

《從身、心、靈的奧秘探討禪修的理論與方法》

——從竹筒功、太極、氣功、瑜伽探討之

熊 琬

政大中文系退休教授

現為華梵大學東研所教授

案：本文曾發表於《華嚴學報》第九期 2015.9 今略加修補而成

摘 要

本論文從身、心、靈的奧秘探討禪修的理論與方法——從竹筒功、太極、氣功、瑜伽探討之，其中有相通之處，但也各具特色，倘一一論述而參見比較之，則有關修行之道，當可得其要矣。身體是開發宇宙奧秘的核心所在，所謂精、氣、神；三脈七輪，所謂「六根門頭」、「近具根中，量周沙界」。從調飲食、睡眠、調身、調息、調心五調，其中：經絡、呼吸、神經、意念等生理、心理、精神，以至心靈，當可領悟出生命奧秘所在。

關鍵詞：丹道、太極拳、練精化氣、瑜伽、氣功、密宗、竹筒功

從身、心、靈的奧秘探討禪修的理論與方法——從竹筒功、太極、氣功、瑜伽探討之

目次

一、前言—宇宙的奧秘即在身體—越自我的拘限，心靈的自在與解脫。

二、禪的訓練方法—從調和五事開始

(一) 調飲食：

(二) 調睡眠：

(三) 調身：

(四) 調息：

(五) 調心：

三、經絡、呼吸、神經、意念等生理、心理與精神（心靈）以探討之：

(一) 經絡、筋骨、氣、血與身心靈的關係——「筋正骨柔，氣血自流，」百病自祛：

(二) 就「氣」而言，它有幾種作用：

四、實踐修行的前行——竹筒功法：

五、瑜伽的修行的原理及次第

- (一) 有關「瑜伽體位法」：
 - (二) 心靈和身體的媒介
 - 1. 神經細胞和荷爾蒙：
 - 2. 呼吸、松果體與三摩地：
 - 3. 呼吸與禪定：
 - 4. 有關梵咒與靜坐
 - (三) 脈輪與身、心、靈
 - (四) 淨化九個心靈層次的方法：(參考)

心靈層次	鍛鍊方式	相應之世界
------	------	-------

 身體層次、粗鈍心靈層次、精細心靈層次四、超心靈層次、下意識心靈層次、
 致因性心靈層次、光明世界、真理世界、目證能力
 - (五) 有餘依三摩地與無餘依三摩地：
 - 六、密宗修行理論與方式：
 - (一)「生所成脈、氣、點」：
 - (二) 修所成脈、氣、點：
 - (三) 氣脈、明點、拙火與修行
 - 七、太極拳法理論與修行：行、住、坐、臥，無非太極之變動運行。
 - (一) 熊氏太極導引
 - (二) 鄭子太極拳：
 - (三) 陳式太極拳：
 - 八、丹道的修煉：
 - (二) 修道的過程：
 - 1. 「小周天」工夫：第一階段借「煉精化炁」以運轉之，亦即丹書所謂「百日築基」工夫。有所謂「九層煉丹」之法。分幾個步驟如下：
 - (1) 「煉己」：
 - (2) 「調藥」：
 - (3) 「產藥」之現象：
 - 2. 大周天：
 - 3. 道功中的教外別傳——「中黃正脈」之說
- 結論

一、前言—宇宙的奧秘即在身體

佛陀的教化是以澈悟人生真理（實相），揭發宇宙與人生的奧秘，解決生命的問題（斷惑證真），了澈生命的意義（明心見性）——即證入如來智慧德相為目的。漢傳佛教歷代祖師無不是懸此為標的，以實修實證、解行相應而建立的。如今漢傳佛教教理形式化，修行理論化，此其所以沒落原因之一，若再不措意及此，則會被南傳與藏傳佛教所取代，不可不察也。

無論華嚴的觀法，以至天台的止觀，都有很殊勝的修行方法，若但有教理而無行持，則只係哲學或玄學，徒為空談，無裨實際，如科學只談理論，而無實驗，有何意義？天台有完整的止觀修行方法，是智者大師綜合中印禪觀要旨而集其大成。華嚴有「法界觀門」、「五教止觀」、「妄盡還源觀」、「華嚴三昧」、「海印三昧」等，經過華嚴五祖不斷的精益求精，其微妙殊勝處，彌具漢傳佛教修法之精神。

太虛大師《中國佛學特質在禪》，其中可說包含了自古以來的所有修行方法。但至於今，欲發揚漢傳佛教必不能故步自封，以吾固有的如天台教觀與華嚴觀門等為根基，更進而旁採南傳、藏傳，以至瑜伽、氣功、太極等，相容並蓄，以自增益。所謂隨緣中有不變的原則，不變中有隨緣的妙用，庶乎可矣。願有心人士，共創漢傳佛教的未來。

今試提出一個根本的問題：宇宙的奧秘何在？在宇宙的深沉處？在科學家的實驗室裏？在上師的口訣中？在書本上？在日用尋常裏？開發宇宙的密碼在哪？這是亙古以來人類不斷在追求的目標——尤其科學家、哲學家等，不斷在尋索的問題。殊不知我們的老祖先，早就探尋並發掘、實證出這個問題——所謂宇宙的奧秘了。它在哪裏？「遠在天邊，近在眼前。」就從我們的身體開始發掘出——身體本身即含藏這宇宙無限的奧秘與潛能；問題在我們是否認知，且加挖掘罷了！禪修的功夫就是其中關鍵且具體的開發方式之一。

《景德傳燈錄》卷三菩提達摩的姪兒法子波羅提答異見王之間，有一段精彩對話，可見禪之根源所在：

王怒而問曰：『何者是佛？』答曰：『見性是佛。』王曰：『師見性否？』答曰：『我見佛性。』王曰：『性在何處？』答曰：『性在作用。』王曰：『是何作用我今不見。』答曰：『今見作用王自不見。』王曰：『於我有否！』答曰：『王若作用，無有不是。王若不用，體亦難見。』王曰：『若當用時幾處出現？』答曰：『若出現時，當有其八。』王曰：『其八出現當為我說。』波羅提即說偈曰：『在胎為身，處世名人；在眼曰見，在耳曰聞；在鼻辨香，在口談論；在手執捉，在足運奔；遍現俱該沙界，收攝在一微塵；識者知是佛性，不識喚作精魂。』¹

異見王聞此偈已，心即開悟。則知禪的根源可從「六根門頭」下手，其理可遍現俱該恆河沙世界，但收攝在「六根門頭」，但以迷昧不知，致惑其本心了。故《楞嚴經》卷二：「汝身汝心皆是妙明真精妙心中所現物，云何汝等遺失本妙圓妙明心寶明妙性，……一迷為心，決定惑為色身之內，不知色身外洎山河虛空

¹ (CBETA, T51, no. 2076, p. 218, b10-23)。

大地，咸是妙明真心中物。」²又：明·真鑑《楞嚴經正脈疏》卷二：「四科，即五陰、六入、十二處、十八界也。前科言寂常妙明之心最親切處，現具根中，故剋就根性直指真心。然雖近具根中，而實量周法界，遍為萬法實體。……曰如來藏心妙真如性。」³其中，「雖近具根中，而實量周法界」，此為「如來藏心妙真如性」，言之最為簡要明晰，直接了當。

今試從一般所謂之「禪」——先從汎稱之所謂「六根」入手，進而《楞嚴經》所謂「真心」，則可方便善巧而進窺矣。達摩祖師有易筋經、洗髓經（雖然此二者，自來都以為久已失傳，但其精神要義，從調理身、心、靈，從形而下至形而上之理，當不可否認），其與修行，不可謂絕無關係。

禪修的功夫，是諸多條件的配合，甚至包含整個生活習慣在內。是積年累月之功，非可徼幸而得也。包括五調：調飲食、調睡眠、調身、調息、調心。禪修的重點固在調心，但調心「前方便」有許多必備之條件：身、心、靈三者缺一不可。本論文綜合了拉筋、瑜伽、氣功、竹筒功法、不一棍法、南傳行法等各種功法，都是來輔助禪修功夫的，毋寧說是借著各門各派功法來為止觀修行方法打下堅實的基礎功夫。

二、禪修在開發宇宙人生無限的奧秘

禪，梵語 *dhyāna*，禪那之略稱，意譯作思維修、靜慮。而定之梵名，為三昧或三摩地，一切之息慮凝心名之，今總別合稱而謂之禪定；總為心一境性所附之名也。禪者，本是借呼吸及內心的觀照等方法，以開發內在之無限智慧、潛能與功德，可以控制情緒（如：憂鬱、焦慮、恐慌、憤怒、哀傷、妒忌、強迫症、傲慢等），昇華欲望，得到內心的寧靜與安詳，它又可以幫助超越自我的拘限，心靈的自在與解脫。

最早有關修行的經典乃西元二世紀安世高所譯的《安般守意經》⁴，是早期為漢、魏、晉初習禪定之禪法。它可攝其餘種種禪法，其禪法之重點，在以數息法為主。試從字源說起：安般，全稱 *ānāpāna*（安那般那），即指出入息念。梵語 *āna*（安那）即入息（吸氣），*apāna*（般那）即出息（呼氣）。本經是借數息觀（默數出入息，令心隨息而定）修禪，以之收斂身心，故知它最重在調息（守意即攝心）。吠陀典中的 *atman*⁵（我）即有呼吸的意思。奧義書、吠陀，其宇宙論不出梵我合

²（CBETA, T19, no. 945, p. 110, c23-29）。

³（CBETA, X12, no. 275, p. 245, a2-7 // Z 1 : 18, p. 212, c8-13 // R18, p. 424, a8-13）。

⁴安世高精通於阿毗曇學（無比法，論藏）及禪經，其中，《大、小安般守意經》（安般 *ānāpāna*，指出入息）為借呼吸進入禪定，收斂身心。本屬印度一切有部的經論。也是中國禪學最早論及禪定的書。是漢傳佛教保存早期修行方法的重要經典。

⁵*Atman* 一詞，本有生命本源，自我，至高精神法則，自我、靈魂、神我、呼吸等義。譯名阿特曼，它沒有屬性，無形象，絕對如一，無為無作，不變恆常，所以叫梵（*brahman*）。梵是大我；阿特曼是小我；「梵我合一」則是與永恆合一，與中國「天人合一」義同。梵我合一後，就了無所限，不死不生。但以現象的執迷而致隔斷，須透過觀念與實踐，自覺修証。可以激悟宇宙

一之義，即下與宇宙合一，近於中國哲學的「天人合一」，其方法在禪定，謂之瑜伽（yoga），乃相應之意，借有調息、調身、調心等方法以達成之。

又禪宗之禪，其名雖取思惟靜慮之義，而其體為涅槃之妙心，非調色界所屬之禪。又譯作：思惟修習、棄惡（捨欲界五蓋等一切諸惡）、功德叢林（以禪為因，能生智慧、神通、四無量等功德），寂靜審慮之意。指將心專注於某一對象，極寂靜以詳密思惟之定慧均等之狀態。禪及其他諸定，泛稱為禪定；又或以禪為一種定，故將修禪沈思稱為禪思。

根據宗密的《禪源諸詮集都序》，分禪為：凡夫禪、外道禪、小乘禪、大乘禪、出世上上禪等⁶。四禪四定為世間法，佛法外道凡夫聖者共通也，其他佛菩薩阿羅漢證得之諸無漏諸定為出世間法，非三界所屬之心體所具，而此中禪在最初，不惟為諸定之根本，而發天眼天耳等之通力，亦依此禪。而禪宗之禪屬「出世上上禪」，其最終目的在「明心見性」。

但生命的奧秘的基本所在，乃可從我們身體出發；所謂「身體文化」是也。密宗強調「即身成佛」，以身體為五方佛所集。丹道以身體為「鼎爐」，即修道的工具。禪宗在「六根門頭」用功。止觀有「身安道隆」之說。時際廿一世紀，人類仍不斷在探索宇宙之奧秘、生命之價值與意義所在，而不知儒、道、禪、瑜伽、密宗中，早就發掘大自然與宇宙及生命的秘密實從吾人之身體出發，亦即吾人身體（包括身、心、靈）固已含藏有無限之奧秘，特未為一般人所發掘耳。

禪修功夫可從「五調」為下手方便：從調飲食、調睡眠、調身、調息、調心五者，亦即身、心、靈的提昇。如何從身體、心靈去開發出無限的潛能與智慧，正是禪修的重點所在。所謂凡夫禪、外道禪、小乘禪、大乘禪與出世上上禪（祖師禪）有淺深次第之分。所謂禪宗當指出世上上禪而言，但宜是循序漸進，非一蹴可幾。本論文以漢系的天台止觀為主，兼採其他，如南傳、藏傳、瑜伽、丹道等諸宗修持方法，不拘一格。各門學科都各具其妙，未可或忽也。

總之，各種行門的實踐，不外身、心、靈密切配合而之不可或缺。其目標：在從「身安道隆」進而「五調」等方法，進入止觀法門。

三、禪的訓練方法——從調和五事開始

的真理，超出輪迴業報，才是生命終極的目的。此觀念係與義書的精華，也是古印度文化的精華，具有深密的奧義。瑜伽的八法：1.外在控制（不傷害、真誠、不偷盜、心道不離道、不役於物，相當於外在的戒），2.內在控制（自律：身心潔淨、知足、奉獻服務、參研經義、心住至上），3.瑜伽體位法，4.生命能控制（以呼吸法為主），5.感官收攝（靜坐），6.心靈集中（梵咒、靜坐），7.禪定（融入至上意識），8.三摩地（完全融入宇宙意識中），即是結合身、心、靈的修持法，而達到「梵我合一」的境界。

⁶ 《禪源諸詮集都序》卷一：「禪則有淺有深，階級殊等。調帶異計欣上壓下而修者，是外道禪。正信因果亦以欣厭而修者，是凡夫禪。悟我空偏真之理而修者，是小乘禪。悟我法二空所顯真理而修者，是大乘禪（上四類，皆有四色四空之異也）。若頓悟自心本來清淨，元無煩惱，無漏智性本自具足，此心即佛，畢竟無異，依此而修者，是最上乘禪，亦名如來清淨禪，亦名一行三昧，亦名真如三昧，此是一切三昧根本。」（CBETA, T48, no. 2015, p. 399, b12-20）。

（一）調飲食

《修習止觀坐禪法要》卷一：

一、調食者，夫食之為法，本欲資身進道；食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安；若食過少，則身羸心懸，意慮不固。此二皆非得定之道。若食穢濁之物，令人心識昏迷；若食不宜之物，則動宿病，使四大違反。此為修定之初，須深慎之也。故經云：『身安則道隆，飲食知節量；常樂在空閑，心靜樂精進；是名諸佛教。』⁷從瑜伽言，亦重先從食物下手：

1. 悅性食物：容易消化、營衛身體，增強氣力，使人健康、提昇身、心靈的平衡。創造更精細敏銳的身體和神經系統，以便獲得更高的靈性。如：一切水果（榴槤除外）、蔬菜、堅果、蜂蜜、五穀、雜糧等。
2. 變性食物：有益身體，但不一定有助於心智靈性發展。多食會致身心浮躁不安。如巧克力、濃茶、強烈調味品、海帶、巧克力、可可、汽水等含碳酸化合物等。
3. 惰性食物：對身心有害，容易屯積毒素、廢物，破壞身體機能，令人昏沈、怠惰，增長瞋恚、欲望。如：一切肉類、魚類、蛋、洋蔥、菇類、菌類、芥末、蔥、蒜、人工調味，以至麻醉性飲料，如煙、酒等。

總之，**要多食悅性，少吃變性，不食惰性**。要以能量代替熱量，以少量替多量、重質不重量。

《大戴記 易本命》：「食草者善走而愚，...食肉者勇敢而捍，食穀者智惠而巧，食氣者神明而壽，不食者不死而神。」仙家有「藥補不如食補，食補不如眠補，眠補不如氣補，氣補不如神補」的說法。足見調飲食、調睡眠之重要。其中，所謂「食氣者神明而壽」，即是練氣修行靜坐養氣；而「不食者不死而神」，即指禪坐能達不倒單，神明不昧，長坐不臥，能不食不眠之故。此即：「氣補不如神補」之意也。此就佛法而言，宜是離開欲界而可登「初禪梵天」之境界也。足徵坐禪靜修之功能與作用了。但佛法有「四禪八定」之說，尚非出離生死之境，必破我執出離「分段生死」⁸，始可脫離輪迴之窠臼；更進而上之，破法執，斷「無明」，乃可脫離「變易生死」，證入「究竟涅槃」。

（二）調睡眠

《修習止觀坐禪法要》卷一：

二、調睡眠者：夫眠是無明惑覆，不可縱之。若其眠寐過多，非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，而能令心闇昧，善根沈沒。當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨，如是乃可棲心聖境，三昧現前。故經云：『初夜後夜，亦勿有廢。無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿

⁷ (CBETA, T46, no. 1915, p. 465, b20-27)。

⁸ 欲界眾生，有飲食、男女、睡眠三者；色界眾生以禪悅為食；無色界只有神識存在。人、天乘屬三界中的高等凡夫，雖仍在三界中，未出輪迴。但能修行證果—破我執，超越「輪迴主體（我執）」，而出離六道的「分段生死」。

睡眠也。」⁹

(三) 調身

1. 調身的前行功夫：如「瑜伽體位法」宜是調身的前行功夫，值得注意：體位法與一般美容操、體操不同的是：其是特別作用於內分泌、腺體、關節、肌肉、韌帶及神經方面的特別運動。體位法的最大功效，就是會對直接分泌荷爾蒙進入血液的內分泌腺體造成影響。內分泌腺體包括胰腺、胸腺、甲狀腺、副甲狀腺、腎上腺及生殖腺體。如果腺體分泌不足或過多，均會使身體功能失調。……腺體功能均衡時有助於心理平衡。¹⁰

所以它是修行的功夫之一，而非是體操，歐美人士，常以體育視之，則是西方人的思考方式了。又：「瑜伽的各種姿勢，可以平衡我們的內分泌，增進血液循環，鬆弛神經、肌肉，使關節靈活而且有韌性，又可按摩心臟等各部份臟腑，強健體魄，充滿活力。」¹¹因此在調身之前，必先調整我們身心到一均衡標準，則瑜伽體位法，正是一個很好的前行手段。

即便是太極拳的練習，雖亦有異曲同工之妙，但因其各有重點(太極重在行、住、坐、臥四威儀，瑜伽以靜態練功為主，雖亦有輔助功法，但無太極拳之完整如一)，但可以互補。如太極拳「外練筋骨皮，內練一口氣。(或云：內練精、氣、神)」就立身言：中正(姿勢正直)、安舒(週身鬆淨)、圓滿(精神完足)；中樞：虛靈頂勁(頭容正直，頭頂懸、神貫於頂)、尾閭中正(脊椎直，從會陰→海底輪至百會→頂輪，上下一條線)；軀幹：含胸(氣沈丹田)、拔背(氣貼脊背)、坐腕、伸指(內氣舒暢而不阻滯)(鄭子曰：美人手)。

《太極拳論》：「一舉動，周身俱要輕靈，尤須貫串，氣宜鼓盪，神宜內斂……其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指，由腳而腿而腰，總須完整一氣。」¹²《十三式行功心解》：「以心行氣，乃能收斂入骨」，「以氣運身，務令順遂。」¹³不僅是靜態，坐中的調身，更及動態的調身與調氣、調心的密切結合。包括行、立、坐、臥兼俱動靜的禪法。

2. 調身的正行功夫：

《修習止觀坐禪法要》卷一：

三、調身，四、調息，五、調心，此三應合用，不得別說；但有初中後方法不同，是則入住出相有異也。夫初欲入禪調身者，行人欲入三昧，調身之宜，若在定外，行住進止，動靜運為，悉須詳審。若所作麤獷，則氣息隨麤；以氣麤故，則心散難錄；兼復坐時煩憤，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便，後入禪時，

