

道教之修煉方法

道教的發展演變

我們現在要繼續來談道教方面的事情。道教是在東漢的時候才成立的，東漢的張道陵寫了道書，以仙術（就是修仙的法子）號召、吸收了很多的群眾。後來，再由他的兒子張衡、他的孫子張魯，經過三代才發展起來的。其實在張道陵以前，按中國的道教發展歷史來說，從伏羲氏、神農氏、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學術思想之大成者。我們在上一個節目裏曾經詳細談到老子，他是守藏吏，讀了很多古代的書，



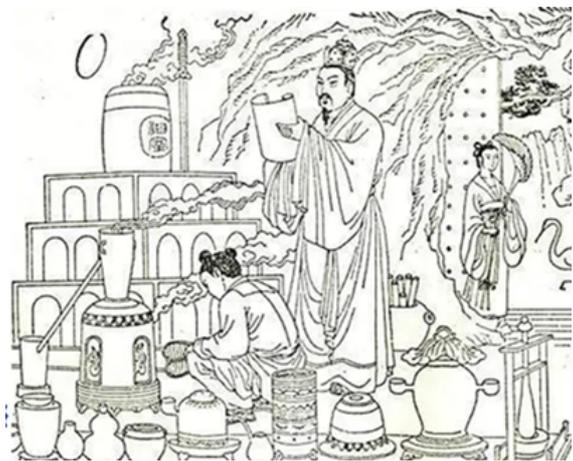
也寫了道德經、以道施教；他要尋求道、要修道，這是老子。後來，道家作了理論方面的融合，就變成了一種哲學。老子也是一位大哲學家。但到了張道陵以後，就演變出另外一套東西，就變成玄學、變成宗教了。在那之前，道家是以道施教、用道來教訓人，教人作事、修養，甚至於「了生死」，要解決玄奧的問題和日常生活的問題。後來張道陵作了道書，就有修仙的法子。

道教的修煉方法

道家修煉的法子大概有五個步驟。第一個修煉的法子就叫作「吐納之術」。吐納就是要打坐、要吐故納新，好像科學內功一樣要調整呼吸，也像現在很流行的氣功之類的東西。那通常要

怎麼做呢？當人作吐納之功的時候，要把人的動作都弄慢了，比如，我們呼吸一分鐘大概有廿次左右，但作吐納之功要深呼吸，要把呼吸降到四或五次，甚至於幾分鐘一次，好像潛水員一樣要把呼吸弄長了；也要把脈搏調慢，讓心臟的跳動慢下來，一般我們的心跳是七十二跳左右，但修煉之人可能半天才跳一次。讓一切的活動都慢下來，慢慢地呼吸、心臟慢慢地跳動，借此延長人的各項功能；並且讓氣在人的身體裏流轉。這是一種道家修煉的基本方法，叫作「吐納之術」，吐故納新，就是把人裏面舊的氣、廢氣、穢氣吐出去，再把新鮮的空氣藉著深呼吸吸收進來。吐納之術也叫「龜息之法」，好像烏龜一樣，把頭縮起來、慢慢地呼吸。有的動物會冬眠，像蛇、青蛙……它們到了冬天就要蟄伏、藏起來、減低活動，以此來使能量慢慢地消耗，這是吐納之術的基本方法。

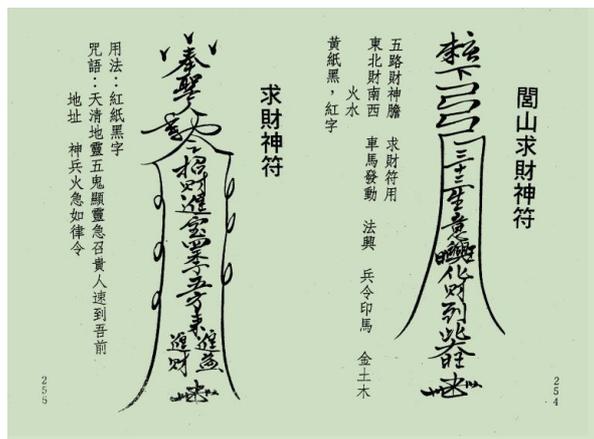
第二叫作「燒煉」。燒煉是什麼意思呢？燒煉就是乾宮化合，就是藉著呼吸——內息之法來修煉。這是道家裏一個特別的派別，叫作「丹鼎派」，要燒煉到把自己的內丹聚起來，成為一個凝固的狀態。燒煉的法子還有一個口訣，說「百日煉精化氣」。「精」就是我們身體上的物質精華，比如，鈣質、鐵質、鈉、氧……我們人身上都很多的元素，就叫「精」——百物之精。「煉精化氣」就是把這些固體的物質變成氣體。這一點很有趣，類似化學作用。「十月煉氣化神」，十個月就可以把氣化成一種靈的狀態。所謂「精、氣、神」，這裏的「神」是指一種電的狀態、一種能夠發射的東西。「煉精化氣，煉氣化神，三年哺乳」，就是用三年的時間練內胎，在自己裏面



