

# 璇和

天人文化

- \* 佛教為何能在中國生根
- \* 愛氣·養神·安平太－讀《老子河上公注》

\* 奇妙之廿字

天人炁功

- \* 天人炁功對憂鬱症理療之機理初探

天人合一

- \* 丹道法訣第一講
- \* 靜坐過程中褪黑激素之分泌研究

教史專欄

- \* 口述教史第五講
- \* 天帝教八十四年以後大事紀要待定稿（四）

49

2009年／月

民國86年／月／日創刊

季刊

天人實學／理性·探究·認知

天帝教天人研究總院



## 編輯手記

出版／發行：天帝教天人研究總院

發 行 人：童明勝

總 顧 問：李子弋

顧 問：何英俊、李顯光、邱文燦、陸朝武、  
蕭玲玲、蘇俊丞（依姓氏筆劃）

編審委員：巨克毅、王貴芳、李豐楙、呂宗麟、  
呂賢龍、江晃榮、江達智、林穎裕、  
洪英輝、高 駢、陳伯中、陳玉芳、  
梁淑芳、張燕梅、黃皇男、黃崇修、  
楊秋忠、楊憲東、蔡輝彥、趙玲玲、  
劉見成、劉通敏、劉煥玲、劉劍輝、  
賴文志、謝長倭（依姓氏筆劃）

總 編 輯：劉文星

編 輯：邱月桃、周貞余、柳澄昌、胡其楨、  
梁靜換、黃秋俐（依姓氏筆劃）

特約撰稿：李翠珍、林小萍、林天源、林哲宇、  
桑美玲、施美枝、張煒玲、黃牧紅、  
黃婧雅（依姓氏筆劃）

行政助理：趙淑穎

校稿助理：葉曉娟

封面設計：卓淑敏、蔡欣達

版面處理：錦達傳播文化事業有限公司

台北市大安區10658信義路三段200號  
9樓

TEL：(02)27043808

編輯部地址：南投縣魚池鄉 555 中明村文正巷 41 號

TEL：(049)2898446；2898447

（轉天人研究中心或秘書室）

FAX：(049)2898448

天帝教網址：<http://www.tienti.org.tw>

編輯部 E-mail：[tienti-tianren@hotmail.com](mailto:tienti-tianren@hotmail.com)

歡迎贊助 劃撥帳號：22194754

戶名：財團法人天帝教

本期共有八篇專文分別刊載於天人文化、天人炁功、天人合一和教史專欄。在天人文化專欄中，宋光宇教授從考古文物及古代經典的紀錄，詮解古人身心修煉的原理，並以此傳統為佛教得以在中國生根之要因；洪千雯則專門剖析《老子河上公注》，將其中重要義理加以耙梳，並與其他相關典籍相印證；香港潘樹仁道長從民俗文化角度詮釋廿字之真諦，其見亦值得參考。在天人炁功專欄中，賴文志從靈體醫學的角度切入，初步探討天人炁功對於憂鬱症治療的可能機轉。在天人合一專欄中，中國社科院資深研究員胡孚琛教授以其宏觀視野用科學角度，深入介紹古代道經中的丹道法門；劉劍輝以褪黑激素作為松果體反應的定量證據，逐步建構靜坐整體生理反應圖像。在教史專欄內，維生先生口述坤元輔教家世與傳統，及此一傳統對李氏門風的影響；劉文星則針對民國八十七年天帝教大事，做一全面性回顧。



2009 年 1 月

旋和季刊（原天人研究學會會訊）第 49 期

---

## 天人文化

- 3 佛教為何能生根在中國 宋光宇  
16 愛氣・養神・安平太－讀《老子河上公注》 洪千雯  
53 奇妙之廿字 潘樹仁
- 

## 天人無功

- 60 天人無功對憂鬱症理療之機理初探 賴文志
- 

## 天人合一

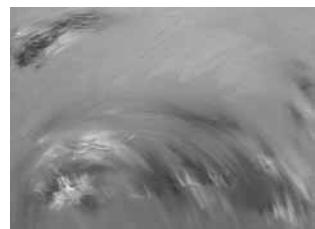
- 69 丹道法訣第一講 胡孚琛  
89 靜坐過程中褪黑激素之分泌研究 劉劍輝
- 

## 教史專欄

- 103 維生首席口述教史第五講 李子弋  
113 天帝教八十四年以後大事紀要待定稿（四） 劉文星
- 

## 總院紀事

- 120 天帝教教訊簡介 天帝教教訊編輯部
- 



旋和季刊 第 49 期封面



# 佛教為何能生根在中國

佛光大學生命所所長 宋光宇教授

張春美 紀錄

周雅容、汪滿妹 整理

\*本文乃2005年1月9日，佛光大學生命研究所所長宋光宇教授在該校崇友人文講堂所主講的專題，《圓智天地》雙月刊第69期中曾登載全文。其後，宋教授應邀於天人實學研討會中發表專題演說，講題及其內容都與本文相當。編輯部得其授權，特於本期季刊中刊出本文，以饗讀者。

## 前言：

2004年，佛光大學生命所和宗教所一起到日本，和日本學者開會，題目是「佛教的比較文化」。我發表了一篇時間涵蓋面比較長久、歷史縱深面比較深遠的論文，原題目是用荷蘭漢學家許理和所寫的：Why does the Buddhist conquer China? “conquer”這個字我直譯成「征服」；後來把檔案傳給圓覺文教基金會，梁教授就把它改為「生根」。「生根」確實比「征服」更有親和力，也更能描述實情，所以我欣然接受，謝謝梁教授的建議。

## 天主教和基督教在東方發展的大概情況

1998年，天主教羅馬教廷給輔仁大學一個研究提案：天主教和基督教各個教派在東方發展的概況。因為天主教面對著頗大的危機，第一、他們流傳著一個預言，明確的指出歷代每一任的教宗是誰，現在的教宗是倒數第二位，再一位之後預言就沒有了。這是否表示教會要亡了呢？第二、歐洲信天主教的人愈來愈少，天主教徒最多的地方是在中南美洲，不是在歐洲，所以他們有窮途末路的危機感存在。因此教廷提供很多研究經費，想要知道基督宗教在台灣、日本、香港、中國大陸這些東亞國家的大概情況。

我應邀參加一個秘密的內部會議，看了那些具體的數據顯示：天主教信徒占台灣總人口的0.96%，基督新教各派加起來，信徒總數占台灣總人口的1.45%，合起來是2.54%。這個數字是實際除出來的，不是中央研究院的社會學家用統計辦法所算出來的，那個數字是這個數字的兩倍(5%)。天主教和基督新教各教派的教堂數幾十年來沒有增加很多，可是道教的寺廟，包括神壇在內，在這二十年間，卻是大幅成長。在教育事業方面，天主教集中力量在幼稚園、小學、中學等方面，基督教則在大學部分很有成就。可是這二十年來，天主教所辦的幼稚園和小學也關掉了很多，反而是佛教在辦大學方面有顯著的成就，這也是天主教和基

督教很大的危機。醫療方面，天主教與基督教做得比較多，道教、佛教其實都很少。教會人士都覺得花了那麼多氣力，搏得那麼好的社會名聲，可是卻少有人願意因而信教。

他們深深引以為憂，那些義憤填膺的老教友責怪天主教的神父傳教不努力；而那些第一線的神父及修女，每一個都抱頭痛哭說他們實在找不到人，該做的都做了，還是得不到人家的共鳴，而且要信徒捐款好難，但是佛教、道教要募款，喊一聲，錢就來了，為什麼會有這麼大的差別？神父和牧師找不出答案。

從那以後，這件事就一直在我心裡盤旋一尋找答案，當時我已經知道其中的關鍵，大概是與修行有關。

## 佛教因彌補中國文化在「修行」上的不足，故能在中國生根

我認為，佛教會在中國的生根成功，是因為補足了中國在「修行」這方面的不足；而基督教在這件事情上是辦不到的。

那麼，中國在修行的不足是什麼？第一、先秦各家大概都知道「禪定」的效果，但是老子、莊子、列子等二十二子，都沒有系統的訓練方法。只有儒家的《大學》和《中庸》說：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」僅止於此而已。至於要怎麼定？怎麼安？都不知道。這幾年我和陳國鎮教授一起努力，把有關的資料整理了一遍，發現先秦諸子的盲點是完全不曉得「那個真正認知的本體」到底是誰？這個演講就是告訴大家，在摸索的過程裡，我們發現了些什麼事情。

## 中國文化的重心所在

一九七二年，湖南長沙馬王堆挖到了一個漢墓群，是西漢長沙國的宰相軒侯利蒼的家族墓。裡面有三個墓，其中一個軒侯夫人辛追的墓非常完整，連屍體都沒壞掉。墓穴很大，裡面陪葬的東西精彩得不得了，擺在棺材上面的那個神幡，有「天、人、地」的圖，是現在最有名的西漢彩繪帛畫。墓裡有很多的箱子，存放的都是當時的經書，顯然這位老太太很愛唸書。其中有六本書捆成一把，依照次序是《道原》、《經法》、《十大》、《稱》和《德經》、《道經》。大陸的專家認為前面四本就是《漢書·藝文志》裡所記載，久已失傳的《黃帝四經》，後面的兩本就是《道德經》，只是次序相反。

### A 《道原經》

其中的《道原經》云：「瓦先之初，迴同太虛，虛同爲一，瓦一而止。瀝瀝夢夢，未有明晦。」這段話在描述宇宙最早是一個太虛的狀況，是完整而唯一的，沒有時間與空間，好像宇宙剛爆炸的情形，與我們現在所描繪的宇宙最早的起源情形差不多。

「故唯聖人能察无刑（形），能聽无声。」這是說只有聖人能夠覺察這種無形的狀態有豐富的內涵，能從這種無聲之中感知到各式各樣的聲音。

「知虛之實，後能太虛。乃通天地之精，迴同而无間，周襲而不盈，服此道者，是胃（謂）能精。」知道在虛空中有豐富的內容，才能真正運用虛空的寶藏。如此，才能通達天地的精華，了解各式各樣的東西是有同一性質，沒有什麼差異，這些東西層層相因，不會滿溢，能服從這個道理的人，就是可以精妙利用的人。也就是說，能與天地同體，能察覺到這樣的道的人，才是真正明白道之精華。

「明者固能察極，知人之所不能知，得人之所不能得，是胃（謂）察稽知極。」高明的人才能夠察覺到非常精微的地方，知道一般人所不能知道的，得到人家所不能得到的，這是天下智慧最高的人。

《道原經》對敘宇宙形成的描述，說明了在三千年前的人居然知道宇宙起源的奧秘，而當時並沒有什麼哈伯望遠鏡啊！這些可能都是在甚深禪定中瞭解的吧。

### B 《莊子》

《莊子》裡也有很多跟修行有關的內容，莊子認為「至人無己，神人無功，聖人無名。」要想與道合一，必須通過「心齋」、「坐忘」、「朝徹」達到「無己」的境界。

「心齋」：透過耳、心、氣的修煉歷程，達到虛靜、體道、道通為一的境界，及內在心靈的超越、提昇，而能在應對人世間的一切困境危逆時，隨順處之，安之若命。也就是透過修煉，把意識和潛意識作一番調整，從原本混亂的狀態趨向整齊、有序，就像現在電腦的檔案整理一般。

「朝徹」：說明悟道時的心靈狀態，由於物我兼忘，心靈便如朝陽初起，呈現清朗明徹的狀態。「朝徹」是說，經過一段時日的努力整理之後，原來光明的本性逐漸的顯露。

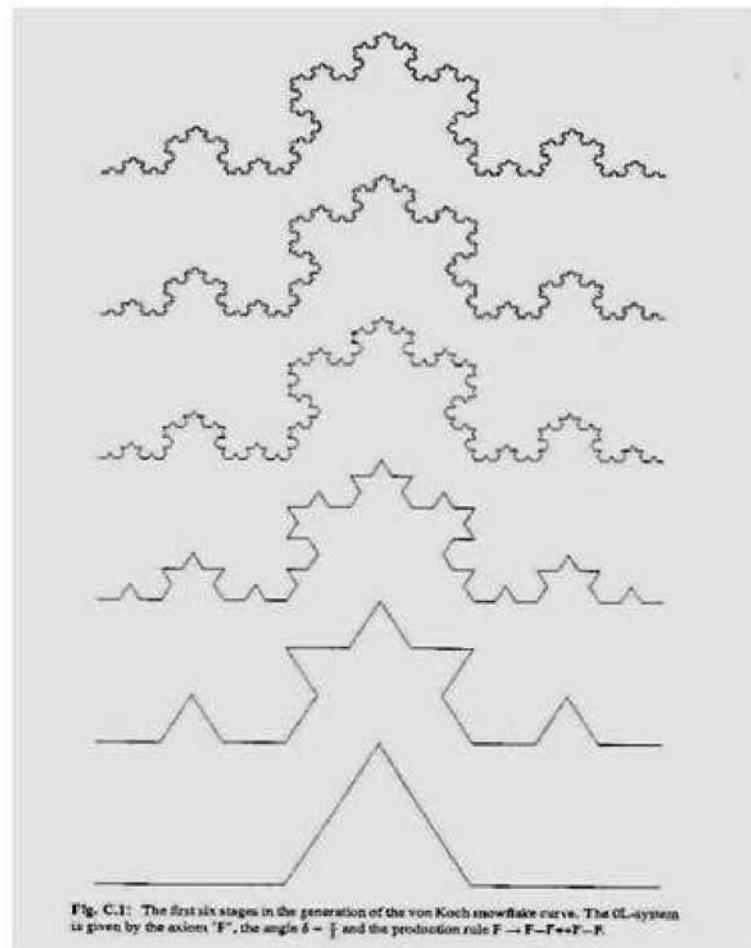
「坐馳」：「瞻彼闔者，虛室生白，吉祥止止，夫且不止。」是說當靜坐進入相當安定的狀態時，整個時空感覺擴大，這正是有很好禪定經驗者的共同體會。

「坐忘」：「墮肢體，黜聰明，離形去智，同於天道。」指進入很安靜的入定狀態時，不覺得自己這個身體的存在，達到「忘我」的狀態。這些境界顯然都是他自己的經驗，才能寫得這麼精彩。

### C 《道德經》

《道德經》廿五章：「大曰逝，逝曰遠，遠曰反。」這句話和陳國鎮教授講的碎形結構（Fractalstructure）很像。左上方是碎形結構圖，最底下這條線打了一個摺，然後每一個線條都在固定的地方再打一個摺，反覆很多遍以後，它的圖形就愈來愈複雜，形狀就愈來愈不一樣了。可是我們從每一個地方，仍然可以看到原始的、最初的狀態。

「大曰逝」是說，當你觀察的尺度不一樣時，你所看到的圖形就不一樣。你看最上面這個圖形，跟最底下的圖形是一樣的嗎？如果不特別強調，乍看之下兩個是不一樣的；可是慢慢調整、放大整個圖形裡的一小部分，你會發現，其實跟這個基本圖形是同樣的；於是「逝曰遠，遠曰反」，它又回來了。



1972年英國的數學家Benoit Mandelbrot(1924生)，測量英國的海岸線有多長時，發現用不同尺度去量，所呈現的海岸線是完全不一樣的；後來就發展出了碎形結構(Fractalstructure)。右上方是曼得布羅最有名的小甲蟲圖片，我們從這個小甲蟲裡面切一塊下來，把它放大，就變成右邊的圖。「大曰逝」是說，當你的尺度改變時，它就不見了。「逝曰遠，遠曰反」則是說，之後你在裡面任選一小塊，愈選就跟它的距離愈來愈遠；可是經過「幾個遠」以後，小甲蟲又回來了。

到了1972年，才有這樣一個鬼才科學家提出這麼個圖來；早在幾千年前，老子《道德經》就有宇宙大爆炸的描述！而莊子的「心齋」、「坐忘」、「朝徹」和老子《道德經》的這些境界一定都是在禪定中體察出來的吧。佛像、千手千眼觀音的樣子，也是一種碎形結構：由一個簡單的圖形，不斷地重複而成。

#### D 《論語》

《論語·述而篇》記載：「子曰：『默而識之，學而不厭，誨人不倦，何有於我哉？』」這是說我在很安定的狀態下，認知了宇宙萬象；然後我不斷地學，而且又愛教別人，有誰像

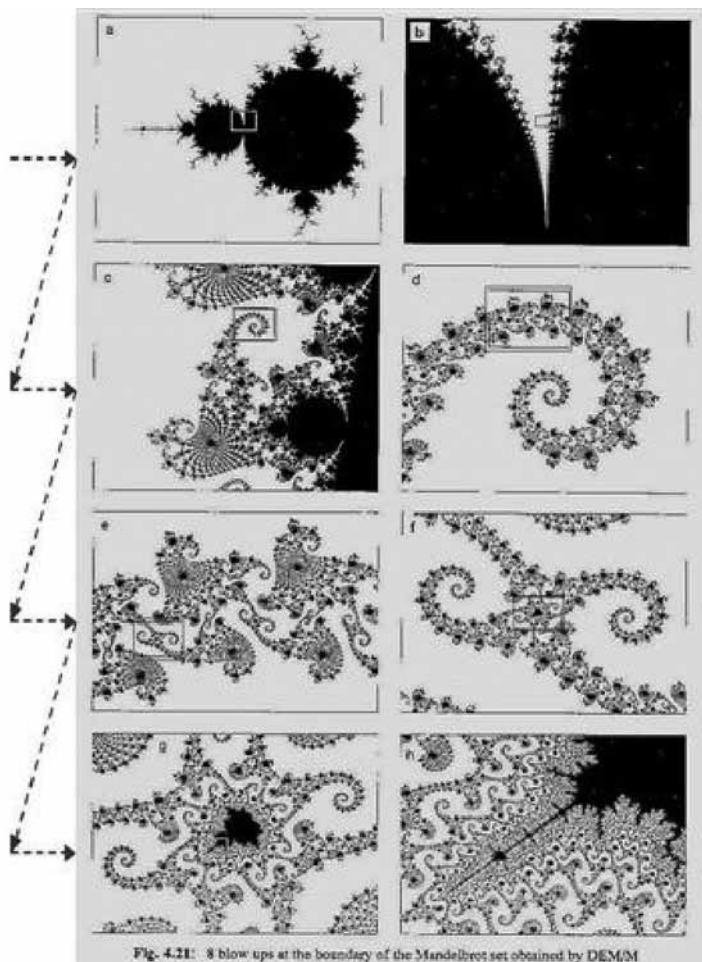


Fig. 4.21: 8 blow-ups at the boundary of the Mandelbrot set obtained by DEM/M

我這麼愛講？（老子、莊子不愛教人，先秦諸子裡，只有孔子一人愛講。）

子曰：「述而不作，信而好古，竊比於我老彭。」其實真正的好作品都是神來之筆，而不是什麼嘔心瀝血寫下來的；那些嘔心瀝血寫的東西，大概都不怎麼樣。譬如王羲之醉酒之後寫的「蘭亭集序」，被譽為中國書法藝術登峰造極的代表作；他後來又寫了七、八遍，都不如那一篇。那一篇雖有錯別字、有塗改的，甚至還有掉字，可是，歷代以來大家都說好，因為有神韻，所以是上上品。那樣才叫做「述而不作」！至於「信而好古，竊比於我老彭。」把時間、空間擴大後所看到的，我都相信它是真的、不起懷疑；能跟我比一比的，大概只有老子和彭祖了。

「我非生而知之者，好古，敏以求之者也。」這話是說，我不是生來就什麼都知道的，而是能處在一個擴大的時空，我的時空知覺能比一般人來得大，是因為我很敏銳又很勤勞的去追求。

以上綜合起來，孔子告訴你一個方法，就是「要安定」！《大學》講的「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。」就是最佳的心得報告。至於究竟要

怎麼安？沒有說。

## 第一本漢譯佛經《安般守意經》是一本很實用的禪定練習手冊

史籍正式記載的第一本漢譯佛經是《安般守意經》，或叫做《大安般守意經》；而《四十二章經》經學者的考據，認為是輯錄教義的經抄，不是獨立的經典。史籍上正式記載且是大家公認的，第一個翻譯佛經的是東漢桓、靈二帝時的安世高，他翻了很多經典，其中有四本是關於禪定的經典，而最有名的一本是《安般守意經》。

「安般」就是「安那般那」的簡稱，「安那」是入息、「般那」是出息，合起來就是呼吸，即「數息觀」；「守意」就是守住意念。「安般守意」就是佛說的數息守意的禪定法門。這不是什麼大經典，而安世高會挑它來翻譯，必然是當時的環境有這樣的需求。

台大佛學社網站上，把安世高的《安般守意經》翻成白話文：各個比丘如何練習禪定呢？如何持續不斷的練習，以得到好成就呢？「比丘在林中、樹下，或在寂靜處，端身正坐，繫念在前。息入，知道正在入息；息出，知道正在出息……」

《安般守意經》是一本很好的、很細膩的禪定練習手冊。原文很長，我把它整理出最重要的十六個步驟：

1. 吸入、呼出的氣很長，行者都能清楚地知道「我正在吸入、呼出長息」。
2. 吸入、呼出的氣很短，行者都能清楚地知道「我正在吸入、呼出短息」。
3. 我正在吸氣、呼氣，同時能感覺到我的全身，行者努力練習。
4. 吸氣、呼氣，我令全身寧靜祥和，行者努力練習。
5. 吸氣、呼氣，我感到喜悅。
6. 吸氣、呼氣，我感到快樂。

呼吸以後注意到全身，能進入寧靜祥和、喜悅、快樂。佛陀的教導之所以比孔子高明，因為孔子只講了一個定義，剩下的沒有了；而佛陀講得很清楚，一步一步的，呼吸的同時要了知心理的狀態：寧靜祥和、喜悅快樂，一步步慢慢地深入進去，既能集中心念，又能紓解心結。

7. 我正在吸氣、呼氣，同時了知我心理的活動，行者努力練習。
8. 我正在吸氣、呼氣，同時使我心理的活動寧靜祥和，行者努力練習。
9. 我正在吸氣、呼氣，同時覺察到我的心，行者努力練習。
10. 我正在吸氣、呼氣，同時使我的心愉悅祥和，行者努力練習。
11. 我正在吸氣、呼氣，同時集中我的心念，行者努力練習。
12. 我正在吸氣、呼氣，同時紓解我的心結，行者努力練習。
13. 我正在吸氣、呼氣，同時觀察諸法無常的本性，行者努力練習。
14. 我正在吸氣、呼氣，同時觀察諸法離染，行者努力練習。

15.我正在吸氣、呼氣，同時觀察解脫，行者努力練習。

16.我正在吸氣、呼氣，同時觀察出離，行者努力練習。然後慢慢的，吸氣時，開始觀察諸法無常的本性，同時知道諸法是離染的，一切自然法則原本就是沒有煩惱染污的。

要了解，（一）、諸法不是固定不變的；（二）、自然法則裡沒有煩惱染污，「干擾」不是自然法則裡的東西；（三）、知道「干擾」是自己的心所生起的，要放下被干擾的感覺，解脫出來。然後，知道生死也是自然法，放下對生死的罣礙而得以出離，一切隨順諸法，所以得證涅槃。從心念的練習裡，一步步出離，然後就能修成正果，這些步驟都做到以後，光明本性自然就顯現出來了。於是大家都很高興地謝謝佛陀教這麼好的方法，大家信受奉行。由此看來，我們可以清楚知道《安般守意經》是一本很實用的操作手冊，從先秦諸子以來，我們所缺的就是這麼一本手冊！

由整個文化的觀點看，佛教進入中國，其實是一步一步慢慢來的。

佛教有三個面向：（一）、普覺門：在知識上、心靈上給予某種教誨。（二）、普度門：以儀式超度那些無形的鬼魂等。（三）、普濟門：在人世間做一些實質的幫助。

在日本剛開完會時，林光明先生問：佛教做了很多的超度儀式，難道沒有影響嗎？因為很少人研究儀式，大概所有的學者都不知道怎麼研究，因此我所知亦有限。

## 歷代之宗教禮儀

### A 商朝

商朝的儀式怎麼做我們不曉得，但從出土的古物可以看得出來是非常殘忍的，殺人、殺牛……埋了一堆。依中國社會科學院考古所的胡秉華先生所說，前年在安陽挖掘的一個坑裡，發現一個銅鼎遺跡，銅鼎已經不存在，估計大小應有長、寬各一百五十四公分。鑄鼎的模範座下面埋了人，顯然是鑄鼎之前造做模範時先殺兩個人獻供。還有一個坑，裡面有許多牛角及六十四個牛下巴骨。最近一期的中國地理雜誌報導貴州苗人的某種儀式，用三十八個牛頭排成一排……古早的儀式內容如何，我們不曉得，但是可以推知，都是血淋淋的，非常慘！

### B 周朝

到了周朝，大量殺人作犧牲的情事就少了很多；那時有「燔祭」和「燎祭」，祭祀時獻祭的東西是把它燒掉的。從古書記載可以知道，祭典中有一個降神儀式，神明降臨以後，人們就開始舞蹈，把酒灑在地上；等降神完畢，神明、祖宗給了指示走了以後，大家要唱誦《詩經》的某一章節。《詩經》就像我們現在的科儀，佛教的科儀或朝暮課誦的梵唄唱本一樣，是在儀式中唱的。春秋時，諸侯與諸侯會盟都要唱《詩經》，表達情志。

### C 漢代

再來是漢代的馬王堆及其他墓。每個漢代的墳墓挖出來以後，下面常有一塊「瘞地卷」

——埋葬時給他一張土地所有權狀，告訴左右鄰居我這個墓地的範圍有多大。我們學歷史的人，比較喜歡知道這個墳是哪一年埋的？他的生平大概如何？至於儀式，我們都不知道，但是由「馬王堆」帛畫上的「天、人、地」圖像，可以知道當時已經有陰間、天堂、人間的觀念，只是它們之間究竟什麼關係？那個儀式到底怎麼做？我們現在的資料實在非常少。可是我們知道，與天、地間無形界的東西溝通是很重要的。

#### D 魏晉南北朝

梁武帝制訂了焰口、梁皇寶懺之類的拜懺與超度儀式

佛教傳進中國，帶給我們很大的影響，例如六世紀時，梁武帝參照了佛教的儀式，制訂了我們現在的焰口、梁皇寶懺之類的拜懺、超度儀式，來超度亡靈，一直流傳影響到現在；而後人遵守的清規、戒律、吃素……等，也都是梁武帝制定出來的。

自從東晉慧遠提出「沙門不敬王者論」，主張沙門無須向王者敬禮之後，從東晉到南北朝的這一百多年，佛教寺院力量過分發展，形成國中有國的情形，而這個僧國是皇帝管不了的，所以北方的那個胡人皇帝，就在雲岡石窟裡用皇帝的形像刻個巨大的佛像，讓人來膜拜，彰顯他的神聖性。稱之為「皇帝菩薩」，他是皇帝，更是菩薩。

南方的宋齊梁陳四朝也都信奉佛教，可是卻沒有巨大的石窟可供創造佛像，只好藉用儀式來達到「菩薩皇帝」的宣示，讓百姓相信他是菩薩來投胎的皇帝。為了達到這個目標，南朝梁武帝曾經四次捨身同泰寺，人稱「菩薩皇帝」。

以前我們讀書時，覺得梁武帝太迷信了，現在才知道他的確有一套：要征服你，只好跟你一樣剃頭，宣佈我也來當和尚，然後來管你。但在政治方面，梁武帝是失敗了，他因侯景之亂而餓死在台城（今南京金陵），可是梁武帝在戒律、儀式上的創新改革，後來變成中國佛教特有的戒律及各種法會。

### 安史之亂時佛教界開始從事社會救濟工作

佛教在中國，真正開始從事社會救濟方面的工作，是在安史之亂時。那時社會動盪不安，政府財政困難，當時朝廷在洛陽，由惠能的弟子神會和尚設戒壇、度僧尼，募了很多的錢給政府去平亂，又辦「無遮法會」普供養濟眾。後來朝廷以神會為禪宗七祖，南宗於是成為禪宗的正統。

我們整個中國社會的結構，在安史之亂以後發生了極大的變化：在此之前，中國社會的世家大族很少遷移，可是大亂逼得人們流亡，原來家族的資料都不見了。原本政府用人都要有背景，要考量家族名聲、評價，而戰亂後，慢慢改以考試舉人，這一來窮人就開始翻身了，而「窮」也開始變成是一種道德。社會因為動亂，所以需要很多的慈善救濟機構，於是佛教辦了許多附設在佛寺的救濟機構，就叫「養濟院」或是「普濟院」。

到了宋代，這種制度就變成一個正統的規定，寺廟一定要做這件事情，並且由政府監

督，後來又有孤兒院、孤老院、安養院等。

以前女人不能到外面就業，老公死了，家裡如果把她趕出來就無處可去了，所以還有專門收養寡婦的機構「養濟院」。這一類的制度就一直附在寺廟，如果政府錢夠的話，就由政府來做，政府錢不夠時，就讓佛廟自己去做。

民初五四運動時，那些老先生對佛教的批評很不公平，認為佛教獨占了很多的田產，卻不做社會的慈善救濟，其實是他們認知不足，造成很多的麻煩。所以我還有五年退休，這期間打算寫一本書叫做《都是五四惹的禍》，要好好的釐清一下事實。

佛教進入中國，在二世紀東漢桓帝時，是著重在普覺；六世紀梁武帝時致力於普度；八世紀唐玄宗時則盡力於普濟。其發揮功能的次序是這樣的：第一、先補我們知識的不足；第二、在儀式上幫了很大的忙；第三、開始做社會慈善、救濟事業。所以佛教整個文化，已經融到社會生活裡面去了，就像陳教授開場白中所說的，是與我們的生活息息相關。因為佛教所做的事，都是我們日常生活裡一定會碰到的，那是花了很長的時間，一步步慢慢做成的。

## 佛教已深入國人的生活習慣、文化、思想中

佛教戒律的嚴守程度，各個地方、朝代都不一樣：中國佛教由於《梵網經》、《金光明經》等不殺生、斷肉食的教法，所以戒殺生之例極多；隋文帝詔令天下，六齋日不得殺生；北魏孝文帝敕令，祭天地、宗社不可用牲禮，每年救了七萬五千性命；此外，歷代君主敕令禁殺之例不勝枚舉。

明朝末年社會風氣奢侈，日常生活常有「一舉箸則萬錢，一染指則千命」的風氣；蓮池大師雲棲袞宏有感於萬物本為一體，乃發慈悲心撰就《戒殺放生文》，勸導戒殺放生，不要過豪奢的生活，反璞歸真，回歸到最簡單、最原始的生活。《大正藏》就收有從明朝神宗萬曆年間到清朝聖祖康熙年間的 64 篇戒殺放生文，以及很多的因果報應的故事。

佛教進入中國，影響我們的生活習慣、文化、思想，是一點一點慢慢累積的。到明代，佛教已深入民間，成為中國人的宗教，而非外來宗教。萬曆到康熙這一段時間，極流行戒殺放生運動。流傳到近世，不但我國佛教界重視戒殺放生，更使素食風氣普遍開展。

佛教深入中國社會，幾乎無所不在。傳播的程序非常細膩，從最高的智慧之開啓，然後慢慢做到比較具相部分，逐步融入庶民生活裡，成為中國文化不可或缺的一部分。

## 一度成爲中華文化重心的覲與巫

我們再看看中國文化史上，一度成爲中華文化重心的「巫」。

《國語·楚語》：「古者民神不雜，民之精爽不攜貳者，而又能齊肅衷正，其智能上下比義，其聖能光遠宣朗，其明能光照之，其聰能聽徹之，如是則神明降之，在男曰覲，在女曰巫。」遠古時代，人和神是分離的。在人之中，意志最能集中、智慧最高的那個人，如果

他能把身心調整得非常和諧，讓身心保持在一個安穩恆定的狀態。他的智慧能看得很長遠、很透徹，能看到過去、未來，就像達到禪定的境界，能看透天上地下；他的聖明能夠照顧到無遠弗屆，就像許多有道行的高僧，能夠照顧很大的局面；他的心裡很清明，能看到各地每一個人，就像堯舜，人家說他像浮雲、像白日，可以光照每一個人，能夠聽到各種消息。神明會降臨這種人的身上，「在男曰覲，在女曰巫」。

「覲」字唸「丁一ˊ」。「巫」這個字，在最早的陶文、甲骨文裡，其實就是「卍」字。依《國語·楚語》解釋，「巫、覲」是一個國家最重要的人，就像祭司、法老王，或是婆羅門等這樣聰明的人，這種人大部分都是天生的。近代受西方的影響，卻把「巫、覲」看得好像是很不堪一提的怪物。

古代的聖王像黃帝、帝嚳、顓頊、堯、舜、禹、湯，都是很厲害的巫師。像堯，古書記載他的特質是「就之若日，望之如雲」，說他像太陽、雲一般的溫暖、光潔，大公無私地照顧著百姓。

#### A 商代用貞人占卜

商代用貞人占卜，那時不叫「巫」，叫「貞人」，「巫」是姓氏，貞人有名叫巫咸的。當時每天作戰，貞人就天天占卜，大小事情都要問神，所以留下許多甲骨文記錄。尤其是商紂時，整天都在搞這個東西，他的國家會亡，大概是內部起了叛變，因為這方面實在做過頭了。

周代以後，「國之大事，唯祀與戎」，需要占卜的重要事情只有兩件：一件是祭祀，把天地之間的關係都弄好；另一件就是打仗。周初設定了很多的禮，這個《禮》就是溝通天地的儀式、辦法。《論語·為政篇》整個就在講這個禮，怎樣才能溝通天地。那時候要參加儀式的人要先齋戒沐浴，把身上不好的訊號全部洗掉，然後吃特定的食物，把自己身上的能量提昇起來，接著再閉關三天。每個參加儀式的人，經過這樣的調整以後，大家在行禮時就會產生很好的效果。

古人在祭典前一定要齋戒沐浴，六十四個人排成一個方陣，行禮時肅穆莊嚴，整個信息場可以涵蓋天地。所以周天子祭祀天地，就可以鎮定天下，諸侯祭祀一國，就可以鎮定一國，大夫祭祀一家，就可以鎮定一家。祭祀的儀式規矩從天子六十四個人、諸侯三十二人、士大夫十六人，依次削減。削減後，不同的儀式規模就得到不同效果。

周人的儀式、祭典是透過占卜制定的，現在考古找到了很多周朝及其他各諸侯國占卜用的東西。史書上記載著齊國最盛行「巫」，即使到現在，山東省還是宗教特別興盛。我以前專門研究民間秘密教派，秘密教派的老巢基本上都在山東。今天台灣的基督教派中有許多中國人自行發展出來的教派，諸如：教會聚會所、新約教會、真耶穌教會，都跟山東有密切的關係。

子曰：「敬鬼神而遠之。」大概是因為早期凡事都靠占卜，一切都要聽鬼神的意見。商

朝凡事占卜，還是滅亡了，所以慢慢就發現，還是敬鬼神而遠之比較好。

《書經》：「紂征三年，而隕其身。」紂往東邊打了三年戰，把自己打亡掉了。歷年來不知道這三年在說什麼，後來中央研究院歷史研究所在安陽挖掘，挖到一個完整沒被破壞的地窖編號YH127，裡頭有一萬多片甲骨；把那些甲骨全部整理完畢，解讀出來以後，發現就有那三年的戰爭紀錄。每天占卜：用多少軍隊？走幾里？打多少仗？結果會如何？……記得很清楚。董作賓先生寫了一本《殷歷譜》，很大的一本書，跟磚頭一樣的厚，重有五斤多，是他最有名的著作。顯然商朝是完全靠占卜，整天問神，卦說怎樣就怎樣，完全沒有自己的判斷。

#### B 周朝不靠占卜，要有一點自主性

周朝也問卜，只是少用龜甲的占卜，多用蓍草的占卜。周朝占卜的時候，就像我們台灣的乩童一樣，叮叮噹噹、迎神驅疫。叫做「儺」的東西也很多。

偏偏魯國那兒發生了改變，要「敬鬼神而遠之」，不靠占卜了，要有一點自主性。《論語·雍也第六》：「樊遲問知。子曰：『務民之義，敬鬼神而遠之，可謂知矣。』問仁。曰：『仁者先難而後獲，可謂仁矣。』」有智慧的人，不可以凡事只聽鬼神的，要靠自己的判斷。《論語》又說：「知者樂水，仁者樂山；知者動，仁者靜；知者樂，仁者壽。」自古以來，沒有人能解釋明白這兩句的真正意涵。所有的版本都不知道在說什麼。

受到陳教授的啟發，我從「信息波」的角度來解釋：「智者樂水，水是指風水而言；風水是什麼？是信息波的流動：信息波像風也像水，所以叫風水。」能抓得到信息波，就是智慧。「知者樂水」知道一些什麼事情，那些訊息、那些波動，都是一波波流過來的，他喜歡一波又一波來的那些訊號波。「仁者樂山」與人相處很和諧，有天高地厚、能包容一切的大心量，而山就有寬廣的時空，所以「仁者樂山」。如果我今天是一個國君的話，我當然希望能夠影響的範圍愈大愈好，要有一個很大的時空。「知者動」因為水是一波波來，當然動；山當然不動，時空會慢慢成為一整體的，所以是「仁者靜」。「知者樂」，每一次得到新的概念都很快樂；「仁者壽」，不動就會天長地久嘛！我覺得我這樣的解釋，是解破千古之謎！

子曰：「齊一變至於魯，魯一變至於道。」有人說中華文化之中，宗教的起源是在齊地，初民敬畏大自然的力量，所以重視「巫」、乩童，齊國的風氣原先都是以「巫」為主。漸漸的生活文化進步，人有能力克服外界的困難，做自己的主人，所以要「敬鬼神而遠之」，齊國民風一變，變得就像魯國文化。接著生活安定了，知道以打坐來調整自己、以求生命的協調。一旦打坐之後，就發現宇宙裡面，原來有這樣內容豐富的「道」。魯國這一變，就合於道。

「觚不觚；觚哉！觚哉！」「觚」是古代的一種高腳酒杯，形狀像喇叭口，有圓形和方形兩種。商朝中期有方觚和圓觚兩種，到了春秋時代，只見圓觚，不見方觚。有人問：「那兩

種有沒有差別？這圓型的觚是不是觚？」「是觚、是觚。」我也可以解釋成：「我們這樣子的改變，從原來靠著占卜，到現在這樣打坐安定，能夠知道宇宙的『道』」本質有沒有改變？」「沒有改變！沒有改變！」這兩句話是天底下最大的疑團，我們終於把它解開了。《論語》若能這樣讀，你會讀得很有趣，絕對比中文系的讀得好玩。

《論語·述而篇》：「子以四教：文、行、忠、信。」一般的解釋是說，「文」指文章，「行」是實行、「忠」是效忠、「信」是信義。其實「文」就是周代貴族在實行禮樂時候的種種表現，也可以說是他們在實踐心性修煉時所寫下來的筆記、心得，或者說實驗手冊；「行」是請你照著它去做，就像《安般守意經》裡佛陀講的，大家開始做；「忠」就是要徹徹底底的做到；「信」，當你完全做到之後，發現原來就是這樣，經書上所說的確實可信。

原來「文、行、忠、信」說的是四個境界、不是四件事，是請你照著手冊去做的意思。佛教自從《安般守意經》傳進來以後，大家有了修行手冊，開始照著做以後，果然有效，大大的提升了中國人對於身心修煉的認識。

魏晉南北朝時，流傳著一大堆神仙的事情，我們總覺得這些故事太奇怪、太難相信了；現在有了禪定經驗再去看，魏晉南北朝那些〈神異傳〉、〈高僧傳〉裡所說的，原來都是真的啊！因為他們做到了；而我們連入門都沒有，所以我們不懂。

## 從儒家開始，到戰國時代的百家爭鳴，說的都是心性和道德的運用。

中國社會裡，從來都不重視訓練。前面那些聖王、巫師都是天生的，不需要訓練；可是像我們平常人，想要達到那種境界，一定要靠練習。

怎麼練習？只有儒家還略微知道該怎麼教，那就是「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」。

孔子之後，戰國時代的社會變動得很快，「應用」變得很重要，縱橫家、陰陽家，各家都在講「應用」，而不講求教導鍛鍊心性的方法。

到了漢代，有符錄、祥瑞、災異、天命，稱之為「讖諱之學」的，大家就從天象裡去尋找，像河圖、洛書、三家《易經》、建除、六壬、相地、相形等術，全都是想在一種宇宙機械式的運轉之中，求得最有利的時機。相地和相形等術就成了後世所講的風水。

風水裡有一本《葬經》，是東晉郭璞在距今一千七百年前左右的著作，現代很多的傳統風水概念都出自於它，這等於是風水界之《論語》。風水講究外部環境的重要性，強調「聚氣」的根本、注重避開衝擊性的傷害。

西漢時，漢武帝罷黜百家，獨尊儒術，要以儒學培養國家需要的人才，他們不向內求，不去尋找自心，只是去觀察外面各式各樣、奇奇怪怪的天象，結果把西漢搞亡了，最後王莽篡漢，整個漢家的天下拱手讓人。

東漢初年，佛學傳入，上接原始儒家，教導人們修心禪定，接續形成了禪宗、道教。道

教是興起於民間的宗教，揉合了巫術、先秦老莊哲學、秦漢道家、儒學和陰陽五行等學說，思想淵源頗為複雜。

我們看葛洪、寇謙之的書，知道他們受到佛教影響，也開始談心性，只是他們稱為「玄」，指的就是心性的本質、認知的本體。更重要的事，是他們發現佛學側重心性修煉的一個罩門，那就是對身體的忽略。

於是，魏晉時期的人士在「煉身」這方面下很深的功力，方才奠定中醫的基礎，中醫的十大名醫全部都是道士。

## 儒、道、釋三教合一

從歷史脈絡發展看下來，大家都知道，儒、道、釋三教講的都是同樣一件事情：如何修心養性。而真正發揮調和、啓發作用的則是佛教，因為它對「心」這方面有非常深刻、清楚的認知。

你看那三個字—「佛」，不是人，是超人；「道」，就是求「僊」，現在的「仙」是個簡體字，而「僊」就是來去自如的人；「儒」是社會需要的人。所以，儒家的目的，根本不是「了脫生死」，也不是尋找究竟解脫，是要為國家培養一個很好的宰相，把國家治理得風調雨順、國泰民安就好了，根本不是針對個人的修行。「僊」就是自己心性很安定，時空知覺很大，可以遨遊各個地方。「佛」當然就是最高的導師，教大家怎麼做，讓人都可以成為超人。這三家後來都成為中國文化不可或缺的一部份。

在這一個多小時裡，上下周遊了好幾千年，終於把你們帶回來了，不知道大家有沒有被我帶得昏頭轉向。可是我覺得這樣走，終於可以把文化史和思想史的脈絡釐清楚。

# 愛氣・養神・安平太 －讀《老子河上公注》

道學研究所研究生 洪千雯

## 前 言

本師世尊涵靜老人曾言：

「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室，現在我以自己的肉體證明中國道家實踐的生命科學。」

本師世尊以為：丹學道家是中國傳統的生命科學，而今天的生命科學已經成為世界上的顯學。本師世尊依據丹學道家的傳統修持，一直到九十五歲證道，證明了丹學道家傳統文化中最豐富、美好的科學，本師世尊留給我們的經驗傳承，稱之為天人實學。

從道學研究所的學術角度來看，我們當從以上引言得知，丹學一是承自道家的演變流派，而非道教。而以天帝教的修持角度來看，我們可以體認到，天人實學一與丹學道家的淵源甚深，都是可實證、可力行的生命科學。

循著原始道家—前期道家—黃老道家的思想發展脈絡，開始撫觸到丹學道家的思想典籍，以一個知識分子的學習而言，我們不但可印證道家思想一直綿綿不斷在中華傳統文化之中；以一個天帝教弟子的情感來說，我們更可見證本師世尊的修持思想源頭，其一就是源自道家的思想。

漢武帝罷黜百家、獨尊儒術後，黃老道家隱入民間，援心入道、援氣入道的治身理念開始走向養生、煉丹的方向。漢武之後，或是黃老道家思想發展至丹學道家思想的過渡之際。而值此轉變階段，便由承自黃老思想，融合老學、易學、醫學，而蘊育出丹學思想的《老子河上公注》開啓序幕。

因此，本篇報告試從丹學道家的文化傳承談起，再進一步以《老子河上公注》的思想重點為探討主體，從而確立《老子河上公注》與丹學道家之淵源、以及丹學思想的精邃：精、氣、神。

## 壹、丹學道家的文化傳承

### 一、援陰陽五行入道

### 1、鄒衍

其思想特色除了以「陰陽消息」言災異，且以「五行」言「五德終始」，對政治上傳統的天命，賦與全新的內容，而使其更具體化。

《史記·孟荀列傳》描述鄒衍：

「乃深觀陰陽消息，而作怪迂之變；終始大聖之篇，十餘萬言。其語闊大不經；必先驗小物，推而大之，至於無垠。……稱引天地剖判以來，五德轉移，治各有宜，而符應若茲。」

「深觀陰陽消息」，即是把抽象的陰陽觀念，與經驗界中的四時現象，結合在一起；把陰陽的消與息，散佈到四時中，由四時氣候的冷暖之度，以看出陰陽的消與息。

「五德終始」，便是「五行」的作用，各主持一個朝代，以相勝（剋）的規律，終而復始。這裡的五行之德，係宇宙間五種神秘力量所發生的作用。鄒衍或其後學，把它與陰陽連結在一起，便應當是由陰陽之氣，分化而為五種各有特性之氣，所發生的作用。

