

# 玄機奧秘 二十六

## 目錄

一、序文	達道居士	三頁
二、修道會苦嗎？	達道居士	六頁
三、後知後覺	達道居士	一三頁
四、先後天五行	達道居士	一七頁
五、風水簡易看法	達道居士	二四頁
六、自恃	子理	三一頁
七、對自然的體會	子理	三七頁
八、修行的概略	子理	四三頁
九、有為無為	子理	四九頁
十、元神靈療之妙	如一	五四頁
十一、懺悔心	如一	六四頁
十二、道場	誠意	七四頁
十三、回光心得	行界	八一頁
十四、氣息	芝盈	八五頁

十五、談道	芝盈	九一頁
十六、修道心得	阿孝	九八頁
十七、靈修報告五	美伶	一〇二頁
十八、研讀經典	揚道	一〇四頁
十九、初入門	正福	一〇七頁
二十、何為人	才順	一一二頁
二十一、修行心	舒宣	一一五頁
二十二、煉功的心得	金金	一二〇頁
二十三、氣的初體驗	玉資	一二四頁
二十四、何謂原靈	來好	一二七頁
二十五、心靈的情感	帝羽	一三〇頁
二十六、放空	進生	一三四頁
二十七、清靜學會招收會員		一三六頁
二十八、贊助名單		一三八頁

## ☆一、序文

### 達道居士

今年台灣清靜學會會員大會於四月中在高雄舉辦順利圓滿，感謝各位會員熱衷參與活動。

道學是一門高深的學問，或許有人不明道學有什麼好學的？這是一般人正常的想法，不能說他們無知。畢竟連孔子都要請教老子之道。說道學如果只講一般人生之道，學習的人久之可能會無趣。尤其社會違背倫理道德太氾濫了，守法之人總是被打壓。

那要講什麼道學？平常講的丹經玄學對有心修道的人可以獲取正確修行資料，但總覺得缺少活潑的生活，就在靜坐中靈感來了，可以加上其他學術來研究，就是學習聖人觀天文察地理的哲學智慧，這學問對自身的事業有很大的幫助。要從哪裡開始學習？在這集「先後天五行」文章後面有介紹天干地支的理論，沒有基礎的人可以從這裡學習。有基礎的人可以進一步研究各項命理，例如八字命理、紫微斗數、卜卦、風水、易經。這類哲學太深奧了，初學不用全部學精，懂一些基礎，再來選一門學術專攻。像我的才智屬於普通，也是各項學術都研究一點點，別以為一點點學術沒什麼了不起，已經可以當業餘混飯吃了。不會餓死人啦！如果是專精，成富翁沒問題了。就算你不想靠此學術賺

錢，也可以用來廣結善緣增加人脈，對事業有很大幫助。我也是這樣廣結善緣來傳道，不然道怎麼傳出去？倫理道德大家從小學到高中已經聽到長耳繭了。誰要聽？講神奇百怪，有人不能接受，因沒有碰到過，或沒感應過，會當成胡說八道，神經病。故講道學穿插學術命理，可以活潑修行智慧，畢竟學術命理也是道學一項實際的學問。

其實山醫命相卜還得有道學做基礎比較能吸收這方面的知識。道學的陰陽氣機變化，是要實際靜坐方能體悟玄機。這氣機是研究易經入門的最重要關卡。易經的陰陽變化生四象、八卦、六十四卦，在靜坐產生的氣機能很快體悟易經的陰陽學說。最玄奇的是靜坐產生的氣機可以生智慧，不聰明的人也能變有智慧，而原本聰明的人修行會使智慧更光芒。如果能了悟超越生死輪迴，就很了不起了。別以為了悟生死輪迴很簡單，六祖慧能與其師兄神秀的偈語就可以看出智慧的高低。

神秀說：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」

慧能說：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」

神秀已經修行了二十年仍無法了悟生死輪迴的法。其中玄機就在神秀用有形有象比喻身心靈，也是金剛經所說的「一切有為法，如夢幻泡影。」怎麼擦

拭都沒用。而慧能已頓悟無為法，故能見如來的智慧。

這一段我何以能知解？也是從陰陽學理悟來的。陰陽合一即是道，道就是太極，在人就是靈光，靈光就是智慧，亦是如來。要修出靈光只有用無為法才能使陰陽合一，也是性命合一。所以知道慧能的偈語是在說什麼玄機？如果用神秀的有為法，我就沒辦法體悟無極生太極的原理。則研究陰陽學術就卡住，不能變通了。因每天勤掃自己的心，很累，不自然，就覺得這也不通？那也不通？最後無趣就會放棄修道了。

如用無為法修行，體會氣機自然的變化，就能悟太極、兩儀、四象、八卦、六十四卦之邏輯理論，則研究五術命理、卜卦就有心得。用在事業就可以廣結善緣，如此修道就不會枯燥無味覺得無聊。

## ☆二一、修道會苦嗎？

### 達道居士

以前在各廟寺觀光風景，常常看到一些靈山道友在那裏靈乩或靈動，我也靜靜地觀看他們的動作，這些動作可以看出那些人的靈性與氣質，如有些人會擺出關公的動作，有人擺出仙姑的動作，有人擺出濟公的動作，同樣的神尊形象在每個道友顯現出來都不相同，我是不覺得那些都是神尊附身顯現出來的，而是模仿出來的動作，就把他當成演員，演員要模仿某些動作也要有天分，才能融入他模仿的對象。那些道友擺出的動作我一看就知道不是真正的神尊來感應，何也？真正神尊都有一股威儀與智慧氣質出現，所謂威儀，不是擺出兇悍，而是那股氣機會讓人敬畏，就像一個得道高人身不動卻有一股慈祥和氣的威儀讓人敬畏。想想一個能成為神尊的修行者，所顯現出來絕不是平凡人的氣質，好比一個有素養的將軍，他的儀態作風絕不是一般阿兵哥能顯現出來的氣質動作。這樣比喻說明就知道那些靈山道友所說的神尊附身都是模仿出來的。

在廟裡有時跟那些道友聊天，既然大家都是修道，聊天就不會有道不同不相為謀的話題，雖然有些道友會誇大他的神蹟感應，也沒必要刺破他的氣球（吹牛啦），聊聊當成聽故事也蠻開心。

當中有聽到很多道友說修道這條路好難走喔！不修也苦，修也苦。問他為

何不修也苦？他說不修道，很多事情都不如意，一下子家裡出事，一下子經濟出狀況，很多問題就是了。問神明說什麼有帶天命，要修道才能改變命運。於是就走入修道這條路。哪知道修了幾多年，命運還是一樣的彎彎曲曲的很苦。

我聽他們這些心聲，直覺的感受是他們還沒有真正的人道，只在道的外緣轉，所謂「人道」這兩字，即是知道怎樣修道了。用車子比喻來說，開車好比修道，修車好比人道，是不同的境界功夫，走靈山等於只會開車（修道），還不會修車（人道）。會修車的人絕對會開車，也就是說一個人人道的人，絕對知道怎麼修道。那些道友雖有在開車（修道），但車子開久了會有很多毛病出現，車子有毛病，自己不知原因只能送修車廠維修。也就是說修道的人雖有在修，但「道」很廣泛，只會修道（開車），卻不去研究「人道」就是研究經典，人道等於修車，修車要認識車子的機械零件，才能知車子毛病出在哪裡？修道人只想會開車就好了，不進一步入道研究經典，當然修不出所以然來。要學修車就要請教師父，才能學到好功夫。學道也是要請教師父才能修出智慧。

或許有人不服，說他們修道有師父帶領他們在修，怎麼說沒有師父在教？這樣說也對！但我發現很多靈山師父不熱衷於經典研究，只追求神明感應，因此這些靈山師父也不懂什麼大道修行方法。不知經典是仙佛修成後留給後世修

行的一盞明燈，不研究經典，只想仙佛來附身擁有法力，真是天方夜譚。天下哪有白吃的午餐。換個角度來說，如果你修成仙佛擁有法力，我不想努力修行，只來請你給我法力，你要不要？答案：當然不要。所以修道不要幻想成武俠小說，什麼得到世外高人傳授一甲子功力，功力大增就能打遍天下。連續劇看太多了吧！

我說的都是真話，想想如果我沒有人道研究經典，現在也跟那些道友相同的心態，因為我也是事事不如意才會想修道翻身，也跟很多道友跑靈山訪高人，都沒有結果。至於會想研究經典，也不是我與眾不同，而是被逼出來的，起因還不是貸款買道場傳道，只因結緣很多道友來修，感應進度很快，不輸給外界走靈山的師父，為何我知道那些道友不會輸給那些靈山師父，我本身是過來人，在廟寺常常指點道友一些靈動事情，惹得那些宮廟道長不高興，認為我是來拆他的招牌，說實在的那時我真的很白目。也因結緣的道友有心要修行，我又沒固定道場可以讓他們修行，所以我才貸款買道場來建立基地。買道場後經濟壓力很大，常常煩惱每月要繳本金利息的錢怎麼來？那些道友也會很煩，心想老師不是法力很高嗎？怎麼還過得如此痛苦，每天都在靜坐、靈動，對命運也沒什麼改善？教老師去化緣或募捐，老師又不敢，道場是老師貸款買的，

不關我們的事，就讓老師自生自滅好了。聽了這些話也不能說他們不是，是我自以為這叫做功德無量，哪知道變成功德無量，只能自己承受。然而道場買了，不能說關就關，還是要繼續廣結善緣，就這樣漸漸走入研究經典，才知道自己很笨浪費很多時間，因為經典都有講解修行如何開啟智慧，靈動只是基礎建設而已，真正智慧還是要研究仙佛的心法。也因這樣的深入研究，方知運用靈力聚集能量開啟智慧。漸漸的改善經濟壓力，其中最重要的是仙佛認同我的善心，而暗中促成很多好事，就是很多貴人幫助。

故我聽那些道友說修道很苦，不修更苦。其實是不修真的很苦，修了懂訣竅要領，一點都不苦，有如孔子說「樂在其中」的感覺。

如果現在修行還要用早期那種苦修的生活，那真的是自找苦吃。說早期前輩的修道過程，說出來可能會覺得不可思議，以前修道那麼痛苦，現代人哪敢修？他們三餐吃飯要去菜市場撿拾菜葉回來煮，一個饅頭有時要吃二餐，一餐只吃一半，有時若有人拿東西給他，另一半的饅頭就放著，以前沒有冰箱，那一半就會發霉，要吃時把發霉的饅頭沖一沖再蒸煮自己吃。說什麼這樣才是苦修，現在要叫人學習這種苦修，在我看來根本是神經有問題。我辦道場傳道沒有收學費，人家都嫌了，在我道場修行也不用擔心沒飯吃，我家有田地給人耕

種，所分收的米我拿到各道場吃，吃半年都還有剩。這樣的條件都還吸引不到人來修行。要叫他們去菜市場撿拾菜葉來吃，不是神經有問題是什麼？

現在的人不是沒飯吃才要來修行，而是覺得智慧不足才要修行，說智慧很難說得清楚，聰明跟智慧又是兩碼事。聰明的人學習事情很快，但要學這智慧不見得很快。套句六祖慧能所說的「下下人有上上智，上上人有沒意智。」像我從小就很笨的人，根本不會讀書，哪知道修道研究仙佛經典，竟能開啟智慧，現在也能講三教經典，心得也不輸那些大師學者！

這智慧真的要有靜坐煉功的基礎，不要聽那些說什麼靜坐會走火入魔，那是他們在追求神通鬼怪才會走火入魔。如果你知道「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿動，非禮勿言。」這四句的真意，那你就有資格修道。保證不會走火入魔。

說修道其實很簡單，卻也是最不容易的，我小兒子也是很聰明的人，讀書可以一看一兩遍就能記住，我得看幾十遍還不一定能記住。有次我跟小兒子聊天，問他為何不修道，修道這麼好用可以開啟智慧，至少可以讓身體健康。他回我說：「爸你那功夫很難修。」我回他：「哪裡難修？靜坐又不用動手、動腳、動腦，比你打電動要眼明手快，還要簡單一百倍。你那打電動的功夫對我這笨笨的人來講，才真的很難學。」他聽了就無語。

說大道還真的如經典所說的天下為公，這大道無法藏私，不是你會修了，就能傳給自己的子女。也不是你喜歡誰，就能傳給誰。

來看孔子活了五十一歲還沒有領悟大道，於是往南去到沛地拜見老子。老子說：「你來了嗎？我聽說你是北方的賢者，你恐怕已經領悟了大道吧？」孔子說：「還未能得到。」老子說：「你是怎樣尋求大道的呢？」孔子說：「我在規範、法度方面尋求大道，用了五年的功夫還未得到。」老子說：「你又怎樣尋求大道呢？」孔子說：「我又從陰陽的變化來尋求，十二年了還是未能得到。」

老子說：「假使道可以用來進獻，則人莫不向國君進獻，以得其寵；假使道可以用來奉送，則人都會奉送給自己的雙親；假使道可以傳告他人，人都會告訴自己的兄弟；假使道可以留傳給人，人都會用來傳給他的子孫。然而無法做到的原因，沒有別的因素，乃是道需要自己去修持，且要有誠心修持，才能得到，否則無法留得住道。」

可見大道不是無德之人所能得到的，人無誠心修德則道不立，又修行中胡思亂想則道也不行不出來。所以聰明沒有修德，也沒用。德是什麼？修道的德是無私心、沒有妄想，有尊師重道。這些做不到，你用什麼技巧修道也沒用。

這麼說來修道還真的是很難？因無形無象，無法用有形象的東西表現出來，讓人知道修道的好處。故要傳道也難。看一大群會靈動的修道人，問他們的真義，還真的不知道，只會說他師父很行，很厲害，跟他師父修行就對了。修行者不從經典研究著手，體悟仙佛的心法，到頭來還是一場空。

## ☆三、後知後覺

### 達道居士

初時修行大道都是無知，因什麼都不懂，只會那樣學樣。雖是這樣模仿學習，多多少少有點氣機感應，此時只要前輩或學長說什麼不管真假都會相信。修行久了對大道自然會漸漸清楚一些概念，也不過處於似懂非懂的概念，然初學的人會認為他懂很多了，這個叫「井底之蛙。」例如一些走靈山接靈、接旨、接寶那種充滿了神奇現象，會樂此不疲的活動都會參加。經過了幾年功力沒有突破增長，此時內心會很猶疑自己要不要繼續修行走這條路？有這些猶疑不定的心態都是正常現象，我修行也有過這種現象的心態，且猶疑很多年，差點放棄修道。因不知什麼叫做「道」？又無明師可以問，盲目的跟一些道友跑靈山也不是辦法。

觀看電視很多法師講道、講佛，總有點不實際的感覺，那種感覺無法說出哪點不實際，就感覺不踏實。然電視法會卻有那麼多眾生聽得津津有味，我實在想不通到底哪裡有說真法？

有次有個師兄興沖沖來告訴我說他去參加某大法師演講，那大法師說得很好，尤其有一句「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」說世間一切事皆是生滅、無常，心念也是生滅、無常，如夢幻泡影，如露亦如電，

人、事、物皆在生滅變化當中。想想，人的一生從小到大，種種的經歷與變遷，當時認為的種種，如今又如何？事過境遷一切皆了不可得，與一場夢又何異？真的如夢幻泡影。

我聽了直接回廢話。我要的答案不是表面文字解釋。照他們這樣說，人生何必去生活，在生活中人與人之間就有很多計較，叫他不要計較不可能的事。我說那大法師自己未必能做得不計較，講得很好聽誰不會講？過三年果然那大法師因弘法有名，很多聽眾樂捐很多錢給他，而他錢太多為避免被查帳有太多錢，因此把兩億分放在岳父那裡。結果岳父把那兩億占為己有，他氣得翻臉。得知此消息，我跟那位師兄說，看吧！我猜對了吧！

其實對這一類的見聞，我不知為何那麼敏感？因我常聽這類法師弘揚佛法，說法頭頭是理，但總覺得他的語氣有點虛偽，不是真實有修行的法師。卻又說不出哪裡不對勁？直到我貫通經典意義我才發覺那些大法師演講缺少「一切有為法」這一句道理的感受。他們直接跳過「一切有為法」這句修行真訣的法門，而直接解釋凡塵「如夢幻泡影，如露亦如電。」這樣翻譯出來真的是差很大，也可說連修行功法都沒有沾著一點關係，這樣眾生也聽得津津有味。不知煉功的心法就暗藏在「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電。」這一段心

法。也就是說用有形有相的方法修行都修不出佛性的智慧。這修行心法有幾個法師能懂？如這麼容易懂，達摩也不會在血脈論說「佛不誦經，佛不持戒，佛不犯戒、佛無持犯，亦不造善惡。若欲覓佛，須是見性，見性即是佛。若不見性，念佛、誦經、持齋、持戒亦無益處。念佛得因果，誦經得聰明，持戒得生天，布施得福報，覓佛終不得也。若自己明白了，須參善知識，了卻生死根本。若不見性，即不名善知識。若不如此縱說得十二部經，亦不免生死輪迴，三界受苦，無出期時。昔有善星比丘，誦得十二部經，猶自不免輪迴，緣為不見性。善星既如此，今時人講得三五本經論以為佛法者，愚人也。若不識得自心，誦得閑文書，都無用處。若要覓佛，直須見性。性即是佛，佛即是自在人，無事無作人。」

由這句「了卻生死根本。」已經點出人生修行的重點，有如孔子說的「未知生，焉知死？」「朝聞道夕死可矣。」說來說去修行是要找出人生的源頭，就是靈光。清靜經云：「在儒曰：靈臺，至善，無極，無思無慮之天，己所獨知之地。釋曰：靈山，虛空，皇極南無涅槃之天，阿彌陀佛之地。道曰：靈關，金庭，太極，三清紫府之天，萬殊一本之地。三教名雖異，而其所一也。在儒得此竅而成聖。在釋得此竅而成佛。在道得此竅而成仙也。」

這一修行重點有幾個人勘得破？很難！很難！很難！因為金剛經已說出「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」不是念佛、誦經、持齋、持戒所能悟得見性的佛法，也不是你看破凡塵榮華富貴就能「見性」。說到這裡，我已經從後知後覺進入修行正道的先覺了，因我知道修行的源頭是什麼？知道孔子「未知生，焉知死？」「朝聞道夕死可矣。」在說什麼？其實這心法大家應有聽過「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。」的偈文，佛在靈山，靈山在哪裡呢？靈山就在自己的心頭，每個人的心中都有個靈山塔，只要向自己心地的這個靈山塔，好好地下功夫修行。說得很簡單，問題是什麼心地？心地是心淨，心能清淨下來，即能生出靈山的智慧，也是回歸虛空、太極大自然的源頭方法。這就是一些大法師沒有講到的重點！只講凡塵一些虛假的形相，這跟一切有為法有什麼差別？故我聽他們說的法，有點不踏實原因就在這裡！

佛祖已說明修行須用「無為法」方能修出智慧，方能見性解脫輪迴。一切有為之法，其力量功效不啻浮生之夢幻，海漚之泡影，草頭之湛露，飛空之閃電耳。一下子就不見了，不能成就佛法智慧。

## ☆四、先後天五行

### 達道居士

四柱八字記載的天干地支，歸納為陰陽五行，這是先天之氣降之於人身，而後成為人的命運支柱。天干猶木之幹，強而為陽；地支猶木之枝，弱而為陰。故先有天而後有地，天地既分之後，由是氣化而人生焉。此是盤古伏羲氏明察天地之道，達陰陽之變為天地人三才。清靜經曰：「惟人，稟乾坤而交以成性，受陰陽而感以成形，得五行之化育，而五臟、五德、五靈，由斯而全焉。受六合之交感，而六腑、六根、六神，由斯而備焉。列三才之品，為萬物之靈。世間難得者，人也。人生難得者，道也。」乾坤者，父母也。由此可知人之性由父母遺傳給子女，故雖同年同月同日同時生的人，因父母之性不同，其命運也不大相同。陰陽者，氣也。人之身形是得天地之氣而成長形成的。由此我們可以歸類出性命的來源，也可以推出命運的形跡。本性是命運的重點，舉個例子來講，果樹的好壞在於品種，好的品種加上好的施肥管理，所生的果子就成為優良的品種。如果不好的品種怎樣的施肥管理，還是種不出優良的品種。故人之品性遺傳很重要，品性跟品德沒有太大的區別，都是指一個人的人品，若要認真的細分，品性是人品與個性的結合，屬於先天。品德是人品與道德。道德是培養出來的觀念，屬於後天的行為。常聽人罵說這個人很沒有道德，亂丟垃

圾，意指這個人沒有培養出一個好的德行，是後天的缺失。若批評某個人的品性很差，也就是說這個人先天的行為舉止就不怎麼好，或許就是人家口中說的歹種生的！

既然品性是由父母遺傳而來，就可以推理出父母的品性很重要，父母要生個優良子女，就得養成好的品性與道德。如果只是聰明沒有養成好道德，想要生個好子女是不可能的。生下來的子女就是頑劣的子女。頑劣的子女也是很聰明，但沒好品性道德的遺傳，所以會常跟父母頂嘴唱反調，父母就會被子女氣得火冒三丈，這是自己造的孽，不是上天故意給你頑劣子女、刁難你。

至於身體的疾病與災難雖是外在陰陽之氣造成的，然主宰身體與命運還是在於心性，這心性的思想好壞是會影響健康，例如遇到不如意之事，內心看不開，不能放下，悶在心裡就會成憂鬱症，憂鬱症造成後果是很嚴重的，這憂鬱症會讓人食不知味，而日漸消瘦，恐怖的是心靈會有一股像春蠶吐絲包裹自己封閉的磁場，讓人喘不過氣來，腦海常有自殺的念頭出現。回想很多有名的人物得憂鬱症自殺，正是內心有這股憂鬱磁場干擾，親人又沒有適當的關懷，以致最後造成悲嘆的結局。這憂鬱症跟犯陰、卡陰不相同，犯陰卡陰眼神與行為很奇怪，可以分辨得出來，因我也有過犯陰。總而言之憂鬱症是心靈問題，犯

