

# 解析昊天心法之「形神兼養」

黃藏瑩（緒我）  
天帝教天人合一院副院長

## 摘要

涵靜老人開宗明義指出昊天心法不在肉體上用功夫。但，每天力行五門功課，在不知不覺中，力行昊天心法精神鍛煉總原則的「性命雙修」，也在不知不覺間，經過「煉精化氣」、「煉氣化神」兩步功夫，直修「煉神還虛」，在這過程中，自然達到「神形兼養」。

本文從說明昊天心法性命雙修談起，說明昊天心法雖不在肉體用功夫，不像地仙一樣達到蓮花化成的「再造肉體」，再從五十五天閉關訓練四階段養成期說明，昊天心法的「形神兼養」，「神」－元神達到修煉有成，必須達到煉氣化神的百分之三十道功熟準，至少要達到「靈肉和諧共振、原靈凡靈養成互動親和默契」的程度；「形」－肉體的修煉，不會達到與地仙一樣，肉體能存活幾百年、幾千年的階段，但，至少要達到「通關」、「洗髓」的程度。

關鍵詞：形神兼養、性命雙修、不在肉體上有功夫、後天期養成期、先天炁養成期

# 解析「昊天心法簡而易行」

黃藏瑩（緒我）

## 一、前言

「性命雙修」是四千餘年來中國道家，一脈相傳的基本修煉方法。涵靜老人指出：談到性命，首先須瞭解性命有先天、後天之分，人秉父母交成一點真氣而受形，這謂之無形無質的先天之性，男精和於女血而成胎原形體，這謂之有形有質的後天之命；蓋人在母胎未生之前，本來性命合一，所謂「命無性不立、性無命不存」。到十月胎圓氣足，一落母體，而性命到此則分為二，從此性不能見命，命不能見性。少而壯，壯而老，老而死。所以上古道家極端貴重形體之性命，主張性命雙修，返本還原，鍛煉精氣神，重造我性命，並說：「只修命，不修性，此是修行第一病；只修祖性，不修命功，萬劫陰靈難入聖。」<sup>1</sup>

靜坐的功夫分了三階段：第一步煉精化氣、第二步煉氣化神、第三步煉神還虛，這是道家學理上，從幾千年來，修道人實際必經的過程。涵靜老人指出：

道家幾千年來的傳統方法這個是「有為法」，我們「直修昊天虛無大道自然無為心法」這是「無為法」，這個基本的差別就是一個是「有為法」，我們是「無為法」。而修持的總原則沒有變動、沒有差別，就是「性命雙修」，就是方法不同，這目的都是一樣，就是這四個字「道法自然」。因為有這個總原則我們性命雙修才能達到我們的目的「道法自然」，道家幾千年來儘管用的是「無為法」，但是最後在身體上做功夫、肉體上用功夫，最後也可能達到目的。所以道家的最高原則、修煉最高原則「性命雙修」，就是幾千年來的高人都是一步一步在傳承 上帝的大道。<sup>2</sup>

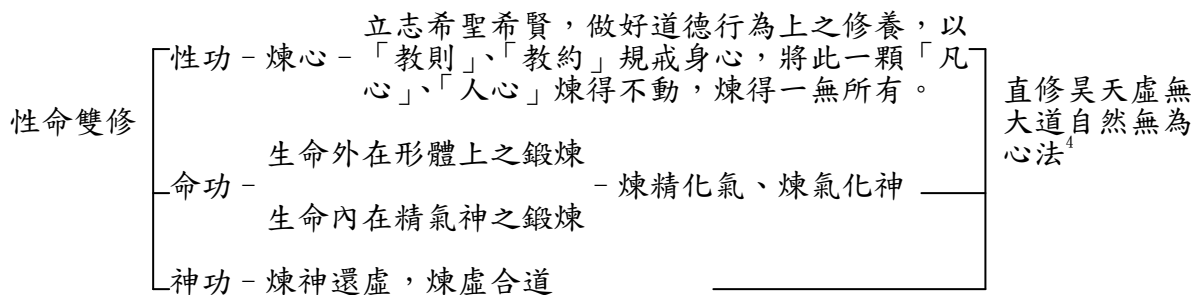
道家只有地仙性命雙修，現在在崑崙山以及這許多名山洞府的地仙，都是性命雙修傑出的人才。<sup>3</sup>

