

天道與人道

—全真教與天帝教之比較研究

劉見成（正涵）· 張燕梅（鏡宇）

摘要

天人關係論是中國思想文化傳統中最基本的問題之一，「究天人之際」幾乎可以說是古代思想家們的共同願望，追求「天人合一」是中國人生哲學中的一個根本觀點，也就成為中國文化中最主要的價值之一，而為中國文化的一大特色。然而，「天人」之義涵，因歷史之衍變，事實上卻是相當繁雜分歧，並非如表面上看來簡單明白地易於了解。本文爬梳了「天人」作為一對關係密切的概念之諸多可能義涵，並指出老莊對此概念的基本定調。在此基礎上，進一步對全真教與天帝教之天人思想做一比較研究。

全真教是「出家修道」，天帝教是「入世修行」，「出家」、「入世」之分，即顯功夫進路之有別。然「出家」、「入世」只是相對的概念，因為出家修道，就算是隱居深林山谷，也還是一種在世的生活，仍有其基本的人道需求。所謂「出家修道」，真正的含意應該是，儘可能地隔絕掉那些對修道有礙的塵俗之事，以便能更專心致志於修行。出家應該是一種心境，心在塵而不染塵，應物無著而心常清靜。「出家」之真正內涵應在於「心捨俗緣而就道緣」，而不在形式上的出離塵世—「身出家而心未出家」。

全真教將家庭視為牢獄、火宅，把夫妻子女等親情看做金枷玉鎖，而要學人看破紅塵，割斷情緣，拋妻棄子，出家修道。天帝教則看重將這些作為助道資糧的面向，主張夫婦雙修互為道侶，或者全家同修共為道伴，強調其相互督促扶持，共同提升的力量。二者雖殊途而同歸，然平實而論，天帝教「盡人道修天道」似乎是更符合人性的修行方式。

關鍵詞：天道、人道、天人合一、全真教、天帝教、出家、入世

天道與人道

—全真教與天帝教之比較研究

劉見成（正涵）·張燕梅（鏡宇）

論文大綱

一、引言

二、「天人」之義涵

- （一）天：本然之性；
人：人為的力量。
- （二）天：事物存在的本然狀態；
人：人有目的的行動所造成的破壞了事物本然之性的狀態。
- （三）天：人先天本具之認知能力；
人：人後天所表現出的認識活動。
- （四）天：天理；
人：人欲。
- （五）天：天道；
人：人事。

三、老莊對天人之論的基本定調

四、全真教的天人思想

- （一）三教圓融一道同風；
- （二）性命雙修惟貴見性；
- （三）修心見性見性成仙；
- （四）內修性命外積福行；
- （五）離塵絕俗出家修道。

五、天帝教的天人思想

- （一）萬教歸宗宗教大同；
- （二）靜坐修道了斷生死；
- （三）性命雙修煉心為基；
- （四）應元救劫急頓法門；
- （五）先盡人道再修天道。

六、出家修道與入世修行：一些反思

七、結語：理解與心解

一、引言

司馬遷將「究天人之際」與「通古今之變」視作歷史家的神聖使命，而為「成一家之言」的兩項重要指標。天人關係論是中國思想文化傳統中最基本的問題之一，「究天人之際」幾乎可以說是古代思想家們的共同願望，追求「天人合一」是中國人生哲學中的一個根本觀點¹，也就成為中國文化中最主要的價值之一，而為中國文化的一大特色。

天人之說實際上已深入日常生活文化之中，俗諺所言如：「謀事在人，成事在天」、「盡人事，聽天命」、「天有不測風雲、人有旦夕禍福」、「天無絕人之路」、「怨天尤人」等等，均可看到其影響所在。然而，「天人」之義涵，因歷史之衍變，事實上卻是相當繁雜分歧，並非如表面上看來簡單明白地易於了解。哲學家熊十力先生曾說過，在中國哲學史上，有兩件「魔物」，一個是「天」，另一個是「氣」。²熊先生將「天」、「氣」二概念喻為「魔物」，即指其義理繁複紛雜隱晦難解之義。

二、「天人」之義涵

「天」字與「人」字在商朝甲骨文中已經有了，「天」字之本義是指人的頭部，後來則進一步引申為「上」或「大」的意思，因為人頭在整個人體的最上方，處於最突出的位置。在甲骨文中，「天」字大多被用作形容詞，與「人」尚不構成相對並舉的一對概念關係。³天人並舉而成為一對有關連的概念範疇，最初出現於西周初年的文獻中。⁴《尚書·周書·大誥》：「予不敢閉於天降威用，寧王遺我大寶龜，紹天明即命。」⁵又云：「天亦惟休於前寧人，予其極卜，敢弗乎從？」⁶此處之「天」顯然是指那能夠向人（尤其是施政的君王）顯示神威，並且可以禍殃福佑（艱、休）世間的人格神。《墨子·天志下》：「天子有善，天能賞之；天子有過，天能罰之。」⁷這是古代原始宗教意識之延續，在此脈絡下的天人關係即是神人關係。除此歷史悠遠而普遍存在的義涵之外，「天人」概念亦表現為如下諸多義涵。

¹ 張岱年，《中國哲學大綱》，藍燈文化事業股份有限公司，1992，頁 226。

² 熊十力，《乾坤衍》，台灣學生書局，1976 再版，頁 256。

³ 參見馮禹，《天與人—中國歷史上的天人關係》，重慶出版社，1990，頁 16。

⁴ 同上。

⁵ 《尚書正義》，李學勤主編，十三經注疏整理本（4），台灣古籍出版有限公司，2001，頁 405。

⁶ 同上，頁 416。

⁷ 李漁叔註譯，《墨子今註今譯》，台灣商務印書館，1992 七刷，頁 208。

(一) 天：本然之性；**人：人為的力量。**

孟子說：「舜、禹、益相去久遠，其子之賢不肖，皆天也，非人之所能為也。莫之為而為者，天也；莫之致而至者，命也。」⁸這裡所謂的「人」指的是人為的努力，而「天」則是指透過人為的努力並無法改變的東西，那是人「莫之為、莫之致」而能為能致的「天命」。這是本然之性的其中一個含意。此外，孟子又以仁義忠信等視為人秉受於天的本然之性，這是人的「道德本性」，它稱之為「天爵」，對比於公卿大夫的「人爵」，其言曰：「有天爵者，有人爵者。仁義忠信，樂善不倦，此天爵也；公卿大夫，此人爵也。」⁹此一道德性的天爵乃天之所與，是人人本具之善性，只有彰顯遮蔽之別，不因人為之力量而有所增益減損。不像公卿大夫等「人爵」，這些人世間的名位，會隨人們主觀的努力而有得失之變化。

(二) 天：事物存在的本然狀態；**人：人有目的的行動所造成的破壞了事物本然之性的狀態。**

莊子說：「牛馬四足，是謂天；落馬首，穿牛鼻，是謂人。」¹⁰這裡的「天」是指存在的規定性而言，其義是指事物存在的本然狀態，即一般所稱之「天性」或「天真」。相對於「事物本然狀態」的「天」，此處的「人」所指的是「人有目的的行動所造成的破壞了事物本然之性的狀態」。這表現為一般所理解的「天然」與「人為」的分立，「朴散為器」，埴埴為盆，竹之為笛，瓜之為瓢是也。

(三) 天：人先天本具之認知能力；**人：人後天所表現出的認識活動。**

韓非子說：「聰明睿智，天也；動靜思慮，人也。人也者，乘於天明以視，寄於天聰以聽，託於天智以思慮。」¹¹這種論述主要是就人類的認識功能與活動來區分天人，「天」是指人之作為認識主體所本具的認知能力，「人」則是指人們具體實踐的感官知覺認識活動。

(四) 天：天理；**人：人欲。**

《禮記·樂記》：「人生而靜，天之性也，感於物而動，性之欲也。物之知知，然後好惡形焉。好惡無節於內，知誘於外，不能反躬，天理滅矣。夫物之感人無窮，而

⁸ 《孟子·萬章章句上》，楊伯峻譯注，《孟子譯注》，北京中華書局，2000 十二刷，頁 222。

⁹ 《孟子·告子章句上》，楊伯峻譯注，《孟子譯注》，北京中華書局，2000 十二刷，頁 271。

¹⁰ 《莊子·秋水》，郭象注、成玄英疏，《南華真經注疏》，中華書局，1998，頁 342。以下莊子引文皆用此書，只列篇名，不另作注。

¹¹ 《韓非子·解老》，清王先慎，《韓非子集解》，新篇諸子集成（五），世界書局，1991，頁 101。

人之好惡無節，則是物至而人化物也。人化物也者，滅天理而窮人欲者也。」¹²天理是人秉受於天之本性，此即《中庸》所言之「天命之謂性」；人欲則是指人感於物逐物而動的欲望。人若依天理而行則為善，若逐物欲而動則是惡，所以要「存天理去人欲」。在此義涵下的「天人」，即是一般所理解的「天理/人欲」之說。

（五）天：天道；

人：人事。

《周易·賁卦·彖傳》：「剛柔交錯，天文也。文明以止，人文也。觀乎天文以察時變，觀乎人文以化成天下。」¹³文中指出有天文，有人文。天文是指自然之變化（天道），人文則指人類之社會文化（人事）。《周易》之本旨在於推天道以明人事：「天地變化，聖人效之。天垂象，見吉凶，聖人象之。」（《周易·繫辭上傳》）¹⁴「各正性命，保合太和，首出庶物，萬國咸寧」（《周易·乾卦·彖傳》）¹⁵。

三、老莊對天人之論的基本定調

在莊子眼中，存在兩個世界：大知、小知的世界 / 真知、俗見的世界 / 真人、俗人的世界。於此二世界中，存在各式各樣的人：有「折楊皇華，溘然而笑」的俗民；有「刻意尚行，離世異俗，高論怨誹」的「山谷之士，非世之人」；有「與仁義忠信，恭儉推讓」的「平世之士，教誨之人」；有「語大功，立大名，禮君臣，正上下」的「朝廷之士，尊主強國之人」；有「就藪澤，處間曠，釣魚間處」的「江海之士，避世之人」；有「吹呿呼吸，吐故納新，熊經鳥申」的「導引之士，養形之人」。¹⁶這些人各有所見，各有所好，亦各有所為。這些人的所見、所好、所為雖皆有異，但在莊子看來，均屬小知俗見世界中的俗人。莊子所企盼的是一個真人的世界，對比於小知俗見世界中俗人的所見、所好、所為，莊子如是陳述此真人世界：

若夫不刻意而高，無仁義而修，無功名而治，無江海而間，不導引而壽，無不忘也，無不有也。澹然無極而眾美從之。此天地之道，聖人之德也。故曰：夫恬淡寂漠，虛無無為，此天地之平而道德之質也。（〈刻意〉）

如莊子所述，此真人世界是與俗迥異的世界，真人世界所體現的是恬淡寂漠、虛無無為的「天地之道，聖人之德」，「不刻意而高，無仁義而修，無功名而治，無江海

¹² 《禮記正義·樂記第十九》，李學勤主編，十三經注疏整理本（16），台灣古籍出版有限公司，2001，頁1262。

¹³ 余敦康，《現代周易解讀》，華夏出版社，2006，頁122。

¹⁴ 同上，頁346。

¹⁵ 同上，頁13。

¹⁶ 「山谷之士，非世之人」、「平世之士，教誨之人」、「朝廷之士，尊主強國之人」、「朝廷之士，尊主強國之人」、「江海之士，避世之人」、「導引之士，養形之人」等等之說見〈刻意〉。

而間，不導引而壽，無不忘也，無不有也」，這與世俗中人之刻意有為、逐求佔有，大相逕庭。這兩個世界之分，也就是莊子「天道」與「人道」之別，務要明辨慎察。莊子言：

不明於道者，悲夫！何謂道？有天道，有人道。無為而尊者，天道也；有為而累者，人道也。主者，天道也；臣者，人道也。天道之與人道也，相去遠矣，不可不察也。（〈在宥〉）

「天道之與人道也，相去遠矣，不可不察也。」莊子之道論承繼老子之說。老子之道論即分為「天道」與「人道」兩部分。「天道」所指為「本體義的道」，即以道為天地萬物之本根，道為天地根，為萬物之宗。「人道」則是人在生活中的行為表現，這些行為或可透過修道的與道合真而合乎天道，或者因為不修道、不知道而違反天之道。合於天道之人道，稱為「聖人之道」；不合於天道之人道，則為一般之人道，就稱之為「常人之道」。莊子以天道無為而尊，人道則是有為而累，此之人道即老子所稱不合於天道之「常人之道」。以天道為主，以人道為臣，莊子基本上是以一種「麗姬悔泣」的心情看待此人道世界。¹⁷以如是的方式觀照此世界，則此世界是應該被超越的對象，超越那以諸多行為規範相濡以沫的情境，而達至如魚相忘於江湖般自在逍遙的境界。不以人滅天，捨人就天，莊子稱之為「反其真」（〈秋水〉）。反其真者，即是「真人」。反之，一個人若是「喪己於物，失性於俗者，謂之倒置之民。」¹⁸（〈繕性〉）真人「以天待之，不以人入天」（〈徐無鬼〉），莊子謂此為「法天貴真」：

