

天人實學之「性功、命功及神功」內涵初探 — 從莊子內篇思想闡釋

胡其楨(緒勵)

天帝教天人研究學院教務長

摘 要

本文以命功、性功及神功為架構對莊子內篇思想進行梳理，在梳理的過程中進而闡釋「性功、命功、神功」之內涵。

首先對鯤鵬寓言予以命功、性功及神功之詮釋，繼而分別對命功、性功及神功進行內容探討。認為莊子的功夫論是以「無為」為方法的「頓法」，直接從「煉神還虛」下手，修持時自然含融「煉精化氣、煉氣化神」兩個過程，是性命圭旨所謂「修上一關兼下二關者」，而這種自然無為的「頓法」正是中國正宗靜坐源起自伏羲、神農、廣成子、天真皇人、黃帝、老子一脈相承的道統正宗。

天人實學之「性功、命功、神功」內涵初探 — 從莊子內篇思想闡釋

胡其楨(緒勵)

壹、前言

對一件事物的認知，從不同角度即會產生不同的認識，思想亦然。有關莊子學說的研究論文在學界可說琳瑯滿目，但一般不是從人生哲學的角度下手，即從文學或藝術的角度進行研究，從功夫論的角度來對莊子思想進行研究的論文不是沒有，但就相對的比例來說顯然有不足的感覺。再者，對於這些闡述莊子功夫論的文章，從天帝教同奮的角度視之，總感覺存在著某種距離而不夠貼切，因此本文試著從天帝教同奮較熟悉的角度——命功、性功及神功的架構來對莊子思想進行梳理，在梳理的過程中進而闡釋「性功、命功、神功」之內涵。

莊子的內容包含內篇、外篇及雜篇，總計卅三篇文章，在學界普遍認為內篇七章為莊子本人所作，而外篇及雜篇為後人之闡述與補充，本文內容將以內篇做為探討範圍。

對於命功、性功及神功的內容界定，各派別或有不同的見解，本文則以涵靜老人於宇宙應元妙法至寶中之說法為標準，其內容如下¹：

(一) 命功：

- 1、生命外在形體上之鍛煉（本文不做探討）
- 2、生命內在精氣神之鍛煉（煉精化氣、煉氣化神）

(二) 性功：即煉心功夫。

- 1、立志希聖希賢，做好道德行為上之修養，以『教則』²、『教約』³規戒身心，將此一顆『凡心』、『人心』煉得不動，煉得一無所有。
- 2、煉心功夫如何下手？如何才能煉得『空空洞洞，一無所有』？總括來說：首先要能從『一切放下、放下一切；一切不想、不想一切』起步，將心裡的妄想雜念一切放下，而且不要回想、追想，最後心中自然會一無所有，而至『無心無念』。

(三) 神功：

- 1、煉神還虛

¹ 涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁23及頁38。

² 教則又名人生守則，其內容為：「忠、恕、廉、明、德、正、義、信、忍、公、博、孝、仁、慈、覺、節、儉、真、禮、和」。

³ 教約為「天人三規」及「人生」「奮鬥」「平等」「大同」四戒，詳見天帝教教綱。

2、煉虛合道

貳、鯤鵬的形象寓言

一、人生境界

莊子首先在其學說的一開頭即塑造了鯤鵬的形象寓言，來作為整體學說的具像縮影，用以表達人生境界（亦即修道境界）的目標追求與過程。而人生的境界有小大之別，莊子將其區分為四種：

第一種的人生境界即一般追求世俗功名，以求榮顯於世的價值觀，是謂「知效一官，行比一鄉，德合一君，而徵一國者。」⁴

第二種的人生境界符合儒家的道德人生觀，注重名份榮辱與心性修養，亦即「舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮，定乎內外之分，辯乎榮辱之境，斯已矣。」⁵

第三種人生境界加上了命功的鍛煉，將肉體的物質生命鍛煉到氣化的層次，如同「列子御風而行」⁶一般。

第四種人生境界是在第二及第三種人生境界的基礎上，亦即在性與命混合為一（即身心一如）的過程中進一步淨化、超越，以達到「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者。」⁷的虛無境界，與道體合融為一、與萬物合為一體。此時所呈顯出來的生命是「至人無己、神人無功、聖人無名」的人格典範。

二、鯤鵬寓言的實質意義

鯤鵬的形象寓言即是要透過鯤鵬的具像描述，來表達第四種人生境界的追求過程。相關原文如下：

北冥有魚，其名為鯤。鯤之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。鵬之背，不知其幾千里也。怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將徙於南冥。南冥者，天池也。

鵬之徙於南冥也，水擊三千里，搏扶搖而上者九萬里，去以六月息者也。

⁴ 莊子《逍遙遊》篇內文。

⁵ 同註 2

⁶ 同註 2

⁷ 同註 2

風之積也不厚，則其負大翼也無力。故九萬里而風斯在下矣，而後乃之培風，背負青天而莫之夭闕者，而後乃今將圖南。⁸

上文指出北冥有條名為鯤的魚，在其生命過程中會產生蛻變，並轉化為鵬鳥，在歷經生命的奮鬥過程中，水擊三千里來累積風力，然後憑藉著「六月息」的風力，上達九萬里的高空；之後，再配合沒有任何阻礙的條件，才得以進一步乘著風力上達南冥——天池。在天池這個地方，生命能夠超脫塵世的物理束縛而逍遙自在。

在了解了莊子鯤鵬寓言故事的內容後，不禁要進一步的追問，這個寓言的背後究竟想表達什麼意義？陳櫻寧及南懷謹先生對此各有相關闡述：

北冥有魚，喻坎中之陽，化而為鳥，怒而飛，氣滿沖關也。海運，玄家所謂運河車。南冥天池，喻泥丸宮。九萬里，取義乾之用九。六月，當夏四月，陽盛之時，謂乾也。⁹

什麼是北冥呢？在我們身體上來說，丹田、海底之下叫做北冥。道家又說什麼是南冥呢？頭頂上。所以煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，煉到了頂上，照佛家講，就是千百億化身的道理。¹⁰

