

論文題目：

「帝教法華上乘昊天心法與急頓法門 靜參修煉體系」之研究

發表人：呂光證（本名：呂賢龍）
天帝教天人研究學院副教授

論文摘要

師尊手上完成的體系有兩個，一個是大經教義《新境界》，原名「新宗教哲學思想體系」，一個是大寶《宇宙應元妙法至寶》，輯錄有「帝教法華上乘昊天心法與急頓法門靜參修煉體系」。前者為思想體系，後者為修煉體系，相互輔助，為窮究天人實學的兩大支柱。

修煉體系的內涵有四個表，即維生首席所謂的「真傳一張紙」。本文試圖以思想體系及實務心得來交叉詮釋這四個表的精神，希能有助於本教天人合一的理論研究，以及釐清同奮在修持上所遇到的盲點，最後，在修煉體系與靜坐的名稱上也提出一些相關看法。

「帝教法華上乘昊天心法與急頓法門 靜參修煉體系」之研究

研究範圍

師尊一生窮究天人之學的心血結晶中，粲然完備，格局宏偉，足以影響後代百世而尊之為「體系」者有二：一為闡揚上帝宇宙真道的《新宗教哲學思想體系》，又名《新境界》，即現今本教教義，以下簡稱「教義體系」；另一為源自上帝真傳的「帝教法華上乘昊天心法與急頓法門靜參修煉體系」，書名《宇宙應元妙法至寶》，為修道煉法之根本，以下簡稱「修煉體系」。

按照維生首席的說法，「教義體系」完成於民國三十年代，以「物質之自然觀」、「精神之人生觀」闡明宇宙人生的真相；二十年後師尊復經紅塵洗鍊，境界更開，以「無所謂心，無所謂物」、「生命是充滿自然的生命，自然是充滿生命的自然」揭櫫天人合一的圓融內涵；再二十年後，天帝教復興，師尊誓願「奠人間教基，作宇宙先鋒」，修煉系星地球空前未有之鑄悉真身，而有宇宙三定律之體認，在天人合一的境界上大幅突破，見證宇宙永無止境的真理。¹

另一方面根據師尊的回憶，他在民國二十六年隱居華山，一直暗中摸索，潛修法華上乘昊天心法，民國六十八年開辦第一期正宗靜坐班，先從傳授道家丹鼎大法入手，民國七十二年金闕正式確定「昊天心法」後，師尊才於七十三年將此心法公諸於世，但是直到民國七十七年第二期高教班期間，法緣方得成熟，才完成整個「修煉體系」的骨架，期間已過五十年矣！民國八十年第三期高教班於鑄力阿道場開辦，全教資深教長雲集，天時地利人和俱足，師尊靈機煥發，針對「修煉體系」盡洩修煉天機，而有十二講問世，遂重新輯錄再版《宇宙應元妙法至寶》，民國八十四年第五期高教班期間，師尊已歸證太空，從無形中反覆審閱《宇宙應元妙法至寶》，特別申明從此定案，不再增修²，至此「修煉體系」可說粲然大備，永在地球上流傳。

不論從歷史考據的角度，或實質內涵的研究與體會，可以確定師尊手上這兩個體系

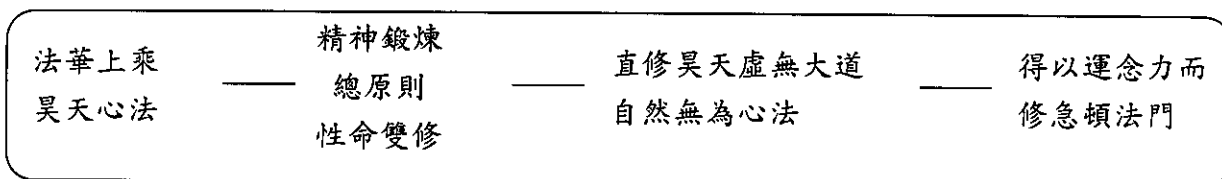
¹ 後兩階段師尊的代表性文獻，現已收入在教義 86 年版的附錄二、三。

² 民國八十四年第五期高教班期間，人間將「煉元神」的補充說明呈無形鑒核，師尊於無形細細斟酌，於 8 月 1 日批覆，並同時指示：「《宇宙應元妙法至寶》從此定案，不再增修。」

是彼此滲透，互為支持的。師尊曾說過：「教義與靜坐是搶救三期末劫過程中的兩大擎天支柱。」³又說：「天帝教第三天命完成以後，將來天帝教就是兩件大事：『教義』與『靜坐』，所以我希望這兩個小組交叉研究，相互鼓勵，相互切磋，先後天互相配合，可以立地成就封靈。」⁴並指出這是天帝教講究「天人之學」的根本道理。

本文的研究範圍是以「修煉體系」為對象，內容取自《宇宙應元妙法至寶》p22~p27的四個表，由於這個體系是修道煉法的實踐綱領，許多論點須顧及理論與實務的立場，方不失其本意，因此本文在研究方法上，是以「教義體系」的理論詮釋加上筆者個人的心得體悟為準，然而本文仍不免有以下缺點留待後續努力：第一，因筆者實踐與體會的心得非常有限，許多論點難免失之偏頗與膚淺，沒能力求周延；第二，師尊「修煉體系」的完成歷經五十年以上的摸索，其中心路歷程的記載是我們瞭解體系精神的重要資料，這需要從史料中去整理，也是本文未盡完整之處。

體系之表一：總綱

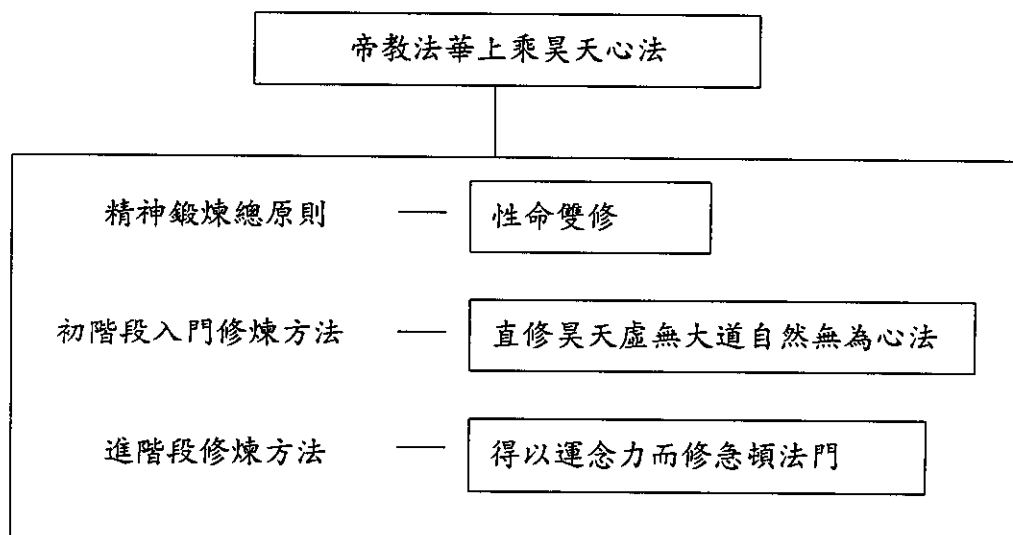


筆者認為表一是整個體系的總綱，因為後續的表二、三、四均是針對此表做詳細說明。表一中「法華上乘昊天心法」標示出整個體系的來源、根源、源頭是直接傳承自上帝，而貫穿這個體系的修煉原則為「性命雙修」，實際修煉的步驟分兩階段：初階段重在參悟「心法」，名稱是「直修昊天虛無大道自然無為心法」，進階段則在修煉「法門」，學習「運念力以修急頓法門」。

