

第二講 曉陰陽

主講人：懷元

文稿整理：陳靜文

大綱提要：

一、自然天地。

二、宇宙萬眾都是相對的。捨相對則無宇宙，而相對是虛幻的。

三、人體陰陽概要。

大家好，懷元身體一向都很健康，但是因為要來上這個課，非要把我磨一下不可，使得每天半夜都發燒，持續有半個月之久，但這是我們修道的過程，這也是一種經歷，所以無怨言，也心甘情願來接受，認為只有越來越上階而已，所以是好事。在這裡跟大家談修道很奇怪吧？不是的。因為人體本就是陰陽所成，然而陰陽又和修行以及道醫，都有極密切的關連性。陰陽在天地間可以從很多事物來發現，它都是呈相對的。在這裡我也無法表達這麼多，要想多了解還是要多看書，現在每個月的聚會就是要鼓勵大家多看書，並挑選適合自己的書，好讓大家來互相做交流。

今天要談的主題是「曉陰陽」，它本身在道醫裡面是一個主題。我先把『曉』字提出來用跟大家說明，簡單的說就是“知道、認識”。就是這麼平常而已。好！那接下來我們就來談大寰宇宙之陰陽和人體之小陰陽。

（一）自然天地

鴻蒙未判、天地混沌、日月不分，此時期是無極。天從無極中開(因為無極是一團太和之炁，所以它一動，就從中分開)，太極日月三台，日月陰陽運轉，人從陰陽胚胎或為男兮為女，皆從無極而來，一般皆稱九六原靈，是取其天九地六之象。九六也是眾數為多之意，非確如數。從無極這一團太和真炁一動劃分為二，一般稱呼太極，太極生兩儀，兩儀為黑、白魚的眼睛。又分三家，此時天地已經分開，而萬物由此而生，萬物皆是從一炁

演化而來，那麼無形孕育有形，所以宇宙天地間佈滿了五炁五行，而人體也同樣俱備完全，所以說天是一大天，人是一小天，這是造物者之巧妙孕化。今天我們能擁有人體，是何其幸運，人為六道之中最佳之體，能改造、能表現、能思考，為太極之體，有自然之精，所以人應該時刻不忘天地恩。「大道無親疏，聖眼無貴賤」，大道是自然的，對誰都不偏袒。

(二) 宇宙萬象都是相對的，捨相對則無宇宙，而相對是虛幻的。

譬如說：正⇔負；成⇔敗；明⇔暗；喜⇔怒；善⇔惡；利⇔害；清⇔濁；動⇔靜；矛⇔盾；水⇔火，現舉列這些都是相對的，它們包含了事物、感覺等，諸如這些林林總總的呈現及表徵，都是宇宙萬物陰陽的相對，也可說是對立的。

各位今天來和道醫結緣，有些是老朋友了，有些是新朋友，一路走來感觸很多，在這條修道路上有你們相伴真的很感恩。有些是新朋友，對我們的了解還不足，但是慢慢來。尤其是你們要慢慢的看，自己本身也要開始學習修。認識道醫並懂得修持自己，從中一定可以獲得很多事和物，會讓你的後半生愈加自在豐富。你們會來找道醫也就表示身體已經在跟你鬧脾氣了，不舒服啦，全身不知那裡出了問題，到醫院又驗不出結果。大家可能不知道，人生病時，肉體生病只是佔一小部份而已。大家可能以為說我身體很痛、我的肩胛骨很痛、我的腰很痛就是身體出了問題，這是不對的。表面上看是你的肉體出問題，但實際上你們慢慢去體會那是你的靈出問題。但你的靈為什麼會問題？這跟我們累世劫有關，我們自己不知不覺所造的孽成就了因因果果、業業障障，自己做的好事、壞事是跑不掉的。不過，感覺好像好事是絕對輪不到自己，但是壞事是絕對會顯現的。天、地、人間，有天心境、地心境、人心境，一切皆很如實的呈現，所以是騙不了人的。就是因為這樣，懷元今天在這裡，才要來和你們談談有關修身養性這件大事，它也是很重要的一件大工程。

修身養性，諸位看到這四個字，可能有人已經在心裡面這麼想：「感覺很簡單呀！」因為顧名思義，一般人應該都能做得很好，人活著就是要生活，所以每天眼睛一睜開，就要準備出門工作賺錢，在人們面前，總是把自己打扮得光鮮亮麗、精神十足，工作場所和同事、上司相處，一定是表現溫順沒有自己的存在。再有上面交代辦的事，不管合理還是不合理，都能按耐性情，照單全收，那怕裝了一肚子穢物，一天八小時很快就能過去。等放假日時帶著全家找一處風景優美，又有美食的地方，大吃一頓好安慰這一星期的甘苦，最好能倘佯在上有天、下有地，那種感覺一定很美妙吧！因為工作時，是無暇注意外面的事與物，一星期所受到的精神壓迫，總算能因為食物而得到滿足，親情及新鮮空氣而得到身心的解放，看看別人，心裡想著自己並沒有比人差，也覺得有那麼一點自鳴得意了。心想我跟別人一樣可以帶著全家出遊呢！想著想著，倒也輕鬆自在了。

