

## 【第卅八課程 聖道真詮】

### 第一回 鸞門天命

由古至今，心法一詞，不論對於玄秘事物，如：修道及武技，或直指事物的過程，總難脫其神秘色彩。因而，古來有人，因心法傳承，演成閱牆之爭，或者反目成仇，比比皆是。

此雖不可取，但卻反映出修持的過程，心法有其不容忽視的關鍵力量。五教各有心法，此非本書之主旨，故不一一贅述，單就鸞門心法之衍繹及傳承作著述。鸞門，乃以儒為宗，以神設教，藉之代天宣化，勸善人心。

書有云：「聖人以神設教，天下化焉。」由此可見，鸞門在早期社會之中，早已建立宗教勸善，以匡政令於不逮的最高目標。以儒為宗，儒門重修身養性、人倫道德；是以故，鸞門亦首重人倫之大道。

唯儒以說教，鸞以傳教，故鸞門亦在道程之間，有其不可怠忽的行持；正如佛家重戒律、道家重救世一般。鸞門，亦有其使命，而欲得使命之傳承不斷，必須使鸞脈永繼不絕。

此一薪火相傳的重責大任，就落在鸞門正鸞生身上，是以故，鸞門心法傳在正鸞，即如其他大教宗脈，有將心法傳承在領命之智者身上。正鸞，一般稱之為神使，即為諸天仙佛聖神之代言人。

乃必須在成為正鸞之前，煅靈一段時期，一般均為四九之期，此一煅靈，除了本身後天的訓磨之外，最主要目的，即是以人身傳承仙佛的心法，而其儀式之公開，諸如：接旨、派命、宣誓等，即是以公開而得確證。

正鸞生，可由仙神聖佛傳承心法，由鸞門心法的傳承中，可以知道正鸞生，即已身負宗脈興衰的成敗；而心法的得授，亦使鸞門正鸞易生憤高怠忽的心志，而有導致鸞乩飽受批評。

反之；得授鸞門心法，一志精進修持，而成為一代宗師者，古來至今，不乏其人。是以故，在鸞門的普化聖業中，得授鸞門心法的正鸞生，固然為弘大宗脈的關鍵；但心法既得，法船掌舵。

更可引領眾生，走向光明大道，邁步覺岸的力量。古來心法不傳，唯恐眾生未經煅靈，而受意識作用。今天傳大道，普開方便法門，鸞門心法擇要

而述，定必更有益於修道諸子。

## 領命

在各教門，由古至今，選擇其衣鉢傳承，均大費周章；先知其根器，識其資質，考其本性，驗其心志，再作傳授。而鸞門，則因以神設教，因而選擇正鸞傳承心法，則大都偏重於夙世慧根、神緣。

再溯其元身，適否擔任，故其中傳承，不在師授，乃在領命。所謂領命，其義有二：一則為領天命，而受心法正傳。二則為乩成領天命，闡教濟世也。既今大道普傳，各宗不遺餘力，致力推行道務。

因而各自引渡有緣，由茲產生領天命之說。所謂領天命，實質而言，即乃儀式公開，由眾生見證。而正鸞生領承旨命，此在鸞門，有其固定儀式，而在各宗教之間，則由智者、聖者、覺者領受天命，以為傳道。

兩者之不同，乃在鸞門領命由團體，如：廟、堂、道院等，在與正鸞合而為一，共領天命，故正鸞之傳承，仍須再次授旨領命。而各宗教，則由一人代表宗脈領命，再往下衍生，傳承天命。

正鸞生之可以在扶鸞當中，請駕諸天聖神仙佛，降壇扶鸞，一則為其領命闡教濟世；一則本身練靈，達到借竅神通。是以故，鸞門闡教濟世，乃有其無天命，不可為之先決條件。

鸞門，除在闡教，以著書立說、廣渡眾生向善以外，尚有濟世辦理，以指迷入悟，引導眾生親近道場，啟發善因緣。所以，正鸞生尚必須有其靈神出竅，上天入地之神通靈力。

而此神通靈力，絕大多數並非來自正鸞生數十年本身殷勤修持，所達到之境界；乃憑藉聖神仙佛靈力之加持，故其先決條件，亦在天命之領受也。由此而反證，正鸞生在修持之過程，雖有賴天命及聖神仙佛之靈力。

但領命後，靈力加持的過程，即為鸞門心法之所在。換言之，鸞門心法，乃在造就一位能夠顯現神通力，以引渡眾生，邁向覺路的基礎。

## 第二回 心法神通

古來修道之士，令一般眾生有欽仰之感受，其原因除了修道人有其道貌岸然之形態外，尚有以一傳十、以十傳百之玄妙神通。乃因此以訛傳訛，誤認一般修道之人，即能俱有神通力。

時至今日，此一誤植之觀念，仍有以植入人心之勢。實則神通力在佛家有謂：乃依累世業識之依附，而顯現於日常生活；如儒家所謂：仍有潛意識而不見，即為如今科學家所印證，人體潛能發揮至其限，而異於常人。

所以神通力每個人俱有其潛藏力量，只是未發揮出來。而佛家加以闡述，謂每人夙世業根依附現世業識，顯現於日常之中，即如一般平常人，在精神恍惚之間，或是夢中，常見不可思議之事物也。

今鸞門正鸞之所以可發揮其神通力，即是藉心法之造就，而發揮其神通力。人有六識，各有其根，乃顯現及串連各個時空的事物，而能超越常人。但其心法之流傳雖有外在因素之限制，實際過程，卻在神靈與人靈的契合。

故形諸於文字，難有具體，僅能先闡述其概略，然後加以指述其訣要之所在。法也者，千萬變化，而心須一成不變，意即將其精要所在悟透，自可達到隨心所欲。

### 論法在心

是以故，得心法，則其智慧頓開，障礙掃除，直達了無罣礙之境界。為何心不予變動，而法卻起千變萬化；蓋唯心所識，一切因緣，俱從一心而起；而法涵羅夙世意識業累，乃形成動力，故必須將心凝練，始得其法。

鸞門修身養性，首在磨除火性，亦即以平常人之心，提升為高智慧者之心。因果輪迴中，俱由因緣此一線動力所推轉，故凡人入世，即入因果之間，欲求解脫，則必須有其斬因斷緣之慧劍。

而此慧劍，源於各人心識自主能力強弱而定。換言之鸞門修子，以入世之法，行持大道，故心不可偏離於人道之中。今日鸞門心法之日愈普傳，亦即以入世之法，而得方便法門，由正鸞生之扶鸞傳真，而達到代天宣化。

再進而以正鸞生一脈，承續之心法，擴及於同門共修，使其來有自。即現今各鸞門道場由正鸞生扶鸞傳真，而改進成為正鸞生傳示，可資明證也。悟字，在修持的過程中，所代表之意義，非僅於得到其理而已。

## 悟出心法

更是代表一種境界，一種智慧。佛家在評論其人，是否為得道大師，均以開悟多少，而給予多少尊崇；所以，悟在任何一個宗脈，均屬關鍵的過程。常可見道中先進對後學，或是仙佛對眾生開示中，有執迷不悟之句。

由此可見，不悟更是阻礙道程精進。而悟與不悟之間，如何分判，世俗之中，常可見文人雅士讚誦某人，語文有珠璣句句；而佛家對大師的恭讚，更有語含禪機等語。

由此可見，凡已開悟之修道者，其言行當可打破世俗文物等蔽障，其言行足以作後學所學習之榜樣。而未開悟者，其言行易受世俗假象所幻弄，常有自以為是，或是陷入迷茫之中的言行。

在修道子整個修持的過程中，由迷入悟，奠下道基之後，將面臨道程精進的各個瓶頸，如果無法在悟字上下深工夫，那麼將有受到蔽障，而退道心的時候。心法如何開悟，雖然乍看頗有籠統，無法概念以歸一。

但有法必須有其道。今日鸞門道場，開法普度，即是藉此而樹立鸞門教義，以作啟悟眾生。在理論過程中，知其所以然，則後可以行其所然，當可達到其目標。悟字要義，即作為往後心法，瞭然胸壑，以利悟出精華所在。

## 第三回 真詮別傳

古來傳道，乃以師師相傳，密付心訣，一脈傳承。而且，時至今日，密教之傳承，仍然沿襲此一法門，故密教上師，必須有其師承，始為晉升上師之先決條件，雖然此為密教傳承所明定，但其他宗脈，卻非一概如此。

唯不可忽視，亦因此心法密傳，乃招致未得正法者，自我標榜，而形成爭執，乃造成道脈中無謂風波，更可能造成道脈中，修道子之道考，故凡修道子，對基本心法必須有所概念，庶免自陷紛擾之爭。

各脈心法不一，五大宗教，雖未有心法正論；但有者，卻各以本身修持心得作印證，並以此一脈傳承，終於匯流成海，自成一宗，如佛門各宗是也。道門有無為之說，但後世各有救世之流。

因而佛、道二門，又各因出世與入世之分判，故而修行者，仍然有因修入世法門或行出世法門，所習心法，亦因而有別。佛門出世，首重苦行，亦即內修之功，故其心法在見性，在圓如。

入世在度世，故首重在其行。則其心法，首重在其德。今道門源遠流廣，宗支遍佈，故除玄門以道術為主之龍虎山張天師一脈，及茅山一脈，均以術為法，自成一支外，大多均以入世行濟世之功德。

而其中倡言三教合一之一貫道及鸞門，又因佛、道為體，以儒為本，故其心法較諸其餘宗脈，尤為特殊，如一貫道心法，以天命代頌於領導前人，而鸞門則傳於正鸞，即是殊例。時值末法時期，大道普傳，但魔障亦深。

故亂道、敗道者，亦層出不窮，動輒以領天命、得正法自許，雖不至以惑眾，但卻足以阻擾後學修道子之心志，對道程更加迷惘。故先詳列心法之周遭相關事物，以使眾生明白，有所體認，再闡述心法要義也。

## 教外別傳

在道脈支流衍生，相傳不息，有許多從本支道脈衍化而出，自成一宗者，頗有其例。如佛教，從西域東傳，而達摩東來，教外別傳。如道家正一脈，有鳳陽一支，脫於茅山之術，取兩大道術，卻另闢捷徑等均是。

而其心法，更是完全異於本支宗脈。時至今日，道門千宗，各宏其義，智慧修子將本身修持所得，開宗立派，傳承相授，其勢有如雨後春筍，可以印證道脈源遠流長之外，更為大道普傳，作一註腳。

教外別傳，乃將本宗心法，加以精簡，或是添加；但其基本精神，即為代表一支宗脈的神髓，有其不可磨滅之功用。此亦道脈之所以能源遠流長之動力，俱有其正面功用。

僅在於道脈傳承之中，所傳非人，誤了道程的廣佈及推動。故在心法的定義上，並非一成不變，但是在衍化的過程中，卻必須要有其立論主旨所在，始能由本宗脫胎於自成一宗的條件，進而融入整體道脈之間。

自古以來，修道有成之人，乍看之下，俱皆遵循佛、道二門，精修有成；但在佛道兩大主流之間，旁支廣泛，別傳心法以留世，亦不勝枚舉。是以修道者，須有明理智慧心，方有可能有成，甚至別傳心法，以留世不朽。

## 鸞門正法

所謂鸞門正法，實則即為養成一個正鸞生的基本心法。今日鸞門各道場，依舊由上代正鸞傳承下代正鸞，經過鸞門儀式，四九煨乩之期而得之，故此正法，仍然列為不傳之秘。

除非已得天命（亦即得蒙金闕賜旨，指派煨乩仙師，指定正鸞人選），如此程序，才得授予正法。因為鸞門正法，僅予提示述及，不加詳舉細述。既然鸞門正法，仍然一脈相傳，則鸞門心法之所在，將付諸厥如。

十餘年前，有鸞書將四維八德，人倫基本道德，列為心法。此說雖屬可行，蓋人倫之道，奉行不悖，終身奉行，成道不難。但此乃因應儒宗之學說，仍未盡鸞門之要義。因鸞門所負使命，非止於文字普化中之勸善修身而已。

如今道運所降鸞門，入則為修身立道之聖地，出則濟世普化之標榜，可謂集入世與出世使命於一身之道場，故如無其本身傳承心法，將過於空洞，能夠使鸞門千百年來維繫不墜，自有其奧妙所在也。

## 第四回 口訣心法

鸞門既欲傳承心法，而將其精華文字化，則其訣不可不述。唯千百年來，心法未曾披露，故有其奧秘所在。且其口訣，亦有正鸞修持之口訣，以及精修者之口訣，另有一般鸞下持修之口訣。

首先，何謂精修？鸞門下生，大體以實踐人倫之道德，以外行為重，故精修者少。所謂精修，必先有兩大信念：1、矢志代天宣化，為宏揚聖教無懈無怠。2、守鸞規，重師道（此條文，須立疏為誓憑）。

而在鸞門中，大抵俱是正鸞或佈道生之預備人選。其訣有八句：

**紫府成靈麻。重樓得丹元。覺根未盡去。鴻濛無分判。  
靈真受縮繫。真如乃淪沈。起慧成正覺。自受無上法。**

另一般持修口訣，亦為八句：

明明在其德。恆修盡人性。一縷真如靈。已墜惡輪迴。  
印證由心識。自主無牽掣。中庸道至正。自得上天廷。

「紫府成靈麻」

註解：紫府在一般而言。乃為仙家之洞天福地；在人體，即為玄關。成靈麻，乃意為玄關，即是人靈之隱藏庇護所。

「重樓得丹元」

註解：重樓乃為泥丸宮，即為元胎所結之處。此句意為丹田之元氣，凝聚於泥丸宮。

「覺根未盡去」

註解：覺根即為人之慧性，此句意即為修子若能慧性不滅。

「鴻濛無分判」

註解：鴻濛乃天地未分、渾渾沌沌之際，此句意即指人性元始之純璞。

「靈真受綰繫」

註解：靈根乃在人心所識，心有三，分未來、現在、過去，故成業識之累；此句意即指心識之自主。

「真如乃淪沈」

註解：由於心識之牽礙，乃使真如之自性，受到蒙蔽。

以上六句乃言，若玄關、元神以及丹田之氣，未能相輔相成，以使人體元氣充沛，則心識將無以自主，受到三心之牽礙，終成業累，已經無能到達修持的最高境界。反之，前面六句融匯，則後二句，即點出修持最高境界。

「明明在其德」。

註解：本句開章明義，即已強調乃在明德；所謂德者，仁之性也，稟承於天。

「恆修盡人性」

註解：德之立，必須勤培善養，本章二句，即是強調鸞門修行，首在立德，克盡人倫之道。

「一縷真如靈」

註解：性靈入於後天。

### 「已墜惡輪迴」

註解：「性靈入後天，受蒙蔽，種惡因，則夙世輪迴，無休無盡；本章三、四一二句，即以人性之失，輪迴不息，而作強調一、二句之重要。

### 「印證由心識」

註解：既已輪迴不停，真如有失，本性蒙蔽，如何返樸歸真、印證，即是求之、修之、悟之，以智慧之心，去破解業障，心識乃一切主宰，心善即人善，心惡即人惡，欲盡人倫之道，欲求立德之功，欲求智慧之根，一切由心識而起。

### 「自主無牽掣」

註解：能夠擺脫不善因素，干擾心識之自主。

### 「中庸道至正」

註解：而實踐儒家人倫性命之學，有所成就之時。

### 「自得上天廷」

註解：屆時功行圓滿，一縷真靈，自可不墜惡道，而上昇天堂。

## 心法註解總論

鸞門心法二則之述明，亦可論定為各宗脈心法傳承之區分。一般而言，心法若屬於行持訣竅者，即必須按圖索驥，以累積功行深淺，而定出修為高下。所行持心法中，有氣脈行持，靈神凝聚之法。

則必須從一次又一次的修持，累積其功行，則可劃分為深奧行持之心法。另一般行持心法，僅以文字記敘其所行持之方向，則可區分為傳義之心法。佛、道兩門之中，兩者心法之傳承，俱皆有之。

如密宗傳承，即乃修持心法之傳授，一脈承襲；而如當初佛陀之拈花展示於迦葉，而謂心法盡皆授於此，即傳義之心法傳承。又如道家，有其玄術，乃為人體異能之修持，故有其法訣傳承，如天師一脈者是。

又知道中一貫天道，心法傳承，並無法訣傳承，乃以天命授于賦命前人，再以天命相傳，普度有緣，亦即傳義之例也。兩相比較，雖然心法傳承，較諸傳義為高，但卻非優劣之判，僅以因各人所擔負職命之不同。



而行持適宜之心法，其最終境界，雖有高下，但並非心法之高下，實乃行持深淺所顯現之高下。以心法行持而言，著重於內靈之修持，以本身靈神，突破大自然界的假體束縛，而顯現靈力，傾向同化於道家之修持。

而一般行持之心法，因以文字敘意，啟迪修者方向，屬外行之功德，則較傾向於儒家之重德行持。是以故，眾生明乎此理，莫因而生有分別心。

## 第五回 性命雙修

命乃後天精血之身，無有不壞之理。心法係天人合一之橋樑，為超生了死，不二法門。人凜父精母血，十月孕育，呱呱墜地，口開性化為魂，乃成三魂：氣輕（清）上升為神，濁（重）下墜為魄，乃落於臟腑之間。

故性即為靈神，命即為軀體。由此可見，先天真性（靈）融入後天水火風土四大假合之間，而一縷真靈，乃因六識污染，乃隨濁世而沈淪；四大假合腐敗之後（即為命終之後），真靈受六識業根所牽累。

必須墜於九幽，受冥曹陰律審判功過，因而不息輪迴，于焉產生。欲求在四大假合持續運作之間（即為生命過程），求得超生了死之道，必須性命雙修，使先天至理。

在儒曰：一貫大道。在佛曰：正法眼藏。在道曰：金丹大道。而自三曹普度，大開方便法門以來，名門正派之教外別傳，亦壽世傳道，廣渡有緣。今之心法傳佈，琳瑯滿目，一則可喜，一則可憂也者。

鸞門心法，乃融合三教心法，教外別傳，但心法既為天人合一，超聖脫俗之不二法門，故行持者，亦必須明悟鸞門心法之所在也。儒家以思想救世，佛家以修行為旨，道家金丹大道，卻完全是一門內修工夫。

而鸞門既已融匯三家之長，去蕪存菁，則自當內外兼修，亦即性命雙修之理也。在修道過程中，常有人發現，在道程上有階段性之瓶頸，難以突破，而對修道究竟之境界，產生遙不可及。

此一意念，相對產生心障，乃致意識受此念障所蔽，毅志因而挫退，實則道程究竟之境界，乃為文字障，其意義不外脫離此一輪迴苦海而已。時常可見善刊之中，登錄超生了死，超凡入聖等語句。

並非即是達到某一種特定境界，才是修道的最高境界。道程上的修持，有許多考道，而對此無形障礙，不但修道子難免，一般眾生更是難免。因而末法時期，鸞門之方便法門，更普及於眾生矣。

佛家重戒律，嚴法束縛，雖然有其約束力量，但身處如今整個社會風氣之功利，卻有更多人，難以接受清規戒律，而在此徬徨之間，心靈迷惘，則對道程無所助益。

相對的，鸞門方便法門，卻有過於疏散之缺失，又易引起修子之質疑，故今修持必須兩相兼顧，分寸適中，則性命雙修，是為中庸之道也。

### 修靈之定

所謂定也者，即是使本身元神處於真空狀態，而達到修煉元神的境界；一般而言，有入靜與入定之分判。入定即是元神修煉的境界，而入靜僅止於人身心識、意識的平靜狀態。

故入靜屬於修身養性的境界，而入定才是達到真正忘我的境界。今之修道子，大都著重於功德之行持，以及道理的勘悟，而鮮少注意到元神的入定，是一種高深的行持法門。

古來修道者，每日功課，坐工是其必修之一環，藉著坐工的火候，煉靈的深淺，可以使真靈之元神，逐漸解脫假體之束縛，而顯現元神的靈通力。今夜將此坐功，分列於后，以資眾生參研：

1 入靜—即是在身心處於繁紊的環境，使思緒趨於平靜，亦即僅止於掃三心、飛四相，驅除雜慮的靜坐工夫而已。

2 入定—入定之坐息，必須較諸入靜之工夫，尤為深進一層，先行驅除雜慮之後，氣行周天，而氣機之暢然無礙，則可解除人身之重量與地心之引力，而使軀體介於空間（此種境界，乃在行持者可自覺）。

在氣機無礙，神隨氣轉，而上泥丸，出玄竅，而後不附於體，即為神遊太虛之境界，則入定功夫，可謂有成。修定，在修道過程中，是一門捷徑，也是由古至今從未失傳的修行法門。

唯有分別者，乃在行持功夫之深淺，而得其效益之厚薄而已。今時修道子，

鮮少有人付出恆心毅力，在入定這一功夫下行持，故不見其效益，則行持者日少；當然亦因入定之修持，乃須恆久不怠，故半途而廢者，比比皆是。

### 入定之坐工

1 作習須定時，蓋天、地、人三才一體，天地精華則在於子夜及卯晨，故此二時皆為可行。

2 坐宜端整，雙盤而坐，乃為苦行坐工，即以緊繃筋骨為靈神作用，故能行則行，不行亦宜端坐。蓋人身端坐，有助氣機運轉，唯聚神不易，則事倍功半。

3 一經坐定，先行吐納，導引氣機，以意行氣，使之無礙，驅除自在之阻力（即為本身所具之自然力）。

4 凝神之前，必有紊念，故宜擇一定點，或事物專心而注，先見其物，後見其影，直至視如不見，或想而不暇，則思緒不亂，有助凝神。

5 日日行持，分階段而行，以達到將坐工融為本身之一環，則隨時可坐，時可煉，以收事半功倍之效。

在行持過程間，有三大異象，不足為奇，無須大驚小怪。一則體有發熱、或輕昇上浮之象。二則短期便秘（五一七天）。三則食慾遽退或遽增，及不畏寒冷。以上現象，乃為行持有所精進之現象，不足為怪。

總此而言，坐工可分為一般之修身養性以及入定。而入定境界，又有宗脈之別，如佛家禪定，乃重心性空靈，空無一物而入定，乃屬平素即已修定；而道家或一般在家修子，禪定不易體會。故修定煉神，則須由坐工而起。

