

如何落實煉心功夫

翁明珠（鏡幾）

崑山科技大學 企管系 副教授

財團法人天帝教 天人親和院 研究員

摘 要

煉心是所有宗教教化的重要修持功夫，如何煉心？很難說清楚、講明白，只知道不時時注意它的話，十年二十年歲月磋跎，我還是我，固執習氣依舊，無法降伏其心，變化氣質。本文首先介紹文昌帝君談論五種心，修心-修赤子之心，需萬緣法下，止念而修；正心-正本清源，心不起私意，正大光明；誠心-不自欺，心無虛妄，誠者，不勉而中；煉心-不為外緣所動，一切放下，守持中庸；明心-著重存養省察，內聖功夫，澈悟大道。接下來介紹《天人日誦大同真經》五心五意的修持方法，此五心五意指「靜心潔意」、「克心斂意」、「滌心正意」、「定心凝意」、「修心養意」，這是煉心功夫最精隨的論述，透過先天一炁玄福子老前輩的解釋，我們方能窺得其中之奧祕，本文將其精華彙整成圖，以方便讀者參閱。而天帝教神聖的五五天閉關，有四階段的調靈調體，以淨身、淨靈、淨心，最後到煉靈階段，先天一炁流意子老前輩將閉關修練與五心五意互相對照，談論先天炁與個人的心、氣、意的轉化及修練過程，雖言簡意賅，但是內涵豐富令人印象深刻，本文將其彙整成圖。最後，以上聖高真談清靜、談能容、談涵養與煉心的關係。本文歸結這顆圓融自在的心，無論從五心五意的進程修持著手，或是文昌帝君所演展的五心切入，只要落實心性修持，最後均可達到明心見性的境界。

關鍵詞：內聖功夫、性功、反省懺悔、誠敬

如何落實煉心功夫

翁明珠 (鏡幾)

壹、前言

煉心，如何練法？如何降伏其心？涵靜老人如此描述：煉心不是一個方法，要對症下藥，煉得「一無所有」，一切「無動於衷」。無動於衷就是空空如也，什麼對我都沒有關係，這是靜坐最高功夫，也是天帝教宇宙大道。¹如此簡潔的描述煉心，對於平凡如我的人，並無法體會「煉心不是一個方法」，也無法領悟「無動於衷，一無所有」的境界，所以必須透過文獻回顧，希望窺得煉心的奧秘。其中，帝教經典及仙佛聖訓教導同奮如何煉心、落實心性修持的功夫，本文將一一介紹如下，首先說明文昌帝君如何談論心法，接下來介紹《天人日誦大同真經》的五心五意之修持方法，並結合五十五天閉關四階段的調靈調體與心氣意的關係，最後介紹上聖高真如何談論心法。

首先，天人實學研討會的文獻回顧中，胡緒勵的《大學》的內聖功夫一文指出，煉心有兩種功法：靜處煉心及動處煉心。「知止、定、靜、安、慮、得」是靜坐功夫，性質屬於「靜處煉心」，而「格物、致知、誠意、正心」是在生活中的煉心功夫，性質屬於「動處煉心」。其文將《大學》「明明德」的功夫與同奮所熟知的煉心功夫相結合，深入淺出的論述，值得一讀。²

貳、文昌帝君「談心」

文昌帝君提出修心、正心、誠心、煉心、明心等五個心的修煉方法。如何見可欲，不動心？文昌帝君認為凡人之心易受聲色貨利所蔽，不能清明，同奮平日力行五門功課，加強廿字煉心，早晚祈禱洗心滌塵，靈台自然清明。心的自持以不放縱為首要，《大學》講修身從「正心誠意」下手，其心即能正大光明。³

所謂「修心」，即是修先天帶下來靈覺的心，人一出生此靈覺的心已深藏人身，純真爛漫，晶瑩剔透，無習氣，所謂赤子之心。修心即是將假我凡心除去，重現真我本來面目。修心要萬緣放下，止念而修，意念不起漣漪，心就不為所動，自自然然外緣不生，內念不起，則清靜無為，水到渠成。⁴

