

教義「精神之鍛煉」 與「昊天心法」、「內丹道」會通研究

呂光證（呂賢龍）

天人研究總院秘書室主任

天人親和院副院長

天人合一院研究員

摘要

天帝教向以正宗靜坐號召原人來歸，正宗靜坐之原理仍不離傳統內丹道，惟入手步驟、心法有其適應時代之要求而已，從正宗靜坐採用之術語、觀念，即可見端倪。正宗靜坐的理論記載在教義〈精神的鍛煉〉，本文以〈精神的鍛煉〉為核心，左與傳統內丹道會通，右與昊天心法系列之正宗靜坐、55天閉關四階段養成期銜接，為打開本教昊天心法與傳統內丹溝通大門之鑰。由此天人文化之理路著手，可以豐富「直修煉神還虛」、「煉精化氣、煉氣化神自自然然通過」，「後天氣、先天炁、氣胎、氣炁養成期」在傳統內丹道的真實意義，對本教心法學習之次第亦有釐清作用，有助於行入之實踐。

關鍵詞：胎、煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛、精神的鍛煉

教義「精神之鍛煉」 與「昊天心法」、「內丹道」的會通研究

呂光證（呂賢龍）

壹、前言

昊天心法之靜坐過程是否會經過「精神之鍛煉」講述的「初學基本智識、氣胎、電胎、聖胎、鑄胎」五階段？此五階段與五十五天閉關中四個養成期有何關係，比如「氣胎階段」是否即為閉關的「氣胎養成期」？北大教授以傳統內丹道立場研究「精神之鍛煉」，發現「電胎」與「鑄胎」未見於傳統丹道，究竟此二者是何物？昊天心法講「直修煉神還虛，無形中煉精化氣、煉氣化神自自然然通過」，可以解釋成「直修聖胎，而氣胎、電胎自自然然通過嗎」？「百日築基」到底指什麼，何以要百日？五十五天閉關四階段養成期與「煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛」又有何關係？

上述一連串的問題看似複雜，其實總括起來，可以分成三條主軸來研究：第一要研究清楚教義〈精神的鍛煉〉相關問題，包括著作目的與背景、本師當時修持境界與學養，以及補充鑄胎的前因後果；第二要對所引用之內丹道觀念，說明清楚是根據哪一家、哪一派的丹法，蓋丹道派別繁多，不講明出處及依據，常造成研討上的誤解；第三要研究清楚正宗靜坐班三件大事、五十五天閉關四階段養成期之實質內涵。

本文希望經由觀念之爬梳釐清，以教義〈精神的鍛煉〉為核心，左與傳統內丹道對照研究，右與本教靜坐班傳授之昊天心法融通彙整，並與各方高明交流研討，期能開創客觀、理性、嚴謹的實學風氣，以天人文化之研究，厚植天人合一系列之教學內涵。

貳、內丹道的幾個相關概念

筆者曾對外丹、內丹、無形金丹以及神仙、陽神、封靈一系列的演變撰寫二篇論文，從二千多年來丹道歷史的宏觀角度，來理解本教無形金丹、封靈承先啟後的歷史意義，筆者在此仍要強調，本師曾自言「平生絕不看丹經道書，…都是從苦修中、奇遇中一點一滴累積」，但在將經驗、境界表述成文字的過程中，本師的確大量採用傳統內丹道的概念、術語，以及聖訓的概念、術語，因此除了行入上依據昊天心法體系真修實煉外，理入上有必要對本師引用或假藉的內丹道、聖訓相關概念，作一全盤理解，避免率爾解釋，失之想當然耳。

一、「胎」與「聖胎」

外丹道的核心觀念是「丹」，最早的起源應來自於「丹砂」，也就是天然的硫化汞，外丹家透過爐鼎將丹砂煉成金丹，服之可令人不老不死，白日飛昇，這就是丹的最早觀念，後來演變到不僅是丹砂，即連氧化汞、鉛等亦可統稱為丹，甚至中醫精製的成藥，呈粉末狀或顆粒狀者，也常稱為丹藥。

隋唐之際，隨著外丹道不斷發展，內丹道也開始醞釀其中，將外丹道的觀念假借轉用到內丹道中，此時開始出現「胎」的觀念，通常是以「聖胎」或「聖身」來表達。學人張廣保在其著作中提到：¹

