胎息研究

-從佛教不倒丹轉入天帝教之靜坐修煉

李翠珍(敏珍)

天帝教天人研究學院天人合一所 南華大學宗教學研究所碩士

12/16~18/2016 版本

摘要

胎息是生命的原始狀態,它孕育着宇宙生命本質的根本奧祕,中國古代修道者,在數千年的修練中發現,胎息是長生之徑,仙道之門,是人體消除疾病、返還青春,與宇宙之氣融爲一體的修鍊佳境。修道者,無不把胎息作爲修鍊的高層次目標,達長生不死。

歷代真人修成胎息者,有張果老、陳泥凡祖師及王真,天帝教也有幾個,近代有修不倒丹者有廣欽老和尚、來果禪師、金山和尚、宣化上人及惠心老師父…等等,所謂不倒丹就是以晚上睡眠的時間來修禪定,筆者參加天帝教的神培班時也有一位律師劉緒倫道名正中同奮,他因工作繁忙,所以只能利用晚上睡覺時間靜坐,為了多坐久一點,就這樣子經常一坐到天亮。因此,本論文結合理論與實證以身心體驗法,深入個案訪談達到胎息之黃同奮,並配合文獻資料加以分析,內容大要如下:

- 壹. 天帝教涵靜老人對氣胎的看法與體悟
- 貳. 天帝教胎息之個案分析
- 參. 綜合分析與評價
- 肆. 結論

關鍵詞:胎息、馬陰藏相、斬赤龍、不倒丹

天帝教駐人間首任首席使者李玉階, 道名極初, 自署道號涵靜老人, 江蘇武進人, 忠孝傳家, 幼而穎慧, 長而磊落, 中年豁達, 老而剛毅, 器宇修長而高潔, 音量昂揚且宏壯, 望之儼然, 即之也溫, 飄飄然若不食人間煙火者。 ¹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, 另一是在鐳力阿修鍊露炁真身。

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,第一為初學基本知識、第二氣胎階段、第三電胎階段、第 四炁胎(聖胎)階段、第五鐳胎階段、第六性命雙修。其中鐳胎部份是在民國七 十七年時修成鐳炁真身後再補充上去,致於原理方面是在民國八十四年經無形傳 訊,茲將綜合研究相互對應,以下針對胎息研究之所需,僅闡述氣胎階段之部份:

壹.天帝教涵靜老人對氣胎的看法與體悟

(一)理論

涵靜老人認為,「精」之成份為非白非青半陰半陽之質,是陰陽電子中的至陰精粹。「氣」為和子中一種高等電質與靜電驅體交流後所發生的至陽熱流。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。此即是陽電質(氣)來引陰電精(精)輸運全體,發動交流,抱合激蕩,經過多數的電化湊合,久而不懈,循行復始,自然凝聚成為一種氣胎。蓋因其已成為一定的循行常規,故此平時氣血流行,亦復如是。此即丹經所謂擒龍伏虎抽鉛調汞的功夫,亦即煉精化氣的時期。一般丹經關於精氣一類抽象名詞過多,爰特整理分析如次:

精一虎一鉛一水一坎一玉免一姹女一木母一陰一電精 氣一龍一汞一火一離一金烏一嬰兒一金公一陽一電質²

在傳統哲學中,「氣」是構成萬物的本源。《莊子》曰:「人之生,氣之聚也; 聚則為生,散則為死。…故曰:『通天下一氣耳』」。 《 放 的 生死全視「氣」的聚散而

¹ 李子戈撰:天帝教駐人間首任首席使者銅像頌文,收入:《天帝教教訊》,天帝教教訊雜誌社, 民國 77 年 5 月,第五三期第二版。

^{2 《}新境界》帝教出版社,1995年再版,頁83-84。

³ 引自晋·郭象註《莊子》,〈知北遊第二十一〉,頁 403。

成,在靜坐修鍊方面,亦全視「氣」引精到最後聚為氣胎。

(二)原理

氣胎變化原理,亦可分「氣化」與「生化」兩方面:

- 1、就氣化而言,在此階段,內在氣化的電力引合網路偏重在增強人0°原素與II°原素相應的電流作用軌道之引合作用,因而增強0°電力反射區及II°電力反射區的原有引合能量,使得內在生化系統亦隨之發生能量軌道的運行變化。
- 2、就生化而言,在此階段,其內在生化的電力引合網路偏重在增強「精」與「氣」 所相應的能量電力作用軌道之引合作用,使得「精」能量區與「氣」能量區產生 同化(共振)效應,達到提昇「精」能量區的能階,以淨化內在的至陰電渣。

涵靜老人身、心的變化已達到「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」的狀態。內在心境能量則處於體內「陽電質(氣)來引陰電精(精)輸運全體,發動交流,抱合激蕩,經過多數的電化湊合,久而不懈,循行復始」,內在親力電射與心境能量的熱準已較前「初學基本智識」階段增強。4

(三)現象

涵靜老人於二十歲時,由於腹部長一腫瘤,心中生起以靜坐養身袪病之念, 於是即自習靜坐,暗中摸索,靜坐體驗:「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。」的身心狀態。其內在心境能量達 到:「親力增強,電光透發,瀟洒自如,似知不知,似覺不覺的活潑境界。」改 善生理機能,使得內在腫瘤自行消失。

直至三十歲時,皈依蕭教主,從此以身許道,以創辦上海宗教哲學研究社為己任。因積極宏揚德教稍有成就,時逢民國二十年九月十八日中國發生瀋陽事變, 天上行劫開始,且修煉有成,恩蒙 上帝敕封「太靈殿主」,此乃涵靜老人第一位封靈。爾後,三十二歲時涵靜老人著手在上海籌創宗教哲學研究社及東方精神療養院,奉 天帝敕賜殿名為「太虛殿」,乃迎蕭教主親來上海主持光殿開光典禮,涵靜老人自是積極履行大願,奮鬥不已,此等願力與功德有助於涵靜老人突

^{4 《}第五期師資暨高教班聖訓錄》帝教出版社,1996年,頁280-283。

破靜坐上的進階。至三十三歲冬,上海宗教哲學研究社奉准設立,當年農曆除夕,奉 天帝頒詔敕封十八真君,涵靜老人蒙敕封為「威靈妙道顯佑真君」,居十八真君之首。此時涵靜老人在靜坐上的境業已完成了氣胎階段。5

以涵靜老人修煉至氣胎階段而言,其生理變化不但從氣化順行到生化,也就 是經由身中之精氣運行力量,排除陰氣、增加陽氣。同時由於生化結果,體內陽 電質逐漸增多,一經再逆行回前述氣化過程的作用後,轉入生化系統持續發揮功 能,產生輸運全身的運行必然越來越強。

另外,當此一陽電質的氣能轉入生化系統,與其間的各個能量區及能量電力作用軌道產生間接性的引合或化合效應時,立刻會在人身中形成一股依各人體質不等強烈的氣能動力。亦即涵靜老人所言:「發動交流,抱合激蕩,經過多數的電化湊合」反應。

當此一氣能動力能夠達到平衡點時,此人內在的氣血循環常得以維持在一定的氣能平衡狀態,體內多餘的陽氣能量自然凝聚於下丹田之處,成為一種「氣胎」,正是涵靜老人所形容:「久而不懈,循行復始,自然逐一凝聚成一種氣胎。」的「結胎」階段。6

至於涵靜老人的氣胎是在三十四歲時,參加蕭教主主持「全國開導師訓練班」百日閉關,靜坐的煉化成效大為增進,時至三十五歲時進入電胎階段,於生理機能產生相當顯著的改造變化,某夜,突覺鼻痛難忍,翌日對鏡自照,發現原本中陷的鼻樑居然隆,此一變化顯示涵靜老人已煉就電胎圓滿階段。⁷並進入煆煉聖胎的階段,靜坐之時引入大空之炁交互激蕩於體內不斷抱合激蕩,使得內含鐳質的成分漸漸被析出凝聚於丹田之處,更強化了原有的生理機能,於三十七歲時達聖胎初果,涵靜老人的海底示現特殊的產丹表徵,在溫養期間眉宇之間示現特殊的白毫之相,就在繼續精煉的過程中,因得與呂祖、雲龍至聖、蕭教主、濟佛祖等於無形中的指導,於聖胎後期階段改以煉就封靈的急頓法門,配合無形之救劫顯應,自身已煉成的聖胎成果並未再繼續精煉成具有物質化能力

^{5 《}第五期師資暨高教班聖訓錄》帝教出版社,1996年,頁 279。

^{6 《}第五期師資暨高教班聖訓錄》帝教出版社,1996年,頁284。

^{7 《}天人文化新探討》天帝教天人研究總院出版,民國八十五年二月初版,頁 63-64。

的有形「金丹」修煉威能。8轉入修無形金丹急速成就三十八位封靈。

直至涵靜老人八十三歲到八十八歲時,蒙先天 無生聖母懿命:特派太虚子、玄玄上帝兩位聖師祖調教首任首席修煉「鐳炁真身」大法,以之調和地球氣運。成就二位具初級鐳能的封靈:「鐳力前鋒」與「文略導師」,正為涵靜老人靜坐修持已達登峰造極的圓滿階段。9涵靜老人九十四歲證道後,以鐳炁真身入無生聖宮極子道院特高真訓練班修煉,以人間世曆十二年之功,由初極養成而炁極養成,再進入和極養成所之修煉階段。奉御命宣詔:晉天帝教首任首席使者為極初大帝・救劫冢宰・忠孝玄德大天尊,主持無生聖宮直屬帝教總殿。10

涵靜老人曾提到,凡此氣胎、電胎、炁胎、鐳胎 之成就過程,必須性命雙修以奠其基。性者先天也,神也,和子也。命者,後天也,精氣也,電子也。由無形而至有形,必須自然與物質適切配合,和子與電子達到相當熱準,把握現實,天人合一,方可澈底征服自然。由有形而至無形,即要運用物質而返自然,勘透生死,性命雙修,始能達聖凡平等。

二.天帝教聖訓對氣胎的看法

天帝教強調天與人的密切配合,認為天上傳示訊息予人間,稱「天人交通」,其傳示內容稱為「聖訓」。天人交通方式有侍光、侍準、侍筆、侍聽或靜參。侍光頗類今天的電影,光幕上反映出上聖高真傳示的文字,由受過特殊訓練的侍生抄錄,侍生若抄錄錯誤,光幕上的文字還會像電腦的游標那般不停跳動,以提醒侍生更正。天帝教的特定經典《寶誥》與基本經典即由第二任首席使者李維生侍光傳下。另有一種較高境界,必須「靜參」功夫深者,能達人神直接之自力交通,稱為「靜觀」。靜觀為禪坐功夫已臻上乘,由「定」、「靜」、「安」、「慮」而至「得」之真實境界,即道家之所謂「通靈」,佛家之所謂「見性」,始能達到人神直接的自力交通,惟此種頓覺,必須「靜參」工夫深邃,方可躬親體驗耳。侍準者,靈界對人間之廣播也。侍生為

⁸ 天帝教,《第五期師資暨高教班聖訓錄》,頁 302。

⁹ 天帝教,《第五期師資暨高教班聖訓錄》,頁 315。

^{10《}監觀四方》【二】巡天節聖訓錄,台北:帝教出版有限公司,2007,頁 573。

傳力,準筆為電力,神為播力,傳力(親力)上應播力(和力),兩力相感,乃生準筆之電動力,故亦必須借人之親力,而後方能有和力之作用,一方獨立不可能也。侍筆之理與侍準同,惟較為困難耳。¹¹以下聖訓皆以侍筆方式傳訓,陳列仙佛對氣胎提示的部份資料:

1. 氣胎養成期之意義與功用

先天一炁玄福子聖訓:「…氣胎就是你的煉氣所,貯氣的倉庫;這倉庫位於兩腎之間,無形無相,自個兒體會,進入貯氣之狀,各人反應不同,依靈質之異而呈現各種徵候,…,各位的原靈代表著先天炁,各位的後天靈代表著後天氣,此階段是以先天炁煉後天氣的天人親和之時,靈我合一,此其時,妙不可言!」¹²

先天一炁玄福子聖訓:「結了氣胎有何好處?這是許多同奮急於想知道的問題,同奮結氣胎的時期會不會有感覺?「有所感覺」這種感覺會使人心煩氣躁,甚至於全身乏力。今天我說出這些現象,你們同奮也不要刻意去想它,好好修煉就可以。事實上,氣胎是無形無相,結成之後也只是覺得精力、體力、耐力比較夠。以前是氣聚易散,一下子洩光了,現在是有貯留之處,這種氣胎場所位於下腹皮,日久可以變得很堅硬。可是同奮不要以為下腹部很堅實都是煉氣胎而來,有些外功煉氣者,他們的下腹更可以硬得像石頭。這些氣胎下腹堅實的過程,再經一段時期的煆煉,又會變得有軟性,有一種力氣由下腹彈出來,如果氣聚得很充沛,則面帶神光、日月角會發出金光,凡是透出此種金光的同奮,就表示他的氣胎很充沛;如果發現有同奮日月角失去光澤,加上山根與眼眶有黑氣,則此人會有災禍,就是說他的劫運到了。如果說臉色不好,山根與眼眶血氣不佳,但是日月角有光澤,有金光透皮而出,則此人會得天之護佑,逢凶化吉。這一點同奮要學習,看氣色是一門學問,可以指導人類趨吉避凶,如此才好引渡原人,氣胎的反應在日月角,煉日月角就可以得到化解的功效,你們更要積極修煉。…」「13

