

昊天心法之身心靈環保

陸朝武(光中)

天人合一院提供

摘 要

本文旨在建立世人的「環保」觀念，一般所講的環保，都是在日常生活中、個人周遭，擴而至國家社會，以至於全地球，也就是個人身外的環保。

但本文將從天帝教靜坐法門——昊天心法為論述重點，建構宗教修持、修煉者體內環保為開端，再延伸至由內到外之日常生活中、個人周遭，以至於國家社會、全地球，甚而自然宇宙大空間。

環保與修煉是合一的，尤其是天帝教的昊天心法，是身心靈的環保修煉法門，也可以說「昊天心法即體內外環保修煉心法」。

因此，將從三個方向論述：一、昊天心法之天人合一的境界；二、昊天心法之身的環保；三、昊天心法之心靈環保。四、總結。

關鍵詞：環保、自然、無為、生態環境、靈陽真炁、凡靈、原靈。

昊天心法之身心靈環保

陸朝武(光中)

前言

在道家思想中，人類的黃金時代是在沒有歷史意識的上古時代。那時，世界是一個完整的整體，天地人神一體同春，人文、自然、超自然互攝互人，自然界的動、物植物、人類也和好如初，宇宙是個”有機的連續體”，萬物都可以復性，亦即得到超越界才可以得到本質，此時的萬物通常可以超越物理、生理、生物法則的限制。然而隨著時代日降，人性日壞，原始的理想國度自此從地平線消失。

「環保」觀念是廿世紀末人類的覺醒，自然環境是不可破壞、侵害掠奪的……。自然環境與人，以至於萬性萬靈在此大宇宙中，是共生、共存、共榮的。廿一世紀初自然環境終於向人類反樸、抗議、警告，……。

由之，「環保」觀念是廿一世紀人類的顯學。自然與環保是一體的兩面，自然是大宇宙的生態，環保則是人類（萬性萬靈）的生態。用大家都能理解的話語，環保是原始最潔淨、純真、新鮮，沒有被破壞、被污染的狀態。

昊天心法之身、心、靈環保，就是昊天心法能使身體不被破壞、不被污染，甚而可使受破壞、受污染之身體，恢復其正常而強健之生理機能；昊天心法能使心靈不受傷害、不受污染，更能使受傷害、受污染之心靈，歸樸到光明潔淨、天心、本心的覺知性能。昊天心法在天與人的關係上是合一的，所以”煉神還虛”是天人合一的境界，人與天（自然宇宙）融合了。而煉精化氣、煉氣化神都是在體內作功夫，人與天是分離的。

天帝教首任首席使者涵靜老人說：

「煉神還虛」不在肉體上作功夫。又說：「煉神還虛」超越了性功與命功，即煉精化氣、煉氣化神的兩個步驟，直接修煉「煉神還虛」之第三步功夫。雖然一提「煉」字就落入後天，而違反自然，但本教煉神還虛之「煉」仍秉持「自然無為」之宇宙最奧妙之修持法則。¹

此「煉」即默運祖炁之口訣最後「……若有若無、不即不離，聽其自然運化。」不聚氣而氣自聚，不勞神而神還虛，是依自然法則而修煉。

¹ 涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992年5月，頁19。

天人合一是一人與自然的統一，人與自然是一個整體，也指人與自然遵循著同樣的法則，即天人同一生成法則。而天人同源、天人同構、天人同律、天人感應、天人相通，天人本來合一或天人應該合一等修煉觀念。

昊天心法是體內的自然環保，使人體的五臟六腑、奇經八脈，七大系統（呼吸系、循環系、腦神經系、消化系、排泄系、免疫系（淋巴系、內分泌系）等，都是自然形成、自然運行，沒有絲毫人為的意念與力量在運作。因此，昊天心法自然無為即是配合人體內的自然律在運作。

涵靜老人說：「只有我們不守竅，直修虛無大道就不會出毛病，……現在不必管它通了什麼脈、什麼經，這都是著相，心裡一想就著相，所以你們什麼都不要想，自然就會貫通，就是不通，也不會發生毛病，……。」²

如此，在靜坐修煉之中，仍然維持體內五臟六腑，奇經八脈、七大系統之運作狀態，就是體內的自然環保。

如果是有為法：守竅、運氣、調息、吐納、導引，就是用人為的意念與力量，將體內的氣血集中在某一點，或強行使它循環快一點，或慢一點，或在某一、二氣脈上。所謂出毛病就是違反自然律（法則）的運作，破壞體內自然環境，依循人為的意念、力量去運作。

大自然的地球環境也是一樣，過度開發山坡地、製造化學廢物、產生大量的工業廢水，污染水源、破壞土壤，工業工廠林立，如林之煙囪排放大量的熱氣，污染空氣，產生溫室效應等等，如此總總人為因素造成地球大自然的反撲，因而產生土石流、海嘯、暴風雪、山崩、病毒……等。如同靜坐常岔氣、逆流、以及坤道之血崩……等現象。

默運祖炁即是運化純真、潔淨無污染的空氣（靈陽真炁）來滋潤、調和人體內的五臟六腑、奇經八脈、七大系統，人的身體才會因此改變體質而邁向健康，同樣的，地球的環境也需要有純潔、無污染的空氣來滋養山林、草木、土壤……，正如常人所說的能減碳。

昊天心法是心靈環保，心靈環保是心靈的健康、愉悅、寧靜、祥和、無污染，進而富有愛心，能處處為他人著想，樂於助人，亦即涵靜老人所謂「不為自己打算，不求個人福報」、「去私心，存天理」、「以出世之心，行入世之道」之理。但人心難測，瞬息萬變、起伏不定，很容易受到外在環境之影響。

所以涵靜老人教誨天帝教同奮要「煉心」。涵靜老人表示：

² 《宇宙應元妙法至寶》頁 20。

「修道人或學打坐的人，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，後果不堪設想。」³

又說：「修行必須經過一些過程，過去的修道人因為欲望少，心放得下，能清心寡慾，靈魂不會受到太多的污染，所以容易修煉……，要將人心裡打掃乾淨，煉得一無所有，這種工夫談何容易，……。」⁴

煉心的功夫，還有一項最重要的，就是反省懺悔。涵靜老人強調：

「天天檢討做人做事，有沒有違反自己的良心？尤其是有沒有違反自己從廿字真言中所認定的兩個字，如果有，立刻認錯改過，天天有錯天天改，就在那一剎那，凡靈（元神）、原靈合而為一，發揮天地正氣。」⁵

喜、怒、哀、樂的情緒如果能過即不留，配合每天省懺，就能進入不動心的境界，凡事如能不輕易動凡心，即能達到「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」的地步，也必能產生天地正氣，發之於內必使心靈不受污染，更能淨化污染，呈現寧靜、祥和的狀態；發之於外對於家庭、社會、國家、以至於大自然，必能產生和諧而興旺的氛圍。反之如沒有正氣，發之於內則身心靈失去平衡，心靈空虛，易患憂鬱症或躁鬱症。發展之於外則人慾橫流，無止境的追求物質生活，致使自然環境變遷，產生了異化的突變現象，即自然律不協調，地球有了危機。

