



清淨朗月 安和順應

◎ 白雲

綜觀時下大環境的演變，凡至公共場所，量額溫、消毒水乾洗手，皆不能免。在大氣之中，人們賴以生存的陽光、空氣、水，而其中的空氣，平日呼吸間不覺得有什麼可貴，但在今日想要呼吸到大自然的好空氣，居然變得那麼地不容易，如何隔絕不佳的空氣，避免感染，是現今人人關心的課題。

全球氣候異常，大地生物的生態受到影響而遷移，天候的影響，大地變得脆危，地球生物賴以安居的好山好水，竟然變得脆弱危殆，土石流的爆發，剎那間家園國土一一盡失，不再是青山綠水，而是滿目瘡痍，見此，不由得讓我們警醒到，人身竟然也隨之變得那麼地脆弱，生命是那麼

的無常啊！人到底要有甚麼樣的先知先覺、先見之明，才可以防範與避免災禍的面臨。台灣有句諺語說：「火燒腳後跟」、「火燒眉睫」，眼前的教訓，我們還不警醒嗎！注重環保，愛護地球，還不行動的話，到時真的是呼天，天不應；叫地，地不靈，真要到臨頭時，誰來救我們？是老天！是菩薩！上天不是早已捎來消息，透過身邊的人，一再囑咐我們，天時已經不一樣了，快去尋找一條人生的康莊大道，救渡自身脆危的國土，前賢曰：「人身難得今已得，正法難聞今已聞，今生不向此身渡，更待何時渡此身。」

到底應如何從道、從理入手呢？面對新流感的威脅之下，自己千萬要

保重，不能發燒，一旦體溫升高，自己就要警惕，隨時要保持常溫、保持心平氣和，最主要的觀點在什麼地方？切忌不要累積自身的毒素。身體的毒素從飲食累積，每天烹調食物，最好用冷油；可先放水，再放油，如此可降低油經過高溫所引起的變化，食用起來對身體也較為健康。自身的毒就是在飲食，所以飲食要清淡、定時且定量，這是外在避免毒素的成因。

其實身體的毒素，最大的來源，是從心理、情緒所產生的貪、瞋、癡三毒。這就是人體內，不單只是肉體、身體上，更重要的是心性的毒，那毒已深入心性，那毒不只是入骨，更是入性，那就沒救了，除非以真理洗滌！真心懺悔，實心修煉，徹底要改變自己。貪瞋癡三毒，前面兩樣是人們的累犯，所以，不貪、不求、不取，就不會中毒。不瞋心、不憤怒，保持心平氣和，平心靜氣地保持心性的常溫，不能發火、不能發燒。兩者若能夠徹底的掌控好，心不受外在人事物的影響，隨時觀照好自己的起心動念，就可以避開心的愚癡。若無法好好把握、遠離，那就落入癡迷，失去智慧。常保持歡喜心、樂觀、和

爽，常保持清心寡慾，不貪、不取、不求，不執著、不染，免疫功能一定強。尤其延康風劫氣的蘊數，是無形的，平日善養自身浩然之氣，自然就能突破這些偏邪的六淫之氣，所謂「邪不勝正」，一些偏邪之氣自然無法侵犯，免疫系統就得以提昇了。

再一方面不要熬夜，熬夜乃陰陽顛倒，不順陰陽的循環，違背自然，熬夜的人硬撐，到最後還是臉部紅咚咚的，肝的虛火一定會出來，體力會透支，再說人若越有年紀，不夠本錢可以支撐的時候，就只有倒了，所以這都是養身、養慧、甚至於養性之道。要好好珍惜自己、遠離毒害，還我正氣，就可以超越理氣象的蘊數。以下再舉出幾點來自我提醒：

- 一、改脾氣、去毛病。
- 二、修道、做人的理念要正確。
- 三、認準修辦方向。
- 四、懂得隨時低心下氣。
- 五、過簡樸的生活。
- 六、真功實善。
- 七、無所爭、無所求。

天地寬闊，任我遨遊！因為無所爭、無所求，這就是所謂的養身、納正氣，養納著本真正氣，自然就能悠遊於天地宇宙間了。

再者，今天學習法施，要記住一句話：「人前顯貴，人後受罪。」這句話很清楚的提醒我們，作為一位法施人員，平日涵養要克己復禮，經得起人情世故冷暖，要樂意接受歷練陶冶。如果無法接受的話，就真正是人後受罪了。此「受」則是承受著天之明命，無畏苦難地堅定信心走修行之路。

在學習法施的過程中，是以法為重，學理、認理、研理、說理。理就是法！法如筏，就像竹筏，所以在學習道理的人、認理的人、學法的人，不能陷在法中、執在法中，否則就會將自己給困住了。《首楞嚴經》這麼記載著：「知見立知即無明本，知見無見，斯即涅槃。」《首楞嚴經》說「知見」，就是用已知見來面對情境的當下，所產生出來的認知，就是無明的根本。「知見無見」就是人們既有的見解、見識，這些知見要把它掃除，變成無知無見，掃卻知見即涅槃，涅槃就是清虛、本然，清靜的本然就是清虛，涅槃就能遍貫十方法界，充滿一切這就是涅槃。

六祖：「於一切法不取不捨，即是見性成佛道。」學習一切法，要不取、不捨，才能見性成佛。乃不即、不離，能夠允執厥中，才能見性成佛

道。傅大士：「有物先天地，無形本寂寥，能為萬物主，不逐四時凋」。本性本來就是先天理，是寂寥的、寂靜的，寥就是幽深悠遠的。本性就是這樣，所以能夠為萬物主，不跟隨著四時凋，不隨著時空流轉，本性是本空，能夠生萬法、生妙法，若不是本性本空，不能生萬有，不能生萬法，心經：「無智亦無得，以無所得故。」因為一切都是本來，也就沒有可得；沒有妙智慧，也沒有所謂得到覺悟，所以能超越知見，因為無得，所以能超越任何形象，當下就如清淨朗月，展現萬法也自然是本家的事了。以無所得故，菩提薩埵，當下成就。

今天學法的人都很容易造成知見，這知見是無明的根本，心中不執定見、或成見，是對機而應，才是清淨無餘涅槃，這也是學習法施的根本之道。

