目录

[前　　言 2](#_Toc73969111)

[長生不老確有可能 3](#_Toc73969112)

[靜坐的方法 4](#_Toc73969113)

[靜坐的心身狀況 5](#_Toc73969114)

[哪一本是靜坐的最佳入門參考書 6](#_Toc73969115)

[因是子靜坐法的利弊 6](#_Toc73969116)

[人體的氣機是怎麼一回事 7](#_Toc73969117)

[丹田與脈輪是什麼 8](#_Toc73969118)

[靜坐與氣脈 8](#_Toc73969119)

[儒佛道三家的靜坐姿勢 9](#_Toc73969120)

[七支坐法的形式 9](#_Toc73969121)

[有關七支坐法的傳說 10](#_Toc73969122)

[叉手盤坐與健康的效果 10](#_Toc73969123)

[關於頭腦的健康功效 11](#_Toc73969124)

[盤足曲膝與健康 11](#_Toc73969125)

[學習靜坐如何用心 11](#_Toc73969126)

[存想與精思 12](#_Toc73969127)

[安心守竅的方法 13](#_Toc73969128)

[當心守竅的後果 14](#_Toc73969129)

[守竅與存想的原理 14](#_Toc73969130)

[守竅與煉氣 15](#_Toc73969131)

[什麼是氣 16](#_Toc73969132)

[靜坐與氣的存想 17](#_Toc73969133)

[人體內部的氣機與空氣的關係 17](#_Toc73969134)

[靜坐的休息與氣機 18](#_Toc73969135)

[開始靜坐時氣機的反應 19](#_Toc73969136)

[背部的反應 21](#_Toc73969137)

[靜坐與後腦的反應 23](#_Toc73969138)

[前腦的反應 24](#_Toc73969139)

[間腦的反應 25](#_Toc73969140)

[如何打通任脈 26](#_Toc73969141)

[不食人間煙火與中氣的作用 29](#_Toc73969142)

[人身和人參的兩足之重要 30](#_Toc73969143)

[氣脈的異同之爭 31](#_Toc73969144)

[道家與密宗有關氣脈的不同圖案 32](#_Toc73969145)

[中脈的重要爭論 33](#_Toc73969146)

[為什麼氣脈會震動 34](#_Toc73969147)

[打通氣脈為什麼 35](#_Toc73969148)

[靜坐與鍛煉精神 36](#_Toc73969149)

[三煉精氣神之說 36](#_Toc73969150)

[修煉的時間和程度之說 37](#_Toc73969151)

[新舊醫學養「精」觀唸的異同 37](#_Toc73969152)

[認識真精 38](#_Toc73969153)

[靜坐與「煉精化氣」的剖析 39](#_Toc73969154)

[煉氣和止息 41](#_Toc73969155)

[氣息的神奇和奧祕 41](#_Toc73969156)

[變化氣質和氣的週期 42](#_Toc73969157)

[煉氣不如平心 43](#_Toc73969158)

[三花聚頂和五氣朝元 44](#_Toc73969159)

[煉氣與化神 45](#_Toc73969160)

[神是什麼東西 45](#_Toc73969161)

[氣化神的境界 46](#_Toc73969162)

[煉氣化神三問 46](#_Toc73969163)

[附：修定與參禪法要 48](#_Toc73969164)

# 前　　言

---靜坐修道與長生不老

人，充滿了多欲與好奇的心理。欲之最大者，莫過於求得長生不死之果實；好奇之最甚者，莫過於探尋天地人我生命之根源，超越世間而掌握宇宙之功能。由此兩種心理之總和，構成宗教學術思想之根本。西方的佛國、天堂，東方的世外桃園與大羅仙境之建立，就導致人類脫離現實物慾而促使精神之昇華。

舍此之外，有特立獨行，而非宗教似宗教，純就現實身心以取證者，則為中國傳統的神仙修養之術，與乎印度傳統的修心瑜伽及佛家"祕密宗"法門之一部分。此皆從現有生命之身心著手薰脩，鍛煉精神肉體而力求超越物理世界之束縛，以達成外我的永恆存在，進而開啟宇宙生命原始之奧祕。既不叛於宗教者各自之信仰，又不純依信仰而自求實證。

但千古以來，有關長生不老的書籍與口傳祕法，流傳亦甚普及，而真仙何在？壽者難期，看來純似一派謊言，無足採信。不但我們現在有此懷疑，古人也早有同感。故晉代人嵇康，撰寫《養生論》而力言神仙之可學，欲從理論上證明其事之真實。

嵇康提出神仙之的主旨在於養生，堪稱平實而公允。此道是否具有超神入化之功，暫且不問。其對現有養生之助益，則絕難否認。且與中國之醫理，以及現代之精神治療、物理治療、心理治療等學，可以互相輔翼，大有發揚的必要。

一種學術思想，自數千年流傳至今，必有它存在的道理。古人並非盡為愚蠢，輕易受騙。但是由於古今教授處理的方法不同，所以我們今天對此不容易瞭解。況且自古以來畢生埋頭此道，進而鑽研深入者，到底屬於少數的特立獨行之士，不如普通應用學術，可以立刻見效於謀生。以區區個人的閱歷與體驗，此道對於平常注意身心修養，極有自我治療之效。如欲"病急投醫，臨時抱佛"，可以休矣。

至於以此探究宇宙與人生生命之奧祕，而冀求超凡者，則又涉及根骨之說。清人趙翼倫詩，有"少時學語苦難圓，只道工夫半未全。到老方知非力取，三分人力七分天"之說。詩乃文藝上的小道，其高深造詣之難，有如此說，何況變化氣質，豈能一蹴而就，而得其圜中之妙哉！

本書的出版，要謝謝多年來學習或修道的多方探詢，問題百出，使我大有應接不暇之感。乃以淺略之心得與經驗，掃除傳統與私相授受的陋習，打破丹經道書上有意祕藏私的術語，作一初步研究心得之平實報導。對於講究養生的人或者有些幫助。

在此尚須聲明，所謂"初步"並非謙抑之詞，純出至誠之言。要求更為深入，實非本書可盡其奧妙。如果時間與機會許可，當在從心理部分，乃至綜合生理部與心理部分，繼續提出報告。

　　　　　　　　　　　　一九七三年歲次癸醜淨名盦主記於臺北

# 長生不老確有可能

---靜坐修道與長生不老

在我的一生中，有不少人無數次問過這些問題。一個做了幾十年醫生的人，如果沒有宗教家的仁慈懷抱，有時真會厭惡自己「當時何不學春耕」，懶得再講病理；同時更會討厭求診治病的人存有頑強的主見，不肯合作。我雖然不是醫生，但實在缺乏耐性詳細解答這些迷惑的心理病態，有時候碰到別人問起這些問題時，我劈頭就說：你幾時真正見到世界上有長生不死的人？除了聽別人說的：某地某人已經活了幾百歲，廣成子、徐庶，都還活在峨眉山和青城山上，絕對沒有一個人敢親自請出一位長生不死的神仙來見人。其次，我就要問：你認為靜坐便是修道嗎？道是什麼？怎樣去修？你為什麼要修道和靜坐？幾乎十個就有五雙的答覆，都是為了「祛病延年」與「消災延壽」。講到靜坐與修道，大多數都想知道靜坐的方法，以及如何打通任督二脈與奇經八脈，或者密宗三脈七輪等等問題。可是他們都忘記了為長生不死而修道，為打通任督二脈而靜坐的最高道理--哲學理論的依據。因為一個人為自己長生不死而修道，這是表示人性自私心理極度的發揮。如果打通身上的氣脈便是道果，那麼，這個道，畢竟還是唯物的結晶。道，究竟是心是物？多數人卻不肯向這裡去深入研究了。

那麼，人類根本沒有長生不死的可能嗎？不然！不然！這個問題，首先必須認識兩個不同的內容：

（一）所謂長生，就是「祛病延年」的引申，一個人瞭解了許多養生必要的學識，使自己活著的時候，無病無痛，快快活活的活著，萬一到了死的時候，既不麻煩自己，也不拖累別人，痛痛快快地死去，這便是人生最難求得的幸福。

（二）所謂不死，不是指肉體生命的常在，它是指精神生命的永恆。但這裡所謂的精神生命，究竟是什麼東西呢？它的本體，是超越於心物以外而獨立存在的生命原始；它的作用和現象，便是現有的生命和心理的意識狀態。至於精神的究竟狀況是什麼情形？那是另一個非常麻煩繁複的問題，留待以後慢慢地討論。其實，自古以來所謂的修道，乃至任何宗教最高的要求，都是要找到這個東西，返還到這個境界為目的，只是因文化系統、區域語言的不同，而使用各種不同的方法來表達它的意義而已。

那麼，道是可以全修的嗎？「祛病延年」的「長生不老」之術，的確是有可能的嗎？就我的知識範圍所及，可以大膽地說：是有道可修，「長生不老」是有可能的。但是必須瞭解，這畢竟是一件個人出世的事功，並非入世利人的事業。如果一面要求現實人生種種的滿足，同時又要「長生不老」而成神仙，那只有問之虛空，必無結果。《說郛》上記載一段故事：有一位名公巨卿，聽說有一個修道的人，已經活了200多歲，還很年輕，便請他來求教修道的訣竅。這個道人說：「我一生不近女色。」那位鉅公聽了以後，便說：「那還有什麼意思，我何必修道。」其實，除了男女關係以外，現實人生的慾望，有些還勝過男女之間的要求，更多更大。同時，更必須瞭解，想要求得「長生不老」，這便是人生最大的慾望，當然也是阻礙修道最大的原因了。一個人在世界上，要想學成某一門的專長，必須捨棄其他多方面的發展，何況要想達到一個超越常人的境界呢？道家的《陰符經》說：「絕利一源，用師十倍。」如果不絕世間多欲之心，又想達到超世逍遙之道，這是絕對不可能的事，至少，我的認識是如此，過此以外就非我所知了。

# 靜坐的方法

---靜坐修道與長生不老

至於問到靜坐的方法有多少種的問題，據我所知，只有一樁--靜坐。如果要說靜坐的姿態有多少種？那麼，它大約有９６種之多。可是所有方法的共通目的，都是在求「靜」。那麼「靜」便是道嗎？否則，何以必須要求「靜」呢？這是兩個問題，同時，也是兩個不同的觀念，包括三個要點，不可混為一談。

（一）靜與動，是兩個對立的名詞，這兩個對立名詞的觀念，大而言之，是表示自然界物理現象中兩種對立的狀態，小而言之，它是指人生的活動與靜止、行動與休息的兩種 狀態。道非動靜，動與靜，都是道的功用。道在一動一靜之間，亦可以說便在動靜之中。所以認為「靜」便是道，那就大有問題。

（二）求「靜」，那是養生與修道的必然方法，也可以說是基本的方法。在養生（包括要求健康長壽--長生不老）方面來說：一切生命功能的泉源，都從「靜」中生長，那是自然的功用。在自然界中，任何動物、植物、礦物的成長，都從「靜」中充沛它生命的功能。尤其是植物--一朵花、一粒穀子、麥子等等的種子，都在靜態中成長，在動態中凋謝。人的生命，經常與活動對等的便是休息。睡眠，是人需要休息的一種慣性姿態，人生往復不絕的生命動能，也都靠充分的休息而得到日新又新的生機。

所以老子說：「夫物芸芸，各複歸其根，歸根曰靜，是謂覆命。」「靜為躁君。」以及後來所出的道家《清靜經》等道理，乃至曾子著《大學》，以「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」等等觀念，都是觀察自然的結果，效法自然的法則而作此說。甚至，佛家的禪定（中國後期佛學，又譯為靜慮）也不例外。

（三）在精神狀態而言，靜是培養接近於先天「智慧」的溫牀。人類的知識，都從後天生命的本能，利用聰明，動腦筋而來。「智慧」，是從「靜」中的靈光一現而得。所以佛家戒、定、慧的三無漏學，也是以靜慮--「禪定」為中心，然後達到「般若」智慧的成就。

那麼，用什麼方法去求「靜」呢？這是一個非常可笑的問題，而人們都是那樣輕易地問出來。「靜」便是「靜」，用心去求「靜」，求「靜」又加上方法，那豈不是愈來愈多一番動亂嗎？若在禪宗來說，便可直截了當地答：「君心正在鬧，且自休去。」這樣說來，「求靜」根本便錯了，或者說：「可以不必求靜」囉！那也未必盡然。不必陳義太高，但卑之而毋高論地說，一般人的心理和生理狀態，經常習慣於動態；在心理方面，如意識、思想、知覺、情感等，好比多頭的瀑布、澎湃的江河。真有「無盡長江滾滾來」的趨勢；在生理方面，血液的通行、神經的感受、氣息的運行，時時刻刻都會發生苦樂的感受，尤其在靜坐的時候，如果身體早已潛伏有病根，它可能會發生酸、痛、冷、熱、癢等感覺，比起不靜的時候還要強烈。「樹欲靜而風不止」，心欲靜而動亂愈多，所以一般初學靜坐的人，往往發現自己的思慮營營，非常雜亂，甚至，比起不靜坐的時候，反而更加煩燥、不安；因而更加恐慌，認為自己不應該「靜坐」，或者加上武俠小說與民俗神話等的傳說，恐怕「靜坐」會「走火入魔」。其實，這都是不明道理，自己頭上安頭，錯加誤會，構成心理上的陰影。

# 靜坐的心身狀況

---靜坐修道與長生不老

為了便於瞭解「靜坐」時有關心理與生理的問題，首先要從心理說起。人，為什麼想要「靜坐」？這當然有很多的理由，倘使說：「白頭歸佛一生心」，或者「我欲出離世間」，未免太過籠統。如果把它歸納起來，便如上文所說：為了「修道」，為了「養生」，為了「養心」等各種願望，總而言之，總有一個目的。

是誰產生這個目的？那當然會說：「是我。」那麼，是「我」哪方面的動機呢？一定說：「是心」--這裡所謂的心，大約包括了現代觀唸的腦、意識、思想等等名詞。好了，既然是我「心」想「靜坐」，或者說「靜坐」先求「靜心」，何以在「靜坐」時，反而覺得思慮營營，其心不能安靜呢？殊不知我人的心--意思、思想，由生到死，從朝到暮，根本就習慣於思慮，它猶如一條瀑布的流水，永遠沒有停止過；只是它與生命共同存在成習慣，自己並不覺得平常就有這許多思慮，一旦到了要「靜坐」的時候，在比較安靜，向內求靜的情況中，便會發覺自己的心思太亂。

其實，這是「靜坐」第一步功效。譬如象一杯渾濁的水，當它本來渾濁的時候，根本就看不見有塵渣。如果把這一杯水安穩地、靜靜地放在那裡，加上一點點的澄清劑，很快變會發現杯中的塵渣，紛紛向下沉澱。不是這杯水因為在安靜的狀態，而起了塵渣，實在是它本來便有了塵渣，因為靜止，才被發現。又譬如一間房屋，平常看不見它有灰塵，當陽光忽然透過縫隙，才發現了光隙中有灰塵在亂舞紛飛，你既不要去打掃它，也不要用一個方法去掉它，只要不搖不動，不去增加，也不去減少它，慢慢的再靜止下去，它自然就會停止紛飛了。

但是在這裡最可能發生的問題，便是當安靜的情況來臨時，往往便會想睡眠，或者不知不覺，自己便進入睡眠的狀態。有了這種情形，又怎麼辦呢？那時，你要仔細審察，體會自己，倘使是從心理--身體的勞累，或者是心力的疲憊而來，不妨乾脆放身而眠，等待睡足了，精神爽朗時，再來「靜坐」。倘使發現心力和身體，並無疲勞的現象，那麼最好起身稍作運動，或者特別提起精神，作到始終保持適度而安穩的靜態才對。

# 哪一本是靜坐的最佳入門參考書

---靜坐修道與長生不老

幾十年以前，要學「靜坐」的人，沒有明師（不是名師）指導，便不敢學「靜坐」，實在找不到明師的時候，便靠道書中的丹經（修煉內丹做神仙的書籍），一知半解，肓修瞎煉。1924年以後，如張三豐太極煉丹祕訣、因是子靜坐法，以及由日本倒傳回來的岡田靜坐法、氣功祕訣等書，隨著時代的開明，教育的普及，印刷的發達，到處可以看到。抗戰勝利以後，佛家天臺宗修煉止觀的書籍，如小止觀六妙門、摩訶（大）止觀，袁了凡靜坐法正續編等也應運流行，普遍傳開。同時，由藏文翻譯成漢文的密宗修法經典，或由英、法轉譯回來的密宗書籍，也陸續公開。其中以密宗黃教祖師宗喀巴大師所著的《菩提道次第論》中，《修止與修觀》的抽印本，與天臺宗大小止觀的方法相同，較為穩當妥實。但有關佛家修習靜坐（禪定）的書籍，又必須與全部佛學的教理相融會，才能相應。

# 因是子靜坐法的利弊

---靜坐修道與長生不老

在這些書籍中如果要說哪一本書，可做初步入門最正確的指導，實在都不太合適。而合於佛道兩家正統的典籍，學理又不簡單，至於不太合於正統道理的書，問題又太多。在無書可資遵循的時候，比較普遍為人所樂道的，便是蔣維喬先生所著的《因是子靜坐法》，多少人如法炮製去學靜坐，多少人想使自身上發生氣派感受，做到和他一樣。其實，《因是子靜坐法》只能說是蔣維喬先生本身學「靜坐」的經驗談，或者可以說是他學習「靜坐」的反應實錄，可以貢獻給大家做參考，但絕不是金科玉律，更非不易的法則。我們首先須要瞭解，蔣先生開始學習「靜坐」的時候，早已患了嚴重的肺病，一個人到了有病的時候，心境反而比較寧靜。情緒雖然近於消極，有時思想反而清明，「有病方知身是苦，健時多向亂中忙。」這是人之常情。因為他本身有肺病，所以必須要在靜中修養，等到生理機能恢復本能活動的時候，相當於道、佛兩家所說的氣機或氣脈便會發生作用，循著中國醫學所說的人身十二經脈的流行，於是氣機到達某處，該處就自然產生某種感受。在這種情況當中，只要不去揠苗助長，任其自然流行，便是最好的生理療法，對任何一種疾病都有效，何況是必須靜養治療的肺病。總之，任何是中西醫藥治療疾病的根本方法，都靠靜養，所有中西醫藥物，只有幫助治療的功效，並無絕對去病的作用。疾病之所以恢復了健康，得到藥物幫助的效果，僅有十之三、四，靠著臥牀住院的靜養，因此引發本身體能的治療而從獲生機，卻佔十之六、七的重要。就是使用外科手術的醫療道理，也並不外於此例。何況有關心理和精神的治療，同樣不外於此理。

瞭解了這些道理以後，便可知道《因是子靜坐法》所說氣機發動和氣脈流行的境界，這只是著者蔣維喬先生有病之身學習靜坐後的現象和經驗，不可以偏概全，認為人人必會如此，視為千篇一律的定則。如果不懂得這個道理，依照《因是子靜坐法》去實驗「靜坐」，而且就把它視為師法之當然，必定會弊多益少，適得其反。

# 人體的氣機是怎麼一回事

---靜坐修道與長生不老

東方古代的醫藥之學，皆與巫術同源共祖，中國的醫學，也不例外。在三千年以前，中國的醫藥之學，由巫醫而轉入道家的方術，（又稱為方技），這是周、秦之間的事。中國的醫學和道家的方術，以及印度自古相傳的瑜珈術，都承認人身生命的泉源，在於人體內部所潛藏無限氣機的庫藏。不過古代道家的丹經，這個氣字，是用原始的「？」（注：該「？」字無法打出來，上面像是無字，下面四點，）。如用拆字的方法來講，「無」即是「無」的古字，下麵四點即是「火」字的假借，換言之，「無火」之謂「氣」。什麼是「火」呢，淫慾、情慾、躁動的意念都是火。沒有了這些躁火（等於中醫書上所說的相火）元氣大定（君火正位），漸漸便可引發固有生命的氣機。氣機的流行，它依循晝夜十二個時辰（中國古代的計時方法，與宇宙日月運行的規則相通），周流人身氣脈（十二經脈）與腑髒一週。而且在每一時辰之中，經過氣脈的部分不同，就又研究出人身穴道的學說，發展成為針灸之學。

