

扳腳排濁反應初探

謝瓊嬉（靜端）

蔡志欽（大同）

天帝教天人合一院副研究員

天門堂天人炁功專員

摘要

扳腳是天帝教靜坐很重要的基礎功夫，主要是來排除體內的濁氣，傳統其他的靜坐修持方式很少提到扳腳，扳腳如何達到排濁氣的效果，扳腳的變化隨著扳腳時間的長短、方法是否有所不同，本研究嘗試使用[紅外線熱顯像儀]來追蹤扳腳時間溫度的變化，從實驗結果得知，扳腳達到3分鐘以上時，確實溫度會上升。而從實地訪查(問卷調查)有實際扳腳經驗的人，收集扳腳排濁氣的效果，根據問卷結果，40%的受訪者從來沒有過香港腳的現象，只有16%的受訪者有明顯的香港腳反應。香港腳的發生位置，38%的兩腳都發生，且腳掌及腳趾都有。而對於恢復時間，58%受訪者認為時好時壞，沒有明確恢復時間。42%受訪者肯定扳腳排濁氣的功效，可是仍然有超過50%的受訪者感受不到扳腳對於排濁氣的效果，需要再加強宣導與輔導。因此，由實際問卷訪查顯示扳腳對於排濁氣的效果確實有幫助，但需要掌握訣竅，希望透過本研究鼓勵同奮，強化扳腳效果，以達靜坐功效。

關鍵詞：靜坐、扳腳、濁氣、問卷

扳腳排濁反應初探

謝瓊嬉（靜端）

蔡志欽（大同）

一、前言

近年來靜坐養生概念逐漸被世人所接受，尤其是透過各種宗教、養生團體的推廣，變得更加普及，不過古時靜坐主要針對靜坐時的功法，如靜坐時的姿勢、心法著墨較多，對於靜坐前的扳腳，傳統靜坐法門並無太多論述，天帝教的靜坐方式，強調在靜坐前須先扳腳，排除身體濁氣，本文期望透過熱像儀的儀器實驗，了解扳腳前後的溫度變化，並輔以訪問天帝教修行者，期望瞭解扳腳對於排濁氣的效果。本研究主要調研的對象是參與天帝教正宗靜坐的學員，主因是天帝教舉辦正宗靜坐班從民國六十八年七月開始至今，已有三十五年，學習正宗靜坐者有幾萬人，普及台灣、日本、美國、大陸、加拿大等國，研習靜坐人數有一定規模及資歷，學習者的理論及靜坐方法相同，可減少方法不同所帶來的差異

二、天帝教靜坐修持方法

（一）天帝教靜坐修持

天帝教正宗靜坐修持方法師承涵靜老人（俗名李玉階），涵靜老人靜坐時間共六十八年，有著深厚的靜坐經驗，涵靜老人說：在我二十歲左右開始學習靜坐，正在摸索階段，幸蒙蕭師引進入門，便痛下功夫，一門深入，直到潛隱華山白雲峰下，親承雲龍至聖、崑崙祖師們慈悲指點，復在清虛妙境天人親和時，得自金仙們流露的證言，對我功夫的求證啟發，得益良多。¹

（二）上坐前準備動作：

- 1．處理大小便。
- 2．在家中打坐須擇空氣流通的靜室。
- 3．不戴眼鏡、手錶及金屬類之首飾物品。（避免與身體產生靜電反應）
- 4．準備檀香或線香一炷（信香）——通知監護童子及請過往神明慈悲前來護持。
- 5．在光殿須行禮如儀，在家亦要行禮。
- 6．在家可用開水一杯，虔誦廿字真言三遍，於上坐前徐徐飲下。

（三）上坐作預備功夫：

¹ 涵靜老人，《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》，帝教出版有限公司，2005，頁 42。

- 1 · 雙腿伸直，扳腳掌（用力往後扳），雙手放在膝蓋²。
- 2 · 雙眼看兩腳大拇指，貫念涵靜老人的形容，默唸廿字真言三、五、七……遍 —— 唸得多可以心平氣和。
- 3 · 挺胸抬頭。
- 4 · 然後收腿，雙腿交叉坐下，坐墊自己調整（以坐穩為原則），乾道左腿抱右腿（陽抱陰），坤道右腿抱左腿（陰抱陽）。
- 5 · 唸昊天護身神咒三遍、靜參訣三遍、化身蓮花偈三遍、金光局三遍、上天梯三遍。
- 6 · 做深呼吸，用鼻吸氣慢慢引入丹田，稍停一會，再呼氣，用意將氣送至兩足心湧泉穴，如是三至五次。
- 7 · 扣手印（乾道左手在外扣右手大拇指，陽抱陰；坤道右手在外扣左手大拇指，陰抱陽），雙手成太極狀，放在下丹田，就是肚臍眼下一吋二、三分處）。
- 8 · 舌尖微舔上顎，不用力，則津液自生。
- 9 · 眼睛半開半閉，但也隨個人習慣全開或全閉都可以，惟全開者易散神，全閉者陰氣較重。
- 10 · 然後默運祖炁。「祖炁」即是帝教特有 上帝之靈陽真炁，為修煉救劫急頓法門最重要關鍵，必須首席親自接引並且口授「祖炁」口訣方始生效。