五行當令中，把許多事物，都組入到各行中去，構成了包羅廣大的五行構造，於是使我們感到，我們所生存的世界，即是五行所支配的世界，由此而成爲爾後中國五行的宇宙觀、世界觀。

### 2、《黃帝四經》

在推闡天人相通之理時，《黃帝四經》把天地間一切對等的現象與事務都作了二分的歸納，而繫之以陰陽。舉凡一切高大的、溫暖的、強壯的、喜樂的、光明的、突露的，都屬陽；低小的、涼寒的、柔弱的、憂悲的、黑暗的、屈縮的都屬陰。依據這樣的歸類，天屬陽、地屬陰，一切屬陽的事物都該法天道，一切屬陰的事物都該法地道。

〈稱〉：

「天陽地陰，春陽秋陰，夏陽冬陰，晝陽夜陰。大國陽，小國陰；重國陽，輕國陰；有事陽而無事陰；信者陽而屈者陰；主陽臣陰，上陽下陰，男陽女陰，父陽子陰，兄陽弟陰。……諸陽者法天……諸陰者法地。」

以上可見黃老一系的陰陽大義。這些陰陽觀念不僅影響了董仲舒陽尊陰卑的理論，在董仲舒的《春秋繁露》裡，有了更詳細而大規模的推衍。

### 3、董仲舒

通過《呂氏春秋》、《淮南子》的研討，我們已可窺見，黃老道家的哲學思想，發展到秦漢之際，已把「氣」、「陰陽」、「五行」、「四時」結合起來，解釋天地萬物的構成問題。據徐復觀先生《中國人性論史》指出：「陰陽五行思想，在西漢形成了更完整的架構，因而發生了更大的影響，應當是出於董仲舒。」從《春秋繁露》來看，陰陽五行思想在董仲舒的階段有以下五個演變：

(1) 使陰陽、五行有了更明顯而密切的配合。

<五行相生>：

「天地之氣，合而爲一，分爲陰陽，判爲四時，列爲五行。」

<天辨在人>：

「金木水火，各奉其所主，以從陰陽，相與一力而併功……故少陽因木而起，助春之生也。太陽因火而起，助夏之養也……。」

這一段話，說明了一氣演化爲五行之後，各有其特性；更各由其特性以助長陰陽之氣；如此，陰陽五行便更爲密切。

(2) 通過陰陽五行而把天與人的關係更具體化，由此以強調天人的感應。

<同類相動>：

「天有陰陽，人亦有陰陽。天地之陰氣起，而人之陰氣應之而起。人之陰氣起，而天地之陰氣亦應之。」

這一段話，說明了天人之間有一種自然感通的作用，由此可推天人感應的密切。

(3) 以陰陽之說，把法家尚刑的政治，轉變爲儒家尚德的思想。

<陽尊陰卑>：

「陰，刑氣也；陽，德氣也。……刑之不可任以成世也，猶陰不可任以成歲也。爲政而任刑，謂之逆天，非王道也。」

這是董仲舒在《春秋繁露》裡最反覆強調的思想重點。

(4) 陽尊陰卑的三綱之道

<基義>：

「君臣父子夫婦之義，皆取諸陰陽之道。君爲陽，臣爲陰。父爲陽，子爲陰。夫爲陽，妻爲陰。」

由此而言陽尊而陰卑，把人間化了的陰陽，作爲人倫關係的根據，這就是有名的三綱說。在三綱說裡，董仲舒雖然依附於儒家的忠孝倫常，以示貼合儒者的身分；但事實上，這其中早已逾越了儒家的尺度，而強烈散發著「君尊臣卑」之法家的氣味。

(5) 災異說

<必仁且智>：

「災者天之譴也，異者天之威也。」

董仲舒不僅把洪範中的實用性的五行，變質爲生化性的五氣；更進一步把變爲五氣的五

行，使其與五事密切關連起來，以使其受到天意通過災異而表現出來的考驗。使皇帝的一舉一動，皆受到天的干預與約束。

董仲舒的陰陽五行之說，實含有一種宗教性的意義。由陰陽五行之氣以言天人感應的天，實際上只是氣而不是人格神。因此，並不能真正成為宗教神的意志。秦始皇統一天下，要求有一種新的宗教神，作為政權與生命的護持，於是各種方士和陰陽五行之說，混雜匯合起來，要構成為統治者所需要的新宗教。董仲舒就是在此一趨勢下，發展出天人感應的陰陽五行觀念，而陰陽五行的演變，到此亦大概成為定局。

## 二、老學

老子的理論和方法，都是由大道而來。所以老子的理想，也是與大道相合。大道的最高形式是虛，所以老子致虛。大道的運化無息，而且是向相反的方面進行，所以老子守靜、處反。大道是出於無有，柔若無物的，所以老子用柔，以柔持身、以柔處世、以柔治國、以柔用兵。大道由於運化而由無生有，首先化氣，由氣而分陰陽，而生萬物，故唯氣唯一，所以老子養氣，要精氣神專一不離，還要常持三寶，既慈且儉，而又謙沖為懷，輔物自然。由於大道之虛，包含萬有，所以老子的致虛，是虛而不虛。故無欲而能觀妙，無爲而無不爲，無智而大智若愚，無身而可寄託天下。

整體來說，《老子》清靜寡欲、依乎自然、見素抱樸、儉嗇、知足知止、不矜不伐、守柔不爭、至虛守靜的思想，正吻合丹學道家精神修養的精神，而書中的許多語句，又恰能用作丹學道家的理論依據，此部份特於後面列表整理。於是，便使得《老子》對丹學的開啓，有不可忽視的影響。

## 三、易學

《易》是探索現象的變化，而現象的變化，從存在以至於不存在，實際上無一不是氣化在變動，是故《易》有太極、而兩儀、而四象、而八卦、而六十四卦，從最原始的氣化：太極研究起，並循著元始氣化發展的路線，一直推演到萬有現象的產生和消滅，裡面所有的卦，其間脈絡都是息息相通。

「卦」是代表現象的，現象在變，代表現象的「卦」，當然也隨之而變。而構成「卦」的變，又是由於「爻」之升降往來的動，「爻」是代表陰陽氣化的，「爻」的動就是氣化的動。總而言之，「卦」是代表現象，「爻」是代表氣化，「卦」的變由於「爻」的動，也就是現象的變是由於氣化的動，所以氣化乃易學的重點所在。

《易經》的思想系統以為，宇宙萬物的構成是由「太極」而「兩儀」而「四象」而「八卦」，而「太極」之意為「氣」。鄭玄釋「太極」謂：「極中道淳和未分之氣也。」「氣」本身包含著陰陽兩種性質，也有解釋為陰陽二氣者。易學思想認為，一切都以陰陽分為兩類而

有秩序地存在著，或認為宇宙中最重要者為「天」、「地」、「人」，而這三者之所以重要，也是因其具有對立統一的特點：「在天為陰與陽，在地為剛與柔，在人為仁與義。」

至於緯書則使這種宇宙構成理論更加系統化了。《乾坤鑿度》用陰陽五行建構了一種宇宙系統論的形式：

「昔者聖人因陰陽，定消息，立乾坤，以說天地。夫有形生於無形，乾坤安從生？故曰：『有太易，有太初，有太始，有太素。』太易者，未見氣也；太初者，氣之始也；太始者，形之始也；太素者，質之始也。氣，形質具而未離，故曰渾沌。渾沌者，言萬物相渾成而未離，視之不見，聽之不聞，循之不得，故曰易也。」

這一段話，表達了漢朝學者對宇宙構成的系統觀點：

1、宇宙的發生有一個系列，這個系列是由「無」到「有」，但這個「無」並不是「虛無」，而是說一切都存在於潛藏的無形無聲的渾沌狀態，所以「易」是「萬物相混成而未離」的狀態。

2、從萬物成構的材料說，萬物都是由「元氣」構成，因為有「氣」，然後才有「形」有「質」，而任何事物都是有形質的。

漢時重新解釋易學，把陰陽五行的思想融入，更加豐富了易學。在外轉的部份趨向於實用，內推的部份則趨向養生、修煉之學，結合了醫學（《黃帝內經》、《難經》），而有今天的中醫學說；再結合內丹，而有丹學的發展。

#### 四、醫學

在中醫學上，從人體的生理功能到病理變化、診斷、治療等，都是以陰陽五行學說做理論核心。例如對五臟的生理功能，就是用五行的生剋關係來說明其相互生長和制約關係。對五臟的病理變化，也是用相乘及反悔（順剋逆剋）來說明疾病相互的轉變關係。對自然界的氣候變化，也是用五行來說明其與五臟病變的關係。

《素問·陰陽應象大論》：

「天有四時五行，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。」

自然界有春、夏、秋、冬四時的變化，五行木、火、土、金、水配合四時，就是春屬木，夏屬火，長夏屬土，秋屬金，冬屬水。於是春夏為生長功能（屬陽）的發揚，秋冬為收成功能（屬陰）的收藏，並由此而形成了自然的規律。我們人體五臟的生理功能也是一樣，肝、心、脾、肺、腎配以五行，則為木、火、土、金、水，而生出喜、怒、悲、憂、恐五種情志。

《素問·六微旨大論》：

亢則害，承迺制，制則生化。

總之，在人體的生理情況上說，陰陽五行的關係是均衡的、和諧的，生剋作用最主要的是在於相互制約，如有一行亢盛，就能產生損害健康的作用。所以，有了約制，生命機體才有生化之機。

依據維生先生《天人合一研究》所言，本來中醫的目的是「祛病延年」，但到了後期中醫的發展有了以「養生、長生」做為基礎的觀念。從本草、到金石、到針灸，後來又結合黃老思想中陰陽、五行的變化，開展出自然之氣、天地之氣與生理之氣三者互動的理論，其中表達最完整的就是《黃帝內經》。關於《黃帝內經》的重點思想，謹引用維生先生課程資料如下：

1、氣：分為四一自然之氣、生理之氣、病邪之氣、藥物之氣。

以「氣」為中心，觀察各種病源。

「地氣上為雲，天氣下為雨，雨出地氣，雲出天氣。」<陰陽應象大論篇第五>（天地之氣）

「天地者，萬物之上下也；陰陽者，血氣之男女也；左右者，陰陽之道路也；水火者，陰陽之徵兆也；陰陽者，萬物之能始也。」<陰陽應象大論篇第五>（陰陽之氣）

「東方生風，風生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。」<陰陽應象大論篇第五>（五行之氣）

「夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。逆其根，則伐其本，壞其真矣。」<四氣調神大論篇第二>（四時之氣）

2、繼承《管子·內業》，提出心的觀念：「心者，生之本」、「心為神之舍」、「心傷則神去」、「神者正氣也」，都是說明人的生理病變來自於心。要安心，先安神，成為西漢、東漢的思想趨勢。

3、經脈：以經脈與穴道的理論架構起人體與天體之間的關係，也就是大宇宙與小宇宙的關係。

4、製藥：不同的藥加以調和，對人體有不同功用，對養生、長生有幫助，由此而趨向發展長生不死之藥，形成煉外丹的方法。

自先秦扁鵲、倉公以精湛的醫術名留千古以來，秦、齊以降累積了豐富的醫學資料，經劉向整理成七本醫學典籍，值漢朝之際以陰陽為中心，解釋心、氣，再配合五行，深入剖析人體結構的生理、病理變化，深深影響了丹學的演變。

誠如《素問》序所言：「其文簡，其意博，其理奧，其趣深，天地之象分，陰陽之候列，變化之由表，死生之兆彰，不謀而遺跡自同，勿約而幽明斯契，稽其言有微，驗之事不

忒，誠可謂至道之宗，奉生之始矣。」我們從《黃帝內經》可得到印證。

## 五、小結

丹學道家綜合了老學、易學、醫學，使我們充份體會到丹學的豐富文化傳承。而《老子河上公注》便在這些思想的蘊育演變中，成為丹學道家的源頭。

以下開始論述《老子河上公注》的思想要點。

## 貳、《老子河上公注》的成書年代

《老子河上公注》成書的確定年代，由於史料的欠缺，向來頗有爭論。依據湯一介〈魏晉南北朝時期的道教〉文中所述，王明先生早在一九四八年即撰有〈《老子河上公章句》考〉，此文對《老子河上公注》成書年代考證甚詳，對此書主要思想的分析也很精要，因此關於《老子河上公注》的作者與成書年代，多依據王明先生的論點。

現在所見記載《老子河上公注》的最早著作，為皇甫謐的〈高士傳〉。按皇甫謐卒於晉武帝太康三年（二八二年），年六十八。故應是生於東漢獻帝建安十九年（二一四年）。因此，《河上公注》最晚當成於魏晉之際。

另外，我們也可以從各種有關河上公注本的各種材料來推測《河上公注》的成書年代。《道藏》中有〈傳授經戒儀注訣〉、〈傳授三洞經戒法籙略說〉、〈洞真太上太霄琅書〉以及〈三洞奉道科誠儀範〉等，均言及教徒應修習的經典的先後次序，從這些書所排列的次序，我們可以看出《河上公注》應在《道德經》作成五千言後，而在《老子想爾注》前。老子刪訂成五千言，約在漢末，因此推斷《老子河上公注》應是漢末和三國時流傳的《老子》注本。

再從思想的特色推斷其時代背景。根據注文的編撰型式所反映的天人合一、陰陽共融的思想，以及注文慣用「氣」來解釋天地萬物的形成，並且為大小宇宙之間的溝通媒介，這些觀念，正與東漢時期所流行的陰陽五行與氣化論等時代特色相契合，從而推論本書應該成立於東漢末期。

## 參、《老子河上公注》的作者

《老子河上公注》為河上公所撰。探討《河上公注》作者時，常有人會把河上公和《史記》所提到的河上丈人當成同一人，事實上是有所混淆。據維生先生於道研所課程中的說明，應根據其年代背景及思想特色逐一分辨，便能有所區別。

西漢司馬遷最早提到河上丈人，《史記·樂毅列傳》曰：

「樂臣公學黃帝、老子，其本師號曰河上丈人，不知其所出。河上丈人教安期生，安

期生教毛翕公，毛翕公教樂暇公，樂暇公教樂臣公，樂臣公教蓋公。」

據史書記載，上述河上丈人的弟子樂暇公、樂臣公、蓋公，皆系戰國末至西漢初年的著名隱士，遊學齊國，以黃老之學顯名於世。戰國後期的齊國，正是黃老道家學派興盛之地。河上丈人應是黃老學派的一位祖師，蓋亦為戰國時人。

然而司馬遷述河上丈人之生平事跡已「不知其所出」。至於河上丈人為《老子》書作章句，不僅司馬遷未曾提到，班固《漢書·藝文志》不曾著錄，現存漢代的所有典籍亦從未有言及之者。

漢末魏晉之際，又有人提到河上丈人。

《太平御覽》卷五一〇引魏嵇康〈高士傳〉云：

「河上公者，不知何國人也，謂之丈人。隱德無言，無德而稱焉。安丘先生等從之，脩其黃老業。」

又《太平御覽》卷五〇七引魏晉皇甫謐〈高士傳〉云：

「河上丈人，不知何國人也。明老子之術，自匿姓名，居河之濱，著《老子章句》，故世號曰河上丈人。當戰國之末，諸侯交爭，馳說之士咸以權勢相傾，唯丈人隱身修道，老而不虧。傳業於安期生，為道家之宗焉。」

因此或有據此而推斷「河上丈人」就是「河上公」，而《老子章句》就是《老子河上公注》，故斷定「河上公」是戰國時期人，注文也是戰國時期的作品。

然而以上說法在時代背景上與思想演變脈絡上並不相符。茲以下列四點佐證：

一、從文體上來看：東漢時期，受古文經學影響，章句之體風行。《老子河上公注》的「章句」文體正反映當時學風。

二、從思想內容上來看：《老子河上公注》的特色之一，是以「元氣」的觀念來解釋老子思想，而「元氣說」的盛行是在漢武帝之後至東漢時期。

三、從形式上來看：據孔穎達《禮記正義》稱：東漢學者馬融注《周禮》，始採用「就經為注」形式，改變以前經文與注文分開的形式，《老子河上公注》在形式上正是「就經為注」的，故應成書於馬融（公元七九一一六六年）之後。

四、《老子河上公注》引用《黃帝內經》思想甚多，故應完成在《黃帝內經》之後，和《難經》差不多時期。故應在漢武帝之後。

五、再根據《老子河上公注》序文裡的一段話：

「河上公者莫知其姓名也，漢孝文皇帝時，結草為庵於河之濱，常讀老子道德經，文帝好老子之言，詔命諸王公大臣州牧二千石朝直眾官，皆令誦之，有所不解數句，天下莫能通

者，聞侍郎裴楷說河上公誦老子，乃遣詔使，齋所不了義問之。公曰，道尊德貴，非可遙問也。文帝即駕從詣之，帝曰，普天之下，莫非王土，率土之賓，莫非王臣，域中有四大，王居其一也。子雖有道，猶朕民也。不能自屈，何乃高乎。朕足使人富貴貧賤。須臾河上公即拊掌坐躍，冉冉在虛空之中，如雲之升，去地百餘丈而止於玄虛，良久，俯而答曰，今上不至天，中不累人，下不居地，何民之有。陛下焉能令余富貴貧賤乎。帝乃悟之，知是神人。……論者以爲，文帝好老子大道，世人不能盡通其義，而精思遐感，上徹太上，道君遣神人，特下教之，便去耳。恐文帝心未純信，故示神變以悟帝意，欲成其道真，時人因號曰河上公焉。」

河上公的身分跟老子一樣，至今尚無一個令人滿意的解答，不過，在序文中河上公擁有「長生」、「飛昇」等神仙特色。所以縱觀序文全篇，亦有神仙思想的色彩。而神仙說，正是兩漢時期的時代特色。

根據以上幾點論證，此書成書年代應成於漢武之後，魏晉之前，大約在東漢中後期。至於作者河上公，應是當時黃老思想的傳承者，在罷黜百家、獨尊儒術的時代中，僞託戰國時河上丈人所作。

## 肆、《老子河上公注》的宇宙論

《老子河上公注》的宇宙論，是以「氣」的概念，來詮釋「道」如何生成天地萬物的形上學。茲以「道」、「天」、「氣」爲討論重心，藉以架構出《老子河上公注》的宇宙論。

### 一、道

在《老子河上公注》中，「道」是它的最高範疇。

#### 1、道爲萬物之母

道育養萬物精氣，如母之養子。我不見道之形容，不知當何以名之。見萬物皆從道所生，故字之曰道也。〈象元第二十五〉

言道稟與萬物始生從道受氣。我何以知從道受氣？此，今也。以今萬物皆得道之精氣而生，動作起居，非道不然。〈虛心第二十一〉

道淵深不可知也、似爲萬物之宗祖。〈無源第四〉

#### 2、道乃天地、萬物、氣的最後形上根源。

無名者，謂道。道無形，故不可名也。始者，道本也，吐氣布化，出於虛無，爲天地本始也。〈體道第一〉

道自在天帝之前，此言道乃先天地生也。〈無源第四〉

一者，道始所生大和之精氣也。〈能爲第十〉

萬物皆歸道受氣。〈任成第三十四〉

### 3、道分爲政教與自然

謂經術政教之道也，非自然長生之道也。常道當以無爲養神，無事安民，含光藏暉，滅跡匿端，不可稱道。〈體道第一〉

常道—自然長生之道—無爲養神

可道—經術政教之道—無事安民

### 4、無

《老子河上公注》認爲「道」的主要義理之一，落在用「無」來創生、化育萬物。故「無」充滿了無限的生命力、創生力，萬物皆因「無」而「有」，故言「有生於無」。由道之「無形、無色、無聲、無名、無爲」，以成就創生天地萬物的「有形、有色、有聲、有名」。正因爲「無」，無執著於表象，故能大公無私，順其自然，成就萬物之「有」。

一無形狀，而能爲萬物作形狀也。一無物質，而爲萬物設形象也。一忽忽恍恍者，若存若亡，不可見之也。〈贊玄第十四〉

無色曰夷，言一無采色，不可得視而見之。無聲曰希，言一無音聲，不可得聽而聞之。無形曰微，言一無形體，不可搏持而得之。三者謂夷、希、微也。不可致詰者，夫無色、無聲、無形，口不能言，書不能傳，當受之以靜，求之以神，不可詰問而得之也。吐氣布化，出於虛無，爲天地本始也。〈體道第一〉

道無名能制於有名，無形能制於有形也。〈聖德第三十二〉道以無爲爲常也。〈爲政第三十七〉

一，無爲，道之子也。〈法本第三十九〉

### 5、自然

「道」的另一種特質，即是「自然」。「道」能順萬物本然，以「生而不有，爲而不恃，長而不宰」的態度，面對天地萬物。正因道性自然，而順其本性，才能成就萬物、生成萬物。

道性自然，無所法也。〈象元第二十五〉

道一不命召萬物而常自然應之如影響。〈養德第五十一〉

### 6、生生

「道」的最大功用，乃是生生之德。就因爲道之「無」，才能成就「有之誕生」；道之「自然」，才能成就「有之開創性」；道之「安靜」，才能成就「有之和諧性」。所謂「成就」，即創生、生生之德。

道生萬物而畜養之。道生萬物，無所取有。道所施爲，不恃望其報也。道長養萬物，不宰割以爲器用。言道行德，玄冥不可得見，欲使人如道也。〈能爲第十〉

### 7、人格意識—道意

「道」具有人格意識，這一點是《老子河上公注》與原來《老子道德經》最大不同之處。在注文中，除了保留大部份原來的「道」之性質：無、自然、靜以外，還在少數地方賦予「道」以人格化的意識，即「道」有主觀意識、好壞判斷的能力。

人能強力行善，則爲有意於道，道亦有意於人。〈辯德第三十三〉

「道」具有意識性，則由原本的形上虛理，轉變爲形上實體。

## 二、天

老子的天，只是自然天的解釋，而且不再是萬物最終的根源，在天之上還有道的存在。《老子河上公注》對於「天」的解釋，仍然保持原來經文大部份精神，但在有些地方，則漸漸賦予其意識能力。

### 1、自然天—天地

水在天爲霧露，在地爲泉源也。〈易性第八〉

誰爲此飄風暴雨者乎，天地所爲。〈虛無第二十三〉

### 2、意識天—天意

《老子河上公注》的意識天，像人一樣，具有主觀意識、好惡判斷、賞善罰惡的能力。這或許反映漢朝的政治理念特色，希望藉由天之懲罰，約束當時帝王的行爲。如果君王多行不義，必遭天譴。人法道行善，則神明保佑之，使之平安；人行「無爲」，則天使之爲天下主。反之，人君如行有爲之政，好興兵打戰，則天知之，天將降惡運於該國。故君主欲長保其位，當以「天意」爲行事的指標。

我何以知天意然哉，以今日所見知。〈淳風第五十七〉

惡有爲也，誰能知天意之故而不犯。〈任爲第七十三〉

天知之，則神靈佑助，不復危殆。〈聖德第三十二〉

天使正身之人，使至有國也。天使詐爲之人，使用兵也。以無事無爲之人，使取天下爲之主。〈淳風第五十七〉

## 三、氣

援氣入道，原本即是黃老道家思想的共同形態。在《管子》、《呂氏春秋》、《淮南子》，都曾經普遍地出現過。《管子》一書，在〈心術上〉、〈心術下〉、〈內業〉等文，提出精氣、靈氣、善氣、惡氣、養氣、搏氣如神等思想。《呂氏春秋》把「氣」分爲「精氣」與「形

氣」，《淮南子·天文訓》則提出了「元氣」：

太始生虛霧，虛霧生宇宙，宇宙生元氣。

這正是漢代盛行的「氣化論」思想，也是當時學術核心思想之一。

由於時代的影響，《老子河上公注》最突出的一點，便是採「元氣」、「精氣」之說，揉合起來解釋老子的「道」，這也是漢代黃老道家趨向丹學道家的進一步發展。

## 1、氣化宇宙論

道始所生者一，一生陰與陽也。陰陽生和、清、濁三氣，分爲天地人也。天地共生萬物也，天施地化，人長養之也。萬物無不負陰而向陽，回心而就日。萬物中皆有元氣，得以和柔，若胸中有藏，骨中有髓，草木中有空虛與氣通，故得久生也。〈道化第四十二〉

這是《老子》第四十二章：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以爲和」的生成宇宙論注解。《老子》的原文並沒有詳細說明「一」、「二」、「三」代表何物，而《老子河上公注》用「元氣」的觀點建構比較完整的氣化宇宙論，是相當值得細讀的篇章。針對這部份，援引維生先生在道學研究所課程中的詮釋加以分析，整理出以下幾個特點：

(1) 氣化宇宙的生成次序，可試就邏輯上列出其先後：

道→氣→陰、陽→清、濁、和三氣→天、地、人→萬物

(2) 注文指出，「一」是氣，也就是「元氣」。「二」是陰氣、陽氣，「三」是「清氣」、「濁氣」、「和氣」，也就是「天」、「地」、「人」。最後「天施地化」，天地人共生萬物。

(3)「元氣」指「先天炁」，自河上公開始。由此亦可推天帝教昊天虛無大道自然無爲心法之默運祖炁，除了源自孟子「吾善養浩然之氣」的淵源以外，亦指道家的「先天炁」。由此可證本師世尊的修持心法結合了儒道兩家「氣」的觀念。

(4)《老子河上公注》將「氣」分爲「陰氣」、「陽氣」、「清氣」、「濁氣」之外，又多了「和氣」。除了由「虛」轉向「實用」的特點，亦可對照《天人親和真經》：「二大勝善，曰同曰異，質以清濁，衡以微重。質若滄浪，衡若鴻泰，清其清，濁其濁，微至微，重執重」一段，同樣有「清氣」、「濁氣」的說法。

(5)「迴心而就」一句，可對照《管子·樞言》：「道之在天者，日也；在人者，心也。」很明顯是黃老思想的體系。

(6)「若胃中有藏與氣通」一句，與生理的觀念結合，已具有丹學理論的實用思想。

## 2、元氣

宇宙之創生，正是透過物質性的「元氣」，去肇生天地萬物的。「道」藉由「元氣」的運行作用來生化萬物，天地也因含有這源源不絕的「元氣」，所以能生生化化，覆育不已。

元氣生萬物而不有。〈養身第二〉

鼻口之門，是乃通天地之元氣，所從往來。〈成象第六〉

萬物中皆有元氣。〈道化第四十二〉

### 3、精氣

在《老子河上公注》裡，「氣」是出於「道」而構成天地萬物，而源於「道」的「氣」有時亦稱「精氣」。精氣是一種生命能量，有氣則生，無氣則亡。精氣是流動的，因其流動，天人才能感應。

一者，道始所生，大和之精氣也。〈能爲第十〉

天人相通，精氣相貫。〈鑒遠第四十七〉

「因氣立質」〈虛心第二十一〉可以說是《河上公注》關於道與萬物，天與人，就「物」的基礎上，有所連繫的關鍵。所以，離開了「氣」的面向是無法理解「道」的。其會通處就是〈鑒遠第四十七〉所說「天道與人道同，天人相通，精氣相貫」。

### 四、小結

至此，《河上公注》在漢代以氣解道的論述中承繼或是重新開展了先秦道家學說中本體的道義。《河上公注》先從氣化的漢代觀點出發，討論了宇宙生成的次序，並且以氣為中介具象化了「道」的本體。就理解《河上公注》而言，這是一條必要的道路，道與人之間，就不再是抽象的觀念連結，而是存在著接軌或是和合的可能性，人間對於自然秩序、或是的道的秩序，也才有遵循與接榫的可能。

從此處，我們也看到了黃老道家趨向丹學道家，由虛轉實的道論、氣論演變脈絡。

### 伍、治身論

循著黃老道家援氣入道、援心入道、援法入道、以及援陰陽入道的整體思想脈絡，至《老子河上公注》，粹煉為兩大思想主軸：「治身」與「治國」。

常道當以無為養神，無事安民。〈體道第一〉

用道治國則國安民昌，治身則壽命延長，無有既盡時也。〈仁德第三十五〉

法道無為，治身則有益精神，治國則有益萬民。〈遍用第四十三〉

治國者，當愛民財，不為奢泰。治身者，當愛精氣，不為放逸。〈守道第五十九〉

可以確定，《老子河上公注》的基本思想，就是不僅要求「治身」，而且要求「治國」。

但是何謂「治身」？何謂「治國」？我們可從《老子河上公注》第一章得到答案：  
道可道——謂經術政教之道也。

非常道——非自然長生之道也。

常道當以無爲養神，無事安民，含光藏暉，滅跡匿端，不可稱道。

清楚可見，不可道的「常道」係指自然長生之道，「可道」者則爲經術政教之道。歸納以上所說，於是我們可以了解：

**治身—常道—自然長生之道—無爲養神**

**治國—可道—經術政教之道—無事安民**

雖然《老子河上公注》常將治身與治國並列兼論，但若以體用、本末的關係作一界定，則《老子河上公注》是以治身爲體、爲本，治國爲用、爲末，因此，《河上公注》論「治身」者最多。個人以爲，這是我們在研讀《老子河上公注》時要掌握住的重要概念，因爲「治身」的思想發展，正是《老子河上公注》銜接老學與丹學之間的一大關鍵，同時也是《老子河上公注》把丹學精神源頭指引出來的指導原則。

因爲「治身」，所以《老子河上公注》要求「精」、「氣」、「神」三者合一而長生久視；因爲「治國」，所以《老子河上公注》提出「天」、「地」、「人」三者合一而致太平。

### 一、氣與身的互動—從生理結構看精氣落在人身的運行

維生先生在道學研究所課程中，曾指出了一個研討方向：「黃老道家只有提到精氣，但卻沒有提到精氣在人體結構的變化。」換句話說，進一步從生理結構描述氣與身的連結，應是丹學道家不同於黃老道家養生觀念的思想特點。從這點，我們可以印證《老子河上公注》丹學思想的脈絡。個人尤其體會，天人實學的「實修」、「實證」、「實用」之心法，與此亦有淵源才是。

不死之有在於玄牝。玄，天也，於人爲鼻；牝，地也，於人爲口。天食人以五氣，從鼻入，藏於心。五氣清微，爲精神聰明，音聲五性，其鬼曰魂。魂者，雄也，主出入，人鼻與天通，故鼻爲玄也。地食人以五味，從口入，藏於胃。五性濁辱，爲形骸骨肉，血脈六情，其鬼曰魄。魄者，雌也，主出入，於口與天地通，故口爲牝也。〈成象第六〉

根，元也。言鼻口之門，是乃通天地之元氣，所從往來。〈成象第六〉

治身天門謂鼻孔。〈能爲第十〉

「口鼻」是《老子河上公注》論述的重心，人透過口與鼻得到天地的給養，也透過口與鼻與天地形成一個完整的連繫網絡。

在老子來說，只是提到「玄牝之門，是謂天地根」，「玄牝」只是「陰陽」的結構。而

河上公進一步將「玄牝」落在「口鼻」的位置，把生理與玄牝、天地結合在一起。我們可以由此得到幾個印證：

1、河上公論述治身的觀念時，第一層關連是從生理結構去呈現，而人身上也有諸多證據說明這樣的連結。

2、有關生理結構的觀念，可以對照《黃帝內經》的醫學觀念。

3、「五氣」、「五性」、「五味」等觀念，係後期黃老道家援陰陽入道的思想影響。

結合了易學陰陽五行及《黃帝內經》醫學觀念的影響，我們可以從此處掌握到丹學道家思想的發展過程。

然而，探討氣與身的互動時，人身只是其中一個面向，在《老子河上公注》裡，氣與身的互動存有著更為深刻的進程意義，這一部份必須從精、氣、神三個概念及其關連性說起。

## 二、精

什麼是「精」？《老子河上公注》有關「精」的文句共有以下十一處，整理如下：

愛精重施，髓滿骨堅。〈安民第三〉

人欲銳精，進取功名、當挫止之，法道不自見也。〈無源第四〉

腎藏精。〈成象第六〉

貪淫好色，則傷精失明也。〈檢欲第十二〉

目不妄視，妄視泄精於外。〈檢欲第十二〉

精與天通也。〈顯德第十五〉

道，唯窈冥無形，其中有精，實神明相薄，陰陽交會也。〈虛心第二十一〉

治身輕淫，則失其精。〈重德第二十六〉

治身者，卻陽精以糞其身。〈儉欲第四十六〉

人能以氣爲根，以精爲蒂，如樹根不深則拔，枝蒂不堅則落。言當深藏其氣，固守其精，使無漏泄。深根固蒂者，乃長生久視之道。〈守道第五十九〉

當愛精養神，承天順地也。〈愛己第七十二〉

1、從文本上看，「精」首先是「元氣」，是氣之純者、本源。

《老子河上公注》這個概念明顯受到了黃老道家的影響。我們可以從黃老道家的思維中探尋「精」在養生論中的意義，這部分明顯地是《河上公注》所本。

如《淮南子·天文訓》中說：

「天地之襲精爲陰陽，陰陽之專精爲四時，四時之散精爲萬物。」

〈精神訓〉中說：

「有二神混生，經天營地..於是乃別爲陰陽，離爲八極，剛柔相成，萬物乃形，煩氣爲蟲，精氣爲人。」

同樣地，《管子·內業》中也說：

「精也者，氣之精者也。氣，道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。」

「凡物之精，比則爲生，下生五穀，上爲列星，流於天地之間，謂之鬼神，藏於胸中，謂之聖人。」

這個系絡很清楚地交代了「精」帶有氣的質性，而且是氣中較爲精煉的部分。進而，由此連繫了人的行爲思考，將一連串人的身心活動都從根本的氣（即精）來引發詮釋的可能，相當程度反映了黃老道家對於「精與氣」是從物質而精神的認知。

2、「精」的另一層含意是「專一」。

「專一」是「精」的一種表現，不僅是靜的延伸，同時也是「神」的前導。因爲如此，論者以爲「精」當然是「氣」與「神」之指導，故言「精氣」或是「精神」。更進一步說，「精」兼具了物質與精神兩種屬性，而且由物質起始，存有往精神方面移動的向量。

《管子·心術上》也有同樣的看法：

「世人之所職者精也，去欲則宣，宣則靜矣，靜則精，精則獨立矣，獨則明，明則神矣。」這裡說了「由靜而精，由精而獨，由獨而明，由明而神」的幾種狀態，可以看出「專一」是精的一種表現，亦是延伸自黃老思想體系。

於此，我們可以確立在《老子河上公注》裡，「精」帶有「氣」的物質特性，亦帶有「靜」的精神意義。

所以，丹學道家的治身方法中，精、氣、神三個概念合併一起討論，不是沒有來由的，它說明了一個「形神相養」以及「由精而神」的連貫可能。

因此，接下來我們進一步討論「氣」。

### 三、氣

「道」透過「氣」的生化，生成天地萬物。「氣」是萬物的基本構成分子，不管是有形的身體或無形的精神，都離不開「氣」的範疇，故「有氣則生，無氣則死」。不管內丹或是外丹，「氣」都是中心思想。

不過，作爲道的物質性基礎的氣，與萬物身上的氣，固然有其可以會通之處，但是恐怕不能夠齊一視之。道能生一，一又生二，後生三，復衍生萬物，所以，道具有的氣顯然是未經分化過的太和之精氣，這與〈同異第四十一〉所說「言道善稟貸人精氣，且成就之也」的

精氣，當有所區別才是，因為人所秉自於道的是第三層的和氣。

因此，本段所引證的「氣」之文句，主要以落在人身的「精氣」、「和氣」為主要範疇，以與宇宙論中等同於「道」的「精氣」有所區隔。

### (一) 精氣

有欲之人與無欲之人同受氣於天也。〈體道第一〉

天中復有天也。稟氣有厚薄，得中和滋液，則生賢聖，得錯亂污辱，則生貪淫也。能知天中復有天，稟氣有厚薄，除情去欲，守中和，是謂知道要之門戶也。〈體道第一〉

不如守德於中，育養精神，愛氣希言。〈虛用第五〉

天食人以五氣。〈成象第六〉

用氣常寬舒。〈成象第六〉

專守精氣，使不亂，則形體能應之而柔順。〈能爲第十〉

治身者，愛氣則身全。〈能爲第十〉

治身者，呼吸精氣，無令耳聞也。〈能爲第十〉

守五性，去六情，節志氣，養神明。〈檢欲第十二〉道唯恍忽，其中有一。經營主化，因氣立質。〈虛心第二十一〉

言道稟與，萬物始生，從道受氣。〈虛心第二十一〉

人能自節養，不失其所受天之精氣，則可以久。〈辯德第三十三〉

萬物皆歸道受氣。〈任成第三十四〉

大音猶雷霆，待時而動，喻常愛氣希言也。〈同異第四十一〉

道善稟貸人精氣，且成就之也。〈同異第四十一〉

萬物中皆有元氣。〈道化第四十二〉

與氣通，故得久生也。〈道化第四十二〉

天道與人道同，天人相通，精氣相貫。〈鑒遠第四十七〉

赤子未知男女之合會，而陰作怒者，由精氣多之所致也。〈玄符第五十五〉

治身者，當愛精氣，不爲放逸。〈守道第五十九〉

人能以氣爲根，以精爲蒂，如樹根不深則拔，枝蒂不堅則落。言當深藏其氣，固守其精，使無漏泄。深根固蒂者，乃長生久視之道。〈守道第五十九〉

自愛其身，以保精氣也。〈愛己第七十二〉

### (二) 和氣

天地之間空虛，和氣流行，故萬物自生。〈虛用第五〉

好聽五音，則和氣去心，不能聽無聲之聲。〈檢欲第十二〉

兵者，驚精神，濁和氣。〈偃武第三十一〉

其德合於天地，和氣流行，民得以全也。〈論德第三十八〉

赤子從朝至暮啼號，聲不變易者，和氣多之所致。人能知和氣之柔弱，有益於人者，則爲知道之常也。〈玄符第五十五〉

而反使妄有所爲，和氣去於中，故形體日以剛強也。〈玄符第五十五〉

人生含和氣，抱精神，故柔弱也。人死和氣竭，精神亡，欲堅強也。〈戒強第七十六〉

從以上有關「氣」的引文，我們可以得到以下幾個概念：

1、萬物的形構離不開物質性的氣，然而在稟受此種物質性的「氣」之同時，此種物質的屬性也傳遞而至。雖然「氣」在萬物身上開展的結果不一，然而卻由於「氣」是物質而精神，而且都來自於原生的「元氣」，因此，存在著向「道」回歸的可能動量。這就是〈體道第一〉「稟氣有厚薄」一句話的義蘊。

換句話說，唯有透過「氣」的精煉，才有歸本體道的可能。這就是《管子·內業》所說：

搏氣如神，萬物備存。能搏乎？能一乎？能無卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求諸人而得之已乎？思之，思之，又重思之，思之而不通，鬼神將通之。非鬼神之力也，精氣之極也。

2、「精氣」就是「和氣」。氣，是一種生命能量，有氣則生，無氣則亡，故人當節制養氣以長生。如

〈辯德第三十三〉：「人能自節養，不失其所受天之精氣，則可以久。」

〈戒強第七十六〉：「人生含和氣，抱精神，故柔弱也。人死和氣竭，精神亡，欲堅強也。」

皆強調此意。

3、天人皆由「氣」所組成。氣是流動的，透過「氣」之運行，貫通天地萬物，達到「天人感應」的境界。如：

〈虛用第五〉：「天地之間空虛，和氣流行，故萬物自生。」

〈鑒遠第四十七〉：「道與人道同，天人相通，精氣相貫。」

#### 四、神

在《老子河上公注》裡，「神」也是一個重要的概念。茲先引用以下幾段有關「神」的

篇文句，再進一步探討：

谷，養也，人能養神，則不死也。神，謂五藏之神也。肝藏魂，肺藏魄，

心藏神，腎藏精，脾藏志，五藏盡傷，則五神去矣。〈成象第六〉

守五性，去六情，節志氣，養神明〈檢欲第十二〉

治身者，當除情去欲，使五藏空虛，神乃歸之也。〈無用第十一〉

人所以生者，爲有精神，精神託空虛，喜清淨，若飲食不節，忽道念色，

邪僻滿腹，爲伐本厭神〈愛己第七十二〉

天地神明，蜎飛蠕動，皆從道生，道無形，故言生於無。〈去用第四十〉

神明保佑含德之人，若父母之於赤子也。〈玄符第五十五〉

據此，《老子河上公注》裡的「神」有幾個層次的意義：

(一)「神」與「精」是同質性的，這部份是物質層次的，或者可以理解爲是「變化莫測的精氣」。

這個部分很像《管子·內業》中所說「有神自在身，一往一來，莫之能思。失之必亂，得之必治，敬除其舍，精將自來。」精以載神，神隨精至，說的都是有關純粹精氣的變化

(二)「神」指「精神」，與情欲相對，這個部分是精神層次的。而且，必須對物質欲望的適度約制之後，「神」才歸之。這點與《淮南子·本經訓》中所說「故至人之治也，心與神處，形與性調」的「神」意義上是相近的。所以在性質上像是心的作用，而不帶有形而上的性質，不是形而上的存在。

(三)「神」謂「五臟之神」，是人生命延展的重要條件，有魂、魄、神（這個神或指思慮）、精、志五個次項，分別與五臟相對。這顯然仍是陰陽五行、醫學觀念的結合。

(四)「谷神不死」的「谷」，河上公解爲：「谷，養也。」而王弼則注爲：「谷，中央無者也。」我們可從此處對照，王弼是從「虛」的觀念解釋，走向玄學。而河上公則將「虛」的觀念落實下來，開啓了丹學。

(五)神，在「天地神明，蜎飛蠕動」中是指「生成力量」，在「神明保佑含德之人」中則又指「神仙」之義，即對「生成力量」的神格化。

也因爲「神」可以是物質而精神的，這樣一來，「精」與「神」的關係就不是單純的「精神」連用一義而已。《河上公注》中對於這樣的關係看來有一定的排序理解：

專守精氣使不亂，則形體能應之而柔順；能如嬰兒，內無思慮，外無政事，則精神不去也〈能爲第十〉

從以上引文，我們似乎可以看出，「精」與「神」的互動看來也有幾個層次，而且彼此

交相涵有：

- (一) 精是神的前導，唯有專一才有神的可能，這裡，精氣與精神是不同的兩個概念。
- (二) 精是氣的精煉化，這樣的精煉說明了身體作為場域的可能，這部分讓精、氣、神相貫的內丹修持理念有了開啓及依循的思想脈絡。
- (三) 神包含了精，所以「腎藏精」的「精」屬於「神」的一部分。
- (四) 精與神運用，所以「精神」一詞反覆地出現。

通過以上精、氣、神的分別探討，我們可以歸納出《老子河上公注》中最為重要的概念範疇—

《老子河上公注》透過「氣」的承載與精煉的說明，安排了「精」與「神」的相對位置，在這種觀念中，人身是「氣」所形構與運作的場域。只是「氣」如何儘可能向道的本源處純粹化與素樸化，也就是如何透過某些特定的方法精煉與昇華，成了《老子河上公注》或是同時期漢代思想的思想核心。

而在這個昇華的精煉中，我們除了可以看到這部分徹底反映歸根復命的老子思想，同時也須進一步探討《老子河上公注》的丹學道家思想由精、氣、神三者合一所開展出的治身方法論。

## 五、由黃老走向丹學的養生論－治心、治氣

《老子河上公注》討論了精、氣、神三個概念的意義，也呈現了三者合一的可能。在思維中固然是從身體或是物質的實用觀點出發，然而並非因為這樣的角度而偏廢了精神或是心的重要性。因此，它依然存有著承繼老莊思想，向上與道冥合的期待，從主體的層次向上往本體的層次復歸。

因此，從黃老走向丹學的養生論，「安靜無爲」是其主要的追尋境界。而它的具體方法，則分從治心：「安靜無爲」、「除情去欲」，治氣：「愛精重施」、「愛氣養神」、「形神兼養」，及心氣結合之「抱一」、「精氣相貫」、「長生久視」兩個範疇探討等八部份探討。

《老子河上公注》談治心，亦談治氣，援氣入道，亦援心入道。通過心、氣的結合，我們才能清楚掌握《老子河上公注》的治身理論。

### (一) 治心

《老子河上公注》的心，除了有心臟的意義之外，其大部份提到的「心」，是指認識主體而言。

**舉事輒加重慎，與與兮若冬涉川，心猶難之也。〈顯德第十五〉**

聖人守大道，則天下萬民移心歸往之也。〈仁德第三十五〉

### 1、安靜無爲

「靜」，充滿生命的泉源，是「動」的基礎與根源。「道」呈現「安靜」之性，以「安靜」為常，不受時空的限制，突破生死的瓶頸，永存不滅。因此落在人身的「安靜」並非一灘死水，而是充滿無限生機的活源。能靜，方可長久。