「北冥有魚」代表人身上之精，「化而為鳥，怒而飛」表示身中之精轉化為氣，而由魚化鳥至九萬里高空的「海運」過程，即是經由人身氣機運轉，完成「煉精化氣，煉氣化神」的命功鍛煉過程。

當鵬鳥到達了九萬里高空後，也只不過像列子御風而行一般「猶有所待者也」，還未達究竟之地——南冥，還必須要能「莫之夭闕」；也就是說除了命功的鍛煉外，性功還要能達到沒有任何罣礙的心理狀態，亦即一切思想雜念都要能放下，保持在無心無念的心境中，才能讓神識進入虛無境界——「煉神還虛」。也只有虛無的條件下，「而後乃今將圖南」才能達成，才能與道體相合，達到「煉虛合道」的南冥之地。

⁸ 同註 2

⁹ 轉引自胡遠濬，《莊子詮詁》，台灣商務印書館，1980，頁 1。本段文字雖不直接見於陳櫻寧先生的文字史料，但在「記李朝君工夫得效之原因」中有段證實的文字：「《莊子詮詁》，乃胡先生所做之《莊子》集註，商務印書館有出售。註中偶有採及愚者一得之言。」

¹⁰ 南懷謹，《莊子嘯嘩》上，老古文化公司，2006，頁 30。

三、性命雙修、形神兼養

涵靜老人在《宇宙應元妙法至寶》指出：

「性命雙修」是中國幾千年來傳統修煉最高指導原則，非常符合天帝教的救劫急頓法門，不但「性命雙修」，而且「形神兼養」。所謂「形」指形體、軀殼而言，「神」指急頓法門煉元神之「元神」。

佛家加主張「修性不修命」是把神（在佛家言，指明心見性之性）提煉成佛作祖，留下的渣滓即精、氣，結為舍利子。再看道家「性命雙修」的情形，武當張三丰祖師創太極拳，即以運氣力法幫助丹鼎大法的命功鍛煉，都是在注重「形神兼養」。¹¹

性即神。但是性有習性與本性的差異，亦即神有識神與元神的分別，識神屬後天，元神為先天，後天與先天的差別即在能不能「虛」；識神淨化「還虛」了就蛻變為先天元神，先天元神迷執了即「物化」成後天識神。因為在後天返先天（神還虛）的修煉路徑上的不同，就形成了佛道兩家修持上的明顯差異，佛家主張「修性不修命」，道家則主張「性命雙修」。朱熹與南懷謹先生對佛道兩家的修煉方式也作過類似的表示：

神仙則使形神相守，釋氏則使形神相離。¹²

道家修道是「形神相守」，……怎麼叫「形神相守」呢？道家認為這個身體是形體，等於是個機器，這個機器的電能是道家所稱元神，是我們靈魂生命的根本，那是電能，就像電燈有了電能才能發亮。所以只要我們這個肉體存在，那個元神就在我們身上。身上每個細胞每個地方都通元神的，人老形體衰了，這個機器用壞了，神不通就離開了。道家所以夠返老還童長生不死，他做的功夫就是把形與神凝結在一塊，這就叫煉丹。

佛家不同，佛家講涅槃，生死都是空的嘛，時間到了，打個坐就走了。所以朱熹說佛家是「形神相離」，學佛的人求空，把肉體都看空了，使神和身體分離。¹³

¹¹ 《宇宙應元妙法至寶》，頁 50。

¹² 朱子語類卷第一百二十二。

¹³ 南懷謹，《我說參同契》上冊，老古文化公司，2009，頁 54。

因此，佛家主張藉由純化性功的力量直接將「神還虛」，後世道家¹⁴則普遍主張先借助精氣轉化的力量，來輔助「神還虛」之功，因為純化性功直接將「神還虛」對一般人來說甚為艱難，不符合現實，因此，「煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛、煉虛合道」也就成為後世道家一般的修煉程序。

參、命功

前文提到「煉精化氣、煉氣化神」的命功鍛煉過程，是透過氣機（河車）運轉來達成的，而上達「九萬里高空」的「煉氣化神」階段需藉助「六月息」的風力，那麼「六月息」又代表著什麼內涵？陳櫻寧先生指出「六月，當夏四月，陽盛之時，謂乾也。」¹⁵，就是說「六月」與易經十二辟卦的乾卦相關，莊子是用易經十二辟卦的語言¹⁶來表示體內氣運的過程。

一、十二辟卦

在中國古代時，已經曉得使用八卦中的陽爻與陰爻來代表一年之中陰陽交替消長的現象，陽之盈長為息，陰之增強為消，一消一長互為更替，所制定出的規律即為十二辟卦，又稱為十二消息卦。

卦象												
卦名	復	臨	泰	大壯	夬	乾	姤	遯	否	觀	剝	坤
陰曆月	十一	十二	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
地支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
	陽火之始					陽火之終	陰符之始					陰符之終

¹⁴ 此處的後世道家係指唐宋之後的道家。

¹⁵ 見前文。

¹⁶ 據「玉函山房輯佚書」記載：十二辟卦的來源最早見于黃帝「歸藏易」；而根據左傳的記載亦可發現，春秋時代的人已普遍以「十二辟卦」代稱「月」，例如稱「子月」為「復月」。(網路資料，林純媛。)