（四）下坐之動作：

- 1 · 張開雙眼，解開手印。
- 2 · 手放在膝蓋上，再靜默二、三分鐘，使氣得能回流，而各歸五臟六腑之氣脈。
- 3 · 雙手都有金光，相互摩擦十五次以上，然後順序按摩：
 - （1）眼角（2）太陽穴（3）玉枕骨（4）前胸（5）督脈（6）命門（倒數第二、四節脊椎骨之間）（7）腰部（8）肩膀（9）兩腿伸直按摩膝蓋——可以避免關節炎。
- 4 · 然後雙腳伸直，用力扳腳掌——使身體內濁氣、陰氣透過腳丫排出。
- 5 · 再唸三遍廿字真言。
- 6 · 整裝下坐。
- 7 · 行禮。

（五）扳腳注意要點

從上述文字可得知，扳腳是天帝教靜坐上坐前後非常重要的功法，主要目的是排除身體的濁氣及陰氣，扳腳的方式是雙腳伸直、用力扳腳掌。涵靜老人說：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，所以人的身體實實在在是一個臭皮囊，一旦死了，和子（靈魂）因已沾滿了陰濁之氣而離開肉體，還有什麼用處和前途呢？故我要求大家在靜坐前

² 涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版有限公司，1992，頁 11。

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，天帝教獨有的「默運祖炁」即是要求：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。依此才能直修昊天虛無大道，超越「煉精化氣」、「煉氣化神」，而直修「煉神還虛」。³

由此可知，要達到靜坐功效，首先得先排除身體的濁氣及陰氣，而排除的方法就是透過扳腳，因此，如果扳腳功夫不得要領，也會影響靜坐的功效。

三、紅外線熱顯像儀-扳腳實驗說明

(一) 實驗計畫

實驗日期：106年9月10日下午15:00

實驗地點：台南市初院2樓大同堂

實驗儀器：紅外線熱顯像儀

實驗對象：天帝教台南市初院靜坐至少一年以上的同奮

實驗目的：觀察扳腳腳掌及湧泉穴溫度變化

實驗計畫：

1. 實驗共分3組，實驗組、對照組及意念組
2. 實驗組：乾坤各3位，每位扳腳3-6分鐘，按天帝教功法，兩眼注視大拇指，觀察腳掌及湧泉穴溫度變化
3. 對照組：乾坤各1位，不扳腳，腳伸直3-6分鐘，兩眼不注視大拇指，觀察腳掌及湧泉穴溫度變化
4. 意念組：1位，不扳腳，腳伸直3-6分鐘，但意念集中在湧泉穴，觀察腳掌及湧泉穴溫度變化

實驗儀器說明：紅外熱像科技在軍民兩方面都有應用，最開始起源於軍用，逐漸轉為民用。在民用中一般叫熱像儀，主要用於研發或工業檢測與設備維護中，在防火、夜視以及安防中也有廣泛應用。熱像儀是利用紅外探測器和光學成像物鏡接受被測目標的紅外輻射能量分佈圖形反映到紅外探測器的光敏元件上，從而獲得紅外熱像圖，這種熱像圖與物體表面的熱分佈場相對應。通俗地講熱像儀就是將物體發出的不可見紅外能量轉變為可見的熱圖像。熱圖像的上面的不同顏色代表被測物體的不同溫度⁴。

