

媽祖信徒圓滿人生的開悟與實踐

施勝台顧問 編著

施勝台顧問 編著



媽祖信徒

圓滿人生的開悟與實踐

媽祖信徒

圓滿人生的開悟與實踐

《圓滿人生的開悟與實踐》是一套融合了東方儒釋道哲學、西方心理學以及媽祖聖道信仰的完整生命教育體系。

本書由「開悟（觀念篇）」，說明對媽祖信仰修行應有的認知，然後解說「實踐（方法篇）」，講述實際的供法及行法，最後以「證果（圓滿篇）」，說明「緣結媽祖圓滿人生」的奧妙。

推薦序

前言：台灣社會的媽祖信仰盛況

在當今的台灣社會，媽祖信仰早已超越了單純的宗教範疇，成為一種深植於集體意識的文化生命力。不論是苗栗白沙屯媽祖那充滿未知與神蹟的「粉紅超跑」徒步進香，或是大甲鎮瀾宮年年盛況空前的遶境活動，我們總能看到數以萬計的信眾，不分男女老幼，在烈日下、在細雨中，以拈香祈求、叩首跪拜、或是虔誠鑽轎底的方式，尋求那份來自心靈深處的慰藉與庇佑。

然而，在熱鬧的香火與虔誠的儀式背後，我不禁常常會思考：人們在祈求保佑的同時，究竟該如何才能真正與媽祖產生「感應」？這份感應是否僅止於外在的神蹟，還是有一套更為深刻、能引導我們走向圓滿人生的科學與智慧？施勝台顧問的新作《媽祖信徒：圓滿人生的開悟與實踐》，正是在這樣的思索中，為所有信徒提供了一把開啟生命智慧的關鍵鑰匙。

量子力學與神佛感應的科學解析

施顧問以其專業的科技背景，將深奧的宗教體驗與現代科學進行了跨時代的整合。他在書中引入了霍金斯博士（David R. Hawkins）的「意識能量層級」理論，指出神明是比人類高出許多的能量體（如媽祖的能量在700分以上）。唯有當我們自身的內心頻率與神明互通，感應就會發生。這並非迷信，而是如「量子糾纏」般的現象：當我們透過每日的禱告、觀想、讀經、或是參與遶境，讓心念轉向慈悲與正向時，便是在與高能量的神佛磁場連線。這正如書中所言，修行是一場心靈的「軟體更新」，當我們更新了思想觀念，命運的能量場自然隨之翻轉。

儒釋道融合：圓滿人生的「三店」智慧

施顧問精闢地引用國學大師南懷瑾先生的比喻，將儒釋道三家智慧融入媽祖信仰的實踐中：儒家是維持生存的「米糧店」，教導做人處世；道家是治病解厄的「醫藥店」，傳授養生與改運；佛家則是包羅萬象的「百貨店」，引領修心與了脫生死。媽祖聖道正是這三者的集大成者。一個圓滿的媽祖信徒，應當在生活中累積「三桶金」，達到身、心以及境的圓滿。這種全方位的生命教育體系，讓媽祖信仰不再只是求神問卜，而是一場精密的「生命改造工程」。

個人在長年臨床醫療經驗中，經常感慨生命的脆弱與無助，也見證過無數難以言喻的「醫學奇蹟」。日積月累中逐漸領悟到慈悲力量對身心療癒的巨大影響。已有研究顯示，強烈的精神信念能夠促進大腦分泌腦內啡與血清素，影響自律神經，強化免疫功能，並且改善心血管指標，最終提升身體對抗疾病的能力。因此正向的心靈狀態使原本難以解釋的康復成為可能——這正是醫學與靈性交會的奇蹟時刻。

與神同行：從「求保佑」到「學媽祖」

真正的保佑，不在於外在的給予，而在於內在的學習。「與神同行」的真正意義，在於了解並奉行媽祖的智慧與教導。施顧問在書中提供了具體可執行方式，從「口頭禪」的改變到「十善業」的修持，從「六渡與九品蓮台」的落實到「十大願」的發起，這都是在教導我們如何「學習媽祖」、並且最後「成為媽祖」。書中提到的「世出世間法」：做事時「盡全力、致完美」，這是入世的責任；做事後「忘得失」，這是出世的灑脫。這種積極卻不執著的人生觀，正是現代人在高壓社會中尋求心靈安詳的良方。

結語：推薦給有緣人的覺醒之路

施顧問憑藉著多年對媽祖的感悟與華梵大學東研所的學術洗禮，將這套融合系統性的媽祖聖道書籍呈現於世。這本書不只是寫給媽祖信徒的，更是寫給每一位渴望在有限生命中活出價值、尋求圓滿的人。正如施顧問所言，我們每個人從出生起就拿到了前往終點的單程票，唯有開悟與實踐，才能讓這趟旅程如鑽石般璀璨。

我誠摯推薦這部作品給所有有緣的人。願讀者皆能經由這本書，開啟與媽祖同行的歷程，在慈光照耀下，圓滿自我的身、心、境，同登覺路。

媽祖慈悲！

李宜霖診所 李宜霖院長 謹序

二〇二六年春

本書序言

開啟「超凡入聖」生命智慧的鑰匙。

我們每個人從出生的那一刻起，其實就已經拿到了一張前往終點的單程票，這個過程就像是一個被判了死刑的犯人，差別只在於執行的時間與方式不同而已。在這段「成住壞空」的有限生命中，我們該如何活得有價值？如何在蓋棺論定時，不僅是一個好人，更是一位能流芳百世的聖者？這是每一位媽祖信徒都應該深思的課題。

吾輩出身於電腦工程師背景，深知硬體（身體）再好，若軟體（思想觀念）沒有更新，人生會缺乏競爭力而困苦難行。因此，本書《圓滿人生的開悟與實踐》不只是一本宗教勸善修行的書，更是一套精密的人生作業系統更新手冊。我們嘗試將東方儒釋道三家的人文思想，與西方現代心理學、量子力學進行跨時代的整合，為當代媽祖信仰的修行者繪製一張清晰的導航地圖。

在本書中，我們將儒家比喻為維持生存的「米糧店」，教導我們做人處世與廣結善緣的方法；將道家比喻為治病解厄的「醫藥店」，傳授養生強身與五術改運的技能；將佛家比喻為包羅萬象的「百貨店」，引領我們修心養性、了脫生死之道。媽祖信仰正是這三家智慧的集大成者，透過這三家店的經營，我們期許信徒能累積人生必備的「三桶金」：第一桶是養身與生活的技能，確保身體健康與經濟自由；第二桶是喜樂無惱的妙道，確保心靈安詳；第三桶是超凡入聖的保證，確保死後成聖的靈性歸宿。

這不是迷信，是科學。本書引用了霍金斯博士的「意識能量層級」與「習慣領域學說」，解析了為何「親近神佛」與「改變口頭禪」能真實地改變命運的能量場。我們揭示了影響輪迴的力學原理，教導大家如何掙脫親友攀緣與內在慾望的地心引力，運用神佛的加持力與自我的功德力，像火箭一樣飛向天界、聖界。

從觀念的覺醒，到「信、願、行」三資糧的建立，再到「六波羅蜜」與「九品蓮台」的具體修練，本書提供了一套可執行的SOP標準作業流程。我們不只要做一個在世間成功的凡人，更要立志成為「究竟損己利人」的聖人。

願每一位翻開此書的讀者，都能在媽祖的慈光照耀下，找到屬於您的圓滿人生藍圖。讓我們一起發下「緣結媽祖、上求聖道、下渡眾生、圓滿人生」的宏願，在修行的路上，互為伴侶，同登覺路。

媽祖慈悲指示，知易行難，行難證更難。這本書不僅是知識的傳遞，更是行動的號角。期盼您能將書中的智慧落實於每日的「身、心、境」修練中，讓您的生命如鑽石般璀璨圓滿。

在此要感謝吾輩在學習媽祖聖道上，經由媽祖神靈安排遇到的有緣師：五台山夢參老和尚、國學大師南懷瑾先生、習慣領域學說游伯龍教授的啟蒙，以及朝天宮住持師父會茂法師、長老們、紀仁智組長、紀雅博老師傳授北港媽祖信仰文化，更感謝在華梵大學東研所研修時，許宗興、李治華教授教導東方人文觀念及宗教經典教育，尤其許宗興教授指導的人生應有的生命價值觀，使YDM媽祖信仰文化聖道教育建立完整的學術科學藍圖。在此也要感謝育德媽祖在無形中道交感應的指導及YDM核心同修的協助，方能使本教材書籍完成成冊，在此深深感謝默默奉獻心力的所有人員，感謝大家！

媽祖慈悲！

育德媽祖同修會

施勝台 總顧問 二〇二六年三月

本書目錄

第一篇：覺醒與開悟——重新定義人生價值
核心主軸：探討生命的本質，確立圓滿人生的定義與目標。

第一章：生命的真相與東方人文觀

- 人生即是邁向死亡的過程——從「成住壞空」看生命
- 觀念決定格局——您的觀念格局在哪一個層次？
- 儒釋道的功能特色——媽祖信仰是集三教之大成者

第二章：圓滿人生的藍圖

- 何謂圓滿人生——身、心、境的三種圓滿
- 五大客觀條件——圓滿人生的檢查表
- 必備的三桶金——通往圓滿人生的資糧

24

17

本書目錄

第三章：認識人性與命運的機制

- 人性軟體——驅動行為的兩大力量
- 習慣領域七大目標——人類的需求層次說明
- 心想事成的公式——壓力＋信心＝動力

32

第二篇：能量與科學——改變命運的鑰匙

核心主軸：結合西方科學與東方玄學，解析影響命運的能量場與法則。

第四章：意識能量的科學

- 霍金斯能量層級——正負能量的分水嶺
- 能量測試實驗——O-Ring 測試法說明
- 改變能量的捷徑——親近高能量的神佛與環境

40

本書目錄

第五章：語言的力量

49

· 口頭禪與能量場——語言會影響命運

· 日常用語的能量分數——留意自己口頭禪分數

· 四句良言——最簡單改運法

第六章：脫離輪迴的力學

56

· 地心引力——親友攀緣與內在慾望的拉力

· 升空的火箭——改變命運的三大力量

· 啟動升空程序的四大方法——脫離輪迴的秘密

第三篇：修行與進階——超凡入聖的階梯

核心主軸：詳述從凡夫到聖人的修行地圖與法界層次。

第七章：宇宙靈性與十法界

64

本書目錄

· 一心開二門——凡夫與聖人的分別境界

· 三界的奧秘——從成長到開悟的過程

· 十法界地圖——六道輪迴與四聖道

第八章：媽祖信徒的聖道架構

· 聖道學習概念圖——儒、釋、道的完美融合

· 信、願、行——修行的三大資糧

· 超凡入聖的心法——世出世間法

· 死後的去處——四條道路的選擇

第四篇：工具與實踐——全方位的修練法門

核心主軸：提供具體可執行的修行工具與生活準則。

本書目錄

第九章：心智與習慣的修練（贏家的智慧）

83

- 實踐圓滿人生的七大階段——人生的升級階梯
- 成功有約七大習慣——贏家的思考行為模式
- 圓滿人生的七大信念——建立強大的心理素質

第十章：宗教修持的核心（六渡與九品蓮台）

93

- 六渡波羅蜜——善、定、慧的實修
- 定心明德十二心——過濾雜質的觀心法門
- 九品蓮台階梯——凡夫修行成聖的路線圖

第十一章：全方位的生活修練（身心靈）

103

本書目錄

· 身之修練——重視養生

· 心之修練——心智經營

· 靈之修練——宗教修行

· 日常功課——媽祖信徒的每日常行功課

第五篇：結語——行願圓滿

核心主軸：總結修行的願力與終極目標。

第十二章：媽祖信徒的十大願

· 十大願的內涵——信徒修持聖道的準則

· 四大宏願——媽祖信徒的立願

· 全書總結——信解行證，在此一舉

第一篇：覺醒與開悟——重新定義人生價值

第一章：生命的真相與東方人文觀

在我們談論如何獲得財富、如何求得平安之前，我們必須先冷靜下來，面對一個最根本、卻常被世人忽略的問題：「我們到底是誰？我們來到這個世間是為了什麼？」。

如果不先釐清生命的真相，我們的一生很容易就像無頭蒼蠅一樣，忙忙碌碌卻不知所終。今天，YDM將引領大家透過東方儒釋道的人文智慧，揭開生命的真實面紗，並重新檢視我們的人生格局與應有的價值觀。

第一節：人生即是邁向死亡的過程——從「成住壞空」看生命

許多人忌諱談論死亡，但在我們學習聖道的起點，必須先有一個震撼的覺醒。

我在東方人文思想研究所學習時，教授曾提出一個觀點：「我們每個人從出生那一刻起，其實就已經是被判了死刑的犯人，差別只在於執行的時間與方式不同而已。」。

這聽起來或許悲觀，但這就是宇宙的客觀事實，也是佛法常說的「成、住、壞、空」。無論醫學科技如何發達，將人類壽命從過去的四十九歲延長到八十歲、甚至一百歲，我們終究逃不過肉體的衰老與死亡。我們孤單地來到世上，經歷求學、就業、成家、立業，最終也必將孤單地離去。

教授教導我們看清這一點，並不是要我們消極悲觀，而是要我們產生一種「迫切感」。既然結局已定，那麼在「出生」到「死亡」這段有限的過程中，我們該如何活著？我們要把寶貴的時間花在追求短暫的感官享樂，還是創造出能超越生死的價值？這正是開悟的第一步。

第二節：觀念決定格局——您的觀念格局在哪一個層次？

東方人文思想中，生命的價值是有高低格局層次之分的。您的觀念（Idea）會決定您的格局（Framework），而您的格局最終將決定您一生的成就。

讓我們來自我檢視一下，您目前正處於哪一個格局層次？

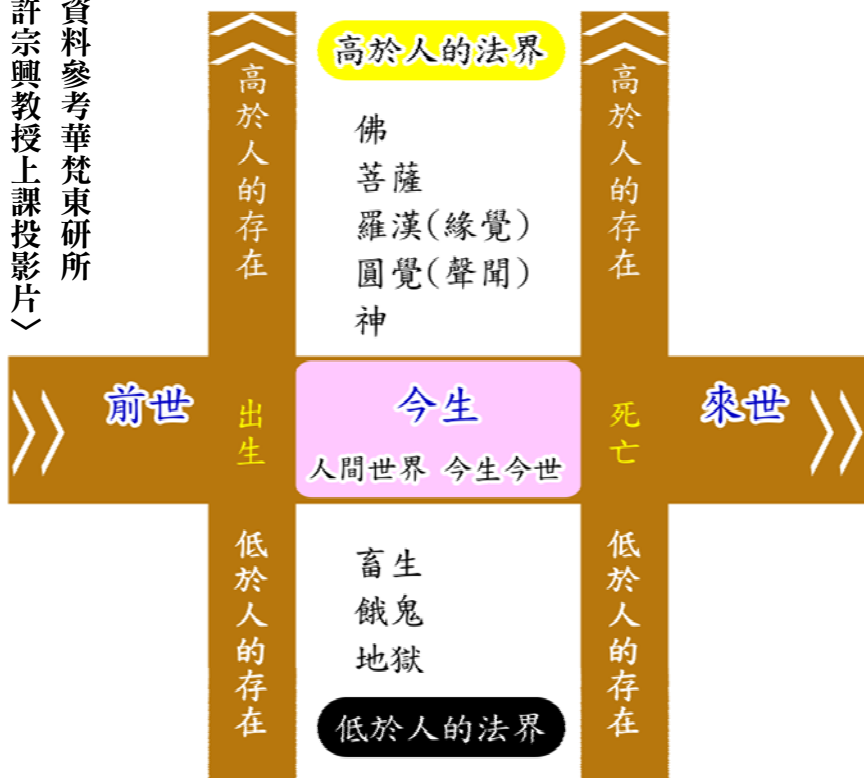
1、**感官享樂層次**：認為人生苦短，及時行樂，追求吃喝玩樂、財色名食睡。這是最底層的凡夫境界。

