

頓超直入—文始派與天帝教修道法門之比較研究

劉見成（正涵）、張燕梅（鏡宇）

摘要

玄門修道，一般認為以文始派最高，而以少陽派最大。兩派之義理與修煉功法，究其淵源，據傳均開宗於老子。老子以《道德經》授關令尹喜，尹喜奉行道成，「號文始先生，位為無上真人」，故後人乃稱因尹喜所形成的修煉派別為文始派，以《文始真經》為代表經典。文始派功法以虛無為本，養性為宗，為修煉法門中「最上一乘虛無大道」。其修煉下手處即由最上一層煉神還虛起手，逕修煉神還虛功夫，直透三關，頓超仙域，是一種「直指大道的頓修方法」。

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，而與文始派一樣，是「直修煉神還虛」的頓法。

文始派之修持法門為頓法，天帝教之昊天心法則是頓法中的急頓法門。二者皆是直修煉神還虛之功夫，但天帝教特別強調急頓之義，乃彰顯其對當前時代人類困境的一種關注。尤其核子毀滅戰爭的威脅，此一危機是現前而急迫的，而為關尹子時代所無。

文始派頓法與天帝教急頓法門，二者之不同遠遠大於所同。其所同者似乎僅止於二者皆主張直修煉神還虛，以及強調煉心之教。二者不同之處至少有下列四點：

- (1) 文始派下手功夫已散佚闕如，天帝教則有明確之下手功夫。
- (2) 天帝教之急頓法門有其重要的時代意義。
- (3) 天帝教之「點道」與「默運祖炁」功夫為文始派所無。
- (4) 文始派有完整之道論，天帝教之宇宙真道尚待闡揚。

關鍵詞：文始派、天帝教、修道、三關、頓法、急頓法門、昊天心法、直修

頓超直入—文始派與天帝教修道法門之比較研究

劉見成（正涵）、張燕梅（鏡宇）

一、引言

玄門修道，一般認為以文始派最高，而以少陽派最大。兩派之義理與修煉功法，究其淵源，據傳均開宗於老子。老子以《道德經》授關令尹喜，尹喜奉行道成，「號文始先生，位為無上真人」¹，故後人乃稱因尹喜所形成的修煉派別為文始派，以《文始真經》為代表經典。文始派功法以虛無為本，養性為宗，為修煉法門中「最上一乘虛無大道」²。其修煉下手處即由最上一層煉神還虛起手，逕修煉神還虛功夫，直透三關，頓超仙域，是一種「直指大道的頓修方法」³。

尹喜得道後，另傳法於少陽帝君王玄甫，王玄甫創立少陽派，而後成為道門修煉之最大法派。後世所傳之鍾呂派，南宗、北宗、東派、西派、三丰派、青城派、伍柳派等等均可溯源於此派。此派不像文史派那樣直修煉神還虛虛無大道之頓法，而是由有為而至無為，功夫次第分明，由煉己築基、煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛，一關一關循序漸進修煉的「漸法」。

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亦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，而與文始派一樣，是「直修煉神還虛的功夫」⁴，是自然無為的一種「頓法」⁵。

本文旨趣即在於對文始派與天帝教這兩派之修道頓法作一比較研究，探其道源，究其異同，並述其時代意義。

二、修道之階

一般以老子為修道思想開宗之祖，《道德經》一書自然成為修道之根本經典。老子《道德經》中的修道思想是以其道論作為基礎，不僅如此，後世之修道思想亦皆以此道論為其根基。

老子於《道德經》七十七章中，首次也是唯一一次以「天之道」與「人之道」

¹ 宋趙全陽纂輯，《歷世真仙體道通鑑》（上），自由出版社，1968，頁199。

² 胡孚琛、呂錫琛，《道學通論—道家、道教、丹道》（增訂本），社會科學文獻出版社，2004，頁557。

³ 張興發，《道教內丹修煉》，宗教文化出版社，2003，頁17。

⁴ 《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992新版，頁15。

⁵ 同上，頁16。

對舉：「天之道，損有餘而補不足；人之道，則不然，損不足以奉有餘。孰能有餘以奉天下，唯有道者。」⁶顯然「人之道」是不合乎「天之道」，與之相違，而只有「有道者」方能做到損有餘而補不足。⁷「有道者」指的是能依天道而行/不行的人。相對於「有道者」，不能依天道而行/不行的人即是「無道者」，這其實就是指一般人，因其不知道或不修道，其所行乃不合天道者。「有道者」老子稱之為「聖人」，但其內涵與儒家之聖人不同。儒家之聖人是「有德者」，一個有道德修養的人；老子所稱的聖人則是「有道者」，是大道的體現者，是依天道而行/不行的有道之士。

老子之道論並不是因應人生之需求逐步向上思考推求的形上學系統，而是體道合真由上而下作為人生行為規範之根源。老子之道並不是從人道到天道由下而上逐級上推的思考推斷，反之，它是從天道到人道由上而下的價值體悟，依天道以行人道，率人道以合天道，此實則乃老子修道之根本義涵。也就是說，老子深切地體悟到宇宙中有一股無形無狀之力量，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（與道合真的生命境界）。

老子的修道思想，不是只有原則性的提示（為道日損），也有具體功夫之指點（致虛守靜、處下不爭、以百姓心為心、儉嗇知足等等）。而老子修道功夫之根本要訣就是其「虛心實腹」之教：「虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。」（三章）虛心弱志是屬於精神性的修心功夫，實腹強骨則是有關形體的養身之方，二者兼備，方為長生久視之道。這虛心實腹之教大大影響了後世「形神兼養」、「性命雙修」的修煉觀念。不過老子並無明確提出修道階次之功夫次第的觀念。

莊子是老子思想最好的承繼者與闡發者。莊子完全繼承老子修道養生之說，其言曰：「道之真以治身，其緒餘以為國家，其土苴以治天下。由此觀之，帝王之功，聖人之餘事也，非所以完身養生也。」（〈讓王〉）⁸聖人即老子所稱之「有道者」。莊子將修道養生區分為養形與養神，他說：「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣。此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」（〈刻意〉）又說：「純粹而不雜，靜一而不變，淡而無為，動而以天行，此養神之道也。」（〈刻意〉）養形與養神二者皆修道養生之重要內涵，然二者相較，莊子更重養神之道，其言：「純素之道，惟神是守。守而勿失，與神為一。一之精通，合於天倫。……故素也者，謂其無所與雜也；純也者，謂其不虧其神也。能體純素，謂之真人。」（〈刻意〉）

