

目 錄

一、理事長的話 / 李衛民	02 頁
二、清靜學會 / 達道居士	05 頁
三、創造自己的價值 / 達道居士	10 頁
四、保健觀念 / 達道居士	13 頁
五、十有五而志於學 / 達道居士	19 頁
六、王重陽開示語錄 / 達道居士	27 頁
七、五行的運用 / 子理	43 頁
八、符號 / 子理	47 頁
九、智慧 / 誠意	52 頁
十、十二經絡與情緒 / 如一	57 頁
十一、清靜 / 如一	63 頁
十二、心經的啟示 / 行界	66 頁
十三、健康的修行 / 才順	69 頁
十四、進退 / 正福	72 頁
十五、清靜學會招收會員	78 頁
十六、社團法人台灣清靜學會章程	80 頁
十七、2024 年大會日程表	95 頁
十八、道聖門傳授道場	96 頁

一、理事長的話 / 李衛民

時間來到了2024，同時清靜學會從民國92年6月13日成立至今也邁入了20年。這也表示大家在這個大家庭共同生活了20年，20年的時間不算短，也不算長，在我們的人生中，算是長的；但是對於修行而言卻是如眨眼的瞬間，另外，修行並不在乎時間的長短，而是在於是否能將自己的丹道修出來，丹道的呈現往往只在那個一剎那，而這一剎那，卻是實實在在反映出平時的功夫。

在這20年中，看到師兄姐從青壯漸漸步入老年，隨著年紀老化，一些年輕時所埋下的病根就跟著一個個的冒出頭來，這些不大不小的干擾，確實會為自己的生活帶來一些不方便，這個時候我不會去勸說要放下，反而會鼓勵去尋找一些可行的方法來減輕身體上的不便。近來老師從《黃庭經》上發現到艾灸的好處，並自行製作艾條、解說使用方法，讓學員們的身體能更加健康，進而增加靜坐時的陽氣氣機。

以前自己也看過學校老師將艾灸用在牛的腎俞穴，刺激卵巢的功能，增加排卵與受孕，這樣才能讓母牛產出牛奶，可能是因為麻煩，又容易燙傷皮膚，所以後來就漸漸沒有人用了。艾灸是屬於溫療，在中醫上說適用於艾灸的適應範圍一般以「陰症」及「慢性久病」為主，也用於一些「急性陽氣虛脫」的病症。這是因為艾灸可以「溫經散寒」、「行氣活血」、「扶陽固脫」、以及「防病保健」

等，但是還是有一些需要注意的地方，由於艾條的燃燒屬於暗火，必須等到完全熄滅後才可以放心，不然容易引起火災；孕婦不太適合艾灸；對於皮膚有潰瘍膿瘡的地方，也不適合；糖尿病（由於末梢神經比較遲鈍，對熱比較不敏感，容易燙傷）、陽症或陰虛火旺體質的人則需要找專業醫師。大家都知道艾條燃燒時會產生煙霧，對於一些蚊蟲會有防治的效果，但是卻不建議過多的吸入到自己的肺臟。除了煙霧外，艾灸真正能產生療效的地方在於燃燒後所產生的熱能，之所以會產熱是因為燃燒時的艾條，會散發出近紅外光與遠紅外光，紅外線是超過我們人類眼睛所能辨識出的光譜之外，可見光譜概分為紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫等七種，紅外線則是超出可見紅光之外，又可概分為近紅外線與遠紅外線，近紅外線比較靠近可見紅光，而遠紅外線則是離可見紅光比較遠，其中的遠近又以波長來界定。近紅外光會抵達組織的深部，所以一些師兄姐的使用心得，表皮就會出現紅疹樣的物質；而遠紅外線，作用在皮膚表層，可以促進皮膚周邊血液的循環。而近紅外線與遠紅外線所呈現的光譜，只有在艾灸才發現得到，真的很神奇，同時截至目前為止，對於艾灸的研究很多，有興趣的師兄姐可以上網尋找相關的訊息。由於艾灸的作用在於提升陽氣，若是自己感覺到煩躁、有些上火，就減少使用頻率或是休息一陣子再用。這就好像煉功時，知進不知退，進退有節才是保健之道。

既然艾灸的使用在於提升陽氣，所以老師也提醒，艾灸完後，要先煉功再去洗澡。明年剛好歲值甲辰龍年，由於甲為東方木，其色為青，所以民國113年又被稱為青龍年。而甲辰的納音為覆燈火，又被稱為佛燈火，此火的作用在於日月無法照到地方，如果光線太強反而無法凸顯出該火的光明，因此覆燈火是在愈陰暗的地方才會愈顯得光明與重要。什麼地方是日月照不到的地方呢？我想應該是人心吧！在陰暗的地方，光是溫暖、智慧的象徵，如安徒生的童話故事《賣火柴的女孩》中的場景一般，當摩擦火柴出現火光的時候，女孩可以看見聖誕樹與耶誕大餐，當化最後一根火柴，女孩看見了自己的祖母，當火光熄滅，如同天邊的一道流星，畫過天際，祖母牽著女孩的手走向天堂。

除了帶給人溫暖外，光也可以說是智慧，而智慧是可以靠修行修出來，雖然傳世有關修行的經典很多，但是簡要的說就是「神氣合一」，當大家修煉出來的陽氣，接著就是要與自己的元神結合在一起，而不是享受陽氣所帶來的舒爽感，或是隨著自己的遐思跑掉了。這也是老師所提醒的，艾灸完後要馬上打坐。借用甲辰年納音的佛燈火，剛剛也提過佛燈火在光線愈強的地方愈不起眼，這也顯示低調，也暗喻著修行要能「和光混俗」，更希望各位師兄姐都能修出自己心中的佛光，照見五蘊皆空。

二、清靜學會 / 達道居士

想想當初怎會用「清靜學會」作為名稱。在還未申請清靜學會之前，有個將軍退休的道友，很熱心用「崇善學會」名義去申請團體學會，卻被退回。我也就認了。過幾年，有個李師姐來修行，改變了她的黑體質，認為這修行功法很好啊！就建議我申請一個團體學會，這樣傳道比較有說服力，不會被認為旁門左道。

先來說這李師姐為何認為這功法很好？當初她來時皮膚黑黑的，我以為她是山地人。她說是平地人，但這黑體質從小就有了。看她的氣質也還不錯，也蠻有知識水準的。當她修行後身內的氣機開始運轉，初時她覺得很神奇，繼續修行半年後，她眼睛開始有變化，也就是眼鏡常常有霧化，好像抹布擦拭有刮痕，配了好幾支眼鏡都會這樣，去檢查眼睛也沒毛病。只是一般近視，當我看她的眼鏡還真的氣化出來霧痕。我也納悶。她繼續修行，後來眼鏡不會有霧化了，黑皮膚漸漸轉換成白色，我以為她抹漂白化妝品，她說沒有啊！是自然轉白。再過一段日子，她真的變成漂亮的女人。很高興就跟我說老師這功法很好，可以救世，沒有申請團體學會很可惜。

我聽了就回別叫我申請學會，我之前有一個將軍幫我申請學會，花了半年時間都沒通過，浪費很多金錢時間。沒信心了。也沒錢可以打通關。

她說申請團體學會又不需要花錢，你只要把團

體學會規定的資料條件準備好就行了。我懷疑的問她真的不用錢嗎？我當初去申請，他們說要拜託誰去關說，需要請客，請一餐就要花好幾千元，然後還要給紅包，也就是跑腿車馬費，陸陸續續花好幾萬，最後還是沒通過。他們那些都是大人物，送件申請都沒通過，我沒信心了，別再叫我申請了。

她聽了就說，那些人沒有按照程序送件申請，當然不會通過。申請團體學會根本不用花錢打通關，你把學會所需要的申請條件收集好，我來辦，保證通過。我還是懷疑的問她，妳怎麼這麼有自信？

她說她就是從社會司出來的，怎麼沒信心？這些她自己辦到很熟了。你只要把那些需要的手續收集好就行了。

那些需要的手續之前有申請過，我很清楚。對我來說沒什麼困難。一個星期後就準備周全了。再來就是取學會名字，這個我就要慎重取名了。於是靜坐請教上面的仙佛說弟子現在要申請一個團體學會來傳道，能不能給我一個學會名稱。過幾分鐘我喉嚨有一股氣發出聲音說用「清靜學會」，就這樣我以「清靜學會」名稱申請註冊。那李師姐還真的送件上去不到一個月公文批准就下來，要準備召開第一次籌備會議，我嚇了一跳，怎麼那麼快。那以前那位將軍送件三次都被退回，怎麼差那麼多。

籌備會議就租個會議室，反正我什麼都不知道要從哪裡著手，都是李師姐發落，我只要聽她使喚

要準備什麼工作就是了。就這樣第一次籌備會議過關，接下來召開第二次籌備會議，社會司承辦指導員說能不能把人數加到150個，原本是82個會員，我回可以，因為那時我的學員已經超過四百多個，隨便打個招呼就容易招到150位。就這樣第二次籌備會議過關，第二年學會證書下來就正式召開第一次會員大會。人數已經增加到二百多位，很熱鬧。第三年會員人數超過四百多位了，就開始以選區域會員代表席次做選舉理監事名額。

會員人數一多，就開始有人要爭名位掌權，而我對這些管理一竅不通，根本放任由他們去搞。最後鬧得分離，還是我要收拾。想想我還真是單純天真，以為有個學會就可以放手傳道。卻被這些人搞得心情很鬱悶，很後悔申請什麼學會。但已上了檯面，要退下來很難。

回想起來，「清靜學會」是仙佛取的名字，我卻不會管理經營，可見我還要學習的很多。好在這一二十年從傳道中也頓悟很多道理，心靈上也比較平靜。但能不能再次把「道」發揚光大，這就要看大家能不能有共識，真能好好用這「清靜學會」發揚光大，成為仙佛的真傳弟子那就有望了。否則只有記名弟子，記名弟子不知道要輪迴幾世才能建立功德圓滿，成為仙佛的真傳弟子！想想真是汗顏。

修行這大道的玄機在於真誠，真誠是煉功最重要的動力。自古以來所有仙佛聖賢能修成果位都在真誠。沒有真誠，想要得到上天的吉祥之氣是不可

能的事情。

在這現代社會沒有申請一個團體學會這名稱，很容易被有心人冠上邪教名稱，而被敲詐、勒索。因此註冊一個團體學會還是有需要。但能不能傳道建立功德，這就要看大家是否有共識發揚，如有共識發揚，就像金剛經所講能以四句偈「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相。」傳渡眾生就可以獲得很多不可思議的福報，因為這大道是以「虛空」為見性。

看丘處機祖師開示大眾說：「世間的法是用實的，而大道不同，大道的法是用虛的，所謂「虛」是指先天之氣。惟有先天之氣的虛空，方能得知大道的源性，明白這大道就是見性，也就是我們所說的智慧開悟。智慧之光不是我們六根所產生的，而是一種靜心入定所凝出的。只有心凝方能使神光出現，本性得見，人自然做什麼事都會成功。人不是一個塑像，裡面有元神存在，元神有如元始與光相同，具有一股無窮的力量。學道者如將元始與光兩個當成都是虛假的，都是屬於凡夫，是不知大道的真面目。要知人有心意，就有真性。心意與真性二種沒多修出來，人的慾望也不會減少。一個人沒有見性只用心意作事情，就以為是出世得道的師父，修行者修到這種不明大道之學，最後輪轉為鬼，實在讓人看了很傷心。這超脫成仙與墮落為鬼畜，其間的差別只不過在迷與悟之間而已！」

大家都有修行這功法，只是沒有進一步發揮出

來，也就是出來傳道做功德，因此無法獲得無上智慧的能量，久之就覺得沒什麼進步而生退道之心。

三、創造自己的價值 / 達道居士

人的命運是掌握在自己手裡，只是我們不知道怎樣掌握命運，也不知從哪裡著手做起。我以前也不知如何掌握命運的方法？如不是研究易經有所心得，至今還是渾渾噩噩過日子。

易經是陰陽符號(☰、☷)，看起來沒什麼？但裡面有很多奧妙玄機存在，只是我們學問太淺薄。易經兩儀是陽為大，陰為小。做事情要有成果也是陽為先，陰為後。這樣講還是不清楚。陽(☰)是氣(思考)，陰(☷)是行(成形)，陽就當成思考，作事要先思考，思考怎麼做比較好，比較順，比較節省時間，然後才開始動手做事成行，如此很容易達成效果。簡單的說明，大家就知道這麼簡單。

雖然簡單，但要創造自己的價值就不簡單了。自己價值是看所做的事情來論。價值觀是基於人的一定的思維感官之上而作出的認知、理解、判斷或抉擇，也就是人認定事物、辨定是非的一種思維或取向，做選擇時取捨的標準。從而體現出人、事、物一定的價值或作用。有益的事物才有正價值，對有益或有害的事物評判的標準，就是一個人的價值觀。

