

道教與天帝教斬赤龍之比較

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

「赤龍」是女性經血的一種比喻，靜坐修煉的第一關就必須斷經血，這在女丹學術語稱為「斬赤龍」，所以靜坐修煉到第一個階段煉精化氣圓滿時身體內就會產生「斬赤龍」的現象。而男性沒有經血，則以生殖器縮小，為返老還童之相，謂之「馬陰藏相」。故丹家云「男子修成不漏精，女子修成不漏經」，即謂丹功有成，但離煉氣化神、煉神還虛、煉虛合道還有一段長遠路程。為呈現這樣的修持特質，深度訪談道教與天帝教女性的靜坐觀，在修持方式、經期的變化並配合文獻分析加以比較，不同的宗教所修煉出的過程亦有同異處，其內容大要如下：

- 一、道教斬赤龍經驗的口訪
- 二、天帝教斬赤龍經驗的口訪
- 三、道教與天帝教綜合比較
- 四、結論

關鍵詞：斬赤龍、馬陰藏相

道教與天帝教斬赤龍之比較

李翠珍(敏珍)

佛教對於生命無常之變化有生、老、病、死四個階段的基本觀點，以宗教史為例，許多宗教的教化不外乎勸人向善繼而引人走向生命不滅之永恆境界，佛教曰成佛、道教曰成仙，基督教曰永生、儒家則是經由道德實踐，轉化為成聖成賢的完美人格。修道人終其一生致力於肉體與靈格的成長，然而修道者車載斗量、成道者鳳毛麟角，於其堅苦歷程當中，身心靈的轉變是玄乎其玄，就身體的轉變而言，在早期佛教時代就有馬陰藏相之名詞，在道教的經典中有「斬赤龍」之名詞，本文研究就是朝向鳳毛麟角那單一無二的觸角進行斬赤龍的探討。

要達到斬赤龍的境界，就一定要透過靜坐修煉，而靜坐的方式很廣，佛教的禪定止觀，儒家的靜思養氣，道教的胎息吐納、日本岡田靜坐、印度「瑜珈」及西藏「密宗」的修煉，然而有修煉到斬赤龍與馬陰藏相的境界，早期佛教釋迦牟尼佛及其弟子阿難都有靜坐到馬陰藏相的境界，現今田園調查中只收集到道教與天帝教有此境界，故以這兩個宗教來比較分析。

一、道教斬赤龍經驗的口訪

道教方面，以歷經二十幾年靜坐經驗且修至斬赤龍的階段的翁太明宗師為主軸，陳列出受訪者的宗教情操與靜坐身心變化。研究者發現，受訪者在進行陳述時，常常沈醉在靜坐虛極狀態的喜悅，並道出胎息的狀態與水火交媾所帶給身體上的舒服，這些都不是初學靜坐所能體會得到的境界，由於篇幅有限，以下僅列出經血之變化。

在內丹學中，修煉命功是有為，修煉性功是無為，從後天有為的命功，返還到先天無為的性功。《呂純陽真人沁園春丹詞注解》有云：「邵康節先天吟云：『若問先天一字無，後天方要著功夫』，丹法亦然，採藥于先天則無為，運火于後天則有為，不可以一律齊也。」，在修煉命功方面，起初，翁太明宗師在其師父的教導下是用有為法在修煉：「我的老師每次都吐納、呼吸、用武火，水火交媾後就靜下來的，他是打武火，我早期也是打武火，牙爆掉，腳浮起來。」

修煉過了一陣子以後，發現有為法的守竅會傷害身體，故從有為法轉入無為法：

「有一段時間守竅，但不行，一次是心頭悶，一次感覺氣都是集中在一處，都是自己

體驗的。…我們那時有守壇中，但整個集中在那裡，感覺不舒服，所以我是過來人，所以不要守竅，我自己為了守竅傷了好幾次。…有的人守竅在頭部的人，很快就死掉了。…有為是會憋住，會傷到，氣都會積著。…經過一個月才消掉…到最後我的師父呼吸是有為，但沒有守竅。」

《道樞》卷之十三《鴻蒙篇》云：“心無為則氣和，氣和則萬寶結矣；心有為則氣亂，氣亂則英華散矣。”佛教認為“有為皆是妄”的觀點，於《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影」，修道是要靠自己體悟與摸索，從有為法轉為無為法。於經期變化方面，翁太明自我回憶的說：