這條總綱對本教同奮顯然極為重要，它清清楚楚告訴我們：我們修煉有哪些階段？每階段的重點在哪裡？而自始至終不變的原則是什麼？最後，指出這個修煉法的根源來自何處？也即是吾輩同奮返本還原的歸處為何？總綱的精神表現最為透徹的是在《宇宙應元妙法至寶》的附錄一，筆者節錄如下：

³ 《宇宙應元妙法至寶》83頁。

⁴ 出自師尊講授「法華上乘正宗靜坐之修證」，教訊120期。



一、是關於名稱的問題。

師尊曾有兩種較完整的說法：

天帝教的「法華上乘直修昊天虛無大道自然無為心法」這是我們天帝教靜坐的名稱，人家要問：「你們天帝教靜坐的名稱是什麼？」就是「直修昊天虛無大道自然無為心法」。⁵

我們對外講「中國正宗靜坐」，事實上這「正宗」即是昊天金闕傳下來的，為我們是生長在中國，因而稱為——中國正宗靜坐。⁶

但根據筆者的查證，師尊常用的名詞有「法華上乘」「正宗靜坐」「直修昊天虛無大道自然無為心法」「昊天心法」，然後做不同配對形成各種常見的名稱：「法華上乘正宗靜坐」、「法華上乘直修昊天虛無大道自然無為心法」「法華上乘昊天心法」「法華靜坐」，甚者有時會在前頭加上「天帝教」、「帝教」的字樣，所以一般同奮很容易混淆，如果再把「急頓法門」牽扯進來，更是讓人摸不著門路。

其實上述眾多名詞仍有脈絡可尋。首先確定「昊天心法」即是「直修昊天虛無大道自然無為心法」的簡稱，然後考慮對教外與對教內用語的不同，以及將「天帝教」字樣作為輔助說明，不列入專有名詞中。則筆者可將師尊用語分成以下兩系列：

正宗靜坐系列—正宗靜坐、中國正宗靜坐、法華上乘正宗靜坐、法華靜坐

昊天心法系列—直修昊天虛無大道自然無為心法、法華上乘直修昊天虛無大道自然無為心法、法華上乘昊天心法

⁵ 「天聲人語—靜坐要義」錄音帶文字稿，1頁。

⁶ 《宇宙應元妙法至寶》2頁。

其中「法華上乘」、「正宗」兩詞都意在強調源自 上帝的真傳，這是法脈系統的根源所在，極為重要，但是理論上既然兩詞意旨相同，可以不必重疊，是以「正宗」對外，「法華上乘」對內最為恰當；另外「直修昊天虛無大道」與「自然無為心法」內涵所指頗有不同，但筆者認為統歸於「昊天心法」四字最為簡潔，故到目前為止較好的名稱組合是

對外—「中國正宗靜坐」

對內—「法華上乘昊天心法」

查教史沿革，「中國正宗靜坐」一詞使用已久，已確立本教在社會上的形象，似無變更的需要，但是師尊在《宇宙應元妙法至寶》中大量使用「法華上乘正宗靜坐」也是事實，甚至靜坐班的基礎教材也公開使用此名稱作為書名，不過到了整個體系表的撰寫時，師尊顯然回到教內、外區別的原則，未再使用「正宗靜坐」四字，僅在前頭留下一說明：「法華上乘為天帝教正宗靜坐一脈相傳之專有名詞」。

但是「法華上乘昊天心法」的名稱也並非沒有困擾，因為「急頓法門」與「昊天心法」在內涵上並不全然相等，固然急頓法門是在昊天心法的基礎上進一步的修煉，以基礎修煉的名詞涵蓋整體體系，仍是頗有遺憾之處，筆者發現師尊在體系表的初稿顯然也注意到此點，因此最早訂的體系名稱叫「法華上乘修持工夫總綱」，後又加註「靜參」二字及「程序說明」字樣，相信師尊考慮再三後乾脆就把心法及法門的程序寫進來，這個體系表才變成目前的名稱：「**帝教法華上乘昊天心法與急頓法門靜參修煉體系**」。

總結以上論證，筆者試圖從文獻資料上去揣摩師尊當時遣詞用字的心路歷程，確有許多實質內涵上的考量，但筆者從研究立場而論，這個心法、修法既然是師尊一再強調的簡而易行，名稱也當簡而易記才貼切，筆者回憶在靜坐英譯的研討會上，師尊也曾詢問有沒有像「超覺靜坐」一樣響亮的名稱，可見仍有討論的餘地。筆者認為，簡而易記的名稱是一個很重要的原則，同時考慮底下三點原因：

- 1、未來此法脈欲傳佈全世界，強調「中國」、「正宗」並非上上之策，在字面上前者仍予人以國界之分，後者易引起正宗、旁支的口舌之爭，相較之下，「法華」既同「正宗」一樣，直指 上帝真傳⁷，那麼用「法華」代替「正宗」應是上策。
- 2、人問靜坐的名稱，所回答者一般是××靜坐，如「超覺靜坐」、「因是子靜坐」、「中國全程靜坐」，人問此靜坐的心法，才是回答××心法，「靜坐」與「心法」不宜混淆，應予釐清。

⁷ 默運祖炁口訣：「浩然元炁，自法華妙天而降…」，師尊在第二期高教班說：「上帝是在法華妙天得道的。」由此可見「法華」二字有來自上帝真傳之意。參考維生首席《天人合一研究（上）》100頁。

3、「靜坐」與此「修煉體系」也宜釐清，從「修煉體系」的四個表的內涵觀之，「靜坐」固然是主要部份，但並非全然相等，更恰當地說，「修煉體系」內涵較廣，除「靜坐」外還包含四門基本功課及日常行住坐臥的煉心、甩手等方法。

