

# 目 錄

一、理事長的話 / 陳延和	02 頁
二、趁時好修行 / 達道居士	03 頁
三、一席真心話送病人 / 達道居士	08 頁
四、養生也要有科學依據 / 達道居士	15 頁
五、易經重點讀法 / 達道居士	21 頁
六、周易略例	25 頁
七、台灣清靜學會二十歲生日 / 子理	33 頁
八、兔年的國運籤 / 子理	37 頁
九、兔年的運勢 / 子理	41 頁
十、求之不得 / 如一	45 頁
十一、真我修行 / 行界	51 頁
十二、福德與功德 / 正福	55 頁
十三、如何突破困境 / 誠意	61 頁
十四、默禱 / 揚道	66 頁
十五、少則得，多則惑 / 無患子	70 頁
十六、清靜學會招收會員	78 頁
十七、社團法人台灣清靜學會章程	80 頁
十八、2023 年大會日程表	95 頁
十九、道聖門傳授道場	96 頁

## 一、理事長的話 / 陳延和

學會至今已邁入第二十個年頭，感恩各位師兄姐的一路陪伴，最近三年也因為武漢肺炎疫情的關係，在這段期間因公司行號停班及學校停課，造成人心的浮動與不安，但經政府及各界民間團體的努力，打疫苗及振興經濟的方案，帶領社會慢慢走向正軌，病毒無情的侵犯我們的身體，也讓我們體會到病毒的可怕。今年是 2023 年也是癸卯兔年，天干之癸屬陰之水，地支之卯屬陰之木，是水生木相生，是相當好的年運，在農曆過年期間，各大廟宇都會抽國運籤，所抽出來的籤都是中上籤或是上上籤，代表疫情過後正在恢復正常的生活與病毒和平的共存。

道德經太上曰：吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？我們每天為了這個臭皮囊供它吃喝，希望它因有氣而活著，氣盡則亡，此氣即先天氣也就是元氣，藏在我們的呼吸之中，需要提煉，即我們在靜坐中無念回光，而食補不如氣補，等到我們的元氣充滿了，那我們身體的抵抗力就會增強。

先天元氣是我們的生生之本，有幸加入台灣清靜學會這個大家庭，並了解性命雙修的奧秘，古云：「辛苦兩三載，快樂千萬年」，期望各位師兄姐能努力修持，勇往直前，找到真正的我。

## 二、趁時好修行 / 達道居士

時間過得很快，很多師兄姐由年輕就進入修行，經過十幾年現在邁入中年也快接近老人歲月。而我已經邁入老年，看看還在道場修行沒退出的師兄姐，真的為各位高興，為什麼高興，因為大家對「道」有更深的認識，不然不會繼續修行。很多沒來的師兄姐有些年紀太大身體退化，行動不便不能來道場繼續聽課，這也是很無奈的事情。如能在家繼續靜坐還是可以延年益壽。在道場聽課雖然還是聽講道學陰陽五行的論調，然陰陽五行有淺深的學問。早期我講的道學看起來很深，大家可能有聽沒懂，因為我雖懂但比喻講解經驗不足，所以很多人有聽沒懂，無法體悟玄機奧妙。教學經驗不是照書本唸一唸就好，在比喻方面能不能讓學習者吸收才是重點。就好像補習班的名師一樣，教學會用一些淺易明白的教法讓學生吸收知識真正了解。這才是名師。如果只是講解答案讓學生死背教條，這就不是名師。所以要成補習班的名師也不簡單。需要累積教學經驗才能成為名師。

例如十幾年前講道所說的煉精化氣，只會說煉精化氣有多妙，卻不知元精從何來的元精？外面那自稱大師的修道者也只是會說煉精化氣而已。他們講的比我更不明白。雖然大家靜坐會氣動，以為氣動就是煉精化氣，那時的我以為這就是煉精化氣。但為何我可以生智慧，而他們卻沒有生智慧。這一點就讓我很好奇，我也不知所以然。也因此他

們會覺得大道不過如此而已，就退道了。甚至有些人會有一些感應，就以為他已經到煉神還虛的境界，回頭來譏笑我修得不如他好。這也不能怪他們有此心態想法。因為連我都不知道元精是怎麼產生出來的？他們又如何知道什麼叫元精。

講道教學到悟真篇才恍然大悟元精是怎麼生出來的，原來智慧是從元精修煉至一個境界才能智慧大開。這些我早就煉出來，只是我不知道智慧是從元精煉化元氣而得智慧開花。也難怪那些師兄姐會覺得修道沒什麼，而退道。

悟真篇有句：「八月十五翫蟾輝，正是金精壯盛時，若到一陽纔起處，便宜進火莫延遲。」這句就是讓我恍然大悟原來這才是煉精化氣的時機。八月十五大家都知是中秋節月圓，跟這元精有何關係？這是比喻煉功不是有靈動就能生元精。一年每個月都有月圓的時候，為何要特別註明八月十五才是金精壯盛時？八月是酉月，從子月到酉月正是十個月。這跟十個月有什麼關聯？用女人懷胎到十個月胎兒才完全成熟方能生出來。修道也是用人道來比喻煉功情形。

當靜坐開始有氣動時經過十個月的周天運轉，才是真正生元精的成熟階段。十個月只是比喻，不一定要十個月。專心修煉幾個月也能生元精，甚至幾天就能生元精，元精就是金丹，但元精每轉一圈只能生一小粒，好像一粒玉黍米，就好像一滴雨水那麼大。一滴雨水還不能止渴，一滴元精

等於一粒金丹。對身體還沒能起很大的作用，需要累積很多元精成一粒大金丹，才有很大幫助。

由這段「八月十五翫蟾輝，正是金精壯盛時，若到一陽纔起處，便宜進火莫延遲。」就可知靜坐要很有耐心，不是有氣動靈動就好了，要靜坐到無念才算有效。所以早期那些離開道場的師兄姐根本沒能得知煉精化氣的訣竅，就以為修道沒什麼，或高談大道胡說八道理論，我也只能笑一笑帶過去。

修行愈年輕愈好，年輕氣機旺是有本錢好修行，中老年身體若還健康也是要機會趁早修行，不要等身體出狀況才要修，太慢了。

沒有健康的身體，就算有再多的財產，死之後也帶不走，有修行卻可以將元氣帶走。如果有功德來世會更好。大家會有疑問，不知自己元氣有沒有修出來？其實靜坐身體能感覺氣機運轉的，繼續無為堅持下去，元氣淨化為純陽之氣會由元神吸收使用。這就是經典所說一得永得，不管輪迴幾世都還存在。假如內心常為善，會化為高能量的純元氣。這元氣轉到下一世，命運外貌就會完全不同，絕對比今世的氣質高貴很多。如果內心為惡，就不是純元氣，而是有雜質的凡氣，元神不會吸收，這世的品德更差，來世命運就更差。這樣一比較到底修道好，或是不修庸碌過此世。

先天一氣也是玄關一竅，經書玄關一竅沒有明確點出來，是為防止心術不正之人得此法後，欺騙斂財危害社會。故有張紫陽三傳匪人三遭天譴的例

子說明。只因連續三次傳錯人，要回歸天庭都被打回地球重來做功德。張真人都修到那境界還會傳錯人，可見心術不正之人沒辦法去防範，否則七真史傳鍾呂二祖為什麼要打扮成乞丐去試探王重陽。

有人會有疑問，傳道怎麼還會被害，須知張紫陽成仙了還會傳錯人，凡俗人還在修行，傳道被害不算什麼，會被害也是正常的。張紫陽後來把所有的秘訣，寫在悟真篇裡面，讓後人自己去體會，只要功德足自然而然能體會內容是什麼，功德不夠就看不懂，人沒辦法將功德做出來，就沒辦法自己看經典得到訣竅。求道如有明師高人指點，也要低心受教。有很多人只懂一點點就目中無人，眼高於頂，如果這種人很幸運的遇到得道高人，這得道高人傳法會倒楣後悔的。

其實真心修行如沒遇到高人，只要內心正、有功德，還是會有無形師來指點修行法訣，無形師祂也只指點一下而已，一道金光可以讓你頓悟玄機秘訣，其他的功法自己要去悟，要親身力行去體會。這過程要花好幾年或幾十年的時間，才能頓悟上等正覺入門要訣。沒能頓悟是缺功德輔助，等功德做出來，機緣一到整個智慧大開，研究經典就能融會貫通。

為什麼行功立德和智慧有很大的關係？當誠心誠意做功德，智慧會莫名其妙的增長。就像有時候覺得經典內容有點想不通，例如經典內容十分悟了七分，三分是不明白空的，這三分的空在講課時

元神會給你補足，你會覺得很奇妙、很玄。也因為這份玄，而會持續的做功德，其實功德也沒有那麼好做，看張紫陽三傳匪人就遭天譴，凡俗人傳道是傳了好幾百個匪人被害也是很平常的事，因沒經歷被害哪知道人心險惡。被害能小心謹慎再傳道，這就有很大的功德了，以能得天地仙佛的愛戴收為道徒而傳更深的法訣給你。

外面坊間的功法，五花八門，都是有為法，有人指玄關一竅在泥丸，有的說在下丹田，說法都不相同，其實並不了解玄關的意義，玄關並非在身體的哪一個竅，玄關是先天之氣，太極之氣，在全身上下都有。當靜坐氣動時有人是從腳動、有人是從手動、有人是從頭搖，每個人現象不同。修行者要將氣動現象寫下來請教明師，因為氣動現象千變萬化，也要大家一起研究，不然會執著在那現象裡面，認為自己煉的是才正確的，這會走偏了。所以在道場有師兄姐可以互相研究比較好修行。

人的身體有很多疾病，當氣通過那病灶，會有很多意象變化，每個人都不相同。然修道最基本就是讓身體健康。其次修出智慧，再次能深入體悟經典的精髓，只要內心誠心誠意去做，而不是做表面功夫。也不要做功德就要有代價或回報的想法。等功德足，智慧就會大開，解脫輪迴可期待。

### 三、一席真心話送病人 / 達道居士

看了道門師兄姐年紀愈來愈大，身體漸漸老化，毛病也愈來愈多，連我自己都有這些毛病出現，現上太上黃庭經，忽然間對中醫經絡燃起興趣，雖然我對醫學沒什麼學問，但為著身體健康，還是會去了解中醫的經絡運用。好在現代網路很方便資料查詢，因此會常瀏覽各中醫學的網站。有次看到這篇文章，對我道學與醫學知識有很多啟發，於是把內容下載給大家閱讀了解。

導讀：記得剛讀完這篇文章的時候覺得有一肚子的話要說，現在讓我寫按語，我又一個字也說不出來，感覺話都被賈老說完了，所謂「觀于海者難為水，游於聖人之門者難為言。」任之堂主人在拜訪完賈老後收穫了從所未有的淡定，醫承有道藉此機緣，將這份淡定送給每一個有緣的你。

#### 《一席真心話送病人》

今天晚上，老師給我們講他拜訪賈老的經歷，賈老八十多歲，生活自理，眼不花，耳不聾，背不駝。不是醫生卻有著醫者的胸懷，不入佛門道家，佛道的見識卻相當深刻。

老師說他拜訪賈老最大的收穫不是醫術上的精進，不是醫道上的開悟，而是收穫到從所未有的淡定。

賈老說，我虛度八十多個春秋，見過人世間種種，總而言之，人這一生，忙忙碌碌，若失去了心頭的淡定，一切都不再受用。

老師問賈老說，遇到治不了的病怎麼辦？

賈老從容地說，小病找醫生看，大病要找自己看。

老師問道，找自己看？怎麼看？

賈老想了一下說，有句話叫「小病從醫，大病從死」，人這一輩子誰都會經歷過生老病死，生死把病老都包括進去了。你要是能看淡生死，那大病小病，早衰晚衰，都不算是什麼事兒了。

賈老反問一句，你一天要看多少病人？

老師說，曾有術士給我算了下說，一排長凳三十六人最宜。現在經常都超出這個數目。

賈老笑著說，在我看來，你每天每年都在看兩個病人。

老師沉思，賈老說，病有千般，不離陰陽。人有萬種，總是名利。

《傷寒論》上說：「競逐榮勢，企踵權豪，孜孜汲汲，為名利是務。」這病看來看去，不是名病就是利病，也沒啥搞頭。在我看來，治名利病比治身體病要重要些。

賈老說完，哈哈大笑。

我們聽了後，也警醒不少。想到我們學醫的人都知道《傷寒論》，都會用到裡面的方子，可又有多少人能真正把《傷寒論》的序言讀懂讀透呢？

### 一位八十歲老中醫送給病人的真心話

張仲景當時就在悲嘆：「趨世之士，馳盡浮華，不固根本，忘軀徇物，危若冰谷。」張仲景乃「感

往昔之淪喪，傷橫夭之莫救」，感傷的可不是表淺的生死，而是人心的淪喪，以及世風的難救。

老師說，我看最多的病人就是年輕的時候，長期身體透支過度的。

現在醫療保健應該說是相當好的，從古到今很難有現在這麼好的衛生條件，但病卻愈來愈難治。

經常有五六十歲的人來找我開壯陽酒；有顛倒晝夜臉上長滿痘的人來找我開美容方；有三高卻經常應酬於歌舞廳的老闆來找我開降三高的藥；甚至還有常年喝酒抽菸的病人來找我開清肺護肝的中藥；甚至還有父母買著油辣條給小孩子一邊吃一邊找我治療食積。

當然還有暴飲暴食，無肉不歡，乃至身體吃走形的貴婦來找我開減肥茶……。我自己都覺得自己醫術每年都在長進，但卻發覺到很多疾病根本已經遠遠超出藥物的治療範圍。

難道我們醫藥這條路子走錯了？

賈老聽完後說，這條路沒錯！

他們會病，是因為他們被身體的慾望牽住，他們知道來找醫生，是因為他們恐懼死亡，害怕因為身體的病痛而失去享受各種快樂。

我早年也做過多種工作，也曾經因為工作而嚴重透支身體，後來想想，工作是為了生活，生活是為了舒適安定，但拚命地工作，不就反而事與願違了嗎？為工作而工作，反倒失去了原有的安定。這樣，追求的東西，跟原本安定生活的方向愈來愈遠。

正如下棋，當局者迷，旁觀者清。年輕人都很迷糊，等到了我們這個年紀，有些清醒了，才知道所做皆非，虛度光陰，這樣的覺悟，對絕大多數人來說，永遠都是來得太遲啊。

老師又說，找來任之堂看病的很多病人都不容易，他們有些找遍全國名醫，眼神里充滿焦急恐懼與不安。我可以肯定這眼神裡面病痛不會超過三成，另外七成都是對疾病與死亡的恐懼。