湛然安靜，故能長存不亡。

靜謂根也。根安靜柔弱，謙卑處下，故不復死也。言安靜者，是為復還性命，使不死也。〈歸根第十六〉

人當法地，安靜柔和也。〈象元第二十五〉

法道安靜，無所改為也。〈論德第三十八〉

「道」的另一特性即是「無為」。因其「無為」，故能成就天地萬物，其創生過程，乃是順萬物的本然，不加任何主觀概念而化生萬物。也唯有如此，萬物方可自然發揮其本性，而成就其生為其物的最高價值與意義。故人所行所為，當法道之無為，方有益身心。

道以無為為常也。〈政第三十七〉

吾見道無為而萬物自化成，是以知無為之有益於人也。〈遍用第四十三〉

一，無為，道之子也。〈法本第三十九〉

勇敢有為，即殺身也。勇於不敢有為，則活其身。〈任為第七十三〉

民之不可治者，以其君上多欲，好有為也。〈貪損第七十五〉

「有為」相對於「無為」。《老子河上公注》以為，對個人以為，「有為」治身，則有殺身之禍；對國家而言，以「有為」治國，則百姓奸偽難治。

### 2、除情去欲

黃老道家對於「欲」的看法，多採取適度節制的態度，如《呂氏春秋》所提出的「節欲」。而《老子河上公注》對於「欲」的看法，則傾向於負面地看待這些外在干擾因素。

嗜欲傷神，財多累身。〈運夷第九〉

貪淫好色，則傷精失明也。〈檢欲第十二〉

心貪意欲，不知厭足，則行傷身辱也。〈檢欲第十二〉

有名之物，盡有情欲，叛道離德，故身毀辱也。〈聖德第三十二〉

情欲禍患，未有形兆時，易謀止也。禍亂未動於朝，情欲未見於色，如脆弱易破除。〈守微第六十四〉

治身者，嗜欲傷神，貪財殺身，民不知畏之也。〈制惑第七十四〉

可以發現，欲念不僅是關於生理性的，進而會造成心理性的影響，《老子河上公注》就認為原本「貪淫好色，則傷精失明也」生理性的影響，事實上會延伸成為「嗜欲傷神」般精神性的傷害，所以養生不祇是對於精氣與身體場域的，更重要的是如何擴展到精神的層面。

於是提出了「除情去欲」的看法：

除情去欲，守中和，是謂知道要之門戶也。〈體道第一〉

除嗜欲，去煩亂也。〈體道第一〉

萬物自生，人能除情欲，節滋味，清五藏，則神明居之也。〈虛用第五〉

除情去欲，一自歸之也。〈贊玄第十四〉

得道之人，捐情去欲，五內清淨，至於虛極。〈歸根第十六〉

能知道之所常行，去情忘欲，無所不包容也。〈歸根第十六〉

少私者，正而無私也。寡欲者，當知足也。〈還淳第十九〉

治身，則以天道制情欲，不害精神也。〈反樸第二十八〉

知足之人，絕利去欲，不辱於身。〈立戒第四十四〉

損之者，損情欲。又損之，所以漸去。當恬淡如嬰兒，無所造爲。情欲斷絕，德與道合，則無所不施，無所不爲也。〈忘知第四十八〉

關於治身的論述，《老子河上公注》從物質而歸於精神，對於此二者而言，「欲」是一個中介的概念，雖然《老子河上公注》多用到『去欲』的字句，但我們還是可以看到「寡欲」、「制欲」、甚至於「損情欲，又損之，所以漸去」的論點，據此，我們可以看到《老子河上公注》對於「欲」的處理態度仍有黃老思想的延伸。

## (二) 治氣

### 1、愛精重施

此處的「精」即「精氣」，「精氣」能貫通於身體內部而使之得到協調統一，所以人必須守住「精氣」使不離於身，若能好好保存，則身體可以柔順而長生，甚且與天地相通。

愛精重施，髓滿骨堅。〈安民第三〉

治身者，當愛精氣，不放逸。〈守道第五十九〉

畏之者，當愛精養神，承天順地也。〈愛己第七十二〉

### 2、呼吸行氣和緩寬舒

用氣常寬舒，不當急疾勦勞也。〈成象第六〉

### 3、愛氣養神、形神兼養

關於《老子河上公注》的「神」之概念，前文已有論述，大致有兩個概念。一指「與道通神」的「神」，是指「精神」；一指「五神去矣」的「五臟之神」。精神層面的方法論，發展出「愛氣養神」的觀念；物質層面的方法論，則延伸出「形神兼養」的說法。

#### (1)、愛氣養神

常道當以無爲養神，無事安民，含光藏暉，滅跡匿端，不可稱道。〈體道第一〉

不如守德於中，育養精神，愛氣希言。〈虛用第五〉

修道於身，愛氣養神，益壽延年，其德如是，乃爲真人。〈修觀第五十四〉

精神層面的「養神」，是趨向於「道」的規律，回歸宇宙本體，臻於安靜無爲的境界。

#### (2)、形神兼養

谷，養也。人能養神，則不死也。神謂五藏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志，五藏盡傷，則五神去矣。〈成象第六〉

照中國傳統醫學看，「五臟」是人身體內部的重要器官，都和人的「精神」有關。如《黃帝內經·素問》：「五臟所藏，心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，腎藏志，是謂五臟所藏。」與《老子河上公注·成象第六》所說，幾乎是如出一轍。

把五種精神現象與五個人體內部器官連繫起來，並以爲這些器官能不受到傷害，則「五神」就不會離去，這樣人的「精神」就可以有一個永久依托之處，因之形、神便可得結合而長生不死。

所以《老子河上公注》又說：

人能除情欲，節滋味，清五臟，則神明居之也。〈虛用第五〉

治身者，當除情去欲，使五臟空虛，神乃歸之也。〈無用第十一〉

傷害五臟的是人的情欲，因此必須把情欲去掉，使五臟清淨，虛無所藏，這樣「五神」才能有所依歸。這便是《老子河上公注》「形神兼養」的觀念。

根據許地山先生《道家思想與道教》一書所說：「形神兼養的理論，事實上有往形氣相煉或者更精細地往內丹的方向發展。在這個思想範疇中，是將人身視爲一個小天地，萬物皆備於其中，無需再假外求，講究將精、氣、神寄寓於上、中、下三個丹田，以自煉自還的方式，因應坎離水火，讓陰陽的升降透過內觀的方式得到適當的調整，這樣的還丹可得真空與真念，然後進於超脫的境界。過程中「煉精化氣，煉氣合神，煉神還虛」，也就是說身中的日月與天地的造化調和同途。」這部份的說法，適度補充了「形神兼養」、「由精而神」的理解，也由此印證《老子河上公注》中的治身理論已有丹學思想的開展。

### (三) 心、氣的結合：守一

《老子河上公注》對於「一」的解釋，並不是唯一的、單一的，而是呈現多樣的、多意的面貌，總共達下列六種之多。

#### 1、一指數字上的一

古者車三十輻，法月數也。共一轂者，轂中有孔，故眾輻共湊之。〈無用第十一〉

#### 2、一表心態上的專一不二

夫慈仁者，百姓親附，並心一意，故以戰則勝敵，以守衛則堅固。〈三寶第六十七〉

#### 3、一乃無爲也

一，無爲，道之子也。

#### 4、一即德也

德，一也。一主布氣而畜養。〈養德第五十一〉

#### 5、一指元氣、精氣

道始所生者，一也。一生陰與陽也。陰陽生和清濁三氣，分爲天地人也。〈道化第四十二〉

一者，道始所生，大和之精氣也。〈能爲第十〉

「一」在《老子河上公注》雖有多種解釋，但一般皆多指「氣」，也就是「元氣」、「大和之精氣」。在「道」中有「一」，因此「守一」、「知一」、「抱一」便可以「得道」。

懷道抱一，守五神也。〈安民第三〉

言人能抱一，使不離於身，則長存。〈能爲第十〉

聖人守一，乃知萬事，故能爲天下法式也。〈益謙第二十二〉

道爲天下萬物之母。子，一也。既知道已，當復知一也。已知一，當復守道，反無爲也。〈歸元第五十二〉

知者，謂知道之士。不博者，守一元也。〈顯質第八十一〉

換言之，「守一」、「抱一」，就是「守氣」、「養氣」，不僅可以使人長生不死，而且可以使人「得道」。有氣，有精神，則可長生久視；行氣、養氣，可去心中情欲，則心如明鏡，知天下萬物，進而德與天通。

### (四) 天人相通，精氣相貫

道含元氣，當落在人心，則「天」、「人」皆是由「氣」構成，而且都以「道」爲最後的同一終極根源，故可以相貫通。因爲天人同一，所以可以天人相應。「天」是無所不在、

無所不能、知悉人之所行、所為，並且能給予適當的獎懲。《老子河上公注》表達「天」的能力之無限性：

天道雖寬博，善謀慮人事。修善行惡，各蒙其報也。天所網羅，恢恢甚大，雖疏遠，司察人善惡，無有所失。〈任爲第七十三〉

然而，天人相感，是指雙方面的，不只天知人之所為，人也要能知天意，否則天人相應就無法成立。於是《老子河上公注》提出：

當洗其心，使潔淨也。心居玄冥之處，覽知萬事，故謂之玄覽也。〈能爲第十〉

天道與人道同，天人相通，精氣相貫。〈鑒遠第四十七〉

「心」能知天意，乃是「氣」的作用。透過行氣、去情、除欲的「洗心」，心中無塵埃，心亦如明鏡，便可以突破時間、空間的限制，天人合一。

#### (五) 長生久視，肉體飛昇

受到漢末神仙思想的影響，《老子河上公注》亦有提到「長生不死」的觀念：

言人能抱一，使不離於身，則長存。〈能爲第十〉

修道，則可以解死，免於眾耶也。〈爲道第六十二〉

人，經由養氣、修道、養生，則可以長生，透過長生不死的過程而達到神仙的境界。

使吾無有身體，得道自然，輕舉升雲，出入無間，與道通神，當有何患？〈厭恥第十三〉

長生不死，是為了突破時間的限制，與天地同壽；肉體飛昇，則是為了跨越空間的隔閡，而無所不在。此處的「使吾無有身體」，並不是沒有身體，而是「經由適當的修煉，使身體產生質與量的變化，好像沒有重量」，較符合「形神兼養」的主張。

## 陸、治國論

黃老道家的思維中，是道法融合的，因此也是治身與治國兼論的。在《老子河上公注》裡，我們也找到了由身而心、由身而政治的道路。然而，在探討《老子河上公注》的治國論之前，或應先對老子及漢末的時代思想背景談起。

老子的思想，並不是虛無的空中樓閣，而是真實的關懷人間。研讀《老子》的思想，可以感受到他是藉由道之「無為而無不為」的生生之德，來反映民生的凋蔽、社會的混亂與國家的動盪，其關鍵，就在於「君主之有為、無道」。

另外，在漢末的時代背景中，正值戰爭不斷、政治黑暗、民生困苦的時局。董仲舒獨尊儒術、罷黜百家，其承自黃老一系的陰陽觀念，架構了人副天數、同類相動、災異譴告的理

論，其思想餘緒，也影響了《老子河上公注》的治國理念。

《老子河上公注》認為，「道」是天地萬物的最後根源，所以國君治國，也須有「法天地」精神：無爲、自然、虛靜，更要以「民意就是道意」為依歸，如此才能達到治國的最高理想—安平太。

## 一、治身、治國的兼論

治身者，愛氣則身全。治國者，愛民則國安。治身者，呼吸精氣，無令耳聞也。治國者佈施惠德，無令下知也。……治身當如雌牝，安靜柔弱；治國當如應變，和而不唱。〈能爲第十〉

在這段話裡，河上公連續舉了三次治身、治國並提的實例，充份強調其治身與治國的道理是一致的。

## 二、治國與治身都是以「道」為根源

玄，天也。能知治身及治國之法式，是謂與天同德也。〈淳德第六十五〉

治國者本身除了需有養生之方法，更當有「體道之心」，與天同德，貫徹而行。

## 三、陰陽相生相輔的政治思維

鬼與聖人俱兩不相傷也。夫兩不相傷，人得治於陽，鬼得治於陰，人得全其性命，鬼得保其精神，故德交歸焉。〈居位第六十〉

## 四、天人相感

天道與人道同，天人相通，精氣相貫。人君清淨，天氣自正，人君多欲，天氣煩濁。〈鑒遠第四十七〉

這種天人相感的論述，特別是在董仲舒《春秋繁露》中最為明顯：「天有陰陽，人亦有陰陽。天地之陰氣起，而人之陰氣應之而起；人之陰氣起，天地之陰氣亦宜應之而起，其道一也。」或是「人之形體，化天數而成……人之好惡，化天之暖清；人之喜怒，化天之寒暑；人之受命，化天之四時。」

以人副天的論述，明顯地與漢代受到黃老思維影響，與其從氣的具象化談論宇宙生成是有關係的。當然，最重要的是，對應的主體是落在人君之上。

## 五、柔弱不爭

柔弱者道之所常用，故能長久。〈去用第四十〉

眾人所以教，去弱為強，去柔為剛。我教眾人，使去強為弱，去剛為柔。〈道化第四十二〉

夫攻堅強者，無以易於水。水能滅火，陰能消陽。舌柔齒剛，齒先舌亡。知柔弱者長

久，剛強者折傷也。〈任信第七十八〉

道的柔弱性質如水，在圓則圓，在方則方，因此幾乎是無孔不入、無堅不穿、無所不在無物不歸道受氣而成。因其柔弱，處眾人之所惡，故不爭；夫唯不爭，才能保其全。

此處充份保留了老子「柔弱勝剛強」的精神。

## 六、匿名藏譽

聖人爲德施，不恃其報也。功成事就，不處其位。不欲使人知已之賢，匿功不居榮，畏天損有餘也。〈天道第七十七〉

「天道」損有餘、補不足，所以「謙受益，滿招損」。故聖人「不自見、不自是、不自伐、不自矜」，匿名藏譽，功成而不處，法道而不居其位，否則易遭天威受損。

## 七、無爲、無欲、無私

無，是道的性質之一，其具體表現，在人性修養上，乃是無爲、無欲、無私。君王無欲無私，必能依理行事、大公至正，天下百姓，才能心悅誠服受其管理，否則必遭天下萬民的唾棄。

明人君不可以有爲治國與治身也。〈無爲第二十九〉

法道無爲，治身則有益精神，治國則有益萬民。〈遍用第四十三〉

公正無私，可以爲天下王。〈歸根第十六〉

## 八、愛惜民用

人民所以饑寒者，以其君上稅食下太多。民皆化上爲貪，叛道違德，故饑。民之不可治者，以其君上多欲，好有爲也。是以其民化上有爲，情偽難治。爲人民輕犯死者，以其求生活之道太厚，貪利以自危。以求生太厚之故，輕入死地也。

對於漢末的行劫景象，描述得如此寫實，讀這一段，令我默然。在歷史的動亂中，或因君王無道、或因戰爭肅殺、或因課稅欠收，惡性循環之下，必定產生流民、飢民的社會現象。於是反映在思想上，《老子河上公注》亦提出了節用、惜財的觀念。

治國者，當愛民財，不爲奢泰。治身者當愛精氣，不爲放逸。〈守道第五十九〉

## 九、刑罰

基本上，《老子河上公注》的思想也是反對刑罰的，尤其對殘殺人民，更是激烈表示不滿。其認爲天生萬民，君主不可代天行司殺之權，否則即有違天意，天必降災，人民也會挺而走險。

司殺者天，居高臨下，司察人過。天網恢恢，疏而不失也。天道至明，司殺有常。猶春生夏長，秋收冬藏，斗杓運移，以節度行之。人君欲代殺之，是猶拙夫代大匠斲木，勞而無

功也。人君行刑罰，猶拙夫伐大匠斲木，則方圓不得其理，還自傷其手。伐天殺者，失紀綱，不得其紀綱，還受其殃也。〈制惑第七十四〉

治國者，刑罰酷深，民不聊生，故不畏死也。〈〈制惑第七十四〉〉

以道教化而民不從，反爲奇巧，乃應王法執而殺之，誰敢有犯者。老子傷時王不先道德化之，而先刑罰。〈制惑第七十四〉

上位如好行酷刑，加重人民的負擔與限制，百姓生不如死，則不畏死，國家必陷於動盪不安之間，故刑罰不可不慎行。故《老子河上公注》以爲在行刑罰之前，應先行以道德教化，治國者應以「仁」爲主，以「刑」爲輔。

## 十、兵

先秦諸子，一般都是反對戰爭，就算是法家，對於戰爭的態度，也仍然採取謹慎保留的態度，不喜輕率爲之。可知，動兵戰爭，必有所害，而且調用民力至前線，必有害農時。所以，治國者應戒之、慎之。

《老子河上公注》原則上反對「用兵」、「戰爭」。這點，或許反映當時，年年兵荒馬亂所引起的厭戰心理有關。但是從實際觀點而言，仍以是否符合「天意」、「民意」爲主。

不敢先舉兵。客者，和而不倡，用兵當承天，而後動。〈玄用第六十九〉

## 十一、小結

從精氣純粹的形神相養與循養生之道治理天下，示現了聖人到無爲政治的關懷，這就是《老子河上公注》所說的：

道德洞遠，無不覆濟，全身治國，恬然無爲，故可爲天下貴也。〈爲道第六十二〉

天生萬物，愛育之，令長大，無所傷害也。聖人法天所施爲，化成事就，不與下爭功名，故能全其聖功也。〈顯質第八十一〉

在《河上公注》裡，印證了治身到治國無疑是一條可行與必行的道路。

## 柒、《老子河上公注》與《老子王弼注》之比較

《老子》一書，今盛行於世者，有河上公章句本與王弼注本。兩本著作各有其特色，也各有其影響。河上公的老子注本結合了老學、易學、醫學，由虛入實，開啓了丹學；王弼的老子注本則結合了莊學，由虛入玄，走向玄學。

茲以下列幾段篇章對照，對照兩家注本之差異，亦突顯兩家思想的特色，以更掌握其觀念要點。

## ■ 《老子·第一章》

| 老子原文   | 河上公注〈體道第一〉  | 王弼注第一章  |
|--------|---|---|
| 道可道    | 謂經術政教之道也。   | 可道之道，可名之名，指事造形，非其常也。故不可道，不可名也。  |
| 非常道    | 非自然長生之道也。常道當以無爲養神，無事安民，含光藏暉，減跡匿端，不可稱道。            |   |
| 名可名    | 謂富貴尊榮高世之名也。                                       |   |
| 非常名    | 非自然常在之名也。常名當如嬰兒之未言，雞子之未分，明珠在蚌中，美玉處石間，內雖昭昭，外如愚頑。   |   |
| 無名天地之始 | 無名者謂道，道無形，故不可名也。始者道本也，吐氣布化，出於虛無，爲天地本始也。           | 凡有皆始於無，故未形無名之時，則爲萬物之始。及其有名之時，則長之、育之、亭之、毒之，爲其母也。言道以無形無名始成萬物，萬物以始以成而不知其所以然，玄之又玄也。 |
| 有名萬物之母 | 有名謂天地，天地有形位，有陰陽有柔剛，是其有名也。萬物母者天地含氣生萬物，長大成熟，如母之養子也。 |   |

## ■ 《老子·第六章》

| 老子原文 | 河上公注<成象第六>   | 王弼注六章  |
|------|--|--|
| 谷神不死 | 谷，養也。人能養神，則不死也。神，謂五藏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志，五藏盡傷，則五神去矣。                          | 谷神，谷中央無者也。   |
| 是謂玄牝 | 言不死之有在於玄牝。玄，天也，於人爲鼻。牝，地也，於人爲口。天食人以五氣，從鼻入，藏於心。五氣清微，爲精神聰明，音聲五性，其鬼曰魂。魂者雄也，主出入，鼻與天通， | 無形無影，無逆無違，處卑不動，守靜不衰，物以之成而不見其形，此至物也。處卑守靜，不可得而名，故謂之玄牝。 |

|             |  |                                 |
|-------------|--|---------------------------------|
|             | 故鼻爲玄也。地食人以五味，從口入，藏於胃，五性濁辱，爲形骸骨肉，血脈六情，其鬼曰魄。魄者雌也，主出入，口與地通，故口爲牝也。 |                                 |
| 玄牝之門，是謂天地之根 | 根，元也。言鼻口之門，是乃通天地之元氣，所從往來。                                      | 門，玄牝之所由也。本其所由，與太極同體，故謂之「天地之根」也。 |
| 繢繢若存        | 鼻口呼翕喘息，當綿綿微妙若可存，復若無有。  | 欲言存邪，則不見其形；欲言亡邪，萬物以之生，故「繢繢若存」也。 |
| 用之不勤        | 用氣常寬舒，不當急疾慙勞也。   | 無物不成而不勞也，故曰「用之不勤」也。             |

## ■《老子·第十六章》

| 老子原文  | 河上公注<歸根第十六>              | 王弼注                                       |
|-------|--------------------------|---|
| 致虛極   | 得道之人，捐情去欲，五內清淨，至於虛極。     | 言致虛，物之極篤。                                 |
| 守靜篤   | 守清淨，行篤厚。                 | 守靜，物之真正也。                                 |
| 萬物並作  | 作，生也。萬物並生也。              | 動作生長。                                     |
| 吾以觀復  | 言吾以觀見萬物，無不皆歸其本也。人當念重其本也。 | 以虛靜觀其反復。凡有起於虛，動起於靜，故萬物雖並動作，卒復歸於虛靜，是物之極篤也。 |
| 夫物芸芸  | 芸芸者，華葉盛。                 |   |
| 各復歸其根 | 言萬物無不枯落，各復反其根，而更生也。      | 各返其所始也。                                   |
| 歸根曰靜  | 靜謂根也。根安靜柔弱，謙卑處下，故不復死也。   | 歸根則靜，故曰「靜」。                               |
| 是謂復命  | 言安靜者，是爲復還性命，使不死也。        | 靜則復命，故曰「復命」也。                             |

## 捌、《老子河上公注》與《管子·內業》之對照

「精氣」、「元氣」是《老子河上公注》的主要思想要點，其與黃老道家的脈絡相承是很明確的。然而黃老道家只有提到「精氣」，《老子河上公注》進一步提到「精氣」在人體的變化，這是由黃老道家趨向丹學道家之際，必須掌握的關鍵。

茲以《老子河上公注》與《管子·內業》對照，一方面可追溯其「精氣」觀念的源頭，也藉此突顯《老子河上公注》的「氣」之思想。

| 思想要點 | 《老子河上公注》  | 《管子·內業》   |
|------|---|---|
| 精    | 道，唯窈冥無形，其中有精，實神明相薄，陰陽交會也。〈虛心第二十一〉<br>精與天通也。〈顯德第十五〉                          | 凡物之精，比則爲生，下生五穀，上爲列星，流於天地之間，謂之鬼神，藏於胸中，謂之聖人。<br>精也者，氣之精者也。氣，道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。         |
| 精氣   | 愛精重施，髓滿骨堅。〈安民第三〉  | 精存自生，其外安榮，內藏以爲泉源，浩然和平，以爲氣淵，淵之不涸，四體乃固，泉  |
| 和氣   | 天地之間空虛，和氣流行，故萬物自生。<br>〈虛用第五〉  | 之不竭，九竅遂通，乃能窮天地，被四海，中無惑意，外無邪災，心全於中，形全於外，不逢天災，不遇人害，謂之聖人。                              |
| 精氣   | 天中復有天也。稟氣有厚薄，得中和滋液，則生賢聖，得錯亂污辱，則生貪淫也。能知天中復有天，稟氣有厚薄，除情去欲，守中和，是謂知道要之門戶也。〈體道第一〉 | 搏氣如神，萬物備乎。能搏乎？能一乎？能無卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求諸人而得之已乎？思之，思之，又重思之，思之而不通，鬼神將通之。非鬼神之力也，精氣之極也。 |
| 神    | 治身者，當除情去欲，使五藏空虛，神乃歸之也。〈無用第十一〉<br>谷，養也，人能養神，則不死也。                            | 有神自來，一往一來，莫之能思，失之必亂，得之必治。敬除其舍，精將自來。   |

|      |  |   |
|------|--|---|
|      | 神，謂五藏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志，五藏盡傷則五神去矣。<br>〈成象第六〉  |   |
| 形神兼養 | 專守精氣使不亂，則形體能應之而柔順；能如嬰兒，內無思慮，外無政事，則精神不去也<br>〈能爲第十〉  | 夫道者，所以充形也，而人不能固。其往不復，其來不舍。  |
| 心    | 當洗其心，使潔淨也。心居玄冥之處，覽知萬事，故謂之玄覽也。<br>〈能爲第十〉  | 凡心之刑，自充自盈，自生自成。其所以失之，必之以憂樂喜怒欲利。能去憂樂喜怒欲利，心乃反濟。彼心之情，利安以寧。勿煩勿亂，和乃自成。 |
| 心    | 不如守德於中，育養精神，愛氣希言。<br>〈虛用第五〉<br><br>損之者，損情欲。又損之，所以漸去。當恬淡如嬰兒，無所造爲。情欲斷絕，德與道合，則無所不施，無所不爲也。<br>〈忘知第四十八〉 | 我心治，官乃治，我心安，官乃安。治之者心也，安之者心也。                                      |
| 心    | 法道安靜，無所改爲也。<br>〈論德第三十八〉  | 靈氣在心，一來一逝，其細無內，其大無外。所以失之，以躁爲害。心能執靜，道將自定。                          |
| 守一   | 懷道抱一，守五神也。<br>〈安民第三〉<br>言人能抱一，使不離於身，則長存。<br>〈能爲第十〉<br><br>聖人守一，乃知萬事，故能爲天下法式也。<br>〈益謙第二十二〉          | 一物能化謂之神，一事能變謂之智。化不易氣，變不易智，唯執一之君子能爲此乎！執一不失，能君萬物。                   |
| 天人合一 | 天道與人道同，天人相通，精氣相貫。<br>〈鑒遠第四十七〉  | 乃能戴大圓而履大方，鑒於大清，視於大明。敬慎無忒，日新其德，徧知天下，窮於四極。敬發其充，是謂內得。                |

## 玖、《老子河上公注》的易學、醫學思想

| 易學  | 醫學   |
|---|--|
| 天地有形位，有陰陽有柔剛。<體道第一>                               | 神謂五藏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志，五藏盡傷則五神去矣。<br><成象第六>   |
| 道唯窈冥無形，其中有精，實神明相薄，陰陽交會也。<虛心第二十一>                  | 不死之有在於玄牝。玄，天也，於人爲鼻；牝，地也，於人爲口。天食人以五氣，從鼻入，藏於心。五氣清微，爲精神聰明，音聲五性，其鬼曰魂。魂者，雄也，主出入，人鼻與天通，故鼻爲玄也。地食人以五味，從口入，藏於胃。五性濁辱，爲形骸骨肉，血脈六情，其鬼曰魄。魄者，雌也，主出入，於口與天地通，故口爲牝也。<成象第六> |
| 道能陰能陽，能施能張，能存能亡，故無常名也。<聖德第三十二>                    | 營魄，魂魄也。人載魂魄之上，得以生，當愛養之。喜怒亡魂，卒驚傷魄，魄在肝，魄在肺，美酒甘肴，腐人肝肺。故魂靜，志道不亂；魄安，得壽延年也。<能爲第十>  |
| 懷道抱一，守五神也。<安民第三>                                  |  |
| 人能除情欲節滋味，清五藏，則神明居之也。<br><虛用第五>                    |  |
| 神謂五藏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志，五藏盡傷則五神去矣。<br><成象第六>  |  |
| 好聽五音，則和氣去心，不能聽無聲之聲。<br>人嗜五味，於口亡。言失於道也。<br><檢欲第十二> |  |
| 守五性，去六情，節志氣，養神明。<br><檢欲第十二>                       |  |
| 五內清淨，至於虛極。<歸根第十六>                                 |  |
| 若道散，則爲神明，流爲日月，分爲五行也。<br><反樸第二十八>                  |  |
| 質樸之人，若五色，有渝淺不明。<br><同異第四十一>                       |  |

## 拾、《老子》與丹學思想

| 丹學思想    | 老子思想   |
|---------|--|
| 長生不死    | 故能長生。〈第七章〉<br>是謂深根固柢，長生久視之道。〈第五十九章〉<br>天地相合，以降甘露。〈第三十二章〉   |
| 內丹之煉心：靜 | 靜爲躁君。〈第二十六章〉<br>清靜天下正。〈第四十五章〉<br>至虛極，守靜篤。〈第十六章〉<br>虛其心。〈第三章〉<br>不欲以靜，天下將自定。〈第三十七章〉<br>歸根曰靜，是謂復命。〈第十六章〉<br>孰能濁以靜之徐清，孰能安以動之徐生。〈第十五章〉 |
| 內丹之煉氣   | 專氣致柔。〈第十章〉<br>心使氣曰強。〈第五十五章〉<br>載營魄抱一，能無離乎？〈第十章〉<br>虛其心，實其腹。〈第三章〉   |
| 內丹之陰陽觀念 | 負陰而抱陽，沖氣以爲和。〈第四十二章〉<br>谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。繢繢若存，用之不勤。〈第六章〉<br>天門開闔，能無雌乎？〈第十章〉<br>骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而全作，精之至也。〈第五十五章〉                   |

## 拾壹、《老子河上公注》思想與天人實學之對應初探

| 天人實學                     |   | 《老子河上公注》 |              |
|--------------------------|---|----------|--------------|
| 精神鍛煉<br>總原則<br> <br>性命雙修 | 性功一煉心<br> <br>立志希聖希賢，<br>做好道德行爲<br>上之修養，<br>以教則、教約<br>規戒身心， | 治心       | 安靜無爲<br>除情去欲 |

|                        |   |      |  |
|------------------------|---|------|--|
|                        | <p>將此一顆凡心<br/>人心煉得不動，<br/>煉得一無所有。</p>   |      |  |
|                        | <p>命功<br/> <br/>生命外在形體上鍛煉<br/>生命內在精氣神之鍛煉<br/> <br/>煉精化氣<br/>煉氣化神</p>  | 治氣   | <p>愛精重施<br/><br/>愛氣養神</p>  |
|                        | <p>神功<br/> <br/>煉神還虛<br/>煉虛合道</p>   | 心氣結合 | <p>抱一<br/><br/>天人相通，精氣相貫</p>   |
| 直修<br>昊天虛無大道<br>自然無爲心法 | <p>心無所住，一切放下，<br/>放下一切；<br/>心無所注，一切不想，<br/>不想一切。<br/>修持時不用絲毫人爲力量，全在修一己之陽炁，以接上帝靈陽真炁，就是配合本教特有的組炁，一經調合，聽其自然運化。<br/>經常保持將睡未睡，似覺不覺身心放鬆的心理狀態。</p> |      | <p>道始所生者一，<br/>一生陰與陽也。<br/>陰陽生和、清、濁三氣，<br/>分爲天地人也。<br/>天地共生萬物也，<br/>天施地化，人長養之也。<br/>萬物無不負陰而向陽，<br/>回心而就日。<br/>萬物中皆有元氣，<br/>得以和柔，<br/>若胸中有藏，骨中有髓，<br/>草木中有空虛與氣通，<br/>故得久生也。</p> |

## 拾貳、總結－鍛煉精氣神，創造新生命

整體來說，《老子河上公注》在漢末黃老道家的思想脈絡中，開展了「治身」與「治國」關連性的討論，深刻顯現出對於「生命與政治」這兩個議題的基本關懷，並且在這樣的議題上呈現出思想的深度與思想體系的完整性，無疑的，這不僅是一部注《老子》的著作而已，同時也示現了一個時代的思想氛圍。

這部份，是屬於黃老道家的延伸。

另外，《老子河上公注》透過「治氣」的觀點，深刻地討論「道」如何經由「氣」與「人」起了連繫的可能，進而將「人身」的物質生命與精神生命在「氣」的觀念導引下，向至高的本體推進，粹煉出「精」、「氣」、「神」三個重要的思想範疇，再落實在「治心」、「治氣」的養生方法上，創造性地詮釋《老子》「道體」與「道用」兩個面向兼重的思想特色。

「治身」、「治國」、「治氣」的結合與實踐，隨著漢末黃老道家從在朝顯學，跌落為隱學、甚至潛學，走入民間，「治國」的部份隱去，保留了「治身」、「治氣」。長生、養生的觀念再結合了神仙家、煉丹術，進而影響及深刻地拓展了道家外丹煉製與內丹煉養的丹道思想，在《老子河上公注》我們看到了這樣的丹學序幕。

這部份，應屬於丹學道家的開啓。

於是我們可以清楚看到：丹學道家是思想的傳承，更是經驗、方法的傳承。從精神到物質，從思想到行為，也從虛學到實學。於是，我們漸漸地從更多的經典探討中，對照到天帝教昊天心法的脈絡與源頭，從而印證天人實學與中華文化的接軌處。

站在那接軌處，我們當省思，天人實學繼承了什麼？

記得維生先生在道研所課程中提到，「鍛煉精、氣、神，創造新生命」，是中國內丹的最高指導原則。我們在《老子河上公注》裡，探討到「精」、「氣」、「神」的丹學啓蒙，而在《宇宙應元妙法至寶》第四十四頁裡，我們可以讀到同樣的兩句話：「打坐即在鍛煉精氣神，創造新生命」，這是本師世尊的言教。而《老子河上公注》裡所提到了幾個重點觀念：

「除情去欲」，是煉心的功夫；「愛精重施、愛氣養神」，是煉精化氣、煉氣化神之觀念開啓；「安靜無爲」，不正對應「一切放下，放下一切」、「一定要用心在靜中自然去求」、「一切要自然，身心要放鬆」的昊天心法，而這亦是天帝教同奮承自本師世尊的身教、心教。

而本師世尊亦言：丹學道家是中國傳統的生命科學。的確沒錯，從生命的角度來討論丹道，是最具深刻意義的。它宣示我們的生命可不斷地轉化或提昇，而且有突破時間、空間的能力，且能以我們自身精、氣、神的鍛煉及性命雙修來驗證。

這就是維生先生曾闡釋過的天人實學：實事求是的精神、生生不息的變化、積極進取的

行為、廣大深度的思考、學以致用的效果、人性開展的境界。

就讀道學研究所兩年的時間，在每一次的課堂學習及讀書報告中，我於焉體認一種見證：天帝教修持心法可以實實在在、真修實煉的踏實，更是一種貼近本師世尊身教、言教、心教的真真實實的情感。

莫忘實則只要把工夫做將去，自能體會到「虛中有實，無中有真」。

且以此做為《老子河上公注》讀書報告的總結。

## 參考書目

- 《老子學術思想》，張揚明著，(台北：黎明文化事業公司，民國八十一年出版。)
- 《老子讀本》，余培林著譯，(台北：三民書局，民國七十九年出版。)
- 《智慧的老子》，張起鈞著，(台北：東大圖書公司，民國七十八年出版。)
- 《老子四種》，魏·王弼等著，(台北：大安出版社，民國八十八年出版。)
- 《老子河上公注之研究》，王清祥著，(台北：新文豐出版公司，民國八十三年出版。)
- 《管子讀本》，湯孝純註譯，(台北：三民書局，民國八十四年出版。)
- 《易學應用之研究》，陳立夫主編，(台北：中華書局，民國六十四年出版。)
- 《秦漢時期的黃老思想》，陳麗桂著，(台北：文津出版社，民國八十六年出版。)
- 《魏晉南北時期的道教》，湯一介著，(台北：東大圖書公司，民國七十七年出版。)
- 《兩漢魏晉哲學史》，曾春海著，(台北：五南圖書公司，民國九十一年出版。)
- 《宇宙應元妙法至寶》，涵靜老人著，(台北：帝教出版社，民國八十一年出版。)
- 《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》，(台北：帝教出版社，民國八十六年出版。)

## 參考講稿文件

北京大學訪問歡迎茶會致詞，維生先生 2006/04/29 講稿（未刊）。

# 奇妙之廿字

香港天德教開導師 潘樹仁

廿字（忠恕廉明德正義信忍公博孝仁慈覺節儉真禮和）哲學，有多種之名稱，例如：廿字真言、廿字哲理、廿字箴言、廿字金丹、廿字大道、廿字彩球、廿字經，那一個名稱首先使用，目前未有定論，當然後加的稱呼，大多數是因應其使用而冠名，但一直以來，〔廿〕這個數量，由1926年6月22日蕭昌明大宗師（以下尊稱蕭大宗師，日期根據《歷海笙歌·蕭大宗師昌明傳奇一生》<sup>(1)</sup>）創立以來，後人未有加以變動。中國最古老之經典《易經》，被尊為十三經之首，其中蘊涵數理之獨特意義，數量有方術排列之微妙作用，深具啟發意義，故本文作一初步探討，〔廿〕字數量奇妙之處，到底在那裡？或可套用於哲理思維之開展，有助於德育教化。

《說文解字》：「廿，二十并也。」甲骨文以兩條直線ⅠⅠ併合為字，古字是將兩個十字併在一起，中部稍為相連「升」或「廿」，後來在下部再彎曲加短橫線，成為現今之〔廿〕字，廣東古音是接近「也」音，國語聲韻不同，讀音為「念」，故有人借用「念字」代表廿字。雖然現今人們對〔廿〕這個數字沒有特殊敏感度，但鑽研探索，會饒富趣味。以往賣紙行業，有一念紙的出售，即為二十疊。二十為柔和之數，於世間成就廿字哲學之純和，包融而不對抗，故為世間成道之必須條件。大道之開權宜，造萬物，成於一之陽數，廿字皆因由一炁宗主（蕭大宗師）所成，一動而生廿字，一陽而生陰，陰為義理精神之所在，修陰陽之道，得一字可為聖賢，成一可返本矣。因對術數之排列沒有深入研究，故只能就目前所知之概略，比合中西之數量，或作一巧合比付，其內暗藏玄機之妙，契合天數，有待來者深究。二十之數，多方暗合如下：

(I) 五教四方：廿字建基世間，祈求世界和平，乃現世人道之教，總賅五教綱領，融會和諧，世界宗教數量龐大，而於明清之際，華夏之疆域，以道、儒、釋、耶、回為核心（蕭大宗師另有論述此五教配合五行），其後亦演變無數支派，五教滿佈於大地四方，

\*按潘道長所撰之《歷海笙歌》一書為蕭大宗師年譜，其中廣泛蒐集了來自兩岸三地的書面及口述資料，深具參考價值。本期由於篇幅有限，未能介紹此一著作，俟日後再行補足，並祈讀者見諒。

教化之推行，其理想皆為遍於四方，四方之重要性在於人類直立後，四個方向是第一組座標，最後是八面天地上下十方，是人們可以認知天地自我之開始，場有論認為四方是人「以形軀為中心的環境」<sup>(2)</sup>，故五乘四，而得二十之數。

- (II) 完滿雙十：自古以來，十為完滿之數，成語有「十全十美」及「斤兩十足」等等，釋迦牟尼佛被尊稱為「十號如來」（應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊）<sup>(3)</sup>，佛教菩薩亦有分成「十地菩薩」，《兜沙經》及《漸備經》都以十數來組織經文，例如「十地」與「十住」等哲理概念。上古以一陰一陽為萬物之始，陰陽（即事物正反之存在角度）各得十數，即為二十，大宗師在創立廿字哲學之歷程中，亦曾經以十個字為行教準則，以男女各十字為教化，最後回歸先天大道，不分陰陽，完滿世人之願，而成廿字真言（哲學，箴言）。
- (III) 佛蔭吉祥：在敦煌文書裏，菩薩二字有時會寫成「廿廿」，繕寫仏（佛）教經書之人，可能出於簡體字之方便，但也有可能出於特殊意義上之採用，廿字或會表現為菩薩頭頂出現之光彩，因為這些光彩與左右肩膀上相連（人體光暈之重要部份），光暈可以現出這樣特別效果，在天為佛，在地為菩薩，可以理解為廿就是宇宙之無比力量。廿字真言裏每字都有佛力加持，所以廿字配上二十尊佛，是集合佛力蔭護眾生，使人類獲得幸福吉祥快樂。忠字剛正佛，恕字無量佛，廉字清淨佛，明字光明佛，德字廣大佛，正字慧遠佛，義字感應佛，信字宏濟佛，忍字普度佛，公字性定佛，博字淨肅佛，孝字靈光佛，仁字自在佛，慈字聖功佛，覺字圓覺佛，節字挽劫佛，儉字救苦佛，真字解冤佛，禮字消災佛，和字涅槃佛<sup>(4)</sup>。
- (IV) 手足相連：廿字用在人身，始於人道，人之手指腳趾各為十數，合共二十，手是活動之靈，手到拿來，行為上要恰當選擇，是非要取捨，力量要恰到好處，剛柔並濟，腳是行動成功之起步，有云「好開始是成功之一半」，不偏不倚前進，不離中道，曲直得宜才有力氣，手足兩者上下配合至為重要，思覺協調<sup>(5)</sup>，配合得宜，內為道體外為手足，內外相連融合，進退有道，應用廿字得宜，人類才可以正確活動而不離其道。
- (V) 二十歸無：分開兩手說明，手指十隻，正反陰陽兩面，即為二十之數，在修煉歸真之過程，雙手陰陽合抱而成太極無極，借假修真，以手為合，廿字抱歸〔○〕一元一炁，含藏生生之大德，為萬物德性之根本，直透〔○〕無為大道<sup>(6)</sup>，是謂歸零，以上兩個符號，在修養內丹時，便成為手印，此手印不僅道教很多門派所使用，亦為蕭大宗師採用，故手之陰陽為磐石，為數理修煉之成合所在，二十返本歸一（即一炁，相加即廿一之世間數，大吉貞兆於人間，迴旋於宇宙則是零），還於無無之妙。
- (VI) 陰陽純化：腳趾也是十隻，人在盤坐時腳板向上，修真復性，反人道而歸天道，得以通天而吸收宇宙能量，煉陰為純陽，返本復初，所以腳趾之陰陽數也是重要跳板，兩腳原為直立，屈曲為儲積能量，上身為陽，下身為陰，收疊下身而陰少陽多，身為陰，天

爲陽，陰陽純化，攝宇宙先天之炁，天強人弱，陽<sup>(7)</sup>化自身改造生命，最後天地爲我用，成爲純陽之體，天地之能量復得，精神可飛躍於穹蒼之間，純陽修煉之始，於收斂兩腳防止泄陽開始，雙足亦總合成爲二十之數。

(VII) 經絡奇脈：人體十二條經脈（手三陽經，手三陰經，足三陽經，足三陰經），奇經八條（又稱奇經八脈：督脈、任脈、衝脈、陽蹻、陰蹻、陰維、陽維、帶脈），合共二十之體數，廿字正炁治病，以正驅邪，可通過經絡貫徹全身，對健康極爲重要。修真不在十二條正經，任督二脈成爲修煉之關竅，任爲陰脈之海，督爲陽脈之海<sup>(8)</sup>，此二脈同起於胞中，故爲命脈之源，蕭大宗師訓勉後人，修養廿字，必須由選擇兩個爲開端，亦暗合其數理。

(VIII) 氨基酸數：蛋白質，碳水化合物，脂肪及微量元素，是人體四大組成物質，不可或缺，蛋白質之基本結構是氨基酸，蛋白質在進行組成或分解期間，執行特殊構築，影響身體大部份活動，分解蛋白質之工作，由氨基酸分子或數個分子組成，故可組合成數百種之蛋白質，人體基本組成之氨基酸，有二十種稱爲必須氨基酸(A.無極性側鍊的：丙氨酸、纈氨酸、白氨酸、異白氨酸、脯氨酸、甲硫氨酸、苯丙氨酸、色氨酸；B.有極性、不帶電：極性氨基酸、絲氨酸、蘇氨酸、半胱氨酸、酪氨酸、天門冬醯胺酸、麩胺醯胺酸；C.酸性：天門冬氨酸、麩氨酸；D.鹼性：離氨酸、精氨酸、組織胺酸)，物質離不開數術，二十成爲生命之鏈帶<sup>(9)</sup>。

(IX) 成年冠禮：古人有成丁禮或入社禮，表示青少年進入成年期，周朝稱爲「冠禮」，定在二十歲舉行冠禮儀式（約等於現時之十八歲），《禮記·曲禮上第一》載有：「人生十年曰幼，學；二十曰弱，冠；三十曰壯，有室。」<sup>(10)</sup> 唐代《孔穎達·正義》：「二十成人，初加冠，體猶未壯，故曰弱也。」在古代宗族裏開始有發言權，二十歲是生理成熟之表現，是心理成熟之伊始，應該負起人生之責任，爲自己一切之行爲負責，不論好壞，承擔個人所有決策帶來之結果，包括法律上和道德上之因果，甚至可以組織自己之家庭，或者開始踏入社會工作，開始自立，是人生之重大轉捩點。