2、**利己與權勢層次**：追求名利、地位，希望掌握權力影響他人。這類人或許事業有成，但核心動機仍是為了一己之私，目的在優於別人。

3、**利人與慈善層次**：這就是我們說的「好人」。願意在不損害自己的前提下幫助別人，甚至願意犧牲自己的金錢與時間（損己利人）來行善，利益大眾。

4、**超凡入聖層次**：這是儒家所說的「聖人」、道家的「神仙」、佛家的「佛菩薩」。他們的境界是「究竟的損己利人」，即「不為自己求安樂，但願眾生得幸福！」，有顆捨己為人的菩薩、聖人之心。

〈資料參考華梵東研所
許宗興教授上課投影片〉



為什麼孔夫子、釋迦牟尼佛、耶穌，甚至我們的媽祖，經過了幾千年，世人依然敬仰他們？因為他們追求的是最高層次的價值——「立德、立功、立言」。反觀我們的曾祖父、太祖父，或許才過了一百年，連我們自己的後代都已經忘記了他們的名字。

這其中的差別，就在於「格局」。媽祖信仰的殊勝，在於引導我們從一個只求溫飽的「凡人」，進階為願意付出的「好人」，最終發願成為利益眾生的「聖人、菩薩」。

第三節：儒釋道的功能特色——媽祖信仰是集三教之大成者

為了實踐圓滿人生，我們需要地圖與工具。媽祖信仰最大的特色，就是融合了中華文化三大支柱——儒家、佛家與道家。南懷瑾大師曾用一個非常生動的比喻來形容這三教的功能，這也是媽祖信徒必備的三種智慧：

1、**儒家是「米糧店」**：人活著不能沒有米飯，儒家思想就是我們的精神糧食。它教導我們倫理道德、五倫關係（君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友），教我們如何「做人」、如何「誠意、正心、修身、齊家」。儒家不談怪力亂神，專注於解決「現在世」與「人道」的生存問題。這是我們立足社會的根本。

2、**佛家是「百貨店」**：當我們溫飽之後，會有更多精神與靈性的需求，這時就需要佛家。佛家像百貨公司一樣包羅萬象，它擁有完整的時空觀（過去、現在、未來三世）與宇宙觀（十法界）。它告訴我們因果輪迴的道理，解決我們對於「生從何來，死往何去？」的終極疑惑，目標是引導我們脫離輪迴，明心見性。

3、**道家是「醫藥店」**：人生難免生病、遇到災厄或疑難雜症，這時就需

要道家。道家講究方法與技術，擁有五術（山、醫、相、命、卜）。當我們運勢不順、身體違和時，道家的法門（如收驚、祭改、風水、養生功法）能提供具體的解決方案，幫助我們趨吉避凶。

媽祖信徒的殊勝之處

各位同修，我們信仰的媽祖，正是這三家智慧的集大成者。

媽祖在世時，是盡孝道的林默娘（儒家精神）；祂修行時，窺井得符，羽化成仙，顯靈救世（道家法門）；祂成道後，被封為天后，實則為倒駕慈航的菩薩，聞聲救苦（佛家慈悲）。

因此，一個圓滿的媽祖信徒，不應偏廢任何一方。我們要在生活中像儒家一樣堂堂正正做人；在遇到困難時懂得運用道家的智慧化解；在心靈深處則要像佛家一樣，洞悉因果，發菩提心。

這就是我們第一章要確立的核心觀念：看清生命的有限，立下超凡入聖的格局，並善用儒釋道的智慧工具。唯有如此，我們才能將這個註定邁向死亡的「生命」過程，轉化為一場光輝燦爛、流芳百世的成聖之旅。

「本章重點摘要」

1、**人生真相**：生命是成住壞空的過程，從出生即邁向死亡，需有迫切感去創造價值。

2、**價值層次**：觀念決定成就。應從感官享樂、追逐名利，提升至利他奉獻，最終目標是超凡入聖。

3、**三教融合**：

· 儒家（米糧店）：解決做人處世與生存問題。

· 佛家（百貨店）：解決生死輪迴與靈性問題。

· 道家（醫藥店）：解決疑難雜症與趨吉避凶。

4、**信仰實踐**：媽祖信徒應融合三教智慧，上求聖道，下渡眾生。

第二章的核心在於將抽象的「圓滿」概念，轉化為可衡量、可執行的具體指標。依據在華梵大學東方人文研究所學習到的教育中，對於「身、心、境」的論述，以及「三桶金」的實踐理論，為您編寫說明第二章。

第二章：圓滿人生的藍圖

在上一章，我們已經認清了生命是一個「邁向死亡」的過程，並且確立了要運用儒釋道智慧來經營人生的大格局。既然人生有限，我們就不能像無頭蒼蠅一樣亂撞，必須擁有一張清晰的藍圖。

許多人一生忙忙碌碌，卻不知道自己到底在追求什麼。有的賺了錢卻賠了健康，有的有了地位卻失去了家庭。那麼，究竟什麼樣的人生才算「圓滿」？施顧問結合了多年的企業管理經驗與聖道修持體悟及華梵東研所所學，為大家繪製了一張圓滿人生的藍圖，這張藍圖包含了三個面向、五個條件，以及我們必須累積的三桶金。

第一節：何謂圓滿人生？——身、心、境的三種圓滿

所謂「圓滿」，並不是單指某一方面特別突出，而是整體性的平衡與富足。YDM將其歸納為「身、心、境」三種圓滿的結合：

1、**身的圓滿（道家養生）**：這指的是我們生理上的健全。擁有健康的身體、充沛的體力，並且能夠長壽。這是生命的硬體基礎。如果身體病痛纏身，即便有再多的財富也無福消受。這對應到我們之前提到的「道家醫藥店」功能，重視養生與氣脈丹道的修練。

2、**心的圓滿（佛家修心）**：這指的是心理上的健康與靈性上的解脫。心無掛礙，沒有煩惱，時常保持安詳與喜悅。這對應到「佛家百貨店」的功能，透過修心養性，解決內在的貪瞋痴，達到內心的寧靜。

3、**境的圓滿（儒家處世）**：這指的是外在環境與人際關係的和諧。包含我們的家庭、職場、社會關係（五倫）。一個圓滿的人，不只是獨善其身，還能與周遭的人和睦相處，廣結善緣。這對應到「儒家米糧店」的功能，教導我們如何在社會中立足與應對進退。

只有當身、心、境三者都達到圓滿，我們的人生才不會傾斜，才能真正稱得上是幸福圓滿的人生。

第二節：五大客觀條件——圓滿人生的檢查表

為了讓大家更具體地檢視自己的人生進度，施顧問曾透過大量的問卷調查與研究，歸納出世俗與聖道皆認同的「圓滿人生五大客觀條件」。這就像是一份檢查表，各位同修可以自我評估：

1、**健康的身體（身的圓滿）**：是所有成就的基石「1」，其他的財富地位都是後面的「0」。沒有了健康這個「1」，後面再多個「0」也是枉然。

2、**經濟的自由（身的圓滿）**：雖然錢不是萬能，但在娑婆世界，沒有錢萬萬不能。經濟自由不代表要成為億萬富翁，而是指您的財富足以支撐您的生活所需，不需為五斗米折腰，並且在生病時有能力接受好的醫療照顧。這是尊嚴的基礎。

3、**善緣廣結（境的圓滿）**：這是人際關係圓滿的指標。您在父母眼中是不是一個好孩子？在配偶眼中是不是好的伴侶？在朋友同事眼中是不是值得信

賴的夥伴？廣結善緣意味著我們走到哪裡都受到尊重與信賴，這是儒家「內聖外王」的展現。

4、**心靈安詳（心的圓滿）**：這是指為人處事守法重德，半夜敲門心不驚。更重要的是，擁有宗教信仰（如媽祖）作為靠山，無論遇到什麼風浪，內心都有定見與依靠，不驚不怖。

5、**超凡入聖（心的終極圓滿目標）**：這是圓滿人生的最高層次。不只滿足於凡夫的幸福，更追求精神生命的永恆。這意味著我們對社會有貢獻，德行足以流芳百世，並且透過修行，確信自己死後能脫離輪迴，進入聖界（成神、成聖、成佛）。



身圓滿 健全、健康、靈活、莊嚴、長壽…的身體。

境圓滿 親眷法眷及一切有緣眾生皆如己安詳喜樂。

心圓滿 遠離煩惱，獲得安詳喜樂的心靈。

第三節：必備的三桶金——通往圓滿人生的資糧

知道了目標（五大條件），接下來我們要談方法。要達成上述的圓滿，許宗興教授教導大家，人生必須努力培養累積「三桶金」。這三桶金與世俗說的賺錢不同，它是我們人生的核心資產：

1、第一桶金：培養可賺錢養身的技能

· **對應達成的目標：**健康的身體、經濟的自由。

· **內涵：**我們必須具備一技之長，確保經濟獨立。同時，要學習養生的知識與技能（如飲食、運動、作息），懂得照顧自己的肉體（生魂）。這是讓我們在世間「活得下去且活得好」的本錢。

2、第二桶金：獲得可一生喜樂的妙道

· **對應達成的目標：**善緣廣結、心靈安詳。

· **內涵：**這是一套關於「心」的軟體。即使有錢有健康，若不懂得處理人際關係與內在情緒，依然會痛苦。這桶金包含了心理學、溝通技巧以及宗教的

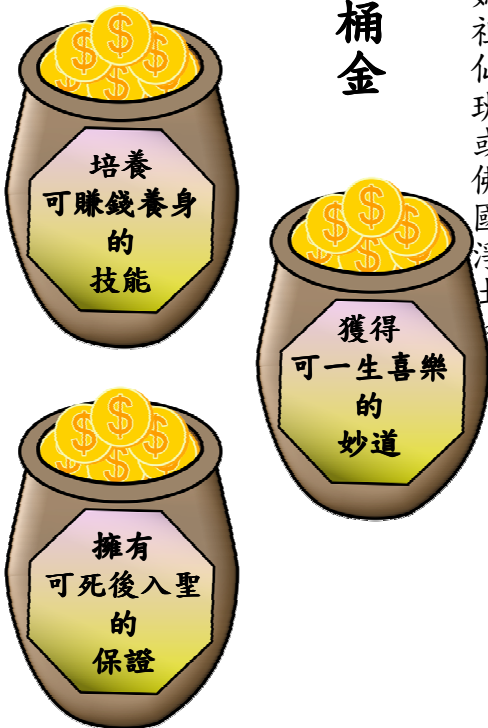
智慧（如轉念、包容、慈悲）。擁有了這個「妙道」，我們就能化解煩惱，將壓力轉為動力，創造和諧的環境。

3、第三桶金：擁有可死後入聖的保證

· 對應達成的目標：超凡入聖。

· 內涵：這是最珍貴的一桶金。它解決的是「死亡」與「來生」的問題。透過歸依宗教三寶（佛、法、僧）、發願行善、累積功德，我們為自己的靈魂買了一份「終極保險」。這桶金保證我們在人生的盡頭，不是走向虛無或墮落，而是能夠自信地前往媽祖仙班或佛國淨土。

人生重要的三桶金



〈資料參考華梵東研所
許宗興教授上課投影片〉

結語

各位同修，媽祖信仰不只是拜拜求平安，而是一場精密的生命工程。

如果您只修第一桶金，您可能是有錢的凡人，但內心空虛。

如果您只修第二桶金，您可能是在快樂的善人，但可能缺乏入世的競爭力或究竟的解脫。

如果您只修第三桶金，您可能是在清高的修行人，但可能在現實生活中潦倒窮困一生。

YDM期許大家，以這張藍圖為依歸，**身修第一桶金（技能與健康）**，**心修第二桶金（智慧與妙道）**，**靈修第三桶金（功德與願力）**。

只要這三桶金具足，您的人生就會像鑽石一樣，每一個面向——無論是家庭、事業、健康還是靈性——都閃耀著璀璨的光芒。這就是我們所追求的「圓滿人生」。

「本章重點摘要」

1、**圓滿定義**：身（生理健康）、心（心理無憂）、境（人際和諧）三位一體的平衡。

2、**五大條件與目標**：健康的身體、經濟的自由、善緣廣結、心靈安詳、超凡入聖。

3、**三桶金**：

· **第一桶金**：**培養可賺錢養身的技能**（生存基礎）。

· **第二桶金**：**獲得可一生喜樂的妙道**（生活智慧）。

· **第三桶金**：**擁有死後入聖的保證**（靈性解脫）。

4、**實踐方向**：透過累積這三桶金，達成五大客觀條件、目標，實現像鑽石般珍貴的圓滿人生。

在上一章，我們已經繪製了圓滿人生的藍圖（五大條件與三桶金）。然而，徒有目標若不懂得如何驅動自己去執行，目標終究只是空想。

第三章將進入「科學與心理學」的領域。施顧問結合了電腦工程師的背景與西方行為科學，解析人類行為背後的驅動力與運作機制。本章節即是我們改變命運的「軟體工程」。

第三章：認識人性與命運的機制

我們在前兩章確立了人生要追求「超凡入聖」的圓滿境界。但為什麼很多人即使知道目標，卻遲遲無法行動？或者在修行的路上半途而廢？

這不是因為笨，也不是因為懶，而是因為我們不了解安裝在自己身上的這套「人性軟體」是如何運作的。施顧問早年是電腦工程師，後來投入企管顧問與聖道弘法。深刻體會到：**人就像一部精密的電腦，身體是「硬體」，而我們的思想、觀念、習慣就是「軟體」。**

