

正宗靜坐炁氣循行-養生強身之探討

賴文志（緒照）
天帝教天人合一院研究員

摘 要

本教正宗靜坐非在肉體上用功夫，而到底能不能對身體產生健康長壽的附加效益，本文即是探討正宗靜坐炁氣循行-養生強身之理。由教義初學基本智識階段，探討師尊打坐經過，為何能使身體達到健康養生的作用。本文從本教整體電力引合網路，探討本教氣能與中醫氣能的差別，並了解氣能的循行與作用，進而由師尊的打坐初學自習階段，在氣化系統與生化系統的變化，對身體產生的作用，了解正宗靜坐對於健康養生的可能效能。

關鍵詞：整體電力引合網路，氣化系統，生化系統，心境能量，炁氣混合能，經氣，真氣，先天氣，後天氣。

正宗靜坐炁氣循行-養生強身之探討

賴文志（緒照）

壹、前言：

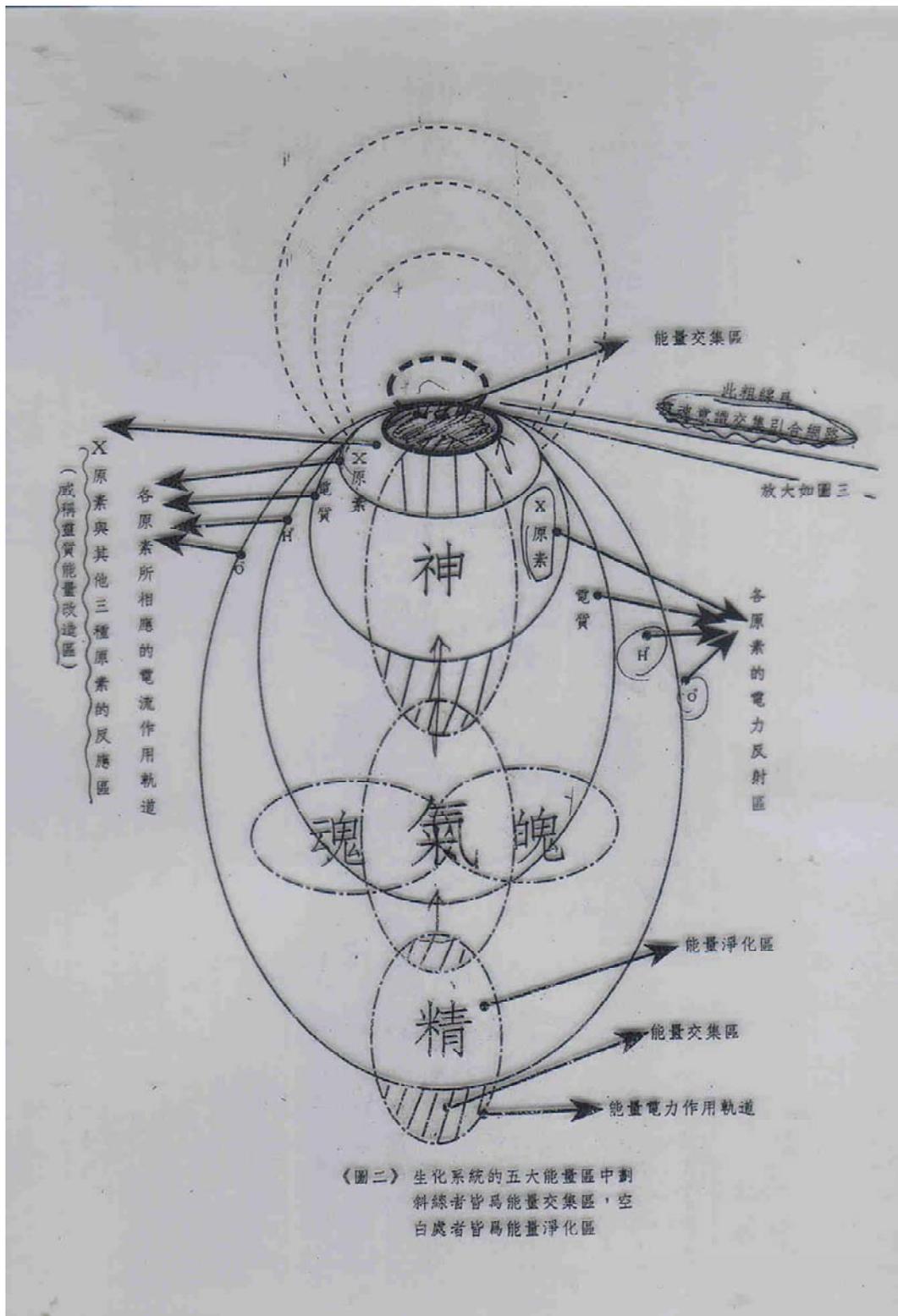
自古以來，靜坐一直是中國上古道家養生保命的修練方法，道家歷代來也流傳了不少有關修煉而長壽成仙的記載，中醫學上如黃帝內經裡也提到了上古之人法於陰陽數術，而得以長生長壽的記載，而現代人更有許多人利用打坐、修煉氣功來作為養生康健的憑藉，這打坐的過程中到底在人體裡起了如何的作用？為何在靜靜地坐的過程中，日積月累而能讓身體的氣機運行異於平常，而達到健康的狀態。