茲分四部份論述：

壹、昊天心法之天人合一境界

- 一、突破自我的束縛
- 二、順其自然 以合天體
- 三、贊天地之化育與天地參

貳、昊天心法之身的環保

- 一、自然無為
- 二、身國同治

參、昊天心法之心靈環保

- 一、煉心的功夫
- 二、清心寡欲

³ 《宇宙應元妙法至寶》頁 39。

⁴ 《宇宙應元妙法至寶》頁 46。

⁵ 《宇宙應元妙法至寶》頁 41。

肆、總結

壹、昊天心法之天人合一境界

在博大精深、淵遠流長的中國文化史上，對人與自然的關係存在著多樣化的言論。荀子的「天人相分」論與劉禹錫的「天人相勝」論，均有征服、挑戰、戰勝自然的意涵。但在整個思想的發展演變過程中，此種觀點不占主流地位。占主導與核心價值的仍是「天人合一」論。

天人合一之「天」一般指 上帝、仙佛、神媒，大宇宙、自然界；人即指一般俗稱人類。李維生先生（天帝教第二任首席使者）依據中國文化的傳統，將「天」與「人」畫分為三種意義，如下表：⁶

	天	人
自然義	現象界的天有日月星辰	現象界的人
理性義	代表正義、道德	內在不同個性、慾望
神格義	具有賞罰、仁慈——主宰宇宙的神格	與生俱來的天性

並進一步說明神格義即為「天命」或稱為「天意」。也就是天是有生命的，以及天又有「使命」、「責任」與「承擔」等內涵。

涵靜老人受 上帝之命到人間來挽救三期浩劫，即是「天命」的承擔，經復興先天天帝教後，除了全心全意救劫弘教之外，更以“奠人間教基，作宇宙先鋒”為己任。

在其論述「天人合一」時有如下的闡述：

「在此自然界生化不息，精神與物質同樣不滅的循環過程中，自無至有，從有返無，實無何種超自然律之力量，足以無始無終的運行不已，嬗變不已，生生不已。惟有認識大自然為大自然自身所創造，物質為自然所凝成；自然係充滿生命的自然，生命亦是充滿自然的生命。

世界一切生命現象，由於永恆不已的矛盾的統一，對立的調和，故在吾人之一呼一吸間生命已與自然交織為一，而宇宙人生渾然一體之道大明。對於心物協調，聖凡平等，宇宙無分，天人大同之由來，益得明證。而人非純粹的人，天

⁶ 李維生，《天人合一研究（上）》，天人訓練團，1995年9月，頁3。

非純粹的天，吾人在宇宙中，宇宙在吾人中的微妙關係，更易識透。」⁷

依上面的論述，有四個重點：

- (一) 自然是充滿生命的自然，生命是充滿自然的生命。
- (二) 人在一呼一吸間，生命與自然交織為一。
- (三) 人非純粹的人，天非純粹的天。
- (四) 人在宇宙中，宇宙在人中。

以上四點應是涵靜老人在《靜坐要義》中提出「天為一大天，人為一小天」的衍生。國學大師錢穆先生在其生病的最後階段，對「天人合一」有這樣的體悟：

「天人合一是中國文化對人類最大的貢獻，中國人認為『天命』就表露在『人生』上，離開『人生』也就無從來講『天命』，離開『天命』，也就無從來講『人生』，所以中國古人認為『人生』與『天命』最高貴、最偉大處，便在能把他們兩者和合為一，……。」⁸

「帝教法華上乘直修昊天虛無大道自然無為心法」之「直修」即直接從「煉神還虛」入手，超越了煉精化氣、煉氣化神的兩個步驟。而道教傳統的修煉法門，到達煉神還虛的境界，聖胎已成，可以陽神沖舉，進入大自然並與之合而為一，逍遙自在了，即「天人合一」之境界。

「……一旦豁然貫通，即從泥丸沖舉而出，收縱在我，來去自如，道家曰『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。從茲煉神還虛，……。此乃鐺之威力，亦為物質而返自然之妙用」。⁹

此新境界在精神鍛鍊一章中的論述，說明人經過真修實煉而能由後天之物質體（電子體），返回到先天自然之境與之合而為一。

「自有地球以來，這是造化的原理，凡是由電子凝結而成的物質體，一定會毀滅，山河大地同樣是會毀滅，根據最新地質學家的推測，自地球形成至今，地殼已經翻身十二次，只有鍛煉精、氣、神。經過性命雙修，煉成的『真我』，

⁷ 涵靜老人，《天聲人語》，帝教出版社，頁44。

⁸ 錢穆，香港亞洲書院演講稿摘錄。

⁹ 李極初，《新境界》，帝教出版社，1981年10月，頁97。

可以永生：永生就是與宇宙共始終。」¹⁰

「一心不斷奮鬥，一心不亂朝著目標努力，最後達到適切配合的熱準，『心誠則靈』自然可以突破自我的束縛。」¹¹

只要專注心念努力奮鬥，最後自然可以突破自我的束縛，突破即超越、解除。自我的束縛是肉體的、軀殼的限制，突破也就是超越了肉體的限制，而與大自然合而為一。

「何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？…」

12

老子認為一個人做任何事情，假如都以「我」、「自己」為出發點，會衍生出許多禍端，將受到我執的約束、束縛。假如能以無我、忘我之心念，凡事都以天下蒼生為重，就沒有後顧之憂。誠如涵靜老人所言：同奮誦誥的起心動念要為天下蒼生，不可為己，心才能與上帝、大自然合而為一，產生救劫的正氣力量，否則就打折扣了。涵靜老人又說：昊天心法不在肉體上用功夫，那功夫用在那裡呢？

「酸、麻、脹、痛、癢，聽它去，麻木也好、癢也好、痛也好，反正這個身體不是屬於我的，不要管它，要忘我，要忘掉這個軀殼，它愛怎麼樣就怎麼樣，內部讓它去變化。現在你覺得酸、麻、脹、痛、癢，你還有一個我。要將心念與軀殼分開，心念融和於大宇宙、大空間之中，不存在於肉體上，如此，生理的變化反應在心上的感覺，就會降到最低，甚致於功夫到了，就能達到『無我、忘我』的境界」¹³

因之，昊天心法的功夫是用在大宇宙、大空間、大自然。即心念與大宇宙、大空間、大自然融合了。

「現代時間生物學認為，生物節律是由于生物對外界環境的周期性變化的適應而形成的。……只有那些能及時，而又準確地把自己的生物節律耦，聯于外環境周期變化上，並與之同步，才能保證自己取得足夠的能量，才能維持其生命，物種才得以延續，否則將被無情地淘汰。」¹⁴

此生物節律耦應是昊天心法之「一己真陽之炁」，而外環境週期變化上，應是「默運祖炁之上帝的靈陽真炁」。

「所謂『自然無為大法』即是修持時不假絲毫人為的力量與意念；全在修一己

¹⁰ 涵靜老人，《正宗靜坐基礎教材》，帝教出版社，2005年6月，頁64。

¹¹ 《宇宙應元妙法至寶》頁70。

¹² 余培林註釋，《老子讀本》，三民書局，1973年1月，第13章頁34。

¹³ 涵靜老人，《昊天心法闡微》，帝教出版社，2009年2月。

¹⁴ 陳霞主編，《道教生態思想研究》，四川出版集團巴蜀書社，2010年6月，頁46。

真陽之炁，以接天地真陽之炁，就是配合本教特有的默運祖炁。所謂『祖炁』——即道統始祖宇宙主宰 玄穹高上帝之靈陽真炁，一經調和，聽其自然運化，關開竅通。實為宇宙間無上上品修道丹法。」¹⁵