所謂「正心」，正者，止於一也。心者，念之轉，意之換也。所謂正心乃正本而清源，即是心不起私意、曲心，無偏無黨，正大而光明。正心即是除自我，大公無私，以眾生之苦為苦。凡事秉公處置即是正心，以正心為出發點，則正己而化人，進而化蒼生，化萬物。⁵

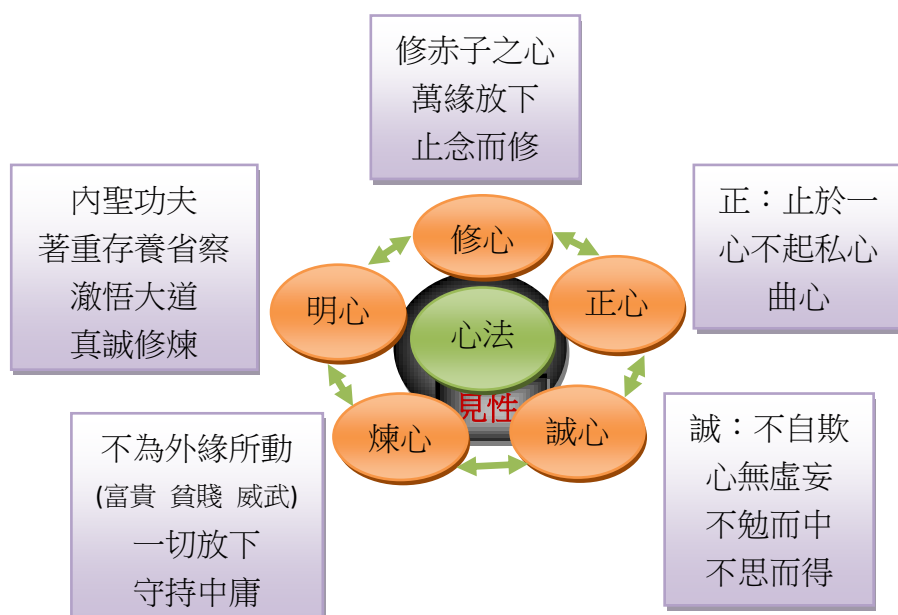
所謂「誠心」，誠乃不自欺，內心真實而無虛妄，誠者，不勉而中，不思而

得，從容中道，擇善而固執。凡人之心中多虛妄，不能腳踏實地，爾虞我詐，巧言令色，是以妖風邪魔順勢而起。《大學》示誠意，《中庸》衍至誠，皆為勸化人心之千古寶典。唯天下至誠，能盡其性，則能盡人、盡物，而贊天地之化育，進而可以與天地參，此即是天人合一的最高境界，皆由誠心推衍而成就其大。⁶

所謂「煉心」，鍛煉此心不為外緣所動，富貴、貧賤、威武，皆不動心，一切放下，一切不想，無心無念，守持中庸，緣起緣滅，心不增減，一秉平常心，此為煉心真諦。將此充滿慾望的心，煉到一無所有，充滿污穢骯髒的心，煉到清明乾淨而剔透，須有勇氣、決心與毅力。煉心即是遇喜怒哀樂，過即不留，得之不喜，失之不悲，凡事適可而止，隨遇而安，日積月累，功夫深厚，心不煉而自守。天帝教煉心，從五門功課下手，首重反省懺悔，洗心滌意，修心養性，去妄想雜念，以廿字為規戒，一秉積極樂觀奮鬥的進取心。⁷

所謂「明心」，明者，日月昭昭，正大而光明，明心乃內聖功夫，從內心通曉澈悟大道，真誠修煉。自誠明，謂之性，自明誠，謂之教，誠則明，明則誠。明心指反求諸己而自得，外拒誘惑，內除偏私，充滿正氣而揚其本性之善。「明心」著重存養省察，進而明察道之本源，即佛家所謂明心見性，也是帝教《明心哲學精華》啟示人心，導航本性之寶典。⁸

文昌帝君談五種心：修心、正心、誠心、煉心、明心等各個多是經典，而濟佛祖說明了這五種心的關係：修心先正心，正心先誠心，誠心先煉心，煉心先明心。又說：心不明不足以煉，心不煉未能誠，心不誠則意不正，意不正又何足以修道！因此，明心先煉心，煉心先誠心，誠心先正心，正心先修心。⁹。從此論述，我們瞭解心法是互通的，無論從修心、正心、誠心、煉心、明心的哪個心著手，最終將達到見性的境界，以圖形表達如圖一所示。