在階級社會中，不同階級有不同的價值觀念。不同的價值觀會產生不同的行為模式，進而產生不同的個人特質。價值觀具有穩定性和持久性、歷史性與選擇性、主觀性的特點。

例如，人與人之間價值觀缺少誠信就沒有互動

往來的價值。誠信是做人的基本道理，有些人剛開始與人互動，約定的事情會如期的守信，但過一段日子的互動，對守信就不當一回事。如此失信的人所做的事情就很難讓人認同。

又「關懷」價值觀：會啟發我們主動關心別人，同情別人的困境，並產生同理心。問題自己與別人交流時，談到困境時，總會渴望他人能給自己一些建議改善的方法，或傾聽自己困境後，能夠考慮他的觀點和感受，而給予一些關懷與安慰。反過來說，自己有沒有同樣對待別人的心理，如果自己都沒有為他人關懷認知的心理，自然也得不到相同的對待。有位道友有個壞習慣，很喜歡向人抱怨東抱怨西，但卻不願傾聽別人的建議，時間久了，人都會刻意避開他。有一天，他發現自己在道場中成了一隻孤鳥，覺得來道場無趣，就不來了。因他的自私行為，別人常聽他抱怨就覺得很煩，避他唯恐不及，哪會吸收他的怨氣。

又「自我」價值觀：會讓我們陷入「自我為中心」的思維。自我價值是成長過程中建立的價值觀，可能是自信心、自尊心或是傲慢心態。當我們擁有高度自信心，就會驅動自我成就感；相反地，如果我們過度自信，或是太重視自我，就可能淪於自大目中無人。等有天你遭到挫折，那時你會失去的人事機緣更多。

價值觀是一種無色無味，看不到也摸不著的東西，但它卻影響著我們的一生。價值觀是一條深藏

在我們內心的繩子，它會牽引著我們的手，做出某些行為，而影響命運的結局。

你的價值觀也許會因為「誰」或「事件」而改變？相信每個人在人生各個階段都會有不同的價值觀，隨著年紀增長和長輩、同儕的影響，自己會不斷地修正改變，邁向正向價值觀往好的道路前進。如果是偏差價值觀會陷我們於失敗泥沼中。

所以，價值觀很重要，趁年輕還有時間學習、做調整，要盡快找到一個正向、具備好的影響力，能夠幫助自己往好方向發展的價值觀。問題要去哪裡學習。只有修道一途，因為修道正是檢討自己的負面價值觀最好的方法，也就是劣根性，或壞習慣。這些只有自己檢討才會發現，別人不會知道，也不會看不起你。

當你靜坐體悟自己的壞習慣會影響命運，試著去改變這些壞習慣，久久你會發現身內氣機與之前產生的躁氣不一樣，久之日子有比較好過，這就是改善邁向正面的磁場。反正這些改變壞習慣又不須花錢，又可以莫名其妙得到好運，只是要花時間耐心改善自己的缺點，但花時間卻能得到好的結果是值得的，有什麼不好。

四、保健觀念 / 達道居士

人這一生，忙忙碌碌，若失去了心頭的淡定，一切都不再受用。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。生病了，小病找醫生看，大病要靠自己看。靠自己看？怎麼看？那遇到治不了的病又要怎麼辦？這些問題在我腦袋常常出現怎麼辦？靜坐中常思考這類健康事情！哎喲！不是說修道人能看淡生死嗎！說得簡單，真正生病了，還是會擔心。因為光病痛就能讓身體行動不自在。那就去看醫生啊？問題是去看醫生很多次，身體病痛沒改善，那只能想辦法自己醫。

就先從網路找病理答案，所謂「病有千般，不離陰陽。人有萬種，總是名利。」張仲景《傷寒論》上說：「競逐榮勢，企踵權豪，孜孜汲汲，為名利是務。」很多病看來看去，不是名病就是利病所引起的，要怎麼治？也沒啥搞頭。在我看來，治名利病比治身體病要重要些。

名利在於福德，福德在於功德，要得善名，不是惡名，就要自己行善道，行善先從內心求，就是探討自己的過錯，「人非聖賢，孰能無過，知過能改，善莫大焉。」看「善莫大焉」這句就很了不起，不但能解決病痛，還可得到利益。

王鳳儀之性理講病，又稱性理勸病，性理療病。「性」指人的氣質與性格，「理」是規律或法則。

「性理」是運用五行學說來說明人的氣質與性格的陰陽消長變化規律，與人體健康和疾病的關係。性理講病便是掌握和運用這個規律，分析其致病的內在情志因素，通過語言為人勸病或用以自我治療。該方法涉及人的身體、心理、社會等諸多屬性，尤其強調了人際關係的和諧對健康的重大影響。性理講病其形式上類似現代的心理治療，通過言語勸說、倫常教育來解開患者心結，治療疾病，但又遠大於現代心理治療學主要涉及的精神疾病，心理障礙等範疇，對眾多疑難雜症皆有療效。

從中醫角度來看，王鳳儀之「性」由心所發，心乃君主之官，人身之主宰，其餘臟腑都在心的統帥下協調運作，黃帝內經《素問·靈蘭秘典論》曰：「心者，君主之官也，神明出焉。」故主明則下安，以此養生則壽，主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷。

中醫指出了情志疾病的治療可以採取以情勝情的方法，以情勝情法又稱情志制約法，是根據五行理論而制定的以一種情志制約另一種情志的情志治療方法，從而達到淡化、消除不良情緒刺激，恢復機體健康的目的。黃帝內經《靈樞·陰陽二十五人》運用五行分類法，根據皮膚顏色、形態特徵、生理功能、行為習慣、心理特徵、對環境的適應調節能力、對某些疾病的易罹性和傾向性等特徵為具體內容，立足於五行學說，將體質劃分為木形人、火形人、土形人、金形人、水形人等五種基本體質

類型。再根據五音以及手足陰陽經脈的左右上下、氣血多少之差異，將每一類基本型推理。

伯高曰：天地之間，六合之內，不離乎五，人亦應之。故五五二十五人之政，而陰陽之人不與焉。其態又不合於眾者也，余已知之矣，願聞二十五人之形，血氣之所生別，而以候從外知內，何如？

岐伯曰：悉乎哉問也，此先師之祕也，雖伯高猶不能明之也。

黃帝避席遵循而卻曰：余聞之，得其人弗教，是謂重失，得而洩之，天將厭之。余願得而明之，金匱藏之，不敢揚之。

岐伯曰：先立五形金木水火土，別其五色，異其五形之人，而二十五人具矣。

黃帝曰：願卒聞之。岐伯曰：慎之慎之，臣請言之。

木形之人，比於上角，似於蒼帝，其為人，蒼色，小頭，長面，大肩背，直身，小手，足好，有才，勞心，少力，多憂，勞於事。能春夏，不能秋冬，感而病生，足厥陰佗佗然。

火形之人，比於上徵，似於赤帝。其為人，赤色，廣頰，脫面，小頭，好肩背脾腹，小手足，行安地，疾心，行搖，肩背肉滿，有氣，輕財，少信，多慮，見事明，好顏，急心，不壽暴死。能春夏，不能秋冬，秋冬感而病生手少陰，核核然。

土形之人，比於上宮，似於上古黃帝。其為人，黃色，圓面，大頭，美肩背，大腹，美股脛，小手

足，多肉，上下相稱，行安地，舉足浮安，心好利人，不喜權勢，善附人也。能秋冬，不能春夏，春夏感而病生，足太陰敦敦然。

金形之人，比於上商，似於白帝。其為人，方面，白色，小頭，小肩背，小腹，小手足，如骨發踵外，骨輕，身清廉，急心靜悍，善為吏，能秋冬，不能春夏，春夏感而病生，手太陰敦敦然。

水形之人，比上羽，似於黑帝。其為人，黑色面不平，大頭廉頤，小肩，大腹，動手足，發行搖身，下尻長背，延延然，不敬畏，善欺給人戮死，能秋冬，不能春夏，春夏感而病，生足少陰，汗汗然。

以上陰陽五行五氣分析為人的性格與病情相關推理。

人會生病，大多是被身體的慾望牽住，病了還知道去找醫生，是因為恐懼死亡，害怕因為身體的病痛而失去享受各種快樂。

人工作是為了生活，生活是為了舒適安定，但拚命地工作，就會事與願違了。為工作而工作，反倒失去了原有的安定與健康。這樣，追求的東西，跟原本安定生活的方向愈來愈遠。

既然生病了，除了看醫拿藥，還得回歸於心靈平靜。其實生病的人要比平常人更需要淡定，不要去想病死的恐懼。很多病會因小病而恐懼變成大病都是由心生，因心靈是引導身體的主宰。心扭曲恐懼，身體就隨著扭曲恐懼，使小病變大。如心淡定

從容，身體就跟著淡定從容，重病就會變輕。故生病之人能安下心來修道，會有意想不到的治病效果。任何物質對病情的幫助都比不上清靜之心。

很多人害怕死亡，想盡辦法蒐羅最好的藥物或補品，希望活下來，結果發現不過是加速了死亡的速度。

很多道友我問他為什麼要修道？他說因為生病了，吃藥也沒用，只好嘗試修道。修了幾個月沒有病情發作，我問他要不要再去醫院檢查？他回不要了。說萬一檢查出來癌症還在，反而煩惱恐懼。現在修道好好的，生活正常就好了。不知道、不去想就沒有恐懼，比較自在。

他說的也是。看看有些病人本來只是小病，聽了檢驗報告反而被嚇得魂飛魄散。每天都活在恐懼中，不如不要知道的好。

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。人也是啊！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？

能對待生死病苦是真正不惑的智者啊！好比種地的農民知道有來年，就會留下來年播種的穀子。人若體悟知道有來生，就知修道是修來生的福。來生的福，在修道中即是修先天之氣與智慧，這是今世所修的功德，亦是來世的福德。

我修道懂一些陰陽五行理論，為保養身體也會

翻一些中醫學來研究，也會看一些學中醫的人講心得理論。

例如有位學中醫在仔細品讀本草書籍之後，喜歡把中藥人格化。中藥的藥性來自於治療作用及性能，如四氣五味、歸經、升降浮沉、毒性等，它們之間的君臣佐使，生剋乘侮，猶如人間社會。

人蔘是「王」，人體皆是王土，藥力如皇恩浩蕩，至高無上。附子是「黃老邪」，武功高但要用對了才行；茯苓是「女強人」，有母性、有原則；黃芪是「重臣」也是「忠臣」，他永遠忠於王，有人蔘就能看到黃芪，參芪不分家。人異藥異，中藥自然就被掌握下來了。

《傷寒雜病論》是經方，何謂之「經」？經者，徑也，入道之通途也；經者，常也，歷萬世而不變之真理也；經者，線也，貫串種種事理以成文者也。「經」是典範，因此學習經方，首先要懂得該方原意，熟背經方經文，然後才能知常答變，活法無常，隨證治之，才得中醫的精髓。光一個「經」就可以啟迪我很多的知識推理。

五、十有五而志於學 / 達道居士

來講河圖，孔子說的「十有五而志於學」，外面的解釋是說十五歲進入大學，那請問大家讀了會怎麼樣，沒什麼作用對不對。不知十有五而志於學，這一個十就是形，後天之形，已經成形了。這一個五是氣，就是太極。也就是說有形就有氣，而氣裡面就有性，所以每一個有形的物體都有他的性質。

現在來開始研究河圖的數字，天一、地二、天三、地四、天五、地六、天七、地八、天九、地十，從天一到地五是生數，代表先天之先天。地六到地十是成數，代表後天之先天，把它分成一半一半。可是很多人都不了解，這到底是做什麼用的，為什麼河圖裡面講一二三四五這五個生，變成六七八九十。研究清靜經不是經常講叁天兩地嗎？叁天是天一天三天五這三個天，兩地是地二地四這兩個地，叫做叁天兩地。不是一個2，一個3，不是這個意思。

叁天兩地是講一二三四五的變化，易數裡面講的叁天兩地的變化，是怎麼來的，就是一加五會變成六，也就是說五數是屬於太極。所以一加五變成六，二加五變成七，三加五變成八，四加五變成九，五加五變成十，所謂加不是加，而是說天一經過天五的時候，就變成地六。在河圖五行裡面一和六屬水，二和七屬火，三和八屬木，四和九屬金，五和十屬土。

