

道教之修炼方法

道教的发展演变

我们现在要继续来谈道教方面的事情。道教是在东汉的时候才成立的，东汉的张道陵写了道书，以仙术（就是修仙的法子）号召、吸收了很多的群众。后来，再由他的儿子张衡、他的孙子张鲁，经过三代才发展起来的。其实在张道陵以前，按中国的道教发展历史来说，从伏羲氏、神农氏、皇帝、伊尹、姜太公，直到老子……都算是道家的宗主。老子是集三代以上所有道家文化学术思想之大成者。我们在上一个节目里曾经详细谈到老子，他是守藏吏，读了很多古代的书，也写了道德经、以道施教；他要寻求道、要修道，这是老子。后来，道家作了理论方面的融合，就变成了一种哲学。老子也是一位大哲学家。但到了张道陵以后，就演变出另外一套东西，就变成玄学、变成宗教了。在那之前，道家是以道施教、用道来教训人，教人作事、修养，甚至于「了生死」，要解决玄奥的问题和日常生活的问题。后来张道陵作了道书，就有修仙的法子。



道教的修炼方法

道家修炼的法子大概有五个步骤。第一个修炼的法子就叫作「吐纳之术」。吐纳就是要打坐、要吐故纳新，好像科学内功一样要调整呼吸，也像现在很流行的气功之类的东西。那通常要怎么做呢？当人作吐纳之功的时候，要把人的动作都弄慢了，比如，我们呼吸一分钟大概有廿次左右，但作吐纳之功要深呼吸，要把呼吸降到四或五次，甚至于几分钟一次，好像潜水员一样要把呼吸弄长了；也要把脉搏调慢，让心脏的跳动慢下来，一般我们的心跳是七十二跳左右，但修炼

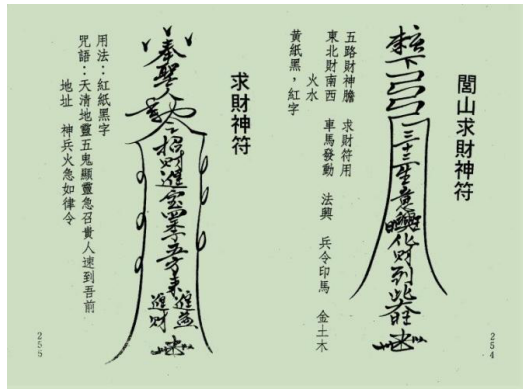
之人可能半天才跳一次。让一切的活动都慢下来，慢慢地呼吸、心脏慢慢地跳动，借此延长人的各项功能；并且让气在人的身体里流转。这是一种道家修炼的基本方法，叫作「吐纳之术」，吐故纳新，就是把人里面旧的气、废气、脏气吐出去，再把新鲜的空气藉着深呼吸吸收进来。吐纳之术也叫「龟息之法」，好像乌龟一样，把头缩起来、慢慢地呼吸。有的动物会冬眠，像蛇、青蛙……它们到了冬天就要蛰伏、藏起来、减低活动，以此来使能量慢慢地消耗，这是吐纳之术的基本方法。

第二叫作「烧炼」。烧炼是什么意思呢？烧炼就是干宫化合，就是藉着呼吸——内息之法来修炼。这是道家里一个特别的派别，叫作「丹鼎派」，要烧炼到把自己的内丹聚起来，成为一个凝固的状态。烧炼的法子还有一个口诀，说「百日炼精化气」。「精」就是我们身体上的物质精华，比如，钙质、铁质、钠、氧……我们



人身上都有很多的元素，就叫「精」——百物之精。「炼精化气」就是把这些固体的物质变成气体。这一点很有趣，类似化学作用。「十月炼气化神」，十个月就可以把气化成一种灵的状态。所谓「精、气、神」，这里的「神」是指一种电的状态、一种能够发射的东西。「炼精化气，炼气化神，三年哺乳」，就是用三年的时间练内胎，在自己里面结成一个固体的力量、一个元神。然后「炼神返虚、九年大定」，若练九年都不出错、不走火入魔，就可以炼神返虚，元神可以出窍、可以出来到处游走，就好像圣经里说的「魂游象外」（徒十 10）。这就是道家所说的烧炼，就是藉由内息之法（吐纳之术），打坐，来炼内丹。一些附会的说法就说到还要采药、还要弄个炉子（安炉）、还要置鼎、炼丹。