⁹ (CBETA, T46, no. 1915, p. 465, b27-c5)。

¹⁰ 阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會編：《阿南達瑪迦靜坐手冊》(台北：阿南達瑪迦靜坐協會出版，2000)，頁 49。

¹¹ 《阿南達瑪迦靜坐手冊》頁 38。

¹² 參考王師延年《楊家秘傳太極拳圖解》(台北：圓山太極拳總社，1972)，頁 19。

¹³ 同前註《楊家秘傳太極拳圖解》，頁 20。

須善安身得所。¹⁴

其次則安坐、正腳，次解衣帶周正，次當安手入定，次正身（脊直）、正頭頸、閉口、閉眼。

只有當脊椎完全挺直時，才能提升生命沈睡的靈性潛能。藉著把頭擺正，坐得挺直，心靈才能完全靈靈覺覺。如果沒有坐正，脊椎彎曲則易使心靈昏沈和散漫。

¹⁵

身體與心靈的關係是非常的密切。心靈經由情緒表現，而情緒又由體內的腺體所控制。人體內……，每個腺體都會分泌一種特殊的賀爾蒙。如果荷爾蒙的分泌失調或腺體有了毛病，則某些情緒就會受到刺激。…要想控制這些情緒…，那麼就必須矯正腺體上的缺失。而瑜伽體位法在這方面能給予靈修者很大的助益，所以瑜伽體位法是靈修的重要一環。¹⁶

《西藏密宗靜坐法廣論》〈丙三 脊直〉：「須將背脊調整筆直，不可駝背彎腰，前俯後仰；但又要放鬆，不能硬勁強直，才合標準。……脊骨挺直，則能集中心力，減少妄念，加速得定。妄念祛除後，脊骨會不挺而自挺，……能令遍行氣攝入中脈。」¹⁷

至太極拳所謂「尾閭中正」，即是脊椎正直、「虛靈（虛領）頂勁或（頂頭懸）」，即是頭頂頂重物時，正直如懸磬。「涵胸（非駝背）拔背（氣貼脊背）」——胸要內涵，而後背要挺直，氣足而滿；「鬆腰坐胯」——腰胯要鬆、胯骨似坐非坐，則氣乃沈；「節節鬆沈」、「節節貫串」——指脊椎所有關節一節一節（其鬆柔中具有彈性），恰如古銅錢般，中正不倚的疊累貫串；「氣沈丹田」——不用肺呼吸，而借橫膈膜呼吸……等要領，無論或立或坐均須注意及之，是則調身與調氣，自然都配合協調之。

（四）調息：

《修習止觀坐禪法要》卷一：

四、初入禪調息法者，息有四種相：風相（出入有聲）、喘（出入結滯不通）、氣（出入不細）、息。前三為不調相，後一為調相。云何為風相？坐時則鼻中息出入覺有聲，是風也。云何喘相？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。云何氣相？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。云何息相？不聲不結不麤，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。坐時有風、喘、氣三相，是名不調；而用心者，復為心患，心亦難定。若欲調之，當依三法：一者、下著安心，二者、寬放身體，三者、想氣遍毛孔出入通同無障。若細其心，令息微微然。息調則眾患不生，其心易定。是名行者初入定時調息方法。舉要言之：不澁（不順）不滑（滑溜），是調息相也。

¹⁴ (CBETA, T46, no. 1915, p. 465, c5-12)。

¹⁵ 《阿南達瑪迦靜坐手冊》頁 49。

¹⁶ 《阿南達瑪迦靜坐手冊》頁 62。

¹⁷ 劉銳之著：《西藏密宗靜坐法廣論》（香港：金剛乘學會，1988），頁 105 - 106。

風相（出入有聲）、喘（出入結滯不通）、氣（出入不細）、息。守風則散，守喘則結，守氣則勞——三相名為不調。息調則不聲、不結、不粗。眾患不生。出入綿綿，若存若亡，情抱悅豫。（心息相依）守息即定。¹⁸——總之，修禪或修道，氣息（常人叫呼吸，而能善用呼吸的才叫吐納）與心念（包括意念、心理、情緒等）是有密切關連的。

（五）調心：

如前引《修習止觀坐禪法要》卷一：

三、調身，四、調息，五、調心，此三應合用，不得別說；但有初中後方法不同，是則入住出相有異也。夫初欲入禪調身者，行人欲入三昧，調身之宜，若在外，行住進止，動靜運為，悉須詳審。若所作麤獷，則氣息隨麤；以氣麤故，則心散難錄；兼復坐時煩惱，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便，後入禪時，須善安身得所。

從上可知調身、息與心三者是不可分的。而其中有關經絡、呼吸、神經、意念等生理、心理與精神固不可分也。

四、經絡、呼吸、神經、意念等生理、心理與精神（心靈）以探討之

（一）經絡、筋骨、氣、血與身心靈的關係——「筋正骨柔，氣血自流。（百病自祛）」¹⁹：

十二經筋是附屬於十二經脈的筋肉系統，形式上類似十二經脈。但本質上，「經筋」與「經脈」之間存在明顯的差別。……經筋重點在筋，而非脈；因而在功能上與經脈幾乎完全不同。《靈樞·經脈》中所謂『脈為營，筋為剛。』說明兩者的根本區別，「經脈」理論以迴圈流注運行氣血，聯絡臟腑為主。而「經筋」理論說明機體的部份組織構成。通常所稱的「筋」，僅是指解剖學上單一的形態。而所謂的筋肉系統，則是概括了若干單一形態的筋肉。由於「經筋」受「經脈」氣血的濡養；並受十二「經脈」的調節，因此在生理功能上兩者有著密切的聯繫。……其生理功能：1. 連綴百骸，維絡周身：包括十二經筋。2. 約束骨骼，主司關節運動。3. 固護體表，抵禦外邪。4. 維絡器官，固定七孔（眼、耳、鼻、舌等部位）²⁰——足徵「經筋」與「經絡」，二者雖主司各異，但正相輔相成的。

中醫講氣、血，「血」與「氣」之間有密切的關係。所謂：「氣為血之帥，血為氣之母。」氣能生血、行血、攝血。氣、血相依，「氣血瘀阻，病由之生；氣血通則病自癒」。心主血，肝藏血，脾統血，氣能生血、行血、攝血，謂曰：「氣為血之帥」。氣賴血以生，血賴氣而行。故曰「血為氣之母」。元氣流行充滿於全身，貫通於各臟腑、經絡、骨髓、血脈等組織與系統中。由腎的精氣，脾胃運化的水穀之氣，以及肺所吸入氣，三者結合而成。有 1. 臟腑之氣、2. 經絡之氣、3. 營氣

¹⁸ (CBETA, T46, no. 1915, p. 466, a1-15)。

¹⁹ 朱增祥醫師口述、鍾健夫編著《筋長一寸，壽延十年》〈作者序〉（台北：木馬文化事業，2010），頁 25。

²⁰ 《筋長一寸，壽延十年》頁 90-91。

²¹（行於脈中）、4.衛氣²²（行於脈外）5.宗氣：蓄於胸中，稱為「氣海」、「膻中」，走息道以司呼吸（包括語言、聲音、呼吸），貫通心脈，推動與調節心臟的搏動。從切脈可知道人體氣血週流的狀態是否正常。而且情緒也與氣血有關，如醫書上說：「百病生於氣也；怒則氣上，喜則氣緩、悲則氣消、恐則氣下，寒則氣收，炅（同炯，熱也）則氣瀉，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結（結滯不舒暢）。」²³至於氣，無論從形而下的氣，以至形而上的氣，在醫學、哲學等²⁴，都是很重要的。表面言之，氣只是有形呼吸的氣（形而下的）。實則，也可與無形的（形而上的）氣與生理、心理、精神，包括人格、修養、修練等，無一不與氣有關連。今修道與禪談「心息相依」者，息即指出入之呼吸；心，指心念。倘若「息調則心調，心調則息調」，則為「心息相依」。

（二）就「氣」而言，它有幾種作用：

1. **推動的作用**：氣可以推動血運轉各臟腑與經絡，遍於全身。
2. **溫煦作用**：血以氣的推動、運轉，則在涵煦、滋養中，產生溫度。
3. **防禦作用**：氣有宗氣、正氣，可防外邪，如六淫（風、熱、溼、火、燥、寒）之氣。
4. **固攝作用**：氣可收攝、凝聚，以固攝血不外溢，且幫助推動有力。
5. **昇華氣化作用**：如爐借火沸騰出蒸氣，就是昇華之作用。道教練精化氣，即是借此作用。以上前三種係屬醫理，修道建立在醫理的基礎上更進一層。故曰：「百病生於氣」²⁵。氣之作用大矣哉！

氣之於血之間：血，猶如火車；血管，猶軌道；氣，猶如電氣、煤氣、蒸氣等；而心、意念，猶如火車的司機。換言之，由人（意念、精神）借著電力（行氣）操作火車（血）在軌道（血管）上走（行血）。氣，它應是一種能量、磁場、熱能，是介乎精神（意念）與物質（血）之間的媒介。中國人講氣，氣與吾人之關係，從身體、生命，以至修道，外而至於宇宙、人生都是著密不可分的。所謂人活著一口氣，殆有深意存焉。蓋仗著這口氣（呼吸），關乎生理、心理、精神，即可以掌握身體、生命，以至生死。生命的哲學從此入手，可以揭開宇宙之無限奧秘與寶藏。所不同者，丹道，注重「性命雙修」。「性」，指（心）神；「命」，指（元）氣。相對而言，禪較著重在修心的「性功」，所謂

²¹ 調和五臟，化生血液，所謂「貫五臟，而絡六腑，以榮（營養）四末（四肢）」者也。

²² 內散於胸腹，以調節腠理，溫煦臟腑，外則護衛肌表，潤澤皮毛，防外邪入侵。

²³ 陳九如著；林伯欣編：《黃帝內經今義》（台北：正中書局，1986），頁196。

²⁴ 氣，在我們傳統文化中無所不在。如：臟腑之氣，營氣、衛氣、胃氣，又有宗氣、邪氣等。如對宇宙，在易卦則有乾、坤二卦表天地，孟子則以「其為氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間。」文天祥則以「天地有正氣」；對修養，孟子說：「我善養吾浩然之氣，…其為氣也，配義與道；無是，餒也。是集義所生者，非義襲而取之也。行有不慊於心，則餒矣。…必有事焉而勿正，心勿忘，勿助長也。」在人格上，講氣質、氣勢、氣度、勇氣。道教也有先天氣、後天氣等說。心理上，講喜氣、怒氣；運勢上，講運氣、晦氣、人氣；文學上，講文氣。其他，如地理、風水無不談及氣。

²⁵ 《黃帝內經今義》頁196。

「以心傳心」是也。丹道，較偏重「命功」，如煉精化炁、煉炁化神（詳見後文）之類。而禪在「明心見性」、「見本來面目」。丹道在長生不老，以至成仙。但在修禪定或靜坐時，調息、調心是不可少的，而往往心調則息調，息調則心調，二者之關係密切。調息時，風、喘、氣、息四種現象，而以「心息相依」為息調之相。其中，有關身、心、靈三種層次，亦可說「生命哲學」的精髓所在。修道過程，蓋不外於此。

台灣國際瑜伽教育發展協會理事長陳玉芬在《筋長一寸，壽延十年》推薦序說：

「瑜伽鍛鍊有十大階段。調息、冥想和體位法則是最基本卻也最重要的初階目標，而筋和這三者都有密切關係。…**瑜伽的拉筋其實也就是建基在調息、冥想和體位法三者互相配合的基礎上**，由調息增長三輪、七脈中的氣能，冥想強化靈體的真我自如的意識，並利用各種體位法將筋、骨、血徹底改造，達到脫胎換骨之效。這其中，貫穿三者之中的就是拉筋，因為隨時隨地的拉筋作用就是瑜伽和其他修行鍛鍊法最大的不同。…瑜伽有各種不同的坐姿和動作，都能夠藉由伸展，讓拉筋的功效無限延長出去。這也正好和中醫中自《黃帝內經》而始的鬆筋理論不謀而合。（類似「易筋經」）²⁶」

五、實踐修行的前行——竹筒功法：

有關氣與身、心、靈，可分為二類：外氣與內氣。外氣又可分外中外與外中內；內氣也可分為內中外與內中內。一般的運動，無論球類運動、田徑運動、跑步、散步、登山、健行等，都不外是「外中外」。而針灸、推拿、正骨、拉筋及一般氣功則屬「外中內」。常人運動不過是外氣的表面運轉而已，如頸椎僵硬，一般運動能夠解決嗎？答案是否定的。而推拿、針灸、氣功等則有幫助。至於「內中外」，則高級氣功可達，能治一般身與心的病。

就氣的

外氣 (淺呼吸)	—	外—— 一般球類及田徑	深淺度言，分為外與內兩類，而內與外各可再分為內外兩類：
		內—— 一般氣功、禪坐、一般體位的瑜伽術、竹筒功法	

內氣	—	外—— 高層氣功、禪坐的瑜伽、竹筒功法、進一步的禪坐
		內—— 更深層的禪修與瑜伽（心息相依——息住、脈住）

(潛呼吸)
(體呼吸) 一般運動靠肺活量運動的，如一般球類、田徑類等，其氣不過只能達到外中外。一般氣功為腹式呼吸的能達到外中內。若要達到內中外或內中內，則屬深入經絡、氣脈的裏層，甚或深層，那就是要達到體呼吸、潛呼吸及內呼吸的階段才行；非有特殊的練法是不易練

²⁶ 《筋長一寸，壽延十年》頁 8。

達成的，如借靜坐、禪坐、止觀等，始克達到。竹筒功屬於外中內，進而到內中外。若要進一層深入，仍必須借靜坐等功力始克達成。而所謂深入內在的氣功，也必須經過從外而內，始克達到。所謂「龜息」、「呼吸以踵」，都是潛呼吸及體呼吸的境界。故更深層的禪修與瑜伽，始可達到心息相依，以至息住、脈住的境界。到此境界，則一切情緒、一般所謂的「煩惱」，如憂鬱、焦慮、恐慌、憤怒、憂傷、妒忌等心理狀態將一掃而空了。

「一切真相，那被我們的煩惱、貪欲，和無明毀壞了的顛倒世界，其實不過是一個...幻相。」「修持靜坐這類的心靈淨化法門，讓身心擺脫意念與煩惱的無窮干擾。...以正確的呼吸、積極的運動、與正確的飲食來強化身體的活力。同時，..執行感恩、懺悔、希望等心靈誓約的功課。」「全出於我們對人生實相的如實體悟。...事實上，所有身體層次的淨化修練功課，不過是引領我們接近人生真相的大門，若不透過親身的體悟，是不可能跨過門檻的。²⁷」

「西藏和印度傳統古老瑜伽技巧²⁸，用以淨化散亂的身心狀態，...在身心放鬆狀態下練習守息，能幫助打通體內的氣脈。...當體內的氣脈打通時，就不再焦慮，甚至連雜念也沒有了。念頭一清淨，心境便自然地轉為平和，身心進入合一狀態。²⁹」

「心靈清明無礙時，...使我們與全宇宙能和諧的連結在一起。...當身體沒有阻礙時，氣脈全通了，便由意識場（原註：也可稱為「生命能量」）接管，而身體的功能反而發揮得更好了。...所謂生病，也就是原本自由流動的能量塞住了，因而受限甚至或扭曲的過程。...練習靜坐能打通這些生命能量的通道，使身心完全合一，並擴充至周遭的一切，那一刻，我們可說是與宇宙合一了³⁰。...正是古人所謂的「定 Samādhi³¹（三摩地）」，也就是注意力聚焦於一的「止」的基礎。氣脈沒有完全打開的話，要想入定絕對是不可能的！...千百年來宗教和哲學流傳下來的智慧也終將得到驗證。³²」

其中論及〈特異的身心變化〉：「我們的身心在還沒有練習靜坐之前，可說是非常濁重的，充塞了雜念和煩惱等等心靈垃圾的染污？練習靜坐後，種種分心雜念和不斷流轉的思緒開始安頓下來，甚或消逝無蹤，我們的身心就會變得更加放鬆。...

²⁷ 楊定一《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》（以下簡稱《靜坐的科學》）〈序一〉康健雜誌 頁 26-27，2015 年。

²⁸ 漢傳佛教天台止觀等何獨不然。

²⁹ 《靜坐的科學》頁 32。

³⁰ 瑜珈謂之「梵我合一」，傳統謂之「天人合一」，進而「心、佛與眾生，是三無差別。」或吾人（身）與法界合一了。《楞嚴經》卷 2：「汝身汝心皆是妙明真精妙心中所現物，云何汝等遺失本妙圓妙明心寶明妙性，認悟中迷。……不知色身外泊山河虛空大地，咸是妙明真心中物。譬如澄清百千大海，棄之，唯認一浮漚體，目為全潮，窮盡瀛渤。」

³¹ 三摩地，又譯三昧、三摩提，意譯為等持、正心行處，意指專注於所緣境，而進入心不散亂的狀態，皆可稱為三摩地，因此又可譯為「止」、「定」、「禪定」。最早出自婆羅門教《奧義書》中，亦為傳統瑜伽修行方式之一，在《瑜伽經》八支瑜伽中為第八支。在沙門傳統中也廣泛採用，為佛教所沿用，將持戒、禪定、智慧三者合稱為三無漏學。三昧，即是心一境性，精神集中，專注一境而不移動。

³² 《靜坐的科學》，頁 220。

由濁重到輕安、粗糙到微細、混濁到透明的過程。³³」---就宋儒言即是「變化氣質」；從佛法而論，應該是「業力」的轉變過程。

「心靈是可以不藉由感官的傳導和干擾，直接去感知真相的。...心靈...無須借助任何媒介，...本來就與萬物合一。因此而超越了時空的侷限。..開放無礙的心靈本身就是神聖的，了悟身心的平等無別，深知身心是一體的兩面，密不可分。...心靈是無所不能的，它包含了無限可能性和能力，相較之下，所謂的通靈和特異功能，不過是大腦所發揮的一點小小潛能罷了。」「老祖宗早就知道這些，...知道心靈的威力確實無窮，...但在靈性這方面，比起古人，我們還有很長的路要走。」

「氣脈打通時，一定會引發身心的變化，包括神經系統、荷爾蒙，甚或通靈。...氣脈愈通，創意心靈愈開闊，靈力變化也愈明顯。」「我們心靈歸鄉之路上的眾多無常變化之一，沒有比自我了悟更重要。」³⁴「想要踏上靜坐的自我探索之旅，正確的知見是首要之務。...藏傳佛教...主張...先建立正確的『實相觀』。」

回答所謂的「走火入魔」：「所有因氣脈打通而生的身心變化，都是短暫而且早晚會自行消失的，其實是身心氣脈重新活絡的好徵兆。³⁵」

「氣脈若沒有完全暢通，就無法真正進入三摩地（禪定）的境界，這由於氣脈阻塞會令人分散專注力的緣故。」「不論任何念頭的產生，都是氣在身心移動與摩擦的明顯跡象。當氣脈完全打開，我們的念頭會隨之停止。...並永遠維持如此的狀態。...無論是身體有氣動的現象，還是心理妄念紛飛，只需要問自己：『誰是這副身心的主宰？』取回身心的主導權，所有這些現象和雜念就會自行消失。」「了解靜坐時所有身心變化的本質，無疑是讓人理解靜坐優點的關鍵。...各位不會輕言放棄。」³⁶----總之，即經絡僵硬，氣血自不流，想直接借著靜坐達到深層禪定，是頗難的，往往只停留在「枯木禪」的層次中。所謂：「修道者如牛毛，得道者如鳳角」。原因很多，這是其中之一。