「性命雙修」是中國幾千年來傳統修煉的最高指導原則，非常符合天帝教的救劫急頓法門。涵靜老人於民國七十七年十一月十日在第二期師資高教訓練班親訂「帝教法華上乘昊天心法與急頓法門靜參修煉體系總說明」之其二表格：

<sup>1</sup>涵靜老人，《帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》，帝教出版社，1997，頁 25。

<sup>2</sup>涵靜老人，《天人學本》（二），帝教出版有限公司，2012，頁 145。

<sup>3</sup>涵靜老人，《帝教法華上乘昊天心法》，帝教出版有限公司，2013，頁 116。



昊天心法精神鍛煉總原則 - 「性命雙修」，性功就是煉心，屬於心性的修養，從力行人生守則、每天早晚反省懺悔做起，最後達到將凡心、人心煉的不動，凡心死，道心生，即是所謂的不動心，同時進行還有命功，包括動功 - 生命外在形體上的鍛煉與靜功 - 生命內在精氣神之鍛煉，動、靜配合。涵靜老人進一步指出：

其中在修煉的過程之中，都要強調「性命雙修」，性功同命功要同時並進，就是這一個臭皮囊也重要啊，沒有這個臭皮囊也沒有方法可以藉假修真啊，明知是臭皮囊，我們這部氣機就在臭皮囊裡面啊。所以一面要性命雙修，一面要注重外功，性命雙修就是內功、外功並重，內功就是性功，外功就是命功，命功就是要鍛煉身體，所以我過去傳給大家甩手，對我們的坐功有關聯，所以現在我們修道院要做苦工，要「真修實煉」，就是動功同靜功要同時並進。<sup>5</sup>

帝教修救劫急頓心法講「性命雙修、形神兼養」，包括內功、外功修煉的基本原則。「外功」指命功鍛煉，「內功」在修煉元神，生理與心理兩者並重，內功、外功都是命功的範圍，同時並行的還有性功：立志希聖希賢，奉行人生守則，早晚反省懺悔，堂堂正正做人，規規矩矩做事，這是心性修養的學問，把一顆人心煉得乾乾淨淨、空空洞洞、一無所有。最後成為天地間一位頂天立地具有非常高超智慧的救劫仙佛。<sup>6</sup>

外功就是鍛鍊身體，練氣功、練武術，目的就是要保養他的形體，內功就是修煉他的元神，修煉他的元神也才是命功，外功就是命功，命功就是要強身保命，這個通通叫命功。所以命功做不完，但是也不能偏重命功，同時要修性功，一面靜坐、一面就是要學做人做事，堂堂正正學做人，規規矩矩學做事，這個就是希聖希賢的功夫，我一句話講就是「心性修養的學問」，同時還要做煉心的功夫啊，要使得我這個一顆骯髒的心，要修煉得乾乾淨淨、一無所有，最後將來我得道以後，我的二我、我的真我很有風度、很有修養，能夠通天徹地，樣樣都知道。否則你生前你不做煉心的功夫，不好好先把人做好，你得道以後你陽神出胎，真我成功以後，這個神還是一個很普普通通的一個仙佛。<sup>7</sup>