「所謂『法華上乘』即是直修昊天虛無大道，就是超越了道家之『煉精化氣』、『煉氣化神』的兩個步驟，直接修煉『煉神還虛』之第三步工夫。雖然一提『煉』字就落入『後天』，而違反自然，但本教煉神還虛之『煉』，仍秉持『自然無為』之宇宙最奧妙之修持法則。」¹⁶

此宇宙最奧妙之修持法則，即人與自然合一之天人合一、天人相感、天人相應之修持法門。涵靜老人同時告訴天帝教的同奮，奉獻越多、志向越大，願力也大的人，就能與大自然的道契合，契合就是配合，才夠得上資格同天地正氣結合。又強調昊天心法以「自然為宗，無為為法」。

「凡是合於自然的就合於道，違反自然的就不合於道。在靜坐時一勉強就回到「人道」，自然就進入「天道」。人道就是有為法，有為法就是不自然；天道就是無為法，無為法就是大宇宙間合於大宇宙的自然法則。」¹⁷

此無為法就是大宇宙間、大空間的自然法則，涵靜老人認為“自然是宇宙的根本法則”。所謂 上帝的宇宙大道，即依循著宇宙自然法則去生活與修持。

「天人合一」是說人與大自然是統一的。「合一」既指人與大自然是一個整體，也指人與大自然遵循著同樣的宇宙法則，即老子的「道法自然」。

「靜坐一定要讓氣機自然運轉，符合天體（大小星球）的自然運行」¹⁸「在城市之中，絕對不可運氣用意導引，務須控制現實軀體自強不息，多做煉心功夫，一切妄想俗念，概行掃除盡淨，渾渾噩噩，聽其氣機自然運行，以合天體。」¹⁹

「一定要順其自然，以合天體運行的自然規律，有如日月的運轉，根本沒有任何推動的力量，“自然”就是靜坐的秘訣。」²⁰

以上涵靜老人在說明「自然無為」的修持法門，即人體內在的五臟六腑、七大系統之運作要順其自自然然，以符合體外大宇宙之自然律。

¹⁵ 《宇宙應元妙法至寶》頁 19。

¹⁶ 同上，頁 70。

¹⁷ 《昊天心法闡微》。

¹⁸ 《正宗靜坐基礎教材》頁 77。

¹⁹ 同上頁 31。

²⁰ 同上頁 43。

「我在『新境界』一書上便提過：『要任其自然運行，以合天體』：主要的就是要效法天體的運行：『天為一大天，人為一小天』。整個大宇宙、大空間，銀河系裡這許多太陽系；每個太陽系裡這許多行星，這許多衛星，不會互相衝撞、毀滅，這是大自然本身的力量；拿本太陽系裏地球的自轉、公轉來講，這純是自然的運行。」²¹

因此，涵靜老人認為，自然是自己創造的，物質為自然所凝成。

「……大自然為大自然自身所創造，物質為自然所凝成；……」²²

既然自然創造了自然，有限智慧的人是無法超越的，那就遵循，以順其自然而然的運作，以合天體，以印天心。道教把天與人相類比，認為人與天地具有同樣的形體結構。

「人取象天，天取象于人。」²³

「人同天地，以心比天，以腎比地，心腎相去八十四分，即天地相去八萬四千里之比例。」²⁴

道教在內丹修煉的體系中，對於「人體觀」的論述，認為人與有形宇宙是具備堪可類比的構造，亦即《天人親和北斗徵祥真經》中：

「……在天成象，在地留形，以副地天，以介人神……」。及「……配其都天為小宇，符其經緯為小體……」。²⁵

以人與大宇宙相對應來思維，天是一大天，人是一小天，人身應是大宇宙的具體而微。宇宙是一個放大的人體，人體是一個細小的宇宙。簡單的說，人體的內環境系統與外部自然環境系統是一致的，它們有共同的生成、變化、盛衰、毀滅之規律。

教義新境界論及此宇宙之中，實為心物並存統一調和的場所，即和子與電子之一元二用的世界。因此大宇宙、大空間，即自然界中充滿了生命。

「……自然係充滿生命的自然，生命亦是充滿自然的生命。……故在吾人之一呼一吸間，生命已與自然交織為一，而宇宙人生渾然一體之道大明。……而人非純粹的人，天非純粹的天。吾人在宇宙中，宇宙在吾人中的微妙關係。……」

26

²¹ 同上頁 77。

²² 《天聲人語》頁 44。

²³ 王明，《太平經合校》，中華書局，頁 673。

²⁴ 《道藏》，第 28 冊，頁 351。

²⁵ 《天人親和北斗真徵真經》，頁 25。

²⁶ 《天聲人語》頁 44。

所以有形、無形宇宙中，自然界都布滿了生命（和子），彼此相互的關係應該是「和諧」的相處，而不是對立的。

「順應著大自然之法則去生活與修行，這就是 上帝的宇宙大道。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。」²⁷

「上帝為了人類得能和諧地共生共存，延續宇宙生命，希望人群發揮應盡的功能，一面生活、一面修行，就是先盡人道，再修天道，將來可以回到 上帝的左右，與宇宙共始終。」²⁸

只要萬性萬靈循著大宇宙、大空間之自然律的法則勤修苦煉，真修實煉，必可超脫有形之束縛而達天人一體，由後天返先天，由物質反自然，回到 上帝左右，與宇宙共始終。但此種人類的生活與修煉，需要在自然和諧的狀態中進行。

「《黃帝內經》講述了人體與自然的互動關係。認為《內經》向世人傳達了一種聲音，『人』作為自然中的存有，應該是關懷自我的起點，而且，《黃帝內經》『為身體與自然的和諧提供了一條理想之路，那就是『知萬物』、『應四時』，將身體與自然間的關係安頓得融洽和諧，使天地成為滋養身體的源頭活水，終能『壽敝天地』而『與道合同』。』²⁹

人順應著自然的法則，就可以與自然和諧而能安頓身、心、靈。由於人體的結構與宇宙的結構，不但有著相似之處，而且人的行為，也應與宇宙運行的模式相應，才不會給自己帶來禍害。

