

內政部(71)臺內民字第六二八八四號函准許天帝教自由傳播
中華郵政北臺字第一〇五四號登記為雜誌。非賣品。

天帝教 訊教

發行人：李玉階 編輯者：天帝教訊雜誌社編輯委員會
登記證：行政院新聞局局版臺誌字第三八九〇號/月刊

第廿二期 第八十六期本·期六廿第號總

教內傳閱

社址：北臺縣新店市北路三號三樓
承印：北臺市民生路1011號三樓之煌煌公司
歡迎捐助：每份五元，每月十五元，三個月四十五元，半年九十元，一年一百八十元。
國民宗教哲學研究社轉收



智者解惑

天帝教駐人間首任首席使者

搶救慈航 法寶滿船 穩心安渡 達彼岸

法華上乘先修一期暨坤四期圓滿結業

（本刊訊）本教法華上乘靜坐先修班一期及坤四期結業大典，於八月廿七日在天極行宮舉行，首席師尊親臨主持。

首席師尊在法華上乘先修班第一期及坤四期結業典禮上，特別推崇兩位同奮，一為八十九歲的江維南同奮，一為七十八歲的楊維嚴同奮。

江老同奮居住高雄，楊老同奮居住南投縣集集鎮。由於年紀長，在過去一至十期靜坐班中從沒有超過七十歲的同奮參加，以致在二老申請加入時，師尊曾作鄭重的考慮：不讓參加罷，兩老各有慧根，讓他們參加罷，則上課接送，起居飲食，又無法特別照料，令人深感為難。

江老同奮申請之初，因江老同奮年紀過長，其配偶亦年紀過長而不克陪伴，其公子又任高雄醫學院副

院長為事業忙，而亦不克陪伴，故頗感困難，師尊曾作變通考慮，擬在點道開學之後，自第二禮拜起，即特准其在家或在高雄學院打坐，而不必每週往返高雄與天極行宮，直至結業，再來一次即可。

但上述變通辦法未為江同奮所接受，他不惟要來，且日後不懼風雨溽暑，每週均來，成為從不缺課優秀同奮之一。

其所以能夠如此，一則是江老同奮意志堅定，二則是高雄所參加此期各同奮，無一不把江老同奮視為父執輩，隨時侍奉，尤其難得的是郭光覺同奮，對江老同奮，更特別照顧，每週陪他來去、陪他上課，陪他上殿打坐，侍奉他入睡。照料得真是無微不至。這樣，不惟江老同奮生活上的一切得以解決，而師尊的事先顧慮，也都獲解決。

第二位楊維嚴同奮，由他任考動股長的公子及少奶奶陪侍。他的公子是集集中學的老師，每一禮拜都陪他老

（下轉第二版）



修道不計年長·只求胸懷至誠 救劫無懼難成·但願人人奮闢



首席師尊於結業典禮時，嘉勉有堅定奮鬥信心的江維南(右圖左)、楊維嚴(左圖右)兩年長同奮。



兩老在全體掌聲中恭行謝師大禮後，分別由同奮及公子扶持下台，此為本日結業典禮之高潮。

師尊繼勉兩老同奮後，這一期靜坐班快樂樂的結束，而深感欣慰。繼就靜坐班對帝教復興宏揚的貢獻，詳加分析說明，特別指出：

「靜坐是手段，不是目的，是搶救原人的慈航，凡是在這一條法船上被搶救起的同奮，祇要有信心，有恒心、有誠心、有勇猛心、有精進心、并有常性，都能安渡彼岸，因為這一條船上法寶很多，儘管在狂風大浪之中，大家有智慧的領航，堅強的擺渡，方向絕不會走錯，且獲各方的保護，一定可以平安渡到彼岸。」

師尊並以勤奮持誦皇話，不忘救劫的時代使命相勉。師尊更特別介紹中部乾道光空同奮、坤道賢德同奮之堅毅奮鬥精神為大家榜樣，也希全體同奮努力學習。

在本日結業典禮中，一開始，就有黃光優同奮及楊光楣同奮分別代表台北地區及台中地區全體同奮讀謝師頌，黃同奮宣讀時，聲調優美，文辭並茂；楊同奮態度誠摯，內容充實。均獲不少掌聲。典禮在師尊訓示完畢後結束。

