

對「修一己真陽之氣」之探討

黃藏瑩(緒我)

天帝教天人合一院副研究員

對「修一己真陽之氣」之探討

黃藏瑩(緒我)

一、前言

本師世尊在《宇宙應元妙法至寶》說：所謂「自然無為心法」即是修持時不假絲毫人為的力量與意念，全在修一己真陽之氣，以接天地真陽之炁，就是配合本教特有的默運祖炁。¹又說：先修一己真陽之氣，然後接引「祖炁」(天帝靈陽真炁)，這是天帝教救劫急頓法門的關鍵所在。²可以知道昊天心法的關鍵所在，就在「修一己真陽之氣」，問題是應該如何修？這個問題存在我內心好久，也深入探討、求證此問題已久，藉這個機會與同奮分享這個主題，是我多年來探求的心得，請同奮不吝指導！

二、何謂「一己真陽之氣」？

所謂的一己真陽之氣，指的是在靜坐時，當心靜到極點，氣機發動，體內從尾閭骨發動上升的「陽氣」。本師世尊《宇宙應元妙法至寶》說：

所以說任、督兩脈想打通，就要一己真陽開始先從尾閭骨發動。陽氣什麼時候才能發動？就在「定靜忘我」的時候，心能定下來，靜到極點，身體坐在蒲團上，坐到有不知自己身體在那裡的感觉，此時尾閭骨之陽氣就一天天上升而與先天靈陽真炁調和運化，開關通竅。³

身心內外一切皆蕩然不存，只覺得「一靈(元神)常照」，此即為「忘我」階段；無形中此時氣機仍在隱隱發動，陽氣上昇，得到靈陽真炁的加持。⁴

從上述可以確定，一己真陽之氣必須在「定靜忘我」時，心靜到極點，氣機才能夠發動，陽氣也才能夠慢慢上升，與靈陽真炁調和運化，產生昊天心法靜坐的功能。

從上述二段文字可以了解，要讓體內的一己真陽之氣發動、上升，就必須要氣機發動，氣機要發動，就要心靜到極點，而心要能夠靜到極點，就要煉心，而唯有煉心功夫達到個一水準，靜坐時心才能夠定靜，等靜到了極點，氣機才能夠發動，「一己真陽之氣」也才能夠上升，與靈陽祖炁調和運化。

¹ 《宇宙應元妙法至寶》第 19 頁

² 《宇宙應元妙法至寶》第 64 頁

³ 《宇宙應元妙法至寶》第 73 頁

⁴ 《宇宙應元妙法至寶》第 74 頁

前言提到本師世尊在《宇宙應元妙法至寶》說：所謂「自然無為心法」即是修持時不假絲毫人為的力量與意念，全在修一己真陽之氣，以接天地真陽之炁，就是配合本教特有的默運祖炁。又說：先修一己真陽之氣，然後接引「祖炁」(天帝靈陽真炁)，這是天帝教救劫急頓法門的關鍵所在。依據師尊的說明，昊天心法的關鍵就在「一己真陽之氣」，所以如何「修」一己真陽之氣是必須關心的事情。接下來就要探討如何修一己真陽之氣。

三、修「一己真陽之氣」的方法

修一己真陽之氣的方法可以歸納為：

1、煉心

從上項結論，已經知道要修一己真陽之氣，首先就是要「煉心」，因為當靜坐時，心靜到極點，氣機發動，一己真陽之氣才能夠上升，所以要修一己真陽之氣，首先就要「煉心」，煉心的功夫在昊天心法的歸納是屬於昊天心法性命雙修的「性功」：

性功－煉心－立志希聖希賢，做好道德行為上之修養，以「教則」、「教約」規戒身心，將此一顆「凡心」、「人心」煉得不動，煉得一無所有。⁵

師尊在《宇宙應元妙法至寶》又說：今天我講「性功」的「煉心」功夫，是入門的必要方法，只要煉心的功夫做好，修道、修仙可以說成功了一半。⁶

師尊在這裡提到「煉心」的重要，所謂「修道在修心，道在人心」，煉心也是修道的入門，只要煉心做好，能夠降伏一顆如同猿猴的心，達到平靜、平和，靜坐時就容易定靜，心定靜了，一己真陽之氣就可以上升，所以，要修一己真陽之氣，首先就要煉心，可以了解煉心在昊天心法的重要，從立志希聖希賢，以「教則」、「教約」規戒身心做起，將此顆「凡心」、「人心」煉得不動，煉得一無所有。

