

認識涵靜老人思想之一「性命論」

王祺雯（鏡神）

摘要

本文是在古代傳統哲學「性命雙修」的基礎上認識涵靜老人的「性命論」，涵靜老人的「性命論」以「救劫急頓法門」「直修昊天虛無大道自然無為心法」為其主要精神，涵靜老人曾言「我從丹學道家留下來的遺產中身體力行修持，我以自己的肉體做實驗，現在我以自己的肉體證明中國道家實踐的生命科學」。涵靜老人以自己的身體環扣自然生命之實驗、經歷，超生對自身形體生命之認識，在黃老道家丹學「性命雙修」的基礎上，發展出一套由功夫證入本體之道，直接切入了中國哲學核心價值，對人類之「終極之關懷」「天人合一」，創天人實學之先驅。其過程不離「性命」「形神」「精氣神」「靜坐」之內涵，從丹學道家而言即煉丹打坐，涵靜老人不講陰陽五行煉丹之術，直接從貯氣、養氣下手以煉「胎」，並與自身的體悟「煉胎」引得「大空之炁」親濟調和之「生命科學」結合，發展出「中國正宗靜坐」「救劫急頓法門」煉封靈，「直修昊天心法」煉元神，本質上是與黃老道家一脈相承的。

關鍵詞：性、命、元精、元氣、元神、魂、魄、小和子(原子電核)。

認識涵靜老人思想之一「性命論」

王祺雯（鏡神）

壹、前言

涵靜老人心物一元二用論的思想體系是從宇宙論推進到本體論，再進入到心性論，在關心心性問題的同時把肉體生命聯繫起來，形成「性命論」，「性命論」是「心性論」的延展，主要在指導人們如何由後天返回先天的學問，「性命論」也是中華文化黃老道家一脈相承的主要學問。研究性命之學離不開對「精氣神」之鍛鍊的探討，在黃老道家丹學謂之煉丹，煉丹就是打坐，「打坐」是建立在「性命雙修」的基礎上，性命雙修簡言之就是陰陽調和，其功夫就是要自己的真水真火調和，水火既濟，生理、心理就平衡，可見「打坐」和「性命」與「精氣神」有著密切之關聯，不僅告訴我們如何反璞歸真，由後天返回先天，更揭示了生命真相，闡述了人與宇宙、大自然的關係，從個人修身養性、養生內煉，健康長壽，與治國方針到社會大同、天人大同，都具有不可替代的強大作用，性命之學鍛鍊精氣神是中華文化之根，也是我們悠久文化的傳承命脈，也是中華文化特有的文化遺產，對於中華文化道德傳承、人之品格、習性之涵養有著莫大的主導性作用。

¹『涵靜老人說「靜坐」真正是天地間一門大大的學問，包括生理學，生理上的構造啊；心理學、生化學，生理上的化學，包括形而上學，宗教哲學，各種學問的總匯，「靜坐」沒有依絲一毫的迷信』。「性命」涵括了心理、生理之活動，涵靜老人所強調的「性命論」主要仍在心理的與物理的要兩相配合。在認識「中國正宗靜坐」「救劫急頓法門」煉封靈，「直修昊天心法」煉元神的過程之前，我們有必要先了解「性命」「精氣神」所依據之本體，才能真正認識涵靜老人所主張之「性命論」。

貳、認識精氣神

『精、氣、神』本是古代哲學中的概念，老子稱之為「希、夷、微」，是指形成宇宙萬物的原始物質，含有元素的意思。荀子認為：“養備而動時。則天不能病；養略而動罕。則天不能使之全。這裏說明兩個意思：一個是說要注意精、氣、神的物質補充；二是強調不可濫耗“三寶”。

¹ 天帝教《法華上乘昊天心法》頁207~208 師尊於第三期師資高教班講授

自古以來中國三教聖人，就教人順性命，儒曰：存心養性，以還造化。釋曰：明心見性，以超大覺。道曰：修心煉性，以得長生。心性者，本體也，儒家以執中、道家以守中，佛釋以空中之空以得本體，共同的目標都是追求精神不死。古人認為人的“性命”是由「性」~人的精神和「命」~人的肉體共同組成的，涵靜老人說「性者先天也，神也，和子也。命者，後天也，精氣也，電子也」，人的性命是由和子與電子組成的。

涵靜老人把「神」落在先天人性上，一方面自創「法華上乘昊天心法」即「中國正宗靜坐」由物質反自然的修養功夫，一方面以救劫急頓法門「煉魂制魄」，「直修昊天虛無大道自然無為心法」「煉元神」，「煉元神」以靈煉靈，靠原靈幫忙，結無形金丹修封靈，原靈想「靜坐」，要靠人間的『假我』向自己奮鬥，自己奮鬥不僅要性命雙修，還要形神兼養。(見後面煉元神之探討)

性命源乎「精氣神」，²『人一下生就帶有精、氣、神三寶，是從母親肚子裡帶來的，也是人類獨有的，普通的動物都沒有，所以人身難得。「精氣神」三者是人生命存亡的根本，人之所以能生於後天者，端賴精氣神三寶。氣由精化，精滿則氣充，氣充則神足，神氣足則人思想靈敏，耳目聰明，四體強健。』³『在人身是看不到「精氣神」，也很難下明確的定義。可拿宇宙物理學來做比方。「精」就是人體生命的「熱」、「氣」就是力，「神」就是光。人體生命如果沒有「光、熱、力」的功能，那就是瀕於死亡的邊緣。「精氣神」三寶在身體的部位，拿生理來配合，「精」在小腹以下腎臟的部位，「氣」在胸腔的部位，「神」在頭部，熱與力都是光的功能，「精氣神」是人之三寶，缺一不可。』

參、從宇宙本體來認識元之精氣神

「精氣神」落在人身，有先後天之分，先天稱之為元精、元氣(真氣)、元神，元神是人之先天本性，「精氣」屬於先天的純陽之精氣。後天的精氣來自穀物之精、呼吸之氣，是凡精、凡氣，神乃欲神，後天之個性。

元精、元氣(真氣)、元神從何而來？古代哲學認為他們是從道而來，我們以老子為例，看看老子是怎麼說的。老子說「有物混成，先天地生。寂漠！獨立不改，周行不殆，可以為天下母。吾不知其名，強字之曰道。」有物混成指元之「精氣神」，老子稱之為「道」，古代哲學有說「氣乃道生」，「道」是從心生的，心明則有道，「元神、元氣、元精」根源於心而生，故心氣是不離的。老子也說「視之不見，名曰夷；聽之不聞，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致詰，故混而為一。其上不曠，在下不昧。繩繩不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。迎不見其首，隨不見其後。

² 天帝教《師語》「性命雙修」頁 79

財團法人天帝教始院出版 1988 年 12 月 初版

³ 天帝教《師語》「內煉精、氣、神」頁 74

財團法人天帝教始院出版 1988 年 12 月 初版

執古之道，以禦今之有。以知古始，是謂道已。」老子的「夷、希、微」以現代語言來說即「元神、元氣、元精」，視之不見、聽之不聞、搏之不得，是古之道，至今未變。能知「元神、元氣、元精」是古之道之始，可以說是已清楚「道」了。

從宇宙本體「和子」元素來認識「元神、元氣、元精」，「和子」元素是炁氣混合素，「炁者」心能也；「氣者」性也、神也，乃心之「能變」轉化而來的。又和子俗稱「靈魂」，靈者神也，「神」古代哲學謂「神即性、性即氣」；魂者心也、元炁也，「神」是由元炁化生出的虛無元氣也，如種子之「芽」，此虛無元氣甚靈，靈則有神，謂之「元神」也。「元神」又生出一氣，如「芽」抽出一莖，此氣甚清，清則至精，「元精」也，精與神抱合激盪再合為三重體，「元氣」生，「元氣」乃正氣也，真氣也，或稱「祖氣」。

「元神、元氣、元精」是稟天地之根「心神」變化而來，「心神」道家謂之「谷神」，谷乃虛，虛者心也，牝也；神者，玄也，深奧微妙變化不測，「谷神」之意乃心可以養神也。《黃帝書》曰「谷神不死是謂玄牝。玄牝之門是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。」大宇宙包括有形、無形之宇宙皆是心神的變化。天帝教認為和子心神具有瞬間意識作用，可以幻化出諸多不同次元空間之能量。《列子天瑞》形容「心神」的變化是「自生自化，自形自色、自智自力、自消自息。」一切自然而已。

「元炁」是心能，心能經過層層轉化，化出了光能、熱能、力能。神是光能、精是熱能、氣是力能。從本質上來說「心能」沒有實體，以氣為表現形式，故「元精、元神」本質上還是一種液態的精氣或神氣，「精、神」皆通於元氣，實乃元氣所固有的，為元炁(炁能)之用，自然實現以神化精、以精化氣、以氣化形，故言精、言神，則氣都在其中矣！在《傳習錄》中有人請教陽明先生「問仙家元氣、元神、元精」？先生曰「只是一件事，流行為氣，凝聚為精，妙用為神」。

《郭店竹簡》謂“性自命出”，“命自天降”。《中庸》也說「天命之謂性」。可以知道，命乃天賦之「性」繫於「精氣神」。精者體之所成，氣者命之所寄，神者性之所托，「元氣、元神、元精」是無形的、先天的純陽之氣，「元精」是先天命之根本，「元氣」是先天生之根本，「元神」乃先天性之根本，在未有載體之前，懸於虛空中即是未俱形化之先天性命，老子說：我不知道它是誰的孩子，在上帝之前就已存在了。見 老子第四章「我不知誰之子，象帝之先」。

「元精、元氣」乃先天純陽精氣，清輕上升為天，從宇宙相對的定律而言，濁重之精氣下降為地，是後天「陰之精氣」，「陰之精氣」必要化為形、體，因為「元神」依形而生，氣聚則有形，形備而有質體，有了質體才有後天形命，元神才有依託，「元氣、元神、元精」從未有載體之先天「性命」，落入後天形命，「人」才能建構在形化之「性

命」基礎上修煉，其目的不外求得真正的永生。⁴《黃帝內經》「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也。……故積陽為天，積陰為地，陰靜陽躁，陽生陰長，陽殺陰藏。」

氣是生之本，所謂“氣入身來謂之生，神去離形謂之死”。神去，則氣失所馭而耗散；氣絕，則神無所養而離體。氣飛神無以保，神飛氣無以留，神氣相關之密切，未可須臾離也，故「氣」是萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也。「精氣神」謂之元，元者，乃氣機之幻化，非真實，若「心」動引發氣機，便墮輪迴。佛家亦云：「三界唯心造。萬法唯識生」。

肆、認識元之「精氣神」與「性命」的關係

「元神、元氣、元精」人未有此身，先有此物，始於父母情投意合交感之精(陰陽電子)而成，父母精血交感之精是陰精，陽電子(陽氣)，必待真氣(陽火)來引，所謂神氣隨精至，其間就有一點元性注入其中，謂之無形無質的先天之性，炁氣(神、精)相交、貫連產生一和力，化為自身之元精、元氣、元神，精凝成胞胎。繼之乃有陰精(父母精血)，凝為胚胎，當胚胎形成之際，後天有形有質之「命」就形成了，有命則「神明」出焉。人必然是稟性與血氣而生的，有性必有氣，有氣必有性，性與氣是不離不棄的。

「精氣神」和「性命」之關係是精神與物質的統一體，一元二用也，是「心炁」變化的產物，根源皆由氫氧兩氣化合水素而來，兩者同出一元，雖有陰陽之別，其化學基礎成份皆是H₂O，陽明先生說「氣即流行」，流行的功用是載體，具有會通、轉換質性，本著「精凝以聚氣」，「氣聚以化神」，故精神與物質之會通、轉換乃是氣化的作用，故言元精、元氣、元神實乃就其功能、作用分而言之，實則為一也，一者「神氣、精氣也」，「神氣」精神也、先天之性也；「精氣」物質也、命也，所以自古就有“心性一體”的說法。

