

# 論文題目：

## 試論皇誥—從各教派的磕 頭功談起

發表人：李光光（本名：李顯光）

高雄市掌院掌教

### 論文摘要

天帝教長期舉行“保台護國和平統一法會”，各地教院每天集體誦唸皇誥，於固定時間，各地教徒，同聲一氣，為天下蒼生祈禱，“不為自己打算，不求個人福報”。體現了天帝教的救劫觀，這是本教與一般祈禱最大不同處。

各教都有類似皇誥的磕頭功，以與上帝合一，本文介紹各教崇拜性祈禱，希望透過了解、欣賞、比較與反省，看見自己的不足、缺點或優點，從而吸收豐富我們的天人合一觀。

觀察黃天教、在理教、天地門、皈一道等之磕頭功，可以發現與皇誥有許多類似之處，皇誥始於師母智忠夫人，她最初的宗教觀來自民間宗教，皇誥即可能源於民間，作者擬考究天帝教與民間宗教之關係，本文是其中之一部份。



# 試論皇誥—從各教派的磕頭功談起

## 一、前言

任何一種宗教都包含信念（教義）和禮儀兩大部分，信徒通過外在的身體動作（跪拜等）和語言形式（祈禱、誦經）來表達其內在的宗教信念和宗教體驗，可以說宗教禮儀是教徒的宗教意識在行為上的表現；作為宗教，內心信仰和外在的禮儀密切結合，兩者相輔相成，缺一不可。透過兩者的結合，最後達到天人親和的目的。

天帝教奉宇宙主宰 上帝為教主，以就度三期末劫為己任，同奮長期誦誥祈求天帝悲憫蒼生，化延毀滅浩劫。各宗教都有透過祈禱而與神交通，進而合一的神祕經驗。本文介紹各教“崇拜性祈禱”，希望透過了解，欣賞而體會各教一些修煉的特點與經驗，經過比較與反省，可以看見自己的不足、缺乏或優點，從而吸收豐富我們的天人合一觀。

## 二、藏傳佛教的磕大頭

兩岸開放旅遊後，電視上出現過許多介紹西藏風光的影片，對於藏胞趴在地上磕頭的景象，留下深刻印象。

《西藏萬里行》中有一段描述磕頭的記載：

拉薩市中心的大昭寺，香火興旺。上萬盞酥油燈將佛殿映照成一個神祕的世界，佛鐘鏗鏘，香煙裊裊，寺內從清晨到晚上擠滿了頂禮膜拜的香客，晚上八點寺門關後，依然有許多人在門前磕頭。一千多年來，寺門前的石板地，被磕頭者的雙手磨出了一道道光滑的石槽。在環繞寺廟的八角街上，早晨、中午和傍晚，信徒們集結成人潮，轉經者一邊手搖經輪，一邊口中唸佛，首尾相接地繞行，就像一個大法輪套著大昭寺旋轉，很是壯觀。

一天傍晚，我們看到了八個來自昌都的喇嘛，光著上身，身背佛龕，在圍繞大昭寺磕長頭，長頭也叫等身頭，就是先雙手合十，高舉過頭，雙膝跪地，然後手擦地向前伸，全身都趴倒在地，甚至連前額也磕到地面，真所謂“五體投地”，就這樣以身體量地皮，因此叫做“等身頭”人的身材不過一尺有餘，這樣趴著地皮，繞一圈大昭寺該花多少時間！

以上的記載只描述了千萬藏族磕長頭的一個側面，磕長頭的方法是沒有限制的，隨時隨地人人可做，大多數藏人喜歡在自己的住所磕頭，一方面可以自由安排時間，二來比較安靜，可以全部身心投入。多數藏人磕長頭，是出於宗教信仰，特別是那些體弱多病的人，採取磕長頭的途徑來祛病強身，在長期實踐中，體驗到磕長頭能醫治慢性胃病的奧秘。<sup>1</sup>