竹筒功是一個非常好的訓練過程，無論健康，尤其是禪修、靜坐等，借徑於此，頗為方便。尤其禪修之突破頗有助益。所謂「外練筋、骨、皮，內練一口氣。」竹筒功法的妙用：

竹筒功練法字訣：細、柔、勻、壓、轉、拉、拔、搓、圓、正、動、靜。
竹筒功法是所有功法中，最簡易、直截有效的功法。它有助於氣血之流行，身體機能之恢復、禪修的進境，具有很大的助益。

它的特色為：1.完全的放鬆、自然，2.不假人力，一人即可自我受用。3.自我調整；開發。4.易達身心怡悅之感受。5.簡易、直截，毋須記招式。6.配合禪修，功效彌加。

³³ 《靜坐的科學》 227。

³⁴ 《靜坐的科學》 頁 229---233。

³⁵ 前文中提及：「靜坐期間層出不窮的生理變化，還包括同樣難以捉摸的心理變化，...放鬆狀態能打通氣脈而引發相應身心變化。...這些變化因人而異。...有些人在靜坐時止不住地煩躁，有些人則會產生不尋常的覺受，...在打通腦部的氣結時，可能會出現相應心理現象，卻往往被誤會為嚴重的心理失常或精神崩潰。..所有靜坐時身心的變化的問題，絕大多數只是...短暫現象，只要不理它，早晚會自行消失的。」

³⁶ 頁 240-241。

「一筒搞定（唯借此筒通經通絡）」、「一筒天下（推行竹筒功，普及天下，讓人人健康）」、「筒領大眾」、「道在一筒（大道雖妙，從此筒開始）」。「何以解憂？唯有竹筒。（竹筒功法人舒筋通絡，可以解憂）」、「一筒在手，天下在握。（借此一筒，掌握氣血通暢的玄機）」、「一筒在握，旋乾轉坤。（筒內自有巧妙故云）」如是口訣，久練得法之人，或當有會心的微笑。

簡易—變易—不易。竹筒與禪修不可分，效果加成，且能深入經絡內層。「痛則不通，通則不痛。」痛點是有問題，是發病兆、發宿疾。周遍全身都有氣脈、經絡，因此要在全身嘗試之，必宜一一測試之。不論任何地方痛，就代表那個地方有問題。如果全身都痛。那就是全身都隱藏了問題在。但恭喜你，你已事先發覺了身上將要發病的地方。那怎麼辦？很簡單，就只有一個字訣：壓。重症輕報，隱藏的疾病，先行報發。問題所在，必宜突破，就是繼續壓痛點，但要循序漸進，慢慢加壓於痛點，而且時間漸漸增長。如一壓即痛者，代表該處有問題（反應區的問題，即經絡相應的區域）待處理。如不處理，以後就是病痛產生的相應區塊，故凡痛處更應該多壓。舉凡在痛處壓竹筒時，前壓一分鐘，即忍受一分鐘。除痛外，可能還會有悶、脹、麻、酸等現象，都是代表該處氣血在受到壓力下，產生調動的現象——因不順而致有不舒適的痛、悶、脹、麻、酸等現象。即至可以忍受到二分鐘時，就是進步的象徵。如是漸進，三分鐘、五分鐘，以至十分鐘，甚至廿分鐘，乃至半小時，該處的問題也就非常明顯的在不斷的減輕，痛的感覺會從不能忍受的痛，到可以忍受的痛，到不但不痛還很舒服，這才叫做「痛快」。而就是在不斷的快速進步中的結果（悶、脹、麻、酸等現象亦復如此）。另要注意者，即增加同一痛點之力度，即再壓某痛點，輕壓已不痛，則必當加重力度，從姿勢上變化。如壓背部時，初時只是全身躺下時壓，加力度時則可換成身體後半部騰空的加壓，再進可以單腳著地，並儘力撐地加壓於竹筒所加壓之處。各部位皆然。如果一個痛點能夠不拘時間，如一小時、二小時都不會痛，甚而沒什麼感覺時，代表該處的問題基本上已經解決了。竹筒功的原則是抓住問題——即病兆反射區，先輕後重，加長時間、增加力度。

若甲處不痛而乙處痛，代表甲處沒問題，但乙處有問題。必須全身每一個點都試過；如果真沒問題，竹筒功始可畢業，剩下來的就是保任功夫了。

首先要相信人有自主自己身體健康的基本能力，因中醫之道乃天地之道，通於天及人。天地之道就是和諧、自然、規律，故當隨順、因任、引導，而非消滅、切割、對抗、干擾。

萬病一理、執簡馭繁之道。清·徐靈胎《醫學源流論》：「醫之為道，乃古聖人所以泄天地之秘，奪造化之權，以救人之死。其理精妙入神，非聰明敏哲之人不可學也。」³⁷降壓、降血脂、降糖，終身服膺，最後死於併發症。抗菌、抗癌、消毒、消炎，終於破壞了自身的免疫力，終於無病可抗。檢查費、醫療費、保健品，投下千百億的費用，反致愈益檢查，毛病愈多。無病變有病，小病變大病，

³⁷ 蕭宏慈《醫行天下》〈推薦序三·傅景華〉台北：橡實文化，2010.1 頁 17。

病愈治愈多，愈治愈重。不是拖延時間，就是治出病來。³⁸

中醫不外經絡、氣血、穴位，無論服草藥、針灸、拉筋、正骨、點穴等，都為達成同一個目標，即是疏通經絡、變理陰陽。李可先生說：

傷寒六經辨正之法，統病機而執萬病之牛耳，則萬病無所遁形。病可以有千種、萬種。但病機則不出六經³⁹、八綱⁴⁰之範圍。正是內經『知其機要者，一言而終。』的明訓。執簡馭繁，萬病一理。臨症之際，不必在病名上鑽牛角尖，不但不考慮西醫的病名，連中醫的病名也無須深究。⁴¹

總之，「骨正筋柔，氣血順暢，百病自祛，易筋洗髓，水到渠成。」有朝一日，如有「不可一日無此君」之感，那就對了。

總之，竹筒功的功能雖不外在「調動氣血」，禪修在「心息相依」。息與氣本相通。但有粗有細，從粗到細，有賴兩者之密切結合。從身到心到靈，好處多多，不可勝數。（如在網路上打上「諸宗行法」的課，則有關內容與理論，都附載在上面。可加參考。）

其中含有易理、醫理，以至止觀等哲學在內。望能善加把握，久之自能領悟出竹裏乾坤了。竹筒功口訣：「一筒天下（可以普傳天下）」、「一筒搞定」、「竹報平安（只賴此筒即可健康無事）」、「統統有獎（什麼地方的筋絡，若能巧加運用自能見其效益）」、「寧可食無肉，不可居無竹。」「筒領大眾（借此筒來廣結善緣，此又一說）」

身體是一小宇宙，開發內在之小宇宙與外在之大宇宙結合，即是開發宇宙奧秘的第一關鍵所在。「小宇宙」若不通暢，外在之大宇宙也就無從開發，譬如手機與網路接通，則可通行全世界。身體如手機之於網路，無所不通，但需經過現代的高科技始能運用自如。

---前者以筋絡為主，可說類似達摩所說的「易筋經」的作用，以下有關「瑜伽體位法」亦然；但進而與靜坐禪修配合，則又涉入「洗髓功」的意義了。

六、瑜伽的修行的原理及次第

（一）有關「瑜伽體位法」：

在《瑜伽修持科學觀》〈瑜伽修行次第〉：

瑜伽體位法是以寧靜而輕鬆的姿勢，配合適當的吸氣和呼氣。它鍛鍊了人體的神經、肌肉組織、腺體和器官。在練習瑜伽體位法時，我們享受到身體的舒適和心理的平靜。規律的練習瑜伽體位法保持身體健康，且能治癒許多疾病。瑜伽體位法控制腺體，腺體控制荷爾蒙的分泌，荷爾蒙的分泌控制了心理情緒傾向，所以瑜伽體位法幫助靈性修持者平衡身體並集中心靈。⁴²

³⁸ 同前 參考《醫行天下》頁 19

³⁹ 六經，是指太陽、陽明、少陽的三陽，和少陰、太陰、厥陰的三陰而言。

⁴⁰ 八綱，是指表、裡、陰、陽、寒、熱、虛、實而言。

⁴¹ 以上兩段，參考《醫行天下》〈傅景華推薦序〉頁 17-18。

⁴² 雪麗·雪麗·阿南達慕提著；吳春華譯：《瑜伽修持科學觀》（台北：阿南達瑪迦出版社，

此段說明：

1. 瑜伽體位法要以寧靜、輕鬆的姿勢行之，而且配合呼吸。並非一般重在追求姿勢的標準。
2. 它同時鍛鍊神經、肌肉組織、腺體和器官。
3. 在練習瑜伽體位法時，我們享受到身體的舒適和心理的平靜。
4. 瑜伽體位法—控制腺體—腺體控制荷爾蒙—荷爾蒙的分泌控制了心理情緒。

有關「鍛鍊瑜伽體位法的理由」：「1.為了增加身體的柔韌性。2.為了矯正腺體的缺陷，並平衡荷爾蒙的分泌，俾能控制心理情緒傾向作用。3.為平衡身體和心靈。4.為了收攝心靈遠離不良的念頭。5.為了心靈從事更精細、更高深靈性修持而準備。」⁴³

此外，有關瑜伽體位法，分為兩種：「瑜伽體位法主要有兩種類型：有益身體健康的瑜伽體位法和與禪定靜坐有關的瑜伽體位法，…與禪定靜坐有關的瑜伽體位法，其鍛鍊主要是為了心靈集中和靜坐。（其中舉出「蓮花式」、「完美式」、「肩立式」、「特性逆轉式」等）」⁴⁴

有關體位法與一般運動不同，它是增加生命能量，而非消耗生命能量。最後獲到長時間靜坐所需要的身體均衡。《超越心靈的奧秘》〈下篇 如何到達彼岸〉：體位法（asanas）意即放鬆的姿勢，是數千年前由瑜珈行者發展出來的一套運動科學。不僅藉著刺激血液循環、柔軟關節、調整肌肉、按摩臟腑來維持身體的健康，同時也有助於平靜及控制心靈。瑜伽體位法和一般費力而激烈於運動完全不同：在體位法中以深沉的呼吸來配合和緩的動作，定位後靜止一段時間不動，如此交互輪流。體位法能帶給肌肉與神經深沉的休息，練習體位法是增加生命能量而非消耗生命能量。瑜珈行者藉有規律的練習體位法，累積龐大的內在能量供心靈使用，以便深入更高意識狀態。一個人藉由學習使神經平靜，將身體保持全然靜止一段時間，則可以控制他的肌肉與神經系統，從而獲致長時間靜坐所需要的身體均衡。⁴⁵

簡言之：體位法在 1.帶給肌肉、神經深沉的休息，2.增加生命能量，以 3.供應心靈進入更高的禪定功夫。

（二）心靈和身體的媒介

1. 神經細胞和荷爾蒙：

《生物心理學》：「**心靈和身體相互作用的媒介是神經細胞和荷爾蒙。…適應的能力在於這些神經細胞和分泌荷爾蒙的腺體。**」⁴⁶「**身體和心理兩者轉變發生之處稱為脈輪，或是脈叢結。這些轉變之處或是中樞，是與分泌荷爾蒙的內分泌有關**

2011)，頁 25。

⁴³ 《瑜伽修持科學觀》頁 194。

⁴⁴ 《瑜伽修持科學觀》頁 27。其他有關體位法，如：船式、鋤頭式、倒蓮式、困難背部伸展式、兔式、簡單椅式、理念式、眼鏡蛇式、瑜伽身印、大休息等。

⁴⁵ 阿南達蜜特拉著：《超越心靈的奧秘》（台北：阿南達瑪迦出版社，2008），頁 75。

⁴⁶ 吉天達·辛著《生物心理學—密宗瑜伽科學觀》〈第五章·生物心理學基本的要素〉（新竹：中國瑜伽出版社，1999），頁 38。

的。這些荷爾蒙的分泌…受到我們思想和情緒的影響。」⁴⁷

人類的心靈共有五十種主要的情緒傾向作用，……它們經由名為脈輪 (cakra) 的次要中樞來表達和控制。…情緒作用自然或不自然的表達依於這些荷爾蒙分泌的正常與否而定。荷爾蒙在神經和血液中製造它們的波動來調整，改變我們活動和行為的模式。⁴⁸

2. 呼吸、松果體與三摩地：

《瑜伽修持科學觀》論及「至高重要的呼吸控制法」：

當一個人在深思或禪觀修持時，由於神經細胞也沉浸其中，因此和神經纖維的連繫變得很微弱，於是心臟壓力減少，脈搏跳率即降低至某種程度。…因為呼吸的需要變少，呼吸也就變慢了，…由於長時間入定，會發生脈搏完全停止的現象。這種情形亦出現於無餘依三摩地的境界。…這種特殊的狀態，是由於心理導向身體的存在暫時擺脫了粗鈍的肉身。⁴⁹

《生物心理學》〈第九章 腺體—第三項要素〉論及有關松果體⁵⁰與三摩地：「松果體主要是屬於靈性的腺體，通常都稱為神秘腺體。」⁵¹

睡得最深沈，它的分泌達到最高峰。…其它的腺體白天比黑夜更活躍。…白天…意識…極度活躍，造成我們心靈散亂，…晚間…入睡，…沙拉托寧 (血清素) 就進入了松果體合成梅拉托寧 (褪黑激素)。…除了清醒，睡眠和夢境外，尚有一個會影響松果體對美 (梅) 拉托寧合成的意識狀態，這稱為靜坐、冥想的狀態。靜坐快速出現之美 (梅) 拉托寧的合成，可能比睡眠時還要高。因此可見活躍、散亂的心靈是不利於松果體的。而寧靜和集中的心靈則幫助松果體的作用。」⁵²

⁴⁷ 《生物心理學—密宗瑜伽科學觀》頁 39。

⁴⁸ 《生物心理學—密宗瑜伽科學觀》頁 59。

⁴⁹ 《瑜伽修持科學觀》頁 166。

⁵⁰ 松果體，又叫松果腺，於上視丘。人腦的松果體很微小，質量僅為 100-150 毫克，可製造褪黑素，晝夜節律功能的調節產生影響的激素。在腦部中，被裹在兩個圓形的視丘的接合處。松果體稱之為第三隻眼；具有宗教或神祕學意義。笛卡兒將它稱之為「靈魂的寶座」，有些人則認為它是人體儲存「生命密碼」、「傳達指令的中樞」。位於後腦第三個腦室上方的松果腺是具有多種作用的內分泌器官。大量的血液流經松果腺，並將它所生產的荷爾蒙帶至全身，幾乎影響身體上的每一個器官。松果腺是經由頸部神經節的交感神經所支配，除了執行內分泌的功能外，對於代謝也很重要。除了交感神經的支配外，也受副交感神經等作用的支配。在人體內具有舉足輕重的作用：它監視著體內各種腺體、器官的運作，指揮各種荷爾蒙維持在正常的濃度；它可以抑制人體交感神經的興奮性，使得血壓下降、心跳速率減慢、降低心臟負擔；它能夠減輕精神壓力、提高睡眠品質、調節生物時鐘、緩解時差效應，而且具有加強免疫功能、抵抗細菌病毒及預防癌症、老年癡呆症、免疫系統、循環系統、骨質疏鬆等多種疾病的功效。褪黑激素對於治療情緒及睡眠不適非常有效。生物年齡指標及身體對於氧化壓力所造成的細胞破壞的天然保護。褪黑激素可調節身體的分泌節律，對大部份人體器官的自律、荷爾蒙及行為功能等有著深遠的影響。由於褪黑激素可穿透任何體內血管障壁的特性，使它在生理功能扮演中樞的角色，且可調合心靈、身體及環境間複雜的交互作用。褪黑激素在食物當中含量較多的有：燕麥、甜玉米、米、薑、蕃茄、香蕉、大麥等，但是它們的含量的百分比均不高。此外，攝取諸如海帶、黃豆、南瓜子、西瓜子、杏仁果、花生、酵母、麥芽、牛奶等食物，也有助於褪黑激素的合成。

⁵¹ 《生物心理學—密宗瑜伽科學觀》頁 73。

⁵² 《生物心理學—密宗瑜伽科學觀》頁 78-79

本書後文，又論及「松果體與三摩地」：

「當意識狀態提昇時，新陳代謝愈來愈緩慢。氧的消耗量減少，呼吸的速率降低，心跳的速度和血壓都下降，神經緊張也減少。腦波顯示愈多低頻率的 α 波，在較高的境界裡甚至是 θ 波。這些改變的程度，依於三摩地的階段而定。因此瑜伽行者從較低心靈層次提昇到較高的意識狀態，他的神經荷爾蒙的活動是一步一步的回收。松果體的生理功能，似乎是這些改變的主要原因。」

53

又：

「由於松果體的作用，靜坐者的心靈和身體會產生很精細的波動。進而調整其荷爾蒙的生產來調節其他內分泌腺，因而造成生理狀態的改變。」⁵⁴

「靜坐完全集中的心靈會敲擊松果體，它能使松果體分泌大量的荷爾蒙，荷爾蒙則依次襲捲了意識和潛意識的所有活動而產生一種靈性的喜悅的境界。由於松果體極端的活躍，所有腺體荷爾蒙的活動都暫時中止。這種造成荷爾蒙改變集中的心靈，可以稱之為心靈的頂點或極致。在這個狀態裡我們成為無所不知的，我們可以知道過去、現在和未來。…松果體於瑜伽中又稱為希瓦（Shiva）的第三隻眼。因此這個神秘的腺體具有抑制和控制我們所有生物上功能的作用。它也能夠中止我們心靈的作用，產生一種美妙陶醉和超越意識的境界。這就是為何我們說它是屬於超自然神秘的脈叢結。」⁵⁵

3. 呼吸與禪定：

《密宗·靜坐·瑜伽 卷三》〈第二章 瑜伽八步功法〉「4.呼吸的控制」：

「現代文明的人類已失去了適當呼吸的藝術，他們一般的呼吸量不過使用了肺活量的十分之一罷了。」⁵⁶

「經由呼吸運動之鍛鍊，一個人即可以控制心臟之活動，再經由控制心臟之活動，即可控制身體內部之每個組織、細胞、肌肉和原子，控制了所有生理功能的活動。…經由呼吸控制則肺臟和心臟，可以控制到每小時僅跳一下，一個人可以保留和貯藏剩餘的生命能量，藉此可以治療許多種疾病。更能使一個人更長壽。」

57

據科學之統計，每分鐘呼吸的次數越少，則壽命將會越長：

	每分鐘呼吸次數	壽命
蛇	3 次	700~1000 年
龜	5 次	500~700 年
象	5 次	150~200 年
狗	31 次	15~20 年
人	15~18 次	80~100 年

⁵³ 《生物心理學—密宗瑜伽科學觀》頁 80

⁵⁴ 《生物心理學—密宗瑜伽科學觀》頁 81

⁵⁵ 《生物心理學—密宗瑜伽科學觀》頁 83

⁵⁶ 李匡正主譯：《密宗·靜坐·瑜伽》（新竹：中國瑜伽出版社，1983），頁 185。

⁵⁷ 《密宗·靜坐·瑜伽》頁 189。

又前書「呼吸控制對精神的影響」：

「經由禪定靜坐的工夫可以把身體內多餘的生命能量將人類的心靈提昇到至善、完美、喜悅的境界——三摩地 (samadhi)。呼吸控制增強了人們的記憶能力和醒覺了他們內在潛藏的力量，並且幫助人發展他潛在的意識層次。心靈有二種——較低與較高的心靈狀態。較低層次的心靈（粗鈍意識）執行較粗的行為——如饑餓、憤怒、睡眠等。當人們專注於較低層次活動時，與生命較精細的方面（如靈性），完全脫節。經由發展這較精細和諧的心靈，將人導向高層次的靈性（精細意識）修練。然精細和諧的心靈根基於緩慢、深沉和有規律的呼吸。當心靈受到干擾時，心跳與呼吸之韻律同時亦不規則。」⁵⁸

