

玄機奧秘 四十九

目錄

一、序文	達道居士	三頁
二、道之源	達道居士	一〇頁
三、活用陰陽五行	達道居士	二〇頁
四、五行論	達道居士	二七頁
五、提升自身能量	達道居士	三四頁
六、靜坐功法解說	達道居士	四二頁
七、理論與經驗	達道居士	四八頁
八、金光神咒	達道居士	五三頁
九、無無明	如一	六三頁
十、勿插手因果	如一	七一頁
十一、精進與變通	如一	七八頁
十二、寫心得的情境	子理	九〇頁
十三、這一條線	子理	九六頁
十四、文化	子理	一〇一頁

十五、四維.....	子理.....	一〇六頁
十六、生老病死.....	誠意.....	一一一頁
十七、執著的心.....	行界.....	一一九頁
十八、很有效的艾灸.....	正福.....	一二二頁
十九、先天一炁.....	芝盈.....	一二八頁
二十、上課心得.....	才順.....	一三五頁
二十一、清靜學會招收會員.....		一三七頁
二十二、贊助名單.....		一三九頁

☆一、序文

達道居士

進入龍年，新的一年感覺生機蓬勃，前兩年疫情真是多災多難，很多商店圈都沒什麼人潮。現看台北西門町人山人海的迎新龍生機。氣機運轉如太極陰陽互動，陰極必復陽，陽極又回歸陰。如月有陰晴圓缺，人有悲歡離合。我們的命運在起起伏伏牽連互動。

凡天下事在極盈時，即暗藏極虛之象。至盛之時，即隱藏至衰之機。猶如春季生中有殺，秋季殺中有生。物窮則變新，人窮則返本，時窮則復元，此是陰陽之理。《易·繫辭下》：「易窮則變，變則通，通則久。」人處於窮困艱難的境地之中，就會想辦法找出路，力圖改變現狀。

古云：「魚躍鳶飛，無處不是化境。水流花放，隨時都見天機。」一年四季，雖有風雲晴雨之不同，這些景況都有暗藏生機觸動變化。

說到生機，其實是先天之氣，萬物都有此氣。人能成為萬物之靈，即是會用此氣。此氣即是天機。能勘破天機秘密，趨吉避凶改運才是高手。要探討此天機非修道不可。不修道是不可能得到答案。此天機暗藏陰陽五行，故修道者有氣機運轉，還得會用陰陽五行。不是只有靜坐之道而已，靜坐是最基本的基礎。

要了解「道」固然是從身內探討。儒家有云：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。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。」此是修道功法程序。大學之道就是大道，大道即是無極太極之氣。明明德是指無極太極的德，德就是用處。太極一氣能生萬物，就是德行。好比父母養育子女就是有德，父母不養育子女就是缺德也是無德。

人離不開先天一氣，所以在親民。要得此道氣，在止於至善，至善是正念，正念是無妄想之念。靜坐要止念不簡單，能靜坐到一心不亂念頭不生，才是心定，心定方能入靜，才是真靜。何謂靜而後能安？靜坐功法由知止開始，知止者，功夫也，就緒、定位，定者，效驗第一步由外在開始。靜者，心不動，心不動即是心安。安者，內外如一，萬感不搖。身之六根（外），心之念頭（內）。內外皆如如不動，不受任何的影響。即是五蘊皆空。

安而後能慮。慮：判斷是非、善惡。萬念不生即能生智慧，有智慧可以辨別事情，而解決事情，即是慮而後能得。

「物有本末，事有終始。知所先後，則近道矣。」凡天地間的萬事、萬物一定有其根本和枝末次序的區別，做任何事情，也都有一定的程序。

天地間的萬靈萬物都有根源，這根源叫做物有本，這個本是實相，實相是

太極。但是實相是無相（無極），太極本無極。沒有形相才是主宰。例如：草木的生源在種子，種子裡而有一個果仁，仁中含有真空玄妙生源的本。仁裡面附有天賦的妙機。而真空就是生源，由於有這「本」，才能有緣成長。

我們知道有因，才有緣。種子種下去是因，還有天地促成它的緣，促成的緣很多，例如土壤、水份、肥料……等，在生長過程中的助力就是除草、澆水、施肥，而其中還有氣候、溫度促成的緣，由這些種種著緣，方能使種子成長為果。「因」，是種子。「緣」，是生長過程中的一個助緣就是環境。此為萬物形成的因緣。

因緣形成中間有很多相關複雜促成的，雖然複雜還是離不開陰陽推理。凡事都有陰陽，能掌握陰陽理論，本末、終始、先後都是陰陽理論，以陰陽推理由於解決事情則是接近大道了。「道」就是通，不通就是無道。修道就是修智慧，要修出智慧，其中間過程猶如播種，到最後神氣合一進入虛空境界，方能有智慧，有智慧方能解決事情突破困境。

當命運遇瓶頸不能突破，不妨回歸自心探討，去反省過錯在哪裡？改過心就安。如此去懺悔，小心謹慎不再犯錯，則光明出現。進而去實踐，幸福就會來到。這就是修道有功德，可以洗去自己的罪過，也是扭轉命運的法訣。所謂

「一燈可除萬年暗，一智可滅萬年愚。」

換句話說，能看清別人是聰明，而能看清自己才是智慧，人最可怕的是不了解自己，不知道人生在世為了什麼，每天勞苦的工作又為了什麼？只是為了吃喝玩樂享受睡覺而已嗎？

多數人，活在醉生夢死的邊緣，活在光明與黑暗的邊界，活在迷悟一線之間。我們從無始劫以來，都有過菩薩的願行，但累世以來被轉迷了，而忘掉了人之初性本善！我們都有走向光明的本願，一般良知未昧的人，為惡會感到可恥，不敢再墮落，有此良知就有修道的本錢，本錢累積在於行善，為善不足，就會原地踏步停留不進，久之不進就會生退道心。

在修道後有智慧，還得在凡塵歷練才能圓融，在事業或與親友交際往來，須善於察言觀色，方能夠處理人與人之間的互動關係。所謂道在生活中，也是修道過程所不可欠缺的歷練。方能由道的皮毛，進入道的骨髓，從門外漢，搖身一變為登堂入室，進入明心見性的本體，游刃於大道之中。用元神走入人間事，在世間行走，游刃有餘，即可達到聖凡圓滿。

這修道的天機，我說出來算是洩漏天機，應不會遭到處罰吧！沒有說出修道玄機好處，此大道哪能推廣出去？仙佛所著作的經典不是要讓後世的人有所

依軌修行嗎？所以仙佛應獎勵我與各道友參與助印的功德。

修行要還元精也是看個人健康，老人器官退化，氣機自然也弱，不容易補足元精。四十歲以下年輕人氣機很旺，修行很容易補足元精。四十歲以上至六十歲只要健康還是可以補足元精。只是要有耐心久坐，方能還元精。

元精是人體補品，元精雖然看不到、摸不著，但修行中會感覺氣動，此氣動是在清理身內的阻塞的微血管，因此在夏天靜坐煉功時很容易流汗，汗流得差不多了，妄念心也漸漸減少，直至妄念不生，就開始轉化為元精。靜坐時間愈長元精也就愈多，此時口中津液也愈多，最後津液會有甘味，這就是道家所說的「金丹」。這金丹比凡間所有補品還高貴，也是有錢買不到的補品，只能自己修自己得。

剛說年輕人修行還元精比較快，那是身體器官還沒有退化，以致修煉很快就能上手煉化出元精。

而老年器官退化就會出現老花眼、高血壓，心臟無力，甚至牙齒搖落。此是元精漸漸枯萎。因此老年首要是還精，然後才能煉精化氣。老年煉功比較辛苦，但能延長壽命，辛苦煉功也是值得的。

老人最怕的是得重病，尤其現在的疫情多樣化，很容易不小心被傳染，身

體器官衰退會更嚴重，此時靠煉功效果有限。尤其住院更不可能有機會靜坐煉功，因為護士每隔一段時間就會來量血壓給藥或抽血。

我是有被疫情傳染，但有靜坐基礎，沒有住院還能勉強度過危機。雖然化解疫情疾病，但器官有受傷，心跳也很虛，常常動幾下就會很喘。遠途開車也會打瞌睡，嚇到我不得不開到休息站，在車內靜坐半小時才繼續開車上路。常常在想我的氣數是不是快盡了？好在講黃庭經時浮出艾灸，經過實驗真的可以恢復器官功能。

也因艾灸有效，才會上網買艾條，但買到的艾條不純，艾灸就沒效果。買好幾家的艾條都不盡是純艾條，於是就想買艾絨自己做艾條。從一無所知摸索學習漸漸成為老手，方知好的艾條不容易買得到。別相信網路廣告打的三年、五年陳年艾條，十有八九都是假的。甚至去淘寶網買的也都是新艾條，所謂新艾條都是當年採收艾葉曬乾就做艾條，這些艾條還得放兩年才能使用而有效果。

有些打黃金艾條價錢也特別貴，買回來才知是假艾條。那自己買艾絨來做就是純艾條，沒錯是純艾條，但還得曬很乾才算好艾條。這些實驗做艾條經驗也花了我不少錢。因此有人說他買到的艾條很便宜，根本不合成本價，一拆

艾條都是雜草混合做的。我也懶得跟他解說，畢竟一解說他要跟我買艾條，我沒多餘艾條可以賣給他。因為手工做艾條一小時才做十幾條，以現在工時薪水來算工錢，一條工錢成本就十元了，加上艾絨、艾紙成本就要三十元了。所以我不會自找麻煩跟他們辯論，免得他找我買。如果他們要來學習，我會樂意免費教他們做艾條，那時他才知道一條好艾條的成本是多少。

且說好艾條用於保健真的很有效果，然每個人的體質不同、病情也不同，就得自己靠經驗研究如何艾灸才有效。當然免不了上網查看那些艾灸前輩留言，自己揣摩艾灸穴道與艾灸時間，不要呆板的用一些艾灸理論法，自己實驗變通才是真正有益健康。畢竟艾灸不是吃藥，吃錯藥對身體是很大傷害。艾灸要對身體產生很大傷害不容易，除非自己不知變通，把身體燙傷起泡。

雖然艾灸有效，但問題出在艾灸環境有限制。現住高樓大廈艾灸的煙味會讓鄰居受不了。雖然煙味沒有敗害還可以殺菌，但有些人對煙味特別反感，所以要有艾灸環境也不容易。故要推廣艾灸保健也不容易。

☆二、道之源

達道居士

自從修道探討易理，才知河圖與洛書是牽涉到大道的易數學問。

研究道學，愈研究愈覺得大道用途太廣泛，雖說道生萬物，不是凡人所能想像得到的力量，這道氣還可以說是通往宇宙間的磁場，不然何以上面的仙佛能感應修行人所發出的光。這光不是普通的光，是凡人眼睛看不見的光，有得道的修行人說是宇宙的光。這說法也對。用星球互相牽繫的磁場來比喻這光波，能把大於地球好幾倍的星球牽引住，可見這磁場有多大的能量。而我們人在地球中只不過是一小粒子的磁場。影響的力量只限於自己的命運。要影響外在的力量是不可能的，除非你已經修至仙佛的境界。

主宰我們的命運是天，人的命運是自身藏有陰陽五行的磁場能量，這陰陽五行的氣能量也是來自於天，但裡面牽涉到自身累世的業緣，也就是功德與業障。這業緣是在天運轉中自然的顯像出來。不然為何命理界的大師可以只用這人的八字推理某年某月的命運。要探討這神奇的磁場命運，還得回歸河圖洛書這理數。

河圖與洛書是中國古代流傳下來的兩幅神秘圖案。相傳，上古伏羲氏時，洛陽東北孟津縣境內的黃河中浮出龍馬，背負「河圖」，獻給伏羲。伏羲依此

而演成八卦，後為《周易》來源。又相傳，大禹時，洛陽西洛甯縣洛河中浮出神龜，背馱「洛書」，獻給大禹。大禹依此易理治水成功，遂劃天下為九州。又依此定九章，治理社會，流傳下來收入《尚書》中，名《洪範》。《易系辭上》說：「河出圖，洛出書，聖人則之」，就是指這兩件事。

河圖，以「一六在下，二七在上，三八居左，四九處右，五十居中」排列成數陣的黑點和白點，蘊藏着無窮的奧秘。其圖為四方形，單數為白點為陽，雙數為黑點為陰，黑白點表示了陰陽；東西南北中四個方位則分別代表五行，即金、木、水、火、土。四象則按古人坐北朝南的方位為正位就是：前朱雀，後玄武，左青龍，右白虎。此乃風水象形之源也。這四象對應天上二十八星宿，在地理中應用很廣。

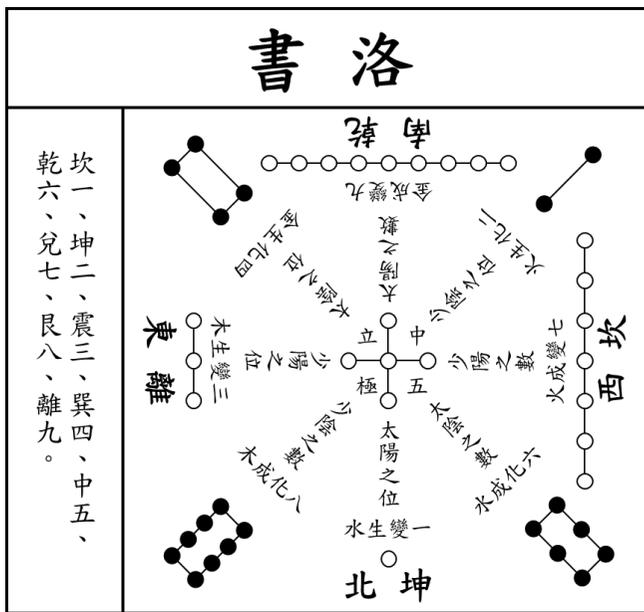
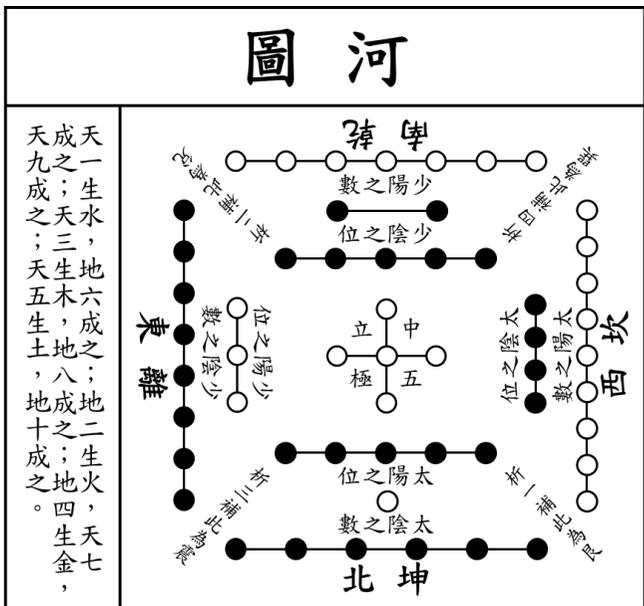
洛書，「戴九履一，左三右七，二四為肩，六八為足，五居中央」縱、橫、斜三條線上的三個數字，其和皆等於15，十分奇妙。

河圖洛書是陰陽五行術數之源。最早記錄在《尚書》之中，其次在《易傳》之中，諸子百家多有記述。太極、八卦、周易、六甲、九星、風水等等皆可追源至此。可知那時的大師已精通天地物理，河圖、洛書之數了。據專家考證，形意墓中之星象圖可上合二萬五千年前。這說明邵庸等先哲認為「河圖、洛書

乃上古星圖」，其言不虛。

生兩儀。太極者，無稱之稱，不可得而名，取有之所極，況之太極也。

易經繫辭傳，是故易有太極，是生兩儀。說「有」必始於「無」，故太極



太極謂天地未分之前，元氣混而為一，即是太初。太一也。故老子云：道生一，即此太極也。又謂混元既分，即有天地，故說「太極生兩儀」，即老子所說「一生二」也。不言天地而言兩儀者，指其物體下與四象相對，故說「兩儀」，謂兩體容儀也。

兩儀生四象，謂金木水火，稟天地而有，故云兩儀生四象。土則分王於四季，又地中之別，故唯云四象也。

四象生八卦，若謂震木、離火、兌金、坎水，各主一時。又巽同震木，乾同兌金，加以坤艮之土，為八卦也。八卦既立，爻象變而相推，有吉有凶，故八卦定吉凶也。既定吉凶，萬事各有吉凶，廣大悉備，故能王天下之大事業也。是故法象莫大乎天地，言天地最大也。天地之大，无物不備；天地之氣，无時不周；天地之數，无處不昭；天地之道，无事不有；故言法象，必自天地，而其下者則莫能過之，而法象之所重，亦即易用之所先，易之卦爻象也。而必取則于法象，取則于天地之法象，為其變而有常也。

變通莫大乎四時，謂四時以變得通，是變中最大也。易之為道大而備，皆仿天地自然之象，萬物生化之情，而範之于卦爻者也。故天地之法象，即易之卦爻，而四時之變遷，即數之變化，數象本乎造化，變通因于四時，此法象與

變通，皆仿自天地四時者也。天地之道，變動不居，由四時知之，而四時成歲，周而復始，則變者復于常，動者有其靜，合言之曰變通，變指其動，通言其常，通者通于一切，為其簡易也。為其一也。簡易則適于變，一則歸于常，四時終始，永如斯也。春夏秋冬，溫涼寒暑，天不二也。

懸象著明莫大乎日月者，謂日月中時，徧照天下，无幽不燭，故云：著明莫大乎日月也。

崇高莫大乎富貴者，以王者居九五富貴之位，力能齊一天下之動，而道濟萬物，是崇高之極。故云：莫大乎富貴。

備天下之物，招致天下所用，建立成就天下之器，以為天下之利，唯聖人能做得得到。

探賾索隱，探謂闕探求取。賾謂幽深難見。卜筮能闕探幽昧之理，故云：探賾也。索謂求索。隱謂隱藏。卜筮能求索隱藏之處，故云：索隱也。

鉤深致遠，物在深處能鉤取之，物在遠方能招致之。卜筮能然，故云：鉤深致遠也。

以定天下之吉凶，成天下之亹亹者，莫大乎蓍龜。以此諸事，正定天下之吉凶，成就天下之亹亹者。亹亹，勉也。言天下萬事悉動而好生，皆勉勉營為，

唯卜筮著龜知其好惡得失，人則棄其得而取其好，背其失而求其得，是成天下之亶亶也。

是故，天生神物，聖人則之。謂天生著龜，聖人法則之，以為卜筮也。天地變化，行四時生殺，賞以春夏，刑以秋冬，是聖人效天地之法則。

天垂象見吉凶，聖人象之者。若璿璣玉衡，以齊七政，是聖人象之也。

河出圖，洛出書，聖人則之者。河圖以通乾出天苞，洛書以流坤吐地符，河龍圖發，洛龜書感，河圖有九篇，洛書有六篇，以九六附會河圖、洛書之數。

易有四象，四象謂六十四卦之中，有實象、有假象、有義象、有用象，為四象也。然則象之與爻辭，是相對之物，辭既爻卦之下，辭則象為爻卦之象也。則上兩儀生四象，七八九六之謂也。七八九六成就卦爻。《繫辭》於象卦下，所以告其得與失之象。謂於《繫辭》之中，定其行事吉凶，所以斷其行事得失。易曰：自天祐之，吉无不利者。言人於此易之四象，所以示《繫辭》，所以告吉凶，告所斷而行之，行則鬼神无不祐助，无所不利。故引易之大有，上九爻辭以證之。

子曰：祐者助也者。天之所助者順也。人之所助者信也。履信思乎順者。人之所助，唯在於信，此上九能履踐於信也。天之所助，唯在於順，此上九恒

思於順，既有信思順，又能尊尚賢人，是以從天已下皆祐助之，而得吉无所不利也。

以上是河圖、洛書易理推衍出八卦至六十四卦，六十四卦三百八十四爻，聖人又繫辭註解比喻，讓後人明白其中的道理。

再來談河圖洛書與中醫的關係。

醫與易自古相通，不知易無以言醫。這些古訓說明易經與中醫自古就有千絲萬縷難以分割的聯繫。易經来源于河洛，中醫自然與河洛相通。中醫與河洛的關係其實就是宇宙天體運行、氣象變化對人體陰陽平衡、健康與疾病的影響的關係。

奇偶數在中醫醫學上的應用，河圖洛書的五生數和五應數或五奇和四偶五中數的變化，奇偶數的對應，產生了無窮盡的演變，這種奇偶思維模式，也滲透到中醫理論中，即用陰陽來解釋人體生理、病理、藥物等等醫理，促進中醫基礎理論的發展。在認識人體時，「陰陽之變，其在人者，亦數之可數」。陰陽的變化，就人體來講，亦如數目一樣，是可數而知的。

言人之陰陽，則外為陽，內為陰。言人身之陰陽，則背為陽，腹為陰。言人身臟腑中陰陽，則臟者為陰，腑者為陽。肝、心、脾、肺、腎五臟為陰；膽、

胃、大腸、小腸、膀胱、三焦、六腑皆為陽。用陰陽闡述人體部位、臟腑功能。「陰在內，陽之守也；陽在外，陰之使也。」說明人體內外陰陽的相互聯繫、相互為用的生理作用。

「陽虛則外寒，陰虛則內熱。陽盛則熱，陰盛內寒。」闡明人體陰陽盛衰所反映出的病理特點。

「味厚者為陰，薄為陰之陽；氣厚者為陽，薄為陽之陰。味厚則泄，薄則通。氣薄則發泄，厚則發熱。」闡明藥物氣、味的陰陽屬性及其功能特點。

黃帝內經說：陰陽是宇宙之中的規律，是一切事物的本源，是萬物發展變化的起源，是生長、毀滅的根本。對於人體來說，它是精神活動的根基。治理必須以陰陽為根本去進行考查。

從陰陽變化來說，陽氣積聚而上升，就成為天；陰氣凝聚而下降，就成為地。陰的性質為靜，陽則為動；陽主萌動，陰主成長，陽主殺伐，陰主收藏。陽主萬物的氣化，陰主萬物的形體。寒極會生熱，熱極會生寒。寒氣能產生濁陰，熱氣能產生清陽。清陽之氣下陷，如不能上升，就會發生泄的病。濁陰在上壅，如不得下降，就會發生脹滿之病。這就是違背了陰陽運行規律，導致疾病的道理。

清陽之氣變為天，濁陰之氣變為地。地氣上升成為雲，天氣下降變成雨；雨源出于地氣，雲出自于天氣。人體的變化也是這樣，清陽出于上竅，濁陰出于下竅。清陽從腠理發泄，濁陰內註于五臟。清陽使四肢得以充實，內走于六腑。水主陰，火主陽。陽是無形的氣，而陰則是有形的味。飲食五味滋養了形體，而形體的生長發育又依賴于氣化活動。臟腑功能由精產生。精是依賴于真氣而產生的，形體是依賴于五味而成的。