陰是無形界侵入問題。犯陰只要無形界離開就恢復正常，憂鬱症要在短時間內恢復正常不容易。故說心靈是影響健康與命運重要因素。

前集25集善書有說算命到底準不準。如果不準？何以很多名人富貴在年輕時就被算出將來會當總統、大官、或大富貴。例如北宋宰相呂蒙正，幼時被父遺棄，受盡人間貧寒冷眼，曾與母同住寒窯，以乞討為生。後發奮讀書，最終官至極品。從被人鄙視到被人高眼，深感天道無常，人情冷暖，故作「破窯賦」。

明朝朱元璋幼年窮困要命，到處流浪，劉伯溫遇見他，看他五官氣質不同一般人，算出他是未來皇帝。陳水扁小孩時他父親拿八字給算命，被算出將來會當總統。如果說算命不準，何以這些早期貧困出身，沒有人相信他們能位高萬人之上，結果真的如命運所說能位高至尊。又命運如真不能改，則了凡四訓、俞淨公遇灶神的故事難道是假的嗎？所有答案都是真的。其實都是在一顆好心與功德，所有的名人如果沒有一顆好心與做功德，就算他出生在富貴之家，福報用完了，也會身敗名裂。同樣的出生在貧困之家，如果有一顆好心與做功德，他也可以成就不凡的事業。

這好心是品性屬於先天，這功德屬於後天，功德是福報的來源，然沒有好心的品性也不會想要做功德。有些人是聽人說做功德有福報，勉強去做功德，

不是好心的去做功德，結果做一點點的捐款就計較福報怎麼還沒出現。不知功德是要有真正的好心才會實現，沒有好心所做的功德都是假功德。因上天要賜給你福報，但你的心連不上，福報就無法出現在你身上。其實真正有好心的人做功德，不會在乎福報有沒有出現，然福報自自然然會出現在你身上。好比農夫耕種莊稼，如果只想用劣品種種植是不可能有好品種收穫。

再來談八字天干是屬於先天的氣，先天只有好的氣場，沒有壞的氣場，也就是體。人的命運在於地支，地支是屬於後天有形的用，有吉凶刑剋好壞的運。地支內藏有天干之氣場，萬物的形體都有先天五行的氣。五行之氣是看不到，卻能在萬物形體看得到。故聖人把五行之氣用甲乙丙丁戊己庚辛壬癸來記載五行金木水火土之氣，用地支子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥來顯示有形的氣場，故推算命運以年月日時配合吉凶刑剋沖合來推算命運。前所說的命運主宰在於心，心就當作太極，太極生兩儀，陰陽可以用善惡來比喻。人心有善有惡。兩儀生四象，即是老陽、老陰、少陽、少陰，在河圖老陽數九屬金，老陰數六屬水，少陽數七屬火，少陰數八屬木，土為太極，加起來就是五行之氣，天之氣都是好的，降下於地，地上萬物得此天之氣而成長。故天干之氣只有好的沒有壞的，地支所生萬物就有好壞之分，這好壞之運也是心的善惡所造成的。故知

道命運真相的人，都會以好心盡量去做功德，如果以有所圖計較之心去做功德，是得不到福德的。

再來地支推算理論，也有邏輯理論。八字命理的十二地支中都有藏干。很難明白，記不住。為何十二地支都有不同的天干藏於其中？如何去區分它們的關係？

要解答這些問題，就要先從十二地支的結構上去分析。八字的十二地支可分為花，馬，墓三類。子午卯酉為「花」，寅申巳亥曰「馬」，辰戌丑未論「墓」。何為花馬墓？花即桃花，表象為人際和社交關係。馬即動也，代表遷移和出遊。墓者庫也，意為收藏保存。

子午卯酉四正之地，在方位上，子取正北，午為正南，卯主正東，酉居正西。所以也叫作四正地。花作純解，正為旺論。子午卯酉得東南西北四正方之氣，本氣純而且旺。所以四正之地支只藏本氣之干，此為純。旺者陽也，陽極生陰。所以四正地之藏干亦全為陰干，此為旺。由此可知，子的本氣是水，藏干為癸。午的本氣為火，藏干為丁。卯的本氣屬木，藏干為乙。酉的本氣是金，藏干為辛。水火木金都有了，唯獨無土。己土呢？其實己土藏於午。因為天干之土，火土同祿。祿可解釋為自己之意。丁火和己土自己一起藏於地支的午火

裡面。

寅申巳亥四生地，馬主動，動即有生氣。所以寅申巳亥也叫做四生之地，亦為四季的開始。四季之始，氣必弱。弱為陰，陰極生陽。所以寅申巳亥的本氣藏干全為陽干。寅的本氣為甲，申的本氣取庚，巳的本氣即丙，亥的本氣屬壬。

四生之地亦為甲丙庚壬天干之長生之地。甲的長生在亥，丙的長生在寅，庚的長生在巳，壬的長生在申。所以寅申巳亥除本氣藏干之外，還藏有長生之陽干。戊土呢？戊土只藏於寅巳申。主因是，四生之地本氣還弱，而土之餘氣還在，亦即是墓庫的餘氣。亥水無戊土是因為在十二長生訣中，天干戊土絕於亥水之故。

辰戌丑未四墓庫，最後就是四墓，亦叫四庫。四庫為四季之土。春土為辰，夏土為未，秋土為戌，冬土為丑。春生秋收為弱，弱屬陰，陰極生陽。所以辰戌為陽，本氣之藏干取戊土。冬藏夏長為強，強屬陽，陽極生陰。所以丑未屬陰，本氣之藏干取己土。

除了本氣藏干分陰陽外，其它墓庫的藏干都是陰干，因土化萬物之故。春生就木旺，辰土藏乙木天干。秋收就金旺，戌土藏辛金天干。冬藏就水旺，丑

土藏子水天干。夏長就火旺，未土藏丁火天干。

本氣和四季之氣已經解釋過，只剩下墓氣了。

木旺於春，入墓於夏，因夏季火旺，木焚成灰之故。所以乙木天干藏於夏季未土。

火旺於夏，入墓於秋，因秋季金旺，金多火塞之故。所以丁火天干藏於秋季戌土。

金旺於秋，入墓於冬，因冬季水旺，水多金沉之故。所以辛金天干藏於冬季丑土。

水旺於冬，入墓於春，因春季木旺，木多水停之故。所以癸水天干藏於春季辰土。

以上是地支所藏天干之氣的理論，地支顯現的四桃花，為人際和社交關係。四馬之動，代表遷移和出遊。四墓之庫，意為收藏保存的嗜好。了解理論，再來研究刑沖合剋，大略命運就推算出來了。而這命運是前世的善惡所帶來的。今世要如何改善不好的命運，還是得由心靈改造，加上布施做功德，方能使好的命運增強，壞的命運減少。不論貧賤富貴都離不開此改運方式。

## ☆五、風水簡易看法

### 達道居士

易理最重要的觀點，認為事無巨細，事無大小，都是太極。「其大無外，其小無內」。「一物從來有一身，一身自有一乾坤」。因此風水學認為一個城市、一個村鎮、一個庭院、一幢建築、一戶住宅、一個房間……都是一個太極，只是層次不同而已。這一觀點，實踐證明是正確的。

風水學充分注意到環境的整體性。《黃帝宅經》主張「以情勢為身體，以泉水為血脈，以土地為皮膚，以草木為毛髮，以舍屋為衣服，以門戶為冠帶，若如斯，是事嚴雅，乃為上吉。」清代姚延鑾在《陽宅集成》卷《丹經口訣》中強調整體功能性，主張「陽宅須擇地形，背山面水稱人心，山骨來龍昂秀發，水須圍抱作環形，明堂寬大斯為福，水口收藏積萬金。關煞二方無障礙，光明正在旺門庭。」

風水理論主張山脈、水流、朝向都要與穴地協調，房屋的大與小也要協調，房大人少不吉，房小人多不吉，房小門大不吉，房大門小不吉。清人吳才鼎在《陽宅撮要》指出：「凡陽宅須地基方正，間架整齊，東盈西縮，定損丁財。」大原則上，天然的或人為的劣地勢，是不宜居住，好比山墳墓塚亦不宜，因為已失卻地靈。靈氣已失，邪氣相隨，以之為用，自是有百害而無一利，幸

而真正遇上絕地的不多見，其他別的問題解決不難，碰上絕地誰也難以改變。現在在農村蓋房的人非常多，而大家都是為了能夠擁有一個舒適健康的房子，所以風水方面就千萬不能忽視了。那麼在農村蓋房子的時候有些什麼風水需要注意的呢？下面就讓給大家講講農村蓋房風水學，我們一起來學習一下吧！

歌訣云：「霹靂所驚，窮荒之涼，破壞舊塚，廢棄墟市，半天高隴，灘聲悲泣，社廟神壇，四水不歸」。農村蓋房風水選址特別要謹慎，以上全是無情惡劣之地。住宅的周圍建築都很高，自己的住宅很小，向外視野被遮蔽，使人有被圍困之感，發展將受到嚴重影響。住宅的陽臺及窗外不可看到墳場、墓地等不潔之物，或者面對工廠煙囪，則居住者的心理會受到較大影響，甚至會經常作惡夢，對健康不利。住宅不可離鬆軟的山體太近，因為鬆軟的山體可能會在大暴雨時滑坡，可能會產生嚴重的後果。

### 居室與風水的關係

居室風水不是迷信，人體與世間萬物的生命都與自然界有千絲萬縷的聯繫。談空間設計，不談風水恐怕不行。可是大家對風水問題似乎都一知半解，於是就對居室風水來介紹一下。

一般來說，房子不能亂改，故應在選房的時候就要避免問題。如果你已經買了房子不滿意，也不能隨便改。要在空間設計中去彌補戶型設計留下的缺憾。所有的門不能直沖，大門直沖有麻煩，所以要有阻。以前的四合院，都有照壁就是基於這個道理。進門口一般來講都要有檔。檔的方位與人的走向要順時針而動。

家的大門口一定要亮。那種閉鎖的門和房子不好，證明了人的心態不開放，不坦然，說明感覺到不安全。

最基本的是房子設計要舒服要有美感。美感舒暢本身就是風水的一部分。風水不是迷信。風水是風調雨順的意思。

臥室廚房、浴室都是最重要的，浴室要有窗戶，沒有窗的浴室不好。現在的建築有好多戶型設計浴室都沒有窗，這是非常不合理的。記住了，選房時一定要選有窗的浴室，浴室隱蔽在一個沒窗的角落，即使不從風水講，就是從空氣的流通上看都不合理。有些開發商為了推銷房子，對消費者說，沒窗也不要緊，安一個排氣扇一樣排氣。排氣扇哪能跟窗相比呢？現在的戶型裡，一般如果果有雙浴室的話，其中一個大多沒有窗，有一個方法就是痛下決心改成衣帽間，另一個辦法是利用好燈光和處理好排風。

穿心劍：大門如果正對走廊或通道，其形如利劍穿心欲入，這樣的格局叫穿心劍。如果住宅內部的進深小於走廊的長度，則為禍最大，解決的主要辦法在於內部裝修上屏風，以收改門之效，才能避其鋒芒。如果住宅在底層，大門正對大路，則可種上環形樹叢花叢，以圓潤來化解直沖而來的外力。

樓梯退財：如果大門正對樓梯，會形成兩種不同的格局。一是正對的樓梯是向下的，則家中的財氣極有可能向下流逝，因此要在門後設定屏風來阻止內財外流；另一種情形是正對向上的樓梯，則毋慮財水外流，若在門內設定大葉植物如發財樹、金錢樹等更可引財入室。

電梯吸氣：大門正對電梯，正好犯沖，本來住宅是聚氣、養生之所，如今與電梯直對，宅內之氣則在其開閉之間，被其盡數吸去，散往他處，可謂大忌，因此要在門後設定屏風以拒內氣外泄。

臥床要寬大，睡覺就比較舒服。中國人希望很多「房間」，幾室幾廳。那麼多房有什麼用，要適當開放的空間。客廳大小無所謂，隨和就好。

客廳不要直接看到臥室，主位很重要，主位要在陰面，副位要在陽面。

住宅忌選在於天橋旁邊：高架路或天橋邊，位於這些地方的房屋，經常飽受噪音及長期的震動，易造成精神衰弱；如果又位於天橋或高架路迴轉處之圓

弧外緣，如鐮刀之攔腰切來，這樣的危害更大。

尖銳立物，沖煞嚴重：尖銳多角的大型景觀雕塑即使是立於公共場所，如果是在自家住宅附近，沖煞亦很嚴重，尤其是近距離內沖到門窗者更甚。

屋後路沖為暗箭：由於都市計畫之關係，造成一些奇怪的現象，有些屋宇竟然是背後遭到路沖，這種路沖較正面的路沖危害更大，居於其中，常遭人暗算，對後代亦十分不利。

開門見樹大凶：門口最忌對著一棵大樹或電桿，高壓電塔更忌。因為樹本身陰氣重，會阻擋陽氣進入，而電桿或高壓電塔本身磁場極強，會干擾住宅正常的磁場，造成不良的影響。

住宅忌選在危險氣惡之處：居家近旁有化工廠、儲存危險物品的倉庫或加油站，大門對著法院或警局、醫院、殯儀館等，會受到不良之「氣」的影響。因為上述地點除了本身的工作人員，其他進出其間的不是犯罪就是生病、倒運之人，故大門對著這些地方確實不佳。

透明之屋不適合住家：四下透明的玻璃帷幕建築只適合於做無私密性顧慮的辦公室，用來做住家，犯了洩字訣，除了心神不寧，家人易生口角，女性亦易發生外遇。

一樓開店，騎樓住家不吉：一樓開店，騎樓做住家，在風水上大為不吉，特別是騎樓上方忌做臥室、書房等，只可做儲藏室。

兩頭高，中間低之屋不吉：同一住宅在修建時不可做成前後或左右高起而中間凹下之形，否則不利於居者的健康，運勢亦會受阻。

門前「路弓」向內射大凶：住宅門前的道路切不可弓形向外彎出，否則會對居者造成威脅，萬一對面又有電線桿或直立的大樹，正好形成「一箭穿心」，易造成以外傷災，對事業、家中女性亦都不利。

門前枯樹家道衰：除了門前不宜有大樹阻擋外，有枯樹也不好，即便是一棵小小的枯樹，也會有不利的影響，特別是對家中的老年人不利，並且極易造成家道衰敗破落。

反光煞沖射大不吉：現在玻璃帷幕大樓愈來愈多，如果反射的光線射入家中，會導致口舌是非、身體受損，甚至會有手術、血光。

小橋沖屋家敗財散：如果住家附近有小橋沖射，一定要避免居住，否則不但家庭衰敗，財氣散盡，居住其中之人恐怕健康堪虞。

水景位置有講究：現如今，水景住宅成時髦，豈不知水景的布置有講究！購房者對有水景的住房一定要慎重選擇，選得好，財運大盛，選得不好，破財

連連，身體受損。

圓形之屋不宜居住：天圓地方，圓形主動，方形主靜，住家宜靜不宜動，所以圓形之屋只可做商場，不宜做住家。

長劍斬腰惶惶不安：高架道路經過公寓大樓近旁，猶如長劍攔腰比畫，以致令人精神不安，尤其以與之等高之樓層受害最重。

半邊路沖較不吉：因為道路局部拓寬的關係，有些建築物可能會造成半邊路沖的情形，被路沖煞的這半邊較為不利，尤忌住戶或在內工作者背後對玻璃窗坐臥。

面對地下停車場入口：地下停車場是氣下洩之處，低層住家或商店大門靠近入口，勢難聚氣，很難獲得發展。

變壓器可吉可凶：變壓器房（箱）的磁場會對附近的住家產生吉凶不同的影響，吉則大吉，凶則大凶。如果變壓器在合適的方位，則為「錢櫃」；如果在凶的方位，則成「藥箱」。因此，對自家附近的變壓器一定要引起重視。

泰山壓頂運勢難伸：如果四周高樓，唯獨自家所居之樓房低矮，勢必遭受壓制，運勢難伸。

## ☆六、自恃

### 子理

跟著老師修行也有十三年了，這段期間對於修行的知識從懵懂到了解，再從了解到印證經典，按著老師的指導，自己也感到自己漸漸的成長起來，這種成長不是長高了，而是對於經典的認知漸漸感到清晰。同樣的，氣機也在體內有著不同的變化。不過這些變化卻讓我陷入一種迷思，也讓我著實上了一課。

去年入冬後，仗著自己修煉出來的先天氣，睡覺時只蓋涼被，衣服也總是穿著一件長袖衫加一件外套，即使是寒流來襲也是如此。因此於睡覺的時候，常常被冷醒，然後自己再縮成一團繼續睡。後來報應終於來了，就在前幾天天氣忽然轉熱，我還是這樣穿著，可是漸漸感覺到自己有些怕冷，手腳也感覺到冰冰的，頭昏昏的，脖子痛痛的。原先以為是中暑，就請人幫忙刮痧，結果刮出一片龍虎圖（意思是慘不忍睹，刮一下就一片殷紅，其中伴著黑點點），後來到診所就診，醫師說是類流感，並說是感冒引起的發燒，刮痧沒有甚麼幫助。

回想這幾個月來的過程，刚好在《道德經》中的「不道章」有提到「在修士當此體化純乾之時，切不可恃，恃其才以為不饑不渴可以行步如飛，冬不爐夏不扇，無端妙用，迥異凡人，而自以為強也。自謂為強，又動後天凡火，不遭外人誹謗，必至內藥傾危，況生一自強之心，即令十月懷胎，三年乳哺，件

件功成告畢，不差時刻，而自矜自伐，驕傲凌人，殊非載道之器。縱果於成功，亦必果於債事，傾倒之患，安可勝言哉？又況自恃其強，而不知謙下存心，雖與修德凝道，猶莫木之堅強者無生氣，反不敵柔脆者有生機，勢必日復一日，年復一年，光陰愈邁，精氣愈衰，欲其長享生人之樂得乎？」，當上課講解到這一段的時候，無疑是給自己一記棒喝，再加上自己還沒有修到乾陽之體，只是稍稍得一點氣，就讓自己「自以為強」，殊不知才剛剛踏入門檻，就起了這一份心，若是長此以往，就會如書中所說「必至內藥傾危」，真是太危險了。更好玩的是，我為自己的「這些現象是怎麼造成的？」卜了一卦，結果卜到地山謙，動爻在六五「六五，不富以其鄰，利用侵伐，无不利。《象》曰：利用侵伐，征不服也。」六五為尊位，只要能謙虛地對待六四或是上六，就能得到對方幫助，而不需以錢財為引誘，如此用來征伐別國，將無不利。若是用在自身，我的解讀是「不富」是心中不要有執著，「以其鄰」，以更虛心的態度對待「鄰」，上六我看做是仙佛，心中不要有任何的想法，「利用征伐」，這指的不是要去打仗，而是暗喻修行就如同作戰，要進退有據，因此於日後的修行的路上，才能「無不利」。

接著在《道德經》的「微明章」中有提到「氣數」，「氣數」是一個人人生

活在這個世間的軌跡，同時有留下許多方法來驗證自我的生活軌跡，如八字、紫微斗數、易卦等，我將這三種的用法，八字我當作是自身五行的缺失與個性改進的方法，所以我幾乎時時刻刻都會將自己的言行與八字做驗證，比如說我的八字缺金，但是現正值大運的金，因此會不會因為言行太過頭而對他人產生傷害，所以我常會罵自己今天哪些話說過頭了？又有哪些行為過當了？又抱著看別人出糗的心態？對於紫微斗數，我是用來觀察我的流年，如這個大運是壬，壬的四化星為天梁化祿、紫微化權、左輔化科、武曲化忌，所以這個大限不乏靠講學賺吃，因為天梁為解惑星，因幫人解惑而得財；紫微化權，紫微本就帝王星，所以權力多一點對他幫助不大，但是我的紫微星有空亡為伴，所以無權，也不易掌權，最多只為二線幕僚；左輔為多出，化科則是名聲，有多出來的名頭；武曲為武將之星，在身體的器官多為骨骼或是關節，遇到化忌，就有些不妙，會有骨骼或是關節，若再與一些星星同會，就會衍生出如神經炎等毛病，所以現在我常常受到腰痛的困擾。至於易卦，我則是用來對於事情發生短時間的觀察與其軌跡，如上面所述。

氣數，可以看成兩方面，一為內，於內則為性；另一為外，於外則是肉身，然這兩者彼此間又以「氣」作為彼此間的橋樑，如心中所想就會讓身體去做，

同樣的，若是身體感到舒服，就會深印在心裡，作為自我追尋的目標，如此心中之念帶動身體的追求，而身體感官上的享受，有會催動心中想動的慾望，如此互相影響，看起來好像是自己的決定，其實呢！是跟著斗數或是八字的軌跡在走，這是因為自有人身以來，就從先天本性轉成後天有形之體，讓原本合一的精氣神，分落上下，從此三家不相見。既然不見本性，當然就是跟著自我的習性來辦事，所以窮通壽夭皆在其中。氣數既然是有氣，難道大家就不想將氣轉一轉嗎？將後天之習氣，轉為先天一氣嗎？雖然我們有人身後，精氣神各分上下，但是還在自己的身內，這就是經典中說「一劫人身萬劫難，既得人身遇己奇矣」，所以自己的身體裡就蘊含著精氣神三寶。而若是要讓三家寶匯合在一起，就必須要先了解無極、太極的組成，無極為虛空，而自虛空中自有一氣產生，這一氣就是太極一氣，太極一氣又有陰陽，無極太極的狀態就是我們初生之前的狀態，一片渾渾沌沌，沒有陰陽之分，太極一氣若再往下演化就是陰陽、五行、八卦，所以天地間一切生物之所以生生不息，接受受此太極一氣，受氣而生，氣消而亡，然易經中又說明，萬物是一個圈圈，以植物為例，春天發芽、夏天生長、秋天結果、冬天落核，期待下次的春夏秋冬。而天地的運行，對於萬物的消長，其實沒有任何的偏好，只是順著萬物的本性而為，同樣的人