所謂「知萬物」、「應四時」《周易》中：

「夫大人者，與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶。先天而天弗違，後天而奉天時。」³⁰

認為聖人所要做的一切，就是要與天地、日、月、四時「合」。

《周易》：「天行健，君子以自強不息。」³¹

「地勢坤，君子以厚德載物。」³²

²⁷ 《宇宙應元妙法至寶》頁 55。

²⁸ 《宇宙應元妙法至寶》頁 46。

²⁹ 蔡璧名，《身體與自然—以〈黃帝內經素問〉為中心論古代思想傳統中的身體觀》，台灣大學文史叢刊出版，頁 8-9。

³⁰ 《周易》·〈乾、文言〉。

³¹ 《周易》·〈乾、象〉。

³² 《周易》·〈乾、象〉。

《周易》認為君子所需要追求的「自強不息」、「厚德載物」，就是天、地、自然統一的高尚品格，就人與天地、自然的關係而言，又表示：

「與天地相似，故不違。知周乎萬物而道濟天下，故不過。旁行而不流，樂天知命，故不憂。安土敦乎仁，故能愛。」³³

儒家在講「天人合一」時，著眼於「人」，以人為中心，所以說，人者仁也，但人又是天地之中的人，因此，必須遵行天地自然的規律。

「唯天下至誠，為能盡其性。能盡其性，則能盡人之性。能盡人之性，則能盡物之性。能盡物之性，則可以贊天地之化育，可以贊天地之化育，則可以與天地參矣。」³⁴

這段論述主要是說明，自然界萬物之本性與人是一致的。「贊天地之化育」就是依照自然律以應天地之變化，化育眾性眾靈，至於「與天地參」，朱熹注解：與天地參，謂與天地並立為三也。也就是說，人只要遵循宇宙的自然律，就可以與天地和諧並立。

「仲尼祖述堯舜，憲章文武，上律天時，下襲水土，譬如天地之無不持載，無不覆幬，譬如四時之錯行，如日月之代明，萬物並育而不相害，道並行而不相悖，小德川流，大德敦化，此天地之所以為大也。」³⁵

此「律天時，襲水土」，就是遵循宇宙自然律，以達到「天人合一」及「與天地參」的願景。

對於此一論述，荀子有進一步的詮釋：

「不為而成，不求而得，夫是之謂天職。如是者，雖深，其人不加慮焉；雖大，不加能焉；雖精，不加察焉，夫是之謂不與天爭職。天有其時，地有其財，人有其治，夫是之謂能參。」³⁶

在荀子看來，自然界的變化有其自身的規律，人不可將自己的主觀意志與願望強加於自然，但是，人可以按照自然規律而有「有其治」，這就是「能參」，「順其自然運化，以合天體」。也就是天、地、人三者各行其職，和諧共處。

《老子》：「道大、天大、地大、人（王）亦大，域中有四大，而人（王）居其一焉。人法地、地法天、天法道，道法自然。」³⁷

³³ 《周易》·〈繫詞上傳〉。

³⁴ 《中庸》第22章。

³⁵ 《中庸》第30章。

³⁶ 《荀子》·〈天論〉。

³⁷ 《老子道德經》第25章。

《莊子》：「天地與我並生，而萬物與我為一。」³⁸

《太平經》：「天，地、人三統，相須而立，相形而成。」³⁹

《黃帝陰符經》：「天地，萬物之盜；萬物，人之盜；人，萬物之盜。三盜既宜，三才既安。」⁴⁰

以上四經，把人與天地、自然放在同一平台，主張人與天地、自然的相互和諧，這些觀念與現代自然環境生態學的基本理念，顯然是相符合的。

以上從昊天心法之超越性功（煉心）、命功（煉精化氣、煉氣化神）；不在肉體上用功夫；及默運 上帝的靈陽真炁等。此人與宇宙自然的融合，即中華文化「天人合一」的精要，而「天人合一」的觀念、體認，甚而覺醒，則是人與宇宙「自然和諧」的基礎。

但如今人類不這麼思維，認為人與宇宙是分離的，所以人類為了自身的利益，而恣意的去開發、掠奪自然資源、破壞自然環境，所謂人為地創造的人類生活新環境，因而造成對自然的影響，甚至破壞，久之過甚。大自然因而反撲，而傷到人類自己。因此，自然環保的觀念，應建立在天人合一、天人和諧的基礎上。

再就昊天心法之身的環保，加以概說：

貳、昊天心法之身的環保

人體內一切構造是自然形成，即宇宙星球自然界物種，也是自然而成。人體如何在既有的狀態下，透過後天人為的「無為而無不為」的奮鬥使之茁壯、茂盛，以至於生生不息。相感於宇宙自然律，以應造化。

《太上長文大洞靈寶幽玄上品妙經》說：「于萬物之中，惟人為貴。惟人是萬物之首也，頭圓足方，上陽下陰，皆同于天地。固天有風雨，人有血氣；天有日月，人有眼目；天有萬象，人有萬神；天有八極，人有八脈；天有五行，人有五臟；天有四季，人有四肢；地有五岳，人有骨節；地有草木，人有毛髮；地有江湖，人有血脈；此者無不應於天地。人為萬物之首也，若不稟天接地，負陰抱陽，豈於天地之中，惟人動合天地造化？」⁴¹

「世界事物是時時刻刻受著宇宙自然法則的支配，隨自然的運行在不斷的運行，亦即無物不動，無物不變，亦就無物不隨著自然律的運行而運行之。自然

³⁸ 《莊子》·〈齊物論〉

³⁹ 《太平經合校》頁 373。

⁴⁰ 道藏第 1 冊《黃帝陰符經》頁 82。

⁴¹ 《道藏第 20 冊》第 1 頁。

的運行影響著自然間一切事物，無論是心理的、物理的均在隨著而變動。所謂「天行健」，就是自然的運行，「君子以自強不息」，亦就是說人類思想也隨著自然的運行而運行。順應自然不為物慾所矇蔽的思想，就是人類正常的理智。」

42

涵靜老人的「無物不動，無物不變」，即大宇宙、大自然之中有形、無形、萬事萬物、萬性萬靈，無時無刻不是在動（運行）的狀態，而其動（運行）是遵循著「自然律的運行而運行之」。

「談到天帝教的靜坐與道家傳統的修煉方法，自有其基本上的差異，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大法，即不加絲毫一點人為的力量與意念。」⁴³

「靜坐就是靜坐，根本沒有第二個方法，這不是打太極拳，一套一套的練下去，一定要用心在靜中自然去求，自己體會；但是，秘訣是有的，就是，一切要自然，身心要放鬆，絕對不要太用力，不要勉強，絕對不能運氣導引。」⁴⁴

涵靜老人明確地說明，天帝教的昊天心法（法華上乘正宗靜坐）與傳統道教不一樣，不是「有為法」，是「無為」，是「自然無為」。秘訣是「一切要自然」、「一切要放鬆」。

一、不守竅：初學者在藉守竅以祛除雜念，使精神思想集中於某一點，以止念。竅者，人身上的穴道，道家教派有守三田、山根或海底者，然如守久，即易生毛病。除非他有先天特殊的原因，或是功夫用得很正確。只有我們不守竅直修虛無大道就不會出毛病。

二、不調息運氣：所謂不調息就是任其自然呼吸，不做作，不外求，若亡若存，似呼似吸。

三、舌尖輕舔上顎。

四、不執著於某一處，一切放下，放下一切；一切不想，不想一切。⁴⁵

昊天心法以四不為原則：「不守竅、不調息運氣、舌尖輕舔上顎（不抵上顎）、不執著於某一處、某一點。」以「無為」而順應自然法則，若符天體造化之機。

「無為」既然能達到「無不為」的目的，那麼就不是「無所作為」。

因此，《淮南子》指出：

⁴² 《天聲人語》·〈新境界自序〉頁 44。

⁴³ 《宇宙應元妙法至寶》頁 15。

⁴⁴ 《正宗靜坐基礎教材》頁 42。

⁴⁵ 《宇宙應元妙法至寶》頁 15。

「無為者，非謂其凝滯而不動也。」⁴⁶

《淮南子》對「無為」又進一步解釋：

「若吾所謂無為者，私志不得入公道，嗜欲不得枉正術，循理而舉事，因資而立功，權自然之事，而曲故不得容者。」⁴⁷

這就是說：「無為」是指行為不出於一己之嗜欲、私利，而是遵循客觀的規律（理），憑借已有的條件（因資），依照事物發展的自然趨勢（權自然之勢），採取適宜的行動，不以巧詐之術（曲故），主觀妄為。可見「無為」的實質就是順理而為，依自然而為。由於其行為順應事物的自然發展趨勢，不勉強、不費力，好像沒有刻意去做，達到了目的卻沒留下什麼痕跡，故以「無為」稱之。