「精氣神」與「性命」的關係如手心與手背的關係虛庾不離。從性命而言，「神」即性，以「心」為舍，「精」即情也，郭店竹簡說「情生於性」，「元精」乃無形，「情」乃有形，元精其情也真，其「質」也純。「精、神」或「性、命」具有互相化生的特性，其關鍵點是以「氣」貫通銜接媒介聯繫親和之真理，此亦是宇宙論(宇宙生命)之立論基礎「道者，和也、和力也，即銜接媒介聯繫親和之真理也」。從本體而言「道者」陰陽也，沖氣以和，說明了萬物生化之根本在「氣」之平、正。「精氣神」謂之元，元即生命之根「心、神」所起之作用也，此作用時屬「心氣」的變化，以氣為心之本，心氣無二，心動則氣動，氣動則心動，「心、神」所起之作用都是與「氣」不分離的，從人性(和

⁴ 黃帝內經《素問·元紀大論》 頁151 北京：中國畫報出版社 2010年4月第一版第五次印刷

子)而言養神即養心氣，從肉體(電子)而言養神即養精氣也，「精氣神」實為性命之本，一元二用也。

性命和精氣神是一體兩面的，本質上元精、元氣(真氣)、元神之變化與與性命是可以會通、轉換的，通過「靜」的過程，促使心神狀態達到某種境界來激發生理的潛能，這種狀態稱為入靜，而保持或深化其程度至「定靜」才有效。藉由「靜坐」在定靜中氣化的推力可以轉換「心性」能量與意識，天帝教以為「氣」是具有意識與訊息的能量，在修煉的過程中「精、神」所謂「意識與訊息」的能量傳遞會產生氣化現象，或左旋或右旋真氣遍體，以達到心性能量之交換，或上升或下沉。

所以後天凡精轉化為形上(先天)的「神」，「氣」是關鍵點，此氣乃是指以心引氣入。人之欲望強，會主使力氣強，老子說「心使氣曰強」，故宇宙間一切「生命」所有「動」的過程，都是元氣(心氣)升降出入運動變化的原因，莊子說通天下一氣耳！故「元氣」不僅是天地人萬物內在的聯繫，也是有形、無形的相互轉換的關鍵點。精、神的關係是互相依存，互相轉化，皆統一於真氣之中，而性命之消長與精、神的關係也是互相依存，互相轉化，統一於真氣之中。

伍、從心裡、生理功能認識精氣神魂魄

言性命不能不知性命和人身生理功能之關係，「精氣神魂魄」為性命之本，「精氣神魂魄」本質上是物質的，惟能量有層次上的不同，而有「心理」「性理」之活動，「精氣」構成了人體之生理結構，「神魂魄」構成了人體之心理結構，兩者渾然全成，「精氣神」是人體生命活動的三要素。《玉皇心印妙經》謂之上藥三品，生命的活動顯然和我們的健康是有關的。精充、氣足、神全是健康長壽的根本；精虧、氣虛，神耗則是人體衰老主要的原因。

⁵ “人始生，先成精，精成而腦髓生，繼之內而五臟六腑，外而五官百骸，變之化之，皆自然而成全。”⁶ 《靈樞·本神》說：“生之來，謂之精，兩精相搏謂之神；隨神往來者謂之魂，並精而出者謂之魄。”⁷ 《靈樞·天年》「得神者生也」。又說：“何者謂神？血氣已和，營衛已通，五臟已成。神氣舍心，魂魄畢具，乃成為人。”生命的產生來自精神的「神魂魄」稱之為“性靈”，與得自父精母血媾和而成形體(精氣)，包括五臟、血氣、營衛謂之命，始能形成完整的人。從《教義》來看，此後天之「命」稟有和子餘習與父母遺傳基因(血氣之清濁)等後天性格。

⁵ 黃帝內經《靈樞·經脈》頁 301 北京：中國畫報出版社 2010 年 4 月第一版第五次印刷

⁶ 黃帝內經《靈樞·本神》頁 293 北京：中國畫報出版社 2010 年 4 月第一版第五次印刷

⁷ 黃帝內經《靈樞·天年》頁 386 北京：中國畫報出版社 2010 年 4 月第一版第五次印刷

人身中除了先天就有的「元神、元氣、元精」之外，尚有魂魄相隨，精氣神魂魄構成了肉體部分的磁場軌道，即生化系統，帶動生理功能正常之運作，生化系統內含藏心性系統，心性系統與生理臟腑器官皆藏有元神有密切關聯，由於魄附識而用，識依魄而生，後天識神作用對心性有絕對的影響力，是人輪迴的主因，生化系統之「精氣神魂魄」，其中「精氣」主要是指人體生理活動的功能而言，如果沒有陰精的資助，生理功能活動便無以產生；而陰精的生成又必須以陽氣為之生化，如果沒有陽氣為之生化，也就不能形成陰精。「神魂魄」是精神活動範疇(心性)，各有職責，為五臟所藏，而「和子」是心理、性理活動的統一系統。從和子元素來看，“神”是在心理「意欲」功能下屬於生理活動的基礎上產生出來的最高性能的生命機制，「心、神」在正常的神志活動之下，具有導引「氫、氧、電質」等三種元素而指揮神經，對於臟器間的整體有協同作用，也是產生精神活動的先決條件。「性命」指的就是人的「精神」、人的「心志」，《黃帝內經·素問》：「心藏神，肝藏魂，肺藏魄，脾藏意，腎藏志。」如果各臟器間不能協調和諧，則是心志出了問題，影響了磁場軌道正常運作，孟子說：「志，氣之帥也」，「志」是心之所志，以心來領導氣，發揮磁場軌道正常功能，「性命」來自天，確立了人的道德主體價值及潛在的能力有天作為依靠，人如何實踐天德價值與發揮內在潛能「立志」是關鍵。

人類之構成，即由一父精母血所成之電子(物體)及和子(性靈)交配而成。身之血、氣、營、衛調和通暢地營運於五臟，所產生各種心理、生理(物理)功能是「精氣神」的作用，從和子元素來看，「魂」是心也，隨神往來者乃心也，「心神」是不離不雜。《黃帝內經》把心神(心者)喻為一國之君主，治國如治身，心神(包括人的精神、意識、思維活動)主宰身之五臟，五臟各有職責與功能，如同朝中文武百官各司其責。⁸《內經·素問》說：“心者，君主之官也，神明出焉。肝者，將軍之官，謀慮出焉。肺者，相傳之官，治節出焉。脾胃者，倉稟之官，五味出焉。膽者，中正之官，決斷出焉。”

五臟皆有神，「神」是生理活動的主宰，神藏精氣之清靈者，發而為神，神以心為舍，一來一往，「心」無念無欲則「元神」在，「心」起念、起分別、起執著，「元神」去「欲神」來，「欲神」是精氣之陰濁也，「元神」與「欲神」是一體兩面的，都是「人心」，端看「意」之用，先天元神，心中之意，不動不靜之中活活潑潑是也。欲神是大腦意識之活動，意念有思有慮，故欲神也稱之為識神。

在古代哲學裏所謂「神」是指「元神」，「元神」被用作代表自然界萬千變化中的內在規律和法則，或背後的動力，如在《荀子·天論》中所提到，「萬物各得其和以生，各得其養以成，不見其事而見其功，夫是之謂神。」古人認為天地從無到有，從有到無，

⁸ 黃帝內經《素問·靈蘭秘典》頁 28，北京：中國畫報出版社 2010 年 4 月第一版第五次印刷

存在著既奧妙亦有規律的運動，冥冥中有一股超乎人類的力量，便以「神」稱之。「元神」虛漠靜寂，氣之純陽也，唯有「元神」在，天地人萬物才能有一切生命活動現象，在人則為人之精神活動。

《黃帝內經》說：「神者，血氣也」。此乃從後天生理功能言精神(神者)，氣血是化生精神的基礎物質，所謂「血氣」乃後天之氣，包括呼吸之氧氣與飲食所產生的營衛之氣，屬於人體的營養物質，來源於脾胃運化所產生的水穀精微，清者為營，濁者為衛，營在脈中，衛在脈外，隨血液運行周身，具有生化血液及營養全身的作用，故氣血的多少，與人的精神狀態息息相關。氣血充盛，則神志精明；氣血不足，則精神萎靡。又五臟藏精而化生神。如《黃帝內經》裏說：“肝藏血，血舍魂”；“心藏脈，脈舍神”；“肺藏氣，氣舍魄”；“腎藏精，精舍志”；“脾藏營，營舍意”。這裏的神、魂、魄、意、志，都是屬於人的精神活動範疇，但它們分別有賴於五臟所藏的物質基礎，即血、氣、脈、營、精，說明五臟功能正常，精氣充足，人即精神充沛。在心理「意欲」功能下屬於生理活動的基礎上產生出來的最高性能的生命機制，「心、神」在正常的神志活動之下，具有導引「氫、氧、電質」等三種元素而指揮神經，對於臟器間的整體有協同作用，也是產生精神活動的先決條。

「元神」和大腦皮層有關，指揮人體的中樞神經系統，受意識支配，包括人的思維、意識、語言、學習、記憶和情感活動等都有關，此外，還有一套神經系統不受意識支配，叫做自律神經的系統，包括交感和副交感神經，自律神經系統在交感與副交感神經系統之間具有穩定、自動調節人體內在環境各系統、各器官能之間諧和性保持平衡的功能，自律神經是無法用我們的意志去控制的，但是生活中的壓力、認知、情緒、個性會使意識支配的中樞神經系統處於興奮狀態，或莫名的緊張時，交感神經就會被刺激而引起興奮。主意識(中樞神經)的興奮性不解除，交感神經的興奮也就不會下降。越來越多的證據表明，人在緊張的狀態下，免疫功能會受到抑制，而在鬆弛的狀況下，免疫功能會增強，而人類的文明病諸如糖尿病、高血壓、憂鬱症…亦是多來自自律神經系統失去平衡的功能。自律神經系統失衡一方面源血液濃濁，致使氣血不通，另一方面人之情緒是關鍵，七情激烈波動會干擾神經系統傷害到元神，靜坐可以排除體內濁氣，使氣血暢通，又七情(氣)調節適中，元神養護得當，可以保持生理狀態優質的機能，並得到充分發揮，從而便可達到祛病健身的效果，同時自然可以激發心性系統內潛在「知情意」之心理機能，而心理機能自然影響到氣化系統(性靈活動)。

陸、從生理功能來認識「元之精氣」元素

「元之精氣」從天帝教《教義》來看則是「陽電質」元素。

「元氣」是一種極微小而且處在活動狀態的物質微粒，整個大宇宙「萬有動力」之根源，「力」是元氣內在形式，力之運動古代哲學謂之「氣機」之發動（之前有提到是以心引氣入），是推動促成宇宙萬物「生命」的生成、發展、變化、消亡等的因素。在人體「元氣」是推動臟腑等一切組織器官的活動，為人體生化原動力，「元氣」飽滿充人之形，科學上有此一說，「氣」是一種電質微粒，帶行正負電荷，自然形成他自己的“運動能量場”能聯繫調節機體內外環境，以維持正常生理活動的協調。

「元氣」有陰陽之分，道也。人體生理之氣與天地之氣一樣有陰陽之分，呼吸之氣為陽，水穀之氣是陰，在人身陰陽兩氣是彼此蘊含、相互滲透、生化的，⁹「氣始而生化。氣散而有形。氣布而蕃育，氣中而象變，其致一也」。

「元精」先天一點元陽也，人生之中，先天元精是帶動維持生命活動的首要物質，元精可以化熱轉化為元氣(真氣)，元精乃元氣之根。後天之精乃飲食營養穀物之精與一呼一吸之氧氣化合為凡精，凡心未動，凡精即元精，元精藏於五臟六腑血液之內，是無形的精，受先天元氣來引化為真精真氣真神，凡心動，則凡精即陰精，順流而下生人。在人身，無論是先天元精或後天穀物之精都藏於腎，腎主藏精納氣，藏五臟六腑之精，納五臟六腑之氣。腎精關係人的生命生長、發育、生殖、女子天癸等功能，影響人的生殖能力；又腎主髓，髓生腦，從而影響大腦的功能，此外，腎精是否充足，和壽命、衰老有著極密切的關係，人得此後天元精化為真氣，得以身體健康益壽，故潔欲、勿操勞，使「元精」不走漏至關重要。