又前書「呼吸控制在靈性方面的意義」：

「整個宇宙皆是生命能量的汪洋大海。誰能控制了這個生命能量，即能控制了這整個宇宙。……所有生命能量的來源——宇宙的大我和這生命的能量是不可分的。所以一個人在吸氣時須將理念置於吸取這整個宇宙的生命能量，當呼氣時就如同這個宇宙在大我中獲得了新生。」⁵⁹

《密宗·靜坐·瑜伽 卷三》〈第二章 瑜伽八步功法〉

「7.禪定（冥想）」：

「以時間的長短來說明，假如心靈能不間斷地集中在客體上 12 秒，則稱之為集中；再繼續集中 12 秒的 12 倍，即 2 分 24 秒，此階段稱為冥想；若能再增加 12 倍即 28 分 48 秒，則可達到較低的三摩地，……；若再繼續集中達 5 小時 45 分 36 秒，則達較高的三摩地。……用時間長短來區分，以靈性觀點來說不算是很恰當的，但至少可以讓一般人有個較為實際的瞭解。」⁶⁰

集中	12 秒
冥想	12 秒×12=2 分 24 秒
低三摩地	2 分 24 秒×12=28 分 48 秒
高三摩地	28 分 48 秒×12=5 時 45 分

4. 有關梵咒與靜坐

【有關腦波 (brainwave)】

腦波：大腦由數千億個神經細胞組成，腦部神經細胞活動時，會產生電波，放射出電磁波曰「腦波」；即是腦細胞活動的節奏。腦波依頻率可分為五大類：**β**（貝他）波（顯意識 14-30HZ）、**α**（阿爾發）波（橋樑意識 8-14HZ）、**θ**（西他）波（潛意識 4-8Hz）及 **δ**（得爾他）波（無意識 4Hz 以下）和 **γ**（珈瑪）波（專注於某件事 30HZ 以上）等。此為學界公認的腦電波主要的四種狀態，神經科學界、國際腦波學會根據腦波頻率分成 4 個主要類別 **α**、**β**、**θ**、**δ**。研究發現腦電波的頻率與人的思維和精神狀態有對應關係：

⁵⁸ 《密宗·靜坐·瑜伽》頁 190。

⁵⁹ 《密宗·靜坐·瑜伽》頁 191-192。

⁶⁰ 《密宗·靜坐·瑜伽》頁 200。

波別	β 波(貝塔波)	α 波(阿爾發波)	θ 波(西塔波)	δ 波(德而塔波)
以速度分別	最快波	安定波	慢波	最慢波
以意識分別	有意識	橋樑意識	潛意識	無意識
以每秒振動	14HZ-30HZ 每秒 14~38 次	8HZ-14HZ 每秒 8~13 次	4HZ-7HZ 每秒 4~7 次	0.3HZ-3HZ 每秒 0.5~3.5 次
為優勢波時	是清醒時的腦波，適當的 β 波對注意力提升以及認知行為的發展有積極作用。	腦部獲得的能量較高，運作更加快速、順暢、敏銳。是學習與思考的最佳腦波狀態。	身體深層放鬆，對於觸發深沉記憶、強化長期記憶等幫助極大，所以被稱為“通往記憶與學習的閘門”。	深度睡眠、無意識狀態。一種無夢很深沉的睡眠狀態。
情緒面	俗稱緊張腦波，又稱煞車腦波。 β 波過強時易形成焦慮、注意力不集中……	精神集中而放鬆，俗稱輕鬆腦波，又稱創意腦波。 α 波過強時易形成懶散、消極……	俗稱打盹腦波，醒睡之間呈現，又稱佛陀腦波。 θ 波接近睡眠的狀態，可以讓人靈感大發。	俗稱睡眠腦波，熟睡中，屬於無意識世界。
健康面	生病波(緊張腦波)：長期處於 β 波，精神壓力會過大，免疫	健康波(放鬆腦波)：高免疫狀態，分泌腦內啡，有自癒能力。	修復波。極度放鬆，又稱佛陀腦波，修復力強。也可以強化人的 α 波。	休息波。一般只有深度睡眠狀態才會出現。

	力下降，易生病。			
修行面	凡人波，業障腦波。容易產生業障的腦波狀態，	修行時會出現的腦波，又稱禪定波。修行者波。	為所謂的「入定」狀態。此時易感受到大量超常宇宙意識。一般只有在氣功高手或高僧才會有這腦波。	靈魂出竅或借竅波。屬於無意識世界。是直覺性與第六感的，元神出竅的狀態。

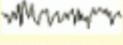
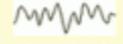
備註：優勢腦波：一般來說，所有腦波都是同時存在的，只不過強弱不同，通常在某種腦波特別強勢時，我們就會稱它為優勢腦波。

十九世紀末，[德國](#)的生理學家漢斯·柏格看到[電鰻](#)發出[電氣](#)，認為人類身上必然有相同的現象，而發現了人腦中電氣性的[振動](#)。後來，藉由圖表來捕捉腦波，才得知振動的存在。由於這和人類的意識活動有某種程度的對應，因而引起許多研究者的興趣。

常用腦波

腦波種類	頻率	特性
Delta (δ)	0.1 ~ 3 Hz	屬於「 無意識 層面」的波。(腦波更趨平靜，渾為忘我，心靈全然停止，可穿越時空，天人合一) 是在非快速動眼 睡眠 第三期時出現的腦波。
Theta (θ)	4 ~ 7Hz	屬於「 潛意識 層面」的波。 存有 記憶 、 知覺 和 情緒 。影響 態度 、 期望 、 信念 、 行為 。 創造力與靈感的來源。深睡作夢、深度冥想時。(深沈靜坐) 心靈覺知、個人見識較強、個性強。
Alpha (α)	慢速 α 波	8-9 赫茲 臨睡前頭腦茫茫然的狀態。意識逐漸走向糶糊。
	中間 α 波	9-12 赫茲 靈感 、 直覺 或點子發揮威力的狀態。身心輕鬆而注意力集中。(隱定而有節奏)
	快速 α 波	12-14 赫茲 高度 警覺 ，無暇他顧的狀態。

Beta (β)	Low Range	12.5 ~ 16 Hz	放鬆但精神集中
	Middle Range	16.5 ~ 20 Hz	<u>思考</u> 、處理接收到外界訊息（聽到或想到）
	High Range	20.5 ~ 28 Hz	激動、焦慮（ 快速不規律的振波 ）
Gamma (γ)		25 ~ 100 Hz (通常在 40Hz)	提高意識、減輕 <u>壓力</u> 、 <u>冥想</u>

腦波種類	快慢波	意識有無	頻率 (次/秒)	出現時機	情緒上意義	健康意義	修行意義
β 波 (貝塔波)  (Beta)	最快波	有意識	14-38	清醒時的腦波	緊張腦波	生病波 緊張腦波 低免疫力 易生病	凡人波 業障波
α 波 (阿爾法波)  (Alpha)	安定波	橋樑意識	8-13	修行時會出現	輕鬆腦波 創意腦波	健康波 放鬆腦波 免疫平衡狀態 有自癒能力 分泌腦內啡	禪定波 修行者波
θ 波 (西塔波)  (Theta)	慢波	潛意識	4-7	深度禪定時出現	打盹腦波 寤寐之間 (又稱佛陀腦波)	修復波 極度放鬆	佛陀波 高僧大德 入定波
δ 波 (德爾塔波)  (Delta)	最慢波	無意識	0.5-5	熟睡或靈魂出竅	睡眠腦波 熟睡中 屬於無意識世界	休息波 一般只有深度睡眠才會出現	

♥睡覺時的腦波

δ 波 (delta)、 θ 波 (theta) 是睡覺時的腦波。

δ 波：（溶入大自然、本體狀態、熟睡），0.5-3Hz（最慢波）。

θ 波：（夢、潛意識），4-7Hz（慢波）。

♥清醒時的會出現腦波

α 波 (alpha)、 β 波 (beta) 是清醒時的會出現腦波。

前額 β 波：（清醒），13-30Hz（最快波）

α 波：（放鬆、專注、平靜），8-13Hz（安定波）

一般人在清醒時大部分的時間裡，腦袋中 β 波：出現的頻率是比較多的， β

波可以讓人很清醒、很有條理的去處理日常的大小事，但是也容易讓人精神緊張、壓力大。

長時間腦中呈現 β 波，除了壓力越來越大之外，還會進一步得讓人免疫力下降。

α 波：是比較偏潛意識的腦波，經過科學測量， α 波在天才、特異功能人士、高段的棋手腦中特別容易出現。

當腦中出現 α 波的時候，身體會分泌 β 皮內素以及甲狀腺刺激素，這個腦內賀爾蒙對人都是好的。

●如果腦袋長期被 β 波佔領的話，會分泌腎上腺素、正腎上腺素，會讓微血管收縮、血液循環變差、白血球停止活動，就會使人對細菌的抵抗力下降，讓人容易生病，也會好得很慢。結論就是要讓我們的腦中多出現 α 波。

我的專注力和對簡潔的喜愛，源於早年禪修的經驗，因為禪修，我的直覺變強，而且得以去除所有會讓人分心或是不必要的東西，也由此培養出極簡主義的美學觀。

這就是那個 α 波了，賈伯斯藉由禪修提升自己的專注力跟直覺力，在腦科學上這就是 α 波了，也由於他的 α 波，讓他可以神來一筆、福至心靈，顛覆世界做出只有一個按鈕的手機。

以一個人一天的生活，來說明腦波的狀況。

『一個人在早晨還在深睡時(δ 腦波狀態)突然被鬧鐘叫醒，時間來不及了，馬上行動(β 腦波狀態)，緊張，焦慮和匆忙的一天開始了！

喝一杯咖啡使自己保持清醒(β 腦波狀態)，咖啡因可以抑制 θ 腦波和 α 腦波，並提高 β 腦波。一整天在緊張，壓力或焦慮下工作(大腦中 β ， β ，還是 β 腦波)一直到晚上精疲力竭時，一頭紮到床上開始大睡(直接進入 δ 腦波狀態)，只是 θ (Theta)有在作夢，而 δ (Delta)整個睡死。一天當中連放鬆和感到困倦的時間都沒有(沒有時間進入 α 腦波和 θ 腦波狀態)。

現代生活中太多的人這樣駕駛自己的大腦，突然而有力地從一檔直接進入四檔，並從四檔直接回到一檔。

α 腦波的存在合理性：

是我們人類大腦先天所具有的，是大腦的基本狀態之一。

但現代生活的緊張使太多人忘記了使自己的大腦處於 α 腦波狀態，從而許多人成為緊張，焦慮所導致的疾病的犧牲品。

緊張和焦慮降低人體的免疫力。

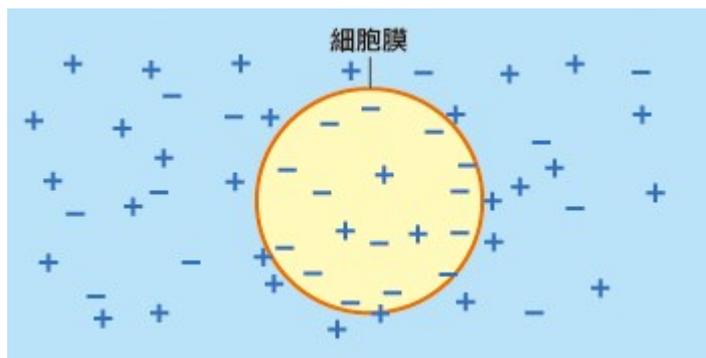
而大腦有相對較多的 α 腦波的人，有相對較少的焦慮和緊張，因此免疫能力也相對較高。這當然對每一個人都有益處。』

(Blessings from the Universe ...<https://universe0freedom.pixnet.net> > blog > post > 310.) .

/腦波的種類(何謂腦波? 2011/08/26 林三永 審稿/郭博昭(陽明大學腦科學研究所教授)

腦電波圖是記錄頭殼上某兩點的電位差，人在清醒、壓力大、昏迷等不同狀況時，腦電波的振動頻率會有明顯不同的變化。）

腦電波圖是記錄頭殼上，某兩點電位差隨時間的變化圖，通常以微伏（百萬分之一伏特）為單位。電位差的產生與細胞膜電位有關，所有細胞膜的兩側均有電位差，這是因為細胞內多出來的負離子會和細胞外的正離子相吸，於細胞膜的內外兩層形成電位，例如神經細胞的膜電位一般在 $-40\sim-90\text{mV}$ 之間（細胞內的電位相對於細胞外的電位）。腦波圖記錄到的電位差，是大腦皮質靠近表層處成千上萬個神經細胞集體所造成。



細胞膜的兩面有一電位差，細胞內多出來的負離子會與細胞外的正離子相吸，於細胞膜的內外兩層形成電位。（電腦繪圖：姚裕評）

人在張眼、閉眼、清醒或昏迷狀態下，腦電波的振動頻率會有明顯不同的變化，約在 $1\sim 40\text{Hz}$ 之間，國際腦波學會（International Organization of Societies for Electrophysiological Technology）依照不同的頻率，將腦波分為 α 、 β 、 δ 、 θ 波。當人專注於思考、推理，或是壓力大、心情緊張、不自在、憂慮等，容易測到 β 波（ $12\sim 38\text{Hz}$ ）， β 波頻率最高，是「意識」層面的腦波。在專注力下降、放鬆、神遊四方、放空、心不在焉、閉上眼睛後，會測到 α 波（ $8\sim 12\text{Hz}$ ）， α 波可以說是「意識與潛意識」之間的橋樑。一旦進入睡眠時，腦電波會變成低頻波 θ 波（ $4\sim 8\text{Hz}$ ）與 δ 波（ $0.5\sim 4\text{Hz}$ ）， θ 波是「潛意識」的波，例如記憶、知覺、情緒、態度、信念、夢境或冥想等； δ 波是「無意識」的層面，在恢復體力的睡眠時需要。 α 、 β 、 δ 、 θ 波的組合型態可反應人體行為及學習上的表現。/

【有關梵咒與靜坐】

《超越心靈的奧秘》〈第六章 有關梵咒與振波〉：

「瑜伽行者將此強力的音聲結合成梵咒，此梵咒已被調合到宇宙統一振波。……靜坐時都使用梵文咒語，因為梵文是當做自我了悟的宇宙語言。在靜坐時，覆誦此梵咒之精細內在音聲（*表原註：特殊波動），會震動人體內的精細能量中心，同時將騷動不安的心靈平息下來。靜坐者的個體震波會和梵咒起共鳴而逐漸緩慢下來。…最後溶入永恆寂靜及宇宙意識的寧靜海中，這也是所有瑜伽鍛鍊的目標。」

「腦波：大腦由數千億神經細胞組成，會產生極微量流，放射出精細的電磁波

或腦波。腦波跟隨著意識改變而改變。……不同意識狀態而放射出不同的腦波。

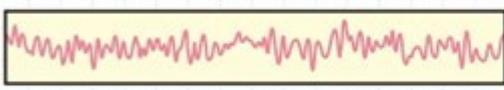
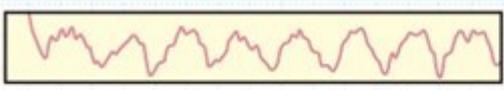
A. 貝他波 (β): 普通的意識: 在一般清醒狀態下產生的腦波稱作貝他波, 是快速而不規律的振波 (* 每秒十三週以上) (按: 波型呈雜亂無章且不平穩的曲線波動幅狀)。這是心靈動盪不安狀態。」

「B. 阿爾發波 (α): 寧靜而敏覺: 在一種平靜敏覺的狀態時, 大腦放出完全不同型的波, 即為阿爾發波——頻率更慢 (* 每秒約八週), 穩定且有節奏性, 但有更寬的振幅或能量。(按: 波型呈平穩的曲線波動幅) ……心電感應或具創造力的靈感時, 即從腦部放射出阿爾發波。」

「C. 西他波 (θ), 及得爾他 (δ) 波: 深沉靜坐: 在深沉靜坐中, 阿爾發波逐漸轉換成更和緩及更有力量之西他波頻率 (* 約每秒四週) (按: 其波型呈平緩規律的波浪)。……心靈浮現出內在喜悅及具創造力的內觀。……當靜坐變得愈來愈深沉時, 腦波更緩和平靜而成為得爾他波 (δ) (* 約每秒一週) (按: 其波型幾乎呈風息而水不揚波的狀態)」。在此狀態下能量增加, 且內在渾然忘我的喜悅也愈來愈強烈, 直到突然間心靈靜止下來, 而宇宙及個人自己心靈中的所有行動似乎都完全停止。(按: 即是進入三昧的境界) 所有運行或時間之幻相, 所有內在、外在、知者與被知者之區別在瞬間消失。靜坐者穿越時空的限制而潛入無限中。

所以, 靜坐時持續覆誦梵咒可使其波動加之於個體之頻率, 而使腦波變得更和緩、更精細, 直到使心靈溶入至上意識中而成為無限。」

以上從腦波的驗證來解釋梵咒與靜坐之關係, 則知藉梵咒音對靜坐有相對應的關係, 亦不可忽視。此以今之科學觀念或方法加以研究, 對現代人而言, 得一旁證, 且易為現代人所接受。此處雖已有人作相關議題之研究, 將來亦可作一探討之一環。/

腦波的種類	波形圖	關聯性
β 波: 12~ 38Hz		屬於「意識層面」的波, 當進行邏輯思考、推理時、解決問題或壓力大、憂慮時, 容易測到 β 波。
α 波: 8~ 12Hz		是「意識與潛意識層面」之間的橋樑, 在閉眼、身心放鬆、發揮想像力時, 易測到 α 波。
θ 波: 4~ 8Hz		屬於「潛意識層面」、「無意識層面」的波, 在入睡時會測到 θ 波及 δ 波, 熟睡時主要以 δ 波為主。
δ 波: 0.5~ 4Hz		

α 、 β 、 δ 、 θ 波 整理圖表 (電腦繪圖: 姚裕評) /

(三) 脈輪與身、心、靈

脈輪	內分泌系統	相關器官	有關情緒	有關心理、心靈
頂輪	松果體	大腦		心智(世俗的智識)、靈性(超越生物與心理學的範疇——靈性的知識)
眉心輪	腦下垂體 ⁶¹	腦部、頭部、臉部、五官	憤怒	直覺、洞察力、世俗的知識與靈性的知識
喉輪	甲狀腺、副甲狀腺(分泌荷爾蒙)	肩頸、喉嚨	悲傷、排斥	溝通、靈性的喜悅、創造力、高尚行為之實踐、理想的付諸實踐、精細的福祉
心輪	胸腺、淋巴腺	心、肺、呼吸及循環系統	壓抑、焦慮、虛偽、虛榮、偏執、沮喪、自負、貪婪、懊悔、神經崩潰	愛、關懷、希望、喚醒蛰伏的潛力、良知
臍輪	胰腺	脾、胃、肝、膽，消化系統	害羞、嫉妒、憎恨、恐懼、羨慕、暴躁、盲目執著、迷戀、反感	人際關係、感覺、勇氣
生殖輪	腎上腺	腎、膀胱、大小腸、內分泌系統	憂鬱、冷漠、絕望、粗暴、殘酷、缺乏自信、心智上的恍惚	
海底輪	性腺	生殖系統——全身平衡所賴	恐懼	心智的渴望(法性的渴望——心理趨向心靈)、心理的渴望、物質的渴望及靈性的渴望。

