

天帝教的斬赤龍初探

李翠珍（敏珍）
南華大學宗教學研究所碩士
天帝教天人合一院副研究員
天帝教台南縣初院開導師

摘要

本文主要關懷修行者的女性，一步步踏上斬赤龍的修證體驗，創造現今眾人所修持中不易達成的境界。為呈現這樣的修持特質，深度訪談道教女性的靜坐觀，在修持方式、經期的變化及身心的轉變，配合文獻分析與身心體驗等方式運用，作為考察對象，本文之內容大要如下：

- 一、天帝教涵靜老人對馬陰藏相、斬赤龍及胎息之看法與體悟。
- 二、天帝教斬赤龍之個案分析，以年齡分三種類別：
 - （一）未結婚修煉經驗
 - （二）已結婚修煉經驗
 - （三）更年期修煉經驗的口訪記錄分析。
- 三、綜合分析與評價：綜合分析方面以靜坐前、靜坐期間及斬赤龍後之身心變化分析。
- 四、結論。

靜坐過程中，一般均能產生各種生理變化或生命變化，其乃因每個人的體質不同、靈質不同、先、後天因緣也不同所致。然而，靜坐的目標就如印度德雷沙修女所說的：「人的生命被創造出來，其最終目的就是成聖，這是每一個生命都該努力追求的目標。」成聖的過程中，於初功鍛煉可以達到祛病治病，健康長壽，中程可以返老還童，長生不老，最後可得超凡入聖。

關鍵詞：斬赤龍、馬陰藏相、先天、後天、天人合一

天帝教的斬赤龍初探

李翠珍（敏珍）

壹、天帝教涵靜老人對馬陰藏相、斬赤龍及胎息之看法與體悟。

在宇宙中，以本太陽系地球將爆發三期末劫，上帝派使者倒裝降塵，搶救性靈，繼開道統，化延毀滅。李玉階出生於民國前十一年誕生，於民國二十六年歸隱西嶽華山時，自署道號涵靜老人，一生心繫救劫救世之大志，一面祈禱化延毀滅劫、一面靜坐。形成涵靜老人靜坐修煉的過程，從自我摸索階段，到蔣維喬的「因是子靜坐法」，直到遇蕭教主後便痛下功夫一門深入，最後到華山時得雲龍至聖、崑崙祖師的慈悲指點，一路艱辛轉變修煉方法，故與傳統道家修煉方式，自有其基本上的類似與差異，是從「有為法」轉變「無為法」，貫通宇宙大道自修自創體驗而得的結晶，其結果可謂是曠古未有的修煉成果。

涵靜老人駐世人間九十五載，一生當中有二段靜坐修持的黃金歲月，一是華山七載，另一是在鐳力阿修煉鐳炁真身。對於靜坐經驗與個中真相的闡述，於民國三十一年時已略有體悟，將靜坐變化層次分為六個階段：初學基本知識、氣胎階段、電胎階段、聖胎暨修煉封靈階段、鐳胎階段、性命雙修。

涵靜老人駐世人間上課時，從不準備演講稿，天真流露侃侃而談。於靜坐方面累積七十年的經驗與體悟，把煉精化氣與煉氣化神歸為「命功」部份，煉神還虛則歸為「神功」部份，其修煉境界有馬陰藏相、胎息、封靈…等等體悟，以下僅就他對煉精化氣之階段的『馬陰藏相』、『斬赤龍』及胎息的看法及其自己修煉的體驗，簡述如下：

一、對馬陰藏相及斬赤龍的看法：

「靜坐的目的：第一步基本的常識就是煉精化氣，用什麼方法來化？就是要清心寡慾。化了以後會發生什麼變化？就是自己本身的真陰、真陽能夠交配，自己本身的真水、真火能調和，不需要身外的陰陽。用什麼方法可以證明，我的功夫做得差不多了，已經到了，有什麼方法？很簡單，男人功夫到了，生理上會發生變化，什麼變化？就是你的兩個腎囊整個縮上去。道家幾千年來有一個名稱叫「馬陰藏

相」，馬的陰部，馬也有生殖器，牠的生殖器能夠整個的藏起來、縮上去，睪丸、腎囊整個縮上去，這個就是證明男人煉精化氣的功夫差不多了。女人怎麼樣呢？女人大家都知道，每個月都有月經、天癸，剛剛女孩子身體發育月經來了以後，如果真正用功夫，到了最後天癸沒有了，不要怕啊！所以這個是用時間換得來的。馬陰藏相是證明男人煉精化氣的功夫初步達成。女人天癸沒有，也有一個專門名稱叫「斬赤龍」，天癸是紅的顏色，一條龍的樣子，斬斷叫斬赤龍。還有很多歐巴桑天癸本來沒有了、斷了，因打坐以後天癸又來了，這個名稱叫「復潮」，潮水又來了，恢復了，因你靜坐功夫到了，天癸又來了，來了你再用功夫，又沒有了，好，斬赤龍就成功了。所以天癸斷了以後要經過兩步功夫：第一步它再來，來了以後再下功夫，讓它再斷。」¹