2.氣胎養成期應有之煉心功夫

^{11 《}新境界》帝教出版社,1997年再版,頁85-86。

^{12 《}第一期師資暨高教班聖訓錄》天帝教首席使者辦公室敬印,民國75年,頁5-6。

^{13 《}第一期師資暨高教班聖訓錄》天帝教首席使者辦公室敬印,民國 75 年,頁 118-119。

先天一炁流意子聖訓:

談「氣胎養成期」應有之煉心功夫:

- (1)有容乃大無欲則剛:氣胎之修煉首重能容,能容氣度自然寬大,可包容一切氣,自然能貯氣。但若欲望無窮心念不止,無形中就會散氣、傷氣,加以苦思竭慮、心力交瘁,精、氣、神大量耗損,還談什麼「貯氣」,因此要無欲以培養一般剛正不阿之氣,進而能容而成其大。
- (2)滿招損謙受益:杯中之水滿則外溢,人心之欲滿,氣就受損,唯有虛心 求教,謙和能容,方能承受一切委屈之氣,不滿之氣、傷人之氣,消化、轉化為 一般正氣,影響人而不受人影響。
- (3)去私心存天理:凡人之心往往受世俗外物所蔽,只見人心現,不見道心生,易以「自我」為中心。天帝教的心法就是不見自我只見蒼生,身在紅塵而不染,時時以廿字為規戒,自然凡心死、道心生,則私心不存,天理昭明。

氣胎養成期就是要以此三點為正鵠,無形中只要能正己化人,不貯氣而氣自 聚,同奮中切莫猜想自己或別人有無成就「氣胎」,否則易生幻胎,後果危險, 尚請謹慎!¹⁴

3.談貯氣

先天一炁流意子:

所謂有容乃大即為貯氣之首要關鍵,古有云:「春蠶到死絲方盡,臘炬成灰淚始乾」,修道人煉氣胎貯氣就是要有這種精神,一旦擴展到大肚能容即達貯氣之大乘。吾言之貯氣本非僅在靜坐時才坦開心胸,而是於日常生活中就必須謙讓,事事不計較,懂得吃虧即是佔便宜,不計得失,不故步自封,劃地自限,一切圓融,貯氣方能貯得多,這階段為氣胎養成期首重貯氣,在貯氣期間尤重心性之修養,改一改諸學子之脾氣,不可動氣,要消氣,一旦動了氣就漏氣,猶如氣球破了洞,氣就漏掉,洞愈大氣就漏愈多,學子亦是如此,動怒、而大發雷霆,則氣漏光了,一切請從頭開始,動心忍性,修克己功夫亦同此理。…由貯氣談到煉

¹⁴《第四期師資暨高教班聖訓錄》教訊雜誌社.帝教出版社敬印,民國 83 年 12 月 1 日初版, 百 206-207。

心、煉定,一旦煉得不動氣、不動心,自然就能心廣氣和,而與先天靈陽真炁配 合調和,自能任督兩脈打通,氣胎渾然自成。¹⁵

首任首席使者:

本席常言:「有容乃大」、「無欲則剛」。乃是貯氣的根本,處此氣胎養成期更應確實要求自己身體力行,以迎無形之加持。貯氣先要養氣,事事不爭就不會漏氣,以德服人方足以養氣,此亦是中華文化的王道精神,凡事先替別人設想,就接近以德服人了。無形的是氣,有形的是質,養氣可以變化氣質,養氣功夫做的好,自然有一股剛正之氣相隨,…要知道「氣胎」要變化氣質,涵養氣質才能養成。¹⁶

4.氣胎養成期應注意事項

先天一炁玄福子 :

氣胎是一種無形孕育而成的胎囊,故肉眼無法觀察得到,可是具有天眼的人,會發現有股氣於下腹旋轉,與**旋和系**的旋轉速度相互配合。經有氣胎的旋轉,有貫通全身十二經絡的運化,有氣胎的人,由於能貯氣,故氣足而經絡暢流,有比平常人更持久的體力與耐力,其腦力更可以由之而大為開發。…¹⁷



先天一炁流道子::

氣胎養成期為後天氣養成期與先天炁養成期的進階修煉,以先天炁與後天氣兩 炁氣同步共振並煉,隱隱而成「氣胎」。…

氣胎養成全憑正氣用功夫啊!為什麼是「修道者車載斗量,成道者鳳毛麟角」

^{15 《}第三期師資暨高教班聖訓錄》天帝教首席使者辦公室敬印,民國80年,頁133-134。

 $^{^{16}}$ 《第六期師資暨高教班聖訓錄》帝教出版社敬印,民國 87 年 7 月初版,頁 165。

^{17 《}第一期師資暨高教班聖訓錄》天帝教首席使者辦公室敬印,民國 75 年,頁 73-74。

?每一個人先天帶來的三元--元精、元氣、元神,都是一樣,起心動念不一樣, 立志發願不一樣,能不能夠持之以恆,最後的結果才會不一樣啊!…¹⁸

5.氣胎養成期之關鍵

先天一炁玄福子:

氣胎養成期修煉的是無形無色無相的氣胎,先貯一己之正氣,以迎天上加被之正氣本身所貯之正氣仍有不足,天上的加持也必須調整,否則先天炁與後天氣不能調和,此「氣胎」修煉即將受阻,正氣愈充沛,天上相對的加持也會源源不絕。故禁語時,口、身、心如一,心定氣定神自定,持養精、氣、神三寶,「煉精化氣,煉氣化神,煉神還虛」三步曲一氣呵成,若非閉關修持,實難順利發揮此同步並煉效應。…¹⁹

天人教主:

氣胎養成期最重要關鍵在於「貯氣」, 貯氣必備條件為「養氣」與「持氣」。 要確實達到養氣、持氣的效果,必須受訓學員配合做到:少思寡欲,少講話,不生氣,能包容、懂謙虛。多持氣則氣養足,形神兼養,自然而然能貯氣而煉氣胎。…

貳.天帝教胎息之個案分析

氣胎的突破,就是一旦靜坐之後,可以「止念」,而「止念」則可以達到「止息」的目標,此息則雜氣不侵,止息一久可以煉成「內呼吸」。²¹如胎兒在母親體內是內呼吸,以母親的呼為呼,以母親的吸為吸,母子之間息息相通,所以內呼吸又名胎息,亦名真息。但出生後一落入後天就有外呼吸,是為鼻息,亦名假息。只有靜坐功夫到了,返本還原,外呼吸自然停止,回到內呼吸的狀態²²。

¹⁸ 先天一炁流道子聖訓,民國八十七年八月一日。

¹⁹ 先天一炁玄福子聖訓,民國八十七年八月一日。

^{20《}第六期師資暨高教班聖訓錄》帝教出版社敬印,民國87年7月初版,頁153-154。

^{21《}第一期師資暨高教班聖訓錄》天帝教首席使者辦公室敬印,民國 75 年,頁 119。

^{22 《}第五期師資暨高教班聖訓錄》帝教出版社,1996年,頁54。

丹家以為此丹田內已結「胎」(內丹),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。《養真集》:「止有一息,腹中旋轉,不出不入,名曰胎息。」胎是聖胎,乃真神所結:息是真息、;乃內外呼吸氣停(真息無息)所成。胎息又稱「臍呼吸」、「丹田呼吸」。像嬰兒一樣用臍呼吸。語見《抱樸子·釋滯》:得胎息者,能不以口鼻噓吸,如在胞胎之中。

筆者曾於民國一○二年訪問到天帝教涵靜老人親傳弟子中靜坐修煉二十五年以上達到胎息現象的坤道同奮,曾將其研究報告發表於天人實學第十二屆研討會上。數隔三年後,於民國一○五年閉關期間,無意間又得知另一位黃同奮天生馬陰藏相並學習佛教不倒丹達到胎息之境界,最後學習天帝教靜坐,其身體有與眾不同之體驗與變化,茲將其修煉過程分述如下:

(一) 輾轉佛教與一貫道之間

辛棄疾《青玉案》:「眾里尋他千百度,驀然回首,那人卻在,燈火闌珊處」此詞正是受訪者黃同奮一生遍找明師的最好寫照。就在二十九歲那年,黃同奮時常夢見濟公活佛要他往住家的南方尋找高人修道,那高人正位居清水鎮天極行宮的涵靜老人,輾轉紅塵廿四年,於五十三歲才進入天帝教修道,其中受好友李桂寅的引渡進入一貫道求道,於三十二歲時再受台灣電力公司的同事介紹到佛教學習不倒丹靜坐。然而,清水鎮每每夜晚的萬家燈火依仍閃耀佇立等候千千萬萬原人的歸來。

1.立志求學

受訪者:

「本人民國 38 年次,出生在苗栗縣,幼年家境貧寒,國小 13 歲畢業後,有一天媽媽煮了一桌豐富佳肴給我吃,吃完即被送到很遠很遠的地方做長工,後來我發志要離開那個地方,待過年之時領到工錢,到火車站看到鄰居請他把工錢帶回家給媽媽,一個人到台北找工作謀生,後來半工半讀繼續進修學業,有一天遇到算命仙他說我在 29 歲之前會入公職,於是我拼命念書,在 28 歲時以第一名成績考上台灣電力公司,事後再去找那相命仙已

2.無形媒壓求道

受訪者:

「29歲時常與公司同事喝酒,休息之時恍恍惚惚之間,見濟公常來指示:「你常常喝酒過日子,每天過渺渺茫茫之生活,等待何時才會清醒。」我就請示濟公如何清醒,濟公曰:「你家南方,有一位得道高人,德高望眾,快去找他。」醒來之時,以為是喝酒所致的幻覺,不當一回事。隔天清晨四點鐘,濟公又來了:「我跟你說話,你都不當一回事,把我當做馬耳當風(台語)。」接著第3天、第4天於清晨固定四點鐘又來了,同樣說一樣的話。找了太太細述為何會做這種夢,太太說:「謹慎!要信就要信。」同年十二月二十一日午時,至水餃店吃水餃時,老闆是郝伯村底下的一位老兵,奉命至天極行宮,要我接他去天極行宮,我把人載到入口處即離開,因公司急件採購,故没進去參觀,待下班時,我往天極行宮方向騎去,只在外圍繞了一圈,東看看西看看,還是没進去。」24

3.靜坐啟蒙一貫道

受訪者:

「到了第5天,我打電話給當兵時代好友李桂寅副班長,闡述夢境,他竟然把我帶去一貫道,並請他岳父為我說道,我看他岳父坐如鐘,一坐就是數小時,不改其姿勢,於是進入一貫道,在顏順寶前人指導下學習靜坐,但無功無法並無任何口訣。隔天,濟公又準時於夢中來到,這次不是對我的訓話,而是騰雲駕霧帶我去南屏山遊覽,並現景給我看,還叫我清口,不許吃豬肉。求道後的第3天,我就把頭髮剃掉開始茹素,一路修持下去,峰迴路轉,到了52歲時當上點傳師。」25

²³ 受訪者(105.8.20)

²⁴ 受訪者(105.8.20)

²⁵ 受訪者(105.8.20)

4.入佛教學不倒丹靜坐

受訪者:

「32 歲時,台電同事說要帶我去找高人,那位高人住在台中市太平區兔仔坑的南華寺,當我們到達門口時,即見廟裏的二師父等候引導我從中門進去(廟門有三寶門,中門各旁還有左右兩門)。師父七歲出家,來自大陸少林寺,修觀音法門,一見面就說觀世音菩薩,見到我就說:「囝仔,你把西裝領帶脫掉,先做大禮拜36下。」當時是十二月份,我拜的全身都是汗。之後,惠心老和尚把我拉至二樓喝普洱茶,言:「你可知?我等你多久!你於十二月二十六日來皈依」擇日完成皈依師後,師父幫我剃頭,並把他身上的海青脫給我穿,賜法號能空,但没叫我太太皈依。事後,又拉我至三樓他的專屬靜坐寶殿,此殿是任何人也不能進去的,即使是當上此廟的二戶是留給你的。」又一比:「錢放在這裏,是廟寺要擴建用的。」接著,又拉我至禪房,告訴我錢要如何用…,師父的聲音鏗鏘有力,連外面的師父都聽得到。有一次,師父帶我至廟的山上,那裏有一個天池,問我你看到什麼,我回答:「鯉魚,一隻紅色、一隻黃色,還跟我叩三個首。」師父言:「那些鯉魚平常是躲在泥土裏,有密切緣份才看得到。」26

5.機緣成熟入天帝教

受訪者:

