

玄機奧秘 二十七

目錄

一、序文	達道居士	三頁
二、無我相	達道居士	八頁
三、金丹的奧妙	達道居士	一四頁
四、有朋自遠方來	達道居士	二一頁
五、修行就是修身	子理	二六頁
六、天理是迴圈的	子理	三一頁
七、得道七侯	子理	三七頁
八、胃腸疾病之靈療	如一	四三頁
九、福與禍	如一	五五頁
十、真靜	如一	六二頁
十一、心由香傳	行界	七〇頁
十二、重生	懇助	七四頁
十三、解答	懇助	七七頁
十四、緣分	揚道	八〇頁

十五、煉心	芝盈	八四頁
十六、我要懺悔	阿孝	九五頁
十七、煉精化氣	才順	九九頁
十八、靈修報告六	美伶	一〇二頁
十九、修行的好處	金金	一〇五頁
二十、生活中的修行	澄心	一〇九頁
二一、有林老師指導，真好	正福	一一頁
二二、修道的體悟與反省	正福	一五頁
二三、智慧的選擇	信真	二〇頁
二四、氣動與心念	玉資	二二頁
二五、靜坐的心	玉資	二五頁
二六、流浪	政宏	二九頁
二七、因果	來好	三一頁
二八、清靜學會招收會員	三七頁
二九、贊助名單	三九頁

☆一、序文

達道居士

這一年講大洞真經與金剛經的心得收穫蠻多，大洞真經讓我了解更深入的奧秘過程，由此可知道學深奧不是三、五、十年即能學得完，此次這兩本經書剛好同步教學，驗證金剛經明心見性的心法，與道家、儒家修行心性同理。金剛者，堅利之物，能破萬物。在易經屬於乾卦，五行屬金，陽剛之氣。般若是梵語。翻譯為智慧，善破一切煩惱，轉為妙用。波羅蜜，亦是梵語。翻譯為到彼岸，修行到不著諸相謂之「彼岸」，若還著諸相謂之「此岸」。也可說心迷是還在「此岸」，心悟則在「彼岸」。經者徑也，見性之道路也。這明心見性如不是上智之人很難頓悟。中下智人還是得從本身煉精化氣、煉氣化神一層一層修起。沒有這基礎，想要頓悟佛法難難難。達摩祖師說：「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。」

由此可知佛法不是普通佛法，達摩說：「如沒有明心見性，說法如雨，盡是魔說，即非佛說。師是魔王，弟子是魔民，迷人任它指揮，不覺墮生死海。」

但是不見性人，妄稱是佛。此等眾生，是大罪人，誑它一切眾生，令人魔界。若不見性，說得十二部經教，盡是魔說。魔家眷屬，不是佛家弟子。既不辨皂白，憑何免生死。」故那些沒明心見性自稱大法師者，終究自害其性命。

此集善書很多老學員回來道場進修，學員也寫心得投稿，期望能讓天下道友知金丹大道對健康、智慧有很大幫助。他們修行真正驗證金丹大道可以治病，不是虛有其表。我讀了他們心得真的很震撼。金丹大道煉精化氣這層就可以延命長壽，延命長壽也不是短短幾月就能修得出來，那些老學員以前就有修行基礎，只因離開道場後就沒有好好繼續修煉，以致生重病後才想到煉功，死馬當活馬醫，看能不能挽回性命，煉功終於挽回生命，因此更珍惜生命繼續在道場進修。如果當初他們沒有幾年修行基礎，生重病根本不可能靜下來煉功，這次能檢回生命，自然會珍惜這福報，此次他們寫心得是效法佛經所說的「若善男子善女人，如於此經中受持四句偈，更能展轉教人，皆得人佛知見。此福德歷劫長存。」此是學員寫心得做功德的原因。

我講的修道如沒有他們親身體驗的心得，是很難讓大家心服。有他們的心得見證可以驗證上天傳授給我的「仙道」，又名「金丹大道」不是假道學。但這金丹大道是個人修、個人得，有錢也買不到。只有真心修行的人才能得此金

丹。如果得訣還將信將疑，欲修不修，而以為有錢也可買到此救命金丹就大錯特錯了。能治好病是自己修出來的效果，不是師父顯神通救活的。如得訣不修行，就算神仙也救不了你。

至於煉氣化神是屬於進入開啟智慧的境界，這點不必學員來證明，我可以證明，因我天生體弱多病，頭腦也不靈光，從小讀書考試滿江紅，被老師處罰到怕，見書本就痛苦得要命。但自我修行後卻能貫通經典之法，這真的很神奇。從這裡可以看出仙佛會選上我來傳金丹大道，很有說服力。意思是說連我這麼笨的人都可以修出成果來，大家比我聰明，只要肯下決心修出的成果肯定比我高。經云：「此事雖是常道，實屬中庸，非不可能，是以夫婦之愚不肖，可以與知與能，及其至也，雖聖人亦有不知不能，是以黃帝必問於廣成，孔聖必問於老子，皆求此妙竅之無字真經也。而此無字真經，雖已聞知，而未能窮理盡性，亦斷不能行持。」窮理盡性即是明心見性。這明心見性還得從煉精化氣基礎修起，不要把自己當成高高在上妄想成佛，也不要看扁自己沒有慧根，只要你不是工於心計、愛設計他人，有尊師重道，修行絕對能修出成果。這點我可以掛保證。

修行只要掌握到正確的觀念，確實能扭轉乾坤改變命運，正確觀念沒有一

定的公式，因為每個人體悟不盡相同，所付出的布施也不盡相同，所得結果自然不盡相同。然真正對道學有領悟天理的人，他道行愈高，內心愈謙虛。他會把所學的用在如何幫助別人，而不會只想如何賺取別人的錢。故真正要替天行道的人，不是以毀謗別人來建立自己的地位和名聲。

修行本由修心開始，修心如何修？心者一念之間可以定正邪是非，而心的正邪卻是平常生活中所養成的習性，這習性在不知不覺中養成了習慣，也不知不覺的決定了命運的吉凶。故古有云：「相由心生，心生種種法生，心滅種種法滅。」法生法滅是命運起伏的磁場，這命運的磁場是心的習性所生的，心的習性為何能左右命運，因人心通天心，天心是以人心為準，故人存什麼心態做事，就會產生什麼命運，這命運也是自己的因果結下來的，故一個人所作所為自然會產生什麼命運。古云：「天網恢恢，疏而不漏。」天網就是天理，人和萬物的一舉一動都逃不過天理的監視，包括鬼神也是一樣的逃不過天理。

初學修道對道學理念是模糊的，如沒有明師指導正確的觀念，很容易被人誤導，修行的路線就會偏差，到頭來還是一無所成。有明師指導修道，又有研究道學，在修行上不會走偏，可以減少很多摸索時間，長期修行累積的心得，就有某境界的基礎認識，如煉精化氣、煉氣化神，當中就有好幾百層不同的功

法。當然在道學方面還有很多不能明白的，那就得去請教明師了。

修行的目的是要趨吉避凶，最終目的就是要成佛成仙成聖人，了脫生死輪迴。然想要成佛，相對的就會有魔來阻擋。魔者就是問題，佛者就是智慧，沒有問題就沒有經驗，沒有經驗就沒有智慧，沒有智慧就成不了佛。此是修道過程，各人歷練程度不同，角色不同，造就的境界也不同。有人修了十幾年還是停留在靈動沒有開啟智慧。真正要有所成就智慧，就得好好研究經典，學習仙佛的心法，才能知靈力運用的奧妙。

修行如不能精進突破，要檢討自己哪裡出問題，不是道學有問題，是自己的努力或功德不足，需要好好充足自己。功德與福德也有很大學問，修行可以得智慧，財布施可以得福報。有修行沒有財布施，對事業幫助有限。有財布施沒有修行，所得福報也是有限。修行加財布施於道場、印善書宣傳，這福德才能長久無限。此也是佛經所說的「若善男子善女人，如於此經中受持四句偈，更能展轉教人，皆得入佛知見。此福德歷劫長存。」此是真實事情。

☆二一、無我相

達道居士

最近講金剛經的課程內容有無我相、無人相、無眾生相、無壽者相之偈語，這是修行的一種境界，這境界充滿了一股超自然的能量，要如何說出這能量讓道友知道這是什麼境界？來看看我的故事。

早期因結婚有了家庭，在工廠上班所賺的錢不夠開銷，於是中斷與各道友來往，因為這些道友有的是開宮壇，有的是當乩童，有的是算命或看風水，在我還沒有結婚時就有跟他們來往，結婚後自己租屋，也撥出客廳作為跟他們互相切磋功法心得交流。然道友有些都在宮壇關門後才來找我聊天，一聊都已經超過半夜一兩點才會回去，我只能睡幾個小時又要起床上班，漸漸的精神負荷不了，畢竟他們都是因信徒問題無法解答，來聊天，看我能不能解答那些奇奇怪怪的問題！我知道的答案就回答他們。他們第二天就能回答信徒問題，就有紅包可賺。但他們從來沒給我過紅包，來我這裡喝茶吃水果，我的開銷負荷更重，就拒絕他們來訪。

時間也過得真快，一轉眼又是兩年，在工廠所賺的錢還是無法存一毛錢，當小孩生病時連幾百元我也得向同事借錢，領薪水就馬上還人家。想想這樣下去也不是辦法，為著生活不得已只好通靈請示神明，神明叫我重操舊業，就是

傳道，其實我聽到傳道已經很灰心，因還沒有結婚前已經在外傳道兩年多，租屋就花光了所有積蓄，還有負債，因向道友借的錢幾萬元還沒有還清。那時修行也只三年多的道行，但已會些通靈請示神明這項道法，才會結緣很多宮壇、乩童、算命風水的道友。跟他們交往幫他們解決一些疑難雜症的事情，也從來沒拿過紅包。後來有道友建議我租個場地傳道，他們願意出一些房租，但我沒有經營的經驗，所賺的錢扣除房租水電，剩下的錢買便當給那些來道場的五至七個道友吃都不夠用，最後只好關門大吉。

此次請示神明想說能不能指點生活門路，結果是得重操舊業傳道，也只好硬著頭皮計畫如何傳？計畫好了就登報招生，哪知第一個來的是一個某X山派的道士，他是來踢館的，也可說是要教訓我、修理我。他來我家時看我的神桌是用簡單三角鐵組合圍一塊紅布，桌上沒有神明，只有一個插香的香爐，牆壁有一塊八卦圖。問我傳什麼符咒？我回：沒有符咒、唸咒，那些我都不會。又問我那傳什麼法？我回：靜坐神通。

他說不管任何教派都有他們傳法秘訣，你卻什麼秘訣都沒有，根本是騙吃騙喝。他認為我是因沒錢想要藉神明騙錢，因此擺起臉孔開始教訓我，我也只能靜靜的挨罵。因為他說的什麼經典、秘訣，那時我都沒有聽聞過，只好挨罵。

他說他們收一個徒弟至少要三十萬。哪有收徒弟像我這樣收幾千元。俗語說：「一粒老鼠屎，壞了一鍋粥。」簡直是敗壞道門的規矩。他愈講愈生氣，後來就命令我坐下，他要讓我體會什麼叫法力？我也只好乖乖地聽命靜坐。就這樣我倆對坐，他就開始唸起咒語。我也不懂他唸什麼咒語，只專心的靜坐，只聽到他唸喻「急急如律令」叻了一聲。我也沒感覺異樣、沒理他，繼續靜坐。他見我沒反應，又繼續唸咒，重複的唸咒，一樣的喻「急急如律令」叻了一聲。我還是不動如山沒感覺什麼異樣。他急了，加強力量唸咒，這次是不一樣的咒語，後句還是一樣的喻「急急如律令」叻了一聲。我還是沒感覺有什麼法力。就這樣我倆靜坐半小時了，我不耐煩的說你到底有沒有發出法力？

他一臉驚嚇的說：你怎麼有金光覆蓋。我回：哪有什麼金光覆蓋？他說：每次唸咒發出劍氣都被一道金光擋住。奇怪！是哪位神尊在護駕你。我說：我都沒有感覺怪異的地方。我神桌連一尊神明都沒有，哪有什麼神尊護駕！就這樣我們倆開始聊天起來，不像剛開始見面前十幾分時他那氣呼呼不友善的教訓口氣。

他很好奇，我是如何請神尊護駕？就一直問我修什麼道法？拜哪尊神？我就回他，我只會靜坐，至於靈力從哪裡來？我不知道。我只知道我是拜師求神

通，被騙到心灰意冷，才向天發誓，說如果真有神通這門道法，我願意老實傳給人家，不願意騙人。發願完後，就有一道金光射入我頭頂。從此開啟了靈力。那一段修行時間，我也有到處傳道法累積經驗，但我還是窮得要命。我現在是經濟苦哈哈，逼不得已才又通靈請示神明，至於哪尊神明，我不知道？我只知道每次我有難題，也是用「通靈」方式，請問無形仙師。這次也是神明指示我要重新傳道。我哪知道一登報紙，你是第一個來罵我的人，我實在倒楣。

接著他說不好意思，錯怪了你了，就這樣聊起道法。我也問他學道法為何要花那麼多錢？還要發重誓不能亂傳，也不能結婚生子。他說是祖師爺訂下來的規矩，就怕心術不正的人學了這些通靈道法，不用在正途，而危害別人，所以才要發重誓。

我問他：你沒結婚嗎？他說沒有結婚，但有同居也生一個女兒，還在讀國小。他也說女兒名字不能用他的姓，否則會剋死，所以只能跟她媽媽的姓。所以他現在很後悔學這符咒通靈。就這樣我們聊了很多有關道法這方面的知識，我才知道有很多道法書籍可讀。以前跟那些宮壇道友相處，只知道他們的神通都是請主神來附身辦事，沒聽他們說研究哪本經典。現知道有這方面的書，問題是我沒錢買那些書。

其中他有說符法之用法與靈氣有關，其妙在靈氣玄秘中用之、發之。如果功力不足，或心有旁騖，則所書寫靈符，不會靈驗，總之唸咒書符要很專心，而使用時靈氣很重要就是了。也因他的告知，我存有幾百元就去買書來看，研究後我也會用符咒。但我不太喜歡畫符，為何？因為我寫的字很醜，小學寫作業時，老師問我寫什麼字，我讀不出來就被打手掌。現在畫符不會亂寫，但還是寫不漂亮，我看了都覺得醜，怕鬼神笑我。所以不畫符，反正辦事有這道法靈氣就夠用了。

其實誦咒，其意也是要用靈氣與神鬼溝通對話，將所問的事情，告訴神明或鬼神，禱請神明或鬼神幫忙默佑，此是很鄭重之事，故誦時必須恭敬之，自有神明昭乎於上方。禱告時要靜坐至方寸之間別無他念，方能感動神明或鬼神，所謂「志誠可以格天地」即是此意。

唸咒時，身心意要深深地融入於咒語的意境之中。每一道咒語都有其獨特的特殊作用和意境，好比中醫用藥治病相同。必須全身心靈投入其中，才能為我所用。這靈氣必須精、氣、神集中於一體，方能以心應咒，心咒統一，方能產生效驗。其實這些對我所學的道法來講都是簡單容易辦到了。何以說？因為我修的正是仙道無為法，所以能發揮靈氣，而產生效驗。其中道理也就是佛所

說的無我相境界。假如我沒有修這仙道法門，我根本不能體悟道法符咒的意義。也無法知佛經所說的無我相之意。就會被外界翻譯文字上的解釋蒙蔽誤導了。因無我相是指修行要進入到神氣合一，才能到達無我相的境界。也就是清靜經所說的「內觀其心，心無其心。外觀其形，形無其形」的境界。

這無我相的境界，其實是修行進入虛空的境界，虛空不是什麼都沒有，內有一股生天生地的能量。這能量也是符咒法力所需要的能量，沒有這股力量，你就是畫一百張的符，唸到口乾也產生不了作用。

而金剛經何以取名「金剛」這兩字？因「金剛」就是易經所說的「乾元始氣」，乾五行屬金，此氣為陽剛之氣，又名「金剛之氣。」要得此「金剛之氣。」就得修至無我相的境界，不是你嘴巴說說唸唸就能修得出來的。說到此，我才知當初那道士唸咒要教訓我，卻被一道金光擋住，而無法傷我身體。原來我當初已經會修至無我相的境界，所以有金光覆蓋身體，只是我不知道如何發揮這力量。

如今知道修行能真正入無我相的境界，才能體會虛空的力量。虛空中才能生出智慧。有了智慧再深入研究各門宗教經典，就能習得那些仙佛的修行心法。故修行要實實在在的靜坐修行，才有所得。

☆三、金丹的奧妙

達道居士

回憶三十年前我修此大道才兩年多時間，那時我不知自己修的是何道？只知自己有靈氣可以靈療。對於靈通還是一知半解，可說通又不通，說不通又會通，反反覆覆，為求答案，走靈山聖地，尋找高人指點，也都沒答案。中間有在道友的宮廟服務，也在那裡觀摩辦事方法，大多是信徒健康問題，病情也都是看醫久治不好，才來宮廟求神問事，大部分都是冤親債主討債，這類處理是要做功德迴向冤親債主，有做功德迴向者，神明只要再用靈氣靈療病者，病情大都能獲得改善而漸漸復原。此也是宮廟能興盛的原因所在。

那時我有靈氣，偶而也會幫忙靈療信徒，被我靈療的信徒也都有比較舒服，這點使我對靈氣產生很大的自信，於是對靈通不再執著一定要有答案，也因觀摩很多宮廟，那些住持、乩童也大多是沒有靈通，會辦事都是神明附身顯靈辦事。若問神明靈通這事，也只說好好修道，沒有其他答案了。就這樣在宮廟練習靈氣靈療，幫人靈療當中身體有感受到很多不同的病痛，此是靈療當中，病者的疾病會傳到我身上，我身體自然會反映不舒服所在處，遇到比較嚴重者，承受病氣有時肚子疼會跑廁所連拉好多次，有次幫一位老太太靈療腸胃癌末期，那次我連拉三天的肚子，屁股都快爛掉了，真是嚇到了，不敢再逞勇

自己靈氣很強，也知這些都有因果病存在。這些靈療經驗，後來都有用到。

這次我會重提這靈療，是本集有篇文章「重生」看了很震撼，覺得這金丹大道沒有廣泛宣傳幫助大家修行養生治病，真的有點對不起仙佛的慈悲。畢竟仙佛一步一步傳此金丹大道玄機給我，而我也從中領悟很多玄機，只因我天生比較笨、愚蠢，不會包裝自己，同情心特別重，幫助別人，結果反被有心人欺負、毀謗、中傷，搞得很多次道場快付不出貸款與利息，很想認賠關門賣掉道場還債。從中領悟到仙佛所說不可亂傳匪人（心術不正的人）。但沒辦法，我本就愚笨，不是聰明人，不會分辨好壞，何況人的臉上又沒有寫好人或是壞人，我哪裡知道他是好人或是壞人，只有在被欺負、中傷、毀謗才會覺醒不再跟此人來往。不是我沒有包容心，而是我沒有本錢再被中傷、毀謗，我不是神，是一個比凡人還凡人的人。

想想仙佛傳下心法本就是要讓人修行解脫痛苦，我修行有了效果，應該發揚光大，只因傳道被中傷、毀謗，就有點心灰意冷。此因是以前對很多師兄姐照顧，但他們並沒認真的修行，甚至生重病還是一樣不肯認真煉功，只希望我這老師能為他加持靈療，真的讓我心寒。不幫他們靈療，病死了，道門心術不正的師兄姐就起鬨，於是很多謠言毀謗出現了，導致有人認為我無情無義，或

說這功法害人，不向醫生求治。真是無言辯駁。

今這篇「重生」可以證明修此大道效果的成績，也是要靠自己勤修苦煉才能戰勝病魔。寫這篇的懇助師兄在道門修行很久了，台北老學員對他都有印象，因這師兄在北部道場修行時服務大家也是很熱心，講話是直腸子的人。十年前他離開道門就沒再認真修行，直到去年生了重病才又認真靜坐煉功，真的戰勝了病魔，他有心寫出這篇心得也是要讓人知道修行大道的好處，此也是功德無量。

回歸金丹原題，金丹這兩字是我從悟道後才知道的名詞，是仙佛所說的道法，道家稱金丹，丹者治病的藥，而金是以凡間最高貴的黃金來比喻，故名金丹。佛家講金剛。儒家易經乾卦講元始始氣。乾卦五行屬金，陽剛之性，又稱金氣。三教所說的都是相同的修行法。

這篇文章是要告訴大家修行不是唸唸經文、膜拜叫做修行。真正的修行是要修出藏在身內的先天之氣，這氣本來人人就有，所謂「百姓日用而不知。」就是說此先天氣。人無此氣則死，有此氣則生。修煉此氣有方法，修出來要用在哪方面也是隨個人事業使用，這秘訣也是金剛經所說的行般若波羅密經法，發阿耨多羅三藐三菩提心；易經所說的「時乘六龍以御天也。」這些功法不是

誦經就能見效。

用易經的「時乘六龍以御天也。」來做比喻，六龍是初爻潛龍勿用，下也。二爻見龍在田，時舍也。三爻終日乾乾，行事也。四爻或躍在淵，自試也。五爻飛龍在天，上治也。六爻亢龍有悔，窮之災也。

以上是六龍各有運用之處，故曰：乾元用九，天下治也。

由此可見此氣運用很廣泛，初時修行是潛龍之氣，還派不上用場，要修至二爻見龍在田，氣機浮現能運轉，才算是有基礎，再修行至三爻終日乾乾，行事充實自己，在人道中為人處事，累積經驗，是修心養性成智慧的關鍵。我在此關卡就磨練了十幾年，才能領悟經典的心法，才知道煉氣能治病的原因。至於四爻、五爻、六爻已經進入天道卦象，這些不在此篇討論。在玄機奧秘第二集第四篇「道法論談」有寫當初幫我媽靈療挽救回她的生命，我再摘錄給大家閱讀。

回想家母在民國七十七年五十六歲時第一次病倒，鄰居將她送到醫院急救，醫院宣布無救了，因為全身已冰冷，只剩一些氣息，叫人送回家善終。那時正是我修道已經有三年了，接到這個信息，連忙搭車從北部趕回老家，見家母還有一絲氣息，於是就用全部真氣護住她的元氣，經過十幾分的靈氣加持，