### 靈定

所謂靈定，即是將靈神安制，不使其浮動，以資生養修息；靈定不是入靜，也非入定，因為入定與入靜是一種結果，而靈定只是結果之前的一個過程而已；既是過程，則其始末則有必要加以詳述。

人有性命，始能生息，性即為凜承天地精華所成，故曰靈。命乃父精母血而孕育，屬四大假合體，故曰命。人有性命，乃得生長而體漸成，而形體愈重濁，而靈乃受庇護於內，亦因而受累，受蔽障。

漸漸失去先天自主之靈活，故人生於世，大都只見其體，而不見其靈。是故修靈，使其一則可受體命之庇護，二者可以自主，復元先天之至善，達到以性用命，以命養性，內外雙修的最高境界。

理論闡述已畢，則其實際靈定之修持，則必須依下列步驟而行：

- 1 靈定不拘於坐工之間，禪定有坐臥行立，俱可曰禪。而靈定亦如是，不拘形式，只要知所行持即可。
- 2 靈定之過程，必先在於俗慮下放，若有縈心牽掛，則識神不寧，加緊張力干擾愈重，無以定靈。
- 3 坐臥行立雖可不拘，但必須有下列幾項之限制：眼不可全，因為眼全閉，心易放鬆，則靈無所安定。息不可劇，氣息過劇，引動氣機，氣行則靈弱，無可靈定。體莫不淨，體若不淨，易生騷癢，體動則靈浮，不易定制。

以上，雖為限制，但卻非一成不變，行持日久，仍可克服。整個靈定之過程，以臥而行持靈定為例。人之臥，大都即將入睡，故睡前亦可靈定，睡前先莫眼全閉，可有三七或二八之睜閉，使眼不因全閉，而產生幻象。

體軀睡姿不拘，唯莫犯前述限制即可。調整氣息，使之不劇，則氣息徐徐之間，眼神視線則漸失，靈力外相之感漸失，識神作用漸鬆，則靈神復甦有力，可不受假體所蔽障，達到靈定之效果。

坐、行、立，俱在靈定一小段時間後，因識神作用加緊，則可如夢初醒，則是一次靈定之始末，而臥之睡定，則可在任其睡去，且無礙靈定之效果。

## 第六回 劫難由來

劫數之於修道子，即如學子之考期，是一個無以避免的例行公事古來修道者，在即將功果圓滿、靈神已達可契天地融匯一體之際，可上窺天數，而選擇自己受劫、應劫的方式，以解脫皮囊，飛昇證道。

由此可見，劫數的產生，在天地間，可謂一體之間的一環，亦即劫數產生的時機，由天運的運數所支配，而修道子得知劫運之降臨，可選擇應劫的方式。際值今日末法時期，人心不善，功利作祟，產生利害關連。

因而劫數亦相對增加於日常道程之中，不似古代修道子，因各自潛修，閉關不出，而劫數集中於一環。劫運，既然無可避免，大道又非修不可，那麼只有把劫數了斷，才是正本清源的法門。

鸞門屬普化道場，乃入世行持，非出世自修的道場，因廣結善緣，遍行功德，亦因而了劫，更是當務之急；因而了劫之方法，亦因此列入心法之一。劫運，既出諸天地運數，人為三才之一，天地人一體，故息息相關。

換言之，劫運來臨，天地人同受變動，就好比地層震動，山川景物俱受影響。是以，鸞門修子，必須體悟了劫，在道程的重要性。首先，就了劫的程序，加以說明：

1 劫數本不可知：前述已有說明，必須修持到某種境界，才可能窺知天數之劫運，故修子不知其劫何以來，何時來，但事物必先有其微兆，劫運亦不例外。修子在道程之中，有所反常，即可列入微兆之一。

比如說，一個修行者，對法門的體認，本來平實，但忽然受外來力量（如：外宗理論、他人影響），而產生猶豫，都必須謹慎引發數運的契機。

2 劫運已臨：頗多修行者，遭遇劫數，大多咎由自取，比如說：謗道，口語逞機鋒，雖然言語之間，有可能無心所致，但卻容易因不善念，而啟動天地運數，遭致劫運。

再譬如說，因不善念，遭致橫禍，導致不能繼續行道，敗壞道根。諸此種種，俱是劫運。如何避免劫運？此即為了劫。前述已說明，鸞門乃廣結善緣，遍行功德，了劫之道，就在其中。

鸞門之修持，不能著重於閉關自修；因為天命之所以畀降鸞門，就在「普化眾生」這個使命。所以，鸞門修子一舉之間，不但盡到代天宣化的職命，更為自己實踐了劫的法門。

劫數之由來，有兩大主因：其一、即為天運之數，天運每有交替之時，必有各種因緣之交錯，而產生重大之變數；比如天災之風、水等災害；比如人禍，如戰爭及重大紛爭等。

其二、即為人間之怨力，人心不善，迭種孽因，冤怨之氣不散，乃凝聚成力，啟動天地運數伏下人禍之遠因，肇始劫數之降臨。人生於世，乃秉持

一連串之因緣，展現輪迴果報之事實。

而各人之因果，累積個個之怨因，無以一一償報，乃形成一個劫數，以了斷因果，如前有大客車翻覆、或飛機失事，輪船覆沒及天災等。以一個浩劫，了斷多數的怨因，以上俱為劫數之由來。

由此亦可說明，劫運在人生過程中，幾乎難以避免；因為一旦轉生為人，必然揹負許多因果，而其間因緣，容或有善惡；善因緣，得其福報，惡因緣，若過重或牽連過廣，則是劫數中人。

觀乎於此，非止一般眾生，俱在劫數之中，即是各宗脈修道子，亦無可倖免，因而明乎劫運之由來，必須行持於了劫與避劫之道。

### 避劫了劫

劫之由來，與人生過程之密不可分，而避免受劫數之侵害則為每個人在人生過程中，欲求平安順泰的一個重要關鍵。如何避劫，即是在不種因緣，因緣成數，必將遭受劫運，這是預防之道。

而在劫數已經形成，尚未發生的過程，就是避劫的重要時刻。一般人，都不能夠知道自己所要面對的人生，或者機遇，甚至劫運；在懵懵懂懂之間，渾渾噩噩的過日，故不論身處任何宗脈的信仰，都有教導人們懺悔的儀式。

因而，佛、道、耶、回等教門的宗教儀式中，懺悔屬一門修行的課程；而儒門聖哲，亦大力倡行「省思」，這也是一種懺悔的工夫。是以，避劫的方式，懺悔是其一。

在各宗脈之間，除了有出世的少部份自修自得之外，大部份宗脈，都是投入醒迷壽世的入世作法，以普度眾生、同登覺岸為目標；因而在如此環境之中，力行功德，則亦是避劫的方式之一。

劫數之產生，必與運數有關；而運數之好壞，與各人行持善惡因緣，亦有間接的關係；因而行功了愿之間，善因緣廣種，可避免啟動惡因緣，亦達成間接避劫的要素。

避劫，字義上有消極的意義，但一般人，在劫數之不知從何而來，何時要來，只好以消極的避之為上。如果知道劫從何而來，何時要來，則可積極加以了劫。劫之由來，在各人命象之中，大都有其定數。

雖然，劫之大小，可隨人生過程的因緣、運數等，而轉變大小輕重，但其劫之不可免，乃是已經註成命象的一環。所以，掌天地生靈運數的仙佛，知道人生的劫數可以預示各人了劫之機。

自修有成，上窺天運，得其神通，則可以預知劫數之何在，而預先了劫。得靈通，如福至心靈，慧根深種者，雖未盡知悉劫運之所在，但預先了劫，亦非不可能。一般眾生以及一般修道子，即是在此之列。

因而了劫，即是以本身人生過程之中，諸般折磨，加以消抵本身劣根性以及戾氣，以使本身更趨於純善，而消除劫因。

## 第七回 了劫了因

劫運之生，劫運之來，上回皆已闡明，了劫可謂即是了因。因果之牽連，在於數運所形成之現象，而其現象，如若傷伐及個人，即是劫數。了劫之方式，大致可分成三大項：

1 從劫運之未生，而先消弭：劫數之因已種，其發生則是時機問題。換言之，個人之人生過程，當在劫數之因緣，等待其啟發因素之時，既有其因，相對然，亦可先弭其禍。

舉例而言，如果一個人註定此世，有遭受色劫之運，在其未生之際，可從防範不二色之消極，與去於廣行勸戒他人犯淫之積極作法，以達到行功消弭業因，進而使劫運無從發生。

2 劫運之已發生：當個人遭受劫運之時，未必罹劫必定喪命；而劫數之後，所牽引的力量，仍在持續之間。那麼首要的即是懺悔。以一顆精誠的懺悔，使心淨化，使身淨化，使業淨化。

即如絕緣體，隔絕導電體一般，使劫運的力量與身體，保持一定距離，才不致繼續惡化，才能夠行功，以徹底消解此一劫因。

3 因劫：劫運有其端倪，亦即將生未生之際，俱有其異跡可尋，在因果報中，每個因果將生未生之際，有其兆示，相對的，劫數亦有此理。因為無形力量，將要干擾有形物體，所必然產生的現象。

就像天將下雨，天色必變，其理一樣。因而眾生須時刻去觀察，己身所言行以及周遭事物的變化，更應該存著懺悔行功的心態，去截斷因劫的氣數，但這不是因劫的方式。一般眾生，大都受到苦磨。

比如說：事業不順、感情波折，甚至身體病痛，這些才是因劫。換言之，每個人，每一件磨難，都可以把它視作了斷劫運的契機。再舉例而言，欠債一次還清，或分期付款，其間既有輕重分別。

當一個人的人生過程，時時刻刻都有在受苦磨，那就像欠債，分期付款，雖然多付利息，但不會一次還清，那麼沈重；而若一個人沒有或多或少的還清欠債，當一次討債的時候，其沈重可想而知。

是以故，必須懺悔行功，必須將日常的苦磨，當作了劫的修持，那麼才能輕鬆去面對它。當然劫之降臨，在眾生各人之人生過程，是一種噩運，但是卻是修道子終竟歸宿之前的一個解脫。

修道之人，欲求功果圓滿，必行修習內果外功之三仟功八百果，始得證道；這其間的含意，不外先以入世的行持，以菩薩行道，而印證大道心法；所以，劫難是眾生的苦難，而修道子卻是他了斷因果的一個法門。

昔日修道士，除了內修靈真之外，最為在意即是如何解脫皮囊，而使真靈飛昇，超脫凡俗，因而有借行道積功之際，借兵劫而飛昇，有借病劫而飛昇，有借刀劫而飛昇，更有修成金剛不壞身而肉身成聖等等。

諸如上述，乃為昔日修道者，使真靈飛昇之法。但際值末法時期，時運變遷法亦遷，昔日證道方法，在今日已有所變通，雖然行事有其變化，但其意義仍無所改變；劫，可以說是解脫皮囊的方式，也是解開劫數的變化。

換言之，劫之降臨，是人人無可抗拒，但是卻可以借其力量，達到修道子尚有皮囊而無法達到的境界，所以劫與解是一體兩面，但是卻有其先決條件，即是修道子欲求借劫解脫，必須有精修的道程。

是以故，修道在一個標準程度之上，比如有廿年的精修實鍊，內性已昇華至靈神凝聚，則可借劫解脫，此亦為修道之法門，成道之捷徑。但是一般眾生怨劫、畏劫，均在不知其所以然也。

今日將此述及，即是勉勵眾生，不必怕去面對它，重要的是要如何去借它



的力量，完成己身道程的更高境界；併將如今修道子最常可見的時機情況，加以闡述。

1 修道子在愈精修時，劫力日愈沈重，此意何指，蓋因如今末法時期，大道普傳，乃以人人相度為主要傳道方式，是以故，凝聚共業，乃造成業力沈重，個人分擔。

故遭劫之力量，亦日愈沈重，所以精修之士受劫無怨，一則加緊行功，一則咬緊牙關，忍受拖磨，劫數分佈其力不聚，則可劫劫過關。

2 凡屬修道之人，遇有考關，處理不當，容易引成劫變，比如說：家庭考，未能冷靜處理，稍一不慎，釀成巨變，則本身更容易遭劫，此在任何一種考關，均是如此。

3 病劫：病劫是眾生的噩夢，幾乎人所難免，修道子亦然，故病劫可謂最重，但是借劫解脫，亦屬終竟法門，凡修道之人，若果道程精修，遇上病劫，無可抗拒之時，病榻之中，謹記時時凝聚靈神，使其不散不渙。

此在任何一個宗脈，均有凝神之法，在鸞門之中，即是以集中精神，達於一點，則可使靈神不亂；待病劫無可抗拒之時，皮囊解脫，則靈神飛昇，不用墜入幽冥矣。

綜此而言，借劫解脫，屬於心法中，動態的應用，屬於被動所致，因而必須精修實鍊，以平時行持之功，屆時罹劫，容易解脫矣！

## 第八回 功果圓滿

身在鸞門，首在行持，亦即力行無畏之施；此即為外造功德之根源。鸞以傳真，乃為代天宣化，普渡眾生，因而必須負責如此職務者，亦即鸞下生是也。欲求行持圓滿，內修外造，均為鸞門修子所必須行持者。

鸞門心法，內外行持，知其心法理論所在，但其立教精神，卻是心法所在之延伸。所謂行持，即在實踐。即欲以鸞傳真，勸人向善，則其使命，必將分由鸞門諸子承擔。

而此代天宣化之實踐，亦即鸞門修子之外造功德。在行持之間，首在付出，

輸誠效勞，因而亦是實踐無畏施之第一功。因此，欲求修行心法，實踐外造功德，乃為一般鸞下生無可避免也。

鸞門重行持，所謂「行持」，即為實踐，外造功德，即為行三佈施，而內在行持，即為個人本身心性德行的實踐。心性須導於正，亦即四非不犯。道德存心，使人性之劣根，能夠祛除。

佛家重戒，即在苦行，以使各人心性純善，鸞門戒律雖無佛門之重，但此在個人修持中，並無分別，亦即佛門以戒而律其修行。而鸞門，則在自行修涵，比如：個人之言行輕佻，如個人之火性不馴。

如個人之道德體念不深等，俱在實踐行持之間，日漸導之於正；是以，古來修行者，佛門造就出頗多精湛之宗教家，而在家修行者、頗多道德家即是如此原故也。欲求修行深入心法，必要按步就班，由淺入深。

先將平素言行，達於道德標準，使身心靈體達到純淨境界，則心法之修悟，必將得心應手。內在行持，首重靈修，亦即識根修行。佛門戒律，針此識業而定；換言之，人生於世，受此識業影響多少，絕無完全可避。

因此，修行、修道俱在修此識業，使其無所干擾，佛家苦行如是，道門行持亦是，而鸞門修子亦皆如是。不論外造功德，內修行持，俱在使身心免於識業之纏擾，而使靈性達到淨化，融入大自然之間，可與天地同生同化。

因而，內修必須將外在客觀條件克服，亦即行功立德。而內在因素，個人心性道德之去蕪（個人人性之劣根）存菁（達到淨化），則可謂修行道程上，突破瓶頸，邁進一大步，晉昇更高境界。

總結：夫，鸞門以儒為宗，以神設教，由此二句，可窺見其立教之本，亦可因此而探究其心法所在。儒門，以內修之修身養性為本，以禮義實踐為體，故有誠於中，而形於外。

昔日，聖人授心法於門下，獨有愚鈍不如他人之曾參有所悟，有此一段典故，可知勤之重要。今日，鸞門既以儒為宗，亦可窺知欲求究竟儒門心得，唯在於勤而已，但儒門所奉行圭臬，乃在人倫大道，亦即綱常維德。

是故，鸞門心法之外行功德所在，亦即綱常維德之人倫大道。換言之，人倫大道之俱備，不獨已是儒門君子，亦是鸞門修子俱備外造功德，而進修內性，達到內外雙修之最高境界矣。

因為，鸞門心法即在人倫大道之行持，而其中特殊者，須有其善慧發心之所本，始能付諸於實踐，因而修功容易修心難。乃求鸞門修子，或者有意行持鸞門心法者，注意此一內修工夫之重要。

因為，人身假體束縛靈性，靈性如不修持，則必定附隨假體，而墮落於因果輪迴之中。其中，有凝神一篇，尤其重要。蓋，人身即為靈與體，二者合而為一；而神對二者俱可主宰。

神為人身意念之主控，而意為人身行為之動力；因而，修子如果能夠凝神不亂，則修大道、處人事，俱皆可中庸而不偏悖，此所以凝神之法，乃為鸞門心法中舉足輕重之一課。

昔日至今，修道子不論佛、道兩門，更甚至千宗萬脈，練神，由來俱是不可或缺之一環；只不過佛、道兩門練神，有者以資入禪、入定，有者以資提昇人體潛能，而達到神通境界。

但，鸞門以儒宗，首在一心不亂，固守中庸，因而不是練神，而是凝神；其因就在凝神，以助己身心神合一，主控人體言行，而不將凝神提昇為力量，發諸於外，故，鸞門修子須明悟而行。

再來言劫難，劫乃於修道之人，不可避免之天災考關，佛、道兩門修子，對劫仍然有一籌莫展之態勢，而鸞門入世之行持，以代天宣化、普度眾生為職命，此一職命，即為內外雙修之目標。

因而在修持之間，了斷因緣，避開或消弭劫數。是以，眾生須知鸞門行持，漫言期期效勞，行此無畏施之微不足道，無形中卻是一種了劫之行持。換言之，際此末法時期，身入鸞門，或者行持鸞門心法，即為了劫行持。

## 第九回 道家機數

人世間傳佈大道福音，雖屬必然之運數，然則天無言、地無語，如何匯聚形成此一浩然力量，關鍵即在於人，世之修子謹慎學步前人之心得，傳承經驗，自然可以薪火相傳，永不斷絕。

但是在學步的過程中，不但要恪遵前人腳步，更要領受前人遺下的精華，

進而發揚光大。在其間卻會產生兩種現象：其一是斷章取義，擷取前人妙義加以神話，或者添加自以為是之理論。

甚至一知半解強加附會，添加似是而非之理論；縱然有得逞之一時，但真理必須經歷嚴苛之印證，才能恆久不滅，永放光明，因而如此之行者大都如曇花一現，不能形成宗脈。

其二精深修行，毅志堅忍，深入經藏，歷受考驗。在修行的領域中，上可傳承先人之心血，中可提升自身之智慧，下可引度後進之行者，如此自然在教法中形成一股沛然的力量，蔚成風氣。

譬如：佛家諸宗之開宗祖師，道家各脈之祖師，悉皆如是。所以，宗脈之形成在各大正教是必然現象，因為天意化育萬民，因應各民族風俗文化，形成一教之教法。

然則年代愈久，傳佈愈廣，以致雖屬同一文化之民族中，仍然要區分細微之不同文化；並且在教法傳佈中，許多大智慧的行者，從前人所遺的教法妙諦中，更雕琢出細緻的妙理，提升教法的完備。

更可以傳佈普及於不同民族文化中；是以，宗脈新興更使眾生受益，唯前提必須是在教法中，必須有所依止遵循；不能離經叛道，不能自創新說，誤導眾生；不能斷章取義，似是而非。

總此而言，修行者在修行領域中，生出智慧，發掘妙諦，都是可喜現象，但是不能讓絕大多數人所接受，則有可議之處；宗教既曰：普化眾生，是則教法必須讓眾生可以接受。

## 道家之法

道子在修行之路上，道門之法要是頗為重要。不論修行任何宗脈，在閩浮提之台疆一地，深受道家法要薰陶之修子不在少數；道家自老子以降，道德、清靜、感應篇，而奠定華夏民族之道家思想。

道家思想乃是尊天法地的效忠精神，而後衍生丹鼎、方術，以至道門之符法，雖然可以說是道家旁支衍繹，但是不論道家之養生、練氣、符籙等，在修子所得到之薰習，卻是淵遠流長，更是深植人心。

道門首要講陰陽、說動靜，在此一奇偶互生互動之間，萬物綿互生生不息，

是以道家在此互動之中察知生命之精髓以及永恆；玄牝之門是道家之謂一切動力之源頭，即如修仙之路。

欲求白日飛昇，仍然須要元神出竅，此即是動靜之間所涵蘊之奧妙，元神之不滅，卻藏蘊於軀體之間，皮囊若不解脫，將使元神隨軀體而毀敗，若能使元神出竅，則元神不滅，永生永恆。

道家修行雖然簡易，涵蘊於陰陽之中，但陰陽所衍生至萬象雖然繁複，卻莫不由動靜之間而產生。總而言之，道家法要，陰陽互動之理必須深知，才足以窺其堂奧。

### 道家長生

元始一炁，衍化兩儀、四象、五行、八卦、九宮，一而復始，周而全圓。道家在修行中，數運與緣機是為結構完備之始末，試言：道譜，諸如王卦數、命理推算，莫不含蘊於數機之中。

往昔道家修行之人，不論修長生之術或丹鼎之術，甚至濟世救苦之法術，而至降妖伏魔等等，道家所行莫不出於奇偶生剋之道，再言道家老子清靜、道德諸經，所含蘊數機之奧妙，亦是由此而闡論。

因而道家在數理上有深奧之立論。時運變遷至今，雖言法亦有遷，然則陰陽二氣仍然不變，生命所仗恃牽引仍然是此陰陽二氣相生相剋之原則不變，其衍生之變化，只能以細節雖有異，主體仍不動，可謂異中有同。

既如是，此一機數即無法脫越軌跡，必須依循，所以不可不明。人之體軀，不論經脈，不論臟腑，不論穴行，均有其與天象地氣生剋互動之處，因而修行若只顧及深入經論，忽略軀體之康健，則何以提升智慧。

智慧之顯現，猶然需要軀體之行動，才能具體，總無憑空顯現智慧；反之亦然，軀體強健而無有智慧，流於霸氣，俱皆不當。因而，往昔道家登仙之路，大都以修行長生之術，輔以經論或者術法，一則自修，再則救世。

內修外行兼顧；今日道子苦於長生術散佚，道家大多流傳經論術法，惟獨長生一術缺乏傳世之機，一者囿於今時人類社會大異往昔之環境，二者長生術屬於苦行；道家修行之人傳承不繼。