生化的一切基于精，生精之氣得之于形。味能傷害形體，氣又能摧殘精，精轉化為氣，氣又傷于味。屬陰的五味從下竅排出，屬陽的真氣從上竅發泄。五味之中，味厚的屬于純陰，味薄的屬于陰中之陽；陽氣之中，氣厚屬于純陽，氣薄屬于陽中之陰。

作為五味來說，味厚會使人泄瀉，味薄能使腸胃通利。作為陽氣，氣薄能滲泄邪氣，氣厚會助陽發熱。

亢陽促使元氣衰弱，而微陽能使元氣旺盛。亢陽侵蝕元氣，元氣賴于微陽的煦養；亢陽耗散元氣，微陽卻使元氣增強。氣味之中，辛甘而有發散作用的屬于陽；酸苦而有涌泄作用的，屬于陰。

陰陽在人體內，是相對平衡的。如果陰氣偏勝了，陽氣必然受損害。同樣，

陽氣偏勝了，陰氣也必定受損害。陽氣偏勝就產生熱，陰氣偏勝就產生寒。寒到極點，又會出現熱象；熱到極點，又會出現寒象。寒邪能操作人形體，熱邪能操作人氣分。氣分受傷，就會因氣脈阻滯使人感覺疼痛；形體受傷，就會因為肌肉壅滯而腫脹起來。所以凡是先痛後腫的，是因為氣病而傷及形體；若是先腫後痛，是因為形傷而累及氣分。風邪太過，形體就會動搖、顫抖，手足痙攣；邪熱太過，肌肉就會生發紅腫；燥氣太過，津液就枯涸；濕氣太過，就會生發泄瀉。

天有春夏秋冬四時，對應五行而形成春、夏、長夏、秋、冬五時的變通，以利生長收藏以產生寒暑燥濕風的五候變化。人有五臟，五臟化生出五氣，發為喜怒悲憂恐這些不同的情志，過喜過怒，都會傷氣。寒暑外侵，則會損傷形體。大怒會傷陰氣，大喜會傷陽氣。更可怕的是逆氣上沖，血脈阻塞，形色突變。喜怒如不節制，寒暑如不依例，就有傷害生命的危險。因此，陰氣過盛就要走向它的反面，同樣陽氣過盛也要走向它的反面。所以說冬季感受的寒氣太多了，到了春季就容易發生熱性病；春季感受的風氣太多了，到了夏季就容易發生飧泄的病；夏季受的暑氣太多了，到了秋季就容易發生瘧疾；秋季感受的濕氣太多了，到了冬季就容易發生咳嗽。

☆三、活用陰陽五行

達道居士

前文「道之源」談到河圖洛書與中醫相通。自從研究艾灸療法漸漸有心得，在靜坐中又產生陰陽相應道理，這陰陽相應本來很普遍，只是一般人當成學問文章閱讀就沒有進一步應用在各方面生活。萬物的世界也是在陰陽二氣作用的推動下相同出生與發展和變化；陰陽五行療法在中醫應用廣泛，其實可以延伸到修行靜坐身內的氣機運用。身內氣機有先天陰陽五行與後天陰陽五行之分，五行木、火、土、金、水五種最基本的條件，也是構成世界不可缺少的屬性。這五種特性相互資生、相互制約，處於不斷的運動變化之中。這樣的運動變化會有很多很多的理論出現，對不聰明的我來講很複雜。我就用簡單的陰陽來做源頭理論。套用一陰一陽之謂道，來研究自身修行變化，竟能突破很多智慧境界，體悟更多玄機奧妙。

我把陰陽當成陽為氣，陰為形，全身上下包括血液、五臟六腑都是有形的物體，這有形的物體都有氣機存在。血沒氣叫做冷血，不能流通。五臟六腑沒氣就會敗壞。五臟六腑敗壞，人就失去健康不能自由活動。說來說去就是陽氣在維持生命的能量。只要有形的東西都有陽氣存在，因此修道即是修此陽氣。陽氣修出來，身體即會健康。以此之故，很多經典說唱誦、禮拜、寫好文章對

自身的健康沒什麼幫助。真正有幫助的就是修自身氣機。儒家講的修身也是修先天陽氣。佛家講的虛空也是說這個陽氣。不是指什麼頑空的空空。

再談修道靜坐中的陰陽，我用經典的夫唱婦隨來比喻。夫屬於陽，婦屬於陰，靜坐中眼睛屬於陽，眼微閉內觀下丹田，下丹田腎臟之間原本靜靜的元精經此眼微照，猶如火燒水，時機一到自然呼應。這樣以陰陽講解修道就簡單多了。

當氣機運轉分布在五臟六腑時，五臟六腑原本有不平衡的病情，受此氣機疏通灌溉能量，即能漸漸恢復功能，人就恢復健康。

從陰陽中漸漸觸及五行運轉，五行有相互資生、相互制約，資生即是相生，制約即是相剋。這學問就比較細也比較深，需要有經驗累積推理，將陰陽五行用於療法，廣泛地運用於醫學領域。猶如中醫把脈學推理五臟六腑的真相。人的生命起源，生理現象，病理變化，都離不開氣，有經驗的中醫師把脈在臨床的診斷和下藥防治，自能幫助病人減輕痛苦恢復健康。

氣學源於周易，中華文化山醫命相卜都是從易經延伸而來的。《周易》一書經過千百年的演變流傳至今，成為了中國的一種哲學思想，滲透到各行各業中，對人們有很大的影響，想要把周易運用在事業，要對周易有一定的了解，

才能參透其中的道理。在周易大全中，周易的基礎就是陰和陽。陰陽五行學說是中國古代哲學思想的結晶，亦是現代思維哲學的集大成，陰陽五行學說主要由陰陽五行與五運六氣兩個相對不同邏輯範疇的概念與關係所組成，簡單的說屬於系統的理論邏輯與邏輯認識方法的關係。

「五運六氣」被稱為「運氣學說」，傳統認為這是古人研究氣候變化與疾病關係的學問，藉以推測疾病的發生以預防疾病。五運就是木、火、土、金、水五行上各配以天干，天干：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。來推算每年的歲運。土運、金運、水運、木運、火運的統稱。用來說明全年氣候變化的正常和異常。

六氣是指風、熱、火、濕、燥、寒六種氣，以三陰三陽來代表，厥陰風木，少陰君火，少陽相火，太陰濕土，陽明燥金，太陽寒水，各配以地支，地支：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。來推算每年歲氣的氣候變化，和各年氣候的異常變化。例如二十四節氣，二十四節氣是一個統稱，其中包括十二個中氣和十二個節氣，中氣和節氣相間地排列。從春分起十二個中氣分別是春分、穀雨、小滿、夏至、大暑、處暑、秋分、霜降、小雪、冬至、大寒和雨水，分屬於十二個以地支排列的月份。春分後的節氣是清明，其後的

節氣依次是立夏、芒種、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪、小寒、立春和驚蟄。

簡單的說，這些氣候是影響萬物的生長，也影響到人的生理與健康。

宇宙間有兩大勢力，一為陽，一為陰。這樣的思想，明顯是從感性直觀中抽象而來的。就人生活的空間而言，有天，有地；就一整天來說，有白天，有黑夜；就一個白天來說，有中午陽光四射的時候，又有晨曦微露和黃昏日落的時分；就人的生命來說，有朝氣十足的青年，又有遲鈍的暮年；就人的事業而言，有順利的時候，也有處於逆境的時候。

諸如光明的、正面的、處於控制地位的力量，概括為陽，將陰暗的、負面的、處於從屬地位的力量概括為陰。陰陽這兩大勢力相互對立，又相互依存。沒有陰，就沒有陽，沒有陰氣的作用，光憑陽氣是無法化生萬物的。反過來也一樣。二者之間相互影響，陽對於陰有吸引力，又有排斥力，陰對於陽也是如此。二者相互作用，宇宙間因此有了活力。陽氣上升，陰氣下降；陽氣是開，陰氣是合。一升一降，一開一合，構成了宇宙的動勢。一切變化的根源就來源於這二氣的作用。

要把陰陽概念解釋清楚，必將要懂得認識的基本方法，如果把感性認識層

面、理性認識層面、理性具體認識層面，這些不同邏輯範疇的概念混淆在一起，如一時上為陽、下為陰。外為陽、內為陰，一時又熱為陽、寒為陰，氣為陽，血為陰，從表面上看仿佛都是對的，實質上在自己的意識中依然是一個模糊不清的概念，這也是傳統上把陰陽五行理論引向誤區的根本原因所在。

陰陽可以互相轉化，同時二者又是相互依存的。就是說，陰與陽的每一個側面都以另一個側面作為自己存在的前提。沒有陰，陽就不能存在；沒有陽，陰也不能存在。正如沒有乾，就沒有坤，沒有天，也就沒有地一樣。陰陽互相依存，互相為用。

陰和陽，既可以表示相互對立的事物，又可用來分析一個事物內部所存在的相互對立的兩個方面。一般來說，凡是劇烈運動著的、外向的、上升的、溫熱的、明亮的，都屬於陽；相對靜止著的、內守的、下降的、寒冷、晦暗的，都屬於陰。以天地而言，天氣輕清為陽，地氣重濁為陰；以水火而言，水性寒而潤下屬陰，火性熱而炎上屬陽。

任何事物均可以陰陽的屬性來劃分，但必須是針對相互關聯的一對事物，或是一個事物的兩個方面，這種劃分才有實際意義。如果被分析的兩個事物互不關聯，或不是統一體的兩個對立方面，就不能用陰陽來區分其相對屬性及其

相互關係。

事物的陰陽屬性，並不是絕對的，而是相對的。這種相對性，一方面表現為在一定的條件下，陰和陽之間可以發生相互轉化，即陰可以轉化為陽，陽也可以轉化為陰。另一方面，體現於事物的無限可分性。

陰陽學說的基本內容包括陰陽對立、陰陽互根、陰陽消長和陰陽轉化四個方面。

在中醫學理論體系中，處處體現著陰陽學說的思想。陰陽學說被用以說明人體的組織結構、生理功能及病理變化，並用於指導疾病的診斷和治療。

結論陰陽哲學的研究對象

陰陽哲學研究的是天地變化之道，萬物運行的法則，生命變化的規律，生命內部的制約和支持關係，生命力的源頭。這五點是對《黃帝內經》中所闡述的陰陽五行理論內容的提煉：

第一點，陰陽理論用來闡述天地生成和變化。中國古代認為在混沌之後，清陽上浮為天，濁陰下沉為地，所以清陽為天，濁陰為地。又認為地氣上升為雲，天氣下降為雨。而這一過程和天地生成過程構成了天地之間的物質循環。

第二點，陰陽理論用來闡述萬物運行的法則。陰陽用來闡述運動的不同方

式、方向和結果。

第三點，陰陽理論用來闡述生命變化規律。中國古代用生、長、收、藏來說明生命的變化形式和過程，而推動這一過程實現的力量就是陰陽。陰陽用來說明生命變化形式的「生、長、收、藏」。推動了生命過程的「生、長、化、收、藏」，形成終而復始的運動，這正是五行理論的內容之一。這也充分表明了五行理論是用來解釋和落實陰陽理論的。

第四點，陰陽理論用來闡述生命內部的制約和支持關係。

第五點，陰陽理論用來闡述生命能力的源頭。在中國古代，道家 and 醫家都是用「神明」來描述生命的生滅現象和能力。陰陽正是這種生滅現象發生的原因，因此也就是用來理解生命現象的。

上述五個方面代表了中國古代對天地、生命的基本看法，被《黃帝內經》歸結為：「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也。」

☆四、五行論

達道居士

前文「活用陰陽五行」文章太長，怕道友一下子吸收不了而不讀，這就錯過增長知識的機會。因此另分此篇續談五行，所謂五行，就是木、火、土、金、水。研究它第一個要注意的，別把「行」認為是走路，那就絕對錯了。我們翻《易經》，乾卦的「天行健」這句話，這個「行」是代表天氣運動的意思，就是「動能」，宇宙間物質最大的互相關係，就在這個動能。這個「動能」有五金（乾卦屬金、屬元始始氣），延伸出五行以木、火、土、金、水作代表。和八卦一樣，是種傳統符號，不要看得太複雜。

古人把世界分為有形之質和無形之氣，根據其特性和運化規律歸納出組成宇宙的五大元素：金木水火土。這五大元素並非指狹義的金屬，所謂「金」並不是黃金，「水」亦並不是喝的水一樣，千萬不要看成了五行就是五種物質。而是把具有大致相同屬性的事物歸為一類。

五行是指木、火、土、金、水五種物質的運動。人在長期的生活和生產實踐中認識到木、火、土、金、水是不可少的基本物質，並由此引申為世間一切事物都是由木、火、土、金、水這五種基本物質之間的運動變化生成的，這五種物質之間，存在著既相互資生又相互制約的關係，在不斷的相生相剋運動

中維持著動態的平衡，這就是五行學說的基本涵義。

根據五行學說，「木曰曲直」，凡是具有生長、升發、條達舒暢等作用，或具有大致相同屬性的氣與質的事物，均歸屬於木，因此都用「木」來代表；「火曰炎上」，凡具有炎上、溫暖、向上、光明的事物與自然界中的「火」具有大致相同的氣與質，歸納為「火」；「土爰稼穡」，凡具有生化、承載、包容、收藏、厚重這一類與「土」有大致相同屬性的氣與質都歸納為「土」；「金曰從革」，凡具有清潔、收斂、剛勁、延伸、堅硬、肅殺這一類與自然界中的「金屬」具有大致相同屬性的氣與質都歸納為「金」；「水曰潤下」，凡具有寒涼、滋潤、流動、變化這一類與自然界中的「水」具有大致相同屬性的氣與質都歸納為「水」。

五行學說以五行的特性對事物進行歸類，將自然界的各種事物和現象的性質及作用與五行的特性相類比後，將其分別歸屬於五行之中。

五行學說認為，五行之間存在著生、剋、乘、侮的關係。五行的相生相剋關係可以解釋事物之間的相互聯繫，而五行的相乘相侮則可以用來表示事物之間平衡被打破後的相互影響。

中醫學套用五行學說以解釋人體的生理功能，說明機體病理變化，用於疾

病的診斷和治療。

一、五行的種類及含義

木火土金水五種物象表達的相生相剋關係就簡稱為五行。

五行的基本含義是指無論是事物內部或不同事物之間，都可歸納成一種「對我有害、對我有利及其我對其有利、我對其有害」的矛盾利害關係的基本模式。把這個模式中的「我」抽提出來，並用「土」的物象來表達，那麼對土有害的物象就是木，對土有利的物象就是火，土對其有利的物象就是金，土對其有害的物象就是水。由此推理不難得知，有利或有害其實就是相生相剋的同義語。在現實中與這種矛盾利害關係模式，與無關的利害關係都是不存在的，所以五行所表達的生剋制化模式屬於萬事萬物內部，及其不同事物之間矛盾利害關係的基本模式。據此我們不難理解傳統上所謂五行是一種分類方法，或五行就是指木火土金水五種物質的運動一類的解讀，為什麼是一種單純的認識方法的所以然了。

二、陰陽與五行的關係

陰陽屬於陰陽五行學說立論的基礎。陰陽與五行屬於形式與內容的關係。就是指無論陰的內部或陽的內部，包括陰陽之間都具備著木火土金水五種物象

表達的那種生剋利害的基本關係。換句話來說，即陰陽的內容是通過木火土金水物象反映出來的，五行屬於陰陽內容的存在形式。如宇宙雖然無邊無際，但在地球這個視角其相互對立的兩個方面就是天地，天地的空間就是通過東南中西北顯示出來的。中醫學認為氣血是構成人體的基本生理物質，那麼，氣血在生理活動中又是通過什麼方式體現出來的呢？只要我們具備這樣的理論思維，在現有的中醫理論中就能找到明確的答案。

三、陰陽五行與十天干的關係

簡單地說，屬於抽象的概念與具體表達方式的關係。由於陰陽五行屬於抽象的概念，所以只有將其陽的具體存在方式和陰的具體存在方式加以物化時，才能具體的表達出來，其就是甲乙丙丁戊己庚辛壬癸十天干。所以十天干其實就是對陰陽在木火土金水空間的具體物化方式。（還有五運範疇的十天干之含義這裡就不介紹了。）

四、十二地支的基本含義

子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥即十二地支，簡單地說，就是指事物內部陰陽兩個方面，各自對其內在的矛盾因素，通過自我肯定和否定而形成的氣化內容的物化表達，關於氣化是變動的。再把陰和陽各自對有害、有利和同一性的肯

定和否定形成的氣化予以物化。其物象表達方式就是寅卯辰巳午未申酉戌亥子丑十二地支，其具體的物象（陰陽兩個方面）若以天地陰陽氣化內容為座標就是溫熱燥濕涼寒。所以十二地支又可稱為對陰陽在不同空間一定時間都具備的氣化內容的物化表達，陰陽五行學說的時空觀念就是通過這樣的深化一步步彰顯出來的，天干與地支簡單地說就是空間與時間的關係。

陰陽學說主要說明事物對立雙方的互相依存、互相消長和互相轉化的關係；五行學說是用事物屬性的五行歸類及生剋乘侮規律，以說明事物的屬性和事物之間的相互關係。在中醫學裡，二者皆以臟腑、經絡、氣血津液等為其物質基礎；都是從巨觀自然現象（包括）人體的變化規律，用取象比類的方法，來分析、研究、解釋人體的生理活動和病理變化及人體內外的各種關係，並指導臨床辨證與治療。

陰陽五行學說是中國古代解釋自然界陰陽兩種物質對立和相互消長的理論，在於一個公式：天道（氣）生陰陽，陰陽成五行，五行變化成萬物，而萬物的存在方式和相互關係一直在追求一種「和諧」。這是傳統的宇宙觀，也是古代美學思想的根本精神。老子說：「道生一、一生二、二生三、三生萬物，萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」這是第一個宇宙生成體系。其中無疑包含了

萬物是天地陰陽合氣而生的思想，氣做為世界基本元素在自然界陰陽相互作用下，產生五行；五行相互作用，則產生宇宙萬物的無窮變化，並由於陰陽互相對立消長，五行相生相剋，萬物得以和諧發展。這說明聖人很早就把宇宙看成是一個互相關聯的整體，天地與人之間有一種深刻的互動關係。

陰陽五行理論

第一點，古人對陰陽五行，都是用生命的活性來加以理解，並用來說明活生生的事物。明確這一點，對正確理解儒家心性學說非常重要，對理解儒家心性理論，與對人心身健康發生的作用同樣非常重要。

第二點，五行學說在儒學和中醫學上發揮的只是哲學作用，而不是物質作用。當下，中醫學者也說明在用於疾病研究的方法論中，五行已經不再是五種物質，而是哲學概念。更重要的是，中國古代在《黃帝內經》以後，一直把用於分析生命現象的陰陽五行當成哲學概念解說，而不是當成五行物質論來解說作用。

第三點，五行理論本身不支持物質說法。

五行表達了陰陽之間的關係。五行在生命體內的相互依存，表達了陰陽之間相互依存不可分割的關係；五行之間的相互制約，表達了生命運動所具有的

內部規定性；五行的運動和轉化，表達了陰陽之間不斷發生力量變化的消長關係；五行不能獨立存在，同生同滅，表達了陰陽並行不悖的關係。陰陽之間的這種重要關係，也無法用五種物質關係來理解。五行所描述的是不能分割的一體關係，是生命體內的互相支持、互相制約又不斷變化的關係，而不是五種獨立個體之間的關係。

金、木、水、火、土，這五種物質之間缺乏嚴格的互相支持關係，可以獨立存在。而在五行學說中，沒有一「行」可以離開其他的四「行」而存在。因此把五行說成是五種物質是牽強附會的。

第四點，五行理論的功用不支持物質說法。

五行理論是用來解說天地萬物變化的。所以中醫學總是用運行不息來理解五行。中醫學的陰陽關係，是通過五行（木、火、土、金、水）來表述的。陰陽五行，描述了生命系統內部所必須具有的相互支持和相互制約力量，因而形成了對生命特殊的看法。五行理論把生命描述成活的、不斷運動發展和能夠維護自身平衡的生命，而這一作用無法用把五行看成五種物質的理論來完成。

☆五、提升自身能量

達道居士

在前文「五行論」中談到陰陽理論與五行要平衡的理論。中醫治病是講究陰陽五行一體調理法，不同於西醫有分很多專科。例如中醫的「肝」與西醫的「肝」，定義上大不相同。西醫的「肝」，指的是消化系統的「肝臟」，中醫的「肝」範圍要比西醫的「肝臟」病理大得多，因此中醫師會跟病人解釋是「肝」有問題，不是「肝臟」有問題。而是「肝氣」出問題。肝氣出問題就會產生很多疾病。

《素問·靈蘭秘典論》記載：「肝者，將軍之官，謀慮出焉。」古人用將軍征戰時的深謀遠慮來比喻肝的作用。也就是說，肝和某些高級神經功能有關。肝藏魂，魂安則能正常思考，深謀遠慮。魂傷則思維迷亂，言行失常。《靈樞·本神》：「肝藏血，血舍魂，肝氣虛則恐，實則怒。」肝的主要生理功能，是主疏泄和主藏血。肝的生理特性是主升、主動，喜條達而惡抑鬱。

肝氣的疏泄作用，調暢全身氣機，使臟腑經絡之氣的運行通暢無阻。

肝氣的疏泄功能失常，稱為肝失疏泄，如抑鬱傷肝，肝氣不舒，稱為「肝氣鬱結」，臨床表現多見悶悶不樂，悲憂欲哭，胸脅、兩乳或少腹等部位脹痛不舒等。若暴怒傷肝，或氣鬱日久化火，導致肝氣亢逆，稱為「肝氣上逆」，

表現為急躁易怒，失眠頭痛，面紅目赤，胸脅乳房走竄脹痛等。

肝藏血的生理意義主要是指肝貯藏充足的血液，可化生和涵養肝氣，使之沖和暢達，發揮正常的疏泄功能。《素問·五藏生成》說：「人臥血歸於肝」，睡眠不足的人常見肝陽上亢的症狀，如頭痛、高血壓等。肝貯藏充足的血液，可濡養肝及筋目，使其發揮正常的生理功能。如《素問·五藏生成》說：「肝受血而能視，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能攝。」如果肝臟有病，可出現肝血虛虧，濡養功能減退的症狀，如兩目乾澀昏花，筋脈拘急麻木。

以上是中醫學對肝氣的推理，可見肝出問題在於「氣」，其實「氣」在五臟六腑都是存在的，也可說全身都受到「氣」的影響。「氣」就是我們自身的能量。氣的能量要怎樣提升，這一點有多少人知道。大部分人都用食物調理來補氣血，也有用健康食品補氣血，補氣有這麼多種可以選擇。