外丹道是在外在的無情之物尋找真陰真陽（如鉛汞），內丹道則在人身之中尋找真陰真陽（如心腎）。二者都認為只有通過真陰真陽的交結，才能成就金丹。…真陰真陽交結的結果會產生一種新的獨特的生命體，稱為嬰兒，或稱聖胎。

唐朝羅公遠、葉法善對聖胎在人身中如何透過存想修煉，長大成人形，甚至於衝出頂門，脫體而出，收放自如，都曾有過詳細的敘述，這是外丹道轉入內丹道，將金丹從顆粒狀的質性描述改賦予嬰兒形象的一大變革。到了唐末五代鍾呂丹道崛起，有系統的講述三乘十法門功夫，將聖胎養育之胎兒稱為陽神（地仙等級），而有陽神沖舉（神仙等級）、陽神得詔（天仙等級）之次第劃分，開創近一千年來內丹道「凡胎生人，聖胎成仙」的性命雙修法則，而被後世南宗、北宗、東派、西派…等共尊為祖師，由此「聖胎」觀念亦持續演化，比附凡胎生人之懷胎、出胎、哺乳、成長等生命法則，訂出聖胎成仙之逆修程序，到了元朝末年陳致虛，「順行生人，逆修成仙」的對比系統已漸完備，明末伍守陽更以「順行三變，逆修三關」的嚴密解釋，描述「煉己還虛，百日築基，十月懷胎，三年哺乳，九年面壁」的聖胎成長為陽神之過程，廣為天下所知，亦為本文採用之討論基礎。

二、「築基」與「百日築基」

「築基」的觀念源起何時何處？筆者未能上窮碧落下黃泉的追根究底，只以在鍾呂丹道所見，《靈寶畢法》裡面已經提到人到「晚年」之後根元不固，必須「十損一補」，《靈寶畢法》：「晚年奉道，根元不固，自度虛損而氣不足之后，十年之損，一年用功補之……」²是說十年的虧損，要用一年的補功補回，這裡講的「晚年」是多大大年紀呢？查證《鍾呂傳道集》發現它並非基於年紀大小，而是根據《黃帝內經》的

¹ 張廣保著，《唐宋內丹道教》，上海文化出版社，P66~P70。

² 施肩吾著，〈交媾龍虎第三〉《靈寶畢法》，見《鍾呂丹道經典譯解》，宗教文化出版社，p173。

概念，指出人自誕生後的生發、虧損有一定規律，《鍾呂傳道集》：

「人之生，自父母交會而二氣相合，即精血為胎胞，于太初之後而有太質。陰承陽生，氣隨胎化，三百日形圓。靈光入體，與母分離。自太素之後已有升降，而長黃芽。五千日氣足，其數自滿八十一丈。方當十五，乃曰童男。是時陰中陽半，可比東日之光。過此以往，走失元陽，耗散真氣，氣弱則病、老、死、絕矣。」³

用現代語言說，「父母交會而二氣相合」是指精子、卵子結合成受精卵，「三百日形圓」指十月懷胎，「五千日氣足」約指十五歲年紀，鍾呂認為人在父母二氣交合時是一點純陽，隨胎兒在母體內成長「陰承陽生」，陰漸滋長，陽漸減少，到十五歲童男之時，已是陰陽各半，此後年歲再長，陽更走失，真氣耗散，病、老、死、絕就跟著來了，因此十五歲後每增十年，就要多用一年補功，增二十年就用二年補功，依此類推。

南宗張伯端繼承鍾呂丹道的損補之道，在所著《悟真篇》裡也強調：「竹破須將竹補宜，抱雞當用卵為之，萬般非類徒勞力，爭似真鉛合聖機。」「竹破」指的是虧損之人，「補宜」則是「築基」觀念。南宗丹法先命後性，從命功鍛鍊入手，因此特別重視築基之道，此與北宗先性後命，講究煉性為先是有不同，今人王沐總結張伯端以降南宗的築基丹法，說道：

築基一詞是丹經的比喻，如造屋建閣，必先奠基，使基礎穩定，結構堅實，然後才能豎柱安樑，砌磚蓋瓦。…築基任務有二種：一為保持現在的精氣神狀況，一為補足過去的虧損，達到精滿、氣足、神旺三全的境界。⁴