圖一 文昌帝君談五種心

參、心靈淨化的方法^{10, 11}

如何透過心氣的修持，達到心靈淨化的目的，《天人日誦大同真經》指出五心五意的修持方法：「靜心潔意」、「克心斂意」、「滌心正意」、「定心凝意」、「修心養意」等五個進程。

第一階段：「靜心潔意」指清淨內心、潔淨意念的功夫。

經文曰：「心波意潮 波患潮頻 靜波而澄潮汐 潔慾是若寡動 以靜潔心意」

內容大意：當慾望在心海中不斷波動時，內在的意念就會像潮汐一樣，起起落落。此刻先將心海的慾望降低，才能使得意念的潮汐澄清下來。因此，人如欲潔淨慾望，必須先少思、少慮、少動心念，才能以靜的方式，潔淨心思與意念。

淨化幅度：經文曰：「可於入道修氣。」

第二階段：「克心斂意」指克制內心、收斂意念的功夫。

經文曰：「制心強名 若名勉強 以頑石不璞 餘彫是成 斂意剋化 日省日惕」

內容大意：人心的意念起伏，稍縱即出，往往不容易警覺到，即使稍有警覺，也不及約束這些盲動的心念。因為人心的執著，如一塊未經雕琢的頑石，需透過勉強而修的刻意學習，強加導正。下手處即是日日省懺的自省功夫，不斷惕勵己心。如此日日行之，功夫到了，自然可以進道，獲得收斂內心，穩定心氣的成果。

淨化幅度：經文曰：「進修定氣。」

第三階段：「滌心正意」指洗滌內心、純正意念的功夫。

經文曰：「歲積垢明 無鏡無色 以見無見 心意志奠」

內容大意：勤修前兩項功夫，經年累積的功效，使得心中塵垢日漸祛除，顯現清澈的本性，如無相之鏡、無色之色，不應外來的聲色貨利，視之不見，聽之不聞，不被外來的塵垢所染。心思到如此的淨化效果，再配合發大願、立大志，便可進入善養其氣、善持其志的進修階段。

淨化幅度：經文曰：「可與養氣。」

第四階段：「定心凝意」指安定內心、凝聚意念的功夫。

經文曰：「促馳銳剛 力弩怒犇 臨河虎眈 靜定萬緣 聚融伏待 迺志可修 木氣學道」

內容大意：此階段的心，若一動意念，奔馳比前三階段來的猛烈，如被弓箭射中的牛，漫無目的地狂奔，此時須用河水水道隔離虎群的方式，因勢利導，將外界誘惑的萬緣加以隔離，使內心復歸於定靜的狀態，再凝聚心志意念，消融隱藏在心底的慾望。這種「隔離外緣、凝聚意念、消融慾望、收伏心念」的功夫，好比大自然之中植物欣欣向榮的向道精神，以此草木般質樸的心、意、念學道、養氣，可以入道。

淨化幅度：經文曰：「修心養氣。」

第五階段：「修心養意」指修煉內心、持養意念的功夫。

經文曰：「心猿羈難 意馬控艱 如匠錦心 如舵健魄 惡耐少靜 修養初履」
內容大意：修養心性的過程，會發現自己的心思就像猿猴蹦跳，難以馴服，意念如野馬一般的奔馳，難以栓牢，此時必須使用巧妙的匠心拴住心猿意馬，如行船在激流中，集中精神把穩船舵一般。進入此階段，不可因為困難度高，進步有限，而心生不耐，應秉持堅定的毅力，不斷勤苦修持，此刻可稱之為修養的初步。

淨化幅度：經文曰：「入德不貳。」

以上是先天一炁玄福子老前輩對於《天人日誦大同真經》五心五意的精闢解釋，我們把其精華之處彙整如圖二所示。

肆、五十五天閉關四階段的訓練內容與心氣意的關係

五十五天閉關訓練是天帝教的一件大事，無形施放無量的金光、神光，立即成就同奮，期盼完成救劫使者的天命。訓練內容以勤修性功，純正心、意、氣為主，方能達到天人親和的效果。五十五天閉關訓練的四階段內容如下：¹²

