨頭有裂痕，韌帶也脫離。其它部位只有擦傷。膝蓋骨頭裂痕導致我不能走路，只好租兩支拐杖來用。過幾天退還拐杖，自買拐杖來走路。這次車禍受傷我也沒讓對方賠償，畢竟他也只是公司送貨員，當場也沒逃跑，所以沒要求對方賠償。然奇怪我勤煉功還是無法短期間復原健康。

當中很多師兄姐也拿很多傷藥給我用，腳還是很紅腫，後來有位師兄就去摘左手香揉一揉敷在腳跟掌，因為血液到那邊沒辦法逆回流，腫得像麪龜。敷好後，過了四小時我拆開來看，竟然消腫一半，這下讓我神奇了，想不到左手香竟是傷科消炎植物。

就這樣敷左手香一段日子，腳沒那麼浮腫，但膝蓋骨頭韌帶有脫離還是無

法復原，煉功復健是有幫助，然幫助有限。過了半年不用柺杖了，走路一拐一拐走很慢，爬樓梯還是很出力，也不能拿重的背包。

一年以後走路比較快了，還是一樣一拐一拐地走路，為著這膝蓋傷用很多方案，包括國術館傷藥膏，放血拔罐復健還是有限。左腳不能站得很直，因為會痛。想不到這韌帶這麼難復原，三年了靜坐還是不能盤腿。

想一想我為何會有這災難，其實我知道原因。因為未出車禍前，來了一個中年瞎子他想學煉氣，他不是天生就瞎了。他說從澳洲留學讀碩士兩年漸漸有青光眼，視力愈來愈模糊，畢業後就回台。回台後眼睛漸漸呈弱視，怎麼治療都沒有效果。那時快四十歲了，找了很多醫療方法都無效，也有去問神，廟公說冤親債主討債。有人建議他學氣功看看，於是他到處拜師學氣功，還是無法讓眼睛好一點。

有次他在手機打氣功兩字，跳出道聖門仙道氣功，所以就搭捷運來道場。他是拿一枝盲人拐杖一路走來道場，聊兩小時，最後我就想試試看這氣功的效果如何？

我為何有這念頭？原因是我老婆有糖尿病引起黃斑部病變，視網膜剝離，裝水晶體也沒用。漸漸的成為弱視，有殘障手冊，也有盲人協會來關心她，帶

她去盲人技術院學習摸鈔票辨識錢幣。她回來還真的練習摸鈔票，我看了都覺得好笑。她說盲人協會志工問她要不要學按摩推拿？我笑笑說算了，妳如果真心要復健，就好好的靜坐煉功比較有效果。以前叫她靜坐總是唱反調，寧可買健康食品來吃，結果吃到洗腎。這次她為著健康就乖乖靜坐，不到三個月可以看電視了，比我這老花、近視看得還清楚。我看了真的嚇一跳，這麼快就能看電視。我不戴眼鏡根本一片模糊，她沒戴眼鏡竟能看清影像，比我還健康耶！

也因這因素，所以才會起心動念幫那人試試看。所以就叫他去靜坐，然後發功幫他開啟靈脈，沒想到他一靈動，愈來愈大，到最後控制不了，動作很大又吼叫，我看了完了，惹上了冤親債主，怕他動作愈來愈大，就叫他暫停。

他覺得很神奇，第一次感覺這不可思議的力量，就又想要繼續靜坐，我只好再讓他靜坐，第二次比第一次動作更誇張，還會跳起來打拳，我只好再次讓他停止煉功。此時已接近傍晚了，我叫他回家，他要了劃撥帳號說回去會匯錢做功德，結果也沒匯錢做功德。

而我不到一個月就莫名其妙發生車禍，此時我想起丹道法訣有句，「金丹有本，法身可成，此中訣竅，不可妄傳，非天不許人修道也。良以造惡之徒，自家身命，猶有冥司鑒察，刑罰難逃。且又歷劫冤仇，不肯饒他。倘若輕與，

成得小小人仙，略知收斂神魂，藏於無極。異日仇者莫能尋得，地府無由追魂，致使三界善惡不明，冤聲四起，誰之咎歟。言至此，吾已悚然，生等寧不懼耶。」

我是犯了這天條法規，如果此人有匯錢做功德，我還不會承受此車禍劫數。想一想我犯這天條法規也不是第一次，已經很多次，只不過沒有這次車禍嚴重，可以說被打斷腿警告。想到此真的不寒而慄。

話說為著這隻跛腳怎麼修煉、拉筋，還是無法復原。有時走路腿好像有綁石頭那麼重，就又刮痧放血拔罐比較舒服點。直到去年COVID-19被感染了，我沒有去醫院拿藥，靠煉功幾天治好了，但身體好像出現很多後遺症，腦霧常使我忘東忘西。有次訂好車票，騎機車去車站拿票，到車站停下來要拿安全帽下來，手一摸頭才知道我忘了戴安全帽，真的好誇張。好在沒有遇到警察，不然會被開罰單。

從那時身體器官開始出現退化，心跳指數都超過100以上，腳也經常僵硬不靈活，開車容易疲勞，常有打瞌睡現象，讓我感覺心驚膽跳。心想我氣數不是已盡，那時上黃庭經腦袋浮出艾灸，就以艾灸為實驗，還真的改善身體衰退現象，此時對艾灸產生了興趣。此段故事前兩集善書有敘說過。

今年又得新冠肺炎，此次是加上艾灸，三天就痊癒。接下來又得流感，怎

麼感覺疫情疾病傳染那麼多？這流感也是加上艾灸治療，但後遺症是喉嚨沙啞。就得常常艾灸，也治好了。但腳走路卻像拖掃那樣走路，感覺不對勁。就艾灸膝蓋，改善很多了。

八月時睡覺常感覺腳會冰冷而醒來，但上半身因有艾灸補氣還感覺熱熱。到九月變成上熱下冷，發燒37.8度，愈來愈誇張，穿兩件長褲還是冰冷。也沒時間去醫院掛號看病。只好上網找治療方式，就這樣用艾灸湧泉、三陰交、足三里，想一想乾脆整整隻腳都艾灸。花了半天時間，灸完了，身體好舒服，睡覺也不會上熱下冷。第二天再灸一次看看，痊癒了。

心想艾灸這麼玄，就開始艾灸膝蓋，因有看過大陸中醫影片用艾灸治療一位六十幾歲的女士，她也是膝蓋關節炎不能走路，看西醫光抽血、抽髓檢驗，痛得死去活來。後來朋友建議她改看中醫，經過中醫檢查用艾灸治療，兩天做一治療，兩個月竟然能蹦蹦跳跳。

我就實驗看看效果如何？就花時間艾灸膝蓋，每次花兩小時艾灸，第一次改善很多，第二次再灸後，嘿嘿！腳竟然能伸直站著，只感覺還有點緊繃，但走路不會一拐一拐了，簡直開心極了！艾灸要有耐心，雖然手拿著艾灸會痠，但為著健康還是忍耐。

那女士艾灸每次半小時，兩天做一次治療，兩個月才復原。我沒她那麼嚴重，每次花兩小時治療，兩天就治療好了。困擾六年的腳傷就這樣復原，也可以盤腿靜坐。

由於自己有做艾條，也研究艾灸工具，使自己艾灸時不會燙傷，這也是每次艾灸累積經驗來的。所以親身力行，力行其道是很重要的。艾灸病情也是「小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟。」我現在好像把道學融入生活中了。

從艾灸中得到很多治療經驗，漸漸的探討另一層謎題，就是為何艾灸療效往往打破醫學觀念，原因出在哪裡？艾灸要有經驗累積，然重點卻在艾條，艾條製作過程複雜，不是有艾葉就好，而是要曬乾很久，故有「七年之病，求三年之艾。」三年之艾就是放兩年以上的艾葉，此時已經很乾燥沒有濕氣，用來做艾條，艾灸就有效果。

因此我會買各式艾條來實驗，便宜的艾條不用討論了，因為光艾葉的成本就已經超過了好幾倍。有幾個師兄姐在外或網路買一條十幾元的艾條，根本不是純艾葉所做的。為何有艾葉的味道？因為加一些艾草香精就有味道，其實裡面都是稻草磨粉製成的。稻草大家應有看過吧！曬乾都是金黃色，就這樣很容易冒充艾條。用劣質的艾條艾灸，會傷害身體。

然高價位的艾條不一定是真的，打廣告很好聽，用了不滿意也可退。其實你退了也是虧本，因為扣掉運費，還是虧本，因運費就比假艾條還貴。所以別亂買艾條。艾條在大陸是屬於醫療用品，要進口沒那麼簡單，得有醫療專用證照申請才能進口。從大陸進口一條艾條運輸費加海關稅就超過六元，其他成本看各公司製作而定。大部分材料都是10比1，也就是十斤艾葉只能做一斤艾絨，這樣成本價錢很高，賣一條十幾元的都是屬於燻蚊蟲用的。甚至燻蚊都沒效果。

現代研究發現艾草具有抗菌、殺病毒作用，艾葉及其精油對於各種桿菌、大腸桿菌、鏈球菌、肺炎雙球菌、葡萄球菌均有抗菌作用。它對於不同傳染性、流行性疾病的多種致病菌、真菌和病毒也都有抑制作用。

可以在家中點燃艾條後關閉門窗，離開該房間，讓艾條在房間中至少燻三十分鐘至一小時，且煙霧達到一定濃度即可殺菌。

艾葉含有豐富單寧酸（鞣質），中國醫藥大學校長洪明奇在最新醫學研究成果指出，首次發現「單寧酸」會雙重抑制新型冠狀病毒，獲得《美國癌症研究雜誌》的刊登，在國際學術及醫療界投下一顆震撼彈！

古代民間都認為，艾草是「驅邪神器」，燃燒艾草產生的煙有防病、避邪

（瘟疫）、趨蚊的作用。

每年到了端午節附近，是農曆的曆五月五日，陽曆地支是「午月」，天氣就開始變熱，蚊蟲、毒害相繼而生，特別容易引發各種傳染病。

因此農曆五月又被稱為「百毒月」，被視為不吉利月分，古人經常在門前掛這種艾草來驅趕蚊蟲，原因是艾葉裡面有一種特殊的香味，這是蚊蟲害怕的香味，所以夏天在皮膚抹點艾草精油，可以驅趕蚊蟲、避免蚊蟲的叮咬。

傳統中醫多用針法來治療急性病，用灸法來治療慢性病。古人最常運用艾灸治療哮喘、肺結核、慢性支氣管炎、癩癧……等等慢性疾病。

運用艾條在人體背後的背俞穴上艾灸，在炎熱夏季艾灸可以治療冬季的疾病（冬病夏治），主要穴道是肺俞穴、膏肓穴。

古代《金匱要略》提到「虛勞」這種病，發病經常與勞逸過度、飲食起居失調、情志內傷有關，與肝脾腎關係密切，古人面對這種病，最常見且有效的外治方法，就是艾灸膏肓穴。

孟子曰：「七年之病，求三年之艾」，遠古中國人就認為艾灸能溫通經絡，調和氣血，促進血液循環，尤其對於身體虛弱的虛證、寒證，最有助益。

為著艾灸背部我自己研究一些簡單工具，畢竟沒有人能幫我灸背部，所以

研究幾項工具來艾灸背部，改善身體效果很好。我都是自己實驗有效果，才會介紹給道友用，這也是做功德好方法。

☆五、精進大道

達道居士

前文「艾灸腳膝蓋」的心得，漸漸的對道學應用更有心得。以前修道有浩然道氣存在，能感應無形的氣場，躲過很多次災難，對修道就愈來愈有興趣與執著。尤其修道後智慧開啟能看得懂經文含義，從仙佛經文中體悟修行突破的關卡。

修道剛開始不知道什麼叫修道？因我開始是以修神通為目的，因為窮怕了，才想要學神通，花了很多打工錢拜師，到最後錢花光了，對神通還一無感應。靜坐中心灰意冷下，對天發誓真有神通這法門，我學會了，願意廣傳，不騙人，發誓完後一道光射進我頭頂，那時身體有反應了。好像被電電到，很舒服，腳也開始微微震動，斷斷續續的抖動。這些故事在早集善書寫過很多次了，就不再多敘。

從氣動開始我就很勤奮的煉功，但還不知這就是道？因為我從小讀書就不靈光，不能理解很多術語。只知傻傻的煉功把它當成神通修煉。靈感與氣動愈來愈強，很多共修道友對我氣動這麼強烈，就會問我是哪尊神明降駕？我被問得莫名其妙？什麼神明降駕？我又不是混世，也不是要當乩童。什麼神明降駕，聽了一頭霧水。就說我不知道啊！

有位道友說不可能啊！他在廟裡當桌頭服務，知道這是神明降駕才應有的動作。不然這樣，你再起乩一次，我來問看看是哪尊神明降駕？我聽了莫名其妙，但好奇心下我還是再次靜坐氣動，他就開始問，請問是哪尊仙師降臨？我還是不作答，繼續煉功。他問了很多次哪尊仙師降臨，都沒有結果。而我也累了，就停止靜坐了。他就很納悶問我是修什麼法？我回說神通。其實我對外界的修行之事一無所知。什麼修佛、修道、基督，我只是當作信仰拜拜而已。我只能回答修神通。

當接觸更多道友才知道一些「道」的含義，也就是學佛叫佛道，修儒叫儒道。學插花就是花道，練劍叫劍道，隨口胡說叫胡說八道。問題我是修哪一門道，我還是不知不知道？

直到有次道友門問我，我們修的是什麼道？佛教有佛經，道教有道經，儒家有儒經。那我們有什麼經典可教？這一問還真的把我問倒了。不得不找個時間問靈。於是在靜坐中間靈，說我到底是修什麼道？靈就回說「仙道」。我聽了，說沒有聽過有這個道。靈說我修的就是「仙道」。我回說好好，有沒有這經典可以讀？靈說有啊！我問去哪裡可以找得到？靈回說，去重慶南路書局就可以找到。我半信半疑的懷疑這問答？

但第二天還是去重慶南路書局找找看。很快在經典櫃找到仙道那類書籍，我拿起來翻看，內容記載的修煉訣竅，還真的是我修煉的過程。因有修煉的過程，才看得懂經典的內容。像人每天寫日記一樣。這一看內心澎湃心裡波瀾起伏很大。好像得到千年秘訣。就買回來閱讀。很認真的讀一個月才閱讀完畢。以前不知道要怎麼突破瓶頸？讀了丹道法訣才知我有煉精化氣築基了，接下來要進入煉氣化神，也就是開智慧的功法。這功法需要廣結善緣與布施做功德。

廣結善緣是有在推廣煉氣，布施做功德就難倒我了。身上沒有多餘的錢，打工的錢光付房租與家庭開銷，一個月沒有倒貼能打平就偷笑了。道友們也不可能捐錢給我。因為他們比我好過，會跟我學習，是因好奇這神通到底是怎麼修出來的。既然講神通為何我還會這麼窮？我聽了也無語。那時我可以用一窮二白來形容我真的是貧道，沒錢就是沒錢，沒錢萬萬不能，哀怨也沒用，就這樣繼續廣結善緣與修煉。

然對經典有更多的心得體悟。心想租房做道場這樣下去也不是辦法，因每次租房，房東都會以宮壇為理由要提高房租一倍，我只是做道場又沒開宮壇，這樣也不行。我沒有那麼多錢，只好另找房屋做道場。就這樣換來換去，最後只好拿老家農地向農會貸款買房，然後房屋又貸款九成。幾乎全額貸款了，那

時利息9.8%，接下來很多道友要看看我怎麼倒閉？因為他們知道我的經濟狀況。然而經過幾個月我還是沒倒，貸款每個月還是能正常繳得出。有些心術不正見不得我好的道友就對外說我買房這些錢都是他們募捐來，我聽了就火大跟他們斷絕來往。

其實每個月能繳得出利息都是仙佛暗中幫忙的，只因我這是在做功德，不是要享受用的，不然之前租房連幾千元都快付不出。而買房每月連本帶利要付四萬多卻能準時繳得出，這是仙佛暗中幫忙，我哪有這賺錢本事。

當有了自己道場做根基，接下來就開始講解丹道經典，我讀書不聰明很多字不會唸就查字典，漸漸的懂很多字了。以前不會寫文章，為著要出善書也開始強迫自己寫文章，然後拿去給人打字，那時電腦還不普遍，打完字校正錯字又校正，連打字人員都討厭接我的案子。逼不得已只好買電腦練習打字，初時打字一分鐘能打兩個字就偷笑了。漸漸的熟練了，一分鐘可以打七、八字，很滿意了。想想很好笑，如果我沒有買房做道場，就不會出善書廣結善緣。有買房經濟壓力很大，就得想辦法廣結善緣，這樣可以減少經濟斷層壓力。

寫文章出善書也能訓練自己的推理，與道友結緣愈來愈廣，變成三教九流的人物都來交流，有點像秀才不出門能知天下事。交流中當然也能窺知各門各

派修行方法，當中有很多修道前輩拿他們的經典送給我研究，就這樣我對各宗教修行有了很多概念。

漸漸了解煉氣化神要廣結善緣就是增長知識，布施做功德是增長福德。此是仙佛指點修行之路，而不是外界靈山道友說他們都是仙佛來教的，他何德何能讓仙佛來教。問他們仙佛教什麼功法，回答不出。靈動亂比一通，唸一些聽不懂靈語，給外人的感覺是神經病，這哪是仙佛教的功法。嘴裡講的心中八卦，其實連易經八卦都不認識。玩久就不好玩，漸漸的覺得修道不過如此而已，而看不起修道。

修道學問很廣，但最基本一定要修出先天之氣，沒有強大的先天之氣，就無法開智慧，只能靠自己本有的聰明做事創業。如果本身就很聰明再加上修煉先天之氣，則智慧光環更強。如自身本就是笨笨的不聰明，修出先天之氣再加上努力學習也能變聰明。不會一竅不通。我是過來人，這修道的法寶告知大家，算是洩漏天機。

但時代不同了，現代人能撥出時間來修行，已經是稀有動物。有人修行，就是功德一件。沒有人要修，那些什麼法寶都變成廢物。就像易經不懂義理就不會運用，則讀易經就是讀好看的，對別人只能吹牛說他學問很深，唬爛那些

不懂易經的人。

修道是強化自身的能量為最實用的法寶，先不談能成仙成佛的境界，至少可以強壯身體少受疾病痛苦。至於靈氣要運用到哪些生活中，隨個人的目標運用。如果你創業要找靈感，這是最好的靈修大道。如果你想改變命運，就去做功德，用這先天之氣灌溉你的功德布施，就可以改變命運，功德愈大，福報就愈多。一分耕耘一分收穫，不是有修道，什麼都不用做，就能改變命運，天下沒有不勞而獲的寶。

想要突破自己命運的框框，就得學習新學問新知識，一步一步學習驗證，累積經驗，不需登峰造極，只要享受成長過程的樂趣，就值得了。這學習已經融入先天之氣，久而久之氣質提升，讓人願意接近你，這對你的事業有很大幫助。例如開店賣衣服，由於修行所顯現的氣質加上笑容，變成高貴的氣質，客人進來，你跟她打招呼問好，她會覺得你這老闆服務很親切，看上喜歡的衣服就很容易買賣成交。

修行不是嘴巴說說而不行，也不是你有信仰拜拜、吃齋這樣修行就好了。真正有益的修行很廣，上天給每個人都有基本之先天之氣能量，修行一定要先善用自身的先天之氣做基礎，把先天之氣灌溉你的才華，提升心靈思想，如此

對自己的人緣事業有很大的幫助。

或許你會說你沒有才華，在這科技文化發達的時代，每個人都有受最基本的義務教育。不像早期農業社會有些人沒讀書不識字，那就沒話說。古代有女子無才便是德，在這現代科技社會是落後無用的文化。有受過基本教育知識，已經能認識字，可以閱讀很多書籍資訊，雖然不是很專精，但真有心學習，加上修行有智慧很容易上手。除非你懶得學習，那就沒話說。

不想學習來充足心靈思想，那你的人生是孤獨寂寞無趣的生活。就算你家有錢生活無憂無慮，你的心靈還是空虛寂寞。或許你會說老了學那些知識有什麼用？不學習知識，腦袋不會運轉，就很容易變成老人痴呆症，這應該不是你想要的生活日子吧！學習新知識不會與世脫節，至少後輩兒孫還會願意跟你交流，而不會嫌你是一個老不死的廢物。

如果你喜歡當老不死的廢物，那我無話可說，反正你的人生跟我無關。我還是跟有學習的道友互相交流研究，這樣活到老學到老，到老可能就是一個活寶，到時搞不好很多人會搶著供養我這老菩薩。

☆六、道在生活中

達道居士

前文「精進大道」文中談到學習新知識。「道」在易經裡面解釋是「通」，「通」怎麼通？易經是陰陽之學，也是相對論的哲學。一件事物都有正反理論哲學。例如錢幣有正面、背面。做事有順與不順，不順心，就得檢討哪裡不通順？而不是放棄。放棄就沒有成功的機會。所謂失敗為成功之母。沒有失敗的經驗，那太順的成功就不值錢了。

道，比喻道路，既是道路，道路有平路與不平之路，會有高低起伏之路，踏上此路，不管什麼路，還是要走下去。不走下去，你人生的道路就沒有什麼精彩可言。走過各種喜怒哀樂懼的道路，就有人生的歷練光彩可成追憶。

道要落實在你的日常生活中，不是學什麼特異功能或怪力亂神的法力，這些對你生活來講不實用，會被人說怪人或神經病。

道是平常不特殊，在你的生活中，看你會不會用而已。南宋大慧宗杲禪師云：「佛法在日用尋常處，行住坐臥處，吃粥吃飯處，語言相問處。」這禪機好像沒什麼？卻是影響你的健康、人緣與事業最重要的處世生活。