1997年中華宗哲社在鐳力阿舉辦“海峽兩岸宗教學術研討會”，對佛道氣功有研究的大陸學者陳兵，他觀察了天帝教誦唸皇誥後，告訴筆者“皇誥”與藏傳佛教無上瑜伽部的“磕大頭”，有異曲同工之妙，並蒙贈近作《佛教氣功百問》，在這本書裡面記載如下：

密宗諸部瑜伽修煉，雖以靜坐為主，但無上瑜伽部法中，不乏動功一類，該部瑜伽修煉氣脈明點時，非常重視練身，作為強健身體，打通脈結，排濁化精的必要輔助手段，其練身法，有大禮拜（磕大頭）、金剛立、拳法等。<sup>2</sup>

藏密中的“磕大頭”禮拜，要比普通的磕長頭嚴格和複雜，要先觀想金剛上師及諸佛在面前，雙手合十置頭頂，以表示成就無上覺悟，雙手合十表示“合十地五道”為一。觀想金剛上師諸佛額際放（唵）字白光，射入修煉者額際。再將手印置喉際，觀想放（阿）字紅光，射入修煉者喉際。再將手印置心際，觀想放（吽）字藍光，射入修煉者心際，然後俯身分開雙手，以手著地，雙手平伸，向前推出，表示推開六道，直趨菩提境界，五體以著地為準，又再合掌於頂，然後起身立正，如此循環進行節奏性的動作。

禮拜有克服怠慢的作用，觀想有利氣功修煉，依法修行全身血脈暢通，禮贊過程中，使人心境平靜，迅速進入虛靜狀態。藏密認為，人的兩手掌，兩膝間貫通全身督脈，每天禮拜時，兩手掌和兩膝蓋用力著地，使督脈鬆動，這樣會使全身血脈流通，對於所有由氣、膽、痰所引起的疾病，有非常好的防治作用，並且預防中風。一般人在臨終時會非常痛苦，據說修煉過磕十萬長頭，臨終不會痛苦，且死後身軟如棉，事實上大禮拜法也是一種表示修煉者的虔誠和虛心，防止貢高我慢的功法，故被認為是一種克己、苦身、柔體的法門。

陳兵曾對筆者說，他過去身體不好，就是磕大頭十萬遍磕好的，修密宗的得道高人告訴他：“解放前磕十萬個頭可以消除業障，解放後的人業障深，則要四十萬個大磕頭”。這句話使我想起師尊要求初學靜坐的同奮誦皇誥四十萬聲，與這位密宗高人所云之數不謀而合，我們埋怨規定之數太多，真苦，殊不知這個數目是有涵意的，唸不唸在你自己是否想要得到解脫。

<sup>1</sup> 朵藏加《西藏佛教神祕文化》頁155，西藏人民出版社，1995年。

<sup>2</sup> 陳兵《佛教氣功百問》頁175-184，佛光出版社，1996年1月初版3刷。

### 三、耶穌祈禱

天主教希臘教會東方隱修士，有一種名為“耶穌祈禱”的方法，很像我們的“華山式誦誥”，「這種祈禱是按呼吸的節拍，在一呼一吸之間，發出一句禱詞，連續不斷地重複一句含義很深的禱詞，如：耶穌基督、天主子請您垂憐我。這句禱詞循著呼吸，由思想轉入內心，再通達全身」<sup>3</sup>，節奏式的呼吸有助入靜，看來西方雖沒有氣功，但已從長期實踐中摸索出類似的功法。

另外基督宗教的靈修中，有一種類似以意導引的方法，叫“一口氣的祈禱”就是一個短的、簡單的、誠懇的禱告，在一口氣中說出來。聖依納爵《神操》就用了這個方法，「每一呼吸間，口誦一句天主經或其他一句經文，而同時伴以心禱。」<sup>4</sup>十九世紀有一位農民這樣禱告，直至這禱文從他的思想進入心中，最後遍佈他整個身體，那麼深入他裡面，以致時常都與祂同在。<sup>5</sup>這就是把氣、靈與靈修結合在一起，使得上帝的氣在我們身上，「我們以敬拜和禱告、歌唱和崇敬，以溫柔的容受力去接納上帝的吹氣。」<sup>6</sup>