她的手漸漸的有熱氣，忽然發出一聲大「嘆」息的聲音，我見她醒來，就繼續用真氣加持，不敢停下來，不到三十分鐘她能講話了。那時的我對這麼快就有效果簡直不可思議。但這三十分鐘耗掉的能量幾乎快讓我虛脫，但沒辦法，自己的母親，就算犧牲自己的性命也是值得。中間我經過一小時的靜坐調息，又恢復了一大半元氣，就又進行第二次靈療，這次我只能撐住二十分鐘。但家母原本僵硬冰冷的身體已經回溫可以半坐半躺了。此時我休息問她，我真氣灌入給你時有何感覺現象，她回說：有一股氣像針一樣在心臟鑽動，然後心臟就很舒服了，手就會動了。經過一天調養可以走路了，兩天後帶她去桃園我姐家住，順便帶去桃園省立醫院檢查，竟然查不出病因。但病好轉了，我也安心了。這是我第一次靈療救回母親，發現修道靈氣這麼好用，能從死門關救回我媽的命。

當她病好了，我也有教她靜坐煉功，問題是她並沒有認真煉功，以致中間常常生病昏迷住院。好幾次也都昏迷不醒送進急診室，都是我在病房幫她加氣才恢復健康出院。每次生病我都會勸她平常有空多多靜坐煉功，她都會說孫子還小，要帶孫子沒辦法靜下來煉功。

然家母一生病，會打亂我傳道的心情，尤其是家母在八十歲時，健康不是很好，一年住院三次，搞得我南北奔波，沒得休息，只好在出院後將她帶來北

部住。不然留她一個人在老家住，沒人照顧也不是辦法。老人家雖不習慣離開久住的老家，還是得適應環境。帶到台北靜養，就交代她如太無聊就去靜坐煉功，這一點她有做到了，身體也恢復特別快。由於這一次她住院全身骨頭好像五馬分屍痛得要命，她自己也嚇到了。來台北住，就常靜坐煉功，身體經過煉功恢復得很快，不到兩個星期，連拐杖忘記拿，也可以走路。這一點道場師姐姐都看得很清楚。可見本門的靜坐法對身體真的非常有幫助。

想想，以一個老人病到元氣元精已經流失一大半，原本要靠吃十幾種藥來維生，在大病初癒，能在短短兩星期就恢復健康，兩年後只剩下吃高血壓與肝腫瘤的藥，實在很難想像。按一般老人病倒，沒躺在床上至少三個月，也會一個月無法行動。

去年二〇一七年十一月她八十五歲了，肝腫瘤兩顆有點大，只好再住院做栓塞手術，先做一顆，因醫生說年紀太大，怕用藥太重病人會承受不了，所以先做一顆。住院一個月才出院，出院後她也很認真靜坐，身體復原很快。今年二〇一八年五月又做第二顆肝腫瘤栓塞，這次只住院十天就出院了，回家後就又到廚房煮菜，真是閒不住的老媽子。

由此可知金丹大道是要自己靜坐煉功才能治病，不是要靠老師加持，自己

不靜坐煉功就能好的。

早期有幾位師兄姐得到末期癌症才來求助，我也都叫他們靜坐勤修煉氣治病，都有好轉的現象，無奈都沒耐心繼續靜坐，以致最後病發嚴重到無法靜坐，此時就算神仙來，也無用。

☆四、有朋自遠方來

達道居士

子曰：「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不慍，不亦君子乎？」

我當初讀了論語這句，有所領悟孔子的心境，如果我沒修大道，根本不知孔子的修行思想，也會被教科書翻譯所誤解了。教科書翻譯孔子說：「學習之後常常複習，不是一件很高興的事嗎？有朋友（或者志同道合的人）從遠方而來，不是一件令人愉快的事嗎？別人不了解自己，自己還不惱怒怨恨，不正是君子風範嗎？」

通常的解釋「學而時習之，不亦說乎？」都以若學有所成，並得到了大家的認可與贊同，名聲遠揚，就會有志趣相同的人前來請教。這當然令人十分快樂。

以孔子是位聖人，所講的都是以「道」為準，論語開頭以「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不慍，不亦君子乎？」這是講學問以修道為源頭。例如中庸大學所說「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」

要知人既稱孔子為聖人，可見孔子有很高深的學問，按這樣推理孔子要學誰的學問？據所知孔子只有對老子的大道學問高深莫測，對老子所講的道，都要經過很多天的思考學習才能體悟。又老子的道德經開章首義也是「道可道非常道，名可名非常名；無名天地之始，有名萬物之母。故常無欲以觀其妙，常有欲以觀其竅。此兩者同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。」可見孔子「學而時習之，不亦說乎？」就是學大道。何也？「道」是歷代以來三教聖人仙佛所共同學習的學問。

修行大道是以靜坐為準，靜坐是有學問的，不是呆呆的枯坐，如果真能修出樂趣來，就是孔子所說的樂在其中。說這樂在其中，又是怎樣的情境樂趣？樂在其中是在「中」字，也就是「中庸」這兩字。子程子曰：「不偏之謂中，不易之謂庸。中者，天下之正道。庸者，天下之定理。此篇乃孔門傳授心法，子思恐其久而差也，故筆之於書，以授孟子。其書始言一理，中散為萬事，末復合為一理。放之，則彌六合；卷之，則退藏於密。其味無窮。皆實學也。善讀者，玩索而有得焉，則終身用之，有不能盡者矣。」所以說論語「學而時習之，不亦說乎？」就是說學大道。

再論「有朋自遠方來，不亦樂乎？」這句就是有修出樂趣來了。大家閱讀

孔子所有的書有沒有說出他的最好朋友是誰？沒有吧！既然沒有說最好朋友是誰？為何會寫「有朋自遠方來，不亦樂乎？」這就奇了！孔子不會無緣無故說這句話，其實孔子說的是指修大道所出現的現象。因我修道有經歷這些現象，故能知這句涵意。說來也真玄奇。早期我修道有修出樂趣，這樂在哪裡？我來說未修道那時的命運，對我來說真的是命運坎坷困境潦倒，好像人在沙漠裡行走，對人生已沒希望了。就因為修了這大道，莫名其妙解除了心中無望的人生，升起了無窮希望的人生，這變化太大了。簡直是孔子所說的「學而時習之，不亦說乎？」因為太玄了，無法說！繼續修行下去，就開始讀經典，讀道德經，嘿，讀了兩三遍，對裡面的經文簡直是看天書，一點也不通。就在灰心之下，靜坐中燃起一個念頭問了無形仙師，說我怎麼讀都看不懂裡面的意義？此時有無形仙師借用我嘴巴講話，說我用倫理道德讀道德經是搞錯方向。叫我聽好，說道德這兩字，「道」是無極、無為；「德」是太極、有為。問我懂了嗎！我說懂了。就這樣重新拿起道德經研讀，還真的讀懂了道德經的含意。這無形仙師真是孔子所講的「有朋自遠方來，不亦樂乎？」因為無形仙師是從很遠很遠的天上來的。想想我是一個笨頭笨腦的傻子，小時讀書都是滿江紅，上學日子常常被老師處罰。怎麼這道德經連國文系的老師都很難理解，我竟然得

無形仙師簡單指點，就能讀懂，真的是「有朋自遠方來，不亦樂乎？」那孔子是有大智慧的人，他的朋友更不用說有多高深的學問了。

自從研究了經典，對大道有愈來愈深的體悟，想把大道推廣出去，哪知這麼難傳。這就是後句「人不知而不愠，不亦君子乎？」一般人沒修行是無法體悟大道的好處，講給他聽，他會說好腳好手不去賺錢，呆呆坐著，幻想那些奇怪怪不實際的鬼話連篇，簡直是神經病廢物。聽了真的很喪氣。這也不能怪他不能理解。畢竟大道不是有慧根的人，是無法修出來的。傳道聽這些批評能不生氣才是真君子。

如果沒有修道是無法了解孔子的思想，思想的解釋是很廣泛的，人人都有思想，但思想可以看出此人知識行為、貴賤之人格。思想化作理想去行動，即會志同道合的人來相符合，學術思想推廣出來，也是志同道合的人來呼應。革命思想推廣出來，同樣都有人來呼應。如果沒有人來呼應，這個思想就是幻想或胡思亂想，因這類無法得到共鳴。

修道的學問很廣，比一般學問還深奧，學也學不完。不是只會靈動比手畫腳，就自以為很了不起，那些靈動只是打好基礎的根基，還得會聚集此氣機來開啟大智慧，那才是真正高手。有修出大智慧的人能解讀三教經典的修行心

法，能從中獲知仙佛的心法，而繼續修行貫通心法修出更高的大智慧，才算是真正修道人。一般人修行人沒修出智慧，故讀經典也無法吸取仙佛的心法，自然不懂修行功法還有另一層境界，所以怎樣修都是在原地踏步，最後就認為修道不過如此如此而已，就退道了。

☆五、修行就是修身

子理

修行的法門雖然都是源自於經書，但是經過後學者的「改良」，就逐漸遠離原本的意涵。這就是因為大家太聰明了，總想著修行有沒有捷徑？總想著借助外來的能量來提升自我的修行成果。但是這些借助外來的方式，往往會讓我們後悔。如《性命還原》的卷二《修性復命》中提醒大家「山巔散佚，悉屬法界有偏，水湄謫居，盡是功德不立」，接著又說「或樹精，或石怪，氣盡雖免大化循環，或煞帥，或遊魂，炎消復歸冥城輪轉」，由此不難看出修行除了要有正確的修行方法，還需要有功德。若是沒有功德，等到自己屍解之時，留存於體內的這一點精氣，就會依附大樹，成為樹精，或是依附在石頭上，成為石怪，更由於自己的性功為臻圓熟，難免會有邪氣而作惡。另外一種就是修性命學不牢固，就容易變成煞帥或是遊魂，煞帥則是作為黑煞之神的勞役，遊魂則任其閒遊，等到靈光消散，還是要進入輪迴。

翻看經書，其中皆教人從自身體內修起，大家想想經書為何會如是說呢？而不會建議大家去吸收外來的氣機，這樣不是會更快些嗎？大家可以再思考一下，經書到後面總是會說「功果圓滿」，功指的是外功，而果指的是內果，只有「功果圓滿」才能飛升。想要修行，首先就要建立起正確的知識與觀念，觀

念一旦正確了，將來才不會走彎路。首先要瞭解的是，我們的體內雖然本來就有所謂的精、氣、神，但是卻分別處在三個地方，而修行的方法，就是想辦法將這三人變成一家親。因為在未成人身之前，精、氣、神是合一的，處在虛無中，內含一點真性。因此修行的方法，其實也無他，只是在模擬原本當初的狀態，這完全都是在自己身內進行，不要去借助外在的氣息。為什麼呢？這部分可以從八字中來推敲，八字的組成是天干與地支，天干為天上來的氣，下降於地而有形質，在自己的體內，天干之氣講的是神氣合一後所下降的元精，地支承受下降的元精，讓自身五臟六腑的運作更完全，而神氣合一中的氣是來自哪呢？這個氣是來自於自身，因為先天乾氣落於人身後就潛藏於人身，於卦象中所顯示的即是坎卦，坎卦中間為陽爻，外面為陰爻，陰爻表示自己的肉身，而其中含有先天能量，這個先天能量就是中間的陽爻。

所以，修行的第一步即是要想辦法將體內的先天能量，化為陽氣，這個步驟在經書的說法上，即是回光，回光的步驟，第一個是要將自我的思慮放下，不做任何想法，放空自我，然後不管身體的姿勢，只要能將身體放鬆即可，再來就是微微地將眼光放在自己的身內，等到有光在眼前出現、或是身體微微發熱、或是開始胡思亂想、或是下腹部有脹脹的感覺等等，就可以將眼光微微

上抬至頭部，過一段時間，再將眼光回到下丹田，這個步驟是要讓氣機與元神結合，雖然剛開始的氣機還不是很純，但是練習久了就會出現種種變化，這些變化完全跟自我的心性有關。之前不是提過八字嗎？每個人的性格特質之所以會不一樣，就是因為氣機作用於人身的結果。那有人可能會問說，既然體內本來就有先天能量，那不用修行也可以嗎？當然可以，修行本來就有其緣分，雖然上天悲憫世人，廣開法門以接濟眾生，但是個人因緣皆不相同，因而所接觸的法門就不盡相同。而所有的法門，就在指引人修行，實在是殊途而同歸，所以不存在有哪個法門優秀之說。如元朝時期的全真教，當時多興盛，現在又如何呢？但是沒有修行，這個先天能量就會漸漸地隨著自己的七情六慾而散失，若有修行則會知道如何讓這股先天能量重新回到自身，成長自己的智慧，其實這也是修行與沒有修行的差別。

當然雖然說有在修行，但是有成就者卻很少，這是因為在過程中會有許多的考驗，而這些考驗在剛開始靜坐回光的時候就開始了，剛剛有提過，靜坐一段時候，忽然間念頭頻出，其實這是氣機的顯現，若是此時念頭飄了出去，好不容易煉出來的氣機，就跟著飄走了，相反的若是於念頭出現馬上就能覺醒，然後再次回光，此時氣機只會在自己的身內轉，而不會外漏。然而在修行的過

程中，人們往往基於好奇會是想要有捷徑，能快速讓修行有所成就，所以有時會去接外氣，如抱著大樹、大石頭或是目視陽光等，這些方法的衍生是因為沒有建立起正確的修行觀念。剛剛也提過最好是不要接引外氣來用，為什麼呢？剛剛在文章的第一段說得很清楚，這些樹精石怪，可能是數百年前或更久的修行者，因為沒有功德，所以當肉身沒了，只能依附在大樹或是石頭上，大家若是去吸他們氣，不小心就會將這些精靈搞到自己身上來，就說什麼也不會離開了。另外，外來的氣機根本無法融入自身，這是因為氣機的產生，要從自我的身內產出，如此才能與自身的元神相容，否則只會干擾自我元神的成長，最後會造成神經錯亂。有些人將這些神經錯亂當作是「走火入魔」，但是火可以看得是元神與識神，我們修行是要將元神展現出來而非識神，識神之所以會出現，則是導因於自身的妄念，而識神做事只憑自身喜好，就以「魔」字為代表，以別於元神。

又可能會有人問說，經書不是也提過自身的小宇宙可以連接大宇宙嗎？不過要想連接大宇宙，就必須先讓自己達到神氣合一的境界。我們都知道，在修行中有一句「凝神入氣穴」，凝神講的是收斂自我的心神，就是要能無妄念，進入虛無中，一旦進入虛無，體內的氣機就會漸漸產生，而後與元神結合，變

成神氣合一，而讓神氣合一的地方即是經書中所說的「玄關一竅」，而此竅非口鼻心腎等凡竅，是必須於虛無中呈現出的一點靈光。此靈光即是智慧、元神、本性、先天一點靈、陽神等等，雖然出現在經書中的名號不一，但是所指的卻是同一事物。有此靈光，則能周遊六虛，六虛即是宇宙。同時，當達到神氣合一後，智慧就會漸漸地開啟，此時再來閱讀經書，就會有不一樣的感覺，也才能真正體會到先聖仙佛們所流傳下來經典的意涵。此時內果圓滿。雖然內果圓滿，但還尚須待得外功培植，才能達到真正的圓滿。外功，指的就是功德，而在做功德的過程中，其實是在磨練自我的心性，老師上課的時候也說過，在道場服務，其實就是給人糟蹋的，同時在老師的講課中，也不難看出之所以會過來道場或是找老師，都是因為自己不好過了，根本沒有心思放在修行上，唉！這些人卻不知，無上妙道清靜法就在自己的眼前晃了一下。從此大家不難看出，能進得門內並專心一意修行的師兄姐真是要有很大的福緣，若能持續下去，經書也說過了，上天必不會捨棄這些人，而能繼續提攜，直證大道。

☆六、天理是迴圈的

子理

「天理是迴圈的」，這一句話散見於《王鳳儀先生言行錄》中，其中有幾個故事可以讓我們參考，摘錄於下：

第一個故事是說，我自從正月，在老白家聽善書悔過好病以後，在清明節時，就又開始種地。我一面做活，一面心思所聽過的各段善書，有一篇「訓女良詞」，說女子有七出之條。七出即「無子、不事舅姑、淫僻、嫉妒、惡疾、多言舌、盜竊」。我就用心一再的仔細考察，我們村裡所有的女人，從村東頭數到村西頭，就沒有一個不犯七出的。回頭又考察男人，也沒有一個盡孝盡悌的。因此，我覺得活在這個污濁的世上，實在沒有什麼意思，不如死了好。又想，怎麼死法呢？吊死吧？太難看！抹脖子吧？又沒做壞事，死後怕人議論。想來想去，到底想出辦法來了：若是不吃飯不就餓死了麼？我就開始不吃飯了。結果一連餓了五天，我的靈魂，不知不覺的出了竅，不用腿走，離地不高，飄飄搖搖的，任意飛行，逍遙自在，輕快極了，片刻之間，已經到了錦州。正趕上過端午節，家家殺豬，遠遠的聽到豬叫的聲音，很細微就好像聽電話似的。靈魂到底是靈！一聽到豬叫聲，就轉身往回走。到了院裡，看到他們正在忙著殺豬。我還說：「你殺他，他殺你，迴圈不已，真太可惜！」

第二個故事說的是趙玉雙，趙玉雙遼寧省梨樹縣郭家店人。幼年讀書，雖能背誦，但不解書義，專心格物，一旦豁然貫通，見解超群。清末秀才，民初曾任國會議員。與石維禎副理事長同年，願出山辦會，被選為副會長。趙會長為人爽直果斷，重感情有魄力，個性強，多成見。不能禮賢容眾，雖任會長，未脫世法作風，善人為教他出苦得樂，曾對他說：「你是讀書明禮的人，來道德會當會長責任很大，全國各會和本會這些人，你佩服了幾個人呢？」趙會長不能答。善人說：「天理是循環的，你佩服多少人，便有多少人佩服你。你心裡存多少人的好處，就有多少人幫助你。我是看人人都能成道，所以人都叫我善人。你格物格物我說的話吧！」

第三個故事是說，我跟著楊柏善人等，剛學著講善書勸人，我的表弟李儒當了胡匪，佟營官領著兵搜拿得很嚴，李儒聞風逃跑了。佟營官沒拿住李儒，把他內弟捉去，押到營部嚴刑拷問李儒的下落。他內弟受刑不過，就說把李儒送到我家去了。於是佟營官領了官兵，在雞叫的時候，把我家團團圍住，來捉拿李儒，因為沒有李儒，便把我捉去，向我要人。王鳳儀先生說不知道，傅營官就把李儒的內弟帶上來，和我對質，他一口咬定，硬說把李儒送到了我家。這時王鳳儀先生才知道是被他胡說亂道的受了連累。我便向他說：「你真沒小

子骨頭（不夠男子漢），受不了非刑拷打，就胡說麼？看我的！」佟營官聽我這麼說，認為我一定是個刁民，就吩咐手下，用軍棍拷問我。他們一面打，我一面喊：「沒罪不挨打，打、打、打、打死拉倒（打死算了）。」佟營官愈發生氣，說我真是賊骨頭，親自打我，打了一個多鐘頭，又換人輪流著打。從早晨打到飯後，把四根軍棍全打斷了，又用門腰杠打，足足打了四個多鐘頭。連打我的人都不忍心了，流下眼淚來。他小聲向我說：「你就說領我們去找，不就完了麼？」我一看打我的人都累得滿頭大汗，也實在是可憐。我就照他教我的話，向上一回稟，就不打了。我雖是一直喊著「沒罪不挨打，打死拉倒！」可是心裡一點也沒有怨恨他們。因為有人咬定了，怎能不打呢？也沒有怨恨李儒的內弟，他是受刑不過才咬的我，怎能怪他呢？由這樁事，我才知道，心裡若不怨恨，挨打也傷不著。這些事情等到後來我守墳的時候慮道，才找著了挨打的原因，是我在趕車的時候，用鞭子打牲口，打得太狠了，有時一鞭子打下去，就能把牛皮抽開。天理是迴圈的，身界造的罪，還得身界還。

看完第三個故事，其實我深有同感，在讀大學期間，有一次在準備上課的途中，在路口等著紅綠燈，忽然有一輛摩托車闖著紅燈朝我衝了過來，我當場被撞飛了起來，後腰著地，當下感覺很痛，但是在去醫院的途中，我心中忽然

響起「算了吧！」這個念頭，突然間感覺不再那麼疼痛了。當時不明白為何會如此？現在回想起這些經歷，也隱隱地跟王鳳儀先生的心態契合。王鳳儀先生的這些故事講的是不管自己做了善事或是惡事，將來都會回到自己的身上，讓自己去承受，所以才會說天理是迴圈的，有點像是因果。其實春夏秋冬說的也是迴圈的，因果也是迴圈的，輪迴也是迴圈的，天地間氣感的交流也是迴圈的，做功德也是迴圈的，若用在人事也說得通，在第二個故事中，不難看出，若能廣結善緣，這些善緣最後還是會回到自己的身上。所以不難看出，迴圈就好像一個套索，將自己套在裡面，因此若是想要脫離這個迴圈，王鳳儀先生說過必須讓自己「化性」，就是將自己的秉性、習性化掉，回歸天性。

因此若要「化性」，就必須先說三毒。《清靜經圖註》中說「三毒者，三尸也。人身有三尸神，名三毒。上尸明彭琚，管人上焦善惡；中尸名彭瓊，管人中焦善惡；下尸名彭矯，管人下焦善惡。上尸住玉枕關，中尸住夾脊關，下尸住尾閭關，每逢庚申甲子，詣奏善惡」。因此，上尸在上焦，對應於心神，所以無妄念，即是斬上尸。中尸在中焦，對應於氣，所以不亂發脾氣，即是斬中尸。下尸在下焦，對應於精，所以不洩漏與不受外界吸引，即是斬下尸。雖然說明的是三尸，但是只要一尸出問題，就會影響其他兩尸跟著作亂，如此三

尸猖狂，身家性命不保。

若想要能斬除三尸，就必須將自身的先天氣給修煉出來，當氣機產生的時候，若是有妄念或是念頭，氣機就會隨著這個念頭往外走，而不會在自己的體內形成一個迴圈，靜坐回光簡單的說就是在自己的體內形成一個迴圈，其實煉精化氣、煉氣化神就是一個迴圈，有了這個迴圈，才能讓妄念不出，不亂發脾氣，不化為濁精，如此才能生生不息，循環不已。將產生的氣機上騰與元神結合，神氣合一後產生元精，元精再回歸於自身，修復自身的缺損，此時氣機有多純，回歸到自身的元精就會有多純，愈純的元精，日後所產生的氣機就會愈純，而元神接受到愈純的氣機，智慧才能慢慢展現出來，如此才能說是「化性」，也是佛家說的「明心見性」，這也是斬三尸的唯一方法。等到了煉神還虛、煉虛合道的階段，就會逐漸打破身內的這個迴圈而超脫。其實講到這裡大家有沒有覺得「迴圈」跟「太極」很像呢？只有陰陽結合在一起，才能生生不息，而超脫其實也只是「太極」回歸「無極」、回歸於「道」。我們先天一點真靈自無極而來，經由修煉復歸無極，這不也是一個「迴圈」嗎？