「道」是你本來就有的，道是天理良心。如果都能依照天理良心去做就好修。天理良心就是佛心、慈悲心、天心、真心。有這些心，上天不會虧待你。

降吉祥之氣在你身上，遇災難能逢凶化吉。

道在生活中你是屬於什麼角色？就要盡量去做好你的義務。在家你是父親，就要做好父慈的角色；在家為人子，就要有孝順父母的心。如此父慈子孝，即是和樂好家庭。如果父不慈、子不孝，這個家就沒溫暖可言，生活品質絕對不好過。

說我生活中的道，還沒修道之前命運可不是普通的坎坷，不知我的前途光明在哪裡？很羨慕別人過得很快樂，我找不到自己有什麼好快樂的心。因連工作都找不到，吃飯是有這一餐不知下一餐在哪裡？肚子常餓兩三天是正常的現象。這哪裡會快樂？

修了道以後，變化可大了，首先身內有一股浩然之氣出現，這浩然之氣給我很大的信心，好像我可以走出幽暗的世界，邁向光明的人生。怎麼心態變化那麼多？有了信心，找工作很容易找到，不會再過有一餐沒一餐的日子。生活正常了，繼續修道，累積的浩然之氣能量，竟然思考靈敏，做事很快能掌握訣竅完成任務，原來這就是開啟智慧了。回想以前坎坷的命運，原因是沒有智慧所以才會坎坷。

這智慧不是特意去學習模仿出來的，是修行累積能量，自然而然地出現，

所以不要問我怎麼開啟智慧？我回答不出來。簡單的說智慧是思考靈敏，又好像是第六感應特別強烈。所以問我怎麼開啟智慧，只能說累積浩然之氣到一定的程度，自自然然就會出現。

而這浩然之氣就是「道」，這「道」不是普通的「道」，是屬於「大道」。為何說是「大道」。浩然之氣即是道家所講的先天之氣，此氣每個人出生就擁有，但沒有去探討發揮，所以只能稱普通的道。因為每個人都有，包括萬物都有，很普遍的道，故人不覺得稀奇。但如果從身內修出來，就不是普通的道，而是「大道」，因可以發揮很大的力量與用處，故稱「大道」。

原本平平淡淡的道，經過修煉變成大道，這在日常生活中就更加精采了。別說看破人生成仙成佛那高境界，先用在日常生活中好處多多。可以改善坎坷的命運，這一點就值得大家修行了。如願意更進一步學習有用的知識，這智慧思考可以吸收知識學問更快。使你在發展事業更順利。

這「大道」可以灌溉你所做的功德，增加福德更多。這不是虛言。金剛經有很多的說明。金剛經「無為福勝分第十一」須菩提，如恒河中，所有沙數，如是沙等恒河，於意云何？是諸恒河沙，寧為多不。須菩提言甚多。世尊，但諸恒河尚多無數，何況其沙。須菩提，我今實言告汝，若有善男子善女人，以

七寶滿爾所恒河沙數，三千大千世界，以用布施，得福多不。須菩提言甚多。世尊，佛告須菩提，若有善男子，善女人，於此經中，乃至受持四句偈等，為他人說，而此福德，勝前福德。

由此說明修道到明心見性，而願傳法布施所得的福德很大。經中所講的四句偈可以用「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相。」或「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」或「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」這四句偈，蘊含了如來的最高智慧！其實整部《金剛經》，即是告誡我們勿追逐外相，因為追逐外相即是在追逐現象，觸及不到本質。如來的本質，是內在的無染著的清淨佛性。故沒有明心見性，就無法傳法做功德。想要明心見性就得修行。

大道用在生活中能受益，是每個人都能用得到的力量。故不會白修浪費時間。我從庸庸平凡的人生，理解大道玄機，能一層又一層突破生活困境，這點就可見大道的寶貴，在於你會不會用。

修道學佛不是什麼都放下，什麼都不管。這是修假的學假的，不負責任的消極法。對你、對家人、對事業都沒幫助，不如不要修。

修道學佛最少你要學會自保，就是身體健康，進而能學會理財，理財在生

活中很重要，不會理財往後的日子，就不一定有好日子過。

生活中不管是做什麼工作，能力其實都只是其次，最重要的是心態和姿態。姿態即是神情舉止，容貌體態。工作有些事情很多也很雜，但心態一定要好，千萬不要太過抱怨，不要發牢騷，抱怨不僅不會引來任何人的同情，還會讓人愈來愈討厭你。不管幹什麼，那些怨天怨地、渾身散發負能量的人，很難有出頭之日。

一個人的處境，往往都是由自己的心境決定的。故修道者不管在任環境中工作，姿態保持好一點，心態也跟著樂觀一點，能力自然而就有了。

一個有修出浩然之氣正能量的人，他的磁場會帶動周邊事物變得有秩序和美好。此是，心地能平穩安靜，隨在皆青山綠水；性天中有化育，觸處見魚躍鳶飛。所謂「靜中靜非真靜，動處靜得來，才是性天之真靜；樂處樂非真樂，苦中樂得來，才是心體之真機。」

反之，當一個人心裡充滿了負能量，傷害的不僅是自己，也會讓周圍磁場變得紊亂和糟糕，身邊會形成一個負面的情緒場，在這個負面磁場之中，所看到的一切，也都是負面的。那些你散發出去的負面信息，最後也都會反過來作用在自己身上。

修行調整你的心態和姿態就對了，處在正能量磁場之中，即便是遇到再大的難關，也不會心生氣餒，不會怨天尤人。只要保持積極和樂觀的心態，好運自然紛至沓來。

修行是提升自己內在正能量，能增加自己賦能。須知人與人之間的情緒會互相傳染，當你運氣遭遇低谷、情緒不好的時候，一定要主動靠近正能量的人。和正能量磁場的人相處，可以吸收他的正能量，沖散身內的負能量，心情即會開朗，即能轉化生活中低運氣，也會從中找到人生的樂趣。

所以修道真好用，在生活中處處都能活用。能旋轉乾坤，逢凶化吉，使你的人生充滿光彩。為何不修？苦海茫茫，回頭是岸。早日修行早解脫。

☆七、生而神靈

達道居士

前文「道在生活中」談及道應用在生活很廣泛。不要把修道、修佛侷限在拜拜、唸佛、唸經典的狹義範圍。當你了解「道」在身內產生的氣機作用，你會驚嘆磁場能量驚人，而為這幾十年的人生白過的。

人一出生，不只是一塊肉身，還帶着自己的神靈，肉身必須有元神鎮住，才能靈活運用五官四肢，元神的表現是「在天為神，在身為靈」；弱小的時候就能說話，幼兒生息順應天地自然循環，使身心健康成長，進而接受教育，個體靈活和心智敏捷，如修至達德敦厚，一生順應天道，終能返本歸真，回歸於天。

人有身就得保健養生，缺少保健養生，一旦失去健康則什麼都不能做，還得花錢治病。故保健是人的第一要旨，具體保健方法有很多方式。

黃帝內經記載，黃帝就問天師道：我聽說，遠古時代的人，年齡都活到一百歲，一切活動都不見衰退；現在的人，年紀到了五十歲，一切活動已顯衰退的原因，是時代不同，還是人將失去這種自然付與的質素呢？

岐伯回答說：上古的人，那些有道行的，取法陰陽，結合養生的術數，飲食有節制，起居作息有規律，勞作不超過自身能承受的強度，所以能神形合一

而享盡自然壽命，活到百歲才會死去。今世的人就不同了，用酒代替水來飲，經常進行有損壽命的活動，酒醉了行房事而耗竭精津，耗蝕真元，不知保持精神飽滿，沒有經常統御神氣，只求一時的快感，違背養生的歡樂，起居作息沒有規律，所以五十歲就衰弱了。

此是上古有道行的人教誨下面的人，使人知生病的虛邪賊風，隨著氣候時節的變化而躲避，情志恬淡閒適而慾望輕少，元真之氣順適相從，精神安靜內守而不外散，如此保健養生，疾病哪裡還會發生。因志趣消閒而少慾望，心境安逸而沒有驚悸，形體雖然勞累而不疲倦，氣的活動吻合順暢，各人適合得到各人的想法，都得到滿足自己的願望。同時自己的飲食和美，穿著滿意，生活的環境樂意。富貴與貧賤的人，人人滿足自己的處境不生妄想，這就是樸質的人。所以見到一切嗜好都不會產生影響，虛邪不正的東西不能誘惑心志。愚、智、聖、不肖都不為物欲茅害，符合養生的法則真諦，所以能夠都活到一百歲而活力不衰退，是因為他們對養生之道不敢有絲毫輕忽的緣故。

黃帝又說：我聽說上古有種人叫做真人的，將自身的生理活動與大自然統一溝通起來，隨著陰陽的活動，呼吸導引吐納精氣，獨立天地之間以固守神氣，與機體吻合為一體，所以壽命能夠同天地一樣長久，沒有終了的時候，這是修

煉養生之道達到最高境界的結果。

中古的時候，有叫做至人的人，致力於養生之道而精純完美、與陰陽和合，隨著四時變化調養順適，遠離人世間煩惱俗事務，積蓄精氣與神合一，神氣通應天地之間，非常遙遠的地方都能看得見，聽得到，這也是有益於壽命而生命力最強的，同樣也歸於真人境界。

其次有叫做聖人的，生活在天地之間，與天地和同，適應八風的性質變化，恰當順適人世間的嗜好慾望，情志平和，一切活動都不考慮，脫離世俗，穿著日用不同世俗的極求奢麗，外部形體因事而勞累不超出正常的承受能力，內部心志沒有因七情過度而產生禍患，力求恬淡愉快，以自我滿足為目的，形體不凋蔽，精神不耗散，也可以有一百歲的壽命。

再其次有叫做賢人的人，養生以好法天地宇宙自然活動為法則，以日月為標準，辨別星辰的位置與活動，順適陰陽，隨著四時氣候的變化而調節機體的活動，效法上古養生之道調養身體，也可以延長壽命，而有一定的限度。

以上是指修道養性延壽的理論。

在孫思邈所著的《備急千金要方》中有關於養性的這麼一段話：「夫養性者，欲所習以成性，性自為善，不習無不利也。性既自善，內外百病自然不生，

禍亂災害亦無由作，此養性之大經也。善養性者，則治未病之病，是其義也。故養性者，不但餌藥餐霞，其在兼於百行；百行周備，雖絕藥餌，足以遐年。德行不充，縱服玉液金丹，未能延壽。故老子曰：善攝生者，陸行不遇虎兇，此則道德之指也。豈假服餌而祈遐年哉！聖人所以製藥餌者，以救過行之人也。故愚者抱病歷年而不修一行，纏痾沒齒，終無悔心，此其所以岐和長逝，彭跖永歸，良有以也。」

對這段話，不同的人站在不同的基點上會有不同的解讀。孫思邈本身是修道人，把道與醫結合運用在一個層面上談養生，而講了不同境界的情況。

其實「性」（本性、天性）本來就是善良的，不去學習也沒有什麼不好的。在易經坤卦二爻有直方大，不習無不利。說明天性本來就是善良的，能善養天性，則內外各種病自然不會生，禍亂災害也不會有降落在身上，這才是修道養性逢凶化吉的根本，其他層面的養生方法也是從這個根本上長出的枝葉。

所以善於養天性的人，是在沒有病的時候根防病的原因，所謂「上醫治未病。」這才是修道養性的本意。其實是指根除偏離本性的各種妄念思想念頭，對於純善的本性，產生一個妄想雜念就相當於耗氣得病，而這時還不會在肉體上表現出病來。此也是修道是在根除雜念妄想的首要目標。通過修心去執着、

煉功達到這個境界的人就不是人間的健康長壽的概念能涵蓋的了。這才是中國古人所說的養生的實質，養好、用好自己的肉身的生命，最終達到返本歸真。修真養性的人，是修道服用自身所產生的元精丹藥，此是道家修行的方術。要能夠有作用，還得看百行（各種德行、品行）。百行周備，不吃滋養藥，也足以延年益壽；德行不足，即使服用金丹、玉液，也不能延壽。

故老子說：善於養生的人，在路上行走碰不到兇猛的野獸，因兇猛的野獸都會主動迴避，根本碰不着。這就是「道德」足夠的境界。而聖人之所制出藥餌（調補的藥品）來，只是為了救有錯誤、過失行為的人。故愚昧的人，生了多年病，卻不去修養自己的任何一種品行，抱病終身，而毫無悔意。果然是有原因的啊！

久病醫治無效果，大部分都有因果病存在。解決關鍵是要修養自己的德行，改變不當或錯誤的行為。如果能夠改變自己的思想、行為，不做損人利己、傷害他人的事，能做到百行周備的話（其實這已經是往另一層次修煉大道方向了），品行好、有功德，因果病自解，不吃滋養藥，也足以延年益壽。

愚昧的人如果毫無悔意，根本不願改變自己的行為，德行不足，即使服用金丹、玉液，也不能延壽，說白了就是吃了也白吃。

談修行一陽來復與腎間氣動奧妙關係，兩腎之間稱為「命門」，命門之火指兩腎間所產生的人體動力來源。腎為「水臟」，命門之火又稱為水中之火，此水不是一般水，乃是天一生水，乃先天之真氣，此氣自下而上，與後天的胃氣相接，由此而生生不息。故說腎為先天之本，脾為後天之本。

命門的作用，概括而言：命門為元氣的根本，是人體產生熱能的發源地；能幫助三焦的氣化；命門之火有煖脾胃，幫助飲食消化的作用；和人體的性機能與生殖系統密切相關，命門之火（屬相火）不足或偏亢，均可產生病態；也有納氣作用，與呼吸系統的功能密切相關。

而道家修煉方式即是促使命門之火發動，稱為煉精化氣。此煉精化氣會治療脾胃之病，氣動時很明顯感覺脾胃有波浪式的蠕動。胃腸不好的人經過修煉真的會治好脾胃之病。這些都是我親身修煉所感覺的效果。

再說最近研究艾草艾灸治病的原理，為何很多道友在醫院長期治療慢性病好幾年沒有進展，經過艾灸後能快速減輕病情。

例如中醫觀念的「痺證」是指人體體弱再感受風、寒、濕、熱之邪，使經絡痺阻，氣血運行不足、不暢，令肌肉、筋骨、關節產生痠痛、麻木、沉重，或關節腫脹、變形、活動障礙等臨床表徵。一般又分為正虛及邪實兩種：正

虛指因為陽氣不足，風寒濕邪較易侵襲人體，形成風寒濕痺證；邪實是指身體陰氣不足、內有鬱熱，每與風濕邪氣相結合，形成風濕熱痺證。

而用艾灸還真的能減輕痛苦，甚至痊癒。原來艾草在中藥學中被分類為「活血化瘀藥」，因此艾草具有「活血化瘀」的功效，可以促進血液循環，改善微循環，從而有助於緩解心血管疾病引起的血液循環問題。

又草藥檢驗艾草中的一些成分可能對血壓有一定的調節作用。艾草中的揮發油和黃酮類化合物等成分被認為可能有助於降低高血壓風險。

艾草中的一些活性成分被發現具有抗血小板聚集和抗血栓形成的作用，因此有助於預防血栓形成，減少心血管疾病的風險。

艾草的成分與人體中的血液成分「血清素」構造相似，可淨化血管，促進血液循環。

可見，艾草可以抑制造成心臟病和腦中風的血栓，預防動脈硬化，因此經常飲用艾草茶有助於預防心血管疾病。

從許多中醫古籍都可得知，艾草對於通經絡、調和氣血，補身體的虛證很有幫助。基於它的溫經通絡、行氣活血、消腫散結功效，古人把它視為是「婦科要藥」。大量運用艾草於治療月經肚子痛、閉經、下腹冷痛，月經寒冷不調，

子宮寒冷、赤白帶下、不孕症、胎漏、經血崩漏……等證。

此是我對艾灸能改善身體病痛，在網路收集艾草特性資訊。畢竟我修道對於氣機治病有很多心得，修道煉功本不需要借用藥物輔助治病，自身就有金丹可以治百病。然人體若得外在風寒浸疾，或其他疫情病毒感染，導致器官受損不能自修復，就得借用藥物消除內在疾病。因為器官受損對於修道煉功恢復氣機幫助有限。

因此時病症不是只有感染某個器官，而是牽引到其它器官經絡阻塞，故要強靠煉功恢復氣機很慢。尤其是老人身體器官退化，又被病毒傳染，氣機虛脫程度很嚴重。身體是靠氣機運轉方能靈活自在，氣機衰弱就不容易抵禦外在風寒疫情侵擊，這也是修道煉功就是煉氣機保健的原因。然身體老化氣機衰退，修煉效果就愈不明顯。所以仙佛都教人修道愈年輕愈好，不要等老了才要修，太慢了。

身體衰退要活化氣機在目前我只發現用艾灸輔助陽氣最有效果。艾灸不是用掃描來回灸，而是一個穴道灸了有氣機反應再漸漸移位。這就要靠經驗累積了，因為每個人的體質適應火力不同，只有靠自己練習艾灸體悟最佳的火力，才是最佳的保健之道。

☆八、艾灸生活與修道

誠意

跟著林老師接觸學習艾灸也快一年了，但真正開始較積極艾灸也是近半年左右的事，從初期開始學習艾灸會陰穴，原本約平均十天一次，慢慢變七天一次，到半年前變成二到三天艾灸一次會陰+湧泉，後來最近二個月來已變成天天艾灸了！除了艾灸會陰和湧泉，再加灸了其他重點的穴位，或不舒服的地方，所以到現在艾灸已養成習慣，如今一天不灸感覺怪怪的，二天不灸會覺得對不起自己！

所以我也正在邁向道場「愛灸之走火入魔」的成員行列了，對艾灸變得蠻依賴了，而這依賴不是沒有原因與道理的，因為真的體驗艾灸的良好療效！

三個月前上一期善書內容有分享我的艾灸療效，再繼續說說上一期沒有聊到的療效，記得在積極二到三天艾灸一次會陰和湧泉的二個月後，我的小腿側面與膝蓋的皮膚上出現大片紅斑，乍看像濕疹，但仔細一看並不是疹子，是一塊塊形狀不規則的紅斑，會有點癢，但抓了會更癢！所以要忍住不抓就不會再癢了，本以為自己是不是對艾草引起的皮膚過敏？但老師看了我的症狀之後，說不是過敏，而是骨頭與肌肉內的溼氣被逼出來浮現在皮膚上，說若沒有艾灸，未來年紀再更長一點時，我一定會得「風濕性關節炎」！於是我再繼續艾

灸兩星期，沒想到皮膚的紅斑漸漸愈來愈淡，然後就完全消失不見了，顯見濕氣是除得差不多了，覺得令人開心！對我同事也出現關節問題，他比我大三歲，去年開始出現關節疼痛，起初不以為意，但愈來愈疼，後來檢查出來是「退化性關節炎」，而他現在已嚴重到必須吃止痛藥才能走路，而且止痛藥漸漸愈吃愈重！所以相較之下，我的關節卻能在未發病之前，移除了病灶！是不是可說福報不淺呢？！

原本以為我進展到二至三天艾灸一次，已經次數算很多了！但沒想到上一個月發生了一個意外，讓我改成天天艾灸！就是在十月十三日晚上準備就寢關燈時，上床去按床頭牆上的按鍵，關好燈一轉身想躺下睡覺，沒想到這個轉身卻從床邊摔下，屁股直接重重坐到地面！當時真的痛到眼淚快流出來了！爬上床躺了好久，一樣還是痛！整個晚上都不敢翻身，因為稍微想側身翻身，屁股和尾椎就會痛！心想我該不會尾椎有骨折吧？我會不會變半身不遂啊？想著完了……一個人生活可沒人照顧我！擔心害怕的心情，讓我隔天早上醒來時，就想趕快去艾灸，於是勉強奮力又小心地慢慢撐起身體下床，感覺還是痛，所以躺了一整晚休息也沒有變好！但還是能走，然後我在廚房打開抽風機艾灸尾椎與左邊屁股來回灸半個多小時，感覺有好一點點，當天下午去台中道場上

課，跟老師說我昨晚摔下的意外狀況，老師說我應該神經有被震到！所以才會痛到快哭出來！說只有灸半小時是不夠的，需繼續再灸，並說應多加灸足三里穴、後腰部的命門穴，防止未來留下腰痛的病根，所以我才改成天天艾灸，下班後盡力抽空艾灸至少一小時。因為還是有很多時候需要爬樓梯、或蹲下又起身的動作，這些都會引起左邊屁股與尾椎的疼痛，等於提醒我需每天艾灸是不能偷懶的！所以就變成一天灸會陰＋湧泉，另一天則灸屁股＋尾椎處＋後腰部十足三里＋三陰交穴，持續灸了兩星期多，摔到的地方，已復原完全不疼了！爬梯、蹲下、起身都行動自如無礙無痛，可以不用去看外科或骨科！真好！

還有記得如一師姐曾分享艾灸治好她身上一顆大痘痘！我也分享我也治好我的大痘痘心得，我是耳垂與臉頰的交接點位置，長了一顆大痘，我想應該是連續喝了五天的純人蔘切片所泡的茶引起上火的！若不管它是會繼續長成大膿瘡！因為觸壓已開始有點悶痛感，於是我對著耳垂艾灸，第一次灸三十分鐘，感覺有消腫一點點，隔一天我又繼續對耳垂灸二小時，當下明顯消腫八成，然後隔天自然完全好了，耳垂內痘子完全消失！