補氣沒有錯，然最重要的是調整身心平衡。心靈與作息不平衡吃什麼補品都沒有用，尤其心靈影響最大。有句「藥補不如食補，食補不如氣補，氣補不如神補。」藥補副作用大，病好了不可常吃。食補副作用比較少，但吃得太過也是副作用很大。中醫治病藥方要有專業診斷方能對症下藥，這不在我的專業範圍，因我不是中醫師。我只在煉氣養生有心得。

前說食補不如氣補，這氣補以前講過很多先天之氣修煉方式。然修煉少不了心靈平衡。相信大家都知道情緒和感受會影響到心靈平衡與不平衡，心靈不平衡怎麼修煉也煉不出先天之氣，所產生的是躁氣，躁氣會讓人煩躁坐不住。勉強修煉會傷害到心靈。有些人甚至人格會產生偏差，讓人感覺不好相處。這樣對身心與運氣沒好處，對事業也沒幫助。

平衡心靈的氣場能產生好氣質，讓人感覺很親切，會吸引來正向的人事物，這就是同氣相求。

修行若無法掌控情緒，又放任心緒傷害自己，是會發生很多不順利的事情。因此在平常生活中盡量讓自己每個念頭和想法都往善的一面去行。如此在修煉中能很快調整頻率，使身內氣機變純清的先天之氣。而行善的功德也就與天吉祥之氣結合回歸於身內，即會帶來很多好運。

易經有說：「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。」人有心行善是累積好能量的方式。然行善也得有智慧分辨善惡是非，不是只付出金錢就以為行善。幫助一個好吃懶作或賭博，或貪婪的人，不但沒有功德，反而會使心靈不平衡。所以行善要有智慧，而智慧不是用幻想出來的，本身還得有陰陽五行哲學思維推理的知識。故我會寫陰陽五行的基本知識，是要幫助大家除了

靜坐煉功外，還得學習陰陽五行的基本知識。就像學習加減乘除一樣，不懂加減乘除就無法做事業。加減乘除應用很廣，可以數錢、找錢，做衣服、家具量尺寸都少不了加減乘除。故修道者要有智慧也少不了陰陽五行的基礎。

從陰陽五行的原理，來理解何謂「道」？此為自度的功夫。也是度人所必備作為述「道」的工具。太上清靜經所具備的功法有說：「所空既無，無無亦無；無無既無，湛然常寂；寂無所寂，慾豈能生；慾既不生，即是真靜；真常應物，真常得性，常應常靜，常清靜矣！如此清靜，漸入真道；既入真道，名為得道；雖名得道，實無所得；為化眾生，名為得道；能悟之者，可傳聖道。」

由「真常應物，真常得性，常應常靜，常清靜矣！」這句可以知我們除了靜坐煉功的修煉，如有凡塵俗事，也不可能不理，事情來了要去應對處理，結束後就將它擺在一旁，再靜下來，繼續靜坐，即是事去則靜。應對事情也是離不開陰陽五行學理。

在前文章有大略說陰陽之理，在此特簡略整理陰與陽的事物或現象的相對屬性。讓大家比較好記憶推理。

- (一) 相對的自然現象，陰陽：如天地、日月、晝夜、寒暑、水火、雌雄等。
- (二) 相對的方位空間，陰陽：如上下、左右、內外、南北、東西等。

(三) 相對運動狀態者，陰陽：如動靜、進退、升降、出入等。

(四) 相對性質者，陰陽：如剛強和柔順等。

修道者掌握相對論這些原則，處理事情就可以節省很多時間。處理事情也是歷練生活的道。所謂「道在生活中」。或「佛在世間不離世間法。」既然在凡塵還是有事情要處理，不處理，家人或公司的夥伴也會碎碎唸，那你的心如何清靜得下來。真要擺爛，那就不是修道了。因為「道」就是通，不通就是無道，那修道就是修假的了。也別想說要度別人，自己為人處事都沒能讓人認同，哪個會相信你有智慧？

智慧也是要在生活中歷練而來的，能通過智慧解決問題，那你的事業、財富也不會很差，至少能讓你無後顧之憂。心裡無罣礙，修煉自能常清靜。如此清靜，自自然然的漸入真道。什麼叫「真道」？前說道就是通，通就是解決事情問題了，這就是真道。不能解決問題，表示你的道行還不夠圓融，還需歷練。

清靜經：「既入真道，名為得道；雖名得道，實無所得；為化眾生，名為得道；能悟之者，可傳聖道。」這段學問就是真正修道有了智慧，智慧看不見也摸不著，只是一個虛空境界。能入虛空境界，此是「能遣之者，內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀其物，物無其物；三者既悟，惟見於空；

觀空亦空，空無所空；所空既無，無無亦無；無無既無，湛然常寂；寂無所寂，慾豈能生；慾既不生，即是真靜。」這個真靜就是虛空，也是智慧的基礎。修佛也是在修這個智慧。而能度化眾生也是靠智慧化解眾生疑問，指點迷津方向。

不然你以為身內有氣機能量就能讓眾生心服口服嗎！氣機能量只是修道基礎根基，猶如九九乘法基礎學。故修道要會用氣機來提升智慧，然後讀經研究探討萬物的陰陽、五行學理，更進一步掌握「生、剋」相互交錯之關係與定律。猶如中庸大學所說「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。物有本末，事有終始。知所先後，則近道矣。」

如此精進修行，熟悉陰陽五行，進而探討五行個性與命運的關係。次而檢討自己的優缺點，改進缺點，發揮優點，使自己的人格、事業、生活更完美。你才有資格指點別人修道。這就是聖道。聖，就是有智慧。沒有智慧哪能傳聖道。

可見清靜經所說「真常應物，真常得性。」正是說日常生活中為人處事、待人接物的歷練，一步一步的歷練方能在修道中增長智慧。不是靈動後不用再次提升學習知識，這些知識正是在凡塵為人處事、待人接物歷練心靈最佳智慧。

每個人都希望自己能過得好，但要調適你自身能量還是在心靈平衡，也得

一步一步的適應環境歷練。不可能直接跳到頻率最高的情緒刻度，因為你的想法還在振頻較低的磁場頻道。須知高樓大廈也要從地基蓋起，人的思想也是要在實際的生活環境歷練，才能踏實心靈與智慧。就像教育也是從小學漸進入大學，所學知識才會完整。知識基礎沒打好，做什麼事情很容易崩塌。而修行要有好結果，還得有行善的心，行善的目標就先從小善開始養成好習慣，小善是生活中的小細節，例如養成衛生清潔，對健康有好處，這是小善。雖是小善，影響可大，除了自己健康，別人也喜歡跟你相處。如果自己不養成衛生習慣，健康差，別人也不喜歡跟你接觸，因怕被你汙染得到疾病。這樣你的人緣會好嗎！

不要把小善當作施捨小錢給乞丐觀念，小善是從自身做起，我們有很多壞習性，例如嫉妒心、貪嗔心、懶惰心，先改善自己壞習性就是小善。壞習性改善愈多，累積起來就是大善。那你的正能量磁場就愈強，人緣也愈來愈好。命運自然也會好。我們常說的因果，就是從自心開始產生出來的。所以說先從壞習性改起，也就是己所不欲，勿施於人。

一般人的病如治不好，不妨往心靈探討，例如貪、嗔、痴、慢、疑、怨、恨、惱、怒、煩，不忠不孝不仁不義不信，這些是導致疾病治不好的根源，想

治病，找出這些病的根源，還要從這些根上去修正。好比樹根，根如果不好，枝葉不論怎麼修，也不能解決枯萎根本問題。這根好比我們的心靈修養。修養好、性格好，病魔也就消失了。故善治不如善養。養是養天地之正氣，人能效法天地的無私、包容，疾病自然消失。我們雖不如聖人，但能學多少就盡量學習，如此一點一滴累積能量對你有很大幫助。

不管你要治病，或要轉運，得一點一滴地往心靈探討調整，一個想法一個想法地逐步調整，只要這個念頭比上個念頭感覺心靈比較平靜一點，你就是進步了！不要小看這進步，當你的情緒改善一小步，對現實的命運影響是一大步。就像輪子的軸心，只要轉動一點點，外圍的大輪子就會轉動一大圈！如此好運定會伴隨在你左右。

☆六、靜坐功法解說

達道居士

前文「提升自身能量」說明改變自己還得往心靈探討調整，然最主要的調整氣場是提升內在的先天之氣能量，先天之氣是人體的生命動能，也是提升心靈智慧的能量，而能量來自內心的良心與外在的行為，如此才能提升自身能量。這能量在靜坐轉化成高貴的氣能量，那你就擁有高尚的氣質與智慧。這靜坐轉化的秘訣功法我就把它寫出來讓大家知道修行重點。

準備一個坐墊，坐起來軟軟的比較舒服。打坐也並非一定要雙盤，依每個人坐得舒服，雙腳不會痠就可以，能坐久一點就好了。也不要穿太緊的衣服褲子，打坐時才會使血液自然流通循環，如穿緊身衣，血液會循環不良。

盤膝打坐以放鬆舒服為準，有些人腿比較硬，無法正經八百雙腿盤坐的動作。就以舒服盤坐或坐椅子都可以。打坐也不用什麼規矩動作，只要輕鬆自然就好了，靜坐盡量不要有妄念就可以了。

假如您靜坐不久就趴著睡著了，這樣脊椎骨會氣不通。剛開始靜坐的時候，也不要刻意把身體拉得直挺挺的，因剛開始學打坐就拉得直直的，可能不到十分鐘，自己就會洩氣彎腰了。故剛開始靜坐以放鬆舒服為準，等到靜寂而動，先氣出來它就會晃動，到一段時間，此氣會使身體自然拉直，此是真正

有陽氣能量出現會自動調整身體。假如沒有陽氣出現坐著坐著就會睡著了，這樣就可以知道您到底有沒有修出先天之氣，或是枯坐頑空在睡覺。

靜坐時要萬緣放下。嘴巴閉上，也不要聽外面的聲音，有些人說不要聽外面聲音，但就是莫名其妙會去聽。那改回光觀呼吸，聽呼吸就不會聽外面聲音。回光，就是眼睛內觀下丹田直到妄念不生，自有氣機發動。

眼睛通於神，故微微閉眼就行了。如眼睛全開看東西，氣會耗掉。您不要說，那我半開好了，半開也是有看，全閉太緊也不行，會睡著。微微的有看到一線之光，又好像沒看到最好。譬如我們睡覺的時候，睡著了，人家進來您也不知道嘛！您打坐，眼睛微微閉上還有一線之光，人家走過去會有感覺到黑影，不相信的話，您打坐時微微閉眼，有人走過您面前會覺得有個影子在晃動，那就表示您沒有睡著，因還有一線之光的感覺。假如您睡著了，照理說您就不會感覺有人走動了。

道家靜坐內觀有個術語叫玄宮，玄宮就是玄關，玄關在肚臍以下之氣海，眼通於神，眼睛回光即是神光，神光返照臍下氣海是指男子，女子是觀乳房。男子氣海在兩腎中間，肚臍下面是空空盪盪的。女子這位置是子宮，如果女子強觀固守子宮這裡，氣機產生震動，子宮有可能會下垂。如是年輕少女有月經，

她可能會血崩。故女子不要強觀子宮位置，改觀乳房，乳房通子宮，很多人不了解強觀子宮後會有血崩現象，就上婦產科住院或去醫院吊點滴。老女人如果月經已斷，也不觀子宮這部位，因為氣震動，子宮受不了壓力會下垂，會跑到陰道來，還是以觀乳房比較安全健康。又觀乳房不是兩乳中間的心臟，是觀乳房內中間，乳房是存乳汁的地方，也是存氣的地方，這一點要特別注意，不要被外面誤導，此是男人女人功法不同在這裡，其他功法都相同。

又有一種功法，以前看武俠小說，說打坐的時候，眼觀鼻，鼻觀心，心觀靈。您想想看，眼睛觀鼻子，鼻子怎麼觀心？鼻子又不是眼睛，其實眼睛觀鼻子，就是觀呼吸，也就是調息，調息就是調呼吸。鼻觀心，心就是妄念，調呼吸就沒有妄念了。沒妄念，靈氣就跑出來，是心觀靈，靈氣出現就培補全身之能量。這就是講調息的功法。

有妄念是沒辦法煉出純先天氣的，打坐有妄念不要一直想它，把它收回來就好。也不要執著某一句佛號，一直唸一直唸，太執著也不好，忘掉就忘掉，不要再管它了。剛開始有妄念，用回光內觀呼吸轉移目標就可以，觀一分鐘二分鐘或三分鐘或幾分鐘忘掉了，就不要管它了，不要執著，忘掉沒關係。

人都有七情六慾的情，七情六慾是眼耳鼻舌身意所帶來的，在靜坐中會莫

名其妙產生妄念紛飛，故靜坐時要萬緣放下，不要管子女怎樣？老公怎樣？老婆怎樣？公司事業都不要去管，反正您打坐就是打坐，其它的問題等煉功完再來想。否則修不出先天之氣，那就白坐了。

靜坐煉功不是只有身體健康而已，先天氣產生出來達到神氣合一到虛空忘我時，就會有智慧產生。沒有煉至神氣合一到虛空境界，就沒有智慧產生。我們靜坐煉功最重要是修出智慧能成為聖賢，叫「入德之門。」

修道一定要誠心誠意認真修行，用心去靜坐、去體會，不要傻傻的枯坐，也不要聽人家說怎樣就換個方法！因為人的身體氣動時會千變萬化，思想是造成氣動千變萬化，產生出來的靈氣自然也是千變萬化。故每個人修行說的心得都不一樣，此是因人因地因時所顯現心得體悟。也不要認為您這樣是對的，別人沒跟你一樣就認為是錯的，因每個人思想都不一樣，化出來也不一樣。

故修道不要執著某一種功法，執著一定要這樣才是功法正確，或一定要那樣的功法，這是把自己綁死了。要知「達摩西來一字無。全憑心意用功夫。」此法則以自心為主，皆令自悟自解。道云：「道有三千六百門，人人各有一靈根，唯有些子玄關竅，不在三千六百門。」佛家曰：「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。」

修道是效法天地之理，天地氣機是活潑的。修行也是要活潑不執著，方能產生活潑潑的先天氣機。執著就沒有辦法修出活潑潑的氣機。如您真正有修出活潑之氣機，您氣質也會跟著改變。

儒家講道不可須臾離也，可離非道也。此道是指先天之氣，從身內誠心修出來的道氣，是自自然然發揮出來，沒有經過思想的，是自然發揮出來。

修道有障礙在於七情六慾太深，要去除七情六慾的病，就看您是怎樣的心？心即理也。此心无私欲之蔽，即是天理，不須外面添一分。只在此心去人欲、存天理上用功便是。

心有私心病，用相反的去對付它就好了。就以布施做功德來滅除私心，此是太極相對論法。心病在何處起，就向何處治病，能隨起隨覺，隨覺隨掃，隨掃隨滅。儒在乎「醒」；釋在乎「覺」；道在乎「悟」。能醒、能覺、能悟，此是正心之念，心就無罣礙，萬物不生，萬塵不染，寂然不動，感而遂通，那修大道有成就，此是還本自如之真性也。

靜坐有念頭就回光，如此久久自然無念，順其自然的修，漸漸的達到元精溢滿這個效果。亦是道家所說的「仙丹妙玄機，醫治真玄奇。」這功法能救苦，亦能證菩提。

此心無為活活潑潑是煉功重點，要自自然然產生氣機，不是用意念去帶動引導的。靜坐這功法，您煉到靜極而動，體內自然產生氣機變化。也是說此氣已佈滿全身上下，進入到靜，無極的境界。

如果您用意念去操縱，那就不是活活潑潑了。有些人好高騖遠，聽人家講意念引導才有效，那種意念引導發出來，已經不是純先天氣了。為什麼？當我們在煉功的時候，用意念即是識神妄念，此妄念在先天之氣混雜，只能活動身體關節。就像慢跑健身，卻不能產生智慧的氣機，也會耗掉很多能量，好比慢跑完後會有點虛累的感覺。

有些修道人去廟裡看乩童起駕，看了討厭的乩童動作，意念就發出去要修理人家，結果回來全身都不對勁，這就是亂用意念造成反噬。如果您不用意念，自自然然發射出來，對方如果對您放符咒，您的先天氣會反彈回去破了對方的符法，而放符咒的人，會被反彈傷到自己。您不用去傷人家，他想害您，他自己會反彈自噬。您也不要害怕那些符咒師，先天氣可以保護自己，這是我親身體會。因純先天氣可以保護自己，又可以生智慧，是不是很好用？

☆七、理論與經驗

達道居士

前文「靜坐功法解說」講修煉自身氣機增加自己的能量與智慧。當自己修行有修出先天之氣就能體悟修道的樂趣，修道的樂趣不是只有靈動而已。孔子說：「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不慍，不亦君子乎？」

一般教科書翻譯，孔子說：「學習並且按時地去複習，不也很快樂嗎？有志同道合的人從遠方來，不也很高興嗎？別人不了解我但我不生氣，不也是道德上有修養的人嗎？」讀了這些翻譯文根本沒什麼意義可學習！

但我修行的經驗體悟卻對孔子的大道有很高的解釋心得。「學而時習之，不亦說乎？」學習什麼？學習大道啊！人稱孔子為至聖先師，他的智慧肯定很高。還有什麼人的學問可以讓他值得學習的？有一個人啦！他叫老子。孔子前往周都，向老子請教禮。老子說：「你所說的禮，制定它的人和骨頭都已經腐朽了，只有他的言論還在。況且一個君子時運來了就出去做官。生不逢時，就像蓬草一樣隨風飄轉。我聽說，善於經商的人把貨物隱藏起來，不讓別人看見，好像什麼東西也沒有；具有高尚品德的君子，他的容貌謙虛得像愚鈍的人。除掉您的驕氣和過多的慾望，拋棄您做作的神態表情和過高的志向，這些對於您

自身都是沒有好處的。我能告訴您的，就是這些而已。」

孔子認為老子的道深不可測。孔子離開周以後，對弟子們說：「鳥，我知道牠能飛；魚，我知道牠能游；獸，我知道牠能跑。會跑的可以用網捕獲牠，會游的可以用絲線去釣牠，會飛的可以用箭去射牠。至於龍，我就不知道該怎麼辦了，它是駕著風雲而飛上天的。我今天見到老子，他大概就像一條龍吧！」

所以孔子是修大道、學道之人，大道學問深不可測，再閱讀大學中庸：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。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。物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」

「古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知；致知在格物。物格而後知致，知致而後意誠，意誠而後心正，心正而後身修，身修而後家齊，家齊而後國治，國治而後天下平。」

「自天子以自於庶人，壹是皆以修身為本。其本亂而末治者否矣；其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。」可見孔子以修道學道為學問。不是一般的學問。

故「學而時習之，不亦說乎？」我的體悟是學道修道隨時都有一番見解體悟，有時能頓悟某些道理，有時能發現新的玄機奧妙，所以每次靜坐後有所體悟心情都很開朗。此是靜坐修道的好處。

如沒有親身靜坐哪能體悟玄機的奧妙。這靜坐猶如「欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知。」對道沒有認知，就不會有意去修行，也就不能體悟聖賢所說的修行好處在哪裡？修道就是修身，這修身齊家是指修道能開悟人的大智慧，不是一般智慧。大智慧是指開發大腦能量。人的大腦不知隱藏多少能量。我們一般所說IQ 160、180就很了不起了。其實只開發大腦的百分之十的能量。一顆頭腦隱藏的能量能開發出五十%那就嚇人不得了。故孔子所說的「學而時習之，不亦說乎？」是每修行到一個境界就有新的知識領悟，甚至深知宇宙的奧妙。

那「有朋自遠方來，不亦樂乎？」又是怎麼解釋？大家讀了孔子的記載，有沒有發現所說的好朋友或知心的人是誰？沒有啊！那「有朋自遠方來，不亦樂乎？」是假的嗎？不是假的。我就親自體驗很多無形界的朋友來跟我聊天，聊得很快樂。無形界是誰？當然是神明或仙佛。祂們來自天上，天是不是很遠的地方？所以每次跟那些神明或仙佛聊天都很快樂。我只不過是一個很平凡的

人，沒有孔子那麼高的智慧，所接觸神明仙佛等級也沒有孔子那高等級的仙佛境界。但對我來說已經很滿足了。至少不是跟鬼神打交道就好了。真有鬼神嗎？當然有啊！不然孔子也不會說敬鬼神而遠之。

那你會問我有沒有跟鬼神打交道過。我答案是有啊！只是每次跟鬼神打交道都要很小心謹慎地說話，否則就會有爭吵出現。對我這頭腦常轉不過來真的很累喔！而跟神明打交道比較開心，聊天之間有時牠們會傳授我一些修道訣竅。有時聽牠們無形界的生活狀況，聽得很精彩。有時我在窮困潦倒時，牠們會安慰我，甚至暗中幫助我度過難關。所以跟神明仙佛聊天真的很開心，如果我沒有修道，就不會運用先天之氣可以跟神明仙佛接線聊天。

就像一些宮壇的神明如果沒有本事就不能附身在乩童身上辦事，這些神明也是在世時有修大道才有那些本事。所以修道真的有很多好處。

那「人不知而不慍，不亦君子乎？」又是怎麼解釋？可見孔子也是有經過修道的寂寞而被人看不起或開罵。且說我本身開始修道就是一個活生生的例子。修道時就是發現這身奧妙的靈氣能夠讓我心情靜下心。尤其是在命運不好，找不到工作，心情很糟糕時，複雜難過的心情在靜坐能靜下心而忘掉憂鬱的心，因此三不五時就想要靜坐，常靜坐不做事，當然家人或親友不諒解會唸

唸。有時會唸說這樣坐就有得吃嗎？唉，年輕人不要這麼懶啦！出去找個工作賺錢卡要緊啦！

問題不是我不工作，而是找不到工作可做？說技術沒有一項，說學歷沒學歷。只能打臨時工，有一天沒一天的混過日子。所以會被罵、被唸。好在知道自己有缺點，只能忍受被看不起開罵，只希望修道如有一天能開智慧，就有智慧條件可以賺錢過生活。能認清自己不跟親友辯解爭吵就是君子。不是歪種就好了。

想想我如果沒有修道頓悟玄機奧妙，按我的命運可能活不過五十歲，因從小就不是讀書材料，反應又遲鈍，常找不到工作，連睡覺的地方都有問題，所以內心有多鬱卒可想而知。好在修行中累積很多知識理論與經驗，方能在社會中找到工作改變困苦的生活。最主要的是常有神明暗中幫助而度過難關，他們是最可貴的朋友。因此能體悟孔子所說的「有朋自遠方來，不亦樂乎？」這是真心話，不要把我當成神經病看待。

☆八、金光神咒

達道居士

前文「理論與經驗」談及修道靜坐可以開啟智慧，體悟孔子很多所說的道理與心得。現再談體內的氣機跟智慧有何關聯？這一點確實很難描述形容，但以我的修行經驗還是可以形容出來。各位道友應有讀過金光神咒這咒語吧！我現用這篇來講解氣機與智慧有何相關？修道先明修道之理，方能進一層深入研究這部金光神咒。金光神咒雖短短四十八句，卻道盡了修煉上乘心法與智慧運用。