⁶ 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。

⁷ 能依天道而行某事之人為有道者，同樣地，能依天道而不行某事的人亦是有道者。重點不在行不行，合不合乎天道才是關鍵所在。

⁸ 郭象注、成玄英疏，《南華真經注疏》，中華書局，1998，頁552。以下所引莊子皆用此書，只列篇名，不另作注。

莊子所謂真人即體道合真之人，是全神保生之有道者。「惟神是守，不虧其神」之說，可見莊子之所重。此純素養神之道實即老子「虛心之教」之繼承與發揮，這就是莊子著名的「心齋坐忘說」，指明修心養神的功夫原則階次與相應的心靈境界。

心齋坐忘雖密切相關，理趣歸一，畢竟為二法。「心齋」之法載於《莊子·人間世》，乃不同於不飲酒、不茹葷的「祭祀之齋」，其詳細內容是：

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。

郭象注曰：「虛其心，則至道集於懷。」成玄英疏曰：「唯此真道，集在虛心。」坐忘之法則出自《莊子·大宗師》，其言曰：

墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。

郭象注曰：「夫坐忘者，悉所不忘哉！既忘其迹，又忘其所以迹者。內不覺其一身，外不識有天地，然後曠然與變化為體而無不通也。」成玄英疏曰：「大通猶大道也。道能通生萬物，故謂道為大通也。外則離析於形體，一一虛假，此解墮肢體也。內則除去心識，恬然無知，此解黜聰明也。既而枯木死灰，冥同大道，如此之益，謂之坐忘也。」坐忘即物我兩忘與道合一的境界，而要達到此一境界，有其修習之次序。《莊子·大宗師》中記載，女偶告訴南伯子葵學道之階為：外天下→外物→外生→朝徹→見獨→無古今→入於不死不生。女偶所述學道之階即坐忘循序漸進之實踐步驟。

唐代知名茅山道士司馬承禎作《坐忘論》，進一步發揮了莊子心齋坐忘之論，提出「安心坐忘之法」，指出敬信、斷緣、收心、簡事、真觀、泰定、得道為修道功夫循序漸進的七個階次。司馬承禎定義修道為：「淨除心垢，開識神本。」⁹此修道思想與老子滌除玄鑒虛心之教、莊子心齋坐忘之法，一脈相傳，乃「修道即修心」之觀念。司馬承禎坐忘論所述之修道七階次，實即修心之次序，簡述其要旨如下。¹⁰

「敬信」是指對道以及修道得道有堅定的信仰，毫無疑惑。

「斷緣」就是要斷除有心造作之俗事塵緣，使心不為俗累。

「收心」就是要排除內心中的一切塵染俗累，復歸虛靈無垢之心體，如此自然與道合真。

「簡事」則是要求修道之人必須「宅心物外，處事安閑，在物無累」，這是對收心功夫的進一步修證。

「真觀」是指禍福吉凶得見機前，一生得以行無遺累。

⁹ 《坐忘論·收心》，《道藏》22冊，頁893。

¹⁰ 詳細之論述，請參看劉見成：〈養氣與坐忘：司馬承禎的修道思想〉一文，《宗教哲學》即將刊登。

「泰定」是前述斷緣、收心、簡事、真觀諸功夫修習有成，近一步達到「無心於定而無所不定」的境界。

「得道」是指完成了層層修練所達到的與道合真之境界，達到此一境界，就是形神俱妙的神仙。

司馬承禎在論述了敬信、斷緣、收心、簡事、真觀、泰定、得道等修道的七個階次之後，又附以〈坐忘樞翼〉，提綱挈領地綜述其修道思想之旨，並歸納其要為勤行三戒：一簡緣，二無欲，三靜心。若能勤行此三戒而無懈怠，則無心求道，道自來居。¹¹

此外，司馬承禎並指出得道之人在身心修行上不同階次所經歷的效驗徵候，亦即心有五時而身有七候，¹²心有五時是指：

- (1) 動多靜少；
- (2) 動靜相半；
- (3) 靜多動少；
- (4) 無事則靜，觸事還動；
- (5) 心與道合，觸而不動。心至此地，始得安寧，罪垢滅盡，無復煩惱。

身有七候是：

- (1) 舉動順時，容色和悅；
- (2) 夙疾普消，身心輕爽；
- (3) 填補天傷，還元復命；
- (4) 延數千歲，名曰仙人；
- (5) 鍊形為氣，名曰真人；
- (6) 鍊氣成神，名曰神人；
- (7) 鍊神合道，名曰至人。

凡得道之人，其安心坐忘要經歷「五時」（五個階段），養氣全形則會經過「七候」（七個層次）。修行者鑒察真道的功力，隨其所達到的「時」「候」而益加明澈。若修道者於修過程中身心皆無此「五時七候」，那就是走上歧路，休想成道。「五時七候」中鍊形為氣、鍊氣成神、鍊神合道之說已隱含後世修道三關「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛」之論。

「修道即修心」之說，直至清代丹道西派始祖李涵虛更有「九層煉心」之法，亦即修心的九個階次¹³：

初層煉心者，是煉未純之心也。

¹¹ 《坐忘論》，《道藏》22冊，頁897。

¹² 同上，頁897-898。

¹³ 李涵虛，《人元大道九層煉心文終經》，收於《涵虛秘旨》，徐兆仁主編，中國人民大學出版社，1993三刷，頁236-238。

二層煉心者，是煉入定之心也。
 三層煉心者，是煉來復之心也。
 四層煉心者，是煉退藏之心也。
 五層煉心者，是煉築基之心也。
 六層煉心者，是煉了性之心也。
 七層煉心者，是煉已明之心也。
 八層煉心者，是煉已伏之心，而使之通神也。
 九層煉心者，是煉已靈之心而使之歸空也。

今日道門中人所言修道的三個步驟：一、煉精化氣；二、煉氣化神；三、煉神還虛，乃源於陳搏所傳之《無極圖》。¹⁴此圖之來歷，清代易學家黃宗炎指出：「考河上公本圖，名《無極圖》，魏伯陽得之以著《參同契》，鍾離權得之以授呂洞賓。洞賓後與陳圖南同隱華山，而以授陳，陳刻之華山石壁。」¹⁵此一《無極圖》，在促成宋元時期道教由外丹轉向內丹修練的過程中，起了相當重要的作用。正因此故，道門乃尊之為「陳搏老祖」。黃宗炎進而對此圖做了詳細之解說，分總論與五個層次。他總論此圖之奧妙：「其圖自下而上，以明逆則成丹之法。」¹⁶其形式為：

自下而上：初一日玄牝之門；次二曰煉精化氣，煉氣化神；次三五行定位，曰五氣朝元；次四陰陽配合，曰取坎填離；最上曰煉神還虛，復歸無極。故謂之無極圖，乃方士修煉之術爾。¹⁷

陳搏所傳之《無極圖》，奠定了「順則生人，逆則成丹」的還丹原理與「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛」的基本步驟。¹⁸此三步驟又稱為修道三關：煉精化氣為初關，煉氣化神為中關，煉神還虛為上關。宋葆真子陽道生《僊學真詮》言：「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。」¹⁹這是說，先修初中二關以達上關者，是自有為入無為的漸法；直修上關以兼初中下二關者為頓法。頓法也就是跳過煉精化氣、煉氣化神，下手處即逕修煉神還虛功夫，直至虛極靜篤處，精自化氣，氣自化神，即可直透三關，頓超仙域。