當然靜坐看似靜靜地坐著，但其實其中蘊涵了身體的奧妙變化，它包括心理、生理、醫學、形而上學、生化學、宗教哲學等科學⁽¹⁾，在打坐的過程中，由於氣機循行的變化使人得到了健康，到底在人體中造成怎樣的氣機循行反應，本文將以中醫的角度及正宗靜坐與教義精神鍛鍊初學基本智識的過程，來探討養生強身的氣循反應。

貳、整體電力引合網路

要提到本教正宗靜坐與養生強身之關係，就不得不了解本教和子電子一元二用與涵靜老人一生的打坐經過，本教教義言：生命的來源必須宇宙間兩種基本質素之調和，即和子與電子之適切配合，方能產生低微物體之生機及高級物體之生命。故生機及生命之來源，首先必由下述電子組合之演進而奠其機械之基礎，然後配以和子，方能表現出各種有機物及無機物萬殊之狀態。⁽²⁾換言之，以教義角度而言，萬物生命之來源皆來源於和子之能量，在於和子與電子適切配合後而由和子指揮電子行使生命。以人而言，嬰兒初生母胎之時，即將其附近廣三立方丈垂直以內之和子引入其大腦之中，而後該被引入之和子遂為該人之主宰而行使其權威，指揮大腦，直至該人死亡之時始止。⁽³⁾此即人的生死，故人其一生生命的行始，其能量來源皆源於和子支配電子而行使其生命，而和子是和子帶動電子體產生生命現象的動力來源，亦稱為人體首要的發電系統。和子與電子的結合後，和子是如何的指揮與運化才能將和子的能量源源不斷的供給電子體，以行使生命的樂章呢？當和子與電子體結合後，自然會在人體中形成一種無形的整體電力引合網路，幫助X原素主

導其他三種原素，使各原素均能發揮應有的作用，同時X原素亦是藉由電質原素指揮人體中樞及自主神經系統的特性，透過人身中之無形電力引合網路，帶動體內生化系統的加速運轉，達到強化生理機序的功效⁽⁵⁾。(如附圖)



從這個整體電力引合網路，我們即可清楚了解到本教一元二用和子電子適切配合產生生命的歷程，即和子指揮電子體的原理，了解這一層和子與電子的關係後，進入本教正宗靜坐的過程中，為何氣炁在人體之運行，產生的一連串反應，對身心靈運化的過程，及產生效應的過程，就可以進一步的了解了。

此整體電力引合網路區分為二大部分，一為氣化系統，二為生化系統，氣化系統可理解為和子部分，即和子四大原素所形成的能量軌道與作用區。中間精氣神魂魄為所謂之生化系統，為五大能量區，其中蘊含了中醫的五臟臟象，後天五行運化及五大能量區變化，是個極為重要的能量運化區。在此須值得一提的是此圖中粗黑線的圓圈代表靈魂意識交集引合網路是人體大腦皮質上下方的一個網路。此網路是人體內外能量交換的重要樞紐，在本教的正宗靜坐過程中扮演極為重要的角色，未來提到的「心境能量」即在此產生作用。個人以為此圖形的構成乃是和子與電子體結合之後自然形成的網路，這種無形網路之形成目的乃是幫助和子主導電子體，使其在二元結合下形成一元的生命的行使，雖是平面圖形，但實際上乃多元多度之圖案，不可理解成一個平面圖形。筆者亦深深以為此圖藏蘊著帝教修行法門奧妙的原理，帝教各種法門的原理皆源自於此，是個值得研究亦是必須嘗試解密的寶庫。和子帶電子體的生命現象是本圖炁氣循行的基本運化，本文將述及之強身養生，是其炁氣循行的基本變化，而本教各項修持的身心靈變化，是炁氣循行的高級變化。