我們再來研究，在清靜經第十三品有太易、太

初、太始、太素，中間是太極。太易是代表虛無，還沒有氣的時候，什麼都沒有，那就是虛無，所以太易是神之始，因為神就是看不到，什麼都沒有，變化多端，基督教不是有講上帝創造萬物嗎？上帝就是講這太易，太易即天一。接下來太初是有氣了，是氣之始，就是氣開始了，太初即地二。接下來太始，太始即天三。是形之始，這個形不是看得到的形，是無形之形，不要把它當成有形，還沒有形，從天一到天五都還沒有，到地六才算是有形。接下來太素，即地四，是質之始，有質了，但也是還沒有形象，也就是說先有形，才会有質，而如果形、質合為一，就變成一個體了。太極就是有體了，太極即天五，萬物一切都是從太極開始產生出來的，不懂太極就研究易經，絕對研究不出所以然。很多道友，他不了解，以為只是隨便唸一唸而已，不像我們是在探討太極生萬物的來龍去脈，是怎樣產生，怎樣運用的！現在已經知道，原來天一是太易，地二是太初，天三是太始，地四是太素，天五是太極，已經有一個太極體了，這太極體具備先天五行之氣。

然太極的體也還是無形的，天一到天五都是指無形的，所以會講叁天兩地而變化之，不是講一個3一個2。這一點要搞清楚。為什麼道友會有這種觀念，就是聽外面很多半吊子道友說的，他這麼說，不懂的道友會覺得很有道理，結果把它拿來引用，這樣就會被誤導了。

那從太極變化出來，老陽是代表九，老陰是六，少陽是七，少陰是八，只要是陽都是奇數，偶數都是代表陰。九和六代表「極數」，因為河圖生數陽一三五相加為九，陰二四相加為六，九和六是陰陽的極數。所以易經卜卦，若是碰到老陽老陰就要變爻，陽變陰，陰變陽，如果用術語來說叫做重陽、重陰，就是會變化。七和八代表少陽少陰，即離卦和坎卦，也就是說陽數為七，陰數為八，所以剛才講過了坎卦（☵）是中男，兩個陰爻八加八等於十六，男孩子十六歲陽氣足，會生精子有夢遺，而八乘以八等於六十四，男孩子六十四歲就不再製造精子。離卦（☲）是中女，兩個陽爻七加七等於十四，女孩子十四歲就有月經了，而七乘以七等於四十九，女孩子四十九歲就沒有月經了，就是這樣來的。

現在我們再來研究老陽老陰少陽少陰，從哪裡來的，河圖之數用陽數（天數）來講，一三五七九相加為二十五。陰數（地數）二四六八十相加為三十，天數二十五和地數三十相加等於五十五，這就是天地之數。那現在再一個問題了，古代卜卦用五十支蓍草，五十從哪裡來的，老陽老陰少陽少陰是從五十裡面變化出來的，河圖都已經知道了，洛書（九宮圖）很多人不明白，為什麼洛書裡面沒有十。其實不是，因為文王卦它是用「顯仁藏智」，仁就是氣就是五，藏智是十把它藏在裡面，洛書九宮除掉中間的五不用，六加四等於十，八加二等於十，三加七也是十，所以十就是藏在裡面了。河圖

中間不是有十五嗎？洛書橫、直、斜相加都是十五，所以說顯仁藏智。那五十從哪裡跑出來的？洛書陽數一三五七九相加二十五，跟河圖的陽數二十五相加等於五十，洛書陰數二四六八相加二十，跟河圖的陰數三十相加也是五十。重點就在這裡了，卜卦用五十支蓍草，去掉一支象太極，剩下四十九支，然後分開為兩，算到最後會有九八七六這幾個數字，一卦有六爻，六爻如果卜出來都是老陽，六乘以九等於五十四，剛才講天地之數五十五，減掉五十四是最高的數字，還有餘一，就是變爻。假如卜出來都是老陰，六乘以六等於三十六，五十五減三十六等於十九，如此就要去算爻，由下往上，再從上往下算到第十九就是變爻。所以卜卦有講「理」「數」「氣」「象」，理是虛無。數就是剛才四十九支分出來，會有九八七六這幾個數字，是代表河圖的數。數出現了，就可以知道氣數了。然後氣分出來有陰(☶)陽(☰)，老陽老陰少陽少陰就是象，累積六爻會組成一個卦象，再由卦象去判斷吉凶。

古代蓍草是用十八變，總共要重複十八次的意思，但現代把它改成最簡單的，三個銅板卜下去，卦象馬上就出來了。假如要按照古代的十八變，算一個卦最起碼要十分鐘，那我問你，你會不會發瘋，有時候還會忘記喔，只要一天算五個人，我保證你腦袋會打結。所以現代把它簡單化，卜出來知道這個象，就知道這個形，形譬如地天泰卦，就可以從卦象知道它藏有什麼現象，就推理判斷，這是

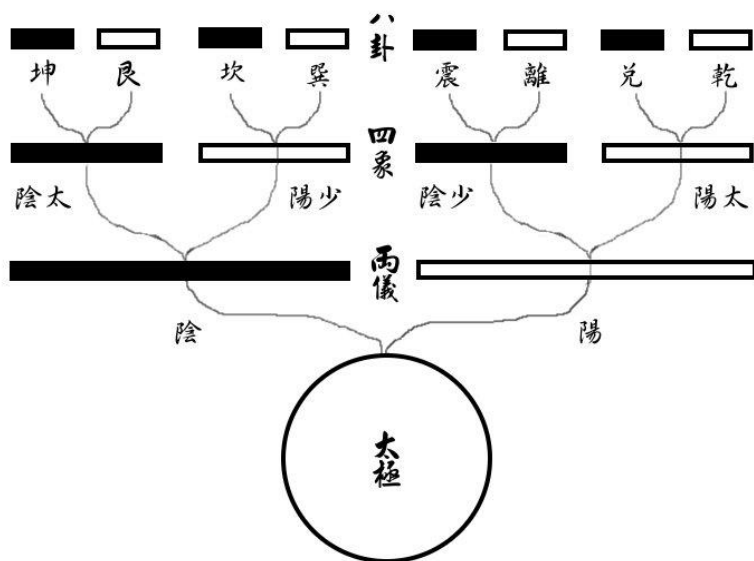
卜卦的方式，只是讓我們大概了解來龍去脈。

現在來研究河圖的五行，十天干甲乙屬木，甲為陽木乙為陰木，丙丁屬火，丙為陽火丁為陰火，戊己屬土，戊為陽土己為陰土，庚辛屬金，庚為陽金辛為陰金，壬癸屬水，壬為陽水癸為陰水。天一是壬水，地六是癸水，因為天一是陽，地六是陰。地二是丁火，天七是丙火。天三是甲木，地八是乙木。地四是辛金，天九是庚金。天五是戊土，地十是己土。在清靜經第二十三品，裡面有天一生壬水，在上面生左眼瞳，在下面生膀胱，眼瞳是上，膀胱是下，那就是天干地支了，等於是一上一下。地二在上生右眼角，在下是生心，你只要按照奇數陽屬於左邊，偶數陰屬於右邊。中醫裡面，五臟屬陰，六腑屬陽，所以只要是陽數都是生六腑，只要是陰數都是生五臟，五臟心屬火，肝屬木，脾屬土，肺屬金，腎屬水。六腑小腸屬火，膽屬木，胃屬土，大腸屬金，膀胱屬水，再按照五行去配對就可以了。天三生甲木，在上生左眼黑珠，在下是生膽。地四生右眼白珠，在下生肺。天五在上生左眼皮，在下生胃。地六生右眼瞳，在下生腎，那左眼瞳右眼瞳已經出現了，就等於是一對。而地二既然是右了，天七陽就是左，所以相對地二，天七在上生左眼角，在下生小腸。相對天三，地八在上生右眼黑珠，在下生肝。相對地四，天九在上生左眼白珠，在下生大腸。相對天五，地十在上生右眼皮，在下生脾。河圖在我們人，有生眼睛跟五臟六腑一起產

生出來，那從人類來推理動物也是一樣，所以河圖就是生天生地生萬物。你不要一直說天一地二我會了，但不曉得它做什麼用的，現在這樣說明已經了解它的作用了吧！

現在要開始再進入另一層了，易經裡面有五六七八九，五是生數，不管河圖洛書都有五存在，而六七八九是什麼，就是無極生太極，其實太極在清靜經裡面是畫全部都黑的，太極接下來是不是生陽（——）陰（-- --），就是兩儀。兩儀接下來生四象，所以老陽（——）老陰（-- --）各有生出兩個。先在老陽（——）的上面，再分別畫兩個陽的符號（——），再在上面加上陽（——）陰（-- --）的符號，如下圖規則是先生陽再生陰，就好像河圖先有陽（天一），再有陰（地二）。老陰（-- --）這邊也是一樣，先在上面再分別畫兩個陰的符號（-- --），再在上面加上陽（——）陰（-- --）的符號，變成四象太陽、少陰，少陽、太陰。就已經畫出來了。接下來四象生八卦也是一樣，每一個各生出兩個，先在太陽的上面，再分別畫兩個太陽的符號，再在上面加上陽（——）陰（-- --）的符號，變成乾卦（☰）和兌卦（☱）。在少陰的上面，再分別畫兩個少陰的符號，再在上面加上陽和陰的符號，變成離卦（☲）和震卦（☳）。在少陽的上面，再分別畫兩個少陽的符號，再在上面加上陽和陰的符號，變成巽卦（☴）和坎卦（☵）。在太陰的上面，再分別畫兩個太陰的符號，再在上面加上陽與陰的符

號，變成艮卦（☶）和坤卦（☷）。八卦就畫出來了，都是陽陰、陽陰這樣畫出來而已，這就是剛才講的河圖數字它的作用，所以孔子講十有五而志於學，原因就在這裡了，是不是很大的學問。



好，從這邊再舉個例子來講，清靜經第十五品聖道品，它講的從無極到太極是三個月，三個月胎兒已經成形，剛才講過太極是有一個形體了，接下來太極一動生老陽，一靜生老陰，就是懷胎四月。接下來太陽太陰動完了，是懷胎五月，接下來少陽少陰動完了，是懷胎六月，接下來生乾坤，是懷胎七月，接下來生兌艮，是懷胎八月，接下來生離坎，

是懷胎九月，接下來生震巽，是懷胎十月，然後就脫胎。

如果不懂河圖，清靜經所講的懷胎到脫胎產生現象，只是照著唸，連生身之本都不知道，那要怎麼樣修行？清靜經裡面有很多玄機，現在已經講出來，大家就可以了解，在講解什麼意思了。

回去的話，把剛才講解的演練一下，河圖的數字先把它貫通一下，再深入研究到自己的身體、個性、命運為什麼會這樣？為什麼會那樣？等到你懂了，就可以講出好多道理，就不會白修了。以後研究易經，就可以知道，原來天生萬物都是這樣來的，故易經可以推理出萬事萬物的道理。

六、王重陽開示語錄 / 達道居士

重陽先生曰：「道者覺路也，使人歸於覺路而出迷途也。然必由淺入深，以小致大，依次序做去，方可有成。

王重陽講的覺，跟佛家講的覺一樣，這個覺是說回歸大道，像一貫道講的回歸老母鄉。講正道，跟一般人講「道」可能聽不懂，因沒修行的人所知的道是一般做人道理或吃素拜拜的道。所以需由方便法門舉例由淺入深來比喻，怎麼比喻？如果講太深他聽得霧煞煞，剛開始應從八字陰陽五行講起，先引起他的興趣找出自己的優點與缺點在哪裡？然後再慢慢的講修行改運方法。進而引導其靜坐內修先天之氣。如此一步步往煉精化氣，煉氣化神上修行。

但凡學道者先要熟性，蓋性本先天之物，必須將它煉得圓陀陀，光灼灼，方為妙用。

熟性，意思是要您熟悉本性，以前研讀河圖，性本來就是無極，無極本太極，在人為元神，元神是看不見摸不著，但有了身體這形成為人，就有不同性質，動物有動物性質，人有人性，鬼有鬼性，仙有仙性。每個品行心性都不一樣，每個人本性在成長學習造成的品德心性都有差別，先認清自己心性品行方能掌握方向學習。好比我們找職業要先了解自己喜歡哪方面興趣，再依興趣去找職業，如此工作才不會枯燥無味。所以說要先熟性。

俗云：「本性難改。」本性要怎樣煉到回歸於

無的境界。本性與品行已經根深蒂固，要改也不是一兩天就能熟悉改過來。元神本先天之物，要將它煉得圓陀陀、光灼灼的智慧圓融，也不簡單，要怎樣去煉？猶如消肥變瘦要變形也是要慢慢變化，不可能今天胖，餓一兩天，就能瘦得下來，須是慢慢的消脂肪，方能使胖漸漸變瘦。靜坐煉氣也能烹煉先天之氣轉化多餘脂肪，使身體漸趨健康。而此先天之氣與元神結合為一氣能產生很有益的能量磁場，因命是元氣聚起的，元神即性，性命二個合一即為太極身形。身內有陽有陰，再把此性命煉到圓陀陀、光灼灼的智慧圓融，即是沒有雜質回歸無極的境界。有妄念雜質還不算數，雜質就是雜念，要煉到沒有念頭，方能煉至圓陀陀、光灼灼，方為妙用才有效果。