首先來認識「復卦」的意義。「復卦」的卦象是☱☷（地雷復），是由坤（大地）卦與震（雷電）卦結合而成，內卦代表大地，外卦代表天空，所以整個卦義即表示地底下有一股陽能開始向上竄動。而這向上竄動的時間是在何時？就在每年陰曆十一月的冬至時，此即所謂「冬至一陽生」的說法。這股陽能從那裡來，是藉由吸收太陽（含外太空星球）的放射能而產生的，當每年的夏至過後，大地（北半球）即開始進行收攝、含藏能量的運作功能，如同動物儲藏體能過冬一般，目的是為溫育大地的生命，讓地表溫度不致過度嚴寒，或讓某些動物利用地洞內的溫暖抵抗外在的嚴寒。此現象一直到冬至過後，當太陽開始由南轉北，天氣（北半球）逐漸由暖和而炎熱，此時，大地便將先前含藏的能量開始向外釋散，以提供萬物生長之需求。利用如此一斂一散的能量返復循環過程，讓大地生命得能生生不息的孕育發展，而地球本身也不會因單方面的能量耗散，造成它本身能量的快速枯竭而崩滅。

隨著時間的推移，地底下的這股陽能更加的向上移動，經過了十二月（臨）而至一月（泰），此時內卦完全轉為陽能，表示這股陽能已上達地表，大地也在這時開始明顯感受到回暖的春天氣息。接著，陽能進一步向天空發散，經過二月（大壯）、三月（夬）至四月（乾）的夏至時分，發散到了最高點，然後陽極而陰生，開始由發散的功能回轉為收斂功能，天地之間的氣機便是如此一年一年周而復始的運行不輟。

「天為一大天，人為一小天」。人體內的氣機運作也如同上述天地的運作機理，因此《陰符經》一開頭即言：「觀天之道，執天之行，盡矣。」道家即利用這樣的生命自然機理進行養生活動，而所謂「六月息」亦即表示體內的氣機運作，陽氣能量已從「復卦」一陽生而上至「乾卦」的轉化過程，先經精化氣（鯤化鵬）進而達氣化神（上達九萬里高空）的境界¹⁷。

二、壺子示相之寓言

在莊子〈應帝王〉篇章內文，有一段有關「壺子示相」的寓言故事，談及列子帶神巫季咸去為其師壺子看相（氣）的過程。在過程中壺子表現了四個不同階段的氣化機理，用以說明命功的相關內容，簡列如下：

第一階段示之以地文，萌乎不震不正。是殆見吾杜德機也。

第二階段示之以天壤，名實不入，而機發於踵。是殆見吾善者機也。

第三階段示之以太沖莫勝，是殆見吾衡氣機也。

第四階段示之以未始出吾宗。吾與之虛而委蛇，不知其誰何。

¹⁷ 丹道稱為「小周天」。

第一階段的「杜德機」表示體內氣機在發動之前，首先要把平常散在身體各部份維持生理機能的精氣神能量，透過一段內攝的過程，將其團聚在身體的中心——下丹田。這就如同大地之機理，在春天來臨前需先經過冬天的收攝過程，即所謂「示之以地文」。此時視其外形則如靜參訣「形兮枯木」¹⁸般毫無生機，是乃「萌乎不震不正」。

第二階段「善者機」表示體內氣機已發動，內在的陽氣能量從下丹田（地底），經過煉精化氣的過程，然後從尾閭間經督脈向頭部（天壤）慢慢升起¹⁹。在這階段中必須秉持「名實不入」的原則，才能將精氣能量順利的向上昇華、轉化為「神」的能量。那麼何謂「名實不入」？

命功的第一步即「煉精化氣」，用己身之三昧真火，把後天的陰精燒煉化成元精，再化成氣，這是由後天返先天的功夫，必須心要靜到極點，自然出現「真火」，所以我要大家「一切放下，放下一切，一切不想，不想一切」，才能真火（動力、本身陽氣）發動，否則心不靜則陽氣不生，多去一分陰氣，則可多生一分陽氣，才能起「化」的作用，把「精」提煉上來，化煉成氣，自己體內陰陽水火自己去裁接調和，根本不需身外的陰陽，道家修煉功夫即是從「煉精化氣」下手。²⁰

依上文涵靜老人對煉精化氣的說明，指出「必須心要靜到極點」、要能「一切放下，放下一切，一切不想，不想一切」，才能讓陽氣發動，才能起「化精」的作用。而心靜的過程即為第一階段「氣的內攝」過程，因為心與氣之關係乃一元二用之關係，也就是說心與氣是一體的兩面，心是氣的主宰，氣是心之作用。因此，孟子說：「夫志，氣之帥也；氣，體之充也。夫志至焉，氣次焉，故曰：『持其志，無暴其氣。』」²¹。所以，當心內攝（心靜）了，氣自然隨之內攝。

當心靜達到「一切放下，放下一切，一切不想，不想一切」，此時陽氣發動即為「示之以天壤」的過程。而要維持陽氣持續運作不輟，就要保持心理上「一切放下，放下一切，一切不想，不想一切」不變，這就是「名實不入」。也就是說內心要不受外在名利的影響，一切妄想雜念都要放下，既然一切放下則內心不起念，內心不起念即達無心無念，也就是性功的目標。因此，從上述過程可以了解，命功必須輔以性功才能順利完成。

¹⁸ 天帝教正宗靜坐口訣。

¹⁹ 《宇宙應元妙至寶》頁 58：身體內之「陽氣」究竟從那裡發動？是從尾閭骨間經督脈慢慢升起。

²⁰ 參見宇宙應元妙至寶，頁 47,48。

²¹ 《孟子》公孫丑章句上。

第三階段「衡氣機」與第四階段「未始出吾宗」皆屬本文神功的範圍，將留於後文探討。

肆、性功

涵靜老人對性功的內涵提出兩條功夫路徑：

一條是在日常生活中的用功方法（動中煉心）：

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。

在日常生活中以「教則」、「教約」規戒身心，從教則「忠、恕、廉、明、德、正、義、信、忍、公、博、孝、仁、慈、覺、節、儉、真、禮、和」中自選二字，每日身體力行，並省察是否違反，有則懺悔改過，如此堂堂正正做人，規規矩矩做事，把一顆人心煉得乾乾淨淨、空空洞洞、一無所有。