在不斷的誦唸中，我們可以與上帝印心，所以耶穌對祂的門徒說：「你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。」《約翰福音》（十五章四節）正如十七世紀一位荷蘭神父布雷克所體驗的：「……我的思想被吸引向上到那麼一個地步，以致用我的靈眼看見上帝，我感到與祂合而為一，我覺得在上帝的本體裡，同時充滿喜樂、平安和甜蜜到不能言喻的地步，在靈裡面，我全然在天上兩三天」<sup>7</sup>這位神父與上帝親和而感應道交達三天之久，真不可思議。

基督徒在敬拜靈修中注重全人的投入，即拍手、舉手、甚至手足舞蹈，三司五官的參與。目的不只是讓全人鬆懈、歡樂、配合敬拜，更是讓人突破一切阻限，進入人心深處，以靈敬拜，以靈與上帝接觸，讓靈引導我們的敬拜、生活。所以真正的敬拜乃是靈（氣）的運動。<sup>8</sup>常誦誥的同奮在誦誥時都有靈氣佈滿身體的經驗，此與基督徒聖靈充滿的感覺是很相似的。

基督教認為罪性在人身體中，身體必須受到嚴格的節制和操練，才能克制裡面的罪行，使人更安定自由，《聖經》說：「在肉身受過苦的，就已經與罪斷絕了。」（彼前四章一節）。誦誥也是很辛苦的，每每一場法會下來汗流浹背，可見我們說誦誥可以消業障其道理與基督教相通。

<sup>3</sup> 馬蒂尼樞機著，宋之鈞神父譯《祈禱之旅》頁17，上智出版社，1991年9月再版。

<sup>4</sup> 房志榮譯《聖依納爵神操》頁100。

<sup>5</sup> 傅士德《禱告真諦》頁155。

<sup>6</sup> 同前註頁158。

<sup>7</sup> 傅士德著，周天和譯《禱告真諦》頁210，香港基道書樓。

<sup>8</sup> 楊信實《道教與基督宗教靈修》頁148，光啟出版社，民國86年1月。

## 四、道家功法

王德槐在《中國仙道之究竟》中，提到修煉過程中，會出現高低起伏，類似週期情形。他說：「昔覽西派第四代祖師海印山人復志真君函中有：『在興教觀見一呂祖像，容貌甚偉，購而祠之。昕夕禮拜，以求加被，迄今三年。現每日三時，每時禮拜八十一拜。明歲每日擬增至三百拜，日後或有因緣相值，則僕二十五年來之夙願遂矣！』」一段話。心裡總覺得有些奇怪，呂祖為西派創派師祖，禮敬祖師事所當然。但每日增拜至三百拜，或疑有違常態。而且白云：『法財已具，侶地未得。然並不生問題。』那麼還有什麼難處，要這樣殷勤祈求祖師。後經返復瀏覽全書，發覺他書此函時，尚未達出陽神境界。依照作者經驗，在陽神出竅以前，確然須先打破天門，不然神不得出。而海印子在批評性命圭旨時，卻認此為第十二大錯。可見他實未曾經歷此境，而出陽神是少陽派功夫最後大成的要務。而這一段功夫依理應在真空煉形之先發生。但海印前輩在經歷真空煉形之後，久久不得出神，那就難怪他有求助祖師，每日禮拜三百拜之舉了。」<sup>9</sup>

磕頭功有助打破天門，趙避塵在《性命法訣》中說柳華陽未得性命雙修真訣之前，每夕二鼓，五體投地，誓盟虔叩。另外道教修士有所謂“拜玉塔”的功法，「拜光者懸掛上帝繪像圖，對諷天皇聖號……誦揚且禮拜，必三年願滿，始終無怠無荒愒……。」這種功法就近似皇誥，不知是否有迴向文為蒼生祈禱，還是專為修煉陽神。<sup>10</sup>