禮者，世俗之所為也；真者所以受於天也，自然不可易也。故聖人法天貴真，不拘於俗。愚者反此。不能法天而恤於人，不知貴真，祿祿而受變於俗，故不足。（〈漁父〉）

禮所代表的就是俗世中的種種外在行為規範，「真者，精誠之至也」（〈漁父〉），乃秉受於天之自然法則。此處所稱「聖人」，即反其真之「真人」。真人不為俗所拘，法天貴真反其真而登真也。

荀子評論莊子之思想曰：「莊子蔽於天而不知人。」¹⁹其義是說莊子知天不知人，荀子所謂「不知人」是指莊子忽視了人及其存在價值。²⁰然而若進一步深入考察，將發現莊子究其實是要確立人真正的存在價值，只不過他是以一種與儒家不同的方式——「明於天以知人」，來確立人的存在價值。莊子即言：「古之明大道者，先明天而道德

¹⁷ 「麗姬悔泣」之事見於〈齊物論〉：「麗之姬，艾封人之子也。晉國之始得之也，涕泣沾襟，及其至於王所，與王同匡牀，食芻豢，而後悔其泣也。」本文以為此亦莊子「天人之分」之譬喻。

¹⁸ 「倒置之民」又稱「蔽蒙之民」：「繕性於俗學以求復其初，滑欲於俗恩以求致其明，謂之蔽蒙之民。」（〈繕性〉）

¹⁹ 唐楊倞注，清王先謙集解，《荀子集解》，〈解蔽篇第二十一〉，新篇諸子集成（二），世界書局，1991，頁262。

²⁰ 參見楊國榮，《莊子的思想世界》，北京大學出版社，2006，頁20。

次之，道德已明而仁義次之。」(《天道》) 依此，莊子可以反駁荀子而作出評論：「荀子蔽於人而不知天」。²¹

何謂天？何謂人？莊子做了如下之論述：

牛馬四足，是謂天；落馬首，穿牛鼻，是謂人。故曰：無以人滅天……，謹守而勿失，是為反其真。(《秋水》)

這裡的「天」是指存在的規定性而言，它具體表現為事物的本然之性，即一般所稱之「天性」或「天真」；它不僅構成了牛馬這一類對象的本然狀態，而且也體現於人：人的本真規定便以這一意義上的天為內涵。²²相對於「事物本然之性」的天，這裡的「人」所指的就是破壞了事物本然之性的狀態。此「天人之分」，莊子多處言及此義：

(1)《養生主》中言：「澤雉十步一啄，百步一飲，不蘄畜於樊中。」澤雉十步一啄、百步一飲是「天」，畜於樊中則為「人」。

(2)《駢拇》中言：「鳧脛雖短，續之則憂；鶴脛雖長，斷之則悲。」鳧脛短、鶴脛長是「天」，續短斷長則為「人」。

(3)《馬蹄》中言：「馬，蹄可以踐霜雪，毛可以禦風寒，翹足而陸，此馬之真性。」馬此本真之性是「天」；又言：「及至伯樂，曰：『我善治馬。』燒之、剔之、刻之。連之以羈羈，編之以阜棧，馬之死者十二三矣！」則為「人」。

馬有真性，民有常性，此為「天」；若失去常然本真之性，則是「人」，莊子稱之「倒置之民」(《繕性》)，而能不以人滅天之反其常性之真者，莊子謂之「真人」。真人「法天貴真」(《漁父》)，「以天待之，不以人入天。」(《徐無鬼》) 由此，進而可言「天」的另一重要義涵：「無為為之之謂天」(《天地》)，這指的就是與道合真之真人的行為方式：順應常然真性而行，「盡其所受乎天」(《應帝王》)，「任其性命之情而已」(《駢拇》)，成玄英即注曰：「無為為之，率性而動也。」率性而動之「性」即上面所言之常然真性。莊子自己也說：「無為，天德而已矣。」(《天地》) 合於天德之無為，而後能「安其性命之情」(《在宥》)，這才是人生之正道。而那些以物易性，失性於俗，無法率性而動者，那就是違真背道失於本性的「倒置之民」。此不以人滅天之無為，在莊子關於「以己養養鳥」之寓言中有非常具象的描述：

昔者海鳥止於魯郊，魯侯御而觴之於廟，奏九韶以為樂，具太牢以為膳。鳥乃眩視憂悲，不敢食一翬，不敢飲一杯，三日而死。此以己養養鳥也，非以鳥養養鳥也。夫以鳥養養鳥者，宜栖之深林，遊之壇陸，浮之江湖，食之鰕鱸，隨行

²¹ 事實上，荀子對莊子的批評是不相應的，因為二人對「天」之理解，其內涵並不相同。荀子的「天」是指不受人們好惡之情所左右的自然現象及其變化，其言：「天行有常，不為堯存，不為紂亡。」(《天論》) 其義與莊子之「天」相去甚遠。

²² 參見楊國榮，同上注書，頁 33-34。

列而止，委蛇而處。(〈至樂〉)

對待海鳥，「觴之於廟，奏九韶以為樂，具太牢以為膳」，這是以人滅天之「以己養養鳥」；「栖之深林，遊之壇陸，浮之江湖，食之鰕鱓，隨行列而止，委蛇而處」才是依天順性之「以鳥養養鳥」。這是莊子非常明確的「天人之分」，而莊子本人也是不以人滅天，循天之理，動而以天行的身體力行者，這在莊子堅拒楚王之禮聘一事上表露無遺。〈秋水〉篇中記載：

莊子釣於濮水。楚王使大夫二人往先焉，曰：「願以境內累矣！」莊子持竿不顧，曰：「吾聞楚有神龜，死已三千歲矣。王巾笥而藏之廟堂之上。此龜者，寧其死為骨而貴乎？寧其生而曳尾於塗中乎？」二大夫曰：「寧生而曳尾塗中。」莊子曰：「往矣！吾將曳尾於塗中。」

龜曳尾於塗中是為「天」，龜死巾笥藏之廟堂之上奉為神，此為「人」。社會大位，有權、有名、有利，一般大眾莫不趨之若鶩，這是莊子「天下莫不以物易其性」之慨歎：「小人則以身殉利，士則以身殉名，大夫則以身殉家，聖人則以身殉天下。故此數子者，事業不同，名聲異號，其於傷性以身相殉，一也。」(〈駢拇〉) 莊子則是很明確地堅持其「捨人就天」之原則，寧生而曳尾塗中，也不傷性以身相殉於名位，此「有道者所以異於俗者也」(〈讓王〉)。

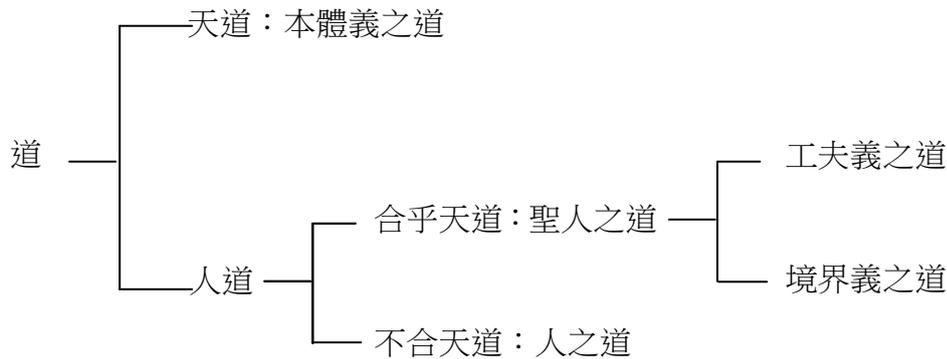
當以人滅天，破壞了事物本然之性的狀態，就會導致生命的不幸與敗亡：澤雉畜於樊中即無精打采；續鳧脛之短則憂，斷鶴脛之長則悲；伯樂之治馬，則馬之死者十二三；以人養養鳥，則鳥乃眩視憂悲，不敢食一臠，不敢飲一杯，三日而死。失性之為生之害，此義在「渾沌開竅」的寓言中，莊子已經很明白地指出此不幸的後果。²³

依上所論，莊子很清楚地區分兩種人：一是法天貴真盡其所受乎天的「真人」，另一則是以物易性失性於俗的「俗人」。²⁴如何才能成為一個登假於道的真人，這是修道功夫論之核心處。

前文提及，莊子之道論直承老子道之思想。老子之道論分為「天道」與「人道」兩部分。「天道」所指為「本體義的道」，即以道為天地萬物之本根。「人道」則是在生活中的行為表現，這些行為或可透過修道的與道合真而合乎天道，或者因為不修道、不知道而違反天之道。如此，在「人道」這部分乃可談如何與道合真的修道思想，一方面可談「功夫義的道」，即體道合真的實踐方法；另一方面則可談「境界義的道」，這是修道得道而與道合真的生命境界。老子之道論可圖示如下：

²³ 「南海之帝為儵，北海之帝為忽，中央之帝為渾沌。儵與忽時相與遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。」儵與忽謀報渾沌之德，曰：『人皆有七竅以視聽食息。此獨無有，嘗試鑿之。』日鑿一竅，七日而渾沌死。」(〈應帝王〉)

²⁴ 或者對比於「真人」，稱之為「假人」似更貼切些，蓋在未達真人境界之前，他就只能是一個假人。



關於本體義之道，老子言：「道冲而用之，或不盈。淵兮似萬物之宗。」(四章)²⁵又說：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」(四十二章)《道德經》中所展示老子所體之道，此道生萬物，是萬物之宗，也就是作為天地萬物本根之「本體義的道」。老子所體悟的道是真實的存在物，但並不是某種可見可聞可觸的具體物，而是一種希夷微的存在。²⁶這種希夷微的存在並非空無一物，而是一種恍惚窈冥的存在：「道之為物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。」(二十一章)恍惚者，似有若無，若存若亡；窈冥為虛微幽深之義。道之為物並非一具體之物，而是「無狀之狀，無物之象」恍惚窈冥的存在，因其恍惚窈冥，故「道隱無名」(三十五章)，是一種「無名樸」(三十二章)的存在。此恍惚窈冥的存在「先天地生」(二十五章)，存在於天地萬物形成之前，而且「為天下母」(二十五章)、「天地根」(六章)，化生天地萬物。

老子這些體道的陳述，基本上為莊子所繼承，莊子說：

夫道有情有信，無為無形；可傳而不可受，可得而不可見；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太極之先而不為高，在六極之下而不為深，先天地生而不為久，長於上古而不為老。(《大宗師》)²⁷

道是真實的存在，是可得不可見，無為無形之物，先天地生自古以固存，而生天生地，乃天地萬物之本源：「夫道於大不終，於小不遺，故萬物備。廣廣乎其無不容也，淵淵乎其不可測也。」(《天道》)道為天地萬物之本源，化生天地萬物，無所不包亦深不可測。此外，莊子亦言：「道者萬物之所由也。庶物失之者死，得之者生。」

²⁵ 本文所引老子經文，以陳鼓應《老子註釋及評介》一書中的文字為準。以下所引，除非引用他註以闡述義理，另有註釋外，則只註明章節。

²⁶ 視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。(《老子》十四章)

²⁷ 對於此段莊子體道的陳述文字，嚴復先生曾經指出：「自『夫道』以下數百言，皆頌歎道妙之詞，然是莊文最無內心處，不必深加研究。」(轉引自陳鼓應，《莊子今注今譯》，北京中華書局，1983，頁182。)關於道，莊子謂：「有真人而後有真知」。本文視莊子為有成就的修道者，這段文字是莊子達到與道合真境界所發之言論，而非文學寫作誇大渲染的頌歎之言。

為事逆之則敗，順之則成。」(《漁父》) 由此看來，本體義的道，不僅構成了一切存在的根據，而且也展現為存在之序。²⁸ 莊子即言：「語道而非其序者，非其道也。」(《天道》) 此存在之序即表現為天地萬物「本然之性」，也就是「天性」，是為天地萬物存在之規律，此乃「循道而趨」。因此，「天地固有常矣，日月固有明矣，星辰固有列矣，禽獸固有群矣，樹木固有立矣。……循道而趨，已至矣！」(《天道》) 天地萬物皆有由道而有的常然本真之性，人亦然，能法天貴真者，莊子謂之「真人」，反之便是「倒置之民」，不刻逆敗身亡。

老莊深明「天人之分」，不以人滅天，捨人就天，由人道復反其天道自然之真，「與天和者也」(《天道》)。此實則莊子修道思想之理據與工夫之所在。與天和者，莊子謂之「天樂」(《天道》)，相對於伴有憂苦的「人樂」，天樂乃無苦之至樂。能遊乎至樂者，謂之至人。(《田子方》) 莊子謂：「得道者，窮亦樂，通亦樂，所樂非窮通也。」(《讓王》) 得道者窮通皆樂，無所不樂，此為「天樂」，可名之「道樂」，乃無待之逍遙。是故，吾人若能修至與道合真之至樂境界，就是生命徹底安頓之處，此即修道之終極目的。這些內涵構成老莊天人之論的基調，而為後世崇道修真者所依循之根本準則。