身受天地之氣，老天爺也是順著個人的本性而為，不加干涉。所以不難想像，只有虛空才能容納如此多物種的發展，所以若是將萬物比喻成自己身內的五臟六腑、百骸，若是要讓五臟六腑、百骸的功能發揮出來，是不是就要模擬天地間的運行呢？

天地間的運行為氣而已，而氣的運行則是在於虛空。因此，於修煉先天一氣之初，就是要模擬虛空，而這個虛空不是讓大家執著空，若是一但執著於空相，很容易變成頑空，頑空就會漸漸變成實質，一但變成實質，氣就無法流通了。所以虛空指的是心中不起一絲念頭，將心中萬緣放下，然後將眼光回看自己的身內，眼光可以看做是神光，神光下看，會激起蟄伏於體內的元精化成元氣，當元氣出來的時候，身體就會有種種現象，最常聽到師兄弟姐妹們提起的感覺就是很舒服，這種感覺會讓人一直想沉浸在其中，同時每次於回光靜坐的時候，就會期待舒服的感覺再次降臨，其實這已經是著相了。而解決的辦法就是再次回光，將眼光下看，迎娶氣機上騰，至泥丸打成一片，成就神氣合一，但是這個時候又會有《道德經》的第三十七章無為章中所講的「火候未純，氣質尚在，當此精神大整，智慧頻生，或好談未去過來以逞其才，或喜語建功立業以誇於世，種種作為，皆由道德未純之故。」的風險，而對應之道則是「惟此

玉液丹成，重安爐鼎，再闢乾坤，仍以無名太樸，傾於八卦爐中，內用天然神火，外加增減凡爐，久久火化，連無名之樸亦渾忘焉，此無知無欲，恬然淡然則凡身變化，自返還於先天一氣，而仙道成矣。」所以修煉先天一氣的過程是相當縝密，每個節骨眼都會有考驗。其中所說的凡爐，即是我們的肉身，隨著氣機的增減，該進則進，該止則止，一切順其自然。最後連虛空都忘記，我們的肉身就會有所變化，而入仙道。

當講到《道德經》的第三十七章無為章的「玉液丹成，重安爐鼎，再闢乾坤，仍以無名太樸，傾於八卦爐中，內用天然神火，外加增減凡爐，久久火化」，再配合自己所卜的地山謙卦，這無非是在告訴我，要打掉重煉。所以我的例子而言，大家不僅要在靜坐回光上多下工夫，還要在自身的心地內將妄念雜草拔除，有時妄念不是來自於外，反而是內，而這些念頭往往會讓自己覺得很了不起。因此，不管來自於內還是外，一但有了「自恃」的心態，很容易被刷下來。

## ☆七、對自然的體會

### 子理

不管是什麼原因去接觸修行，都是跟修行有緣，可能是上輩子或是累世的機緣。剛開始大家之所以會去接觸修行，都會被其中的玄妙所吸引，不管是傳法的老師或是傳世的經書，其中都不乏記載一些對剛接觸修行而言，相當炫的功法。其實這也無可厚非，這也是修行的一部分。

以我而言，我當初會接觸道聖門，應該是從小我就對一些奇幻或是武俠小說深感興趣，往往一上手就不眠不休，同時有常常幻想著自己能練成書本中的蓋世玄功，變得天下無敵。因為這個興頭，從偷偷看諸葛四郎（因為父親不准我看雜書，所謂的雜書就是教科書以外的書籍，所以只能偷看，不過說實在真的比教科書好看多了）到《水滸傳》到耳熟能詳的金庸小說。國小時，我父親買了一套偉人傳，其中有漢武帝、唐太宗、班超、張遷、成吉思汗、孫中山等，那個時候好像才小學三、四年級，將這套書反覆看了幾遍。國中時，家裡也不知從哪裡跑出一本水滸傳，是古文那種，就一邊準備聯考，一邊墮入水滸英雄的種種故事當中。到了大學就翻看金庸、古龍、還珠樓主、諸葛青雲，其中有許多都改編成電影。到了研究所讀碩士班期間，就跟著同學接觸《紫微斗數》，這是我第一次接觸術數，從命、身宮、事業、遷移、財帛等宮位中的各種星星

互相交互作用，建構出人的一生。若是往前推，我第一個接觸到的術數應該是《姓名學》，時間大約是在高中時期，那時各書局皆可見各式各樣的姓名學，可能是因為簡單易學，所以就依著書本畫葫蘆，發現我的筆劃數是28畫，書中的解釋「是魚臨旱地，難逃惡運，此數大凶，不如更名。」可是我父親所取的名字，也代表父親對我的期望，所以我一直沒有更名的念頭。

碩士班畢業後，很幸運地留在母校繼續服務，也按照校內的規定逐步升遷，從助教到講師，因緣際會下，有出國進修的機會，出國前本想找一門能強身的氣功法門，可惜沒有找到。反而在出國後跟「道聖門」結緣，老師隔著一千多公里教我靜坐法門，從此就開始了我的修行時光。一路修行過來，從懵懂未知，到若有若無，到好像有那麼一點東西，到又好像沒什麼，到真的一頭栽進來，方知修行的浩瀚與自身知識的渺小。過程中，老師有幾次也對我蠻失望的，有一次連老師說，看起來像是要退道了，當然，自己之所以會被老師如此說，其實也是自己的心態，認為可有可無，現在日子不是過得挺好的嗎？那時候老師的課也很少去上，後來在心態上慢慢地修正後，才知道上課的重要，雖然有的時候老師就同一個故事或是同一種功法，但是往往在細微處就會不一樣，這種細微處往往在於自己有沒有努力修行？有努力就聽得懂，沒有努力就

會當作故事來聽。如前一陣子跟老師討論八字，我對天干、地支的概念還不是很清楚，就請教老師，然後自己再從清靜經、易經、八字中找答案，更絕的是老師在上課的時候往往就會透露其中的訊息，讓我豁然貫通，然後我再將自己的體會用在幫同學或是師兄姐的八字上，一邊印證所學，一邊練習解釋的方法，以更符合現今的說法。更有一次，聽完老師的課，我寫信給老師說，謝謝專門為我講課，記得那時也是在講天地先天元精的修煉，老師回信說，就是講給你聽的，讓我大為感動。

這些跟老師的互動，主要還是自己要努力，聽老師上課講的內容，跟自己所體會的互相印證，若有疑問再請教老師，然後再依老師的指導進行修正。今年農曆年過年前，老師講課講到平凡，我也想試試，所以將經書放下，跟著家人去走走，看看山、看看人、看看車水馬龍，那時山間的櫻花盛開，將初青的山巒點綴得很好看，看著人來人往，看著同一件事物，不知道大家心裡在想什麼？而大家都順著既定的行程，這不僅是生活的作息，更是人生的道路，難道說終點就是那麼一個嗎？至於人與人之間的互動就難說了，上一秒大家還好好的，下一秒可能就拳腳相向，這又是什麼原因所致呢？從那段時間的觀察，我學會了等待，很多事情會發酵出來，都是需要時間的醞釀，如坤卦的「《文言

傳》所說的：『積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。臣弑其君，子弑其父，非一朝一夕之故，其所由來者漸矣，由辯之不早辯也。』「一切事情都是其來有自，《大學》中更說「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」這用在先天氣的修煉也是可以通的。

人與人之間的互動之所以會如此多采多姿，這可能跟八字有關。八字是由天干地支所構成，今年剛開始講道德經的時候，對於八字似乎又有了一些體會，但是中間又好像隔了一層薄膜，這種感覺在修煉先天氣的時候常常碰到。體會是這樣的，人秉受天地之氣而生，而天的氣對自身的影響強弱，則是來自地支，地之中有藏干，就是地支中藏有天干之氣，而藏干之氣來自地支，地支為有形之形體，於修行上就是我們的肉身，肉身中藏有元氣，此元氣即是來是乾卦的先天一氣。所以即使命中地支藏干能通或是生扶日干之氣，但是若肉身受到七情六慾的影響，就會讓藏干之氣漸漸被消磨掉，而人的運勢好壞，其決定就在於氣的多少，當本身氣機漸漸衰退的時候，其實命運也會跟著走下坡；反之若是能保精裕氣，氣運就會慢慢地轉好，當然若是再加上功德的輔助，才能真正讓命運整個好起來，其實這也是大家修行的盲點，認為已經跟著老師修行了，功德也做了，心得也寫了（講到心得，看了上一期老師的文章，真的

汗顏，老師與師兄姐們真的很寬容，其實以前的心得，每當寫完寄給老師，當自己再重新讀一遍的時候，總是覺得卡卡的，很多東西都是硬塞，將片段的知識塞給大家，真是抱歉呀！）可是怎麼都修不起來，或是沒有什麼感應呢？若是真的要說，還是時機沒有到，上回跟老師討論《心經》中的「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時」，就這個「多時」做過討論，我當認為「多」是層層疊疊，包括宇宙虛空，而「時」講的是時機，但是老師所指導的更妙，老師說，「多時」是在修行的時候，有許多關鍵時機。後來一想老師真的不一樣，簡簡單單就說明了原本我的一大串解釋。修行中的確有許多的關鍵點，這些關鍵點有的很明顯，有的卻在默默對我們產生影響，明顯的如外界的衝擊，引動自身的七情六慾；默默地則是對我們產生潛移默化，而這種潛移默化是慢慢累積而成，當累積到一定程度就會有所顯現，期間所需要的就是時間。當我體會到這一點，我的心反而慢了，學會了等待，同時再回頭體會自然，自然界中很多事物不都是累積到一定程度才會發生嗎？如植物必須生長到一定的程度，才能開花結果；水氣必須累積到一定的程度，才會降雨；地下的能量必須累積到一定程度，才會產生地震；男女之間不是要到兩情相悅，才能攜手白頭嗎？修行不是慢慢累積才能修煉出先天氣嗎？既然是如此，只要按照老師的指導，自己還

急些什麼呢？忽然之間，心情變得很舒坦，再次看著人來人往，感覺上這些人本來就是如此，看著落葉、花瓣，認為這些盛開的花朵與凋落的葉子，也很自然，好像本來就應該是如此，有如畫家於畫布上加一筆則太多，減一筆則太瘦的感嘆。即使是事情的發生與發展，自己也認為本來就應該如此，這種心態真的很好玩，也很難說，就是因為說不盡，所以就歸於「自然」吧！

## ☆八、修行的概略

子理

這次107年度的會員大會，在高雄舉辦，首先非常感謝高雄道場師兄姐的用心，讓這次的大會能圓滿成功，再來要謝謝各位參與的師兄姐，如果沒有你／妳們，我相信大會將會失色不少。

這次承蒙老師不棄，讓我再度就專題演講來發揮。其實在之前，我自己還不知道要講些什麼？在老師、揚道師兄講完後，我心中就不禁想到，怎麼那麼巧將我準備要講的說完了呢？等一下上台怎麼講？不過等到一上台，忽然一個靈光，修行的概念，可能大家還不是很清楚，所以就不妨試試從這個角度切入。所以，我從「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。」這句大家耳熟能詳的字句開始。「佛」，指的是本性、元神；「靈山」，指的是泥丸，元神住的地方，同時在劉禹錫的陋室銘，曾經說到「山不在高有仙則名」，因此要有靈，就必須先修煉出先天一氣，因為氣與元神合的時候，才會讓元神有了靈智；「心頭」，我們的心頭內住著元神與識神，當受到七情六慾牽引的時候，就是識神在主導，而當念頭放下的時候，才是元神來主導，所以元神與識神本來就是一體，完全是看是否受到七情六慾的牽引；「人人有個靈山塔」，指的是人身本來就具有元神，於人未生之前，元精、元氣、

元神是混為一體，不相分離，但自有人身後，原本合在一起的元神、元精、元氣就變為三家，同時被自身的習性所遮蔽；「好向靈山塔下修」，指的是回光，既然靈山塔在心頭，而塔下指的就是下丹田，也可以說是肉身，肉身中藏有先天一氣，由於藏在肉身中，會隨著我們的心思而躁動、消耗，所以古云「身動而精不生，心動而氣不寧」，如此就漸漸被消耗掉了，而有老病死苦。而這一點存在於於自身的先天元陽，必須要有方法或是作為，讓元氣出現，才能帶動後續的修行。

所以修行的肇端，在於回光。這對剛開始接觸本門的師兄姐而言，可能無法拿捏回光的方法。簡單的說，回光功法分為兩個步驟，一個是凝神，另一個是收回眼光。凝神，其實就是武火。因為在剛開始靜坐回光的時候，腦中會忽然飛出許多想法，這時候就必須用武火。不過在這之前，要學會起火，起火其實很簡單，就是要將心中的念頭放下。就是集中念頭往內看，所以往內看，其實就是將眼光慢慢地拉回身體裡面，這個步驟需要多多練習，為了便於練習，所以男生就將收回的眼光放在下丹田，而女生就將收回的眼光放在雙乳，不是雙乳的中間，雙乳的中間為壇中穴，若將眼光放在那，會讓心臟悶悶的。然後讓我們進入回光就坐的旅程吧！

剛開始靜坐的時候，會感覺／到什麼都沒有，這是因為氣機還沒有產生，所以還需要繼續回光，等到了感覺到身體有些舒服的時候，就將回光的力道減弱，回歸於文火，漸漸地腦中會開始出現妄念的時候，恭喜大家，這是氣機出現了，這是因為自己心中的妄念還有，所以氣機就將這些念頭引動出來，這些念頭可能是埋藏很久的想法或是最近遇到的難題或是以往修練的方法等種種，完全是因人而異。當念頭出現時，不要隨著念頭起舞，要趕快再次回光，將想要飛的氣機再度拉回，等到身心再次平靜後，再將回光的力道減少，再次回到文火的使用。所以大家不難看出，回光靜坐，外表看起來是靜靜地坐著，其實裡面真的很熱鬧，大家可以親身體會一番。

在來回幾次的回光後，氣機會變得愈來愈純，而純的氣機是元神所需要的，當我們在回光的時候，雖然是煉精（肉身）化氣，但是卻有小部分的煉氣化神，隨著氣機愈來愈純，元氣與元神的結合就會愈來愈多，這時候就開始有了靈智，只是片片斷斷的而已，同時，與眼光結合再一起的氣機，會上騰到泥丸溫養，達到神氣合一，於此溫養片刻。所謂的溫養，就是靜靜地而已，不要起任何念頭。若是將神氣合一當作雲，溫養就是讓雲凝結成雨，而後又回歸於肉身，滋養自身的五臟六腑。這些回歸於身上的雨水，即是元精。元精回歸到

肉身，讓自身的身體愈來愈好，若到精滿就不思淫了。然後再度回光，將這些元精化為元氣，此時所化的元氣，大部分都與元神結合，所以智慧會愈來愈高。如此元精元氣反覆，會讓雜在其中的妄念愈來愈少。同時，氣機當作藥，所以藥嫩的時候不宜採，藥老的時候也不適合，到底適合採取的時機在哪呢？而在此過程，可以用乾卦來說明，乾卦初九為潛龍勿用，這是因為氣機雖然出現但是還有許多妄念，就如同藥太嫩不適合採取；反之，陽氣過旺即是藥物太老，也不適合，即是乾卦的上九亢龍有悔。所以能用的即在九二到九五，「九二，見龍在田，利見大人」，指的是陽氣出來，可以往上騰見大人（元神）；「九三，君子終日乾乾，夕惕若厲，无咎」，指的是氣機愈來愈強，修行至此不敢鬆懈，並自我反省，所以可以無咎，同時在《繫辭傳》中提及「彖者言乎象者也，爻者言乎變者也，吉凶者言乎其失得也，悔吝者言乎其小疵也，无咎者善補過也。」如此可以看出善補過才可無咎；「九四，或躍在淵，无咎」，指的是要謙下，能受辱而心不動，從命功轉為心性上的修持；「九五，飛龍在天，利見大人」，指的是氣機與元神結合在一起，所以利見大人。此時，氣機與元神結合就會愈來愈緊密，而結合的地方在玄關一竅。漸漸的元神就會轉變為陽神，而對陽神的描述「久之自煉出陽神三寸丈六金身」（道德經反覆章）。目

前就我所能體會而言，經書上所說的種種，大多在神氣合一，而再來的功法，卻看不到，這可能是在煉精化氣階段，因為每個人都不一樣，所以很是精彩，所以不乏述說其中種種現象，讓後世學者學習並警惕，不要走偏了。總歸起來，這些種種的現象之所以會發生，完全是因為自己的妄念。《金剛經》說「應無所住而生其心」。「應無所住」，指示是虛空，沒有念頭，也就是無極。「生其心」，當靜極會有一動，這一動即是太極開基。有了太極一氣，才能衍生萬物。

同時，在修行的過程中，隨著自身的氣機愈來愈純，漸漸的會將本身以前的雜氣慢慢地剔除，而這些雜氣其中很多是來自於自身的習性，既然是習性就是累世所帶來的，其中自然就會有因果。所以當這些習性之氣出來後，原本找到你的冤親債主一眼就看出來了，所以就來跟你討債，這也是為什麼修行後，遇到倒楣的事情特別多，以前對於修行之事還不太清楚的時候，會有所抱怨，後來隨著修行日深，也漸漸了解到整個修行的大概，就清楚的認知到，該來的還是會來，只是時間早晚而已，如果說等到七老八十再來被討債，你還有體力或是財力可以還嗎？那為什麼不在自己還有體力的時候去還呢？同時，目前跟冤親債主有許多解決的方式，但是是是否能讓都雙方滿意呢？舉個例子來

說，上輩子你被我砍掉兩條腿，這輩子找來了，我跟你說不要報仇，我燒個十億給你，你會答應嗎？我想這一股怨氣，不是燒個幾億紙錢就能解決的吧？再說來討債的除了無形，還有已經轉世為人的冤親債主，這就不是燒些紙錢就能解決的吧？

因此要能徹底解決這些問題，基本上有幾個要素，第一個要素就是將先天一氣修煉出來，第二個要素就是做功德，第三個要素就是達到神氣合一，其實這三個要素是一體的。先天一氣修煉出來，會讓元神有了靈智，有了靈智才好幫你跟冤親債主協調，而協調的本錢在功德，同時先天一氣也可作為轉化功德給你冤親債主的載具。修煉出先天一氣，會讓自身的磁場有所改變，我們常說「大事化小，小事化無」，這也是先天一氣與功德的作用。當了卻這些因果，也就是不再受到五行的束縛，如此大家才能超脫物外，待得詔書而飛昇。

## ☆九、有為無為

### 子理

進入修行的行列，對「道」的知識也從中漸漸有了概念。「道」本來無形無相，但是從倉頡夫子造字就開始附以「道」有形的描述，如《清靜經水精子圖注》中「倉頡夫子造「道」字，深隱玄蘊。夫「道」字，先寫兩點，左點為太陽，右點為太陰，似太極陰陽相抱。在天為日月，在地為烏兔，在人為兩目，在修煉為迴光返照也。次寫一字，乃是無極一圈。此圈在先天屬乾，易曰：乾圓也。鴻蒙一破，其天開也。圈折為一，易曰：乾一也。經曰：天得一以清，地得一以寧，人得一以聖。儒曰：「惟精惟一」；釋曰：「萬法歸一」；道曰：「抱元守一」。次寫自字於下者，言這一字圓圈，日月團團，乃在自己身上。儒曰：「道也者，不可須臾離也，可離非道也」。上下相合成一首字。首者，頭也。修道是頭一宗好事。次寫走之者，行持也，乃周身法輪自轉。此名道字之義也。」如此就將「道」的字義說清楚了，以便後學者認知與學習。其中不難看出這個道字包括了陰陽、先天一氣、人生中頭等重要事務、最重要的就是去實行。「道」字之所以會有如此的字義，其實包含了有形與無形、有為與無為。有形與無形，指的是性命；有為與無為，指的是功法。

先從無形有形說起，我們都知道無極、太極、陰陽兩儀、四象、五行、八

卦皆是從道衍生而來，而我們修行則是反過來，從八卦、五行、四象、陰陽、太極、最終回到無極。八卦、五行、四象指的就是我們的五臟六腑，而陰陽指的是氣與血，所以不難得知於修行上必須要從我們有形的身體上去修行，有形的體其中含有先天一氣，維持著五臟六腑功能、肌肉骨骼運作、視聽言行動作等，同時也因為要維持這些功能、運作與動作，身體內的先天一氣就會漸漸地耗散，直到消耗完了就回歸大地了。無形指的是我們的元神，元神可以當作是心性、本性，但是卻被身體喜好以及自我喜惡所牽引，所以一般我們都是以識神的面目呈現在大家的面前，因此大家有了七情六慾，讓世間繽紛多變，這些都會牽動自身的先天氣而外漏，若是不思彌補，最終也會玩完。性與命本來是在一起的，就如同陰陽本來就是結合在一起，性也可以看成是陰，命也可以看成是陽，若是以卦象表示，性為離卦，命為坎卦。但是，自有人身後，性命就分開了，而修行就是想辦法將分開的性命再次合在一起。而合在一起的方法就是功法了，功法就有分無為與有為。

大家也知道修煉先天氣，必須要經過靜坐回光，而靜坐回光的起手式，就是要去除妄念，所以當靜坐之初，必須凝神、調息、放下心中念頭，這幾個過程是屬於有為的方法。但若是將這些方法當作是修行的方法就陷入了迷思，黃

元吉真人在《道德經》中的說到「苟有為焉，始則紛更多事，究至蕩檢踰閑，而天德盡廢，為之正所以敗之也。若或執之，始則膠固自苦，究至反道敗德，而天真無存，執之正所以失之也。審是，與其有為而僨事，何如無為而成功乎？與其有執而失常，何如無執而得道乎？」簡單的說就是若是執著有為的方法，會離道愈來愈遠，這就是堅持認為自己對的，最後會失敗的道理。這種現象，我在道聖門這些年來，看到許多師兄姐來道聖門之前有在修行，等到在道聖門修行一段時間後，開始進入虛空的時候，心中就慌了，總是認為跟以前修行的感覺不一樣，最後還是回到原來修行的方法上，真的很可惜。殊不知，進入虛空，若再繼續堅持，就會於虛空中中產生太極一氣，有太極一氣表示本身的陰陽是合一的，也是自己的性命是合在一起的。同時，若是氣機產生，而自己還是一直回光，就是有所執，此時氣機就會愈來愈強，但是卻無法流通，最後變成硬結，讓自己陷入困境，同時氣機產生了，很容易受到外界影像所引動的情緒干擾，將純潔無比的先天氣，反而轉為躁動之氣，所以經書上說「始則膠固自苦，究至反道敗德，而天真無存，執之正所以失之也。」最後黃真人提醒與其執著，還不如無執而得道，而無執即是無為。其實自己在修行過程中也常犯這個錯誤，後來還是經過老師的調整，才慢慢回過來，最主要還是心態上出問