除了醫學所稱的十二經脈以外，另有不隸屬於十二經脈的氣脈，便是道家特別重視的「奇經八脈」。「奇經」的奇字，並不是奇怪的意思，而是「單支」的意思;也便是涵有特殊的、單獨的含義。「奇經八脈」，也包括了督、任、沖、帶、陽維、陰維、陽喬、陰喬等八根脈腺。督脈便是莊子在《庖子解牛》篇中所提及「緣督以為經」的督脈，大約相當於現代醫學的自律神經系統與腑髒的關係。帶脈相當於現代醫學的腎臟神經系統。陽維、陰維則和現代醫學的大腦、小腦與間腦的神經系統有密切的關聯。陽喬、陰喬相當於現代醫學的生殖神經，包括攝護腺與手足等主要神經作用。唯有沖脈很難說，擴充其量而言，它在中樞神經與自律神經之間並無固定部位和系統的範圍;它由生殖機能與睾丸之間的小神經叢開始，一直經過胃與心臟部分而上沖間腦。

只有打通氣機的人，才能切實體會得到氣脈的狀況，而後相信確有其事。但特別須要聲明的，我非專門學醫的人，所引用中西醫學上的名詞，僅是研究心得，強作解人加以說明而已，不可拘泥屬實。

此外，由印度上古瑜珈術的傳承，經過佛家的洗煉和整理，而成為佛教密宗一派的修煉方法，也很注重人體的氣脈，以三脈四輪（祥稱七輪）為其主要的體系。三脈，即是人體平面的左、右、中三脈，不同於道家以前（任）、後（督）、中（沖）等三脈為主。四輪或七輪，便是人體橫斷面神經叢的幾個主要部位，與道家的上、中、下三丹田之說，各有不同的概念，卻有大同小異的效果。

# 丹田與脈輪是什麼

---靜坐修道與長生不老

說到氣與丹田，學習西醫與生理解剖學的人，便會引為笑談，認為人體上根本就沒有這回事，這是愚昧和迷信，或者是道家的人故作神祕之說。如果講到瑜伽術的三脈七輪倒也並不反對，因為近年以來，瑜伽術在歐美很流行，在外國學了幾手再三變相而不到家的瑜伽術，回來大開教門，倒也大受歡迎。因為這是進口貨，從外洋學來的，一定不錯。我們可憐的這一代啊！「無洋不是學，有外才稱尊。」將來留給中國文化發展史上的一頁，必定是可悲可憐的笑料。其實，現代所謂的生理學，嚴格地說，只能稱為人體解剖學。否則，便可稱它為死理學了！因為現代對人體的生理學，都是以解剖人死之後的身體而得到的證明，並非像中國古代，從活人的身上求得證據。道家所說的三丹田：上丹田，在兩眉之間橫通間腦的部位；中丹田，在兩乳之間橫通肺與心臟的部位，下丹田，在臍下橫通腎臟之間與大小腸的部位。另有所謂中宮的，便是胃脘與橫隔膜之間的部位，這些現象和作用，都是人體生命在活著的時候，與呼吸系統發生連帶的關係。丹田，不過是道家修煉觀念中的代名詞，並非此中真會煉成一顆丹藥，假使真有，便會成為腸癌、心肺等癌，或肝瘤了，希望學道的朋友們，切勿迷信內丹真會成粒的誤解。

瑜伽所說的脈輪，經過西方科學文化的洗禮，一般瑜伽家們便認為它是生理學神經叢，由間腦一直到會陰各部，分別為之定名。脈輪是否便是神經叢很難說；脈輪與神經叢有密切的關係，那是事實。

# 靜坐與氣脈

---靜坐修道與長生不老

人在靜坐的過程中，心理的雜想比較清靜，頭腦中的思慮比較減少，所以血液流行也比較緩慢，心臟也因此減輕負擔。同時因為身體的姿勢放置端正，不再運動來消耗體能，腦下垂體的內分泌平均分佈，漸漸感覺四肢與內部，發生充滿的感受。有了這種感受發生以後，反應最為敏感的，便是中樞神經和背脊骨的末端，連帶腎臟部分，通常都會有脹緊的刺激。由此逐漸推進，循著氣機和血脈的流行，如有物蠕動，逐部發生感覺。但以上所說的現象，是以普通一般人，在「靜坐」中較為正規的初步狀況而言，如果身體有特殊的情形，倘有某種病痛，或體能特別強健的，又當別論。總之，每個人的心身，各有不同的情況，其中千差萬別，不能一概而論，如果執一不變，真像「刻舟求劍」，愈來愈不對了！

關於氣脈問題，如要詳細論述，不是片言可盡，留待以後慢慢道來。現在要講的主旨，仍然繼續前面「靜坐」的求「靜」問題，我們要特別留心。為了便於容易瞭解，先把心理和生理作用，歸納為知覺與感覺兩個部分；所謂知覺，包括心理思慮想念等等現象。所謂感覺，包括身體氣機覺受等等作用。但綜合起來，兩者都是心的動向。人在靜坐中，感覺體內氣機發起作用時，最容易犯的錯誤，便在不知不覺中，會把注意力集中在感覺上面，而且愈來愈強，於是，全部心力，就會攪亂氣機，構成幻想、聯想等的狂亂心理。比較稍好一點的，認為自己氣脈已通，便沾沾自喜。其實，真的打通氣脈現象，並非如此情形。再差一點的，由於氣機的覺受，使注意力過分地集中，於是無形中配合意識的幻想等心理作用，反使神經過於緊張，便成為一般所說「走火入魔」的病態了，這不是「靜坐」會使人著魔，實在是不明「靜坐」的究竟道理，反使心理變態之魔害了「靜坐」的靜境了！

# 儒佛道三家的靜坐姿勢

---靜坐修道與長生不老

儒、佛、道三家的靜坐姿勢，歷來相傳有96種之多，其中當然包括幾種臥睡的姿勢與方法。通常所用的姿勢，如佛門中的各個宗派，修習禪定的方法，大多採用七支坐法，又簡稱它為跏趺坐，俗名盤足坐法。

宋以後的儒家--理學家們，由於大程夫子--程顥（明道），變更佛、道兩家修煉靜坐的心法，因襲禪宗大師修習禪定的工夫，著作《定性書》一文，主張在「靜」中涵養性理的端倪開始。他的老弟二程夫子--程頤（伊川），又加上《主敬》為其陪襯，從此儒門也主張靜坐。但是他們所取的靜坐姿勢，便是平常的正襟危坐，所謂端容正坐便是。至於道家，有時即用佛家的七支坐法與臥姿，有時又穿插許多不同的形態；配合生理的需要與煉氣修脈的作用。大體說來，儒、佛、道三家的靜坐姿態，並不外於此法。

# 七支坐法的形式

---靜坐修道與長生不老

所謂七支坐法，就是指肢體的七種要點（如附圖）：

（一）雙足伽趺（雙盤足）。如果不能雙盤，便用單盤。或把左足放在右足上面，叫作如意坐。或把右足放在左足上面，叫作金剛坐。開始習坐，單盤也不可能時；也可以把兩腿交叉架住。

（二）脊樑直豎。使背脊每個骨節，猶如算盤子的疊豎。但身體衰弱或有病的，初步不可太過拘泥直豎，更不可以過分用力。

（三）左右兩手圜結在丹田（小腹之下）下面，平放在胯骨部分。兩手心向上，把右手背平放在左手心上面，兩個大拇指輕輕相拄。這在佛家，便叫做「結手印」，這種手勢，也叫做三昧印（就是定印的意思）。

（四）左右兩肩稍微張開，使其平整適度為止，不可以沉肩嚲背。

（五）頭正，後腦稍微向後收放。前顎內收（不是低頭），稍微壓住頸部左右兩條大動脈管的活動即可。

（六）雙目微張，似閉還開，好象半開半閉地視若無睹。目光隨意確定在座前七、八尺處，或一丈一、二尺許。（如平常多用眼睛工作的人，在靜坐之初，先行閉目為佳。）

（七）舌頭輕微舔抵上齶（參考附圖），猶如還未生長牙齒嬰兒酣睡時的狀態。

附帶需要注意的事項：

（一）凡在靜坐的時候，必須使腦神經以及全身神經與肌肉放鬆，絕對不可有緊張狀態。最好是微帶笑容，因為人在笑時，神經自然會全部放鬆。

（二）初學靜坐者，不可以喫過飯就打坐，以免妨礙消化。同時也不能在肚子餓時打坐，以免分散心神。

（三）靜坐時空氣必須流通，但是不能讓風直接吹到身上。

（四）靜坐時光線不能太暗，否則容易昏沉；光線也不能太強，否則容易緊張。

（五）氣候涼冷的時候，要把兩膝和後腦包裹暖和，即使熱天打坐，亦不可使膝蓋裸露。

（六）初學靜坐不要勉強坐太久，以時間短、次數多為原則。

（七）初習靜坐時多半無法雙盤，則以單盤為宜。單盤時臀部必須加坐墊，坐墊的高矮依各人身體狀況而定，總以舒適為原則，如果坐墊太高或太矮；都會使神經緊張。至於坐墊的軟硬程度也必須適中，否則引起身體的不適，則影響靜坐的心情和效果。

說明：（一）兩腿雙盤的跏趺坐為最正規的七支坐法。

（二）跏趺坐也要加坐墊、除非氣脈全通，纔可以不墊。

（三）初學靜坐多半無法雙盤，則酌情採用以下各圖所示的其他坐姿。

說明：（一）坐墊約兩、三寸。隨各人舒適度自作調整。

（二）初習靜坐無法兩腿雙盤，則採用單盤。隨各人生理狀況，自由選取金剛坐或如意坐。

（三）如果無法單盤，或者單盤坐到腿麻。而想繼續用功，則可改用下列任何一種姿勢。

說明： （一）正襟危坐為歷來儒家所慣用的靜坐姿勢。

（二）吉祥臥為佛家所主張的睡姿。孕婦如果單盤對腹部造成壓力可改用吉祥臥，或任意選取對自己較為舒適的坐姿。

# 有關七支坐法的傳說

---靜坐修道與長生不老

根據佛經上的記載，這種七支坐法，早已失傳，後來有五百羅漢，修持多年，始終不能入定。雖然知道從遠古以來，便有這種靜坐入定的坐姿，但始終不得要領。有一次在雪山深處他們發現一羣猴子，利用這種方法坐禪，他們照樣學習，便由此證道而得阿羅漢果。這個神話似的傳說，無法加以考證。總之，它是合於生物天然的法則，那是毋庸置疑的。而且這種姿勢，大體來說，很像胎兒在母胎中的靜姿，安詳而寧謐。

# 叉手盤坐與健康的效果

---靜坐修道與長生不老

人體的神經系統，大體說來，都以脊椎為中心，左右交叉分佈，隨著意識的支配而發散為肢體感官的動作。猶如樹木的枝條，依據它的中心樹幹，向外分散而至於枯落。七支坐姿將手足加以盤曲，可使左右氣血交叉散發而歸於原始整體的圓極，等於說：採取這種姿態，可使左（陽）右（陰）的人體電能，自身互相交流，即可減少散發的作用，又可自相調劑而恢復體能的原動力。

七支的坐姿，因為雙足盤曲，兩手交叉，使四肢活動靜止，便可減輕心臟的負擔，所以靜止的時間愈久，對於恢復心臟功能的功效愈大。

# 關於頭腦的健康功效

---靜坐修道與長生不老

七支坐法的靜姿，必須將頭頂端正，大腦稍微靠後，以使腦下垂體不受壓迫而恢復正常。因此腦下垂體內分泌的均衡活動使影響淋巴腺、甲狀腺，而至於腎上腺等恢復健康的作用。

其次，下顎稍微向後收壓，可使左右兩大動脈管輸送血液到腦部去的工作緩慢；可以減輕腦神經的緊張與思慮，對於血壓有恢復正常的功效。

其他有關間腦和眼、耳、口、鼻等的細節；在此不盡詳說。

# 盤足曲膝與健康

---靜坐修道與長生不老

有些人懷疑，盤足靜坐，不但對人體的健康有礙，甚至，反而因兩足的血管被壓迫而致病，所以靜坐久了，便有痠麻的現象。這是誤解。其實，人體的健康，與腿和足有極大的關係。中國古代的道家醫理，認為「精從足底生」，那是不易的至理。一個人的健康長壽，與兩腿雙足有絕對的關係。所以嬰兒與小孩的活動都在兩足。一過中年，腰部以下和足腿就漸感無力，喜歡疊足或蹺足而坐。人的衰老與死亡，也多是從足腿開始而逐漸至於軀幹與頭部。盤足曲膝靜坐，感覺足腿的痠麻，正是說明足腿的神經與血脈並不通暢，證明你的健康已有潛在的問題。所以放開足腿，等待痠麻過後，反有從未經驗過的快感。如果持之有恆，能坐到足腿的氣血流暢，保證足腿而上至於腰背以及全身，會有無比的快感發生，反不願意下座而鬆散雙腿了。

其次，必須瞭解人體猶如植物一樣。一棵樹木，盤根曲折在泥土之下；得到日光、空氣、水，以及土壤的營養，才能生長茂盛。人呢！卻和植物顛倒相反，他的根在頭部，他的土壤就是虛空。人體的兩足，好像人參的枝叉，所以把兩足盤曲起來，等於把一株人參或松枝捲曲成結，使它的生髮能力，不致再向外面分散；返歸根本而培養它的本源，因此使其本身更加健壯。所以盤足曲膝，不但無妨人體的健康，而且從適當的練習開始，對於健康長壽，是絕對有利而無害的。

# 學習靜坐如何用心

---靜坐修道與長生不老

靜坐並不難，用心實不易。一般學習靜坐的人，十分之七，為了健康長壽；十分之二的人為了好奇而求玄求妙，或者想達到神通，如放光、預知等境界；十分之一的人為了求道；而真正瞭解道是什麼，修道的正法又是什麼，則幾乎是萬難得一。 　　關於學習靜坐如何用心的問題，首先需要瞭解學習靜坐的目的何在，如此才能切實商榷如何入手和如何用心。現在一般較為普遍流行的靜坐用心方法，大體歸納起來，在東方的中國方面，都可納入傳統文化的儒、佛、道三家。此外，有瑜伽的靜坐用心方法、有從歐美回籠的催眠術，以及其他宗教的祈禱、齋期、避靜等，也都屬於靜坐的用心方法之一。但在中國，通常最流行的靜坐中，用心的方法大體都以佛、道兩家為主，縱然有許多方法，不屬於佛家或道家的正統，但已積非成是，而都認為那些就是佛、道的方法，在此不必嚴加區分，徒事理論。

在佛家的方法中，現在最流行的，便是念佛、修止觀、或觀心、參禪等。至於，篤信密宗的；便以持咒、觀想等為正當的用心方法。各執一端，輕視餘者。不過，在佛家的用心方法中，除了部分學習西藏流傳的密宗以外，的確都是重視「修心」為基礎，不大注意身體生理上的變化，而且認為重視身體生理變化者，便是外道之流、甚至，大有嗤之以鼻，不屑親近之慨。

但在道家的方法中，卻極端注重身體生理的變化。甚至，認為由於靜坐修持的方法，達到身體生理預定的效果，打通任督二脈，以至於通達奇經八脈，恢復健康，增加壽命，纔是道的真正效果。倘使如佛家一樣，只知「修心」而不知身體生理的奇妙，便不合道。所以道家者流，便認為佛家的修法，只知「修性」，而不知「修命」，並不完全。因此道家主張「性命雙修」，纔是正道。並且說：「只修命，不修性，此是修行第一病。只修祖性不修丹（命功），萬劫陰靈難入聖。」

乃至引用《易經》的觀念與《中庸》的大旨。確定「窮理，盡性，以至於命」作為無上的原則。

其實，無論佛家或道家，乃至其他各宗各派所謂的旁門左道，除非不講究靜坐修持，便無話說。倘入進入靜坐修持的法門，試問：除了這個生理的身體和有知覺情感的心理思維狀況以外，還有什麼方法能夠離開身心以外而可以起修的嗎，假定是有，那便是從事物質科學的研究，或者專門注重醫藥，或藥物化學、生理化學等的事情。它與人生生命起修的方法迥然不同，一個是藉著自己生命的自在功能而求證形而上道；一個是籍外物的實驗，而瞭解宇宙物理的奧祕。

# 存想與精思

---靜坐修道與長生不老

「存想」，亦稱「存神」，這是中國古代道家所用的名詞。秦漢以後到魏、晉之間，講究道家方術的，大都以「存想」為主。道家古老的丹經，如《黃庭內外景經》等。便是以「存想」「存神」的方法為中心。漢代的張道陵（天師道的創始者）、北魏的寇謙之（另一天師道的重要人物）、南朝著名的仙家陶弘景，和他所著的《真誥》，也都是以「存想」、「存神」的方法為主幹。另如佛家密宗的「觀想」，以及其他各個宗教的祈禱、禮拜，也都是以「存想」做為修道的方法。

「精思」也是中國古代道家所用的名詞。但嚴格說來，「精思」與「存想」「存神」，有迥然不同之處。「存想」，是屬於鍛煉精神的法門。「精思」，是屬於運用「思維」而達到最高「智慧」成就的狀態。所謂「精思入神」的觀念，便如《易經·繫辭傳》所謂「精義入神」的道理，完全相同。南朝到隋、唐以後，佛家有了禪宗的創建，而禪宗到了宋、元以後，又有「參禪』與「參話頭』等方法，強調一點說，也便是「精思入神」的另一途徑而已。後來宋儒理學家程明道的詩說：「道通天地有形外，思入風雲變態中。」也是由「精思入神」的觀念，變為理學家幻想境界的誇大詞。

但「存想」與「精思」，既不是魏、晉南北朝以後道家「煉炁」的修法，也不是明、清以來道家「守竅」的修法，更不是「煉精化炁，煉炁化神，煉神還虛」的修法。凡是這些道家的方術，嚴格地說來，各有各的範圍和作用，不可混為一談。可惜的是，歷來學習道家神仙、方士丹法的人，只一味為自己求作神仙，而認為只要有了明師的指點；傳授一個千古不傳的祕訣，就可「立地成仙」、「白日飛升」。因此素來忽略學理、輕視原理和理論，致使道家的方術，既不見容於縉紳先生等全大夫階級的知識份子．又不能自圓其說而構成有條理、有原則、有方法的神仙丹道的科學。因此不但「一枕遊仙夢不成」，結果反而空勞幻想而貽害無窮。

「存想」的方法雖然太為古老，但是西方流行的神祕學，卻與「存想」的精義息息相通。西方的神祕學派，號稱淵源於大西洋和埃及的上古文化。東方中國道家的「存想」和「存神」，自始即認為淵源於遠古的神仙所傳。窮源溯本；此二者之間的蹤跡；似乎都是同一來源。由於這是屬於學術的「考古」問題，故在此不能詳論。至於談談「存想」的用心方法，對於靜坐與修道的關係，也似乎陳義太高，不容易為現代一般流行的急功好利等學道者所接受，所以也暫且不談。而論及「存神」的作用，更具有原始濃厚的宗教精神，它的學理與神祕學一樣，富於多方面而且有極高深的奧義，際此宗教精神趨於沒落的時代，所以也暫時不談。況且「存想」和「存神」的方法，最為精密而有系統的，莫過於「密宗」，留在討論「密宗」的修法時，再加參考。

# 安心守竅的方法

---靜坐修道與長生不老

現在要講的，只是有關於「守竅」與「精思」的用心方法。一般學習靜坐的人，最容易，也最普遍的，便是講究「守竅」。嚴格地講，「守竅」的重點，它是注重在生理的方法，換言之，開始學習靜坐或者修道，便以「守竅」為主，而且必從」守竅」入門；那就是說，他在原則上，首先便承認這個形骸軀殼的身體，就是道的基本所在。因此只要把握住這個「竅妙」，守通了這個「竅」，他便可以得道。至少，也就可以長生不老了。其實，所守者是「竅」，能守者是心」，它的根本，還是依據心理的作用而來。況且哪裡纔是真「竅」？何人須要「守竅」？誰又不須「守竅」？哪個該守守「竅」？哪個「竅」又不該守？這些都是很大而且很重要的問題。有人說：「一竅通而百竅通」，所以認為只要守通一竅，便可得道。然而人身有「九竅」：面上有兩眼、兩耳、兩鼻孔、一張嘴等七個竅，下都有大、小便二竅。試想，上部七竅皆通，但結果仍有便祕或小便等病症。如此，到底是不是「一竅通而百竅通」呢？如果說：此竅非彼竅、那麼，人身有108個穴道，無論守那個竅，它都離不了穴道的部位。試想，某一穴道閉塞，其他穴道仍然流通，或者其他穴道閉塞，某一主穴流通時，它何以又不能做到「一竅通而百竅通」呢？假使說：此竅亦非這些穴道的竅，它是無形無相無定位的道竅。這便是心理的構想所造成，它就屬於「存想」的範圍，而並非在生理上真正有一個竅可守了。可是一般學習靜坐或修道的人，一開始，便『』守竅」。大體上，都以人體中樞神經有關的上中下三部為主竅，而稱它為上中下三丹田。其實，丹田的名稱，也是宋、明以後的道家才開始流行。（有關三丹田的道理，已在本書的《丹田與脈輪是什麼》一文有所說明，在此不贅述。）