四、全真教的天人思想

《元史·釋老傳》分道家為四派，曰全真，曰正一，曰真大道，曰太一。正一天師為宋以前道教舊派，全真等則為宋南渡後河北新創之三道派。²⁹ 十二、三世紀時的中國歷史，正值宋金元朝代交替之際，戰爭頻繁，社會動盪不安，人心惶惶，民不聊生。全真教基本上就是在此動亂的歷史背景之下，應運而生。創教者王重陽也曾有人仕追求功名富貴之志，但時逢戰亂，政局動盪，社會不安，人民生命朝不保夕，王重陽深感人生的無常、短促與苦難，仕途茫茫，乃愧然嘆道：「孔子四十而不惑，孟子四十而不動心，吾今已過之矣，尚且吞腥啄腐，行紫懷金，不亦太愚之甚乎！」³⁰ 王重陽有此生命的自覺，於是辭官解印，拋妻棄子，遁入玄門，尋求自身生命的解救，修道成真，後創立全真之教。

「全真」二字即清楚彰顯全真教開宗立教之本旨。元范懔於《重陽全真集》序中言：

全真之教大矣哉！謂真者，至純不雜，浩劫常存，一元之始祖，萬殊之大宗

²⁸ 參見楊國榮，《莊子的思想世界》，北京大學出版社，2006，頁78。

²⁹ 陳垣，《南宋初河北新道教考》，收於《陳援菴先生全集》(第八冊)，新文豐出版公司，1993，頁2669。

³⁰ 秦志安，《金蓮正宗記》，收於《全真七子傳記》，北京宗教文化出版社，1999，頁357。

也。上古之初，人有純德，性若嬰兒，不牧而自治，不化而自理，其居于于，自適自得，莫不康寧享壽，與道合其真也。降及後世，人性漸殊，道亡德喪，朴散純離，情酒欲穀蠹於中，愁霜悲火魔於外，性隨情動，情逐物移，散而不收，迷而弗返，天真盡耗，流浪死生，逐境隨緣，萬劫不復，可為長太息也。重陽……詩章、詞曲、疏頌、雜文，得於自然，應酬即辨，大率誘人還醇返朴，靜息虛凝，養元初之靈物，見真如之妙性，識本來之面目，使復之於真常，歸之於妙道也。

31

依范懌之言，所謂「全真」實有二義，一為除情去欲，全本性之真；二是除弊去誕，全老莊之真。「全老莊之真」之義，元徐琰〈廣寧通玄太古真人郝宗師道行碑〉中有一清楚的論述：

道家者流，其源出於老莊，後之人失其本旨，派而為方術，為符籙，為燒鍊，為章醮，派愈分而迷愈遠，其來久矣。迨乎金季，重陽真君，不階師友，一悟絕人，殆若天授，起於終南，達於崑崙，招其同類而開導之，鍛鍊之，竊立一家之教，曰全真。其修持大略以識心見性、除情去欲、忍辱含垢、苦己利人為之宗。老氏所謂知其雄守其雌，知其白守其黑，知其榮守其辱，為道日損，損之又損，以至無為。莊生所謂游心於淡，合炁於漠，純純常常，乃比於狂，外天地，遺萬物，深根寧極，才全而德不形者，全真有之，老莊之道始乎合。重陽唱之，馬譚劉丘王郝六子和之，天下之道流祖之，是謂七真，師其一也。³²

此言全真教之創立是在南宋金元之際道教的一個新發展，而其實質內涵則是對老莊思想的回歸。「全老莊之真」終究亦可以歸於「全本性之真」的義涵之中。

全真教的基本義理可大歸為五：（一）三教圓融一道同風；（二）性命雙修惟貴見性；（三）修心見性見性成仙；（四）內修性命外積福行；（五）離塵絕俗出家修道。以下依序略述其要義。³³

（一）三教圓融一道同風

王重陽有很多詩詞文章高倡「三教一家、道理無二」之義：

釋道從來是一家，兩般形貌理無差。³⁴

儒門釋戶道相通，三教從來一祖風。³⁵

心中端正莫生邪，三教搜來做一家。

³¹ 《重陽全真集·范懌序》，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁1。

³² 《甘水仙源錄》卷二，《道藏》第十九冊，頁740。

³³ 本文對全真教基本義理之論述，主要以王重陽、馬丹陽與丘處機的思想為主。

³⁴ 〈答戰公問先釋後道〉，《重陽全真集》卷一，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁4。

³⁵ 〈孫公問三教〉，同上注書，頁9。

義理顯時何有異，妙玄通後更無加。³⁶

三教者是隨意演化眾生，皆不離於道也。³⁷

三教皆本於真道，似一根樹所生之三枝也，隨方立教，度化眾生。王重陽不只是主張三教一家之思想，更力行此義。早在終南山南時村掘活死人墓修道時，便於墓旁四隅各植海棠一株，以示「使四海教風為一家」之義。創教之後，王重陽在山東半島所建立的五個教團，其名稱之前皆冠以「三教」二字。³⁸此外，他在接引道眾勸人唸誦之經典中，除了道教之《道德經》、《清靜經》外，還包括了儒家的《孝經》與佛教的《心經》。³⁹

馬丹陽秉承師教也說：「三教同門異戶。」⁴⁰更表示：「三教門人，盡是予師父。」⁴¹故對來往僧道，識與不識，必先致拜。丘處機也說：「儒釋道源三教祖，由來千聖古今同。」⁴²並告誡徒眾：「見三教門人，須當平待，不得怠慢心。」⁴³

（二）性命雙修惟貴見性

王重陽在《重陽立教十五論》第十一論〈混性命〉中言：

性者神也，命者氣也。性若見命，如禽得風，飄飄輕舉，省力易成。……

性命是修行之根本謹緊鍛煉矣。⁴⁴

此為性命雙修之義，《重陽真人金關玉鎖訣》中亦言：「人了達性命者，便是真修行之法也。」⁴⁵但王重陽又強調：「心中真性修行主。」⁴⁶故告誡門人：「務要諸公得識真性。不曉真源，盡學旁門小術，此是作福養身之法，並不干修仙之道、性命之事，稍為失錯，轉乖人道。」⁴⁷識得真性方是修仙之道。此以性為本之義，丘處機有進一步之闡述，《丘祖語錄》中言：

³⁶ 〈示學道人〉，同上注書，頁 16。

³⁷ 《重陽真人金關玉鎖訣》，同上注書，頁 288。

³⁸ 王重陽先後於寧海全真庵、崑崙山煙霞洞、文登姜實庵，傳道收徒。之後在七大弟子協助之下，「善化三州，同歸五會。」（《金蓮正宗記》）金大定八年（1168）於寧海州姜實庵成立「三教七寶會」，金大定九年（1169）八月於寧海州又成立「三教金蓮會」，九月於登州福山成立「三教三光會」，又在登州蓬萊成立「三教玉華會」，十月則在萊州成立「三教平等會」。（參見李道謙，《七真年譜》）三州五會之創立，在全真教史上是一重大事件，甚至可將此事件視為全真道創教的真正標誌。（參見牟鍾鑒、白奚、常大群、白如祥、趙衛東、葉桂桐著，《全真七子與齊魯文化》，齊魯書社，2005，頁 17。）

³⁹ 見〈終南山神仙重陽真人全真教祖碑〉，金源璣撰，《甘水仙源錄》卷一，《道藏》第十九冊，頁 725。

⁴⁰ 《丹陽真人語錄》，《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁 240。

⁴¹ 《漸悟集》卷下，《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁 198。

⁴² 〈贈劉師魯〉，《礪溪集》卷一，《道藏》第二十五冊，頁 815。

⁴³ 〈長春真人規榜〉，《丘處機集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁 147。

⁴⁴ 《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 278。

⁴⁵ 同上注，頁 280。

⁴⁶ 《重陽全真集》卷三，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 51。

⁴⁷ 〈玉花社疏〉，《重陽全真集》卷之十，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 159。

吾宗惟貴見性，而水火配合其次也。大要以息心凝神為初基，以性明見空為實地，以忘識化障為作用。回視龍虎、鉛汞，皆法相而不可拘執。不如此，便為外道，非吾徒也。⁴⁸

丘處機在此明確表明本門宗旨「惟貴見性」，以見性為實地，以龍虎、鉛汞、水火配合之養氣功夫為輔。《丘祖語錄》中又言：

吾宗前三節皆有為功夫，命功也。後六節乃無為妙道，性學也。三分命功，七分性學。已後只稱性學，不得稱命功。方稱功，有為之事也。功者，工也，有階有級。性何功哉？佛祖也只完得性學而已。⁴⁹

〈長春真人規榜〉中則言：

夫住庵者，清虛冷澹，瀟灑寂寥，見性為體，養命為用。⁵⁰

修心見性是「性學」，乃無為妙道；水火配合則是煉氣養形之「命功」，屬有為功夫。丘處機〈修道〉詩云：「鍊氣清心士，干雲拔俗標。心如山不動，氣似海長潮。」⁵¹可見性命雙修之修道，既鍊氣，亦清心。但丘處機又強調「三分命功，七分性學」，則修道功夫明顯以性學為主，命功為輔。而二者為體用關係，「見性為體，養命為用。」光養命不足以見性，見性則自然養命。丘處機承繼王重陽之思想，很清楚地區分無上修仙大道與區區延年小術。見性方是修仙之無上大道，煉氣養形之命功其要仍在輔以見性之功。丘處機明白指出，若徒以養形長生為念，非但成仙無望，亦難上壽，故有

⁴⁸ 《丘祖全書節輯》，收於蕭天石主編，《呂祖心法傳道集·丘祖全書節輯合刊》，台灣自由出版社，1998，頁263。

⁴⁹ 同上，頁254。《道藏》中收有丘處機《大丹直指》（第四冊，頁391-404），詳釋煉丹功法，有圖示、要訣與修煉節次，有小中大三成法，從延年、長生到超凡入聖，共分九步階序：（一）五行顛倒龍虎交媾，（二）五行顛倒周天火候，（三）三田返復肘後飛金精，（四）三田返復金液還丹，（五）五氣朝元太陽鍊形，（六）神氣交合三田既濟，（七）五氣朝元鍊神入頂，（八）內觀起火鍊神合道，（九）棄殼升仙超凡入聖。前三步為小成法，修之可補虛益氣，活血駐顏；悅其肌膚，壯其筋骨；返老還童，健骨輕身。中間三步為中成法，修之可形神俱妙，與天齊年，自耐寒暑，升騰自在。後三步為大成法，修之可超凡入聖，全真而仙，超越生死。卿希泰主編《中國道教史》修訂本（第三卷）一書中，將此九步功法對比於丘處機此處所言「吾宗前三節皆有為功夫，命功也。後六節乃無為妙道，性學也。」之九節功法。（頁77）然此對比，並不恰當。依丘處機所說之九節功法，前三節為命功，屬有為功夫，後六節是性學乃無為妙道，則無以稱功。然細觀《大丹直指》中所述九步功法，大體皆屬煉氣、煉形、煉神之修命方法，其中圖示、要訣、行功之法、行功應驗等等，論之甚詳，是屬有為功法。然而在煉氣修命的過程中，修心始終是工夫之鑰。某些重要時刻，修心至為關鍵，心不修則通不過。如在〈三田返復金液還丹訣圖〉一節之解說文中提到：「如行火至金木兩停，欲飛不飛之時，欲濟不濟之際，最要正意守持，一念不生。若思念才生，即是塵垢。塵者，陰也。陰者，魔也。被魔所障，三關即閉不通也。須要斬除其意，一正二氣自合，以結大丹。」在〈內觀起火鍊神合道訣義〉一節功法中亦強調切防十種心魔（六欲魔、七情魔、富魔、貴魔、恩愛魔、災難魔、刀兵魔、聖賢魔、妓樂魔、女色魔）續來作亂，這些執念，皆有礙道功，不能超凡入聖。在養氣煉形合道的修行中，「無思無想只定靜之」的修心功夫均起到關鍵性的作用。

⁵⁰ 陸道和編集，《全真清規》，《丘處機集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁147。

⁵¹ 《磻溪集》卷四，《道藏》第二十五冊，頁831。

言諄諄告誡門人：「今世人貪生之甚，希慕長生，究無長生者，心不真也。雖極勞形，以養生為形起見，總屬私心，不合天心，何能上壽。學人宜體吾旨，誓發無上心，即為無上之身。」⁵²依丘處機之見，性順情欲而動為有妄心，此乃影響先天后天二氣之相互交融，造成形不康，神不寧，而生命不安，何能長壽。有妄心即心不真，心不真則性不見，性不見則壽難長，故要學人發無上心，誓修無上成仙妙道，非徒求延年小術。