硬體再好（身體健康），如果軟體中毒（負面思想）或版本過舊（觀念落伍），這台電腦依然跑不動，甚至會當機。本章將帶領大家破解人性軟體的密碼，掌握改變命運的控制鍵。

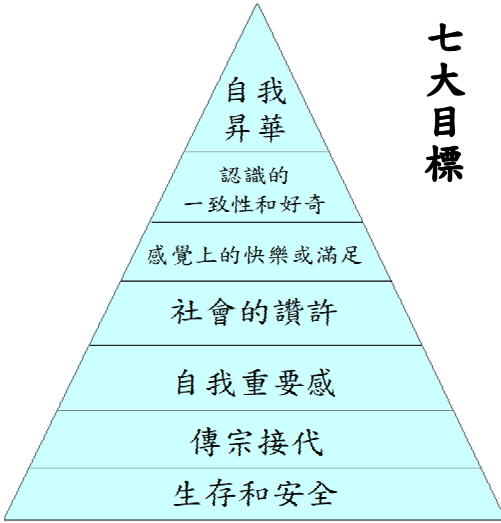
第一節：人性軟體——驅動行為的兩大力量

要駕馭自己的人生，首先要了解是什麼力量在背後推動我們的每一個行為。根據西方心理學與施顧問的研究，人類的所有行為，歸根究底都是由「心」來驅動，而心的運作遵循兩大核心原則：

1、**追求快樂（積極求解）**：當我們有一個需求或目標時，達成它會帶來滿足與快樂，為了追求這份快樂，我們會產生動力去尋找方法、去行動。例如：為了賺錢養家享受天倫之樂（生存需求），我們願意忍受工作的辛勞；為了考上好學校（榮譽需求），學子願意挑燈夜戰。這就是「積極求解」的過程。

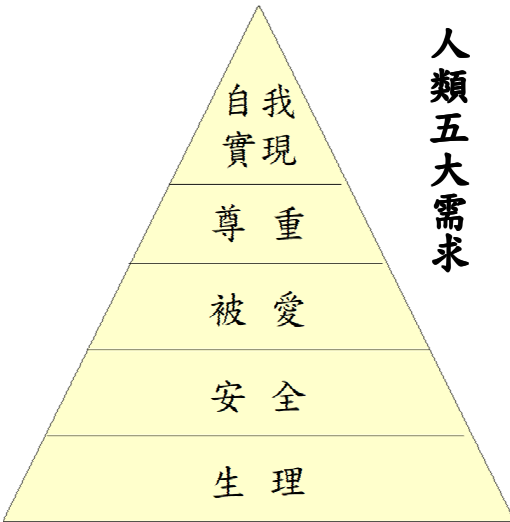
2、**逃避痛苦（合理退卻）**：這是另一股強大的力量。當壓力過大，或者

七大目標



< 資料參考游伯龍教授
習慣領域學說 >

人類五大需求



< 資料參考心理學家
馬斯洛的需求層次理論 >

我們覺得目標遙不可及、無法達成時，會產生極大的痛苦。為了消除這種痛苦，人性會選擇「逃避」或「合理化」自己的失敗。例如：覺得早起運動太痛苦，於是告訴自己「明天再說」；覺得修行太難，於是說「我只是凡人」。這就是「合理退卻」。

YDM的叮嚀：修行就是一場與「合理退卻」的戰爭。我們要利用「追求快樂」的本能，將修行的成果（如心靈平靜、神佛保佑）設定為快樂的來源，自然就有動力堅持下去。

第二節：習慣領域七大目標——人類的需求層次說明

既然行為是為了滿足需求，那麼人類的需求有哪些呢？施顧問引用游伯龍教授的「習慣領域學說」，將人類的價值觀與動機歸納為七大目標。這七個目標像金字塔一樣，由低至高，決定了我們人生的格局：

1、**生存與安全**（底層）：這是最基礎的動物本能。求溫飽、求活命、求財富安全。許多人一生忙碌，其實都還停留在這個層次打轉。

2、**傳宗接代**（親情）：追求異性、組織家庭、孝順父母、養育子女。這是生命延續的動力。

3、**自我重要感**（權力）：渴望被尊重、被重視。希望在團體中當領袖、坐大位，希望別人聽我的。

4、**社會讚許**（名聲）：追求榮譽、掌聲與名聲。希望在社會上有好名聲，被肯定認同。

5、**感覺上的快樂與滿足**（享受）：追求眼、耳、鼻、舌、身、意的享受。如美食、美景、舒適的生活。

6、**認識的一致性與好奇**（求知／公平）：追求公平（為什麼他有我沒有？）、探索未知的世界、對鬼神與宇宙奧秘的好奇。

7、**自我昇華**（成聖）：這是最高境界，也是我們媽祖信徒的目標。超越上述六種私慾，願意犧牲小我，完成大我。如媽祖二十八歲，羽化成仙，捨己救人，這就是「超凡入聖」的動力。

命運的抉擇點：為什麼在火災發生時，有的老師會丟下學生自己逃跑（受「生存安全」驅動），有的老師卻會犧牲性命保護學生（受「自我昇華」或「社會讚許」驅動）？因為在關鍵時刻，**哪個目標對您產生的「壓力」最大，您就會往哪個方向行動**。修行，就是不斷提升我們的價值權重，讓「自我昇華」成為我們最強大的驅動力，進而皆達成七大需求目標，圓滿我們人生。

第三節：心想事成的公式——壓力+信心=動力

了解了需求，我們該如何實現夢想？施顧問提供了一個經得起驗證的「心想事成公式」。

首先，我們要了解心智運作的流程（色、受、想、行、識）：當我們透過五官接收外界訊息（色、受），大腦會進行處理（想）。如果「現況」與「目標」之間存在差距，這個差距就會在心中產生「壓力」。

請記住這句金句：「**壓力是成長的動力**。」這句話是有條件的，完整的公式如下：

· **成功模式**：【**目標帶來的壓力**】＋【**達成目標的信心**】＝【**無比的動力**】
 【當您設定了一「圓滿人生」的高目標，雖然現在還沒達到（有壓力），但您相信媽祖會保佑、相信YDM的方法有效（有信心），這股壓力就會轉化為強大的執行力，推動您「積極求解」去學習、去改變，最終心想事成。

· **失敗模式**：【**目標帶來的壓力**】＋【**沒有信心**】＝【**悶悶不樂（憂鬱）**】
 【如果您只想著目標（如想發財、想成佛），卻不相信自己做得到，或者不知道方法，這股壓力就會變成焦慮與痛苦，最後導致您選擇「合理退卻」（放棄）。

YDM的智慧：沒有懶惰的人，只有沒有目標的人！世界上沒有懶人，只有因為缺乏目標而沒有壓力，或者缺乏信心而放棄行動的人。

結語

各位同修，命運不是註定的，而是由我們的人性軟體運作出來的。在這一章，我們學會了：

1、**檢視驅動力**：您是被快樂驅動去修行，還是被痛苦驅動去逃避？

2、**提升目標**：不要只停留在生存與感官層次，要將「自我昇華」設定為人生最高目標。

3、**運用公式**：設定願景及目標（製造壓力），並透過歸依媽祖與學習聖道建立「信心」，相信媽祖是萬能的，會保佑我們「心想事成」。

只要運用這套機制，配合我們下一篇將要談到的「能量法則」，您就掌握了改變命運的鑰匙。

「本章重點摘要」

1、**人性軟體**：人如電腦，硬體是身，軟體是心。改變命運需從更新軟體（觀念與習慣）開始。

2、**兩大驅動力**：追求快樂（積極求解）與逃避痛苦（合理退卻）。

3、**七大目標**：生存、傳宗接代、自我重要感、社會讚許、感官快樂、認知好奇、自我昇華。修行旨在追求頂層的自我昇華。

4、**動力公式**：壓力＋信心＝動力。若無信心，壓力將導致痛苦與逃避。

5、**心智運作**：透過設定目標創造差距（壓力），並建立信心，是心想事成的路徑。

許多同修常問：「為什麼我明明很努力，卻總是運氣不好？」或者「拜拜真的有效嗎？」。

這一篇，YDM將結合霍金斯博士的《意識能量的科學》與量子力學概念，為您揭開改變命運的能量密碼。這不是迷信，而是未來的科學。

第二篇：能量與科學——改變命運的鑰匙

第四章：意識能量的科學

歡迎進入改變命運的關鍵篇章。在過去，我們談到「命運」，總覺得那是看不見、摸不著的玄學。但隨著科學進步，量子力學告訴我們：宇宙萬物，包括我們的思想、情緒、語言，本質上都是一種振動的「能量」。

施顧問在研究聖道的過程中，引入了美國大衛·霍金斯博士（David R. Hawkins）的理論。他經過數萬次的測試證實：人的意識能量是有層級的，而且可以直接決定一個人的命運好壞。了解這個科學原理，您就會明白為什麼我們要拜媽祖，以及為什麼「心念」能創造實相（心能轉境），進而改變命運。

第一節：霍金斯能量層級——正負能量的分水嶺

霍金斯博士將人類的意識能量層級從0到10000進行分級。這個層級就像是人生的「電量顯示器」，電量不同，表現出來的生命狀態截然不同。

1、200分：命運的分水嶺

· 200分以下（負能量／損耗）：這類人活在「求生存」的模式中。他們的情緒多為羞愧（20分）、冷漠（50分）、悲傷（75分）、恐懼（100分）、慾望（125分）、憤怒（150分）或驕傲（175分）。他們就像宇宙太空中的黑洞，會吸取身邊人的能量，生活充滿壓力和不幸。

· 200分以上（正能量／補給）：當分數達到200分（勇氣）時，生命開始轉向正向。這類人具備主動（310分）、寬恕（350分）、理智（

心性境界

霍金斯心靈能量層級圖

(參考《心靈能量》一書：心理學家霍金斯博士著)



400分)。他們像太陽一樣，能給予他人溫暖。

2、高層級的能量

· 500分以上（愛、喜悅與寧靜）：這就是我們說的慈悲與無條件的愛。這類人往往是心靈導師，能帶來療癒。

· 700分到1000分（開悟／神性）：這是佛陀、耶穌、媽祖等聖人的境界。他們的存在本身就能轉化周遭的磁場，帶來巨大的和平與奇蹟。

「好運管理」：日本經營之神船井幸雄曾提出「好運管理」，原理與此相同：**好運會吸引好運**。那些能量層級高的人（面帶微笑、率真接受、不斷學習），自然會吸引好的機遇；而能量低的人（抱怨、恐懼），則會吸引倒楣的事。這就是「物以類聚，人以群分」的科學解釋。

第二節：能量測試實驗——O-Ring 測試法說明

「能量真的存在嗎？」施顧問教導大家一個簡單的實驗方法，源自肌肉動力學（O-Ring Test），讓我們親身體驗能量的強弱。

測試原理：人體就像一個小宇宙，遵循「左進右出」（龍進虎出）的氣場原則。左手負責接收能量，右手負責釋放能量。

實驗步驟：

- 1、**受測者**：舉起右手，將拇指與食指緊扣成一個「O」型環，用力頂住。
- 2、**測試者**：用雙手食指勾住受測者的O型環，試圖將其拉開，以此測試受測者原本的力道（基準線）。
- 3、**放入變因**：請受測者用左手握住某樣物品（如水晶、護身符、手機、香菸），或者心裡想著某個人、說某句話。
- 4、**再次測試**：測試者再次用力拉開受測者的右手O型環。

結果判讀：

力量增強（拉不開）：代表該物品或念頭帶有**正能量**（2000分以上），能增強人體的精氣神，對您有益。

力量變弱（輕易拉開）：代表該物品或念頭帶有**負能量**（2000分以下），會耗損您的精氣神，應當遠離。

量子糾纏的應用：為什麼在媽祖遶境時，家人沒來，我們拿他的衣服去「鑽轎底」也有效？這就是**量子糾纏**。貼身衣物帶有主人的能量訊息，當衣物在高能量的媽祖神轎下接受加持，這股提升的能量會跨越空間，瞬間影響到本人。這證明了宗教儀式並非迷信，而是高科技的能量運作。



第三節：改變能量的捷徑——親近高能量的神佛與環境

霍金斯博士指出一個殘酷的事實：一般人終其一生，意識能量平均只能提升5分。因為慣性與環境的拉力太大了。那麼，我們該如何突破這個限制，實現命運的翻轉呢？

YDM提供了最快的捷徑：**借力使力，親近高能量體。**

1、**環境的力量（100隻猴子效應）**科學家曾在島上觀察猴子，當有一隻猴子學會洗蕃薯（新觀念、習慣），並教導其他猴子，當數量達到一定程度（關鍵少數，如100隻）時，這股意識能量會瞬間跨越海洋，傳遞給其他島嶼的猴子，也都學會洗蕃薯的觀念及習慣。這告訴我們：**集體意識是可以共振傳導的**。為什麼我們要參加法會、要進香？因為大家一起祈禱、都在散發善念時，那個巨大的集體意識能量場會瞬間拉高我們個人的能量，讓我們快速開悟。

2、**親近媽祖（神佛加持力）**媽祖的能量層級在700分以上。當我們透過「三歸依」（歸依佛法僧）與媽祖連線，就像手機接上了快充電源般。

・ **模仿**：模仿媽祖的慈悲（500分）、模仿聖人的智慧（400分）。

・ **遠離**：遠離能量低於2000分的環境與負面朋友（靈性層次處於惡三道的人）。

・ **自我提示**：告訴自己「我是佛的化身」（700分以上）。

結語

各位同修，命運不是註定的，而是由您的能量層級（法界性）決定的。透過這一章的科學解析，我們明白了：「**應觀法界性，一切唯心造**」的佛理。不要再浪費時間在低能量的抱怨與恐懼中。請善用O-Ring測試來選擇對您有益的事物，並透過親近媽祖、參與共修，讓高能量的神佛與團體拉您一把。這就是改變命運最科學、最快速的方法。

