

斬赤龍研究

—從密宗雙修轉入天帝教之靜坐修煉

李翠珍（敏珍）

天帝教天人合一院研究員

南華大學宗教學研究所碩士

摘要

即可一世成佛的佛教派別—密宗，誕生了。密宗是印度大乘佛教中所孕育出的一個流派，含有濃厚的神秘主義以及咒術氣息，且深含包容力，能吸收印度教和印度古代民間信仰的宗教而改變形態。密宗之「密」，是向少數合「根器」的弟子宣示，而絕不向外人道的意思，因此，直到今天人們仍對藏傳密教感到奧義精深、諱莫難測。西藏密宗歷史悠久，在發展過程中形成自己的特點，現有紅、白、黃、花四教，分別如下：寧瑪派(紅教)、噶舉派(白教)、格魯派(黃教)、薩迦派(花教)。

大乘佛教以「上求菩提，下化眾生」來闡明菩薩的心。意思是說向上不放棄追求領悟的態度，同時向下也要全力救濟痛苦的眾生。後期的大乘佛教，主張「空悲雙修」。空是表示菩提心，也是追求領悟的心，而悲則是不忍見眾生痛苦而去救濟。於禪修方面、後期密宗恒特羅主義亦主張「雙修」以達悟道成佛。

末法時期億億人修行罕一得道，於靜坐當中有達到馬陰藏相、斬赤龍及胎息境界者如鳳毛麟角，本文探討修鍊者深入修行密宗雙修 24 年，曾於 36 歲時達斬赤龍的境界，繼而轉入天帝教修煉，又於 72 歲時月經回潮三年後再度斬龍，述其身心變化之歷程。本文之內容大要如下：

- 一、 密宗意義與源流
- 二、 天帝教斬赤龍之個案分析
- 三、 綜合分析與評價
- 四、 結論

關鍵詞：斬赤龍、雙修、九節佛風、三脈七輪

一、密宗意義與源流

釋迦牟尼悟道成佛後，就開始宣揚自己的學說，發誓要在黑暗的世間，捶響不朽之鼓，濟度眾生。佛滅度後分裂約形成二十派別，中國佛教主要有八個大乘宗派和兩個小乘宗派，分別為俱舍宗、成實宗。八個大乘佛教宗派，分別為天台宗、三論宗、律宗、淨土宗、法相宗、禪宗、華嚴宗、密宗；此外還有毗曇宗等。

密宗於公元四世紀出現在印度。以《大日經》為根本依據。在修行方式上而非在教理上有很多不許公開的秘密傳授，及充滿神秘內容的特徵，因而又被稱為密教；而相對於密教，之前的佛教流派包括其他的大乘佛教、上座部佛教，則被稱為顯教。它的別名甚多，又稱為怛特羅佛教、秘密教、秘密乘、密乘、金剛乘、真言乘、瑜伽密教、真言宗。

公元七世紀中葉，藏王松贊干布先後迎娶尼泊爾「赤尊公主」和唐太宗之妹「文成公主」，兩位崇信佛教的公主攜帶佛像、佛經、法器一起入藏，佛教自此從中國內地傳入西藏。另一藏王赤松德贊也於八世紀中葉迎請寂護大師與蓮華生大師由印度入西藏，興建桑耶寺並大力提倡佛教，於七、八世紀達到鼎盛期，劃分為密宗前、中、後三個時期。¹

到了十一世紀初，林親桑波等在印度學習佛法回國，以拉達克地區及史比特地區等西藏西部為中心，開始佛教的復興運動，不久後傳到西藏中部。西藏密宗是繼承印度後期密宗，到了十四世紀末，西藏宗教改革家宗喀巴創立了標榜嚴格戒律主義的格魯派，俗稱黃教。格魯派在十七世紀前半期勢力大張，掌握政教兩權，爾後此派誕生了達賴喇嘛²、班禪喇嘛二大法王，成為西藏宗教、政治的中心。³與寧瑪派(紅教)、薩迦派(花教)、噶舉派(白教)為密宗四大法派。眾所皆知的活佛轉世制度就是始於噶瑪噶舉的第二世大寶法王「噶瑪拔布」。⁴

十九世紀進入西藏佛教圈的歐洲學者，將西藏佛教特殊的禮儀及僧侶的形象稱為喇嘛教。藏語的喇嘛是上師、佛爺的意思。因為西藏佛教具有濃厚的密宗色彩，所以將親自教導眾生步上領悟之路的師父地位看成是絕對的。⁵

師父是帶領眾生走向大圓滿佛陀的覺悟境界，走向大慈悲的體現，修行者一步步踏上佛陀傳下八萬四千法門，循序而修以達自覺、覺他、覺行圓滿之境界。其中顯、密都是佛教，都是佛陀傳下的法，密宗之所以稱為「密」，顧名思義就是有保密的必要，只能由上師口耳相傳給具有慧根正念的弟子，依法而修，照亮正等正覺的道路。「佛是已經覺悟的眾生，眾生是尚未覺悟的佛」人人都具有覺悟的潛能，人人都可以成佛。

¹ 林建成著，《菩曼仁波切：台灣第一位轉世活佛》，台北·橡樹林文化出版，2012年4月初版，頁106。

² 達賴喇嘛在藏人心中是觀世音菩薩的化身，被密宗各教派尊最高法王。

³ 宗遵編著，《密宗源流與修持法》，台北·武陵出版有限公司，1993年9月初版，頁12-13。

⁴ 林建成著，《菩曼仁波切：台灣第一位轉世活佛》，台北·橡樹林文化出版，2012年4月初版，頁108。

⁵ 宗遵編著，《密宗源流與修持法》，台北·武陵出版有限公司，1993年9月初版，頁14。

二、天帝教斬赤龍之個案分析

《斬龍經》

自來陰陽乾坤判。

男女脩持略分班。

男降白虎時照管。女脩赤龍莫等閒。

女子十四天癸滿。名為赤龍造化全。

一月一行如輪轉。陰火下降出玉函。

未行之時有信見。急須誠意守玄關。

正行之時要散淡。瀟瀟洒洒過時間。經罷之後兩日半。

依然內觀心志堅。真呼吸動太極現。逆轉黃河水昇天。

點點滴滴入丹院。暫停一刻又照前。晝夜工夫不間斷。赤龍一斬女成男。

三百數足周天限。坎中一點把離填。此是斬龍經一卷。萬兩黃金不虛傳。⁶

斬赤龍，女丹學術語。在女丹修煉中，「赤龍」是女性經血的一種比喻。從生理上看，女性與男性的根本區別之一就在於女性有經血。道教清修派認為，如果經血纏綿不斷，內丹就無法修煉成功。所以，修煉女丹者的第一關就必須斷經血，這就叫做「斬赤龍」，因為經血是紅色的，所以「赤龍」譬之，丹家云「男子修成不漏精，女子修成不漏經」，謂女子丹功有成。⁷

筆者曾於民國一〇六年訪問到曾修鍊密宗雙修達到斬赤龍現象，最後學習天帝教靜坐，其身體有與眾不同之體驗與變化，茲將其修鍊過程分述如下：

(一) 我從那裏來應回那裏去

〈順治皇帝出家詩〉裏說：「未曾生我誰是我，生我之時我是誰，長大成人方是我，合眼朦朧又是誰。」順治皇帝以帝王之身放下江山出家修行，一心為求解脫正道，踏上出家修道的不二法門。亙古至今，出家之人綿延不絕，天帝教亦有一位教徒，一生尋尋覓覓遍訪各宗教，為了找尋一個生從何來，死又何去的答案，於是在她的生命藍圖裏烙下了各種濃厚宗教色彩，以下將是受訪者生平介紹：

「本人於民國 31 年出生於板橋，25 歲結婚，婚後生二男一女，因喜歡修道，小時候七、八歲就加入一貫道學儒家經典，高中時入佛教，於每星期六、日至承天寺誦普門品及阿彌陀經，晚上星期一至星期五至一貫道修持，大學時代一、二年級念政大，三、四年級念台大，為了尋求生命的究竟我從那裏來應回那裏去，於是走入基督教及天主教禮拜上帝。32 歲入佛習密，最後落根天帝教習靜坐。⁸」

⁶ 王德槐著，《中國仙道之究竟第三集·女金丹法》（臺北，1999 年），頁 83。

⁷ 詹石窗：《道教與女性》第六章，上海古籍出版社 1990 年版；《女丹合編》，《道藏輯要》本；胡孚琛主編，《中華道教大辭典》，（北京：中國社會科學出版社，1995 年版），頁 1266。

⁸ 受訪者訪談(106.9.16)。

天帝教《新境界》就是在闡明宇宙人生的究竟，涵靜老人認為修道的目的就是要了斷生死，言：「有生有死，死而復生，是一個輪迴，一個究竟，所以生死是一件大事。而天帝教就是要告訴同奮，生從哪裡來？死到哪裡去的生命究竟。」⁹於是留下急頓法門「法華上乘直修昊天心法虛無大道自然無為心法」使修鍊者從肉體生命創造精神生命回歸宇宙生命。

(二)夫妻入密習雙修

陰陽雙修三字訣：

這個道，非常道。
性命根，生死竅。
說著丑，行著妙。人人憎，人人笑。
大關鍵，在顛倒。莫厭穢，莫計較。
得他來，立見效。地天泰，好徵兆。
口對口，竅對竅。吞入腹，自知道。葯苗新，先天兆。
審眉間，行逆道。渣滓物，自繼紹。二者餘，方絕妙。要行時，令人叫。
氣要堅，神莫耗。若不行，空老翫。認得真，老還少。不知音，莫語要。
些兒法，合大道。精氣神，不老葯。靜里全，明中報。乘鳳鸞，聽天詔。

雙身法¹⁰，又稱歡喜佛法、演揲兒法、本尊雙運法（簡稱雙運法）、男女雙修法（簡稱雙修法）、男女和合大定、陰陽和合禪定、秘密大喜樂禪定，藏傳佛教密宗術語，是無上瑜伽部特有的修行方法，屬於圓滿次第的一部份。通過學習歡喜佛，以男女間的性行為來達到解脫涅槃的修行法門。主要傳播於西藏，可能源自於印度性力派的修行方式，與中國道教的房中術也有許多類似的地方。¹¹

密宗雙修其實與道家古代的房中術，又和印度的印度愛經的內容幾乎相同，如《抱朴子》所著錄的道經中也包括了若干房中書，有《玄女經》、《素女經》、《彭祖經》、《陳敖經》、《子都經》、《張虛經》、《天門子經》、《容成經》等，¹²而《印度愛經》作者摩拉那迦，為筏蹉衍那家族，在二千年前所著，後來經由英國探險家暨翻譯家波頓爵士(Sir Richard Burto, 1821-1890)譯介至西方，印度愛經教導了藉由男女性愛交融到達陰陽和諧、靈肉合一，而獲得靈性上的啟悟，是一種古老智慧。這本書是用現代女性的觀點詮釋婦

⁹ 《涵靜老人言論集》(一)，帝教出版社，2005，頁 231。

¹⁰ 密宗修行所需要的女性伴侶，在無上瑜伽部中稱為明妃(女性明王稱為明妃)，通常是明王的伴侶。明妃分成，實體明妃(即人類女性)，觀想明妃(通過觀想而幻現的女性)，咒生明妃(利用咒術產生的女性)，以及空行母等。事業手印所指的即是跟人類女性一同修行雙身法，而觀想明妃，稱為智慧手印，或智印。

¹¹ 維基百科，自由的百科全書。

¹² 參見李零，〈房中經典流派考〉，頁 143。

女的婦德、婦言、婦行等，另有求娶之術、為妻之道、別人的妻子，也談名妓與媚道，更有些討論人民行為的典範及能力及家庭生活。

密宗是印度大乘佛教中的一個流派，從五、六世紀左右受到印度教的影響，吸收許多異質、異族的上神，如印度神的多面多臂像，並將其納入密宗的明王或天部，給予護法者的地位，後來在七世紀出現了加以統合的曼荼羅，於八世紀以後受到印度教神秘主義的影響，¹³。

所謂神秘主義是以實踐上的聖典為中心，彙集所有行者之思想、儀禮及生活習慣等，一般稱為怛特羅主義。九世紀以後，密宗的怛特羅色彩更加強烈，無論是實踐法或佛像的形狀和名稱，都愈來愈像印度教。有人將印度後期的密宗稱為「左道密宗」。以食用人類排泄物，在墳地集合修法和女性行者性交，甚至吃人肉，喝精液或經血等方式，做為達到領悟的手段，在在令一般社會人士視為畏途，故將採取這種方式悟道的密宗，譏為左道密宗。其實這相當「密教四部」中最高的修法一無上瑜伽部。此法修成，便可即身成佛，為最難修持的密法，沒有數十年的苦修，阿闍梨是不會傳授的，這是世俗化的大方便的實際行為。¹⁴

相對的，能以一般倫理觀與宗教觀理解的前期與中期密宗稱為「右道密宗」，相當於密教四部中的行部、瑜伽部。本來這種左道與右道的區別是屬於印度教的，在佛教看不到這種情形。印度教的右道是藉控制呼吸等一般性的修法，左道則是徹底提高人類的生理性機能，分別獲得領悟的方法。¹⁵

在怛特羅主義中，以五摩事的儀禮最為著名。所謂五摩事是指使用梵語 M 字開頭的酒(madya)、魚(matsya)、肉(māmsa)、煎的穀物(mudrā)、性交(maithuna)等五種東西來侍奉女神。行法時，先飲酒、吃魚再吃肉及食物，最後以和異性交媾為終點，認為這樣即能獲得領悟。這種行法稱為「聖輪」，最後性交，為最重要的儀式。這就是印度教中的「性力派」，以恣意的肉慾為修行的手段。

¹⁶

不過，印度後期密宗也受性力派的影響，認為和女人性交的「雙身」行法是無上瑜伽的法門，而將其配上「先以欲釣牽，後令入佛智」的觀念，但從佛教教義看來，則屬於極度異常，認為佛教應唾棄這種墮落的形態。¹⁷ 西藏則是在相當於後傳期的十一世紀以後，傳入怛特羅性的佛教，與在這之前的顯教，一起植根於西藏，後世稱為「喇嘛教」、「西藏密宗」或稱「西藏佛教」、「藏傳佛教」。

在藏傳佛教中，包括噶舉派與格魯派所傳承的那洛六法、薩迦派傳承的道果、薩迦派與格魯派傳承的時輪金剛乘以及寧瑪派傳承的阿努瑜伽中，都有雙身法的傳統。無上瑜伽部認為這是極秘密且危險的教法，只能傳授給極少數具備高度智慧與證果的人，因