男女的生理構造不同，所以用的比喻不同，目的都只是要達到元精不漏，唯有「無漏」才能達到漏盡神通，才能脫胎生出陽神（純陽）。女性有月經就要從斬赤龍「煉血化形」下手，男性要從「煉精化氣」開始，將元精煉為元氣，才比較不會有色欲，及因精滿而有遺漏的現象。

二、涵靜老人曾自述馬陰藏相的現象：

「所謂馬陰藏相，功夫到了精已化氣，陽物自然收縮至睪丸一齊縮入，但是妄念一起，仍然應念而出，我在華山修煉時代曾有此現象，及至台灣，在仁愛路四段時期亦有此現象，非至性功十足，煉心成功，始可永藏不露矣！」²

梵語 ko opagata-vasti-guhya，又作陰馬藏相、陰藏相、馬王隱藏相、勢峰藏密相，如來三十二相之一。陰，男根之意，即佛陀之男根隱藏於腹中而不外現，故稱陰藏。似馬之陰，故稱馬陰藏。據《寶女所問經》卷四載，如來之陰馬藏大人相者，乃往古之世，為謹慎己身，而遠色欲故。《往生要集》卷中（大八四・五四下）：「如來陰藏，平如滿月，有金色光，猶如日輪。」³

¹涵靜老人講述，（修道容易修真難）收錄於《昊天心法講義初稿—本師世尊關於靜坐的闡述》，2003年，頁179-180。

²涵靜老人民國七十二年二月十八日，於埔里閉關時的一段日記。收入於天帝教，《師語心傳—一心齋三年的聲聲願願》，頁序9。

³《觀佛三昧海經》卷八、《大毘婆沙論》卷一七七，頁4348。

三、涵靜老人曾自述其胎息現象：

胎者胎其神，息者息其氣。胎字是指神之泰定，不動不搖，不憂不懼，不思不想，如嬰孩之處母腹。息字是指粗氣絕滅，外氣不行，氣既不行，自然百脈衝和，一片光明。氣猶水也，神猶月也，月動由於水漾，神搖由於氣牽。水澄則月明，氣定則神慧，神氣相抱，達於大定，而內丹自成，故曰「胎息」。

「止念、收心，這兩項工夫有連帶關係，呼吸一呼一吸，妄念一來一去要相配合，聽其自然，時間久了，功夫差不多時，妄念慢慢減少，呼吸也會漸漸勻細，最後外呼吸沒了，變成內呼吸，內呼吸就是胎息，我現在可以一坐上去，不到兩分鍾呼吸就沒有。」⁴

胎息是生命的原始狀態，它孕育著宇宙生命本質的根本奧秘。中國古代修道者，在數千年的修煉中發現，胎息是長生之徑，仙道之門，是人體消除疾病、返還青春，與宇宙之氣融為一體的修煉佳境。它處於肚臍內一寸三分處，道功修煉名詞稱為胎元，該處是人體臍動脈與臍靜脈的交匯點，也是人體陰陽總調和點，因此道教之道功修煉，是從胎元開始，先修煉胎元呼吸，後天之口鼻呼吸已停止，氣息僅靠丹田內之微弱起伏維持，類似胎兒在母體內之臍帶呼吸。故又稱「臍呼吸」、「丹田呼吸」，即主觀上不以口鼻呼吸，而體會到呼吸似在臍部進行。《脈望》卷一：「呼吸真氣，非口鼻之呼吸也。口鼻止是呼吸之門，丹田為氣之本源，經人下手之處，收藏真一所居，故曰胎息。」⁵胎者藏神之府，息者化胎之源，胎因息生，息因胎住。⁶

貳、天帝教個案分析

在天帝教方面，透過口訪深入涵靜老人親傳弟子中修煉二十年以上之受訪者個人深層的生命體驗，以年齡層為基準點來區分三種類別，第一類別是未結婚的狀態修到斬赤龍境界者；第二類別是結婚前就已達斬赤龍境界者；第三類別是結婚後已過了更年期才修至斬赤龍的境界者，研究者在田野訪查中，適巧針對以上類別各口訪到一位，茲分析如下：

⁴天帝教，《昊天心法講義初稿—本師世尊關於靜坐的闡述》吳心心法研修小組編輯，2003年，頁83。

⁵胡孚琛主編，《中華道教大辭典》，「胎息」條，頁979。

⁶伊真人著，《性命圭旨》，收入《藏外道書》第九冊，頁549。

一、未結婚修煉經驗的口訪記錄分析

(一) 修道歷程

A 受訪者曾信奉過一貫道，未婚吃素多年，經友人介紹至天帝教研習靜坐，一門深入修行二十多年，沒有學習過其他宗派的靜坐，而其師承涵靜老人是位男性，對女性的斬赤龍說法只限於隻字片語，遇有困境或境界時其補充資料是來自於歷代先賢的書籍略為參考，較多的體驗是靠自己自修自證。