養氣修命雖是修道之輔助功夫，但仍不可忽視而有所偏廢。基於大道氣化萬物之宇宙生命觀，人因父母陰陽二氣交感而生，內藏一點元陽真氣。未生之前，在母腹中，九竅未通，受母氣滋養，混混沌沌，純一不雜，是為先天之氣。一出母腹，氣散往九竅，呼吸從口鼻出入，是為後天。原先一點元陽真氣便集中於臍內一寸三分處，乃為人所不知，因而無以煉養，隨著歲月流逝而不斷耗散，以致病夭、憂愁、思慮、喜怒、哀樂。⁵³凡此種種皆對修道見性產生不利影響，亦不可輕忽略過。僅僅養氣修命雖不足以見性，但不養氣修命卻可以讓見性難克其功。是故命功縱非至要，仍不可免、不可棄，否則可能因輔失主而道本無歸。

（三）修心見性見性成仙

全真教修道的究極目的在於證真成仙，這是生命安頓的根本之道，但它不同於丹鼎派所追求的肉體長生白日飛昇。王重陽在《立教十五論》第十五論〈論離凡世〉中即清楚地指出此點：

離凡世者，非身離也，言心地也。身如藕根，心似蓮花，根在泥而花在虛空矣。得道之人，身在凡而心在聖境矣。今之人欲永不死而離凡世者，大愚不達道理也。⁵⁴

王重陽文中強調：「得道之人，身在凡而心在聖境矣。」並嚴厲批判：「欲永不死而離凡世者，大愚不達道理也。」可見其長生不死成仙之說非指肉體永生不死，著實別有義涵。王重陽在回應馬丹陽「何者名為長生不死？」之問時，答曰：「是這真性不亂，萬緣不掛，無去無來，此是長生不死也。」⁵⁵王重陽又明白指出：「務要諸公得識真性。不曉真源，盡學旁門小術，此是作福養身之法，並不干修仙之道、性命之事，稍為失錯，轉乖人道。」⁵⁶由此可明鑑其義旨，全真教之修道非延年長生之養形小術，而是超生死的修仙大道，此即丘處機之所言：「吾宗所以不言長生者，非不長

⁵² 《丘祖全書節輯·丘祖語錄》，收於蕭天石主編，《呂祖心法傳道集·丘祖全書節輯合刊》，台灣自由出版社，1998，頁 254-255。

⁵³ 以上所論請參見丘處機，《大丹直指》卷上，《道藏》第四冊，頁 391-392。

⁵⁴ 《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 279。

⁵⁵ 《重陽真人授丹陽二十四訣》，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 295。

⁵⁶ 〈玉花社疏〉，《重陽全真集》卷之十，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 159。

生，超之也。此無上大道，非區區延年小術耳。」⁵⁷此無上修仙大道乃是「性到虛空，豁達靈明。」⁵⁸王重陽即有詩云：「本來真性喚金丹，四假為爐煉做團；不染不思除妄想，自然滾出入仙壇。」⁵⁹

想證真成仙，就要修心見性。依道化萬物之宇宙生命觀，道生萬物，萬物秉道而生，生而有性。人為萬物之一亦然，只因受愛欲憎恨等等七情六欲所牽染，迷忘本來真性，樸散遠道，憂煩勞苦，輪迴不已，故須修道煉性，使其返本復初，與道合真，逍遙自在。

既要修道見性，那麼，何謂性？王重陽說：「性者是元神。」⁶⁰又說：「元神者，乃不生不滅、無朽無壞之真靈，非思慮妄想之心。」⁶¹《丘祖語錄》中載，長春祖師在燕京天長觀說法時言：

道涵天地，神統百形。生滅者，形也；無生滅者，神也，性也。有形皆壞，天地亦屬幻軀，元會盡而示終。只有一點陽光，超乎劫數之外，在人身中為性海，即元神也。⁶²

性是人身中一點陽光靈明，即元神，「不生不滅、無朽無壞之真靈」，乃出於道，是吾身之真己。丘處機與成吉思汗講道時曾言：「人認身為己，此乃假物，從父母而得之者；神為真己，從道中而得之者，能思慮寤寐者是也。」⁶³「神為真己」中的神指元神，乃從道中得來之本性，是為真我，此不同於色身之假我。修道的目的在見性，見性就是體道，也就是找到真正的自己。然而，性如何見？

「如何見性」此一問題實即「如何體道」的問題，然大道無形，性本虛靜，如何體？如何見？答案是：由心體道，由心見性。道在人身謂之性，性之動謂之心。⁶⁴性之動有二，故心亦有二。性依天道而動，謂之真心，即是道心、天心；性順情欲而動，

⁵⁷ 《丘祖全書節輯·丘祖語錄》，收於蕭天石主編，《呂祖心法傳道集·丘祖全書節輯合刊》，台灣自由出版社，1998，頁251。

⁵⁸ 〈長春丘真人寄西州道友書〉中言：「有一等道人，丹田搬運，亦是下等門戶爾，乃教初根小器人。若性到虛空，豁達靈明，乃是大道，此處好下手，決要端的功夫。」，《真仙直指語錄》卷上，《道藏》第三十二冊，頁437。

⁵⁹ 〈金丹〉，《重陽全真集》卷之二，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁30。

⁶⁰ 《重陽真人授丹陽二十四訣》，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁294。

⁶¹ 《五篇靈文注》，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁303。

⁶² 《丘祖全書節輯》，收於蕭天石主編，《呂祖心法傳道集·丘祖全書節輯合刊》，台灣自由出版社，1998，頁250。

⁶³ 耶律楚材，《玄風慶會錄》，收於《長春真人西遊記》，黨寶海譯注，河北人民出版社，2001，頁156。

⁶⁴ 《文始真經》云：「性者，心未萌也。」（〈四符〉，《道藏》第十一冊，頁518。）又言：「心既未萌，道亦假之。」（〈一字〉，《道藏》第十一冊，頁514。）心既未萌，即指性虛空靈明的狀態，在此狀態下，道自來居，此即莊子所謂：「惟道集虛。虛者，心齋也。」（〈人間世〉，郭象注、成玄英疏，《南華真經注疏》，中華書局，1998，頁82。）丘處機亦言：「若性到虛空，豁達靈明，乃是大道。」（〈長春丘真人寄西州道友書〉，《真仙直指語錄》卷上，《道藏》第三十二冊，頁437。）

則為妄心，此乃塵心、人心。修道之鑰，在乎去妄心存真心，除塵心人心，顯道心天心。去妄心存真心，就是保持一顆無情欲染雜的清靜之心，此為修道見性、體道成仙的起始條件。王重陽主張「明心見性」，《重陽真人授丹陽二十四訣》中言：「心生則性滅，心滅則性現也。心滅者是寶。」⁶⁵此處所言之心是指妄心。「明心見性」者，明心即清淨其妄心，心清淨則真心顯，即見本來真性。故王重陽說：「清淨便是神仙路」⁶⁶、「常清淨是大道之苗」⁶⁷，更強調心常清常淨才是真修行，〈玉花社疏〉中言：

諸公若要真修行，饑來吃飯，睡來合眼，也莫打坐，也莫學道，只要塵冗事屏除，只要心中「清淨」兩個字，其餘都不是修行。⁶⁸

王重陽進一步將「清淨」區分為「內清淨」與「外清淨」：「內清淨者，心不起雜念；外清淨者，諸塵不染著為清淨也。」⁶⁹馬丹陽甚至說：「道家留丹經子書，千經萬論，可一言以蔽之，曰『清淨』。」⁷⁰《丹陽真人語錄》中言：

凡學道之人，切須法天之道，斡旋己身中造化，十二時中，常清常淨，不起纖毫塵念，則方是修行。日就月將，無有間斷，決做神仙。⁷¹

此乃呼應其師「心清淨為真修行」之義，故其教化力倡清淨之功，其言文集中隨處可見：「靜清便是長生訣」⁷²、「清淨心中達玄妙」⁷³、「清淨堪為仙活計」⁷⁴、「做徹清淨功，神仙自來度。」⁷⁵、「人能常清淨，決證神仙位。」⁷⁶、「清淨家風，便是大乘妙法。」⁷⁷、「心清淨，通妙通玄，得永成仙契。」⁷⁸、「清淨神仙法則，得住蓬萊宅。」⁷⁹、「處身心清淨，便是仙方。」⁸⁰、「清淨自然明道」⁸¹、「一個無為清淨，是仙家秘訣，大道機謀。」⁸²。丘處機引《清靜經》：「人能常清靜，天地悉皆歸。」之言而釋之曰：

⁶⁵ 《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 297。

⁶⁶ 《重陽全真集》，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 151。

⁶⁷ 《重陽真人金關玉鎖訣》，同上注書，頁 298。

⁶⁸ 《重陽全真集》，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 159。

⁶⁹ 《重陽真人授丹陽二十四訣》，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 295。

⁷⁰ 《丹陽真人語錄》，《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁 244。

⁷¹ 同上，頁 248-249。

⁷² 《洞玄金玉集》，《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁 15。

⁷³ 同上，頁 66。

⁷⁴ 同上，頁 67。

⁷⁵ 同上，頁 76。

⁷⁶ 同上，頁 86。

⁷⁷ 同上，頁 116。

⁷⁸ 同上，頁 126。

⁷⁹ 同上，頁 142。

⁸⁰ 同上，頁 155。

⁸¹ 《漸悟集》，《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁 206。

⁸² 《丹陽神光璨》，《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁 220。

蓋清靜則氣和，氣和則神王，神王則是修仙之本，本立而道生矣。⁸³

另有詩云：

聖賢非道遠，功德在人修。不向此心覓，更於何處求。⁸⁴

修道之切要在修心，盡除眾生妄心，修得一顆清靜之心，即見本來真性，這也就是唐代茅山道士司馬承禎對修道的界定：「盡除心垢，開識神本，是名修道。」⁸⁵《長春真人西遊記》中記載：「一日或有質是非於其前者，師但漠然不應，以道義釋之，復示之以頌曰：『拂，拂，拂，拂盡心頭無一物。無物心頭是好人，好人便是神仙佛。』其人聞之，自愧而退。」⁸⁶丘處機「拂盡心頭無一物」之言，即「盡除心垢」、「去妄心存真心」之義，拂盡心頭無一物便是神仙佛。心不真即不清靜，是情欲所牽染，為有妄心，故修心之關鍵在除情去欲。丘處機有〈示眾〉詩云：「眾生心不盡，大道理難明。若要開天眼，須當滅世情。」「不見眼前欲，方知心上虛。有情知道遠，無事覺心寬。」⁸⁷但除情去欲並非是讓人像枯木頑石般無情無欲，而是要我們擁有一顆應物不著、對境不染的自在無累之心。《丘祖本傳》中言：

本來真性，靜若止水。迨眼悅乎色，耳好乎聲，舌嗜乎味，意著乎事，數者紛來而疊至，若飄風之鼓浪也。道人修煉其心，一物不著，損之又損，以至無為，與太虛止水相似。⁸⁸

《磻溪集》另有詞云：

大道無形，方寸何憑。在人人智見高明。能降眾欲，解斷群情。作鬧中間，忙中靜，濁中清。⁸⁹

大道無形，須降眾欲、斷群情，於心中體得。詞中所言「作鬧中間，忙中靜，濁中清」，指的就是對境應物不著的自在心境。馬丹陽亦依此義以釋「無心」：

無心者，非同貓狗蠢然無心也，務存心於清淨之域而無邪心也。故俗人無清

⁸³ 《真仙直指語錄》卷上，《道藏》第三十二冊，頁 437。

⁸⁴ 〈示眾〉，《磻溪集》卷四，《道藏》第二十五冊，頁 831。

⁸⁵ 《坐忘論·收心》，《道藏》第二十二冊，頁 893。

⁸⁶ 《長春真人西遊記》，黨寶海譯注，河北人民出版社，2001，頁 111。

⁸⁷ 《磻溪集》卷四，《道藏》第二十五冊，頁 830-831。

⁸⁸ 《丘祖全書節輯》，收於蕭天石主編，《呂祖心法傳道集·丘祖全書節輯合刊》，台灣自由出版社，1998，頁 243-244。《玄風慶會錄》中亦載：「道人修真其心，一物不思量，如太虛止水。水之風忽也，靜而清，萬物照之，燦然悉見。水之風來也，動而濁，曷能見萬物哉。本來真性，靜若止水。眼見乎色，耳悅乎聲，舌嗜乎味，意著乎事，此數者續續而疊舉，若飄風之鼓浪也。」此段文字與《丘祖本傳》中之文字、順序雖有異，然義理卻無不同，二者皆言修心見性之旨，所差僅在於二者對修心內涵之解說有些分別，《丘祖本傳》作「不著一物」，《玄風慶會錄》作「一物不思量」。「一物不思量」，如太虛止水，有寂然不動之義，卻無以彰顯感而遂通、對境應物不染不著之自在義。本文以「不著一物」其義較「一物不思量」為佳妙，故引之。

⁸⁹ 〈蕪心香〉，《磻溪集》卷六，《道藏》第二十五冊，頁 843。

之心，道人無塵垢之心，非所謂俱無心而與木石貓狗一般也。⁹⁰

「無心」並不是指沒有心，而是指「無塵垢之心」，即引文中所言「存心於清淨之域而無邪心」，「無心」實則「清淨心」之謂也。這些論調皆是對其師「身在凡而心在聖境」之義的繼承。