賈老說，沒錯！境由心生，心靈是引導身體的。心扭曲恐懼，身體就隨著扭曲恐懼，小病變大，心淡定從容，身體就跟著淡定從容，重病變輕。

老師說，賈老的意思是生病的人比平常人更需要淡定，醫生最好不僅能給病人醫藥關懷，還能讓病人減少病死的恐懼。

賈老點頭繼續說道，醫生要修口，良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。

任何物質的幫助都比不上一顆真心的關懷，在真心的關懷下，去做任何一件事情，都會讓人得到真正的溫暖。

如果醫生跟病人只是在做利益交換，那麼醫生跟病人之間的矛盾就會愈來愈大，最後大家都是輸家。

從一生來看，每個人都會死，死的方式都不同。有很多人蕩盡家產，希望活下來，結果發現不過是加速了死亡的速度。

我一個朋友食道癌，在醫院裡面醫生說活不過

三個月了，這老朋友家屬也沒有跟他說是得重病，只是拿了點藥回家，回老家跟他說，沒啥大事，吃吃藥就行了。這七十多歲的老人家，也是蒙在鼓裡，天天還下田地裡幹活，結果三年以後仍然健在，搞得醫院都很難堪，也在懷疑是不是下錯診斷了。

倒是很多根本沒有食道癌那麼可怕的病，這些人反而被嚇得魂飛魄散。

所以做醫生最大的能耐不是斷病人生死，而是即使面對死亡，也能讓病人心平靜下來。

自然界有春生夏長，秋收冬藏，植物只要保護好自己的根，在冬天霜雪過後，來年的春天依然能抽出嫩芽，夏季仍然能枝繁葉茂。

人啊！能保持住自己不生不滅的元神，那麼肉身的腐朽，不過跟草木一春一秋一樣，又有什麼可懼的呢？

老師說，智者不惑，賈老在對待生死病苦是真正不惑的智者啊！賈老你能給我們後輩一些淡定的智慧嗎？

賈老說，種地的農民知道有來年，就會留下來年播種的谷。人們若知道有來生，那就會修來生的福，且修福去吧！

賈老後來交代我們學醫的人都應該去讀讀《無常經》這部經典，裡面有看破放下淡定從容的智慧。

我們不妨來看這句偈：  
生者皆歸死，容顏盡變衰。

強力病所侵，無能免斯苦。  
假使妙高山，劫盡皆壞散。  
大海深無底，亦復皆枯竭。  
大地及日月，時至皆歸盡。  
未嘗有一事，不被無常吞。

又有一句偈：

常求諸欲境，不行於善事，  
云何保形命，不見死來侵？  
命根氣欲盡，支節悉分離，  
眾苦與死俱，此時徒歎恨。  
兩目俱翻上，死刀隨業下，  
意想並悻惶，無能相救濟。  
長喘連胸急，短氣喉中乾，  
死亡催伺命，親屬徒相守。  
諸識皆昏昧，行入險城中，  
親知咸棄捨，任彼繩牽去。  
將至琰摩王，隨業而受報，  
勝因生善道，惡業墮泥犁。  
明眼無過慧，黑闇不過癡，  
病不越怨家，大怖無過死。  
有生皆必死，造罪苦切身，  
當勤策三業，恒修於福智。  
眷屬皆捨去，財貨任他將，  
但持自善根，險道充糧食。  
譬如路傍樹，暫息非久停，  
車馬及妻兒，不久皆如是。

譬如群宿鳥，夜聚旦隨飛，  
死去別親知，乖離亦如是。  
唯有佛菩提，是真歸依處，  
依經我略說，智者善應思。

## 四、養生也要有科學依據 / 達道居士

說起長壽，這幾乎是每個人都在追求的目標，估計應該沒有人不想自己能夠長命百歲，除非他事事不如意，生病又沒錢可醫，才不想長壽。可是想要達到 100 歲長壽這個目標卻似乎很難，世界上真正活到 100 歲以上的老人也屈指可數。但就算是活到 100 歲，身體功能都失去作用只靠藥物活命，這長壽不要也罷。故要長壽要從防止器官老化、注重養生開始。

在以前，由於經濟的落後以及人們思想的落後，有關衰老，人總是認為生老病死是一件很平常的事，甚至覺得早死或晚死其實都是命運的安排，誰都逃脫不了命運的安排，於是在壽命的長短上，人們總是順其自然，沒有對其進行太多的干預。

而現在，人們的生活條件得到了極大的改善，大家對生活上的要求也愈來愈高，不僅僅再滿足於日常的吃飽穿暖，更進一步追求精神以及心理上的滿足，其中最渴望的就是少災少病、延年益壽。於是想盡辦法來延長自己的壽命，養生就成了想長壽最基本的做法。可是養生卻不是一件簡單的事情，有時候說起來容易做起來難，因要行動還得有恆心去行才有事半功倍的效果。

在養生的道路中，我們也難免會走一些彎路，因為不知如何養生？因此都是看電視媒體的名人介紹養生方法，才知道一些養生之道，養生用自然運動雖是有效果，問題人都有懶惰之性學習幾天就

偷懶了。其實連介紹養生的大師也不一定會去行動。或許你會說那他為什麼會介紹這些養生！他會介紹這些也不過是從其他資訊抄來的，因為要在電視節目講養生節目，就得收集各類養生資訊，才能不斷的在電視節目論說。不這樣做，哪來那麼多的養生功法，難不成他會精通十八般武藝，就算會十八般武藝，在多年的節目中也早就介紹講完了，不就要斷炊了。所以觀眾看了那些也不見得實用。

有些養生大師他的資歷都會掛著某某養生機構創始人，或哪家有名機構顧問，他所講述的養生理論加上口才很好就會被很多人吹捧。可誰能想到，一個看似勵志、對養生之道娓娓而談的大師，結果卻不到 60 歲就莫名其妙得病往生，不是講那些可以養生長壽嗎？怎麼自己卻先掛掉了。

又有些養生大師他還推出了所謂的「排毒」養生法，介紹一些天然健康食品給觀眾知道，說吃上一段時間，一些疾病就會慢慢消失，甚至還揚言一輩子都不會生病。很顯然，這種說法是沒有科學依據的。如果一輩子都不會生病，那不就是神仙了嗎！所以別相信這些推銷大師的話。

隨著年齡愈大身體老化多病也加重，其實現代科技帶來愈來愈多疾病開始趨於年輕化，看看大醫院年輕人住院不輸於老人住院，因為年輕人迷於科技，日夜顛倒的對著電腦或手機螢幕，沒有適當的休息，當然身體會出狀況。

現在基本上男女老少對健康的關注度，也日益

升高，都知道開始「要養生」了，也都希望能健康延年益壽，於是上網買一些運動器材回來練習，問題用了幾次就擺在角落晾起來。為什麼會這樣呢？因為好像沒什麼效果？什麼才有效果？以為關節痠痛練習幾天應該會好轉，結果還是沒改善，就沒信心再練習了。這是現代很多人的通病。

運動沒有效果就改買健康食品來吃看看，花很多錢，吃一段時間也是沒有效果，心情就愈來愈鬱悶，病情也就愈來愈嚴重。就只好上醫院檢查，檢查報告出來，查不出什麼大毛病？怎麼會這樣，明明身體就是很不舒服，怎麼沒什麼大毛病？那要怎麼辦？這就要看前章的《一席真心話送病人》所說的「小病找醫生看，大病要找自己看。」找自己看？怎麼看？「小病從醫，大病從死」，人這一輩子誰都會經歷過生老病死，生死把病老都包括進去了。你要是能看淡生死，那大病小病，早衰晚衰，都不算是什麼事兒了。心一淡定，按照常規晚上該睡就睡，不要再貪盯手機、電腦螢幕，如此恢復健康就有希望。

接下來，講述幾種常見的養生方式，隨著各種各樣養生方式的出現，有不法人士難免受到利益薰心，經受不住金錢的誘惑而販售一些假冒產品，以及一些虛假的宣傳，大家一定要分清。告訴你的目的不是讓你借鑑的，而是讓你避開的，以防上當受騙，具體有以下這些：

## 1、排毒

很多養生人士都會提到「排毒」這個詞，其實這個詞本身就是錯誤的，醫學上根本沒有「毒」字一說，人體只有所謂的新陳代謝，大家口中的「毒」其實就是機體進行新陳代謝產生的代謝廢物，人體真正排「毒」的方式主要有兩種，那就是排尿和排便，只有這兩種方式才可以將機體每天產生代謝廢物排出體外。

那些「養生大師」說的所謂的排毒的方式其實都是沒有科學依據的，有時候你根本分不清排出的是毒素還是營養物質，所以不要盲目相信那些商家推出的「排毒的食品」。這就是想騙你錢，搞不好還會要命。

## 2、多吃保健品有益健康

說起保健品，這可謂是一些中老年人的最愛，很多中老年朋友認為自己上了年紀，身體素質不如以前，身體內的營養素在不斷流失，因此需要額外補充一些營養，再加上外界一些保健品廣告的極力宣傳，使得愈來愈多的老人花大價錢買一堆「強身健體」的營養物，即便自己身體沒有異常的情況下，也總想著加強營養。

其實，這種行為是不正確的，先不說保健品是否合格，對身體是否真正有利，一般情況下，如果我們的身體沒有異常的情況下，是無需服用過多的。就算是保健品，它也只是具有調節人體功能的作用，是不能以治療疾病為目的，它只適於特定人群食用。

況且，由於利益的驅使，很多商家生產出的保健品並不像廣告中說的那麼神奇，雖說不會對身體造成太大的傷害，但是確實對促進身體健康起不了太大的作用，完全是在花冤枉錢。

### 3、清淡飲食

隨著高血壓、糖尿病以及高血脂等慢性疾病的發病率愈來愈高，現如今的人們更多的是提倡清淡飲食，其實清淡飲食並沒有錯，但是有一些人卻對此產生了誤解，他們意識中的清淡飲食就是一點肉都不吃，甚至油鹽不進，他們認為堅持這樣的飲食就可以避免自己生病，這樣的想法是大錯特錯的。

所謂只吃素、不吃肉的飲食方式並不是真正的清淡飲食方式，有些人營養不足，清淡飲食也要吃葷，瘦肉和魚肉也是有必要吃的，植物油更是需要的，有許多營養物質只在肉類中存在，蔬菜中是沒有的，像鐵元素、銅元素等礦物質。除非你本來就是吃素的，不習慣吃葷。問題是你吃素還會生病？這就要探究自己的機能狀況了。

清淡飲食講求的是合理飲食，少油膩飲食，並不是一點葷都不吃，很多人都理解錯了。有一些老人，莫名其妙地認為只吃素不吃肉是養生的方法，覺得素食更健康，可以降血壓、降血糖、降血脂，整個人愈吃愈瘦，還很開心的認為這是長壽的象徵，等到身體無力就代誌大條了。

### 4、少吃米飯養生

米飯作為最常見的主食之一，對人們來說是很

重要的。作為主食之一，米飯中含有大量的碳水化合物，而碳水化合物是人體能量的主要來源，這對每個人來說都是不可缺少的。此外，米飯中還含有一定量的蛋白質、脂肪等，其營養配比更符合人體的需要，多喝一些米粥還可以健脾養胃，帶來的好處很多。

然而有些人卻說少吃米飯才是利於養生的，他們殊不知米飯等麵食是我們生命的基礎，如果不吃米飯等一些主食，反而最基礎的營養得不到滿足，這就很容易導致營養缺乏，脾胃虛弱，久而久之，身體還會出現一堆毛病。所以，不能不吃米飯。

## 5、餐後吃水果促消化

關於餐後吃水果是否助消化這個話題，是一個經常被人們討論的話題。大多數人都認為餐後吃一些水果是有利於食物的消化吸收的，但是也有一些人反對這種說法，那麼真相到底如何呢？實際上，在飯後立馬吃水果不一定對胃有益，因有些水果屬於冷寒水果反而沒有促消化而傷胃。

且水果的消化時間卻很短，如果在飯後就立馬吃水果的話，由於對飯食的消化時間長於水果的消化時間，當水果在等待消化的時候就容易產生腐敗作用，反而引起消化道的不適。

這篇文章，相信大家都應該對養生有了新的認識，真正的養生，是要養成健康的生活方式以及依據科學的力量，而不是盲目追求。在養生的道路上有很多選擇，就依各位體質去選擇適當養生方式。

## 五、易經重點讀法 / 達道居士

易經是中國文化的經書，號稱東方最高智慧結晶。然一般人對易經的認識好像深不可測，有看沒懂，不是你不認識字，而是讀了哪知道它在講什麼道理？因此一部好的經典就這樣無緣錯過。我來試試看能不能簡單翻譯讀易經要領讓大家知道怎麼讀易經推理。我讀書都是過目即忘，所以用背書會讓我退避三舍，我都是用最笨的方法去推理。

易經有彖辭，彖辭是說明每一個卦的總重點，因此要先明白這一卦的重點介紹，好比一個家是哪個在家主當家，他是什麼樣的個性，有什麼優點與缺點，則這個家在他領導管理，處理事情就有不同成就結局。一個家主是管理一家人，不是一家人管理一個家主。一卦就當一家主、一個單位領導，一卦有六爻這六爻當成一家人，或一團隊的人。一個家例如兄弟姊妹有紛爭，就不可能和平相處，能息平紛爭只有家主按事情做一個公平裁決，方能平息紛爭不和。一個團隊內部意見不同，誰也不服誰的意見，這樣團隊就會亂，一個領導就要做最好的意見判決，這樣團隊才會有效率爭取光榮。這樣比喻說明讀易經，你就不會枯燥無味。反而覺得有學問、有趣味，有智慧。

一件事情會出現，一定有它的原因存在，要怎麼了解這原因，就從卦找源頭，這卦會出現，也是問卜的人搖出來的六爻卦。看卦的彖辭，再看哪一爻出現變化，也就是動爻。例如問感情，搖出澤水

困卦，澤是兌，也是口，也是有缺陷。水是坎，是危險。困卦就是困擾。問感情可能是個性有點不合。再來看哪一爻出現變化，確定真正原因，要怎麼化解問題所在。化解問題條件有剛、有柔，有進、有退，這就是易經教人趨吉避凶的方式。這樣比喻就會覺得研讀易經可以解決自己的無知方向感。只要把要問的事情套入易經的彖辭與爻辭解答，就容易找到自己要的答案。