「我的靜坐突破是看一本真善美出版社的書中得來，其中記載許多現象與我自身有雷同之處。其中提到意念、色念未斷，斬赤龍是無法斷絕，所以我從來沒有男女相之分，跟男生講話就如同與女生講話一樣。」

7

對天帝教的靜坐看法是自然無為，坐了好幾年都無感覺，一旦熱準夠了身體的熱感就是不一樣。

「天帝教的靜坐沒有感覺，且坐不久，所以很多人會放棄，沒有這些感覺的原因是因為天帝教是從煉神還虛下手，不採守竅之方式，所以剛開始時沒什麼感覺，如果沸騰是在百分之八十的話，那坐到百分之三十時就有感覺，打坐時有熱熱的感覺，就好像是下丹田的爐被火點著了，就如雞在孵蛋。」⁸

「天帝教是無為法，我的靜坐是全身感到熱的，不像有的人丹田那邊發熱、氣往那裏跑，無此感覺，我靜坐時整個身體是溫溫熱熱的。」⁹

(二) 身體變化

經期的變化

月經的變化是與受孕未受孕有區別，受孕的婦女是無月經，餵乳的媽媽也是無月經，前者的變化是每位少女必經的路程，但後者的變化是餵過奶的媽媽才能親身體驗到的，筆者就是親自餵過奶才知道餵奶時期無月經來潮，而透過靜坐煉經化氣的過程後，其月經也會隨著氣化的蘊釀而呈亂象終至無月經來潮之現象。

「我的經期是 23 天來一次，斬赤龍前色澤淡且少，最後一月的經期，

⁷ A 受訪者第一次訪談 (95.08.03)。

⁸ A 受訪者第二次訪談 (95.08.07)。

⁹ A 受訪者第三次訪談 (95.09.09)。

來了一個禮拜，但過了二、三天又來了，第二次月經完以後，過了十天又來了，再來一個禮拜以後就沒有天癸。」¹⁰

對於月經色澤的變化，依 A 訪問者的自述是：

「先由紅色再轉變為黑透紅再慢慢為鮮紅，量少時間短（如來 5 天變為 3-4 天就結束）再變淡再縮短，越淡時時間越短。」

對於男修行者修至馬陰藏相的境界，馬上可從身體的部位得到驗證。但對於女姓修至斬赤龍的境界，除了月經停止外，從其他身體部位可以檢驗出來嗎？A 受訪者認為女生是可以檢驗：

「男馬陰藏相是可檢驗的，但女的斬赤龍也可檢驗，就是注意陰道口，會像小孩子一樣。」¹¹

筆者聽到這裏臨機一動，詢問其靜坐時陰戶有無收縮現象，我如獲至寶得到了喜悅答案。

「打坐時陰戶那邊偶而會有那種現象，沒有打坐是沒有那種現象，在打坐過程中，氣的運轉，才会有陰戶收縮的感覺。」¹²

腎、血與氣在丹經上有密切相關，「如人受胎之初，精氣為一及精氣既分而先生二腎，一腎在左，左為玄，玄以升氣而上傳於肝，一腎在右，右為牝，牝納液而下傳膀胱，玄牝本乎無中來，以無為有乃父母之真氣，納於純陰之地故曰谷神不死，是謂玄牝，玄牝之門可比天地之根，玄牝二腎也。」¹³故男子以精為腎氣，女子以血為腎氣，腎對修行人而言是非常重要的，腎好的人其腎水充盈，氣即快速運化，對女性而言，上達乳房、下達子宮及陰戶是最明顯的反應。

乳房的變化

¹⁰ A受訪者第二次訪談（95.08.07）。

¹¹ A受訪者第二次訪談（95.08.07）。

¹² A受訪者第三次訪談（95.09.09）。

¹³ 五代漢·鍾離權著、唐·呂洞賓集、唐·施肩吾傳，《鍾呂傳道集》，收入《道藏》《修真十書》第四冊，頁 676，

女丹初步就是煉「太陰煉形法」，其「形」即為乳房，「質」指經血，其入手先要補血煉形再返還童之身，煉血化炁可使乳房縮如男子，月經自絕（斬赤龍），因而有「男子修成不漏精，女子修成不漏經」之說。因此，月經與乳房是息息相關的，在化炁的過程中，受訪者的現象是經過如下體驗：

「進入某一個階段時，乳房會漲漲的或者痛一下。」¹⁴

通過了這一個過程後，最後其乳房就會縮如男子般微凸，所以就外形的判斷就可知修行者的程度。

排毒的現象

涵靜老人認為人吃了五穀雜糧在身體裏面就會變成陰電子，再加上本身的陰氣、濁氣沾滿了靈魂，所以傳授教徒在靜坐前後要用力扳腳，才能排除陰濁之氣，陰氣排除一分，即可培養一分真陽之氣，就是同時吸收一分上帝之靈陽之炁。¹⁵