「精足、氣滿、神旺」是築基成功的表徵，具體的現象是：「精滿現於牙齒，氣足現於聲音，神旺現於二目。」王沐指出一個人築基完成後，牙齒健全，聲音宏亮，二目有光，就可以達到去病延年的目的。至於築基的方法概分：築基煉神，築基煉氣，築基補精，其要旨在於氣通任督二脈，包括後三關尾閭、夾脊、玉枕（屬於督脈），前三田上、中、下丹田（屬於任脈），這裡是「氣通」，並無藥物可言，所以只是築基階段，須有藥物產生且輸運任督二脈，才是小周天，方是煉精化氣階段。

總結南宗丹法四階段：1、築基；2、百日關（煉精化氣）；3、十月關（煉氣化神）；4、九年關（煉神還虛）。由此可見，築基一詞並非以百日為限，若按鍾呂十

³ 同上書，〈論真仙第一〉《鍾呂傳道集》，p5。

⁴ 王沐著，《內丹養生功法指要》，東方出版社，p71。

損一補原則，築基所需時間實因入道年紀加上虧損狀況而有不同，反倒是「百日」之詞首見於煉精化氣階段，一般說來皆是援引成書於唐末、北宋之際的玉皇心印妙經：「回風混合，百日功靈」，「十月」之數顯是比擬凡胎十月生人的約數，「九年」之詞據說來自達摩祖師面壁九年典故，亦可視為小孩幼學啟蒙之時限。

北宗祖師王重陽稍晚出於南宗張伯端，自稱得真傳於鍾呂，以先性後命為主，雖亦循煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛三部曲而修，但王重陽教人卻以煉性下手，所謂「竇者是命，主者是性」「心本是道，道即是心，心外無道，道外無心也」，其煉性之主張對照南宗可視為築基階段，但是南宗將煉性作為輔助命功成就的方法，王重陽卻將煉性提高為主體，並將煉性從內丹擴充到生活的每一個層面，包含衣食住行、言談舉止、德行品質、為人處世，其《立教十五論》規定住庵（清修）、雲遊、學書、合藥（醫藥）、蓋造（毛庵）、合道伴（與人相處）…等，莫不明示煉性非僅止於打坐修丹的層面，這是北宗對南宗的一大變革。

元朝之際南北宗合流，元末內丹大家陳致虛結合二宗之所長，他在《規中指南》將南宗百日關（煉精化氣）歸結為築基，成為「百日築基」說的濫觴源頭，他道：「夫坎離交媾，亦謂之小周天，在立基百日之內見之…」⁵，這種觀念與前說南宗的築基定義是不同的，明末伍守陽繼承這一觀念並發揚光大，他首先解釋什麼叫築基：「築者，漸漸積累增益之義，基者，修煉陽神之本根，安神定息之處所。陽神，即元神之所成就純全而顯靈者，常依精氣而為用。」⁶可見伍守陽對築基的解釋，並不完全落在補虧之上，他認為「基」是煉陽神之本根，此本根「依精氣而為用」，意思是說築基是漸漸積累精，增益為氣，也就是煉精化氣之意。又說：

初修，煉腎中真陽之元精，謂之築基。陽精煉得不漏而返成氣，漸修漸補，得元氣足如童子之完體，方是築基成者。基成則永無漏之果從此始，故曰初證，由此百日之得果也。⁷

這一段講的完全是煉精化氣的階段，伍守陽認為煉精化氣完全成功才是築基成者，這段功夫需要百日，因此稱為百日築基。然而，百日之數只是個虛指，伍守陽自述年約 28 歲左右完成百日築基煉精化氣功夫：

我於萬曆壬寅春，初試百日關，於家而煉精化氣，首一月調習，次一月精進…精盡化氣矣，火候斯足矣，…約兩月之余，總三月之季，而成大藥。古言百

⁵ 《規中指南》，《道藏》第四冊，p385。

⁶ 《天仙正理直論》，《藏外道書》，第五冊，p815。

⁷ 《天仙正理直論》，《藏外道書》，第五冊，p833。

日築基者，信哉！⁸

古云，百日築基，煉精化氣，是大概之言也，或七、八十日得氣足，或五、六十日得氣足，功勤不差者易得，年少者易得。⁹

伍守陽以親身經驗，一方面肯定百日築基之煉精化氣過程，一方面也說明百日之數是一個彈性說法，因為從反面來看，功勤差者或年長者，就不僅是百日可築基完成了。

由此反觀本教在正宗靜坐班期間要求的「百日築基」，既有補虧補宜的功用，規定夫婦分房，又有強調煉心煉性的性功要求，以及對氣機發動之腎臟、生殖機能反應與對煉精化氣的命功要求，相較之下，更接近伍守陽的「百日築基」內涵，這是筆者追溯「百日築基」在內丹道的淵源的初步看法。