夫性與情連，性情發動，如龍虎之猖狂。

性與情連，性情即東、西，東是木、是性，西是金、是情，金木就是性情。如龍虎之猖狂，東方又屬於龍，西方屬於虎，這是用比喻的，為什麼會用龍、虎比喻，因為龍會飛代表心，心屬火，木生火。用虎來比喻情生慾，金生水。龍比喻心浮氣躁，虎比喻人之情慾，煉功這二樣性情最難控制，怎麼去控制心和情慾？

若不煉之，使其降伏，焉能去其猖狂而歸於虛無也。

若不煉之，沒有辦法控制妄心與情慾，問題要怎麼煉？每個人都會想啊！光想沒有用呀！只有靜坐煉功有妄念記得回光，這回光再回光就是訣

竅。也是佛法所說的一心念佛，念到一心不亂。一心不亂即歸於虛無，也是從太極回歸到虛無的境界。

煉性之道，要混混沌沌，不識不知，無人無我，煉之方得入法。

煉性，如清靜經講的，元神無識無思，剛開始靜坐要先萬緣放下，直至靜寂而動，此是氣機發動名為一陽來復。氣機一動此時妄念也會出現，有妄念再回光，直煉至混混沌沌，不識不知，如《金剛經》所說的無四相：無我相、無人相、無眾生相和無壽者相。才是明心見性，煉性有成。

降龍伏虎之道既行，又必鎖心猿而拴意馬。

降龍伏虎已經有成就，然不可放鬆。已經有先天氣，要順其自然的煉，不要好高騖遠想要一步登天，也不執著要怎麼煉。心沒有在想就沒有慾望，就能進入恍恍惚惚的境界。妄念是識心，我們平常所做的每一件事情如沒有放下，藏在心裡，靜坐時會隨氣出現，有妄念就再回光把它收回來就可以了。

所謂心猿意馬者，心如猿猴之狡，意如烈馬之馳。

心如猿猴，像猿猴一樣跳來跳去，心不安定。意念如烈馬之馳，意念發出去，像馬一直跑一樣。所以靜坐，妄念一出現，您沒有把它收回來，一直想一直想，想到最後，您會腰痠背痛，靜坐就沒有效果，那等於白煉了。

故必拴之鎖之，使猿無所施其狡，馬無所逞其馳，

使歸於靜定。靜定之功，能奪天地造化，陰陽妙理，能靜則萬慮俱消，能定則一念不萌。

人能修到靜定之功，如靜字訣，無極寂靜的意思，不管是您碰到什麼事情，都可以化解，例如：老爸是很頑固的人，您有修行到靜的功夫，他跟您講話就不會頑固。就像王鳳儀說的能夠化性一樣的道理，就是靜定的功夫，很多事都可以化解就是了，也就是能夠化解別人。所以我們修行，如果能修到無我的時候，是奪天地之造化，內藏陰陽妙理，您就可以知道那裡面是隱藏智慧的玄機，這一點用講的沒辦法體會，只有您真修出來，才能理解經文的意義，您就知有沒有修到這個境界。

順而行之為凡，逆而行之為仙。

既然已經靜定了，有先天氣了。所謂順，就是此修來的氣能量用在七情六慾裡面，氣用在七情六慾，就屬於凡情，就會虛耗能量。假如您不用凡情俗事，靜坐逆收回來再繼續煉氣就成仙。為什麼？因為您沒用在七情六慾，就沒有虛耗能量，這先天之氣能量累積到一定能量受益無窮。可以明心見性，也能化別人的性。所以您用真意跟他談話，就可以化別人的性。假如您清靜無為，繼續修煉下去，您就會變成仙，仙是不會死的，可以長命百歲。要使心內無一毫雜念，莫一點障礙，空空洞洞，不著一物，杳杳冥冥，莫得一樣，所謂一絲不掛，一塵不染，此乃道之大略。更有深奧不可名狀，只可心領意會。

既然已經修道，就要修到內念不生，沒有一絲妄念。像佛家講的五蘊皆空。清靜經所講的「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。」

又心印妙經云「上藥三品，神與氣精。恍恍惚惚，杳杳冥冥。存無守有，頃刻而成。迴風混合，百日功靈。默朝上帝，一紀飛升。知者易悟，昧者難行。」您達到此境界，就可以解脫了，這裡是大略講解而已。

此太極一氣能生萬物，萬物都有此氣。能善用此氣之人即能掌握自己的性命。

師傅言性是先天之物，敢問先天何所似？重陽先生曰：「先天者渾沌一氣也，無色無聲，不識不知，無何所似，有言似者，便非先天也。似之一字，便失妙諦，不可以似言之。但言先天有所似，即著於相也。一著於相，便失先天之禮。」

先天一氣沒有辦法形容是什麼東西？道經云：「道可道非常道，名可名非常名。」先天之氣按現代語可以說是清空一氣，如果可以講出來那都不是先天的道。但此道能生萬物，要描述也只能說太極生萬物。如果修道能領悟太極一氣那就是入門了。禮是道理。

人言先天在這裡，這裡已屬於不是，人言先天在那裡，那裡也非先天義，說來說去無一物，即將一字來擬議，休說一字是先天，一字原來也不是，你今

欲知先天理，筆下教你判詳細。」「性本先天之物，圓陀陀、光灼灼，雖有其名而無其形。不識不知，難畫難描，有何所似，吾今為汝等勉強圖個形像，汝當自識。」先生說罷，即取筆在手，向紅漆檯子上，畫了一個圈圈『○』。

在前文「十有五而志於學」有講道之源在河圖洛書，太易、太初、太始、太素、太極是道化五行之氣，它是沒有形的。經過太極化生五行（形）水火木金土之氣，才算是氣之形，才能生化萬物。萬物之名也都是從道產生出來的後天之名。不是原本的先天之道。所以又云「一物一太極。」

人的元神即是本性，又稱為自性佛。屬於無極。祖師畫這個圈圈就是代表無極。

於圈圈之內點了一點『·』，畫畢，即向馬丹陽、孫不二曰：「汝二人可識此義理麼？」馬丹陽、孫不二齊聲答曰：「弟子等心性愚昧不能識此義理，望師傅指示？」

初時跟馬丹陽夫妻開示的時候，他們二個也還不懂，以他們那種慧根開始修也還不懂什麼無極太極之理，更別說我們一般凡夫俗子哪能一下子開通，我也是經過十年才能理解什麼無極太極。所以傳道要由方便法門，由淺入深比喻。所以跟初接觸的人要傳道，先跟他聊一些命理八字、陰陽五行。這是我們已知的知識，大家才能聊得下去，一下子講高深的道，人會把你當作神經病看待。但如果跟他們講易經，雖然也聽不懂，但會把你當成大師。

因為易經有孔子繫辭解說，人不會說孔子有神經病，你懂易經就是大師。而道是虛無飄渺，沒有親自靜坐有基礎的人，會說你是神經病。

重陽先生曰：「頭一個圈兒，是渾渾沌沌，天地未分，日月未判之象，名曰『無極』，無而生有，故於圈內生出一點，是名『太極』。」

從清靜經首句「大道無形，生育天地；大道無情，運行日月；大道無名，長養萬物；吾不知其名，強名曰道。」從這裡可以知道，無極太極可以生天地養萬物，萬物要吸收此能量才能生存，所以用「養萬物」，因此可以知道無極它有能量，無而生有，有了太極方能化生萬物，等於這個世界有了天地、有了日月、有了萬物循環共生。

這一點生天生地生萬物，這先天由太極而生，這一點即為一炁，故曰先天一炁。這性從先天而發，發於未有其身之前，著於已沒其身之後。

我們本性是從先天一炁而來，又稱元神，也是靈魂，屬無極。在還沒有肉身之前在天上等待投胎輪迴。等待有緣父母懷孕後就落入其胎，胎兒是靠先天氣營養肉身成形。在還沒有出生前，元神還在空中跟在媽媽旁邊。等待十月懷胎滿脫胎出來，元神才進入，哇的哭聲，原本在媽媽肚內使用的胎盤所吸收的先天之氣，改為自身的呼吸運轉成長肉身。此時肉身元神元氣共用稱為太極之身。六祖壇經講，吾有一物上柱天下柱地，這一物就是太極一氣。所以佛家說有情來下種，情即是愛也是先天

氣，有句「情為何物？真叫人生死相許。」情就是此先天一氣。

這一點靈性，是不生不滅之根。

靈性其實就是元神，元神得元氣合方有靈性，元神與元氣分離，就變成植物人。易經有講神，不可捉摸，不可想像，來無影去無蹤，就是講靈氣，天地間的變化都是氣在變化，靈氣亦是元神。靈通與神通都是同樣修出來的名詞，我們講神乎其技好了。很多事情去做去用，久久就能隨心所欲做出來，那是不是靈敏思巧，可以貫通了的道理。每一件事情您都可以解決，那就是靈通、神通，也就是智慧，可以解決問題的智慧。

故曰：『靈根』。這靈根無人不可有，只是凡人自昧耳！

靈根每個人都有，每個人都有靈通都有靈性，只是我們不知道如何去修行開發，都是用在七情六慾耗掉自身寶貴的能量。有人會說我沒有靈通，為什麼會沒有，因為都用在七情六慾迷失了自性嘛！**自昧者自迷耳。自迷本性，遂使妄念齊生，邪侈隨念而入。**

本身俱備了這靈通，只因不曉得修煉，所以用在七情六慾，漸漸把本身的靈性埋沒掉。邪侈的邪是七情六慾，那種念頭就會隨著進來了。

永失先天，不聞大道也。

清靜經後段說的一直沉迷七情六慾耗光了本身的能量，又不知修行補過，最後就輪迴另投胎。**苦海無邊，何所是岸。**

一直在追求七情六慾，就會變成苦海無邊。佛家講的：放下屠刀立地成佛。放下什麼屠刀？不是殺人的刀？屠刀是名利心，回頭是岸也是只放下名利心。人為著追求名利耗盡一身精氣，到時黑白無常來臨，所賺的錢一分也帶不走。

嗟乎！悟道者無幾人，行者少實參。

有在修行，卻沒有認真去體會。最後覺得修道不過如此如此而已，就會半途而廢。

先天隨處皆可驗。

為什麼先天隨處皆可驗，因為我們人每遇見事情，都是緣分，也是先天因果顯現出來的，您一個念頭是造成的因，時機成熟就會產生什麼結果，此因果來源於起心動念所顯現出來的。也是天心掌控萬物主宰萬物，人心沒辦法勝過天心，您造多少惡業或做多少善事，天心都知道，不要以為偷偷的做，沒人看到就不會有事，但您絕對逃不過天眼之心。我們身體水有70%，水是元精化生出來的，元精是天一之水，可以生天生地生萬物，您一起心動念，水就有基因變形了，顯現的形是會造成因果命運結果。我有看過一個影片是日本一位修行博士研究二杯水，對其中一杯水講好話或是讚美，對另一杯水講壞話或是指責，一段時間後，被指責的那杯水會變混濁不清，被讚美的那杯水變很清澈，用顯微鏡放大萬倍看好像是鑽石。怎麼差那麼多？可見水的氣是活的有情的，它可以感受到，您念頭發出來的善惡，天心也能感受到了，就是這道理。

莫以人心問先天，若以人心問於先天，先天原不可得，將道心問於先天，先天即在目前。

人心就是妄念，金剛經說：以音聲求我，以色見我，不能見如來。您有妄念，是沒辦法見天心，也就不能明心見性。您用道心可以見天性，道心是什麼？道心也是天心。人心死、道心生，也就是妄念不生時先天氣就出現了。

人心者即一心暗昧貪求之心也，道心者即天良發現之心也。

天良就是天心，人的貪念心是妄心。天良亦是良心，屬於善心之氣。也就是道心。

天良既發現，先天不求而自得也。

人常行善事，自有一股吉祥之氣與之結合。體內自動產生靈瑞之氣。

又要卻病，卻病者非卻風寒暑熱之病，要卻貪瞋癡愛之病，此病一卻，百病不生，可以延年益壽，可以成佛作仙，為聖為賢，今將這一部工夫傳於汝等。

講卻病，是卻貪瞋癡愛，不是風寒之病。因為貪、瞋、癡、愛會讓您氣機混濁變樣。如果您不追求五光十色、七情六慾，修煉先天氣就愈來愈壯了，氣機一壯百病不生，自能延年益壽。修行到達一定境界即能生大智慧，成為聖賢。到時就看得懂經典的意義，這部功法傳給大家修行。