「我太太有一位的表妹姓陳,至英國修博碩士,因天寒洗頭没吹乾,導致經常頭痛,去檢查發現腦細幹有腫瘤三公分,以為是誤診,又換其他家醫院檢查,報告亦同。後來經人介紹天帝教的李醫師,因排不進去掛號,只好在門口等他上厠所時間聲聲哀求,最後特准看診,跟我表妹說:「妳是要我開砒霜給妳吃,還是至天帝教做炁功待奇蹟。」表妹請我每天載她去天極行宮做炁功,每次去他們都會拿高教班的書給我表妹看,因為她頭痛没

²⁶受訪者(105.8.20)

辦法閱讀,只好等我看完再開車來回時間再講給她聽,就這樣過了六個月,我表妹也飯師天帝教進而參加正宗靜坐班,至目前還活的好好的,我就這樣踏入天帝教。」27

(二)一貫道靜坐的心路歷程

一貫道,其名稱取自孔子「吾道一以貫之。」²⁸一貫道所指的「道」有多重 意義,是指創生宇宙萬物的本體、永恆不變的真理,也是返回先天的唯一道路。 主張人皆來自同一本源,並應皆以率性了命為人生宗旨,透過贊參天地、丹道修 煉、便利萬物為自我實現,而又更多的吸收了儒教、道教和其它宗教的信仰色彩。

一貫道的丹道修煉繼承了中國道教傳統的內丹修煉學說。內丹是以天人合一思想為指導,以人體為鼎爐,精氣神為藥物,而在體內凝練結丹的修行方式。四川一貫道教主劉從雲認為:「欲行術數,須有功底。作功運氣要從兩腰和肚臍眼中間起,氣沉丹田,收集四肢百骸及經絡穴脈之精氣神,以之打通任督二脈,使之形成體內真氣,然後以此真氣,直上咽喉,透出喉管,離頂門心衝出來一寸三分高,顯出一條紅線,紅線頂上現一顆紅珠。無論行走坐臥都要想到這個紅珠,自然會起變化。變化一起,就有無窮之態和萬千之象,隨心所欲,想啥是啥。不過,此是天機,不可輕易泄漏,必須保持秘密,就是父母兄弟姊妹和夫婦,也不能透露半分。」29受訪者在顏前人教導靜坐是無功無法亦無口訣,入門時傳煉胎息的技巧,待五年後再傳煉元神的方法。

受訪者:

「29 歲那年於一貫道求道時,顏前人即教我靜坐,意念先寄放在玄關裏, 於胎息方面搖轆轤調八斗,當年就氣機發動,續練半年,任督二脈即打通。 34 歲時再教我煉元神方法,即先吐氣再吸氣,待氣納下丹田溫養一下再吐 氣;另一種煉元神方法是旋轉式,有時向左轉 108 下,有時向右轉 108 下,

²⁷受訪者(105.8.20)

^{28 《}論語》里仁篇第四·十五

²⁹ https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%B8%80%E8%B2%AB%E9%81%93

方行入坐。入坐時,其扣手方式是屬於抱合同手印(子亥相交,即右手大拇指在右手無名指下面按著;左手大拇指按在右手小指下面),若氣機一轉,就能自然入定靜狀態,此時雙手交叉扣手是打不開的。練了一年後,35歲之際,進入胎息狀況,外呼吸停止進行內呼吸。再者,我自創第三種煉元神方式,即氣向前滾輪打轉。我入天帝教以後,誦皇誥就是在煉元神,氣胎自動會一吸一呼不用經過鼻子吸氣吐氣,行住坐臥二六時鐘亦處在胎息境界裏。」³⁰

「另外,我運動時也在煉氣胎,曾經參加宇輪車隊騎脚踏車,從福隆騎到 三紹嶺再至基隆計 3 個小時,中途皆無休息,呼吸方面皆使用內呼吸,慢 慢吸氣胎自會自轉一圈且都不會喘。於電力公司上班時,風機有七樓高, 我們都要背著工具不停往上爬,同事們都氣喘如牛,看我似乎見到異人般 一點也不會喘。除此之外,我每天固定都會步行五公里。」³¹

《黃帝陰符經》說:「心生於物、死於物,機在目。」修道先修一心清靜, 其次,打通體內的任、督二脈。根據道教南派的體認,任、督二脈不通,真氣就難以發揮作用;如果能打通任、督二脈,就可使百脈皆通,從而為進一步煉丹。要打通任、督二脈,就必須通三關: 玉枕關、轆轤關和尾閭關。蕭廷芝《金丹大集成》說:「腦後曰『玉枕關』,夾脊曰『轆轤關』,水火之際曰『尾閭關』。」三關是督脈的重要組成部分,只有三關暢通,真氣才能從下丹田沿督脈上升、沿任脈下降而實現全身的自由循環。任、督二脈一通,其它的六脈也就隨之而通。「八脈通後,能驅逐一身之陰邪。蓋陰氣不除,為結丹之障礙,則無法採藥結丹。」

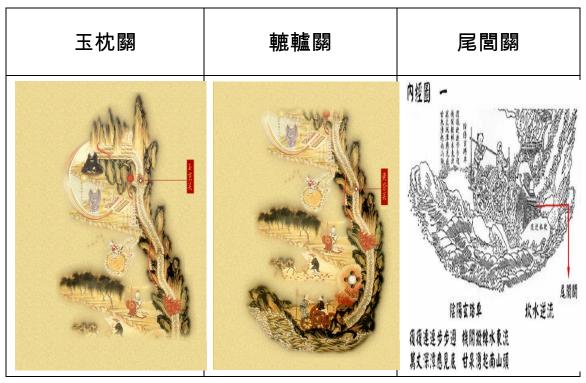
32所以受訪者從 29 歲開始,就開始搖轆轤使氣機發動打通任督二脈,進而二六時鐘亦處在胎息境界自行運轉。

30受訪者(105.8.20)

³¹受訪者(105.8.20)

³² 趙避塵《性命法訣明指》

丹家傳有《內經圖》,這張圖實際上是把人體看作一架捲揚機,內中佈滿很 多機關消息,丹家謂之關竅,一旦發動起來,它會自動運轉。



有關伍柳派煉元神的修煉,道教東派分三個層次進行:第一,澄神;第二,養神;第三,凝神。³³所謂澄神,就是通過內觀自心而除去種種慾望的干擾,使心神清靜;所謂養神,就是韜光養晦;所謂凝神,就是將所養之神凝入下丹田。這就結合了性命之學,《玄膚論・性命論》說:「修道之要,莫先於煉性。」傅金銓《呂祖心法五篇注》說:「無念方能靜,靜中氣自平,氣平息乃住,息住自歸根,歸根見本性,見性始為真。」這裡所說的氣平、息住的狀態實際上就是凡息停止而胎息出現,因為,只有胎息出現,才能歸根見本性。

(三) 佛教不倒丹的心路歷程

受訪者的師父惠心老和尚是修觀音法門,乃觀世音菩薩從初發心開始,即追隨「觀音古佛」修行。觀音古佛所傳授的,即是耳根圓通法門,因為是一門「觀察聲音」的法門,因此,圓成了,也名為「觀音菩薩」。修觀音法門的方式很簡單,僅只是念觀音、拜觀音,心中恆常有觀音以實踐觀世音菩薩利他的精神,即

³³ 陸西星《金丹就正篇》

是觀世音菩薩的化身。

《大品般若經》序品第一云:「菩薩摩訶薩,以不住法住於般若波羅蜜中,.......不亂不味故,應具足禪那波羅蜜。」禪那波羅蜜,亦名靜慮度,或名禪度無極,能對治亂意,攝持內意。依據宗密的《禪源諸詮集都序》卷上之一,禪有五種層次:外道禪、凡夫禪、小乘禪、大乘禪,以及最上乘的如來禪。凡夫禪指的是四禪八定,從尋,伺,喜,樂而入定,再一層層捨下而求上,至最高無色定的非想非非想處為止。佛教的禪定修法,不管修哪一種禪定,都要進入初禪、二禪、三禪和四禪這樣漸進地修上去。

受訪者:

「動功方面,惠心老和尚過午不食,做完晚課後,繞佛數圈後才入坐,此 繞佛乃動功之一。另外,還教我蹲馬步(左腳著地,右腳踏在椅子),肚子 一呼一吸。除蹲馬步外還有弓劍步,站姿與蹲馬步同,但雙腳要用力,行 胎息一吸一呼。最後,配合金剛拳(大姆指包在裏面,左手出右手收替換 打拳)。師父的內功很好,五十元硬幣一捏就凹陷下去,輕功方面一跳就可 以跳到天花扳,行走像騰雲駕霧,速度非常快。」³⁴

「至於性功方面,口念心念都是觀世音菩薩,平常誦金剛經及觀世音菩薩 普門品,靜坐方面,師父是學不倒丹可以一坐到天亮,教我什麼都不想亦 不可守竅,氣放在下丹田,其理論有如燒鐵的風箱一吸一吐及水火相濟之 坎離功夫,且叮嚀我不要喝涼,橫隔膜才會張開。初入坐時,師父會不定 時拍我我的牛居(亦謂加氣、灌氣),不倒丹我一學就會但靜坐打雙盤我總 是學不會,至今還是用單盤靜坐,靜坐到一半時有時會清醒,清醒後再閉 眼續坐,直至天亮。」³⁵

「至於口訣方面,師父說:『千里訪名師,萬里求口訣,我是無口訣可傳。』 但留一本丹書給我,外皮文字已破舊模糊,裏面的字還看的清楚。師父談 到我的前生,說我有一世是受叢林武將教導,耳朵會動,命宮至前額延至 後腦板都會動。所以前世的動延續到這一世,這些本領我還會。還說我有

³⁴受訪者(105.8.20)

³⁵受訪者(105.8.20)

一世是受封慈德辟支佛,這印證了在好多年前,我於一貫道的善隱寺三才出字的資料相同。然而,我傳道班閉關時,於靜坐當中我覺得是當過苦行僧。過了好幾年後,師父故意跟我講一些有的没有的話,意思是要我離開他,再去遍訪名師,所以我在惠心法師那裏學了六年不倒丹。」36

所謂不倒丹就是睡眠的時間是坐著睡或修禪定,如一九八六年圓寂的土城承 天禪寺廣欽老和尚常坐不臥,念佛得證,其有關不倒丹的部份:「師執賤役修福 十餘載,後被委派為香燈,每天早起晚睡,負責清理大殿,以香、花、燈、燭供 伸,並打板醒眾共修等工作。某次,師睡過頭,慢了五分鐘敲板,心想:六百人 同修,每人錯過五分鐘,一共怠慢三千分鐘,此因果如何承擔得起?遂於大殿門 口跪著,一一與大足師懺悔。師責任心重,罪已甚嚴,自此以後,每天佛前打坐, 不敢怠慢。由於警戒心重,一夜驚醒五六次,就在於驚警戒慎之中,醒醒睡睡之 間,師自然而然打下不倒丹的基礎。」37;另一九五三年圓寂的高閔寺來果禪師; 38一九三四年在緬甸圓寂的金山寺金山和尚;39宣化上人及惠心老師父…等等,都 修不倒丹。長期的修不倒丹,禪定才較容易到達無色界,也就是是三摩地。不倒 丹的修行是漸進的,千萬不可躁進,在調整的過程中,如果太猛烈,有時反而對 身心有害,以恒心、耐心、漸進的方式,慢慢調整生理及心理的適應,隨著禪定 的進度,只問耕耘,不問收穫,躺下睡眠時間減少,日久自然也可修成不倒丹。 然而,受訪者可能是天生的不倒丹專家,根本不用透過漸進式的訓練,第一次即 能入坐到天亮,没有起來,也不用上厠所,在那陣子裏,幾乎每天下班就去廟裏 跟老師父一起學靜坐。

古之真人,其食不甘,於飲食方面,學不倒丹要先從飲食開始,因為少食自然少眠,先由正常的飯食逐漸調整到過午不食,再由過午不食漸進到日中一食,再慢慢減少食物的量。斷食可排出身體的廢物,可選擇農曆的初一、十五這兩天斷食特別好,只要身體內的廢物愈來愈少,氣脈自然通暢,身體健康,不易生病。因此,受訪者有陣子也學師父過午不食,跟有吃晚餐的差別是靜坐時比較没有昏

³⁶ 受訪者(105.8.20)

³⁷ 参考承天禪寺編印的廣公上人事跡初編,頁63 的五。

³⁸ 参考天華出版公司的來果禪師自行錄, 頁4,頁6,頁11,頁86。

³⁹ 参考天華出版公司的金山活佛神異錄 頁 6。

沈。《雲笈七簽》卷六十載《中山玉櫃服氣經》雲:「夫求仙道,絕粒為宗;絕 粒之門,服氣為本;服氣之理,齋戒為先」。從吃飯、喝水、穿衣、走路、呼吸、 說話等後天動作轉化為不吃、不喝、不冷、不熱、不病、不老、不呼吸、不思維 卻仍然生氣勃勃的先天運轉機制,這就是無食、無息、無念、無身的四無境界。