## 五、穆斯林的禮拜

伊斯蘭教有五項基本實踐的功課，念、禮、齋、課、朝，是穆斯林必須履行的宗教義務。劉智在《天方典禮》稱：「五功者，修道之方，盡合人天之法程也。一曰念真功，二曰禮真功，三曰齋戒功，四曰捐課功，五曰朝覲功。五者則主命，而聖人作則以示眾人也」。

禮真又稱禮拜，是教徒向安拉表示感恩、讚美、懇求和稟告的一種宗教儀式，藉以祈福免災，保持心靈純淨，禮拜有幾種：

- 1、每日“五時拜”，各有一定的拜數，最多達十拜。
- 2、每星期五午後的集體禮拜“主麻拜”。

<sup>9</sup> 王德槐《中國仙道究竟》頁105，民國77年10月初版。

<sup>10</sup> 道藏輯要《八祖合註金丹心法》卷下第十二〈養嬰〉。

3、“會禮”每年開齋節和宰牲節兩大節日在當地清真寺進行的集體禮拜。

伊斯蘭教的聖人說：「禮拜乃滌罪之泉，行教之柱，近主之階也」。對於穆斯林而言，無正當理由而未行禮拜，是一種罪行與羞愧。

禮拜時身體、衣服、場所必須潔淨，心中要有明確的禮拜意向。禮則有六：

- 1、抬手，雙手舉至耳際，口誦“安拉至大”。
- 2、端立，右手掌撫左手腕，口誦《古蘭經》首章。
- 3、鞠躬，屈身 90 度，兩手按膝。
- 4、直立，抬雙手至耳際（婦女至肩），口誦“安拉至大”等經文。
- 5、叩頭，身體俯下，兩腳腳趾、兩膝、兩肘、兩手掌及前額觸地。
- 6、跪坐。

完成一次端立、鞠躬、兩次叩頭為一拜，兩拜一坐為一單元。誦唸之聲音大小，因各派不同而異。

伊斯蘭教有許多教派與門宦，修持方法與禮儀有所不同。略述幾個與本文主題有關的門派如下：

1、“大拱北門宦”除遵行《古蘭經》和聖訓外，須靜修參悟。靜修功課為坐靜、念誦齊克爾和修道歌訣。誦唸時須調整呼吸節奏。

2、拉赫曼教團（阿拉伯文 Rahmaniyyah）規定信徒在白天和夜晚要重覆贊唸“阿拉是唯一真主” 12,000 至 70,000 遍，星期二下午至星期五下午，至少要向教沙茲里祈禱 80 次。

3、中國四大門宦之一的虎非耶，因主張低聲唸贊詞，是“低唸派”，在唸誦時，把“安拉呼”分成三個音節，在自身上選定與之相應的三個穴位運氣施力。又稱“閉氣齊克爾”即暫停呼吸，連續不斷地誦唸，直至必須換氣為止。

“齊克爾”有紀念、贊頌之意，可以單獨舉行，也可以集體舉行，被認為達到蘇非們所求的那種狂喜醉迷狀態的一種重要手段，只有達到這種狀態，得以實現人主之間交通與合一。蘇非派的主要贊詞“萬物非主，唯有真言”！該贊詞的前半部為否定詞，後半部為肯定詞，否定詞實應將氣吐出，肯定詞時納入，聲調應有節奏。贊唸者可跪坐、盤坐、站立或搭肩圍坐，頭和身體輕微搖動，口中發出“真主”或“喔，真主！”等贊聲。<sup>11</sup> 蘇非各教團規定贊唸的次數多寡不一，少者數十次、數百次，多時達數千次、萬