傳統哲學所謂「精氣」，從天帝教《教義》而言，即「電質」元素，「電質」之運行在人身指揮人的生理運動與知覺，其生理功能則以「腎精」「肝氣」為表現，「腎精」關係著人之壽夭生死，生機莫不有其跡，有一定之大限，終有油盡燈息時。「肝氣」關係著人之情緒。「腎精」充盈與否和人之「肝氣」有密切關係。這裡所謂「精氣」是指先天「元之精氣」。「電質」元素乃先天之陽電能量。

從黃帝內經所言「精氣」具有之生理功能，依據天帝教《教義》而言歸納有以下數項共通特點：

- (一) 腎主藏精納氣，「精氣」具有生理「耳聰目明」之功能，目主肝，腎虧則肝氣不足，影響視力。肝氣足：眼睛聚光，看東西特別亮，有神。耳主腎，耳氣通於腎，耳的

⁹ 黃帝內經《素問·五常政大論》頁 181 北京：中國畫報出版社 2010 年 4 月第一版第五次印刷

聽力和腎之精氣盛衰有密切關係。¹⁰『人類衰老，目不能視，耳不能聞，即和子成分中助視覺及聽覺之電質逐漸耗減之故』。

(二) 「精氣」具有情之特性，「精」通情，情乃性(神)之情也，依據天帝教《教義》而言和子發出的陽電具有「真愛性與怨性」，入於父母精血內而有了先天之性、後天之命。「情」有正反面之情緒，即陰陽電子之分，¹¹《黃帝內經》「天有四時五形，以生長收藏，以生寒暑燥濕風。人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐。故喜怒傷氣，寒暑傷形；暴怒傷陰，暴喜傷陽。」此也說明了人之情「喜怒悲憂恐」為五氣所化，具有五種不同的能量、作用以調節心理和生理之平衡，人之情緒變化大喜大悲傷身，念之善惡(性)影響了氣之質清濁，這一切都關聯影響了「精氣神」之昇降。

(三) 《皇帝內經》說「百病生於氣也。怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，大喜傷心，大怒傷肝。」肝不好：火氣大，易怒，從七情來講，會直接傷肝。肝火較盛的人比較容易發脾氣，發了脾氣，肝就受損，和子餘息藏於肝(見認識煉魂制魄)，肝發怒會形成後天習慣，養成習氣(性)，形成惡性循環。《素問·舉痛論》說：「恐則精卻。」過度驚恐傷腎。「怒、恐」太超過，大傷元氣，必影響到心，心主神明，神藏於心，心失去冷靜思考和自我控制的能力，不僅影響身心之健康影響巨大，也說明了人的神志(腎藏志)出了問題，古人勉人「情」要「中」要「正」，就是要我們把情緒至於平和泰然的心境，心理與生理之功能才能保持平衡。

(四) 大喜傷心，心(神)屬火；腎屬水，心腎具有「水火」濟濟之功能，人之情偏邪，陰濁之氣重，「水火」不能濟濟，「精氣」自然得不到適當之補給，依據教義而言，當水電力供給失去正常時，生命趨於混沌，「精氣」元素無法正常指揮人生理上之運動及知覺，「小和子」得不到水份供給，人體各臟腑之動力即失去平衡，自然眼不明、耳氣不通，生命日趨昏暗。人身即是一個小宇宙，其生成、混沌與大宇宙一樣之理，大宇宙任何旋河系中水分(水電力)供應停止或枯竭，即打破旋和力之動力平衡，旋河系之空間及被漫無規律之充盪液體(水精)所瀰漫，謂之混沌也，即旋河系毀滅了。

¹⁰ 天帝教《新境界》頁17 帝教出版社出版 1997年10月 三版

¹¹ 黃帝內經《素問·陰陽應象大論篇》頁19 北京：中國畫報出版社 2010年4月第一版第五次印刷

(五)「精氣」指揮人生理上之運動及知覺，所謂生理包括了五臟六腑等之運動及知覺，換言之「元之精氣」是推動臟腑組織機能活動的動力，是人體生命的原動力。沒有「電質」則天地人萬物沒有熱能動能，一片死寂。人體的健康和「電質」(精氣)的盛衰密切相關，「電質」的盛衰和各臟腑組織機能是否能保持平衡活動又有密切關係，而各臟腑組織機能是否能保持平衡有與人之「心、情」有密切之關聯，總的來說，「精氣」的盛衰除了和養身(後天穀物之精氣)有關之外也和人之「心、情」有密切關聯，「心、情」和「性、命」是表裡的關係。《管子內業》有關精氣探討很精闢，認為「精存自生，其外安榮」，人所以會失去精氣，乃是心思憂樂喜怒亂了心，如果心不思憂樂喜怒這些情、欲，自然精氣聚則又回到生命的泉源。人之私情欲，思之過度則傷神(性)傷形。

柒、從生理功能來認識「小和子」

人的生理活動包括五臟六腑，五臟六腑皆是細胞原子結成分子所組成，細胞原子乃是電子結成之原子。¹²《教義》說：『和子以其元素中之三分之一量充實每個原子中之電核，以司神經知覺之貫通，故每個「原子電核」又可名為「小和子」或「末和子」』，萬物的生成，是電子結成原子，從科學的角度而言「原子電核」是帶正電(陽電)的小核心稱之為「原子核」，小和子是細胞原子的核心或稱「原子電核」是生命活動的基本單位，地球上所有生物的基本結構都一樣，均由細胞原子結成分子所組成，細胞的種類從五行而言有水火木金土各種不同的元素所組成，其能量、功能、作用、質性各有不同，不同的細胞有不同的形狀，也具有不同的功能，細胞彼此之間，異衡相列，同衡相引，各自結成不同屬性的五臟六腑等器官。

細胞原子結成分子其構成個體的層次：

組織：一種或數種功能相同的細胞集合在一起，形成組織。例如胃表面的上皮組織是成層的扁平細胞構成。

器官：數種不同的組織又再集合一起，形成特定形狀的構造，構成器官。例如人類的胃臟由上皮組織、肌肉組織和其他數種組織構成。

¹² 天帝教《新境界》頁 17 帝教出版社出版 1997 年 10 月 三版

系統：在動物方面，功能相同的器官，又再聯合起來形成系統。例如：

(1)消化系統--由胃和口腔、咽、食道、小腸、大腸、唾液腺和胰臟等器官所形成。

(2)呼吸系統--由鼻、喉、氣管、支氣管和肺等器官所形成。

所有的系統聯合起來形成一個生物體，人的消化系統、呼吸系統、循環系統和神經系統等構成一個機能完整的個體。

細胞之「小和子」是「原子核」具有感知能力，司職五臟六腑等器官神經知覺之貫通，人體億萬萬個細胞之活動，是可以透過神經細胞突起處傳遞訊息的，乃是細胞原子的核心正電原子核之作用。人之生理若有病變感覺疼痛，通常有兩種情況一是肌肉疼痛，二是神經反應疼痛，不管哪一種都是帶正電原子核(小和子)在喊救命！「細胞之小和子」透過神經知覺告訴我們，「我生病了，救救我呀！」人體是個奧妙的小宇宙，我們每天所食五穀米飯、蔬菜、肉類等，其消化、吸收和排泄，都是細胞之小和子的生化反應！日常生活中愛惜自己的身體，首先要「要愛細胞，勿暴飲暴食、熬夜不睡覺，違反自然法則生活就是在虐待細胞，虐待細胞就是虐待細胞之小和子！」從生化學上而言「打坐」鍛鍊精氣神是可以開發隱藏在電子內的「原子電核」小和子的核能源，強健體魄，延年益壽。反之，¹³「小和子能量耗盡時，所帶動之電子體其生理活性即告終結，致使形軀分解、分化而漸至遁形於大空中。」

捌、認識如何保住「真元」

元精和元氣的關係非常密切，稱之為「精氣」同屬構成生命活動的物質質素，「元之精氣」雖然來自先天，在日用之中，逐漸消耗，其得以補充之來源是藏在後天呼吸的氧氣與穀物之精的調和化為水穀之精，是凡精，凡精是真氣之本，凡心未動(意念之活動)，凡精即是後天元精，後天元精需要元之真氣來引，轉換為元之精氣儲存收納能量，在人身之中，以氣引精，以血行氣，過關通節，貫通全身，已成為一定的循行常規，而在生理過程中「元神、元氣、元精」三者是不斷的消耗，又需要不斷的補充和資生，先天之神氣藉後天水穀之精所資生而資養。水穀之精充足，五藏調和，神的生機才能旺盛。所謂「人含氣而生，精盡而死」，元氣足則神明健，穀氣足則體健，無先天之精氣則無以生身；無後天水穀之精則無以養身。有精氣才有生命，無精氣則無生命；精足則生命力強，精虧則生命力弱。¹⁴“夫精者，身之本也。”精竭氣衰身無以保，則神無以依，形神分離，命無以存。精者存，乃性之所寄也，為命之根矣。精竭氣必絕神必飛，故人

¹³ 天帝教《天人文化聖訊輯錄》頁36

¹⁴ 黃帝內經《素問·金匱真言論》頁16 北京：中國畫報出版社 2010年4月第一版第五次印刷

之有生，全賴此精氣神。個人以為「元神、元氣、元精」三者乃「真氣」也。《皇帝內經》¹⁵ “真氣者，所受於天，與穀氣併而充身者也”。真氣者的「者」意指「元神、元氣、元精」。《皇帝內經》認為「元神、元氣、元精」三者「真元」源於先天而養於後天。¹⁶『涵靜老人說：「修道」就是修「真元」，「真元」是由母親生我時代來的「元精」、「元氣」、「元神」三元，我們成年結婚後就破體了，三元就會慢慢消耗，到達某一年齡就會完全沒有了，所以「修真」是保留真元。用什麼方法保留呢？只有「靜坐」修煉，…不分先後天、元精陰精只要達到極致，一經運化。自然成氣，亦即自身之真陰（真水）、真陽（真火），自己去栽接。…』

玖、認識涵靜老人精神鍛鍊特點

中國人幾千年來的傳統，講的就是「煉丹」修煉的一個基本原則，道家之煉丹純以陰陽為用，陰陽和合之謂丹，就是靜坐，也稱打坐，就是鍛煉精氣神，這是符合上帝的宇宙大道。「精氣神」在人身中也是智慧的來源，真人、聖人以煉元之「神氣」、固元之「精氣」由後天返回先天。

涵靜老人曾言「我從丹學道家留下來的遺產中身體力行修持，我以自己的肉體做實驗，現在我以自己的肉體證明中國道家實踐的生命科學」。涵靜老人以自己的身體環扣自然生命之實驗、經歷，超生對自身形體生命之認識，故能發展出一套由功夫證入本體之道，直接切入中國哲學核心價值，對人類之「終極之關懷」「天人合一」，創天人實學之先驅。涵靜老人生命科學之實踐，跳脫出丹學陰陽五行煉丹之說，直接從貯氣、養氣下手以煉「胎」，「胎」即「丹」，所謂「精凝氣聚則有胎」。但是養氣與持志的工夫，決不是一時一刻所能做得到的。孟子曾雲：「養心莫大於寡欲，夫志，氣之帥。氣，體之充也。夫志至焉，氣次焉！志壹則動氣，氣壹則動志，今夫蹶者，是氣也，而反動其心。」養心促成治氣，治氣可以養心，故曰「持其志，毋暴其氣。」天帝教《大同真經》經文中五心五意：「淨心潔意，克心斂意，滌心正意，定心凝意，修心養意」於氣胎養成期對同奮之修心養性幫助大矣！涵靜老人精神鍛鍊特點是「胎」和「炁」來談：

（一）則是從「氣胎、電胎、炁胎、鐳胎」來說明人體本身具有水力、火力、核能發電廠的功能，同時說明「胎」的養成關鍵點在「氣」，氣是無形的，有形的是質，「氣胎」的養成首先要養氣，養氣是要變化氣質，涵養氣質才能養成「氣胎」，一但漏氣了，則前功盡棄。煉到聖胎即是開發完成了一個發電廠，可以儲存能量，亦可以發射能源；若能不斷開發此發電廠，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