綜合上述分析，體會師尊的原意及考量現實的要求，筆者建議教內、外的區別可以取消，筆者試以問答方式提出個人看法：

問：天帝教修煉體系的名稱為何？

答：法華上乘修煉體系。

問：在這個體系中的靜坐名稱是何？

答：法華上乘靜坐（簡稱：法華靜坐）。

問：這個靜坐的參悟心法為何？

答：直修昊天虛無大道自然無為心法（簡稱：昊天心法）。

問：這個靜坐的運用法門為何？

答：運念力以修急頓法門（簡稱：急頓法門）。

二、討論「昊天心法」與「急頓法門」的差異

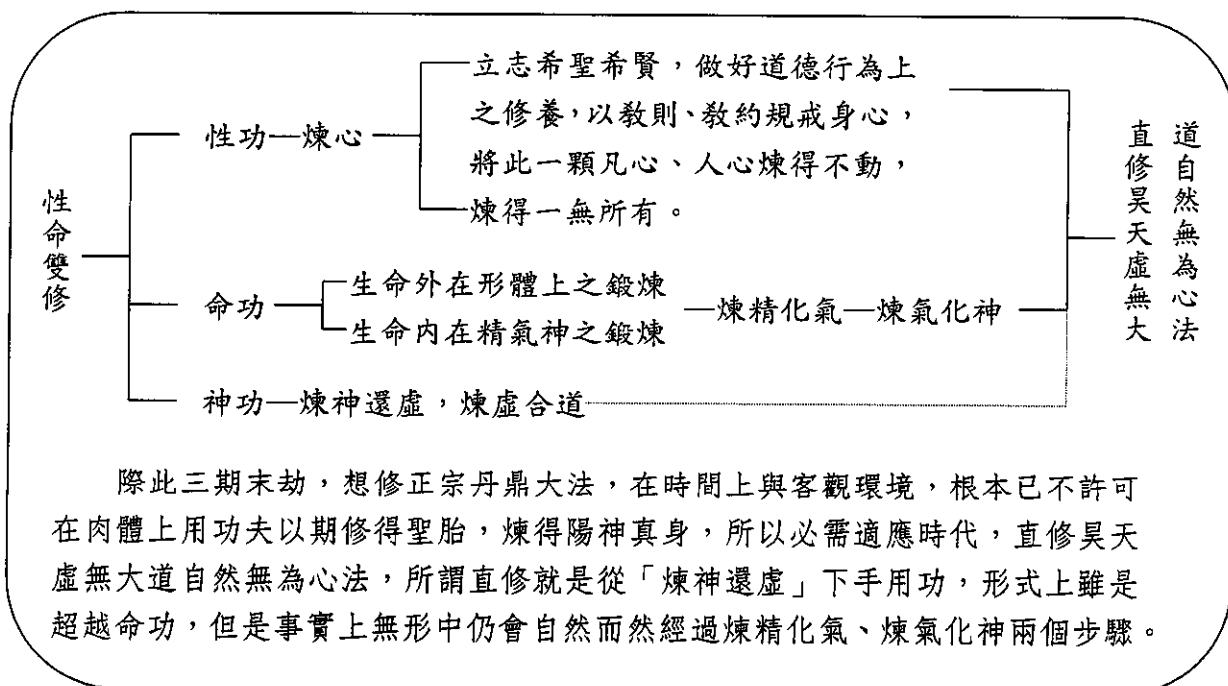
研究師尊的文獻往往會發現，師尊常會因時因地為了凸顯不同特質而有不同的說法，師尊的確講過：「本教法華上乘昊天心法，亦即救劫急頓法門。」⁸其實意思是說：「在這個三期末劫的時代，我們直修昊天心法的目的，就是為了救世救人然後自己也能得救，一句話講，就是救劫急頓法門。」急頓「法」門可以說是昊天心「法」這個「法」的運用，是昊天心法到了一定程度才晉修的，因此切不可認為昊天心法全等於急頓法門。筆者有底下兩項論證：

1、從修法上來講，昊天心法強調「直修」，急頓法門強調「運念力而修」。昊天心法的修法要則師尊明列在體系之表三，計有三要則：講「心」，講「氣」，講「身心如何處理」，主要是針對靜坐時扣手印之後的狀況而發；急頓法門的修法師尊明列在體系之表四，計有二大要則：先修元神，再煉封靈。元神修煉之法不侷限於靜坐之時，比如深呼吸的功法是在扣手印之前，與昊天心法無關，亦不衝突，比如「正心誠意，…完成上天所交付的使命」亦然。封靈之修法師尊列出五條件，包括「犧牲奉獻功德」、「天命」等等，都看得出與昊天心法的內涵有別。師尊再靜坐的英譯會議上曾講：「心法較先天，法門較後天。」的確，觀諸心法的入手確與法門的入手不同，後者遠較具體分明，有世俗經驗的脈絡可尋。

⁸ 《宇宙應元妙法至寶》61頁。

2、從歷史淵源來講，昊天心法之直修煉神還虛並非全無古人遺跡可尋，道家文始派本也主張「直修虛無大道，先修一己真陽之氣，以接天地真陽之炁」，僊學真詮更云：「今只須逕做煉神還虛功夫，直至虛寂靜篤處，精自化氣，氣自化神，把柄在手，命由我造。」⁹，但是急頓法門之修煉封靈，在各宗派的修法上全無記載，此所以師尊說：「宇宙間氣運到了適當時候，就會有經上帝或無形特別安排的人，創立適應當時時代環境需要的教門、法門。」¹⁰筆者一向認為心法貴在生命全然體悟的境界，千萬年以前千萬年以後，只要人同此心，心同此理，都會有淵源相近的心法出現；然而法門卻貴在因世制宜，重點在順應不同時代特性而變化，因此急頓法門之修煉封靈只會在三期末劫時代出現，劫運一過，天命將會收回，不再賜予封靈原種，屆時可能另有法門降世，相比之下，昊天心法可長可久矣。故聖訓曾言：「急頓法門乃昊天心法領域中最為殊勝的法門之一。」¹¹可見心法寬廣不變，好比壤土，法門具體可得，好比果實，同一壤土依四季種植不同果實，乃常道也。

體系之表二：總原則 性命雙修



⁹ 《道家養生學概要》102 頁，「文始派修真要旨」。

¹⁰ 《宇宙應元妙法至寶》50 頁。

¹¹ 《第四期高教班聖訓錄》255 頁。

師尊在此表中列出性功、命功與神功三項¹²，其中的關係略述如下：性功之精要在於煉心，以四門基本功課為實踐依據，是修持昊天心法的核心；命功之精要貴在自自然然通過，不假絲毫人為的力量，而以法華靜坐為根本，以甩手、煉元神分別作為生命外在形體與內在精氣神鍛煉的輔助功法；神功之精要在於靈覺頓發，封靈現證，是以性功、命功為煉養基礎，以念念行道救世為證道法門，是為「運念力以修急頓法門」。