古之真人,其覺無憂,於意念方面,佛教修禪定的方法有很多種,要入定, 就要具備一些因緣,就是當時要離五蓋,才能啟動喜樂系統。所謂五蓋是:昏沉、 掉悔、嗔、疑,還有貪欲。40當這些煩惱沒有現前的時候,如果修法正確,都有 機會入定。如果有這些煩惱在的話,就很難入定。佛陀經常提到這一點,没有喜 悦,便無法入定。佛教是從色界的四個禪定證得內觀智慧,首先進入『初禪』, 會產生「離生喜樂」:指已捨離諸欲,因而生起喜與樂;進入『二禪』時,產生 「定生喜樂」:從禪定中所生的喜悅;進入『三禪』,產生「離喜妙樂」:全身充 滿平靜與滿足的無喜之樂。41這三種禪定都有不同的快樂感受,到了四禪就沒有 樂受了,所生起的內觀智慧,是絕對滿足,讓心達到非常寂靜的境界,這時心只 剩下「心一境性」,觀察者與對象合而為一,那種對立感完全消失,放下我執, 這是「捨念清淨」,也很像俗稱「忘我」。42進入第五禪之後,形體會消失,所以 到達這境界以上稱為「無色界」,即自我消失了,只剩下空間和意識。到了第七 禪到第九禪是從忘我到無我,依經中記載,只有阿那含(不還者)和阿羅漢才能 進入第八層,因為他們的貪與嗔心皆滅,心能休息最久,使心充滿精力,禪修者 的「受」、「想」、「行」、「識」全都暫時寂止了。到了第九禪「滅受想定」為圓滿 成功的階段,人好像死了一樣,因為呼吸如此微細,以致於難以覺察,但仍有生 命力,存有體溫及微弱的心跳,據說禪修者可以進入滅盡定達七日之久,身心活 動都停止了,可以享受現世涅槃之樂。43

如何判斷有無入定呢?根據佛教經典,認為入初禪會生起覺、觀、喜、樂、定五件事,稱為初禪五支,初學者可以從心念集中了、呼吸變微細了、身體非常舒服了,以這些現象來確定自己已經入定了。另外,初入定的人往往有一種感覺,

⁴⁰ 艾雅.凱瑪著.果儒譯《內觀禪修次第》大千出版社,頁 34。

⁴¹ 艾雅.凱瑪著.果儒譯《內觀禪修次第》大千出版社,頁 49&65。

⁴² 艾雅.凱瑪著.果儒譯《內觀禪修次第》大千出版社,頁 81。

⁴³ 艾雅.凱瑪著.果儒譯《內觀禪修次第》大千出版社,頁 116-119。

就是他從非常舒服的感覺中出來之後,會覺得忽然腳酸、麻、痛了;但是,在他 出來之前卻不知道痛。為什麼呢?因為初禪只有樂受沒有苦受,所以,靜坐到心 念很平靜身體非常舒服的時候,一旦要下坐就感覺全身疼痛,這表示下坐前已入 初禪。

受訪者在惠心老和尚教導下,靜坐無守竅,只觀想天門有顆蘋果環繞,再以數息觀"加誦觀音菩薩作為安定自己身心的方法,數息觀即先以禪定之姿坐著,用自然呼吸的方式,也就是不控制呼吸,然後數出息,而入息不數,第二次的出息數1,第二次的出息數2,……第十次的出息數10,第十一次的出息數1,……這樣重覆從1~10,連續不斷。在練習的過程中,有時被妄念拉走,忘了數數目,覺察到再從1開始數;有時數一數超過10了,還繼續數下去,覺察到時,可從1再開始,如此,周而復始,連續不斷。過了一陣子,自然無為什麼都不想,歡喜之心會尤然而起。

(四)天帝教靜坐功法的轉變

天帝教之修煉法門為「法華上乘直修昊天心法虛無大道自然無為心法」,簡稱昊天心法」,不同於道教傳統煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛依序修煉之法,涵靜老人認為氣運走到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上用功夫,修得聖胎,煉出陽神真身,所以為適應時代,修昊天心法。所謂『直修』即是從第三階段「煉神還虛」下手用功,形式上雖是超越命功,但是事實上無形中仍會自然而然經過煉精化氣、煉氣化神兩個步驟。45至於涵靜老人傳授煉元神步驟為:(一)靜坐時,默唸口訣後,扣手印前,用鼻吸氣送入丹田。吸氣要慢、勻、深。(二)氣在丹田溫養一會兒。(三)用鼻吐(呼)氣,並意念在丹田溫養之氣,慢慢從丹田而下,分別貫穿雙膝從腳底湧泉穴而出。(四)如是做法,連續三、五、七、九遍。46

⁴⁴ 數息觀又作「安那般那觀」、「持息念」。即計數自己之出息、入息,以對治散亂之尋伺,而 令心念止持於一境,為散亂之眾生所修者。

⁴⁵ 涵靜老人著,《宇宙應元妙法至寶》,頁 18-19。

⁴⁶ 涵靜老人著,《宇宙應元妙法至寶》,頁 68。

受訪者:

「我的氣機發動是先從尾閭骨開始,起初,我的氣擱在尾閭骨,通不過去, 大概在靜坐下功夫,一個月才通過,接著氣跑到玉枕穴亦衝不過去,我試 著搖搖頭助其沖過去,續又靜坐一、二個月,氣才沖跑過去了。氣跑到命 宮時不會痛但會抽一下抽一下,最後任督二脈就全通了。

直至參加天帝教靜坐班時,維生首席教我扳脚,這是我以前從未接觸過的,那陣子脚底爛了一個大洞,但氣會從雙脚的湧泉穴沖上來,來到帶脈接督脈再走任脈。未入天帝教時,坐到頂峰時靈魂會時跑出去不知道,回來時,看到自己怎麼坐在那裏,有點怕怕的。於是,靜坐到最後,若覺得靈魂要跑出去時會拉一下拉一下,讓靈魂留在體內不要飛出去。入天帝教時,就没有這個顧忌了,因為有護身神咒及監護童子守著,不再害怕入定後會跑出去,且靜坐當中總覺得有一股氣溫溫熱熱像火爐般烘烤著很舒服,有時又像水火相濟,有時又如同煮開的開水那蒸氣般的上升,又有時似像瓊漿玉液之感覺。」47

要進入胎息之境界必先打通任督二脈及七經八脈,涵靜老人認為對於打通任 督二脈及經脈的看法如下:

涵靜老人:

「我們幾千年以前,古代的醫生講醫道替人家醫病,首先要懂得身體內部的構造,要懂得道功才行。要講養生的方法,一個人除了血脈以外,還有經脈、氣脈。現在靜坐的目的,就是要打通氣脈,首先講經脈,有十二個經脈,經脈以外,還有奇經八脈,奇經八脈就是陽維、陰維、陽蹻、陰蹻、任脈、督脈、衛脈、帶脈,就是八脈,在十二個經脈以外,還有八脈。所以一般人都知道任、督二脈,督脈從後面上來,從尾閭關上來,任脈從前面下去,任脈在前面,督脈在後面,還有一個衝脈、帶脈。所以修道人不能不知道,但是知道以後不下苦功也沒有辦法打通,要使得身體健康,一

⁴⁷ 受訪者(105.8.20)

定八個脈要打通,要通八個脈首先要下苦功打坐,自然身體內部的宿疾毛病會去掉,自自然然去掉;想要它去也不行,功夫不到去不掉。通常我們大家知道任脈、督脈,任脈在前面,督脈在後面,任督二脈最重要,通一個小周天,什麼叫小週天?就是任督二脈打通了,就是通小周天,但是這個一定要自自然然的通,不是用氣功來導引,那一定出毛病。」⁴⁸

天帝教強調性命雙修,性功會影響命功,命功會影響性功,性命是相輔相成的,涵靜老人提到,凡此氣胎、電胎、炁胎、鐳胎之成就過程,必須性命雙修以奠其基。受訪者輾轉在一貫道及佛教修了二十四年才轉入天帝教,其性功十足,煉心有成,渡百餘人皈師,所以無形聖訓對他的考評為:「發奮鬥心,行奮鬥道,在功不居,在道不恃,光耀帝門,樹立榜樣,奮登天榜。」於坐功方面很快達到胎息、出神及瓊漿玉液等等現象,其先天馬陰藏相隨著歲月流失及結婚關係外露,直至參加天帝教傳教班 55 天閉關時才全部縮上去。

(五) 静坐入定與入睡的區分

《莊子·大宗師篇》:墮肢體、黜聰明,離形去知,同於大通,此謂坐忘。 所以坐忘及心齋的效果,又如同靜參訣的「形兮枯木,心兮坐鐘」的境界,坐 而忘其自身,一片虛空,無物我,無彼此。

受訪者:

「靜坐入睡時會陷入昏沈狀態,頭會往前晃一下,忽然醒過來,再度入睡 又會晃一下,又再度醒過來,昏昏沈沈。靜坐入定後,我有兩種現象,第 一個現象會從腳、手、身體、頭及意念都没有了,但有一點意識在,參加 天帝教靜坐時,讓我覺的不一樣的是,當我貫想師尊時,先天炁會從頭部 開始加持,此時覺的頭先没了、再者身體、手、腳也没了,最後感覺到人 會一直縮小縮小。所以,我的順序有時是從頭先開始,有時是從脚先開始 没了。至於,入定靜時間不一定,快者一、二、三分鐘,口訣還没唸完就

^{48《}昊天心法講義初稿—本師世尊關於靜坐的闡述》昊心心法研修小組編輯,民國九十二年十月 三十一日,P11。

忘我了。」49

受訪者感覺到人會一直縮小縮小,此乃輕安現象。依佛教初學禪定者會有一些感覺,一般人會覺得全身輕飄飄的、很舒服、快樂,會有輕安現象。如有些人會覺得身體越來越大,甚至整個身體都在膨脹,大到他會覺得充滿這個世間;如有些人會覺得身體越來越小,或身體浮起來,這些都是輕安的現象。這種現象過後,就會產生很快樂的感受,這都是入初禪前輕安的覺受。

胎息修煉到一定階段時,就能自己啟動「開關」,進行「充電」,所以受訪者未入 天帝教之前已修到胎息階段,在閉關期間一天打四坐,精氣神十分充足,所以上課時不 會打嗑睡,靜坐時也不會入睡且很快就入定靜。依天帝教教義而言,和子以其原素中之 三分之二量充實在人的腦部松果體裏,其「末和子」三分之一以司神經知覺之貫通,⁵⁰當 涵靜老人傳授煉元神時,氣納下丹田,末和子的能量聚集溫養發熱,此時感受到手、腳、 身體、頭及意念都没有了,此乃符合莊子所講墮肢體,即是離行,黜聰明,即是 去智 ,没有意念了,就達到「無己」的境界。再加上靈養真炁的抱合激盪,經 中、下丹田烹煉至一定時候,陰質漸盡,一部分會逐漸凝聚成較高能階的「胎」, 下降到丹田之處,一部分會上行煉元神並改造靈質能量區。 所以受訪者在入天 帝教以後經先天炁默運祖炁的加持,有時頭部會比四肢先没有感覺,故涵靜老人 曰:「坐忘觀自在,心齋契真如」,心齋坐忘功夫達到虛寂靜篤,豁然貫通,而同 於大通的境界。

(六)天生馬陰藏相

筆者第一次採訪到這位黃同奮一生下來就馬陰藏相,跟受訪者要了小時候相 片,無奈當時環境也没現今電子產品發達,無留下任何資料,家人心驚之餘,没 有把他當成是累世修成的結晶體,反而當成是一種病,到處訪求名醫。馬陰藏相 乃內煉術語,指男性生殖器縮小,為返老還童之相。《仙佛合宗語錄》:「斯 時即得六通之一,為漏盡通也,男根如童子矣。⁵¹

⁴⁹ 受訪者(105.8.20)

⁵⁰ 和子即靈魂。《新境界》帝教出版社,2014年三版五刷,頁 17。

⁵¹ 閔智亭、李養正主編,《中國道教大辭典》,(台中:東久企業出版,1996年版),頁 863。

受訪者自述馬陰藏相:

馬陰藏相我是天生帶來的,即從媽媽肚子裏跑出來,爬龍及睪丸全部縮上去,帶我去看醫生也束手無策,我的奶奶是一般民俗的先生娘,最後教我媽媽拿鹹菜葉包住重要部位,亦無效。到了18歲時,因常常喝到涼水,已跑了一半出來,到了24歲結婚後,全部跑出來了。53歲,九月參加天帝教正宗靜坐班,到了65歲退休,參加傳教班時,閉關55天,一天打四坐,精氣神十足,重要部位全部縮上去,出關後,變化無常,視其有無勤靜坐,到了68歲時,參加傳道班,睪丸全部縮上去、爬龍縮如孩童般。」52