<sup>4</sup>涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁 23

<sup>5</sup>涵靜老人，《天人學本》（二），帝教出版有限公司，2012，頁 247

<sup>6</sup>涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁 51。

<sup>7</sup>涵靜老人，《帝教法華上乘昊天心法》，帝教出版有限公司，2013，頁 138。

內功從煉精化氣、煉氣化神，達到修煉元神，屬於「內煉精氣神」範圍；外功屬於命功鍛鍊，可以歸納為「外煉筋骨皮」的動功。昊天心法的修煉，必須要「性功」、「命功」併進，同時還屬於要「動」「靜」配合。涵靜老人指出：

性命雙修一句話就是陰陽調和，調和陰陽，性命就是，關於煉丹也好，靜坐也好，現在天帝教的直修昊天虛無大道也好，總而言之，統而言之就是陰了陽，一陰一陽之謂道，性命雙修就是陰陽調和，一定要怎麼調和呢？不是要男女調和啊，大家不要弄錯啊，身外的陰陽就是男女，雌雄，一個雄的，一個雌的才能調和，我們自己做功夫的人，現在講做功夫，性命雙修做功夫，要自己的真陰真陽調和，要自己的真水真火調和，水火既濟，然後生理同心理就平衡了，你的無名火就壓抑下去，沒有無名火了，你之所以發無名火的道理，衝動就是因為你的水火不濟，所以歸根結論你看，還是要大家加強雙修性命。<sup>8</sup>

藉由昊天心法的「性命雙修」，達到體內「陰陽調和」，只有自己的真陰、真陽調和，也就是真水、真火調和，水火既濟，身心自然平衡，自然沒有「無名火」。

昊天心法直修昊天虛無大道自然無為心法，所謂「直修」，是指直接先從「煉神還虛」下手修煉，形式上雖是超越性功和命功，但在無形中自然而然仍舊經過「煉精化氣」、「煉氣化神」兩個步驟。涵靜老人指出：

換句話說，就是一開始即從性功、命功同時並進，在帝教靜坐班同奮，日常不斷修持奮鬥的五門基本功課中，也就包含有性功、命功在內，自然而然，於不如不覺間，會經過「煉精化氣」、「煉氣化神」兩步功夫，其中四門基本功課，偏重「性功」鍛煉，配合法華上乘正宗靜坐之「命功」鍛煉，則循著奮鬥初乘、平等中乘逐步晉修，最後將一顆凡心煉得乾乾淨淨、一無所有，只要確實不斷奮鬥，自然可以成為人中仙佛、救劫使者，這是何等自然、何等輕鬆的修煉方法，只是天下事愈平淡、無奇，大家反而不重視，忽略了其中的重要性，帝教同奮有特殊的因緣，只要不斷奮鬥，每天在做五門基本功課，就是在修煉「性功」、「命功」的功夫，反之，如果已經皈依帝教參與正宗靜坐班同奮而不做五門功課，就是自暴自棄。<sup>9</sup>

每天力行五門功課，就在修煉「性功」、「命功」的功夫，也不知不覺中會經過「煉精化氣」、「煉氣化神」二階段，直接「煉神還虛」。

天帝教不單講「性命雙修」，還要「形神兼養」，也就是修煉昊天心法，能夠「形」與「神」同時修煉。涵靜老人指出：

所謂「形」指形體、軀殼而言，「神」指急頓法門煉元神之「元神」。<sup>10</sup>

<sup>8</sup>涵靜老人，《帝教法華上乘昊天心法》，1998，頁196。

<sup>9</sup>涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁53。

<sup>10</sup>涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁50。

本文重在探討昊天心法之「形神兼養」，修煉「形」－形體、神－元神，能夠達到什麼階段？可不可能與地仙一樣，達到成就肉體達到蓮花化成的「再造肉身」<sup>11</sup>？元神達到「陽神」的階段？如果不行，形體、元神可以修煉到什麼階段？

## 二、昊天心法之「形」神兼養

### （一）昊天心法不在肉體上用功夫

傳統道家的修持，在肉身上做功夫，必須經過煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛三部曲，修到地仙的階段，肉體可以不死、長生不老。涵靜老人指出：

