



# 身心靈調合之道

白雲

我們的道心、道念是常的，向道修學應是常態的，學習的意志力是不受外在因素左右，而有所間斷。透過時下環境，各種現象，體證道的當中，由先知先覺、先聖先賢們所留下來的聖言量，應該可以在二十一世紀這樣的時空中，一一的透過各位親證檢驗，最起碼如《龍華寶經》所言，像九十二年六月期間的SARS之風劫等，一些很難讓人捉摸得到的情況，會在這個時代裡層出不窮，而下一次又將如何，很難預料，這些狀況，先聖早就告知我們，讓我

們認清了，早有心理準備，就不會措手不及的驚慌。

現實環境讓人更了解修道目標、省察修道的正確理念，及對道的核心掌握，站在法施弘道之職上，都有這樣的責任肩負起來。因此以下提及，應是平日的功課：

一、放鬆心情：修道中一直告訴我們的無非是要放鬆心情，道理的意義就在此，讓我們處在生活當中，焦慮能夠減到最低程度，因為人的緊張焦慮會讓免疫抗體大幅下降，長期生活在緊張焦慮的過程中，不知不覺抗體就會產生變化，所以道理的成全讓我們都能夠放鬆心情，開闊胸襟。

二、道理抒發：常常反觀自照，注意心性修養時，自然知道壓力舒適之道，不會緊張，也不會不快樂時悶著心，或是混亂了作息，因為這樣子都不會增強我們的免疫力；如果要增強免疫力防衛團隊系統，只有在生活當中盡量不處在壓力牽引之下，不要不快樂或混亂了我的作息，或處在生活沒有規律之中。

三、季節轉換，檢測自己：注意自己在季節轉換，流行性感易流竄之時，是不是別人感冒了，自己也成為其中的一份子，來檢測自己。美國有位教授曾經在紐約曼哈頓區的三

棟辦公大樓的上班族，做個連續兩年（一九九六、七年）的調查，發現這兩年流行感冒期間，這一區都沒有人感冒，具有抵抗力，其主因是這些人於生活中可以做到：一、與配偶和家人相處的關係相當良好。二、運動量足夠。三、有信仰。大致具備這三點基本要素。

今天在修道、闡道當中都是對整個心靈上不斷作提升，令身、心、靈能夠一貫協調，所以平日就要注意，勿令心性昏亂、分崩；情緒的不穩定，使得身心無法統合，自己痛苦、身邊的人也受罪，無形中自己的人際關係越來越差而不自知，應注意的大致上有幾方面：

（一）、在工作上，不要給自己造成太大的壓力。（二）、在個性上要注意，勿過度要求完美。（三）、注意人有權勢欲望高漲的時候。（四）、勿過度壓抑：當外在環境與自己心境起了衝突；無論是人、事、物等，造成對立，使自己身心受到壓力，沒辦法抒發而過度壓抑時，將造成身心靈的不平衡，沒辦法協調。

以上提到的四點，平日就要多留意這些情況，而進一步積極去做的又有哪些呢，如：

（一）、少生氣，少要求。尤其在工作環境裡，在家庭裡少要求、少生氣，常保心平氣和。

（二）、多信任人，幫助人。（三）、多開懷大笑。（四）、多增加親密接觸。所謂親密就是人與人的那種親。例如透過動物的研究，猴子剛生下來，就將牠各自隔離，都沒有親密接觸，就會有個性怪異的現象；同樣道理，剛出生的嬰兒如果沒有經過母親、或家人親密的接觸，那對小孩的人格會造成很大的創傷與衝擊，所以人與人之間的和諧，那種親密接觸會得到彼此的相互間的鼓勵、鼓舞，形成互相對等，良性的互動。（五）、回歸信仰。令身心有主宰，發揮人本來的良心善性。（六）、建立適合自己的生活節奏。（七）、不要憂慮太多。（八）、多運動、有足夠的睡眠。現代人的生活，拜科技之賜，常常通宵達旦，該睡的時候不睡，不該睡的時候，又偏偏一睡不起，這是陰陽錯亂、顛倒，當問題顯現時，對身體已造成了傷害。也要注意人會有老化、退化的跡象。

以上可以積極去做，以自我檢測，可保持身心靈各方面良好狀況，靈敏的掌握其中異動與變化，當善自觀心，勿令身心放逸，尤其擔任法施工作者，更應該有靈明覺照的功夫，才不枉費這樣好的學習機會與環境。

（編按：本篇感謝陳金葉學長騰稿）