(X) 二十世紀：廿字哲學由蕭大宗師創立於1926年，確實是「二十」世紀最偉大之成就，在哲學界宗教界產生無與倫比之極大影響，又因廿字之正氣運用，成爲炁功治療之廿字金丹，既醫病復醫心，利濟無窮，人類將永誌不忘。1914~1918年第一次世界大戰，1939~1945年第二次世界大戰，兩次大戰都在二十世紀發生，人類應對二十世紀之文明發展加以反思，十九世紀是工業革命帶來之物質建設，二十世紀應對人生及生活之結合多加關注<sup>(11)</sup>，廿字之創立正是要針對人類互相殘殺，接近滅亡之危險邊緣，爲人類創出生機無限，乃是廿字大道應時應機之無量慈悲。

(XI) 有無相應：能量世界無處不在，器物世界必須有空間具象，物質世界有十個方向，東南西北四正，及東南、東北、西南、西北四隅，合上下，而總成十方，總括爲物質形體

之形態具象，為可測量之座標方位，不可見之非物質能量領域必與其相應，同頻相和，同氣相求，形氣相聚，有形與無形相合（即量子力學之波粒二象性，即量子隱顯二態），廿字為文字之具象形體，當人踐履篤實，於行持當中，方為真實之意義，失去人性行為之精神內涵，字詞語句也只有死物一堆而已。按照中國傳統氣功之說法，無形之光輝揉合著道德行為，利物濟世，身體形軀也會飽滿膨脹，精神變為可見之物，即所謂「心廣體胖」<sup>(12)</sup>，故精神充溢於天地，應有同樣十方之數，故天地宇宙有無之數不離二十。

(XII) 大禮相訂：在男子婚禮過程，有「過大禮」之程序，是最隆重之訂親儀式，要於婚前二十天（最遲不少於十五天）舉行，男家擇定良辰吉日後，攜帶禮金、禮餅及其他禮物送到女家，作為訂親之用，這個二十之數，雖然只是民間之習俗<sup>(13)</sup>，沒有確實之強硬規定，作為婚姻承諾之開始，跟隨一個穩健之程序，便成為習慣，人倫最大之禮是結婚，因為可以名正言順地繁衍下一代，世界所有民族都著重婚禮，直到今天仍然受到重視，是人倫周公之禮重要一個環節。

(XIII) 天穿大補：盤古神話裡，太陽有居於天極二十天之傳說（中亞地區有類似故事），天庭大亂，使上天出現破洞，伏羲氏之妹妹女媧娘娘，為救蒼生性靈，不懼艱澀，令女媧有機會有時間煉石補青天，為了紀念女媧補天之功勳，用歲首之第二十日加以紀念，後人定正月二十日為「天穿」節（日）<sup>(14)</sup>，客家地區較為流行，習慣以女家長主持，把煎餅拋到屋頂之上，仿效女媧補天，也在地上和井裡拋煎餅，稱為補地，天地有穿破之處，對人類之生存帶來威脅，所以這二十日非常奇特及重要。

(XIV) 子孫娘娘：道教以三月二十日為子孫娘娘聖誕<sup>(15)</sup>，子孫娘娘又稱為注生娘娘，即是為夫婦帶來小生命，為人類家庭帶來生機生氣，使生命存在得以延續，中國人傳統認為「不孝有三，無後為大」，人類渴求子孫，宗族群體保留綿綿不斷，把最好之物質及精神文化留給下一代人，承傳及維繫祖先文化，是生生不息之大德，有這種福氣，人們便答謝神恩，這個日子喻意生生不息子孫昌盛。

(XV) 眼光法清：道教以四月二十日為眼光聖母娘娘誕<sup>(16)</sup>，使人們眼光清澈，眼睛精亮，眼睛為靈魂之窗，除了人體健康之肉眼外，更有精明之法眼，既學習善惡，又辨別是非，所以人們都認為不要聽是非，必須親眼看見，實地尋找真相真理，看破世情俗網，佛教有五眼六通之說，五眼是：肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼，用眼透視大道玄機，按步驟增加智慧，收攝天地之精華，藉此學道修真。

(XVI) 千古留之：書聖王羲之最有名之作品，是《蘭亭集序》，歷來雖然被人推崇，可惜真蹟已失，現存臨摹本能表現秀勁銳利之筆鋒，首選唐代（公元七世紀）之馮承素帖卷版本。原創於公元353年，於會稽山陰（今浙江省紹興縣），各人以文會友「流觴曲水」，王羲之酒後寫序，但當中有二十個「之」字<sup>(17)</sup>，而且每字形態都不相同，曲折婉麗，

在半醉半醒之間，充分發揮天賦之才藝，自然瀟灑，不落庸俗，二十確實是書聖之幸運數字。

(XVII) 波斯部族：波斯古國有厄爾布爾士(Alborz)山脈之二十河養育人民，其民眾有豐功偉業，由最初之十個部落，消滅米底王國，版圖不斷拓展，公元前552年國家在伊朗大平原伸展，征服中亞細亞十個民族，繼成巴比倫古國文明，在兩河流域繁衍，收納異邦人，組成原始二十個部族，於公元前538年正式立國，由塞魯士 Cyrus 二世稱王，建立阿契美尼德帝國（公元前550年至前330年），又稱波斯第一帝國<sup>(18)</sup>，是波斯首個征服大部份中亞領域之帝國，實在是二十族群之團結（古波斯文用符號<<〔上下并列〕寫成二十之數）。

(XVIII) 行政區域：大流士一世(Darius，公元前521~前485年)繼位為波斯國王，將帝國分為二十個行政區<sup>(19)</sup>(可能受部落數量影響)，每省置總督一人，照例由波斯貴族和王室成員擔任，其職責主要是處理一省之行政事務，直接對國王負責，總督之外設將軍一人，統領一省駐軍之調動，也直接對國王負責，還有三個高級官吏，專司徵收各省稅項和貢賦，成為中央集權之統治模式，是人類歷史之典範，據說秦朝之郡縣制嚴厲推行（公元前361年），亦受到波斯影響，公元前330年亞歷山大滅亡波斯，國祚約222年，二十對波斯來說是一個重要而神秘之數字。

(XIX) 神聖生機：印度古經典《梨俱吠陀》裡〔也是婆羅門教最原始四經典之首〕，Parsu有二十女之名(神聖所生，在脇下而生，大神Indra及大聖佛陀都是脇下出生)，特別之數量配合神異之生機，更添聖潔和奧秘之色彩，滲透入古印度文化，梵文Vinsatim是二十之意，其源出可能也是波斯原始二十個部族<sup>(20)</sup>之數量，中亞古國與印度大陸早有往來，可見近鄰強國文化之互相影響。

(XX) 誠守諾言：西方文化中，二十之數代表信守不渝，送花數目二十枝，代表兩情相悅，永遠愛你及此情不渝，承諾不變，二十年婚姻稱為「磁器婚」<sup>(21)</sup>。一直以來，西方人都購買由中國行銷之高級磁器，所以磁器是貴族代名詞。中國式之磁器以清雅簡潔為高尚，注重其藝術韻味，以此解構廿字哲學，則廿字是簡樸幽雅，不在乎其簡易之單字，重在人們實踐修行之妙果，只要誠敬樂道，真心實修，簡單之言語已經令人信服。

(XXI) 天池潤澤：古印度阿耨達池<sup>(22)</sup>流出之二十條河，滋養印度生靈，天池潤澤所有眾生，是古印度生命之母親，孕育燦爛古代四大文明之一，佛教《阿含經》有所記載及講述，中國之道安法師著有《四海百川水源記》，採納古印度之傳言，說明競伽河(Gavga，今通稱「恒河」)、信度河(Sindha，今稱「印度河」)、縛芻河(Vavksu)和徒多河(Wita)均源出傳說中之阿耨達池(Anavatapta)，其中徒多河更潛行於地底，遠行千里，自青海省之積石山冒出地面，成為中國黃河之源流，連繫著兩個古老文明大國。

(XXII) 花安人樂：二月二十日之生日花是大琉璃草（Hound's Tongue）<sup>(23)</sup>，花語是安全（Safety），Hound 是犬，Tongue 是舌，直譯就是犬之舌頭。以前被狗咬到時，用這種葉子包紮傷口，就可以預防狂犬病。所以，大琉璃草之花語是安全，是貼著二十而來。這朵花意也帶來謹慎與計較，小心謹慎自己之道德行為，看起來是計較小節，但堅守善德不敢越軌，廿字大道必定帶給世人一條安全大路，步向安樂幸福。（其他月份日子，也有花意，取二月二十日是比喻廿或二之意思，讀者或有其他選擇愛好，可加美意。）

二十是一個很少之數目，但廿字真言作為自我身心之解毒軟件，可以有無限量之排列組合形態（包括平面及立體），化解人類無數奇形怪異之毒害，甚至心身和宿世之孽毒。廿字聚宇宙乾坤人道之數，取其哲理精華以為用，經世處事，作人生之指南及座右銘，要自然活潑地應用，表面為簡樸之二十字，箇中微密，變化無窮，有待後人不斷加以發揮及應用。

## 註：

- (1) 蕭大宗師三十二歲之農曆五月十三日夏至，創行廿字。按廿字最初之排序略與現今不同：忠孝仁慈德廉忍公覺明怒義正信博節儉真禮和，再排列可能與音調有關。參見歷海笙歌，博學出版社，2007年12月初版，p.153。
- (2) 唐力權，《周易與懷德海之間·場有哲學序論》，第二十四頁，黎明文化事業股份有限公司出版，1989年6月初版，p.24。
- (3) 十號之尊稱有多種，另一種十號之分類如下：(一)如來；(二)應供；(三)正遍知；(四)明行足；(五)善逝；(六)世間解；(七)無上士；(八)調御丈夫；(九)天人師；(十)佛。
- (4)《廿字寶懺》內列明廿尊佛號，以佛力加持庇蔭，為人類眾生消災解難。
- (5) 香港醫院管理局網站 [http://www.ha.org.hk/easy/fr\\_content.html](http://www.ha.org.hk/easy/fr_content.html)，「輔導及心理療法：當經歷「思覺失調」初期時，他們是很需要別人的支持，為其分擔憂慮；以及需要傾訴對象，為其解決疑難。所以輔導及心理療法在「思覺失調」的治療上亦佔有相當重要的地位。」
- (6) 熊春錦 校注，《老子·德道經》，第二章註解部份(1)，中央編譯出版社，2006年1月第1版，p.7。
- (7) 斋藤楠卜 著，日本氣功協會 主編，《漫畫中國氣功健康法》，第三章·人體內的陰氣和陽氣·台灣先智出版事業股份有限公司，2001年初版，p.49。
- (8) (戰國)秦越人 原著，陽墨春 編著，《圖解黃帝八十一難經·回歸中醫養生之道》，第二十八難·奇經八脈怎樣循行？南海出版公司，2008年4月第1版，p.155。

- (9) 弗里德里希·克拉默著，柯志陽、吳彤譯，《混沌與秩序·生物系統的複雜結構》，上海科技教育出版社，2000年8月第1版，p.39。另有一個看法，說明蛋白質由22種胺基酸組成，加入：羥脯胺酸、羥基賴氨酸，見當瀨規嗣，《人體生理學·大百科》，第二章·飲食，三悅文化圖書事業有限公司出版，2008年1月初版，p.19。
- (10) 陳成國 點校，《周禮·儀禮·禮記》，岳麓書社出版，2006年11月第2版第1次印刷，p.240。
- (11) [英]德里克·帕菲特 著，《理與人》(REASONS AND PERSONS)，中譯本前言，上海譯文出版社，2005年1月第1版。
- (12) 朱熹 評註，《四書集注》，大學·第六章·釋誠意：「富潤屋，德潤身，心廣體胖，故君子必誠其意。」香港陳湘記書局發行，p.7。
- (13) [http://brides.she.com/feature/index.cfm?object\\_id=c05060127](http://brides.she.com/feature/index.cfm?object_id=c05060127)，婚訊專題網，過大禮須知。
- (14) 林怡靚 著：<宜蘭人看「天穿日」>，客家學院電子報發行，台灣國立中央大學，客家社會文化頻道，<http://140.115.170.1/Hakkacollege/big5/network/paper/paper26/22.html>。
- (15) 中華民族節慶網，全年諸天神佛紀念日，<http://www.1155815.com/bbs/viewthread.php?tid=39963>。
- (16) 中華節日網，中國的宗教節日·道教節日，<http://www.jieri5.cn/jieri/zongjiaojieri/20070313561.html>。
- (17) 育星教育網，《蘭亭集序》教案，<http://www.ht88.com/downinfo/141603.html>。
- (18) 中國經濟網，波斯帝國的興起，[http://big5.ce.cn/gate/big5/civ.ce.cn/main/gd/200807/19/t20080719\\_16212865\\_1.shtml](http://big5.ce.cn/gate/big5/civ.ce.cn/main/gd/200807/19/t20080719_16212865_1.shtml)。
- (19) <http://ms1.fhsh.tp.edu.tw/~linghsun/wculture72/b8013.doc>，第一章：大河流域的文化·第三節：波斯帝國及其文化。
- (20) 沈建華編，《饒宗頤·新出土文獻論證》，<中國古代“脣生”的傳說>，上海古籍出版社，2005年9月第1版，p.33。
- (21) 台灣雲林縣政府·民政處 Civil Affairs Department，紀念婚篇，<http://www4.yunlin.gov.tw>。
- (22) 阿耨達泉(Anotatta sara)(巴)，譯為無熱惱池。《長阿含第三十經·世記經》(佛光二·六八八)：「雪山堆出高百由旬，其山頂上有阿耨達池，縱廣五十由旬，其水清冷，澄淨無穢，……阿耨達池東有恆伽河，從牛口出，從五百河入於東海。阿耨達池南有新頭河，從師子口出，從五百河入於南海。阿耨達池西有婆叉河，從馬口出，從五百河入於西海。阿耨池北有斯陀河，從象口中出，從五百河入於北海。」
- (23) 花語涵意·生日花，<http://www.fafatflower.com.hk/sample/days/feb.htm>。

# 天人炁功對憂鬱症理療之機理初探

天帝教天人炁功院研究員 賴文志

## 一、前言

憂鬱症是現今二十一世紀之嚴重疾病，不管中西醫都是現今醫療的重要課題，本教天人炁功可提供憂鬱症另一途徑的關懷照護，而天人炁功是天帝教一門極具深奧且珍貴之身心靈醫療法寶，亦是靈體醫學之重要一環，在提供憂鬱症的關懷照護之同時，以天人炁功之學理來探討對憂鬱症理療之機理反應，一者可明確定位定性天人炁功之理療憂鬱症乃是有學理根據，二者提供未來天人炁功對憂鬱症實質理療觀察時之重要依據，以此依據，進一步確定驗證學理與實際理療的一致性。故此筆者提出此一探討俾有利於未來天人炁功對憂鬱症理療之觀察與發展。

## 二、憂鬱症之病症探討

以現代醫學角度來看，廣義性的憂鬱症泛指的是一大類的心理障礙，我們統稱為「情緒障礙」。以狹義而言則指的是「重度憂鬱症」。憂鬱症的症候表現，臨床出現精神抑鬱異常的症候，延續了一段時間而無法解脫是普遍症候，若以天帝教教義角度來看，筆者認為雖然帝教文獻尚無與憂鬱症相對等的病症記載，然此種症候的表現，卻與『帝教心靈學』有相關性。雖然憂鬱症在於情緒的障礙，且同時伴發身心之各種不適，但其中所涉及的仍有輕重之分，輕者可能只涉及身心層面，可能只有心理層面的意識障礙，但重者筆者深深以為即可能已涉及本教所謂的「靈體病變」；譬如憂鬱症所引發的自殺，不無可能即已牽涉到本教所謂的「心靈學病變」，而引發終止生命行為。本教所謂的「心靈學病變」涵蓋四大意識的變異，其中所牽涉的範圍，除了包含了現代心理學層面，更涉及靈體層面，是為更細緻的精神變異探討。而憂鬱症症候表面表現雖然只是情緒的低落障礙，但若是以其縱觀面及深入病程追溯，卻是一個相等複雜的身心靈病變。所以，筆者認為以帝教角度而言，憂鬱症是一個身心靈綜合病症，且已涉及本教和子帶動電子體能量失衡的病變，更深者靈體病變受其束縛而無法解脫。此正是本教文獻所提到所謂「現代人之心理症候群」，其病因有則已非僅單純由電子力之反抗作用所引起之潛意識疾病，實亦牽涉到『和子』成分失序而引發之靈魂病變。（註1），此亦為天人炁功可適時發揮其優勢之重要憑藉。

本教文獻有段敘述與憂鬱症症候表現有部分貼切吻合，且可作為往後天人炁功治療的參考。「有關心理作用機轉問題，一般心理學是採以知識性的推理及按各類身心發展現象歸納之。但此學理上的分類，也僅能反應出「腦部反射」狀況，是否能適當處理對外界刺激所產生的自衛能力，絕非真正解決緣自靈魂（和子）失序之狀態。簡言之，所有心理作用機轉與功能，對正常的人因不構成腦部負荷所造成的身心傷害，因此在個體刺激上，也只發生於「電子力」之作用層面。通義地說，當腦部承受過度之負性電壓，立刻會形成精神渙散之現象，輕者，待腦壓恢復平衡時，症狀即刻消失回復清醒；重者，即造成所謂『變態心理』之身心障礙。此時期電子體之功能，不但失去應有的調適能力，甚至影響和子帶動電子體之能力，終成為一失魂落魄如同行屍走肉之遊魂姿態。然而，對此後天性之失衡癥候，於初期發病尚可透過物理性及藥物方式治癒之，但如浸染過深已影響至「和子」內容物者，則原有之人格除立即陷於停滯。無法表現應有的正常生命力外，更甚者亦會因靈魂之病變，遂而產生各類屬靈魂性之干擾情況，諸如靈語、靈控等靈魂駕馭肉體事件，不得不慎。」（註2）簡短之一段文獻，帝教心靈學已將可能屬於憂鬱症的心理變異從輕而重簡明分析，此正可作為憂鬱症治療的憑藉，也是天人炁功未來治療觀察憂鬱症時應注意到的靈體現象。

在筆者一段時間之臨床觀察，憂鬱症的症候表現，筆者將之簡單區分為三個部分，即身病、心病、靈病的憂鬱症。

1.身病：此種憂鬱症患者，先由於身體機能經長久積累成病，久而久之，身病無法解除，進而影響心理層次，終致心理抑鬱難解，形成憂鬱，此種病人症候若未能即時解除身病，經久身心皆病形成積疴，不只身體能量低弱，心理亦久不健康，當心理積鬱日久，憂鬱症候很難解除。

2.心病：此種症候，乃長久內心癥結心病，甚或價值觀混亂，終而形成憂鬱症，有部分病人來自幼時或過去生活經驗的受傷，在心中形成難以解開之心結，而日機月累未求解開心結，而使得此傷害終成生命的障礙來源，此種人看似平靜甚至講不出所以傷害之癥結，然經開心剖腹的深談，可以追究其癥結，此種人若能適時開心接受人之「愛」的關懷與支援，可適時打開憂鬱心鎖，但若不以其心理障礙為重，即使再服更多的藥物，也只是掩蓋表面，無法痊癒。甚至因心理層面而影響身體機能，亦可能身心惡性影響循環形成身心皆病。

3.靈病：此種病人所出現的憂鬱症，更為複雜，此乃更細緻玄妙牽涉到宗教靈體層面，目前當下很多的精神異常患者，以個人臨床及靈體研究角度觀之多出自於此。此種患者，可能從開始就靈病及於身心，也可能初始身心先病後累及於靈。部分屬於本教所謂靈魂於歷劫而來，累積諸多業因而業因無形暨有形之機緣成熟，而產生業力，形成本病。部分則由於身心之病，久造成意識價值混亂，影響靈體，而致使靈體意識失序，造成靈體四大意識病變，甚至由於本身靈病或業力干擾而造成異引和子，形成外來和子干擾本身生命力的現象。此種靈病的憂鬱症症候，以個人觀察，大部分皆有身心靈皆病的症候，而且日久身心靈能量

皆處於低弱的現象。此種症型人間藥物難以治療。

症候的追溯與分析，皆有助於釐清憂鬱症的本源，不僅有助於憂鬱症的治療，更可作為未來天人炁功的理療中，配合其學理與機理的反應，作為觀察的依據。

### 三、天人炁功之原理與運用過程

天人炁功炁療的主要原理是以先天之炁配合祖炁的管道，進入人之天門，而與和子內之X原素產生炁氣轉化功能，再轉運成人體所能吸收的炁氣轉運型態，在體內進行氣化療程。（註3）而炁療的前提必須建立在「兩誠相感」的基礎上，方可產生炁療的效果。所謂「兩誠相感」，即是人類之親和力加人與神之親和力之作用達到相當的熱準而成。人類（指人與人）之親和力，即第一個『誠』的作用相感，人與神之親和力，即第二個『誠』的作用相感，這二個『誠』字的作用缺一不可。而在天人炁功的運用治療過程中，應可區分為二個階段：一為鍼心親和階段，二為基礎性施治過程。基礎性施治過程又有二大關鍵，一是自行性過濾轉化機制，一是整體通貫運行路徑。所謂「鍼心親和過程」，即是同奮在為求診者做天人炁功之前，首先要與求診者親和。其目的一方面是為了藉由這種初步交談，瞭解求診者的病情，另一方面是讓求診者了解「天人炁功」的大致原理，明白應該以何種心情態度配合之。換言之，施治者可以透過這種初步交談，以愛心關懷及觀念的正面引導下，讓求診者的身心狀態，在不知不覺間放鬆下來，方便施治者初步判斷求診者的真正病因何在，假使在此時施治者又能給予求診者適時恰當的觀念上的澄清與導正，消除求診者心理方面的第一道防線，才更有助於同奮為求診者正式進行「天人炁功」時，在人與人親和方面的熱準提昇。（註4）筆者以為此鍼心過程對於憂鬱症的理療效果佔有非常重要的角色扮演。

所謂的「基礎性施治過程」，是指當人與人，人與神的三角親和達到熱準時，經由施治者雙手轉接出來的炁療能量，進入求診者體內產生療效的過程，在這過程中，首先必須順利通過求診者「自行性過濾轉化機制」的作用，然後在大腦皮質內，假使又能夠與來自「生化系統」的陽質能量契合，就可能在契合的過程中，隨著體內順行式通貫運行路徑，與體內後天氣（穀氣與清氣），進行炁化療程的作用，使該炁療能量行走於個經絡與臟腑之間，同時協調著「生化系統」內五大能量區，並以此排除人體內沈積之陰濁之氣，發揮炁療的實質效果。（註5）在這個過程中的二大關鍵，自行性過濾轉化機制與整體性通貫路徑，是天人炁功療效重要的機制，對於憂鬱症的理療，其中更有可值得探討的玄妙機理。所以運用「天人炁功」炁療的過程，實際上可由下面幾個過程形成：

- (1) 親和鍼心
- (2) 人與人、人與神之三角熱準的形成
- (3) 煞由施治者之靈體轉化藉由施治者之手轉接能量進入求診者，並經由求診者之自行性過濾轉化機制作用，及整體通貫運行路徑在體內產生炁療療效。

藉由天人炁功的治療過程與原理，我們可以進一步推測探討，天人炁功對於憂鬱症的理療的機制反應。

## 四、天人炁功對憂鬱症理療之機理

天人炁功之機理探討，主要乃根據天人炁功之原理及鍼心原理，對憂鬱症之療理過程提出假設性之推論，此乃個人初步之推論，中間所涉及之反應過程及療效，仍有待下一步之實際理療觀察，人間治療機理與無形之學理互相印證，是天人炁功走上實證與學術探討的基本。

筆者在上述的病症探討裡，將憂鬱症大致區分為身病、心病、靈病三大部分，雖然是三大部分，但其中三大部分均會互相影響，有者一病，有者二病，有者三者皆病，其中涉及人類複雜之結構不一而足，而天人炁功其優勢卻是可在其複雜的病中，起不同於人間醫藥反應，其主要仍在於靈體醫學之靈活運用，適用於診治身心靈之綜合病症，此乃賴於人間與天醫間之適切配合，而運用「炁」於人體中藉由靈體運化而成其效。不管身心靈如何生病，天人炁功之治療過程皆要一一而過，方可顯出其療效，若跳過或省略則療效必差矣，今吾人即依據其過程與原理，探討其治療憂鬱症之可能機理。

### 1. 鍼心（親和過程）

筆者在臨牀上對於憂鬱症之中醫治療中，亦常運用此法，雖未必進一步進行天人炁功療法，卻仍可起意想不到之效果。筆者認為，在天人炁功治療憂鬱症的過程中，此鍼心的過程顯得特別重要。按鍼心的原理，亦不外乎基於兩誠相感(即人與人在互相交流的過程中達到「將心比心」、「以心治心」的感應力量)。藉著這種力量，施治者體內的陽質能量(一般稱之為正氣)，將隨著施治者正面、積極的勸導態度，自然傳導至求診者體內，初步化除求診者因七情六慾的不協調，所造成的能力紊亂，或形成過多的陰質能量(由過多無法排除的陰電子累積而成，一般可稱為「陰氣」，一旦求診者體內的陰質能量，在這一步人與人親和的階段中就能排除一部份，當有助於快速達到天人炁功施治時三角親和的熱準。(註四)憂鬱症患者皆普遍具有負質之能量，此負質能量可稱為「陰氣」，亦可稱為「病氣」，在其心理情緒上顯現無法快樂、無陽光、陰暗的抑鬱寡歡狀態，身體上出現生理機能混亂衰弱病態，而深者靈體負擔或業力牽擾無法自拔而致靈體病變。此時若能善用鍼心之方法，將使這股陽質正面的力量影響大腦皮層、靈意網路、心性系統，不只可初步調理身心狀態，理想還可能因鍼心的作用而解除憂鬱症的心結，憂鬱症甚至可不藥而癒。另者，當然此鍼心之作用，可進一步達到人與人的親和熱準，甚至更可進一步達到人與神的親和默契，並進一步提昇將進行的天人炁功療效。其大致機理如下：

## (1) 大腦皮質方面

鍼心 → 運用陽質能量(正氣) → 配合正面、積極言語導向傳向 → 憂鬱症患者 → 患者視覺、  
 刺激 聲覺 → 大腦皮層 → 承載「正值」訊息 → 「暫時調整」、「持續改變」大腦神經傳導物質  
 刺激化合 → 正面性作用 → 調整患者當下的思想、念頭 → 轉為正面、積極，並不斷自我調整 → 提前  
 情況良好  
 改善大腦皮層內心理或生理機轉的不良運作 → 暫時改進心中鬱悶不開之心結與觀念 → 瞞性  
 上傳  
 網路

## (2) 瞞性網路方面

上述刺激之力量 → 瞞性網路 → 四大意識層之功能與作用 → 正值訊息 → 與C類傳遞介質契  
 調整 合及釋放能力 → 暫時性或持續性 → C類傳遞介質既有功能 → 正面積極整合當下意識型態  
 增快 強化 改變  
 → 不斷調整自我 → 提前改善靈意網路於「明」「知」意識層之表現特徵 → 心性系統  
 情況良好  
 深化刺激

## (3) 心性系統方面

上述刺激力量 → 心性系統 → 正值訊息 → 「知」、「情」、「意」 → 暫時性或持續性 →  
 到達  
 「先天」心理狀態 → 正面、平和的放鬆態度自我調整心理、心靈處境 → 提前自我療理內在  
 身心不協調狀態 → 人與人親和之熱準

綜觀在此時的相關機轉，若能在此階段施治者善用鍼心原理，其實已能相當改善憂鬱症患者的心結。若能有相當專業與愛心的導向，針對憂鬱症患者的本來心結進行鍼心，則患者先後天的心理狀態尚可適度的調整，甚至可不藥而癒。而憂鬱症患者能在這階段釋放壓力、解放心結，全然接受天人炁功的理療，則可進一步產生與無形天醫的親和交感，提前達到調理求診者的靈氣、體氣的效果，有助天人炁功之三角親和熱準，充分發揮以下進行天人炁功的療效。筆者以為，鍼心過程之機理，其實涵蓋後天、先天心理之理療，大腦皮層之作用即是後天生理之治療，其重點在於鍼心的過程中，藉由陽質力量刺激大腦皮層神經內分泌之正面調節與分泌，進而影響後天心理之思考，達到調理之效力；而靈意網路是先、後天參半之心理調節，藉正質訊息調理「明」、「知」之意識形態，進而調整其憂鬱症病態認知。至於心性系統，則是牽涉先天心理，亦藉由正值訊息調整先天心理狀態，進而自我調整心理心靈

處境，幫助解開心鎖，所以在此階段若施治者能善用此「言語療法」，藉以語言之正面積極力量，可達到「以言治病」之威力，甚而在此階段，可讓憂鬱症患者達到很大且意想不到之效果。

## 2.基礎性施治過程

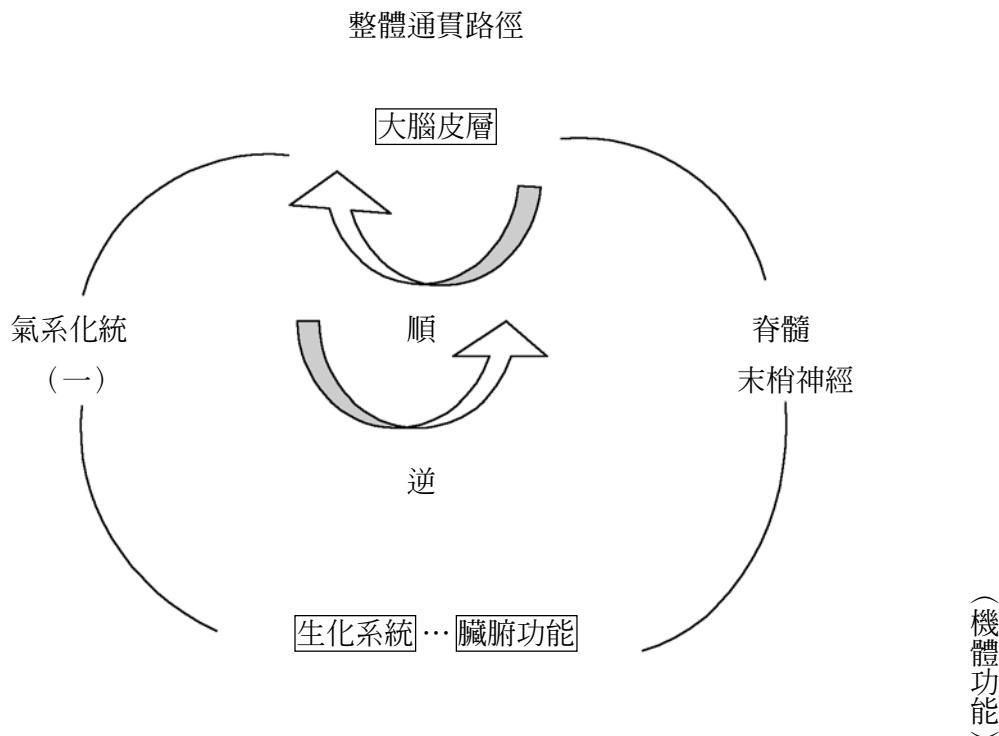
當憂鬱症患者與施治者及與天醫的三角親和達到熱準時，經由施治者雙手轉接出來的炁療能量，進入憂鬱症患者產生療效的過程就稱之為『基礎性施治過程』，其過程機理包括兩個關鍵，一是自行性過濾轉化機制；一是整體通貫運行路徑，筆者就個人角度，提出對憂鬱症理療中此二大關鍵的可能機理如下：

**自行性過濾轉化機制：**當之前鍼心過程中，經無形診斷後的憂鬱症患者，天醫會針對適合其治療的「炁」的能量藉由施治者轉接進入憂鬱症患者體內，假設三者已達到三角親和熱準，則此時炁療的能量會經過以下之機理運轉。

炁 → 第一道接收關卡（體外能量發揮層）→ 持續引合作用 → 第二道接收關卡（靈意網路之B4，D1軌道，A1區）→ 進行細部的整體掃描作業 → 精確篩選該炁療能量被憂鬱症患者當下之靈質、靈氣、體質、體氣所吸收與運用 → 第一層轉化作業（靈意網路之熱準中心）→ 繼續進行能量與訊息間的調變與聚放作用（體內接收炁療能量的初步階段）→ 第三道接收關卡（靈意網路之熱準中心）→ 與憂鬱症患者心性深處之氣化內容應合 → 加強轉化速度 → 第二層轉化作業（靈意網路之熱準中心）→ 與各種體內能量（如元神能量、魄力能量、心境能量）進行能量與能量、訊息與訊息間的深入交感與融合作業 → 加強轉化速度 → 第二層另類轉譯作業（靈意網路.大腦皮層）→ 深層轉化 → 四大意識另類轉譯 → 第四道接收關卡（大腦皮層）→ 與心境熱準、誠敬熱準契合 → 能量與訊息正式接收與傳遞 → 第三層轉譯（大腦皮層）→ 分解與匯整能量之氣化內容 → 共振 → 生理、心理機制之刺激、回應 → 靈質體質影響之成果。

對於憂鬱症的理療，「炁」的能量至此已正式進入肉體階段，換言之，炁經過施治者打入憂鬱症患者，情況良好運轉順暢，則在大腦皮質的轉譯下，藉神經系統、內分泌系統將這

股訊息繼續傳遞，以達到治療之效果，而其往下傳遞的路線機轉如下圖。



常態理想狀態此路線分成二方面：

- ① → 順行式通貫 → 神經系統 (中樞、自主神經系統) → 內分泌系統 → 末梢神經 → 脏腑經  
絡 → 生化系統五大能量區 → 持續通貫作用 → 週而復始循行不已 → 直至運行熱準降至某  
一界面 → 終止
- ② 「化生」、「損剋」氣能 → 大腦皮層 → 正面性強化作用力量 → 強化調節 → 心理、生理  
機轉中既有之氣化內容與旋力方向。

以上所述之機理，乃是針對身心靈整體療理之炁療過程與機轉，亦是一個理想的炁療過程，然如筆者前述所及，憂鬱症患者所患之病，不是一單純的病症，有可能是身病、心病或靈病，可能一病、二病或三者皆病，而且其病源更可能非單一病因引起，當然此中間之診斷則有賴天醫之診斷分類，而其運化之「炁」能量更會有不一定作用，則如此在此炁療之路線及可能發生的問題上也會有不一樣的反應，甚至憂鬱症患者、施治者是否有持續性的虛心與誠心，也會反映在炁療路徑上的不一反應。以下即是在理療過程中可能發生的反應：

①若憂鬱症患者與施治者與天醫之三角親和熱準未建立，則「炁」療能量會被排斥在第一道關卡處，炁療能量無法進入，炁療路線無法進行，此憂鬱症之理療則未能進行，其效果只在親和鍼心階段。

②雖三角親和熱準建立，「炁」已進入第一道關卡，然因憂鬱症患者之因素，靈質、靈氣、體質、體氣無法負荷與吸收消化，此炁能亦會被排斥在第二道接收關卡上。

③在第三道接收關卡上，若憂鬱症患者本身之心性深處之氣化內容物，未能與炁療能量應合上，則此炁療能量會在此靈意網路中反覆作用，直到被靈體完全吸收為止，此結果會使炁療能量無法繼續往下作用，若此憂鬱症病患病因原本是在肉體上的疾病所引起，原本天醫所設計的炁療能量含帶指向性之訊息，將無法解讀出來，更無法到達標的器官產生作用。另者，對於憂鬱症患者之靈體的強化成效亦不明顯，所以筆者認為在憂鬱症的患者接受天人炁功理療，要顯出奇效，此時憂鬱症患者在心性的「誠」、「敬」、「虛心」、「省懺」所產生的心性氣化內容，是佔很大的決定因素，而第二層的轉化作業，更是須要憂鬱症患者的「誠心」、「虛心」，以利炁療能量進行能量與能量、訊息與訊息間的深入交感與融合，否則將會影響炁療能量之轉化及在大腦皮層的深度契合。

④憂鬱症患者若是如前述所提及，乃由於靈病甚至是各種因素所引起之異引和子進入體內，在炁療進入第二層另類轉譯時，由於憂鬱症患者可能因為四大意識層明顯被強化，會使得體內的外入魂體有強烈不自在的感覺，而令憂鬱症患者表現出極度不舒服，或呈現出自意識失控的突來現象。（註五）自此階段後若持續炁療，憂鬱症患者身心靈的變化會逐漸明顯，尤其是有外靈附體者表現會最為強烈，如進入第四道接收關卡時表現出短暫性的靈動或身心失控的不協調現象，及第三層轉譯作業階段時，因外入魂體受炁療能量的刺激，有可能運用憂鬱症患者之大腦皮層語言中樞，透露出該魂體之種種不適不安，甚至憤怒要求等不尋常的靈語、靈控的現象。

筆者以為，在治療憂鬱症患者的途徑，此階段後所產生的各種「靈」的變化及身心變化，身為施治者應該有較好的處理方法，以免讓求治者陷入無助之狀態，甚且造成恐慌而產生傷害。

⑤由於憂鬱症患者很多可能有意識混亂的狀態，亦即四大意識及大腦皮層思考之問題，所以天醫設定之治療，筆者以為會有部分患者會因此而調節意識狀態，此時炁療能量會因天醫之設定而停滯在第二層之另類轉譯階段，此時患者會出現不由自主的意識轉譯現象，這種狀態跟外入魂體所產生之不適應不安感會有相類似，其間所產生的不同，仍待施治者必須仔細觀察，以區別其不一樣。

憂鬱症患者在施治過程中，除了產生以上之各種可能之反應外，另外在天人炁功的炁療中亦可能產生身體規律或不規律的抖動，其產生抖動的機理，亦有其不同，其可分為：

(1)靈動：原因主要由於業因，乃是因靈魂於歷劫以來，累積諸多業因，此業因因無形

暨有形之機緣成熟，而產生業力，形成靈魂本身缺陷或外靈（如陰靈、精靈等）侵擾等業障，進而影響靈魂之靈識，造成偏觀意識（潛藏意識）或主觀意識（識神意識）甚至邪觀意識（靈變意識）等意識作用，使魂識與魄識分別產生陰魄力、濁魄力，或邪魄力。最後，在陰魄力與陰魄力，或濁魄力與濁魄力，或邪魄力與邪魄力相互作用之下形成『靈傷』，引動人體規律性或不規律性動作。

(2)氣動：原因主要由於七情六慾，乃由於身心靈受到外在環境因素與訊息影響而產生七情六慾之心理意識。此意識同時對靈與身分別造成「靈傷」與「內傷」，此二種侵害於人體形成一種「氣傷」，此乃是靈氣與心氣鬱結所致；此外，亦偶爾會由此七情六慾之心理意識之暗示作用，引起人體表現出規律性或不規律性之動作。

(3)體動：原因主要是生活積息，由於平時生活方式不適當或生活習慣不良，經長久日積月累所致，影響後天生理機能之正常運作，深入臟腑，形成「內傷」，俟凝聚力至某種程度時，則引發「體動現象」。（註6）

綜觀憂鬱症，如筆者所述，其原因可能來自身病、心病、靈病或三者交叉形成，所以其治療過程中可能產生體動、氣動、靈動是可以預知。在天人炁功之療理中，產生身體抖動的現象常可看見，今提出其身體抖動的機理，乃由於憂鬱症是身心靈綜合的病症，故以身體抖動的現象來觀察憂鬱症患者在接受理療中，所發生的現象，可印證其原理與機理之反應之一致性，是未來實際理療中值得探討的部分。

## 五、結論

天人炁功對憂鬱症理療之機理探討，主要是基於天人炁功先天的原理，提出假設性的推論，其用意乃在未來進一步之實際觀察提供理論性之依據，憂鬱症以筆者個人角度而言，其一種複雜的身心靈綜合病症，對於其施治過程，並非一件單純的醫療，其中牽涉範圍甚廣，現在天人炁功對其理療觀察只是我們踏出的第一步。未來在其實際理療過程中，可能發生的問題，或現象都是我們值得注意的地方，希望藉由原理機理的探討，有助於未來實質理療有進一步的裨益之處。亦是天人炁功對實質疾病的理療中，提供初步之學術學理探討之基礎。

## 參考書目

- 註1：《天人文化聖訓輯錄》（內部研讀），p.49
- 註2：《天人文化聖訓輯錄》（內部研讀），p.53
- 註3：《天人炁功師訓與聖訓》（內部研讀），p.38
- 註4：《天人炁功的學理探討(五)-鍼心原理》（內部研讀）。
- 註5：《天人炁功的學理探討(四)-基礎性施治過程》（內部研讀）。
- 註6：《天人炁功師訓與聖訓》（內部研讀），p.54

# 丹道法訣第一講

中國社科院資深研究員 胡孚琛

\* 按胡教授於去年五月訪台期間，在鐸力阿講授「丹道法訣十二講」，編輯部有幸承蒙授權，得以擇要刊登。惟手稿內容駭雜，雖曰十二講，實則不僅於此，可知經長時間之增補明矣。茲重新整理章節，擬於未來連載若干篇。胡教授具實修經驗，他針對中國內丹做過長期的田野調查，不論有為、無為，抑或清修、雙修法門，以及修煉之成效與流弊，都能以當代科學知識深入研究與詮釋。以此脈絡考究天帝教昊天心法的由來，將更使同奮具備宏觀視野。

《道學通論：道家·道教·仙學》由社會科學文獻出版社1999年1月出版後，收到許多海內外讀者來信，其中有一大批讀者詢問丹道修煉的問題。我的《道學通論·仙學篇》，原名《內丹學通論》，完稿於1988年春季，曾經王沐老師生前過目手定。王沐老師很推崇陳摶寧先生的學術觀點，將拙作中凡與陳摶寧先生不同的觀點盡令刪改，連丹道學的名稱也改為仙學，以和陳摶寧先生仙學之說取得一致。王沐老師和陳摶寧先生一樣，特別畏懼丹道中所謂“妄傳非人，必受天譴”的戒律。當時王沐老師偶爾被車撞傷骨折，他竟認為這是我幫他整理的《內丹養生功法指要》書稿泄露了“天機”所致，因之斷然決定我的《內丹學通論》也不准出版。於是，我僅將其中某些章節抽出定名為《道教史上的內丹學》，發表在《世界宗教研究》1989年第2期上，並應陳鼓應先生之邀，著《道家內丹養生學發凡》短文發表在《道家文化研究》創刊第一輯上，使“內丹學”作為一門獨立學科在學術界逐步取代了“道教內丹術”的名稱。自那以後，我在北京歷經重重磨難，埋頭編撰《中華道教大辭典》，其中亦將“內丹學”單列，即使在蕭克將軍主編的《中華文化通志》中，我亦將“內丹學”寫入《道教志》。雖然我對道教中的玄規戒律未能深信，卻也把《內丹學通論》書稿一直壓著未出，也未擅自改動王沐老師手定的觀點。直至1997年我為招考留學生、博士生，需要編著教材，才將此書稿改名為《仙學篇》，納入《道學通論》中出版。我出於對王沐老師的尊敬和紀念，對此書稿的觀點和文字仍未肯大動。如今十幾年匆匆過去，事易時移，吾亦自覺垂垂老矣，一些丹道法訣不敢自秘，今再稍作披露，以滿足丹道愛好者的要求。

## 一、三元丹法

內丹學和外丹學都源自先秦諸子百家中的神仙家，故陳摶寧先生稱之為仙學，我以前多

附合其論。然而，戰國以來神仙家融入道家，由方仙道而黃老道，至漢末則流人道教。這就是說，歷史上仙學本雜有諸多巫術和各種養生方技，並不僅有丹道一途。魏伯陽著《參同契》傳三元丹法之秘，葛洪精於地元靈丹，又獨望成就天元神丹，至唐末呂洞賓才大力倡導人元大丹之學。陳摶寧先生不信巫覡雜術，他所謂仙學實指丹道學，包括內丹學和外丹學。地元靈丹和天元神丹屬於外丹學，內丹學實為人元大丹之學。陳摶寧先生之學術貢獻，當不止此，而是遍及整個道學（包括道家、道教、丹道）。故其嫡傳弟子張竹銘先生將其傳記《中華仙學的拓荒者陳摶寧大師》，更名為《近代道家功法導師陳摶寧先生傳略》，而不用“仙學”之號，可謂真得陳摶寧之傳者。今後我們論及三元丹法，僅稱丹道學，不用仙學之稱，以免和社會上神仙信仰及各類宗教、世俗迷信混為一談。外丹學為身外的物質化學，內丹學為身內的人體化學，今後凡講人體內部精氣神的煉丹修持法門均稱之為內丹學。