道家里第三项修炼就是「服食」，服食也有一点烧炼的作用，就是把山川灵秀之地所产生的一些药材集合起来炼药，像黄金、茯苓、灵芝、人参、何首乌……把这些山精、这些好东西采来炼成药、吃下去。他们不吃人间烟火，要吃服食。这就跟佛家修炼一样，要戒荤，不吃刺激性的东西，甚至连葱蒜都不能吃；要喝清泉、吃松子，然后再服食这些仙丹妙药。现在恐怕这些法子都不多了，现在吃维他命就行了，是不是？但那时候他们就是用这些法子来服食。服食到最后



的程度就要「辟谷」，就是不吃饭、不吃五谷杂粮了。身体里头没有污秽的东西，可以变成了一个完全清洁的血液、清洁的肚子，这样就可以炼精化气，炼气化神，练神返虚。「百日炼精化气，十月炼气化神，三年哺乳，九年大定，练神返虚」。这就是道家所寻求的一套修炼方法，使人的元神就可以凝固、可以出窍。

然后是「符箓」，符箓是什么？因为当你练到这个阶段，就会有邪魔鬼祟来找你。有天魔、有心魔……有各种的魔要来夺你的元神。这样就需要符箓、要画符来克制鬼魅；要用古代所传留下来的灵符来克制鬼魅。到现在，有些迷信的家庭还是常常去求符，一口气用朱砂在纸上画，我们也看不懂画的是什麼，诸如敕令、急急如律令之类的东西，然后把符挂起来，就能够克制鬼魅，这叫「符箓」。

第五是「采补」。但「丹鼎派」不是用采补，而是用经典去求知识。但大部分的道教门派都把采补放在修炼的方法里。因为在皇帝的时候，《皇帝内经》里就有相关的传说，叫作「房中术」、「御女术」。道家也用采补（采阴补阳）来修炼。这种方法自古以来都有很多的流传。所以，我们就知道这五个方法是道家修炼所必须的，正好像佛家的六波罗蜜一样。这是道家的修炼方法，吐纳、打坐、练气功；然后，要炼内丹，就是百日炼精化气，十月炼气化神，三年哺乳，九年大定，练神反虚，这一套是连带的。然后，还要服食，要吃各样从深山大谷里所产生的灵药、以增益元神，使元神越来越凝固、越来越有力量。当然，在九年之中都要这样练。最后，大丹快成了，就会有鬼魅来找你。你要御魔，要用心法俘虏、御魔，各派有各派的心法。等到能够练神返虚的时候就成了，这是地仙。之后，还有天仙、大罗金仙，他们是有等级的，是一级一级上去的。这是道家的修炼。其中有一个就是采补，就是说自己本身条件不够、资质太差、元阳不足，那要怎么办呢？就要采阴补阳。

道教的派别

在道家的修炼里还有几种不同的派别，一种叫「经典派」，「经典派」就是从伏羲、皇帝、伊尹、姜太公、老子、庄子、列子、关尹子……正统道家有卅七家，再到魏晋玄学正派，像何晏、王弼、向秀、郭象……这些都是宗教性的道教经典派，他们注重理论的解释。一般来说，在道教里，现在可以分成五大派，还有一派是「积善派」，凡道教中主张行善施舍、积累功德、劝人为善、靠善行来得救的，这种救人救世的方法就是「行善派」。

第三派叫「丹鼎派」，我们刚才所说的这种修炼法子就是出自广成子以下的古神仙家。另外还有房中八家，像魏伯阳、葛稚川、锺馗、吕纯阳……都属「丹鼎派」。丹鼎派是养生派，追求长生不老。这一派没有什么宗教性，不过门派非常多，典籍非常丰富，哲理也非常深奥，人才也很多。像刚才我们说的吐纳、烧炼、服食、符箓、采补……这些都是丹鼎派特别注重的。但其他几家也有这样修的。另外有一派叫「符箓派」，符箓派是由张天师张道陵创立的，他作了道书，也画符、念咒、为人赶鬼，也叫「正一派」。另外还有巫术，像排教、祝由科……也都属于正一派。凡是道教庙观的关公、拜像……都属于这一派，也都归张天师来管。

另外还有第五派叫「占验派」。占验派是什么呢？就是运用周易、卜卦、阴阳、星象、天文、地理……来占验。比如，看风水、占星术也都算是占验派，他们运用占验之术。甚至于中国古时候连皇帝都信占验之术，皇帝专设钦天监来看天象，看紫微如何运动、拜星、拜斗……简直可以说是天文学了。那时候的人粗略懂一点天文学，就以此来卜吉凶，论到将来的政治局势会怎样演变、是兴还是败，这种就叫占验派。在民间，像算卦、看风水、合婚……也都属于这一派。