一、首論性功。

由於急頓法門是奠立在昊天心法的基礎上，因此如何契入昊天心法的核心便是我們同奮在修持上的第一把鑰匙，這把鑰匙師尊明言：不過煉心二字。師尊對煉心的內涵有三個重點

- 1、不動心。非指槁木死灰，了無生機，而是指喜、怒、哀、樂過即不留。是一切放下、放下一切的境界。
- 2、空空洞洞，一無所有。簡單來說即是無私心作祟，無私欲牽絆，廓然大公，物來順應。是一切不想、不想一切的境界。
- 3、天命意識。上述境界在師尊言仍屬一般心性修養，師尊最後強調：「天帝教講煉心功夫，不是只限於一般的心性修養，還要積極向上、樂觀奮鬥，同奮們參與第三期保台灣國法會誦誥運動，發揮不為自己打算、不求個人福報的精神，當然也是煉心。」¹³

尤要特別注意的是，整個修煉體系既然是以昊天心法為根本，因此任何想要一窺門徑的同奮當然要從心法下手，這就是煉心，師尊對此點有非常多的警語。民國八十二年師尊有感雖然整個修持法門已公諸於世，《宇宙應元妙法至寶》人人在讀，但大家仍不易契入其中，因此在對研究學院、修道學院及教義英譯會上又補充四講，前兩講專講昊天心法，後兩講著重在急頓法門。有關昊天心法的警語節錄如下：

帝教教化首先要同奮問自己的心「煉」到什麼程度？是不還有財心、色心、世俗上的名利心？是不是能夠與人和睦相處？如果不能，表示自己的道心還有問題，還不能夠做「不動心」，這樣子修道有什麼用？雖然穿上道袍上光殿有什麼用？

今天也要求同奮們在光殿集體誦誥，採用華山模式誦誥，考驗同奮誦誥的

¹² 此表在師尊的初稿中看得出與蕭天石的《道海玄微》頁之表及頁的五大綱宗、六大訣法有其淵源，蕭天石亦提出性功、命功、神功之說，然其內涵與師尊在此表中所表達者仍有差異，尤其神功部份大不相同。

¹³ 《宇宙應元妙法至寶》42 頁。

「心」，希望唸到「一條心」、「一心不亂」、「不動心」，這就是帝教的「昊天心法」。¹⁴

我特別強調無論吃飯、睡覺、做人、做事，所謂行、住、坐、臥都要注意，不離這個「煉」字，帝教同奮日常以煉心功夫做基礎，可以修封靈，立地成就仙佛，這就是「昊天心法」。

如果不肯做「煉心」功夫，凡心不死，道心不生，眾生永久是眾生，凡夫永久是凡夫，大家要仔細思考，用心體會才是！¹⁵

二、次論命功

師尊在此表中將命功分為兩項，一為生命外在形體的鍛煉（外功），所指包括達摩祖師傳的易筋經、張三丰祖師創的太極拳等武術，在本教以甩手功為代表；另一為生命內在精氣神的鍛煉（內功），所指包括一般的氣功、有為法靜坐，在本教是以法華靜坐為代表，煉元神為輔助。但是這兩類的分法只是應時需要，並非截然二分，以甩手而論，初雖以手臂的甩動來牽引臟腑的蠕動，形成良好的按摩效果，但功行漸深時，自然內力旺盛，變為內氣來帶動手臂，故不論內功外功，最後都總結於表中的「煉精化氣、煉氣化神」。

依筆者經驗，有些人煉元神時困難很多，無法氣沈丹田，這是勉強不得，但也不必灰心，可以先從加強甩手做起，內力漸增，練元神自然可以順利。唯筆者要特別指出，在師尊的修煉體系中，顯然甩手與煉元神都是輔助的命功功法，真正的本源仍在於法華靜坐，法華靜坐的命功鍛煉過程一反其他宗派的各種技巧，絕不講「爐鼎之用，風火之法」，也不須明「產藥、採藥、封固、沐浴、烹煉、周天等甚多關節」，師尊專講：「無形中自然而然經過」、「只要照我講的坐下去，什麼都不用管，最後一定會豁然貫通，現在不必管它通了什麼脈、什麼經，這都是著相。」¹⁶

然則何以本教法華靜坐的命功鍛煉如此簡易，簡易到一切都不必人為來做呢？主要關鍵即在「默運祖炁」，這祖炁有提煉的作用，有運化的功能，祖炁之「祖」是指道統始祖，表明是來自上帝的力量，祖炁又名靈陽真炁，「靈陽」二字即代表活活潑潑，充滿先天訊息與能力的特性，是上帝統御全宇宙的法源所在。是故星球能循一定軌道自然運轉，不假外力的推動，乃上帝靈陽真炁之運化也，因此本教同奮精氣鍛煉亦復如此，一迎祖炁，聽其自然運化，毋需自作主張，欲速則不達。

¹⁴ 「道在人心」，教訊 115 期。

¹⁵ 「修道先要煉心」，教訊 115 期。

¹⁶ 《宇宙應元妙法至寶》20 頁。

三、其次論神功。

表二中師尊明列神功為「煉神還虛、煉虛合道」，一句話講即是從「虛」字下手：虛寂靜篤，一靈常照，萬念皆空，這是煉神還虛的境界；空中妙有，虛中有實，一點靈犀，高達太空，得以運真念御封靈，進入急頓法門，這是煉虛合道的境界。

從教義角度可以略窺師尊的用心。教義云：「性者，先天也，神也，和子也；命者，後天也，精氣也，電子也。」其實性功即神功，都在精神層面下功夫，與命功從物質層面下功夫不同，教義對物質的遞變現象主張順應自然法則，所以教義體系的第一綱領叫「物質之自然觀」，因之師尊在命功方面除強調兩種輔助鍛煉的功法外，於法華靜坐之時則嚴守自然無為分際，實有一貫淵源；教義對精神靈界的幻化現象主張應落腳在人道上，所以教義體系第二綱領叫「精神之人生觀」，因之師尊從性功到神功從不講怪力亂神，是以希聖希賢為開始，歸結於急頓救劫的使命為圓滿。

可以總結如下：同奮日常生活中是以性功之煉心、命功之甩手、煉元神為基礎，而於法華靜參之時，則頓超直入，直修煉神還虛，逕從神功下手，自自然然命功成就，性功圓熟，可至豁然貫通矣。

四、再論煉心與性命關係

師尊說：「性功的煉心功夫，是入門的必要方法，只要煉心的功夫做好，修道、修仙可以說成功了一半。」¹⁷《唱道真言》也說：「煉心為成仙一半功夫。」有人因此錯認煉心只是入門的粗淺功夫，只是前半段的功夫，後半段就不需要了。須知《唱道真言》原名為《煉心》，但恐一般人將此二字看得太容易，因此仍以《唱道真言》之名傳世，該書雖強調「煉丹先煉心」，卻也說的明白：「煉心者，仙家徹始徹終之要道也。」