因此造成如今道家修子少此自修長生之法要。雖然如今修子大都佛道諸脈

法義共治一爐，但是道家長生之術，卻是針對如此末法叔世甚為針砭之良方，長生術基在於人身軀體必須行血行氣，而其所行吻合於天時運轉。

再輔以飲食作息及至作功，則修行入門可以奠基。總此而言，道家數機是衍化各宗派支流之主要依據。

## 長生之術

道家長生之術，以養生與丹鼎合而成就，並非長生而得神通，或者陸地神仙一般可以前知過去、後察未來。然則世人的生命本有定數，壽者百來歲，夭者數十年而已，在短暫人生中，所必須學習事物繁冗。

如果要有博學多聞，深入神祕玄妙境界，長壽者當然可以有時間探究，因此長生之後，再加進修，始能達到陸地神仙境界。道家養生分成二方面：其一是飲食習慣：往昔養生之人，有過時不食。

此例因為時序與人體氣行頗有關聯，腑臟運作吸取養份，藉經脈血絡氣血之行，而將養份送達軀體各部；一旦過時，氣血之行已有變化，斯時吸取養份，氣血之行便不如正時之發揮，雖不致有害，卻也只能止饑。

加上囤積不當能量而已，因此養生首要是飲食正常。其二是運行：長生修習之人，必須輔以靜坐調息練氣，但是在調息練氣之中，仍然有時辰之分，因為各人體質不一，脈絡強弱正反，均是影響行氣之功能。

大體而言，適應大眾是以夜子之時屬正陰及屬正陽，卯時是行氣調息之通用時辰，但是每個時辰特殊之氣息及時炁，針對人體臟腑均有個別之功用；譬如：土壯脾胃則在近晚之傍晚時分，行氣為佳。

是故，個人坐息可以針對最弱或者病痛之部位，擇時而坐，先治病體，而後可以養生。然而時至今日，已有改變，往昔深山大澤常有奇藥潛藏，此類奇葩多有助益改善人體，甚至能脫胎換骨。

因而往昔修長生者，兼以丹鼎練藥之術以強身，今日已少此類奇藥，但是卻衍進成科學之藥物，可以改善體質。如今許多運動之作用，可以改善體質之耗弱，因此可以藉諸科學文明之藥物、運動使軀體之骨幹強健。

再以古法之行氣調息坐工，如此可以奠定長生之基礎。總而言之，欲求長生，沒有健康軀體為基礎，則難以成就，是事倍功半；簡而言之，修練者

雖然可以藉練靈、練氣，使體內具備長生之要素。

但是軀體受傷，骨幹缺少鈣質，甚至臟腑經脈因氣行不當〈包括飲食不當、作息不當〉，如此外在腐朽，仍然難以長生。

## 第十回 救靈救苦

有情眾生秉賦天地精華，藉父精母血成胎而孕育，本靈至清，人間本是淨土，奈何重濁塵障時日久蔽，以致靈性染著，形成紅塵苦海。靈胎一入凡塵，即入苦海，雖有天性至清之靈，以及大道福音之傳渡。

然則人心執於假相，誤假為真，因此沉淪輪迴不止，甚至有者墜入殘靈，難以回復人身，殊為可悲可嘆。大道傳佈，因此而有救靈、救苦之分，雖然一字救度，不論是救靈救苦，均屬濟度生靈，攀登覺岸，共向光明。

但是人為強以區分，因此形成教爭。今日不論佛家各宗、道家各脈，以迄「儒、道、釋」共治之鸞門、一貫道道場，俱皆普化眾生，一則回復真如本性，再則共修大道，至少濟度苦難，俱有天命，辦道何苦爭此虛名。

試言佛家慈悲為主，眾生一體佛性悉皆引度，道家雖有自修而得再行濟度世人，再及於一貫道之先得後修，鸞門之外修內造，如此均在融入修行領域，而能上承天命，下渡苦厄，總不出大道福音。

唯今日道中之所以迭有紛爭，一者人為因素，二者自我本位，三者斷章取義，四者誤導眾生，別有用心。試言「救苦」，眾生既在累世塵障染著中輪迴不止，因果即如滾雪球般，苦難愈來愈大。

如不先行予以濟度苦難，則無以令其親近大道。譬喻「救人」，當必須針對其迫切需要，始有效果，及至苦難得有減輕，如此引度此人近道必然事半功倍。然則「救靈」卻也必需急迫而重視。

譬如：一貫天道之以先得而加以引度進修，即是救靈之最佳典範。因為天道傳承以直接賦與天命，行者加以傳佈福音，並以自身修行所得，引度後學進修大道，在道理研悟中提昇智慧。

勘透人生苦海是果報場，在苦難中修行消業，寧願今生艱苦，也要縮短沉

淪苦海的時日；換個角度觀察，如此正符合佛家僧眾，一則苦行，二則戒律，三則進修。是以故，救靈與救苦，正如兩極。

雖然背道而馳，但卻殊途同歸，仍然可以有交集，但願世之修持者明悟於此，不論身處任何宗脈，身處任何道場，只要在修行路上一志精進，從何著手無所關礙。

## 脫胎換骨

修行諸生，大多遇上身體多病，有志難伸之窘境，雖然有者是夙世因果所纏擾討報，但有部份是在修行之初，沒有奠定良好根基，以致修行深入，因為涉獵綜合其它法門，乃致身體過度使用，而不勝負荷。

如此因素，是以修行中途抗禦病魔所花費精力，幾乎與修行所花費精力相等，因此築基甚為重要。當然築基是特有名詞，譬如：丹道，譬如：練氣，甚至練習坐工，諸如此類修行，都必須有築基工夫。

至如今修子已少於單一法要而修行，因為如今法門普傳，大道處處，幾近福音俯拾皆是，雖然有利大道推動，然則弊病也讓行者無所適從，是對築基之工夫，以適合人體與時序。

不論修行任何法門，皆可適應於築基，以此脫胎換骨，善養修行最重要的條件—身體。人身有血有氣，穿經過脈，以此血氣之運行，而使體軀澎湃生命現象；然則人體氣血之行，大致可分為：

◎ 子時起至寅時，屬陰性而靜，因為此時大部份人已入睡，是以血氣之行屬陰靜。

◎ 卯時至午時，此時人大都在運作活動，因此，此刻氣血之行屬剛陽，並且陽光初起，尚有助於人身之陽氣。

◎ 午中此一時辰是為正陽，不但陽剛而烈，因此，此刻人身血氣運行亦受影響。

◎ 午過而申未，此時正可銜接陰陽之過渡，氣血將要由猛而馴。因此，在起伏之中加以訓練，則可使人身氣血之運行可以承受更大變化。時辰之陰陽既明，人身氣血之行也知，人身之病痛或者耗弱所在，即可藉此擇時而修；譬如：



◎ 練氣者，當然以子卯之時陰陽交泰最為有利，然則此時坐習，僅止於培元聚氣而已，若是氣虛者可行。

◎ 若是氣行不順，則是以申未之時。

◎ 身有氣傷，正午最忌。

◎ 驅陰寒煞氣，則以正午為佳。

再譬如：臟腑不健，則氣行以五行而分：

◎ 心者屬火，可擇亥時，以此近陰，陰柔而助心肺之動，庶免過烈，無益反傷。

◎ 脾胃屬土，則可辰時而行，以金助土，相生相剋，用於此類運行，則是恰到好處。但是，除有時序以及人身之契合之外，尚有二項外力因素，必須特別注意：

一者四季之氣候有所變化，因此夏冬之間，必須提前二刻，以因應晝長夜短以及晝短夜長之變化。二者藥物之使用：人身有腐壞衰耗之可慮處，因此往昔修行之人，練藥之術輔而成之，但是今人不用自行練藥。

譬如：身體鈣質不足，多有健康食品可補充；譬如：氣血不足，亦有成方可補充。因此，針對自身不足，築基之際，藥物輔而成之，如此脫胎換骨，必可事半功倍。

築基之功夫，必要磨光火性，得到耐性，卻是竟其全功不可或缺之工夫。試言蒼黎輪迴人世，在人生過程中，當然有許多際遇，但是在此際遇未成熟之前，種種波折，甚至折磨不一而定。

只有在緣機成熟之際，才能水到渠成。磨性是一種修養，也是內性的昇華，不止修道子必須要磨性，及至一般蒼生在人生過程中，應對諸般事物，磨性亦屬不可或缺。

譬如：一般人喜好之釣魚，在魚兒上鉤之前，必須有耐性等待魚食餌，才有所獲；如無耐性，將是徒勞。再譬如：鐵杵磨成繡花針，整個過程所涵蘊之毅力堅持，若無很好耐性，將無以為繼；一般人如此，修子更是重要。

不論修行任何法門，譬如：禪修，譬如：唸佛，譬如：練氣，譬如：靜坐修行，譬如：深入經藏，譬如：修行戒律，不論佛道法要，不論顯密功行，更不論初行精進，耐性不足，一切空談。

不但無法奠定初行根基，更遑論精修深奧法要。耐性與火性是凡俗之人不知自覺潛藏於意識之中，佛道典故之中，不乏記載，必須消除火性，磨成耐性，才足以深入道程。

雖然是屬老生常談，試看世之修子，禪修者坐不定心、修無慮靜，只因缺少耐性。試看唸佛若無耐性，幾聲佛名，便已心生物外，無以為繼。試看深入經藏，概嫌法要枯澀，無有潛心體會。

更論及勤守戒律，必須以絕大意志毅力而實踐，若無耐性，又何能堅持恆守。小小一個人性之劣根，牽連整個修行過程，世之修行者，豈可不慎！在修子接受法要福音法喜充滿之際，放眼望去好似光明，大道已在眼前。

因而忽略此一關鍵成敗之因素；因此，許多修子即是敗於此一根基，不能紮深，使往後道程多所波折。總而言之，修子在修行之際，可以接受任何法要，深入體會研悟，但絕不可輕忽此一側重實踐之築基功夫。

## 第十一回 修靈生慧

所謂「修靈」，並非意指於靈通，或者故弄玄虛，亦非道家法術之通玄；修靈，顧名思義，即是修持人之靈性，提昇靈性處於光明境界，避免蒙蔽以及染著。否則必須「修靈」？

靈在人身是為主宰生命意識之動力，換言之，靈性與軀體是為一個完整之生命，而人處於紅塵色相，諸般染著，不但軀體受創，靈性亦是受到污染，暗淡不明。靈性如果不明，產生智慧不顯，心性易受假象誘引。

甚而步入歧途，終致斷絕接近大道福音之慧命，所以修子必須修靈，是為修道行持過程中一種較為精進的修持。各家宗脈，對於修靈當然有所不同，但關鍵在於如何使靈性光明，當然靈性光明並非肉眼可見。

但是卻有許多現象，可見一斑；譬如：靈性光明之人，可以容易掌控心性，

不致偏歧；譬如：靈性光明之人，可以不受外在力量干擾〈包含無形力量〉；譬如：靈性光明之人，修行法要容易深入而領悟精髓。

諸此種種，俱皆靈性光明所顯現之肇端。在佛家有藉禪修，從定性寧靜進入空無，乃至禪定；有者藉念佛凝注意念，直至一心不亂。道家有者亦是藉由坐工、誦經，甚至練氣，由束縛人身而達成修靈之境界。

因為從浮躁之劣根性，祛除擾亂人心之紊雜，使其不會內亂靈性，是可以制伏此一紊亂而達到效果。當然也有直接以修靈入門，譬如：密宗之修行，譬如：道家之術法，皆有直接修靈之法門。

但是最重要仍然是在明瞭修靈之正確目的，而漸修漸得，不要誤解修靈之目的，庶免從開始就錯誤，避免步入歧途。修子在道程中漫漫長程，雖然必須經歷諸般考關，但是大抵可以區分成奠基、精修、有成等三大階段。

### 啟慧生明

當修行者入道培養一定之道心，使善慧根器顯現之際，從此即必須進入精修階段，以備面對有所成就的境界。何謂精修？譬喻人之習慣，當修子在日間，對於修行是一種直覺自發性的功課，即可以算是進入精修境界。

然則「道」是涵蓋深奧妙理之總成，包羅萬象之中又分歧，多有異象，謂之「玄虛」，謂之「神秘」，甚至謂之「神奇」，俱不為過。因為修行是在提昇生命〈當然包含靈與體〉，激發潛力。

因而有奇異現象，總也情理之間，但是修子卻因面對不可知現象而慌亂，或者不知所措；因此，啟慧生明是精修者一重保障，更是一重推進之動力。所謂「啟慧」，當然是開啟智慧；所謂「生明」。

即是驅除蔽障、掃去塵霾，使心性光明。在修子要修法精進之際，是可以由修行「定靜心法」，由無明而安寧，而啟慧、而生明。試看佛道行者，有者以虔誠禮拜而凝肅心意，有者以誦經、持咒而專一心志。

有者以坐工而肅斂紊亂意念，諸此種種，俱皆在面對禮敬諸天仙佛之虔誠禮儀外，尚可表現行者之修持；是以故，在修行過程中，任何科儀盡是一種修持，甚願諸位賢生謹記。

## 第十二回 明師一指

一貫道子在進道之初，常聞見有「一指點玄」之儀式，是謂先得而後修，為何如此行儀？一者，一貫天道以領命辦道之前人秉承 母命傳佈福音，因為間接承繼，並傳續天命，因而常有「金線道脈」之說。

二者，修行者玄關是靈竅之門戶，由領天命精修道子指點玄關，臂助後學得此珍寶。三者，以此儀式堅定初行求道之道子行持。但是，明師者是以天命為依止，大體而言，一貫天道之精修前人似如佛家密宗之虛空傳承。

可以各個接受承繼天命，因而師承即是重要關鍵；一旦明師無誤，得道亦是無誤，恒持不怠，道之精進，修之成就，自然無庸置疑。然則一貫天道既是如此無誤，為何迭生爭議？實應歸咎於人心之私。

大道本無私，唯人私心用，若果能夠捐棄金線之爭，各自體天用命，以一貫天道傳佈之廣，深入民心，何愁大道福音不能賡續不絕，更可普及任一角落，而與諸大正教相輔相成。

可惜亦復可嘆者，諸大正教之修子挾門戶之見，痛批教爭；一貫天道之中，又有分歧，因此頗多錯失良機。一貫天道之道子，經領天命之明師指點玄關，一則喻其得道，得之而修。

正如儒家所云：「溫故而知新，得斯道，成斯道」，俱在此一奠基之時。行持大道，雖然諸家法要有所不同，但是萬變不離其宗，凡人軀體百年終將毀敗，唯有靈神不昧。

修行而使之知所出入門戶，則軀體毀敗，靈神不滅，是如佛家「虹光身」一般，不入無間，永生常明，是以諸道子當知珍而惜之，漸次精進，庶得不枉如此大好緣機。

### 道真 理真 天命真

一貫天道普遍有此一句，勉勵激勵道子精誠不退，恆修不怠，當然此句名言，可以歷經印證，絕無誤謬；但是，修道子更要仔細研味這句名言，所深深含蘊之意義。所謂「道真」，當然無庸置疑。

不論任何宗教，甚至教門所傳佈之法要，真實無誤，當然涵蓋一貫天道所

傳佈之大道。所謂「理真」，一貫天道所要求修子研究之法理，不但有傳承天命之福音，更有歷代精修者之心得，其理恆傳不昧，自然屬真。

所謂「天命真」，即是領命辦道之使命無誤。因此「道」「理」「天命」，均是真而確；但是為何不是「天命真」，再來才是「道真」、「理真」？即是要修子體認出一個非常重要的關鍵。

「道真」、「理真」是取決於絕大多數所贊同；換言之，大眾均是確認道理是屬於絕大多數認同，才是對、才是真、才是正確；而天命傳承於人，此人屬個人，既然是人，就有疏失犯錯。

甚至可能理念觀念或者其它因素之影響，雖然天命是真，但是個人之歧誤也不能認同，所以，「天命真」排列在最後，即是要修子確認一個關鍵——「認理不認人」。試看，目前許多正教之福音舉世認同。

但是有些細枝末節卻為人詬病；譬如：耶教有所謂「只信仰上帝，不膜拜聖像」，而排斥其它宗教，真是耶和華教主要信徒如此傳佈教義嗎？不是如此說法，均屬傳佈之人扭曲經典、誤傳教義。

再加上後世有心人故意加以擴大渲染，才形成這種說法。因而由此可知，修道過程中必須確認道理之真確無誤，才能依循而精進。否則再怎樣精闢之理論，再怎樣神奇之妙術，僅能一時惑眾而已，無法恆久流傳。

## 上清下濁

所謂「清濁」，可謂心性，可謂靈神，可謂正邪；然則清者自清、濁者自濁，非但古有明訓，甚至事有實證；修道之人，修行道程使清者昇華、使濁者驅除，至少可使一縷靈神不墜九幽苦境。

佛門說輪迴、論因果，其權衡升墜，則靈神明暗是一大關鍵。佛門主人生在世，是以肉身展現生命，一旦肉身毀壞，則是「中陰身」，而此身即是道家所云之「靈魂」。

此靈魂投向光明或者墜入黑暗憑藉之關鍵，即是光明黑暗之引力，因而清者上升、濁者重墜，是無疑義。既然此身攸關人之投向光明或者墜入黑暗，因而在肉身未毀壞之前，當然可以自主主宰。

佛門不論任何宗脈，俱皆不以造業免使肉身之中陰身不受黑暗引力所牽掣，

造業猶如人身負重下墜，黑暗是無可避免；不造業已是隔絕負重之動力，然後以修戒、守律、研理、精修。

譬如：佛家之參禪打坐、持齋唸佛，更使此一隔絕，加上絕緣體，是使業因不能重濁中陰身之保障，因而上升光明，自無疑義。道家則以靈魂而判別上升天界或是下墜地府，因此道家修士或以練氣養身或以術法濟世。

在此一過程中，先是明乎靈魂之歸宿，再加以修行靈魂之依宿，從中得到修行的進境。譬如：道家之冥思，是以肅斂心神為旨，道門精修之士常在丹室之中焚香而坐，此一坐工並非練習如何深奧法要。

僅僅是沉凝紊亂之心神，從冥思中固本增元，有如人身之修養，不使其蠢動。譬如：道家以及佛門諸宗之科儀中，或禮拜或誦經，只在專心一致，使心思不紊亂、心神不亂，可以不從內心深處靜止，不受外界干擾。

在修行過程中，不論修行佛道任何法要，實際是永恆不滅之成果，如此關鍵就在清濁之判。

### 第十三回 潛能資質

何謂：「潛能」，簡而言之，即是所具有而不自知；在道而言，可以化人；在人而言，可以改善不知所及。然則潛能，賦之於人，各有不同，有「先天資質根器」，有「後天牽引影響」。

是以潛能之發揮，同一因素，結果會有不同；潛能既然賦之於人，與人性是否至善、是否半善半惡以及全惡相同，它亦是屬於不知是否至善，亦不知是否半善半惡，更有可能是全惡。

其關鍵在於如何啟發運用；正如利器之刀箭，正者用之則正，惡者用之即是惡行，如何判定此一潛能是善是惡，端在發揮其影響之結果。譬如：鸞門正鸞著書濟世，使蒼生共沐德澤，則其潛能是為善美。

若其以此而為非作歹，則其潛能是為惡行。世人各個具有潛能，如何使其發揮，正如鸞門正鸞，其潛能是經由「鸞門煨乩」之儀式，使其潛能發揮，世人雖不能個個均由「鸞門正法」激發潛能。

但是卻可以由許多正確之方法激發潛能；譬如：運動選手，經由訓練啟發運用之技巧，再激發潛能。在修行過程中，修子在每一個修行的功課中，均是激發潛能之鎖鑰；在修行之中，自身意志以及心念投注其間。

不論「修法、禪坐」，甚至「唸經、持咒」均是如此，在專注中，潛能之鑰即已啟動；但是關鍵在此，此一潛能是善、是惡，自身無所判別，一則引發恐懼，再則引入歧途，均是修子之大礙。

所以在修行過程中，對潛能仍然必須加以熟之，才足以面對；在修子修行之間，大多會對無形界下一論斷，譬如：練靈者，通常會將感受到陰森冷冽之寒氣，斷為有害之陰邪，而熱流即斷為是陽剛正氣。

通俗而言，是不錯，但個人之潛能，以此論斷卻屬錯誤；因為此一能量是蘊藏在人體之中，而人體之脈絡，卻有陰陽之分；換言之，有人之體軀所蘊藏之能量屬於陰冷，因而在能量發揮之際，自身可感覺陰森之冷息出入。

綜合以上述論，是在舉例「潛能」，而其對人或者修行者〈不論任何宗脈或者修行任何術法〉，均是有此情況，因此必需加以分類，再去發揮，才能應用。

### 良能惡能

天地之間，浩瀚無垠，所潛藏之能量無以計算，天地大周天，人身小周天，不論是以人身四大假合，或者人身如何形成，「天、地、人」是渾然一體。因而人身之中所蘊藏之能量，即是天地所蘊納能量之縮影。

人身所潛藏之能量，最淺易之譬喻：試言一個柔弱之人，一旦危急之時，不自覺中所發揮之力量，即可知每個人所潛藏之能量是在未知數；當然此一能量既然蘊納於此身，最直接關鍵，當然就是此身。

換言之，此一未知之浩瀚能量如何發揮，關鍵就在此身，因而道家修行有以「練氣」，先將此身之氣練馴而駕馭，進而發揮潛能，是以凡俗之人見而謂之仙法，佛家神通力亦如是。

一切玄妙變化，實則此身運用潛能而成就，既然人身蘊納如此能量，而此身生長於凡塵俗世，當然受到此一凡塵俗世之牽引，在潛能尚未發揮之際，受此身之主宰，因而形成「良能與惡能」。

世人在日常中，可以見到許多例子，從平凡中忽然造作許多不可思議之行為舉動，多少平凡之人一夜之間，成為千古英雄或者梟雄，或是成為仁善大德，或是淪為巨奸大惡，都是在人身運用潛能而成就如此現象。

良能不止於是力量而已，在人身之中，可以是智慧，可以是慈悲，可以是惡念，更可以是謹慎思維；舉凡在生命展現過程中，每個動作都可以是良能，因為人性秉承於天地至善之炁，是以良能有其潛在基因。

