

目錄

●	序——陳宗廷	02
●	靜坐基本概念	04
●	靜坐姿勢講解	06
●	介紹七支坐法	08
●	靜坐大概理則	17
●	安心靜坐關鍵一：飲食	21
●	安心靜坐關鍵二：呼吸	25
●	靜坐的錯誤觀念	31
	眼睛的現象	31
	耳朵的現象	32
	頭皮與頭髮現象	34
	靜坐最麻煩的障礙	35
●	道家以卦象說人體與練氣	37
●	靜坐與性能力的關係	40
●	靜坐宜忌	43
●	經驗談——七	45

附錄

●	坐忘論旁解	62
	自序	64
	敬信一	67
	斷緣二	70
	收心三	73
	簡事四	82
	真觀五	85
	泰定六	93
	得道七	97
	坐忘樞翼	100
	李貢銘老師著作系列書表	104
●	版權頁	113
	後序	106
	身心靈大改革——湯婷	107
	李老師聯絡人	109
	贊助功德欄	110

茅山宗壇綱宗

- 一、我們祈願共渡眾生，人心清靜。
- 二、我們尊重信仰大眾，提倡修養。
- 三、我們奉行人心慈愛，心存善念。
- 四、我們實踐生活修行，生活美滿。
- 五、我們信仰人間正道，日日行善。
- 六、我們禮敬常住三寶，神澤永被。



序

易經、八卦、神學、氣功能量——等等學問，投入研習探究者有如過江之鯽，期間能研究有成者，則是鳳毛麟角，尤其涉及多元學問，而能融會貫通者，更是滄海之一粟，李大師貢銘以青壯之年，縱橫於斯學，融會貫通，並著有專書，流傳於坊間，實令人欽敬！近日又完成「靜坐概念新解」一坐忘論旁通一書，囑為之序，余不揣孤陋，欣然應允，祈斯學先進有以教之。

練功一門，形式不一，各家門派法門精髓互異，但萬法歸宗，殊途而同歸，其終結能予人助益者，當可流傳廣泛而裨益眾生。靜坐一門隱藏於各家門派，為修行入門不可或缺之方法。李大師為諸研習眾生深遠設想，注入專書，使斯學者有以遵循，由此可洞曉其苦心與獨見。

大師為導引學子入門，對五官、知覺感應多有詳盡介紹，尤其將其修練經驗提供九則，使修煉者有得參攷，比較，探討及遵行；在坐忘論旁解，深入淺出，有心鑽研者，必須專心細研得其精髓才能有所心得，或舉一反三之效果，由此應用於各種修行課程，當可收事半功倍之效。

本書列入中國道家茅山丹道協會系列叢書，對李著叢書亦有先後一貫，枝葉相連之功，讀者亦可搜尋系列叢書交互研讀，他日或亦可登門入室，而延綿於後學，發揚道家茅山丹道精神，則為延歧之盼。在此為本書問世道賀。

科學日臻進步，有智者對生活周遭事物，基於不同角度之需求，而有諸多發明與創造，其日益精進，不斷更新，令人有望塵莫及之嘆！然而科學並無法涵蓋世間萬事萬物，其所無法解說者，最終仍歸於玄學範疇，而玄學對非此道之人，望之卻步，認為係「不可能」，「不可思議」之事，殊不知其寡聞之陋，令人惋惜。未來當歸為諸學之主流，其時日不遠也。

在台灣當今醫學為西醫當道，視其他科學為旁門左道，藉媒體之廣為宣傳，加以政治干預，使得廣泛之傳統醫學，及至第三類醫學沒有見日之憾！吾人不否定西醫給人類帶來健康，但非完整之醫術，不足救人於危急，而坐失生命之枉死，在宿命論中或認為該如此下場，或歸諸緣分之淺薄，凡此種種藉口，時難令人折服，靜坐是預防醫學之一，人可藉靜坐而修持、強身、益智、開發潛能，不一而是，如加以延伸之相關醫療，當可強身於前而療疾於后，如此不失為一強身強國之行為。所幸！玄學一門，邇來漸獲西醫界之認同而涉足，是為蒼生之幸。

前中央警察大學刑事學系教授
台灣般若自在門協會創會會長

陳宗廷

06.04.2009

靜坐基本概念

人的休息方法，概分有多種類型，但不離於身心停止運作為主。靜坐是有別於睡覺的一種身體姿勢。常人習慣的休息方法，不是坐著就是平躺，現在所學習靜坐的方法，則是完全採以「坐姿」為主的身心休息法。

人的作息步驟，按照日月明暗的規則，講到身體「休息」的定義，不止於睡覺而已，主要在於能真正的達到身心休息的效果。

通常我們睡覺時，那是讓肉體平躺來作放鬆的休息。但靜坐的方法，則是從心進入休息。身心的休息狀態，必須有適當的方法，這樣才能達到休息的效益。若是分不清楚這些理念的門外漢，恐怕很容易誤解靜坐的作用。尤其是懶於學習健康觀念的人，以為光是坐的久，就是靜坐成功的人。

學習靜坐的姿勢，大概有幾個重點得以注意的，坐法的來源是過去許多修道專家所研究出來的技巧，他們以實際經驗所共同檢討出來的方法。人的坐姿及睡姿都是需要講究的，不管是在身體姿勢或床墊、空間、空氣，都會影響休息的品質。靜坐所以要講究姿勢的技巧，這是一門具有養生概念的學說，不容許您我自行的改變作主，除非您已是行之有年或練習純熟，真能掌控調息運氣的技术，否則都得以按照傳統方式，作為練習儀軌為之妥當。

談起靜坐的「靜」是常人很陌生及畏懼的情境。人總是在情緒最煩困的時候，尋找外在環境的寧靜來逃避壓力，或轉移面對外在來作紓解。但，學習靜坐的「靜」，則是完全採取主動去面對寧靜，這種身心的感受與逃避面對是有決然不同的覺受。

靜坐的時候，所面對的只有自己，不管身心出現哪些過程或狀態，您所面對的還是自己。拙想道理很簡單，但大家很容易忘記這箇立場，所以要提醒大家注意這箇觀念。在這裡所以要提省您注意自己的緣故，當您在面對靜坐情境時，內心出現的雜念很可怕，有時意念能「天馬行空」至難以駕馭的地步，恐怕干擾您無法自主平靜下來。一般人身心習慣於依賴動態，此時念頭不經過練習專致，就無法掌控得宜，內心世界的情境，網羅複雜的心思變得極為豐富，但這都不是學習靜坐的目的，同時更不是身心休息的狀態。



靜坐姿勢講解

我們就開始講解靜坐健身的觀念，讓大家更能掌握身心健康的技術，不要愚昧盡信現代醫療技術的說法，卻忘記古老養生的技術。同時讓同參道友們明白，駕馭性情的技術，其基礎就在於《坐忘論》的誠信篇，只要你熟讀遵照論述的理則，就能順利的修證成就。



圖一

圖註：

1. 臉部保持微笑很重要。
2. 下巴稍微內收。
3. 背部挺直。
4. 臀部墊高四指。

示範者：楊若琳，彰化員林人，瑜珈老師，目前在台中縣屯區社區大學與員林社區大學教授瑜珈。



圖二



圖三

介紹七支坐法

靜坐姿勢有七處要注意的，第一、頭部。第二、眼睛。第三、舌頭。第四、肩膀。第五、脊椎。第六、兩手。第七、兩腿。

靜坐姿勢不當，恐怕毫無效果，且有危害身體的問題。這是初學者必須特別留意的觀念，不可隨便相信神奇怪異的說法，或心存追求神通的意念。

第一、**頭部**。頭部擺置要端正，將頸椎與頸的位置，調整在最適當的接觸位置。初期學習若是發現有傾斜，不管是偏右或偏左，仰頭或垂頭，都是屬於不當的姿勢。在宗教靜坐的觀念中，對於姿勢的解說，各有它不同的解讀法，這裡筆者還是認為以生理學的觀念來作說明較為合適現代人。

頭是身體的最高點，它是由脖子來做支撐點，亦是掌控身體健康及智力的主要部位。頭部的支撐力量，來自於肩膀及頸椎，若向兩邊傾斜，那是左右肩膀的氣力不足，有關於體內血氣的問題。若是仰頭或垂頭，則是有關於思考作息行為及體內元氣的問題。

按照中醫學的理念，頸椎是三陽共通的位置，此三陽為太陽、陽明、少陽經必經的通道，若是無法端正而有傾斜的姿勢，就表示有陽經脈衰弱的問題。所以我們能從頭部的姿勢，判斷一個人的智力及健康狀況。

頭部的正與不正，對於練習靜坐的效果，有著很明顯的影響力。所以建議初期練習時，必須配合轉動頭部的運動，來加強導正頭部的端正力道。隨著年齡的增長，氣力衰退者，加上喜歡思考的人，就有頭部高仰或垂低的現象。能從其臉部的表情，來判斷他放鬆的方法。有人說：喜歡幻想或好高騖遠的人，總是仰頭思考。所以他的心思不容易定下來，必須靠存思的幻境來定下心思。

若見有垂頭的姿勢，大概都是屬於昏睡的情況。昏睡並非靜坐的目的，因為昏睡的坐姿，無法達到身心休息的效益。這是我們要特別提醒大家的。垂頭則有壓迫肺動脈及減緩呼吸的情形，此時頸椎拉開，一不小心！被外來風邪所吹是很危險的。

如果你看見不遵循以上坐法的人，那他的身體健康是有問題的，根本不可能有很好的靜坐效益。

第二、眼睛。這是講究眼睛上下的定位，靜坐的程度能從眼神上作判斷，經過靜坐練習後，眼睛的定位極為重要。標準的眼神定位在前方大概往下十五度左右。

靜坐時，眼睛閉上，但裡頭的眼珠不能亂動的，若是眼珠子無法定住，那你的心神就無法平靜下來。某些人的靜坐，從眼皮可見眼珠子不停的轉動，那就是他的心思還是不停的動。這樣就無法達到入靜休息的效果。

究竟靜坐時，眼睛是要閉著或打開，這是很多門派所爭論的話題。但根據筆者的經驗來說，若是打通氣之

後，縱使你閉上，但你的眼睛還是會自動打開的。嚴格來說法，必須看個人的習性來作變通，若是閉眼心思無法平靜，那你就先開眼作修；倘若開眼容易分心，那你就閉眼修。不論是閉著或開著，沒有一定的說法，最重要在於是否達到入靜的效果為主。

按照道家的說法，認為眼睛開閉要符合日月的道理。就是晚上開眼，白天則閉眼。晚上屬陰，開著眼以符合陰陽相接的法則。白天屬陽，所以要閉著眼睛作陰陽交替。但不管如何修煉，其主要在於有入靜的效果，所以按照個人的習性來作調節是最為妥當的理念。

從眼睛的動作，可以看出一個人的入靜程度。這是永遠不變的判斷法則。不管你多麼會掩飾或包裝自己的外表，眼神的程度是永遠也無法掩飾的。

根據筆者的經驗，看過不少人的眼神，相當留意的察覺過他們的差異處？其實，體內修煉的情境，就是能從眼神中判斷出來的。尤其是五臟器官的健康情況，它就會表現在眼睛裡頭，某些民間傷科流傳的診斷學，就有專門看眼睛論斷疾病，這是很實際的問題，值得學者深入探究。

眼睛臟腑部位口訣：

眼頭為心宮，目尾是小腸，上胃下脾位，胃前三焦當，胃後膽威揚，肺經居心上，膽後為包絡，膀胱在心傍，脾前居肝經，脾後是命門，後家為大腸，神魂藏睛瞳，臟腑十二宮，左右論相同。

當練習氣通眼睛時，就得注意一種生理現象，就是你會從眼睛看到一些光彩影像，時有時無，都與體內氣

機有關，並非有一定的規則出現。不論是看見光色的變化，或是影像的漂浮，你都不能因此而心生害怕，因為這都屬於體內氣動上升所出現的自然現象。隨著個人體質的差異，所出現的時間及影像都有不同的程度。若真是無法釋解時，應當諮詢教導老師的解說。

還有就是眼通心的觀念，眼神能察覺出心腎器官的健康狀況。通常靜坐程度較好的人，他的眼神必定充滿精神力，而且似乎炯炯發火的樣子。但要注意發火不是外洩的模樣，而是近乎含情默默的情懷，配合舉止行為皆能合宜。若是火光外露，那是短暫的情況，對於練氣者來說，就不是好現象。尤其是在語言表達時的眼神，更是能夠看穿他內心的用意情況。這是學者當知之理。

第三、舌頭。舌頭通往整體的消化器官，這是消化系統的開始器官。舌竅通心。所以舌頭的活動力，與其心臟器官有著密切的關係。

學習靜坐時，必須舌抵上顎，為何呢？根據傳統生理學的说法，認為舌抵上顎能刺激口中分泌酵素的作。經驗上來說，舌抵上顎確實有分泌口水的效益，所以說是值得信任的方法。

有關舌抵上顎的说法，過去也有爭論過，有些說不用上抵，有些說一定要？究竟是否有此必要呢？其實，在煉氣通降會陰時，會陰穴有收縮情況之後，下縮而上則在舌頭收縮，上下貫通必有此呼應的生理反應。並不用你去刻意的舌抵上顎，它自然會有收縮的反應。所以那些未經實證者的说法，都是屬於無稽之談，不值得給予認同或反駁。

舌頭的顏色，也是判斷體內狀態的佐證。依據醫學說法，分有黃、紅、白、黑、綠色，體內各有它不同健康的解讀。學者必須徹底了解它的情況，方能減少有損健康的練習。

以上三大步驟，皆屬於頭部上器官的反應。但根據實際經驗來說，不只如此而已？還有耳朵、鼻孔、牙齒、下顎等位置的生理反應，有時會在這些器官上有所反應，並非所有人的練習都是發生相同的生理反應。

第四、肩膀。這個部位的柔軟度，必須配合頭部通氣的練習，所以練習時間較長且會較為困難一點。當你在練習靜坐時，就要隨時注意放鬆肩膀的部位。這個部位的筋多且複雜，而且牽連淋巴腺，主要在於肩膀聯到上背部的位置，因為它與前胸腔有關，若是呼吸方法錯誤，胸腔的氣量不足，就無法放鬆肩膀的位置。肩膀不能放鬆，頭部就不能挺直。

肩膀主導著兩手，胸腔的氣量聯到兩隻手上，所以呼吸學不好，兩隻手也沒力量。通常在肩膀未放鬆前，進入靜坐後兩隻手的溫度無法通暢升高。其兩手所以有溫度，主要在於肩膀的穴位通氣，所以能灌通到兩手中。若是你練習靜坐而兩手無法通氣，就無法保持丹田的溫度。丹田的位置，有密集的太陽神經叢，保持溫度有幫助消化的作用，最少還有驅除胃中寒氣的功能。

這裡還要提醒某些腸胃器官不佳者，或有腸胃病的人，學起靜坐之後，若是氣通就有生理反應，寒氣一經驅除會有瀉肚子的情況。但原則上要有兩手通氣的效果，否則無法具有趨除寒氣的效應。胸腔連兩手，上

胸腔屬陽，所以通氣為陽，陽氣是走動的氣，這個道理一定要懂。況且兩手兩足通體內所有的經，上有肩膀的氣通，下則有盤腿的功夫，上下呼應形成循環的效果。

因此，在學習靜坐時，必須兼修練習兩手的功法。大概的輔助法門有聳肩、轉頭、夾手、倒立、滾翻、甩手等法，都有輔助肩膀放鬆的效果。

第五、脊椎。這是靜坐最重要的地方。大概要分為兩階段來解說，一在上脊椎，一部分在連下坐骨及尾閭骨。脊椎的姿勢，必須要有一段時間的養成，常人的脊椎很難通暢的。某些是源自於職業傷害，或是年齡退化的影響，都有可能造成脊椎的彎曲或不正。

我聽過許多整骨師批評靜坐的不是，認為脊椎及坐骨錯位是靜坐姿勢所危害！真是好笑且無辜！這些不學無術且無師自通的人，自作聰明的作法，真是害人不淺！

脊椎的正確坐法，必須注意盤腿的次序及姿勢，能否雙盤不可急，必須循序漸進。

首先、靜坐時要坐在高度大約四公分高的坐墊上，使得脊椎的姿勢能挺直，因為盤腿主要在穩固身體，否則無法固定挺直脊椎。

我個人的見解，認為要導正脊椎的方法，必須要能親自糾正教導為宜。所以這裡只有說明一些輔助方法，脊椎調節的法門很多，但大概不離一些基本功法的練習：

利用腳尖輕跳身體；兩腳適度張開，兩手平舉，轉動腰部；兩手平舉提高胸腔，一手撐腰，然後側彎身體；平躺翻身，撐起身體；密宗標準大禮拜法。

第六、兩手。前面大概已經講過概念，唯有注意兩手所要放置的姿勢，兩手相疊，大拇指稍微相抵。至於，哪一手放在上或下，則配合左右盤腿的上下來作擺置。

有些人靜坐的練習法，將兩手放在兩邊膝蓋上，使得兩手個別分開的練法，或兩手合掌，並非完全不對？但根據筆者的經驗來看，初期練習還是較為適合相疊放在肚臍前為宜。平時練習若感覺相疊不舒服，那就是肩膀的氣受到阻塞的緣故，只要稍微練習輔助功法，自然就會舒服許多。

兩手亦有輔助的練習功法，就是要時常輕甩手，平舉手轉動手腕關節，有關這些動作在上課時，會有詳細的教導示範。

第七、兩腿。這部份是學習靜坐最難克服的階段，常人一上座盤腿，恐怕不到幾分鐘就會覺得辛苦難忍。不斷的詢問為何非得盤起兩條腿不可的疑問？或找到許多不盤腿的理由，認為修道不在盤腿上，盤腿並非真實的解脫途徑。其實，這些質疑或答案都是對的。但為何常人的盤腿會痛苦難堪，然而經過適當的練習之後，真能雙盤且常坐不起，究竟技巧的道理在何處？這是在我們學習之前所要搞清楚的。

人隨著年齡的增長，身體的退化起始於兩腿，年齡越大則兩腿越是無力。這些道理在道家的觀念中講的最清楚。為何要盤腿練習，與其人體養生學有關，這是古人長年研究的方法，不是現代醫學所能理解的。大

家一定要完全的相信，盤腿是鍛鍊自己耐力的基礎功夫。所以務必從此著手練習，有空閒就得練習坐下，體會其中生理酸、痛、麻、脹、癢、冷、熱的過程，這些平時你都很難體驗的到，所以會有此反應是有道理的。我也是搞了幾十年才明白的，所以大家不用太急。在經過盤腿之後，藉由這些反應的發生，可以改善身體的體質及強化身體的健康，這是很微妙難懂的東西，不去練習你永遠都很難了解箇中的益處。

腿能盤的好，不是靠拉筋坐好的。這個觀念一定要先弄懂，氣的走向分為上下左右，下降則能為腿通氣，自然可以坐的安穩。下降氣從哪裡來的？基本上起自於腹部丹田處，若是丹田不能運動起來，則無下行氣的能量，所以要先有各種生理的反應，這些反應都是健康的反應，並非如同現代醫學所說血管阻塞會有危險的觀念。但不可超之過急！學靜坐盤腿首在養成耐心及恆心，所以過急則有違生理法則，這樣的練習就會有問題。

坐姿的調整，一定要在坐上一段時間之後，才能慢慢轉化改善，特別要留意坐墊的高度，以及腰部的放鬆，若是體會不到放鬆腰部的技巧，那兩腿的功夫就無法有所進展。

腿部疼痛的反應處，最終還是在於腳面，或腳踝的部位；但你不用急，因為它會逐漸的緩和下來。若是心太急於進展，反而只有延長進步的時間。此時，若想有所進展，可以加強腳跟離地輕提身體的功法，有助於盤腿的痛感減輕及坐時延長。

以上、大概是靜坐姿勢的七個重要技巧及觀念，這是筆者多年經驗的講解，可不是一般書籍所記載的。我並非在此炫耀自己的功夫，只是比大家早些入門練習，得知其中局部的奧妙，證實某些練習法則，在此與大家分享，別無他意。



靜坐大概理則

靜坐從呼吸入門，呼吸調息是入靜平心的基礎。按照古老的練氣理念，不離五行相生的循環作用，就是土生金，金生水，水生木，木生火，火生土。土是腸胃器官吸收及吐納，食物是體能的來源之一，消化之後有兩個途徑，一個是養分的吸收及熱能的轉換，熱能養分能有滋養推動身體器官的作用；一個則是排泄的作用。土所以生金，金就是肺及大腸功能，一個掛在上頭一個在下，肺器官的呼吸能力，源自於腸胃的轉換，肺器官的運作有推動循環及轉換廢棄物的能力。現代生理學解剖肺動脈與心臟相通，就能了解為何心火有剋肺金的原因？身體循環的步驟是完全相通的，其相互關係是我去推你，你去推他，若是推不動的時候，就是返剋的作用。這其中相剋的道理，並非是完全的拒絕，而是減緩通順的進展作用，若是完全阻絕的話，那就是腫瘤或器官損壞了。

常人在入門的時期，眼睛一閉上，就會顯得不安或緊張的情緒，這是影響呼吸步驟的主因。呼吸的練習說簡單很簡單，但必須留意的觀察「風喘氣息」的呼吸步調與現象，這是很早之前「觀佛門講義」已經講過的道理，這裡就不再重複贅述。

我們從許多健康知識中獲得運動的觀念，其實這箇「運動」的定義，應該是在促使身體活動的作用，並非是在運動場上激烈的跑步。運動身體的方法很多，有激烈及靜態的運動法，你表面上看靜坐是靜態，事實上它一開始也著重在體內的運作效果，這就是為何要注重呼吸的緣故，假以呼吸的調整去推動體內的活動力，只是

差別在運動四肢的動與體內的動。這也是反對靜坐睡覺的原因，因為你要坐著睡著，不如就放鬆躺平好了。根本不需要辛苦的坐著睡覺，這樣的練法對於體內運動可說是毫無效果。

在敘述土生金的過程中，還要注意之前所說的腸胃問題。腸胃是最難搞的，因為平時飲食的習慣，並非一時之間可以改善的。學者務必毅力堅定方可順利學成。腸胃器官的健康狀況，也是入學之前要詳細了解的，如同中醫學診斷所說的寒熱屬性，有些被判斷為熱的人，就要注意少吃燥熱性的食物，熱所以停留腸胃，就是不通順導致，囤積熱氣在腸胃，就會容易口渴或嗜好飲食，你可以去想像一鍋熱騰騰的食物，你還不斷去添加新的食物進去，有些是已經混瓜爛熟，但有些還是生鮮未腐化，生熟混雜寒熱不分，這樣的腸胃狀態如何能有健康的時期呢？