金光神咒

天地玄宗	萬氣本根	廣修萬劫	證吾神通
三界內外	惟道獨尊	體有金光	覆映吾身
視之不見	聽之不聞	包羅天地	養育群生
誦持萬遍	身有光明	三界侍衛	五帝司迎
萬神朝禮	役使雷霆	鬼妖喪膽	精怪亡形
內有霹靂	雷神隱名	洞慧交徹	五氣騰騰
金光速現	覆護真人	急急如	玉皇光降律令敕

金光神咒

金光即是金丹，金丹即是太極一炁，太極一炁內有真陰真陽，道家以龍虎交媾為名稱。龍為天上高等之物，虎為地上一山之王。真陰真陽比喻一龍一虎合而為一，氣勢可以撼山河，名為「太極一炁」。修行法天地之理，以神入氣穴所煉出來的光，名曰「金光」。金者剛強不壞之意，佛曰：金剛。神咒：是以神入氣穴所產的光能變化無窮。修道者若能依此神咒精華，修得此金光玄功，可以開大智慧，亦足以驅鬼魅、斬妖氣，役使神將。

天地玄宗 萬炁本根

天地，一陰一陽；玄者陽氣也，宗者祖炁，無極、太極也。無極本太極，太極本無極。兩者不可分開。

學道者欲求「玄」，必靜之又靜，定而又定。以靜久而動，無中生有，名曰「陽生活子時」。以其動極復靜，有又還無，名曰「復命歸根」。其中渾無物事，是無慾觀妙，此一「玄」也。道德經云：「玄之又玄，眾妙之門。」

道德經云：「谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是為天地根。綿綿若存，用之不勤。」「谷」是空虛之意。「神」是變化的妙用。太空是虛無之體，變化的妙用確是不生不滅，不計年劫多少，永無止期，故稱「不死」。

「玄」指天、真陽，「牝」指地、真陰，是指太極隱含著陰陽二氣，也是指天地萬物從無到有的一個階段。無極一動是太極，太極一靜是無極。這是宇宙從無到有、從有到無而演化的縱向關係。無極一動，化為太極。太極中含著陰陽二氣，二氣和合，化生萬物。故曰「天地玄宗。」

「綿綿」是連續不斷的意思。「若存」是似有非有，似無非無的意思。「不勤」是其造化之機自然而然而然，不求而得，不為而成的意思。無極與太極的一動一靜，是天地萬物的總根，其中的造化之機，連續不斷，自然而然，萬匯品類，無不由此而始生。

至虛的真空妙氣潛藏著無限生機，它永恆存在而不會泯滅，它是生化天地萬物的大母。這一生化萬物的大母，是天地所從以出的宇宙本根。它雖空洞杳冥，無形無象，其妙用則無窮無盡。

萬事萬物不離祖炁根本，所謂萬法歸一。此一炁生天生地生萬物，即道之體現。道本無形無象，因有形而見道。

廣修萬劫 證吾神通

廣修，即煉此玄功。萬劫，是指天地萬年之氣，名為「劫數。」邱祖說：「人一天所耗散的光芒氣數，即能造出羅酆千劫的幽暗地獄。所以說幽冥世界

是無時間限制的，一動念都是以千萬劫來計算的，也不是我們的知識算數所能推算得來的。「修煉之士，一回光其數無窮，如萬劫之累修。證，驗證也。神者靈，通者悟。求道者能廣修此萬劫先天之氣，到神氣合一則吾之神通智慧出現也。即是證吾神通。

三界內外 惟道獨尊

三界，欲界、色界、無色界也。宇宙分三界為無極界、太極界、現世界；還有以天地空間分三界，即天界、地界、水界之說。人之三界為元精元氣元神，內包含五臟六腑，外而手足耳目之類。此言天人內外，法界上下，無能出其此玄妙大道的掌握。離此道氣則死。蓋有道天地乃立；有道而民物斯順，故曰獨尊。人可通過修煉此玄妙之道，而跳出三界，成為神仙。

體有金光 覆映吾身

體，修道有成稱為道體。金光，金罡之炁。指煉得金丹的內外景象。張伯端《悟真篇》：「近來透體金光現，不與凡人話此規。」仇兆鼈《悟真篇》曰：「金光圓滿，其狀似規。」大道本無形體，修道有成，道體蘊顯而為金光，此金光充足於內，而發乎於外也。各人修行所顯現的金光程度不同。因修行氣聚集在體內會有光出現，這種光以彩虹來說您會看到七種顏色，裡面有幾百種顏

色。人能有志於此道則道不遠人，則身即是道，道即是身。此句泛指修煉中人按此法咒修持，到了一定程時的景象，則有金光圓滿，圍繞覆蓋一身之道體。**視之不見 聽之不聞**

老子《道德經》曰：「視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希。」天下惟有形者可見，大道本屬虛渺，故視而不見。天下之有聲者可聞，大道湛寂清靜，故聽而不聞。此言修煉者到五蘊皆空，則離六塵，斷卻六根。六塵，指色、聲、香、味、觸、法六種能污染身心，並且動搖變化的境界。六根，指眼、耳、鼻、舌、身、心等六種能生起感覺的器官。修行直至無人我境界，離種種邊，名為妙道。此句意指修煉中人煉到心靜、守一，到了忘我程度的體現。

包羅天地 養育群生

至大莫如天地，然天地猶有可窮，而道則無窮無盡。包羅者，所謂道通天地有形外。此言道體廣大無邊。養育，受其孕育也。群生，兼人及眾物而言。而人之耳目口鼻，五臟六腑至一身毫毛竅亦曰群生。此言大道雖無形無象，然其炁涵蓋於宇宙天地，萬物莫不賴之炁養育也。

誦持萬遍 身有光明

誦持，非口唸也，乃心受持此金光神咒也。萬遍，萬者形容其多也。即靜

坐修持此心法不怠。身，修持者之身。光，金光。明，昭著。即靈光出現。不斷修持會得到「身有光明」的效果。

三界侍衛 五帝伺迎

三界，天地水之界。於身是精氣神。侍衛，尊敬重其人有道，而衛其道也。其意為三界眾聖具來侍衛身旁。五帝，五方之帝君，東方青帝、南方赤帝、西方白帝、北方黑帝、中央黃帝也。又稱五老帝也。於身則為心、肝、脾、肺、腎也。司，司其職。迎者，如主之迎賓也。此為修者已有道體之金光，故三界上下，五老五帝都來迎候。

萬神朝禮 役使雷霆

萬神，指諸天眾神。眾多的排列。此句意指修煉得道之人所見到（三界外）天庭上的場面。朝禮，同相集會也。蓋胎凝於紫府天庭，百體之氣畢具，稱為五氣朝元。如萬神朝禮於上帝也。役使，聽其命令，無不達也。雷霆，天之陽氣足以威天下者，此言修道者一呼一吸具有真陽之運動，能役使雷霆萬鈞之勢。

鬼妖喪膽 精怪亡形

鬼妖，此句意指邪妖，背道之徒。喪膽，不敢放肆也。人身之鬼妖即三尸九蟲。道氣存則萬緣俱息，不啻失其膽也。精怪，木精土怪。忘形，失其真形。

也。此指聲色貨利而言也，既入道則諸念不生，不啻忘其形也。修道者既證金光，則精靈鬼怪個個現出原形，不敢為非作歹了。

內有霹靂 雷神隱名

內，道體之內。霹靂，比喻雷聲之象。指金光大法的威力甚大，一震而山河震動，萬物凜威。雷神，先天一炁之正神。隱名，三十六尊雷神名諱隱藏。此言道雖尊嚴，性本自甯，雷神就隱於金光中而不名，為制約鬼怪，滅其形跡。此處此句意指「鬼妖、精怪」聞得金光大法而遠遁。

洞慧交徹 五炁騰騰

洞慧，即通慧、覺悟；慧指慧光。此句意言靈通接慧光，相交映徹，即通靈交徹。五炁，即河圖先天水火木金土，為天地之五行正炁，五行之氣輝映，融會交徹，互相榮而無微不照，無幽不燭也。五炁騰騰，形容氤氳騰騰之光迅速現於眼前。即金光耀眼，五行正氣升騰。

金光速現 覆護真人

速現，金光本隱藏於性海之中，即神光。今日速現則其得力於平時精進不斷的修持，方能使神氣合一，功力達到深厚矣。覆護，金光遍體也。真人，修道有成者。神光必然出現。此言神光護體，與有金光護法也。

急急如 玉皇光降律令敕

玉皇光降律令敕，即是金光護體與護法。在道教經文、道書中經常看到「急急如律令」、「一如律令」等語句，最常見的還有「太上老君急急如律令」、「急急如太上老君律令」；有的還在後面加上「攝」、「敕」、「疾」等字，這些都是號令鬼神立即承辦什麼事，要鬼神急急按照咒語要求趕緊行動，不能延誤的意思。所以，咒語號令的末尾都會以「急急如律令」收尾。

道家有以玉皇上帝放十七慈光，作為濟世度鬼。《玉皇十七慈光燈儀》玉皇普放十七光，曰：大神通光、大慈悲光、大喜捨光、大忍辱光、大平等光、大柔和光、大自在光、大利益光、大如意光、大智慧光、大吉祥光、大解脫光、大皈依光、大功德光、大圓滿光、大無礙光、無能勝光，是為十七光也。此光即是先天一炁經過修行存心善念所施放出來的光，能益自己，亦能濟世度鬼。我們常說轉運、改運即是運用此光。

來研究此部道法，以人身內修而言，人有修道德（即無極太極），則疾病不生，諸魔不侵，再透過勤修內功，即能長生不死，若再不斷加修，到通玄達竅，出神入化，妙道通玄，也就成為人們崇奉的活神仙。

每個人的修為有高低之分，閉門修行雖然有利於道行精進，但是往往遇到

瓶頸時無法突破。這個時候最好的辦法就是雲遊訪道，找到那些道行高深的修行者幫助自己提升修為。正所謂「修道有先後，神仙有高下。」

古代交通遠沒有現代發達，沒有現代的飛機火車，也沒有神仙的各種神獸坐騎，更沒有學會騰雲駕霧的神仙法術。短短的百十里路如果靠步行，往往要走上很久。雲遊時路途遙遠，餐風露宿，食無定時，歇無定處，非常艱苦。晚上夜宿時，沒有舒適的旅店，只有路邊破敗的荒廟。路上再美的風景也不過是過眼雲煙，貪戀美景甚至會成為一種修行的羈絆，雲遊也就失去了最初的意義。

因此在雲遊訪道時就要有操守戒行，磨練身心的意志，不以利名掛意，富貴留心。有時在深山或無村莊可安身避風暑之處與飢餓，仍不易其求道志操；有時雖遇困境貧苦卑賤之役心，仍不奪其志，忍辱藏垢。與世人相處言行謙和，卑下柔弱，精神純一，心存柔遜，性戒剛強。如此遇得道高人方不會錯失時機得到指點，在問道時要誠心，切究性命根宗，深探道德之要，悟徹宗門，

話說現代社會進步，交通發達，不用像以前漫無目的辛苦訪道，網路發達，只要有名氣的宗師都會被人貼在網站宣傳。有修道基礎的人，上網看他的著作解說就可以知道是不是有道高人，如有道高人就可以前去拜訪請教問道。所以現代人很幸福，能很快得到修道訣竅。但得訣竅還是要親身力行其道。沒有

力行其道無法得到智慧還是無用。

「智慧」在修佛來講稱「般若」。智慧有三種：有文字的智慧，叫文字般若；觀照的智慧，叫觀照般若；實相的智慧，叫實相般若。因為般若具足這三種的意思。

「文字般若」不是寫小說那種天方夜譚的故事，是指自己修行所體悟的心得，就好比我們寫日記一樣。如果沒有親自修行，只會東抄西抄，人家一看就知道你根本沒有修道，只不過想打知名度騙騙人是沒有意義的。

「觀照般若」是觀察覺照，決定明瞭自他一切萬法如幻如化，當體皆空。若能依經中道理，以為思想知識之標準，起心動念，常有觀照，勤為心理之訓練，可以改變，可以伏除，終可引生「實相般若」，而與諸佛菩薩的般若完全一致，是為觀照般若。猶如孔子所說的「人非聖賢，孰能無過，知過必改，善莫大焉。」

「實相般若」為一切眾生求渡達之處所；「文字般若」為諸佛菩薩方便佈施之船筏；而「觀照般若」則為借船求渡各眾生撐篙持舵等等功力。都是以依經解義的修行法則。如果你真的有實修到智慧光出現，即能博通三教經典。若不身體力行，根本無有智慧可得知經典訣竅，終究無法改變自己的命運。

☆九、無無明

如一

老師在般若波羅蜜多心經的課程中，討論「無無明」時，用了一個小故事來解釋何謂「無明」。老師說他以前常光顧一家麵店，因為口味極佳、價格便宜，老闆又好相處，所以幾乎天天報到。直至有一天，老師無意間發現老闆有一個可怕的小動作，那就是邊聊天邊用手摳自己的香港腳，最要不得的是老闆摳完腳以後沒有洗手，直接抓麵煮給客人吃。這一幕讓老師驚呆了，但因為跟老闆交情不錯，又不好意思戳破，只能默默的不再光臨。我想那老闆大概一輩子也搞不清楚為什麼這位常客不再來交關！老師告訴我們，這老闆這樣都好，並無什麼大缺點，但生意卻敗在這個看似無傷的小舉動，這無關乎什麼冤親債主、業障討報，也不是什麼時運不濟、福報不足，而是錯在自己的「無明」。所以「無明」好像也不是什麼罪大惡極的缺失，但卻有可能對我們的生活造成很大的傷害，是人際往來的毒瘤，也是造成事業一落千丈、命運不順的根源所在。

老師這番話點醒了我，的確在日常生活中，可見到有一些同事或親友犯了這種無明之過，而釀成大大小小災厄困頓，但他們卻想不透其中之由。有些人會反省自己，問題不見得能找出真正的答案，就像上述那位麵店老闆，若他以

為是口味不佳而調整料理方式，或是降價以攬客，或是更加親切招呼客人，都沒有辦法挽回自己的生意。一段時日之後，他一定會覺得心很累，好像怎麼改進都沒有用，久之身心俱疲，可能日漸消沉，更極端的就是從此憤世嫉俗，怨天尤人。他缺乏貴人來點破，如果能告訴他真正的原因，將缺點去之除之，就能解套了。有人會問：「老師，您怎麼不直接跟老闆說呢？」呵呵，我想反問諸位，您覺得說了有用嗎？在紅塵中打滾這麼久了，大家應該有很深的感觸，人最不喜歡被指錯，也不愛聽批評，說真話還會惹對方厭，更甚者記恨在心，下次加倍還您，包準您有罪受。記得很久之前也有道友向老師反應：「明明某些道友有所缺失，您身為師父，本來就有指正的義務，為什麼不去糾正他們？」老師也是笑笑說：「講了有用嗎？妳糾正妳兒子，他會聽嗎？」那道友會心一笑，明白老師的難處了，也了解老師不是不知道每個人的缺點，而是給大家留面子不願點破而已。也有很多人以為老師傻不楞登，不知道你那些暗黑心思，其實仙師瞭若指掌，也洞悉每個人的因果，只是老師的處事方式，不是我們這種凡夫之法，而是運用智慧來應對。是這些人「無明」，不明白大道的玄機，反嘲笑老師腦子不好使，不懂得管理之道，真是無知。老師經營道場三四十年，若無真功夫，如何能屹立不搖呢？仙師用的是仙佛的智慧之道，當中的

玄機，還需要我們用心好好體會，方能學得一二，不是那些只看表面的「無明」之人能理解。

因此老師也說了：「如果你的命運很差，大家都討厭你，那是你應該反省，為什麼讓眾人無法接受？不要只會抱怨全世界的人都對不起你，你該想想為什麼人家要這樣待你？」這席話真是說得太好了，因為生活中還真有這種人，老是抓著別人訴苦，抱怨自己很衰，同事誤解他、長官責備他、朋友厭棄他、眾親辱罵他，爹不疼娘不愛、伴侶無情、兒女不孝……一拖拉庫的怨言排山倒海而來。以前我會覺得此人好可憐喔，怎麼這麼倒楣，老是當砲灰？但相處幾次後，就不難理解了，因為他的言行還。真的。很。討。人。厭！！！！！所以後來就不想聽這些訴苦之語，逃之夭夭，因為他看不清自己的缺點，只會把過錯推給別人。他真的沒有貴人相助嗎？其實有的，是他的「無明」見貴人而不識，把貴人給予的建議當作毒藥，硬生生把貴人趕走了。

其實我們每個人都有「無明」之處，除非我們修成仙，才能「無無明」。有些人「無明」很多，有些人「無明」較少。無明多寡是智慧的表徵，智慧愈高，無明愈少，修至「無無明」，則智慧大開，明心見性，這才是修行的主要目標。有些修行人知道這個道理，但卻沒有用在自身，雖知要修「無無明」，

但卻沒有從自身的「無明」下手做起。修行不是高談闊論，即便您每堂課都認真的來聽，但還是看不見自己的「無明」之處，不願意去改，也等同於沒有修，難怪修了一二十年，命運也沒有突破。所謂友直友諒友多聞，道友就是幫我們去「無明」最好的貴人，好的道友會幫助您、規勸您，要懂得珍惜。如果只愛聽蜜糖般的稱讚，那是小人之交甜如蜜，對修行沒有什麼幫助的。

能接受諫言的並不多，有些人聽了立馬翻臉，有些人聽了暴跳如雷，有些人聽了不斷反駁，有些人聽了嗤之以鼻，種種反應，不一而足。所以有智慧的道友也不會閒著沒事自討沒趣，因此睜一隻眼閉一隻眼，任由他繼續無明下去，反正那是他選擇的路，與我何干？早點撥雲見日，早點脫離苦海罷了，他愛烏雲罩頂，也是他的自由。不過我也見過一類「問問哥」、「問問姊」，這種人會到處請益他人，也認真的作筆記，看似很有誠意要學習別人的優點，但卻從來沒有採納，依然照自己的無明路在走。想當然耳，這種人還是會製造很多事端，但依舊不斷的詢問、請教、記錄，別人被問到不耐煩，到最後就沒人願意再搭理他。再有一類人，他不是不知道自己的無明處，也深知改進以後，路途便能就此順遂，但還是打死不改，這種已經是無可救藥，不需要再多說，任其自生自滅去承受自己的因果便可。

老師最近在課堂提到「知過能改，善莫大焉」，人能誠心面對自己的錯誤，加以改進，就是最難能可貴的。我問老師：「以前剛開始入門學道，您在課堂談的都是如何行功立德、如何修至無極、如何成仙成佛，都是很崇高偉大的目標，怎麼現在志向變得這麼小，竟然只叫我們改過向善就足矣。老師說：「因為有很多人太會痴心妄想，自己本身都做不好了，還談到無極天去，未免也太遙遠了，還是腳踏實地從自身做起便可，其餘都是空談而已。」王鳳儀善人也說過：

(一) 什麼是善？什麼是惡？做事合乎道理就是善，悖乎道理就是惡；把事做好就是善，把事做壞就是惡；存心公就是善，存心私就是惡。

(二) 世上有三大惡人，盜賊不算在內。講道不行道，知過不改過是第一等惡人；吃點虧，心裡就難過，佔點便宜，心裡就高興是第二等惡人；非分的事，知道不可得而念念不忘，非法的事，知道不可做卻偷偷地去做是第三等惡人。此外，有人誇獎，心裡就高興，受人批評，心裡就不快，都是不善的人。

用這標準看來，真正的善人並不多，可說是大家都不及格，也難怪我們還在一步一腳印慢慢的修，沒能真正進入大道的殿堂。

記得之前跟道友聊天，有些道友自認沒有業障，他說一生沒有幹過什麼壞事，沒有殺人放火，沒有姦淫搶奪，所以不可能有什麼業障。好狂妄的口氣啊！再看看這些人後來也是退道了，沒能堅守到最後。要知道人不可能沒有業障，業障不是我們所想的殺人那回事而已，舉凡心地還有妄念，那就會有業障。因為「業」是由心而起，起心動念都是業，有了業，內心就不清靜，不清靜即有「障」，此乃業障之意涵。但我們終其一生，要做到心清靜實在是太難太難了，那些會自誇已然清靜的人，其實是不懂什麼叫做真清靜，才會以為自己已經清靜，這種也是屬於「無明」之人。要能漸入清靜，那就從「為善」做起，其實真清靜的境地並無善惡，但修行還是得有個下手功夫，學有所依，以免落入頑空，因此先學善，才有資格論清靜。

大家入道多年，許多人也走入了瓶頸，紛紛被業障所干擾，而無法正常的來道場學修。有些人是受到病苦折磨，有些人是遇到意外災禍，有些人是生活困頓；種種現象，在在說明著大家都退步了，早年打下的道學根基，也漸漸受到動搖。人心是不堪一擊的，即便是立下宏願要勤修大道、度化眾生，但隨著歲月的流轉，禁不起種種考驗，心態早就變質了。究其原因，便是大家被「無明」給困住了，破除之道就是為善，為善之道就是改過，改過之道就是自省。

所以老師才會在課堂上點醒我們，應該要好好的反躬自省。

聽聞老師規勸我們自省、改過、為善，頓時，我覺得有一種被打回幼兒園重煉的感覺。大家入門多年，就好比經歷各種求學階段，在道門中久了，不免覺得自己好像等同於升到大學、碩士了。尤其認為自己在博士階段的人，好像已經到頂，沒有什麼可以學的了，這時就會開始鬆懈，甚至看不起大道，內心認為「大道不過如此爾爾」。靜坐也懶得坐了，以前還會花時間在道場坐，現在來道場也是意思意思做個模樣，但其實根本坐不住，這種人在家更不可能靜坐煉功。聽課也懶得聽了，以前很認真來道場上課，現在是無所謂，覺得一堂沒聽也不會怎樣，都是重複老掉牙的話題，聽到都厭煩了。有了這些心態，就會離道漸遠，慢慢的，原本的劣根性就會再度冒出來，那些惡習性又開始作祟。內心不清靜，就開始造業了，於是氣運愈來愈差，原本修出來的元陽又慢慢的被烏雲遮蔽，氣色也沒有往昔那麼好。等到時機成熟，惡果現前，又要再度承受惡報，回到您未修之前的慘狀。這時要怪罪仙佛沒有保佑嗎？千萬不要誣賴仙佛喔！

若長年在道場仔細觀察，再用老師傳授的易經之理去推敲，就能得知一個人的習性，會走入怎樣的命運。長期下來，會發現一個人的落敗衰退，真的是

自己搞出來的，不是修行無用。因此對於周遭人們的遭遇，我都不覺得有什麼好訝異，因為都在意料之中，每件事情的因果都有其軌跡，如果用心去觀察，就能分析很多事理，這也是老師所傳授的，把易經運用在生活中。