此圖之氣化系統、生化系統各有其能量軌道，代表著身體能量粒子的匯集，個人以為在此二系統運轉循行的”氣”，有別於中醫經絡之氣，此種能量循行乃是先天和子與後天電子體結合後形成的能量狀態，是一種炁氣混和能量。而這二種系統會因人體內在和子的修持與鍛鍊而形成運轉的變化，這種變化會使人之身心靈的質能更進一步轉化，養生強身只是一個基礎性的變化而已。

參、整體電力引合網路炁氣混合能與中醫之氣能

正宗靜坐或者人間各式各樣之靜坐，談到養生強身皆離不開『氣』，但此氣在人體的運行與定義，個人以為卻各有不同，吾人常嘗試去用中醫與經絡的理論去解釋氣的運行，這種解釋雖可粗解之氣的狀態，但實際上，中醫的氣與靜坐之氣卻稍有不同，與本教正宗靜坐之氣能更有出入。然個人以為這些氣能之本質應是不變的，但在不同的地方，所解釋或代表的各有層次之不同。以中醫而言，氣能循行臟腑經絡，在身體構成經氣氣脈系統，此氣乃其基本單位，更代表生命基本的運作。而靜坐乃是藉由靜坐之方式強化了本身氣的運行。再以本教而言，以無形電力引合網路來解釋生命的運作，而其中亦有其氣的運行，這中間所謂的”氣”有何不同呢？由於無形電力引合網路乃由和子與電子的結合而成，和子來自先天，電子來自

後天，結合後由後天配合先天之運化，先支配後天之運作，再加上本教正宗靜坐默運祖炁之關係，所以此網路循行了炁氣混合能型態，而這種炁氣與中醫之氣有何差別呢？要了解這種氣能為何能對身體養生健康有作用，當然要了解其本質為何？本人試將以本教教義之氣與中醫之氣稍加解釋，此種氣的層次釐清，有助於了解打坐層次上的變化，亦可幫助了解打坐養生強身的原理。並祈有道之士之指正。

(一) 炁

(1) 是一種先天的能量，純而無染，帶有極高之能量與訊息，並極具多樣性，可隨著其欲投射到的次元空間之需求，自由地改變原有之粒性大小或質地精粗，而在彼次元空間形成新粒子，幻化出諸多可以被該次元空間之能量所接收、轉化的妙用，甚至發揮出可與各性靈和子的意識訊息相互作用，產生「炁化成形」的妙用。⁽⁶⁾ 筆者以為此種炁能量極高，並帶有宇宙訊息，三度空間之人類，若非自己修行極高，身心靈質能已變，否則難以接收。本教天人炁功的炁、正宗靜坐的祖炁即是此種能量。若要為人類所能接收，除了須有人接引轉化之外，更要經過人類靈體X元素元素之轉化，方能轉為人類所能吸收的炁氣混合能，此即本教天人炁功與正宗靜坐殊勝之處。

(2) 此炁的作用對於身體肉體之影響，不是直接的，所以才有所謂的「炁化成形」。此意即是先天的『炁』一旦與某性靈和子意識訊息形成共振，在適當條件的配合下，該和子的改變將是先從靈體發生能量變化（能變）的效果開始⁽⁶⁾，而後逐而擴大至身心的安適變化，情況良好時可達到肉體機能平衡的狀態，這種作用在天人炁功的炁與祖炁的原理相同。所以本教正宗靜坐接引祖炁的作用並不在肉體上用功夫，以達長壽健康，但靜坐功夫深了，卻可達到強身養生的附加效益。

(二) 氣：此氣的定義就較為複雜，以本教的定義與中醫之氣的看法就有出入，但個人以為是在層次的差別，所言之物各有不同之處。

(1) 本教定義：

a、”氣”為和子中一種高等電質與靜電軀體交流後所發生的至陽熱流⁽⁷⁾。個人觀點以為此種氣與中醫之氣是不同層次的物質。此言應為先天之元氣與生俱之，此種氣在靜坐中的過程中若經過強化，有助於中醫之氣的變化。所以才有教義所云：是故精氣的運行在排去人身中的至陰之電渣（陰氣），自然交流運轉，用氣引精、用血行氣、過關通節，貫通週身⁽⁷⁾。此處以”氣”引精的”氣”與用血行”氣”的”氣”是指同一種物質，是整體電力引合網路氣化系統內的”陽電質”部分。這就與中醫之氣有截然不同的層次。是與人類和子與電子激合後的精粹能量有關。而此處教義所說「以血行氣」與中醫理論的「氣為