¹³ 宗遵編著，《密宗源流與修持法》，台北：武陵出版有限公司，1993年9月初版，頁27。

¹⁴ 宗遵編著，《密宗源流與修持法》，台北：武陵出版有限公司，1993年9月初版，頁27-29。

¹⁵ 宗遵編著，《密宗源流與修持法》，台北：武陵出版有限公司，1993年9月初版，頁28。

¹⁶ 宗遵編著，《密宗源流與修持法》，台北：武陵出版有限公司，1993年9月初版，頁28-29。

¹⁷ 宗遵編著，《密宗源流與修持法》，台北：武陵出版有限公司，1993年9月初版，頁29。

為只要生起了一點點欲心，就相當於犯了邪淫戒，一般僧侶不許修習，否則可能要墮入金剛地獄。¹⁸

受訪者在上師的教導下，沒有設限那一門那一派系的修法，而是各取其特優點，融會貫通依其正法傳授之，於是上師教導的雙修是跳脫性行為，層次只限於乾坤呼吸之間傳授其弟子，計有五對夫婦雙修：

受訪者：

「上師還教我觀想白骨觀及半陰身，過了一陣子再教我雙修。天母乃雙修得道，雙修並不是外面所指與性有關聯的修法，而是與先生互修，且不能與其他對互換伴侶，主要吸對方的氣，因坤道吐出來的穢氣是乾寶。所以上師分三個階段，教我們五對夫婦同修，第一階段夫妻對坐，各離六尺面對面靜坐；第二階段夫妻亦對坐，各離三尺面對面靜坐；到了第三階段太太坐到先生的雙盤腿上靜坐，以互補吸氣之精華，我依其方式從36歲修到60歲。上師靜坐時沒有傳授口訣，但要觀想金剛大師、天母，靜坐時雙腿是打雙盤坐，但到了我有歲數時，就沒辦法再打雙盤坐。而上師是單身，亦不得碰女身，自然沒辦法雙修，於是為了吸坤氣，到外面處於天橋的最下方，待女子從上方經過時，吸入較健康年輕女子的吐氣。¹⁹」

除了吐氣外，上師還闡述借陰補陽氣之例：

「上師曾舉例道教的採陰補陽方法，如要補血取黑棗一顆、如要補氣取紅棗一顆，待童女睡前塞到陰道裏面，放上一夜，隔天清早取出入於杯子裏加些人蔘或枸杞及開水，蒸給未漱口的少爺喝，以滋陽長壽，此乃古代有錢人家為何要收童養媳原因之一。再者，曾有一些大官為了採陰補陽，以錢利誘較貧窮待出國的處女大學生同居，此乃最無人道的作風。²⁰」

自從宗喀巴大師定戒以來，今日以格魯派為首的藏傳佛教各派別，認為這違反了佛教戒律離慾修行的宗旨，不允許進行這種修法。印度論師對於修行資格有不同的見解，並沒有達成共識。有人認為未證果的修行者，只要對上師有足夠的虔信心，也可以進行雙身法。但是其他論師普遍認為，必須要通過四加行或證阿羅漢果的聖人才有資格進行雙修²¹。

(三)行大禮拜閉命門

命門穴位於腰部，當後正中線上，第二腰椎棘突下凹陷處。指壓時，有強烈的壓痛感。命門，命，指人之根本也，以便也；門，出入的門戶也。命門名意指脊骨中的高溫高壓陰性水液由此外輸督脈。本穴因其位處腰背的正中部位，內連脊骨，在人體重力

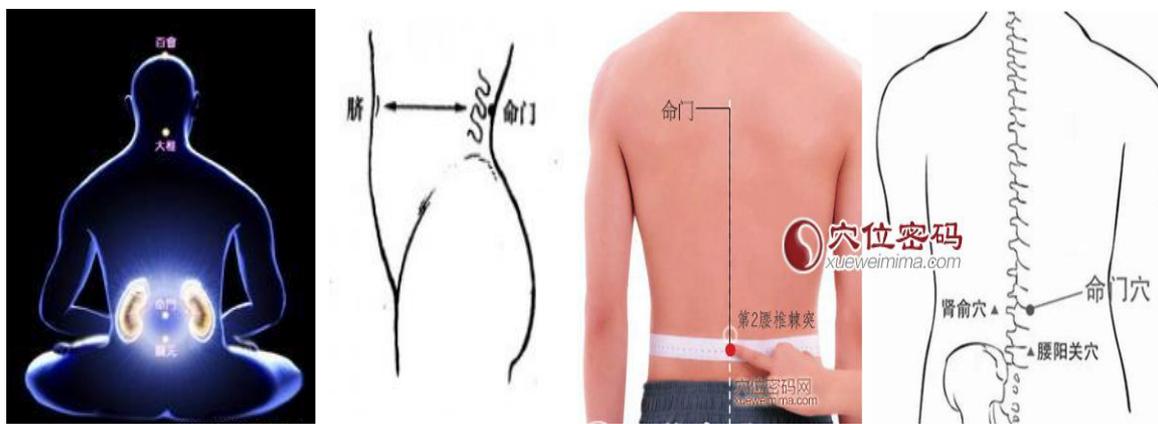
¹⁸ 維基百科，自由的百科全書。

¹⁹ 受訪者訪談(106.9.16)。

²⁰ 受訪者訪談(106.9.16)。

²¹ 阿底峽《難處釋》& <https://zh.wikipedia.org/wiki/>。

場中為位置低下之處，脊骨內的高溫高壓陰性水液由此外輸體表督脈，本穴外輸的陰性水液有維繫督脈氣血流行不息的作用，為人體的生命之本，故名命門。



受訪者：

「靜坐啟蒙於密宗顯教，25歲時經丁鐵華教授介紹遇到上師范繼陶，他是湖南人來台灣找有緣人傳寶且灌頂弘法，募取款項回去蓋廟寺。他先教我大禮拜(36-45歲)，此乃閉命門的重要關鍵。²²」

密宗正法首從大禮拜開始，逐層深入。大禮拜分為三個步驟，按照實地層次的深淺，有初步，中級，高級三個分別。葉同奮之上師先教大禮拜以閉命門，依其初級分解動作大約有五項與閉命門相關，例舉如下：

1.吸氣，雙手平舉，合掌於胸前，緩緩分開上抬，在頭頂分開，呼氣，手臂緩緩落下。觀想你所喜歡的佛或菩薩，如釋迦摩尼，觀世音，阿彌陀佛，等等，觀想此本尊完全融入自身，與自己合為一體。

心法：萬法由心造，此步可以引本尊加持，增加信心以及精氣的產生。舉手時，以牽引命門為到位。

2.保持松腹，鬆肩，雙臂前揚，雙肘著地，雙臂平放於地，掌心朝地。碰頭9次，之後雙掌撲地5次。

心法：此時同時吸氣，意念微微引動腳底的精氣，上升到下丹田，繼而上升到中丹田，繼而上升到上丹田。碰頭時震動祖竅。雙手撲地時，牽引命門為軸心用力。

3.雙手回到腰間，以雙膝為支撐，跪立起來。

²² 受訪者訪談(106.9.16)。

心法：自然呼吸，以命門，尾骶為用力點，跪立起來。

4.以雙膝為著力點，以腰為軸心，站立起來。

心法：雙膝用力時，是以命門腰部為用力軸心，最好能達到不用膝蓋的力量，完全靠命門一用力，腳底受力，即站立起來。²³

大禮拜方式具體作法與象徵意義在《殊勝禮拜儀軌》中說到：「左右雙手併攏作合掌，願能獲得方便與智慧。雙手合掌放置頭頂上，願能往生密嚴空行剎。雙手合掌放置於額前，願能遣除身所造業障。雙手合掌放置於喉間，願能遣除語所造業障。雙手合掌放置於心間，願能遣除意所造業障。合掌雙手各自之分離，願能成辦二身利有情。雙腿膝蓋頂觸於地上，願能阻壓輪迴與惡趣。雙手十指接觸於地面，願能趣入五道十地果。腦部額頭碰觸於地面，願能觸證十一光明地。二臂雙腿四肢之伸屈，願能任運成辦四事業。身體一切諸脈之伸縮，願能自然解開諸脈結。脊柱以及中脈之仰俯，願能諸風融匯入中脈。五體投地隨之起身形，願獲不住輪迴聖者道。復次俯身鞠躬並合掌，願能不住涅槃度有情。」大禮拜之圓滿，法身無限，是為大也，化身應萬，不一不異，是為禮也，無圓滿而無不圓滿，無相布施，而度眾生，是為拜也。大禮拜斯功大矣。²⁴

大禮拜基本功，配合打坐，即明點法。明點法練習運用熟練，先產寶瓶氣，引得天花亂墜，甘露灌頂，後得拙火定，終於五龍捧聖，嬰兒顯形化身萬千，即大手印成了。最終破碎虛空，還於大同，即大日如來，歡喜佛。大禮拜和明點法相互輝映，其實就相當於中國內丹術的動功和內功，密宗諸部修煉，皆以靜坐為主，但無上瑜珈部法中，不乏動功。《佛教禪學與東方文明》中記載：「在修氣脈明點時，還強調須打拳、行大禮拜（磕長頭），以活動肢體，流通氣血，打開脈結，散化明點。大禮拜時，觀想三字總持咒在中脈內升降，有的禮拜者一拜就是幾個小時，這種配合觀想升降氣、明點的全身運動，無疑有體操及氣功動功強身之效。」這種大禮拜法是藏密氣功的一種動功，它的禮拜的方式，反復性地做五體投地的全身運動，給人們帶來身心安康，尤其是對慢性胃病有獨特的療效。因此，行大禮拜能閉命門，而達止漏，是受訪者達斬赤龍的千古秘訣。

(四) 氣、脈、明點於身心靈的變化

從遠古的印度《吠陀經》《奧義書》《薄伽梵歌》中的瑜伽修煉，到所有的儒、釋、道學，等等一切修煉經典中，有一個最為一致的方法，就是對三脈七輪和奇經八脈的修煉，這是所有修煉學中都存在的一套最為隱秘的體系。「氣、脈、明點」乃密乘無上瑜珈部二灌之修持內容，《大圓滿禪定休息要門密論》云：「心依於身，身之根本為脈，脈中有氣與明點，是氣與明點依於脈，脈又依於身也。」

²³ 受訪者在師父教導大禮拜時，其跪下去時膝蓋是不可以碰到地上，起立時亦同，才能拉動命門、腰部及髖關節。另有一派教法膝蓋是可以碰到地上，請參考翁宗裕著，《修行的體現-以藏傳大禮拜為例》論文，2013年7月。

²⁴ http://blog.sina.com.cn/s/blog_4e6a8a28010146jp.html。

1. 氣

藏傳密宗認為氣是人體各種潛能的總稱，在人體中無處不在，氣可表現為熱、電磁力、光、能量。藏傳密宗將氣分為五類：命根氣、上行氣、下行氣、平行氣和遍行氣。藏密中最著名的煉氣功法是「寶瓶氣」修煉法。無上瑜伽認為氣在身內外的運行節律，與身外天地日月的運轉節律有一致性。《大幻化網導引法》云：「外相一年，為內，氣一日，外為十二月，內為十二宮。」如外一年為二萬一千六百；時，內則一日出入凡二萬一千六百息。這各小天地等於大天地的思想，蓋取自印度教與道教內丹人身一小天地說亦頗相近。脈是固定，而氣是動，在脈中流動。這個氣比外界之空氣更微細。

五氣圖：

五氣	大種	位置	功能	失調引發的疾病	道位之修法
命根氣	水	心	支持及維持生命 (人的生命之本)	不調就有生命的危險	死有光明法
下行氣	地	下兩門	主管精、血、 大小便等	不足會發生便秘、 兩足笨重等	雙運法
上行氣	火	喉	主管說話、 飲食等	太盛就有頭昏、口渴等	遷識法
平住氣	風	臍	引燃拙火、 消化食物等	不堅定會有消化不良、 遺精(男)血崩(女)、失眠等	拙火法
遍行氣	空	身體上下 各關節	主管四肢動作	缺乏會引發手足痙攣、 發冷等	金剛拳法

五氣中，最重要的是命根氣。命根氣又可以分為三類：粗、細、最細氣。最細氣又名不壞氣，它位於中脈心輪中央之液胞內，被最細之紅、白明點形成之球體所圍繞。

我國最早一部醫典黃帝內經素問篇，對於行氣導引早在五千年前，即視為重要醫療保健方法。其中有云：「聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，无有終時，此其道生。」又云：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」真氣指的是先天炁。『先天炁』於佛教稱「佛光」、於道教稱「道炁」，是宇宙最高微細能量，此能量一旦接收於體內就可以產生自療病和消業障的效能，

而且是大多數的病症都能化解，當人的小宇宙身體，結合了大宇宙高微細能量時，即能打通氣脈，共振環繞於全身，把身體變成一個「能量體」，這就是『先天炁中脈七輪潛能開發』，從頭頂中央百會穴(頂輪)至人體下方會陰穴(底輪)會自然形成能量氣，就稱為「中脈」，而在這中脈之內，又形成了七個能量穴，發出了肉眼所不可見的輪狀光芒，稱為七輪，人體結合了先天炁，就打通了「物質世界」與「高能異次元世界」之間的橋樑，於身體潛在的本能「神通」或「感應」會顯現出來。我們將會無限廣大的接收大宇宙能量『先天炁』，此宇宙炁直接打通了我們的任督二脈，人體會產生肉眼看不見「氣」的變化，此『先天炁』能量在體內醞釀，當功力修煉逐漸增強，人體會孕育出「能量結晶體」，此結晶體呈現小型發光球狀，稱為「丹」，「丹」之聚集處，即一般人所稱的「丹田穴」，此時，初級『功體』已成，當「內氣」再增強形成了更高能微細的「丹」上浮於正心處，此即稱為「中丹田」，此時，中級『功體』已成，內氣修煉再增強再形成更更高微細的「丹」，聚氣上浮於眉心處此處即稱為「上丹田」，此時，高級『功體』已成，這就是道家的「煉精化氣」、密宗的「拙火瑜伽」，而「炁」比「氣」的能量又更為高階微細，也就是佛經裡的「佛光」，當修行「煉精化氣(炁)」至「煉炁化神」之境，已至『上層功體』人體就是個『大丹』，亦是個『超級能量體』。即密宗所言之「虹光身」銳氣萬象，真至如此神人境界²⁵。

2. 脈

印度瑜伽理論認為，人類雖有膚色種族的分別，但這些都只是表面的分別。在這個看得見、物質性的身體外，還有一個看不見的、靈性的身體(subtle body)。我們每個人體內都有一個內在的能量系統，稱為靈體，原來它與醫學上人體神經系統密切相聯，它的主要由三個部份構成：(1)三脈經脈(Nadis 三脈)²⁶；(2)七個能量中心(Chakras 七輪)；(3)靈量(Kundalini 昆達里尼)。