當勉而行之。除病之道，要除病根，尋著其根，病不難除也。

大家知道這些修行訣竅好處，應當把握機會好

好修行。修行雖很簡單，但也要用心體悟如何除妄念之病。打坐時妄念出現，您回憶一下，想想這個妄念，是什麼妄念？會覺得好奇怪，明明跟您不相干的事，還是會跑出來。因這些是看電視、看小說入迷都記在腦海裡面，或您跟人吵架也記在裡面，生活中種種發生的事都會隱藏在腦海。故當您靜坐的時候，那種種影子就會自然釋放顯現出來，像電腦一樣，打開資料匣所存的資料都跑出來。就了解原來那些妄念是平常生活所見所聞吸進去腦海。要去除那些妄念就用回光，回光那一剎那就暫時斷了。過不了多久又浮出別的訊息了，您又回光收回來就好了。這些念頭要靠靜坐慢慢去消除克服，雖然每一次都有一大堆妄想出現，沒關係，按照此功法久而久之，您就會覺得妄念愈來愈少，您回光的時間愈長收回的氣愈多，累積起來就有很大的能量。假如您都沒有拉回來，您坐半個小時、一個小時都沒有作用。那就白費工夫。

其病多半從貪瞋癡愛得來，又由酒色財氣所致。是故修行之人，必先除酒色財氣，去其外感，後絕貪瞋癡愛，去其內傷，病根自拔，病體自癒，然後大道可修，長生可得。

很多妄念都是從貪瞋癡愛發生出來的比較多，而貪瞋癡愛也都是從酒色財氣引起的。因為外在酒色財氣參與入迷得深，才會產生貪瞋癡愛入於心。例如酒：您本來不知道酒是什麼東西，等您一喝下去覺得好喝就迷上了，就會想酒好好喝，可以

讓我忘掉、飄飄然，久而久之，從酒又衍生很多貪嗔痴愛，所以要從外在行為去除掉，內在慾才能把它砍斷。

今指酒字而言，有人知酒之為害於道也，誓必除之。及見酒猶津津以戒自持，或因人勸，或見人行令（划拳），而遂有欲飲之意，本不曾飲，而此意一起，即如飲也，此乃酒之病根也。除者必於起意之時除之，方能拔淨其根。

用現代的醫學來講，酒精會融入血液破壞元精，影響身體健康很大，所以不要喝酒最好，最好的方法是念頭不生一絲喝酒之意。

有人知色之為害於道者，誓必除之。及見色猶念念以戒自持，或嬌姿獻媚，窈窕呈情，而心意頗動，遂有羨慕之情，本不曾通，而此情一起，即如通也，此乃色之病根也。

色慾也一樣，一個淫慾念頭產生在腦海，有了淫慾就會泄漏元精，泄漏太過對身體健康影響也很大。所以要去除淫慾之念，最好的方法就是不去碰色情相關的小說，與看色情電影。

除者須於起情之時除之，方可盡去其根。可見酒色之病根，皆藏於心意之間，欲去病根之道，先正其心，後誠其意，而病根自斷也。

怎樣正其心？靜坐時先把萬緣放下，然後專心修煉，修煉時不要去想那些事情、不管它，有念頭再把它收回來，慢慢的就可以把念頭消除淡薄了，此是要有真心誠其意的修行，方能消除酒色病根。

其病根之不斷者，由心意之未正也。心意未正，偶發一念，雖不曾飲，而此意已欲飲也；雖不曾通，而此情已欲通也。先時原無此想，因感外而動內，猶水中之月，岸石激水，水動則月亦與俱動，雖無其實，而形影已搖也，真道不可得也。

由此可知，妄念真的是修行一大障礙。修行不是在修元神，而是要怎樣把識神妄心去除掉。元神無識無思本來就不用修，要修的是妄念（識神），妄念如浮雲，把元神的光明智慧能量遮住，只要能去除妄念，陽光出現，回歸元神，您就有智慧神通了。

欲求斷根之法，儒有非禮勿視，非禮勿動，見如不見，聞如未聞；釋有忘人、忘我、忘眾生之語；道有視之不見，聽之不聞之說；此皆可以去酒色之病根也。

要怎樣才能見如不見。儒家講的方法也行，但不容易做到不動、不見。佛家講的方法要有閉關的境界才能做到。道家講的方法要能船過水無痕，這也不簡單。我的見解是除了被糟蹋到一無是處，心灰意冷，心知肚明，才能放下，才能見如不見，不然沒辦法。要有親身經歷過，才會知道那不好玩，才有辦法做到見如不見。這也是要在凡塵歷練方能看得破。

至於財字難言矣，有因道緣未就，而暫作計較者。有因身家甚窮，而姑求生活者，其勢不得不然。

這二個是沒有辦法避免的，所以財對一般人是

很重要的。修道還沒修成，還需要用錢來養活自己，不然現在光一些水電費、健保費、房屋稅，出門還要油費，只能一面修行、一面工作賺錢維持生活。

尚有略跡原心之例，其餘若講門面者，有講聲勢赫奕，衣服飲食者，有講田園廬舍者，以及奇技巧淫者，常在名場利藪中打滾，屢於算盤斗秤內苛求，既欲求名求利，又欲成仙成佛，這個樣兒也來學道，豈不可笑！

已經很有錢了還要求更多名利，這種名利心太重，不用浪費時間來修道，因您會愈修愈慘，為什麼愈修愈慘，您要求名求利，先要能財布施，捨不得財布施，想要再得天上財是不可能的。想以神通瘋狂求名利只會讓您摔得死死的，上天的財是要有做功德福報的人才能得。

至於氣字，人人未平，剛氣誰人有？誰善養正氣？

這裡講剛氣誰人有？剛氣用易經乾卦來解釋就是元始始氣，儒家講浩然正氣。每個人都有正氣，但看您怎麼去培養先天浩然正氣。浩然之氣是平和之氣，太極內有有一陰一陽是平和之氣，用來修煉，愈平淡愈好。平淡之氣內含有至剛至柔之氣，遇困境能知守進退、能顯智慧解除問題。

不過使一切浮氣躁氣血氣俗氣或於貌上流露，或於言中爭勝，或於事中爭強，或於忿中逞雄，認氣不認理，安有浩然之氣哉！

有些人個性好爭辯鬥勇，控制不了自己的壞脾

氣。根本不可能在修道中能靜下來，反而會愈修愈煩躁，是不可能修出元始氣。

如此等人，也來學道，豈不可笑！此等病根，欲求絕斷之法，儒曰：『不義之富貴於我如浮雲，』又曰：『持其志勿暴其氣。』

以上種種舉例說明修道是要有心平氣和的心，方能修出結丹結果。如七情六慾太重是很難清靜入道，就算勉強修行，也修不久就會退道。易經裡面常講「志」，意思是您要堅持道心，很多事情不要去起心動念，碰到多事或經濟困難，也不要被打敗起退道心，用正面思考沒有錢也沒關係，過清淡日子更好，反正修道不用錢也能直接修下去，用這種樂觀的心態修行就對了。像顏淵一樣，他在窮困時也沒有哀怨，動搖退道心。既然知道修道的好處，就要堅持修道心，有此道心它不會讓您餓死啦！

釋曰：『不受福德，得成於忍。』道曰：『悉破慳貪，慈心下氣。』此皆可以除財氣之病根也。以上四端，欲斬斷病根，必正其心念，

不受不貪，是講菩薩不受金錢、名位、利益、種種的有形的東西而修行，就是不受。不貪，菩薩本身所做的一切布施，並沒有要接受什麼回饋，或要貪名、貪利、貪色，都沒有，這才是真正的菩薩修行。正是無的意思，什麼都不妄想！無念的意思。儒在乎醒，釋在乎覺，道在乎悟，能醒能覺能悟，則天下事看得透徹也。

能醒、能覺、能悟，此正心之念，心就無罣礙，萬物不生，萬塵不染，寂然不動，感而遂通，那大道有成就，還本自如之真性也。所者仙丹妙玄機，醫治真玄奇，普散能救苦，人人証菩提。醒、覺、悟就是已經有智慧了，能看透世間事，回歸於無極，則修道自能解脫苦海而有成果。

七、五行的運用 / 子理

陰陽五行的應用很廣，隨著這些年修行有一點點的心得，借用此篇拋磚引玉，讓大家可以將修行的知識至少可以用在自己的身上，因為修行主要還是在修理自己，同時依照自己的經驗，知識會愈用愈活。修行的目的，主要有三個，第一個當然是能讓身體健康；第二個則是提升自我的智慧；第三個即是改變命運。第一個與第二個可以達到，第三個則需要努力再努力的修行，然後就順其自然。

我們身體裡面有五臟六腑，五臟指的是心、肝、脾、肺、腎；六腑指的是小腸、大腸、膽、膀胱、胃、三焦，而五臟六腑又互為陰陽，五臟為陰，六腑為陽。每個臟器的運作中，則離不開氣與血的作用，血為陰，氣為陽。五臟六腑之所以會健康、運作正常，就是陰陽彼此協調。隨著年齡漸長，很多器官的功能都會漸漸衰退，而衰退的原因大部分是因為氣虛，就是陽氣不足，所以老師建議以艾灸來提升自己的陽氣。氣不足，接著血液循環的速度就會下降，由於循環變慢，血液就無法到達一些深部或是細微的組織，這些組織接著因為缺氧，而產生細胞的死亡，身體組織為了要清除這些死掉的細胞，就會跑出很多的炎性細胞來運作，因此組織就開始發炎，但是有些細胞就會改變細胞凋亡的程序，反而變得更多，這樣就產生了腫瘤，所以目前高壓氧的治療與保健很風行。

五行的知識大家應該都很熟悉，除了五臟六腑

外，還包括天時、地利、顏色、食物、個性等。於此就舉一個例子讓大家參考，比如說腎臟功能衰退，腎臟功能衰退會出現小便變少、體重減輕、水腫、倦怠、嗜睡等症狀，腎臟於五行中屬水，腎臟功能衰退表示水不足，水不足就會增加肺臟的付出（金生水），又水不足無法溫潤心火（水剋火），所以會造成心火旺與肺氣損耗，因為這是肺金被洩，心火缺水滋潤的結果，因此腎臟功能衰退，就會漸漸衍生出肺功能不足與心火過旺，心火過旺就會衍生出高血壓，高血壓會衝擊血管，造成周邊血管壓力增加，會讓腎臟功能更加惡化。由於心臟與肺臟的腑，一在小腸，一在大腸，小腸為吸收，大腸為排泄，所以吸收不良，不容易積糞，而容易淌瀝。平時大家如何去注意自己身內五臟六腑的健康呢？有人說可以定時做健康檢查，健康檢查的數值產生異常的時候，其實就表示器官已經受傷有一段時間了，比如說腎臟常見的檢驗指數為肌酸酐，若是出現紅字，就表示有將近75%左右的腎功能受損。

既然水不足，所以可以依照幾個面向來調整，當然平時還是要靜坐煉功，這是一切的根本，因為氣機修煉出來，與元神結合，漸漸就能調整自身的五行。另外，利用剛剛提到過的天時、地利等來調和，比如說水不足，適合天時是秋、冬，適合的地利是西方（金）或是北方（水），顏色則偏向白（金）或是藍或黑（水），食物上偏向屬金或是屬水的食

物，然而其中的比例就要看病程，現在很多都是用藥物或是保健品來取代食物，所以取用上又方便了許多。另外，器官的損傷有時候也跟自己的個性脫離不了關係，這個部分大家可以參考王鳳儀先生的五行治病。

另外剛剛有提到，器官的受損大都是先是氣機的衰退，然後才是出現後續的種種變化，大家目前所在意的是這些種種後續的變化，而不是想如何讓器官在還沒有發病前就加以防範。既然是因為氣機先衰退，大家可以練習把脈，把脈的派別很多，其實只要掌握到一些基本原則，然後不斷的練習，把脈沒有大家想像的那麼難。一般而言，男生與女生的脈都是一樣，只是男生左手的脈相比較旺，女生右手脈相比較旺，左手代表陽，右手代表陰，左手從掌部與手腕的交接處往手肘方向，將自己的手指觸摸到血管跳動的位置，從右手的無名指、中指、食指分別為寸、關、尺，所相對應的脈相分別為心、肝、腎；右手則是肺、脾、命門，若是感覺到其中有哪個點變弱，就表示可能氣虛；相反的，若是輕輕觸摸就能感覺到跳動很洪大，表示那個點過強，這樣就可以先概略了解自己的身體，不過要細究起來脈相有28種，其中大部分都是問題的脈相，所以平時大家可以趁著身體還健康，可以練習把脈，感覺自己平時的脈相，若是遇到有異於平時的脈相，就可以知道哪個臟器出了問題，可以趁早警惕與介入，不過平時還是要靜坐煉功，這樣才是從

根本上修正自己。

八、符號 / 子理

早先的符號，是模擬天地、日月、風、雨、雷、電、山脈、河流、樹木、花草等自然的現象。從結繩記事，到倉頡造字，才漸漸有了文字的記載，然後再從甲骨文、金文、篆文、隸書、草書、楷書到行書等字體的演進。同時有了這些文字符號，才可以將歷史上的種種得以記錄下來，作為知識上的傳遞讓後世學習，另可因歷史上的朝代更迭，作為後世執政者處理國政的參考。