其實這一篇心得是接續在「修行就是修身」後面，當初寫完前一篇心得的時候，感覺到還有一些體會，所以就趁著還有感覺就將這一篇寫了出來。寫心

得很好玩，有的時候根本沒動靜，即使提了筆也不知道要寫些什麼，可是有時又忽然有了一些想法，就從字裡行間將這些想法傳遞出去，一邊寫其實可以一邊將看過的經書以及體會重新再梳理一番，同時也能理解自己的問題在哪？因此也想要告訴師兄姐不用害怕去寫心得，因為心得對自我的修行很重要，這也是一個「迴圈」。

☆七、得道七侯

子理

近日來，在臉書上看到《洞玄靈寶定觀經》一文，其中的註解是唐代道士冷虛子所註。除了冷虛子的註解外，還有紫霞涵虛子的註解。其中有些許的不同。

如在《靈寶定觀經》的註解上，冷虛子的註解是「靈者神也，在天曰靈；寶者珍也，在地曰寶。天有靈化，神用不測，則廣覆無邊。地有眾寶，濟養群品，則厚載萬物。言此經如天如地，能覆能載，有靈有寶，功德無窮，證得此心，故名靈寶。定者心定也，如地不動；觀者會觀也，如天常照定體，無念慧照，無邊定慧等修，故名定觀。」而涵虛子的註解是「定觀，即佛門止觀之義。觀即內觀、外觀、遠觀、空觀也。人能定觀，則神不動搖，必能內觀無心，外觀無形，遠觀無物，觀空亦空矣。《道書全集》有混然子注，語意支離，未明宗旨，茲照《經》義述之。」從冷虛子的註解中，不難看出以天地為靈寶，而天地又可以說是陰陽、性命、也可以說是太極一氣，因為若以天地為兩分，則為陰陽兩儀，唯有合一，方能成就其靈，造就其寶。其中清空一氣流行，萬物得此清空一氣，則能化生其中，而生生不息。若要心定，則無氣不能達此，古云「心猿意馬」，又有「降龍」一說，無論是要讓心猿不再亂蹦、還是要降龍，

總是要有個韁繩來拴住吧！而韁繩即是氣，而「觀」字，即是產氣的鑰匙，簡單地說就是回光。涵虛子所注解的，與清靜經類似，雖然未提及清靜，但其意已經喻涵其中，即是以清靜為宗，屏除心中妄念，達到觀空亦空之境，而此還是要以回光為下手的功夫。因此兩家的注解不同，雖然未能詳說入門之法，但是細究其宗，不難看出還是有所手段，才能讓心定，才能觀空亦空，而此手段最簡單的一種，即是靜坐回光。

另外，在對「天尊告左真人」的注解中，冷虛子的注解是「左者定也；玄者深妙也；真者純也，一而無雜；人者通理達性之人也。」而涵虛子的注解是「左讀佐，輔也，助也，輔助玄功之臣也。《書》：「周公左右先王」，皆作去聲。注：「左右，輔助也。」古云「天道左旋，地道右旋。」因此左為天道，若是將南方放在自己的前面，自己的後面就是北方，自左邊起就是春，再來是夏，再來到右邊的秋，最後回到後面的冬，天道本就無言，以四季為代言，而四季變化，放在己身，即是氣機的運行，所以左行為氣機上行，為陽；而後氣機下行，為陰。所以雖然說是左，但卻含有右，即說天即地在其中矣！如此才能天地循環。玄者，幽深也。幽深之極致，莫過於無極。真人之謂，即如冷虛子所註「得本來元氣，故曰鍊形為氣。正性無偽，故曰真人。」

《靈寶定觀經》的起始就說，如果想要修道，就必須在靜坐之前要「先能捨事」、「外事都絕」、「名為都絕」、「無與忤心」。然而在靜坐回光的過程中會遇到的現象與解決的方法，如「內觀心起，若覺一念起，必須除滅，務令安靜」、「其次雖非的，有貪著、浮遊、亂想亦盡滅除」，然後必須「晝夜勤行，須臾不替」，接著又說明在靜坐回光很重要的訣竅，如「唯滅動心，不滅照心」、「但凝空心，不凝住心」、「不依一法，而心常住」。

若是沒有將念頭放下就開始靜坐，此經也提出警告，如「然則凡心躁競，其次初學，息心甚難，或息不得，暫停遺失」、「去留交戰，百體流行」。而解決的方法就是要能「久久精思，方乃調熟，勿以暫收不得，遂廢千生之業」、然後會有「少得靜己」、然後即會有「則於行立坐臥之時」、「涉事之處，喧鬧之所」、「皆作意安」，會有這樣的感覺是因為「有事無事，常若無心。處靜處喧，其志唯一」。然而若有氣機出現若太著力則說「若束心太急，則又成病，氣發狂顛，是其候也」，因此若是感覺心中已無妄念，如「心若不動，又須放任。寬急得所」，需得「自恒調適」不加一絲念頭。而在這個過程的要訣是「制而不著，放而不動，處喧無惡，涉事無惱者，此是真定」。真定而有慧，但此經也警告「不以涉事無惱，故求多事。不以處喧無惡，強來就喧」，必須

「以無事為真宅，有事為應跡」、「若水鏡之為鑒，則隨物而現形」、「善巧方便，唯能入定」。然而智慧的產生，是依照個人的體質與修行真誠與否，不可有所執著，如「慧發遲速則不由人，勿令定中急急求慧，求慧急則傷性，傷則無慧」，這是因為心中有了念頭，有了念頭，心中就不再虛空無物，也無法產生太極一氣，也就無法生慧，因為「道自生也」、「若定不求慧，而慧自生，此名真慧」。當有了智慧，就要「慧而不用，實智若愚」，才能「益資定慧，雙美無極」。而在修道過程中會有百般考驗，如「若定中念想，多感眾邪，妖精百魅，隨心應見」、「所見天尊諸仙真人是其祥也」，必須魔來斬魔、佛來斬佛。只有讓自己「唯令定心之上，豁然無覆。定心之下，曠然無基」，如此「舊業日銷，新業不造」，最後「無所罣礙，迴脫塵籠」、「行而久之，自然得道」。

得道就是得到先天一氣，也可以說是神氣合一，因為只有在神氣合一的狀態下，才會有太極一氣，而此氣即是後續煉丹的丹本。此經提到得道的人會有七種象徵：

第一種是「心得定，易覺諸塵漏」。這指的是當自己的心定的時候，也就是智慧漸漸產生的時候，就容易得知自身的劣根性，而此時可以藉由兩方式

來補，一是功德，另一個則是先天一氣，讓自己從心性上繼續精進，進而達到無漏。

第二種則是「宿疾普銷，身心輕爽」。這指的是得到先天一氣的效驗，從自身體內化出氣機，清氣上升，濁氣下降，自然身清氣爽。

第三種是「填補天損，還年復命」。這指的是神氣合一後，復下降元精至身體，修復五臟六腑的損傷，所以古有「返老還童」之說。

第四種為「延數萬歲，名曰仙人」。這指的是「長生不死，延數萬歲，名編仙籙，故曰仙人」。

第五種是「鍊形為氣，故曰真人」。這指的是「得本來元氣，故曰鍊形為氣。正性無偽，故曰真人」。將體內元精盡皆化為元氣，此氣即是一股純陽之氣，如此方能說「真」。

第六種是「鍊氣成神，名曰神人」。指的是「真氣通神，陰陽不測，故曰神人」。神為元神，元神得氣而凝集不散，漸成陽神。

第七種為「鍊神合道，名曰至人」。指的是「真神契道，故曰至人，又稱金仙，如來」。也是煉神還虛、煉虛合道。而這七種象徵是隨著自己的功進而漸漸顯明，所以說「其於鑒力，隨候益明」，最終「得至道成，慧乃圓備」。

但若是大家修道一段時間卻沒有什麼進展，可能是因為心不定或是心態的問題，《定觀經》也提到「若乃久學定心，身無一候，促齡穢質，色謝方空，自云慧覺，又稱成道者，求道之理，實所未然」。

於《洞玄靈寶定觀經註》的最後也苦口婆心地再次提攜與提醒。

「道由心學，匪假他求，神依形住，圖有其外。我之靈明，亙今亙古，惟其絀於六情，是以戕我正念，貪嗔癡味種種見，或背真向偽，無有殫期實惟。真師憫念眾生無知，故演此妙經，作人天規鑑，為證道梯航，是有定觀之說，發揮妙本，洞徹玄微，滌乎垢氛，超乎視聽，明無相，於有形之後，至虛極；於未兆之先，物我俱忘，形神俱妙。凡我羽流，敬之敬之」。羽流，指的是修道者。

☆八、胃腸疾病之靈療

如一

隨著青春年華的逝去，身體機能的逐漸衰退，相信大家最能切身感受到的，就是「病苦」了！在道場我也最常聽到師兄弟姐妹們傾訴種種病痛帶來的煩擾，所謂「英雄最怕病來磨」，大大小小的毛病搞得人們心煩意亂的，渾身不自在，通體不順暢，就足以弄到人仰馬翻。不用說師兄弟姐妹們，我周遭的親朋好友，又何嘗不是如此？每個人為了解決身體的毛病，或學習瑜珈、或嘗試打坐、或按摩紓壓，不外乎就是尋求這些門路，但也只能得到一時的舒緩，過幾天它老毛病又犯了，也真是磨人。我曾聽說有人神經比較大條，平常也不知道痛，某天突然昏倒了，被送到醫院方知胃穿孔，需要緊急開刀，醫師不可思議的說：「難道你平時都沒感覺嗎？」我才知道原來有些人根本已經麻痺無知覺，等到真正發作時，都已經很嚴重了。所以也不用太羨慕周遭那些看起來身體健壯的人，平常都沒聽他在唉，好似都沒有毛病喔？根據我的經驗，這類人常是最危險的一群，因為太仗恃自己身體好，於是忽略了一些警訊，反倒是那些常唉痠叫痛的人，還比較不會出大問題。

《道德經》第十二章：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」說明了有人身就註定要受到病苦，這是誰也擺脫不了的！這人身是四大

假合，屬於後天之形，終究要毀壞；唯有先天之氣才能長長久久，歷劫不衰。因此若真要擺脫這些有形的束縛，只有修先天大道，才能常保安康。入道聖門煉先天氣功，是很好的身體保健之道，藉由煉出自身的元氣，來活化身體機能，增強自身的免疫力，同時也能經由靈療來慢慢去除一些陳年之疾，所以會發現自己比以前更健康許多，也證實了經書所云：「返老還童」，確有其效。

在之前的善書裡，我寫了不少關於先天氣功的療效，也提及這些靈療的療程都有其階段性，不見得是一次到位的！大家可以試想，一塊白布被墨汁噴到，第一次被洗掉的就是較淡較小滴的墨漬，而更濃的部分可能要洗三四次才能去除，最深的那一片，就要有長期奮戰的心理準備了。身體疾病亦如此，淺層小病與急病可以較快恢復，深層大病與慢性病之療程漫長，所以煉此功法還得有耐心，方能見效。很多道友不明其理，總認為神功應該是由師父伸手一揮，就可以完全康復，這是錯誤的觀念。有些師兄姐入門好幾個年頭，也認真的煉功，卻抱怨身體怎麼還是有病痛？而開始懷疑此功法。其實身體病痛有很多因素，每個人所遭遇的狀況不同，無法一概而論。不過在修煉過程中，身體有任何變化，有什麼疑問都可以請教老師，老師會根據每個人的狀況來解答。最怕的就是師兄姐自己胡亂論斷，認為自己現在應該是煉到什麼階段，要怎樣怎樣

做，也不請教老師求證。我看了都捏把冷汗，這麼厲害，還能自己講出一套理論來，真是不知天高地厚。畢竟我在道場看過很多因自己亂煉而吃苦頭的例子，所以明白行此道應該謹慎小心，才不會走冤枉路。自作聰明的人，很會編出一套來自圓其說，最後只有摸著鼻子承受苦果，然後怕丟臉，又會用很多美好的藉口來掩蓋自己的錯誤，別人只是看在眼裡沒有戳破。不是老師沒有教導正確道法，而是這些人愛面子不願意去請教，或想要逞能來展現自己很厲害，最後吃苦還是自己，又落得笑話，何苦呢？修行最重要的就是應做到「無我相」，在佛家為去我執，在道家為虛空無妄。這些愛面子勝過於一切的道友，把「我」放得好大好大，心無法虛，根本煉不出純陽的先天一氣，也因此難以擁有健康的身體。

且說到我自己，天生孱弱，從小就深受病苦，也常掛病號。所以我的先天體質實在是很差，小時候吃藥、吃補，吃到都厭倦了，什麼方法都試過，根本已經處於放棄的狀態，乾脆都不吃了。後來因接觸道聖門先天氣功，我才真正體會到「起死回生」的喜悅，人生又充滿希望。煉此功法，「心臟」的問題，已經多年沒有發作了，算是回到正常。「胃腸」是最弱的一環，所以在靈療過程中，也相當的棘手，會反覆的發作。在之前幾集善書，我也寫到胃病對照

王鳳儀善人的五行講病論，是何種心態所致，我也努力的在改進中。不過雖有改進，這胃的毛病還是會發作，於是又讓我感到困擾，所以得繼續的找答案。因為疾病的產生原因很複雜，有可能是心理因素，有可能是生理因素，也可能是在環境所致。排除心理因素，就得再尋求其他的解答。

話說今年六月中，我莫名又開始胃食道逆流，這感覺實在是很痛苦，強酸侵蝕食道，又酸又痛，卻又無法制止。一般而言，醫師都會說胃病多半來自於壓力和緊張，問題我確定自己心裡無事，既然無事要何從改進心態？當時我心想，來靈療吧！因此用兩手掌貼著胃部，哇塞！好熱好熱的氣灌進去，胃就安靜了，胃酸沒有再倒流。過一會兒移動手掌，還是很熱，就這樣整個腹部慢慢的灌氣，接下來又按腹側，哇塞！手很燙，是先天氣的燙，因為那很燙卻又不灼人。很像強烈陽光照射的燙，但是皮膚不會燙傷。就這樣用熱氣靈療了很久，直到慢慢退散，接著開始改成按摩，阿叻喂，好痛，好痛好痛！元神按摩的方法也很特殊，同一個部位從不同方向按進去，也會有不同的感受。想到之前師姐按自己，都說不會痛，但是我幫她按就很痛，因為按的角度不一樣，感受就不同。我自己按也是，例如同樣一個點，從上面往下按，不會痛，但改成從下往上按，就好痛。也有一個點，從左邊按不痛，從右邊按就好痛。平常我們自

已按按檢查，都不痛，元神轉換方向、深度，就按到痛點了。就這樣，被元神按到好多痛點，我唉唉叫慢慢按摩胃部，方知這些病痛已經累積很久了，但是平常都沒有感覺啊！我也想到一些醫學報導，說某些器官沒有神經，平常也不痛，但是當人開始疲倦、有徵兆時，去醫院檢驗，往往已經末期了。因此我認為靈療就有這種效用，元神都是突然伸手去按某些點，然後我唉唉叫，才知道這麼嚴重。

平常我如果按到這些會痛的點，一定是縮回來不敢再按。是老師跟我說要揉開才會好，因此我才忍著痛耐心等待的揉散。後來漸漸不那麼痛了，長期以來那種胃悶、腸不舒服等等，就暫時消失了。怪異的是，後來我竟然不知不覺睡著了，而且睡得很沉，已經很久沒有睡這麼舒服了。隔天還是很睏，就這樣半煉功半睡眠的過了一天，有點類似病人開刀過後，需要大量休息，又像是刮痧拔罐後，突然很睏的現象。不過我這次的睏倦也太誇張了，好像吸了麻醉藥讓我突然睡著一樣的不自覺。這些都是靈療的效果，我想我的病應該不輕，所以靈療以後，才會這麼的睏，需要很長時間的調養休息來恢復。等我慢慢恢復精神以後，又繼續按摩其他的穴道，不過怪哉，上次胃痛按這裡有效果，這次按卻不太有感覺，由此可知每次病痛的原因真的不一樣，不能再用上次的藥（功

法）來治療。

接著隔天上班時又開始胃痛，我就利用休息時間閉目按摩，真的超痛的，都在深處，就慢慢施加壓力，就這樣揉一陣子，比較沒那麼痛了，問題是另一點還是很痛，總之痛的部位太多了，要一處一處慢慢揉才行。我這毛病已經累積很久了，所以要慢慢治療。揉完以後，就往後躺在椅子閉目休息，因為又突然覺得好累好睏，就這樣放鬆躺著閉目回光，然後慢慢的恢復。下班後深覺應該要控制飲食，所以去買粥來吃，接著又去菜市場買菜，煮清淡的菜粥當作明天午餐。買完菜以後往道場的路上一直噁出氣來，一直噁一直噁，噁到連眼淚都流出來。有人可能會好奇什麼是「噁氣」？就是類似打嗝那樣的動作，但是呢，噁出來的不只是有氣，還有一些類似痰的唾沫，如果噁氣太久，就會流很多的眼淚，此時鼻子和眼睛整個都是水汪汪的。基本上這是煉功排毒的現象，噁出來會舒服很多！平常我們打嗝大概只是一兩聲而已，噁氣排毒會一直噁，我曾經連續一小時都在噁氣。我也很訝異，體內怎麼有那麼多髒物可以排啊？吃飽後就坐椅子在神桌前煉功，也是一直噁氣，然後按摩鼻子附近，痛得要命，也只能忍痛慢慢揉散。鼻炎還真難治療，平常不覺得怎樣，但煉功就覺得鼻子又癢又臭的，所以煉功會把那些病氣蒸散出來表層，再慢慢的化掉，排出體外。

很多人會誤以為原本身體好好的沒事，怎麼愈煉愈痛愈痠愈癢？就是這個道理。

就這樣煉功許久，精神很好，可是飯後依然胃酸倒流，我就很納悶了，因為我吃粥，也不是消化不良，而且飲食很清淡，怎麼還是不舒服呢？原本想要把之前胃腸科醫師給我的藥拿出來先頂著吃，但我實在不想靠藥物，於是心想，來疏通腸子看看好了！於是開始踩按摩鞋。哇塞！腳底好痛好痛好痛，真的好痛！但我忍耐繼續踩，踩下去開始狂打嗝噁氣，噁到很誇張，很大聲，很響的氣。然後休息一下，再繼續踩，還是很痛，還是一直狂噁氣。就這樣時而踩時而休息，循環一陣子，果真胃酸不會倒流了。踩了許久，還沒有踩到完全疏通，腳底都還是很痛，但是呢！踩下去一直噁氣，胃腸就愈來愈輕鬆、舒服，所以我打算不吃藥了。對照按摩鞋上的穴道，竟然是「腸」的部分最痛，而不是「胃」，但是所有不適卻都反應在胃。

翌日早上起床後煉功，神清氣爽，很舒服。早餐吃三明治，卻又開始覺得不舒服，胃悶悶，我就閉目按著胃休息。就這樣閉目一陣子，慢慢舒服了，又繼續吃三明治，每一口咬得很碎慢慢吞，只吃了三分之一，不餓就不勉強吃了。中午吃清淡菜粥，安然度過，但下午去道場又開始胃不舒服，繼續煉功、按住

胃部，然後按摩，也是一直噁氣。

再隔天早上，覺得胃舒服多了，中午已經可以吃餛飩麵。吃飽依然繼續煉功、按摩，上腹部已經不那麼痛，下腹還得加強按摩，晚餐吃粥後休息好一陣子，胃腸沒有再不舒服，我覺得感覺愈來愈康復。總之前幾天是胃痛，所以食物一下去胃就不舒服，因此前幾天在靈療胃。接下來腸子塞住，所以是吃東西後幾個小時開始痛，因此後幾天我在靈療腸子。就這樣慢慢治療，腸胃沒那麼痛了，但還沒有通。應該要靈療到胃腸有氣鑽進去，熱熱癢癢才算痊癒。

接下來的幾天，就是這樣反覆的胃腸不適、煉功靈療、按摩、踩按摩鞋度過，配合控制飲食，來減緩身體的不舒服。而經過我這樣好幾天「下猛藥」的持續靈療，也慢慢的康復了，其中也包括一直排氣（放屁），而且非常的臭，可見體內有多麼毒。再來我發現踩按摩鞋時，可以踩很深了，代表情況有好轉。至於按摩胃腸也可以壓很深，不那麼痛了。接下來氣機開始在胃內壁運轉，像是修補的感覺。畢竟我這種症狀應該是有點潰瘍，胃壁受傷了，所以噁氣讓胃酸安定以後，就開始修補胃壁，那些受傷的部位有一點消炎的感覺，氣機鑽進去胃壁，感到癢癢的，都是慢慢痊癒的現象。

總之我的胃腸的確是陳年老病，也是家族遺傳病，那幾天發作很厲害，應

該是我出手靈療，所以作用很明顯。若是吃藥也只能緩解症狀，那病氣依然累積在體內，只有靈療才可以把病氣挖出來，但是要很有耐心，每天都得處理。看我那幾天一直煉功一直靈療一直推拿，還踩按摩鞋，真的很痛很痛，可是要忍耐，持續不斷才會好轉。

由這次靈療經驗，我深深的感受到，人體真的很容易累積髒物，平時根本都沒有感覺。尤其現在環境髒污很多，水、空氣、食物都有毒，人體時時都在吸收毒物。雖然才剛刮痧拔罐，但過不了幾天，就又開始累積髒物了。真覺得時時都要排除穢氣，不然很快的，身體又會不舒服。所以想想，除了工作以外，空閒時真的都要打坐煉功，才能保持身體健康！也因此一個真正有悟道的修行者，多半時間都會花在煉功上，根本沒有多餘的時間可以浪費了！

就這樣折騰了大約兩週，恢復正常飲食，不過胃酸不倒流了，卻常常拉肚子，也是很苦惱。七月份在道場研討時，師兄突然提及他已經拉肚子好久了，問我這現象是不是要斷食？我說應該要問老師才能確定，畢竟擅自斷食也會危害身體健康。待下週老師來上課時，師兄提出疑問，老師告知那是冤親債主討報的現象，不是要斷食。接著換我問了，我說我也拉肚子，那我是不是要斷食？老師叫我卜一卦，沒想到老師看一看卦，說奇了怪了，卦象顯示沒有病啊！我

也覺得很訝異，沒有病？那是在痛幾點的？後來老師推論完畢，說要吃素，肉和海鮮都不能吃，不用斷食。我抱著頭大叫：「吃素？叫我吃素？」天哪我很難接受，因為我是無肉不歡的肉食性動物，叫我不吃肉實在是很痛苦啊！而且重點是我之前曾經嘗試過吃素，但發現自己會血糖太低而發抖，因此作罷。不過既然卦象指示這麼明白了，我只能從命執行囉！