換言之，不但初學者須先從煉心開始、學習聖賢之道，即便陽神沖舉之後，仍不離「煉心」二字，只是一般以「煉虛」稱之。《唱道真言》有一段對答講的最清楚：¹⁸

問曰：陽神出胎以後，尚在人腹中，何能與太虛合體？

答曰：虛其心可以忘形，人而至忘形，則陽神在腹中與在太虛無異。總而言之，煉虛只完得煉心末後一段工夫，但幻身有形故曰「煉心」，陽神無形故曰「煉虛」。

可見煉虛是煉心的末段功夫，在陽神沖舉之後，煉心與煉虛仍為一體之兩面。煉虛，

¹⁷ 《宇宙應元妙法至寶》頁 38。

¹⁸ 《唱道真言》原在道藏內有輯錄，市面上有武陵出版社的譯註出版，書名《仙道上乘丹法明指》，本段出自該書 65 頁。

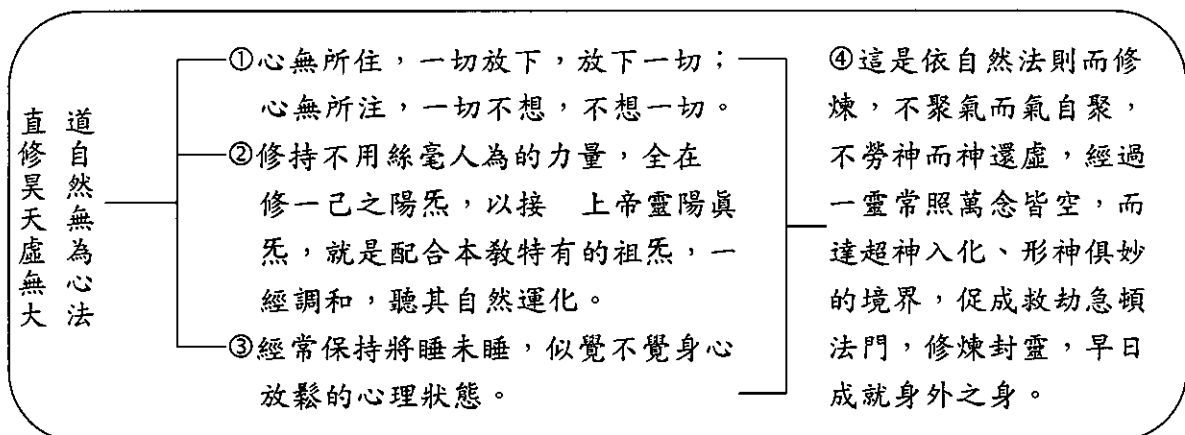
包括煉神還虛、煉虛合道，即師尊此表中之神功階段。根據前面引述教義的論證，神功本源於性功，兩者一家，與《唱道真言》的煉虛即煉心有異曲同工之妙，師尊曾言道藏萬卷丹經道籍，他老人家就推薦《唱道真言》一書可以參讀，實有因緣。是故從文獻的追溯上來看，師尊談煉心也是整個性功、命功、神功徹始徹終之道，非僅止於入門之基礎而已，此所以師尊千言萬語、苦口婆心，甚至祭出：「如果不肯做『煉心』功夫，凡心不死，道心不生，眾生永久是眾生，凡夫永久是凡夫」的棒喝警語。

即使從吾輩同奮修持的實際進路來看，性功固是煉心，命功、神功亦不離煉心，蓋命功之始起自於一己真陽之氣從尾閭骨發動，才有後續萬般造化，但陽氣何時發動？必要在心靜到極點處，陽氣才發動，此為煉心大要，殆無疑義。神功之先修元神，既要發大願引來先天一炁，煉封靈亦重救劫天命之賜封，率皆不離煉心二字。

再者，教義講性講命，本就認為如玉連環之解不開。教義很少談心，只談性（和子）與命（電子），其實從教義剖析「性與欲的關鍵」一節中可得見，教義認為性與命的互動即心之所現，所以煉心之道在於性與命的和諧相處，師尊言：「一定要和子與電子達到適切配合的熱準，靈覺之心才能發生作用，成為該人的主宰。」¹⁹此中「和子與電子達到適切配合的熱準」意為性與命雙修，也就是煉心之道。

總而言之，煉心之道在實質上乃貫穿體系表二之性功、命功與神功，徹始徹終，首尾一貫。故筆者認為體系表二之總原則雖名為性命雙修，內含性功、命功、神功三項，然實質精髓可以用煉心二字點出，不但符合師尊千叮萬囑的教誨，也符合同奮修持的實際經驗，表二之真義應落腳在此。

體系之表三：初階修煉 直修昊天虛無大道自然無為心法



¹⁹ 同註 14。

前面表一、表二分別是總綱與總原則的說明，基本上是著重在觀念的敘述，從表三開始到表四，則完全是實際修持的方法輯要，是我們同奮晉修昊天心法與急頓法門的最高指導手冊。

筆者將昊天虛無大道自然無為心法分成「直修」「昊天虛無大道」「自然無為」三部份來討論。

一、首論「直修」

「直修」的意義固然可以推廣到生活的意境體悟，不過基本上仍是針對靜坐之時來講的，前面論命功與神功時已略有提到，本教在靜坐扣手印之後，不做任何心性上的處理，雜念一任自由來去，也不做任何命功上的導引，精氣聽其自然運化，同奮所要做的便是契入「虛」的境界，所謂「虛極靜篤」，這個叫「在形式上超越性功與命功」。為什麼說是形式上呢？有兩個原因：

- 1、扣手印之後默運祖炁的運化，使得實質上煉精化氣、煉氣化神仍自自然然通過。
- 2、性功與命功實質上在扣手印之前、在日常生活中須同時並進，厚植性命基礎，簡單講就是在日行五門功課當中，於不知不覺間自然性命雙修，無須特別著意性功如何？命功如何？師尊強調這五門功課「是何等自然、何等輕鬆的修煉方法」，又說：「每天在做五門基本功課，就是在修煉性功、命功的功夫，反之，如果已經皈依宗帝教參與正宗靜坐班同奮而不做五門功課，就是自暴自棄。」²⁰

二、次論「昊天虛無大道」

在靜坐之時，直修昊天虛無大道究竟是怎樣作法呢？師尊在表三之①明列「心無所住，一切放下，放下一切；心無所注，一切不想，不想一切。」這並非紙上談兵的理論，而是師尊「六十多年修持的心得」，師尊選用這六句話作為心法傳給同奮自己去體會，師尊也明白一般人剛開始會覺得很困難，但是筆者認為師尊在提醒同奮，靜坐時只要不要讓心念落在固定的地方去挖掘、發展、越抓越緊，這就是不追、不回、不細究，也就是不執著於某一處，妄想雜念就會如同失根的浮萍飄盪在大空中，一任來去，日久「自然」減少，師尊以「從狂風大浪中、海闊天空中、無邊無際中紮基礎」來形容，好像太空船從大海怒濤中發射，穿越雲層上空，只見一片天清氣寧，再上去出了大氣層外，是一片虛無的太空。這一切都是從不要自己去攀附牽絆開始。