# 當心守竅的後果

---靜坐修道與長生不老

平常一般學習靜坐的人，大體上都注重守在下丹田一竅，所謂「氣沉丹田」，或者「藏神于丹田」，乃至「意守丹田」等，即此之謂。有的認為只要守住了下丹田，便可「藏精固氣」，或者「煉精化氣」。其實，從中國醫學針灸等有關穴道的理論來講，關於下丹田部分，前有「氣海穴」，後有「命門穴」，也就是現代醫學、生理學中腎上腺的主要部分，這的確是人體生命很重要的關鍵所在。但是男女老幼，以及有病或無病的人，乃至腎上腺特別發達或特別衰弱的人，能不能守此下丹田的部位？或者可不可以守此下丹田？都是很大的問題，如非明師（有經驗、有智慧、有成就的師長）指導，有時反而危害無窮。例如腎臟衰弱，或本來患有遺精、手淫、以及其它有關疾病，如陽萎、草泄等人，更加嚴重。當然其中也有少數例外，那是生理上其它原因偶然的巧合，絕非初步合理的成果。如果女子學習靜坐，專心教以守下丹田的一竅，流弊更大，甚至，可能促成血崩等症，或者產生性變態心理等嚴重病症。至於專守上竅（眉心或頭頂），也要特別注意年齡、生理、疾病等情形而定。如果一味亂守上竅，很容易促成血壓增高、神經錯亂等嚴重病症。有些人因守竅日久，稍有效果，就有紅光滿面的現象，自己乃至別人，就都認為是有道的高人。其實，如果年齡很大的人，一有這種現象發生，就必須當心腦溢血等症。此外，倘使身體上本來潛伏有性病的病菌，而並未徹底治療痊癒，久守上竅，反而容易把性病的病菌引入腦部，而發生種種不堪設想的後果，此點尤須特別注意。總之，學習靜坐與修道的方法，欲求長生不老的方術，自古至今，它始終與醫學中精神治療學、生理治療學、物理治療學有密切的關係。甚至，可以強調地說，這是一種醫理中的醫學，它已進入於利用精神的神祕力量和利用宇宙的神祕力量的醫學，如果不通此中最高原則，而自作聰明，妄加修證，真還不如悠遊卒歲，以終天年，為人生順其自然的最高享受。何必弄到「服藥求神仙，反被藥所誤」的悲慘下場呢！

# 守竅與存想的原理

---靜坐修道與長生不老

因為講到「存想」與「守竅」，就順便說明一下「守竅」於「丹田」的情景。我不是說「丹田」絕不可守，也不是說「守竅」的方法是不對的。也許有人看了上述這些道理，反而駭怕卻步，那都大可不必。「守竅」有「守竅」的需要，「丹田「有「丹田」的作用，但不可以不通原理，便亂來亂守，其實，「守竅」的方法，也便是「存想」的蛻變。「存想」的作用，便是使「精神統一」，使心理與意志絕對集中的一種方法。上文已經提過所守者是「竅」，能守者是「心」，便已指明這是由心理意志的集中開始，最後達到「精神統一」的境界，它所以利用人體生理的部位，作為初步入手的法門，大致說來，有兩個原因：

（一）人人都愛惜這個軀殼身體的壽命，不管多麼醜陋，多麼難堪的身體，只要生成是屬於自己的，便會構成絕對自私而佔有它的牢固觀念。因此以修此肉身而達到長生不老為標榜，於是人人便肯用功向學。

（二）生理與心理的作用，的確是二而一、一而二的一體兩面。生理可以影響心理，心理也可以影響生理。由心理與生理的互相虯結，因此而產生精神的神妙，所以道家利用身心的關係入手，並非是毫無道理的修法。「守竅」的作用，它的重點，便在一個「守」，所謂「守」，必須要全部精神意志集中才可。只要精神意志真能集中，這個「守」的作用便可達成目的。譬如有一大堆金銀財寶擺在前面，要你專心一志「守」住，那時，你便可以廢寢忘餐。甚至，也可以忘記自己的身心而竭誠「守」住這堆金銀財寶，這就是「守竅」的最好說明。

可是要學靜坐與修道的入；對於「守竅」的工夫，真能做好嗎？老實說，十個靜坐修造的人，幾乎沒有一個可以做好，大體上，都是一邊利用感覺來覺到這一部位，而他的思想意志，卻絕對不能集中在這一部位。換言之，他一邊感覺到這一部位，那是生理神經感覺的反應，但一邊卻胡思亂想，或浮念紛飛，那是心理的散漫，有絕對不能集中的苦惱，這種現象，究竟是什麼原因呢？因為精神與意志，它是一個很神妙的東西，你愈想要它集中，它愈會散亂，我常用「力學」的原理來解譬，也就是說，當「向心力」集中到極點的時候．「離心力」便在「向心力」中發出自然的反應。相反的，當「離心力」達到極點的時候，「向心力」 的作用，也便自然而生。等於你握拳握緊到極點的時候，你的手指神經的反應，就會自然放鬆。所以道家把這個精神和心理意志的作用，比方它像水銀（汞），它的性質，總是趨向流動散開，甚至於分散到無孔不入的情形。因此，要想利用「守竅」或「存想」而達到精神集中的專一狀態，就非簡單的事了。精神不能集中專一，而要想打通氣脈，達到身心預期的效果，那是絕不可能的事。此中對於心理運用的神妙，更非片言可盡。沒有達到精神集中專一的妙用，認為氣脈已經打通，絕無此理。有的，只是屬於幻想的妄覺，或是生理上特殊的感覺情形，並非真正的氣脈通了。因為氣脈打通的現象，一步有一步的徵候，一步有一步的現象，如果以我這個普通凡人的眼光看來，幾乎沒有一個人真能做到的。

# 守竅與煉氣

---靜坐修道與長生不老

從道家修煉的方術來講，「守竅」與「煉氣」，並不是同一件事。「守竅」，是利用意識心的作用。「煉氣」，是用意鍛煉呼吸。但無論「守竅」與「練氣」差別異同的作用是如何， 　　它都離不開「存想」的關係，一般從事修道或靜坐的人，不管從「守竅」入手，或「練氣」入手，都認為氣與靜坐、氣與道、氣與長生不老的健康之術，是有絕對的關聯。尤其專煉「氣功」與專修「瑜伽術」的人，對於「氣」，更為重視。從清末到現在六十年來，由於內家太極拳的普遍流行，所謂「氣沉丹田」的太極拳原則，幾已成為家喻戶曉的術語了，因此，許多學靜坐的人，一上座，便吐故納新似地把呼吸之氣引向「丹田」，希望做到「氣沉丹田」，以便可以入道。

此外，還有許多修煉各種不同的氣功，乃至各種不同道術的人，經常來問用什麼方法，或如何修煉才能使「氣機」凝住在「丹田」？或者問怎麼樣才能把氣機停留在某一處？關於這些問題，我覺得非常有趣，我經常會反問他們：譬如有一隻中空的皮袋，或者有一個中空的皮球，你把空氣打進去了，希望這股「氣」只停留在這只皮袋或皮球的某一處，你能做到嗎？無可否認的，都會答說：那是絕對行不通的事。由此答案，也就可以瞭解人的形體，內在雖有百骸與五臟六腑，但是它仍然猶如一隻中空的皮袋或皮球一樣。「氣機」內行，它是無所不通，無一處而不周流自在的。「氣機」只是停留在體內的某一部分，除非是內部的生理機能已經有了障礙，生了重病的人才能如此，一個正常無病的人，絕對不可能如此的。

如果說：有些從事「守竅」或「煉氣」的人，的確可以做到，並非是不可能的事。那麼，我可以告訴你，那是自己心理意識所造成的錯覺作用，而並非真有一股「氣」停留在那裡。同時他所感受到，以及在形體上所看到的，那也只是神經血管充血的作用，與心理意識引導精神集中的關係，而不是「氣」的留滯。因為心理意識專注在身體某一部分時，神經、肌肉、血液，都會隨著意識的集中力量而發生作用，並非真有一股「氣」，可以隨著意識的思念，而讓它凝結成一塊，再讓它乖乖地待在那一處。那麼，道家所謂「煉精化氣，煉氣化虛，煉神還虛」的說法，完全是子虛烏有的事嗎？不然！不然！那也是實有的事，只不過是否真能確切瞭解，真能體會到「氣」是什麼？那是最要緊的問題。

# 什麼是氣

---靜坐修道與長生不老

「氣」是什麼？這的確是個問題。中國的道家，關於「氣」字，大約有三種寫法，它也代表了三種意義。

（一）「炁」字：這是古文的氣字，上面的「無」，就是無的古字。下面的「灬」字，就是火的變體。古代道家的丹經道書，提到了「氣」，便常用這個「炁」字。也可以說，無火之謂「炁」。

但是怎樣纔是無火呢？須知道家的思想學術，與中國古代的術數。總是脫不了關係的，尤其與五行、天干、地支等名相術語，更是息息相關。在五行之中，心屬「火」，所以無火之謂「炁」。做到息心清靜、無思無慮之境，纔是真「炁」縕氤的境界。

（二）「氣」字：也是古文的氣字，籀文、篆書大多都用這個「氣」字。強調些說，這個「氣」字，也就是代表自然界的大氣。

（三）「氣」字：是後代通用的氣字，但從古代道家與中國古代醫學的觀念來說，這是人們喫食米穀之後，而有生命呼吸作用的「氣」。

唐、宋以前，道家修煉的方術，有專門用「服氣」的方法。那是專心一志，利用呼吸的屈伸起伏，以求達到「與天地精神相往來」的道術，它與印度古代瑜伽術中修氣的方法，有異曲同工之妙，由此又分化為後世各種修煉氣功的法門。這些煉氣方法的最後目的，都是憑藉呼吸的作用，由此而引發生理潛能的「真氣」，那纔是「氣功」與「身瑜伽術」的極果。如果永遠只是停留在呼吸氣機的功用上，那就永遠得不到「氣功」與「身瑜伽」的最高成就了。

那麼，「真氣」它究竟又是什麼東西呢？所謂「真氣」，也只是無以名之的代名詞，在「瑜伽」術中，又有別名稱它為「靈能」，或者形容它是「靈蛇」。至於西藏的密宗，則另稱它為「靈力」，或名為「靈熱」。總而言之，它就是佛家唯識宗所講「曖」、「壽」、「識」綜合起來的「業識」的功能。為了講解的方便，我們借用現代語來說，它就是生命的「本能」，或可簡稱它是「能」。但是這裡所謂的「本能」或「能」，並非就是物理學上「能量」的能，也不是生理學上「本能」的能，或者有些人認為它就是物理學上的電能，或認為它就是電，那都是觀念上的偏差，不可妄用。因為它的究竟，畢竟不是「物」的作用。不過，這樣一說，又很容易牽涉到哲學和科學範圍的論辯裡去，所以暫置不論。

# 靜坐與氣的存想

---靜坐修道與長生不老

依照以上所講，「靜坐」與「氣」，好像根本是沒關係似的。這又不然，在中國文化中，「靜坐」只是一種統稱的名詞，例如佛家的「禪定」、「止觀」、「思維修」，以及「瑜伽術」、「催眠術」，乃至道家的「胎息」、「凝神」等等，凡是攝動歸靜的姿態和作用，統統叫它為「靜坐」。上文我們已經提到，不管用什麼方法來修習「靜坐」，它總是靠我們這個身、心的作用。所謂方法上不同的差別，也只是心理造作意識的感受不同而已。至於這個身體發生的作用，都是一樣的。譬如一株松樹，可以用人工把它培養成各式各樣的形態，但是它本身的生命組織，由種籽開始萌芽，漸次抽條挺幹，漸次分枝布葉，並無不同。

因此，只要肯下工夫練習「靜坐」，到了相當時間的火候，生理的「氣機」，自然而然就會發生變化。不過，這種變化的現象，都因人而異，各有不同的現象與程式，例如年齡老少的不同、男女性別的不同、身體強弱的不同、有病無病的不同。再由此許多異同的差別，引起各人感受的不同，因此而產生許多心理不同的想像，最後，仍然還離不開「存想」的作用，如果稍已涉獵過道書和丹經，對於奇經八脈、大周天、小周天、坎離、鉛汞、龍虎、陰陽等許多術語，存有想像中的幻覺，那麼當「氣機」發動的時候，它便自然而然與這些觀念，配合成為一種新奇的感受，而造成種種的境界了。

無論從那一種靜坐的方法入手都離不開身（生理〕、心（心理）的相互關係，而且在靜坐的過程中，無論重視氣機或不管氣機的作用，氣脈的變化，必然循著固定的法則而引起感受。這個原理的大要已經在過去連續的敘述中有過說明，現在只從氣機在靜坐中所引發氣脈變化的情況，再作較為詳細的解說。當然現在所講的靜坐，同時包括佛、道兩家，以及其他各種方法的內容和作用，並非只是單指某一種靜坐的方法而言。

# 人體內部的氣機與空氣的關係

---靜坐修道與長生不老

一般學習靜坐和修道的人，大致都很容易把呼吸的氣和空氣的氣連成一氣。因此便認為空氣就是入體內部氣機的中心。其實呼吸與空氣的關係，只是人體呼吸器官（肺部）的調劑作用。如果從修煉靜坐的觀點來說，那隻屬於達到橫膈膜以上的效用。至於人體內部的氣機，並非只與呼吸的作用連成一氣，換言之，人與動物一樣，由呼吸器官吸收空氣，就如人們需要生火的時候，必須先要憑籍引火的燃料，用來引發本有的燃能。人體內在的氣機，猶如一個原始的寶藏，它與生命俱來，永遠潛在著無盡的功能，但不經過合理的修煉，這種潛藏的生命之能將隨老死物化而去，永遠無法發生作用。

佛家小乘禪觀的修法，便把呼吸之氣與人體內部潛能的氣機，分成三個步驟和三種狀況，這是比較正確的觀念。

（一）是「風」。這便是指空氣與呼吸器官之間的通常作用，換言之，一般人憑籍呼吸空氣的作用而維持生命的存在，這都是「風」的狀況。

（二）是「氣」。就是通常人的呼吸作用，經過靜坐方法的鍛煉以後，呼吸較為輕清而從容緩慢。

（三）是「息」。經過靜坐的高度修煉以後，呼吸之氣，到達輕微而幾乎止息的狀態，那時呼吸器官的闔闢作用，等於停廢。（但有關身體其他部分的呼吸，並未完全停止。）小腹部分以及下丹田之間。不靠呼吸器官的往返作用，自然而然發生一種翕闢的現象，這便是「息」。後來道家的丹道家們又稱它為「胎息」。甚至有些丹道的修法，還專門主張「心息相依」便是無上丹法的根據。其實，這種說法，都是隋、唐以後，佛家小乘禪觀的修法，被天臺宗修習「止觀」的法門所採用，漸漸普及變化，互相融會而來。因為在隋、唐以前道家的修法，雖然也很注重煉氣術，但實在沒有「心息相依」與「胎息」的理論，雖然有些假託魏、晉時代的丹經偶亦類似提到，但畢竟都是後世的杜撰，不足徵信。我們現在所 討論的並非偏向佛家而薄斥道家，這只是從人類文化歷史時代的發展過程順便敘說一些 老實話，與門戶之見無關，更與考證之學無關。如要考證佛、道兩家的修煉方法問題，實在有「刻舟求劍」，逝者難造之感了！

# 靜坐的休息與氣機

---靜坐修道與長生不老

老子說過：「夫物芸芸，各複歸其根。歸根回靜。是謂覆命。」「天地之間其猶橐龠乎！」「專氣致柔，能嬰兒乎！」老子這些有關修養方法的理論，完全秉承中國上古文化的傳統。從觀察物理自然的現象而立論。因為在物理界中，一切生命的生髮之機，的確都是從靜態中茁壯的。尤其植物界中的生機，這種現象，更為明顯。人，雖然和植物不同，但從嬰兒、孩童，到達少壯的階段，比較起來，愈在年少時期，靜態的狀況愈多，對於生命成長的功效也愈有力，這也就是說明靜態對於人體生命關係的重大。所以一個普通人，在平日生活活動疲勞之後，必定需要休息，而最好的休息，便是靠睡眠來恢復生機。雖然睡眠與靜坐的作用不同，但睡眠確是通常人順其生命自然的一種靜態。

說到靜坐，真是一件非常可笑的事。同時也正好暴露人類智慧的大弱點。一個人的生命需要休息，這是人盡皆知的事實，也是無可否認的真理。但是一個人開始練習從坐著的姿態取得休息，便會引起很多大驚小怪的說法，所謂那是修道啦！打坐啦！灰心厭世啦！走火入魔啦！等等似是而非的觀念。其實睡眠休息的狀態是臥倒的姿態；靜坐休息的練習，只是坐著的姿態，和睡倒不同而已。其所以加上這些許許多多的名詞和觀念，統統都是人們傳聞失實，或者以訛傳訛的零碎知識，無形之中湊合心理的好奇或心理的恐懼作祟而已，它與靜坐的本身又有什麼關係呢？

# 開始靜坐時氣機的反應

---靜坐修道與長生不老

現在必須詳細說明靜坐與氣機的關係和作用，但是首先必須先要瞭解一個觀念，這是指一般已經成年以後，以及已經有過男女性生活以後，乃至包括老年入的情況而言，至於未經成年的童身，那又須另作別論了。

第一反應--腿部的麻脹。在開始練習靜坐時，如果沒有以上所說的那些先入為主觀唸的存在，或者能夠泯除這些似是而非的觀念，他所感覺最大的困擾，便是心理的不能平靜和生理反應的各種奇異的感受。關於心理的平靜與散亂問題，留待將來討論靜坐與心理關係時再加說明。現在所要討論的，只是偏重在生理內部氣機的反應。關於這個問題，根據通常開始練習靜坐的統計資料，十之八、九，便是靜坐時，經過一段短暫的時間以後，首先引起感受上的壓力的，便是兩腿發麻或發脹。於是促使渾身痠疼或不安，甚至，連帶引起心理的不寧靜。如果從一般生理衛生常識來講，大多都認為那是兩腿的血管被壓迫的關係，等於一個通常不練習靜坐的人把兩腿交叉疊起，如不隨時變更交換只是保持一個姿勢經過一段的時間，便有腿麻的感覺，於是就認為它是很不好的現象。

倘使從靜坐的經驗來講，這種現象，並非完全是血管被壓制的關係，實在是氣機開始發生了反應的作用。因為氣機在筋脈血管肌肉之間，不能暢通流行，所以有了脹痛麻木的反應感覺。換言之，這便證明瞭在生理上的陰[足喬]、陽[足喬]的氣脈上，已經有了後天的障礙。反過來講，當腿麻到不能過分忍受時，只須輕鬆的放開兩腿，慢慢地讓它自然舒暢之後，便會感覺到由於經過這一段短暫時間的壓迫，而換得新奇的舒服和快感。事實上，當靜坐工夫到達某種適當的階段時，無論盤腿或不盤腿，這種新奇而舒服的快感，是長期永恆地存在。此時，雖然長期盤腿而坐，不但沒有妨礙，這種舒服和快感，反而愈來愈盛。

第二反應一一生殖機能的勃興和其他。有關靜坐對於生殖機能的反應，為了講解的方便。必須把它分為（一）腎臟機能（二）生殖機能兩部分來講，因為在成年人練習靜坐時，最初有反應的大多數是從腎臟部分（包括腰部）開始。日久工深，生殖器部分才發生反應，如果是少年人習坐，很多都是由生殖器部分先發生反應。

（一）腎臟部分的反應：即是說靜坐的時候，或在靜坐過後，腰背會發生脹、痛、酸、麻等情況。倘使因腎虧而患有陽萎、早洩、遺精病的人，可能因靜坐的關係，反而更有遺精或早洩的現象。如果不得其法或不知對治，甚之有至於白日遺精，大小便隨時遺精，與靜坐時遺精的嚴重症候。關於這些現象的來源，中醫認為是腎虧的關係；西醫認為是與腎臟或腎上腺、性腺和腦下垂腺，以及神經衰弱等因素有關。若是女性練習靜坐，素來患有腎虧等症，不但腰部疼痛不堪，甚至會有白帶等現象發生。其實這不是因為靜坐的關係而產生這種不良的後果與副作用。實在是因為靜坐的關係，發動身體內部氣機的潛能，在將要通過而尚未通過腎臟與腰部的階段，由於這些部位的神經與腺路有了宿疾的障礙，所以引起這些症狀的併發。如果知道了這個原理，再得明師指導而知道對治的方法，只要過此一關，則一切有關這一部分的宿疾頓消，恢復健康壯盛，自然不成問題。倘使沒有明師的指導，不知對治的方法，最好是暫時停止靜坐，等恢復健康時，再來靜坐，如果又因靜坐而重發時，就不妨再停。如此持之有恆，再病再停，再停再坐。久而久之，自然就會完全恢復健康。因為對治的方法大多，而且要因人而施，因病而治，或者運用身體運動的各種不同姿態，再配合醫藥的調整，相當繁複，故只能說到如此而已。但在此階段，最要緊的守則，必須要絕對斷絕男女的性行為，倘使能做到不但沒有性的行為，而且無性的慾念，那便是真正無上的大藥，決定可以及早恢復健康。至於健康恢復中的變化反應，則因男女性別、年齡老少、體能強弱而有不同，恕難-一評說，實非因為守密而不言也。