會後休息半小時，經佈置後，於四時許，舉行茶會。籌備同奮頗費匠心，在大同堂同一場所，而能使參加另一階段結業茶會人士，獲得輕鬆心情，誠屬難能可貴。

茶會開始，首先由首席師尊以開話家常方式發言，首席師尊看到與席結業同奮之奮發，感覺異常欣慰，除對同奮結業後各人應自訂目標，為達成天帝教徒使命努力奮鬥外，更特別介紹帝教在台復興及初創宗教哲學研究社時代情形，時由現任帝教顧問之秘書長張世昌先生協助策劃一切，繼遷新店現址，并舉辦正宗靜坐傳習，張秘書長貢獻特多，後由靜坐班二期結業之魏光得同奮接任秘書長并遷居教內協助辦理帝教復興籌劃及成立事宜。光得同奮旋調始院參教長迄今，今適為其七十壽慶，旋全體同奮為其補行祝壽聲中結束此一茶會，而正式結束兩日來之先修、坤四受訓同奮。



結業儀式。

為慶祝法華上乘靜坐先修班一期及坤四期結業，本教正宗靜坐各期結業同奮特於八月廿七日晚八時起，假天極行宮前廣場舉行「天人親和露天聯歡晚會」，由結業前期各期同奮分別提供節目。晚會由天極行宮管理處處長陳光南同奮主持，所提節目計有相聲、歌舞、短劇、平劇等，使宗教與藝術結合，各同奮表演均極傑出，演出至為精彩，至十時許結束，極盡一時之興。

聯歡晚會(四) 會演 中出 魏一 光宗 得教 同奮 右) 奮同 大教 宗。

**江、楊兩高齡同奮不畏溽暑參加靜坐
從不缺課，賢德、光空兩同奮為帝教
犧牲奉獻，獲師尊表揚，列全教楷模
張顧問及魏參教長勞苦功高亦蒙推崇**

從世界大勢看民族復興基地台灣

／李維生

四中華民國：在談到中華民國之前，先要認識一項問題。我們都知道所謂亞洲的四小龍——中華民國、南韓、香港、新加坡。在提到中華民國的時候，馬上會令人連想起南韓。但是在我接觸報告之初，發現未將南韓列為四小強之一，而後我將資料詳加審視，知道在前二次評估南韓均有列名，但是經過第三次過濾，南韓則被排除掉了。被列為

備取的國家依次為南韓、新加坡、巴西。南韓列為備取國家的第一位。於此就研究報告對南韓的評語，跟我們作一個比較研究，使諸位同奮瞭解何以中華民國在國際之間那麼受到重視。

先從戰鬥力談起。資料中對南韓的戰鬥力有十六點評語，茲舉前二段向大家報告。第一段評語提到，南韓不是一個獨立自主的國防體系。第二個評語則是南韓如今仍依靠美國三萬八千駐軍的保護。我想就以這二段評語與我們作比較分析。

第一段報告顯示，一個獨立自主的國家須具備兩種基本條件——自主的國防、自主的外交。現在評語一個國家國防的條件常以該國的國防預算占國民生產毛額的比率多少而

定。就日本而言，一般均知道以百分之二為它國防預算的上限，近年來實質上已超過，看起來增加甚小，實際上這種估計是錯誤的。

就以鋼鐵生產量為例，在一九四〇年日本南進東南亞的時候，鋼鐵生產量正值最高峯期。現在的生產量却是當時的一八四倍，換句話說以目前一·五的比值就遠超過以往甚多，這是以數據來讓同奮認識瞭解的。

更值得注意的是韓國在一九七五年前根當時越南的軍隊士兵一樣支付美金，並非由該國政府所發，而是由美國國防部供應薪餉的，這一點過去許多人尚不清楚。但是當一九七五年越南悲劇發生，南韓總統朴正熙當機立斷，與美國國防部簽立一個租借條款，美軍在南韓使用基地，南韓租給美軍，其數字是美國國防部發給南韓軍隊所有基本預算，如此只是更換一個名目而已。

一九五四年美國恢復對中華民國的軍事援助。派來一個軍事顧問團，擔任團長的是蔡斯將軍，在他就職一年以後前來晉謁先總統蔣公。他說，我到職一年來曾經冷靜的

觀察過中華民國的軍事部門，我發現貴國的國防經費就佔了國家總預算最大的一項，我不知道貴國政府剩下的還有多少資源能夠從事於其他的國家建設？現在只要閣下同意，我願意向我國政府反映，建議負擔所有貴國國防預算的一半。

先總統蔣公當時表明態度說，假如不附帶任何政治條件我就接受，如果附帶任何政治條件我就拒絕。因為你所援助的是我的國家，那麼如何運用這筆經費是我們國家自己的事，結果這件事情並沒有成功。但是經過時間的考驗，在在均證明了先總統蔣公真正是具有遠見的。一九六〇年吳廷琰訪問中華民國