題了。當心態一出問題，氣機整個就停滯下來，這個時候會開始覺得身體不太對勁，就連平時能輕鬆完成的事情，也會因為少了那一道智慧，而變得棘手，甚而情緒不穩。行筆至此，深深感覺到修行過程中，真的陷阱多多，若是沒有老師、師兄姐拉一把，可能會不堪想像。所以經書上說修行要有財地侶法，才能比較順遂，也才能在自己跌倒的時候，有人可以拉一把。

既然要無為，那孔子為何要說「道」呢？又為何要說「擇善固執」呢？這是因為若是直接說無為，很容易陷入昏沉或是無從著手，根本不知道跟從何處下手修行？就如同孔子若不說《十翼》來解釋《易經》，《易經》對後學者而言根本就是無字天書，最後可能淪為卜筮的書籍，這樣《易經》裡面所蘊含的天機就會被埋沒了。而「擇善固執」，其中重點是在「善」，「善」即為先天氣，就是說當修煉出先天後還是要一心不離，不要心中起妄念，因為一旦起妄念，陰陽就分了，先天氣就散了，所以儒家才說「道不可須臾離，可離非道」。同時這裡講的「擇善固執」，如同道家的「抱元守一」，所以「擇善固執」的「固執」，不是讓大家固執不化，反而是要採用無為的方法，如此才能讓氣機流行。因此，當修出先天氣的時候，只要微微一點眼光回看身內即可，不加一點回看身內的妄念，此時即是無為。微微的一點眼光，是要讓自己不要陷入昏

沉，讓自己氣機順其自然流動，該止就止，該進則進，而這止與進，完全不加一點意念，隨任天理流行，漸漸地符合自然天理。最後進入混混沌沌，無識無知的境地，而此時元神與元氣是結合在一起的，結合於虛空之所。同樣的，若是執著於虛空，也會陷入前面所說的困境，甚而更嚴重。

所以不難看出修行的過程，是借助有為（凝神、回光）無為（純任天然）的方法來讓自己有形（身）無形（心）結合，將自己的元神修出來。所以，修煉先天氣是從自己身中修出來而不是藉助外力，若是藉助外力，有一句俗話說天下沒有白吃的午餐，若是吃了這些午餐，心裡就要有付出代價的準備，而這些代價可能會讓人後悔一輩子。所以老師才會一再諄諄教誨，修行是個人的事，是人生的頭一等大事，要從自己身中修出來的才算，才沒有副作用。

## ☆十、元神靈療之妙

如一

記得有一次在道場做完道務準備要回家，一股腦兒使勁的把辦公室門一關，「啊啊啊……」我竟然笨到忘了自己還有一隻腳，就這樣硬生生的往右腳夾了過去，想當然爾，是痛到坐在地上，用手緊緊握住我那可憐的腳趾頭。陣陣的痛楚迎來，我卻什麼也不能做，只是楞楞的坐望著神桌上的道祖，元神笑說：「唉呦妳怎麼會呆到夾傷自己的腳啊？」內心又好氣又好笑，對耶，真的好白癡。

雖然腳很痛，不過我內心出奇的平靜，心想那就靈療吧！沒有比靈療更好的方式了！於是就這樣持續用手按著右腳，靠著牆壁靜靜回光，但我沒有勇氣去看看我的腳目前是什麼「慘狀」，深怕看到血就要大喊大叫了。有時候人很奇怪的，看不見傷口的时候不覺得痛，一看到就開始心亂如麻的劇痛起來，也可以說是心理作用導致疼痛加倍。所以當時我也是駝鳥心態的選擇不去看，以免造成恐慌。就這樣回光了一陣子，旋即一個念頭閃過：「ㄟ？道場不是種了很多左手香嗎？是該讓它們大顯身手的時候了！」說到這左手香，是當初老師建議栽植的，對於去瘀消腫很有效的！所謂養兵千日用在一時，種草數月用在一刻，哇哈哈！我很開心的準備來試看看，到底是有多麼的好用。對於此道，

我是很有實驗精神的，反正受傷已成事實，不如來驗證看看到底有多神奇啊！於是，我小心翼翼地把手拿開，看看我的腳趾頭，受傷的是右腳中趾和無名趾，好險沒有什麼外傷，但是明顯有腫起來。接著慢慢站起來，喔老天爺啊！右腳底可真是奇痛無比啊！根本是舉步維艱，我只能把重心放在左腳，至於右腳則是無法重踩，所以我只好一拐一拐的走到陽台，摘取「幸運」雀屏中選的左手香葉片。就這樣把葉片搗碎後，敷在右腳趾頭上，靜靜地回光。漸漸地，我感覺受傷的兩隻腳趾頭有一種舒緩的感受，好似是清涼無比，我想這應該是「消炎鎮痛」的感覺吧！停了一段時間，便把敷料移除，此時發現衛生紙上有血，赫然抬起腳一看，原來腳底有傷口，而且是鮮紅的一塊。我試著要把傷口上的血擦掉，卻發現怪哉，已經凝固了啊！擦也擦不掉！喔好神奇，我第一次看過這樣的凝血，大概是左手香的功用吧！

接下來，我把腳抬高在椅子上煉功，因為怕痛之故，所以不敢動。此時元神說：「妳不能都不動，否則經絡會塞住，血液無法流通，到時候會整隻腳痠痛。」果不其然，我覺得我整隻右腳已經開始痠了，還有拉緊的感覺，且延伸到腰部，可是內心恐懼移動右腳帶來的痛楚，所以還是不太敢動。這時候因為靈療帶動右腳開始微微震動，還蠻舒服的，接著是抖動，再來就是搖晃。真的

不會痛耶！甚至還覺得漸漸舒緩。

就這樣靈療了一陣子，也該回家了。我緩緩地站起來，右腳實在不太有勇氣踩地。於是依然基於保護的心態，不敢讓右腳太過於使力，走路時也只能斜一邊，右腳的重心都放在大拇趾這一側。這時候元神又說了：「踩下去，不用怕，勇敢的踩下去！妳就是要踩，刺激它，血路才會通。」但我還是怕怕的，元神又說：「我何時騙過妳呢？相信我，踩下去就是了！」於是我就踏出那一步，嘗試正常的走路，但說真的，內心的恐懼感還是沒有完全去除，因此雖然不再像剛才一拐一拐，但也沒有很平穩的行走。不過我覺得疼痛已經減緩很多了，感覺好了一半。回到家再度敷了一次左手香，受傷的兩隻趾頭感到更舒暢了！洗完澡後，三度敷左手香，總之呢，今天是受傷的第一天，間隔一段時間密集的敷，希望能達到最好的效果。此時我覺得右腳有點癢了，就趕快拿掉敷料，那種癢是過敏的癢，因為任何敷料都不能敷太久，刺激到皮膚就會開始痛癢。我發現癢的是食趾，至於受傷的兩隻趾頭都不會癢。我突然想到之前去看皮膚科時，醫師有交代說藥膏只能塗在受傷的皮膚，不要擦到健康的皮膚。也因此我才明白，任何事物都要符合「中道」，適可而止，藥物抹在受傷之處可以減輕病痛，但接觸到健康之處反而成了有害之物，所以並不是說這個藥真好

用，就卯起來亂用，有病治病、沒病美容喔？大錯特錯啦！還是得遵循中道，對症下藥才是上策。

忙了許久，夜深了，準備就寢，我把腳放在抬腳墊上，讓血液回流。早上起床時，哇！右腳踩踏在地，已經不像昨天那麼痛了，總之是有改善許多！我覺得康復的速度之快，也太驚人了！此時又敷了一次左手香，但走路還是不怎麼順，也只能緩緩而行。中午再拿冰塊冰敷了許久，下午發現腳的痛感又更輕微了。晚上依然抬腳睡覺，到了第三天，已經能正常行走，不痛了耶！這時候靈療也開始轉動腳趾頭，做更精細的動作，也更加用力了，讓自己血液流動更順暢。元神跟我說：「很多人腳受傷時，就是因為不敢在傷處使力，導致兩腳施力不平均，於是造成腿部更痠痛，還會進一步牽連到腰、背、肩頸。所以如果沒什麼外傷或骨折，又已經消腫，就要趕快動一動，才不會造成阻塞。」

我藉由敷草藥、靈療，來解決這個突如其來的小災厄，要不是有煉此先天氣功，加上一點醫藥小常識，我保證一個禮拜後，還是沒辦法走路，而且還會全身痠痛不已，因為我對自己的三寶身體很了解，不僅大小病痛不斷，而且也要拖很久才會好。若非平時有煉功打基礎，對身體保健有一些了解，怎能替自己療傷呢？要知道我們全身上下的經絡都是相通的，一個小部位受傷，便會引

起全身的不適。有些時候我們累積了長年的病痛，卻不曉得病源在哪裡？而我們也常習慣頭痛按頭、腳痛按腳，如果專業一點的推拿師、中醫師，可以按壓穴道、經絡來緩解病痛，但真正要能治根，也實為不容易啊！只有用此先天氣，才能找到病源，將阻塞的氣機揉散之後，進而打通全身的經絡，以致於一些更細微的奇經八脈，這就不是一般人能夠想像的感受了！就像有一次我胃腸不舒服，忍著不適打坐煉功，這時候脖子轉啊轉，扭啊扭，「破」的一聲通了，ㄟ？怪哉，胃腸也不痛了。我心想奇怪了，胃腸跟脖子有什麼關係啊？不過就是這麼神奇，元神的靈療方式，有時候是很難理解的，我實在無法解釋。所以如果我們用常識、知識來動動自己的身體，有時候是找不到病源的！惟有放空交給元神，才能發揮奇功，得到最大的效益。正所謂識神用事的有為法，不如元神用事的無為法。

記得我小時候幾次摔跤，雖然後來痊癒了，但是每到天氣有所變化，筋骨就馬上知曉。對此我的感觸很深，也就是說，人一旦受過傷，是很難真正復原的，總是會留有後遺症，小病小痛尚且如此了，更何況嚴重的大病呢？對於身體而言，一定是元氣大傷的！我周遭的友人，也是常常為了舊傷所苦，最大宗的就是筋骨損傷，掛了病號以後，只能乖乖的遵從醫囑做復健，一做就是半年

一年的，而且還留有個尾，拖著磨著，好生痛苦。前陣子我也因為腳痛，加入了復健的行列，才赫然驚覺原來許多同事、友人早就在做復健啦！我們戲稱原來這是下班後的全民運動喔！下次乾脆組團看能不能辦VIP，圖個優惠，就這樣苦中作樂的自嘲解悶。

話說為什麼我也搭上了復健這班車呢？其實也是因為小時候的陳年舊傷，而隨著年紀漸長，當然就會有更多的問題產生。應該說是先天不足，骨頭原本就有點發育不正常，加上後天失調，幾次的受傷，導致腰、骨盆有一些毛病，現在則延伸到腳底，常常痛到舉步維艱，畢竟這些部位本來就是相牽連的。起初醫師診斷為足底筋膜炎，後來經由核磁共振檢查以後，發現到腰椎的確是有較為緊密的現象，但還不至於到長骨刺或壓迫神經的程度，好在幸運遇到一位有醫德的醫師，並不輕易建議動刀，他說人要靠自己的努力、保養，以維持身體機能健全，隨意動刀其實是危險的，對身體也很傷；最重要的是，很多人動了刀以後根本沒有改善，簡直是白白挨刀。他也說很多醫師為了圖方便，或是取得更多的醫療利益，動不動就建議病人開刀，他並不樂見。因此醫師還是囑咐我應多加保健，告知不可做出哪些傷害身體的動作，以減輕腰椎的壓力。再來當然是開個復健單啦！這是必經之途。且說我的復健初體驗，做了遠紅外

線、電療、超音波。我覺得超音波也真難耐，因為這算是帶有破壞性的項目，被治療的部位會感到痠痠麻麻刺痛。復健師對我說：「體外震波比這個更痛喔！」後來詢問一些友人，她們都說體外震波打下去真是痛不欲生，也親眼見過診間有大男人放聲哀嚎的恐怖情節。我聽完以後全身冒冷汗，心想好險我沒有接受另一位醫師的建議自費打體外震波，根本是花錢找罪受，而且還不宜呢！至於復健卡有六格，我就這樣乖乖的照醫囑每天去復健，但說也奇怪，雖然復健當下是有覺得舒緩一些，但怎麼做完以後愈來愈痛啊？復健師說應該是刺激到其他神經之故。做完第四次，剛好因事沒辦法再去復健，停了一兩週，腳也不再痛，心想那不用再浪費時間跑去復健了吧？後來又覺得，復健卡沒有蓋完好像很浪費，於是又跑去做一次，天哪！我覺得我真是討皮痛，沒做沒事，一做又痛了耶！我下定決心，不做了啦！反正好好的時候就保持這樣自然即可，不要沒事去自討苦吃。

至於腳痛的問題，醫師說有點「高弓足」的現象，我有請教醫師，是否要去買高弓足專用鞋墊？醫師表示有些病人回報說有效果，有些則回報無效，所以是一半一半，他無法下定論，叫我自己參考再做決定。坊間專賣高弓足鞋墊簡直都是天價，幸好有位好同事說她的可以先借我試試看，真的有效再去買，

免得砸了大錢卻得不到效果，那可真是搥心肝。試穿了一陣子，說真的我覺得也沒有相當顯著的效果，所以決定買厚一點的舒適鞋墊和軟一點的鞋子來穿即可，省了好大一筆。所以我覺得，周遭真是充滿貴人，遇到有醫德的好醫師，還有熱心相助的好同事，這種善緣也真不是輕易能得，內心由衷的感恩。

看完醫師，做完檢查，了解身體狀況後，內心總算有個結論，而不至於七上八下的猜測到底是怎麼一回事？煉功時，也覺得元神更能大展神威，靈力更強更有效了。藉由靈療來矯正骨頭的位置，也調整了筋的部分，有時看元神讓我的筋骨忽左忽右忽前忽後的又轉又彎又扭，我還真沒辦法用文字或言語來形容這些精細無比的靈療動作，反正也不是正常人會做出來的平凡動作。但是祂真的好厲害，可以抓到每個病源，仔細的靈療，旋即感到舒暢無比。而平時呢，元神還會提醒我，坐姿要怎樣調整；站立或行走時，也會被元神矯正動作。說也奇怪耶！元神一矯正，還真的全身舒服了！這時才發現，原來平常不良的姿勢導致身體施力不平均，所以腳受力也因而失衡，難怪這裡痠、那裡痛啊！記得在復健時，復健師也有幫我調整到正確的姿勢，不過我總覺得卡卡的，好難過。而且骨頭早就已經變形，根本拉不回來啊！所以不自覺又回到習慣的「錯誤姿勢」。怎麼元神那麼厲害，祂一矯正，可是輕輕鬆鬆，絲毫不覺得勉強，

還覺得舒暢無比。元神矯正的方式跟復健師不一樣，著重的部位也不同，這就是此先天氣的奧妙，畢竟我從學生時代就常常跑中醫做推拿復健，也受了不少皮肉痛。有為的治療法，以及無為的先天氣功，兩者所展現出來的效果大不相同，於身心的感受也有所差異。最重要的是，先天氣沒有後遺症，不像中醫推拿也有失誤的時候，從新聞報導一些推拿導致嚴重傷殘就能了解其風險。先天氣就沒有這種顧慮，因為那是從自身中煉出來的，只要照著大道之理來走，不擅自胡亂行功，一定都有很好的效果出現。

自從看完骨科，藉由元神的靈療，腳痛的現象減輕很多，也甚少發作了。所以說還是要努力的加強行功，以期減緩身體的病痛，不僅愈來愈健康，也省下不少醫療費用與輔具開銷。不過，提醒大家煉此功法一定要有耐心，就像我某個病痛的靈療，也是分段完成的，不是一次到位。所謂分段靈療的意思就是說，例如我的腳痛已經好多年了，元神的靈療會隨著一個人的功力、功德，而展現不同的治療階段。之前我也在善書寫過這個毛病，當時的靈療現象是先天氣鑽到骨頭裡面治療，而部位著重在腰。最近又改成調整姿勢，放鬆經絡。我也不曉得未來又會轉換成什麼樣的模式？但可以確信的是，一次一次的靈療，有愈來愈康復的趨勢，得持之以恆的行功，方能獲得此效驗。

所以各位道友們，若要問此先天氣功是否真能治病？我的答案是肯定的，保證可以！但是千萬要記得，這可是我一點一滴耕耘出來的成果，十幾年來在道場的努力付出，研讀經書了解大道之理，發心誠意的行功立德，努力不懈的打坐煉功，絲毫偷懶不得，也不是投機者可以搶奪。總而言之，天下沒有白吃的午餐，就像老師常勉勵我們的，深知其理，力行其道，久之就會開花結果，享受這個甜美的果實。千萬不要一入門，就妄想要身體完全沒病痛，一旦有小恙，就開始懷疑此道不真，這種心態可真是要不得。世間沒有那麼美好的事情，凡事總是要耕耘才有收穫，這是亙古不移的道理。希望大家都能繼續堅持下去，不斷的行功立德，讓自己的身心得以恢復健康，病痛慢慢消失，享受回春之妙，此乃真實不虛。

## ☆十一、懺悔心

如一

佛教有個非常著名的因果故事，也是慈悲三昧水懺的由來，就讓我們先來看看這個故事的始末：

話說在唐懿宗時期，有一位國師，法號悟達。悟達國師年少時名為知玄和尚，掛單在一間不知名的寺裡，寺中有位僧人名叫迦諾迦尊者。這位尊者身染惡疾，全身長滿瘡，惡臭難耐，人皆掩鼻而過，不敢靠近。唯有知玄不加嫌棄，日夜服侍，親奉湯藥。尊者在知玄和尚細心照顧下痊癒了，感念其侍病恩情，在兩人緣止分別前告曰：「你以後宣法度眾時，如果遇到困難，就到西蜀彭州九隴山來找我，我會設法為你解難。我住的地方門前有兩棵松樹，可以依這個景標尋找。」

後來知玄和尚就落腳在安國寺，開始弘法利益眾生，德高望重，聞名顯著，召感了懿宗皇帝親臨法宴，聞師教誨，並賜贈沉香精雕的法座，以示隆重尊崇，並拜為國師。當悟達國師陞座，接受文武百官禮拜，一念喜心，擯高生起，霎時就召引了累世冤親債主，臨身報復，膝蓋上立刻長出一個人面瘡來。這個瘡竟有眉有眼、有口有齒，與人面相同，且每天都要用食物餵它，發作時有如撕肝裂膽般痛苦，讓國師苦不堪言！四處遍訪名醫，群醫皆束手無策。一日，國

師突憶及迦諾迦尊者在臨別時的交代，於是立刻整裝出發，前往西蜀求治。

國師日夜趕路，到達九隴山時，正是向晚時刻，四下尋覓，遙望遠處，正好見兩株挺立的松樹，心中一想，尊者不欺，勝境如言。於是急忙踏進雙松中徑，見到高處山間，瓊樓玉宇，崇樓高閣，金碧輝煌，如入仙境。這時只見兩位童子，側立門前，門中站了一位年老高僧，正是迦諾迦尊者，國師趕忙趨前頂禮訴說其苦。尊者一見便說：「這是人面瘡，明日晨起，我們到山下取泉水洗濯患處，便可痊癒！」國師聞之寬心不少，暫留寄宿。

翌日早晨，尊者與國師在童子引路之下，來到山泉之處，正當要用泉水洗濯時，人面瘡出聲大叫說：「請慈悲歇手，多謝您的威神大力，為我們盡釋前冤恨結。您見識淵博，當知前朝西漢史，袁盎殺害晁錯一事？」國師回：「知道。」

人面瘡說：「您就是往昔的袁盎，而我就是晁錯，因為遭受您的迫害讓我被腰斬於市，這個冤情如海，累世不能得報。而您因緣深厚，十世為高僧，戒律嚴謹，蒙佛光及自身修行身光庇護，讓我不能親近報仇。直到此世，您因受封國師，一時失心，失戒於行，方得讓我有可乘之機，令您生出人面瘡，痛苦萬分，以報血海深仇。今日多蒙尊者，施以三昧法水大力，讓我倆冤解仇消，

從今以後我將不再來與您糾纏。」

悟達國師聽言大驚，趕緊以泉水洗濯瘡處，一時劇痛難捱，昏厥過去，醒來時人面瘡已消失，而尊者與寺宇也影蹤全無。悟達國師蒙受尊者救護，因而寫了懺本，日日禮誦，懺悔宿世罪業。也因此，慈悲三昧水懺的懺法得以流傳至今。

讀完這個故事，我也隨即拜讀了慈悲三昧水懺原文，參悟這部經的奧義所在，也明白這是一部修心修身的功法。但是我發現很多人錯用了此部經，也就是流為「唸誦」、「拜懺」而已，更有些人將之寫成歌曲用來吟唱，或是編成舞蹈，作為一些晚會、典禮的表演項目。最令我吃驚的是，有些人用來辦法會，問題卻是讓僧人來吟誦，自己只是做動作跟著跪拜，或是買供品來祭祀而已。以上這些行徑，也不能說這些人沒有禮敬神佛之心，只是不明經典。若真能懂此經含義，便會知這些作為根本沒有抓到修行重點，白白浪費時間了。