（四）內修性命外積福行

功行雙全而證真成仙，是全真教義的另一大特色，王重陽在早期創立三州五會時，即揭示此義。在《三州五會化緣榜》的榜文中，王重陽引晉真人之語，說明功行的實質內涵：

功行乃別有真功真行。晉真人云：「若要真功者，須是澄心定意，打疊神情，無動無作，真清真靜，抱元守一，存神固氣，乃真功也。若要真行者，須是修仁蘊德，濟貧救苦，見人患難，常行拯救之心，或化誘善人，入道修行。所行之事，先人後己，與萬物無私，乃真行也。」⁹¹

內修性命，一心清靜，外積福德，行道濟事，功行兩全，以證全真。馬丹陽承繼師訓，將真功真行視為每日修行不可忘之日用事，並分別稱之為「外日用」與「內日用」，其言曰：

汝等每日不可忘日用事，其日用有二，有外日用，有內日用。外日用者，大忌見他人之過，自誇己德，妒賢嫉能，起無明火、塵俗念，生勝眾之心，人我是非，口辯憎愛。內日用者，休起狐疑心，長莫忘於內，若雲遊住坐，亦澄心遣欲，無罣無礙，不染不著，真清真靜，逍遙自在。如同一日存思於道，如飢思飯，如渴思漿，稍覺偏頗，即當改正。⁹²

馬丹陽更信誓旦旦而言：「依此修行，決做神仙矣，必不到錯了，如錯了，汝等罰我永墮地獄耳。」⁹³可見其信堅志篤。

丘處機根本上也繼承此內外兼修之道，其言：「大抵外修福行，內固精神，內外功深，則仙階可進，洞天可遊也。」⁹⁴《真仙直指語錄》中亦記載丘處機對弟子問內外日用之事所作的回答：

又問內外日用？丘曰：「捨己從人，克己復禮，乃外日用。饒人忍辱，絕盡思慮，物物心修，乃內日用。」次日又問內外日用？丘曰：「先人後己，以己方人，乃外日用。清靜做修行，乃日內用。」又曰：「常令一心澄湛，十二時中時時覺悟，性上不昧，心定氣和，乃真內日用。修仁蘊德，苦己他，乃真外日用。」

⁹⁰ 《丹陽真人語錄》，《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁245。

⁹¹ 《王重陽集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁256。

⁹² 〈丹陽真人直言·示門人〉，《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁252。

⁹³ 同上。

⁹⁴ 《真仙直指語錄》卷上，《道藏》第三十二冊，頁437。

丘處機十分強調立志進道下苦而修，他要門人後學苦志虔心地積行累功，外濟世利人以積行，內澄心遣欲以累功。若不如此，修真慕道難以超凡入聖。〈丘祖訓文〉中言，出家修道，法有三乘：「夫上乘者，修真養性，苦志參玄，證虛無之妙道，悟金丹之大理，發天地之正氣，出塵世之冤愆。……………中乘者，禮懺誦經，秉燭演教，誦太上之玄科，拜天尊之寶號，志心志志於聖前，虔誠齋戒於廊廟，清靜身心，闡揚大道，一念純真。……………下乘者，建宮蓋觀，印經造像，修橋補路，施茶奉湯，戒殺放生，存慈悲之心；捨藥施財，絕慳貪之妄。或尊師敬友，接待往來；或焚香禮聖。」⁹⁶若依內外日用之分，則上、中乘為內日用，下乘則屬外日用，皆為修道之法，內外日用，互為表裡，二者兼修，相輔相成，自有福果相證，道業可臻。

（五）離塵絕俗出家修道

王重陽開宗立教之本旨，在於修心見性，功行兩全，證真成仙。與傳統道教最大不同的是，王重陽將絕俗出家人道作為修行的始初條件，《重陽立教十五論》之第一論即首揭出家住庵之法。在〈唐公求修行〉的七言詩中，王重陽闡述了為何要出家住庵修行的理由：

修行切忌順人情，順著人情道不成。

奉報同流如省悟，心間悟得是前程。

學道修真非草草，時時只把心田掃。

悟超全在絕塵情，天若有情天亦老。⁹⁷

王重陽認為世俗中的名利情欲都是修行的障礙，基於這種天人相分、道俗相違的理念，他本身就是拋妻棄子離家修道，同樣地也表現在對馬丹陽夫婦分梨十化的教化上。梨者離也，即暗喻馬丹陽夫婦要捨斷塵緣，拋家棄子，個自修道。⁹⁸王重陽還告誡說：「凡人修道，先須依此十二字，斷酒色財氣、攀緣愛念、憂愁思慮。」⁹⁹「斷」之一字下得甚重，顯示修道與塵世俗緣之不可妥協，故修道必須絕塵世斷俗緣，方克其功。

馬丹陽承繼了王重陽離俗出家修道的教化，他有詩詞云：「休言在俗做修行，休說家中非火坑。」¹⁰⁰「欲求家道兩全美，怎悟寂寥一著甘。莫待艷都追帖至，早歸物

⁹⁵ 同上。

⁹⁶ 《丘處機集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁 177-178。

⁹⁷ 《重陽全真集》，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 41。

⁹⁸ 關於「分梨十化」的詳細分析，可參見蜂屋邦夫，欽偉剛譯，《金代道教研究—王重陽與馬丹陽》，中國社會科學出版社，2007，頁 166-169。

⁹⁹ 《重陽教化集·化丹陽》，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 239。

¹⁰⁰ 〈寄蒲城陸德寧〉，《洞玄金玉集》卷之三，《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁 65。

外住雲庵。」¹⁰¹嚴厲地駁斥在塵俗家中的修行方式，「欲求家道兩全美」是根本不可能的事。在馬丹陽的詩詞文集中，到處充滿這種捨家修道的勸誡，並曾做〈養家苦〉之詞十二首，以明「養家苦，修行好」之義。¹⁰²而欲捨家修行，必須看破妻妾兒孫、金玉珍珠、榮華、幻化色身、浮名等「五假」。¹⁰³凡此種種皆視障蔽修行的金枷玉鎖，它確也為人生帶來甜蜜與喜樂，但終究是負擔與桎梏，無法給人帶來逍遙自在的真樂。馬丹陽有詞云：

學道休妻別子，氣財酒色捐除。攀緣愛念永教無，絕盡憂愁思慮。不得無明暫起，逍遙物外閑居。常清常淨是工夫，相稱全真門戶。¹⁰⁴

捨家離俗修行方得究竟，心清意淨，物外逍遙。

長春真人丘處機於磻溪、龍門出塵離俗隱居苦修十三載，可以說是體現此一理念的修行典範。¹⁰⁵〈丘祖訓文〉中記載，丘處機勸告後學門人，自當閒處揣心，思考一個根本的問題：「出家者所為何耳？」¹⁰⁶為何要出家修道？嚴肅地思考並認真地回應此一問題，乃修道大根大本之所在。丘處機言：「修真慕道，須憑積功累行。若不苦志虔心，難以超凡入聖。」¹⁰⁷修真慕道出家修行，是因為看破塵緣輪迴生死之苦而企盼超凡入聖，獲得生命的真正安頓。此非易事，若不明志，不下苦志虔心，勤而行之，斷難成就。丘處機即言：「夫學道修真者，如轉石上乎高山，愈高愈難，跬步顛沛前功俱廢。以其難為也，舉世莫之為也。背道逐欲者，如擲石下乎峻坡，愈卑而愈易，斯須隕墜，一去無回，以其易為也。故舉世從之，莫或悟也。」¹⁰⁸常人順情隨欲如擲石下坡，故易；修道乃制情逆欲以返道本，故難。修道既為逆俗違欲之難事，故修道須先辨志，明辨道俗順逆之別以立虔心進道之志，否則志一差即墮邪徑，此其所以為首要之務。「欲知萬事空，須作百年觀。」¹⁰⁹「不窮天外樂，那免世間憂。」¹¹⁰吾人憂苦無常之生命，若欲求得一個安頓，務須明辨道俗之分，「向物外觀照人間」¹¹¹，

¹⁰¹ 〈道友問在家能修行否〉，《洞玄金玉集》卷之三，《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁98。

¹⁰² 《漸悟集》卷下，《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁203。

¹⁰³ 〈贈京兆權先生〉，《漸悟集》卷下，《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁187。

¹⁰⁴ 〈西江月〉，《漸悟集》卷上，《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁173。

¹⁰⁵ 有關丘處機磻溪、龍門十三年隱居苦修之進一步敘述可參看劉見成，〈修心見性·見性成仙：長春真人丘處機的修道思想〉，《丘處機與全真道國際學術研討會論文匯編》，中國·棲霞，2007，頁189-206。

¹⁰⁶ 《丘處機集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005，頁177。

¹⁰⁷ 《丘祖全書節輯·丘祖語錄》，收於蕭天石主編，《呂祖心法傳道集·丘祖全書節輯合刊》，台灣自由出版社，1998，頁264-265。

¹⁰⁸ 耶律楚材，《玄風慶會錄》，收於《長春真人西遊記》，黨寶海譯注，河北人民出版社，2001，頁155-156。

¹⁰⁹ 〈警世〉，《磻溪集》卷三，《道藏》第二十五冊，頁825。

¹¹⁰ 〈示眾〉，《磻溪集》卷四，《道藏》第二十五冊，頁830。

¹¹¹ 〈上丹霄〉其三，《磻溪集》卷五，《道藏》第二十五冊，頁836。

逆俗返道，苦志虔心，勤行不懈，若修到與道合真之至樂境界，就是憂苦生命徹底安頓之處，此即「為何要出家修道？」這一問題的終極答案。

五、天帝教的天人思想

天帝教於民國六十九年（1980）十二月二十一日復興於台灣，奉 天帝為教主，人間不立教主，以李玉階先生為駐人間首任首席使者。天帝教是一個因應三期末劫¹¹²，適應時代環境需要的救劫宗教。所謂「劫」是指全球核子戰爭的世界末日浩劫，天帝教的時代使命就是：為天下蒼生，化延核戰毀滅浩劫。¹¹³以下依（一）萬教歸宗宗教大同；（二）靜坐修道了斷生死；（三）性命雙修煉心為基；（四）應元救劫急頓法們；（五）先盡人道再修天道，略述其教義之精要。

（一）萬教歸宗宗教大同

李玉階先生於〈天帝教信徒仍可信仰原來的宗教〉一文中高倡「萬教歸宗，宗教大同」之理念，其言曰：

本教信徒一本道統根源，大家是一家人，仍可信仰原來宗教，即使對各教教義完全信仰，繼續深入研究，亦絕無「矛盾」、「衝突」之處。……

因之信仰本教之同奮可以信仰原來之宗教，不但無矛盾、無牴觸，而且其脈絡與精神都一致的，亦就是宗教大同，道本一源。¹¹⁴

宗教大同之所以可能的基礎即在於「道本一源」：「人間所有宗教同出一源，先後均奉 宇宙主宰之命下降人間，生在不同地域民族，適應時代環境需要，創不同信仰救世渡人。」¹¹⁵「地球上所有宗教追溯源頭於無形，同是一個道統。」¹¹⁶宇宙人間所有宗教都是同一道源衍流之統，此「道統衍流」乃天帝教教義之根本。天帝立教道統衍流之第一代即是「天帝教」，衍流五十五代之後，當今之天帝教是復興而非新

¹¹² 所謂「三期末劫」，是道家（教）有關於宇宙生成變化的歷史觀。「三期」者，乃指宇宙循環運行會運之劫。宇宙由始至終為一元。一元有十二會，分子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二會。一會又分三十運。一運又分十二世。一世三十年。如此宇宙歷經十二會，共十二萬九千六百年，為宇宙之終始。自鴻蒙開闢，天地分成，至午會陽極而陰生，天地萬物又漸漸關闔而毀滅成混沌。到下元子會又生陽，再創下元之世。然每會之間因氣運之變化，而有數期之劫運。此三期劫運者，即青陽、紅陽、白陽也。劫者災也，指天地萬物所受之災難。所謂「三期末劫」，是指人類目前所處的時代是屬於三期中最後一個劫運，即白陽劫。三期末劫又分行、清、平、春、康、同六個階段，每個階段所經歷的時間長短不定。

¹¹³ 有關天帝教復興之源由與緣起，請參見李玉階先生〈為什麼要在地球復興先天天帝教〉（1980）、〈復興先天天帝教緣起〉（1981）二文，收於天帝教教內刊物《首席師尊精神講話選輯》。