「本章重點摘要」

1、**霍金斯能量層級**：意識能量決定命運。2000分是正負分水嶺；500分是慈悲；700至1000分是開悟神性。

2、**好運管理**：正能量吸引好運（面帶微笑、率真接受、不斷學習）。負能量（恐懼、貪婪）吸引厄運。

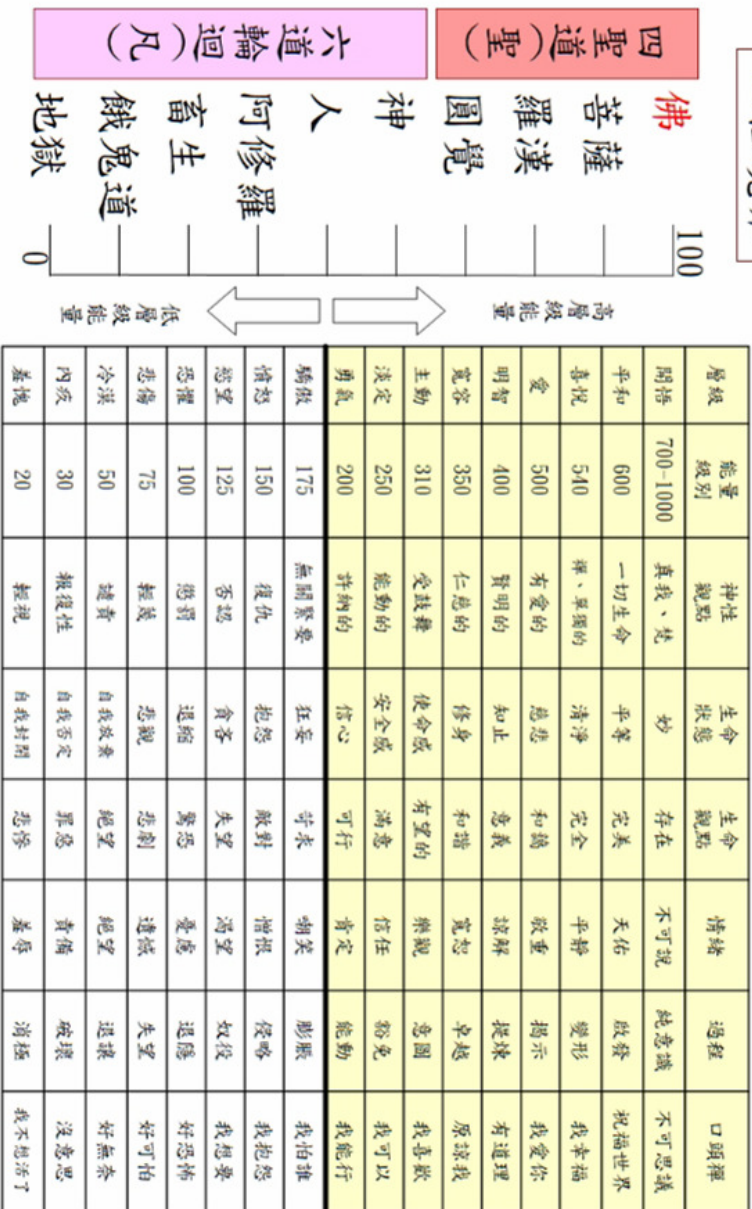
3、**O-Ring測試**：利用肌肉動力學（左進右出原理）測試物品或心念的能量正負。

4、**量子糾纏**：解釋了「鑽轎底」、「衣物替身」等宗教儀式的遠距加持原理。

5、**提升捷徑**：個人修持進展緩慢（一生僅5分）。需藉助「100隻猴子效應」（集體共振）與「親近神佛」（高能量加持）來快速蛻變。

心性境界

霍金斯思維與情緒能量層級圖

(摘自網路資料)
詳細內容可上網查詢學習

正能量 負能量 壓力與抗拒

在前一章，我們探討了霍金斯博士的「意識能量層級」，了解到能量高低決定了命運的好壞。許多同修會問：「我要如何具體提升能量？」，最簡單、最直接的入門方法，其實就在我們的「嘴巴」。

第五章將深入探討「語言的力量」。YDM結合了《零極限》一書的智慧與霍金斯能量理論，揭示我們日常的「口頭禪」如何洩漏了我們的命運，以及如何透過「四句良言」來重塑人生的磁場。

第五章：語言的力量

我們常說「禍從口出」，這不僅是說話得罪人那麼簡單。從能量科學的角度來看，語言是有頻率的振動。您每天掛在嘴邊的「口頭禪」，其實就是不斷向宇宙發射的訂單。

施顧問在輔導信徒的過程中發現，好命的人與苦命的人，他們常用的語言詞彙是截然不同的。這一章，我們要來檢視您的語言能量，並學習一套能改變命運的語言系統。

第一節：口頭禪與能量場——語言會影響命運

霍金斯博士的研究指出，語言直接對應意識能量層級。一個人的口頭禪，反映了他當下的心靈狀態（法界性）。（參考第48頁圖表）

如果您的口頭禪總是充滿抱怨、恐懼或貪婪，您的能量場就會被鎖定在200分以下的「負能量區」。在這種頻率下，您吸引來的自然是倒楣的人事物。反之，若您能有意識地改變語言，強迫自己說出高能量的話語，您的磁場就會開始轉變。

施顧問的實證經驗：施顧問年輕時個性較急躁，為了改變自己，我曾練習每天坐計程車或購物時，強迫自己對司機或店員說幾十次「謝謝」。剛開始可能不習慣，但久而久之，這句200分以上的「謝謝」就成了習慣，我的心境也隨之變得柔軟，充滿慈悲、感恩。

第二節：日常用語的能量分數——留意自己口頭禪分數

讓我們對照霍金斯能量表（參考第48頁圖表），來看看您常用的語言落在哪個區間？

【高能量區：命運的紅利】

「祝福你」（600分）：這是極高的境界，代表內心的寧靜與平等。就像媽祖遶境時，香燈腳互換香火時說的「大家平安」、「媽祖祝你一生平安」。常說這句話，代表您已具有菩薩心，接近開悟的邊緣。

「我愛你、好幸福」（500分）：這是慈悲與喜悅的頻率。施顧問建議大家對父母、伴侶、孩子，甚至對家裡的寵物常說「我愛你」。這能創造充滿安全感的家庭磁場。

「有道理」（400分）：代表理智與明智。這類人講邏輯、講科學，是社會的中堅份子。

「對不起、請原諒我」（350分）：代表寬恕。願意主動低頭認錯，化解衝突，這是非常有力量的語言。

「我喜歡你」（310分）：代表主動與樂觀。

「謝謝你」（200分）：這是正能量的入門門檻。懂得感恩，人生才會及格（勇氣層級）。

【低能量區：命運的負債】

「誰怕誰、只要我喜歡」（175分）：這是驕傲與狂妄。看似有自信，其實是膨脹的自我，容易招惹敵意。

「我要、我想要」（125分）：這是慾望的奴隸。就像孩子哭鬧著要糖吃，心靈處於匱乏狀態。

「好恐怖、嚇死人」（100分）：這是恐懼。整天擔心天災人禍、擔心生病，吸引來的正是恐懼本身。

「隨便啦、無所謂」（50分）：這是冷漠。對生命失去熱情，行屍走肉。

「不想活了、真倒楣」（20、30分）：這是羞愧與內疚。這是地獄的頻率，最危險的信號。

YDM的叮嚀：請仔細觀察身邊的朋友，如果他滿口都是低於200分的語言（抱怨、恐懼、貪婪），請務必保持距離。因為能量是會傳染的，不要讓別人的負能量拉垮您的運勢。

第三節：四句良言——最簡單改運法

知道了語言的分數，我們該如何應用？施顧問結合了夏威夷療法「零極限」（Ho'oponopono）的智慧，推廣「四句良言」。這是最簡單的修行法門，能幫助我們清理內在的負面記憶，提升能量。

這四句話是：

- 1、「對不起」（350分）：承認自己過錯，向內在或冤親債主懺悔。
- 2、「請原諒我」（350分）：請求寬恕，釋放罪惡感。
- 3、「謝謝你」（200分）：感恩一切的發生，即便是逆境也是來幫助成長的（萬事助長）。
- 4、「我愛你」（500分）：用最高的能量頻率，包容並轉化一切。

如何運用：

日常持誦：YDM特別將這四句話編成歌曲（四句良言改運歌），在走路、開車、做家事時不斷默念或唱誦。

遇逆境時：當與人發生衝突或運氣不好時，在心中默念這四句話，清理當下的負能量，您會發現情緒很快就會平靜下來，事情也會出現轉機。

結語

各位同修，語言是命運的指揮棒。如果您想改變命運，請從今天開始，**戒掉200分以下的口頭禪，多說200分以上的良言**。當「謝謝你」、「我愛你」成為您的直覺反應時，您就已經活在正能量的軌道上，媽祖的保佑自然如影隨形。

「本章重點摘要」

1、**語言即能量**：口頭禪反映心靈狀態，直接影響命運磁場。

2、**高分語言**：「祝福你」(600分)、「我愛你」(500分)、「對不起」(350分)、「謝謝你」(200分)。

3、**低分語言**：「誰怕誰」(175分)、「我要」(125分)、「好恐怖」(100分)、「隨便啦！」(50分)、「不想活了」(20分)。

4、**改運技巧**：

· 自我覺察：檢視並戒除低分口頭禪。

· 遠離惡緣：遠離滿口負能量的人。

· 四句良言：常念「對不起、請原諒我、謝謝你、我愛你（我喜歡你）」
來清理磁場。

接續前兩章關於「能量層級」與「語言力量」的探討，第六章我們將進入改變命運的核心機制——**力學原理**。許多同修常問：「為什麼我明明知道要修行，卻總是力不從心？」或者「為什麼脫離壞習慣這麼難？」。

這一章，施顧問將用物理學中「地心引力」與「火箭升空」的比喻，來解析將我們困在輪迴中的力量，以及如何啟動升空的引擎，真正改變命運的軌跡。

第六章：脫離輪迴的力學

在我們這堂聖道課程中，大家都有一個共同的終極目標，就是「超凡入聖」，也就是脫離六道輪迴的痛苦，往生到更高層次的聖界。

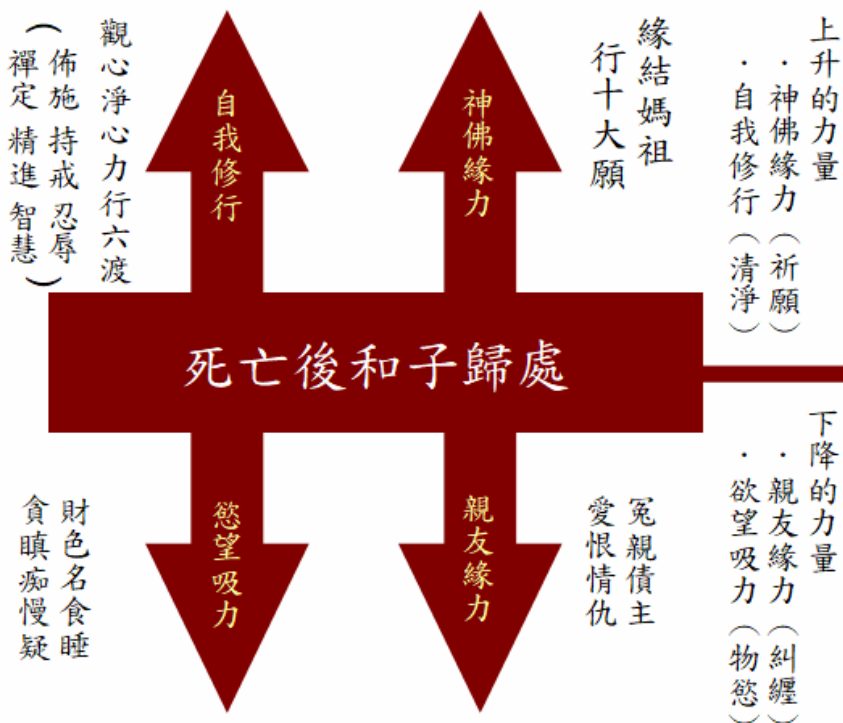
但這件事為什麼這麼難？為什麼我們總是發願容易，實踐難？因為在我們所處的這個娑婆世界，存在著一股強大的無形力量，我稱之為命運的「地心引力」。如果沒有足夠的推進力，我們就像沒有燃料的火箭，永遠只能在地面上空轉。

第一節：地心引力——親友攀緣與內在慾望的拉力

首先，我們要了解是什麼力量把我們死死地拉在這個地球上（六道輪迴）。就像地球有地心引力一樣，命運也有向下的拉力，這股拉力主要來自兩個方面：

1、**親友的攀緣**（累世因緣的牽絆）：我們投胎到這個家庭、遇到這些朋友，都是因為累世的因緣債。親情的羈絆、愛恨情仇的糾葛，就像一條條看不見的鎖鏈，把我們綁在地上。如果不還清這些債，或者心存掛礙，這股強大的引力就會在我們死後，再次把我們拉回人世間輪迴。

2、**內在的慾望**（貪瞋痴慢疑）：這是更可怕的內在引力。我們對「財、色、名、食、睡」的渴望，對「貪、瞋、痴、慢、疑」五毒的執著，就是我們靈魂的「重量」。慾望越重，地心引力對您的作用力就越大。當一個人滿腦子都是名利與仇恨時，他的能量層級自然低落，就像鉛塊一樣，想飛也飛不起來，只能墜入更低的三惡道（地獄、餓鬼、畜生）。



本章將為大家解析這套「命運力學」，幫助您找到掙脫引力、飛向聖界的關鍵按鈕。

第二節：升空的火箭——改變命運的三大力量

既然地心引力這麼大，我們要如何才能像火箭一樣升空，脫離這個引力圈呢？經施顧問了解，要改變命運，必須靠三種力量的交互作用：

1、**法性的自然力**（自身的靈格）：這是最重要的基礎力量。佛經說「應觀法界性，一切唯心造」。您的心性處於什麼層次（十法界中的哪一層），您就會感召什麼樣的命運。如果您的心是慈悲的（菩薩界），自然力就會把您往上推；如果心是貪婪的（餓鬼界），自然力就會把您往下拉。

2、**神佛的加持力**（火箭引擎）：這就是我們之前提到的「借力使力」。靠自己的力量對抗地心引力太慢、太難了（一生可能只增5分）。我們需要依靠高能量的神佛（如媽祖），祂們就像是強力的火箭引擎。透過歸依、祈禱，讓神佛的願力拉我們一把，這是脫離輪迴最快的捷徑。

3、**自我努力的功德力**（火箭燃料）：有了引擎（神佛），還需要燃料（功德）。如果自己不行善積德，就像火箭沒有燃料，神佛想幫也幫不上忙。

，功德力就是我們升空的動能。

命運公式：脫離輪迴 || (神佛加持力+自我功德力) √ 地心引力 (業力與慾望)

說明：脫離輪迴的動力，來自於神佛加持力加上自我功德力，並且需大於業力與慾望的引力。

第三節：啟動升空程序的四大方法——脫離輪迴的秘密

了解了力學原理，具體該怎麼操作？施顧問要分享媽祖信徒四個步驟，按部就班地啟動您的生命火箭：

方法一：知命運命（設定導航）火箭發射前要知道軌道。我們透過命理工具（如紫微斗數、姓名學）來「知命」，了解自己先天帶了什麼樣的課題（是感情債多？還是財運差？）。知道缺點後，就要「運命」，主動去修正心性，而不是被動地照著劇本演。知命是為了不迷路。