除了耳垂痘子好了，我身上還有其他皮膚部位長「病毒瘤或雞眼」，「病毒瘤」是長在我拇指頭第一節側邊一小粒，約比米粒再小一點，外貌長得像雞

眼但卻不是雞眼，我從小到大長過四次，這次是第四次長病毒瘤，都是長在手指頭，有時是中指，有時是拇指，以往都是給醫生用冷凍療法點除掉，但這次我一直拖著沒去給醫生治，是想著下次找時間，於是就拖著、拖著、拖了快一年沒去看皮膚科，沒想到這一年的艾灸生活竟把病毒瘤「順便」治好了！說順便是因為並沒有特別針對病毒瘤艾灸，而是在汗蒸箱艾灸時，身體全部籠罩在「艾煙裡」，艾煙也消毒了我拇指的病毒瘤，因此病毒瘤在這一年裡沒有繼續長大，然後就在上個月某天它就突然脫落了！就這樣順便治好的。至於雞眼，則是在我雙腳腳底反覆長二十多年，也「一起順便」消除，我雙腳底的雞眼，位在湧泉穴上方二公分的地方，是我以前年輕時曾穿了一雙「薄鞋底」高跟鞋，薄鞋底會讓走路時腳底受壓不均，導致一段時間後漸漸長出雞眼，雙腳像踩在小石頭上很不舒服！於是我就去藥局買「雞眼貼布」自行除雞眼，但雞眼總除不乾淨，都還會留一點點根在皮肉裡，所以過一段時間又會慢慢再長回來！我就再用雞眼貼布去除，但又慢慢長回來！如此反覆發作，是有點惱人的，但沒想到在汗蒸箱艾灸會陰與湧泉穴時，也會一起薰灸到雞眼，雞眼因此漸漸變小而最後就不見了！所以才說也是一起順便去除了雞眼，這些都算是意外的驚喜療效！省去看皮膚科醫生真好！

而最近這一星期，開始嘗試火力更強的「大砲灸」，因為聽老師說效果更好又能縮短艾灸時間，至少節省一半時間，使我也開始不由得想躍躍欲試，所謂「大砲灸」就是以直徑五公分的粗艾條來灸，一般的艾條較細，通常直徑只有1.8公分，所以兩者火力就會相差二倍以上，道場目前只有製作1.8公分的艾條，老師是教我們以「純艾絨」裝入內徑5.2公分的「艾絨懸灸器」，它是不銹鋼製圓筒形狀，圓筒兩端各有上、下兩蓋，上蓋有「旋轉壓軸棒」，透過旋轉壓軸棒，能將蓬鬆的艾絨壓得非常緊密又扎實！然後艾絨壓實後再把下蓋打開，使艾絨擠出開口外面露出約0.2—0.3公分，點燃後真的就像火紅的大砲一樣！再把大砲固定於「落地型艾灸專用懸臂架」，或鎖到「落地型懸臂手機架」上，就可以依據自己哪裡不舒服，移動懸臂支架灸要灸的穴位！

所以這一星期我就嘗試用大砲灸，我目前灸了兩次，由於我的肩、頸與上背，一向很僵硬又痠痛！這應該是二十幾年工作長期打電腦畫圖加上坐姿不良所累積的職業病，由於大砲灸的火力灸到的範圍比1.8公分艾條大一些，熱力又強！第一次灸後頸，能馬上感受艾灸的熱能很快滲透進去！我灸後頸的風池穴、天柱穴、肩井穴來回灸約一小時，那個熱能火力滲透覺得好舒服好放鬆，就像被按摩的效果一樣，痠痛當下緩解不少！而晚上打坐也感覺氣機感覺不太

一樣了！於是隔天白天上班時，竟戀戀不忘那像按摩般的舒服感受！下班後趕快想再來用大砲灸一下，畢竟累積已久的痠痛還未治癒，所以第二次加灸大椎穴、肺俞、身柱、肩中俞、膏肓穴、天膠穴、……等等位在上背與靠肩區的穴位，來回也是灸約一小時左右，真心覺得舒服得像被按摩一樣！老師說艾灸完不要馬上去洗澡，應該把握時間趕快去打坐，所以我就趕去打坐，然後真的明顯感覺氣動比昨天還強烈！那個氣機就像二十幾年前拜師時啟靈時的氣動一樣！元神用各種不同又有力的動作在幫我靈療我的肩頸背！過程中身體坐著會上下震動、上半身腰部會左右快速旋轉扭動、手臂大力甩動、脖子拉伸舒展、……等等很多更幫我舒緩痠痛的動作不斷做著！我問老師我用大砲灸的那些肩頸穴位，是屬於十二經絡的「手三陽經」，是否因大砲灸打通了一點，那氣機會比只灸會陰穴，也就是只通任督兩脈還強？老師說沒錯！幫助背部的經絡「行氣」補強了，打坐效果比只有任督兩脈的氣還強！而隔一天由於沒有時間繼續艾灸，但打坐不能偷懶，還是睡前抽空坐，卻發現是氣機還是強烈的，元神還是非常有精神的以很多動作繼續靈療我的肩頸背！也等於是持續行氣的在打通經絡。

所以若不是修道，我不會接觸艾灸。很感恩跟著老師修道所帶來的好處。

但修道到底是在修什麼？說簡單一點就是「養生之道」，第一功用就是預防生病與治病，有健康的身體，精神與感官才能享受到各種的快樂，所以很多人生病醫生已醫不好，才想來修道，變得花更多的力氣來修，不是效果不彰，就是已來不及了！因為身體精氣與功德皆不足的狀況下，很難恢復救回健康的！

而修道的第二功用是，積極做功德，能啟發靈感與智慧，運用在生活中，當面對困難或問題時，元神會無形中給你靈感，順利解決難題，或遇到貴人或遇巧妙的機緣安排而逢凶化吉，所以修道也是要讓自己生活好過一點！「好過」不是人人都想追求的事嗎？

但其實人人日子似乎愈來愈不好過，因為現在人不修道，走上「背道而馳」之路，就是離道的生活，只順著自己的習性與貪嗔癡去追求富貴名利與享受，到頭來只有落得福報快速用完，因果業障討報現前，所以身體變不好生病、事業遇不順、突意外之災降臨、被人陷害蒙冤、婚姻或感情受挫、生活窮困潦倒、……等等痛苦磨難，若熬不過這些磨難，很多人會得憂鬱症，甚至自殺！把自己推向劣根性的循環惡果中，這世擺脫不了命運定數，來世只會更糟不好過。

怎麼消磨這頑強的習性與累世的劣根稟性？儒云：「苟日新，日日新，又

日新，要如此者，須去靜坐。日夜打掃，直至掃無可掃。寸絲不掛，如父母未生之前，……」老師說「日日新又日新」就是每天修行，過程思想會更新，是因為修行就是每天在看自己的心態，有覺察自己的心態而向善，習性改掉慢慢氣質也改變，讓人喜歡跟你相處，進而幫助事業進步，日子而變好過。但修道過程中，靈感或靈氣不顯，是因為我們的妄念太多靜不下來！若能念頭放下，靈感與靈力就會變強，所以「**儒云：須去靜坐。日夜打掃，直至掃無可掃。寸絲不掛，如父母未生之前**」就是說靜坐時回光再回光，不斷回光掃除雜思妄念，瞬間無念之時，即進入父母未生我之前的虛空狀態，也是元神進入虛空，感覺很清靜，有股靈氣發出來，能像雷達般的靈驗，而隨感隨應，乾坤造化改變命運！

因此回光是修道關鍵之要，**經云：「菩薩從來不離身，自家昧了不相親；若能靜坐回光照，變見生前舊主人**」老師說人們常常是因為太會想東想西，靈性被埋沒，業障才會重，若能不想，念頭滅了，業障也就滅了！回光就是眼睛的神火之光進入呼吸裡，光與呼吸產生磨擦作用，就像陰陽兩儀在磨擦，然後雜氣慢慢沉澱，稟性慢慢洗除，靈性也就顯現出來，業障就會減少了！命運也因而改變，所以無論如何要抽空靜坐回光，即使坐十分鐘也有十分鐘的效果，

長久回光淨化的累積起來，也會有驚人的效果！

而現在老師運用艾灸與修道結合在一起，「氣補＋艾灸」，艾灸是補陽固陽，然後再靜坐行氣煉功轉換成元精，進一步變為「神補」，遠遠比一般藥補、食補還更好幾倍！這才是善待自己最好又最有幫助的生活方式，不然離道就只有耗掉精氣神而已。

☆九、艾灸奇蹟

如一

太上黃庭經課程已在今年八月份結束，老師從去年八月開始上，剛好整整一年。在這一年裡，老師有了靈感研究老祖宗所流傳下來的艾灸，得到很大的迴響，師兄姐也從中獲得許多好處，改善了體質，慢慢恢復健康。現在大家也致力於研究艾絨、艾條，包括分辨品質、學習製作，更從艾灸的體驗中去調整種種手法，可謂獲益匪淺。

我在之前的善書中，也記錄了自己經過長時間的艾灸，身體所產生的種種變化，這次又要來分享這三個月的奇蹟。

我從小就有過敏性鼻炎，只要感冒，就得拖上很久，即便有看醫生，也要拿個兩三次藥，才能逐漸趨緩。但還沒有完全康復，又被另一波病毒攻擊而感冒了！再度進行一個漫長的療程，過沒多久又迎來下一個感冒……周而復始，光是用聽的都累人！學生時期最嚴重，因為每天都在熬夜讀書，過度耗腦、體力透支，所以抵抗力相當差，成日與感冒和鼻炎為伍，痛苦萬分。這毛病伴隨我好久了，揮之不去，真的受盡折磨。相信有許多人也被鼻炎或是鼻子過敏搞到七葷八素，卻也找不到什麼很好的方法根治，因為好個幾日後，很快又被纏上。不外乎是因為空氣品質不佳所造成的，有些人則是受到氣溫的影響，有些

是吃到某些食物過敏導致。有人會猛打噴嚏，有人會鼻水狂流，種種表徵不一而足，雖然病狀不同，但一樣都造成生活中的困擾與痛苦。先說說我的病狀，當我感冒時，會先從喉嚨開始發作，當我察覺喉嚨卡卡且痛痛的，就知道情況不妙啦！接下來疼痛感遽增，然後開始咳嗽，我這咳嗽可是很恐怖，會連續狂咳，咳到死去活來的那種。所以我常常咳到胸、腹肌肉痛得要命，然後就「失聲」了！以前不知情，只會服用保護喉嚨的喉片、爽喉糖、枇杷膏等等，但充其量只能讓喉嚨舒適一些，並未能改善咳嗽的症狀。後來才明白，我這是鼻涕倒流所致，所以源頭是鼻子，不是喉嚨。當鼻子發炎，分泌物倒流至喉嚨，於是喉嚨受到刺激，就會狂咳嗽。鼻涕不斷的倒流入喉嚨，咳嗽就愈加激烈，於久喉嚨也發炎了，進而影響聲帶。耳鼻喉科可以利用儀器抽鼻涕，總算是舒服一點了，但濃鼻涕還是會不斷分泌，回家後依然要面對。至於支氣管擴張劑幫助把痰咳出來，但副作用是心悸，我的心臟也有毛病，因此很受不了！所以不吃藥也痛苦、吃藥又有另一種苦。那改吃中藥好了，也是漫長的歲月，還是一樣甩不掉這惱人的鼻炎。

不過入門煉此功法以後，很明顯的，我感冒的次數少很多囉！一年大約一兩次吧！不像以前小時候，一個月一兩次，一次要拖兩三週，那等於幾乎都在

生病，更正確地說是感冒引發嚴重鼻炎的狀態。煉此功法就甚少出現激烈的症狀，問題鼻炎還沒有根治，依然造成我某些困擾。例如睡覺時，鼻涕流到喉嚨，所以躺下來就會咳嗽，影響睡眠品質。這些鼻涕都很黏，所以很難排出，意思就是說即便咳很久，也咳不出來，更不可能從鼻子擤出來。有時候睡覺時會無意間發出怪聲，不是打呼，也不是說夢話，而是奇怪的「嗯……」這種聲音，有時候會把自己發出的聲音驚醒，一樣影響睡眠。起初我覺得自己是不是怪胎，怎麼會有這種聲音出現？朋友告訴我，她的小孩感冒時也會這樣，這表示喉嚨有痰，所以睡覺時就會發出這樣的聲音。我心想好險好險，不是什麼重症，問題每天都這樣，實在是很厭煩。自從艾灸以後，鼻炎的後遺症竟然改善了耶！尤其艾灸會陰穴時，我的眼淚和鼻涕會狂流，流到滿臉都是，要頻頻擦拭，相當誇張！但是流個幾次後，喉嚨不再癢癢了，而且恢復乾燥，表示黏鼻涕已經被化成清水而排掉了，真是舒爽啊！所以呢，我終於用艾灸把困擾長年的鼻炎症狀給控制住了，睡眠品質也變好了，實在是有說不出的暢快！於是我每天都很勤的艾灸，有慢性病就治病，沒有病就當作保健，就這樣維持在不錯的狀態。

今年七月四日我在醫院做了自費健檢，當中包含許多項目，一兩週後收到報告書，也不解其意，只能等到回診時才能請醫師解讀。原訂應該是八月九日

回診，卻因為一個小插曲而延後了。話說我在七月底上台北一趟，因為新冠肺炎疫情，我已經在家關很久了，都不敢亂出門，直到最近鬆綁了，才敢再度北上。不過呢，待了幾日後，跟老師下台南的那天，我開始覺得喉嚨怪怪的，心想不會吧？中招了嗎？果然，喉嚨愈來愈痛，夜裡還開始發燒，我覺得好驚悚，該不會是確診了？我想大家會覺得有什麼好大驚小怪，因為鬆綁以後即便是確診也沒什麼了。但我怕呀！我怎麼知道我的三寶身體會給我出什麼怪招呢？於是我把自己關在樓上足不出戶，就怕傳染給台南的師兄弟姐妹，也很感謝師兄弟姐妹幫我送餐上來。我就趕快艾灸，艾灸後多半都在煉功。說也好玩，身體其實沒什麼特別不舒服，老師看我氣色也不錯，精神很好啊！問題就是持續發燒不退，即便狂灌開水和運動飲料，體溫依然持續飆升。回高雄後快篩是一條線，吃了普拿疼，總算是退烧了，睡了個好覺。問題隔天早上又開始發燒，心想這樣下去也不行，便趕快去診所掛號，診所又給我一枝快篩，當場測依然是一條線。我心想怪怪，因為我的症狀跟新冠好像好像啊！但為什麼都是一條線呢？不過心裡竊笑，好險好險沒有確診。醫師問診後，排除新冠肺炎，那就是流感了！於是開了克流感藥物給我。我心想，哦！原來這就是流感，我還是第一次體驗，因為我從來沒有打過任何流感的疫苗，也沒有中過。更甚者，我還要很

自豪的說，至今我都沒有確診過新冠肺炎喔！大家是不是跌破眼鏡？我誰？我可是擁有一副破身體，竟然可以熬過這三年五載的疫情，一次也沒中招。疫情期間我不只是沒有中招，而是連普通感冒都不曾有過，太神奇啦！就這樣耐心的把流感藥物吃完，但因為引發了鼻炎，鼻涕開始倒流，又咳嗽啦！醫師交代說必須把鼻涕清乾淨，才算完成療程，也就是黃鼻涕要變清，清鼻涕要變水，最後乾掉，才是痊癒。在這期間我更勤加艾灸，但是內心也有點哀怨，因為前陣子我好不容易把鼻炎根治，現在因為流感，又捲土重來，睡覺又開始發出「嗯……」的聲音。而且我常常乾咳，總覺得痰在肺部深處，咳個不停，都咳不出來。至於藥物，我沒有遵照醫囑繼續回診了，因為我已經吃到覺得好噁心，而且副作用讓我好難受。當時鼻涕已經清了，還沒全乾，所以我想靠身體的抵抗力來對治。就這樣繼續艾灸一陣子後，鼻子恢復乾乾的，也不再咳了，終於又痊癒了，好開心呀！

細想為什麼我會遭受流感的攻擊？原因是我在台北沒辦法像在高雄這樣做全套的艾灸保健，畢竟我的體質還是偏虛，不能掉以輕心。再者台北畢竟是個國際都市，有來自各國的人種，人口相當多，於是病毒也更多更複雜，傳播力更快。從這個經驗，可以證明若要避免身體被病毒入侵，一方面要增強抵抗

力，一方面就是戴口罩、減少人群接觸、做好所有的防範。就像我在疫情期間，完全遵守這些原則，才能保持沒有確診過的紀錄。一旦沒有嚴守，防線鬆脫，病毒就趁虛而入啦！由此證明我這三寶身體能夠做到，是拜煉功所賜，加上艾灸的輔助，才能常保健康。

也因為流感帶來的插曲，導致我八月九日無法去醫院回診，後來我終於排在八月二十三日回診。醫師每次預約下次回診日，都會開一張檢驗單給我抽血驗尿。原本我想說既然我在七月四日有做了自費健檢，應該不用再抽血驗尿了吧！但因為我實在是太好奇了，加上中間得了流感，回診日期又延後，已超過一個月了，我真的想知道身體會有什麼變化？於是我選在八月十六日又去抽血驗尿一次。

八月二十三日那天一踏進診間，醫師看了我上週驗尿結果，突然大叫說：「妳發炎了，發炎指數很高，怎麼那麼嚴重？」我被醫師激烈的反應嚇到血壓飆高，問她是怎麼回事？她說：「發炎指數非常高啊！妳有沒有什麼不舒服？」我說沒有耶！她說：「怎麼可能？妳怎麼可能沒有不舒服？發炎成這樣應該要很不舒服啊！」我問她是哪裡會不舒服？她說：「就是膀胱、尿道發炎啊！應該會痛啊、頻尿啊、不舒服啊！」我說都沒有耶，整個人好好的。她說：「怎

麼可能？妳要不要現在立刻去驗尿，半小時到一小時就能看結果，不然就是直接開抗生素給妳，妳這一定要吃抗生素。」我心想這是啥情形？半點不舒服都沒有，我才不要吃藥ㄉㄉ！於是跟醫師說那我再驗一次好了！我願意等報告。醫師繼續碎碎唸說：「妳真的完全沒有不舒服？一點點都沒有？」我說沒有。她說：「太難以置信了！」

就這樣驗完尿，報告出來後，醫師再度叫號。我才剛踏進去，還沒坐下，醫師又叫了，說：「ㄟㄟㄟ妳看看，數據竟然正常耶！」醫師抱著頭，一副快要瘋掉的樣子，我感覺她想要砸電腦。她說：「怎麼可能？怎麼可能？妳八月十六日驗尿明明發炎這麼嚴重，為什麼又自己恢復正常了？不可能！不可能！一般人像妳這樣，至少都要吃點抗生素，才有可能降下來啊！妳這是什麼身體？妳身體好特殊！妳竟然可以自癒！妳身體的指數變化怎麼那麼大？為什麼會這樣？為什麼？為什麼？」

我在旁邊一直憋著不敢笑，醫師那種碎碎唸快瘋掉的模樣，真的有夠好笑。因為他們看了那麼多病人，臨床經驗很豐富，沒有人像我這樣的。我跟醫師說我上週驗尿時好像有點排卵期出血，她說那也不至於讓指數飆這麼高。正常值是0—2，我的指數是破百。我聽了也張大眼睛，蛤？差這麼多喔？要命

喔！那是什麼樣的境界？終於能理解為何我第一次進診間時，醫師會緊張到跳起來。結果第二次進去，竟然瞬間恢復正常，她已經快要失去理智。我問她情緒會影響這個指數嗎？她說不會，這是感染，不是情緒的影響，就像她媽媽血糖飆高，就說可能是剛才發脾氣之故，她就跟她媽媽說妳不要牽拖，血糖跟妳發脾氣無關。我再度問她，我這是什麼發炎？她說就是膀胱和尿道啊！還問我是不是水喝太少？我說沒有啊，這陣子流感，我狂灌水和運動飲料耶！

接著討論七月四日自費健檢的報告，顯示肝指數又飆升，問題我上週抽血，肝指數又下來了。醫師抱著電腦說：「妳這樣上上下下的，我都不知道該怎麼判定，因為超過170就得開藥，但妳現在又降下來130，不用吃藥，妳這樣起起伏伏，真的是很特殊的體質，為什麼妳的身體可以自癒？」她說她要回去查臨床症狀，看到底有沒有這種實例，因為她覺得我太奇怪了。就這樣喃喃自語，我只能一直忍笑。醫師開了保肝藥物給我，再度預約三個月後的回診。

這三個月以來，我當然是一顆保肝藥物也沒吃，我超討厭吃藥啊！然後更加勤奮的艾灸，也加重了艾灸的份量和時間。期間雖偶有一些不舒服，例如全身上下筋骨痠痛，也透過艾灸而好轉了，但也不是一朝一夕的功夫，而是日積月累的調養。十月初的時候，我再度被傳染了感冒，喉嚨癢癢痛痛，我就知道

大事不妙啦！但我依舊靠我的好夥伴——艾灸來對治。這次感冒依然引發鼻炎，也有鼻涕倒流，一樣的咳到很難受，不過可以感受到這只是一般感冒而已，因為跟上次的流感差很大。但即便威力不強，晚上睡覺還是受到鼻涕的影響啊！加上日間偶爾狂咳，還是很困擾的呢！但我還是堅持不斷的艾灸，總算又恢復啦！我覺得好驚喜啊！因為這次的感冒，我完全沒有看醫生呢！第一次全程靠著艾灸來對治，鼻涕也收乾了，比以前吃藥還好用幾百倍呀！

十一月十五日回診，看十一月十一日抽血驗尿結果，尿液還是有點發炎，但這次醫師很淡定了，不再像之前那樣瘋狂地大吼大叫，畢竟都看過破百了，其他小於一百的數字都不算什麼，對吧？至於肝指數已經降到80左右，但她已經慢慢了解我的體質，所以像雲霄飛車這樣忽高忽低，她已經見怪不怪。不過她說我的身體跟別人相反，例如正常人晚上血壓比較低，我卻是晚上比白天高；正常人是夏天血壓比較低，我卻是冬天比較回穩。但最後她說了一句：「好吧，反正沒有什麼不舒服就好了！」既然能與身體和平共處，那就不用太擔心。