「我也坐一、二十年啊！我也是63年就坐到78年才斬赤龍，不好修。…要斬赤龍以前，月經稍微會白白黃黃的感覺，月經來時開始轉變好像沒有顏色這樣。…我民國77年就開始一直少，感覺月經來時沒有什麼顏色，一直淡、一直淡，沒有顏色，…月經沒亂，變化期間在三個月吧！就一直沒有了。…要坐到顏色會變，一直變到無色。…也是漸漸沒有，不是一下子就沒有的，越來越變色，變色大概半年，但是量很少，漸少，色澤漸變。」

二、天帝教斬赤龍經驗的口訪

在天帝教方面，透過口訪深入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，針對其中一個類別僅能口訪到一位，茲分析如下：

（一）A 受訪者

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，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程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，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。¹」

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）

¹ A 受訪者第二次訪談

再變淡再縮短，越淡時時間越短。」

(二) B 受訪者

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，較知道其顏色的變化。

「由紅變為淡紅變為無」

(C) C 受訪者

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。²」

「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，但對一位已經約年齡約七、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。³」

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。

² C 受訪談第一次訪談

³ C 受訪談第一次訪談

三、道教與天帝教綜合比較

以下主要是根據上述四個受訪者的訪談做綜合整理，再進一步進行細部化的分析及同異性之解析。

(一) 二個個案研究之比較

1、由斬赤龍前後身體的變化來看：

表 1-1 斬赤龍前後身體的比較變化表

	斬赤龍前	斬赤龍期間變化	斬赤龍後
經血方面	月經呈紅色	道教：由紅轉黃再轉白 天帝教：由紅轉粉紅色	無月經
月經期間	有週期性	亂	無月經

由上表列修持前後之現象，加以比較，可以看出未學靜坐前的女性與醞釀轉變期及修持後各有不同的現象。

從整體方面做比較：

(1) 經血方面：相同者是月經來潮從有至無，其不同者是過程轉變不同，道教之個案是由紅色轉黃色轉白色；天帝教之個案是轉粉紅色，也就是說天帝教之個案沒有經過黃色及白色之階段，直接轉到粉紅色就沒有了。

(2) 月經期間：相同者是從月經來潮且有週期性到亂，最後至無月經之現象。其不同者是在天帝教的三個受訪者中，有不同的現象，如 B 受訪者經斬赤龍後再結婚其月經期間是有週期性的，以至於能生兒育女；另 C 受訪者經更年期之後再「復潮」其期間是無週期性。

2、由煉功的工法不同來看：

表 1-2 煉功工法比較表

靜坐四步曲	身體上的變化—道教	身體上的變化—天帝教	運轉方式
煉精化氣	斬赤龍	天帝教直修煉神還虛，其身體的變化亦會呈現	小周天
煉氣化神	水火交媾、胎息		大周天
煉神還虛	陽神沖舉		
煉虛合道	天人合一	天人合一	

道教與天帝教靜坐下手功夫不同，但都會煉到斬赤龍的境界，其不同處乃在工法不一樣，在煉精化氣這方面，道教採取「有為法」，到後面步驟轉「無為法」，然天帝教一開始就修「無為法」且從煉神還虛著手。

道教女丹修煉步驟分十四次第：收心第一、養氣第二、行功第三、斬龍第四、養丹第五、胎息第六、符火第七、接藥第八、煉神第九、服食第十、辟穀第十一、面壁第十二、出神第十三、沖舉第十四。所以道教與天帝教不同的地方，道教修煉次第是要循序進，如受訪者無煉神及辟穀之感受，其境界是到胎息的體驗，而天帝教的受訪者無胎息的體驗，但有類似辟穀的前奏，更有煉神第九的實修。