---

<sup>11</sup> 以上綜合金宜久《伊斯蘭教辭典》部份內容，上海辭書出版社 1997 年 10 月。

金宜久《伊斯蘭教》頁 295-296，宗教文化出版社，1997 年 10 月。

勉維霖《寧夏伊斯蘭教派概要》頁 47、48。

金宜久《伊斯蘭教的蘇非神祕主義》頁 84，中國社會科學出版社 1995 年 8 月。

次，如卡迪禮教團規定應唸七萬次。<sup>12</sup> 蘇哈拉瓦迪教團則為十萬次。最後促使入神狀態的出現。通過靈魂的自我淨化，從而達到與主合一，最後人在真主的本體中消失、寂滅（指擺脫煩惱、欲念、無我）最終是從無我而進入真主的意志，與真主一起永存。<sup>13</sup>

這一個過程很像是煉神還虛到煉虛合道，也就是師尊所說得“以宇宙為家，與上帝共始終。”

## 六、民間宗教的磕頭功

黃天道認為「日月光為諸佛之根，離開它修煉就成了無源之水，無本之木，有爐而無藥。……需投聖接引太陽光中才得長生……。」太陽月亮在黃天道而言是非常崇拜的，每天要進行三次參拜。黃天道對太陽的崇拜，直接影響到八卦教。八卦教也崇拜太陽，每天三次磕頭禮敬，與黃天道如出一轍。八卦教的一支離卦教義和門，「每天在家三次，朝太陽磕頭誦唸無字真經歌訣，練習打坐運氣功夫。」從清乾嘉時代留下的大量史料中，也記載了八卦教各支派的祈禱儀式，教徒們不僅默祈天地，而且每天早、午、晚朝太陽磕頭三次，每次先朝太陽吸三口氣，把唾沫咽下……，默念咒語，這些儀式構成教徒的信仰。

清道光年間有如下記錄：「……教以每日早晚三時，朝太陽磕頭吸氣，口唸真空家鄉，無生父母…等咒語，並令學習拳棒……教中有用陰陽針，為人治病祛邪，乘機誘人入教者。」<sup>14</sup>，陰陽針可能從太陽太陰而來，類似無形金針，天帝教修煉法技，亦有朝太陽月亮鍛煉之現象。

在理教是清初羊來如創立，創教是為了潛隱勸人戒煙（鴉片）酒，後來傳至尹來鳳，於乾隆三十年在天津成立在理教。在理教是八卦教之一支。信徒在入教後必須學會唯一儀節，是一種叫“下參”的特殊叩頭方式，即先立於壇前，略低頭，雙頭並齊，垂手（手貼兩腿）眼觀鼻準，靜默片刻，然後雙足不動迅速曲膝下伏，復原、起立、靜默（靜默時要唸一些經文，有如迴向文）、抬頭、參畢。這種下參的名稱叫“斛斗報母參”。是《理教答問憶錄》中對這種下參姿勢有如下解釋：

斛斗報母參微奧玄妙，可謂放之則彌六合，卷之則退藏於密，其味無窮皆妙理也。以表面觀之，求佛慈悲，念母大恩，而求福祈壽；其實包括一部正心修身、抽坎填離，壯筋益氣，善運呼吸之大道也。…朝夕遵訓下參，初則一次

<sup>12</sup> 特里明漢《伊斯蘭教的蘇非教團》頁 206，牛津 1971 年。

<sup>13</sup> 金宜久《伊斯蘭教》頁 287，〈神祕主義之派別—蘇非派〉，宗教文化出版社，1997 年 10 月。

<sup>14</sup> 馬西沙《中國民間宗教史》頁 453、454、472、927、941、1005。



十二參，參畢神水滿口，如法分嚥，如法運用，施運後，但覺遍體汗潤，筋骨靈活，百髓蒞澤，…自一功十二參益二十四參、三十六參、四十八參至五十三參，可謂苟日新、日日新、又日新，行之半年，身體健全，非斛斗報母參之奇功妙術乎？在理行斛斗報母參，求福得福，求壽得壽，求命得命，求聖成真，為身體健康而行之，勝似“八段錦”功多多。