本文所論文始派與天帝教之修持法門，即屬修道中之頓法，直修煉神還虛之功夫。

¹⁴ 此圖請參見文後附圖。

¹⁵ 黃宗炎，《圖說辨惑》，收於施維主編，《周易八卦圖解》，巴蜀書社，2005，頁510-511。

¹⁶ 同上，頁511。

¹⁷ 朱彝尊，《太極圖授受考》，見《曝書亭集》卷十八，又惠棟，《易漢學》卷八亦載。轉引至胡孚琛、呂錫琛，《道學通論—道家、道教、丹道》（增訂本），社會科學文獻出版社，2004，頁587。

¹⁸ 參見胡孚琛、呂錫琛，《道學通論—道家、道教、丹道》（增訂本），社會科學文獻出版社，2004，頁539。

¹⁹ 宋葆真子陽道生，《僊學真詮》，《藏外道書》10冊，頁868，巴蜀書社，1992。

三、文始派之修持法門

文史派以關令尹喜爲宗祖，莊子以其與老子相提並論，稱其爲「古之博大真人」(《天下篇》)²⁰，關於其人其事，西漢劉向《列仙傳》中云：

關令尹喜者，周大夫也。善內學，常服精華，隱德修行。時人莫知老子西遊，喜先見其炁，知有真人當過。物色而遮之，果得老子。老子亦知其奇，爲著書授之。後與老子俱遊，流沙化明，服苴勝實，莫知其所終。尹喜亦自著書九篇，號曰關令子。²¹

尹喜曾任函谷關(一說散關)關令，在此老子應其所求，著書上下篇，以道德五千言(即《道德經》)授之。尹喜奉行道成，亦自著書九篇，號關尹子。²²《關令子》(即《關尹子》)一書，清四庫全書道家著錄稱《文史真經》，疑出自宋人之作。然考之晉葛洪爲該書作序云：「尹真人文始真經九篇，洪愛之、誦之、藏之、拜之。」²³則劉向所言《關令子》九篇，並非宋人之僞作。今存《文史真經》九篇，有宋元人牛道淳直解，又有《文史真經言外經旨》，爲宋抱一子陳顯微所撰。²⁴

玄門修道諸派中，以文始派最高，以《文史真經》爲經典，宋抱一子陳顯微即盛讚此書價值極高：「自清濁兆分以來，未有立言垂訓，顯道神德，至精至凝，至元至妙，如此書者也。」²⁵

尹喜聞道學法於老子，《歷世真仙體道通鑑》記述了尹喜受《道德經》之後，「乃於草樓清齋屏絕人事，三年之內修煉俱畢。心凝形釋，無有飢渴，不畏寒暑。窮數達變之微，形一神萬之旨，悉臻其妙。乃自著書九篇，號關尹子。」²⁶是知文始派之修持法門乃歸宗於老子，其修道功夫亦如老子以其道論爲基礎。

(一)《文史真經》中的道論

《文史真經》首章〈一字〉即開宗明義對道做了界說：

非有道不可言，不可言即道。非有道不可思，不可思即道。²⁷

關尹子指出，並非有不可言不可思之道，不可言不可思就是道，此明白揭示道不在言思之義，而究其實，道在言前亦在思外，因道「惟莫能名，所以退天下之言；

²⁰ 郭象注、成玄英疏，《南華真經注疏》，中華書局，1998，頁617。

²¹ 劉向，《列仙傳》，上海古籍出版社，1990，頁3-4。

²² 宋趙全陽纂輯，《歷世真仙體道通鑑》(上)，自由出版社，1968，頁197。

²³ 葛洪，《文史真經·序》，收於蕭天石主編之《文史真經》，自由出版社，2003，頁2。

²⁴ 參見黃公偉，《道教與修道秘義指要》，新文豐出版社，2004二刷，頁427。

²⁵ 陳顯微，《文史真經言外經旨》序，自由出版社，2003，頁2。

²⁶ 同註17。

²⁷ 《文史真經》〈一字〉，《道藏》11冊，頁513，文物出版社、上海書店、天津古籍出版社，1988。

以下所引《道藏》《文史真經》經文，只註篇名及《道藏》冊頁數。

惟莫能知，所以奪天下之智。」²⁸是故道不能由言思得，實則道超言絕慮，既在言前亦超思外。經文中接著又言：

惟不可為、不可致、不可測、不可分，故曰天、曰命、曰神、曰玄，合曰道。²⁹

此言道本自然，不假作為，故謂之天；天者，無為而無不為，自然而然也。道本自具足，不假外求而致，故謂之命；命者，性中本有也。道變化莫測，故謂之神；神者，陰陽不測妙用無方也。道渾倫一體不可析辨，故謂之玄；玄者，杳冥莫辨混沌難分也。而在〈八籌〉篇中關尹子對道做了一個總結性的陳述：

是道也，其來無今，其往無古；其高無蓋，其低無載；其大無外，其小無內；其本無一，其末無多；其外無物，其內無人；其近無我，其遠無彼。不可析，不可合，不可喻，不可思。惟其渾淪，所以為道。³⁰

道渾倫一體，無古今、無高下、無大小、無一多、無人物、無彼我，故不可分析，不可組合，不可譬喻，不可思議。此不可分別的渾倫大道，無待自存，生天生地生萬物，為天地萬物之本根：「天非自天，有為天者；地非自地，有為地者。譬如屋宇舟車，待人而成，彼不自成。知彼有待，知此無待，上不見天，下不見地，內不見我，外不見人。」³¹「天地雖大，有色有形，有數有方。吾有非色非形，非數非方，而天天地地者存。」³²這非色非形非數非方之道，不只化生有色有形有數有方之天地萬物，而且「溥天之下，道無不在」³³，道在萬物，故關尹子言：「無一物非天，無一物非命，無一物非神，無一物非玄。」³⁴也就是說，無一物非道也。故又言：「善吾道者，即一物中，知天盡神致命造玄。」³⁵亦即，即一物中即可契道，道通為一之故也。物如此，人亦然：「故人皆可曰天人，皆可曰神人，皆可致命造玄。」³⁶道在萬物，亦在人身，故人人皆可透過修練而與道合真，這是《文史真經》修道思想之根基所在。