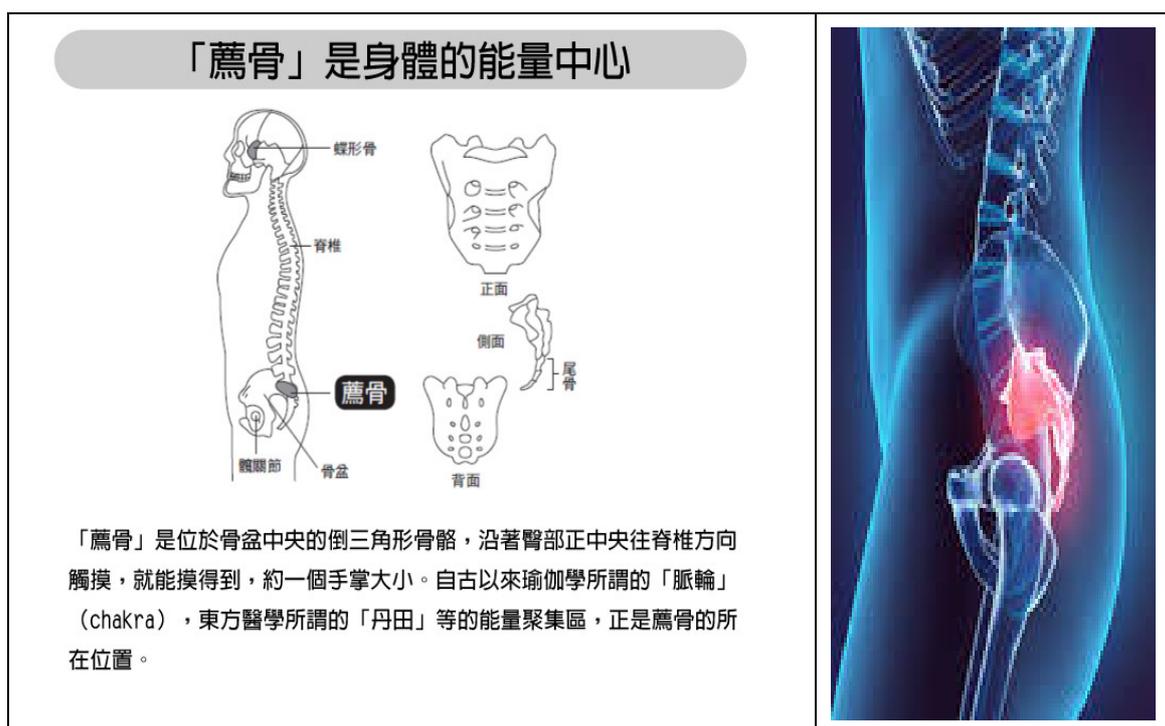
靈量，梵文本義為『捲曲』，她是人體靈性的重要部份，是每個人與生俱來隱伏在中脈²⁷底部盆骨裡一塊三角形叫薦骨(骶骨)腔內捲曲成三圈半的能量。只有在『適當條件』下此沉睡的潛在能量才會被喚醒和提升，並通過其上的五個輪穴，到達大腦頂部的神經叢，最後穿越頂輪和頭蓋骨，此時我們便接通了

²⁵ <http://www.007.url.tw/what7A.html>。

²⁶ 左中右三脈在胎中最先生成，然後才依次生其餘諸脈。

²⁷ 中脈是副交感神經，他是控制我們腦垂體，控制我們第三隻眼睛的東西，中脈的開口就在我們的天目穴，天目穴一打開，我們的自主神就會出來了，就看到另外一個時空的東西，能看到我們的過去現在未來的很多別人看不到的東西，這個時候後天思維後天行為控制不了他，因為他本身就是這個軀殼的主人，後天的東西就控制不了先天的大我，。這個中脈連接的是整個宇宙，是你的大我與宇宙大融合。

宇宙的能量，宇宙的能量可以在體內流通，令人達到『自覺』的境界，建立『瑜伽』狀態(即中國人所說『與天地同流』、『天人合一』的境界)的同時，進入真正的靜坐，即無思慮，但有知覺的入靜狀態，在這種境界中靜坐，我們只能覺知『當下此刻』，一切過去與將來的思想和憂慮都不復存在，大腦平靜下來，領略無可名狀的喜悅，從而獲得內在的平安、身心康泰²⁸。



「薦骨」是位於骨盆中央的倒三角形骨骼，沿著臀部正中央往脊椎方向觸摸，就能摸得到，約一個手掌大小。自古以來瑜伽學所謂的「脈輪」(chakra)，東方醫學所謂的「丹田」等的能量聚集區，正是薦骨的所在位置。

三脈七輪是指人體(能量體)三條主要的「脈」²⁹和七個主要的「輪」。三脈的中脈位於人體前後左右四方的中央，從頭頂一直線到生殖器尖端。如《教授穗論》云：「脈謂阿瓦都帝，從頂髻至摩尼及足心際。³⁰」而其他兩條脈在中脈的平行左右，被稱為左脈、右脈。³¹三脈中又以中脈為最極重要，為人體「靈熱」通過的主要脈道，是最為關鍵的一脈，稱之為「命脈」。

²⁸ <http://chilin728.pixnet.net/blog/post/145539754>。

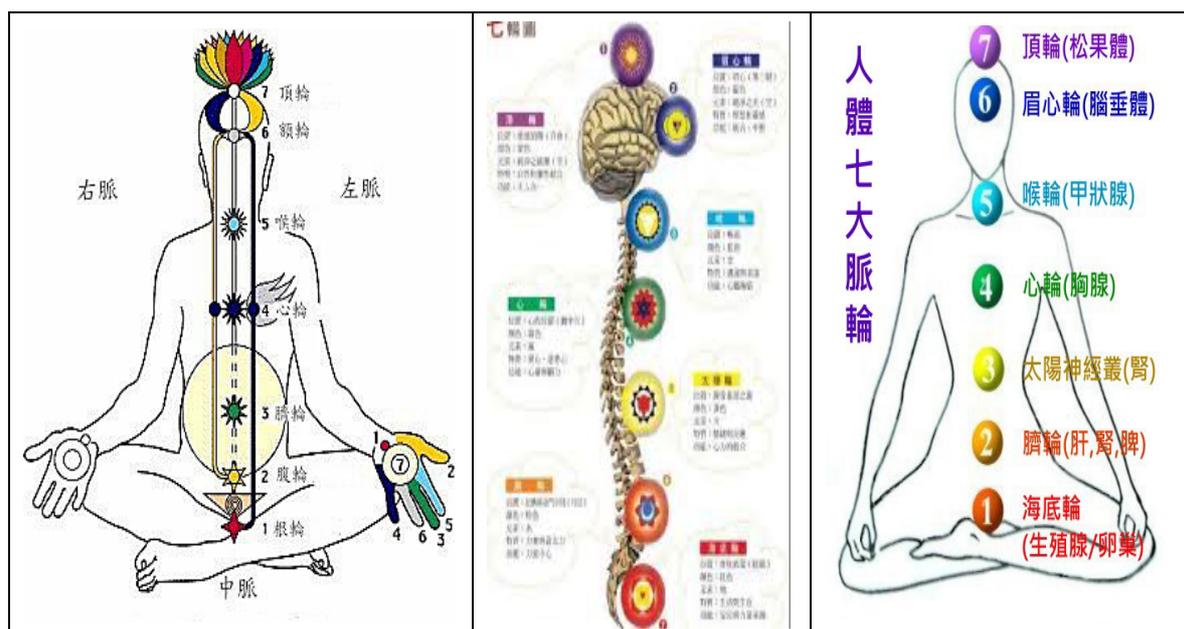
²⁹ 脈，梵語曰 nadis，為氣所循行的軌道，其相微細，非生理解剖所能發現，其作用略當於中醫所言經絡。

³⁰ 中脈又分為三段：從眉間上至梵穴下至心間一段名「」嚙底脈，純淨無染。中脈從心間下至臍下四指一段，名「無我母脈」，染淨相雜。中脈從臍下四指至密處(龜頭)一段，名「海螺脈」，純染無淨。摩尼指男性龜頭。中脈附近還有「魔壞脈」，一名「時脈」、「塞脈」，在中脈前，下起臍間，上至喉間。另外還有一些次要的脈，如「生病脈」能生種種疾病。

³¹ 無上瑜伽說人身幾有七萬二千脈，分水、氣、血三類，各二萬四千條，水脈從頭領向下伸，白色：血

三脈是我們人體內的三種力量，左脈掌管我們的記憶、過去和情感方面，右脈掌管我們的思維、未來、行動以及計劃方面。一般人中脈沒有打開，只能使用左右兩脈的能量，而且他們多數不能兩邊平均使用。有些人使用左邊的能量多些，有些中脈使用右邊能量多些，於是造成兩種很不同的人格。把中脈打通之後，海底的無位真人（大我、性靈）能量具足之後，就可以和宇宙能量互動，可以源源不斷的吸收進來，這也就是大家常常追求的長生。長生者不老，不會老就不會死，如《心經》云：「無老死，亦無老死盡。」

三脈七輪圖：



凡夫身中的氣可流經大部分的脈，但中脈除外。在正常狀態下，除了死亡和睡眠之外，氣是不會進入中脈；但藉著禪修之專注力，亦可以使氣入中脈的。左、右脈會在不同部位交纏中脈，而形成所謂脈結，如車輪般，在中脈上共有四處脈結，從下到上依序是臍、心、喉、頂輪。這四輪就是煉氣的關鍵部位，如果修持達到某一程度，可加修到

脈從心間向上伸，屬黑白脈之靜脈；氣脈與黑白脈並行，屬動脈，紅色；七萬二千脈中，主要者有一百二十，切要者有二十四，對瑜伽修習來說，最為重要者，是位於身體中樞部位的左中右三脈。

五輪或七輪，但凡修二灌者，只觀四輪。七輪分述如下：

第一個是海底輪（純真輪、根輪、密輪）：

海底輪³²位於會陰，是生命的根本，提供生存的能源。主要掌管與肉體的聯繫，使人感覺安全放心。海底輪處於活躍狀態，將覺得有種「身植大地」的感覺，感到穩定和安全。你不會輕易懷疑他人。你覺得活在當下，而且和你的肉體緊密結合。你覺得你有充分的領域感。海底輪能量過低時，會缺乏安全感，覺得自己隨時被留意著，經常焦慮；容易覺得恐懼或緊張。你的海底輪可能並未開啟。你很容易感覺不受歡迎。如果你的海底輪過度活躍，你可能有很強烈物慾和貪心，你可能會過於追求安定和拒絕改變³³。

海底輪變暗淡的時候，我們身體的疾病就會出來，像性冷淡都是海底輪造成的。海底輪好比一個倉庫，我們的大靈（無位真人、靈性、性光、性靈、自性光）就在倉庫裡蘊育著，一旦海底輪受到嚴重傷害的時候，我們的性靈或我們的無位真人就不會生起來，我們的智慧就受到了壓抑，這個時候我們作為一個凡夫夫妻方面就不行，這是海底輪給我們的啟迪³⁴。透過靜坐可促進腎上腺動力、加強性能力、生殖系統、性荷爾蒙、直腸和排人體晦氣。

第二個是臍輪（正道輪、日輪）：

臍輪位於身體下腹部的膀胱位置³⁵，主要掌管你在團體中的感覺。當臍輪活躍時，你感覺在掌控中而且有足夠的自信心。當臍輪不活躍時，你容易呈現被動和難下決定。你可能變成惟惟諾諾而無法取得你想要的。如果此脈輪過度活躍，則你可能會有很強烈控制慾和侵略性³⁶。

如果是思想過度考慮問題或用腦過度的人，要補充臍輪的能量，精力才充沛，充沛的時候整個身體或臍輪是發熱的，如果長期的透支就會衰竭，無法照顧你的脾臟、胰臟、

³² 海底輪與身體健康、排泄功能有關，與安全感，生存的需求，性能量有關。對應紅色，對應情緒恐懼。由臍分散的脈，接到海底輪，就是男性的會陰，臀下的三角地帶，女性的子宮口之上。

³³ https://www.eclecticenergies.com/chinese_traditional/chakras/introduction。

³⁴ http://857andy520.blogspot.tw/2015/11/blog-post_77.html。

³⁵ 臍輪是喜悅和歡愉升起之處，代表的是創造力及生育能力，與親密伴侶之間的互動有關。對應顏色橙色，對應情緒熱情。在臍輪的地方，是神經叢的中心，由此開始，向外分散六十四根脈，中間分散達到腰的四周，往上分散達到心輪，向下分散達腳跟。

³⁶ https://www.eclecticenergies.com/chinese_traditional/chakras/introduction。

肝臟、消化系統、循環系統、神經系統就會弱，這樣的話就會出現身體虛脫，造成很多器官上有疾病。如果脾臟不好的話，就會容易出現白血病，血液病的症狀；如果胰臟不好出出現糖尿病、腎炎。肝臟不好就出現注意力無法集中，打坐參禪的時候就會出現妄念非常多，同時還煩躁，免疫力下降，這個時候我們就要停止眼前的工作，鍛煉一下，補充一下臍輪的能量，這樣我們可以通過方法讓臍輪從煩躁的熱度當中清涼下來，你的身體就會平衡，陰陽就會平衡³⁷。透過靜坐可調解消化系統、大小腸、脾、胃、肝、膽、腎、腰及胰臟、胰島素、貧血、低血壓和糖尿病。

第三個太陽輪(胃輪、真知輪)：

太陽輪³⁸在肚臍之上、胸部之下，與自我及心理狀態有關，太陽神經叢呈現你的自尊、自我意識、個性、人格和個人力量（權力等），此輪同時呈現你是怎麼看待自己、如何對自己評價的現況。

太陽輪主要掌管情感和性慾。當太陽輪打開時，你的情感表達自如，而且表達時不會流於過度情緒化。你對於親密關係採取開放態度。你感覺充滿熱情和活力。你對於性方面沒有問題。如果你通常感覺僵硬、缺乏情感或是常常面無表情，則本我輪尚未開啟，你對於他人採取封閉態度。如果太陽輪過度活躍，你總是過度情緒化。你在情緒上將會過度依附你認為性感的人身上³⁹。

胃輪在身體上是相應了腹腔太陽神經叢，掌管著我們的胃部和腸子的消化系統，也是我們的營養吸收系統。一個人如果過分的擔憂和勞碌就會出現胃腸方面的疾病，比如說胃痛、胃漲、酸氣、便秘，甚至腸癌或胃癌，這都是因為胃輪的能量不足，要透過吃藥與鍛煉來調理。

胃輪在臍輪形成了一個圓圈，我們叫著幻海，從此到彼之間是苦海，就表現在我們身體上，六道就在我們身體裡，苦海無邊，就是外部的輪圈，是因為我們迷惑了時候，苦海就會出來，身體上種種的疾病就是讓你不健康，你的煩惱全部出來了。一旦你去修行，打開了這些輪脈之後，你的能量具足，這個苦海就沒有了，但是那個圈還在著，因為胃輪是在循環著走，看你練的是什麼方法，他有時候是順轉，有時候是逆轉，這個是要看你修的功法⁴⁰。

³⁷ http://857andy520.blogspot.tw/2015/11/blog-post_77.html。

³⁸ 太陽輪對應顏色黃色，對應情緒憤怒。

³⁹ https://www.eclecticenergies.com/chinese_traditional/chakras/introduction。

⁴⁰ http://857andy520.blogspot.tw/2015/11/blog-post_77.html。

第四個是心輪(火輪、仁愛輪)：

心輪⁴¹它位於靠近心臟附近，主導免疫系統和呼吸系統，循環系統。心輪主要掌管愛，善良等一般情感。當心輪打開時，你會具有同情心、友善，並且你會致力於和諧的人際關係。當你的心輪不活躍時，你會冷漠和與人保持距離。如果此脈輪過度活躍時，你的過度溺愛會令人窒息，並且通常你的愛背後有相當自私的理由⁴²。