說明：每一個脈輪，都有相應的神經叢、內分泌及其分泌的荷爾蒙，以及血管網。七個脈輪彼此息息相關，必需互相對應與平衡，身、心、靈才能保持健康、正常。倘若一個脈輪失去平衡，其他脈輪也受其影響。初生嬰兒的脈輪是全然純淨的，就因生命中歷經心理、情緒及心靈的創傷以致失衡，而其記憶會保持在脈輪中(業，

⁶¹ 腦垂體，位於腦底部的中央位置，能影響醣類、脂質、蛋白質的代謝，促進人體成長。

karma)，如何保持、修復及調整七個脈輪不致失衡，是修行的意義所在——身與心的轉換在脈輪。⁶²

(四) 淨化九個心靈層次的方法⁶³：

心靈層次	鍛鍊方式	相應之世界
一、身體層次	瑜伽體位法（第三部功法），適當的飲食及必要的體力勞動（體欲常勤小勞）	屬最粗鈍的物質世界。惰性力量佔優勢，變性力量平平、悅性力量隱而不顯。
二、粗鈍心靈層次	內外行為準則（第一、二部功法）	所有習性如食欲、貪婪、睡眠、懶惰等身體（生理、心理）有關的粗鈍心靈。惰性佔優勢，悅性次之，變性則弱。變性居優勢，惰性平平，悅性較弱。
三、精細心靈層次（又名潛意識心靈；或純心靈層次）	呼吸控制法（第四部功法）	此界有快樂與痛苦。變性力量漸小，因果業力產生在此精細心靈世界。基督教、回教等宗教所享受的善行之果。變性佔優勢，悅性平平，惰性較弱。
四、超心靈層次	感官回收（第五部功法）	變性力量顯著，悅性力量次之，惰性力量較弱。因果業力漸可撼動。而靈性修持潛藏於此界。
五、下意識心靈層次（當在向上與向下力量之間的過度階段。）	集中（第六部功法）	因果業力存在於此層次內。悅性佔優勢，惰性力量平平，變性力量較弱。此界仍受物質界及粗鈍心靈界之影響，靈性道上仍會受阻礙。此層也控制真如、智慧和不執著。
六、致因性心靈層次	禪定（第七部功法）	悅性力量佔優勢，變性力量平平，惰性力量較弱。
七、光明世界	有餘三摩地	三種束縛力量具隱，宇宙力量潛伏，只有宇宙意識顯現，係無屬性至上意識。絕對真理境界，無二元對立之概念。
八、真理世界	無餘依三摩地——至上意識	個體心靈將完全不復存在，而與至上意識融合為一。心靈作用完全停止。

⁶² 本表參考《瑜伽修持科學觀》頁 108-109，及《生物心理學—密宗瑜伽科學觀》頁 60；68-69。

⁶³ 參考雪麗·雪麗·阿南達慕提著：《阿南達經大義闡微》（台北：阿南達瑪迦出版社，2009·4），頁 254、頁 262，及《靈性科學集成》（台北：阿南達瑪迦出版社，1983），頁 55-60。

九、目證能力為核心意識	撒哈佳三摩地 ⁶⁴ ——是最高層次的三摩地。	心靈至高境界——無餘依三摩地，於此境界完全沒有了念頭，只有和平與喜悅。但與現實世界脫離。而撒哈佳三摩地則雖處於最高意識中，同時又與現實世界不分離。
-------------	-----------------------------------	---

《超越心靈的奧秘》〈第七章 靜坐的四個階段〉：

第一階段：是一個人必須付出許多努力以平息控制那騷動不安而具有散亂波動的心靈。這是充滿困難的階段，許多人在此階段變得無法靜下來且不耐煩，而放棄靈性的鍛鍊。

第二階段：心靈達到完全集中，並經歷意識之更高狀態時，此時即是成就的階段。那些嚐到至上喜悅的人，那怕只是短暫片刻，就會瞭解它實在是人類生命中最高的經驗，而後能奉獻一生，以求永恆融入此狀態中。

第三階段：是心靈藉著規律而強烈的集中，變成凝聚一貫並且會發展出某些法力，這是最危險的階段，甚至偉大瑜伽行者也可能從此路途上墮落。……則他永遠無法到達完美。

第四階段：是心靈渴望者達到一種無可言喻的喜悅、悸動著全身每一個細胞。⁶⁵一、三摩地（samadhi，字面的意義為與目標合而為一。此即佛教徒謂之涅槃，禪宗謂之明心見性。）心靈在靜坐中，已愈來愈深入，內心的波動和呼吸亦變得愈緩慢。所有心靈風暴亦逐漸變得靜止，所有陰暗面紗都移除了。呼吸停止，心靈亦暫時停止，而肉體似乎變成光。一股無窮盡光明之流，從永恆的源流傾洩而出，使我們感到意識擴展至無限虛空中。⁶⁶

足見靜坐是一層高一層，其境界不斷提昇，其三摩地所證之涅槃，當屬所謂「無餘依涅槃」之境地。未必即是佛教的涅槃，但在某些層次是可以相照應的。

（五）有餘依三摩地與無餘依三摩地：

《靈性修持與三摩地》：

心靈越集中，則越能深入禪定，也越能體驗更多的喜悅，最後與大宇宙心靈合而為一。在此終極之境，修行者不必再有肉體或心智的努力，他們仍擁有活生生的肉體，只是靜止不動看起來像死去的肉體。這就是與至上一體的三摩地境界——個體與至上本體合而為一。⁶⁷

有關「三摩地的驗證」：

在三摩地的境界裡，靈性修持者獲得無限的喜悅，而且只能意會無法言傳。……真正的空靈狀態是心靈完全的寂滅。……甚至連有餘依三摩地的狀態都不是真正

⁶⁴ 參看泰摩上師《神性生命的極致》〈三摩地與悉地〉：「而撒哈佳三摩地處於最高意識中，同時又可活動於粗鈍的物質世界。」（新竹：中國瑜伽出版社，2001），頁 90、110。

⁶⁵ 《超越心靈的奧秘》頁 125-127。

⁶⁶ 《超越心靈的奧秘》頁 128。

⁶⁷ 雪麗·雪麗·阿南達慕提著：《靈性修持與三摩地》（台北：阿南達瑪迦出版社，2010），頁 91。

的空靈之境，唯有無餘依三摩地的境界才是真正的空靈境界。(原書註：個體心靈融入大宇宙心靈為「有餘依三摩地」，個體心靈融入於純意識為「無餘依三摩地」。)⁶⁸

當心靈我執和心靈質融入於大宇宙心靈我覺時，此融入稱為俱屬性、有限制的狀態或是有餘依三摩地。但是若靈性修持者的目標是無屬性至上本體（nirguna brahma），那麼個體小宇宙的我覺最終也將會融入於純意識（citishakti）裡。個體心靈將完全不復存在，而與至上意識融合為一。所有心靈活動在以宇宙意識為理念作用下均告終止，這種無物存在的狀態，也就是無餘依三摩地的境界——全然融合的喜悅之境，或心靈作用完全停止的狀態。唯有當所有的束縛或限制因素皆停止對心靈施加惰性力量時，此種靈性成就方可達到。這是一種沒有心靈存在的狀態，必然也就是一種無物存在的空靈之境。此境界無法以言語形容，因為無物存在的狀態超越了心靈的範疇，非心智所能理解。⁶⁹

就勝王瑜伽而言：1.有餘依三摩地：對感知外界的境界，漸漸與我不相干。從而達到完全不執著的悟境，而安住於此。2.無餘依三摩地：一切本自存在、安詳、寧靜，不動搖的安住在「無有二元性，只有我存在」的狀態。在這個深沉的狀態中，思想和外在事物都不存在，只有自己存在。它是一個至極點，是三摩地的最高狀態。是時，瑜伽修行者自身融入永恆的喜悅裡，認知到「只有我存在」的狀態，此非筆墨所能言盡的境界。生命到此脫離所有的束縛，達到三摩地，就得到永恆的自由與解脫。就勝王瑜伽而言，是它的最高境界！二者可相互參酌比較之。茲歸納如下：

有餘依三摩地	<p>(一) 當心靈我執和心靈質融入於大宇宙心靈我覺時，此融入稱為俱屬性、有限制的狀態或是有餘依三摩地。</p> <p>(二) 勝王瑜伽：有餘依三摩地：對感知外界的境界，漸漸與我不相干。從而達到完全不執著的悟境，而安住於此。</p>
無餘依三摩地	<p>(一)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 修持者的目標是無屬性至上本體，個體心靈將完全不復存在，而與至上意識融合為一。 2. 此時，個體小宇宙的我覺最終也將會融入於純意識裡。 3. 所有心靈活動完全停止，這種無物存在的狀態，也就是無餘依三摩地的境界 4. 它是全然融合的喜悅之境，所有的束縛或限制因素皆停止時，方可達到此種靈性成就。 5. 它是一種沒有心靈存在的狀態，此境界無法以言語形容。因超越了心靈的範疇，非平常心智所能理解。 6. 脈搏完全停止的現象，且在暫時擺脫了粗鈍的肉身。

⁶⁸ 《靈性修持與三摩地》頁 58。

⁶⁹ 《靈性修持與三摩地》頁 56-57。

	(二)勝王瑜伽：一切本自存在、安詳、寧靜，不動搖的安住在「無有二元性，只有我存在」的狀態。在這個深沉的狀態中，思想和外在事物都不存在，只有自己存在。它是一個至極點，是三摩地的最高狀態。是時，瑜伽修行者自身融入永恆的喜悅裡，認知到「只有我存在」的狀態，此非筆墨所能言盡的境界。生命到此脫離所有的束縛，達到三摩地，就得到永恆的自由與解脫。這是王瑜伽的最高境界。
撒哈佳三摩地——最高層次的三摩地。	心靈至高境界一無餘依三摩地境界，完全沒有了念頭，雖有和平與輕安禪悅。但與現實世界脫離。而撒哈佳三摩地則雖處於最高意識中，同時又不與現實世界脫離。

七、密宗修行理論與方式

據劉銳之《西藏密宗靜坐法廣論》⁷⁰：「靜坐在寧瑪派，屬無上瑜伽部之第二秘密灌頂內。密宗為即身成佛之法，特重修持。」

重視脈、氣、點之修法。

丹道，依據中醫理論，注重打通任、督二脈（屬奇經八脈）、十二正經⁷¹，注重大、小周天、河車運轉。「順生人，逆成仙」、「奪造化」之理。印度瑜伽，注重淨化與昇華五大輪脈、小三脈。脈，如河川、交通網路——鐵路、公路等道路。氣，如水流、交通工具之流——動能；點，供應能量的物質，如水、汽油、燃料。就火車喻之：脈，鐵車軌道；氣，如煤氣、蒸氣、電氣；點，如煤、水、電。

(一) 生所成脈、氣、點

1. 生所成脈：經絡、血脈，其交匯處，即是穴道。
2. 生所成氣：內呼吸、外呼吸、臍呼吸、毛孔呼吸、踵呼吸等。其中有粗、細之別。
3. 生所成點：體內之水，多由飲食所成者。包括淨、濁二分。精、血、精液、津液、唾液、汗垢、大小便液等，有淨、穢之別。

(1) 濁分

(I) 濁中濁分：分濃與淡二者：濃分，入於大腸；淡分，入於小腸，趨入膀胱。血之濁分，轉為膽液；膽液亦分濃、淡：濃分，轉為大便，黃而臭；淡分轉為小便之渣滓。肉之濁分，轉為皮膚之汗、垢；骨之濁分，轉為爪、齒；骨髓之濁分，轉為涕、唾；精液之濁分，則遺漏流失。

(II) 濁中淨分：飲食初次融化為「汁」，汁之淨分，在肝為「血」；血之淨分，則轉為「肉」；肉之淨分，轉變為「脂肪」；脂肪之淨分，轉變為「骨」；骨之淨分，轉變為「骨髓」；骨髓之淨分，轉變為「精液」。以上七度融化之淨分，為身

⁷⁰ 《西藏密宗靜坐法廣論》頁 21-32。

⁷¹ 十二正經，1.手太陰肺經，2.手厥陰心包經，3.手少陰心經，4.手陽明大腸經，5.手少陽三焦經，6.手太陽小腸經，7.足陽明胃經，8.足少陽膽經，9.足太陽膀胱經，10.足太陰脾經，11.足厥陰肝經，12.足少陰腎經。奇經八脈：1.任脈，2.督脈，3.衝脈，4.帶脈，5.陰蹻脈，6.陽蹻脈，7.陰維，8.陽維。

中之精華，以長養此軀，故謂之「七寶」；若精液之淨分，則發為容光與氣力。

(2) 淨分：生兒育女之精，如嚴於戒律，使之淨化、昇華，則可結成「舍利」或稱「明點」。名為「淨分」。丹道修煉，所謂「煉精化炁」、「煉氣化神」、「煉神還虛」、「煉虛合道」也。

(二) 修所成脈、氣、點

1. 修所成脈

所謂「三脈」：中脈、左脈與右脈。「七輪」：海底輪、生殖輪、臍輪、心輪、喉輪、眉心輪、頂輪。中脈，約循脊椎中而上之。其色外白而內紅，遠觀呈藍色，為自性之運行。左脈，從左鼻孔直上腦際而下，與中脈平行，至臍下四指處，與中脈會合，呈白色，為男性荷爾蒙所運行。右脈，從右鼻孔直上腦際而下，亦與中脈平行，至臍下四指處，與中脈會合，呈紅色，為女性荷爾蒙之所運行。在靜坐前，必須觀想明顯，功效甚大。

2. 修所成氣

五根本氣：此氣雖係先天而來，但非修行不易發現。

(1) 持命氣：自第八識入母胎後，此氣便依之而生。六根之運作，皆賴之，並能保持壽命，為人生命之所依，故名。至生命終結，始行離去。

(2) 下行氣：是能將精液、血液向下運行，乃至大小便溺，向下排洩，而加以制之氣。

(3) 上行氣：是能將氣及液體運行至上部，舉凡吸收、飲食、發出言語，悉賴此氣之作用。

(4) 平住氣：是能將飲食消化，分為精華與渣滓。將精華平均運至各器官，以為滋養之用。

(5) 遍行氣：此氣能遍行人身上、下、前、後、左、右各部份及內部諸經、絡，全身之血液之循環及新陳代謝，並可使脈博正常、心臟運作健康。而靜坐修行，能使此氣攝入中脈。

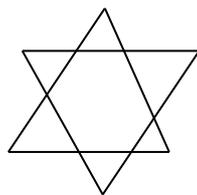
密宗大手印即是驅令五氣趨入中脈。五氣各配合一個藏文字母，名為「種子字」。

3. 修所成點：乃是將明點（精液）昇華、淨化（丹道的煉精化炁等—所謂「逆成仙」、「奪造化」），修成所謂之「拙火」。此「拙火」相當於漢土中醫的所謂「命門火」。因為熱能、能量、磁場、靈能等，故名「火」。因其隱固不動，免令走火入魔，故名「拙」。此由修所成也。

密宗靜坐所修「拙火」，乃依「生法宮」（相當於下丹田）而生起。乃於靜坐時，觀想人身前後左右之正中，三脈會合處之下，亦即臍下四指之處。為胎兒所住母胎之所，攝取母體養分，為人生之始基。所謂「生法宮」，蓋謂諸法所從生之宮也。

「生法宮」：色鮮紅，形狀為兩個等邊三角形上下相對（邊約一英寸），成上下兩個金字塔所構成，能取大自然之能量、精華。位於臍下，具有原始吸收能力，聚集全身能量，向外吸取宇宙能量，所謂「人身小天地」，「宇宙大天地」，如此能達至「天人合一」、「奪造化」、「竊天地之機」的宇宙奧秘。「生法宮」如下圖所

示：



「拙火」在「生法宮」上三角平面上，位於正中。色鮮紅而透明，細而尖銳，彎曲且不斷顫動，有如電爐之鎳鉻線，極度灼熱，高僅橫列之二指耳。此「拙火」形似脈，其動則氣，其質則為點。蓋為脈氣點三合為一之極精華處。在密宗言之，與眉間能放白毫光之白明點及心中之「都帝（藏音，為入胎時之『識（神識，或靈魂體）』，與父分、母分即第八識和合者）」同等重要。故密宗修行人，必須先修「拙火」，「拙火」生起，則能得大成就。

密宗脈、氣、點之分級：⁷²

	一級	二級	三級	四級	五級
脈	於劇烈運動時動之	於緩步言語時動之	於思考時動之	於喜怒哀樂愛惡欲等七情發時動之	心靈所寄
氣	氣之出入，自覺有聲，名為風。	氣之出入無聲，而結滯不通名為喘。	氣之出入無聲，且不結滯，但不細；名為氣。	氣之出入無聲，不結不粗，而綿綿出入，若存若亡，名為息。	此為氣絕時，一氣不來之氣。
點	大小便溺及汗垢等，名為濁點。	血液細胞津液等，名為淨點。	精華發於外，為容光與精神。	生兒育女之精液。	節欲而勤修佛法所成之明點，壽將盡時可得「舍利」。
備註	「舍利」是修行的驗證物，乃戒定慧之結晶，丹道則為精氣神的結晶。總之，乃是修行淨化身心靈及昇華欲望之產物，是轉業劫氣為智慧氣（光）——能量所成。換言之，修行是轉換能量的一種方式，將吾之業報身（凡夫身），轉為法報化三身（聖者身）。此所謂「色即是空」之「色」，指物質的色身，當借著空性的修煉，轉化成無限的能量，證入真如（法界、佛）融成一體；即是大成就。				

*無上密宗為即身成佛之法，精進修持，更藉上師、佛加持之力，則能將脈調柔而透明；將氣導順，轉業劫氣為智慧氣，氣則為光（無限能量）；將「明點」淨化、昇華，而成「離戲明點」。上焉者化虹光身飛去，次焉者亦成舍利。

⁷² 《西藏密宗靜坐法廣論》頁 36。

有關脈、氣、點的作用及目的：⁷³

顯教所稱	密宗所稱	現代術語	作用	目的
身	脈	神經系統（經絡）	脈聚而成身	調柔脈使之透達暢通
語	氣	似呼吸系統	氣屈曲而成語	導順氣息的細、慢、長
意	點	細胞、內分泌、消化系統、血液、精液	點為氣與脈之本	淨化昇華

茲特列表說明之：⁷⁴

脈	調	不調	學調	調柔
氣	（士夫）順	（病夫）不順	（靜坐）學順	（修無上密法）導順
點	淨	不淨	學淨	淨化、昇華

調身與調息

身佔五支：1. 跏趺坐，2. 手等持置臍下，3. 脊直肩張，4. 頭微俯，頷壓喉結，5. 舌抵上顎；加上 6. 調息，7. 調心——共七支。簡言之，即三調——調身、調息與調心。

1. 跏趺坐：跏趺坐使底盤穩固堅實，四平八穩，心較易寧靜。人身與大自然連繫者，首先為臍，其次為湧泉。雙跏趺坐，能令重心穩固。雙環狀能令氣之周流較強，且易攝氣入中脈。雙單跏趺坐，使湧泉穴與地絕緣，免使已淨化之氣點、精華流失。