方法二：親近神靈（掛載引擎）這是最關鍵的一步。YDM強調要建立「主神信仰」，特別是歸依媽祖。依據霍金斯理論，親近高能量體（神靈）能迅速提升我們的意識能量。透過每日的朝拜、念佛、持咒、念經，修勝妙法。我們時時刻刻與媽祖連線，讓神力成為我們對抗業力的靠山。

方法三：清淨無慾（減輕重量）火箭要升空，負載越輕越好。我們必須透過修持「十善業」來「減重」：

・身：不殺、不盜、不淫。

・口：不妄言、不惡口、不兩舌、不綺語。

・意：去除貪瞋痴慢疑。當我們對世間的財色名食睡不再那麼執著，地心引力對我們的拉力就會減弱，升空自然容易。

方法四：廣修福報（加滿燃料）最後，要不斷地注入燃料。

・財施：得富貴。

・法施：得智慧。

・無畏施：得健康延壽。不僅要佈施，還要修練「三輪體空」（沒有佈施

的我、沒有受施的人、沒有佈施的物），不求回報。這種無相佈施的功德最大，能產生巨大的動能，將我們推向聖界。

結語

各位同修，命運不是不可改變的宿命，而是一場類似物理學的角度。我們每個人都是一艘待發的火箭。請檢視一下：您的燃料（功德）加滿了嗎？您的負載（慾望）減輕了嗎？您是否已經連結上了強力的引擎（媽祖）？

只要掌握這脫離輪迴的力學，運用神佛加持力與自我功德力，來提升自我法性自然力，我們一定能掙脫業力的地心引力，奔向那清淨圓滿的聖界。

「本章重點摘要」

1、**輪迴引力**：親友攀緣（因果債）與內在慾望（貪瞋痴）構成向下的地心引力，將我們困在六道。

2、**三大力量**：改變命運需靠「法性自然力」（心性）、「神佛加持力」（外力）與「自我功德力」（內力）的交互作用。

3、**脫離四法**：

· **知命運命**：用智慧導航。

· **親近神靈**：借神力加速（火箭引擎）。

· **清淨無慾**：修十善減輕業力負重。

· **廣修福報**：行三施（財／法／無畏）累積升空燃料。

進入第三篇「修行與進階」，我們將視野從個人的能量層級，拉高到整個宇宙的靈性架構。第七章是全書的「導航地圖」，施顧問整合了佛家與道家的宇宙觀，為同修們解析生命的層次。了解這張地圖，您才會知道修行的座標在哪裡，以及我們要升級到什麼樣的境界。

第三篇：修行與進階——超凡入聖的階梯

第七章：宇宙靈性與十法界

在前幾章，我們談到了改變命運需要提升能量。那麼，能量提升的終點在哪裡？我們常說要「超凡入聖」，具體來說，「凡」是什麼？「聖」又是什麼？

這一章，YDM將帶領大家攤開宇宙的靈性地圖。我們要探討「一心開二門」的心法，穿越「三界」的修練，並認識「十法界」的階梯。這不僅是死後的去處，更是我們當下心念所在的頻率。

第一節：一心開二門——凡夫與聖人的分別境界

YDM引用《大乘起信論》的核心理念：「一心開二門」，來解釋我們的心是如何運作的，以及凡聖之別。我們的心（一心）就像一間房子開了兩個門可以走動，走出去看到的光景各不相同。

1、生滅門（凡夫的境界）：

· **特質**：這是形而下的世界，充滿了「二元對立」。我們在這裡區分好壞、美醜、長短、生滅。因為有了分別，所以產生了執著、妄想與煩惱。

· **狀態**：在這個門裡，我們的心是被污染的（染），隨著環境起伏（心隨境轉）。我們追求的是有形的「福德」（如財富、名聲），患得患失。這就是大多數凡夫俗子生命的境界。

《聖、佛性・開悟》

真如門

善性軟體 逍遙 功德 無為 超越 都很好 一味、絕對 不二 聖人 本體 至善無惡 形而上

心

生滅門

劣性軟體 煩惱 福德 有為 樂苦 分別心 真假、美醜 二元 凡人 現象 善惡 形而下

《凡、眾生性・迷妄》

＜ 資料參考華梵東研所
許宗興教授上課投影片 ＞

2、真如門（聖人的境界）：

・特質：這是形而上的世界，回歸到生命的本體——佛性（赤子之心）。在這裡，一切是「不二」的，沒有分別心，看萬事萬物都是圓滿的。

・狀態：在這個門裡，心是清淨的，不被環境影響（境隨心轉）。聖人在此追求的是無形的「功德」（無所求），心靈逍遙自在。

YDM的開悟指引：修行的第一步，就是要有意識地從「生滅門」跨越到「真如門」。當您遇到挫折感到痛苦時，告訴自己：「這是生滅門的假象。」試著用真如門的視角（萬事助長、無分別）來看待，您當下就從凡夫轉念為聖人。

第二節：三界的奧秘——從成長到開悟的過程

佛經說「跳出三界外，不在五行中」。這三界（慾界、有色界、無色界）不僅是宇宙的空間，也對應著我們人生「成長」與「開悟」的三個階段：

1、慾界（妄我／混沌期）：

・狀態：這是最底的層次（能量低於150分）。眾生受本能與慾望驅使，追求財色名食睡，遇事逃避、抱怨、宿命。

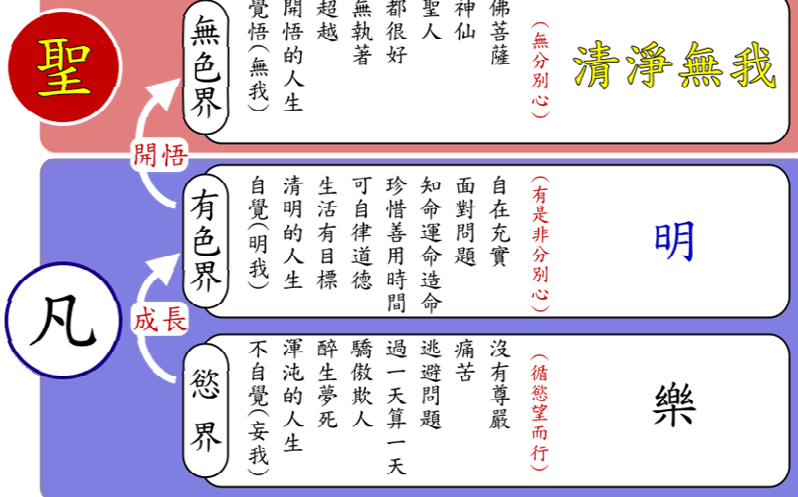
・心態：這是一種「妄我」的狀態，認假為真，生活缺乏尊嚴。

2、有色界（明我／成長期）：

・狀態：這是「入世」的階段。我們開始受教育，有了是非觀念，追求卓越、完美與成就。懂得自律、時間管理，積極解決問題。

・心態：這是一種「明我」的狀態，雖然在社會上有成就，但因為還有強烈的「分別心」（我要比別人強、我要成功），所以依然有煩惱與壓力。

出三界



3、無色界（無我／開悟期）：

・ **狀態**：這是「出世」的階段。超越了物質與形象的束縛，放下了分別與執著。

・ **心態**：達到「無我」的境界。心境常樂我淨，與天地合一。

媽祖信徒的「世出世間法」：YDM強調，我們修媽祖聖道，不是要大家躲到深山裡（只修無色界），也不是沉迷於名利場（只修有色界）。我們修的是「超三界」：

・ **做事時**（有色界）：盡全力、致完美（入世的積極）。

・ **修心時**（無色界）：忘得失、隨順因緣（出世的放下）。能同時駕馭這兩者，才是圓滿的人生。

第三節：十法界地圖——六道輪迴與四聖道

打開宇宙的縱軸，生命的層次由低至高分為十個等級（可參考第71頁上圖），稱為「十法界」。

YDM將道教觀點融入其中，帮助大家了解六道的法界：

【六道輪迴（凡界）：受業力牽引的法界】

- 1、地獄道：充滿瞋恨、痛苦，能量最低。
- 2、餓鬼道：充滿貪婪、匱乏，永遠覺得不夠。
- 3、畜生道：愚痴、只知本能、無智慧。
- 4、阿修羅道：好鬥、嫉妒，雖有天福但無天德。
- 5、人道：苦樂參半，是修行的樞紐。
- 6、天道（神仙）：修「十善業」（身口意清淨）者，死後入天道成神。

· YDM提示：在道教稱為神仙，但在佛法中，天人雖有大福報，若未斷除根本煩惱，福報享盡仍會墮落輪迴。所以神仙還不是終點。

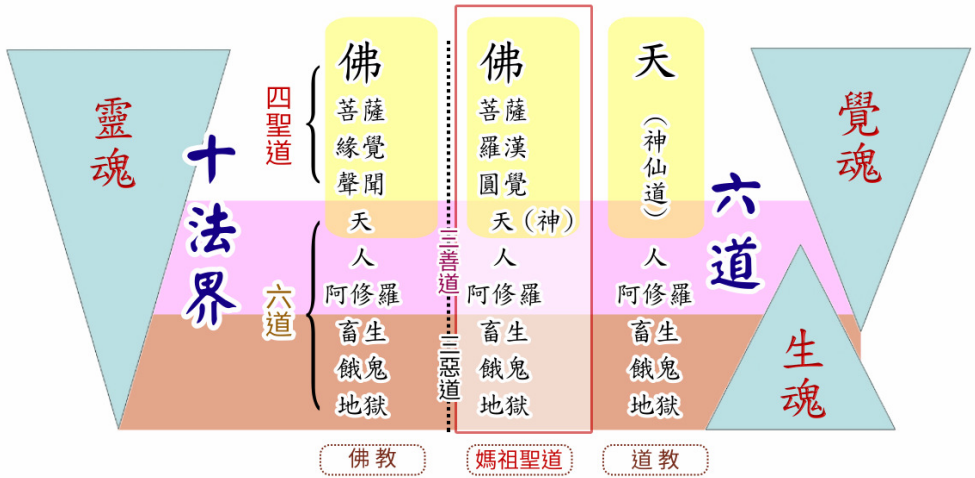
【四聖道（聖界）：已了脫生死的法界】

7、**聲聞（圓覺）**：修持：修「四聖諦」（苦集滅道）與「八正道」。境界：滅除慾望，心智圓滿，自覺真理，已脫離六道輪迴。

8、**緣覺（羅漢）**：修持：修「十二因緣」。境界：破除「執著」。看透世間緣起緣滅，無掛礙，無煩惱。

9、**菩薩（媽祖聖道）**：修持：修「六度波羅蜜」（佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧）。境界：破除「分別心」。發大菩提心，「**不為自己求安樂，但願眾生得幸福**」。這也是媽祖信仰的核心修持。

10、**佛（開悟）**：自覺、覺他、覺行圓滿。境界：破除「妄想」。圓滿的智慧，徹底了悟宇宙實相。



結語

各位同修，這張十法界的地圖告訴我們：**人生不是死後才審判，而是當下心念的投射。**

- 當您痛苦時，您就在地獄道；
- 當您貪婪時，您就在餓鬼道；
- 當您行善助人時，您就在天道；
- 當您無私奉獻時，您就在菩薩道。

YDM期許大家，以修持「十善業」為基礎，以「六渡萬行」為階梯，從六道凡夫一步步向上攀登，最終與媽祖同登四聖道的覺路。

「本章重點摘要」

1、一心開二門：

・生滅門（凡）：二元對立、執著、追求福德。

・真如門（聖）：不二、清淨、追求功德。

2、三界修練：

・慾界（妄我／本能）、有色界（明我／入世成長）、無色界（無我／出世開悟）。

・目標：世出世間法（做事盡全力、致完美，修心忘得失）。

・對應廟宇境教：朝天宮前殿求世俗（有色界），後殿觀音、三寶殿求開悟（無色界）。

3、十法界架構：

・六道（凡）：地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天（神仙／修十善）。

・四聖（聖）：聲聞（修四聖諦／滅慾）、緣覺（修十二因緣／破執）、菩薩（修六度／慈航普渡）、佛（圓滿／破妄）。

4、**媽祖信仰定位**：大乘菩薩道，佛道雙修，目標是超凡入聖。



在上一章，我們攤開了宇宙的靈性地圖（十法界），確立了我們修行的座標與目標。到了第八章，我們要來談「戰略」。身為媽祖信徒，我們具體該依循什麼樣的架構來修行？如何將儒、釋、道三家的智慧，整合成一套可執行的操作系統？

這一章是全書的樞紐，YDM將為大家構建「媽祖信徒的聖道修行架構」，確立積累「信、願、行」的修持資糧。

第八章：媽祖信徒的聖道架構

既然知道了我們的目標是要從「六道凡夫」提升至「四聖道」，那麼具體的路徑圖是什麼？許多人拜媽祖拜了一輩子，卻不知道媽祖信仰其實擁有一套非常嚴謹且殊勝的修行體系。

施顧問常說，媽祖信仰不只是點香祈福，它是一門融合了東方三大智慧——儒、釋、道的「生命圓滿工程」。在本章，我們將這套工程拆解為清晰的學習架構，幫助大家有系統地累積人生的三桶金，最終超凡入聖。