結成一個固體的力量、一個元神。然後「煉神返虛、九年大定」，若練九年都不出錯、不走火入魔，就可以煉神返虛，元神可以出竅、可以出來到處遊走，就好像聖經裏說的「魂遊象外」（徒十10）。這就是道家所說的燒煉，就是藉由內息之法（吐納之術），打坐，來煉內丹。一些附會的說法就說到還要采藥、還要弄個爐子（安爐）、還要置鼎、煉丹。

道家裏第三項修煉就是「服食」，服食也有一點燒煉的作用，就是把山川靈秀之地所產生的一些藥材集合起來煉藥，像黃金、茯苓、靈芝、人參、何首烏……把這些山精、這些好東西採來煉成藥、吃下去。他們不吃人間煙火，要吃服食。這就跟佛家修煉一樣，要戒葷，不吃刺激性的東西，甚至連蔥蒜都不能吃；要喝清泉、吃松子，然後再服食這些仙丹妙藥。現在恐怕這些法子都不多了，現在吃維他命就行了，是不是？但那時候他們就是用這些法子來服食。服食到最後的程度就要「辟穀」，就是不吃飯、不吃五穀雜糧了。身體裏頭沒有污穢的東西，可以變成了一個完全清潔的血液、清潔的肚子，這樣就可以煉精化氣，煉氣化神，練神返虛。「百日煉精化氣，十月煉氣化神，三年哺乳，九年大定，練神返虛」。這就是道家所尋求的一套修煉方法，使人的元神就可以凝固、可以出竅。

然後是「符箓」，符箓是什麼？因為當你練到這個階段，就會有邪魔鬼祟來找你。有天魔、有心魔……有各種的魔要來奪你的元神。這樣就需要符箓、要畫符來克制鬼魅；要用古代所傳留下來的靈符來克制鬼魅。到現在，有些迷信的家庭還是常常去求符，一口氣用朱砂在紙上畫，我們也看不懂畫的是什麼，諸如敕令、急急如律令之類的東西，然



後把符掛起來，就能夠克制鬼魅，這叫「符箓」。

第五是「采補」。但「丹鼎派」不是用采補，而是用經典去求知識。但大部分的道教門派都把采補放在修煉的方法裏。因為在皇帝的時候，《皇帝內經》裏就有相關的傳說，叫作「房中術」、「御女術」。道家也用采補（采陰補陽）來修煉。這種方法自古以來都有很多的流傳。所以，我們就知道這五個方法是道家修煉所必須的，正好像佛家的六波羅蜜一樣。這是道家的修煉方法，吐納、打坐、練氣功；然後，要煉內丹，就是百日煉精化氣，十月煉氣化神，三年哺乳，九年大定，練神反虛，這一套是連帶的。然後，還要服食，要吃各樣從深山大谷裏所產生的靈藥、以增益元神，使元神越來越凝固、越來越有力量。當然，在九年之中都要這樣練。最後，大丹快成了，就會有鬼魅來找你。你要禦魔，要用心法俘虜、禦魔，各派有各派的心法。等到能夠練神返虛的時候就成了，這是地仙。之後，還有天仙、大羅金仙，他們是有等級的，是一級一級上去的。這是道家的修煉。其中有一個就是采補，就是說自己本身條件不夠、資質太差、元陽不足，那要怎麼辦呢？就要采陰補陽。

道教的派別

在道家的修煉裏還有幾種不同的派別，一種叫「經典派」，「經典派」就是從伏羲、皇帝、伊尹、姜太公、老子、莊子、列子、關尹子……正統道家有卅七家，再到魏晉玄學正派，像何晏、王弼、向秀、郭象……這些都是宗教性的道教經典派，他們注重理論的解釋。一般來說，在道教裏，現在可以分成五大派，還有一派是「積善派」，凡道教中主張行善施捨、積累功德、勸人為善、靠善行來得救的，這種救人救世的方法就是「行善派」。