當腸胃被判斷屬於寒性的話，寒性的解釋在於蠕動遲緩。寒熱特性說法，熱則鬆散快速，寒則緊縮遲緩，所以寒性腸胃的飲食必然較少。有時寒熱能從飲食嗜好上作判斷，因為腸屬熱性，胃屬寒性，生理自然的反應機制，使人有飲食感覺舒服或難過的作用。譬如寒性拒絕熱，熱性拒絕寒，只要有抗拒就會使人感覺不舒服，自然就引人有偏食的習慣。寒性腸胃環境，有時消化的遲緩，竟然在飲食後兩三天還能聞到食物的氣味，可見消化緩慢的情況極為嚴重。

這裡又特別提出消化器官的話題，那是因為唯恐學者無法融會貫通，不懂腸胃不好也會導致性能力的障礙！這是土剋水的道理。腸胃吸收太多的脂肪囤積，使得下腹垂下積留，所以年紀越大負擔也加重，腎臟體液的吸收過濾功能減退。土也可以說是器官內膜的神經系統，因為脂肪過多而阻擾神經靈敏的反應，就有囤積排

泄的作用。何況是體液是靠滲透的作用，不管脂肪停積於器官或血管，內膜的肥腫感應器就會顯得遲緩。所以氣煉的好，新陳代謝就會變的順暢，身體的健康就較有保障了。然而帶動體液滲透的循環快，各神經系統就會更為靈敏了。當然不是這樣就能達到延壽及長生的效果！這是大家要牢記的法則。

談論肥胖及乾瘦的模樣，我們常看到苦修的人，總是長的乾瘦黝黑的樣子。主要差別在於他們所修的法門，若是長年少吃或苦修齋戒者，那就會看到他的模樣是乾瘦型的。反之，長年有得豐富供養者，必定是肥胖豐滿型的。依據我個人的見解就認為不能從表面胖瘦作修行境界的論斷，除非有過度肥胖或乾瘦型者，那他的修行境界是有問題的。因為，修行重於解脫世間苦難，其定義在於是否脫離苦難為主旨，究竟及不究竟的討論，已經不是現代才有所爭論的話題。某些人的解脫側重於心靈上，某些則重在於身體的健康，所以那是個人的認定理念出問題。我們觀察某些知名的修行人，過於注重世間的成就，視個人身體性命為臭皮囊，一輩子簡直是不要命的付出，但他願力偉大的付出，我們不能輕易的給予否定？但其個人對該修証，而未印證的境界，那是有待討論的。這方面我們能從過去祖師對解脫的成就定義，作出比較及分析的。

若是我們這裡給予修道解脫下個準則或定義？最終且簡單的道理，就是不能吊著點滴說解脫，或是昏迷不醒人事說是跳脫苦難，不然那些可憐的植物人，就不用大家來悲憫了！學者當知自我警惕，世間財富及權勢是不足抵擋或換取寶貴健康的性命，更何況離究竟解脫聖境，尚有一段遙遠的距離。

話說土剋水，但水卻非土不牢固。土在此又能解說為筋脈血管，筋脈血管的通道必須得以軟和，不然體液水份還是無法進行流暢。然而，筋脈血管的軟和與否，重點在於血液中的成分問題。心臟屬火，由肝木所生，

但不是直接由肝臟來生血。大家都知道肝臟很重要，具有解毒過濾的作用，但少有曉得肝臟具有傳達上下的動力。在修道生理的觀念中，有所謂左青龍右白虎，肝臟就是青龍，肺臟是白虎，一邊管氣，一邊管血，具有交叉呼應的作用。青龍白虎的互動機制不是迷信的說詞，因為民間不懂龍虎的情性，所以無法體會它的功能。龍性有潛入及飛升的能力，虎有霸道及攻擊的能耐。這箇名詞在解釋它的性能。若是牽扯到修道的觀念，還有指說「性情」的意味。龍指說性的調節，虎則是情的調控。在道家有專門敘述的「龍虎經」，就有極為詳盡的講解。人體的體液，若非龍虎相互的呼應，就無法充滿全身及貫通裏外了。金生水的作用，就類似大地有雨水的道理，從腸胃土氣上蒸於肺，結合肺氣能量的轉換成為水，這個體液不同於嘴巴喝進去的水。所以喝水不一定可以延壽長生，但煉氣出來的元水是能消災解難的。此時所謂的腎氣本元才能被喚醒，這是所有靜坐法的基礎。

學道是否必須懂得很多道理，不然無法學習成功呢？其實，對於練功者來說，恐怕是實証的時間要多於懂道理的問題，因為許多人總是說的多作的少，所以理論懂了，但就是作不到，這是從古以來就已存在的學習障礙。佛學說：「解行並重」、「信解行証」為學習的概念，通常說學道理，就如同熟悉未來的途徑，先得破除一些凡人錯誤的見解。理念上清楚之後，才能落實地實踐成就。

安心靜坐的關鍵一：飲食

跟過去相比雖然減少了，但近年來仍然有一些談論修道的人，偶爾也有來找我問道或論道的。表面上看起來，他們好像都能講出一大篇的大道理，實際上，我嫌他們連入道的門檻都未進入，我這樣說，難道道門的門檻真有那麼高嗎？我們還是從入道的條件講起，不論是學佛或修道，入道首要在祛除進道的障礙，那麼，究竟有哪些障礙呢？入道第一障礙是習性，這次先聊聊其中一種習性：食慾。

人的習性是養成的，我們的習性之多與細密，唯有認真的修行人可以瞭解，也只有認真的修行人可以破解。舉最簡單的食慾來說，這裡頭就有很多習性存在，譬如偏食、美食主義者、或是相對的不定時不定量的進食等等。跟食物有關的習慣，嚴重的影響我們身心的運作，多吃或少吃都不行。或許有人懷疑的問？修道的成果最終不就是能夠不受食物約束嗎？這些都要有清楚的因果概念，有人總是喜歡把最終的成果當作是學習的開始，所以在道未修成之前，就把身體健康弄壞了。

俗云：「民以食為天」、「吃飯皇帝大」所以吃是最偉大的。嚴格地說，食物是提供身體能量的來源，而我現在要說修道就不能吃得太多，那身體健康不就容易出毛病了？沒錯！身體健康的維護，確實得靠食物的填充，但怎樣吃是習性？怎樣吃不是習性？怎樣吃是為了維持身體運作？怎樣吃是在滿足慾望？這是修行入道的基本觀念。不然談論修道，就連吃不吃飯、該吃什麼都弄得心裡不安，又如何入道呢？

若你試著連續兩三天不進食，就能體會我講的習性與那種心理的反應滋味。我記得在一次九天八夜的閉關專修中，到了第三天時，內心就一直浮上一塊餅乾的念頭，雖然嘴巴念著咒語，心裡其實唸著那塊餅乾，而且怎樣也擺脫不了餅乾的影子，慢慢的還會去追憶餅乾的味道，希望吃得到的餅乾是鹹的！雖然盤著雙腿念著咒語，身心似乎沒有掛礙，但眼前還是掛著餅乾的影子，從一開始想吃大量餅乾的念頭，到感受到它的味道，到慾望慢慢的變成餅乾只要一塊就夠了，回想起來真是可笑。

那是一個很有趣的經驗。當人餓到極點時，睡也睡不著，眼睛也閉不上，有時還兩眼發火，全身無力，身體的火氣都跑了出來。可惜那時候就是經驗不足，教理沒有搞通，盲修瞎練，所以意念被餅乾給拉走，可以說是置心於一塊餅乾之處足足有半天之久。若是當時懂得當下轉念的技巧，同樣的一念一轉，不就一念入清淨禪定了？

生活在工商社會的人們，拼命的賺錢，以為財富是生命的一切，不懂財富只是養命的資源之一。人若是沒有健康的身心，縱使有億萬富翁的物資，仍然無法生活在有意義的性命。

我們從養活生命的食物說起，不斷重複且強調食物的理念，這是在告訴大家一個很重要的生命健康及延續的技巧。很多人以為能吃就是福，把最好的吃進去就能健康，殊不知，人體就像一部機器，進去之後，如何運作及排泄的循環，若是進得去而出來，就是要命且危險的行為。

現代物資豐沛，科技的發展迅速，逐漸地將食物精緻化，甚至於濃縮組合化，以為精緻化的食物能帶給

人更多的養分。但這樣沒問題嗎？是否符合生理的需求呢？將所有養分給配置組合起來，使之不用麻煩分開進食，吃一顆就等於集合一堆的養分，足以供應身體所需求的能量。這樣的做法，似乎符合經濟的邏輯，但人體結構及運作機制是否能這樣的配合吸收排泄，這恐怕還要深入的研究才行。

食物經過濃縮的作法會不會有過度浪費食物的嫌疑？會不會使生產的速度趕不上消耗的時間，這對於環境生態也有很大的影響。吃進身體內是否全部被吸收，這是身體健康與否的大關鍵。某些養分是某器官需求的，但過多之後，可能也造成其他器官的負擔，變成為有害健康的養分。例如現代西方醫學的類固醇治療，明知道吃多會傷害腎臟或導致肥胖，卻始終找不出其他解決的方法，只有繼續的使用，說是治病卻也治好了，但危害性卻繼續的延展下去，真是奇怪的治疗原理。食物也同藥物一樣，要同理思考。

說到人食物的習慣，對於不懂養生法的人來說，以為吃得多就能健康，大家現在都知道這是錯誤的觀念。若是吃進更多濃縮的食物，身體恐怕囤積更多的垃圾，體內有了囤積的情況，最容易轉變成為疾病。初期在身體上最明顯的現象，就是大腹。對修心養性來看「大肚能容」是好的，其實大肚是隨著年齡的增長及身體器官衰退而增加。肚子是人體的中央，因為囤積而導致上下不行，所以就有高血壓、頭暈、眼睛昏花、記憶衰退及兩腿無力的毛病。

我們說修道是「清心寡慾」，這是大家都懂的理念，但有太多人的清心是有問題，因為清心而感覺無聊，所以沒事就拼命的吃。這箇不算是清心，因為沒有禁止口欲的毛病，盡吃一些垃圾食物，所以日積月累之後這箇清心卻養出一個大肚子來。就這樣等到有一天，囤積過量，阻礙循環系統之後，身體毛病出來了，一上醫院

檢查才發現有毛病時，才開始知道要減肥，所以就反過來拼命的禁食，急著將好幾年囤積的垃圾，想用幾天的時間排洩出去，結果呢？因為太急了，又造成其他身體無法負荷的毛病出來，搞來搞去，就想用最快的醫療法，所以乾脆就去抽脂，把身體多出來的抽出來。這些人根本不知道抽脂之後，破壞身體的自動循環系統，若是不改掉進食的習慣，幾年就要抽脂一次，卻抽不掉血管裡頭的油脂，慢慢地就使油脂塞滿了所有器官的運作，走滿全身器官，最後不是糖尿病，就是血脂脂肪引起的眾多毛病。

一般人認為肥胖是吃肉，其實最大的原因，就是貪吃偏食營養過剩引起的。某些素食者，同樣也有肥胖的障礙，這是偏食或食物來源有問題。習慣就是清心無聊給搞出來的。太多人將清心寡慾的寡欲給忘記了！寡欲是減少欲望的發生，甚至於達到沒有慾望的清心，這樣的修持才是正確的方法。

嚴格地說大肚，就是阻礙身體上下的通氣。為何大肚呢？這是腸胃囤積脂肪的現象。在修道家的養生理念來說，食物進了肚子消化之後，該有的養分給吸收運送，多餘的廢棄物就得排泄出去。平時還要注意五臟六腑器官的健康情況，尤其注重五臟機制，同時運作六腑的消納循環。腸胃有生熟臟的說法，在進食之後，食物在消化及未消化之間分為生熟，生的指未消化的食物，熟的是已經消化的食物。身體器官將消化過的能量給輸送各大器官，而器官就根據自己適合的能量給吸取轉化，對於不適合的能量給予排斥或分解，當器官有過量或失調時，就有疾病的發生。在中醫學理念來說身體機制，食物或藥物的取捨，歸納為氣味兩大類，各大器官各有屬性，唯有攝取相屬的能量，作為補充或推動的能源。

安心靜坐的關鍵二：呼吸

依據道家養生學說的概念，認為人飲食是製造生命器官能量的來源，但各種體質的器官具有不同的運作體制。這個體質的條件說，有關於先天性及後天性的養成，某些人一生下來就腸胃不好，或心臟不好，某器官有先天性的不良，就會造成整體運作性的阻礙，所以必須先將有問題的器官給調理好，接著才能使身體機能完全的正常運作。在機能未能正常運作之前，必須減少食物及運動的量，這樣對於調理是有幫助的。

因此，修練養生法的人，必須先鍛鍊呼吸器官的功能。呼吸是人延續性命的基本機制，當呼吸一停止片刻，那生命就得中斷而死亡。呼吸練習方法各有長處，而且還有不同的技巧及作用。人體概分為上下，在體內上有心肺器官屬陽，下有肝腎屬陰。呼吸能作為判斷器官的運作概況，大概可分為呼長吸短、呼短吸長、呼長吸長、呼短吸短等四種類型。觀察呼吸的長短，可以判斷上陽心肺及下陰肝腎器官的運作機能。

其影響呼吸器官運作最大且直接的方法，除了加強身體運動量之外，就是飲食的時間及份量。若是你細心觀察飲食之後，即可明顯的察覺到呼吸的速度變化，而且飲食消化系統也受到呼吸器官的左右。所以學習靜修練氣的初期，特別要強調少量飲食及營養的觀念，若是呼吸調節能順暢，也會使其食量增加，尤其是有腸胃病的人，經過練習之後，常有腸鳴、飢餓、打嗝、口渴的反應，某些人不注意就會暴飲暴食，因為練氣的人食物消化較快，所以飲食不知節制，反而造成氣機的阻擾。有些人反應出強烈的飢餓感，使人忍不住要更多的飲食，這是腸胃虛弱火氣的反應，也就是接近所謂「中消證」的現象。這裡判斷是不是接近中消病證，就得從口

中反應來判斷，若有口渴的現象，也就差不多是中消證了。中消是中宮虛弱，大概是來自於元氣不足引起的，日久造成身體上下不通，所以糖尿病患常有伴隨著高血壓及兩腿無力的情況，若能長期控制飲食習慣且恆心練氣，自然能慢慢培養起元氣精力。這是為何靜坐練氣要兩手擺放在肚臍之前的緣故，至於有人解說兩手交叉是為通電或溫和作用的論點，我們就暫時不去管它了。

學習靜坐多年的人，如果對於調氣的技巧仍然未能熟練的話，再怎麼坐下去也是無法獲得身心健康的。調息的技巧與入靜的程度有密切關連，若是不能駕輕就熟的調好呼吸，那麼說是在靜坐就是自欺欺人了。

呼吸進入體內的通道主要在於口及鼻，皮膚也會呼吸，但一般人難以體會。有一陣子正逢季節變化期，發現自己鼻子的呼吸量減少，還不時的用嘴巴來補充呼吸，這也是初學者很容易疏忽的地方。道家理念認為：「鼻在上為陽，口在下為陰。」人體心肺為陽，肝腎為陰。若是鼻孔不通或減少呼吸氣量，就是心肺功能有問題。或許只是稍微感冒，但鼻孔呼吸氣量減少，這樣就會使得體內陽氣的降低。陽氣不足，則新陳代謝的功能也會下降，這樣就容易發生體內廢氣的囤積，使得精神狀態不佳。這時較有經驗的煉氣者，可以利用運氣法來調整體內的身心狀態，就是因為熟悉這樣的道理。鼻孔呼吸氣量的減少，可能是上胸腔的器官失調，若是一直不去理會它，而習慣用嘴巴呼吸，這樣就會時常感染季節性的流行疾病。

至於，為何呼吸要用鼻子，而不用嘴巴呢？口鼻的通道各有不同的作用，鼻是直通肺部的通道，口是食物的通道，當然各有不同的功用，但彼此之間又有密切的關連，呼吸道最怕食道不乾淨，若有食用不適應的食物，就會影響到呼吸道的作用。從鼻孔吸進去氣是有溫度的，因為鼻腔與上呼吸道溫度及鼻毛的過慮，使得進

入肺部的氣體乾淨又舒服。筆者有次經驗，當年去西藏時，第二天發現鼻孔不舒服，馬上用濕熱毛巾蒙住鼻孔吸氣，即時就感覺好很多，慢慢就能適應外面乾燥的空氣。

若是鼻孔吸氣不對勁，腦袋瓜就馬上會有反應，所以外邊的空氣不好就要小心了！有些人喜歡跑去山區靜坐，沒有選擇對的地方，結果氣沒有練好，反而得到一些奇怪的疾病。例如過去一位道友，告訴我她蓋了一個道場在山上，邀請我去參加她最近的活動。我去了才曉得原來她的道場就蓋在垃圾掩埋場的旁邊，還不時的邀請許多人去靜修，結果沒多久時間，全家都一一的死亡！當時我不方便給她意見，因為她會通靈，說設在那裡的意思是神的指示，還有不少的信徒在旁邊，所以無法給予建議，又是一個自稱神靈下降而誤人的例子。

呼吸不妥當，就是身體機能的失調。像這類通靈人的修練及理念問題很多，他們根本不懂調氣的道理，多數是憑著自己的意識感覺，常常還把臭氣當作香氣來聞，以為不學調氣只靠靈感就可以健康了，所以他們的身體健康狀況多數不佳，還要經常怪罪說是外來鬼神的作弄。這些道理前面就已經講過了，這裡就不多講了。

信仰是有安定心神的作用，人生在世哪有沒煩惱的？只是煩惱的程度不同，或是有直接或間接的區別關係，需不需要煩惱下去，大部分人都要自己的抉擇。現在這裏談論的是很重要的健康理念，若是參雜信仰中莫名神奇古怪的想法，那就是搞錯方向了。調心也可說是調氣，因為心情不好，體內的氣就會混濁，氣一有混濁就腦袋瓜不清楚。身心是一體兩面的，互有影響作用。所以練習調氣的人，也要懂得如何調心，這樣才算是走向圓滿的境界。

以前我們講過道家調控呼吸的觀念，其觀察呼及吸的長短，共有四個步驟。現在再告訴大家注意口鼻呼吸的差別，口為陰，從嘴巴吸進去的氣，有些會直接跑到胃裡面去，就隨著大便出去了。這樣與從肺部吸入是不同的管道，所以無法運行於其他臟腑器官之中，自然無法有血液代謝的效果。若是你細心的觀察，時常用嘴巴吸氣的人，他的大便形狀也時常是鬆散輕浮的。在中醫學器官功能有「表裡」的說法，肝與膽、大腸與肺、心與小腸、脾與胃、膀胱與腎互為表裡關係，就是陰陽動靜的作用，動是推動的動，靜是有吸納進入的作用，所以用嘴巴吸氣多進入胃消化系統，間接就影響消化功能與大腸。又在中醫診斷中說：「腎虛則命門火衰，不能薰蒸脾胃，脾胃虛寒，遲於運化，致飲食減少，腹脹腸鳴，嘔涎泄瀉，如鼎釜之下，無火物，終不熟，故補命門相火，即所以補脾。」認為腸鳴有聲音是痰流入腸子中，你看這就是表裡互為作用的反應。

從觀察口鼻的作用，就能大概掌握身體的健康狀況，這是修道練氣者該有的基本常識。

正常人的呼吸次數有其固定的量，除了體質及個性的緣故之外，有罹患疾病的人，呼吸會有過於快或慢的現象，都算是身心錯亂的情形。因此，既然呼吸次數的量有固定，所以加快或減緩都是不對的行為。現在為了練習靜坐法門，所以刻意的減緩呼吸的次數，這樣就會影響到身心正常的循環健康問題。這是許多門外漢時常犯的毛病，看人家靜坐很平靜，以為很好玩，所以就看幾本書學起來。初期，大致上身心是感覺不錯，但慢慢的就好像都不對。尤其是天生體質差或有宿疾的人，不練習還好，一練起來就身體出問題了，但往往不承認出問題還說是特異功能。

我也曾經聽過有人批評調息法，說什麼調得呼吸緩慢下來，所以才會導致身體循環不好的這種話！也有評

論靜坐盤腿導致腳部血液循環不好的疑問？到底這些方法是真的有问题嗎？學者既然有心學習，確實需要把它弄清楚。

調整呼吸的步調，這是相當科學及微妙的東西，若非真的親自體驗很難解說清楚的。以前我們已有說過，呼吸的步驟與身體狀況有關，若要求調好呼吸的步調，還要具備身體健康的條件，不然很難使得呼吸有節奏出來。相信這是很多有經驗者的感言。

我們從調節呼吸上面去發現身體機能情況，這是很重要的器官覺觸法。若是說你有學習入靜法門，卻對身心理學一點都不通，那是會讓人啼笑皆非的。當知心理層面對呼吸有莫大的影響力，在心理平靜的程度未穩定之前，任你刻意的加以控制呼吸，仍然無法如魚得水的順暢。尤其是要控制到達「一息」的程度，使得完全聽不到自己的呼吸氣息聲，或進入氣息的順暢度，這都是要經過一段時間的鍛練。

初學，太多人過於急躁，所以來硬的練法，強忍住呼吸氣的量，這都是錯誤的練法，恐怕不管如何努力都不能有好的效果出來。嚴格來說，說是練氣，倒不如說是修心，心平自然氣順。若是發現心急而難忍的氣息出現，這都是個人平時習氣的厭煩，並非煉氣所帶給你的問題。

氣息也等於氣質，某些庸懶成性的人，因為內在的心想的環境，使其表現在表面上有了一股莫名的氣質。但懶惰氣息與真正的氣質不同，真正有潛在修養的人，在他的眼神及外型上顯見有不同的氣質。

呼吸與人的行為有關，說是個性也可以，因為心性的急緩模式，帶動呼吸行為的一些動作，這是練氣家所重視的調養之一。

強硬或過急的呼吸法，恐怕有害於身體健康。某些動功的呼吸調法，配合肢體動作的練習，這些都有它一定的法則，各門各派皆有它獨到的見解，主要必須獲得有經驗者的教導，否則就有風險。所以說，並非調整呼吸會阻擾身體的循環作用，而是來自於矯枉過正的錯誤。



靜坐的錯誤觀念

談過靜坐理則的大概觀念之後，現代某些錯誤的靜坐法，還是得以講解一下，我不希望有緣依照所說明的學習者，仍然脫離不了那些錯誤的觀念。

眼睛的現象

前面我們大概說過「氣動」後眼見光影的現象。若是學者原本眼睛就已有問題，包括近視、亂視、色盲或開過刀的人，或年齡較長者，礙於視力精氣退化的人，都是屬於視力有問題的人。有關視力不好的人學習靜坐法門，就多少會有出現見光彩影像的情況。當您看見光彩影像之後，不可以去追它，因為這只是生理現象，但可以研究一下，不必給自己心理負擔過大。所以提說去研究一下的觀念，主要在於探究你的眼睛究竟是哪裡出問題。若有必要可以服用中藥來改善，但不可隨便找兩光的中醫師，有太多醫師不懂這些道理，只是輕微的氣動現象，恐怕就被誤導為嚴重的疾病。