國，臨行時會對新聞界發表談話，提到他非常懊悔訪華遲了兩年，否則北越不致淪亡。而後吳廷琰被刺，曾擔任吳廷琰政治顧問的總政戰部主任王昇將軍，在一次追悼紀念文中提到的一段話，他說先總統蔣公一再告訴吳廷琰一個國家若無獨立自主的國防，這個國家就永遠不能站立起來。同時又將這番話告訴李承晚，也沒獲得接納，果然由於越南沒有擺脫美國在國防上的控制，造成悲劇的上演。由此說明了韓國不是一個獨立自主的國家，而我們國家的國防却是在這一塊土地上的二千萬同胞自己承擔起來的，故而擁有絕對獨立的主權。（未完）

皇天無親唯德是輔 我的自省與見證

／光光

一、四年前我還有點修持，頗有心得，這些年來由於忙著賺錢，不再靜修，不進則退，退到「鼻青臉腫」。

二、了斷因作生意而造成的業報。可是我還是想不通，在道上我必須有個解釋，否則我無法面對我信仰的天帝教。

事件後第三天，廿六日晚上十二時許回到家，躺在床上，內人敏思告訴我，祖父來電話說：「……你是個有大智慧的人，上天對你會有安排的……。」敏思又提醒我說：「這些年來，我知道你工作辛苦，

我坐好後，心中默禱：「為什麼？怎麼辦？」並希望立即獲得明確而肯定的答案。於是我閉著眼睛，在一陣聖靈充滿的顫抖後，我眼前顯現出四個字——「一炁宗主」（他是我祖父的老師，從未與我在神靈上往來溝通過），瞬間，我的腦中傳

送進一組電波，祂訓示：「在塵而不染塵，富貴如浮雲，急流勇退，復命歸根！」我喜極而泣，在這同時，敏思也因同獲感應而不能自主地流下了淚（當時她內心並沒有高興也沒有悲傷，只是一種真情的流露）。

依我目前的心境來領悟這段訓示是這樣的：我們既然生在紅塵中，就應對社會盡一份責任，便不能脫離群居生活，但對於酒色財氣，人性的劣習則不應沾染，所謂「大隱隱於朝市也」。

「富貴如浮雲」，對我而言是太深刻了，錢是很重要的，沒有它一切甯談，這些年來，我每天接觸的就是金銀珠寶，過手金錢無計其數，早上九點出門，晚上九點打烊後去工廠，十一時許回家，倒頭就睡。一心賺錢，看到黃金一天天累積起來就高興。迷失了自我，生活的目的與意義竟忘了，就算不被搶劫，等兩腿一伸時也是一場空。同時由於行業特殊，天天使用天秤一分一厘也不能過多或短少，否則會傾斜一邊，與客戶也要討價還價，結果眼光一天比一天小，心胸一天比一天窄，我在紅塵間斤斤計較了這些年，還不是如浮雲掠空。

「急流勇退」的意思，不是要我一退就退到山上修道，逃避於宗教生活中，一個時代的宗教並不是在滿足失意政客、退休老人、作生意失敗的商人，或是些消極喪志的人，而是使每個人都能樂觀進取的面

慶祝

念紀年周五興復教帝

動活列系辦學

（本刊訊）七十四年十二月廿一日為天帝教復興五週年紀念，為擴大慶祝此一富有意義的日子，特奉首席使者諭，舉辦各項系列活動：

- 一、積極推展引度原人運動——統計同奮個人引進原人之紀錄，以成果奉獻 上帝。
 - 二、認識、瞭解 帝教運動——舉辦有獎徵文、問題解答，績優者給予獎勵，並呈 上帝，名列天榜。
- 以上二項運動，期盼全體同奮踴躍參加，共襄盛舉。其詳細辦法，請閱各級教院、處公告，及下期教訊。

對美好的人生。前面說過，我需要懸崖勒馬的是觀念上的突破，澈底的革心！這樣我才能達到上天所賦予我的使命，回到原先我所來的地方。

以上是我的領悟，重要的是這段啓示對我而言，早就見過，民國六十七年底，由於祖父筆跡蒼勁有神，我曾請求他老人家賞賜一幅墨寶，留作家銘，他老人家在六十八年春節，就寫了一幅字「在塵而不染塵，富貴如浮雲，急流勇退，復命歸根。」並提款為「萊孫悟之，涵靜老人六十八年春節時年七十九歲」。