以《淮南子》的觀點，「無為」並不是不為，而是要遵行自然規律，順自然之勢而為，就是要排除主觀的目的和慾望，就是不要人為。

英國科學家李約瑟博士指出：「『無為』的意思就是，不做違反自然的活動，亦即不固執地要違反事物的本性，不強使物質材料完成它們所不適合的功能。」⁴⁸

「今天我們住在城市的人，要修道、要運氣，十個有九個會出毛病的，有時生理發生變化，有時心裏產生變化，情緒衝動，或是生理受環境的引誘有了變化，剛剛運氣運到某一部門，某一關節，氣血就阻在這一個部門，氣血就停留在這一關節，是相當麻煩的，中醫、西醫都沒辦法看好。」⁴⁹

「現在許多人靜坐都在用有為法，這是人力的作用，人的力量要來同天爭，與自然對抗，行嗎？一定會出毛病，因此，本教從第一期到現在，還沒有聽到有一位同奮因靜坐而出毛病的。」⁵⁰

涵靜老人明白指出，用道教的有為法守竅、導引、運氣、調息、吐納，十個有九個會出毛病。靜坐原為健康而坐，如弄得一身是病，比不學靜坐更糟，不如不學。還不如悠遊卒歲，以終天年，好好享受人生，何必弄到「服藥求神仙，反被藥所誤」的悲慘下場！

從「天人合一」的論點來看，天、地、人三者是一體的，個體生命的長短夭壽與外界自然環境，是有相當休戚的關聯性。

⁴⁶ 《淮南子》·〈主術訓〉，三民書局，1997年，頁380。

⁴⁷ 同上〈修務訓〉，頁1040。

⁴⁸ 李約瑟，《中國科學技術史二卷》，上海古籍出版社，頁76。

⁴⁹ 《正宗靜坐基礎教材》頁42。

⁵⁰ 《宇宙應元妙法至寶》頁17。

漢代以降，道教就有一種重要的思想理念，「身國同治」。《老子道德經河上公章句》：「全身治國」。⁵¹

此思想是將治身與治國並論，或謂強國必先強身，而強身者必能強國。「用道治國，則國富民昌，治身則壽命延長。」⁵²

「萬民歸往而不傷害，則國安家寧而致太平矣。治身不害神明，則身安而大壽也。」⁵³

「希能有及道無為之治身治國也。」⁵⁴

晉代仙家葛洪對此亦有論述：

「內寶養生之道，外則和光于世，治身而身長修，治國而國太平。」⁵⁵

又說：「一人之身，一國之象也。胸腹之設猶宮室也，肢體之位猶郊境也，骨節之分猶百官也，腠理之間猶四衢也，神猶君也，血猶臣也，炁猶民也。故至人能治其身亦如明主能治其國。」⁵⁶

身國同治的觀念是建立在天人同構、天人相應的「人天觀」中。而在社會政治、醫藥養身的領域，長久以來，也是被肯定的。

既然天地人是處於一個互感互應的系統之中，那麼人之身心狀況就與天地萬物自然環境、社會環境密切相關。換句話說，社會關係中，人與人、人與自然界的沖突、失序、演變成天地病了；人之體內氣脈、七大系統、五臟六腑失衡，則身體病了，而天地之病與人體之病是休戚相關與互為因果的。

《太平經》就指出：「天地病之，故使人亦病之，人無病，即天無病也；人半病之，即天半病之，人悉大小有病，即天悉病之矣。」⁵⁷

既然如此，對自然界、社會、人事之疾病的治理與人體疾病的療治，是必然互通的，因此，治國與強身從本質上是統一的、協調的。

從環保的角度，道教的有為法以人為的意念、力量去改變體內自然律，常有傷害身體器官及紊亂氣脈，或其他失序的現象。相應、感應到體外，在社會、國家、自然界，

⁵¹ 王卡點校，中華書局，頁 242。

⁵² 《老子道德經河上公章句》，頁 140。

⁵³ 《老子道德經河上公章句》，頁 139。

⁵⁴ 《老子道德經河上公章句》，頁 173。

⁵⁵ 王明，《抱朴子內篇校譯》，中華書局，頁 148。

⁵⁶ 《道藏》·《抱朴子養生論》第 18 冊，頁 492。

⁵⁷ 《太平經合校》頁 175。

必然也會受到影響，也會顯現病態。例如滿清末年中國被稱為「東亞病夫」，其象徵的意義是，當時中國人因吸鴉片，身體弱而多病，反應在外是社會亂，國勢弱，因而被列強欺凌，換句話說，如自然環境受到人為的破壞、掠奪，則大自然亦會病之。

所以昊天心法自然無為，不假絲毫人為的意念與力量，因其在體內自然運化。即人體不受傷害、不被破壞、不被污染，是為人的「體內環保」。反應到社會、國家、自然界，如社會和諧，自然環境不被破壞，不受污染是為「自然環保」。

叁、昊天心法之心靈環保

昊天心法是 上帝的正統一脈相傳，即「自然無為」。涵靜老人說：「『自然』是宇宙間的根本大法」。而「無為」是在靜坐修持時不假絲毫人為的力量與意念。因此，「無為」是「保持自然的本質」。

「老子講『無為』，不是『凝止不動』，也不是『無所作為，不聞不問，自生自滅的等待死亡』。因為在『無為』之下還有一句『無不為』，由於『』無不為才有『無為』的動力，這是『生生不息』的過程，因為他自己本身不需要運作，而是根據自然的規律在運作。」⁵⁸

《老子道德經》第三十七章「道常無為而無不為，……。」用之於昊天心法，身（肉體）是「無為」的運作，而心靈就是「無不為」的動力。

「心靈環保」是心靈不受傷害，不被污染，但現今世道衰微、道德敗壞、人心沉淪，每個人的心靈充滿了物慾、妄念，而被嚴重污染。如何修復，達到「心靈環保」的境界，也只有回歸到最原始的方法——「煉心」、「反省懺悔」、「放下、不想」。

身的環保是屬於人類肉體的部分，是有形的，是氣的運作。但還有心靈的部分，即「心靈環保」，屬於無形心念、靈覺的層次，其作用貫穿了有形、無形；有情、無情；精神、物質；和子、電子等全面性的。

「修道即修心，修的心不是形體的心，而是修無形靈覺的心，是屬於無形的內心修養。」⁵⁹

「現在是科技文明的時代，大家只求物慾，滿足個人享受，不談養生、長生，天天都在慢性自殺，所以社會上的人，身體多毛病，最後病發，保命都已經來不及了，還談什麼享受呢？」⁶⁰