開始吃素的第一天，嘿嘿，狀況良好，沒有拉肚子也沒有胃酸倒流。就這樣繼續吃，那一週都很正常，沒有任何不適。我心想這卜卦好神奇喔！還真的是解決之道！直到現在已經吃了三週多，我發現體質也改變了。首先就是胃腸問題改善了，再來就是排便也正常了！在這裡要順道提一下排便問題，通常醫生問診都會問排便狀況，可是西醫認為有按時排就好了，沒有拉肚子、沒有便秘的現象就算正常。但中醫就比較嚴格，像我這種屬於每天正常排便的，在西醫看來是再健康不過，但在中醫眼裡是不合格。為什麼呢？因為雖然每天排出的是軟便，但如果糞便不成形（非條狀），中醫認為這代表體內還是有問題，需要調理。自從我吃素以後，每天排出來就是條狀，代表恢復健康了呢！再來，我好像也沒有之前那麼怕熱了，原本我常常滿身大汗，老是全身濕透，很不舒服，因此喜歡躲進冷氣房。這陣子吃素，怪哉，我變得沒那麼會流汗了，而且

也不太需要吹冷氣，因為會感到好冷。所以我都只是開冷氣降個溫度，吹一下子就關掉，不用像之前那樣一直吹。

以上這些靈療過程實錄，看起來有點瑣碎，詳細列出來讓道友們參考，也順便讓大家瞭解煉功過程中，有各式各樣的種種變化，不可一概而論。我很常見到一些師兄姐喜歡較量，比誰坐得比較久、比誰身體都沒有毛病、比誰都不需要請教老師，說實在這些都不是修行人應該有的心態。老師常說每個人的體質不一樣，我們不能只是閉門造車認為只有自己那樣才對，聽到別人說身體不舒服，就沾沾自喜說我煉功都煉得很好，都沒什麼事，如此跟人家比高下的心態，就是起了損高我慢的心念，是礙道之舉。修行人最好不要太逞能，畢竟人為半陰半陽之軀，還是有陽氣弱之時，且陽氣也有耗光的一天，得此氣時要能藏拙內斂的收回體內，不要起損高之心炫耀自己，否則氣機很快會散掉。再來就是煉此功法要隨時請教老師，看看光是同樣的拉肚子症狀，老師給師兄的答覆是冤親債主討報，給我的答覆是吃素改善。如果我們兩個都沒有問老師，就貿然斷食，那後果會不堪設想，到時候別說什麼煉功，是直接進醫院了！修行要隨時修正自己的觀念，而不是自說自話的用自編的那套來自圓其說，再把這套錯誤的理念傳給其他師兄姐，等於是自引盲了。既然都有心花時間來道場

學習、修行，那麼就要做最有效率的安排，一心遵從正法踏實的去做，很快就能達到聖境。若要逞能愛面子，最終受苦還是自己，有智慧的人也不會聽信這些錯誤的觀念。

有人可能會說：「師姐，妳修這麼久了，還有這些病痛，這功法到底有沒有效用？」我要說的是，人有旦夕禍福，不可能永保安康，有此身就有大患，何況我們業障深重，哪能太過於把握？若有人拍胸膛保證他都沒有業障，任誰也不相信，這種志得意滿的心態還是少有，免得惹惱冤親債主，而出手修理您。人的身體有先天之疾，以及環境造成的傷害，還有冤親債主討報，種種因素加起來，都足以讓人身心疲憊。好險平常我有煉功維持一定的基礎，因此遇到這些痛苦時，才能靈療化解。若沒有功德做輔助，靈療也不會有這麼明顯的效果。所以平常還是要多加積功累德，才能真正的享福。

☆九、福與禍

如一

「福與禍」是人們最關切的問題，人都喜歡求福、躲禍，這是人之常情。但一般凡人只懂得一直求神拜佛，以期趨吉避凶，卻不了解到底這些福、禍由何而來？太上感應篇說得很清楚「福禍無門，惟人自召」；佛經也明示「欲知前世因，今生受者是，欲知來世果，今生做者是。」相信這些經典章句，大家都已經聽到爛掉了，問題是知道歸知道，卻還是做不到。我發現大多數道友修行無法持恆，幾乎是因為意志不夠堅定，時不時就被生活中的小事所打倒，也就是太在意「福禍」的顯現。這人心也很奇怪，享福時總是認為理所當然，遭禍時就會開始懷疑此道不真，不去探究禍端的起源，卻老是責怪這個「道」，最終倒楣的就是傳道者，因為這時候道友會開始心生疑慮，漸漸地不再像初時那樣的認真投入。跟著老師修煉這麼多年，我實在覺得很感嘆，果然人心禁不起一丁點兒的考驗，只要道友有些什麼不如意，必然是懷疑此道，心生怨對，而不是反省自己。也難怪老師常常要背黑鍋，忍受許多懷疑的眼光，我終於能體會為什麼王重陽當初傳道心灰意冷而選擇遁地，因為大部分的人心都是如此的不堪一擊，甚少人能夠堅守道心。單純的想要傳授大道，卻被人心的種種險惡搞得傷痕累累，也難怪重陽祖師會覺得很失望，不想再多言。

許多仙真修士都告誡世人，千萬不能把福報享盡，因為接踵而來的必是災難。要知道「吃苦就是了苦，享福就是消福」，一個人此生能享多少福報皆是定數，就像銀行中的存款，終有用完的一天。明得此理的人，就會非常珍惜這些福分，節儉度日，而且不忘繼續造福，累積功德。常聽現代人說：「唉呦！人就是要活在當下嘛！賺那麼多錢不用來享受，那何必辛苦賺錢？」尤其年輕的一代，這種及時行樂的觀念非常濃厚，與早期那些長輩含辛茹苦、任勞任怨、省吃儉用、知福惜福的心態差很遠。所以說這也是現代人的通病，舒服的日子享受慣了，哪裡還能吃苦？

根據我觀察道友，認真修行時，生活較為安定，事業順利，身體健康無毛病，一切都比較順遂；但是若懈怠下來，沒能認真行道，就會開始出現狀況，不僅健康亮紅燈，事業開始走下坡，甚至家人也容易災禍連連，搞得自己大受影響，而心煩意亂。這時候就會開始懷疑此道法，心想修道怎麼還會有這些不順呢？殊不知這一切還是由自己的心念而起，只因為福報已經開始慢慢耗盡，所以福盡則禍來，並不是此道有問題，而是自己對道認識還不夠深。

「求福」是人之常情，但其實在修行過程中，應該要慢慢把這種求福的心態漸漸淡化，怎麼說呢？因為修此道貴在「清靜」二字，清靜就是無妄念，既

無妄念也就是無欲求，有了求福的心，還是在求，對於修行的成果會大打折扣。所以愈求會愈得不到，愈得不到就愈煩惱，如清靜經所云「煩惱妄想，憂苦身心」，接下來「便遭濁辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道」。因此道友們應該想想，自身得不到福分的問題出在哪裡？重點就在於「求福」的心念，擾亂了原本平靜的心靈。別小看這個微微的心念，如果沒有自覺，任由念頭滋長，常繞己心，這時候心已然不清靜，成天只是在想著要享受福報，因此處心積慮所作所為，都繞著自己的慾念在轉。這也是很多師兄姐修行有小成以後又退道的原因！這些師兄姐入門後累積了一番功力與功德，慢慢的改善了生活，身體恢復健康，事業蓬勃發展，簡直是滿面春風，洋洋得意。這時人心會覺得不滿足，嚐到甜頭以後，就想要更多的財富與成就，於是腦袋就開始不安分了，心裡所盤算的都是要如何能享受更多的福分。其實這時候已經是識神作祟，貪念讓自己的道心又慢慢被遮蔽了。想想在六根的作用之下，當然又開始在滾滾紅塵中浮沉，修行的效果就顯現不出來了！之前所累積的功德，都轉換成福報，也用得差不多了，加上貪念欲求之心一起，讓自己的福報消耗更快，想當然爾，命運就開始走下坡囉！

因此經書都說，當我們修行境界愈來愈提升時，應該要學會「忘」以及「藏

拙」，也可說是「慧而不用」，這可以比喻在很多情況中。意思就是說修行漸漸累積功德與福報時，最好是不要貪戀的去享受，而且要用平常心來看待，也就是「不以物喜，不以己悲」的意思。享福或得到好處時不要沾沾自喜，否則很容易得意忘形，而失去了分寸，最終就會樂極生悲；遭禍及身陷困境時也不要耿耿於懷，否則很容易心生怨對，而失去了鬥志，最後便會喪氣退道。所以說這個「平常心」還真是最佳寫照，平常心就是自然，我們都知道「道法自然」，也就是平常心。當一個人面對不同的境遇，皆能淡定以對，不怨天不尤人，那麼必然能得到最多的福分。

為什麼特別提到這「平常心」呢？因為平時跟道友聊天，發現大家很難做到這一點，每個人總是有數不盡的三千煩惱絲，好像今天解決完一個小煩惱，明天又生出一個中煩惱，後天又來一個大煩惱，週而復始，簡直都被煩惱牽著鼻子走。所以有些人來道場呢，老是愁眉苦臉的唉聲嘆氣，旁人看了也會受到那鬱悶氛圍影響，而覺得厭煩。簡單來說有些師兄姐就是放不下，這個也執著、那個也執著，一絲絲、一縷縷都放在心上，情緒隨之波動。心無法定靜，煉出來的都是濁氣，隨著血液循環，當然渾身都不對勁。說實在這類人如果不從自己的心態去改變，修一輩子還是一樣的沒有起色，求師父也沒有用。這些人的

貪念和慾望太重了，得失心太強烈，忍受不了一點小挫折，遇到事情只會指天怨地的說自己有多苦，羨慕又嫉妒別人能成功享福。所以我發現很多人都是被自己的煩惱心害慘的，一日不斷絕慾念，就無法脫離苦海，只能看自己要如何去磨煉心性、轉變思想了。

人有求福之心，也是因為自認有資格得到這些福分，所以才會嫉妒他人的成就，怨嘆上天不公平。我們應該跳脫自己的觀點，用客觀的角度來論事，就很容易理解了。問題人常執著在「我相」中，用自己的眼光看世界，每個人都「我要」、「我想」的框框裡生活。因此當自己沒有獲得好處時，就會感到不服氣，而開始忿忿不平。不過在旁觀者看來，其實一切都很公平啊！是人在我執之中，看不清楚罷了！

且說人安分修道，福分自來，這是事實。不用處心積慮去算計，也不用費盡心機去爭取，只要常保清靜心，無妄無所求，認真的行道，上天都會把一切安排好，讓此人能享受各種福報。這些都是我多年來行道的心得與感應，有好幾次我都莫名其妙得到好處，而且天時地利人和就巧妙的搭配好，彷彿這一切都是為我而鋪的路一樣，讓我驚呼神奇！反觀周遭的人汲汲營營努力的爭取，最後的結果卻不盡理想，甚至希望落空。我也從中明白「我不爭，誰與相爭」

的道理。其實一開始我跟大家都一樣，喜歡求福，得失心也很重。但慢慢的從行道的經驗中得知，真的有如仙佛所言，只要真心修行做功德，不用費心去求名利，最終名利自來。也因此我慢慢的洗掉自己的慾念之心，雖然還沒有做得很好，但也能漸漸的放下一些阻礙修行的錯誤心態。

先儒焦澹園說：「人生衣食財祿，皆有定數，當留有餘不盡之意。故節約不貪，則可延壽；奢侈過求，受盡則終，未見暴殄之人得皓首也。」這也說明了人的福報有限，能節約生活不貪求福祿，自然可以延壽；倘若過分奢侈，福報享盡之後，必定福盡而死。

福與禍就像太極，是一體兩面，所謂福禍相倚，所以福分來時也不用高興得太早。《韓非子·解老篇》中說得很清楚：「人有福，則富貴至。富貴至則衣食美，衣食美則驕心生，驕心生則行邪僻而動棄理。行邪僻則身死夭，動棄理則無成功。夫內有死夭之難而外無成功之名者，大禍也。而禍本生於有福。故曰：『福兮禍之所伏』。」同理，遭禍也並非盡皆壞事，同上文續曰：「人有禍則心畏恐，心畏恐則行端直，行端直則思慮熟，思慮熟則得事理；行端直則無禍害，無禍害則可活盡天年；得事理則必成功。盡天年則全而壽，必成功則富與貴。全壽富謂之福，而福本於有禍，故曰：『禍兮福之所倚』。」這跟

陰符經所謂的「恩生於害、害生於恩」有異曲同工之妙。

不知足詩曰：「終日奔波只為飢，才方一飽便思衣；衣食兩般皆具足，又想嬌容美貌妻；取得美妻生下子，恨無田地少根基；買得田園多廣闊，出入無轎少馬騎；槽頭結了騾和馬，嘆無官職被人欺；縣丞主簿還嫌小，又要朝中掛紫衣；作了皇帝求仙術，更想登天跨鶴飛。若要世人心裡足，除是南柯夢一回。」所以說穿了，還是人們自己的心態有問題呢！

瞭解這道理以後，就能夠釋懷了，平淡就是福，過多的名利也會帶來相對的災難。心情平靜以後，修煉此先天氣，就能大放光彩，修出一番成就來。如果還是執迷不悟的繼續隨著名利打轉，等到福報和陽氣用盡，就是受苦的開始了。

是你的躲不過，不是你的也難要。老師常耳提面命的勸我們，平時要多做功德，修行路才會順。有些人只是聽聽而已，當作耳邊風，殊不知這功德的力量極大，讓人難以思議。功德是一切福報的後盾，有功德必定能享受福報，所以儘管去累積功德，不僅能提升修行的靈氣品質，還能過著平安康泰的生活。如果修了好幾年依然無法放下自己的執著，那就真的該好好檢討自己了，別再怪此道不真。

☆十、真靜

如一

最近老師的課程正進行到「古佛金剛經」，從頭到尾不斷的出現「阿耨多羅三藐三菩提」這個詞。根據老師的解釋，「阿耨多羅」是指無上最殊勝，「三藐三菩提」指的是正等正覺。雖然以前接觸佛教經典，也多少看過這些解析，但總不是很明白到底那代表著什麼？只能憑藉想像，覺得「無上最殊勝」應該是一個很了不起、很崇高、很遙遠的境地，好像跟我們搭不上線。也因此有些比較沒自信的人，覺得那是仙佛住的地方，反正我們凡人也觸及不到，所以不用去想了；另一些比較會唬爛的人，則會誇大其詞，說自己的靈魂可以跑到那個無上最殊勝一遊，和仙佛同樂共舞，用這些不切實際的言語來博取他人的欽羨，招攬信徒。而「正等正覺」對我們一般人而言，就是正念、正信，或說善念、善信。因此常聽很多人說：「我這個人很正派，不害人、不殺人，說話很實在，所以是好人。」以上這些都是大部分人的觀念，但跟真正的經典所述卻是相去甚遠。

老師在課堂上已經明確的為我們開示，「阿耨多羅三藐三菩提」指的就是：神氣合一、虛空、智慧、覺悟。也就是煉功煉到清靜無妄念，靈光出現，大智慧展現的境界，也可說是明心見性。等同於金剛經中提到的「無我相、無人相、

無眾生相、無壽者相」，也就是清靜經所云「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。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。」此「真靜」的境地若不是行功久久、長期的進德修業，是很難去體會。以前我都認為「靜」就是周遭很靜，一點蟲鳴鳥叫、人聲車聲等雜音都沒有，從小我就很好靜，因此不喜歡在人群中攪和，常獨自一人躲在小空間裡頭享受那種靜謐之感。有些人的個性喜歡寧靜、不愛喧鬧，所以特別討厭那些聒噪的人，只要身處吵雜的環境中，就覺得心煩意亂，甚至會感到頭痛，最後就大發雷霆希望這些人安靜一點。以前我就是這樣，受不得環境一點吵鬧，而煉此功法之後，才明白真靜是內心之靜，不是周遭的假靜。如果打坐時能夠坐到神氣合一，此時就不會再受到周邊的干擾，那些吵雜聲雖然近在耳邊，卻會變得很遙遠，最後化成一種「嗡嗡嗡嗡」的聲響而已，內心不再受到牽動。經歷過這個現象後，方知經書都說修性要在凡塵中，只因為喧囂鬧場才能檢視出打坐的靜定功夫有多深。有些人煉功打坐時，耳朵還是注意聽著旁邊的人在聊什麼，甚至還會突然的開口插嘴回話，這就代表心沒有清靜，沒有進入神氣合一的境界。因此如果一個人靜靜的在深山裡頭打坐，就很難去判斷自己到底有沒

有練就靜定之功，所以還是得在塵市中煉性。

其實靜定之功在道場才是最好的練習場所，怎麼說呢？因為道場有各式各樣的道友，每個人來自不同的環境、家庭，有著不同的個性。大家相聚在一起，為了能夠圓滿的共事，一定會有需要磨合、調整的地方。簡單來說，我們要去適應各種五行性格的人，才能讓自己的心胸更寬闊！別小看這個功夫，磨起來可是挺累人。有些師兄姐為了怕麻煩，而不願意投入道場內務的運作，其實這是一種逃避的心理，因為一旦與他人共事，就有許多需要放下身段改變自己的地方，這些人不願意花時間花心力在自己的習性下功夫，寧願躲在自己家還比較習慣。至於平常上班是不得已的，為了掙一口飯吃，看在領薪水的份上也是得吃苦忍耐，因此可以去調整自己的心態，忍受機車的主管，或是討厭的同事。但是道場很自由很開放，老師沒有立下什麼規矩強迫我們得分擔道務，於是人就會挑簡單的來做，而不願意承擔大任來挑戰自己，這樣子對於修性方面比較難有什麼效果。在家或在公司，都是自己已然習慣的場合，也比較能甘願的去調整自己，至於道場則是很不一樣的生活空間，能夠激盪出的火花會更多。所以相較之下，常來道場接觸師兄姐，大家一起做事、研討，會進步得比較快，這是因為心性接受了磨練之故。再者若於道場討論大道學問，也能較快速的導

正一些錯誤觀念，而提昇自己的道學知識。此外，道場本來就是安靜的場所，師兄姐在此打坐煉功，有好的磁場覆蓋，比較能夠入靜，加上仙佛的加持，也能少掉很多雜氣的干擾。所以道場兼具了修性與煉命的功能，既不需要到外面去流浪苦尋共修者，也不用費心跑到深山去打坐，只要來道場，性命雙修兼備，這麼好的場所，應當要好好把握啊！

記得上次研討時，有師兄提及他正打算煉清「淨」，因為他覺得「淨」這個字是更上一層的境界。我一聽很不對勁，「淨」的相反就是「不淨」，如果執著在「淨、不淨」，那不就跟神秀一樣的「時時勤拂拭，勿使惹塵埃」嗎？腦袋還存在著一個「東西」要把它「擦乾淨」，修「淨」等於是還執著在「有形」，還沒能體悟虛空無形的境界。況且經書的用字都是有其涵義的，不是亂寫的，如果「淨」是更上層的境界，那何以不命名為清「淨」經，而要叫做清「靜」經呢？只因為「靜」講的是虛空，是形而上之道，「淨」則是後天，是形而下之器。所以說來道場研討有很大的好處，可以藉由討論，來檢視自己對道的認知深淺，如有錯誤的觀念就能隨時被導正，才不會煉錯而不自知。有人說我只是想煉身體健康而已，因此只知道打坐的方法，要回家自己煉就好，不想來道場上課研讀經書或是做道務。其實這樣的想法也很奇怪，根本不可能

有這樣煉半套的，因為這個功法有很多的步驟，不是一個口訣就能得到全部，修煉過程中會出現很多現象，若沒有時時與老師討論，會有很多的狀況產生，自己無力解決。我也是看過好多師兄姐的修煉過程，方知這些種種變化，不過有些人的個性可以聽進他人的勸告，而調整自己的功法，讓修行路很順；有些人就很不信邪，或說是很愛面子，堅持自己心裡所認為的那樣，這類人就只能等到真的碰壁，才會知道自己的觀念錯誤，因為即便是有經驗有成就的人為他指路，他也不會聽信。

為什麼說修此功法不能只想煉身體健康，而不修仙佛之境呢？那是因為這身體屬於「命」，煉身體健康純粹只是在煉「命」，不去認真理解經典、不做道務磨性，就無法煉「性」。性與命又是一體的，因為命是太極，性是無極，太極本無極，無極本太極，這命也是從無極而來，若不煉性，那麼也無法有命。簡單來說，不修性來提升這陽氣，那麼也不會有太好的命，也就是無法讓身體恢復到完全健康無病，更不用說延年益壽。所以我才發現有些人的觀念有點偷懶，想要做半套，就得到長命百歲，這根本是不可能的事情！沒有煉性就無法進到虛空之境，也體會不到何謂「真靜」，在功法上頂多只能停留在煉精化氣而已，是沒辦法更加提升的。又元精為性，元氣為命，不好好煉性，也沒有源

源不絕的元精讓您化氣，因此永遠都在「煉精化氣」這一關琢磨，身體狀況就會時好時壞，雖然不會有大病，但也不會都沒病。若修性修得不好，連煉精化氣也化不成，那就生重病進醫院啦！所以才說只做半套就想修更上層的境界，這是不可能的事情喔！

至於功德可以幫助我們煉性效果更好，所以說功德很重要，老師也常勸我們做功德。之前有師兄也問我：「法布施和財布施，哪一個效果會比較快？」很巧的是，那一堂老師上古佛金剛經，正好有提到說法布施的功德比財布施要多十倍百倍。也因此如果我們想要更快速的轉運，應該是必須致力於法布施才對。但問題又來了，法布施也不是隨便就能做到的，首先要真的能懂這大道正法，再來就是要會辨別對方的心性與五行性質，才能為其開示正確的路。就好比醫師經歷多年學習、受訓，才能看病、開藥，若自己什麼醫理都不懂，根本無法判斷病人病情，也不能開出正確的藥方。法布施也是一樣的意思，自己要先下一番苦功研究這道法，達到一個境地之後，才能做有效的法布施，也因此剛入門學習的話，能做的法布施少之又少。所以依我之見，還是財布施會比較快速，對我們來講也比較容易做到，因此對於初入門者，先從財布施下手，然後一邊努力的進修、研究經典、瞭解大道，慢慢培養自己法布施的條件。待學

習到一個程度，才能正式進入法布施的行列。不過也不是每個人都能很快達到這境界，也許三年五年，還是沒辦法做法布施，在此我也提供一個快速便捷的方法，那就是：「幫助老師傳道。」老師做的是法布施，至於學員們就做財布施來當老師的後盾，包括：建立道院、擴充設備，把一切傳道需要的場所、工具都打理好，讓老師不用為此煩惱，因而就能無後顧之憂的專心做法布施。又學員們寫心得出善書，也是基礎法布施的一種，大家集結起來的力量，就很可觀了！當我們分工合作，所做出來的功德不可小覷，比自己一個人微薄的力量還要大幾千幾萬倍。因此若真想要快速的看到成果，應當要有下定決心的毅力。