三、「順行三變」與「逆修三關」

老子思想中「反者，道之動也」被後代內丹道奉為圭臬，並發明出一系列內丹逆修的理論與方法，在老子《道德經》中「道生一，一生二，二生三，三生萬物」是順行之道，「致虛極，守靜篤，…吾觀其復」是逆修之道，老子此種樸素思想後來被精氣神學說引申而發揚光大，陳致虛在《金丹大要》說：「是皆不外神氣精三物，是以三物相感，順則成人，逆則成丹。何謂順？一生二，二生三，三生萬物，故虛化神，神化氣，氣化精，精化形，形乃成人。何謂逆？萬物含三，三歸二，二歸一，知此道者，怡神守形，養形煉精，積精化氣，煉氣合神，煉神還虛，金丹乃成。」¹⁰老子抽象的一、二、三概念被轉換成人身中具體的神氣精三寶，因此順行之道便是「神→神氣二分→神氣精三分→生人」，逆修之道便是「神氣精→神氣（三歸二）→神（二歸一）→成仙（一歸0）」，故陳致虛結論道：「順則為人，逆則成丹。逆則男子懷胎，順則女人有孕。」後世內丹家常說「男子懷胎」，本師常講「男人也能生娃娃」都是根據此種丹道理論而來。

伍守陽援引黃帝內經的概念，進一步與陳致虛的順行之道結合起來，提出人道順行三變，更為細緻地建構內丹道之順逆理論，他說：

順行人道之三變者，言一變之關自無氣而為一氣也。父母二氣初合一於胞中，只是先天一氣，不名神氣。及長似形，微有氣，似呼吸而未成呼吸，正神氣將判未判之時，及已成呼吸而隨母呼吸，則神氣已判而未圓滿之時。但已判為二，即是後天。斯時也，始欲立心立腎，而欲立性立命矣。神已固藏之於

⁸ 《仙佛合宗語錄》，《藏外道書》，第五冊，p661。

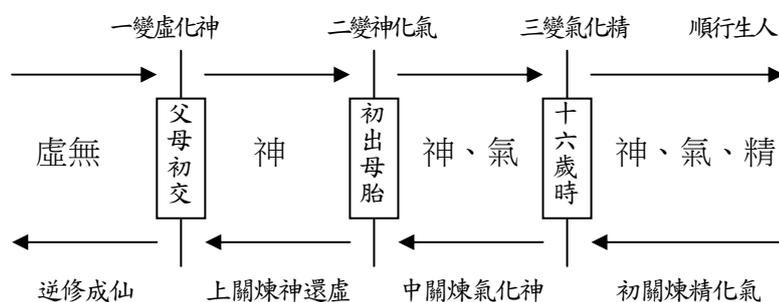
⁹ 《天仙正理淺說》，《藏外道書》，第五冊，p386。

¹⁰ 《道藏氣功要輯》P1856。

心，氣已固藏之於臍，及至手足舉動翻身而口亦有啼聲者，十月足矣。則神氣在胎中已全，此二變之關。一言分為二也，出胎時先天之氣仍在臍，後天之氣在口鼻，而口鼻呼吸亦與臍相連貫，先天之神仍在心，發而馳遂為情欲，由是氣神雖二，總同心之動靜為循環。…年至十六歲，神識全，精氣盛矣，到此則三變之關在焉。或有時而氣透陽關，則情欲之神亦到陽關，神氣相合則順行為生人之本，此生氣化精時也。謂之三變者如此。

伍守陽在此指出人道順行須經過三次重要變化：第一變指父母初交結胎，形成先天一氣，而無神、氣之區分；第二變指十月胎圓，嬰兒初出母胎，轉為口鼻呼吸，此時神為性，氣為命，神、氣二分，從此性不見命，命不見性；第三變指年到 16 歲時，氣透陽關，情欲之神亦到陽關，此時氣化精，氣、精再分，自此神、氣、精三足鼎立，順行可生人矣。

伍守陽稱為「順行三變」，故相對應提出「逆修三關」：初關煉精化氣，精返氣，回到神、氣（含精）二分狀態；中關煉氣化神，氣返神，回到神（含氣精）獨一狀態；上關煉神還虛，神還虛，回到虛無狀態。