師尊說：天帝教同奮的四門基本功課(一)力行人生守則(廿字真言)、(二)反省懺悔、(三)誦唸皇誥、(四)填記奮鬥卡。實在講，都是「煉心」的功夫。⁷同奮日常做四門基本功課都是在做煉心的功夫，這是行人的部分，如果要談煉心的理入，可以從很多不同的角度來探討，值得有興趣的同奮深入研究。因為主題與篇幅的關係，就不在這裡再做深入的探討了。

2、排除陰氣、濁氣

本師世尊在《宇宙應元妙法至寶》說：靜坐的目的就是要將自身體內陰、濁之氣

⁵ 《宇宙應元妙法至寶》第 23 頁。

⁶ 《宇宙應元妙法至寶》第 38 頁

⁷ 《宇宙應元妙法至寶》第 40 頁

排出，多排出一分陰、濁之氣，自身的陽氣就會提昇一分，然後才能與靜坐時默運之祖炁－天帝靈陽真炁產生大親和力，共同調和原靈與凡靈之陰陽。⁸

本師世尊又說：排洩一分陰氣，即可培養一分一己真陽之氣，就是同時即可吸收一分 上帝之靈陽真炁。⁹

在靜坐時，心靜下來，體內的陽氣上升，所以「心靜下來」是陽氣產生的關鍵，但要讓陽氣提昇一分，就要降低一分陰、濁之氣，也就是說，要讓一己真陽之氣多一分、上升一分，就要讓陰、濁之氣減少一分。

本師世尊說：所謂默運祖炁的「祖炁」就是 上帝靈陽真炁，如果本身陰氣太重則根本進不去。¹⁰又說：雖然每次靜坐默運祖炁，但未能同時放鬆身心，就無法接引靈陽真炁，縱然身心一時得以暫時放鬆，接來靈陽真炁也不能發生作用，這點真是關係太大了！¹¹

這裡有一句話以前我一直想不通，為什麼師尊說：「縱然身心一時得以暫時放鬆，接來靈陽真炁也不能發生作用」。前面提到，在靜坐時心能夠靜到極點，氣機發動，陽氣從尾閭骨發動，與祖炁調和運化，但為什麼體內陰氣、濁氣太多，縱然身心一時得以暫時放鬆，接來的靈陽真炁也不能發生作用？經過多年的研究體悟求證，主要有二個原因，一是因為陰氣、濁氣太多，阻礙、影響到氣機發動，另一個原因，當體內的陰氣、濁氣太多，縱即氣機能發動，也會阻礙陽氣，使陽氣無法上升與靈陽祖炁調和運化，所以「縱即身心一時得以暫時放鬆，接來靈陽真炁也不能發生作用」。

我們可以發現體內的陰、濁之氣不僅影響一己真陽之氣，甚至影響接引來的靈陽真炁，更影響與靈陽真炁的調和運化，所以在修「一己真陽之炁」中，如何降低體內的陰、濁之氣，甚至讓體內不要產生陰、濁之氣，就顯得非常的重要了！所以接下來將探討產生陰氣、濁氣的原因。

四、產生陰氣、濁氣的原因

可歸納下列二部分：

1、飲食

師尊說：我們凡夫每天吸收的營養都是陰電子，再加上本身的陰氣、濁氣無法排洩，儘管外在裝飾打扮得很好，內部還是充滿陰氣、濁氣¹²。我們每天的飲食，除了吸收營養之外，也同時增加了陰電子，就是所謂的陰、濁之氣，所以做靜坐功夫的人，