卦以少為主，例如一卦五爻陽而一爻陰，則以一陰為之主矣；五爻陰而一爻陽，則一陽為之主矣！少者稀也，物以稀為貴。太多物品不值錢；例如在團隊裡只有一個女，其他都是男的，則女的是眾男追求對象。反之只有一個男的，其他都是女的，這男的就吃香了。這樣看卦爻就可以分出優劣方式。列如男的卜卦問追求女的機會，卦象出現五陽一陰，就可以知道這女的有很多男人追求，要從中獲勝，要花很大的努力才能贏得芳心。如果是女的卜卦出現五陽一陰，就可以知道她在挑人，要挑出心中的白馬王子。不是她在追求男人。這推理是不是很活潑，不用死背文字。讀易經看起來很複雜，只要掌握住太極兩儀就簡單多了。其它變化用陰陽五行去變化推理，就能知道對症下藥處理事情，而不會感覺懷疑迷惑。簡單的看法卻有廣闊的推理，一卦卻能解釋各爻的理論與吉凶禍福，答案在於卦中彖辭！卦中爻象看似雖亂，掌握陰陽五行推理就不會迷惑，而爻變仍離不開本卦的原理，雖

這樣說簡單，還是要常推理演練，否則還是瞎子摸象，似是而非。例如前講五陽一陰，或五陰一陽。男女卜卦問感情就有很多卦意不同解釋。

☷ ☵ 地水師，是要主動。

☵ ☷ 水地比，是要比較。

☴ ☰ 風天小畜，要看對方小動作的品德。

☰ ☱ 天澤履，觀察有無誠信。

☰ ☲ 天火同人，興趣有無相同。

☲ ☰ 火天大有，知識廣博。

☷ ☶ 地山謙，是為人謙虛。

☳ ☷ 雷地豫，是喜好享受。

☶ ☶ 山地剝，說壞的是吝嗇，說好聽是節儉。

☷ ☳ 地雷復，一見鍾情的感覺。

☱ ☱ 澤天夬，做事決斷。

☰ ☱ 天風姤，相遇關心而交往。

以上是簡單說明感情判斷方式，各位可以舉一反三或反十。因易經是智慧推理。

## 明爻通變

再來說爻變，爻變是觀察事情真假或因果的行為。爻變有真誠和虛偽之動，不能以氣數定論，否則易經就不是趨吉避凶的經書。爻變有合與散，屈

與伸，性情乖異。形躁好靜，質柔愛剛，體與情反，質與願違。用感情來看合與不合，如何改善？能屈能伸的作為。或用溫柔對待，或用剛強來承擔責任。

明白爻通變是了解個中有，情偽相感，遠近相追；愛惡相攻，屈伸相推；見情者獲，直往則違。看這些爻的變化，從爻辭推理知道要怎麼改善？不知重點就無所適從，則卜卦無以解決自己問題。

易經的爻推理可知，範圍天地之化而不過，曲成萬物而不遺，通乎晝夜之道而无體，一陰一陽而无窮。非天下之至變，其孰能與於此哉！是故，卦以存時，爻以示變。

簡單翻譯，希望能給各位學者帶來讀易經靈感。畢竟要詳細寫出內容，要花很多時間。我文筆很差，無法寫得生動吸引人讀易經。

在此順便把「周易略例」刊登在會刊，到時上易經課可以當教材資料講解易經推理判斷方式。歡迎大家回來道場上課。

## 六、周易略例 明象

夫彖者，何也？統論一卦之體，明其所由之主者也。夫眾不能治眾，治眾者，至寡者也。夫動不能制動，制天下之動者，貞夫一者也。故眾之所以得咸存者，主必致一也；動之所以得咸運者，原必无二也。

物无妄然，必由其理。統之有宗，會之有元，故繁而不亂，眾而不惑。故六爻相錯，可舉一以明也；剛柔相乘，可立主以定也。是故雜物撰德，辯是與非，則非其中爻，莫之備矣！故自統而尋之，物雖眾，則知可以執一御也；由本以觀之，義雖博，則知可以一名舉也。故處璇璣以觀大運，則天地之動未足怪也；據會要以觀方來，則六合輻輳未足多也。故舉卦之名，義有主矣；觀其彖辭，則思過半矣！夫古今雖殊，運國異容，中之為用，故未可遠也。品制萬變，宗主存焉；彖之所尚，斯為盛矣。

夫少者，多之所貴也；寡者，眾之所宗也。一卦五陽而一陰，則一陰為之主矣；五陰而一陽，則一陽為之主矣！夫陰之所求者陽也，陽之所求者陰也。陽苟一焉，五陰何得不同而歸之？陰苟隻焉，五陽何得不同而從之？故陰爻雖賤，而為一卦之主者，處其至少之地也。或有遺爻而舉二體者，卦體不由乎爻也。繁而不憂亂，變而不憂惑，約以存博，簡以濟眾，其唯彖乎！亂而不能惑，變而不能渝，

非天下之至蹟，其孰能與於此乎！故觀彖以斯，義可見矣。

## 明爻通變

夫爻者，何也？言乎變者也。變者何也？情偽之所為也。夫情偽之動，非數之所求也；故合散屈伸，與體相乖。形躁好靜，質柔愛剛，體與情反，質與願違。巧歷不能定其算數，聖明不能為之典要；法制所不能齊，度量所不能均也。為之乎豈在夫大哉！陵三軍者，或懼於朝廷之儀；暴威武者，或困於酒色之娛。

近不必比，遠不必乖。同聲相應，高下不必均也；同氣相求，體質不必齊也。召雲者龍，命呂者律。故二女相違，而剛柔合體。隆墉永歎，遠壑必盈。投戈散地，則六親不能相保；同舟而濟，則吳越何患乎異心。故苟識其情，不憂乖遠；苟明其趣，不煩強武。能說諸心，能研諸慮，睽而知其類，異而知其通，其唯明爻者乎？故有善邇而遠至，命宮而商應；修下而高者降，與彼而取此者服矣！

是故，情偽相感，遠近相追；愛惡相攻，屈伸相推；見情者獲，直往則違。故擬議以成其變化，語成器而後有格。不知其所以為主，鼓舞而天下從，見乎其情者也。

是故，範圍天地之化而不過，曲成萬物而不遺，通乎晝夜之道而无體，一陰一陽而无窮。非天下之至變，其孰能與於此哉！是故，卦以存時，爻以示變。

## 明卦適變通爻

夫卦者，時也；爻者，適時之變者也。

夫時有否泰，故用有行藏；卦有小大，故辭有險易。一時之制，可反而用也；一時之吉，可反而凶也。故卦以反對，而爻亦皆變。是故用無常道，事無軌度，動靜屈伸，唯變所適。故名其卦，則吉凶從其類；存其時，則動靜應其用。尋名以觀其吉凶，舉時以觀其動靜，則一體之變，由斯見矣。夫應者，同志之象也；位者，爻所處之象也。承乘者，逆順之象也；遠近者，險易之象也。內外者，出處之象也；初上者，終始之象也。是故，雖遠而可以動者，得其應也；雖險而可以處者，得其時也。弱而不懼於敵者，得所據也；憂而不懼於亂者，得所附也。柔而不憂於斷者，得所御也。雖後而敢為之先者，應其始也；物競而獨安靜者，要其終也。故觀變動者，存乎應；察安危者，存乎位；辯逆順者，存乎承乘；明出處者，存乎外內。

遠近終始，各存其會；辟險尚遠，趣時貴近。比復好先，乾壯惡首；明夷務闇，豐尚光大。吉凶有時，不可犯也；動靜有適，不可過也。犯時之忌，罪不在大；失其所適，過不在深。動天下，滅君主，而不可危也；侮妻子，用顏色，而不可易也。故當其列貴賤之時，其位不可犯也；遇其憂悔吝之時；其介不可慢也。觀爻思變，變斯盡矣。

## 明象

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。猶蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；筌者所以在魚，得魚而忘筌也。然則，言者，象之蹄也；象者，意之筌也。是故，存言者，非得象者也；存象者，非得意者也。象生於意 而存象焉，則所存者乃非其象也；言生於象而存言焉，則所存者乃非其言也。然則，忘象者，乃得意者也；忘言者，乃得象者也。得意在忘象，得象在忘言。故立象以盡意，而象可忘也；重畫以盡情，而畫可忘也。

是故觸類可為其象，合義可為其徵。義苟在健，何必馬乎？類苟在順，何必牛乎？爻苟合順，何必坤乃為牛？義苟應健，何必乾乃為馬？而或者定馬於乾，案文責卦，有馬无乾，則偽說滋漫，難可紀矣。互體不足，遂及卦變；變又不足，推致五行。一失其原，巧愈彌甚。從復或值，而義无所取。蓋存象忘意之由也。忘象以求其意，義斯見矣。

### 辯位（一）

案，象无初上得位失位之文。又，繫辭但論三五，二四同功異位，亦不及初上，何乎？唯乾上九文言云，貴而无位；需上六云，雖不當位。若以上為陰位邪？則需上六不得云不當位也；若以上為陽位邪？則乾上九不得云貴而无位也。陰陽處之，皆云非位，而初亦不說當位失位也。然則，初上者是事之終始，无陰陽定位也。故乾初謂之潛，過五謂

之无位。未有處其位而云潛，上有位而云无者也。歷觀眾卦，盡亦如之，初上无陰陽定位，亦以明矣。

夫位者，列貴賤之地，待才用之宅也。爻者，守位分之任，應貴賤之序者也。位有尊卑，爻有陰陽。尊者，陽之所處；卑者，陰之所履也。故以尊為陽位，卑為陰位。去初上而論位分，則三五各在一卦之上，亦何得不謂之陽位？二四各在一卦之下，亦何得不謂之陰位？初上者，體之終始，事之先後也，故位无常分，事无常所，非可以陰陽定也。尊卑有常序，終始无常主。故繫辭但論四爻功位之通例，而不及初上之定位也。然事不可无終始，卦不可无六爻，初上雖无陰陽本位，是終始之地也。統而論之，爻之所處則謂之位；卦以六爻為成，則不得不謂之六位時成也。

## 略例下

凡體具四德者，則轉以勝者為先，故曰「元亨，利貞」也。其有先貞而後亨者，由於貞也。

凡陰陽者，相求之物也，近而不相得者，志各有所存也。故凡陰陽二爻，率相比而无應，則近而不相得；有應，則雖遠而相得。

然時有險易，卦有小大。同救以相親，同辟以相疏。故或有違斯例者也，然存時以考之，義可得也。

凡象者，統論一卦之體者也。象者，各辯一爻之義者也。故履卦六三，為兌之主，以應於乾；成卦之體，在斯一爻，故彖敘其應，雖危而亨也。象

則各言六爻之義，明其吉凶之行。去六三成卦之體，而指說一爻之德，故危不獲亨而見咥也。訟之九二，亦同斯義。

凡彖者，通論一卦之體者也。一卦之體必由一爻為主，則指明一爻之美以統一卦之義，大有之類是也。卦體不由乎一爻，則全以二體之義明之，豐卦之類是也。

凡言无咎者，本皆有咎者也，防得其道，故得无咎也。吉，无咎者，本亦有咎，由吉故得免也。无咎，吉者，先免於咎，而後吉從之也。或亦處得其時，吉不待功，不犯於咎，則獲吉也。或有罪自己招，无所怨咎，亦曰无咎。故節六三曰：「不節若，則嗟若，无咎」。象曰「不節之嗟，又誰咎也」？此之謂矣。

### 卦略（一）

屯：此一卦，皆陰爻求陽也。屯難之世，弱者不能自濟，必依於彊，民思其主之時也。故陰爻皆先求陽，不召自往；馬雖班如，而猶不廢；不得其主，无所馮也。初體陽爻，處首居下，應民所求，合其所望，故大得民也。

蒙：此一卦，陰爻亦先求陽。夫陰昧而陽明，陰困童蒙，陽能發之。凡不識者求問識者，識者不求所告，暗者求明，明者不諂於暗。故童蒙求我，匪我求童蒙也。故六三先唱，則犯於為女；四遠於陽，則困蒙吝；初比於陽，則發蒙也。

履：雜卦曰：「履，不處也」。又曰，履者，

禮也；謙以制禮陽處陰位，謙也。故此一卦，皆以陽處陰為美也。

臨：此剛長之卦也。剛勝則柔危矣，柔有其德，乃得免咎。故此一卦，陰爻雖美，莫過无咎也。

觀：觀之為義，以所見為美者也。故以近尊為尚，遠之為吝。

大過：大過者，棟橈之世也。本末皆弱，棟已橈矣。而守其常，則是危而弗扶，凶之道也。以陽居陰，極弱之義也，故陽爻皆以居陰位為美。濟衰救危，味在同好，則所瞻褊矣。故九四有應，則有它吝；九二无應，則无不利也。

遯：小人浸長。難在於內，亨在於外，與臨卦相對者也。臨，剛長則柔危；遯，柔長故剛遯也。

大壯：未有違謙越禮能全其壯者也，故陽爻皆以處陰位為美。用壯處謙，壯乃全也；用壯處壯，則觸藩矣。

明夷：為暗之主，在於上六。初最遠之，故曰：「君子于行」。五最近之而難不能溺，故謂之「箕子之貞，明不可息也」。三處明極而征至暗，故曰「南狩獲其大首」也。

睽。睽者，睽而通也。於兩卦之極觀之，義最見矣。極睽而合，極異而通，故先見怪焉，洽乃疑亡也。

豐。此一卦明以動之卦也。尚於光顯，宣陽發暢者也。故爻皆以居陽位又不應陰為美，其統在於惡暗而已矣。小暗謂之沛，大暗謂之蔀。暗甚則明

盡，未盡則明昧；明盡則斗星見，明微故見昧。无明則无與乎世，見昧則不可以大事。折其右肱，雖左肱在，豈足用乎？日中之盛而見昧而已，豈足任乎。

## 七、台灣清靜學會二十歲生日 / 子理

台灣清靜學會從民國九十二年三月十二日經內政部核准成立迄今也快接近二十年了。當初成立的宗旨是「以宏揚中華固有文化，協助國民樹立完整人格，發揮善良人性，使人人得享盡善盡美的人生。一、倡導清靜無為的生息修養、修為，使人人師法自然，純靜心靈，以達心靈智慧的盡美人生。二、承襲「仁、義、禮、智」的生活理念，使人人知體仁、行義、守禮、權變，以達遵倫理、崇道德的盡善人生」。這個宗旨我想很少人會去看，更不用說是去體會了。