慈悲三昧水懺原文相當長，有上、中、下卷，在此就不列出，以結省篇幅，欲知原文內容，請各位自行上網查詢即可。僅節錄開頭的序文讓大家研究：

### 御製水懺序

夫三昧水懺者。因唐悟達國師知玄。遇迦諾迦尊者。以三昧水為濯積世怨

讎。知玄遂演大覺之旨。述為懺文。普利將來甚盛心也。其為福德莫可涯涘。所謂三昧者。正受之名也。不受諸受乃為正受。真空寂定此心不動。其要使人求之於己而已。蓋人之生於世也。自非上智之資。豈能無故作誤為之愆。或宿世冤業之繞。如來廣慈悲之念。啟懺悔之門。苟能精白一心懺悔。為善則積累罪業一旦冰釋。譬諸水也。身之煩而濯之無不清。衣之污而澣之無不潔。器之穢而溉之無不淨。其幾不踰於方寸之間而已矣。故曰。心者身之神明。所為善則善應。所為惡則惡應。若影之隨形響之隨聲。其效驗之捷速不爽毫髮。此三昧水懺之作。所以利於人也。其功博哉。恒惟知玄以十世高僧尚負宿報。矧常人乎。昔孫皓穢犯金像。陰遭譴罰。懺悔自陳禍即消釋。法佐交車議師不慎幽獨。師重加責以懺獲免。若此者固多。凡人揆之于心。豈能無愧。匪由懺悔。曷以滌除端能趨進善塗。一絲惡念不萌於心。則菑禍潛消福德增長。若雨潤群卉。生息繁茂。目雖不睹。而陰受其滋益者多矣。然則三昧者。其惟在於人心。而不必他求也。朕遂書此。以冠于篇。并以鍔梓。作方便利益。是為汲大海之三昧。以遍周沙界。濯濯塵劫者也。觀於斯者尚慎其所趨向哉！

永樂十四年七月初一日

「三昧」在佛教指的是專注於所緣境，而進入心不散亂的狀態，如序文所

言「真空寂定此心不動」，也就是所謂的禪定；在我們道家功法就是清靜無妄、神氣合一。當一個人能入定、神氣合一時，便是進入虛空，這虛空能生智慧，智在五行屬「水」。而我們修煉此先天氣，如果用自然界的現象來比喻，就像雲凝結在天上，接下來會降雨潤澤大地一般，可以灌溉草木使之欣欣向榮，也可以讓人飲用延續生命，還可以洗滌髒污使其煥然一新。這水就像道德經第八章說的「上善若水」。太上曰：上善若水，水利萬物而不爭。處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，政善治，事善能，動善時。夫惟不爭，故無尤。

這又是什麼意思呢？要知道水性善下，道貴謙卑，是以上善聖人，心平氣和，一腔柔順之意，任萬物之生，遂無一不被其澤者焉。究之，功蓋天下而不知功，行滿萬物而不知行。惟順天地之自然，極萬物之得所，而與世無忤，真若水之利濟萬物毫無爭心。不但此也，萬物皆好清而惡濁，好上而惡下，水則處物以清，自處以濁，待物以上，自待以下，水哉水哉，何與道大適哉！聖人之性，一同水之性，善柔不剛，卑下自奉，眾人所不能安者，聖人安之若素；眾人所為最厭者，聖人處之如常。所以於己無惡，於人無爭，非有道之聖人，不能如斯。故曰：「處眾人之所惡，幾於道矣。」簡單來說，這是在告訴我們，

聖人的心境是柔順的、是謙卑的、是不自恃的、是無爭的，就如同水一般，隨遇而安。而孟子曰：「民非水火不生活」，是言也，淺之則為日用之需；深之則為修煉之要，有時以火溫水而真陽現，有時以水濟火而甘露生，水火之妙，真有不可勝言者。然水火同宮，言水而火可知矣。這段即道出了修煉先天氣功法之精髓所在，雖然水在我們的日常生活中扮演不可或缺的重要角色，但能喝能見的水為有形之物，為我們的肉身所需；煉功功法所言之水為真水，乃無形之物，為消業解脫之道。當我們能認得清這「真水」為何，就能用以消災解厄、百病盡除。就如同故事中的國師取泉水洗瘡，化解冤業、治療惡疾一般。只是這山泉水僅為一個比喻，一般人看完故事，便以為找個靈山聖地，或是香火鼎盛的寺廟接個泉水來飲用、淨身，就能解除冤障、身心康泰，這是錯誤的觀念，只因經典多用有形物像來做比喻，讓人較易理解。試想，如果有個人欺凌您甚苦，您飽受其難，含怨甚深，若對方說他喝下神水，用神水淨身，就要跟您一筆勾銷，請問您同意嗎？哪有可能啊！要是這麼好康的事情，那每個人都來大肆作惡一番，然後再去喝喝神水泡澡，就能擺脫業障的糾纏了耶！好棒喔！而且也都不用看醫生了啊！有商業頭腦的人馬上就說那我来賣神水大撈一筆！這根本不合天理嘛！可是經典也不會騙人，高人不打妄語，因此當仔細

去參悟其理，方不至於錯解其義。

所以說，經典可不是用來背誦的，要仔細思考其意義。慈悲三昧水懺序文中寫得很清楚：「其要使人求之於己而已。」「然則三昧者。其惟在於人心。而不必他求也。」什麼叫做求之於己？也就是親身力行呀！要力行什麼？就是力行其道。道又是什麼？就如同「人人有個靈山塔，好向靈山塔下修」一樣的意思，因為「靈山就在汝心頭」呀！意思就是說，想要達到「三昧」這樣的境界，往自身內求便是，只要能夠修煉水火，達到神氣合一，進入虛空，便能產生智慧「水」，來治療身中之病了。但是呢，這功法雖然做起來很簡單，卻會因為人累世作惡，而產生果報，使我們身心無法清靜，難以進入虛空、三昧的境界。「心者身之神明。所為善則善應。所為惡則惡應。若影之隨形響之隨聲。其效驗之捷速不爽毫髮。」這段跟太上感應篇所述「禍福無門，惟人自召；善惡之報，如影隨形」之理是相同的。而悟達國師修了十世，功行高深自不在話下，卻還是會有不慎犯錯之時，業障就趁隙而入，生成病瘡了，更不用說我們這些罪業深重的眾生啦！豈能自認為毫無業障呢？所以國師做此懺文的用意，重點就是在「懺」，要我們誠心的去懺悔。但因為我們累世以來，也根本記不得究竟犯了什麼過錯，只能用謙卑謹慎的心來過日子，還得警惕自己不能

再犯新的過錯。「苟能精白一心懺悔。為善則積累罪業一旦冰釋。」只要能懺悔，這些業障便能消除，疾病就會痊癒。這時問題又來了，懺悔這麼好用喔？那我先去欺侮人、殺人盜財，大做喪盡天良之事，再來懺悔說對不起，就能一筆勾銷啦！哪有這麼好的事情？所以請注意序文有寫到「一絲惡念不萌於心」，既然能做到一絲惡念皆無，代表是真心誠意在懺悔，決心改過不再犯了，必須身口意一致，而不是嘴巴說說而已，若無誠則失效，根本無法化解冤業。再來最重要的就是還要「為善」，因為懺悔只是保證不再犯，如同顏回之不貳過，問題欠人的還是得還啊！用什麼來還呢？就是功德呀！一個人若沒有為善，哪來的功德呢？

所以這短短序文，已經把修煉的功法、心法寫得如此詳盡，諸位是否有深的去體會呢？至於懺文長長的原文，則是精細的寫出我們當從哪些點來懺悔？如何思過？如何在生活中實踐？如何為善？也把一些因果報應寫得很清楚，讓我們隨時告誡自己莫再犯錯。欲知詳情，就要自己花時間慢慢研讀，看看自己有什麼缺失要改進。

為什麼「懺悔」可以消業治病呢？這就如同王鳳儀善人的五行講病論，王善人也不時的強調人要常常「認不是」，所謂「認不是」就是懺悔。劉有生善

人也是因為得到王善人講病的啟發，治癒了絕症，才發心研究此理論，一生為人講病無數，解救許多人。這五行治病理論是真正有其效用的，我在上一集善書「玄機奧秘二十五」就有提過實際運用的經驗，以我自己而言，深受胃病之苦，當真正懺悔知錯，不再怨人時，會有一股暖流注入胃部，然後開始往四周流竄，好舒服。接下來胃部放鬆，然後就打嗝，甚至會排氣，感到非常的舒暢。如果只是藉由按摩、推拿、刮痧、拔罐、吃藥，雖然也能夠得到一些療效，但是只能治療表層，其實沒有斷根，下次還是會復發！惟有從自心真正懺悔、放下，才能以清靜心感召上天祥瑞之氣，而進入深層治療，如果是假情假意的懺悔，或基於愛面子，懺悔給別人聽，卻沒有真正改過，這是無法感召上天的，疾病自然不會好。真心懺悔後，也會莫名開心的笑起來，對照劉善人的說法，還真的有所符合啊！病根源在哪裡，還需要自己對照，自己懺悔，懺悔的時候哭，把陰氣排出，有的人真明白，真懺悔，就會有各種反應，比如嘔吐，排泄，放屁，打嗝等等症狀，然後再讓你笑，把陽氣提起，自然病就除了，關鍵還是在自己真的以後能按照自己的本位去行，任勞任怨，踏實努力，孝養父母，友愛兄妹，照顧家人，關愛鄉鄰。這就是印光大師所說的「敦倫盡分」。王善人說：「就是你起個念，都會長病。」所以我們不可不慎，如經書所云「君子慎

獨」。

了解修行要領之後，便知經典真的不是用來讓我們唸誦拜懺，也不是用以歌舞頌揚的，更不能請他人代唸啊！一切一切都要回歸於自心，只有自己才知道自己犯了什麼錯，個人造業個人擔，所以豈有請人代為誦經之理？明白方法之後，就要速速回頭，把握黃金時光趕緊用功。為了讓自己的修行路更順暢，除了不再作惡，還要記得多做功德，積功累德來消除業障，會減少許多的災厄困苦。三教仙佛聖人，說的都是同一理，希望大家皆能從正法中有所成長，離苦得樂。

## ☆十一、道場

誠意

時間很快，一轉眼，我已加入道聖門19年！雖然沒有修得很好，但平均每星期至少一次會去道場，去道場已經變成是我生命裡不可或缺的一部分。

聊聊我是怎麼對道場如此依賴的？在19年前，我是在台北讓林老師啟靈的，剛入道時，因為受到前夫外遇的重大打擊又加上失業，當時老師看我心情很糟，糟到想去尋死，就主動給我道場鑰匙，讓我就算他不在，無法找他訴苦時，我也可以去道場打坐，所以剛入道的頭一個月裡，我幾乎天天去，因為覺得道場好像有股力量可以幫我，所以那時每天一睜開眼，就往道場跑，我在道場不只是打坐而已，我還會對著太上老君講話，也對祂訴苦，並請求祂幫我找回我前夫，那時就是覺得在道場有股莫名安定的力量，讓我悲傷的心情會得到平復，並帶給我很大的希望，然後很快的，真的沒想到，才過一個月，神奇的事發生了，我前夫回來和我復合了！其實沒加入道聖門之前，我很想去外面求那種「離家調回術、夫妻和合術」等符咒類的法術，還好當時沒去求這種法術，而是讓我先進入了道聖門！

接著過了一個多月，我和前夫搬到台中，重新開始復合後的生活，我就改成去台中道場，然後沒多久我應徵上一間很不錯的公家機關的約聘僱工作，所

以進入了道聖門三個月，除了讓我的感情失而復得，又找到符合我興趣的設計工作，我好高興，覺得道聖門真是我的救星也帶給我好運！從此便非常相信道聖門與林老師，並更加定期助印善書，而那時我也開始求太上老君讓我趕快懷孕，沒多久也如願了，在民國89年4月生下一個可愛又帥的男孩！但孩子在兩歲時被診斷為自閉症，同時我的肩、頸、背痠痛也愈來愈嚴重！嚴重到怎麼用力按，都按不到真正痛點，那痠痛就像在身體很深的部位，真的怎麼用力捶就是捶不到！雖然我每天還是都有打坐，但打坐只能讓痠痛暫時舒緩，隔天又開始痛了，我不知道是什麼原因會這樣痠痛？再加上那時看到兒子是中度自閉症，心裡非常難過，覺得我為什麼會有這樣的際遇？去道場問林老師原因，老師說是我之前拿過小孩，嬰靈引起的，我聽到了感到很震驚，原來我的痠痛和兒子自閉症是嬰靈造成的！心裡實實在在的做了反省，我感到後悔不已，於是便陸續寫了兩篇關於嬰靈的懺悔心得，刊登出來後，很奇妙的肩頸背竟然不痛了！原本每天痛到很折磨難受，竟因真心的懺悔，使我不藥而癒，是真的蠻神奇的！而兒子自閉症也在一年內從中度變輕度，可以明顯看出我兒子進步得很快，於是我更深信在道聖門靜坐與做功德對我有很大的幫助。

所以我一樣每星期來道場，每天打坐，也持續助印善書，並也一直幫前

夫助印，在我加入道聖門的四年內，前夫考上土木技師，記得有次去道場，一進門老師看到我，就對我說：「妳升官了喔！」其實老師是感應到我身上有喜事，而這件喜事就是前夫考上技師，除此之外，他的工作也逐漸愈來愈穩定，後來甚至進入台中專門蓋豪宅很有名氣的大建設公司，而不再是年年換工作，非常不穩定！也不再因工作北中南奔波亂跑！所以他在台中有穩定的好工作，又可以多多陪伴著我和兒子，這些轉變是我多年來所想要的，在加入道聖門的七年內，願望一一都實現了！

但願望雖是實現了，我的婚姻生活卻還是時好時壞，因為第一任小三會以他們的私生子來打擾我們，在民國94年，他又有第兩次的短短小插曲出軌，讓我常常難以釋懷，變得不信任他，兩人發生口角時，即使不是吵外遇的事，我也會忍不住再拿他外遇的事責怪他，然後我們就大吵起來！老師會開導我，也叫我多做功德和打坐，所以助印善書和打坐，我一直持續著沒停，以及我每次到道場拜太上老君時，總是祈求太上老君讓我婚姻幸福、兒子自閉症早日完全痊癒恢復正常，就這樣算平和的又過四年多，而開始有了一些變化，就是前夫對他那穩定的工作，似乎已變得滿足不了他，他說想離職自己創業，才能賺更多錢！我雖很不願意，但還是尊重他而同意，並當他幾筆創業資金借款的保證

人。

在台中創立公司後，他又開始晚上晚回來，然後不到一年，就說要跟別人合夥蓋房子，而把公司搬去台北，我雖百般不願意，但我還是尊重他而忍耐著，但那不安感又出現了，我想抓牢他，所以就找機會懷孕，以為再生一個，他會更愛我，雖有如願懷孕，卻流產了，流產時獨自在家痛好多天，他卻不在我身邊！我難過忍耐著，也依舊去道場，因為前夫不在台中，我去道場的次數就更多了起來，但他卻愈來愈怪我愛去道場，並怪我愛對道場捐錢，對我愈來愈不滿！過半年後，我升職加薪由約僱變約聘，而前夫在台北，他卻有了第三次外遇，他第三次外遇對我的打擊，真的不會小於第一次，所以我更痛苦傷心了！又開始失魂的一直頻頻問老師一堆問題，老師都會耐心開導我，也說這麼多年來，我所做的功德，仙佛都有幫我化解許多災難，所以我和前夫的工作事業才能愈來愈順利，反而我前夫對他愈來愈順利的事業，以為是理所當然的，不相信是功德所帶來的效應，還責怪我不應該捐那麼多錢！老師說人一旦順利生活久了，就以為一切都是應該的，並且不相信功德時，那曾經所做的功德，都會打折扣，甚至沒效！命運漸漸就會走下坡了！然後說我現在開始真的進入修道，心就不會再那麼痛苦了！

話說回來，那時他第三次外遇時，是我已加入道聖門的第13年，為了挽回他，並想再見證一次復合的奇蹟！我下了更大的苦功，更加勤勞去道場，更勤奮上課（以前都有一搭沒一搭的），開始認真看聖賢經典，更加捐款做功德，更加學習做道場的道務。然後有天我突然發現，原來我來道場這麼多年，是自己的心性根本沒有在修，始終一直不斷耿耿於懷前夫過去的事常跟他吵架，那時老師說他很高興我終於發現自己的問題在哪了？也說過去我這樣常常看不開又嗔又怒的，是很傷自己的！而前集有提過，為了前夫努力了八個月，從對他「又愛又恨」不能沒有他，轉變成「無愛無恨」的放下他而選擇離婚，其實這應該才是見證了我內心轉化的奇蹟！

會又重提這我的婚姻往事，不是為翻舊帳，而是要說明有道場真的好重要！道場的功能，就是要讓人在心靈受創或無依時，可以去獲得依靠，可以找到答案，可以修補心靈創傷，可以得到平靜！在道聖門，我就是這樣一路被仙佛、林老師、師兄姐們幫助到現在的，逢凶化吉，事業與生活愈來愈平安順利。當然就算沒有遇到難關，也就是不為了有所求，或有所目的而去道場，道場也可以讓人心情感覺到舒服自在，毫無壓力，讓人人無事時也會想去親近，那麼就會人氣旺，仙佛靈光也會更多，那麼道場就愈來愈廣結更多善緣了！最

後受益的還是自己，所以各位師兄姐一起為道場努力加油！

接下來刊登一下我在今年會員大會的小小心得講詞，題目「看見自己」：

有一次和老師聊天，聊到如果入道修了一陣子或很久，沒有進步，甚至陷入瓶頸，並還退步了，老師說主要原因是因為「沒有看見自己」！

聽到「沒有看見自己」這句話，當下我震驚了一下！我覺得老師說得真好，因為不僅說中了很多人的情況，也是說中了我自己也是如此！

因為通常人很容易會去看別人的缺點，想著別人缺點，批評別人的缺點，甚至還因此討厭起那個人來！也就是我們看到的都是別人的內在缺失，而自己的內在缺失卻都看不到！或者自己會駝鳥心態不想看到！我想這就是人性吧！因為在檢討別人時，會讓自己有優越感產生，所以就容易去看到別人的缺點！而要反省檢討自己的時候，卻是件痛苦不好受的事，所以就比較不容易做到！

但人生的禍與福，真的都是自己的心，所累積造成的，有句話說「君子問禍不問福」。「君子問禍不問福」的意思是說，該怎麼修正自己偏頗的心思和行為，來防範災禍，或者是說藉由看自己生辰八字五行的缺失，而去效法仁、義、禮、智、信的五常之德，來補回自己先天所欠缺的，而化解後天的災禍！

如果我們要為自己造福，應該是得先問問自己的禍，起因於自己什麼樣的心態或過錯？不是只問自己何時可以發大財？什麼時候可以升官？什麼時候可以嫁好老公？娶漂亮老婆？何時有什麼好事發生……等等，只期待一些好的事發生，或很希望自己好命，卻害怕災禍發生！但就是因為害怕災禍發生，我們才需要去學習如何防範災禍？

今天大家來到清靜學會修行，其實就是在學習如何防範災禍，也就是在學習如何看見自己，看見自己的災禍是怎麼形成的？不為自己找藉口，也不怪別人，願意面對與反省自己，不管在公司或者在道場，在任何場合，如果能以仁義禮智信的本分之心去做，學習謙虛，學習思想與作為合乎天理，那麼天理就能夠與自己相應，就不是災禍與自己相應了！

## ☆十三、回光心得

### 行界

各位道友們大家好，關於回光這個問題，在以往的善書或經典方面都已提到很多，但礙於每個人的心性、習性及身體狀況的不同，都有不同的體會與解讀。對於修行的基本功夫靜坐煉功，在市面上的書籍也有很多，甚至發展到養生的功夫也不在少數。很多人會問修行為什麼一定要靜坐，道在日常生活當中，行住坐臥皆可修行，為什麼就一定要靜坐？而靜坐又為什麼一定要回光？在這繁忙的社會大家為了三餐與家庭而努力的在工作，如能在心靈上有些許片刻的安寧已屬不易，更遑論在行住坐臥當中能夠得到寧靜了，如能做到的那必定是大師級的人物。大家既然對修行這門學問有興趣，就要下點功夫去研究體會其中的奧妙，天下沒有白吃的午餐，天道是至善最公平的，如了解功法而不努力去實行還是沒有用的，因為智慧無法增長，最後不了了之而心生怨恨，那就更糟了，所以修行就是要有恆心與毅力再加上正確的觀念，才能突破層層的關卡，而不至於走偏的浪費人生寶貴的時間。

首先要先了解什麼是回光，那光要怎麼回，白天有陽光而黑夜有月光與星光，這光是看得到而摸不著的在虛空當中，所以光是炁也是一股能量，它照耀著山河大地而長養萬物，我們因有眼睛而見到光，所以眼睛這個器官就很重要

了。看看醫院的醫生要判斷病人是否死亡，必用手電筒照眼睛看瞳孔是否有變化，所以陰符經云：「機在目」。例如我們燒開水一定要先點火，然後水才會慢慢的滾起來，那我們靜坐煉功也是一樣的道理，也要先點火，那我們身體的火到底在哪裡呢？我講了那麼多大家應該知道是眼睛吧！但現代人卻不把它當一回事，因為 3C 產品在我們的日常生活中是不可缺少的，如果是為了事業還好，很多都是為了追劇及打電動來打發時間，久而久之的眼睛很快就老化了，看看現在眼睛老化的年齡愈來愈年輕化，朱玄育先生曾經講過：「瞎子不好修道，但聾子不礙事」，這講到了眼睛對於修行的重要性。在天氣寒冷的時候我們會穿大衣保暖身體，會用耳罩保暖耳朵，那眼睛呢？我們看那些下雪寒冷國家的人們，走在街上除了厚衣厚手套外，有人把眼睛蒙起來保暖的嗎？我們的器官五臟六腑都在體內看不到，而眼睛這個器官就露於外，所以眼睛的陽氣最足。我們平常工作應酬下班後會覺得累，是因為我們把氣隨著五官耗散掉，所以我們就得回光把流失的能量慢慢補回來，有人說睡覺也能恢復，是沒有錯，但如果沒有回光，能量還是會慢慢的流失掉無法保持，身體會很容易老化。那回光的功法到底要怎麼做呢？那光又到底要怎麼回呢？就是靜坐的時候眼睛微微的往內看就好，簡單吧！有人一定會笑說這沒什麼，就眼觀鼻，鼻觀