我會這樣說，當然是有原因的。因為靜坐很容易有火氣，火氣一來就往上升，最明顯就是眼睛模糊，只要服用退上焦火氣的藥，就能眼睛精明。但不明所以的人，以為就是眼睛出大毛病，全把這些問題怪給練習靜坐，這就是嚴重的練習錯誤觀念。

耳朵的現象

講過眼睛，接著就是耳朵，六根都是連在一起的，所以一有反應，就可能一一的呈現出來。靜坐後頭部的毛病很多，因為平時人喜歡動腦筋，頭部器官都會有所虧損，現在進行修復期間，毛病就會一一的呈現出來。

耳朵的毛病，不離有嚴重耳鳴或錯覺聲音的現象。甚至在入靜非靜時，出現有人呼喚你的名字現象。不管你是靜坐與否，一段時間之後，就連平時都有可能聽到有人呼喚你的名字。有些是不熟悉的聲音，有些是很熟悉的聲音，這些都是有道理的，而且是與你生理有關的現象。

若是按照生理學來說，聽到聲音的緣故，與其你的生理有絕對性的關連。聲音來自何處呢？為何知道你的名字呢？有時還能聽到死去親人的呼喚？難道這不是靈異現象嗎？老實告訴你，原本這是我的飯碗，不想輕易的講出來的。想一想，太多是與宗教接觸或為健康而練習的人，因為被誤導學習的觀念，導致出現太多的神經病，所以不得不說出來，順道拆穿偽道學的觀念。所以聽到親人的呼喚，不一定是聽聞死掉親人的聲音，有時也有聽到活著親人的喊叫，這裡頭就有姓名學所說的聲音靈動力的道理在，大家都不曉得姓名學在論斷性情時，何以這樣的準確，道理就在這裡。聲音的傳波，可以影響人的內心世界，從頭部貫穿進去之後，腦袋瓜就像照相機一樣給記住，不管你是否拒絕它的指令，只要聽過之後，聲波它就會被記憶力給勞勞的定住。我們先不管是什麼樣的力量，為何具有這樣的效果。聲音的傳導力量，它是刺激腦部活動力最強的力量。現代已經有心理學家及催眠者發現方法，利用聲音樂曲的編輯，創造出改變人心的方法。那又是一門新的課程範圍，我們

這裡就暫時不去說明了。

當你聽到有人呼喚名字時，那就是氣通腎海，氣從腎臟中傳來的聲音。所以譬喻為腎海，腎臟主水，它在人體中佔有的水量，應該是最多且大的。人體所有水份及養分都要經過腎臟來過濾，所以它是人體中水份很重要的器官。假設你在水中傳聲時，一般人的聽力不見得聽的清楚，聲波的傳送，有它一定的頻率。人雖然聽不到微細量的聲波，但不見得就完全沒有影響力，這是很專業的課程，若是你有興趣可以自己去研究。有人就說：「靜到極處。」可以聽見宇宙轉動的聲波，這是有可能的事。但我們現在不談這個話題，因為靜坐聽到人呼喚是很嚴重的事，太多人被這個障礙給牽絆住，弄得神經兮兮的！所以要懂得如何處理這個障礙。

中醫學理說腎臟通耳，只有水的流動就有聲音，但有呼喚名字的差異性，這是水氣波動發出來的。腦袋裡頭有一個專門管聲音的地方，刺激到這個東西，就會有明顯的聲音出來。這箇答案在現代醫學還是無法證實，但我要在這裡告訴你，這是我的經驗。我也有一段時間聽過已故父親前來呼喚名字，非常清楚的聽到，但認真的聽卻聽不到，我了解這箇問題所在，所以不驚慌！就當下讓自己靜下心來，調理體內氣的活動，那個聲音就不見了。

此時，必須觀察一下自己的生理現象，若是前後都有耳鳴或腰酸背痛的疲憊情況，那你就不用懷疑，絕對是體力透支疲憊產生的幻覺。若是在經過嚴謹的精進練習，那也有可能是來自體內的疲憊，就大的緣故是起自於內心的壓力。學者當知，體內水分的蓄存或流動，都不能有所阻塞，若有阻擾無法暢通時，都有可能產生幻聽的情況。

頭皮與頭髮現象

你有經歷頭皮發麻？或有遇到頭髮抽動的現象。這也是靜坐時，常會遇到的現象之一。

頭髮是血之餘。頭髮所以會有長生不間斷的緣故，那是源自於血液的增生作用。基本概念是與血液有關係的。咱們這顆頭很有意思，而且很難解說清楚的，就連現代醫學都還是繼續努力研究中，我們有無法講的很深入，若是你真有興趣，也可以自行去研究了。

現在要談論的是靜坐中有頭髮抽動的現象，當你靜坐發生氣動之後，尤其是氣往上走，或因為氣無法往下或體熱較高的時候，就有可能發生頭皮發麻及頭髮抽動的情形。頭髮長在頭皮上，頭皮發麻與肺部有關，但頭髮本身是不會動的明顯，因為頭部在較高的位置，按照中醫學的觀念，認為只有風能到達頭部，所以頭皮的癢或動，與其外邊溼熱風氣有關，尤其在台灣海島最常見，這方面的改善方法很多，可以利用輔助法門來進行改善。

頭部區塊會有高低不同的現象，隨著身體的健康狀況，當你留意去按摩時，很容易發現它有水分堆積的情形。根據筆者的經驗發現，只要有堆積起塊狀或紅腫癢，這都是體內某器官氣的不舒暢，所以會呈現在頭部區域出現異樣。目前我尚未整理出堆積區塊與身體器官的對應如何？基本道理應該是有關聯的，這對研究針灸穴道的人較為容易了解。我還是比較相信頭部形狀是隨時在做改變的，因為人的頭與天地大磁場有關，完全對應

於天地之間的法則，它的區塊位置隨時在變，所以人才會有感應吉凶禍福。

頭部運動方法不常見，不只是按摩而已，在道家法門中最多，這些我們會在課程中作示範的。

靜坐最麻煩的障礙

現在所要舉例提示的最重要了！

靜坐中這些生理現象還算不可怕，還有更為令人難以解釋的「心意」問題，它牽扯範圍太廣泛了，有關知識、理念科學及醫學上的問題，這才是最難搞的障礙。所以我會停留那麼長的時間不教導靜坐，就是發現這些過程太多疑點了，如果自己搞不清楚，就去教導別人，那就是自欺欺人了。

學習靜坐的靜，就是要求這顆心平靜下來，但要平靜心思的過程，因為有來自太多不同人的心思，所以很難以一概全，自然就無法講的徹底完整了。尤其是現代教導的靜坐觀念，太多是無師自通的人，還自認為那是神靈的教授，這樣的情況就更為難搞了。

我以前常勸學靜坐的人，不管你的目的是什麼？學習靜坐先學健康理念，若無法把身體學健康起來，那所

以神通都是多餘的。因為你的神通治不了自己，又哪有可能去幫助別人呢？多數是屬於痴人說夢話。當知，靜功從靜入門，使得身體少動的練習法，若是運氣方法不對，有可能讓自己的惰性增高，所以使其體內新陳代謝更差，身體堆積更多的毒素，這都是要命的錯誤練習法。

因此，我這裡將過去較為正確的練習觀念提供給大家，就是司馬先生的「坐忘論」著作，這本論述有七個練習步驟，從為人處事的「敬信」說起，帶領出離凡俗而達到「得道」的境界。我個人拙見視為是一部靜坐極為有次第的練習範本，希望與大家共同分享它的所有練習過程，並且盡自己的心力去旁白註解。但請大家務必見諒！筆者才疏學淺，讀不了幾本書，在文字敘述上的功力不高，所以恐怕有辭不達意的遺憾！敬請見諒！並且給予批評指教，謝謝！

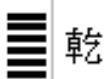


道家卦象說練氣

有關道家對於修道練氣的理念，也有與易經卦象有關係，它的結構步驟，有必要先做了解，這樣往後欲研究道家書籍的理念就便利多了。

卦象是由一陰一陽所組合起來的，每一條陰或陽皆稱作文，三個文成為一個卦，兩個卦組合稱作重卦，每一個重卦共有六爻。卦爻的陰陽，則由相連為陽，中斷為陰。排卦是由下往上組疊起來的，這是卦象形成的大概理念。

人出生後，身體的結構是純陽氣，所以是乾卦。隨著年齡的增長，而由下往上的從陽爻遞減變成陰爻。這箇推理觀念分為男女性，男性陰體，所以從八歲起算，女性男體，所以從七歲起算，每一爻往上遞增基本倍的歲數。例如男性初爻八歲，二爻十六歲，三爻二十四歲，四爻三十二歲，五爻四十歲，上爻四十八歲。女性則初爻七歲，二爻十四歲，三爻二十一歲，四爻二十八歲，五爻三十五歲，六爻四十二歲。週而復始計算之，作為人往衰老方向所走的敘述概念，六爻走盡陽氣衰亡，就是身體功能近乎於死亡的邊緣。



乾

陽氣完全，精神煥發。



陰氣初生，胸腺發達。



遯 陰氣更重，腿力漸退，腰部酸痛。



陰陽各半，消化漸緩。



陰氣過半，筋肉鬆弛。



陽氣微弱，不堪勞動。



陽氣全消，衰老之狀。

反過來說，經過練氣修道之後，即從坤變復卦開始升起陽氣，表示生命有新的開端，得以重建生命的能力。但它的年數計算法則，則不同於衰退的算法，而是另有其它的計算方法了。這些詳盡的道理我們也會在課程上，告訴大家計算方法。

 乾
  夬
  大壯
  泰
  臨
  復

全陽無陰，內外通明。

一陰五陽，內心獨然。

四陽傳外，身手矯健。

三陽開泰，內外呼應。

二陽臨身，內實外虛。

一陽來復，外陰內明。



靜坐與性能力的關係

在最早招開靜坐班的時期，學員大概有二十多名左右，他們的年齡大約在三十至四十出頭，應該都有一段民俗性的信仰，身體健康也差的可憐，所以看過去坐起來的姿勢全是東倒西歪，沒有一個是能坐好姿勢的。但，經過兩個多月的調整，所有人都能盤腿兩小時，而且姿勢也是標準的，在現代這種情況好像已經少有了。

初期的學員，不談他們的性能力如何，幾乎都是近於性冷感了！因為年齡的增長，身體健康隨之退化嚴重，所以靜坐的姿勢無法挺直，腰桿子顯得無力支撐身體，而且頭部傾斜不正，這是很難學好靜坐的身體。

四個月之後，隨著有幾位學員私底下來作請問：老師我又破功了，怎麼辦好？

你們不是都答應我要嚴謹守戒嗎？我問

原本的身體狀況，以為是不行了，所以才會隨口答應要戒守的。以為這樣的身體是正常的。學員回答

常人原本對性功能的觀念，是充滿自尊心及好奇心的。所以能力減退後，不是自卑就是尋求服用壯陽藥，這對學好靜坐及練氣者來說，根本就是好笑的事！在此提論此事，並非鼓勵大家去貪戀性行為，而是要告誡大家！千萬不要受到此心理壓力的錯亂，然後胡亂服用藥物，導致身體提前衰敗。

為此！不得不慎重對健康理念，作較深入的講解。

可憐的人！只有活在自尊心及自卑感的性命中，這是浪費寶貴性命的觀念，不得不在此提醒說明。何況，性能力的強弱如何，端在心力的掌控及健康神經反應程度上。

初期學習靜坐，只要能恢復健康就不錯了。至於、所謂修道及精神昇華的境界，除要具備身體健康之外，還得完全熟悉教理上的觀念，不然胡亂修煉起來是一定有問題的。這裡為何先把靜坐與性能力講在一起，並非毫無依據的胡說八道，而是修氣前非常重要的入門理念，然而健康與慾望息息相關，尤其是長生不死的仙家概念，我們不希望大家學了功夫就搞壞家庭關係，因為心理作祟隨便找到對象就發洩，這是嚴重破壞社會倫理的錯誤行為。

在修道練氣的觀念裡頭，恢復身體健康，就必須從腎氣開始，但這個腎氣一動，就會讓心理作怪，先有強烈的慾望，使人的心智充滿能量，如果你對健康的心理建設不健全，恐怕就會浪費那辛苦修煉的寶貴時間。性能力反應是練氣的起始，性生理的反應是身體休息後，很自然修復的反應現象，所以在未學習之前，就要把練習的觀念給弄清楚。這箇道理很複雜也難懂，我還是搞了幾十年的時間，才能融會貫通它的重點。

我時常聽到男人比較性能力及女人相互比較漂亮，但少有人比較如何能使身體健康的人。那些年齡較長者，通常都不曉得自己為何長壽及健康？你去問他：你平時都是如何保養的？但他的答案通常都是既好笑且難以想像。因為他們的生活作息或飲食習慣更是平凡的很，不像現代專家說的那麼講究繁瑣，他們不用花掉昂貴

的費用，而能延壽及健康，這是現代健康觀念的很大問題，尤其是喜歡推銷健康食品的人，哪一個是真正健康的人，值得大家去深入研究的。



靜坐宜忌

民間陳述靜坐的觀念極為混亂，多數人的靜坐非出自於正統性的教育，所謂正統性的教育體系，是指道統傳承的儀軌及方法。其正統或非正統的差異處，等同於經驗性及非經驗的義理。非正統性的傳法，毫無規矩可言，差別最大在於觀念上的出入，這就關係到思想的層面問題。

靜坐是以人的身心為工具，若是從心理層面出現障礙，那他的人生恐怕就完蛋了！身心是性命較為細緻的分法，暫時把身體與心理分開練習，但實實上身心是一體兩面互相影響的。所以我們還是提議大家學習正統性的方法，正統性規矩有明確的基本理念，對於身心各有它掌握的重點，概以提升性命層次為主要。

欲練習靜坐選擇場地及各種宜忌，歸納概略幾條理念，以備大家參考運用。

- 第一、場地乾淨，空氣流通。
- 第二、場地清靜，人車來往較少的地方。
- 第三、初學以選擇固定地方或室外懸掛標示提醒不得喧擾的告示。
- 第四、盡量不可燃點大量的香或燃燒黑煙的燈燭，恐怕有製造污染對呼吸造成不良的影響。
- 第五、室內燈光以小燈為宜，明亮或昏暗皆不適合。
- 第六、月明時期，窗戶不宜懸掛窗簾或有容易製造聲音的物品。
- 第七、溼氣較重的季節，靜坐前必須先行運動身體後入座為宜。

第八、炎夏的季節，必須準備好乾毛巾作為擦拭汗水的物品。

第九、炎夏靜坐，電風扇不可直接吹到身體，開空調時，亦得避開直接吹到人體，溫度大概在27度為宜。

第十、靜坐前不得飲用過多的水，靜坐後不得直接吹風。

第十一、靜坐前不可食物過飽，靜坐後不可隨即飲食。

第十二、靜坐前後不可行房或飽食飲酒作樂。

第十三、當心情極大的不安定時，不可即時入座，應該先行懺悔或紓解之後入座。

第十四、感染較為嚴重疾病期間，不可長座。應該平時注意調節呼吸及服藥治療。

第十五、心臟病、糖尿病、支氣管病者，不可急於練習，初學以調節呼吸作為入門基礎為宜。

第十六、入座前關閉電話及穿著較為寬鬆的服飾。

第十七、雖然說「久臥傷氣，久坐傷肉。」但姿勢正確及氣能通順，絕無此事。

第十八、已有幻聽幻視者，不宜練習靜坐。必須先行排除這些情況後，方能練習。

第十九、練習靜坐期間，只要發生身體生理現象，都必須馬上請問有經驗的人，不可自行處理或胡亂猜測。或請醫師隨便開藥服用，恐怕有干涉氣機運作修護的作用。

第二十、若有長期服用藥物習慣者，必須隨著練習進度減量服食，否則身體永遠都沒有復原的機會。

第二十一、有靈動現象的人，必須了解在靜坐法中是錯誤的練習法。靜則非動，靜中有動或動中有靜，必須在練習得宜之時，方能體悟其中奧妙。既然是靜坐，就得保持在身心平靜的情況下為宜。若是放任意念或心無定處，則有心氣不定而身體晃動的現象。至於，時下流傳的靈動法門，其理念與正統靜坐法不同，學者當知審辨後而練習之。

這裡要提醒平時較為講究吃及睡的人，若要修行就要改變這些習慣，不然就難以入道。我們平時發覺不到吃睡為何障道？若要修持清淨入道，就不能老是挑剔身體穿的不舒服或吃的太單調，這些平常的生活習慣，最讓人容易疏忽而在修行時形成大障礙。你千萬不要小看這些生活慣性，因為它離不開身體的覺觸反應，修道若還是依照習慣照顧這個身體，或者還在意身體覺受，那絕不可能入道的。當然，虐待身體的行為也是不可取。

當你順利進入修道初階的練習時，身心隨著練習功課逐漸的平靜下來，生理覺受力就會越來越高，更容易感覺到身體的所有反應，特別要注意這些反應都是身心理的自然反應。此時，若是解脫教理不通或身體不健康的人，最容易失敗在身心的反應了。真想修道不能老在感覺上走，如果隨著身心的反應以為就是道，那真是太可憐了！道家對此的觀念就很直接的告訴你，我們吃進去的食物是會腐敗的有機物，也就是有生有滅屬於生滅法裡的東西，所以不要想靠吃下去的東西得道，或者還在吃吃喝喝，那不用說你的肉體也同樣無法長生不壞了。所以告誡人們長生不死之道，不是專挑哪些食物可以令人延壽的。

開始就先說吃的生理現象，因為那只是稀鬆平常的生理機制功能，第一關就必須面對它，但不是要克制它，想克制它反而它就變得不能自主聽話了。何況修道不是在刻意強忍為修，修道不能太急性子，所有過程都

是入道的基礎，也都是通過障礙的必然現象。為何學道之人有如牛毛之多，而能成功之人卻如同兔角之少？就是因為都失敗在稀鬆平常的小事情上。

我年輕的時候，與大家一樣的好奇，一聽到哪裡有功夫可學就跑去，雖然學會了很多法門，但最終還是選擇主修一門深入。從本來一天裡總是要排滿了一大堆的課程，到後來也只有主修一個法門。學那麼多，好聽一點就是綜合修道要點，其實就是理解所有法門教理的優點，了解修行法門如藥治病，專門在對治身心煩惱的各種毛病。修道學太多法門有好有壞，好處是對治法多，哪裡出現煩惱都有辦法可以用的上。不好之處，就像平時喜新厭舊的壞習慣，所以時常在變換法門，一聽到哪一個法門好，就往哪裡去修，這個就是一個大障礙了。其實若是能搞通出世的教理，就能懂得為何修道了，也就抓個東西拼命想過河到彼岸。挑三撿四在那裡自我陶醉自是浪費時間。當然某些人的修道用意不在於求得出世解脫，那就更當別論了。

二

如果平時功課作的好，身心感覺好，那不見得修的好。很多人忙了一輩子，到最後都還在選擇入道的法門，就是離不開自己的習性束縛的關係。若是按照自己庸俗的慣性來選擇法門，那錯誤的機會就大，所以要依止善知識者的指導；善知識者是依照熟悉的教理及看透你的毛病給你下藥開方。選擇切題的法門，有如對症下藥。譬如佛學中的戒律，那些全是克服修行障礙的提示，善知識懂得戒護道心的要領，所以明白如何選擇主修的法門。但是現在傳授法門的風氣，卻變得好像在販賣商品一樣的錯誤，讓人誤以為他所修的法門是最高級的商品，他的法門好像是百貨公司一樣又多又好，完全忘記這些法門所傳下來的道理。眾生乃是眾業因緣所集，

雖然業障的聚集不是單一法門能夠盡除的。但不管業力有多大，卻也不離此一心！法門不能少，但心也不能多。所以了脫生死的靈丹妙藥，不在於一服能治病的藥方，而是能了因緣的心。

凡人的生活中哪有不吃吃喝喝的？所以要在修行之前就得將飲食各種現象做較為明確的說明，這樣才能使得有心進修之人，減少在進道上的障礙。

每一個人都有他不同的體質，而體質的組織架構，除了先天性的條件之外，生活習慣具有很大的改變能力。譬如因為個人偏食的嗜好，就會使得身體變的偏向酸性或鹼性，而酸鹼性的不同體質在修練之時就會有他不同的反應現象。或是不同體型的人各具有的不同體質，這也是在修練過程上，為何個人體驗時間或作用有所差異之處。

該曉得修行是「欲速則不達」，你越是急著追求境界，那一「真」的境界就離你越遠，為何呢？這是因為你未在修練之前將為何修練其目的給弄清楚，道理不通則不能通達目的。就好像坐車去哪裡？如果沒有目的地，就永遠也到不了那裡。

這裡我們從生活飲食談起修行，就是要告訴大家飲食是入道前欲改善體質的重要一環。若是體質不良或罹患疾病，那修起來是會要命的；就像某些罹患慢性疾病者，一聽說修練能治病，所以轉入修行治療疾病，原本欲想藉由修練來治病，結果不修還好，修起來之後病情變重！害得大家更為不信任修練的效果，甚至以為修行是有危害身體的作法。過去就有許多不懂盤腿技巧的人，硬性的壓迫自己盤腿，結果弄得坐骨錯位全身癱瘓，

然後求醫之後，全怪罪於是打坐所造成的傷害，真是冤枉到家的罪過！

身體健康欠佳的人，尤其是罹患慢性病人，就更加要注意從生活上去改善習慣，這才是修行及治療疾病的重點。從正常的作息來改善身心，然後慢慢改變飲食味道的方法，這樣經過一段時間的養成，才能逐步去學習修練的法門。若是病情較重的人，一定要等病情穩定之後才能做緩慢的修煉，而且要注意法門對治的技巧，不能與之常人一樣的修法，這樣不但效果不佳，反而容易造成其他有損身體的問題。

過去我常見有瞧不起人的說法讓人聽得好笑！就是看不起那些有病的人，說他業障太重，所以修練時連腿也盤不起來，這些人以為自己能盤幾個小時就了不起！其實盤腿是可以訓練的，並非盤的久就能當作是證道的證明，基本上只能證明是較為健康的身體而已。