文字是除了語言外，大家彼此間溝通的工具，以及對方所想要表達的意涵。語言可以從語調、聲音大小、情緒，再加上臉部的表情與肢體動作，可以很清楚地明瞭對方所要表達的意思。由於各地間的方言很多，所以為便於彼此間的溝通與訊息的傳遞，文字的統一書寫格式就變得很重要了。但是文字卻需要去揣摩，即使有些字句湊在一起，也很難去了解正確的意涵。而這些看起來清楚，理解起來卻很模糊的字句，一般都廣見於修行方面的經書。經書的文具，有許多都是用暗喻的方式來表達，有時候借用日月、四季變化、二十八星宿、天干地支、五行、方位、男女、龍虎、鉛汞、火候等來說明身中氣機的變化，這些文字就如同一個個的符號，也可以看作是一個象，這個象，對應著我們身中的密碼，只要能彼此對合，就能開啟身中的無限潛能。

所以在大家讀經書的時候，最好是能有在真正的修行，這樣才能漸漸地了解經書中所代表的含

意，而不會陷入經書字面或是其所衍生出來的含義中的窠臼，王弼的《周易略例》中『明象』中提到「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。」在解釋上可以將象看做是一個圖像或是一個動態的影片，而這些圖像都是在表明一個意涵，如太陽這兩個字，大家可以馬上就想像出太陽的輪廓與形象，然後再從這個形象中了解太陽有光與熱，九大行星繞著太陽轉動等意涵。這些圖像需要文字或是語言來加以說明，讓人能了解。能夠讓意涵完全突顯出來必須依靠圖像，而能夠讓圖像完全清晰表達出來，就必須靠文字、語言，因此由文字語言中，在心中生出圖像，進而能去加以觀察圖像，從觀察圖像中尋找出圖像的所欲表達的意涵。所以意涵以圖像來表達，而圖像則需靠文字語言來陳述。文字語言主要在說明圖像，當得到心中的圖像就必須忘記

文字語言的陳述，而當得到圖像中所欲表達的意涵，就必須忘記圖像。這就好像抓兔子的工具（蹄）在於抓兔子，當抓到兔子就不必在乎抓兔子的工具，抓魚的竹器（筌）主要在於抓魚，當抓到魚的時候就必須要忘記抓魚的竹器。因此，文字語言猶如抓兔子的工具，當抓到兔子後就必須忘記，而圖像就好像抓魚的竹器，當抓到魚的時候就必須忘記。所以若只著重在文字語言，就會忽略掉其中所呈現的圖像，若是只著重在圖像，就無法得到圖像中所隱藏的意涵。之所以會有圖像存在，是因為有其意涵，而非圖像本身，同樣的，有語言文字的存在是因為有其圖像，而非文字語言的本身。因此，不著意於圖像就能得到其中的意涵，而從語言文字的描述中，可以得到圖像。所以說得到其中的意涵，就不必再去在意圖像，而得到圖像就不必再去在意文字語言。圖像的存在只在於表達其中的意涵，有了意涵就可以忘記圖像；卦象在於盡天地萬物之情，而得到天地萬物之情就可以忘記卦象了。

這就好像我們剛開始接觸經書的時候，往往只會在文字上鑽研，而忽略掉文字中所想要呈現的圖像，所以很多修行的經書上，在文字描述後會有圖畫，有了圖畫這些文字、圖畫都是後天所呈現出來的資訊，而在修行上就必須從這些資訊上體會出其中所代表的意涵。不管是文字、語言或是圖像，都是一種符號，這些符號，有時候串在一起會讓後學者很迷惘，有時候卻又會被帶往別的方向，所以當

踏入修行的接觸這些當時對我們而言的天書的時候，有的時候會硬著頭皮去背誦，有的時候會去找一些資料，只是這些資料是否正確？不過這些都是修行過程的一些風景、圖像，只是大家是否能在其中找到修行的意涵。

就如同「內經圖」，雖然有許多版本，但是所呈現出來的圖像卻差不多，這些圖像說明氣機煉丹的路徑，因此若是沒有將身中的氣機修煉出來，如何去體會「內經圖」所想要呈現的意思呢？當感覺到體內的氣機在運轉的時候，依據自己的經驗，只要順其自然，眼光微微內看身內就可以了，而不用再去在意氣機是否會按照經書上所說的樞紐、四季、前後、火候、上下等文字或圖像的描述，只要一心回到自己身內，心中沒有什麼念頭，當起火後，氣機就會自然運行，自行神氣合一、結丹。此時再回過頭看這些經書上的文字與圖像，就會發現又不一样了。古人說「溫故而知新」，自己認為其中的「溫」字很重要，從這個「溫」字，給我溫暖的圖像，而衍生出「氣機運行」與「神氣合一」的意境。

修行只是在於順其自然過好自己的日子，在這其中保有氣機的運行，不斷的累積自己的智慧，才能隨遇而安，常處清靜而能自得其樂。在這龍年裡，是相當適合修行的一年，相對而言，也是大家可能會感覺到比較難過的一年，外在環境的變化，是老天爺的事，而我們所能掌握的不過是自己的心

性與氣機，若是隨波起舞，心性不定，就會隨著環境而逐流，就會感覺比較難過。若能回歸自身，涵養自我的心性，就比較不會受到外在環境的影響。

九、智慧 / 誠意

時間真的過得很快，年歲增長了！然而智慧是否有跟著增長？自己其實是蠻心虛的，覺得好像沒有……。

不過現代人生活中卻充滿「智慧型」電子產品，譬如：家電、手機、手錶、機器人……，各式各樣的多不勝數！是科技進步發展帶來的方便，而商人把產品稱為智慧，是表示產品的功能設計滿足人的惰性需求及不用動腦的特性！但是它不是真智慧，而只是人用「聰明」去追求出來的產品一再升級！不管軟體還是硬體，每年都有不斷新版或有進階版，商人圖利賺更多的錢！然而智慧型產品是後天生產出來的東西，是萬物之一，會落伍也會毀壞。所以事實上人再怎麼聰明，都無法被真智慧取代！也就是說聰明與智慧是不一樣的，智慧是先天的圓滿無缺，聰明是後天的有缺有漏。

在「心經」裡的註解，就有清楚的說到什麼是智慧？真正的智慧能帶給人什麼？

「般若」西天梵語。東土翻為智慧。且智慧者，正知、正解，審察之謂也。修行之人，須用智慧之力，降伏身心不令放肆，以習靜定。道云：能以智慧之力，攝伏諸魔精（財、色、名、食、睡五欲魔障不起）。蓮經云：慧日破諸闇（闇，同暗的意思），能伏災風火（消災解厄）。儒云：智能破邪（邪，指不正當、惡），慧能破暗。且無智愚人，作事粗惡（做事不盡本分潦草而犯錯），不肯三思。惟務

廣學多聞（思想會去聽聞學習很多種佛法），念在譯談講論（跟人討論經典執著自己說的才對），不究自家生死（不去內求自我的解脫生死之道），好覓他人是非，不親真實道人，愛近虛頭禪客（喜歡接近有名氣虛有其表的大師），空談聖人經典（很會講好聽的大道理），心地全不用功（卻不實修自己心性）。圖名貪利，我慢貢高。只說眼下時光，不想腦後之事（腦後指生死）。如此之人乃聰明外道也（表面聰明而已）。古德有云：外道聰明無智慧。仙師云；口說心不行，非是精細漢（只會說，不會行，不是真正有眼光的人）。儒云：先治身心，後治家國。且有智慧之人，作事安詳，不肯造次。識因果，顧罪福（明白因果，不造罪惡積善行德）。親近知識，參問至人（勤讀書，多問修道高人）。窮性命之根元（追尋性命之元始始氣），究生死之大事（追求解脫生死之大道）。制伏身心（妄念不要去想），收斂神氣（收回念頭回光）。念念在道（回光呼吸），息息歸真（沒有感覺到呼吸的清靜）。一日功成行滿，叻地一聲，透出三界（超出天界、地界、水界）。此虛空混為一體（虛空無極）。若到此地，造化不能移易，陰陽不能陶鑄。四時不能遷，五行不能役，鬼神不能拘，劫火不能壞（命運已跳脫氣數，沒有生死，沒有時間變化，五行磁場已無法束縛你，鬼神也找不到你的元神，元神脫離肉身，火也燒不了）。作箇逍遙自在，物外閑人。要見物外閑人麼？六座門頭出入（要怎麼修成佛？不

被色、聲、香、味、觸、法六塵假象所迷誤），雖然相近不相親，開著眼，休得蹉過，省得麼？（睜開雙眼看清楚假象，不要再蹉跎浪費一生）

智慧聰明路兩差，聰明枝葉慧根牙；（「兩差」指不一樣。聰明只是分枝散葉會凋謝，智慧才是根元，會發芽成長）

若改愚癡生智慧，多年枯木自開花。（改變愚笨生智慧，長久頑固不通突然會開悟）

「般若」西天梵語。東土翻為智慧。大凡為人須要自生智慧。若無智慧，真是愚人，空過一生，甘伏死門（甘願浪費生命很快就死期到矣）。有一等無智之人，以聰明謂之智慧，大錯矣。且聰明之人，賣弄精細，役使心神（聰明人處處取巧又精打細算，只是一再虛耗心神）。出言如飛龍俊鷁（自誇自己很優秀又能把握機會），行持如跛鱉病龜（實際卻是眼高手低，裝模作樣破綻百出又推卸不負責）。貪利圖名，以麤作細（麤，同粗）。看世財如骨如隨，棄性命若糞若土。只知名日後日，今年後年，不知老之將至，死限臨頭。可惜空過時光，虛勞一世。似此所為生死輪迴，如何得脫？有智之人，外如愚魯（外表看起來愚笨老實），內默安詳（內在卻是澄靜安定而明白因果），識有生有死（瞭徹凡人的生老病死），悟無得而無失（悟大道即無所得也無所失）。常自諦觀生從何而來，從何而往？發此一念，親近智識（多看經典並去實行），參問至人（更要常問明師解惑開示）。求出世之法，逃

生死之路（修出解脫生死之路）。避過惡如避錐刀，顧性命如顧寶貝。動則安人利物（行功立德利人利己），亦不被境瞞（不被所處的境遇所迷惑，能看到事實真相）；靜則入定觀空，更不滯莽蕩（靈性不再困住徘徊飄蕩流浪苦海）。如是之者，一旦果完，擺手還家，得大自在。先師云：一日得還鄉，不作飄蓬客。釋云：撒手到家人不識，更無一物獻尊堂。川老云：孤舟到岸，遠客還鄉。且道如何是鄉？咄！遠後十萬八千，近則不離當處。會得麼？（人離開家鄉到外地闖蕩打拚浮沉許久，最後思鄉心切，回家想找回原本初心的安定與歸處。大道如同家鄉的道理一樣，就近在自己身上求，不是跑到十萬八千里外的名師去求）。

智慧聰明總是心，智仁修內蠹傍尋；

若人有智超三界，無智愚夫生死臨。

以上心經的內容對「智慧」註解，是與「解脫生死」息息相關，有些文字很白話就不再翻譯了，而有些我翻的可能很蹩腳，請大家包涵，而這篇剛好也延續我善書49集「生老病死」的心得。

而今天是除夕夜，自己一人正在書桌前埋頭趕這篇心得！沒有年夜飯，沒有家人陪伴，也沒有追劇，其實真有點感覺一人挺孤單的……，不過想到我同事還生著重病（腦脊髓膜炎），已住院超過一個月，不知是否出院了？我想即使出院了，應該也是身體虛弱而無法像以往正常的過年！所以我該慶幸自己還是個健康的人；而另一位10年好交情

同事的媽媽，在5天前過世了，家中瀰漫失去親人哀傷的過年！所以他們都正在經歷生死之事，而我卻能平靜不受干擾的在除夕夜寫生死之事！不是孤單，而是幸福！該感恩與惜福！最後祝福大家「智慧悟得」。

十、十二經絡與情緒 / 如一

我們都知道，常保愉悅之心，身體自然健康無病痛，那些長壽之人的養生秘訣，就是無憂無慮、時感快樂。

老師常說修行的目標是到達極樂世界，但極樂世界並不是往生後才去，而是活著的時候就要快樂，這樣才是有意義的人生。否則修行人苦哈哈的過日子，對未來能抱持什麼希望呢？一個不快樂的人，又要如何傳達快樂的因子給別人？他人看您這般愁眉苦臉的落魄樣，誰還敢信修道會有好處？情緒是會互相感染的，若自己不快樂，根本也無法度化眾生！

快樂是一種正向情緒，在《黃帝內經》中記載，我們體內的每一種臟器，分別都掌管著一種情緒。當身體處於一種平衡狀態時，這些臟器會發出正向的能量；相反的若有所失衡，這些臟器的經絡就會開始堵塞，進而產生負向情緒。因此我們要想辦法疏通經絡，把這些垃圾清除掉，以免負向情緒控制我們的身心靈，而造成危害。