3、由修道的年齡不同來看

表 1-3 修道年齡表

年 齡 層	道 教	天 帝 教
20~30 歲	1 位	2 位
70~80 歲		1 位

女性修煉者依年齡區分，有四種程序即童女、少女、婦女及更年期以後修煉者，其形質不同所得訪談資料亦異。以四個受訪者來講，有三位其修煉初基大約在二、三十歲，其月經都已來潮再修煉至無是屬於少女修煉型，其中一位者是屬於更年期修煉者，所以在訪談中所得到的資訊與變化是同中有異、異中有同，相同點是在斬龍前月經週期先亂再少，不同點在於顏色的變化，更年期修煉與少女修煉之不同點乃在於其中 B 受訪者已結婚，年輕人能恢復原本血量及週期性來潮，但 C 受訪者已老年月經乾枯，其所生血元量少又無週期性，其體質類似孫不二之修煉。所以本論文缺乏者是對童女、婦女之修煉者的對象，然而在古代是有留下此種對象的修煉，如謝自然仙姑十餘歲以童女之身修煉，未行經者其功力較一般人速成，另已婚者屬破體之身古代有張珍奴之仙姑，於斬龍之前先補修三至九年，才可恢復少女體質。故修道的年齡層不同，在道教方面功法有異，但在天帝教方面，年齡層不同，所用功法無異。

4、經斬龍後續修天道與人道不同來看

在道教方面女性須經斬龍後才能逐漸往上升才能至陽神沖舉之最後境界，但中途行人道結婚後，勢會造成前功盡棄，一切苦修化為烏有。但在天帝教方面，是修元神與無數位的封靈，其修煉者不管有無經斬龍的階段，是否終身修天道或者行人道，都不會影響到修元神及封靈的境界，此乃道教與天帝教不同之處，其相同點是清修者修行功力會較快。

煉到斬赤龍的境界時，很多人都會存著好奇心態，可以結婚生育嗎？依丹經記載可恢復月經方法：先意守雙乳，當雙乳有氣感時，將雙乳的氣感向下引至下丹田的兩旁，然後再引至下丹田。意守下丹田，氣感消失，即可收功活動。這樣

煉一個月左右，當兩乳出現脹感，下丹田和陰部出現微熱及脹感，月經即可逐漸恢復，並恢復生育能力。⁴這是道教有為法的使用方式，在天帝教方面是使用無為法，如 B 受訪者一結婚月經即來潮。

（二）同異性之解析

以下針對道教及天帝教二個個案之同異點進行解析：

1、相同點：

（1）無白帶、很舒服很輕鬆

受訪者都認為無白帶是一件很舒服又感覺身體很輕鬆，如人飲水，冷暖自知。只要是女性有肉體存在，就無法擺脫一些婦女病與經期的困擾，這是身體本身難以突破的侷限，然而藉著修持的過程，有的一進入打坐初步即擺脫掉白帶的困擾。

「而我未參加天帝教之前已吃素八年，身體不佳常有白帶，但我一學天帝教的靜坐以後就無白帶的現象。」⁵

「斬赤龍後有白帶怎麼可能的。」「煉到斬赤龍就沒有白帶。」⁶

受訪者並不是到了斬赤龍以後才沒有白帶，而是在斬赤龍之前就無白帶的現象，這些功力都超出一般人的範圍。對於無月經的看法，受訪者都認為在身體與心理上感覺都很輕鬆很舒服：

「斬赤龍以後沒有月經讓我感到很舒服也很輕鬆」⁷

從訪談中得知，在女性無白帶無月經的困擾是斬赤龍的共同點。

（2）靜坐從有為法到無為法

老子認為萬物的發生皆有其源頭：「天下萬物生於有，有生於無」⁸是故修道人在身心方面都要從有為返回無為。《五篇靈文》曰：「身心大定無為，神炁自然有所為」⁹《青華秘文》曰：「以無為臨之，則其所以動者，元神之性耳，以有為臨之，其所以動者，欲念之性耳。有為者，日月之心，無為者，金丹之心。以有為返乎無為，然後以無為而蒞正事，金丹之門也」¹⁰人的肉體生命無論存在數十年、數百年，都不能與無限的時間對抗，只要有肉體存在就要面對生死。《老子》

⁴李素平著，《女神、女丹、女道》，頁 240。

⁵B 受訪者（95.10.07）。

⁶翁太明宗師受訪者（95.06.21）。

⁷A 受訪者（95.09.09）。

⁸老子，第十四章。

⁹引自金·重陽祖師王喆注，《五篇靈文》，收錄於《正統道藏》第九冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司），頁 551。