這幅字我裱起來掛在書房兩年，後因搬家收藏起來，待我獲得一炁宗主的啓示後，從書架上翻出，已蒙上一層灰塵了。當年我曾問祖父，寫這段銘言有何意義？他說是「

隨機流露！」靈感來寫的，我又問道，為什麼需要急流勇退？什麼時候才要急流勇退？他說「到時候你就知道了！」現在我明白了，我的祖父真是位有高度智慧的老人，因此我要所有曾獲祖父墨寶的人，珍惜它，好好的去品味它。

再要說的是出事後，祖父曾質問他的護法神祇，為什麼沒有盡責呵護他的家人，我報告祖父說，出事前這半年間，曾有各種預兆。例如作生意時居然會短收五萬塊錢，今年正月半我日夜頭痛三天，後來以打坐自行療好，再坐半個月又不打坐了。被倒票款。出車禍。好好一個翡翠戒環突然掉落，居然還自己踩一腳，兩萬多就泡湯了。我自己又不打坐，這些預兆就好像像人家拼命要打電話警告我，而我却拒絕接受。

過去這些日子，我沒有再繼續自我修持，所以我的祖母說：「皇天無親，唯德是輔！上天不會因為你是李玉階的子孫，而庇佑你去賺錢發財，上天所佑護的是有德行有正氣的人！」我有這麼明理的長者在，怎敢再怨天尤人？

我的祖父同時告訴我，要以德報怨，人家既然沒有置你於死地，你也該饒他一命！（結夥持械搶劫者死）冤家宜解不宜結，何況你一再有志從事社會救濟事業，這次就算是你捐贈了救濟金吧！他真是一位悲天憫人的宗教家，作為他老人家子孫的我，本來準備提供懸賞十萬來破案，立即作罷，這是公訴罪，警方有責去辦案，但我不再主動積極的運用輿論或社會關係去壓迫警方，一切聽其自然發展吧！

現在這事對我而言已經過去，我將一切朝前看，在道上，我將重新開始每天的功課——祈禱、懺悔、靜坐。在人事上，六月廿八日起已開始整理營業，準備於七月十四日重新開幕。就另一角度看，這事件發生後，許多失去聯絡的好友，都知道了李顯光是在仁愛路四段三十號經營友利銀樓，反而是新契機和好的開始！

因此我要說，這事給我的啓示，絕對值得失去的銀兩，或挨幾下鈍器的打擊。但如果能由於這件事，帶給各位同奮一些值得參考的問題與啓發，那麼些許物質的損失又算得了什麼？



修道與健康

留德醫學博士 林助雄醫師



凡是人，便有生老病死，而在短暫的幾十年人生旅程當中，環境所給的壓力到處可見，不可勝數。沒有壓力的人生可以說沒有，即使有，也平淡無味，同時生活也會太過鬆散，無創造力，對於社會國家的貢獻必然有限。

既然人生裏頭少不了壓力，那我們就該面對壓力。面對壓力的目標主要有二：第一在預防或解除因壓力而產生的情緒反應；第二情緒反應發生後的補救方法。

關於第一點，預防或解除壓力產生情緒方面：①做為一個人須多體驗人生，使自己的人生觀能夠配合時代的要求。②並培養開朗的性格，遇到事情的發生都能以理智來分析，以便提出因應辦法。③平時就培養良好的人際關係，包括親友同事，遇到事件較能獲得客觀性的意見，也能發洩一些不舒服的感受，多少減輕了情緒發作的機會。④培養適當休閒活動，使身心有所調節，不必處在單調忙亂的壓迫氣氛下。⑤最好能有幽默感，幽默感對人對己比微笑還管用，它化解情緒發作常常是簡單幾個字的談笑間。一旦壓力引起的情緒作用發生了該怎麼補救呢？

- ①及時察覺情緒作用已發生了，儘量一再反覆尋求理性的分析，以便擬出消除壓力的來源。
- ②尋求傾吐苦悶的對象，並徵詢客觀的分析。
- ③若上面方法失效，並有了身體狀況的變化最好能找精神科醫師幫忙。

- 生活壓力壓出的健康問題，依其輕重和身體狀況可分：
- ①輕微的情緒變化，生理機能上沒有變化。
 - ②輕微的生理變化如食慾不振、頭痛、失眠、神經質、疲勞、壓力事件消失，症狀也消除。
 - ③長期壓力的折磨後所產生的生理障礙不易消除，如頑固性頭痛、腰酸背痛、呼吸壓迫感、失眠、心悸、下痢、便秘。
 - ④誘發身體潛伏疾病如高血壓、氣喘、胃潰瘍。
 - ⑤加重原來已有的疾病如高血壓、