至今年的三月十二日，學會就邁入了第二十個年頭，在這個過程中，看到很多師兄姐的來來去去，不管當初是什麼原因加入學會，我想大家都是因為想改變，這種改變可能是身體上的、或是事業上的、或是想探索修行、或試想習得玄學知識……等等。學會也將道聖門的理念，加入學術的研究，讓修行更加的具有系統性有脈絡可循，可是這並不是一朝一夕即可完成，必須要大家的親身實踐，並從中體會出一些自己的心得，印證經書上所描述的種種，若是彼此能相印證，就表示自己修行的路子跟前人相仿，若是不盡相同，這也可能是哪裡出了偏差，需要去修正。如此反覆驗證，才能在修行的路途上走得遠。

老師鼓勵大家多讀經書，可是這幾年來，會自我去讀經書的師兄姐不算太多，大多是在老師上課

的時候，讀些上課的內容，下課後便去忙自己的事。研讀經書，甚而去了解經書中的涵義，對目前的修行界而言，算是相當異類，很多修行團體，大多是跟著一位大師學習，聽大師的課，並勤做筆記，同樣的也是很少去讀經書。很多師兄姐說，經書太難了，讀不下去，我想這的確是阻礙大家親近經書的最大原因。不過，反過來說，這些經書大都是修行的紀錄或是指引，引導大家往正確道路上走，之所以看不懂，就表示自己的智慧還沒有被開發出來。

智慧其實就是元神，而元神本來就存在我們自己的身內，根本不用往外求取。目前市面上有許多開發自我潛能的課程，不過大多是增強自我的記憶力，這跟智慧沒有關係。因此老師在指導大家修行的時候，會以靜坐來加強自己本身的氣機，同時上課講解經典，另外老師在講課中會加上一些老師的經歷，因此也讓我們知道，除了靜坐、讀經外，還必須在自我的生活中去實踐。由於每個人所遭遇的際遇皆不相同，因此所面對的困難與挫折也不盡相同，在丹道法訣中黃元吉真人也是苦口婆心告誡弟子，有時是鼓勵，有時是扼腕，字句中殷殷期盼大家於修行中都有所成就，其立心不可謂不宏大。

所以修行的要旨，不光是在靜坐增加自我的氣機，而必須要與經典、生活形成一個面。從生活中所遇到的種種問題，回歸本心，思考整個來龍去脈，評斷自我的缺失，然後改正，如同《易經》的

訟卦「訟，君子以做事謀始」，這是說大家在做一件事情的時候，必須要在剛開始的時候就要去考慮清楚，盡量周全，如此才能避免日後的紛爭。當大家能從經書中找答案，並能應用出來，解決問題，這就是智慧。不過智慧的形成，還是必須靠靜坐，氣機的形成、運行、到神氣合一，這個過程，也是很少有師兄姐能真正體會到的，剛開靜坐的時候，大家都會在意自己的氣感，有沒有氣？其實只要大家心能靜下來，就會有氣的產生，只是此時很微小，再加上外界事物的干擾，就比較體會不出來。不過，靜坐並不是一定要大家坐在那裡，因為靜是心要能平靜，坐為落的意思，落入靜心後的虛空，如此虛空中才会有陽氣產生，這是所謂的「陰極生陽」，陽氣生出來後，就不要讓氣亂跑，所以要讓眼光微微看顧這一股氣，讓其上升至頭頂，與元神結合，此時可能會是斷斷續續，因為自身還是有其他念頭，這些念頭會分走氣，而讓腦中一會兒清明、一會兒昏昧。我們修煉出來的氣機，最後還是要能與元神結合，達到神氣合一，如此才算是達到開啟智慧的第一步，有了神氣合一後，才能運轉河車，結胎、產嬰、化為真人，這些在經書中講得最多，所以大家不難從中找到與眼下自己修行境界相仿的論述，如此一來大家就比較不會緊張，也不會茫然沒有頭緒於下一步的走法。不過這些過程，往往是默默地進行，不會有驚天動地的變化，而會漸漸改變自己的行為舉止。這如同《易經》的革卦，

「革，已日乃孚，元亨利貞，悔亡」。因為修行本來就是要革去自己本身不好的東西，如靜坐後，大家都覺得對自己的身體有所改善，這就是「已日乃孚」，然後大家有信心繼續走下去，而繼續走下去就必須堅持，以「元亨利貞」四德堅持修行，如此才沒有悔恨。

就我自己而言，雖然跟著老師學習有近二十年的時間，回顧這些年自己的修行，也是二二六六，沒有什麼進展。最近這幾年也嘗試著找出能讓大家更貼切、有感的去看待修行的方法，畢竟時代在變，人心也跟著不古，現今的人們除非有馬上看得著好處，否則很難將「道」傳出去。不過，要想著有好處，必須要有付出，不過重要的是，還是要能親身實踐並要時時與經書、生活中反覆驗證，一步一腳印地走出自己的修行方式，並有所成就。

## 八、兔年的國運籤 / 子理

時至兔年，各大宮廟都會對台灣的運勢抽出今年的吉籤，作為預測台灣的運勢，讓大家參考。略舉目前所抽出的國運籤，有南鯤鯓代天府所抽出的「于今此景正當時，看看欲吐百花魁，若能遇得春色到，一灑清吉脫塵埃。」蘆洲湧蓮寺所抽出的「夢中說夢獲多財，身外浮名總莫猜。永遠山遙難信定，貴人一指笑顏開。」大龍峒保安宮所抽出的「一心雖急馬行遲，扁舟欲渡遇風時。等待明朝鼓浪息，還君自在任遷移。」彰化南瑤宮所抽出的「靈籤增一支，筭定已知機，萬事皆如意，添油正合宜。」桃園市大園仁壽宮「言語雖多不可從，風雲靜處未行龍，暗中發得明消息，君爾何須問重重。」所抽出的當然也還有其他宮廟所抽出的國運籤，大家可以上網去查閱，至此就不贅述了。

綜合看起來，今年的國運籤還是好的，但是其中還是需要等待，如代天府的「若能遇得春色到」、湧蓮寺的「貴人一指笑顏開」、保安宮的「等待明朝鼓浪息」、仁壽宮的「暗中發得明消息」等，皆是要讓大家等待時機，這表示目前還是不宜。這個不宜，可能是環境還不是太好，若是以現況而言，目前的疫情才剛剛趨緩，百行百業也漸漸的準備迎接未來經濟的復甦。雖然國運籤顯示兔年的國運還是不錯，但這也是從當初受疫情影響的狀況下漸漸恢復過來，是否還是會跟以前一樣或是更好，就需要靜觀其變了。這也顯示兔年是有機會的，然而這

個機會是給已經準備好的人，老師上課就說過，當環境不好的時候，就要讓自己進修，多充實自己的知識與技能，等到機會來了，才能順利地搭上這次的機會。

雖然國運籤顯示的大多是好的，只是需要等待時機。於這種的境況下，可以以《易經》的需卦來做說明。需卦為「雲上於天」，雲在天上還沒有變成雨，所以需要等待雨落下來，因此需卦為等待的意思。需卦的卦辭為「需，有孚，光亨，貞吉，利涉大川。」這說明需要有誠信，然後才能光大亨通，亨通後還需要守正，如此才能走出自己的路子。象辭說明，「雲上於天，需，君子以飲食宴樂。」雖然雨還沒有落下來，但是危險已過，所以君子才能「飲食宴樂」。這是對君子而言，若是小人就不能有飲食宴樂，這是因為小人並未能體會到需卦的意涵，所以急欲想求功近利，不能了解天時，所以就如同大龍峒保安宮所抽出的國運籤上所說的「一心雖急馬行遲，扁舟欲渡遇風時。」所以不妨修身養德，靜待時機的到來。

再來看需卦六爻的變化，初九為「需於郊，利用恆，無咎」。初九遠離坎卦，坎卦為危險。這爻陽居初爻，上應六四，知道前進就會有危險，因此遠離危險，不宜前進，必須等待適當的時機再前進。九二為「需於沙，小有言，終吉」。這一爻稍稍前進一些，從郊外到了沙地，表示離危險也近了一些，如此會有一些責難之言，但九二雖然不得

位，但是居中，所以「終吉」。九三為「需於泥，致寇至」。這一爻陽爻居陽位，不得位但有上應，自己逼近危險，這個危險是自己招來的。這時候應該要聽從上六的規勸，謹慎自我的言行，才能不敗。再來就是從乾卦進入到坎卦，六四為「需於血，出自穴」。六四為陰爻居陰位，下應初九，又為坎卦之初，所以稱為穴。九三前進遇到六四阻礙，發生戰爭，故有「血」。六四不敵九三，而聽從初九之言，離開自己所處的位置，讓九三前進。這一爻也顯示可能有企業公司會因為本業開始虧損，因此必須聽從旁人的建議，順著時局的演變而必須做出改變，所以企業公司必須及早做出改變以因應變局。九五為「需於酒食，貞吉」。九五為陽爻居陽位，居中得位，此時需道亨通，有酒食可以享用。有酒食可以享用，就表示亨通，大有收穫，也就是此時可以放手去做。但是還是要堅守正道，否則就沒有酒食。上六為「入於穴，有不速之客三人來，敬之，無咎」。上六為無位，下應九三，有不需召喚之客三人自來，「速」為召，這三人指的是乾卦的三陽爻，這三人是來幫助上六，所以不用離開自己所處的位置，但是需要恭敬對待這三人，雖然小有損失，但是卻能終吉。這也表示若是想要讓自己的企業公司有所成長，必須要引用有才華的外援來幫助自己。同時，這也不難看出，未來對於學有專精的人才需求，會有所增加，個人也應該順應時代的潮流，思考自己未來的方向，在還未被引用的

時候努力充實自我，讓自己成為有才華的人，如此才能被企業公司的上層所召，才會有自己的舞台。然而，無論如何改變，還是要能「貞」正，如此改變才能得吉。

因此，不難看出兔年的運勢，還是會有危險的，無論是公司企業或是個人甚而政府機關所擬定的政策，若是不能考慮改變，做出因應時代變局的改變，終將會被淘汰。所以，這也是在文章開頭所說的，雖然各大宮廟所抽出的國運籤都是好的，但是其中的伏筆卻是要有所「等待」，這等待的過程不是要讓大家傻傻的固守原本的東西，而是要能順應環境的改變而作出相對應的改變與準備，如此才能繼續生存下去。

## 九、兔年的運勢 / 子理

要過年了，我想大家可能會想要知道來年的運勢，不僅各大宮廟會開出國運籤，以預測來年的國家運勢，即使在個人也會利用紫微斗數、八字、卜卦、抽籤等，來預判自己來年的運勢。我當然不能免俗，自己也給自己卜了一下兔年的運勢，結果卜出風山漸卦，沒有動爻。

依據《周易話解》，若是卜出沒有動爻，就以彖辭為判斷的依據。不過我們先看漸卦的象，為山上有木，由於樹木會成長，但是長的方向可能會往旁邊與往上，所以彖辭說漸之進也，這說明前進成長會是漸進的，而這種漸進式的成長，主要還是怕走偏了，所以卦辭說「女歸吉。利貞」。大家或許會想這跟女歸有什麼關係呢？古代嫁女，必須依據禮儀而行，女歸即是嫁女，於此引用女歸，是隱喻漸之進，必須依禮而行，其中也蘊含了學習，學習禮儀，不讓自己於成長的過程中走上了歪路，因此又有謙的意涵，謙為低下納人，但若是過於謙弱，則會流於諂媚，因此後面說利貞，必須堅守自己的初衷，貞為正的意思。

所以從上的解釋，自己於來年應該凡事從禮而行，不可踰越禮節，如此才能有所成長，且不會走偏。彖辭說「漸之進也。女歸吉。進得位，往有功也。進以正，可以正邦也。其位，剛得中也。止而巽，動不窮也」。漸之進也與女歸吉，已經於上一段說明。「進得位，往有功也」，這說明漸卦九五爻

陽居陽位，為得位又居中，而六二爻陰爻居陰位，也是得位又居中，九五與六二為正應，所以前進有功。「其位，剛得中也」，這說的是九五陽爻居中得位。「止而巽，動不窮也」，這是指上下兩卦，上卦為巽，巽為順從，用謙的方法前進；下卦為艮，艮為止，就是說明於漸進時，必須有所止，也就是時行時止，隨時檢討自己的行為舉止。如此才能繼續前進，沒有窮困，所以說是「動不窮也」。

一個卦中包括六爻，六爻間的互動，說明這個卦的過程。「初六，鴻漸於干，小子厲，有言，無咎」。鴻是水鳥，要離開水面前往陸地，而第一個抵達的就是水岸邊，水岸即是干。離開水登上水岸，就是離開危險。初六無位又無上應，居於卦之最下，而欲前進，這對於還沒有準備好的人會有危險，但若能多學習增加自身的底蘊，如此前進，即使會有別人的譏笑，最後還是沒有過錯。六二，鴻漸於磐，飲食衎衎。吉。六二居中得位，又與九五正應。所以能安穩的上進。衎衎為和樂的意思。磐為穩固的大石頭，藉此以喻六二居中得位。「九三，鴻漸於陸，夫征不復，婦孕不育，凶。利禦寇」。九三陽爻居陽位，因此容易躁動，又無上應。但九三與六四親比，所以容易走得近，然而六四非九三之正配，所以容易流於醜事。因此於來年需要注意這一點，不要踰越了禮節，造成醜事。又九三為陽爻，具有一定的才華，所以要將此才華用在抵禦外來的引誘，所以說是「利禦寇」，否則依照九三的

強勢，容易製造事端，如此便為「寇」了。

「六四，鴻漸於木。或得其桷。無咎」。這一爻是過了艮卦進入巽卦，水鳥從陸地飛上枝頭，但是水鳥的腳掌利於游水，卻不利於抓取，故無法安棲於木，這是六四乘九三，六四陰柔乘據九三陽剛，所以多有懼怕。但是六四上比九五，巽以事上，所以也能得到一個安棲的位置，所以為「或得其桷」。這利面講的或，事必須要能親比九五，才能有安棲之位，但是不能說有了九五當靠山就去侵犯九三，其中有選擇的意涵。巽以事上，才能「無咎」。九五，鴻漸於陵。婦三歲不孕，終莫之勝。吉。陵為高崗。水鳥已經前進到了高崗。九五與六二正應，所以想要親近六二，但是卻受到九三的阻撓，但是九五與六二都是居中得位，所以不受九三的干擾，而九三終不能得勝，最後的結局為吉。這也提醒自己於來年的時候要堅持，居中守正，只要是正確的，就不要受到外界的干擾。而這正確與否，就需要依照禮節而行，其時禮於五行屬火，於修行時也可以稱為神，因此也在提醒漸卦其實是在提升自我的智慧。上九，鴻漸於逵，其羽可用為儀。吉。上九無位，所以不受世間名位的束縛，而能自在地飛翔。逵指的是空中雲路。水鳥飛行於天際，往往會照著其隊形，而不失其序。如此可為別人效法。