心輪形狀是十二個花瓣，心輪相應的是心臟神經叢，照顧著我們的心臟呼吸系統和胸腺。如果我們在童年時期受到驚嚇，受到驚嚇的這部分能力就得不到健康發展，很多人心靈是扭曲的非常糟糕，到大的時候有一種暴力，有的人表面很好的就自殺了或有的人也表現很好卻去暴力，是因為他小時候心輪受到了在重創，給他負面的東西太多，所以他的發展狀況不健全。我們通過修行把後天的壓抑去掉，然後打開先天的本靈的時候，就是打開他先天的輪脈，讓他能量具足了，他的病症就沒有了⁴³。透過靜坐修煉可培養慈悲心及人際關係，調理心臟、血壓、血液循環功能及肺臟、鼻、呼吸系統及淋巴腺、扁桃腺等等，曾強免疫系統。

第五個是喉輪(風輪)：

喉輪⁴⁴位於甲狀腺體附近，喉輪主要掌管自我表達和言談。當喉輪活躍時，你將無障礙的表達你自己，你可以藉此而成為藝術家。當喉輪不活躍時，你傾向不說話，你的個性傾向內向害羞。不說真心話可能會使此脈輪封閉。如果喉輪過度活躍，你容易太過多話，通常喜歡掌控談話以致於使人們無法接近你，因為你不是一個好的傾聽者⁴⁵。

風輪可以調整我們的甲狀腺，還有調整我們說話的音量。古時候的人說過這個一句話，萬物一體就表現在喉輪上，因為要呼吸麼還有說話呀。古時候的高僧大德，他的喉輪非常洪亮，我還需要修煉，釋迦佛用一音演萬法，各個道都聽得清楚，像獅子吼一樣，等過三兩年和七八年，我要把自己的喉輪修的非常洪亮，把你們的耳根震開。

⁴¹ 心輪與更廣大的愛有關。對應顏色綠色，對應情緒愛。神秘學者稱為法輪，此輪在肚臍上四寸(人身寸)的地方，共有八脈，也像雨傘一樣，向下分散。

⁴² https://www.eclecticenergies.com/chinese_traditional/chakras/introduction。

⁴³ http://857andy520.blogspot.tw/2015/11/blog-post_77.html。

⁴⁴ 喉輪與精力有關，與溝通、心智有關。對應藍色，對應口訣我說。喉輪由眉間輪向下，到喉結的地方，稱為喉輪，這裡一共有十六根氣脈，像倒轉的雨傘，接眉輪諸脈，包括到上胸部的食道及氣管，這個喉輪又名受用輪。依照印度治病的方法，注重氣脈治療，喉輪的十六脈若不干淨，心中便難得安寧，煩惱多病，所以瑜伽術中有用白布清洗食道及胃部的辦法。

⁴⁵ https://www.eclecticenergies.com/chinese_traditional/chakras/introduction。

喉輪好的人非常謙卑的，就像聖人賢人一樣很謙虛。喉輪好的人，不管發生什麼事情，都能趁著應對，靜觀其變了，不會因為受到別人的侮辱就嗔恨心，也不會受到別人的誇獎就有一種驚惶失措的感覺，寵辱不驚，就是因為我們的喉輪非常發達。同時喉輪的右半部表達的是言語，說出的話婉轉甜潤非常中聽，在社會上社交能量非常好的人絕對是喉輪尤其是右半部發達的很，也就是右脈非常發達，所以他的人際關係非常好，溝通能力非常強。如果一個發育不健康的人，他的脾氣非常古怪，非常孤癖，不願意說話，一說話他的心波就會刺害你。大家在日常生活中明白自己犯的是什麼錯誤，有了錯誤之後馬上解決，這樣的話就會進步⁴⁶。透過靜坐可增強口才能力、溝通能力，且調理喉嚨、口腔疾病及平衡甲狀腺賀爾蒙，控制緊張、易怒並且可促進新陳代謝。

第六個眉心輪(月輪、第三隻眼、寬恕輪)：

眉心輪⁴⁷在腦下垂體附近，主要掌管洞察力和視覺化能力。當此脈輪活躍時，你會有好的直覺，並且喜歡幻想。如果此脈輪不活躍，你傾向於依賴權威而非自己的思考。你可能會過於依賴信念而非理性批判。你甚至可能容易陷入迷惑。如果此脈輪過於活躍，你可能活在幻想的世界中，在極端的情況下，有可能產生幻覺⁴⁸。

一個眉心輪保養好的人，他的大腦非常安寧，記憶力非常好，很有智慧，很有生命活力，他的心中常常湧現出智慧。如果保養不好的話，我們就出現失明呀、耳鳴、眼花、思維反應非常遲鈍呀，等等大腦疾病就會出來。眉心輪透過靜坐可強化耳聰、目明、鼻暢、平衡腦下垂體(全身內分泌)、改善睡眠、抗憂鬱、穩定情緒、延緩老化、增進免疫力，激發松果體、智慧、天眼及特異功能等等。

修行必須把第三隻眼修煉出來，他對應我們大腦裡的松果體、還有腦下垂體，松果體、腦下垂體正好連接著我們的左右半腦，就像太極圖中間的那個玄連接著陰陽魚一樣，表的就是我們大腦，就是第三隻眼，眉心輪是狹長的通道，左右半腦視神經交叉處就在第三隻眼上。如果我們後天的東西完全釋放出來了，沒有壓抑的東西，不再胡說八道的情況下，也不去傳播謠言的情況下，非常清靜的時候，你的第三隻眼睛打開了，你的大靈(無位真人、靈性、性光、性靈、自性光)就能看到外部很多時空層，三到十二維時空層都能看清楚了，佛家講叫天眼通、佛眼通、法眼通，五眼通全部打開。如筆者歷年來訪談過有馬陰藏相、斬赤龍及胎息境界者，其或多或少都有透視的能力。

道家修神仙，練靜坐的人，在眉間輪氣脈打通後，就會有相似神通的境界，叫作眼

⁴⁶ http://857andy520.blogspot.tw/2015/11/blog-post_77.html。

⁴⁷ 眉心輪主導直覺、靈性、洞見，與精神有關。對應靛藍，對應情緒超越所有的情緒。

⁴⁸ https://www.eclecticenergies.com/chinese_traditional/chakras/introduction

通。真有天眼通的人，沒有任何物質的東西可以障礙到他的視野。換句話說，閉著眼睛，隔著牆壁，都可以清楚地看到外界的一切。第三隻眼打開的時候，宇宙的無意識的那些東西完全和你融為一體，這個無意識叫無思想，宇宙是沒有思想的，要達到無思想的時候。⁴⁹。

第七個是頂輪(梵天輪、自覺輪)：

頂輪⁵⁰在頭頂，位於我們頭頂的百會穴上。頂輪主要掌管智慧及和世界為一體的感覺。當此脈輪活躍時，你會傾向沒有偏見，並且十分意識到此世界和你的存在。如果此脈輪不活躍，你將不會察覺到精神世界的存在。你可能在思考十分受限。如果此脈輪過度活躍，你將可能過度思考事物。你可能對於精神世界追求過度熱中並解忽略你身體的需要⁵¹。頂輪透過靜坐即可活化腦細胞，改善腦部疾病、腦神經、思考敏捷、增智慧、注意力，提昇靈性、靈感、直覺力、禪定力。

以道家的說法，此處在封口以前為先天，那時嬰兒不會說話，但卻表情豐富，好像有說有笑的樣子，因為嬰兒還處在形而上的境界中，與以往的精神環境保持接觸。等到頂輪封口以後，嬰兒就會說話了，而開始進入了後天的生命。此輪又名大樂輪，在靜坐未打通大樂輪以前，等於是受活罪，腿麻腳酸，一旦打通了頂輪，腦部氣輪充滿，其樂無比。道家稱頭部為諸陽之首，像似有大樂，頂輪有三十二根氣脈，如雨傘一樣，由間腦向外分散。

我們身體上的左右脈任督脈會合點就是在頂輪，也是整個能量中心的會合點，當我們的無位真人從海底輪往上升的時候就上升到頭頂上，也就是天靈蓋，一旦天輪打開的時候，我們身體的三個脈的能量在我們的天輪上就形成了一朵蓮花，這個蓮花由千個經絡所形成的葉子，叫千葉寶蓮，就在我們頭頂上形成了三花聚頂⁵²，聚頂之後形成一個千葉寶座⁵³。

⁴⁹ http://857andy520.blogspot.tw/2015/11/blog-post_77.html。

⁵⁰ 頂輪連接與超越個人的存在。對應顏色紫色，對應情緒無。頂輪又同時掌管我們的決斷力和自覺能力。從額頭的發際開始，往後橫拼四指的距離處，就是頂輪的位置，也就是嬰兒幼小時會跳動的部位。

⁵¹ https://www.eclecticenergies.com/chinese_traditional/chakras/introduction

⁵² 三花即是鉛花、銀花及金花。三花聚頂、五氣朝元是描述道家行住坐臥及靜坐時極重要的心持法及成就相。

⁵³ http://857andy520.blogspot.tw/2015/11/blog-post_77.html。

	符号	位置	色彩	身体器官	心灵意义
顶轮		头顶	紫色	大脑、松果腺体	神经性、视觉、统合、灵性
眉轮		眉心	靛色	小脑、眼、鼻、耳、脑下垂体	创意、透视、直觉、洞察力
喉轮		喉部	蓝色	喉嚨、甲状腺、气管、口腔、牙齿、食道	自我表达、整合能力
心轮		胸部	绿色	心脏、胸腺、横膈膜、肺、动静脉循环系统	情感、爱、喜悦、慈悲
胃轮		腹部	黄色	胃、脾、肝、胆、胰及其神经系统	自我的负责、个性
脐轮		间尾	橙色	生殖器官、结肠、盲肠、肾、内分泌系统	生育能力、性征、情绪的表达
海底轮		会阴	红色	骨骼、免疫系统、血管、直肠	身体功能、安定感、生存能力



三脈七輪，每輪皆有其脈數。心輪有八脈，喉輪則加倍，為十六脈，頂輪又加倍，為三十二脈，臍輪則為六十四脈。這些脈上下雨傘形放射交接，形成葫蘆狀。脈的數字是從八至六十四，與《易經》的八卦，演變成十六卦、三十二卦，以及六十四卦，恰好是同一原理。《易經》是畫宇宙的現象而得，而七輪的法則，正說明了人體是一個小宇宙。心輪的八脈，加上喉輪十六脈，加上頂輪的三十二脈，最後加上臍輪的六十四脈，一共合計得一百二十脈，配上地水火風四大類的病種，歸納出人體可能產生的疾病的類別與部位⁵⁴。行者調伏身體生理，去障入道之要務，一脈通而百脈通。

總之，脈、氣、明點三者在人體中相互依存，不可分離。從藏傳密宗的角度看，修煉脈、氣、明點，其主要目的是喚醒沉睡在海底輪的靈能之熱，從海底輪逐輪上升，最後在頂輪相會合，進入禪定狀態。至此這種熱能就像甘露一般散佈全身全部，證得「心靈妙明」之大安樂境界。

3. 明點

明點是人身中生命能量的凝聚點，是生命、精神之精華。明點簡稱：「點」，梵語曰

⁵⁴ 《道家、密宗與東方神秘學》。&南懷瑾：奇經八脈與三脈七輪。

bindu，意為「精滴」，指圓潤明亮的生命能量凝聚體，略近道教所言「精」。藏密明點分四類：物質明點（精液）、風明點（氣）、咒明點（咒）、智慧明點。物質明點是貪煩惱的產物，屬於無明；風及咒明點屬下三部密續所有，而智慧明點為無上密二、三灌修法所有。

第一類 物明點 (物質明點)：

為有質地相者，可由內外緣而漏失。此又分淨濁二分。淨分主要指稟自父母精血的紅白大，皆以心輪為中心。紅大又稱紅菩提，稟自母血，從心輪向下擴充至臍下三脈會合處而凝聚，為生發陽性生命能量「拙火」(梵火、忿怒母火、了義短阿)之本，以梵、藏文 a 字表示，白大又稱白菩提，稟自父精，從心輪向上擴充至頂輪而凝聚，為產生陰性智慧(月、兔)之本，以梵、藏文 han 字表示，其大小如芥子，色白瑩澈，有如玻璃，喻如霜露點。

物明點之濁分，為由先天紅白大能量為本，吸收飲食中營養精華而生的各種體液。此又分濁中之淨分與濁中之濁分。濁中之淨分，指吸收飲食精華而轉化為血肉髓精者，其中精為骨髓之淨分。濁中之淨分益養色身，稱之為寶，其中精液之淨分，轉化為容光與氣力。男固精不漏，女煉精血不漏，曰「堅固菩提」，極為無上瑜伽所強調，一如道教內丹之強調煉精化氣。

物明點濁中之濁分，指從飲食中所吸收的水液中被排洩者，如汗、尿、涕，淚、精液、經血，屎、垢等。密典中說明點有圓潤、明空、清涼、暖熱四相，這主要是就不壞明點與物明點中的淨分而言，其中言清涼者專指白大，言暖熱者專指紅大。

不壞明點⁵⁵，又譯「真精」、「真水」，稟之於父母精血，是人生命之本，終身不滅，不增不減，故曰不壞，又稱嚴持命明點。主要住於心輪中，與阿賴耶識和合為一，可謂人的靈魂。隨人心理活動之不同，此明點可在中脈內上下移動。當熟睡時，只有阿賴耶識在活動，上身一切氣攝集於心間，下身一切氣攝於寶珠中，斯時的不壞明點稱「心真水」。當做夢時，第八識的習氣種子與第六、七二識同時活動，上身一切氣攝於喉間，下身一切氣攝於密處，其時不壞明點稱「敕(語)真水」。當醒覺時，五、六、七、八識皆現行，上身一切氣攝於額間，下身一切氣攝於臍內，其時不壞明點稱「躬真水」。當性欲熾盛時，上身一切氣攝於頭頂，下身一切氣攝於海螺脈，其時不壞明點稱「智慧真水」，意謂此明點蘊含著可產生「俱生智」(本來與實相相應的自然智)的能量。

第二類 風(氣)明點：

指意念為內外因緣動搖，產生雜念妄想，瑜伽行者當識其為內外風力使身中明點動蕩的反應，加以對治。修氣而令明點堅固，此修氣所堅固的明點稱風明點，此明點也屬主觀意念有為地修成，故稱錯亂。