陸西星《玄膚論》云：“丹有三元，皆可了命。三元者，天元地元人元之謂也。天元謂之神丹。神丹者，上水下火，煉於神室之中，無質生質，九轉數足，而成白雪，三年加煉，化為神符，得而餌之，飄然輕舉，乃藥化功靈聖神之奇事也。其道則軒轅之《龍虎》、旌陽之《石函》，言之備矣。地元謂之靈丹。靈丹者，點化金石而成至寶，其丹乃銀鉛砂汞有形之物，但可濟世而不可以輕身，九轉數足，用其藥之至靈妙者鑄為神寶，而以上接乎天元，乃修道之舟航，學人之資斧也。”“人元謂之大丹。大丹者，創鼎於外，煉藥於內，取坎填離，盜機逆用之謂也。古者高仙上聖，莫不由之。故了命之學，其切近而精實者，莫要於人元”。地元靈丹和人元大丹之理同，皆須洞曉陰陽，深達造化，一為體外之物質化學，一為體內之神氣化學。我在《道學通論》“外丹黃白術”一章中，已詳細揭示了地元靈丹之秘密，並指出天元神丹乃是一種心靈轉化物質的實驗，天元地元雖稱外丹，但亦和人元之內丹相通。古來仙學相傳有“內丹成，外丹就”的話，換言之則為“內丹不成，外丹難就”。地元靈丹除去“黃白術”的藥金藥銀可作修丹之資斧而外，煉出的丹藥多有劇毒，如非修成內丹的特異體質之人，據稱須藉以殺三屍蟲脫胎換骨之外，普通人服之必然喪命，又何言長生久視哉！至於天元神丹，乃是佛教所謂“心能轉物”之大神通，若非以人元大丹開發出人體之生命潛能和心靈潛能，豈能採天地日月之靈氣凝為神丹乎！據說由地元上接天元，須先以地元爐火之金華築為神室，此步功夫要七七四十九日凝神不動以採金華，至於進一步採宇宙虛空中之陰陽精華聚於神室，需無中生有煉成白雪神符，更須人元大丹成就之仙人才可為之了。據我所知，此術在世間仍有傳授，直至清代朝廷中亦未絕爐火之事。地元爐火除作變換賤金屬為貴金屬的冶金化學實驗外，即用以鑄造神室直接天元，繼而以天元功夫採日月精華，用天然水火煅於神室之中，九轉數足，化為白雪，復加三年烹煉，轉為神符，即為天元神丹。人元大丹功成，方可圖天元之事。天元神丹是一種凝聚態的道，服之立即可以與道合真，連衣服用具也同人體一起氣化，化形為仙。相傳黃帝鼎湖跨龍白日升天，許旌陽服之拔宅飛升，劉安服之雞犬升仙，我輩無法究其實，僅視為丹道學中古仙留下的軼聞而已。近世

陳摶寧先生即同幾個道友究十年之功，在上海從事過地元爐火丹法實驗，後因日寇侵華戰爭而中輟，復轉為人元大丹的研習。自古天下英雄豪傑，老來看破世事，大半歸於佛道之門。其中有以人生煩惱多者，則多歸佛；有以人生災病多者，則修入道。道家聲稱“我命在我不在天”，要盜奪天地，逆轉造化，要將個人命運掌握在自己手中，與天爭衡。丹道學就是道家創造出來的與天爭衡的宇宙觀和人體生命科學。我輩人元大丹未成，不敢妄希天元，因之真正要研究的，還是內丹學。我1989年在《世界宗教研究》第2期上首論《道教史上的內丹學》，就是想在道學研究領域內開拓“內丹學”這一新學科，爭取國內外學術界的認可。而後十幾年間，幾經周折，內丹學的研究在海內外學術界興起，北京大學和四川大學已有一些研究內丹學的博士生論文通過答辯，國外也有內丹學的學術專著出版。我的《道學通論》一書，也由張岱年教授題寫書名，湯一介、黃心川、葉秀山先生作序，向海內外公開發行，《人民日報》1999年3月16日第11版還發表了書評。

需要說明的是，《道學通論·仙學篇》本是我十多年前寫成的書稿，而今十多年過去，我在丹道研究中不斷有所突破，早已超出陳摶寧、王沐等前輩師長涉足的界限。王沐老師生前以老一輩內丹學家陳摶寧先生的丹道論斷為準繩，例如陳摶寧先生將內丹學修煉分為陰陽雙修和清淨孤修兩派，不講龍虎丹法和虛無丹法，先師王沐先生也僅將丹道分陰陽派和清淨派。實際上，“丹經篇篇說陰陽，陰陽本是萬法王”，三元丹法各家各派皆離不開“陰陽”二字，人元大丹都是煉養陰陽的法門。

我在《道學通論·仙學篇》中，曾將人元大丹分為文始派和少陽派，少陽派至鍾離權、呂洞賓大開法門，又有南宗、北宗、中派、東派、西派之傳。據我所知，丹道法訣，應以老子《道德經》、《莊子》、《列子》、《黃帝內經》、《黃帝陰符經》、《周易》、譚子《化書》、《周易參同契》、《悟真篇》所傳為正宗，各家門派皆不應違反以上經典的原則。人元大丹從修煉實踐上講，可分為煉養自身陰陽、同類陰陽、虛空陰陽三種途徑。修煉自身陰陽者，俗稱清淨派丹法；修煉同類陰陽者，俗稱陰陽派丹法；修煉虛空陰陽者，俗稱虛無派丹法。在修煉同類陰陽的丹法中，又分兩途。其中有借彼家為鼎男女雙修的同類陰陽丹法，為雙修法門，稱作彼家丹法。還有以乾坤為鼎器、靈父聖母、生龍活虎、三家相見的同類陰陽丹法，為裁接法門，稱作龍虎丹法。按人元大丹分為自身陰陽、同類陰陽、虛空陰陽三家之傳，又有清淨丹法、彼家丹法、龍虎丹法、虛無丹法四派之分。三元丹法，本自相通，地元可上接天元，外丹亦賴內丹，前已論之。三家四派人元大丹，亦相互承接。自身陰陽可上接虛空陰陽，同類陰陽亦須清淨築基，虛無丹法也盜取龍虎二弦之氣，各自手段不同，原理則相通。以上所謂丹道的三家四派真傳，局外人得其一鱗半爪者已不多見，那些得其一隅便自認正宗的人，只不過是瞎子摸象而已。丹道至簡至易，而又大圓大全，絕非一偏之學。

近半個世紀以來，內丹學已成絕學，能得一家一派全訣者已屈指可數。張竹銘、曹昌祺在《近代道家功法導師陳摶寧先生傳略》的序言中聲稱，陳摶寧曾得內丹南宗陰陽派丹法之

傳，卻從未向任何一個學生教授過男女雙修丹法全訣。陳摶寧自己在《論白虎首經》一文中，為述他那個時代南宗丹鼎一派丹法的情況云：“餘根據四十年之閱歷，耳聞目見，各省學道諸君，用五千四八採大藥者，結果總歸失敗。北京二人，南京一人，蘇州一人，上海一人，成都一人，武昌一人，前後共計七人，沒有一人達到目的。其間困難多端，未暇細說，而方法之不善，確為失敗之主因。”這些話是正確的經驗之談。我在《道學通論》一書中已力斥五千四八採大藥之非，此不重復。然就一般男女雙修之採藥功夫，亦非易事。蓋因陰陽交媾，乃男女之大欲，順行易而逆行難，情欲生而念頭動，急水灘頭挽不住船，只能“氣海翻波死如箭”了<sup>(註)</sup>。

由此看來，二人雙修的彼家丹法，終不如由《參同契》、《悟真篇》、《金丹真傳》一脈承傳的龍虎丹法（三家法）。然陳摶寧先生《讀知幾子〈悟真篇集注〉隨筆》一文中卻說：“至於《金丹真傳》亦不合《悟真篇》本旨”。 “凡父凡母是二人，靈父聖母亦是二人，決不至於拉第三人加入合作。若果如此辦法，是謂侮辱大道”。可知畢生精研丹道淵博如陳摶寧先輩者，雖謂冠絕一時，亦未來得及探訪到龍虎丹法真傳。由此可見，丹道法訣師徒秘傳的舊規，曾給內丹學的研究帶來何等不便，也更說明了現代學者應將丹道從江湖秘傳的文化，引入學術研究的殿堂，使之成為可學可修可傳的學術瑰寶。丹道的師徒秘傳制，使其法訣保留至今，應有其歷史貢獻。然此種承傳方法使丹道法訣僅在道教中絕響，由學術殿堂流入江湖文化，是其弊端。學術乃天下之公器，不能無路數可尋。吾今取師徒秘傳制之長而棄其短，將丹道三家四派之路數公之於眾，使內丹學重返學術殿堂，這就是我開拓內丹學這一新學科的本意。至今丹道法訣中最為秘密的，應是同類陰陽的丹法。其中彼家丹法，除丹經以外，在道家房中術及佛教密宗恆河大手印、無上瑜伽等書中，皆有教授，其上乘者須甚深定力，乃火裡栽蓮，轉毒成智，針尖上翻跟頭，如蛇入竹，不出即伏，不升天堂即入地獄，非等閒之輩所可問津者。獨“三家相見”之龍虎丹法，乃中華道家文明獨有之奪天地造化的瑰寶，乃呂洞賓、張三丰一脈真傳。呂祖所謂“吾道雖于房中得之，而非御女閨丹之術”。張三丰亦云：“此藥雖從房中得，金丹大液事不同”。 “無根樹，花正雙，龍虎登壇戰一場”。 “煙花寨，酒肉林，不斷腥葷不犯淫”。丹道法訣中凡於房中得藥，又不犯淫的，非乾鼎坤鼎並用，三家相見的龍虎丹法莫屬。《參同契》云：“乾坤者，易之門戶”， “乾剛坤柔，配合相包”；《悟真篇》云：“先將乾坤為鼎器”，證明同類陰陽丹法不能僅將坤為鼎器。《性命圭旨》中也明示了龍虎交請鼎器圖，其中戊己為丹家本人，龍虎為乾坤鼎器。先師知非子曾云：“若能經高人指示，瞭解《金丹真傳》的內容，許你是人元金丹功夫的真知者。”張三丰真人《服食大丹說》云：“這福德勝三輩天子，智慧勝七輩狀元，到這般時

\* 據胡教授說法，男女雙修法門有習定、運氣、守陰蹠、用藥物、導引錦身、按摩抽縮數種。

候，方可煉服食全丹。”蓋龍虎丹法蘊藏著人元大丹的核心機密，自古難遇難聞，難得全訣，故至今絕少人傳。傅金銓著《試金石》，將是否識乾鼎坤鼎作為鑒別丹師懂不懂人元同類陰陽丹法，是否為真師的試金石。他在《試金石》中說：“萬卷丹經，都說要三人。今之羽流及在俗習玄居士，總不見談及三人，便是與丹經相左。請問：必得三人何用？若是真師，必當知得。”

龍虎丹法，乃以人體化學補足破漏之軀，二八兩弦之氣並用，以匹配陰陽而成一斤之數。僅用虎不用龍，僅是一弦，僅是二家，皆非三家相見。丹經屢言如得此法訣，“自己一毫也不須作用”，“坐享其成”，“雖愚昧小人得而行之，立超聖地”，“雖百二十歲，只要有一口氣在，猶可還丹”，顯然絕非彼家丹法所能勝任。由此可知，凡否定龍虎丹法者，皆未得《參同契》、《悟真篇》之真傳。

## 二、個人師承流派

據先師所傳，修煉自身陰陽的清淨丹法，全真道北宗多傳之，以丘祖的龍門派丹法為正宗。世間所傳《伍柳仙宗》、《大成捷要》、《大丹直指》、《性命法決明指》等丹經，皆為修煉自身陰陽的法門。清淨丹法通於禪宗，以靜坐煉性入手，以求神氣凝結河車運轉，在社會上流傳甚廣。修煉同類陰陽的丹法，俗稱陰陽派，全真道南宗多傳之，以《參同契》、《悟真篇》為丹經之祖。《參同契》云：“欲作服食仙。宜以同類者”；“類同者相從，事乖不成寶”；“同類易施功兮，非種難為巧”……可知《參同契》一脈相傳為修煉同類陰陽的丹法。其中男女雙修的彼家丹法，又分上中下三乘，門派歧出，但大多源于古代方仙道的房中術，為同類陰陽雙修的採補法門。此術為男女二家法，大多有性交動作。陳摶寧先生講可從九種房中術起修，先師卻云有62種傳授，品位高低不同。彼家丹法上乘者雙修雙成，下乘者妙在用鼎，有《錦身機要》、《金丹節要》、《採真機要》、《玄微心印》、《三峰丹訣》等書露其消息，其中以陸西星的東派最為上乘。另有三家相見的龍虎丹法，為同類陰陽的裁接法門。此術雖用乾坤二鼎，但無性交動作，僅是條件準備。知非子老師以孫教鸞、孫汝忠父子的《金丹真傳》為龍虎丹法真傳。據丹家秘傳，《金丹真傳》中記載的“安師父”名叫安思道。孫教鸞與龔廷賢同為內丹家安思道的弟子。龔廷賢道號云林子，在明萬曆年間有“醫林狀元”之稱，著有《壽世保元》、《種杏仙方》、《萬病回春》等書，其中亦透漏龍虎丹法要訣。《壽世保元·神仙接命秘訣》云：“一陰一陽，道之體也。二弦之氣，道之用也。二家之炁，交感於神室之中而成丹也。萬卷丹經俱言三家相會，盡矣，三五合一之妙。概世學仙者，皆不知下手之處。神室、黃道、中央戊己之門，比喻中五，即我也。真龍、真虎、真鉛、真汞、金木水火此四象，皆喻陰陽玄化二物也。煉己築基、得藥、溫養、沐浴、脫胎、神化，盡在此二物運用與己一毫不相干，即與天地運行日月無二也。《悟真》

云：“先把乾坤爲鼎器，次將烏兔藥來烹，臨驅二物歸黃道，爭得金丹不解生”。此一詩言盡三家矣。千言萬語但講三姓會合，雖語句不同，其理則一而已矣。”以上爲鑿穿後壁之言，乾鼎、坤鼎、丹土爲三家相見，殆無疑義。《悟真篇四注》一直被南宗諸派視爲枕中秘寶，其實也是各唱各的調，非等閒之輩所能分別。其中陳致虛注云：“鼎器者何也？靈父聖母也，乾男坤女也”，顯然爲三家龍虎丹法之說。《性命圭旨》之“龍虎交媾圖”已將三家圖像明示，讀者一望可知。修煉虛空陰陽的丹法，俗稱虛無派，乃人體和宇宙、心靈和虛空體道合眞的感應法門。虛是虛其心，無是無其身。丹家達到人我兩忘，無食、無息、無念、無身的“吾喪我”之境界，便可發出五彩神光，玄關洞開，交通陰陽界，與虛無空靈的道一體化。閔小艮之《天仙心傳》、《三尼醫世》、《陰符經玄解》、《女宗雙修寶筏》等著作，載於《古書隱樓藏書》，還有劉一明《道書十二種》、佛教之《心經》，皆含虛無丹法要訣。此術應識得天罡消息；能深耕置種，假幻勾玄；敢赴無遮佛會，放光以引之，攝心以俟之，能採天寶，悟透玄機，徹底掀翻丹家境界，才有個入手處。

《參同契》云：“陽燧以取火，非日不生光。方諸非星月，安能得水漿？二氣玄且遠，感化尙相通。何況近存身，切在於心胸。陰陽配日月，水火爲效證。”我曾去王屋山考察道教遺迹，發現一棵生長兩千餘年的大銀杏樹，周圍不見有其他銀杏樹生長，仍能結果。此樹雌雄異株，據陪同人員介紹說，如果七十裡內有雄性樹存在，則可授粉。我推測這也是一種植物界的陰陽雌雄感應現象。內丹家發現了宇宙的陰陽感應原理，用之於人體修煉，才創立出奪天地日月造化的人元大丹。

我在廣州讀書期間，無憂子老師曾將三家四派丹法作過比喻。如果將煉丹工程比作電學反應，則清淨丹法好比乾電池裡的電，靠開發自身陰陽起修。虛無丹法恰似天空中的雷電，要在虛空陰陽中做活計。彼家丹法和龍虎丹法猶如發電廠裡的電，靠同類陰陽發出電力。彼家丹法類似火力、水力發電站，借外力發電。龍虎丹法則如核電站，釋放出了人體乃至細胞的生命能量。再如從廣州到北京，清淨丹法如同走路，只要方向不錯，走一步則近一步，許以時日、終有一天要到北京。然而中途遇險，或生病、死亡、年老無力，半途而廢亦所在多有。因之學如牛毛，成如麟角。虛無丹法是靠師傳法決穿越時空隧道，使自身生出雙翼凌空飛到北京。此術對個人心靈素質要求較高，不但要有甚深的定力，而且須明師打破盤中之謎，並非人人有此機遇。彼家丹法是靠別人搭橋鋪路，駕車搖船，有求於人且多危險，特別是技術嚴格非等閒之輩所能掌握。龍虎丹法就如同從廣州乘飛機到北京，自己一毫也不用力而坐享其成，然而建立飛行設施非有權有勢且爲億萬富翁不可。丹經屢言法財互施，張伯端《悟真篇後序》亦明言擇“巨勢強力”、“慷慨特達能仁明道之士”授之，皆因龍虎丹法法財難備之故。我今將三家門派丹法全盤盡行揭出，是從學術研究的角度講，要求融會貫通。僅從實修的角度，可根據自己的條件一門深入，以自身成道而無求于人的清淨丹法和虛無丹法較少流弊。餘自得訣至今研習丹道幾二十餘年，所得不過“虛無”“陰陽”四字而已。今

將此四字撰成兩首詩訣，以就正於同好。

其一：一靈獨照息中參，澄湛窈冥可通玄。

上下沖和生五彩，證得虛無便是仙。

其二：丹道好妙在陰陽，認取烏兔廝配當。

煉成捉霧拿云手，得風乘船見羲皇。

“五彩”爲五彩神光，“好”爲三家法，“妙”爲二家法，“得風”爲火候，“乘船”是工具。此兩首詩，三家四派丹訣概括無餘。丹道是真修實證的學術，法訣代替不了修證。但讀者由此參悟，總還可以少走些彎路。

### 三、窮理盡性

我以前講過，丹道之修煉，要有見地、修證、行願三條，三條相比，行願最重要。內丹學之系統工程，又有理、事、法三項。其中，理即弄清丹道的理論體系，法即師傳法決，事即修證程式。窮理和修證，皆爲悟道而設。悟有解悟與證悟之別，解悟爲義理上的圓通，證悟爲事相上的修證。法訣爲證悟之入手法門，乃古仙修證之具體經驗。法訣爲術，窮理和修證爲由術入道之途徑。理與法相輔相成，互相印證，以增加丹士的見地。增加見地，實際上即是追求解悟的“窮理”工夫，其中不外學、問、思三法。學，首先要苦讀丹經，一是向書本學習，二是向導師學習，三是向朋友學習。孔子曰：“學而不思則罔，思而不學則殆。”僅能遍閱丹經，不能思考領悟，終是所得不多。修習丹道，首先要有悟性，只有領悟了道理才是真正屬於自己的。據我所知，自身陰陽的法訣、虛空陰陽的法訣，丹經中早已形諸文字，僅是無人點破，讀者當面錯過，見而不識罷了。讀丹經而至“解悟”的程度，就可以像陳摶寧先生那樣，爲內丹學的研究做出學術貢獻了。善學者必須善問，才叫會作學問。問就要能夠起疑情，不斷提出問題，解決問題，才能“窮理”愈深，學術研究也能不斷深入。

先講讀書。在丹道學中，丹經之祖首推《參同契》。《參同契》將大易、黃老、爐火三事同參，遍及三元丹法，而偏重人元大丹。《悟真篇》重在破解《參同契》的人元大丹之旨。《許真君石函記》、《銅符鐵券》重在天元。《抱樸子內篇》遍及諸術，尤重外丹。道教中一般都將《參同契》、《悟真篇》作爲隱有丹法秘訣的寶典，特別是修習同類陰陽丹法者尤以此二書爲重。然而少有人知，老子《道德經》和《黃帝陰符經》，更爲人元大丹的秘典。老子《道德經》和莊子《南華經》一偏於陰陽雙修，一偏於清淨孤修，分別爲內丹學南北二宗丹家所喜愛。《陰符經》更直揭丹家盜奪天地，逆轉造化之理。《悟真篇》絕句云：“《陰符》寶字逾三百，《道德》靈文滿五千。今古上仙無限數，盡從此處達真詮。”由此可知

內丹學南宗創始人張伯端是如何重視《道德經》和《陰符經》的。《莊子》中有守泰定的虛無丹法，《列子》中甚至有劍仙派的記載，都值得認真研究。在內丹家的傳授中，不僅《道德經》、《南華經》、《列子》、《陰符經》被視為丹經，連《黃帝內經》、譚子《化書》和《周易》（包括《易經》和《易傳》）這三部書也被看作丹家的寶典，是指導內丹修煉的著作。丹家修煉講理、事、法，理上以《周易》、《道德經》、《黃帝內經》、《化書》等為主，是統一；事和法上各派傳授頗有分別，入室修煉各有各的法訣。《黃帝內經·素問》首卷《上古天真論》、《四氣調神大論》、《生氣通天論》、《金匱真言論》及《陰陽應象大論》等，誠為修道煉丹之通理。《參同契》云：“若夫至聖，不過伏羲，始畫八卦，效法天地。文王帝之宗，循而演爻辭。夫子庶聖雄，十翼以輔之。三君天所挺，疊興更御。”顯然以為丹道之理，首以大易為根基。《參同契》講，“大易情性，各如其度；黃老用究，較而可御；爐火之事，真有所據。三道由一，俱出徑路”，更是以大易奠定內丹學的理論體系，以黃帝和老子的著作為修煉法訣。《周易》、《老子》、《莊子》號稱“三玄”，既為中國傳統文化之精華，也是丹道文化的要籍。在道教中，《周易》一書多為占驗派所宗，丹鼎派對《周易》的探討尚不深入，這是今後丹道學需加強研究的課題。《易經》和《說卦傳》、《繫辭傳》等，本為窮理盡性以至於命之學，乃老子親授孔子的“性與天道”，可惜被俗儒誤讀，不明丹道其理解曉。實際上《周易》中隱藏著破解中國性命之學的密碼。清代內丹家劉一明也曾意識到這一點，故著有《周易闡真》一書。《道德經》第33章全文為：“知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。知足者富。強行者有志。不失其所者久。死而不亡者壽。”這一章丹家世代秘傳為同類陰陽人元大丹法決，然學術界亦蒙然不曉，也須揭破其中真諦。

另外，內丹學之實修，不僅要通閱丹經，還要旁涉佛典。《壇經》、《心經》、《楞嚴經》、《楞伽經》、《金剛經》、《圓覺經》及大小止觀法門，乃至瑜伽密宗典籍，皆應閱讀參究。張伯端作《悟真篇》後多講禪密，王重陽亦力倡三教一家。足見真正的丹道大師，必不排佛。欲修丹道，不參佛典，難得性功究竟。

再講思考。要創新道學，必須取古今中外之文明精華而一之，不當有門戶之見。吾觀袁煥仙之《維摩精舍叢書·靈岩語屑》中有以佛法解清淨丹法之“五氣朝元、神凝氣府、三花聚頂、煉神還虛”諸功夫云：“金木水火土，五行安立，在身則心肝脾肺腎也。五氣者，五行之氣，即心肝脾肺腎之氣也。當人手綰念珠，口持佛號，到一念不生時，脊樑自堅。脊樑既堅，心不外馳，則此心肝脾肺腎者，各得其位，互不相損。既不互損，其氣自舒，執其舒氣以示人，曰朝元。元者，始也，又心也。心本無心，因此一始而心乃心。若然，心即朝，朝即心，心與朝不二，然又不一，而朝元之義，悉盡於斯矣。當人屆此，身得勝樂，全體如滿溢狀，而臍下小腹丹田處較甚，曰神凝氣府。頭頂似有風狀，內觸妙樂，曰三花聚頂。三花者，精氣神也。頂以當人身相言，曰頭頂，就當人心相說，曰法身。蓋謂一心不異，勝行

自起，則頂踵一如，詮名曰聚頂也，又至也，謂聚此而至矣。煉精化氣者，一心不異，自然法我兩忘，法我既忘，陰陽自配。天地配而生萬物，夫婦配而生男女，自身陰陽配而生精。自然之運，法爾如是也（注：此句要特別注意，袁煥仙所教之佛法修煉功夫實亦爲煉養“自身陰陽”）所謂煉者，詎有他哉，直是故耳。充此精而沛全身，今得妙樂，令抗外邪，令運奔伸屈，時然而當者，氣也。既有精生，即有氣行，亦自然之運，法爾如是，所謂煉者，詎有他哉，亦直是故耳。然精與氣皆有形有質，可意可度。而行此精與氣者，覓之無物，著之無形，意且不得度，形又詎能居？謂果無也，然則運行此精此氣者何物邪？請果有邪，視之不可見，捫之不可得，聽之不可聞，意之不可及。統如上說，無以名之，假名曰神。神也者，別乎用而言也。既有此精此氣，即有主持此精此氣之神。神，用也，亦猶有物必有用，無用不成物也。所謂煉者，亦直是故耳，詎有他哉。煉神還虛者，謂此精此氣此神，本無一物，一時緣會假現，緣滅即亡，實無實法，何有還處？若有還處，寧曰虛邪？當人念持佛號，到無念而念，念而無念時，忽然認識自己，了徹本心，方知由來成佛，身往淨土，亦已久也。曰東曰西，不亦遠乎！屆此，然後自檢，精也是它，氣也是它，神也是它。所謂三花聚頂，五氣朝元，風雲雷雨，山河大地，人我是非，一切一切，已舉未舉，無不是它，而又絲毫迹相不留，半點徵兆不寓。然又不住在是它不是它裡，即孟子所謂大丈夫也。然後才可以說大話，說小話，常說話，常不說話，如理而說，如實而說，非理而說，如妄而說。不然，且慢開口。何以故，閻王老子在汝背後，不許亂統。”袁煥仙先生以佛法比附清淨丹法之語盡錄於此，足見仙佛本有相通處，不必互相是非。二十年前，錢學森教授建議我從自然科學改行研究丹道，我原以為這是一個偏僻的研究領域，僅能對人體生命科學做出貢獻，離社會較遠，更無政治意義。近些年才知道，內丹學不僅涉及腦科學、生理心理學的現代科學前沿，是破解人類生命和心靈奧秘的最有科學價值的研究課題；而且是現代心身觀或曰心智哲學（philosophy of mind，或譯為心靈哲學）的前沿。內丹學同時又是中國哲學最重要的文化背景。不懂丹道，就沒法真正弄懂道教，也不會真正理解道家哲學，無法與古人心靈交通，也不可能體悟到整個中國哲學乃至東方文化的真諦，達不到哲學研究的高水準。更使我始料未及的是，丹道法訣不僅是屬於道教的，而且也是佛教禪宗、密宗、瑜伽術乃至印度教性力派、伊斯蘭教蘇菲派等教派修煉傳法的依據。同時，丹道法訣還是中國明清時代佛道融會的民間宗教，如白蓮教、八卦教、聞香教、紅陽教等佈道傳法的依據，又是近代社會一切會道門、邪教、幫會團體、各種門派的氣功組織、武大門派傳功授法招徠信徒的核心機密。這一點也不難理解，因為人體是統一的，人體生命和心靈的規律也是統一的。丹道法訣抓住了人體生命和心靈的基本規律，凡進行人體生命和心靈修煉的門派概莫能脫開丹道法訣。只不過人手法門不同、目標高低不同。理解深淺不同，才出現了五花八門的結果。我研讀過佛道等多種教派的典籍，又調查過社會上流傳的大量寶卷、武功秘笈、神功法典等手抄本和油印本，發現其修持法訣無不與丹道相通，實則皆以丹道法訣作支柱。這些表面上五花八門的

教派實際上是用不同手法搞得同一個東西，本質上是統一的、相容的。這樣，丹道顯然涉及社會政治領域，又涉及科學、哲學與宗教學領域，其研究價值遲早會被人們所認識。

後講起疑情。丹經和佛道典籍中許多記載和論斷，甚至千百年來視為定論的東西，都不可盲從。要善於懷疑舊東西，發現新東西。例如，由前引《靈岩語屑》袁煥仙先生所傳佛法修證功夫，自承即自身陰陽丹法。如今世上所傳伍柳派之清淨丹法，皆自詡為人元大丹唯一正宗法門，斥身外同類陰陽丹法為邪徑。然而，這不僅與《悟真篇》、《無根樹》之旨不合，且積年累月運轉河車，雖見到不少光影，但衰老病死，依然如故，這豈不令人生疑？而暗中流傳的男女雙修之術，又抽縮提吸，做作百般，追求九次性高潮（九至）之樂，終於精耗神疲，不見實效，豈非自欺欺人？少數未得龍虎丹法全訣者，僅據其築基一節功法，如獲至寶。只知上關口鼻吹噓，不知中關下關法訣。豈不聞紫陽翁《悟真篇》有云：“玄牝之門世罕知，休將口鼻妄施為。饒君吐納經千載，爭得金烏拗免兒？”丹道之研究，立足於科學，可以懷疑，可以比較，可以試驗。密宗之修持，立足於宗教，不准懷疑嘗試，一入其門，終生不能退轉，以培養忠實宗教信徒為目標。佛教之四禪八定，類似於北派自身陰陽之清淨丹法，較重性功；而密宗、瑜伽修氣脈。明點乃至雙身法，則重命功，與同類陰陽丹法相似。年輕人好奇心重，拜師灌頂而入佛密，想探究其效果，以和丹道作比較，孰不知密宗修煉最忌退轉，三心二意，結果佛道兩誤，一事無成。無上瑜伽和密宗對入道者年齡、身體素質要求較高，並非人人可修，且欲得大成就，繞不開雙身法的限制。其中寧瑪派大圓滿功法，雖說不須雙身法，能肉身虹化，然虹化現象是一種肉體自然現象還是成佛的證驗，也須做科學研究來剖析其秘密，才能被學術界認可。其他如頗瓦法，年輕人修持者甚眾，其開頂灌頂等諸多功夫，是否對煉養人體精氣神、延長壽命確有益處，或者僅利於靈魂出殼，都須清楚明白探究。丹道學需要重新認識和研究的問題還多，茲不一一例舉。

順便說明，據我多年治學的悟解，發現自漢世至今二千多年，學術界對先秦諸子典籍多有誤讀。其中對三玄（《周易》、《老子》、《莊子》）誤讀尤甚。魏晉名士以三玄獨標新意，而成玄學，然他們多為學術根基不深的青年，性情浮躁，對諸子典籍肆意刪改整理，致使古籍失真。郭象擅自刪去《莊子》中十九篇文章，餘下的文章又歪曲莊子原意，誤導後世學者。《周易》自王弼掃除象數改為義理之學，不僅丟失先秦巫筮之學，且歪曲老子授予孔子的“性與大道”之學。其實，《周易大傳》皆為孔門弟子記述孔丘晚年講授《易經》的著述，這和《論語》基本相似。《繫辭》、《說卦》及帛書之《易之要》等，其中心思想為“窮理盡性以至於命”，乃真正的孔門性命之學，可惜皆被後世儒家冷落。真正理解這一點的為東漢魏伯陽，為《周易參同契》。魏伯陽將《周易》、黃老之道、爐火之事三家相參作《參同契》，號稱“萬古丹經王”，創立丹道學。他在《參同契》中言明繼承了伏羲、文王、孔子三聖之學。由此可知，我論定內丹學集中了我國道、釋、儒、醫諸家文化之精華，是有根據的。

《易·說卦》講“窮理盡性以至於命”，這句話實際上是中國性命之學地綱要，是人體生命系統工程的基本步驟，是內丹學的修煉法訣。中國傳統文化的儒釋道三教，其核心皆是“窮理盡性以至於命”之學，不過層次深淺有所不同而已。儒家罕言性命，其重點只在“窮理”，故只能以儒家理論規範其行為，以“內聖”的道德修養而求治國平天下的“外王”之道。佛家禪宗以“明心見性”為究竟，比儒家深入一步，達到了“窮理盡性”的境界。道家內丹學在“見性”之後，還有大事做，將性功修煉稱作“玉液還丹”，命功繼之完成才叫“金液還丹”，由此完成“窮理盡性以至於命”的丹道程式。以上所論，實是一般而言。因為三教中皆別有真傳，從“窮理”中切入性命之學，如忠孝淨明道以“忠孝”之儒家倫理切入丹道，亦可達真入境界。李涵虛《道竅談》云：“性命雙修，此本成仙作佛為聖之大旨。或謂佛修性，仙修命，儒治世，分別門戶，蓋不深究其宗旨也。愚按佛重性，而其中實有教外別傳，非不有命也，特秘言耳。其重性功者，蓋欲人從性立命，能使性量恢宏，照十方而無邊無際也。”自其同者言之，三教一家；自其異者言之，畢竟各有偏重，然都離不開“窮理盡性以至於命”的大綱。要之，內丹學就是性命之學，在學問上分為性學與命學，在修煉上分為性功和命功，以修煉人元大丹為基本功法。

何謂性命？張松谷《丹經指南》云：“靈光一點，浩氣常存，本來面目，性也。玄關一竅，先天至精，真一之氣，命也。性即神也，命即氣也。神凝則氣固，氣聚則神靈。性無命不立，命無性不存。真人云：‘神是性兮氣是命，神不外馳氣自定。本來二物互相親，失卻將何為把柄？’”丹家講“參透性命二字，勝讀丹經千卷”，我為此遍問丹經，認為三陽道人張松谷這幾句話真是指出了重點。其中，“凝神”之法，則是由性功轉入命功的關鍵。丹家以“玉液還丹”了性之後，須以“金液還丹”了命，以完成“窮理盡性以至於命”的工程。在這項工程中，命功受條件限制做起來不容易，往往先從性功入手成就玉液還丹。故曹文逸《靈源大道歌》云：“形神雖曰兩難全，了命未能先了性。”性功純熟，於定靜之際生出真炁。真炁如原始星云般旋轉，中心一穴稱作炁穴。丹家講“昔日遇師真口訣，只是凝神入炁穴”，如此神入炁中，神炁相抱，如入穴中，即是炁穴，也是玄竅。張三丰《道言淺近說》云：“窮理盡性以至於命，即是道家層次，一步趕步功夫。何謂窮理？讀真函，訪真訣。觀造化，參河洛。趁清閒以保氣，守精神以築某。一面窮理，一面盡性，乃有不壞之形軀，以圖不死之妙藥。性者內也，命者外也，以內接外，合而為一。則大道成矣。‘以至於’三字，明明有將性立命、後天返先天口訣在內。特無誠心人，再求訣中訣以了之也。”

#### 四、慎轉任督

內丹學的基本理論和步驟，繁雜精密，構成了一套人體之生命和心靈修煉的系統工程，要想深入堂奧，首先閱讀丹經、訪道問學的“窮理”功夫大約就需五六年。入手修煉者或許

十多年摸不著門徑，身體和心靈上沒有修道功感覺和體驗，多有空耗光陰心灰意冷者。筆者根據自己多年來對人元大丹的體悟，特將其入手的基本步驟和理論揭示出來，以爲同道入門之便。

人體有形、氣、神三個層次，丹道入門功夫是對形、氣、神三個層次的修煉，稱作築基。丹道之修煉方法在中國已流行數千年，特別是唐末五代以後逐漸達到爐火純青的水平，丹經中記載了歷代內丹家對人體精氣神運行規律的真知灼見。因之揭示內丹之秘，是打開人體生命科學之門的鑰匙。丹道的築基功，首先要修煉形體這個層次上開始。入門的要訣是“端直其體，空洞其心，眞一其意”，能如此入手，即使修煉不到丹功層次，也會收到祛病延年的效果。蓋因“端直其體”則邪不能幹；“空洞其心”則氣機必調；“眞一其意”，則正心誠意而神得凝煉。如此身心意三家皆得修煉，必有效果產生。在煉形這個層次上，內丹學功法的要訣在於站樁和“開合”二字，凡有站樁和開合動作的套路，和丹道相合，必然產生健身固形的功效。當然，丹道之“開合”爲意到氣到之“開合”，意念和動作以輕以柔，不用蠻力不求速度，和西方體育思想不同。現今社會上所傳武術套路、健身體操、氣功師自己編造的“動功”，大致都有“開合”的動作，因此產生一些健身效果應不足怪。我在《道學通論·仙學篇》向讀者介紹王薌齋先生所傳意拳（大成拳）之養生站樁法爲丹道築基之用，是經過多方比較確認的。知非子老師廣爲傳授的“金家功夫”，僅有開合兩個基本動作，亦可作丹道築基之用。意拳站樁和金家功夫皆爲中國武學之瑰寶，堅持修煉會激發身體生命潛能，產生神力，可作技擊之用，外用爲武術，內修成丹道，足見武學在高層次上也和內丹學相通。

在煉氣這個層次上，內丹學的要訣是“調息”。調息這功夫人人皆知，無非要求呼吸深、細、長、勻，逐步達到胎息的境界。讀者且莫以爲“調息”功夫早被氣功師炒得爛熟，笑我把這樣簡單易懂的功來當寶貝。其實真正的丹訣卻恰恰在人所共知的簡單功夫上，況且淺顯的功夫並非真正容易做得好。內丹家馬丹陽爲其師王重陽守墓十年，其妻孫不二于1175年夏由山東來長安，和馬丹陽相遇，馬丹陽以《煉丹砂》詞相授，勸其共修丹道。其詞云：“奉報富春姑，體要隨予，而今非婦亦非夫，各自修完眞面目，脫免三途。煉氣莫教粗，上下寬舒，綿綿似有卻如無，個裡靈童調行動，得赴仙都。”丹家之秘訣不輕易傳人，然孫不二爲馬丹陽之妻，相別十年，千里尋夫，情重自會言眞，所授調息的丹訣決不會假。由此可知，調息確爲丹家煉氣之要訣。有志修丹道者，要將呼吸降到肚臍（下丹田），只在“綿綿似有卻如無”之調息上用功夫就是了。頭部兩目間的祖竅穴、鼻孔外方寸之地的虛無竅、胸部兩乳間的膻中穴、肛前陰後的會陰穴（陰蹻）和肚臍部位的丹田穴，皆是煉丹的秘竅，人的雙眼就是陽火的火種，將雙目之光內視這些丹竅就可起火煉丹，從而分別產生熱、力、光的效應。人之初生時以肚臍和母體相聯，下丹田位置恰在臍內，這個穴竅危險較小，初學者可在肚臍起火。這裡有一個身心相互光合作用的定律，即人的意識和肉體相互作用，用目光

內照丹田（肚臍），在適當火候下會發生放熱反應，久之形成以肚臍為中心的原始星云般的旋轉之物，沈甸甸的像“鉛”，稱作“炁”，便是真氣。《黃庭經》云：“仙人道士非有神，積精累氣以成真”。如此“凝神入氣穴”，不斷“積精累氣”，後天變先天。氣功變丹功，便走上內丹學的正途了。

在煉神的層次上，丹家的要訣是“止念”。呂祖云：“大道教人先止念，念頭不止亦徒然。”足見止念為煉神的入手功夫。止念先要“端直其體”，袁煥仙所謂“脊梁自堅”、“五臟得位”實為丹法要訣，即先調整身體的姿勢。宋披云真人《迎仙客》詞云：“柳蔭邊，鬆影下，豎起脊梁諸緣罷。鎖心猿，擒意馬，明月清風只說長生活。”指明先要在姿勢上“豎起脊梁”，拴住心猿意馬以止念。止念要身直體正，鬆、靜。自然，特別要放鬆咽喉聲帶肌肉，以抑制語言信號的神經衝動，因為人是靠語言來思維的。丹家要使心不動，先要形不動，因之秘傳一個“塑”字訣，使身體如泥塑木雕，像電影演員演死屍的功夫，又名僵屍功，乃丹道“末學生，先學死”之要訣，自能神氣俱煉。止念要以虛、寂、桓、誠為法訣，先使精神進入恍惚杳冥狀態，不昏沈不雜亂，漸入念中無念之境。人定止念以意守鼻孔外方寸之地的虛無竅為優，口鼻之間為人中穴，外接天地之氣，是色身和法身的交界。在此處神氣相互光合作用，在適當火候下會產生“汞”，即先天元神，這也是一條神氣光合作用的定律。我在《道學通論·仙學篇》中講內丹學是“凝煉常意識，淨化潛意識，開發元意識”的心靈修煉工程，揭示了丹道的要旨。得鉛得汞，以鉛伏汞，為丹道由定生動，由動返定的關鍵步驟，惟靠“心息相依”為法門。摒除識神，元神顯露，丹家謂之心死神活。

綜上所述，我們可知氣功師雖多未下苦功研習丹道，但一些功法也是從佛道二教中流傳而來，包括自己創編的五花八門的套路，也不約而同地意守丹田，講究調身、調息、調心，要求鬆靜自然，這就在表面層次上暗合了丹道的法訣，必然會收到不同程度的健身之效。氣功師所傳功法，在煉形的層次上，修習一些動作伸展血脈，一般還不容易出毛病。在煉氣的層次上，由於氣功師不諳丹道中的真氣運行規律，一旦功夫加深，氣沖頭部，出現如戴緊箍、泰山壓頂之奇症，時有所聞。至於煉神的層次，乃丹道性功修煉的高層次，非氣功師所能掌握，必須丹家臨爐指導才可修習。特別是一些冒牌的偽氣功師，自己並沒有入定煉神的經驗，為了斂財而神化自己，以盲引盲地模彷佛道二教指導學員長時間靜坐，從而激發出深層心靈能量又不懂調節法訣，結果出現了大量精神異常而自殺或殺人的案例，這是很危險的。

內丹學的基本思想，是將人體的三大生命要素精、氣、神作為煉丹的原料（藥物），這些藥物可以按後天、先天等不同層次分為陰性物質和陽性物質，再以人體的某些生命敏感部位（如丹田等）作為生理反應器皿（鼎爐），從調諧呼吸和意念入手在鼎爐中煉養陰陽，由此激發出熱、力、光等生理和心理效應。通過“回風混合，百日功靈”，在以下丹田為中心的小腹部位產生可以覺察到的熱量，稱為“起火”，這種“天然真火”是藥物在鼎爐中產生

了放熱的生理反應，反應物在中丹田和上丹田燒煉時還有力和光的效應，稱作光合反應，同時使人體的生理和心理建立起新的資訊編碼程式。起火煉丹後，肚臍反應溫度最高，有“腹熱如湯煎”的效驗，稱作“真火種”。如果修了多年沒感覺，沒效驗，就是丹功沒上路。丹家只有首先調息，注意息行意行、心息相依，耐心在下丹田做積精累氣的功夫，才能找准感覺，然後跟著感覺走，步步奔虛無，一步有一步的效驗。如此回光返照下丹田，持續保持“爐中赫赫長紅”，便由氣功進入丹功的先天修煉境界了。先天的精、氣、神生成，才轉化出真正的藥物，才會產生自動轉河車運藥的內丹周天功夫。

現代氣功師對丹功程式一知半解，聞說丹功中有後升前降三車送藥的子午周天程式，使指導學員用意念導引熱感或氣感通任督。轉周天，這是當前氣功修煉中極大的弊病。氣功師在煉氣這個層次上沒達到先天境界就空轉周天，丹經上稱為“沒有麥子推空磨”。許多修習丹功的人多年沒有效驗，也是由於沒有藥物就用意念空轉周天，精氣在丹田得不到積累就流失了。《道德經》中有一句話：“心使氣曰強。”不僅王弼通行注本有“心使氣曰強”這句話，河上公注本、傅奕注本、馬王堆帛書本、郭店竹簡本都有這句活；可見為老子的原意。《道德經》還有“反者道之動，弱者道之用”一句話，這句話在《周易參同契》中進一步明確表述為“反者道之驗，弱者德之柄”。這句話的意思說明，道家的丹功用弱不用強，是煉柔氣的功效。用意念導引後天氣感通督脈、任脈轉周天，就是“心使氣曰強”，是和“弱者道之用”的原則相違背的。後升前降逆行由督脈、任脈運藥就是“反”，“反者道之動”就是說只有在光合作用下產生了先天真氣（寫作“炁”）才會自己發動起來逆轉周天。《參同契》中“反者道之驗，弱者德之柄”這句話就更明白，是說“反”（逆通任督）應該是修道（積精累氣）的效驗，而不能“心使氣”，用意念強行導引，那是用強，丹功用弱不用強，“弱”才是得道（德）的關鍵把柄。《黃庭經》講“積精累氣以成真”，也是這個道理。陸西星《三藏真詮》記載有仙師降乩，與陸西星等對談，云修道之法，只一個“反”字，便可概括無餘。“今愚昧小人，只將日用道理，一切反來。如陽施陰受，陽上陰下之類，一切反之。性宗則如六根六塵，一切反之。人為的我不為，人欲的我不欲，如是反來，自然合道。此字徹上徹下，可以立教”。世人皆用強，而道家獨用弱，也是“反”字之義。足見“反者道之動，弱者道之用”是意義深遠的。丹家修煉之火候，奧妙全在輕柔、自然。當然佛教密宗寶瓶氣及丹家“十六錠金”，也有剛氣的運用，但都不是急著逆轉任督。如果有人想從氣功改學丹功，為了彌補後升前降空轉周天造成的損害，最好先修習“補虧法”（亦稱“添油術”），即反過來先前升後降順轉河車。我在《中華道教大辭典》中收入三陽道人張松谷的“補虧正法”，讀者可以參看。