若是罹患慢性病患者，就得謹慎且迅速的改善飲食習慣，這是大部分慢性病患最大的毛病根源。然後隨著體能的改善去配合修練的腳步，這樣便能有更快的恢復效果。至於小許的毛病，只要正常作息或飲食調好，就能取得即時的奏效。因為人的疾病起因，就如《中醫學》所說分有內外傷害，內傷有七情六慾，外傷則有冷熱風寒及刀兵蟲蟻的傷害。基本上的身體健康還是得從內在建立起來，心病最難搞了！某些疾病大致是來自於心理，所以要健康不能不管身心之間的修練。我就看過很多武林高手，身體練的比牛還要強壯，但心理卻不健康，結果上了中年之後，還是抵抗不了一點的風寒，竟然就一病而不起！

疾病大概也要有所分別，就是「輕重緩急」的病情。過去許多道場嚴格規定，不容許有病的人參予修煉，

主要是恐怕病情加重，或是不想背負任何的責任。事實上，重病者不說，輕病者經過修行是確實可以改善或痊癒的。但成敗的關鍵處，在心智上的鍛鍊，就是宗教信仰所說的「戒律」規範，戒律在改善人的惰性，尤其是自律的行為上，從觀念上來做修正，然後才能達到真正的效益。

舉其肥胖體質修行來做說明，某些人天生就有肥胖的條件，或許是源自於父母體質的原因；但根據筆者的觀察發現，後天生活的習性所造成的肥胖最可怕。所以後天生活上的適當約束，這才是真正的減重的好方法。先天性遺傳肥胖減重的可能性有限或短暫，但後天性的肥胖症經過生活改變是不困難的。基本上兩類型的減重，只要有適當的規範是可以控制的。但控制方法上還得注意不是只有斷食或減食而已，太多人的減肥計畫是採取斷食或減食法，結果就搞出身體疾病來。

現代醫學的發達，為了減肥而研發出某些替代品，認為肥胖完全是來自於食物造成，所以乾脆就改變食物的成分，以為這是治療肥胖的妙方。事實上，這個治療理念還有欠妥當！真正造成肥胖的主因，概是體內氣血循環不良及體質負荷過大導致。我們平常看過中年之後的人，總是挺一個大肚子，為何呢？因為他們的觀念有問題了，所以平時生活不時的吃，不按生活作息的吃睡，還將過去勞動社會「不吃沒體力」的觀念用在現代，因而導致生理循環就不能按時的作吸收及排泄。人體的吸收及排泄功能很奇妙，而且具有囤積及釋放的功能。就像某些動物一樣，囤積能量及養分以供人體的正常運作，當人體內有過囤積過量時，往後就會形成一種習慣性，使得飲食份量逐漸的增多，所以古人養生勸我們飲食要六分飽，就是因為體內循環具有自調的作用，當未完全吸收或排泄不乾淨時，陸續飲食進去體內的食物，只會增加體內的負擔，同時也造成循環系統的障礙。當然這樣的結果，逐漸的就反應在肚子上，腸子脂肪的累積肥大，並且透過吸收脂肪進入血液中，形成血液脂肪

過多而產生各種肥胖或疾病。

總括地說，為了肥胖而斷食或減食，甚至改用替代食物的方法等，皆不如使身體內的血氣通順，血氣一通循環正常，接著再去慢慢的改善飲食習慣，這樣的減肥通常是最健康且成功的。

生命的寶貴，在於有健康的身心。道家思想的養生入門基礎，從百日築基開始，這箇百日代表時間同時說明生理的循環周期，也是修復身體器官最有效的期限。

三

自古至今，人們為了維護健康，使盡了所有社會資源，用盡了所有的辦法，但至今醫療技術，仍然未能明確的將健康之道給訂定下來。現代醫療技術的方向，緊追著病症的變化作研究，這是永遠也無法讓人達到健康或減少疾病的，這個主流醫療體系其中存在著嚴重的研究錯誤，這是我們應該了解的。若能做到「養生少病」，那才是真正的健康之道。

談論入道條件，從食物健康入手，食物消化系統，從口開始至肛門排出的大便結束。這是現代人很難弄清楚的，所以才會拼命的吃，不惜一切且不定量份的吃，其中有很多屬於觀念性的問題，不得不一再的敘述講解，否則恐怕造成我們更多誤解養生的方法。

現代人以為老祖宗不懂高超的治病技術，以為他們都是古老落後且知識不廣的。其實老祖宗的養生智慧廣大且深入，他們所懂的醫療技術是遠超過於現代醫療的研究，不然哪有長生或壽與天齊的追求目標。按照現代醫療技術來評斷，恐怕是落後於古代有上千年的時間。我這樣地評論現代醫療，你可能會笑我是神經病！看看過去哪有現代這樣便利且精密的醫療器材呢？罹患重大疾病者，還可以藉由進步的儀器來進行治病，怎麼能說是一種退步呢？事實上，現代醫學的診斷及療程出現太多問題了，小疾病都治不好，還將小病給延誤變成大病，然後只能說自己是消極的病情控制，這樣的醫療理念，能算哪一門子的救人醫術呢？

老祖宗的醫療理念，重視在於「未病之先」。而且完全的了解疾病的起因，或是疾病變化的過程，需要治療時，還要兼顧身體本質上的條件，從根本上來作罹患疾病的判斷。疾病治療法則，除了外傷之外，對於急緩病症的判斷，應該要有相當了解的程度，這樣才能施以藥物對症下藥。

現代人的生活條件優厚，病於營養不良或衰弱者較少，反而是營養過剩及饕食油脂過量的病痛居多。這是現代化的文明病，「多吃少動」延伸出來的慢性病。因此醫學界就拼命的呼籲大家要運動，未說明哪些疾病是該運動的，搞不清楚的病患也跟著運動起來，結果有些是不動還好，一動反而增加疾病的深重！

說起人的運動方法，有太多種類是相當專業的。若非專業性的研究，還真不能隨便的學習。尤其是肥胖型及傷及筋骨的人，他能運動的方法，必須採取漸進式的運動，不能跟著一般人的運動方法做起運動。肥胖及筋骨病患的身體條件，必須先行改善飲食及作息的習性，使肥胖減重及筋骨柔和，然後才能漸轉為其他較為活潑性的運動。

四

以前筆者觀察一位同住的朋友，平時很懂得飲食作樂及服用藥物補養，日久變成了習慣，只要他身體不舒服，就隨便服用藥物，平時的飲食更是毫無忌憚！最喜歡飲食海鮮、濃味膏湯、飲料之類的食物。經過醫生的檢查之後，發現有糖尿病、血脂肪過高、三酸甘油脂高、高血壓等慢性病。因為慢性病是生活習慣所造成的居多，當遇到生活作息失調或飲酒過量之後，馬上就有身體不舒服的反應，經過醫院重複的檢查，還是一致的認為有嚴重的高血壓。記得他一次的自述，他說只是覺得頭昏腦脹，一到醫院量出血壓早已不知不覺的上升到兩百多，醫生就問：你是怎麼來醫院的。他回答說：是自己開車來的。醫生就用很訝異且懷疑眼光看著他，按理說血壓上升兩百多是無法開車了，但卻查不出是何原因，只是認為應該是體質或體能較佳而已。其實這樣的生理機制情況很簡單，就是所謂的火氣在上，因為陰虛不能攝火，致使火氣亢上下降，並非真正體內糖分失調所引起的。體內器官攝取各種能量養分，必須能攝取及排泄順暢，若有不順暢則有損壞或增加器官負擔的反應。這些都是生理機制內正常的反應現象，初期不能就判斷為疾病的形成，否則誤判疾病下錯藥物，就可能造成生理失調的現象。

中醫學說火氣這箇東西，很難讓人理解，什麼是火氣？初期學靜練氣，也常見有所謂的火氣大的現象，為何呢？若是簡單的敘述火氣，就是身體的熱量或溫度作用。我們都曉得身體血液循環全身，身體能量轉化為熱量而遍及全身。咱們從天氣的變化中最容易了解，或是生活在寒冷地帶的人，因為氣候寒冷而身體外皮膚毛細孔及微血管的縮小，導致身體循環緩慢下來，體內熱氣會自動升高於表皮，這是身體自動保暖的作用。尤其

是腸胃內熱量燃燒及心臟壓縮血液的作用要緊隨加強作用。人體內外的溫度調整，必須隨著五臟器官的自動機制來運行，若是內臟環境有脂肪過量或二氧化碳過多，就會影響血液循環的條件，所以無法自動調節體內的溫度，或熱氣停留於某器官過久，這些都是造成火氣的現象。或者火氣也可以說是血液中二氧化碳過高的象徵。熱帶地區的人，因為長期從外感受熱氣入內，使得毛孔及血管擴張加快調節體溫，進而產生汗水，其實汗水也是從血液來的，汗水流的太多人會感覺虛弱，說是水分流失不足也可以，但主要是水分能使血液交換氣體的作用加快。這些基本的生理學也是道家練氣士該懂的理念。體內囤積過高的熱氣，就有二氧化碳中毒的危險！外在持續加溫，皮膚表面水分減少，傷害到血管的運作，體內血管不能往外或外不能入內，當然就會造成臟腑器官的循環問題。

在我們靜修調氣的過程上，極為重視口中的覺受反應，口內氣味反應蓋有甘甜、苦澀、滑淡、腥臭，是其體內消化器官狀態的判斷。口水的多寡，也是判斷消化系統的方法之一。口中氣味的反應，必須謹慎做好作息及調氣的方法。尤其是口水減少時，或突然間有口渴不止，飲水舒坦的覺受，其實都是生理反應的警訊，必須留意調節以免生病。

五

寫此書之時正逢春交夏季的季節，中醫學論述人五臟與氣候的關係，認為春主肝，夏主心，秋主肺，冬主腎，四季主脾胃（土旺在農曆三、六、九、十二月份）。而筆者在春天時，遇到不少諮詢身體健康的人，發現他們所問的身體反應是大同小異。為何在同一個節氣裏，人們會出現那麼多相同的疾病？這裡僅就這方面來推理其中有何人體的奧妙。

在春主肝的季節上，大地萬物正在滋長萌芽，而人體五臟的主應在肝臟器官，所反應的消化系統，從口中分泌的酸性味道，常見病患有便秘、放屁、神經抽痛、兩腿酸痛、情緒反應失常、失眠、血壓不穩定、視力減退、頸部僵硬、肌肉跳動等症狀。而在接近春夏交換季節時，肝氣下降潛伏於脾胃中，人體又有不同的反應。按照中醫生理機制的循環作用來說：「夏月，屬濕邪傷脾胃，陽不升，陰不降，則揮霍撩亂，上吐下瀉，甚則肝木乘脾，而筋為之轉也。時珍：肝雖主筋，而轉筋則為風寒濕熱襲傷脾胃所致。轉筋必起於足腓（足肚）。腓及宗筋皆屬陽明，木瓜治轉筋，取其理筋以伐肝也。土病則金衰，而木盛，故用酸溫以收脾肺之耗散，而藉其走筋以平肝邪，乃土中瀉木，以助金也。」

按照五行生扶的原理，肝臟是為心臟的母親，而腎臟是肝臟的母親，母子相互扶持，母親具有生養子女的功能，遇到春天主肝氣的季節，若是去年冬天的腎氣不足養護，則今年的肝氣缺少了足夠的能量，所以今年肝氣自身的能量微薄，致使無法延續生育心氣的推動，這是為何在春夏之交時，有心臟病的人，最容易死於此

時了。若是現在肝氣充足的人，則開始潛伏於脾胃中，正要醞釀轉化入心氣。但此時若有脾胃虛弱或有邪氣的人，肝氣不能完全進入脾胃中，則會先有腸胃脹氣及瀉腹的不適感。丹溪：「水病當以健脾為主，使脾實而氣通，則水自行。」

五臟氣轉換的作用，必須懂得身體調適的方法。但首先得以察覺自身五臟氣的虛弱及健康狀況，按照筆者對身體的觀察，一般人身體內難免有隱藏病毒或邪氣的存在。若不善於調解或服藥調理者，在季節氣候交換時期，就有生理上的某些機制反應。所謂隱藏病毒，是指體內囤積物造成免疫系統的抗體減弱，若不懂得適當調節排泄，則病毒數量日增，就有威脅破壞健康的虞慮。又所謂的邪氣，不是鬼怪的陰邪，而是指感染外來風寒溼熱氣留滞在體內，致使身體氣機受到干涉不流暢的影響。

近來極為流行強調「排毒」功效的療法。他們利用各種生理藥物的學說來說明「排毒」的功用，認為所有病痛的來源皆是「毒」所引起的。他們採取排毒的方法，大概是以排泄為主，不然就是認為加強細胞的養分，認為身強體壯自有排毒的能力。其實，若要說排毒藥物或食物，都不如顧好腸胃控制飲食習慣及份量為宜。人體就像一部機器，吃進東西之後，必須開始加工及吸取，然後才能進行排泄出去。但某些人先天性的器官體質就差，所以受不了長期的排泄或長期的滋補，這都是錯誤的養生觀念。中醫學常說：「虛不受補。」是指過度虛弱的人，他的身體機能無法正常運作，你又給它太多的養分，它同樣也是無法製造轉化吸取，反而有增加滋養出其它疾病的害處。還有無法正常運作的生理機制，你又給它過度排泄，不管好的壞的一起排出體外，反而有使體力能量減少抗體的作用。尤其是現代健康食品的觀念太可怕了，認為開發出某些人體所需養分，就是對人體有幫助的，所以能盡量的服用能對某器官有所幫助。殊不知，某些養分的過量囤積，雖然短期有幫助器官

的功效，但恐怕也對其它器官會有損害。道理很簡單，五臟器官是不能相互取代的，雖然彼此相互聯繫作用，但無法把心臟拿去代替肝臟，或肝臟取代心臟，這就表示肝臟的養分，只有適合肝臟吸取，或經過肝臟的轉化才能轉作供應其它器官的使用，若過量的吸取則造成器官的負荷，那時就不是供應養分而是製造垃圾，體內毒素垃圾許多是來自於過量的養分，這是大家應該懂的養生道理。

所以，當平時身體有所反應時，就得小心翼翼的觀察身體臟器的運行，尤其是脾胃消化系統的反應，能從四肢活動來判斷，中醫學說：「脾主四肢，或寒濕傷於足絡，或胃受濕熱之物，上輸於脾，下流至足，則成腳氣。惡寒發熱，狀類傷寒，第脛腫掣痛為異耳。」但這對一般人來說是很困難的。除非你對身心健康有概念，否則還真難以做出良好的調節動作。修道練氣之人，不能不懂這些基本概念，不能見到身體有所反應就怪罪於鬼怪陰邪的作弄，這是怪力亂神的行為。不僅令人可笑！還會嚴重影響所有的修練成效。

四季氣候交換的脾胃土，它主導著所有臟腑器官的轉換機制。對於修道練氣者來說，此時是加強練氣的時機點，唯一得以謹慎的是減少食物的分量及食用較有養分的東西。修道雖然強調素齋，但對於初學體質不良者，還是應漸次改善食物的選擇，不能急躁，同時還要注意修行心性錘鍊比素食要重要的多。

脾胃器官有容納食物及轉化輸送的功能，但它也最容易受到情緒及環境的影響。練氣最初的效果，就是在加強腸胃的暢通，所以會有腹部溫熱的反應。當有腹部溫熱時，就時常會有強烈飢餓的反應。基本上來說，練氣之後，腸胃土會隨著各種不同體質出現幾種反應，影響最大因素是食物習慣及外在氣候。飲食習慣的改變成功與否，最主要在於心性上的鍛鍊。若是可有可無不貪著味覺的享受，當然就能逐漸的改善對飲食的習慣；若

是貪得無厭不知節制飲食的份量，就無法修練成功。若能勤加練習控制心性，對飲食能有正確且規矩的使用，這樣就能給身心有一個健康的機會。

腸胃內的環境乃按照氣候及食物習慣產生，腸胃中亦有風寒濕熱的不同，學者必須學會判斷情況，並且控制而作調節。

我講的確實有些複雜，為了不讓初學者對練氣迷迷糊糊，或是走錯修道的方向，不得不苦口婆心地敘述一番。這裡要提醒大家，若遇到專有名詞時，我會盡量舉例或作白話的解說，筆者礙於書寫打字的煩瑣，無法作較為完整性的說明，讀者必須自行找尋相關資料或隨時提出諮詢。

六

年輕時曾持齋戒了六年，後來因為前往西藏的緣故而開齋，當時在西藏那裡想要持素食還真有困難，當時為了要破齋戒也是苦惱了不短的時間，也讓肚子受了不少的苦！

在六年齋戒期間，我是連雞蛋、牛奶都不敢吃，有一段時間便秘很嚴重，感覺很不是味道，心想我都已經齋戒嚴謹了，為何還有這樣的問題？為此！我請示了祖師爺，祂就告訴我喝牛奶就可以，果真牛奶一喝大便就通順了。

之後我慢慢學習中醫學的概念，方能了解我天生體質大腸燥熱，加上練氣精進，多靜少動的緣故，所以使

得身體的消化循環功能減緩，雖然吃的正常，但消化排泄無法順暢。後來我發現這是很多練氣者的問題，並非只有我有這樣的情況。多動少靜及多靜少動都是練氣的法門，靜坐法門就是使得身體靜止，控制減少呼吸的出入量，使其身體的活動力完全減少，大致學習靜坐的人，就是以此為修持的規範。對於入靜法門的練習，可以說絕少人有把練習步驟說明清楚的，所以很多學者在靜坐的練習上幾乎都是半途而廢！

這裡所以從大腸燥熱談起，那是因為許多人靜坐久了，可以看到光影，就以為這是神通，認為是神明的加持。其實這是錯誤的見解，那是身體上危險的警訊而不是你練出功夫來！因為不懂分辨體質或方法技巧的人，採以多靜少動入修，反而是導致身體疾病的原因。通常胖嘟嘟的人最喜歡學習靜坐了，因為符合他的慵懶個性，不用有大量的運動，但一上座就睡著了。又太瘦的人，一上座就天馬行空，可以幻想出大千世界的滿天神佛。胖瘦的個性及體質，各有他入門要講究的地方。這是練習前要懂得分辨清楚的重點，然後方能按照個人適應的次第，建議他入修的法門。

所以我們看過去的修道家很老實也客氣，早已先告訴我們有動靜不同的法門，只是我們都太天才，以為自己很聰明，就不去管他們所指點的技巧，隨便自己給練起來，難怪進展的狀況會有阻礙重重了。

我自己的體格是從瘦練到胖，然後再從胖練到瘦，箇中的身心反應都有它決然不同的現象，這是很重要的體驗。沒有經過這樣的體驗，哪能有機會在這裡告訴大家哪些是錯誤且有耽誤進展的觀念。真實修道家是不用吹噓自己的，不能落實印証就是浪費寶貴的生命，所以要告訴您把握有限的時間好好練，這才是入道練習的主要目標。

七

有人擔心盤腿致使血液循環不良的問題？這是需要時間來作調節的。阻擾盤腿最大的障礙，在於身體的溼氣問題，尤其是居住海島氣候地區的人，或平時不注意飲食及居住於陰濕地的人。通常他們要練習盤腿的功夫，就得先從走路開始，運用走路來消除兩腿的溼氣。當你抬腿輕易可見腿上有細紋微血管時，這都是因為濕氣的緣故，靜脈血管浮於皮膚下，所以你可能容易有腳痠痛的毛病。或一盤腿就整條腿變黑呈紫色，當你發現已經有此情況者，必須盡快的練習腿功，不用等待衰老酸痛發生時你才要去練，那時候痛的程度，必定令你無法專心練習。其實，濕氣太嚴重的人，並不適合馬上學習盤腿，反而是要從走路或經行起修。有關腿的麻痺、脹氣、酸、癢、冷、熱的情況，各有它生理上的詮釋，只要你熟悉生理學，或實證成果，就不難了解起自於何因？了解原因，自然就能懂得如何對治。

走路消除濕氣的練法，必須要求氣降腳踝，使得腳踝及腳尖有感覺，但不能導致過於疲憊或受傷，尤其是提腳及放下時的用力處，都是要相當的講究調節。如何用力呢？譬如我們平時爬山時，將一腳抬起，正要提起另外一隻腳時的用力，其前腳抬起的用力，就是我們所說鍛鍊腳力的法則。

對於訓練腳力及排除濕氣的方法，千萬不可過於急躁，某些是起自於生活作息或飲食的習慣問題，一邊練習要一邊做修正，這樣就能徹底解除障礙。有些障礙不是短暫養成的，而是長期錯誤生活觀念導致的，修證功夫就是修到了自然明白，根本不需要去胡亂猜測，或誤解行為。

講到這一雙腿，就使我想起以前一件好笑的事？高雄一位朋友的老婆，初學靜坐竟然弄得兩腿痛的無法走路。根據她的敘述，在她盤起腿之後，膝蓋處有如針刺，加上眼前還有幻影出現，彷彿看見我的模樣，竟然說是我拿針去害她的。真是令人啼笑皆非！

這位太太常年未曾運動，又是屬於民間信仰道教的法門，對於教理完全不清楚，所以只懂得求神通，誤將幻影當作神通境界。後來經過我的解釋，但她還是無法理解，身體嚴重的退化，兩條腿無力時，腦袋瓜就會更不清楚，而且有增多幻境的情況。這些生理現象，並非那些俗神信仰者所能了解，修道人沒有不用讀書的，必須有理則的實踐修道，其信仰中心思想來自於道家的觀念，這是修道很明確的方向。

在俗神信仰中有些行為，確實值得討論的，先不論其正與邪道否？他們站立膜拜，雙手合掌，兩眼一閉上，身體開始搖動起來，甚至有閉眼打拳或有各種姿勢的靈動，民間傳言的解釋，這一股搖動的力量就是來自於神力的加持。其說問題重重？據我經驗的看法，這些人的兩腿是退化嚴重的。兩條腿的力量與腦有關，腦力的活動確實與腿的反應相連，而且是交叉作用的，左腿與右腦，右腿與左腦，彼此有著交叉神經的作用。在靈動時的行為，有打著手印及舞蹈的方法，就認為是來自於神力的左右，這種觀念不完全。因為靈動的掌控者，還是自己的腦袋，人們習慣有一種意識形態的想法在，加上追求信仰的心思，自己在內心開始加工，所以形成有靈動的行為出來。

過去靈動團體的觀念，在現代已經轉變成為氣功的模式，認為這股靈動力不是來自神，而是氣的作用。但他們練習時，所表現出來的行為，大致上沒有多大差異。總地來說，不管靈動是神或氣，此些類型的練習法，