氣喘、糖尿病、消化性潰瘍。以上就宗教和醫學層面來探討修道與健康。接着對於修道的手段將提個人的看法，如前面談過，處在複雜的現代工業社會，修道已是必須，還有為了讓自己有個平靜與快樂的心，修道是有益的，不過，修道的往往比不要不要修道重要。我們的肉體終有消失的一天，人生在世不斷地解決問題，也不斷地製造問題，人擁有的慾望、煩惱很多，心一直無法寧靜。人心之中善惡並列，善惡之爭，就是修道。
(下期續完)

核劫前後人人必備自救救人手冊 第十八講 劫後餘生慘象——無助的哀號

劫後餘生的傷患，即使睡在一座設備最好的醫院裡，受到最好的醫療，用最高級的藥物，做最妥善的看護，可是一切的努力，都無法改善他的生機，因為：

- 1. 血液的變性，造血機能已失去正常的運作，也就是說，白血球的抗菌能力與紅血球的帶氧能力，已漸漸衰弱。
- 2. 皮膚有如脆餅一般，一層又一層的剝落，如同蛇蛻殼一樣。
- 3. 呼吸器官，因燒灼而受到嚴重損害，口乾、舌燥，哭都哭不起來，只能沙啞的低泣。
- 4. 眼睛渾濁，視力微弱，所看到的，僅是白茫茫的一片。

人間最悲慘的痛苦。細菌病毒，吸取他的骨髓，熱輻射的高溫，燒乾了他的血液，藥物是毫無用處，一切的努力，都是白費力氣。如今已是後悔不及了，心中充滿着懺悔與恐懼，自己責備自己，為什麼早先知故犯？何以如此頑固？為何不及時回頭呢？不是曾經聽過末劫的可怕嗎？為什麼那時却不服氣的反駁？杜絕別人的引渡，斤斤計較於世間的功名利祿，而毫無為天下蒼生祈禱的意願呢！現在的他，一日又一日的走向黑暗的深淵，看到群魔的呼喚，他想到死亡的來臨，真是不寒而慄，眼淚也流乾了，凹陷的眼窩，再也擠不出一點一滴的淚水，再看看，人間的景象，一切都完了，大廈成爲墓場，妻子兒女父母兄弟，都成了泡影，他想再振作，可是腐爛的肢體，又能作些什麼？黃昏已經到了，他將再見不到光明的朝陽，哀號！哀號！他跌落到一個完全陌生的世界，陰寒的風，使他清醒，而他的痛苦，還祇是開始呢？這就是劫後餘生的一般情形。

清虛聖訓

第廿講 捨身奮鬥

吾乃清虛宮弘法院教師：

惟有一心不亂，行 天帝的道，才能在末劫來臨的前夕，得到超生了死的歸宿，同奮鬥！快快把一切交給宇宙主宰 上帝，凡是能捨身奮鬥的人，他便有了天命，他即是上帝的使者，於是他的命亡了，而換來永存不息，世世救人救劫的大自在法王，這才是天帝教同奮的典範，亦是首席使者的化身呢！試問：如何去才是捨身奮鬥？

(民國七十一年壬戌二月初十日)

第廿一講 歸向永恆的道源

吾乃清虛宮弘法院教師：

在 上帝的光照耀之下，所有的宗教一律平等，所有的修行不分高低，凡是能發大願、立大志，以大無畏的精神，向命運、向生活、向自己奮鬥的人，也就是真正 上帝的使者，隨時可以回到 上帝的身邊，歸向永恆的道源。

有人批評，宗教信仰是頹廢與失敗者的歸宿，這是世人誤解宗教的真理。宗教信仰乃是提供人們對紅塵業障奮鬥的信心，亦是激起人類向天奮鬥之勇氣。天帝教就是培養這種勇氣與信心，而這種力量如何培養呢？請各位回答，偈曰：上帝靈能無止限 奉行帝德得其源 信心不惑常自求 犧牲奮鬥養深根 (民國七十一年壬戌二月廿二日)

●突破迷障修智慧

肉體的血液系統位於中樞肉質心臟之外，人的精神中樞無形力量存在於大腦中。是故人類能夠悟道、得道、證道、成道。一般所稱的心，最正確的定義是：「心就是腦力之智慧結晶」。修道的方法是修心，修心就是修煉妙智慧。