說到打回重煉，想想人的輪迴轉世，又何嘗不是一次又一次的被打回重煉呢？如果我們的心夠堅毅，在這一世修行能有所小成，就不用反覆於來世受苦。所以無論入門多久，還是得時時刻刻反躬自省，以求能破除無明。首要之道，先從自己的過錯改正起，不要小看自己的缺失，有時候它可是影響一生成敗的關鍵，真的就是這麼嚴重，不要輕忽。所以古云：「勿以惡小而為之。」能夠勇於改過，著實了不起，值得敬重，眾人也會被您的心意所感動，而願意當您的支柱。有了人脈，加上修習道法，便能廣結善緣，行各種布施之法，再將所學的易經運用其中，保證事事順遂。

如此踏實去做，就能漸漸破除無明，慢慢進入無無明，亦無無明盡，直至明心見性，屆時才有資格談清靜、論無極。否則都只是痴人說夢而已，想要一步登天，還是省省心吧！

☆十、勿插手因果

如一

記得老師在上一集的善書中提及，他傳授了此仙道煉功法給一位盲人，後來那人沒有依約做功德，結果老師承受了車禍腿傷之災。欲知詳細內容，請閱讀四十八集「艾灸腳膝蓋」一文。

談及此我也有親身的經歷，所以感觸很深。猶記剛入門時，因為覺得此功法真有其效，也很積極的去推廣道家，想要讓更多人受惠。於是只要周遭友人遇到什麼困頓，我都會適時的教導靜坐回光之道，希望能幫她們排解煩惱。當初我對某位友人傳授功法，請她坐下回光，而我站著幫她調氣，這時候我的元神發動，在她盤著的大腿上比劃比劃。過了一會兒她起身後，說很舒服，病痛減輕許多，我感到很開心，因為幫助了一位朋友紓解壓力。豈料沒有開心多久，我要走出去的時候，兩隻腳的大腿痛了起來，舉步維艱，那種感受好比一個人很久沒運動，突然大量運動的「鐵腿」之感，差點沒哭出來。這時我內心知曉，我承擔了她的業障，很後悔沒有聽老師的話。因為老師在課堂上有說過，不能隨便對人發功靈療，否則會承擔對方的病氣。當時剛入門天不怕地不怕，初生之犢不畏虎，心想這麼好的功法就是要推廣，哪有這麼嚴重，教人家煉功而已就會承擔病氣？這下自己嚐到苦頭了，雖然只是用手揮一揮，看起來沒什麼，

哪知道後勁這麼強？只能含淚摸著鼻子煉功慢慢化解，好幾天才真正完全解除疼痛。心想：阿不就好險我只比劃幾下，要是我做全套，那應該就要爬著回家了！有了那次的經驗，我才知道這功法是玩真的，不是開玩笑的！老師在課堂上分享他至廟裡煉功，其他信徒跑光光，因為那些人說老師發出強烈的光，讓他們受不了，所以紛紛避開。我們肉眼看不到，難免會半信半疑，但若真正發生在自己身上，切切實實的體驗，一次就學乖，不敢再造次了！所以從那次之後，我就遵照老師所言，好好修煉自己，不敢再隨意幫別人靈療。因為我知道自己沒有本事化解別人的業障，還是安分一點好。

過幾天之後，又遇到那位友人，她說這功法很不錯，請我再解說一次，她有空要靜坐試試。我心想用講的應該沒關係吧？這次我不發功，也不碰她，口述傳道就好。於是我開始講解如何煉功、回光要訣等等。正當講到津津有味、口沫橫飛時，突然間，我竟然感受到脖子好像被掐住。一開始以為是錯覺，便沒有理會，繼續講，豈料被愈掐愈緊，我整個嚇傻了。這時我內心浮現：「叫她做功德。」於是我就立刻跟她說，要多做功德，才能迴向給冤親債主。說也神奇，剛說完，我的脖子就被鬆開了！真是捏了一把冷汗，這奇妙的經歷讓我深深體驗到，傳道真的要慎選對象，雖然這道法很好，但不是每個人都可以承

受得起。正所謂「此道至玄至妙，憂君福薄難消」！為什麼我會教導這位友人煉功，是因為她曾經被某種精神疾病折磨，聽她的描述，我感覺很像是無形纏身，也可能是犯陰。問題她到醫院治療也沒有用，跑了一些宮廟也沒改善，所以我才會建議她煉此功法試試。不過大概是我冒犯了她的冤親債主，所以才會掐我的脖子，想要阻止她修煉此功法。還好我提醒這位朋友做功德迴向給冤親債主，這才放過我。

老師曾經說過，若此功法修成之後冤親債主就無法討報，因此祂們當然百般阻撓，不可能讓其人這麼舒服的修煉。所以本身也要有福報才能聞道、修道。從此之後，我就恪守這些法則，不隨意傳授功法，也不要對人發功，要謹慎選擇傳道對象，而且務必不斷提醒對方做功德！

記得很久之前，門中有一位道友很無情地說：「既然仙佛賦予老師這種能力，老師本來就應該無償幫學員靈療，幫大家化解這些業障，因為這是老師的使命。」這位道友完全不懂道學，來道場只是要利用別人的資源，免費享受，還大言不慚的認為這是她應得的，所以也常常口出狂言的批評老師。或許有人也跟她一樣，認為老師藉由仙佛之力，應該可以輕鬆幫學員解決困難，不是嗎？當然不是這樣！要知道大自然的法則是有其定律，世間一切都是處於平衡的狀態

態，有付出才能收穫，這是不變的真理。若想得到A，則必須用B來換，不可能憑空得到A。好比甲沒有出錢卻能得到東西，那必然是乙花錢買來的，這東西不會自己平白就出現，一定是有人去製造、去生產。仙佛也不可能憑空變出金錢，不是祂們沒有能力，而是不能這樣做，因為這會破壞自然定律。雖然老師得到仙佛的相助，但仙佛也僅止於傳授仙道，其他的還是要靠老師自己去行、去悟，而不是大家所想的，平白送錢、免費靈療，哪有這麼好的事情？何況經書有云：「各人造業各人擔。」自己闖出來的禍，當然是自己去收拾，豈有別人替你承擔的道理？尤其非親非故，更不可能有此等不勞而獲之事。所以說這道友純粹是貪得無厭，才會講出這些無腦的話，還不是想要免費得到好處，替自己的惡行找個藉口罷了！

所以要化解災厄、去除業障，就得用功德來償還，這是必然的法則。也因為我有那些親身體驗，所以深知做功德的重要，因為我知道自己沒有能力應付無形界的事情，還是老實做功德吧！有些人覺得一直強調做功德，是不是在暗示要錢？一開始我也不好意思勸人家做功德，怕讓人誤解，所以抱持隨緣的心態，但自從被友人的冤親債主掐住，才知道勸人做功德有多重要，否則我也不會把功德掛嘴上來提醒別人啊！我就怕少說一句記得做功德，又招惹冤親債主

不悅，這次只是掐脖子，下次不知道還有什麼更恐怖的手段？因此之後我都會先提醒他人要做功德喔！至少我有傳達，責任已盡，比較安心。

雖然我們有助人的心，出發點很好，但出手之前也要先用智慧判斷，也就是了解來龍去脈。此人為何有此厄運？為何命運衰敗？必然有其因，才有此果，我們根本不清楚他的因果，就貿然幫忙他，便可能惹禍上身。這就好比我們看到一個人被痛毆，而心生憐憫，想要去幫他，倘若不問前因後果，直接挺身而出，叫對方不要再打了，這時很可能會連帶的挨打。因為在對方的眼裡，既然您會出面相助，表示您跟此人是同一國的，那麼乾脆也把氣出在您頭上。也許此人之前幹過傷天害理之事，才會招來此報，若您知道他曾經做過什麼，搞不好您會比債主更火大而說不定。再來就是例如有欠錢被討債，您覺得他被威脅好可憐，而出手勸阻，這時債主討不到，乾脆把帳算在您頭上，叫您幫他還錢。雖然冤有頭債有主，但如果我們太雞婆，不分青紅皂白胡亂出手，就有可能遭殃倒大楣。只看表象來判斷，並不是真正的正義，有時候您認為的「善舉」反而變成破壞平衡法則的絆腳石，讓受害者遭到更深的傷害。

所以由此推知，我那位友人的冤親債主對我發出警告，如果我置之不理，那麼就轉而找我算帳。還好我有及時勸友人做功德迴向給冤親債主，才免於承

受此等冤債。功德為什麼那麼好用？因為無形界有了功德，可以過得比較好，也可以早日解脫，投胎於較優的環境。

修煉此功法，也可以度化無形界，但我們還是處理自己的業障為先，其他不相干的，最好不要管太多。最怕修了以後覺得自己功夫了得，急著要展現神力來處理無形界之事，那小心傷痕累累。如果遇到領有黑令旗的冤親債主，那更不能插手，因為黑令旗好比法院的判決書，是有法律效力的，可以依法執行討報，連神明都不能阻止，何況我們這些無名小卒？這點我也有切身之痛，因此銘記在心。猶記尚未入門以前，因不懂修行，只能跟著長輩去跑靈山，當時年紀尚輕，又因為宮主是親人，所以長輩說什麼就照辦，不敢違抗。記得有一次跟著宮主到外廟去辦事，後來不知為何，場面變得愈來愈激烈，只見宮主不斷責罵一位信徒，該信徒也不甘示弱回嘴，雙方就這樣處於火爆的狀態。我聽到大家說那是宮主在修理無形界，但確切原因並不知曉。處理完畢後，我們踏上歸途，車子才剛開出廟門不久，令人毛骨悚然的事情發生了！我們馬上就出車禍了！莫名其妙被另一輛車撞，我也因此被救護車送進醫院。當時驚嚇指數過高，腦袋打結無法運轉，心裡只覺得我們跑靈山修行，執行天道正義，功德無量，為什麼還會遭來橫禍？那時候只得到宮主告知：「好在母娘幫忙化解，

因此大家只受到輕傷。」聽起來是很完美的解釋，但當時我覺得很難理解，做好事竟然還遭到這種災禍，在家不出門不是更好嗎？什麼事都沒有。這件事在我心中是個很大的疑團，直到入門聽老師講課，才得到解答。我們一行人有好幾輛車去跑靈山，唯獨我們這輛出事，因為宮主是我們的親戚，我們自然是相助最多的人。宮主辦事跟無形界發生這麼激烈的衝突，我想應該是得罪了無形，於是無形界給予反擊，宮主搭乘我們這輛車，所以整車的人一起遭殃。車子是整輛報銷，受傷程度則是愈挺宮主的人愈嚴重，還真的很玄。總之老師上課說明這類無形界的事情還是少碰為妙，老實修自己就是了，因為老師是用他的切身之痛換來的經驗談。如果自以為靈力很強，而要自作聰明去插手因果，最後公親也會變事主。有些乩身做久了，即使沒有神明來降駕，也會礙於面子假裝起駕，反正經驗老到，演得很逼真，信眾也無法辨真偽。若沒有高級神靈親自降駕處理，自己胡亂介入無形界的因果，後果就不堪設想了。

慢慢累積經驗以後，我不再像以前那樣一股腦兒傻勁胡亂傳道，而是先用智慧觀察，此人屬於哪一種五行？是什麼性格？有什麼優點？再根據他的問題來解惑，給予有用的解決之道，並勸他多做功德。宇宙如此浩瀚，我只不過是滄海一粟，沒有那麼大的本事，還是老實修自己為上策。

☆十一、精進與變通

如一

師兄姐入門修行，得到了一些感應，也改善了身體健康，讓命運好轉，驗證此功法真實不虛。可是有些人修了一段時間後，開始遇到瓶頸，例如感應變少了、氣感變弱了、身體變差了、命運不順了，種種走下坡的現象，讓內心開始動搖，懷疑這道法是不是真的有用？但看其他師兄姐分享修行心得，有著各式各樣的體悟，收穫滿行囊，怎麼自己都沒有這些好康？便覺得那些人是不是幻想出來的？還是杜撰亂編的？

其實修行沒能進步，是因為不懂得「精進」與「變通」，有掌握到訣竅的道友，可以一步一步往前進，自然能體悟種種的道妙。「精進」需要真心，「變通」需要智慧，這些都是修行路上很重要的必備條件，當自覺使不上力時，便應好好審視自己的心態，揪出無法成功的關鍵，才是真正的解決之道。

何謂「精進」？道場是一個學習場所，要精益求精，更上一層樓。好比在學校，讀完一年級就要升上二年級，國小畢業就要升上國中，所學的知識愈來愈深，所會的技能也愈來愈多。修道升級的速度快慢取決於自己，有些人資質好，肯付出又上進，自然如坐直升機般的一飛沖天；有些人是慢工出細活，慢慢來倒是無妨，但不能停滯不前。因為學如逆水行舟，不進則退，若不求精進，

就會開始退步。

修行要如何精進？首先要有長遠的目標，時時刻刻不懈怠。但是對一般人來說，好難喔！這是正常的，因為大部分的人是中士聞道若即若離，很難做到上士聞道勤修不怠。我認為精進最好的做法，就是來道場修行，因為道場比較安靜，在這氛圍下，更容易穩定心神；而且道場有仙佛加持，在這裡煉功，氣感比在其他地方更強烈，還可以得到護佑。再來就是道場有很多課可以上，老師講解經典深入淺出，註解相當詳細，又是有邏輯的一系列課程，跟著老師的腳步學習，長久聽課不間斷，會有很深的道學根基。其次，道場許多有志一同的師兄姐可以交流、討論，不管是煉功現象、經典參詳，甚至生活上的疑難雜症，都可以互相研究。師兄姐來自四面八方，本身有著不同的專業，若剛好有該領域的問題想要請教，這些都是很好的資源。所以道場是個很好用的場所，許多無形寶物等著我們來挖掘！

想要精進的更佳方式就是擔任幹部，在道場負責一些重要業務。為什麼會這樣說呢？因為身負重任，才会有使命感，而不得不推著自己去做事，想怠惰都沒辦法。當您推動道務有功，是重要的一員，仙佛更會保您平安順遂，讓您繼續發揚大道。就像老師當初買道場傳道，因為必須繳貸款，所以只能逼自己

繼續經營，而無法退道，仙佛也暗中協助老師度過重重關卡，道場才能屹立不搖。又老師近年來深覺身體每況愈下，以為氣數將盡，但仙佛慈悲，讓老師研究艾灸，強健體魄，而能延續傳道的任務。

所以我也仿效老師傳道的精神，鼓起勇氣背負重責，因為深怕自己有朝一日也懈怠退道。舉例來說，之前我試著擔任講師，上台前就要有充足的準備，首先要認真的把老師的課程反覆看很多次，抄下來做筆記，需要補充之處，我還自己用電腦繪圖、印製資料。當然少不了事先演練，遇到不懂的地方請教老師，然後才開始講課。起初一定不太順，慢慢有了經驗後，就會開始愈講愈上手。奇妙的是，講課過程中真的體驗到老師所說的，會有靈感如泉湧般浮現出來，就滔滔不絕的把之前自己不明白之處完整的解釋出來。老師說這就是智慧的開通，元神會幫忙講解，也是經由這樣的過程，自己對道的體悟更深一層，而能更加精進。如果只是被動地聽老師講課，雖然覺得很有道理，是是是、對對對，但輪到自己講的時候，卻卡卡講不清，這表示對道學觀念還是模模糊糊。因此唯有試著當講師，才會逼自己精進，畢竟每週一次的研討課，其他學員等著聽課，如果講師沒有好好準備，那就開天窗了。當然準備課程是很辛苦的，前置作業很費心，但做任何事本來就是如此，沒有用心去付出，哪裡來的收穫？

不過上天不會虧待認真的修行人，這些努力絕對不會白費。

再來說道場有很多事務需要處理，例如擔任總召，就要負責管理整個道場，大小事都要解決。我覺得最頭痛的就是硬體設備問題，尤其種種電力問題、漏水問題，這類屬於比較大工程，又在我的專業之外，相對的就更艱難了！但對於一般人來說，簡單啊！請個水電師傅來，什麼都解決了。問題道場經費又不是很充足，在有限的資源下，要把事情做好，在在考驗個人的功夫。所幸老師真是十八般武藝都行，關於這些問題，老師都會指導我如何處理，加上現在有很多網路自學影片，我依樣畫葫蘆的去買材料來更換，省了蠻多工錢，也學到很多技能，同時也學習老師的智慧，而能觸類旁通。

大家不要看道場小小間，其實要解決的問題很多，每一項看起來都不難，但很繁雜，也很耗時。曾經有道友說：「我看道場沒什麼事要做的嘛！就是一些打掃而已，很快啦！」我聽了就知道此人平常一定沒在做事，要不然就是習慣敷衍行事，才會把事情想得這麼簡單！這些事用看的當然覺得小意思，可是真正去執行，會發現困難重重。很多時候，實際狀況跟想像差了十萬八千里，某些看起來十分鐘可以完成的事情，沒想到竟也搞了一小時。理論跟現實總是有差距的，親身力行才知道有多不容易！有些時候光是買材料，進進出出、東

奔西跑，也都是時間成本。往往覺得沒做多少事情，半天已經過去了！再來有些事情需要力氣大的人幫忙、有些事情需要身高夠高的人才能做、有些事情需要有特殊技能的人，例如使用電鑽等器械、有些事情需要開車才能完成……，各式各樣五花八門，都需要有人脈合力完成。很多時候道友們只是嘴上說願意來幫忙，但真正會參與的也是寥寥無幾，有些人說有空就要常來道場，結果還不是不見人影？因此常來道場出力的道友，才是真正在推行道務上的助力。花了許多心血解決問題，會覺得很有成就感，也學習到很多自己專業以外的技能，同時運用在自己的生活中，例如家裡剛好也有這類問題，我就能現學現賣，派上用場，省了好大一筆費用。

除了人力資源外，財源也很重要，道友們總是期待有金主來貢獻一大筆錢，就能讓道場無後顧之憂。以前我也會這樣想，所以總是很羨慕那些金源充足的龐大修行場所，後來我思想，為何要期待別人的支助呢？為什麼不期許自己當金主？每個人總說自己沒有錢，不像那些富豪一樣可以當金主，我覺得這是太小看自己，既然修行可以轉運，那就要立志成為金主。這句話是有學問的，怎麼說？那些有錢人之所以有錢，也是他們前世累積來的財富，我們不要只是羨慕他們呀！君子愛財取之有道，修道可以增加財富，那就是行布施之功。那

些金主不是平白這麼有錢的，人家也做了很多布施，才有這樣的光景，即便是他們還沒有發達的時候，也有利眾之心，才有大福報。先問問您自己有沒有布施之心，有沒有心懷壯志，要讓眾生過得更好？有這種偉大胸襟，又願意布施，您才有大福報，會愈來愈有錢。想通了這一點，所以我才會從自己開始做起，靠別人不如靠自己，因此我願意做財布施，是對道的體認。大乘經明白告訴我們，三種布施得三種果報：**財布施得財富，法布施得聰明智慧，無畏布施得健康長壽**。若您真的相信因果，那為什麼遲遲不做？說穿了就是捨不得。領會到這一點，我便不再期待什麼金主出現，而是立志當金主，這也是精進心的一種展現。自己的念想若老是放在期許別人做些什麼，那麼自己永遠不會成為了不起的人。每個人都想著要別人做什麼，結果都沒有人願意做。老是羨慕別人，卻又原地踏步，保證下輩子還是一樣得不到財富。而做了這些財布施，還真的如老師所言，完全不會白費，且能得到上天加倍的回饋，財運滾滾來，有很多輕鬆賺錢的機會。人家常說「錢水」，錢就像水一樣，必須讓它流通往來，才能帶動財氣。把錢財用來布施做功德，是最好的投資，是真正的錢滾錢。如果擁有錢財卻捨不得布施，叫做守財奴，即便有萬貫家產，沒有流通則成為死水，不再生財氣。所以一個捨得布施利他的人，是真正的富有；抱著金銀財寶不放

的吝嗇之人，跟窮人沒兩樣，跟這種人生活也不會有好日子過。

修行有了體會或感應，得到仙佛的眷顧，接下來就要做法布施。雖然當講師講課是比較正式的法布施，但有些人覺得太困難，那就可以從寫心得文章做起。有些人說自己不太會寫作文，而不願意寫心得，其實寫修行心得，就當作平常跟人家聊天即可，不用在意詞彙文藻是否優美。把聊天內容轉化成文字，這其實並不難，因為善書文章主要目的是分享自己修行的體悟，只要任何對大眾有幫助的內容，都是很好的題材。要知道上天給我們種種感應，就是要讓我們寫出來宣傳，否則眾生怎麼知道修行有什麼好處？仙佛在我們危急時出手相助，幫我們度過難關，也是要我們寫出來，讓眾生能相信神威浩大，而願意全心向道。所以既然您從修行當中得到這麼多好處，那更應該不負仙佛的厚愛，寫文章來做法布施，如果不懂得把握這樣的機會，那就無法傳道，也沒有功德了。沒有功德，下次就不再有了這些好運，遇難時也無法再和仙佛有所感應。不是此道失靈，也不是仙佛不願意救您，而是您不會把握時機做法布施來累積功德。所以寫心得是很好的精進之道，尤其現在網路發達，可以永遠在全世界流傳，讓更多人受惠。

以上種種事例，是在說明精進心可以激發向上之心，逼迫自己不斷的往前

進。老是挑輕鬆的事情做，就想要換大富大貴，哪有這麼好的事情呢？初入門時，做一些簡單的事情、做一點小布施，命運就會好轉，但如果三年、五年、八年過去，一樣只是做這麼一些些，那麼當然會覺得此道無效了！這就好比一個人直到國中、高中、大學，都還是只停留在國小一年級的效能，別人只會看不起，因為這是怠惰、投機，明明有能力可以做更多的事，卻沒有隨之成長，當然沒有功勞。所以修行多年，覺得命運沒有改善，很可能是自己沒有精進，根本沒有功德可以轉運，這是許多道友的通病。

再來要談「變通」，這就是更深層的智慧展現了！如果一個人持續不斷的修行，命運也沒有起色，不是他不認真，而是他不懂得變通。變通可以說是因時制宜，也就是看時機來行事，而不能固守某種方式。

大家會發現老師傳道過程中，在每個階段，都會主打不一樣的話題與活動，例如最近是談艾灸，以前曾經談過靈修、感應、八字、風水、刮痧、拔罐、股票等。為什麼會有這些階段性的話題？那是「因時制宜」的緣故。用淺白的話來說，只要那陣子道友遇到什麼樣的問題，老師為了幫大家解惑，於是就會去研究，加上仙佛給予靈感，而出現這些最適切的解決之道，助真心的修者度過難關。當我們度過難關，身心恢復平靜，就能繼續往前邁進。過關之後，得