然則墜入塵世，再受染著，逐漸形成惡能之引力。譬喻：修行之人，在修持領悟過程中，一直是智慧良能引導修行，但是在潛伏惡能伺機而動之間，修子遇上修行困境，亦即良能之動力被蒙蔽。

因而惡能蠢動，形成引入歧途，諸如：心魔、外魔，甚至諸般無形業力，造成假相更深，蒙蔽良能，終致修子誤判，執假為真，導致廢棄前功，更陷於黑暗境界。

總此而言，修子在修行之中，既知蘊納於此身有如此浩瀚之良能，在潛藏未發之前，當應仔細去體會、去發掘，諸如：道家之練氣，諸如：佛家之禪靜，俱是引動良能發揮之大好法要。

#### 第十四回 道方聚能

道家術法，大多以五行奇偶之數，取其生動「互生互剋」之變化，因而，人身周天與天地大周天亦是有其「互生互剋」以及互動之綿密關係存在。譬如：道家養生練氣之術，一者取天候時辰。

在大地間牽引之動力以及變化，人身置於天地之間，確定受此變化之影響，因而必需取之此時有利之動力，納為己用，如此當然可以將「人身小周天」融入「天地大周天」之中。

再言人身之中，本身涵蘊之能量，先天上已承自於宇宙大周天，後天上再由父精母血所孕育，在成長過程中，此一能量受蔽障、受束縛，因此超常之能量不自知、不能發揮，一旦在道家術法，按部就班引導之間。

漸次由分散而凝聚，由無知而自覺，由渾噩而甦醒，終於可以藉由人身之引導而發揮，達到實質天人合一之境界。道家在對牽引人身潛能之妙法中，



諸多是依仗外力。

譬如：天地之能量，或鬼神之能量〈亦即符咒召感〉，甚少自身潛修激發潛能；因為自修，一者：無師可以指導，不知從何著手，其二：自身魔性本重，自修容易步入歧途，終致不可收拾。

自古以來，道家經典雖然繁多，但是卻少專著闡述修行天人合一之境界；換言之，道家修行依循經典而達到天人合一境界之行者，少之又少。總此而言，修行道法，在自身潛能中先用功。

使其所在不渾噩、不渙散，聚之有形，形之有力，如此容易進入道家妙境。加上人身之中，潛藏無限能量，是無可疑義之事實；各人所能發揮，則是因「聚集能量」以及「發揮之技巧」，是為關鍵。

譬如：運動選手知道發揮此一運動技巧以及能量，但是在各種客觀因素之中，其所展現之成績，卻是不同，則是加上客觀因素對個人之影響。今時各人能量含蘊在一身，所能展現的程度亦如是。

必需學習技巧，以及在「時、地、身、心」等客觀因素中，才能展現水平之上的成績。世人在人生過程中，依仗生命力所展現，從中得到許多經驗與智慧，而充實生命內涵，再加上生命能量之聚集，則達至生命之不朽。

佛家有許多戒律是在淨化自身夙世之罪業，以期未來不使罪業牽纏，而可使當下清淨自在；但是當下清淨自在，並不等於可以往生淨土，或者上昇生天，或者極樂蓮國。

因而佛家之功課：「禮拜」、「唸佛」，則是一個聚能的技巧，在當下清淨之中，只是斷絕夙擾以及未來之果報，可是何去何從，是必需仗恃當下的進修。而在進修之中，可以將自身之能量，從內中聚集，進而融入宇宙之中。

因而禮拜的儀軌，乃是端肅虔誠，外可莊嚴色身，內可凝肅意志，上可進入佛菩薩之願海，下可同化眾生之共鳴，因而佛家謂虔誠禮拜者，為佛之「應化身」，如此簡單的儀軌，卻深含自身與菩薩之間水乳交融之能量。

因而不可以輕忽。再者佛家之「唸佛」，以彌陀淨土之「一心不亂」，達到直生極樂之淨土法門，更是聚能之重要技巧。因為在唸佛，如果凝肅精神意志，在全身之精神意志穿越時空，而直入阿彌陀佛之願力之間。

個人之色相已幾近不存在，完全發揮能量之極致，關鍵就在如何「一心不亂」而已。世人應知在生命過程中，能量之存在我身，譬如：道家之練氣，首要奠基，即是吐納，使修者知道氣之在我身。

如此可以建立信心，精進行持；「聚能」亦如是，使行者知能之所在，知能之所能，才有信心精進。

## 第十五回 禪境入定

禪境是靈慧，其動力是悟覺；因為禪境隱含玄機。譬如：「見山是山，見山不是山」，一般凡俗眼見，其實一口咬定山即是山，豈有其它之理；但行者在玄機參悟之中，隱察其理，因而在模稜之間。

精修之行者、有道之高僧，卻已洞察萬物表象之中，仍有實相。因而禪境之玄機必需有靈心福慧，而在不斷參悟中去融會禪境。譬如：瞎子摸象，各自表述，禪境亦是依循各人之靈慧而融會幾分，可以洞察禪境幾分。

因而禪境讓眾生深不可測，讓行者欽仰不已，卻讓精修行者會心圓融，如何使靈慧增長，信手拈來俱屬禪機，開口便是禪境，是佛家修者之工夫。然則有道高僧，卻非生來即是遍佈禪心，亦是苦修而來。

因而修行必需痛下苦工，是無疑義；只是人生俱有資質，譬如：有人天生帶有音樂細胞或者運動細胞，甚至有人是個天生讀書種子，有人是千讀百誦，卻是庸庸碌碌；因而在修行禪境之所得，當然亦有如此成份存在。

俗云：「百勤一得，只要工夫深，鐵杵磨成針」；因此要得禪境三昧，精勤修行在所難免，勤修當然是依循法要而修，但要增長福慧，就必須仔細深入；就像時下之速讀、速算，有其訣竅。

要深入禪境，必需在表象中探究實相；因此，研讀經典之際，不能囫圇吞棗，必需慢嚼細嚥，以此逐漸而細膩加以吸收，漸次由知識而充實成靈慧，才能夠參悟被假象所蒙蔽之實相。

## 分別對待

分別在於認知，本是人之初生，一切成長之基礎，奈何分別成習，執於

心識，久而不去，分別竟成心之障礙。一切迷失，緣於此分別心之判別，知其實相，然則執於其相，反成執迷，是以智慧不開。

佛家經典許多開迷啟悟，均屬名相之剖析，以此啟導眾生不在迷城之中打轉；是以許多精修有素之高僧行者，在分別心中，多有痛下苦工，始有成就；凡俗之人，一入紅塵，即有分別。譬如：父母之重男輕女。

又一入人世，帶來好壞福運，甚至成長過程孩童玩伴之中，尚有師長之分別待遇，更遑論及長與廣大群眾之接觸，更使分別心有如藩籬城牆深築人心。既是人心以此分別而處世，對於真理修行等領域，自然亦是分別不斷。

因而眾生迷者多、悟者少，此一分別心不可不慎！在修行過程中，行者欲免除分別心使智慧蒙蔽，使心性可以因事制宜，不墜迷淵之中。自然是以勤研經典為通俗之辦法。然則分別心既然植於迷，而使心有所執。

卻也非單單研究經典可以破除此一根深蒂固之緣識；因此在修行中，仍然必需使個人在修行過程中，有一定的靜修功夫。不論佛家、儒聖均有教導眾生此一「靜」字之重要，佛家空性入禪，如無由靜入門。

儒聖有「定、靜、安、慮、得」等銘訓；而道家之清淨自然，更是無為之至高境界。是以故，在眾生迷於此分別心所判斷之假象中，必需有精進之修行，破除迷霧，始得看見光明坦途。

## 入定功夫

在修行中，「定」字是修行之關鍵；不論佛道，不論參禪打坐，甚至行者在日常中待人處世，無處不見定字功夫。道家神遊太虛，是陸地神仙之境界，此一太虛入神必需由定而得。

達摩面壁九年，一定如山，定中生慧，由此悟覺；因此，「定」是修行者欲求突破修行瓶頸必下之功夫，更是究竟必需之途徑。試言，世人不但身處十丈紅塵，色相之染著，更是揹負輪迴所造作諸般種種之因業。

身心俱受無形有形之牽絆，因此修行事倍功半，自然可以理解。入定雖是修行者一種高深之境界，但是入定之原理，卻是簡易；試舉一例，世人睡眠之時，有時輾轉不能入睡，以數綿羊方式，使自身身心不再緊繃。

放鬆情緒，而容易入睡；入定大致可以如此，行者修行打坐，萬緣紊亂，

思緒紛沓，終致心神如入迷宮，不能安靜。因此，道家打坐有放任念頭四起，直至神思飛馳，再將之約束，或者由飛馳而恍惚，而至入定。

因為人之思緒愈將之壓制，反彈愈大，因此放任亦屬對治之良方。佛家參禪打坐，有以口唸經咒而至入定，一則示之禮佛，再則約束心念，使之專注。因此，佛禪入定可以由禮佛而唸佛，生慧覺明，放鬆心緒，容易入定。

道家有藉丹鼎、符籙術法，使之入定；各教雖然方法有異，殊途同歸，欲使行者在身心俱疲、心神勞碌之際，可以定中深入妙諦。試言，人之初生，在單純思想觸見悉皆單純之中學習事務，可以事半功倍。

因此，行者入定所得，可以比擬三年精修之所得。既知入定之必要，如何入定，行者不能依佛家之禮佛、唸佛入定，二不能藉道家丹鼎、符籙術法而入定，只好自行入定，自行入定一定會碰上萬緣紛擾、思緒飛馳之困境。

因此，必需不挫不撓，堅志恆持，一次不行，起身放鬆，再次而行，人有慣性思緒，必然依此模式而存在各人心識之中，只要將此慣性深植意識之中，即能使此慣性駕馭思緒，終必可以入定。

## 第十六回 實無所得

「道」是何物？人云亦云，有如瞎子摸象，各自陳述，亦有如瞎子吞湯圓，各自心裡有數，卻無可具體詳述；因此，道本無名，強曰之「道」，正如佛家施設諸般名相解釋物像。

然則古來修行者難以計數，修道成道，在在證明此一大道之可貴，此一大道之可以超脫物外假像，復回真如之奧妙，只是無法如眼見物詳實記錄，因而有心修行者聞道之名，不知道之所在。

道之妙諦，多如過江之鯽，乃產生許多疑義，甚或退道者多。一貫大道衍傳福音，是以先得而後修，得與修均是直指道心所在，得道由賡續傳承天命之修者代天授之，使後學者可以得道。

此一傳承雖無實質具體之授受，然則與佛家之解釋物像之名相異曲同工，道將之名相化，由得者授予未得者，正如佛家名相將之解釋，使後學者進入奧妙知識之領域，即是成智之法。

因此，天道修子此一得，可謂減少初行之苦工與苦行，加強精進之動力，必需有此一得，可以幫助後學者躍進於初基之修行，既然必需有此一得，則其授予得之行者即是重要關鍵，可比擬任何一位師者。

因為此一精修之得者，若無確切之得，將使其所授予後學者之道無其功用，因此一貫大道之授者，其天命之領授非常重要，攸關後學者之成就。正如鸞門之正鸞，其領授天命，其著書普化、濟世度迷，在在均需天命之頒授。

如此方不致偏入歧途；天道修者亦必仰賴得天命者之授與引，才能由得而完全融入此一無名無相，卻無所不在之真理領域，乃成超脫生死輪迴、究竟無礙之真我境界。

### 修行得失

修行之得與失，不似凡間利祿功名之得與失，可以由表象分判而確認。昔日彌勒心法之傳承，曾藉由類似今日鸞門引領行者出遊，親詣彌勒菩薩，而集繹成經，歷經無數傳承，今日成為彌勒一宗之法要。

藏密密法因各地民情文化之異殊，以虛空傳承而使密法生生不息，更有因人王之不定，而將法要伏藏，因應緣機而傳承，今日之伏密東傳即是。因此，法要之得是在使眾生可以信受正行。

為大道福音傳佈而努力之行者，定有正受天命之所得；一貫大道因應凡世諸般緣機而起伏，使得許多修子處於是非選擇兩難之間，各爭金線，各以己宗為是，乃致後學者徬徨無依，心志失措，甚至謗道、退道，時有所聞。

自古以來，大道每歷塵劫，並非天心不仁，是在人為；諸如：人君之影響，辦道錯失先修而引領錯誤，甚至私心作祟，導致道脈蕩然，在在均是人為，無關天意，只在緣機之形成而已。

今日大道福音遍佈，諸家正教人才輩出，乃眾生之福；雖然各家總有律例，卻須謹慎於人為之失，庶免人為之誤，重蹈道脈蕩然之劫；各脈辦道悉皆用心，可以祛除人欲、情劫，則道脈之盛，道風蔚然，更是不可同日而語。

### 真修實得

佛門有「律、戒、經、藏」諸部，因而循其法要而精修，得而精闢，弘法

利生，是有「經、律、法、禪」等師；道家亦有「丹、符、氣、神」諸支成脈，因而修道必要循其法要專精而有所得。

人雖為萬物之靈，然則學習知識，從中蘊釀轉化成為智慧，此一過程可能要數十年、數百年，甚至數千年，而至不知何年何月，才有轉化成智的契機。在輪迴、在造作諸般因業之間，即如引力緊拉不捨。

但是在繁複轉智之間，卻可以破除諸般障礙的良方，即是專精人之智慧根器；雖然各自不同，但是學習環境卻是大同小異，因而勤惰之差即可顯現得失。一貫大道之修子，在天命之賢師前人無誤，在道脈方針不至悖離。

在佛規禮節之嚴明，在修行課程之層次分明，本是修行者非常良好依止之道場，既有圓融佛道之法要，又有正確無誤之天命，因何雖有普遍求道之修子，卻也多有心存猶豫徬徨之道子？

關鍵在於修道過程中，有分歧之理念，產生同道之間之爭議，因而後學者之失措，是屬必然。不論一貫大道之中，有開班之課程，有開班之法會，有弘法之道場，在進修之壇場中，可以端肅虔誠。

一離開壇場又被世俗色相功利所染著；究其因，一則修什麼，得什麼，不能確切了然，二則佛規禮節之嚴明，雖是道場端肅之要素，卻讓後學者不知此一繁文縟節之重要。

因而道子必要從心理認知，建立佛家淨土法門，以唸佛、禮佛可以超生死、了輪迴，直達極樂佛果豈是空談！因而此一道子禮佛、唸佛之專注，是如佛菩薩現身在前，作眾生之見證。

因而唸佛、禮佛必要誠心，使凡身成佛身，不要畫虎反類犬，必要確知其意義，始能由衷發心。不論任何道場、任何宗脈，放之四海皆準。譬如：佛門出家之緇眾必要使其知所為，而可堅持其所為。

正如出家捨身為佛、為法而成僧；譬如：耶教傳教師獻身於傳佈福音，悉皆知其意義，而能樂行，堅誠恆行，世之修子當宜由此體悟道程，堅定心志必可百分之百。

## 第十七回 磁場動力

人身有能量，天地有磁場，唯此一大寰之下所蘊納之力量，雖然無所不在，卻視之不見、觸之不著，藉諸於物象而顯形，既然藉物象而顯，亦必然受物象所剋制。

因而磁場之能量可以因方向、因方位、因物型、因環境之變動而產生好壞、正負、強弱等變異。古來修行者欲求吸納天地之能量，充實自身之能量，必然選擇鍾靈毓秀之地而靜修。

此一鍾靈毓秀即是地形之蘊納能量；人身之能量，一則充沛精氣神之活力，二則可以使身體不受宇宙中不善能量、不善光束、有害細菌之侵害，以期此一身體可以加長使用年限，此一延壽修行，道家歸諸長生術之修行。

時至今日，更有將此能量之加強，衍生可以改善運勢，增加智慧，更甚者，可以通靈探玄。話是不錯，然則能量吸納，關鍵在磁場能量能否與自身相融。眾所周知，磁力以正負而產生吸斥作用，亦即道家陰陽生剋之理。

陰陽相生，而使生生不息；故修行者必需在磁場能量之吸納，可以使自身受用而不排斥，如此一則增加精氣神之補充加強，再則可以天人融匯於此能量之中；譬如：人之輸血或移植器官，其關鍵即在不產生排斥。

能量亦是如此，有形無形一體適用。因而行者在此必需謹慎，譬如：此一磁場所產生之能量屬負，即是個人之吸納必需不會產生排斥作用，才可以藉此而行；然則磁場之能量並非簡易二分為正負，尚有五行生剋之作用。

意即此一磁場之能量雖是負極，然則產生能量之方位屬東方木，因而可以藉相生之方向設物而吸納，再進入物中〈或壇城〉而修行，即可藉此五行相生轉移而使修者受益。

### 動力助緣

在修行過程中，有主體、以及直接與間接之力量，成就修行精微，以迄深入法要。所謂「主體」，當然即是此一身之修行；所謂：「直接與間接」卻可分成有形與無形。

換言之，精神以及外在力量，正如磁場之力量，其所牽連是此一身，因而此一力量，可以是直接之助力，然則在磁場之動力尚未形成對此一身助力之前，行者必需先從法要鑽研，才能融會此一主體與助力，而成就動力。

在修行過程中，漸次推動前進。人生於世，雖然此一身之形成，乍看似乎無甚出奇，以科學角度而言，人之生即是父精母血之結晶；然則每人卻揹負無數因果，亦即在輪迴之中打轉。

此一造作諸般業因，形成人生之際遇，因此在人生過程中，現像所含蘊之動靜，莫不由此輪迴動力而形成；譬喻：可以在人生中，多受貴人助力，此一善緣之成就，即是夙世善緣形成。

在過程中顯現，卻需有動力促成此一緣機，又攸關人生起伏轉折，修行更是如此。在每個人無數輪迴之中，種下佛緣、道緣與諸天聖神仙佛之善緣，即已形成修行的根基；然則成就卻不止於自身精進而已。

正如一部精密之機器，尚須熟悉技巧之操作，行者修行亦如是，自身之精進，可以藉諸善緣之助力，而形成一股動力，幫助自身加速推進道程。由相反角度而言，行者在修行過程中，有心精進，深入法要。

但是累世盡是不善因緣，一再顯現，一者此身受其所害，阻擾修行，事倍功半，更甚者不善因緣所顯現之破壞力，使精神肉體悉皆受創，外來更無善緣顯現之助力，那麼修行之路橫生枝節，歧曲坎坷。

不要說成就，不退道心，已是可貴。因此在修行中，必需去了解夙世之中，不善因緣之癥結，及早消除，如此不但是修行外在功德，更使自身免除受到不善力量之阻擾。

## 無量真要

世人累世輪迴，雖然自性早受業障蒙蔽，慧根亦早受傷害，因而苦海浮沉，迷失真我；然則靈性之光仍然潛藏於此身。正如佛家所云：「眾生悉皆俱有佛性」，儒家所謂：「自性」，道家所謂：「元胎」。

在此身內，有不滅之真性存在，因而輪迴不絕，仍然不能滅此永恆之光，只在如何使此永恆之光，可以解脫此身之蒙蔽束縛，即可在人世之中脫離輪迴。然則各人在人生過程中，無奈揹負太多因業之牽掣。

正如地心引力之強大，使人無可飛昇脫去，因而產生許多現象，以期幫助靈性解開蔽障。世人揹負大命或在成就之前，都有許多挫磨，而使個人自性覺醒，再得到法要，而使人生轉捩，重新出發，進而完成揹負之大命。



為何在成就之前，必需經歷如此挫磨？一則先使自身堅志勵行，有助其後使命之實踐，二則必需以此挫磨，消除自身之因業，可以減少阻礙。譬喻：有以辦道者，必需肩承宏揚大道福音之職命。

然而在其人生過程中，許多色相事物及心志悉皆受到染著，因而人生命象以迄運程坎坷起伏，即是幫助其人勘透假象之磨練，迨至緣機成熟，再假以大命而推動。

再譬喻：修行者，在人生功名利祿之中，鑽營順境，絕難使其修行，因而逆境之中，使其在緣機中接近福音，進而親近，是以可以使其在修行過程中可以堅勵心志。

人生經歷生老病死苦，歷經功名富貴，歷經飛黃騰達，以迄失落，在在點明世人假象之如泡沫虛幻，唯有此一永恆靈性之可貴；可惜世人多不能體會此一提示。

在人生過程中，處順境而沾沾自喜，得意忘形，處逆境則怨天尤人，不能自己，忘了自身所潛藏之福慧，可以濟度此一身之永恆不昧。所以，在人生過程中，必需注意每個起落。

得意而深思所得何來，失意則省思為何所失，可以激發此一自性之韌性，直至可以在修行過程中，得到真性，完全解脫蔽障之緣機，斯時正是神人合一之境界。

## 第十八回 自性他性

所謂「自性」，顧名思義，即是自己之本性。世俗之中，常有云及：「一樣米，百樣人」，換言之，人各有其性，有者好功名，有者好財利，有者好聲色，有者好公義，有者好慈善，人之性向可以因時地環境而不同。

因此，自性可以因後天之機遇而顯露不同之趨向。然則此一自性僅是通俗之所指，真正自性卻是在自身深處而不自知，佛謂：「佛性」，道謂：「天性」，儒謂：「中心思想」。

不論佛道之名相如何，人有其自性，一入凡塵，受時空環境之引誘而顯現

不同之偏好，乃致產生所謂善惡忠奸等等分判，亦因此將人複雜化，使得整個社會結構因人性之變化而變化。

修行者基本上受教義之薰陶約束，可以減少許多人性變化之動力，但是仍然不夠。佛曰：「眾生悉皆有佛性」，既是悉皆有佛性，為何沉淪而輪迴？即是此一自性無法朗現。

道家之修行濟世，即是要藉入世之磨練，而使身心可以回復，無所束縛。苦行法門，更是深知自性已受輪迴、色相、因果等既成事實之牽擾，苦行消罪、消業，使佛性無礙朗現。

是以故，在自性入世發展成人性之中，劣根必須藉由磨練修行，而使其無所污垢蔽障，才能以自性契合天地圓融無礙，開闢而無所不在；既然自性在凡世之間已是深植於人心深處，是以趨向偏好，悉皆左右人之言行。