（二）《文史真經》中的修道思想

《文史真經》中屢屢言及聖人，然此所謂聖人，非指儒家之聖人，即有高尙道德修養之人，而是指道家的聖人，指體道合真如道而行之有道者，即莊子所說

²⁸ 〈三極〉，《道藏》11冊，頁516。

²⁹ 〈一字〉，《道藏》11冊，頁513。

³⁰ 〈八籌〉，《道藏》11冊，頁523。

³¹ 〈二柱〉，《道藏》11冊，頁515。

³² 同上。

³³ 〈一字〉，《道藏》11冊，頁514。

³⁴ 同上，頁513。

³⁵ 同上。

³⁶ 同上。

的真人。有得道的聖人，自然有修道之方，茲以下列幾點以述《文史真經》中之修道思想。

1. 道與道之迹

道在萬物，即一物中即可契道，然道非萬物，萬物非道，萬物不過是道顯化之迹，而非道本身，道與道之迹不可混淆不分。修道須知道，不可執物爲道，亦不可執道爲物。《文史真經》中於此義言之甚切，如言：

知道無物，故不尊卓絕之行，不驚微妙之言。³⁷

道莫能言，故退天下之言；莫能知，故奪天下之智。行雖卓絕，言雖微妙，亦屬於迹，而道非迹，故不尊驚。又言：

道無作，以道應世者，是事非道。道無方，以道寓物者，是物非道。聖人竟不能出道以示人。³⁸

道可應事，亦可寓物，然道非事亦非物，故有道者也無法以道示人。又言：

仰道者企，如道者浸，皆知道之事，不知道之道。是以聖人不望道而歎，不恃道而豐，不借道於聖，不賣道於愚。³⁹

任何景仰大道與追求大道者，即是執道爲一事物，企慕而馳求之，是執迹而迷道，故謂之知「道之事」而不知「道之道」。道乃人人本自具足，於此本無少欠，亦無多餘；聖人亦不能以道示人，故不得假借道於聖人，也不能販賣道給愚者。聖人既然不能出道以示人，而道乃人人本自具足，故經中諄諄告誡修道之人不可執迹向外馳求：

勿以行觀聖人，道無蹟；勿以言觀聖人，道無言；勿以能觀聖人，道無爲；勿以貌觀聖人，道無形。行雖至卓，不離高下；言雖至工，不離是非；能雖至神，不離巧拙；貌雖至殊，不離妍醜。聖人假此以示天下，天下冥此乃見聖人。⁴⁰

道雖由聖人顯，然超越高下、是非、巧拙、妍醜之相互對待，故不執聖人行言能貌之迹而反觀內求，方能冥契大道。

2. 無執

道由物顯，然物之所顯只是道之迹而非道本身，故不可執物爲道。就是對道本身亦不可執，有所執即將道視作一物，然道無迹、無言、無爲、無形，執道爲物即背離大道。故關尹子言：

³⁷ 〈五鑑〉，《道藏》11冊，頁520。

³⁸ 〈三極〉，《道藏》11冊，頁516。

³⁹ 〈一字〉，《道藏》11冊，頁515。

⁴⁰ 〈三極〉，《道藏》11冊，頁516。

均一物也。眾人惑其名，見物不見道；賢人析其理，見道不見物；聖人合其天，不見道不見物。一道皆道，不執之即道，執之即物。⁴¹

一者道也，物者萬物。道寓萬物由萬物顯，道在萬物，見物不見道見道不見物皆有所執。道本不二，亦無所不在，故曰：「一道皆道」。若能無執，不妄意分別，則道即萬物，萬物即道也。言「聖人合其天，不見道不見物。」者，謂其無妄意分別之執也，故不見道不見物。無執故，則即見道即見物也。經中又言：

小人之權歸於惡，君子之權歸於善，聖人之權歸於無所得。惟無所得，所以為道。⁴²

權者，用也。小人之用惡，君子之用善，聖人之用則超越相互對待之善惡，其用乃順自然之化，應變無方，無為而無不為，既非作惡亦非為善，故歸於無所得。道經《太上老君說常清靜經》云：「慾既不生，即是真靜。真靜應物，真常得性。常應常靜，常清靜矣。如此清靜，漸入真道。既入真道，名為得道。雖名得道，實無所得。為化眾生，名為得道。能悟之者，可傳聖道。」⁴³大道無形無象，不可以名言事物求取，所謂「得道」，亦是強名，實則惟道集虛，冥契大道，並無所得。聖人之所以假立「得道」者，只不過是教化導引眾生的權宜方便，此即關尹子所言：「聖人假此以示天下，天下冥此乃見聖人。」之切義。「惟無所得，所以為道。」若言有所得，即視道為物，皆是妄識執著，故關尹子乃言：「聖人不去天地，去識。」⁴⁴即去妄識分別之心，無執之意也，一有所執即失道矣。經云：

目之所見，不知其幾何，或愛金或愛玉，是執一色為目也。耳之所聞，不知其幾何，或愛鐘或愛鼓，是執一聲為耳也。⁴⁵

耳目之所聞見，不知凡幾，若執愛金玉鐘鼓，自然就會厭惡其它聲色，如此則起分別心，徒增煩惱，有礙學道。經中又云：

金玉難捐，土石易捨。學道之士，遇微言妙行，慎勿執之，是可為不可執。若執之者，腹心之疾，無藥可療。⁴⁶

微言妙行尚不可執，何況金玉鐘鼓，有執乃修道之一大障弊。學道之人務須了悟「道無不在，不可捨此就彼。」⁴⁷之理，放下一切執著，包括經典、聖人之行，修而不執，如此方可契合大道。

3.無為自然

⁴¹ 〈八籌〉，《道藏》11冊，頁523。

⁴² 〈一字〉，《道藏》11冊，頁515。

⁴³ 《道藏》11冊，頁344。

⁴⁴ 〈二柱〉，《道藏》11冊，頁515。

⁴⁵ 〈九藥〉，《道藏》11冊，頁524。

⁴⁶ 同上。

⁴⁷ 同上。

關尹子言：

聞道之後，有所為有所執者，所以之人；無所為無所執者，所以之天。
為者必敗，執者必失。⁴⁸

大道天命神玄，不可為致測分，人若以一己心識妄作思慮分別，有所為有所執，則背本迷源，必敗必失，去道遠矣。有為有執乃人為造作（之人），無為無執則是合道自然（之天）。關尹子「之人」、「之天」之分，乃直承老子「人道」、「天道」有別之義。「人道」乃人所行之道，然人之所行，有合於天道者，亦有不合於天道者。合於天道之人道（之天），老子稱之為「聖人之道」；不合於天道之人道（之人），則為一般之人道。老子言：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」（二十五章）「道法自然」者，非指道之外還有一自然須師法，道本身就是自然。聖人體天道以行人道，也就是合道法自然而行，聖人所展現的一切都是自然無為，而無絲毫一己之個人意志夾雜其中，故關尹子即言：