（二）生殖機能的反應：即在靜坐時，或剛剛下坐後，生殖器突然勃起，甚至久堅不下，猶如亢陽的狀態，同時引起睾九部分微細神經的跳動，以及攝護腺、會陰部分輕微的震動。在女性而言，有子宮震動或收縮以及兩乳房膨脹的現象。如依道家某些修煉丹道派的觀念，便認為它是一陽來複之機，正好採藥歸爐，用意引動呼吸作為搬運「河車」等的基礎，這種觀念是否正確，以後自有專論，在此暫略。但在靜坐的過程中，有了這種現象之後，如果不配合心理上的性慾衝動，那確是很好的情況。這是腦下垂腺、腎上腺與性腺等活動與興旺的證明，對於身體的健康，是絕對有益的現象。但是無論年齡老少、男女性別。一有這種現象發生，十個有九個半都會引發性慾的衝動。有了性慾的衝動，就會引發頭昏腦脹的感受。甚至，還有胸臆煩悶或發生情緒煩躁的感覺，非常難以排遣。如果因此而有了性行為之後，不但前功盡棄，而且還有過於性行為或手淫的損害，倘使不加上這些心理行為與性行為的破壞，那便有如老子所說嬰兒的狀況，「未知牝牡之合而朘作，精之至也。」它便會引發生命潛能而開始生機成長的作用。然而一般練習靜坐的人，大都到此止步，極難過此一關，而且不知調整對治的方法，即使勉強壓制，久久亦成為病態，與忍精之害有同樣的毛病。如果練習靜坐，做到絕對沒有這種現象發生，那麼，又等於生機斷絕，久而久之，便使身心枯寂無情，等於一潭死水。

三十多年前，我有兩個練習靜坐的朋友，有一位是中年人，他對我說：當他晚上和夫人一起對面靜坐時，碰到這種現象發生，睜眼一看夫人，比平時容貌更美，於是便順理成章，「只羨鴛鴦不羨仙」，進入凡夫的境界去了。另有一位是老年人，已經有六十多歲，有一次同在山中練習靜坐，碰到這種現象，變成「亢陽不悔」的情況，想盡辦法，總難收拾，甚至利用冷水沐浴，也依然蛙怒如故。最後他只好下山回家，尋找「老妻畫紙為棋局」去了。朱熹說的：「世上無如人慾險，幾人到此誤平生。」其然乎！其不然乎！此二公的靜坐經歷，給予我後來的啟示，與專心一致尋求其中的癥結所在，實有多者。孔子說：三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」這話對於同參的道友而言，仍然具有聖人名言的無上權威。

關於靜坐中生殖機能反應的調整與對治的方法，也很繁複而一言難盡。如果真要專心致力於靜坐修道的人，最簡便而有效的方法就是減少飲食。甚至，可以短時不食，必定生效。佛教以過午不食為戒律的基本，並非完全屬於信仰的作用。諺雲：「飽暖思淫慾，饑寒發盜心。」實在不是無因的。不過減食與不食煙火，也並不是簡單易行的事，如果不明其理而不知運用之妙，因此而害了胃病，則得不償失，不關我之言不在先也。

# 背部的反應

---靜坐修道與長生不老

為了講解的方便，現在先把靜坐過程中的種種反應，做分段的敘說，因此分解為一、二、三……的次序。這種序次的分解，並不是說修習靜坐時的反應現象，一定會循著這個程式而逐步發生；在有些人而言，這種反應會循著一定的規律，逐步的發生。對有些人而言，他會不依次序而突發的，這完全看修習靜坐者的生理健康狀況。以及心理和思想的關係。而且我們雖然把它先做逐段分解的講述，也是隻舉其粗枝大葉的概要來說，並未極盡精細地評說它的變化內容。等以後講到得坐稍有成就，它在生理的變化中，必然循著一定的規律而產生變化的反應時，再做進一步的討論。現在銜接前期一、二以後繼續說明。

第三反應-一背部與肩胛的反應。在靜坐的過程中，感覺背部或肩胛部分有了脹痛，或者有神經緊縮等現象？它的原因雖然很多，歸納起來，可以用兩個原因包括它的要點：一是氣機循督脈--「脊髓」中樞神經上升的必然現象；一是生理病態的反應。再為分別說明如次：

（一）病態的反應：這是指一般體弱有病或年老的人，他們在修習靜坐時的現象。所謂體弱有病，包括肺病、胃病、肝臟、心臟等等內臟的病症，或者病根隱而未發。如果是有這些病症的人，當他練習靜坐到達某一階段時，就會感覺到背部脹痛猶如重壓，腰軟乏力或有疼痛等感覺。甚至還有背部神經抽搐痙攣等的現象；或者感覺在肩凝--兩邊肩膀連帶後腦的背部，有強硬難受的感受；或者脹痛得汗流浹背，或冷、或熱。

如果有了上述這些情形，首先必須瞭解這不是靜坐出了毛病，因為靜坐只是休息的方式之一，一個人和動物，絕不會因休息而產生毛病的。這是證明自己生理上已經有了潛伏性的疾病之反應，是值得慶倖的事。因為不經靜坐的測驗，你還不知道自己身體已經有病。而且自己能夠感覺到有病痛，正是體能發出自我治療的功效，並非是病入膏肓，達到無藥可救的地步，例如一個人受了傷，而不感覺傷處的疼痛，那就是傷勢嚴量的信號。如果傷勢稍好，便會感覺到疼痛。又如患了感冒的人，當感冒病菌尚潛伏在內時，還無感冒的徵兆，如果發出感冒的現象來了，這便是感冒已較減輕了。因此在靜坐的過程中，有了這些現象，便須注重醫藥的治療，以配合靜坐，只要具有堅定的信念，度過了這些難關，便自然而然的漸入佳境了。

（二）氣機的反應：如果是正常健康的身體，經過了以前所講的第一反應、第二反應之後，便自然而然會到達背部和肩胛部分發生脹剌的感覺。甚至好像有一樣東西或一股力量在活動，只是很難向上沖舉。而且自己的意識也會產生潛在的企圖，好像覺得必須要衝過去才會輕鬆愉快，這種現象在丹道的觀念裡便叫它為「河車」轉到「夾脊」的一關，是打通督脈的過程現象。實際上，這是陽氣開始到達「還陽穴」的階段，如果不能把心念放鬆，不能做到渾然「忘身「的意境，它就愈來愈有壓力，換言之，每逢這種情形，你的注意力愈會向背部集中，自然而然想用意識假想的力量幫助它向上推進，因為注意力的愈加 集中，反而使腦神經、胃神經愈加緊張。甚至過分用力，會使心臟收縮、更會增加背部脹痛的感受，有些學習道家某些丹法的人，用意去「導引」它過關，或者「以意馭氣」，觀想「河車」的運轉，配合深長微細的呼吸，以六六三十六次的深呼吸，或以九九之數的呼吸頻數，當做配合大小周天的觀念，或者配合內功運動，或用瑜伽體功等方法引導它過頭雖然也可收到一時的效果，好像儼然有物通過」夾脊」而上沖「玉枕」，但是畢竟都非究竟，而只是屬於心理的力量，改變了生理感覺的作用，並非真是氣機通過「夾脊」的真實境界。

如果能夠做到渾然「忘身」，或者運用智力而拋舍感覺的作用，只是一味沉靜無為、等待它的充實，它便會像接觸電機的開關一樣，嗒的一下，豁然鬆弛，進入心境豁然開朗、精神特別充沛旺盛的境界，假使平常是勾腰駝背的人（受過外傷或生來如此的另當別論。）到了那個時候，他就會自然而然的挺直腰幹，開張胸膛，呼吸順暢，胃口開爽。不過，往往因此而精神太過旺盛，不大容易睡眠，但普通一般人，都有定的睡眠的慣性，到此反而把它當做失眠的病態，心理愈加恐慌，那就背道而馳，無從說起了。

第四反應--頭部的反應。講到頭部與靜坐過程的反應，它比其他各部分都較為複雜。從中國傳統的醫學觀念來講，「頭為諸陽之首」，所以它的作用也更大。在丹道家的觀念來說，它包括了後腦的「玉枕」關，與頭頂的「泥坦」官，都是很重要的部分，從現代醫學的觀念來說，它與小腦神經、大腦神經，以及「間腦」與「腦下垂體」等組織有關，相當複雜，而且它與五官的神經細胞，都有密切直接的關聯。因此修習靜坐的人，常常到此而發生嚴重的問題，一般世俗所謂的「走火火魔」，也都是在這個階段出了問題。現在為了講解的方便，把它就部位作三個步驟的分解，（一）後腦（玉枕）（二）前腦（三）間腦。

後腦的反應：在修習靜坐的過程中，除非既空守寂，或靜默沉思之輩，只把心理意識的比較寧靜的狀況當作靜坐的功效。那就無從做進一步的探討。否則，靜坐的工夫愈久，必然會引起生理的反應，等到生理氣機的反應經過腎臟、腰、背以後，它就自然而然的會上升到後腦階段。當這無形無質的氣機到達後腦（玉枕）的時候，最為普通的反應，便是感覺神志不太清明，有點昏昏沉沉，進入似睡非睡的狀態。在佛家修習「止觀」或「禪定」的立場便叫這種現象作「昏沉」。是修道的障礙之一。在道家某些丹法的立場來說，也有誤認這是「渾沌」或「坐忘」的境界（其實是相似「渾沌」與「坐忘」的情況，並非真實。）因為道家是依身起修，首先側重在生理上的生命能作入手的法門，所以認為這種現象是「養生」的妙境，這不能說是完全錯誤的觀念。佛家是從心性入手，一下子便想拋開「身見」而直接進入性靈的領域，所以凡是「昏沉」或「散亂」妨礙了性靈清明自在的現象，統統須要揚棄。因此便認為它是障道的因緣。如果認清了原理和原則，佛道兩家對靜坐過程的異同，都不是「是非」的重點，只是所取的入手方法，各有不同的初步目的而已。其實無論佛道兩家如何的不同，一個人，總離不開身心的相互關係和身心的相互影響。即使不注重身體，但當你進入靜定的境界，仍然還離不開此身的作用，還須仰仗此身，然後才能打破這個軀殼樊籠的束縛。因此宋元以後的道家對於依身起修的理論便有「借假修真」的說法了。

當氣機進升到後腦而呈現渾然昏昧的狀態時，如果是體力不足或身心疲憊的人，他就會垂垂欲睡，甚至，連帶體力也不能支持靜坐的姿勢了。這種情形，應該是腦部的「氧氣」不足，等於人在疲勞欲睡時，就自然而然要打呵欠一樣的情形。倘使不是體力不足，因為氣機上升到後腦的關係。當他在似睡非睡的境界中，最容易引起的現象，首先便是眼前昏昧，一片無明，漸漸的會進入似夢非夢的光景，猶如昏黃隱約的狀態。這便是由後腦神經影響到眼神經的反應關係。許多人在這種狀態中，便會像夢中見物一樣，在昏昏迷迷中，看見許多事情和影像，可喜可愛的，可怖可悲的，種種情形因人而異。它配合了下意識（佛家唯識學中所說的獨影意識）的作用，便會引起許多心理，和清醒以後思想觀唸的種種變化，一般人所謂「入魔」，或者真的有了問題，都是出在這個階段。其中變化情況，非常複雜，它和一個人平常的智慧、思想、個性、心理、生理等，都有相互因果的密切關係。如果沒有真正的明師指導，或者缺乏自信、缺乏健全的理智與正確的思想，實在很容易走入岔路。

倘使瞭解了這些道理當時便不理會這些現象，因為過了黑暗的夜裡，一定就會破曉。那麼，只要經過這一階段，便會稍覺清醒。或者眼前呈現點點的星火之光。或如螢火，或如鉤鏈。或者有各種不同的光色。它都與自己內部生理的健康有關，所以才會出現在「內視」的境界裡面。（至於何以會有這些光景現象的出現，其中原理實在不太簡單，以後再說。）可是一般靜坐的人，大都到此便自然而然地會想下坐，或者腿麻身僵而無法支持了。

如果是身體內部並不真實健康，或者頭腦與五官部分已有病根潛在，或者如中醫所講「上焦」有火（發火）。或胃部消化不良，以及其他腸胃病與各種輕重病症的關係，也可能因此而呈現眼角膜發紅，或耳鳴、耳塞等似乎是病的現象。如果是牙齒有病的，很可能便有牙痛或牙齒動搖等狀況出現。如果是有感冒潛伏在內，或者其他原因，也可能會在淋巴腺相似發炎，或者頭腦神經疼痛，或前後腦神經疼痛等症狀發生。但千萬要記住這不是因為靜坐而帶給你不祥的毛病，實在是因為早已有病根在內，經過靜坐而促使它的發現。換言之，這是因為靜坐的關係，促使自己內在的體能發生自我治療的功效，如果持之有恆，再配合醫藥的治療，必然可使自己恢復絕對的健康，因此，自古學道的人，經常都必須對醫理有所心得。

# 靜坐與後腦的反應

---靜坐修道與長生不老

在靜坐的過程中，當氣機達到後腦的時候，也可以說是一大進步的階段，雖然值得欣喜，但也是很麻煩而複雜的階段，極須小心與理智的審擇，需要真能瞭解習靜和修煉的「助伴」方法，例如：需要懂得醫學上的氣脈、針灸、藥物以及其他許多「助伴」的功夫和知識等。所謂值得欣喜的，是說過了這一關便可打通中樞神經與大腦神經部分的氣脈，而漸入佳境了。所謂麻煩而複雜的，是針對一般體能衰頹、或腦神經已有病態而尚未發覺，或者是先天性即帶有精神病態和心理不正常的人而言，每每到此一關，便發生許多歧路，甚至，中年以上的人來說，也很可能發生類似高血壓的難受感覺。其實，絕不會有高血壓的可能，只是感覺上難受而已。如果到此自作聰明，再安用守意於上丹田-一腦部，便會導致紅光滿面，而發生高血壓的徵兆了。一般世俗的觀念，往往認為紅光滿面便是修道有成的效果，那真是大有問題的事，切切不可錯認。

其次，當氣機到達後腦時，耳根很可能就會聽到內在奇異的聲音，以及耳塞、耳鳴等的感覺。這種現象，都由於氣機到達後腦時，腦神經部分的氣脈將通未通，因此受到氣機的震盪而發生的腦波作用，如果其人的理智不夠清明，便會引發潛意識深處種種的幻覺。例如：有深厚宗教信仰（無論任何宗教）的人，他便會幻覺為神異的聲音，千奇百怪，難以縷述，但總不外與見聞、知覺、經驗有關的事，彼此互相穿鑿附會而已。甚至，有時候證之於小事，好像也頗靈驗，因之便認為是他力（仙佛或主宰、先知等）的靈感聲音，或誤以為是神通中的耳通。其實，這就是證明心力的本身，它的確具有靈驗的感應功能，而這些反應只不過是一種小小證驗的現象，並非是真正的「耳通」，而且對大事也絕不靈驗，如果妄信為真，必成魔境。若能不隨境轉，或者時常咽津納氣，放鬆頭腦的感覺（這必須要有堅強的意志和毅力），放心引氣下降，便可安然過此一關，而轉入前腦。倘使能懂得道家的內功、密宗的體功，以及瑜伽術的調整方法，再借助醫藥的輔佐，那就更好了。

但到此必須注意，有許多學習靜坐的人，在靜坐的過程中，氣機發生了變化時，心念的注意力往往會被感覺的境界牽制，尤其到達腦部的時候，對感覺的注意力更為強烈，因此而促使小腹收緊、橫隔膜上縮，甚至，連帶而有胃口不開，食慾不振、大便不暢，或大便祕結等暫時的現象。如果偶然用些消炎劑或通便藥等，也有幫助，但無論是中藥成西藥，最好要有醫學的知識和經驗，例如：中國醫藥認為肺與大腸相表裡，心臟與小腸、膀胱等又互為表裡。有時為了調治便祕，運用氣功而舒暢肺氣，就能不藥而通。心臟緊張過分，有時會引發膀胱的變化，與小便的異常，例如：驚恐過度，不知不覺便會遺尿，或小便頻繁，俗說嚇得屁滾尿流，便是表明心理足以影響生理最明顯的事實。學習靜坐的人，倘使沒有真正實驗到家的過來人的指導，應該多多參照醫理，大致也可以幫助你不會出太大的毛病。

# 前腦的反應

---靜坐修道與長生不老

在靜坐的過程中，當氣機到達前腦時，當然已在通過後腦之後的階段。此時反應的現象不如在後腦時複雜。它的反應，最有可能而極普通的現象，便是前額左右兩邊太陽穴的氣脹，兩眼皮有重垂而昏昏欲睡的感覺。如果體力氣機較為充沛的人，便感覺後眉心和鼻根（山根）之處，有鼓脹或輕微刺激的感受。但雜念紛飛的情形，到此便自然減少而微弱，雖然神思與心境，並不清明，而帶有輕度昏沉的感覺，但較過去發生的生理上和心理上的壓力已經迥然有別。唯一不好的象徵，便是容易引起眼睛的充血，而使眼膜有紅絲如發炎的現象。並且到此往往眼觀光景，或如一團太陽之光，或如月亮之光，或如點點螢火之光，有時閃爍不定，有時固定不變，不論閉眼或開眼都如在目前。甚至，在這些光影中，可以看見人物並預知未來的事，因此，有人便認為這就是眼通的神通境界。有許多人因先入為主的觀念，深入佛學道術的所知障，如執著圓陀陀、光爍爍等形容術語，就當為真實，而認為這種光明，就是自己性光的顯現。禪宗呵斥為光影門頭，道家認為是幻境，就是對此等初期的現象而言。其實，這是因為氣機在腦神經裡閃爍不定，所以由心念之力與腦波的震動互相排蕩磨擦，而發出的暫時變化現象，並非真實。至於光色的不定，那是由於腑髒之間潛在有未發病症的象徵，例如：腎臟（包括生殖神經等部分）衰弱有病，往往便反映出黑點的黑光；肝臟衰病，光的反映則是青色；心臟衰病，反映則呈紅色；肺部衰病，反映白色；脾胃衰病，反映是黃色；膽衰病，反映是綠色；如果配合神祕的測驗，凡是黑色光景者，主災晦，青色主憂悲；紅色主橫逆；綠色主魔障；黃、白最為平安而吉祥。不過這也並非一成不變的定法，須知「一切唯心」與「心能轉物」的道理，「但得正身心，魔境可轉聖」，只要在自己一念的邪正之間，深自反省檢點心裡的思想和行為，力加懺悔，纔是正理。如果眼球充血不散，必須配合醫藥，自然有利而無害。

其次，停留在前腦的氣機有時因不知道當的調整和導引，便順勢而沖向鼻端，引發鼻竇神經潛在的病症，就會經常流青鼻水，變成鼻竇炎的現象。有一派的道家，認為這種現象，便是精氣走漏的毛病，必須要緊搐鼻子，使其元氣不漏，纔不會喪失至寶，其實，這種現象，是不是精氣走漏，姑且不加辯論，到此緊搐鼻子，倒不失為對治的良法。不過，如何緊搐，那是一大問題。最好而最有力的治法，必須經過醫學的證驗，確認這種鼻水並不帶有濃計或其他病菌，則只要淨出鼻水，然後倒吸再流的液體回去，如此多咽幾天就可不藥而愈，另入佳境了。否則，也有人因此而多年流青鼻水而難以痊癒，因此而引發其他的病症。過去我親眼看見許多出家的和尚或道士，以及修道學怫的人，作功夫到此都犯有此病而不知其所以然的，於是便學唐末高僧懶殘與寒山子的」寒涕垂膺」來自作解嘲，真是「其鼻可同也，其愚不可及也」。筆者過去也曾經在此過程而受三年之患，終因「天啟其牖」才自知其調理而轉入勝境。思之，不禁為後之來者一歎！如過此一關，便有內聞檀香氣味，和各種香氣的反應。那都是發自內臟正常的體香，並非完全是外來神祕的氣息。