¹⁵ 黃帝內經《靈樞·刺節真邪篇》頁 429

北京：中國畫報出版社 2010 年 4 月第一版第五次印刷

¹⁶ 天帝教《師語》頁 85

財團法人天帝教始院出版 1988 年 12 月 初版

具核子發電廠功能，和子本身即是首要發電系統，發電系統的網路電路系統即是細胞之小和子，人身其電質元素如同電子產品必備的蓄電池，日用消耗中，需要不斷的補充能量，人身則是一座發電廠(工廠)，具備了各種不同能量、功能、作用之臟腑、器官，透過「靜坐」開發小和子核能，可以儲存能量，亦可以發射能源，此即是實踐的生命科學。

(二)則是引得「大空之炁」調濟親和，始能真水常升真火常降。這裡說的「大空之炁」是上帝的元炁，這需要名師指點，細胞之「小和子」是「原子核」，藏有核能源等待開發。¹⁷『人身有無數個細胞，而每個細胞都是由無數的分子組成，分子又可以細分為原子，而原子中有原子核，那麼以人身來算一算，原子核的數目，總是有幾億萬個了，若是一個人不修道，他死了以後，只是換了主人而已，一點運用也沒有，真是太可惜了！

故修道要運用無比威力的鐳能是不難的，訪明師，求教之，用功修習是首要；但是不可無功無德，一個人無功無德，只想為自己修煉便是自私；唸訣死坐，便想結丹，則是夢想而已。

因為修煉鐳能，是需要把全身的細胞熱源，集中到身體的丹爐，在身體裡面，造就可以自由運用的核子反應器。一個人無功無德，他便沒有金光，正氣達不到天上面，上帝的元炁，自然接不上頭，這種靜坐是坐死禪啦！上帝的元炁，就是激發原子核反應的資糧。例如：一個人已經有了此核反應器（爐），但是沒有宇宙動力的推動，憑著本身的熱準，或許能產生小小熱力反應，成個散仙，但是仍無法排除地球引力的作用而真正自由自在，只好在地球上遊來遊去。想辦法，積點功德，希望有朝一日，上帝詔書來了，引發核分裂反應，產生三昧真火，脫殼飛昇矣！』所以引得「大空之炁」調濟親和，需要名師指點。

人受天地的元炁而成性，人稟父母的精氣而有生命，精氣的交流在人體中已成一定的循行常規，因為人身中之真氣(陽電質)指揮人生理上之運動與知覺，故精氣的交流是由陽電質引陰電精，輸運全體，發動交流，抱合激盪，不僅可以排除身中之陰氣，化為陽氣，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。陽氣(氣胎)仍含有水的特性，再繼續鍛煉，去除水分(陰氣)，就成為不含水分之電胎，電胎會與大空之炁相引而行，即起變化，排除陰電質成為純陽，凝聚而為炁胎，炁胎含有鐳質，會繼續引來大空之間的大炁與之配合，煉就形神俱妙是真人的境界，炁胎再繼續鍛煉而為鐳胎，即是所謂熱核反應。

¹⁷ 天帝教《天堂新認識》木德王——談具有鐳能的原人是如何修煉成功 頁 65 教訓雜誌社/帝教出版社 出版

1994年8月30日三版

拾、認識「熱核反應」

¹⁸『何謂「熱核反應」呢？這是現代名詞。凡是原子核受到一定程度的激盪，便會產生巨大無比的光與熱，一切的元素，或是物質，皆有其微小單位的原子核。所以，凡是元素受到一定的激盪，皆可以產生如原子彈爆炸的能量。』

¹⁹『若煉精化氣者，其和子可以達到本行星大氣層之外，而不能到達別個行星之大氣層，故須繼續修行，所謂氣天所轄也。若此人已煉就煉氣化神的階段，他是可以出入行星軌道，但是無法突破太陽系間的旋風軌道。但是若至煉神還虛時，結了聖胎，他是可以突破太陽系間的旋和軌道，真正逍遙自在了。這只不過是膚淺的說說而已。靈力的突破，必須性命雙修，永生不死之生命，只有依靠人道上努力的修持以及功德的多寡來衡量了。』

人身獨有的精氣神，經過修煉，可以產生與上帝一般之鐳炁；其至極，可以因之達到宇宙到源，而贊天地之化育。

²⁰『人身是個小宇宙，其微小分割單位是原子，其中心點有核子在焉，如太陽般的維持電子與核子之間的平衡運行，人類熱量，若不散佈到各個肉體宇宙原子的話，是十分強烈的，修丹道之作用，便是收回放出去的能量，集中在一處，慢慢用功，調和成胎，這是後天煉成先天的方法。

一個人若能把有形肉身煉成無形聖胎時，一旦脫離肉體，便可以把肉身中的熱能全部運用，此可依其靈光分辨道行之高底。

黃白金光的是達到有攝氏六 000 度的熱力，一結的是鐳胎。
紫金光是達到有攝氏二五 00 度的熱力，一結的是聖胎，而具有鐳質。
紅白金光只是達到氣胎階段，可以發出約攝氏六 00 度到一五 00 度的熱力。

而太陽的熱度有攝氏六 000 度以上的溫度，故要主宰太陽，必須修煉結成鐳胎以上的程度，才能勝任愉快。』

人身有千萬億個細胞，每個細胞都是由無數分子組成，分子又可細分為原子，而原子其內微小單位原子核(細胞之小和子)受到一定程度的激盪，皆會產生巨大無比的光與熱，而「靜坐」即是在發掘這巨大的能量，最高的能量是「鐳能」，修練「鐳能」，是需

¹⁸ 天帝教《天堂新認識》太陽星主一談熱核反應 頁 63 教訓雜誌社/帝教出版社 出版 1994 年 8 月 30 日三版

¹⁹ 天帝教《天堂新認識》平劫主宰——談宇宙旋和系種種現象和靈力的層次。 頁 34 教訓雜誌社/帝教出版社 出版 1994 年 8 月 30 日三版

²⁰ 天帝教《天堂新認識》李特首相——談肉身如何收回放出去的能量，修煉成胎。 頁 50 教訓雜誌社/帝教出版社 出版 1994 年 8 月 30 日三版

要把全身的細胞熱源，集中到身體臍下真氣穴（丹爐），在身體裡面，造就可以自由運用的和子反應器。

細胞是生物體的構造和生理的基本單位，如同大宇宙中的太陽系，是組成宇宙銀河系的基本單位，大宇宙是由千千萬億個銀河系組成，每個太陽都是原子核子融合產生的能源，人身細胞熱源（細胞之小和子），如同太陽核能源，他必須透過修煉「靜坐」才能開發出原能，也是每一個人最容易做到「尊重」生命的方法，「尊重」生命就「尊重」每一個細胞。

從後天來看，人在誕生前的受精卵狀態，有 99%是水，具形體後人身維持在 75%是由水分子(精血)組成的，水必須保持循環，健康狀況亮起紅燈的人，多半都是體內的水不能代謝掉、陰氣排不出，即氣血凝結所致。精氣的交流在人身中雖然已成一定的循行常規，平時氣血流行亦是如此，然排除陰氣保持氣血暢通必須透過靜坐煉心修性，水(電精)屬於陰電質，有陰陽電子之分，是極易變化而不安定的物質，容易衝動，具體呈現人類的意識、心靈，所以他必須經過「潔慾」與「定、靜」的基本功夫提煉為陽電質，至少可以延長電質之生命，維持健康的身體。

《教義》告訴大家，人類不論男女均是靈魂(和子)和肉體(電子體)之組合體，而此電子體，均含有陰電子、陽電子。我們凡夫每天吸收的營養都是陰電子，再加上本身的陰氣、濁氣無法排洩，儘管外在裝飾打扮的很好，內部還是充滿陰氣、濁氣，所以人的身體實實在在是一個臭皮囊，一但死了，和子(靈魂)因已沾滿了陰濁之氣而離開肉體，還有什麼用處和前途呢？

故「靜坐」修煉所追求的最高境界，已非一般所謂的養生延壽，而是追求永恆的超越，既是永恆就必須有「本體論」上的根源，無極是道之根，太極是道源，此根源即「道」，「道者，和也、和力也。」《郭店竹簡》“道始於情，情生於性”，日常生活中所見所行無一非道，有情無情皆含道意，故情要正、要中，方能與心和，道家認為情要率真，中庸謂之「率性之謂道」，心要安適，遊心於物致和諧，神自然住於心之舍，《管子》曰“天之得道者在日，人之得道者在心”。人心之於宇宙的地位猶如太陽施放陽質射線能量於宇宙(天)與自然界(地)的地位，所以人之得道則在心。從「精氣神」而言「精者情也」，情乃性之情，會帶給人們心理快樂、幸福的感覺和欲望的滿足，「氣者命也」是生命意志力的表現，心可以使氣強大有力，陽電充足乃氣充沛意志力堅強，「神者誠也」是生命的智慧，在定靜中產生。《管子·心術上》“虛其欲，神將入舍；掃除不潔，神乃留處。”也就是說心能如虛谷，接納別人的意見，神氣將入舍(神即性，性即氣，氣有質之分，質乃情之質)。只有去除人心中的物欲、情欲這些不潔之物，神氣才能留於心中。故精神鍛鍊必須從養心、養氣、培功立德的基礎漸次向上提升至心性的功夫，所以靜坐不僅

是性命之學，情性之學、心性之學、也是智慧之學，生命之學（包括了生理、生化、哲學、宗教）。

拾壹、從新境界來認識涵靜老人的精神鍛鍊

²¹【古往今來，宗教家所認為傳統的憂難神秘，即是如何把握現實軀體自強不息的鍛鍊「精」「氣」「神」三寶。鍛鍊之道為何？在於清心寡慾定靜安慮而達於至善妙境，以求生命之歸途，俾得永生共生。此種自修自創由物質而返自然的修養秘傳工夫，道家謂之「靜參」，佛家謂之「參禪」，亦即世俗共知的所謂打坐。究其本原，性命之學而已。但舉世能明瞭此中真諦而有恆心有毅力堅苦進修力行不輟者，實不多觀。蓋未能徹底瞭解自然與物質相配之原理，與夫如何運用返本還原之大道，是以不感興趣，無恆修行。」

涵靜老人以數十年之實地經驗與個中真相略為闡發，依次分析，淺顯說明，以資高明者之參證。

一、初學基本智識—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。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—「精」之成分為非白非青半陰半陽之質，是陰陽電子中的至陰精粹。「氣」為和子中一種高等電質與靜電軀體交流後所發生的至陽熱流。是故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。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。此即丹經所謂擒龍伏虎抽鉛調汞的功夫，亦即煉精化氣的時期。一般丹經關於精氣一類抽象名詞過多，爰特整理分析如次：

精—虎—鉛—水—坎—玉兔—姤女—木母—陰—電精

氣—龍—汞—火—離—金烏—嬰兒—金公—陽—電質

三、電胎—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。同時心意純一，靜極生動，斂神伏息，引得²²「大空之炁」調濟親和，始能真水常升真火常降，氣炁綱縷，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。

²¹ 天帝教《新境界》「精神之鍛鍊」頁93 帝教出版社出版 1997年10月 三版

²² 天帝教《第六期高教師資班聖訓錄》頁109 帝教出版有限公司出版 1998年7月初版 2003年6月二版。「大空之炁」包括祖炁、無形靈光以及無形神媒所施放的和力能量。無形靈光又可粗分為鐳光、雷光、紫金光、金光、神光……等不同層級的靈氣光能，經由層層天界的能量混合與轉化過程後，進入「靈魂意識交集引合網路」而與大腦皮層中產生炁氣交感的現象。

四、炁胎（聖胎）—炁胎結構要素，即如佛家的舍利，道家的金丹，分析化驗其中皆有鐳質。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。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。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，即從泥丸沖舉而出，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。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。