要疏通經絡，首先要了解十二經絡各自對應什麼樣的情緒，方能明白從何下手，解決自身的問題。

一、手太陰肺經：

正向能量主一身之氣。

負面情緒主悲傷。

肺經淤堵的人容易悲傷。疏通此經絡，可以減低悲傷情緒，找回正向能量。

二、手陽明大腸經：

正向能量主傳導、排毒、存污。

負面情緒主懊悔、煩惱。

大腸不通容易煩惱、無名火；大腸瀉下容易對過去的事情懊悔不已。疏通大腸經、改善大腸功能，可以消除這類負面情緒。

三、足陽明胃經：

正向能量主接納、豁達。

負面情緒主急躁。

胃經淤堵的人做事容易著急，容易躁動，語言、行為均容易急躁。容易面部痤瘡、粉刺、或身體容易出現癰腫。疏通胃經，可以緩和急躁的情緒，排出體內的毒素。

四、足太陰脾經：

正向能量主思考。

負面情緒主抱怨、委屈。

五行當中，脾主土，屬於大地坤土之性，能承載一切的好與壞。若脾的功能正常，可以接納一切寒熱溫良、酸苦甘辛。若脾的經絡淤堵，就會對它的無私接納產生抱怨、委屈。

五、手少陰心經：

正向能量主歡喜、喜歡。

負面情緒主怨恨、仇恨。

怨恨比抱怨更強烈，有恨之入骨的勢頭，恨是由內心的最深處升起來的。生恨日久，耗傷心氣、心血，導致心經淤堵。心腦血管問題

及猝死，多源於心經淤堵。

六、手太陽小腸經：

正向能量主悲憫、憐憫。

負面情緒主哀愁。

憐憫之心人皆該有，若憐憫過度即成哀愁，哀愁過度即成哀傷。哀愁過度容易產生潰瘍，容易堵塞小腸經。疏通小腸經，糾正偏頗，可以平和的對待一切哀傷之事。

七、足太陽膀胱經：

正向能量主積極、向上、陽光，微笑。

負面情緒主消沉。

膀胱經為一身陽氣之所，為陽中之陽，之所以如此，是因為膀胱經的位置正好迎向太陽。若膀胱經不通，人體陽氣就無法升騰、布散；人體缺少陽氣，就像天上缺少太陽，晴天的時候，我們的心情就會積極向上，陰雨天的時候我們的心情就容易鬱悶、消極。

八、足少陰腎經：

正向能量主智慧。

負面情緒主恐懼。

腎精充沛，智慧、勇敢。若腎精虧損、腎經淤堵，就容易生不出智慧，遇事恐懼、恐慌、害怕、驚恐。孩子經常看恐怖電影，玩一些血腥的電子遊戲，均容易損耗腎精，影響智慧。

九、手厥陰心包經：

正向能量主歡樂，愉快。

負面情緒主壓抑。

心包經為臣使之官，喜樂出焉，是幫助君主（心）傳達快樂心情的，若心包經堵塞，心的快樂信號就無法傳達出來。有些人沒有快樂細胞，或別人一說笑，他就煩，或自己內心高興卻不能從面部表達出來，都有可能是心包經淤堵。因此經常疏通心包經是可以有效排解壓抑，提高快樂指數。

十、手少陽三焦經：

正向能量主輕鬆、心樂。

負面情緒主緊張。

三焦是六腑之一，歷代醫家對三焦的認識並未統一，有人認為三焦就是把人體分成了上、中、下三個部分。膈以上的部分屬於上焦、膈以下肚臍以上屬於中焦、肚臍以下屬於下焦。上中下三焦主一身之原氣，它們必須上下溝通，協調一致。若三焦功能不夠協調就會生出緊張的情緒。學生考試前的緊張、員工面試前的緊張等都有可能是三焦功能不相協調所致。通過疏通三焦經，協調三焦的功能，可以有效緩解緊張情緒。

十一、足少陽膽經：

正向能量主中正、決斷。

負面情緒主焦慮。

膽的功能強健，決斷力強，中正無私；若膽經淤堵，就會出現焦慮不安，優柔寡斷，左

右搖擺的心境。

十二、足厥陰肝經：

正向能量主計謀、謀慮。

負面情緒主憤怒、指責。

肝經淤堵的人，容易憤怒，好攻擊指責。

疏通肝經，可以降肝火、平和情緒。

以上簡單用表格整理如下，可以更一目了然：

經絡	正向情緒	負面情緒
肺	主一身之氣	悲傷
大腸	傳導、排毒、存污	懊悔、煩惱、無名火
胃	接納、豁達	急躁
脾	思考	抱怨、委屈
心	歡喜、喜歡	怨恨、仇恨
小腸	悲憫、憐憫	哀愁
膀胱	積極、向上、陽光， 微笑	消沉
腎	智慧	恐懼
心包	歡樂，愉快	壓抑
三焦	輕鬆、心樂	緊張
膽	中正、決斷	焦慮
肝	計謀、謀慮	憤怒、指責

對於十二經絡和情緒的關係有了更深一層的認知之後，便可以分析自己有哪些症狀，進而試著

去疏通這些經絡。方法有刮痧、拔罐、推拿以及艾灸，都是很好的調理之道。當然這些後天有為法都是「清除垃圾」之道，若能從源頭做起，也就是「減少垃圾的產生」，雙管齊下，效果會更好。「清除垃圾」是被動的，是果報，是修命；「減少垃圾的產生」是主動的，是起因，是修性。修命之道可由修煉本門的仙道氣功達到效果，修性之道可以參考王鳳儀善人的五行論，調養性情，自然去除病痛、改善身體狀況。十二經絡有其各自對應的陰陽五行，不妨細細參究，若能夠如此性命雙修，對自身的助益較大。

十一、清靜 / 如一

最近得知明年將有一二十位同事符合退休資格，頓時內心五味雜陳、百感交集。因為大家共事一二十年，已有了默契，也早就習慣這樣的互動，尤其這些人都是優秀的「神隊友」，要道別離真是萬分不捨。更沮喪的是接下來不知要面對什麼樣的新人，最怕遇到「豬隊友」，那麼日子就充滿挑戰囉！

同時也突然感受到時光流逝如梭，一切恍如昨日。人生的境遇起起伏伏，但這旅程想來還真短啊！緣起緣滅，在結束的那刻，好像只記得剛開始的模樣，而過程已然不再那麼清晰，這是不是意味著恩恩怨怨早就煙消雲散？有趣的是，在離別之際，那些曾經負面的評價與感受，也隨之淡化許多。捫心自問：當初是在糾結什麼呢？我想，這就是釋然吧！人對於過往若能釋懷，則是放下，再回想這一切種種，似乎不曾存在過。所以花了一二十年，卻換來一場空，彷彿一眨眼那樣的短暫。這種感受，是不是所謂的天上人間？傳說中人間的一年，只不過是天上的一日。人哪！在滾滾紅塵中經歷喜怒哀樂的衝擊，心靈飽受各種折磨，自然覺得度日如年，雖覺得不堪回首，但一絲一縷全都烙印在心，揮之不去。奇怪的是，我卻什麼也想不起來了，來過，卻又像沒有來過。也許，人生如夢幻泡影，說的便是如此吧？

我是個記憶力很好的人，按理說我會如數家珍

的把這一二十年來的種種一一道盡，但，卻覺得什麼都記不得了。應該這樣說，什麼都不重要了！人只會記得最精彩、最痛苦、最特別、最歡喜的事情，我卻覺得沒什麼好值得一提。於我的個性而言，這是很反常的。

這便是修行帶來的心境轉變，以前之所以能記得大小事，是因為錙銖必較、鑽牛角尖。任何事都覺得很重要，於是念念不忘。執念太深，所以思緒紛飛，進而心情起伏不定，拋不開、放不下。心裡有太多垃圾，因而感到不痛快，所以覺得苦悶。修行後，得知「清靜」之道，常常放空自己，大事宛如小事，小事就像無事；以前覺得每天都有很多不可思議的「新聞」，現在覺得每天都沒什麼事，不是真的沒有事發生，而是開始發現沒有什麼是真正重要的事。這表示心理耐受度提高了，也代表對人生的覺悟，體認到世間一切都留不住，也帶不走，自然而然就不把得失放在心上。

這種心境的轉折，在於實踐「清靜」之功。真正的清靜是自然無造作，不是靠壓抑來忘卻傷痛，而是已經不在意，也不悲不鳴了！真正的清靜也不是刻意營造安靜的空間，而是喧囂完全動搖不了自己的心。清靜才能無為，無為而無所不為，無為並非身體的無所事事，而是心靈的無所事事。有人用無為做藉口，而不願意勞動，這是誤解無為的涵義。因此有人以為只要成天躲在深山裡打坐，就叫做清靜無為，對於自己應盡的責任卻沒有做到，這

是逃避現實，會惹人反感。

清靜是一種心境，也可說是穩定無波的心緒，用這樣的心境處世，便是無為。畢竟道家兼顧出世與入世，用出世之心入世行事，自然能順天理而行，窺見人心、運轉五行，因而事事圓滿順利。遵循此道，將一切收回再煉，不留於心，周而復始、生生不息。忘了又忘、放了又放，終至無可忘、無可放。

老師說清靜學會是仙佛取的名字，我想其含意深遠。而我們身為學會的一員，入門談了這麼多清靜，到底做到了幾分？入會的使命是什麼？又肩負怎樣的責任？記得當初所有的學員一心一意為了蓋道院而有所期許，但很可惜的是，有很多人等不到這一刻，就先行離去，有些是退道，有些是揮別人間，沒能共享道院成立的喜悅。但緣來緣去，一切都是緣，絲毫無法強求，那就隨緣吧！

很慶幸還有一群志同道合的夥伴們齊心共修，好好把握仙佛賜與的清靜學會，珍惜大家努力打造的清靜道院，為我們自己鋪一條光明坦途。

十二、心經的啟示 / 行界

心經的全名是「摩訶般若波羅蜜多心經」，以前曾看過幾遍，也曾到廟裡的善書櫃拿過幾本手抄本回家書寫，那書寫完後再拿到廟裡的金爐燒化，稟報上蒼要將此功德迴向給累世的冤親債主，所以覺得持誦心經的功德力很強，畢竟以前在參加佛教團體的時候，除了念持佛號也要持誦心經，這是平常的基本功課，不管有多忙多累，每天都一定要完成這門功課，只是當時不甚了解心經的內涵，只知道持誦心經可以讓人了卻煩惱、遠離苦厄、解脫生死，有師父說只要認真用功的念，有一天就會智慧大開，於是我就一門深入的研究，看了一些高僧的翻譯及註解，都有其獨特的見解，心經教我們要如何掃三心飛四相，教我們要如何心無罣礙，只要在生活中去實踐，就可以體會仙佛留下經典的意義，教我們要如何修行，雖然一時之間很難改變自己的劣根性，但了解心經的意義之後，努力的去修持，慢慢的就可以扭轉乾坤命運，讓自己生活得更加自在。

有一天在公司上夜班，半夜因機械故障而停機，於是請維修部門的同事來修理，經機器維修正常運轉後，他留下來追蹤觀察並跟我們閒聊，他是兩人一組的領班，他說他的組員因為公司要提拔他到別組當領班卻反而辭職辦理提前退休，我問說怎麼會這樣，他說他平時就不積極的學習，雖然在這個職位已經工作二十年了，但遇到狀況時還是不能

獨當一面，所以當主管要提拔他當領班時，他自知能力不足就主動自己辦理退休了，所以這位領班說他現在工作的心情很愉快，我非常能體會他現在的感受，因為在我的單位也有一位像這樣的組員，他只做他願意做的工作，其他的工作叫也叫不動，不知道我是領班還是他是領班，其他的主管也都看在眼裡，在去年年底公司釋出優退名額，他搶頭香的第一個報名，其他的同事和主管得知消息後都紛紛恭喜我說燙手山芋終於要離職了。因為每間公司的文化不同，現在年輕人不願進來傳統重工業做輪班的工作，所以我們公司缺人手以至於擺爛的人也不會輕易被解雇，在別的產業就不一樣了，只要三個月試用期達不到公司的要求就馬上叫你走人了。有時候人的罣礙心愈重，做任何事情反而綁手綁腳，一旦去除我執心，事情迎刃而解的順利超乎我們的想像，但罣礙心、我執心要放下沒有那麼簡單，於是我們從修行中一次又一次的學習它，總有一天我們的心就能隨心所欲了。

心經教我們要心無罣礙，以現在的社會生活要心無罣礙不是那麼容易的，我們要把握當下，現在所做的事，轉瞬之間成為過去，過去的事沒有把握好，那未來的事又還沒到來，也無法去預測，很多人都會說等我退休了，有時間後就可以好好的來修行，我們好像都將我們的生命用在等待上，那未來的事誰會知道，所以我們要好好的把握當下，就像聖嚴法師講的「面對它、接受它、處理它、放下它」，