魚忘筌，也就不再用再時時刻刻緊抓著這些有為法不放，但這些都是我們的經驗累積，日後也可以用來幫助與我們有緣的親友，最理想的狀態就是引薦他們入道。

所以老師才會說我們要學習各種方法來傳道，不是死板板只會那幾招，講經文、教功法，無法解決他人當下的燃眉之急，他連眼前的難關都過不了，如何心平氣和聽得下這些？

很多人都不知道傳道要變通，或是只偏好自己喜歡的方式，但效果可能有限，甚至是反效果。例如接待新來的道友，或是對親友傳道，也是需要變通。首先要觀察對方是哪一類人，所以必須先問對方想了解什麼，安靜聽對方講，而不是自顧自滔滔不絕講個不停。有時候對方想知道的，都不是您講的這些，他會覺得很失望，因為沒有獲得解答，下次就不來了。又或者對方的腦子沒有那麼靈活，您講一大堆，他完全無法吸收，因為聽不懂，人家本來很清靜，被您一攪反而亂成一團，所以是幫倒忙。又或者對方層次很高，您講一大堆很簡單的道理，人家聽了覺得很無聊，也不想來這裡浪費時間聽您說一些娃娃經。所以做法布施要懂得因材施教，而不是用同樣一套SOP去對待每一位道友，否則很可能適得其反，度人不成反而把人嚇跑了。

老師常說「誰能誰不能，能者在五行，五行推不動，能者也不能。」所以做法布施的時候就要運用五行之理，先分辨對方屬於哪一種五行，自己應該用什麼樣的身段、態度、語氣、措辭來對待，才能讓對方接受。當我們能夠運用得宜，表示智慧增長，那麼推及到生活中，也可以用五行論來與其他入互動，保證可以事事順利。因為您在道場實習，累積了經驗，開啟了智慧，在生活中也可以推轉五行，游刃有餘，就不會再煩惱不已。對於一般人，不見得需要談道，但道已蘊含其中，不見得需要談修，但修已暗藏於內。只要我們能夠靈活運用，傾聽他人的心聲，給予符合天理的建議，開導對方，讓對方心靈得到疏通，不再執著，也是另一種法布施呀！

這些道理都需要藉由身體力行，才能發揮得淋漓盡致，所以老師在接待道友時，我都認真的一旁觀察，看看老師怎麼回答，想想如果是我會怎麼回答，再去比較兩者的差異，思考為什麼老師會這樣說？有些人很愛自作聰明，會打斷老師的話，甚至以為老師漏說了什麼，自顧自的補充說明。這種人是只看表象來行事，模仿別人表面之舉，對於深度的意涵是不明白的。老師的智慧，並不是表面看起來那樣呆呆傻傻的，很多人根本沒有細細去體悟老師的心法，所以只會粗淺的覺得老師是不是「老番顛」，或沒聽清楚而亂回答。這就是對

於「大智若愚」沒有相當的體會，才會起輕蔑之心。若您懂得老師的智慧，便知老師在開示每一個人都是一針見血、一語中的，因為老師在當下是與對方印心，所說出來的話語。增一分顯得多餘，更不需要旁人雞婆囉里巴唆解釋一大堆。

現代科技發展神速，大眾的觀念也有很大的轉變，尤其AI的發明，更是創造了無限可能！我們應該秉持活到老學到老的精神，這就是精進之心，而為了適應社會的變化，就得有變通之心，否則會被年輕後輩嘲笑為食古不化，您也會被這些新新類人的思想給氣到吐血。世代的觀念斷層，若雙方堅持己見，則會帶來種種衝突，代溝會更深。在家裡若不懂得變通，就會造成家庭失和，吵鬧不休；在職場上不懂得變通，就會得罪主管、和同事處不好。老師的思想可是很前衛的，也就是隨時在吸收新知，也懂得順應潮流，加上靈活運用道學，所以才能幫各位道友解答疑難雜症。這就是變通的高明手段，也是修行開啟智慧的展現，老師說他以前剛開始接觸修行，就是不知道要變通，才會吃很多悶虧。被耍、被騙、被欺、被辱，受了種種考驗後，才覺悟到變通的重要，而能領略更多的心法，讓修行功力前進一大步。

修行過程中，最重要的是一定要請教老師，有時候您認為自己的想法很

好，沒有經過討論就貿然去做，有可能會對其他人造成傷害。清靜學會的幹部們也會不時的互相交流，彼此之間了解種種狀況，調整出最適切的作法，在各道場推動執行。所以大家是朝一樣的目標邁進，最忌諱不合群，一意孤行，不採納其他人的建議，不聽從眾人的心聲。閉門造車不但無法進步，甚至還可能造成反效果，以為自己做了有利之事，卻不知反而是破壞，無功反有過，豈不冤枉哉？

綜合以上種種，是長期在道場觀察到的現象，分析歸納出來，讓有心成長的道友做個參考，也許這是您修行卡關、命運不順的關鍵點所在。願大家共勉之！

☆十一、寫心得的情境

子理

大家從小到大，或多或少都寫過作文，小時候的作文都是希望能做個大人物，曾幾何時，隨著年齡的增長，作文的願望也愈來愈小。這不是自己的心願變小了，而是自己被現實的壓力所壓縮。但是，隨著自己的成長，不斷被學校教育、各類考試、報章媒體上的各式文章、以及社會上的歷練等種種，讓自己的文思都會或多或少得有所進步，因此對於某些人來說，寫文章很輕鬆，但是經過這些年來的觀察，若是要寫一篇有關自我修行的心得，往往卻不知如何下筆，其實這不是自己不會寫文章，而是有關於修行的文章，若是沒有感觸，還真的是寫不出來。

大略而言，一般文章講究「起、承、轉、合」的結構，起是起頭，從題目中細思整種篇文章的起頭；承即是承接起頭，讓文章能按照自己的論述前進；轉就是反面，從另一個角度或是其他立場來論述自我的意見；合就是結論，前面的正、反面論述，如何與題目契合？並做出自己的結論，作為該篇文章的結束。若是用在寫修行心得，起、承、轉、合也可以拿來應用，但是難的地方就在於如何起？這就好像，我們在靜坐修行時的起火，有了火才能煅煉下丹田，經書皆言，下丹田為坎，坎卦的卦象為上下兩爻為陰爻，中間為陽爻，中間的

陽爻是來自於乾卦的中文，所以又有為真一之氣、真陽、白虎、真鉛、水中金等名稱，由於經書上的諸多解釋，反而會讓我們產生混亂，因此只要記得修行只是在於將身內的真陰與真陽合在一起就可以了。真陽位於坎卦，而真陰則位於離卦的中文，這個中文則是來自坤卦的中文。

剛剛提過「起火」，「起火」的步驟很重要，如果修行靜坐沒有起火，就不會有氣機產生。有人或許會說，靜坐不過就是靜靜地坐著就好了，哪有那麼多步驟？會說出這樣話的人，大多是自己找經書來煉，身體有時候會發熱或是有氣感，此時一般人都會認為自己已經修煉到某一程度了，但是經書中修煉的術語，往往都是隱喻，若沒有有經驗的師父引領入門，對於其中的起火、陰陽、龍虎、鼎爐、神氣合一、河車等比喻卻無法細究，反而會出問題。起火中所說的火必須要是神火，而非一般的凡火，神火與凡火如何區分呢？兩者其中的差別，只是在於靜坐回光的當下，心中是否有念頭？有念頭所起的火，就是凡火；而心中沒有念頭，即是神火。至於如何起呢？起即是於靜中凝神。此時心中沒有念頭，然後往下看丹田，這就是起火，然後不離不棄的往下看丹田，慢慢的就會有一股氣機緩緩出現。這就好像寫作文有了開端。

既然有了開端，那為何大家還是認為寫修行心得很難呢？從這大家就可以

看出寫修行方面的文章，相較於一般的文學或是學術方面的文章，的確會有些難度，這個難度即是在於當文章起頭後，有無氣機的產生然後再與元神結合？若只是單單有氣感，而沒有再繼續下去與元神結合，往往就無法就修行上的感悟，繼續深入下去完成一篇自己於修行體悟上的文章。這是因為，如果只有氣感，而氣感只是身體對於氣機的反應，身體經過氣機的刷洗，會將一些病氣漸漸地加以排出體外，這個時候大家就會感覺到身體有變好了，一些於健檢原本是紅字的項目，也漸漸轉為正常或是降低，此時大家所寫的心得，大都侷限在這方面的範疇，同時也最能夠引起還未接觸確有心的想要修行師兄姐的興趣，因為健康是每個人都希望獲得或是繼續保持，尤其是處於現今的時代，除了身體方面的異常外，還有心理方面的問題。若是經由各位師兄姐的文章，喚起有心修行卻還在苦尋法門的同修們。從氣感方面著手開始寫文章，必會經過思考，此時若能專一，再加上氣感，所以漸漸的就會進入一種空明的狀態，而這種空明的狀態就是神氣合一，接著文章就會愈寫愈順，這也表示自己對於修行的體悟更深一層，因為神氣合一即是氣機讓元神活躍，元神活躍就表示有了智慧，這也是修行的目的。

因此，大家不難看出，寫心得也是在煉功，而不是只有靜坐回光才算是煉

功，若有此想，就將修行看得太狹隘了。修行本乎自然，相較於目前的環境，大家都會喜歡自然，假日時，大家都會往都市外的山川景點走走，由於大家都有同樣的心態，所以造就了每逢假日，這些景點必定人滿為患，反而造成許多不便。除了環境上的自然，不受拘束外，重要的還是在於心理，若是心理上受到桎梏，無論是走到哪裡，還是會感覺到受到侷限。若是心理能得到解脫，無論是在哪裡，都會覺得身心安泰。自然是不受人工裝飾，其實也裝飾加工不了，因為自然有其一定的軌跡，當這種軌跡受到破壞的時候，自然就會反撲，到時候受害的，還是我們自己。心理的枷鎖，其實在《般若波羅蜜多心經》中說得很清楚，大家也知道是「五蘊」，這會造成心中的恐怖。既然有了恐怖，就要想辦法加以去除，而去除的方法就是「照見」。

「照見」的「照」就是回光，「見」是回歸本性，其中包含了靜坐回光的功法，簡單的說就是讓自己的元神活躍，自然氣機就不會順著自己的習性而消耗掉，這也是丹書中所說的「鉛性好沉」，之所以會好沉，是因為會隨著自己的習性做事而日漸消耗；而在元神還沒有出現的狀態是由識神主導，所以丹書中說到「汞性好飛」，汞之所好飛，是因為我們每天都在東想西想，如此一個往上，一個往下，如此上下沒有結合，就演變成我們的生、老、病、苦、死等

過程。若想要於這個過程中好過一些，就必須要讓鉛與汞兩者合在一起，如此原本往下的，就會被上提，而原本往上的，也會被拉於趨中，如此兩者就會結合在一起，之後就會漸漸的由識神轉變為元神，元神就是智慧，到了這個階段，漸漸的就會減少念頭的產生，氣機也不容易外洩，如此便會在自身中形成循環，有如颱風眼一般。

如此有了開端，再以元神為後續，自然就可以將自己所體悟的部分一一道來，當然在書寫的過程中，還會有有些不明白的地方，這個時候，自己就會去找答案，進而會有自己的深一層的體會，有時候這些體會，可能會跟經書中所說的不太一樣，當遇到這樣的狀況就必須請教老師，請老師幫忙驗證自己所體會到的部分是否有偏差？這是因為修行的觀念很重要，觀念對了，當智慧開啟後，自己會去找自己的路子，而不會有所偏差，否則每天不是神呀，就是鬼呀，如此就與修行大道背道而馳。古人說過「子不語：怪、力、亂、神。」修行是很自然的事，如同四季的運轉、如同日月的運行、如同吃飯睡覺，只是將身中原本存在的東西，再次展現出來，雖然每個人都不盡相同，但是存在身中的本來面目卻是相同的。

所以於此鼓勵大家寫心得，其中不但可以看出對於修行的體悟，也可以看

出大家的觀念是否有所偏差？另外，還可以煉功，如此一舉數得，大家何樂而不為呢？

☆十三、這一條線

子理

我們從出生到走向此生盡頭，都是走在自己的人生這一條線上，其中有許多精彩的地方，而這些精彩的地方，就好像落在這一條線的音符，從此有了高低起伏，譜出自己這一生的樂章。高低起伏的過程，其實也就是自己喜、怒、哀、樂等情緒的表現，古云：有得必有失。其中的得失又被我們看成是吉凶，《易經繫辭》中說道「吉凶者，失得之象也。悔吝者，憂虞之象也。變化者，進退之象也。剛柔者，晝夜之象也。六爻之動，三極之道也。」這同時也說明了我們的心理活動。

在乎失與得，就會產生憂慮，當得到的時候心中會很快樂，但是卻又怕失去，因此又會思考種種方法讓這些得到的東西不會再次失去，如此心中總是擔心害怕。為了要應對外界的種種變化，好讓自己處在一定層級，在相對終究需要應對進退，而其中應對的方法，又離不開《易經》中的「用九」與「用六」。老師在上一期的善書中也曾提及，道學要能應用出來。之所以會這樣說，除了老師從黃庭經中領悟到用艾灸提升陽氣，增加煉功的效果，大部分的師兄姐只有在道場、回家靜坐的修行，其實很少將這些知識應用在自己的生活當中。

或許有師兄姐會問說，要如何將道學應用在自己的生活中呢？我們跟著老

師修行，除了道家的經典外，還會融入佛家與儒家的經典，儒家的經典大概就是我們常說的《論語》、《孟子》、《大學》、《中庸》、各代先賢的文章，如老師在上一期善書中所提及的《正氣歌》、以及啟蒙詩如《弟子規》、《三字經》等。當我們在小時候背誦這些文章的時候，根本不解其意，後來慢慢大了，隨著生活的歷練，往往就會跟這些文章相印證，如當時出國唸書的時候，心中總是放不下家中的老人家，相對應著「父母在不遠遊」，雖說現代的交通便利優於古代，但是心中的牽絆還是有的，等到自己有了小朋友後才能真體會到「養兒方知父母恩」，另外對於教導我的師長們，我都是很敬重的，這是因為從小我看到我父親對於老師的尊重，那是打從心裡感激，感激老師教導自己的孩子讀書、識字，以前尚不知被鞭策學習知識的用意，現在似乎也有些明瞭。以前在讀這些古文，總是希望這些先賢為何不能少說一點？文章少寫一些？這樣我們就不用背那麼多的東西。隨著白話文運動、文化大革命、再加上現代的生活型態，這些古文所傳遞的訊息與精神也在漸漸地流失中。現在反而覺得這些先賢留下來的文章，才是真正的寶藏。這些寶藏中往往借助文字來表達所想要傳遞的訊息，如王弼的《周易略例》中所說的「夫象者，出意者也。言者，明象者也。盡意莫若象，盡象莫若言。言生於象，故可尋言以觀象；象

生於意，故可尋象以觀意。意以象盡，象以言著。故言者所以明象，得象而忘言；象者，所以存意，得意而忘象。」比如說「養兒方知父母恩」這一句話只有七個字，再從這七個字中去想像出一幅圖畫，這幅畫可能很長包括從出生到成家立業，其中父母一直扮演著呵護的角色，其中的關愛與關心，往往被你視為囉唆而心生不耐，等到有了自己的小朋友，才知道「報應」來了，接著再從這幅畫中可以體會出父母對自己子女的關愛與自己反饋給父母的孝心。

雖說這些古文，都是前人的紀錄或是感慨，但若是無法體會並加以應用，終究還是落於考試的工具。既然這些知識是前人留下來的寶藏，就需要去體會然後加以應用，如果大家再細想，這些先賢留下來的知識，其實就是在自己的人生這一條線上，減少喜、怒、哀、樂的起伏，讓自我的心境能達到一種與自然的和諧共振，而要達到這種現象就需要將自身的先天氣修煉出來。剛剛提過應對的方式在於「用九」與「用六」，「用九」就是乾陽，「用六」就是坤陰，其實也就是陰陽對待而已，陰陽就是太極。太極的應用其實已經散佈在各個家庭、行業、甚而菜市場、攤販等，而且是無時無刻都在進行中，如老師講課，學生聽課，講課是陽，聽課是陰，學生提問是陽，老師回答問題是陰；如買東西的討價還價，也是陰陽的應用，若是雙方都陽就會起衝突，雙方都陰就各自

沈默，不管是雙方都是陰或是陽，都會造成事情無法成功。所以要讓事情成功、圓滿就必須要能讓太極的陰陽轉動，因此就牽涉到用九與用六的時機，而這個時機應用也是個大學問，在《易經》中說「時之義大矣哉」，如「隨之時義大矣哉」、「旅之時義大以哉」，這說明跟隨要看時機、旅行遷徙要看時機，所以要會看時機，不然跟錯人往往會引來殺身之禍，這在歷代的事件中層出不窮；若是在不對的季節或是天候去旅行，往往也會造成生命安全上的疑慮，而要在對的時間做出對的事情，這就是智慧，智慧有的時候是經驗的累積，如歷史中所呈現的變化，或者自身的經歷，有時候自身的經歷是用生命去換取來的。

在獲取智慧的方法上，除了多閱讀外，再來就是靜心將原本潛藏在自己身內的智慧展現出來，在這方面佛家講的是靜心修禪，道家則是靜心煉氣，雖說二者不同，但是卻殊途同功，都是在恢復本性，而本性就是智慧。在好幾期的善書中，或多或少都會提到靜坐回光煉氣的方法，大家若有興趣可以再去翻閱，或是參加台中道場的靜坐班（112年度已結束），預計在113年3月開始靜坐班。另外大家不要將智慧看成是很難的事情，其實靜坐時的神氣合一，就是智慧。而在靜坐的時候，也是「用九」與「用六」的交替，當氣機與

元神結合為「用九」，而結合後則是「用六」，若以火候論，「用九」是武火，「用六」是文火。

事情無分大小，卻有輕重緩急，何者為重？眾人之事為重；何者為輕？己身事務為輕；何者為急？眾人之事為急；何者為緩？己身之事為緩。然若牽涉至生命大事，則可優先考慮之。目前大家都將自身事務當作第一優先，如此大家都把自身事務當作優先，如此人人爭先，都在用九，紛爭就會變成難免，如此就必須讓第三方公正出面協調，有時候協調不盡滿意，心中難免會有忿恨，因此在人生的這一條線上增添一個起伏，進而以忿恨為線頭增加與他人的因果線，而這些與他人的牽扯，大都是自己的這一條線上有高低起伏，而「用九」與「用六」就是在消弭這些起伏。

大家既入修行的大門，還是要修出自己的智慧，如此不僅應對自己的生活會漸入佳境，同時也可以從生活中所遇到的種種挫折來砥礪自己的心性，讓自己的智慧更加純熟，如此應對自己的生活大小事就不再「用九」、「用六」，而能隨心所欲，而不踰矩，如此才能如《清靜經》中所說的「真常應物，真常得性，常應常靜，常清靜矣。」如此才能體會到「無為無不為」。

☆十四、文化

子理

一個國家或是地區的文化，必須是經過一段時間的洗鍊才會慢慢形成，同時在形成的過程中，會慢慢的衍生出許多形式，這些形式包括所謂的風俗、習慣、文字、語言、圖騰、傳說故事等，如此諸多的種種形式，不外乎是要凸顯並將文化能夠傳承下去。而文化的演進，往往會受到天時、地利以及人心的影響，所謂一方水土養一方人，這是因為人們順應當時的天候與地利所適合的植被，所衍生出來的生活習慣，這些生活習慣就會以圖騰、文字或是語言傳承下去，剛開始的時候，不外乎是記錄一些生活上的大小事，漸漸就形成教育，有了教育，就漸漸顯示出人心的偏頗。

先民順時而做，從游牧到農耕，從共產到私有，如此人心漸漸有了貪念，有了貪念就會影響到自身的行為，這些可以從帝王到庶民找到例證，如帝王一但登基，除了唐堯禪讓給虞舜外，其他歷代以來的帝王總是希望將自己好不容易打下的天下繼續下去，不過最長的朝代紀錄是周朝約800年，其中又分為西周與東周，東周的衰微，卻造就了春秋戰國時代的百家爭鳴，諸子學說滿天飛舞，之所以會如此，歸根結底還是要生存，那時候的學說，不外乎是將自己的學問顯弄出來，看是否能獲得哪一家公侯的重用？

從歷史上來看，雖然朝代上上下下，但是文化卻一直傳承下來，其中不斷地融入各地民族的文化，融合成自己的文化，所以有人將自古流傳下來的文化看成是一條泱泱大河，其他民族的文化則是旁枝幹流，然後匯入到這一條大河，而我們則是悠游其中的小魚兒，魚兒卻有大有小，因此有競爭、吞噬、逃避、結黨，從中不乏人生的寫照。因此在歷史中出現不少暗諷的文章，如周敦頤的《愛蓮說》，這一篇文章中出現三種花，一為菊花，為陶淵明所鍾愛，被譽為花之隱逸者也，一為牡丹，為李唐所愛，被譽為富貴之花，一為蓮花，為周敦頤所愛，被譽為花之君子，因為其出淤泥而不染，中通外直，如果細想周敦頤當時所處的社會環境，應該是很亂，用蓮花來隱喻自己不攀富貴之家，潔身自愛的訊息。之所以會有如此的聯想，是因為從愛蓮說的文字中，從菊花與隱逸之士，牡丹與泛泛大眾之所欲，蓮花與君子，所欲表達的圖像，進而衍生出彼此關聯的意境，而這些意境即是文化的一部分。

此外，也有一些激勵人心的文章，如老師在善書中所提到文天祥的《正氣歌》，從文字的描述上，可以感覺先烈英勇的圖像，進而可以感覺到一股浩然之正氣撲面而來。再往前王陽明的《格物致知》，同樣也是文化的積累所致，也是在反映當時的社會狀態，大家被外物所牽引，忽略到人心的良知，因此提

出格物，至於如何格物就各自努力了。個人認為，格物就好像佛家的修禪，道家的煉氣，應該不會很難，在修行上來說，格物是屏除外物對自身的影響，因此只要排除自身的妄念就可以了，在《清靜經》中提到「既有妄心，即著萬物，既著萬物，即生貪求，既生貪求，即是煩惱。」因此只要讓自己「神氣合一」就可以了。而於修禪則是達到極樂世界，之所以會有樂，是因為沒有煩惱。不管是神氣合一還是極樂世界，皆是達到「致知」，「致」是極致，當格物達到極致，就會顯現出自我的「良知」，因此這個「知」，不是智巧、智力，而是自我的本性、良知、智慧。但是從中不難看出摻有人為之力，如此力度就難以拿捏，而失之於不自然，如此與「道」有所背離。