最近跟師姐聊天，看到她入門修行約一年半，就有很多的體悟與好的轉變，真的為她感到很開心。她也說投入在此大道，呈現出來的效果，是真的可以看得到的、感覺得到的！她說她無法用言語來形容這種奧妙的感覺，但是我能懂她的感受，因為這也是我的感受！我們以前都一樣有著跑靈山的歲月，我們也都很認真在執行那些所謂做功德的事務，也嘗過不少的苦頭，但都沒有什麼起色。而把一樣的金錢、心力投注在道聖門這個大道，很快很快的就有效果了，其轉運速度之快，是非常驚人的。為什麼有些師兄姐沒辦法感受到這種神速？那是因為沒有火力全開的投入修行，有些人是一點點一點點慢慢做，雖然有得

到改善，但速度很慢很慢很慢，有時候要好幾年才能開花結果。有一類人是帶有計較心在做的，雖然有投入修行，但內心放不開，還有算計的想法，這樣也會導致效果大打折扣，命運起伏也就很大，有些災難也逃不過。從一個人的修行境遇，就可知他的靈氣等級。

所以入門修行還得細細的去觀察、瞭解每個人的命運、心性，就能知為何一樣的老師、一樣的大道，卻培養出不同的師兄弟姐妹。此道至真，上天很公平，讓大家都平等的機會生存在這世間，至於這條路該怎麼走、走得跌跌撞撞或是平安順遂，就看自己如何去造化了！

☆十一、心由香傳

行界

很多經書的開頭都有爐香讚及開經偈，爐香讚的經文為：「爐香乍爇，法界蒙薰，諸佛海會悉遙聞，隨處結祥雲，誠意方殷，諸佛現全身，南無香雲蓋菩薩摩訶薩。」其大概的意思是焚香向十方方法界諸佛菩薩祈禱，以一片至誠及妄念不起之心，自能感應十方方法界諸佛菩薩的保佑，而能夠心想事成。從小每到廟裡拜拜，大人總是點著香而口中念念有詞的祈求佛菩薩，能夠保佑全家大小平安無事，當時香火鼎盛，但隨著環保意識的抬頭，為了節能減碳，很多廟宇對點香的數量都有所限制，所以只能心香一炷，雙手合十的表達內心的心意。

中國人祈禱習慣用香，讓自己的內心所求隨著香煙的傳導而能上達天聽，而西方外國人則是用心的默念禱告，其道理是一樣的，就因為自己對平常的瑣事模稜兩可及內心的欲望沒有自信心不能掌握，無法去實踐或實現，而訴諸於上天佛菩薩保佑期望能夠實現。現代的人壓力實在是太大了，所以神明在無形當中就成了一道內心壓力宣洩的出口。同修的祖母今年已97歲高齡，在她的親朋好友同輩當中大都已離開了，所以能夠找到講內心話的人幾乎沒有，慢慢的身體開始不舒服而怨聲載道，所以每天祈求上天趕快帶她回老家去見老伴，尤其是老伴的忌日更是傷心，家人也只能安慰並帶她去看醫生，醫生還真的有一

套，她開始向醫生訴說身體痠痛全身都不舒服，希望醫生能開好一點的藥，如需自費也沒關係，醫生說這只是老化的現象沒什麼，應該還伴有老人的憂鬱症，醫生問：「阿婆妳平常在家都做什麼？」她說我每天都撚著佛珠唸佛號希望能夠趕快離開去見老伴，醫生問平常都唸多久？她說每天早晚都有唸，醫生突然對她說妳唸得還不夠所以不能去見老伴，回去後要多唸，唸夠了佛菩薩自然會帶妳回去，我開好一點的藥給妳而且要按時服用，那痠痛很快就會好了。她一直謝謝醫生都說這位醫生人很好很親切，原來醫生開的藥只是維他命，她都說這位醫生很厲害，吃了他開的藥後整個人精神都好起來了，而且每天更認真的唸佛號。

記得剛進道聖門時，每上完香總會看到師兄姐們在研究香爐裡的香，問說這香是誰點的，原來大家是在研究香譜來斷吉凶，詩曰：「心血來潮三炷香，男女虔誠禱上蒼，香譜仔細參詳之，吉凶禍福可預知」，吉凶應驗法有24種香譜，有平安香、仙佛感應香、增財香、惡事香、福壽香、功德香、消災香、疾病香……等等，剛開始很有興趣，會研究香譜現象，但後來了解心由香傳，道法自然的道理後就漸漸平淡了，所以自然是沒有吉凶的。一年四季春夏秋冬，農作物經歷了生長收藏階段，果實成熟了而瓜熟蒂落，秋收屬殺，大自然老天

爺的殺是至善的，因為果實落地，其種子只要時間一到，又開始發芽延續生命，如此而生生不息，天行健，君子以自強不息，所以我們要效法自然的規律以趨吉避凶。道德經寵辱章云：「吾所以有大患者，為吾有身。及吾無身，吾何有患？」身即形，有形的東西有一天終究會毀壞，所以受到五行的拘束就會有吉凶。以自己的經驗來講，只要內心有所求希望仙佛保佑，都會出現仙佛感應香，就看所求何事再以抽籤或卜卦的方式來尋求解答，如心無所求只是點香向仙佛請安，看看出現的是什麼樣的香譜是很靈驗的，例如功德香，代表要多做功德則神靈默佑，此香適合修道人與行善者；增財香則代表財運亨通，十日內有意外的收入進來，這要看個人的福分，以我來講因不是生意人只是拿固定薪水的員工，只要點到增財香那就是快要領薪水了；再來疾病香是大家所不喜歡的，點到此香即要防患自己或家人生病了；那惡事香即是非多，做事都要三思而後行。記得有一次點的是疾病香，所以心裡了解這陣子要特別注意身體健康了，沒想到隔天要上班前女兒說她全身不舒服又上吐下瀉，只好帶去看醫生吃藥，雖然香譜很靈驗，但不好的預測還是發生了，自己很小心沒發生在自己身上，但發生在家人身上還是會擔憂，必須花時間心力去解決。凡事都有陰陽好與壞，所以香譜裡有功德香明示我們要謙虛，自然會有貴人來相助突破難關與厄

運，這是我自己的經驗感受與大家分享交流。

易經第31卦是澤山咸，山澤通氣，至誠感人，天地感而萬物化生，聖人感人心，而天下和平。觀其所感，而天地萬物之情可見矣。「感」把心去掉即是「咸」，咸卦即是無心之感，感可以說是感應、感覺、感動、感情都可以，自然者，無心之感，勉強者，有心之感，要感應首先要無心，無心之心才是真心，這無心是心無罣礙沒有妄念沒有念頭，人心死而道心生。《象》曰：「咸，君子以虛受人。」也就是教我們要有謙虛包容的心，就像是山上的水沒有受到污染一般，潔淨清新，天地萬物都有感應，而人在天地之間，遠取諸物近取諸身，人為萬物之靈，人身難得今已得，所以要好好把握今生努力的修行。

☆十一、重生

懇助

好久沒有寫心得了，我也來寫個心得吧！

在某年某月的某一天，心臟有被壓住的感覺，壓得讓我無法入睡，那時我就起來煉功，煉了一會兒，感覺似乎比較舒服了！想說躺了要睡覺，又沒有辦法睡，這樣陸陸續續來來回回的煉功。不得已我只好去大醫院檢查，檢查心电图跟抽血，當下查出心臟有問題，醫院叫我在急診室等待住院，然後有開一些抗生素讓我施打，連續打了好幾天有比較緩和。在當下起了一個念頭要起來煉功，一天大概都坐十幾個小時，在急診室大概待了十幾天然後通知住院，之後醫生就做基本的檢查，後來告訴我的心臟功能剩十幾%，於是要做心導管手術，做的過程只有十幾分鐘就結束，我很訝異的問醫生，怎麼會這麼快？他告訴我說血液是流通的，所以不用裝支架，他說是因為心臟肥大，大得像一顆籃球那麼大，我當下回答醫生這麼誇張啊！醫生說這樣才會造成心臟無力，走路就很喘，於是需要治療一個多月讓心臟緩和一點。

之後接受治療後，到出院前的一個禮拜，醫生說我要租氧氣筒回家，叫我每天要背著它24小時不能離身，也告訴我如果這樣還是不行，要給我做換心臟手術，當下我想著不能這樣被擊倒，於是醫生離開後我又開始繼續打坐，一直

到出院前三天，心臟復健科醫生過來跟我聊天，然後做一些基本的運動與評估，也告訴我這樣做心臟會比較好，結果醫生發現我的體力怎麼變這麼好也不會喘了，然後我就出院了。

到家後，覺得有比較好就沒有繼續打坐了，經過兩個禮拜後又開始不舒服，去急診室後發現肺部積水發炎，在當下又起了一個念頭開始打坐煉功。在急診室一樣待了十幾天，住院之後醫生告訴我發炎很嚴重，最少要住一個多月。大概打坐了三個禮拜左右，醫生評估我好很多了可以出院，當下我在想是因為我有在打坐的關係，所以才好得這麼快。

出院後，我又不想理他，又沒有打坐了！大概一個月後病情又復發，一下心臟一下肺部陸續住院八個多月，於是嚇到後又開始打坐，然後也感覺身體比較好了！

這都是因為我的懶惰心一起，就不想打坐，所以才會一直住院，後來我就開始一天一天的慢慢打坐。再來回到道場後跟老師聊天，得到的答案是，因為打坐好像是燒開水一樣，燒到一半你就關掉，才會沒有效果，所以要功德。本來是有想要寫心得的想法，想說病好了再來寫心得，但老師告訴我現在就可以開始寫。

再後來，我有去醫院做檢查，本來我的視力是1.8，後來檢查後的視力變成0.5，還說我的視網膜有血絲。再過幾個月之後又回去檢查，發現我的視力已變成1.0。再做心臟的檢查後，醫生告訴我的心臟有恢復到四十幾將近五十%，他很意外的告訴我一句話，像我這種心臟病例，正常十年能恢復五%就不錯了，我竟然可以恢復得這麼快，他很訝異的看著我！問我有做什麼運動嗎？我回答沒有，於是又繼續開藥給我。後來我又去看新陳代謝科，本來我的糖化血色素檢查出來是11點多，這次回診檢查變成5左右，醫生看著我問說有吃什麼東西嗎？怎麼你的糖化血色素跟腎功能恢復這麼快，因為太驚訝恢復太快了，一般不會恢復得這麼快，所以下次才要調整我藥劑的用量，然後我就開心的回家了。

得到的心得就是每天都要打坐不要偷懶，多做一些功德，例如寫寫心得、助印善書等等，所以我鼓勵大家，做多少就能得多少，你們盡量的做吧！

☆十三、解答

懇助

小時候，有一件事情讓我覺得很恐怖，只要我靜靜的躺在床上，身體感覺好像坐船一樣搖來搖去，有時候搖比較大力，還會被嚇醒，這種情況一直到我長大，疑惑為什麼會這樣子，不知道該找誰解決這個問題。在我大概七、八歲的時候，比如是看電影一樣，可以讓我看到未來要發生的事情，這兩種事情陪我慢慢的長大。曾經也看過好幾次的災難，也因為這樣而躲過災難，一直到我二十歲生日時，看到最後一次畫面，會檢到十幾萬的錢，在當下，我心想哪有可能？但那一天我連續看了三次這個畫面，當第三次看到的時候，我想說真的有一筆錢要進來了，自從得了那筆錢之後，我可以看到未來的能力就消失了。

一直到當兵，幫學長慶祝退伍，我受傷了，在養病的當時，王師兄來跟我聊天，講他親身經歷的故事，當下我告訴他我想要學，但他說他沒有在教，於是他告訴我有人在教，拿道聖門善書給我，我一看就有一種力量吸引著我，這就是我要的東西，應該我多年的疑問就能解決了。於是跟他約好時間去拜訪老師，老師約談之後，正式的拜師，在當下開始擲筊發願要做善事，擲了很久都擲不到筊，於是當下起了念頭，向天公祖直接發願，如果是真的，我拿來幫我媽媽治病，如果是真的，就讓我過吧！沒想到一講完一擲筊，馬上就三個

聖筊，正式開始拜師，老師幫我啟靈，啟靈之後身體開始晃動起來，老師幫我加氣的過程，我晃動愈來愈大，很快地就過了三個小時，煉功完之後我全身非常舒服。

在那之後有聽老師在上課，一段時間之後，我的疑問就都解開了，於是我很認真的去上課，愈來愈知道老師在講什麼了。過沒多久後我有到台北去上課，看老師都會跟外面的道友在聊天，我也在旁邊靜靜的聽他們在講什麼，慢慢我開始顧起道場，外面的道友會過來跟我聊天，我也開心的聊，一切都自然而然沒有想太多，這就是道。其實沒想那麼多很自然講的話，有時候都在想為什麼會講這麼多，可能就是我开始付出、開始成長。

過沒有多久之後，台灣清靜學會開始承辦，於是我開始賣完早餐之後，就去道場跟外面的道友聊天，講完他們的疑問之後，告訴他們我們有在上清靜經，一陣子之後道場的人愈來愈多，之後開始放善書，帶領裡面的學員一起去，自己也沒想那麼多就愈做愈多，在做的當下也成長很多，我也常告訴學員我們的善書有限，有機會大家一起放善書、做功德。那時只要道場要做什麼事，我講一聲，道友都會很全心全意的付出。

在一次去放善書的過程當中，在高速公路上有一輛大貨車，從旁邊直接切

進來，當時我就說我們先讓他過，我看到會發生事情，他超車沒多久之後大貨車就直接爆胎，我們心裡想說好險沒有跟過去，躲過了這個災難。其實道就是很自然，只要你找對老師，肯誠心的付出學習，你就會成長得很多、成長很快，只怕你不付出不學習，那就不會成長了！

就像一字兩面體，有惡有善，只要付出你就有正能量的產生，只要不付出，你的負能量一樣沒有減少，我鼓勵外面的道友，看到我們的善書覺得不錯，可以一起來學習一起成長，有什麼道的疑問來道聖門找老師，老師一定會很樂意為你們講解，各位師兄師姐也會跟你們一起聊天，歡迎大家來聊天！

☆十四、緣分

揚道

緣分之深淺，修行時機之到否？細細深思，果真耐人尋味。本人約在二十六歲拿到本門的善書並閱讀，那時的我看不懂善書的內容，所以也錯過拜師的時機，卻在三十二歲時在松山慈惠堂再度看到本門的善書，那時看懂內容了並且急至道場一窺究竟，當時是我人生的最低潮，沒想到同時也是人生的轉捩點。拜師後每天只知道傻傻的靜坐，當時老師上課的書籍是黃元吉真人所著的丹道法訣，書中所詳述的水火、鉛汞、天降之甘露水統統看不懂。直到後來才慢慢懂得理氣合一、性命合一、神氣合一等，理者，混混沌沌，能主宰萬物，有條不紊。氣者，浩浩蕩蕩，彌綸萬有，宛轉流通。理氣合一曰仁。故先儒云：「仁者人欲盡淨，天理流行。無一毫為人之偽。」又曰：「生生之謂仁」要之，仁者如木果之有仁，其間生理生氣，無不具。天地生萬物，聖人養萬民，無非此理此氣為之貫通。

傻傻靜坐一段時間之後，氣機就慢慢地浮現，日積月累也出現了一些靈動的現象，再加上勤行功德能開口講靈語也能夠感受同修的氣機因而幫其治病靈療，收回再煉幾乎每次靜坐都能感覺很舒服的狀態甚至懶到不想起來，氣愈足心愈靜，就能達到忘我且不知身處何時？何處？等境地。人之本性源自於父

母，本命則來自於天地，故人之五臟六腑乃至毫毛孔竅由天地氣機所生成，先天氣機固守乃生耗盡則亡，食物只是提供營養卻無法防止生病及老化，惟生身之先天氣機可以治病、改變命運、乃至開啟智慧，人與天地並稱三才，惟人可奪天地之全功。生生不息創造萬物的氣機正是貫通天地道理最好的見證。

人之三寶元精、元氣、元神，對應天上三光為日、月、星，對應人之三達德為智、仁、勇。勇，「知恥近乎勇」，有勇氣承認自己的錯誤，對應人之元精已固，具有明辨是非且改過的勇氣。仁，上面已經提過，是很純的元氣足以滋養元神。智，不是一般的智慧，真正懂得大道並能貫通三教的經典，實修實煉能引導別人修行開悟之明師，不是讓人膜拜跟在身邊就能成佛的名師。每人都具有佛性，自我的本性就是佛性，忠於佛性就是自我的主宰，不是膜拜也不必跟著別人走，透過自我真實修行把精氣神合為一體，一步一腳印慢慢達到五蘊皆空乃至寂滅的狀態，頭腦清楚、心情愉悅、氣色透亮、命運轉變、事業日上。修行是真正具有極大的好處，甚至可超度九玄七祖，只可惜名利富貴覆蓋了靈性，因而不能成就。「先顧佛祖才顧肚子」意思是先把智慧修出來就不用怕餓肚子的，不是放棄或不管家人的意思，只顧自己修行不管家人於道義上有所虧欠，良心便會不安，修行也是要找回本來的良心，也是經典所說的良知良

能，故不利於修行的事就不要去做，才能累積自我的德行。

在道場將近二十年了，看到了許多師兄姐來了又走，感到相當的可惜，歸咎的原因不外乎幾類：一、想追求金錢和神通；追求就已著相，心態又不正確，所以到最後修不出來只能選擇離開道場。二、上課沒認真聽講不明白正確的修行方式；如果有認真聽課，就知道修行需要長時間的靜坐，是急不來的，沒有修出元精又哪來的元氣足以養元神，幼兒園沒畢業就想要上大學怎麼可能？煉功是需要一步一步來的，每一層有每一層的功法。三、沒有佈施；每個人都有業障要還，沒有業障不是往生就是成仙了，如果沒佈施也沒在道場服務，遇到關卡，可能過不去因而退道，行善佈施就是播種，再加上煉功就能開花結果。四、觀念不正確；不是進來修就一切都沒問題了，要保佑平安健康又一路順遂，這樣的觀念導致愈修問題愈多，就開始怪東怪西怪老師，既然有問題發生先要懂得自我反省並且請教老師，清楚問題的來龍去脈才好著手改進，不然不但問題沒改善，最後也只能摸著鼻子離開。五、心態的調整；很多人修行一段時間後進步得很快，再一段時間歸於平淡修來修去都一個樣，就會以為大道原來只有這樣而已，真正的大道浩瀚蒼穹、無際無邊，再來看看真正的仙佛是否都具有大智慧而且法力無邊？解決問題通常都只要一瞬間而已，仙佛也由凡人修，

修行有個秘訣跟大家分享：「默默做，靜靜修。」不追求燦爛的五光十色，以免又產生不必要的七情六慾。這段時間許多舊的師兄姐又回來修了，把握這難得的緣分，金丹大道的大門現正敞開著。

☆十五、煉心

芝盈

九層煉心循途錄（盡言小大周天始末）

九層煉心

初層煉心者，是煉未純之心也。未純之心多妄想，多遊思。妄想生於貪欲，遊思起於不覺。學人打坐之際，非不欲屏去塵情，無如妄想才除，遊思忽起。法在止觀，乃可漸漸消熔。止則止於臍堂之後，命門之前，其中稍下，有個虛無窟子，吾心止於是而內觀之。心照空中，與氣相守，維繫乎規矩之間，來往乎方圓之內，息息歸根，合自然之造化，巍巍不動，立清淨之元基。從此一線心光，與一縷真氣相接，渾渾灑灑，安安閑閑，此煉心養氣之初功也。第一次閱讀到九層煉心時，感覺很熟悉，就像在閱讀他人靜坐煉功的感受，但讀起來卻又有似曾相識之感。當然，功法的曲折離奇層面，每個人感受是大不相同，卻總有著相同之處！初時讀起九層煉心，立馬就想到清靜經所說的九節玄功，其實這九層與九節，有著異曲同工之妙。清靜經裡所說的九節，九是講煉功最高境界的說法之意，而九節玄功，所指的是築基，煉己、採藥、得藥、進火、烹煉、溫養、沐浴、退符，這些在之前老師上課時有說過，九節合而為一時，其實只有一節，這種看法很玄是吧！但確實是如此，靜坐時，沒有感覺才是最

好的感覺，因為氣機會一層一層的往上修，所以說，修行不比天資聰穎，只求勤奮，自己有多用功？有多勤奮？不用別人說，自己最清楚。故修行時，會遇到一些問題，各式各樣的問題，每個人都會遇到，這些困難與障礙，也是修行的一部份，這無可避免，但卻是非常珍貴的學習機會。這次寫作，我並不著重於經文翻譯，只挑一些名詞加以述說，畢竟，煉虛這階段，還沒有體會到那層次，故不願加以言說，以免誤導眾生，如此得承擔罪過！

初時煉心，光是要修煉這份妄想及遊思，可想而知，有多難！這些塵情，與日常生活息息相關。靜坐，對我而言，最可怕的並不是妄念，因妄念有法可治，這個法亦是調息、回光，但如面對遊思，這就難了，自己可是會不由自主的，沈溺在遊思的情境裡跟隨其中，也沈溺於其中，在遊思的過程裡，如沒有人點破，會不易自知！有一陣子，我靜坐時，只覺得，怎麼下坐後，與往常有所差異，平時可維持三天的精力充沛，變成：居然只維持一天就累了，所以我開始有所警覺，一定是那裡出了問題，但由於不自知，摸索了二、三個月，還是不太清楚問題到底為何？直到老師講起遊思，才恍然大悟，可惜呀！當了二、三個月的白老鼠，竟然混然不知，靜坐時的遊思為何物？當然，這些靜坐的現象，來自於持之以恆的修煉，沒有持續性的修行，是很難察覺這些現象的，

就像許多人會參加團體，想藉由共修得到幫助，這是因為團體共修有時間表，如此，讓人能更容易規律的靜坐，這便是道場媚力所在，有些學員可能會發現，在道場打坐，可以讓人很快的將心靈沈澱，能更快的進入狀況，當然，這體驗的過程裡，可能需要一點時間試驗，多試幾次後，就會發現，原來在道場修煉是這麼舒適自在。

二層煉心者，是煉人定之心也。前此一線心光與一縷真氣相接，若能直造杳冥，自當透出玄竅；奈何定心不固，每當識神所遷，心與氣離，仍不能見本來面目。法在心息相依之時，即把知覺泯去，心在氣中而不知，炁包心外而不曉，氤氳氤氳，打成一片，此是煉心合氣之功也。有學習過靜坐的人都知道，當氣產時，念頭也會隨即而生，故第二層煉心，提到，每當識神所遷時，即心與氣離，說的正是這個意思，當你靜坐到氣產生時，念頭隨即而生的當下，如不回光，妄念即紛至沓來，這些經驗，如沒有人加以分享，一般人，早就修到不耐煩了。因這煉氣的狀況就是這樣，想要修性，就得煉己，煉己，可不是那麼好玩的，所以我曾說過，修行要有決心，沒有決心，什麼都不用談，光是心魔這關，就過不下去了。