漸卦的六爻，從水岸到自在地飛翔，也隱喻自己必須從低下開始才能有貴，必須一步一步的學習，依照禮儀而做，如此不僅自身會有所進步，同

時自身的智慧也會有所進步。因此，漸卦不僅點出來年的運勢，但這也是我自己來年所應該努力的目標。另外，靜卦沒有動爻，若有動爻就表示有吉凶悔吝等結果，若是靜卦，就要看自己的心是否平靜？若是心動也是會有吉凶悔吝，所以這個卦有在提醒我自己凡事需要平心，這也是自己所需面對最大的挑戰。

之所以會想到卜個卦來看自己的來年運勢，一來是想要看看這幾個月來自己讀《易經》，對於《易經》的理解程度，二來其實基於好奇，看自己來年會是如何，自己也好有個心理準備。快過年了，在這祝大家兔年行大運，也祝大家能心想事成。

## 十、求之不得 / 如一

轉眼又是新的一年，光陰流逝匆匆，並不會為了誰而駐足。過年拜拜，舉凡人們拿起香，便是向仙佛神靈求東求西，求保佑平安健康、求保佑事業賺錢、求保佑家庭和樂、求保佑婚姻美滿、求保佑學業進步……，一大堆的祝禱詞，不外乎是各式各樣的「貪求」。有人可能會認為這些只是基本的願望而已啊！只求簡單的平安順利，又沒有求大富大貴，怎麼會是「貪求」呢？

想想平安健康要靠自己行事謹慎、注重養生去獲得；事業賺錢要靠自己努力工作、發揮專業去獲得；家庭和樂要靠自己善待親人、遵守倫理去獲得；婚姻美滿要靠自己溝通協調、用心經營去獲得；學業進步要靠自己認真上進、研究學問去獲得。明明以上種種都是靠自己的功夫，為什麼要求仙佛神靈相助？這不是貪，是什麼？

人生在世，有好多好多的無奈，許多時候總是事與願違，因此產生了諸多煩惱。清靜經云：「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。」所以煩惱的源頭在於妄心，妄心是有所求的慾望之心，愈求愈煩惱。

曾看過一首〈勸世偈〉如是說：

天地覆載我，多生消不得；  
父母養育我，終生報不得。  
人人願百歲，這個求不得；

個個要富貴，勉強要不得。  
終日事茫茫，要閑閑不得；  
直待老來時，凡事做不得。  
道理十分明，說得行不得；  
頭髮白茫茫，要黑黑不得。  
好事都該做，錢財捨不得；  
騙積起家財，子孫守不得。  
切莫結冤仇，累世解不得；  
咽喉三寸氣，斷了接不得。  
心下千般氣，對人說不得；  
鬼判來拿時，半刻推不得。  
大小哭啼啼，有耳聽不得；  
骨肉正團圓，要留留不得。  
冤家相遇時，有路躲不得；  
相識若干人，有眼認不得。  
氣斷不多時，容顏看不得；  
四大冷如冰，渾身動不得。  
六片木棺材，人人少不得；  
家資千萬貫，臨行帶不得。  
空手見閻王，有錢用不得；  
思量煩惱遲，要回回不得。  
未曾過七日，鼻孔聞不得；  
閻王不順情，佛也救不得。  
靈前好供養，起來吃不得；  
從前不肯修，而今說不得。  
經典積高山，無緣看不得；

黃泉獨自行，兒女伴不得。  
不孝忤逆兒，天地容不得；  
酒醉打死人，醒了悔不得。  
王法重如山，犯了饒不得；  
自作還自受，別人替不得。  
爾若做好人，他人分不得；  
修行證果時，六親俱度得。

勸你

修橋砌路及放生，有也無；  
禍事臨門使萬千，無也有；  
看經念佛修因果，不得閑；  
有日閻王寄信來，忙也去。

由此可知，終其一生求啊求的，往往「求之不得」，直到無常來時，才一覺而醒，不過已經沒有機會再回頭。仙佛深知此理，才會苦口婆心勸我們看破紅塵四大皆空，「一切帶不走，唯有業隨身」。若真要求，那就反求諸己，所謂「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修」。

這靈山塔說的就是自己的心，也可說是自性佛，所以自性佛就在自己心中，無須外求。《金剛經》云：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不可見如來。」意思就是說真正的修行，不是到廟裡面去參拜仙佛神靈，如果向外求，就是貪求，是求外力幫忙。想想仙佛神靈為何要平白給我們好處呢？如果今日有人向您要求，希望您給他錢財、替

他去除霉運、助他一臂之力，試問您會答應嗎？通常我們會先衡量與對方的交情，如果是至親，或是莫逆之交，也許我們念在恩情的份上，會伸出援手；假使是毫無相干的路人甲乙丙丁，也許還會因為有緣看對眼，而施予一點點小惠；若是結怨之冤家，那不用說了，豈有可能與之往來？一樣的道理，我們要憑藉什麼樣的「交情」請仙佛神靈幫忙呢？

老師曾經說過，不要隨意向神靈祈求，因為如果有所應驗，那便要還願。一般人所謂的還願，就是說好要回饋多少金錢或是物品，說到即應做到。如果遇到比較低級的神靈，也許要付出很大的代價，超乎我們的想像。但認真想想，真的只用少許金錢和物品，就能換來龐大的願望嗎？其實不然，當中我們耗掉的是功德與先天靈氣，只是我們看不到，不知情而已。有捨才有得，得失之間，必然是對等的，絕對不可能讓我們平白無故得到好處。若真如此，那每個人都來打如意算盤，以小換大，不是很划算嗎？何須苦苦靠自己？所以還是盡量少動這些外求的念頭，腳踏實地修自性佛，才是上策。

自性佛如何修？佛家謂「老實唸佛」、道云「修煉水火」，兩者看起來是兩碼子事，其實殊途同歸。老實唸佛，是專心的唸，唸到一心不亂，見性是佛。修煉水火，則是回光的功法，眼神下炤下丹田，修煉先天炁，讓元神來成就修行大業。其中一心不亂就是清靜的工夫，人心能常保清靜，則近道矣。清

靜經云：「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。」

所以修煉之法很簡單，轉運之道很容易，趨吉避凶並不難，唯「清靜」二字而已。平安健康也由他、事業賺錢也由他、家庭和樂也由他、婚姻美滿也由他、學業進步也由他。聽起來很不可思議吧！感覺是牛馬不相干的兩回事，怎麼說「清靜」便能帶來這麼大的效益？那是因為清靜二字中有玄機，清靜也是陰陽之理，是太極，也是無極，無極從虛無中來。萬事萬物的源頭都是無極，無極一動而生太極，太極就包含了所有的吉凶悔吝。菩薩畏因，眾生畏果，所以菩薩從因來斷果，眾生不明此理，只能無謂的憂懼惡果。好比有經驗的果農能選擇優良的種子來培育出甜美的果實，這就是從因來控制果；無經驗的人傻傻亂選種，也不懂植栽之道，因此無從得知會種出什麼樣的果子來，種得好果是誤打誤撞，種得惡果就是盲目瞎碰。

因此我們若能掌握修煉之要在於清靜，每天老實煉功打坐，清靜自心、清靜自身，讓先天陽氣來化除我們的一身汙濁陰氣。這些汙濁陰氣，累積太多就會成疾，所以是我們的病源，若能清除之，身體自然健康無病，心靈也會舒坦無比。汙濁陰氣也是種種不順的源頭，人是半陰半陽之體，陰氣太盛則倒楣不已、衰事連連，做什麼都不如意，也很容

易遇人不淑、遭逢意外；陽氣較足則萬事如意、生活美滿、心想事成。由此可知，我們所需要的就是這純陽之氣，若想命運好轉，首先要有足夠的陽氣，才能一切安康。但一般人不知如何煉這純陽之氣，只能至廟宇拜求，其實若一個人功德足夠，不需去求，仙佛也會適時的伸出援手，所謂「天助自助者」，求之不得，求己自得！

## 十一、真我修行 / 行界

修行即是將日常生活中的酸甜苦辣轉換成當下的養分，讓自己慢慢茁壯，能坦然的度過每一天，每個人對修行的方式與想法各有不同，有的喜歡誦經，有的喜歡靜坐，有的喜歡從事公益做善事，只要是利益眾生的事，就盡量的去行去做，其實最終回饋的還是自己，人生當中有很多的無奈，明明自己不想做的事卻不得不做，而想做的事卻受到百般的阻擾，不管是宿命也好或天命也罷，只能認命的好好去了解自己，讓自己在生活中更有智慧的去解決事情，使生活更加的圓滿，這也是修行中對自己實質的回饋。弘一法師曾說：「凡是你想控制的，其實都控制了你自己，當你什麼都不要了，天地都是你的。」其實什麼都不要了，不是要我們放棄，而是要我們放下自己心中的執念，當你的心不執著了反而看得更清楚，原來自己的內心深處是如此的海闊天空，猶如大海表面波濤洶湧，而海底深處卻一片寧靜。

大年初一帶著家人到南鯤鯓代天府拜拜，這是承襲父親從小到大每年帶我們必走的行程，遊客與參拜的信徒不因疫情的關係反而絡繹不絕，廟前有搭一座七星平安橋，這是民間的信仰，有走過七星平安橋就可以化解災厄以祈求平安，參與的信眾分成男女兩邊，並將紙人與紙錢放在胸前，依序前進過平安橋的儀式，這當中我發現女生這邊大排長龍，而男生這邊卻不多，或許是女人的煩惱較多，

除了祈求自己平安外也希望家人過得一切順利，而且這中間我看到的幾乎都是中老年人居多，少年不識雙親意，養兒方知父母恩，做父母的都是希望自己的子女與家庭一切平安順利，所以過平安橋不僅是會得到神明的保佑，也讓自己的心更加安定，這是宗教信仰給人們的力量。

在修行過程中除了要多做功德外，更要提升自己的觀念與知識，所謂物以類聚，同氣相求，當你的氣質改變了，慢慢就會有志同道合的道伴加入，讓修行之路並不孤單。清靜經云：「人神好清，而心擾之，人心好靜，而慾牽之，常能遣其慾，而心自靜，澄其心，而神自清，自然六慾不生，三毒消滅，所以不能者，為心未澄，慾未遣也。」我們的心因為貪嗔癡慾望太多而遮蔽了我們的元神，使我們的識心太重，猶如烏雲擋住了太陽而失去了光明，其實聖人與凡人本來就沒有什麼差異，但有所不同者在於聖人塵情不染，而凡人因名利心太重，而流浪生死，常沉苦海而不自知。丹道云：「聖人一生別無功夫，即到真空地位，此理此氣，自然真機流行，流通無間。猶必有個主宰，存而不失方可。」故曰：「惟聖罔念作狂，惟狂克念作聖。」念者何？即主宰也。一息稍放，即無主宰，無主宰，即流於人欲之偽而不覺，所以聖人猶必以罔念為戒。在我們的日常生活中千頭萬緒，即有千萬個念頭阻塞其氣機，唯有無念回光，常知常覺，不許此心一息游移，如此氣機通暢了，心有了主宰，自然無欲。此

功夫不是一蹴可幾的，除了要有耐心之外，更要有明師的教導及經典的輔助，才不會浪費時光的走偏方向。

在生活中每當遇到瓶頸而無法突破，常常心中會亂了方寸而不知所措，弘一法師曾說：「不要害怕失去，所失去的本來就不屬於你的，你也不要害怕傷害，能傷害你的都是你的劫數。」凡事都能順其自然心中自有主宰，常往好的方面去想去做，自然會產生正能量而逢凶化吉。在八字命理有很多的貴人星，例如文昌貴人、天乙貴人、福星貴人、天德及月德貴人等等，當中以天乙貴人的氣機最強，記得在我的八字裡面有天乙貴人，總覺得凡事都會有貴人來相助，可是生活總還是覺得諸事不順，後來才知道原來貴人星是前世跟上天有約定好的，很多人都喜歡以發誓來表示真心，但是做不到的事情還是不要亂發誓，只要心存善念的積功累德，當有危難來時自然能化險為夷。記得以前在台中讀書的時候，有一天的下午在上課中突然心搏過速，心臟跳得好快，痛苦的撐到下課，馬上跑到醫務室，護士阿姨給我一杯熱開水然後叫我躺在床上休息，經過一小時後心搏還是沒有降下來，然後頭暈的感覺快要休克，護士阿姨要我趕快去找醫生看診，於是聯絡同學騎腳踏車載我到 803 軍醫院急診，當時還沒有健保，心想軍醫院掛號應該較便宜，可是身上只剩 300 元，同學說他還有 500 元，我想應該夠看診費用，那天值班的醫師剛好是心臟

專科的醫生而且官拜上校，他先給我把脈嚇一跳的說你現在心臟在打空包彈，怎麼還沒有昏倒，然後問我住哪？我說住在台南並在校外跟同學租屋，他馬上安排我照心電圖、超音波及打點滴，結束後帶我到牆角邊邊，然後從口袋拿出兩顆藥叫我趕快收好，說回去先吃半顆，你是心臟瓣膜脫垂所引起的心搏過速，要吃營養一點你太瘦了，然後結帳的時候他拿起收據看看，耍官威的跟辦理的士官說重開，其他的費用刪掉只開基本掛號費就好，我看那士官心不甘情不願的還是照做，我不認識這位醫官而且非親非故的，讓我在外地感受到溫暖。多年後回想這事，在接觸八字命理才讓我了解天乙貴人的真義。

人生在世不過百年光陰，要清楚自己想要的，萬物皆有定數，得到未必是福，失去也未必是禍，緣起緣滅，順其自然，心中自有主宰，一切皆可心安理得。

## 十二、福德與功德 / 正福

老師在上課或聊天時經常說真正的功德是很不容易做的，我在剛開始來學修大道時聽老師這樣講還無法體會為什麼真正的功德很不容易做，也不瞭解真功德與福德（福報）的區別，因為那時候不懂大道，只是很單純的想說做功德很簡單啊，並認為只要有錢就很容易做功德了，就算沒有很多錢但也可以多少加減做一些布施，應該不會很難吧。一直到經過好幾年修道的時間後才體會出老師講的是真的，要能做出真正的功德是不容易的，因為關鍵就在於人的心態問題、做功德所產生的效果力量、有無真心誠意修行大道，因為大道的先天氣能將所做的功德力量加倍發揮出來。例如在做功德、布施時是自然而然的去做，就當作是自己應盡的本分、義務而已，不求回報及無所貪求，不必讓人知道也不是為圖謀稱讚好名聲，即使遭遇障礙或困難時也能不抱怨、不間斷的持續去做，這樣才能算是陰鷲、真功德；另外，老師常說在道場做功德、布施，能產生很大的善因果力量，是真正的功德，這比一般社會上的熱心助人或捐錢給公益慈善團體更能得到上天的吉祥之氣，這種吉祥之氣是道氣也是先天氣，是一股很大的力量，不但能趨吉避凶、改善命運，也能幫助修道人突破修道障礙，因為在現代社會中一定有道場才能把大道傳出去，道場是在協助仙佛傳道渡人，在道場裡面真心有德的修道者能得到仙佛幫助，所以身在道場好修性、好修