聖人之道天命，非聖人能自道；聖人之德時符，非聖人能自德；聖人之事人為，非聖人能自事。是以聖人不有道，不有德，不有事。⁴⁹

聖人無我，能體大道之自然無為，其道、其德、其事均非一己自我意志之展現，而只是天道自然、時勢所趨與以百姓心為心之人民所託。

4. 虛心若鏡

關尹子將聖人之道譬喻為雲之卷舒與禽之飛翔，因其「皆在虛空中，所以變化無窮。」⁵⁰此喻所表之義明顯地乃承繼自老子的「虛心之教」（三章），亦即莊子「至人用心若鏡」（〈應帝王〉）之說。聖人虛心若鏡，故能「日應萬物，其心寂然。」⁵¹如何才能虛心若鏡？關尹子云：

無愛道……無逐道……無言道……無思道……惟聖人不離本情而登大道，心既未萌，道亦假之。⁵²

虛心即「不離本情」，何謂「本情」？即愛逐言思未萌前之情也，關尹子又稱之為「性」，其言曰：

惟聖人知我無我，知物無物，皆因思慮計之而有。是以萬物之來，我皆對之以性，而不對之以心。性者，心未萌也。⁵³

思慮未萌之前，內不知有我，外不知有物，今已知物我者，皆因思慮分別執之而有。聖人應物，對之以性，而不對之以心，此心在這裡指思慮之心，亦可廣而言

⁴⁸ 〈一字〉，《道藏》11冊，頁514。

⁴⁹ 〈三極〉，《道藏》11冊，頁516。

⁵⁰ 同上，頁517。

⁵¹ 〈五鑑〉，《道藏》11冊，頁519。

⁵² 〈一字〉，《道藏》11冊，頁514。

⁵³ 〈四符〉，《道藏》11冊，頁518。

之，包含前述愛欲觀逐之情，而性則是指心之未萌者。「心既未萌，道亦假之。」心既未萌，即指本心（或稱本情，或稱性）虛明之狀態，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〉）之義是也。

依關尹子所論，虛心之道在於，泯除言思之慮、愛逐之情，渾然利害、賢愚、是非、好醜等分別心⁵⁴，超越相互對待而達到一種虛靈明覺之渾淪狀態，則自然冥契大道。

5.頓法

老子修道主「爲道日損，損之又損，以至於無爲，無爲而無不爲」（四十八章），爲依序第入之漸法。關尹子則主：道不可漸修，只能頓入。

關尹子於《文史真經》終篇〈九藥〉中反覆申言直陳「道在言外」之旨：

言道者如言夢。夫言夢者曰：如此金玉，如此器皿，如此禽獸。言者能言之，不能取而與之；聽者能聞之，不能受而得之。惟善聽者，不泥不辯。⁵⁵

更諄諄告誡學道者：「古人之言，學之多弊，不可不救。」⁵⁶學道貴自體悟，不可執於言行之迹。然道不可聞見，由聖人之言行顯，若不假之聖人言行，吾人如何知道？但若執聖人言行之迹，則又非道？如何知道而不執，此爲甚難之事。關尹子自然知此難處，他就說：

不信愚人易，不信賢人難。不信賢人易，不信聖人難。不信一聖人易，不信千聖人難。⁵⁷

不信聖人難，不信千聖人更難，確是如此！千聖人皆如此說，豈能不信？縱然如是，關尹子仍然鄭重告誡學道之人：「夫不信千聖人者，外不見人，內不見我，上不見道，下不見事。」⁵⁸不信即無執之義。所謂「土石易捨，金玉難捐。」聖人微言妙行之風範，令人景仰企慕，亦應慎勿執之。要不執於諸聖人之言行，方可直契大道。關尹子總結此義云：

昔之論道者，或曰凝寂，或曰邃深，或曰澄澈，或曰空同，或曰晦冥，慎勿遇此而生怖退。天下至理，竟非言意。苟知非言非意，在彼微言妙意之上，乃契吾說。⁵⁹

天下至理，指道也。道在言前意外，言意俱泯，方契大道。是故修道合道只能頓

⁵⁴ 關尹子云：「利害心愈明，則親不睦；賢愚心愈明，則友不交；是非心愈明，則事不成；好醜心愈明，則物不契。是以聖人渾之。」（〈三極〉，《道藏》11冊，頁517。）

⁵⁵ 〈九藥〉，《道藏》11冊，頁525。

⁵⁶ 同上，頁524。

⁵⁷ 同上，頁525。

⁵⁸ 同上。

⁵⁹ 同上。

超直契，無法依迹而求循序漸入。關尹子言：

若以言行學識求道，互相輾轉，無有得時。知言如泉鳴，知行如禽飛，知學如擷影，知識如計夢。一息不存，道將來契。⁶⁰

道本無名，故不可以言求；道本無迹，故不可以行求；道本無知，故不可以學求；道本無思，故不可以識求。若一息之間，言行學識頓忘而不存，自然冥契於道。「彼未契道者，雖動作昭智，止名為事，不名為道。」⁶¹修道而未契道，則所行持之一切，只是事，而非道。只有頓超直入方與道契，契於道，始可名道。不得其真，皆是強名。

修道畢竟不像種種人間學問技術，必須日積月累，循序漸進，方竟其功，正如關尹子所言：

習射習御習琴習奕，終無一事可以一息得者。惟道無形無方，故可得之一息。⁶²

學習射御琴奕，包括其他種種人間學問技藝，都必須經年累月不進則退的練習，方可有一定之火候。然修道則不同，因其無形無方，故可一息之間頓入。正如千年暗室，一燈即明，是頓明而非漸亮。故關尹子言：

勿曰外物，然後外我；勿曰外我，然後外心。道一而已，不可序進。⁶³從外物而外我而外心，是一步一步之漸修也。然道無古今、無高下、無大小、無一多、無人物、無彼我，不可析、不可合、不可喻、不可思，「道一而已」，道乃渾淪之一體，漸修若有所得皆其部分而非整體，故不可序進。文始派之修道要訣，即上述虛心若鏡之法，不外泯思慮情識知意而歸於虛。惟道即虛，虛則道契，此文始派修練法門「一息得道」⁶⁴之頓法也。

（三）小結

宋葆真子陽道生指出：「長生之學有真有偽，偽者方士之術，真者道士之道。」⁶⁵「方士之術」如服食草木金石及採陰補陽之法等，「道士之道」則引《文史真經》中「能見精神而久生，能忘精神而超生」⁶⁶之說，將修練之道分判為二：