心，心觀靈而已，還囉唆的講了一大堆，但重點是在靜坐回光當中要沒有妄念，因為靜坐的時候會想東想西，而且平常沒想到事，都會莫名其妙突然的想起來，就像睡覺作夢一樣，醒來後會覺得好累，因為氣都散掉了，所以經典常提醒我們靜坐時要萬緣放下。但說歸說講歸講，如果沒有練習是很難做到的，所以打坐總要有一個覺，當有念頭的時候就回光，也就是眼睛微微的往內看，這時念頭就不見了，無念回光一秒有一秒的好處，講到這又有人會為了觀身體的哪裡而傷腦筋了，其實也不用刻意去觀哪裡，只要不離開身體就好了。這當中看個人的心性及體質的不同而會有一些現象，例如氣動、看到一層一層的光，有人會以為是走火入魔了，其實這是正常的現象不用怕，所以修行還是需要明師口傳心授才不會走偏了，大家如有興趣可以來道場互相研究。

大家在靜坐的時候，可以放一些輕音樂來阻隔外界聲音的干擾，但盡量不要放有歌詞的歌曲，因為在靜坐當中很容易被牽引而心裡也隨著旋律哼唱，當播完一首歌而心裡也跟著唱了一遍，這心還靜得下來嗎？還不如不放。還有手機最好轉靜音或直接關機，不然手機響了到底是接還是不接的天人交戰，這心想要安靜片刻而不可得，所以清靜經講「人神好清而心擾之，人心好靜而慾牽之」，在靜坐之前最好把重要的事先做個安排，好讓自己能安心的靜坐，久而

久之會有功效的。

在修行過程當中，有些人會把修行人當成予取予求的對象，如果不順從就說得很難聽，說學道人還那麼會計較，借個幾千塊幫個忙也不肯，既然知道肉包子打狗有去無回，還要幫忙嗎？幫了十次只要有一次沒幫那就不得了，態度就180度的大轉變，我認為人情世故總要有一個理，有委屈就要去平反，是自己應得的就要極力的去爭取，但不管結果如何？喜怒哀樂都要放下，過了就過了，不要再有的沒有的，這點很重要，也就是清靜經講的「真常應物，真常得性，常應常靜，常清靜矣！」人生不如意的事十之八九，唯有經歷過一些困難，才能讓自己變得更有智慧，讓我們的心靈能夠得到解脫，與大家共勉之。

## ☆十四、氣息

芝盈

修行，難？還是不難？許多人為了找到修行下手處，不斷的四處訪道，尋求法門！但修行的目的是讓人生沒有煩惱，充實其心靈，這是宗教存在的價值！現今，如沒有宗教的存在，人們；就不懂的要修行！所以，宗教是人們進入修行的橋樑。在坊間，許多參與過修行的人，都容易產生慣性思維，很多法門，其實本來就是人類所共有的，但偏偏，有些人經過宗教思想束縛，覺得自己學佛，就不該走入道家的廟，又或者，覺得自己修道，就不該參禪一樣！這種被宗教所束縛的思想，其實，曾深耕在許多人心裡。三教所流傳下來的經典，都是引領人開啟心靈寶藏的大智慧，為什麼不去同時閱讀、學習呢？多數人，為了護持自己的教派，忠於自己教派的精神，進而會要求自己不要涉獵其它門派的東西，這樣一來，往往很可惜，會失去很多正見的機會。過去，我如閱讀到不錯的書籍，有時，也會拿給老師閱讀，一同分享！像之前拿過一本有關於斗母心咒的書籍，師徒倆看完後是心境大不同，我是當成在看別人的修行故事，但對老師而言，他是剛好在整理大洞真經，裡頭有提到斗母心咒，此書只是剛好驗證了這咒語從何而來而已。

人一生裡，都在學習，我們腦部的組織，經由實驗也驗證了，人活到老學

到老的本事，更不用說，修行的歷練，是經由許多實証累積起來的，故而多方涉獵學習，是建立自己真知正解的基礎！因修行求的是解脫，並非是寄託，人生許多時候，煩惱是自己產生的，所經歷的痛苦，沒有人可以幫忙承擔。當然，在學習解脫前，往往會經過一段寄託的階段，這是修行的力量，也是信仰的力量，因經歷過寄託的階段後，修者會漸漸的建立正確的修行觀念，進而去修行持久了，亦會明白，修行求的是解脫，並非寄託，因為，所有讓人煩惱的事，皆是自己的心念，故修行要如何修到一念不生？這並不是件容易之事。很多人修行沈迷於修法，就像唸佛一樣，只知唸佛，然後就要往生淨土，其實，佛經寫的很清楚，重點不在唸佛，而是在透過唸的過程，如何讓心，不起一念！故修行要懂得，何謂修法？何謂修心？修行要如何將心修到一念不生，這才是修行的目的！故修行，不要執著於修什麼門派？修什麼法門？重點是在於，修這個法，是否真能讓您片念不生，如不行，也可以修其它的法門，這些觀念其實大家心裡都明白。可是，人往往是執著、忽略，而耽誤了生死大事。

再者，修行本是會經歷這些境界過程，「青原惟信禪師曾對門人說：老僧三十年前未曾參禪時，見山是山，見水是水。後來參禪悟道，見山不是山，見水不是水。而今個休歇處，依然見山是山，見水是水。」在這些修行的日子裡，

有機會遇到訪道的同修，他們都曾暢所欲言自身經歷。這幾年，聽了許多同修，述說自身修行的種種經歷，也明白，他們正經歷著，見山是山，見水是水的日子，這日子久以後，便是見山不是山，見水不是水了，為什麼我這麼說？因多數人，修久了，心中的疑慮依然很多，可以說雖有証道，但仍未到頭！因修行所有現象，皆是偶發性的，是奇蹟並非常態的，故不要執著當真，現象只是一個過程。修行最重要的是去行，修煉必須自自然然，讓自然在身上做功夫，而不是以「我」這個執念去做功夫，故修行最重要的是尋訪善知識，才不至於在「象」上做功夫。

說起這個「疑」，這在許多人修行的歷程裡，是一直很難除去的病根！有時在道場，最常聽師兄姐問起，怎麼都打坐如此久了，卻還是會遭遇某某問題？這是一般最常見的問題。只因，人未開悟前，總是被五大習氣所牽引，故每當修者有疑慮時，也無需氣餒，因道人之心是修煉出來的，無法除去眼下的疑慮，只是目前智慧不足而已！故在日常生活當中，不要把修行這個筐套在自己身上，如此才能修的自由自在，才不會侷限於修行裡。猶記得，某次清靜經課堂上，述說起自身住院經歷時，有師姐說起，修這麼久了，還會生病！其實，有這種觀念，是不論對錯的，因修行第一要驗，是宿疾全消！但人吃五穀雜糧，

是沒有不生病的道理的。老子於《道德經》第十三章，都明確的指出：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」我們修行，需要藉由這個肉體去修、去行，但反過來說，也因為我們這副身軀，故需承擔一些災難！只是在面臨肉身的折磨時，你準備好了嗎？

平時有煉炁，身軀的疾病確實會宿疾全消，但也不要高興的太早，我呢！就是個活生生的例子，一直以來，檢查抽血指數，都正常，但腹腔卻長有子宮肌瘤，重點在於，此病症在我身上並沒有什麼症狀，除了頻尿外，也沒有什麼不適的狀況！追蹤了二年多，因家人不放心，尤其是家母又被舅舅唸，老人家一般都認為，太大顆就應該手術拿掉。但我兄長也說，既沒有什麼症狀，就也不需要去討皮肉痛，故為此，我也查了許多相關的治療方式。不過，靜坐這方式除了能沈浸心靈外，如肉身有病痛的，此炁，確實會撫平疾病的副作用，這是煉氣的附加價值。尤其是，道人之心是清靜的，也許大家很難體會，但於靜坐時感受過先天炁的，就能明白我所說的，這股清氣，確實能夠撫平人心，尤其是不安的心。所以說，修行，人們的心靈是互通的，心靈間的交流，都能漸漸的撫平那恐懼的心、煩惱的心。正因如此，我傻呼呼的，就進了手術室，也不知道要怕，但醒來後，就萬分後悔了，除了痛的半死之外，因長時間的手術，

也導致左腳抽筋不斷，又麻又刺痛的，外加手術時的大失血，需花上更多的時間靜養！本來當初選擇機械手臂輔助手術，就是看中它的優點，出血量少，因婦科手術是很容易大出血的，怎知，還是大失血，這治療過程的點點滴滴，也算順利，雖然有些美中不足，但至少，沒有承受過多的肉身折磨！

其實，在手術後的幾日內，讓我感受到，氣息的重要！各位不要認為調息沒有什麼，重點在於，因我動的是腹腔手術，過去我都沒有留意到，我每個呼吸都會牽動腹部，因腹部傷口修復需要一段時日，導致在這段時間裡，只要呼吸就很難受！也因此，當時就算再怎麼吸氣，總是無法把氣吸入到肺最深處。那幾天，真的是連呼吸都很虛弱。人的生命之根，是氣息，但對於修煉來說呢？重點在於何處？人身的氣是從息而來的，氣是子，息是母，在嬰兒未出生前，是依靠臍帶在供給養分，這個時候的「胎息」，是非常強烈的，出生以後，為何嬰兒總能很健康，不需要吃很多，就能長的很快，也是因為「胎息」的原故，再想想，嬰兒剛出生時，其呼吸狀態是如何？是不是腹部非常有力！故調息法，其實強調的也是「息」，於修行上來說雖指逆修，但說的也是這股氣息！修行，就是要讓人身氣脈恢復到原本的狀態，故每一個呼吸，其實都是再強化人體的「息氣」，經由調和，將呼吸的「氣」，修回呼吸中所蘊藏的「息」，

這便是修煉調息的目的。人，在有了年歲後，因追逐外在的種種需求，隨著年紀漸漸增長，伴隨著心性的污染，精神過度耗散下，使呼吸越來越沈重。經典裡也有指出，人超過一甲子，天干地支一個循環過後，身上的陽氣漸盡，陰氣滋生，那麼，如用陰陽來說的話，剛出生的嬰兒屬純陽，漸漸長大以後，變成了純陰，所以「息」越來越弱，隨著歲月加速老化，漸漸的，呼吸就只剩下「氣」，沒有「息」！

故修行，只有修，沒有行，是不會証悟的！當你真能做到見性，此時的「心」就代表你的「行」，如此的心行合一，就能証悟本性，這樣的修為，是對「自己」的誠心誠意。故一位真正的道人，並不城府、任性，因修行的明心，向來很簡單，壓抑及刻意的隱藏，只會爆發，真能洞悉自身心靈本質的人，邪見自然會徹底消失！故不論是修何種門派？何種法門？當要由日常行為中，觀照自己的心量，察看自己的貪、嗔、痴，久而久之，自然能快速的感受到身心的變化，這才是「行」的奧妙！

## ☆十五、談道

芝盈

《太上老君說常清靜經》

老君曰：大道無形，生育天地，大道無情，運行日月，大道無名，長養萬物，吾不知其名，強名曰道。

夫道者，有清有濁，有動有靜，天清地濁，天動地靜，男清女濁，男動女靜，降本流末，而生萬物，清者濁之源，動者靜之基，人能常清靜，天地悉皆歸。

夫人神好清，而心擾之，人心好靜，而慾牽之，若能常遣其慾，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，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，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。

老君曰：上士無爭，下士好爭，上德不德，下德執德，執著之者，不明道德，眾生所以不得真道者，為有妄心，既有妄心，即驚其神，既驚其神，即著萬物，

既著萬物，即生貪求，既生貪求，即是煩惱，煩惱妄想，憂苦身心，便遭濁辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道，真常之道，悟者自得，得悟道者，常清靜矣。

現今社會，修行的風氣可說越來越盛行了，這股風氣，襲捲著全台，儼然已成為一種時尚！但如捫心自問，修行的關鍵在那呢？為什麼修行多年，仍然有著一大堆問題？這是本篇開場白以清靜經為首的關鍵，清靜經乃是修行人必讀之經典，此經文內容不過短短四百多字，卻道盡了世間因果，內文更確切的指出「修行下手關鍵處」，句句道出修行要害，故此經是部修道人不可不讀之經典。於此，希望有緣研讀此經文的同修，能夠借鑒此文涵意，為自己的修行成績做個驗收！

什麼是道？道德經述說著：「道可道，非常道」，這道字，確實是不可言說，因為無「法」講！也就是因為無法講，進而有傳道者出現，因再不講，「法」就無法流傳。古聖先賢稱此「道」，是一股虛無之氣，這股氣無形無象，卻能生育天地，長養萬物，這微妙至極的力量，使太上道出，「吾不知其名，強名曰道」。因道沒有形，沒有體，也沒有相，藉由清靜經可進一步了解，老君以清、濁、動、靜來描述道的狀態，經文所留下來的智慧語法，皆能使有心修行者悟出此智慧語法，每當我有機會與人論「道」時，內在總會散發出一股法喜

之氣，這是修行的驗證，很自然，也很直接的感受。就像我們修道，想要時時保持清靜，這是很難的，清靜不是學習就可以模仿得來，因它出自於我們自己的本性，故修行是一種內在的昇華，這種昇華是經由修煉轉化出來的，這種轉化是什麼？其實是修除自身的習性及劣根性！

有些人修行，剛開始的時候，很難下定決心，總是嘴上說很想修行，但動機是什麼？也許沒有明確的動機，也許只想學習數術，但不管動機如何，如修行多年後，仍然無法開悟，那麼就要檢視自己，修行多年，無法轉化的根本要害是什麼？是否欠缺決心？修行決心很重要，沒有決心，怎麼走得過修行的坎坷，修行路上的曲折與折磨，是成就智慧的源頭，如沒有經歷這些磨練，修行的智慧根本就無法彰顯！故一名修道人，如已下定決心修行時，他自己本身對於看待事情的態度，以及閱讀經典的感受，絕對會大不相同，這絕不是僅是進步了而已，這種超越，會讓人更上一層樓，有時，逆境歷程，反而是生智慧的開端。最近在課堂上的分享，是一門深入，這一門深入看似簡單，其實，考驗的都是修道人的決心及毅力！不管你是修何種法門，一門深入確實很重要，修行是漸進式的，如你進入一個法門，還在不清楚、摸索時，就退出，再去尋找下一個法門，這是浪費時間！

修行大家都知道是在修心，但修心的妙用在於何處？道人之心，即是道心，道心亦指修道人的本心，沒有修行或是修行不到位的人，是「體」、「用」乖離的，能在「心」與「性」上體用一如者，亦能洞悉自己，故清靜是本來狀態，但在未經修行以前，我們是遠離了清靜的，總是落入世間的煩惱、迷惑裡，因此才需藉由修行，再修煉回清靜狀態。當然，在還未煉到清靜狀態時，心會干擾修道人的清靜，因心的妄求與念頭會擾亂修道人的氣機。有些初入門學習靜坐的師兄姐，就有這種容易受驚嚇的現象，就像有些人生活坐習中，老是容易被自己的影子嚇到一樣！反過來說，靜坐時，妄念和念頭明明是假的，但對於有些師兄姐來說，他們卻總是易於被自己的妄念(念頭)所牽制，驚動氣機後，面對突如其來的驚嚇，又恐慌不已，其實這種現象是身心擾亂所致，往往自身不自知而已！所以說修行要進入狀況，不是來道場聽聽課，回家就忘記修行。

一位真心想要修行之人，對於修行絕不會有急功近利的心態，因修心，絕不可能短時間轉化一切，這需要長期的走下去，辛苦耕耘後，才能見到真正的功德。我深信，每個人都做過佈施，但一般人的觀念及思想，卻還是停留在有佈施就有功德。這是多數人的佈施觀念，這種觀念夾雜著人性的「欲」與「求」，但其實有時候，有些人佈施不是貪功德，而是圖個心安，這怎麼說？我曾聽師

兄姐說過，他(她)認為只要沒有捐錢助印，心裡就總覺得會出事，這種佈施只是為了安自己的心，姑且不論個人佈施動力為何？這觀念其實也是受文化所影響，一般中國人有積陰德的觀念，認為行善可以化解災難，故所以喜歡佈施！以修行來說，佈施分很多種，財佈施、法佈施，到最高境界的無畏施，無畏施可不是用想的，這是要開啟智慧，才能做得到的！所以修行佈施，不是請人捐錢就是做功德，功德是要由心去做，怎麼個做法呢？其實寫心得是最快的方式，這不花你一毛錢，只要你有修行成績，你絕對寫的出來，這是最實際的方式。畢竟，修行總會有許多阻礙，故需慢慢的培養出功德，但本門確實不會開口閉口就請人捐錢，這門風，其實多數的團體也存在，最近有師兄姐也有跟我們分享過，過去他(她)所一門深入的團體，也是如此，所以他(她)覺得在道聖門學習也很自在。在台中道場的課堂上，我們經常鼓勵學員寫心得，心得越能寫的出精髓，則越能看的出努力的成果，寫心得這方法，對於不能常來做道務的師兄姐，是再好不過了。

修行所學、所修的一切，都是藉由日常生活去驗收成績的，故修行不是置身事外，所有的經文，講的都是人世間所有的當事人，教導人們如何修行，如何修除自己的妄心，真正能修到湛然常寂時，內心是很寂靜的，沒有妄念，沒

有妄心，清靜經的修行法則真的很特別，修行層次分明，由湛然常寂後接著有寂無所寂！老師上課曾說過，修至虛空時，再來還要粉碎虛空，連虛空都沒有，才算數。所以修至湛然常寂時，要再超越寂靜，連寂靜都沒有時，才能真正的應無所住而生其心，故當你能真正的品嚐經文涵義時，你也不會特別的謙虛，也不會特別的傲慢，也不會有有所求，這是很自然的修行展現。因修行是在實際生活裡去修，修行不是坐著想就能修成，修行並非空想。故有些人，為了修行而修行，修久了，一旦無法開悟，自然就會開始執著於法，執著於相，忘了修行的本意，這其實很可惜，因所有的法，其實只是一艘法船，到岸後，沒有人又把船扛在肩上走的，但現實中，許多人確實犯了這些毛病，覺得學了很多「法」，沈迷在「法」裡面，不自知，還沾沾自喜。但經書上已寫的明白，修道即是修心，但多數人總是一直修法、修術，主要是因為很少人能夠沒有目的修行，大多數會起修行之心的人，心中都有所求，求什麼呢？求生意興隆啦！求成仙、成佛的也有，求富貴，求姻緣的大有人在，但人容易從一開始的妄心，演變成煩惱，煩惱會阻礙修行的路，同時也會遮蔽自己的智慧，煩惱是心田裡的毒藥，會讓修行人的佈施失去意義！

心田的故事，在之前的善書都有提及過，妄念就像田裡的雜草，每當除去

雜草後，就是佈施(作物)的開始。此時，就看自己要種植什麼作物，就有什麼收成，而煩惱卻是心田裡的毒藥，這種化學物質，會讓心田種不出東西來。所以既已修行，就得好好清理自己的心田，不要因為無象，就沒有警覺心，而明知故犯。就像有的農田，會因為有毒物質而要休耕好幾年，同理可證，修行人的心田有多重要！故所有的修行，都是讓人開啟智慧的，我們一生中，所遭遇的事情，不可能都處理都很好，有時，常會因自己的無知，無形中，傷害到了自己與別人而不自知，現代科技知識雖說很管用，但是，科技無法處理我們一生中所有的事情，唯有智慧，這修行最深處的寶，一旦讓人發掘，是取之不盡、用之不竭的！故修行，不要侷限於目前的認知，當你身入其境時，於每個修行階段，確實會讓人驚奇的發現，這種智慧的結晶，就像一盞心燈，能照亮生活中的一切，當你真的有所體悟了，也就洞悉了智慧的無所不在，這種微妙的存在，正是修心的益處！

## ☆十六、修道心得

阿孝

「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。」心中浮起此句詩，回想過去心裡面總是有一份不安的情緒，像似想要找一根浮木依靠，但又不知道那個依靠到底是什麼東西？只是當年我還年少，很快的那份不安就讓五光十射的社會給淹沒了。那個時候才剛剛當兵回來，根本連信仰都沒有，可以說我是鐵齒組的，尤其那時社會上充斥著很多神壇的住持假借名義行騙財騙色的事情，我當時對宗教與私人神壇是很感冒，雖鬼神之說不可不信，但是我還是保持著敬而遠之的態度，我認為那是人在作祟，因為人會利用人性的弱點，在你最無助的時候剛好對你騙財或是騙色，往往你這時都會中招，我心裡想怎麼有信眾會那麼傻啊？

直到有一年，經過友人介紹一位女性朋友，有一天週末去大坑健行爬山，回程下山途中經過一座宮廟，我和友人想說進去宮裡借個洗手間順便喝個水休息一下，正好宮內正在起乩辦聖事，裡面信眾好多排隊在等問事，我就朝正殿內的神尊頂禮後退到一旁遠遠看著人家辦事。那時我印象很深刻，起乩的神明是濟公師父，很好認的穿著打扮，讓我感到神奇的是，師父雙眼綁著紅布條然後一邊喝酒一邊搖扇子在跟信眾解問題，等過了幾位信眾都問好了後，我本來

也打算離開了，師父竟然頭轉過來向著我，用他的招牌扇子向我招招手，意思是要我過去，我左看看右看看確定是我嗎？因為問事是要寫報名單的，我又沒寫，我只是來借廁所的，但是不用懷疑就是我，協辦人員要我趕緊向前，我緊張地向前去和濟公師父問了一個安，師父你好！師父笑了笑前面只一句話我當下差點尿褲子，師父準確說出我的生辰八字……各位！我前面只聽到這裡中間那段我完全空白，就算有聽到我也忘記了，那時我才知道什麼才叫神明啊！最後師父低頭靠近我對我說了一句，弟子你心裡的石頭要搬開了，該是放下的時候了，安內你才會快活！轟的一聲，我聽得是頭暈暈的，怎麼會這樣？好像濟公師父懂我心中的困擾？雖然我對那個石頭是什麼我還不是明白，但是我好像感覺我抓到了一根浮木，看見了一盞明燈。