最近這幾次上課，與師兄姐聊天，其中，有位師兄(姐)對修行，真的很恐

懼，師兄(姐)的觀念已被誤導，總是害怕靜坐時所發生的一切，當然師兄(姐)，也想著改變，因為他(她)知道，靜坐養生，身體會變好，但卻又害怕靜坐時氣產的現象。有次，靜坐班上課時，他(她)進來辦公室找我聊天，師兄(姐)認為，靜坐會卡到陰，我笑了，我反問師兄(姐)，那請問，現在在道場靜坐的師兄(姐)中，誰卡到陰？當然，類似這樣的開導，不下一次、二次，畢竟，那內心的恐懼，可不那麼好治！又有次，在課堂上，師兄(姐)又再次的提及，他(她)內心的恐懼，這次，我便想分享我初學道時，那股內心莫名的恐懼給師兄(姐)聽時，妙的是，師兄(姐)還蠻聰明的，立馬回我說，不用了，他(她)不想知道在我身上是以何現象呈現！我則笑了出來，因為我希望師兄(姐)可以真正下定決心堅持，不管前面有什麼在等著，也不用害怕。因為靜坐只要內心一感受到害怕，氣就散光了，還修什麼？其實，當我看著師兄(姐)的現象，想起了自己初學道時，我只是沒有師兄(姐)這麼恐懼而已！雖說，經過這些年，這恐懼的狀況好多了，是沒有當初那般嚴重，但不代表沒有，有時，時不時的，心魔還是會出現，這種痛苦，隱藏或漠視，都沒有用，因為修行是修煉自心，想要煉化自己的習氣可不簡單，唯有正視自己是怎樣的一個人？才能得知，要如何煉化自己的習性。前幾週上課，還跟師兄(姐)聊到，初入門時，我只是每天修呀修的，不

知先天炁到底那裡好，當時家中也正好有小朋友誕生，很幸運的，小孩的氣場反應是最直接的，孩子陽氣足，只要一加氣，真的都能立馬見效，也真的很神奇，同時，也是個自我驗證的機會，這些效用直接証實「氣」的回饋，尤其是小朋友受到驚嚇時，也超級有效，但有效歸有效，通常加氣幾次後，則會換我時不時的受到驚嚇。故在課堂上，則是不斷的在加強師兄姐的觀念，想幫人加氣，真的是有幾分本事，才能承擔幾分後果，如凡事恣意妄為強出頭，後果就是自作自受，結果當然也得自行承擔。

三層煉心者，是煉來復之心也。前此氤氳氳氳，打成一片，重陰之下，一陽來復，是名天地之心，即是玄關一竅。此刻精氣神都在先天，鴻濛初判，並不分真精、真炁、真神，即此是真精、真炁、真神。若能一心不動，便可當下採取運行，無奈見所未見，聞所未聞，美景現前，茫無措手，心一動而落在後天，遂分為精氣神矣。法在玄關初現之時，即刻踏住火雲，走到尾閭，堅其心，柔其息，敲鐵鼓而過三關，休息於崑崙焉，此煉心進炁之功也。一陽來復在我初學靜坐時，其實常常發生，我記得第一次體驗到一陽來復時，當下真的坐得很忘我，很靜，但突然間身內有股很大的力量，不知由身內那裡發出來的震動，像極了打雷的威力，震波超強，那強而有力的一震，想必，當下可是嚇了一跳。

問過老師後，才知道這現象是一陽來復，當下，老師只回覆，回光、收回就好。但那有那麼容易，好不容易煉出來，卻又不能因為嚇到，而把它搞砸，可想而知，有多難。總覺得，辛辛苦苦靜坐養氣，到頭來卻一場空，老實說內心還真有點不甘心，因煉出「氣」的是自己，把「氣」搞砸的也是自己，因為只要一嚇到，氣就寥寥無幾了，等於「坐也是白坐」。但靜坐真的需要耐心與時間，幾次下來，煉的純熟後，怪哉，這一陽來復的現象，反而少了，這就是靜坐煉功的奧妙之處，不要認為，相同的現象，都會一直產生，有時，很珍貴的現象，反而只出現那一、二次，因靜坐煉功的現象因人而異。再說到，一陽來復為何是名天地之心？因天有好生之德，地有養育之恩，這玄關一竅指的就是身內氣產的地方，靜坐時，氣產的地方，並不會指明在身內的那個部位，而是全身上下都有可能會是氣產的地方，而當這氣修出來時，動極再靜時，此時第二回合的靜寂，所修煉出來的氣，回收身內再煉，就是藥，此藥，就是內文所指的天地之心，因此氣機就像天地之氣一樣，能生生不息，故所以說，靜坐修煉，為何能百病全消？說的就是這個道理。

四層煉心者，是煉退藏之心也。前此踏火雲，過三關，心與炁隨，固已入於泥丸矣。然在泥丸宮內，或有識神引動，則炁寒而凝，必不能化為真水，灑

濯三宮，前功盡棄矣。法在崑崙頂上，息心主靜，與炁交融，炁乃化為美液，從上腭落下，捲舌承露，吞而送之。注心於絳宮，注心於黃庭，注心於元海，一路響聲，直送到底，又待玄關之現焉，此煉心得炁之功也。說起這退藏之心，一開始看到煉這退藏之心時，還不太明白煉的是什麼心，問過老師，老師說是煉退識神，但是，以人有知有覺的狀態下，想要把自我的神識煉化掉，可是要有一定修煉功夫的。不過說起這炁化為美液，我可沒有經歷過這種體會，有也是課堂上老師有提起過，老師說的這過種體會，是感受到唾液有股甘甜味，所以說，人們在靜坐時的體會，都有著各種不同的現象，有些人會感受到癢，有的人則會刺痛，有時會感覺到自己變大，或是縮小。至於這種變大的感覺，我在靜坐時，時常感受到，不知道為何，老是覺得自己變的超級無敵大隻，都快要塞滿半個房間了，老是有這種現象，但我還是依然乖乖的靜坐回光，補元氣。而有時，靜坐的沈澱放鬆，也會讓人感受到輕盈或飄浮的感覺，就像廣欽老和尚，入定時的禪坐，是上升到空中的。這些感官訊號，與所引發的獨特感受，不過是煉氣過程，它的出現與消失，是再自然不過的事。

近來，有師兄姐問起斷食一事，好玩的是，老師也說了，怎麼最近大家都在問斷食？再來後面這句話才驚人，因為老師說了，他看了大家根本都是腸胃

問題！看到這，我笑了。修行這些年來，我經歷過不少次斷食，其實，只是莫名其妙地覺得準備好了，然後就不吃了，有過三天、五天、十幾天的，每一次的斷食，我都會寫下記錄，記錄所有的變化！這種轉換性的斷食，沒吃根本不會怎麼樣，不會覺得虛弱無力，反而是精力充沛，以我自己的例子來說，前一、二天，每次斷食都是如此，未修道前，我時常偏頭痛，以及經期來時，不定時的胃痛，巧妙的是，有二次斷食，都是選在我經期來時，前二天簡直是痛苦的半死，莫名其妙的劇烈頭痛加胃痛，但已進入斷食階段，我索性不吃藥，痛就讓它痛，還是依然靜坐煉氣，到了第二天後，不吃東西的我，開始出現變化，痛感全都不見了，就算沒吃東西，只吃點甘蔗，也不覺得餓。本來甘蔗汁是用喝的，只是，第三次斷食開始，我就不喝甘蔗汁了，因為，一喝就吐，還真是原汁呈現，還會自嘲說：是保溫型甘蔗汁，吐出來還溫溫的。就是因為一喝就吐，只好改用咬的，但咬久了，就又變的不想吃甘蔗，不知為何？就改喝蜂蜜水，因為我實在是嚥不下甘蔗汁，但老師有說，甘蔗有潤肺的功效，無奈，因吃了就吐，只好改喝蜂蜜水。斷食到六、七天時，真的會感覺到身體變的比較好，當然體重卻沒什麼改變！像我之前斷食十幾天，體重只減了幾公斤，減的都比住院時還要慢很多，但妙的是，看到我的師兄姐都覺得我有變小號一

點，但其實，在體重上，根本就沒有什麼變化。

在不吃的日子裡，大家只要坐在一起吃東西聊天，我也是一樣會跟大家坐在一起，並不會刻意的避開，因為，真的不會餓！斷食後的復食也很重要，畢竟腸胃休息夠久了，所以復食第一天最好先只喝點白米粥熬的湯，慢慢的，第二天再進食半碗的粥，在復食後的前半個月左右，我的味覺變的很靈敏，能嚐出許多，之前嚐不出來的味道，尤其對腥膩味特別敏感。斷食時的靜坐，更能敏銳的感受到先天炁的存在，在身內不斷的茁壯，當身體不斷得到氣的滋養，真的有股百病全消的感受，更甚，靜坐時可以感受到有股力量，那股與生命氣息息息相關的氣感，在前幾天還感覺不深，但是到了第七、八天時，這股氣明顯的無所不在，所以在斷食時，我靜坐煉功煉的更勤。

五層煉心者，是煉築基之心也。前此入泥丸而歸炁穴，已有河車路徑，從此一心做去，日夜不休，基成何待百日乎？然或有懈心，有慾心，作輟相仍，丹基難固。夫築基所以聚精會神也，功夫不動，精神仍然散亂，何以延年奉道，法在行憑子午，逐日抽添，取坎填離，積金實腹，此煉心累炁之功也。提起築基之心，曾有師兄姐問起百日築基，他們所認知的說法是，一百日內就能築基完成！當然，人總希望能快速見效，但細想，江山易改，本性是否好移？百日

內要速成築基，簡直是不可能的任務！關於修行，好不好修，講實話，取決於個人，如修行過於依賴團體，喜於按表操課之人，總在修個幾年後，容易以「我很忙」等等拖辭，開始呈現假勤奮的現象，這是何故？每一個修行人，修到一段時日，總會有分心的時候，但你必需要有方法，把對修煉的熱情再找回來。此層煉心內文也有提到，修行需一心做去，日夜不休，基成何待百日乎？對於現在的我來說，靜坐可以說是一種樂趣，當時初入門，開始學習靜坐時，只設定一個練習時間表，每天日復一日，一直持續進行，當我習慣靜坐後，就開始延長靜坐的時間，由最初的四十五分鐘，開始拉長一小時，再接著一個半小時，陸續間接性的加碼，久而久之也就習慣每日靜坐，當然，靜坐並沒有不容變通的時間長度，一切隨自己的生活節奏來作調整，讓靜坐成為生活的一部份後，這才是靜坐益處彰顯之時。起初，我是每晚靜坐，因早晨起床後，太過於忙碌，故而以晚上靜坐為主，當然，早上靜坐有早晨的好處，一早起床，是一天好的開始，沒有下班後那埋首工作的心情壓力，但晚上靜坐也有晚上的好處，因為可以把工作一整天，累積下來的負面能量清除，也可以在睡前放下那些負面垃圾與煩惱，可以重建思緒，故修行對我來說的第一要驗是，不再多夢，也不再底頻率的失眠，這是很務實的法！

但一般人總是有懈心、有慾心，故進而作輟相仍，丹基難固。許多初學者，一入門就想要一頭鑽研修行，總想著一天已靜坐幾小時了？一連好幾個禮拜下來，可想而知，現實生活上的總總問題已悄悄找上門，經歷幾番磨損，於是這些師兄姐就認為，靜坐太花時間，他們並沒有那麼多的時間。其實初時學習靜坐，就要開始慢慢把靜坐融入生活中，當你對靜坐的興趣開始增加，自然而然的，就無需勉強撥出時間來靜坐，有足夠靜坐經驗者，他們自然會把時間騰出來，穩定且持之以恆的修煉，反之，初學者經常都急於看到結果，內心充滿過度期盼，反而會適得其反，預期的收穫小了，便會覺得修行無趣，其實，真正的實修是，藉由修行去學習修行，修行的心也是要學習培養的，因修行是直接把你帶到實際的經驗裡去修，如此，才能學習到修行的精髓！

本篇文章未完，有緣待續。

☆十六、我要懺悔

阿孝

我要懺悔！這是我近期的體悟是，凡人還是人，修行「沒煉心」你還是會犯錯！所以從經典中說明煉心的重要，我懺悔我的不對，這個事情本來是很單純的事，結果還是讓我著實的犯了「貪念」，老天爺要考驗人的心是不按牌理出牌的（雖然我不知道這是不是老天爺對我的考試？反正我當他是了），而這個貪也讓我整個心裡的不自在與不舒服，連靜坐都沒辦法坐！在幾次的掙扎後我決定寫起來也讓我有一個警惕！

事情是這樣的，因為家裡有三個小孩，所以我們家有從事露營的活動，因為這是最省錢的方法，帶他們去戶外走走總比整天看電視來得好一些，所以這事就牽扯到露營裝備上了，就在去年的十一月份有一個店家在做優惠活動，剛好朋友需要一頂更大的帳篷，所以我代朋友聯繫店家要買帳篷，款項由朋友自己去轉帳，當然其他朋友看到也感覺不錯也揪了其他朋友一起買，事情就是這樣等於一共買了三頂帳篷。本以為這件事情就圓滿了，結果在今年五月初，突然這個店家電話聯繫我說我有一頂帳篷已經半年都沒領取，當下我也莫名其妙？想說怎麼可能？店家也說用LINE聯絡我好幾次了，可是我都沒回（因為我那時把店家的LINE刪掉了，任務結束），而剛好我LINE有留行動電話就聯繫上我了，

而且前次的聯絡資料都有留起來確定我還沒拿回去，所以要我再將店家加LINE回去後，拿手機來證明是本人後帳篷即可帶回家，我電話掛掉後告知我太太讓她去聯絡當時購買的朋友看他們誰沒拿，畢竟都超過半年了怎麼可能會發生這個事情，結果一問每個人都拿了，這下我更好奇了（我在這裡已經產生貪的念頭了），跟太太討論後再次去確認店家，而店家是更肯定沒錯是我的（貪的念頭加深但是猶豫不可以拿的念頭也浮現了），最後我太太說店家要給我們就來去拿吧！好了（貪念勝了）整個人讓「貪」牽著走（但是內心還是不安），就在隔週的星期天我們就去拿了帳篷並且比對名字無誤，而且老闆還跟我調侃說是不是露營東西買太多買到忘記了，我還心虛地笑了笑說應該是這樣，手機一比對下他還真的有這些訊息，可是我真的不記得我有跟店家發那麼多的訊息，我還心虛地跟老闆聊天露營的心得和裝備的分享，談了約十來分我要告辭了，物品我就扛起來放在車上，就這樣我就默默地把帳篷收起來帶回家了。

但是我在取回帳篷後就感覺什麼都不對了，每每在靜坐的時間中我都最少會坐一個半小時左右，可是拿回來帳篷後我三十分鐘都坐不住，一種內心的不安一直在心中徘徊，煩躁的氣息一直讓我不想再坐下去，一連持續兩個星期，最後實在是受不了了，我自己告訴自己是不是因為我犯了錯誤（貪念）導致現

在的狀況？我在這個想法出現後，心裡頭說：你貪心了！而且你明知故犯，還拉你太太下水（找她背書）……心裡一陣無力感，我知道我錯了，我想要彌補這個錯誤，心裡又給我一個聲音：去認錯，親自去一趟！想法過後我當下很掙扎，真的要嗎？我會不會被老闆抓起來，或在臉書被肉搜，如果是這樣我不是就毀了嗎？好歹我在露營界也小有名氣柳！就這樣我猶豫了幾天，到最後我還是鼓起勇氣去了一趟店家那裡，當下沒有其他人在店裡，只剩老闆在，我進去店家跟老闆解釋與認錯，物品確實不是我的，雖然你們一直說是有留言紀錄，但是我到底還是不該貪你的便宜，我誠心奉上賠償金道歉，店家老闆也是對我的道歉感到莫名其妙，哪有人會那麼誠實，反正物品拿了走怎麼還會回來認錯再買走，還是第一次遇上，就這樣我再次道歉後跟老闆走出門外，在上車後我沉澱一下心裡面有一種踏實的感覺，心裡對自己說：不是自己的不可拿，不要再犯了。事後我也給太太道歉，讓她一起犯了貪念，老婆對不起，是我不對！

在這件事情後，我回到靜坐的過程中，那個不安與焦躁的感覺平復了許多，然而還是感覺欠缺一些不足的地方，心中的想法就說：寫一篇貪念的懺悔的心得吧！所以我寫了這篇心得。既然要修道，就誠實面對自己的過錯，要踏

踏實實的老實修，錯誤要知道哪裡錯，以前我常自以為是，別人的規勸總是放在腦後，現在我了解要認錯，道場中還好有道伴的陪伴，能在上課與研習交流中發現我自己的錯誤，不然往往真的是自以為是而不自知錯誤下去，這是我近期的心得。

☆十七、煉精化氣

才順

人一出生，本來氣長，每個孩童都能自然用腹式呼吸，並且肚腹溫熱強韌，腰間亦溫熱，此即表示孩童呼吸之空氣，可以達到肺、心、脾、肝、腎各臟，所以熱量也高，才足使內部生化成長。年齡愈長，呼吸隨之變短淺，一般人大都只有胸肺呼吸，及至愈老愈短淺，人至將逝只剩喉間游絲，所以老人肚皮鬆弛變冷，即為氣量不足。因此習煉氣功可以改善氣量不足，使身體內各臟腑增加氧氣吸收，使血管軟化，排除體內毒素，增強代謝力，達到健康的目的。

古云：「煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛。」「精」，狹義的認知是指生兒育女的精液而言，廣義的解釋應為「精華的體液」，包括臟腑循行液體、汗水、淋巴腺液、血液、腦汁、骨髓液等。

精、氣、神三者，精為首要。煉精，需將凡精煉成元精，才能使元精化為元氣，讓人體因元氣而得到修補增強，再進一步才是煉氣而化神，讓人的元神智慧得到提升。

而在煉精化氣時須常常打坐，在打坐的過程時呼吸會變得悠長，並讓體內血液帶有大量的氧氣增加血氧的濃度，如果血氧濃度很高時細胞也會很健康活躍，如果血氧很低時人不但會缺氧影響腦細胞的活性，更慘的是可能會死亡。

除此之外煉氣的過程中，經由大量且深度的呼吸，將空氣在體內透過身體的熱能產生「氧化生熱」的效果，可讓身體的熱能大幅度的提升，除了促進體內氣血循環通暢、軟化身體臟腑器官組織化，同時也會產生大量排汗的功能，可將人體內長期累積的雜質、毒素隨著大量排汗排出體外，以達身體健康的目的，所以師兄姐們為何打坐會流汗原理在此啦！而且煉氣持之以恆至一段時期後還能打通全身經脈，不是好處多多。

平時飲食中吸收的養分隨血液運行全身，如果沒有氣息的融入，身體不但無法吸收，排毒力減弱，也就產生疾病，比如容易疲勞、嗜睡、失眠，這些人的血液比較濃稠暗色，就是含氧不足，循環遲滯。如果人的血液氧氣足夠，能平衡體內膽固醇及中性脂肪（俗稱血油），其他毒素也會被紅血球排出體外。

在煉精過程中老師說小孩是可以直接煉氣化神的，可以直接跳過，但只要破體後的人都需要煉精，再提純後變成元精才能化成元氣，老人就麻煩了，因精氣已經所剩不多，故需要先補精才能煉精，幸好的是只要還有精！本門所修的功法都能再生腎水、腎炁，再用以潤澤全身，再現生命機能，恢復身體健康。說到這精跟腎也是息息相關喔！人體由百分之七十五以上水分所組成，健康的人體必須靠腎臟運化不歇，過濾血液中的雜質、維持體液和電解質的平

衡，並且排除毒素，才能維持生命機能正常。否則體液渾濁、體味滋生，身病體弱一定發生。

所以腎臟的保養非常重要，為何很多丹書都要修士，保精裕氣就是這個原因。煉氣生「精」，「精」必然是精華的體液，從頭的腦汁到循環全身的血液、淋巴液等等就要清澈見底。

這是提純後的元精，才可以化成元氣供元神吸收。初學者需平日保精、保氣、保神。方可萬緣放下執行靜坐，靜坐時依個人體質不同，如年齡身體健康與否，自行調整心態不貪功冒進，順其自然回光，如無法久坐可以先行休息打個基礎，每日增加靜坐時間即是進步，細水長流方是訣竅，誠心誠意努力不怠近真意，如此堅持絕對有效驗，歡迎一起來道場討論喔！

☆十八、靈修報告六

美伶

說到女人的更年期，相信應該很多人都有痛苦的經驗。不是這邊痛那邊痛，不然就是脾氣差到極點，也有找不到原因的憂鬱。想死想自殺覺得人生沒意義，這些我都經歷過。

話說我剛開始是因為我脖子處一直流汗，再來是無法留長頭髮，因為很熱，然後我不知道原因的很想哭，看到大一點女生，我問一下她我的症狀我就哭，覺得別人都沒有，我怎樣了，是不是有絕症，每天吃不下飯睡不著覺看醫生吃藥也吃不好，後來是靠著去給別人刮痧，三天一次連續十七次，加參加運動場阿婆做健康操，經過一個多月後才舒緩了症狀。

再後來在進入道聖門後打坐，才知道哦！原來氣機是如何運轉，在打坐時當你放空時你氣會全身上下轉動，當有筋脈不通時那裡會特別痛，此時你可以把眼光徐徐注視在你痛的那一點，讓目光把氣繞圈圈，幾分鐘後移到另一個痛點，然後打坐起來後你可以用萬金油或驅風油塗抹按壓痛點，幾次後就可以有效解除痛點。

那女生回光重點在雙乳乳頭中間，如果妳一直煉，坐起來後沒有做按摩推拿的動作，不久妳就會感覺乳房有硬塊，我也是發現有硬硬時，就問老師才知

道不要怕問問題，因為身體是自己的，自己要去解除自己的痛苦，還有就是要看中醫的書，人體筋脈穴道都要清楚，當然這都不是一下子就可以會的，不過只要有心，不懂就問老師或師兄師姐就會學更多。