²⁰ 以上兩段話皆出自《宇宙應元妙法至寶》54頁。

三、其次論「自然無為」

自然無為法一般同奮都知道，是指不守竅、不調息運氣、不抵上顎（輕舔）、不執著於某一處，可用一句話來形容，即表三之②的「不用絲毫人為的力量」，但是這一句話另有一個很重要的涵意，就是要「放鬆」。我們在打坐用功夫的時候，常會不自覺的身心用力、緊張，這也是人為力量的一種，師尊講要放鬆！身體要放鬆，頭部自然正直，肩膀放鬆、胸部放鬆、腰背挺而不僵也要放鬆、手印不要扣太用力、兩腳要鬆軟；此外心理更要放鬆，不要一意想這一坐要如何，那一坐要成功，不要有目的而做，要心胸豁達，要輕輕鬆鬆，猶如吃飯洗澡沒有壓力、沒有企圖心，融入日常生活的一環，才能真正自自然然，以合天體。師尊強調這是他的經驗之談，是他吃了許多苦頭摸索來的心得，真實不虛。

身心同時放鬆才能定靜下來，陰氣、濁氣才能排除出去，陰氣、濁氣排除一分，自身陽氣才能上昇一分，才能與接引下來的祖炁產生大親和力，這是極為重要的關鍵。所以表三之②講：「修一己之陽氣，以接上帝靈陽真炁」，因為在現實的情況中，如果同奮疏於奮鬥，熱準接不上先天，雖然口念默運祖炁，祖炁也不一定下得來，即使下來也不見得都進的去，即使進去了也不見得都能運化，有時就凍結在體內，「直修」的功夫就落空了，即使靜坐多年沒有進步也並不意外。何以默運祖炁會有這些難處呢？主要原因不離「一己之陽氣是否發動」，即是不離性命雙修的基礎，身心並煉、放鬆的功夫，外加昊天心法的體悟。

表三之②又云：「一經調和，聽其自然運化」，一己真陽之炁與祖炁怎樣調和？在那裡調和？師尊認為都不要去管他，不要去注意他，一注意就是著相，教義說：「若稍加著相，或強用潛意的導引，便生障礙，即違自然。」因為每一個人陽氣的生發程度不同，體質、靈質亦有差別，所以祖炁調和運化的過程、重點也是順應該人而化，這個「聽其自然運化」是聽任該人體質、靈質的特性而化之意，所以同奮們在靜坐方面的體悟有時差異很大，並不足為奇。

四、其次論「將睡未睡、似覺不覺」

總結前述兩個要則①「心無所住，心無所注」、②「修一己之陽氣，以接上帝靈陽真炁」盡皆是實際功夫做將去的方法，前者著重在「心」的處理，後者著重在「氣」的運化，師尊苦心孤詣，深知此法雖簡而易行，但對一般人總是不易捉摸，師尊一再鼓勵「看來下手很難，似無邊際，又沒落腳點，實則只要把功夫做將去，自然體會到虛中有實，無中有真。」但另一方面，師尊針對「下手」的困難實際上提出了一個非常寶貴的經驗，他強調這是六十年的心得，是問也問不到的。師尊將之列在表三之③：「經常保持

將睡未睡、似覺不覺身心放鬆的心理狀態」。

畢竟昊天心法一開始要「心無所住，心無所注」對根器銳利、秉性純厚之人也許不難做到，但對大多數忙於人道的現代人來講，恐只能當作一個目標、一個理想，因此更遑論後續的「修一己之陽氣，以接 上帝靈陽真炁」了，所以師尊留了一條後路給我們，就是要我們在扣手印、默運祖炁之後，將自己身心擺在「好像快睡著又沒睡著，好像醒覺又無所覺」的狀態中，這就不像「心無所住，心無所注」那樣難以體會了，因為一個人一生中也許從沒有「心無所住，心無所注」的經驗，但是每天在入睡的過程中，必然會經過一段將睡未睡的時刻，這是普遍的生活經驗，師尊就是要我們去體會自己日常的那個經驗，打坐時保持那個狀態就對了。

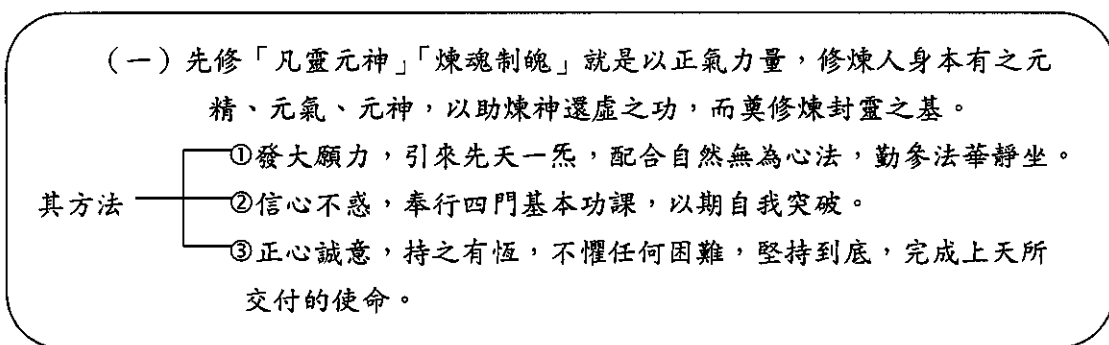
人在正常入睡的時候，身心自然是放鬆的，如果沒放鬆，這次睡眠的品質必然不好，不是惡夢連連，就是越睡越累，但一個人一輩子中總有舒舒服服睡一次好覺的經驗，若去回想那時的身心狀態，必然是放鬆的，所以師尊用將睡未睡來涵蓋前面「心」「氣」兩個實務方法，是有其長久經驗的累積；再則，「似覺不覺」是指在「將睡未睡」時的知覺狀態，如果沒有「似覺」，那是從將睡變到已睡，是在睡覺而不是靜坐了，如果沒有「不覺」，那是從將睡變到冥思，是在看戲演戲也不是靜坐了，這中間的分際師尊給它一句形容：「渾沌的狀態中立根基」師尊稱之：「這是最高的 上帝昊天心法。」

民國八十年第三期高教班期間，師尊又鄭重宣佈，如果同奮在靜坐時這顆心真不曉得如何處理，也可以默唸「將睡未睡、似覺不覺」這八個字，唸到後來什麼都不曉得了，就能保持在這狀態，能經常保持，就是昊天心法的功夫到了。²¹