經由上述整理內丹道的幾個相關概念，吾人反觀本教講述「百日築基」、「氣胎」、「修煉三部曲」、「直修煉神還虛」、「男人也能生娃娃」…，才有了更扎實的理論基礎，思路上豁然開朗起來，對於行人修證亦有相輔相成之功。

叁、大經教義〈精神之鍛煉〉

「精神之鍛煉」全文計 2133 字，雖然為教義的一部份，然而卻是本師親手所寫，並非天人交通傳示整理而成，本師在此文開頭即交代「茲將本人數十年之實地經驗與個中真相略為闡發」，又在結尾時說道「以上僅為經驗的理論」，那麼這是本師什麼時候的實地經驗或經驗的理論呢？查「精神之鍛煉」一文完成時間應區分為兩部分，除「鑄胎」一段以外，均完成於民國三十二年年初之華山階段，本師約四十三歲左右，當時本師的靜坐經驗為何？最具公信的說法乃本師之自述，筆者分解成三段說明之：

- 1、在我二十歲左右開始學習靜坐，正在摸索階段；
- 2、幸蒙蕭師引進入門，便痛下功夫，一門深入；
- 3、直到潛隱白雲峰下，親承雲龍至聖、崑崙祖師們慈悲指點，復在清虛妙境天人親和時得自金仙們流露的證言，對我功夫的求證啟發，得益很多。¹¹

合理的分析，本師在撰寫「初學基本智識」、「氣胎」、「電胎」、「聖胎」、「性命雙修」之文字，可歸納為一己之實修驗證，尤其對照《清虛集》裡面本師敘述「海底丹」「白毫贊」，可以驗證本師已達聖胎之階段；然值得注意的是，〈精神的鍛煉〉對聖胎出胎後的描述，本師並不具備相同經驗，比如「從茲煉神還虛，真火自焚，瓦解肉體，真我常存」，這一部分應歸納為本師從「清虛妙境天人親和時得自金仙們流露的證言」，屬於「個中真相」，換言之，是從金仙們談論當年他們自己得道過程的紀錄，雖然這也是一種經驗之談，卻非本師自己實地經驗。

〈精神的鍛煉〉中的「鑄胎」部分完成於民國七十年，距離原稿將近四十年之後，時值《天堂新認識》剛傳示人間，該書以丹道觀念解釋宇宙之形成，並提出「鑄胎」概念，本師即根據此文撰述了「鑄胎」一段，補充進入「精神之鍛煉」中，並說明：「為闡明天帝宇宙大道，特在本節再加入鑄胎新觀念，以為教義之擴充，並說明真我常存，永生共生之終極目標。」，接著在民國七十一年冬天，本師正式百日閉關修煉「鑄炁真身」，親身實證教義鑄胎之境界，真實不虛。

為何聖胎出胎後的經驗敘述本師並未親歷？為何民國七十年又要加入鑄胎來補充說明「真我常存」之意義呢？主要原因乃本師從廿歲入道至華山初期，仍是修煉有為法，在肉體上下功夫，但到華山中後期，也就是聖胎修煉至即將出胎之前，奉天命轉成無為法，將聖胎內聚之能量沖舉出去，煉養封靈，從而走上與傳統內丹道不同的路，因此聖胎出胎的文字敘述，並非本師經驗，其理在此。

〈精神的鍛煉〉為銜接本師昊天心法急頓法門與傳統內丹道的理論橋樑，故筆者接下來先將之與內丹道重新作一對比。需要說明的是，〈精神的鍛煉〉的文字雖已照各種胎分成段落，然而往往重複敘述，並不易區隔，須再詳加檢視重新整理，而筆者所採之對照的內丹道派別，即以明末伍守陽丹道為準，其人師承龍門正宗，理論嚴謹，實修並重，被視為內丹道的成熟階段，這是筆者採用對照的原因。

茲將〈精神的鍛煉〉按照「形成過程」「胎成徵候」整理如下：

一、初學基本智識：

¹¹ 涵靜老人著，《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》第一講。

形成過程—靜坐必須寡慾清心，無人無我，一切妄想俗慮概行掃除盡淨，渾渾噩噩，順其自然之運行，以合天體。

養成徵候：此時親力增強，電光透發，瀟灑自如，便到似知不知，似覺不覺的活潑境界。若稍加著相，或強用潛意的導引，便生障礙，即違自然。

二、氣胎階段：

形成過程—精氣的運行在排去人身中的至陰之電渣（陰氣），自然交流運轉，用氣引精，用血行氣，過關通節，貫通週身。此即是陽電質（氣）來引陰電精（精）輸運全體，發動交流，抱合激盪，經過多數的電化湊合，久而不懈，循行復始，自然凝聚成為一種氣胎。