在 A 受訪者的體驗中，認為體內的陰濁之氣是沒辦法百分之百排出去，其陰濁之氣是會往下沈殿或引發其他病痛，而這個現象在未斬赤龍之前就把體內毒素大部份排出去：

「沒結婚的人要勤打坐，使一陽真炁上升，陰陽自己調和不假藉外在陰陽，到了斬赤龍以後就沒有排毒現象，如呂純陽祖師之純陽之體，內在陽炁多自然就無病毒。」

「我覺得天帝教和一般有為法不同，昊天心法直修煉神還虛，要坐到百分之三十的熱準，兩個階段加起來才會進到直修即煉神還虛，才會達到熱準，即每一次打坐時都會感覺到熱，所以排毒是外面在講的，但我認為排毒是排陰濁之氣，師尊說：每排一分陰濁之氣，陽氣才會提升一分。事實上，這個感覺很強烈，你的熱準有百分之三十的話，你的陰濁之氣也會排百分之三十，才會感覺到，你的身體真的有修煉到煉神還虛。我的感覺，我的陰濁之氣在我的膝蓋以下還有還沒有排出去，我不敢講我的上身百分之百有排出去，但和以前比較起來有，有很強烈的感覺，但我的感覺陰濁之氣有慢慢到以下，這是實際上有

¹⁴ A 受訪者第三次訪談（95.09.09）。

¹⁵ 涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》〈第八講昊天心法簡而易行〉，頁 64。

感覺到，不是在打坐時有感覺到。」

「我以前都是病、全身都是病，去做過檢查都沒病，後來才去找病在那邊，自己講就是業障病，現在身體是越來越好，以前未參加天帝教時三天五天就感冒，尤其冬天是更難過，經過這個階段時我不怕冷，以前都不會流汗，現在是一動全身都冒汗，所以流汗是排濁氣這是最好，現在這個身體改變的還不錯了。」

辟穀現象

辟穀又稱休糧、絕粒、卻穀、斷穀、絕穀等，即不食五穀雜糧。道教認為：人體中有能阻礙人長生成仙的三蟲，分別居於上中下三丹田，專靠人腸中因食五穀雜糧而產生的「穀氣」(穢氣)生存；為了求長生，即須辟穀以滅除三蟲。如《太清中黃真經》言：「但學絕粒，則魂魄變改，三尸動搖。…三十日上蟲死，六十日中蟲死，九十日下蟲死。」¹⁶又言：「欲得長生，腸中當清，欲得了死，腸中無滓。」¹⁷記得在閉關期間，筆者聽到一個訊息，A受訪者曾在日記上反應：「什麼都吃不下」有的人說她是氣飽不思食，這是屬於她個人的現象，但對整體而言，以居住在鐳力阿道場裏的修道人，其食量比一般人少，曾聽到廚房的服務人員說：「一樣都是三十多人，外面來的人比裏面住的人，其食量多了一倍」，對於這個現象的體驗要說到辟穀程度是鳳毛麟角，但辟穀的前奏其食量逐漸減少，或者不想吃東西是有此體驗：

「這個現象是有，我覺得天帝教的法門跟其他宗教不一樣，師尊說：打坐到一段時間，起先會覺得消化系統很好，任何東西都很想吃，但是坐到一段時間以後，精氣神進到一個階段以後，不會感覺到肚子會餓，這個現象一定會有的。」¹⁸

在《大宗師》篇中，莊子講到古之真人無夢無憂，其食不甘，呼吸深沉，最後得出了「其嗜欲深者，其天機淺」。陳景元注云：「神凝者不夢，心空者無憂，無所嗜故不甘也。真人火在水下，故其息無所不之；眾人水火相亢，故不寧極。嗜欲深者天機淺，真水濁則天光昏。」

佛教以過午不食為戒律的基本，並非完全屬於信仰的作用，諺云：「飽暖

¹⁶宋·張君房編，《雲笈七籤》卷十三第十四，收入《正統道藏》《三洞經教部·太清中黃真經》，頁256。

¹⁷宋·張君房編，《雲笈七籤》卷五十九第四，收入《正統道藏》「赤松子服氣經序」，頁724。

¹⁸A受訪者第三次訪談(95.09.09)。

思淫慾，飢寒發盜心」實在不是無因的，科學家愛因斯坦他每天從事研究，其手邊都會準備著一個饅頭，肚子餓時就吃上幾口，在不飽食的狀況下其思慮是常清明的，現代人也希望透過體內環保，以斷食方法清除毒素，獲得健康。故減食與辟穀是不相等的，有的從健康或清明方面著手、有的是氣化所致，但慢慢減食到最後就是絕粒，故有些修道人到最後就是喝流質的東西，因此減食與辟穀有了連帶關係，也可以說自然減食是辟穀的前奏。

二、已結婚修煉經驗的口訪記錄分析

(一) 修道歷程

B 受訪者，未參加過其他宗教也未學習過任何靜坐，一門深入天帝教的法門，至今已打坐二十幾年，從未婚到結婚又歷經生子之歷程，其靜坐功力在未婚前已到了斬赤龍境界，結了婚月經即來潮，她一坐就是二個小時，且很清明有一靈常照的境界。