《華嚴經》所謂『具丈夫形,成就如來馬陰藏相是也』」。即老者返為 童之說。精有洩竅者,修成無洩竅,精已枯竭者,修成滿足。大人之身根, 如童子之小根。昔世尊修如來時,成三十二相。其一曰,陰藏如馬蝗。馬 蝗能縮短,腎莖縮短似之,故以為喻,即此說也。53

三.綜合分析與評價

(一) 胎息的變化分析 - (陰陽之氣→自然之氣→靈養真炁)

靜坐初期著重於內心的省懺,第二步功夫是「止念」,開始時一念來一念去, 過即不留,不去追想,一切的妄想雜念通通停止,最忌追想,心神飛馳,没完没 了。止念必須配合呼吸調勻,呼吸細勻心緒自然穩定,「定、靜、安、慮、得」, 定自然能靜,靜到極點自然止念,靜坐境界順此自然而至!」⁵⁴從止念達到止息, 即可以煉成「內呼吸」。至於呼吸《太平經》認為,胎息的關鍵,就是呼吸天地 間的元氣,內氣(即胎息)即是吸自然之氣,人只有返回吸自然之氣的嬰兒境界, 才能長生不死,胎兒在母腹中時,靠吸自然之氣而生存。生下來以後,呼吸的則 是陰陽之氣。人若學道,就可以返回呼吸自然之氣的境界,人能返回呼吸自然之 氣的嬰兒境界,就能長生不死。若光呼吸陰陽之氣,就會老會死。天地間有自然 之氣,有消息之氣,人呼吸自然之氣則可長生,呼吸消息之氣則不能長生。因此

⁵² 受訪者(105.8.20)

⁵³ 閔智亭、李養正主編,《中國道教大辭典》,(台中:東久企業出版,1996年版),頁863。

^{54 《}第五期師資班高教班聖訓錄》帝教出版社.民國 85 年,頁 56。

得真道的人,能夠在體內呼吸,而口鼻不呼吸。通過體內呼吸就能養性,並返嬰 兒之境,達長生不死。因此,想長生的人應該習內氣之術。

依天帝教認為靜坐功夫到達外呼吸自然停止的要件為:

1.静坐不斷:一般而言,快則七八年,慢則十幾、二十年功夫,方得見真。

2.少漏不斷:保精、保氣、保神,煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛,無論元精、陰精,一經運化,自然成氣,方足以承接先天「靈陽真炁」自己栽接,自家調和,不須假借身外之陰陽⁵⁵。

因此,受訪者 29 歲於一貫道求道時,即學靜坐及胎息,氣機當年就發動,接著打通任督二脈,32 歲又接觸佛教打不倒丹整夜靜坐,到了 34 歲一貫道顏前人傳授煉元神方法,所以到了 35 歲之時受訪者進入胎息狀況,外呼吸停止進行內呼吸。所以受訪者整整花了六年期間達到胎息境界,是屬於修行較快方面的修行者,且呼吸的氣是從陰陽之氣轉為自然之氣。另受訪者會進入胎息狀態乃在於花了一年時間煉元神,可知煉元神之煅煉是進入胎息前重要的環節。但對於承接先天「靈陽真炁」的部份,是到了 53 歲參加天帝教正宗靜坐班以後才承接,至於修煉封靈方面是到了 65 歲參加天帝教傳教班才開始培育。

(二)由調息進入氣胎

《攝生三要》曰:「初學調息,須想其氣,出從臍出,入從臍滅,調得極細。 然後不用口鼻,但以臍呼吸,如在胞胎中,故曰胎息。初閉氣一口,以臍呼吸, 數之至八十一或一百二十,乃以口吐氣出之,當令極細,以鴻毛著於口鼻之上, 吐氣而鴻毛不動為度。漸習轉增數之,久可至千.則老者更少,日還一日矣」。

在煉氣這個層次上,內丹學的要訣是「調息」。調息無非要求呼吸深、細、長、勻,逐步達到胎息的境界。內丹家馬丹陽為其師王重陽守墓十年,其妻孫不二於1175年夏由山東來長安,和馬丹陽相遇,馬丹陽以《煉丹砂》詞相授,勸其共修丹道。其詞雲:「奉報富春姑,休要隨予,而今非婦亦非夫,各自修完真面目,脫免三途。煉氣莫教粗,上下寬舒,綿綿似有卻如無,個裏靈童調行動,得

24

^{55《}第五期師資班高教班聖訓錄》帝教出版社.民國85年,頁54~55。

赴仙都」。由此可知,調息確為丹家煉氣之要訣。有志修丹道者,要將呼吸降到 肚臍(下丹田),只在「綿綿似有卻如無」之調息上用功夫。

調息引動法依伍柳天仙法脈呼吸練習法進入胎息狀態的,分以下兩種:

- 1、吸凸呼凹法:吸氣時肚臍凸起,吸氣要慢細勻長。意想全身慢慢擴大,把身子擴大到與宇宙一樣大,同宇宙融爲一體,宇宙間的巨大光明體(即能量與信息)由肚臍和每一個孔穴進入下丹田,閉息默念,本體光明!本體光明!(1至6遍)。呼氣時肚臍凹進,呼氣亦應慢細勻長並微提肛,意想體內的黑氣、毒氣、病氣、不愉快之氣從肚臍和每個孔穴排出,直入宇宙空間。吸--閉--呼時意念六輪後,内視下丹田半小時左右。
- 2、吸凹呼凸法:這是逆呼吸,吸氣時,用意將肚臍輕微地往肚裏面吸,向 命門方向吸,吸得不能再吸時,再慢慢地呼出去,呼氣時肚往外鼓。如此反覆運 息。

上述兩法可任選一法練習,熟練後亦可兩法交互練習。一旦丹田氣機能啟發的運動,吸氣時丹田收縮,呼氣時丹田鬆張,出現自然的內功,或出現氣流在丹田螺鏇運行,或自發轉圈,或立式鏇渦法等,就是丹田氣機發動了,就叫胎息。上述兩法習練時,取任何姿勢均可,但必須放鬆,主要是大腦要放鬆,必須寧靜自然,不宜一本正經。56

就受訪者而言,胎息之啟動,乃從臍下入手,是採取第一種吸凸呼凹法,所不同的是顏前人教他意念守在玄關,跟著呼吸走,閉息默念數分鐘,以離火燒坎水,此時喉嚨會生水即瓊漿玉液,葛仙翁曰:「離火激海,坎水升虛,玉液灌溉,洞房流蘇,天機真露,萬籟難如」。

至於閉息默數的時間,依個人功力、所信仰的宗教不定,初學者從一到十, 通過曠日持久的修煉,逐步可以數到百數以上,時間越久越好,氣胎日久即孕蘊 而成,按照道書說法,如果能夠數到一千、兩千,即可辟穀不飢,如能再增加到 五千,那就可以入水而臥了。

_

^{56《}伍柳天仙法脈》 http://www.dycndg.com/?page_no=2.12&lang=0&show_case=

就如同天帝教蔡光思樞機於民國 104 年前往天安太和道場,不慎跌入大安 溪中,於水中昏迷良久,醒來時發現自己在水裏,努力游出水面,不幸被急水沖 走,又再度陷入昏迷中,不知過了多久,眼睛一張開,亦發現自己又在水中,於 是往淺水方向游去,攀住石頭,才免於受難。此種境遇宛如玉皇心印妙經裏的一 句話:「神能入石、神能飛形,入水不溺,入火不焚。」丹道修煉要從根本上改 變人的體質,於似有似無中修成胎息,亦能入水不溺,不知不覺中救了自己一條 命。而人不吃飯餓兩天尚不致死,但一般人大約餓七至九日便會死亡,人不呼吸 則連十分鐘也受不了,故丹家確定以「絕粒為宗」,絕粒就是辟穀。

至於入火不焚,傳說《列仙傳》:「赤松子者,神農時雨師也,服水玉以教神農,能入火自燒。往往至崑崙山上,常止西王母石室中,隨風雨上下。炎帝少女追之,亦得仙俱去。至高辛時復為雨師之雨師本是焉。」《抱朴子內篇》對胎息有這樣的論述:所以行氣有的可以治療百病,有的可以進入瘟疫,有的可以禁絕蛇虎,有的可以阻止生瘡流血,有的可以居在水中,有的可以行走在水上,有的可以避免飢餓乾渴,有的可以延長壽命。其中關鍵的,是「胎息」。

在 90 年代時,上海電視台曾經請一個道士用「胎息」的方法當眾表現和解說,全世界最高深最神秘的養生學問,即「道醫」。竟然讓全世界震驚了,後來香港鳳凰台也請這個道士去解說人如何能夠長壽,如何能夠用腹、肛呼吸等,當時在水下被上千人監督,竟然水下呼吸達兩小時,無獨有偶的事,在世界養生學裏,印度的瑜珈裏也有一招好似中國的道醫中的「胎息」,只是用肛門呼吸罷了,把人的頭裁到沙裏或埋在水裡,也正是這個原因,解釋開了全世界所不為人知的奧秘。

《內經》說:「人始生,先成精。」精是構成人體的基礎能量,《內經》又說「呼吸精氣」,認為呼吸可以攝取生命的基礎能量。因為人身的強弱繫於氣血的旺衰,而呼吸供給氣血能量,所以是生命力的來源。《莊子‧刻意篇》說:「吹响呼吸,吐故納新,熊經鳥伸,為壽而已。」莊子也認為,透過「呼吸加運動」這個公式可以令人長壽。尹真人曰:「人若根源牢固,呼吸之間,可奪天地之正氣,而壽命延長。」根源牢固指的就是「其氣在下」的情形,表示下半身攝能力

量強健;因為肚臍亦稱命蒂⁵⁷,是為人之根,利用呼吸將能量導入肚臍及丹田謂之「歸根復命」。久而煉之,循環不已,下丹田火候下會發生放熱反應,久之形成以肚臍為中心的原始星雲般的旋轉之物,沉甸甸的像「鉛」,稱作「炁」,便是真氣。《黃庭經》云:「仙人道士非有神,積精累氣以成真」。不斷積精累氣,久而久之即結氣胎。

(三)由氣胎進入胎息

上藥三品神與氣、精,《悟真篇》曰:「精能生氣、氣能生神榮衛一身,莫 大於此。養生之士,先保其精,精滿則氣壯,氣壯則神旺,耳目聰明」。內丹修 煉就是加伸修復及補益,達到精、氣、神充實的境界。所以煉氣胎是為胎息之前 奏。

玉皇天尊《胎息經》曰:

「胎從伏氣中結,氣從有胎中息。氣入身來謂之生,神去離形謂之死。知神氣,可以長生,故守虛,無以養神氣。神行即氣行,神住即氣住。若欲長生,神氣相注。心不動念,無來無去。不出不入,自然常在。勤而行之,是真道路。」58

《胎息銘》云:

「三十六咽,一咽為 先。吐唯細細,納唯 綿綿。坐臥亦爾,行 立坦然。戒於喧雜, 忌以腥膻。假名胎 息,實曰內丹。非惟 治病,決定延年。久 久行之,名列上仙。」

胎息之啟動,應從臍下入手。修到胎動時亦有不同反應,有的像一個風箱 在鼓盪,有的人伴隨着一道道白光和大海洶湧之勢,最後是丹田跳動,有的進入 較爲平緩的有節律的微動,有的人腹腔有內吸的感覺,有的會發熱,發脹,發緊, 然後產生氤氤氳氳的內氣。共同的特征是腹部出現有節律的內部跳動,有拉伸的

⁵⁷ 臍下一寸三分,胎息之地也,真息即在此處。廖蟾輝曰:「前對臍輪後對腎,中間有個真金鼎。」 金鼎者,真息凝結也,修功到時,自能知之。臍下一寸三分,有真氣一團,圓轉如輪,即命蒂 也。

^{58《}高上玉皇始息經》收錄於《雲笈七籤》巻六十,《道藏》第22冊第421至425頁。

體感,有的人頭部出現跳動,並有緊縮感,有的呼吸逐漸緩漫細長,一種快感漸漸在小腹彌漫開。

《胎息經》自始至終不離神、氣二字,有神有氣則相守,忘神志氣則入虛,功夫由淺入深,而效驗則步步不同,精氣神飽滿者才會引動氣胎,而受訪者初入一貫道時,顏前人没有馬上教他煉元神,過了五年後才傳授,於靜坐前先以有為方式旋轉腹部,有時向左轉 108 下,有時向右轉 108 下,方行入坐,但受訪者自創第三種煉元神方式,使氣向前滾輪打轉。日積月累的不斷練習,受訪者練到最後,靜坐時已不用意念引導即能自行旋轉,計有三種旋轉方式(向右、向左、向前)。再經過一年以後,即由氣胎轉入胎息狀況,進行內呼吸。

一般人認為煉元神是在靜坐時下功夫,但受訪者自我摸索,於靜坐以外時間,經常利用運動時(走路、騎脚踏車)、誦誥時及靜坐時…,無時無處都在煉元神,煉到行住坐臥都處在內呼吸中。受訪者進入天帝教以後,氣胎方面又有不同體悟,未入天帝教前的反應是運轉較慢且遲頓,有時還會跳針,要靠意識拉一下才會繼續運轉。但參加天帝教以後,氣胎運轉快且不受阻礙,完全不再用人為意識的導引即會自動運轉。