- 一、後天氣養成期：無形施放神光，以神光導引體液，使體液之精華化為體氣，再以神光導引體氣，進而產生養氣現象。此階段屬於《天人日誦大同真經》的「滌心正意」、「定心凝意」兩階段的功夫。
- 二、先天炁養成期：無形施放金光，以金光合和原靈之炁，使金光、原靈之炁相融。以金光之炁加上原靈之炁導引元神之氣，使炁氣相合。此階段屬於《天人日誦大同真經》的「修心養意」的功夫。
- 三、氣胎養成期：無形同時施放金光與神光，以金光、神光導引原靈之炁及元神之氣，進而開發元神之氣機與心識之氣機，使元神神識之氣與心識之氣相合，達到神氣與心氣相依的境界，即可產生貯氣的現象。此階段屬於《天人日誦大同真經》的「克心斂意」的功夫，是定氣與貯氣之階段。
- 四、氣炁養成期：無形同時施放金光與神光，若發大願、立大志，無私無我者，可引來更高層次之先天炁加持，如紫金光。以這些炁氣修煉原靈之炁、靈氣、心氣及體氣，使所有的炁氣親和，進而修煉心氣與靈氣。此階段以炁氣煉氣之過程正是《天人日誦大同真經》的「靜心潔意」的功夫，可以養氣、煉氣。

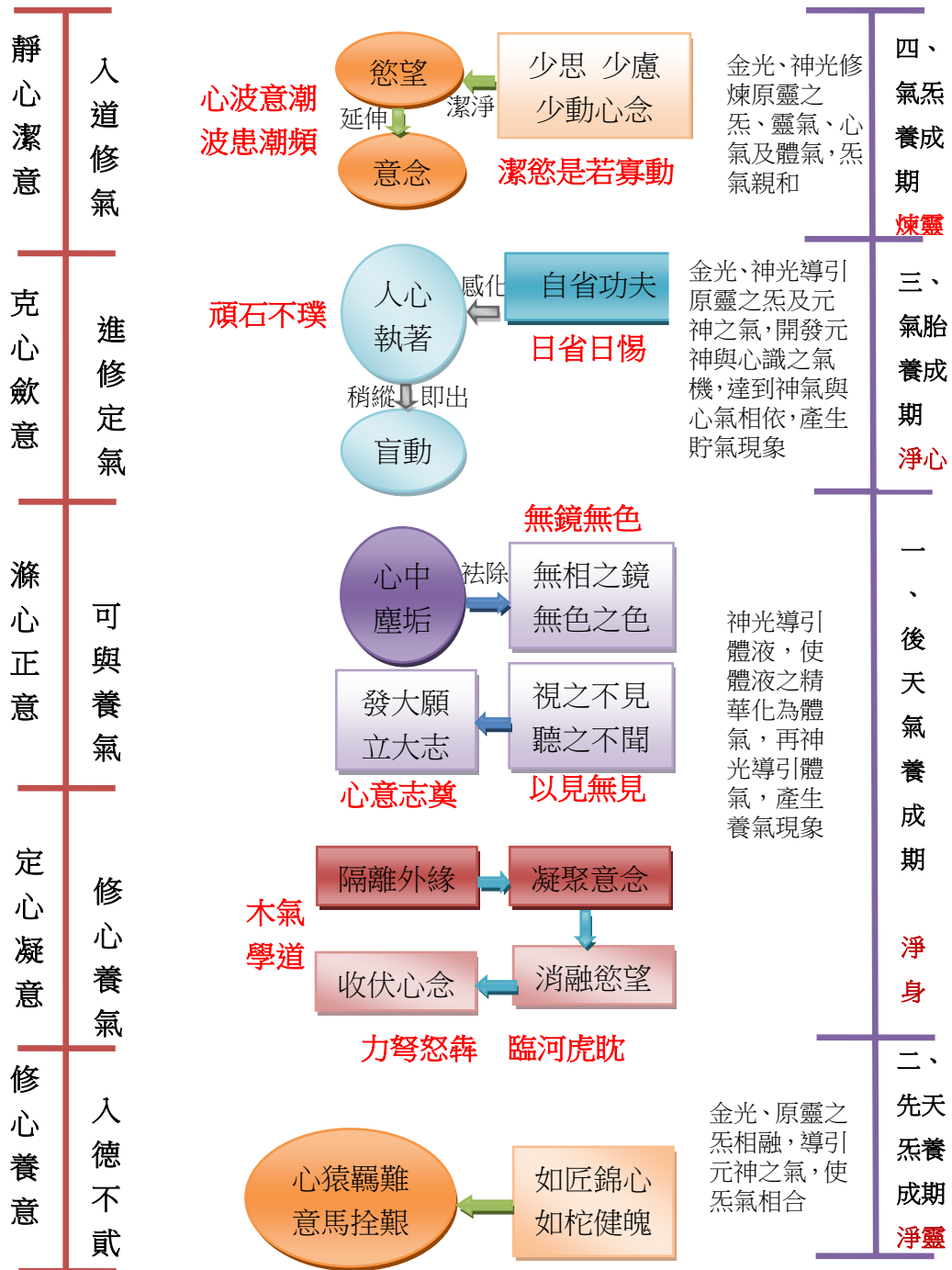
無形所設計的四階段調靈調體，其目的在達到淨身、淨靈、淨心，最後完成煉靈的目標，其詳細過程用圖形表達，如圖三所示。