忘精神者，虛極靜至，精自然化氣，氣自然化神，神自然還虛，此虛無大道之學也。見精神者，虛靜以為體，火符以為用，鍊精成炁，鍊炁成

⁶⁰ 〈一字〉，《道藏》11冊，頁514。

⁶¹ 同上。

⁶² 同上。

⁶³ 〈九藥〉，《道藏》11冊，頁524。

⁶⁴ 〈一字〉，《道藏》11冊，頁514。

⁶⁵ 宋葆真子陽道生，《僊學真詮》，《藏外道書》10冊，頁840。

⁶⁶ 〈四符〉，《道藏》11冊，頁519。

神，鍊神還虛，此以神馭炁之學也。⁶⁷

「虛無大道之學」是舉上而兼下之頓法，「以神馭炁之學」則是自下而向上修去之漸法，此乃「道士之道」之二端，為「金丹之真諦，大道之正宗，體之有益，修之則成。」⁶⁸二者皆修煉之真道，然葆真子仍以「虛無大道之學」為頓超直入之上品丹法：「今只須逕做鍊神還虛功夫，直到虛極靜篤處，精自化炁，炁自化神，把柄在手，命由我立，是一鑰貫三關也，最簡易，最直捷，入道者宜細玩之。」⁶⁹此言坦率地點明文始派上乘修真之要義。

四、天帝教之昊天心法

天帝教於民國六十九年（1980）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，而與文始派一樣，是「直修煉神還虛」的頓法。

（一）源起與發展

靜坐是修道煉法之根本⁷⁰，天帝教之修持法門亦稱「中國正宗靜坐」，有其源起與發展。

早在天帝教於人間復興之前，李玉階先生即於民國六十七年（1978）於台北成立「中華民國宗教哲學研究社」。⁷¹六十八年（1979）四月先於「中華民國宗教哲學研究社」之宗教學術講座中主講「中國正宗靜坐」兩場，之後於七月份開辦「中國正宗靜坐班」第一期，至天帝教復興（1980）前已開辦四期。在早期的靜坐傳授中，既有傳統道家的丹鼎大法，也有一部分是法華上乘昊天心法。⁷²在早期靜坐班中，最初亦曾依傳統法守竅一段時間，以助初入道者去妄想止念。直到七十二年（1983）第九期靜坐班起不再守竅，此即是從有為法轉入無為法，是自然無為的一種頓法。⁷³次年（1984）才正式宣布天帝教之修持法門為：「法華上乘直修昊天虛無大道自然無為心法」。「法華上乘」是指最高的 上帝昊天心法；「直修」是直接修煉「煉神還虛」工夫；「昊天虛無大道」即宇宙大道或上帝真道；「自然

⁶⁷ 宋葆真子陽道生，《僊學真詮》〈序〉，《藏外道書》10冊，頁840。

⁶⁸ 同上。

⁶⁹ 同上，頁868。

⁷⁰ 《宇宙應元妙法至寶》，頁82。

⁷¹ 《天帝教復興簡史》，頁43。

⁷² 參見《天帝教法華上乘昊天心法》，頁2。《宇宙應元妙法至寶》，頁29。

⁷³ 《宇宙應元妙法至寶》，頁16。

無爲心法」是指在修持時不假絲毫人爲的力量與意念，全在修一己真陽之炁，以接天地真陽之炁。此法門簡稱「昊天心法」，又稱「法華上乘昊天心法」，或稱「法華上乘正宗靜坐」。

「中國正宗靜坐」可溯源至黃帝⁷⁴，不過「法華上乘昊天心法」直至民國二十六年（1937）才正式降到人間。⁷⁵時值李玉階先生華山修煉時代，歷時八年，除了修煉道家傳統丹鼎大法之外，業已進入昊天心法之修煉。至七十七年（1988）而有「帝教法華上乘昊天心法與急頓法門靜坐修煉體系總說明」，系統而綱要地表解帝教修持法門之大義。八十年（1991）先生親自闡述「法華上乘昊天心法」，依照「帝教法華上乘直修昊天虛無大道自然無爲心法」與「帝教法華上乘昊天心法與急頓法門靜坐修煉體系總說明」逐段詳爲講解，經門人紀錄整理成稿，而有「帝教昊天心法與急頓法門體系總說明十二講」，這是對帝教修持法門最詳盡的解說。

76

（二）靜坐修道之目的

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爲心法。⁷⁷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。⁷⁸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。⁷⁹而

「法華上乘昊天心法」就是上帝安排了斷生死的捷徑。⁸⁰研讀教義是理入，老實打坐是行入，理行二入並進，勤持不懈，終能究竟解決生死問題。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。⁸¹

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

⁷⁴ 《靜坐要義》，頁 11。

⁷⁵ 參見《帝教法華上乘昊天心法》，頁 59。

⁷⁶ 先生十分自豪地說：「自有人類以來講靜坐、講打坐、講丹道，沒有一個人再比我講的清楚，我可以講這種豪語。」（《帝教法華上乘昊天心法》，頁 268。）

⁷⁷ 《天人學本》，頁 181。

⁷⁸ 《師語》，頁 227。

⁷⁹ 《帝教法華上乘昊天心法》，頁 224。或參見《師語》，頁 139。

⁸⁰ 《宇宙應元妙法至寶》，頁 71。

⁸¹ 《涵靜老人言論集》（一），帝教出版社，2005，頁 231。

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。⁸²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，得在靈界之中自由飛旋而無所苦，命運大不相同。修道的目的在斷生死，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。」⁸³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。⁸⁴

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第靜坐修道。「昊天心法須透過行入方能體悟」⁸⁵，修道須理行並入，然只有行才能真正最後達到修道的目的，所以說：「靜坐是修道煉法之根本」，甚至可以說：「靜坐就是道」⁸⁶，天地教的靜坐法門就是「昊天心法」。

（三）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。⁸⁷

⁸² 《新境界》，頁 69。

⁸³ 同上，頁 72。

⁸⁴ 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。

⁸⁵ 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。

⁸⁶ 《靜坐要義》，頁 42。

⁸⁷ 《涵靜老人言論集》（二），帝教出版社，2005，頁 195。

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。

天帝教之靜坐是「直修昊天虛無大道自然無為心法」，這是依天道自然無為法則而修煉，不守竅，不調息運氣，不聚氣而氣自聚，不勞神而神還虛，進而達超神入化，形神俱妙之境界。「昊天心法」最關鍵的就是「直修」二字。修什麼？超越煉精化氣、煉氣化神兩個步驟，逕修煉神還虛，即是以昊天祖炁修煉精氣神。如何修？直修的總原則是「性命雙修」，具體實踐就是做好五門基本功課。⁸⁸每天在做五門基本功課，就是在修煉性功、命功的功夫，「就是天天在直修」⁸⁹直修的要訣是自然無為，亦即「修持時不假絲毫人為的力量與意念，全在修一己真陽之炁，以接天地真陽之炁。」⁹⁰直修之所以可能的基礎為何？直修的必要條件在於「點道」（打開無形天門）與「默運祖炁」（接引上帝靈陽真炁），這是天帝教修煉昊天心法的最大關鍵所在。⁹¹這是最最重要的一點，就是因為接引上帝的靈陽真氣下來，吾人才能直修昊天虛無大道自然無為心法，此一動作只有天帝教法華上乘才傳授，世界上任何一個道門，任何一個教都沒有。⁹²這是昊天心法殊勝之處。