「靜坐下去人覺得很清明，一坐下去不自覺就有二個小時，沒什麼感覺，放鬆能清靜，如師尊講的：『一靈常照』。」¹⁹

(二) 身體變化

經期的變化

B 受訪者靜坐之身體體驗是與眾不同的，她從凡體修至童女，又由童女走入凡體，最後步入更年期。是故其經期變化亦是從少女來潮走向無月經狀態，結婚後月經即來潮直至更年期時才斷經。在她回溯經期的變化天數已記不太起來，對顏色的變化自述為：

「由紅變為淡紅變為無」

水火交媾

上帝造化萬物是很奧妙的，有婚姻經驗的人知道如魚得水之歡，但對於清修呢？是不是很枯寂，從數位訪談中都可以了解到，氣化的過程亦會產生類似水火交媾之感。

「靜坐一段時間後，性慾加強，靜坐時陰部的快感跟做愛的感覺是一樣。」

¹⁹ B 受訪談第二次訪談 (95.10.07)。

「在打坐時，未靜下來那個時間，下部會動如男女交合的快感，我讓它自然的過，那段時間大約三、四個月，過了那個階段就沒有。」²¹

「打坐時才有，未達清明境界時才有此感覺，達到清明境界時無此感覺。」²²

《周易·系辭》說：「天地氤氳，萬物化醇；男女媾精，萬物化生。」《禮記·禮運》說：「飲食男女，人之大欲存焉。」故此天地相合，乾坤動靜，萬物與人，皆此一理。順之則生人生鬼，逆之則成仙成道，身外陰陽的結合是結凡胎，身內陰陽自行調合是結聖胎，男煉精、女煉血是最基本的前奏。

乳房的變化

《坤寧經》云：「曉日東升，光痕逗露，運汞配鉛，神氣俱佳。積氣本生氣之鄉，存神為煉神之路。一陽發動之處，行子午卯酉之功；百脈通時，定乾坤坎離之位。」（大意是說：太陽東升之時，一點光痕開始顯露。此時運上真氣配合元神，神與氣都可以凝定不散。積蓄真氣，本是生發真氣的地方；存養元神，即為修真。因此乳房的變化與經血、子宮等之變化是息息相關的。

「乳房腫大、子宮及陰道口會收縮，那是一個階段，斬赤龍以後就沒有了。」²³

受訪者談到第一個階段時乳房是會腫大，到了最後階段時，很多丹書都記載著乳房是平的，月經也沒有了，甚至連陰戶也縮小同處女一樣。

排毒的現象

涵靜老人傳授排毒方法很多，如扳腳、甩手、多運動流汗、動功及靜坐。靜坐為何會排毒呢？其敘述：「『陰氣、濁氣』只有在你靜坐時心能定靜下來了，才能排出，其中原因十分奧妙。」²⁴又說：「打坐第一個目的在希望能打通任、督兩脈…打通一個周天，身體內部的病全部會發生出來，只要繼續不斷打坐，

²⁰ B受訪談第二次訪談（95.10.07）。

²¹ B受訪談第二次訪談（95.10.07）。

²² B受訪談第二次訪談（95.10.07）。

²³ B受訪談第二次訪談（95.10.07）。

²⁴ 涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》〈第七講直修昊天虛無大道自然無為心法（二）〉，頁57。

宿疾自會全部根除。」²⁵故氣化的過程，是會把體內的宿疾慢慢引發而出，因氣機發動時，陽氣就會上升，把體內陰濁之氣排出去，讓疾病全部根除。靜坐能健康養生進而祛病延年，就是與氣機發動有關連，氣機在體內發動時似乎無任何感覺，依個人體驗靜坐二十餘年，從來就沒有感受到氣機發動的現象，但有一次在寒冷冬夜裏打坐，當時四肢冰冷，總覺得有股熱氣從丹田而上，一直上達到腦部，就把當時頭痛的毛病治好了。總之，動功及靜功都可以達到排毒目的，等體內毒素漸漸排除乾淨時，就能達到健康養生。

B受訪者對排毒的體驗：「排毒時，於靜坐前二、三年有香港腳，宿疾會出來，半身不能動，剛好碰到師尊，師尊說：「妳過來，妳的腳與手怎麼樣呢？」我抖給他看，我說：「沒有怎麼樣呢？」師尊：「好好好」。三天以後，我一隻手跟一隻腳雖然能動但像麻痺一樣，時間拖很久，我也沒去管它，就慢慢痊癒。師尊很關心弟子，很仁慈、會點你，還沒發生，他就先點你，讓你不會先害怕，如果他沒點有，我整個人的手脚都麻痺了會害怕，都沒看醫生，就好了。那時間是在我學靜坐後二、三年發生，狀況很多。」²⁶