第一節：聖道學習概念圖——儒、釋、道的完美融合

我們曾在第一章提到儒釋道像米糧店、百貨店與醫藥店。在媽祖聖道的修持架構中，這三者是如何分工合作的呢？施顧問引用南懷瑾大師的比喻，為大家構建了以下的學習圖譜：

1、儒家（米糧店）：負責「境的圓滿」

· 角色：這是修行的基礎（皮肉）。

· 修持內容：學習「做人」的道理。落實五倫關係（父子有親、君臣有義等），講究誠意、正心、修身、齊家。

· 目標：透過學習六大智能（如理財、人際溝通），在社會上立足，達到「內聖外王」，實現「善緣廣結」。這讓我們在世間活得有尊嚴（第二桶金）。

2、道家（醫藥店）：負責「身的圓滿」

· 角色：這是修行的支柱（骨架）。

· 修持內容：學習「強身」與「解厄」的技術。包含養生氣功（以氣練精、以精培炁）、五術（山醫相命卜）。

· 目標：透過修練身體與學習改運道法，解決人生中的疑難雜症與病痛，獲得「健康的身體」與「經濟自由」（第一桶金）。道家讓我們在世間活得長久且平安。

3、佛家（百貨店）：負責「心的圓滿」

· 角色：這是修行的核心（心靈）。

· 修持內容：學習「修心」與「解脫」的智慧。包含研讀經典（《華嚴》、《法華》、《楞嚴》、《地藏經》）、修持六度波羅蜜與三歸依。

· 目標：透過明心見性，提升法界性，解決生死問題，獲得「心靈安詳」與「超凡入聖的保證」（第三桶金）。佛家讓我們在面對死亡時無所畏懼。

YDM的總結：媽祖信仰就是將這三家融為一體。我們用儒家做人處世，用道家強身改運，用佛家修心成聖。這就是最完整的聖道架構。

第二節：信、願、行——修行的三大資糧

有了架構，驅動這個系統運作的燃料是什麼？YDM教導，如何在這一生中積累「信、願、行」三資糧。缺一不可。

1、信（Faith）：道元功德母。

· **歸依三寶：**我們必須正式「註冊」入學。

歸依佛：以媽祖（天上聖母）為導師。

歸依法：以《天上聖母經》及聖道真理諸經典為教材。

歸依僧：跟隨傳授聖道的老師與同修團隊學習。

· **層次：**從迷信（盲目跟隨）進階到正信（了解理論），再到真信（親身體證），最後達到深信不疑，也就是經「信、解、行、證」四種程序修習媽祖

三寶教育，依序進入四種程序的層級。

2、願（Vow）：人生的導航YDM為媽祖信徒設立了四大宏願，這是我們修行的方向盤。

·緣結媽祖：生生世世與媽祖結善緣。

·上求聖道：向上追求真理，脫離六道輪迴。

·下渡眾生：向下關懷眾生，協助他人離苦得樂。

·圓滿人生：追求身心境的全面圓滿。

3、行（Action）：發了願就要行動。具體的「行」就是發菩提心，行菩薩道。

·對內：修持「十善業」與「六度萬行」（我們將在後續章節詳述）。

·對外：弘法利生，像媽祖一樣聞聲救苦。

·總結「行」的偈言：「發菩提心、行菩薩道，學習媽祖住世的精神，弘法利生、圓滿人生。」

第三節：超凡入聖的心法——世出世間法

在架構與資糧具備後，我們在日常生活中該抱持什麼樣的心態？這就是聖道最精妙的「世出世間法」。

YDM濃縮媽祖的叮嚀為九個字：「**盡全力、致完美、忘得失**」。

・**入世法（有色界）**：盡全力、致完美在做任何事（工作、家庭、義工）時，我們想像儒家與道家一樣積極。把事情做到最好，追求卓越，不找藉口，負完全責任，立志做別人榜樣。這是對「事」的負責，也是累積福報的過程。

・**出世法（無色界）**：在事情做完後，忘得失，對於結果（成功或失敗、賺錢或賠錢、別人的稱讚或毀謗），我們想像佛家一樣完全放下。心裡不掛礙，不執著，隨順因緣。

凡人與聖人：凡人是「努力做，但在乎得失」，所以痛苦。聖人是「努力做，不在乎得失」，所以逍遙。這就是媽祖信徒在紅塵中修行的最高心法。

第四節：死後的去處——四條道路的選擇

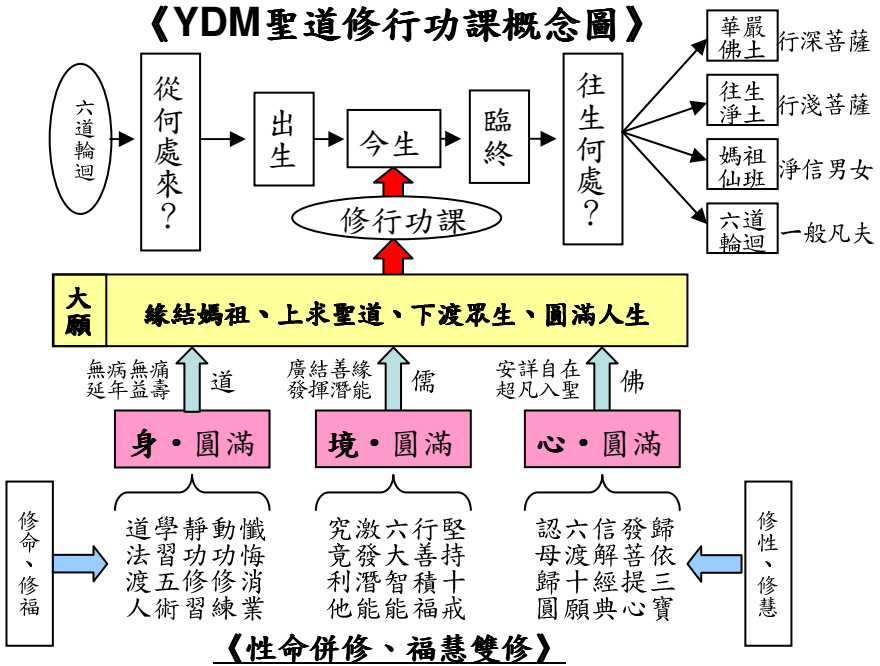
最後，我們依循這個架構修行，終點會去哪裡？YDM根據媽祖教導，為大家指出了死後的四條路：

1、**六道輪迴**（凡夫路）：沒有修行或修行不足的人，隨業力牽引，繼續在天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄中流轉。這是要我們極力避免的。

2、**媽祖仙班**（神道／天人道）：歸依媽祖，修持十善業，常念《天上聖母經》並參與進香遶境的信徒。往生後會被接引至媽祖的天庭（仙班），接受訓練成為家神或廟宇神明，繼續服務眾生。

3、**西方極樂世界**（行淺菩薩）：除了拜媽祖，也修持淨土法門（念阿彌陀佛），嚮往清淨者。媽祖會將其送往西方淨土，無衣食之憂，專心修行。

4、**成佛／華嚴佛國**（行深菩薩）：這是最高境界。在世時已修大乘經典（如《法華》、《華嚴》），開了慧眼，並積極弘法利生，累積三千功德。這類人往生後能自創佛土，或乘願再來，成為大菩薩或佛。也就是《天上聖母經》中所云：與媽祖〈同登覺路〉。



結語

各位同修，第八章為大家描繪了完整的聖道修行架構。我們以儒釋道為工具，以信願行為動力，在生活中實踐「盡全力、忘得失」，最終的目標就是脫離第一條路（輪迴），奔向後三條光明的聖道。

這是一條有地圖、有方法、有保證的道路。只要您願意照著做，圓滿人生絕對不是夢想。

「本章重點摘要」

1、學習架構：

- 儒家（米糧店）修境圓滿（做人／善緣）。
- 道家（藥店）修身圓滿（強身／五術改運）。
- 佛家（百貨店）修心圓滿（解脫／超凡入聖）。

2、三資糧：

- 信：歸依佛法僧，從正信到深信。
- 願：緣結媽祖、上求聖道、下渡眾生、圓滿人生。
- 行：發菩提心，行菩薩道，學習媽祖住世精神，弘法利生、圓滿人生。

3、**核心心法**：世出世間法Ⅱ盡全力、致完美（入世積極）十忘得失（出世放下）。

4、**終極歸宿**：脫離六道輪迴，爭取進入媽祖仙班、西方淨土或成就佛果。

進入第四篇「工具與實踐」，我們將從高深的靈性理論落地到具體的行為科學。第九章是本書非常關鍵的「實戰篇」。施顧問結合了電腦工程師的邏輯、企業管理的效率以及聖道的智慧，提供了一套能更新「人性軟體」的工具箱。

這一章的核心在於如何透過「習慣」與「信念」的重塑，擴大我們的習慣領域，累積人生第二桶金——「獲得可一生喜樂的妙道」。

第四篇：工具與實踐——全方位的修練法門

第九章：心智與習慣的修練（贏家的智慧）

我們已經有了人生藍圖（三桶金），也有了修行的架構（信願行）。現在，我們要面對最實際的問題：如何執行？

為什麼很多人懂很多道理，卻依然過不好這一生？因為他的「人性軟體」也就是思維模式與行為習慣沒有更新。在本章，施顧問將傳授給各位三套強大的心智工具：「**實踐圓滿人生的七大階段**」、「**成功有約七大習慣**」以及「**七大信念**」。這些是幫助您在紅塵中煉心的利器。

第一節：實踐圓滿人生的七大階段——人生的升級階梯

人生像讀書，有七個階段的進程。施顧問引用一位博士的見解並結合聖道，將圓滿人生的修練劃分為七個階段。供大家自我檢視，您現在修到哪一階？

1、第一階段：獨立自主

這是做人的基本及格線。不僅是生活自理（自己吃飯穿衣），更重要的是經濟獨立、思想獨立、感情獨立。如果您成年了還在當啃老族，或是感情上過度依賴伴侶，那您第一階段都還沒達成。

2、第二階段：優於別人

獨立之後，要追求卓越。在職場或學業上，要比別人強，或者「好，而且要更好」。這是從「慾界」邁向「有色界」的過程，展現個人的競爭力。

3、第三階段：自我控制

當您有了成就，很容易產生傲慢。這時候要修「謙卑」。懂得控制自己的慾望、情緒與權力，不驕傲自大，不放縱於對財色名食睡的追求，才能贏得別人及大眾真正的尊重。

4、第四階段：主動積極

孔子說「三十而立，四十而不惑」。這階段要確立人生目標（立志），並主動規劃。不要等外在環境條件有所改變才應變、反應，而是主動去創造未來。

5、第五階段：多元行為

人生如戲，我們同時扮演父母、主管、子女等多重角色。您不能用對員工的方式對老婆，也不能用對客戶的方式對孩子。我們要像變色龍一樣具備多元

能力：有時像老虎（果斷），有時像無尾熊（親切），有時像孔雀（展現魅力），有時像貓頭鷹（深思熟慮），才能圓滿各種人際關係。

6、第六階段：深入鑽研

在專業領域達到頂尖後，要開始鑽研生命的哲學。探討「我是誰？去哪裡？」。深入經典與宗教智慧，提升心靈層次。

7、第七階段：時空主人（超凡入聖）

這是最高境界。像媽祖、孔子一樣，雖然肉體消失，但精神超越了時間與空間，千百年後依然影響著世人。這就是我們追求的成仙成佛。

實踐圓滿人生的七大階段



成功七大習慣

人際成功	不斷改善
	統合綜效
個人成功	知彼解己
	雙贏思維
	要事第一
	以終為始
	主動積極

< 資料參考柯維博士
與成功有約一書 >

第二節：成功有約七大習慣——贏家的思考行為模式

為了協助大家更有效率地修行，施顧問引用柯維博士（Dr. Stephen Covey）的《與成功有約》，將這七個習慣轉化為媽祖信徒的修行工具：

【個人的成功：從依賴到獨立】

1、**主動積極**：運用我們學過的公式：**壓力+信心=動力**。立志、設定目標後，遇到困難不抱怨環境，自然會積極尋求解決壓力達到目標的方案。

2、**以終為始**：想像這一生結束時，希望別人怎麼評價您？（墓誌銘的內容）。以此終極目標（如緣結媽祖、下渡眾生）來決定今天的行動，確保方向正確。想想最終我們想達到什麼圓滿的境界，那麼當下我們應該做什麼？

3、**要事第一**：時間有限，要懂得區分輕重緩急。把時間花在「重要」的事上（如健康、修行、陪伴家人），而不是被「緊急」的瑣事（如滑手機、無謂應酬）填滿。所以，一生最終追求的目標及設定當下追求的目標，是相當重要！跟達成目標有關的事，就是重要的事。在生活中「要事第一」，也就是不重要的事（與目標無關的事），我們絕不要做，這樣才能取得個人的成功。

【公眾的成功：從獨立到互賴】

4、**雙贏思維**：在人際互動中，不可損人利己（惡），要做到利人利己（凡人／雙贏）。修行者更進一步追求「損己以利人」（聖人）。雙贏是廣結善緣的基礎。對他人「損己以利人」的佈施，是贏得恆久人際關係的保證。

5、**知彼解己**：這是慈悲心的展現。先去聆聽、理解對方的立場（知彼），再尋求對方的理解（解己）。「別人永遠是對的」，方能站在他的立場看到不同視野，且得到別人的肯定、認同。

6、**統合綜效**：接納不同的意見，尋求最適宜有效的選擇。這需要極大的包容心與智慧，需厚德載物、包容異見，才能統合不同意見，尋求最佳的解決方案。

【自我提升】

7、**不斷改善**：這就是佛家說的「精進」。在身、心、靈各方面持續學習、反省與改善。

第三節：圓滿人生的七大信念——建立強大的心理素質

觀念決定命運。施顧問推薦游伯龍教授「習慣領域」學說中的七大信念，為大家安裝七套正面的心靈軟體。當遇到挫折時，請啟動這些信念：

1、**人人都是無價之寶，你也是我也是佛的化身**：尊重每一個人，每一個人都是無價之寶，都是佛的化身，所以我們要把所有人，都當作是佛菩薩化身來渡化我們、幫助我們的。

2、**萬事助長**：發生在您身上的每一件事，無論好壞，都是來幫助我們成長的。把挫折當作神的恩典（逆增上緣）。

3、**壓力是成長的動力**：不要怕壓力，有壓力代表有目標。只要建立信心，壓力就是您的火箭燃料。

4、**我負完全責任**：不推卸、不藉口。敢承擔責任的人，才能掌握命運的主導權。

5、**我的工作就是我的使命**：把工作當作是媽祖派給您的任務，充滿熱情地去完成它。

6、**珍惜時光，奉獻至死的生命**：人生苦短，要立志像蠟燭一樣，燃燒自己，照亮別人，直到最後一刻。做一個「究竟損己利人」的聖人。

7、**三不政策與欣賞感激**：
不批評、不責備、不埋怨。取而代之的是「**欣賞**」、「**建議**」與「**感激**」。記住：欣賞等於擁有。當我們懂得欣賞花朵，那一刻花朵的美就是我們的；當我們欣賞別人的優點，我們就會擁有對方最真誠的友誼。

七大信念（七個強而有力的念頭）

信念一	人人具有佛性，每一個人都可以成佛，我們要珍惜自己，更要珍惜別人。	人人是佛
信念二	人生是修行的旅程，所有發生的人、事、物都是來幫助我們成長。	萬事助長
信念三	壓力加信心是成長的動力。	壓力 + 信心 = 動力
信念四	負完全責任的人，方能面對問題、解決問題而成長茁壯。	我負完全責任！
信念五	我的工作與生活就是我的使命，我有熱情與信心去完成它。	工作是我的使命
信念六	我要做一個珍惜時光、善用時間、並奉獻生命至死的人。	時間就是生命
信念七	我要以欣賞、感激與建議，代替批評、埋怨與責備。	欣賞 = 擁有

參考 游伯龍教授習慣領域學說 施顧問整理的筆記

結語

各位同修，第九章給了大家滿滿的工具。這人生的七大階段、七大習慣、七大信念，更是煉心的利器。請將這些智慧運用在每天的生活中，擴大您的習慣領域。當您能熟練運用這些工具，您就已經累積了人生第二桶金——「喜樂無惱的妙道」，成為真正的生命贏家。