昊天心法之大義概如上述，其具體修持功夫進路，其要旨分述如下。

1.調身

此一步驟，包括上坐前、坐中與下坐之動作，與傳統靜坐法大體相同，但有某些細節上重要的差異。⁹³

1.1 上坐前準備動作

- (1) 處理大小便。
- (2) 在家中打坐須擇空氣流通之靜室。
- (3) 不戴眼鏡、手錶及金屬類之手飾物品。
- (4) 點香一炷。
- (5) 在光殿、家中均需行禮如儀。

1.2 上坐中之動作

- (1) 雙腿伸直，雙手放膝蓋，用力往後扳腳掌。

⁸⁸ 天帝教信徒之五門基本功課為：（一）力行人生守則（廿字真言），（二）反省懺悔，（三）誦唸皇誥、寶誥，（四）填具奮鬥卡，（五）打坐。

⁸⁹ 《帝教法華上乘昊天心法》，頁 101。

⁹⁰ 《宇宙應元妙法至寶》，頁 19。

⁹¹ 同上，頁 49。

⁹² 《帝教法華上乘昊天心法》，頁 19。

⁹³ 參見《宇宙應元妙法至寶》，頁 34-37。

- (2) 雙眼看兩腳大拇指，貫念首任首席使者之形容，默唸廿自真言三、五、七……遍。
- (3) 挺胸抬頭。
- (4) 收腿交叉坐下，調穩坐姿。
- (5) 誦唸口訣（昊天護身神咒、靜參訣、化身蓮花偈、金光局、上天梯）各三遍。
- (6) 作深呼吸。用鼻吸氣慢慢引入丹田，稍停一會再呼氣，並用意將氣送至兩足心湧泉穴而出，如是三至五次。
- (7) 叩手印放在下丹田處。
- (8) 舌尖微舔上顎，不用力。
- (9) 眼睛半開半閉，或隨個人習慣全開或全閉。
- (10) 默運祖炁。

1.3 下坐之動作

- (1) 張開雙眼，解開手印。
- (2) 雙手放膝蓋上靜默兩三分鐘，使氣回流各歸其位。
- (3) 雙手摩擦十五遍以上，依序按摩眼角、太陽穴、玉枕骨、前胸、督脈、命門、腰部、肩膀、兩腿膝蓋。
- (4) 雙腳伸直用力板腳掌。
- (5) 唸廿字真言三遍。
- (6) 整裝下坐
- (7) 行禮。

2. 煉心

「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。」⁹⁴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，還要滌除玄鑒，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

⁹⁴ 同上，頁 23。

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。

3.煉元神與修封靈

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。⁹⁵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。煉元神所做功夫之步驟如下⁹⁶：

- (1) 靜坐時，默唸口訣後，叩手印前，用鼻吸氣送入丹田，吸氣要慢、勻、深。
- (2) 氣在丹田溫養一會。
- (3) 用鼻吐氣，並意念在丹田之氣，慢慢從丹田而下，分別貫穿雙膝從腳底湧泉穴而出。
- (4) 如是做法，連續三、五、七、九遍，少則三遍。

以上所述是煉元神的操作方式，但最重要的是必須得助於先天之炁（祖炁）加以溫養，還有原靈之相助，以促成元靈之修煉。因此也需要其他輔助條件之配合⁹⁷：

- (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。
- (2) 信心不惑，奉行四門功課。
- (3) 正心誠意，持之有恆，不畏艱難，奮鬥不懈。

以上三點之目的都在於提昇奮鬥的熱準，與無形有更好的親和感應，以裨益上接

⁹⁵ 《天人學本》，頁 272。

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。

⁹⁶ 《宇宙應元妙法至寶》，頁 68。

⁹⁷ 同上，頁 69-71。

先天之炁與原靈合體，而有助於元神之修煉。

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。

（四）救劫急頓法門

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。⁹⁸

急頓法門乃因應三期末劫之救劫法門，故又稱為「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、比較研究：一些反省

⁹⁸ 同上，頁 78。

一般人修習靜坐，依南懷瑾先生之見，其動機不外三類：十分之七爲了健康長壽；十分之二爲了好奇而求玄妙或者想得到神通；十分之一的人爲了求道，而真正了解道是什麼，修道的正法又是什麼，則幾乎是萬難得一。⁹⁹依天帝教之法門，靜坐乃「養生回天之道」，在人道上可以去病延年、健康長壽，在天道上則是了斷生死的回天之路。了斷生死是修道的終極目的，靜坐係修道的方方法之一，修習靜坐即是步入修道之途。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，於此可言其爲漸修，然契道則是豁然貫通之立頓。究其實，「頓」有二義，其一，直修上關以兼下二關謂之頓；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。依關尹子所言，道在言前意外渾淪一體，契道只能頓入不能漸修。然而頓契大道亦無法憑空而降，漸修即是爲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。煉心功夫可溯源老子滌除玄鑒、見素抱樸、少私寡欲、致虛守靜的虛心之教。文始派講去識無執、虛心若鏡，天帝教要人清心寡慾、一切放下、一切不想，二者皆可以老子爲共同法源。

依蕭天石先生之評述，因其曲高和寡之法理，歷代修習文始派者寥若辰星，故此法門沉寂不興。另一因素是修文始派之虛無大道，全在修一己真陽之炁以接天地真陽之炁，盜天地虛無之真機以補我神炁之真機，下手最難。¹⁰⁰「修一己真陽之炁以接天地真陽之炁」此爲頓法修煉之要訣，天帝教亦然，不過文始派僅留下了要訣，高則高矣，然虛無飄渺，確實令人茫然，不知何從起手。天帝教之昊天心法急頓法門則明確地指出四點下手方法¹⁰¹：

(1) 不守竅。

(2) 不調息運氣。

(3) 舌尖輕舔上顎。

(4) 不執著於某一處，心無所住，一切放下，心無所注，一切不想。

李玉階先生更是信心堅定地說：「天帝教的靜坐功夫很容易，簡單易行，只要照上述方法坐下去，什麼都不用管，最後一定會豁然貫通。各位靜坐現在不必管它通了什麼脈、什麼經，這都是著相，心理一想就著相，所以什麼都不要想，自然就

⁹⁹ 參見南懷瑾，《靜坐修道與長生不老》，老古文化事業公司，1982 九版，頁 47。

¹⁰⁰ 參見蕭天石，《道家養生學概要》，自由出版社，2000 八版，頁 102-103。

¹⁰¹ 《宇宙應元妙法至寶》，頁 16-18。

會貫通。」¹⁰²

文始派之修持法門為頓法，天帝教之昊天心法則是頓法中的急頓法門。二者皆是直修煉神還虛之功夫，但天帝教特別強調急頓之義，乃彰顯其對當前時代人類困境的一種觀照與關懷。尤其核子毀滅戰爭的威脅，此一危機是現前而急迫的，而為關尹子時代所無。此點確切地突顯天帝教急頓法門重大的時代意義，任何有識之士均應慎察明鑒。