文化的形成是順著天時、地利與人心自自然然的演化而來，若要能說出所以然其實很難，在陳之藩《謝天》的一文中提到要「因為要感謝的人太多了，就感謝天罷。」文中描述陳之藩先輩對於食物的珍惜，引用了朱伯盧先生的《持家格言》與愛因斯坦的《我所看見的世界》，其中描述愛因斯坦的成就在於眾人的幫忙。的確，從小到大我們都不乏接受旁人的幫忙，即使是飯桌上的一粒飯，也是從農民的播種、收割、曬穀、去殼、運送、烹煮到成為飯桌上的餐食，如此一粒飯是集合眾人之力所致，若是沒有這些人的幫忙，即使有錢也買不來

飯桌上的一粒飯。現今很多人都認為這些是理所當然，而缺乏了感恩的心，心存感謝，即是心中良知。

這些雋永的文章，反映出作者的心境，之所以會有如此的心境，其實也是文化的累積，文化是無形的意境，必須藉由文字等符號來傳承，就是因為很難描述，卻又能影響諸多行為思想，因此可以泛稱為「道」，我們常說「道在生、活、日、常」，由於道本無形無象，因此無法拿捏，只能從具象的事證來推演，不過這些都是事後的變化，用這些已經發生過的事情來推衍未來，就是目前所謂的趨勢，然而趨勢的演進，還不如人心的變動來得快。人心的偏離，在先聖先賢們早已看出，所以有了教育，春秋戰國時期的教育是要讓自己能有一身的學問，可以賣予帝王家，這種觀念還一直存在於現今的教育，而當時的教育，還有提到正心、立命。但是隨著社會環境的改變，對於人心的教化漸漸少了，大家只著重於受完教育後，能找到什麼樣的工作與能有多少的薪資，所以目前的教育只能說是專業技能的養成，而非全人教育的實踐，尤其是人格的薰陶。

教育是一種手段，導正人心的工具，人心正所演化出來的文化，自然為正，這是因為「道」本無心，而是以人心為用。文化其實應該著重在「化」，「化」也是一種薰陶，一種潛移，因此需要很多的工具來進行，這些工具不應包括殺

戮，再加上時間的沈澱，需要累積到一定程度才能體現出一些成果，然而這些轉變可能不會被人們所得知，因為「道」在日常生活，大家遵循此種轉變而生活，卻鮮少知道其變化之源頭。大家日常修行，即是在過自己的日子，目前大環境還不是很好，與其抱怨，還不如多讀幾本書，再加上煉氣，可能會從中體會出一些不同的「道」味，等到時機變好了，自己才能大展身手。如果大家再仔細想想，中國自古以來的文化傳承，其實都在延續著商湯、文、武、周公、孔子的一貫之道，這也是我們的立身之本。有人或許會說這些都是帝王思想，都是老觀念，但是之所以會有這些階級與帝王思想，個人認為帝王是順天而現，在於解救黎民之苦難，然在這之後，卻又眷戀權位，無法上體天心，下恤民心，當作自家的產業，這是人性的貪戀；而分階級則是因為不同才能的人，需要負擔不同的工作，擔負不同的責任，之所以沒有做到，也是因為人性的貪戀。這些貪戀讓人生有起伏、朝代有更迭，在整個長河中，不過是激起一個小水花，而後歸於平靜，這就是「道」。

☆十五、四維

子理

「四維」講的是「禮、義、廉、恥」，出自《管子·牧民》：「何謂四維？一曰禮，二曰義，三曰廉，四曰恥。禮不踰節，義不自進，廉不蔽惡，恥不從枉。」並於民國28年，教育部定禮義廉恥為全國各校的共通校訓，更說明禮為規矩矩的態度，義為正當當的行為，廉為清清爽爽的辨別，恥為切切實實的覺悟。禮義廉恥為古代所提倡的四種道德規範，是用來治國的綱領，因此又被稱為國家的綱常，所以才會有「四維不彰，國乃滅亡」的說法。在我讀小學、中學的時候，可以在進校門口的地方看見這四個字，那時候感覺這四個字很平常，之所以會感覺到平常是因為「禮、義、廉、恥」已經融入當時人們的生活中，而形成社會的制裁力量，讓大家的言行舉止因此而受到規範。在修行上，有五行之說，除了對應天時的春、夏、秋、冬與地利的東、南、西、北、中，還對應著仁、義、禮、智、信等五常，之所以稱之為常，是因為不變，然而在此不變中卻寓含著變化，這些變化來自五行間彼此的相生與相剋。看起來好像很複雜，但是還是離不開《易經》的「簡易、變易、不易」三大原則。

「禮、義、廉、恥」可以對應五常的「禮、義、仁、智」，兩者都必須以「信」為結合的樞紐，「廉」之所以對應到「仁」，個人認為是有了仁心，必

然愛物，愛物必不會去浪費物資，古人說「仁民愛物」，講的應該就是如此。同樣的，「恥」對應著「智」，「恥」是因為自己做不好所產生的羞愧心理活動，要知道自己到底做得好不好，就必須要去學習，從客觀的法規與法條中，以及旁人的評論來審視自我的言行舉止，因此要多讀書，從中規範自我的行為。然而，這裡所謂的「智」，指的是學習後所獲得知識，並不是智慧，更多的反而是適應社會規範的學習，也可以說是「智巧」。智慧是從靜中而來，其中必須要有氣機的輔助，有了智慧才會讓整個人有了靈性。古人說過「人人有座靈山塔」，而塔中有自己的性靈（本性），而這個本性就是我們常說要「明心見性」的那箇「性」。

道家的五行、儒家的五常，其中不乏是要從中凝煉出自己的本性，就如同佛家講的地、水、火、風四大假合終凝為不壞之金剛。而地、水、火、風為構成地球、人身的四種元素，在這我自己的解釋則會比較偏向於「人」，地是身體、水是血液、火是生命、風是呼吸，這也說明每一個具有生命個體的普遍存在現象，藉由地、水、火、風，也就是我們個體的身體，修出自身的本性，也就是金剛不壞。雖然每家的說法不同，但是想要表達的意境卻是相同。在佛家所說的「金剛」，在道家所說的「金丹」，在儒家所說的「性理」，所說的都

是同一樣事物，這個事物就是自己本身的本性，為要能達到這個本性，各家可以說是無所不用其極，大家可以看看有多少佛經與註釋？有多少道家丹書與註解？有多少儒家的論述與解釋？不管是投入到哪一家修行，無可避免地大家都必須在這浩浩的書海中漫遊，至於是否能從中得出一些成績，就要看是否能將所獲得的知識融入到我的生活中？

其實我們的日常生活都會或多或少受到各家學說的影響，而且往往也可以從生活中看出一些，如禮讓老弱婦孺、資助弱勢團體、街坊鄰居的互動問候、敬天法祖、拜拜祭祀活動等，雖然這些早已存在的生活模式，正隨著時代的演進而慢慢消褪，但是心中對於天地的敬畏、孝順父母、扶持弱小、尊重生命等的理念還是有的。這也顯示出人的本性是善良的，只是受到外界的引誘而日漸蒙塵，為了除去這些塵埃，先聖先賢就留傳下來許多書籍，作為導正行為的圭臬，這些圭臬可以建於一些啟蒙書籍，如《三字經》、《弟子規》、《千字文》等，更年長一些則開始受教於《論語》、《孟子》、《中庸》、《大學》、《詩經》、《易經》等，同時有不少學子更廣泛涉獵道家與佛家的經典。

從書本中學習到的知識，最後還是要應用到自己的生活當中，每個人的生活中所遭遇的事情可能不盡相同，但是其目的都是一樣的，都是在砥礪自我的

心志，從而恢復自我的本性。於生活中的應用無非是檢驗自我的言行舉止，因此禮、義、廉、恥等四維可以作為行為的準則，這些道德規範除了對一般大眾而言很重要，對於修行的師兄姐來說更為重要，因為除了在言行舉止外，還需要更深入去瞭解其中所對應的五行，我們都知道「禮」所對應的五行為火，於內為心，「義」所對應的五行為金，於內為肺，「廉」所對應的五行為木，於內為肝，「恥」所對應的五行為水，於內為腎。而這金、木、水、火必須建立在意土的基础上，「意土」也可以看成是「媒婆」，有了媒婆，不管是東家郎、還是西家女、或是鉛汞、或是魂魄、或是金木水火都能湊在一起，「信」就好像在一個地基，同時也是一切修行或是做人的基本，有了信才會心安，心安而後能定性，定性後而能靜，能靜後而有氣，有氣後而能攢聚五行，五行凝聚而後結丹，所以有了「意土」，才能稱為「築基」，然後在這個基礎上建築起自己的丹道。

依照目前自己對「意土」的理解是「神氣合一」，神氣能夠合一，心中就比較不會產生念頭，沒有了念頭，就比較不會受到外界的引誘，而心著萬物而生貪求，有了貪求就有煩惱，有了煩惱，神氣不再合一，身內的五行也會因而潰散，此時於外所衍生出來的言行舉止，也會與禮義廉恥相悖離。有些人將這

些視為舊思維，但是這些先聖先賢所留下來的書籍與理念，才是維繫一個民族垂續數千年而不墜的核心價值。《推背圖》第四十七象，「讖曰：偃武修文，紫微星明，匹夫有責，一言為君。頌曰：無王無帝定乾坤，來自田間第一人，好把舊書多讀到，義言一出見英明。」其中也顯示出鼓勵大家多讀先聖先賢所流傳下來的經典。很多人利用推背圖來推論運勢，但是《推背圖》的最後一象「讖曰：一陰一陽，無始無終，終者自終，始者自始。頌曰：茫茫天數此中求，世道興衰不自由，萬萬千千說不盡，不如推背去歸休。」運勢高高低低、起起伏伏，與其煩惱運勢如何，不若將心定下，讓其順著各自的自然軌跡，如此心陷於世道興衰的窠臼，就如同將心上了多道的枷鎖而不自由。該結束的還是會結束，該發生的還是會發生，不會因為自己的煩心而有所變動，與其如此還不如將心定下，做自己的主人翁。

☆十六、生老病死

誠意

時間真的過得很快，記得我之前寫過「生老病死的感觸」心得，已是快五年前的事了！如今再寫有關生老病死，一方面是自己歲數增加了，另一方面是近來身邊多位同事生重病或同事的母親往生，使我有不免有一些感觸。

先從身邊其中的兩位同事發生狀況說起，這一位是我們一起合作過多次特展的同事，她做平面類美編，年紀39歲單身，大約在一個半月前她身體的頸、肩部位出現僵硬疼痛，原本以為工作打電腦的姿勢不良引起，或是以為可能是她平日健身運動過度而造成的肌肉痠痛，所以她便不以為意，以為慢慢自然就會好了，沒想到後來頸、肩愈來愈痛！但是她還是覺得不是什麼大事，而繼續忍耐著，甚至去參加攻頂的爬山活動時，是吃了止痛藥撐著！爬完回來後還是誤以為再休息幾天痠痛就會漸漸好了，但過了好多天卻沒有減緩反而更痛！她說後來痛到早上無法起床！她才開始懷疑是不是脊椎有骨刺或肌肉有受傷？於是才趕快就醫，但奇怪的是檢查出來脊椎並沒有骨刺，而肌肉也沒有受傷，這兩項正常沒問題！於是就去嘗試其他療法來減輕疼痛，譬如：針灸、推拿按摩了一陣子，可是依舊一樣肩頸很僵硬，疼痛並加劇，而她頭部也時不時痛了起來！我們也為她症狀感到奇怪？想不出是何病因造成肩頸與頭部會這麼

痛？

而當時我剛好也有二十幾年職業病，即肩頸的痠痛問題，自己艾灸約三四星期而治療好了八、九成！心想我應該跟她分享艾灸治好我肩頸的經驗，便跟她介紹艾灸，跟她說艾灸能補陽氣、通經絡、及灸的方法……等等，並邀她來我家，想幫她艾灸治療看看！可是不巧的是，她說她剛好下午已約好去別人所介紹的診所看診，無法晚上來我家（那天是星期五），也說好多人介紹她各處祕方或名醫，所以有太多選項要篩選，她還消化不了我的艾灸資訊！只好暫時婉拒了我。所以我就想那麼再等兩天，到星期一上班時，我再邀一次她來我家試灸看看，然而星期一她卻請假沒來，又過了幾天她還是沒來上班，沒想到是她已住院了！也得知結果檢查出來她的病因是「腦脊髓膜炎」，需要至少住院三星期打抗生素！「腦脊髓膜炎」，看網路上說容易留下嚴重的神經性後遺症！譬如：智能障礙、聽力損傷、神經障礙、肢體和手指截肢和癲癇等問題伴隨餘生，看到這麼嚴重的後遺症，不免為她擔心與感嘆……。

其實我同事她是個每天很勤於運動健身的人，她能站就不坐，能走就不搭車，所以她在工作打電腦時多是用站的，累了才會坐一下，而我們辦公室在七樓，她也常用爬的而不搭電梯，出門遠的地方她也是幾乎都用走的，以及她每

周還會固定去健身房二至三次！所以她身體一向是蠻健康的，她這麼勤於維持健身與保養，因此我們大家才都非常驚訝她突然的生病！目前她已住院四星期，再幾天就過年了！不知她還要住多久才能出院？真的希望她能沒有什麼後遺症的康復！

我在想，如果那天我同事有跟我回家艾灸的話，或許結果就不一樣了！所以真的覺得能接觸艾灸好好治療，是需要有機緣與福分。

再來說另一個女同事例子，她則是和我同間辦公室，坐在我座位旁，和我一樣是空間類展場設計，除了我們天天見面，也常常一起出外用餐，所以我倆至少十年的交情，她會跟我聊許多大、小事，不管是公事或私事，都不太會隱瞞。而最近一個半月前得知她媽媽生了重病，是「胰臟癌」第四期！這個消息對她們家來說非常突然！因為平常沒有什麼徵兆，一個半月前時，她媽媽說後腰部非常痛！於是她妹妹帶她媽去檢查，照超音波看到有蠻大的黑影，醫生感覺很不妙！即安排進一步斷層掃描切片，沒想到發現太晚了，癌細胞已擴散轉移！醫生說胰臟癌的惡化速度很快，通常只剩三個月的生命！但她們家沒有放棄救她媽的希望，所以馬上安排讓她媽媽做化療，但做了幾天，副作用會噁心、便秘嚴重！使她媽很不舒服，所以就讓她媽暫停化療，而是改只打止痛藥，因

為癌細胞使身體非常痛！

而這一個月多來，我同事每星期六、日都會回去她斗南家照顧她媽媽，星期一回來上班後，就會跟我描述她媽媽的病情進展，起初她會有點無法理解為什麼她媽媽當初有一點痛感時卻不早說？一直忍耐，忍到受不了才說出來，說她曾經有次發現她媽媽眉頭深鎖，當時以為她媽只是心情不爽，而沒想到是忍著痛！我感覺這是她覺得無法釋懷又對她媽不捨的地方。

在同事彼此一開始得知她媽媽罹癌時，有另一位同事就說要帶她去台中一座非常有名有意境又美的禪寺，要去拿「手抄本——心經」！那同事跟她說多多抄寫心經可以「迴向」，就能使她媽媽病情好轉，所以她真的捐獻了點錢並帶了兩大本回來，我看到了封面設計與印刷皆精美的手抄本，的確會吸引一般人願意花錢買，因為一般人不明大道及因果之理，容易只看到美麗表象及貪圖方便就買了！但我老實跟她說抄寫心經或許能使她內心有安心一點點，可是對她媽的病情其實沒什麼用！但她還是帶回台中住處或斗南家抽空抄寫，後來過了幾天她有點尷尬說她覺得心經可能抄不了太久，她說平常晚上抄寫時，寫著寫著會覺得無聊就不太想寫了；回斗南家抄寫時，則妹妹的幾個小孩會跑來搗亂要她陪玩或嘻鬧聲的干擾而寫不下去！於是我忍不住跟她說心經是要瞭解經

義內容的，然後再修行才有效果，所以我說其實最近我有在上林老師所講解的心經課，於是把心經的書拿出來給她翻閱一下，她看到我在書上面寫了許多一條條紅、綠、藍字的註解，她嚇了一跳！她說沒辦法像我這樣上課！頻頻說她做不到！所以我想她應該了解我說的抄寫沒有用的真正意義了。

在每天她描述她媽媽的病情狀況時，有時她的語氣很平靜，有時又會忍不住哽咽快流淚……，或者有時會抱怨說為什麼她媽媽沒做壞事，才67歲而已，這麼早就得癌症快死了？！講她媽是個非常老實、沒有心眼的家庭主婦，說一些壞人為什麼反而活得好好的沒事？聽她這麼抱怨說她媽沒做壞事應該要再活久一點！我想起好多年前，她曾經提過她媽媽墮胎的事，似乎不只一次！但當下我沒提起這件事，就默默聽她發發牢騷。後來有天中午用餐，我就問了她媽媽以前墮胎過幾次？她說應該至少有四次！這回換我嚇一跳！我記錯以為是兩次，沒想到竟是四次！於是我說這個墮胎其實就是壞事啊！而且還四個！我說被墮的嬰靈是無法很快去投胎的，至少要等幾十年後才有機會，所以嬰靈只能留在媽媽身上「吸陽氣」來生存！所以你媽媽的身體陽氣就會愈來愈衰弱，才會生重病！若母親死了，嬰靈就換成跟著父親一生，她聽了沒說什麼，我想應該她是沒有這樣的體驗過，所以她也不知道真是這樣的話，該怎麼辦？

但我知道該怎麼辦！其實就是要徹底「真心懺悔」墮胎之過錯，並持續做功德！這股「道的玄奇力量」就能超渡嬰靈！身體病痛也會隨之減輕，甚至奇蹟的不藥而癒！但對她講這個道理似乎也太晚了，所以我就沒對她說怎麼渡嬰靈的方法。

但是我有跟她說艾灸的神奇療效！好幾個月前曾提及過我艾灸的經驗，由於她也是沒體驗過，對我說的就聽聽而已或存著半信半疑的態度，然而這次在剛得知她媽媽罹癌時，我又再次提及艾灸的效驗，這次她有開始在考慮了，只是我說需要有人願意認真學習艾灸的方法，並每天花時間及耐心地幫忙你媽媽艾灸，而剛好她們斗南家是透天厝，有獨立通風的場地，就不怕產生大量艾煙的問題，但我知道她還是遲疑了，因為她自己、她父親、她的姊弟都是抽空輪流照顧她媽，沒有人有辦法再多花時間學習艾灸，我理解執行上有困難！沒想到她自己上網找替代方法，找了「艾灸貼布」，問我有效嗎？我說對輕症的肌肉疼痛有效，對罹癌四期應該沒什麼效！她只好作罷，繼續循著一般人熟悉的方式照顧她媽媽，就是多讓她媽吃營養的東西、讓她媽多動一動不要一直躺著、吃藥、打止痛針。

其實我原本以為她媽媽就如醫生說的剩三個月生命，應該還有點機會或時

間，再問她要不要學試試艾灸？但她每星期一回來上班描述她媽媽的病情，是每況愈下！到後來我變得難以再問，得知罹癌的第一星期她媽精神與食欲還可以也能走；第二星期變體力很差、疲倦、眼睛都是半閉著無法正常張開；第三星期癌細胞又更擴散，已無法行走；第四星期有一邊手臂完全無力舉不起來，因手臂血管堵塞而手臂中風了；第五星期安排她媽媽在家安寧照護；第六星期的星期一，她沒有來上班了，因為她傳LINE給我，說她媽媽於2月4日清晨過世了！所以其實醫生是把壽命期限多說了一半時間。所以看到這惡化加速的情形，我覺得我要在這節骨眼再來想教她艾灸幫她，好像也不合適？！我似乎施不上力，好像已太晚，救不了她媽媽！我真的覺得很遺憾與惋惜……。

而第一段有提到說身邊「多位」同事生重病或同事的母親往生。除了前面兩位同事我描述的較仔細之外，還有一位同事子宮有狀況開刀而請長假、主任的母親也是近幾天日過世……，然篇幅有限不再贅述。這篇除了寫健康與壽命方面的體會，另一方面在工作上也有些感觸，就是最近公司突然的人事上第一次大調動！很多人無預警的被調離到外縣市邊疆地區的館所上班，其中好幾位資歷30年老同事也無法倖免，對這樣的安排，大家都很驚訝！被調的當事人，有人措手不及、有人不滿、有人很擔心無法適應……，但最後還是不得已接受

被調的事實。所以這幾個月身邊的人、事、物發生的「無常」變化！令人深深感受到命運的造化力量！不能存著僥倖的心理過日子，在身體健康方面，學習正確養生的方法，藉由正確的養生方法再帶到心理的習性改變，習性改變又同時帶動運勢變好，運勢變好工作會順利，工作順利財源就跟著來！所以命運造化的力量，就是陰、陽消長的變化，要能生生不息，必須陰、陽消長平衡。若陰陽失衡，無常的意外就會來到，打得你措手不及而被打倒！

很多人被打倒時，才哭天搶地的求神佛幫忙，但天地已不靈！神佛也幫不了！我們知道要敬畏天地，因為天地浩瀚寬廣無邊，有無限力量，所以要敬畏；知道要敬拜神佛，因為神佛無所不知法力無邊，所以會自然求神佛保佑！而天地就是陰陽，人處在在天地之間，承陰、陽之氣而成為人！所以人身就是一個小天地，小天地也是陰、陽，還有住了一個「佛」，就是我們的元神！也是自性佛，所以命運的造化，掌握在自己，敬畏自己的小天地，如同敬畏大天地般，不敢造次，放下貪嗔癡而修身養性，元神即不被埋沒就能幫你，那麼一生會過得非常平安順利！

☆十七、執著的心

行界

有人說執著的心來了，就不要理他，可是不理他還是會想，剪不斷理還亂，問題還是沒有解決又回到原點，感情、婚姻、經濟、工作、日常生活中的一切瑣事，無法事事圓滿，種種的無奈無法解決，但日子還是要過，那就順其自然，一切隨緣，讓自己不要在負面的情緒中打轉，讓執著的心能隨著時間的催化更能放下。

今年因國外戰事及國際景氣的不理想，影響到公司的營運，以致於公司開始精簡人事及放假，以前也曾遇到金融風暴公司裁員，只要裁員的消息一出，謠言四起，上班的氣氛瞬間籠罩在一片低氣壓中，可是今年卻反常自願報名優退及遣散的員工異常踴躍，以致於公司限制優退名額及分梯辦理，此一時彼一時，現在的感覺工作愉快，心態改變後，不執著於裁員這件事，做一天和尚敲一天鐘，天下無不散的筵席，當工作的緣分盡了，該離開就離開，不帶走一片雲彩，多瀟灑，回想以前的心境，怕失去工作，兢兢業業，內心確實很累，其實只要認真工作，將分內的工作做好，就算被裁員，那也是人生經歷的另一個開始。曾在網路上聽一位修行的老師說，人生當中不管是遇到順境或逆境，都是上天給你最好的安排，遇到困境就盡力去解決，遇到順境那就是我運氣比別