還是有待深入的探究為宜。

太玄真人云：父母生前一點靈，不靈只為結成形，成形照却光明種，放下依然徹底清。



坐忘論

司馬承禎子微撰

2007/2/17 茅山李貢銘註解旁通

司馬承禎（647年—735年，字子微，法號道隱，自號白雲子），唐代河內溫（今河南溫縣）人，道教上清派茅山宗第十二代宗師。

少好學，師事潘師正，學得符籙及辟穀、導引、服食之術。是唐代的著名高功道士。另外擅長隸書和篆書，號稱「金剪刀書」。開元十五年（727年），玄宗命承禎於王屋山自選形勝，創建道院。與李白、賀知章、孟浩然等同為「仙宗十友」。年八十九。玄宗親制碑文，並謚銀青光祿大夫。

司馬承禎提出道教修鍊的「七候」：「一、舉動順時容色和悅；二、夙疾普消身心清爽；三、填補天傷還元復命；四、延數千歲名曰仙人；五、鍊形為氣名曰真人；六、鍊氣成神名曰神人；七、煉神合道名曰至人。」

司馬承禎認為「神仙亦人」。人的稟賦本有神仙之素質，只要「修我虛氣」，「遂我自然」，與道相守，即可成仙。「然虛心之道，力有深淺，深則兼被于形，淺則唯及其心。被形者，則神人也；及心者，但得慧覺

而已，身不克謝。何則？慧是心用，用多則體勞，初得小慧，悅而多辯，神氣散泄，無靈潤身，生致早終，道故難備。」司馬承禎的理論不但自成系統，為唐代、宋代道教的興盛和發展奠定了基石，而且對宋元內丹學、宋明理學的形成，都有重大的影響。

傳授弟子：李含光、薛季昌。

著作：

《修真秘旨》

《坐忘論》

《天隱子》

以上錄自於《服氣精義論》 維基百科，自由的百科全書。



自序

坐忘論是茅山宗第十二代宗師，身為茅山弟子哪有不閱讀祖師著書的道理。在著手編輯坐忘論的時候，感覺相當的惶恐！經過閱讀數十遍之後，發現理則修證次第極為分明，此時，若不深入研究或加以提倡，又感到有種莫名的罪惡感！

我個人自知罪孽深重，身在凡俗受得宗門之恩澤，若無法奉行宗門之訓示，或熟悉自家珍寶的文化，那豈不白費歷代宗師之苦心！

我的學歷僅有高中肄業，所閱讀之書籍寥寥可數，不僅才疏學淺，還狂妄無知，若非有緣學道，恐怕今日我所知所行，將成為社會之累贅！我從民間信仰進入道統，雖然經歷三十多年的歲月，但過去所修行的法門，並未完全如理如法，這是很遺憾且無奈的過程，可能也是在台灣學道者的共同感受。

這裡採取對本論的註解或旁解，那是不得已的作法。因為我未受正統教育的培養，所以不懂編輯文章的要領，僅以個人經驗融合對文義的理解，盡量以人生修行的經驗作為解釋的主軸。我了解這樣的解法，恐怕錯解原文的義理，但它至少是屬於個人的經驗談，提供給同參道友們，往後有較好的討論話題。期盼，未來尚有成熟的機緣，能專為此論開闢更為深入的討論。

李註：司馬先生談論：「坐忘」。這是坐到忘記或是坐著什麼都不曉得呢？按照道統理念，有陰就有陽，有動就有靜，說了「坐忘」，卻沒說：「立忘」？我們當然要弄清楚何謂坐？才能曉得還有立。坐是靜定，亦有立即的意味，因為定則不動，所以能解釋為靜。所以「立」也是靜的功夫，在武學中有站樁的練習，就是站著不動的功夫。

靜如何能忘呢？因為令心達到靜寂不受外在的干擾，有如忘卻了所有的存在，甚至連靜的境界都能不存在，才能稱之為「坐忘」。

夫人之所貴者生（人最寶貴的是擁有生命），生之所貴者道（生命最寶貴的是有道）。人之有道（人若能得道），若魚之有水（就像魚得水生命能存活的有意義）。涸轍之魚（像那活在將近乾竭水裡的魚），猶希斗水（它是很珍惜所剩哪一點點的水）。弱喪之俗（觀察世俗間之生老病死現象），無情造道（那是絲毫無有情分且循環的造作）。惡生死之苦（俗人討厭的是有生死的痛苦），樂生死之業（樂求的是生死結果的事業）；重道德之名（重視道德地位的名譽），輕道德之行（輕視道德之行為）。審惟倒置（仔細審查這樣的觀念，就是本末導置的錯誤想法），何甚如之（為何俗人有這樣的理念）。窮而思通（極盡思維才想通它的癥結所在），迷而思復（迷惑的時候又反覆的思唯）。寸陰如璧（要求人在那麼短暫的時間看的透，就像隔著一道牆壁的困難），愧歎交深（慚愧且感嘆彼此交情有如此的深）。是以（所以），恭尋經旨（秉持恭敬心去尋找經典宗旨），而與心法相應者（能與修道心法相應的），略成七條（概略可歸納成為七條），以為修道階次（作為修道階梯的順序），樞翼附焉（最後附帶結論的樞紐）。

註解：涸，音念合，【動】乾竭；【形】水乾的。

註解：弱，【形】衰敗。

註解：喪，【動】失掉。

註解：寸陰，很短的時間。

李註：當人珍惜是否延續生存時？生存與否在於合乎天地的秩序。人若合乎於天地的秩序，生命就能有如魚得水的活下去。舉其魚水之間的關係，使人體悟人與天地之間密切的道理。從留滯於濫泥巴的魚，都希望有少許的水活下去。何況是人有珍貴的性命？難道能棄天地之理而不顧嗎？觀察活在世俗的人，從生至於衰老而滅的過程，根本無心理會有天地運行的法則。他們唯有厭惡有生來及死去的痛苦，不顧道德淪喪，只有積極地創造追求生來及死去的樂趣。如何的倫喪呢？就是僅有重視表面上有道德名譽的尊稱，輕視真實的道德行為。經過反覆仔細的審核世俗人們，差不多都是這樣的情況。在窮盡思慮之後，不解之處，經過往來反覆的推敲，終於想通了其中的道理。生命是那麼的短暫，歲月是多麼的無情，感嘆自我長年墮落在無知的歲月中。因此，秉持恭敬心，尋找無數的經典主旨，匯集有感相應於心的資料，將它綜合為七條綱宗，一敬信。二斷緣。三收心。四簡事。五真觀。六泰定。七得道。作為修道的次序。其他更詳細的說明則附錄於後。

自然居士云：心如明鏡連天淨，性似寒潭止水同，十二時中常覺照，休教昧了主人翁。

敬信一

夫信者（討論這箇信念），道之根（它是入道的根本）；敬者（恭敬心），德之蒂（它是性的花蒂）。根深則道可長（道根若深則道自然能成長），蒂固則德可茂（恭敬心鞏固則德行自然茂盛而能結）。然則（話說），壁耀連城之彩（明明和氏璧是價值連城的發現），卞和致刖（但偏偏提供的卞和卻遭遇砍腳的厄運）；言開保國之效（伍子胥提出明明是開展及保障國家最有利的方案），伍子從誅（但伍子胥卻遭遇君主殺頭之厄運），斯乃形器著而心緒迷（探究實情全是被外在的形象給迷惑，實質上是君主心頭完全沒有主見的緣故），理事萌而情思忽（他們對世俗理事的認識膚淺且對真情考證思唯的疏忽）。況至道超於色味（何況得道是超過世俗能見的現象），真性隔於可欲（道體真性是相隔於能夠想像的範圍之上），而能聞希微以懸信（而能夠聽聞一點道理就能使人相信它是真實的），聽罔象而不惑者哉（聽到修道抽象的敘述，而能不產生疑惑的人）。如人聞坐忘之言（好像有人現在聽聞坐忘論的道理），信是修道之要（即能相信是修道的綱要），敬仰尊重（秉持恭敬信仰而能尊重實修），決定無疑者（決定完全沒有疑惑），加之勤行（加以勤快的修行），得道必矣（那是必定能得道的）。故莊云（所以莊子說），「墮支體，黜聰明，離形去智，同於大通，是謂坐忘」（如注釋）。夫坐忘者（所謂的坐忘），何所不忘哉（究竟哪些是不忘的東西呢）！內不覺其一身（內觀不感覺到絲毫的身體存在），外不知乎宇宙（外觀時也不知道有宇宙天地的那些東西對應於心），與道冥一（與道體冥合為一），萬慮皆遺（萬念思慮完全忘記，不遺留於心上）。莊云（莊子說），「同於大通」（那就相同於大道之通），此則言淺而意深（這箇道理雖然淺顯，但對修道來說是意義深刻的）。惑者聞而不信（有疑惑的人聽見了也無法相信這箇道理），懷寶求寶（那你就是內心懷著自己認為的寶物又來求寶貝），其如之何（所以他的結果會是怎樣呢？）。《經》云，「信不足焉（信念不足的人），有不信（縱使是說真的，

他也無法相信事實所在」)。謂信道之心不足(所謂信仰有道的心不足夠)，乃有不信之禍及之(最後也會因為這箇不信的念頭，而有禍端發生在身上)，何道之可望乎(何況是修道成就的希望)！

李註：敬信源自於遵守道德的規矩，中華民族的道德理念，乃是從敬天尊地起源，認為人的行為不能違背天地運行的理念。何謂背道而馳呢？信或不信，倘若欠缺中心思想的軌道，偏向於信或不信的疑惑，即是眾生偏執於有或空的錯誤。本篇說明持有敬心，即能使人行為柔和；若是持以傲慢為高者，以自我中心為主，那自大的行為就無法尊敬他人。

莊云，「墮支體，黜聰明，離形去智，同於大通，是謂坐忘」。

莊子所舉說的坐忘，墮支體除有身體活動懶惰之外，練氣的人最喜歡搞練身體，借用各種方法來鍛鍊身體，但大部分都有破壞身體與天體正常機制的行為。黜聰明是性情的慣性，指人心思的行為，內心各種意識的捏造，對修行來說是很愚蠢的行為，所以說是黜聰明的行為。離形去智，懂得出離形相的智慧。同於大通的智慧，這樣才是坐忘的旨趣。

坐是靜，忘是無我。坐忘而能內不覺其一身，外不知乎宇宙。內外與道冥一，就能符合於道德的修行。

註：卞和，音念變；人名，春秋時獻璧給楚王，被刖（音念月，【動】斷絕）去雙足。中國古代有名的玉一和氏璧，就是在玉璞的辨認上有歧見，而發生一則故事。春秋戰國時代，楚國人卞和在楚山得到一塊玉璞，獻給楚厲王，厲王命令玉工檢視，玉工說是石不是玉，於是厲王大怒，叫人砍去卞和

的左腳。

厲王死後，武王即位，卞和再次將玉璞呈現給武王，但武王又要求玉工鑑定，同樣也說是石頭，於是武王又以為卞和騙他，再砍下卞和的右腳。

武王死後，文王繼位，卞和抱璞玉在楚山下，哭了三天三夜，淚流盡了，哭泣的兩眼連血也哭出來了。文王知道之後，叫人切開這塊璞，因而得到一塊美玉，磨成玉璧的形狀，並且命名為「和氏璧」。

伍子胥是春秋時候楚國人，楚平王殺了他的父親，他憤怒地投奔吳國，幫助吳王闔閭完成霸業，並且攻陷楚國，把楚平王的屍體從墳墓裏挖出來，鞭打了三百下，以報殺父之仇。

吳王闔閭死後，他的兒子夫差十分專橫，根本不聽伍子胥「聯齊抗越」的正確主張，反而聽信太宰伯嚭的讒言，賜劍令他自盡，還把他的屍體在五月初五這一天扔到錢塘江中。據說伍子胥死後成為「波神」，江浙一帶的百姓每逢五月初五，都要舉行各種祭祀伍子胥的活動。這個祭祀活動就是後來端午節種種風俗的起源。

註：希微，極少。

註：隳尸，危殆。毀壞。

註：黜，音念觸，【形】放逸。

三茅真君云：靈臺湛湛似冰壺，只許元神在裏居，若向此中留一物，豈能證道合清虛。

斷緣二

斷緣者（斷除攀緣的心念），斷有為俗事之緣也（所斷絕的是有所為俗事的因緣）。棄事則形不勞（拋棄世俗雜事則形體能不操勞），無為則心自安（秉持無所為的心念則心自然能安靜）。恬簡日就（恬淡簡化世俗的生活），塵累日薄（塵世累贅擾人的事情，就會逐漸的減少）；跡彌遠俗（形跡能遠離世俗），心彌近道（心念能親近道體）。至聖至神（達到至高聖境或至高神境），孰不由此乎（沒有不由這樣去達成的）？《經》云（經典說）：「塞其兌（塞阻六根對應之處），閉其門（關閉慾望的門路），終身不勤（永遠不在凡俗因緣上面做工夫）。或顯德露能（或有求於標榜名譽及展露才能的念頭），求人保己（求別人來保障自己的利益）；或遺問慶弔（或有遺孀訪問或慶典追悼的事情），以事往還（藉由事由建立彼此的往返俗禮）；或假隱逸（或是假藉有隱情的交往），情希升進（主要是在建立凡俗彼此情誼的理由）；或酒食邀致（或有舉行酒宴邀請參加的行為），以望後恩（那都是希求於往後有所圖報的行為）。斯乃巧蘊機心（實質上是人心機巧醞釀的理由），以干時利（那是一時利益的考量而已），既非順道（既然這些都不是順著修道的理念走），深妨正業（還恐怕有妨害修道的正業發展）。凡此類例（凡是這些相關或類似的行為），皆應絕之（都應該拒絕掉的）。」《經》云，「開其兌（若人輕易打開對應塵俗的心念），濟其事（雖能暫時救濟於世俗的人事物），終身不救（卻換來終身無法解救的厄運）。我但不唱（我如果堅決不去對應外緣），彼自不和（對方自然就不會前來應對）；彼雖有唱（當對方前來邀對時），我不和之（我不去和應）。舊緣漸斷（舊有的因緣逐漸的斷絕），新緣莫結（新的因緣不要結交），體交勢合（那些禮貌的交往及勢力的結合），自致日疏（自然就漸漸的疏離）。無事安閑（沒事的日子，自然過著安閑），方可修道（才能安心的修道）。」莊云（莊子說），

「不將不迎（不隨便也不營求），無為交俗之情（無所為的心，使其交往平淡的感情）」。又云（又說），「無為謀府（秉持無為廣大的胸襟），無為事任（擔任無所求的職務），無為知主（無所為的服從君主）」。若事有不可廢者（若是事務無法推卸或給荒廢，不處理不行的情況），不得已而行之（不得已不做的時候），勿遂生愛繫心為業（也千萬不可心生貪念，繫住於心念上有所造作）。

註：彌，【副】越發，更甚。【例】彌堅。

註：孰，【副】何、什麼。【例】孰可忍，孰不可忍。

李增註：現代修道要能斷諸世俗外緣，談何容易？若非真得有道，難斷俗緣。何況？已有家室者入修，又如何能捨離親人而專心致道。唯有，真心在道的人，完全理解修道的基本理念，這樣逐漸脫離俗緣的困擾，「既非順道，皆應絕之」。故而秉持莊云，「不將不迎，無為交俗之情」。

修道究竟有哪些行為是該斷絕的？蓋屬於巧構心機或為一時利益的行為。人生所追求的名利，最終還是一場夢幻泡影，這是入道者都應該看的開的。

塞其兌，閉其門，終身不勤。杜絕能吸取妄想的耳朵，把一些不應該聽的不聽進去。但人往往是忠言逆耳，把應該聽的卻聽不進去。關閉耳根不與外塵對應往來，永遠不開放與外呼應的門戶。

或顯德露能，求人保己；利用表現自己的德性及能力，求人來保住自己的利益。或遺問慶弔，以事往還；指民間習俗喜慶宴會，大家彼此有紅白包互贈的行為。

或假隱逸，情希升進；假稱閉關或退休的名譽，讓自己的知名度提高。

或酒食邀致，以望後恩。刻意舉辦酒食宴會請客，主要在期盼大家能夠記得自己給予的恩惠。

斯乃巧蘊機心，以干時利，既非順道，深妨正業。凡此類例，皆應絕之。

總括地說，以上存屬處心積慮或別有用心的行為，全是為追求當時的利益而設想。明知這些都不是順應自然的行為，而且恐怕妨害正道正行，你就應該完全的杜絕之。

有為非道，若刻意持以無為亦非正道。無為謀府，是心非心的境界。無為事任，雖然看到他的外在行為，卻能以無為心而擔任之，心不為其所牽絆。無為知主，進入空境中，真實了知主人翁是誰？

若事有不可廢者，不得已而行之，勿遂生愛繫心為業。

萬一情非得已，不能不參予其中的行為，那你的內心也不可為此有所動搖，甚至不能產生貪愛及掛礙心。

太乙真人云：一點圓明等太虛，只因念起結成軀，若能放下回光照，依舊清虛一物無。

收心三

夫心者，一身之主，百神之帥（心神是操控一身之主帥）。靜則生慧（靜心則覺性敏銳而通慧性），動則成昏（動念則混亂昏迷而使性體失真）。欣迷幻境之中（貪戀世俗不實之形色），唯言實是（只好以實說來點破這些令人迷惑事情）；甘宴有為之內（甘心貪著於有為法為實的人），誰悟虛非（又有誰能體悟那虛非不實之境呢？）。心識顛癡（心識所以會有顛倒癡迷），良由所託之地（主要是出自於見地的偏差）。且卜鄰而居（選擇善良的鄰居而居住交往），猶從改操（具有改變過去不良習性的好處）；擇交而友（選擇朋友交往），尚能致益（同樣有益於修道）。況身離生死之境（何況是要求這箇生命能超脫生死的苦海），心居至道之中（使心定居於至道之中），安不捨彼乎？（如何能不捨棄熟悉的鄰居？居住於陌生的環境。或選擇志同道合的朋友交往呢？）能不得此乎？（這樣做出明智之舉，選擇符合修道的條件，就較容易收攝心神了。）

所以學道之初，要須安坐收心（學道初期，重要在能安於坐處及收攝心神。），離境住無所有（離開世俗繁雜惡劣的環境，安住於無所有罣礙的地方。）；因住無所有（因為心少了外務的罣礙），不著一物（令心不執著在任何事務之上），自入虛無（此心自然容易進入虛無之境），心乃合道（保持此心，就能符合於進修道業的基本要求）。《經》云，「至道之中，寂無所有，神用無方，心體亦然。」原其心體（原本心體性的樣子），以道為本（以道性為根本信仰），但為心神被染（因為心神被世俗習性環境給感染了），蒙蔽漸深（蒙蔽真性逐漸深刻而有汙染），流浪日久（心神不定太久），遂與道隔（所以真心逐漸與正道有了隔閡）。

若淨除心垢（若能清淨內心的污垢），開識神本（打開意識清明心神本源），名曰修道（這樣就稱作為修道），無復流浪（不再使心無有定處），與道冥合（與天地之道冥合），安在道中（安心處於道中），名曰歸根（這樣就叫做歸根），守根不離（然後令心守在根本上，不離不棄），名曰靜定（這樣又叫做靜定）。

靜定日久（靜定的功夫能長久的落實下去），病消命復（疾病消除，健康的性命就能逐漸的恢復），復而又續（平時重複地練習且延續下去），自得知常（把練習功夫就像吃飯一樣的平常）。知則無所不明（知道這樣修道的人，漸漸沒有不了解性命生滅的道理），常則無所變滅（無常來時也沒有所謂變化或滅亡的障礙），出離生死（這樣就能出離生死的制約），實由於此（實際上道理在於此處）。

是故法道安心（修道法要在於安心入靜），貴無所著（最寶貴於心不繫於有無之間）。《經》云，「夫物芸芸（芸芸眾生），各歸其根（最終都得以落葉歸根）。歸根曰靜（所謂性命的歸根在於靜處），靜曰復命（能靜稱為恢復性命根本），復命曰常（恢復性命根本稱作常道），知常曰明（了解這箇常道稱作明）」。「若執心住空（若你執著這箇心常住於空性之上），還是有所（那箇空還是有所住的執著），非謂無所（就非真實的空性無所為）。

凡住有所（有所為的心，刻意攝境存心），則令心勞（日久必然心疲勞倦），既不合理（既然不合於真道的修行），又反成病（最後還成為一種病態）。但心不著物（令心不執著於一物），又得不動（又能深入貞定的功夫），此是真正正基（這就是真實心定的基礎）。用此為定（把握以上論心定的原則），心氣調和（使其心氣調和），久益輕爽（久之自然身心輕安爽快），以此為驗（這樣的驗證），則邪正可知矣（真假之道學，

自然明白矣）。

若心起皆滅（當心念生起後，讓它自然消滅。），不簡是非（不理解那些心念的起因及是非之處。），則永斷覺知（這樣就會讓自己變得很笨。），入於盲定（而且入於盲目昏沉的定處）。若任心所起（倘若任由心念來去，而不加以理會。），一無收制（完全不去管理心念的收攝），則與凡夫元來不別（那種心念就與凡夫俗子沒有區別了）。若唯斷善惡（若讓心只有分辨斷惡存善），心無指歸（心仍然沒有依歸處），肆意浮游（貪著內心享受意念的短暫境界），待自定者（等待讓它自然的平靜下來），徒自誤爾（這也是修道錯誤的途徑）。

若遍行諸事（你還停留於世俗中，雖然所作平常的事務），言心無所染者（心不執持或被感染任何的惡習），於言甚善（言談舉止都能符合於善念），於行極非（所有心念行為能避開參與是非之地），真學之流（這是真道學派的傳人），特宜誠此（特別提醒對此真偽要有戒慎的觀察力）。今則息亂而不滅照（現在能從內心平息諸亂由，又能不失觀照的覺性），守靜而不著空（守持在靜觀且能不執著於空境），行之有常（修行於平常生活中），自得真見（自然得以見 道之真境）。

如有時事（譬如你平時生活就雜事忙碌），或法要有疑者（或是遇到修道尚有疑惑時？），且任思量（就靜下來仔細的思惟觀察），令事得濟（讓這些事情的始末獲得解決的方法），所疑復悟（那所有的疑惑就能從中解悟），此亦生慧正根（這就是生長智慧及正見的根本）。悟已則止（領悟後就要懂得停止追求的心念），必莫有思（千萬不可去追念頭），思則以智害恬（思考太多反而有妨害恬靜的問題），為子傷本（恐怕就是這

樣損傷精神根本），雖聘一時之俊（思維雖有精闢的想法），終虧萬代之業（最終還是有損根本道業）。若煩邪亂想（假使心念出現煩惱邪念紛飛），隨覺則除（隨著覺性的提昇能消除），若聞毀譽之名（若有聽聞毀謗你的名譽事情），善惡等事（不論是讚美或毀謗的），皆即撥去（都應該即刻令其脫離心念上的障礙），莫將心受（莫讓它停留在你心裡頭）。受之則心滿（若是你滿心受留著毀譽的事），心滿則道無所居（清淨心就無有居處），所有聞見（任何聽聞所見的事務），如不聞見（就好像聽不到或看不到一樣），即是非善惡不入於心（心念上不存有任何是非或善惡的想法）。