一條是在靜坐過程中的用功方法（靜中煉心）：

首先要能從『一切放下、放下一切；一切不想、不想一切』起步，將心裡的妄想雜念一切放下，而且不要回想、追想，最後心中自然會一無所有，而至『無心無念』。

下文將以這兩種功夫路徑分別對莊子思想中有關性功的內容進行梳理。

一、在日常生活中的用功方法：

莊子在《大宗師》內文提及：

以刑為體，以禮為翼，以知為時，以德為循。以刑為體者，綽乎其殺也，以禮為翼者，所以行於世也，以知為時者，不得已於事也；以德為循者，言其與有足者至於丘也；而人真以為勤行者也。

（1）何謂「以刑為體者，綽乎其殺也」？南懷瑾先生解釋說：

「道家後來有兩句俗話，『未死先學死，有生即殺生』。一個人要想得長生的話，『未死先學死』，不是自己吃安眠藥去死，而是心念一生起，就要把這個心念殺掉，那麼自己生命心性的本體，就可以得到清明了。

所以殺掉自己的心念的修法，就叫做刑，刑也就是殺的意思。所以，

修道的人，管理自己非常嚴格，就像法律上的刑殺一樣，去惡存善，去掉惡業，只保存善業，這是“以刑為體”，講修道的作用。」²²

上述的解釋在莊子的語言為：「殺生者不死，生生者不生。」〈大宗師〉。意謂殺掉生起的心念，使心念不生，就能精神不死；精神能夠長生不死的人內心不起念。這裡所說的「念」，指的是不正的妄念，所以「以刑為體者」可以說就是自我的省儉功夫。對於省儉功夫，我們可以再進一步細分二層來做：對於尚無攝心及觀照功夫基礎的初學者來說，可先從外在言行上進行省儉，曾子說：「吾日三省吾身」，每天對自己的言行進行省儉。而對攝心及觀照功夫已有基礎的人，則應在當下的心念上下功夫，當妄念一起，即當知覺，隨覺隨掃，隨掃隨消。

(2) 何謂「以禮為翼者，所以行於世也」？《禮記》談禮的文字相當多，如「禮也者，理之不可易者也。」、「忠信，禮之本也；義理，禮之文也。無本不正，無文不行。」²³...，綜括來說，「禮」的內涵就是整個中華文化的根本原則。更具體來說，就是天帝教教則「忠、恕、廉、明、德、正、義、信、忍、公、博、孝、仁、慈、覺、節、儉、真、禮、和」廿個字，所以力行這廿個字即是「以禮為翼」。而對修持功夫來說，單純的「以刑為體」則未免偏於消極，所以應當以禮為輔助，在日常生活中力行，不但要力行，更要發揮正氣的力量，進一步去影響社會風氣，因此涵靜老人勉勵其弟子：「天帝教講『煉心』功夫，不是只限於一般的修心養性，還要積極向上、奮觀奮鬥。」²⁴

(3) 何謂「以知為時者，不得已於事也」？所謂「以知為時」即是要能知時識理，「依乎天理，……因其固然。」〈養生主〉，凡事不要強求，要順事理而為，放下主觀的情緒。我們一般人最容易受情緒所影響，行事時往任意氣用事，甚至爭鬥不休，不能順著事理之當然而秉公處理，以致常為紅塵俗務所困，致使內心迷亂，所以也就不能「無事而生定」²⁵而常應常靜。因此，涵靜老人對情緒影響人心的問題表示：

我們一般人活在世上，要應付社會各方面的環境，每天所遭遇到的，都免不了喜、怒、哀、樂的事情，這許多喜、怒、哀、樂都會直接影響到我們的情緒。但是為了自己打算，快樂的事情也不要太高興；悲傷、煩惱的事情，也不要太失望、太悲觀，要過即不留，就是一切放下。²⁶

²² 《莊子·齊物論》下冊，頁 665。

²³ 參見《禮記》樂記篇及禮器篇。

²⁴ 《宇宙應元妙法至寶》頁 42。

²⁵ 《莊子·大宗師》：魚相造乎水，人相造乎道。相造乎水者，穿池而養給；相造乎道者，無事而生定。

²⁶ 涵靜老人，《師語》，帝教出版社，頁 77。

修道人或者是學打坐的人，最主要的要能將「喜、怒、哀、樂」過即不留，無動於衷，這是煉心的起步。一般凡夫的心理最容易受喜、怒、哀、樂之情緒直接影響，進而使得行為發生偏差，後果就不堪設想。²⁷

因為情緒影響人生，使生命不得超脫，所以莊子主張「無情」。在《莊子·德充符》：

有人之形，無人之情。有人之形，故群於人；無人之情，故是非不得於身。

惠子曰：「人而無情，何以謂之人？」莊子曰：「道與之貌，天與之形，惡得不謂之人？」惠子曰：「既謂之人，惡得無情？」莊子曰：「是非吾所謂情也。吾所謂無情者，言人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。」

莊子主張的「無情」不是要人壓抑情感，使之無血無淚，而是要人順乎常理而行，如同《中庸》所說：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。」要能調和情緒，不要有不平的情緒而影響生理健康，甚至造成人事是非。