命，道場是無私無貪的傳道場所，能將大道之道脈、仙佛之心法傳承下去而不中斷，也可接引有緣人來學道習法，教人效法天地之理並積功累德而改善命運，甚至轉變心性、氣質，讓人由內至外煥然一新，這樣就是有實現仙佛傳道渡人救世的慈悲大願力了，甚至如果能夠修道有成、功果圓滿的話更可脫離苦海而回歸仙佛世界，那就是助人成道是世間的最大功德了，也是佛說的第一稀有功德。

在六祖壇經有記載慧能大師為弟子講解功德與福德之區別：

『韋公曰：和尚所說，可不是達摩大師宗旨乎？師曰：是。

公曰：弟子聞達摩初化梁武帝，帝問云：朕一生造寺度僧，布施設齋，有何功德？達摩言：實無功德。弟子未達此理，願和尚為說。

師曰：實無功德。勿疑先聖之言！武帝心邪，不知正法；造寺度僧，布施設齋，名為求福，不可將福便為功德。功德在法身中，不在修福。

善知識！功德須自性內見，不是布施供養之所求也。是以福德與功德別。武帝不識真理，非我祖師有過。』

由以上經文可知由於梁武帝一生中造了很多的寺廟讓出家人方便修行及讓百姓膜拜，並布施、設齋供養很多僧眾，因此他自認為功德很大，但沒想到達摩祖師卻回答他說實在毫無功德可言。這個原因可說就是出在梁武帝的心態問題及他做的那

些事情對於國家安全、社會秩序安定、百姓人民的生活、工作，是否能有直接的幫助與利益，也就是說是否真的是國家、社會、百姓人民所需要的事情，而非只是圖謀世間的稱讚好名聲或貪求功德福報，甚至只是為實現自己的理想才去做的。因此慧能大師說梁武帝的心態偏差不正確，而且不懂真正的大道修行方法，也不明白如何造作真正的功德，所以梁武帝造作寺廟及布施、設齋供養僧眾其實都是福德也就是求福報，而真功德與福德是不同的因果道理，所以不可誤將福德認做真功德。因為真功德在大道中，也就是要修大道並從自身修出智慧也就是才華能力，方能去行道、積功累德並行做真功德。

來學大道後漸漸瞭解真正的功德果然是很不容易做出來，也不是說只要有錢就能容易做到的，沒有那麼簡單，不然的話世界上有非常多的有錢人，那些有錢人隨便一出手就是巨額錢財，那他們不就都可用錢財來換取解脫苦海輪迴之痛苦，甚至可以成仙成佛了嗎，但那是不可能的事情，雖然有錢能比較容易做布施以累積福德、福報來享受世間之名利、榮華富貴、能很順利平安過日子，享福的成份比較大，但是福報跟真功德是不同的兩種道理。因為要做出真正功德的前提是要性命雙修，也就是修大道，要老實修道並親身力行力行其道，就如同老師那樣。一般而言佈施有三種：財佈施、法佈施、無畏佈施。在聽老師講課後明白三種佈施的

意思，財佈施是以錢財、物品去賑濟疾病、貧苦、孤伶的人；法佈施是修道者修出智慧後，明白經文意義與修行功法，能無私的講解給別人聽，讓別人法喜充滿也能明白佛經、道經的意義及如何修行，如果別人修道有成的話，這樣得到的功德是無窮無盡的，是真正的功德；無畏佈施是修道者在修出智慧後，再修出神通靈力，能夠處理無形界的事情，但是這種辦無形界的事要特別小心，不能違反天理、因果，而且要公正無私及要有足夠的功德才不會出大問題，或是以修道的智慧去為別人解答問題、指引迷津，能安撫別人恐懼、驚慌不安、悲傷之心情，還要使人知曉善惡因果道理，並勸人減少惡行、助人向善、廣積善行功德，更要度引有緣人學習大道，此是真正的功德。

老師也經常舉例具行和尚的事蹟來比喻說明真功德的意義，因為具行和尚在佛寺修行時，每天辛勤勞作服務，苦行種菜供寺內僧眾食用，也常替人做事縫衣服，而且虔誠伺候師父虛雲老和尚，具行時常沉默不語彷彿聽不見一般，所以被稱做聾子和尚，他也不在意，因為他深知口開神氣散之害處，所以緊閉竅門不妄泄，以能固氣養神，因此每天都是一心專注、不妄念的唸佛回光，不僅在工作或休息都時時唸佛回光，在夜裡也是拜佛修行，後來奉師命出外參訪名山修行，之後又回寺伺候師尊，並跟以前一樣在寺內勞作服務，於多年後功果圓滿，在向師父虛雲老和尚辭別後，具行自身發出

三昧真火白光而坐化圓寂回歸仙佛世界。具行是佛經說的一心不亂、老實修行的表率及實踐者，也是修出菩薩道的真功德者，所以能夠感化很多人相信因果、改惡向善及學佛修行，具行深得師父虛雲老和尚的讚賞，因此虛雲老和尚做了「追悼具行禪人自化身生西記詩」來哀悼具行和尚，這也是造做真正功德的公案。

慧能大師說：

『見性是功，平等是德。念念無滯，常見本性，真實妙用，名為功德。

內心謙下是功，外行以禮是德；自性建立萬法是功，心體離念是德。不離自性是功，應用無染是德。若覓功德法身，但依此作，是真功德。

善知識！念念無間是功，心行平直是德；自修性是功，自修身是德。』

所以說真功德在大道中，大道與真功德是一體兩面，要先修大道及性命雙修，並修出先天一氣，但要修出此先天氣也是不容易的，要具備仁心慈性才能修出身內之先天氣，這是修身功德，然後再漸漸修出元精、元氣，於修到無妄念時再神氣合一這就是明心見性，明心見性後還要持續修煉才能漸漸有智慧，所以佛說眾生平等皆有佛的智慧、德性，也就是每個人的身內都有先天一氣，只因不知修煉功法或因妄想、執著而讓元精、先天氣加速流失就這樣把一生過完了，而無法像仙佛聖者能證得智慧、德性。因此要以謙虛的心來待人處事，並以無

相、無蘊就如同船過水無痕那樣去修道行道及積功累德，方能內功、外德兼備，而有高深智慧、才華能力去造做法佈施、無畏佈施等真功德。

### 十三、如何突破困境 / 誠意

最近在辦公室整理書櫃時，發現一篇題目為「如何突破困境」的文章寫得很好，是兩張的紙，夾在一堆善書之間，我放了超過十幾年沒丟掉，但卻已忘記是誰寫的？現在拿出來看還是覺得非常有道理，於是問老師是否可轉載這篇不知作者是誰的文章？老師說這次我若懶得寫會刊心得可以轉刊吧。所以非常謝謝老師這次讓我偷懶用「抄」的寫心得，於是全部重抄過一次，內容如下：

**謀事在人，成事在天，但失敗則大都在於人謀不臧，成功則非天意不得在困境中成大功。**

**「不為失敗找理由，只為成功尋方法」**

**「凡人等待時機，強人爭取時機，智人創造時機。」**  
俗話說「小富在勤，大富在天。」也正是此意。

#### 一、心裡應有的認識：

- (1) 對真理因果定律的認識，世上絕無偶然之事。
- (2) 對命運一定是起伏輪替，絕無天天過春天或嚴冬之事。
- (3) 對造成人與事困難遠因與近因的深入檢討與認識，漸漸往往都是由遠因的累積及近因的觸發而造成的。
- (4) 認識自己的性向架構，了解自己適宜發展的方向，不若於虛幻的妄想。
- (5) 以上總結四句話：起伏可待，缺點可補，優點可養，智慧可磨。

## 二、 實際的作為；

- (1) 順從命運的起伏，在困境中徹底檢討自己的缺失，並找出克服的方法，以待再起的時機。
- (2) 有丟盡一切，一切再重頭開始的氣魄，並在每一個當下盡心盡力，在每個過程中盡心盡力。
- (3) 選擇；並無所謂最佳選擇，僅有較佳或合適的選擇，但更重要的是在你選擇之後能盡力去做。不論做那一種選擇一定是各有得失，你不必過分計較，重要的是在選擇之後善用這選擇，不怨不悔。至於選擇的結果是對、是錯、是好、是壞？沒有人可以預知。但把你所做的選擇竭盡心力，歡喜感恩的去做，卻是人人都可以做得到的。能如此，即使你做的並不是頂理想的選擇，你仍然能得到很好的結果。

突破困境不是要回到原本未受困之前的情況，而是借困境認識自己，認識了真理，認識了自己失敗的原因，並借困境磨勵自己的能力，並在自己機運再升起時善用之，避開原有的妄想，而成就一個紮紮實實的成功。

**開始成功**=天意走上坡+人謀走上坡，難免過於驕傲自大。

**開始下坡**=天意走平坡+人謀走下坡，不

服氣但不能虛心。

**進入困境**=天意走下坡+人謀走下坡，走入谷底也是轉機。

**仍在困境**=天意走下坡+人謀走上坡，盡人之力以待黎明。

**進入平穩**=天意走平坡+人謀走上坡，漸見曙光更加努力。

**再度成功**=天意走上坡+人謀走上坡，虛心盡力認命超越。

天意為自己的積數，人謀則為自己痛下功夫的積數。

成功即為功德乘功夫的積數。

### 三、如何行功立德：

- (1) 為什麼要行功立德？因為你的功德存款簿在不知不覺中已經被你提空了，有道是「有慧無福，羅漢托空鉢」，哪管你過去有再大的成就，現在有再大的本事也不管用，當我們有充裕的功德存款事事順心時，我們只覺那是理所當然，卻不知道那是你過去和你的尊長曾經苦心經營的結果，就好像在你老家旁有一個大池塘，裡面生機盎然，你不知它的來歷，只是從其中不斷的獲益，但是你不知道愛惜它，常常有意無意丟棄一些東西在裡面，日積月累水愈來愈淺你也沒注意，終至有一天水乾了，這時候你做什麼都不順，到處碰

壁。這時候你唯一解困的方法只有重新再挖出一個池塘，使它再充滿生命力，這時候你現世的生命才能事事順心。

- (2) 有了以上的認識，我們要痛切的檢討自己濫用功德福報，作惡造業的行為。從自己內心的修為，為人處世的點點滴滴檢討起，認輸、認錯、懺悔。與過去的一切不善切斷，並痛下決心，採取行動來再挖出自己的功德池塘，才能再造自己的新生命。
- (3) 修養自己的心性，有志氣沒脾氣，凡事用善念用正念，面對任何的逆境、痛苦，都用感恩的心，當作是幫你消業，教你變得更有耐心、更幹練。
- (4) 人我一體，自我修為成就與建功立德的捷徑，就是無我的為別人服務，要記得那是你的本分，不是你額外的付出，你要感謝別人給你機會服務，你唯有在無我的服務中才能成就自己。

#### 四、如何痛下功夫：

有了福報還得把事情做好，所以在檢討自己的時候，同時要檢討自己目標的設定與做人做事的缺失。問自己，你原來做的事是不是真正適合你的個性與條件？問自己，你做人是否周到圓融，處處能為別人設想？是否對你所做的是真正肯痛下功夫，做到無懈可擊與無人可及？如果你真有這樣的

願力與下了這樣的功夫，一旦你的時機轉了，功德的池塘也挖深了，你想做不好都難！

## 五、如何熬過困境：

當眾大困境來時，正如同大病臨身，有道是病來如急雨，病去如抽絲，原來福報環境的破壞與崩解，由遠因的逐漸累積到近因的觸發，事實上由來已久，只是你不覺得而已，等到最後爆發已無挽救的餘地。這正如因為日久生頑，疏於防洪，一旦洪水肆虐田地沖蝕，你一定要等到雨過天晴，重整土地環境，才能開始栽植作物，經過幾年耕作才能恢復土地原有的生產力。你現在要重新再造基礎，當然不是一蹴可幾的事，甚至是難以計算的事，因為福報消失了業報就會現形，你要先消自己的業才有條件集福報。如果你的業力很輕，恭喜你，你的恢復期比較短。如果你的業力深重，你也不必灰心，你要發更大的願，真心全意，無私地為社會、為人類、為眾生服務奉獻，肯在能努力的方向傾全力以赴，「內修心性，外積功德」，不問收穫耐心的埋頭苦幹，終能修得清淨心，成就佛家所說的「無相佈施」，也成就了無限功德，至此業力消解，你自能脫困而出。(全文結束)

以上在重打字的過程中，等於把心得仔仔細細又讀了一遍，感覺非常激勵人心，鼓勵自己不氣餒不放棄，繼續努力修行，更要持續做功德不間斷，和大家共勉之！加油！

## 十四、默禱 / 揚道

近來大事莫過於星雲大師圓寂，我們來看一看這位大師生前事蹟，並在心中默禱弔唁。佛光山開山宗長、國際佛光會創辦人星雲大師 5 日辭世，享耆壽 97 歲，大師法體真身坐入塔中，並且在 7 日後進行真身火化。星雲大師 1927 年出生於江蘇江都。幼年家貧，12 歲陪同母親赴南京尋父途中遇南京棲霞山寺志開上人，拜志開上人為師披剃出家。15 歲在於南京棲霞山寺依若舜老和尚求授具足戒，祖庭為江蘇宜興大覺寺，法名悟徹，號今覺，為臨濟正宗第 48 世、佛光堂上第一世開山祖師。弘法 80 多年，全世界跟隨出家的弟子逾二千人、全球信眾達數百萬，傳法法子百餘人。開山 56 年，在全球創建三百餘所寺院，如美國西來寺、澳洲南天寺、非洲南華寺、巴西如來寺等，皆為當地第一大寺。星雲大師幼年失學，但先後創辦美國西來、台灣南華、佛光，澳洲南天及菲律賓光明等 5 所大學。並在全球創辦 16 所佛教學院、27 所美術館、圖書館、出版社、書局、「雲水書坊——行動圖書館」、五十餘所中華學校，暨智光商工、普門中學，均頭、均一中小學和多所幼兒園等。1970 年起，相繼成立育幼院、佛光精舍、慈悲基金會，設立仁愛之家、雲水醫院、佛光診所、雲水護智車，協助高雄縣政府開辦老人公寓，並於大陸捐獻佛光中、小學和佛光醫院數十所，亦從事急難救助，育幼養老，扶弱濟貧。在文化弘法方面，1978 年成立「佛