道家从纯理论的哲学演变成玄学，后又分了这么多派。我们说其中最要紧的，当然是「经典派」和「丹鼎派」，这也算是他们中间最兴盛的。至于「占验派」后来就变成了江湖术士。历世历代都有江湖术士，连古时候的巴比伦也有这些术士，我们读圣经的时候就看到亚哈随鲁王面前就有很多的占星师，巴比伦王尼布甲尼撒也养了一大堆这样的人。古代的帝王都有很多的术士，像唐朝就更多了，甚至还给这些人封号国师或真人，就是为了寻求长生不老、为了修炼。所

扰。经过几个解以后，等到这具身体老化了、这具肉身不能再修了，可是你还不能达到天仙的地步，就要再修，就是要「解」。这不像佛教的劫（这个劫是劫数的劫、打家劫舍的劫），比如，佛教有十二劫，将来到了西天里还有劫，经过十三亿四千四百万年还有一个大劫。但道家所说的解不是劫，而是解放的解、解决的解。

当我们修到一定程度以后，我们这具肉体不行了、不能用了，这具肉体也叫炉，炉就是帐篷的意思，这和圣经的说法很相符（彼后一14）；可是你还没有到最高的境界，那要怎么办？要兵解、尸解（就是自然死亡）。然后，元神也就是你的灵魂要再去找一个身体，返魂再去修。当然，还要找一个好的，不能找一个坏的。所以，道教也有投胎的说法。转解以后，你又生在一个家庭里，生具慧根，也就是从小一灵不昧，就知道自己当初是修炼的，现在要再来修，要把过去所有的罪孽都补上、再修功德……在道家的理论里有很多关于这方面的讲论。若是兵解（就是被杀），别人把你杀了，然后你的元神就出去，又去投胎、又去找一个身体来修。这种是道家的思想。

道家说，人有灵。人的肉体里有百物之精、有气，还有神（就是灵）。若元神凝聚了、内丹完成了，还要再去兵解、尸解，再去投胎、再找一个炉去修，直到修成地仙、散仙，甚至大罗天仙。大罗天仙就是说到能够位列仙班了，能够到天上在玉皇大帝那里值班了。这种说法都是根据道教演化而来的，他们也承认人有灵。

所以，今天我特别说明道家、佛家（以后我还要再用两个节目专讲到儒家）都是把灵聚集起来，以致能达到一个地步，就是能够自己指挥灵。可是这个灵很容易被外界的邪灵（就是所谓的邪魔歪道）影响。假如，你弄不好，就会走火入魔；弄不好，就会遭解，就会被外头的邪魔歪道吞灭。这是他们所能知道的，在一些小说上或他们的典籍里也都是这么说的。所以，我们就知道道家有许多的派



别、道家有许多修炼的方法，但都说到人有灵。人无论怎么修，都是修自己的那个灵，要把自己的灵聚起来，好好保守，不能散掉。假如，这具身体在这一世不能修成，就要转到下一世再修。假如，在哪一世里受了迷惑，就又要从头再来。这都是修炼的方法。所以，能够成仙（能够成为神仙）的人并不多，能够位列仙班、成为大罗金仙就更不容易了。按照他们的说法，不是每个人都可以，世世代代里也没有几个。

当他们修炼到一定程度的时候，也能知道过去和未来的事，就跟佛家所说的天眼通、天耳通、他心通，宿命通，变化通差不多。他能够未卜先知，能够用他的灵去探测外边的事物。所以，弟兄姊妹们和朋友们，我们知道道家 and 佛家发展到后来就有好多地方都混在一起了，甚至连儒家也融入其中了。所以，道、释、儒，



（释就是指释迦摩尼、就是佛，）后来就变成青叶、红莲、白藕，三教是一家了。到了宋明清的时候，就变成一种礼教，把它们都合在一起了。因为它们大同小异，所修的都是是一样的。（等一下我会讲到关于儒家最基本的理论。）