修道修到地仙的階段，就是可以肉體可以不死、長生不老，但是總有一天，直到地球毀滅，地球不毀他們的軀殼還可以存在。這個並不是地仙們的理想，地仙們的理想就是也要回天，要回到 上帝的左右，就是 上帝讓他們回去，這個時間還早，要等他們把功德圓滿以後才能得道飛昇。<sup>12</sup>

現在不僅因為三期末劫已經爆發，再加上客觀環境，已經無法在肉體上用功夫。涵靜老人指出：

急頓法門就是修昊天虛無大道自然無為心法，先從第三步開始，但是第一步、第二步仍舊在無形中不知不覺修煉過去，帶過去，因為，我上一次講得各位不曉得注意沒有，今天有沒有忘掉，為什麼天帝教要做這個立頓功夫， 上帝做事按部就班啊，為什麼要我們跳板啊，跳過這個兩步直修，修第三步開始啊，這不可能的事情啊，其他任何道門都不可能，天帝教怎麼可以要人家不按部就班的一步一步循著主題進修啊？嗯，所以下面告訴人家，際茲三期末劫想修正宗的丹鼎大法在時間上與客觀的環境根本上已不許可在肉體上用功夫，肉體上用功夫就必須要走這個三部曲，煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，所以才能結胎，修得聖胎，煉出陽神真身。<sup>13</sup>

際此三期末劫，從行劫開始，從民國二十年開始一直到我廿六年上華山「七七事變」爆發，才是真正進入三期末劫的行劫階段。所以我上了華山以後，天上的氣運已經整個

<sup>11</sup>先天一炁玄福子指出：崑崙仙人結成的仙體也不過是蓮花化成的「再造肉身」，雖有法力，不能枉動，而首席修煉而成的封靈，卻能御諸仙為前驅，這是修行層次不同的區別，要知道，天帝教的昊天大法，是參贊宇宙教化，其對象不是只「系星地球」一個而已。涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁 115。

<sup>12</sup>涵靜老人，《天人學本》（二），帝教出版有限公司，2012，頁 254。

<sup>13</sup>涵靜老人，《帝教法華上乘昊天心法》，1998，頁 89。

的變了，所以現在人間仍舊還要想修道、打坐，打坐再從身體上來用功夫、氣修，已經是不可能了，所以在時間上與客觀的環境上根本已不許可在肉體上用功夫，就是再來修煉丹鼎大法，煉出陽神、真身，不可能的。<sup>14</sup>

涵靜老人指出昊天心法不在肉體上用功夫，指的是修持昊天心法不像地仙一樣，先在肉體上用功夫，而達蓮花化成的「再造肉身」，只要地球不毀滅，肉體就可以長生不死。昊天心法的修持，主要修持封靈，不僅成就身外身，更增加無形救劫運化的力量。然而，昊天心法的修持，雖然「不在肉體用功夫」，但要不要修煉肉體？這是下面討論的重點。

## （二）五十五天閉關訓練無形調理四階段。

涵靜老人於民國七十五年舉辦第一期師資高教班五十五天閉關訓練，即分為四階段養成修煉：後天期養成期、先天炁養成期、氣胎養成期、炁氣養成期。此四階段延用至今，成為天帝教五十五天閉關訓練的最大特色。