2. 手等持置臍下：兩手掌重疊，大拇指相觸能令使體內電流相通，與雙腿之交叉，俱有增加能量與磁場之效果，且能令平住氣入中脈。

3. 脊直肩張：不可彎腰駝背、前仰後俯，要頂頭懸，虛靈頂勁。脊為五腑、六臟所依，脊不直則百病生。直則靈力及氣血易通，乃能令遍行氣入中脈。

4. 頭微俯，頷壓喉結：喉結兩旁，有兩大動脈，妄念易生。如此能壓伏靜坐之妄念，能令上行氣能攝入中脈。

5. 舌抵上顎及垂簾：道家叫搭鵲橋，使任督二脈相通暢。又因此易生津，有「玉液還丹」、「煉津成精」之目。垂簾：眼輕閉，似閉非閉，能令命根氣入中脈。

前四支是調粗脈，後一是調細脈。

以上姿勢，要求嚴格，若有偏差，易招過患。務使四肢百骸，關節肌肉，放鬆柔軟有如嬰。其要在：「全身柔軟如嬰兒」。

6. 調息：就劉上師言：「以時限論之：每日須坐四十分鐘，如烹飪有時限然。由第一、二級之氣、點，運行於第一、二級脈，始暫得寧靜。而第三級之氣、點，運行於第三級脈之間，如是細氣、細點自動運行於細脈，非四十分鐘不能達此階

⁷³ 《西藏密宗靜坐法廣論》頁 25。

⁷⁴ 《西藏密宗靜坐法廣論》頁 63。

段，如是繼至百日，則必見效。」⁷⁵「佛教修行目的，非徒為致長壽也。然其修習，仍以修氣為先，如顯教之《安般守意經》及天臺宗《六妙門》之數息、隨息等。密乘之『心調則氣調，氣調則心調。』以期氣入中脈，而達心氣無二等。」⁷⁶總之，內氣須是前所謂：「內中內」綿綿若存若亡，似此微細的氣，始克漸入業力之深層。此業包括人之情緒及業力。

（三）氣脈、明點、拙火與修行

有關氣脈、明點與拙火之關係：《印度軍荼利瑜伽術》：「聖哉！軍荼利母，法界之大力，藏於各人身內者，即是大黑天母、摩醯首羅天母、大妙音天女等類名稱甚多，亦顯然為宇宙萬有之生命氣、電力、強力、磁吸力、結合力、重心力。整個宇宙在汝懷抱中，……開通中脈，……而達頂輪，令我本人與汝及你之同伴大自在尊⁷⁷融合為一。軍荼利瑜伽學是說明拙火力與六輪靈力的，並喚醒在眠之真大力（即拙火）令貫穿六輪之臍中至頭上頂輪之至尊大自在會合。……拙火大力是旋圓義，如蛇盤形，是名軍荼利。……當是得永遠而無限量及不壞而最尊之快樂（按：即是禪悅），然此樂唯各人自身中或真我中，本自具足，不假外求。」

78

《印度軍荼利瑜伽術》〈軍荼利瑜伽之重要〉中說：「禪定行人，不輕視其身，應知心色彼此相關。若唯閑身、制慾，反生紊亂、幻想，而不得真實性之經（疑作鍛）練。因彼不如修身瑜伽士之關懷身也。禪定或可成功，但多身弱，缺乏康健，乃至多病短命，亦不能自己決定自身之死期，於死不得自在。彼住三摩地時，軍荼利母即在海底輪中睡眠，其由拙火所起身之朕兆及心之喜樂，皆不可得也。其所謂即生解脫，非真解脫之境界。彼未死之前，難免無身體之痛苦，以未完全得自在故。彼所得者，唯禪定性之空覺受三摩地，乃心智慧力作用，與離世執之力，與自身之中心力所起之作用，毫不相干。」⁷⁹

又：「練習初級修身瑜伽法，可得完備健全之身，為心行之適當工具。有完備之心，方可進入三昧而獲淨智。因此，修身瑜伽士應求得強健金剛身，離諸痛苦，

⁷⁵ 《西藏密宗靜坐法廣論》頁 56-57。

⁷⁶ 《西藏密宗靜坐法廣論》頁 67。

⁷⁷ 大自在天：音譯作摩醯首羅，又作自在天、自在天王、天主，傳說為嚕捺羅天之忿怒身。此天原為婆羅門教之主神濕婆，信奉此天者被稱為大自在天外道，此派以天為世界之本體，謂此天乃一切萬物之主宰者。以大自在天（即摩醯首羅）為世界之創造神，奉祀大自在天，期得解脫之外道。初時，此天與那羅延天同列於梵天之下，其後，其神位漸次升高，而成為最高神格，於婆羅門教中，被視為「其體常住，遍滿宇宙」，而有「以虛空為頭，以地為身」之泛神論之神格。然濕婆神進入佛教後，即成為佛教之守護神，稱為大自在天，住在第四禪天。其像為三目、八臂，騎白牛，執白拂之天人形，有大威力，能知大千世界兩滴之數，獨尊於色界。密教將此天視同伊舍那天，為十二天之一。《供養十二大威德天報恩品》：「伊舍那天喜時，諸天亦喜，魔眾不亂也。舊名摩醯首羅也。佛言若供養摩醯首羅已，為供養一切諸天。此天瞋時，魔眾皆現，國土荒亂。」（CBETA, T21, no. 1297, p. 384, a13-16）此天形像種類很多，有二臂像、四臂像、八臂像，更有十八臂像，然不多見。列位在現圖胎藏界曼荼羅外金剛部西邊之西南隅，羅刹眷屬之左外，身呈赤黑色，右手開肘豎掌，屈中、無名、小等三指，左手作拳，執三股戟向右，乘青黑水牛，左腳下垂。

⁷⁸ 聖喜發難陀著；超悟譯：《印度軍荼利瑜伽術》（台中市：自由出版社，1900），頁 5。

⁷⁹ 《印度軍荼利瑜伽術》頁 20。

具有長壽。能於身得自在者，則於生死亦得自主。」⁸⁰

「理論上最低限度，凡獲成就者，必能願死即死。但若意念不足，身體不強，環境不遂者，則不能有此能力與機會。……一個已獲成就之瑜伽士，可一手持生命，一手持解脫。」⁸¹從上可知，身、心、靈之間，其關係密切。

八、太極拳法理論與修行：行、住、坐、臥，無非太極之變動運行

太極拳：「外練筋骨皮，內練一口氣。」

所謂「內練一口氣」者，除練太極拳時的姿勢，屬調身外，內兼有調息與調心之意味。茲就呼吸言，有以下數種呼吸法：

1. 肺呼吸：即通常用鼻子呼吸，泛論一般自然之呼吸，西醫所謂的「肺活量」者，呼吸不過僅及於肺部而已——是為「肺呼吸」，屬淺呼吸法。
2. 膈呼吸：呼吸較長，能通過橫膈膜，及於腹部，故氣血能達於腹腔，更深入四肢，如此為深長之呼吸，吸氧量之效果較大，故稱「膈呼吸」。因能遍及全身，故屬「深呼吸」。
3. 毛孔呼吸：皮膚在身體所佔面積最廣，其實平日時時在潛行默運而不自覺，若作森林浴，感覺異常舒暢，除肺的呼吸外，從淨化的氣息中所吸收的氧，皮膚較能清楚感覺到。其實從排汗之功能，亦能感覺到皮膚的呼吸情形。
4. 踵呼吸（湧泉呼吸、內呼吸）：從膈呼吸再進一步，氣息愈來愈細微，微之又微，直至「心息相依」。漸已不覺鼻在呼吸，及肺之呼吸，甚而膈部之呼吸亦復不覺。更進一步，但覺兩腳蹠中央凹處之湧泉作微細之跳動，名「湧泉呼吸」。此由淺呼吸一層深一層，循序漸進而至極微細的湧泉呼吸，全出於自動，絲毫不能著意，所謂「氣若游絲」全屬內呼吸之境地。劉銳之上師認為：「此時氣入第四級脈」⁸²亦即《修習止觀坐禪法要》卷一：「不聲不結不麤，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。」

若就丹道之理言：《性命圭旨》云：「蟄藏氣穴，眾妙歸根。」⁸³，所謂「蟄藏氣穴」者，《性命圭旨》云：

蟄藏，則深根固蒂之口訣。翕聚、蟄藏相為表裡，非翕聚則不能發散，非蟄藏亦不能發生，是此二節一貫而下，兩不相離者也。此決無他，只是將祖竅⁸⁴中凝聚那點陽神下藏於氣穴之內，……又謂之凝神入氣穴。……此竅中之竅，釋尊標為空不空，如來藏。……只要凝神入氣穴，氣穴者，內竅也。蟄神於中，以如來空空之心，合真人深深之息，則心息相依，息調心淨，蓋蘊一點真心於炁中，便是

⁸⁰ 《印度軍荼利瑜伽術》頁 23。

⁸¹ 《印度軍荼利瑜伽術》頁 24。

⁸² 《西藏密宗靜坐法廣論》頁 112

⁸³ 尹真人傳、〔元〕陳虛白著；蕭天石編：《性命圭旨、規中指南合刊》（台中市：自由出版社，1988），頁 44。

⁸⁴ 祖竅者「二目之中心內」，老子所謂「玄牝之門」，是為守中抱一。內中有顆黍米珠，為人身天地之正中，藏元始祖氣之竅也。瑜伽所謂之眉心輪也。

疑神入氣穴之法。⁸⁵

「乾坤之氣闔闔者，內呼吸也。」⁸⁶此即所以「蟄藏氣穴」，亦所以「返本」也。

《性命圭旨》云：

返本者何？以其散之於耳目口鼻四肢百骸者，而復返之於肉團之心。謂之涵養本原。又將肉團心之所涵養者，而復返之於天地之間，謂之安神祖竅。又將以天地之所翕聚者，而後返之於真人呼吸處，謂之蟄藏氣穴。……陰陽吻合，混沌不分，出息微微，入息綿綿，漸漸入而漸漸柔，漸漸和而漸漸定，久則竅中動息，兀然自住，內氣不出，久氣反進，此是胎息還元之初，眾妙歸根之始也。⁸⁷

指體內陰陽之氣協調平和，呼吸開闔，息息歸根。必心息相依始克臻至。

總之，由風（出入有聲）、喘（出入結滯）、氣（出入不細）三相，而至「不聲、不結、不粗，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫」。從深、長、細、勻、慢、柔六字訣，而達「心息相依」——所謂「息」相⁸⁸。

太極拳八法：

1.含胸：心窩以上為胸，不可挺，含胸氣始可沈於丹田。2.拔背（非駝背）：與前含胸相輔相成，夾脊關有鼓起之意。3.鬆肩（非塌肩）：兩肩鬆開，非塌肩。4.垂肘：肘向垂向地，有圓活之趣。5.尾閭中正（節節貫串）：尾閭與命門、夾脊、玉枕、百會節節貫串，尾閭有微收之意，氣沈丹田，以意行，氣過玄陰（會陰）沖尾閭，成河門倒運之勢。6.神貫頂（百會前，泥丸後）：即頂頭懸，所謂「虛領頂勁，神貫頂」是也。7.氣沈丹田：配合前面動作要領，即「腹內鬆淨氣騰然」之謂。8.腳分虛實：全虛全實。⁸⁹如是達到上下一條線⁹⁰，接天之氣，借地之力。以上所謂立姿的「調身」，舉凡行、住、坐、臥，隨時都要保持之。

〈太極拳論〉：

一舉動周身俱要輕靈，尤須貫穿。氣宜鼓盪，神宜內斂。……其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。由腳而腿而腰，總須完整一氣。……進步、退步、左顧、右盼、中定。⁹¹

〈十三式行功心解〉：

以心行氣，務令沉著，乃能收斂入骨。以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。精神能提得起，則無遲重之虞。所謂頂頭懸也。意趣須換得靈，乃有圓活之趣，所謂變換虛實也。發勁須沈著鬆淨，專主一方。立身須中正安舒，支撐八面。行氣如九曲珠，無往不利，（氣遍身軀），……形如搏兔之鶻，神如捕鼠之貓。靜如山嶽，動如江河。蓄勁如開弓，發勁如放箭。……能呼吸然後能靈活，氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘。心為令，氣為旗，腰為纛。先求開展，後求緊湊，乃可

⁸⁵ 《性命圭旨·規中指南合刊》頁 173-178

⁸⁶ 《性命圭旨·規中指南合刊》頁 180。

⁸⁷ 《性命圭旨·規中指南合刊》頁 183-184。

⁸⁸ 參見註 75 《修習止觀坐禪法要》。

⁸⁹ 吳師國忠著：《太極拳道幾》（新北市：神龍視聽文化圖書有限公司，1996），頁 51-53

⁹⁰ 《太極拳道幾》頁 34：「太極拳自踵至頂，須節節貫串，且腳心湧泉穴至頂心百會穴，應是一條垂直的虛線。」

⁹¹ 《楊家秘傳太極拳圖解》頁 19。

臻於縝密矣。⁹²

一動無有不動，一靜無有不靜，牽動往來貼脊背，而斂入脊骨。內固精神，外示安逸。邁步如貓行（既穩重又輕靈），運勁如抽絲。全身意在精神，不在氣，在氣則滯。⁹³

〈十三式歌訣〉：

氣遍身軀不少滯，靜中觸動動猶靜。因敵變化示神奇。勢勢存心揆用意，得來全不費功夫。……腹內鬆淨氣騰然，尾閭中正神貫頂，滿身通利頂頭懸。……入門引進須口授，工夫無息法自修。若言體用何為準，意氣君來骨肉臣。⁹⁴

以上動功「調身」兼「調氣」。

〈太極拳真義〉：

無形無象（忘其有己），全身透空（內外為一與天地合一），忘物自然（隨心所欲），西山懸磬（海闊天空，盪焉無礙），虎吼猿鳴（煅鍊陰精），泉清水靜（心死神活），翻江鬧海（元氣流動），盡性立命（神定氣足）。⁹⁵

以上「調心」：屬有形之拳之內蘊，所謂「誠於中，形於外」者，乃由下學而上達者也。

（一）熊氏太極導引⁹⁶：

暖身運動重視拉筋——筋長一寸，壽延十年——伸筋拔骨，體常輕快健朗。

熊氏太極導引，分太極導引前六式及後六式。

前六式：呼吸以踵、南北拉極、氣機交替、推手舒展、引挽彎腰、抱元守一。

後六式：旋腕轉臂（正式與隅式）通臂雙旋、旋腰轉脊、旋踝轉胯、三旋合一。

口訣：會陰百會上下一條線、引氣入骨、風吹楊柳、導氣引體，道法自然。

大圈圈中套小圈圈，一個圈套一個圈，圈與圈如環相扣。「裏邊不動，外邊不發」

——有圈到無圈，無圈到無非是圈——有圈不見圈。——運勁如纏絲，導氣先入肌膚，次入筋骨。

（二）鄭子太極拳：

前行：心齋、熊經、鳥伸、降魔降心、虎背功⁹⁷、鬼摸鬼摸似小五手、寒芒衝霄、一元功⁹⁸，以至先天太極九轉玄功：1. 豎玉枕、放昆崙（頂頭懸），2. 展眉心、笑盈盈（有笑的意思，無笑之表相），3. 閉五竅（雙眼、雙耳，鼻與口），耳垂重、4. 降心窩，須涵胸，5. 轉臍輪、生相火、6. 開腎門，水先滾 7. 提雙丸，寶一對、8. 走地谷，撐脊樑、9. 柔腸九轉功行到，延年益壽春不老。⁹⁹——其中，包括調身、調氣與調心。

太極拳、太極劍（包括五行對劍等）；有形的功法：（各種功法，如：虎背功、檀

⁹² 《楊家秘傳太極拳圖解》頁 20。

⁹³ 《楊家秘傳太極拳圖解》頁 21。

⁹⁴ 《楊家秘傳太極拳圖解》頁 21。

⁹⁵ 《楊家秘傳太極拳圖解》頁 22。

⁹⁶ 熊師衛著：《練氣養生入門：太極導引》台北：休閒生活，1991，頁 57-104。

⁹⁷ 吳師國忠著：《太極拳道幾》，神龍視聽文化圖書有限公司，1996.7，頁 267-298。

⁹⁸ 吳師國忠《太極拳內功心法》神龍視聽文化圖書有限公司，1995.3，頁 37-64。

⁹⁹ 同前註《太極拳內功心法》頁 69-124。

香棒、寒芒衝霄)；無形的心法：理、氣、象。¹⁰⁰理者(拳理：如：一動無有不動，運動如九曲珠，圓轉自如；「有則執著，無則落空」；「無極(陰陽未分，清明在躬，如鼎之鎮)而太極(陰陽始分——太極運行，變化萬端，圓轉自如)」等口訣)、氣者(內練一口氣)、象者(太極拳的外形：含藏而不露——如「有笑的意識，無笑的外相」)「吞天之氣，接地之力。——運動如抽絲，綿綿不斷。」¹⁰¹內功心法中，吳師序曰：「達摩東來無一字，全憑心法傳功夫。」¹⁰²

(三) 陳式太極拳：

陳鑫《陳氏太極拳圖解》：「打拳以調養血氣，呼吸順其自然，掃除妄念，卸盡濁氣，先定根基。收視返聽，含光默默，調息綿綿，操固內守，注意玄關(即丹田)；功久則頃刻間，水中火發，雪裏花開，兩腎如湯熱，膀胱似火繞，真氣自足。任督猶車輪，四肢若山石。亡(無)念之發，天機自動。每打一勢，輕輕運行，默默停止，惟以意思運行，則水火自然混融。……日日行之。無差無間，……煉之一刻，則一刻周天。……練過十年後，周身混沌，極其虛靈，不知身之為我，我之為身，亦不知神由氣生，氣自有神。周中規，折中矩。不思而得，不勉而中。……不知所以然而然，亦不知任之為督，督之為任。中氣之所以為中氣也。……此言任督升降順逆，佐中氣以成功。氣動由腎而升，靜乃歸宿於腎。一呼一吸，真氣出入，皆在於此。……總之，任說千言萬語，莫若清心寡欲，培其本元，以養元氣。身本強壯，打拳自勝人一籌。」¹⁰³其中如「水中火發」乃丹道中「心腎相交」、「水火既濟」、「煉精化炁」之現象。太極拳不外以丹道修煉原理為之依據，其終極目的也是以修道為根本。

陳鑫又說：「所圖者皆有形之拳，惟自有形造至於無形，而心機心入妙，終歸於無心，而後可以言拳。可見拳在我心，我心中天機流動，活活潑潑地觸處皆拳也，非世之以拳為拳者比。……所圖之勢，皆太極中自然之機。……氣非理無以載，……理非氣無以行。氣不離乎理，理不離乎氣；理與氣，一而二，二而一者也。千變萬化，錯綜無窮，故終身行之，不能盡。」¹⁰⁴「未打拳時，心平氣和，渾然一太極氣象。將打拳時，神活氣靜，至手足動時，方能躁釋矜平，運我太極拳自然之天機，而從容中禮。」「打拳時，執事敬，自然周中規，折中舉，而視聽言動，皆在規矩中矣。」¹⁰⁵又李時燦〈陳氏太極拳圖解序〉云：「讀其書，以《易》為經，以禮為緯，出黃、老，而一貫之以敬，內外交養，深有合於儒家身心、性命之學。不徒以進退擊刺，陽開陰合，示變化無窮之妙，如古兵家所言，蓋技也進乎道矣。」¹⁰⁶所謂太極雖小道，乃有天地之大道存焉。所謂藝進乎道者，不在技擊之末也。此吾中華文化之奧突處也。