人好，有了經驗就能慢慢增長智慧去處理問題，所謂命裡有時終須有，命裡無時莫強求，世間的一切都有因緣，緣起緣滅，自有定數。凡事不要過度的追求，過度的追求反而適得其反，讓自己生活在痛苦之中，得到未必是福，失去也未必是禍，所謂賽翁失馬焉知非福，弘一法師曾說當你在追求名利時，其實你已經被名利控制著，以前曾看過一個故事，有一位年輕人在去拜訪禪師的路上，看到一頭牛被拴在樹上，牛想去吃旁邊的草，但轉來轉去都無法脫身，年輕人看一看若有所思，一見到禪師脫口就問，這牛為何團團轉，禪師說，皆因繩子未斷，年輕人十分驚訝，問禪師是否見過那頭牛，禪師說，牛被繩子束縛不能脫身，人心被名利慾望所擾而無法解脫，你說的是牛，我說的是人，事情雖然不同，但道理卻是相通的，禪師接著說，人生大部分的焦躁與煩惱，都來源於繩子沒有斷，這根繩子就是執念，執念可能是對金錢、名利的渴望，也可能是當初中放不下的某個人，只有剪斷這根繩子，放下心中的執念，人才能活得輕鬆自在。

心經教我們要照見五蘊皆空，五蘊就是「色、受、想、行、識」，我們的習性，妄認色身就是真我，積重難返，而長劫輪迴，肉體經過生老病死，總有一天也會毀壞，所以要趁身體還健康，努力的來修行。色者就是有形有象，

若見境逢物，不著不染，是無窒礙，色蘊，自空也。受者就是領受的意思，若遇一切聲色境界，心不領納，得受蘊空也。想者就是妄想的意思，若過去不思，未來無想，現在自如，得想蘊空也。行者就是有太多的夢想，心念不停的意思，若十二時中，心不外遊，念不煩亂，不被物轉，不被境留，一念不離當處，得行想空也。識者就是認識的意思，別無親疎之義，亦乃著物之理，若見一切境物，一無分別辨認，一概平等，見如不見，識如不識，無親無疎，來則應之，去則不思，常應常靜，得識蘊空也。既得到此田地，自然照見五蘊皆空。

弘一法師說：魚那麼信任水，水卻把它煮了；樹葉那麼信任風，風卻把它吹落；我那麼信任你，你卻把我傷害了。後來才發現，煮魚的不是水，而是火；吹落樹葉的不是風，而是季節；傷害我的不是你，是我的執念。可見執念會讓我們陷入許多的煩惱，會讓我們情緒不安，在人生的道路上，每個人難免都會遇到跨不過的關卡，但經過了痛苦後就要學會放下，所謂關關難過關關過，與大家共勉之。

☆十八、很有效的艾灸

正福

在資訊、科技產品、網路不發達的年代，是以看電視為獲得訊息的管道，那時有句話叫「沒有知識，也要有常識，沒有常識，要常看電視」，但是在當今資訊及科技產品很進步很普遍、網路很便捷、資料容易取得的時代，那句話的後半段就要改成「沒有常識，要學會上網路」，現代社會因網路發達、操作簡單而提高了人民的知識、常識水準，再加上日常生活之食衣住行育樂等也愈來愈舒適，大部分人也都知道可由運動、節制飲食或吃健康營養品等來保養身體，再加上政府健保的醫藥制度很完善，醫院的醫療技術及醫護人員的水準都很高，所以現代的人可以說很幸福。雖然日常生活是愈來愈舒適了，但令人想不透的事情是去醫院、診所看病的人卻更多了，尤其是大型醫學中心的病患非常多而且有名氣的醫師都很難掛到門診號碼，在診所方面像是糖尿病、心臟科等專科診所的病患也是非常多喔，如果是有經歷過的人一定能體會這種感受，而新聞媒體也常報導全民健保的收支是人不敷出，其實這是當然的情形，因為看病、檢查、住院、吃藥、治療的人多，全民健保經費一定不夠用的，所以想起來這也是很無奈的事情，人都不願生病，如果生病了當然就只能去看病、檢查、住院、吃藥、治療，不然還能怎樣呢？

生病除了去看病、檢查、住院、吃藥、治療，另外或許還可試著來學修本門的仙道氣功，也就是以靜坐煉功來修出先天氣，用來保健身體並增強免疫力，如果能讓身體變更健康的話就可減少病痛，人就會覺得舒服、心情也會輕鬆爽快，在日常生活較能開朗樂觀。否則病懨懨的而心情無奈、身體無氣力、心靈無託的一天過一天並一直跑醫院、診所，這種日子一久的話可能會變得很負面、消極而使得身體、心靈都受苦。學修靜坐煉功不會很麻煩，但前提條件是要有明師指導，並有長久的耐心與堅定毅力，心念要能漸漸靜得下來，在每天花些時間來靜坐煉功而且在道場或在家裡都可靜坐，所以這是很方便的方法，但卻是有效果的養生保健方法。若真的有努力靜坐煉功，在一段時間後就能體會先天氣在運轉及身體變更健康的益處，像我及很多師兄姐都有經歷過這種靜坐煉功的益處，而將心得分享在之前的善書裡面。

養生保健除了靜坐煉功外，還有一個對身體健康也很有幫助的方法就是艾灸，艾灸是中醫治病的一種療法，在前幾期的善書裡面老師及很多師兄姐都有分享艾灸心得。艾灸是老師自己試驗有成效後而大力推廣出來的養生保健良方，我之前有分享過艾灸痔瘡的心得，現在再來分享另一個艾灸心得：

首先說明我在更久之前的善書有寫過，以前我的屁股會長一顆好像痘痘的

顆粒，原本想說可能是上班久坐的原因才導致屁股悶熱而長痘痘並有刺痛感，而刺痛的感覺從一點點變成愈來愈痛，顆粒也有漸漸變大顆的情形，若用力去擠壓也會痛，持續大約兩個多月後，在靜坐時會感覺到特別刺痛，後來變成只要坐著就會很刺痛，那時才體會到「如坐針氈」的情形就是如此，但因為那時已經有在吃其他西藥了，所以不想再去皮膚科拿藥擦或吃藥。忽然靈機一動想到有一種專治身體長疔子或痘痘的藥膏貼布，那是有經過政府機關檢驗合格的藥膏貼布，我就想說先去買藥膏貼布來貼看看，如果無效就去皮膚科看診，還好貼了有效果。但缺點是沒辦法斷根，也就是在好了以後大約經過1至2個月，屁股又會再長顆粒，然後再貼藥膏貼布後又會好了，過1至2個月後又會再長出來，真的是很麻煩的事情。去查資料才知那種情形可能是「毛囊炎」、「疔、癰」（俗稱長疔子）或「表皮囊腫」（粉瘤）等症狀，如果去看西醫拿藥擦或吃藥無效，就要做手術處理，但還好症狀沒變嚴重，所以我都是以藥膏貼布來處理，缺點是沒辦法斷根。直到後來在去年老師大力推廣用艾灸來養生保健，那時我用老師教的方法來艾灸湧泉穴或會陰穴，沒想到艾灸的陽氣把內痔的病氣給逼出而讓痔瘡跑出來，我再繼續艾灸後竟然能讓痔瘡變小消掉，那時真的感到很不可思議及很高興，就寫了一篇艾灸痔瘡的心得。之後我仍然一

直每天找時間來艾灸湧泉穴或會陰穴，就這樣不知不覺又過了大約六個多月後，也不知道是什麼原因而在某一天晚上回光靜坐，忽然想到屁股不會痛了，屁股不會長痘痘了，也就是「毛囊炎」、「癬、癰」或「表皮囊腫」等症狀消失了，雖然我一樣是上班久坐，但是屁股沒有病痛問題了，我自己都莫名其妙覺得為什麼會想到這個問題，我就伸手去摸屁股來印證，屁股皮膚光滑沒有顆粒不會刺痛，我才恍然得知是艾灸的效果，艾灸治癒了屁股長顆粒及刺痛的症狀，那症狀是一個很麻煩的問題，沒想到艾灸也能治癒。

而在艾灸會陰穴時因為有穿燻蒸袍，在艾絨的煙氣往上衝而充滿全身時，身體被艾絨的煙氣包覆著就像在蒸氣室一樣，享受被艾絨燻蒸的感覺很舒服，卻不會感到燥熱、悶熱，而且曾經有幾次的經驗是身體的汗水就像下雨般的滴下來直至艾灸結束，流汗後人很輕爽有精神，不會像運動流汗或工作流汗後會覺得疲累，也不會像三溫暖蒸氣室是用人工設定溫度而會有過熱或悶熱的情形。老師上課說艾絨可產生天然的陽氣，使用乾燥、品質好的艾絨所產生的煙氣就不會刺鼻難聞或感覺燥熱、悶熱，也會幫助身體排出體內過多的濕氣。去網站查了一些醫學基本常識而得知：「人體內的礦物質中，或多或少都具有一些電解質的功能，其中對人體重要的電解質是鈉、鉀、氯元素。電解質溶於水

後會分解一種帶電物質的離子，這些離子的導電功能是人體內通訊網絡的一部分，協助命令傳達，促使心臟跳動、肌肉產生力量、神經將訊息傳到全身，人體若缺乏電解質，許多生理機能都會停擺，人體水分與酸鹼平衡也會被破壞。鈉、鉀、氯重要的功能，是保持體內水分與酸鹼度的平衡，使體液有一定的滲透壓，以維持正常的水分含量。」「在中醫方面也認為體內過多濕氣是代表五臟六腑不平衡而易生疾病。」像我就是上班久坐，平時也很少流汗，所以自己都覺得好像體內水分、濕氣過多，剛好在艾灸時藉由艾絨產生的天然陽氣而幫助身體排出體內過多的濕氣。

艾灸功用繁多而且真的很有效果，但是大家都知道世上並沒有完美無缺失的人、事、物，所以艾灸也是有使用禁忌和注意事項，例如：避免被燙傷；臉部、皮膚淺薄、敏感的部位及大型血管經過、密集的部位或神經線多的部位要注意；要保持空氣流通；艾灸完不能馬上吹冷風、要等三十分鐘後再洗澡；小孩子好動易生危險；在天氣不好時可能受濕氣或其它因素影響而效果不好；女性懷孕期間避免使用；心臟病、高血壓、癌症等患者要注意……等等類似的使用禁忌和注意事項都是使用者自己要知道的，這些資料都可以在網路上查詢到，也可詢問專業人士或請問老師，這樣就能讓自己放心的享受艾灸好處。想

起來我算是傻人有傻福，就是一個傻勁去做正確的事情，而不會想有的沒的也不會害怕、緊張、擔心，因為自己在以前就是很多病況而經常跑醫院、診所，看病、檢查、住院、吃藥、治療，也會去中醫看診吃藥，藥的項目種類及數量是愈吃愈多，就像前面寫的心情無奈、身體無氣力、心靈無託、負面消極而使得身體、心靈都受苦，因此感受特別深刻並且很瞭解當生病時在那邊想有的沒的或害怕、憂慮等，那些都是沒有幫助的只是浪費時間而已，遇到問題就要找解決方法，但一定是要安全及有效的方法，不懂的事情就要請教專業的人，如此就能勇敢面對問題並順利處理。

☆十九、先天一炁

芝盈

「先天一炁，從虛無來」用以述說道炁的存在，「炁」是一種形而上的能量，形而下則為器，也就是會有形體的化生。宇宙中存在的先天之炁，是其大無外，其小無內，不僅如此，炁還無始無終，無色無味，卻是萬物生滅流轉的原動力，此炁被稱之為道的本源。當虛空的「炁」進入人體內部，是能對人體產生作用的，但如何才能讓虛無之炁進入我們人體呢？古往今來，凡有上乘功夫的修行者，在練功的同時，都非常注重涵養德性，因練功與修性，二者是緊密聯繫、相輔相成的。如何修煉出這股虛無之氣，在修行的過程中，這股炁其實是一種療養能量，它雖存在宇宙萬物間，但這股生生不息的能量，是如何流動、存在體內的呢！陰符經裡有提過，天有五賊，見之者昌，而這股「炁」為五穀之精微，是指這股炁是隱藏在五穀之中的，當然這只是一小部份的敘述，因五賊所包含的範圍太廣，故道家才會將此「炁」指為先天之氣，此氣不僅能生化宇宙萬物，在後天的修煉中，還能將此氣昇華成先天炁，不論是何種門派的修煉方法，在氣功、吐納、導引或禪坐時，各門派講究的是「氣」的能量流，當氣對人體產生療養效果時，則更能提升身體的健康狀態。

一般坊間對於修煉，是各門派說得神奇，但沒有修煉出炁者，卻總是聽的

糊塗，多數修者都能於修煉時感受到氣在體內遊走，也可以感受到氣集於氣海，但卻不明白這股虛無之「炁」的作用，這「先天一炁」是需要配合靜坐修煉，才能將此「炁」得之、聚之。一般中醫所謂的調合陰陽，只是將人體內(後天)的氣血進行調合，並非是修煉上的採炁、聚炁。先天真炁與後天元氣絕不相同，很多修者不了解兩者的分別，才會導致對於修行有認知偏差。修煉既然是要採炁、聚炁，就需要知道採炁的方法是什麼？一旦得知方法(回光)，還需日久天長的進行開採(靜坐)，當氣機經過人體不斷修煉，才能將體內的精氣轉化為元精、元炁，修行初期的精氣用以補充、修復人體所需，修行後期這股精氣當然是用於智慧發展，這過程就與食品加工過程一樣，不管煉糖、煉塩還是煉油都是如此，精煉的過程不是只有一道工序，是層層相關，環環相扣。以煉糖來說，甘蔗壓榨出汁，進行過濾後，需不斷的攪拌熬煮，才能初步煉製成黑糖，因此練功時，要先知道炁氣的轉化過程，這通常需要每日不間斷的靜坐，靜坐時間需持續性的維持一個半小時以上，才能使氣機發揮出潛在能量。反過來說，如沒有永不間斷的修煉，會如何？就以煉糖來舉例，蔗汁每每蒸煮沸騰，製糖師傅就熄火不煉了，試問：蔗汁是要煉到何年何月才能成品？煉糖的第一道工序完成再精煉才可製成特砂、細砂及二砂等等產品。這與靜坐煉氣相同，

精氣修煉後才能成為元精、元炁，再進一步能轉化為真炁，當然真炁與元氣不同，先天之炁是存於靈體(元神)，後天之氣則存於形體(肉體)。靈體不是什麼神秘的詞，當我們修煉氣足時，自身的感應能力就會增強，這就像第六感一樣，這第六感就是所謂的靈感，第六感不是想像出來的，這需要炁與知識的累積，想想很多成功的發明家，也是擁有了許多知識，藉由靈感而產生創作，發明當然也是這樣創造出來的，像地心引力也是由科學家的靈感發現出來的，但日常中，我們學習的知識是由所接觸到什麼，而累積其獨特能力的。但修行則不同，高僧會如同孔子所述，「生而知之者，上也」，得道高人是一「聖人不出門能知天下事」。由此可知，識神與元神並非二個個體，修者無識無知時，所應對出的答案都是元神所表達的，這是氣足時，真炁轉化為能量，供神識吸收，這屬於天生的智慧。對修行有觀念者，是不會去辯駁元神與識神有何不同？也不會在意元神何時會出現？何時消失？因神識的轉換就在有念、無念之間。

修者除了真炁、元氣外，其人體內還存有五穀之氣，食物必需需要靠五腑來分解、吸收、排泄及解毒，才能轉化為水穀精華成為補充人體的元氣。人的五臟六腑需依靠元氣運行，元氣需靠飲食來補充，人靠五穀維生，氣足五臟才能運作順暢，當然如修煉到真炁充沛，五臟六腑方能與五行之炁相合，此時氣機

運作，則會配合五行相生、相剋，當臟腑與五行對應（臟腑與五行對應生剋就在這裡贅述），即知道人體元氣與五行之間的關係。人體分上焦、中焦、下焦三個部分，橫隔膜以上為上焦，橫隔膜以下，肚臍以上為中焦，肚臍以下為下焦。我們人體的精華和廢物都經由下焦儲藏、排放，修煉也是透過下焦進行轉化，但下焦也屬人體消耗漏洩之所在。人年輕時，代謝好腹部是平坦的，一旦步入中、老年，小腹開始突出，這是臟器氣機不足導致的下垂，為防止這種老化現象，就必須維持氣機的充足，要維持氣機的充足，就必須能做到煉精化氣之功效，修煉就是一次次的轉化氣機，使其體內細胞充滿氧氣，以達到抗老化或延緩老化之現象。人由一出生開始就不斷地消耗再生的能力，靜坐煉功是將再生能力修復的方式之一，如何由後天返回先天，讓身體擁有再生修復的功能，是修行很值得探討的習題。

事實上，天地萬物皆有序，太陽的升起降落，春夏秋冬四季運行並不會被干擾與否定，在循環往復中，萬物得以生生不息，這是大自然慣性常規，而我們人日常生活中也是如此，每日的工作、吃飯、睡覺，都是一個循環，並且日復一日的在進行！人體的氣血運行也有一定的軌跡，修行就是將人體修的跟大自然一樣，身心能量在日復一日的循環中得以繁榮昌盛，當氣機蓬勃向上發展

時，能淡化身內陰氣，一點點的累積陽氣，當體內的物質與能量日復一日進行運化，體內細胞功能就越正常，運化次數隨著靜坐時間拉長與每日堅持下，氣的能量就會愈來愈精微，在修煉時的煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛、煉虛合道，這些步驟其實就是體內物質與能量進行多次運化的變幻過程。自然界是一個大宇宙，人體是小宇宙，人體是自然界的縮影，大自然有日月，人有耳目；天地有五行，人有五臟；天地有三百六十天，人有三百六十穴；大地有江河山脈，人有血液骨骼等，宇宙間有股虛無之炁在運行著日月星河，那人體內部呢？是否也存在著能量在運轉！修行靜坐時，氣感相互轉化是瞬息萬變的，氣機的變幻的確很飄渺，就像天氣般的時晴、時雨、時霧的種種現象，當氣機在運動時，那就又不同了，能量充滿在身內，這股氣會相互吸引，也會相互排斥，在吸引與排斥間，人體的感受與經典裡所說的「無中生有」相呼應，能感受到炁帶來的莫大感受，不論是溫熱、清涼、酥麻、脹痛等等，這是氣機出現時所生的種種氣感。初期靜坐學習時，在靜坐上下足了功夫，對於氣機的運作，似乎能很清楚的感受氣機的產生，久而久之，氣機的運轉也越來越能認同它的虛無縹緲，當自己想感受能量時，就真的能感受到氣機的流動特質，尤其長期的靜坐煉功，氣機會凝聚成一股能量，只要在閉目養神間，依然能感受到氣機像彈

簧般的在身內跳動，這是能量累積的結果，日積月累的靜坐，足以產生不容小覷的變化。

老子曰：「道生一，一生二，二生三，三生萬物」，天地間沒有任何萬物生化前，是開始於炁的，修行為何會說天人合一？為何會說人為萬物之靈，因天人感應是天意與人意的交感相應，當然，如沒有修為之人，是無法與天意交流感應的，天能干預人事，預示災祥，相對的人的行為也能感應上天，在古代認為人的一切生命活動與大自然都息息相通，不論氣候、晝夜還是日月運行，各種變化都對人體產生直接或間接關係，這就是人與自然界相應的關連，人體自然會對這些常規的氣機反應出相應的變化。舉例來說，像身體有舊疾之人，對於天氣開始轉變前，總能先感到舊疾快復發的前兆，為何？因人體與自然界的交感已產生作用，這種感應，身有舊疾之人最為清楚，這就是自然界的氣對人體的影響。人體需依靠氣機轉化，靜坐是穩定身內氣機轉化，人若離開了氣，無法修補能量，所以修行是要認知炁，如不了解炁，就像我們不知道人從哪兒來，也不知道能量從哪裡轉化而來，當然就無法修練有成。因為沒有先天炁，無論後天如何去治療或調理，任何人都無法延年益壽。

進入修行後，明白人生最寶貴的是智慧，這有別於聰明才智，因靈性所展

現出來的直覺，讓萬事萬物無所遁形，這悟境讓一切感受更加清明，修行想要有所感悟，必須無思無為，在停止一切念頭與行為時，才能達到寂然不動的現況，無上智慧皆由定發，於修煉時，面臨種種能量湧現，在不思善、不思惡，不驚、不畏的情況下，才能得以更加深入的了解修行！

☆二十、上課心得

才順

現在老師上的課程是「摩訶般若波羅蜜多心經」，接觸的都是道教經典的，我說佛經我應該聽不懂，總覺得比文言文還文言文，但上了幾次老師的課程後，竟發現跟道教經典一樣都是在說修煉的功法，光從書名「摩訶般若波羅」翻譯過來就是大智慧到彼岸，什麼才叫大智慧？簡單來說就是大道。那什麼是彼岸？此案者，生死之際也。彼岸者，出生死之岸也。迷者此岸，悟者彼岸。世人若迷本性，爭名競利，生計較心，好也壞也皆在意，心中永遠存在怨恨，待大限來時，哀天怨地，最後來來去去無盡循環苦海在此岸，也是今世的意思。若有人猛然自悟，明白一切皆是一場虛假的夢境，借假修真，窮根究本，常近至人，常親知識。待時機來臨而登舟到彼岸，不就可以解脫了嗎？

「蜜多」翻譯為無極。又稱萬法歸一。「心」人之本源也，一切萬法盡在一心之內，廣欽老和尚開示中說道：我們說出家修心，心要怎麼修？就是沒有分別心，心淨則是佛。我們輪當執事人，與十方眾人接觸，就不能去分別對方，不論是俗家或出家，一律平等對待，不起分別心，我們度眾生，就是以這無分別的心在度眾。俗家人不曉得這道理，凡事論好論壞、分是非、別愛憎；而我們出家人，不論是對、是錯、是好、是壞，表面但唯唯諾諾，應付應付，不管

是耳朵聽到的，眼睛看到的，心不起分別，不去執著它，這就是心出家。出家人如果還一天到晚，說這個人好、那個人不好，論是論非的，這就是身出家，心沒有出家。所以可知上天下地皆在自心所為，非他處可得。

「經」經者，徑也，是世人修行之路徑也，也是參考依循的方向。

本文中第一段也是我很喜歡的一句經文「觀自在菩薩，自在菩薩，人人皆有。只因萬緣所牽，順著識神引領，封閉自我覺悟之心，不得自在。需有智慧之人，萬緣放下，回光觀呼吸，一心清靜，守至靜極，猛然一動，待先天一氣出，衝破障礙，方見自在菩薩。諸人若要見此菩薩，觀之不用其目，聽之不用其耳。去耳目之用，才是自在菩薩。金剛經云：若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。如此已說得很明白了，要觀自在菩薩，就是要往自身上找，再往外求皆是邪道，方法就是靜坐回光照而已，到時人人皆是菩薩，如此修行如何不登彼岸阿！後面幾段經文也都是一步步引導修行的功法，果然三教經典皆是共通的，真佩服古聖先賢的智慧，可以設身處地讓各修行人皆有修行的機會。

☆二二一、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