心不受外名曰虛心（心念不接受外境的影響，稱為虛心），心不逐外名曰安心（心不隨外境有所奔波，稱為安心）。心安而虛（心能安而覺性觀照一切境如虛無），道自來居（道法自然而得）。《經》云，「人能虛心無為（若能懂得虛心法門，無所為而為），非欲於道（並非刻意追求於道），道自歸之（道自然有所歸宿）」。內心既無所著（內心既然無有所執著），外行亦無所為（外在行為也不刻意所為），非淨非穢（就沒有清淨或不清淨的分別），故毀譽無從生（所以毀譽無所生起）；非智非愚（不能說是聰明或笨蛋），故利害無由撓（天下的利害關係干擾不了你的清淨）。實則順中為常（實際上順其自然之道為常），權則與時消息（權衡於時空的消息），苟免諸累（尚能避免一些庸俗的累贅），是其智也（這是大智慧的修行者）。

若非時非事（若不是時間因緣關係或時事逼人。類似筆者現在刻意的旁解著述，主要是為了維護道統傳承，不然就是自己好事惹非了。），役思強為者（使其心刻意有所籌謀），自云不著（然後怪罪修道無法印證），終非真學（最終仍屬離經叛道的行為）。何耶（為何呢？）？心法如眼也（修道心法的嚴密，就像人的眼睛功能一樣），纖毫入眼（不容許任何絲毫的微塵侵入），眼則不安（不然眼睛就會感覺不舒服），小事關

心（就算心上只是稍有一點小事），心必動亂（心都同樣有動盪不安的情況）。既有動病（既然是離靜有動，就是干擾清靜的病態）。難入定門（必然難以入心定之門）。

是故修道之要（所以說修道的法要），急在除病（緊要於祛除干擾清靜的病態）；病若不除（病態不除去），終難得定（最終還是難以入於心定之境）。有如良田（好像耕種好的田地一樣），荊棘未誅（那些雜草未能剪除），雖下種子（雖然播種下去），嘉苗不茂（好的秧苗還是無法茂盛生長）。愛見思慮（愛及見心是形成思慮煩惱的起因），是心荊棘（是心淨最怕的荊棘刺蝟），若不除翦（若不剪除乾淨），定慧不生（則定慧不能生起）。

或身居富貴（或你身在富貴人家），或學備經史（或你學習對經史相當熟悉），言則慈儉（講起話來的內容都是慈心或勤儉），行則貪殘（但行為卻是貪婪的），辨足以飾非（靠著擅於辯論來掩飾自己的錯誤），勢足以威物（靠著威風的勢力來矇騙他人），得則名己（得到好處就往自己身上擺，過則尤人（有了過失就要別人去扛），此病最深（這種病態最為嚴重），雖學無益（雖然也有學道，但絕對沒有益處）。所以然者（因此說），為自是故（這些都是自作自受而障礙的）。

然此，心猶來依境（心念刻意捏造一種心境作為依止），未慣獨立（未能使心貫通獨立超然），乍無所託（使其依賴在妄想出來的境界之上），難以自安（必然難以安定），縱得暫安（縱有短暫的安定），還復散亂（最後還是會有散亂的情況）。隨起隨制（應該是心念一起，即刻觀照加以制止），務令不動（務必使其不再反覆墮入生滅之中），久久調熟，自得安閑。無問晝夜（不管日夜），行住坐臥，及應事之時，常須作意安之。

（時常保持這樣的覺性觀照之）。

若心得定（若心已能得定），即須安養（還是需要加以安養），莫有惱觸（不可徒增觸發煩惱）。少得分（就算只能得一點的定力），即堪自樂（都是足以感到自樂了），漸漸馴狎（慢慢的調養訓練它），惟益清遠（唯有選取清淨及遠離思慮的益處）。平生所愛（對於平生最愛的人事物），已嫌蔽陋（已經嫌它帶給太多麻煩及諸多弊端），況因定生慧（況且定力能生慧觀），深達真假乎（深入達靜就能辨別真偽之法門）！

且牛馬，家畜也（人性就像牛馬家畜的性情），放縱不收（若有縱容牠不給予訓練有素），猶自生梗（牠就會自己使性子），不受駕馭（不受人駕御擺佈）；鷹鷂，野鳥也（鷹鷂是野鳥），為人羈絆（牠為何能受人的操控），終日在手（讓牠終日停在人的手上），自然調熟（自然的調教熟練）。況心之放逸（人心若有過度鬆散），縱任不收（任其混亂紛飛，不給予收斂駕馭），唯益蠱疏（蠱音念觸。只能有益於世俗粗鄙的事務），何能觀妙（何能察覺性命的微妙之處）。《經》云，「雖有拱壁以先駟馬（拱壁是古代一種大型玉璧。用於祭祀。因其須雙手拱執，故名之。大壁徑長尺二，天子禮天之器。在辦理祭祀之前，先要將馬匹訓練綁在一起，才能順利的進行祭祀儀式。），不如坐進此道（但還是不如懂得入道修行。）」。「夫法之妙用也（怎樣說此心法之妙用），其在能行（主要在於它是實用性的），不在能言（不在於能作為演講之用）。行之則斯言為當（修道最主要還是以印證比說的重要），不行則斯言如妄（若是光說不練的人，那他所說的道就是妄語）。

又時人所學（又像現代學習的人），貴難而賤易（以為困難才是寶貴，而瞧不起那些簡便的法要），若論法要（若嚴格討論修道心法的概要），廣說虛無思慮所莫能達（擴大談論虛無之道或靠人的思慮是無法印證的），行用所莫能階者（況且是它的實行體用無法進展），則歎不可思議（因此令人感嘆不可思議），而下風盡禮（所以那些在後頭追逐的人，才會盡然禮敬道之尊貴）。如其「信言不美」（如果你相信這些簡單的語言），指事直說（直接就指出修道的概要），聞則心解（你一聽就能豁然心解），言則可行者（一說你就去實行），此實不可思議（這就實在不是一般的小根器人才），而人翻以為淺近（而人來翻閱此書，以為寫的這麼淺顯），而輕忽不信（就輕視且忽略而不相信）。《經》云，「吾言甚易知（我說的相當淺顯易懂），甚易行（實行也很簡單），天下莫能知（天下人無法知道），莫能行（無法實行的）。夫惟無知（就是他的無知），是以不我知（並非不是我曉得）」。

又有言火不熱（還有討論修道時在眼前點亮一盞火的說法），燈不照闇（認為沒有點燈無法祛除內心陰闇諸境），稱為妙義（稱為道之妙義）。夫火以熱為用（說是借用火光的熟功用），燈以照闇為功（點火具有照破陰闇之功），今則盛談火不熱（所以現代盛行討論靜修時點火具有產生熱能），未嘗一時廢火（就長年靜修時在眼前點一盞火，從來不曾中斷），燈不照闇（誤認不點火則無法照破陰闇），必須終夜然燈（必須徹夜燃燈），言行相違（這是言行相互違背的說法），理實無取（實在是不可聽信取用的說法），此即破相之言（這裏主要在破除一些假象），而人反以為深玄之妙（大家也以為是深玄奧妙之理）。

雖惠子宏辯（惠子擅於辯論），莊生以為不堪（莊子就認為他的作為不堪印證於正道），膚受之流（屬於膚淺的學派），誰能斷簡（誰能判斷是對的呢？）？至學之士（達至道學之士），庶不留心（哪有不講究修心

的）。或曰（或者說），夫為大道者（何謂大道之學者），在物而心不染（雖人在塵俗但心不被污染），處動而神不亂（身處於忙碌動亂的生活中，也能不擾亂心神），無事而不為（不刻意造諸業障），無時而不寂（不受時間限制，而有脫離於寂靜之境）。

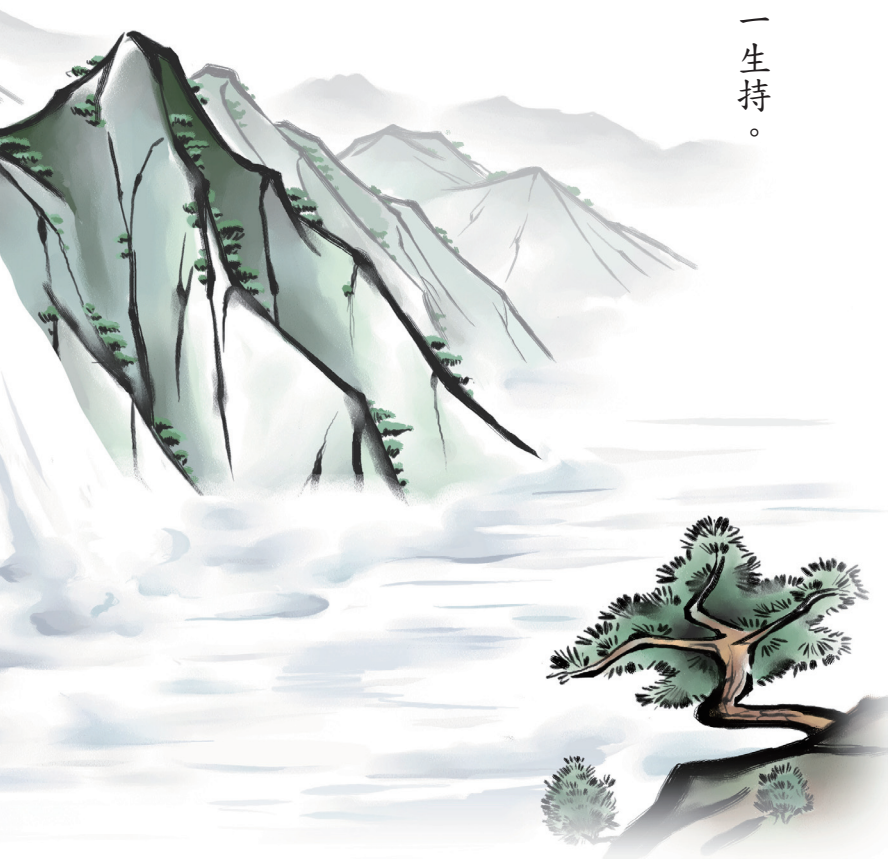
註：惠施，宋國（今河南商丘市）人，大約出生於西元前370年，逝世於西元前310年，戰國時政治家、辯客和哲學家，是名家的代表人物。惠施是宋國（今河南商丘市）人，但他最主要的行政地區是魏國（今河南開封市），惠施是合縱抗秦的最主要的組織人和支持者。他主張魏國、齊國和楚國聯合起來對抗秦國，並建議尊齊為王。

今獨避事而取安（現在有人獨自為避開世俗而取安心），離動而求定（離開人事往來及事業而求於心定），勞於控制（但心仍然忙碌於將心控制在靜的一邊），乃有動靜二心（這還是未脫離邊見有所偏差的選擇）；希於住守（強求於住守在動或靜的境界上），是成取捨兩病（就成為有所取捨的心念），都未覺其外（都還不曉得已經脫離真道之外的途徑），執而謂道之階要（還執著誤以為是進道的階梯），何其謬邪（這是何等的荒謬論述！）！

答曰，總物而稱大（總括天地萬物稱為大），通物之謂道（通順於萬物稱為道）。在物而不染（接觸萬物而心不污染），處事而不亂（處於人事而心不慌亂），真為大矣（這是真實的大道之學）！實為妙矣（實有其奧妙！）！

然謂吾子之鑒有所未明（說我教授弟子們的見解，還是未深入道之臻境），何耶（為何呢？）？徒見貝錦之輝煥（只見修道外表道貌岸然的光輝），未曉始抽之素絲（不懂得從心念微細之根本之處下手）；纔聞鳴鶴之沖天（只是聽聞有修道達到天人合一的境界），詎識先資於穀食（就先廣為囤積糧食）。蔽日之幹（停止日常所有的工作），起於毫末（起修於細節及根本之法）；神凝至聖（令其神凝達於至聖之境界），積習而成（從生活上慢慢的學習累積而成）。其造次哉（然後的進修）！故《經》云，「玄德深矣（玄門講究道德極為深奧），遠矣（很遙遠的），與物反矣（與其萬物發展途徑剛好相反），然後乃至大順（最後才能從小處達至大道，順其自然之法）」。

白沙先生云：千休千處得，一念一生持。



簡事四

夫人之生也（討論人生），必嘗於事物（必定不離於生活事物），事物稱萬（事物統合起來的因緣聚會稱作萬），不獨委於一人（這個世界不是獨自一人所能生存的）。巢林一枝（舉例鳥群共同築巢在一枝樹幹上），鳥見遺於叢泊（群鳥能以叢林作為共同生活的環境）；飲河滿腹（共用河水飲用），獸不吝於洪波（禽獸彼此不吝嗇於共有廣大河川）。外求諸物（當有求於外的事物時），內明諸己（還得內能明瞭自己的心），知生之有分（當知性命存在天地之間各有其生存的權力），不務分之所無（不可分辨是誰的權利）。識事之有當（這樣就能看清楚自己的辦事能力），不任事之非當（不去擔任自己能力以外的事情）；任非當則傷於智力（擔任超過自己能力的事情，有損於智力），務過分則弊於形神（超過的行為則必然損傷身體）。身且不安（身體不舒服且不安定），何能及道（這樣又如何能修道業？）。

是以修道之人（欲修道之人），莫若斷簡事物（必須先行斷除生活上繁雜的事物），知其閑要（知道哪些事情屬於重要或閒事），較量輕重（比較掌握事情的輕重緩急），識其去取（然後作為取捨）。非要非重（不是必要或重要的），皆應絕之（都應該盡量的斷絕）。猶人食有酒肉（說人食物時，還得講究非有酒肉不行的），衣有羅綺（穿著高級的衣料），身有名位（社會上具有名位），財有金玉（儲蓄有金飾及玉器），此並情欲之餘好（這些都屬於慾望過於多的嗜好習性），非益生之良藥（並非有益於養生的良藥），眾皆徇之（大眾都在依尋追求這些），自致亡敗（自己造成寶貴性命的敗亡），靜而思之（冷靜的去思惟），何迷之甚（世上究竟有哪些是造成你迷惑的？）。莊云：達生之情者（你若明白性命的生存泉源者），不務生之所無以為。

生之所無以為者，分外物也（你就不會以為性命的價值是在追求擁有那些身外之物）。蔬食弊衣（吃著蔬菜穿著簡陋的衣物），足養性命（都足以養活這個性命），豈待酒肉羅綺（豈有非得吃那酒肉或身穿綾羅綢緞），然後生全哉（認為那才是生活最快樂的目的）！

是故於生無所要用者（所以學者當知對於性命沒有用處的事物），並須去之（全部都要去除之）；於生之用有餘者（對於性命有用而有剩餘的），亦須捨之（也都要捨去之）。財有害氣（金錢這個東西能養命，但卻有害人損耗真氣的作用），積則傷人（積蓄還會傷人），雖少猶累（縱使只存有一點同樣也有累贅），而況多乎（何況是儲蓄很多的人）。以隋珠而彈千仞之雀（用這隨身所攜帶的彈珠去打很多的麻雀），人猶笑之（大家都會取笑你是笨蛋），況背道德（何況是違背道德的行為）、忽性命（忽略生命的健康），而從非要以自促伐者乎（而走上不正確的生命觀，最後自作自受）！

夫以名位比道德（若是以社會名位與道德相比較），則名位假而賤（以性命價值的立場作討論，名位是假象且卑賤的），道德真而貴（道德才是真實且寶貴的）。能知貴賤（既然了解性命的貴賤如何分辨），應須去取（你就應該懂得取捨），不以名害身（不讓名位去害你的性命），不以位易志（不使名位來動搖你修道的志氣）。莊云，行名失己（追求於名利而喪失自我真性），非士也（並非真實的修士）。《西昇經》云，「抱元守一（抱持根本道體，專心一致），過度神仙（過著神仙的生活）」。子未能守（你若不能守住），但坐榮官（雖然坐享榮華富貴及高官的權勢），若不簡擇（若不懂得簡便及選擇），觸事皆為（接觸所有事情都要去管閒事），心勞智昏（必然致使勞心且精神昏庸），修道事闕（道業的事情就無法圓滿）。若處事安閑（若是處於世間仍能安心，如同無事之人），在物無累者（持有而心沒有累贅），自屬證成之人（自然就是證道之

人）。若實未成而言無累者（如果你還做不到這樣的境界，就說已經沒有世俗累贅），誠自誑耳（那是自傲狂慢之徒！）！

張三峰云：真心浩浩無窮極，無限神仙從裏出，世人耽着小形骸，一顆玄珠迷不識。



真觀五

夫真觀者（所謂修行覺性之觀），智士之先鑒（這是有智慧的先見之明），能人之善察（高明之人的察覺），究儻來之禍福（研究未來之禍福），詳動靜之吉凶（詳察人之動靜吉凶），得見機前（得以見契機之前兆），因之造適（因而這裡假設適應於性命修行的宗旨），深祈衛足（虔誠的期盼能圓滿覺性），竊務全生（務求於性命的周全），自始至末（從生命的開始至消失），行無遺累（修道之心都能沒有罣礙），理不違此者（保持此理則不相違背），謂之真觀（就稱作為真觀）。

然一餐一寢（在平時生活的一餐或睡一晚上），俱為損益之源（都有關於性命根本的損益），一行一言（你的言行舉止），堪成禍福之本（也有可能造成為未來發生禍福之緣由）。雖作巧持其末（雖然你自認為聰明懂得變通或偽裝的技巧），不如拙誠其本（但不如笨一點先懂得戒慎防範於未然之源），觀本知末（察覺根本所在就能掌握結果），又非躁競之情（這不是提醒要你去比較與競爭）。是故收心簡事（所以從生活中收心及簡化雜事），日損有為（每天都在做一些損耗精神的行為），體靜心閑（體驗靜心閑觀的法門），方可觀妙（方能達到觀照的奧妙）。《經》云，「常無（保持在虛心的境界），欲以觀其妙（就能觀察到清靜的玄妙）」。

然修道之身（這個凡夫之體修道），必資衣食（還是需要衣食的資糧），事有不可廢（本來經營謀生的事業不可廢除），物有不可棄者（本來有的東西也不可隨便拋棄掉），當須虛襟而受之（得以虛心而領受），明目而當之（張開眼睛去承擔）。勿以為妨（不要以為這些東西會妨害你的修道），心生煩躁（因此而心生厭

煩)；若因事煩者(當你感覺到事務厭煩之時)，心病已動(就是已經種植下心病)，何名安心(那就不叫做安心修道)。

夫人事衣食者(說那些人事及衣食方面)，我之船舫也(皆屬滋養道命的方便，有如渡海之船舫)；欲渡於海(你想渡過此海域)，事資船舫(就得先行準備好船舫)，渡海若訖(等你渡過之後)，理自不留(才有理由說不要它)。因何未渡(為何在未渡過之前)，先欲廢捨(你就堅持要廢除捨棄呢?)？衣食虛幻(衣食當然也是虛幻的東西)，實不足營(實在是不值得你去苦心經營)，為出離虛幻(但為了能早日出離虛幻的世塵)，故求衣食(就暫時借用於它之便利)。雖有營求之事(現在雖有經營的必要)，莫生得失之心(只要你的心上，不要把得失放的太重)。即有事無事(不管有事或無事之間)，心常安泰(讓心保持安定泰然)，與物同求而不同貪(過著與常人一樣的生活，但內心卻有不同的貪念)，與物同得而不同積(與其物質共同生活，但你不可積蓄為追求目的)。不貪故無憂(心不貪求所以無憂慮)，不積故無失(沒有積蓄就不會有所謂的損失)。跡每同人(行為上與常人無異)，心常異俗(但心念是超乎常俗的)，此實行之宗要(這是修道實行上的宗旨概要)，可力為之(可以盡量的去做好它)。

前雖斷簡(前面雖然說是斷絕簡便)，病有難除者(但這些惡習病態還是有難以斷除的)，但依法觀之(不管如何困難，你只要依照這裏的方法去做修行)。若色病重者(倘若是肉體習性較重的人)，當觀染色都由想爾(應當觀想這些壞習慣都是自己幻想出來的)，想若不生(當你連觀想都不能出現的時候)，終無色事(那些有關肉體引起障礙你的問題就解除了)。當知色想外空(學者應該了解色想之本體空性)，色心內妄(執著於色的念頭是內在的妄念)，妄想心空(妄念自身了無實體)，誰為色主(主導這些妄念的主人是

誰呢？）？《經》云，「色者（色相的出現），想爾（那是妄念形成的幻化）」，想悉是空（它的根本是空性），何有色也（根本沒有真色可得）。

又思妖妍美色（妄念中又有受妖豔美色誘惑的情形），甚於狐魅（比狐狸精怪幻化的還要嚴重）；狐魅媚人（狐狸妖魅專門迷惑於人），令人厭患（使人深覺厭煩且是災難）。雖身致死（你懂得破除諸有色相，雖然身體死了），不入惡道（未來可以不入惡鬼道），為厭患故（那是你早已懂得色相是一種令人討厭的災難），永離邪淫（從內心中永遠離棄邪淫的行為）。妖豔惑人（妖豔迷惑於人），令人愛著（讓人愛慕不已），乃至身死（一直到你身體死掉為止），留戀彌深（那種留戀是深刻在人的心理），為邪念故（主要是從邪念引起的），死墮諸趣（死後必定墮落於六道輪迴之中），生地獄中（就連活生生時都好像在地獄裡頭，受到那些無奈情感的煎熬）。故《經》云，「今代發心為夫妻（這輩子發願要當夫妻），死後不得俱生人道（死後就不得復生於人道）」，所以者何（為什麼呢？）？為邪念故（那是你現在內心還有邪念的緣故）。

又觀色若定是美（如果你在修觀色相時，發現那是一種相當漂亮的景色！），何故魚見深入（那就像好奇能在深潭中見著魚游），鳥見高飛（或見著鳥群能飛上高空一樣？），仙人觀之為穢濁（這些對修行神仙之道，都認為是一種污穢渾濁的境界），賢人喻之為刀斧（賢德之人也認為這些有如面對刀斧）？一生之命（人的性命），七日不食（只要七天不吃東西），便至於死（就要死掉了）；百年無色（若能百年內心不染著色相），翻免夭傷（才能免除夭亡或傷害）。故知色者（因此明白色相害身的嚴重性），非身心之要（那些都不是身心根本上所必要的東西），適為性命之仇賊（剛好是危害性命的仇賊），何須繫著（何必去掛念在心）上，自取消毀（這是一種自取滅亡的途徑？）？