第三類 咒明點：

指修密法時，配合誦咒，在脈輪內所觀想的明點，此明點為意識想象，故亦非本然

⁵⁵ 不壞明點：位於心輪，無論怎樣轉世，此明點不滅不壞，故稱“不壞”明點。但修至臨成佛時，此明點已轉成幻身，亦可變化為佛國刹土。

所具明點之原樣顯現。

第四類 智慧明點：

又分兩種：紅、白明點。白明點是精之淨分，紅明點是血之淨分。白明點主要位於頭的頂部（中脈頂端），此處是白色精液之淨分產生的地方。含五大，尤其以水大為主。紅明點主要位於臍部（中脈下端）——此處是血液之淨分產生的地方，也是身體熱量的根本，證得拙火的基礎。含五大，尤其是火大為主。明點亦有粗、細之別，位於中脈上心輪中央的是細明點，而流通在其他脈中的是粗明點。當這些明點融化並流經各脈時，就會生起樂的覺受⁵⁶。在人體中，明點主要在中脈之中，修煉明點是為進一步吸收外部宇宙的能量，以便開發人體的功能。

總之，氣，脈，明點按特定的結構組合為細身，其中脈為氣與明點運行的軌道，明點可看作氣之凝聚，氣可看作明點所蘊能量的運行。與氣脈點集成的細身相應的細心，指意識層下的末那識及阿賴耶識，尤其指與阿賴耶識中所藏一切有漏種子所生心識相俱的六根本煩惱，二十隨煩惱等八十「性妄」相聯系的一切無明妄心⁵⁷。

如果某種生命形態的身體沒有這三種元素（氣、脈、明點），就沒有機會修持密宗無上瑜珈部，這就是為什麼人身珍貴，因為必須是胎生之「人」，才具有先天之條件去修持密宗即身成佛的法門⁵⁸。關於氣、脈、明點等觀念的文字說明，隨著藏傳佛教在世界的流佈，已經逐漸被現代人認識，不過實際的修習方法，從「四不共加行⁵⁹」開始，只能在上師「口傳心授」的方式下教導與學習，修習的過程也要「與上師相應」。對於藏傳佛教而言，氣、脈、明點等能量的修習，與開悟或解脫道有關，例如索甲仁波切（1996/2006）在其著名的《西藏生死書》所提及，在臨終所修的「破瓦法」⁶⁰或「遷識法」即是其中之一，或是寧瑪派所修「大手印」等，都是在身體氣脈飽滿的基礎下才能觀修的法門，這些非教派入門弟子無法一窺堂奧。

(五)斬赤龍

丹道文化，是我中華民族珍貴遺產之一，也是東方古老文化的一部份，歷史悠久，淵源流長，漢以前謂之「道」，漢以後謂之「丹」，劉海蟾曰：「神仙大道只憑丹，一還可以住千年」。杏林子曰：「以神歸氣穴，丹道自然成」。丹道氣功，首先倡導者，為上古仙人廣成子，隱居於崆峒山石室中，黃帝問以治身之要。曰：「無勞爾形，無搖爾精，無俾爾思慮營營，乃可長生。」又曰：「目無所見，耳

⁵⁶ <http://www.vajrayana.asso.fr/Chinois/Pratiques-C/winds-channels-drops-C.htm>

⁵⁷ http://857andy520.blogspot.tw/2015/08/blog-post_88.html。

⁵⁸ 《藏宗大手印探奧》、《藏密脈、氣、明點觀修》。

⁵⁹ 所謂「四不共加行」，是指「皈依大禮拜、金剛薩埵、獻曼達、上師相應法」，這是藏傳金剛乘要求弟子做的特殊基本功。

⁶⁰ 在藏文中，頗瓦（Phowa）是遷移的意思。它是一種禪定的練習，在禪定中，以觀想的方式，想像自己進入死亡過程，神識離開自己的肉體。修行者可以自由選擇自己下一世轉世的地方，一般來說，修行者會想像自己的意識轉生到淨土之中。它被形容是一種「練習如何清醒的死亡」、「如何在死亡時轉變自己的意識」、「不需要進入禪定也能開悟」的方法。傳統上，當藏人將要過世時，他們的親人會尋找喇嘛，在病床邊為他傳授頗瓦法，以讓他順利投生到天界或淨土去。破瓦法的精華是奪舍瑜珈。

無所聞心無所知，神將守形，形乃長生。」這是最早的治生方法。道教內丹功興起，提倡三關修練三花聚頂，其功法分為三個階段，第一階段稱初關，是練精化氣，乃練元精又稱小周天。第二階段，稱中關，是練氣化神，乃練元氣，又稱大周天。第三階段，稱上關，是練神化虛，乃練元神，不心用意，就能周天流轉，故稱還虛。女丹發展至全真教時，清淨散人孫不二的《坤道工夫次第》⁶¹詳述女功祕訣有：收心、養氣、行功、斬龍、養丹、胎息、符火、接藥、煉神、服食、辟穀、面壁、出神、沖舉等重要步驟。其中，斬龍是女丹修煉中最大的特色，修煉達到斬龍的境界即無「漏」，男漏精，女漏血，因此男要「降白虎」，女要「斬赤龍」，經過這一個「中性化」的過渡階段，才可達到「陽神沖舉」的境界。

斬龍：

陽欲化陰出玉溝，火輪忙駕莫停留，
巽風吹上紅元府，斬斷赤經永不流。

陽欲化陰，是信至猶未經行之時，急忙鼓動巽風，駕起火輪，從丹田運上紅元府以斬之。太陰煉形法曰：「初下手時閉目存神，大休歇一場，使心靜息調，而後凝神入炁穴，將兩手交叉捧乳，輕輕揉摩三百六十遍，將氣自下丹田微微吸起二十四口，仍用手捧乳返照調息，久久自然真息往來，一開一合，養成鄴鄂，神氣充足，真陽自旺，其經水自絕，乳縮如男子，是謂斬赤龍。」如此久久行持後，不必捧乳吸炁，只凝神於炁穴，迴光返照，是謂立牝之門也。真息悠悠，虛極靜篤，陽氣熏蒸，河車逆轉，萬朵紫雲朝玉宇，千條百脈種泥丸，斬赤龍之功有如此效驗，故女子修煉以斬赤龍為要也。本文受訪者沒有接觸過丹道文化，而直入佛教密宗習大禮拜閉命門，在寡慾狀態下修成斬赤龍，其受訪如下：

受訪者：

「上師教導靜坐，有依其節氣而定，認為立春前7天及後7天，不宜太勞累，我依其大禮拜方法而修，到了36歲時月經即不再來，當時以為是懷孕，到處看婦科醫生，都看不出有任何原因，後來去找上師。上師看到我，未待我開口就說：金菩薩妳今天有事嗎？講出來不要怕，我先向你恭喜！！很好啊？這樣就對了。女人沒有把這個去掉是沒辦法跟男人比，去女即成男，繼續加油。我一直持續坐下去，坐到71歲都無月經來潮。到了七十二歲時，參加天帝教的傳道班，不得了，發現月經再度回潮，當時的我措手不及，跟人家借了衛生棉，如何使用也不會，還請人家教我，因我那個年代沒有衛生棉，生理期是用沙布條墊著，最讓我覺得尷尬的是，72歲了還走到天癸室誦皇誥，面對同奮都不知如何說起。⁶²」

又云：

⁶¹ 《坤道工夫次第》的《正統道藏·洞真部·補遺，方法類》，108a-110b。

⁶² 受訪者訪談(106.9.16)。

「我的月經是每個月來一次，到了 36 歲時，月經在不知不覺中突然沒了，其中沒有經過週期的亂象，也沒有顏色的變化。72 歲月經來潮時，經期持續來 3 年，每 3 個月來一次，月經來潮的前 3 天身體感覺會很舒服，好像身體正在轉變。經量來的不多但很鮮紅，36 歲之前是量多且較深紅，到了 75 歲時，月經就沒了，無亂象亦無顏色的變化。⁶³」

斬赤龍指的是無月經，這是女性與男性生理上最大的不同，也是女性成長期間生理結構的變化，在道教經書上女性唯有透過靜坐才能使身體回返童貞之體，更年期以後透過靜坐修煉者，可用『復潮』的生理變化來求證，如以孫不二為例，她五十一歲才棄家從道，或有可能適逢更年期的停經，女性停經以後透過靜坐修煉，可使月經再來，道教稱為復潮，復潮以後再修煉即可達到斬赤龍，因此斬赤龍以修行者的年齡為主軸，可區分為三種：一是身體未發育之前即習靜坐，從未有月經來臨之現象，如道教的謝自然仙姑；二是更年期之前達到斬赤龍的階段，如筆者曾以身心體驗法訪談道教的翁太明宗師；三是更年期以後才達到斬赤龍的階段，如孫不二，這是經過長期苦修靜坐修煉以後性命雙修的結晶。而本文採訪葉同奮之斬赤龍境界是屬於第二與第三者同時俱備，實屬奇才，一生當中得二度斬龍。另男性的靜坐修煉者，可用『馬陰藏相』的生理變化來求證，這些歷經靜坐轉換後逐漸成為元貞之體，氣化的過程會使行者越修越年輕，身體也越來越健康，實為妙不可言的自我修道認證。

三、綜合分析與評價

釋迦在世時，王子因扎菩提曾問佛祖，依顯教須多久才能成佛？依密教須多久才能成佛？佛祖回答他，如依顯教修行，須要經過三大阿僧祇劫之久，方能成佛。如依密教修行，即身即能成佛。⁶⁴如同，釋迦牟尼佛當年在印度轉法輪的時候，經常會聽到：今天誰證悟了阿羅漢果位，明天誰證悟了一地菩薩的果位。藏地到現在都是這樣，經常會聽到哪位上師圓寂的時候，在眾目睽睽之下，肉體逐漸縮小直至化光消失，天上出現繽紛的彩虹……等等密宗或大圓滿裡所說的成就標誌。這種現象相當普遍，也證明了密宗修法的特勝處。⁶⁵受訪者葉同奮窮究一生追求生命的意義，接觸各種宗教，於身心靈方面產生不同的變化，以下就幾個層面予以價值評斷與分析：

(一) 二度斬赤龍的變化分析

筆者深感驚奇，第一次訪談到有二度斬龍的修行者，其週期、月經顏色與身體變化是各有其變化，從受訪者葉同奮的身上得知，因修道後於 36 歲即斬龍，年輕時候的經期是每個月來、顏色深、有異味。歷煉 36 年的修鍊歲月後，到了 72 歲時二度斬龍，經

⁶³ 受訪者訪談(106.9.16)。

⁶⁴ 札洛著，〈藏傳佛教文化研究〉，台北：大千出版社，91 年 9 月初版，頁 72。

⁶⁵ 慈誠羅珠堪布著，〈揭開藏傳佛教的神祕面紗〉，喇榮文化事業出版社，2009 年 6 月初版，頁 120-121。

期從 36 歲每個月來一次，變為 72 歲時三個月來一次，顏色從深變為鮮紅色且無異味，最主要是身體起了變化，於每次經期的前幾天身體狀況轉變的非常舒服。

筆者的奶奶道名貞家，到了九十二歲時體弱多病，也曾發現落紅現象，看了醫生得知是因服藥過量傷腎所致，另於亦聽聞本教同奮於更年期期間有經期的亂象或過了更年期有落紅現象，但皆無週期性即消失，所以很明顯這些等等症狀並不是復潮的反應。

更年期為絕經前後期間。此時腎氣漸衰，衝任二脈衰少，天癸竭，生殖功能衰退，月經漸絕，是婦女生理上一個轉折階段。有些婦女身體一時不能適應此種轉變，陰陽二氣不相協調，往往導致月經紊亂。如週期縮短，月經過頻、過多等。由於陰血耗損，常見有頭暈耳鳴、心悸失眠、煩躁易怒、烘熱汗出等一系列症候，於絕經期前後為女性生殖器腫瘤好發年齡，若停經以後又突然出現陰道流血或帶下增多或外陰瘙癢和皮色變白者西醫稱為更年期綜合徵。中醫稱為絕經前後諸症。上述症候，可三三兩兩出現，輕重亦因人而異。⁶⁶

在中國醫學上，經血代表女性的基礎根本精力，就像精液是男性精力力量的關鍵。平穩地成長直到青春期，因此精力隨著每個月的減少，當女性失去了經血直到她到達更年期，月經來潮才會完全停止。透過月經她流失了原本的精力，就和男性在射精後流失精力一樣。此外，醫學作品主張，月經是經由乳房的乳狀分泌物所形成培育而成的，在月經來的前幾天，從乳房下陷到腹部，而且在此轉化為血。

從醫學角度而言，月經是指有規律的、周期性的子宮出血。一般大約每個陰曆月一行，以二十八天為標準。從初潮以後(14 歲)至絕經(49 歲)以前，約維持三十五年，除妊娠期及哺乳期外，經常不變，信而有期，故稱月經。

傳統中醫李時珍在《本草綱目》卷五十二之婦人月水條中說：

「女子，陰類也，以血為主。其血上應太陰，下應海潮。月有盈虧，潮有朝夕，月事一月一行，與之相符，故謂之月水、月信、月經。經者常也，有常軌也。天癸者，天一生水也。邪術家謂之紅鉛，謬名也。女人之經，一月一行，其常也；或先或後，或通或塞，其病也。復有變常而古人並未言及者，不可不知。有行期只吐血衄血，或眼耳出血者，是謂逆行。有三月一行者，是謂居經，俗名按季。有一年一行，是謂避年。有一生不行而受胎者，是謂暗經。有受胎之後，月月行經而產子者，是謂盛胎，俗名垢胎。有受胎數月，血忽大下而胎不墮者，是謂漏胎。此雖以氣血有餘不足言，而亦異於常矣。⁶⁷」

女子二七天癸至，七七天癸絕，其常也。有女年十二、十三而產子，如《褚記室》所載，平江蘇達卿女，十二受孕者；有婦年五十、六十而產子，如《遼史》所載，巫普妻六十餘，生二男一女者，此又異常之尤者也。

⁶⁶ 羅元愷主編，《中醫婦科學》，頁 57。

⁶⁷ 羅元愷主編，《中醫婦科學》，台北：知音出版社，1989 年，頁 18。

女子到了四十九歲左右，衝任虛衰，天癸漸竭，則月經停止不來，卵巢功能退化逐漸萎縮而無生殖能力，所謂形壞而無子。而受訪者於七十二歲時月經再來，可謂是復潮之現象，其卵巢濾泡功能再度被活化起來，月經來潮代表著身體進行大逆轉，由衰體走向弱體、破體、漏體、童體之身，也就是外表看起來七十二歲，但體內臟腑組織逐漸年輕化到四十九歲之前再到十四歲以前，無月經狀態。如莊子所描述藐姑射山神人貌若天仙，其修行的境界已由體內轉化到體外，《莊子·逍遙遊》：「藐姑射之山，有神人居焉，肌膚若冰雪，淖約若處子。不食五穀，吸風飲露。乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。…」此神人乘飛龍雲遊四海之外，已達出神入化的境界，故斬赤龍是行者的第一個起步，亦是自我身心的體驗。

天帝教涵靜老人對於斬赤龍的看法：

「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。⁶⁸」

總之，受訪者檢視自己於三十六歲時斬赤龍，到了四十九歲期間從無更年期的症候群，自覺身體各方面都很健康，其第一次至第二次斬龍的月經變化是從年輕時的月經變為為居經的不同變化，於「性」方面，第一次是在寡欲狀況下達到斬赤龍的境界，第二次是在斷欲狀況下達到斬赤龍的境界。更難能可貴的是，二次斬赤龍實為顛覆從古至今一般人女性修行者的修行。