讓自己的心能慢慢的放下而清淨其心。清靜經云：
「內觀其心，心無其心，外觀其形，形無其形，遠
觀其物，物無其物，三者既悟，惟見於空。」六祖
又云：「我有一物，上柱天，下柱地，無人識得。
若親見一面，超過佛祖，出三界，不墮輪迴。為人
自肯自信，自然保養，得無礙法，決定無礙。」

十三、健康的修行 / 才順

從加入到清靜學會，也有超過十幾年了，想想日子真的過好快，來來去去的師兄姐也看過好多人了，學會每年舉辦的大會，我也從來沒有缺席過，從之前因人數眾多還要請遊覽車，到多個景點開會順便旅遊的盛況，到現在人數漸漸減少，學會經費捉襟見肘的情況，心中只有濃濃的遺憾，有這麼好的啟蒙老師，有北中南設備完善的道場，還有整理好的經書與影片，但就是愈來愈少人想加入修行！或許是做為學生的我智慧還不足以幫忙老師弘揚大道吧！有時自己想想，難道真的要搞得像外面廟宇或某些門派一樣辦一堆法會等等活動才顯得真材實料嗎？說實在的我不太想，我覺得這樣我不習慣，我比較喜歡修煉自己，自己都沒修好了，去做法會真的有效用嗎？我想跟很多志同道合的人一起修行，卻不想戴面具與人溝通！假來假去的不累嗎？

很多人會約我去很有名的道場看看，說多好又多好，我會說很好沒錯，但卻不適合我！

可能我就是偏執，就是想一路走到底，道場神佛與老師不會因為我做錯很多事責怪我，反而會暗暗的幫助我保佑我，讓我平安修行，都是實實在在感受，在增廣賢文·朱子家訓中說道：滴水之恩，當湧泉相報，更何況我又是修行之人，更當遵守仁、義、禮、智、信五常。

說到五常，修行時我個人覺得最重要的是仁，

仁是什麼？仁對應的五行是木，對應的四季是春天。春天是草長鶯飛的時候，也就是萬物生機勃勃的時候，它對應我們的心理狀態就是愛人。仁這個意思，就是愛人的意思，就是慈悲善良，能夠同情別人。上天有好生之德，這個生也是指愛的意思，也是指仁的意思。養生、養生，養了半天養的是什麼？是生，不是養死。生就是指的生機，生機就是指的生機勃勃的力量，對應的臟腑是肝臟。這裡的肝，並不是西醫的肝臟，而是指的包括臟器在內的身體的一種狀態和功能。臟腑、經絡和七竅都是連通的，我們的肝如果出了問題，它外在表現，肝開竅於目，眼睛就會出問題。老師說過眼睛出問題，就無法修道了，連回光都無法了還能修什麼？要怎麼辦呢？就是要養肝，方法就是心中要長存仁慈心，也是善念的意思，尤其是對父母孝順，百善孝為先，孝順可以平和火氣，增加仁慈心，不孝之人有個特點火氣特別大，對仁慈的存在感會變很低，所以會常常暴怒，當火氣大時不管你修多好通通燒光光，所以有人說火燒功德林就是此意，人一生氣接著就會疲勞，疲勞過度就會傷肝，心中有仁慈就會養肝，仁慈的人肝血就通暢，氣脈就好，當然就長壽。所以養生，養的就是生生不息的肝氣。說到這我有看過修行人天天說他修很好，但偏偏脾氣很差，結果我就看她天天找醫生看病最後倒下，真是不勝唏噓。所以說身體太差，修行真的很難有成就，在此勸誡各位不要熬夜真的超傷肝，肝壞了，

也就沒生機了，到時又說修不出來就別怪老師藏步沒教了。

十四、進退 / 正福

又迎接新的一年到來，進入甲辰龍年，回想我在過去的一年算是不順利，雖然人生的不如意事十之八九，但有些事就是會讓人特別在意，還好總能平安度過，其實這應該歸功於有修仙道氣功的原因，所以在面對不順的困境時才能以較平靜、安穩、自然的心態思想去看待當下發生的事情，而不會讓情緒失控或情況變得更壞，並在面臨困境時能夠想出因應之道也就是解決方法，這就如同學習易經的重點是在趨吉避凶一樣，而這也是修道煉功的重點之一，進退就好像「是道則進，非道則退」那樣。回想去年一月我媽因癌病末期拖了一年多而往生，往生那天是農曆春節過年的前幾天，因那時快過年了而公家機關在過年期間休息，所以我必須趕著去醫院、護理之家、戶政、勞保局、公所納骨塔等地方辦理相關證明文件及申請程序，還要去銀行繳納費用及跟葬儀公司討論處理事情，這些一定要在公家機關年假休息之前辦理完畢，才可以在過年年假期間出殯、火化、入塔，所以我就這樣不停歇的跑來跑去，又因為我爸不認識字也不懂相關申請流程，我沒有其他的兄弟姊妹，只能自己去完成那些事情。去年農曆春節過年的年假很長，我跟我爸從農曆春節過年的前幾天一直到年假結束前的前二天都在殯儀館為我媽守靈，心中很五味雜陳，因為看別人在歡喜準備過農曆春節過年，快樂的在除夕家庭團圓聚餐，高興愉快的度過春節年假，因

此心中難免莫名傷感，但至少我跟我爸為我媽守靈圓滿，盡完人倫禮節算是無缺憾了，守靈期間頭七那天我媽也有發爐顯靈，經由擲筊確認是我媽要讓我們知道祂在天上神明或仙佛的旁邊修道，祂要我們不要太傷心難過，頭七那晚我媽也有讓我爸夢到，祂在向我爸辭別。這件事我向老師請教，老師回答：既然有應杯就是真的，這也是你修行功德迴向給她的。另外有一件奇怪的事是在守靈期間剛好有寒流天氣變得很冷，我們那時是坐在殯儀館靈堂門口為我媽守靈，在前幾天我還沒什麼特別怪異感覺，但在某天忽然覺得特別寒涼，我心想奇怪了為何那天會特別冷，大家都明白殯儀館是很陰森的地方，我在殯儀館都很小心謹慎不亂說話、不亂看、不亂逛、不亂想，以避免冒犯無形的，我心想應該不會被找麻煩吧，因此我就回光身內，在離開殯儀館後就不會覺得特別寒涼，真的很奇怪但我不會亂想以免自己嚇自己，那天晚上在家就趕快靜坐煉功後就不會有特別寒涼的感覺了。

大道的力量真的很不可思議，真心誠意修大道是不會白修的，這個事情讓我明白了真正超拔的功法，因此寫一篇真超拔的善書心得，我媽往生後我就立即做較大的布施功德迴向給我媽，直到現在我仍每月固定做布施功德迴向給我媽，除了報答我媽的辛苦養育之恩，也感謝我媽在世的勞苦，因為我們在屏東鄉下，父母是工人收入微薄所以又跟別人租田地種農作物以增加收入，每天都忙著做工及務

農，我回想起在民國七十五年我大約國小五或六年級時，那時我們家是用大約高度三十至四十公分水泥做的矮火爐在煮洗澡水，燒的材料是木頭或黑柴，等水沸騰後再用桶子裝水提到屋內浴室去洗澡，有次傍晚我在煮洗澡水時，我向我媽說學校要教乒乓球課程，我要買乒乓球拍及球，但是我媽說她沒錢，那時我很幼稚無法體諒家庭困苦而一直吵著我媽，我媽雖然把我唸了一頓但迫於無奈只好立即去找我家後面的嬸婆借錢，那個嬸婆有二棟住家是二層樓的水泥建築還有倉庫，家裡有祖產田地有錢有彩色電視，每餐有魚、肉可吃，浴室有電熱水器，而我家是屋頂用瓦片覆蓋的小房子，那個嬸婆聽我媽講完話後就拿大約一百多元借我媽，我媽就拿幾十元給我去買乒乓球拍及球，我買到後很高興還拿給我媽看。雖然這是將近三十六年前的事了，卻仍然印象深刻並感觸良多，所以說有錢的人會感謝父母或祖先留下不動產、動產讓子孫能輕鬆過日子，那沒錢的人千萬不要怨恨父母或祖先沒有留下不動產、動產，因為人與人的聚合都是各人的業力、福報因緣所互相牽引而來，也就是物以類聚，因此不能怨恨父母或祖先，沒錢的人應該要更努力勤奮靠我們自己去打拼創造自己的人生，還要感謝父母的辛苦養育恩情因為父母要在困苦艱辛的環境中拉拔子女長大是很不容易的。這些是我來修道氣功後對於人生觀的不同面向思惟，很慶幸能用修道方式來報答母親恩情，這個經驗讓我更增進對

大道的認知，讓我能很快放下情執的束縛，以報恩取代傷感。

我媽的事情圓滿後，又換我爸因為難以接受我媽往生的事實，及不能放下感情的執著而開始生病，其實那是因為內心憂鬱而讓身體出現狀況的現象，為了讓他安心因此我就帶他去醫院做心臟科、胸腔科、泌尿科、皮膚科等的一堆檢查，後來由精神科醫師判定說他有失智現象而且憂鬱症加重。所以我常想人來這世界投胎真的是來受苦的，但是若有修道煉功的話或許還有改變命運的機會，若是沒有修道煉功的話那真的就只能照著既定命運走完這一生了，而且必定是苦多樂少，像我爸七十多歲了他在我媽還沒往生前他還會聽我的建議去坐著回光，但是在我媽往生後他就因放不下感情的執著，內心很傷感、慌亂，整個腦袋一直懷念過去的點點滴滴而妄念紛擾，所以他就坐不住而無法回光了，身體開始一直生病了，但很有趣的是帶他去醫院檢查的結果除了身體的自然老化現象外，其餘的檢查結果都正常，他在經過多種醫學檢查的折騰後也就接受這個事實了，他無話可說了也不會再疑東疑西了，真的符合心病無藥醫的情形，在心情比較放開後病痛減少了，這件事情印證了經書寫的修道煉功要趁早，並且要在健康平安時就要修道煉功，才可建立火候基礎，否則等年齡老了、生病了或出意外狀況時才願意來修道煉功，就很難修了也太晚了。後來沒想到我又接到一百十一年度考核不公平

的通知，心想認真努力的結果也不一定會受到肯定，但又想到得失禍福之間或許會有意想不到的善因緣存在著，而且我堅守崗位無負於我的職責本分，只是受限於法令規定每年要有三分之一的比例要被考核不公平，所以就變成輪流被考核不公平，唉算了吧人生海海，計較不完啦不要怨恨計較了，平安健康就好了，撫平了計較得失心，否則此計較得失心可會讓人妄念一堆並衍生怨恨心，那就很難修道煉功了。接著是我的陞遷調職一直都沒有進展，而且有趣的是我沒有興趣不想去的職位，都會有人主動來徵詢我的意願，但是我有興趣很想去的職位就算託人相助卻都石沈大海毫無結果，心想可能是我這把年紀不年輕了，平時又沒有很積極在經營政治關係及人脈，因此就算學經歷好又如何呢，沒權勢沒錢沒地位沒人引薦算了吧，我認了順其自然啦，「命中有時終須有，命中無時莫強求，強求的緣不會圓，強摘的果不會甜」，反正至少我已經有爭取過了，但爭取不到就算了，有飯吃就好了平安健康就滿足了，還是把人生的時間多多用來修道煉功、佈施累積功德比較實際，人最好要漸漸看淡名利心，以免落入名利的桎梏中而妨礙道心。

以上是針對過去一年中遇到的阻礙逆境做個反省檢討，人生的境遇不論是善惡、好壞、順逆、樂苦、悲歡、離合等都是每個人難以避免的，就把這些境遇當做是進退之間的拉扯，但拉扯的關鍵全在於自己的心念，以修道煉功的進退來說好了，進

為動、進陽火，退為靜、退陰符，進退也是火候、氣機動靜之循環，進退能拿捏得當就能印證神氣合一之功效並能煉丹。大道雖然是平淡、自然、平常，卻有扭轉乾坤命運的大力量，對於這些人生境遇就當做是修道過程的經驗體會，不論境遇如何都要盡量讓自己的心念朝向大道這邊，增進心性體悟而煉心，多做些佈施功德及善行，減少妄想、執著、貪吝與不知足的念頭，以增進道心、退除妄念識心，珍惜道緣並修道不懈怠，有修道就有依靠，否則可能會迷迷糊糊過完一輩子，何況現在老師發明艾灸這個好東西可以跟修道互相搭配也讓學員樂在修道中。

十五、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

十六、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行之會議一次，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)

十七、社團法人台灣清靜學會 第六屆第二次會員（代表）大會日程表

日期 時間	4月20日 (星期六)	日期 時間	4月21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 § 09:20	出席大會簽到
		09:20 § 11:00	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	11:00 § 11:15	中場休息
15:20 § 18:00	自由活動	11:15 § 11:45	第六屆第四次 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)

十八、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

郵政劃撥帳號：〇七三一五五一〇號。戶名：林啟生

中華民國一一三年三月五日 初版 兩百本