另外老師上課時都會講一些事情，如觀氣色，如果這人有要生病了，臉色會變黑，或要發生意外事故時臉色會變青。我很有所感，就說賣靈泉水的名人葉教授去年不知何時我看電視時，心裡有一個聲音說這個人快死了，結果七月他就傳出死訊。另外一個人是鄉土劇演員男生，也是一樣氣色不對，結果也傳出意外身故。我有對這個事耿耿於懷，因為我也不是故意看他，是偶然間看電視，因為已經十餘年沒這樣敏感過了，這很不好受，因為會內疚，也會有罣礙，是不是自己烏鴉嘴每次講，每次中。那我寧願都不準。而最近靈敏度又更強，連同事生病了，我看她臉色不對，她說醫生說很快就好。我心裡面想她很嚴重，結果三進三出醫院，現在還在住院中。問了老師，老師說可以婉轉告知請他修煉打坐，或告知人來這世上的目的，如果他有機緣，就傳他，如果他聽不下，那也就順其自然，個人因果個人了，所以我心中的結就開了。所以找一個有實修經驗的老師，比起盲修瞎煉的幸福多了，也比找一個名師，講得天花亂墜，卻連自己大限來頭也不知道，來得好太多了。雜七雜八的是因為看到的人事

物，想起自己也如他們一樣當初不懂，或機緣不夠，沒找到好老師，現在一邊修一邊印證老師說過的話，才知道我好有福氣，可以在這個大家庭共同修行，太好了感恩。

☆十九、修行的好處

金金

起初會進入道聖門修行是因為身體的毛病，記得當時第一次與老師見面請教身體方面的問題，老師只回答一句我的氣不足，而當時心中仍然有很多疑問。跟老師聊一下，我要的答案跟我想的完全不一樣，老師解釋「道」是有聽沒有懂，對一個完全沒有看過經典的我而言，當下只覺得好陌生好遙遠喔！老師說道場有很多東西可以學，而且學不完，當時抱著試試看的心態，就這樣又展開了我另一段的修行，慢慢學，學習著如何讓身體健康。修行煉功真的可以讓身體慢慢變健康，這需要煉功經過一段時間，慢慢把氣煉強一點。直到最近我把打坐時間拉長到兩個小時，以前是坐半個小時或一個小時，經過一段時間再慢慢體會，打坐時間拉長以後，妄念真的漸漸的會減少，身體變得較健康。藉由修行找到性命雙修又可以把身體調整健康的道聖門，以前沒有研究經典，只聽人家說不切實際。現有研究經典，有在上課，有在請教老師，修行的過程中會有一個依據，就像一步一腳印，讓你慢慢去體會身體的變化，讓你慢慢的去印證。像潛伏在體內的疾病，年紀大了就會跑出來，現有在煉功可以把疾病逼出來，也可以預防一些疾病的發生。煉功也是要找到明師指導才有效果喔！就像之前寫的善書，藉由修行煉功把身體的毛病，像後腦杓會癢，困擾我五、

六年，還有去人多的磁場，右腳踝會刺痛，沒有辦法一直行走，還有晚上不好入睡等等疾病，一一得到改善到復原。

在修行中常遇到不如意的事，就要反省自己了，針對遇到瓶頸，只因對人、事、物判斷不夠瞭解，而自己生悶氣，而起了惻隱之心，一直執著在那迷惑中跳脫不出來。自以為自己的想法沒有錯，出發點是好的，久而久之就生病感冒發燒喉嚨痛，也看了兩三次醫生，原本有比較好，但感覺有點起起落落。這段時間較少到道場，雖在家也有在研究經典、打坐煉功，但氣機就是感覺虛弱。有請教老師感冒發燒喉嚨痛，這是比較嚴重的徵兆，要恢復到完全健康，需要一段時間。感冒除了看醫生吃藥，再來靜坐前喝杯熱開水，再靜靜回光，坐愈久愈好，最好一次靜坐一小時半，坐不住再起來活動十分鐘，再繼續靜坐，就可以減輕病情。感冒好了，身體還是很虛弱，不能吹風，家裡如有吹冷氣吹風，就得穿長袖衣服防風。就因為起心動念所造成一連串不如意困擾心靈，心已不平靜變成識神主事，身體變虛，雖有刮痧拔罐保養，身心已疲憊。原來人會生病都是起心動念所引起的，心放不開、胡思亂想、憂鬱症也是這樣來。針對這件事，老師說我沒有錯，是自己心情放不開而已，可能以前走的範圍都有人替我做，不用我擔心，現在修道我要怎樣去應用，要怎樣放開，要怎樣活活潑潑。

意思我沒有對不起別人，也沒有做虧心事，自己幹麻要自責、要想不開？真是一念天堂一念地獄，妳想不開一直鑽牛角尖，真是傷身又不快樂，想開了心靈都會會心一笑。

進入道聖門真的可以學很多東西，以前真的不懂什麼是鬼神，不懂什麼七情六欲、起心動念，更不懂什麼是陰陽五行。人的業障是怎麼形成的？起初從未接觸修行時，連修行要怎麼修都不知道，沒有接觸過的人真的很多不知道如何著手，修行有時也要看你的福報，像我已經浪費很多個三年，從以前做法會、化解冤親債主、度祖靈、布施做功德，走過的歲月現回首真的不知該如何形容，真的好笨喔！可能是業障關係，欠債把債還了來解讀，自己會較釋懷。進入到聖門做道務做功德、迴向冤親債主，慢慢學習、慢慢累積，無形中顯現出來的改變，與大兒子原本較少的互動、較少的對話，雖然沒有什麼特別，但現在的磁場互動增加。長久以來改變過去像是少了什麼難以形容，而尋找回來了，有點像失而復得的感覺，真的很奧妙。同樣是做功德，做對了功德，顯現出來就可以感受到。鬼神是人死亡以後產生出來的，鬼神不要把祂想得太複雜，把祂當成祖先就好了，祖先死亡是不是變成鬼神？家裡是不是有神主牌？祖先有人供奉後，祂就會安定。我們在修行也是一樣，你人修得好的時候，因為人的劣

根性是從祖先父母遺傳下來的，如果你修得好，劣根性就斷掉了，祖先就可以解脫了。假如你劣根性還存在，祖先也是一樣還存在，所以道裡面會講人得道九祖升天，就是這個道理。既然祖先就是鬼神，需要我們後天子孫來供養，供養祂才不會作亂。

七情六欲是人輪迴種子，七情指喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲七種情感，六欲是眼、耳、鼻、舌、身、意，總稱人的情感和慾望。自己造的因，等時機成熟，果也就會出現。經典講因果的定律，是種善因一定得善果，造惡因定感惡報。

☆二十、生活中的修行

澄心

每個人生活的方式與經驗都不同，但每天都要損耗的精、氣、神要如何修補回來呢！簡單來說就是勤勞靜坐煉功而已，而靜坐煉功要心靜才有用，大家煉功時妄念產生是正常的也不必灰心，不然那麼好煉的話，大家早就成仙了。要如何突破有盲點不知所措，就要常來道場上課，並與師兄姐討論才會進步，別以為上課沒什麼，其實老師在上課中都會講很多功法會如何運作，因每位師兄姐的情境不同。而老師上課所講的都會印證在自己身上，若不認真用心的人還真不知道它的感覺呢！所以說修行也不是在家裡就可以，沒有老師教的經驗與知識，要進步多少可有限了，別像青蛙一樣在井裡看天，說世界只是如此而已啊！

現在來講些自己生活上的一些事，【火災】

五年前發生的事了，記得當天的情況是在晚上九點半時，在加班工作要收工時，忽然聞到一股怪味道，就全廠檢查一次，沒事啊，但怪味還是有，再查也沒問題，就覺得奇怪，此時忽然內心起了一種很難過的感覺，身體也沒病痛，而這感覺很難受，且怪味還在，但時間已晚了，也累了。此時內心也難過得要命，就先回家洗澡休息了，才沐浴完電話就來，工廠對面的親戚打來說工廠著

火了，馬上趕回廠，看去是隔壁廠著火了，而我的廠也還沒燒起來，一會兒消防車來了，而隊員在滅火時在隔壁的一間做放電工廠的叫隊員先滅他家，因有重油怕很嚴重，所以重心先滅他的，而我呢就眼睜睜看著廠被火吞了，慘啊！此時心情那種難過的感覺也沒了，才半小時而已，心血就被火神毀了，心想剛剛的難過就是在提醒我了，而我也找不出原因，結果是迎接火神啊！業障身重逃不過，看你往哪跑，結果是慘啊！

有在修行啊！還是來討，沒法了可能自己業重、德輕，忍痛搬廠了，表示自己功德做太少了，元神有提醒了還是過不了關，事已發生說什麼也沒用，只能說自己的災難自己承受，所以我要更用功的修行做功德，不然還不知有多少業要還。這是我自己的生活點滴。下回再續

☆二一、有林老師指導，真好

正福

剛入門不久，但對於老師上課的內容都仔細聆聽也勤做筆記，遇到問題也都寫 Q-ANS 或在老師來道場上課時直接問他，老師都很有耐心的回答。老師很辛苦，南北奔跑上課傳道外還要用電腦與學生們應答，真的不簡單。老師也是因材施教，依各人的根基深淺來指導修行，且不藏私，這是學生們都知道的。當然也要謝謝高雄道場的師兄熱心的協助老師處理道務、整理道場及花時間烹煮中餐，讓新進的學員可以很歡喜的來學習。我從正式加入會員上課後就開始每天在晚上靜坐約一小時，想當然爾，只是靜靜的，沒什麼氣機，但我也不會覺得無聊，因為在上清靜經的課程，老師說靜坐時要無妄念（念頭淨空）並回光，久之自會無極生太極，由靜而動並循環之。但要無妄念（念頭淨空）真的不容易，老師說過只要是人就一定會有念頭，所以我每天靜坐時即使念頭不斷產生及腳會痠麻，也堅持每天靜坐，希望能修出氣機，印證一下老師上課說的是不是真的，這樣我才會有信心。但除了在道場靜坐較有氣機外，在家裡都是枯坐。過了兩星期，忽然想到上課時老師有說氣機的基礎在功德，且功德不是隨便做就能得到的，最好的方法是建立、護持道場及助印修行善書，讓人修行證悟大道。而功德有財佈施、法佈施及無畏施，寫心得是法佈施的一種，

能讓看善書的人產生共鳴及興趣而來訪道或與同為修行者分享修道要領，也是功德一件；加上道場師姐跟我說，我也可以寫心得，我說我剛入門學習哪有什麼心得，師姐說你就寫看看，寄給老師，若寫得不好，老師會退件讓您修改。於是著手寫一篇初入門的心得，雖然不精采，但也是一片真心的表達。就在寫好寄給老師的當天晚上靜坐時約半小時後，忽然有一股很大的氣機在運轉，由頭到腳都感受到氣機的力量，之後共三天都一樣，且還出現了打拳、手勢及類似運動健身等動作，且有些是有難度的，也有針對病痛的部位去處理。最重要的是，人是清醒的，只是把眼睛微閉而已，放任氣機去運轉，累了會自然睡著，睡醒後神清氣爽。後來寫信問老師為何會這樣，老師說這是元神在靈療，動作若太大可以跟元神溝通。心裡想這仙道氣功靜坐修行法門真的很好，若有善緣學習真的要珍惜，因為不是每個人都有機緣學習或持續不退道。我身體也是毛病很多，靜脈栓塞、糖尿、膽固醇、脂肪肝、肝指數、去年頸椎骨刺開刀等蠻嚇人的，可能是現代文明病，也有可能像老師講的因不懂天地運行、陰陽五行之理而把身上的先天氣耗用太多，致病痛叢生。

在氣機運轉三天後，又回復靜（枯坐）約十多天，直到老師來道場上課那天，中午利用休息時間靜坐時又有大氣機出現，心想可能是老師有來講課，所

以道場仙佛加持讓磁場的力量變大了，印證了老師說的：靜坐時要無妄念（念頭淨空）並回光，久之自會無極生太極，由靜而動並循環之，及寫心得是法佈施的一種，可利人利己，非妄言。且去醫院抽血檢查結果，數據除了糖尿、一個肝指數是降低外其餘皆正常，就像師姐說的只要有真心的修持，會有明顯改善，心裡是既喜又憂，喜的是既然有這樣的好現象就要維持下去，憂的是一定要隨時警惕自己，不要因為目前有好現象就放逸怠惰及損高我慢，最重要的是心性的修煉，別因內外境界考驗而火燒功德林（貪瞋癡生起，百萬障門開）就枉費之前的努力及付出了。其實，我也面臨到服務單位屬員的考驗，單位中只有我及一個屬員，該屬員因某些因素而提升變約僱人員後，就積極運作要到較輕鬆的單位，麻煩的是該屬員已是八年年資的資深人員，她的工作其他人都沒做過，雖然她個性不穩定但至少工作還可以，經十次慰留後我就祝福她了，凡事不要強求，強求會得反效果，對彼此更不好，重要的是在這個過程中要維持好聚好散別反目，但我心中是很戰戰兢兢、如履薄冰，因都找不到人來替補，我一個人也無法做全部的事，今年又面臨政策制度更改及電腦系統更換，心裡很煩但也無可奈何，只能隨順因緣心平氣和，把危機當做是轉機、逆境是考驗，並祈求道德天尊保佑了，所以說在這個娑婆（五濁）世界的人大皆是苦多樂少，

但若能去體會大道並修行之人，較不會臨危慌亂而讓情形更糟。

在煉功過程中體會到清靜經的經文：清者濁之源，動者靜之基。人位於天地三才之中間，道生萬物，萬物中屬人最靈，陽中有陰，陰中有陽，動中有靜，靜中有動。一呼一吸即是道。佛說四十二章經：人命在呼吸之間。一呼將氣向上提，一吸將氣入身田，如同地氣上升，與天結合，形成雲氣，天降甘霖，滋潤地之種子，而形成成物；此時若能念頭淨空則可濁變清、重變輕、後天返先天，再無極（靜）生太極（動）並循環之，修煉自家精氣神，沉浸於氤氳之中，這並不是武俠小說的情節，而是在修行中很自然的現象，但修行的過程及細節是需要明師指導的，命（靜坐煉功修行）是由師授，經典都只是比喻，達摩祖師說若要紙上尋佛法，筆尖醮乾洞庭湖，即為此意。

上課時老師說元神識神是一體，只要凡事符合善的是元神；就如鳥巢禪師的故事一樣，鳥巢禪師曾說過做人或修行的要領為「諸惡莫作，眾善奉行」，但這句話三歲小兒雖曉得，八十老翁行不得（知易行難）。很有趣的故事，但事實上真的是這樣，道理大家都懂，但做得到的人又有多少呢？所以說，能聽聞老師講經說法，並受其指導如何靜坐修行、行善積德及解答疑惑，真的是很好的福報。

☆三二、修道的體悟與反省

正福

入門修道後，從一開始不會靈動的靜坐到出現會靈動，在大約經過一個半月後，只要在靈動到約五十分鐘，身中就會有一股氣（能量）在流動，此時元神就會對身體的病痛去處理且都是針對多年的疾病去處理。例如腳部的靜脈栓塞已吃藥控制多年且時常會抽筋，一抽筋起來就很痛，讓人很苦惱，元神就會針對腳去按摩、指壓、拍打、切打及捶打，祂都知道病根在哪裡，所以每次都是處理到病根處且會很痛很痛，甚至在處理的過程當中還會抽筋，祂就更加用靈動力量去處理，但等到處理結束後，腳部會很舒服暢快，且也不會再抽筋疼痛了。另外，還有一病痛部位的處理，讓我很訝異，就是頭部與頸部，元神在處理腳部問題時，同時也會接續處理頭部問題，會用手去按摩、指壓或用握拳的手勢以手指去揉頭頂及後腦，或頭頂著地去磨擦地板，我也覺得很奇怪為何會這樣，請問老師，老師說這是頭部以前可能有碰撞或受傷，元神才會去處理，且針對頭部的處理，花了很長的時間，後來不知怎樣，在沒有感冒的情形下，頭痛約五天，真的很痛，不得已而吃止痛藥，但只要沒吃藥就會痛，後來更加緊煉功並寫信問老師，老師說可能氣機停在頭部引起的，只要保持無妄念及回光身內，把氣機引下來就能解決，後來照著老師的教法去做，果然漸漸不痛了。

到現在煉功時，氣機仍會一陣一陣的往上衝到頭部與頸部（因為去年頸部長骨刺而開刀），可能是因為頭部與頸部的構造很複雜所以元神還在處理一些問題，讓身體更健康。真的是求人不如求己，有些疾病只能靠醫生及吃藥控制，卻沒辦法澈底根治，但只要自己肯願意努力及堅持去修行、煉功靜坐及布施行善，一定會有出乎意料之結果回報於自己，且老師也說過仙道氣功是金丹也是藥，能保健強身及改善命運。

這個仙道氣功法門，真的很寶貴，但也不容易修行，老師說過，只要正式開始進入修行煉功階段，考驗就會來了，因為過去因果業力的冤親債主會來討報，此時若無功德償還、或心術不純正、定性不夠、不知檢討反省本身缺點、願力不堅定，就有可能被經濟、事業、工作、家庭、身體、周邊的人等因素考倒而退道。且會陷入為何我在認真修行及布施行善為何還會遭遇到這些困難？或為何善無善報等迷思。老師曾舉「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。大家都知道，因果通三世，過去造作的業因是一定要還的，不然就無天理了，當冤親債主看到過去曾傷害或虧欠他的仇人，您想祂會心平氣和的說算了吧或當做沒發生任何事嗎？可能很難。老師上課說過，現在您若有認真修行及布施行善，並反省自己及累積功德福報的話，

只要等功德夠大了自然上天會幫您重業輕報而度過難關，且元神也會幫您化解，何況冤親債主看見您有誠心懺悔及在認真修行及布施行善做功德來償還祂，祂也會適度的原諒您並與您和解，畢竟冤冤相報何時了，若祂能夠得到功德就可脫離苦海去轉世修行或享福，祂是比我們更清楚明瞭因果定律的。所以現在認真修行及布施行善並累積功德福報，不但可以償還過去的業因，也可造就未來解脫輪迴或修行煉功所需的功德力量，最大受益者還是自己。但是不少人忘了這個原理而導致無法通過這關的話就可能會退道了。

像我在入門修煉後也面臨到工作單位同事的考驗，一些不理性的言行舉止及工作上的阻礙，真的讓我身心俱疲，心想天啊，怎麼會這麼快就來考驗我了。但每次只要到道場看老師的課程光碟片，或上老師的親自講課後，心情都會寬慰舒暢許多，因為老師講的道學課程，都是以經典為主再以本身修行體悟的心法及修道幾十年的實際經驗為輔佐，所以會讓人有所感觸及感動，心想老師畢盡身心及全部資源、力量奉獻於大道，受過難以訴說的折磨及苦難，都不喊苦了，我這一點考驗算什麼，且道場的師兄姐也會分享修行的點點滴滴苦樂皆有，尤其是如一師姐分享她當初如何運用功德及願力去突破修行的障礙，而改變命運，其中的曲折及收獲，讓我很讚嘆並自認不如，所以也更加強我的信心

及願力。也剛好在這時，在「研習命運」善書中看到了王鳳儀善人的嘉言錄，其中的內容有「認不是，找好處」「不生氣，不上火」「講病」等文章，在講人若在陰陽五行之心性、行為有偏差的話，就會遇到困難、障礙或生病，只要對照陰陽五行之理去調整自己的心性及態度，並真正悔悟及改過，就能轉變命運，書中有寫「五行推得動，不能者也能；五行推不動，能者也不能」讓我看以後覺得很感慨，好像在講自己的缺失，於是我就在心中對上天懺悔並說出了我的缺失及日後會如何改變心性及態度，沒想到在當天就有好的轉變，有人出現幫忙而讓情況先穩定下來，我也變得更積極、勇敢去面对，讓我對大道的不可思議力量更加稱讚不已。後來覺得我還是調去別的單位工作會比較好，就去進行這件事情，也有求道德天尊（太上道祖）保佑並許願以求順利調動成功，也去請問老師如何才能如願成功調到別的單位，老師說只要認真煉功修行及布施做功德，功德足夠的話就能改變磁場轉變命運，別無他法。我就更認真煉功修行及時常布施做功德，雖然在能力上難以做大功德，但至少在能力範圍內盡量去做，此段期間果然有出現一些善因緣在幫忙，且也會很突然的出現一些想法及做法，所以就很積極的去爭取，雖然目前仍沒有答案，但我對大道有信心，可能是目前因緣尚未俱足，只要再過一些時間一定可以調動成功的，到時再來

分享心得。

此外，每天一定要找時間煉功靜坐，時間、體力若許可的話是愈久愈好，在上老師的課程中，發現老師也會講出一些功法，如果還有不明白的地方再寫信問老師，因此也漸漸的瞭解一些基本原理，聽過的課程中若有一些比較深的學問及功法，最好能寫下來並整理，因為對日後一定有幫助。其實修行就如同在工作一樣，需要長時間的學習及累積經驗，再加上不斷的在職進修充實學問知識，才能愈來愈有興趣及更精進，而不會漸感無趣或乏味。所以要知、行合一，「知」就像是在上課或向老師請益所學習到的功法知識，「行」就像是煉功靜坐及生活中的心得體驗，惟有去煉功靜坐才能體悟經典所寫的功法及內容，並體會這些過程所產生的變化及收獲，並改進自己的缺失，瞭解尚待加強的地方，讓自己也漸漸朝向「道」的方向去成長，才不枉費入道聖門學習的因緣。

☆二二二、智慧的選擇

信真

加入道聖門快一年了，也是亡夫往生快滿週年的日子；回想這十年照顧因中風重度殘疾的老公，每日重複繁忙的照顧都習慣了，但待他往生的後事，確實讓我的時間突然一時空白下來，當下才知除了累還是累，身心俱疲……心直想好好睡個覺、好好休息，但熱心的親友就會來邀約，其中有佛教、密教、一貫道等等，邀我前去他們護持的道場、佛堂歸依共修。

然我也衡量當初真無體力與財力去參與其他教派團體及念經拜懺的活動；很感念道聖門每期所出刊的善書分享，會選擇入門拜師，全靠近二十年來善書的滋養與牽引，它讓我更清楚的認識這門法門，也更容易去判別何者為「明」師，何者為「名」師，當然我更認同本門師兄師姐及林老師修行的經驗不吝分享，而非教條的規範，更不是威嚇性的匡束。

說來話長，過去曾為呼吸困難，去與妙X學打坐、練呼吸，狀況馬上有改善，所以也就相信是妙X能人所加持，而非來自自己本身勤練的後天氣功；因除一週三堂課外，每人要買妙X的肖像掛在家中，每日晚上七點打坐練功前要先朝拜，聲稱這樣師父會發功加持……後來因他賣蓮座的斂財風波加上同門宋X力風暴等，才讓我覺醒。然後又有同學邀我去參加靈修，因緣際會的見識靈