小結

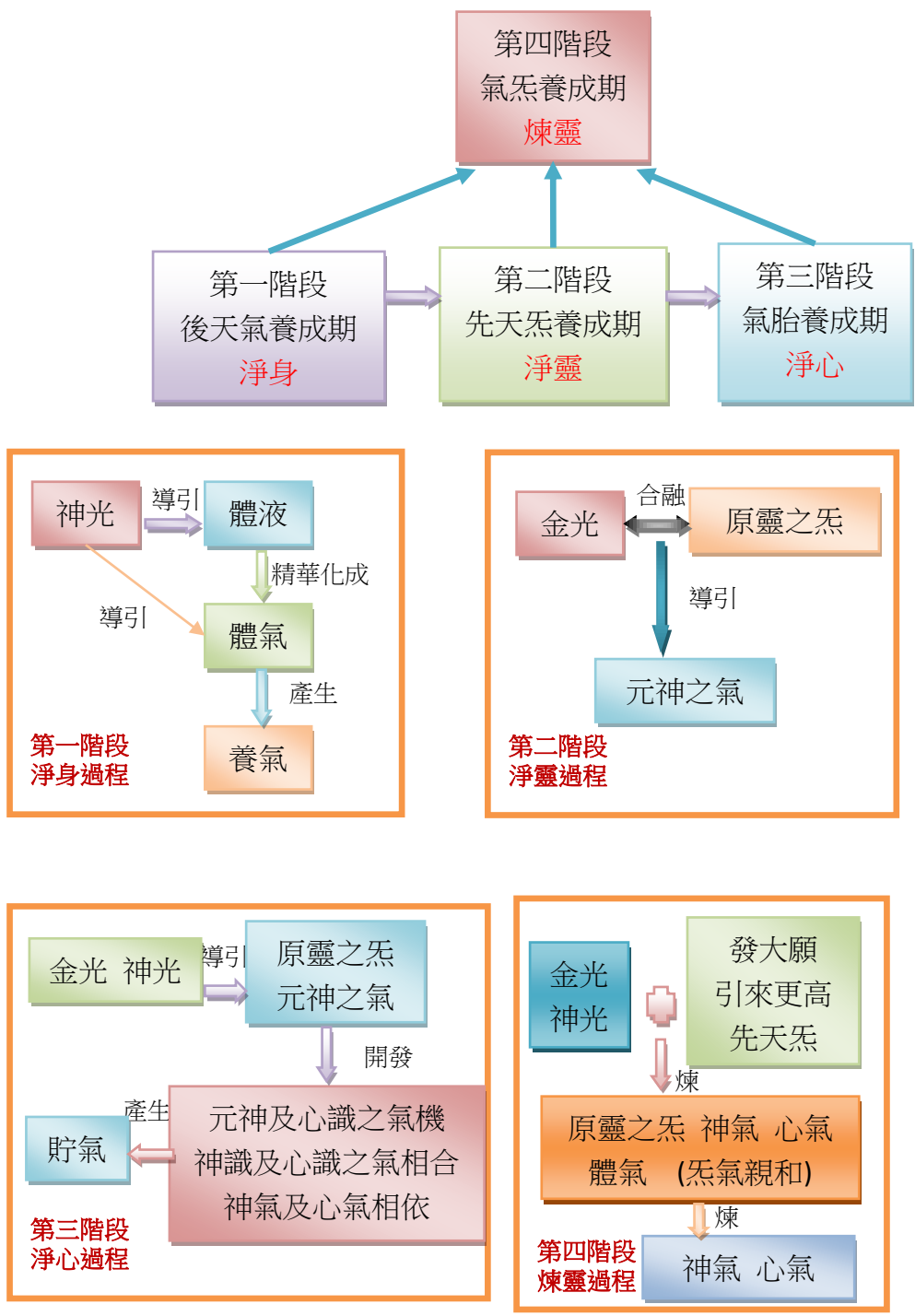
先天一炁玄福子對於《天人日誦大同真經》的五心五意之修持，其解釋有一定的進程：從「靜心潔意」開始，進入「克心斂意」，再進階到「滌心正意」、「定心凝意」，最後為「修心養意」。此與五十五天閉關無形設計的四階段訓練內容與