(二) 實驗結果

³ 涵靜老人，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版有限公司，1992，頁18。

⁴ <https://baike.baidu.com/item/%E7%83%AD%E5%83%8F%E4%BB%AA/8551070?fr=aladdin>

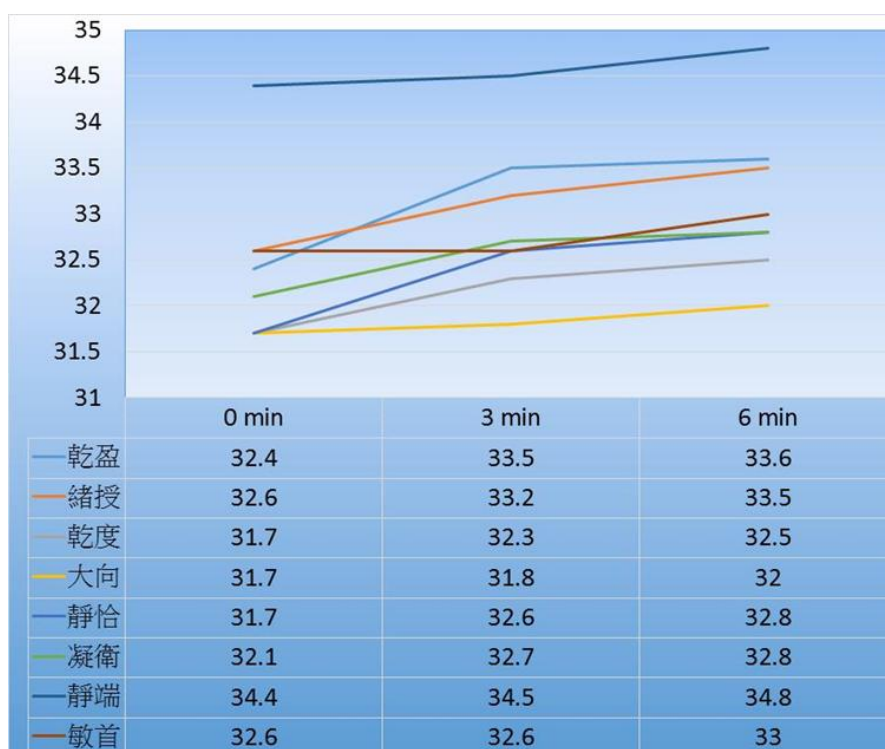
從實驗結果得知，請參考表一及圖一，扳腳超過 3 分鐘後，乾道實驗組溫度有明顯升高(平均 0.77 度)，但乾道對照組只有 0.1 度的升溫；坤道實驗組溫度有明顯升高(平均 0.53 度)，坤道對照組溫度無變化(0 度)，而扳腳 3 到 6 分鐘後溫度變化接只升溫 0.2 度，由此可知，溫度變化超過 3 分鐘最為明顯，也呼應涵靜老人要求弟子扳腳至少要超過 3 分鐘。

扳腳為什麼湧泉穴溫度會上升，推測當扳腳時，以意念加上力道讓血液往湧泉穴流動集中，所以讓局部的溫度上升，因為相較於其他部位，血液的量與流動不像湧泉穴來的多。意念組「用意念集中在湧泉穴而不加以用力扳腳」的實驗中，0-3min 溫度上升了 0.7 度 c; 3-6min 溫度不再上升！看來「意到氣到」有同樣的溫度變化！

每個人的實驗熱顯像圖請參閱附錄一表示。

受測人員		扳腳時間與湧泉穴溫度			湧泉穴溫度差異		
		0 min	3 min	6 min	0~3 min 溫度差	3~6 min 溫度差	Remark
乾	大向	31.7	31.8	32	0.1	0.2	對照組(乾)
	乾盈	32.4	33.5	33.6	1.1	0.1	
	緒授	32.6	33.2	33.5	0.6	0.3	
	乾度	31.7	32.3	32.5	0.6	0.2	
					Avg: 0.77 度C	Avg: 0.2 度C	
	緒漿	31.8	32.2	32.3	0.4	0.1	意念實驗
坤	敏首	32.6	32.6	33	0	0.4	對照組(坤)
	靜怡	31.7	32.6	32.8	0.9	0.2	
	凝衛	32.1	32.7	32.8	0.6	0.1	
	靜端	34.4	34.5	34.8	0.1	0.3	
					Avg: 0.53度C	Avg: 0.2 度C	

表一、實驗組結果總表



圖一、各組溫度變化曲線圖

四、扳腳排濁探討

涵靜老人所提扳腳，主要目的是排除身體的濁氣及陰氣，扳腳的方式是雙腳伸直、用力扳腳掌。他曾經說過會有類似香港腳的反應，而每個人排濁氣的反應或許會有不同的現象，故以台南市某同奮的扳腳排濁作為探討。圖二是該同奮腳底排濁照片，其個人習慣會先甩手 600 下後再作扳腳動作，每次扳腳時間約 1~3 分鐘。一開始腳底局部會有小水泡慢慢產生，而且會伴隨著發癢的情況，當水泡破裂後局部便會開始龜裂脫皮，此時並無尋求皮膚科治療，只針對皮膚龜裂流血疼痛部分擦些消炎精油，歷經差不多一個月後便自行痊癒。此次腳底反應只發生在左腳，右腳並無此症狀，而且他的襪子並無左右腳之分，倘若是皮膚黴菌感染理應右腳也會受到感染才是，但是這次並沒有。但是此排濁情況也曾兩腳同時發生，如圖三所示。