胎成徵候—蓋因其已成為一定的循行常規，故此平時氣血流行，亦復如是。

三、電胎階段：

形成過程—氣胎的運轉，全憑電質電精的驅轉輪迴，相互磨擦，自然交通，不急不緩，陰氣漸消，逐步化為電胎。

胎成徵候—心意純一，靜極生動，斂神伏息，引得大空之炁調濟親和，始能真水常升真火常降，氣炁絪縕，循環升降，常濟於中，自無化有。惟此個中奧秘，不可以言語形容，必須躬親體驗，自覺自悟耳。

四、聖胎階段：

形成過程—蓋電胎與大空之炁相引而行，即起變化。此因大空之炁內中含有熱性與多陽電性，而本身所化電胎之內亦含熱性與電性，然此電性與多陽電性相比，即復變降而為陰質，二性異引交相磨擦，由熱化沸，由沸化炁，即含鐳質。由此鐳質凝為多數小丸聚於丹田成為炁胎，亦曰聖胎。

胎成徵候—「懷胎」：惟此炁胎自凝結成形之後，力量尚覺孱弱，因其本體尚含有少數電質仍為靜態，不能健全發生作用。故須時加溫養，以排其電質，使其成為純陽，助長形成炁胎的發育。

「出胎」：但此鐳質本身含具引力及一種剛中之銳炁，無所不化，輕清上昇，速度迅疾，繼續引來大空之間的大炁與之配合，雙方立起作用化成鐳體，形神俱妙。一旦豁然貫通，即從泥丸冲舉而出，收縱在我，來去自如，道家則曰「陽神出胎」，佛家則曰「明心見性」，此乃真我（二我）之出現，亦即原來軀體氣炁孕育之化身。

「還虛」：從茲煉神還虛，真火自焚，瓦解肉體，真我常存。此乃鐳之威力，亦為物質而返自然之妙用。

五、鑄胎階段：

形成過程—聖胎，好比是人身之發電廠，可以儲存能量，亦可以發射能源；但是若不斷開發此發電廠，則可以進一步由水力發電變成核能發電廠，於是人身便有一具核子發電廠功能之鑄胎。

胎成徵候—鑄胎是由聖胎（可以控制大電量與小部份鑄質放射）經過不斷電力沖擊，排除一切陰電子，進而陽電子間之熔合產生熱核反應（完全是鑄質），成為核子反應爐相似之收發控制器。

這五種階段除了氣胎階段本師已明言屬於「煉精化氣」，聖胎出胎之後屬於「煉神還虛」外，按伍守陽內丹道說法「煉氣化神」之七日採工、十月懷胎，應橫跨電胎及聖胎出胎之前，尤其筆者對照七日採工之「得藥六景」—「丹田火熾，兩腎湯煎，眼吐金光，耳後風生，腦後驚鳴，身湧鼻搐」應為電胎階段強調「個中奧秘，不可以言語形容，必須躬親體驗，自覺自悟耳」，只是伍守陽將個人經驗盡洩為文而已，再則七日採工是將大藥過關服食，採封於中丹田與下丹田之間，一般謂黃庭之中，從此開始十月懷胎，正符合電胎所謂「常濟於中，自無化有」之說，因此將電胎對比於七日採工，是有其理論根據的。

伍守陽丹法中未言及「煉虛合道」，蓋伍氏界定三年哺乳成功位居神仙果位，九年面壁成功居天仙果位，要之均為聖胎圓熟之道果，以與凡胎生人而有聖凡之別，至此已是傳統內丹道討論之極至，然而根據本教無形組織之記載，無形宇宙中尚有一天仙可以持續修煉之處所，將聖胎（可以控制大電量與小部份鑄質放射）持續鍛鍊成鑄胎（完全是鑄質），然須注意的是，天仙是以陽神真身之軀至無形宇宙特定場所修煉，此時肉身早已真火自焚，不復存在，但本師因天命之故，則是以封靈之軀（肉身）而非陽神之軀修證鑄胎之第一人，因此本師修證之鑄胎名曰「鑄炁真身」，以示與一般天仙之「鑄胎」不同。