¹¹⁴ 《天帝教教義—新境界》，2000 三版三刷，〈附錄一〉，頁 124-125。

¹¹⁵ 同上，頁 123。

¹¹⁶ 同上，頁 124。

創。¹¹⁷

回顧人類歷史，環視今日時局，因宗教所導致的衝突、戰爭實層出不窮，十字軍東征、阿以衝突、北愛爾蘭新教天主教暴力活動、印度教回教之間的大殺戮，雖均自言正義凜然，激昂壯烈，然皆是血跡斑斑，慘不忍睹。倘若人們都能深切體會到，各種宗教是道本一源的不同拯救之道，對此同異之處，我們應該堅持一種敬其所異而愛其所同的態度，果真如此，相信宗教大同是指日可待的理想。而透過宗教大同才能真正促進世界大同，故在天帝教〈祈禱詞〉中即有「願一天下為公，宗教大同，世界大同！」之祈禱文。

（二）靜坐修道了斷生死

天帝教的核心就是兩件事：一、闡揚教義，傳佈宇宙大道；二、返本還原，直修昊天虛無大道自然無為心法。¹¹⁸要言之，就是研讀教義與老實打坐這兩件事。此外，天帝教精神教育的主要目的，在追求宇宙人生的究竟。¹¹⁹天帝教教義《新境界》就在於闡明宇宙人生的究竟。闡明宇宙人生的究竟，終極而言，其目的是要安頓吾人生命之究竟問題，亦即了斷生死。修道的目的就是要了斷生死。¹²⁰而「法華上乘昊天心法」就是上帝安排了斷生死的捷徑。¹²¹研讀教義是理人，老實打坐是行人，理行二人並進，勤持不懈，終能究竟解決生死問題。李玉階先生有言：

地球上自有人類以來，大家所關心而得不到究竟的問題，是生命的來源、生命的歸屬、生命的究竟為何？歸結起來就是生與死的問題。凡是生物都是必生必滅，這是宇宙造化的原理。有生有死，死而復生，是一個輪迴，一個究竟，所以生死是一件大事。而天帝教就是要告訴同奮，生從哪裡來？死到哪裡去的生命究竟。¹²²

依天帝教教義，人的生命由和子（精神、性靈）與電子（物質、軀體）所構成。死亡就是和子與電子之分離，人死（身體死亡）之後即成和子，隨即進入靈的境界（靈界）。所謂「靈界」，即生物逝世後所進入之無形的境界也。¹²³人死之後進入靈界之和子又分兩種，一為自由神，另一為自由和子。自由和子即生前沒有經過修煉之和子，此為一般所稱之「鬼」。因其生前不修，沾染太多因電子，其體沉重，又不合在靈界生存之條件（無功德、無智能，因其不修之故），而淪為飄蕩無常之悲慘命運。自由神則是生前有修之和子，因其有修而所沾染之陰電子較少，體質清輕活潑，得在靈界

¹¹⁷ 有關天帝立教道統衍流之詳情，請參見《天帝教教綱》，頁 39-96。

¹¹⁸ 《天人學本》，頁 181。

¹¹⁹ 《師語》，頁 227。

¹²⁰ 《帝教法華上乘昊天心法》，頁 224。或參見《師語》，頁 139。

¹²¹ 《宇宙應元妙法至寶》，頁 71。

¹²² 《涵靜老人言論集》（一），帝教出版社，2005，頁 231。

¹²³ 《新境界》，頁 69。

之中自由飛旋而無所苦，命運大不相同。修道的目的在了斷生死，也就是要在生前培養死後在靈界生存的條件，修行之基礎即在於「當其生前，即陽電勝於陰電。」¹²⁴生前若不修，死後已無能為力，注定輪迴之命運。生前有修死後成自由神者，死後仍得以繼續修持精進，上達更高之境界。¹²⁵

總而言之，天帝教之終極關懷在於藉由靜坐修道究竟解決生死問題。現實關懷，如化延核戰毀滅劫、保台護國、兩岸和平統一，諸此種種，究其實仍在祈求創造一個足可修道的安定環境，以利靜坐修行，得以究竟解決生死問題。尤其化延核戰毀滅劫更是重要而急迫之根本大事，因為在傳統戰爭中死去的人，其性靈（和子）未受傷害，只是肉體上的死亡，並非絕對的滅亡。但在核子戰爭中，性靈則隨同肉體一起毀滅，是絕對的死亡，是真正徹底的毀滅。若是如此，還談什麼靜坐修道、了斷死生。

有了可以修道的環境之後，重點就放在老老實實地靜坐修道。修道須理行並入，然只有行才能真正最後達到修道的目的，「昊天心法須透過行人方能體悟」¹²⁶，所以說：「靜坐是修道煉法之根本」，甚至可以說：「靜坐就是道」¹²⁷，天地教的靜坐法門就是「昊天心法」。關於靜坐，李玉階先生言：

靜坐不但是「養生之道」，而且是「回天之道」。所謂「回天之道」就是不在五行中，跳出三界外，了斷生死，不再輪迴，回到上帝身邊的大道。¹²⁸

靜坐是「養生回天之道」，在人道上可以健康長壽、長生不老，在天道上則是返本還原的回天之路，了斷生死。是故，唯有透過靜坐方能真正達到修道的目的。

（三）性命雙修煉心為基

天帝教主張「性命雙修」，性是先天「性靈」，命是後天「肉體」，亦即「靈魂與肉體」同時修煉。¹²⁹天帝教之修煉法門，其正式名稱為「法華上乘直修昊天虛無大道自然無為心法」，簡稱「昊天心法」，此法直修昊天虛無大道，不同於道門傳統煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛依序修煉之法，是「直修煉神還虛的功夫」¹³⁰，是自然無為的一種「頓法」¹³¹。而昊天心法是「頓法」中的「急頓法門」。「頓法」是指直修煉神還虛，而不在肉體上用功夫；「急頓」之「急」是時間上的急，直指人類當前危急之處境，也就是說，人類毀滅浩劫之危機迫在眉睫，是非常緊急的時刻。「急頓法門」

¹²⁴ 同上，頁 72。

¹²⁵ 和子之存在有其不同等級，從普通和子、自由神、天君、聖、天尊、仙（菩薩）、佛而至上帝，共有八級。除上帝至尊之境界外，其餘各級皆可由人類努力奮鬥而修成。參見《新境界》，頁 73-78。

¹²⁶ 民國八十五年四月二十七日台南市初院十週年慶，代理首席使者李維生之致辭。見《天帝教復興簡史》〈附錄二〉，頁 51。

¹²⁷ 《靜坐要義》，頁 42。

¹²⁸ 《涵靜老人言論集》（二），帝教出版社，2005，頁 195。

¹²⁹ 《靜坐要義》，頁 58。

¹³⁰ 《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992 新版，頁 15。

¹³¹ 同上，頁 16。

者，即化解此毀滅浩劫危機之應急法門也，這是因應非常時代的特殊修行法門。因不在肉體上用功夫，故以煉心為基。

「煉心」，依「帝教法華上乘昊天心法與急頓法門靜坐修煉體系總說明」〈其二〉中之所述，乃屬性功之修煉，其內容為：「立志希聖希賢，做好道德行為上之修養，以教則、教約規戒身心，將此一顆凡心、人心煉得不動，煉得一無所有。」¹³²此看似一般修心養性之功夫，然天帝教之煉心並不僅止於此，還要滌除玄鑿，盡除心垢，使心鏡一塵不染，一心不亂，達到定靜忘我之境界。當此之時，心靜到極點，吾人身中陰濁之氣得以排出，氣機發動，自身真陽之氣就會提昇。排除一分陰濁之氣，即可培養一分一己真陽之氣，同時即可吸收一分 上帝的靈陽真炁，在體內調和運化，自然竅開關通。這才是煉心的終極目的，也就是直修的根本所在：全在修一己之真陽之氣，以接引 上帝的靈陽真氣。如此方可直修昊天虛無大道，超越煉精化氣、煉氣化神而直接修煉煉神還虛。煉心完完全全是在配合修煉昊天心法最關鍵之默運祖炁，否則若非無法接引 上帝的靈陽真炁，就是接引下來的靈陽真炁無法發揮調和運化之作用，果真如此，則是功盡唐捐，白費工夫了。

煉心確是昊天心法之基本功夫，其下手處必須把握「心無所住，一切放下，放下一切；心無所注，一切不想，不想一切」之原則。天帝教徒平時做四門基本功課，都是煉心的功夫，在靜坐時則要經常保持將睡未睡、似覺不覺身心放鬆的狀態。

（四）應元救劫急頓法門

昊天心法是上帝針對三期末劫的時代所特別傳授之急頓法門，不是修煉肉體，是修煉封靈的法門。修煉封靈成功，便是成就身外之身，即可了斷生死，永生共存，才算真正完成修道的終極目的。修封靈以煉元神為基礎，元神不同於後天之識神，它是從母體先天帶來的。

昊天心法是修煉封靈的法門，煉元神是修封靈的基礎，主要在加強命功之鍛煉，促進煉精化氣、煉氣化神二關之超越，以助直修煉神還虛之功。修煉元神有成，昊天就有一股正氣加持於吾人元神之中，此加持於吾人元神中之昊天正氣就是封靈原種（或稱無形金丹）。元神中有此封靈原種，是為修封靈之基礎，進一步方得以修煉封靈，否則就如空鍋煮水，白費工夫。修煉封靈之道，亦不外勤修法華上乘正宗靜坐，持續不斷犧牲奉獻，培功立德，最後終將成就身外之身，了斷生死，永生共存，徹底解決生命之究竟問題。

了斷生死是修道的終極目的，修道之方則不外漸法與頓法。漸法是依煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛三關一關一關循序而修，頓法之修持則超越煉精化氣、煉氣化神二關，直修上關煉神還虛，不在肉體上用功夫，故依頓法而言，修道即修心。頓法直

¹³² 《宇宙應元妙法至寶》，頁 23。

修還虛之功，以求虛心契道之境。虛心之功乃有賴於清心寡慾之日損，於此可言其為「漸修」，然契道則是豁然貫通之「立頓」。究其實，「頓」有二義，其一，直修上關以兼初、中二關謂之頓；其二，契道是指當下體悟道的渾淪一體亦謂之頓。就前一義言，在修煉中，亦需歷經煉精化氣、煉氣化神竅開關通之過程，這根本上亦屬漸修，此頓只是指其直接修煉最上一關，然亦有漸進之歷程。頓契大道無法憑空而降，漸修即是為頓契大道而做的準備功夫，勤行不懈，一旦豁然貫通，自然水到渠成頓契大道。所以必要的功夫還是要做的，尤其是煉心，因頓法直修煉神還虛，已不在肉體上用功夫之故。

昊天心法是「頓法」中的「急頓法門」。「頓法」是指直修煉神還虛之功夫，「急頓」之「急」是時間上的急，直指人類當前危急之處境，也就是說，人類毀滅浩劫之危機迫在眉睫，是非常緊急的時刻。「急頓法門」者，即化解此毀滅浩劫危機之應急法門也，這是因應非常時代的特殊修行法門。急頓法門應世之時代因緣，李玉階先生言：

過去道家在肉體上用功夫，從陰神修至陽神，不知要下多少時間苦功，其中困難重重，所以說「修道者車載斗量，成道者鳳毛麟角」。現因氣運到了三期末劫開始，地球上人類的命運危在旦夕，時間、環境根本不許可人類在在肉體上用功夫，同時天上為了搶救三期末劫，還需要培養更多的仙佛參與救劫的行列，為了壯大靈界救劫力量，天帝頒下昊天救劫急頓法門，修煉封靈，成就立地仙佛，希望來應付未來的局面發展，所以我今特別強調：急頓法們是只有三期末劫出現才有的救劫特殊法門。¹³³

急頓法門乃因應三期末劫之救劫法門，故又稱為「應元救劫急頓法門」。這倒不是說傳統之修持法門無效，而是來不及了。因為人類命運危在旦夕，時間上危急，已不允許以傳統方式修煉。救劫急頓法門則不在肉體上用功夫，直接修煉封靈，希望能夠在更短時間內立地成就封靈。這一方面是上帝在非常時代中所特別安排之了斷生死的捷徑，另一方面則是為了應世救劫所需，封靈成就之後即能參與救劫行列，以補仙佛不敷分配之需，壯大救劫力量。是故，急頓法門之必要性有其重大的時代意義。

（五）先盡人道再修天道

「先盡人道，再修天道」是天帝教化的鮮明特色，也是天帝教最重要的精神¹³⁴，而為教旨之所在¹³⁵。然「人道」、「天道」之內涵為何？李玉階先生曾有文為之定義如下：

¹³³ 《天人學本》，頁 78。

¹³⁴ 《師語》，頁 173。

¹³⁵ 《天帝教教綱》，頁 2。

所謂「人道」即順而行之為凡，男婚女嫁，生兒育女，為名利事業鑽營，為三餐溫飽而奔波勞碌。所謂「天道」即逆而行之為仙，超凡入聖，超聖入神。¹³⁶

依此界說，「人道」是指順而行之為凡之事，「天道」則是逆而行之為仙之途，前者是塵世凡俗之生活，後者則是修道成仙之事業。「順則為人，逆則成仙」，然若如此理解，也就無所謂「先盡人道，再修天道」之義，因為走仙道的人就是逆人道而行¹³⁷，那是一種捨人就天的歷程，盡了人道也就失了天道，修了天道也就捨了人道，「先盡人道，再修天道」之說，完全沒有意義。因此，天帝教「先盡人道，再修天道」之教理，不能從傳統修道的「順逆」觀點來理解。也許透過「修道之階」的觀點來理解會比較切當，李玉階先生於《靜坐要義》中有段文字正可說明此義：