還須注意，此條要則的最後又強調「身心放鬆的『心理狀態』」，既然是講身、心同時放鬆，為何又強調是一種「心理狀態」呢？筆者在參與《宇宙應元妙法至寶》的英譯會議上有幸得聞師尊開示，才知這是相對「坐化」而言，「坐化」是定靜忘我的方便說法，非得等一己陽氣上昇與靈陽真炁調和，這個軀殼、假我才會豁然無存，這是煉精化氣、煉氣化神的層次，相對來講是生理狀態的變化，此時只覺「一靈常照、萬念皆空」這是進入到靈的層次，而達「超神入化、形神俱妙」的境界，也就是靈的初步成就—先修元神，最後促成「救劫急頓法門」，也就是靈的二我—封靈成形，本教法華上乘靜參修煉至此可說道果初成了。這一連串由心理狀態→生理狀態→靈的狀態→元神、封靈成就，均是循著宇宙自然法則的運行來修持，沒有絲毫勉強，此亦為表三之④這一段文字的內涵。

²¹ 「將睡未睡、似覺不覺」的重要觀點，見諸《宇宙應元妙法至寶》18頁、58頁、63頁。

體系之表四：進階修煉 運念力而修急頓法門



急頓法門的「急」是指「劫運急迫」，「頓」是指「豁然貫通、封靈現證」的意思，師尊解釋：

由於天上的氣運已經進入行劫的階段，時間急迫，將要應劫的人以及其他生靈不計其數，…同時上天對這次三期末劫『行、清、平、春、康、同』六個階段所需投入的應元救劫、行劫的仙佛原種太多，而天上原來領有天命之應元仙佛確實不敷分配，因此，天曹會議上，三期主宰為了適應天上人間環境需要，提議修煉封靈，可以立地成就仙佛之急頓法門直降於人間，經奉 無生聖母懿定、 玄穹高上帝頒定，通令三界十方一體遵行。²²

由這段敘述可知，急頓法門是為應付已經來臨的劫運（急）所降的立地成就仙佛（頓）的法門，筆者認為我們首先要清楚認識這個意義，才不致盲修瞎煉，誤入歧途。

一、首論「先修元神」。

現在很多人聽到煉元神馬上想到就是「深呼吸」的吐納方法，基本上這是倒果為因的錯解，筆者分別從史料文獻及修煉理論來論證之。從史料的角度觀之，煉元神的方法最早是民國七十七年師尊手訂修煉體系的時候公佈，修煉的方法如上表所示，是真正上乘之法，但是到了民國七十九年，天上人間發現同奮普遍疏於命功鍛煉，有礙煉靈的效果，因此一方面天上降傳廿字氣功，一方面師尊公佈加強命功的吐納方法。

師尊說：

我在靜坐班傳授給大家「直修昊天虛無大道自然無為心法」，就是希望大

²² 《宇宙應元妙法至寶》67頁。

家人人能夠自救救人，但是大家要先盡人道，為生活奔忙，心定不下來，所以沒有辦法煉元神，進一步修煉封靈一身外之身，立地成就仙佛。因此必須加強命功鍛煉，在靜坐時，雙手尚未扣手印，先做深呼吸，愈慢愈好，用意將氣引入丹田，稍停一會，再呼氣，用意將氣送至兩足心湧泉穴，如此五至九次，可以加強命功鍛煉。²³

很明顯這一套深呼吸的吐納方法是在煉氣，是屬於命功鍛煉，它可以幫助同奮煉元神，但不宜將兩者劃上等號，而忽略了表四所列煉元神的三個基本方法。

元神是什麼？師尊說元神就是經過鍛煉的凡靈，教義認為人在剛出娘胎時，和子從頂旋之處旋入大腦中，主要藏在松果體，然後會以小和子的型態分佈到全身，形成人形的靈魂，筆者認為小和子之間是通過炁來聯繫，但隨著肉體的成長，這個炁逐漸落入後天，陷入陰濁壅塞之中，由無數小和子構成的靈體變的稀稀鬆鬆，一般稱之為陰神，因此透過某種鍛煉的方式，將松果體的大和子與全身的小和子聯繫貫穿起來，形成緊密堅固的靈體，這就是元神。

從修煉的理論上來看，師尊傳授的深呼吸吐納方式表面上是一種煉氣脈的功法，與坊間許多功法比較，並無特異之處，比如現在很流行的站樁功，其吐納方式中有一種叫「三方向逆式腹式呼吸」，是以丹田為中心，分別從頭頂、手掌、雙腳引氣入丹田，然後再吐氣由原處排出，但是這種功法都是用來強身健體，並無煉靈（元神）的效果，究其實，所煉者為後天氣也。

然而師尊卻點明他所傳的方法雖是在加強命功鍛煉，目的卻在輔助煉元神，何以故？真正要訣其實是在「炁氣相融」四個字上，重點在引來先天炁的運化，聯繫全身小和子凝成堅強的靈體，師尊指出：「最重要的是須得助於先天之炁（靈陽真炁、祖炁）加以溫養，還有原靈來相助，可使凡靈元神逐漸堅強，一旦修煉成形，且能有與肉體相像的形態與面目，出現身外之身，在無形發揮應化力量，加速封靈修煉的成長。」²⁴

正因先天炁的運化才使得一個煉氣的功法進入煉靈的層次，所以如何引來先天炁便是煉元神的重要關鍵，表四一開始講是「以正氣力量，修煉人身本有之元精、元氣、元神」，這「正氣力量」由何而來？是人秉天地正氣而來，是存在吾人身中一點先天正「炁」，具體的修煉方法是以「信、願、行」三要為主軸，表四之②「信心不惑，奉行四門基本功課，以期自我突破。」講究的是「信」；表四之①「發大願力，引來先天一炁，配合自然無為心法，勤參法華靜坐。」講究的是「願」；表四之③「正心誠意，持之有恆，不懼任何困難，堅持到底，完成上天所交付的使命。」講究的是「行」。

²³ 見教訊 81 期。

²⁴ 《宇宙應元妙法至寶》69 頁。

「信、願、行」是一種「發心」，聖訓說的很明白：「必得心平氣和，引先天之炁，精煉後天之軀，化氣為炁，久而久之，炁凝成形，成就身外之身，這是本心所化。」²⁵「本心所化」一語道盡了修煉元神的上乘正宗方法，「本心」緣於天命意識之發仞，形成專注精純的念力，最直接表現是在誦誥之時，與上帝心心相印，氣炁相融，元神不斷茁壯，且能開始發揮無形應化的救劫使命；而最具體的行為，是堅持到底完成上天交付自己的使命。此種念念根源於天命意識的心靈力量，而非口頭或表面的下手功夫，正是急頓法門何以是「運念力」而修之故。

（二）結無形金丹，修煉封靈

1、同奮的元神修煉有成，在持續勤修苦煉奮鬥過程中，昊天就有一股正氣加持於您的元神，一旦您得到天帝召見、賜封、加錫紫金光，無形中就有一位封靈形成，與您元神配合，使這股正氣得以運轉，漸能發育成形，只要人間努力奮發，就可產生靈覺，不過這位封靈的成長是要依賴您個人在人間犧牲奉獻的熱準而決定，由於帝教的修煉急頓法門不以肉身結丹為目的，而是修煉無形金丹，所謂無形金丹，就是無形這股昊天正氣，加持您的封靈，而您仍在奮鬥不懈，您的封靈就成為您的身外之身，來往天上人間，替您負起無形應化有形的任務！