從以上的記載，可見斛斗報母參非僅是一種禮拜的儀式，還是有氣功和體育鍛煉。有一位天津著名的在理教當家李琴庵，是一位老中醫及書法家，因腿跛行動不便，不能做一般運動，只靠每日三次行斛斗報母參，每次完了都是一身汗，自稱能維持健康很少生病端賴此功。<sup>15</sup>

天地門教創始人董計陞（1619-1690）創立於清初魯西北，清中葉以後，迅速傳遍華北諸省，並遠播東北、內蒙古、華中等地，是清代華北地區最大民間宗教之一。天地門的教義思想最崇拜天地，認為天地之恩無窮無盡，沒有天地人類就無法生存，信徒家中常年供奉“天地君親師”牌位。是個遵循白蓮教信仰而建立起來的教門，以無生老母為最高崇拜，“坐功運氣”是教徒的功課之一。

天地門規定教徒每日要燒香磕頭，名叫“功夫”，或稱“四合功”、“長遠功”。只有這樣，才能了三災（水、兵、火）除五魔（狐狸、黃鼬、刺蝟、長蟲、老鼠），“幸赴龍華三會”，否則就會死掉，墮入輪迴。

所謂功夫，即包括天地功 360 個頭、老師傅功 660 個頭（其中董計陞 360 個頭、董王氏 300 個頭）、八大聖師功 810 個頭、三代宗親功 1,800 個頭，農忙時可分別減為 33、60、81、180 個頭。磕頭一般在室內中堂供奉“天地君親師”或“天地吾師”牌位，上香後跪直雙手合十，點頭為磕，但虔誠的教徒要在地上磕。

曾有人目睹了他們燒香磕頭的情景。只見教徒點燃香柱後，便跪在地上，按照天地功 360 個頭、老師傅功 660 個頭、八大聖師功 810 個頭、三代宗親功 1,800 個頭的順序磕下去，總共磕了 3,630 個頭，以一秒鐘一個頭計算，一個小時才全部磕完。當時正值隆冬，且屋內沒有取暖設備，一場功夫下來，他們都已是大汗淋漓，滿面紅光，渾身充滿了活力，毫無疲倦之態。問他們感覺如何？均回答舒服極了。該教徒正是通過這種宗教活動，既使自己的心靈與天地溝通，又使自己的身體得到了鍛煉，收到精神昇華與強身健體的功效。

天地門教內有一個規矩，即有病不吃藥，燒香上供，唸經派功求“天地君親師”保佑，特別是求老師傅保佑。對於那些久病不癒，尤其是涉及精神或心理方面的病人，更

---

<sup>15</sup> 斛斗報母功參考《民間宗教》第二輯，李士瑜〈天津在理教調查研究〉頁 192，1996 年 12 月。

相信唸經派功的治療功效。

老師傅在替人看病前，首先問病人做了什麼錯事沒有？告訴病人，只要燒香服理，知錯改過，過後無錯；只要信受教理教規，就會災消病退。然後上供燒香，誦唸《根本經》或《心經》等經卷，求老師傅保佑。最後是派工夫，“平安工夫”，要磕 3,300、6,000、8,100 或 33、60、81 個頭。假若有大災大難如家裡死人，為免難殃及兒孫，這家便請天地門教派工夫，稱為 360 炷香功。這個功夫極大，每炷香要磕 1,200 個頭，360 炷香要磕 432,000 個頭。<sup>16</sup> 這種唸經派功其實就是一種精神療法，經過懺悔、紓解了內心的壓力，再透過叩頭禮拜活動筋骨，身體大概已經好了一半。