(二)雙修生子的價值評價

古代的中國人對「生」的觀念，向來極為注重。做為中國傳統思想重要基礎的經典《易經》，即主張「生生之謂易」⁶⁹以及「天地之大德曰生」⁷⁰，《孟子·告子上》：食、色、性也。都是強調生生不息的道理。於《孟子·離婁上》亦提到：「不孝有三，無後為大」。因此，道教從「生育」的功能立論，是肯定房中術。以號稱是道教最早的一部經典《太平經》（《太平清領書》）來說，東漢桓帝延熹九年（西元 166 年），襄楷二度將這部書獻給朝廷時，便說此書「有興國廣嗣之術」，這是針對桓帝當時「比失皇子」的傷痛經驗而談。⁷¹因此，這部書應該有一些內容是和「生育」有關的房中術。留傳至今的《太平經》殘卷也證實了襄楷的說法。

⁶⁸ 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。

⁶⁹ 《十三經注疏 1 周易·繫辭上》，頁 149。

⁷⁰ 《十三經注疏 1 周易·繫辭上》，頁 166。

⁷¹ 詳見范曄，《後漢書》，點校本（北京：中華書局，1965），卷 30，〈襄楷傳〉，頁 1076-1081。詳見王明，《太平經合校》，（北京：中華書局，1960），卷 35，〈一男二女法〉，頁 37。

另一種是天師道的《黃書》系統，或許可以稱之為「男女合氣」派，比較重視「男女雙修」。不過，這一派似乎又可以分成兩大支派，一派是以《上清黃書過度儀》為代，和「固精」派一樣，主張「交而不洩」，且不限於夫妻共同修行，修行的目的在於治病療疾、消災解禍、長生不老、神仙度世。另一派則是以《洞真黃書》為代表，並不嚴守「固精」的主張，可以定期、適度的施瀉精氣，但卻限定夫妻同修，其主要目的除了上述的治病、度厄、成仙之外，還包括「生子」。

例如，丙部（一男二女法）便載「天師」對「貞潔」與「生育」的看法說：從「生育」的功能立論，肯定房中術。以號稱是道教最早的一部經典《太平經》（《太平清領書》）來說，東漢桓帝延熹九年（西元 166 年），襄楷二度將這部書獻給朝廷時，便說此書「有興國廣嗣之術」，這是針對桓帝當時「比失皇子」的傷痛經驗而談。⁷²因此，這部書應該有一些內容是和「生育」有關的房中術。留傳至今的《太平經》殘卷也證實了襄楷的說法。

由此可見，「天師」相當反對獨身、禁欲，他還批評教人「貞」潔（不施、不化）者是「絕理大逆之人」，⁷³並鼓勵大家要二女配一男，多做「合陰陽」、「化生」（交媾、生子）之事。「男女構精，萬物化生」⁷⁴，經由夫妻雙方的彼此交合，是生兒育女的首要條件。男女兩性關係，從原始雜交的狀態，逐漸產生婚姻制度，其間因不同的社會歷史條件，婚姻的形態也有著種種的演變和進化。

然而，受訪者之上師是嚴守固精之主張，曾傳授受訪者之子固精之法：

受訪者：

「上師很慈悲，當時還教導我家那三位童子童女的動功與靜功，小孩子學靜坐很快，一下子就能打雙盤靜坐、學倒立……等等功法，還教男生長大結婚以後，如何施放一滴精液即能懷孕生子。⁷⁵」

精，是構成生命之體的始基，是生命活動的物質基礎，《靈樞•經脈》云：「人始生，先成精」又於《素問•金匱真言論》云：「精者，身之本也」之說。從廣義而講，精、血、津液皆為之精，分佈於人體各個部份；但狹義之精，則專指藏於腎中之精。精原於先天而充養於後天，先天之精又稱「元精」，藏之於腎，後天之精則主要指由脾胃所化生之水谷之精，敷佈貯藏於五臟六腑。《紫清指玄集》云：「能固其精，寶其氣，全其神，三田精滿，五臟氣盈，然後謂之丹成。」因此所謂煉成「內丹」。也就是人體精氣神的充盈，正如《黃庭內景經》所說：「仙人道士非有神，積精累氣以成真。」

⁷² 詳見范曄，《後漢書》，點校本（北京：中華書局，1965），卷 30，〈襄楷傳〉，頁 1076-1081。詳見王明，《太平經合校》，（北京：中華書局，1960），卷 35，〈一男二女法〉，頁 37。

⁷³ 同上，頁 37-38。另見庚部，卷 117，〈天咎四人尋道誠〉，頁 658。

⁷⁴ 《十三經注疏 1 周易·繫辭上》，頁 171。

⁷⁵ 受訪者訪談(106.9.16)。

我國古代以農業為經濟的重心，需要大量的人力，產生「多子多孫」及「一夫多妻」的觀念，但對男女關係也是看得很嚴肅，如：《禮記·坊記》裏即有遠女色之說法，認為：「諸侯不下漁色，故君子遠色以為民紀，故男女授受不親。」孔穎達《疏》亦提到：「男女共相感應，方成夫婦。既相感應，乃得亨通；若以邪道相通，則凶害斯及，故利在真正。」尤此可見，即使是夫妻都要以「亨通」，不能「以邪道相通」，亦要做到節制亦不能違反性禁忌之規定，否則對身體健康或下一代都會造成損傷。於《左傳·昭公元年》：晉侯求醫於秦，秦伯使醫和視之，曰：「疾不可為也，是謂近女室。疾如蠱，非鬼非食，惑以喪志。……女，陽物而晦時，淫則生內熱惑蠱之疾。今君不節、不時，能無及此乎？」此乃因房事沒有節制而對健康造成不良影響的例子。所謂「天垂象，見吉凶」，古人認為天象之變化，正反映著人世間的吉凶禍福。於《禮記·月令》云：（仲春之月）是月也，日夜分，雷乃發聲，始電，蟲咸動，啟戶始出。先雷三日，奮木鐸以令兆民曰：「雷將發聲，有不戒其容止者，生子不備，必有凶災。」認為在天體運行及天象產生某些變化時，如打雷、下雨、節氣交換之際、朔望之日、女子經期之時或地點不好或白天夫婦同房，是禁止夫妻交合，否則不但危害夫妻本身或奪命減壽，若是受孕生子，令胎兒受損，貽禍子孫，均有不良之影響。⁷⁶

(三)雙修大樂的價值評價

無上密法中所謂的「雙修法」，即是指男女雙身交合的大樂修法。雙修法的法源可以追溯至公元第一世紀時所輯出的初期大乘經典《大方廣佛華嚴經》，依照唐代漢譯卷六十八的入法界品，其中一篇《不可思議解脫經》裡，敘述善財童子參訪了一位善知識—婆須蜜多菩薩，她是一位百變莊嚴的氣質美女。在經文裡，她是這麼自我介紹的：1.若天見我，我為天女，形貌光明殊勝無比。2.如是乃至人、非人等而見我者，我即為現人、非人女，隨其樂欲，皆令得見。3.若有眾生欲意所纏，來詣我所，我為說法，彼聞法已，則離貪欲。她自稱具有為眾生解除貪（淫）欲的超能力，只要 1. 看看我（若有眾生暫見於我，則離貪欲）；2. 跟我說說話（暫與我語）；3. 牽牽我的手（若有眾生暫執我手，則離貪欲）4. 到我的床邊來坐坐或躺躺（若有眾生暫昇我座）；5. 仔細地端詳我（暫觀於我）6. 看我搔首弄姿（見我頻申）；7. 看我眉目傳情（見我目瞬）；8. 緊緊擁抱著我（抱持於我）；9. 吸吮並親吻我的嘴唇（若有眾生啜我唇吻則離貪欲）。經上又說：「凡有眾生親近於我，一切皆得住離貪際，入菩薩一切智地，現前無礙解脫」。

密教將女性性器官的創造性活力比擬為蓮花，象徵超越彼岸的「般若（智慧）」；將男性性器官的創造性活力比擬為金剛杵，象徵降伏煩惱的「禪定（定力）」。雙身大樂是源自很古老的印度史詩《羅摩衍那》，裡面提到大自在天（濕婆神）把他的男根插入天后烏瑪的私密處，一次交媾就長達 100 年 之久，中間

⁷⁶ 江達智，《春秋、戰國時代生育及婚喪禁忌之研究》論文 82 年，頁 157-160。

從不間斷。眾神對濕婆神的生殖能力感到驚慌，就請求濕婆神把他的精液流洩於恆河之中。因此，來自天上而充滿生命力的恆河水永為印度人所嘔歌、讚誦和崇拜。後來，到了公元第七世紀左右，大自在天神就被融入龐大的印度教體系之中，其中尤以性力派（縱樂派），更強調這種男女交合的形式，並予以宗教儀式化。他們認為性是宇宙間最大的創造性能量，經由性交可以使人類的肉體和靈魂中的創造性活力激盪出來，進而與宇宙間的偉大能量合流，達到最高的精神境界⁷⁷。

無上瑜伽部不認為雙身法是單純為了欲望而進行的性行為，而是一種特殊的禪修。無上瑜伽部認為，這種修行方法，與人類身體中的氣、脈、明點有關，是即身成佛最快的捷徑。在無上瑜伽部中，如那洛六法與時輪金剛續，有各自的雙身法傳承，但是都被視為是一種秘密傳授的修行技巧，主要以口傳方法進行，即使在少數文獻上有所記載，也都以隱諱的專有名詞來作出說明。根據西方人類學家與宗教學者的採訪指出，在藏傳佛教寺院中，仍然有少數人保持這個傳承，但被認為是一種「只作不說」的修行方式，很少對外傳授。那洛六法中，將雙身法視為是拙火瑜伽的進階與延伸。此派認為，修行拙火⁷⁸與寶瓶氣⁷⁹，雖然能駕馭大部份的氣，但是無法控制遍行氣，因此需要依靠雙身法來讓拙火增進，最終達至於解脫⁸⁰。

《時輪金剛續》認為，在性行為高潮時，原本繫結的脈輪會暫時鬆開，細微風會進入中脈，在中脈停駐。身體中的赤白明點⁸¹，也會在中脈中融合為一。此時，修行者會得到一種特殊的境界，稱為大樂（mahasukha）。在這種狀態下，進行觀想禪修，極易進入三摩地，證悟空性，這稱為樂空不二⁸²。

密宗的雙身修法，只是已經具足心氣攝持轉化能力（證二地菩薩以上果位）的修行者淨除自心貪欲種習的一種方便。這種修法，其本質與中醫的以毒攻毒原理一樣，是為了方便在淫欲中看破淫欲，以此淨除貪欲習氣種子，內心真正離貪安住無上智慧。所以，雙身法的本質，並非是推崇淫欲，而是為了更加快速、更加徹底地斷除淫欲，以此超越「欲欲」與「慾不欲」的染淨兩種執著，契入真正萬法平等不二的空性智慧。關於密宗

⁷⁷ <http://albert123.pixnet.net/blog/post/256395602>

⁷⁸ 修習拙火是引氣進入脈最有力和最有效的方法之一。行者修拙火時，必須專注臍輪中心的小液泡，並清楚地觀想該處有一短阿字（即|），如真的火焰，這就是拙火，是指位於臍輪，作為熱能本性的紅明點（紅菩提，血的淨分）。行者專心一意地觀想短阿字，心與短阿無二無別，反覆觀修，就會成功地引氣穿臍輪中心點，把氣引入中脈。

⁷⁹ 修寶瓶氣的目的就是引導上氣和下氣合在一起，穿透臍輪進入中脈，經由中脈再進入心輪。行者先專注臍輪中心點，或者專注臍輪中心點的短阿字（即|）或罕字，然後關閉下二門（即控制排尿、排便的肌肉），非常輕柔地將下氣引提到臍輪，又從兩鼻孔吸氣，非常輕柔、緩慢地執持上半身的氣向下壓到臍輪，就好像兩個碗合在一起，然後行愈久愈好。

⁸⁰ 《三信念莊嚴》&<https://zh.wikipedia.org/wiki/>。

⁸¹ 當性慾衝動時，並隨其漸達高潮，不壞明點從頂輪降至喉輪、心輪、臍輪，這時全身心識與氣皆聚一處。若以瑜伽加以修煉調控便能轉化發生智慧。不壞明點：位於心輪，無論怎樣轉世，此明點不滅不壞，故稱「不壞」明點。

⁸² 第十四世達賴喇嘛《西藏佛教的修行道--樂與空》&<https://zh.wikipedia.org/wiki/>。

雙身法，許多不了解密宗的人，常常自以為是地把它想像成密宗的普修法、必修法、或者高級修法，——這些想像都是非常錯誤的。

首先，密宗作為一個佛法修行流派，其對佛法共同戒律的依從是與佛教其他教派是毫無差別的。所以，出家比丘不允許與任何女人實體進行雙修，這是密宗的一條基本規定。其次，密宗在家瑜伽士以及還俗行者，如果其修證未到二地菩薩以上果位，不具心氣攝持轉化能力，未經根本上師開許指示，亦不允許妄自擅修雙身法。其三，對於密宗在家瑜伽士以及還俗行者而言，男女雙修實際上是以貪欲習氣的攝受與看破為終結的。因此，男女雙修只是密法修行中間的一個短暫過程。如果某個行者常年雙修不斷，那只能說明他攝受轉化自心業習的能力太差，在攝受與轉化自心貪欲習氣上沒法盡快過關。其四，密宗真正最上乘的大圓滿，大手印等無為修法，是不需要男女雙身修法的。其五，一般密宗在家行者男女間的世間愛欲行為，並不等於密宗的雙身法的修行。男女雙修，又命雙身法，藏傳佛教密宗術語，指通過男女間的保留性交來達到解脫涅槃的修行法門，因違背佛教戒律，已被宗大師廢除。

因此，修密是否一定要雙修呢？事實上，大圓滿根本不需要，也從來不強調雙修，不了解的人以為，所有藏密都是一樣的，其實不然，修氣脈明點，在密法裡只佔有一部分。大圓滿不強調雙修，一個大圓滿的修行者，從初修加行到最後成就之間，是不需要修氣脈明點的，因為有更好的方法可證悟空性。⁸³

道家認為，元精並非腎所藏之生殖之精，故強調「煉精者，煉元精，非淫交感之精。」於《素問·上古天真論》云：「腎者，主五臟六腑之精而藏之，故五臟盛乃能瀉。」故後天之精可涵養腎中之無精。於《還真集》提到：「非先天不能生後天，非後天不能成先天」。若練功至先天三元盡現，則又能更使後天的神全、氣足、精固，故劉一明《修真辨難》說：「煉先天之精，而交感之精自不泄漏；煉先天之氣，而呼吸之氣自然調和；煉先天之神，而思慮之神自然靜定。」