有了這些經驗，加上定期回診讓科學儀器來檢驗，幾次下來，我現在對於自己身體狀況已經有眉目了。像我六月底有很多聚餐，就會吃大餐，所以七月四日健康檢查的時候，我內心就有譜，這次的指數應該會飆升，果不其然，真

的受到飲食的影響很大。所以奉勸各位真的要注意飲食，平常人不會沒事去做檢驗，是我經由多次驗證，方知飲食大大影響我們的健康喔！也不要以為偷吃個幾餐沒事，其實騙不了儀器的。現在有很多食物都很美味，但也因為過度的調味，失去原型食物的營養，加上五花八門的烹煮方式，無形中產生了威脅健康的因子，因此還是少吃為妙。經書說食七分飽，對身體較好，平常雖沒有吃大餐，但也不要吃過量，以免造成身體負擔。至於八月初得了流感，因而食慾不振，吃很少或是吃很清淡，八月中抽血檢查，指數就降了。

而關於驗尿發炎的部分，回想當時應該有點婦科毛病，也就是搔癢的症狀，但經由艾灸後就好了，沒什麼特別不適。驗尿的當下，我的確覺得尿液怪怪的，很黃，也有一些奇怪的白色沉澱物，而且尿量好少喔！跟之前幾次驗尿不太一樣，所以我心裡也覺得這次不太對勁喔！果然檢驗結果還真的不正常，但沒想到超標這麼嚴重。至於回診當天立刻再驗尿的當下，我光是看尿液就覺得應該正常了，因為排尿很順，無異樣，由儀器檢驗，還真的回歸正常值。而十一月的肝指數又降了，我沒有吃任何保肝藥，但我有注意飲食，早餐和午餐幾乎是素食，只有晚餐有肉吃。

所以於內控制飲食，於外艾灸保健，再來就是煉功，這樣內外兼備的保養，

就能讓身體機能慢慢地恢復正常。老師說他很久沒聽我唉哪裡不舒服了，我想對耶！之前說的那些什麼頭暈、站不穩、快昏倒、發抖、胸悶、心悸、呼吸不順、腳痛到無法走路等等，還真的不再找上門了耶！這是我長期艾灸的成果，因此我對於艾灸更加有信心了！醫師不知道我有進行艾灸，所以她根據醫理，想不透為什麼我的身體可以自癒？關於艾灸對身體的好處，以及艾灸的功効，就不在此多說了，因為大家上網搜尋一些較為正統的艾灸文章，都能看到這些知識。艾灸本來就是一個很好的殺菌之物，可以有效對抗身體的發炎，於是我那發炎指數就降下來了。艾草是天然的植物，不像西醫藥品是化學的產物，動不動就用抗生素來治療，雖然可以殺菌，但也傷害了體內的健康細胞啊！有些道友對於艾灸還是保持觀望的態度，還沒辦法很相信，這也無法勉強。但因為我從小到大受慢性病的摧殘，實在是很難受，於焉願意去嘗試老祖宗流傳下來的智慧，還真的大有所獲，讓生活品質大為改善。

用艾灸、刮痧、拔罐、推拿等有為法的保健，加上煉功無為法的補強，雙管齊下，效果更甚。艾灸是固陽，要搭配煉功循環，身體才會吸收到更深層，而恢復飽滿的精神。後天有為法勤保養，再用先天炁去推進，讓全身上下細胞得到滋養。艾灸的火力很強，穿透力絕佳，把深層的病氣引出，帶動氣機運轉，

可以讓煉功效果更好。所以才說艾灸是非常好的神物，有幸得之，真是莫大的福報。

☆十、仙佛的護佑

如一

近期老師推廣艾灸，除了門內師兄姐很積極的研究與體驗，也有很多非本門的道友在詢問如何購買艾條？不過很抱歉，老師並不是以賺錢為目的，所以僅只販售給本門師兄姐，只要有加入清靜學會會員，來報名上課，就可以購買艾條。會有這項規定，是因為老師以傳道為主要目的，但因為這兩三年來，有愈來愈多師兄姐因為意外或是生病，而無法再來道場進修。大家已然修習了這麼多年，在這節骨眼退道放棄，真的很可惜，因此老師才會提供這個好方法，讓師兄姐的身體恢復健康，得以再續此道業。這也是仙佛對師兄姐們的厚愛，才會讓老師得到靈感，而推廣艾灸。但仙佛指了指明路，接下來還是看我們願不願意去走，力行其道，便能嘗到甜美的果實。

仙佛真的會護持有心的道友，我也親眼見證了這個奇蹟，接下來我要述說本門李方虎師兄的真實經歷，也得到他的同意刊登在善書中。回想今年4月3日，李方虎師兄突然傳一張照片給我，我定睛一看，差點沒被嚇破膽。只看到照片中一個人躺在病床，左邊頭上有條長長的縫合線，還插了一條管子。原本我是莫名其妙看不懂，但因為看到病床卡上寫著他的名字，才驚覺這是他本人呀！我緊張的趕忙問他怎麼了？接著他傳語音跟我說他住在加護病房。我心

想，加護病房？有沒有搞錯？在我認知裡，會住進加護病房都已經相當嚴重，頭上那條縫合線說明了一切，而他竟然還能講話，還能滑手機？於是我認為，應該是他已經出院了啦！這是前陣子在加護病房裡拍的對吧？我問他怎麼了？於是他直接打給我對談，這時我才意識到，天哪！當下，他真的就在加護病房裡，是現在進行式，不是過去式啊！我還是一頭霧水，到底是什麼情況？師兄只說他斷筋路，我說那是什麼意思？他說塞住。我問是指中風嗎？他說對。接著師兄說這次有預感，事先要找自己的神經內科醫師，沒想到醫師沒看診，然後他就發生了。他說還好有進來開刀，不然就走了。我問何時開的刀？他說忘記了，不知道是昨天還是前天，也不知道醫師何時要讓他出院。其實關於他陳述自己的狀況，我是有聽沒有懂，因為他講話有點斷斷續續的，有頭無尾，我只能拼湊個大概，但因為病情是他人的隱私，我也不好意思問太詳細。

接著他馬上問我，會員大會是不是4月23日？我說對啊，應該無法參加了吧！他說不曉得，要看醫師會不會幫他轉普通病房。我心想，頭上那道傷痕這麼可怕，開腦這是大手術吧！哪有可能這麼快出院？即使出院，還得等復原，再怎樣也不可能趕上20天後的會員大會啊！因此我早就抱定師兄無法參加，也勸他好好休息養傷。讓我很訝異的是，師兄還躺在加護病房，他卻第一

時間惦記著會員大會的事情。關於這一點，師兄姐們有所不知，那是因為之前李師兄跟我們約好，要來高雄道場載我們去台南道院開會。所以我聽到以後，特別的感動，跟他說不用麻煩了啦！我們會自己想辦法去台南，沒問題啦！他卻回我：「喔！還很久！還有時間！快到再說！」我又好氣又好笑，這顯然是無法達成的任務，我也不忍心讓他奔波，不用等到那時，我現在就可以直接決定，請他不用跑這一趟。但師兄似乎不願意放棄，說到時再講、到時再講！

師兄又說：「師姐，我想要買老師發明的艾灸椅，還有妳們做的艾條，我要保養。不管多少錢，我都要買。」我問：「您要怎麼拿？」他說：「等我出院去拿啊！拜託，我一定要買，多少錢我都願意。」我心想，艾條是沒問題啊，但我真的很懷疑他到底要怎麼拿？因為他家在岡山，現在又在加護病房，等他出院痊癒，不知道是何年何月了？所以跟他說我會幫他準備好，請他放寬心養病，出院再說吧！接下來的幾天裡，師兄偶爾會傳幾句話給我，也就是在陳述病情，不過很快的，我就察覺到怪怪的。例如同樣的一句話，他會重複傳很多次，每隔幾分鐘傳一次，我感覺他是忘記自己曾經傳給我，好像有點迷迷糊糊、記憶錯亂的狀態。我覺得開腦出現這種狀況也很正常，所以他打來跟我說起會員大會，以及要買艾條，這才是不正常！可是說也奇怪，師兄講話的聲音很宏

亮耶，比平常更有精神，我心想也太猛了，這不像一個剛做完開腦手術的人會有的表現吧？

4月10日那天，李師兄再度傳給我，說他要買艾條，他出院要來拿，我便問他轉普通病房了嗎？他說已經在普通病房，但不知道何時可以出院，他還會頭暈和頭痛。我還是覺得師兄不可能那麼快就能出來活動，因此依然勸他多休息，沒料到他4月12日又告訴我，4月16日就要來道場拿艾條。4月13日師兄已出院，他說無法開車，會員大會不能載我們了！我說沒關係啊，身體要緊。

4月16日是師兄的太太載他來，他自己走上來道場，由太太在車上等，以免被開罰單。我看到師兄走路的姿勢很奇怪，很不平穩，動作很慢，不像以前那樣靈活，很明顯就是病人會有的樣貌。上樓以後就開始聊他這次生病的來龍去脈，方知是鬼門關走一遭，幸好兒子察覺不對勁，趕快送他去醫院，醫師說再晚一點點就沒救了，真的是不幸中的大幸！接著我告訴師兄要如何使用這些艾灸工具，以及注意事項，交代完畢後，我跟常真師兄一起陪李師兄把東西拿下樓。李師兄卻不斷問我：「師姐，我剛才才給妳艾條的錢嗎？」我說有啊！過一會兒他又說：「我真的有給錢嗎？」我說有啦！他說：「我怎麼沒印象？」

我說有啦，我收起來了。但師兄還是覺得很奇怪，怎麼完全不記得了呢？走到停車處，師兄的太太說他最近記憶很差，很多事情老是忘記，叫我們有事直接交代她，她來幫師兄記。我說難怪剛才他一直說不記得自己有付錢，還不斷詢問。她太太說，醫師說這是一個奇蹟，行醫這麼多年，通常遇到這種情況，照理說應該是救不回來，沒想到就這樣千鈞一髮，竟然搶救成功。但根據以往的經驗，即使救回來，也是植物人，沒想到師兄如此萬幸，不僅平安醒來，還無大礙。但師兄這次有嚇到了，不敢掉以輕心，所以第一時間就趕快聯絡我，說他要買艾條。聊完後，他們準備回程，令我傻眼的是，師兄竟然坐進駕駛座。我緊張的說：「您可以開車嗎？」他太太說沒問題啦，他現在跟正常人沒兩樣啊！腦部只是傷到記憶的部分，但動作神經是正常的。我心想真是佩服，開腦後兩週左右竟然就可以開車，真的有夠猛啊！不過我還是希望師兄小心點，多休息，謹慎些好。

5月14日李師兄說下週又要來道場買艾條，5月21日那天正好也是老師來高雄上課的日子，所以師兄就順道請教老師問題。說真的師兄剛打開門走進道場的那一刻，我們看了都傻眼，因為他比正常人還正常，老師說：「你看起來比我還健康耶！」我真的感到很不可思議，因為師兄已經完全沒有上次那

種病人的模樣，走路姿勢正常，動作敏捷，講話也對答如流，氣色相當好，如果果不說，根本看不出他有什麼毛病啊！師兄說：「上天不收我，表示我還有任務，不能回去。」要不然在醫師眼裡，他的存活率根本是微乎其微。師兄也跟著我們分享了他這陣子艾灸的體驗，真的有其效用，我們也很高興他能恢復健康。但這種恢復速度也太神了，一點也不科學啊！師兄下樓時，動作還是跟以前一樣的靈活，蹲下穿鞋、轉身站起，一氣呵成，完全不卡卡，跟上次那種走路一頓一頓快跌倒的模樣，相去甚遠。簡直是太誇張了啊！

9月2日李師兄再度來買艾條，這次他是獨自騎車來，結果被太太罵到臭頭。我說我也想罵您啊！怎麼自己騎車啦！還是要請人陪同，比較安全啊！他說：「我自己沒問題啦！我現在都好了，比以前都健康，妳看看我，有像生病嗎？」我看了看師兄，容光煥發、神采奕奕，動作很敏捷，講話也很快，生龍活虎，而且氣色很好，比生病之前還要好，他的脖子也光滑細嫩，不像之前黑黑的還有坑坑疤疤。而且頭上開刀的痕跡也沒看到了，從外觀根本看不出來他曾經動過大手術。他現在終於可以較為完整的陳述當時發病、送醫、治療的來龍去脈，不像之前都是斷片的記憶，問什麼都說不知道，連怎麼出院的也不記得。很多細節都是靠家人告訴他，他才知曉的。我說：「既然您這麼嚴重，為

什麼在加護病房裡，還可以傳訊給我？」他說當初加護病房裡只有他可以用手機，所以他才會傳訊給我，可是其他事情都不記得，唯一就只記得道場的事，也就是會員大會要來載我們，以及要買艾條。

回憶這兩年來，師兄不時會分享他最近又開了什麼刀，也就是脖子上的一些小手術，我看了也很擔心。沒想到這些大大小小毛病，日積月累下，終於爆發了，以致於釀成這次的險境。但是上天厚愛，讓師兄度過了一個大關，真是可喜可賀！接著李師兄說現在他只要外出，周遭的人看他趴趴走，都說你看看這個人有像生病嗎？根本很健康啊！他說他的醫師也是嚇得半死，說你這樣正常嗎？醫師不斷問他說：「老哥，你可不可以老實跟我說，你到底是用什麼秘方？」那個醫師跟他很熟，平常都是打哈哈聊天，所以才會想探一下到底是用什麼妙方，因為所有醫師都說不可能恢復成這樣。而且更可怕的是所有指數都降了，師兄原本有高血壓，也降到比正常人還正常。他現在會去走路散步運動，所以肚子也消了，目前也戒酒了，滴酒不沾，至於香菸則是還會抽一點點，因為沒辦法完全戒掉。記得師兄原本抽菸抽很重，現在為了健康著想，總算是嚴加控管了！再來就是更不可思議的，原本他甲狀腺有一些腫瘤，之前為此而開刀，三個月要追蹤一次。這次回診時，醫師說奇怪，怎麼有一顆扁掉了，另

一顆變小了？醫師不信邪，還叫另一個醫師來看看，另一個醫師說真的耶，怎麼會這樣？真的消下去了！然後說三個月後再來回診評估。

我聽完李方虎師兄的分享，目瞪口呆，真的相當誇張。原本我以為上一篇文章所述，我讓自己的醫師快發瘋，已經夠不可思議了，沒想到李師兄的遭遇更猛啊！因為按醫師所言，他這個根本是要掛掉的，即使救回來也是植物人，沒想到救回來也就算了，現在還比正常人更正常，是要逼瘋所有的醫師嗎？這些醫師一定會知道原因，因為當病人出現奇蹟，醫師會很想探究到底是用了什麼方法，也能有助於他們在醫學上的突破呀！

因此，我才會把李師兄的故事寫出來，讓更多道友們知曉，老師所推廣的艾灸，不是空穴來風，而是真有其效驗。最近幾集的善書，也有好幾位師兄姐分享自己從艾灸獲得的好處，請大家自行參閱。

傳道不是只會死板的講述那些經典義理而已，而是要能變通，解決眾生當下所遇到的困境。仙佛知道我們都很認真在修道、傳道，所以當我們遇到困難，就會來助我們一把。李師兄平常工作忙，無暇來道場上課，但是只要新的善書送來，他就會馬上來道場拿去廟宇發放。而每年會員大會，他都會很熱心的主動提出要幫忙，也不辭勞苦的說要接送師兄姐，即使這樣奔波往返，他也不覺

得累。師兄是真正在關心道場，也真心在照顧師兄姐，身在加護病房，第一個念頭惦记的還是道場。難怪危急時上天會保他一命，因為他這個人很講義氣，也願意付出，是個很值得往來的朋友。因此雖然他沒有常來道場聽課，但光是這份心意就有莫大的功德。

從李師兄的親身經歷，也讓我見證了修道的奇蹟，說穿了就是這個「真心」而已呀！這可以讓我們好好反思，自己身在道場，心在哪裡？到底有沒有真正的關懷道場，還是只會敷衍、虛應故事？對於道務，究竟有沒有上心的把它做好？所作所為到底是為了自己的利益，還是有設身處地為他人著想？其實一個人有沒有真心，他人都能感受到的！一個真正能帶給人溫暖的人，才是好的道伴，也才能真正輔助真心的人傳道，而不是扯後腿搞破壞，徒增道友的麻煩。真心真意發了一個念頭，千里之外的仙佛都能有所感應，經歷生死關頭時，上天會助其一臂之力。所以想要得到福報，根本不需要處心積慮去求，也不用絞盡腦汁想從老師那裡挖到什麼寶。有了這些想法，表示您用的是心機，他人感受到的只是您滿腦子的貪求而已，即使仙佛近在咫尺，也無法與您相應。

☆十一、用五行轉運

如一

「生老病死」是人生必經之途，但病痛卻不是老者的專利，英年早逝在現代社會更是司空見慣，尤其有許多名人，在人生最璀璨的那刻因病而殞落，令人好生惋惜。按理說這是一個科技相當發達的世界，人類應該要有更美好的生活才是，但醫療的進步雖然延長了人類的壽命，卻無法真正改善生活品質。「活得久也要活得好」，這才是真正精采的人生。

能夠聞道、入門修行是莫大的福報，中斷修行路，只能等待福慧一點一滴的流逝，直到耗盡，又要再度輪迴，面對種種悲苦。眼見道門中的師兄姐，一個個老了、病了，因而卡關，無法再來道場進修。這點我能深刻體會，畢竟我從小體弱多病，病痛之苦可沒少受過。不用說我這種小人物，綜觀各大教派諸位教主，還是不免受病苦而揮別世間，他們致力投入於修行，豐功偉業不可盡數、德高望重，卻還是要受這肉身之病。所謂「英雄最怕病來磨」，能擁有健康的身心，那才是真正的極樂世界。

有些老人家認為，反正自己這一輩子也活得差不多了，算算自己的歲數也可以了，因此對於自身病痛抱持著「本該如此」的心態，所以較能淡然處之。可是中年正值勞動生產期，工作打拼賺錢餬口，拖著病體又該如何自處？也只

能勤跑醫院。談及此，我這藥罐子也有豐富的經驗，以前覺得醫院就是救苦救難之所，好像只要離醫院近一些，自己的生命就能得到保障。不過長期服藥真的很難受，尤其是西藥，大概吃三天便覺得噁心反胃，更不用說對抗慢性病，日日月月與藥為伍。除了味道不佳，還要承受各種副作用，久之便覺沮喪、心情低落。這樣的人生有何意義？

自從入門修煉仙道氣功，讓我身體得到了修復，慢慢地朝健康邁進，尋回人生的價值，這種喜悅真是無可言喻！而老師在講解各部經典時，也會獲得仙佛加持，冒出許多靈感，配合五行的保健之道，傳授給師兄姐運用。師兄姐力行其道之後，把心得回報給老師，老師再根據各種現象推理、修正、改良，而獲得更多的答案，窺見大道的奧秘，體會更深的道義，方知這個道著實博大精深，充滿了玄機，一輩子也探究不完！因此真正有跟著老師在力行其道的師兄姐，必能感受此道源源不絕，日新又新，總是有不同的體驗，絕非凡味所能比擬。所以只會愈修愈著迷、愈修愈精彩、愈修愈快樂，根本不可能覺得無趣而退道。

一般人的錯誤觀念是，修煉後要完全無病無痛，才是真修。所以這些人因為愛面子，總是跟道友說自己身體勇健，沒有任何病痛。說穿了只是怕被人家

嘲笑功力不好，或是想要聽到讚美的話語。有這種想法真是害慘了自己，因為真正了解大道的人，不會說出這種無知的話。真正懂大道的人，也不會去羨慕這種人，更不會去誇獎這種人。迎合這類人，讓他的觀念一直錯下去，還會影響別人吸收不正確的想法，便失去傳道的本意。道場是一個教育場所，本當傳授正確的道義、糾正錯誤的說法，才是真修者的使命。

要知太極有陰有陽、人生有起有落，如同月有陰晴圓缺、海潮有起有伏，這樣才符合自然之理。所以人生有缺憾，那是正常的，把自己塑造得很完美，那才是怪胎。修行人不是不會遇到困頓或病痛，重點是真修者可以運用五行之道，來化解種種疑難雜症，度過各式各樣的難關，這才是真智慧的表現。而不是像一些人自命清高，嘴巴老是吟幾句經文，就覺得自己修為高人一等。這種背誦的功夫，小學生都可以做得頂呱呱，有什麼好稀奇？所以只會開口閉口經典章句的人，還不算真修者，真正修行有所領悟，是可以把智慧展現出來，讓大家看到您用了什麼五行之道，來解決生活中的問題。能用五行賺錢，就不會老是苦哈哈說自己沒福報；能用五行治病，就不會老是愁眉苦臉哀叫身體差；能用五行待人，就不會老說自己總是遇到小人；能用五行處事，就不會老說自己倒楣運氣差。當有困頓或病痛來臨，一個有智慧的人，可以運轉五行來

扭轉乾坤、起死回生、轉衰為盛，這才是真功夫啊！所謂「誰能誰不能，能者在五行，五行推不轉，能者也不能」。這才是大道的玄機所在，也就是五行的妙用。所以看那些三腳貓根本不懂大道，卻滔滔不絕展現自己的人，這不是在修行啊！這是在演戲，看這種戲會拍拍手的也是傻子。