山修行的拜拜方式，及宮廟文化，加上每年佛教超渡法會……林林總總，讓我發現一 X 道的傳道組織最為縝密，當然佛教、密教及其他的宗教組織也跟上了，所以才得以這般興盛，快速的發展開來，也就是若果一旦進入他們的任何團體，你就很難跳脫，輕易的就被收編入教了。

現今已上過林老師教的《呂祖指玄篇》、《大洞真經》，又有熱心的資深師兄為我們剛入門的學生補上《清靜經》，讓我們這批新生在修煉修行的過程中，獲得很大的滋補，受益良多；這也讓我更確信學後天氣功僅能養生，卻與本門所修煉的先天炁是截然不同。要修性煉命，性命雙修的不二法門，僅有道聖門才能如此鉅細靡遺的教導，更感恩感謝林老師這般無私的奉獻與教導，我們是多麼的有福份啊！

若果修行是我們終身（生）該有的修為，試問諸君您的選擇是什麼？若是我，當然選擇最簡單、最容易，且是無為法最自在、自然的法門啊！

☆二四、氣動與心念

玉資

老師常說靜坐時每個人的變化情形都不同，每次靜坐的變化也都不同，所以不要執著於每次要有怎麼樣的靜坐變化。話說有天早晨起來靜坐，身體突然震了好大一下，並且轉了好大一圈又歸位，真是不可思議，但自己實在太沒膽了，又跟之前一樣，被嚇了一跳，因此身體又馬上停止不動，這次還是因為自己的心態仍然沒有調整好，沒有把自己的心煉好，而又被身體突如其來的靈動給嚇到。

由於自己的心態尚未調整好，又常被靈動嚇到，因此很天真的詢問師兄可不可以讓身體不要靈動，再加上也擔心家人看到自己靜坐會動，而阻止修行，故不太希望身體會靈動，但師兄說如果身體要動就要讓它動，不然身體會更不好，因此為了讓身體好，不斷告訴自己要卸下心房讓它自然的動，剛開始當然會有些怕怕的，後來讓它自然的動之後才發現也沒什麼可怕，而且還覺得有點神奇，但有時心中會浮現，到底是我的想法讓身體動呢？還是身體自己在動？不過當有念頭時，身體就停下來不動了。

剛開始身體會轉圈圈，有時是逆時針轉，有時是順時針轉，有時轉完一邊後會再轉另外一邊，不會讓你感覺轉到頭暈，轉完後還真的是很舒服。還記得

有一次去道場靜坐，感覺氣更強，轉的方式跟在家裡靜坐不同，在家裡只會整個身體逆時針或順時針轉，但這次在道場靜坐居然會分成上中下三個區段分別轉動，剛開始先從中間（頸部到腰部）轉，其他部位都不動，也是先轉一邊再轉另外一邊，忘了是先逆時針還是順時針轉，過一會兒再從下面（腰部到臀部）轉，也是先轉一邊再轉另一邊，接下來是上面（頸部到頭部）轉，尤其上面轉動時，力道很大，大到又被自己嚇一跳而停止，真是不可思議，難怪看之前師兄姐的心得分享都說道場靜坐氣很強，因為是共修，大家的氣會產生共鳴，還有仙佛的加持，所以有空應該多去道場靜坐。

不過經過此次靈動後，回家經過一週的靈動後就沒有再有靈動出現，聽師兄姐說，不會一直靈動，它只是修煉的一個過程，靈動主要是在氣療，若沒有需要氣療的部位，就不會靈動。也可能之後還會再發生，當身體出現狀況需要氣療時，身體就有可能再靈動。現在身體不動了反而覺得很可惜，因為身體靈動時，靜坐時間過得特別快，一下子就一小時過去了，而且靜坐完後身體很舒服，但是老師有說過不要貪舒服，不要執著每次靜坐要如何如何，順其自然，但要不斷的一直靜坐，不要偷懶，就會有所進步，因為修道不進則退。

上課時師兄常說修行人每個念頭都很重要，當一個念頭出去了，氣就跟著

出去了，所以每產生一個念頭都要注意，不要有不好的念頭，這樣不太好，因為最近有發生一些覺得不可思議的事情，不知道是不是應驗了師兄所講的念頭出去，氣也就跟著出去了，所以想在此分享最近發生的事。

我因為腸胃一直都不太好，所以每週都要去看中醫，此中醫因為病患較多，所以採約診制，於每次看診完後才預約下次看診時間，而我最近預約看診時間都在八點鐘，因為我很早睡，所以看完診回到家洗個澡再靜坐都覺得時間不太夠，所以這次看診時心裡就在盤算，如果可以約七點四十五分是最剛好的，結果當看完診詢問護士下次看診時間時，沒想到居然跟我想的一模一樣是七點四十五分，也太剛好了吧！抱著不可思議及愉快的心情回家。

回家路上心想是不是像師兄所說念頭與氣的關係，就想再試驗看看，因為每次看完診回到家都沒地方停機車，尤其這幾年家附近停了很多機車，常常都一位難求，若回到家有車位可停，那就太多好，一面騎車一面想著，回到家有停車位，沒想到騎到家還真有個停車位耶！超讚的啦！不知是巧合還是真如師兄所說，雖然心想成真很高興，但想到若真像師兄所說的念頭與氣的關係，那恐怕每發出一個念頭都要特別小心，不能有惡念，只怕一不留意不僅害了別人，又讓自己遭殃。

☆二五、靜坐的心

玉資

最近靜坐總是妄念不斷，雖說已靜坐快一年了，但仍是無法斬斷妄念，愈是想要控制它，愈是高潮迭起，原本以為自己心境單純，應該妄念會愈來愈少，怎知是愈來愈精彩，正在困惑中，恰巧翻閱一本同事借閱已久的「西藏生死書」，這本書應該已借多年，只因當時同事覺得此書內容不錯，希望借我看看，但因對此書名不甚感興趣，所以剛借時只翻閱了幾頁，就一直沒有機會拿出來繼續閱讀，說也很巧，剛好最近又拿起這本書來看，翻開至上次所停留的頁籤，突然驚見其內容剛好是禪坐，好巧呀！因此，就不由得想一看究竟，閱讀中發現其論述多是直指人心，有部分與老師上課時教導相似，讓自己對老師的教導有更深一層的認知，故想在此與大家分享其部分內容，希望對師兄師姐們能有所幫助。謹摘述其部分內容如后：

禪坐時我們該「抱持」怎麼樣的心呢？什麼都不做，隨其自然就行了。一位上師把禪坐形容為「把心懸掛在虛空中，毫無所著」。

有一句名言：「如果心不造作，就是自然喜悅，這就好像水如果不加攪動，本性是透明清澈的。」我常常把禪坐中的心比喻為一罐泥水：人們愈不理會或攪亂它，雜質就愈會沉澱到罐底，水的自然明淨本性也就會呈顯出來。心的本

性也是如此。任其自然，不加改變，它就可以找到喜悅和清明的真性。

因此，千萬不要讓心有任何的罣礙或負擔。當你禪坐時，千萬不要刻意去控制它，也不要勉強讓心寧靜。不要過度嚴肅或覺得你正在做某種特殊的儀式；甚至不要有你正在禪坐的觀念。讓你的身體保持自然，也讓你的呼吸保持自然。把你想像成虛空，接納著整個宇宙。

人們開始禪坐時，常常說他們的思想很狂亂，變得比從前亂。這絕不是表示你的思想比從前亂，反而是因為你比從前安靜，你終於察覺你的思想一向是多麼雜亂。千萬不要灰心或放棄。不管有什麼念頭出現，你所要做的只是保持清醒，即使是在一片混亂中，也要把注意力放到呼吸上。

古代的禪坐教授法中記載：開始坐時，念頭總是一個接一個出現，從未停止過，好像是峻峭的高山瀑布。漸漸地，禪坐功夫進步了，思想就像溪流穿過深而狹的峽谷，然後像一條大河緩緩地蜿蜒流向大海，最後，心變得像平靜安詳的海洋，只是偶然有漣漪或波浪出現。

有時候，人們會認為禪坐時，絕不可以有任何思想和情緒；當思想和情緒出現時，他們就變得懊惱不已，認為自己失敗了。事實絕非如此，有一句西藏話說：「只要肉不要骨，只要茶不要茶葉，這是過分的要求。」只要你還有心，

必然會有思想和情緒。

就好像大海有波浪，或太陽有光線一樣，心的光芒就是它的思想和情緒。大海有波浪，卻不被波浪所干擾。波浪是大海的本性。波浪將生起，但它們會往哪裡去？回到大海。波浪來自何方？大海。同理，思想和情緒是心性的光芒和表現，它們從心中生起，但消溶到哪裡去？回到心。不論心中湧現的是什麼，千萬不要把它看成特別的問題。如果你不強烈反應，如果你能夠安忍，它還是會再回歸它的本性。如果你有這種瞭解，那麼心中生起的思想只會加強你的修行，如果你不瞭解它們的本質是心性的光芒，那麼你的思想就會變成混亂的種子。因此，請以曠達和慈悲的態度來對待你的思想和情緒，因為你的思想是你的家人，是你的心的家人。

我們常常懷疑，對於負面的心態或某些擾人的情緒應該怎麼處理才好。在禪定的曠達境界中，你可以完全沒有見地看待你的思想和情緒。當你的態度改變時，心的整個氣氛就會改變，甚至連思想和情緒的性質都會改變。當你變得愈可親時，它們也會變得愈可愛；如果你不覺得它們有什麼問題，它們也不會找你麻煩。

因此，無論生起怎樣의思想和情緒，就讓它們生起和消退，像大海的波浪

一般。不管你發現你在想些什麼，就讓那個思想生起和消退，不要加以限制。不要緊抓它，餵養它，或縱容它；不要執著，不要讓它具體化。不要隨著思想跑，也不要迎請它們；要像大海看著它自己的波浪，或像天空俯視飄過的雲彩一般。

常常有人參加禪修，總是希望獲得異常的結果，比如看到某種景象、發光或神通。當這些神異現象沒有發生時，他們就覺得失望。但禪修的真正奇蹟是比這些現象還要平常而有用的，那是一種細微的轉化，這種轉化不只發生在你的心靈和情緒之中，還實際發生在你的身體上。它具有很大的治療功能。科學家和醫師已經發現，當你的心情很好時，你身上的細胞也比較愉快；反之，當你的心情不好時，你的細胞也變得有毒。你整個健康情況，跟你的心境和生活方式密切相關。

當然靜坐在各宗各派中各有其說法，各有其玄妙之處，但多以煉心為主，煉到心無妄念，就可以神氣合一。老師在課堂上也經常教導我們，靜坐就是要輕輕鬆鬆的，自自然然的，不隨境轉，有妄念時就回光，不要去理會它，久而久之，妄念自然就愈來愈少。因自己還在不斷學習與努力中，希望漸漸的妄念會愈來愈少，也在此感謝老師及師兄姐妹們不畏辛勞的一次又一次的教導。

☆二六、流浪

政宏

我從樹林道場啓靈至今，也已有20年頭了，之前剛入道場因謝雯彬師姐的引進，加上自己的好奇，太上老君的慈悲同意，老師發功的啓靈，讓我身體上有了一股力量自己會靈動起來，剛開始的幾個月都很認真的靜坐煉功，直到遇到投資車行出問題後，慢慢的就愈來愈少去道場，在外流浪了不算短的時間，可能各位師兄姐走過看過拜過，問過的宮廟或老師我也都請教過，擲杯過的宮廟問事也不少，一連七、八杯的也都有，可是事情也很像沒什麼改變，總是有了希望與信心後就開始衝刺，最後也都是失望落空收場，周而復始，連身體不舒服，名醫排隊掛號，健保加現金去看，剛開始的有效，幾次後，藥也沒效，連醫生都莫名的很，看別的患者，幾次都ok，怎麼我的體質讓他醫術大打折扣，搞得我也很歹勢，很像專門拆人招牌一樣，問神的事看醫生，問命理師都一樣，對別人有效的，在我身上就沒什麼改變，不知是自己業障阻礙太深，或是人太背，還是命格太特殊，連工作事業也差不多，可幫人解決事情賺到錢，自己都做白工較多，看得見的這樣，看不見的也差不多，老是遇到人或地方磁場不好，人就不舒服，工作也不順，家裡的人也都會有口角無名火上來，就常常去中和華安街媽祖那化解，搞得我真正的人生都是灰色的，直到前幾年我的一

位無緣丈母娘，提起說我之前不是有到啓靈的道場，道聖門煉功打坐嗎？我才又重新回到道場，之前的我，沒有上課過，這次回來能夠上課加上靜坐煉功是我之前所沒有過的學習過程，這幾年回道場後的改變，是身體上與心性心靈上的轉變，與之前有著不同，身體上比較健康，沒有再去找醫生調理了，改變了7、8成，體質上對磁場抵抗力也加強了許多，比較不用常常去給人化解可以撐比較久點，這也是用來道場上課煉功，助印善書，與做些道務上才有的改變，也真的非常感恩太上道祖與老師、師母、總召的關照，後學才能有這些改變，所以我在外跑，如有機會都會特別介紹道聖門讓外面有心修行的師兄姐，也能有機會到道聖門共修，才不會多走許多冤枉路，感恩老師、總召各位師兄姐成全，感恩。

☆二七、因果

來好

說因果其實很多人都不懂，每個人都說我又沒有做什麼壞事，所以菩薩畏因眾生畏果，所以可以說每個人出世為人都是要來了債，但有些人債沒還又造更多的惡，仙佛常在善書中告誡世人要行功立德了結冤孽，不然人轉畜，畜轉人，生生死死，輪迴不停。也許我們每個人都曾經從畜生道中輪轉過來的，想想多麼可怕，所以說人身難得，像歷代的仙佛聖賢也都是有因果的，像梁武帝因果，相信有些師兄姐也曾在善書中瞭解過，我今天就來談梁武帝大概的因果。以前有一座寺院，有二位住持僧，分東西兩房而住，東房住持僧法堂前有一隻蚯蚓，早晚聽經，天性最靈，每天到了五更時，蚯蚓定時叫了起來，住持僧就叫徒弟們起來參課誦經，時刻從無差錯。西房住持見東房師兄，每天五更準時參佛誦經，就責罵他的徒弟說，東房師兄弟每天五更就起來參佛誦經，你們如此貪睡，不像修行人。有一天，西房有位徒弟就問東房徒弟，師兄你們如此勤奮，每天五更就知道起來，我們都貪睡。東房徒弟說，因為我師父法堂前有一隻蚯蚓，每天到五更時就叫了起來，我師父一聽到蚯蚓叫，就叫我們起來參佛誦經，所以非常準時。西房徒弟聽完此話，暗恨蚯蚓，某日，西房師父出去，這位徒弟就燒了一鍋熱水捧出來，看東房中徒弟也不在寺內，就將熱水灌

入蚯蚓穴中，蚯蚓即刻被燙死。第二天早上天亮，東房住持僧未聽到蚯蚓叫聲，就叫眾徒弟起來尋找，徒弟看見蚯蚓死了，就稟告師父知道，師父就替蚯蚓超度，蚯蚓蒙師父超度後，得轉人身，出世為樵子，每日賣材生活。西房這位徒弟犯了殺生戒，福氣消盡，落入出世為猴的命運，靈性最精好供佛，樵子也是好行善供佛，樵子每天都要上山砍材維生，一日來到山中，看見有一座破廟，樵子就入廟內，此廟半壞，有三尊佛像，頭頂瓦塊損壞露天，樵子恐三尊佛受到露濕雨淋，即刻回家買了三頂大斗笠來遮蓋佛像，有一天正要上山砍材，來到溪邊，看見有七位秀士想要渡溪但過不去，樵子看在眼裡，連忙分次手抱七塊大石頭鋪於溪中，於是眾人才過得去。這個時候，山神土地公奏上天庭：「凡間有位樵子心地善良，起蓋三寶殿，造下七星橋。」話說這位樵子每天登山砍材，一定都手持鮮花到山邊廟中供佛，那隻猴每天也拿花來獻佛，看見花瓶有花，就丟掉花瓶中的花，將自己的花插上，猴子走了之後，樵子砍材回來經過廟口坐下來歇息，到廟內觀看，看到自己的花被丟在地上，花瓶中所插的並不是自己的花，心想此地乃荒山僻地，無人來往，此花從何而來？自己的花又為何被丟在地上？第二天一早照樣拿花供佛，將花插在瓶中，就躲在廟門邊偷看，不一會兒，有一隻猴子手拿鮮花來到佛祖殿上，將瓶中的花抽下，插上自

己的花，樵子瞧見大喝一聲，那隻猴子掉頭就跑，樵子隨後追了過去，猴子跑入山洞內，樵子看見了，趕到洞口，將洞口用大石頭塞住，使這隻猴子不得進出，就因而在洞內活活被餓死，這就是此一人前世的果報，後來樵子壽數已盡，在生時天地鑑其有大功德，將樵子轉世梁國姓蕭明衍，後來為梁武帝，至於那隻猴子轉生魏國，姓侯明景，官拜將軍之職。

再說，梁武帝性善，信佛持齋，拜誌公和尚為師，有一天梁武帝言曰：「寡人自持齋佈施，齋僧供佛，想五里造一庵，十里造一寺，功德如何？」誌公答曰：「毫無功德可言。」武帝曰：「師父您說寡人前世為樵子，起蓋三寶殿，造下七星橋，此功德甚大，今生得國王之位，想造這些庵寺供眾僧尼居住，卻反無功德，原因何在？」誌公答曰：「吾主前生為樵子，乃是自己善心起蓋三寶殿，造下七星橋，是出自自己之力，才有功德，今日吾主為帝，要蓋庵寺，甚為容易，且必宣召民夫，勞力人眾，是無功德。」

武帝聽了師父之言，實有道理，心中了悟。自此之後，每天懇求請師父講道德，談事理，不理政事。郗氏看君王江山不顧，心中不悅，即時毀謗佛法，又想使誌公和尚破戒，以狗肉做饅頭，虛情假意恭請誌公和尚到內宮作客，想破他的佛戒，取他性命。但誌公和尚早有查覺，即時對帝曰：「郗后明天要請

我入內宮，破我佛戒，害我性命，我在內宮，若有急難，就擊鼓為記，吾主要急速來救我。」武帝曰：「無妨。」

皇后次日果真來請誌公和尚入內宮，將饅頭賜給他吃。誌公言承受不起，不敢吃，郗后大怒，想加害他性命，誌公即命隨身徒弟擊鼓，並將饅頭丟到御花園，隨即變作四樣葷菜：葱、韭、薤、蒜，此四樣乃世五辛之物。帝一聽到擊鼓聲，連忙來到內宮，梁武帝聖駕已到，因而救出誌公師無事。此時武帝大罵郗后在內宮害人，爾後會受到報應的。郗后因破誌公佛戒，天地減其福壽，身染重疾，受苦報而亡。無常鬼卒捉拿去見閻君，閻君審判大怒，將郗后押入地獄中受苦，將郗后貶變作蟒蛇之報應，郗后受苦至極，咽喉細如針，肚腹大似海，整日飢餓難熬，不能飲食。身中鱗甲被亂蟲咬，苦痛難當，無處安身。梁武帝自皇后死後，未曾進入內宮，某日，來到內宮，帝舉頭忽見上面有一條蟒蛇，正在鳳樓上，就叫君王曰：「你來救妾。」武帝曰：「你是誰？」蟒蛇曰：「妾就是郗后，因前生要破誌公師父的戒，殺生害命，今日變做蟒蛇之報，求君王慈悲，念在夫妻之情，求請誌公師慈懷，代妾懺悔。」梁武帝聽了郗后哀求慘聲，並念在夫妻情分，懇求誌公師大發慈悲，代郗后懺悔罪行。於是武帝備妥齋菜供品，延請誌公師課誦大藏經。誌公師作偈曰：「無端毀謗佛業當

前，點火焚身苦萬千。滄海茫茫難靠岸，害人害己罪連連。」

武帝聽得此偈，心中哀切，誌公師看在眼裡，於心不忍，即誦大藏經，金剛經，造梁皇懺，恭請佛祖赦罪超生。此時，武帝忽見空中有一人飛騰在雲端裡曰：「吾乃皇后所變的蟒蛇，今蒙君王大恩及誌公師父法力超昇天上。」

梁武帝聞言，自此之後，加速修行，日夜猛進，勤修苦功。某日，武帝問誌公師曰：「弟子何時成道？」誌公用手對咽喉直指，武帝不解其意。誌公師對武帝言曰：「你在此難離榮華富貴，可移居山中，才能做佛成道。」武帝依言遷離臺城，修行參道。誌公師知武帝該受這果報。誌公隨即拜別君王而去。武帝自師父別後，忽有一日，魏國侯景反叛，帶領兵馬殺到臺城，且將此城團團圍住，此時武帝臨為急難之時，飲食全無，且有退道之心。誌公駕雲在空中，高聲言曰：「此正是教你還他三世因果，不可有退道之心，武帝聽聞此言後，欣然餓死在臺城。此時梁武帝身坐蓮臺登空而去，修成羅漢果位。」

梁武帝作偈曰：「是吾當初不知因，原本同根一派人。拼命團圍來取命，臺城餓死出迷津。」

侯景乃答偈曰：「紅塵滾滾不知因，難識同根一派人。武帝坐蓮成證果，去除恩怨自由身。」

昔日，如來佛祖下山，勸世度人，行至十字街頭，遇著一位黃華長者，如來佛祖就勸化他，呼稱賢友，你同我入山持齋修行，可免生死輪迴受苦，你意下如何？黃華長者答曰：「持齋我卻愛，但不瞞師父，我尚有二件未了之事。」如來就問曰：「哪三件事？」黃華答曰：「第一件，大廈未曾起；第二件，父母大恩未報；第三件，諸兒女尚未成婚嫁娶。因此不能同你持齋修行，等我把這三件事做完，就和你入山修行。」如來見黃華不肯修行，辭別而去。

黃華長者，回到家中，叫木匠起建房屋，至上樑之日，木匠師父在屋頂上做工，黃華長者出來觀看，突然間斧頭從屋頂墜落，正中黃華長者頂門上，登時一命嗚呼，一家大小悲傷不已，嚎啕痛哭。家中兒子榮富，即刻到市街延請和尚道士到家中做喪事道場，兒子就將父親的遺像掛在粉壁上。有一日，如來佛祖再度下山，勸化度生，打從黃華家中經過，觀見黃華長者遺像掛在粉壁上，說曰：「你前日說辦完三件事，就要和我去持齋修行，今日為何你一件事都未曾做完，就離我而去了呢？」如來作偈曰：「昔日黃華路上行。今朝別世苦哀情。閻君不識其心事。何不容他乞願成。神佛慈仁道法明。機緣莫失速勤耕。修來後福明真果。哪怕無常亦不驚。」又作偈嘆曰：「營造廳堂尚未已。家中生悲哭身死。哀情盡是心無意。原來假悲暗歡喜。」

☆二一八、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

☆二九、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