血帥」、「以氣行血」亦是不同層次之說法，應當注意其差別。

b、氣是後天能量的表現型態之一，究其本質是由先天能量粒子經層層消耗與不斷退化，使得其內所含藏的鑷質粒性與宇宙訊息大部分被封鎖住，而無法表現出完整的本體特性，故已有靈性粒子與物性粒子之分（處於二用天界之中）其與先天能量粒子相比，粒性較大，質地亦粗，當這一類能量粒子彼此之間經抱合沖盪作用後，也會產生某種運化特性，此以”氣”、”氣能”稱之⁽⁶⁾。此段描述定義更能說明本教的氣，乃是和子電子體抱盪激合而成。

(2) 中醫之氣：〈靈樞·本藏〉云：經脈者，所以行血氣而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。〈難經·二十三難〉：經脈者，行血氣，通陰陽，而榮於身者也。所以探討中醫之氣就與經絡有絕對關係，中醫稱此經絡內在之氣則稱之為經氣，經絡網絡全身，無一不有，而行運行氣血協調陰陽之作用，故人之生命與健康就與之經氣有著密切關係，簡而言之，經絡的生命活動，即是維持人之生命根本，無”氣”則人之生命就將消失。

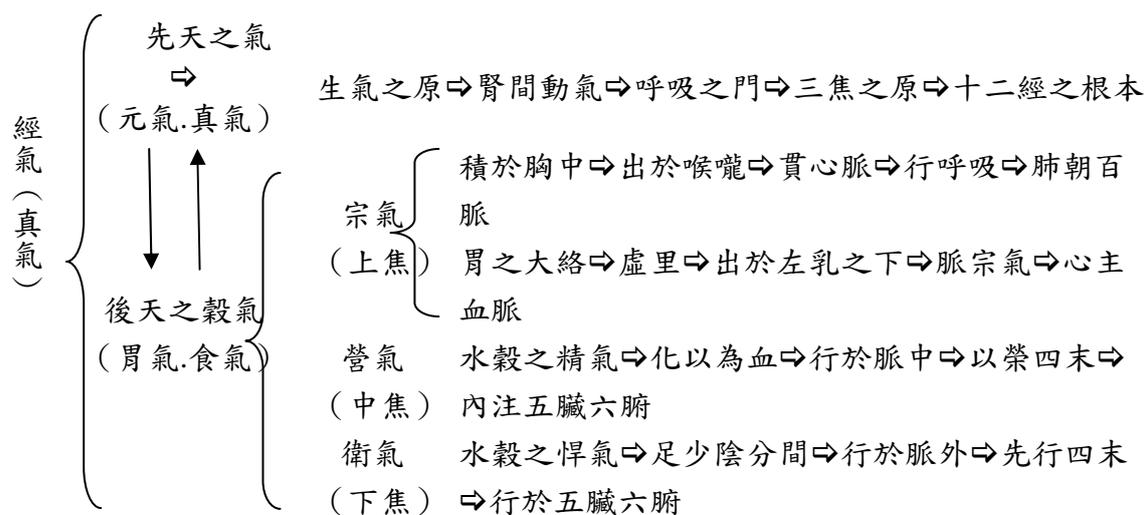
經絡之氣之本質為何呢？經絡之氣簡稱為經氣，經氣如何存在體內？內經〈素問·離合真邪論〉：「真氣者，經氣也。」在〈靈樞·刺節真邪〉中又作了解釋：「真氣者，所受於天，與穀氣并而充身也。」內經這段描述就將人體的氣作了充分的闡述，說明了人的內在經氣分為先天與後天，先天即為先天之元氣，穀氣即為後天飲食水穀所生之精微之氣。這兩股先後天之氣，合併而充養人之身體，以行使生命之作用，這就是真氣，也就是經氣。而這也隱微說明了本教之”氣”隱涵於中醫之真氣裡面。本教之氣有部分與中醫的先天之氣是指同一種物質。