道家數千年來重要的修持功夫，可分「超凡」、「入聖」、「登真」幾個階段。即是說：凡人要以學做聖人為起步功夫，先完成聖賢修養，達成聖賢境界，再談修真修道，而進入最後真人境界，以完成人生最高境界之目的地。以本教而言，就是要教徒同奮先從「超凡」下手，就是先盡人道，把人做好……………再修天道。¹³⁸

「先盡人道，把人做好」這是「超凡入聖」的起步功夫，此「先」即指在修道階序中之先於「超聖入神」之修天道。「先」完成聖賢修養，達成聖賢境界，

「再」談修真修道。《宇宙應元妙法至寶》中亦強調：「靜坐（修道）首重做人做事，我們先從做人處事，學習聖人的行為開始。」¹³⁹所以，「人道就是做人的道理。」¹⁴⁰「盡人道」就是要力行人生守則廿字真言，堂堂正正做人，規規矩矩做事，培養正氣，光明正大，做一般人的模範，超凡入聖，修成聖人。在「盡人道」的基礎之上，就可以進一步「修天道」，性命雙修，鍛煉精氣神，與道合真，修成真人。在此詮解之下，就修行的整體而言，沒有不盡人道的修天道，也沒有不是了天道的盡人道，盡人道即是在修天道，修天道也就是盡人道。

「先盡人道，再修天道」中「先…，再…」之關係是一種在修行功夫上邏輯的先後次序，而非時間上的先後次序。事實上，李玉階先生真正的主張應該是「一面盡人道，一面修天道」。¹⁴¹「盡人道」與「修天道」二者其實是同步進行的，只不過就修行階次而言，登真的修天道是以成聖的盡人道做為邏輯上的前提。依此，那些以「先盡人道，再修天道」之說作為人道繁忙無暇修道的託辭，或作為修道而忽略人道責任

¹³⁶ 《涵靜老人言論集》（一），頁 63。

¹³⁷ 《師語》，頁 206。

¹³⁸ 《靜坐要義》，頁 58。

¹³⁹ 《宇宙應元妙法至寶》，頁 9。

¹⁴⁰ 《涵靜老人言論集》（二），頁 328。

¹⁴¹ 同上，頁 64。

之藉口，都是無法成立的歪理。

總言之，修行是生命安頓之道，此道分為「人道」與「天道」。「人道」部份可以說是生命安頓的現實關懷，其具體內涵包括：養生保命¹⁴²、男婚女嫁¹⁴³、學做聖賢、對社會國家做出貢獻¹⁴⁴、救劫化劫¹⁴⁵等等。「天道」部份則是生命安頓的終級關懷，真修實煉，死後可自救其性靈，回歸帝鄉，徹底了斷生死，「享受人間所尋不到的永久幸福，世上所難以想像的真正快樂，而與宇宙共始終。」¹⁴⁶

天人二者息息相關，所有人道上的和諧均裨益於天道之完滿，所有天道之洞見則引導人道之歸驅，這就是天道人道合德的天人合一。天道人道並非割裂逆違的天人相分，而是天人合德，依此而解，方能真正體悟「先盡人道，再修天道」的深刻義涵：

先盡天人貫通的人道，再修人性圓滿的天道。¹⁴⁷

「先盡人道，再修天道」，所先盡的人道乃「天人貫通的人道」，而再修的天道則是「人性圓滿的天道」，此方為「先盡人道，再修天道」之諦解。

天帝教是「在家修道」、「入世修行」，因此在修煉的過程當中也就同時包含了人道與天道。李玉階先生曾為文慨然而言在家修道之倍嘗艱辛，充滿悲憫亦多所惕勵奮勉：

試觀學習靜坐同奮，多係業餘學習，本身既有工作，且又多有多家庭負荷。人世原極坎坷，修道又屬艱辛，今既肩負入世職責，又要作出世打算，實較專門修道之士更屬艱苦。按入世工作，誠屬勞頓傷神，其遠景或為功名利祿，或為富貴榮華，五彩繽紛，光怪陸離，誘惑既大，陷阱更深，稍一不慎，難免墜足。今以入世之姿作出世功夫，必須較古往今來專門修道人士，對時代環境要有更深一層體認，才能一舉兩得。因此同奮必須恬澹自甘，在塵遺塵，必須痛下決心，日久成習，自可安之若素。¹⁴⁸

此段文字恰可詮解「先盡天人貫通的人道，再修人性圓滿的天道」之義。「在家修道」就是要「既肩負入世職責，又要作出世打算」，「以入世之姿作出世功夫」，而希冀「在人道上彰顯天道」。¹⁴⁹必得「所行人道皆天道之彰顯」，如此方能「一舉兩得」：

¹⁴² 《師語》，頁 143。

¹⁴³ 同上，頁 28、206。

¹⁴⁴ 《天人學本》，頁 116。

¹⁴⁵ 同上，頁 469。救劫化劫究屬人道還是天道，李玉階先生之看法並不一致。《師語》：「天帝教主張『先盡人道，再修天道』，在家盡人道，先從做人開始，……然後再修天道，救劫救人。」（頁 294）若救劫的目的是為了化延毀滅，而能創造一個安定的修道環境以了斷生死，則將之歸屬於人道的範疇，似較合理。

¹⁴⁶ 《宇宙應元妙法至寶》，頁 21。

¹⁴⁷ 《師語》，頁 108。

¹⁴⁸ 同上，頁 135-136。

¹⁴⁹ 李玉階先生在民國七十九年五月十五日傳道使者團大會中，發言最後鄭重宣示：「總而言之，傳道使者都有神職，均負有傳佈天帝真道的使命，天帝真道涵蓋了天道與人道，希望各位在人道上

人道天道皆得圓滿。「在人道上彰顯天道」，這既是修行功夫之所在，亦是修道所欲達致之境界，即「在塵遺塵」。李玉階先生對此功夫境界有如下的陳述：

不出家之修道人，都必須以出世之心，行入世之道。在塵而不染塵，心要 不為紅塵所染，心不留戀紅塵。雖然照常行事，但對功名富貴、酒色財氣看淡，心裏空洞無物。¹⁵⁰

「以出世之心，行入世之道」就是秉持道心以行日常之事，則所行人道盡皆天道之體現，天道即彰顯於人道之中。「在塵而不染塵」是指應無所住而生其心，常應人道卻不為塵事所牽累而常清靜。「先盡人道，再修天道」之精義：「先盡天人貫通的人道，再修人性圓滿的天道」，實盡乎此！

六、出家修道與入世修行：一些反思

全真教是「出家修道」，天帝教是「入世修行」，「出家」、「入世」之分，即顯功夫進路之有別。然究極而言，「出家」、「入世」只是相對的概念，因為出家修道，就算是隱居深林山谷，也還是一種在世的生活，仍有其基本的人道需求，就像王重陽祖師要求其弟子以乞食之方式來滿足基本的生存需求。所謂「出家修道」，真正的含意應該是，儘可能地隔絕掉那些對修道有礙的塵俗之事，以便能更專心致志於修行。王重陽即有詞云：「達摩面壁九年清，釋迦坐雪六年精。」¹⁵¹丘處機嘗言：「修真慕道，須憑積功累行。若不苦志虔心，難以超凡入聖。」修道實屬艱難辛苦之事，若還有諸多塵事俗務之牽擾，當然非常不利於修成道果。但是為了避開塵事俗務之牽擾，不論他如何遠離塵世隱於高山深谷，仍在此世上，不是絕對的出離。王重陽當然也很清楚此點，《重陽立教十五論》中即言：「離凡世者，非身離也，言心地也。身如藕根，心似蓮花，根在泥而花在虛空矣。得道之人，身在凡而心在聖境矣。」¹⁵²依此言，修道似乎也非出家不可，身在紅塵一樣可以修行，就像蓮花出污泥而不染，只要在塵而不染塵即可。事實上，王重陽確有此意，觀其回應馬丹陽所問：「何者名為出家？」之言，即為明證：

出家者，萬緣不罣，自己靈明，乃是出家。¹⁵³

有功行修真之德為出家。¹⁵⁴

彰顯 上帝的宇宙大道，盡心盡力，發揮救劫、弘教的使命。」（《涵靜老人言論集》（二），頁 41。）

¹⁵⁰ 《師語》，頁 23。

¹⁵¹ 〈浣溪紗〉，《重陽全真集》卷十三，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 200。

¹⁵² 王重陽在此所言，主要是批判傳統肉體飛昇長生不死的修仙理論，不過其說亦透顯某種功夫境界。

¹⁵³ 《重陽真人授丹陽二十四訣》，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁 295。

¹⁵⁴ 同上，頁 297。

可見出家是一種心境，身在塵而心不染塵，應物無著而心常清靜，「常應常靜，身在事中，心在事外。」¹⁵⁵此為「有功行修真之德」，名為「出家」：「身且寄在人間，神已遊於天上。」¹⁵⁶「身居一室之中，性滿乾坤。」¹⁵⁷「形且寄於塵中，心已明於物外矣。」¹⁵⁸凡此諸說，皆「身在凡而心在聖境」之註解，明「出家」之確義。這就是丘處機所言「作鬧中間，忙中靜，濁中清」之教：「要覓金烏玉兔，求之總在紅塵。」¹⁵⁹「修丹何必棄家園，混俗和光取便。」¹⁶⁰同時也與天帝教「以出世之心，行入世之道」之修行觀相吻合。

全真教將家庭視為牢獄、火宅，把夫妻子女等親情看做金枷玉鎖，而要學人看破紅塵，割斷情緣，拋妻棄子，出家修道。其著眼點可能在於「生命之不可取代性」，因而個人的生死安頓必須自己承擔，到頭來誰也幫不上忙。劉一明說的好：「大病臨身，臥床不起，雖有孝子賢孫，替不得患難，嬌妻愛妾，代不得苦楚，生平恩愛，到此一無所恃。」¹⁶¹又說：「無常一到，縱有金穴銀山，買不得性命；孝子賢孫，分不了憂愁。」¹⁶²天帝教當然也體認到「自己的生命自己了」，但更看重將這些俗事塵緣作為助道資糧的面向，主張夫婦雙修互為道侶，或者全家同修共為道伴，強調其相互督促扶持，共同提昇之功。《雲笈七籤》卷四十五〈秘要訣法部·明人同奉第十八〉中云：

高人俗士，居家或有妻室，志有希道之心，遊道德之鄉者，宜夫婦同修。若不同修，皆相賊害，以一人不知，故見一人修行，心有所阻，遂成相賊。¹⁶³

出家清修者可能就是擔憂心有相阻而成賊害，反倒忽略了共修之為道侶而有互相扶持共同提昇的力量。二者雖殊途而同歸，然平實而論，天帝教「盡人道修天道」似乎是更符合人性的修行方式。

天帝教雖主張「天道人道合修共煉」的入世修行，然李玉階先生亦曾有離塵脫俗專心修道之意，有〈了卻塵緣留形崑崙〉詩為證：

秉性分靈命受天，何須功德在人間；
等閒不管塵寰事，隱顯崑崙道統傳。¹⁶⁴

¹⁵⁵ 劉一明，《神室八法》，收於《道書十二種》，北京圖書館出版社，2006二刷，頁433。

¹⁵⁶ 《重陽立教十五論》，《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005，頁278。

¹⁵⁷ 同上。

¹⁵⁸ 同上。

¹⁵⁹ 〈西江月〉，《丘祖全書節輯》，收於蕭天石主編，《呂祖心法傳道集·丘祖全書節輯合刊》，台灣自由出版社，1998，頁276。

¹⁶⁰ 同上。

¹⁶¹ 《通關文·恩愛關》，收於《道書十二種》，北京圖書館出版社，2006二刷，頁221。

¹⁶² 《修真九要》，收於《道書十二種》，北京圖書館出版社，2006二刷，頁437。

¹⁶³ 宋張君房纂輯，蔣力生等校注，《雲笈七籤》，華夏出版社，1996，頁265。

¹⁶⁴ 《清虛集》，頁45。

更有〈清虛無為〉詩描繪此「等閒不管塵寰事」的修道生活情景：

醉酒臥白雲，瀟灑出烟塵。傲笑凌雲志，不如早修真。

仙鶴時為伴，神猿獻果珍。奔鹿銜芝草，飛花散紛紛。

泓泉漱白石，林間論詩文。松蔭相對弈，古鏡照長春。

溪邊彈琴瑟，月下唱清平。舞劍歌八闕，清香一爐薰。¹⁶⁵

這種無塵緣俗事干擾牽累，如閒雲野鶴般的悠哉修道生活，多麼令人嚮往。然而，天帝教是秉持「不為自己打算，不求個人福報」的精神從事修行，不是自修自了，故不會停留於此。不過，一定時期的出家修道，對於道功之精進是相當必要的。李玉階先生於晚年回憶早期靜坐修道之歷程時提到，他從二十歲開始靜坐，直到歸隱華山才開始真修實煉，八年之中才能真正進步，並強調自己今天的一點靜坐基礎，完全得力於華山八年的苦修實煉。¹⁶⁶為何特別提到直到歸隱華山才開始真修實煉，八年之中才能真正進步？這難道不是離塵修煉之功嗎？後來天帝教也有短期出家修行的制度，即「閉關」，其目的地就是與外界隔絕，以專心修行。¹⁶⁷另有一事值得一提，李玉階先生於民國六十八年八月十五日開始吃素，他自己說也是為了「同世俗斷絕往來，專心恢復華山修道生活。」¹⁶⁸至此，才真正明瞭為何他在歸隱華山時要自稱「涵靜老人」之用意，就是為了斷絕塵緣專心修道，畢竟當年他才三十七歲。