第三派叫「丹鼎派」，我們剛才所說的這種修煉法子就是出自廣成子以下的古神仙家。另外還有房中八家，像魏伯陽、葛稚川、鍾馗、呂純陽……都屬「丹鼎派」。丹鼎派是養生派，追求長生不老。這一派沒有什麼宗教性，不過門派非常多，典籍非常豐富，哲理也非常深奧，人才也很多。像剛才我們說的吐納、燒煉、服食、符籙、采補……這些都是丹鼎派特別注重的。但其他幾家也有這樣修的。另外有一派叫「符籙派」，符籙派是由張天師張道陵創立的，他作了道書，也畫符、念咒、為人趕鬼，也叫「正一派」。另外還有巫術，像排教、祝由科……也都屬於正一派。凡是道教廟觀的關公、拜像……都屬於這一派，也都歸張天師來管。

另外還有第五派叫「占驗派」。占驗派是什麼呢？就是運用周易、卜卦、陰陽、星象、天文、地理……來占驗。比如，看風水、占星術也都算是占驗派，他們運用占驗之術。甚至於中國古時候連皇帝都信占驗之術，皇帝專設欽天監來看天象，看紫微如何運動、拜星、拜斗……簡直可以說是天文學了。那時候的人粗略懂一點天文學，就以此來卜吉凶，論到將來的政治局勢會怎樣演變、是興還是敗，這種就叫占驗派。在民間，像算卦、看風水、合婚……也都屬於這一派。

道家從純理論的哲學演變成玄學，後又分了這麼多派。我們說其中最要緊的，當然是「經典派」和「丹鼎派」，這也算是他們中間最興盛的。至於「占驗派」後來就變成了江湖術士。歷代都有江湖術士，連古時候的巴比倫也有這些術士，我們讀聖經的時候就看到亞哈隨魯王面前就有很多的占星師，巴比倫王尼布甲尼撒也養了一大堆這樣的人。古代的帝王都有很多的術士，像唐朝就更多了，甚至還給這些人封號國師或真人，就是為了尋求長生不老、為了修煉。所以，道家修煉最要緊的就是把元神（其實元神就是人裏面的靈）凝聚起來。最後，元神可以出竅、也可以未到先知。像中國明朝有一位給朱元璋作軍師的人，叫作劉伯溫。這個人能前知五百年、後

知五百年，是有道術的。有些道術甚至可以呼風喚雨、撒豆成兵。這些故事在中國的古書、小說裏比比皆是，像穆桂英那些武將都拜這些真人為師；像封神榜、西遊記也都是從這種思想演化而來的。

宗教只是要修煉人自己的靈

這些修煉的方法，我們可以說也有它的道理。人確實有靈，修煉就是要把這個靈凝聚起來。比如，煉精化氣若按照現代科學來說，就是物體形態的改變，把固體變成液體、液體變成氣體的一種法子而已。那

要怎麼變呢？根據現代科學就很簡單了，只要增加能量就行了。比如，在零度以下水的形態就是冰，零度以上冰就慢慢溶解，又變成水（液體）；液體再加高溫，就變成氣。所以，煉精化氣、煉氣化神的法子，就是把固體變氣體、氣體再變成一種可以發射的靈。他們修煉的方法，實際按科學來說就是這麼一回事。比如，現在的科學內功就做過實驗，當人發功的時候，手上就有一種電（好像鐳射光一樣）發射出來。他們還照了相，在讀者文摘上也有報導過。我也遇見過幾位科學家，就問他們有沒有這種實驗，他們說確實有。有科學內功的人發功的時候，手上就有一種電流出來、有一種能量發射出來。這是可以的。所以，他們的這種講論是有科學根據的，不是沒有科學根據。這種修煉的法子也各有各的訣竅。

但他們的講論有些麻煩，當元神凝聚了、內丹煉成了，就有可能被外魔奪走。據說在天地之間，邪魔歪道多得不得了，都在等這個時候，若誰一修成了，牠就來搶奪、來奪取你的內丹。即便你能夠保存得很好，但還要「應解」，水火風雷都會來攪擾你、都會排斥你的靈電。那麼像這