### 一、後天氣養成期：

#### （一）淨身過程：由無形施放神光。

以氣（神光）導液（體液），使液（體液）之精華化為氣（體氣）。

再以氣（神光）導氣（體氣），進而產生養氣現象。

#### （二）心、意、氣例證：養氣現象即是天人日誦大同真經之「定心凝意」、「滌心正意」二階段之功夫。

### 二、先天炁養成期：

#### （一）淨靈過程：由無形施放金光。

以炁（金光）合炁（原靈之炁），使炁（金光）炁（原靈之炁）相融。

以炁（金光之炁加上原靈之炁）導氣（元神之氣）使炁氣相合。

#### （二）心、意、氣例證：此階段為天人日誦大同真經之「修心養意」之功夫。

### 三、氣胎養成期：

#### （一）淨心過程：由無形同時施放金光與神光。

以炁（金光）氣（神光）而導運炁（原靈之炁）氣（元神之氣），進而開發元神之氣機與心識之氣機，使元神（靈）神識之氣與心識之氣相合，達到神（靈）氣與心氣相依的境界。

<sup>14</sup>涵靜老人，《帝教法華上乘昊天心法》，1998，頁98。

(二) 心、意、氣例證：在神（靈）氣與心氣之相合過程中，可產生氣胎貯氣的現象，此現象即是天人日誦大同真經之「克心歛意」之功夫，是「定氣」與「貯氣」之階段。

#### 四、氣炁養成期：

(一) 煉靈過程：由無形施放金光與神光。

發大願、立大志，誠格感天，無私無我者，可引來紫金光或紫金光以上熱準程度之先天炁加持。

以炁（金光、或紫金光、或紫金光以上）氣（神光）煉炁（原靈之氣神）靈氣、心氣與體氣，使所有之炁氣親和，進而修煉心氣，甚至修煉神（靈）氣。

(二) 心、意、氣之例證：此階段「以炁氣煉氣」之過程正是天人日誦大同真經之「靜心潔意」之功夫，可以修氣、煉氣。<sup>15</sup>

五十五天閉關時，第一階段是「後天氣養成期」，無形中施放神光，調理學員後天生理狀態，屬於「淨身」過程，亦為「煉魂制魄」的初階；第二階段是「先天炁養成期」，施放金光，調整先天靈體（即原靈）之炁機，以利原人、原靈相互產生共振之頻率，進而炁氣銜接互為調節；第三階段「氣胎養成期」，此階段施放金光與神光，達到修成氣胎，氣胎就是氣的煉氣所，貯氣的倉庫；第四階段是「炁氣養成期」，施放金光與神光，如果發大願、立大志，可引來紫金光或紫金光以上的熱準程度之先天炁加持，達到可以培育封靈的修煉程度。

(三)「後天氣養成期」即為調整肉體。

「後天氣養成期」的目的，就是因為久居紅塵之中，身、心、靈皆難免遭受無形與有形之陰氣及物質污染，並且加以葆養精、氣、神三寶之功夫未臻純熟，以致極易造成體內各臟器功能衰減，氣機緩滯，氣脈壅塞，內傷暗結，故僅僅自恃己力修持，已無法應付各種危機考驗以及急速成就身外之身，因此，在五十五天閉關時，結合自力與神力，達到事半功倍的修行成效。

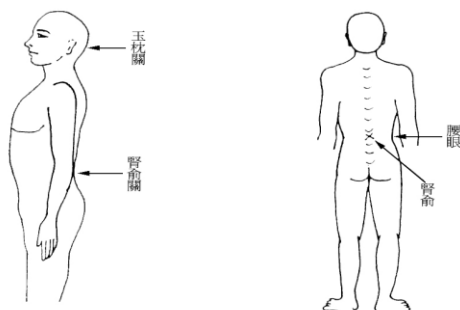
無形上聖高真學員所接引之祖炁及神光，予以解析及轉化為後天氣，並以媒壓之運作方式，淨化人身，強化五臟六腑機能與修補功效，排泄體內有形濁氣及廢物，進而提昇清陽之氣，為第二階段－「先天炁養成期」作準備。