（4）何謂「以德為循者，言其與有足者至於丘也；而人真以為勤行者也。」？「有足者」代表著「聖人」、「真人」，「與有足者至於丘也」就是要立志希聖希賢，學習聖賢的教導，追隨聖賢的典範，如此才能減少人生的波折，順利到達彼岸。莊子在《人間世》內文中藉由孔子之口闡述了一段人生的至理準則：

天下有大戒二：其一，命也；其一，義也。子之愛親，命也，不可解於心。臣之事君，義也，無適而非君也。無所逃於天地之間，是之謂大戒。是以夫事其親者，不擇地而安之，孝之至也。夫事其君者，不擇事而安之，忠之盛也。自事其心者，哀樂不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。為人臣子者，固有所不得已。行事之情而忘其身，何暇至於悅生而惡死！

這段文字的內容如同涵靜老人「先盡人道，再修天道」的教導。何謂人道？即人倫道德（教則）²⁸，也是莊子所說「無所逃於天地之間」的大戒，做功夫當以此「自事其心」，並且「行事之情而忘其身」，自能超脫生死、利害、是非之束縛，將「一顆『凡心』、『人心』煉得不動，煉得一無所有」。

²⁷ 《宇宙應元妙法至寶》，頁 38。

²⁸ 《師語》頁 105：人道就是做人的道理，所謂修身、齊家、治國、平天下都是從做人開始。同奮的人生守則——廿字真言，也都是做人的道理。

二、在靜坐過程中的用功方法

(1) 性功在靜坐的過程中所要達到的目標就是「無心無念」。所謂的「無心無念」也就是莊子講的「坐忘」。如何「坐忘」？在〈大宗師〉篇文中，莊子藉由顏回表達「坐忘」的內涵：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」當我們在靜坐過程中，一方面要跳脫一切感官的作用，不讓精神作用於外，去感知外界的一切事物，也不要去知覺形體上的任何生理反應；另一方面在頭腦的意識上要停止一切的思想活動，使平常我們所認知的「自我」死去，能夠這樣，就能與大宇宙合而為一，這就是莊子所謂「坐忘」的內涵。不能「離形去知」，靜坐時精神向外作用不止，就稱為「坐馳」²⁹。

除了「坐忘」的內容說明，莊子在〈大宗師〉「女偶傳道」的寓言中，進一步對「坐忘」的進程做了一番描述：

從外天下→外物→外生→朝徹→見獨→無古今→不死不生→至撻寧。

首先從「外天下」開始。靜坐先要將眼、耳、鼻、舌的知覺感應功能停止作用，如何停止作用？簡單的說，就像我們平常睡覺一般，當我們睡覺時精神向外投射的作用就回歸於內在，因此睡覺時便不會感知到外界的活動。同樣的道理，靜坐時把我們的精神收攝於內，不要理會外界的一切，那麼眼、耳、鼻、舌的功能也就停止了。

次之為「外物」。當精神不作用於外了，那麼這時可能會轉而注意到生理上，對生理上的各種反應特別敏感；「外物」就是要超脫生理上的各種反應，包括酸、痛、脹、麻、癢、飢餓等等生理反應，當能超脫這些生理反應時，我們的精神作用將只剩下內在心念的活動。

當我們的精神作用只剩下內在心念的活動時，那麼我們整個神識就如同睡覺時的夢境活動了，心念不是回想著過去經歷，就是交叉幻想著各式各樣的情境。如果能夠停止這些心念活動，達到「無心無念」的狀態，那就是莊子所說的「外生」境界。在這個境界下，我們自性光明的智慧將完全的顯露出來，是謂「朝徹」（徹悟）³⁰；能「朝徹」就能「見獨」——見到了我們的本來面目；進而與大宇宙道體合一，

²⁹ 〈人間世〉：「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。夫且不止，是之謂坐馳。」

³⁰ 「朝徹」之義如同《莊子·齊物論》之「以明」。

精神永存宇宙間。那時效忠宇宙，參贊天地化育，應化世間，雖紅塵擾攘，但內心始終安詳不亂，是為「櫻寧」³¹。

描述「坐忘」由外而內的功夫過程，莊子在〈人間世〉另有一段以「心齋」為表述的內容：

「若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣。聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛，虛者，心齋也。」

做凝神專一功夫的方法：當我們眼睛閉目靜坐時，那時的精神最容易透過耳朵而受到外界音聲的干擾，影響我們精神向內凝聚的力量；如何讓耳朵不去注意外界的干擾？莊子教導我們第一步可以先訓練自己去「聽心音」，什麼意思？精確的說其實不是「聽」，而是用「心神去觀照」³²內在心念的活動。藉由觀照的活動，讓我們的精神完全向內專注在心念上而不去注意外界與肉體上的感受，這就達到了「外天下」及「外物」的目的。之後，要面對的就是如何讓心念停止的「外生」過程。

當凝神專一的功夫有了基礎，心念也就慢慢的減少了，心境慢慢進入了「清靜」的狀態，這時當行進一步的功夫——「聽之以氣」。何謂「聽之以氣」？隨著靜坐凝神的過程中，內在的陽氣能量也因內聚過程而同時發生氤氳運化的作用，並會出現一種「渾渾噩噩」、「恍惚窈冥」的氣象——「相與遇於渾沌之地」³³。當此渾沌氣象出現時，讓心意自然的融（符）合於此氣象中，如此「遊心於淡，合氣於漠」，就進入「外生」狀態。此時內在的心境會呈現出一種虛無的境界感受，而這種虛無的境界感受，正是莊子所謂的「心齋」。然而這種「心齋」境界並不容易保持，必須經過不斷的訓練與經驗的累積，才能較長時間的保持住，當能較長時間保持在這種境界時，也才能「朝徹」與「見獨」，這過程就是「唯道集虛」，也即〈德充符〉：「故不足以滑和，不可以入於靈府。」之意。