# 間腦的反應

---靜坐修道與長生不老

如果氣機的衝力，過了前腦順向鼻根（山根）下流的一關，能夠隨順心力的導引而倒吸下降，它便如[O│O]形的迴旋轉到大腦與小腦的中間（間腦），而上沖到頭頂部分。（道家稱此為泥洹宮，密宗與瑜伽術稱為頂輪與上空的梵穴輪。）然後神思大定，身形端直，一般注重道家修煉丹法或內功者，便認為是督脈完全打通的現象。其實，並不儘然，切勿錯認：這只是氣機循督脈的變化，初步打開中樞神經，進而刺激間腦的作用，促使內分泌（荷爾蒙）均衡分佈的最好象徵而已。但往往有些人，到此而發生頭頂刺痛等暫時的現象，或者會有頭頂脹滿，猶如有物壓頂，或鐵箍箍頂的緊箍現象。這都因為腦神經的氣脈沒有完全打通，或者因為被感覺過度牽引所造成。如果能夠放空注意力，猶如捨去頭腦而聽任其自然，漸漸就會感覺頭頂中心發生一股清涼如水、異常舒適而下沁心脾的感覺。這種現象，在佛家修習禪定和修習止觀法門來講，即是輕安的前奏現象。因此，可使煩惱妄想減弱而進入初步的定境。如果因此而有甘甜清涼的津液（由腦下垂體所發射的內分泌）下降，在道家的修煉方法而言，便認為是「醍醐灌頂」、「甘露灑須彌」、或者形容它為「玉液瓊漿」等等，而認為這是返老還童的長生藥酒，雖然言之過於神祕，但對於人體的確是有祛病延年的功效。甚至，可使胃口大開，多食與飽食可以隨時消化淨盡，並且完全吸收食物的營養；同時也可以不食而不感覺過分饑餓，或服氣而耐俄。到此階段，容光煥發，精神飽滿則只是附帶的必然現象而已。

此外，在氣機真正通過頭腦部分（包括前後腦）的階段，在頭腦的內部，必定會有輕微的壁劈拍拍之聲，這是氣機將通未通之間，腦神經所引起的內在反應，這種聲音也等於一個人用雙手抱住兩耳，可以聽到自己心臟與血液流通的聲響一樣，不足為奇。這是腦波震動的聲音，現在西方（美國等地）神祕學的研究，叫做阿爾發腦波（α－WAVE）便是這種聲音的作用。不過有時候，因為執著注意力或上焦有潛在病症時，往往會使頭腦發生輕微的振動，好像得了頭風病一樣的現象。如果不懂得對治的方法，不能放鬆感覺的注意力，便很討厭地成為慣性的病態。倘使知道清心寧靜、凝神專一的心地法門，便自然而然會進入如上所說「輕安」的定境了。如果生來乘賦特別聰明的人，雖然沒有學習靜坐可能在少年或青年的時候，也自然會有如此現象。但是從醫學的立場來講，這也可以叫它是神經過敏的一種現象，如無其他因素加以刺激，它並非病症，這點必須要在此附帶說明的。

靜坐的過程中生理上所起氣機的感受，如果已經達到如前所說：確已有過腰部（尾閭）、肩背（夾脊）、後腦（玉枕）、頭頂（泥洹）、眉間（印堂）等逐步的反應，從一般觀念來說，便認為是已經打通督脈（脊髓神經-一中樞神經系統）的現象。其實，這只是初步的生理反應而已，並非是真正的打通督脈。督脈真正打通，有種種徵候，也有種種誠乎中而形乎外的特殊象徵，並且隨時與任脈（自律神經）有互相呼應的作用。若是隻有一般生理上的反應感覺，還是微不足道的事。

當氣機經過這些逐步反應以後，它還盤旋在腦部的時候，最大的關鍵，就是頭腦部分，經常有脹痛難受的感覺，或有沉重昏睡的情況。甚至影響眼神經、耳膜、牙齦、鼻腔等處，發生類似病痛的現象。或者有頭重足輕、脾氣急躁，容易光火，以及精神亢奮，大便祕結，不易入睡的反應，即便睡眠時也是夜夢不寧。這樣說來，靜坐和通過督脈的情形，比起一般不學靜坐的人，反有更多不良後果，那又何必學習靜坐呢？這可不必為此駭怕，以上所說的，只是籠統的經驗談，是憑親自經歷過的求證經驗，和許多習靜者所發生「個案」實例的總論，只是說當此過程中，全有這些現象發生的可能。有關這些現象的發生，還須視個人的年齡、性別、生理和心理的健康狀況而有差別，並非個個必然如此。而且因靜坐的反應所發生類似病痛的感覺，並非真如生病的痛苦，也只是說有「類似性」和「可能」如此而已。

總之靜坐到了氣機上行達到腦部的時候，至少已經有了一段效果，極需要「沉心守靜」，等待氣機下降到喉管（道家叫作十二重樓）、胸部（膻中）、胃脘（中宮）、小腹（丹田），經過腎臟部分而到達生殖器官的頂巔。這一路下來，便是道家和「內經」醫理學所謂的「任脈」線路。

# 如何打通任脈

---靜坐修道與長生不老

那麼，氣通「任脈』」，是否一定會循上面所講的程式而逐步下降的呢？這是一個非常實際的問題，值得特別注息。一般學習「靜坐」和「修道」的人，閱讀有些習靜和丹經等書籍，往往「依文解義」，並無真實的體驗，或者是受先入為主的主觀錯覺造成的見解，認為打通「任脈」，一定是銜接上述打通「督脈」之後，必須如此如彼的用意「導引」，而進入「任脈」。如果是以意識作「導引」的工夫而言，有此想像，也不為過。倘使以「靜坐」作為修道入門的觀點來說，這是粗淺的作為，不足為貴。現在為了說明氣通「任脈」的情況，姑且用分解敘述的方法來講，以便學者自己神而明之、融會貫通地自去領會。

任脈的重心在於中宮：道書及中國醫學所謂的「中宮」，只是一個抽象的名稱。它主要的器官，就是胃脘，也可以說便是「胃」部。接過去陰陽八卦的抽象理念來說，它甚是五行（水、火、木、金、土）的「土府」。金、元時代的中醫，對健康重點的看法，約有兩派：（一）以專治中宮的胃氣為主。〔二）以專滋養腎臟「坎水」為主。這種屬於中醫醫理學理論上的觀念，在此暫且不論。而他們原始的觀念，都從陰陽八卦等抽象理念的邏輯推衍而來，所謂「四象五行皆藉土、九宮八卦不離壬。」便是這些理論的依據。但依事論事、脾胃對於一個人的健康長壽和養生修道，實在是太重要了。不論任何大小病症的發生，第一項嚴重的警告，就是胃的食慾先發生問題。例如傷風感冒了的人，胃口一定不好，腸胃一定有問題。換言之，腸胃消化良好的人，即使有些傷風感冒，也滿不在乎。胃口上通食道管，就是道家所謂的「十二重樓」，下通大腸，以及連帶影響腎臟、性腺等作用。

靜坐到達腸胃有氣機在滾動，乃至氣機鳴蕩，內在有如氣泡聲音等感覺的時候，這便是初步的第一徵候。經過這一徵候以後，往往有食慾亢進，或者感覺氣滿而不思飲食的現象，如果有了食慾亢進的情形，必須要節制飲食，不可貪圖口腹之慾而過分喫飽。但在此時必須注重好的營養，足使真能吸收融化。倘使有氣機脹滿不思飲食的情形，應當酌量減停飲食。以待有食慾的需要時，再慢慢的少喫多餐，以資補益。

其次，在「中宮」胃部有了如上所說初步的第一徵候發生時，也很可能在同一時期，便有打呃、噯氣、放屁等現象。有些學道人，看丹經道書，或聽過師傅口訣，認為放屁是走漏「元氣」的事；拚命緊撮穀道，忍屁不放，弄得濁氣薰蒸內臟，至於面黃肌瘦，或者引起便祕，內外痔瘡，乃至其他的內臟病症，不一而足。其實，真正的元氣不可洩漏之說，並非是指在此過程中的屁氣，那是別有道理，容以後再說。總之，當此過程，噯氣、放屁，大可任其自由一番，以便腸胃真正清理淨盡，而有兩種現象，特別值得注意：

（一）打長呃、噯長氣，好像有嚴重胃病人的情形。

（二）大便頻頻，有的嚴重到猶如瀉痢的情形，乃至連續十天半月不等。

有關打長呃和噯長氣的認識：這是胃氣上行（亦即同於瑜伽煉氣術所謂的上行氣發動），將要衝通食道管的象徵。等到食道管的氣機真正衝開以後，頭腦清新，胸懷舒暢。而且由頭頂降到「唾腺」所流出甜蜜清涼的津液，滑滑而自來、源源充滿口腔。這便是丹道書籍上所說的長生之酒、甘露自灑的徵候，也有用「玉液瓊漿」的神妙名詞作譬喻。過去在康藏一帶修習密宗教法，對於有了如此打長呃、噯長氣的人，便會生起恭敬禮拜之心，認為是氣脈已有相當成就的非凡之人了。

有關大便頻數類似瀉痢的認識：一個普通的人，如果有了大便頻頻，甚至有瀉痢屙水等情形，當然是有嚴重的腸胃病，或者是急性腸炎等病症的現象。但無論屬於哪種病徵，毫無疑義的，它給予人的感受是痛苦的。倘便是因「靜坐」發動氣機的原因，雖然有大瀉或屙水等現象，但並無痛苦的感受，而且頭腦、內臟反有一種清新舒服的感覺。雖有輕微的軟弱之感，但無大礙，等瀉到最後，屙出一些稍帶紫黑色的粘液，便是腸胃的積滯，真正清除淨盡，自然而然就會停止瀉泄了。如果是專門從事養生修道的人，經過這一階段以後，心境的靜定境界，和生理上的感受，一定會進入另一新的狀況。但對飲食起居，必須適時適量，特別知道謹慎，不可貪圖口福而過飽或亂喫東西，總以恬淡為宜。尤其對於男女之間的性行為，應該特別守戒。如有家室之人，難於免俗的，至少要作到「寡慾」為上策，倘使違反了上述男女飲食的告戒；又須經過「靜坐」工夫--時間的累積，而再度發生瀉泄等現象。一般「靜坐」修道的人，「屢成屢敗」的經過，這也是其中重要關鍵之一。至於縱欲無當者流，更不在話下了。

中宮胃氣的發動和食道管：人盡皆知我們的生理，自喉頭部分開始，便分為食道（後）、氣管（前）兩支。如果氣管系統有了疾病，或者碰到傷風感冒等情形，便有咳嗽嗆氣等現象發生。而咳嗽的情形，又有乾咳和痰咳等差別。乾咳，大多由於支氣管炎所發生。可是有些痰咳，便和食道管連帶胃部的病症有關。但在「靜坐」修道者來說，當「中宮」氣機發動，有了打長呃、噯長氣的現象之後，便會感覺胸膈之間嚴如有物堵塞、欲吐之為快而又不能暢所欲吐。等到上行氣充滿、忽然咳嗽帶有混濁灰暗色的濃痰，便是食道管初步打通的徵候。道家者流，對這個部分的名稱，叫作「十二重樓」。密宗者流，對於這個部分的名稱，使叫作「受用輪」（喉輪）的脈結。事實上，都是指由喉頭開始，連帶食道管而直下胃口一帶的系統。密宗的修法者，認為打通了「喉輪」氣脈，便可沒有妄念煩惱。其實，這也是籠統的說法。真正打通了「喉輪」部分的氣脈以後，可以做到減少無明的煩惱；換言之，就不像普通一般人們因胸懷煩惱而產生情緒煩躁的情形，並非完全可以到達不起妄念，但至少有可使無明妄念減輕的作用。因為完全做到妄念不生，那還得靠心理上的定靜工夫，不是全憑生理的作用即可一蹴而就。

那麼食道管對於心理和生理的健康，會有如此的重要嗎？誠然是非常重要的事。因為一般人的食道管，是經常輸送飲食的主要孔道，雖然飲食經過這條孔道就送到胃裡接受消化，但是有些飲食的渣滓，仍然還會停滯在食道管的壁道上，日久年深而不加清理，便如輸送油管或輸送水管一樣會起鏽硬的障礙作用，所以食道管癌等病症，也因此而引發。例如用玻璃杯沖泡一杯牛乳，無論如何，玻璃杯壁上，一定會留下一些牛乳微細的成分。至於其他的食物渣滓，就更容易留下痕跡，雖然生理的本能，有自動清除的功用，但一時也難完全消失淨盡。修煉健身瑜伽術的人們，經常要吞用一條長紗帶來洗刷胃部和食道管，也便是為此之故。如果能夠由「中宮」胃氣的上行而打通了食道管，則對健身瑜伽術的修煉方法，反覺甚為粗鄙。

有關道家上下「雀橋」之說和舌抵上顎：待胃氣上行，打通食道管以後，則胸間「膻中」部位，自然有豁然開朗之感。甚至，守靜之極的人，還可感受-一聽到心臟部分，似乎有劈拍開裂的聲音，猶如佛家所形容的有「意解心開」的感覺。此時嚴如有物下沉，氣入小腹，舌尖上翹的自然反應發生。無論佛、道、密宗、瑜伽術等任何一家的打坐方法，都以舌抵上顎為基本坐式的內容之一。從一般的觀念來說，舌抵上顎是為銜接上顎門牙兩齒縫之間的唾液；吸收「腦下垂體」所放射新生的津液（內分泌之一），以便「咽津納氣」，用作「返老還童」的修煉工夫。所以一般初學打坐的人，只要依照舌抵上顎的姿勢去作，便自然而然有津液滿口，需要嘓嘓吞嚥的現象。甚之，津液有時還呈甜淡和清香的滋味，嘗所未有。但到了胃氣上行，通過食道管的時候，喉結骨自然內收下壓，舌尖便自然上翹，進而可以直立接觸到小舌頭部分，內卷而封住喉頭，使呼吸之氣，自然由輕微無聲而達到接近停止的狀態。這種情形，便是道家丹經所說的駕起「上雀橋」而登天梯的現象。在瑜伽術的靜坐法而言，這是真正自動作「瓶氣」的工夫，停止呼吸的作用。於是，後腦神經震動所生的「天籟」鳴聲和震動的異聲，所謂「腦後鷲鳴」、「眼現金光」的現象，便自然而然愈加清晰，心境寧靜無妄的境界，也愈來愈加清明。

雖然如此，但自「中宮」胃部所起的下行氣，是否真已進入下丹田（小腹內在的中心點），還是值得特別注意的問題。如果在童身（指性知識和情竇未開的名詞）修道者，這個問題又當別論。倘使從一般已經有過性行為或變相性行為經驗（如手淫、夢遺等）的人來講，真正氣歸丹田氣海，並不如此簡單。因為當下行氣將通丹田氣海的時候，小臉和恥骨以上的神經，都自然而然會有刺痛的感受。等到這種刺痛感覺完全過去，氣機直達「海底」爛明）攝護腺部分而貫到生殖器（女性僅到子宮部位）時，只須稍加註意，便會自然收縮回轉。攝護腺乃至會陰部分，都會自然生起緊縮的情形，丹田（小腹）充滿，發生內呼吸（指小腹內在的輕微呼吸的現象），這便是道家丹經所說的「下雀橋」的作用。再進而到達口鼻呼吸與內呼吸完全靜止，生殖器收縮和睾丸的收緊，就如嬰兒來未孩的狀態，這便是一般道家丹經所說的「馬陰藏相」的初步現象。到此，飽食多喫和服氣不食，都無所謂，便可真正實證到「靜定」的初步工夫。但是差距真正打通「任」「督」二脈；和修道入定，超越人天的境界，仍然還有一段並不短暫的距離。

上文講到在靜坐過程中氣機發動之後，任督二脈有了反應的種種情形，並非就算是任督脈的真實打通。可是一般人便把這些反應作用，認為是任督脈打通的現象，真有「迷頭認影」，自落癡狂的見病之嫌。不過只對健康長壽來說，如果運用恰當，卻也不無小補。倘使真要誠心學道，那便要審慎明辨，不可認妄為真了。

前面講到有關（中官）胃氣發動上述食道管時，便有噯氣打呃的情形，曾經引起一些作靜坐工夫的好奇朋友，紛紛來函詢問每個人自己打呃噯氣的現象，是否便是這種景象？實難以驟答。總之，無論因靜坐作工夫所引起的噯氣打呃，或因胃部有病症所發生的打呃噯氣，統統都是腸胃有廢氣（Gas）的關係，那是毫無疑問的事。調整中和腸胃有廢氣的方法，無論中醫與西醫都有藥物，不妨求醫診斷，加以藥物的幫助，對於修習靜坐，絕對有益而無害。尤其修煉道家的人，非常注重外金丹（藥物）的作用，以輔助修道的進度，此所以學道者不能不通醫理之原因也。

# 不食人間煙火與中氣的作用

---靜坐修道與長生不老

倘使真從本身「中宮」的胃氣發動，上通食道管「十二重樓」，舌頭自然而然上扣上雀橋（小舌與兩鼻內初通氣之處）直接腦下垂體散佈的內分泌（頭頂下降的津液），隨時咽食清涼甘芳的液體，就可漸漸至於不需雙鼻呼吸通氣，自然而然做到了停止粗呼吸的往來。這是瑜伽術中強制修煉壺式「瓶氣」，和道家強自閉氣所希求的難得境界。到了這種程度，對於飽暖饑寒和外界的寒溫暑濕，便能產生較強的抗力。甚至，可以做到不思飲食。自然減少睡眠的功力。但必須親近真正過來人的明師指導，適當地減除飲食，乃至暫時不食，方可漸漸深入初步的一種定靜境界，而非平常的感受所能領略得到的滋味。可是到了一個階段以後，仍然需要好的飲食滋養，才能更加充實內力而打通性腺部分（進入陽[足喬]、陰[足喬]）（暢通四肢陽維、陰維）、而達美不可言的景況了。至於哪樣程度纔可暫停飲食？哪樣情況需要重新補充飲食？那就要看修習人的實際進度而定，不能紙上談兵似的妄加預言了。這種情形，過去在道家丹訣上，稱之謂「火候」，等於煮飯燒菜的火功一樣，需要當時的心領神會，不是完全呆板接受而不變的。

大腹便便不足道

---靜坐修道與長生不老

但是當任脈通暢的象徵稍有「火候」，也就是內呼吸（小腹丹田部分的呼吸）有了作用時，大多數都會隨著這種作用，自然氣沉丹田，變成「揠苗助長」的現象。因此造成小腹充實，外形突出猶如一個圓鼓狀，而儼然以此沾沾自喜，自認已經達到「丹田有寶休尋道，對境無心莫問禪。」的境地。其實，這是非常糟糕的現象，如果一味妄加註守丹田，就會引起腎臟、性腺、大小腸部分種種的反效果，更不容易打通帶脈（圍腰圈身一帶）的氣機。此時必須注意稍微用意收縮小腹（恥骨以上到肚臍部分），迫使氣機自然打通帶脈範圍。但又不可過分用意，造成感覺上太過著相的流弊。如此久而久之，氣機由會陰（海底）部分，發動循左右兩大腿的大脈管而逐步逐節下行，一直到達兩腳足心為止。漸漸消除盤腿而坐的酸、痛、脹、麻、癢等感受，由此再進而達到兩腿和足趾。以及胯、膝、足踝骨，和每一節神經、每一細胞，都發生曖、軟、輕、樂的快感。甚至，不但不想下座，反而喜愛盤腿久坐，貪囹其樂而入於輕安舒適的妙境。由此境界再加沉靜止定久了，氣機再循督脈的腺路，上沖腰、背，暢通左右兩肩胛的神經叢而達於兩手指尖和手心。全身軟化，融融陶陶，而有「柔若無骨」的感受。然後氣機的感受，再循小腦（玉枕、泥但）上行而到達前腦部分，隨著細如無有的極微呼吸，沉沉下降，充滿全身而暢通四肢，平常所有身體存在的感受，此時幾乎毫無感受，恰如老子所說的：「專氣致柔，能嬰兒乎！」到此地步，纔可勉強說是任督二脈初步暫通的象徵。從修習靜坐而希求健康長壽的目標。或進而追求修道的效果來說，打通兩腿神經下行氣的重要，比起打通任督二脈的重要；只有過之而無不及。倘使工夫沒有到達腿部發生妙樂、曖、軟、輕靈的境象，便自認為已通任督二脈，那便是自欺之談，誤人不淺。