大道是真的玄奇，說回春、轉運，都是真切存在，端看自己有沒有體悟。若運用得宜，人生掌握在自己手上，沒有什麼事情可以難倒您，那才是真正無煩惱。也很感謝老師無私的傳授，讓我得以體會五行運轉的奧妙，去除了我人生路中很多的大小災厄。如果一次的幸運，那叫做真幸運；兩次的幸運，就是福氣；三次的幸運，是上天眷顧；次次都很幸運，那就是真功夫囉！也是因為種種的體會，讓我深信經書所言不假，而這些回報也是親身力行其道，才能享受的果實，只能嘖嘖稱奇，莫怪乎修道是最大的福報啊！

☆十一、真正的神通

如一

自從老師傳授道學以來，從講課中得到許多靈感，且把這些好處與師兄弟姐妹分享，我也獲得不少神奇的回饋。如果自己沒有親身經歷，恐怕難以置信，所以還是得力行其道，方能體會大道所帶來的玄妙力量。

很有趣的是，冥冥之中仙佛都有所安排，在上該部經典的過程中，就會出現一些相對應的事情，讓我們有所驗證，剛好都與經文有所關聯，也讓我頻頻稱奇，難道我的命運早就註記在經典章句中嗎？為什麼生活中的種種遭遇，剛好都順著經典的軌跡來走呢？所以我真的很相信神蹟，也深信大道有著玄奇的力量，只要您用心去感受，都能體驗到這種與上天相呼應的奧妙。這種感覺，就是道家所說的「感應」，也就是真正的「通靈」，對於很多事理了然於心，獲得大智慧去解決生活中的困境。而不是一般人所認知的那種成天神神鬼鬼，一下子聽到什麼，一下子看到什麼，把這類如夢似幻的經驗當作神通，說是仙佛給予的指示。為了追求這種假神通，每天耗盡心力去感應，充其量準度也只是一般般，也許幸運矇到個一兩次，其他都是阿里阿雜、莫名其妙言論，搞到最後整個人心神不寧、疲累不堪，最終就變得「阿達阿達」，神經兮兮，讓人覺得很怪異，哪裡有什麼智慧可言？我看過很多這類走錯路，誤把妄念和幻

覺當作神通的人，最後都沒有好下場，我敢這樣說，是因為親戚中有好幾例皆是如此，也看到他們悲涼的人生，最終多半是以精神病收場，瘋瘋癲癲，相當可憐。包括那些作為神明乩身的親戚，也是這樣的淒涼，並沒有大眾以為的那麼好。也是因為和這些人很親，我才能得知內幕，感觸很深。所以當我入門修道，完全不會被這類道友所吸引，也不愛談這類話題，因為我知道跑靈山這些並不是正道，看多了就怕了，一點也不想再碰觸。所以從我很年輕的時候入門，看著某些道友們一窩蜂執迷於外道，再想起自己那些親戚的遭遇，就覺得很恐怖，所以再怎樣都不可能會去走這種歪路。於是才能安分守己的遵照老師的指導，腳踏實地根據經書所說的來修，比較清靜無事，也真的擺脫了一些亂七八糟的磁場，生活歸於平順。

另有一種人則是只會講幾句經典對聯，好像很有學問的樣子，但也僅只會講講，卻無法說出一番令人信服的解釋，因為他只會說「自己去悟，悟者自知」。聽到這種話真的讓人翻白眼，有說等於沒說，一個真正懂得其意的人，是可以因人說法、因材施教，用適切的言語和例子為對方開解，使對方有茅塞頓開之感，才是真正的高手。如果只會搞神秘，講一些詩句，讓對方有聽沒有懂，還以為自己境界很高。拜託！這並不是「禪」好嗎？這是你不懂，所以講不出來，

不要跟玄機混為一談啊！會有這種表現，一定是自恃的人，也是見識短淺的人，以為可以做到像高人那樣拈花微笑。人家那是以心傳心，是很高深的境界，不是學學表面吟幾句詩就算數。所以真正懂大道的人見了，也是一眼識破，不可能盲從去追隨這類人。

但我沒有否認無形界的存在，也沒有否定那些無形界的靈力，而是經書清楚的告訴我們，佛不談神通，子不語怪力亂神。表示這些都不是我們在修行路中要去著眼的點，因為我們要修的是自性，也就是自己的元神。修煉元神就要透過正確的方式，也就是仙道氣功的功法，從煉精化氣、煉氣化神開始做起。從自身內去提煉元精，化成元氣給自己的元神使用，活化自己的元神，這才是第一要務。自己的元神層次愈高，加上功德的培補，命運就會好轉，也能減少很多病痛與災厄，不需要向外求啊！所以要修就修自己，好處當然自己留，這道理相信大家都能明白。

修煉元神的首要功夫就是內斂，內斂也可以想成是內煉，往自身內收斂、往自身內提煉。內斂就是斂其凡心，也就是煉其煩心，凡心常常招致煩心，只因凡心有太多慾望。有了慾望就有種種妄念，而產生各式各樣的磁場，每一種磁場都帶有一股氣，妄念愈多，磁場愈複雜，氣機也愈複雜。妄念所產生的雜

氣稱之為後天氣，也是陰氣，在體內流轉，會產生種種疾病。人一生病，心情就很差，也會更煩，導致更難的磁場和氣機，又產生更複雜的病，惡性循環，苦不堪言。所以下手的第一步就是內斂，也稱之為回光。回光是用我們的神火之光下照下丹田，在這當中會產生微妙的變化，也就是回歸先天，所煉出來的即為先天之炁。先天之炁有別於後天氣，先天炁是純陽，可以化解百陰，使一切歸順，人身心康泰，災厄解除。在整個過程中，我們都是靠自己、修自己、煉自己，根本不需要外求就能做到。所以說「人人有個靈山塔，好向靈山塔下修」，指的就是隨時回光內斂，修煉先天炁，提供給自己的元神使用。

簡單說明是如此，懂得基本概念，就要循著正道的功法來做。功法有其次第，有一層層關卡，都是需要明師指導的。這就是為什麼本門很重視上課，因為老師會講解經典的功法，也不是三言兩語就能道盡，更非三年兩載就可以修成。所以要有耐心的持之以恆，保證只會愈來愈順。而經書是死的，人是活的，那些只會吟詩卻不會解釋的人，是著了文字相，而不知道這些文字裡面含有道炁。這些文字其實相應於心，心領神會，自然產生一種功法帶來的磁場，當中含有一股能量，這能量是正氣、陽氣，可以化萬物。這股能量就是靈氣，也就是智慧，能夠通天徹地，小周天和大周天相感應，這才是真正的神通啊！有了

神通就可以馭氣，以心感心，適切的講經說法，度化眾生；之所以能心神領會，是因為對方也接收到您所傳的道氣了，所以自然會心一笑。因此若功夫不到家，自己心性不定，修不出智慧，對方自然無所感，而您所說的經典章句就只是一些表象文字而已，沒有作用。

如果我們把心力放在與那些無形界溝通，那可是要耗氣的，寶貴的先天氣耗掉，自家元神就失去了能量。自己的元神不靈，如同烏雲蔽日，自身又被許多雜七雜八的磁場覆蓋，雜氣流竄周身，請問命運會好嗎？這就是我前述那些親戚執迷於跑靈山向外求，把元氣耗掉，又不懂得收斂回補先天炁，也沒有修心性做功德，以至於命運衰敗。更可怕的是如果不慎招來邪靈或惡靈，讓自己陷入慘境，後果不是一般人能承擔的。

所以我說這些人幹嘛如此想不開，老是愛與外靈相通，把氣耗掉對自己有什麼好處？更何況也不知道是接通了什麼靈？要知道高級靈才沒有那麼閒，成天晃來晃去跟你溝通。好比有知識有修養的崇高學者，一定是喜歡把握時間研究學問，或是去做一些有意義的事情，不可能閒著沒事跟一般人聊天打屁，一樣的意思。所以搞這些心念召喚外靈，最後會變得精神耗弱，渾身不對勁，有多道友命運不好的原因在此。可以引動仙佛的，只有真心修行的人，您不需

要去召喚，仙佛自然會感應。因為您認真的往內修煉，自己的元神能量愈來愈強，就會散發出不凡的光芒，仙佛馬上就能看見。若您遇到災難，仙佛會自動前來搭救；若您遇修行瓶頸，仙佛會親身前來提點。所以修道其實很簡單，往內修，一切您想要的都得到了，真的就這麼單純而已，因此才說大道至簡至易啊！

☆十三、神奇的艾灸體驗

常真

這次分享說神奇也不神奇，因為這算是發生在自己身上第一次那麼深刻的感應，說不神奇嗎？因為只要有修行的人都有，也是每個人都可能會經歷的感應。

繼上一期分享初步艾灸的心得後，仍然持續每天艾灸關元穴及足三里附近，這次來到9月份，9月17日老師來高雄道場上課，當晚在家睡覺時就夢到有人跟我說，艾灸兩側腹股溝最上面跟肚臍連線，剛好呈一個三角形。隔天一早五點起床要開始艾灸時突然想到，喔！有人跟我說要灸腹股溝上面，那我就先從右邊開始吧，不得了！很快！沒幾分鐘！艾灸的熱最先接觸的皮膚會癢，突然右腳小腿麻了，那種麻不是不舒服的，裡面像是螞蟻在爬的癢，以前靜坐煉功時就有這種麻的感覺，所以有經驗，知道這是氣在通，接著右腳痛風的地方也在痛，是氣有在通過的痛喔！當時心裡OS：不是吧！是誰這麼厲害？！然後我就跟左邊腹股溝最上面的地方及關元穴輪流艾灸，艾灸的灸感還有會陰穴會跳動、左手右手不定處會癢以及腸胃有在滾動。

至於我怎會知道是多哪個位置？因為我夢到的時候所顯現的是我躺著，然後我從上空看向我的肚子，而當時告訴我的人並沒有顯像也沒有聲音，我就是

記得祂說要艾灸的地方，然後我自己有用手指著再確認一次，當下有想說會是誰，怎麼會這麼厲害，指點我艾灸的地方，我之前都沒灸過，竟然一灸就瞬間有感。

如果有在研究人體穴道及針灸的人應該都知道，一種疾病的症狀可能有好幾個穴道可以治療，而我想治療自己身體疾病的穴道也就有好幾個地方，所以我從今年七月份開始就先固定幾個穴位持續每天艾灸，就是前一期艾灸體驗有提到灸關元穴附近，當時都沒有明顯的灸感，但因為自從浮出濕疹後，我就還是有持續灸關元穴周圍，所以我很疑惑到底是誰會來指點我艾灸，後來我翻查有圖片的穴道書裡面，一查還真的有，而且那個穴道也是我要治療疾病的穴道，心想也太神奇了吧！下次要親自問問老師看看。因為灸感一直都有，所以我還是一直持續艾灸。

又到老師上課的時候了，我請教老師那晚夢到的情況。

老師回答：你都不知道是誰了，我怎麼會知道？

有道友在旁就問老師：那可以卜卦問是誰嗎？老師說：可以。

然後我就先卜卦，道友幫忙排卦出來，但是我們都看不出個所以然。

我卜卦的問題是：9月17日睡覺作夢是誰指點我艾灸？（卦圖在文章最

後面)

卜卦後請教老師，老師看了看卦象說：父母化兄弟，兄弟又化妻財，所以是你的元神指點你的。

道友請教老師：為什麼世應都是妻財？

老師回答：身體恢復健康才能賺錢。

道友問：為什麼他的元神是讓他夢到，而我的元神都是直接跟我說的？

老師就開玩笑的說：因為他比較笨啊！

哈哈！！！老師這麼一說，真的是這樣，畢竟自己妄念還是很多，功德也不足，所以元神只能從睡夢中指點，因為睡覺前會打坐，坐到累了就睡，睡著的時候妄念最少。

我再請教老師說：但元神指點我的這個穴道我之前都沒有看過，元神怎麼會知道要灸那裡才有效果？

老師回答：我們學習三分的話，元神可以學習七分，而且元神最了解自己的肉體。

以上艾灸小心得跟大家分享，持續跟大家一起學習艾灸，當然靜坐煉功及做功德也是一定要的！

玄機奧秘 四十八

男 手動起卦：9/17睡覺作夢是誰指點我艾灸
 於 西元 2023年10月22日 12時09分 31.07秒

時日月年
 戊癸壬癸
 午丑戌卯

空 驛 桃 貴 羊
 亡 馬 花 人 刃
 寅 亥 午 巳 丑
 卯 卯
 兌金一世：澤水困

震木歸魂：澤雷隨

【六獸】		【伏 神】	【 本 卦 】		【 變 卦 】	
白虎			應 妻財	■ ■ 丁未土 沖	丁未土 沖	妻財 ■ ■ 父母
騰蛇			官鬼	■■■■ 丁酉金	丁酉金	官鬼 ■■■■ 兄弟
勾陳	子孫	庚午火	父母	■■■■ 丁亥水	丁亥水	父母 ■■■■ 應 子孫
朱雀			世 妻財	■ ■ 庚辰土 破	戊午火	子孫 ■ ■ 官鬼
青龍			兄弟	■ ■ 庚寅木 空	× → 戊辰土 破	妻財 ■■■■ 父母
玄武			父母	■■■■ 庚子水	○ → 戊寅木 空	兄弟 ■ ■ 世 妻財

☆十四、門戶

子理

今年九月、十月連續來了兩個登陸台灣的颱風，大家在觀看各家電視台報導氣象所呈現出來的衛星雲圖時，應該可以看見颱風的氣旋是反時鐘向著颱風眼轉動，這種轉動有點像是氣旋被颱風眼吸進去的感觉。看著這樣的轉動，自己感覺到有點熟悉，是不是跟修行的感覺很類似。

颱風的氣旋是繞著颱風眼在轉，使得氣旋慢慢往內集中，若是以修行而言，有點類似回光後氣機的結合，回光的目的其實就是將分別位於坎、離卦中的真陽、真陰能結合在一起，而這個動作就是將原本外散的氣機加以集中。我們都知道於修行中，其中種種的現象，大多是以諸多名稱來隱喻，比如說以坎卦為做為身體或是下丹田，由於坎卦其中有一個陽爻，這個陽爻來自乾卦，因此也用來暗喻我們身中都存有先天一炁，而離卦則用來隱喻泥丸或是上丹田，這是因為離卦中有一陰爻，由於有這個陰爻，所以也被隱喻為元神，因此坎、離卦中的陽爻與陰爻結合，也可以說是「神氣合一」。

而坎卦又被稱為虎，離卦又被稱為龍，所以有「降龍伏虎」之說，而降龍必須要靠虎，伏虎則需要靠龍，因此才會有《悟真篇》：「西山白虎正猖狂，東海青龍不可當。兩手捉來令死鬥，化成一塊紫金霜。」以及《入藥鏡》的：

「鉛龍升，汞虎降，馳二物，勿縱放。」其中所謂的龍虎都是氣機，由於其力甚大，故以龍虎為喻。當回光時，眼光微微下看下丹田，此時就是要將坎卦中的真陽化為氣機，此時氣機受到眼光的眷顧，不至於散漫或是亂跑，但若是此時腦中出現念頭，就會使得眼光不再眷顧，而氣機就會跑掉，從坎卦修煉出來的氣機若是沒有隨著眼光往上與離卦中的陰爻結合，就不會「化成一塊紫金霜」，「紫金霜」可以說是「元精」，也可以說是「神氣合一」，也可以說金丹的根本，由此我們不難看出，從坎卦中修煉出來的氣機，就是要與離卦中的真陰結合，結合後才能將自己的識神漸漸轉化為元神，而元神即是智慧，也是我們本性，接下來再繼續與氣機結合，才能成為元神，而為金丹的丹本。

坎卦中的陽爻又被稱為真鉛，離卦中的陰爻又被稱為真汞，其中所謂的「真」，就是回光修煉時，心中沒有任何念頭，所產生的氣機，來自坎卦的氣機，即是真鉛之氣，來自離卦的氣機，即是真汞之氣，真鉛之氣上升與真汞之氣結合，真汞之氣下降與真鉛之氣結合，這是鉛汞的說法，主要是因為鉛汞是修煉黃金的藥物，以黃金為玉，是因為黃金為世間千年不壞的寶物，因此修煉鉛汞，可修身中的寶物。坎卦屬水，來自於金，離卦屬火，來自於木，同時坎卦又為戊土，離卦又為己土，因此水火交加，即是金木交併，戊己土結合，因

此五行具備，這是「金木之說」、「刀圭之說」。所以不管是坎離、龍虎、鉛汞、水火、金木、刀圭等，都離不開陰陽，《易經繫辭》上說「一陰一陽即是道」，易經於陰陽上的比喻很多，應用方向也很多，單單就修煉而言，指的是身中的事物，自身的性為陰，自身的命為陽，因此自身本身就具有陰陽，借助修煉的方法，回歸於自身的本性，本性即是我們還未降生於世，懸於虛空中的真靈。

剛剛提過，坎卦為戊土，離卦為己土，水火的交加，就是這兩個土的相疊，土與土相疊就成了一個「圭」字，而土又被稱為媒婆，將東家郎、西姪女說媒在一起，這又是以世間媒妁之說來隱喻氣機的結合，因為剛剛也提過，水來自於金，金位於西，以兌卦來比喻，兌卦於《易經》中為少女，所以稱為西姪女；火來自於木，木居東方，以震卦來表示，震卦於《易經》中為長男，所以稱為東家郎。男女間的結合，必須要靠媒婆的說合，方能合乎於人倫之禮。而這媒婆又要以說合兩家男女為己任，不能有自己的意見，所以又被稱為「意土」，大家或許要問意土在哪裡？又有什麼作用？其實這也是我當初的疑問，是先有意土才會有氣機的結合？目前自我的理解，意土其實與氣機的產生是一起的，當坎卦中的真陽被鼓動出來，就出現了戊土，當眼光下看下丹田的時候，己土

就出現了，真陰真陽氣機結合，就是戊己土的結合，如此就被媒婆說合了。

當坎卦中的陽爻被鼓動出來，隨著眼光往上與離卦中的陰爻結合，此時原本的離卦就轉變為乾卦，而坎卦則變為坤卦，如此便由坎離兩卦變為乾坤兩卦。乾坤即是通往易之門戶，有了乾坤才能建立自己身中的天地，才能讓自己的本性展現出來，因此《易經繫辭》中孔子提到「乾坤，其易之門邪？」乾陽物也，坤陰物也，陰陽合德，而剛柔有體，以體天地之撰，以通神明之德。」同時若是以修煉而言，這裡講的易，不是《易經》而是陰陽，而陽也可以說是玄，陰也可以說是牝，《道德經》說過「谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤」。谷神指的是自己的靈性，不死指的是靈性不滅，玄指的是天，牝指的是地，玄牝之門即是玄關一竅，此為進入修行的門檻，要能達到維持玄牝之門，只要眼光微微回光身內即可，讓體內的氣機流轉即可，不可過急或是散漫，一切順乎自然，所以提醒「綿綿若存，用之不勤」。

「玄牝之門」、「玄關一竅」、「乾坤門戶」等都可以說是「意土」，也是通往自我靈性，追求金丹大道的途徑，若想達到這個門檻，還是要回歸到神氣合一，也就是若想要修煉成金丹大道，則必須要有丹頭，而丹頭即是元精。元精的形成，也有諸多形容，大家可以參看上一篇心得，於此就不再贅述。其

實《易經》、《道德經》、《大學》、《中庸》、《論語》、《孟子》、《金剛經》、《心經》等老祖宗留下來的瑰寶，截至目前為止，看似大家將其廣泛的應用在各方面，不過再往下深究，很多都是用在創造自我的名利與財富，很少有人用在自我的修身上面。其實，除了那些沒有修行到家所詮釋的文章，幾乎所有的經典，都是從「道」衍生而來，藉由先聖先賢的詮釋，將玄深奧妙的理論，化為淺顯易懂的修行方式，指引的大家無論是在家或是出家，都能找到適合自己的修行法門。因此我們也不難看出，不管自己有沒有認為自己是在修行，其實都在修行，比如說在家裡如何與父母、兄弟姊妹、親戚妯娌相處，其中有人倫、有太極，不過歸其要，都是在磨練自我的心性；而在職場上，上司下屬的相處更是一門學問，書局內也不乏這些心靈雞湯的書籍，不過還是需要拿捏進退，而進退即是陰陽，進退是人與人之間的互動，既有互動，即是太極的轉動，你進我退，你顯我隱，如此才不會有所衝突。出家的修行者，大都會追求心靈上的依託，剛開始會以大師所言為奉行的宗旨，不過依據自己的經驗，還是要廣泛的閱讀，另外還需要勤加修煉氣機，這是因為若是只注重在心靈上的修煉，心靈屬陰，為離卦中的陰爻，而氣機屬陽，陰陽調合，才能成就自我的靈性，如此才會產生智慧，可能有人會舉「具行和尚」的事蹟來說明只

要老實念佛也可以有所成就，的確是如此，不過你必須念到一心不亂，不受外在的干擾，若真要解釋，一心不亂的狀態，即是心中沒有一點妄念，不受外界的干擾，即使受到旁人的嘻笑，心中也不會起一絲瞋恨，如此心中無所念即是虛空，虛空中自然會有一點先天氣機流行，如天地間的氣機運行，進而與元神結合，成就智慧。

因此只要我們出生在這個地球上，就會有不斷的考驗，其中包含了喜怒哀樂等情緒，而這些情緒也不斷的侵蝕著我們自身的元氣，使得日漸衰老，而經歷著老、病、死的過程，隨著現今科技醫療的發達，讓人們的壽命延長了不少，相對著，疾病發生的病因也跟著複雜化，以前可以很輕易診斷為某某疾病，現今的疾病可能是多重的病因，又這些病因所導致的症狀又彼此類似，往往會導致診斷上的困難，如此愈會在自身的肉體上下功夫，反而讓元氣的流失更快。如此還不如找出回歸於我們剛初生狀態的方法，目前為止就我所知，還是以回光的方法最為簡便，自出生後，我們從「玄牝之門」走出，耗散體內的氣機，如今就要想辦法，找出一個可以再回到「玄牝之門」的方法，回歸自己的本性，這個過程不僅僅是氣機上的修煉，更是心性上的磨合。