時至今日，「新境界」已為本教教義，本教為闡明天帝宇宙大道，特在本節再加入鐳胎新觀念，以為教義之擴充，並說明真我常存，永生共生之終極目標。

五、鐳胎—鐳胎為宇宙大動力與大能源之結集，須由聖胎再修煉而成，大凡電力的發射至極大能量時，電子本身會受到激烈振盪，成為放射線體，即是所謂熱核反應，道家煉丹謂溫養，便是鐳質小丸之再精煉，再純化，到達一定程度結成聖胎。此聖胎，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，核能發電廠形同宇宙能量廠，而人身即是一個小宇宙，本身便有一具核子發電廠功能之鐳胎待開發。故鐳胎是由聖胎（可以控制大電量與小部份鐳質放射）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（完全是鐳質），成為核子反應爐相似之收發控制器。

鐳胎若再繼續鍛鍊，範圍不斷擴張，其放射能將難控制；必須進入宇宙主宰之一定場所修煉，配給特種元素加以保護與調和，以成就化生宇宙間最高級之性能，可以連結宇宙間所有的光粒子，而形成超級的大能量。

六、性命雙修—凡此氣胎、電胎、炁胎、鐳胎之成就過程，必須性命雙修以奠其基。性者先天也，神也，和子也。命者，後天也，精氣也，電子也。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，方可澈底征服自然。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，鍛鍊身心，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，自然卻病延年，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。「神媒」之所以能具有超制自然律之功能，亦無非生前修持所得之結果而已。

以上僅為經驗的理論，至於進修實踐的技術，則尚待說明。】

拾貳、認識性命雙修

從科學的角度來看，原子中包含一個中子，婦女在懷孕初時，自然分裂成「性、命」。性者，心也、神氣也，性繫於神；命者精氣也，性善、性惡乃氣之流行，須在氣上始見得，若無氣，則無可見。而人之性需要依靠內在氣稟的變化以達靈明，得以彰顯人的本性。生命活動在意念中容易自我，形成習性、習氣，本性為習氣所染，養成了後天個性，陽明先生說“夫惡念者，習氣也；善念者，本性也。淮南子說：「命之不存，性將焉修？」”可見性命之間的關聯「氣」之重要性。

『性命』是四千餘年來中國道家正宗一脈相傳的基本修練方法。性命有先後天之分，人稟父母交成一點真氣而受形，謂之無形無質的先天之性。男精女血而成的胎原形體，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(身)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，萬劫陰霾難入聖。」

「性命雙修」是傳統中國幾千年來的修練最高指導原，用現代話來講，就是身心鍛鍊，心即性，「身者」精氣神也，現代人多以為多做動功，諸如爬山、跳舞、打太極拳等，精神就很好、身體也健康，其實這都只是在鍛鍊體魄而已，對於身體內部的臟腑、氣血循環系統、自律神經系統的健康以及種種精神作用與人格素養，僅有間接的作用，而且效果十分有限，且無形中也是在耗「電質」元素能量，身體是否健康，精力是否充沛，以及生命是否長壽，真正決定性的關鍵是心理健康與生命中之三寶「精氣神」，世人忽略了心理健康，心理健康否與心性(神)之修練有關，心性(神)之修練又和「氣」有關，世人沒有真正明白「精氣神」之自然與物質之原理，故不重視「靜坐」。

三教聖人都是注重一個「心」，儒家講「正心」；道家講「煉心」，涵靜老人也講「煉心」，佛家講「明心」，宗教更是講求心法、心傳，主要由於人類變化都是從心理上開始，心是人的主宰，這裡所講的「煉心」是煉無形靈覺的心，而非血肉之心。以天帝教教義

立論，一定要和子與電子達到適切配合的熱準(誠)，靈覺之心才能發生作用，成為人的主宰，所以天帝教主張：修道即修心，身外無道，道在人心。「煉心」就是煉凡心、人心，這個人心、凡心是先天本心落入後天，受到七情六慾汙染，聲色貨利侵擾，起心動念，產生物慾，變成了物性，一切罪惡都是人心所造，人心不明人之為善為惡，全在人心一念之轉。

性命雙修最重要的就是「煉心」，「煉心」的目的就是要「明心見性」「超凡入聖」。人生最難把握的就是自己的心，中國從軒轅黃帝開始，在治國理念與個人修養中即有心法相傳，堯帝承繼軒轅黃帝心傳「允執厥中」四字心法，中就是中道，把良心放在中間，中庸之道「至中和，天地位焉」，堯王要舜王以「中」道治天下。舜帝傳大禹就是用「中」字又加了十二個字，「人心惟危，道心惟微。惟精惟一」。幾千年前還是農業社會的時代，舜王已發現人與人的交往已有機心，待人不誠懇，連一點點的道心都沒有流露出來，道心是先天從母親肚子帶出來的天真爛漫的真心、天心，由於人心不斷的墮落，舜王提醒禹王，要好好挽救人心，反省再反省，檢討再檢討，精益求精，就是「惟精」，一就是要天人合一，凡心死，道心生就是天人合一了(惟一)。到了一就是「中」了，到了允執厥中的時候就是世界自然永久和平了，沒有什麼好爭了！

『涵靜老人精神鍛鍊總原則，建立在「性命雙修」的基礎上，分為「性功」、「命功」、「神功」。「性功」是工夫修養的問題。性無命不立，命無性不存，「先天性靈和子」來到人間，若不「性命雙修」難以提升靈命達到進化甚至進階，於人也難以變化氣質，「先天性靈和子」以神為性，以心為明，但人心面臨複雜的社會關係，情欲交互作用，修命不修性，難以為明，污染了「先天性靈和子」命日降，又「先天性靈和子」以氣為命，若修性不修命，電質元素能量無法獲得充電，命無以為繼，故「性」之淺移默化，「性功」「命功」兩者難以分割。

①「性功」——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、人心煉的不動，煉的一無所有。

②「命功」——(a)生命外在形體上之鍛鍊>動功

(b)生命內在精氣神之鍛鍊>靜功(靜坐)：煉精化氣、煉氣化神

③「神功」——「煉神還虛、煉虛合道」。』

『什麼叫「性功」？「性功」主要功夫就是「煉心」、「立志」，「煉心」就是心性之學，研究心和性的學問。』涵靜老人認為性功的第一步要學聖人的言行，希聖希賢，效法聖賢把品德修好，做一個堂堂正，有正氣的人，不為自己打算，幾千年以來，儒家的

學說就是教人做人，以做聖人為最高境界。道家則要性命雙修才有希望「超凡入聖」達到真人的最高人生境界。

凡夫「不忠、不孝、不仁、不義」只為個人利益打算，不管國家民族之利益，只為自己一人、一家之打算，今天社會上不良習氣的人實在太多了，「超凡」的第一步即是把凡夫不良的習氣通通一掃而盡，中國幾千年來就講過「氣質輕者上升，濁重者下沉。」根據教義而言，滿腦子靈魂外面都是陰電子、陰氣，還談什麼性功呢！

拾叁、認識煉心的方法（下手處）：

（一）從「喜怒哀樂過即不留」下手。「過即不留」就是不動心，無動於衷，好事不動心，壞事也不動心，不留在心理面，一切放下，過即不留，以此磨練我們的性情，普通人能煉到「不動心」，凡事都不會與人計較了，凡夫最容易動心，動心會直接影響到我們每一個的情緒，故煉心的第一步就是從「喜怒哀樂無動於衷」開始，煉到最後一切不動心。

（二）從「力行廿字真言」下手。以「廿字真言」「忠恕廉明德。正義信忍公。博孝仁慈覺。節儉真禮和。」任選兩字做為人生守則，來規範我們的本心，融化於日常生活中，把一顆凡心清除大掃，恢復天真爛漫光明正大的本來面目。

不動心是從培養正氣而來，「廿字真言人生守則」就是正氣的根源，把心住在「忠恕廉明德。正義信忍公。博孝仁慈覺。節儉真禮和。」也就是這二十條光明大道，只要做到一個字，正氣就能充沛，則心不住名，也不住利。古人「威武不能屈、貧賤不能移、富貴不能淫」就是正氣，正氣是從不動心而來，而人是稟天地正氣而生，是可以發揚正氣的。

（三）「反省懺悔、認錯改過」。「力行廿字真言」培養正氣，一定要「行」，每個人從二十條光明大道選兩個字，做為自己的人生守則，每天力行，每天反省檢討「認錯改過」，天天檢討，天天改過，正氣的根源就在「反省懺悔、認錯改過」這一剎那間，而善與惡也就在這一剎那間，「反省懺悔、認錯改過」是與煉心最有直接的關係，也是正氣的來源。

（四）「以救天下蒼生為念」。虔誦皇誥、寶誥，為天下蒼生祈禱，為化延核戰毀滅劫祈禱。

前三項是向自己奮鬥，把心煉的「一心不亂」、「不動心」，最後一項是「不為自己打算，不求個人福報」的精神，把心煉的專一心志，眾所一志「一條心」。「一條心」、「一心不亂」、「不動心」，就是天帝教的「昊天心法」，所以「煉心」的功夫，特別強調無論

吃飯、睡覺、做人、做事，所謂行、住、坐、臥都要注意，「煉心」不離這個「煉」字，把一顆心煉的空空洞洞，一無所有，「見可欲而不動心」，然後可以臨危不亂，做到「威武不能屈、貧賤不能移、富貴不能淫」，達到人生最高境界，凡夫一切的習氣、陰氣、濁氣都沒有了，如果不肯做煉心的工夫，凡心不死，道心不生，眾生永久是眾生，凡夫永久是凡夫。

(五) 靜坐的時間：「一切放下、一切不想」，從心理面開始，一切不想，不追想過去。²³『打坐時心靜不下來，陽氣就無法上升，一切也無從談起，所以要大家下苦功，做「定靜忘我」的功夫，就是要「一切放下，放下一切；一切不想，不想一切」，心即能慢慢定下來。

心不靜則陽氣不生，靜坐在煉心的基礎上，心靜到極點，自然出現「真火」(動力、本身陽氣)發動，心情平靜，心神安定，思慮周全，智能清明，心乃能有所得，而逐漸達到四書中，大學上所說的“定靜安慮得”的境界。

天帝教同奮的五門基本功課，其中四門為(一)力行人生守則(廿字真言)、(二)反省懺悔、(三)誦念皇誥、寶誥、(四)填記奮鬥卡。都是煉心的工夫。

天帝教講「煉心」功夫，不只限於一般的修心養性，還要積極向上、樂觀奮鬥，發揮「不為自己打算、不求個人福報」，其目的在救劫。故天帝教信徒除了做一般的修心養性「煉心」的功夫外，還要誦誥、祈禱，大家一心不亂，精神心靈的虔誠念力一定可以直達金闕，一定可以達到救劫之目標。

何謂「命功」？

「命功」即「靜坐」鍛鍊精氣神。傳統道家的心路過程：(一)煉精化氣、(二)煉氣化神、(三)煉神還虛。最上乘的修煉法即在修煉「元精、元氣、元神」，但傳統上總離不開後天的凡精、凡氣、凡神，首先即從後天的陰精下手，這是由後天返先天，從有形還無形的功夫。在煉心的基礎上，心靜到極點，自然出現「真火」(動力、本身陽氣)發動，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，根本不需要身外的陰陽，道家修煉的工夫即是從「煉精化氣」開始。

²⁴『內練「精氣神」，根據學理實證，通常分為三個階段，就是「煉精化氣」「煉氣化神」「煉神還虛」，但照道家正規修練方法，應分為五個階段：「保精保氣保神」「固精固氣固神」「養精養氣養神」「補精補氣補神」「化精化氣化神」，最後則是「還精補髓補

²³ 天帝教《宇宙應元妙法至寶》頁73~74 帝教出版社出版 1992年5月新版

²⁴ 天帝教《師語》頁81 財團法人天帝教始院出版 1988年12月初版

腦」，依此鍛鍊精氣神，循序漸進，小則可以卻病延年，中則可以返老還童，上則可以長生不死，形神俱化，粉碎虛空回歸自然。」

²⁵天帝教在「靜坐」前，要先加強煉命宮。也就是在靜坐前先用意念把氣引入丹田，以先天的正氣與後天的凡體溫養凡靈，使得凡靈能夠慢慢的堅強、壯大起來。煉命功就是煉元神，煉凡靈。

何謂「神功」？——靜坐的境界已達凝神入真氣，把陰神煉到陽神，陽神出胎，真我成功，所煉成的元神就像自己的形容形貌，為陽神的化身，神與氣合。「形神合一」元神可以突破天門到大宇宙中逍遙，與虛空同體，此即「煉神還虛」，如老子所言「虛極靜篤、返樸歸真」。