心念如何慢慢達到「清靜」的過程，是為「外生」階段的重要過程之一，心不得「清靜」，也就不能「聽之以氣」而進入「心齋」的境界。因此對「清靜」的功夫有必要做進一步的探討。

（2）如何做「清靜」的功夫？莊子在〈齊物論〉指出，我們內在的心念是「方生方死，方死方生」的，如同海水的波浪一般，當一個波浪生起來的時候，也就是

³¹ 「櫻寧」之義如同《莊子·德充符》之「才全而德不形」及《莊子·應帝王》之「用心若鏡」。

³² 一般所指的精神包括了精、氣、神三部份，此處的「心神」偏向於神的部份。

³³ 參見《莊子·應帝王》渾沌寓言。

它朝向滅消的時候；前一個波浪滅消的時候，也即是後一個波浪生起的時候。海浪就是如此一個波浪推著一個波浪的相繼而生，浪浪相續，而我們的心念亦是如此念念相續的產生。因此，靜坐的過程當心念起來時，只要「聽之以心」——只是觀照著它而不理會它，當心念沒有後續追想的助力時，它自然就慢慢的「清靜」了。對此，涵靜老人有更明確的教導：「首先要能從『一切放下、放下一切；一切不想、不想一切』起步，將心裡的妄想雜念一切放下，而且不要回想、追想，最後心中自然會一無所有，而至『無心無念』。」當心念來的時候，讓它一念來，一念去，不要追想，如此不斷的自我訓練就是靜坐時打掃心上地的「清靜」功夫。

三、頓法與漸法

上述所區分的二種功夫路徑，如果就涵靜老人的說法，應為「修行」與「修道」。「修行」是在日常生活中的用功方法；「修道」是在靜坐過程中的用功方法：

修道即修心，修的心不是形體的心，而是修無形靈覺的心，屬於無形內心的修養。修行是屬於有形的、外在的，配合身體行動，如廿字真言，必須身體力行，把每個字的意義都瞭解，並融化配合於日常的生活當中，這就是修行。

34

王陽明先生曾提出兩種不同的教法：

「吾教原有兩種，上根之人，悟得無善無惡心體，便從無處立基，意知與物皆從無生，一了百當，即本體是工夫，頓悟之學也。中根以下，未悟本體，未免在有處立基，意知與物，皆從有生；隨處對治，使人漸漸入悟，從有歸無，還復本體。」³⁵

這段話指出頓法與漸法的兩種功夫路徑，頓法直接從本體下手，證悟「無善無惡」的心體，而「無善無惡」即同於「無心無念」，因此，可會通涵靜老人所提「修道」的功夫路徑；漸法是從本體之作用下手，在言行意念上做為善去惡的功夫，可會通涵靜老人「修行」的功夫路徑。這兩種功夫路徑其實還可以做更多的會通，如《中庸》：「自誠明，謂之性；自明誠，謂之教。誠則明矣，明則誠矣。」「自誠明」是頓法；「自明誠」則是漸法。頓、漸二者路徑雖不同，但最後目的都是回復自性本體。

伍、神功

³⁴ 《師語》頁 200。

³⁵ 《天泉證道記》全集卷一。

一、神功的內涵

神功包含兩部份：一為「煉神還虛」；一為「煉虛合道」。何謂「煉神還虛」？首先來了解「虛」的意義，如果從心境的感受上來認知，「虛者，心齋也。」因此，「虛」即是一種虛無的心境感受，「煉神還虛」即是進入了「心齋」的境界；繼之的「唯道集虛」即是與道體合一的「煉虛合道」內容。另外，如果從能量角度言之，「虛」則是將「神」的能量進一步淨化、提昇的內容³⁶，因此「煉神還虛」即是〈逍遙遊〉中鵬鳥繼「六月息」後，再從九萬里高空上達南冥境界的轉化能量。什麼意思？涵靜老人說：

「人從虛無中來，仍回虛為中去。一靈常照、萬念皆空。這『靈』就是煉神還虛的境界。」³⁷

又說：

「做煉心功夫，務將此心煉得一無所有，與太虛合其神，與宇宙合其體。以自然為宗，以無為為法，人境俱忘，渾渾噩噩，任其網緼烝化，自然關開竅通，積功累德，業消障除，煉神還虛，聖胎圓滿，運乎出峒。」³⁸

上述中的「靈」、「聖胎」就是指這個轉化的能量體，也就是莊子文中所談到的「見獨」、「真宰」；而「與太虛合其神，與宇宙合其體」即是「煉虛合道」。

本文雖將莊子思想以命功（煉精化氣、煉氣化神）、性功、神功（煉神還虛、煉虛合道）的結構依次鋪陳，但並不表示莊子思想中的功夫論，亦是主張如此循序而修。事實上，莊子內篇中的思想是以神功為主要內涵，並沒有特別談論命功與性功，因為神功是建立在性功「無為」的基礎上，因此神功與性功的「無為」內容往往也就含混一起，而命功則是在無為的基礎下，自然產生的能量轉化，於是乎便隱含不顯的自然表現其中。由此我們可以了解，莊子主張的功夫論是同於《性命圭旨》所指的頓法：

初關煉精化氣者，……中關煉氣化神者，……上關煉神還虛者，守一抱元，以神歸於毗盧性海。

蓋三關自有為入無為者，漸法也；修上一關兼下二關者，頓法也。若逕做煉

³⁶ 能量角度的看法參見《天人文化新探討》（二），頁3。

³⁷ 《宇宙應元妙法至寶》頁18。

³⁸ 《師語》頁134。

神還虛者，功夫到虛極靜篤時，精自化氣，氣自化神，即關尹子忘精神而超生之旨也。³⁹

這裡所稱的頓法，即道家文始派直接從「煉神還虛」下手的方法，是所謂「修上一關兼下二關者」。此法不經「有為」的基礎，直接以「無為」為方法，修持時自然含融「煉精化氣、煉氣化神」兩個過程，莊子的功夫論思想即是這種以「無為」為方法的「頓法」。也因為莊子的功夫論是整體含括的，因此在前文命功與性功的探討中，難免涉及神功的內容（如「衡氣機」、「未始出吾宗」、「朝徹」、「見獨」、「心齋」、「唯道集虛」等）。