天帝教急頓法門與文始派頓法之最大殊異處，在於天帝教特有的「點道」與「默運祖炁」。文始派之頓法雖也是直修煉神還虛，全在修一己真陽之炁以接天地真陽之炁。但如何能接？必須達到煉氣化神自行衝破天門，方能接引天地真陽之炁，而要修至衝破天門可能是終其一生遙遙無期之事。而天帝教之修持則是先打開天門（點道），以接引上帝之靈陽真炁（默運祖炁），配合勤修靜坐、時時煉心，排除身中陰濁之氣提昇一己之陽炁，同時吸收上帝之靈陽真炁，即可與之自然運化。這是直修之所以可能之基礎，也是天帝教急頓法門的關鍵所在，而為文始派頓法所無。

文始派直承老子道論並有所闡發，對道體有較詳細之論述，如言道無不在但在言前意外、道體渾淪超越對待，並將修道之頓法奠基於道論之上。相較之下，天帝教之道論則顯得缺乏。

總結上面幾點反省所述，文始派頓法與天帝教急頓法門，二者之不同遠遠大於所同。其所同者似乎僅止於二者皆主張直修煉神還虛，以及強調煉心之教。二者不同之處主要有四點：

- (1) 文始派下手功夫已散佚闕如，天帝教則有明確之下手功夫。
- (2) 天帝教之急頓法門有其重要的時代意義。
- (3) 天帝教之「點道」與「默運祖炁」功夫為文始派所無。
- (4) 文始派有完整之道論，天帝教之宇宙真道尚待闡揚。

六、結語

靜坐修道之終極目的在了斷生死，修道之方不外漸法與頓法。專心修道之人依漸法而修，尚須積十數年甚或數十年之功，方得修道有成，更何況是還在紅塵中打滾的修道者，漫長的修練不免令人有遙遙無期之悵然無奈。頓法直修煉神還虛之虛無大道，超越煉精化氣、煉氣化神初中二關而直接修煉上關，看似直截簡易，其實玄遠高妙，虛無飄渺，不可思議，難以捉摸，讓人有在無邊無際之中茫然不知所措之感。

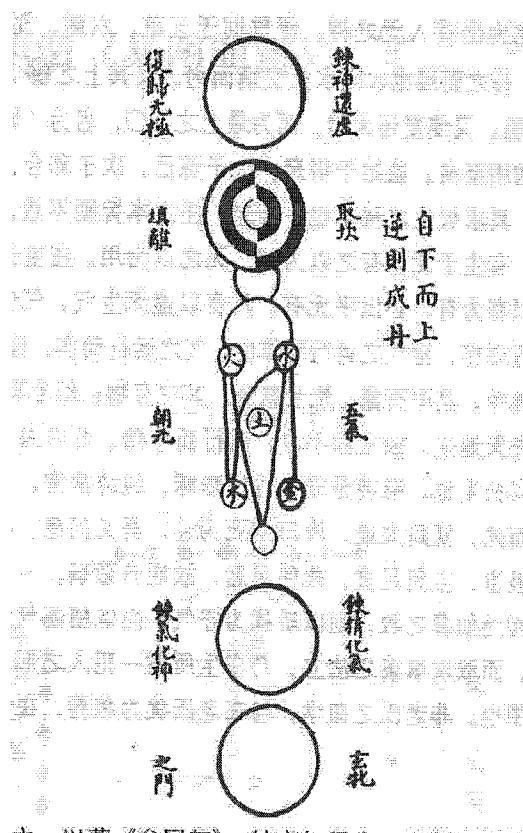
因是子蔣維喬先生曾言：「靜坐者宜如宗教家，具有信仰之心，初習時往往反

¹⁰² 《靜坐要義》，頁 39。

覺心中苦悶，必堅定不移，繼續行持，久乃大效。有效與否，全視信仰。」¹⁰³誠哉斯言！漸法雖遙遙無期，但總是有迹可循，可依之序進，層層通竅過關，然亦須有持之必成之信仰，否則長期之勤行不懈，終因疑情半途而廢，甚或功虧一簣。頓法玄遠高妙捉摸不定，更有賴信仰。信修道可了生死，信一旦豁然貫通，直接還虛，一步登天，即斷生死。信而後能解，理解你之所信，頓法是超越煉精化氣、煉氣化神二關而直接修煉上關煉神還虛之功夫。解而後能行，實踐你之所解信，只問耕耘不問收穫，勤行不懈地依法做下去，直至自然豁然貫通。行而後能証，體証你所行解之信，功夫到了某一境界自會明了。最後証其所信而登真，回歸自然與道合真。（2006-12-15 初稿於涵宇書齋）

¹⁰³ 蔣維喬，《因是子靜坐法正編》，收於蕭天石主編，《靜坐法輯要》，自由出版社，1998 六版，頁 79。

【附圖】：無極圖



（黃宗炎，《圖說辨惑》）

【參考文獻】

◎文始派

關尹子，《文史真經》，收於《道藏》11冊。

陳顯微，《文史真經言外經旨》，自由出版社，2003。

葛洪，《文史真經·序》，收於蕭天石主編之《文史真經》，自由出版社，2003。

◎天帝教

《新境界》，帝教出版社，2000 三版。

《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。

◎其他文獻

《道藏》，文物出版社、上海書店、天津古籍出版社，1988。

《藏外道書》，巴蜀書社，1992。

劉向，《列仙傳》，上海古籍出版社，1990。

郭象注、成玄英疏，《南華真經注疏》，中華書局，1998。

趙全陽纂輯，《歷世真仙體道通鑑》（上），自由出版社，1968。

司馬承禎，《坐忘論》，收於《道藏》22冊。

李涵虛，《人元大道九層煉心文終經》，收於《涵虛秘旨》，徐兆仁主編，中國人民大學出版社，1993 三刷。

葆真子陽道生，《僊學真詮》，收於《藏外道書》10冊。

胡孚琛·呂錫琛，《道學通論—道家、道教、丹道》（增訂本），社會科學文獻出版社，2004。

張興發，《道教內丹修煉》，宗教文化出版社，2003。

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。

南懷瑾，《靜坐修道與長生不老》，老古文化事業公司，1982九版。

蕭天石，《道家養生學概要》，自由出版社，2000八版。

蔣維喬，《因是子靜坐法正編》，收於蕭天石主編，《靜坐法輯要》，自由出版社，1998六版。

施維主編，《周易八卦圖解》，巴蜀書社，2005。

常秉義，《易經圖典精華》（修訂版），光明日報出版社，2005。

劉見成，〈養氣與坐忘：司馬承禎的修道思想〉，《宗教哲學》