(a) 什麼是先天之氣？

先天之氣是人生命活動之本源，故叫做「生氣之原」。〈難經八難〉：諸十二經脈者，皆繫於生氣之原，所謂生氣之原者，謂十二經之根本也，謂腎間動氣也，此五臟六腑之本，十二經脈之根，呼吸之門，三焦之原，一名守邪之神。〈靈樞·決氣〉：兩神相搏，合而成形，常先身生，是謂精。」這即是說生氣之原是父母之精而來，而精是身之本，由於是在身體形成之前，所以又稱為先天，故稱為元氣，是為腎間動氣，即腎氣，因此腎氣又稱先天之氣。〈脾胃論·脾胃虛則九竅不通論〉：真氣又名元氣，乃先身生之精氣也，非胃氣不能滋也。內經又云：腎者主水，受五臟六腑之精而藏之。這又說明元氣乃是由父母處所得，生於世後，又需後天水穀之精微所滋養，而五臟六腑之精由水穀精微所得，並由腎藏之而滋養腎氣，人才能生長發育。這就是先天之氣，是真氣的組成成分，也是經氣之成分之一。這裡中醫的先天之氣，個人以為與本教教義的”氣”大致相同，應指同一個氣。

(b) 後天之氣：

即穀氣，又稱為胃氣，為後天飲食水穀所化生之精氣。〈素問·經脈別論〉：食氣入胃，散精於肝淫氣於筋，食氣入胃，濁氣歸心，淫精於脈，脈氣流經，經氣歸於肺，肺朝百脈，輸精於皮毛，又云：飲入於胃游溢精氣，上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺，道調水道，下輸膀胱，水精四布，五經並行。〈難經·六十六難〉：三焦者，原氣之別使也，主通行三氣，經歷於五臟六腑。〈靈樞·邪客〉云：五穀入於胃也，其糟粕，津液，宗氣分為三隧，故宗氣積於胸中，出於喉嚨，以貫心脈，而行呼吸焉；營氣者，泌其津液，注之於脈，化以為血，以榮四末，內注五臟六腑，以應刻數焉。衛氣者，出其悍氣之慄疾，而先行於四末分肉皮膚之間而不休者，晝日行於陽，夜行於陰，常從足少陰之分間，行於五臟六腑。這即說明人食了五穀水飲入胃後化為精微，散精於五臟，並化為三氣，宗氣出於上焦，營氣出於中焦，衛氣出於下焦，這些都是經氣之組成成分，即為後天之氣。綜上所述中醫之氣即真氣經氣，可以下表所述。



這裡又必須一提的是那臟腑之氣又是為何呢？其實臟腑之氣與經絡之氣都是全身之氣，亦就是前面所提到的真氣、經氣，氣分布在某一臟腑或某一經絡即成為某一臟腑或某一經絡之氣，而這些氣則是構成各臟腑的基本物質，也是推動和維持各臟腑，進行生理活動的物質基礎。而其來源亦是來自於先天之氣，自然界呼吸的清氣，和脾胃化生之水穀精微結合化生而成⁽⁸⁾。

綜觀上列所述，對於身體之氣，已大致了然，本教之氣偏於和子與電子體所激盪而生之氣，帶有先天之氣與後生生發之氣。中醫之氣則有先天之精所化生之氣即元氣、先天之氣、腎氣，及後天水穀所化生之營氣、衛氣、臟腑之氣，及與呼吸清

氣結合之宗氣。而先天之炁，則存在於高度空間，本身之和子則具有先天之炁的隱含能量與訊息，並具有轉化先天之炁為後天炁氣混和能之能力。中醫之氣分佈臟腑經絡，全身無一不在，循行經絡絡屬臟腑溝通內外，形成一個全身之經脈網路，此一網路維持生命之行使，循行正常則通而無病，不通則痛而成病。本教整體電力引合網路和子藉由此網路支配生命個體而行使生命，和子能量足夠支配電子體順暢則無病，若和子病或電子體病，則此網路運行軌道失衡，顯露病症。不管中醫或本教網路，皆著重於循行通暢合乎軌道運行，人之病痛，都可造成中醫經絡與無形電力網路之循行失暢，打坐無非強化了中醫經絡循行之氣，與無形電力引合網路氣能的運行。而由氣的本質而言，無形電力引合網路的氣能包括了中醫經絡的氣能，中醫氣能只是無形電力引合網路的一部份，屬於生化系統部份。整體而言，無形電力引合網路包括了肉體與靈體，所以若以打坐而言，整體電力引合網路更能說明靜坐上的一切身心靈氣能之變化。

肆、靜坐強化”氣”的哪些作用？

氣是自古迄今一種宏觀下的物質，雖然物質科學昌明，儀器精銳，但迄今全球只要接受經絡氣機理論，仍不能脫離用”氣”來表達這種經絡中的物質，在打坐過程中，由於氣機的運行與改變，想當然耳一定可以理解到打坐或練氣功者身上神經或生化、內分泌的改變，但”氣”這種物質人們至今仍無法用身體上任何一種科學醫學的微物質來取代它，因此迄今”氣”這種物質，仍為人類留下了很多可以探討的空間，而本教的氣與炁更遑論了，所以個人以為在探討這些與氣有關的作用，仍應從古代宏觀的角度探討，要來得貼切，吾人仍以從中醫角度來看氣的作用。