再者，前文談論性功內容時曾引述王陽明先生的頓法內容，而這前後兩者之間所談論的內容是否相同？對於這一個問題，我們可以從陽明先生的弟子王龍溪先生⁴⁰的兩段話來了解：

蓋吾儒致知以神為主，養生家以氣為主。戒慎恐懼，是存神工夫，神住則氣自住，當下還虛，便是無為。作用以氣為主，是從氣機動處理會，氣結神凝，神氣含育，終是有作之法。⁴¹

又說：

夫人之所以為人，神與氣而已。神為氣之主宰，氣為神之流行，一也。神為性，氣為命。良知者，神氣之奧、性命之靈樞也。良知致，則神氣交而性命全，其機不外於一念之微。⁴²

文中所指的養生家即指循「煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛」之修持步驟，以氣結神凝成丹的丹道學者，而致良知功夫以「神」為主，所謂「神住則氣自住，當下還虛，便是無為。」其中所指的「還虛」即是將神氣（性命）交合為一後，進一步虛化的狀態，虛化是過程，虛化之極即達致良知本體。

³⁹ 《性命圭旨·元集》性命三關說。

⁴⁰ 中國古代的學術思想發展至宋代以後，即開始朝向儒釋道三教合一的路線發展，在明代儒釋道三教高度融合的歷史背景下，儒家人士與佛道二教發生關係是自然而然的。王龍溪先生與道教人物多有交遊，對道教法門有親身修煉，並在自己的理論話語中大量使用了道教內丹學的用語，故本文以其言論與同樣融貫儒釋道三家思想的道家書籍性命圭旨做會通，當無唐突。

⁴¹ 《王龍溪先生全集》，卷1。

⁴² 《王龍溪先生全集》，卷17。

綜合上述認知，我們可以做這樣的歸納了解：前文（陽明先生）所指的頓法是「從神、從性、從悟」上的角度立言；現文（性命圭旨）所言的頓法是「從氣、從命、從修」的角度立論，二者闡述的形式雖不同，但異曲而同功，實質是相同的。

二、無為煉神

由前文了解，神功須配以無為的方法，那麼無為法的內容是什麼？莊子思想中又有那些無為的教導？

「無為」一詞最早出於老子，一般認為莊子繼承了老子的學說，其與老子的關係就如同孟子與孔子的關係。在《老子·四十八章》：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。」老子認為「無為」即是無慾，而無慾也正是前文性功「無心無念」的內涵。除了前文有關的探討外，本文將於此再對莊子的無為思想另從一一「知」的角度加以補充。

（1）莊子對知識的看法

〈養生主〉：「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已。已而為知者，殆而已矣！為善無近名，為惡無近刑；緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」

〈大宗師〉：「知天之所為，知人之所為者，至矣。知天之所為者，天而生也；知人之所為者，以其知之所知以養其知之所不知，終其天年而不中道夭者，是知之盛也。」

莊子認為外在的知識無窮無盡，人的生命卻有其限制，如果盲目的追求，像莊子好友惠施一樣「彼非所明而明之，故以堅白之昧終。」〈齊物論〉，把精神用錯了地方，無益於生命本身，只有徒耗精神而已。那麼人一生將是「終身役役而不見其成功，茶然疲役而不知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益！」〈齊物論〉。另外，所謂「知識就是力量」，有了知識往往就想求取名利，卻不知「夫德之所蕩而知之所為出乎哉？德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相軋也；知也者，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。」〈人間世〉，因此各種智巧爭奪就產生了，爭奪的結果，嚴重一點將對生命造成刑殺的後果，這就是莊子所指的「為善無近名，為惡無近刑」。

那麼要如何正確的對待知識？要「以其知之所知以養其知之所不知」。「知天之所為」是了解宇宙自然的法則，再應用此法則來「養其知之所不知」亦即追求生

命的真宰，這就是莊子認為對待知識最正確的態度——「以其知得其心，以其心得其常心」〈德充符〉。

（2）認知形成的特性

〈齊物論〉：「夫言非吹也，言者有言，其所言者特未定也。果有言邪？其未嘗有言邪？其以為異於敲音，亦有辯乎？其無辯乎？道惡乎隱而有真偽？言惡乎隱而有是非？道惡乎往而不存？言惡乎存而不可？道隱於小成，言隱於榮華。故有儒墨之是非，以是其所非而非其所是。欲是其所非而非其所是，則莫若以明。」

認知的形成一般來自於外界，特別是言論，而在認知的過程往往會出現問題：一是「其所言者特未定也」。認知的對象在不斷的變化中，拿言論來說，同一個語詞，可能經過一段時間，即會衍生出不同的認知內涵，而且不同的人對同一個語詞，可能也會有不同的認知與運用，或是受到主觀因素的影響，只注意表面形式，沒能掌握住言論者所要表達的內在意涵——「言隱於榮華」，因此就產生了各種認知上的是非。

再者，我們的認知特性是正反相對性的存在：「方可方不可，方不可方可；因是因非，因非因是。是以聖人不由，而照之於天。」〈齊物論〉，意即當我們有一個「善」的心念起來時，其實已存在著「惡」的相對觀念在心裡，所以相較之下才有「善」的認知，這就是《老子》：「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨。」⁴³之意。因為這樣的特性，讓我們的心念形成一種相對性的認知活動，稱為「分別心」，因為這種分別心的作用，於是劃分出你、我的相對性概念，「私心」於焉形成，然後「我是你非」等種種的是非也隨之而起。