---

<sup>15</sup>《五十五天閉關聖訓選輯》，天人訓練團，2014，頁 35。

(四) 後天氣養成期要達到「通關」、「洗髓」－肉體修煉的程度。先天一炁流意子指出：

通關：人體最重要的兩關－玉枕關與腎俞關（如圖）



玉枕就在腦後之凸骨，腎俞關，就在腰眼與背脊的交叉點，腰眼就是腰部最細的地方。此兩個關口，是氣脈的交通大樞紐，一旦穿通，則氣機之運轉可以順暢，再談煉氣就有了基礎。這幾天來，我發現同奮，實在不通，故勉強加以壓迫，由頂門灌注神光，果然不久，有許多同奮就受不了，切記！不要食用葷臭，要有充分的睡眠。通玉枕會有頭痛、頭昏，甚至產生呼吸不順的現象，種種症狀，各人或多或少有些不同，於骨節間產生酸痛、抽搐的反應，肩背沉重而疼，亦屬常見，如果同奮以己力要通關，非得三、五載的苦修不可，這關打通，一切的思慮會十分敏感，會變得越來越聰明。通腎俞時候，如果精氣不足，是毫無辦法，集中訓練是上上之策。．．通玉枕則靈覺足，通腎俞則精氣暢，預為氣胎做好地基。<sup>16</sup>

「通關」有什麼功效？先天一炁流意子指出：

靜坐之「通關」，主要是通玉枕關與腎俞關。玉枕關通，思慮越加靈敏，人會變得十分機智。腎俞關通，精氣更加飽滿，身體經常保持舒暢。一般而言，通玉枕則靈覺足，通腎俞則精氣暢，乃人身維持生命二大關鍵點，可以順暢運轉氣機，二關有阻，將會逐漸耗損生機。

通關之妙為：

一、可藉假修真，通關後，經脈正常運轉，內氣平和運行，神輕氣爽，精力充沛，思慮敏銳，於人道得心應手，於天道循序而上。

二、靈覺增長，靈智開啟，心平氣順，與天親和，與道合真。<sup>17</sup>

「洗髓」有什麼功效？先天一炁流意子指出：

靜坐之「洗髓」，主要是淨化身體內全部之內分泌系統。雖是玉枕、腎俞兩關通了，氣機可以運轉順暢，但氣血如仍是多有不乾淨成分，體液內仍含有過多雜質，所煉化

<sup>16</sup> 《五十五天閉關聖訓選輯》，天人訓練團，2014，頁 46。

<sup>17</sup> 《五十五天閉關聖訓選輯》，天人訓練團，2014，頁 47。



者即屬不純淨之精、氣、神，未能真正得其利。

洗髓之功為：

- 一、肉體潔淨，增長天人間之親和，原靈與原人常相親和，炁氣得以綑縲。
- 二、肉體清淨，靈體易保持清明狀態，惟一旦肉體過於勞累，身心過於疲憊，會有昏沈現象。
- 三、肉體機能健全，靈體與肉體共振和諧，易於吸收金光加持，表現出處事高瞻遠矚，待人和藹可親，道心可期。<sup>18</sup>

昊天心法的肉體修持，從「性命雙修」、「動靜配合」，至少要達到「通關」、「洗髓」，自然讓「經脈正常運轉，內氣平和運行，神輕氣爽，精力充沛」，並且淨化內泌系統，煉化成純淨的精氣神。

### 三、昊天心法之形「神」兼養

昊天心法之修煉，除了鍛鍊肉體，使能達到「通關」、「洗髓」，「元神」也同時鍛鍊，但，昊天心法的修煉，以修封靈為主，並非將元神修煉成物質化的陽神。涵靜老人指出：

人生必死，物質體是一定要毀滅，只有鍛煉精、氣、神創造的新生命，才能與宇宙共始終，由此可知「精神」的可貴。過去道家在肉身上用功夫，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再在肉體上用功夫，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。<sup>19</sup>

昊天心法修煉封靈的條件，首先就是「修元神有成」<sup>20</sup>，然而元神修煉有成並非如地仙一般成就陽神，究竟昊天心法的「修元神有成」要達到什麼程度？以二方面來討論。