於天帝教方面，涵靜老人曾提到：「自己體內陰陽水火自己去栽接調和，根本不需身外的陰陽。⁸⁴」故，受訪者於學密宗時段，即不用雙修大樂之法。至於呼吸之氣，受訪者由佛教密宗轉入天帝教修鍊後，即不再以雙修行呼吸之氣(六尺之遠→三尺之近→雙抱互吸氣)，因天帝教於靜坐之時，傳授的是默運祖炁，即上帝之靈陽真炁亦是先天之炁亦是元氣，故不再靠坤呼乾吸或乾呼坤吸之方式互補後天陰陽之氣，故煉氣者，煉元氣，非口鼻呼吸之氣。

⁸³ 慈誠羅珠堪布著，《揭開藏傳佛教的神祕面紗》，喇榮文化事業出版社，2009年6月初版，頁74。

⁸⁴ 涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》〈第四講性命雙修之「煉精化氣」〉，帝教出版社，1992年5月，頁48。



(四)房中術的價值評價

佛教密宗的房中術可能早在五世紀初便已由印度僧人曇無讖（死於西元 433 年）傳入北涼宮廷（在今甘肅武威），⁸⁵但是，當時佛教的主流思想還是和「房中」觀念相斥的，至於《玄女經》、《素女經》、《子都經》、《客成經》、《彭祖經》這類的房中書，其內容大多數在於強調房中「補救傷損」、「攻治眾病」、「採陰補陽」、「增年延壽」的功用，其基本原則為「還精補腦」，也就是在交媾時，男性絕對不可瀉精；另外一個原則則是「御女多多益善」。這些房中書，由於部分內容曾被其他養生和醫學著作（主要是《醫心方》）所引述而留傳至今。⁸⁶

採陰補陽或采陽補陰是一種道教修煉方法，指男女通過交合達到體內的「陰陽平衡」，屬於中國古代道家「房中術」的概念。道家的採陰補陽，本義是男性「交而不泄」，「數易女而莫數瀉精」。由於「女性性交的高潮可以加強男性的生命力，因此男性的性行為要盡量延長，以達到採陰補陽的目的。」⁸⁷根據《千金要方》卷二十七：「夫房中術者，其道甚近，而人莫能行其法。一夜禦十女，閉固而已，此房中之術畢矣。」⁸⁸

密宗雙修理論與道教房中理論在本質上是基本相通的。首先，二者都認為，人體生命能源是性能量。道教煉精化氣。鍊氣化神；還精補腦是以性能量，元精為生命物質基礎；密宗所謂「軍荼力蛇」、「靈蛇」⁸⁹、「拙火」也是以性能為生命修煉根基。其次，二者都採用男女性交媾的技術操作來達到激發性能即生命潛能的修煉目的。道教內丹雙修要求有法、財、侶、地。取坎填離、乾爐坤鼎合煉成丹；密宗則有明妃、空行母作為

⁸⁵ 詳見李零，〈流派考〉，頁 155-157。

⁸⁶ 近代以來，從二十世紀初的葉德輝起，便不斷有人對於中國歷代的房中書進行輯佚、注解和考釋的工作，本文所參考的輯本見於：李零，前引書，頁 293-321；高羅佩，《中國古代房內考》，頁 113-224；高羅佩，《秘戲圖考》；葉德輝，《雙梅景閣叢書》；劉達臨編著，《中國歷代房內考》（北京：中醫古籍出版社，1998），頁 1265-1905。

⁸⁷ 陳忠實：《白鹿原》，人民文學出版社，1993 年版，頁 128。

⁸⁸ 古代房中術：採陰補陽的科學依據。

⁸⁹ 中文音譯為「軍荼利」、「昆達里尼」、「靈蛇」、「拙火」或「靈能」亦譯作靈量，取其是個靈性的能量之意。

性修煉伴侶。且二者都有一套完整的性修煉技術操作體系。第三，無論是道教房中還是密宗雙修，回精與逆流都是最根本技術和行為。道教房中無論哪派都以「從而不施」、「不泄於道路」為根本法則，並講究「黃河逆流」，將精氣循督脈運至頭頂，形成周天；密宗則以性交激發性能，將未射出之精氣擊發拙火，循中脈上升至腦。達到這一步的便被稱為「逆精者」(ordhvaretas)。第四，道教房中和密宗雙修都以信仰為基礎，目的是成為登逾彼岸者。道教房中術的信仰基礎是神仙不死，羽化飛升。內丹雙修派更要達到「陽神出頂」，「煉神還虛」。但在現實客觀意義上，卻與祛病治疾，健康長壽緊密相關。密宗雙修的信仰基礎是即身成佛、涅槃寂靜；客觀效果上也有長壽虹化的現實意義。第五，作為宗教行為，道教房中與密宗雙修都伴隨著神秘的宗教儀式儀軌。道教天師道的「合氣之道」須集體進行「真人日禮」、「詔冥醮錄」，「男女至朔望日先齋三日」；還有專門的「師尊」進行性修煉指導，「入私房詣師立功德」。密宗雙修則要舉行隆重而神秘的無上瑜伽密灌頂儀式。又稱灌頂大法。具體包括密灌頂與慧灌頂，均為上師對其弟子在雙修知識和實踐上的言傳身教。密宗有嚴格規定，未經此二灌頂者絕對不能用「樂空雙運」之雙身修法⁹⁰。

(五)一呼一吸的分析與價值評斷

西方醫學向來很少研究呼吸，很少研究人體的氣化。他們只把呼吸當作一個簡單的物理、化學過程。東方，如中國的醫家、道家，印度的瑜伽和佛家，則非常重視呼吸，重視氣化。許多深密功法都是在呼吸和氣化上做功夫的。

氣，是不斷運動著的充養人體的一種無形物質，是維持生命活動的動力和功能，《難經·八難》云：「氣者，人之根本也」又於《莊子·知北遊》云：「人之生，氣之聚也」之說。人的生命活動是由氣的運動變化而產生的，氣的升降出入就是生命運動的基本形式。氣也原於先天而養於後天。先天之氣稱為「元氣」，存於丹田；後天之氣則指呼吸之氣與水谷之氣，兩者相傳於胸中而稱為「宗氣」。元氣啟動了生命活動，為後天之氣的攝入奠定了基礎，而後天之氣又不斷培補先天元氣，故兩者相輔相成，密不可分。除元氣、宗氣外，根據氣在人體內分佈的部位、作用、性質不同，還有管氣、衛氣、臟腑之氣、經絡之氣等名。氣功特別強調元氣的培育，故說：「煉氣者，煉元氣，非口鼻呼吸之氣。」《莊子·知北遊》云：「通天下一氣耳。」一元之氣又分為陰陽二端。《淮南子·天文訓》：「一而不生，故分而為陰陽，陰陽合和而萬物生。」有陰陽就有生命，有生命就有男女，生生不息，無窮無盡，生命與呼吸是息息相關。

論及呼吸，九節佛風是藏傳佛教各派共修法之一，屬圓滿次第第二灌無上瑜伽內密阿努瑜伽修法，傳統上單授秘傳。依五世夏日東活佛在傳授講解《甘丹大手印根本頌》中說：「九返除陳息，善分心濁淨。先以淨善意，修歸依發心。」右鼻孔吸氣，左鼻孔呼氣三次；左鼻孔吸氣，右鼻孔呼氣三次；同時吸氣，同時呼氣三次，合起來共九次，以呼吸的方式淨化內心者所以稱「九返除陳息」。

⁹⁰ <https://read01.com/zh-tw/jgjDNm.html#.Wh4i7NR94sY>

其功法為，坐丁（雙盤坐或單盤坐式均可），手結定印，即兩手相合，手心向上，左手置於右手上，兩拇指相接（溝通左、右脈之氣）置於小腹前（臍輪與生殖輪之間）。先觀想自己全身透明如水晶琉璃般光亮，身中有二條直立平行的脈，就是中脈（暈藍色）、左脈（紅色）、右脈（白色），如三根管子一樣；中脈在脊柱內，左脈貼近中脈左邊，右脈貼近在中脈右邊。中脈發自「海底輪」（肛門前二指，相當於會陰穴），直上抵頂輪（在頭頂心）會合，折而達於鼻腔，三脈在海底輪處交會。調整好姿勢後，然後觀想你的對面有一大光明（白光）或是觀「本尊」之面孔（即某尊佛像，如阿彌陀佛，觀世音菩薩等，因密宗的最重要是「我即是佛」）與修習者面對面，白光從本尊佛的鼻孔流出。

觀想中的白光是「淨光」，變成紅光是在清潔、淨化體內的一切穢氣，然後化成黑氣呼出體外。這樣不斷地「納白吐黑」，久久修習，就能使自身化為清淨化，與宇宙的「大光明」融合，有益於身體健康，祛病延年，並為以後的修煉打下基礎。練「九節佛風」，最好能用意念控制左、右鼻孔的氣息出入，初學者做不到，才用無名指按鼻孔之法，因為手的動作大多，會影響入靜效果，用意念控制鼻孔出入息，開始不易做到，但久練就會變為容易。若能不用手按壓鼻孔，則打坐開始兩手便應結成「定印」，置於腹前，直到行功完畢。

九節佛風算是為氣脈明點的修煉做準備，他是一個基礎，不但可以練氣、消業障，而且可以先練習觀想三脈成形。其的要領是，呼吸要慢、細、長。慢一因為慢才能定心，才能自在，才能聚氣。細一細才能精細，才能輕逸，能動靜隨意；長一長才能入靜，才能清靜，「定能生靜、靜能生慧」。「九節佛風」在於訓練學功者的意力和念力，使修習者專注於呼吸吐納，以阻止雜念的產生，把精神完全集中在九節佛風變化的「一念」之中，就是以一念破萬念。在修煉半年至一年後，只要「九節佛風」做完，就能進入「靜定之境」⁹¹。密宗證悟空性的修法有二：一是修氣脈明點；二是大圓滿的修法。經由氣脈明點的修法證悟空性，是非常快速的。但大圓滿不強調氣脈明點或是因明，認為直指人心，就是開悟的上師，能讓有信心的弟子直接證悟大圓滿的智慧。⁹²密法有其殊勝處，如瑪爾巴所云：「閒靜之時，修煉脈和風。睡眠之時，修習光明法，夢境之中，修習幻變身。享受妙欲時，修習神身。臨終之時，修習往生法。死亡之時，握持中陰身。」

⁹¹ <http://luzifur.pixnet.net/blog/post/10362615>

⁹² 慈誠羅珠堪布著，《揭開藏傳佛教的神祕面紗》，喇榮文化事業出版社，2009年6月初版，頁73。



三脈



九節佛風



左脈紅色

龍樹菩薩曾經說過：「世間人如果想要得到無上菩提，有三個根本。一個是菩提心，且這個菩提心必須像須彌山一樣的鞏固；另一個根本是無邊的悲心；第三個根本是無二智慧，也就是不執有、不執無的無二智慧。」凡想要證得菩提果者，其主要的因就是要能生起菩提心，要證得遍智佛陀果位；為了證得遍智佛陀果位，必須依著菩提行如法修行。所謂菩提心，就是為了利益一切眾生。

堪布貢噶旺秋仁波切云：

「我們藉著左鼻孔氣息的呼出和吸進，將自己心中所有的三世善根，施給一切眾生，再將一切眾生的罪苦自取承受，在這個時候，就是藉乘著左鼻孔的呼吸，來修施和取的修行教法。這種修持的作用，就是讓心不散亂。再這不散亂中，我們思惟著輪迴、涅槃、生死，這些都是我們的心所現的，僅僅是我們的心顯現而已。心的體性是連一點實質都沒有，一切諸法都是如夢如幻，我們的心不要執著任何境相，心完全的放鬆著。像這樣，以世俗菩提心跟勝義菩提心相互交換著修持，一直到斷氣為止。⁹³」根據《馴心七義論》(阿底峽尊者所著)之中的一些要點，來談如何發菩提心。…在論中提到了隨氣息而作觀想的「舍受法」，其方法是：

「吸氣時，觀想吸入一切眾生的苦難、疾病、恐懼、不安、爭鬥……等一切你所想像得到的業障，這些惡業皆以一種黑煙的形式，吸入自身，這即為大悲心的表現；而呼氣時，則觀想自己三世一切的功德、福報、快樂、享受……等等皆如陽光般照射到一切眾生身上，分享給一切眾生，此則為大慈心的表現。」

寂天菩薩曾強調舍受法的重要，他說：「如果修行人不能舍自己之樂予眾生，並代一切眾生之苦的話，便沒有開悟的希望了。」故能放下自己的善樂，承受眾生的苦難，開悟便是可能的。寂天菩薩於《入行論》中談到如何修自他交換菩提心：

「是在修上息之中來觀照將眾生的惡的習染如同黑煙吸入自己的身體中脈之中，然後再轉化為清淨的白色的氣體呼出去。」

⁹³ 《修心七要》，頁 96-97。

阿底峽尊者在『菩提道燈論』的講義中寫過：「寂天論師親見了文殊菩薩，得到加持而現見真諦。」從史料中記載，寂天論師居無定所，適機應化眾生，一生充滿神奇的事跡，原來外表看來只懂得吃、睡的寂天菩薩，原來竟是一個真正的成就者。在漢傳佛教中，寂天菩薩的事跡知之者甚少，寂天菩薩是得到文殊菩薩授記，龍樹菩薩是釋迦牟尼佛親自授記過的。職是之故，「納白吐黑」可以將不淨身轉化成清淨的，較屬於初學者或自了漢的層次，而「納黑吐白」較屬於高層次菩薩道的修為。

氣運行至三期末劫之時，天帝教涵靜老人力挽狂瀾，類似以「納黑吐白」之變奏曲又宛如「納陰吐陽」之法運用鐳炁救劫。以鐳炁直接之力量透過涵靜老人身體的運轉，再經由五官之引導，無形中放出至極之昊天之正炁，影響諸方，達到最速、最快的救劫效應⁹⁴。

依天帝教天人交通侍筆傳示顯示：

「涵靜老人因吸收塵世陰濁之氣，加以承擔蒼生共業，由此形成一股強大陰氣團，涵靜老人將此陰氣團於體內過濾，經由修煉有成之鐳胎，淨化陰氣為陽電子群體⁹⁵。」

涵靜老人氣吞中國人共業，以己身的能量發射出去破除大空中的暴戾之氣，最後犧牲自己的生命以靈肉佈換取兩岸真正的和平統一，最後證道回歸自然。其教徒效法涵靜老人捨身奮鬥非為我的精神，持續誦皇誥，以至柔之剛「親力」上達金闕引含至剛之柔之「和力」相應，搶救三期末劫繼續為萬世開太平而奮鬥。所有世間樂，悉從利他生，一切世間苦，咸由自利成。一般的凡夫只有想到自己，把天下最好的名利，納為己有。但菩薩不是，菩薩是轉化能力，轉化垃圾為資源，所以菩薩在呼吸時，就是轉化出最好的境界利益眾生，那就是菩薩道的修行。