在「形神合一」的基礎上「煉虛合道」，元神煉的真元一體，神形俱妙，有無隱顯，變化莫測，其壽無量，了性、了命也，精神久生，此境界即是進入「煉虛合道」。

「元神」足以密切影響電子體，形成生機、生命及各種思維與活動能力，「神功」是從煉元神下手，我們的肉身只是個介面，這一切，都為了讓靈魂得到試煉，靈力的突破。

「性命雙修」最重要的一關就是「煉心」，只要煉心的功夫做好，修道、修仙可以說成功一半了。生前不做煉心的工夫，不好好把人作好，只煉「命功」，煉的陽神出胎，真我成功以後，這個神只是一個很普通的仙佛，沒有修養，沒有風度。要能通天澈地，生前必要性功、命功並重，最後才能成為一個成功的大智慧者，成為天地間一位頂天立地、有非常智慧的救劫仙佛。

拾肆、認識形神兼養

古人講養生要「心不外馳，神不外溢」。「性命雙修」是著重在心裡層面的養生之道；「形神兼養」是著重在生理層面的養生之道，故「性命雙修」與「形神兼養」是不離不棄的，形神之間的關係如淮南子說：「形者生之舍」。「形備而性命成也。形之不存，神將焉附？命之不存，性將焉修？」淮南子指出「性命」與形具出，所謂「形」指形體、軀殼而言。形神是生命的保證，只有「性命雙修」是不足的，還要「形神兼養」。

涵靜老人說：現代社會之人只爭一時，只知追求物欲往前衝，根本不談養生之道，無從「保命」，一但病發，什麼方法都來不及了。天帝教要同奮們「一面盡人道，一面修天道」就是要大家在工業社會還能修道，還懂得養生之道，以養生而保命。

從涵靜老人所言，可以了解形神兼養之道在以「養生、保命」內聚能量，「養生」

²⁵ 天帝教《帝教法華上乘昊天心法》頁 134 師尊於第三期師資高教班講授

是「養神」，「養神」重在養「陽氣」，「陽氣」是指「神氣」，「神氣」足得以保命。「保命」是保精、保氣，重在養形，古代哲學養形重在養臟腑，臟腑養生的原則要順四時陰陽的變化以養生，所謂春養肝、夏養心、秋養肺、冬養腎。因為五臟皆有神，沒有形則神無依託，氣充形，「元氣」飽滿充人之形，形恃神以充，神依形而生，形離則神亡。古代聖人養生既重視養精、養氣以養形，也就是保持形體的健康，更重視精神對形體的反作用，故注重養神。常人依神氣以維肉體之生存，至人養神氣以證無上之妙道。道家認為“神”不內守，則“性”為“心意”所搖；“氣”不內固，則“命”為“聲、色”所奪；“神”與“氣”乃一身“上品妙藥”，重在“不亡精”。

保命之道重在養形，維持形體的物質基礎是精，生命活動的能量基礎是氣，在「精氣神」三寶中，精、氣顯得尤為重要。因為它是保命之基礎。精能化氣，氣能生神。生命現象的表現又在於神。「形本生於精」，所以保命之道的關鍵就在於培養陽之精氣，必須透過「靜坐」，精足則氣旺，氣旺則神全。神全則人神采奕奕，壯實無病。從有形而言，養精氣就是養腎，因為腎藏精納氣，生活放蕩，影響腎臟健康，折傷精氣，直接影響各臟腑之健康。

養生之道重在養神，應避免勞神過度，耗傷陰精，以靜養之。神是生命的主宰，「得神者昌，失神者死。」神依形生，氣聚則有形，有形乃有體，體乃精之所成，精依氣盈。氣滿則精全。「氣乃生殺之本始，萬物之綱紀」，我們的身體不好，歸根於我們的陽氣強不強，折傷陽氣的首惡在個性「善念」不足，「惡念」時起，又「情、欲」耗傷陰精，故養生要求情緒保持穩定、不要過分高亢或低落，還要惜「精神」，不要讓自己的想法、欲望變的太多，甚至慾望非想，要知足常樂，祛除貪欲，同時改變自己不良的個性，順著大自然之法則去生活與修行。

養形養神、保命養生就是養陽氣，氣為心之本，養氣和煉心是不可分離的，煉心可以恢復我們本來的「善」性，通過善德之累積，也就可以養浩然正氣，浩然正氣乃純真陽氣也，養陽氣就是培養正氣，產生陽剛正電。如何培養正氣，產生陽剛正電？

古人說「動則生陽，靜則生陰」，大宇宙是萬有動力，人的運動與宇宙運動的客觀規律相一致，動中寓靜而產生內外修煉的最佳功態效應，均是與天地之氣（即陰陽二氣）相融匯的結果，是順應自然的結果，是“天人合一”的具體體現，就是道家“道法自然”之修養境界，涵靜老人進一步提出了「動則有功」的概念，「動功」是建立在利人利己的前提下，心中存利人利己，胸中之氣自然浩浩蕩蕩，流通無礙，自然可以活絡氣血，生體健康。

古人說「喜則陽氣生」，怒是墜陰的，人每天都要存有歡喜心、感恩的心，精神活動存有歡喜心、感恩的心就能生發陽氣，從而影響正氣的強弱。黃帝內經「百病生於氣

也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下。」心情愉悅的人能長久地保持青春活力而延年益壽，說明我們的古人非常清楚心理對於健康的主宰調節作用，它可以直接影響臟腑陰陽氣血的功能活動。

存善念、養善氣。善念生陽氣，中國儒道兩家都很注重「善」，把「善」落在人性論上，可說是一脈相承：如，孟子的性善，以四端心存養善心積德，就能產生至大至剛之浩然正氣，並充塞宇宙之間。又如，老子尊「道」，貴「德」，故重「積德」，以「善」來累積德。八章「居善地，心善淵，與善人，言善信，政善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。」二十七章「善行，無輒跡；善言，無痕謫。」五十四章「善建者不拔，善抱者不脫，子孫祭祀不輟。」七十九章「天道無親，常與善人。」老子認為只有「善」可以珍貴自己的本性。管子的「善氣迎人，親如兄弟。惡氣迎人，害於戈兵」。

反省懺悔。「有罪以免邪？」老子六十五章「古之善為道者，非以明人，將以愚之。…常知拙式，是謂玄德。」老子指引行不善之人一條道路「常知拭除垢穢」，也可以潔淨「和善的本性」，此與儒家每日三省，知過能改，是一樣的意義，人不怕犯錯誤，要常常拭除垢穢，真正悔改仍可以保有先天「和善的本性」，所謂「善人化于道，則求善得善，有罪者化於道，則免惡入善。」涵靜老人則以「廿字真言」「忠、恕、廉、明、德、正、義、信、忍、公、博、孝、仁、慈、覺、節、儉、真、理、和」為人生守則，選擇其中一字或兩字為各自修養行道基本準則，早晚反省懺悔，引導人心向善向上，以自渡而渡人，自救而救人，培養「善之誠心」，「善、誠」是從陽剛正電來的，以此作為煉心的工夫，培養陽剛正電，無形中自然正氣凝聚充溢自身，則精氣神之鍛鍊已紮下根基。

形神兼養的目的在於保持人體自身陰陽的協調平衡祛病延年。靜以養神(靜坐)、動以養形。動靜合宜則形神合一，是人體健康的象徵，若形神失調則患病，重視形神兼養，對人體養生及維護心理健康起著重要作用。《皇帝內經》「陰平陽密，精神乃治；陰陽離決，精氣乃絕。」《內經》強調了陰陽平衡對於長壽的重要性；另一方面，強調了要調攝精神、節制飲食、起居作息有規律、減少嗜欲等養生方法。《素問·上古天真論》：「其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」

事實上，帝教五門基本功課已包含了「養生保命」在內，只是宗教上談養生，還有先天業緣因果關係在其中，會阻礙你不能去「養生保命」，只要靜坐班同奮天天做五門功課，自然可以解開先天業緣因果關係，其中許多奧妙，只有不斷奮鬥的同奮才能體會。也只有「性命雙修，形神兼養」，生理與心理兩者並重，方能身心俱健，“盡終天年”。

拾伍、認識「直修昊天心法」

之前提到涵靜老人精神之鍛鍊「氣胎、電胎、聖胎、鑄胎」，是其自身的經驗理論，至於進修實踐的技術，則是涵靜老人在「性命論」的基礎上，自創「救劫急頓法門」「直修昊天虛無大道自然無為心法」，此心法亦奠基是在堯舜禹的心法、與道家心傳的功夫基礎上，簡稱「昊天心法」，「昊天心法」的基本功夫不離精神鍛鍊總原則—性命雙修。際此三期末劫，想修正宗丹鼎大法，在時間上與客觀環境，根本已不允許在肉體上用功夫以期修得聖胎，煉得陽神真身，所以必須適應時代，直修昊天虛無大道自然無為心法，也就是跳脫古代道家以意念導引在肉體上下功夫，²⁶直修「煉神還虛」在「元神」上下功夫，直接「煉虛合道」。煉「元神」形式上是超越命功，但事實上無形中仍會自然而然經過「煉精化氣、煉氣化神」兩個步驟。從而了解涵靜老人自創「昊天心法」，是從煉「元神」下手，在「形神合一」的基礎上「煉虛合道」

「直修昊天心法」「直修」的條件，必須先打開無形天門(玄關一竅)，然後接引²⁷上帝的靈陽真炁(默運祖氣)，這是帝教修煉昊天心法最大的關鍵！(需名師指導)。「昊天心法」的起步功夫，就是「煉元神」，屬於內功，簡易而行，其起步功夫如下：

①「心無所住，一切放下，放下一切；心無所注，一切不想，不想一切」。

萬法唯心造，凡夫心中什麼都有，要想超凡入聖，必須將一顆心煉的乾淨一無所有，「心無所住，一切放下，放下一切；心無所注，一切不想，不想一切」。也就是金剛經的精華如何「降服其心」之「應無所注而生其心」，也是道家的「煉心」、佛家的「明心」、儒家的「正心」！人人有一個心，但是「人心不同各如其面」，可想而知要想煉心、養心、正心、清心的功夫談何容易！但功夫是點滴累積起來的，要知行合一「打掃心上地，做出性中天」，「心無所住，一切放下；心無所注，一切不想。」

②修持時(靜坐)不用絲毫人為力量，全在修一己之陽氣，以接 上帝靈陽真炁，也就是配合本教特有的祖炁，一經調合，聽其自然運化。

③入坐以後還要經常保持『將睡未睡，似覺不覺』，全身放鬆的心理和生理狀態。

「昊天心法」起步功夫，主要目的是先修一己之陽氣，一心不亂，繼續奮鬥下去，功夫到了，就能進入「一靈常照、萬念皆空」的境界。

直修天帝教的「昊天心法」是以「念」、以「志」兩個功夫達到「一條心」、「一心不亂」、「不動心」，這兩個工夫都離不開「氣」的修煉。《孟子·公孫丑》：「夫志，氣之帥也；氣，體之充也。夫志至焉，氣次焉。」也就是說「氣」伴隨著「志」而出，志統

²⁶ 天帝教《法華上乘浩天心法》頁 87 「直修煉神還虛」需有名師為我們①開天門②接引 上帝靈陽真炁(鑄光)。名師是我們的老師，尊為涵靜老人。

²⁷ 默運祖炁，即是引得「大空之炁」調濟親和。在涵靜老人精神鍛鍊特點(2)引得「大空之炁」調濟親和，始能真水常升真火常降。需要名師指點。

帥著氣，氣則是本體充滿在人身內的精神能量(腎藏志)。他還說：「志壹則動氣，氣壹則動志也。」也就是說專注於立志，則能引出浩氣，專注於聚氣，則志能伸，「志」與「氣」相互關聯，「志」、「氣」這兩個功夫，都屬於是心中意念之活動，「志」、「念」統一於「氣」之中，所謂自然與物質相配之原理，關鍵即是「氣」，「氣」是媒介物質，「氣」和「念」、「志」須與不分，此亦是心物一元二用的原理。凡入門直修天帝教的「昊天心法」，煉元神首先要培養正氣(養陽氣)、立大志、發大願，發大願力可以了斷生死，不再輪迴，也是為修封靈而準備。立志才能養育靈明之氣，去掉昏濁習氣。《傳習錄》“志氣所至，氣亦至焉”。