☆十五、從悟真開始

子理

最近從《悟真篇》中有了一些些的體會，利用此篇與大家分享。大家都知道《悟真篇》是修行的寶典，提供很多修行上的知識與方法，也提供我們於修行上正確的觀念與道路。

於《悟真篇》的開頭為「七言律詩十六首，以準二八一斤之數」，補註的說明為「二八指鼎內火符，金丹取象於月，上下二弦有金水平分之象，坎中六侯，前三度為金八兩，後三度為水半斤，採而服之，是調藥重一斤也。」一開始看到真的不知道是代表什麼？後來隨著對《悟真篇》的深入也漸漸理解到其中的含意，之所以會有模糊的概念，主要還是因為《悟真篇》中的諸多註解，將坎離、易卦、節氣、年月日刻度、子午卯酉等都放在一起，以致於好不容易從《丹道法訣》中建立起來的修煉順序又被打亂了。各家註解雖然經過編纂，以盡量符合原文的意境，但個人認為每家註解，都是緣自於每個人對於修行的體悟不同，因此對於《悟真篇》的解釋也各有所不同。

截至目前為止，個人對於靜坐練氣的體會又有些不同，之所以會於此專研，還是希望能將混雜的解說，整理為一個可供大家學習且又便於認知的形式，讓大家於修行上都會有所進展。當然修行路上的挫折、考驗還是很多，不

單單只是煉氣一途，否則容易陷入「獨陽不長」的窘境，同時若只是在自己的肉身上下功夫，也會造成「孤陰不生」的狀況，這是因為除眼睛以外，肉身中的五臟六腑皆為陰，所以必須兩者融合為一，而丹經中所描述的種種也是如此。

之前於善書中提及過，「神氣合一」是築基的開始，然後才能運轉河車，行子、午、卯、酉功法，運轉的過程又會合乎年中節氣，以符合周天度數。大家看到這樣一段的經文，大概會想要如何將這些應用在氣機的運轉中？我們都知道，靜坐回光是將眼光看下丹田，下丹田是屬於坎卦，坎卦為上下兩個爻為陰，就是兩畫，中間為陽爻，就是只有一畫，而回光就是要將這一個陽爻從坎卦中氣化出來，因此就需要有工具來完成這個步驟，這個工具就是眼光，剛開始靜坐的時候，有的時候腦中思慮紛飛靜不下來，此時不妨起來走走或是先舒緩一下情緒再來靜坐，所以於靜坐前的功課，就是要將腦中的思慮放下。然後，再將眼光看下丹田，這樣氣機就比較容易出來，而氣機的強弱表現，會根據每個人的體質、思慮程度等的不同而有所不同，因此也不用去在意其他師兄姐的表現，只要體會自己氣機於身中的感受就可以了。若是有疑問，一定要問。

氣機出現的時候，其實就跟月亮的軌跡一般，於《悟真篇》中用月亮朔、

晦、望、缺與易卦中的朝屯暮蒙來說明。當我們開始靜坐的時候，漸漸地放下心中所有的念頭，此時氣機尚未出現，因此為缺，等到氣機漸漸萌發，有如西邊庚方的一輪彎月，此時為朔，此後氣機漸漸轉旺，就從朔轉變為望，而這個階段也是易卦的朝屯，屯卦為上水下雷，雷卦的下面為一陽爻，上中二爻為陰爻，表示氣機從底部初生，此時腹部會有氣感，而這氣感會根據每個人的不同而有所不同，有時候會靜靜的、有時候會有腹部收縮或是震動。而最重要的一點就是在這個從朔到望的過程，眼光始終放在自己的身內，不過要注意的是，當氣機出來的時候，眼光內看的力道就要減少，只要微微帶到就好。由於眼光一直與氣機在一起，所以從氣機出現的開始，就是「神氣合一」。神從何而來呢？這個神就是我們的元神，也可以說是我們的本性，當心中有念頭的時候，這時候大家就會按照自我的行事模式去應對，其中有很多是屬於自我的私念，而「神氣合一」後，所呈現出來的元神，只是我們生長在這塵世間，還是無法免俗，還有許多事情要去面對，因此所修煉出來的氣機，其中還是有部分的雜質，所以跟元神也是離離合合，所以修行是一條長遠的路，只要堅持修行下去，就會漸漸洗滌自我心頭的念頭，這樣智慧就會漸漸增長。

「神氣合一」後，就會產生元精，而元精是日後結丹的根本。此時於月亮

的軌跡到望，然後就是易卦蒙卦的功夫，蒙卦為上艮下水，而這個水代表元精，上面的艮代表止，就是不要過頭了。而於月亮的軌跡則是從望轉為晦，為下弦，直至缺，然後再來一次。簡單的說，其實就是眼光下看下丹田，等氣機產生後，氣機隨著眼光，上至泥丸，也是離卦，離卦中間為陰爻，上下兩爻皆為陽爻，此時上升的氣機就與離中陰爻結合，洗去陰中的雜質，轉變為真陰，此時真陰與真陽結合，就是所謂的還丹。然後將此還丹納入腹中，封固溫養，靜待結胎。

寫到這裡，忽然感覺到自己的認知還是太淺了，主要還是在自我的認知中打轉，愈想要能整理出一個比較符合邏輯的方法，也會往往因此而陷入自己所設定的窠臼中。隨著心得的書寫，漸漸體會到，先聖先賢應用易卦、年月的軌跡變化、呼吸等來說明修煉的種種方法，其實這些都是同時進行著的，只要當氣機出來時，眼光一直不曾離開過，就是「神氣合一」，只是那時候氣機還很微小，雖然只是剛開始，因此經書中用月亮的軌跡來說明，而望的時候，即是氣機與離中的真陰結合，現出光明。於河車而言，即是氣機上到崑崙，氣機上來的過程，從子到卯然後到午，這個過程也稱為進陽火，從崑崙而下，也就是從望而到缺的過程，就是退陰符。進陽火，所進的是氣，而退陰符，所退的是元精，其實元精也是氣。

或許有人會問，若是沒有氣出來要怎麼辦？當氣機還沒有出現的時候，大家可以調呼吸，呼吸的表現是根據自己的內心活動，比如說，當內心很興奮，呼吸就會變快、變粗、變短促，若是悲傷，呼吸就會變成嘆氣，反過來說，若是心中平靜沒有煩心事，呼吸就會變得平順，當心中愈是沒有念頭，呼吸就會愈緩、愈細、甚而似有若無。但是不要因此而去執著於呼吸的次數、頻率以及粗細，如此反而陷入修行對個人的框架。其實，修行對每個人而言都是很自然的事情，也沒有什麼要求，只是要將自我的良知展現出來。世間之所以會有這麼多的條條規規，一來是因為經過千百年來人心的扭曲，甚而應用修行來滿足自我的目的，所以導致很多負面的影響；二來是因為隨著文明的進展，西方科學大舉邁進，將修行視為無稽之談或是神秘之學；三來人倫的敗壞，現代很少人在講禮、義、廉、恥，即使有人做到，大都也是有其目的所在，所以難以從心而發，禮義廉恥為維繫國家之綱維，不僅古代是如此，現代亦應如此，同時，修行還是要從人倫做起。

修行不僅僅是追求著個人身體上的健康，同時也在喚醒本身沈睡的靈性，其價值更在傳遞中華文化固有的美德，經書中往往會警告修行人，要去除自我的貪、嗔、癡，因為貪往往會做出傷天害己、殘害生命的事情，而嗔與癡的狀

況愈形嚴重，則與現有文明脫離不了關係。然而不管世局如何在變，若是已經入門的師兄姐，就需要堅持下去，從內修丹，從外修人倫；若是還沒有進門的有緣人，也希望能一起攜手共進。最後還是要提醒大家功德還是要做，大家或許不知道功德的重要，尤其是還未了解修行的有緣人，功德不是在乎你捐多少金錢？而是在乎是否從自己的內心出發。一份功德即有一份祥瑞之氣，除了可以化解前世冤親債主間的仇怨，也可以幫助自己於修行的路上順遂。

☆十六、煉神還虛

子理

「煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛、煉虛合道」，這幾句話，相信有在接觸修行的道友應該都不會陌生。這指的是修行的次第步驟與成就，其中最重要的還是要將氣機修煉出來。我們都知道修行剛開始的步驟是能夠將坎卦中的陽爻修煉出來，從身中修煉出來的氣機，就是「煉精化氣」的步驟，然後再與離卦中的陰爻結合在一起這個步驟就是陰陽合一，同時，坎卦中的陽爻，指的是氣；離卦中的陰爻，指的是神。由於此時的氣機還不是很純，神也有一些妄念，有妄念的神則被稱為識神。雖然，此時的氣機還不很純，同時神中還有妄念，但是還是能結合成為「神氣合一」，只是比較容易受到外界的干擾而散掉。

「神氣合一」後，接著就會產出元精，只是純度還不是很好，所以在「煉精化氣」的這個階段還是要不斷地將氣機純化，同時也不斷的洗滌自身的妄念，讓自己的念頭愈來愈少，如此才有可能將識神轉變為元神，元神與純化的氣機結合才能成日後金丹的丹頭，如此才能稱為真陰與真陽的結合。到了這個地步，才算是將「煉精化氣」完成，其實在完備「煉精化氣」的過程中，同時也是在進行著「煉氣化神」的階段，這兩個過程是並行不悖。

當「神氣合一」結合的時候，就是坎、離兩卦，轉變為乾、坤兩卦，而乾、

坤兩卦，一為天，一為地，從此天地定位，又乾坤為易的門戶，也可以說是玄牝之門。天地間為虛空，從此踏入「煉神還虛」的步驟，這個步驟也是我們常說的從封爐溫養、養胎、化嬰、最後成就成為真人等步驟，要完成這個步驟，需要從兩方面著手，第一個就是凝神，《參同契》中提到「經營養鄴鄂，凝神以成軀」。另一個則是德行，所謂德重鬼神欽，每一位有成就的先聖仙佛，哪一個不是德行高深之輩呢？《悟真篇》中也提到過「存心忠恕，德也；廣行陰鷲，德也；衿影無愧，行也；言行不欺，行也；德行深，天意格矣，故大藥可尋。」又說「丹成則身聖，陽神出見號為真人，陰魔鬼賊化為護法神。」

「凝神」，簡單的說就是回光，只要眼光微微內看自己身內即可，不要有一絲念頭游移，如此氣機才會繞著丹再轉，如同颱風繞著颱風眼運轉一般，在這個過程中，有時候會有一些負面的氣息跟著繞進來，而會影響自己，所以這時候就要多做功德，《易經·坤卦·文言曰》：「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。」之所以會有餘慶，是因為常行善之人會有祥瑞之氣，此祥瑞之氣便會屏除負面的氣息。由此可見，修行與功德是不可分的，《悟真篇》中也提到「大丹煉成，謂之道高；度人功滿，謂之德重。」

因此，「煉神還虛」這個步驟，就是將神氣合一後的金丹之丹頭，再進行

凝實，最後成就真人。而凝實的功夫，更著重在心性上的提升，所以修煉至此地步的修行人，大都會找一個適合自己成就的地方，如《七真史傳》中，王重陽真人的七個弟子，各皆有不同成就自我的地方，而這些地方所發生的人、事、物也是在磨煉自我的心性，我們常說「和光混俗」，從中可以看出愈高境界的修行人，愈能掩飾自我的光芒，與大家沒有不同，其中與旁人的差異即是在心性上的修持，同樣的，當心性上的修持達到圓滿，也會回饋到金丹大道的修持上，如此才能算是功德圓滿。修出真人或是元君，就能步入虛空，遨遊天地、宇宙間，不受空間的限制。

我們這輩子來到這個世間，是由前幾輩子的因果牽引，因此，不要怨天尤人說自己的命不好，這輩子所受的劫難、挫折多於旁人。如果將我們整個過程看作是一條時間軸，其中每個輩子的命運起伏，往往都是取決上個輩子的所作所為，上個輩子常做善事，這輩子就會享受福報，但是在享受福報的時候，往往會被周遭的名利所影響，而做出許多有違天和的事情，因此下輩子又陷入貧窮，甚而被冤親債主追債，若是將這個時間軸拉長，就可以看出整個過程的起伏，如此高低起伏，就如同我們在海浪中漂泊，這個現象如同《清靜經》中所說「流浪生死，常沉苦海」，又有大德說過，我們這些輩子不斷的輪迴，在世

間上所遺留下來的骨頭，都可以堆積成山。如此反覆，大家不會覺得自己其實是被陷於這個天地牢籠中嗎？難道不會想找出逃出牢籠的方法嗎？其實逃出牢籠的方法，都記錄在先聖仙佛所遺留下來的經典內，上個輩子有在修行，這輩子就會接觸到這些經典的訊息，會有似曾相識的感覺，進而繼續鑽研延續自己修行的道路，這也是經書上所說的老天爺不會放棄每一個修行人，除非自我放棄，沈迷於名利恩愛當中。若是以往沒有接觸過或是修行過，老天爺會安排養生、氣功、文章等，讓大家接觸，進而去探索修行的奧妙。另外，不管自己於這輩子的角色如何？其實老天爺還是冀望大家能扮演好自己的角色，經由生活周遭的磨煉，回復自我的天良，一人積善，所惠者止於一人，一家人行善，一家受祥瑞之氣，若是一國人民都行善，老天爺所庇佑的是一國之國運。

接下來就是「煉虛合道」，這就是要在「煉神還虛」的基礎上，繼續修行，最終能回歸無極。我們的本性本來就是來自於無極，從無極中產生太極一炁，這一炁即是生生之本。無怪乎無論是佛家的「涅槃」、道家的「無極」、儒家的「窮理盡性」，都是在強調回歸自我的本性。我們從此道路而生，修行就是要能逆形而上，從後天肉身上，修出老天所賦予的先天一炁，此炁每個人都有，就如同佛陀所說「人人皆有佛性」一般。由此觀之，不管願不願意，每個人最

終都會踏上修行的道路，因為每個人的身上都被裝有「導航儀」，指向自己應該修行的道路，其中所差的只是在於要經歷過多少輩子或是時間才能接觸到修行，其實修行自出生那一刻起，就已經開始了。

「煉虛合道」，對我而言還太遠，所謂「行高必自卑」、「行遠必自邇」，修行的道路沒有捷徑，總是要一步一步一腳印，同樣的人生的道路也沒有捷徑，也是需要一步一步一腳印，腳步踏出去了，就會有痕跡，在這個過程，有時候會有情緒的波動，而產生因果，大家可以將因果想像成一條線，如果身上綁上很多線，是不是會讓自己不舒服呢？很多心靈雞湯方面的書籍，都大多在談修身養性，有的是用引導的方法，有的是用克制的方法，有的則訴諸於神明，之所以有這麼多的方式，只是在吸引不同屬性或是遇到不同難題的人們，為他們找出趨吉避凶的方法，如果再細想，這些方法也都是在導引我們走向心性修行的道路。其實修行沒有那麼難，其難處只是在於自我心性上的修持，因為心性上的修行，主要為放下自我的妄念，克制自我的七情六慾，如此就能免於身體上的耗損或是衝突。簡單的說，修行是循著先人的足跡在走，只要心態、觀念正確了，就不會那麼難，然後慢慢一點一點的磨掉自我的秉性，再加上氣機的修煉，相信很快大家就會有所成就。

☆十七、大道無情

子理

《清靜經》的開頭就說到「大道無形，生育天地，大道無情，運行日月，大道無名，長養萬物。」之所以會說「無情」，是因為大道為先天，為無聲無臭，而有「情」則是屬於後天的作為，因此「無情」是無為之道。但是很多修行人卻將「無情」看成是必須要跟朋友斷絕關係、拋妻棄子遁入深山，所以我們可以常從一些電視、電影中看到有些人自稱自己看破紅塵，遁入空門，捨棄自己的親人，完完全全不與世間來往。

不過從近些日子的修行中，發現到無情，其實並不是如世俗中所講的那般。這些日子對於無情的理解，應該是自己對於世間萬物無差別心，沒有偏愛，如天地生養世間萬物，卻從來不會去區分誰是誰，只是順著各物種的特種，讓其發展，如太陽普照世間萬物，雨水滋潤萬物，各物種在歧視和自我生長的蒂芬成長、繁衍，大地卻從無拒絕過。如此天地對萬物的無私付出，而成世間萬物種種的繽紛姿態，如此順應各種物種生長，不加干涉，由於沒有偏愛，就沒有後天的影響，如此看似無情，卻是大愛後的極致表現。

如果某些物種受到世人的偏愛，往往就會利用一些工具，近年來，生物科技快速發展，有人利用這些技術製造出一些先天畸形卻在旁人眼裡具有美感的

物種，這些物種以觀賞用的植物與寵物居多。在一些電影中，往往也預告這些物種常會存在著危害我們生態的潛在危險出現。之所以會出現這種現象，是因為人為強勢的介入，打破該物種的平衡，無法由自然來篩選適合該物種生存的基因。大家都聽過「蝴蝶效應」，一個物種的不平衡，往往也會有連鎖反應，造成其他物種的變異，經過長時間的效應，最後失去了原有的基因特質，甚而轉變為另一個新的物種。

若是將之縮小至我們個人的體內，也是息息相關的，比如說，我們胃腸道的細菌叢，不管是市面上常說的好菌還是會致病的壞菌，主要是各種菌種間達到一個平衡，才能維持正常的腸道功能。平衡其實在體內的各器官的功能上，也扮演著很重要的角色。我們都知道，維持一個器官的功能，除了血液的供應外，還需要氧氣，其中血液可以看作是陰，而氧氣可以看成是陽，陰陽兩者間達到一個平衡，平衡才能讓其運轉，而運轉就是讓器官功能正常的運行。陰陽間的平衡，就是一個太極，因此除了體內器官的運行外，世間萬物也是一陰一陽間的彼此平衡、運作，這就如同佛家所說的「一花一世界，一葉一如來」，世界指的是陰陽平衡，如來指的是虛空，陰陽平衡就是太極，而虛空即是無極，如此衍生至修行，當身心平靜一念不生，從靜中自然就會一股氣機產生，這股

氣機每個人身上都有，並不會因為個人的種族、國家、膚色、教育程度、宗教信仰而有所不同，其中所差的，只是在於是否能放下心中的貪、瞋、癡？因為這股氣機，必須從靜中調合身內的陰陽，其中的種種方法，都詳述於修行的經典，包括佛家、道家、儒家等。其中以道家的經典入手最為簡單，所以有很多人看了經典後，就開始打坐，這就像以前我在讀高中時讀「因是子靜坐法」一樣，有些盲修瞎煉，雖是如此，卻也種下未來對於尋找修行法門的種子。依據這些年來的經驗，若對修行有興趣想要深入的同修，必須要找一位有經驗的老師來引路，這樣會少走很多冤枉路。而修行最好的方式，就是自然，不強加一絲個人的念頭，如同天地間氣機的運行。

自然是時間上累積，漸漸演變成目前的樣貌。不管是世間上各物種的繁衍、變化，或是個人特質的養成與行為舉止的轉變，都是在各自生活的環境中經過一段時間的沉澱與發酵，這些轉變主要還是為了能在環境中生存，同時在面對環境中各種人、事、物需要不斷的磨合，這種磨合大都在煉化自我的心性，如此可以將外在的事物看成是陰，而本身的心性可以看成是陽，如此就可以將複雜的事物簡單地分為陰與陽，剛剛說過，陰與陽之間的調和，才能產生太極，雖然有了太極，知道如何面對世間萬物，但是還是要能轉動太極，才能讓事情

運作下去，不然還是會卡在那裡。而轉動太極的動力來源，其實就是自己的心性，當面對外在的事物，不起一絲個人的念頭，讓心境平靜如水，此時就是以心性為主帥、為轉動太極的樞紐，這就是《清靜經》上所說的「真常應物，真常得性」。

所以我們人生的旅途，看起來是順勢而為，這種順勢即是順著環境去學習與生存，如此看起來像是自然而然，但是其中卻有很多是個人的念頭在操作，比如說職業的選項，有些人看重的是公司的福利，有些人是看重的是公司未來的成長性，還有些只是看重公司所能提供的薪資高低，當做出選擇後，就必須去面對後續所衍生出來的種種問題，諸如此類，人生無時不刻在面對類似這樣選擇，選擇前的決定以及選擇後的運作，大都是順著自己的才能以及能負荷的範圍去做出選擇，看起來很自然，但這又何嘗不是老天爺早就安排好的軌跡呢？當做出決定的時候，我相信大家都會有許多考量，如果大家再細想一下，這些考量是來自於哪裡？很多時候其實是找不到答案的，如此何妨不將這些看做是老天安排的道路，在這條路上所遇到的人、事、物，其實都是在做一件事，這一件事就是讓自己能了斷這些的因緣，不會再歧生其他岔路，不用一直在這世間繞圈圈。當選擇後所遇到一些事情，必須「率性」，「率性」之說來自《中

庸》，「率性」不是憑著自己的個性去處理事情，而是要本著天性，天性即是智慧，智慧是可以修煉出來的。有了智慧才能看清事情的來龍去脈，才會警覺到「菩薩畏因」的含義，因為有因必有果，因果關係廣泛存在一般事務，如不好好唸書，考試成績必然會不好；晚上不好好休息，隔天哪有體力工作，諸如此類，不就是存在著因果的關係嗎？