如此必需藉由修行而使之無礙。佛家許多戒律之修行，是約束人性之劣根，因而佛理在闡述之理論中，仍然有要實踐之法要。不論任何宗脈，在法音傳佈眾生利樂之間，卻不能脫離人性之影響。

因而任何宗脈之修行，亦是由人道入門；換言之，人道不修，任何奧妙殊勝之法義將流於空談。

## 他之習性

所以「他性」，廣泛引申于相對之自性，顧名思義，由外在力量所牽引，或者形成之習性，可以名之「他性」。佛家以外緣而使自身轉移言行，而使自身本性突兀顯現之異常言行，使其異於常人，現代謂之「雙重人格」。

在修行領域中，行者之修行，在人道範圍中，並無異於常人之舉止言行，一旦進入精修或者深入法要之際，即有異於常人言行舉止出現之事例，因而使人誤會修行是否導致人之思想情緒。

甚至精神是否異常，一切表象若無深入分析，遽下斷語，失之偏頗；現代醫家亦僅是根據客觀因素加以推斷，是否人之異常有受此因素而影響，實則人之思想常有主觀先入為主之因素，使自身之思緒有偏頗之武斷。

因而未能詳加析解，以訛傳訛，導致真相掩失。自性之所以受他性干擾，甚至擾亂，形成自性迷失；究其原因，可分內外因素：內者—當然可以歸

咎於無形業障：冤欠之干擾，但是自性之失，卻非全然如此。

自性既然受到軀體之束縛，當然在所接觸之法教中誤導迷歧，均有導致自性迷失之虞。外者一即如佛家所云：「外緣」，一切外緣使七識之意，無能辨別，乃致仗此外緣，形成執識。

因而認假成真，是以他性牽引自性；再者，受紅塵色相染著，外在力量形成習性，掩蓋自性，當然可以使他性誤認為自性。修行過程中，該如何藉假修真，即是藉諸法義之了悟，由迷而覺，打破假相，而恢復真如。

醫家之所以將人之雙重性格，歸咎於人之童年刺激、往事或者成長過程之重大打擊，即是自性已失，後來心靈之受傷，使人執著此事，因而產生重大變化。修行者亦如是，在修行初基中，一切按部就班。

一旦深入精修境界，法要有其重大轉變，若無智慧加以明判，即可產生重大異常之轉變，但是行者卻不能因噎廢食，在修行過程中，必需謹慎他性，總非空穴來風，無緣乍起。因而，除非修行初基能紮實，即必需謹慎，在此一關突破之後，則海闊天空。

## 圓融究竟

佛家講「究竟」，當然是要超脫凡俗，緇眾已經斬斷三千煩惱絲，擺脫人間諸般色相、執著、欲望，而專注於法理，進而廣佈法教，因而佛家之緇眾，基本上已是佛菩薩之化身。

當然在修行中，必需講到究竟行持，然則佛家不止於緇眾，仍有廣大在家修子，因而必要有圓融修行，正如儒家講中庸：「不過之，亦有不及」；如今諸家宗脈宏興，廣傳福音，欲使三千世界廣大眾生悉皆共沐法華。

因而圓融是各家所強調，使修子甚至在家修士，均能聞道而修，知理而行。佛家謂究竟是已無礙無漏，人性之缺失已修磨殆盡，提升恢復至佛性，因而可以不受時空執識，甚至不受色相所束縛染著。

人間假相雖然虛幻不真，但是一入凡塵，卻似步入迷宮，假亦成真，以此假相，造成輪迴，靈性卻已實質沉淪，因而在此紅塵之中，必需先克服此一假像，靈性始能窺見實相，達到究竟境界。

然則身在紅塵，諸如：食衣住行，譬如：功名利祿，甚至親緣情份等等，

總是牽引靈性及至身心無以自主，不似緇眾已基本斬斷此一假像之動力，因而在家修行之諸家修子，在法教之修行必需有其圓融。

譬如：道家之修子，有者如佛家之緇眾，一力於自修，先使自身具備救度眾生之力量，再行道濟世，有者卻以先濟度眾生，來累積外行功德，消除內在干擾，不論由內行而至外行，或由外行而至內行，總是修行之折衷。

西諺所云：「條條道路通羅馬」，只要是路，則能到達目的，因而關鍵所在即是所行是否是路。時至今日，諸家法要，雖有各家精髓所在，但是融會卻不難，所謂佛佛同道，道本無名，曰之為「道」。

即可印證大道之行，本在圓融。在末法時期，諸家法要，已無密技自藏之說，只在「道路」。凡塵火宅，亦是道場，人間淨土，遍處可得；既如是，修行圓融必需具備，正如佛家緇眾可以斬斷三千煩惱絲，了卻人間塵緣。

火宅之行者既要以人道而入門，恰似對比緇眾可以藉佛戒了斷人間情緣，專注無礙無漏，在家修子則以入世修行，克服人間情緣，即是兩端同行，目的殊無二致。因而，眾修子宜由此了悟，何謂圓融之究竟！

## 第十九回 魔性阻道

俗世眾生，人性之中，貪冀渴望過之而脫軌之行為，視為「魔性」之作為。凡事過於貪婪而急劇之作為，當然有悖常情，然則如此作為之原動力何在？人心在耳濡目染中，傾向吸納于所見所聞，而至成為自主之定見。

因而魔性，可以說後天染著，是誘引之力，在成長過程中過於貪婪，則成為爆發力。人心在世俗聲色物欲諸般誘惑中喪失，或者蒙蔽，亦有俱備執善見賢思齊之靈慧。

所以，外在誘因大，內在約束力小，形成人心傾向於魔性；輪迴之點滴，諸般造作業，累積成為一面無所遺漏、無有死角之網障，足以使每一個善慧靈心，俱受蔽障，導致不見光明，只見污劣之俗世習性。

一般眾生如此，修行道子更是如此。眾生不將此魔性，視為宗教之法理，認為人生在世，善惡各憑成長，人物環境等因素所誘引，雖然表象如此是毫無差錯，但內在之陰影闢作天人交戰、理智之爭，卻非眾生可以理解。

所以行者多一層了解，修行解開此一死結，多一重助力，卻也多一重阻力，因為修行愈精進，夙世造作業根也日愈茁壯。譬如：人之辛勤澆水除草，必需付出辛勞，卻可以幫助幼苗成長。

行者修行，每一精進，可以使自身道程更為縮短成就究竟之距離，但是業根亦因己身之淨化顯現成熟愈快；是以故，一般眾生可以盡其一生，或者生生世世俱在還債之中，但是行者卻縮短還債之時限。

因而倍加辛苦，是所必然。天心、人性、魔欲，在天地人時空中相互牽掣，可以相成，可以相剋，可以互動，更可能背理；所以在修行中，天理是行者心中之準繩，人性則是眾生之通病，魔欲卻是成也蕭何、敗也蕭何。

一切皆是眾生必經之途，是行者必克之隘。勘此一關，道程坦順，覺路光明，只是卻非易事，因為魔之為魔，無所不在，無所不滲；所以人性內有欲心，外有誘惑，如何破除，當然必需步步為營。

### 毀阻誘道

世俗眾生以其人言行乖異，不符倫常，視之為「魔」。大抵眾生將魔性視為惡劣，然則修行領域之魔性，即非善惡之二分法，需知魔有內外，內者自己生成魔性，外者受外力引誘而致身不由己。

譬如：山川大地，地炁孕育精靈，生成山魃木怪等等，既然山川大地凝結不善能量，或者藉諸時序環境，培成精靈；凡人心中久有不善思緒、氣神等，當然可以培育出魔性。

再者阿修羅自在無礙，隨處阻道、考道；如此魔氣藉諸時序環境、客觀因素而形成。一般眾生將魔性歸類於惡性，修子卻必需細分魔性之特點，譬如：修子進道之初，俗性尚在，魔性即是欲望之劣根性而已。

一旦修行精進，在劣根性已可藉由修行而淨靜之際，魔性相對提升，由蠱惑欲心，進而成為阻道之力量。譬如：藉由順逆之考、智慧之考，甚至教理法要之考，無所不用其極。

凡人之所以是凡人，因為生長在凡塵俗世，脫離不開功名、利祿、情愛、親眷，因而以人性為蠱惑而著力，或由教理法要而蒙蔽，均足以使修子產生迷昧，因此是人性，亦是魔性。

當然如果在天運之數化中，阿修羅考驗修子，是在特殊案例，然則道考必竟在道與理之中，凡事總也在經緯之內，因而阿修羅考道不能以偏概全，行者應該懼怕自身在魔性中不自覺。

自古以來，修子成為阿修羅之替身不知凡幾，在修行中偏離道理、經教、法要，或是自創教義斷害正教，甚或教爭之中蓄意毀謗他教，如此均足以殘害眾生靈根，使各大正教蒙受傷害。

不但對行者無益，反受阿修羅可乘之機，因而行者成為阿修羅之替身，是完全斷絕慧命。一個關鍵，以其影響所及，絕不亞於設賭之害，因此必要戒慎！修子在面臨無以自知之魔性，唯有時時省察自身。

是否言行偏歧，使修行出現斷層，更必要謹慎於接受法理之際，辨正其所涵蘊之真理，是否有攻擊篡改，甚至似是而非、斷章取義，庶免接受而深入，終致流毒所及，遺誤他人。

試觀古往今來，修行之列傳，成為行者之魔，大都是離經叛道，篡傳正教法理，自行其是，因而行者必需戒慎，更要使自身不因而成為魔性受害者。

## 第二十四回 魔由心生

大體而言，心生萬相，而無實境，因為心由眼見而成，又由仗他緣之意識而執著認定，因此眾生心中所覺，盡是世間萬般假象而已；當然佛性、魔性由外而成亦是假象，然則由內而成，即是佛魔分判。

眾生在人世間，有因欲望而強求，若循由勤奮之正途，縱然是強力而求，汲汲鑽營，亦乃功名利祿之輩而已，不致成魔；若是所求奢望，力有不逮，卻又不捨欲望，因而無所不用其極。

心性已然偏差，所行所為更有悖離人情之常、道德之規範，更甚至侵損佔有他人之所得，以掠奪而達成願望，惡心已種，失去人性，則已幾近入魔。語有云：「物必自腐而蟲蛀之」。

人心若失去道德倫常之規範，悖離自主能力，則其產生怪異現象，自然是意料中事；人身所需，產生心之所欲，心之所懼，則產生可怖之感，從積

極消除恐懼到全力抗禦，都會產生心中受外力更強之侵擾。

因而起心動念，均在使心之主宰動搖，實質之物欲可以使心生邪妄，無形之恐懼，更加深心防之鬆動，是以心失常序，異怪于焉而生。修行之人，所以會入魔，生魔性，由實質之物欲所牽引者少。

大都由無形之恐懼而生魔性，或入魔心；因為修子在法要修持領悟中，不似實質物欲，得失之間，甚為明確，可得與不可得，自心有所定見，因而可以預防；換言之，得之早已有覺，失之早已有見，即可減輕衝擊。

然則修行之得失，自身所見所覺不明，加上許多玄虛或者不明之動力；譬如：身外之靈界，煞厄、瘟疫諸般力量以及夙世輪迴之業力，一經風吹草動，則有草木皆兵，戰戰兢兢，本是謹慎。

若過之則心虛無主，而疑惑生昧，更何況外力加重。因而修行之人，必需謹慎自心主宰。修行過程，不要使心陷入虛妄疑惑之境界，在法理領悟中，寧可牛步而得全部領略，切忌囫圇不解，日後反成生魔之病根。

### 魔性起現

凡事未生之前，必有先兆，諸如：雨至必先風動，因而事有脫序，逾越常軌，即是異象將生之兆。譬如：營生，世俗之人開店作生意，有其一貫風格；諸如：講究產品特色，或者服務其中，若有轉變，必然影響生意。

譬如：世俗之人，言行在人情倫理道德之規範中，尚可中規中矩，一旦脫離此一常軌，必然產生奇異言行，因而人生在正常狀態中，可以符合人倫道德，一旦有所轉變，必然產生異象。

正如水在容器中，正常溫度中是水，一旦送入冷凍庫中，可以變成冰，由液態轉變成固態。由以上說明，人心產生魔性，其關鍵是在轉變，其轉變可以因時空環境，甚至周遭人事物而改變。

修行之人，在接受正教法理，一貫依常軌而行，即如世人之生活習以為常，一旦法理在領悟接受中有障礙，則心生魔性，是為可乘之機；所以修行者在修行過程，必需謹慎於每一個轉變的隙縫，庶免受魔可乘之機。

既然生起之動力在轉變，凡事有正必有反，可以在轉變之中得到進取之機，正如飲食之口味，可以慢慢品嚐而加以改進；此一轉變在行者而言，亦可

慢慢嚼味，加以吸納，研判出損益，而可從變動中保護自身，免於受損。

更可以進取，法理是一個動力。修行之人對於法理不能深入研悟，正如幼童未入學校，不知啟蒙；行者在法理研悟中，正是啟開智慧之門第一重鎖鑰，有利必定有弊，法理可以助行者開智慧。

但是法理之解釋卻是因人而異；換言之，有因人誤導，而蒙蔽智慧對法理之詮釋，乃致行人因此受誤導，從而生起魔性。自古以來，魔與佛僅是一線之隔，善與惡亦是一念之差。

在修行過程中，在轉變的動力以及關鍵，行者常常疏忽，因而在修行中，時時刻刻觀察道程轉變之異象，可以免除自身生起魔性。

## 第廿一回 克魔法要

心是佛，心是魔，一心可幻萬象，亦可見真如；正如包羅萬象之寶書，一書可以破除萬迷，若不能深入書意，一知半解，卻有誤導而成障礙之虞。修子在修行過程中，不論宗門法脈，不論戒條法要，總在修持之中。

修行是修心，因為一心可以成萬魔；在修行之間，心不加以克制，容易受到法義曲解，世俗色相染著，甚至輪迴業力干擾，舉凡有形無形都可以侵擾此心，使其去佛愈遠離，道更遠，如此自然近魔。

修子在修心之間，有許多藉諸此身之行為實踐，而加以約束；譬如：佛門之戒律，修行之早午晚課，甚至一般在家修子之禮誦、持咒、靜坐、練氣等等，俱皆藉強力之約束，使身心無以放蕩，達到進入修行之軌跡。

再加以精進，因而佛門有戒定慧三學之闡釋；在佛魔由人自擇之天人交戰當下，修子當然必需了解佛之所在、魔之所在。譬如：修行經藏之修子必需謹慎，不能深體經意，囫圇吞棗，反受其害。

譬如：修坐之行者，知坐工之利弊，趨吉避凶。諸此基本認知，是能自主之心，亦是基本避開此心成魔之條件。但是許多魔象是行者不能自主抗禦，只要知之而避；譬如：劫關成魔。

許多行者在修行過程中，諸如情財名利、氣燥神縈之事物，使自身在日常



生活中起現魔性，而誤以為是人生過程中之常事；修子必需謹慎，劫運雖是人生起伏之命象，但是在道程中，卻可以引心入魔。

使許多修子因此毀於一旦。再譬如：修子在道程中不能用心於法理之透澈，只是人云亦云，隨風起舞，就容易受誤導，如此縱然道心堅定，修行恒毅，卻容易產生無法自主之變數。

亦即容易產生心魔，而偏離正道。總而言之，修行過程，在內在外，俱是一個繁複之領域，若無智慧之心，容易道魔、佛魔之天性中混淆；因而在一切修行，從「心」入門是克魔之道。

### 真詮心言

眾生原靈，一入紅塵，忘卻本性，昧忘真靈，雖然各大宗脈無不極力傳佈福音，確切廣度許多有緣善根器者，進入修行領域，但是不論修子，或是一般在家居士，及至普通眾生，大都不知修道之真義。

因而在此簡略歸類修行之進程，而作總結。一般眾生，或有進入廟堂佛寺點香禮拜，甚至有接近道場聆聽開示，然則大都不甚了然，道是何義？修行是什麼？所謂修行分成三大階段：

#### 第一階段

聽聞道理，禮拜仙佛，以此護持道場，如此是均屬第一階段。

#### 第二階段

護持道場，接觸法要既久，在護持行持時日中，必然有見賢思齊，欲求精進，但是卻不知如何精進，是可以訂出慎守戒律為第二階段。因為任何道場宗脈均有其禮儀規範，甚至宗脈之戒律，更是明列於修行之課程。

簡而言之，守戒律，收斂凡心，約束人心之劣根，外則不以行為觸犯陽法，因為犯陽法等同犯陰律，亦是造作諸般業因，是以守戒律可以了斷因果輪迴，而收斂人心，在此階段之修行，則可以使凡俗之身轉換成清淨之身。

#### 第三階段

既是一切具備，只有自身智慧之提昇，有者以為智慧無由窺探，只有日常

知識累積成為本身之智識，話雖不錯，但是眾生之靈性本就平等，智慧之靈性亦皆存在，如何勘迷開悟，即是第三階段之修行。

佛家以深入經藏，研悟經理，以使凡智轉成實智；其它宗脈藉修行精進之修子，宣講開示修行心得，以迴響智慧之共振；不論任何作法，欲求成就究竟之無礙智慧，明光是最大動力，因而此一階段無可避免。

不論佛道諸脈，在修行由淺而簡易，而至深而奧妙，都在按部就班，啟發修子之智慧，因而從禮拜仙佛，定靜人性之劣根，而至提昇智慧，可謂修行整個進程，而其修行法要，以了悟經理。

慎守戒律，而斷除造作因業，斬滅輪迴之引力，即是靈性永生之修行。一首賦言，助修子定性而增智慧。賦言：

朱雀玄武。坎離艮兌。氣神紊紛。萬守不亂。  
引癸生水。潤滋丹田。三寶轉換。凡俗易替。  
求天賜引。藉地相契。人中因循。自在圓融。

此賦在精進修行坐工之中，坐姿已定，尚未入定，紛紊離神之至，默誦三遍，甚至五、七、十遍均可，但不可過多，因為心有所執，難於入定，但此賦助修行，並非助之入定、感應、神通，如此想法謬誤，不修此賦也罷！

此賦是要助修子在坐工，不能清淨，藉心言轉換凡體能量，可以清淨身心，容易進入明光，而智慧增升；所以不在坐工之際，亦可默或唸此賦言，若在此時則可不拘遍數，願世之修子能因此而受益，得助道程。

## 第廿二回 道家長生

道家長生，是以養生為基礎；養生之道，諸如：飲食起居，以迄天候、地理、環境，俱皆息息相關。古來練氣之士，必定選擇地理環境，可以在天候變化之際，趨吉避凶。

譬如：在天候剛烈之際，可以藉地氣加以調和；譬如：在天候陰森之際，可以藉地上物型加以調整；是以故，人處其間，得天地之力，可以助長本身生命之綿源動力。

天序之變化，四時有所不同，每季之中，又有細分，雖然是陰陽剛柔之互動，但有強弱平和之分，十二時辰之動力與人身之生剋又是牽連緊密；因而省察自身之本命位「亦即五行所屬」，加以利用時辰對經脈血氣之牽引。

再加上天候之助力，則發揮自身生命潛能，自然是倍數成長；反之，不明此理，受時辰動力所傷，加上不明天候動力之所屬，身處其中，自然受其戕害而無以自知，正如天際五種外線對人身有益有害，端在如何利用而已。

道家修練長生之術，早已洞悉如此變化，因而首要即是在理解天際中，對於人身益損之牽引及利用地上之含蘊地氣以及建物「包含自然與人工所形成」，可以在天地之間使人趨吉避凶。

進而加以運用天地浩瀚之能量，助長本身之生命力。六十甲子之年運數，加上四時天候之變化，以迄十二時辰之運行，構成宇宙之動力。在此間充滿生剋調和助力，以及潛能如何在此得益避損，即是首要養生之知。

### 修法之先

天地有陰陽，人凜陰陽之氣而生，因而人身屬陰陽之性，氣血屬陰陽之分；大寰之下，五行生剋，是在互動互生。人之落地，陰陽既分，四柱定位，因而五行各有所屬。

換言之，人之既生，其陰陽屬性、五行定位，早已分明，可以在陰陽生長交替、五行生剋之中，從其互動得其助益，當然亦有從中受其剋害，所以修此長生之術，陰陽五行之本身屬性不可不知。

六十甲子，天干地支，加以細分，過於繁瑣，若以十二生肖、十二月令、十二時辰，加以區分，大致已可明白本身屬性。譬如：在一、二月出生者屬「金」，三、四月者屬「木」，五、六月者屬「水」。

七、八月者屬〔火〕，九、十月者屬〔土〕，十一月、十二月者再屬〔金〕，為何年初年尾悉屬〔金〕？此有交替五行生剋之中，屬性之緩衝。〔金〕、〔木〕、〔火〕者屬陽性；〔水〕、〔土〕者屬陰性。陽剛落地，則屬陽性。

天候之四時，後天之變化，對於自身影響，並非絕對關鍵，必需加上時辰及自身血氣之運行，始有〔生、剋、助益、戕害〕之力量。古來道家修士、習武之人，深知自身血氣之運行。

23-01 子時 大都益（腦）凝神開慧  
01-03 丑時 大都益（心）  
03-05 寅時 大都益（脾）  
05-07 卯時 大都益（肺）氣血流通  
07-09 辰時 大都益（肝）  
09-11 巳時 大都益（腎）  
11-13 午時 血氣交替 大都不宜「唯有受陰損者，宜此時行氣」  
13-15 未時 大都益「下丹」  
15-17 申時 則宜斂氣，湧泉交替  
17-19 酉時 則益「中丹」增精強體  
19-21 戌時 有交接承續 則宜聚其悒積  
21-23 上子 可以吐納清除

人在時辰運行之中，血氣順此經脈而行，益者受其助力；反之，雖然未必受害，但若外力侵襲，必定成傷，既受傷，則長生之術必定多受阻障。因而修習長生術，陰陽五行、氣血運行與時辰之關礙，則是基礎必知之理論。

上子時即為「亥」，此時為大都修者偏好之時辰，因為此時屬陰至柔，卻又陰陽交替之度橋，所謂「否極泰來」。因而不論練氣、養生、修丹者，大都擇此時而行，更因此時為通常人之作息習慣，因而大都適用。