「本章重點摘要」

1、**七大階段**：獨立自主↓優於別人↓自我控制↓主動積極↓多元行為↓深入鑽研↓時空主人（超凡入聖）。

2、**七大習慣**：

- 個人成功：主動積極、以終為始、要事第一。
- 公眾成功：雙贏思維、知彼解己、統合綜效。
- 自我提升：不斷改善。

3、**七大信念**：人人是佛、萬事助長、壓力即動力、我負全責、工作即使命、珍惜奉獻、欣賞感激（三不政策）。

4、**核心目標**：透過這些心智修練，擴大習慣領域，獲得人生第二桶金（獲得可一生喜樂的妙道）。

在上一章，我們談到了心智與習慣的修練，那是為了在紅塵中建立「喜樂的妙道」（第二桶金）。進入第十章，我們將深入聖道的核心——宗教修持。這是為了累積人生最珍貴的第三桶金：「死後入聖的保證」。

施顧問將原本艱澀的佛法，轉化為媽祖信徒明確修練的核心功課：「六波羅蜜」、「定心明德十二心」以及「九品蓮台」修行階梯。這是一套從入門到成聖的完整修練地圖。

第十章：宗教修持的核心（六渡與九品蓮台）

我們常說要「修道」，但到底要修什麼？許多人以為跑廟會、看熱鬧就是修行，其實不然，那只是助緣而已。真正的宗教修持，必須有一套嚴謹的修行系統，來淨化我們的心靈，提升我們的靈格、法界性。

在本章，YDM為大家整理了三套核心功課：

- 1、**六渡波羅蜜**：修行的總綱領（善、定、慧）。
- 2、**定心明德十二心**：過濾雜念的濾網。
- 3、**九品蓮台**：自我修行可檢視的晉升階梯。

第一節：六渡波羅蜜——善、定、慧的實修

「波羅蜜」意指「渡到彼岸」。要從充滿煩惱的凡間，渡到清淨快樂的聖界，我們需要六艘船，這就是佛教說的「六渡」。YDM為了讓現代人易記易行，將其濃縮為「善、定、慧」三大主軸，也就是「修福」與「修慧」。

一、修福（善）：累積功德存款

這是修行的基礎，對應六渡的前兩項：

1、佈施（Giving）：

· **財施**：捐助財物，得富貴。

· **法施**：分享經驗知識，得智慧。

· **無畏施**：貢獻時間、安撫人心，助人離苦得樂，得健康延壽。

2、持戒 (Precepts)：

· 這是防止福報流失。必須修持「十善業」（身不殺、不盜、不淫，口不妄言、不惡口、不兩舌、不綺語，意不貪、不瞋、不痴）。

· YDM強調：「**行善積福，持戒守福**」。這兩者做到了，您就是一個有福報的善人。

二、修慧（定、慧）：開啟內在智慧

有了福報，還要開啟智慧，才能解脫。這對應六渡的後四項：

3、**忍辱** (Patience)：忍受逆境，不生瞋恨，不惹惱眾生。

4、**精進** (Diligence)：不懈怠地學習成長並修正、改善自己。

5、**禪定** (Meditation)：心靈的專注、安定與清淨。

6、**般若** (Wisdom)：了悟緣起性空，圓融的智慧。

YDM的修行口訣：媽祖信徒的修行，簡單說就是「善、定、慧」。

- 善：諸惡莫作，眾善奉行（修福）。
- 定：自淨其意，心不隨境轉。
- 慧：覺悟真理，得大自在。

第二節：定心明德十二心——過濾雜質的觀心法門

如何才能達到「禪定」？YDM結合儒家《大學》的「定、靜、安、慮、得」，提出了一套「定心明德」的修練法。我們的心就像一杯混濁的水，必須透過「濾（慮）」的過程，過濾掉雜質，才能恢復清淨。

YDM經媽祖聖意確認，整理出十二顆心，作為我們每日反省的濾網：

1、基礎心：

- 懺悔心：承認錯誤，消業障。

· **出離心**：看破紅塵，發願解脫。

· **慈悲心**：發願渡眾，利他無我。

2、正向心：

· **快樂心**：歡喜修道，常保喜悅。

· **空無心**：放下執著，體悟真空。

· **精進心**：力求上進，永不退轉。

3、入世心：

· **率真心**：真誠不虛偽，赤子之心。

· **寬恕心**：原諒他人，解開冤結。

· **知足心**：不貪非分，知足常樂。

4、昇華心：

· **惜福心**：珍惜萬物，不浪費。

· 感恩心：常懷感謝，對人事物說謝謝。

· 清靜心：妄念止息，與道合真。

善念入禪的道法：為了幫助大家落實，YDM將這十二心編成「定心修行歌」。建議每天撥出12分鐘，隨著音樂冥想每一顆心，或者在生活中常念「四句良言」（對不起、請原諒我、謝謝你、我喜歡你／我愛你），這就是最簡單的「善念入禪」。

第三節：九品蓮台階梯——凡夫修行成聖的路線圖

修行的進度到哪裡了？施顧問受媽祖指引，整理出「九品蓮台」的修行階梯。這不同於傳統淨土宗的分類，而是媽祖信徒在世修行的具體指標。

【下品蓮台：覺醒入門】

1、信品：歸依三寶，懺悔向道，「信」得永生。

2、啟品：開啟靈性，深信因果，諸惡莫作，眾善奉行。

3、靈品：了悟十法界，發心學道，學習禪定，脫離六道。

【中品蓮台：實修慈悲】

4、戒品：嚴守五戒十善，知足常樂，摒除貪瞋痴。

5、真品：修真，發菩薩心。實踐大悲大行，力行六渡，救渡眾生。

6、慧品：開啟智慧。安然自在，懂得「慈悲喜捨」，放下與捨得。

【上品蓮台：神通圓滿】

7、玄品（精進學法）：深入經藏，學習道家五術（山醫相命卜）。貫通佛理，開啟玄通與五眼六通，以道法渡人。

8、心品（天人合一）：心想事成，神人合一。媽祖如影隨形，能化萬相造福人群。

9、無心蓮台（最高境界）：四大皆空，真空妙有。了悟空性、放下自在，羽化成仙，同登覺路。

媽祖聖道修道境界：九品蓮台

第一品：信品蓮台	相信神佛、皈依宗教、懺悔向道 尋回佛性、信得永生、此生成佛
第二品：啟品蓮台	了解因果、體悟因果、多種福報 消除業障、諸惡莫作、眾善奉行
第三品：靈品蓮台	了悟十界、發心學道、修口修心 精進禪定、明心見性、淨化靈性
第四品：戒品蓮台	知足守戒、去除邪念、貫徹五戒 具足十善、修心養性、摒除三毒
第五品：真品蓮台	發菩薩心、施捨植福、大悲大行 救世渡人、力行六度、發願慈悲
第六品：慧品蓮台	安然自在、快樂歡喜、精進智慧 行善積德、行功佈施、慈悲喜捨
第七品：玄品蓮台	精進學法、貫通佛理、無眾生相 無分別相、慈心有玄、玄通度人
第八品：心品蓮台	天人合一、神人合一、心想事成 大羅金仙、一心化萬相、相相造福人
第九品：無心蓮台	水火風土、四大皆空、真空妙有 來去自如、虛空真理、成仙成佛

往生品位：三輩九品 （善導大師羅列種姓判釋）

上 輩	上品上生	大乘凡夫	大乘上善凡夫
	上品中生		大乘次善凡夫
	上品下生		大乘下善凡夫
中 輩	中品上生	小乘凡夫	小乘根性上善凡夫
	中品中生		小乘根性下善凡夫
	中品下生		世福上善凡夫
下 輩	下品上生	遇惡凡夫	十惡輕罪凡夫
	下品中生		破戒大罪凡夫
	下品下生		五逆重罪凡夫

結語

各位同修，第十章給了我們修行的內容（**六渡**）、方法（**十二心**）與地圖（**九品蓮台**）。

這是一條清晰可見的修行道路。請大家常常自我檢視：

- 今天我有行善持戒嗎？（修福）
- 今天我的心清淨嗎？（修慧）
- 我現在已在九品蓮台的哪一階品？

只要循序漸進，依教奉行，累積足夠的資糧，我們一定能拿到那把開啟聖界大門的鑰匙，獲得人生第三桶金（擁有可死後入聖的保證）。

「本章重點摘要」

1、**六渡波羅蜜**：媽祖信徒修行的總綱，簡化為「修福（善）」與「修慧（定、慧）」。

2、**善定慧**：

· 善：佈施（財／法／無畏）與持戒（十善）。

· 定：忍辱與禪定。

· 慧：精進與般若。

3、**定心明德十二心**：過濾雜念的工具。從懺悔、出離到感恩、清靜，配合「定心歌」與「四句良言」實修。

4、**九品蓮台**：

· 下品（信、啟、靈）：入門覺醒。

· 中品（戒、真、慧）：實修慈悲。

· 上品（玄、心、無）：神通圓滿，成仙成佛。

進入第十一章，我們將先前學到的理論與工具，整合落實到每一天的具體生活中。「道在日常，在生活中。」真正的修行不是只有在廟裡拜拜的那一時刻，而是吃飯、睡覺、工作、休閒，無時無刻不在修。

這一章，施顧問將全方位的修練分為「身（道家養生）」、「心（心智經營）」、「靈（宗教儀軌）」三大區塊，並提供一套標準的每日功課表，幫助大家練就金剛不壞之身，涵養喜樂安詳之心，並連結超凡入聖之靈。

第十一章：全方位的生活修練（身心靈）

我們已經累積了足夠的觀念與心法，現在要進入「實戰操作」階段。人體是由身、心、靈組成的精密儀器。要達成圓滿人生，我們不能偏廢任何一方。

本章將引導大家如何像照顧精密儀器一樣，全方位地保養並升級您的生命載體。

第一節：身之修練——重視養生

身體（生魂）是我們在世間修行的船，船若破了，還沒到彼岸就會沉沒。施顧問結合道家智慧，提出四大養身原則：

1、飲食：五行五色，清淡為上

· **五行攝取**：依五行（木火土金水）之五色（綠紅黃白黑）均衡攝取。

· **肉類選擇**：媽祖信徒大多數不吃牛肉（紅肉），施顧問建議以白色肉類（雞、魚）為主，減少身體負擔。

· **飲水之道**：水是百藥之王，「少量多次」補充，維持身體代謝所需。

2、運動：一陽復始，呼吸吐納

· **最佳時機**：早晨是陽氣生發之時（一陽復始），最適合運動。

媽祖信徒日常身心靈修練的實踐

健康身體的照顧

飲食	運動	睡眠	自律
綠色蔬菜 紅色水果 白色肉類 充足水分	晨間運動 養生氣功 有氧運動 日行萬步	睡前洗澡 安靜睡眠 深度睡眠 充足睡眠	早睡早起 定期運動 定時定量 摒除惡習

喜悅定心的經營

休閒	音樂	修行	習慣
郊遊踏青 旅行遊覽 進香朝聖 泡浴按摩	聆聽音樂 自由歡唱 宗教舞蹈 練習樂器	七大超越 七大信念 六渡波羅 九品蓮台	以終為始 要事第一 雙贏思維 不斷改善

提昇靈性的修練

宗教	靜坐	練功	靈通
朝拜祈福 唸經研典 聚會精進 行善持戒	調息調氣 集中意念 靜心默禱 冥想放空	吐納呼吸 默禱淨身 督脈運行 太極道功	真誠禱告 行勝妙法 清淨無慾 慈心有玄

媽祖信徒的功課

祈禱	冥想	力行	精進
早晚禱文 問候禱語 神前禱告 健走禱祈	禪坐站樁 聆聽聖樂 靜功淨身 動功意念	神物常伴 晉香遶境 常行供養 信徒十願	擲筊問籤 聚會學習 命理解惑 分享經驗

· 推薦運動：

· 養生氣功：如太極、道功禪。重點在於「呼吸吐納」，以氣練精。

· 有氧運動：如健走（日行萬步）、慢跑。這有助於打通任督二脈（下動上靜）。年老者，避免忽快忽慢的激烈競技（如籃球），以免耗損元氣。

3、睡眠：靜的修練，修復元神

· 環境要求：絕對安靜。靈魂對聲音敏感，噪音會導致內分泌失調。必要時請戴耳塞。

· 睡前儀式：洗溫熱水澡放鬆，讓血液循環通暢，幫助深層睡眠。

4、自律：健康的根本

· 早睡早起：順應天時。

· 戒除惡習：不菸、不酒、不檳榔，並且戒除「急躁發怒」的壞脾氣（火燒功德林）。

第二節：心之修鍊——心智經營

心智（覺魂）掌管我們的思考與情緒。如何讓心智（覺魂）不斷擴展，保持喜悅定心？施顧問提出四大經營心法：

1、休閒與充電

- 走入自然：郊遊踏青，吸收天地靈氣。

- 進香朝聖：這是媽祖信徒特有的充電法。到名山古剎（如北港朝天宮）接近良好的風水與高能量神靈，能快速轉換磁場，激發靈感，無形中迅速提升自我意識能量的層次。

- 泡浴按摩：放鬆身心有益健康。

2、音樂與藝術陶冶

- 聆聽音樂：轉移注意力，讓心靈遨遊。

- 自由歡唱：唱歌其實是一種「氣功吐納」，能愉悅身心。

・練習樂器：透過手指的操作（末梢神經），連結生魂與覺魂，有助於安定心神。

3、智能開發

・運用我們前幾章學過的工具箱（七大超越、七大信念、九品蓮台），不斷擴展習慣領域，建立龐大的智慧資料庫，遇到問題能馬上提取方案，解除自己與他人的壓力，追求成功圓滿的目標。

4、養成贏家習慣

・落實「主動積極」、「雙贏思維」等七大習慣，將壓力轉化為動力。

第三節：靈之修練——宗教修行

提升法界性、與媽祖連線的關鍵。施顧問將其分為靜態與動態的修練：

1、宗教修練（三歸依）

・佛：定期朝拜神明，接近高意識能量。

· **法**：研讀《天上聖母經》與三教經典的「正法」，修行媽祖聖道勝妙法的「行法」。

· **僧**：參與同修聚會，切磋精進。

2、靜功（靜坐默禱）

· **姿勢**：自然端坐，脊椎正直（天線拉直）。

· **調息**：呼吸要在不知不覺中進行（氣住脈停）。

· **意念**：可持咒（六字大明咒）、觀想或默禱。

3、動功與淨身觀想（重要！）

· **默禱淨身法**：這是一個強大的觀想。

· **想像媽祖在前方，右手持淨瓶。**

· **第一步（洗淨）**：觀想媽祖降下「甘露水」，從頭頂灌入，流經五臟六腑，洗去黑氣與病痛，排出體外。

· **第二步（烘乾）**：觀想「太陽光」照耀全身，讓身體溫暖、乾燥、發

光。

· **心息相依**：在做太極或運動時，動作配合呼吸，心中默念佛號，身心合一。

4、靈通捷徑

· 透過真誠的禱告、觀想念佛，學習與無形的神靈通訊，獲得高次元的神智慧指引。

· 每日修持媽祖聖道修行勝妙法（拜懺、發心、觀想、持咒、念經、歸依、迴向），入空性、入媽祖佛性，心同母心的境界，澄其心，遣其慾，默德行善，慈心有玄，開啟媽祖的慧眼、法眼、佛眼，具有五眼六通的神通力。