因果的關係冥冥之中也牽扯我們所遇到的人、事、物，既然遇到了，就要坦然面對，但是很多人都會想要規避，所以少不了求神拜佛，其實求神拜佛還不如求己，將自身的本性，也就是智慧慢慢的修煉出來，自然就會明瞭許多事情，明白事情的來龍去脈後，反而不會去干涉或是逃避，只會去付出與承受，如同天地間的運行，如此才能算是自然，既達自然，就是回歸本性，如此再回過頭來看世間一切，之間所有人、事、物的變化，都是自自然然順著各自因果的軌跡而運作，既然都循著自然的軌跡，就無法干涉，如此「無情」。所以無情是修行後智慧產生後對於世間萬事、萬物的看法，而不是如辛棄疾《醜奴兒》中所說的「為賦新辭強說愁」，如果再說得白話些，就是沒事找事。老天爺對個人想要去做什麼，其實是不加干涉的，只是做過所產生的種種就必須自己去面對，不能怨懟任何人，或怨懟老天不公。

最後再次強調，經書中的種種含義，完全不能照著字面去做解釋，必須經過修煉後產生智慧後，才能真正了解其中的含意，才會敬畏天地、謙卑待人。

☆十八、中庸之道

行界

「中庸」是中國古代四書五經的主要經典之一，所謂不偏不倚之調中，不易之調庸，喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和，這是修行的功法，也是教我們在日常生活中要心平氣和，假如我們工作太過於努力認真常熬夜，耗費了很大的精神，會對身體造成了很大的負擔，如果不認真工作而常打混摸魚的過日子，一不小心就會被老闆直接淘汰回家吃自己，所以工作不能太過認真但又不能不認真，只能在工作經驗中找到平衡點，這就是工作的中庸之道。凡事都要適可而止，過與不及都不好，剛剛好最好，但說得容易，要做到卻很難，當你體會了這個道理，人生卻已過了大半，孤陰不生獨陽不長，中庸之道是陰陽中的若有若無模糊地帶，朋友在交往中要拿捏得剛剛好，要有點好但又不能太好，所以古人常說君子之交要淡如水。在修行中簡單來講，中庸之道就是要我們常保一顆赤子之心，以煉心為本，萬緣放下，但要萬緣放下如果沒有經歷過人生中的酸甜苦辣，談何容易，家有家業，各人有各人的業，唯有在修行中行善積德，慢慢改變自己的習性，讓心念時時刻刻往善的及樂觀的方面去行，如此業障漸消，運氣也會變好。要萬緣放下如丹經所云：「初步工作如嚼

鐵饅頭，了無趣味，唯有耐之又耐，忍之又忍，於無滋味中，不肯釋手，自有無窮的真味出來。但要萬緣放下，一心邁往，其成功也不難。吾見生事物纏繞，功夫不進，吾深憐之，吾又恨之。憐修之不得其功，恨其迷之不得其脫，從此一日一夜，隨覺隨修，隨修隨忘，自有其效。他如日用云為，皆是人生不可少者，且亦是煉心之境，不專專以無事為功也。第一要事來應之，事去已之，方見真心。若論本心，祇如明鏡止水，物之炤也，光不分。物之去也，光不滅。如此之心，乃是真心。心到此地，即明心矣。」在靜坐中首先要放下現在心，既然要靜坐就不要想一些雜七雜八的，當下就好好的靜坐，雖然有點困難，但其間還是會有莫名其妙的妄念出現，就再忍耐一點的堅持下去，所謂久坐必有禪，所以要隨覺隨修，隨修隨忘，妄念每個人都有，其實妄念也是氣，也就是雜氣，藉由靜坐把這雜氣提煉成先天氣，然這先天氣就藏在呼吸之中，當我們無念回光的時候，呼吸自然的一上一下，然我們所回的這個光，就在呼吸中，有時會有氣動，那氣動會引動識神，也就是我們莫名其妙的妄念，這時又要隨覺隨修，隨修隨忘的回光，不可隨著妄念一直沉淪下去，因為妄念會消耗我們自身的能量。如清靜經所云：「眾生所以不得真道者，為有妄心。既有妄心，即驚其神；既驚其神，即著萬物；既著萬物，即生貪求；既生貪求，即是煩惱；

煩惱妄想，憂苦身心；便遭濁辱。流浪生死，常沉苦海，永失真道。」

曾在網路上聽一位國學大師演講，其中有一段讓我印象深刻，他問大家「人生的目的是什麼？」我想每個人的人生目的都不同，有的要發財當有錢人，有的要當醫生救人，就像小學的時候老師給的作文題目我長大後的夢想，而我當下腦中浮現的是他應該會鼓勵大家多行功立德，但他卻笑著說「求得好好死」，人生的最終目的竟然是求得好好死，雖然聽得有點驚訝，但後來想想也對，人的一生要經歷生老病死，這是一種規律誰也無法逃脫，要沒有病痛的像得道高僧一樣的人定坐化，如果沒有足夠的修為好像也不容易。年過半百後首先感覺的是眼睛開始老化模糊，再來以前曾受傷的部位開始變成氣象台，只要天氣要變化的前幾天就開始有痠痛感覺，天氣變化過後又恢復正常，我們的身體就像是慢慢老化的蓄電池，要常常充電，不然很快就續航力不足而沒電了。現在老師在推廣艾灸，各道場的師兄姐也有深刻的體驗，並將自己的心得與大家分享，最近幾個月每當老師的上課日，道場的師兄為了研究艾條的真偽品質，在網路買各家各種品牌的艾條及驗證的工具來實驗，發現價錢貴的艾條其包裝精美，但燒出來的煙所產生的味道很重而且刺鼻，應該是有加一些不知名的添加劑，這品質當然有問題，反而價格較便宜的艾條，所產生的味道較純不刺鼻，師兄

將實驗的結果作成紀錄，希望能找到便宜又純的艾條品牌，這樣艾灸對身體有幫助而且更安全。當然也有師兄在自己的土地種植艾草，採收曬乾製成艾條，這是真材實料純的艾草，以個人的經驗，自種所製成的艾條，氣味很淡而且較不刺鼻，可以以此為標準，來檢驗各家艾條的純度，但自種製成的艾條，光曬乾這個程序就要花很多的時間，所以還是網路找較快較方便。為了研究實驗艾條的優劣，師兄在此也花費了不少金錢及時間，如能找到品質優而且價格實惠的艾條品牌供師兄姐們選擇，那也算是功德一件。

身體的老化是自然的現象，我們在這凡塵中，為了生活需要工作賺錢來維持生計，雖然了解靜坐能讓心靈平靜，對身體帶來健康，但總覺得忙碌的生活，抽不出時間來靜坐，其實當你有體會靜坐的好處，一定會在百忙中抽出一點時間來靜坐，十分鐘有十分鐘的效果，如果身體痠痛坐不住，可配合艾灸來疏通經絡後再行靜坐，會有不錯的效果，這是很多師兄姐的經驗分享。希望大家在靜坐中能萬緣放下的修出先天氣，來保護自己的身體，讓自己的身體健康並得到法喜。

☆十九、艾療

芝盈

此次以艾療為標題，實則是近幾個月來，已接獲幾則電話詢問近期善書熱門議題『艾灸』，為避免事外復生事端，不如跟同修們分享經歷與心得。

今年大會後，某日子理師兄課堂上詢問師兄姐，有無艾灸？師兄們均搖頭，子理師兄望向我時，我回覆：我已艾灸多年！當然，起初接觸艾灸是因為當年曾不明原因，造成腦脊髓液外漏，當時也在醫院進行「硬腦膜外注射」，用血液注射將滲漏的地方補上，把破洞修補起來，這部份我就很幸運了，只做一次就成功，很多案例是需要進行1—3次修補的，當年我雖然很幸運的一住院就找到病因，也立馬安排了一連串的檢查，但已漏液多天，拖了幾天才入住醫院，是導致顱內有受傷的主因，因顱內壓力太低，硬腦膜的血流就會太多，造成嚴重頭痛，當時我未曾想過，此疾病，賦予我的會是如此漫長的康復之路。

子理師兄於課堂時也曾說出，顱內低壓真的很危險，這疾病一般人可能不覺得是什麼大病，但以子理師兄的醫學背景，他說出很危險時，當下真的有感，他懂！猶記得，當時出院後，我連轉個頭，都要像無尾熊一樣的慢動作，無法行動自如，也連續好幾個月無法快步奔走，只能放慢所有生活步伐，當時因太多的後遺症發作，搞的一下子視神經檢查，一下子又復健針灸等治療，但最痛

苦的莫過於無時無刻的暈眩，這才是最要命的。當時做了種種檢查及用藥，都無法根治，最終還是請教腦神經權威院長，才得知，因顱內低壓時，造成的腦部內膜有結痂，當下他開立了特別用藥，我服用了三個月的處方用藥，連藥師看到藥名時，還會再次與我確認用藥，甚至還會斥知我，此藥物如吃了有變好，能不吃就不吃，言下之意是藥物的藥性是高端級別。為此我母親見我總是暈眩不斷，某日突然想起，過去她曾閱讀過一篇報導，講述一位老者經過一個村莊，跟大家伙說把要將艾草曬乾儲藏起來，接下來的日子裡，每天每戶都燒一些，當時村裡人都不明所以，但也都接著照辦，不久後有傳染病大流行，但這個村莊裡的人都沒事。母親就是聯想到這篇報導，燃艾就可以防治疾病，那我如果用艾灸，是否也能治療頭暈的現狀，於是我們就開始實施艾灸。畢竟，當時我光每週針灸、水藥的花費就所費不貲，用艾如能改善疾病所帶來的後遺症，對自己與家人來說，能減少更多在醫院裡候診等待的時間，這對我來說的是一大福因。

在接觸用艾的期間裡，真的有許多有趣的事物及插曲，初期開始艾灸真的學問很大，家人也看了許多相關書籍，並且也為了購買艾條做足功課。艾灸時家人也會陪同我一起溫灸，因溫灸也是具有養生保健的功效，於是我們只要有

時間就會一起艾灸，起初與家人一同艾灸時，真的很好笑，因鄰居只要走過、路過，總會詢問：妳們是在做什麼？因講述太多就覺得解釋過於麻煩，所以我都統一口徑告知，我們是在養生保健啦！結果鄰居聽到養生，可能心想有效嗎？某日也告知想與我們一樣艾灸看看！我母親也因此送了鄰居艾條，讓其灸看看，沒想到鄰居艾灸後，居然對我母親說，真的是她的救命恩人，居然治療好她的暈眩症，現在她只要又覺得怪怪的，就拿出艾條來艾灸。這也是鄰居親自分享。當下救命恩人這詞我實在覺得過於誇張，但現在看了道門同修所述，才發覺，原來陳述的經歷是事實！也有鄰居知道艾灸的功效，也覺得我們灸艾時，薰艾對我們週遭環境來說，能達到抗菌驅蚊的功效，以這幾年疫情來說，我們防疫第一步就是燃艾，燃艾時，它不僅能殺菌還有抗病毒的功效。此外，還有鄰居們到景點出遊，買回用艾草做的蚊香，還分享給我們點看看，味道真的有艾草的香味！

如有一直持續用艾，會發現艾灸不僅可以治療疾病，也可以防治疾病！當然，也有人平時就有燃燒艾葉的習慣，多數人明白燃艾可以有助於驅邪及淨化空氣中的雜質。近來與師兄姐討論用艾時，有師兄詢問起艾灸的方法，提及市面上多數艾灸器具，這經歷說來也很神奇，我自身也購買了許多艾灸器具，實

驗過後，最有效的方式還是點燃艾條後，直接燻烤穴位的表面。這說來也神奇，人平時忙於瑣事，沒有人一天到晚有那麼多時間進行艾灸，更何況平均艾灸一次都需要二個小時才能結束。當年初期接觸艾療時，曾為了貪圖方便，買了一堆器具，將點燃的艾粒裝在器具裡，抱著溫灸也相當滿足。某次，因時間允許，我便點燃艾條直接艾灸，連續幾天後，當週回診中醫師一把脈時，當下醫生還說了句這次脈象很好，身體很健康哦！醫生詢問是做了什麼？我才告知，這週有較多時間，在家有用艾灸，此時醫生也支持用艾的，並且他也告知其好處，也說明艾灸最好的方式就是直接對準穴位薰烤，因此艾灸不僅在使用上相對簡單安全，對身體有很大的幫助外，也很少出不良反應。

人身上肉體隨著使用年限，狀況也許會越來越差，當然這其中含義很廣，有些人們年齡到了八、九十歲，依然身體健朗的也大有人在。但就多數人而言，肉身的保健真的需要由平時做起，我們人身原先的機能裡，就具備自癒能力，但自癒力是人體自我調節能力，我們人身本身就具有其大藥，每個人身都有其調控能力，正因為如此，人體每天都會自行進行修復，不斷的自我調節，但當有一天，人體自癒能力下降時，就會開始出現不健康、生病、老化等等現象，在這時，當你想要重啟自身的自癒能力時，要如何修復身體機能、治癒疾病、減緩

老化？如果懂得養生保健的方法，用來增強自癒能力，就能減少疾病的發生，達到治標治本的目的。而艾灸能增強陽氣，提高免疫力，穴位就是灸點，進行艾灸的刺激點。艾灸想要達到其方法，時時堅持是必然的，要有時間就進行艾灸，而非三天補魚二天曬網，如此成效必然不彰！

前幾日，與子理師兄聊起修行，聊天內容讓人不自覺的，感受到人們過起日子真的很有意思。當時與子理師兄說起，在修到第八年左右，突然的覺得，子理師兄居然接，覺得心灰意冷？我笑了，回答：不是，是經歷過，發現修行並不會讓人完全的身體健康，就像林老師說的，修行不會有錢的道理一樣。能有如此感悟，也是需要歲月磨鍊洗禮，修行如果可以完全的身體健康，那大家都來修行就好，也無需經歷病痛之苦，醫院也都不用開了。修行確實能減緩我們人體老化的速度，但修行不是神論，也不是您有在修行，就能保您永保安康的道理一樣。（不論何事，人都需要自覺，慧根很粗的人也是有的，能修成羽化就無需經歷痛苦）。我們每個人都有機會成仙，但試問，對於成仙的機會，你下了多少功夫？這種體悟，也許不是每個人都能經歷，我經歷過修到氣很足，感受過很多體會，但這都是經歷，就算如此又如何？人生有很多事務需要完成，我們人是群體制，現代有幾人能像廣欽老和尚一樣，獨自去歸隱？就算有這條

件，恐怕能做的到的人，少之又少。

當天與子理師兄還聊起，現在的日子真的很神奇，我週遭的人物，不論工作上，進修上，生活日常的，遇到的都是在修行的，與他們聊天真的是很享受的一件事，他們會聊起在團體的修行經驗，也會聊起修行的體會，這些對我來說都是很有趣的分享。其中，今年的一位同事，她是在某某禪寺進修的，我當時與子理師兄聊起，她說她在大學時期，一共參加了團體三次打禪七的活動。我語彙才落，子理師兄立馬說：厲害！我也說，當時我聽了同事的分享時，我真的打心底佩服。因大學時期，正值青春年華，可以參加七日靜坐活動，起居全按表操課，不用說二十幾歲的年齡了，來說說六、七十歲的，都不見得能辦到，這種活動真的，能參加的都讓人佩服。與子理師兄聊天的過程裡，他也提及，修行時期每個階段遇到的修道人都不同，像他就遇到很愛辯的，我就笑著回：我遇到的都是與我分享的，倒是沒有遇過愛辯的。可能我是懶性格的人，氛圍不到位，我也不喜與人聊修行，畢竟這些經歷都是交流，沒有體會到位的人，是也說不出所以然來的。就像靜坐一樣，先來說說，只要能將自己關在家裡，持續靜坐十小時就好，這一般人可能就無法做到。但我實驗過假日整天靜坐，所以懂其中的難處，能如此規律執行靜坐的人，真的不容易！說實話，

現今世代的人，沒有網路可用，就坐立難安了，還談什麼修行！

☆二十、聊道

正福

在跟人聊天時如果講到關於神明仙佛或修行的話題，大家都會很有興趣，但話題大都只能圍繞於興趣這部分而已，也就是大多聊些關於一般民俗信仰及宗教活動見聞或去拜拜時的心靈感受等等而已，若想要再聊些道學知識可能就不容易了，而且我有發現即使是跟對於靜坐、修道有觀念或有經驗的人要聊些道學知識，也是沒有那麼容易的喔，就像講到五行之木火土金水，大部分的人都會說有聽過五行的名詞但對五行的意義卻不是很瞭解，例如以五行之火為例來談火在五行所代表的涵義及在修行之作用為何？可能就很少人知道了。簡要而言，火在五行的涵義：

在方位為南方，在五常之德為禮，在戒律為邪淫戒，在五倫為兄弟恭敬和睦，在五色為赤（紅）色、光明之意，在四季為夏季（熱），在五臟為心，在三寶為元神，在五毒為仇恨心，在十二消息卦為午時亦即煉功之氣機強大、也是萬物成長之意，在元亨利貞為亨（亨通之意）。
火運用在修道之作用：

禮是做人做事要遵守道德禮儀及法令規定，不做違法事情，也不要有違背良心道德的想法念頭此即君子慎獨處之意，而孔子說非禮勿視、非禮勿動，非

禮的意思即是指多餘的禮物或不必要的事情，既然是多餘或不必要的那就是對自己沒有好處甚至會造成麻煩、禍害等，因此就不要去做也不要貪求，才能讓自己平安順利過日子，例如在工作時就認真努力工作不要偷懶打混或講是非八卦，在讀書就專心用功不要一心多用分散注意力，在下班休息時就減少使用網路、影音或電腦的時間，這樣才不會過度耗散精氣，而讓身體過度勞累出問題，下班休息就利用時間回光靜坐補回耗掉的精氣，尤其在睡前靜坐能有好的睡眠品質對身體健康很有助益。在平時有空也可以回光身內，就這樣一直修道讓自己的心性及思想念頭愈來愈單純就不會總是妄念紛飛了，在靜坐時就能減少妄念並心平氣和的靜坐至十二消息卦（十二地支）的子時，也就是易卦一陽生之地雷復卦，先天氣會自然發動並隨順氣機運轉後而沐浴片刻，氣機就會壯大至六陽爻的乾卦，這時氣機已運轉到頭頂也是氣機火候最大之時，因此不可用意念再加強火力或貪圖舒服搖晃而忘記將氣機收回身內，否則會有如煮東西火候過大而燒焦之情形，不僅氣機會變成後天情識妄念而無法產生元精煉丹也會造成頭痛等對身體不好的反效果，所以在此時應該自然回光、無妄念以讓氣機運轉漸靜下來轉換為文火之火候，接著會進入十二消息卦的午時，亦即易卦一陰生之天風姤卦、在方位為南方，要用文火溫養才能由頭頂產生元精而煉丹、結

丹。因此不論是在日常生活中或修道過程都要保持赤子之心亦即單純心性，切忌生仇恨心以避免與人結惡緣、傷身體或傾丹破功，如此行持當氣機愈來愈純時，人就會漸增智慧並可發揮才華了，就像萬物生長到成熟而有使用的價值了，再與人廣結善緣自然就能亨通、光明了。這才是真正的仙道養生法及煉丹術，要身體健康、要修煉精氣神、要有智慧，都要靠此仙道性命雙修法，捨此則無他途也，所以不要被旁門外道唬弄欺騙了。

前面寫的這些其實都是一些基本的道學知識，解說起來只需幾分鐘，但雖說簡單可能也不容易啦，因為既然是道學知識，就一定要來道場上課及要有修道的基礎與經驗才能實際體會出來的，就像前面寫的子時、地雷復卦是一種比喻，也就是當回光靜坐到無妄念時先天氣就會自然發動了，這是一陽來復及靜極而動的意思，但是這對沒有上過課及沒有修道經驗的人來說，就可能執著於文字上的意義去解讀成靜坐真的要坐到半夜子時氣機才會發動，如此就誤會大了並鬧出笑話。所以在跟人聊天時您如果能夠簡要分享說明這些道學知識或一些大道原理給別人聽，別人聽了以後大多會眼睛睜大並以不可置信的表情看著您說，您真厲害為什麼您會知道這些事情，但有趣的是過不了多久別人就會忘了您說過的這些話，其實這是很正常的情形。就像我以前還沒學修道大的時

候，也是很喜歡看佛學、道學、儒學的經書，也看過易經書本，但說真的都只是照著文字去唸去讀而已，不太明白那些經書內容的真正意義，只能說是在看心情高興的而已啦，尤其是初次看易經時就像在看天書一樣，不能理解也完全看不懂，就連「乾、坤、坎、離、震、巽、艮、兌」這八個基本的卦名及卦象也都記不起來，覺得易經好難懂喔因此就很快捷的翻完整本書並放回去，當然不會想看第二遍了。這就是老師上課時常說的：沒學修大道沒性命雙修，想要能看懂經書就很不容易了，更不用想說要能看懂東方最高智慧結晶的易經了。沒想到來本門修道多年後竟然在大洞真經的注解裡面就有看到類似情形的記載：

「所以下學貴從初進步守之，但後世雜說紛紛並起，旁門外術諸雜流，各逞私見，生出無限歧門，以偽亂真，遂今後之有志於道者，如入大海中，莫知畔岸，又何從究其如何守？道之不明於天下，先自偽學害之。歷代真師，口口相授受，原來實無此弊，所患世人受塵欲之迷已深，內慧被塞，一覽真書，奧旨宏深而不能明，便置之不復參究……」