⁸ 《宇宙應元妙法至寶》第 57 頁

⁹ 《宇宙應元妙法至寶》第 64 頁

¹⁰ 《師語》（舊版）第 64 頁

¹¹ 《宇宙應元妙法至寶》第 57 頁

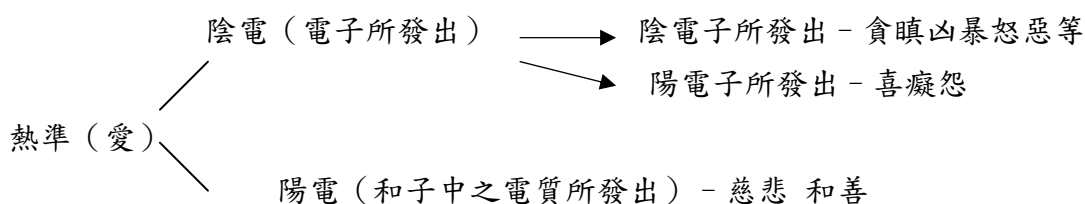
¹² 《宇宙應元妙法至寶》第 64 頁

飲食自自然然就會選擇清淡、素食，因為葷食的陰濁之氣相對比較多，而清淡、素食的陰濁之氣相對比較少。

現在工商業社會，污染情況嚴重，不僅是食物有很多毒素，就是空氣、水都會有很多的污染，每天我們吃了多少毒素？吸入多少污濁的空氣？這些毒素都是陰、濁之氣，所以現代人相對會比古代人更容易在體內堆積更多的陰、濁之氣，必須要有有效的排除體內陰、濁之氣的方法，才能夠得到一個健康的身體。

2、心念

教義《新境界》提到人是和子與電子的結合，人是處於「矛盾之統一，對立之調和」的狀態，而人的心念即是和子與電子的電力之引合，教義提到：人身中之電有陰電與陽電之別，此種電力之放射即形成意念之動因與性格之表現。在和子之電質中所射出者為陽電，代表和善與慈悲之情緒；在電子中放射者為陰電，即代表貪瞋癡等情緒，而愛則為折中的情緒。



蓋人類當起惡念之時，其腦中必起極大之徘徊與猶豫或狂亂之思潮，此時其和子中之電質即發生電氣化學上之變化，陽電質一變而為陰電子，此陰電子之放射，乃形成為該人之惡念的決心而有行動隨之。故人類若常起惡念，其和子屢經陰電子之化合，即成為包容極多數陰電子之和子，而行惡乃成為習慣，雖欲制服之，亦不可能矣。

13

從這段教義了解，當人是處於慈悲、和善的心念時，電質體是處於陽電，如果是處於貪、瞋、凶、暴、怒、惡等心念時，和子的電質體即一變為陰電子，即是產生陰、濁之氣，所展現出來也就是貪、瞋、凶、暴、怒、惡之陰、濁之氣，所以大同真經說：心氣相志，心志以道，是氣曰道，心志以厲，是氣曰厲，心志以昏，是氣曰昏¹⁴。意思是心與氣有直接的關係，如果內心充滿著道心，自然就會產生道氣，如果內心充滿著殘暴，自然就會體現殘暴之氣，如果內心是昏沉、昏亂之心，自然就會表現出昏沉、昏亂之氣，故產生陰濁之氣的第二個原因是來自於心理，如果起心動念都是貪、瞋、

¹³ 《新境界》第 61 頁

¹⁴ 《天人日誦大同真經》第 15 頁

凶、暴、怒、惡等壞念頭，就會產生貪、瞋、凶、暴、怒、惡等陰、濁之氣，要修一己真陽之氣，平時就要時時刻刻讓自己的心是慈悲、和善，也就是要有正心、正念。

如果要比較「飲食」與「心念」所產生陰、濁之氣對人體的影響，畢竟每天飲食有限，但起心動念卻是時時刻刻，所以心念所產生的陰、濁之氣更值得注意，如何處理心念，這就是屬於性功的修持。

了解產生陰氣、濁氣的原因之後，做功夫的人一方面就要常常注意祛除、轉化陰濁之氣的產生，一方面也要將已經產生的陰氣、濁氣排除，所以我們接下來要探討排除陰氣、濁氣的方法。