（3）無為

「分別心」是一種相對性的活動，這樣的內心活動即稱「有為」，而一旦破除了這種分別心就達「無為」或「無心」；要「無心」必先得「無念」，因為一起念，它就呈現出一種相對性的存在，相對便是「偶」而不是「獨」或「一」。因此莊子說：「是以聖人不由，而照之於天」。如何不由？「與其譽堯而非桀也，不如兩忘而化其道」〈大宗師〉，如何兩忘？這就又回到前文「坐忘、心齋」之內涵。兩忘後能「凡物無成與毀，復通為一」〈齊物論〉，通一則能「天地與我並生，而萬物與我為一」〈齊物論〉。再者，〈齊物論〉一開始即言「荅焉似喪其耦」，既能「喪其耦」則代表相對認知的「我」已不存在，既已不存在，是為「吾喪我」，既已喪我也就達到了「無為」。

⁴³ 《老子》第二章。

行文至此，雖未能將莊子內文充份介紹，不過我們可以概略了解，莊子文章思想雖然自古以來即令很多人感到汪洋博大、恂恍迷離，其實文意上轉來轉去，言前言後，終不離對無為思想之闡發。

三、神功作用

莊子在〈逍遙遊〉中揭示了一段「神人無功」的寓言故事，在內容中隱示了神功的積極作用，而這種神功作用同時也是古來很多道家人物在修煉有成後，對世貢獻而不為人知的行爲典型。

藐姑射之山，有神人居焉。肌膚若冰雪，淖約若處子；不食五穀，吸風飲露；乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。其神凝，使物不疵癘而年穀熟。⁴⁴〈逍遙遊〉

上文說明一個神功純熟的人，除了能不受物質的束縛外，還能運用精神的力量於無形中調和陰陽之氣，庇護一方，使之風調雨順，年穀常豐，人物安康不受災亂。這樣的道理與作用，與天帝教救劫的思想相通，天帝教教徒藉由日常修持與祈禱誦誥來培養正氣力量，雖個人神功未能達到自行運化調和外在陰陽的程度，但是藉由集體靈修所會聚的正氣力量，並透過涵靜老人的神功運作，得能於無形中轉化暴戾之氣，達到調和陰陽的實際效果⁴⁵。

上述以神功作用調和陰陽的作為，雖往往不為世人所知，但卻是一個有深厚修為的道家人物所樂於作為的，因為他們的生命已達「至人無己，神人無功，聖人無名」境界，故視聲聞為己身之桎梏，以「功蓋天下而似不自己，化貸萬物而民弗恃；有莫舉名，使物自喜；立乎不測，而遊於無有者也。」〈應帝王〉為立身處世的行爲圭臬，故〈逍遙遊〉有「堯讓天下與許由而不受」的逃名之舉。

陸、結語

莊子思想以「逍遙無待」為人生境界的理想目標，這樣的境界目標其實就是一般所稱「跳出三界外，不在五行中」的境界，或是天帝教同奮所熟悉的「回歸自然」、「回到上帝身邊」的生命最終歸宿——「老家」。涵靜老人說：

⁴⁴ 本段寓言在《列子·黃帝篇》有更完整的描述：「列姑射山在海河洲中，山上有神人焉，吸風飲露，不食五穀；心如淵泉，形如處女，不假不愛，仙聖為之臣；不畏不怒，愿慤為之使；不施不惠，而物自足；不聚不斂，而已無愆。陰陽常調，日日常明，四時常若，風雨常均，宇宙常時，年穀常豐；而土無札傷，人無天惡，物無疵癘，鬼無靈響焉。」

⁴⁵ 參見《天人文化新探討》第一集〈念力御心的轉運原理〉，天人研究總院，民國85年，頁92。

我們每一個人從先天來，落入後天，蒙蔽了先天的本性、初心，便在生死輪迴裡顛顛倒倒，世世沉淪。我們現在每一個人的家，究竟是不是真的是我們的家呢？我想它只是暫時性的，這個家對我們來講，頂多幾十年。要修道、得道，以求能回到原來的地方，永生永存，在「老家」大家團聚，為終極目標。老家就是大宇宙的根源。⁴⁶

要如何「修道、得道」以求回到逍遙無待的老家？莊子教導我們把握性功的「無為」法則以求貫通神功與命功，亦即在無為的基礎上，神功頓然「還虛」、「合道」，命功的精氣能量自然轉化昇華，這就是自然無為的「頓法」，「頓法就是讓其豁然貫通」⁴⁷，直接還虛。而這種自然無為的「頓法」正是中國正宗靜坐⁴⁸源起自伏羲、神農、廣成子、天真皇人、黃帝、老子一脈相承的道統正宗⁴⁹。

⁴⁶ 《師語》頁 137。

⁴⁷ 《宇宙應元妙法至寶》頁 16。

⁴⁸ 《宇宙應元妙法至寶》頁 2：「『正宗』即是昊天金闕傳下來的，因為我們是生長在中國，因而稱為——中國正宗靜坐。」

頁 15：「本教修的是法華上乘（正宗靜坐），是直修昊天虛無大道，自然無為心法，即不加絲毫一點人為的力量與意念，因此超越了道家煉精化氣、煉氣化神的兩個階段，而直修煉神還虛的功夫。」

⁴⁹ 李極初，《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》靜坐須知第一講，帝教出版社，2001。

頁 22：「於是中國正宗靜坐就源起於黃帝」

頁 24：「後世乃有黃老並稱，開中國道家上溯伏羲、神農、自廣成子、而天真皇人、而黃帝、而老子一脈相承的道統正宗。」