可是日復一日，久而久之，不知不覺竟然全身都有毛病了，但又不是甚麼大病，不是讓你整天躺在床上。如果你是整天躺在床上，那是你的冤親債主已經討領了”牒憑”(*牒憑是從無形界領到的索命無罪的証照。這是無形界經過查明為事實，被討這人確實有欠命，請令這一方是具足索命的條件，就發給牒憑)來，來跟你算總帳的時候。如果沒有的話只是你的靈不高興、不舒服。可是小病卻是不間斷的出現，很痛苦。我補充一下，你們常會聽到這句話「欲知前世因，今生受者是。欲知來世果，今生做者是」，這其實是告訴我們因因果果永遠離不開我們的。做好事、做壞事，我們自己都會去得到它的好及承受它的不好，而且不能抱怨，否則它會黏得你越緊。好！到這裡先告一個段落，現在我們就來談談修何身、養何性。同樣的，這一個話題也是包含陰陽相對。

不修。-----不想談它，因為談它感覺浪費生命。但此題上面我給它加一個字()，對!就是”老”不修。這不是一般的老先生喜歡毛手毛腳的那種。我們不論在醫院或路上常會看到很多老人都是茫茫然，那是很可憐的。我覺得這些人的靈睡著了，他們已經不曉得自己是誰。這就是因為他們不懂

得「修」，所以到老來就覺得茫茫然。一天過一天，好像就在等時候一到，好讓他的子女來幫他辦後事，這樣子是不是很可憐？所以今天大家來跟我們認識，要是感覺我們這樣的方式不錯，你們可以多了解一下。人在修身養性後可以得到很多無形的感知。現在我們來談「修」。

修。-----1.性---先天---靈

2.命---後天---肉身

(1) 性---先天---靈

人打從脫離娘胎，元神退位(一本散萬殊：靈進入到肉體以後，整個肉體都是由它來支配，所以說有了肉體一定要有靈的入住)，人有了肉身有靈來入住，才能俱足四肢健全，耳聰目明、頭腦清楚。這時候靈又躲到那裡了呢？被整個肉身包住了(有些問題的答案，會在「靜坐修性」的課程裡面。)，人！這名詞，它所要俱備的條件有三：1.靈。2.識神。3.肉身。

現在就來談談這三條件如何作用，第一是(肉身)。我要把它比喻一座城堡，有了城堡就要有主人(靈)，也要有管家(識神)。因為一般靈它來轉世投胎所帶來的路費(就是能量)在轉化成後天的人身時，能量已經耗罄了，需要休息所以昏睡了，被管家關起來了，主人不管事，管家當家的結果是，不知節制及總總的不得體的舉止，因為識神(人)所做的一切事的後果是靈要來承受的。所以養性也是修性，修改我們累世所養成的習性、慣性、稟性，還有去不掉的死臭脾氣。要能常清靜，才能聚足能量，好把靈給叫醒，起來好把主人的角色給扮演好。靈是上天所下放的，最原始的時候都很巧，可是現在入土既久，變質、變種，投胎久了什麼都忘了。事實上它俱足了知真理，順天理的良知，靈它本來就很清楚到人間投胎做人，是有所不足及欠缺。所以我們來當人就是來學習來修改各方面的不足及欠缺，這也是天道給每一個人的再造機會。各位思考一下，為什麼有些人做了很多壞事，死掉以後還可以轉世投胎當人？這是上天的天律，它用整個洗牌方式把一個人累世的所做所為，加加減減而成就此世的福緣。下地獄也是一

種改造，讓人有機會重新來過。當你懂得懺悔、懂得學習修改後才會讓你重新來過。一次次的輪迴，也是給眾生改造的因緣本。所以能在還有自主前，為什麼不把自己好好的修改，把自己的靈修得光光亮亮的回去原來的家。這是多麼心悅的好事呀！所以大家不要一聽『修』這個字，心理就覺得害怕，其實用不著害怕，只要知道要先尋找名師，在這裡懷元要強調，名師的實意是善知識。(善知識從哪裡來？可以從你周邊的朋友、從書本中找到)有了善知識，就能明白真理，明白了真理，我們就要做到外拜廟中佛、內修己金身，然後要更進一步的積功立德，了因果、渡眾生，施捨離塵業，有做有得，一分耕耘、一分收穫，人的一舉一動上天有錄，做人做事順天理本天性，使自己所做的每一件事情，不致誤入歧途，達到心性解脫，靈性愉悅，心胸開放，我心不執於萬物，何妨萬物常圍繞，修性到一定的成度，感覺真是妙啊！