¹⁰引自宋·張伯端著，《青華秘文》，收錄於徐兆仁主編，《全真秘要》，頁 145。

曰：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」¹¹《無上秘要》說：「人能使形無事，神無體，以清靜致無為之意，即與道合」¹²因此，在修煉功法方面無論是至始或至終都朝無為法方面修煉。

涵靜老人靜坐工法起先是用有為法（守竅）修煉，在其師伯雲龍至聖及崑崙祖師們的慈悲指點下，即改為無為法。

翁太明宗師自述其有為法到無為法的現象：

「我們那時有守臚中，但整個集中在那裡，感覺不舒服，所以我是過來人，所以最好不要守竅…到最後我的師父呼吸雖偶而用有為，但沒有守竅。」¹³

在道教方面，修煉煉精化氣階段是用有為法，到了煉氣化神時即從有為法轉到無為法，李道純稱此修煉過程為「有無交入」，即「有為」向「無為」的過渡，¹⁴到了煉神還虛時全採用無為法。然而，天帝教的教徒在涵靜老人的傳授下，在早期亦有傳授守竅，以去妄想止念，直至第九期靜坐班起則開始全部使用無為法，即不守竅。¹⁵其修煉方法，是直修煉神還虛的功夫。

2、相異點：

（1）月經變化

道教斬龍法其月經血色變化是有紅轉黃再轉白，天帝教依自然無為法，其經色是由紅轉淡紅再轉為無。按道教內丹中的斬龍法與斬龍經中之要點，可分三個步驟：一、是以採起元氣為主，於平常存心看乳房之空竅。二、於信至之日，或腰腿疼痛、或乳房作脹、或頭目不安、不思飲食，此信至將成血，乃氣也，於此時專心用功，收回此氣。三、於經已行，一切停止，待月經過後兩日半，以白綾試之，其經色會轉黃再轉白，此乃道教丹經建議女子修煉時，月月使用「索龍頭」和「擒虎尾」兩種方法，當中兼煉「金玉煉法」，其月經由紅變為黃，由黃最終變為白，白色的液體轉化為氣，月經最後消失，其體內陰濁之經血已化為純陽氣，乳房隨之自然縮小，胸部扁平跟男子一樣。然天帝教是採「無為法」，靜坐時無使用上述之步驟，故在採訪的兩位女性中，是沒有經過黃白經血變化之階段。

（2）開天門

道教與天帝教於開天門的不同處，天帝教是靠他力，「急頓法間必須先打開天門（玄關一竅），然後接引 上帝的靈陽真炁（默運祖炁），這是帝教修煉昊天

¹¹老子，第十三章。

¹²不署撰人，《無上秘要》，收錄於《正統道藏》第四十一冊，頁 181。

¹³翁太明宗師第二次訪談（95.06.21）。

¹⁴胡孚琛主編，《中華道教大辭典》，頁 1258。

¹⁵涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，頁 16。

心法最大的關鍵。」¹⁶於參加正宗靜坐班時即蒙首席點道開天門，而道教是靠自力，以自身的修煉功力，直衝開頂門而出。丹書《內三要》提及天門一詞：「兩腎之間，水火之際，謂之地戶。此關有神，謂之桃康，上通九天，下通湧泉，真氣聚散，皆從此類。故聖人言天門常開，地戶永閉。」¹⁷陳櫻寧認為，凡言地者，皆在人身之下部，凡言天者，皆在人身之上部。丹書上也常提及人的身上有所謂的天門地戶或天庭地關，如《黃庭內景經》曰：「天庭地關列斧斤，靈台盤固永不衰。」梁丘子注：「兩眉之間為天庭。」¹⁸而地戶一般解釋為人身命門。¹⁹故道教修煉者要先閉地戶，切勿任其下洩，精氣上衝如鼎水之沸騰，陽神一出胎，就破天門而出，於《女金丹》云：「七十六宮度數週，陽神忽到上田遊，一聲霹靂天門吼，頂上爭看白氣浮。」此時，煉神已成。