圖二、左腳扳腳排濁狀況



圖三、雙腳扳腳排濁狀況

五、扳腳實修問卷調查

(一) 問卷內容及結果

問卷對象以台南市初院及天門堂同奮為主，以參加過正宗靜坐班的對象為主，總計回收 58 份問卷，問卷內容及結果如下：

本研究想要瞭解 天帝教同奮對於扳腳的實修經驗與排濁氣效果進行研究，請分別就您對各個問題之認知程度進行填寫，並依據您的實際感受在每題之最適當的□中打「」

一、基本資料：

1. 請問 您的年齡狀況：()表示%
0~20 歲(2%) 20~30 歲(0%) 30~40 歲(4%) 40~50 歲(22%) 50~60 歲(44%)
60~70 歲(17%) 70 歲以上(11%)
2. 請問 您已持續靜坐多久：
1 年以下(21%) 1~3 年(28%) 3~5 年(6%) 5~10 年(17%) 10~15 年(11%)
15 年以上(17%)

二、扳腳排濁調查：

1. 請問 您每次扳腳時間約多久？
1 分鐘以下(3%) 1-3 分鐘(36%) 3-5 分鐘(47%) 5 分鐘以上(14%)
2. 請問 您腳掌或腳底有產生類似香港腳的反應嗎?(若從來沒有, 3&4&5 可不答)
從來沒有(40%) 有, 輕微(44%) 有, 很明顯(16%)
3. 請問 您因扳腳產生類似香港腳的反應, 發生頻率約：
1 個月 1 次(10%) 3 個月 1 次(3%)6 個月 1 次(3%) 1 年 1 次(0%)不定期發生 (83%)
4. 請問 您因扳腳產生類似香港腳的反應, 發生位置約：
腳掌+腳趾, 雙腳都有 (38%)
腳掌+腳趾, 只發生在右腳(10%)
腳掌+腳趾, 只發生在左腳(0%)
只有腳掌, 只發生在右腳(7%)
只有腳掌, 只發生在左腳(3%)
只有腳趾, 兩腳都有(10%)
只有腳趾, 只發生在右腳(14%)
只有腳趾, 只發生在左腳(7%)
其他區域: (10%)
5. 請問 您因扳腳產生類似香港腳的反應, 約多久會恢復：
1 周(31%) 1~3 周(8%) 3~6 周(4%) 時好時壞, 沒有明確恢復時間(58%)
6. 請問 您覺得自己扳腳有沒有達到排濁氣的效果：
無(18%) 有, 效果不佳(40%) 有, 效果很好 (42%)
7. 請問 您覺得自己有沒有掌握到扳腳的訣竅：
沒有(12%) 有, 但不是很清楚 (52%) 有, 已掌握到訣竅 (36%)

(二) 問卷結果

從上述的資料顯示, 本次靜坐調查對象年齡超過 40 歲以上共佔 94%, 靜坐經驗超過 1 年以上的佔 79%。83%的受訪者扳腳會超過 1 分鐘。可是有 40%的受訪者從來沒有

過香港腳的現象，只有 16%的受訪者有明顯的香港腳反應。而 83%的受訪者會發生香港腳的現象為不定期發生。至於香港腳的發生位置，38%的兩腳都發生，且腳掌及腳趾都有，而腳掌及腳趾，但只發生在右腳的佔 10%，只有腳趾的佔 10%，可是也有只發生在單腳香港腳的現象，如單發生在右腳腳掌佔 7%，單發生在右腳腳趾佔 14%。而對於恢復時間，58%受訪者認為時好時壞，沒有明確恢復時間。而有 18%的受訪者認為扳腳完全沒有達到排濁氣的效果，40%認為雖有效果，但效果不佳。而 12%的受訪者覺得自己沒有掌握到扳腳的訣竅，52%受訪者認為自己不是很清楚扳腳的訣竅。綜合上述問卷結果，受訪者(42%)仍然肯定扳腳排濁氣的功效，可是仍然有超過 50%的受訪者感受不到扳腳對於排濁氣的效果，需要再加強輔導。