傳說中的八仙之一張果老創立一種「張果服氣法」,這種功法也是一種吐納練息的靜功,原載於《雲笈七籤》第五十九卷,是唐宋期間較為流行的功法之一,特點是以逐漸延長所閉之氣在體內的時間為手段,最終達到「胎息」狀態,實際是「抱朴子胎息法」的翻版。具體練法為:姿勢為仰卧式,兩手握拳放置於腿的兩側,收斂心意,摒棄各種雜念。用鼻子緩緩吸氣,吸滿後閉氣不呼,心中默數,自一至百以上。閉氣直至難以堅持為止,可以稍微鬆氣,然後立刻吸滿再閉上,直到足心出汗,才可以慢慢地將所閉之氣吐出來,但吸氣與吐氣時必須極其微小,小到看不出呼吸的氣息才可以。隨著功夫的深入,每次閉氣默數的數值逐漸延長,自然出現「胎息」狀態。

張果老善於養胎術,能夠數日不進食,進食時只飲用美酒與服用三黃丸,總 是倒騎著一頭白驢,日行幾萬里,遊戲人間,休息的時候將驢子折疊收起,就像 紙一樣薄,放入巾箱中;需要乘坐的時候用水一噴,又變成了驢子。根據傳說, 他的年齡幾百歲,《舊唐書》《新唐書》記載:「時人傳其有長年秘術,自雲年數 百載矣」,這裡說的數百歲,還不算過於誇張,關於上千歲源自於張果老自稱, 他是堯帝時代的侍中,到唐初,已活了三千多歲。⁵⁹

《漢武內傳》說:「王真字經,上黨人,習閉氣而吞之,名指胎息,習嗽吞下泉而咽之,名指胎息。真行之,斷谷二百餘日,肉色光美,力並數人。」即說有一個叫王真的人,會胎息胎食之法,他在行胎息胎食之法,能二百多天不吃不喝,然而臉色紅潤,力氣比幾個人加來來還大。

丹家所傳胎息術有多種,以《胎息經》所傳為其綱要。《鐘呂傳道集》中載 呂洞賓說:「煉形止於住世,煉氣方可升仙。世人不達玄機,無藥而先行胎息, 強留在腹,或積冷氣而成病,或發虛陽而作疾。修行本望長生,似此執迷,尚不 免於疾病,殊不知胎仙就而真氣生,真氣生而自然胎息。胎息以煉氣,煉氣以成 神」。

(四)由胎息進入聖胎

煉神還虛的階段即是聖胎,《中和集》云:「身心合一,神氣混融,情性成片,謂之丹成,喻為聖胎」。"老子曰:「致虛極,守靜篤,萬物並作,吾以觀其復。」神氣以虛無為根基,能虛其心則神自清,能無其身則氣自靜,能清能淨,固守虛無,則神氣得養。致虛守靜依《胎息經》註解,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,自然百脈沖和,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」。進入胎息是通往生命至高境界的成功之路、必然之路。在上乘修練中,胎息的另一個作用是「胎息養胎神」。無胎息,則陽神不得發育,更無從「出神」。

《唱道真言》:「果有上智之士,一朝悟入大乘,能於行住坐臥四威儀中,一空所有,時時返照,半年十月,火候到時,自然性月當空,元神出現。所以聖賢又教竟修上關煉神還虛一著,此妙妙之論也。」⁶¹「胎」是比喻心神能安住不動,

⁵⁹ https://read01.com/PzNzda.html

⁶⁰ 引自宋·李道純著,《中和集》,卷三,收錄於《正統道藏》,第七冊,頁 218。

⁶¹ 清華老人:《唱道真言》巻 4、《鍾呂傳道全集》、(台北:自由出版社、1992年)、頁 215。

也就是出生定力。道家謂之為內丹或陰丹,須已擺脫了身外的呼吸和身內臟器功能,即一切氣化之氣的干擾方能形成。到了那個境界,是為「伏氣」。就是自然地不覺有內外呼吸之痕迹,而唯一神獨耀,故曰「胎從伏氣中結」。在此聖胎凝結之同時,內外氣息亦自歸於寂滅,故曰「氣從有胎中息」。古仙曰:「脈住氣停胎始結」,陳泥丸祖師⁶²曰:「我昔功夫行一年;六脈已息氣歸根,有一嬰兒在下田,與我形貌亦如然。」皆可為證。而在內煉當中,「嬰兒」則被比喻為凝聚的真氣,如《悟真篇》:「三家相見結嬰兒,嬰兒是一含真氣,十月始圓入聖機」⁶³胎是聖胎,聖胎為元神所結;「息」是真息,真息即命蒂,命蒂乃元氣所結,至呼吸不出不入之時自得。

依天帝教理論,聖胎含鐳質,如佛家的舍利,道家的金丹,此鐳質凝為多數小丸聚於丹田成為炁胎,亦曰聖胎,此炁胎自凝結成形之後,力量尚覺孱弱,必須時加溫養,以排其電質,使其成為純陽,助長形成炁胎的發育。繼續引來大空之間的大炁與之配合,雙方立起作用化成鐳體,形神俱妙。一旦豁然貫通,即從泥丸沖舉而出,收縱在我,來去自如,道家則曰:「陽神出胎」,佛家則曰:「明心見性」,此乃真我(二我)之出現。"因此,受訪者氣機發動打通任督二脈後,凝結氣胎再轉入胎息,最後達到高峰曾有出神現象,當靈魂回來時,看到自己的肉體怎麼坐在那裏,心裏有點怕怕的。從此以後靜坐裏,若有出神之現象時,受訪者會用意識把要跑出去的靈魂拉了回來。但參加天帝教以後,就没有這個顧忌了,可以放心的靜坐,因為有護身神咒及監護童子守著,不再害怕人定後靈魂會跑出去。

天帝教所講的煉元神,其「元神」就是「凡靈」(凡夫俗子之靈魂),與一貫 道之差異,在於煉元神時多了先天之炁(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。⁶⁵如涵靜老人

^{62 《}仙佛奇蹤》陳楠,字南木,道號翠虛,宋惠州人。療人疾病,惟以符水撮土為丸,服之即愈,時人呼為泥丸先生,後於漳州入水解去。為南宗第四祖,世稱翠虛眞人,亦稱泥丸祖師。 著《翠虛篇》收錄於《正統道藏》,第四十冊。

⁶³ 引自宋·張伯端撰、王沐淺解,《悟真篇淺解》,卷上,頁 24。

^{64《}新境界》帝教出版社,2014年三版五刷,頁 96-97。

⁶⁵ 涵靜老人 • 《宇宙應元妙法至寶》, 帝教出社, 民國八十一年五月新版, 頁 69。

在進入聖胎後期階段,不走陽神沖舉結有形金丹,依其願力改走修煉封靈修無形金丹,以造就身外身,於是急速成就了三十多位封靈,如華山時代第一個培養成功的封靈就是「維法佛王」,其形體正與三十幾歲時年輕俊俏的外貌長的一模一樣。總之,一貫道煉元神著重形而下腹部運動,所以成就胎息速度較快,可煉元神而無法修煉封靈,就天帝教而言,煉元神有成可以成就無數封靈,所以天帝教強調急頓法門直修「煉神還虛」。

(五)涵靜老人顛覆胎息與馬陰藏相之步驟

丘處機早年曾拜訪一位唐仙姑,自幼葷羶不茹,誓不嫁人,結庵修於崑崙山。她修煉精專,還以其神通預測王重陽化度七真,得到丘處機等諸真及當地人民崇敬,並獲元皇室的贈封。"此七真人當中僅有一位女姓即是孫不二,生於西元1118年,卒於1182年,《金蓮正宗仙源像傳》云:「母夢六鶴飛舞於庭,一鶴飛人懷中,覺而有娠,乃生仙姑」"孫家屬社會上層階級,孫不二自幼受到良好的教育,才德皆備。《金蓮正宗記》稱其:「閨房中禮法嚴謹,素善翰墨,尤工吟詠。」"個性上,聰慧柔淑,配馬丹陽"超世之才,51歲時與夫婿雙雙入道,拜重陽毀光容,七年環堵,鍊成九轉丹砂,為全真道中的女冠,號「清靜散人」,其靜坐功法次第有可能是出於自身經驗,於《孫不二女功內丹次第詩》列舉了女性修煉內丹的十四個步驟:第一,收心;第二,養氣;第三,行功;第四,斬龍;第五,養丹;第六,胎息;第七,符火;第八,接藥;第九,煉神;第十,服食;第十一,辟谷;第十二,面壁;第十三,出神;第十四,沖舉。這十四個步驟雖然是針對女性修煉者的身心狀況而說的,但男性的修煉方法也盡在其中,如第四坤道為斬龍,乾道則為馬陰藏相。不過其主要內容還是在呈現由「煉精化氣」、「煉氣化神」

⁶⁶ 參閱據(民國)宋憲章等修、于清泮等纂,1936 年鉛本影印,《牟平縣志》,(《中國方志叢書·華北地方·58》)台北:成文出版社,1968 年,頁 1596-1598。

⁶⁷ 引自元·趙道一撰,《歷世真仙體道通鑑後集》,卷六,收錄於《正統道藏》第八冊,頁 900-901。

⁶⁸ 引自元·樗櫟道人編,《金蓮正宗記》,卷五,收錄於《正統道藏》第五冊,台北:新文豐出版 股份有限公司,1977 年,頁 158。

⁶⁹ 馬鈺號丹陽子,出生時異象:「其母唐氏夢謁麻姑賜丹一粒,吞而分瑞,體如火色,七日方消, 手握雙拳,百日乃舒。」收錄於引自元·樗櫟道人編,《金蓮正宗記》,卷五,收錄於《正統道 藏》第五冊,台北:新文豐出版股份有限公司,1977年,頁141。

⁷⁰ 引自元·樗櫟道人編,《金蓮正宗記》,卷五,收錄於《正統道藏》第五冊,台北:新文豐出版 股份有限公司,1977 年,頁 159。

到「煉神還虛」的過程。第一階段為「築基煉己」在(坤道工夫次第)中,從「收心第一」、「養氣」、「行功」到「斬龍第四」;第二階段為「煉精化氣」其步驟為「養丹第五」;第三階段「煉氣化神」,從「胎息第六」、「符火」、「接藥」、「煉神」、「服食」、「辟谷」到「面壁第十二」;第四階段「煉神還虛」,從「出神第十三」到「沖擧第十四」的功法。此乃女丹修煉大致上的歷程,就男女丹訣而論,相異處並不多。

內丹歷經數千年以後,來到涵靜老人身上有其丹鼎大法之傳承與昊天心法之 創新,並顛覆胎息與馬陰藏相之步驟,分述如下:

涵靜老人生於民國前十一年,卒於民國八十三年。於民國十九年皈依蕭教主, 民國二十二年冬,於靜坐上的境界已完成了氣胎階段,於民國二十四年圓滿完成 電胎階段,民國廿六年秋於華山達聖胎初果,直至聖胎後期階段時,依其願力直 接轉入修煉封靈,民國三十五年下華山,民國三十八年舉家渡海至蓬萊仙島,直 至民國七十二年與七十七年於鐳力阿道場圓滿完成鐳胎階段。⁷¹自身亦有修到馬 陰藏相及胎息之體悟:

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!」⁷²

涵靜老人曾自述其胎息現象:

「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,最後外呼吸没了,變成內呼吸,內呼吸就是胎息,我現在可以一坐上去,不到兩分鍾呼吸就没有。」73

⁷¹《第五期師資暨高教班聖訓錄》帝教出版社,1996年,頁 279-315。

⁷² 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**。

⁷³ 天帝教,《昊天心法講義初稿一本師世尊關於靜坐的闡述》昊心心法研修小組編輯,2003年, 百83。

依涵靜老人的日記,其馬陰藏相最早是在華山修煉時代就有此現象,而上 華山期間是在民國二十六年至民國三十四年,且這個階段已修到聖胎階段,其氣 胎完成是在民國二十二年冬,電胎完成是在民國二十四年。由此可知,涵靜老人 在未上華山時已先修到胎息境界,上了華山以後再修到馬陰藏相之境界,顛覆傳 統內丹修成功法,第四馬陰藏相及第六胎息之步驟,此乃昊天心法之妙功。

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。」74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75,總之,神之出也,由定靜中一念,故變化顯象。」76此陽神一出人體,可千變萬化,甚至分出眾多法身。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。」77出神依《中和集》說:「身外有身為脫胎」。78而「沖舉」是指神已還虛,登遐之日可待,亦即世俗所謂白日飛昇。79

昊天心法更殊勝的是,涵靜老人的封靈比氣胎、電胎及聖胎更早修成。時 逢民國二十年九月十八日中國發生瀋陽事變,天上行劫開始,涵靜老人因積極宏 揚德教稍有成就,且修煉有成,恩蒙 上帝敕封「太靈殿主」,此乃涵靜老人第