唯有陰損至極（即受陰靈所擾），以及陽傷已重，尚未能夠控制氣行者，（一旦控制氣行、此時行氣助益療癒，陽傷助力最大）。坊間一、二月屬木，此中算法以金為陽剛之首，承續年尾交替，知其屬陽陰之分即可。

### 第廿三回 落地時氣

語云：「未先註生，先註死」，人之運數，乃在投靈之時，緣機、運數已有梗概，以此架構人生因緣；是以故，人之落地，後天命盤，四柱確立，是為「命格」。但是此一凡軀，卻需上推至投靈之時刻。

亦即在產後上推八個月，此一投靈時刻確立人生之屬性。天候有四時八節，晝夜有十二時辰，此中落地之人身有其陰陽之分，修法當然必需確立陰陽屬性，取其互補而後得益。

四時是為春夏秋冬，八節是為立春、立夏、立秋、立冬以及春至、夏至、

秋至、冬至，然則其中春分、秋分，尚有陽中帶陰、陰中帶陽。十二時辰分為晝陽夜陰。如此確立此一凡身是為陰陽屬性。

若是陽剛時分落地，則其修法不宜陽剛，必需陰陽互補，始有受益。然則陰中帶陽與陽中帶陰，則其修法當然取其主配其輔。譬如：陽中帶陰，陽是為其主，即以陰者為宜。

天時雖然大致確立其陰陽屬性，但是有其特殊，譬如：雨季、風季，其中動靜引動天地能量之變化，必需考量。十二時辰亦有前時與後時之分，一個時辰分為前後時，前時屬陰，後時屬陽。

細分之中，亦有主輔互帶，因此修法仍然必需謹慎。人之落地，形成後天命格，先天投靈之時將是註成此一凡身之衰健，甚或影響整身氣脈之旺盛或者衰頹，必需針此而行，庶免未受其益，反受其害。

## 氣之運行

氣之於人可以展現生命力，語云：三寸氣斷，意謂人之已死。人生於天地間，仰賴氣之生息，可以使之動力無窮，因此，長生之術於氣之關鍵甚重。氣在人體可以助血行，可以通經脈，可以是人身健康之動力。

今日不止中醫肯定氣之重要，甚至重視科學理論之西醫，亦逐漸體認氣對人身之重要；韓醫甚且藉助儀器將附著或者放射之氣拍攝其型態，以資證明氣在人身，並且藉此進行氣療。

在道家修長生之術，早已將氣行之駕馭，視為基礎功夫，必需使氣行在人身之內，由散亂竄行而至駕馭，可以御行，進而藉精純之一氣而穿經走脈，統行血氣，使各部器官健壯。

自然可以減少病菌之侵擾，達到養生長壽之目的。如何使氣在體內可以控制？許多修行者，大都以吐納聚氣，唯修長生則不止於此；換言之，吐納僅是蓄養氣在體內之充沛而已。

修長生則需先將自身體質之陰陽屬性，再則時辰配合天候而修。如此不但養氣，進而御氣，才足以長生有術。在氣之於人不可不加以重視之際，修者必需體認，氣虛不足則必需先由養氣著手。

遽爾進入秘本而修長生，適得其反；因氣虛者自身不但無法控制聚氣，強

行入丹，反成空轉，徒耗自身真元，未得其益。因此氣之修行，尚宜由初行練氣入門，不論氣虛與否？先行奠定氣沛之基礎，是修長生重要之一步。

## 五行時辰

五行時辰對修長生之互補，以及順勢相生；所謂「互補」，五行本有陰陽之屬性，時辰亦然，而人身更有陰陽之屬性（並非單純男女陰陽之分判），因而在此環環相扣之關連，必須加以釐清，始能加以運用。

先說「五行」，「金」屬陽而剛，「火」屬陽而烈，「水」屬陰而柔，「土」屬陰而冷，「木」屬陰而有中性之交替（因而屬木者，五行時辰之運用較少禁忌）。時辰則依晝夜之分而成陰陽之屬性。

人身除有先天之凜性陰陽（亦即男女之分），而在五行分判上，即是後天所成，因而可以有屬陽帶陰或者屬陰帶陽，然則修持長生，在互補之間即是先天凜性不足，以後天時辰加以補足。

譬如：乾道大體是為陽剛之屬性，則其修行當然取陰盛之時（除非後天不足，再取其順勢相生之時辰），在五行中，人身屬性是火，即已陽烈，當然不可以其對立之水而行，只有取中性，可以漸修漸補。

再者說至「順勢相生」，人身之屬性，可以陰中帶陽，可以陽中帶陰，但是純陽純陰者亦有之，既然俱備純陽純陰之身，如何分判？可以由落地四柱之時，分判其先天所屬、後天所成。

當然必需加以順勢而成，不但加強鞏固純陽純陰之身，得「長生之術」更是事半功倍。但是必需明悟人身在生命過程中，會遭遇許多傷害、病痛，在此身遭創傷之際，其陰陽之特質已無作用。

因而修長生之法，必需在復元之術，是有先固元，再進而求生之漸進，在此運用，雖然屬於修法之過程，但卻可以較少忌諱（是在人身可以承受範圍之內，即可行之，但是若非創傷者，修此則無益）。

綜合上述之互補及順勢，可以印証道家之陰陽立論基礎所在，欲修者當然必需由解析陰陽學入門。

## 第廿四回 三寶養生

人身有「三寶」，亦即精、氣、神。長生之道，既在養此身之壽命，則三寶是為重要之動力，殆無疑義。三寶在人身形成，展現強韌生命之現象，不論身強體健或者體弱多病，此三寶之互動，絕對是一大關鍵。

### 守精要旨

昔日道家之士，養身要素云及：人之敦倫，必與天時之行運有所契合，以此避免無形之傷害，受其戕害而有所不知，是為守精要素，諸如：儒家有非禮勿視，不履邪淫，俱是避免心起邪淫，精受蠱動，乃致不能守精。

然則天地既分陰陽，陰陽又是相生，人屬其性，必需依此始能生生不息，此間分寸即在如何能守，男屬陽、女屬陰，陰陽悉皆有精，因而守此一精，非指於乾道而已，必需男守正色、女守貞節，始能得此守精之要。

在節季天候之分，古有明訓，諸如：白日宣淫，不近灶廚，悉皆有其涵蘊之理，唯有多驅邪淫之思，守德節之理，才能深入守精之妙（其法尚有秘本之坐工用法，理論需先明之，其法始克奏效）。

### 順氣要旨

氣屬動態，凡人常以氣無所見、觸之不著、視之不見，實則氣不但有其實體，藉諸今日科學儀器尚可使之顯現。古人常云：「三寸氣斷」，氣在人身，是生命顯象，然則氣息綿長，若有似無，卻是道家至高妙法。

道家有龜息之法，是善用此氣，使之聚集不散，耗費些許而凝聚其動力，使生命無虞。人身最忌氣散，其中諸如：亂竄、岔逆等，使氣在人身不能順經過脈維持人身動力，當然百病叢生。

因而道家修行，首在練氣，關鍵即在氣可使身得無礙，如此一切修行，自然事半功倍，如今許多修行法要，悉皆出於此理，因而使氣順有其絕大因素存在。人生過程中，使氣波動之事多如過江之鯽，因而必需謹慎。

有以事怒而動氣、有以不順而動氣、有以不忿不釋而動氣；換言之，人之情緒，亦動心思起伏，心若浮動，氣必波折；在人生過程中，動輒氣怒，波折起伏，則必干擾順氣之要，如此努力修行亦屬枉然。

## 斂神要旨

人身之神，是在展現我人之智慧，有者動輒多愁善感，心思暹縈不去，以致形神枯槁，神受其擾，智慧困頓，如此無所勘悟、精進。儒家有云：「君子必自重而威」，視在使人成穩，神情肅穆，可以收斂荒馳雜念。

因此修行者必需記此斂神之理。三寶是三，卻牽一髮而動全身，精氣神在人身息息相關，有可以相互彌補作用，亦可以相互毀喪作用，是以必需守一而三全，三不可疏一，才能善保此身。

## 養生要旨

欲修長生，豈有不先明白養生之理，因而養生之道是為「長生術」之基礎。佛道均有養生之道，除在修行之人必要之清淡飲食外，在強身健行之武術，內有修涵之氣行。

因此佛家之素食是在「慈悲護生」之大原則中，有養生之意涵。而道家由來本重練氣之道，練氣與飲食本就有所關連，諸如：「蔥」本行氣，但其性辛，易竄行氣，因而在素食中有所避忌，辛辣之味亦然。

由此可見，人身雖然必需仰賴飲食攝取營養，然則利弊之間猶然需要取捨。人身在日常之間，舉凡食、衣、住、行，莫不與生命賡續攸關重大，既如是，與養生之道亦如是，在飲食中如此，在住、行之中亦如此。

居所有所不利（諸如：方位、地理以及風水中，陰陽之劃分，尚有起居臥房之方位與人身五行之沖剋相生）。在行為中，雖與人身無直接關聯，然則因行為而受傷，則養生只是空談。

道家在修長生之中，首重功課，所謂「功課」：一者練氣，練氣是藉天地精華，充實自身之氣行，是道家練氣所最重要之課程；再者：每日既定公式之生活過程，以枯燥之生活方式，培養氣行之平順。

在佛家亦如是，每日功課之進行，雖然千篇一律，然則人身即可如操縱機械般，使其規律習慣，而可意起心隨，則「身心如一」，必可在日常中，減少許多不必要之侵損，養生有利。

因此必然在得失之中有所平衡，欲求得生之養，其欲必失；換言之，必需付出人心所欲，方可得人身之求，因此在修行養身之道，有許多禁忌，將



要專章闡述。

## 第廿五回 禁忌避諱

天地萬物悉皆有生剋之處，舉凡陰陽相生，然則亦有沖剋，物質有化學作用，樹有光合作用；因而人有其互補，而相對之處亦有避忌之處。人與天地同參三才，本身即有無邊潛力。

然則在其潛力尚無發揮之際，容易受天地中不善能量所傷，殆無疑義！所以，避忌之道在養生之基礎中，是頗為重要。昔日道家練氣之士，首忌是在「氣傷」，所謂：「善泳者易薨於溺」。

既然長生之術在於養此身之不壞，必需注意的即是此身容易受傷之處。不論佛道之修行，在教門戒律中，雖然有約束心念浮燥之用意，然則藉諸戒律而善養此身，亦是用意良深之處。

在修行長生術中，理論雖然只在剖析修行之梗概，但是不知其義，如何可行？修者必需了解及此，始能深入奧妙而得其益，避忌之道，分有日常瑣碎繁事以及修行秘術之避諱。

諸如：修者精、氣、神之如何調整平順而納受？諸如：飲食起居，如何順應天時而益此身？諸如：天候變化，如何避忌受其衝擊？諸如：修行之際，如何吸納天地有益能量而助益此身？

諸如：年序之中互有沖剋之際，如何避忌？諸如：五行生剋與此身之互補，即沖剋之處，均需留意而收其益處。唯修者必需明悟唯一原則，即是不論養生、不論練氣，順者是昌，逆者即敗。

修者選擇修行之際，審視本身契合修行之順應。「道家長生」分成二大類，一者：以氣養生；二者：以藥石養身。不論練氣，或藉助藥材與天地能量、時序陰陽均是息息相關，因而人身五行與天地大周天必需順應，不可橫逆。

### 禁忌之論

凡人修法大多拘於天地之間，舉凡天序能量、地形氣勢，加上山川五行之力互動，錯綜複雜之引力；如若以目前生活型態而言，科技形成之波訊，

建築高聳牽掣五行之互動。

因而今人修法雖然比諸昔人便利，卻是禁忌加多。日常生活中之食衣住行。食：不論佛道講究飲食之律，佛家有過午不食，道家有淡食養生，更有練氣之士，忌有竄亂滯塞行氣之食品。

衣：寒夏時序有分，雖然寒熱自知，然則寒暑之氣傷身於不自知，自然有礙修法。住：今人居所不再如昔空曠無礙，大多比鄰擁塞，因而地氣所得，稀而不斂，加上五行互動，收益減輕，沖剋增多。

行：今時科技產物令人減少行之運動，反增行之傷害；因此日常中，食衣住行已多傷害，加上許多瑣細如食物之沖剋，食後之動態，均有傷及凡身之處。

因此修長生者，際值目前生活型態，必需選擇可以避開有形傷害之繁雜處，最佳處所是以道場行之，或是擇覓靜室，如此方法是以己身避開世俗喧雜之必然傷害，而在靜室、道場可以嚴律己身之避忌。

綜合上述而言，目前之人修法，雖然便利，禁忌不可不知，凡事必先明其弊病所在，始能順遂其機修法；尤其重要，不能先知其益、不知其害，貿然而行，必定未受其益，先受其害。

## 第廿六回 學習革習

人有本能，一者是由凜承於先天自性，亦即潛在之能量；二者是由後天人事物之啟發，而學習所具之能力。不論先天所具或者後天所學，形成人之生命現象，可以劃分成：知識能力以及見聞智慧，俱可左右人之生命過程。

換言之，生命過程之順遂與此息息相關，既如是，修長生當然必需注意及此。人之生，潛在能量即已有強弱之分，譬如：夙世造深福慧，則此世當然順多逆少，既然傷害已小，則蓄積能量必多。

但是凜承夙世之福慧當下已無可再予追加，唯有依賴於後天之造就，亦即是可以由後天之學習實踐，而至行持累積此一福慧，轉化潛在之能量，亦即所謂：消業增福。後天學習在生命過程，當然是非常重要。

諸如：人之涵養知識，甚至日常間所必需面對之瑣碎庶務，均有賴於自小之學習而成就學養之智慧；修行法要之基礎，正如人之年幼啟蒙學習，小至爬行、牙牙學語，大至上學課業及至科技新知等，均是法要。

亦由基礎修行及至法要之解悟，甚至勘透玄妙，無不在後天學習之中。「長生術」綜合生命現象，了解天地人之互動生剋，再以此凡身受納天地生氣，加以融匯滋長此一生命之不足，理解其基礎理論，而後可進入修行。

## 修法之要

「法」在行者而言，乃是成就之必要途徑。前行之人披荊斬棘掃除障礙，留下光明坦途，此一康莊大道所涵蓋許多血淚經驗，始有後進者順利之行程；「法要」雖有前人結晶可資參研、學習、警惕。

然則亦因此使後學者輕忽大意，有利有弊；當然不可因噎廢食，必需謹慎從中擇利去弊，才有發揚光大前人心血所精闢而未及。不論佛道諸家法要，必要行者先知其理所在，始能行而無礙，此一知其所在。

即是必要明悟法理所涵蘊，不論是宗脈主旨，不論對行者之成就收益，更不論是整體宗脈之收益，必要行者知其法理所精微奧義所在。譬如佛禪學習者，必要明悟學佛習禪之真義何在，知其義，行而無礙。

此一行而無礙更是具體必要之修法過程，知法修法成法，不行者不知其著，縱然妙法所在亦無以顯現，不行者何以知其法妙，因此知行是修法之首要。道家長生術，更是不止於理論之解析，更要身體力行於不怠。

更甚至有如佛門嚴律般，對於身體之潛能必需按步就班，加以啟發運用，更且長生術有藉助天時（時序自然靈力）、地力（地氣五行互動陰陽相生）；因此在修法者對此視之不見之能源，當然更必要先知其理而後按其要而行。

## 革習陋習

人生過程中，許多沿習之慣性，乃習以為常，因為是多數人所不覺，因而以非為是，受其損傷而不自知。昔日佛家有以武藝健身，然而資質各異，學有未成，因此武家有（易經、洗髓）使之脫胎換骨。

道家養身練氣，則以革習為修法之一環。人生在世，自呱呱墜地而後牙牙學語，所學習對象當然即在父母親長以及周遭成人之所行所為；凡人之慣

性，若非立即傷害，不以為有誤，幼兒自然耳濡目染，沿襲而成習慣。

長亦不以為有誤，諸如：小至飲食不正常，挑食營養不均，甚至酷熱之天運動後猛飲涼水，大至睡眠時序之顛倒。諸如此類生活中瑣事，受其損傷而不自知，猶然習以為常。

修法之行者，當然必要革除如此習以為常之錯誤。道家長生術雖然有藉諸「天地靈氣」加以補足凡身缺陷，然則妙法無邊，沒有基本起點，一切枉然；是以，凡身即是修法之起點，陋習傷害凡身久之有如滴水穿石。

則修法再妙，精進恆持卻有如破缸之補水，永無滿缸之日；修法之行者，當知此理而慎之。當然「革習」此一理論，並非要行者以凡人之身，革除一切弊病，而得中規中矩毫無逾越。

若如此亦可不必修長生，自身已達「陸上神仙」之境界。在此首要強調是革除習以為常之錯誤，然而偶一為之錯誤並非不可，但是習以為常不覺其誤，即是修法一大障礙。

綜此而言，修長生養凡身，一切會傷及凡身之慣性行為動作，必需謹慎斟酌，進而審視惕勵減少此類錯誤，一者符合凡身之攝養，二者符合修法之步驟，三者藉此謹慎之行為兼達於恆修法理之戒律。

## 第廿七回 長生之法

人之生命過程，雖然以活力展現實質生命，然則生命之動力卻源自人體（精、氣、神），是以故，人身每一活力即是耗損（精、氣、神）；天地之間，凡是生物悉知以收斂無謂之活力，以充足生命力。

意即保存元氣延伸生命活力。道家「龜息」比諸（人之睡眠、蛇之冬眠），猶要深斂其元，換言之，龜息乃在生命存活中消耗最低動力，卻可以使生命活力得以充足而源源不息。

修行龜息除有許多外在限制，譬如：身體狀況、時間調配，甚至環境、地理因素，均足以影響龜息之作用，因而龜息之法大都用於專修練氣之行者，但是修行「長生之術」可以擇其要論而用，不受其外在約束。

簡而言之，道家龜息之法先練人身之氣，馴而純可以駕馭，再以氣養神、以神培元，其最終目的在於培固人身之元，長生亦如是。培元可以使生命力充足，加以減少損耗不必要之動力，即可得到長生之效。

人在生命過程中，每一思維即如睡眠中潛意識腦波之迴盪，均有損耗元氣，以致動作每每損耗人體之元氣，因而必要注意於減輕耗損元氣之言行動作。道家龜息乃是針對凡人。

雖然可以藉練氣達到使氣馴而純，但是在日常間（喜、怒、哀、樂）情緒之波動，行為激烈之損耗（精、氣、神），牽一髮而動全身，因而藉龜息之法，使練氣之效存留，使人身之耗損減少。

依此義而知，在修長生則必須減少浪費：精（人身以色耗精，因而人之大倫必要「正色」而使之不耗）。氣（人之生事物引動情緒，因而必要「修涵性情」，使情緒不致波動過大而動氣）。

神（人生雖然橫逆波折，然則應以放開胸懷樂觀淡然之心，若處處縈心傷神，則無法修長生）。所以藉道家龜息之法引義長生，是要行者知此生命之元，必要減少耗損，增加存元之動力，始足以事半功倍。

## 氣之長生

道家有云：「氣促則短，氣徐則長，是練氣之要。」顧名思義，人之呼吸原本進出有其脈動之韻律。若是激烈運動之後，必然呼吸急促，若是氣息受到身體牽掣而所改變，必然影響氣行在體內循序脈絡。

相同之理，人之情緒，譬如：過度興奮、過度發怒，此一情緒之波動，導致氣息連帶波動，亦然影響氣行脈絡之平順；人身以氣行全身，而使此肉身可以有動力，可以有血糖養份之均勻。

若此一氣行改變，對人身當然有所影響。道家之所以重視氣行，由「吐納」可以知其概略：「深吸」—以此可以收納天地精華（氣）。「徐吐」—可以排除體內穢氣。

然則此一吐納之工夫，動靜之中互見消長。人在氣行之中，展現生命活力，卻必需保持此一氣行之平順，所以不可以使氣促而短，必需以徐徐源源之平靜氣行，助益人身脈絡及至筋骨。

不論佛家、不論儒家，亦有相近於此理論，儒有內斂沉穩，要人端肅言行，佛有靜心去念，使其不紊。雖然未必專指於練氣之說，但是卻可以使人不氣燥而平順，有助於法理之精進。

道家則直指氣之必要平順，始可源源不絕，進而生生不息，是以氣養生之學。「龜息之法」，即是道家將人身之氣大量淨化，並且儘少運用浪費，使人之生命之氣更豐富而源長。

試看世人不知平順此一氣行者，凡諸易動喜怒之氣而過於激烈者，必然促壽而夭；若知善攝此一氣行，則必得長壽之癥，所以練長生，先攝其氣，如何攝其氣？則不氣促，使氣徐而長。

### 丹鼎之道

道家有「九轉金丹」，此一金丹即乃太清，丹記於太清「觀天經」，道書所載尚有「雲笈七籤」，以及「抱朴子丹一章」云：即九轉金丹，一轉服之，三年得仙；二轉服之，二年得仙。

三轉服之，一年得仙。四轉服之，半年得仙；五轉服之，四十日得仙；六轉服之，三十日得仙；七轉服之，二十日得仙；八轉服之，十日得仙；九轉服之，三日得仙。

此九轉金丹乃以丹砂、雄黃、白礬、曾青、磁石合火煉之，愈轉其石五色，其效愈彰，道家練丹以此為最。人身亦如此，一冶爐五色石，即是五行氣，將五行之氣納於人身，藉丹田練氣。

九轉丹成，即如服下太清神丹，得仙無異。職是故，納五行之氣於丹田，如何九轉？即是長生之術。亦即其練丹過程，有如冶煉九轉金丹，一則五色石即五行合火，有人身坎離之火，練成三昧真火，如此具備練丹要素。

餘下僅是火候而已，有者人身真火虛耗，坎離不濟，因此聚火之道即在命門，一者：可以藉正午之陽剛吸納天地真氣，補濟己身之不足。二者：可以藉藥材補濟不足。

練丹先由聚氣，因而在築基必需明確可以察覺自身之氣行無礙，始謂週全。大抵而言，人身行氣週遍，謂之「小週」，人身行氣可以由湧泉出，再由中丹吸納，可以行「大週天」。

唯大週天之行，鼻息之出，細而可斂，由中丹主宰駕馭，亦即以意馭氣。大週天，人之行氣必需有三年，始為一轉；換言之，二十七年可以九轉，丹田聚氣，行畢「大週天」，必然神清氣朗，自身可以察覺。