身體的疾病與排毒定義是不同的，感冒要看醫生，但在學靜坐時，從未有的症狀其師傅是會教徒弟不用吃藥，靠靜坐一直坐下去，自會清除體內毒素：

「我沒到天帝教時，天天在吃藥，那時師尊跟我講：「你身體很不好」我身體真的是很不好，進入天帝教後就把藥丟掉，靠靜坐、服務大眾，造福大群的積極奮鬥之心態，再加上師尊很慈悲無形中加持，身體健康狀況也慢慢改進，一天比一天好起來，所以我到天帝教真是人生的轉捩點，非常純真、生活很單純，一生最難忘的最美好的，師尊 在始院的那段時間。」²⁷

涵靜老人認為：

所謂登真之「真」，即是「真人」之義，到了人生最高境界，凡夫一切的習氣、陰氣、濁氣都沒有了，就是所謂「凡心死，道心生」的「真人」，那時自然可以祛病延年，全身陰氣、濁氣排除盡淨，一身都是正氣，正氣就是純陽之氣。又說：人類不論男女均是靈魂（和子）和肉體（電子體）之組合體，而此電子體，均含有陽電子、陰電子，為什

²⁵涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》〈第十講救劫急頓法門之「定靜忘我」功夫〉，頁 72-73。

²⁶B受訪談第二次訪談（95.10.07）。

²⁷B受訪談第二次訪談（95.10.07）。

麼呂祖得道時受 上帝敕封「純陽祖師」，就是表示呂祖陽神沖舉之時，聖胎無一絲一毫陰氣，純粹是陽電，故受封「純陽祖師」。²⁸

辟穀現象

丹道修煉要從根本上改變人的體質，最有效的辦法是先修煉辟穀，按《中山玉櫃服氣經》云：「夫求仙道，絕粒為宗，絕粒之門，服氣為本，服氣之理，齋戒為先。」²⁹，故要修丹道，首先應以辟穀開始。人斷絕食物，靠服氣、呼吸和存想日月星光啟動光合作用，直接通過空氣吸收大自然的營養和能量，以維持生命。欲進入辟穀狀態，應以「齋戒為先」靠調整心靈資訊啟動辟穀程式。辟穀分短期、中期、長期。短期者三五天至兩星期不等；中期者半月至百日；百日以上為長期辟穀。辟穀期間有完全禁水、禁食者；有不禁水但禁食者；有可以每天吃少量水果者；長期辟穀者還有以棗子、核桃等乾果調節者，採用何種辟穀方式要依自己的生理感覺而定。一般來說，對於初學者有些人不知道什麼叫做辟穀，亦無此傳承，然而身體經過靜坐氣炁醞釀後，會使得氣飽不思食，食量逐漸減少，不知不覺中朝辟穀之方向循序深入。

「我只是修持力道很充足，吃的東西不多，剛開始食量較多，到了很清明時吃的不多，也覺得東西很多。」³⁰

上述談到齋戒，涵靜老人也曾提到：

「功夫好的人自然而然不想吃葷腥，他吃葷對他身體沒有幫助啊！陰氣排不出去啊！那一天會成功啊！沒有成功的希望啊，所以我們要排一分陰氣，就可以吸收一分的陽氣。」³¹

由此可見，靜坐功夫根深之修行人，其體質自然就會由葷食改變到素食，其食量也逐漸減少。

三、更年期修煉經驗的口訪記錄分析

（一）修道歷程

C 受訪問者，現今已九十幾歲，自踏入天帝教以後，出心、出力更出錢，

²⁸ 涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》〈第八講昊天心法簡而易行〉，頁 62-63。

²⁹ 宋·張君房編，《雲笈七籤》卷六十第四，收入《正統道藏》「中山玉櫃服氣經」，頁 737。

³⁰ B 受訪談第二次訪談（95.10.07）。

³¹ 涵靜老人講述，《帝教法華上乘昊天心法》，「導讀宇宙應元妙法至寶」，頁 49。

於涵靜老人復興天帝教初期不可或缺的大支柱，於靜坐修持方面一天打四坐，這是大家有目共睹的，然而在被採訪之前，曾以數十通電話連繫，都接洽不到本人，透過其家人約談，也以年老不管事而推辭，偶於一次機緣活動中，面對面談起有關靜坐方面問題，她對於很多事情及時間已經記不太起來，有些話題是重複再重複，僅有陳列簡單資料。

（二）身體變化

C 受訪問者是在更年期以後才學習天帝教的靜坐，實很精進修持，對天帝教的活動也很積極參加，對於其達到斬赤龍境界事前渾然不知，直遇高人指點後身體真的漸漸有變化。

「有一天，師尊跟我說：「妳再坐下去，就會斬赤龍」。過了沒多久，我發覺月經來了。」³²

「斬赤龍」功成，歸於童體，女子過了四十九歲左右，經事已絕，生機衰退。透過靜坐修煉慢慢調養，時間長了，又生血元，恢復行經，此為無中生有，返還青春。恢復行經之後，於坐功方面依然精進，馬上可以一斬即化，斬斷赤龍，又回於童體，此體質已接近仙體。