靜坐為何能達到強身養生的作用，主要是”氣”形成了變化，而氣在身體是有什麼作用呢？〈難經·八難〉：氣者，人之根本。〈類經·攝生類〉說：人之有生，全賴此氣。〈醫方考·氣門〉：「氣化則物生，氣變則物易，氣盛則物壯，氣弱則物衰，氣正則物和，氣絕則物死…」，這種說明了氣是人體生命活動的最基本物質，並具有生理功能，而氣的強弱表達了一個生命個體的強與衰，氣的強化與平衡有助於一個生命個體的健康。氣的作用以中醫之理論而言，具有以下之作用：

- (一) 推動作用：主要是以氣自身的活力與運動，推動和促進機體的生長發育，各臟腑、經絡等組織器官的生理活動，血的生成和運行，津液的生成，輸布和排泄等。若身體氣不足或氣的活力和運動減弱時，則氣的推動和激發作用減弱，機體各方面的生理活動也隨之減退，生長發育可能遲緩，成人則可能早衰，或病痛形成。
- (二) 溫煦作用：〈難經·二十二難〉：「氣主煦之」，是指氣對於機體的臟腑、經

絡、皮膚、筋骨等組織器官和血、津液具有溫煦作用。溫煦若失常可能出現寒象，如四肢不溫、體溫低下、畏寒喜溫等現象。

(三) 防禦作用：〈溫疫論補注·原病〉：「凡入口鼻之氣，通乎天氣，本氣充實，邪不能入。」「因本氣虧虛，呼吸之間，外邪因而乘之。」氣的防禦作用主要具有防止外邪入侵人體而致病的作用。所以有人常感冒生病，由氣的角度而言，”其氣必虛”，就可以理解了，乃氣的防禦作用減弱了，全身的抗病能力也隨之下降，造成外邪入侵而致病。

(四) 固攝作用：是指氣的固攝作用，能對血、津液、精液等液態物質有防止其無故流失的作用。若氣的固攝作用減弱，則可以導致體內液態物質的流失，如出血、大汗、遺精、尿失禁等。

(五) 氣化作用：氣化是指通過氣的運動而產生各種變化，諸如氣的生成及代謝，精血液的生成與代謝及其相互轉化，都是氣化的範疇，因此機體的新陳代謝，實際是氣化的具體體觀，筆者以為氣化是人體生命的基本功能作用，除了基礎的氣化代表了人體基本的新陳代謝與生長外，靜坐的氣的作用，亦包括於氣化的作用，是屬於高度功能。

以上五種氣的作用功能是人體生命活動的基本，缺一不可，它們必須密切協調配合相互為用，才能維持正常生理狀態。靜坐在氣的推導下能讓身體功能產生變化，就可以理解了。

伍、炁氣循行強身養生之理

了解了氣之本質與其作用，就可以理解為何氣的變化與強化能讓身體健康了，無疑的藉由打坐強化了這些氣的循行與作用。氣的運動稱為『氣機』，氣在身體上的運動正常了，人的生理機能就會正常，而氣的正常運動則須具備二點：一、是氣的升降出入之間平衡協調；二、是氣的運行通暢無阻。若此氣的運動正常，則稱為『氣機調暢』，而氣的升降出入之間平衡失調，則稱為『氣機失調』⁽⁹⁾。中醫用針灸、導引、藥物使身體之氣機調暢，今則以打坐的方式來調暢身體之氣機，無非都在”調氣”，其理其實不會差太多，只是一個是有形的針藥，一個是無形的調理。

(一) 一般打坐：

中醫認為按摩與針灸是將經氣移到不足而病的部位，神氣才能恢復。而氣功導引吐納同樣也是調理經氣，〈靈樞·官能〉云：『緩節柔筋而心和調者可使導引行氣。』導引是運動肢體，行氣是調整呼吸，二者同時運用則是氣功。⁽¹⁰⁾所以藉由長期的練功中，逐漸強化自己的吐納運氣，而能夠用自己的意念將經氣導