茲將以上之討論表列如下：表一

1	築基	煉精化氣	煉氣化神		煉神還虛	煉虛合道
2	煉己還虛	百日築基	七日採工	十月懷胎	三年哺乳九年面壁	
3	基本智識	氣胎	電胎	聖胎	開天門出胎 真火自焚，真我常存	鑄胎

上表 1 為伍守陽以降常用的丹道三部曲或四部曲（加上煉虛合道），2 為伍守陽次第丹法，3 為〈精神的鍛煉〉之次第胎種。

肆、大寶昊天心法急頓法門

若詳細研究本教正宗靜坐班三件大事：點道開天門、默運祖炁、原靈合體，再研究 55 天閉關四階段養成期：後天氣、先天炁、氣胎、氣炁養成期，同時根據以上對傳統內丹道、教義〈精神的鍛煉〉之理論剖析，筆者首先指出，正宗靜坐班之「開天門」與「直修煉神還虛」，等於是表一中〈精神的鍛煉〉之「真火自焚，瓦解肉體，真我常存」，亦等於是伍氏丹法中之「三年哺乳，九年面壁」之階段，而事實上這兩種說法皆可以陽神、身外身、二我、真我來涵蓋，所以「直修煉神還虛」在內丹道上的意義等於是說「直修陽神」，其具體煉法在於「哺乳、面壁」，其成就之關鍵在於「功德、天命」，這與大寶所記載「直修煉神還虛」屬於神功，意即修煉封靈，而修煉封靈之五條件中後三項屬於天命，前二項屬於真修實煉之功夫與犧牲奉獻之功德，大致上均符合，可見封靈與陽神雖然道果不同，但所依據之生命自然法則卻是一致，這或可理解為什麼本師雖強調封靈與陽神不同，但在講授上又不得不從陽神修煉之丹道理論講起。

換言之，〈精神的鍛煉〉是本師將傳統丹道理論以嶄新科學名詞，結合自身修煉體驗及部分天仙的證言，所寫的一部內丹道的理論總結，以彰逆修成仙之道背後的自然法則，而在天帝教復興後本師傳授的正宗靜坐—昊天心法急頓法門，仍然不違此一自然法則，但是在入手次第上，為因應浩劫臨頭，首先傳授具足「修煉聖胎出胎後之陽神」「三年哺乳、九年面壁」之三條件—點道開天門、默運祖炁、原靈合體，仔細分析這三條件其實都是哺乳封靈的基本條件，可以說都是在為修煉封靈作準備，因此在理論上，一個正宗靜坐班結業的同奮，皆已經具備養育封靈（直修煉神還虛）的「形式條件」，稱「形式條件」是因為該人尚須假以時日，不斷培養自身真修實煉之功夫與犧牲奉獻之功德，往上銜接到這三個形式條件，使之發生實質功效，便可豁然貫通，立地成就封靈。反之，靜坐班結業之同奮若不知努力奮鬥，功夫與功德之熱準不足，空擁有這三項條件，直修之功效必然大打折扣，甚或歸零，這便是長期以來許多同奮未明大道，空入寶山的不解與遺憾所在。

有了以上的理解基礎，進一步檢視 55 天閉關（不論傳道班或傳教班）四階段養成期，就不難明白無形規劃四階段養成期，一樣是依據內丹道的自然法則，並針對正宗靜坐班結業同奮的實際缺憾，所設計出一套彌足珍貴的天人合力修煉方法，實可謂應劫應世之至寶。

在正宗靜坐班階段，都會被教以「直修煉神還虛」「無形中自然而然經過煉精化氣，煉氣化神兩個步驟」，這是什麼意思呢？筆者為突顯出問題所在，分三種用語將

問題陳述如下：

- 1、大寶用語：什麼時候、什麼狀態下，煉精化氣、煉氣化神會自然而然通過呢？
- 2、教義用與：什麼時候、什麼狀態下，氣胎、電胎、聖胎會自然而然形成呢？
- 3、內丹用語：什麼時候、什麼狀態下，可以直修三年哺乳、九年面壁之功呢？