是以修習者必要確切審視，庶免無功。（若是一日可行二大週天，則相對縮短年限，然則大週天行氣，若無確實築基，看似週行週天，卻是不然，無有其功。）

## 第廿八回 守精練氣

道家修行大都以坐工為奠基之初行，舉凡練氣、練神，甚至修法、習符，莫不以坐工而行，因而道家之修行以坐工為代表亦不言過其實。然則坐工之細目卻不可以一概而言，試言練氣之行者，先由聚氣入門，

練神之行者必需先能入靜，不能入靜者，更遑論於修行更深微之法要。所述：「九轉丹成之修行」，更是以人身為鼎爐冶煉人身精氣神，如此過程，道家仍然視之為坐工之修行，可以衍生許多坐工之課目。

譬如：練精為氣、練氣化神、練虛還實、練實去虛，如此轉化之工，均在坐工之過程；因此「道家長生術」，坐工是其基本精髓骨幹所在，行者必需確切明白。修行長生術之坐工，不可以由練神入門，必需練氣入門。

因為「氣在人身是一切動力之關鍵」，以氣補精神，可以奏績效，若有精神化氣，則事倍功半，是為本末倒置。如何由氣入門？可以由坐工（練氣、聚氣、行氣），而致氣成實中去虛。

但馭行經絡（通脈、過穴），可以無所阻障，練氣成實後再加緊坐工，可以行大週天，氣之可出體外則已不虛，練氣成實則受用無窮，當然行者個人之五行選擇合適之時辰，可以事半功倍。

## 馭氣之法

道家之馭氣與練氣，一則是以吐納為奠基，二則是以意導氣，使之純而馴，因此馭氣可以謂之練氣之精華深入堂奧。所謂：「馭氣」，即乃統制之意。人身之氣由丹田聚氣，分佈全身之經絡而行氣行無礙。

血氣可以直透頂門，下至足尖，使器官充份得到營養活力，是健身基本要素。然則要健身而長生，則非要馭氣不可，道家馭氣可以凌空踏虛，是統制一身氣行，不但純馭並且可以轉化動力，此一轉化即在馭氣之功。

如何馭氣？是在丹田聚氣，之後修者在基本吐納，可以使丹田如蓄電池般活氣充沛，然後先以意導氣；在修者無法深確掌握氣之所在所行，並且無以視覺，只能以意導氣。

人之意念正如氣之本質，視之不見，構之不著，但是束念之意專注之中，其產生之動力即如丹田滿氣，自然翻騰旋行而出丹田，順經穿絡而行，加以意念導氣，小周天運行人身則是易事。

然則氣行過程中，有體質之不足，或者軀體之受創，氣行不能自由順暢，再者修者之意念，不容易凝聚成為動力，一旦意念紛飛，即無法以意導氣，終究無功，因而馭氣之先，必先可以以意導氣，才足以進入馭氣境界。

馭氣既是統制人身之氣，因而在人身之氣可以受制於修者之意時，則不論自行療創或是為他人療創，均是易如反掌，更甚者可以統制氣行穿經過絡，當然可以更深入人身最深層不可及之處。

如此不但可以療傷，更可以保護此深層而重要之人身器官，避免受病菌侵襲，如此無病傷身，不能長生未之有也。道家修長生馭氣，再以氣而轉化精神，有博大精深之理論及修持方法。

## 練精化氣

人身（精·氣·神），本是互生互動，可謂：「牽一髮而動全身」，可以之互補，因而也可以失其一而三者盡損，精失則氣虛、神衰，是必然之結果，故世人行者均需明白此中利弊而戒慎。

人之大倫，正色不二，雖然佛道不戒在家俗世之修子，但是色是刮骨刀，本有明訓；雖然近代西方民情，有者倡言浪漫情懷，將色與日常生活之情緒，此擬成緊密關連。

然則人之情緒，可以轉寄託於他事，而娛情陶冶心性；修者更可以，藉諸深入經藏，而轉移情緒之寄託，何況色之關連於人，精是直接無所置疑，修者當必正色不二，始能進入守精之門。



並且守精之正色尚需節制，不宜正色而不知調制。道家有見及此，在坐工之中，即有（練精化氣、以實補虛、再藉虛練實），使精氣神得以互補。氣在丹田，可以以天地精華之氣，吸納以補之不足。

然則若失氣則虛，有如破缸永無滿水之日，又譬如人之捐血可以促進新陳代謝，但是先決條件卻是捐血者不貧血，有健康之身體始能行之，練精化氣亦然，欲求得精補氣則精不可失。

在人身之中，精能守盈滿則藉氣蘊丹田九轉練化，大補真氣，如此精氣互通互補，得丹爐之煉助益人身無疑義，則神清氣朗均由守精而成。修者守精之戒，自身已具備丹鼎之功。

丹田聚氣行之而馴，則守蓄蘊之精受氣行吸納，轉化為人體真氣，猶如血氣將胃所吸納之食物轉化為養份，隨血分送全身一般，練精化氣是同於斯理。因此，必先守精再藉丹田轉化為氣，達到精氣互通互補。

## 第廿九回 精氣還神

道家練氣，可以將人身（精、氣、神）串連互補，擷取精華純善之氣，（內可補精不足，外可神華外露），進而藉此（精、氣、神）之互補生息，養此身之長生。所謂：「練氣化神」，即是藉於坐工，練此凡氣轉成真氣。

順暢人身經脈使無滯塞經脈，既無滯塞，則可藉此真氣，練化污穢重濁有礙人身之原素，亦即今之用詞「細菌病毒」等。道家練氣之士絕多固定時辰，譬如：子時，卯、辰之交，為大多練氣士所採用之時辰。

用之時辰則是陰陽交泰、否極泰來之溫和時刻；二者修道之人早晚課之時辰所符，因此古來練氣之士沿習此而用。然則時至今日，社會結構丕變，修子沿用時辰，晨退一個時辰、晚亦提前一個時辰。

雖然如此差距不遠，但是有者體質之關，或有事倍功半之虞，更甚者採午時行氣；古來練氣之士除非必要而特殊，多不採用此有其因。需知練氣化神，主要行氣必要「上玉枕、過重樓」，而直下臆中行氣。

最難過者此三穴，即乃氣門不易通暢。臆中氣無法順暢，人必悶絕不安；玉枕難越，則人身穢氣無以宣洩，影響新陳代謝，更遑論重樓迴旋轉氣，

此三穴不過，則練氣無以化神。正午陽剛過重，膻中緊縮。

玉枕受壓迫而萎縮，不利行氣，因而事倍功半，更有行氣而多悶悒，不能神清氣爽。綜此而言，練氣欲得化神之效，必需在練氣之際，使氣聚而行、行而順，穿經過脈，順暢無礙，如此始能藉氣淨化穢濁，而得提神之效。

### 練虛還實

所謂「虛者其表也，實者其裡也」，表既未實，實卻含虛，因而練虛可以還實，道家練氣既在養我真元，因此必需以虛者補其實。譬如：醫家以盜汗為虛症，蓋以其虛火無之關，使實體受此虛火之熬而出虛（冷）汗。

故以治其虛火為對治，即是以實補虛所不足。人身表裡互為其用，虛實交替，唯，虛症雖為表象，然則實裡亦有受牽引對虞；氣之虛者當然容易引起表症，而此虛者即是實有不足。

練氣九轉之功，本在調習，本身虛實不能互用或者虛火過盛，實有不足互補之用，人身若陷此虛實不能互用，則表症叢生，實裡日漸消耗，終至真元不繼，一切流於空談。

凡人虛者不論氣虛或者虛火過盛，大多將是萎靡不振，神氣渾噩，少者會反向成暴躁無常。且虛症多出，得受實裡之轉化，始為對治之方。欲求練虛，當練其氣行，凡俗修行此法之人，聚氣先是不易，次者火盛阻脈。

三者氣若遊絲無力穿經過脈，因而可以借助藥材，以生氣、竄氣之藥材加以食補，先行聚氣，始能行氣；當行者可以行氣之際，氣虛之症已是消除過半，加緊行氣之後，藉周天之轉化，將人身之真氣補足。

經脈所行之氣血，乃成補實之功。凡是修行氣之工夫，首忌瀉此人身真氣，因而在未得其法之前，當然可以由睡眠作補助，須知人體本身是有治療之功能，睡眠之作用，可以減輕甚至節制耗損生命真元之浪費。

綜此而言，練虛還實是在檢視自身元氣是否有所不足？藉補助方法達成精氣神之調和。道家另有一支主虛者氣也，實者精也，因此練虛是為練氣，凡實是為以氣補精，此說多為練氣士所用，亦是正確。

一者擇其時辰輔以自身五行生辰，二者其修煉場地乃藉地靈而助自身，三者戒色，先守精關；有此因素，時下行者多有不符。道家練氣有補先天不

足者，以藥材投之，否則各人資質不一，焉能練氣同法、同就。

今時運動之人，譬如：田徑賽跑之人，由練跑肺活量之舒解，等於訓練。道家練氣者自身雖有具備，然則無由視觸，因此亦屬無由架構琢磨，使此氣行隨心所欲。

道家成就之人，有以意導氣之法，是以我人意念使此意念可以駕馭行氣之間竄散紊亂不能循經脈之路而行之躁氣。由此可見練氣之名，即是明指如何練之使氣而純馴，練習不外殷勤以及正確。

所以必須日無間斷，使意能導氣，久之成習，氣行隨意而行，即可使氣在人身不躁不竄，唯各人所蓄聚之氣，其量不一，有者剛行，有者陰柔，更有者氣聚不足，難以賡續氣行穿經過脈之動力。

今人可以藉運動之訓練，使人激發潛能，練氣者亦可藉每日打坐行氣之法，而積蓄氣之能量，更藉助中藥之行氣、生氣，而使自身聚氣之能力提升，如此可以先從自身條件充備，進而練習行氣之法。

氣在人身功用頗大，舉凡昔人藉氣自療創傷，及至今人藉天地萬物之氣而為傷患醫病，今人科技大幅提升，已可藉儀器照見氣之所出、所行，更可窺察如何以氣療傷，因而道家長生之術必先由氣入門。

### 第三十回 氣戮昇殤

練氣之法，雖非「道家長生術」不可或缺之法要，然則人身精氣神牽一髮而動全身，因而練氣仍屬長生術之一環，有者精於練氣，縱無長生延壽，卻是可健身，故長生術講解人身之氣，使人明其理、循其要。

善攝而受，必可得益，進而得窺長生之鑰。人身之氣，非練者可深知，但是（氣傷、氣塞、氣滯）均使人身明顯不適；一般不知者，以病醫之，或得其效，或者多受藥石磨苦，痊癒卻非全是藥石之功。

凡是人身氣傷，必有悶悒；凡是人身氣塞，必有不寧；凡是人身氣滯，必然影響舉止行動；有者氣悶，則呼吸不順；有者氣不安寧，不能高枕安睡；因此，氣之所戮，有如劍刺傷此肉身，必待氣暢無阻，始得安怡。

道家練氣之士，初基必有氣戮現象，因為人身處於天地之間，受傷害之事難以枚舉，雖然循法入門，卻無可避免；因此道家練氣之士，用於奠基行氣頗費工夫。氣在人身「旋、行、轉、化」，就有此四大步驟。

練氣之身必先適其性而循其路，使順而生力，不能逆而成竄散，亦由此四大變化，修者誤之不能行，終致無功。所以練氣必要在導順而逢變生機，所謂：「導」，可以意行，順為不逆。

氣在人身不論（旋之、轉之）均可以意導氣，故變時不逆，只要不傷，均可平息；所可懼者，強逆成岔，終致以氣引神、以神敗精，乃成人身三寶盡受其害，深願修行者慎之。

道家長生，雖未必即是成道，但是長生卻絕對是成就陸地神仙必要之路。凡人肉身，時日既久，必然敗壞，唯有靈神不滅，以有限生命之凡軀延其壽限，可以窺見無數生命盡程中未及發現之玄妙。

是以修長生，可以為成就大道做萬全之奠基。道家不論符籙、練氣及至術法，不外登仙之道，修練過程當然必有利弊，簡言之，欲求其益，必需接受其弊害之虞，所以道家講養生，是在減輕其害。

練氣之人，怕其岔氣，練法之人，怕其反噬；因而修長生最怕殤殺。所謂「昇」，即是昇華淨除，在修長生之人，不論是由練氣坐工，不論是藉藥石練法，均有其利弊之處，唯有明利驅弊，始能事半功倍。

諸如：道家金丹其禁忌，一般修長生，則是謹慎保護此一凡軀。易言之！即是最輕耗損此一凡軀，而延長其使用限數。修者不論氣行丹鼎，不論藥材養生，甚至藉諸術法、符籙，必先明察我身最弱之處。

即如練武之人保護致死罩門，可以減輕無謂損耗，譬如人身受損（不論與生之弱，或者成長過程受傷，甚至元氣侵蝕不能自主），諸如此類，自身或可自知，或不能自知。

由修長生之始可以察覺，氣不能聚、氣不能行、氣不能用，則可有術法、藥石而輔助，切不能逕自強求由氣入門，造成氣殤，則窮盡一生，將是無功無益。故道家長生術，是加強生命韌力，進而達至養身健體。

## 重點要論

四時有序，八節無常，天地運數雖然依循常軌而行，然則大地萬物各有其象，所蘊納放射之氣動，可以使運數不離常軌而產生變化，即是結合變化再復結合；是以故，五行有其生剋。

天地與人同處大周天之中，以數而言，可以知其變化，但是在動能中所產生之變化，即可產生另一現象。道家長生，在理論上依循天地運數，以人身有限之生命激發無限潛能。

因而必需在天地運數五行生剋，甚至節序變化趨吉避凶。人身有受限於天數、地形所連動之變化，加上各部器官氣血運行，以及日常無意、有意之傷害。必需能有梗概，知其必要。

避免以及專注所在，始能受益於長生。總此而言，道家在養生之餘，進而提升長生有術，雖然未必有揠苗助長之虞，卻是確實突激發人身潛能。因此若無紮實根基，欲得長生之益，恐非理論可得。

道家修長生，是為登仙之前之脫胎換骨，原本道家既有養生之基礎，只是精深延伸而為長生，世人對道家之練氣與養生，知其然而不知其所以然。因此必然有好奇與玄妙之感。

實則道家長生術，不出依循人體功能加以趨利去弊而已。試看人之食住生活習慣，是生命過程必然之現象，然則各人生活習慣不同，產生許多不同成長過程，進而有利有弊，於凡軀功能簡單。

舉例而言：人體必須休息、睡眠，使其在睡眠中，調和人體各部器官，及至腦部運作，若是人體之休養，反悖不順其時，雖然短時間不易看出傷害，但是耗損潛能，已是折耗生命潛能。

時日之順序，有其陰陽，習氣對於人體休養，當然有正反作用，譬如三餐之用食，夜晚之睡眠，俱皆針對人體生養有所助益，背之當然無益、有損。「道家長生術」之修習，有許多針對食住之習慣加以改變。

淺言之，人體之食物有其利益，但是過之與不及俱皆適得其反。今人大都喜歡特重口味，對人體之傷害有如沉積毒素，一旦爆發，則體質之轉換耗損，卻非筆墨可以形容；道家重淡食，淡食可以清心去濁，以生養體質。

道家重陰陽之氣，調和陰陽，使之生生不息，因而人之食住習慣，悠關修習長生之成敗，時序之運用，更是精進長生術之關鍵。因此，密本中修長

生之法，所列時序與人體之特性，切勿混淆，庶免無功，甚至有礙。

### 第卅一回 時辰生忌

兩儀既定，五行運作，天地之間，陰陽既是相生互濟，五行各自生剋互動，人在兩儀五行之間，即如處身旋轉球中，有其中平衡屹立重心，可以不受旋轉衝擊，並可由旋轉產生之動力，受納而滋長自身能量，反之即受其害。

修習「道家長生術」，在陰陽互濟、五行運作中，加上時序之羅網，必需由此找出平衡之處，即是自身配合陰陽五行之生處，避開刑沖之利害處，時序之運用，即可滋長自身能量。

再依循密本法要而修，即可得受道家長生術之益。但是五行有其（正、反、生、剋）之作用，亦因此而不同，在修行者遇上逆五行之際，可以避開不用，如此雖有小受損害，卻比衝逆而戕害，可以為奠基之辛苦，少受折損。

總而言之，陰陽雖有利濟，五行雖有生剋，然則天地之間以其動能產生動力，可以助益凡人修法之不足，只要明其理，循其要而修，自然事半功倍。橫逆不論佛道及至諸家，凡屬修法者，最忌橫逆。

所謂：「橫逆」，顧名思義，即可了然，修法必需按部就班，心理有所建設，根基紮實穩固，再累積功行火候，而逐漸精深，以迄恆持不怠。若有強求背離，甚至妄行，縱然付出苦心加倍，不但無功，甚至可能招致更大禍端。

「道家長生術」本質上是開發人體潛能，換言之，人體本具長生之所能，只是無法揮灑運用，但是在開發潛能過程中，有藉助於天地能量或者藥材，既然有引進外力，自然禁忌加深。

自身之能量以及承受力，在人生過程中久沿成習，加上新進力量以及增長之能量，（體軀承受之轉變，以及天地能量、五行陰陽）對人體之影響，自然會使修法過程中，產生更多變數，唯萬變不離其宗。

既然長生是人身本能所具，只要依循得法，切莫強求，自然可以依序激發潛能，而在溫和變化中，又可以不傷害人體久習之慣性，而減輕變化之衝擊。簡例而言，人在烈日當中，不必要之激烈運動可以避免。

修法亦如是，明知逆行必害，何需強行？因此修法者在過程中，察覺異常不適，立即停止，審閱修法是否有誤？如此即屬不強求。「橫逆」再例舉：行氣順行於奇經八脈，若體質屬反奇經八脈，則必需以逆行氣而行。

切不可依正常行氣之法。總之「橫逆」是背機，亦是跳脫常軌。世人常喜逞能、強求，修法絕對不可。

## 時辰選修

子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二時辰、每時辰為現今之二個小時，其中，子為陰，辰為陽，午屬正陽亥屬正陰；餘時多不取。凡在練氣築基之人，首選以每日之辰時為最佳。蓋因辰時，陰漸去，陽正昇。

且人之作息處於休息過後，可以容易吸納、接受。練氣築基，當然不外吐納；然則，不拘於坐工，行住坐臥，咸可吐納。所謂吐納，明言之，即是呼吸。只是，呼吸之間有其學問。人需氧氣，無時無刻不在呼吸之中。

端以體質而論，若氣息不永，後繼無力者，宜由深吸淺呼，若氣息浩沛，則可淺吸深呼。（註：所謂氣息，可用肺活量衡量。）所謂行住坐臥，咸可吐納，是可以視修者之便利。

早起運動，可以漫步，小跑調節呼吸，有坐工習慣之修者，則先以調節呼吸，收到吐納之效果。人之吐納，基本上是：氣有不足，則加以聚驗沈凝；氣若有餘，則以駕馴使御，庶可心意為使，活息脈絡，運行不止。

而，時辰之選擇，是以天地之本質，輔助人體後天之不足，如此，始克達到長生之根基。具體而言，我人在平素心有旁騖之際，平素呼吸之詳情，是不能發覺。有者會短促，有者會長沈，甚至有者無規律。

所以，選時之修習吐納，是藉此短短時間，從心意之支使，從無由察覺而控制；氣既早存，不加以駕馭，徒勞氣行之工，未收其益，豈非可惜。是以故，由省視自身之屬類，再選定時辰之運用，依此而持恆吐納。

如此，是基本修行長生之根基，更是道家修者，在修行深奧法行之際，必先奠基之工也。

## 第卅二回 陰陽五行

四時即為春、夏、秋、冬，各有其性。春為大地生氣之始，夏為陽剛正烈之際，秋為收穫之成，亦有落葉蕭瑟之感，冬為寒冷之天，可為藏斂之守。天象時序之定，是在養育天地萬物，以及調節萬象之生息。

人在天地之中，受四時之滋潤，當然，亦必受四時之侵擾影響。春夏可以屬陽剛較盛之氣，秋冬可以屬陰柔較盛之氣。人身陰陽之屬性，大抵而言，乾為男而屬陽，坤為女而屬陰；然則，亦有例外者。

可以由氣行而察覺是陰陽之屬性；當在氣行之間，察覺氣似暖流，則為陽，反之，則屬陰。（當然，有外力干擾如因果討報，沖犯陰靈及煞屬等外。）天地時序與人身陰陽屬性既然分判，當然取其長而補己短，始為合宜。

經云：孤陰不生，獨陽不長。因此，陰陽必需配合；人身當然亦是存在陰陽。換言之，乾男屬陽質，但陰質同時存在，只是佔其小部份而已。醫家以陽虛生外寒，陰虛生內熱，陽盛生外熱，陰盛生內寒。

發熱惡寒為病發於陽，無熱惡寒為病發於陰。足見陰陽氣機在人體之存息，更可以影響人身之健康及病變。職是之故，用補陰瀉陽，補陽瀉陰。陰陽既是對立，又是可以互補。

人身欲求受益於天地陰陽之力，當然必需與之配合。譬如乾男屬陽，則以秋冬之陰，可以得其利；反之亦然。修道家長生之術，以陰陽互補、相生，及至還原，是為基礎。往昔道家練氣士，以日月精華，助氣至純。

即是以陰陽運轉，虛實互補，而成就氣行無礙之肉身，進而練氣成丹，成就紫府登仙之法，或是陸地無礙之人仙。今時修子當然亦可如是；唯，往昔道家之修士，可以棄凡塵，隱入深山福地而修。

今人則難以如此割捨，所以，造成困難。本文在修者明其理之後，必要有修行之法訣，即是：陽莫過陰而入魔，陰莫過陽而入邪。需知，在修行中，陽要藉陰而轉補，但是，過度依賴「陰」，客反其主，則入邪魔。

但是如何明辨「過」，在修程中，陽察陰盛，陰察陽盛，俱是「過」矣！法者，可以由坐工，藉氣行達到陰陽互補、運轉，及至還原、成丹之過程。

### 五行生剋



五行之相生，順序以木、火、土、金、水，水又生木；五行相生，於焉萬物有序。但，五行亦有相剋；木剋土，土剋水，水剋火，火剋金，金剋木。按白虎通五行中有載：天地之性：眾勝寡，故水勝火也。