天帝教首任首席使者李玉階先生曾在華山修道多年，到臺灣後創天帝教，享期頤高齡，他編寫的《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》中說：“運氣導引很危險，我在公開講演的場合也一再強調，我基本不是反對，除非在大自然、深山裡，一切與塵世隔絕沒有往來，身

心通通放得下來，運氣導引也未嘗不可。不過，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，有時心理發生變化……用意識導引流弊也很大。”此論與鄙見相和，想是經驗之談。有些偽氣功師搞什麼“速通任督法”、“針灸煉丹法”，還有“送金丹”、“安法輪”、“代開玄關”、“抓病氣”等把戲，皆是造孽騙財而已。

至於煉神之術，為謹慎起見，筆者僅強調必須真師臨爐指導，不可盲修瞎練。目為識神最顯，心可造物。宗教中的天堂地獄、神怪躍邪，都是心造的。一些超心理學現象也無非是人們罕見的心靈效應出現引發駭世驚俗的爭議，不過是反映人類至今對自己的心靈還缺少認識罷了！丹經中對心靈現象中出現奇異境界的事，早有記述，今錄一段，供學道者三思。《二懶心話》中有內丹家閔小艮真人批云：“此等境界，不愁不得，惟愁神著。何以故？一經念動，則此等境界變現不休，且必愈出愈奇，一經著相，便入魔道，小則成魔，大則立死，修道人著此而死者比比也。非惟本人不知，即其眷屬道侶亦且認為某果得道而去也，其誤人也不小矣。是故天仙家概不以此為效驗，且鹹以此為魔擾。若坐而現此之境，又不可用意辟之。一用意辟，則又化成鬥境，有變現不惻之相擾相降，必成狂疾而死，或意為魔攝去而死。或競入魔殼中，幾然占勝，從此神通法力不煉而大，本人迷昧，以為得道之明驗焉。孰知正為魔誘入殼，命終而去，適成修羅眷屬而已。又或因鬥不勝，全神離殼而出，其殼反為魔踞，外人不得而知也，以為斯人道成，試其神通法力，與古神仙無二，其魔踞，試行其魔道，從者如雲。究其談論，以淫以蟾，以貪以詐，為無妨於真道，從之者鹹入魔境，成魔眷屬。如今昔白蓮邪教之教首類，因修道迷誤，魔踞其殼，而成斯等邪教也，此不可不知也。故凡修道者，總以見而不見，聞而不聞，為降魔大秘訣，所謂‘憑他風浪起，我自不開船’，此示以不之動念之大要訣也”。

內丹學之修煉，凡守上丹田、祖竅、鬆果體、腦下垂體、乃至目光注腦行洗髓功者（腦為髓海），雖見效甚速，然易出偏差，須切記自家主人公，行對心靈激現之神魔不識不應，不為識神所轉之丹訣。不僅識神所現之種種異象被丹家視為魔境，就連開發心靈潛能“出陰神”得神通，也被視為鬼仙之道，為丹家所不取。丹家一旦性光顯露，開發出元意識，達明心見性之地，則邪魔自消。以上所論形、氣、意三層次修煉方法。皆淺顯平常，所謂“百姓日用而不知”之法訣，然實為丹家立腳之處。內丹學為中國儒、釋、道、醫等傳統之化之精華。故其修煉的基礎是佛道二教的經典，修道者必須熟讀丹經及佛道二教典籍，不能違背其中揭示的人體生命和心靈規律。人類社會之最殘忍者，莫過於為個人謀私斂財而用邪術將別人思想導入迷途，在修煉上以盲引盲控制別人心靈則更是危害社會的行為。我在《道學通論·仙學篇》中對內丹學秘密的揭示，目的也在於給丹道愛好者提供一些深入淺出的內丹學知識，以便學道者能正本清源，識別那些打著丹道旗號圖謀不軌危害社會的騙子們。

## 五、心靈奧秘

人類的歷史，不僅是自然和社會不斷進化和發展的歷史，也是人的生命本身不斷進化和發展的歷史，更是人的心靈不斷解放和圓滿的歷史。人被看作由大自然主宰的自然人，被看作由社會主宰的社會人，或被神化，或被物化，看作經濟人、政治人，都是以非人的抽象方式理解人。21世紀，是人在性與命兩方面革命的時代，完善的時代，人將佔有自己的全部本質，解除一切異化現象的束縛，最大限度的開發自我，促進人性的完整覺醒。中國的丹道性命學，恰是通過性與命的修煉，逐步認識自我，開發自我，完善自我，變化為眞人的系統工程。眞人是生命高度開放，心靈徹底自由，達到道的境界的純真無假的人。人元大丹是中國古代聖人智慧的結晶，是道家文化中孕育出的明珠，是中國歷代傑出知識份子殫精竭慮不斷丰富和完善而成的人體生命和心靈修煉程式。《道藏》及《藏外道書》等現存上千卷丹經，便是歷代求仙者前仆後繼開發人體生命和心靈潛能的實驗記錄。現在佛道典籍遍佈海內外，西方學者對佛法、密宗、瑜伽術已有較深瞭解，唯獨尚不知人元大丹的真實面貌，甚至國內也絕少人知。按丹家自古相傳的說法，修習丹道之機遇有“四難”，即“人身難得，中土難生，正法難遇，眞師難逢”。據道經講，天下億萬生靈，僅是人有理智，修道較易，故說人身難得。內丹學是中國的國粹，丹經皆是用隱語寫成的，沒有師傳根本看不懂，國外學者更是沒法翻譯丹經，因此至今西方學者雖聞丹道之名，但正宗的內丹學還沒有傳到國外去。《眞仙直指語錄》中丘處機云：“人身難得，中土難生，假使得生，正法難遇。既為人而生中國，又逢正法，尚千萬人中無一二皈依向慕者，況蠻夷外國道化不行者乎！”蓋禪宗、密宗、科禁齋醮之術，都在佛道二教之中，既是宗教，唯恐人不信，因之四處傳播，信徒越多越好，傳入西方社會亦不足怪。而丹道學雖在道教中孕育發展，卻是一種人體科學，師徒秘傳，其法訣惟恐人知。陳摶寧先生《眾妙居問答》道，“這班學仙的人，將儒釋道三教之名辭與義理，混合組織，做成過天蓋地一個大圈套。彼等躲在此圈套中，秘密工作，永不公開”。此即為陳摶寧先生發現丹道並非宗教並使其擺脫三教另立“仙學”之名的良苦用心所在。因之西方學者研習丹道，即使到中國留學學習漢語，仍有文字翻譯的困難，故除上述“四難”外，另加“丹經難譯”一難。當今世界歐美等國家的學者懂中文的不多，但中文而到過中國研習中國傳統文化的則更少，其中愛好道學修習丹道的外國學者就極為難得了。近年我專門培養歐美國家來中國社會科學院研究生院攻讀博士學位課程的留學生，就是為了使他們充當中西文化交流的使者，將人元大丹之道傳向世界。《道德經》云：“聖人不穢，既以為人已愈有，既以與人已愈多”。丹道之傳，既要破除“法執”和“我執”，樹立兼濟天下的世界公民意識。同時又要保護其學術的純潔性，避免魚目混珠。現在全國傾心佛、道、基督、回教等信眾不下七千萬，學練武術、氣功等養生術的人更多，在全世界也已形成潮流。若渠道堵塞，將其歸入旁門邪教，反生流弊；如引入正道，必將為提高人口素質，促成

則 21 世紀的人性革命創造條件。

我在《道學通論》中將人的意識劃分為三個層次，即常意識（日常認知、思維活動，丹家謂之識神）、潛意識（深層心理和欲望）和元意識（先天遺傳的本能意識，丹家謂之元神，佛稱阿賴耶識所藏“無漏種子”，或稱第九識“阿摩羅（Amla）識”，即“無垢識”，實相真如心體）。元神即人身真正的“自我”，丹經中稱作“主人公”。內丹學的修煉是一項凝煉常意識，淨化潛意識，開發元意識的系統工程，也是一套發現自我，開發自我的心靈修煉程式。人類精神的這三個心理層次是相互聯繫、相互依存的，也是此長彼消的。識神是後天之神，元神是先天之神，先天和後天也相輔相成，依道學的“陰中有陽，陽中有陰”，“陰極生陽，陽極生陰”的太極原理而運動。某些丹師未明丹道之究竟，不知識神和元神、色與空、先天和後天的辯證關係，將二者割裂開來，機械理解丹道“心死神活”之旨，以為修道的目的僅是摒除常意識（識神），捨棄色身，脫離後天。他們以為只要識神泯滅，色身捨棄，便是元神顯露，法身修成，就會成為無所不能的神仙。他們不知修煉色身，以為色身真如野僧所說是隨時可棄的“臭皮囊”；不知牢固陰精，以為精神出現恍惚狀態，便通了神明，結果走火入魔，自取喪亡。什麼是元神？《天仙金丹心法》云：“然神曰元神，非思慮聰明之謂。藏諸真宰，秉於先天；喜不能傷，怒不能損。故一神兩化，化於元神。神曰元，故能化；迨能化，自成神。是故煉而為心神，現而為陽神，飛而為天神”。“所謂先天之神，可以飛形入石者也。眾人不知，當以思慮為後天之神，而思慮至有得時，便是先天；以靈聰為後天之神，而靈聰至前知時，便是先天。所以戒用思慮靈聰者，非慮損後天之神，特恐有得與前知，足以損先天而不覺也。漸損漸減，始止散失而無歸，後必消亡其殆盡。故精氣將絕，先見其神之昏倦。”這就是說，元神雖為人類心靈的最底層最核心的先天意識，但其心理能量仍可被激發，其功能可通過常意識顯現出來，人的真知、前知和直覺，都是元意識的激發效應。《道德經》云：“前識者，道之華而愚之始”。這就是說，前識功能的出現是道的花朵，是人性進入純樸狀態的開始。老子不否定前識，從根本上說，道家就是一種前識的哲學。老子崇尚愚，愚非愚昧，而是純樸，故說“我愚人之心也哉”。老子不但重視先天的領悟，也重視後天的求知；不但講“為道日損”，也講“為學日益”。自古魏伯陽、呂洞賓、張伯端、王重陽、張三丰等內丹學家，皆學富五車，智慧超人，其于三教經書無所不窺。內丹學是中華文明之千古絕學，是“窮理盡性以至於命”之學，是學術前沿領域的生命科學和心靈哲學，沒有出色的學養是難以入門的。人的後天知識和先天智慧是相得益彰，彼此關聯，互為依賴的。人的心靈潛能也和後天的聰明才智有關，文化層次越高，心靈潛能激發的智慧越大。一個具有丰富後天專業知識的科學家可以靠先天靈感完成重大科學發現，但一個毫無知識的文盲、愚夫，無論如何修煉也弄不懂高深的數學和自然科學。現在一些連初中文化程度都不到的愚昧小人，靜坐了幾天就自稱開發出元神，違反佛教之“大妄語戒”而妖言惑眾，謊稱創造出什麼超科學、超宇宙學，成就了菩薩果、大覺金仙，把愛因斯坦、佛

陀、老子都不放在眼裡，這只不過是一種社會病態現象而已。還有一些學者對道學的奇門遁甲、六壬課、推命術、文王保等術數感興趣，花多年功夫精研入神，以為料事偶中，有通靈之鑒，豈知這種前知現象最耗元神。道學倡丹道而不倡預測，故《道德經》有“大丈夫處其厚不居其薄；處其實不居其華”之誠。如果不修丹道，僅務術數，必然日久精耗神疲，身心衰竭，最終只得靠江湖黑道騙錢詐財過日子。怎麼辦？須學習凝神之道。《天仙金丹心法》云：“智慮未全捐，刻見欲存無守有；聰明豈終秘，時之思培後補先。非實非枯，旋啓旋閉。魚不躍而其機是躍。鳶不飛而其性爲飛。方謂之凝神，方謂之得凝神之道。然必由靜至動，由空入色”。凝神之道須靜中有動，空中有色，活潑潑，惺惺然，念中無念，一靈獨照，方是真境界，此所謂凝煉常意識，淨化潛意識，開發元意識。將來若有機會，我會傳授一套功法，某些終生研習易學專職預測的人可以修習，用之保命全神通靈，必能多有裨益，望讀者留意。

下面再論常意識和潛意識之關係。潛意識是人的深層心理，是西方心理學家弗洛伊德的精神分析和榮格分析心理學早已進行過開創性研究的領域。潛意識是介於常意識和元意識之間的非理性意識層次，埋藏著人們平常難以覺察的自胎兒、幼年、童年時期的記憶和各種人生欲望、性欲、邪惡獸性、求生本能和死亡本能、殘害他人的欲望和仇恨、所有心靈創傷及情感衝動。日常生活中的重大刺激和創傷都會在潛意識中留下印痕，甚至某些不符合社會規範的邪惡念頭和禽獸般的欲望，包括名、利、色、權的諸般貪欲以及人生緊張狀態的焦慮，也會透過表層的常意識，被壓抑到潛意識的深層心理層次裡。孟子說過：“人之所以異於禽獸者幾希。庶民去之，君子存之”（《孟子·離婁》）。人從動物的人進化為社會的人，必然保留有禽獸的動物性。即動物在長期生存鬥爭中形成的求生本能、繁殖本能及貪婪殘忍乃至殺害同類近親的野蠻本性。但既進化為人，其大腦皮質有了理性思維，受社會倫理規範約束，形成了常意識的心理層次，具有正常人的個人意志和人格。這樣，一些文化層次和道德水準較高的人，則注意保存和提升完美的人性，而一些品質惡劣的愚昧之徒，則往往衝破常意識的堤防，如貪殘的禽獸一般違法亂紀，喪失人性。據弗洛伊德和萊格的心理學理論，人的潛意識中埋藏著人在受壓抑和挫折時形成的情結化。（Complex），乃至與生俱來的心理原型（Archetype），它們屬於個人無意識和集體無意識的深層心靈結構。在正常情況下，常意識的理性思維和社會道德規範猶如心靈的堤防，又是代表現實的人類社會規範審視潛意識層次的監察官，及時將那些不合規範的邪惡念頭壓抑下去，防止其引發危害人類社會的行為。然而人在社會生活中，並非完全脫離潛意識單靠表層的常意識形成自我的個人意志，而是經常受到潛意識中各種情結的干擾，潛意識中心理又分不同層次（包括個人無意識的情結和集體無意識的原型等心靈層次），隱藏著巨大的生命能量和精神內驅力（即弗洛伊德所謂libido），潛意識以自己的心理規則影響著表層常意識的活動。必須說明，人類的常意識是以語言來進行推理判斷的，而語言本身就具有社會倫理功能，語言的形成是由動物進化到人的

一次革命性的轉變。任何人的潛意識中心靈能量被激發，埋藏的無意識情結或原型要釋放，都必須經過表層常意識的篩選和“合理化”的偽裝。也就是說，無論何種潛意識要透出常意識表層的控制，無論多麼邪惡的念頭要用人類通行的社會語言表達，要越過人類理性智慧的審察和社會倫理規範的堤坊，都要尋找一種“合理合法”的形式化妝自己，以“合理化”的偽裝騙過理性道德的監察官，這就是所謂“合理化”的程式。表層常意識中人類理智和社會倫理規範的力量是巨大的，它不但可以將一些人過分強烈的性心理能量、仇恨、貪欲等壓抑下去，使之不致危害社會，而且還可將這些人生欲望通過另一種渠道昇華。例如人的強烈性欲也可以昇華為藝術創造才能。當然，人的理智和道德規範的提升需要教育，一個有深厚學養和高尚道德品質的人更能昇華自己的潛意識，為人類文明和社會進步做出巨大貢獻。現代西方心理學家已經初步揭示了人類常意識和潛意識的關係，並通過對夢，對占卜和神話、筆誤、口提等無心過錯，精神病人的幻覺等心理現象的研究，摸索到了許多潛意識的規律，這裡不再贅述。內丹學家注意的是潛意識和元意識之間的關係。只有淨化潛意識，才能有效地開發元意識。然而，無意識一旦開發出來，人就會明心見性，就會圓成大智慧，就會將思想和倫理都上升到道的境界，潛意識中的心魔便被制住。慧光普照，邪魔全消，丹道修煉到元神常住，見到自家主人公，就會從心所欲不逾矩，得大解脫，得大逍遙。人的常意識是後天意識，元意識是先天意識，潛意識處於先天與後天之間，本身又分不同層次，但基本上也是從胎兒、童年時期逐步埋藏下來的人生欲望和心靈創傷凝成的情結和原型，屬於後天形成的心靈印痕。丹這是一種由後天返先天的心靈修煉程式，它可以自我消除掉潛意識中不同時期心靈創傷被壓抑留下的印痕，淨化人類後天的心靈，將人的獸性完善為人性，並使之昇華到真人的境界。丹家稱淨化的潛意識為陰神，陰神極靈，有前知、遙視等特異功能；然丹家的目的是進一步開發出元意識，且將其凝煉為陽神。陽神出殼得身外身（法身），才是大丹成就的仙人。

當今社會上，某些偽氣功師或邪教教首，文化學養低、道德品質差，但人生貪欲卻極強，他們在靜坐中激發起了潛意識中深藏的無意識情節中巨大內驅力，發生某些心靈潛能效應，便走火入魔，以為自己成佛成仙了。特別是埋藏在潛意識最深處的原始認知模式，積存了人類進化史上的生命衝動和巨大的心靈潛能，榮格分析心理學稱之為“宇宙原型”或“上帝原型”，一旦被激發，個人會感覺自己獲得不可思議的超自然力和無窮的智慧。其實，我國儒道釋三教聖人對此早有認識，並以“窮理盡性以至於命”的修養功夫將其導入正途，由此得大成就。陸九淵有云：“只手攀南斗，回身倚北辰，舉頭天外望，無我這般人。”就是這種“宇宙原型”激發的氣象。故他又說：“宇宙內事，乃已分內事；已分內事，乃宇宙內事”。儒家學者于此得大志向，如張載講“為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平”。佛教學者于此得大行願，成大莊嚴像。如慧能《壇經》云：“眾生無邊誓願渡，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成”。佛學以“緣起性空”之說，破除我

執、法執諸妄，絕不會陷入魔道。丹道家則於此得五神通，並更進一步棄而不用，轉識成智，由後天開發先天，認取自家主人公，修煉陽神。《天仙正理直論》云：“五通者（天眼通、天耳通、神境通、宿命運、他心通），陰神之神通也”。《仙佛合宗》亦云：“惟神境一通，乃識神用事。若不能保扶心君，即爲識神所轉，卻自喜其能修能證，而歡喜魔已入於心矣。曰喜言人間之禍福，喜言未來之事機，禍不旋踵而至矣。惟是意而不用，則能轉識成智，始得證胎圓之果也”。由此可知，所謂“宇宙原型”的原始表像，仍屬後天心靈，是潛意識的最深層次，丹家謂之“陰神”的層次，丹道中僅將其視爲進一步開發元意識的必經程式而已。佛經和丹經中克制心魔的方法和經驗極其丰富，因之正宗的坐禪、修道者一般不會誤入歧途。邪教教首則不然，修煉至此，便“自我”無限膨脹，以創世主自居，吹噓自己“丹成出陽神”，“是最大的佛”，能推往知來，消災祛病，於是多斂錢財廣收徒眾，急著自封教主名列仙班了。這些人學養越低，道德品質越差，個人貪欲越強，就越易走火入魔，越敢膽大妄爲，對社會危害就越大。由這些教首傳道授法，以盲引盲，誘導信徒長時間靜坐，達到精神恍惚狀態，表層常意識的理智和倫理規範的堤防終於被衝破，引發潛意識中的邪惡獸性，產生變態人格和強迫性行爲方式，出現大量自殺和殺人的案例當是不難解釋的。我爲破解丹道之秘曾在全國調研訪道，結識了不少修煉多年的丹師，發現其中有些人存在程度不等的幻覺或變態心理。有的人敘述曾接受到呂洞賓、張三丰、李涵虛等丹道祖師的資訊，自稱被封爲某門派掌門人或秘受丹訣云云，並在信徒中廣爲張揚。某些年輕的氣功師對丹道尚未入門，卻心高氣傲甚至一觸即跳，聲稱也到了功德圓滿的地步，可以自立門庭招徒傳法了。我爲此揭破人類心靈三層次的秘密，實是出於一片救世的婆心，使人們瞭解修道功夫中心靈活動的真相，以便丹道的修煉者繞開誤區，自覺地奔向坦途。

# 靜坐過程中褪黑激素之分泌研究

天帝教天人合一院研究員 劉劍輝

## 一、研究之目的

本研究延續先前功能性磁共振影像（fMRI--functional magnetic resonance imaging）技術針對靜坐所引發之大腦反應現象之實驗結果，進一步探索其後續可能引發之生理效應，並且希望藉由這個基礎，能更深入探討該等現象之運作機制，以及瞭解大腦可能潛藏的功能及內涵。由於在先期實驗中發現松果體（pineal body）在靜坐第一階段過程中被活化，因此進行褪黑激素（melatonin）實驗，作為松果體反應之定量證據，逐步建構靜坐之整體生理反應現象之圖像。另外、希望在本系列研究之基礎下逐步深入，可以針對人體潛能及特異現象之生理機制及物理原理進行科學性探索，一方面作為「人體信息科學」的基礎研究工作之一，另一方面、並可能作為「信息醫學」（或稱「靈體醫學」）奠基的基礎科學研究內涵。

## 二、靜坐之大腦反應區域研究

許多研究人員分別運用不同的大腦造影及偵測技術如：功能性磁共振影像(fMRI : functional magnetic resonance imaging)、正子射出斷層造影（PET : positron emission tomography）、單光子射出電腦斷層造影（SPECT : single photon emission computed tomography）、腦波儀（EEG : electroencephalogram）、腦血流圖（REG : rheoencephalography）以及腦磁儀（MEG : magnetoencephalography）等技術，針對不同的靜坐法門進行過研究，例如：Herzog (1991)<sup>1</sup>、Lou (1999, 2005)<sup>2,3</sup> 以及 Kjaer (2002)<sup>4</sup> 曾經應用 PET 探討過瑜珈靜坐（Yoga meditation），Lazar (2000)<sup>5</sup> 曾以 fMRI 技術研究過一種稱為 Kundalini 的簡單靜坐，Newberg 運用 SPECT 研究過西藏的一種靜坐法門（Tibetan Buddhist meditation）(2001)<sup>6</sup> 以及天主教聖方濟會修女（Franciscan nuns）的靜坐（"verbal" based meditation）(2003)<sup>7</sup>，Lo (2003)<sup>8</sup>、Lutz (2004)<sup>9</sup> 以及 Takahashi (2005)<sup>10</sup> 曾使用 EEG 研究過佛教（Buddhism）或禪（Zen）靜坐，Jevning (1996)<sup>11</sup> 以及 Yamamoto (2006)<sup>12</sup> 使用 REG、MEG 和 EEG 研究超覺靜坐（Transcendental Meditation），Davidson (2003)<sup>13</sup> 針對健康的受測者在無念靜坐（mindfulness meditation）下使用 EEG 量測其大腦電反應（brain electrical activity）訊號，Lazar (2005)<sup>14</sup> 使用 MRI 偵測有經驗之靜坐受測者大腦皮質厚度（cortical thickness），H\_lzel (2007)<sup>15</sup> 也使用 fMRI 研究過 Vipassana meditation。以上所述各項研究

中的靜坐方法大致屬於有爲法之靜坐法門，各項研究也分別獲得屬於該靜坐方法下之大腦反應部位及特性；另外、陳(1997)<sup>16</sup>曾經應用EEG技術研究過中國正宗靜坐，發現大腦之theta-wave有明顯之增加，而alpha-及beta-waves在靜坐練習之後訊號降低，我們也針對中國正宗靜坐作過初步之fMRI研究<sup>17,18</sup>，以上所述之各種相關研究結果摘要詳表1所示。

由於不同的靜坐方法應該會活化激發不同的大腦區域，因此、我們可以應用以BOLD(Blood Oxygenation Level Dependent)效應爲主之fMRI技術進行實驗設計，以深入探討靜坐過程中之大腦反應現象及其機制。圖1顯示無爲法靜坐第一階段「默運祖炁」過程中，大腦之活化反應位置區( $p < 10^{-5}$ )，圖中影像爲應用SPM分析所得，我們可以看到「默運祖炁」過程中大腦中之各個反應區域，包括：pineal body, corpora quadrigemina, thalamus, insula, claustrum, anterior cingulate, cingulate gyrus, Brodmann area 24, superior temporal gyrus, Brodmann area 47, middle temporal gyrus, right side inferior frontal gyrus, Brodmann area 37, putamen,以及其他區域也呈現活化反應之狀態。各重要反應區之Talairach座標、位置及一般功能如表2所示。另外、我們比較前面所述之各項不同的靜坐研究結果中，與我們實驗所的之影像有部份相同的反應區域，例如：anterior cingulate(Lazar5, Yamamoto12), precentral gyrus(Lazar5), cingulate gyrus(Newberg7), inferior frontal gyrus(Newberg6,7), right anterior insula(Lazar14), temporal gyrus(Lazar5) and thalamus(Newberg7)，這些反應區所代表的意義及功能值得深究，我們將在後面討論。

爲了得到更清晰的松果體反應之影像，我們進行了其他fMRI實驗，並應用FACT進行分析，實驗結果顯示：在「默運祖炁」過程中，松果體呈現重複且清晰之反應活化影像，圖2顯示代表性之影像圖。在9次實驗中、相關係數(cross correlation coefficient)之界閾值爲0.30~0.79，平均反應區大小約3個像素( $3.1 \pm 0.3$  pixels)，平均訊號強度變化值(signal change)約3.5%( $3.5 \pm 0.6$ )。另外、在前期之研究中<sup>18</sup>，我們得到無爲法靜坐第二階段「聽其自然運化」過程，大腦之主要反應區域爲下視丘(hypothalamus)，圖3爲該實驗之顯示影像，除了下視丘之外，其他反應區尚有superior vermis以及left insula等。

### 三、靜坐過程中褪黑激素之分泌研究<sup>19-23</sup>

#### (一) 實驗採用之靜坐方法

本實驗主要以天帝教中國正宗靜坐爲研究之主體，中國正宗靜坐之要訣爲「自然無爲心法」，其靜坐過程之程序主要分成二個階段，第一階段程序「默運祖炁」，以及第二階段「聽其自然運化」部份。第一階段程序之「默運祖炁」，牽涉到外界能量與大腦之直接交互作用，由靜坐口訣及實際之操作經驗得知，其交互作用之目標區域非常明確，就在大腦之核心位

置，由於引炁之作用位置指向清楚，而且靜坐之操作程序性質單純、容易掌握，因此、非常適合進行大腦之功能影像以及相關反應之研究；另外、無爲法靜坐第二階段「聽其自然運化」部份，則涉及到能量接收後向身體內部之轉化及調整作用等後續效應，包含生理、心理及靈體三個層次。

## (二) 褪黑激素 (melatonin) 之實驗樣品及受測者注意事項

### 1. 進行褪黑激素分析之目的：

在進行『靜坐引炁』時檢測褪黑激素 (melatonin) 之濃度變化，作為測試松果體是否受到活化之直接證據。

### 2. 進行褪黑激素分析之樣品：

採集受測者之唾液 (saliva) 進行褪黑激素 (melatonin) 分析，試劑分析之範圍為 1~50 pg/mL (analytical sensitivity : 0.29 pg/mL) 。

### 3. 受測者及注意事項：

於實驗前至少一個月先行訂購檢測 melatonin 之藥劑以及唾液採樣管，並進行受測者人員之安排及說明，共挑選受測者 20 人參與夜間實驗，每位受測者皆分別參與實驗組與對照組實驗，並事先說明實驗內容及採樣前注意事項。有關受測者之注意事項如下：

實驗前、實驗組於正式實驗前至少 3 小時內不要靜坐、不要吃東西，儘量避免強光照射，但應保持每日正常之作息；所有受測者應克制部分飲食、正式實驗前 24 小時不要喝酒、不要吃香蕉、鳳梨、李子、番茄、梨、茄子、核桃，正式實驗前 4 小時不要喝咖啡、茶及抽煙；採集唾液檢體前，至少一個小時，不可以進食、喝飲料 (可以喝白開水)；分別將實驗組及對照組之唾液採樣管以及尿液收集瓶標示記號，並告知受測者使用方式，另請受測者填寫「受測者基本資料表」。

實驗中、為避免影響內分泌及免疫力之日變化，夜間靜坐實驗於晚上 10 時 30 分左右準備妥當，並於 11 時至 12 時 30 分完成。對照組於正式實驗期間避免進入靜坐或睡眠狀態，於實驗組 5 分鐘之引炁時間默念一段與靜坐無關之文字(如背誦唐詩)，其餘時間則以個人認為最舒適的坐姿休息，但是不要說話、睡覺或走動，若狀況許可、可以看一些休閒作品或資料，但以不要太耗精神為主。實驗組靜坐時應閉上眼睛，對照組則應謹慎注意避免閉上眼睛甚至睡著。夜間實驗之燈光照度應控制在 15 lux 以下，以避免影響褪黑激素之分泌；實驗組及對照組之光線量以相似為主。採樣期間應避免言語之溝通，不可以吃東西，若實在無法避免、則應於採取一個樣品後隨即吃東西，並於下一次採樣 15 分鐘以前以清水潤口，並避免飲用含有人工色素之飲料以及酒類，避免飲用咖啡以及吃香蕉，不要以嚼食口香糖或吃檸檬之方式刺激唾液之分泌。

### (三) 實驗程序規劃

有關褪黑激素（melatonin）之正式實驗採樣過程共 90 分鐘，其中 1~10 分鐘為安靜預備階段，10~15 分鐘為靜坐「引炁」階段，15~45 分鐘為「聽其自然運化」階段，45~90 分鐘為結束靜坐安靜放鬆狀態。實驗之程序及採樣之要項如下：

(1) 正式實驗及採樣共分兩天，實驗前受測者須遵守相關規定並於晚間 11 時正式實驗前先行排除尿液，實驗自 PM11:00 開始。

(2) 第一天實驗時、將受測者分成二組、每組人數各半，分別為實驗組及對照組，進行實驗。第二天實驗時、實驗組及對照組之人員對調。

(3) 採樣時間共七點，分別為自實驗開始時 0、10、20、30、45、60 及 90 分鐘，分別進行受測者唾液(saliva)之採樣，以獲得個別受測者之 melatonin 濃度分佈。

### (四) 樣品之採集、預處理及分析

(1) 實驗樣品之採集：打開唾液採樣管（Salivette，saliva collection tube）之上蓋，取出棉圓柱體，咬嚼 60-90 秒，完全潤濕後放回棉圓柱體試管，蓋緊蓋子。

(2) 樣品之預處理：在 24 小時內將樣品送至檢驗所作前處理，若是無法於 24 小時內送達，需將樣品放入冷凍箱中以低溫保存。

(3) 檢驗所於收取樣品之後應先將樣品離心處理 10 分鐘。

(4) 打開上蓋，取出並丟棄中間棉圓柱體放置管，蓋好下半部尖底管，放於 -20°C 或更低。

(5) 若是於不同時段收集之檢體，應標示清楚。

(6) 樣品之分析：實驗樣品之分析由聯合醫事檢驗所（Union Clinical Laboratory）負責進行，分析原理為 Competitive Enzyme Linked Immunoassay (ELISA)，分析儀器為 BIO-RAD CODA Automated EIA Analyzer。

## 四、褪黑激素實驗結果及初步生理意義討論

### (一) 受測者資料及實驗採樣之影響效應評定

有二十位受測者（十一位女性及九位男性）參與本項褪黑激素實驗，其平均年齡為 52.2 ± 2.2 (範圍 29~64) 歲，學習靜坐之經驗 15.8 ± 1.4 (5~24) 年，平均每天練習靜坐之次數 2.0 ± 0.2 (1~4) 次，每次靜坐之時間 57.5 ± 4.0 (30~90) 分鐘。圖 4 顯示褪黑激素實驗進行時之整體配置及環境狀況，其中圖 4(a) 顯示實驗前、受測者與實驗控制人員進行溝通之情況，圖 4(b) 則顯示實驗進行當中、實驗組人員進行靜坐之操作，而對照組之人員則安靜地以舒適的方式坐著。另外，為了評估唾液採樣之動作是否對受測者靜坐產生負面之影響，於每次實驗完畢後，隨即進行自我評量，評量之分數分成 1~10 共 10 個等級，其中等級 1 代表完全無影

響，等級 10 代表影響非常嚴重，由受測者就此 1~10 級中，依據自己主觀之感受，評估唾液採樣操作之影響程度，雖然此評定操作本質上屬主觀武斷，但是我們仍可以從此自我評定之結果，大致看出採樣對於受測者之內在影響，實驗之評定數值為  $2.3 \pm 0.2$  (1~5)，顯示採樣之操作對於受測者影響輕微，而且大部份受測者表示：當每次採樣完成之後，他們可以很快地回復到良好的靜坐狀態，表 3 列出實驗受測者之基本資料及唾液採樣操作影響程度自我評量等各項內容。

## (二) 實驗數據分析及結果

有關褪黑激素之實驗數據分析部份，首先進行基線分析 (baseline homogeneity analysis)，靜坐組 / 對照組之基線值 (0 及 10 分鐘濃度數值之平均) 分別為  $8.37 \pm 2.12$ /  $5.65 \pm 1.10$  (Mean  $\pm$  SEM)，靜坐組與對照組之基線差值為 2.72，其雙 T 測試 (paired t test) 之 P 值 (p-value) 為 0.060，95% 信賴區間 (confidence interval) 值為 (-0.12, 5.56)；另外進行時段效應分析 (time period effect analysis)，其中定義各項時段參數如下："Pre" period 表示  $0\text{min} \leq t \leq 10\text{min}$ ，"Post" period 表示  $10\text{min} < t \leq 90\text{min}$ ，Post (I) 表示  $10 < t \leq 45\text{ mins}$ ，而 Post (II) 則表示  $45 < t \leq 90\text{ mins}$ 。在靜坐組中、褪黑激素濃度之平均值在統計意義上、各種不同的 Post 時段皆比基線值為高，其各對應之 p 值各為： $p < 0.05$  (for Post (I))， $p < 0.001$  (for both Post and Post (II) periods)；另外、在對照組中，褪黑激素濃度之平均值在各種不同的 Post 時段與基線值之間，並沒有統計上顯著之差異，表 4 顯示整個靜坐之褪黑激素實驗之分析結果。圖 5 為本靜坐實驗褪黑激素分泌之平均濃度分布圖 (Mean concentration profile of melatonin secretion)，圖 6 為靜坐前後實驗組及對照組之褪黑激素濃度分析結果 (Analysis results of melatonin level of the MED (meditation) and the control groups)，其中顯示實驗組在 "Pre" 與 "Post" 間之 p 值小於 0.001，而對照組之 p 值則為 0.106。經由實驗分析結果我們得知：靜坐組之褪黑激素濃度值，在靜坐後具有統計意義之提升，而對照組則在靜坐前後幾乎沒有統計上之變化，此一結果與我們實驗前之預測相符。

## (三) 初步之大腦反應現象及生理意義綜合歸納

吾人將實際之靜坐體驗以及初步之假設容納於實驗之中，經由實驗結果發現了許多大腦的重要部位在靜坐過程中受到激發，仔細比較我們的 fMRI 結果及其他靜坐研究之結果 5, 6, 7, 12, 14，靜坐過程中特殊的大腦區域呈現出生理的反應與內在調整狀態之深刻意義。當靜坐默誦一段口訣時，大腦中掌管語調、語法的部位，如：superior temporal gyrus, Brodmann area 47, middle temporal gyrus 及 right side inferior frontal gyrus 等，呈現出活化之狀態；此外、有些靜坐者聲稱在靜坐過程中可能看到內在的光 8 或是聽到內在的聲音，這些現象可能與 corpora quadrigemina 有關；在靜坐中隨之而來的生理效應，比如：自律功能 (autonomic

function)、內臟功能 (visceral functions)、運動與感覺系統 (motor systems and sensory systems) 之調整等，則可能與 thalamus 及 insula 之活化有關；由於靜坐在本質上是一種複雜的心智或精神操作，它可能也與情感 (emotion) 以及認知功能 (cognitive functions) 有關，因此 anterior cingulate 以及 cingulate gyrus 等區域也可能被活化；此外、在第二階段之過程，由於下視丘 hypothalamus 呈現活化，因此在這段較長時間以及身心放鬆的過程中 (無為法靜坐所謂「聽其自然運化」)，身體內在可能進行著內分泌系統的調節動作。其他在靜坐過程中也被活化之區域仍需要更深入之研究，以便尋求出其隱藏之意義。另外、由實驗結果中我們看到無為法靜坐第一階段「默運祖炁」過程中，大腦與外界能量交互作用之區域包括位於 splenium of corpus callosum 前端之松果體 (pineal body) 位置 (如圖 1 及圖 2 所示)，而無為法靜坐第二階段程序「聽其自然運化」過程中，能量之運化及內部調整之部位則包括下視丘 (hypothalamus) (如圖 3 所示)，而下視丘正是人體內分泌系統之中樞控制部位。

經由褪黑激素之實驗結果，我們也看到了褪黑激素之濃度升高現象，顯示靜坐默運祖炁引發大腦中包括松果體在內之許多區域之反應，同時也提升了褪黑激素之濃度。這一個結果與 Massion (1995)<sup>19</sup>、Tooley (2000)<sup>20</sup> 以及 Harinath (2004)<sup>21</sup> 等之結果相一致，值得注意的是：由於這一些實驗都是在夜間進行，有其他研究人員進行白天之靜坐實驗，卻獲得不一樣的結果，例如 Solberg et al. (2004) 進行白天的靜坐實驗，發現褪黑激素濃度減少<sup>22</sup>，另外、Carlson et al. (2004) 也進行白天的靜坐實驗，但是並沒有發現褪黑激素有明顯的變化<sup>23</sup>，我們知道褪黑激素本身確實會隨著白日及黑夜產生週期變化，也就是黑夜濃度較高，白天則濃度較低，因此、進一步針對白日狀態再次進行靜坐實驗，以釐清靜坐所引發之褪黑激素濃度變化，將有其必要。

## 五、結語

本研究針對中國正宗靜坐進行夜間之褪黑激素濃度分析，實驗結果顯示夜間之褪黑激素濃度有統計意義之增高，綜合功能性磁振造影技術之研究結果，可以看到靜坐之默運祖炁可能引發松果體之反應，而夜間之靜坐，更可能提高褪黑激素之分泌濃度，由此一系列之實驗研究結果顯示：靜坐、松果體、夜間褪黑激素濃度增高三者之相關性。當然、由於褪黑激素之濃度會隨著日週期而變化，因此白天的褪黑激素濃度變化尚需進一步之實驗確認。無論如何、這些實驗結果確實顯示、透過靜坐程序，可能引發包括松果體在內之大腦區域之反應活性，同時、更可能導致夜間褪黑激素濃度之增高變化。

表 1. 不同靜坐法門之大腦反應研究摘要

Summarization of the brain activation research in different meditation styles

| Meditation style                             | Researcher   | Study method | Main points or results  |
|--|--|--------------|---|
| Yoga meditation                              | Herzog H et al.<br>(1991) <sup>1</sup>                   | PET          | the ratios of frontal vs. occipital rCMRGlc (regional cerebral metabolic rate of glucose) were significantly elevated   |
| Yoga Nidra meditation                        | Lou HC et al.<br>(1999) <sup>2</sup> (2005) <sup>3</sup> | PET          | the posterior sensory and associative cortices known to participate in imagery tasks were seen  |
| Yoga Nidra meditation                        | Kjaer TW et al.<br>(2002) <sup>4</sup>                   | PET          | increased endogenous dopamine release in the ventral striatum   |
| Kundalini meditation                         | Lazar SW et al.<br>(2000) <sup>5</sup>                   | fMRI         | signal increases in the dorso lateral prefrontal and parietal cortices, hippocampus/ parahippocampus, temporal lobe, pregenual anterior cingulate cortex, striatum, and pre- and post-central gyri                                    |
| "Verbal" based meditation of Franciscan nuns | Newberg A et al.<br>(2003) <sup>6</sup>                  | SPECT        | increased blood flow in the prefrontal cortex, inferior parietal lobes, and inferior frontal lobes  |
| Tibetan Buddhist meditation                  | Newberg A et al.<br>(2001) <sup>7</sup>                  | SPECT        | significantly increased regional cerebral blood flow (rCBF) was observed in the cingulate gyrus, inferior and orbital frontal cortex, dorsolateral prefrontal cortex, and thalamus  |
| Zen-Buddhism                                 | Lo PC et al.<br>(2003) <sup>8</sup>                      | EEG          | Perception of the inner light can be comprehended as resonance. In the meditation experiment, a significant correlation was observed between perception of the inner light and EEG alpha blockage                                     |
| Buddhist meditation                          | Lutz A et al.<br>(2004) <sup>9</sup>                     | EEG          | Long-term practitioners self-induce sustained EEG high amplitude gamma-band oscillations and phase-synchrony during meditation. The EEG patterns differ from those of controls, in particular over lateral fronto-parietal electrodes |
| Zen meditation                               | Takahashi T et al.<br>(2005) <sup>10</sup>               | EEG          | increases were observed in fast theta power and slow alpha power on EEG predominantly in the frontal area   |
| Transcendental Meditation                    | Jevning R et al.<br>(1996) <sup>21</sup>                 | REG          | the CBF of the frontal and occipital cortex were increased, and their showed high correlation between increased CBF and decreased cerebrovascular resistance  |
| Transcendental meditation                    | Yamamoto et al.<br>(2006) <sup>12</sup>                  | MEG and EEG  | the medial prefrontal cortex and anterior cingulate cortex play an important role in brain activity induced by meditation   |
| Mindfulness meditation                       | Davidson RJ et al.<br>(2003) <sup>13</sup>               | EEG          | significant increases in left-sided anterior activation in the meditators compared with the nonmeditators   |
| Insight meditation                           | Lazar SW et al.<br>(2005) <sup>14</sup>                  | MRI          | Brain regions associated with attention, interoception and sensory processing were thicker in meditation participants than controls, including the prefrontal cortex and right anterior insula  |
| Vipassana meditation                         | H_Izel BK et al.<br>(2007) <sup>15</sup>                 | fMRI         | meditators showed stronger activations in the rostral anterior cingulate cortex and the dorsal medial prefrontal cortex bilaterally, compared to controls.  |
| Chinese Original Quiet Sitting               | Chen JC et al.<br>(1997) <sup>16</sup>                   | EEG          | the brain theta-wave showed a marked increase, while the alpha- and beta-waves showed decreased after practice  |
| Chinese Original Quiet Sitting               | Liou CH et al.<br>(2005,2005) <sup>17,18</sup>           | fMRI         | pineal body and hypothalamus showed positive activation during the first and second stages of meditation process  |

**表 2. 無為法靜坐第一階段「默運祖炁」中各重要反應區之 Talairach 座標、位置及一般功能**  
**Typical x, y, z Talairach coordinates and general functions of the brain activation regions of interest during the IPQ stage of COQS.**

| <b>Brain regions of interest</b> | <b>Typical Talairach coordinates</b>                                    | <b>Location</b>  | <b>General functions</b>   |
|----------------------------------|---|--|--|
| 1 Pineal body (Epiphysis)        | [0 -28 2]   | behind the posterior commissure, attached to the posterior wall of the third ventricle | secretes melatonin; receives sympathetic and parasympathetic innervations; controlling the onset of puberty; concerns in sexual development, metabolism...   |
| 2 Corpora quadrigemina           | [0 -28 -6]  | on the tectum, the dorsal part of midbrain   | reflex centers involving vision and hearing  |
| 3 Thalamus (L,R)                 | L[-8 16 0], R[8 16 0]   | located obliquely (about 30°X) and symmetrically on each side of the third ventricle   | relay information selectively to various parts of the cortex; regulating states of sleep and wakefulness; regulating arousal, the level of awareness and activity; devoted to motor systems, sensory systems (auditory, somatic, visceral, gustatory and visual systems, excepts the olfactory function); involved with consciousness... |
| 4 Insula (L,R)                   | L[-36 0 2], R[36 0 2]   | within the cerebral cortex, beneath the frontal, parietal and temporal                 | associated with visceral functions, integrates autonomic information   |
| 5 Claustrum (L,R)                | L[-34 0 -4], R[34 0 -4]   | a thin layer between extreme capsule and external capsule                              | probably concerned with consciousness (by Francis Crick)   |
| 6 Anterior Cingulate             | [0 23 -11], L[-6 18 28], R[6 18 28]                                     | frontal part of cingulate cortex   | autonomic functions; rational cognitive functions; empathy and emotion   |
| 7 Cingulate Gyrus (L,R)          | L[-10 0 40], R[10 0 40]   | wraps around the corpus callosum   | emotion formation and processing, learning, and memory. Also, suppress inappropriate unconscious priming (involve the anterior cingulate gyrus).   |
| 8 Brodmann area 24 (L,R)         | L[-4 -6 40], R[4 -6 40], L[-4 0 40], R[4 0 40], L[-8 10 36], R[8 10 36] | ventral anterior cingulate cortex  | probably concerned with free will (by Francis Crick)   |
| 9 Superior Temporal Gyrus (L,R)  | L[-46 0 -12], R[46 0 -12]   | below the lateral sulcus   | sensation of sound   |
| 10 Brodmann area 47 (L,R)        | L[-34 20 0], R[34 20 0]   | inferior prefrontal gyrus  | processing of syntax in spoken, signed languages and musical syntax  |
| 11 Middle Temporal Gyrus (L,R)   | R[56 -44 0], L[-58 -46 -6], R[58 -46 -6]                                | between superior and inferior temporal gyrus   | accessing word meaning while reading   |
| 12 Inferior Frontal Gyrus (R)    | R[40 0 35], R[46 30 0]  | Includes Brodmann area 44, 45, 47 and deep frontal operculum                           | (right side) concerned with intonation, phonological and syntactic processing, syntax in spoken, musical syntax  |
| 13 Brodmann area 37 (L,R)        | L[-48 -68 0], R[48 -68 0]   | caudal portions of the fusiform gyrus, caudal extreme of the temporal lobe             | may involve in auditory processing   |
| 14 Putamen (L,R)                 | L[-30 -14 0], R[30 -14 0]   | a portion of basal ganglia, outermost part of lenticular nucleus                       | reinforcement learning; also involves in sensorimotor integration and motor control  |

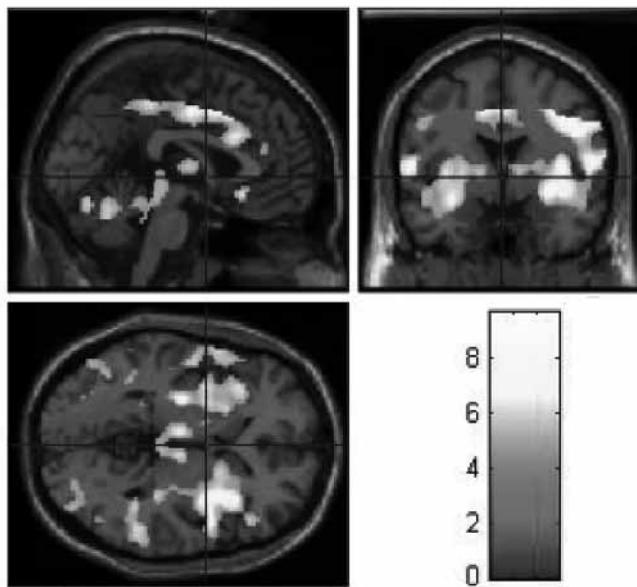


圖1 無為法靜坐第一階段「默運祖炁」過程中，大腦之活化反應位置區 ( $p < 10^{-5}$ )，各影像中藍色十字中心之 Talairach 座標值為[0 0 0]。

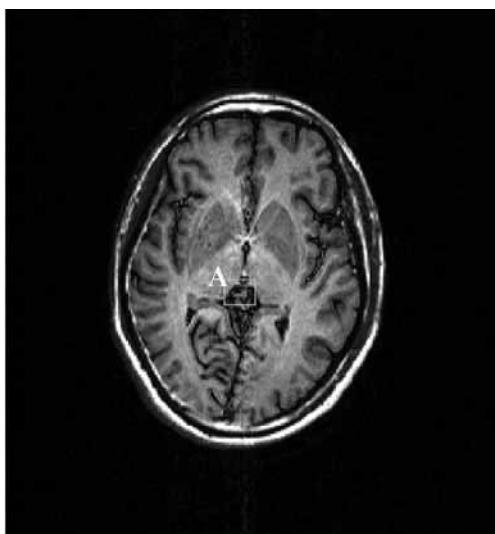


圖2 無為法靜坐第一階段「默運祖炁」過程中，大腦與外界能量交互作用之重要位置：松果體 (pineal gland) (影像中標記A之區域)。

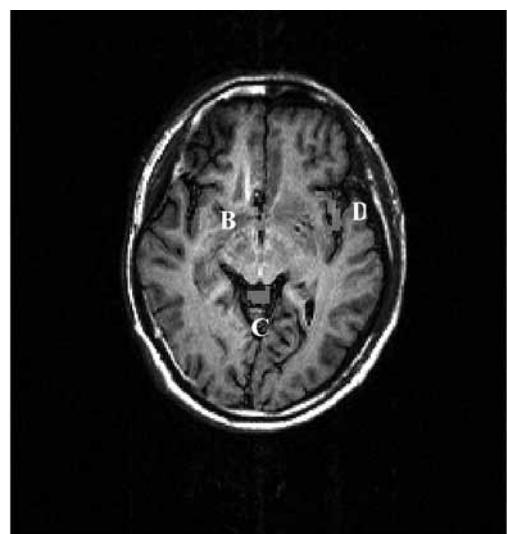


圖3 無為法靜坐第二階段「聽其自然運化」過程中，大腦後續調和之重要位置：下視丘 (hypothalamus)(標記B)，C為superior vermis及D為left insula。



圖4 褪黑激素實驗進行時之整體配置及環境狀況。(a)實驗前、受測者與實驗控制人員進行溝通；(b)實驗進行當中、實驗組進行靜坐之操作，對照組則安靜地以舒適的方式坐著。

**表 3. 靜坐之褪黑激素實驗受測者基本資料及唾液採樣操作影響程度自我評量**  
**Basic information of the subjects and self-evaluation of the affection of saliva sampling operation during the meditation process.**

| (Number of subjects = 20)   | Means | SEM** | Range |
|---|-------|-------|-------|
| What is your age ?  | 52.2  | 2.2   | 29-64 |
| How many years have you practiced meditation ?                        | 15.8  | 1.4   | 5-24  |
| How regularly do you practice every day ? (0-4 scale)                 | 2.0   | 0.2   | 1-4   |
| How long do you practice each time ? (minutes)                        | 57.5  | 4.0   | 30-90 |
| What's the affection of the saliva sampling operation ? (1-10 scale)* | 2.3   | 0.2   | 1-5   |

\* The scale numbers are set from 1 to 10 which mean no affection at all by scale 1, with very serious affection by scale 10, and may change by gradation between those two scales. Every subject was asked to give a score subjectively right after the end of the experiment.