皈一道的創教年代約為清光緒年（1875），係由清初之先天道傳衍而成，始祖為趙萬秩，1927 年 12 月北京政府內務部核准張承化等人呈請，皈一道在北京作為宗教團體立案。基本教義大致與一貫道相同，然因儀節方面較一貫道為嚴格，故一部份教義也隨之而異。皈一道提倡儒釋道三教歸一，無生老母為最高崇拜。道徒每日分四次對太陽、太陰、北斗、南斗、叩拜磕頭，總計要磕四千個響頭，算是外功，至於內功有練氣、調息、守祖竅、採取等功夫，皈一道的禮拜太陽，要誦神咒，一遍一吸，借光取氣，咒語共十二句，一句一叩，唸三遍畢再叩三十六。該教有《先天道祖解頓首拜太陽》之說，對叩法述之甚詳：

……對太陽手舉拱一心志誠，心不雜氣不亂渾身安寧。先叩齒叩三叩嚙津一遍，有咳痰吐淨了莫嚙胸中。叩九叩嚙三嚙咽喉潤澤，再默唸太陽咒切莫出聲。唸一遍念完了雙膝齊跪，雙手落齊著地左右勻停，學頓首有髮處方可著地，響一響擲一擲著地莫重。一連串十二叩聲聲要響……每三次共用了三十六遍，磕響頭除病氣免去頭疼，雙手落雙手起兩膀用力，磕完了晃雙膀哼哈皆通，雙膝齊跪一齊落一齊站起，叩完了搖雙腿也去腿疼，此功夫能鍊丹越用越好，不鍊丹用長了筋骨輕鬆。……<sup>17</sup>

皈一道道徒有刻苦耐勞，不慕榮利的精神，皈戒雖嚴卻能忍受，以每天四千個響頭而言，是叩頭時頭頂著地，並用力磕，使作出隆隆聲，且所著的地，還限於土地或磚地。所以每個道徒都帶有一個特殊的記號，就是前額上方有一個堅硬的隆起部份，甚至隆起部份的四周不長頭髮；如果沒有的，一定不是忠實信徒。（按筆者近年來前額頭髮漸疏，可能是皇誥之功。）天帝教的皇誥始於師母智忠夫人，她最初的宗教觀來自民間宗教，從黃天教、在理教、天地門、皈一道的叩頭功看來皇誥源於民間宗教是不容置疑的。