按大寶標準理解，在吾人日常生活中不斷實修五門功課，不斷力行犧牲奉獻，煉精化氣、煉氣化神就會自然而然通過，等到每年巡天節時，上帝召見有功德或修煉有成之同奮，提靈上昇，賜予封靈原種，無形中自自然然進入直修煉神還虛的實質境界，這是本師傳授自然無為心法的原始精神與理想標準。但事實上並未這麼理想，本師在民國七十九年公開「煉元神之呼吸法」時就強調，同奮奔波於紅塵，普遍命功鍛煉不足，難以配合上無形條件，因此傳授這一呼吸法是要加強命功鍛煉…。「煉元神」其實就是「煉精化氣、煉氣化神」的階段，在一般內丹道中的確歸屬於命功鍛煉，本師所講的並未超越傳統內丹道範圍。

結合這些歷史背景與以上理論分析，就可發現 55 天四階段養成期中「後天氣養成期」「先天炁養成期」等於是大寶中的「百日築基」階段，教義中的「初學基本智識」階段，內丹道中的「築基」階段，其要旨在於淨體、淨靈，使身心靈回歸到基礎穩固的狀態；「氣胎養成期」等於是大寶中的「煉精化氣」階段，教義中的「氣胎」階段，內丹道中的「煉精化氣、小周天」階段，其要旨在於提煉精化成氣，並使氣產生循環周身之功能，達到貯存目的；「氣炁養成期」等於是大寶中的「煉氣化神」階段，教義中的「電胎」階段，內丹道中的「煉氣化神、七日採工」階段，其要旨在於鍛煉元神有成，增進與原靈之親和力，氣炁相融，為養育胎兒（封靈原種、無形金丹）作準備。因此，在 55 天出關之際，凡經黃榜考核通過者，無形均予「封靈授記」，其實就是賜予封靈原種、無形金丹，並從出關之日起，進入教義中的「聖胎」養育階段，內丹道中的「十月懷胎」階段，一俟胎熟圓成，封靈成形，「直修煉神還虛」開始產生實質功效，「神功」圓滿，最後封靈得證封號，可獨立自主。

故筆者結論為：55 天四階段養成期是為達成「無形中自然而然經過煉精化氣，煉氣化神兩個步驟」的精心設計，將學員集中閉關起來，經由學勤、參勤、服勤三勤功課，將「自然而然經過」六字透過天上運化，人間配合，日夜鍛煉，剋期取證，完全符合內丹道與教義〈精神的鍛煉〉之理論。

茲特增補表一不足處，作表二如下，以為結語。

下表 1 為伍守陽以降常用的丹道三部曲或四部曲（加上煉虛合道），2 為伍守陽次第丹法為，3 為〈精神的鍛煉〉之次第胎種，4 為傳道傳教班 55 閉關四階段養成期，5 為正宗靜坐班。

1	築基	煉精化氣	煉氣化神		煉神還虛	煉虛合道
2	煉己還虛	百日築基	七日採工	十月懷胎	三年哺乳九年面壁	
3	基本智識	氣胎	電胎	聖胎	開天門出胎 真火自焚，真我常存 鑄胎	
4	後天氣養成期 先天炁養成期	氣胎養成期	氣炁養成期	養育封靈原種	封靈成形	
5	百日築基	煉精化氣、煉氣化神		自然通過	實質上直修煉神還虛	
	點道開天門，形式上直修煉神還虛			天門豁然貫通		

伍、小結

本文只能算是初步探討，對於內丹道的理論剖析，〈精神的鍛煉〉之深入內涵，正宗靜坐之百日築基以及 55 閉關四階段養成期研究，都還需要更多的佐證，更清晰的條理，才能發掘出豐富的內容，對於本教開設各級訓練班別之定位與教學次第，產生相輔廓清之效，期望本文能得到批評指教，以茲修正補充。

參考文獻

- 1、張廣保著，《唐宋內丹道教》，上海文化出版社。
- 2、施肩吾著，〈交媾龍虎第三〉《靈寶畢法》，見《鍾呂丹道經典譯解》，宗教文化出版社。
- 3、王沐著，《內丹養生功法指要》，東方出版社。
- 4、《規中指南》，《道藏》第四冊。
- 5、《天仙正理直論》，《藏外道書》，第五冊。
- 6、《仙佛合宗語錄》，《藏外道書》，第五冊。
- 7、《天仙正理淺說》，《藏外道書》，第五冊。
- 8、《道藏氣功要輯》。
- 9、涵靜老人著，《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》第一講。
- 10、涵靜老人著，《天帝教教義新境界》