⁵⁸ 《天人合一研究（上）》頁 16。

⁵⁹ 《宇宙應元妙法至寶》頁 9。

⁶⁰ 《宇宙應元妙法至寶》頁 33。

「所以煉心的功夫，是道家幾千年來丹鼎大法最重要的一關，要將人，心裡打掃乾淨，煉得一無所有，這種功夫談何容易！」⁶¹

宗教既然談「修道」，必須從己身做起。修道先修身，身外無道；修道即修心，道在人心。修道、修身、修心，都是「煉心」的功夫，凡宗教徒要能入道、得道、成道，沒有不「煉心」的。

《莊子》：顏回曰：「吾無以進矣，敢問其方。」仲尼曰：「齋，吾將語若！有而為之，其易邪？易之者，暎天不宜。」顏回曰：「回之家貧，唯不飲酒、不茹葷者，數月矣。若此，則可以為齋乎？」曰：「是祭祀之齋，非心齋也。」回曰：「敢問心齋。」仲尼曰：「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。」⁶²

在庄子的著作中記載著，孔子與弟子顏回對於儒家「煉心」，有這樣精采絕倫的對話。依《易繫辭》註：洗心曰齋，而「心齋」亦是洗心的意思。我們的心不能齋，因有「雜念、妄想」的濁氣，無時在污染心田，日久也就愈污愈垢了。所以洗心的意思，亦是要洗淨心中的污濁之氣，但除污濁，一定要從眼耳鼻舌身和思想念頭下手。

「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵，令人心發狂。」⁶³

老子認為沉溺於聲色犬馬等感官享受，將會大大損害身體。因此，告誡人們，為人之道，要知足、要感恩，不要因貪圖一時之享樂，而忘掉根本，要為永恆的歡愉，而抱定決心。

「是故甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。」⁶⁴

「禍莫大於不知足；咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。」⁶⁵

老子要人知道滿足，才不會因貪圖而易受辱，知足的人，常是富有的，才能長久健康。所以主張見素抱樸及少私寡欲。

「性功之煉心功夫，是入門的必要方法，只要煉心的功夫做好，修道、修仙可以說成功了一半。」⁶⁶

⁶¹ 《宇宙應元妙法至寶》頁 47。

⁶² 黃錦鉉註釋，《莊子》·〈人間世〉，三民書局，63 年 1 月，頁 47。

⁶³ 余培林註釋，《新譯老子讀本》，三民書局，62 年 1 月，頁 33。

⁶⁴ 《新譯老子讀本》頁 79。

⁶⁵ 同上頁 81。

⁶⁶ 《宇宙應元妙法至寶》頁 38。

「天天煉心，才能與 上帝的距離拉近，才可以做到天人親和、天人合一。」
67

「天天檢討做人做事，有沒有違反自己的良心？尤其是，有沒有違反自己從廿字真言中所認定的兩個字，如果有，立刻認錯改過，天天有錯，天天改，就在那一剎那，凡靈（元神）、原靈合而為一，發揮天地正氣。」⁶⁸

「人秉天地正氣而來，就應該頂天立地，發揚天地正氣，而廿字真言人生守則就是正氣的根源。」⁶⁹

煉心就是淨化污濁的心靈；天地正氣即先天元氣，是純陽質的，人能因煉心而產生天地正氣，如孟子言：「吾善養吾浩然之氣」，即可以我之氣合天地之氣，以我之神合天地之神，如此，自然可以拉近與 上帝的距離，那麼人與自然界的融和，由體而心靈，甚而是完全的。

「修行必須經過一些過程；過去的修道人因為欲望少，心放得下，能清心寡欲，靈魂不會受到太多的污染，所以容易修煉。」⁷⁰

「老子在幾千年前即告訴我們：少私寡欲，修道的的方法首先要「清心寡欲」。」
71

「有形世界的人類，今天生活在五濁惡世、人間火宅的染缸之中，要為生活而奔忙，消耗先天帶來的元精、元氣、元神，最後大家不免生、老、病、死。」
72

「所以法華上乘正宗靜坐，一開始就是要求將凡心減到最少一點，換句話說，即是做寡欲的功夫，使自己私慾減到最少；天下世俗事到了求之不得時是很痛苦的，何必去自尋煩惱。」⁷³

清心寡慾，降低凡心，把心放下，即滌除嗜欲，恬於淡泊，凡事適可而止：一、慎於生活上瑣碎侈事。二、慎於債事繞心。則可杜防心靈之疾，使心田不遭受污染。

《宇宙應元妙法至寶》：自古修道，三教聖人都注重一個「心」字：道家主張「清心寡欲」；佛家主張「明心見性」；儒家主張「正心誠意」，對於人的修持重點

67 《宇宙應元妙法至寶》頁 41。

68 《宇宙應元妙法至寶》頁 41。

69 《宇宙應元妙法至寶》頁 39。

70 《宇宙應元妙法至寶》頁 46。

71 《宇宙應元妙法至寶》頁 45。

72 《宇宙應元妙法至寶》頁 59。

73 《宇宙應元妙法至寶》頁 62。

均在「心」上。所謂：萬法唯心造。所以用功夫，在道家主張「煉心」，因為一個凡夫心中什麼都有，要想超凡入聖，必須將一顆心煉得乾淨，一無所有；而佛家一部金剛經的精華就在如何降伏其心之「應無所住而生其心」；天帝教昊天心法要大家「心無所住，一切放下；心無所注，一切不想」，換句話說即是「降伏其心」，「煉心」、「明心」、「正心」⁷⁴

《莊子》：孔子謂顏回曰：「回，來！家貧居卑，胡不仕乎？」顏回對曰：「不願仕。回有郭外之田五十畝，足以給飭粥；郭內之田十畝，足以為絲麻；鼓琴足以自娛，所學夫子之道者足以自樂也。回不願仕。」孔子愀然變容曰：「善哉回之意！丘聞之，知足者不以利自累也，審自得者失之而不懼，行修於內者無位而不作。丘誦之久矣，今於回而後見之，是丘之得也」⁷⁵

《老子》：絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有。此三者以為文不足，故令有所屬。見素抱樸，少私寡欲。⁷⁶

涵靜老人要天帝教同奮們「降伏其心」、「煉心」、「明心」、「正心」，最重要的是要能放下紅塵俗事，也不要想一些易引起貪、嗔、癡、愛的「喜、怒、哀、樂」情緒，要能淡泊名利，盡量使心靈安頓寧靜、潔淨。