一般人修道常有一種迷思：「惟恐修道不成誤了今生」，想修道又割捨不下功名利祿等塵緣俗事，因此總為疑情所困，無法痛下決心，精進奮鬥，這是將人道天道截然分為兩段所造成的偏頗邪見，乃修行之一大障蔽。在《丘祖語錄》中記載了這麼一段師生之問答：

問曰：「弟子欲辭家學道，奈世緣未了，功名未成，再遲數年，如何？」

師曰：「子既欲嗣吾宗，名利二字須要看淡。子欲問道，宰相之位可辭。吾之求人甚於人之求吾，各人勉諸，不然他日無由見我。仙鬼殊途，光陰如電，一彈指而白髮星星矣。增一年，去鬼日近。色身易壞，真性未修，如何？如何？」

169

修道之人當以長春真人丘處機之言為鑒誡。「出家」之真正內涵應在於「心捨俗緣而就道緣」，而不在形式上的出離塵世—「身已出家，而心未出家。」¹⁷⁰天帝教「先盡人道，再修天道」之教義，若不能了解其奧義而只停留在字面上的理解，它既可以

¹⁶⁵ 同上。

¹⁶⁶ 參見《天人學本》，頁 269；《師語》，頁 163。

¹⁶⁷ 《師語》，頁 150。

¹⁶⁸ 《天人學本》，頁 126-127。

¹⁶⁹ 蕭天石主編，《呂祖心法傳道集·丘祖全書節輯合刊》，台灣自由出版社，1998，頁 264。

¹⁷⁰ 劉一明，《修真九要》，收於《道書十二種》，北京圖書館出版社，2006 二刷，頁 437。

是懶散的託辭，也會是無功的藉口，總不失為一冠冕堂皇的理由。如此則難以避免上述門人之問：「世緣未了，功名未成，再遲數年，如何？」，然而這卻是障道之邪見，務須慎思明辨。倘若真的要盡完人道之後再來修道，那就不用也無法修道了，因為人只要一日在世，永遠有人道要盡，何時能盡了，除非他死了。

七、結語：理解與心解

天道乃人道之價值本源，也就是人性中價值之善的活頭源水，而為人們生命安頓所歸宿之處。《周易·繫辭上傳》言：「一陰一陽之謂道，繼之者善也，成之者性也。」¹⁷¹又言：「易其至矣乎！夫易，聖人所以崇德而廣業也。知崇禮卑，崇效天，卑法地。天地設位，而易行乎其中矣。成性存存，道義之門。」¹⁷²人本有之善性不是一個靜態的結構，而是繼善成性的動態成就，依道繼善成性，此乃道義之門。若人性中的價值之善得以完滿實現，那就是生命最高的境界，在此境界中，所行人道皆天道之體現，天道即彰顯於人道之中，這就是「天人合一」，修道的最高境界。何謂修道？依天道以行人道，率人道以合天道，是名修道。

天道乃體道合真由上而下做為人生規範（人道）之根源，老莊深切地體悟到宇宙中有一股杳杳冥冥恍恍惚惚的無形無狀力量，此力量依一定的規律展現出某種秩序，而人生之至善就在於將自己之生命調整至與該秩序和諧一體的狀態，這就是修道之精義，那是從天道到人道的價值體悟。

長春真人丘處機有詞云：

人生得意如花好，花開恨遲謝恨早。
百歲光陰能幾何，幼壯轉眼成衰老。
可憐紅顏美少年，北邙山下埋荒草。
何不學仙超輪迴，丹經朗朗如月皎。
參同本有長生訣，談道人多明道少。¹⁷³

丘處機深深慨歎，談道人多而明道人少，其中緣由端在：「今學人皆理解非心解，皆識光非智光也。」¹⁷⁴「理解」是一種理性上概念的了解，「心解」則是一種理解之後實踐的體知，即「總不在擬議，得之心上實實行去」¹⁷⁵。關尹子云：道在言前意外，

¹⁷¹ 余敦康，《現代周易解讀》，華夏出版社，2006，頁330。

¹⁷² 同上，頁333。

¹⁷³ 〈雜詠〉，《丘祖全書節輯》，收於蕭天石主編，《呂祖心法傳道集·丘祖全書節輯合刊》，台灣自由出版社，1998，頁284。

¹⁷⁴ 《丘祖全書節輯·丘祖語錄》，收於蕭天石主編，《呂祖心法傳道集·丘祖全書節輯合刊》，台灣自由出版社，1998，頁257。

¹⁷⁵ 同上，頁262。

故言道者如言夢。¹⁷⁶落於言談議論之層面，與道有隔，此所以談道人多而明道人少。未悟言道乃大忌，所謂「凡夫地不說聖人話」。言以載道，名以指實，若無法體道得實，則不過就是名稱概念而已，故道經《高上玉皇心印經》有云：「不得其真，皆是強名。」¹⁷⁷ 語言只是指道之符，道本無名，亦不可言狀，體道真人若不言又不足以指點大道之真，提示修道之方，恐後世學人乃不知道為何物，更遑論契道之要。言語、理解仍是修道所不可少之資具，蓋「未到彼岸仍須用法」，理以導行是也。明道之後就要做一個行道之人，說食不飽，只有實踐力行，才能達到目的，若徒託空言，則無補於用。故道經《胎息經》說：「勤而行之，是真道路。」¹⁷⁸老子也說：「合抱之木，生於毫末；九層之台，起於壘土；千里之行，始於足下。」（《道德經》六十四章）若無具體實踐行動，都是空談。就修道而言，理知可以頓悟，然知未必能行，悟未必能證，而行證則須真積力久之功。故修道之要，在乎行所知、証所悟，其鑰則在信心不惑勤而行之。

（2007-11-30 完稿於涵宇書齋）

參考文獻

◎全真教

張廣保，《金元全真道心性論研究》，台灣文津出版社，1993。

《丘祖全書節輯》，收於蕭天石主編，《呂祖心法傳道集·丘祖全書節輯合刊》，台灣自由出版社，1998，頁 241-298。

秦志安，《金蓮正宗記》，收於《全真七子傳記》，北京宗教文化出版社，1999。

張文主編，《丘處機與龍門洞》，陝西人民出版社，1999。

唐代劍，《王嘉丘處機評傳》，南京大學出版社，2000。

耶律楚材，《玄風慶會錄》，收於《長春真人西遊記》，黨寶海譯注，河北人民出版社，2001。

孔令宏，《宋明道教思想研究》，宗教文化出版社，2002。

《王重陽集》，白如祥輯校，齊魯書社，2005。

《馬鈺集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005。

《丘處機集》，趙衛東輯校，齊魯書社，2005。

¹⁷⁶ 《文始真經·九藥》，《道藏》第十一冊，頁 525。

¹⁷⁷ 孕真子註，《高上玉皇心印經》，收於蕭天石主編，《太上清淨心經·清靜經圖註合刊》，自由出版社，1998，頁 5。

¹⁷⁸ 幻真先生，《胎息經注》，收於丁福保主編，《道藏精華錄》（第三冊），北京圖書館出版社，2005，頁 406。

牟鍾鑒、白奚、常大群、白如祥、趙衛東、葉桂桐著，《全真七子與齊魯文化》，齊魯書社，2005。

王欽法、王濤，《昆崙紫氣—全真道始於膠東歷史探謎》，齊魯書社，2007。

蜂屋邦夫，欽偉剛譯，《金代道教研究—王重陽與馬丹陽》，中國社會科學出版社，2007。

姚從吾，〈金元全真教的民族思想與救世思想〉，收於其著《東北史論集》（下），台灣正中書局，1959，頁 175-204。

〈丘處機專輯〉，《丹道文化》28，丹道文化出版社，2003。

◎天帝教

《新境界》，帝教出版社，2000 三版。

《天帝教教綱》

《首席師尊精神講話選輯》

《清虛集》

《靜坐要義》，帝教出版社，1992 再版。

《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992 新版。

《天帝教復興簡史》，帝教出版社，1997 修訂版。

《帝教法華上乘昊天心法》，天帝教極院，1998。

《天人學本》，天帝教極院，1999。

《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》，帝教出版社，2001 再版。

《師語》，帝教出版社，2005 再版。

《涵靜老人言論集》（一）（二），帝教出版社，2005。

劉文星，《李玉階先生年譜長編》，帝教出版社，2001。

陸光中，〈修持的依歸—《宇宙應元妙法至寶》導讀〉，《天人研究學會會訊》19，2001，頁 28-34。

呂光證，〈直修之門：煉心與神功〉，《天人研究學會會訊》20，2001，頁 64-74。

呂光證，〈辨「煉元神」與「深呼吸」〉，《旋和》38-39，2006，頁 116-125。

童光照，〈靜坐靜定之研究〉，《旋和》21，2002，頁 27-43。

童光照，〈何謂「不在肉體上用功夫」〉，《旋和》38-39，2006，頁 97-107。

黃緒我，〈再探煉元神〉，《旋和》38-39，2006，頁 108-115。

◎其它

熊十力，《乾坤衍》，台灣學生書局，1976 再版。

《道藏》，文物出版社、上海書店、天津古籍出版社，1988。

- 《中華道藏》，華夏出版社，2003。
- 楊慧傑，《天人關係論》，大林出版社，1989。
- 馮禹，《天與人—中國歷史上的天人關係》，重慶出版社，1990。
- 唐楊倞注，清王先謙集解，《荀子集解》，新篇諸子集成（二），世界書局，1991。
- 清王先慎，《韓非子集解》，新篇諸子集成（五），世界書局，1991。
- 張岱年，《中國哲學大綱》，藍燈文化事業股份有限公司，1992。
- 李漁叔註譯，《墨子今註今譯》，台灣商務印書館，1992。
- 陳垣，《南宋初河北新道教考》，收於《陳援菴先生全集》（第八冊），新文豐出版公司，1993。
- 牟鍾鑑、胡孚琛、王葆玟（主編），《道教通論—兼論道家學說》，齊魯書社，1993。
- 任繼愈（主編），《中國道教史》，上海人民出版社，1994。
- 卿希泰主編，《中國道教》，上海知識出版社，1994。
- 何宗旺，《中華煉丹術》，文津出版社，1995。
- 宋張君房纂輯，蔣力生等校注，《雲笈七籤》，華夏出版社，1996。
- 卿希泰主編，《中國道教史》修訂本（第三卷），四川人民出版社，1996。
- 張凱之，《中華人文精神》，西北大學出版社，1997。
- 郭象注、成玄英疏，《南華真經注疏》，中華書局，1998。
- 蕭天石主編，《太上清淨心經·清靜經圖註合刊》，自由出版社，1998。
- 田誠陽編著，《仙學詳述》，北京宗教文化出版社，1999。
- 楊伯峻譯注，《孟子譯注》，北京中華書局，2000。
- 《尚書正義》，李學勤主編，十三經注疏整理本（4），台灣古籍出版有限公司，2001。
- 《禮記正義》，李學勤主編，十三經注疏整理本（16），台灣古籍出版有限公司，2001。
- 陳鼓應，《老子注釋及評介》，北京中華書局，2003 第 9 次印刷。
- 黃公偉，《道教與修道秘義指要》，新文豐出版社，2004 二刷。
- 丁福保主編，《道藏精華錄》（第三冊），北京圖書館出版社，2005。
- 劉一明，《道書十二種》，北京圖書館出版社，2006 二刷。
- 余敦康，《現代周易解讀》，華夏出版社，2006。
- 楊國榮，《莊子的思想世界》，北京大學出版社，2006。
- 金景芳，〈論天與人的關係〉，收於其著書《知止老人論學》，東北師範大學出版社，1998，頁 178-189。
- 張亨，〈「天人合一」的原始及其轉化〉，收於其著書《思文之際論集—儒道思想的縣代詮釋》，新星出版社，2006，頁 190-217。
- 劉見成，〈老子《道德經》中的道論與修道思想〉，《高雄師大學報》第二十二期，2007，

頁 77-89。

劉見成，〈修心見性・見性成仙：長春真人丘處機的修道思想〉，《丘處機與全真道國際學術研討會論文匯編》，中國・棲霞，2007，頁 189-206。