只要有恆的磨煉智慧於靜參中。就可使智慧一點一滴的成長，突破層層迷惑與障礙，總有一天達到成道境界。由此可以證明修心就是修智慧。

沒有足夠標準的智慧，不僅一般生物，連人類都沒有辦法可以成道。

現在幸運的天帝教同奮，有明師首席師尊領導，不必摸索，直入修心奮鬥的法門。肯下定決心除去物心，換道心，便可達到聖凡平等的境界，這就是上帝的安排了。

所以修心就是修更上一層的智慧，來覺悟更深一層的大自然律、真理、眞道。惟有一點一滴有恆的奮鬥，培養心智，才有大成就，一經中斷則前功盡棄。

所以沒有耐心，註定失敗，修道之途沒有投機取巧的捷徑存在。事實上，除非大智慧者外，極少有立即成道的例子可循。

●去物心，存道心

人類從生存競爭而產生強烈的傳宗接代生存意念，稱為物心，是為保護自己而發出之私念，不考慮有別人的存在，完全由七情六慾所控

制，追求名利財氣，自私自利。

物心破壞人類社會和諧極烈，因此，人類產生理智，限制物心，以免傷害他人，制定了法律來約束行為，更以教育、宗教來培養人類的良心、公德心、道德心，以克制物心，轉變為道心（良心、公德心、道德心所構成的妙智慧之總稱）。

天帝教首席使者李師尊，以反省懺悔的心理工夫與動態的誦誥，靜態的靜參坐法，以期性命雙修，藉

修道無捷徑，唯立志修心與有恒而已

光贊

以回復先天道之本性，並調整受七情六慾支配縱慾破損耗盡的肉體回復童身，繼使身心和諧，達到克制物心培養道心之目的。

師尊要根基不好的同奮補足基本條件的方法，就是要求必須誦誥數萬遍才能參加靜坐班。

誦誥可以培養公德心，也可以調整身體，洗淨業障，確實不可思議。因為拯救天下蒼生，化延核子毀滅劫的信念，無一點私念存在，完

全是至善的道心表現。這正符合無形天心，而產生應化力量。

●最終目標：天人合一

修心就是修智慧。從充滿自私自利的物心惡念頭，轉變為充滿公德、良智良能的道心妙智慧。可大略分為三層修心過程。

第一層是修煉超俗智慧期。從師尊一百天的靜參基本傳習開始，訓練擺脫一切世俗的迷信觀念，用理智良知公德觀念來突破，以期從世俗想法轉變為理性的賢智慧。可說是由愚變賢的智慧生長期。

第二階段是修煉超凡智慧期。理性賢智慧培養成功之後，進一步運用賢明智慧來擺脫從前控制自己的七情六慾（專為自己打算的利己智慧）。從自私的凡人，轉變為大公無私的至善聖人。此為至善聖智慧生長期，使平凡智慧，變成超凡智慧，成為至善聖人。

第三階段是修煉超世智慧期，超凡智慧培養成功，而無私心，自然無慾，一切皆空，永恆心平如水，不受五蘊形色所動。所以道心合天心。能夠代 天帝言，代天行規，代天救劫，代天化劫。非神通廣大，只是代天行事，天人合一而已。所以煉成超世智慧，就是人天交通無礙，天人心合一之成仙成佛境界。

修心養性必須依靠自己智慧之增進，更要靠自己不斷的努力與奮鬥。修行不配合智慧之啓悟，就是枯坐百年也不會有所成就。

感應在人身體各部的反應，是多方面的，由於修道時間的長短。修習功力的深淺。各人體質機緣的不同，等等因素，而有不同的感應。個人修習靜坐的時間，非常短暫，不知是什麼原因，卻有小小的反應。首先是眼睛，雖然靜坐時眼睛是半閉的，可是卻有不同的「光」顯現在眼前，如紅光、白光、紫光、藍光、黃光、黑光等，黑色較差，紅、白、紫色的較好，藍、黃色平平，若顯現，則凡事需要留心。其次就是陰氣，談到陰氣，據瞭解，一般來說初修道的人，難免會有怕怕的心理。其實是不必要的，據個人經驗，當陰氣侵襲的時候，只覺得身上發麻、發涼，好像有一陣風沙從頭頂而灌至週身，猶如在洗噴水澡，水從頭部流到全身，這種陰氣，通常是在打坐或正要躺下睡覺的時候。陰氣又有幽靈之陰和宿世冤孽之陰兩種，前者大部份是

為求超而來，在這種情況下，只要誦唸廿字真言迴向他，立即可以化解。後者就要償還孽債了。我第一次遇到陰氣是在晚上睡覺的時候，頭一天晚上我不知道是怎麼回事，未去理會，可是第二天晚上情況較為嚴重，侵襲時即壓在我