第四節：日常功課——媽祖信徒的每日常行功課

「：為了讓大家能落實上述修練，YDM整理了一份「標準作業程序（SOP）」：

1、早晚課禱告

· **早課（發願）**：起床後，面對神位或窗外天空。念三歸依，發願「緣結媽祖、上求聖道、下渡眾生、圓滿人生」，並祈求今日平安順利。

· **晚課（迴向）**：睡前，誦讀《天上聖母經》或念佛號，即做修行勝妙法功課後，將一日功德迴向給父母、冤親債主或法界眾生。

2、健走禱祈

· 利用走路、慢跑的時間，配合步伐節奏，心中默念「南無天上聖母菩薩」。將運動與修行結合，一舉兩得。

3、神物常伴

· 隨身佩戴護身符（香火、烏符），車上懸掛平安符。這不僅是保平安，更是隨時提醒自己「我是媽祖的信徒」，要守戒行善。

4、實踐十大願

· 在生活中落實「禮敬、宏揚、扶持、懺悔、行善、轉道輪、隨母學、順化、滋養、歸圓」這十大願力。

5、精進不懈、令佛歡喜

· 念佛拜佛，擲筊、抽籤與媽祖神秘信息場通訊，感應道交。
· 參與修行媽祖聖道的團體或僧團，與同道、同修聚會共同成長學習，
每天上網接近善知識。

· 精進學習、善用五術玄門秘法，開啟五眼六通的神通力，學習媽祖住世精神，慈心有玄，弘法利生，救渡世人。

日常修行功課

發心偈文

歸依媽祖 雖為人身 心同母心
悲憐世人 默德行善 入清淨慧
依僧研經 勤學妙法 大顯依通
勸導世人 信滿成佛 入住菩薩

迴向文

歸依媽祖，歸依聖道，
歸依有緣師，
願將今功德，迴向諸眾生，
媽祖慈悲！

十願

禮敬媽祖 宏揚媽祖 扶持媽祖
懺悔消業 行善持戒 常轉道輪
常隨母學 順化眾生 滋養眾生
認母歸圓

六渡

佈施 持戒 忍辱 禪定 精進 智慧

持十戒(行十善)

不殺生 不偷盜 不邪淫
不妄言 不惡口 不兩舌 不綺語
不貪 不瞋 不痴

結語

各位同修，第十一章是將宗教修行「生活化」的一章。修行不離生活，生活即是修行。

- 照顧好身，您就有本錢行道；
- 照顧好心，您就有智慧渡人；
- 照顧好靈，您就有資糧成聖。

請從今天起，按照這份全方位修練指南，調整您的飲食、睡眠、運動與心念。當這些變成您的「習慣」，您就是一位行走的聖者，圓滿人生自然水到渠成。

「本章重點摘要」

1、身之修練：

- 飲食：五色均衡，少吃紅肉，多喝水。
- 運動：晨間氣功（吐納）與健走（日行萬步）。
- 睡眠：適宜環境，放鬆身心。
- 自律：早睡早起，戒菸酒躁怒。

2、心之修練：

- 休閒：進香朝聖（充電）、走入自然。
- 藝術：音樂歡唱（吐納）、樂器練習（安定心神）。
- 智能：運用七大超越與信念，擴展習慣領域。

3、靈之修練：

· 三歸依：宗教信仰，歸依三寶佛（媽祖）、法（天上聖母經）、僧（有緣師）。

· 靜功：靜坐調息，過濾雜念。

· 動功：默禱淨身觀想（甘露水洗淨＋陽光烘乾）。

· 通訊：精進勝妙法七大作業與媽祖道交感應。

4、日常功課：

· 早發願、晚迴向。

· 健走禱祈（運動結合念佛）。

· 佩戴神物，實踐十大願。

· 精進不懈、令佛歡喜。

從第一章的「覺醒」、中間的「能量科學」與「修行架構」，一路談到了「生活實踐」。到了最後一章，我們要將所有的學習收攝在一個核心點上，那就是「願力」。

沒有願力，所有的修行都容易半途而廢。第十二章將總結媽祖信徒應有的「十大願」，並再次確立我們終極的四大目標，為這趟圓滿人生的旅程畫下完美的句點。

第五篇：結語——行願圓滿

第十二章：媽祖信徒的十大願

恭喜大家，我們已經一起走過了這趟探討生命的旅程。從認識生命的無常，到掌握改變命運的能量，再到落實身心靈的修練。現在，您已經擁有了地圖與工具箱。

但在這本書的最後，YDM要提醒大家：「**願力大於業力**」。在漫長的修行路上，我們會遇到挫折、懈怠與考驗。唯有發下宏願，才能產生源源不絕的動力，帶領我們穿越風浪，抵達彼岸。

本章將詳述媽祖信徒的行為準則——「十大願」，並總結我們此生的終極歸宿。

第一節：十大願的內涵——信徒修持聖道的準則

施顧問根據媽祖的聖意與多年的實證，再參考《華嚴經》普賢十願，整理出媽祖信徒應當力行的「十大願」。這十條願力涵蓋了對神明的禮敬、對自我的修持，以及對眾生的奉獻。

【對神的禮敬與護持】

1、**禮敬聖母**：不僅是拿香拜拜而已，而是發自內心地尊崇媽祖為導師，視媽祖為天上的母親，時刻保持恭敬心。

2、**宏揚聖母**：發願將媽祖的慈悲精神與聖道文化傳播出去，讓更多人認識正信的媽祖信仰，而非迷信。

3、**扶持聖母**：護持道場與正法。無論是出錢（財施）或出力（無畏施），積極參與並支持媽祖廟宇或同修會的運作，讓聖教得以延續，供養三寶（佛、法、僧）此功德莫可稱量。

【對內的修持與精進】

4、**懺悔消業**：承認自己累世的業障，每日反省（定心明德），真心懺悔，做好拜懺功課，立誓不貳過，以此消除修行的障礙。

5、**行善持戒**：落實「諸惡莫作，眾善奉行」。嚴守十戒、修持十善業（身口意清淨），並積極累積福報。

6、**常隨母學**：以媽祖為榜樣。參與媽祖僧團活動，從中學習媽祖在世時的修行、慈悲與救世精神，研修經典模仿聖人的言行舉止。

【對外的弘法與渡眾】

7、**常轉道輪**：不斷地學習並分享聖道。法輪常轉，讓媽祖的正法《天上聖母經》與行法《修行勝妙法》廣傳於世間，讓智慧流動，幫助他人破迷開悟。

8、**順化眾生**：隨順因緣渡化眾生。不強求，而是運用智慧與方便法門（如五術、心理學），引導眾生走上正途。

9、**滋養眾生**：給予眾生實質的幫助。透過佈施與關懷，滋養他人的身心靈，讓眾生感受到媽祖的慈悲大愛。

【終極目標】

10、**認母歸圓**：這是最後的歸宿。成為媽祖的囡仔，發願在生命結束時，能回到媽祖的身邊（媽祖仙班或佛國），與母團圓，不再流浪於六道輪迴之中。

第二節：四大宏願——媽祖信徒的立願

除了具體的十大願，YDM將全書的核心思想濃縮為「四大宏願」。這是每一位媽祖信徒每天早課時應當宣示的人生目標：

1、**緣結媽祖（信）**：生生世世與媽祖結下甚深法緣。歸依媽祖三寶，福慧雙修，讓媽祖成為我們生生世世的守護主神。

2、**上求聖道（願）**：向上追求真理與解脫，達到超凡入聖的境界，也就是不滿足於凡夫的法界，立志脫離六道輪迴，提升靈格至四聖道（圓覺、羅漢、菩薩、佛）。

3、**下渡眾生（行）**：向下關懷一切苦難眾生。發菩提心，將所學的智慧與福報迴向給社會，弘法利生，實踐「究竟損己利人」的菩薩聖道。

4、**圓滿人生（果）**：在世時達成圓滿人生五大條件（身體健康、經濟自由、善緣廣結、心靈安詳、超凡入聖），累積三桶金（培養賺錢養身的技能、獲得一生喜樂的妙道、擁有死後入聖的保證），活出像鑽石般璀璨無憾的一生。

第三節：全書總結——信解行證，在此一舉

各位同修，這本書《圓滿人生的開悟與實踐》到此告一段落。

我們從認識「人性軟體」與「能量層級」開始（解），建立了「一心開二門」與「十法界」的觀念（信），學習了「九品蓮台」與「生活修練」的方法（行），最後目標是達到「超凡入聖」的境界（證）。

YDM最後的叮嚀是：「**知易行難，行難證更難。**」，知道了道理如果不去執行，那只不過是「知識」；只有身體力行，它才會變成您的「智慧」進而可以改變您的命運。

請將這「十大願」放在心中，將「三桶金」作為一生的目標。不論您現在幾歲，不論您過去的命運如何，從這一刻起，啟動您的「願力」，跟隨媽祖的腳步，相信自己：「**人人都是無價之寶，你也是我佛的化身。**」，願大家都能在媽祖的慈光照耀下，經由「親近媽祖、認識媽祖、學習媽祖」，圓滿此生，與媽祖**同登覺路**，「成為媽祖」！

「本章重點摘要」

1、十大願：

· 敬神：禮敬、宏揚、扶持聖母。

· 修身：懺悔、行善持戒、常隨母學。

· 渡眾：常轉道輪、順化、滋養眾生。

· 歸宿：認母歸圓。

2、四大宏願：緣結媽祖、上求聖道、下渡眾生、圓滿人生。

3、全書核心：透過積累「**信、願、行**」三資糧，落實「**身、心、靈**」的修練，最終達成「**超凡入聖**」的圓滿結局。

【總結與勉勵：點亮心燈，圓滿人生】

各位親愛的同修，我們共同完成了《圓滿人生的開悟與實踐》這趟殊勝的學習旅程。回首這十二個單元，我們不僅是在學習媽祖聖道的知識，更是在進行一場生命的「軟體更新」。

一、覺醒：認清生命的本質

首先，我們要有深刻的覺醒。人生本就是一場邁向死亡的單程旅行，但這不代表消極，反而是一種迫切的提醒。我們要從追求感官享樂的「凡人」，覺醒為願意利益眾生的「聖人」。要深信「觀念決定格局，格局決定成就。」您的心在哪個法界，您的命運就在哪個層次，了解法界，並入法界（心靈世界），不要只活在凡人世界中。

二、藍圖：確立累積生命三桶金的目標

我們不再迷惘，因為我們已經手握一張清晰的藍圖。我們融合了儒釋道的智慧：

1、**身的圓滿（道家）**：透過道家養生照顧身體，以及維持生活收入的技能，賺取第一桶金，確保身體健康與經濟自由。

2、**心的圓滿（儒家）**：透過好習慣與轉念智慧，賺取第二桶金，獲得一生喜樂的妙道，達成善緣廣結與心靈安詳。

3、**靈的圓滿（佛家）**：透過宗教修行，賺取第三桶金，獲得超凡入聖的保證。

三、方法：掌握改變命運的鑰匙

這不是空談，而是科學。我們學會了運用霍金斯能量層級，知道「親近神佛」與「改變口頭禪」能快速提升能量。我們明白了「壓力+信心=動力」的心想事成公式，了解立志、設定目標的重要性。更重要的是，我們掌握了脫離輪迴的力學：利用神佛菩薩願力的加持力（火箭引擎）與自我的功德力（燃料），掙脫業力的地心引力的纏繞。

四、實踐：知行合一的修練

現在，工具與方法已經交到我們的手中。

· **每日功課**：請落實早晚禱告、健走念佛，並常念「四句良言」與「定心歌」來淨化磁場，力行清淨見佛，入空性、佛性的媽祖聖道修行勝妙法。

· **修持心法**：牢記「盡全力、致完美、忘得失」。在入世時像猛虎般積極求解，達到圓滿人生的境界，在出世時，了悟空性、清淨自在，寂默能仁、我心即佛。

· **行為準則**：堅守「十大願」，力行「六渡波羅蜜」，並依循「九品蓮台」一步一步修行，最終能「超凡入聖」圓滿人生，與媽祖「行菩薩道」，同登成佛之路。

【最後的勉勵】

同修們，道理聽懂了，如果不去執行，那只不過是資料庫裡的知識；只有身體力行，它才會變成我們的智慧並改變我們的命運。

修行這條路，偶爾會有風雨，偶爾會感到孤單。但請相信：「**人人都是無價之寶，你也是我也是佛的化身。**」只要我們發下宏願，媽祖的慈光就會如影隨形地照耀著我們。

請將「**緣結媽祖、上求聖道、下渡眾生、圓滿人生**」這四大宏願刻在心版上。讓我們約定，在人生的終點往生時，我們不往六道輪迴走，我們要帶著像鑽石般璀璨的靈魂，「**認母歸圓**」，**與媽祖同登成佛覺悟之路**！

這是一場最偉大的生命改造工程，而工程師就是我們自己。祝福大家，福慧雙修，圓滿成功！

感恩 媽祖慈悲！

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

題名/著者: 媽祖信徒圓滿人生的開悟與實踐 / 施勝台編著

版本: 第一版

出版: 新北市 : 施勝台, 2026.03

集叢: 緣結媽祖.福慧一生系列

識別碼: ISBN 978-626-01-6081-4 (平裝) | CIP 115003976

主題詞: LCSTT: 媽祖 | LCSTT: 民間信仰

分類號: 272.71

緣結媽祖・福慧一生 系列叢書

媽祖信徒圓滿人生的開悟與實踐

作者 施勝台

發行 施勝台

網址 育德媽祖同修會 www.ydm.com.tw

地址 新北市板橋區文化路一段268號16樓之一

電話 02-2251-3513

傳真 02-2251-3525

出版日期 2026年03月（第一版）



育德媽祖同修會

親近媽祖 認識媽祖 學習媽祖 成為媽祖

《圓滿人生的開悟與實踐》是一套融合了東方
儒釋道哲學、西方心理學以及媽祖聖道信仰的完整
生命教育體系。

本書由「開悟（觀念篇）」，說明對媽祖信仰
修行應有的認知，然後解說「實踐（方法篇）」，
講述實際的供法及行法，最後以「證果（圓滿篇）」
，說明【緣結媽祖 圓滿人生】的奧妙。



宣揚聖恩 教育德性 行善修道 驅災納福

www.ydm.com.tw (02)2251-3513

育德媽祖同修會 新北市板橋區文化路一段268號16樓之1

ISBN 978-626-01-6081-4



9 786260 160814