# 人身和人參的兩足之重要

---靜坐修道與長生不老

天地間的萬物，大體歸納來說，不外動、植、礦物三大類。礦物屬於「地大」的固體性。姑且不論。凡是植物生命的泉源，都從它深入大地的根柢而來，尤其如人參等的根足，其形狀更與人形相似，可以引用做為此類的發明。人是動物中至精最靈的生命，人與植物以及旁生橫走的動物都不相同，人的根源在於頭頂，頭頂以上的虛空，就好比是植物的大地。而人的兩腿雙足，等於是植物枝葉的巔末。修習靜坐作工夫，如果氣機沒有到達兩腿雙足而暢通四肢的神經未稍，等於一株枝葉枯落的枯木，雖然幹身尚未朽腐、那也只是「不亡以待盡」而已，畢竟未能恢復生機。如果兩腿雙足的氣脈輪轉通暢以後，腰桿自然挺直，臀部肌肉收放有力，走起路來，腳踏實地猶如淩虛步空，甚至足底踏觸的大地，猶如軟褥重茵，像似海綿一樣的感受。假如又兼習武術練功夫的人，到此自覺身輕如葉，整個四體只有一具微細輕靈骨架存在的感覺，只須用一隻腳的大拇趾，即可立地如釘，自然挺立不倦。相反的，如是因有病而體力衰弱的人，「近死之心，莫使複陽也。」同樣的也會產生如上述這些感受，不可錯從重心，自以為是，那就笑話大了。

前面講過打通「任脈」的一些粗淺反應和景象，並非就是通「任脈」的全部微細說明。實際上，「任脈」的難以打通，比打通「督脈」尤甚。一般修習靜坐的效果，大體上都從「督脈」反應比較顯著的現象而說，對於「任脈」真正打通的作用，都是「語焉不詳」，甚至，大多有茫然之感。其實，道家與中國醫理學上所謂的「任脈」，包括現代醫學自律（自主）神經的系統，以及內分泌（ENDOCRINE）系統與腑髒的所有機能。如果從打通「督脈」--脊髓神經、腦中樞神經部分的效驗，進而暢通「任脈」，那麼，體內所有的五臟六腑，自然而然就有良好的變化反應，促使生理的新陳代謝轉向健康旺盛。道家相傳的術語所謂「一脈通時百脈通」，應該是指打通「任脈」而言才對。有關「任脈」通暢的種種情景，一時難以盡述。現在暫就其他有關氣脈的要點，先行述說，或者可以連帶反復說明其內容。

# 氣脈的異同之爭

---靜坐修道與長生不老

靜坐與生理的反應；依照中國道家修煉神仙丹道的方術，以及中國醫理學鼻祖的著作--「內經」的原理，有關「任」「督」二脈與「奇經八脈」的神奇古怪、迷離惝恍的傳說，大體上，已如上文陸續剝去神祕的外衣，逐步的講解。當然囉！打通氣脈的過程與所生反應的各種現象，因有男女老幼和身體強弱壯病的不同而各有差別。即使一般的感受完全相同，而智慧理解的各別，與所發生枝節上的感覺和體驗，也會造成許許多多的不同。我們過去所講的，只是原理原則的大要，並無多大的出入。

但除了道家修煉方術上的「任」「督」脈等的說法以外，另與道家有類同關係的西藏「密宗」和印度「瑜伽術」等，對於氣脈也有同等的重視。可是「密宗」和「瑜伽術」的氣脈，卻注重「三脈四輪」或「三脈七輪」，與道家的注重「奇經八脈」，幾乎完全不同。因此修習「道家」與「密宗」或「瑜伽術」的人，不但在方法和理論上互有扡格之處，同時也因此形成門戶不同的異見，互相排斥。此所以被一般人視為「江湖」方術，難以入於正統學術之林，這也是一個重要的原因。其實，這個問題的癥結所在，是由於所學的不博，或者好學而不深思體究，因此沒有融會貫通，視同冰炭。殊不知無論學「道」、「學「密」、學「瑜伽」，乃至要作道、密、瑜伽的工夫，要達到他們所標榜的境界；除了以身心作工具，由這個身心來實驗方術的效果以外，更無別的依據了。既然同是運用人我的這個身心，難道因為方法的不同，就可以使得五臟六腑、神經、骨骼等改易位置，另外換成一副不同的形態嗎？既然不能，除了在觀念與感覺上，受先入為主的理論影響，產生不同的幻覺以外，還有別的具體事實，足以證明其中的確是有異同嗎？如果勉強說是的，那也只是感覺上所注意的重點不同，絕非另有一副不同的身心。

# 道家與密宗有關氣脈的不同圖案

---靜坐修道與長生不老

中國道家的氣脈之說一，由書有明文的莊子「養生主」篇中提出「緣督以為經」與「中於經首之會」的概念開始，就一向被認為「任」「督」二脈為修煉靜坐的要點所在。其實，除了以「任」「督」二脈為主脈而外，最要緊的，還是以「奇經八脈」為全部氣脈的中心體系。但自上古印度的傳統演變而來的西藏「密宗」，它修煉氣脈的方法，幾乎完全與中國「道家」不同。它是以人體內部的「三脈七輪」為主。所謂「三脈」，便是左右中的三脈；「七輪」，便是由梵穴到會陰（海底）的七個主要部位（如圖）。

從「道家」先入為主的修學者，往往對「密宗」之說棄而不顧；駕信「密宗」的修學者，每每視道家為旁門。殊不知「密宗」與瑜伽術的氣脈之說，是包括上行氣、下行氣、中行氣、左行氣、右行氣等五行氣和五方佛的作用。魏、晉以前的道家修煉丹道之說，也最注重五行與五色氣的重要；所謂前「朱雀」、後「玄武」、左「青龍」、右「白虎」等說法，在人體而言，也便是包括了五行氣的暗示。宋、元以後的道家，雖然只以「任」「督」等「奇經八脈」作為方術理論的依據，但對左（青龍）右（白虎）二脈的重視與效用，仍有同等的重視。倘若有人博學、審問、慎思、明辨地匯通了各家的所長，便可知道在靜坐的進度中，真正打通「任」「督」二脈以後，自然而然就會發現左右二脈和中脈的重要了。如果沒有真正打通左右二脈和中脈。要想進入真正的「禪定」，也就是道家所謂「凝神聚氣」和「煉氣化神」而進入「天中天」的境界，這是絕對不可能的妄想。換言之，真正打通「任脈」以後，如「密宗」與「瑜伽術」所謂的左右二脈，也便自然暢通迴旋而無障礙了，靜坐的工夫，必須到此境界，那麼纔可由技而「進乎道矣」。同時距離打通中脈的遠景，纔有希望。

現在讓我們看看中國道家中奇經八脈的分佈路線。根據黃帝內經，難經的記述，綜合整理如下：

（一）督脈：督脈分佈路線共有四條：（1）起於會陰部，循脊柱向上分佈，至頸後風府穴處，入腦，上行至腦巔頂，沿頭額下行，達鼻柱。（2）起於少腹胞中，下抵陰器、會陰部、經尾閭骨端，斜繞臀部，入腎臟。（3）起於目內眥處，上額、頭頂部、入絡於腦，又分別下頸項，沿脊柱兩旁下行至腰中。（4）從少腹直上，過肚臍，上連貫心臟、進入喉部、上達面頰、繞脣、抵目下中央部位（分佈見圖）。

（二）任脈：任脈分佈路線共有二條：（1）起於少腹部臍下四寸的中極穴，沿腹、胸部正中線直上達咽喉，再上行頰部，經面部入眼部。（2）由胞中貫脊，上行於背部（分佈見圖）。

（三）沖脈：沖脈分佈路線有五條：（1）從少腹內部淺出於恥骨外二寸的氣沖穴，與足少經腎經併合上行（任脈外一寸），抵胸中後彌漫散佈。（2）沖脈自胸中分散後，又向上行到鼻。（3）脈氣由腹部輸注於腎下，淺出氣沖，沿大腿內側進入膕窩中，經脛骨內緣，到內踝後面；達足底。（4）從脛骨內緣斜下行，到足跗上，分佈於足大趾（5）由少腹的胞中；向內貫脊，循行於背部（分佈見圖）。

（四）帶脈：帶脈起於十四椎，當季脅部下麵，環行橫繞腰腹，約相當於繫腰帶的一圈（分佈見圖）。

（五）陽[足喬]脈：陽[足喬]脈起於足外踝下的申脈穴，沿外踝後向上，經股外側，分佈於脅肘，循行於肩膊外側，沿頸，上抵口吻旁，達目內眥，入髮際，循耳後，到達風池穴，由腦後兩筋間的風府穴入腦（分佈見圖）。

（六）陰[足喬]脈：陽[足喬]脈起於內踝下的照海穴，循內踝，股內側，過陰部，循行至胸前，沿喉嚨入面部，抵目內眥，再上行至腦（分佈見圖）。

（七）陽維脈：陽維脈起於諸陽經的交會處、即起於足外踝下的金門穴，上沿股外側，抵腰側部，斜上肩胛處，上頸後，分佈至耳後，到頭額處，再循行至耳上方，到頸後風府穴（分佈見圖）。

（八）陰維脈：陰維脈起於諸陰經交會處，即內踝後上五寸的築賓穴，上沿腿、股內側，進入少腹部，上連胸部，抵咽喉兩旁，與任脈會合（原文及分佈見圖）。

# 中脈的重要爭論

---靜坐修道與長生不老

講到「中脈」，又是一個非常有趣的問題。據我所知，對於這個問題，在「道」、「密」兩家之間，都有「中脈」究竟是有形或無形的論辯，以乃「中脈」是否就是「督脈」與「任脈」的疑問。其次，還有認為只有真正修習「密宗」者才能瞭解「中脈」；原始的道家、本來就不知有「中脈」的存在，所以道家的修法並非究竟等等的爭論。

關於「道」、「密」兩家對「中脈」認識問題的論辯，實在是一個誤解。如果只根據宋、元以後的「丹經」道書來講，他們言不及「中脈」，那是事實，倘使研究中國自古以來傳統道家的方術，便不能忘記《黃帝內經》與《黃庭經》等。《內經》早已有了「沖脈」之說，不過在《內經》上的名稱，稱它為「沖脈」而已；《黃庭內景經》的中黃，便是以「中宮」為主，只是沒有像「密宗」與「瑜伽術」的特別強調「中脈」而已。

瞭解了這個觀念以後，再來研究中國傳統文化中正統的丹道，並沒有認為「督脈」或「任脈」就是「中脈」的道理。因此，根本用不著非常喫力地去為它辯護了。宋、元以後的「丹經」，許許多多隻是一偏之見，一得之論，一家之言，並不足以概括正統道家的全環，這是絕對不可以誤解謬認的事實。道家所謂的打通「奇經八脈」如果沒有到達「沖氣以為和」，乃至「黃中通理，正位居體，美在其中而暢於四支」的實際境界，那就根本全是空言，更無法瞭解「中脈」真通的景象了。

如果工夫到達「奇經八脈」完全打通，有了「沖氣以為和」的境界時，那便有莊子所謂的：「墮肢體（沒有身體四肢的感覺），黜聰明（絕對沒有妄想），離形去知，同於大通，此謂坐忘。」此時「中脈」的功能發動，首先便有引伸上下通於無際的覺受，自然而然便呈現「萬裏青天無片雲」的晴空境界。甚至，無論白天黑夜，滿天繁星呈現眼前，猶如「掌中觀庵摩羅果」一般。平常所有的知覺和感覺狀態，一起忘卻無遺，所有人我是非等等世俗觀念，完全遠離消散。

但「中脈」的打通，並非就是全部道果的完成。嚴格說來，打通「中脈」，也只是入道基礎的真正穩固而已。從此以往，前途更加微密深邃，更須仔細努力。的確非有明師指點不可。此外，在打通「中脈」之前，當然先由左右二脈的通暢開始，但左右二脈的通暢，也並非只靠「瑜伽」的呼吸氣功便可奏效。真正打通左右二脈的人，外形的證明，從頭頸的圓滿狀態，和頸部左右兩大動脈管的平滿，以及頸有圓圈的象徵，可以得知。否則，盡是誤人誤己的空談，毫無實義。

關於靜坐與「道」、「密」兩家氣脈的大要原則，到此暫時告一段落。此後再就靜坐與修道的種種關係，逐步分解詳情，另行述說。

# 為什麼氣脈會震動

---靜坐修道與長生不老

靜坐與氣脈的關係，以文氣脈的變化與生理反應的種種現象大體已如上述。但許多修河靜坐的人，生理與氣脈的反應，並非完全一致。既然同樣都是人身，同樣都是靜坐，是不是因為入手的方法不同，氣機的反應就會有不同的效果呢？這月從兩方面來講：

（一）由正規的靜坐與修道來講，除了經由「任」「督」脈循規蹈矩的反應以外，實在別無他路。

（二）由體力的強弱、疾病、或年齡、性別的各種不同的因素來講，氣脈與生理的反應，也就各有差別。

至於因入手方法的不同而產生各別的反應，雖然也有一部分的關係，但並非主要的原因。例如：

（一）許多學習靜坐的人，往往有身體震動的現象發生，甚至，由內部的震動而變為全身四肢的跳動，或者自然而然會做許多不同的姿勢，猶如太極拳一類的動作。在一般重視神祕觀唸的人看來，就認為是神奇玄妙而不可思議的事。過去有些專門學習「打神拳」的人，便是由這種現象開始。歷史上所謂「義和拳」的「神拳」，乃至有人練習翻「筋斗雲」的工夫，也是從這種現象而造成誤己誤人的後果。

實際上，這是「神祕」嗎？不是的。這種作用，一半是心理的作祟，一半是生理的關係，而且生理的關係，還是受到自我心理的暗示而來。它所發生的原因，是由於在靜坐中，用心太過迫切，因此而引起神經的緊張。再由神經的緊張，反映到潛意識的作用，便使軀體內部神經和肌肉，有了初步抖顫的反應，有了這種反應以後，潛意識自我的昭示，自然而然便進入自我催眠的狀態，因此便會促使神經的震動。因為潛意識對自我起了暗示的作用，便很容易使四肢和整個軀體，發出種種類似有規律的動作。但是一般人，有了這種現象以後，百號不得其解，或者受到震動以後的疲勞所影響，深怕「走火火魔』而放棄了靜坐或修道。有些人則認為已得「神功」，就樂此不倦，自認為有了得道的基礎了。很少有人能夠在這種情況中，深思反省這是由於心理意識自我暗示的關係，因此促使神經緊張所造成的效果。而且由於軀體的發生運動；反而使氣初；不能進入「任」「督」脈的真正軌道，而只在肌肉和筋絡之間流行暢通。

如果批學靜坐之目的只東健身強心，或者希求達到如武術「內功」一類的工夫，那也可以由它發展下去。倘使志不在此，那便需要做到自我內心的安靜，暗示神經肌肉的鬆弛，如此方可「更上一層樓」地另外進入靜定的境界了。

（二）有些人因為身體已有病苦而學習靜坐，如肺病、胃病、肝、腎或各種類似有神經性的病態。當他靜坐的過程中，極可能感覺到體內的氣機，在每一部位發生滾轉的現象。大概說來，凡是肺、腎劃分衰弱的人，它所引起的反應，往往會感覺氣機在身體左右兩邊作有規律的旋轉。如果是腸胃有問題的，便會感覺在腹部旋轉。倘使肝臟或心臟有問題的，很可能就會感覺胸臆之間或橫隔膜部分，猶如有物堵塞，好像一個痞塊似的。假使能夠打通這種痞梗的感覺，便會豁然開朗。不過更有可能會有大便溏瀉，屙出粘液等的情形發生。

總之，例如「因是子靜坐法」的著者蔣維喬先生。他便是因少年時期患有髒病而開始靜坐，因此自把靜坐過程中所得的經驗，筆之於書。於是就有氣機旋轉等等的現象。此書大可提供學習靜坐者的參考，但絕不能奉為金科玉律，視如圭臬而一成不變。

# 打通氣脈為什麼

---靜坐修道與長生不老

除此以外，依循正規靜坐的法則，倘若氣機通過「任」「督」二脈，則會發生猶如道家所謂的「大周天」與「小周天」的種種景況，而且都有正規而準確的反應。乃至猶如密宗所謂的三脈四輪都打通以後，又應該怎樣，纔是合於修遣的規範呢？這個問題，倒是極為重要的問題。在一般修煉丹道者的立場而言，對於氣機通行「任」『督」二脈，運轉「河車」而契合於大小「周天」。向來都視為是無上的祕訣。

但是很多人都忘了「河車」運轉，轉來轉去；又轉到幾時為止呢？須知運轉「河車」，氣通「奇經八脈」，並非就是靜坐和修道的極果。嚴格說來「河車」運轉和氣通「奇經八脈」，那只是靜坐和修道的開始鞏基。它對於健康祛病，不無功效，而對於修道與證道，那隻算是開步走向軌道而已。「河車」運轉和氣通八脈以後，到了某一適當階段，氣機就自然的不再轉動。那時由於氣機的充盈不動，身體漸感輕靈曖軟而達到「忘身無我」的境界。此時才能豁然自省，認得「圓陀陀」「光爍爍」的性命的本元。它確然與後天有形的身體可以分離與和合。然後再把這一靈明的性命之本，重新渾和這個後天的身（爐）心（鼎），繼續鍛煉，如此纔可以使得此身此心，能分能合，而奠定修道與證道的堅固基礎，這樣纔算是有了初步的成果。

關於前者「河車」運轉和氣通八脈以後的情景，一般丹經道書，只用「璿璣停輪，日月合壁」來作身心空靈渾一的代名詞，從來都被視為神祕而不肯輕易洩漏天機。致使後來的學者，舉世滔滔，統統陷於迷陣而乏程式和條理以資遵循。古人們如此作法，與他以「渡人」為出發點的心志，究竟是否相合，實在難以辯說了。

關於後者，一般道書，大多隻用「重入爐鼎，再整乾坤」等等的形容詞輕輕帶過。其中應當如何若何的再進一步來確定修證。尤其不肯明言，「恐遭天譴」。事實上，天心有好生之德，如果真正與人為善而又曲遭天譴，亦應「當仁不讓」而樂於為人，何必太過自私。

但是在一般學習靜坐和修道者而言，能夠達到真正的「河車」旋轉而氣通八脈的，已經絕無僅有。何況過此以往，真能瞭解身心性命的可以分離、可以凝合的境界，實在萬難得一。因此縱使要誠心付授，又有誰能一聞而悟地承受得下。並且由此以往，都是超越形而下而進入形而上的境界。即使願意明明白白的細說端詳；又有誰能具備超世的智慧與經驗可以領會「通玄峯頂，不是人間」的旨趣呢！好了，這些話，可以到此煞住，再說下去，真有可能被人認為是「走火入魔」的瘋言瘋語了。

# 靜坐與鍛煉精神

---靜坐修道與長生不老

一般學習靜坐的人，歸納其動機與心理意識，大約可分為三類：

（一）具有宗教的情感。

（二）愛好神祕的探討。

（三）企求長壽與健康。

以靜坐的立場而言靜坐，所有宗教的意識，神奇的觀念，長生不老的希望，統統歸之而入於靜坐的範疇，也不為過。但無論基於哪種動機與心理，開始學習靜坐，總會或多或少，受到道家神仙丹法等觀唸的影響。所謂道家的神仙丹法，主要理論便是「人身原來有藥醫」等返老還童的思想。但是這所謂的藥。並非專指醫藥的藥。醫藥的藥物在神仙丹法的理論中，叫做「外金丹」。外金丹對某些人，或者修習靜坐到達某種情況的時候，是不可缺少的一種輔助。可是以靜坐與神仙丹法綜合來講，特別注重於「內丹」的修煉。講到內外金丹，便會使人聯想到中國歷史上，許多帝王與名士們，都想「服藥求神仙，反被藥所誤」等自作愚弄而死亡的後果。至於「丹」的正確內容和定義問題，查遍「丹經」道書，均莫衷一是而茫無所從，徒增迷離撲朔而已。我們把這些近乎原則性的理論，也暫時推開不談，等到將來有時間再加討論。現在所要講的，便是討論明代以後神仙丹法的「三煉」之說，以及它與靜坐和氣脈的關係。