（一）修煉元神有成 – 煉氣化神達百分之三十的熟準程度。

昊天心法的修持與傳統道家修持自有其差異。先天一炁玄福子指出：

<sup>18</sup>《五十五天閉關聖訓選輯》，天人訓練團，2014，頁 48。

<sup>19</sup>涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁 78。

<sup>20</sup>修煉封靈必須具有條件：1、修元神有成；2、幫修法華靜坐；3、犧牲奉獻功德；4、天命（賜封）；5、賜紫光與無形金丹（就是昊天正氣凝結而成之原種）。涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁 26。

傳統道家丹鼎大法自始至終完全於個人肉體上用功夫，必須真正完成煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛之循序漸進三階段，最後方能陽神沖舉，並恩蒙 上帝詔封，始得正式位列仙班，否則徒有「陽神沖舉」之兆，而無培立三千功、八百果之功德，亦只是陸地神仙而已！

然而，天帝教法華上乘昊天急頓心法則是強調個人精神上之煉靈功夫，只要煉精化氣、煉氣化神二階段呈現百分之三十道功熱準程度，則即刻可以進入「直接」煉神還虛階段，靈身（凡靈）凝結無形金丹，此與道家在肉身凝結金丹之過程各有殊異，並且最後可直接恩蒙教主 上帝詔封，而告證道，成為法身，此乃急頓之法殊勝之處。<sup>21</sup>

傳統道家丹鼎修煉，「煉精化氣」修到百分之百，乾道達到馬陰藏相、坤道到斬赤龍的階段後，要跨入「煉氣化神」就必須要靠自力打開天門、接引先天炁，等到煉氣化神達到百分之百，出現「陽神出胎」後，才進入「煉神還虛」的階段<sup>22</sup>，昊天心法只要煉精化氣、煉氣化神達到百分之三十的道功熱準，因原靈合體、祖炁運化頓然進入「煉神還虛」，進入修煉「無形金丹」。依據修封靈條件，此時元神要修煉有成，所以可以得到第一個推論，昊天心法的修煉元神有成，只要達到傳統道家丹鼎大法修煉的百分之三十道功熱準即可。

（二）昊天心法修煉元神要達到的功效。

五十五天閉關四階段中的第二階段「先天炁養成期」，以「調靈」為主，先天一炁流意子指出：

先天炁之調節乃著重於先天靈體，藉由金光之加持以利原人原靈相互產生共振之頻率，進而炁氣銜接互為調節此乃先天炁調節之功能耳！<sup>23</sup>

以調理學員之先天靈體（即原靈）之炁機為主。其目的在於使原靈之先天炁能漸漸地調整至適當熱準，與學員產生天人親和之效。

以調理學員之後天靈體（即凡靈）之氣機為輔。由原靈上承上聖高真運作之轉化祖炁及金光後，而直接運作，下應學員之凡靈，啟發元精、元氣、元神之氣機。<sup>24</sup>

先天炁養成期主要以金光調理凡靈元神，活化內分泌系統，促進新陳代謝機能平衡，主要希望達到：

一、靈肉和諧共振，達至身、心、靈調和統一機制。

<sup>21</sup> 《五十五天閉關聖訓選輯》，天人訓練團，2014，頁 134。

<sup>22</sup> 見筆者撰寫之「解析昊天心法之『直修』」論文，於第十五屆天人實學發表。

<sup>23</sup> 《五十五天閉關聖訓選輯》，天人訓練團，2014，頁 50。

<sup>24</sup> 《五十五天閉關聖訓選輯》，天人訓練團，2014，頁 50。

二、填充元神能量，增益元神自主與靈覺活潑之電性，與先天原靈養成互動親和默契。<sup>25</sup>

從後天期養成期達到「通關」、「洗髓」，再進入「先天炁養成期」調整凡靈元神，達到自己的靈肉和諧共振、原靈凡靈養成互動親和默契，進而，進入「氣胎養成期」可以開始「貯氣」，最後「炁氣養成期」進入煉氣，為修煉封靈的基礎。