我很感恩濟公師父的提點，這時我大概知道一點點我想要的是什麼了，如果當時我沒有和師父結緣，那我大概也不會踏上想修行這條路，但是要找到我想要的道場也不是那麼容易，畢竟我沒這方面的資訊，我當時就利用週末時間機車騎著從這山找到那山，看見宮廟就進去拜拜，進去找看看有沒有師父可以教我修行，可以教我神通，但是總是感覺不適合，就這樣接觸過密宗、佛教、一般宮廟、神壇等等，但都一段時間就離開了，好在我那時沒有去繳到學費學

神通。對了！我好像沒交代我為什麼由鐵齒組的轉變為有信仰，那就是在一次的工作場合中我的手意外受傷截斷手指，從那時我心態才改變，這個日後有機會我會再寫上，反正就是沒有一個是我想要的道場。直到我快三十歲的時候，我在中寮找到一處道場，那位師父算是我的啟蒙道師，雖然當時我還是對「道」不明白，但是我來這個道場心裡很開心，就這樣我都利用假日待在道場中學習做義工，道師也會利用時間上課，但是並沒有像【道聖門】這樣有經典可找，有經典可以有一個依循，就這樣心裡就浮起了另一個念頭，是該離開的時間了！你需要再去找尋你欠缺的答案了，也那麼剛好內人懷了第二胎需要我幫忙帶小孩，所以我也就離開了八年的中寮道場。

離開了八年的道場這段時間，剛好在台中一間廟宇中得到了本門的善書，一看不得了！這位老師怎麼可以寫出我的心中的疑問，而且師兄姐寫的過程與經驗我怎麼感覺都跟我好像，所以我就注意其他廟宇的善書櫃中有無本門的其他善書，有就收集起來翻閱，默默地看著善書度過八年的時間，一直到去年我內心的另一個聲音告訴我，你該去道聖門看一下了。就這樣我來到台中的道場來跟林老師結緣，來上老師的課，這時我才明白靜坐回光、性命功、經典研究是那樣的深奧，這時才明白原來道學的學問是無止境的，我以前總是向身外

求，看看是不是神明能教我，讓我可以有神通等等之類的，現在才知道原來不是這一回事，一切根本是向身內求，求的是什麼？求的是智慧，求的是身上的一點靈光啊！真是不經一事不長一智，所以老師說的跟經典所說的（訪道、求道、得道、悟道、修道、守道、成道、了道）每個人都有其對應的階段，我好像也是這樣，我之前所離開的道場總是讓其他師兄責難說我這樣是退道背叛他們了，現在瞭解不是這樣，明白其中問題我不安的心踏實多了，所以有問題一定要請教「明師」，不要傻傻的去鑽牛角尖。在這裡真心的歡迎對修行有疑問有障礙的朋友，可以來一趟道聖門走一走，來跟其他師兄師姐討論心中的疑問，如果還是沒得到你想要的答案，還有林老師可以請教，相信一定可以有滿意的答案的。這是我目前的回憶心得，後進不才，文筆沒有師兄姐的渾厚，文章心得就先讓先進前輩們見笑了。

## ☆十七、靈修報告五

美伶

最近上古佛金剛經九，正信希有分第六，說到正信，什麼是正信，就是真正地信念，即修行是真的可以人人成佛的。只要可以如法修持，就可以達到。

那修行是修什麼？就是修金剛不壞之身，即靈光，也是修元靈。每個人身上與生俱來就有一條靈，而這條靈與動物眾生身上的靈是不同的，因為人是站立的這樣才可頂天立地，與天地是成一直線，而動物眾生身是四腳著地的，牠們是無法與天地連成一直線，所以動物眾生必須先修成人身後才能再修成法身。

也就是說小時候常看一些小說，說些動物靈常常必須學人兩腳站立然後吸取日月精華，經幾百幾千年再經過幾次天劫後才能成人身，常常搞不懂這些道理。上課後，經老師講解後才知道哦，原來要與天地成天地人三才合而為一，元神以後出竅，才能脫竅。所以經典才會說人身難得，而人身難得是要經過幾百次輪迴修煉才能一世為人，真的要好好珍惜。

世上富貴轉眼成空，有誰可保永久富貴？佛家說四大皆空，一切事物無非是成住壞空，從無到有，從有又到無，轉轉轉無非是一場遊戲。剛開始我在打坐時，譬如說白天看到什麼，它就會出現什麼，有時是一首歌，有時是戒指，

有時又是其它念頭，雖然我都自己以為定力很強了，但還是每天都有，但是回光後又可以消失，常常在拉鋸戰，但我還是堅持，現在已經念頭慢慢空了，也沒有任何異狀出現。我有說過以前常常有感應事情，現在反而無任何感應，但是我知道這才是對的。

有天自己在打坐時，突然自己又對自己身體說，你們在我身上已經很久了，也沒有用呀！倒不如自己修持，該我欠你們的我盡力做功德布施然後迴向你們，我也在道聖門上課，你們有興趣也可以一起上課，說完後很奇怪，身體就有一些黑黑的東西自動從身體往外離開。上課時又有聽到老師講解念經時將父母祝畢，即祝一切幽魂滯魄，與一切諸魔邪魅，並一切飛潛動植之物一起渡化，果能如此意持，不惟赦其前生罪過，並可為來世種入道之根基。原來我自己的元神已經懂了，真的好慶幸我有來到道聖門，原來修行真的可以渡人物的，修行都是可以從經典上應證到，就看你願不願意來體驗了。

## ☆十八、研讀經典

### 揚道

最近重新研讀王鳳儀真人經典，個人覺得很多地方值得學習，故列舉與眾人分享如下：書的開頭便提到：「欲修天道必先修人道，欲明本性必先淨凡欲。」人道在儒家實行的是仁義禮智信，佛家守五戒殺盜淫妄酒，道家是運用金木水火土，三教所行的是一貫之理，有異曲同工之妙。王善人從小並未讀書，但祂認識一個字便執行一個字，不求多而是向字的深意去實行，一個字一個字學，一步一步實行來的，從找他人的好處著手，就能勸化他人改過遷善，這就是祂的道。再來就是悔過，從內心誠心誠意的悔過，一悔罪便消，跟易經卦象所顯現的吉凶悔吝，與每人的窮通得喪都息息相關，吉就是得；凶就是喪；悔就是知道自己有過錯因而改過，所以不會惹來災難；吝就是有過錯卻不自覺，因此有難。王善人有感女人不識字不懂道理便無法教育子女成為賢內助，故而興辦女義學實乃功德無量。書內把人與人的關係處理到圓滿，便是盡了人道，實乃人際關係之寶典，值得一看再看，因此推薦給大家。

回光恰恰也是反觀自省的功夫，在身體方面哪一個地方有問題或哪一個關節沒有通透，氣機都會自動去處理，有時候嚴重的部位處理時會疼痛都屬於正常現象，又有時候要分成兩三次才能夠處理乾淨，就好像我們要打通身體的三

關九竅也不是一次就能完成。在飲食方面，口味也會漸而轉淡，粗茶淡飯也能打發一餐。在生活習慣方面，會主動幫忙做家事，關心家人的小動作，跟朋友聚會不再打牌而是聊天取代。在心理方面，當天發生的事情怎麼樣調整可以更完善，面對人事物可以更柔和圓滿。回光功法每每切中要害，讓你不得不做調整，但調整過後猶如重生一般，氣機也更祥和順暢，是否玄妙至極。

風水大師賴布衣傳奇書中記載，一命、二運、三風水、四積德、五讀書，風水包括生活居住地以及祖上的墓地，兩相配合才能發揮其作用，大師在幫助他人前必定觀其相貌察其品德，平日若無修身養性積其德行，根本配不上大師所選的龍穴一脈，況且命定之數又多世行善而來，再配合個人大運及流年之數，因果成熟才能享受福報。因此祖上下葬之時都要挑選好日子及時辰方能發揮其作用。大師在拯救一方千萬百姓時經常夙夜匪懈，不計個人之利弊得失。不愛錢財反而可以得到慷慨解囊，不計利弊反而可以得到很高名氣，不計生死更可以得到百姓的愛戴，書籍以小說的方式呈現相當有趣，大師的精神和品德更值得學習。

每人具有元神元氣元精三寶，人的衰老生病皆因元精不固，進而無法產生元氣，沒有元氣的養分致使元神昏昧不明而無所依靠，這樣智慧就無法發展，

靈力自然受限，這就是外面跑靈山所不知道的祕密。假如打坐時不能達到靜而又靜的程度，沒有神氣合一也就無法產生元精，元精再產生的元氣才能使元神壯大而慧光展現。呂仙祖收妖於千里之外身體都沒動，不過一個念頭罷了，而這個念頭卻含有電光般的靈力。春夏秋冬在人體感受到的是冷熱寒暖，也因此給萬物帶來生生不息的生機，人體的呼吸一升一降推升了氣血的循環也延緩了老化，人因長時間的靜坐達到虛極靜篤的功夫時，自然可以感受天地強大的力量，這時個人的氣質就可以得到改變，神清氣爽的同時智慧增長及命運也得到改善，這就像行善一樣非一朝一夕之功，長期的行善是種下善的因子，而靜坐卻能使其開花結果，就像母雞孵蛋也需要一番工夫呢！

## ☆十九、初入門

### 正福

道聖門，其實不神秘，道聖門是一個可聽經聞法、行善積德、靜坐修行及有一位和藹親切的林老師指導學生並解答疑惑的好道場。其實，後進我翻了舊資料才知原來在94年3月就已接觸到善書「智慧與靈修（二）」，自己都嚇呆了，原來早在13多年前，就與道聖門結緣。記得當時應該是在屏東市的玉皇宮拿到善書的，看了之後心很有感觸，就去劃撥贊助功德金，然後一直收到善書直到現在，甚至還到網站自行列印善書並都收集起來，累積有一大箱了。只是在94年那時可能因緣不具足，所以只是到處去宮廟拜拜求平安而已，後來因身體不好就跟著會通靈的一位宮主去跑靈山，期間共計五年，但心中都覺得好像跑靈山的人其實都只是去會外靈燒紙錢，然後跳一跳哭一哭說說話領天命接寶而已，就很高興了也認為這就是在修行了，但他們對於經典的功法探討卻很少及內外所展現的氣質也無增長，且我的身體狀況也沒變好，因這期間我一直在看道聖門善書，才得知這不是真正的修行也是很危險的行為。後來大約在99年我拿道聖門善書去擲杯請示玉皇上帝問這個道聖門林啟生老師是否為正派的道場及是否可去那裡修行，甚為奇哉，只問一次就得三聖杯，連旁人也看得稱奇，我也很訝異。但仍很奇怪，99年我仍沒去道聖門，而是到一間知名的佛

寺（淨土宗）去學佛，說真的，在這七年多期間，聽聞很多佛法，也誦經持咒拜佛念佛參加法會做志工參加助念及相關服務，但是因為在家弟子無法像出家人一樣可終日深入經藏，也不能時常向法師請教問題也不知如何修練靜坐，純為做志工服務而已。後因出家師父不多且道務繁忙，疏於管理志工導致某些在家弟子違背管教而不合和並互相排擠，讓人看了很失望，且身體又更多狀況，自己都覺得很奇怪，於是深自反省到底是哪裡出問題。於是想說看了13年多的道聖門善書，老師及師兄姐寫的心得都讓我很有感觸，但從未去過道場參觀，心想何不去看看，就查了網路地圖並在今年清明連假的第二天從屏東騎車到鳳山的道場，去了才知道那裡好熱鬧，是鬧中取靜的道場，只是很可惜當日沒人在道場（後來才知道因師兄姐平日都上班只有星期六、日才會去道場上課，最好先打電話去道場確認）。當週星期六早上先電話聯絡後就去道場，遇到如一師姐親切接待解說並請我與師兄姐一起上課到中午，師姐說下次老師會來道場上課，若要向老師請教修行問題可提早到道場等候，我心想從未見過這位大師，久聞不如一見，就想要把握機會拜見老師，並且先寫電子郵件問老師：老師在性命還原第132至136頁提到修仙道氣功，要先行善布施累積功德，或者是行善布施累積功德與修仙道氣功並行，才不會受業障（冤親債主）阻擾；但是為何

佛教淨土宗的念佛法門，只要念阿彌陀佛到一心不亂，不僅可消業障，還可往生西方的阿彌陀佛世界不墮六道輪迴。為何兩種修行法門會有如此的懸殊差異呢？

老師回答：淨土宗念佛念到一心不亂即能消解業障，沒錯！然而這是屬於上等慧根的人才辦得到。我們屬於中下慧根之人，累世不知造了多少業障，想要念佛念到一心不亂，難喔！再說！佛教講究因果，種什因，得什果。有冤親債主，就得還債。佛教淨土宗的「淨土」就是片念不生，在道家功法就是「煉神還虛」的上乘功法。如果能修到這個境界，業障也差不多還清了。一般人能「煉精化氣」有成，就偷笑了，為何？因為妄念紛飛，根本靜不下來，若無行善布施積德，想修成大道解脫輪迴，根本不可能之事。丹經云：「此道至玄至妙，憂君福薄難消。」就是說無功德之人，無福消受。老師之解答，簡潔明確直指重點，讓我豁然醒悟，難怪善書裡面師兄姐都稱讚老師是明師。後來在老師來道場上課那天，一早我就到道場等候排隊，排到我時真有點緊張，但老師是很和藹親切且笑咪咪的，跟學生是沒有距離的，講話也很溫和且直指重點，老師解答的重點有：（1）非禮勿視（勿言勿聽）之真意是多餘的事物不要看，例如下班後即應閉目養神靜坐煉功補回元氣，不應再耗費視力在3C產品等事

物上，才是保健養身之道（2）身體多病之因是先天氣已消耗太多，真正解決之道應從靜坐煉功補回元氣之法著手，若真善心布施及上課煉功且心能平靜應事，則會有明顯的改善（3）菩薩是已修成聖者果位的修行者，凡是尚在修行了結因果並積功累德的修行者（4）真善美指的用真實不虛的心，去修行讓自己受益，再行善布施讓別人受益，最後性命雙修而有圓滿的結果（5）外界說不要隨便靜坐，怕會走火入魔，那是外界不瞭解真正的靜坐功法，靜坐其實跟睡覺差不多，睡覺都不會走火入魔了，靜坐更不會走火入魔，除非是心術不正邪惡，還有在宮廟、墳墓、醫院等地也別靜坐；在道場或在家都可靜坐，只要先調伏心思在平靜狀態，接著雙眼微閉，男觀下丹田，順應呼吸即可；但還是先來道場上課並請教老師或師兄姐才會有正確的觀念及功法。

那天聽完老師解答後，我就加入學會會員並繳學會費用、道場費、老師上課隨喜費、專業書籍費，算一算也沒很多，跟我身上帶的錢差不多，師姐開玩笑說道祖知道我帶多少錢，想起來也真有趣。中午用完餐，跟師兄姐一起靜坐，在道場靜坐真的磁場很好，志同道合的道友匯集起來的氣場也很強，那天算是生平第一次靜坐，就靜靜坐了約四十分鐘，起來後感覺神清氣爽，比去運動流汗的感覺還好。下午老師上課，講得很詳細，也很幽默風趣更不時穿插老師在

以前幫別人辦事的經驗或曾遇過無形眾生找他的事情。老師真的學問淵博，只是他很謙虛低調平凡，也常說他仍在學習因為道學浩瀚廣博，若您看了善書心有感觸或曾有特殊機緣但仍未入門學道，不妨給自己一個機會來學習。或到道場參訪或先上一次課，或者也可先布施助印善書或捐助道院基金，都是讓自己跟大道（仙道）結緣及累積功德的善因緣，不要只是停留在觀望的地步或是等到業力現前或心有餘而力不足時才悔悟，就很可能可惜了，道聖門是一個可聽經聞法、行善積德、靜坐修行及有一位和藹親切的林老師指導學生並解答疑惑的好道場。

## ☆二十、何為人

### 才順

人，是宇宙生命的延續。人體傳承父母基因，父母傳承上代基因，一直推演到人類祖先在地球上生成，還必須根於地、源於天的能量才足以生成：根於地的「陰」極能量，源於天的「陽」極能量，才有活動的能力發生。就像植物一樣生根、長葉，吸收地磁、光合作用，將光能變為己用的生物能，而後才能活命。因此，古人將人體比喻為「無根樹」，也就是不種在地上的樹。

宇宙的運轉是靠陰、陽兩股能量的消長在作用著，也就是老師說的太極，所以宇宙是個大活體。宇宙內有著千萬個銀河系，也是各個獨立的活體。太陽系在這個銀河系中也是個活體，太陽系中的地球也是個獨立的活體，不但是個個體，同時也是太陽系的一個組織，一個臟腑，還是一個溫體動物。萬種生物與地球生命連接，而存活在地表上。人類是最幸運的生物，生成陰陽五行具足的溫體靈性動物。也是唯一可以修行的生物。

以人類肉眼所見，太陽系牽動著各個系內星球，當然也包含著人類賴以生存的地球，作規律式的運轉，維繫著太陽系的生命存活。地球必須無怨無悔的隨運轉，同時也自己運轉，維繫著地球本身的存活。所以人體養生也必須跟隨地球時序，春夏秋冬、每日早午晚夜的更替，適應環境變異的溫涼冷熱而生存，

所以順天則生，逆天則亡。

人為靈長，比照地球生命結構而存在：地球有足夠熱量的地心，而人體有足夠熱量的胎元。地球有岩漿和水在循環，人體有血液和淋巴液在循環。地球有土，人身有肉。地球有岩石，人身有骨頭。地球有高山，人身長頭部。高山長大樹，人頭長髮絲。地球內水分遇地熱蒸發為蒸氣，再沿土縫、岩縫蒸發到達高山頂，山有多高水亦有多高，蒸氣遇冷則結為水，再順流而下洗淨土質；人體喝水直接進入腹腔，需要臟腑熱能運化，再化為氣能上達上身，直通頭頂腦內。人體上涼下熱、外涼內熱則健康，體外發燒體內發冷則病發，頭部發燒腹腔發冷則重病，所以與「自然之道」相通。

在上述地球與人體結構之對應之處，相信大家都有一種原來人體與天地是一體的認知了吧！有了認知但真的就順天而生嗎？只要有形的物質就會毀壞，相信大家都認同吧！這其中包含我們的肉體。但我們來修行目的除了最終目標超脫地球的約束，不外乎就是求得身體健康，在修行中如果能得到陰與陽的能量（太極），也就是宇宙中至高的能量，除了能治療身體的宿疾外，更能提高心靈的智慧。為什麼老師常常說要煉出來，因為這是身為人才有的特權，煉出來了就算是今世無法修成，但其中累積的能量是可以一直跟隨靈性直到有

成，只差在現今是否可以堅持不懈，這是一個很苦並且需要忍耐的過程。在這充滿各種誘惑的時代，又要做好五常，又要修行做功德，說實在的真的很難，而且想要修道的人也不多，只能期望自己能固守好本心不變，慢慢積累功德。並讓分享文章時有所觸動的同修一起修行正法，共勉之！

## ☆二二一、修心

舒宣

慈悲需要智慧

分享幾個書中的小故事，我們就可以發現，日常生活中處處是道，只在於我們體會與否。

※

唐朝開元年間馬祖道一禪師來到南嶽般若寺。他不聽經也不請示佛法，整天都在打坐參禪。

懷讓禪師便問他：「你每天坐禪所為何事？」

馬祖便回答說：「想成佛。」

懷讓禪師點了點頭一言不發就離去，有一天在馬祖的面前，拿起磚瓦在一塊石頭上磨。

馬祖覺得很納悶：「禪師磨磚頭作什麼？」

懷讓禪師回答說：「磨磚成鏡子啊！」

馬祖聽了詫異的問：「磨磚怎麼可能成鏡呢？」

懷讓禪師立即反問他：「磚頭既然磨不成鏡子，那坐禪又豈能成佛呢？」

馬祖頓時開悟地問：「要怎麼做才能成佛呢？」

懷讓禪師回答：「就像牛拉著車子，如果車子不動了，你是要打車子呢？還是打牛？」

懷讓禪師接著又說：「你是學坐禪或學坐佛嗎？如果你想學坐禪，禪並不存在於坐臥的形式上；如果想學坐佛，佛也沒有常住不變的形相。一切法本是無住的，於無住法，不應有所取捨得執著。如果一直執著坐相，永遠無法見到佛法的道理。」

我們都知道修行需要修心養性，枯坐寡修是修不出來的，但許多人仍不免落入像馬祖道一禪師一樣的處境，只會強求自己每天靜坐幾小時，但日常生活中不願作任何改變，將修行當作按表操課，這種方式只會消滅修行的動力和熱情，沒多久就退道了，畢竟現代人講求速度，什麼都要快，最好一步登天，而修行又是最需要時間驗證，所以說成道者九牛一毛。每個人都有與生俱來的習性，也許是累世以來，也許是這幾十年養成，這習性讓人像不受控的野馬，如何將這習性磨掉才是最大的課題，有本書說得好，習性就像樹上的樹枝，每天靜坐就像每天順一下這些樹枝，天天理它一下，久而久之，這樹枝就會順著我們心的方向生長了。所以空靜坐不能見性，每天練習靜坐，是為了靜下心來內觀，觀出智慧改變習性。很多人還是會疑問，靜坐只限家中佛堂？在晚上12點

坐更好？靜坐容易走火入魔？相信很多師兄姐都寫過，靜坐不限時間地點，但不要刻意去寺廟、墳場、醫院打坐，因為這些地方比較多其他東西……刻意過去這種場所靜坐的心態就有問題，當然容易引鬼上門。想當然爾，其他的地方都可以靜坐，沒有說什麼臥房不能靜坐，如果這樣，那要靜坐前提也要夠有財力，不然像現在許多小平數住宅，客廳、書房、臥房通通在同一空間，不就想想都不能坐了，所以不必庸人自擾，除了不要刻意前去上面提到的三處，其他地方想坐就坐，如果覺得拘束限制，我只能說是識心作祟罷了，晚上12點靜坐最好，那早睡的人不就要睡到一半爬起來靜坐，還是要撐到12點靜坐完才睡，這樣聽起來是不是很可笑。像瑜珈也會靜坐，練氣功的人也會靜坐，腦力激盪教學也會靜坐，如果靜坐容易走火入魔，那應該有上百萬的人都已走火入魔了，會有此說法是勸人靜坐不外求，不要強求一些神通、法力、牛鬼蛇神的，心有貪念還叫靜坐嗎？所以正確的靜坐是為了修心養性，往內求，既然是往自身求哪還怕有任何副作用呢。