# 三煉精氣神之說

---靜坐修道與長生不老

明、清以來，修習靜坐或修煉丹道的人，普遍流行著一種觀念，那便是「煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛，」以及最後一句的「粉碎虛空」而歸到「大羅金仙」的境界。因此大多認為人體內在的「精」便是「金丹」的「丹母」，湊合「持盈保泰」與「保精養氣」等理論。使人重視「煉精」的工夫和方法，便是學仙或「長生不老」的基礎。尤其如伍沖虛、柳華陽師弟一派（以後簡稱伍柳派）的丹訣，完全從這個理論出發，作為丹法的基本依據。清末民初，佛家某大師，力闢煉丹修道為旁門左道之術。甚至，視為邪魔外道的魔子魔孫，不屑一顧。這種觀念，未免有「矯枉過正」，和「孤陋寡聞」之憾，而違反了「法門無量誓願學」的謙沖。老實說，無論學道學佛能夠從保養精氣、「清心寡慾」作為入門的起手工夫，因此而不犯男女性行為的「淫慾」，對於以「持戒」為宗的「律宗」來講，反該是件非常良好的善行。如果也並此而闢為邪魔外道，未免有傷「佛門廣大」包羅萬象的容德。況且清代以來的出家佛教徒們，叫漏精（遺精）為「漏丹」。對於長坐不臥而精進修行的人叫「不倒丹」（即是倒褡的變稱），豈不是早已承認以不漏精為「持戒」（不犯淫戒）的根基嗎？問題只是要瞭解什麼纔是「真精」？乃至人體內在的精蟲與卵子，它與「煉精化氣」的「精」，究竟有些什麼關係？必須要弄清楚這些道理，纔好正式從事「修道」或「靜坐」。如果對這些原理不明，一味盲修瞎煉，雖然也可說無傷大旨，事實上卻有「十人九錯路」的弊病。

# 修煉的時間和程度之說

---靜坐修道與長生不老

同時修煉仙道丹法的人，自明、清以後，從伍柳派的重視和提倡以來，對於修造成仙的過程之說，又非常流行。由此而配合「三煉」的理論，湊泊的如合符節。如說「百日築基」是「煉精化氣」的工夫。「十月懷胎」是「煉氣化神」的工夫。「三年哺乳」是「煉神還虛」的工夫。「九年面壁」是「粉碎虛空」的最後一著。而且還有人拿它與密宗的修煉方法相比，證之於木訥祖師（密勒日巴）由修持到成就的經過，在時間上恰又非常相似。因此這種煉養的程式之說，便深植人心，牢不可拔。並且又證以實際的經驗，所謂「精滿不思淫，氣滿不思食，神滿不思睡」的傳述，確定「煉精化氣」等對於修養過程上的實際效果。於是明、清以後的學習靜坐或修學仙道丹法的人，十之八、九，大都以搬精弄氣為學道的入門方法。甚至，還有較伍柳派的丹法更差一籌的道術，專門以「劧」「扣」等類似「點穴」「推拿」的手法，自我玩弄精神，認為便是「斬斷淫根」的無上祕訣。千奇百怪，牽強附會而著書立說，卻甚為風行。

# 新舊醫學養「精」觀唸的異同

---靜坐修道與長生不老

時至現在，醫藥的發達與醫學的昌明，已非過去故步自封的時代可比。對於氣血和精神的研究，也已各有專科，不能完全因襲舊說而漠視新知。同時，也不能一律抹煞舊學而盲目地信任新知。所謂科學，它還在「未定之天」的進境中，而正向前邁進，它不象舊的學識，一味妄自尊大地自詡為定論了。

傳統道家醫學的觀念：過去的中國醫學和從事煉養「長生不老術」的人們，認為人體內在的「精」子，便是生命最基本的要素。不但道家修煉神仙的丹法，要以「煉精」為主要的修養，所謂醫學宗祖典籍的黃帝《內經》，也以養精蓄銳為「祛病延年」、「養生長壽」的基本要務，如說：「兩神相搏，合而成形，常先身生是謂精。」又雲：「冬不藏精，春必病瘟。夏不藏精，秋必病痢。」等等，便是說明「精」與養生的重要。後來演變到道家的丹法，尤其重視「還精補腦」為「長生不老」的要務。至於如何才能做到真正的「還精補腦」？真正的「精」又是什麼東西？總是含糊不清，眾說紛紜不一。

現代醫學的見解：現代醫學對於泄精和性行為的理論，恰恰與道家的觀念相反。它認為一個正常的成年人，在相當時間和正常狀況下排泄精液，那是並不妨礙的事。如果勉強壓制性行為和忍精，反而別身體有害。而且認為由性腺內分泌的化合而產生精蟲和卵子，那是生理上的一種自然現象。如果認為壓制精蟲可以增加自身的健康和長壽，等於一種性變態心理的幻想和無知的謊言而已。這些觀念和理論，往往牽涉到「生理學」、「性心理學」、「神經學」、「荷爾蒙」等等學識，頭緒紛繁，尚未有綜合的定論。不過，一言以蔽之，絕對不會有一個純淨的獨身主義者，畢生毫無性行為的泄精（包括遺精、夢遺、手淫等），而能健康長壽地比一般人活得長久。相反的，這一類人，往往因有性變態心理的長期憂鬱，多半死於腦溢血或癌等一類病症。因此，所謂「還精補腦，長生不老。」以及「煉精化氣」等理論，在現代醫學的觀念中，簡直視為一派胡言亂語。

旁門左道的理論：但在中國三千年來的正統道家醫學之外，又同時存在有不同於「清修派」的說法。他們也認為「還精補腦」和「煉精化氣」是不易的原理。但是「還精」和「煉精」的方法，卻需要有正當而特別方法的性行為，才能真正做到「返還」與「補腦」的利益。他們的理論也根據《易經·繫辭傳》「一陰一陽之謂道」的名言而牽強附會，說得天花亂墜地搞那男女雙修的事情。唐、宋以後道教的火居道士（出家而有家室的道士），和唐、宋以後蒙、藏密宗一派的雙身法，都有相同類似之處。至於民間祕密流傳有關性行為之醫學，和性心理學相近的黃帝《素女經》、《玉房祕訣》等《容成》、《素女》之書，也便成為他們的祕訣之一了。此外，還有專傳那些「劧」、「扣」精關點穴的手法，普遍流行。結果弄得那些學道的人，陷於性無能而稱之謂「斷欲」。甚至，因此而得胃病、吐血、鼻衄、腦溢血、神經錯亂等症，比比皆是。至於搞得氣血混濁，面黃肌瘦而生趣蕭索的，還算是不幸中之大幸呢！但是，這些丹訣道書上所說一個人的年齡和精力生長的週期性，以及在那種年齡而可作適當性行為的理論，和現代醫學的研究非常吻合。古人說：「是小道亦有可觀也已」，站在博學慎思的立場而言，旁門亦門，左道亦道，倒也有不可一概抹煞之處。

# 認識真精

---靜坐修道與長生不老

那麼，「還精補腦」與「煉精化氣」等說法，完全是子虛烏有的事嗎？這又不然！我們必須瞭解了以上所提這些新舊道家和醫學上的觀念，再來討論此事，才能比較踏實。真正道家所說的元精是什麼？一言以蔽之，「生命本有的自然功能而已」。老子引用嬰兒「不知牝牡之合而朘作，精之至也。」的狀態，便是很好的說明。例如一個在成長中的嬰兒，當他在睡眠的時候，絕對還沒有男女性慾的意識，但是他的生殖器卻翹起，那便表示生命本有精氣（也可稱之謂精力）的散佈和生長的功能。到了孩童的階段，一旦有了性的需要和性的知識以後，當性器官發動作用時；便會引發心理的性慾觀念；或者因為淫慾的衝動，就促使生殖器翹起，心身互相影響，互為先後，並不一定。這個時候；性腺內分泌與腦下垂體內分泌等一系列的荷爾蒙，都會受到性心理的刺激而發生變化的作用。由於心理和生理（神經、血液、荷爾蒙等）互相交變，內分泌通過睾丸子宮的刺激反應，便迅速的製成精蟲和卵子。再進而有性行為的交合作用，便會產生泄精的現象。

瞭解了這個道理以後，所謂「還精補腦」和「煉精化氣」的工夫，是指在心理上沒有絲毫慾唸的狀態，但性器官卻本能地發生了作用的時候。那時只要做到絕對地清心絕欲，讓它依循生理自然的血液迴圈而歸於平淡，就可自然而然達到不還之還、不補之補的境界了。如果有了慾念配合性器官的作用，已經使性腺荷爾蒙和精蟲的活動發生作用以後，再來有意去採補回來，控制它而劧令回轉，便會使膀胱和血液裡增加一大堆的廢物。輕則迫入膀胱、影響攝護腺等機能的嚴重負擔。重則會使心臟、肺、肝、腦神經等，發生最壞的嚴重後果。道書丹經上要人認識清楚，「水源清濁」之說，便是對這兩種現象的差別而言。

但在事實上，一般修學靜坐和修道的人，每每到了這個階段，幾乎無人能夠做到「朘作」而不引起絲毫的慾唸的。即使偶然一次可以，再接再厲，由於生理的作用壓迫心理，就萬難清淨自守了。因此以「百日築基」、「煉精化氣」的工夫來說，的確便有「學道者如牛毛，成道者如麟角」的慨歎。倘使年老精力衰竭，或者因病，或者因作那些旁門左道的工夫而使性無能，或者性腺根本失去新生的能力，因此而心理毫無慾唸的，那是生機已絕，根本談不上修養鍛煉的工夫。但是，以上所說的，也只是從生理的作用而大概一講有形的精氣而已。如果再進一層而追究能生精氣的根源，那便要探索佛家所說的「心精」，纔是「無上丹法」的『真精」之至理哩！

# 靜坐與「煉精化氣」的剖析

---靜坐修道與長生不老

為了要切實認識「煉精化氣」的真正意義，首先必須要注意「精神」、「精氣」、「精力」、「氣力」、「心力」這些名詞的連鎖關係。本來在中國傳統的文化思想中，精和神這兩個名詞也同「精」和「氣」這兩個名詞一樣；完全是獨立分開的。後來雖然把「精神」兩字連接起來成為一個專有的名詞，究竟「精神」一詞的內涵意義是指什麼，很難下一確切的定論。

到了漢、魏以後的道家手裡，特別提出「精」、「氣」、「神」三個名詞，作為修成神仙不死之藥的主要中心；那是根據黃帝《內經》和道家的《黃庭經》而來的。《黃庭經》所謂的：「上藥三品，神與氣精」，便開啟後世修道煉丹者更加重視「精」「氣」「神」的先聲。經常有人來問「精」「氣」「神」這三個名詞的明確定義是什麼？實在很難解釋。但是為了較易瞭解，我就引用宇宙物理的「光」「熱」「力」來作比方。「精」是生命的「熱」，「氣」是「力」，「神」便是「光」。人生的生命，如果失去了「光」「熱」「力」的功能，那便是死亡的象徵。

「精」「氣」「神」在人體生命的作用上，的確猶如宇宙物理的現象一樣，也是逐段分開，而又互相混合。「神」的主要作用，是在頭腦部分；『氣」的主要部分，是在胸腔和胃部；「精」的主要作用，是在腎臟小腹以下和睾丸生殖器等部分。其中「精」的作用，和現代醫學所謂內分泌（Endocrine）的整個系統有密切的關係。但是如果認為「氣」必然從「精」而生，「神」必然從「氣」而有，那是不通之論。如果以「光」『「熱」「力」的道理來講，「熱」和「力」都是由於「光」的功能所產生。以此類推，「精」和「氣」的確也是由「神」而有。如果一個神經顛倒的人，他的『精」「氣」也會自然而然的趨於虛弱了。

其次，必須要瞭解人體生命的快樂感覺--「快感」，是從「精」而有；意志的堅定和毅力的光明，是從「氣力」充沛的功能所發生；智慧的敏捷和超穎，是由「神」的定靜而來。佛家重視「修心養性」，從思維的方法改變心地，作為入手修行的根本，它的功效和成果，的確是偏向於「神」「氣」二種，猶如道家的上品丹法一樣。但自然而然也就融會了「精」的修煉而在其中矣。宋、元以後的道家注重「煉神化氣」「煉神還虛」的方法和程式，也等於佛家「持戒、修定、生慧」的三大原則。如果通達了它的內容，實在並無兩樣。

由此可知專執人體內部性腺內分泌的「精蟲」、「卵子」，為修道靜坐的基本，那是值得仔細研究的問題。不過，這種觀念和方法，對於體力衰弱或已過中年和將近垂暮的人來說，那又須另當別論了。總之，修道和靜坐，是一種智慧之學，它並非靠盲目的信仰和固執的偏見，可以貫徹始終的。

人的生命歸納起來，不外是「身」「心」兩種的組合。但是生理「身體」的主要功能，歸納起來，又不外是「精」「氣」兩種作用，它是屬於「感覺」的範圍。「心」的主要功能，一言以蔽之，都是屬於「知覺」的範圍。它是「神」的作用。過去所說的。都是依循一般「靜坐」和「修道」的路線來講，所有在「靜坐」中有關生理的反應--即是氣脈的動相，也都是「感覺」的部分。「感覺」是後天的，而且也是變化不定的。修道的成果，初步是從「感覺」入手而返還「感覺」與「知覺」，進入於渾然一體的境界。但是離開「感覺」，也就無法從事於修道。

所以必須要了解氣通「任」「督」二脈，乃至全盤打通了「奇經八脈」，那也只是「感覺」所成就的效果而已。而且在「練精化氣」的過程中，自有一番氣脈通暢的反應，跟著工夫的進境而反映不同。在「煉氣化神」的過程中，又有一番氣脈通暢的反應，自然與「煉氣化神」的工夫配合，各有不同的境界。古來「丹經」上所說的「九轉還丹」之妙，後世有人硬加牽強附會，把它配合上氣脈的關係，如何若何地轉通「任」「督」二脈多少次，纔算是合於九九之數。雖然有點過分牽強，但是拿來說明鍛煉「精」「氣」「神」的三部曲，每一層自然有每一層的內涵變化，倒也不可厚非。

上面講過。我們要認識「煉精化氣」的工夫時，首先須要瞭解什麼纔是「真精」，切勿完全否認了後天的「精力」作用，或誤認後天的「精蟲」「卵子」便是「精」的絕對代表。其實，後天的「精力」，也是真精的變化。換言之，新生命的來源，與性腺、甲狀腺、腦下垂體，是有絕對的關係的。當性腺充分活動，而絲毫沒有配合意識觀念上的淫慾時，這時的確是接近「真精」的狀態。由此保持不變，由於性腺活力的充沛，久而久之，自然而然產生一股力量，走向脊髓神經的尾根，逐步逐步地向上推移；漸漸就由上而下，刺激了腦下垂體新生的活動功能。這個時候所刺激反應出的唾腺，又促使甲狀腺的活動，在感覺上，心胸愉快開朗，莫可言喻。但這種初步現象，應該只能說是「督脈」在「煉精化氣」過程中的一種狀況，並非說修道的成果，僅止於此而已。功夫踏實的人，一身細胞都會起變化，細嫩透亮，那是不成問題的事。尤其在面部的肌肉和細胞，更加顯著，仔細透視，隱隱約約，自然都會是顯出充沛的光彩。但如果紅光滿面，而肌肉的細胞並未發生顯著的變化時，那是一種歧途，要當心可能「血壓」過高。這是由於心念的執著過甚，或有「相火」遊行，夾帶有色慾的嫌疑。

過此以往，跟著而來的，便是「任」脈--包括自律神經系統的打通。尤其是「中宮」胃氣的充盈，漸漸有沉沉下降的感覺。到此之時，如果能心空清淨，靜待睾丸和「會陰」（又名海底）的自然收縮，（女的便有子宮收縮，乳房發生反應的現象。）覺著如有一線力量，自前向上婚恥骨之內而上沖到小腹的「下丹田」部分，與「中官」下降的氣機相接，陡然之間，促使青春腺（腹部）的活力恢復，發生無與倫比的快感，即使男女兩性性行為的快感，也難以相比。同時這種快感，循雙腿內股而直透到兩足心和兩足趾。那時其樂融融，如飲醇釀而恬然舒適，這纔算是真正「煉精化氣」初步的成就。

至於在此過程中，因為男女老幼、體力強弱、秉賦異同等種種關係。各人的變化和過程中難受的刺激，雖然因人而異，但也是必有的現象，一時說之不盡。而且「靜坐」工夫到此，還有隨時因事而退墮的可能，如不謹慎小心，又缺智慧的開發和保障，也只等於一番遊戲而已。「煉精化氣」是打開青春腺之結的一步工夫而已，絕不可得少為足，以此沾沾自喜。而且這種種情況，都是屬於「感覺」的狀態，只能說是修道的「加行」（加工）的徵信，離證道還很遙遠。如果真能達到如此境界，那麼「返老還童」和「卻病延年」，是不成問題的。

# 煉氣和止息

---靜坐修道與長生不老

有關「煉精化氣」的大概情形，已經略如上說。接著便要講「煉氣化神」的事了。但「煉精」真能化氣嗎？「煉氣」又如何才能化神呢？這些口說，粗聽起來，好像都是言之成理，頗足引人入勝。事實上，在在處處都是問題。上文已經講過「精」非「精液」之精，現在更要說明純粹的「真氣」，也非呼吸之氣。真正講究修煉的人，只須初步借用呼吸的氣機，引發人體本自具有的「真氣」而已。那麼，「真氣」究竟是什麼東西呢？這真是一個難下定義的問題。尤其對於外國友人來講（包括西方文化的各個語文系統），更加難以說明。在西方的語文中，提到這個「氣」字，便自然要想到瑜伽術（Yoga）和Prana這個字。但這個字的涵義和道家與真正禪定工夫所謂的「真氣」，還是存有小同大異之處，並不完全一樣。如果勉強引用現代自然科學的知識來講，也可以命名它是「人體的生命能」或者比較相近。

一般學習「靜坐」或作修道工夫的人，只要在「靜坐」的過程中，發生了感覺的反應，大多數便認為是「氣機」的發動，已經有了「煉精化氣」的作用了。如果因為「靜坐」工夫的累積，這種感覺反應蔓延擴張，循著背脊部分延伸，或在胸腹部分也有了感覺，便認為是氣循「督脈」上行，已經回轉而打通「任」、「督」二脈了。其實，只要身體健康，或者身體衰弱而稍帶病態的人，能夠長久保持一個固定的姿態而靜坐不動，或者很快或者很慢，多多少少，都會有這種感覺的反應。但這絕不是「煉精化氣」的真正功效。雖然這種過程中的反應，也是靜坐的功效，並非壞事，但對於初步的「煉己築基」而言，還是未曾打好基礎。如果對「煉精化氣」來說，更有很長的一大段距離。

# 氣息的神奇和奧祕

---靜坐修道與長生不老

真正講到「煉精化氣」的境象，只有借用在靜坐的過程中，自然地停止呼吸的境界來做說明，較為確實。不過要做這個說明之先，對於停止呼吸的境界，必須要先作兩種必要的解釋。首先需要知道在靜坐的進度中，所謂自然地停止呼吸，用一般修道作工夫的術語來說，便叫做「止息」。在佛家四排八定的進度中，又叫做「氣住」。在瑜伽術的修煉方法中，便是真正「瓶氣」的工夫。普通練習瑜伽術的，有意來控制呼吸而使其停止的方法，雖然也叫做「瓶氣」的工夫，但並不算是上品的成就。如果靜定工夫到達而自然地停止呼吸，那纔是真正「瓶氣」的境界。所以密宗便另行命名它是「寶瓶氣」了。

其次在靜坐的進度中。因為心念的太過專一，偶爾也會覺得呼吸近於停止。當這種狀態發生時，有時就會感覺全身僵直，稍微帶有僵硬的感覺。實際上，這是因為用意太專，漸漸促使全身緊張的關係。這種類似停止呼吸的作用，並非真的是「止息」和「氣住」的境界。嚴格說來，這是由於神經的過分緊張所致。在培種情況中，執之太過，不能放鬆返還於自然，往往會弄得心境枯搞，生機木然。甚至，更嚴重一點，便會使身體和四肢的各個關節，進入僵硬的病態。雖然並非如小說家所謂的走火火魔，但至少已經因此而得病了。如果因靜坐而到達這種境界，自我治療的唯一方法，就是要把自己的身心儘量的鬆弛，甚至，儘量哈出力氣，自我放鬆，任意進入自然呼吸，就如平常人睡眠時的狀態。這樣只須很短的時間，便可「更上一層樓」而轉進新的進度了。倘使有些用工太久的人，雖然努力施用這種方法，僵持的狀態還是依然如故，那就只有用密宗和道家的特別教授法了。

再次，倘使真正由於精力充沛，身心寂靜的效果而氣定神閑，達到「煉精化氣」的境界，必有的第一步現象，便是全身柔軟而猶如乏力一樣，再進一層，自己便會感覺到「柔如無骨」，渾身氣機在毫無覺受的狀態中普遍地充滿。孟子所謂的：「粹面盎背而暢於四肢。」老子所謂的：「專氣致柔能嬰兒乎！」的情形，便自然地體驗到了。這個時候的境界，真可忘去身心的感受，好像天地人我，都入於渾茫一片的狀態。「丹經」道書所謂的「渾燉」，以及莊子所說的：「墮肢體，黜聰明」的實際情況，都可體驗得知確為真實，並非假設空洞的理想。如此再靜定下去，起初感覺鼻孔的呼吸減弱到了微之又微的程度，而後肺部的呼吸近於停止，小膜內在的「丹田」開始有了翕闢（收縮放鬆如呼吸）的作用。道家所謂的「胎息」或「內呼吸」，便是這種境象。再次而等到內臟各部分的氣機都充實以後，循食道喉管而上達舌尖的一系自律神經，自然的松暢舒適，「丹田」的內呼吸也隨之由微弱而漸至於停止的情形。這時久已沉沒在腹部的「青春腺」又恢復了活動的作用，猶如童年時期無欲無情的牽連，便自能發生無比快感的「內觸妙樂」。生殖器官隨睾丸收縮的氣機，上循「任脈」而使舌尖自然上翹，封抵了小舌頭部分，自然地停止了呼吸。這纔算是「煉精化氣」初步的真正境象。