五、排除陰氣、濁氣的方法

昊天心法排除陰、濁之氣有下列二方法：

1、扳腳

學習天帝教的靜坐，在靜坐的動作中首先就是扳腳，本師世尊說：我要求大家在靜坐前後用力扳腳，就是排除陰氣、濁氣，一天天做功夫，就是一天天在排陰氣、濁氣的方法之一，排洩一分，即可培養一分一己真陽之氣。¹⁵我們可以了解，扳腳就是排除陰、濁之氣的方法，師尊規定的靜坐動作中，在靜坐前後都有扳腳，這就是排除陰、濁之氣的方法之一。

以前有同奮誤解扳腳的目的是要拉筋，事實上這不是師尊規定扳腳的目的，師尊是要藉扳腳來排除陰、濁之氣，只要陰、濁之氣多排除一分，就多增加一分陽氣，才能夠與祖炁調和運化，達到修持昊天心法的目的。

2、靜坐時定靜忘我

本師世尊說：「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。¹⁶

以前聽師尊講課，曾講到這一段，但總是不甚了解，為什麼「靜坐時心能定靜下來」可以排除陰、濁之氣？經過多年研究體驗了解，當在靜坐時，心能夠定靜下來，氣機就可以發動，就會產生陽氣，陽氣如果足夠，就會往一定的軌道運轉，打坐第一個目的就是希望打通任、督兩脈，就是所謂的周天運轉¹⁷，當氣機發動後，陽氣就會上升，就會頂、頂、頂，將陰氣、濁氣頂出體外，這是由自身的陽氣來頂出體內的陰濁之氣，是屬於內在、深層的，所以師尊說：打通一個周天，身體內部的病全部會發

¹⁵ 《宇宙應元妙法至寶》第 64 頁

¹⁶ 《宇宙應元妙法至寶》第 56 頁

生出來，只要繼續不斷打坐，宿疾自會全部根除。¹⁸等於是不斷的讓陽氣在體內運轉，關開竅通，陰、濁之氣就會慢慢從體內被排除，所以師尊才會說：「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。

如果將此一觀念延伸，昊天心法之精神鍛煉總原則「性命雙修」之「命功」，亦有以陽氣逼出體內陰濁之氣的功能。師尊說：「命功」－生命外在形體上之鍛煉、生命內在精氣神之鍛煉－煉精化氣、煉氣化神。¹⁹昊天心法是直修「煉神還虛」，形式上雖然超越命功，但是事實上無形中仍會自然而然經過煉精化氣、煉氣化神。²⁰煉精化氣的目的就是要將精轉為氣，讓體內的陽氣愈來愈充足，無形中自然而然達到「貫通週身」、「輸運全體」²¹，進入到煉氣化神的階段，陽氣要愈來愈充足，相對的就是體內的陰、濁之氣要愈來愈少，所以要讓陰、濁之氣降低，也就是要加強「命功」的功夫。

七、結論

前言提到：「先修一己真陽之氣，然後接引「祖炁」(天帝靈陽真炁)，這是天帝教救劫急頓法門的關鍵所在。」修持昊天心法的關鍵所在就是「先修一己真陽之氣」，從此篇論文所探討了解，所謂一己真陽之氣就是在靜坐時，心靜到極點，從尾閭骨發動的陽氣，所以要修一己真陽之氣，首先就要懂得「定靜忘我」，唯有讓心靜到極點，氣機才能夠發動，也才能夠使一己真陽之氣與祖炁調和運化；再來就要懂得排除陰、濁之氣，多排除一分陰、濁之氣，就增加一分一己真陽之氣，才能夠與靈陽真炁產生大親和力，一己真陽之氣與祖炁調和運化，這是天帝教救劫急頓法門的關鍵所在！

如果再做歸納，如何「修一己真陽之氣」？就是要從「性功」、「命功」下功夫，師尊說：「性命雙修」是中國幾千年來傳統修煉最高指導原則，非常符合天帝教的救劫急頓法門。²²所以談論這麼多，簡單說，要修一己真陽之氣，就從「性命雙修」著手下功夫！

¹⁹ 《宇宙應元妙法至寶》第 23 頁

²⁰ 《宇宙應元妙法至寶》第 23 頁

²¹ 此名詞與意思，請見筆者於去(九十五)年天人實學研討會發表之「再討論元神」。

²² 《宇宙應元妙法至寶》第 50 頁