出，並按其意念使其經氣沿著自身的任督二脈運行，就是所謂的『小周天』，而若能將經氣按自己的意念運行，運行十四經脈，則是打通了『大周天』。⁽¹⁶⁾ 這樣程度的功法，藉由氣循的作用，以自己的意念將經氣循行全身，達到調整全身氣機的作用，並可隨意念將經氣導至”病所”，產生調氣治病的效果，以這種防病治病的作用，就可以達到保健養生長壽的目的，這就是一般打坐之氣循作用。

(二) 本教之靜坐：

按本教正宗靜坐，其最終目的並非以達到健康長壽為目的，以師尊一生打坐經驗與歷程與其所言，可以看出正宗靜坐最終目的是回歸自然，永生共生⁽⁷⁾，但其過程卻可為身體帶來健康，以師尊涵靜老人為例，其二十歲時，由於腹部長一腫瘤，心中起以靜坐養身祛病之念，於是即自習靜坐，暗中摸索。直至民國十九年，師尊皈依蕭教主之前，此階段即是教義所謂初學基本智識階段⁽⁵⁾，在此階段，涵靜老人的自行修習打坐的初學過程中，即因內在生化系統與生理循環機序獲得強化改造，使得內在腫瘤自行消失⁽¹²⁾。正宗靜坐乃師尊涵靜老人積其一生打坐經驗，及融貫天人之學而匯成之精華，既然師尊自己之經歷如此，那正宗靜坐自然有其身體健康之效用。但有些人要問到，為何有人打坐打了數年，身體為何一直未達自己想要的健康狀態呢？若以師尊為例，個人以為要達到自己健康的效用，就要達到師尊的初學基本知識階段的境界，而此階段的炁氣循行，亦可當作為正宗靜坐達到強身養生的基本參考原理。

這種初學基本智識階段，身心狀態是教義所言：「無人無我，一切妄想俗慮，概行掃除盡淨，渾渾噩噩，順其自然之運行，以合天體」。而內在心境能量須達到「親力增強，電光透發，瀟灑自如，似知不知，似覺不覺的活潑境界」。⁽¹³⁾

在這個階段為何能達到身體健康的效用呢？其氣循如何？本教教義解釋打坐之氣循與一般中醫經絡經氣循行不同，而是以整體電力引合網路的軌道來分析，如前述整體電力引合網路其分為氣化、生化兩大系統，其氣循與能量變化即以此為基礎，個人以為此網路之氣循涵蓋中醫之經氣氣循，而且尚包括本教和子力的作用，所以應更為細微，其氣的層次更微細於中醫之氣。師尊達到能將腫瘤消失的初學階段，在整體電力引合網路的氣循變化是如何呢？

根據師尊初學基本智識階段之變化，其可分為氣化、生化兩方面：

一、氣化方面：

在此階段中，內在氣化的電力引合網路偏重在加強各電流作用軌道與各電力反射區的功能，進而帶動強化內在生化系統之原有運行。

炁氣循行：靜坐⇨調整身心過程⇨心境能量收歸於內⇨提高心境能量⇨刺激 X 原素

⇒釋放炁氣混合能⇒影響其他原素各電流作用軌道與電力反射區之運行⇒初步加強各原素各電流作用軌道與各電力反射區作用之功能

二、生化方面：

在此階段，內在生化的電力引合網路，偏重在加強各能量電力作用軌道與各能量區的功能，進而強化原有的能量交互關係，發揮相生相剋的應有效能。

炁氣循行：

靜坐⇒調整身心過程⇒心境能量逐漸收歸於內⇒心境能量提高⇒刺激X原素⇒釋放炁氣混合能⇒影響電質⇒釋放出強度的陽質電荷⇒①傳入中樞自主神經系統⇒強化神經傳導特性⇒促進生命機體之生理循環功能⇒②傳入生化系統的電力引合網路⇒能量區產生共振⇒初步強化生命機體在各能量區中所應有之相生相剋效能，其生化的效能有二：（一）可淨化內在心靈的感受與境界（二）具有改善生理機能、強健體魄的實質功能。如首任首席師尊於此自習靜坐的初學過程中，即因內在生化系統與生理循環循環機序獲得強化改造，使得內在腫瘤自行消失。⁽¹⁴⁾