直修「昊天心法」以救劫為目的，以超凡入聖而至天人合一為最高主旨，非徒以卻病長生為事也。「自然」是宇宙的根本大法，直修「昊天心法」是依自然法則而修煉，以「煉元神」為下手處，不聚氣而氣自聚，不勞神而神還虛，經過一靈常照萬念皆空，而達超神入化、形神具妙的境界，促成救劫急頓法門，修煉封靈，早日成就身外之身，天人合力共同挽救劫運。此即涵靜老人說的「鍛鍊精氣神，創造新生命，才能與宇宙共始終」。

拾陸、認識救劫急頓法門

「性命雙修、形神兼養」，雖然是符合天帝教的救劫急頓法門，與修傳統丹道，仍有不同，中國道家傳統幾千年來的丹鼎大法，在肉身上用功，首先要能結聖胎，一但功行圓滿，才能揚神冲舉，與帝教「救劫急頓法門」大不相同，救劫急頓法門是強調在「形」「神」上面下功夫，所謂「氣具則有形」，「神依形而生」，形、神之聯繫關鍵仍在「氣」，而人之念力活動，究其竟不過氣之活動，故形的修練和人的念力有關，是重在養氣、治氣，養氣是養陽氣、治氣是治情、欲，治邪氣(惡念)。又「形」指形體、軀殼而言，形體、軀殼是我們的「身」，以道家語來講，稱人身有“三魂七魄”，從教義來看“三魂”即和子三 X 元素，「魂者」靈也、和子也；“魄”即電子，故在「形」的修練上，首要「煉魂制魄」。又「神」的修練指修煉元神，以真我常存，永生共生為終極目標，真我是二我是陽神(元神)的身外身，成為救劫的仙佛(法身佛)，天帝教對仙佛等概念是由人修成的，在無形界可以擔任神媒，為天人之間的橋樑，傳遞天人文化，屬於天人關係的一部分，「神、仙、佛」非屬神密的、不可知的。

涵靜老人說：『「救劫急頓法門」乃適應時代的需要，因為本地球的氣運到了三期末劫開始，地球上人類命運危在旦夕，時間、環境根本不許可人類再在肉體上下功夫，為了搶救三期末劫，為了壯大靈界(無形界)救劫力量，天帝頒下昊天救劫急頓法門，修煉封靈，(封靈即是法身佛)，成就立地仙佛，故救劫急頓法門是為救劫而準備』。

「救劫急頓法門」不僅是應時代的需求以救劫為終極目標的救劫至寶，要達到強大救劫的力量以修封靈、煉元神為目標，更以煉無形金丹為目的，成就封靈之身外身，乃真我（二我）之出現，來往天上人間，替您負起無形應化有形的任務。

²⁸『救劫急頓法門的修煉，(一)先修「凡靈元神」「煉魂制魄」，(二)結無形金丹。』先修「凡靈元神」「煉魂制魄」就是以正氣力量，修煉人身本有之元精、元氣、元神，以助煉神還虛之功(神功之修煉)，而奠修煉封靈之基。分別來認識「凡靈元神」、「煉魂制魄」、「結無形金丹」。

一、修煉凡靈元神

「元神、元氣、元精」實乃和子幻化之物也，元神是我們的「凡靈」是「真我」是先天的真我，是凡夫俗子之靈魂，從「和子」開展出來的，「和子」是先天元神之源，是元神的種子，未成胎的「元神」是正氣所凝，煉元神就是煉凡靈，煉淨累世所沉積於和子中之獨有習性(和子餘息)。煉凡靈依功力的深厚，具有與肉身相似的體態與面目，不斷的勤修苦煉，可以成就極高大的金身，他的面貌與我們自身的面貌一樣。

有「元神」在，生天生地，皆由此矣！也唯有元神真性經過修鍊可以超生三界，不再受陰陽五行束縛，而精氣則是隨天地而敗壞的。生前沒有經過鍛鍊的和子稱為「陰神」，也就是說元神不經修煉就是毫無防備能力的「陰神」，靈魂出舍，就是所謂的出陰神，陰神沒有自由運用的能，神不住舍，令肉體失去憑靠，是非常危險的。

「陰神」與幾千年來道家傳統修煉成功的「陽神」(神、仙)相對，這其中的關鍵就是「陽神」已經具備「帝教教義所謂死後足以在靈界生存的條件」，在教義中提出兩個特別值得大家重視的觀點：

第一、生前不修，死後「已」無能為力。

第二、鍛鍊精氣神，創造新生命。

人生必死，物質體是一定要毀滅，只有鍛鍊精氣神，創造新生命，才能與宇宙共始終，由此可知「精神」的可貴。

從宇宙相對的定律而言，與「凡靈」相對應的是天上之「原靈」，「原靈」是先天的靈，皆是証聖果者，也得過上帝敕封，再造法身「封靈」，凡能培養正氣的人凡靈得到修煉，把陰神煉成元神，又能立功立德，即能再造法身「封靈」，在名師涵靜老人指點下，為每一位皈依師參加靜坐的同奮找回原靈，「原靈」是陽，「凡靈」是陰，「原靈」

²⁸ 天帝教《宇宙應元妙法至寶》頁 24~26 帝教出版社出版 1992 年 5 月新版

與我們的「凡靈」「凡體」共同努力奮鬥，可以說是陰陽調和，那就是天人合一了。同樣的，「凡靈」「凡體」在人間不知奮鬥，「原靈」會失望，沒有希望，只好離開「凡靈」，「原靈」一離開，炁統就斷了，也就是天人之間的關係斷了，想要煉得「封靈」是不可能的。

煉元神是以靈煉靈，在為修封靈作準備，除了「性命雙修、形神兼養」外，還要「立志」「立願」能為人類的福祉著想，即是有功德於世的人，封靈越多表示你所獲得的能量和資訊就越多。煉元神或修封靈其方法：

- 1、發大願力，以引來先天一炁，配合自然無為心法，勤參法華靜坐。
- 2、奉行五門功課，信心不惑，以自我突破。
- 3、誠心誠意，持之有恆，不具任何困難，堅持到底，完成上天所交付的使命。

二、煉魂制魄

從道家觀點而言人為三才之身，天魂、人魂、地魂。

天魂由天而降，為天性，愛人以德。

人魂：父精母血所結，為後天稟性來自「固執念」，後天稟性是人間的煩惱

地魂：為習性，習性是物慾所繞，是「負面能量」養成的習氣。地魂可以為善，也可以為惡。修道者，去習性，化稟性，圓滿天性，三魂合一，即成道。

魂隨神而往來。「魄」，並精而出，指依附形体而存在的精神。魄，陰神也。魂，陽神也。²⁹《左傳》召公七年載：「人生始化曰魄，即生魄，陽曰魂。用物精多，而魂魄強。」孔穎達疏曰：「魂魄，神靈之名，本從形氣而有；形氣既殊，魂魄各異，附形之靈曰魄，附氣之神曰魂也。附形之靈者，謂出生之時，耳目心識，手足運動，啼呼為聲，此則魄之靈也；附氣之神者，謂精神性識漸有所知，此則附氣之神也。」魂乃陽神，和子也，魄乃陰神，電子也，在人的一生中，魂魄不斷的衝突，兩相力爭為主，故煉魂即是加強煉人魂、地魂，把先天的天魂找出來，制魄即是降制陰神，魄體也、電子也，是生命的實相。

陽神，魂也，是可游離於人體之外的魂。³⁰「魂者，乃指和子脫離電子體之剎那顯像，輕輕而上之浮游和子」。³¹『魂是「先天和子的餘習」所結成，先天和子來到人間生成肉身，必然沾上人間濁氣、習氣，把無知無識的和子，染成一片烏黑，故先天和子被

²⁹ 《新譯黃庭經·陰符經》 頁 31~32 三民書局(股)公司出版 2009 年 5 月出版二刷

³⁰ 天帝教《天人文化聖訊輯錄》 頁 35

³¹ 天帝教《宇宙應元妙法至寶》魂魄剖析 頁 102~103 帝教出版社出版 1992 年 5 月新版

擠到腦中的松果體，而沾濁陰之部分和子，化為魂，被肝吸附而藏於肝中。魂受魄力引響，因果偏向人間，則人魂重於其他二魂。魂受魄力(慾望)牽制，因果偏向陰曹，則成為陰魂，乃地魂濁重之故。」

何謂七魄？

魄，陰神也，人之精氣曰魂，形體曰之魄也。從天帝教《教義》而言即「小和子」，是未經鍛鍊過的和子，依附形體而存在的精神，「小和子」是無法游離於人體之外的陰神，支配肉體、並依附肉體而存在的未開發的核能源。

32「篆文  (白，“泊”的省略，停靠) +  (鬼，指支配肉體的神秘能量)，造字本義：支配肉體、並依附肉體而存在的神秘性靜態能量。古人認為，肉體是“魄”的泊處，當肉體死亡，“魄”便不復存在；但“魂”可以在肉體死後“雲遊”。在古代中醫觀念中，“神”*是統領生命的天真能量，來自于父母奇妙的“兩精相搏”，需要後天觀照持守；“靈”*是溝通天地萬物的通神力量，比“神”更脆弱，要以靜心與覺悟特別養護；“魂”*是統領精神的神秘能量，也稱“陽神”，主動，負責有意識狀態下的情感、思想等心智活動；“魄”是統領肉體的神秘能量，也稱“陰神”，主靜，負責無意識狀態下的感知、代謝等生理本能。」

「細胞」(電子結成的原子)建構了我們的組織、系統、器官，即魄體，有魄即有識的作用，即識神的作用。³³『魄有七魄，七魄是受情欲所生之濁力，藏於肺中。從人性而言七魄即七情，七情藏於性中，人身去世，七魄也消失。因七情(喜怒哀樂悲恐驚)所激發產生的力量屬於後天意識的反應，當人類肉身死亡，意識還在的時候，魂雖離身，可是魄猶在軀體纏粘，則依本人心理與意識的輕重，魄力一一離去，如「恐」意太重，身亡而魄不散，聚為悍烈之氣，往往會成為白日之鬼，又無魂來牽繫，故往往會做出直覺上慾念的反應而攻擊人』。「識」不斷，是人輪迴主因，是生命因果論。

元神若不經借假修真之途徑者，和子本具之內聚能量，自然逐漸耗損，位能逐漸降低，而於假體生命結束脫離電子體時，依剩餘之內聚和能高低，重新隨緣附著，進行下一生命之循環，即佛家所謂六道輪迴，生命不斷更替交換下之性靈和子，不知借逆修方式提昇位能者，其內聚能量不斷受到電子體之影響消耗，處於低能階狀態，易受低等電子體吸附，終至輪迴不已，不能自己，天帝教謂之生命之偶然論也，人生之究竟，果真如是，則生命之價值亦可謂了無意義。

³² 在线象形字典：vividict.com/WordInfo.aspx?id=3899

³³ 天帝教《宇宙應元妙法至寶》魂魄剖析 頁 102~103 帝教出版社出版 1992 年 5 月新版

所以人生在世首重加強天魂(先天和子)的力量，以腦中的真純和子為引導，煉濁魂而為淨魂，煉七情制伏魄力(肉體)，煉成正氣之元神，成就後天之軀而証先天之果，此乃煉魂制魄。』

天帝教所謂煉魂制魄的功夫，是藉助肉體修煉之方式，加強煉濁魂、煉七情：

- (1) 煉就肉體和子能量之提昇，以和子能帶動電子體之活動所產生之負面抗力，達到修煉淨化之目的。
- (2) 藉助以正氣力量修煉人本身肉體本有之元精、元氣、元神，以助煉神還虛之妙化。
- (3) 最終的目的是要保元神，保元神就要煉七情制伏魄力，煉七情制伏魄力要發心、立願，可以制伏識神，可以制伏識神，即可以斷識(斷七情之用識)，斷心中一切的妄念活動，如金剛經所言「云何降服其心」「應無所住」。魂者，神之所藏也，煉魂，即所以保神，即所以制魄，即所以斷識。