\*\* SEM: Standard Error of Mean.

**表 4. 靜坐之褪黑激素實驗結果分析**  
**Results of the time period effect analysis.**

| Treatment  | Time period* | Mean  | SEM** | Paired t test        |                            |
|------------|--------------|-------|-------|----------------------|----------------------------|
|            |              |       |       | One-sided<br>p-value | 95% Confidence<br>Interval |
| Meditation | Pre          | 8.37  | 2.13  | ---                  | ---                        |
|            | Post (I)     | 9.42  | 2.44  | 0.043                | (0.05, $\infty$ )          |
|            | Post         | 9.93  | 2.39  | < 0.001              | (0.86, $\infty$ )          |
|            | Post (II)    | 10.70 | 2.42  | < 0.001              | (1.26, $\infty$ )          |
| Control    | Pre          | 5.65  | 1.10  | ---                  | ---                        |
|            | Post (I)     | 6.51  | 1.50  | 0.152                | (-0.55, $\infty$ )         |
|            | Post         | 6.70  | 1.48  | 0.106                | (-0.35, $\infty$ )         |
|            | Post (II)    | 6.97  | 1.48  | 0.064                | (-0.12, $\infty$ )         |

\* Pre:  $0 \leq t \leq 10$  mins; Post (I):  $10 < t \leq 45$  mins; Post:  $10 < t \leq 90$  mins; Post (II):  $45 < t \leq 90$  mins.

\*\*SEM: Standard Error of Mean.

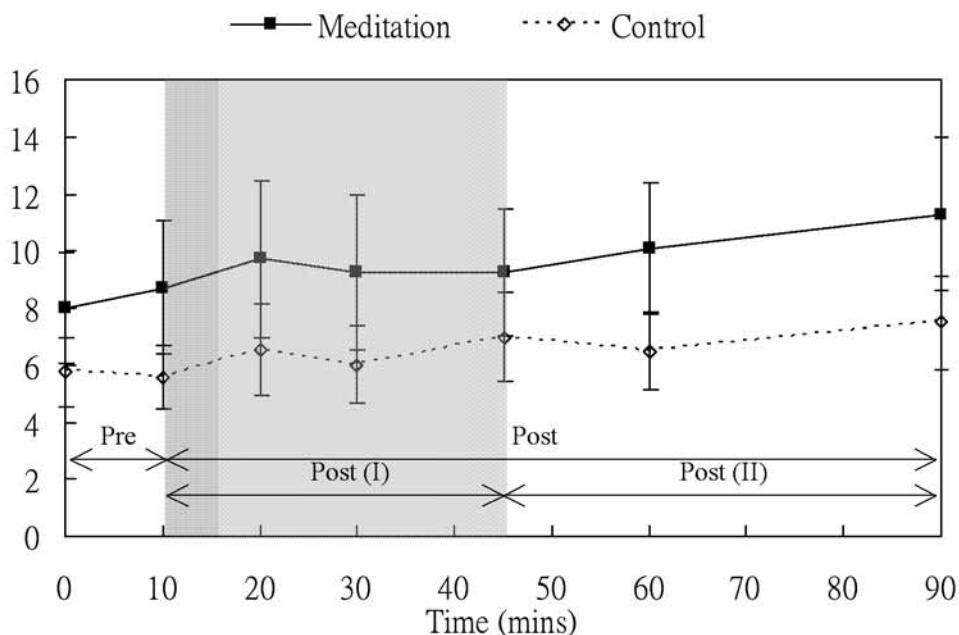


圖5 褪黑激素分沁之平均濃度分布圖。(Mean concentration profile of melatonin secretion). The gray area in this diagram represents the meditation period and the deep gray area represents the IPQ stage. The time periods are: Pre:  $0 \leq t \leq 10$  mins; Post (I):  $10 < t \leq 45$  mins; Post:  $10 < t \leq 90$  mins; Post (II):  $45 < t \leq 90$  mins. Error bars represent the SEM. (IPQ stage : 默運祖炁)

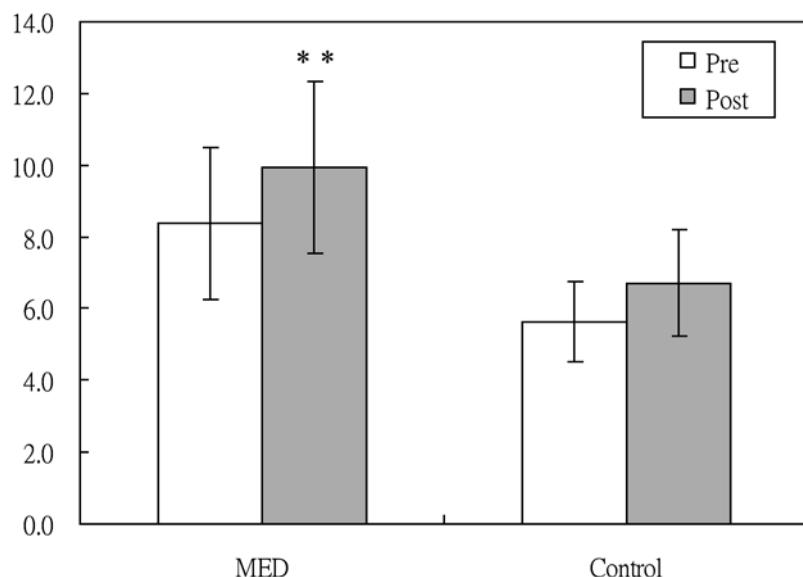


圖6 靜坐前後實驗組及對照組之褪黑激素濃度分析結果。(Analysis results of melatonin level of the MED (meditation) and the control groups). Error bars represent the SEM. The p-values between “Pre”( $0 \leq t \leq 10$  mins) and “Post”( $10 < t \leq 90$  mins) of the MED and the control groups are less than 0.001(\*\*) and equal to 0.106 respectively.

## 參考資料

1. Herzog H., Lele V. R., Kuwert T., Langen K. J., Kops E. R. & Feinendegen L. E. Changed pattern of regional glucose metabolism during yoga meditative relaxation. *Neuropsychobiology* 23(4): 182-187 (1991).
2. Lou H. C., Kjaer T. W., Friberg L., Wildschiodtz G., Holm S. & Nowak M. A 15O-H2O PET study of meditation and the resting state of normal consciousness. *Hum Brain Mapp.* 7(2): 98-105 (1999).
3. Lou H. C., Nowak M., & Kjaer T. W. Chapter 14: The mental self, *Progress in Brain Research* 150: 197-204 (2005).
4. Kjaer T. W., Bertelsen C., Piccini P., Brooks D., Alving J. & Lou H. C. Increased dopamine tone during meditation-induced change of consciousness. *Brain Res Cogn Brain Res.* 13(2):255-259 (2002).
5. Lazar S. W., Bush G., Gollub R. L., Fricchione G. L., Khalsa G. & Benson H. Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *Neuroreport* 11(7): 1581-1585 (2000).
6. Newberg A., Pourdehnad M., Alavi A. & d'Aquili E. G. Cerebral blood flow during meditative prayer: preliminary findings and methodological issues. *Percept Mot Skills.* 97(2): 625-630 (2003).
7. Newberg A., Alavi A., Baime M., Pourdehnad M., Santanna J. & d'Aquili E. G. The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation: a preliminary SPECT study. *Psychiatry Res.* 106(2): 113-122 (2001).
8. Lo P. C., Huang M. L. & Chang K. M. EEG alpha blocking correlated with perception of inner light during Zen meditation. *Am J Chin Med.* 31(4): 629-642 (2003).
9. Lutz A., Greischar L. L., Rawlings N. B., Ricard M., & Davidson R. J. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *PNAS.* 101(46): 16369-16373 (2004).
10. Takahashi T., Murata T., Hamada T., Omori M., Kosaka H., Kikuchi M., Yoshida H. & Wada Y. Changes in EEG and autonomic nervous activity during meditation and their association with personality traits. *Int J Psychophysiol.* 55(2):199-207 (2005).
11. Jevning R., Anand R., Biedebach M. & Fernando G. Effects on Regional Cerebral Blood Flow of Transcendental Meditation. *Physiology & Behavior* 59(3): 399-402 (1996).
12. Yamamoto S., Kitamura Y., Yamada N., Nakashima Y. & Kuroda S. Medial prefrontal cortex and anterior cingulate cortex in the generation of alpha activity induced by transcendental meditation: a magnetoencephalographic study. *Acta medica Okayama* 60(1):51-8 (2006).
13. Davidson R. J., Kabat-Zinn J., Schumacher J., Rosenkranz M., Muller D., Santorelli S. F., Urbanowski F., Harrington A., Bonus K., & Sheridan J. F. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine* 65: 564-570 (2003).
14. Lazar S. W., Kerr C. E., Wasserman R. H., Gray J. R., Greve D. N., Treadway M. T., McGarvey

- M., Quinn B. T., Dusek J. A., Benson H., Rauch S. L., Moore C. I. & Fischl B. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport* 16(17): 1893-1897 (2005).
15. H\_lzel B. K., Ott U., Hempel H., Hackl A., Wolf K., Stark R. & Vaitl D. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters* 421: 16-21 (2007).
16. Chen J. C., Tsai H. Y., Lee T. C. & Wang Q. F. The Effect of Orthodox Celestial Emperor(Tian-Di) Meditative Qigong on Electroenphalogram. *J. of Chinese Medicine* 8(3): 137-154 (1997).
17. Liou C. H., Hsieh C. W., Hsieh C. H., Wang C. H., Lee S. C. & Chen J. H. Studies of Chinese Original Quiet Sitting by Using Functional Magnetic Resonance Imaging : Exploring the Brain Activation Area of "Invitation of Primordial Qi" Stage. *Neuroimage* 1452 TH-PM (2005).
18. Liou C. H., Hsieh C. W., Hsieh C. H., Wang C. H., Lee S. C. & Chen J. H. Studies of Chinese Original Quiet Sitting by Using Functional Magnetic Resonance Imaging. 27th Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC05) ID 990 (2005).
19. Massion AO, Tears J, Hebert JR et al. Meditation, Melatonin and Breast/Prostate Cancer: Hypothesis and Preliminary Data. *Med. Hypotheses* 1995; 44: 39-46.
20. Tooley GA, Armstrong SM, Norman TR et al. Acute increases in night-time plasma melatonin levels following a period of meditation. *Biol. Psychol.* 2000; 53: 69-78.
21. Harinath K, Malhotra AS, Pal K et al. Effects of Hatha Yoga and Omkar Meditation on Cardiorespiratory Performance, Psychologic Profile, and Melatonin Secretion. *J. Altern. Complement Med.* 2004; 10(2):261-268.
22. Solberg EE, Holen A, Ekeberg O et al. The effects of long meditation on plasma melatonin and blood serotonin. *Med. Sci. Monit.* 2004; 10(3): CR96-101.
23. Carlson LE, Speca M, Patel KD et al. Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology* 2004; 29: 448-474.

# 口述教史第五講

維生先生定稿  
靜文錄音、淑服譯出、普珍筆潤

我們已經討論過有關父系，就是師尊老人家以上的這一個系統、耕樂堂的家族背景以及家史的源起，我相信在前面的四講中間，只要各位同奮能夠仔細聽過，應該可以從我所講述的脈絡中間，了解李氏家族是一個平民的家族、平民的家庭。更重要的是，師尊老人家在他的成長階段與他的學習過程，對他老人家一生的影響。今天來談談母系，也就是師母這個系統。

師母誕生於民前九年（清光緒廿九年，西元一九〇三年），歲次癸卯四月初四日。大家都知道，師尊的壽誕是四月初五日，而師母是四月初四日，這是一個很巧合的佳事。但是，這背後還有一段故事，據師母自己講的，就有兩個不同的版本。所以，我想把師母這兩個不同的版本一併講出來，並列入教史。

師母在八十歲壽誕以前，李氏家族都在農曆三月二十六日為她老人家祝壽，這跟我剛才所提到的四月初四日，顯然的很不一致。在民國七十一年，母親告訴我說：「從明年八十歲生日起，希望能夠過我眞的生日，不要再過這個假的生日。」師母當時鄭重地跟我講過這一段話。那麼，我就問師母：「你的眞生日是幾月幾號？」她說：「我的眞生日是四月初四。」當年十月間，正好維公樞機他們一家從美回國省親，當時師母住在延吉街。我們一起吃中飯，我趁著這個一大家子都聚在一起的時候，我就跟師尊講：「母親的生日不是三月二十六日，母親的眞生日是四月初四。」師尊非常訝異地說：「怎麼會有這樣的事？怎麼會有這麼一回事？」於是他就問師母。師母當時所講的版本是這樣子的，她說：「因為，我的母親錢太夫人生到我時是第九胎，我的前面有八個兄弟姐妹，而這八個兄弟姐妹都在差不多四歲到五歲之間，因為血癌而夭折。所以，錢太夫人在懷師母的時候，就下定決心，師母出生的時候，她要自己來接生。」

我們要曉得，過去在師母那個年代，也就是距離現在差不多一百年前，那個時候沒有什麼助產士。尤其，在常州師母的老家，當時所謂「接生婆」，就是老一代所謂的「穩婆」，穩婆在當時就是負責接生，等於現在的「助產士」。那個時候使用的接生方式，非常非常的陳舊，大部分都是用剪刀在火上以燒烤消毒後就來剪臍帶。當時的衛生設施，尤其在產嬰方面，是非常不衛生的，不僅僅會影響到嬰兒，同樣的也會影響到母親。所以，過去婦女生產的時候，真如師母所說的：「脫一層皮，過一個鬼門關」，當時婦女生產的過程，幾乎都是過一個鬼門關。而我的外婆錢太夫人下定決心要自己來接生，不要由別人接。她用什麼方式

接呢？就是用一個大木桶，裡邊盛滿了水，當她要生產時，自己坐在桶裡面，裡面擺著一個凳子。當嬰兒出生時，她自己用牙齒把小孩的臍帶咬斷。這種接生的方式稱為「自我接生」。師母就是在這樣的情況下出生的。因之，師母有一個乳名叫做「咬珍」，從這個名字大家就可以曉得師母出生的過程。我的外婆錢太夫人用這種接生的方式，把師母接引到人間，她很希望師母能因而把生命保存延續下來。所以，依據我們中國人的傳統，在出生後一個月裡，經算命先生給她算了命，就決定將師母的生日提早到三月二十六日，照算命先生的說法，從三月二十六到四月初四，大概提早了一個禮拜的時間，換句話說，讓師母的出生日提早了，因此師母生日為三月二十六日的說法是這樣來的。所以，當師母把原委講給師尊聽時，師尊非常樂意地讓師母恢復到四月初四，於是，師母的八十大壽，就調整到四月初四那天慶祝。

但是，師母告訴我時，說法不是這樣。她說，當師尊跟她兩個人決定要文定時候，就是他們要交換庚帖來「合八字」的時候（現在還有這個規矩，過去更是如此），當時，師母的小叔叔過公漢秋，我們稱為九舅公，找人給師尊、師母合了八字。他說：「合八字的先生說，這兩個人的命不合。」也就是說，師母四月初四的命盤與師尊命盤擺不平。所以，算八字的先生就跟漢秋公說，她還有一個出生日那就是三月二十六，用三月二十六來跟師尊的四月初五合命盤，圓滿美好。」所以，漢秋公決定以三月二十六來交換庚帖。這個說法是師母第一次告訴我的版本，她的真正的生日是四月初四。但是，她為了要讓師尊了解，不要讓師尊感覺到師母好像欺騙了他，在八十年這麼長的時間中欺騙了他，所以，師母她就以前一個版本隱藏了後一個版本，但我個人認為這兩個說法是一致的。因為，根據我的九舅公的說法，她還有另一個生日，是出生以後為求改命。所以，我要把這樣一個背景告訴各位同奮，要把這兩個版本在教史中列入紀錄。這個紀錄說明了兩個重要的關鍵：第一個重要的關鍵是師母坎坷的幼年，也就是在她出生的過程中間，我的外婆就是錢太夫人，用非常危險的接生方式，坐在木盆裡面，用牙齒咬斷臍帶，保全了師母的生命，換句話說，她從那個時候起，反映在她的生命裡邊，就有這樣的兩個轉折。我樂意把這一段過程，留在教史的紀錄裡，讓後代了解師母出生的過程。

我的外祖父過公紹良在師母五歲的時候就棄世，我的外婆錢太夫人閨名為「錢靜如」。所以，我們常稱我的外公「紹良公」、外婆「靜如太夫人」，我想這些還是要列入教史的紀錄裡面。至於師母誕生地，是在江蘇常州西城門外西直街一九四號，〈現在這個地方已經改為西直街二〇六號〉，師母曾經在民國七十八年五月二十七日回鄉探親。師母感嘆地說：「離開家半個世紀，走過半個地球，然後又回到原點。但是，我再也看不到從前的那種繁華的祖宅了。」在她的手記裡邊留下了一段紀錄，這段紀錄是這樣寫的：「五月二十七日，在常州老家祭拜了過氏的祖先，並且為燕生（師母小堂弟）跟他們的兩個子女，主持了訂婚、結婚儀禮。」第二天，曾去巡視舊時家園，在那廢園，亦是她老人家的血地上停留了四小

時，「不勝浩嘆，破碎的家，不堪回首，依依離別。」師母留下了這麼十六個字感言，這真的是師母她老人家感受人地皆非、故園難見非常心酸的一段回憶。因為，我的外婆家、師母的過氏家族是個富商，師母是出生在一個富商的家庭裡面，而且她們的祖宅非常的富麗。我自己非常的遺憾，我雖然到師母的祖居去過，但是我當時只有六歲，我的記憶不是那樣清楚。所以，我對我外婆家是個怎樣的情形，真的只能用依稀來形容。但是，在我的印象中間，那是一個非常寬敞的四合院。根據師母講，她的老家是六進。我們要曉得，所謂的六進，是一個四合院連接一個四合院，然後再連接四合院，最後它還有一個四合院，庭園深深，在最後還有一個後花園，是這樣一個江南富商的建築物。

師母老家的前面是九間門面的商舖，她們家是做什麼生意呢？第一個，他們是做茶葉的。師母說，我的外曾祖父叫做靜齋公，本來是一個讀書人，因太平天國戰爭的發生，整個家宅都毀掉了。之後，他就開始在附近做生意，因為做生意慢慢的起家，他又在祖宅上重新建了新的宅院，我剛才講的六進，就是這樣一個祖宅。他在這個祖宅先開茶行，這個茶葉行叫做『謙益茶行』。另外呢！在謙益茶行之外，他還做藥材大批發的生意。為什麼他要做藥材生意呢？因為，西直門外西直街這個地方靠近運河。

我的外婆家是住在運河邊，沿著運河旁碼頭前的，就是西直街。運河是南北水陸交通的通道，所有的南北貨都在這個碼頭交易。那麼，最多的是什麼呢？第一個是木材，第二個是藥材，第三個是鹽，第四個是茶葉，這些是當時最主要的交易貨物。所以，我的外家最早是做茶葉，然後，再做藥材。因為他有倉庫，所以就開始做藥材批發，所有常州附近的藥材商、藥材店、中藥店，通通都得到他那個地方來批貨。另外，他還做一項生意，就是開皮蛋行。我的外婆家做的皮蛋，又叫做變蛋，到現在我還有印象。我的外婆家除了做一般的皮蛋外，我還吃過兩種蛋。

第一種蛋叫做響蛋，這是皮蛋的變種蛋。我們曉得，最有名的皮蛋，在北方叫做松花皮蛋，就是我們現在吃的黑黑的皮蛋。那種皮蛋如果做得好，你拿在手上搖動，不會發出聲音的。但是，你如果沒有做好的話，拿在手上它會嘩啦嘩啦地響。尤其，蛋一旦壞掉了，它一搖就會響。但是，我的外婆家做的這種皮蛋，也就是所謂的響蛋，它是用一種特殊的方式製作，同樣一搖就會響，是嘩啦嘩啦地會響，我的印象非常的清楚。因為，我的外婆家常常送我們響蛋，而響蛋是最好吃的，比我們常見的皮蛋拌豆腐還要好吃，蛋黃像我們吃的流黃蛋一樣，蛋黃是會流的，非常的香滑。另外一種叫醣蛋，它是用酒醣做的蛋，醣蛋的殼非常的軟，但裡邊是硬的，它是醣透了以後的蛋，比響蛋還要好吃。這兩種蛋都是我外婆家「皮蛋行」的特產，我的記憶非常的深刻。所以，我每跟師母在談到響蛋、醣蛋的時候，我還會無限回味。師母說：「你還有這個印象嗎？」我說：「印象非常的深刻」。甚至，我有時候跟師尊提醣蛋的時候，師尊也會說：「你母親家裡的醣蛋是最上好的。」所以，我要提出這樣

的背景讓同奮了解，我的外婆家所做的行業，以茶葉為主業，藥材則是跟著茶業一起來的。在此，我要特別提到，去年SARS的時候，我們製作的雷擊散，這個方子就是她們的藥材行留下來的，也是師母她保存很久的家傳秘方。

師母家的前樓是九開間的，是一排的門市，這門市大概分為三大部分，一個是茶葉，一個是藥材，一個是變蛋（皮蛋）。從門市進去以後是第一層，師母稱之為第一進，第一進就是師母她們的住所。我的外祖父紹良公有五個兄弟、四個姊妹，我的外祖父是行二，他的大哥在十六歲就結婚，婚後就棄世了。所以，整個事業就由我的外祖父紹良公管理。紹良公很孝順，他就住在第二進的四合院，這個四合院師母形容中間是個大廳，等於這整個家族事業的總管理廳，他要開會或做重大的交易，就在這個大廳裡進行。

這個大廳最令師母印象深刻的，就是大廳中的三座大匾。第一個匾是政府頒給她的曾祖父的，師母的曾祖父名叫謹言公，他的本名單字燦，過燦。謹言公對他的父母極孝順，當地的人都尊稱他為過孝子。所以，整個常州多數的人都曉得「過孝子」，也是因為這個原因。清朝末年的光緒皇帝，曾經頒「一方善士」大匾給給師母的曾祖父，這個匾是在大廳的正中間。另外，在左右兩邊各有一個匾，一個匾頒給師母的大伯母。由於我的外公的大哥二十歲就死了，當時因為他沒有生小孩，所以，大伯母十九歲就開始守節，一直到她五十歲逝世。當時政府頒給她一個匾來褒揚她的貞節，匾上寫著「志節流芳」。還有一個匾是頒給師母的第三個姑母，師母的姑父也是在二十幾歲死了，所以師母的第三個姑母也是二十二歲起在家裡守節。於是，當時的政府又頒一個「節悌忠譽」的杉木匾。所以，師母說：「在這個大廳上，這三個匾代表了她們家庭的一些背景：一方面，代表過孝子的『一方善士』匾是在清朝時頒的；另外兩個匾，則是在民國時黎元洪總統所頒。」師母講到這裡的時候，心中頗為感傷，她說：「我的大伯母跟我的三姑，二十幾歲就青年守節，我真替她們難過。」

再進大廳就是第二進，然後，第三進是樓房，是二層樓的樓房，師母誕生在西廂房。再進去是平房，是一個四合院的平房，裡邊再往後是第四進，又是一個二層樓的樓房，一個小四合院。根據師母講，她的祖父就住在第四進。而第三進就是她的姑媽和其他的人，住在第三進的平房裡面。再往後第五進又是平房，就是廚房，是下人住的房，裡邊包括有柴房。師母說：「那真正是東西很多。」除了柴房之外，又有米倉、庫房，還有貨櫃，第六進就是後花園了。師母一講到後花園，就會眉開眼笑地追述她最難忘的故事。大家都曉得，「皇誥」就產生在師母的後花園裡，那是師母早年天人親和的地方。在後花園中間，有一座「慕劬室」，慕劬寶名來自《詩經》「棘心夭夭，母氏劬勞。」這裡面奉祀著過孝子，也就是謹言公。也可以說，「慕劬室」是她們「過家的祠堂」。慕劬室的建築很特殊，整個建築是一座石舫，像一座石頭船一樣。慕劬室左邊有一個書房，我的外祖父曾經在這裡陪侍我的外曾祖父，在那裡讀過書，在那裡寫過字，在那裡生活過。

按照現在的標準來講，依據師母的說法，那個後花園有差不多500坪大，非常的華麗。因為，當年曾經有幾十人在那院中誦唸皇誥為常州祈雨。在這個後花園裡邊，在慕劬室的旁邊有一副對子，這副對子據師母說就是「過家的遺訓」，就是謹言公留下來的家訓，相信我們很多同奮應該都記得：上聯－「惜衣惜食，非但惜財，更要惜福」；下聯－「求名求利，莫如求己，甚於求人」。大家可以看到，這副對子不僅是師母家的遺訓，更已經被師尊列為我們李氏家族的家訓，它的主要精神在哪裡？在鼓勵自求多福，所有的子孫不要依靠祖上的留下的財產，要自求多福，但更重要的是，要懂得惜福。這副對子就掛在師母的祖宅後面的慕劬室的正廳，師母每次講到她家庭時，一定會強調這個對聯，這副對聯反映了過家的傳統。

謹言公（過孝子）不僅孝，而且在當地是一個有很特殊的行為的人。他每次中午師母的高祖母午睡，或者她晚上吃過飯後，他就會自行慢慢的走上街去，身上掛兩個布口袋，右邊口袋裡裝的是在馬路上所撿拾的字紙，凡是馬路上看到被丟棄的字紙，他一定把它用「丁」棒（就是在一個竹子前面打一個釘）把字紙夾出來，在他左邊的口袋裡面。另外，他經常到運河的碼頭邊，或者是大街邊，看到人家丟下來的剩飯，他就倒在另一邊的口袋裡。那邊的布口袋有一個竹筒子，就把剩飯傾倒在裡面。大家都知道，他家裡並不在乎這些東西，生活非常好的，但是他專門到處收集這些東西，一方面撿垃圾、撿字紙；另外一方面，就是收人家剩下的殘飯剩羹，把人家剩下來要倒掉的飯，他就倒在竹桶子裡面。回去以後，就把撿到的字紙把它沖洗乾淨。從前有人用字紙或報紙擦屁股，他常常會到廁所裡撿廁紙，把糞污洗乾淨，洗乾淨以後，就把紙收集到自己修道的焚化爐裡，焚化爐上面寫著「惜字延年」四字，把這些字紙燒掉，再來就把這些字紙的灰，傾倒在他家旁邊的運河裡。表面上看來，他做這件事情，毫無一點意義，而且，這麼辛苦地做這件事情。但是事實上來講，這也可以說是，在當時的傳統社會裡面，留下一個非常重要的觀念，這就叫「珍惜字紙」。所以，此一傳統師母終身奉行，她用過的字紙，翻過來照樣要寫，不僅翻過來照樣要寫，凡是可以寫的空間，可以寫字的地方她都要利用，甚至在每一行一行的空間，她都會在中間空白的地方照樣來寫。這個美德成為李氏的傳統，影響了師尊的一生。今天在座的同奮，如果將來有興趣，到史料委員會去看，師母所的留下來字跡，她不僅僅是字上加字，這個字紙還要翻過來再寫，這是師母的傳統習慣。我們可以看到，師尊連撕下來的日曆，都會翻過來再寫。固然，這是一個農業社會裡的一個節儉的傳統，但是，這個傳統值得我們珍惜。而且，師母在華山、在西安時，也把別人寄來的信封，她會把信封翻過來黏貼完整，繼續照樣用。甚至，我曾經保留一封過去師母寄給我的信，它是別人用過的信封上加貼一張白紙，上面寫著我的名字寄來給我的。所以，這一個惜字的傳統，從師母的上一代留下來，影響非常的久遠。

過孝子謹言公所撿的剩飯殘羹同樣清洗乾淨，然後鋪擺在竹蓆上晒乾，這些飯不是他要

吃，他是會拿到池塘裡餵魚。也換句話說，謹言公廢物利用的觀念傳到了師母的身上，我們也可以看到中國人的「節儉」美德。這就是前面所提到的「惜衣惜食，非但惜財，更要惜福」。因此，惜衣惜食的「勤儉持家」的觀念及過家的傳統，是透過師母帶到我們李氏家族的。換言之，這副對聯就是謹言公留給過氏的子孫，然後，再從過氏的子孫帶到李家來的，成為李氏和過氏共同家訓和傳統。以上是過氏對李家的影響，我已經做了一詳細的介紹。因此，我記得小的時候，師母當我們吃完飯後，絕對不允許我們飯碗裡邊留下有一粒米，她會逼我們把飯碗裡面的剩下的飯吃光。不過，她也會用鼓勵的方式，讓我們吃掉所有的飯。印象中她常講說：「你一定要把它吃光，不然將來會娶一個臉上有癩子的媳婦哦！」或是說：「你飯碗裡面留的飯越多、剩飯越多，將來娶的太太臉上長癩子，你要不要娶個癩子太太？」她就會用這個方式鼓勵，要求我們兄弟把飯吃完。不僅如此，師母在吃完白粥後，會用手指把鍋子裡或飯碗裡所有的殘剩米漿挖出來吃。此外，她絕對不允許有飯掉在地下，如果有一粒米掉在地下，一定俯下身軀把地下的飯撿起來，桌子上的剩飯也一定要撿起來，然後，把剩下來的飯拿出去餵雞，或者拿到外面去餵鳥。這個傳統，即使師母在晚年八十歲後，依舊身體力行著。可是，現在慢慢的式微了，真的很遺憾！雖然如此，這仍是一個值得珍惜的傳統美德。

還有一個故事，師母說，謹言公留下一個規定，過家逢年過節不許燃放鞭炮。根據師母的說法，謹言公不准放鞭炮有兩個原因：第一，有一年她們過除夕夜，過家放鞭炮掉在隔壁人家的屋頂上，隔壁人家是一個茅草屋，把人家的茅草屋燒掉了。所以，謹言公非常慚愧，他不僅把當時隔壁人家失火燒掉的房子加以重建外，又把這家人接到他們家裡面一起過年。等房子修好了以後，才把他們送回去。後來，謹言公就說：「我們放鞭炮歡樂，卻帶給人家許多的不歡樂。從此以後，我們過氏家族逢年過節不許放鞭炮。」這是不許放鞭炮的第一個說法。另外，還有一個說法，原因是鞭炮都是用字紙來做的，故鞭炮放完滿地都是字紙，謹言公看了非常的難過。所以，他限制過家不許放鞭炮。

我也要談一下師母的「過」姓，這是一個非常稀少的姓，幾乎可以說，在《百家姓》裡面也找不到這個姓。師母自己曾經講過，自她到台灣來以來，只看到兩個過姓族人。現在在台北市掌院的過志英，他是師母在金門前線認識的，他退役後來追隨師母。師母還說：「在抗戰的時候，都沒有遇到姓過的。到台灣來了以後，因為同族人大都來自常州，才有機會遇到過姓人士。」她這過姓，是一個冷僻的姓氏。關於過姓的由來，師母有兩個說法：第一，在秦朝以前，列國裡面有一個「過」的國家，由高平族所組成，高平族屬於少數民族，位在甘肅一帶。這個地區照講，應該屬於「羌族」。後來，秦國把它滅掉了，「過國」的遺民或移民，把這個國號改成自己的姓。這是師母的第一種說法。第二個說法，師母曾正式的講過，我也查過這個歷史。漢朝時候有一個王姓的駙馬，他娶了一個漢朝的公主，當時皇帝就

賜姓他爲「過」。此後，《漢書》列傳中有一位很有名的將軍，名「過朽」，老朽的朽，這是漢代極有功勳的一個將軍，應該是屬於過駙馬的嫡支。此後，過氏族人從西安搬到了洛陽，又由洛陽搬到鄭州，再由鄭州搬移到了江蘇的揚州，然後，從揚州渡江來到常州。所以，過姓大都聚集在常州，這是常州一個少數的族群。此外，我在上次講過，我們李家的祖先應該是姓王，是王家外甥過繼到李家來的。所以，以前師尊跟我講過，我們祖上曾經有李王兩家不聯姻的規定。結果，師母每當講到過姓的淵源時，師尊就會說：「好了！我們有同樣的王家傳承。」在此，我也一樣把它提出給大家參考。

我的外婆家錢太夫人錢家在常州也是很出名的，在雍正年間，出了許多大儒，如錢名山先生。這個家庭是書香門第，師母在她八歲的時候就跟她的舅舅錢曜星讀書，所以，師母能夠背很多的古詩文。尤其，在《古文觀止》裡，師母能夠朗朗上口的有好幾篇文章，一篇是李密的〈陳情表〉，每每背誦到「臣少多病，九歲不行，零丁孤苦，至於成立」，她就會哽咽。第二篇是〈阿房宮賦〉，師母也可以朗朗上口。第三篇是〈悼古戰場文〉，師母總會背誦，即「蒼蒼蒸民，誰無父母，提攜捧負，畏其不壽。」這三篇古文師母都能朗朗上口地背誦全篇。這都是師母八歲的時候，在她的舅舅啓蒙下，教她背讀的文章。記得師母常常勸我們兄弟，她說：「小時候記憶好要多背書，一生一世用不完，永遠是你自己的資產，永遠不會被別人借走。」師母又常說，她的舅舅曾告訴她：「讀的書多勝大丘，不要耕作自然收。白天不怕人來借，晚間不怕人來偷。」我記得師母常講這些話。她鼓勵我們年輕的時候多讀書，我們受師母的影響非常的多。可見，師母從外婆家帶來了豐富的生活經驗和人生智慧。我在追思師母的《慈恩集》裡邊，曾經記下許多師母留下來的許多充滿哲理的智慧的話，這些話大都是師母從我外婆家帶來的。

師母她的閨名叫做「婉芬」，她的學名「純華」，她的道名「智忠」。師母五歲時，他的父親、我的外公棄世；到了十五歲時，她的母親、我的外婆證道。從五歲以後一直到十五歲這十年期間，師母一身是病，早生病、晚生病，病到頭髮快要掉光。所以，師母講，從前她小的時候身體非常弱。但是，當她的母親、我的外婆證道後，她十五歲之後，師母的身體就好了起來。至於師母如何來學道，當時濟祖怎麼會引渡她影響她，我就不再講了，因爲這段故事在教內的紀錄裡面都很完整。但是，有一段就是師尊跟師母結婚之前的往事，也就是師母自己從天人親和過程中早就知道這段姻緣，她曾經講給我聽。是什麼故事呢？我要告訴各位同奮，在師尊的家人跟師尊做媒的時候，在此同時，師母的家人也正在當地與一位姓蔣的先生撮合中，不過，當時師母並沒有在意。就在這個階段中間，師母的九叔，他就把師尊的八字庚帖送來，告訴師母、告訴她家裡邊的其他長輩們說：「我介紹一個李玉階給你們認識，他非常有才器、非常的厚道……。」本來師母聽到鼎年兩個字，還沒有在意的，忽然當聽到玉階這兩個字的時候，師母說：「我一下子恍然大悟。」原來，在那一年的三月初，師

尊、師母家人分別為他們做媒的那一年，師母在光幕上抄下了一首詩。當時，師尊、師母還不認識，當時家中撮合的對象是蔣家的子弟，而且蔣家當時在常州是大家族，非常的有錢。當師母的九叔，把這個師尊的八字就拿回家給她們家族的時候，一提到師尊的名字鼎年、號玉階時，師母突然間恍然大悟了。因為早在三個月前師母在侍光下來的一首詩說：「桃李婉灼，芬芳玉階，因緣前定，當在今夏。」就是因為「玉階」兩個字，教師母大吃一驚的。這也是師母自己寫給我的一段紀錄。接著，在師母訂婚以後，濟祖又給師母一首詩，那都是師母自己從她的無字天書中抄錄下來。這首詩是：「坤德重柔順，善待李夫子。舉案華堂上，蘭桂庭前滋。阿閣蓮三疊，上攀白雲齊。山涯又海角，你我必同濟。與子偕老時，高登白雲間。比翼雙仙鶴，奮飛上金闕。」到了台灣來以後，師母有的時候跟師尊鬥氣時，她就會說：「我這一輩子就為了你來受苦。」我就為師母解頤地說：「這是你命定的。」我會把這首詩唸個一兩句給師母聽，師母聽了以後，就笑了起來，然後就嘆了一口氣說：「唉！孽障！孽障！」。所以，我認為，師母的一生真的可以用「坤德重柔順」來形容。過去，師母一貫的勸坤道同奮要柔和、要和順，她的一生就是用「坤德重柔順」作為行為準則。按理講，師母跟師尊兩個是標準的常州人，常州人一向予人一種「非常強項」的印象，就是不肯向人低頭，不大願意向別人妥協，師尊跟師母都有這個個性。但是，師母對師尊是柔順的，可以說那真是少見。所以，我常常講：「沒有師母就不可能有師尊，她們倆位真是絕配。」也因此，濟祖真的是對師母用盡了苦心，一上來第一句話就是「坤德重柔順，善待李夫子」，那真的是對師母把話說絕了。詩又說：「舉案華堂上，蘭桂庭前滋」，意思是「你們舉案齊眉，你的子孫滿堂」；「阿閣蓮三疊」，這是說三個起伏疊在起來；「上攀白雲齊」這句，好像註定她們要到白雲峰大上方去了。至於「山涯又海角，你我必同濟」二句，應是濟祖勉勵師母跟師尊要海誓山盟。我常常形容，師尊是總司令，師母是後勤司令，總司令下命令說：「我要走了，我要到西安去。」好了！師尊就走了，剩下的事情都是師母做的，然後就把全家搬遷到西安去。接著，師尊說：「我上華山了。」於是，師尊上了北峰，師母就開始整理行囊，隨後到北峰去。然後，師尊又說：「我要從北峰搬到大上方去。」師母就馬上收拾東西，跟著師尊從前山搬到後山。我還記得，師尊當年上華山時，他就跟師母講，他說：「你有三個選擇：第一個選擇你帶著孩子回上海，第二個選擇你帶著孩子留在西安，第三個選擇你帶著孩子跟我上華山，你就從這三個選擇中決定吧！」師母就告訴師尊說：「我沒有三個選擇，我只有一個選擇，我從嫁給你開始，就已經決定天涯海角，跟你共生死的」。這就是濟祖說的「山涯又海角，你我必同濟」，這幾乎是師母一生的寫照。但師母也常常講：「我過去自認為我是上了山，山涯就好了，從沒有想到到了海角，跑到天邊，跑到台灣來了，從來沒想到真到了海角。」至於「與子偕老時，高登白雲間」二句，當師尊、師母洞房花燭夜時，師母聽到師尊對她講「執子之手，與子偕老」時，師母真的是大吃一驚。因為，濟祖給她詩裡面，就有「與子偕老時」一段話。她就同師尊講：「這真的是……，難

道我的命就真的是這樣嗎？」果然，這整首詩就是整個師母一生的寫照。我在為師母整理回憶錄，寫到這段過程時，師母還健在。我寫完拿給師母看，唸給師母聽，師母當時笑笑說：「唉！你還把這些寫下去幹什麼！」我把這段故事講給各位同奮聽，尤其這兩首詩，必須要留在教史的記錄裡邊，我要讓大家了解，師尊跟師母真的是天作之合，真的是天作之合啊！