心意氣的關係，兩者互相對照不盡相同，第一階段：後天氣養成期以淨身為主，此階段屬於《天人日誦大同真經》的「滌心正意」、「定心凝意」的功夫。第二階段：先天炁養成期以淨靈為主，屬於《天人日誦大同真經》的「修心養意」的功夫。第三階段：氣胎養成期以淨心為主，屬於《天人日誦大同真經》的「克心斂意」的功夫，是定氣與貯氣之階段。第四階段：氣炁養成期以煉靈為主，此炁氣煉氣之過程正是《天人日誦大同真經》的「靜心潔意」的功夫，可以養氣、煉氣。將五心五意與閉關四階段的心氣意相對照，彙整如圖二所示。

因此，五心五意之修持進程只是讓我們進一步了解此顆心的複雜性及收伏心念的困難性，另一方面，我們也珍惜閉關期間仙佛加持的殊勝性，即地成就救劫使者之天人配合運作，我們也不該陷於文字障，認為此顆心是從「靜心潔意」開始，而後進到何心何意，就如同文昌帝君所演展的「談心」，雖細分為：修心、正心、誠心、煉心、明心，但最終歸結於濟佛祖所談的此心是相通的，只要落實心性修持，從何心切入，均可到達明心見性的境界，應作如是觀。



圖二 《天人日誦大同真經》的五心五意與閉關四階段的心氣意對照圖



圖三 四階段的淨身、淨靈、淨心、煉靈的過程

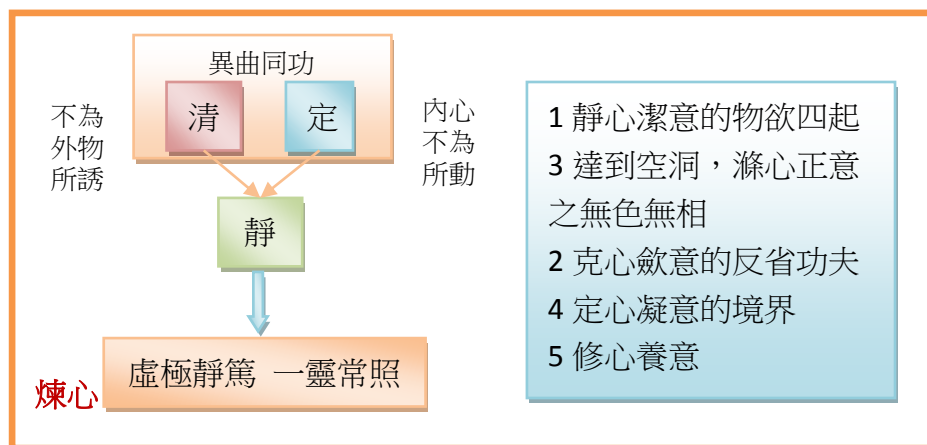
伍、上聖高真談論心法

一、先天一炁玄福子談清靜與煉心

清靜為煉心的首要功夫，心不清不靜，物欲四起，遑論修道(屬於第一階段：靜心潔意的物欲四起)。必須將此充滿物慾之心，透過修煉，內心空空洞洞，一塵不染，一念不起(屬於第三階段：滌心正意，希望達到空洞、無色無相)，有如