圖心冥拱端



種思想也是對的，以後我還要錄一段內容，就是中國的鬼按照科學方法應當怎麼說明。聖經裏也說確實有邪靈。那麼，道教怎麼克制鬼魅呢？就用畫符、用天雷陣法，來避免這些東西的騷擾。經過幾個解以後，等到這具身體老化了、這具肉身不能再修了，可是你還不能達到天仙的地步，就要再修，就是要「解」。這不像佛教的劫（這個劫是劫數的劫、打家劫舍的劫），比如，佛教有十二劫，將來到了西天裏還有劫，經過十三億四千四百萬年還有一個大劫。但道家所說的解不是劫，而是解放的解、解決的解。

當我們修到一定程度以後，我們這具肉體不行了、不能用了，這具肉體也叫爐，爐就是帳棚的意思，這和聖經的說法很相符（彼後一14）；可是你還沒有到最高的境界，那要怎麼辦？要兵解、屍解（就是自然死亡）。然後，元神也就是你的靈魂要再去找一個身體，返魂再去修。當然，還要找一個好的，不能找一個壞的。所以，道教也有投胎的說法。轉解以後，你又生在一家庭裏，生具慧根，也就是從小一靈不昧，就知道自己當初是修煉的，現在要再來修，要把過去所有的罪孽都補上、再修功德……在道家的理論裏有很多關於這方面的講論。若是兵解（就是被殺），別人把你殺了，然後你的元神就出去，又去投胎、又去找一個身體來修。這種是道家的思想。

道家說，人有靈。人的肉體裏有百物之精、有氣，還有神（就是靈）。若元神凝聚了、內丹完成了，還要再去兵解、屍解，再去投胎、再找一個爐去修，直到修成地仙、散仙，甚至大羅天仙。大羅天仙就是說到能夠位列仙班了，能夠到天上在玉皇大帝那裏值班了。這種說法都是根據道教演化而來的，他們也承認人有靈。

所以，今天我特別說明道家、佛家（以後我還要再用兩個節目專講到儒家）都是把靈聚集起來，以致能達到一個地步，就是能夠自己指揮靈。可是這個靈很容易被外界的邪靈（就是所謂的邪魔歪道）影響。假如，你弄不好，就會走火入魔；弄不好，就會遭解，就會被外頭的邪魔歪道吞滅。這是他們所能知道的，在一些小說上或他們的典籍裏也都是這麼說的。所以，我們就知道道家有許多的派別、道家有許多修煉的方法，但都說到人有靈。人無論怎麼修，都是修自己的那個靈，要把自己的靈聚起來，好好保守，不能散掉。假如，這具身體在這一世不能修成，就要轉到下一世再修。假如，在哪一世裏受了迷惑，就又要從頭再來。這都是修煉的方法。所以，能夠成仙（能夠成為神仙）的人並不多，能夠位列仙班、成為大羅金仙就更不容易了。按照他們的說法，不是每個人都可以，世世代代裏也沒有幾個。

當他們修煉到一定程度的時候，也能知道過去和未來的事，就跟佛家所說的天眼通、天耳通、他心通，宿命通，變化通差不多。他能夠未到先知，能夠用他的靈去探測外邊的事物。所以，弟兄姊妹們和朋友們，我們知道道家 and 佛家發展到後來就有好多地方都混在一起了，甚至連儒家也融入其中了。所以，道、釋、儒，（釋就是指釋迦摩尼、就是佛，）後來就變成青葉、紅蓮、白藕，三教是一家了。到了宋明清的時候，就變成一種禮教，把



它們都合在一起了。因為它們大同小異，所修的都是同樣的。（等一下我會講到關於儒家最基本的理論。）

它們都是修自己的靈，不要讓自己的靈散掉。像佛家就是要把靈聚集起來、增加能量，讓靈聚而不散，不要墜入迷離、不要進入輪回，能夠往生西天。這些都是講究自己的那個靈。道家也是一樣，道家要把自己的靈修成元神。佛家講三花聚頂、五氣朝元、一靈不昧、還我真如；道家就講返璞歸真，煉精化氣、煉氣化神、煉神返虛，把裏面的那個真我（真人）凝聚起來，所以，當道家修到最高的時候就叫真人，那才是真的。但這一切的修法到現在不只於失傳了，而且也是難上加難。現代世界物質進步，人與人之間的交往如此密切，沒有人能再像從前那樣離群索居，到深山裏去修道、去悟道、去求道。你光修還不行，你還要明白；你光明白還不行，你還要達到那個境界。所以，這種修法不是每個人能做到的。像我們就不能做到；在幾千萬人裏，也難有一兩個能得到造化、能遇到名師、能得到機緣、能修煉出來。所以，我們這些凡夫俗子沒有辦法做到，即便出家也不行，實在是可望而不可及。