我們都曉得，師尊師母的婚姻是「拈鬮」來的。事實上，大家都曉得，當時與師尊這邊有緣的，有過小姐和唐小姐。大家都不曉得，師母的擇偶對象中，也有位李先生和蔣先生。本來，師母對兩位先生都不以為意，可是，師母一聽了「玉階」兩個字，她就心動了，她知道濟祖指示的終身伴侶就是他。當時，多數人尤其是她的幾個姑媽認為師尊的健康不是很好，所以對師母的決定非常的不高興，她們說：「跟蔣家這麼好的一段婚姻，又在常州家鄉，她居然不要了！」這一段在我們的教史裡並未記載，我要藉這個機會讓大家了解一下。這兩段故事，與師母自己在無字天書上抄下來的兩段文字有關，這兩段文字真的是很有意義，真的是非常的玄妙，也非常值得我們來參考。接下來，我要在這裡特別提到，由於師母跟師尊的婚姻是拈鬮來的，但事實上來講，師母也會告訴過我，我的祖母起初並不喜歡她。所以，師尊與師母結婚的第一階段中，我的祖母住在蘇州而不到上海來，甚至師母跟師尊結婚的時候，也不肯來上海。這一段往事，在師母自己口述歷史的時候，她還隱約提到，她是跑到蘇州、跑到我祖母的面前，把我祖母請到上海來同住。那時，她講過一句話：「母親！您也給我一個機會，讓我來孝順你呀！你也能了解我吧！給我一個機會讓我來孝順你，讓你能了解我吧！」這一段話真的沒有人曉得，我必須把這一段紀錄，留在我們的教史裡。為什麼會有這個經過呢？因為，蘇州唐小姐的母親是我祖母的好朋友，她們三人經常在一起唸經，是淨土宗的同修。因為這個緣故，唐小姐一直在她身邊，我的祖母早就認定唐小姐是她理想的兒媳婦。等到師母出現了以後，經過了拈鬮，三次拈鬮出來都是「過」字，我的祖母才沒有話說。所以，我的祖母開始的時候並不喜歡師母，因為師母不是她想要的理想媳婦。一直到師母到蘇州接我的祖母到上海來之後，這時候我的祖母才真正了解師母。於是，她曾經告訴師母，她說：「你真是玉階的好幫手、賢內助，我過去認錯了你了。」這兩段是從沒有見過教史的，一段是就是我剛才提到的師母婚姻的另外一個選擇，另外一個就是我的祖母對師母的不喜歡。因為拈鬮的關係，我的祖母回蘇州就不來了，結婚的時候來了一天，接受了師尊、師母的見面禮後，第二天就回蘇州去了，根本就沒有留下來。當時，師母不懂為什麼婆婆不喜歡她，最後才曉得是拈鬮的關係。但是到後來，師母把我的祖母接到上海來了之後，婆媳之間的感情真好了，那真的像母女之間的感情。因為，師母告訴我的祖母：「我十五歲就沒有母親，您從來沒有女兒，您難道不可以把我當女兒一樣的對待嗎？」這一段過程是經過師母一番的努力而來的。所以，在這個地方我要特別提到，兩代之間常常會有很多無謂的衝突和隔閡，但兩代之間真正都要努力，而更重要的，下一代對上一代應該要特別的加強，應該要特別多一點的努力。

我想，在上面所介紹師母的家庭的背景和她出生的過程中，可以看到師母的成長的背景。此外，又還提到了師尊跟師母間的天作之合。最後，過家跟李家的傳統終於融合為一了。但是，我現在還要告訴各位同奮，我們家中過去祭祖的時候，家裡面祭祖的祭品會先在桌子排好，這是師母從我的曾祖母那裡學來的。所以，師母對祭祖這個禮儀，她對我們兄弟說：「這是你們李家的傳統，以後必須要照著做。」但是，當我們逢年過節祭祖完了以後，就得再祭你們的外婆外公了。為什麼呢？因為師母是獨生女，所以師尊要在祭完祖以後，會重新整理香案，再來祭拜我的外公跟外祖母，這是我們到台灣來了以後一貫的做法。可是，師母到了八十歲的時候，師母就不這麼做了，她說：「我自己的父親母親，逢年過節我另外去祭拜。」所以，她到善導寺另外為我的外公外婆立了一組奉祀牌位，每當清明、中元，或者是八月中秋、過年，她一定到善導寺我的外公外婆牌位前行禮祭拜。她說：「這是我自己、是過家的事，過家祖先不要你們李家來祭祀。」從師母證道之後，一直到現在為止，這個工作就是李導演來做。所以，只要時間一到，李導演一定去，逢年過節一定會到善導寺，到這個師母自己親筆寫的牌位前。我也把這點特別提出來，從這個地方讓大家了解師母的性格。我想，從這個背景中，大家可以進一步，從了除師尊之外，再來了解師母。此外，根據一般教內的說法，過特首相應該是謹言公，但我個人卻持保留態度。過去好像師尊有講過，但我看《寶誥》裡的過特首相並不一定是謹言公，但應該跟師母的老一代有關係，只是現在我沒有辦法可以證明。我的手邊有一本很薄的，不是很完整的師母的祖譜，但往上找卻找不到她們過家的前代，有什麼其他的史跡。不過，謹言公就是過孝子，應該是沒有問題的，在無形應該有他的地位。只是，我不能同意過特首相就是謹言公，就這一點來說，這裡我要特別提出自己的研究。因為，〈過特首相寶誥〉中特別提到「曾左再世」，曾是指曾國藩，左是講左宗棠，曾、左兩人跟謹言公來講，差不多是同一個時代的。我們前面提過，靜齋公生在洪楊戰亂時期，謹言公是他下一代的事，那怎麼會是「曾左再世」？我認為，從這地方考據的話，過特首相不應該是謹言公的，這是在這裡要特別指出的。如果，我們把跟教史有關連的紀錄，以及《寶誥》的紀錄拿來做一個對照的話，我不能同意過特首相就是謹言公。

在這次親和中，我已把所能夠記得的師母的許多資料和她的家庭的資料，甚至於我所能夠找到的資料，通通提供給教史來參考了。同時，在我為師母寫的回憶錄裡邊，我也把這許多的部份也列在裡邊了。也可以說，我今天在這裡所講的，差不多就是回憶錄的補充。我真的很在意，很希望能夠把這些紀錄留在教內。此外，我也認為，如果我們還有機會的話，應該找找看這本過氏祖譜，從中再往前做一下推論，也許可以考證得到更多的資料，這是我要再給各位同奮提出的一個參考的意見。

# 天帝教八十四年以後大事紀要待定稿（四）

天人研究中心研究員 劉文星

| 八十七年 |  |
|------|--|
| 元月   | 一曰 首席於鑄力阿與內職同奮親和。（169,pp.9-10）   |
|      | 六日 政大文學院宗教研究中心與中華民國宗教哲學研究社於政大舉辦宗教學講座，邀請哈佛大學杜維明教授主講「從人文學看宗教研究」與「儒家人文精神的『宗教』涵義」。（169,pp.58-59）   |
|      | 十日 首席於天極行宮對第十八期正宗靜坐班引導員親和講話，見：〈靜坐班分段實施，落實自我養成教育〉（170,pp.28-30）   |
|      | 十一日 首席於青年團成立大會中講話。（169,pp.4-6;9）   |
|      | 十七日<br>1.八十七年度第一次開導師會議於天極行宮召開，首席致詞並結論。（169,pp.10-12）<br>2.極院八十七年度第一次擴大業務會報於天極行宮舉行。（169,p.20）   |
|      | 廿一日 三期主宰降示：公元兩千年前人類將會總清，人心能否警覺攸關前途禍福。（169,p.46）  |
|      | 廿二日<br>1.丁丑年巡天節。（169,p.79）<br>2.御使十方清平皇君大總監降示：丁丑年巡天節前諸天神媒執行綏靖與淨化作業時，發現各種異象頻現，有魔道深入人間惑衆亂世，有精靈流竄各靈域破壞正道力量，其中有來自非應元系統，有來自反應元系統，目的皆在干擾應元系統作業。（169,p.32）  |
|      | 廿三日<br>1.無始古佛降示：兩年內行劫掃蕩期，以提振道氣為重，期全教同奮發願完成五億聲皇誥目標。（169,pp.34-35）<br>2.行劫主宰降示：戊寅年台灣將頻頻出現殘忍暴力犯罪事件。（169,p.35）<br>3.行劫副主宰降示：春劫即將來臨，萬教齊發，道魔莫辯，如以偏信、迷信，固執盲從，易受反應元邪魔蠱惑，誤入歧途。（169,p.35）<br>4.首席督統鑄力前鋒降示：戊寅年台海關係將持續丁丑年緊張態勢，但時機已刻不容緩，否則無以維持行劫、救劫之平衡。（169,p.36）<br>5.無始古佛降示：台灣行劫方案已定，依人心淨化調整。（169,p.37）<br>6.中山真人降示：未來世局發展漸次轉向亞洲，亞洲各國中又以中國擁有主導實力，上帝責成無形力促兩岸和平統一契機。（169,pp.40-41）<br>7.先天一炁玄和子降示：東南亞至中東進入行劫掃蕩，藉此縮減全面行劫重大災情。（169,p.42）<br>8.太虛子降示：本師世尊願於極子道院再精進一年，期能再一九九九年最危險、最重要的關鍵年完全發揮救劫、救急、救蒼生的力量，化解兩岸衝突危機，力保台灣一方淨土。（169,pp.42） |
|      | 廿四日<br>1.太陽星君降示：適度開放太能能直接大量照射地球，配合行劫作業，加速生態環境的惡化。（170,p.19）<br>2.崇仁大帝降示：甲戌年間彗星撞木星一事，因無形、有形應元組織未能充分掌握事件的發展，首任首席使者乃一肩承擔得失功過，免除一場星際間的大劫難。（170,pp.20-21）<br>3.南屏濟祖降示：水火無情，颱風起，地震臨，民風敗，政經危，再不奮鬥，轉眼成空。（170,pp.21-22）   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>4.世尊降示：上帝特賜華山道脈鑄光廿道，交融兩岸氣脈力行保台方案。（170,pp.22-23）</p> <p>5.修羅大帝降示：緩解中東回教國家分歧，催化宗教聯盟時機成熟。（170,p.23）</p> <p>6.三期主宰降示：啓發科技突破，帶領人類認識生死。（170,pp.23-24）</p> <p>7.三期主宰降示：本年度巡天節，上帝於玉成殿召開本太陽系「行劫、清劫、平劫救劫總會報」，顯示「以地為主要之區」的意義，彰顯出本年度首當其衝行劫區域在中部地區。（170,p.24）</p> |
|  | 廿五日   |
|  | <p>1.先修十八期正宗靜坐班結訓典禮於天極行宮大同堂舉行，（169,p.49）首席致詞，見：〈入世苦行的奮鬥精神，要能基塵了塵〉。（170,pp.11-16）</p> <p>2.先天一炁玄福子降示：行劫氣運干擾較前為甚，精神病症突增，靜心靜坐配以自省為最有效的調理方式。（170,p.25）</p>  |
|  | 廿九日 第五期春節特訓班於鑄力阿舉辦。（169,pp.21-23）   |

|        |  |
|--------|--|
| 二<br>月 | 十九日 首席致樞機使者、開導師一封公開信，見：〈風雲變幻誰先覺，道心早許帝教留〉。（170,pp.8-9）廿日，世尊降示：天氣之變應乎人心之變，台灣前途未卜，再不奮鬥，後悔莫及。（170,pp.9-10） |
|        | 廿五日 天帝教、軒轅教、一貫道三教代表於居仁堂餐廳會面，決定恢復三教定期聯誼，並通過天德教加入案，爾後三教聯誼改為「宗教聯誼會」，邀請各教派員參加。（170,p.60;171,pp.62-63）      |

|        |   |
|--------|---|
| 三<br>月 | 一曰 首席於鑄力阿三教區掌院掌教、副掌教聯席會議中致詞與結論，見：〈兩岸和平統一使命，就要春暖花開〉及〈推動一家一匾，建構正氣的網際網路〉。（170,pp.30-31;31）   |
|        | 五曰 首席於八十七年度第二次北部教區開導師會議中致詞。（171,pp.43-45）   |
|        | 六曰 首席於鑄力阿天天研究總院、天人修道學院八十六年度第二學期開學典禮中致詞，見：〈以人為本－兩院長程發展的方向〉。（170,pp.31-33）  |
|        | 七曰 花蓮縣初院外殿天福堂重新開光啓用典禮，由維律樞機主持。（170,p.43）  |
|        | 十日 天極行宮道路修補義工隊成立，廿二日開工。（178,pp.42-43）   |
|        | 十四日   |
|        | 1.正宗靜坐第八期複訓班在天極行宮開辦，一連三週。（171,p.55）   |
|        | 2.天人眾研習班於省掌院舉辦，利用週六、日兩天時間，一連舉行三週。（171,pp.50-54）   |
|        | 3.本日及十五、廿一、廿四日，北東、中部、南部教區分別於三掌院召開道務侍天禮儀檢討會議。（178,pp.30-33）  |
|        | 十五日 首席於八十七年度第二次中部教區開導師會議中結論。（171,pp.45-47）  |
|        | 十六日 雲南大學副校長至中華民國紅心字會訪問。（171,p.69）   |
|        | 廿日 首席於八十七年度第二次南部教區開導師會議中致詞並結論。（171,pp.47-49）  |
|        | 廿四日 本師世尊降示：反應元組織藉勢趁機滋事，應借重兩場法會天人合力自救。（171,pp.16-17）   |
|        | 廿八日，上元龍華會開始，至四月十一日止。（170,p.7）四月九日，三期主宰降示：上元龍華會績效大有顯應，無形中改變部分行劫方案。（171,p.17）十一日，戊寅年護國迎祥禳災解厄春季法會於高雄市原生公園舉行。（171,pp.8-15）同日，一炁宗主降示：此次春季法會得先天斗姥元君任總主持之力，五行陣與北斗陣威能適時發揮，即時化除群魔作亂危機。（171,p.19） |
|        | 廿五日 上海珠江電影界代表團至中華民國紅心字會訪問。（171,p.69）  |
|        | 廿七日   |
|        | 1.正宗靜坐第五期春節複訓班於鑄力阿開辦，為期一週。（171,pp.58-59）  |

|        |   |
|--------|---|
| 三<br>月 | 2.八十七年度第一次傳道使者團大會於省掌院舉行，首席致詞，見：〈劫運當頭，全憑奮鬥定乾坤〉（171,pp.38-40）大會並審議通過八十六年度全教總決算。（171,pp.41-42）   |
|        | 廿八日 鎮瀾宮媽祖繞境活動展開，本教中部教區各教院、堂組成天人禱功服務隊定點服務。（171,pp.60-61）   |
|        | 廿九日 首席於八十七年度第二次極院擴大業務會報中結論，見：〈為人施治禱療，絕不能貪天之功〉。（171,p.49）  |
| 四<br>月 | 九日 本師世尊降示：以大愛為始，首先消弭宗教門戶之見。（171,p.30）十二日，首席於中華民國宗教哲學研究社廿週年慶中致詞，見：〈會通宗教哲學，臻三期三同終極理想〉。（171,pp.30-33）  |
|        | 十日 太虛子降示：瘟疫行劫全球引發，廿一世紀前大總清。（171,p.26）同日，首席督統鑄力前鋒降示：奮鬥卡天人同步作業，勿以善小而不為。（171,p.26）   |
|        | 十六日 先天一炁啓玄子降示：頒布光化、光壽、維基、光穆、光侍五同奮，歸證後受封之證位道爵與證位天爵。（172,p.20）十七日，天人教主降示：回歸自然之有功受爵同奮，依飾終入祀立傳祀典而行。（172,p.20-21）  |
|        | 十八日 先修十九正宗靜坐班於天極行宮開訓。（172,p.39）   |
|        | 廿四日 正宗靜坐第十三期日本特訓班於鑄力阿開訓，為期一週。（172,pp.48-51）   |
|        | 廿五日 首席於天人實學列車活動中致詞，見：〈開啓滿載「師寶」的列車，廣傳福音〉。（172,pp.24-25）。是日起，天人之學列車分別在鑄力阿道場、台北市掌院、台灣省掌院、臺南市初院舉辦，至五月十七日止。（170,pp.34-36）  |
|        | 廿六日 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.八十七年度第四屆本師節與第一屆慈恩節紀念大會於天極行宮舉行。（172,p.8）</li> <li>2.樞機團公佈第二號決議文－恭奉本師世尊正位道統三代。（172,pp.16-18）</li> </ol>              |
|        | 廿九日 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.鑄力阿舉行本師世尊九秩晉八、坤元輔教九秩晉六聖誕謁黃庭祈福活動，卅日止。（172,p.9）</li> <li>2.首席承天智忠玄君降示：婚姻是一生的承諾，再苦再難都要用心走到底。（172,pp.11-12）</li> </ol> |
|        | 卅日 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.天安太和道場建照正式核准。（172,pp.4-5）</li> <li>2.世尊降示：充沛正氣可以降伏內亂之氣，提高三奮熱準。（172,pp.13-14）</li> </ol>                             |
| 五<br>月 | 是月，首席發表本師節感言，見：〈踵武開天繼人，啓道佑德的薪傳〉。（171,pp.4-7）  |
|        | 三日 首席於天極行宮對極院各委員會聯合成立大會出席成員致詞，見：〈集菁英智慧，開創帝教宏規〉。（172,pp.40-44）   |
|        | 十一日 極忠文教基金會邀請大陸中國文學藝術界聯合會訪問團到台灣訪問十天，由中共國務院文化部副部長高占祥領隊。（173,pp.54-55）  |
|        | 十三日 世尊降示：台灣政黨嚴重對立，前途危矣！同奮宜持誦廿字真言兩誥，加入無形保台方案守備軍團，共轉救劫法輪。（172,pp.14-15）   |
|        | 十七日 天極行宮台中港區第106次家庭親和集會於光舒、敏產、緒出家舉行，首席親臨主講，到場同奮超過五百人。（173,pp.39-41）   |
|        | 十八日 極院以帝極（弘）字第024號函公告「天帝教樞機使者天命狀授與、保管辦法」與「天帝教樞機使者璽授與、使用、保管辦法」（174,pp.84-85），並以帝極（弘）字第O三四號函公布實施「天帝教樞神職人員天命狀授與、保管辦法」。（按該辦法於九十四年第一一四次神職人員會議中第一次修訂，270,p.69）        |

|  |  |
|--|--|
|  | 廿一日 首席於鑄力阿親和集會講演「大愛留痕」。（174,pp.47-50）  |
|  | 廿八日 首席親為「慈恩居」啓匾，為第一屆坤元日活動拉開序幕。次日，本教第一屆坤元日在鑄力阿舉行，（173,pp.4-6）首席致詞，見：〈坤為家元，家為教本〉。（173,pp.9-11） |
|  | 卅日 澎湖縣天風堂開光。（173,p.38）   |

|        |  |
|--------|--|
| 六<br>月 | 七日<br>1.天人文化小組於鑄力阿成立。（173,pp.36-37）<br>2.鑄力阿舉辦「印巴核試對本教第一時代使命之衝擊研討會」，首席致詞並結論。（174,pp.19-32） |
|        | 九日 天安太和道場籌建委員會決變更主體建築設計。十一月十日，將平面、立體建築圖等送交民政廳，預計最晚八十八年二月一日前申報開工。（178,pp.22-23）             |
|        | 十一日 首席一行前往日本。十二日，於佐賀縣開辦第三期複訓班，至十四日結訓。十六日，首席一行返國。（173,pp.21-22）                             |
|        | 廿三日 中華民國紅心字會於信義老人活動中心舉辦第四屆第三次理監事聯席會議。（174,pp.61-62）  |
|        | 廿五日 首席督統鑄力前鋒、三期主宰降示：柯江會談台海一大考驗，唯有天人合力才能共創新運。（174,pp.16-17）                                 |
|        | 廿八日 嘉義市天嘉堂成立，由首席主持開光儀式，（174,pp.33-34）並在親和集會中講話，見：〈天嘉善人〉。（174,pp.36-38）                     |

|        |  |
|--------|--|
| 七<br>月 | 六日<br>1.第一期傳道、傳教使者班開始閉關，（174,pp.4-7）首席致詞，見：〈披荊斬棘，勾勒廿一世紀宗教心願景〉。（174,pp.7-13）<br>2.第一屆宗教學研習會於日月潭青年活動中心舉行，由政治大學宗教研究中心主辦，由中研院史語所、民族所協辦，中華民國宗教哲學研究社贊助，至十一日結束。（176,pp.76-78） |
|        | 十日 首席於傳道、傳教使者班第一期訓練中講授「天帝教的基本內涵」(一)。（175,pp.19-27）十一日，首席講授「天帝教的基本內涵」(二)。（175,pp.28-34）   |
|        | 十五日 首席邀請趙耀東、石齊平至鑄力阿對閉關同奮發表「台灣的希望與中國的命運」。（175,pp.36-48）   |
|        | 廿二日 本師世尊降示：天災人或橫行，劫氣又臨中元，體認時艱，齊心直搗行劫勢力。（175,p.8）   |
|        | 廿三日 首席於傳道、傳教使者班中講授「上帝即道，道即 上帝」。（177,p.36-41）廿四日，首席於第一期傳道、傳教使者訓練班中講授「上帝賦予我們生命的尊嚴、生存的空間及生活的幸福」。（178, pp.34-39）廿五日，首席督統鑄力前鋒降示：萬教齊發之際，宜分清別濁，開創道途。（175,pp.8-9）              |
|        | 廿五日 新竹市初院新建教院落成典禮，由首席主持開光典禮。（175,pp.74-75）其後，首席並與同奮親和。見：〈在頂天立地的新家開天繼人〉。（175,pp.76-77）  |
|        | 廿八日 首席督統鑄力前鋒降示：世風日下，應從教育正本清源，鼓勵從小讀經可化人我證大羅。（175,p.9）   |
|        | 卅一日 首席呼籲同奮加入「戊寅年中元龍華救劫消災祈禱奮鬥月」奮鬥行列。（175,pp.4-5）  |

|        |  |
|--------|--|
| 八<br>月 | 一日<br>1.世尊降示：奮鬥月小迴向以救劫消災為訴求，北中兩區首當其衝，要奮鬥到底。（175,p.10）<br>2.是日起，由中華民國天帝教總會、高雄市掌院、高雄縣初院主辦「跨世紀文化饗宴」，邀請國內知名學者講演關於道家思想、中西文化差異、宗教文化、國際局勢與兩岸關係的課題，一連主辦五場。（177,pp.60-62） |
|        |  |

|        |  |
|--------|--|
| 八<br>月 | 二日 正宗靜坐先修第十九期訓練班結業式舉行，首席致詞：〈家為教本，為先盡人道再返天道之基〉。（176,pp.65-68）   |
|        | 四日   |
|        | 1.世尊降示：化延核戰浩劫使命面臨嚴酷挑戰，重印自救救人手冊，做好應變措施。（175,p.10）   |
|        | 2.世尊降示：記取嘉義震災教訓，從根自救。別再掉以輕心，誦誥應對時局。（175,p.11）  |
|        | 九日   |
|        | 1.樞機使者天人執承營與傳道使者複訓班於鑄力阿開辦。（176,pp.40-42）   |
|        | 2.日本第一期師資高教先修特訓班於鑄力阿展開，為期十日。（176,pp.43-44）   |
|        | 十五日 中元龍華救劫消災祈禱奮鬥月開始，至九月十五日止。（175,pp.4-5）十六日，世尊降示：行劫魔氛大有野火燎原之勢，祈為全人類和平生存而誦誥。（175,pp.13-14）十七日，首席督統鑄力前鋒降示：全省同奮真正奉獻正氣力量，否則下半年災禍更層出不窮。（175,p.14） |
|        | 廿日 一炁宗主降示：七月陽極陰生，導致更多天災人禍，發心濟幽渡冥，可助鬼衆頓開迷障。（176,pp.21-22）   |
|        | 廿四日 世尊降示：人類命運、世界局勢面臨嚴重立即威脅，願同奮不畏艱難，奮鬥再奮鬥，方為人類之幸、台灣之福。（176,pp.19-20）  |
|        | 廿七日 首席於傳道、傳教使者第一期訓練班中講授「觀心親和與本師世尊印心」（180,pp.33-37）廿九日，於傳道、傳教使者第一期訓練班結業式中講話，見：〈以關心親和的十施，下山行道吧！〉。（176,pp.28-31）                                |
|        | 是月，《教訊》一七四期刊載專訪首席之文「為紅心尋根」。（174,pp.63-66）  |

|        |   |
|--------|---|
| 九<br>月 | 二日 首席等人搭機，由香港前往南京。三日至五日，「宗教文化與現代化」學術研討會於江蘇省行政學院舉辦。（176,pp.16-19;177,pp.68-73） |
|        | 十二日   |
|        | 1.中元秋季超薦法會於天極行宮舉辦。（176,pp.4-8）  |
|        | 2.中正真人降示：整編大陸華中、東北地區鬼魅，早日達成兩岸和平統一目標。（176,p.11）                                |
|        | 十九日 首席在澎湖天風堂親和講話。（177,pp.33-34）   |
|        | 廿九日 首席於鑄力阿親和講話。（177,pp.34-35）   |

|        |   |
|--------|---|
| 十<br>月 | 五日 紫微大帝降示：九皇勝會功過總考核為升貶依據，盼珍惜旋乾轉坤機會，得登錄黃榜。（177,p.8）七日，首席於下元龍華會前，致神職同奮一封公開信，見：〈自重自愛自植自奮，各領天命，各行天命〉。（177,pp.4-5）   |
|        | 十四日 海基會董事長辜振甫率團訪問上海、北京。在上海期間，海基海協兩會於和平飯店八樓進行政治性對話。其中，在第一回合中，辜振甫引波茨坦公告，向大陸表達台灣主權在中華民國的立場，並強調兩岸「互不隸屬，對等分治」的歷史事實。後來，辜振甫會晤海協會會長汪道涵時，雙方達成四點共識，如於本底年邀汪訪台、海基海協兩會於政經方面進行對話、加強兩會不同層級之互訪與交流及相互協助處理兩岸交流所衍生出的諸多問題。十四日，世尊降示：兩岸再啓會談，莫忘同奮職責，堅持祈禱到底，早現中華一家。（177,p.12）十七日上午，辜振甫夫婦與海基會訪問團前往香山碧雲試寺，弔祭國父衣冠塚，並赴北京大學訪問，下午則至故宮參觀。晚間，海協於釣魚台大酒店款待辜振甫一行，雙方自由交談。十八日，辜振甫與中共領導人江澤民會談。會談結束後，辜振甫一行返回台北。廿二日，首席正法文略導師降示：兩岸瞬息萬變，不容輕忽，穩定民心遠景可期。（178,p.6） |
|        | 十七日 正宗靜坐先修廿期訓練班於天極行宮開訓，（178,pp.24-26）首席致詞。（178,pp.27-28）  |
|        | 廿二日 首席正法文略導師降示：對衆生特殊貢獻，同奮澤被親屬，列入非神職同奮天命換人命專案。（178,pp.5-6）   |
|        |   |

|        |  |
|--------|--|
| 十<br>月 | 廿五日 首席於省掌院十二週年院慶中講話。（178,p.27）   |
|        | 廿七日 天心堂正式撤堂。（178,p.44）   |
|        | 卅一日 下元龍華極院圓滿功德祈福加持法會於鐳力阿舉行，（178,pp.10-13），首席親和講話，見：〈堅定信心，奮鬥不懈，各了天命〉。（178,pp.14-15） |

|         |   |
|---------|---|
| 十一<br>月 | 四日 首席第五度全省巡迴親和。（181,p.50）   |
|         | 五日 首席正法文略導師降示：自發性由衷奮鬥才算真修行，把握當下與道合真前途無量。（178,p.7）   |
|         | 十三日   |
|         | 1.金闕應元吏部尚書降示：「神職獎懲」初審通過：傳教使者78位，傳道使者35位，開導師15位，45位同奮「天命換人命」，一心誦誥踐履教化力行三奮，得化厄延壽。（178,pp.4-5） |
|         | 2.正宗靜坐第十四期日本特訓班於鐳力阿展開為期六天的課程。（179,pp.53-55）   |
|         | 十七日 首任首席使者降示：提醒同奮所犯幾項通病以正修行，幸列神職同奮更要自愛，在塵不染塵。（178,p.9）                                      |
|         | 廿四日 天人眾功教職研習營於鐳力阿舉行，為期兩天（215,pp.65-67），首席致開訓詞，見：〈救病、救心、還要救靈〉。（215,pp.68-71）                 |
|         | 廿五日 首席於基隆市無形勞軍。（181,p.51）   |

|         |   |
|---------|---|
| 十二<br>月 | 六日 首席對正宗靜坐先修第二十期訓練班同奮講授「生是走向人道，死是回到天道」。（180,pp.18-20）   |
|         | 九日 首席至彰化縣初院親和祈福。（180,pp.46-47）十日，至天湖堂親和。（180,pp.49-50）廿四日，主持天錫堂開光典禮。（180,p.51）                                      |
|         | 十一日（美國時間） 洛杉磯掌院於洛城華商博覽會中，舉辦天人眾功義診，至十三日止。（180,p.45）  |
|         | 十二日 台北市大安森林公園舉辦「宗教博覽會」，本教亦租攤位藉機弘法。（179,pp.56-58）  |
|         | 十三日   |
|         | 1.傳道使者團召開第二次大會，審查本教八十八年度工作計劃及預算。（180,pp.40-41）  |
|         | 2.天人之學研討會於鐳力阿舉行，首席致詞，見：〈宗教要落實人間，才能常住不滅〉。（179,pp.48-50）  |
|         | 廿日 天極行宮舉辦「天帝教復興十八週年暨本師世尊證道四週年追思紀念會」，首席致詞，見：〈深體師尊復興帝教基本精神〉（180,pp.17-18）。此外，歷年來最大的全福嘉慶典禮，亦於同日同地天極行宮舉行。（180,pp.11-13） |
|         | 廿一日 世尊降示：修道人不涉入政治，要以宗教精神幫助政治。兩岸同胞血濃於水，以三民主義真正和平統一，才是根本之道。（180,p.14）   |
|         | 廿二日 首席前往高雄市政府拜訪吳市長。廿三日，率領同奮於鵝鸞鼻無形勞軍。廿四日，拜訪國策顧問王玉雲。（180,pp.52-55）  |
|         | 廿六日 為緬懷世尊證道四週年，鐳力阿舉辦追思活動。（180,pp.28-30）是月，在本師世尊證道四週年前夕，首席公開「紀錄本師世尊受到無形嚴峻考驗的黯淡歲月」一文。（179,pp.4-30）                    |
|         | 是年起   |
|         | 1.首席使者每兩個月與各教區掌教、副掌教舉行聯席會議，以期達到「決策與執行的協調」、「極院與教區的溝通」、「教區與教區的橫向聯繫」三原則。（276,p.141）                                    |
|         | 2.師資班、高教班改制為傳道使者、傳教使者班，將五十五天閉關訓練由任務取向調整為道歷取向，所有教徒同奮由靜心靜坐班、正宗靜坐班、傳教使者訓練班、傳道使者訓練班，形成一逐級提升的教育體系。（276,p.152）            |

## 總院紀事

### 一、研究中心

- 1.於各類訓練班、研習營及教院教堂親和集會宣講 97 堂，並支援美、日弘教。
- 2.配合提供極忠文教基金會辦理大陸地區宗教研究學人來台進行天帝教研究之入境作業的必需文件，暨接待暨輔導大陸地區宗教研究學人。
- 3.完成「天帝教天人親和真經義理與實踐研究」論文。

### 二、天人親和院

- 1.接傳第七期傳道傳教班聖訓一〇九篇、天人交通第十期訓練班聖訓廿六篇、九十七年度天人執乘營聖訓十三篇。
- 2.9/19-26、12/5-12 分別舉辦第三期、第四期天人親和體驗營。
- 3.7/6-8/24 舉辦天人交通第十期訓練班，7/27-8/24 舉行天人交通第九期訓練班第二階段。
- 4.十月起開始進行天人交通儲備人才練習。

### 三、天人合一院

- 1.籌備 11/28-30 在鐳力阿舉辦之淨心拾會假日營。
- 2.規劃自然養生靜心靜坐班有關靜心靜坐、甩手課程及第七期傳道、傳教班有關昊天心法課程。
- 3.6/20 在天極行宮召開研修顧問第二次座談會和實修經驗第二次研討會。

### 四、天人炁功院

#### 訓練部：

- 1.7/8，修士晉升行士的同奮，臺南市初院 1 位，新竹市初院 2 位，桃園縣初院 7 位，總計 10 位同奮。
- 2.7/27，召開炁功院訓練部會議，同奮提供師尊傳授手勢的影像檔，將請委員們針對目前的天人炁功標準手勢，相互比較之間是否有所落差。
- 3.8/27，九十七年度第七期傳道 / 傳教班行士授證於 8/27 日舉行，傳道班乾道 4 人坤道 6 人，傳教班乾道 28 人坤道 45 人，共計乾道 34 人坤道 49 人，總計 83 人。

4.9/10，修士晉升行士的同奮為苗栗縣初院 2 位。行士考核核格者為天極行宮 4 位，桃園縣初院 1 位，總計 7 位同奮。

- 5.10/12，全教天人炁功會議在天極行宮舉行，本院提出要與訓練團協議靜坐班學員要提前舉行授證時間，並將原訂修士授證課程由三週濃縮為兩週，地點由鐳力阿更改在天極行宮舉行，希望有助於授證制度的推展。
- 6.已在總院工作會報中與訓練團達成以上協議，另在靜坐班中有關炁功傳授和申請等之行政工作由炁功院接辦。

#### 研究部：

- 1.7/27，召開第二次炁功院研究部會議，擬訂腦波、炁功水、憂鬱症、表丹與布丹四大研究方向及其進度。
- 2.10/12，召開第三次臨時炁功院研究部會議，報告腦波與脈波量測分析，所須要的程式，尚在測試階段。

### 五、天人研究學院

- 1.辦理「先修班」「正期班」聯合畢業典禮及親和會。
- 2.辦理「中國道學研究所」碩士班課程；中國道學專書講座三次上課，中山先生思想講座二次上課。
- 3.北大教授及眷屬四名來阿參訪、講學（哲學與美好生活、朱子與大學章句的理學思想、閱讀與人文關懷）。
- 4.10/6，於文化大學辦理涵靜老人講座，約有 200 人參與。

### 六、天人訓練團

- 1.7/6-8/30，舉辦辦理「第七期傳道使者訓練班」閉關訓練。
- 2.9/1-10/26，辦理「第六期神職人員培訓班」五十五天閉關。
- 3.6/15-8/3 及 9/6-10/26，分別於台灣省掌院和台北市掌院舉辦第一期自然養生靜心靜坐班。
- 4.協助美國教區弘教開辦正宗靜坐班，洛杉磯掌院第十一期第二階段、第十二期第一階段及西雅圖初院第七期第二階段特訓班課程。

# 傳播 上帝真道紀錄史實 天帝教教訊雜誌默默奮鬥

《天帝教教訊》：民國七十二年七月十六日試辦發行  
民國七十二年十一月七日正式發行  
出版與發行：天帝教傳播出版委員會  
天帝教網站：<http://tienti.info>  
創辦人：李玉階（天帝教首任首席使者、涵靜老人）  
編輯部電話：04-2242-3876 與 04-2242-3867  
出刊日期：每月一期

「天帝教教訊」於民國七十二年七月十六日試辦發行，是天帝教弘教文宣之濫觴；創刊迄今二十五年，截至九十八年元月，已公開發行二百九十八期。

早年「天帝教教訊」一方面試辦發行，一方面依照規定向政府主管單位辦理登記作業。蒙台北縣政府呈轉行政院新聞局，取得七十二年十一月七日行政院新聞局出版事業登記證局版台省誌字第三二二號月刊登記，核准公開發行。

在試辦發行四期後，始獲主管機關核准通過公開發行，因此「天帝教教訊」創刊日期標註，是以取得公開發行日期為主，也就是在「天帝教教訊」封面，目前每一期呈現的出刊期數。

但社會大眾在「天帝教教訊」版權頁，閱讀的出刊期數，與封面刊印的期數，略有出入；係因封面呈現期數，必須加上七十二年七月「試辦發行」的四期期數，如：九十八年元月出刊期數為二九八期，「天帝教教訊」版權頁所出現的出刊期數，則為三百零四期，以此類推。

「天帝教教訊」奉天帝教首任首席使者李玉階老先生（涵靜老人）諭示，為傳播上帝真道與宇宙大道的重要記實，是天帝教最主要的宣傳刊物。

這份繽紛多元的宗教刊物，開闢的專欄，計有天帝教首席使者佈教宣揚的「首席闡道」、天帝教教政、上聖高真垂示、海內外各教院、教堂、道場之活動訊息，以及救劫成果、同奮弘教與修持證悟等平易近人，精彩詳實的內容。

同時，李玉階老先生強調，五教聖人都是先後奉上帝之命，在不同環境，不同地域，不同時代，依不同需要，創立不同宗教，行道救世，因此「天帝教教訊」必須酌量刊登五教教義與相關論著。

值是之故，「天帝教教訊」也以「參贊化育」單元，報導本教輔翼團體～中華民國宗教哲學研究社、中華天帝教總會、社團法人中華民國紅心字會、財團

法人極忠文教基金會等教人為善、渡化人心的訊息。

「天帝教教訊」在去（九十六）年十二月與今（九十八）年元月出刊的期別，有兩項攸關創刊人李玉階老先生的重要報導。

其中，第二九七期（九十六年十二月出刊），紀錄去年四月逢創刊人李玉階老先生（涵靜老人）一〇八歲冥誕，十二月為李玉階老先生（涵靜老人）證道十四週年紀念，天帝教教史委員會將其第二批史料送進國史館典藏，更加豐富李玉階老先生（涵靜老人）憂國憂民、救世救人的史實。

民國八十三年十二月「天帝教教訊」創刊人李玉階老先生（涵靜老人）證道，八十四年四月總統明令褒揚；八十四年五月國史館發函天帝教，說明國史館已為李玉階老先生設立個人資料檔案，請求協助蒐集其遺著、函札、手稿、日記、照片、傳記、紀念集、錄音帶，以及剪報等相關資料存檔，以供後人鑽研，這是李玉階老先生史料「首度」進入國史館典藏。

國史館特設「天帝教教訊」創刊人李玉階老先生「個人資料專檔」，不但彰揚與保存一代大宗師～李玉階老先生史料，也奠定其歷史地位，深具意義，天帝教全教同奮備感光榮。

此外，今（九十八）年元月出刊的第二九八期「天帝教教訊」，報導創刊人李玉階老先生，為促進兩岸真正和平統一的另一段重要史實。

這項史實，係李玉階老先生不忍兩岸鬭牆衍生戰爭，早在一九九一年、一九九二年，親筆時任中共最高領導人鄧小平先生的專函。專函闡述只有「和」，才是中國人最大的福祉，也是世界人類和平最大的依歸。

隨著去（九十七）年十一月三日大陸海協會董事長陳雲林來台參訪，海峽兩岸對峙已久的關係，終至一陽來復，開啟古諺「四海之內皆兄弟」新機。

「天帝教教訊」再度披露這些珍貴專函，除虔誠緬懷創刊人李玉階老先生洞察先機，至情至性，搭建兩岸和平的悲願外，也對照目前大陸海協會董事長陳雲林訪台破冰的進程，見證創刊人李玉階老先生致力「中華一家」的史實。

有意閱覽「天帝教教訊」的社會大眾，不妨請上天帝教網站 <http://tienti.info>進一步了解，而若欲索取者，可電 04-2242-3876 或 04-2242-3767 免費索取。

# 《旋和季刊》邀稿

一、本刊誠邀的稿件，分以下三類：

- (一) 天帝教內部信仰之探討
- (二) 天帝教與外界學術之會通
- (三) 教外學者專家的相關論文

惟偏僻與通俗的文章，恕不採用。

二、本刊不收譯稿，但具有崇高價值的譯文，在經原作者同意翻譯、並有授權書的前提下，酌予考慮刊登。除特約稿外，不收連載稿件。

三、來稿請寄中文打字的電子檔磁片，電郵投稿亦可。教外學者專家稿件，格式請依正式論文形式，如國科會所訂定的標準，或參考「論文撰寫體例」如下：

- (一) 應有題目、作者姓名、正文、註釋、參考文獻。
- (二) 請以 word、A4 規格、直式橫書。
- (三) 符號標式如後：引號用「」，引號中的引號用『』，篇名用〈〉，書名用《》，刪節號用…。左右各縮排貳字，較長引文另起段落。
- (四) 註釋採文後註或隨頁註皆可：如是文後註，則內文以(註1….)等形式標示；若為隨頁註，則內文中標以1、2、3……等，以示區別。文後參考文獻若同時包括中、外文時，請先列出中文文獻。在標明註釋、參考文獻時，中文類要列出作者、譯者、〈篇名〉、《書刊名》、期冊數、出版地、出版者、出版時間、頁次；外文類則列出作者、〈篇名〉、書刊名（斜體）、期冊數、出版地、出版者、出版時間、頁次。

四、論文長度以一萬五千字左右為佳，並請標明作者的真實姓名與現職。

五、已於他處發表的作品，請勿再投本刊（特約稿不在此限）。至於不採用的稿件，恕不退稿。

六、因本刊經費有限，在稿件刊登之後，致贈當期刊物三冊，以表酬謝之忱。是故，請於稿件中載明通訊地址、電話、電子郵件信箱等，以便奉寄。

七、本刊對來稿有刪修權，如作者不欲更動內容，請於來稿時註明。

八、來稿所附圖片，彩色、黑白均可。

九、作品一經登載，版權即歸本刊所有，本刊網站亦享有轉載權。如不同意刊於網站，請於來稿中聲明。此外，除作者處分自身作品外，其他單位若欲翻印、轉載、翻譯本刊論文，皆須經由本刊同意。

九、來稿如有侵犯他人著作權情事，由作者自負法律責任。

十、如蒙賜稿，請惠寄「南投縣魚池鄉 555 中明村文正巷 41 號 《旋和季刊》編輯部 收」，或電郵至編輯部信箱：[tienti-tianren@hotmail.com](mailto:tienti-tianren@hotmail.com) 即可。

## \* 備註：

- 1.歡迎研究機構、學者專家及各大學圖書館等訂閱。
- 2.若有瑕疵，請寄回本刊編輯部更換。

中國人早在漢朝即有先賢董仲舒提出「天人之學」的說明，所謂「天」代表大宇宙、大空間、大自然，「人」即指地球上人類而言。大宇宙中每一旋和系均有地球，都是稱為「地球人」，在有智慧生物的星球中，以地球的人類智慧最高，可以運用人類的智慧探討宇宙的秘密，所以「天人之學」即是在揭發宇宙的秘奧。由於宇宙的真理無窮無盡，因此人類探討宇宙秘奧的天人之學也是永久沒有止盡，何況三度空間的人類智慧仍然有限，想要了解多度空間以上的宇宙真理，全憑後天的學識與能力是不可能的，只有運用我們人類的靈覺，使得形而上、形而下交互組合，才有可能突破，才能深入探討、研究。

帝教將「天人之學」分為四大部份，而以「天人文化」為首要，以後天科學、哲學理論為基礎，進而探討宇宙形而上之學，建立宇宙人生觀。「天人親和」部分是要人的有形軀體與大宇宙、大空間多度空間以上的超人、真人直接親和。中國人幾千年來在思想上的最高境界就是「天人合一」，但是人類有物理上的束縛，如何將此一障礙排除，幾千年來中華民族的先知、先覺前輩不斷努力，最後發現一個道理，須從「靜」中得到，只有在「靜」中，才能達到人類思想上最高境界—「天人合一」。至於由靜而定，或由定而靜，全靠個人去體會，所以天人合一的研究，是人類貫通天人、啟發智慧的根源。至於「天人炁功」，從天德教、天人教以至天帝教，名稱為了配合人間需要，由「精神治療」、「精神療理」、以迄「天人炁功」，其以正氣祛除疾病為手段，而以診心為目的則始終不變。

~ 節錄自涵靜老人於天帝教天人研究學院的講話

為開創世紀文化，提升人類文明境界，天帝教多年來致力於天人之學四大領域（「天人文化」、「天人炁功」、「天人親和」及「天人合一」）的探討，凡相關論文，皆透過本刊公開交流。茲更竭誠邀請教外學者專家賜稿，從科學、宗教、文史哲、人類、社會學等專業角度，針對環保宇宙、宗教心理、靈療扶乩、傳統醫學、靜坐養生、民俗信仰或神秘現象等課題發表專文，以期深入探討人與自然間的關係，並歡迎與天帝教進行交流和對話。所刊論文，皆是學者專家的獨到見解，具有廣大的辯難空間，既可正面刺激天帝教對於相關學理的建構，又可作為多元化內證體驗與客觀研究的參考資料。