⁷⁴ 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。

⁷⁵ 天帝教也有一位坤道的原靈適巧也是不二元君.,其道名鏡二,未婚.頗有男子氣魄.很喜歡到處 訪道,所訪道士接二連三說她曾是不二元君,入帝教後查其原靈亦相符。

⁷⁶ 引自清·用中貞一子著,《女金丹》,下卷,收錄於《女丹集萃》,頁 117。

 $^{^{77}}$ 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。

⁷⁸ 引自元·李道純著,《中和集》,卷三,收錄於《正統道藏》,第七冊,頁 218。

⁷⁹ 參閱陳攖寧著,(孫不二女功內丹次第詩註),收錄於《道教與養生》,頁 173。

一位封靈。於民國二十二年奉 天帝頒詔敕封「威靈妙道顯佑真君」,在此之前,無形中早已煉就第一位封靈「太靈殿主」,經常與涵靜老人親和,增加涵靜老人靜坐的轉運能量。而道教內丹功法修煉到最後第十四步驟「沖擧」即陽神沖舉,亦得不到上帝的封號,需培三千功八百果才能由地仙升格為天仙。因此,涵靜老人顛覆道教內丹功法之步驟即是先煉神還虛得封靈,再煉氣化神得胎息,再煉精化氣得馬陰藏相,在得胎息與馬陰藏相的同時,又不間斷修出很多封靈,此封靈的等級依其氣胎、電胎、聖胎及鐳胎不同的境界亦創出不同等位階,實為殊勝。

涵靜老人的弟子中,目前受訪談者有二位修到胎息之境界,一是坤道同奮,她的身體狀況因開過刀子宮移除,所以没辦法得知先胎息或者先斬赤龍,另一位是此次受訪者乾道,他因先天馬陰藏相又是先修其他法門,所以没辦法得知先胎息或是先馬陰藏相。除此之外,已回歸的左光湘開導師,依無形聖訓得知,他駐世時已修成封靈,回歸後直沖清虛宮,在世時從未談起馬陰藏相與胎息之話題。冀希往後天帝教的同奮能提供更多的靜坐體驗茲以佐證。總之,道教與天帝教不同的地方,道教修煉次第是循序漸進即先打通任督二脈、七經八脈、進而達到馬陰藏相、胎息、陽神沖舉等等過程才可達到丹的最高境界,在天帝教方面是屬於跳躍式,不一定要經過上述現象的過程即可先達到封靈的境界。可見昊天心法實為上帝的心法,簡而易行,妙不可言,千古難逢。

(六)「一呼一吸」的價值評斷

胎息自成系統,不受外息(肺呼吸)影響,進入胎息狀態時,外呼吸依舊自然進行,但卻若存若亡。最高層次者,可達口鼻呼吸停止。《莊子·大宗師》:裏有一篇文章記載:「古之真人,其寢不夢,其覺無憂,其食不甘,其息深深。真人之息以踵,眾人之息以喉。屈服者,其嗌言若哇。其嗜欲深者,其天機淺。」莊子談到真人的呼吸:他的呼吸極為沈穩,緩慢而通暢於四肢,從最底下的腳底中通達上來遍注全身。一般境界的人呼吸入喉即吐納,根本沒有接受到氣的根本精華,中等境界的人吸收到的氣是吸收到胸前,但仍然不可控制情緒,氣不能入丹田,仍舊有很大的精華沒有吸收,最高境界的人呼吸是從鼻

子呼吸氣納入到後腳根,使氣之精華爲我所用,將人體的健康狀態提升到最佳境界,此乃生命發生返老還童的轉變。如涵靜老人自述:「我到今天為止,還沒有老人病!一般老人犯的毛病我沒有啊!當然我是得利於靜啊!光田醫院有一位柯大夫,他說我的心電圖像是三十幾歲的年輕人啊!希望在座的同奮統統沒有病,就是要做功夫,繼續不斷,要防止衰老!因為我天在做功夫,外疾不能侵犯我,我的抵抗力強了,難得有一點點傷風感冒,宿疾全部斷根了。」80一位八十多歲的老人,透過靜坐修煉至胎息…等等境界,其五臟六腑透過現在科學儀器檢查可以返回年輕時代的功能,其呼吸又超出以上陳述的程度,於靜坐狀態時完全不用鼻子呼吸而以肚臍在呼吸,由後天的「呼吸氣」,轉化為「先天息」,返回尚未出生落地之前的「胎息」。生命來自胚胎,本自胎息而發,重新返回先天的胎息是生命自我再生。進入胎息就是步入生命的原始狀態,它孕育著宇宙生命本質的根本奧秘。是故,《抱朴子》曰:「得胎息者,能不以鼻口嘘吸,如在胞胎之中,則道成矣」。

談到內呼吸,青蛙似乎是與生俱來,不需透過修煉就能透過皮膚進行。此乃 青蛙的肺功能並不發達,構造簡單,僅是由兩個薄壁囊狀結構構成,氣體交換的 效率並不高,因此需要其他器官(皮膚及口腔黏膜)協助才能夠獲得足夠的氧氣。 青蛙透過皮膚呼吸所得的氧,大約占吸氧總量的 40%左右。青蛙也有冬眠、夏眠 等現象,在此時期,身體內部的代謝減慢,呼吸則透過皮膚進行。因此,相傳地 仙修到某種境界時,其皮膚會慢慢轉為綠色如同青蛙的顏色。

以生理學的角度而言,長時間的閉氣會迫使皮膚行使表皮呼吸,以代替肺部進行氣體的交換;同時,為了讓表皮呼吸更有效率,表皮的末梢微血管會擴張充血來幫助溶解和排放氣體,充血後所帶來的體熱則會以排汗的方式散熱。武術家常利用閉氣的功法提升身體熱能,排出大量酸臭的汗水,達到「汗水洗筋骨皮肉」的效果,用來改變體質,增強功力。但是,長時間閉氣會壓迫心臟,並使血壓增高,無人指導不要輕易嘗試。81

^{80《}帝教法華上乘昊天心法》,頁 118。

⁸¹ 湛若水《黄帝內經》呼吸養生法:中國式養生的全新解讀。轉載於 http://www.hairway.org/show.aspx?page=13&id=1437

佛教修行到入定時呼吸一定是從粗變細、心念從粗變細、身體從沒有樂受變成有樂受,即憑心細、息細、樂受這三件事就知入定,達到無色戒的禪定就是以皮膚呼吸。⁸²天帝教涵靜老人修到鐳胎時,滿面紅光,身心內外都充滿調和之氣,同樣的一群人感受到不同能量,不但調和身邊的所有人,更調和整個大宇宙,故形容『即之也溫』。⁸³就一般的修行者而言,女性在胎息的過程中,最為明顯的是面部皮膚得到改善,變得細膩、紅潤,面容有光澤,這是任何美容手段都無法達到的效果,這是胎息使內分泌旺盛的結果。男性老年人則會出現每日清晨無慾而剛的陽舉,臉上皮膚變緊,紅潤年青,黑斑顯退。於《南華經》的〈逍遙遊〉和〈齊物論〉也提到神仙的肌膚如冰雪那般光滑,不食五穀,只飲露吸風,且可以乘天上的雲氣,駕雲龍飛騰。

煉氣化神到最高層次是進入胎息,胎息是指如在胎胞中,重建在胎中原有的呼吸系統,就如同在體內建造了一個生命能量加工廠,生命之氣將被源源不斷地創造出來,不足的補充(損耗的內氣能量),多餘的去掉(體內的各種病氣和疾病隱患)。元精、元氣、元神增加到飽和程度後,三物相感,開始返回歸生命的本體,順則成人,逆者生丹,將化生的順序逆轉,就可「逆生丹」,一呼一吸間透過修煉即可止息、產丹,進而長生不老,天人合一。

肆:結論

從中華道家宗祖軒轅黃帝求道於廣成子記載算起,內丹已經經歷了五千年的發展歷程,而現今可查的「胎息」學術創源於老子,老子就是通過胎息的方式,達到「復歸於嬰兒」、「復歸於無極」的長生之道。可見遠古時期,先民們就已經開始修鍊金丹大道了。揭示內丹之秘,是打開人體生命科學之門的鑰匙。李涵虚《道竅談》云:「性命雙修,此本成仙、作佛、為聖之大旨。或謂佛修性,仙修命,儒治世,分別門戶,蓋不深究其宗旨也。」

筆者於民國 105 年閉關期間,發現有些同奮坐的特別久,有些同奮常常可以

⁸² 禪定的層次與三界層次一樣,三界是欲界、色界、無色界。

⁸³ 口訪涵靜老人侍童長王光我之體悟。

坐到不吃午餐,下坐之時正趕二點上課,隨便吃個水果充飢,經過訪談後,鏡凡 說:「我靜坐時,氣從那裏來,不知,只鳳受到氣在體內鑽的很舒服,所以一直 坐下去,我没有斷欲但有節欲,靜坐時念頭很多,但氣一樣到處跑。有可能是發 願關係,我願:以天人炁功為弘教先鋒,我幫人家做炁功,覺得做半個小時不夠, 一做就是做到四十分鐘;第二個願是:凝聚團隊力量,我認為同奮應放下一切糾 葛, 與其在那裏爭吵,不如跳出去改為弘教渡人。」所以無形給鏡凡的考評是: 「『凡者聖之基,聖乃人修成』。伸發宏願,立大志向,依願奮行,復能禁得起 千磨百考,道心、信仰始終不變,才有成功之一日。持續五門功課鍛煉,善養浩 然正氣,樂觀奮鬥,好學不倦,傳道、救劫、渡人,不落人後,積功累德,超凡 入聖之基,勉之。」這可印證涵靜老人所說,發大願,引來先天一炁的調和。筆 者另訪談一個乾道坐的最久,緒白同奮:「我上次閉關靜坐時,氣把我身體受過 傷那個點治好了,氣在通之時非常的痛,通過以後就不會痛。而我的氣從那裏來, 也不知道,我的記憶不是很好,但靜坐時經文會在無意識下一句句完整浮現。」 訪談後,我上了光殿靜坐,體驗一下默誦經文的感受,我没辦法像緒白一樣一本 又一本如序完整,就依照我會背的心經以念治念之方式袪除雜念,起初也没覺得 有什麼反應,再更換誦廿字真言看看,此時頭腦似乎有電流反應,這時讓我體會 到十方總咒語的妙用。過了幾天的清晨,清掃樹林間的落葉,巧遇敏史,因她閉 關時坐在我身旁,我看她至始至終都坐的非常挺,於是問她靜坐時,頭部有什麼 反應,敏史說:「我靜坐時,頭頂總有一股氣好像拉著我頭上的一把頭髮不放, 整個人就挺起來了,若稍微彎了下去,又被拉上去,不管閉關期間或者出關期間, 只要人在鐳力阿道場,不論在光殿裏靜坐或者在寢室靜坐,都有那一股氣拉著。」 我問她發什麼願力,她說:「師尊賜我墨寶『帝教先鋒』,我一直想如何做才不 辱師尊期許,恰好神職處缺專職,我想我可以勝任,於是發願「培育帝教先鋒」, 這個願力在光殿發出後,頭頂時時有貫氣的感覺,尤其是打坐和思考課綱更明顯。 自自然然腰桿打直、挺胸、頭正、平視。」敏史的這一段話讓我感同身受,筆者 在每年寫天人實學論文的期間,腳底湧泉穴總會上升,民國 103 年時上升至 膝蓋,行住坐臥時亦會不定時發熱,連騎摩拖車也不斷在上升,論文寫完 了氣又慢慢降溫,直至次年撰文期間氣又上升至大腿,繳完了報告氣又歸

零,今年度上升至跨骨,所以氣對筆者而言宛如魔術師,心氣相隨,寫作時氣會籠罩在頭部、時而又跑到胸前、時而又流到手上,時而又好像飽和到會從毛細孔裏冒了出來,幫人做炁功或有雜念時,氣會流失掉,上光殿靜坐時氣又充飽了,靜坐之時其氣是熱的,坐到最後時又變為綿綿密密。於去年閉關期間,有幾次先天炁直沖到海底,這讓我想到莊子所說真人之息以踵,應該不是呼吸到腳跟,而是莊子受先天炁加持到腳跟,故有感而發。

尤此可見,一般結過婚行人道的修行者往往較難有真火之上升,或者没辦法入定靜,靜坐之時大部份靠先天之炁從頭頂開始加持到體內,而真火之上升如涵靜老人的體驗是:

「靜坐要靜到極點,我們陽神出現,你們各位注意,到了某一個階段,你們各位一定有這種現象發生,就是覺得兩個腳心有一股熱氣,腳心裡邊有一股熱氣上升,或者尾閭骨有一股熱氣上升,非常的舒服,這個是好現象,這個是「真火」上升。」84

又如當過師尊的侍童光超開導師,靜坐時氣從雙腳的湧泉穴上升至尾 閭骨會合,再與先天之炁於體內行週天運轉,這是對斷欲及能入靜的修行 者較能達到的境界,即使結婚後也能守身如玉,美色當前而不動心,⁸⁵一心 向道,所以師尊駐世時,美譽光超是個「超人」,故賜道名『超』。總而言 之,每個人先後天因緣不同,個人靈質不一,願力的大小與煉心程度有別, 造成後天氣與先天炁於體內呈現不同的流程,故天帝教的急頓法門妙就妙 在直修封靈,創造永生共存的宇宙生命,為萬世開太平。

⁸⁴ 天帝教,《昊天心法講義初稿一本師世尊關於靜坐的闡述》昊心心法研修小組編輯,民國九十 二年十月三十一日,P59。

⁸⁵ 光超結婚後膝下無子,她的太太王敏迎年輕時長的很漂亮,皮膚白底透紅,我曾多次問過她行人道情形,她說:「我們結婚後同住一個屋簷下,但分房而睡,有一次回娘家,媽媽安排同睡在一起,在寒冷的夜裏,棉被放在兩個人的正中間隔離,誰也不敢拉來蓋,就這樣子受凍到天亮。」

附錄一 防談記錄

訪談時間:2016年8月17至20日

訪談地點:鐳力阿道場

受訪對象:天帝教同奮(以下簡稱黃)

訪談內容摘要-

問:很高興於閉關期間得知黃同奮修煉至「胎息」之境界,本人將於天帝教天人 實學研討會做為發表。請問您的靜坐啟蒙何時、何派、何師?