若見他人為惡（若是看見他人作惡多端），心生嫌惡者（心裡頭生起嫌棄厭惡的想法），猶如見人自殺（就好像看到有人自殺一樣的情景），己身引頸（那是自己把脖子伸出去），乘取他刀（去攔截刀子），以自害命（以自己害死自己的）。他自為惡（別人自造孽的行為），不遣我當（不需要我們自己去承當），何故引取他惡以為己病（為何你要把別人的惡行，當作是自己的病態呢？）？又見為惡者若可嫌（如果你看見行惡之人而心生嫌惡），見為善者亦須惡（那麼看見行善的也要不去執著），何以然耶（為何呢？）？同障道故（執著於善惡之色相者，同樣都有障礙清靜心的問題）。

若貧者（如果你是貧窮的人），亦審觀之（應該要好好審核自己的前因後果，不要將貧窮怪罪於天地或父母親？），誰與我貧（是誰使你貧窮的）？天地平等（天地給人的都是平等的），覆載無私（大地承載萬物也是沒有私心的），我今貧苦（我現在生活貧窮），非天地也（那不能怪罪於天地不公）。父母生子（父母生孩子），欲令富貴（都希望他們能享受富貴），我今貧賤（我現在貧窮），非父母也（那也不是父母的緣故）。人及鬼神（人及鬼神之道），自救無暇（自己為生活都已經夠忙了），何能有力將貧與我（哪還有能力去讓你貧窮呢？）？進退尋察（詳細尋求貧窮的緣故），無所從來（沒有其他理由），乃知我業也（應當明白都是自己前世所造的業），乃知天命也（這全是天命使然）。

業由我造（業是自己造作的），命由天賦（生命是由天賦予的），業之與命（業與性命），猶影響之逐形聲（它左右著你所有的身心行為）。既不可逃（既然無法跳脫業力的牽扯），又不可怨（又抱怨不得），唯有智者（唯有修證智慧的人），善而達之（能達到解脫的境界），樂天知命故不憂（因為你修道樂天知命，所以沒有憂愁），何貧之可苦也（就能不認為貧窮是人生之苦）？莊云，「業入而不可舍（業與性命結合之後，

無法捨棄），為自業（那是因為自己造作的）。故貧病來入（所以貧窮的痛苦結合之後），不可舍止（那也是無法捨棄停止的）。《經》云，「天地不能改其操（天地不能改變它的操控），陰陽不能迴其業（陰陽也無法迴避業力的作用）」。由此言之（從這裡的解釋了解），故真命也（這是人生真實的命運之說），非假物耳（並非假造迷惑人心的理論），有何怨焉（有什麼好抱怨的！）？

又如勇士逢賊（又真正的勇士遇到盜賊），無所畏懼（他是不會有所畏懼的），揮劍當前（自然就拔劍對敵），群寇皆潰（群體的盜賊都得潰散），功勳一立（建立功勞之後），榮祿終身（享有一生的榮華富貴）。今有貧病（現在遇到貧窮潦倒），惱亂我身（就感到身心惱亂），則寇賊也（貧窮不就像盜賊一樣嗎？若你是真勇士，就應當勇敢去面對它）；我有正心（如此思惟修，我有正心理念），則勇士也（就是勇士的氣概精神）；用智觀察（運用智慧來觀察自己），則揮劍也（就像是揮劍殺敵的氣概）；惱累消除（惱恨自然消除），則戰勝也（那就同於殺敵成功一樣）；湛然常樂（自然就能活的快樂），則榮祿也（類似於享有榮華富貴的待遇）。

凡有苦事來迫我（只要你遇到痛苦的事情逼迫），心不以此觀而生憂累（你的心不懂得觀照破除之，就馬上跳入煩惱痛苦的牽累），則如人逢賊（就好像遇到盜賊），不立功勳（不能勇敢去面對建立功勳），棄甲背軍（而有逃避拋棄盔甲背叛軍律的行為），逃亡獲罪（如同犯罪逃亡），去樂就苦（拋棄快樂承受痛苦），何可憫焉（何必去可憐他呢？）？

驅除病苦心法

若病苦者（若是遭遇病痛的苦難者），當觀此病（應當觀照此病痛的來處），由有我身（源自於有我身體），若無我身（若是沒有這個身體），患無所託（那些災難就無從發生）。《經》云，及吾無身（如果沒有這個凡夫肉體存在），吾有何患（我哪需要去承受這些災難呢？）？次觀於心（緊接著，觀察此心的變動），亦無真宰（所有變化都沒有真實體性），內外求覓（從內或外去作尋求），無能受者（根本就沒有真實之感受），所有計念（所有出入比較的心念），從妄心生（都是屬於妄念出來的）。然枯形灰心（若是沒有我身及心念泯滅），則萬病俱泯（那所有萬病之源，自然泯滅消除了。）。

若惡死者（如果是害怕死亡的人），應思我身是神之舍（應該思惟這個身體只是精神暫時居住的地方），身今老病（身體現在衰老疾病），氣力衰微（精氣神衰敗的現象），如屋朽壞（就好像居住房子損壞一樣），不堪居止（不能讓人居住），自須捨離（當然必須捨棄離開房子），別處求安（到別的地方去居住）。身死神逝（身體死亡後精神也就逍遙去了），亦復如是（性命就是如此循環著）。

若戀生惡死（如果是貪生怕死的人），拒違變化（拒力去違逆性命的變化過程），則神識錯亂（那會讓人神識錯亂），失其正業（失去走入正道的途徑）。以此託生（生命的循環是業力感招而托付於未來生的），受氣之際（在下業力動感投胎之時），不感清秀（因為貪生怕死違逆造業的錯誤，無法感受清秀之氣），多逢濁辱（業氣混濁而投胎卑賤）。蓋下愚貪鄙（你見那些卑下愚蠢且貪婪鄙陋之人），實此之由（就是這樣子投胎來的）。

若當生不悅（如果這輩子活的不快樂的人），順死不惡者（選擇順著業力走下去，但不懂厭惡的人），一為生死理齊（一來已具有投胎生死未來的條件），二為後身咸業（二來能為後世業力的感招投生）。若貪愛萬境（如果還有貪求愛慾的生活情境），一愛一病（此生就存有著愛及病的心念）。一肢有病（那麼未來世所感招的業障，就會有一肢體罹患病痛），猶令舉體不安（使其身體活動出現不安穩的情形），況一心萬病（何況心是統羅所有的病源），身欲長生（這箇身體要能得到長生不老），豈可得乎（哪能先有不快樂的感念呢？）？

凡有愛惡（凡是人心仍存有愛及惡之念），皆是妄生（通通屬於妄念）；積妄不除（囤積著妄念不消除），以妨見道（就必定妨害證道的機緣）。是故須捨諸欲（所以需先捨棄所有情欲的心念），住無所有（令心無有執著），徐清有本（循著清靜的根本修行下去），然後返觀舊所愛處（還要反覆觀照過去所貪愛錯解的地方），自生厭薄（令其心生徹底厭惡及淡薄貪愛的習性）。若以合境之心觀境（如果你能配合著因緣而隨時做觀想修行），終身不覺有惡（那一輩子就不會感覺到有所厭煩）；如將離境之心觀境（如果能以出世之心觀想現在的一切際遇情境），方能了見是非（就能了卻此生的業力牽絆）。譬如醒人（譬如醒著不醉的人），能觀醉者為惡（就能看見酒醉之後的情況）；如其自醉（如果自己醉倒），不覺其非（無法看見酒醉的情況）。《經》云，「吾本棄俗（我從根本上看待世間），厭離世間（以出世之心呆在這裡）」。又云，「耳目聲色（耳聞及所見之色相），為子留慾（都是造成未來的牽絆）：鼻口所喜（鼻聞香氣及口食美味），香味是怨（那些都是造成未來心念有所怨恨的因由）」。老君厭世（太上老君所以抱持著出世之觀），棄俗獨見（有此拋棄世俗的見地），香味是怨（完全明白貪著香味是未來怨恨的根由）。嗜慾之流（俗人嗜好慾望的人），焉知鮑肆為臭哉（哪裡能體悟貪求香味與臭沒有差別呢？）！

指玄篇云：若得心空苦便無，有何生死有何拘，一朝脫下胎州襖，作箇逍遙大丈夫。



泰定六

夫定者（討論心定的功夫），出俗之極地（它是出離世俗的最高明的方法），致道之初基（入道門的基礎），習靜之成功（學習靜定成功的人），持安之畢事（保持在安心為究竟）。形如槁木（他的身體外表就像枯樹一樣），心若死灰（心就像死去一般），無感無求（完全沒有感受及慾望），寂泊之至（令其身心達到寂靜及淡薄的境界）。無心於定（無心求於靜定），而無所不定（自然無所不諳於靜），故曰泰定（所以稱為自然的心定功夫）。莊云，「宇泰定者（宇宙自然的定靜），發乎天光（可見於天體的光芒）」。宇則心也（這箇宇宙運行的中心如同於人心的定靜），天光則發慧也（天體發出的光芒與人之智慧無別）。心為道之器宇（人心是修道器具），虛靜至極（心達到虛靜最高之處），則道居而慧生（契入道心則能發生智慧的光明）。慧出本性（智慧出自於心的本體），非適今有（並非假以現今才有的），故曰天光（所以說心光是為天光）。

但以貪愛濁亂（但是人心貪求愛慾而混濁亂其靜心），遂至昏迷（隨後心智昏迷），澡雪柔挺（經過修道清靜使其血氣柔和之後），復歸純靜（自然依歸於純然的清靜），本真神識（使其反璞歸真，神識逐漸清明），稍稍自明（稍微得見清靜光明），非謂今時別生他慧（那不是現世另外生長出來的智慧）。慧既生已（智慧既然已見），寶而懷之（應該珍惜它），勿以多知而傷於定（千萬不可為貪求知識而反而傷害靜定）。

非生慧難（並非發起智慧困難），慧而不用難（反而是自認有智慧不用才是難）。自古忘形者眾（從以前就是忘記事實的人較多），忘名者寡（遺忘名利的人較少）。慧而不用（有智慧不亂使用），是忘名也（那

才是真正的忘名)。天下希及之(天下人是少有的)，故為難(所以說難矣)。貴能不驕(生長貴氣而不驕傲)，富能不奢(富有而不奢侈)，為無俗過(就是不犯世俗的過錯)，故得長守富貴(所以能長久守住富貴)；定而不動(靜定不動搖的功夫)，慧而不用(有智慧不隨便運用的人)，為無道過(就是不犯修道的過失)，故得深證真常(這是應當深入印證為常理之處)。莊云，「知道易(了解修道很容易的事)，而弗言難(而且不說那是一件難行的事)。知而不言(真明白的人不隨便亂講話的)，所以之天(所以能懂得天體與心的道理)；知而言之(而明白道理能講出來的那些人)，所以之人(所以就是一般凡夫之人)」。古之人(古時候修道人)，天而不人(當天體不與人相互結合時)，慧能知道(你雖能以智慧去體悟那箇道)，非得道也(但那也不是真正泰定得道的境界)。人知得慧之利(人在世能得知智慧給予的利益)，未知得道之益(但未能得知得道後所賜予生命的真正利益)。因慧以明至理(因為智慧能使人開明道理)，縱辯以感物情(縱使經過辯論後理解萬物真情的道理)，興心徇事(那是依據個人的想法去作處理)，觸類而長(雖然觸類旁通使其心智成長)，自云處動而常寂(自己號稱在動亂的世俗中，仍能保持心念寂靜的狀態)，焉知寂者(這哪是明白寂靜的人)，寂以待物乎(更不是真處於寂靜而觀待對物的方法)，此語俱非泰定也(這些話都已說明他未達到泰定之境界)。

智雖出眾(擁有聰明的才智，雖然能超越眾人之上)，彌不近道(可惜與道尚有距離)，本期逐鹿(這輩子都隨著業力忙碌的追逐)，獲免而歸(獲得目的之後才肯罷手)，所得太微(其所能獲得到的，其實也太渺小了)，良由局小(那是因為胸襟格局太狹隘了)。莊云，「古之治道者(較早時期的修道人)，以恬養智(皆以恬靜來養育人生的大智慧)；智生而無以智為也(擁有智慧還不自認為是能運用的聰明)，謂之以智養恬智(這是所謂以智力來養育恬靜的大智慧)。與恬交相養(運用大智與恬靜互相融會貫通)，而和理出其性

（由此融合養出自然之道性）。恬智則定慧也（恬靜與大智慧的結合，就是修道所說的定慧），和理則道德也（彼此融匯起來的東西，就稱為道德）。有智不用（若有智而不擅用），而安其恬（又能安心於恬靜修持），積而久之（就這樣累積修行之後），自成道德（自然變成為有道德的修人）。

然論此定（這裡所討論的靜定），因為而得成（就是這樣修證出來的）。或因觀利而見害（或是經察覺人生究竟的利益之後，方能看見那些是有危害性命的），懼禍而息心（因為畏懼那些禍端，而能使得妄念平息下來），捐捨滌除（甘願捨棄諸有妄相及不斷洗滌內心），積習心熟（使心思變成一種生活上自然的習慣，心思成熟之後），同歸於定（同樣也可以獲得定靜的效益），咸若自然（那就能歸順於自然的修行法門）。

疾雷破山而不驚（看見閃電擊破高山也不驚訝！），白刃交前而不懼（或見眼前持刀刃威脅也不驚慌！）；視名利如過隙（隨時觀待名利為人生的累贅缺失），知生死如潰癰（徹底看透生死有如人身上長出來的膿包）。故知（所以了解）「用志不分（聖凡所用的心志是相同的），乃凝於神（只有差異在是否懂得凝定心神為用）」，心之虛妙（此心之廣大及妙用），不可思也（不可思議）。

夫心之為物也（此心所捏造出來的事物及動作），即體非有（皆是體性真空妙化的，它雖然看不見實際的相貌），隨用非無（但隨時動作運用的不能說是沒有），不馳而速（不用奔馳速度也不緩慢），不召而至（不用招喚也能馬上就出現）。怒則玄石飲羽（怒氣一生起，就像玄石飲茶醉似死而不醒人事，怒氣令心遁入迷惘的情境），怨則朱夏殞霜（怨氣一生起，令清靜心消失，怨氣就像炎夏的氣候，能融化如冰霜的清靜心）；縱惡則九幽匪遙（縱容此心造惡，那麼九幽地獄就不遙遠了），積善則三清何遠（令心行善，則三清聖

境就在眼前）。忽來忽往（心的變化莫測），動寂不能名（動作或寂靜無法給予名稱）；時可時否（有時說可以或否定），蒼龜莫能測（它的妙用非占卜所能預測）。其為調御（若是討論調心及駕馭它），豈鹿馬比其難乎（恐怕比調訓野生鹿馬還要幾百倍的困難！）！太上老君，運常善以度人（運用平常的道理來教化凡夫），昇靈臺而演妙（登上靈台來講解心之演化妙用），略三乘之因果（簡略舉例分為三箇階段來敘述過去、現在、未來的因果關係），廣萬有之自然（廣大講解的範圍以萬物大自然為例），漸之以日損有為（漸次修行說明則舉出日常有損精神的各種行為），頓之以證歸無學（頓悟途徑則以教授證得無為之學）。喻則張弓鑿矢（提醒學人則巧用譬喻以張弓鑿矢為例），法則挫銳解紛（說明法要則舉較為尖銳的部份來做解答）。修之有常（令學習修行的人習以為常），習以成性（學習能成為生活習慣），黜聰隳體（不用你去絞盡腦汁或勞倦體力），嗒然坐忘（即能頓然達到坐忘的功夫），不動於寂（不離寂靜的境界），幾微入照（從微細處進入心之妙觀覺性），履殊方者（除此之外，倘若仍存偏見或自認還有特殊方法的人），了義無日（那他恐怕永無徹底覺悟的日子）；遊斯道者（參學修道的人），觀妙可期（若能觀察到此心妙用的人，那他的證悟是可預期的）。力少功多（付出極少的功夫，能得到很大的功），要矣（法要也）！妙矣（妙用也）！

無垢子偈云：五蘊山頭一段空，同門出入不相逢，無量劫來賃屋住，到頭不識主人翁。

得道七

夫道者（討論所謂道），神異之物（那非世俗間的產物），靈而有性（它具屬靈性有情之物），虛而無象（但虛渺而無外表的形象）。隨迎不測（隨時隨地迎合不離，無法預測或掌控它的蹤跡），影響莫求（縱使你感覺到它的存在，但非有所求而能得見）。不知所以然而然（難以預測它的原因），通生無匱謂之道（但卻能通於所有萬物，而無有匱乏稱之為道）。至聖得之於古（過去高明聖人得傳於上古的傳承），妙法傳之於今（但妙法妙用是傳授於現今）。循名究理（從名義上探究它的理則），全然有實（完全是事實）。上士純信（高尚超俗的修士能誠心的遵奉信仰），克己勤行（克服自己勤快的實行），虛心谷神（虔誠虛心的養蓄精神），唯道來集（唯有遵循廣納正信道統的匯集）。道有深力（等待道功純熟產生力量），徐易形神（循序漸進改變至形體）。形隨道通（有形肉體也隨之道通而有互通），與神合一（彼此徹底與精神相互融合，無有分別），謂之神人（就稱為神人的境界）。

神性虛融（了悟神性本自虛空，彼此雖有融合，但仍了不可得），體無變滅（本體無有變化或損滅），形與道同（形與道體無二無別），故無生死（所以不生不死）。隱則形同於神（隱藏不見之形狀，如同於看不見的神），顯則神同於氣（顯見的神化，如同於不能見的氣），所以蹈水火而無害（所以蹈入水火而無有損害），對日月而無影（對應日月的照射無有蹤跡），存亡在己（存亡僅在己之一念之間），出入無間（它的出入從來無有間隙），身為滓質（身形雖為後天物質所形成），猶至虛妙（它都能達到虛化之妙用），況其靈智（何況是修證靈性智慧的道），益深益遠乎（它的功用是極為深且廣遠的）。《生神經》云，身神並一（身體

能合併精神一致性），則為真身（就是修道所說的真身）。又《西昇經》云，形神合同（形神結合一起），故能長久（所以能壽與天齊）。然虛無之道（虛無難說的道），力有淺深（修證功夫尚有漸次淺深的步驟）；深則兼被於形（較為深入者兼能轉化形體），淺則唯及於心（較淺的轉化只在心意識上的變通）。被形者（改變至外形體的人），神人也（就是已達到神人的境界）；及心者（改變在心識上的人），但得慧覺（只能得到聰明的覺性），而身不免謝（但他的身體還是無法跳脫於衰老），何耶（為何呢？）？

無靈潤身光（因為你缺乏靈性光滋潤身體），遂致早終（所以致使性命提早衰老），道故難備（道力也無法周全的照顧到）。經云「尸解」，此之謂也（這就是經典所稱的尸解法門。尸解法門的意思，就是白日飛昇或拔宅飛昇的解脫境界）。

是故大人（所以修證大道的人），含光藏輝（善於隱藏精神光芒），以期全備（以應準備修道資糧之周全）。凝神寶氣（凝聚精神珍惜真氣），學道無心（學道以空其心），神與道合（使其精神與道融合），謂之得道（就稱為得道）。《經》云，同於道者（只要你的行為不違背道體），道亦得之（道就自然與之相為謀合）。又云，古之所以貴此道者何（古代為何如此的珍惜修道呢？）？不日求以得（因為你不用天天掛念著心所求，自然已經擁有），有罪以免邪（有罪過就不能修道）！山有玉（自家寶山本來有的美玉），草木以之不彫（生長在裡頭的草木都不凋零）；人懷道（人心中有道），形骸以之永固（他的形骸就能永遠的堅固）。資薰日久（累積薰陶下來），變質同神（轉化這箇有形的氣質與神結合），鍊形入微（將外有形的物質內斂細緻化），與道冥一（與道冥合一致）。

散一身為萬法（對外放大一身功能為萬法），混萬法為一身（混合萬法入內為一身）。智照無邊（智慧覺性觀照無有邊際），形超靡極（令其形體超越世俗之極限），總色空而為用（綜合色空為其妙用），含造化以成功（包括所有身心造化之功）。真應無方（真實感應無有空間的限制），其惟道德（唯有修其道德）。《西昇經》云，與天同心而無知（不用假心思而有符合天道宇宙之心），與道同身而無且身與道同（與道無二無別，道即是身，身即是道），則無時而不存（不受時間左右而不存在）；心與道同（此心與道無有分別），則無法而不通（亦不假以方法而能相通）。耳與道同（你修證與道同等的情形），則無聲而不聞（則無有任何聲相而不能解悟的）；眼與道同（那箇心眼與道也無有差異），則無色而不見（也是沒有色相不能解悟的）。六根洞達（六根眼、耳、鼻、舌、身、意，皆能清靜通達），良由於此（就是這麼一回事）。

近代常流（近代常見流行修道的人），識不及遠（所見識的內涵錯誤且不夠深遠），唯聞捨形之道（唯信聞捨棄身形的修法），未達即身之妙（他們的見地根本未達到即身成就之妙用），無慚己短（沒有慚愧檢討自己的缺點），有效人非（只管仿效別人錯誤的途徑），其猶夏蟲不信冰霜（就像生長在夏天的蟲子，不相信冬天的冰霜），醯雞斷無天地（像醯雞小蟲在酒醋甕中它也不信別有天地），其愚不可及（可見他們的愚蠢程度，令人難以理喻），何可誨焉（哪有辦法去作指正教導）。

註：醯雞 典出《莊子》的《田子方》篇中。醯雞是醋甕中的蠅蠓，一種小蟲，即蠅蠓（古人以為是酒醋上的白黴變成），甕子有蓋蓋著，不見天日；一旦揭去蓋子，它就見到天了。

坐忘樞翼

夫欲修道成真（討論如何修道成真的道理），先去邪僻之行（就得先行去除乖離正道的想法）；外事都絕（外在塵緣都得斷絕），無以干心（沒有煩惱干擾清靜心）。然後端坐（然後方能寬心正坐），內觀正覺（內觀心念持以正覺），覺一念起（發現念頭一生起），即須除滅（就得馬上祛離消滅）。隨起隨制（念頭一來都得隨時制止），務令安靜（務必保持安靜心）。不滅照心（保持覺性之觀）；但冥虛心（暗合於虛心之觀），不冥有心（不合於有心之念）。不依一物而心常住（心上不依止任何一物），此法玄妙（這箇法門具有玄妙之用），利益甚深（對修道的利益甚為深入）。自非夙有道緣（若非不是前輩子已有宿命修道的因緣），信心無二者（信心足夠），莫能信重（無法信任或加以重視）。雖知誦讀其文（雖然你曉得朗誦或閱讀這篇文章），仍須辨識真偽（仍然要懂得辨識真偽之道），所以者何（什麼理由？）？聲色昏心（因為那些以聲色迷惑真心的說法），邪佞惑耳（以邪行奸佞誘惑於人），人我成性（而使他人與自己都變成習慣性），自是病深（那時候就病的很嚴重了）。