由師尊的初學基本智識階段及本教之氣化生化之炁氣循行，可以看出以下幾個重點：

- （一）本教正宗靜坐之氣循與中醫十二經脈循行有別，個人以為十二經脈循行屬於生化系統之一部分，即五臟臟象部分，在中醫之氣循部分乃是人體生命現象的自然流行，是維持生命現象的基本，而靜坐之氣循部分，以本教正宗靜坐而言，除了有中醫經脈循行之外，另外重要的部分即是靜坐時之心境能量，此心境能量可刺激和子 X 原素的炁氣混和能，不僅影響氣化系統內和子各原素的功能作用，更可影響和子電質及人體中樞自主神經，進而促進生命機體之生理循環功能，並同時使生化系統之各能量區產生共振反應，而達到強化生化系統之相生相剋之效能，影響身體機能。可見靜坐對心境能量的提升，是初學打坐影響健康養生功效的基本因素。師尊常言，修無形靈覺之心，提升熱準靜坐方有成就，由此可見其重要性，所以以養生健康而言，不管一般打坐，或是本教正宗靜坐，若心境能量未達教義所言：親力增強，電力透發，瀟灑自如，似知不知，似覺不覺的活潑境界，要翻轉自身疾病沉疴可能尚無法達到，但了解此項因素，於打坐時時時省心、養心提升內在心境能量，假以時日，雖不能中的，亦不遠矣，於平時養生強身，當有一分助益。
- （二）師尊自習靜坐階段，並未涉及本教之祖炁，但師尊卻可由心境能量的提升，刺激 X 原素之炁氣混合能，進而影響生化氣化系統，而使師尊身上之腫瘤消失達到健康，可見本教祖炁及正宗靜坐並非在肉體上用功夫。而師尊一生打坐經

驗，為使一般人亦能以打坐而達到健康養生之目的，故傳下靜心靜坐，藉由靜心而提升心境能量，以普通之後天有為法，使一般人可不信奉天帝教，亦可打坐而達到養生健康的目的。此亦為師尊之自習靜坐祛病養生之寶貴經驗之傳承。

- (三) 按祖炁加持下，具有增強由生化至氣化系統或氣化至生化系統，於逆轉或順轉運行上的推動力量⁽¹⁵⁾。由師尊之初學基本智識階段之氣循看出，此階段皆在氣化生化各自之能量運轉強化，並未涉及氣化生化系統能量之順轉或逆轉，可見祖炁之作用非關人體之健康，但隨著靜坐功夫之深入，卻可由祖炁之加持，強化生化、氣化系統之運轉能量，無形間更可在深度的修持下，加強身體質能的變化，而更能使身體更為健康長壽。

陸、結論：

按中醫理論，靜坐過程中強化了經氣的循行，而使得身體之經脈網路處於強化而氣機調暢的狀態，人體因此而得到更好的防病或治病的功效。而本教正宗靜坐，其炁氣循行乃基於和子與電子的適切配合下，形成的整體電力引合網路之運轉，乃是生化系統與氣化系統的能量運轉，藉由打坐過程中，提升了本身的心境能量，而釋放了炁氣混合能，並影響生化、氣化系統，並進而影響身體的生理機序，而達到初步身體健康的狀態。我們可以得到一個結論，打坐一定可以達到養生強身的目的，因為藉由靜坐強化了氣的循行與作用，不管是由中醫或本教正宗靜坐角度切入，但由師尊初學基本智識階段，更可以理解靜坐要達到養生健康的附加價值，則必須在靜坐過程中，不斷調整身心，並進而提升心境能量，而此心境能量才是刺激炁氣循行的根本，達到身體健康的源頭。換言之，若要藉由靜坐達到養生健康長壽的狀態，則須達到教義所言「寡慾清心，無人無我，一切妄想俗慮，概行掃除盡淨，渾渾噩噩，順其自然之運行，以合天體」。心境能量則須「親力增強，電光透發，瀟灑自如，似知不知，似覺不覺的活潑境界」如此期許，健康長壽自可期待。

【參考書目】

1. 靜坐要義-P8，天帝教首席使者辦公室
2. 新境界-P43，帝教出版社
3. 新境界-P54，帝教出版社
4. 天人文化新探討(二)-P160，天人文化聖訓叢書
5. 天人文化新探討(一)-P58，天帝教天人研究總院
6. 第二期傳道傳教使者班聖訓
7. 新境界-P94，帝教出版社
8. 中醫基礎理論-P156，知音出版社
9. 中醫基礎理論-P150，知音出版社
10. 針灸學-P28，知音出版社
11. 靜坐要義-P49，天帝教首席使者辦公室
12. 天人文化新探討(一)-P60，天帝教天人研究總院
13. 天人文化新探討(一)-P58，天帝教天人研究總院
14. 天人文化新探討(一)-P59-60，天帝教天人研究總院
15. 天人文化新探討(二)-P132，天人文化聖訓叢書
16. 第六屆天帝教天人實學研討會論文集-正宗靜坐炁氣循行運轉初探