感應實錄 我誦唸廿字真言超度 陰氣的見證

／周光功

屋內各角落之處找一下（喊一遍），把他帶到教院來。」我依樣照做，結果還是民國卅九年被共匪殺害，尚未滿十七歲的侄子，遠從大陸我的家鄉——山東半島，越海前來求超度。

第二次與先前一次有些不同，確實的時間我記不清楚，大約是在七十年十一月底和十二月初，都是在我子刻靜坐的時候來，有時隔幾天來一次，靜坐時本來身體是熱呼呼地，當「它」來時便越坐越涼，只好半途就下坐了，在春節前一段日子裡，不但靜坐時會來，就是睡覺時也會來，我依過去的方式誦唸

廿字真言，可是並沒有效果，我只好請求師母代為化解，經師母查證後說：「是你的家人，尚未成年的孩子，你好好回憶一下。」當晚我躺在床上，正在思索是那一位時，陰氣又來了，我一驚，靈光一閃，脫口叫喊他的名字，說也奇怪，身上的陰氣立即消退，我便起床穿衣，面對牆壁，誦唸廿字真言一百遍，這也是卅九年遭共匪殺害未滿十三歲的堂弟；雖然我的堂弟已超度，可是陰氣仍然存在，最後師尊令我誦唸五千皇誥迴向他，陰氣也就化解不再來了。這裡所說的就是宿世冤孽，是前來討債的。因為這兩種陰氣是同時發生，所以不易分辨出來。

從上述我們知道，陰氣來襲求超的居多，他沒有惡意，所以不必畏懼，反之，只要你能為他誦唸廿字真言，他得以超度，正是你的功德一件呢！

祈禱

反省

奮鬥

敏懷

日子過得很快，轉眼間靜坐先修班第一期暨坤道第四期業已結業。由於教訊雜誌社的鼓勵，我很惶恐的接受約稿，因為帝教同奮包含了社會各階層，各人都有許多心得與體悟足供發表。於此，弟子願以個人之一得，提供膚淺的報告，請諸位同奮多多指教。

自從參加第八期靜坐班結業後，深受師尊、師母的奮鬥精神所感召。在我的人生旅途中曾經受到命運的沖擊，但是這點挫折與其他跟我同樣遭遇的人相比，我實在太幸運了。

結業後我一直秉持著師訓，遵守人生守則，確實做好四門功課，並設法安排時間，每個月固定兩個星期日回院誦唸皇誥、寶誥，日復一日，儘管十分忙碌，但是生活過得很充實。也惟有做個忠貞的同奮，才不辜負師尊師母的諄諄教誨與苦心栽培。

想想有好一段日子沒再親沐師尊嚴嚴若溫、平易近人的慈祥笑容。我因環境的關係需兼兼父職，時間常無法支配，而師尊遠駐天極行宮要跟他老人家親和實在不容易，但是師尊的耳提面命——要切實做好

四門功課，培養正氣等語猶言在耳，不敢怠慢。每天清晨做祈禱反省功課之前，弟子必定向師尊照片行三鞠躬禮，並向師尊請安，我也想惟有如此做，才能天天跟師尊親和，同時也常常自勉不能因為師尊不在台北，而放鬆向自己奮鬥的意志。

天帝教是個學道，而不是練武的地方，俗說——一日為師，終身為父。願！每個同奮都來做個忠誠的信徒，遵師訓，切實做好四門基本功課，勿枉費師尊、師母的諄諄教誨，才不失為一個孝順的弟子，謹此寸心，表達對師尊、師母感恩之意。

理 想 的 飲 食

婷婷李／

蛋白質類 蛋是很好的蛋白質及脂肪的來源，特別是蛋黃，含有豐富的維他命A、鐵、B1、B2及其他維他命及礦物質。由於蛋黃中高膽固醇的含量，蛋適合做補充營養之用，例如嬰兒、兒童、青少年、孕婦、乳母，而不適合完全靠類為蛋白質的來源，尤其是中年人，一個禮拜不要超過三個，盡量從不含膽固醇的食物中取得身體所需之蛋白質。

不含膽固醇而又是蛋白質豐富的食物是那些呢？有乾豆類（黃豆、綠豆、紅豆、花豆……）、扁豆類（蠶豆、豌豆……）、種子類（黑芝麻、白芝麻、瓜子……）硬殼果類或稱堅實類（花生、腰果、核桃、栗子……）等。它們含有豐富的蛋白質、澱粉、脂肪、維他命B、菸鹼酸、B1、B2、鐵、鈣、磷等主要營養素，特別是黃豆，一種很粗生的植物，價錢最便宜，但營養價值比任何食物都高，它含有鉅量的蛋白質與脂肪，凌駕於乳、蛋、肉類之上，中國人吃黃豆最有研究，製成各種食品：豆腐、豆漿、豆芽、豆腐乳、豆醬、醬油、筍豆……等，不勝枚舉，其他豆類做成豆沙、綠豆稀飯、炸豆酥、紅豆冰棒，把芝麻做成點心、芝麻湯圓、芝麻糊、閒暇聊天吃瓜子、花生，中國人是自古最懂得營養的民族了，其他台灣較貴的核桃、松子、栗子、杏仁、蓮子也都是中國人過年過節必須有的食物。四大匙的花生醬相當於二兩煮好的瘦肉，也曾是我們常吃食物，但近年來生活水準提高，肉類成了我們主要蛋白質的來源，而忘了價廉物美廉的豆類了。