精勝堅，故火勝金也。剛勝柔，故金勝木也。專勝散，故木勝土也。實勝虛，故土勝水也。人之生也，四柱干支，分屬五行之數，依此五行而生成。故人有五行屬性之特質（並非單一屬性，分有主副，取其主為屬）。

譬如屬性中主副為相生，其人必為順柔之性。如果其人屬性是為水，則其天性較有親和之人緣。如果其人屬性是為火，其人天性較有進取心。如果其人屬性是為金，其人天性必然能耐而剛。

如果其人屬性是為木，其人天性較能專注一心。如果其人屬性是為土，其人必然容易認命而腳踏實地。五行之用事，乃必要各乘時而當旺，似如人之逢時得勢也。如木是旺於春正、二月、火旺於夏四、五月。

金旺於秋七、八月，水旺於冬十、十一月；至於三、六、九、十二月，各以十二日為木、火、金、水當旺之日，餘十八日為土旺，故一整年中，五行各有用事七十二日。

既有當旺之時，人之五行契合之，必然增加氣勢；當然可以五行之正行，譬如屬金旺於七、八月，此時正可正行合之。亦可以五行相生，譬如屬金，土為相生，則土旺之時均為相生可合之時。

修道家長生之術，五行之生剋，當然是先避其鋒，再順其勢，自然可以得盡其利。但，僅明五行之生剋理絡，尚有不足，仍要有攝納之法，始能「行訣得利，收納成原」。所謂訣之納氣、斂神、行排濁。

納氣——人身之中自有其氣，然則氣有不足，或氣有消耗。所以，必要藉諸天地之氣加以收納，馭行成原而為己用。可以藉調氣吐納，可以藉坐工行氣而為之。

斂神——神為虛游。容易飄離散馳，因此，必要加以綰縈，使之斂守在元。可以藉觀想而御神，可以藉守丹而沈元。

排濁——正如提煉之法，有去蕪存菁，有汲元存渣。納氣斂神之後，重濁之廢氣，藉由呼吸，或毛細孔排除。可以由口呼濁氣，可以用運動而排除。

### 第卅三回 三寶修法

精者，生命之泉源，亦為三寶精氣神鎖鏈中之首，練精化氣，氣可以提神，使三寶在人身中可以保護凡軀各部器官，因消耗而帶來之傷損及病變、退化。守精，不論行者或世俗之人，均以戒色為首要。

然則，戒色仍分：實淫與意淫。實淫，當然是貪色縱慾，一旦色慾過度，精自失矣！精為血，當然屬水，水在人體過度流失，則水火共濟之調和，自然失去平衡，火燒水枯，則人形愈消槁。

意淫，雖無實際行淫，但在意念遐思中，精關蠢動，色心大發，火性更起，蒸燒真水，虛火頓然流竄，終致竟日神思恍惚，無法意念控制思緒，而成情火之灰燼。所以，戒淫不但在實淫與意淫均需兼顧。

只有在眼不觀美色，足不入綺地。換言之，以端正視覺，不接觸情色網站，情色書、情色牒，以及聲色場所為基礎。才能端肅身心意，使之不心生邪念綺思，達到不動淫念，守住精關。

然則，後天之守，並非書言，可以輕易而達成。並且，敦倫人之大禮也，亦非全可避免；因而道家修士亦有藉諸藥材以補流失之不足者。唯，後天之補充，先天之不足，在在均是有所失去，因而，道家乃有修法以加強。

道家精關之修訣，必要洞悉人身生理之構造與一日之陰陽調濟時辰。人身生理，每在睡起之際，陽旺而動念，則易消耗陽精，而成損蝕人身之精。故在晚課之際，（可依各人之習俗，以戌、亥之時均可。）可以依此而修。

作課之前，宜先淨身，（水溫不宜過熱，涼水亦可。）沐浴作用，是在放鬆心情，可以容易進入修法妙境。功課時，可以用「靜坐」方式，但不是佛家之禪坐、入定，亦非道家之練神練氣。

只是靜靜而坐，不必在意是否入靜或行氣等問題。坐定一眼微閉（可以全閉，也可以三七分。）一雙手乾坤互握環扣而置於丹田。口唸真言：玄牝轉化。永注癸元。敕急律令。通體生涼。可以三遍五遍七遍十遍。

往昔道家修士修法必有檀香，蓋檀香可以助心情沈穩肅穆，今時修者亦可；

但必要注意，坐處通風，庶免香煙瀰漫，影響心情。

## 精氣還神

氣者，生命展現之動力。亦為三寶之中，承先啟後之中繼站；精守充沛於人身，可以練化助長人身之氣，使氣生生不息，而以提神之炯明。更可以在氣原不息之中，帶動全身器官之活力，進而更能促進人身新陳代謝。

氣脈順暢，已是奠定長生之基礎。化氣，既是承接精源而加以轉化，昔時道家修士自然有以藥材或食物來助長加強，亦有先以氣行使之綿長進而匯聚充沛。但是，氣於人身，雖然不展露於外。

但氣行於內，卻有岔氣、氣傷之虞，是以必有專精之修行者，始能藉氣行之，功來助氣源之充沛。本章主旨是在守精而化氣，故不而贅述。道家修士助氣原之生生不息，進而衍伸為龜息之術，俱是法訣之功。

但人身之氣息，有先天即強、弱，亦有後天損耗過重，或是後天加強而形成。唯，人身一天之氣最順暢之際，莫過於早晨，故道家修士均在早課中，作氣原之功課。作課之前，可以先行調息—作普通之呼吸調節即可。

最佳者，是在樹蔭下，因為大自然中，早晨樹木會吐氣，大益人身之呼吸循環，亦即加強補充氣原之動力。化氣之法訣—坐定（同守精之靜坐）—深吸氣—閉氣時間不限，視各人之承受度。

不要呼出，使所收之氣流轉於體內，因所收之氣是練化精原之動力，不論是清淨或廢氣均要，在人身毛細孔已在逐漸緩慢排出氣息時，運轉氣流已練化元精成氣，加強人身氣原。

口唸真言：萬輪流轉。丹田聚納。脈絡既穿。成長氣原。可以視各人之時間、環境而作一次至數次。道家不論任何宗脈，或道法、道術、甚至經典諸宗，對於養生長生，卻是最為尊榮，推為道家妙法。

是以，有練氣、練丹、胎元、諸家宗脈之法理存在。今時，長生術之法要，既要洞悉陰陽互濟之功，更要明澈精氣神互補互生之理，如此始能盡得其旨。

## 還神修訣

神者，生命主宰；語云：神形枯槁，意指人之枯木槁灰，生命不續。因此一「神」在人身，可以知生命是否賡續，是否可以展現動力，因此，是為三寶中，勘察生命是否有存活之能力。

人身，有軀體之形像，當然亦有主宰軀體傳輸系統。心為人身之王，為一身之主宰，神為心之使，執行心之所動；故，心神為人身之完全作用。神，可以是心之為使，可以傳達人身言行思緒之主宰。

更可以結合精、氣而脫胎凡軀，成就無所阻礙之靈體；即是元胎。在通俗語句中如：心神、精神、神氣等形容人之現象；但是，也由此可以知道「神」之作用，于人身是非常重要的。

譬如要守精，神不可飛馳遐思。譬如要氣行周天，以神馭氣，事半功倍。譬如要修法，以心觀想，以神入境。換言之，神若安健，顯露光芒，並匯聚人身之精氣，可以使人身形象得以光采華耀。

道家修士對於「神」，抱持非常慎重之態度，因為，神可以成就為賡續於「體」而不滅之生命。但並非是「凡」，亦非「元神」。是由軀體形象，在極限而腐壞之後，「神」亦不滅。

所謂：天地人三才，與天地同參，是以「神」與天地同配。如何令「神」不滅，而有益於人身，延長軀體使用極限，即是道家秘法也。道家有練神之法，不論是藉神或胎，藉神或丹，或藉神益元。

關鍵在於如何還神之元，進而可以得其助力。需知，神既可匯聚精，氣而助益人身各部器官，而顯露神采。「練神還神」即是滋養體軀之壽命，使人身減輕衰耗、腐壞之速限，而達到長生之目標。

因此，還神之法訣，可謂是總結，比較繁複，因為，需要匯聚精、氣，再加以還諸於「神」，然後，三寶融匯，充沛全身。還神真言：**疾！斂！叱！萬緒歸原，不紛不紊，是神養元。**

還神之法訣：一坐定（需先行氣順暢脈絡）一行氣一納入氣海（氣海盤旋）一後行命門一再上重樓一會於玄關（氣神融匯）一運行周天（周天有成，精氣融匯於神，則三寶分佈人體而各司其職，各益其部。）

## 第卅四回 龜息大法

道家龜息，淵源流長；龜何以長壽，蓋以耗氣其微，養精蓄銳，得以減輕損耗真元，而得長壽之訣。所以，耗氣損元是促命短夭，反之，當然得延其壽。自古以來，修真之士，特重養生修真之法訣。

但養生，有關飲食、睡眠等日常生活及作息等，換言之，是規律生活，飲食不觸過於刺激食物，故道家亦主張：淡食以養生。修真者，元也。男為乾，乾為陽，故男修元陽；女為坤，坤為陰，故女修元陰。

養生有術（亦即不蓄意傷害身體器官之飲食作息），加上真元不予浪費。基本上已縮減身體使用之傷害，亦即延長使用年限；並且，養精蓄銳，更可以激發身體之潛能。

人身之氣，氣息不絕，只是，綿互賡續之餘，卻有必要節制其耗損之程度。人身展現生命，呼吸動靜之間，都是減損氣機。譬喻一個人坐在樹下乘涼，一個人作激烈運動，則其所引動而消耗之源，當然是不能正比。

道家龜息之法，即是，在人身所必要消耗之能源氣機以及真元，藉此妙術斂肅、節制，正如水龍頭加裝出水節制器，以免水量過大而浪費。道家修法，尤其注重藉諸天地、地形、五行等大自然所蘊含之能量。

從其間吸納攝後，融為己用。而自身之能量，受此肉身所束縛，因此必要加以激發至極限，意即開發自身所具備之天賦，使之可以運用。欲修龜息大法；既已明知與氣元之關連，當然必要由此著手。

我人之氣，有強有弱，有綿長，有促短，雖然未必攸關龜息大法之成就與否，但是，不可否認，氣息使之綿互、厚實，此至綿延，卻是基本要件。因此，每日以卯辰之交，或亥子之交，以取交泰之氣。

靜坐吐納，以取馭氣之機，兼而蓄氣儲元。馭氣之工，必要關鍵，因為用氣之道，如用水源，省之有積，費之則耗。故需練其氣氣在體，徐之運用。具體作法一氣斂於內穿行無礙，循環無礙。

口鼻作用可由毛細孔替代，則龜息有初基。需知，人在生命展現之中，呼吸端賴口鼻運用，換言之，氣為人之生命所仰賴。但是，魚在水中，亦要呼吸，亦要用氣，只是不同於人。龜息大法，正是運用此理而成。

吸進有益之氧氣，納入丹田，呼出有害之濁氣；正如水龍頭一開，水量即出，但加裝節水器，卻可控制其出水量。我人口鼻之呼吸，是與生俱來之本能。但毛細孔亦可呼吸，並提供身體之氧氣；此即龜息之精華所在。

## 培元養丹

丹元，可分解為丹神與真元；但元神可以為人體之不死身。人身之內，氣之為使，不容爭議；譬如胎兒在母體，需賴臍帶輸送而維持生命及茁長。道家練氣士，吸納天地精華，蘊於氣海，加以馭行、轉化，旋氣成丹。

以氣養丹，功行火候終生不怠，丹元不散，突破假體，飛昇而去——正是道家所謂：穀神不死也。人之元神，本如嬰兒，具備自主意識，以及能力；但卻無防衛抗禦之能力。

因此，必需依附假體之保護。換言之，亦如胎兒在母體之內，受保護，受滋養，而日漸茁壯長成。道家修真之士，以氣養體——是為練氣士。以氣養丹——是為丹士。修丹者，以氣為關鍵。

因而，有勤於坐工，耕耘自身之真氣，使調息有節，運行有序；出入有其脈絡，是為周天也。有尋覓磁場旺盛之處，藉陰陽兩極而運行氣機，納於丹田。有藉鍾靈毓秀於名川勝地之奇藥，而增強自身氣行，達到以氣養丹。

但是，不論以氣養丹，以氣養神，或是以氣培元，其究竟是在成就「長生」之術。要使「丹元」成就，而為陸地神仙，或是飛昇而登紫府，其修訣絕對重要。

養丹：一日之時，以寅卯之時為晨曦初露，初陽始起；亥子之時為月陰正盛，是為正陰之時，故，養丹之功課，不可輕忽。

培元：元胎之神，隨氣浮沈，故需先斂納於玄關，使元神成胎，具備飛昇之力，或者元神具備靈力，能有抗禦之能力，則不受不可預測之力，減少損耗，以免得軀體之傷。

培元養丹，由氣入門，一般練氣，由吐納調息，使能沈斂匯聚；但修丹元之術，關鍵在如何斂納於玄關。道家修真之士，有在正午之課，觀現、導引，以期元神常住玄關。

亦有先養成丹，再藉氣行丹，住於玄關之中。綜此而言，修丹元者，練氣

於吐納，養丹於晨夜，正午坐於成胎元之工。修者必需謹慎於修法之際，有天劫、魔劫。所謂觀想、導引，即是以意為主，使其隨念而行。

所謂：天劫、魔劫，即是修法之中，天火刀兵及入於魔象（不論是外力或自性）。因此，修者慎要護法周全；可以安雷符，可以請護法，或者於道場之內而修為要。

### 第卅五回 一氣真元

天地有陰陽二氣，人身亦同有陰陽之氣，但如何吸納陰陽之氣而練成純陽之氣（或是純陰之氣），則是真元也。無極生太極，太極生兩儀，四象；而衍化成萬象萬物。

其中，太極之一氣，兩儀即陰陽；故，一氣生兩儀，兩儀肇陰陽又可復歸成一氣者也。天地為陰陽，日月為陰陽，乾坤男女為陰陽，凡事萬物，以迄萬象均為陰陽之象，換言之，由一分二，再由二歸為一。

如此演化之過程，再成收圓之象，應用於修真者修其一氣真元，正是奧妙所在。所謂「一氣真元」，一氣先天所具，至真至純之氣；真元，則為人體陰陽所秉賦也。

人自呱呱墜地，由一縷真靈入胎，依附肉身而成長，肉身因在凡塵，自受污染，因而，真靈亦同受污染，乃成蒙蔽；但是，靈不入胎，無以成長，胎不入靈，不成性命。

兩者有如唇亡齒寒，相互依持，因此，必要藉修持而行復歸合一之功也。古來修真之士，為修培此一氣真元，大費苦辛。有苦尋鍾靈毓秀之洞天福地；有尋找深山大澤，奇山峻嶺以求地靈氣場。

有搜尋佛道丹藥，以脫胎換骨，增強氣機。每一動作，倍見苦辛，即是在企求得助於天地大自然精華，或是前賢心得之丹方妙藥。因為，人身是在紅塵濁世，總有難免受所戕害。

雖然，因其受益，卻也因其所損。何況，夙世以來潛藏於輪迴業障之中，業力尚蠢蠢欲動。人身具有一氣真元，即是成就純體；如要行持任何法教妙術，是已事半功倍。

正如未曾染著之白紙，可以清晰印上任何文字、圖畫。而修道家長生術者，更是如火添薪，熊熊益旺而得其周全之功。今人修法，已不必如往昔修真之士，或覓山川大澤，或覓奇山峻嶺，或求仙丹妙藥。

只要慎防夙世業力之干擾即可。欲修純體之一氣真元，男者為乾陽，正午是正陽熾盛之時，女者為坤陰，陽沒陰起之申時最佳。天時既得，加緊修工；坐於正時，藉時之氣，吸納於身內，沈於丹田，旋成氣海。

蘊納天地精華，九轉之工—必需丹田一沈，氣海一旋，謂之一轉。道家九轉，有謂周天一轉，有謂丹田旋氣為一轉；差別在丹需周天，練體則無需。不過，恆持不怠，使氣無所滯，當為首要。

### 常時功課

常時功課，顧名思義，即是例行而不間斷之功課。人世間只要是專業領域之技術，就必定要定時定項之訓練，再按進度增減；修道子亦如是，不論是任何宗脈，修任何法門，明確而且定時之功課，絕對不可疏忽。

譬如出家眾，早晚午等課是必備，譬如練氣士，坐工行氣選擇時辰，亦是不可輕忽。再如各行業如歌手、運動家等等，在其領域中有特定訓練，一者培養，二者形成慣性。

培養是在專業中必要，譬如歌手，必需練習發音、拓展音域，使其技巧熟練，可以自然即發聲。運動者亦如是，筋骨之磨練，肺活量之擴展，使其持續力因訓練培養而成慣性之自然。

道家修行者亦如是，尤其修長生，必要先由養生、健身著手。而養生、健身，更是舉手投足，生活作息中，悉皆有所關聯，最直接而關鍵是「氣」；因為，氣直接牽連身體氣機之順、滯。

氣順，則體軀可以有效遏止衰耗及新陳代謝作用，減少細菌侵蝕而產生病變。氣滯，各部器官仰賴之血氧聯帶受阻，將引發各部器官之病變，體軀亦將衰耗。因此修長生，「氣工」非常重要。

所謂氣工，練氣之坐工也。既曰「工」，必需勤、恆、完備。工欲善其事，必先利其器；因此，修長生者是練氣機，勤坐工，並且，坐需知其法，明其訣，始能有所收益。



坐工，不是修禪入定，不是練靈神通，是駕馭氣機，使行氣能在人身順暢通行；語云：血氣順暢，百病不生。又云：順合逆衝；凡項萬事，順之則可融洽和合，逆之必招橫阻暴衝。

練氣亦如是，順其脈絡，如水順流，必然流暢無阻，若逆行脈絡，似魚逆水而游，必然筋疲力盡，事倍功半，甚至喪亡於半途。天地既分，方位既定，則寰宇之間，其磁氣場既在方位之中充沛。

人生在地球之上，而地球繞行太陽，本身兼而自轉，故在大自然之中，晨、午、晚，地球之磁場，與大寰方向定位之磁場，對於人身之益損，當然會因時辰不同，產生方位磁場之氣有所不同。

因而對於坐工者，更要分明其中奧妙，始能以此而行坐工達到最高利益。譬如朝陽初生，時在卯（亦有修者以辰之時為用），東方木氣，初陽柔順，最為養身。正陽剛烈，時在午，行氣順血，血氣澎湃，可祛陰邪。

落陽氣衰，月陰初起，時在酉，可為調濟陰陽二氣。天地交泰，時在亥子，練陽補陰，練陰斂陽，氣息綿長。古來修真之士，大多採用以上時辰，坐工用行。但，一日十二時辰，各人用工之時，盡有不同。

## 第卅六回 靜坐昇華

磁場既有不同，坐工之時又分早、中、晚之節，當然，氣行及坐工會有所不同。磁場引氣，雖是正面，但必要在磁場方位正確，始能使氣借其助力而行，但亦有負面，譬如方位不對，正處於其磁場有傷剋於人之處。

正是順合逆衝之理；順之，可以藉天象之磁場，融洽地氣，人置身其中，當然受益良多。反之，逆衝造成磁氣之衝突，人置身其中，所受傷害之烈，不言可知。因此，必需詳分細說分明：

### 早工

朝陽東昇，要受初並及木氣，當然面向東方最佳。（方位俱以地球之定位為準，譬如地圖所標示之北即為北向。）

## 午工

正陽當空，陽氣正盛，若屬陰盛陽衰，虛耗元氣之修者，最為適當。再以面向南方而坐，南方屬火，火旺正陽，是為祛陰邪之氣，最為佳適也。

## 晚工

落陽已逝，月陰初起，（酉、亥、子三時均為適用。）北方屬水，助盛陰柔之氣，故向北而坐，可以收斂補陽氣，調劑陰陽，得陰陽相生，氣息綿長之效。

## 吐納

練氣以迄氣機，使其動靜，均在呼吸之間，練氣者，均知必需使氣綿長，氣綿而長，肺活量大，氣血之運行顯示有力，則人身助益，生命亦綿長。因此，行吐納有異於平素之呼吸，加以調節至深吸—可以積蓄大量新鮮空氣，以及大自然能量。

## 淺呼

（徐徐吐氣）所收納於大自然之氣與能量，在體內慢慢加以練化，運行，則如動植物注入水與養份，倍得活力，若吸氣之後立即加以呼出，則人體所得微薄，因此演成呼吸急促，促則短壽，並且，體內不能多得大自然之氣與能量。

## 行氣

氣由鼻吸入於氣管，入肺，沈於氣海，蘊納丹田，再加以導引，穿經過脈，馭氣周天，九轉丹田，以成浩瀚之能源，大有助益於人身，各部器官之運作。

## 以意導氣

氣行若無主宰力量，則易成竄亂之象，氣行竄亂，散則無功，亂竄又能演成氣滯，更能形成岔氣之傷。但，氣於體內，著力不及，因此，以意導氣，正是道家修真之士唯一馭氣之術。

納丹田之後，下沈至會陰，尾閭，循後上升至命門，再上玉枕，入泥丸，

至此，必需舌搭天地橋，渡氣直下，沖破膻中（膻中穴氣孔細微，必需下沖力道始足。因此，若由丹田升氣，則無力可沖升膻中，將成氣滯、傷、岔）再入氣海，是為行氣周天。

### 導氣成丹

氣欲成丹，水火必濟；水者腎也，火也陽關（陽關包括精關及玄關）。因而氣在丹田沈斂，循會陰則要轉入腎門，氣合水精，漸成丹象，再入命門，命門真火，正是坎離水火，合成爐鼎練丹。至此，氣行周天。

唯，氣行上重樓尚需入玄關，以練陽神。總而言之，氣走血脈，丹走經（穴）脈。凡是修長生術之行者，不論練氣馭馴，或是練氣成丹，必要依此原則而行，始得其功，亦免事倍功半，或有岔亂散竄之虞。