四：結論

一般說來，傳統佛教，即所謂顯宗是絕對排斥「性」的。尤其是早期佛教堅決主張貫徹禁慾。色戒是佛教最基本的戒律之一，任何佛教徒都不得違犯。《雜阿含經第 564 經》如是我聞：「一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園，尊者阿難亦在彼住。時，有異比丘尼於尊者阿難所，起染著心，遣使白尊者阿難：「我身遇病苦，唯願尊者哀愍見看。」尊者阿難晨朝著衣持鉢，往彼比丘尼所。彼比丘尼遙見尊者阿難來，露身體臥床上。尊者阿難遙見彼比丘尼身，即自攝斂諸根，迴身背住。彼比丘尼見尊者阿難攝斂諸根，迴身背住，即自慚愧。起著衣服，敷坐具，出迎尊者阿難，請令就座，稽首禮足，退住一面。」尊者阿難說：「這個臭皮囊是靠著臭穢的食物來滋養，懷著憍慢、愛欲、淫慾而長養生存著。」

⁹⁴ 高騏撰，〈宗教與科學結合的時代意義與方法－祈禱化劫科學理論〉，《涵靜老人證道三週年紀念》，中華民國宗教哲學研究社，一九九七年十二月。

⁹⁵ 天帝教，《天帝教教訊》，天帝教教訊雜誌社，民國八十一年一月，第九十六期第十六版。

(一)依穢食者，當斷穢食——吃東西是為了治飢渴的疾病以修習梵行，不應心生享受之樂。

(二)依於慢者，當斷僞慢——一向所看不起的人都已證得究竟解脫了，還不趕快斷除僞慢心，力求解脫嗎？

(三)依於愛者，當斷愛欲——一向所喜愛的人都已證得究竟解脫了，自己還不趕快斷除愛欲心，力求解脫嗎？

尊者阿難說是法時，彼比丘尼遠塵離垢，得法眼淨。尊者阿難為彼比丘尼種種說法，示教照喜已，從座起去。因此，《雜阿含》裏阿難尊者的結論是：「姊妹！無所行者，斷截婬欲和合橋梁。」意思就是說一個真正的究竟解脫者，他是永息諸行（無所造作）者，完全斷除了淫慾、性交的行為。尊者阿難說是法時，彼比丘尼遠塵離垢，得法眼淨。尊者阿難為彼比丘尼種種說法，示教照喜已，從座起去。

筆者於民國九十六年，曾訪問到四位坤道有達到斬赤龍境界，一位是道德院主持翁太明宗師；另三位是天帝教的同奮。另歷代女丹修煉成斬赤龍者有孫不二及以童女之身修成的謝自然仙姑，他們都是斷慾修到斬赤龍的境界。唯獨這位受訪者是在寡慾下修得二度斬龍，其最主要根源在於密法有其密，如行大禮拜鎖命門之鍛鍊，再加上身口意三密的奧秘，密教認為即身成佛就是要轉身口意三業成身口意三密，行者以手結「印契」，口唸「真言」或「陀羅尼」，心觀想本尊，使心進入「三摩地」之境地，即能使自己三業清淨，不須經累世修行即可「即身成佛」。⁹⁶於道家方面認為性命雙修才可修成真我，如傳金銓《試金石》中〈二十四問〉，其中第六問是「問雙修」：「丹經皆言性命雙修，...始焉以性而修命，終焉以命而全性。初關煉精化氣，築基之事。中關煉氣化神，結胎之事。上關煉神還虛，了手之事...，性命雙全，虛空為體。」道家以人身是一小天地的「天人合一」、「天人相應」思想為理論，進行性命的修煉，以人身為鼎爐，修煉「精、氣、神」等而達成強身健體、提高人體的生命功能、延長壽命、乃至成仙、長生不老之目的，得無上大道，擺脫生死輪迴。在天帝教方面，直修第三步煉神還虛，修煉封靈，雖然跳過第一階段煉精化氣及第二階段煉氣化神的步驟，但實際上還是有在蘊釀。如天帝教的教徒於靜坐方面，已有產生第一階段及第二階段的反應，如任督二脈、馬陰藏相及胎息等等的身心體驗，其斬赤龍與馬陰藏相的境界在道教方面是屬於第一階段煉精化氣的階段，筆者於民國 102 年及 105 年天人實學研討會發表胎息研究，是屬於道教的第二階段煉氣化神的階段。因此，達胎息之境界者，後天的「呼吸氣」，轉化為「先天息」，類似胎兒在母體內之臍帶呼吸，又稱「臍呼吸」或「丹田呼吸」。《抱樸子·釋滯》：得胎息者，能不以口鼻噓吸，如在胞胎之中。茲以上種種之身心體驗還是要以性功為基礎，因「性無命不立，命無性不存」，在少陽派，「性功」是以精氣為基礎，藉著修德而煉神，這就是所謂「煉

⁹⁶ 宗遵編著，《密宗源流與修持法》，台北：武陵出版有限公司，1993年9月初版，85頁。

精化氣」、「煉氣化神」，最後以「煉虛合道」為最終目的。如受訪者習密階段，其心性修養除了誦持利他咒及百字咒還要無時無刻觀想著蓮花，因此在家裏各角落貼滿了蓮花圖案，走到那裏觀想到那裏，永住清淨。《華嚴經》中記載了佛陀這樣一句教言：無一眾生而不具有如來智慧，但以妄想顛倒執著而不證得；若離妄想，一切智、自然智、無礙智則得現前。有人求佛陀：「我想要快樂。」佛陀答：「首先，你得去除『我』的執著，然後再去除『想要』的貪慾。那麼，剩下的便是快樂了。」現象界的所有生物，看起來雖然受到煩惱的污染，但本質是清淨的，故人人都具有覺悟的潛能，人人都可以成佛。

附錄一 訪談記錄

訪談時間：2017 年 9 月 16 日

訪談地點：清水天極行宮

受訪對象：天帝教同奮（以下簡稱葉）

訪談內容摘要一

問：筆者得知葉同奮修煉至「斬赤龍」之境界，將於天帝教天人實學研討會做為發表。

請問您的家庭狀況及工作？

葉：本人於民國 31 年出生於板橋，25 歲結婚，婚後生二男一女，因喜歡修道，小時候七、八歲就加入一貫道學儒家經典，高中時入佛教，於每星期六、日至承天寺誦普門品及阿彌陀經，晚上星期一至星期五至一貫道修持，大學時代一、二年級念政大，三、四年級念台大，為了尋求生命的究竟我從那裏來應回那裏去，於是走入基督教及天主教禮拜上帝，畢業後考上司法院的行政人員，當時剛好審核到一個重要案件，長官託人送水果禮盒到我家，底下裝滿了一疊鈔票及一張名片，我回來以後，尋求名片地址回送，並留下一張字紙：「無功不受祿，此行為天地倒反」從此以後我生了一場大病，此病乃受不了不良風俗習性的環境而生，後來轉考到書記官任職。我一生非常好道，到處找名師，於 40 歲左右遇到南懷瑾老師，學準提佛母之法 15 年，以助速入定，到了 65 歲轉到天帝教習法華上乘昊天心法。窮究這一生，之前學道、求道皆為己，入天帝教以後才為天下蒼生。

問：請問妳的靜坐啟蒙何師何派，其修道歷程為何？

葉：我靜坐啟蒙於密宗顯教，32 歲時經丁鐵華教授介紹遇到上師范繼陶，他是湖南人來台灣找有緣人傳寶且灌頂弘法，募取款項回去蓋廟寺。他先教我大禮拜(36-45 歲)，此乃閉命門的重要關鍵，因一般人童男 4 歲半即患手淫、童女超過 6 歲邁入破功，大人屬枯木之體，需靠透過大禮拜鎖命門才能打好基礎，鎖到不漏精，繼而轉茂盛。命門堅固後，男女不漏精，動情時下部亦不會濕。所以我們是在於 3 尺 6 吋的木頭上行大禮拜，膝蓋不能著地，男要拜 6 萬下、美女要拜 3 萬 6 千下，拜的時候要觀想我本身就是領隊，兩旁是過去世父母親，後面是有情眾生，帶他們一起禮拜，前面觀想三寶佛，口中誦念：「唵啞吽」。起初，我做大禮拜只能做到七次，到最後就能做到一百次。此外，上師還教我觀想白骨觀及半陰身，過了一陣子再教我雙修。天母乃雙修得道，雙修並不是外面所指與性有關聯的修法，而是與先生互修，且不能與其他對互換伴侶，主要吸對方的氣，因坤道吐出來的穢氣是乾寶。所以上師分三個階段，教我們五對夫婦同修，第一階段夫妻對坐，各離六尺面對面靜坐；第二階段夫妻亦對坐，各離三尺面對面靜坐；到了第三

階段太太坐到先生的雙盤腿上靜坐，以互補吸氣之精華，我依其方式從 36 歲修到 60 歲。上師靜坐時沒有傳授口訣，但要觀想金剛大師、天母，靜坐時雙腿是打雙盤坐，但到了我有歲數時，就沒辦法再打雙盤坐。而上師是單身，亦不得碰女身，自然沒辦法雙修，於是為了吸坤氣，到外面處於天橋的最下方，待女子從上方經過時，吸入較健康年輕女子的吐氣。

問：請問上師還有闡述你們其他補氣方法或其他修行功法。

葉：上師曾舉例道教的採陰補陽方法，如要補血取黑棗一顆、如要補氣取紅棗一顆，待童女睡前塞到陰道裏面，放上一夜，隔天清早取出入於杯子裏加些人蔘或枸杞及開水，蒸給未漱口的少爺喝，以滋陽長壽，此乃古代有錢人家為何要收童養媳原因之一。再者，曾有一些大官為了採陰補陽，以錢利誘較貧窮待出國的處女大學生同居，此乃最無人道的作風。上師很慈悲，當時還教導我家那三位童子童女的動功與靜功，小孩子學靜坐很快，一下子就能打雙盤靜坐、學倒立……等等功法，還教男生長大結婚以後，如何施放一滴精液即能懷孕生子。上師傳授我們功法，有行大禮拜、觀想蓮花、氣脈明點及九節佛風、結手印…等等功法。

問：請問妳是否有修到斬赤龍的境界？

葉：上師教導靜坐，有依其節氣而定，認為立春前 7 天及後 7 天，不宜太勞累，我依其大禮拜方法而修，到了 36 歲時月經即不再來，當時以為是懷孕，到處看婦科醫生，都看不出有任何原因，後來去找上師。上師看到我，未待我開口就說：金菩薩妳今天有事嗎？講出來不要怕，我先向你恭喜！很好啊？這樣就對了。女人沒有把這個去掉是沒辦法跟男人比，去女即成男，繼續加油。我一直持續坐下去，坐到 71 歲都無月經來潮。到了 72 歲時，參加天帝教的傳道班，不得了，發現月經再度回潮，當時的我措手不及，跟人家借了衛生棉，如何使用也不會，還請人家教我，因我那個年代沒有衛生棉，生理期是用布條墊著，最讓我覺得尷尬的是，72 歲了還走到天癸室誦皇誥，面對同奮都不知如何說起。我第一次斬赤龍是在寡欲下修成，第二次斬赤龍是在斷欲下修成。

問：請問更年期前後斬赤龍的身心變化如何。

葉：我的月經是每個月來一次，到了 36 歲時，月經在不知不覺中突然沒了，其中沒有經過週期的亂象，也沒有顏色的變化。72 歲月經來潮時，經期持續來 3 年，每 3 個月來一次，月經來潮的前 3 天身體感覺會很舒服，好像身體正在轉變。經量來的不多但很鮮紅，36 歲之前是量多且較深紅，到了 75 歲時，月經就沒了，無亂象亦無顏色的變化，所以我從來都沒有更年期的症狀如潮紅…等等現象。於心性修持方面，上師教我們要無時無刻觀想蓮花，所以我家到處貼滿了蓮花，觀想蓮花時還要配合六字大明咒：唵嘛呢叭咪吽(梵語：ॐ मणिपद्मे हूं / om mani padme hūm)，第一階段唸一音觀想一字梵文；第二階段：唸一音(唵)觀想一瓣蓮花的顏色為白色；唸第二音(嘛呢)觀想蓮花的顏色為黃色；唸第三音(叭咪)觀想蓮花的顏色為紅色；唸第四音(吽)觀想蓮花的顏色為綠色；蓮花中間

種子屬藍色。觀想蓮花對我來講比行大禮拜還難。轉入天帝教修持後，我誦皇誥時是觀想師尊誦誥之影像，思其拯救蒼生之悲心，每每邊誦邊流下淚水。

問：請問入睡與入定如何區分。

葉：我認為靜坐入睡的現象是人覺得很疲倦，有氣無力。我對靜坐入定的感覺是不知不覺的狀態，靜坐上師都會教我們點壇香，再做大禮拜，平常都是從九點做大禮拜到十點，再從十點靜坐到十一點多即下坐睡覺，就有那麼一次，我先生下坐時發現到我的面相形體與平常不一樣，就陪我到一點半，見我還未下坐，即拿熱毛巾加壇香末擦一下我的膝蓋，我那時的感覺就像傷口被灑下鹽巴，要叫又叫不出來，我先生好像看到我跟他揮手，意謂不要再擦了，並在我身旁照顧我，當我下坐時看到時鐘已經是清晨 5：15 分了，發現我先生在旁睡覺了。所以個人覺得斬赤龍以後較能達到入定的境界，對於更年期的種種現象也沒有體驗過如潮紅…等等。

問：請問密宗上師如何判定弟子的修持有到特定的層次。

葉：上師是用芒草花來界定有無修到開天門的境界，如靜坐到打開天門者，位於頭頂的泥丸宮會凸出來，上師將芒草花插入而不掉下來，表示過關，我被插到第七次時才插住，那時的我約 38 到 40 歲。芒草花亦能確定懺悔心有無做到很徹底，即是上師把芒草花插在大姆指的三條紋路裏，如插得著沒掉下來表示通過。至於懺悔方法，上師教我們持利他咒及百字咒。

利他咒即是六道金剛咒：「啞、阿、薩、沙、嘛、哈」誦 108 遍。

百字咒：「唵。別炸薩多沙嘛牙。嘛奴巴拉雅。別炸薩多爹奴巴的叉。遮左咩巴哇。蘇多卡欲咩巴娃。蘇甫卡玉咩巴哇。晏奴囉多咩巴哇。沙爾哇。司地。咩不囉也叉。沙爾瓦。加爾麻。蘇渣咩。即打木。司里任古魯吽。哈哈。哈哈。呵。巴加問。沙爾瓦。打他架打。別炸嘛咩門渣。別至巴哇。嘛哈沙媽啞。薩唾啊。吽呸。」

問：請問妳一天打幾坐，其身體的變化，除了斬赤龍外，是否還有其他如胎息、任督二脈、辟穀、排毒…等等現象。

葉：我一天打二坐，靜坐時偶而有任督二脈現象，氣是從下丹田往督脈升起，來到頸椎會發熱發燙，再沖至頭部；接任脈最後落到氣海。於靜坐外，我的氣不是從湧泉穴上升，而是從腳踝上升走腎經來到胸部，氣就慢慢鬆了。氣的上升有時是單腳、有時是雙腳一起上升。至於辟穀、排毒、河車倒轉…等等現象是沒有。而胎息現象是發生在 36 歲，若有若無，先斬赤龍再有胎息現象。