黃:本人民國 38 年次,出生在苗栗縣,幼年家境貧寒,國小 13 歲畢業後,有一天媽媽煮了一桌豐富佳肴給我吃,吃完即被送到很遠很遠的地方做長工,後來我發志要離開那個地方,待過年之時領到工錢,到火車站看到鄰居請他把工錢帶回家給媽媽,一個人到台北找工作謀生,後來半工半讀繼續進修學業,有一天遇到算命仙他說我在 29 歲之前會入公職,於是我拼命念書,在 28 歲時以第一名成績考上台灣電力公司,事後再去找那相命仙已不見蹤跡,並問左右鄰居皆無看過那位老先生。

靜坐啟蒙於 29 歲,當時常與公司同事喝酒後,休息之時恍恍惚惚之間,見濟公常來指示:「你常常喝酒過日子,每天過渺渺茫茫之生活,等待何時才會清醒。」我就請示濟公如何清醒,濟公曰:「你家南方,有一位得道高人,德高望眾,快去找他。」醒來之時,以為是喝酒所致的幻覺,不當一回事。隔天清晨四點鐘,濟公又來了:「我跟你說話,你都不當一回事,把我當做馬耳當風(台語)。」接著第3天、第4天於清晨固定四點鐘又來了,同樣說一樣的話。找了太太細述為何會做這種夢,太太說:「謹慎!要信就要信。」同年十二月二十一日午時,至水餃店吃水餃時,老闆是郝伯村底下的一位老兵,奉命至天極行宮,要我接他去天極行宮,我把人載到入口處即離開,因公司急件採購,故没進去參觀,待下班時,我往天極行宮方向騎去,只在外圍繞了一圈,東看看西看看,還是没進去。

到了第5天,我打電話給當兵時代好友李桂寅副班長,闡述夢境,他竟然把我帶去一貫道,並請他岳父為我說道,我看他岳父坐如鐘,一坐就是數小時,不改其姿勢,於是進入一貫道,在顏順寶前人指導下學習靜坐,但無功無法並無任何口訣。隔天,濟公又準時於夢中來到,這次不是對我的訓話,而是騰雲駕霧帶我去南屏山遊覽,並現景給我看,還叫我清口,不許吃豬肉。求道後的第3天,我就把頭髮剃掉開始茹素,一路修持下去,峰迴路轉,到了52歲時當上點傳師。

問:修道過程當中,有無再學習其他門派。

黃:於 32 歲時,台電同事說要帶我去找高人,那位高人住在台中市太平區兔仔坑的南華寺,當我們到達門口時,即見廟裏的二師父等候引導我從中門進去(廟門有三寶門,中門各旁還有左右兩門)。師父七歲出家,來自大陸少林寺,修觀音法門,一見面就說觀世音菩薩,見到我就說:「囝仔,你把西裝領帶脫掉,先做大禮拜 36 下。」當時是十二月份,我拜的全身都是汗。之後,惠心老和尚把我拉至二樓喝普洱茶,言:「你可知?我等你多久!你於十二月二十六日來皈依」擇日完成皈依師後,師父幫我剃頭,並把他身上的海青脫給我穿,賜法號能空,但没叫我太太皈依。事後,又拉我至三樓他的專屬靜坐寶殿,此殿是任何人也不能進去的,即使是當上此廟的二師父亦不能踏入,他的靜坐是修不倒丹之法門,他隨手一比,言:「這個位子是留給你的。」又一比:「錢放在這裏,是廟寺要擴建用的。」接著,又拉我至禪房,告訴我錢要如何用…,師父的聲音鏗鏘有力,連外面的師父都聽得到。有一次,師父帶我至廟的山上,那裏有一個天池,問我你看到什麼,我回答:「鯉魚,一隻紅色、一隻黃色,還跟我叩三個首。」師父言:「那些鯉魚平常是躲在泥土裏,有密切緣份才看得到。」之後,廟裏開會時發現那些師父們態度變的不一樣,我也就没再參與開會之事。

問:請問惠心老和尚如何教你動功及靜坐,有無口訣?

黃:動功方面,師父過午不食,做完晚課後,繞佛數圈後才入坐,此繞佛乃動功之一。另外,還教我蹲馬步(左腳著地,右腳踏在椅子),肚子一呼一吸。除蹲馬步外還有弓劍步,站姿與蹲馬步同,但雙腳要用力,行胎息一吸一呼。最後,

配合金剛拳(大姆指包在裏面,左手出右手收替換打拳)。師父的內功很好,五十元硬幣一捏就凹陷下去,輕功方面一跳就可以跳到天花扳,行走像黱雲駕霧,速度非常快。

至於性功方面,口念心念都是觀世音菩薩,平常誦金剛經及觀世音菩薩普門品,靜坐方面,師父是學不倒丹可以一坐到天亮,教我什麼都不想亦不可守竅,氣放在下丹田,其理論有如燒鐵的風箱一吸一吐及水火相濟之坎離功夫,且叮嚀我不要喝涼,橫隔膜才會張開。初入坐時,師父會不定時拍我我的牛居(亦謂加氣、灌氣),不倒丹我一學就會但靜坐打雙盤我總是學不會,至今還是用單盤靜坐,靜坐到一半時有時會清醒,清醒後再閉眼續坐,直至天亮。

至於口訣方面,師父說:「千里訪名師,萬里求口訣,我是無口訣可傳。」 但留一本丹書給我,外皮文字已破舊模糊,裏面的字還看的清楚。師父談到我的 前生,說我有一世是受叢林武將教導,耳朵會動,命宮至前額延至後腦板都會動。 所以前世的動延續到這一世,這些本領我還會。還說我有一世是受封慈德辟支佛, 這印證了在好多年前,我於一貫道的善隱寺三才出字的資料相同。然而,我傳道 班閉關時,於靜坐當中我覺得是當過苦行僧。過了好幾年後,師父故意跟我講一 些有的没有的話,意思是要我離開他,再去遍訪名師,所以我在惠心法師那裏學 了六年不倒丹。

問:請問你幾歲氣機發動,其身體變化如何?

黃:29歲那年於一貫道求道時,顏前人即教我靜坐,意念先寄放在玄關裏,於胎息方面搖轆轤調八斗,當年就氣機發動,續練半年,任督二脈即打通。

34 歲時顏前人教我煉元神方法,即先吐氣再吸氣,待氣納下丹田溫養一下再 吐氣;另一種煉元神方法是旋轉式,有時向左轉 108 下,有時向右轉 108 下,方 行入坐。入坐時,其扣手方式是屬於抱合同手印(子亥相交,即右手大拇指在右 手無名指下面按著;左手大拇指按在右手小指下面),若氣機一轉,就能自然入 定靜狀態,此時雙手交叉扣手是打不開的。練了一年後,35 歲之際,進入胎息狀 況,外呼吸停止進行內呼吸。再者,我自創第三種煉元神方式,即氣向前滾輪打 轉。我入天帝教以後,誦皇誥就是在煉元神,氣胎自動會一吸一呼不用經過鼻子 吸氣吐氣,行住坐臥二六時鐘亦處在胎息境界裏。

另外,我運動時也在煉氣胎,曾經參加宇輪車隊騎脚踏車,從福隆騎到三紹 嶺再至基隆計 3 個小時,中途皆無休息,呼吸方面皆使用內呼吸,慢慢吸氣胎自 會自轉一圈且都不會喘。於電力公司上班時,風機有七樓高,我們都要背著工具 不停往上爬,同事們都氣喘如牛,看我似乎見到異人般一點也不會喘。除此之外, 我每天固定都會步行五公里。

至馬陰藏相,我是天生帶來的,即從媽媽肚子裏跑出來,爬龍及睪丸全部縮上去,帶我去看醫生也束手無策,我的奶奶是一般民俗的先生娘,最後教我媽媽拿鹹菜葉包住重要部位,亦無效。到了18歲時,因常常喝到涼水,已跑了一半出來,到了24歲結婚後,全部跑出來了。

53 歲,九月參加天帝教正宗靜坐班,到了65 歲退休,參加傳教班時,閉關 55 天,一天打四坐,精氣神十足,重要部位全部縮上去,出關後,變化無常,視 其有無勤靜坐,到了68 歲時,參加傳道班,睪丸全部縮上去、爬龍縮如孩童般。

問:請問你的氣機發動是從那裏先開始?氣向如何?感覺如何?

黃:我的氣機發動是先從尾閭骨開始,起初,我的氣擱在尾閭骨,通不過去,大概在靜坐下功夫,一個月才通過,接著氣跑到玉枕穴亦衝不過去,我試著搖搖頭助其沖過去,續又靜坐一、二個月,氣才沖跑過去了。氣跑到命宮時不會痛但會抽一下抽一下,最後任督二脈就全通了。

直至參加天帝教靜坐班時,維生首席教我扳脚,這是我以前從未接觸過的,那陣子脚底爛了一個大洞,但氣會從雙脚的湧泉穴沖上來,來到帶脈接督脈再走任脈。未入天帝教時,坐到頂峰時靈魂會時跑出去不知道,回來時,看到自己怎麼坐在那裏,有點怕怕的。於是,靜坐到最後,若覺得靈魂要跑出去時會拉一下拉一下,讓靈魂留在體內不要飛出去。入天帝教時,就没有這個顧忌了,因為有護身神咒及監護童子守著,不再害怕入定後會跑出去,且靜坐當中總覺得有一股氣溫溫熱熱像火爐般烘烤著很舒服,有時又像水火相濟,有時又如同煮開的開水那蒸氣般的上升,又有時似像瓊漿玉液之咸覺。

問:請問你參加天帝教以後,氣胎的變化有什麼不一樣?

黃:未入天帝教時,氣胎運轉較慢且遲頓,有時還會跳針,要靠意識拉一下才會繼續運轉。參加天帝教以後,氣胎運轉快且不受阻礙,增加靜坐功力。

問:請問你對靜坐入定與入睡如何區分?

黃:靜坐入睡時會陷入昏沈狀態,頭會往前晃一下,忽然醒過來,再度入睡又會 晃一下,又再度醒過來,昏昏沈沈。

靜坐入定後,我有兩種現象,第一個現象會從腳、手、身體、頭及意念都没有了,但有一點意識在,參加天帝教靜坐時,讓我覺的不一樣的是,當我買想師尊時, 先天炁會從頭部開始加持,此時覺的頭先没了、再者身體、手、腳也没了,最後 感覺到人會一直縮小縮小。所以,我的順序有時是從頭先開始,有時是從脚先開 始没了。至於,入定靜時間不一定,快者一、二、三分鐘,口訣還没唸完就忘 我了。

問:請問你是何種機緣入天帝教?

黃:我太太有一位的表妹姓陳,至英國修博碩士,因天寒洗頭没吹乾,導致經常頭痛,去檢查發現腦細幹有腫瘤三公分,以為是誤診,又換其他家醫院檢查,報告亦同。後來經人介紹天帝教的李醫師,因排不進去掛號,只好在門口等他上厠所時間聲聲哀求,最後特准看診,跟我表妹說:「妳是要我開砒霜給妳吃,還是至天帝教做炁功待奇蹟。」表妹請我每天載她去天極行宮做炁功,每次去他們都會拿高教班的書給我表妹看,因為她頭痛没辦法閱讀,只好等我看完再開車來回時間再講給她聽,就這樣過了六個月,我表妹也皈師天帝教進而參加正宗靜坐班,至目前還活的好好的,我就這樣踏入天帝教。