在這裡，懷元借用先賢的兩句話，來和在場的諸位，共同惕勵及共勉：「一悟能消百年業，一燈能破千年暗。」持著一顆無罣礙的心，向來時路勇往直前吧！我們終了還是要修回原來的自己，而不是來這裡流浪，流浪到後來我們可能會被淘汰。有宗教信仰的人都知道「三期末劫」，希望大家把握現在好好的修。下面這句話懷元有很深的感觸，拿來和大家分享。

「無情天地有情天，有情有理，那處不是道，天不會負人的。」

(2) 命---後天---肉身。肉身就是身體，想擁有幸福的人生，先要有健康的心和身體。1.多運動。2.常開心。3.不貪吃。4.勤煉性。5.不憂懼。

1.多運動。談運動，現代人時間不夠用，有空時就坐在電視機及電腦桌前花好多時間！運動呢？很辛苦，可是人活著就要動，所以叫活動活動。動才有活力，筋骨柔軟，行動活潑，老人痴呆才會遠離。什麼是適合自己的運動？當然是又簡單又可不出門，免的下雨天出門不方便，而使自己又偷懶。因為運動是長期抗戰的一件事，告訴各位！氣功是很好的選擇，其實你們都知道的嘛！我為什麼還要在這裡強調，因為練功本身和道醫有很密

切的關係，從練功到道醫，你們只是看到人體和人群的範圍。再繼續下去，我們就很希望你們去了解修是怎麼回事。我今天在這裡一直和你們談修，因為慢慢的你們都會步入修道的領域，等到那一天，你們慢慢回想懷元所講過的。珍惜吧！

2.常開心。人活在這個世界上，很難脫離人群獨自存活，所以從呱呱落地，周圍產生之人際關係，如家人、朋友、同事、事業、個性等因素，常常會衝擊到個人，那人第一個反應就是情緒，而情緒又反應到行為臉上表情，使別人一看就知道你今天過的並不如意，另外一種人是隱藏式的，逆來順受，默默的忍受著，內心痛苦的煎熬，別人不知道。那這是兩樣心情兩樣人，可是人體的構造是非常微妙的，人在生氣時，腦內的腦液會很自然的釋放出毒素來，所以啊！生氣如同自殺，無形的毒藥自己製造自己使用，便宜又方便，開玩笑的啦。輕鬆一下！相反的人每天若能保持穩定的情緒，事來則應，事去則靜，常使自己不惹煩惱，內心自在萬事總能迎刃而解。天底下沒有解不開的結，很多事情你只要慢慢的去體悟，今天我為什麼會受到這種待遇？為什麼沒有一個人對待我像對待別人一樣？你去思考，這又和因因果果又有關係。這只是我們以前曾做過的動作，現在只不過反射回來還給我們而已。所以不值得生氣，不要把自己搞得很不好過。想想一切都是自己不知不覺的動作，怪誰呢？

3.不貪吃。現代人生活富裕，吃的方面不虞匱乏，又求吃的精緻，又三不五時找個三五好友聚聚餐，喜酒也多桌上美食，讓人食指大動，忍不住就又多吃了，一個人心情不好的時候，也是拿食物來出氣，好安慰肚子，糟蹋腸胃，舒減情緒，在醫學上來講這是正常的表達。但是並不健康，所以這樣的舉動是很不好的習慣，少吃一點、多愛自己一點。

4.勤練性。有時間練練功，動動筋骨，免的後半輩子氣血滯礙，空時靜靜的休息，少用腦不傷神，打坐更好，常靜常定。

5.不憂懼。其實人會憂懼，主要是你不懂得如何去規劃你的人生。所以

要讓我們心神安寧，思緒清楚，若看到有人有難，在能力範圍內，應樂意去幫助別人，做人問心無愧，沾不得傷天害理，行事順應天理，良心邁向真理，何懼之有。多積陰德、立善功，用真心去行，上天都會有感知的，所以「造化無人知」。何謂「造化無人知」？這句話是先佛給我的。這是一句鼓勵的話語。一個人一生的行事作為，只要能順應天理，心存善念，上天有錄。等時運到時，一切都不是人所能了知的，會有很大的變化。

(三) 人體陰陽概要，五臟六腑。血陰、氣陽。

先天五行，金、木、水、火、土，後天五臟，心、肝、脾、肺、腎，先天為陽，落入後天人體內為陰，配合六腑為：大腸、小腸、胃、膀胱、膽、三焦，為陰陽經。血在人體是陰、氣是陽。這些問題和專業有關，在這裡就簡單的報告到此，不再做深入探討。

今天時間已經超過 15 分鐘，所以就到此做個結束。謝謝大家!!