它们都是修自己的灵，不要让自己的灵散掉。像佛家就是要把灵聚集起来、增加能量，让灵聚而不散，不要坠入迷离、不要进入轮回，能够往生西天。这些都是讲究自己的那个灵。道家也是一样，道家要把自己的灵修成元神。佛家讲三花聚顶、五气朝元、一灵不昧、还我真如；道家就讲返璞归真，炼精化气、炼气化神、炼神返虚，把里面的那个真我（真人）凝聚起来，所以，当道家修到最高的时候就叫真人，那才是真的。但这一切的修法到现在不只于失传了，而且也是难上加难。现代世界物质进步，人与人之间的交往如此密切，没有人能再像从前那样离群索居，到深山里去修道、去悟道、去求道。你光修还不行，你还要明白；你光明白还不行，你还要达到那个境界。所以，这种修法不是每个人能做到的。像我们就不能做到；在几千万人里，也难有一两个能得到造化、能遇到名师、能得到机缘、能修炼出来。所以，我们这些凡夫俗子没有办法做到，即便出家也不行，实在是可望而不可及。

信耶稣基督乃是得着 神儿子的灵

信耶稣就完全不同了，信耶稣是「信」，不要修、也不要炼、也不用炼精化气、炼气化神、炼神返虚……这些都不用。我们就是信而得；「**信是得着的，就必得着**」（可十一 24）。耶稣基督道成肉身，也就是他们所要寻求的那个「道」

真正来到地上，来解决我们的问题、来领我们出死入生。我们跟随祂，乃是 神儿子的灵活在我们里头，不是用我们自己的那一点灵再去苦苦地修、慢慢地凝聚，还不能出一点错。我们得着 神儿子的灵，只要我们多与祂交通，多在灵里领受、吸收，我们的灵就会越来越丰



盛。这样，当我们离开肉体的时候，自然我们的灵就能够进到荣耀里去，到那个高能量区，到天界、那世界、非物质的世界；就能够进到新天新地，这就是圣经所说的。

当我明白了这些道理以后，我一看过去所下的功夫、所使的劲都是白费。现在我就「信」，结果这一信就真得着了。哈利路亚！赞美主，原来这道离我不远（罗十 8）。主耶稣道成肉身来到人间，充充满满的有恩典、有真理（约一 14）。我们一信，就得着了，就得着那永远的灵。所以，这是真神，也是永生（约壹五 20）。我们一信就得着了，用不着那样苦苦地去修，也不用再去到处堵那个灵的漏洞，好像守戒一样；也不用坐在那里打坐、运气，炼精化气、练气化神；也不用服食，去吃那些灵丹妙药，来增加我们的能量。我们一信，就得着主耶稣基督 神儿子的灵、生命的灵、永远的灵。这个灵进到我们里面，就越来越丰盛。今天我实实在在地感觉到 神的灵在我们里面越来越丰盛，这个灵能够参透万事、这个灵能够未到先知，所以，圣经里描写有好多人都知道他快要死了。为什么呢？他们能知道什么时候会发生什么事，他们能够说预言，他们的灵能够看见未来。许多的先知有更确的预言（彼后一 19），比如，说到以色列复国、以色列亡国，还有现在的世界局势、天空的现象……圣经里都说得清清楚楚，不仅能够未到先知，并且是在几千年前就把这些预言都说出来了。

我们现在虽然没有像古代先知们那么强的灵，但有时候我们对世界的事、对家庭的事、对人也有这种感觉。为什么呢？因为我们所得着的是 神的儿子的灵。这个灵不用修，可以这个灵也不能受肉体情欲的搅扰、和魂里的纷扰，要让灵强起来、让属灵的生命丰盛起来，这就是圣经所说的，「直等到我们众人在真道上同归于一，认识 神的儿子，得以长大成人，满有基督长成的身量，使我们不再作小孩子，中了人的诡计和欺骗的法术，被一切异教之风摇动，飘来飘去」（弗四 13~14）。当我们的灵丰盛了、长大成人了，我们真能够未到先知，真能够使用这个灵为人祷告、为人按手、医病、赶鬼……这是很容易的事情。

见证

我再给大家作个见证，我信了主以后，曾经在晚上到一个地方去传福音，这是在台湾的南投县。晚上我和一位萧弟兄被请到一所学校去，因为他的一位表兄在这所国民小学里作校长，他想要听道，但这位萧弟兄不会讲，就把我拉去了。那时候我还没有出来传道，不过我常常带着这些弟兄们聚会、查经。他说，「刘弟兄，现在我这位表兄要请你去一下，可以不可以？」我说，「好。」我们俩就去了。我们去的时候，坐的是南投县里的公车。我们到了那里就下来，晚上就跟他讲道，并且他也请我们吃饭。这一讲就讲到差不多十一点了，我们要回去了，但已经没有公车了。那时候台湾非常可怜，连计程车也叫不到。还好回程也就十几公里路，我们就干脆走回去了。月色明朗，我们就踏月而行。