¹⁰⁰ 《太極拳內功心法》頁 20-21。

¹⁰¹ 參考《太極拳道幾》頁 299。

¹⁰² 《太極拳內功心法》頁 19。

¹⁰³ 陳鑫《陳氏太極拳圖解》上卷(台北：華聯出版社，1983)，頁 136-137。

¹⁰⁴ 《陳氏太極拳圖解》頁 182。

¹⁰⁵ 《陳氏太極拳圖解》頁 177，所引二則俱見。

¹⁰⁶ 《陳氏太極拳圖解》頁 9。

楊澄甫在〈太極拳十要〉有如下之語：「用意不用力」。曰：「練太極拳全身鬆開，不使有分毫拙勁，以留滯於筋骨血脈之間以自束縛，然後能輕靈變化，圓轉自如」¹⁰⁷。此即「鬆淨」之訣也。太極拳放鬆，講求鬆透、鬆靜、鬆淨，自能調和氣血，練拳也能達到「輕靈變化，圓轉自如。」由鬆淨，至輕靈，不論練拳，發勁，不在外形，而在意、氣、神，所謂前文所云「心神宜內斂」；「以心行氣，以氣運身」。「週身無處不鬆淨，即在用意不用力，意之所至，氣即至焉；氣之所至，身即動焉。如是氣血流注全身，毫無停滯。所謂意氣須換得靈，乃有圓活之趣。」¹⁰⁸就丹道而言，即是性命雙修，不外乎精、氣、神的變化作用。《陳氏太極拳圖解》所謂「莫若清心寡欲，培其本元，以養元氣。身本強壯，打拳自勝人一籌。」¹⁰⁹此乃從心性修養，為修道之基本，由是而循序漸進，始能進於道，則與丹道所言並無二致了。其關鍵在以意念發動真氣，以至於通關啟竅，使內在的能源與外在的能源連通一氣，與宇宙結合。故有「周身混沌，極其虛靈，不知身之為我，我之為身，亦不知神由氣生，氣自有神。……不知任之為督，督之為任。中氣之所以為中氣也。……此言任督升降順逆，佐中氣以成功。」洎乎群陰化盡至於純陽之體，則是從太極返乎無極；所謂「群陰剝盡大丹成」之境了。

總言之，太極拳從調身（姿勢——立身中正）、調息（呼吸——調息綿綿、守丹）、調心（意念——掃除妄念、操固內守），由此三調，先從調養血氣入手，而身心神無不配合。從有形之拳，造至於無形，從有心入妙，而歸於無心。拳在心中，天機流動，活活潑潑地，觸處皆拳也。所謂：「此足見太極之理，精妙活潑，而令萬事萬物各適其宜，用之者無不各如其意以償之。事雖纖細，理無或遺，任天下紛紜繁蹟，萬殊皆歸一本，妙何如也？後之人苟能...即其委而求其源，未始無補於身心命名之學，雖曰：拳為小道，而太極之大道存焉。」¹¹⁰故知看似小道之拳，乃自藝而通乎道矣。與夫丹道之理，禪宗行住坐臥不離這個，蓋有異曲同工者在也。

九、丹道的修煉

（一）丹道的修煉

乃是借後天的修煉（後天的精、氣、神），以開發先天（先天的元精、元氣、元神）的本能，達到與大自然的母體結合為一。所謂：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」故借吾人的身體為鼎爐（體內丹田），鼎爐者，本是烹飪、煮藥的工具。今藉以喻吾人的「身體」作為修道的器具——此即所謂「身體文化」（含有宇宙無限的奧秘，有待於開掘），如所謂採小藥、大藥等，小藥為小周天、大藥為大周天。換言之，即在借著這鼎爐（體內丹田）煮藥¹¹¹，以開發內在的潛能

¹⁰⁷ 《太極拳全書·楊氏太極拳》北京·人民體育出版社 1991.6 頁 320-321

¹⁰⁸ 具見註 86

¹⁰⁹ 《陳氏太極拳圖解》頁 137

¹¹⁰ 《陳氏太極拳圖解》頁 147。

¹¹¹ 莊子所謂真正成道的人，或天人（天人合一的人）、真人（真正悟道的人）、神人（超越凡人神而不可測的人）、聖人（人格達於最高的人，最為圓熟的人）、至人（至於絕頂的人，亦即人

(包括生命力、無限潛力、心靈、能量等)，即在自身，不假外求。蓋以我們身體本具有無窮之能源與寶藏正如金礦、油礦。若不知開採、挖掘，則不異任令廢棄於無用之物，甚或恆加摧殘，可惜孰勝！故所謂道之奧妙，不待外求，即具備在此身中。道家內丹學修煉，不出精、氣、神三寶。有所謂修命功與修性功。性，指神；命，指炁（氣）。命功，以生理（包括精、氣）為主，故注重元精（先天的精）與元氣（先天的氣）。性功，以心理、精神為主，故注重元神（先天的神）、意念，以調和身、心，以達到「天人合一」之境。

（二）修道的過程：

修道，就是要借後天凡精（淫欲、體液）、凡氣（口鼻呼吸之氣）、凡神（思慮之神），修先天之元精（身中淨化之液——如純淨的油）、元氣（先天元陽之氣——如電氣）、元神（非心意思慮之神，乃一念不生，清淨虛靈之念——如優良的駕駛）。而此元精、元氣、元神，都藏於後天凡精、凡氣、凡神之中，未修煉者不自知，經過靜極恍惚虛靈之際，真機才會發動。劉一明《修真辨難》說：「煉先天之精，而交感之精自不洩漏；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。」¹¹²簡言之，借著後天來開發先天。而先天本潛藏在後天之中，如開礦般，不經發掘不會出來。而宇宙、人身的奧秘，正在吾人身體之中，必經開採始能發現。

1. 「小周天¹¹³」工夫：第一階段借「煉精化炁」以運轉之，亦即丹書所謂「百日築基」工夫。有所謂「九層煉丹」之法。分幾個步驟如下：

（1）「煉己」：即是「煉心」集中精神、排除雜念，注意下丹田——「氣穴」。呼吸由粗至細，就有「風相」（呼吸有聲）、「喘相」（呼吸不順）、「氣相」（呼吸不細），至於「息相」——「心息相依」。如是雜念不生，心不散亂了。此即「凝神入氣穴」工夫也。

（2）「調藥」：久而久之，依所謂「水火相濟」之理，精氣滿足，於是可以「產小藥」（即是所謂打通「小周天」）。此乃「煉精化炁」之驗，其理如下：

今先探討「氣」與「炁」之別：

「氣」者，指的是後天之氣；而「炁」者，指的是先天之炁。就《說文解字》：「气、氣古今字。」此字最早見於商代甲骨文。乃屬自然界的氣，或生命呼吸之「氣」。

而「炁」者，乃是宇宙原始的能量，它是先天形而上的，屬於其大無外，其小無內，無始無終，無色無嗅；但卻是萬物生滅流轉的原始動力，也是道之本源。修道就是要開發此「炁」。「炁」是古寫，上面的「无」，即「無」的意思；即屬「無念」時。下面四點，是「火」的意思，在中醫的五行中，「心」屬火。若能達「息心靜慮」，「心息相依」時，即《老子·十六章》所謂的：「致虛極，守靜

上人）等不一而足。故其藥並非專對吃五穀雜糧而生的病而言。

¹¹² 陳兵著，王志遠編：《道教氣功百問》（高雄：佛光出版社，1991）頁71引〔清〕劉一明著：《修真辨難》。

¹¹³ 「小周天」，即是指氣通即上半身任、督二脈。督脈，起於會陰，循背而行於身之後，為陽脈；任脈，起於會陰，循腹而行於身之前，為陰脈。

篤¹¹⁴」的時候；才能引生此「真氣」。而「真氣」者，屬於吾人先天未出生前「靈氣」。

今借後天的修持，再度開發此「真氣」。而這個「炁」為五穀之精微，是精液化成的能量炁和細胞代謝生成的信息炁，所謂「炁聚則生，炁散則亡」在氣功、吐納、導引術及靜功打坐之中，乃能開發此能量，而達到「天人合一」之境。

是以吾人丹田作鼎爐：五穀之精，屬水；心之意念，屬火。「丹田」，即是鼎爐。今以意守丹田，即是於爐下生火，火不能太強，或太弱；太強則焦燥，太弱則溫不滾。而丹田為生氣之原，今意守（專注）丹田時，**不能不著意（鼎火微弱），亦不能太著意（鼎火焦爆）**。太極拳所謂「有則執著，無則落空」之意。當靜其心，寧其神。《老子》曰：「致虛極，守靜篤」。蓋借精神集中於丹田，即是以意念溫煦涵養之，如龍養珠，如雞孵卵。如是以意之火，漸漸溫養鼎爐，久而久之，功夫火候一到，爐中之水自能由溫煦而滾沸，而氣自蒸騰而鼎沸。此即由火（意念）烹煉，令鼎（丹田）內之水（精）煮沸，成「氣化」、「昇華」之法，是水火既濟之效驗。即所謂「練精化氣」者，乃由下而上「煉形化氣」，昇華、淨化自我之初步功夫也。總之，修道之要，不外借後天之精、氣、神，以返回先天之自然（元精、元氣、元神），妙契道旨。《老子》所謂：「反者道之動。」¹¹⁵回歸先天，則後天之身、心、靈，自然由「變化體質」（形）以至「變化氣質」（身心）。所謂「順則生人，逆則成仙」者。所謂「順」者，順常人生理之自然，則其精可以生兒育女。反之，「練精化氣」，乃將五穀之精華及生兒育女之濁精（凡精），借由氣（元氣）之運轉、提昇，而將人之身、心、靈不斷淨化。此是「逆則成仙」之初步。---這是從「欲界」男女之欲，轉化昇華「淫欲」逆行而向上，即時「氣化」而成一種能量，滋養其身心；為離開欲界作準備也。

（3）「產藥」之現象：據《金丹四百字》：「泥丸風生，……丹田火熾，谷海波澄，夾脊如車輪，四肢如山石，毛竅如浴之方起，骨脈如睡立正酣，精神如夫妻之歡合，魂魄於子母之留戀，此乃真境界，非譬喻也。」¹¹⁶至於開關啟竅時，至要者尤在「陰蹻」（又名牝門、死戶、死生根、復命關等）一脈，張伯端《八脈經》：謂此脈「上通泥丸，下透湧泉，真氣聚散皆從此關竅尻脈周流，一身貫通，和氣上朝，陽長陰消，水中火發，雪裏花開。……得之者，身體康強，容衰返壯」¹¹⁷果能凝神入於氣穴，則天門與地戶接通，內外呼吸相合，息息歸根矣。然就醫家言，則不知有此一穴。自然無從開發此中奧秘了。

2. 大周天：「練精化氣」是「小周天」，走任督二脈，以上半身為主。其次，則走奇經八脈，以全身為主，是「大周天」。「大周天」時，百匯穴接天氣，湧泉穴接地氣。此即所謂「練氣化神」、「練神還虛」、「練虛合道」¹¹⁸，至於「三花聚頂」、

¹¹⁴ 《老子·第十六章》（收入《廿二子》第一冊，台北：先知出版社，1976.9），頁 18。

¹¹⁵ 同前註《老子·第四十章》頁 44。

¹¹⁶ 道玄子編：《中國道家養氣全書》〈小周天鍛鍊法〉（台北：中國瑜伽出版社，1985）頁 357。

¹¹⁷ 《道教氣功百問》頁 132。

¹¹⁸ 淫泆所感之精、呼吸之氣、思慮之神，乃後天者，是外藥；而元精、元氣、元神，乃內藥，亦即內丹。

「五氣朝元」¹¹⁹。「小周天」注重在從煉精而化炁，至於「大周天」，則注重在從氣到神，神又影響到精，成為互相循環、交互為用的關係。如「神全則氣旺，氣旺則精足」，「神凝氣聚，氣聚精生」，「妄心死則神活」，「澄其心，則神自清」，「神得氣有養，氣得神有歸」，「以神馭氣，以氣養神」。總之，不外精、氣、神的相結合、互動，是氣化、昇華、淘滌心靈的作用。所謂「精滿不思淫，氣滿不思食，神滿不思眠」。而在性命雙修的結合上，從體內能源之開發，並吸取天地之精華；使內在生命與心性之淨化、昇華，以至與天地融合為一體，達到「煉神還虛」——與天地合其德之境界。此所謂「奪造化」、「竊天地之機」之功於焉完成。---至此即中國哲學所謂「天人合一」，瑜伽所謂「梵我合一」之境界；由此已脫離「欲界」，而進入「色界」境界。

3. 道功中亦有「教外別傳」——「中黃正脈」之說：據《中華仙學》髡道人論「中黃直透」：「中黃之道蓋在人身之正中，與衝脈風馬牛不相及也。」

道家中黃直透，完全是一種功夫，即是一竅通時竅竅通，得其環中，以應無窮之意，所謂仙家頓法是也。工夫到虛極靜篤時，精自化氣，氣自化神，神自還虛，始終如此做法，不必再分小周天與大周天。¹²⁰

此法純以修性為主，屬「無為」的修法方式，與一般道功以意「引導」，由大、小周天，走任督、奇經八脈不同。而直接走中脈——所謂「中黃直透」，一舉通徹上下，而達「三花聚頂」、「五氣朝元」之境界。其修法不用意念，若用意念導引謂之「闖黃」，是為險道。它以無為之方式，能直截借先天氣而行，不經過「小周天」、「大周天」之「漸法」過程。它是一竅通，而竅竅通。在虛極靜篤時，即可由精而化氣，由氣而化神，神則自然還虛。是仙家的「頓法」，謂之「中黃直透」，頗似禪宗的一超直入的方法，屬於「道外別傳」之修鍊法。而達到「煉神還虛」以至「煉虛合道」，此乃道功之極果——即天地合其德的「天人合一」之境。此所謂「奪造化」、「竊天地之機」之功於焉完成。故陳健民在《中黃督脊辨》中謂：

中者，中脈，無為法，表法身。依菩提心、中觀見，修二無我空性，及密宗果位方便所開發。由此脈開發，顯現法身空性；與大樂相合，則證報身，與大悲合，則證化身，惟佛家密宗獨有。……《參同契》稱中黃，其身見執，隱伏於自然見中，依此修先天定功，證天仙身？¹²¹

¹¹⁹ 道家則在練通任、督，以至奇經八脈通暢，達到「三花（精氣神）聚頂」、「五氣（心肝脾肺腎之氣）朝元」之境。上丹田（泥丸宮），藏神之府；中丹田（絳宮），藏氣之府；下丹田（關元），藏精之府。下丹田，練精化氣；中丹田，練氣化神；上丹田，練神還虛。太極拳是動中靜功夫，注重心神內斂。而所謂「五氣朝元」者，蓋以「謹閉五賊：謹於耳，則耳不外聽，而精歸於腎；謹於眼，則目不外視，而魂歸於肝；謹於口，則默契不談，而神歸於心；謹於鼻，則鼻不外嗅，而魄歸於肺；謹於意，則用志不紛，而意歸於脾。精、神、魂、魄、意，心、肝、肺、脾、腎各有所歸，各復其命，而天心自現。」禪門注重六根門頭：降服吾人之心猿意馬，如龜之藏其六（四足及頭尾）。所謂「赤肉團上有一無位真人常向汝諸人面門出入。」六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）門頭，正是吾人下功夫之處。密教亦然。

¹²⁰ 《道教氣功百問》頁 135-136。

¹²¹ 陳健民《中黃督脊辨》（台北：美國佛教會，1979），頁 1681。按：本書馮序：〈試金石〉：「人仙為慾界天之事，神仙為色界天之事，天仙為無色之事。」頁 1652。

又云：

一、中脈從中觀見得名，不偏於有，不敬於空，二邊不落，中道不立；為破邊見，假名曰中，實無有中，故中脈屬無為法。……二、中脈從心得，……名由此生出五菩提（註：下文分為願菩提、行菩提、勝義菩提、三摩地菩提、滾打菩提心，）……以上五種菩提心，皆非由開發中脈不能圓滿成就。……三、中脈從如來藏中心所在而得名。……中脈不開，則如來藏不能開發。……如上三者，非惟道家所不知。

122

又云：「故道家不惟無由中脈開發之法身，亦且無法身分出之報、化二身。」¹²³佛、道在理論及實修上，固有不少相似處，但並非相同，亦不可不辨也。陳建民之見，頗可參酌之。

十、結論

就道功的臻極之境——「煉神還虛」、「煉虛合道」——即「天人合一」。所謂「精足不思淫，氣足不思食，神足不思眠」，蓋已出離「欲界」而達「色界初禪梵天」。依理推之，與瑜伽所謂「梵我合一」之境極相似。今試探討其理，頗值推敲：

欲界眾生乃是借著父母（陰陽二氣）交合，而產生胎兒。---這就是「順則生人」。而嬰兒的出生，乃借肚臍呼吸與母體相應。而自呱呱落地，剪斷臍帶，與母體分離。就開始以鼻呼吸，即是「後天的」呼吸方式。今日行者（人）再借由「禪修」、「靜坐」等方式，再重新以肚臍（丹田）呼吸方式；而「煉化」者，即是借「後天的」：（凡）精、（凡）氣、（凡）神，修煉以回歸「先天的」：（元）精、（元）氣、（元）神。此時的母體乃轉換成「大自然（天）」。將「陰陽二氣交流」的二體外的交流，不去「生兒育女（淫精）」。而是一己體內的「陰（精屬「水」）陽（心屬「火」）（將「淫精」轉化成「元精」）二氣」的「欲望昇華」，即屬「逆則成仙」的方法以漸次達成「煉精化炁」、「煉炁化神」、「煉神還虛」以至「煉虛合道」的「天人合一」的境界，即屬「純陽體」。---這就是「丹道」的修煉原理。（乃古今不傳之秘也）若會通佛法言，此境界即是修習「欲界定」的過程與原理。

其中，當注意者：「氣」而進於「炁」，乃由靜坐中得之，是修行之借徑。而「氣」者，乃介乎「色（色身）」與「心（精神）」之間的媒介；以「變化體質（以生理為主）」，再進而「變化氣質（以心，精神）」為主，至此乃能轉變煩惱、習氣、業力。否則，徒坐無感，就是「枯坐」：禪中所謂的「枯木禪（白坐）」是也。天台止觀有「八觸（善根發相之一）」，就是以生理為主八種感覺，（慈悲心發，則屬精神方面的善根發相）。我們「欲界眾生」今生能達到「欲界定」已不容易。何況「色界定」。這就是「淨土法門」的可貴了。前述「十念往生」法，其便宜到用一美元買下全世界，還便宜。但「淨土法門」，雖說「萬修萬人去」，但要合乎，臨終「心不顛倒」、「至心信樂」，一般非養之有素，善根深厚，談何容易。

¹²² 《中黃督脊辨》頁 1682-1684。

¹²³ 《中黃督脊辨》頁 1701-1702。

故曰，若修「二空觀」，更進而向「(一真)法界合一」，則是：「心、佛與眾生，是三無差別。」則始克圓滿佛道，得「究竟涅槃」。就《楞嚴經》言，以「無生滅心為因地心，然後圓成果地修證。」《華嚴經隨疏演義鈔》卷1：「若云因該果海果徹因源，二互交徹則顯深也；初發心時便成正覺。」¹²⁴乃直契法性，破無明的圓頓禪修法門。

宗喀巴《菩提道次第廣論》有關「奢摩他」有所謂「九住心」¹²⁵的「等持」之境，並謂：「奢摩他」屬超出欲界定的「初禪未到地定」¹²⁶。「奢摩他」是佛教顯密各派修行者，及佛教以外的一切修煉者所共修。而所謂「欲界定」（欲界天所修）的極頂，至「未到地定」（初禪前方便）以至「初禪天」之境——即色界初天「梵天（梵我合一）」——離生喜樂地——離開欲界飲食、男女、睡眠之欲的禪悅境地。從此而向上，色界尚有二禪天（定生喜樂地）、三禪天（離喜妙樂地）、四禪天（捨念清淨地）。色界上尚有無色界四天——空無邊處地、識無邊處地、無所有處地、非想非非想處地。---所謂的「四禪、八定」---佛法總謂之「三有（欲界有、色界有與無色界有，總言之即六道）」，在三界中者，只要「我執未斷」，必有輪迴；若要出離三界，必修「我空」與「法空」，乃屬佛教出世法，修的是「出世禪定」（相對於前三界禪定，只屬世間禪定而已）。那就是「九次第定」以上的功夫了。即宗密《禪源諸詮集都序》所歸納的有：凡夫禪、外道禪（以上二者屬三界內之禪）、小乘禪（修「我空」觀者）、大乘禪（修「我、法二空」觀