2、依此說明修煉封靈，必須具有下列條件：

- ①修元神有成 ②勤修法華靜坐 ③犧牲奉獻功德
- ④天命（賜封） ⑤賜紫金光與無形金丹（就是昊天正氣凝結而成之原種）

由此可知，修元神是為修封靈而準備，急頓法門是為救劫而準備，在此三期劫運，此宇宙應元妙法至寶，能得之修之，即可立地成就救劫仙佛，是為有德同奮而準備，願共勉之！

二、再論「修煉封靈」。

封靈顧名思義是上帝賜封的靈，與凡靈元神不同，後者是我們剛出生時由和子旋入大腦繼而分佈到全身所形成，所以說凡靈元神的種子是我們出生時入胎的和子，同樣的上帝賜給我們的不是個成形的封靈，而是封靈的種子，也是一種和子，但是祂與我們本身無關，祂是昊天正氣凝結而成的先天和子，是無形靈域的至寶，與構成凡靈元神的和子已歷經累世塵沾完全不同，師尊將此封靈的種子稱為「無形金丹」、「原種」。

傳統道家修煉，元神成形後，下一步就是要煉陽神，是把自身無形元神的精氣再加

²⁵ 《宇宙應元妙法至寶》89頁。

以精煉，心物合一，結成金丹一粒，丹熟之後即可蛻化成陽神，是一種出入有無，變化萬千，可以物質化的新生體，這已是地仙的層次，唯要修到陽神沖舉非常不易，陽神修出後仍非究竟，還要行三千功八百果才能得 上帝詔命，真火自焚，瓦解肉體，回到太虛大空世界，得證永生不死的精神生命。急頓法門在元神修煉有成之後，即與道家分道揚鑣，轉而修煉封靈，以元神的力量、原靈的調教共同來栽培 上帝賜的和子一封靈原種，等於媽媽、爸爸犧牲自己一部份的精神照顧娃娃一樣，這個娃娃依照媽媽的形容長大，繼而產生靈覺，可以做無形應化的工作，一旦得證天爵，永不退轉，精神生命可以與宇宙共始終矣。故表四中說：「修煉急頓法門不以肉身結丹為目的，而是修煉無形金丹。」

何以要改修無形金丹呢？主要有兩個因素：

1、時間、環境上已不許可在肉身上用功夫。由於丹鼎大法的目的仍不離精神生命的永生長存，只是中間須經過陽神的階段。在三期末劫的時代，崑崙地仙們都在等待功果圓滿，得詔飛昇，以逃脫這場全球毀滅的浩劫，此時再提倡修地仙法門顯不合時宜，不明氣運的轉變，師尊曾講：「丹鼎大法天上已收回去了。」道出這個時代直修精神生命的重要性。再者，陽神的修煉是把一身的精氣神內斂，凝結精煉而成，修法之人要斷除一切人事紛擾，不勞神、不耗氣、不傷精，眼觀方寸之地，神不外馳，在現代工商社會裡，人人要為人道奔波，要應付塵俗，為救劫宏教更要積極入世，佈施靈肉，丹鼎之法不可能成為適應時代的主流，必須另有方便法門降世。

2、陽神御物之術不足以救劫。陽神之御物顯化固然可以吸收信徒，造成轟動，但是僅限於一時一地一人而已，無法扭轉全面性的浩劫，試想在 1980 年代美蘇核戰危機一觸即發之際，有什麼樣的神通可以改變美蘇領導人的想法？改變兩強對峙的衝突局面？制止數以千計潛伏在高山海底威力強大的長程核子飛彈？光靠一些超能力的顯化是不可能的，因為人類的行為都起自於心念，因此唯一的方法是從無形中來影響人的心念，化戾徵祥，封靈的修煉就是加強無形應化的力量，也就是教義講的「媒壓」「媒挾」兩個方法。

因此急頓法門是煉靈的法門，所成就者有元神與封靈，一個是真我，一個是二我，先修真我以養二我，初則透過誦誥念力發揮靈能，功夫慢慢成熟後，可在辦道宏教之時，依個人任務使命以念力發揮無形應化有形的壓挾力量，這不但是應世的法門，也是救劫的法門。

在表四修煉封靈的五個條件中，②「勤參法華靜坐」是指直修昊天虛無大道自然無為心法，也就是初階修煉的基礎，①「修元神有成」是進階修煉的起步，兩者都是所謂的內功，所謂的真修實煉；③「犧牲奉獻功德」則是外果，包括出心、出力、出錢。內功與外果操之在同奮手中，都是我們可以努力去奮鬥達成的，但是後兩項條件④「天命

(賜封)」、⑤「賜紫金光與無形金丹」則是操之在天命，前者是指賜予封號，後者是指賜予封靈原種，至於紫金光是加速封靈原種成長的重要資糧，必須功德與修煉到了，才有天命賜予。

由上述分析可以理解，真正的修煉是人事配合天命，不是自修自了，不是自己成仙成佛自己逍遙而不管他人生死，師尊在第三期高教班曾怒斥：「一定要為天下蒼生啊！那些只為自己以後通通要下地獄去，絕對上不去哪！」如此警語，應能打破我們在修煉上的迷思，師尊在表四最後總結整個法門，談到此宇宙應元妙法至寶，能得之修之時，下一句結論：「是為有德同奮而準備。」師尊對「德」的解釋，認為凡事能儘量為他人著想就是「德」。每一位晉修昊天心法急頓法門的同奮，如果遇到瓶頸障礙之時，不妨多思量師尊這一句話，筆者深受其中棒喝，慚愧無已，獲益良多，最後特別提出來與大家共勉。

結論

綜觀整個法華上乘修煉體系表，表一總綱著重在體系架構上的說明，表二總原則著重在貫穿體系的觀念說明，兩者皆屬於理論部份，表三與表四則是實務修煉的訣竅，也可說是整個體系表入手修煉的兩大綱領，筆者形容整個體系表就像一本實務操作手冊，只要按表操課自自然然能夠成就，這裡面每一句話都是師尊一生苦修的精煉心血，都是同奮們遇到障礙時的良藥解方，切勿等閒視之，辜負師尊老人家苦心孤詣傳法於世的用心，我們如能一邊研讀此體系，一邊以自身生命來實踐，這般自修自證，樂何如之？

參考書目

- 《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，81年5月新版。
- 《新境界》，帝教出版社，86年10月3版一刷。
- 《天帝教教訊》，天帝教教訊雜誌社。
- 《第四期師資暨高教班聖訓錄》，帝教出版社、教訊雜誌社。
- 《天聲人語—靜坐要義》錄音帶文字稿，天人訓練團編製。
- 《道家養生學概要》，自由出版社。
- 《道海玄微》，自由出版社。
- 《仙道上乘丹法明指》，武陵出版社。