光出版社」、成立「佛光山文教基金會」；「佛光衛星電視台」（後更名為「人間衛視」）及「人間福報」創刊，成為第一份由佛教界發行的日報。一生著作等身，編輯成「星雲大師全集」395冊出版發行，逾四千萬字。星雲大師七年多前曾在人間福報為文「最後的囑咐」，提到：生了要死，死了要生，等於季節有「春夏秋冬」的循環，物質有「成住壞空」的還滅，人生當然有「老病死生」的輪迴。星雲大師將遺囑定名為「真誠的告白」，說到這一生，人家都以為他很有錢，事實上他是以貧窮為職志。童年家貧如洗，但不感到是貧苦的孩子，心中覺得富有。到了老年，人家以為他很富有，擁有多少學校、文化、出版、基金會，但卻覺得自己空無一物，因為那都是十方大眾的，不是他的。他的一生，服膺於「給」的哲學，總是給人讚嘆、給人滿願。並立下佛光人工作信條：給人信心，給人歡喜，給人希望，給人方便。因為深知結緣的重要，心裡只想到處結緣、到處散播佛法種子。

以上，一代開山大師的事蹟可以得知，大師除了有高深的修行，也有厚德的涵養，有上天的護佑，也有十方信眾的協助，從而能多方向成功的發展，卻又覺得自己空無一物，成功並不是自己的功勞。故能力愈大，責任愈大。光享受不做事，福報早晚用盡，想成功又不做事，違背天理，看別人都在享受那是他人累積幾世的結果不必羨慕，想做功德累積福報現在開始都不嫌晚，莫要懵懵懂懂過一

生，看別人怎麼做就怎麼做，不會做或不懂得如何做，就請教，並不丟人。歲月不過百年，有沒有留下值得回首的事蹟？抑或像大師般幾分的精彩，端看自己。再看下一則事蹟：

入圍今年金鐘獎視帝的陳亞蘭，接受 MOMOTV《大雲時堂》李四端專訪，她是台灣首位女扮男裝，以女性身分入圍男主角的紀錄，訪談中感念父親及恩師楊麗花，兩度淚灑影棚。陳亞蘭是台灣首度以女扮男裝的身分入圍金鐘視帝，有著「最帥小生」的稱號，一舉手一投足，眼神裡皆是戲。談及於此，得知入圍第一件事是打給恩師楊麗花報喜，也想起 21 歲時，楊麗花曾說過「演小生想要成熟，必須要等到 40 歲」，想要一炮而紅的人根本堅持不下去，陳亞蘭是用毅力努力才有今天的成績，她也有足夠信心與其餘 5 位男主角共同角逐這份獎項。陳亞蘭出身澎湖歌仔戲世家，父親是憲兵，對於兒女採用軍事化教育，對戲團的事嚴厲要求。陳亞蘭說「我曾經不喜歡歌仔戲」，抗拒的情緒來自父親，她不喜歡被掌控以及打罵教育，同時在家中沒有隱私，也不敢帶同學回家。遇到恩師楊麗花才堅定自己唱戲人生，談及進入楊麗花的歌劇團，陳亞蘭才領略歌仔戲的魅力，並下定決心認真學習，恩師不僅教她戲裡人生、戲外人情世故，而楊麗花的存在亦父母亦是師長，我在母親的肚子裡就選好職業」陳亞蘭這樣描述自己，把歌仔戲當作畢生事業，遇到楊麗花後更盼把該文化在國際發揚光

大。「歌仔戲是台灣最有特色的劇種，必須要傳承下去，不能讓後代只能靠紀錄片和傳記才知道歌仔戲三個字」，於是她堅持做電視歌仔戲，為了讓更多觀眾看見。做完《嘉慶君》系列後，因各種分工的傳承中斷，資金斷裂等因素，陳亞蘭淚泣向恩師道歉，「我無能為力讓歌仔戲再傳承下去」，楊麗花只回答「順其自然」，說「盡力就好，只要表演能夠感動一人，多一人知道忠孝節義和飲水思源，就滿足了」。

從以上的事蹟我們可以得知，每一行都有不同的專業，在自己的專業中努力，把忠孝節義以及飲水思源傳承開來，能感動一人也就滿足了，這就是專業也是使命。人生守自己的本分很重要，守本分就會在自己的專業中鑽研，有使命就能堅持，堅持成自然，自然能習慣，習慣就能成就一件事。路必須一步一步走，事情也必須一件件的做，不能好高騖遠，也不可能一步登天，因此要扮演好每一個角色都不容易，正所謂「台上一分鐘，台下十年功。」積極扮演好自己人生中的角色就是專業守本分。

## 十五、少則得，多則惑 / 無患子

最近我在 111 年 11 月 18 日到表弟出租的樓房做清潔整理工作，11 月 17 日就先到現場做勘查，發現退租者在表弟出租處遺留很多廢棄物，從門口前到一、二、三樓，每間房間都是遺留下來不要的物品。這些垃圾要清理分類很費時，其中有的房間菸頭很多，有的房間保險套很多，滿地都是，出租者從未清理，看起來好像身處在垃圾堆一樣。11 月 17 日我勘查後有向表弟詢問出租者大概租多久，表弟回答大約三年，再詢問為何未續租，表弟回答已欠租數月，經由表弟協調出租者搬離，表弟最近才找我進行清潔整理工作，整理分類出的可回收及不可回收物，再通知區公所的垃圾及資源回收車來清運。

所以在 11 月 18 日我和太太及其表妹早上開始清潔，中午再加上太太的友人共四人一起工作，首先在早上清理前我先用噴霧機整棟樓房做消毒噴霧，之後再進行清理工作。由於開始清理一樓時門口前就堆置一堆不要的物品（出租者留下，如圖二），雜亂又不好清理，加上瓶瓶罐罐很多，要將裡面內容物倒出來，再分袋做分類，我光倒出內容物就花了大約 5 小時才倒完，太太、表妹和友人三人則將一樓地面上的垃圾裝袋以及分類。由於混雜不好清理，所以一樓地面的雜物清理到下午快 4 點時才裝袋完成，整個門口堆置到只剩一條走道。

當天大約 4 點多表弟前來現場察看工作進度如

何，然後上二樓及三樓觀看，要求二樓及三樓能否到11月20日清理完成並清洗地面。我和太太看了二樓及三樓的地面堆置物品及床板、睡床等等，之後回答表弟說沒辦法在11月20日前清完，因為這棟樓房為舊式，樓梯間很窄，只有一個人肩寬，如果每袋打包好的袋子要拿到一樓不好拿，要用丟的，三樓丟到二樓，再由二樓丟到一樓，不好工作。還有壁櫥及床板無法用丟的，必須以人力接力從三樓、二樓、一樓依次接下，再加上樓梯間狹窄，就算請搬家公司來做也不願意做，除非價格提高才會有人做此工作。表弟看完後一言不發就走了，我和太太、表妹及友人四人繼續上二樓把一些床蓆、軟墊不能裝袋的東西從二樓往樓梯間以接力方式往下傳送到一樓，然後再拖到大門旁堆置，工作不好做，但也把第一天的工作完成一部分。

等到第二天早上起來，我問一起工作的太太及其表妹、友人是否再繼續做下去，太太表示太累了不想做，所以我只好打電話通知表弟請其另找別人做。而我本身工作一天後，第二天早上起來發覺身體右半邊疼痛，尤其右腳腳底關節發炎，走路很痛，趕快吃消炎藥止痛，但效果有限。剛好老師在十月份開始有在上課中講到艾草的民俗療法，我就先用艾草粉的薰療腳底法，經過幾天的薰療，感覺右腳盤關節的疼痛比較輕微，正逐漸康復中。

經由這段時間的經歷及回顧，有感於世間的一切人事物脫離不了大道的運行，也就是當我們要做

一件事時，首先要考慮到自己本身是否具有解決事物的能力，所以在執行表弟所託付的清潔及處理該處廢棄物的工作時，第一天做完後，第二天我等四人表示體力不勝負荷，再加上疫情以來這兩年多，該處樓房如此髒亂，環境衛生有問題，沒有足夠裝備可能會有感染問題，所以向表弟表達請其另外尋找專業清潔公司處理。

經過這一段時間的思考，發覺一件事情發生時皆有其徵兆，在 11 月 17 日前林老師上課時（11 月 5 日）有討論到八卦中的水火既濟及火水未濟之錯卦問題，在上「太上黃庭經」腎部章第十二：腎為水宮，玄，水色，內象諭也，腎為下玄，其神名玄冥，字育嬰；心為上玄，上玄幽遠，其氣與腎相連，稱冥上玄。在八卦裡屬水火既濟卦，陰陽和合，血液流通，而腎開竅於耳，氣衰則耳聾。在心部章第十：神在心內，心居肺華蓋之下。「主適寒熱」：心屬少陰，為君火，能主適陰陽寒熱躁靜。「榮衛和」：榮即營，營為水谷之精氣，衛為水谷之悍氣，營行脈中，衛行脈外，人當和調營衛以養其身。老子云：躁勝寒，靜勝熱，清靜以為天下正。心為火宮，居於肺（華蓋）之下，質似未開之蓮花，內藏心神丹元，人之一身，以心為主，若能使水火既濟，寒熱適宜，則營衛之精氣自如，心安而神舒，則陰陽靜躁自適。

在人身是如此運作，而在事物也能依此運用，所以在林老師 11 月 5 日上完課後，於 11 月 17 日

接到表弟通知委託清潔工作，在現場勘查時發現有問題，也向表弟反應，先做一天看看，11月17日下午再返回現場以手機拍下現場房舍（如圖一）及樓下入口（如圖二）做參考。尤其圖一的現場房舍，工作地點位於照片左邊，隔一條馬路之對面，牆面三樓高的位置有油漆寫著「日光灣」三字。所以當此工作第一天（11月18日）結束後，回想林老師於11月5日上課中所講述八卦水火既濟及火水未濟卦，象的運用不僅可以表現在人身，且在事物的運用上皆能相通。所以經我回想，看到圖一道路右邊牆壁三個大字「日光灣」才恍然大悟，前二字「日光」不就是代表「火」，而第三字「灣」代表「水」。從古傳經典中有提到，在大自然五行中皆有其象，從象中皆可悟出八卦中的象數，而這牆壁的「日光灣」剛好化成火水未濟卦象，表示此次工作進度不理想，第一天就做完結束，第二天每個人身體都不舒服，我則是身體右半邊疼痛，腳跟筋膜炎，還好第一天做完就結束，有如本次題目「少則得，多則惑」，如果再多做兩天，可能賺的錢都不夠看病。

所以林老師來台南道場上課時，有些時候稍微注意一下，有時往後事情發生前的徵兆，就看我們這些學生能否「悟」出當中的玄機。而我們修道中最基本必須了解的是八卦的演變，涵蓋人事物的運作，其理氣是相通的，所以任何人事物離不開數、象、理的連鎖作用。數由心生，象從數出，象繁數滋，揆之以理，觀象明理，窮理推數，因此無論講

到任何其中之一，必然涉及到其中之二，相互發生連鎖作用，關係至為密切。易之為書，其道尚變，便知蘊於內者為數，發之見於外者為象，存乎中者為理，在基本觀念上，對此應有所了解及認識。

所以平時觀察一切人事物的發展過程，必須要有方法，第一，「明體用」，觀象必先倚數，象的顯示多不定，可因數而定。因為未生象之前已有數，生象之後亦有數，用數來約束其範圍，可以明其體之大小、遠近、動靜。第二「察情偽」，當兩象出現，必以其中之一為主，先看主象，再看主體之對象，再看其中互體之象，相互關係「善」便是吉象，關係「惡」便是凶兆。第三「探消息」，觀象先確定主體之所在，再看所在之地能否得位當位？然後再看是否得時得用？明其趨避得失，知所進退。

所以言象者，不可忘易之義，八卦之象，無不交錯以見其義，不可忘其數，不明其體，不視其所以，不觀其所由，不察其所安，不明其所消息，消則滅，息則滋。八卦取象，精義入神，其微妙乃至不可思議。

再來就是理數，天地生萬物，顯萬象，成萬事，事物無窮盡，象數亦無窮盡。可是象非人莫察，數非人不明，而人人日常所接觸者，無外乎人事物之範圍內，因此人心之限量，亦無窮盡。而人有思想，有思想就生意念，有意念就生慾望，終日思想愈多，意念愈複雜，人心便無限量，在無限量之中，經由考慮與抉擇之後，有些意念打消，有些意念付

之言行，所以說「數」由心生，在演算八卦，必須了解八卦的「象、數、理、氣、錯、綜、互、雜」。

林老師在上「太上黃庭經」有講過，在於八卦整個卦序來看，都是合乎自然的法則，天道如此，地道如此，人道亦是如此，同時說明受時間和空間的影響而形成蛻變過程時，啟示人們如何去把握運用，創造進化，所以八卦演化出六十四卦之所以能具備萬物萬事之象的道理。我們可以想像得到的，有是物，有此事，必有其象，當事物沒有發生之前，見象可以前知，用數可以早推。

任何六十四卦象序列，雖固定不移，可是起伏動變，無論天理、地理、事理、物理一一通用，此所謂不易之理，不易之易，時代的進化，歷史的演變，亦不出卦序象數之外。一切事物看其在何階段中，用象數相推移，就可明其理而察其用，所以最基本的是，我們要對自然無形的徵兆有所了解（如圖三）才能體會本題目「少則得，多則惑」的道理，不足之處，請多多指教。