依據「先天炁養成期」預期達到的目標，可以了解昊天心法修煉元神的程度，需達到煉氣化神修到百分之三十的道功熱準，至少要達到「靈肉和諧共振、原靈凡靈養成互動親和默契」的程度。

#### 四、結論

昊天心法精神鍛煉總原則：「性命雙修」。性者先天也，神也，和子也。命者，後天也，精氣也，電子也。涵靜老人指出：

由無形而至有形，必須自然與物質適切配合，和子與電子達到相當熱準，把握現實，天人合一，方可徹底征服自然。由有形而至無形，即要運用物質而返自然，勘透生死，性命雙修，始能達進聖凡平等。是故性命之說，如玉連環分解不開。所謂色即是空，空即是色；實者虛之，虛者實之；自家有性，自去養性；自家有命，自去立命。不以有形累無形，必然無中生至有。

今人不貴性命，浪費精神，消耗電子，是以速死而謗諸大數，不知人生究竟，生命歸途，需要向自己奮鬥，培養正氣，鍛煉身心，善用本身精氣神混合化煉，按時靜坐，運行氣血，電精交流，持久不輟便能排除陰氣，疏通瘀濁，使之清者上昇，濁者下降。陰濁祛除，自然祛病延年，陽和充溢，當可返老還童。斯時已由「電胎」進入「炁胎」階段，靈機煥發，智慧圓明，自修自創之基本功夫於此大定，更能自度度人，常應常靜，一得真我，永生共生。<sup>26</sup>

昊天心法的「神形兼養」，「神」－元神達到修煉有成，能夠培養封靈，煉氣化神必須達到百分之三十的道功熱準，至少要「靈肉和諧共振、原靈、凡靈養成互動親和默契」的程度；「形」的修煉，不會與地仙一樣，肉體能存活幾百年、幾千年，但，必須達到「通關」、「洗髓」的程度。

昊天心法應三期末劫顯降人間，急頓成就，立即成就仙佛。無始古佛指出：

仙佛都把你們當作寶貝，你們只不過花了三分之一不到的功夫，就可以得到古人修

<sup>25</sup>《五十五天閉關聖訓選輯》，天人訓練團，2014，頁58。

<sup>26</sup>涵靜老人，《正宗靜坐基礎教材》，傳播出版委員會，2016，頁39。

道所達不到的成果。以前的修行真苦，要錢沒錢，吃住隨緣，有的是道修不成早成了餓殍；又有的盲修瞎煉，找不到明師；亦有人煉成魔道成為魔眷。他們修行中偶而仙佛來點化一下，就會快活得忘形，馬上十分精進，很勇敢的修下去，那裏有像你們這麼吃住方便，明師跟著叮嚀，還得「聖宮」先天仙佛下降調教，得來全不費功夫，舒服到這種地步，人道天道皆能兼顧。<sup>27</sup>

雖然，相較於傳統道家修煉，我們只花不到三分之一的功夫；然而，功夫是是點點滴滴累積起來，無法速成。「如人飲水，冷暖自知」，只要肯下功夫，自修自創，自有成效！

願以涵靜老人所講「自家有性，自去養性；自家有命，自去立命。」做為本篇論文的結論。

## 五、參考文獻

- (一) 涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992。
- (二) 涵靜老人，《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》，帝教出版有限公司，2010。
- (三) 《昊天心法闡微》，帝教出版有限公司，2009。
- (四) 《昊天心法闡微續篇》，帝教出版有限公司，2015。
- (五) 《昊天心法問與答師訓輯》，帝教出版有限公司，2009。
- (六) 《天人學本》，帝教出版有限公司，2012。
- (七) 《帝教法華上乘昊天心法》，帝教出版有限公司，2013。
- (八) 《帝教法華上乘昊天心法》，1998。
- (九) 《五十五天閉關聖訓選輯》，天人訓練團，2014。

---

<sup>27</sup>涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁 124。