五、結論

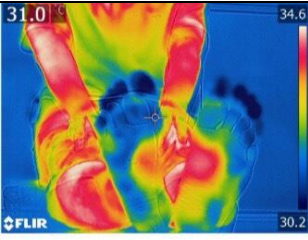









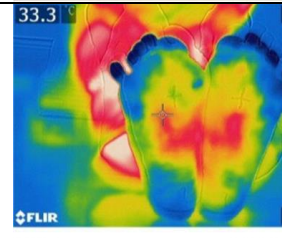

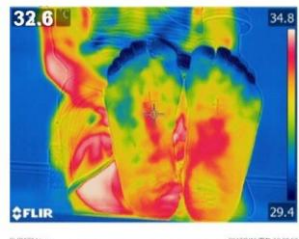

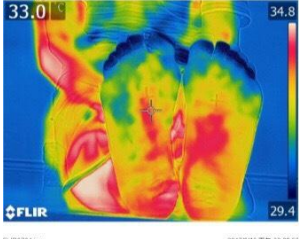



本文透過紅外線熱顯像儀先了解扳腳溫度是否會有明顯變化，來討論扳腳對於身體的變化情形，再輔以實例說明扳腳排濁氣的狀況，最後透過問卷調查，了解實際扳腳排濁氣的效果、排濁氣發生位置，以及是否掌握到扳腳訣竅。透過本研究，目的是要鼓勵一般社會大眾，對於靜坐排濁氣的功效要有信心。




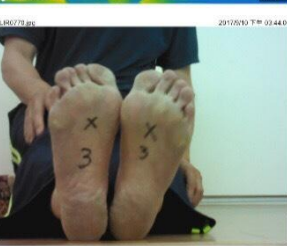


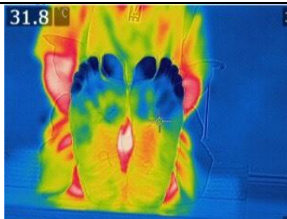

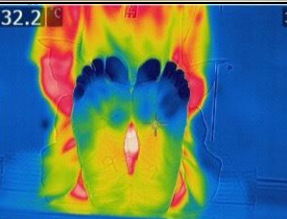



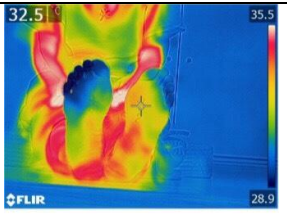

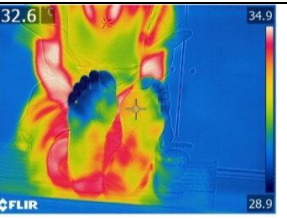

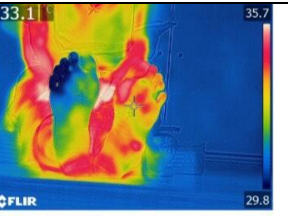

本文的完成要感謝參與實驗及接受問卷調查的同奮，更感謝無償提供紅外線熱顯像儀並協助拍攝的[生光非破壞檢驗有限公司]的孫信智老闆，熱心協助。

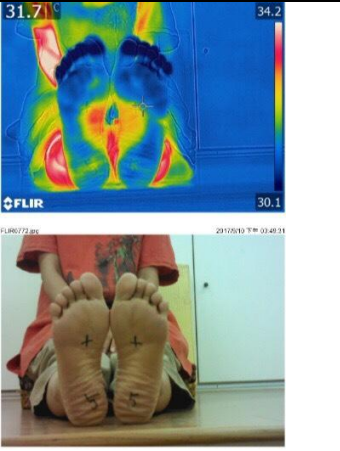



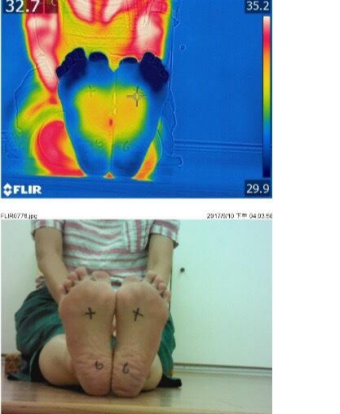

六、參考文獻

- (一) 涵靜老人，《宇宙應援妙法至寶》，帝教出版有限公司，2002。

附錄一

		扳腳時間與湧泉穴溫度		
		0 min	3 min	6 min
乾	大向	 	 	 
	乾盈	 	 	 
	緒授	 	 	 

	乾度	 	 	 
	緒漿	 	 	 
坤	敏首	 	 	 

<p>靜怡</p>			
<p>凝衛</p>			
<p>靜端</p>	