看完這段經文我自己都覺得很有趣及很寫實，就像我之前還沒學修大道時的情形一樣，所以三教經典真的是仙佛聖賢的修行過程記錄。而這段經文在說

明學修大道其實不難不複雜，對於剛學修大道的人，只要從回光靜坐學起並學習放空、減少妄念就對了，但是因為後來世間修行法門雜起，旁門外術眾多紛紜各持一說，又因貪念、私心偏見而衍生無限門派，修道人如果不遇明師指點正統方法，就會難以修出成效而乾脆退道不修了，有心修道者也因難辨真師假師及不知修道到底要如何修起，就像迷失在茫茫大海中卻不知如何上岸，導致大道修行無法廣傳於世間，何況世人身心原已深受七情六慾、名利富貴財色等之迷亂，又加上現代科技產品、網路世界之吸引，而更加心思繁雜、妄念紛擾，心靈難以平靜下來也就難以修道了，如此識神用事就會快速耗散精氣並讓自身元神智慧隱沒不顯，所以一看到道學經典就會因看不懂內容而不想看了，就算有興趣拿來翻閱也會因難以理解而很快的又放回去了。難怪很多人大都把三教經典拿來做為唸、唱、讀、拜懺、避邪等用途，而不知經典寫的唸誦其實是指修煉之意。

☆二一、勤修必有道

正福

來本門學修大道後漸漸覺得雖然修行的人很多，但能夠真正明白道是什麼的人不多，而有悟道及性命雙修的明師又更少，所以如果此世能遇明師指導如何修行大道真的是很有福報的人，因為有明師講解指導就能修出成效也不會浪費寶貴的時間與資源，而且大道是要經由長時間的勤修並實際行道及運用在日常生活、待人處事中，就像老師說的親身力行、力行其道，如此才能真實體悟大道。聽老師講解大道多年後，逐漸瞭解道是虛空、無極，但在虛空內有大能量，這股大能量即是虛無一炁，道的範圍是浩瀚無邊際、能量是廣大無窮盡的，若能修出這股大能量則能讓人身體健康、有智慧、也能改善命運，仙佛修行也是從修行這股大能量開始修起的。就因為道是如此的玄秘及奧妙，所以總是很吸引人想要一探道究竟是什麼，但是能如願瞭解道是什麼的人卻很少，因為從剛開始學修大道到要能瞭解道是什麼，這就需要好幾年的時間了，所以來修道若是抱持著速成主義的不正確心態，想要在短時間內就要能開悟、學得超能力或改善命運等等的話可能會大失所望的。因為修道要從最基本的回光靜坐開始學習並勤修，要常來道場聽課、要研習經典、要廣行善事、要累積功德，也盡量在道場做些服務例如幫忙打掃整理、放善書等，這樣就能漸有誠心向道

的基礎了，還要在每天的生活裡及待人處事中磨煉、調整心性，也就是要真實反省自己的心思、念頭、言行舉動是否過於苛刻尖酸、貪心、自私、計較，然後確切真心改過，這樣才能符合「嚴以律己、寬以待人」這句話的意思，也能漸漸去除稟性、後天習性及劣根性了。我覺得如果真心要修道的話這些可說都是學修大道的基礎條件之一。

有修道基礎條件後，我也發現在看經書時真的就比較能夠體悟一些經書的意涵，看易經也較能理解卦名、卦象等內容及能簡單玩卦，而且卜卦的準確度很高，這樣就不會像以前看經書都是在看心情高興的而已，而且也覺得在聽老師講道學課程時對老師講的內容有比較能吸收內化，而且在面對日常生活中的大小事情時，內心也會有跟以前完全不一樣的認知與體會。譬如我以前的個性是比較古板，不論公事或私事的處理都希望能遵守標準程序來做事，若遇到不遵守標準程序而沒辦法把事情做好的人我就會不高興，就算能把事情做好但若沒有遵守標準程序的話我也會不高興，因此我的內心與外表都是負面不滿的情緒比較多，就不會把快樂融入在工作或生活中，但是來學修大道及聽課後漸漸發覺那種個性不符合天地運行之理，又很巧妙的看到王鳳儀善人言行錄的書，這本書的內容是白話文很容易看懂，簡短引述一些內容，王善人說：

「有人把道看得太高，看到玄妙上去啦！有的人不知道什麼是道，背道而馳。其實人人都有道，人都是捨近求遠，不肯在本分上求，不往身上歸（反省），才驗證不出道的力量。我們這次專講個人應盡的道，不向外求，不論講的好壞、學問深淺，但看你是怎樣行的？因為道是相對而生，卻是絕對而盡。凡是兩個人在一起，就生出一條道來。譬如父子之間，便生出一條父慈子孝的道來，這是相對而生，可是當父親的，要只問自己慈不慈，不管兒子孝不孝。同樣的做兒子的，也要只問自己孝不孝，不管父親慈不慈，這就叫絕對而盡。要是父親怪兒子不孝，兒子怨父親不慈，就是互相爭道而不是盡道了，爭道像拿著棒子喚狗似的，愈喚愈遠。道是自己走的，不是向對面人爭的。所以，盡道不爭道，才能成道。道講一面，理論兩平。我才說：講道不講理，講理氣死你！道是什麼呢？就是做人應行的道。會了就是福，不會就是苦。」

看完王鳳儀善人言行錄後我終於體會是我的陰火性、燥氣太強，因此容易傷人也會傷自己難怪身體會不健康，所以我錯了是我不對、不能只一味要求別人、是我太固執古板而不懂彈性變通，因此我會苦其實是自找的，我不能用我的標準來要求別人一定也要達到這個標準，因為別人是別人我是我，我應該以明理性、陽火性來幫助別人一同用合理程序去完成事情才對，在與人相處應

心平氣和的洽商，不必死板板的僵守標準程序，而且就算別人不遵守程序也沒關係，因為我曾經勸導、幫忙過別人了，如果別人不聽勸、不接受那就不關我的事了，而且別人成敗、好壞是別人自行負責，這樣的話才會我好別人也好、我對別人也對、我快樂別人也快樂，這就像太極圖的陰陽相對之理。瞭解這些道理後就在生活裡及待人處事中磨煉、調整心性，真實反省自己並真心改過，但說真的用講的是很簡單啦，實際去做看看就知道其中滋味了，所以我也經過一段時間的天理、人欲交戰痛苦期後，才漸漸調整改掉那種壞個性而較圓融彈性及變通了，再把快樂思緒融入在工作或生活中。但這還稱不上是大悟或智慧，大概就是長久勤修的成效吧，道的力量不可思議，所以說久坐必有禪、勤修必有道，不論是學習什麼都一定要長久勤修才會有效果出現，不可能速成的。

佛法講能投胎當人是很不容易的，來修大道後終於明白這句話的意思原來是指人是天地人三才之一，人具有天地陰陽之氣如同太極圖之陰陽相對，人可以經由修道而身體健康、有智慧、能改善命運甚至成仙佛聖賢，所以人是萬物之靈若是能真心修道則易有成就。所謂「人法地，地法天，天法道，道法自然」則在說明天、地、人、萬物都是由道所生出及運轉掌控，所以人要改命運、修道或修持心性、靈性，就要參考並效法天地之功用與運行之理，才能修出本源

之道。所謂人法地：地承接天降下之先天一氣，以靜安之靈，化變出腴潤之精華，亦即聚集先天氣而育成形體，地具有養育、包容、庇護之功用及仁慈博愛精神，人及萬物因有先天一氣才有生命並存活，但人在大地上能立足活下去、成長成形及延續生命，是因大地蘊藏著各種礦物並讓人居住、種植與養殖，人才有得吃、穿、住、用等等，此即地載之意。地法天：天以寂然至一之靈，駕馭清淑運轉之氣，大公無私普降先天一氣之能量於地，並賦予人及萬物生命，此即天覆之意。天法道：道是無極、虛空、智慧、虛無一炁，但是在無極虛空內有太極之能量，太極一動則化生出天、地、人及萬物，所以在天地之間及人、萬物都具有太極一氣的能量，修大道就是在修此太極一氣。道法自然：道自然無為而無所不為。

道是降本流末，而修道就是先由末修回本再修回道，這也可用易卦來比喻，也就是從後天的三百八十四爻修回六十四卦，再由六十四卦修回先天八卦，再修回四象，再修回兩儀，再修回太極再返回無極。就像人法地、地法天、天法道、道法自然，這句話也是說明修道的步驟順序是由後天修回先天，先從自然回光靜坐學起及學習放空、減少妄念就對了，長久勤修身內水火、陰陽之氣機，以求漸達神氣合一之功效。

☆三二一、生活隨談

才順

近年上班的公司，沒有因疫情影響造成生意不好，反而生意愈來愈好，不過因行程太滿，人員又沒補充的情形下，造成工作量大增，同仁哀聲怨道！撐不久就離職了，新進人員又不好補充的情形下，工作負擔又變大，真的每天過日子真的很苦，但為了生計又不得不撐著，幸好有在修行，心態可以調整得很好，加上老師發明的艾灸的使用，讓身體得以補充能量，可以一直面對每天的挑戰，說實在的我是很容易緊張的人，每天要去執行檢測工作，心裡是都會像吊著的感覺一樣，待完成今天所有工作時，心才有放鬆的感覺，我看其他人都不會這樣，自己都很糾結怎麼會這樣，只有煉功時與艾灸時可以讓自己的心冷靜下來，有時候在外面心情煩躁時，剛好有人家因為驅蚊會點艾草蚊香，我聞到這味道竟然也可以讓我心情愉悅，雖然我不像有些師兄、師姐天天用艾灸治療身體，因住宅環境的關係，也無法常常使用，但我就是特別鍾愛艾灸的味道，真是奇怪！

近期終於公司有新人加入了，但因我們工作是技術性很高的工作，要入門要花很多心力學習，但不知是時代改變造成人心改變，還是我老了，以前剛學習時都要拜託前輩抽空教我，也怕自己學得不好，都還會回去做功課，可以讓

自己工作時順順利利。鑒於此我便與公司協定自願傳授我學到的技術給新人，也做了流程與教案讓新人可以快速入門，公司也很樂意我的作法，便授權給我執行了，本想後來的新人會很高興且快速的入門，結果我發現，我傳授給他們後都跟我說懂了也會做了，便放心讓他們出門執行作業，回來後做得一塌糊塗，上層在指責時，竟然為了卸責說我沒教，同樣的錯誤一錯再錯，也不想提問，每天就只想要敷衍了事，我看到真的心灰意冷，如果是一個個體就算了，是好幾個人都是這樣，每個人都大學畢業的，為何無法專心去學好這門技術，有人教了還不想學，給的書也不看，後來我懂了，時代真的變了，純樸的心變了，只有錢多事少離家近，才是現在青少年的追求，但我卻不能說他們錯了，是這當世的變化使然，當然不是所有，在我有限的環境中還是有些良善的人，老師說的對，還是修自己最好，我真的很感激上天可以讓我來到道聖門修行，讓我生活任何困難都可以順利度過，心裡都有道場神明與老師做我的後盾，心即無罣礙。

☆二二二、道是修出來的

信真

道德經說：道可道非常道，名可名非常名……；道是真陰、真陽，是無極，也是太極，更是我們與生俱來的先天一炁，只是我們的無知便無視於祂存在的重要性；讓祂不斷流失，等到油盡燈枯，身體敗壞，器官衰竭時，都還未知曉要快快把祂逆修回補。

修行人心念要正，要無私心，處處利他，先為他人著想，修心向道，行善歸真，修去一切損人利己之心，除一切雜念，修一條暢通無阻的大道，林老師上課說：是道則進，非道則退，所以道是修出來的。

天意的背後是因果，當因不可測，而果又不斷發生時，如果修行可以為你自己今世改變轉好運，消前世業障，未來世造福積陰德，您願意嗎？如果修行能讓您身體健康，心神愉悅，家庭和諧，事業順遂，諸事圓滿，心想事成，參透人生，福慧增長……好處多多您願意嗎？

我常跟我友人分享，人生在世庸庸碌碌，忙盲過一生值得嗎？晃眼已過大半，留點時間給自己清靜，清靜，也讓我們的生命氣場，質量更清靜，變輕有機會向上飛昇，若濁氣太重，生命靈體沒空去修護淨化，就會向下沉淪，不就有機會下地獄了嗎？不是嚇唬大家，大半輩子為別人而活與打拼，何不也為

自己的終身未來盤算一下，我們未來所剩的日子，該怎麼善用。

現在的人修行不易，因為現處的大環境，太過舒適，方便與安逸又有整天的百台電視頻道選擇，網路，手機，3C產品琳琅滿目，日新月異的吸引與迷惑，如果沒有身體健康的威脅，或是事業，功名，愛情，家庭，遇到瓶頸與挫折，人都是慣性舒適圈的，要改變與平常不一樣的生活方式是會很掙扎的，何況人類又是慣性動物。

外在環境的惰力干擾、吸引，所以我們更需要有同門師兄姐的互相砥礪與切磋；反觀內省回歸真我，行道中，更需要有明師指引與解惑，但若德行不足，緣分不夠，是無此福分覓得明師的。好慶幸也好感恩我們的林老師，不厭其煩的諄諄教誨，又提供這麼完備的道場，供我們上課進修，精進打坐，更無私地傳授分享他的修行經驗，及現教我們易經的實用法，與應用，更非常精湛的傳釋如何活用易經的方法。如何好好來玩易，可讓我們趨吉避凶，更會帶來滿滿的福氣。

因道本無形無象，既知道德經內容有詳述天地之間的奧妙，又教修行人如何效法天地長存之道，要以自身的磁場去會天地之磁場，所以修行人修心要正、要誠，心不誠則神不靈，要尊敬師長，孝順父母，言行合一，多積善功，

努力去我執，除妄念，要無私心，通過靜心清理和沉澱，放下自私貪婪，至虛極守靜篤，觀其心，離道不遠矣！所以道是要靠高度克己，自律修出來的。

☆二四、生活與修行

揚道

曾聽某人說他很喜歡吃牛肉，生活是生活，修行是修行。修行到後來雖然如呼吸般的自然且輕鬆自在，然生活就是本身的內心修行後溢於言表的自然表現，我們若不把所學的道理試著去實踐，把道落實在生活中，那將難以體會修道的樂趣，而糟蹋了殊勝的求道機緣。不吃牛肉是感念牛的世代祖先為人類辛勤務農，故不食之。文昌帝君陰騭文中提到「勿宰耕牛。」牛能代人以耕，不能自免於戮者，其故在於口不能言也！奈何人具能言之口，能言之手，而不代其號呼乞命，作為短歌，以相感動乎！因此也衍生了考生為了金榜題名，考前不吃牛肉；以及任文職者如未來想當老師者，不能吃牛肉之說。

事實上，修行就是生活，生活就是修行，生活當中就是我們另一個道場，進德修業是這個道場，解脫輪迴也是這個道場，人在未成就道業之前，都有滿滿的業障要還，當時機成熟時便來討報，故有一說，人是來度劫的。為了減輕業障，使命運平順，所以我們要內外功兼修才能進入大道，內功是涵養德行，外功是渡化眾生廣結善緣。內外功做得圓滿，一定要求道修道。求道修道是內功，廣結善緣、慈悲喜捨是外功。內功要能常清靜，人能常清靜，天地悉皆歸。何謂清？何謂靜？清，洗心滌慮是清、無脾氣毛病是清、頭腦靈敏是清，胸無

罣礙是清。靜，凡事放得下是靜、置是非、毀譽於度外是靜、不生煩惱靈明是靜、心無貪念妄想是靜。故治心功夫在定靜，治人功夫在誠信，治事功夫在精規，治身功夫在勤養。如果能領悟這些道理，自然能把心定靜下來。外功是慈悲喜捨，慈，能與眾生諸樂、悲，能拔眾生諸苦、喜，能結攝善緣、捨，無我相、人相、眾生相、壽者相，而佈施救濟眾生。

下則存道心的故事，道心就是平常心，平常心就是把心放寬不要心存計較，放寬心回歸到最初也謂真心。昔日有一位老和尚，帶著一位小沙彌住在山上的廟裡。一日，老和尚叫小沙彌下山去買油。小沙彌買了碗油，惟恐灑掉，便手捧著碗，兩眼盯住油碗一步一頓捱上山來，卻沒到山頂就灑個精光。老和尚得知，為試煉其心，便再叫小沙彌下山去買，小沙彌說：我已經萬分小心，但油還是灑光，再買恐怕也一樣。老和尚說：不打緊，你只管買了油，兩眼不要望它，心中不要想它，用平常心捧著碗走回來就好了。小沙彌聽了師父的話，依照著他的話去做，果然安妥穩穩的把油端回了廟。此則故事正如修道人一樣，常言：刻意求好不落好。有時往往會適得其反，因此，求道無他法，求其放心而已矣！

修道，就是讓良知流露出來的功夫，譬如去私慾、存天理、改毛病去脾氣、

修煉精氣神三寶心法、轉十惡為十善等等都是。良知含有五種元素：仁義禮智信，此五種元素儒家稱為五常，由五常可衍生一切美善的德行。孟子曰：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；信統四端兼萬善，是為人處世根本。信為道源功德母，能長養一切諸善根。藉由美善的言行與活動可與大眾廣結善緣，可使他人得到溫暖、幫忙或鼓勵……等等。同時也可以改善自己的人際關係，增添自己的善功與福報。若只重外功，不培內德，那只是增加善業與福報而已，並不能成就圓滿的功德，故中庸言：「苟無至德，至道不凝焉。」甚至外功不斷的累積，可能會生起執著功德之心而高傲自大，不知不覺偏離正道而入魔道；華嚴經才說：「忘失菩提心，修諸善法，是名魔業。」如欲界的魔王波旬，修世間的禪定，卻忘了良知五常，故報為魔王。像這樣豈不是可惜？若只重內德不修外功，就無法度眾，無法廣結善緣，無法改變人際關係，不管你內德修得如何好，頂多算是個獨善其身的自了漢而已，當然亦無法成就圓滿的功德。只要以良知為體，而一切美善言行為用。也就是行一切美善言行時，都以良知為主，只要不違背良知，不管大小之善事皆應隨緣來做；最重要的是行了美善的事後，不要放在心上，要無為的去做，這才是真正的功德。所謂：「師父領進門，修行在個人。」這個

修行就是內外功的修持，內德的培養會生發智慧的流露，外功的普行會累積福德的廣厚。所以想恢復本來面目或解脫者應實在的內外雙修，也是福慧雙修，如此者方能成就圓滿的功德。

☆二五、穴道與我

悟心

靜坐煉功已經六年多了，但近來總覺得沒有什麼進展，只覺得愈來愈喜歡寧靜，年輕時總喜歡呼朋引伴，不過歡笑後眾人離去，僅留自己一人獨處，總會備感孤獨與落寞，但自從靜坐煉功後，開始喜歡寧靜，人多時反覺得吵鬧，且在開始靜坐煉功以前總喜歡和家人一起逛菜市場，可是近來，每每逛菜市場總感覺不那麼舒服，覺得濁氣甚多，喜歡人少清靜的地方。

最近上課，不時聽老師分享使用艾灸的成果及好處就羨慕不已，雖然我對穴道研究不深，但在此也想分享我實際使用穴道按摩讓病情獲得改善的狀況，希望能幫助讀者減輕痛苦、找回健康。

回想幾年前，正逢秋冬之際，我頻頻發生泌尿道感染，不斷使用抗生素治療，大家應該都知道抗生素治療的療程是五至七天，每次當我療程結束，檢查感染已經好了，可是隔沒幾天它又感染了，一直反反覆覆，沒完沒了，足足吃了二個月的抗生素，就在我束手無策時，突然想起前一年泌尿道覺得怪怪時，剛好有個研究穴道的同事得知我有泌尿道問題，就幫我按壓腳上的一「陰陵泉穴」（位於膝蓋的內下方，從膝蓋到小腿會按壓到一個凹陷處，也就是盤腿坐的時候，膝蓋內側會有一個膝蓋內側橫紋，橫紋端凹陷的地方），沒多久我的泌

尿道不舒服居然好了，於是我就照本宣科，但因為我對穴道按壓力道無法拿捏，擔心適得其反，突然靈機一動，買來電視廣告宣稱可以促進血液循環的磁力貼，試想既然可以促進血液循環，應該可以輸通穴道吧！

當吃完最後一次抗生素療程後，我便開始將磁力貼往「陰陵泉穴」一貼，經過一週後，再次回診檢查時，醫生居然說我的泌尿道感染已經好了，醫生很意外，因為吃了二個月的抗生素都沒法完全好，怎麼就突然好了呢？醫生問我最近是否有吃什麼東西或做什麼處理嗎？我說沒有，只有貼磁力貼在「陰陵泉穴」，泌尿道感染就好了，但醫生不相信，可自那之後二年，我的泌尿道感染就沒再犯了，之後但凡我感覺泌尿道怪怪的時候，我就會趕緊在「陰陵泉穴」貼上磁力貼就沒事了，只不過有幾次沒來不及貼，還是因為泌尿道感染去掛了急診。

另一個想跟大家分享的穴道是「頰車穴」（位於面頰部，下頷角前上方約一橫指，當咀嚼時咬肌隆起，按之凹陷處）主要是治療牙疼，這也是我親身經歷非常好用的一個穴道，話說疫情前有一天我突然牙疼，跑去牙醫診所掛號看診，但醫生說今天看牙齒的人很多，可能要二個小時後，我問醫生可否開消炎止痛藥給我吃就好，可醫生說不行，要看過牙齒才可以開藥，我索性就不看了

，回家拿起手機搜尋有沒有治療牙疼的穴位，突然一個視頻引起我的注意，畫面上有一個年輕人牙痛，一個中醫師幫他按「頰車穴」，半小時後就有所改善，一個多小時就好了，我依樣畫葫蘆，我用揉按的方式，因為臉上不適合貼磁力貼，沒想到按著按著我的牙疼居然就好了，也不需要再看醫生了，之後每天閒來沒事我就會揉按「頰車穴」，這樣過去一、二年了也都沒再犯牙疼。

除了「陰陵泉穴」及「頰車穴」，其實還有很多穴道都蠻好用的，舉例來說，像可雙向調節腸道的「天樞穴」（位在腹部，肚臍左右旁開兩寸），就是個不錯的穴道，不論是拉肚子或是便秘，通過按壓此穴都可以起到調節作用，改善拉肚子及便秘。

☆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：pl007366@msl9.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