信耶穌基督乃是得著 神兒子的靈

信耶穌就完全不同了，信耶穌是「信」，不要修、也不要煉、也不用煉精化氣、煉氣化神、煉神返虛……這些都不用。我們就是信而得；「信是得著的，就必得著」（可十一24）。耶穌基督道成肉身，也就是他們所要尋求的那個「道」真正來到地上，來解決我們的問題、來領我們出死人生。我們跟隨祂，乃是神兒子的靈活在我們裏頭，不是用我們自己的那一點靈再去苦苦地修、慢慢地凝聚，還不能出一點錯。我們得著 神兒子的靈，只要我們多與祂交通，多在靈裏領

受、吸收，我們的靈就會越來越豐盛。這樣，當我們離開肉體的時候，自然我們的靈就能夠進到榮耀裏去，到那個高能量區，到天界、那世界、非物質的世界；就能夠進到新天新地，這就是聖經所說的。

當我明白了這些道理以後，我一看過去所下的功夫、所使的勁都是白費。現在我就「信」，結果這一信就真得著了。哈利路亞！讚美主，原來這道離我不遠（羅十8）。主耶穌道成肉身來到人間，充充滿滿的有恩典、有真理（約一14）。我們一信，就得著了，就得著那永遠的靈。所以，這是真神，也是永生（約壹五20）。我們一信就得著了，用不著那樣苦苦地去修，也不用再去到處堵那個靈的漏洞，好像守戒一樣；也不用坐在那裏打坐、運氣，煉精化氣、練氣化神；也不用服食，去吃那些靈丹妙藥，來增加我們的能量。我們一信，就得著主耶穌基督神兒子的靈、生命的靈、永遠的靈。這個靈進到我們裏面，就越來越豐盛。今天我實實在在地感覺到神的靈在我們裏面越來越豐盛，這個靈能夠參透萬事、這個靈能夠未到先知，所以，聖經裏描寫有許多人知道他快要死了。為什麼呢？他們能知道什麼時候會發生什麼事，他們能夠說預言，他們的靈能夠看見未來。許多的先知有更確的預言（彼後一19），比如，說到以色列復國、以色列亡國，還有現在的世界局勢、天空的現象……聖經裏都說得清清楚楚，不僅能夠未到先知，並且是在幾千年前就把這些預言都說出來了。

我們現在雖然沒有像古代先知們那麼強的靈，但有時候我們對世界的事、對家庭的事、對人也有這種感覺。為什麼呢？因為我們所得著的是神兒子的靈。這個靈不用修，可以這個靈也不能



受肉體情慾的攪擾、和魂裏的紛擾，要讓靈強起來、讓屬靈的生命豐盛起來，這就是聖經所說的，「直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識神的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量，使我們不再作小孩子，中了人的詭計和欺騙的法術，被一切異教之風搖動，飄來飄去」（弗四 13～14）。當我們的靈豐盛了、長大成人了，我們真能夠未到先知，真能夠使用這個靈為人禱告、為人按手、醫病、趕鬼……這是很容易的事情。

見證

我再給大家作個見證，我信了主以後，曾經在晚上到一個地方去傳福音，這是在臺灣的南投縣。晚上我和一位蕭弟兄被請到一所學校去，因為他的一位表兄在這所國民小學裏作校長，他要聽道，但這位蕭弟兄不會講，就把我拉去了。那時候我還沒有出來傳道，不過我常常帶著這些弟兄們聚會、查經。他說，「劉弟兄，現在我這位表兄要請你去一下，可不可以？」我說，「好。」我們倆就去了。我們去的時候，坐的是南投縣裏的公車。我們到了那裏就下來，晚上就跟他講道，並且他也請我們吃飯。這一講就講到差不多十一點了，我們要回去了，但已經沒有公車了。那時候臺灣非常可憐，連計程車也叫不到。還好回程也就十幾公里路，我們就乾脆走回去了。月色明朗，我們就踏月而行。