由這個表來看，我們根本不需靠肉類才能得到足夠的蛋白質，在質的方面，麩筋所含的蛋白質較差，必須配以別的豆類、蛋

或其他以輔助它的價值，即使是黃豆，營養價值最高，我們也應當在每日三餐中以各種其它的食物，因為我們身體需要八種主要氨基酸並不是祇靠一種食物便可完全得到的。近年來營養學者已不再推崇肉類，因為它有太多的缺點，它含有膽固醇、飽和脂肪酸、尿酸、尿素、肌酸，增加人體的負荷，且造成許多退化性的疾病如高血壓、動脈血管硬化、腦中風、腎臟病等等，同時近年研究報告，高溫製作動物食物時，油脂變性成爲致癌物質，帶給人類許多麻煩，這都是植物性蛋白質所沒有的。這是本文提倡不吃肉的原因。

牛奶類 牛奶類含有豐富的蛋白質、鈣、B2，及其他種營養素，惟缺乏鐵質及維他命C，所以嬰兒必須加副食品，牛奶對兒童、青少年、孕婦、乳母是很有補充價值的，但一般人不需要牛奶補充營養。大家也不要以為牛奶是嬰兒必需飲食，母乳才是最好的。

蔬菜水果類 蔬菜水果主要供給各種維他命及礦物質，深綠葉蔬菜含有豐富的鐵質、鈣質、維他命A、C、E，每天至少兩次，深黃色的蔬菜例如紅蘿蔔、南瓜、蕃茄……等，主要供給維他命A，必須包括在每日菜單中，其他蔬菜如洋芋、蕃薯……等要多方面選擇，以補充維他命及礦物質。水果有香甜的滋味，不容易被遺忘，它也供給豐富的維他命及礦物質特別是維他命C，維他命C幫助鐵質、鈣質的吸收，所以水果每天至少一次。

主食類 主食是飲食中最重要的角色，因為每天我們身體所需消耗的熱量主要由它而來，但是必須強調，主食類主要供給熱量及多種維他命B或B群，因為主食中

含有大量的澱粉，澱粉在體中代謝產生熱量，但若沒有B群，便無法使這步驟完全而有中間代謝物——焦葡萄糖酸堆積體內，無法氧化完全，焦葡萄糖酸使人易疲勞，注意力不集中，脾氣暴躁，情緒低落，因為它對神經有不良的刺激作用，這種症狀常是不自覺的，也是多數人都有症狀，因為B群是在胚芽及糠皮中最豐富，我們所吃的白米，這些部份都打掉了，所以澱粉代謝都不完全，因此特別強調主食必須選糙米、胚芽米或全麥麩包，如此全家中便不會不自覺的生活在情緒低潮中了。全米、全麥的食物不祇蘊藏豐富的B群，還有鐵質、鈣質、蛋白質及豐富的維他命B，都是白米、白麩包所比不上的。

若您聰明的在以上各種食物中選擇每日菜單，便已包括各種身體所需之營養素了，連我們身體最重要的清掃工具——纖維也都包括了，因為在蔬菜、水果、乾豆、糙米、全麥製品中就有許多不被人體消化的部份——纖維，就是因為它不能被消化，所以成爲我們腸道的掃帚，每天清掃，減少廢物堆集，得腸癌的機會也少了，更值得一提的是它也爲我們每天掃出去膽固醇，除此以外，每天8到10杯水也幫忙清洗身體的每一個細胞，人體60%—75%的水份，必須時時替換，怎能不多喝白開水呢！

最後提醒各位，前面所列的食物中，並沒有包括：煙、酒、茶、咖啡、糖果、點心、可口可樂或汽水，因為這些都是非必需品，祇有壞處沒有好處，我們身體是一部精密的機器，是不能隨時更換零件的，小心病從口入，我們的味覺從舌尖到喉嚨祇有七吋，不要爲了滿足這七吋而傷了全身，再求醫便是自找麻煩了。（二之二，完）