水之清澈晶瑩，所不同者水之清澈乃只將污濁泥垢沉往水底，一時隱藏看不見，

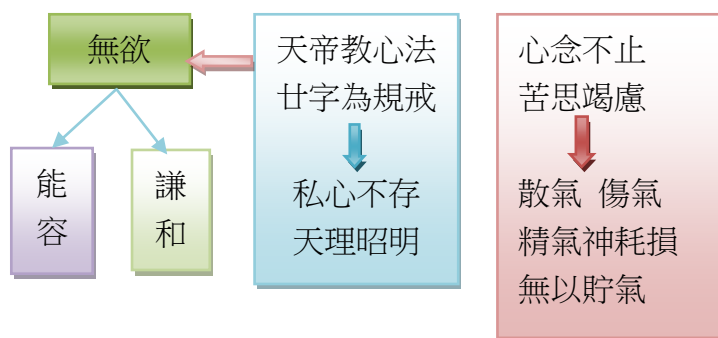
一旦外物拋入，則污濁灰泥仍然四起。因此，必須透過反省懺悔，將內心深層之骯髒污垢全部挖出，連根拔除，也就是說當你徹底反省懺悔之一剎那，願意認錯改過，上帝的親和光加被而下，將內心的黑暗面，全部照亮了，沉澱的污染，全部消除了(屬於第二階段：克心斂意的反省功夫)。此即是靜由「清」下手，內心通澈才能靜到極點，亦即儒家所言「定、靜、安、慮、得」，由定而生靜，「定」與「清」乃異曲同功，內心不為所動即「定」，不為外物所誘即「清」，心既定且清(屬於第四階段：定心凝意的境界)，就能「虛極靜篤」，一靈常照，真我常存。以圖四表達煉心而達到一靈常照的架構圖。¹³



圖四 先天一炁玄福子談清靜與煉心

二、先天一炁流意子談心法

無欲則剛，有容乃大，謙受益，滿招損，去私心，存天理。無欲以培養一般剛正不阿之氣，進而能容而成其大。反之，若欲望無窮，心念不止，無形中散氣、傷氣，加以苦思竭慮、心力交瘁，精氣神大量耗損，無以貯氣。人心之欲滿，氣就受損，唯有虛心求教，謙和能容，方能承受一切委屈之氣、不滿之氣、傷人之氣，轉化為一般正氣，影響人而不受人影響。凡人之心往往受世俗外物所蔽，只見人心現，不見道心生，易以自我為中心。天帝教的心法就是不見自我只見蒼生，身在紅塵而不染，時時以廿字為規戒，則私心不存，天理昭明。如圖五所示。¹⁴

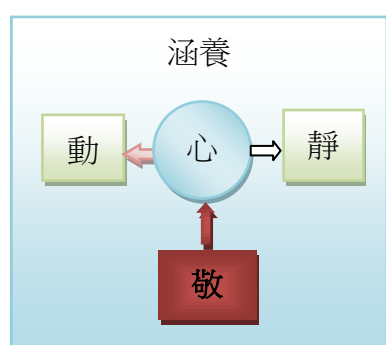


圖五 先天一炁流意子談心法

三、淨元如來談涵養功夫而生「敬」

煉心功夫談何容易，一不留神，心已飛到九天雲外了，應該如何治理？《明心哲學精華》一書中¹⁵，淨元如來(劉清靜，尊稱劉太夫人)提出涵養功夫，透過涵養此顆心而達到明心、正心的境界。涵養至極，自然生「敬」，這「敬」字正是天人親和的重要關鍵之一，劉太夫人對於「敬」的解釋特別獨到及深刻，「敬則整齊嚴肅，心便如一，…敬字，徹上徹下之意，格物致知而已。人之心性，敬則常存，不敬則不存。…所以敬之一字，只要隨事專一謹畏，不放逸耳。…整齊收斂，身心不敢放縱，便是敬。常謂敬字，恰與畏字相似。」而涵養之意，劉太夫人如此說「未發時，當以理義涵養，…加以嚴肅之條件，而涵養功夫又至矣。…涵養於未發之初，令不善之端潛消，…若以天理觀之，則動之不能無靜，猶靜之不能無動也；靜之不能無養，猶動之不可無察也。…深體涵養，方知如斯之厚也明也。」