月經來潮，是不是與一般少女一樣有週期性的嗎？期間多久？是一個很重要的課題，然而，發現更年期以後的月經來潮與婦女的月經來潮是不一樣的，若以生兒育女的體質來看，其少女達到斬赤龍且結婚而有性行為，其月經來潮的週期性是正常的，但對一位年齡已約七、八十歲才達到斬赤龍的境界之修行者，其體質已接近老化且無性行為，所以在月經來潮方面就有差異。

「來一下就沒了，過沒多久，又來一下，那顏色是粉紅色的，過沒幾個月，就沒有了。」³³

總之，天帝教的靜坐方法是自然無為心法，初期與道教不同之處乃在於自自然然走過，無使用道教的太陰煉形法、調息、捧乳…等等方法，方法不同、認知有異，師承有別，但還是會達到斬赤龍的境界。《大集經》云：「末法億億人修行罕一得道」，於訪查中，在靜坐方面能達到斬赤龍的「身體感」亦是少

³² C受訪談第一次訪談（96.08.25）。

³³ C受訪談第一次訪談（96.08.25）。

之又少，於目前訪查中，道教只訪查到一位，於天帝教訪查到三位，這些人有如修道中之珍寶，其經驗亦值得採訪留下，以待後人再驗證。

參、對斬赤龍修行體驗的價值評斷

《道德經》：「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為。」修行就像是剝洋蔥一樣，一層一層的深入自我的核心。從有為的性功來看，佛教禪宗神秀作了一首詩：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」六祖聽到有人唱誦此詩，即補了一首無為的詩詞：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」修行人主張性命雙修，性功與命功是相互相成的，性功要如王陽明的致知格物，把不好的習氣格掉，損之又損，以至於無為，命功的鍛煉也要排去身體上的陰電子，一層一層的格掉才能淨化到純陽之體，如呂純陽祖師。斬赤龍的體驗並不是任何一位修行者可以達得到的境界，就像領悟到無為的境界或者深入自我核心者一樣，其歷程是經十餘年的勤修苦煉，才能成為浴火鳳凰。下面就分二個層面予以價值評斷：

一、世俗化與神聖化的評價

從宗教的層面看，世人以苦為樂，以樂為苦。出家人超脫世俗生活遠離紅塵世界是從苦走向極樂之門，故云：「知苦是入道之初門」。然而，從世俗面來看，子孫滿堂、名利雙修才是生命的價值，價值觀不同，給予種種評價也不一樣。就修行者的修行方式不同，對所得的目標也會不一樣，就天帝教而言，受訪者不以斬赤龍為修行目標，因天帝教的修行方式是屬於在家修行，一面行人道、一面修天道，所以 B 受訪者在最後就走入紅毯那一端，C 受訪者是年老亦無所求，所以在命功方面較無受干擾，能清靜修行，而 A 受訪者是在不知不覺中走入清修這一條路。所以天帝教在命功方面是提倡修封靈、煉元神，對於有無達到斬赤龍的境界，其心態是可有可無，而對修封靈的對象是每個信徒都可以修煉的，不一定要清修。

二、修行者的經驗評價

（一）更年期之迷思

女性更年期是在四十九歲左右，有的提前、有的會往後，然而在訪談中，得知 C 受訪者是在更年期之後，所以與更年期時間不相吻合，另 A 受訪者與 B 受訪者是在四十六歲時停經，這很容易讓人與更年期混淆在一起，為了釐清這方面的迷思，研究者曾向中醫師取得判斷標準，即是以修行者的健康為基準，

所以從訪談資料得知，A 受訪者在未學靜坐時，其身體較不健康：

「我以前都是病、全身都是病，去做過檢查都沒病，後來才去找病在那邊，自己講就是業障病，現在身體是越來越好，以前未參加天帝教時三天五天就感冒，尤其冬天是更難過，經過這個階段時我不怕冷，以前都不會流汗，現在是一動全身都冒汗，所以流汗是排濁氣這是最好，現在這個身體改變的還不錯了。」³⁴

甚至有長期白帶的困擾：「靜坐之前白帶幾乎不停，參加正宗靜坐班以後就完全沒有」³⁵故A受訪者在學打坐之後，隔年白帶根治了，身體也逐漸恢復健康。對於B受訪者，她也自認為未學靜坐前，身體很不健康，甚至嚴重到天天都在吃藥：

「我沒到天帝教時，天天在吃藥。」³⁶

所以 A 受訪者靜坐十五年才達到斬龍階段，而 B 受訪者是靜坐約七年左右才達到斬龍階段，也就是說要擁有一個健康的身體才能達到斬赤龍，然而這個過程是要花上好幾年的功夫才能築基完備。

（二）斬赤龍的特徵

月經亂象

斬赤龍之前月經的亂象與更年期的亂象是不同的。研究者曾訪問了無數位更年期婦女對於月經亂象的自我描述，所得結果真的依個人的體質不同而有異，但同一點者是，更年期婦女大部份會發生身體的不舒服，另醫學較無陳述之，是更年期婦女月經停止後，過了三個月或者一年後會不定期再來，然而，依訪查中，這四個受訪者在斬赤龍時無發生過身體不適及長期的性經期的亂象，她們的經期亂象都在數月間就傾刻解決了。