心與道隔（當心與道有所隔闕時），理難曉悟（所有正信道理就難以令人知曉領悟），若有心歸至道（若是真有心皈依正道之人），深生信慕（從心中生起信仰），先受三戒（就得先行遵守道門三種戒律）。依戒修行（依據戒律來修行自己），在終如始（這輩子都得遵守戒律而不違反），乃得真道（乃是可稱得到真道）。其三戒者（何謂三戒），一曰簡緣，二曰無欲，三曰靜心。勤行此三戒而無懈怠者，則無心求道，而道自來。《經》云，「人能虛心無為，非欲於道，道自歸之」。由此言之，簡要之法，實可信哉（實際上可以信任的）！實可貴哉（實際上是珍貴的）！

然則凡心躁競（凡夫心重且煩躁不安之人），其來固久（他的習性由來已經很久了），依戒息心（只要能依止戒律平息此心），其事甚難（但事上的修行還是有困難的）。或息之而不得（或要平息而不得要領），暫得而還失（或只得短暫的效果而又反覆的發生）；去留交戰（去捨之間難以作主），百體流汗（使其身心勞苦而疲憊）。久久柔挺（訓練日久使其心能柔和及身能挺直），方乃調熟（才能算是調節純熟）。莫以暫收不得（不要認為短期不得好處），遂廢平生之業（就放棄一輩子重要的大事業）。

少得靜已（稍微能感受到清靜的覺受），則行立坐臥之時（不管是行住坐臥之間），涉事喧闐之處（或涉及辦事喧鬧的場合），皆須作意安之（都得以刻意的調節心念，保持在清靜的境界上）。有事無事（不論有事或無事的時候），常若無心（平常都能保持在無心的狀態）；處靜處喧（吵鬧或安靜的地方），其志唯一（其心志唯有保持如一）。

若束心太急（如果約制自心過於急躁），急則成病（太急就變成一種病）；氣發狂癡（氣若躁發則成狂傲癡呆），是其候也（這是急功好求的徵候）。

心若不動（緊緊把持心念不動的人），又須放任（又需要加以放任才行）；寬急得中（寬急之間要得適中為宜），常自調適（時常觀察自心作為調適）。制而無著（必須制止而不執著於制），放而不逸（放任而不至於鬆散毫無約束），處喧無惡（身處喧鬧場所能心不起惡念），涉事無惱者（涉及事務也能心無惱恨），此真定也（這是真實的定心）。

不以涉事無惱（但要留意並非管事情沒有煩惱），故求多事（就可以多管閒事）；不以處喧無動（並非在喧鬧之處不動心），故來就喧（就時常去那些喧鬧的地方）。以無事為定（仍然保持無事為心之定靜），以有事為應跡（以有事為隨緣應機之便），若水鏡之為鑑（身外接觸的環境就像一面鏡子，能觀照到自己的所有行為），則遇物而見形（遇見事務而能見心之真形）。善巧方便（諸多善巧方便的法門），唯能入定（唯求心能入定為目的）。

發慧遲速（發起智慧的快速與緩慢），則不由人（那是由不得人作主的）。勿於定中（不要在心定中），急急求慧（就心急於求得智慧），求慧則傷定（那妄求於智慧的心，必然反傷於定靜）；傷定則無慧（定靜有傷則慧命必損），定不求慧（原則上不是在定中求智慧），而慧自生（而智慧就自然的發生），此真慧也（這是真實的智慧）。慧而不用（有智慧而不去操控它），實智若愚（實在是太智慧的人，表面看起來像笨蛋一樣），益資定慧（有益於滋養定慧），雙美無極（使其定慧成熟而致雙美無有極限的境界）。

若定中念想（若是定中出現念想），則有多感（那是有多種不同的感應），眾邪百魅（眾多邪念或百種鬼魅），隨心應現（皆能隨心念而有應現），真人老君（若是真人或太上老君），神異詭怪（神奇異端或詭異怪事的感應），是其祥也（都是屬於修道中吉祥的感應）。

唯定心之上（在定心之上），豁然無覆（必須心智坦然且毫無覆蓋不通暢的情境），定心之下（在定心之下），曠然無基（類似站在空曠毫無遮閉的地方），舊業永消（過去的業障永遠消除），新業不造（新的事業不加以造作），無所纏礙（完全沒有糾纏及障礙的心念），迴脫塵網（人雖在世俗中迴然超脫塵俗的網罩），

行而久之（修行久了），自然得道。

夫得道之心（所謂得道的心，究竟如何），心有五時（在心有五種情境），身有七候（在身體有七種微候）。心有五時者，一、動多靜少。二、動靜相半。三、靜多動少。四、無事則靜，事觸還動。五、心與道合，觸而不動。心至此地（心境到達這樣的境界），始得安樂（才開始有安樂的覺受），罪垢滅盡（罪業及污垢滅除已盡），無復煩惱（沒有反覆的煩惱）。

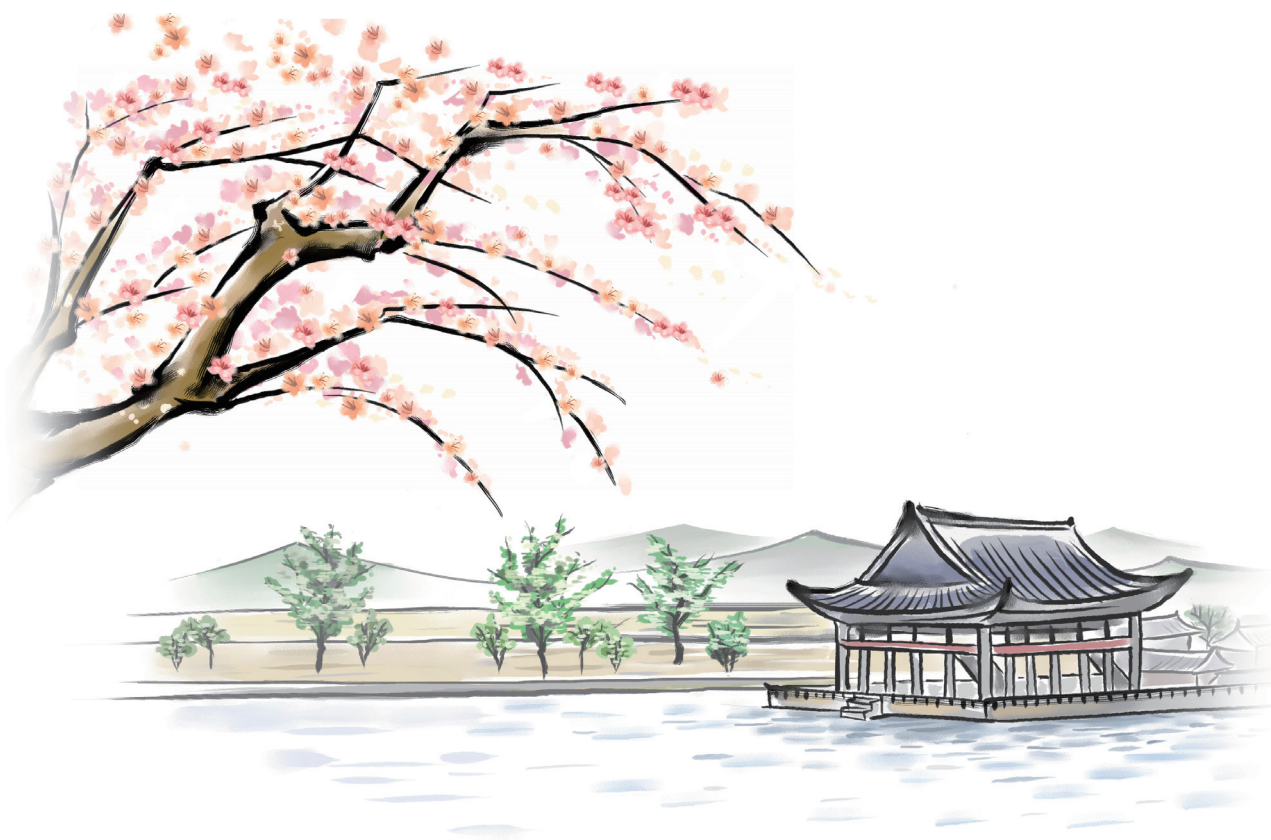
身有七候者，一、舉動順時（行為舉止與氣候順和），容色和悅（容貌顏色和藹身體喜悅）。三、填補天傷（填補五臟器官所有傷害），還元復命（性命還元恢復精神元命）。四、延數千歲（壽命延長達千歲），名曰仙人（稱作仙人）。五、鍊形為氣（鍊化身形成為氣），名曰真人（稱作真人）。六、鍊氣成神（鍊氣化神），名曰神人（稱作神人）。七、鍊神合道（鍊化神合於道），名曰至人（稱作至人）。

其於鑒力（對修道人的鑑別能力），隨候益明（觀察他身心的徵候，就能明白）。得至道成（做到的時候，他的道就能成就），慧乃圓備（慧命已經圓滿）。雖久學定（雖然學習定靜功夫很久），心身無五時七候者（但身心未見五時七候的徵兆），促齡穢質（那也是短命及污穢的肉體），色謝歸空（等待身體衰老後性命歸於空），自云慧覺（自己說已得慧命覺性），復稱成道（還自稱是得道的人），求諸通理（求證於所有通大道的道理），實所未然（實際上是未達到），可謂謬矣（可以說是荒謬到極點）。

中國道家茅山丹道協會李貢銘老師著作系列書籍

- 一 禪夜心語一、二集
- 二 九重心經註解
- 三 太玄寶典
- 四 太上洞神洞淵神咒治病口章白話篇
- 五 道家自然靈能學
- 六 明道篇註解
- 七 河圖內玄經註解
- 八 先天易經初級篇
- 九 神霄派宗門新編
- 十 洞玄靈寶太上六齋十直聖紀經
- 十一 洞神八帝元變經重編
- 十二 道教拔超禮請科儀
- 十三 奇門遁甲初中高級課程
- 十四 命理〇〇仙譜
- 十五 新編先天易數
- 十六 堪輿學破星訣

- 十七． 玄空學二〇年能量數查對表
- 十八． 十二生肖配婚應用法
- 十九． 佛教普勸廣說
- 二十． 密乘傳法
- 二十一． 四臂觀音加行法本
- 二十二． 四臂觀音正行法本
- 二十三． 密宗修行法本十八法
- 二十四． 天眼通奇緣機遇
- 二十五． 天眼通操作秘本
- 二十六． 茅山門人手冊
- 二十七． 文王卦新解
- 二十八． 神相鐵關刀註解
- 二十九． 現代面相學操作
- 三十． 鬼谷銷售術



後序

感恩多位長年鼓勵支持的好朋友，聽到我要出版靜坐及養生書籍，皆不惜慷慨捐款贊助，令我心生深刻的感恩！本次，其所以會有這樣感動的念頭，主要是本次的靜坐內容編輯實屬不易，經過多年自修考證及教學的經驗，將有關練習的諸多問題，綜合成為本書的內容。

目前市面諸多助印經典及善書的風氣，採以「一版多印」的方法，扣除製版的成本之後，未來所有增印只剩紙張成本，所以勸募印刷的數量，卻多到可以隨處丟棄。原本是屬於善行的風氣，卻變成為氾濫成災的善書，實在可惜！這種情況大家在寺院、廟宇、素食館四處可見，台灣地區的善書隨處可得，這是全世界難以見到的情景。

台灣助印善書的版本，多數屬於佛教經典及勸善，有關道教或專業養生之類的書籍較少。在網路普遍知識爆炸的時代，書籍印刷的數量已經少的可憐！尤其在環保意識抬頭之後，愛惜資源的理念，促使印刷書籍的想法減少，我們應該贊成這樣的作為，對於大自然資源保護是有利益的，我們都應該極力的支持。所以我編寫研究的書籍內容，多數有在網站上刊登，現在所印行的書，主要在拋磚引玉，也算是宣導的作法。希望在未來網站發達之後，我們助印善書的行為能夠減少，讓未來閱讀善書的風氣，同時具有減少資源的浪費。

本次助印的書刊，主要有兩冊，每本預估在新台幣25元。所要花費的成本，大概有書本信封印刷及郵資，

所以印刷費25元及其它在32元左右。一本是「靜坐新解＋坐忘論旁通」及「道家自然靈能學」。依個人的淺見，讓本次勸募足夠的費用，並且將助印名單皆印製於兩冊之中，主要以有關養生學的基本通識，提供給真正有興趣的人。最後還是感謝多位好友的贊助功德，廣植福田，有您的鼓勵支持，相信我們對社會大眾的善心，必可萌芽成長於未來。

未來出版書籍，敬請網上搜尋「李貢銘」即可。

身心靈大改革

2009/6/10

眾所周知，近幾年來的經濟不景氣，工廠倒閉、公司裁員，生活壓力令人們起無明煩惱，有病越加嚴重，無病者也呻吟，人的心情受週遭環境影響產生緊張、恐懼、煩心、憂鬱等之負面情緒，久而久之百病叢生。服用藥物只是得到短暫的舒適，卻不能擺脫掉身心上的疲乏和脫序，更遑論所謂的斷根。處於惡劣的環境如何能身體健康心境安祥呢？

靜坐對身心靈有何幫助？

身指的是物質世界，心是指精神世界，靜坐有益於身心靈的提升達到超脫世俗之境界。它能轉化不良的習

氣，改變氣質，能使頭腦清明增進思考能力進而建立良好人際關係，甚而達到開悟解脫的聖境。

據時代雜誌報導，在歐美多處的醫院、學校、公司行號，乃至監獄都相繼開起靜坐班的教學課程，甚至在路邊設置靜坐室免費使用，以靜坐調身、調心以增進靜修者產生的療效，引發社會大眾普遍的流行，甚至成為潮流，由陌生轉至認同與共識。

醫學界以腦波測試及種種精密科技實驗研究指出，靜坐使後腦內 α (alpha)波增加，從後腦擴散到前面區域此時容易出現更深沉緩和的 θ (theta)波，使人心境安定進入安穩祥靜的狀態，靜坐者在進入更深層冥想狀態時，腦部的運作並沒有關閉、並不是睡著，位於腦前面區域的額葉活動反而是增強的，而額葉與人類智力是息息相關。透過靜坐使身體血液循環通順，體內五臟六腑得到有效之休息，相對提升心肺的運作功能，促進血液循環加強免疫力，進一步治療多種慢性疾病，對於病症方面確實有預防、延緩、及療癒的功效。個人雖僅幾年打坐的經驗，但肯定它對身心靈改善與幫助，是事實而非理論。

腦波專家劉教授，曾以精密儀器測試李師父（兆慧上師）的腦波多次，據教授指稱，這是他個人測試過腦波中罕見的超高禪定者波態，見證者無不稱奇，李師父乃修行有成之大善知識，精通五術、通宗通教，智慧過人，對修學遇到瓶頸，或出現魔境界、脈輪不通、種種坐中現象小事一椿，李師父總有對治的方法、解決的對策。

靜坐是共法，它是不具宗教色彩，任何教派或無宗教信仰者皆能參學，而不具衝突性。

靜坐書籍未出版先轟動。親朋好友、同參道友、眾善人等一聽是關於靜坐書籍，又是李師父之著作，慷慨發心真令人讚嘆，預約索閱電話頻頻，初估計已達數百本之多。

此書之解說、注釋，深入淺出不論是初學或靜坐多年之參學，皆能於研讀內容後得到更進一步的增上功夫。此等的殊勝難得已令初學者迫不及待、打坐多年的行者，亦是引領而望，甚至懷有學習靜坐想法多年的人，也是躍躍欲試。

本書亦預定用於本會基隆地區共修道場成立後，廣開靜坐班課程必讀書籍之一。道場的存在價值乃附和大眾的需要，眾生有祈求的善因，自然形成圓滿的果實，屆時希望有心修學者，把握因緣以假修真，邁向身心靈高層次的淨化。

至誠感恩大眾的發心助印，功德無量。

【李老師聯絡人】

基隆張佳瑩	0912574295	台中謝名家	0910502129
基隆劉永池	02-24561034	南投王登德	0932647849
台北江大欣	0938062670	台南張志剛	0921435753
台北萬正林	0916916332	嘉義林志平	0931895359
台北盧柏融	0937450388	高雄楊希文	07-5229157
金門李翠琴	0823-35073		

湯婷合十

【贊助功德欄】

謝宜峰60	張志剛50	鄭紹方50	盧柏融50	謝名家50	郭禮銓50
葉萬德50	李建賦30	邵守惠30	李思瑩30	李珈玹30	張佳瑩200
賴亭吟100	周志軍20	周子鑫20	吳國榮20	朱國強40	呂建國40
莊智雄20	楊宏毅24	楊天賜24	洪 省24	楊紹毅24	李勝喜13
王溫發28	李淑芬13	楊希文29	王修德28	王意甯28	王識捷28
林汶婷5	曾培誠5	林光雄5	林宜達5	林惠芬5	林李照智5
陳宏禹5	林如儀5	林錦桐5	林湘臻5	陳銘惶5	陳佳君5
林盈如20	林姿貽5	簡炯輝5	曾旻佩5	林志青20	林嘉駒20
王足今12	林嘉笙20	賴美寶20	林江淮100	蔡婉薰40	王明興12
陳信全100	王足仔12	王俞閔12	江大欣80	陳萬賢100	莊明德100
洪巧穎5	吳志明5	謝宜峰20	吳加輝5	吳林春榕5	陳信宏100
羅金德10	陳淑惠10	張婧儀5	張桓璋5	羅宏志10	羅林庭妹10
張雅柔8	李思靜10	張色耀10	陳彩玉10	張雅菱8	張雅惠8
葉正祥15	張雅茹8	張雅雯8	張 瑩8	張宗倫6	張廷剛6
鄭品聰8	葉董圀15	葉信志15	胡佩瓔15	葉進富10	葉宣慈10
蔡家期8	汪素萍4	鄭中維4	鄭元博4	蔡中村10	吳雪惠10
廖浩謀20	蔡仁昌6	蔡仁利6	林再明4	林柳秀美4	詹進壽20

萬于嘉10	林彥好20	林世秀20	朱英貴10	劉麗貞20	林黃秀梅4
張家柱10	張瀚元10	萬子萱10	萬螢豐10	萬霖誠10	李陳梅秀13
廖金全20	廖淨惠20	廖庭輝20	張煥奇4	蔡明珣10	林吉雄（歿）12
林穎煌4	林育全20	萬正林60	許志賢6	王桂芬6	賴秀滿50
賴玉秀50	周鴻志40	楊 猜20	湯有成20	湯友義20	賴秀碧100
湯素卿40	姜黃菊20	許金龍40	許凱翔40	許凱信40	許依婷40
許凱威20	周映蓉20	湯振民55	劉秀英55	劉素梅80	葉蘋蓮20
鐘秋梅12	李柔樺8	曹淑容10	趙麗雲20	柯凸雪20	周國慶20
周惠君20	周煒峰20	楊翠娥20	李淑梅10	江秀美4	湯素珠120
陳玉嬌20	呂昇益12	傅秋妹20	郭麗霞20	楊月嬌10	黃陳美卿20
曾進仲10	林仲英20	林羿伸20	劉至翰50	林依潔50	李余紡綢20
石濬誠40	林文雄20	劉惠貞20	江秀美16	盧宣伶100	周麗鳳100
林順和120	張阿桂20	劉林梅80	張靖怡10	徐偉展800	徐秀環800
劉秀錦10	許秀女10	許鴻鵬10	洪瑞隆20	周明德10	許芳瑜10
黃文宏4	黃文澤4	黃文隆4	黃勁允4	張菽庭20	孫毓芳20
潘麗鈺20	陳愛娟20	吳沂芳20	張雅琪20	張家麒20	盧彥廷20
張繼元20	張家豪20	盧彥璋20	張雅喬20	盧彥蓁20	曹淑容10
曾小玲50	張再彬10	王秋玉10	姚鳳英10	陳清水10	陳允進100
徐盛權5	楊錫林10	陳忠義10	楊素麗5	陳玉萍5	江嘉芳20

鄭君代 ⁴	莊慧菁 ⁴	莊清松 ⁴	莊清順 ⁴	莊國良 ⁴	曹進和 ⁴
曹麗珍 ⁴	曹彩霞 ⁴	曹阿美 ⁴	鄭世欽 ⁴	林宣羽 ⁴	洪進益 ⁵
陳燕珠 ⁵	杜線 ⁵	劉忝隆 ⁵	周聯發 ⁵	邱淑君 ⁵	李應文 ¹⁰
張惠雯 ¹⁰	留志芳 ⁴	黃政文 ⁸	李英俊 ⁸	吳清吉 ⁴	李素珍 ⁴
陳台萍 ¹⁰	齊正平 ¹⁰	林雅婷 ⁴	林俊吉 ⁴	陳耀欽 ⁴	王競商 ⁵
邱秀霞 ⁵	王秀鳳 ⁵	宋樹寶 ⁵	李榮仁 ⁴	黃志雄 ⁴	陳信川 ⁸
陳金德 ⁸	周傳鈞 ⁴	陳寶鳳 ⁸	張山元 ⁴	林秀英 ⁴	林秀英 ⁴
楊朝能 ⁴	宋精獻 ⁵	王福達 ⁵	王鴻彬 ⁵	莊麗君 ⁵	王黃岩肅 ⁵
王建松 ⁵	鄭米庭 ⁵	王維鈞 ⁵	王駿宏 ⁵	王舜永 ⁵	楊女伯 ⁵
包學智 ⁵	王秀珍 ⁵	渠士棟 ⁴⁰	蔡雅雯 ⁵⁰	高珊 ⁵⁰	蔡黃明菊 ¹⁰
安昇交通運輸公司 ¹⁰⁰	凱力美高爾夫事業機構 ²⁰⁰				
韓貿易有限公司 ¹⁰⁰	台中市生命關懷慈善會 ²⁰				
中國泰玄都萬法仙宗道教會創會長江武川 ¹⁰⁰					

版權頁

印刷日期中華民國九十八年五月初版2000本

著作人：李貢銘

電子信箱：kml@vastitude.org（諮詢者，請利用電子信箱聯繫）

歡迎助印書籍印刷，敬請註明印刷書籍。

指定印刷書籍日期不定，視其資源充足時印刷。

戶名：中國道家茅山丹道協會

帳號：18808872號

通告：歡迎各大團體組織培訓共同修學，敬請聯絡各縣市聯絡處。

註：圖片來源：翻攝網路。