<sup>16</sup> 《民間宗教》第二輯，濮文起〈天地門教調查與研究〉頁 245。

<sup>17</sup> 林漢章，《現在華北秘密宗教》李士瑜著於 1948 年 12 月 14 日，頁 131—165。

## 七、結論

祈禱無法從書本中學習，從經驗中歸納皇誥的特點如下：

- 1、不刻意憋氣觀想，在叩首時剛好吐氣，抬起時吸氣，唱誦過程中自然形成腹式呼吸，這種有規律的吐納，事實上就是一種氣功，在不知不覺中鍛鍊了自己。
- 2、皇誥從站立到跪下叩拜，全身參與禮敬上帝，吟唱時震盪了丹田，而跪拜時又帶動內臟的運動，強化了肺、肝、腎、心臟、胃腸功能。
- 3、不斷的叩頭可以鍛鍊頭骨與膝蓋，這兩部份隨著年齡而退化，叩首時前額接觸地面，額內松果體部位是刺激性腺發育的器官，隨人體性器官的逐漸發育成熟，松果體開始萎縮，不再有功能，而透過叩首，使松果體重新工作，促使性腺分泌，作為煉精化氣的基礎，也使人恢復青春。
- 4、脊椎是人體重要的部位，它向大腦供血輸送養分，內有大量神經，大腦透過中樞神經系統傳達指令，跪拜使不易活動到的脊椎，得以鍛鍊的機會。
- 5、週天的不暢通帶來疾病和衰老，督脈從尾閭骨發動，有三個關卡最難突破，即尾閭、夾脊、玉枕三關，不斷的叩拜有利於後三關的通過。
- 6、誦念皇誥可以直接與上帝交通，而不需透過他人轉達，這種與上帝交通的方法，也是我們與上帝親和的一個過程。
- 7、華山式集體誦誥，在固定時間，各地教徒同聲一氣地向上帝說話，這種集合眾人意志轉化為力量，有如放大鏡在陽光下聚焦成熱，確能驚天動鬼神，當跪在人群中為天下蒼生祈禱時，產生了彼此相屬的感受，有如同在一個屬靈的大家庭。
- 8、誦誥與一般祈禱最大的不同是：不為自己打算，不求個人福報。涵靜老人在鼓勵同奮誦誥時，從不誘之以利，說唸誥對個人的好處，而是要大家發心為天下蒼生祈禱，因為我們是眾生之一，眾生得度，個人也得救，由於無我才能虛，天帝教的修持法門即從虛處下手，誦唸皇誥有助煉心。
- 9、迴向文的祈禱把我們感覺、願望或痛苦，變成上帝的感覺、願望和痛苦，因而個人能得到上帝的愛，祈禱時我們發出慈悲心，一心一意稱上帝的名，把自己完全交付給上帝；上帝具有慈悲本質，當我們發出悲憫之心時，即與帝心相契。事實上當我們在為天下蒼生祈禱，暫時放下自己的焦慮煩惱，關心眾生苦痛時，我們的情緒在上帝的光照下，很自然的得以紓解。
- 10、當我們自覺渺小，而謙遜恭謹地匍匐於祂腳下，重覆地訴說對祂的愛與依賴時，

我們全身的細胞也融入上帝的大愛中，而與上帝印心，這就是「聲聲願願達金闕 吸吸呼呼通帝心」

個人對於教內唸誥的一些現象有點看法：「誦經即明心見性，經者徑也，誦經為知道「道徑」，誦經愈慢愈真，口誦而心印則過去之罪未來之災自可消化，倘不能虔誠口誦心印，非但不能得功德解脫罪孽，反遭神譴。」<sup>18</sup> 當我們還有自己時（妄想雜念）上帝是聽不清楚我們的聲音。但不用著急，誦誥就是一種煉心的工夫，經過不斷的誦持，妄念會逐漸掃除，身心中的陰濁之氣，也會隨著汗水而消散，同奮往往匆匆趕來教院誦誥，沒注意到心中的千思萬念有多喧囂，我建議同奮來到教院後喝口水，喘口氣，洗把臉後再唸會好些。

有些退休、待業、單身、無家累者、或失意的人，期盼因誦誥而改變命運體質，用很多時間來唸誥，他們在大量的誦誥過程中，身心獲得了安定，精神上有所寄託，我們不能說唸誥數目多就是奮鬥楷模，畢竟每個人奮鬥的目標和條件都不一樣。

家庭事業都得兼顧的同奮，一星期難得幾回抽空來教院誦誥，我們不能說他不奮鬥，天帝教要我們先修人道再修天道，一個把自己立足的家庭棄而不顧，不處理好應盡的職責，而在教院拼命誦誥祈禱的人是不務實際的，我們不能說他是個奮鬥楷模。過去我曾反對表揚誦誥多的開導師即基於此，畢竟在誦誥上花愈多時間定然會減少在其他方面奮鬥的時間。

每年舉辦一兩次奮鬥月，動員全教同奮誦誥，對凝聚道氣救劫有所助益是毋庸置疑的，但如果過度的動員緊急誦誥，會使同奮的精神疲乏，並影響教會的正常運作。我們觀察一個教院的道氣，似乎應視參與誦誥人數的多寡而非誦誥總數，拼命趕數目於是加快唸誥速度或棄皇誥改誦寶誥。為什麼每次宇宙監經大天尊對法會收經都要打折，實在是心慌意亂下熟準太低了，發動更多同奮，心平氣和的虔誠祈誦，所產生的無形力量可能更大，同奮們自己的感受也可能更好些，這都值得大家思考。

---

<sup>18</sup> 《一炁宗主降諭》天德叢林頁 319。