（3）煉神還虛

道教內丹基本方法為「煉精化氣」、「煉氣化神」與「煉神還虛」之步驟循序而進，於〈坤道功夫次第〉詩從「出神第十三」到「沖舉第十四」就屬於煉神還虛的功夫。根據丹家的說法，在調養元神完滿後還要遷神，即移神出於身外，謂之「出陽神」。《金丹大成集》：「能守真一，真氣自凝，陽神自聚。蓋以一心運諸氣，氣住則神住，真積力久，功成行滿，然後調神出殼也。」²⁰至於出神方式也有好幾種，《女金丹》說：「有以天花亂墜出者，有以七層寶塔出者，有以身外有身出者，有以風雲雷震出者，馬丹陽真人是也，有以香風瑞氣出者，不二元君是也，總之，神之出也，由定靜中一念，故變化顯象。」²¹此陽神一出人體，可千變萬化，甚至分出眾多法身。然而，初出陽神時，就如嬰兒般無知且易迷失，務必煉到「出在定中，入在定中。」²²使「陽神出入自如，真我遊行自在。」²³於此境界就可以算是「還虛」了。在佛教的修行過程中，也有類似的境界。《楞嚴經》云：「受陰盡者，雖未漏盡，心離其形，如鳥出籠，已能成就從是凡身上歷菩薩六十聖位，得意生身隨往無礙。」²⁴其中意生身是指，當定力功深，心光明照時，內外塵相都成虛融，豁然沒有障礙，頃刻之間，色身能離開肉體，穿牆透壁，是

¹⁶涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》〈第四講性命雙修之「煉精化氣」〉，頁 49。

¹⁷引自宋·翠虛真人述，〈內三要〉，《雜著指玄篇》，《修真十書》之卷一至卷八，收錄於《正統道藏》，第七冊，頁 397。

¹⁸引自唐·梁丘子撰，〈黃庭內景玉經註〉，《修真十書》之卷五十五，收錄於《正統道藏》，第七冊，頁 749。

¹⁹參閱李遠國著，《中國道教氣功養生大全》，頁 254。

²⁰引自元·蕭廷芝述，〈金丹問答〉，《金丹大成集》，《修真十書》之卷九至卷十三，收錄於《正統道藏》第七冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司），1977 年。頁 436。

²¹引自清·用中貞一子著，《女金丹》，下卷，收錄於《女丹集萃》，頁 117。

²²引自清·紫衣道君著，《坤元經》，〈待度飛昇第八章〉，收錄於《女丹集萃》，頁 367。

²³引自靈陽道人原著·陳櫻寧刪訂，《女功正法》，收錄於蕭天石主編，《道藏精華》第五集之三，頁 137。

²⁴引自宣化上人講述，《大佛頂首楞嚴經淺釋》，（台北：法界佛教總會法界佛教大學，1990 年），頁 50。

謂「意生身」。²⁵《中和集》也說：「身外有身為脫胎」。²⁶要達到這樣的境界，須於不間斷性功與命功的修煉，讓元神活躍起來，即使是女性陰濁之體也可以煉成內丹，脫凡登仙。

天帝教命功修煉的步驟與道教相同，其所不同的地方乃在下手處。天帝教認為三期未劫降臨本地球，於時間上已來不及修煉，於是直修昊天虛無大道自然無為心法，雖先從第三步「煉神還虛」下手，但第一、二步之「煉精化氣、煉氣化神」仍在無形中不知不覺自然運化。²⁷直修「煉神還虛」的重點在不用絲毫人為的力量與意識，身心同時放鬆，才能去陰升陽。「陰氣、濁氣」只有在靜坐時心定靜下來才能排出，身體內陰、濁之氣多排出一分，自身的陽氣就會提昇一分，然後才能與靜坐默運之祖炁天帝靈陽真炁產生大親和力，共同調和原靈與凡靈之陰陽。²⁸身體內之「陽氣」是從尾閭骨間經督脈慢慢升起，然後在身體中與靈陽真炁（祖炁）調和、運化，才能發生作用，這是修煉救劫「急頓法門」，直修「煉神還虛」的根本。修煉救劫急頓法門，道先要煉「凡體元神」，「元神」就是「凡靈」（凡夫俗子之靈魂），此與天上之「原靈」相對應，有別於佛家中「識神」及一般人所稱之「陰神」，煉元神是修封靈的基礎。其方法，須得助於先天之炁（靈陽真炁、祖炁）加以溫養，還有原靈來相助，可使凡靈元神逐漸堅強，一旦修煉成形，且能有與肉體相像的形態與面目，出現身外之身，在無形發揮應化力量，加速封靈修煉的成長。²⁹