¹²⁴ (CBETA, T36, no. 1736, p. 3b15-17)

¹²⁵ 九住心：一、內住，二、續住，三、安住，四、近住，五、調伏，六、寂靜，七、最極寂靜，八、專注一境，九、等持，能隨意入定，恆久不動之境，名「無功用運轉作意位」，乃至行住坐臥，皆能與定心相應。若未得輕安，仍屬佛教所說最低層次的「欲界定」，尚未跨入「九次第定」的門檻，只名「奢摩他隨順作意」，而不得名為「奢摩他」。

¹²⁶ 四住心：

- 一、粗住心：初學修止，攝心專注一緣，沈、掉、散亂漸少，覺心漸虛凝，稱「粗住」。
- 二、細住心：功夫更進，其心泯泯轉細，身體自然端直，不覺疲困。
- 三、欲界定：心更寂定，能任意入定，安住久而不動，於一座中，心無散動、昏、掉，但仍有身體手足、床座存在。此定境之心，未能全然超出飲食、睡眠、男女之狀態，故名「欲界定」。
- 四、初禪未到地定：欲界定持續修習，功夫更深，一旦覺身心泯然空寂，猶如虛空，不見有身體、床座，能一坐終日乃至數日、數月。此定境，已超出欲界，但還未能到四禪中的初禪（梵天），故名「初禪未到地定」。

《修習止觀坐禪法要》卷1：「一、息道善根發相。行者善修止觀故，身心調適，妄念止息。因是自覺其心漸漸入定，發於欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隱。於此定中，都不見有身心相貌。於後或經一坐、二坐，乃至一日、二日，一月、二月，將息不得，不退不失。即於定中，忽覺身心運動，八觸而發者，所謂覺身痛、痒、冷、煖、輕、重、澁、滑等。當觸發時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻，是為知息道根本禪定善根發相。行者或於欲界未到地中，忽然覺息出入長短，遍身毛孔皆悉虛疎，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉見諸麻豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相。」(CBETA, T46, no. 1915, p. 469, b10-23) 以上諸條，為初入禪定中欲界定者，俱可作為參考。乃屬從「欲界」將入「色界」過程中的現象而已。而《圓覺經》：「若諸菩薩悟淨圓覺，以淨覺心，取靜為行；由澄諸念，覺識煩動，靜慧發生，身心客塵從此永滅，便能內發寂靜輕安；由寂靜故，十方世界諸如來心中顯現，如鏡中像。此方便者名奢摩他。」(CBETA, T17, no. 842, p. 917c15-19) 亦說明在修「奢摩他(止)」中，乃有「由澄諸念，覺識煩動。」的過程。

者)、出世上上禪(圓頓教所修者)。

故所謂的「四聖境界」——聲聞、緣覺(修「我空」)、菩薩、佛(修「我法二空」)，至佛果始稱圓滿。但無論欲深入四禪、八定等定境，乃至得佛教的出世間禪定，皆須以「止(定)」、「觀(慧)」為基礎。「奢摩他」僅能得身心輕安，祛治疾病，並不能達到超脫生死、出世間的目的。故除修「奢摩他」外，尚須修「毗婆舍那」(觀)，如「無我」、「空性」、「實相」等的智慧觀照，始能激見宇宙人生真象，達到出離二死(分段生死與變易生死)的究竟涅槃境界。

若從修行方式其所以然之理而言，道與佛有同有異。茲從道功靜坐而言，《玄機口訣 導引術》曰：

跏趺而坐，尾閭中正，兩目垂簾，兩手相握抱，收視收聽，迴光返照。謹閉五賊，……謹於眼，則目不外視，而魂歸於肝。謹於耳，則耳不外聽，而精歸於腎。謹於口，則口合不談，而神歸於心。謹於鼻，則鼻不外嗅，而魄歸於肺。謹於意，則用志不分，而意歸於脾。精神魂魄意，心肝脾肺腎，金木水火土，耳目口鼻意，攢簇各歸其根，各復其命，則天心自見，神明自來。¹²⁷

《金丹四百字》：「以眼不視，而魂在肝，耳不聞而精在腎，舌不聲而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不動而意在脾，故曰五氣朝元。」¹²⁸此全從內在之精、氣、神著手，其終則在「煉神還虛」。而禪的根源亦從「六根門頭」下手，其理可遍現俱該恆河沙世界，但收攝在一微塵內。此即交光真鑑所謂「剋就根性，直指真心。然雖近具根中，而實量周法界」。禪門注重六根門頭：降服吾人之心猿意馬，如龜之藏其六(四足及頭尾)。所謂「赤肉團上有一無位真人常向汝諸人面門出入。」六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)門頭，正是吾人下功夫之處。密教亦然。參照而對觀之，用意雖似，但內蘊卻包羅法界及本體界，則有廣狹深淺之異。其原文如下：

《楞嚴經正脈疏》卷 2：

會通四科即性常住：四科，即五陰、六入、十二處、十八界也。前科言寂常妙明之心。最親切處，現具根中故。剋就根性，直指真心。然雖近具根中，而實量周法界，遍為萬法實體。今於萬相中，一一剖相出性，是以齊此不復稱其見性之別名，乃舉其總名，曰如來藏心妙真如性。¹²⁹

《楞嚴經》卷 2：

汝身汝心皆是妙明真精妙心中所現物，云何汝等遺失本妙圓妙明心寶明妙性，……不知色身外洎山河虛空大地，咸是妙明真心中物。譬如澄清百千大海，棄之，唯認一浮漚體，目為全潮窮盡瀛渤。¹³⁰

《楞嚴經》卷 4：

如來藏妙覺明心遍十方界，含育如來十方國土，清淨寶嚴妙覺王剎。¹³¹

¹²⁷ 《玄宗正旨》(台北：自由出版社，1961)，頁 25。

¹²⁸ 《道教氣功百問》頁 122。

¹²⁹ (CBETA, X12, no. 275, p. 245, a1-7 // Z1: 18, p. 212, c7-13 // R18, p. 424, a7-13)

¹³⁰ (CBETA, T19, no. 945, p. 110, c23-p. 111, a1)。

¹³¹ (CBETA, T19, no. 945, p. 122, a15-16)。

《楞嚴經》實以「如來藏心妙真如性」為形上依據的主體，而以真性、真心為心性修行之主體。今試從一般所謂之禪。先從汎稱之所謂「六根」入手，進而《楞嚴經》所謂「真心」，則可方便善巧而進窺矣。達摩祖師有《易筋經》、《洗髓經》（雖然此二者，自來都以為久已失傳，但其精神要義，在調理身心靈，當不可否認），其與修行，不可謂絕無關係。

同樣在**六根門頭下功夫**，但道功在六官上下功夫，最終在復命歸根，三花聚頂、五氣朝元，達於「天人合一」之境界。而佛家是從如來藏心出發，所謂「近具根中，量周沙界」，「如來藏妙覺明心，徧十方界，含育如來十方國土清淨寶嚴妙覺王剎」，則是十方恆沙世界的唯心宇宙觀，與夫道家「道法自然」的宇宙觀，一者唯心，與法界為一，一者只限現存世界的自然，而求「天人合一」。且佛家以不生滅心為本修因，重以前敘及陳健民所謂「菩提心」、「中觀正見」、「我、法俱空」等觀念，以出離生死（分段生死、變易生死），「明心見性」為目的，二者有部分同趨之路，但其方法（如般若性空——我、法俱空）、範圍（以法界為範疇）及其終極目標（證入自性清淨涅槃）則有不同。其廣狹大小，及其內蘊自各有歸宿所在（所修之終極點，或許在人仙、神仙與天仙）。太極拳理亦根植於道功。若以太極拳與老莊與道家理論為根基，瑜伽具以「梵我合一」（類似「天人合一」）為終極目標，都有助修養身與心，甚至靈性部份之探索，則未嘗不可相溝通者在。

復次，就判教言：據交光真鑑《楞嚴經正脈疏懸示》卷一：「總謂以圓定為宗，極果為趨也。良以阿難所請妙奢摩他等，而如來所示三如來藏心，即性真圓融大定，豈非一經之所宗乎？」¹³²依賢首五教判本經，如《楞嚴經正脈疏懸示》卷一：

經中所指根性，近具根中，徧為四科七大體性，即如來藏真如隨緣所成。陀那細識，乃賴耶別名，而異生翻染，小乘向大，皆當成佛，正屬終實之教。而『歇即菩提』、『圓照法界』，兼屬頓圓二教。若以教攝經，五惟後三攝此；若以經攝教，則此可全攝彼五，以不廢小教果法戒品，而兼存始教八識三空故也。¹³³

簡言之：「正屬終實之教，兼屬頓圓二教。」由《楞嚴經》溝通佛法各門，或更直捷簡易而融通矣。前文所謂「宇宙的奧秘即在身體」者，蓋即《楞嚴經》卷5：「汝欲識知俱生無明，使汝輪轉生死結根，唯汝六根更無他物。汝復欲知無上菩提，令汝速[證]登安樂解脫寂靜妙常，亦汝六根更非他物。」¹³⁴輪轉生死，與速證解脫寂靜，都是六根門頭也。與前文達摩姪兒法子波羅提答異見王之間，論及禪之根源。曰：「見性是佛。」而「性在何處？」答曰：「性在作用。波羅提說偈曰：『在胎為身，處世名人；在眼曰見，在耳曰聞；在鼻辨香，在口談論；在手執捉，在足運奔；遍現俱該沙界，收攝在一微塵；識者知是佛性，不識喚作精魂。』」與《楞嚴經》所云：「然雖近具根中，而實量周法界，徧為萬法實體。」實未嘗有二義也。但阿難猶未明白其中深義，而再問佛，及佛的開示如下。《楞嚴經》

¹³² (CBETA, X12, no. 274, p. 182, c10-12 // Z 1 : 18, p. 150, c13-15 // R18, p. 300, a13-15)。

¹³³ (CBETA, X12, no. 274, p. 181, a3-8 // Z 1 : 18, p. 148, d12-17 // R18, p. 296, b12-17)。

¹³⁴ (CBETA, T19, no. 945, p. 124, c1-4)。

卷 5：「佛告阿難：「根塵同源，縛脫無二，識性虛妄猶如空花。阿難！由塵發知，因根有相，相見無性，同於交蘆。是故汝今，知見立知，即無明本；知見無見，斯即涅槃、無漏真淨。云何是中，更容他物？」¹³⁵其中，「根塵同源，縛脫無二。」更是何義？本經在七處破執，有關破「妄識在中間」：《楞嚴經》卷 1：「佛言：「汝心若在根、塵之中，此之心體為復兼二？為不兼二？若兼二者，物體雜亂，物非體知，成敵兩立云何為中？兼二不成，非知不知即無體性，中何為相？是故應知，當在中間，無有是處。」¹³⁶此段破心（識心）在根與塵之中，蓋此心（識心），是否兼根與塵而有之，或不能兼而有之。若兼而有之，是心與物（色）混雜，物（色）是不能如心之有知，是故二者成為兩種不相同之敵體（對象），既然敵體，自然是屬於兩種不同的東西，不同的東西，云何能有所謂的「中間」？蓋即一屬有知的「心」，一屬無知的「物（色）」，二者體性絕不相同。如何能有所謂「中間」之所在？此段破「根、塵、識」三和合的不能成立。而《大乘密嚴經疏》卷 4 則云：「三和合者。根境及觸。三和合故。能生於識。」¹³⁷此性、相二者之別在此也。《楞嚴經》卷 2：「幻妄稱『相』，其『性』真為妙覺明體，如是乃至五陰、六入，從十二處至十八界，因緣和合虛妄有生，因緣別離虛妄名滅，殊不能知生滅去來，本如來藏常住妙明，不動周圓妙真如性，性真常中求於去來、迷悟、[1]死生，了無所得。」¹³⁸蓋「相（乃至五陰、六入，從十二處至十八界---因緣生滅法）」之本體為「性（本如來藏常住妙明，不動周圓妙真如性---不生不滅法）」此《楞嚴經》在會合性相之殊勝所在。所謂「正屬終實之教，兼屬頓圓二教。」在此。如是下則結合丹道、瑜伽、太極，旁通密教修行法，上通頓圓之教，庶幾在乎是矣！

處今日之時代，宗教互相交流中，彼此亦可互通有無。其中，無論就其理論以至行持方法，也可能各有自來或互有淵源（如達摩所傳《易筋經》、《洗髓經》，或謂即是來自瑜伽），都不妨參觀、對比而擷取之。今試從瑜伽修持至佛家修持言之：《瑜伽修持科學觀》〈廿三、王者之王瑜伽的修持〉中記載瑜伽的來源：他（希瓦）是一個偉大的密宗與瑜伽行者。……能同時具有如此多超越一般人能理解的特質與天賦，實非一般人所能理解。所以他又被稱為超越束縛之主，或無屬性至上意識。藉由其密宗靈性修持，他得到超凡的力量，而應用在人類的福祉上。他以系統的方式將密宗科學予以整理，因此被稱為是密宗與瑜伽之父，或是密宗與瑜伽大師。……密宗靜坐的方法和過程，即使到今天仍然保留下來。因為沒有密宗、靈性的修持是不可能的。瑜伽——卓越的靈性鍛鍊方法，即是以密宗為基礎。一位偉大的密宗行者瓦西斯塔，在從中國學完靈性修持的技巧後回到印度，使密宗修持系統產生很大的改進。他被大眾尊稱為偉大的瑜伽修行者。他所著《瑜伽瓦西斯塔》是一本將密宗靈性修持做精細哲學解釋的著作。¹³⁹

¹³⁵ (CBETA, T19, no. 945, p. 124, c6-10)。

¹³⁶ (CBETA, T19, no. 945, p. 108, a28-b3)。

¹³⁷ (CBETA, X21, no. 368, p. 162, a5 // Z 1 : 34, p. 282, a16 // R34, p. 563, a16)

¹³⁸ (CBETA, T19, no. 945, p. 114, a20-25)

¹³⁹ 《瑜伽修持科學觀》頁 337-338。此說法未見於中國典籍中，若此說法成立，則中印間有關修

此說明瑜加術之始祖與吾傳統有關，雖在吾國傳統記載中未嘗見聞，但此出於彼邦資料，亦值重視。

兼通佛、道、密教且實修的一代大師南懷瑾於《印度軍荼利瑜加術》前言云：

「瑜加之學，源於印度，為彼土上古學術之巨流，與婆羅門相傳之四吠默典遞相表裏，自釋迦文佛應現彼邦，彙原有百家之說，刪蕪刈繁，歸於無二，瑜加之術亦入其宗矣。瑜加之義，舊釋為相應，新譯為連合，皆指會二元於一體，融心物而超然之意，與此土之天人合一、性命雙融之說頗相似。稽之內典，凡趨心禪寂，依思惟修，由心意識至解脫境，皆已攝於《瑜伽師地論》中。復次從有為入手，修一身瑜伽而證真如本性，則密宗胎藏界三部中之忿怒金剛，軍荼利等法尚焉。西藏密宗傳承無上瑜伽之部，內有修氣脈明點，引發自身之忿怒母火，（原註：又曰拙火，或靈力、靈熱等）融心身於寂靜者，亦即胎藏界中忿怒金剛之修持也。凡此受授，皆經佛法陶融，因習利導，而入於菩提性相之中，是乃佛法之瑜伽，志在解脫也。此外，印度原有瑜伽術之教，固自代有傳承，源流未替，變化形蛻，如現在印度教等，術亦屬焉。¹⁴⁰」

又云：

「佛重修心，道主煉氣，以密宗修氣脈、明點與乎瑜伽之術，同於道家，固為佛斥為外學也，習之可乎？曰：心非孤起，依境而生，境自物生，心隨能動；所謂能者，充塞宇宙，生萬物而不遺，依心而共麗，同出而異用；心身相依，交互影響，凡心求定而未能者，即此業氣為累，猶浪欲平而風未止，雲無心而氣流不息；苟心氣同息，轉物可即，此為定學之要，非空腹高心者可得而強難也。定學為諸家共法，直指明心，豈能外此？若道家導引、吐納、服氣、按摩之術，為其專主修身之一端，屬於練氣士之修法，法天地陰陽化育，參生機不已之妙用。大抵，皆粗習支離片段，自秘為絕學，能通其全要者，殊不多見。若武術家習煉之氣功，則又為其支分，不足以概全也。依道家而言道家，瑜伽氣、脈之修法，同其導引、服氣之術；而二者比較，瑜伽之術，較為粗疏，此則難逃明眼者揀擇。……天地一大化燼，人生一大化境，此氣者，即現代科學所謂電子、原子之能也。苟以宇宙為爐鑪（熔爐），以人物為火蠟，以智慧為工具，以氣化為資源，持其術以冶之。…則宇宙在手，萬化生身，寧非實語！若進而知操持修煉之本不外一心，天地人物原即幻化，覓心身性命而了不可得，何用繫情事相，搬心運氣，弄幻影之修為哉！¹⁴¹」

南老之言，蓋有針對徒在「形而上」之心性中用功，而全然忽略「形而下」之器的身（包括氣脈、明點），恐致無學下而徒求上達，所謂「身安道隆」者，豈不有憾！

禪修（靜坐）借丹道、瑜伽、佛法與密宗等，是非常邏輯的理論，依次第而分析之，從身、心，一直提昇至「心靈層面」。可從欲界到色界、無色界，以至

行部份，當有更深切的關連，值得重視。

¹⁴⁰ 《印度軍荼利瑜加術》頁 1。自由出版社，1990 年。

¹⁴¹ 《印度軍荼利瑜加術》頁 2。

出三界的修我、法二空觀，達到三乘（聲聞、緣覺、菩薩）境界；層次井然，條理明晰。從技術而藝術而道術。吾師曉雲導師常說：「道通於藝」言之頗為切要。從禪坐的形式，屬「技術」層次；至其方法、原則與步驟，則屬「藝術層次」；至其中所以然之故的「形而上」理論，則屬「道術層次」矣。以完成整個修行之過程也。

總之，如今是多元化時代，從各種修行理論與方式，修道在身、心、靈方面，多處相通，自可互相參照，擷長補短，庶幾於修行之道，必多所助益。禪修、靜坐對人生是一個很重要的啟示¹⁴²，對修行者也是一個突破的關卡。廿一世紀人類文明是網際、網路時代，世界愈趨多元化，交往更加頻仍，衝突與挑戰也將愈益多，而人類心靈也愈益空虛。有人預言本世紀將是一個心靈的世紀。如何幫助人們在人生道路上指引一個迷津，導向一個正確的方向，當是刻不容緩的議題。各種宗教，亦可彼此互相交流，共同為人類前途作出貢獻。尤其當今漢傳佛教面臨嚴酷的挑戰，在既有的優良傳統之判教原則上，以更開放的胸懷，旁採南傳、藏傳佛教甚至丹道、瑜伽的優點，善用現代科學成果，才能繼往開來，承先啟後，繼續發揮其光輝，普照大地，嘉惠人類。

¹⁴² 如：楊定一博士有《真原醫—廿一世紀的預防醫學》及《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》，多從中醫、丹道、氣功、禪坐的原理開發新的觀念，借著新穎的現代科學以發掘宇宙的秘辛與真理，足見此古老的文化，是值得研究的明證。