人心的動靜與敬字功夫之間的關係如何？劉太夫人認為「敬字功夫，貫通動靜，而必以靜為本，…動以見靜之所存，靜以見動之所本，動靜相繼，體用不離，…」本文將涵養功夫以一圖形表達，如圖六所示，人心的動靜，在未動之前即要涵養，將不善之源頭淨化，而當念頭一動時，即要省察警覺，是否違背自然規律及做人處事的道理，這中間的功夫即在於敬字。所以涵養就是以敬為本，貫通動靜，最後達到虛極靜篤的境界。



圖六 淨元如來談涵養功夫而生「敬」

陸、結論

《天帝教教綱》師制篇中有一篇優雅的詩--學道則儀，其內容有關煉心功夫的描述有十處，摘錄如下：

學道須知道，掃淨六賊心，抱一深履進，真理自然明。

學道須奮鬥，慧劍輝亂蕪，常示不越範，天真永無邪。

學道須卓堅，焉懼神媒鞭，百磨我自在，畢證大羅仙。

學道須定靜，焉怕魔來侵，精究密中奧，永得清淨心。

學道無得道，放下萬緣空，一旦覺溢充，宇宙共始終。

節欲制念，剛木狂訥，可與入道。

純潔心念，萬緣俱寂，可謂信道。

百磨不折，邪念不移，名之辨道。

與魔奮鬥，久持風濤，名之奮道。

修命立性，定靜永安，是名進道。

這些「掃淨六賊心、慧劍輝亂麻、焉懼神媒鞭、學道須定靜、放下萬緣空、節欲制念、純潔心念、萬緣俱寂、百磨不折、邪念不移、與魔奮鬥、修命立性、定靜永安」即是煉心的必經過程，也是學道、入道、信道、辨道、奮道、進道、悟道、證道的究竟。

談了這麼多煉心功夫，到底煉心是甚麼？不瞞各位，我還是不知道。只知道當應事、應人時，心在激盪不平的當下，反觀自己處在《天人日誦大同真經》五心五意的哪個階段，應該如何對治，這樣的反觀自省，倒是有助於當下這顆心的緩解。所以，初階段的煉心，五心五意的修持內涵「靜心潔意」、「克心斂意」、「滌心正意」、「定心凝意」、「修心養意」確實有所幫助，等功夫純熟了，隨意捻來即可如上聖高真談清靜、談能容、談涵養的圓融自然。

參考文獻

1. 昊天心法問與答-師訓輯，天帝教天人合一院，98年，頁96。
2. 胡緒勵，天人實學之「性功、命功及神功」內涵研究-《大學》的內聖功夫，第十四屆天帝教天人實學研討會論文集，天人研究總院，頁447-462。
3. 第四期師資高教班聖訓錄，帝教出版社，金闕文昌特上相，頁243-244。
4. 第四期師資高教班聖訓錄，帝教出版社，金闕文昌特上相，頁245。
5. 第四期師資高教班聖訓錄，帝教出版社，金闕文昌特上相，頁246。
6. 第四期師資高教班聖訓錄，帝教出版社，金闕文昌特上相，頁247-248。
7. 第四期師資高教班聖訓錄，帝教出版社，金闕文昌特上相，頁249-250。
8. 第四期師資高教班聖訓錄，帝教出版社，金闕文昌特上相，頁251-252。
9. 第四期師資高教班聖訓錄，帝教出版社，濟佛祖，頁253。
10. 第一期傳道傳教使者訓練班聖訓錄，帝教出版社，先天一炁玄福子，頁37-41。
11. 人類意識概要(下)，頁99-103。
12. 第四期師資高教班聖訓錄，帝教出版社，先天一炁流意子，頁201-203。
13. 第四期師資高教班聖訓錄，帝教出版社，先天一炁玄福子，頁174-175。
14. 第四期師資高教班聖訓錄，帝教出版社，先天一炁流意子，頁206-207。
15. 劉清靜，明心哲學精華，帝教出版社，頁11-19。