圖一、表弟租屋處的鄰近房舍



圖二、表弟租屋處的樓下入口，垃圾堆積雜亂不堪

人體：

項目	木	火	土	金	水
五脈	弦	洪	緩	浮	沉
五榮	爪	面	唇	髮	陰毛
五聲	呼	笑	歌	哭	呻
五液	泣淚	汗	涎	涕	唾
五臭	臊	焦	香	腥	腐朽
五誌	怒	喜	思	悲憂	恐
五臟	肝	心	脾	肺	腎
五臟	魂	神	意	魄	精志
五腑	膽	小腸	胃	大腸	膀胱
五主	筋	脈	肌肉	皮毛	骨
五音	角	徵	宮	商	羽
五常	仁	禮	信	義	智
五常	生	齊	誠	成	謀
五常	圓	平	直	方	重
五事	視	言	思	聽	貌
五用	明哲	從人	審聖	聰謀	恭肅
五養	色	味	飲食	臭	聲
五欲	欲色	欲味	欲安佚	欲臭	欲聲
五官	目	舌	口	鼻	耳
五惡	惡風	惡熱	惡濕	惡寒	惡燥
五戒	殺	邪淫	妄語	盜	酒
五華	爪	面	唇	毛	髮
五倫	父子有親	兄弟有序	朋友有信	君臣有義	夫婦有別
四端	側隱	辭讓	-	羞惡	是非
味傷	酸傷筋	苦傷氣	甘傷肌肉	辛傷皮毛	鹵傷血
味勝	辛勝酸	鹵勝苦	酸勝甘	苦勝辛	甘勝鹵
藥養	酸養骨	苦養氣	甘養肉	辛養筋	鹵養脈
變動	握	嘔	噦	欬	慄
志傷	怒傷肝	喜傷心	思傷脾	悲傷肺	恐傷腎
志勝	悲勝怒	恐勝喜	怒勝思	喜勝悲	思勝恐
氣傷	風傷筋	熱傷氣	濕傷肌肉	燥傷皮毛	寒傷血
氣勝	燥勝風	寒勝熱	風勝濕	寒勝燥	燥勝寒

自然界：

項目	木	火	土	金	水
五方	東	南	中	西	北
五季	春	夏	長夏	秋	冬
五色	青	赤	黃	白	黑
五氣	風	暑熱	濕	燥	寒
五化	生	長	化	收	藏
五味	酸	苦	甘	辛	鹵
五性	曲直	炎上	稼穡	從革	潤下
五玄	生	養	該	殺	藏
五元	有根	返真	返陽	還元	歸源
五使	使沉	使下	使和	使浮	使上
五蟲	鱗	羽	裸	毛	介
五穀	麥	黍	稷	麻	菽
五牲	雞	羊	牛	犬	豕
五器	規	繩	度量	矩	準
五咎	豫	僭	怠	急	狂
天	歲星	熒惑星	鎮星	太白星	辰星
地	東有災	南有災	中有災	西有災	北有災
庶徵	燠	暘	風	寒	雨
咎徵	恆燠	恆暘	恆風	恆寒	恆雨
休徵	時燠	時暘	時風	時寒	時雨

圖三、五行與人體及自然界的對照

## 十六、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。

目前社會受到世界金融風暴，而使各行各業產生經濟蕭條，清靜學會創會宗旨原本就是研究道學宗旨，在此經濟風暴中，此學術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、命理等各項學術，修行方面有三教的翻譯經典，作為身心靈的智慧成長。

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

**台灣清靜學會立案證書〈台內社字第0920009769號〉**

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

要參加研習者可與各道場聯絡。

下列這些道場，可以先電話洽詢預約。

台北道場電話：(02) 23122044

台中道場電話：(04) 22212636

台南道場電話：(06) 6529168

高雄道場電話：(07) 7807856

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

林老師電子郵件信箱：[p1007366@ms19.hinet.net](mailto:p1007366@ms19.hinet.net)

# 十七、社團法人台灣清靜學會 章程

## 第一章 總 則

第一條 本會名稱為社團法人台灣清靜學會  
(以下簡稱本會)。

第二條 本會為依法設立、非以營利為目的之  
社會團體。

宗旨如下：

以宏揚中華固有文化，協助國民樹立  
完整人格，發揮善良人性，使人人得  
享盡善盡美的人生。

一、倡導清靜無為的生息修養、修  
為，使人人師法自然，純靜心  
靈，以達心靈智慧的盡美人生。

二、承襲「仁、義、禮、智」的生活  
理念，使人人知體仁、行義、守  
禮、權變，以達遵倫理、崇道德  
的盡善人生。

第三條 本會以全國行政區域為組織區域。

第四條 本會會址設於主管機關所在地區，並得報經主管機關核准設立分支機構。前項分支機構組織簡則由理事會擬訂，報請主管機關核准後行之。會址及分支機構之地址於設置及變更時，應報請主管機關核備。

第五條 本會之任務如下：

- 一、促進中華文化團體與學術機構聯誼，交換研究心得，舉辦學術交流活動，宏揚清淨無為的思想與作為。
- 二、促使各縣市分設研（修）習所或聯絡所，宣導並推展清淨無為的生活態度。
- 三、辦理本門相關學術研習，弘法利生，提昇大眾生活品質。
- 四、傳授易經、老莊、孔孟等暨陰陽、五行等中華文化，辦理相關研習與學術研討，以宏揚傳統文化，

延續文化道統。

五、其他有關中華文化活動及闡揚本會宗旨之推廣事項。

## 第六條

本會之主管機關為內政部。

目的事業主管機關依章程所定宗旨、任務主要為行政院文化建設委員會。目的事業應受各該事業主管機關之指導、監督。

## 第二章

### 會 員

## 第七條

本會會員申請資格如下：

- 一、個人會員：凡贊同本會宗旨、年滿二十歲者。
- 二、團體會員：凡贊同本會宗旨之公私機構或團體。
- 三、贊助會員：贊助本會工作之團體或個人。

申請時應填具入會申請書，經理事會通過，並繳納會費。

團體會員應推派代表一人，以行

使會員權利。

前項會員名冊應報主管機關備查。

第八條 會員（會員代表）有表決權、選舉權、被選舉權與罷免權。

每一會員（會員代表）為一權。

贊助會員無前項權利。

第九條 會員常年會費應於每年十二月三十一日前繳交，未繳交者應於一個月內催繳，經催繳逾三十日仍未繳交者，視為自動退會。

第十條 會員（會員代表）有違反法令，章程或不遵守會員大會決議時，得經理事會決議，予以警告或停權處分，其危害團體情節重大者，得經會員（會員代表）大會決議予以除名。

第十一條 會員（會員代表）喪失會員資格或經會員大會決議除名者，即為出會。

第十二條 會員（會員代表）得以書面敘明理由

向本會聲明退會。但應於三個月前預告，並於年度結束後生效。會員（會員代表）經出會或退會，已繳之各項費用不予退還。

### 第三章 組織及職權

第十三條 本會以會員大會為最高權力機構。理事會為執行機關，並於會員大會休會期間代行其職權，監事會為監察機關。

會員人數超過三百人以上時得分區比例選出會員代表，再召開會員代表大會，行使會員大會職權。會員代表任期四年，其名額及選舉辦法由理事會擬訂，報請主管機關核備後行之。

第十四條 會員大會之職權如下：

- 一、訂定與變更章程。
- 二、選舉及罷免理事、監事。
- 三、議決入會費、常年會費、事業費

及會員捐款之數額及方式。

四、議決年度工作計畫、報告及預算、決算。

五、議決會員（或團體會員代表）之除名處分。

六、議決財產之處分。

七、議決本會之解散。

八、議決與會員權利義務有關之其他重大事項。

前項第八款重大事項之範圍由理事會定之。

## 第十五條

本會置理事十五人、監事五人，由會員（會員代表）選舉之，分別成立理事會、監事會。

選舉前項理事、監事時，依計票情形得同時選出候補理事五人，候補監事一人，遇理事、監事出缺時，分別依序遞補之。

本屆理事會得提出下屆理事、監事候

選人參考名單。

理事、監事得採用通訊選舉，但不得連續辦理。通訊選舉辦法由理事會通過，報請主管機關核備後行之。

第十六條 理事會之職權如下：

一、審定會員（會員代表）之資格。  
二、選舉及罷免常務理事、理事長。  
三、議決理事、常務理事及理事長之辭職。

四、聘免工作人員。

五、擬訂年度工作計畫、報告及預算、決算。

六、其他應執行事項。

第十七條 理事會置常務理事五人，由理事互選之，並由理事就常務理事中選舉一人為理事長。

理事長對內綜理督導會務，對外代表本會，並擔任會員大會、理事會主席。理事長因事不能執行職務時，應指定

常務理事一人代理之，未指定或不能指定時，由常務理事互推一人代理之。

理事長、常務理事出缺時，應於一個月內補選之。

第十八條 監事會之職權如下：

- 一、監察理事會工作之執行。
- 二、審核年度決算。
- 三、選舉及罷免常務監事。
- 四、議決監事及常務監事之辭職。
- 五、其他應監察事項。

第十九條 監事會置常務監事一人，由監事互選之，監察日常會務，並擔任監事會主席。

常務監事因事不能執行職務時，應指定監事一人代理之，未指定或不能指定時，由監事互推一人代理之。

監事會主席（常務監事）出缺時，應於一個月內補選之。

第二十條 理事、監事均為無給職，任期四年，連選得連任。理事長之連任，以一次為限。

第二十一條 理事、監事有左列情事之一者，應即解任：

- 一、喪失會員（會員代表）資格者。
- 二、因故辭職經理事會或監事會決議通過者。
- 三、被罷免或撤免者。
- 四、受停權處分期間逾任期二分之一者。

第二十二條 本會置秘書長一人，承理事長之命處理本會事務，其他工作人員若干人，由理事長提名經理事會通過聘免之，並報主管機關備查。但秘書長之解聘應先報主管機關核備。

前項工作人員不得由選任之職員擔任。

工作人員權責及分層負責事項由理

事會另定之。

第二十三條 本會得設各種委員會、小組或其他內部作業組織，其組織簡則經理事會通過後施行，變更時亦同。

第二十四條 本會得由理事會聘請名譽理事長一人，名譽理事、顧問各若干人，其聘期與當屆理事、監事之任期同。

#### 第四章 會議

第二十五條 會員大會分定期會議與臨時會議二種，由理事長召集，召集時除緊急事故之臨時會議外應於十五日前以書面通知之。

定期會議每年召開一次，臨時會議於理事會認為必要，或經會員（會員代表）五分之一以上之請求，或監事會函請召集時召開之。

本會辦理法人登記後，臨時會議經會員（會員代表）十分之一以上之請求召開之。

第二十六條 會員（會員代表）不能親自出席會員大會時，得以書面委託其他會員（會員代表）代理，每一會員（會員代表）以代理一人為限。

第二十七條 會員（會員代表）大會之決議，以會員（會員代表）過半數之出席，出席人數較多數之同意行之。但；章程之訂定與變更。會員（會員代表）之除名。理事及監事之罷免。財產之處分。本會之解散。其他與會員權利義務有關之重大事項。應有出席人數三分之二以上同意。

本會辦理法人登記後，章程之變更以出席人數四分之三以上之同意或全體會員三分之二以上書面之同意行之。本會之解散，得隨時以全體會員三分之二以上之同意解散之。

第二十八條 理事會、監事會至少每六個月各舉會議一次，必要時得召開聯席會議或臨時會議。

前項會議召集時除臨時會議外，應於

七日前以書面通知，會議之決議，各以理事、監事過半數之出席，出席人數較多數之同意行之。

第二十九條 理事應出席理事會議，監事應出席監事會議，不得委託出席；理事、監事連續二次無故缺席理事會、監事會者，視同辭職。

## 第五章 經費及會計

第三十條 本會經費來源如下：

一、入會費：個人會員新台幣壹仟元，團體會員新台幣二仟元，於入會時繳納。

二、常年會費：個人會員新台幣壹仟元，團體會員新台幣二仟元。

三、會員捐款。

四、基金及其孳息。

第三十一條 本會會計年度以曆年為準，自每年一月一日起至十二月三十一日止。

第三十二條 本會每年於會計年度開始前二個月由理事會編造年度工作計畫、收支預算表、員工待遇表，提會員大會通過（會員大會因故未能如期召開者，先提理監事聯席會議通過），於會計年度開始前報主管機關核備。並於會計年度終了後二個月內由理事會編造年度工作報告、收支決算表、現金出納表、資產負債表、財產目錄及基金收支表，送監事會審核後，造具審核意見書送還理事會，提會員大會通過，於三月底前報主管機關核備（會員大會未能如期召開者，先報主管機關。）。

第三十三條 本會解散後，剩餘財產歸屬所在地之地方自治團體或主管機關指定之機關團體所有。

## 第六章 附 則

第三十四條 本章程未規定事項，悉依有關法令規定辦理。

第三十五條 本章程經會員（會員代表）大會通過，報經主管機關核備後施行，變更時亦同。

第三十六條 本章程經本會九二年一月二六日第一屆第一次會員大會通過。報經內政部九二年三月十二日台內社字第0920009769號函准予備查。

內政部 93 年 3 月 1 日台內社字第 0930009454 號函同意備查。

（第一次修正）

內政部 95 年 5 月 16 日台內社字第 0950082900 號函同意備查。

（第二次修正）

內政部 96 年 8 月 17 日台內社字第 0960129764 號函同意備查。

（第三次修正）

內政部 98 年 5 月 13 日台內社字第 0980090787 號函同意備查。

（第四次修正）

內政部 102 年 5 月 24 日台內社字第  
1020199718 號函同意備查。  
(第五次修正)

## 十八、社團法人台灣清靜學會 第六屆第一次會員（代表）大會日程表

日期 時間	4月22日 (星期六)	日期 時間	4月23日 (星期日)
07:00 § 15:00	出發途程  (快樂旅途)  目的地：台南道  院	07:00 § 08:30	早餐(自理)
		08:30 § 09:00	出席大會簽到
		09:00 § 09:50	大會審議提案、 討論及決議 (含臨時動議)
15:00 § 15:20	台南道場 或 飯店入住	10:00 § 11:30	選舉第六屆理監事
15:20 § 18:00	自由活動	11:30 § 11:50	第六屆第一次 理監事聯席會議
18:00 §	晚餐(自理) 夜寢	12:00 § 13:30	午餐(中式)
		13:30 §	賦 歸  (珍重再見)

## 十九、道聖門傳授道場：

- 台北道場 台北市萬華區昆明街五八號七樓之一  
電話：(02) 23122044
- 台中道場 台中市東區台中路一〇三號六樓  
電話：(04) 22212636
- 台南道場 台南市鹽水區新太路二二之一號  
電話：(06) 6529168
- 高雄道場 高雄市鳳山區濱山街一五巷八之二號三樓  
電話：(07) 7807856

網址：<http://www.daw.url.tw>

粉絲專頁：<https://www.facebook.com/dawsaint>

電子郵件信箱：[p1007366@ms19.hinet.net](mailto:p1007366@ms19.hinet.net)

郵政劃撥帳號：〇七三一五五一〇號。戶名：林啟生

中華民國一一二年三月五日 初版 兩百本