其次顏回的知足與安貧樂道，連孔子都佩服而大為贊賞，可算得上是古今少有了。

而老子的見素抱樸與少私寡欲，是要世人盡量過簡單樸實、無華的生活，更要將個人物質欲望降到最低。

「我有三寶，持而保之，一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。」⁷⁷

「不勞精思求財以養身，不以無功劫君取祿以榮身，不食五味以恣，衣弊履穿，不與俗爭。」⁷⁸

老子尚儉，反對人類放縱自己的欲望。對學道之士，更要做到無欲，不與世俗之人爭物質享受。

湯恩比說：「在所謂發達國家的生活方式中，貪欲是作為美德受到贊美的，但是我認為，在允許貪欲肆虐的社會裡，前途是沒有希望的。沒有自制的貪婪將導致自滅。」⁷⁹

⁷⁴ 《宇宙應元妙法至寶》頁 26。

⁷⁵ 同註 62 頁 47。

⁷⁶ 同註 63，頁 44。

⁷⁷ 同註 63，頁 104。

⁷⁸ 饒宗頤，《老子想爾注校証》，上海古籍出版，頁 47。

⁷⁹ 池田大作 湯恩比，《展望 21 世紀》荀春生等譯，國際文化出版公司。

湯恩比告誡人們，為了維護個人與社會的和諧，人與自然的和諧，以使人類社會能夠持續發展下去，我們必須把個人的慾望控制在合理的範圍之內，不能讓他過度的氾濫。

破壞自然生態環境的行為，即破壞人與自然親和的行為，而「目耽五色、耳滯五音、口貪五味」，則是破壞人體生態環境的行為；「悖人事、不忠不孝、口是心非、妒賢嫉善」，則是破壞社會生態環境的行為，是破壞人與人，人與社會群體，以至於自然環境的親和行為。

「須知，道德是人內心的『法』，是人的精神堤壩，約束內心的『法』，一旦解體，維繫社會生態平衡的堤壩，一旦崩潰，人心即剩下道德的沙漠，人也退化為非人，真假、美醜、是非、善惡扭曲顛倒，這是不堪設想的境地。」⁸⁰

因此，道德的覺醒，淨化自己的心靈環境，恢復自己心靈生態的平衡，抵制消費文化和享樂文化給環境造成的壓力，使人類精神得以復歸，找回人類的精神家園，是刻不容緩的事。

也就是說，人與自然的協調最終要落到個人的生活觀念和價值取向上，價值觀念是走向環境倫理的關鍵。

「夫人命乃在天地，欲安者，乃當先安其天地，然後可得長安也。」⁸¹

人類應當體認，天地人本是一個有機的統一體，天地的和諧性，一旦遭到破壞，萬物的機體也會受損。天地生病並非天地的不善，而是人的惡行所致，因此天地常生病以警世人，勸告世人。人只有知道自愛，才能愛人；只有知道自養，才能養人。

假如大自然環境要是生病了，作為個體的人類，也難以獲得真正的健康。

天道無親，地道無私，物性則自然，故凶吉都出於己身。人的失道，因人以妄為常的生活模式，不僅使自己產生病灶，更使天地自然萬物遭殃。這種天地互傳的病因，是對宇宙有機體的完整性和統一性的合理表現，它告誡人們，天道自然而然，人道在己，人類只有改變那些有損天地萬物的觀念、行為，才是自救之道。

自然環境、天災人禍，近二、三年來給人類的警告，是頻繁而一次比一次嚴厲，但萬物之靈的人類，似乎無感，這是最讓人憂心的，但身為救劫使者的天帝教同奮，應有警覺，當急起呼籲世人道德重整、精神重建，建立心靈環保觀念，及時淨化、洗滌、清除心靈污穢，不使心靈再受污染、再被破壞。

肆、結 論

⁸⁰ 張琮、馬盡舉，《道德接論》，中國社會科學出版社，頁 17。

⁸¹ 《太平經合校》頁 124。

綜上所論，昊天心法是「天人合一、天人相感、天人相應、天人同律」，天人本來就是合一的。因為，上帝創造宇宙的同時，即施行其道。「道」就是上帝的宇宙大道、上帝真道，涵靜老人解釋為「依據自然的法則去生活與修行」。又說：「自然是宇宙間的根本大法」。

昊天心法 上帝真道，亦是上帝的宇宙大道，上帝真傳的一脈相承，以自然為宗，無為為法，即「自然無為」。在靜坐修持時，順其自然運化，以合天體。此即天人合一的境界，天人自自然然的融和、和諧。天人相感、天人相應、天人同律的狀態，是共生、共存、共榮的。

「『天人合一』不僅僅是人們所崇尚的一種價值目標，也是天人關係的一種良好狀態：天人共安、物物相諧、物我和睦。只有將人的智慧理性與『天地』的自然理性(即規律性)，有機地結合起來，取之以時，用之以度，動之以機，才能真正實現『天人合一』的美好理想。」⁸²

昊天心法之身的環保，再從《陰符經》的經意內涵來說，《陰符經》開宗明義：「觀天之道，執天之行，盡矣！」

人類只要用心體悟，洞徹宇宙演變生化的自然規律，並依此自然規律去做人處事，進而治國、修身、齊家，都會邁向圓滿的境界，宇宙間的一切事物也盡在其中了。

由上可知，昊天心法之自然無為的修煉法門，符合了自然律的造化，也契合了「宇宙在乎手，萬化生乎身」的原則。其意是自然律的生化有其一定的常規，就看你如何操作、運用，這些生化都與我們的身心靈，息息相關。因此，昊天心法是上帝自然律在人間的體現。

「現代全息論認為，人和物都是自然的全息元，大自然的全部信息都存記予人體，人們可以從自然界的某些物質運動規律中，領悟人體生命活動的規律，也可以從人體生命現象，去推測自然界的發展歷程。」⁸³

一方面，以天知人；另一方面，也能以人知天，所謂：「善言天者，必有驗于人」。

「君子體物而知生，體生而知道也。潤松所以能凌霜者，藏正氣也；美玉所以能犯火者，蓄至精也。」⁸⁴

從自然界的現象和規律來體悟人生，體悟道之根本。也就是對生命本質的認識，必須建立在對宇宙認識的基礎上，這樣才能遵循萬物造化之妙，達到長生久視之境。

⁸² 陳霞主編，《道教生態思想研究》，巴蜀書局，2010年6月，頁494。

⁸³ 宋為民、吳昌國，《中醫全息論》，重慶出版社，頁65。

⁸⁴ 《黃帝內經素問》·〈舉痛論〉

過去我們對不起自己的身體，不斷的於不知不覺中，在糟蹋我們的身體，從不曾好好的去愛我們的身體，所以現在透過靜坐、祈禱、誦誥後，身體藉由酸、麻、脹、痛的反應，來對我們抗議與提醒，從今之後，我們需勤修昊天心法，真修實煉，徹底改變我們的體質，進而變化我們的氣質。

昊天心法之心靈環保，涵靜老人在論「煉心」時，曾從中國歷代帝王十六字薪傳講起：「人心惟危」的人心，這個人心、凡心是指先天本心、真心落入後天，受到七情六慾汙染、聲色貨利侵擾，產生物慾，變成了物性，與先天本心、真心距離越來越遠，如果沒有正知正覺者引導，將永遠在苦海煩惱中顛顛倒倒。

涵靜老人要求同奮做「煉心」的功夫，是以廿字真言、人生守則來規範我們的本心，使本心不受汙染，在日常修持四門基本功課中，要求同奮不但每天要虔誦廿字真言，洗心滌慮。而且要認定一字或兩字，融化於日常生活之中，身體力行。把這一顆什麼都有的凡心，清除打掃，恢復天真瀾漫光明正大的本來面目。亦即以廿字真言來清除、洗滌心靈的汙染、污垢，並持續保持之。