女性部位的變化

乳房、子宮及陰道口跳動之現象，是在採訪中誠實最珍貴的部份，這些資料在經典上是很難查詢到，但能不一而合或多或少皆有此方面的身體經驗，A 受訪者：「打坐時陰戶那邊偶而會有那種現象，沒有打坐是沒有那種現象，在

³⁴A受訪者（95.09.09）。

³⁵A受訪者（95.09.09）。

³⁶B受訪者（95.10.07）。

打坐過程中，氣的運轉，才会有陰戶變收縮的種感覺。」B 受訪者：「子宮會跳動，學靜坐二、三年後就有此反應，靜坐下去人覺得很清明，一坐下去不自覺就有二個小時，沒什麼感覺，放鬆能清靜，如師尊講的：「一靈常照」。所以乳房的腫漲、子宮與陰道口的收縮的感覺及是在之前，一個階段一個階段下來，到「靜」的境界時，就無此感覺，整個人覺得很輕鬆，所以有這些感覺是在斬赤龍之前。」所以，對斬赤龍的評價，不是單純化的只有月經停止，由於氣化的過程會引起胸部以下具體的反應，此種變化從訪談中可以得知是有階段性的，階段不同變化現象就不一樣，上述所呈現的變化是屬於初階段，對於進階的反應，有可能是無任何變化，有可能變化現象移轉到其他部位。從上述特殊徵象中，可以很明確區別出更年期或因病而停經或天生無經期者與真正因修煉而斬龍者之間的不同反應，最後給予真正的價值評斷。

總之，很多人知道斬赤龍與馬陰藏相是一種修行的自我體驗，但要達到此境界者是要修行很久的時機，不斷的努力與苦修，加上長時間的累積才能蘊釀出來，故能修到斬赤龍的人不是很多，自古至今終究也有人修成，即使未修成到此一境界者，亦有類似以上之特徵，不管屬於那一層次的特徵，都是一種自我修持體驗。

肆、結論

黃帝內經的《素問·上古天真論》中有這樣一段對話：

帝曰：「人年老而無子者，材力盡邪？將天數然？」岐伯曰：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。三七腎氣平均，故真牙生而長極。四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯。五七陽明脈衰，面始焦，髮始墮。六七三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。丈夫八歲，腎氣實，發長齒更。二八腎氣盛至，精氣溢瀉，陰陽和，故能生子。三八腎氣平均，筋骨勁強生而長極。四八筋骨隆盛，肌肉滿壯，五八腎衰，發墮齒稿。竭於上，面焦，發鬢頰白。七八肝氣衰，筋不能動。八八天癸少，腎臟衰，形體皆極，則齒發余。腎者主水，受五臟六腑之故五臟盛乃能瀉。今五臟皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣，故髮鬢重，行步不正，而無子耳。」³⁷帝曰：「有其年已者

³⁷引自楊維傑編譯，《黃帝內經素問譯解》，〈上古天真論第一〉，臺北：樂群文化事業有限公司，1990年，頁5-7。

而有子者何也？」歧伯曰：「此其天壽過度，氣脈常通，而腎氣有餘。此雖有子盡八八，女不過七七，而天地之精氣皆竭矣。」帝曰：「夫道者，年過百歲，能有子乎？」歧伯曰：「夫道者，能卻老而全形，身年雖壽，能生子也。」³⁸

根據上述人體的生理過程，道教把人分為童體、漏體、破體、衰體及弱體等幾種進行修煉。男性在十六歲之前，女性在十四歲之前為童體，童體修真則無須築修煉上乘大法。過了這個歲數，男女天癸就都產生了，為漏體，對於漏體之人需還原補漏築基，才可修煉大法。男到五十六歲，女到四十二歲，則為衰體。男的到六十四歲，女的到四十九歲，則為弱體。衰體和弱體修真，須先花十二倍的氣力，先盜天地之精華以補己體，蓄養精氣，增強活力，然後補固精血，補漏體，再築基體，此後方可修煉大法。故女真修煉，先要卻病，調準月信，才能煉己，婦女為太陰修煉，以經水為本，煉斷月經，由坤返還乾健之體，是一種生命的自我改造。

涵靜老人認為，於此三期末劫之際想要修正宗丹鼎大法，在時間上與客觀環境根本已不許可在肉體用功夫，於是透過實踐的身心經驗，長達一甲子六十多年的歲月苦修苦煉，體悟出人要長生不死，根本是不可能，只有精神可以不死，就是要借假修真，鍛煉精、氣、神創造新生命，修煉成真我，才能長生不死，於是傳承天帝教獨有的急頓法門一修封靈，是具有傳統文化之薪傳與創新，藉由身心靈的修煉超越生命。

³⁸<http://tw.myblog.yahoo.com/iris-world/article/mid>