34 『如何煉魂制魄？』

- (1) 以智慧來明悟先天所帶來的使命。先要有使命感「天命意識」，才能引來宇宙陽質射線(浩然正炁)的加持。
- (2) 精是人身之寶，可不能當作廢物一般處理。陰精作怪才會產生七情六慾，…故人身修道，必先煉精氣，把精消化成為氣，如果不煉精，則陰精作怪，魄力增加，又無正氣來壓制，則會做出傷害別人的事情，故煉精為修道之首要。
- (3) 如何煉精呢？必先正心、知天命、修道德，喚醒良知(和子之能)，做為催化之媒，所以修心養性又是煉精之根本。
- (4) 如何修心養性，需要時時抑制衝動，控制魄力(七情六慾之反應)，需要名師來開天門，來指導靜坐。
- (5) 謂何強調煉精化氣，一個修養很好的人，會因一時衝動而失去理智，做出為人所不齒的事，這是因為只修性而不修命，未能除去陰精的作亂，強忍的工夫與勉強抑制的防線一但破裂，則將合泛濫，無法收拾！
- (6) 煉精需求名師，自古名師難求，而魔師易得，為了求道陷入魔陣而不知！魔道也能煉精化氣，可是化的氣是魔氣、陰氣，故有些魔王假裝仙佛，教人修息靜坐竟要門徒採陰補陽，採陽補陰，食腐穢之物，煉邪門之道，真是可悲！』

³⁴ 天帝教《宇宙應元妙法至寶》魂魄剖析 頁 104~105 帝教出版社出版 1992年5月新版

人能死心，元神即活，死心非枯槁之意，乃專一不分心，煉魂制魄就是要把凡心減到最少，凡心經過修煉，去除後天不好的思想，去除人的各種固執念執著心，才能返回先天的元神，也就是「返本歸真」。神本由心，心無為，則元神之性現。本心若不正，必引來魔界之氣，便墮元魔。故修道人最重視「發心」，「發心」正確合乎天心，則可以成就光明正大的「元神」，發心偏斜，自私自了，往往不知不覺練成變異之「元魔」！

三、結無形金丹

無形金丹，是煉元神有成，培育出之原種。

修煉封靈一(1)帝教修煉救劫急頓法門不以肉身結丹為目的，而是修煉無形金丹，所謂無形金丹，就是無形這股昊天正氣凝結而成之原種，無形這股昊天正氣，加持於您的封靈，而您仍在奮鬥不懈，您的封靈就成為您的身外之身，來往天上人間，替您負起無形應化有形的任務。無形金丹乃真我（二我）之出現，道家曰「陽神出胎」，佛家則曰「明心見性」，此即修元神有成。

(2)修封靈必須具備的條件：①修元神有成②勤修法華靜坐③犧牲奉獻功德

④天命(賜封)⑤賜紫金光與無形金丹。

元神修煉有成，持續勤修苦煉奮鬥過程中，昊天有一股正氣加持於您的元神，一旦得到天帝召見、賜封、加賜紫金光，無形中就有一位封靈形成，封靈是身外之身即「法身」，來往天上人間，替您負起無形應化有形的任務，完成天命，可以了斷生死，永生共存。

煉元神是奠定修封靈的基礎，修封靈是為了壯大無形界救劫力量，只有修煉急頓法門才能培養封靈，即地成就仙佛，以挽救三期劫運。運用「念力」而修急頓法門最重要的是「煉元神」，煉元神的方法，最重要的是須得助於³⁵「先天之炁」加以溫養，還有原靈來相助，可使原靈凡神逐漸堅強，一但修煉成形，且能有與肉體相像的形態與面目，出現身外之身，在無形發揮應化力量，加速封靈修煉的成長。所以「救劫急頓法門」修煉元神，是一種配合救劫任務的無上修煉方法。

簡言之，煉元神是為修封靈而準備，急頓法門是為救劫而準備。傳統道家以肉身結丹為目的，是元神經過修煉，即可以成就物質化的陽神(地仙)，雖然可以禦氣變化，但所發揮的力量還是有限。傳統道家要從陰神修到陽神，不知要下多少的時間苦功，其中困難重重，修得地仙已不易，所以說「修道者車載鬥量，成道者鳳毛麟角。」但是煉元

³⁵「先天之炁」是指「上帝的靈陽真炁、祖炁」，也是在教義中精神鍛鍊章所提到的引來大空之炁調劑親和。

神有成，培育出之原種「封靈」，凡靈凡體在人間不繼續向自己奮鬥，此「封靈」原種也會繼續萎縮、消失。

拾柒、認識「中國正宗靜坐」

中國靜坐稱之為「黃老之學」，就是仙學，中國傳統幾千年來，從伏羲老王開始到軒轅黃帝一直到老子，都是從靜坐來參悟宇宙密奧，傳佈 天帝宇宙大道，以靜坐來養生只是小事，道家對靜坐的主要宗旨，以八個字「超凡入聖，天人合一」可以包括了。只要不斷的下工夫，身體上的毛病自自然然會祛除，去病延年，不需要去求，自自然的就可以達到長生、養生之目的，「自然」是宇宙間一切的一切的根本大法。所以「靜坐」在天道上返本還原的回天之路，在人道上可以健康長壽、長生不老。

涵靜老人說³⁶『「靜坐」這個名詞，開宗明義的說，就是中國上古道家從靜中養生保命的修練方法，後世道家稱之為煉丹，佛家禪宗也講靜坐，唯個人所講的是「中國正宗靜坐」，起源於黃帝。』中國古代黃帝內經講，修養最高的人為真人、至人、聖人、賢人。真人即是俗所謂的神仙，道家數千來的重要修持功夫，可分「超凡」、「入聖」、「登真」幾個階段，凡夫要以學做聖賢為起步，先完成聖賢修養，達成聖賢境界，再談修真修道，而進入最後真人境界，以完成最高人生境界之目的。

天帝教的「正宗靜坐」即是在傳授「煉元神」「修封靈」的方法，煉元神是在「靜坐」之前默運祖炁，親濟調和溫養元神，進入靜坐之後，一切就講自然，靜坐完全不假絲毫人為力量與意識控制，全憑個人氣機自然運化，修一己之真陰真陽、真水真火，自去栽接，自去調和。因此有所謂的四不。一、不守竅就是不執守於任何穴道位置上。二、不調息不運氣。就是照常呼吸，該呼的時候呼，該吸的時候吸，不加導引。三、舌尖不抵上顎。而是舌尖輕舔上顎。四、不執著於某一處。即心念思想不停留於任何一處，心無所住，心無所注，不管過去、現在、未來，一切放下，把心放下才能不想。心靜到極點，自自然然就出現了。心要靜到極點，體內的「陰氣、濁氣」才能排出，相對的「陽氣」自然提昇，意同道家「虛極靜篤」的說法，也就是打坐靜到極點，才能進入化境。自然忘我。

什麼是「忘我」？一般人在日常生活中，一切都以「我」為主體，這個我是「假我」，不能把心胸擴大，不能大公無私解心結，樣樣為自己打算，作繭自縛，就不能「忘我」。涵靜老人說儒家的「定靜安慮得」就是一部坐功「假我」就是「凡體」，到了上光殿靜坐時，天上至少有一位「原靈」來為我的「凡體」之「元神」調靈，為「凡體」之「肉體」調體，到了心定下來，定到極點，進入渾渾噩噩的狀態，然後首先感覺兩手、兩腳

³⁶ 天帝教《師語》頁 58 財團法人天帝教始院出版 1988 年 12 月 初版

頓然消失，再出現身體胸、背無存之意感，最後連頭部豁然化為虛無，身心內外一切蕩然不存，只覺得「一靈（元神）常照」，此即為「忘我」的階段；無形中此時氣機仍在隱隱發動，陽氣上昇，得到靈陽真炁的加持，在任督脈中排出陰濁之氣，自自然然在周天運轉，開關通竅，進入形神具妙的境界，然後才能促進就劫急頓法門，修煉封靈，成就身外之身！』

涵靜老人創天帝教，辦理「正宗靜坐」傳習班，只是傳教過程中的一種手段，而不是目的，是借靜坐來搶救原人——善良種子，也就是為天下蒼生，搶救三期末劫，逃過三期末劫之宏願。

靜坐的目的(一)清心寡欲(二)變化氣質(三)自渡渡人(四)超凡入聖(五)回歸自然(六)永生共生。後面三項不容易做，先從前面三項開始做起，基本上最重要是從做人做事著手。

³⁷『天帝教正宗靜坐以「正宗」為名，乃是由於此一心法為 上帝的正統一脈相承，而以「法華上乘」為專有名詞。「正宗靜坐」即直修「法華上乘昊天心法救劫急頓法門」是宇宙應元妙法至寶，與「教義」是適應時代環境需要之宇宙人生大道，兩者是搶救三期末劫過程中的兩大擎天支柱。』「教義」「正宗靜坐」是天帝教修行的核心。

拾捌、結語

中國幾千年來講修持、講煉丹、講靜坐，就是講「性命雙修」，「性命雙修」是中華文化最珍貴的遺產之一，也是黃老道家靜坐功夫「登真」及佛家的理論體系「明心見性」之依據。涵靜老人「性命論」重在養心養氣，唯有一心不亂、培養正氣，以念力誦念皇誥、寶誥與諸天不斷親和，無形中加強元神的力量，使得正氣的神祇獲得能量，才能解除世界之危急。「性命論」不離「性命雙修」煉元神；不離「靈命雙修」煉凡靈，以壯大靈族正氣能量，元神不能獨存，必須借假修真，奠定修封靈的基礎，以達到天人合力救劫之目的。

涵靜老人的「性命論」，在性命雙修的基礎上，自創「救劫急頓法門」直修「昊天心法」，煉元神有「原靈來親和」，有急頓成就的「天人合一」妙法，有虔誦皇寶誥的「救劫法門」，有立地成仙的「法華正宗靜坐」開天門，接受的是昊天正炁，既修天道，又修人道，是一種「急」與「頓」之法門，然而頓法易成而難修，必須要勤修苦煉。天帝教的昊天心法，是參贊宇宙教化，而宇宙「系星地球」是千千萬萬個。昊天心法可謂百千萬劫難遭逢，有識者、有緣者，當把握此可遇不可求之機緣。

³⁷ 天帝教《宇宙應元妙法至寶》 頁 82~83 帝教出版社出版 民國 81 年 5 月新版

目前「靜坐」已蔚為風潮，東西方人士修習靜坐也十分普遍，對於人心教化啟蒙有著實質之作用，不僅影響國家盛衰甚大，也影響人類未來的前途，對³⁸「大同」之目的性，起著更大的作用力，為了自己的身體健康，精神旺盛，心靈超脫，智慧清明，更為自己、為家庭、為社會、為國家，實須加緊修鍊靜坐功夫，並發揚光大之，發展推廣之，努力達成「救劫」之目的，「天人大同」之目標。

參 考 文 獻

1. 天帝教《天堂新認識》 教訓雜誌社/帝教出版社 出版 1994年8月30日三版
2. 天帝教《第六期高教師資班聖訓錄》帝教出版有限公司出版 1998年7月初版 2003年6月二版。
3. 天帝教《法華上乘浩天心法》 師尊於第三期師資高教班講授
4. 天帝教《師語》 頁58 財團法人天帝教始院出版，1988年12月初版
5. 天帝教《天人文化聖訊輯錄》 選自第一期至第四期師資高教班聖訓
6. 涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992年5月新版。
7. 天帝教《新境界》「精神之鍛鍊」頁93 教出版社出版 1997年10月三版
8. 《黃帝內經》 北京：中國畫報出版社 2010年4月第一版第五次印刷
9. 在线象形字典：vividict.com/WordInfo.aspx?id=3899
10. 《新譯黃庭經·陰符經》 頁31~32 三民書局(股)公司出版 2009年5月出版二刷

³⁸ 天帝教的「大同」包括了「宗教大同」「世界大同」「天人大同」「宇宙大同」。