但人類科技文明越發達，物質享受越豐富，漸漸失去先天理性，為了更多的物質利益與奢華的生活，恣意去掠奪自然資源，破壞自然生態環境，終使天、地、人不得安寧，生態失衡，嚴重威脅到人類的生存和生活，皆由於違背自然發展規律的「天道」所致。大自然終於反撲：天發殺機，移星易宿；地發殺機，龍蛇起陸；人發殺機，天地反覆，天人合發，萬變定基。《陰符經》

人道違背了天道，即自然失序、氣候異常，必然災害連連，如颱風、地震、乾旱、海嘯、洪水……。

「本地球之自然環境丕變，顯示大自然對人類在全球各地過度開發行為之反撲，前有『sars』病毒流行，繼而又有北半球各地之高溫高熱現象，有志之士大聲呼籲：快快防止造成自然環境破壞之汙染，以保地球之清淨生存領域。此一迫切呼聲，顯得曲高和寡，未得有廣泛之回應，如何喚起普遍人心之自覺，正是當前救劫之急！」⁸⁵

此是，天帝教以天人交通之方式，將無形界聖師祖太虛子老前輩，對人類的警示，如人類不即時覺醒，改變對自然環境的心態，自然環境必然會讓人類嚐到貪婪的苦果。

人類應該要改變對自然環境的觀念與態度，首先應該學習老子將道與萬物的關係擬「人格化」。《老子》第三十四章：

⁸⁵ 《聖訓錄》太虛子降示，頁 179。

「大道泛兮，其可左右，萬物恃之以生而不辭，功成而不名有，衣養萬物而不為主，常無欲，可名於小；萬物歸焉而不為主，可名於大。」

這裏的「衣養」，頗饒趣味，有似於父母撫養子女。

《莊子·達生》：「天地者，萬物之父母也。」

此明確把天地喻為萬物之父母。

以父母為象徵性比擬，其中蘊含著對自然環境的尊重和感恩之情懷。

《周易·序卦傳》：「有天地，然後有萬物，有萬物，然後有男女。」

強調人是自然界自身淨化的產物，人與自然必須相互依賴才能生存。如此，則有利於人對天地自然產生敬畏和感恩之情，從而使人在自然界有所行動時，能夠有所節制，不過分破壞生態環境，即人應對養育自己的自然和社會環境，持感恩和報恩的心態。要求人像孝敬父母那樣，尊重天地大自然

另外一個觀念與心態，也應該或必然要建立，即人與自然萬物在具有「道性」這一觀點上，是一律平等的，享有同等權利。此道性，也就是佛祖所言的：眾生皆有佛性。

《莊子·秋水》：「以道觀之，物無貴賤。」

《西升經》更明確的表示：「道非獨在我，萬物皆有之。」

因此，人類不能妄自尊大，以自己為中心，把大自然當成自己征服和統治的對象。更否定了人類有凌駕于萬物之上的特權。

如全人類都有「尊重自然、關愛自然」的慈愛心，那「自然環保」已不必提倡，而是與生具備，是人性的本質，只是如何從每個人的內心深處激發出來，成為廿一世紀人類生活的課題。

甘地曾經說過：我們想在世上看到什麼變化，我們自己就必須怎樣變化。

德國哲學家霍爾茨曾談到是否需要維護合理的生態平衡，對自然界來說確實是無所謂的，環境保護與自然無關，而只是涉及人類自身的利益，環境保護實際上是人類保護。人類保護自然是出於保護自己的目的。⁸⁶

無論任何人、任何國家、任何時候都應像愛護人體生命一樣去保護地球。⁸⁶

「環保意識」不應是時代的產物，應是人類生活的一環。尤其是具有宗教信仰的宗

⁸⁶ 同註 82，頁 364。

教徒，應該作為每日修行的一門功課。也是宗教徒應擔負的社會責任。

天帝教的昊天心法蘊涵了身、心、靈環保的實質功能。昊天心法即自然心法、環保心法。

涵靜老人承傳了 上帝的昊天心法，並普傳於人類社會，只是大家都忽略了他的重要性。

教義《新境界》第一部〈緒論〉，第八頁：

「開未來學術之先河，
創空前宗教之新義。
導人類努力之正路，
求天人大同理想之實現。」⁸⁷

涵靜老人之氣魄、襟懷與志願，上可堪比張載之：

「為天地立心
為生民立命
為往聖繼絕學
為萬世開太平。」⁸⁸

王船山有言：

「有家而不忍家之毀，有國而不忍國之亡，有天下而不忍失其黎民，有黎民而恐亂亡，有子孫而恐莫保之。」⁸⁹

深究其義，不忍家國天下蒼生淪亡毀滅，不忍民族文化之道統斷絕湮滅。而窃思「保存之、繼述之、光大之」的仁心悲願，也只有天帝教的首任首席使者涵靜老人莫屬。

「地球是我家，環保就靠我。」為了達到全球的生態均衡狀態，人類必須立即採取行動，從我（自己、每個人）做起。從小事做起。拖延地球環保與自身身心靈環保的時間，只會延誤人類拯救地球和人類自己的機會。

參考文獻

1. 涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992年5月版。

⁸⁷ 《新境界》頁8。

⁸⁸ 陳弘治，《中國歷代思想家》第23冊，台灣商務印書館，1978年6月，頁2924。

⁸⁹ 陳永瑤，〈儒家思想轉折者—荀子的性、天〉，1987年。

2. 涵靜老人，《正宗靜坐基礎教材》，帝教出版社，2005年6月版。
3. 涵靜老人，《昊天心法闡微》，帝教出版社，1999年12月版。
4. 涵靜老人，《天聲人語》，帝教出版社。
5. 李極初，《新境界》，帝教出版社，1981年10月版。
6. 李維生，《天人合一研究（上）》，天人訓練團，1995年9月版。
7. 錢穆，香港亞洲書院演講稿摘錄。
8. 余培林註釋，《新譯老子讀本》，三民書局，1973年1月版。
9. 陳霞主編，《道教生態思想研究》，四川出版集團巴蜀書社，2010年6月版。
10. 王明，《太平經合校》，中華書局。
11. 王明，《抱朴子內篇校譯》，中華書局。
12. 蔡璧名，《身體與自然一以（黃帝內經素問）為中心論古代思想傳統中的身體觀》，台灣大學文史叢刊出版。
13. 李約瑟，《中國科學技術史二卷》，上海古籍出版社
14. 黃錦鉉註釋，《莊子》，三民書局，1974年1月版。
15. 饒宗頤，《老子想爾注校証》，上海古籍出版。
16. 池田大作 湯恩比《展望 21 世紀》荀春生等譯，國際文化出版公司。
17. 張琮、馬盡舉，《道德接論》，中國社會科學出版社
18. 宋為民、吳昌國，《中醫全息論》，重慶出版社。
19. 陳弘治，《中國歷代思想家》第 23 冊，台灣商務印書館發行，1978 年 6 月版。
20. 陳永榕，〈儒家思想轉折者—荀子的性、天〉（論文），1987 年發表。
21. 《周易》
22. 《系辭傳》
23. 《禮記·中庸》
24. 《荀子·天論》
25. 《老子道德經》
26. 《莊子》
27. 《黃帝陰符經》
28. 《淮南子》
29. 《黃帝內經素問·舉痛論》
30. 《天人親和北斗真徵真經》
31. 《老子道德經河上公章句》

32. 《道藏》第 18 冊・〈抱朴子養生論〉。