当我们俩走到一个小村庄的时候，发现那里的人还没有睡觉。有的村庄已经鸦雀无声了，我们经过的时候，只有狗叫一叫。但这个小村庄里的街上还亮得很，我们走进一看，他们在那里干什么呢？有乩童在那里扶乩，一个沙盘，一个笔架，另有两个人在那里扶着，他就在上头写字、还作诗。我从来没有看见过就很稀奇，对萧弟兄说，「我们看看好了。」我们就停下来，站在门外。可我们站在那里也看不大清楚，里边有好多穿白衣服的人跪下来、站起来，又跪下来、又站起来……他们在那里烧香，还有一个法师在那里拍竹片，于是我们就走进去了，这一进去不得了，这些人就非常的着急，法师也急得不得了，扶乩的师傅也在那里很急，说他们的神不来了、不说话了，生气了。大家就又磕头、又烧香，但弄了半天还是不来。

结果他就注意到后边站着两个人，我跟萧弟兄穿的是军便服（就是军队里的便服），因为那时候我们还住在疗养院，穿着黄卡其布的军便服站在后面，一个人夹着一本圣经。他们就过来，他为我们是警察，就问说，「你们两位先生干什么呢？」我们就说，「我们是信耶稣的，我们是基督徒，我们看看你们作法的情形。」他一听马上就给我们作揖，说「对不起，对不起，你们两位不可以在这里看。你们在这里一看，我们的菩萨就不来了。你们还是请便吧。」意思就是要让我们走。我就奇怪，说「为什么我们站在这儿，就不来呢？」他说，「对，你们站在这儿就不来，这里若有信耶稣的人，就不来了。」我说，「竟有这样的事情？」他说，「就是这样。」我说，「好、好、好，那我们就走。」后来我们一路走、一路谈，看起来 神的灵大过一切的灵， 神的能大过一切的能。因为我们信主，我们带着耶稣基督的能，祂荣光的能量在那里，邪灵就不能进来。当然，他们所请的不过是一个死了的鬼或什么仙而已。



出处：祷告时光

基督徒信主以后，他得着 神的灵（就是宇宙中创造万有者的灵、至大至高的灵），他不必去修。他里面有了 神儿子的灵、能够与神的灵随时交通，他不需要再去修了。当我明白这个真理以后，我如获至宝。所以，我信耶稣，并且传讲主耶稣，也把我过去所研究、所追求的解释给大家听，盼望那些想修炼的人、觉得自己有灵的人，好好地考虑考虑，你自己到底能不能达到、能不能修成……比如，就道教而言，你能不能炼精化气、你能不能炼气化

神、你能不能练神反虚、你能不能在那里费九年的功夫修炼……像列子能够御风、能够乘风而行，那需要多少年呢？九年。佛教也说达摩悟道也面壁了九年，也需要九年的时间。这些都是差不多的道理。我们能不能这样远离人间的一切事务、找一个僻静的地方，甚至于鸟在我们头上搭窝，我们也不为所动呢？到了那个程度，我们才能够炼神返虚，才能够三花聚顶、五行朝元。请问我们哪一个人能做到呢？所以，我们不能够用「修」的法子。

现在这个时代没有法子用修的，那要用什么呢？要用「信」，接受 神儿子的灵、接受主耶稣基督的灵，住在我们里面，成为我们的生命。我们不用修，我们

里面的生命逐渐长大，就越来越刚强、越来越丰盛。所以，主耶稣说，「**我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛**」（约十10）。

只要我们肯把灵高举起来、跟 神交通，我们在圣经里追求 神的话，我们的灵就越来越丰盛。不必说稳达彼岸、到西方极乐世界，我们直接就进入荣耀里，到 神所在的高能量区、那世界、新天新地。不必再去西天经过劫难，也不必像地仙、散仙、大罗金仙那样经过许多的解数、再转来转去，也不必修许多的功德。只要 神儿子的生命在我们里面活着、长大，我们就足以能够进到天上的荣耀里，这就是信仰。我是过来人，曾经从这些宗教里追寻找过，最后还是找到主耶稣基督。我愿意作见证给您，希望您和我同得这福音的好处。