當我們倆走到一個小村莊的時候，發現那裏的人還沒有睡覺。有的村莊已經鴉雀無聲了，我們經過的時候，只有狗叫一叫。但這個小村莊裏的街上還亮得很，我們走進一看，他們在那裏幹什麼呢？有乩童在那裏扶乩，一個沙盤，一個筆架，另有兩個人在那裏扶著，他就在上頭寫字、還作詩。我從來沒有看見過就很稀奇，對蕭弟兄說，「我們看看好了。」我們就停下來，站在門

外。可我們站在那裏也看不大清楚，裏邊有好多穿白衣服的人跪下來、站起來，又跪下來、又站起來……他們在那裏燒香，還有一個法師在那裏拍竹片，於是我們就走進去了，這一進去不得了，這些人就非常的著急，法師也急得不得了，扶乩的師傅也在那裏很急，說他們的神不來了、不說話了，生氣了。大家就又磕頭、又燒香，但弄了半天還是不來。

結果他就注意到後邊站著兩個人，我跟蕭弟兄穿的是軍便服（就是軍隊裏的便服），因為那時候我們還住在療養院，穿著黃卡其布的軍便服站在後面，一個人夾著一本聖經。他們就過來，他為我們是警察，就問說，「你們兩位先生幹什麼呢？」我們就說，「我們是信耶穌的，我們是基督徒，我們看看你們作法的情形。」他一聽馬上就給我們作揖，說「對不起，對不起，你們兩位不可以在這裏看。你們在這裏一看，我們的菩薩就不來了。你們還是請便吧。」意思就是要讓我們走。我就奇怪，說「為什麼我們站在這兒，就不來呢？」他說，「對，你們站在這兒就不來，這裏若有信耶穌的人，就不來了。」我說，「竟有這樣的事情？」他說，「就是這樣。」我說，「好、好、好、好，那我們就走。」後來我們一路走、一路談，看起來神的靈大過一切的靈，神的能大過一切的能。因為我們信主，我們帶著耶穌基督的能，祂榮光的能量在那裏，邪靈就不能進來。當然，他們所請的不過是一個死了的鬼或什麼仙而已。

基督徒信主以後，他得著神的靈（就是宇宙中創造萬有者的靈、至大至高的靈），他不必去修。他裏面有了神兒子的靈、能夠與神的靈隨時交通，他不需要再去修了。當我明白這個真理以後，我如獲至寶。所以，我信耶穌，並且傳講主耶穌，也把我過去所研究、所追求的



出處：禱告時光

解釋給大家聽，盼望那些想修煉的人、覺得自己有靈的人，好好地考慮考慮，你自己到底能不能達到、能不能修成……比如，就道教而言，你能不能煉精化氣、你不能煉氣化神、你不能煉神反虛、你能不能在那裏費九年的功夫修煉……像列子能夠禦風、能夠乘風而行，那需要多少年呢？九年。佛教也說達摩悟道也面壁了九年，也需要九年的時間。這些都是差不多的道理。我們能不能這樣遠離人間的一切事務、找一個僻靜的地方，甚至於鳥在我們頭上搭窩，我們也不為所動呢？到了那個程度，我們才能夠煉神返虛，才能夠三花聚頂、五行朝元。請問我們哪一個人能做到呢？所以，我們不能夠用「修」的法子。

現在這個時代沒有法子用修的，那要用什麼呢？要用「信」，接受神兒子的靈、接受主耶穌基督的靈，住在我們裏面，成為我們的生命。我們不用修，我們裏面的生命逐漸長大，就越來越剛強、越來越豐盛。所以，主耶穌說，「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛」（約十10）。

只要我們肯把靈高舉起來、跟神交通，我們在聖經裏追求神的話，我們的靈就越來越豐盛。不必說穩達彼岸、到西方極樂世界，我們直接就進入榮耀裏，到神所在的高能量區、那世界、新天新地。不必再去西天經過劫難，也不必像地仙、散仙、大羅金仙那樣經過許多的解數、再轉來轉去，也不必修許多的功德。只要神兒子的生命在我們裏面活著、長大，我們就足以能夠進到天上的榮耀裏，這就是信仰。我是過來人，曾經從這些宗教裏追尋找過，最後還是找到主耶穌基督。我願意作見證給您，希望您和我同得這福音的好處。