※

有一個信者在屋簷下躲雨，看見一位禪師正撐傘走過，於是就喊道：「禪師！普度一下眾生吧！帶我一程如何？」

禪師道：「我在雨裡，你在簷下，而簷下無雨，你不需要我度。」

信者立刻走出簷下，站在雨中，說道：

「現在我也在雨中，該度我了吧！」

禪師：「我也在雨中，你也在雨中，我不被雨淋，因為有傘；你被雨淋，因為無傘。所以不是我度你，而是傘度我，你要被度，不必找我，請自找傘！」說完便走了！

有很多事是別人無法代勞的，我們肚子餓了，只能自己吃才會飽足，身體的病痛別人也不能替代，像這些生活上的小事都需要自己去做，為何會認為修行是別人加持就會有效果的呢？自性自度，凡事求諸己，故事中的禪師不肯借傘，是禪師的慈悲也是智慧，所以開示他人不需要天大的道理，從日常生活中就能顯現許多智慧。

※

有個修行人，在深山裡修行，山中無歲月，他從來沒見過太陽。但，有一天他必須下山，他到山下之後，走到村莊裡，剛好中午時分，哎呀！他看到一個大太陽，豔陽高照，他想「這麼熱的東西這樣照著大地，河水會乾、草木會枯，嚴重一點，人也會被曬乾。我以修行的功德力來施一場法，把這東西移走，

讓眾生免受此火燒之苦。」他就就地施法，要把太陽移走，這一施，施了五、六個小時。果然太陽被他移動了，他心裡充實，認為自己幫眾生解脫一場大災難。

故事中的修行人很慈悲但缺乏智慧，所以慈悲是需要智慧的，沒有智慧的慈悲是幫助不到別人的，反而會招致反效果，就像故事中的修行人如果每天都在施法，村莊里的人知道他在施法移走太陽，是不是反而會覺得他有問題，正確的觀念和見解能讓修行少走很多冤枉路。

修行如果僅在表面功夫，一下就破功了，人人都說世間很公平，不論有錢沒錢時間都是24小時，這在修行上也是一樣，修行無關聰慧與否，修行與心有關，心性不改智慧不長，命功修得再高也無用，就如同滿手武器卻完全不知道如何運用，而且修行人最忌損高我慢，邱處機起了計較心就多在世間修煉20年，仙人如此何況我們平凡人。

## ☆三二、煉功的心得

金金

直到快截稿了，心裡一直不知道心得要寫什麼，但平常心中一直有心得想法一段一段要寫，由於沒有做筆記，以致連接不起來。自從上次交稿完，又遇到過年就放鬆逍遙幾天，和朋友四處走走聊聊天，還是要回歸到道場繼續上課、學習、煉功，這中間的變化也是學習的過程。比如一次跟朋友聊天，聊到修行的問題，很自然大部分可以回答她。中午回家打坐，氣機很快上來在頭部，都感覺熱熱的很舒服。後來請教老師，說因為有做功德在傳道、心情有開，再打坐氣機很快就起來了，心情有開，打坐會面帶笑容，心情沒開，打坐會鬱悶、垂頭喪氣。還有一次胃突然劇烈疼痛，痛到無法站立，後來我下去打坐，一開始坐著，一下子整個身體調到躺下，雙手一直來回在運轉，胃腸部分也有氣機在運轉，就這樣躺著一個小時左右。後來我請教老師，正常氣機在運轉是應該坐著才有辦法一上一下運轉，怎麼我會是躺著在調整我的胃腸呢？老師說元神靈療有很多因素，調到躺下是讓我放鬆，此時不是煉氣，而是靈療。煉氣採氣才是靜坐，這也是正常現象。當時因為有放空讓元神靈療，起來胃痛真的好了。還有一次左食指燙到，第一反應就是沖冷水、冰敷數次約三十分鐘，可是仍然感到刺痛，後來想想我們有煉這個先天氣，為何自己不試試看呢？就把右手握

住左食指放空，當下還是會刺痛。後來不知不覺較不刺痛了，隔天起來完全沒有刺痛的感覺，好神奇喔！這是我學習過程的變化，所以平常有疑問還是要請教老師。

每一個人都有執著的點，我以前會執著為什麼看過的經典都沒有辦法記，老師說這很正常的啊！比如一個瓶子已經裝滿了東西，就裝不下了嘛！是不是要把裡面過去一些不正確的東西拿掉，才可以裝新的東西？我們本來就是虛空了，所以以前不好的記憶要洗掉，元神才有辦法顯現神通。在修行的過程中，這一兩個月突然卡住了，就是身體一些症狀的變化，就骨頭痠痛、頭暈、眼睛早上睡醒會痛、人會躁熱、寒氣侵入、人會畏寒等現象出現，就去看醫生，解釋說這個是賀爾蒙階段，叫更年期症候群。再看一下舌頭，說我的症狀輕微的而已，說我的問題是出在賀爾蒙，現在我的賀爾蒙是黃體素和女性賀爾蒙兩個在作戰。因為妳的身體一直在跟妳作戰，妳告訴她不要排卵，身體的那個卵巢說我就是不要排卵，因為這麼好的功能，我為何不排卵？然後兩個就開始作戰，就會產生煩躁、焦慮、胡思亂想或身體起寒，或躁熱，或莫名其妙不是這不舒服，就是那不舒服，檢查起來都會有這些現象。還有一點情緒，以前不會生氣，現在看到有時候會莫名其妙發脾氣，這些都是賀爾蒙所造成的。再來是

開始退化，全身會感到沒有力量，心臟有時好像要停掉一樣，心臟沒有力量會愈來愈明顯，醫生就先開三天份的藥給我吃，不舒服就吃一包，沒有不舒服就不要吃，這藥裡面有解熱鎮痛劑，藥是賀爾蒙煩躁引起這些神經反射，會較不穩定，像這種症狀有些人兩三個月就過去了，有些人要二十年才會過去。但是醫生告知吃這個藥有一個缺點，開車要開慢點，因為踩煞車時反應會較遲鈍。醫生說我的問題是賀爾蒙失調，醫生說這也沒有辦法，這是老天在保護我的一個程序，也是人一個過程，沒有辦法避免的。如果沒有進入道聖門修行、沒有請教老師，我可能會一直吃醫生開的藥，直到這些症狀穩定下來，或吃什麼營養保健食品之類的東西來調整身體。

針對賀爾蒙更年期症候群所產生身體的不舒服，我有請教老師，比如骨頭痠痛、人會畏寒，可能有感冒，介紹我吃桂枝湯，一次吃四、五湯匙，用溫開水服用，再配合打坐煉功，把體內的寒氣逼出來。雖然當下沒感覺汗有逼出來，也許每一個人的體質不同，老師來上課再次請教，老師說我的汗沒有逼出來，當下為什麼一直在冒汗？所以繼續配合吃桂枝湯、打坐、煉功回光一段時間，這個症狀有改善了。再針對早上睡醒眼睛會痛，也去看過眼科，醫生檢查說是乾眼症、結膜炎、過敏，也是開眼藥水下去點而已。其實後來自己有反省，早

上睡醒眼睛會痛，可能是什麼原因造成的？前面有寫自己修行過程中，這一兩個月卡住了，加上身體種種症狀造成的不舒服，所以這段時間就偷懶，晚上都在看電視，而且一看就是兩三個小時，眼睛都沒有休息，一段時間下來，就造成早上睡醒眼睛痛了！書上不是有寫非禮勿視嗎？就多餘的不要去看了，重點是耗太多氣出去，又沒有回光補回，現在在自己親身體驗書上寫的，也驗證了。針對自己的問題加以改善，幾天後眼睛不痛了，慢慢恢復正常了。這也是煉功的一個過程。

## ☆二二三、氣的初體驗

玉資

為了身體健康，我不斷的從事各種的運動，健走、跳有氧、練珈瑜、練氣功等等。一直都無法改善我的身體狀況，而且動不動就這裡拉傷、那裡扭傷，總感覺找不到適合自己的運動。雖說自己並沒有什麼大病，但身體一直處在一種亞健康狀態，都是一些現代人的文明病。例如：眼睛乾澀、胃腸消化不良、皮膚癢等，感覺不是很舒服，這些都跟現在人工作繁忙，長時間使用電腦，以及工作壓力大，再加上沒有適度的運動有關，所以也跟一般人一樣，想藉由運動找回健康。

曾經練過動氣功一年，一直覺得沒什麼氣感，加入道聖門修煉靜坐，原本存著半信半疑的態度，想說練動的氣功都沒有氣感了，怎麼可能靜靜的坐著會有氣產生。初次靜坐時真的很難靜下來，坐沒多久就開始腿麻背痠，坐沒幾分鐘就想起來，但聽老師及師兄姐上課有說，只要能靜下來，坐一分鐘就有一分鐘的好處，慢慢累積，不用急於一時，慢慢把時間拉長就好，所以就從三十分鐘開始坐起，有時坐不住了，也會只坐十五分鐘，但一定每天都靜坐，不過真的很神奇，大約經過二週後，腿開始不麻了，背也不痠了，接腫而來的是身體會冒很多汗，甚至比運動時流的汗都還多，有時坐久了身體會暖暖的很舒服，

有時又會忽冷忽熱，每次靜坐感受都不同，老師上課有說靜坐千變萬化，每個人感受都不同，每次靜坐的感受也不同，不要去理會它，只要靜靜的坐者，不要有妄念就好。

之後便維持每天靜坐至少三十分鐘，再慢慢把時間拉長，漸漸的臉色也由原本較暗沉開始亮了起來。經過三個月靜坐，卻被自己錯誤的觀念，靜坐時突如其來的感受，緊張害怕而洩氣，造成三個月來努力都白費了，不過我仍然再接再厲，希望把洩掉的氣再補回來，並把靜坐時間拉長，每天至少靜坐一小時，慢慢的我開始有了第一次氣的感覺，感覺後腦勺會有一股氣托著，好舒服呀！從來沒有這樣的感覺，這就是我氣的初體驗，蠻新奇的，也蠻興奮的，還以為自己很沒氣感呢？原來氣就是這種感覺，所以分享給靜坐初學者，雖然剛開始沒什麼感覺，但只要靜靜的繼續坐，一定會有感覺。

最近靜坐除了後腦勺偶有氣出現外，身體開始出現一些動作，有時會突然往前繞一圈，有時會往右傾斜，又有時會突然往後倒下去，更神奇的是往後倒下去，居然還會自己彈回來，都不是我有意識下的動作，是身體自己在動，好神奇，如同老師上課說的靜極而動，但每次身體在開始轉動時，自己就會意識到，它就不轉了，又靜了下來，後經子理師兄上課說明，才知道這些身體動作

其實都是氣的變化，當我們有感覺到它時，就由元神轉為識神，所以會停下來，很可惜，老師上課也說不要理會它，只要靜靜的回光就好。

可能由於上次的洩氣，心裡仍然會顧慮再次發生緊張害怕而洩氣，所以每當感覺到身體在動時，便會意識到它的存在而停下來，更由於自己以前根深蒂固的觀念，一時很難改變，就像人的習性一樣，要去除要下很多的功夫，俗語云：江山易改，本性難移。不過我一定繼續努力，希望能藉由一次又一次的洗滌及做功德，能讓自己慢慢的改變習性，感謝老師及師兄姐的教導，讓我能不斷在學習中進步。

## ☆二四、何謂原靈

來好

這是無極老母下凡降鸞所著作的，現在是三期普度，上天仙佛不忍看眾生不修又造惡墮落地獄中，永難能恢復人身，所以到處都有神佛在設法，只是一般凡夫看不見而已，看現在宮壇寺廟那麼多，這都是神佛指示要開宮廟度人要修，但是能真修、能真悟有幾人，所以仙佛聖神才會不斷地藉著鸞堂下凡執筆，喚醒諸迷子。

### 「何謂原靈」

夫原靈者，靈魂之本靈，人之生也。氣稟於陰陽，藉父精母血而成體。其受胎之初，先天真性，輸入於母體之內，是名之曰人性，此性即原靈，亦謂之靈魂也。

十月懷胎既滿，人之降生，落地即哭，一哭而靈光從頭而落，從玄居於心上，處肝之第三葉下，此即謂之魂，至四十九日足，又有七識神，居入其中，此即謂之魄，所以魂魄合之為性，性即原靈之稱也。

是故，原靈乃自先天而降入人身，謂之靈魂，靈魂為真我，人身為假體，不過是一個軀殼而已。人既落於後天，其歸路必返回先天。所以人若不藉假體來修真，其靈光就日漸陰暗，終究必墜落地府而無法返回先天者也。

凡有善覺者，認理修真，其靈性光明，心地慈善，不敢行惡，雖人生在世不過幾十春秋，但其積善，立功造果，使其靈性永遠光明。一旦無常，雖人軀假體腐壞，靈性長存，其原靈依然認清先天之大道，來回無阻也。

凡無善覺者，不知修真悟性，其靈黑暗無光，忘去返回先天之大道，只貪慕世上一切之榮華富貴與酒色名利，自造罪孽。一旦無常，其靈與假體同歸於盡，與鳥獸草木同於腐爛，僅存一陰魂，渺渺茫茫墜落陰間，受萬般刑罰。

本來原靈與天地同存，身體不過幾十年耳。原靈本是善性，只因降落凡塵，習善則為善靈，習惡則成惡靈，善靈可返回先天，惡靈須墜地獄，輪迴四生六道，難脫其苦。

### 「生物之靈魂」

凡天地間，有生機之物者，皆有靈魂，始能生存蓬勃。茲分述如下：

一、草木：草木只有一魂，名之曰「生魂」，其頭向下，只知生發結果，不知苦樂之情。

二、禽獸：飛禽走獸，則有二魂，一曰「生魂」，能知生長走動。二曰「覺魂」，能知痛苦與喜樂哀鳴之情。其頭橫直，見難知避，見食知求，知溫飽，別恩仇。

三、人類：人有三魂，一曰「生魂」，二曰「覺魂」，三曰「靈魂」，其頭向天。人有此三魂在身，故無所不知，無所不覺，無所不曉。草木之頭向地，禽獸之頭橫直，只有人類之頭頂天，故有頂天立地之語，和天、地、人，謂之三才。

是故，人有萬物之靈，遠非草木禽獸可比，應好好適用此萬靈，立善德，造功果，以期靈性永遠光明。勤修大道，表現忠孝廉節、仁義禮智之八德，則可留芳萬事，青史留名，始不辜負得到人身之寶貴也。

修道說難還真難，不然為何會有修道如牛毛，成道如牛角之說，如果說簡單，還真簡單，為人處事而已，凡事合乎天裡，合乎道德，不說人是非，不做人身攻擊，能隱人之惡，揚人之善，以行善為樂趣，積功累德，感動天心，自然有仙佛安排找到真正先天大道的明師，才能更瞭解修道，要怎樣修才不會白走了那麼多的路，現今三期普度，只要功德有足夠，將來都有機會回天堂，因為現在修行都是在社會中，每個人都要賺錢養家，所以沒辦法什麼都不管，如果要學古代仙佛，像八仙，七真祂們，煉到脫殼飛升實在很困難，所以還是多行陰功為要。

## ☆二五、心靈的情感

帝羽

修行方面要改變自己習性很難！有種要命的感覺，有習慣成自然，或許有改了一陣子，但又會犯錯退回原本，我也探討這個問題過，就想到八字命理，開始觀看一些相關資料，以前很不懂，現在忽然有點懂了，本身偏印太多太會想，所以都經常耗氣，老師也有跟我講止念的方法，也就有比較好了，工作上有些也困難重重，此智慧還不足，但為了薪水家計也沒辦法，另外也有目標要做，這個目標就是成為助力的一種。

早期自己拿八字問了老師，老師回答了我，一聽心想完了！我曾經也問過研究星象的人，星象代表每一個人性就會怎樣的，但是如何知道源頭是什麼？也答不出，自己想想，人出生產生情感藉由修行變化才有領悟某方面之境，那源頭是什麼？好想知道但是沒辦法知。老師也跟我提到東方28星宿比西方來得精準！那我就自己想過有沒有辦法用這道學融會貫通全部合一，只能自己去研究，道學太廣了，學不完。很多人都去算自己命運好不好，其實自己沒努力，命再好也一樣無成，A跟B同學也提過這樣的話，但可惜無緣修行，我之前都有跟他們說修行，他跟我說你看你身體這麼差，頭殼還空空，自己想我這個爛模樣要怎樣跟人講這道的好處？至今同學也跟我提過您們粉絲網頁本來很

少人，最後變那麼多人，我在想他們可能有在注意或看我們的發表或善書，只是緣未到。

最近在整理書的時候，剛好看到早期的抄寫筆記本，一翻頁感嘆！之前好認真，老師一上課抄都來不及抄，有些抄完還會擦掉寫正，當時好認真聽課，現在都忘了，正所謂修行當中會遇到一些不如意事，又長期若沒有持續進修，很快就退步，也等於沒修了，這跟打坐一樣，沒坐了久了又回到原點，搞到身體不好再想要坐求救，此時此刻的心到底有多少誠信？以我的經驗來講，我是個不正常的人，以前很笨，現有好一點點而已，但那也不算，因為那是從不正常變回正常，在一般正常眼裡是很普遍的事，磨練的過程中也很煎熬，有時候想破頭也找不到原因，當時有做了道務，漸漸的突然懂了一些事。可見這道法能生機回升，就怕自己不相信。

之前善書有提過清靜時能感應各種影像，但殊不知是考驗，一迷念會愈陷愈深！等於本來清靜突然訊息是真的，但是識心會作祟！一點微妙迷念了，久之貪了，就會變得自認為很厲害！到時候果會不堪設想！老師課堂上有提過佛來佛斬，魔來魔斬，一律全都不理他，就是保持清靜心順其自然，那我也在想老師跟我說我這訊息都是不好現象，其命運會不好，我又自己磨了一陣子回

想這原因，就是心念的問題了。

近期間修行上感傷，加上家裡老爸喝酒長達三十年，老媽也一直在身邊顧他，老媽的身心上也有點問題了，我也知道他們身體不好了，比以前衰弱許多，我也開始有危機意識了，但沒辦法老爸一直鬧事，只能這樣顧。同學也有跟我一樣經歷，一聽我講就直接傷感，他老爸提早走，也建議我說搬出去住試試看，但是我說我老爸會自己煮食物忘了關瓦斯去喝酒睡，以前就有遇過一次，後來只能盯著，如果我真的外出住，鄰居會受到波及，還是要顧到他走的那一刻。老媽也跟我提到附近鄰居也有相同問題，但是他們是另有房子，選擇逃離不管，另一半也就早往生了。

有時候晚下班到家，又聽到罵話，酒味也很重，我也擋過老爸鬧事，內心整個人已經不知該怎解決好亂，那種勞累的心往往低潮到底就產生輕生念頭，曾經想過能不能自己先走掉就能放鬆了，這我以前也想過這問題，是因為生氣到我有這種傷腦筋？也有做好了一些打算，就在某日老爸藉酒醉終於道出我想的原因了！我也跟他說當時我還小，老媽曾要跟您離婚幾次，您為何不要？他就罵念一堆話，說我長大了生翅膀了！至少有把我栽培到高職畢業！我說高職期間的學費也是我自己工作賺的錢，心想當初我跟您們倆提到讀書，您們推說

沒錢不知道，當時阿嬤疼我，我就先當借錢讀第一學期，後來也還了。修行後我也突然明白，當年父母早就知道我這樣了，也經歷種種傷痕累累，爭吵到不想爭吵。也想到朋友及周遭人會對我這樣，也不怪他人，我只能用盡在不言中，只能感受當下的逆境，多想只會更累，家中也只能自己克服，克服不掉就是亡。

## ☆二六、放空

## 進 生

達摩祖師西來中土傳法，一字不提只以心傳心。有一天看到一位和尚打坐。達摩祖師問和尚請問你做什麼？

和尚說：「悟禪。」

達摩祖師一言不發，拿塊紅磚頭開始磨哪磨。

和尚問達摩祖師做什麼？

祖師：磨成鏡子。

修行人每天打坐是必行功課。但白天忙於業務繁人事物太多，到休息時也不得安靜，想要利用睡前空檔時間打坐，一坐下就是不得靜。滿腦子盡是白天未完成凡事纏身。

您累了嗎！坐下來眼睛閉目把腦袋放空，先讓萬事萬物暫停不擾，這是眾所周知的可以快速恢復疲勞方法，什麼也不想時，會進入空空如也的境界，當真正空到真空有恍惚狀態，此時會有驚嚇及時醒來害怕著魔，心生恐懼，白白浪費一次良機。可惜！可惜！先天氣轉為後天氣。

打坐時深呼吸加回光用熱身子漸漸退卻，熱氣漸退臉上微風輕拂清涼身心很舒適舒服，但遊思趁機侵入，清涼轉為躁熱冒汗，由微至大內心已不純淨。

及時拉回再次整理心境歸於靜，當得靜此時皮膚毛孔再感覺有微風輕輕拂過，一來一回不厭其煩打理自己。

煉精化氣可以用有為法主事在我，只要有堅強意志總有成效的一天（只要肯捨得放下一切，喜歡或是不喜歡的事和物），進入煉氣化神階段，由天不由我太多方法每天摸索（1.入坐後氣上升加以用意向上推至泥丸恍惚時回光收回。2.先放鬆至身內熱氣消散至於靜，此時注意尾閭有股微熱慢慢往上行至恍惚回光收回），每天打坐用不同功法，久久坐心得就有了。僅供參考，敬請指導。

## ☆二一七、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那個道場比較近，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](mailto:p1007366@msl9.hinet.net)

☆二八、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