四、結論

綜以上研究分析比較，天帝教的修行觀是先盡人道再修天道，屬在家修行；道教的修行觀是要出家修行，依丹經規定一天要打四坐，且依照子午卯酉四時持續靜坐不可中斷，天帝教的靜坐時間就無時間的限制，任何時間點都可靜坐。道教是屬清修才能達到斬赤龍階段，天帝教直修煉神還虛，從煉靈著手，較無在肉體上下功夫，所以天帝教可一邊行人道一邊修天道，清修或結婚較無影響到煉靈層次，但可以肯定的是清修會比較快速且紮實，但這種方式在現代人來講，是少之又少、微乎其微，故天帝教獨創先前宗教所未有的急頓法門，以方便眾生學習。

²⁵宣化上人講述，《大佛頂首楞嚴經淺釋》，頁 28-29。

²⁶引自宋·張伯端撰、王沐淺解，《悟真篇淺解》，〈自序〉，頁 1。

²⁷涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》〈第四講性命雙修之「煉精化氣」〉，頁 48。

²⁸涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，頁 57。

²⁹涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，68-69。

從兩個宗教比較下可知法門不同、修行方式各異，但都可以達到斬赤龍的階段，這種身體上的變化，在醫學上是不易解釋的，但在修行人的身體上是起了化學變化，從潔欲方面來看，是必須先做到清心寡慾才能達到此種境界，故天帝教在養生方面強調節慾、寡慾、無慾之進程，從個案得知，斬赤龍之修行者雖在家修行，但要達成斬赤龍階段絕對要處於清修的境界，才能使身體起變化，也就是去別性的中性化身體。這種身體變化，恆古自今不隨時代變化而消滅，只要有恆心、毅力的修行者皆可達到此境界，但這個境界並不代表著修行結果的結束，而是進入煉氣化神的起點。

道教認為身體可以歷經修煉而達到不壞不朽的境地，即身體轉化「成仙」，如道藏經典中地仙有：劉伯溫、威鳴金仙雲中子³⁰...等等。在天帝教方面，其肉體是將必毀滅，置於不朽的功蹟是封靈的修成，其封靈的數目可因其行功累德創造出無數位，如涵靜老人共修成四十個封靈。然而，在道教是必經斬赤龍的過程才可達到丹的最高境界，在天帝教方面不需經過斬赤龍的過程即可達到封靈的境界。因天帝教講的是救劫的宗教，在客觀環境上已沒時間修煉，所以修煉的起步是直修第三步煉神還虛。道教的陽神只有一位，天帝教的封靈可修無數位，道教的肉體可長生不死，如地仙有千百之歲。但天帝教的肉體是會毀滅。

天帝教從煉神還虛著手較優勢：

道教修煉是要透過第一階段煉精化氣的階段才可進入煉氣化神再邁向煉神還虛到最後煉虛合道的終極目標，是一步步循序而進。而天帝教直接從煉神還虛著手，其中跳過第一階段煉精化氣及第二階段煉氣化神的步驟，雖然跳過但實際上還是有在蘊釀。

道教的陽神沖舉立於天地間不毀壞之地比較優勢：

陽神沖舉後再立三千功八百果，即可受封果位，可與天地共長久，有些劍仙俠客大都居住在崑崙山的許多名山洞府之內，有的歷經數百年、或數千年。

不同的修煉方式，最終產生不同的爵位如地仙、天仙、封靈等，上帝是愛眾生的，於數千年來祂以不同方式引渡眾生超越生死，然而眾生是要透過宗教的引導與身體力行才能契入與證悟，原來生命的奇蹟就發生在自己的身上，修持次第不同，宗教神祕體驗也有類別，不同的宗教產生不同的過程與結果，不同的年齡產生不同的身體變化，這些都是逆返成仙之目標追求的開始，故涵靜老人曰：「仙佛聖真不能使人成為仙佛聖真，仙佛聖真也不能阻止人成為仙佛聖真」。

³⁰居住在終南山的冰洞裏，他的軀殼一萬多年了。參涵靜老人講述，《帝教法華上乘昊天心法》，「性命雙修」，頁 89。