# 變化氣質和氣的週期

---靜坐修道與長生不老

同時在此也可附帶的提到有關儒家學說「變化氣質」的觀念。在一般只講讀書求學問的人來說，能夠真正做到讀書明理，從人生日常的言語行為和待人處事之間，確切地體會到學問與知識對於修養的實際應用，做到心平氣和的，便是學問「變化氣質」的最明顯造詣。這是由心理入手，改變心性修養的路線，確實有理，一點也沒有錯。但嚴格的說來，這還只屬於「養氣」和「養心」的工夫。氣變而質仍未變。所謂質變，必須是連帶生理功能的轉變。如果只從心性修養，而不配合生理修煉到達上述「氣住神閑」的境界，那麼，所謂「變化氣質」之道，也僅屬於一句理念上的名言，而並非實際履踐的愷切工夫。

如上所說的種種，我們平常學習佛家天臺宗的「隨息」「數息」「觀息」和道家的「心息相依」，以及一般內家氣功的種種修煉方法，對於達成「練精化氣」和「煉氣化神」的作用，又有什麼關係呢？關於這個問題，說來便會牽連到一般「丹經」造書有關人身呼吸的理論了。許多專為修道、修煉內丹或靜坐功夫的書籍上，有關人體氣脈的理論，大體都根據原始醫學原理的「內經」和「難經」的抽象觀念，說明氣機或氣脈在人體內部的行度和作用。古往今來，有許多學道或修煉靜坐的人，便死守這種傳述，信以為真，浪費很多寶貴的精神和時間，從事那些不切實際而太過抽象的工夫。現在在此特作聲明，以供參考。

我們過去原始粗淺的自然科學觀念，往往把許多事物，都納入古代天文數字或抽象的《易經》象數的數字裡去。所以許多「丹經」道書，也隨「內」、「難」二經一樣，把人體的氣脈作用，區分為五候、六氣、和三百六十週天度數，或八八六十四卦的觀念。因此而使後世進入似是而非、迷離惝恍的影響之談中去討生活了。例如古代最早的天文學理之說，認為「周天三百六十五度四分之一。太陽每日繞地一週而過一度，每歲紀三百六十五度零二十五刻。太陽行一周天即是一年。四歲共積盈百刻而為一紀。」云云。人身是小天地，氣脈運行之數也同此規則。如說：「人一呼脈行三寸，一吸脈行三寸，呼吸定息，脈行六寸。人一日一夜；凡一萬三千五百息（分開一呼一吸而加一倍數，也只等於二萬七千息），脈行五十度而周於身。」這等於說：「呼吸氣二百七十息，脈行三十六丈二尺為一週。五十度周身，計一萬三千五百息，脈行八百十一丈。每日從寅時起複而至於卯。」於是從事修道、靜坐的人，便都根據此說而作調息的工夫。其實，這個數字的根本問題，都誤在古代測驗時辰刻漏方法的不夠標準，這種理論和數字，是大有問題的問題，不足據以為信。根據科學事實和準確醫學的經驗，人的呼吸，平均每分鐘十八次。一天廿四小時，平均共二萬五千九百二十次。脈搏平均每分鐘跳動七十二次，等於呼吸的四倍數。太陽系統的運行旋轉，也是二萬五千九百二十年為一週期。這個總數也就是各大行星迴復到相同相對位置所需要的時間，所以叫做太陽的大週期（The Great Sidereal Year）。

# 煉氣不如平心

---靜坐修道與長生不老

一個人的身心能夠在絕對靜止的狀態中，內無思慮妄想憂悲苦惱的打擾；外無動作勞力勉強的加行，不昏味、不意亂神迷地順其呼吸的自然，過了一個晝夜的時間，所有體能的精力和氣力，便自然而然地恢復到充盈的原來狀態，猶如太陽系統各大行星在一週期恢復相同的相對位置。如果能夠在這種恢復原來充盈狀態的時候，在某一「剎那」之間，呼吸往來的氣機，也就自然地「須臾」止息，達到飽和的程度。此時如能「持盈保泰」，配合心理上真正的平靜清虛，纔可真正做到「煉精化氣」和「練氣化神」的功效了。可惜有許多修道做靜坐工夫的人，不明此理，反而執著「丹經」道書上的舊說，加上「師心自用」的謬見，拼命的在那裡一呼一吸地煉氣功，一天到晚，哼啊哈啊地「吐故納新」，認為自己在做「煉化的工夫」，真是其智可及，其愚不可及也。「由來富貴原如夢，未有神仙不讀書。」因此奉勸講究修養之士，煉氣不如平心，然後才或許能收到「窮理各性以至於命」的成果，至於各種有關煉氣的方法和工夫，對於健康也有幫助的，種類很多，應當另作專論。

# 三花聚頂和五氣朝元

---靜坐修道與長生不老

道家所謂「煉精化氣」的氣是什麼東西？中國醫學所謂的「氣血」的氣和「中風」的風，是否都同道家所講的這個「氣」字一樣？這些都是很重要的問題。漢代以後的中國醫學，大都把氣流的風和人體呼吸的氣混而為一，這也是有問題的。不過這些問題都是個別的專論，現在從本題範圍會討論它，一時也講不完。前文曾經提到，暫且借用現代科學術語的「生命能」，作為解釋氣的概念。換言之，也就是要學習靜坐和修證健康長壽術的人們，不要把人體口鼻呼吸的氣，以及大氣中的空氣，就當作道家或密宗所謂的氣。否則，統統落在生理的感受範圍，錯把神經和肌肉的反應當作是「真氣」的流行，那是一個嚴重的誤解。

退而言之，如果只把肺部的呼吸和生理反應的作用，當作煉氣的成果，那麼綜羅道家、密宗、瑜伽術等的各種大同小異的煉氣方法，至少有幾十種甚至一百種之多。雖然無可否認的，人體生理上的口鼻呼吸，以及部份其他器官和皮膚呼吸的作用，是修煉的基本動作和工具，但不能誤認為這就是靜坐養生或道家丹法的真諦。

照道家養生的修煉方法，真正達到「煉精化氣」的程度，那是什麼景象呢？這便須要留意道家所流行的兩句術語，所謂「三花聚頂」「五氣朝元」。「三花」與「五氣」，都是比喻的代名詞。三花即是「精」「氣」「神」。「五氣」，便是心、肝、脾、肺、腎或另用五行的代號，即是金、木、水、火、土等；至於印度的瑜伽術中，卻以上行氣、下行氣、中行氣、左行氣、右行氣等叫做五氣。名詞不同，實際上都是共通的。聚頂的頂，當然是指頭頂的「宮會穴」，也就是道家所謂的「泥洹宮」，密宗所謂的「頂輪」和「梵穴輪」的連帶關係。不過朝元的「元」，卻有不同的說法：有些根據醫學經脈穴道的觀念，便說這個「元」是指「關元穴」的部位，也就是一般所謂的「下丹田」，有些人卻認為這個「元」是指「會陰穴」，也就是密宗和瑜伽術所謂的「海底」。誰是誰非，從來就無確證，除非真是修煉到家的神仙肯出來當場指證，或許可息此一爭端。不過，從學理和中國文字學的詮解，以及經驗的求證。我們認為這個「元」字與本源的源字通用。換言之，所謂「元」，便是指原來的本位現象而已，所謂「五氣朝元」，也就是說人體內部的腑髒之氣，各歸原來的本位，充滿、和諧、均衡而沒有窒塞。我們簡略地從學理上解釋過這兩句話的意義以後，再從實證的現象來作說明。

「三花聚頂」的景象：靜坐到達精化為氣的階段。奇經八脈的通暢情況，猶如以往所說，已一步步獲得了實證。從此漸漸到達忘去身體的感覺，周身如嬰兒似的柔和輕軟，非常安適妥貼，若存若亡。此時，唯一還有感覺的便是頭腦的反應。再漸漸的靜定下去，眼前的目光便有返照的現象。到此忽然會進入幾同完全忘我的境界，只有頭頂「泥洹宮」「百會穴」部分，感覺如天窗的開啟，如陽光的透射，豁然開朗而呈現無比的清涼之感。猶如乘虛而下的一股清虛之氣，下降而遍灑及於全身。道家丹經所謂的「醍醐灌頂」，便是形容這種境界。不過，到此程度，最怕的是學理不明，觀念不清，內心如果存有絲毫的幻想，或潛意識中存有強烈的宗教意識，可能便會心神出竅；如果再配合其他的幻覺；便有許多類似神祕性的景象出現了。對此種種境象，必須要一一掃除，不落筌蹄才為究竟。

「五氣朝元」的景象：由於以上所講「三花聚頂」景象的呈現，或者在同一時間，或在稍息之後，忽然感覺呼吸之氣自然地完全停止，周身綿軟，不藉後天的呼吸而溫暖怡適，平時所謂的內呼吸（丹田的呼吸這時也自然的停止了。只是過了很長的一段時間，偶然的需要極其輕微的呼吸一次。此時有如在風和日麗的景象中，微風不動，水波不興，身心內外，天地人物，無一而非安於「中和」的本位，更不知道有我身的存在或無我身的存在，這些平時的感覺和思想，統統都自然地去得無影無蹤了。

靜坐或修道的實際工夫，如果真能做到如上所講「三花聚頂」「五氣朝元」的情況。那麼，煉精化氣的基礎工作，可以說是告一段落。不過，這種基礎，可不能偶一而止的，必須要「持盈保泰」，恆常如此，而且可以自由作主的要如此便如此纔算數。倘使在靜坐的過程中，偶然有過一次類似經驗、瞎貓撞到死老鼠、一見永不再見，那就不足為是。但從此要進到「煉氣化神」的境界，就必須和「道」的觀念結合，並非只屬於靜坐工夫的範圍了。

# 煉氣與化神

---靜坐修道與長生不老

靜坐與煉神的關係最為重要，但什麼叫做神，必須先要有正確的認識。一般提到神祕學，便很容易和宗教神的觀念連在一起，或者就走入神祕的領域。宗教上的神和神祕學，在某些方面也很相近，但在作用上卻有差別，尤其對目前的神祕學來講，它已經進入科學範圍，日新月異地正在向前探索。現在純粹從靜坐而接觸到修道的境界來講。必須對中國的醫理學和道家、丹道學派的神之觀念先有些瞭解。

# 神是什麼東西

---靜坐修道與長生不老

《易經·繫辭傳》上的神之觀念：

「神無方，易無體。」「陰陽不測之謂神。」

黃帝內經--太素本神論中的神之觀念：

「神乎神，不耳聞，目明，心開，為志先。慧然獨悟，口弗能言，俱見遍見，適若昏，照然獨明，若風吹雲，故曰神。」

司馬遷父子所說道家的神之觀念：

「凡人所生者神也，所託者形也。」「神者，生之本也，形者，生之具也。」（司馬談）

「神使氣，氣就從」「非有聖人以乘聰明，孰能存天地之神而成形之情哉！」

除此之外，在漢魏時代後出的道教《黃庭經》，把人體內部所有的官能，都配合上神的奧祕以外，五臟六腑與每一細胞都有一個神的存在。由此而知丹道學術中的神，它是接近科學性的，並非完全宗教性的。

# 氣化神的境界

---靜坐修道與長生不老

在靜坐的過程中，如果真正到達了「三花聚頂」「五氣朝元」的境界，再進一步，便很自然的要進入煉神的領域了。可是在「煉氣化神」的階段中，其中的岔途，非常的多，比起初學靜坐時「煉精化氣」的情形，更為微細難辨。而且它與精神病、神經病、心理變態等相似病症，往往互為伴侶。如非真正智慧的抉擇，可能就把神經當作神通而自我陶醉，自取毀滅，可是，也不要因此而過分擔心駭怕。照理來講，到此境界，正知正見的智慧應該自會開發，不易走入邪途才對。不過，真正智慧合道的境界，的的確確是靠本身積善的修養功行，如果平時只求個人靜坐的效果，並無捨己為人積功累德的力行培養，到此，除了比平日更為聰明以外，真正智慧合道的種子，也很難出現的。總之，講到氣化神的境界．不但從事靜坐的人能真夠正到達的並不多見，即如道、佛兩家的丹經道書上，真正把它明白寫出的也不多見，大致描寫這種情形的，多半是用隱語或含糊其詞的說：過此以往，自有神明來告而已。

現在，我們為了結束靜坐與生理反應的變化部分，最後必須對此簡要的作一交代，然後纔好轉入靜坐與心理部分的研究，因此，姑且提出煉神過程中一些比較容易體會的現象，貢獻給一般修習靜坐者的參考。

# 煉氣化神三問

---靜坐修道與長生不老

一、怎樣纔算是已進入煉氣化神的階段？

在靜坐的過程中，如果已經經歷過如上述連續所講的種種經過，真正到達了「三花聚頂」、「五氣朝元」的階段。有關生理反應的變化，除了渾身溫暖如春，祥和柔軟得猶如無身忘我，只有樂感，絕無任何稍微的苦痛反應。而且身心內外，猶如沐浴在一團光明的景象中，尤其以頭部更為強烈。此時，感覺整個的天地宇宙縮小地融於我的範圍，我與虛空渾然融成一體而不可或分的時候，便是煉氣化神的境界，就要呈現在前了。

二、真有神我出竅的事嗎？

所謂神我出竅，一般道家的丹經道書上，都有繪影畫形的想像，伊然另有一個自我的嬰兒之身，從頭頂以上沖天而起。然後又加上「十月懷胎，三年哺乳，九年面壁。」』等等說法。尤其以明、清以後，伍（沖虛）柳（華陽）派的修煉方法，更加煞有介事地強調其詞。因此一般人便認為神我出竅是靜坐成功者的必然景象。事實上，這種情形，卻正是氣化神的歧途差異，自己千萬不可冒昧自信而使自己上當。

現在為了述說的方便，按照一般丹道派的觀念。先來分析神我的界限：

（一）陽神。

（二）陰神。

依照丹道派的理論和原則，真正的神我出竅，是指的「陽神」。所謂陽神，它是可以脫離這個血肉的軀殼，能夠變成有形有相的另一自我生命之存在。換言之，就是除了這個肉體以外，另外已經構成一個身外有身的另一生命之存在。一切言行舉動，都可自由猶如現在。如果只有自己感覺到另一個生命的形體，或有形相，或無形相而可以出入這個肉體軀殼之外，而別人無法看見，並且也不能接觸實體的物質境界的，便叫作「陰神」。陰神猶如夢中之身，但軟夢中之身更為明晰清楚而已。倘使按照道家修煉之理論和原則，修煉到真正能出「陽神」，纔算是靜坐與修道的成果。假使只把出陰神當作究竟，那還是落在普通凡人或鬼神的陰境界之生命中，並不算是究竟。

現在暫不討論出「陽神」的有無和事實問題，姑且先來討論一下出「陰神」的情況。這在一般靜坐或修道的人來講。那並不算是什麼嚴重的難題。某些從事靜坐的人，很可能在未達到精化氣，或氣化神的階段，便有此種相似的經驗。而且不做靜坐和修道的平常人來講，如果身體精神衰弱，或有某種重病將近危亡的時候，甚至，精神病或神經病、夢遊症或離魂症的患者，隨時也有類似這種現象發生。換言之，所謂出「陰神」的情景，那是和精神分裂互相毗鄰的狀態，絕對不是好現象。如果屬於神經質的人來從事靜坐，這種現象很容易發現。事實上，在靜坐的過程中，發現這種景象，往往是由心理上潛意識的作祟，配合生理氣機上行腦神經時所引起。只要深於心理的研究，能夠自我反省檢察下意識的作用，便會不被自己所迷惑了。但是世界上的人是很奇妙的，每個人的一生，很少被別人所騙，幾乎大部分的時間和作為，甚至思想和情感，都是自己被自己所騙，而且自己騙自己，騙得深深的，牢牢的。入世如此，修習出世法的何嘗不如此，說來真可一笑。

三、真實煉神的情況確有其事嗎？

我只能說：根據學理的研究，應該是確有其事的。但需要百分之百的自由作主才對。換言之，只要把上面所說的：當自我身心與天地宇宙渾然一體，融化在一片光明淨境中之時，那便是正好認識自己神我的初步現象。然後再要進一步凝神聚氣，到達有無隨心，大小隨意，出入自由的程度，才能講到如何煉神，如何由靜坐而進入到修道證道的境界了。過此以往，如非德智兩足，福慧圓融的，實在無法再討論到由形而下，進入形而上的情況。

老生問曰：我家人多，生活空間很小，環境不允許我另闢靜室打坐，除了睡覺的那張大牀之外，實在找不出更適宜的坐位了，但是不知道是心理作祟，還是另有什麼不妥，我老覺得在牀上打坐容易腰痠背疼，再不然就打瞌睡。倒是夏天席地而坐舒泰清爽得多，請問是否不得在牀上打坐？

答曰：我想你睡的是彈簧牀，再不然，就是厚厚軟軟的海綿墊，這種軟底的坐位不適宜打坐。一坐上去，壓力不平均，身體為求平衡，下意識地就在緊張中，時間拖久，當然就腰痠背疼，再長期如此下去，毛病更加嚴重。打坐最好在榻榻米或硬木板上面，這樣壓力平均，坐得四平八穩，全身才得以放鬆。如果你要在硬板上鋪褥子，更保暖、更舒適，當然也可以。夏天貪涼，直接坐在水泥地上極不好，無形中寒氣入侵。對身體還是有害。

問曰：我覺得在有靠背的椅子上打坐比較輕鬆、舒適！

答曰：打坐時最好不要靠背，如果在散坐時，因生理過於勞倦。非要靠背不可，一定要軟的，纔不會嚴重影響氣機的發動。你所以覺得背上有依靠比較舒服，可能是你太累了，或者你身體太弱了，再不然就是你太懶了。真正端容正坐的時候，任何靠背都會覺得是累贅的。

再問：打坐時，電話一來怎麼辦？家裡又沒有別人代接，不接又擔心會錯過什麼重要的事，坐中開口講話，又怕氣脈出了岔子。武俠小說看多了，下意識的受這種觀念影響。

答：打坐當然要坐透纔好，就如同煮開水，一定要煮開了才能熄火。但是萬事難如人願，中途岔進來的事情，也不能不應付。開口神氣散，是道家吝惜肉身長存的小乘語，事實上並不因通電話而壞了你的道行。只是定力不足因此而增加體的散亂心。倒是你那武俠小說的觀念更害人，什麼怕走岔了氣，什麼怕走火入魔，越怕越是真的不行了。

# 附：修定與參禪法要

---靜坐修道與長生不老

佛法中的「戒」、「定」、「慧」是三無漏學，也就是完美無缺的學問。現在只說「定」吧！定」就是「戒」與「慧」的中心，也就是全部佛法修證實驗的基礎。換句話說，凡是要修學證明佛法的人，都要先從「定」開始。

有了「定」，纔能夠真正達到莊嚴的「戒」體，然後才能啟發「慧」而達到通明的境界。佛法的八萬四千法門都是依「定」力為基礎，纔能夠達到菩提果海。任何宗派的修法，都離不開定，由此可見修定是多麼的重要。

不過，所謂的定並不是專指跏趺坐（俗稱打坐）而言，在佛學中，把入的日常生活，統歸為四種不同的姿態，就是行、住、坐、臥，稱為四威儀。在四威儀中，「坐」不過是其中的一個姿勢而已。要修定的話，不但坐時要定，在另外行、住、臥三種姿態，也要能夠定纔行。不過，在修定開始的階段，以坐的姿態入門，是比較容易罷了。

坐的姿勢有很多種，只談在修定的方法中就有七十二種之多，而依照諸佛所說，在所有的打坐姿勢中，以跏趺坐為最好的修定坐姿。

用跏趺坐的姿勢修得定力以後，應該注意在另外行、住、臥三威儀中，繼續鍛煉保持已得的定境，進一步更要達到在處理一切事務及言談時，都不失掉定的境界，才真正算是定力堅固。

用堅固的定力去證取菩提，就好像攀枝取果一樣，相當方便，得心應手；然而，如果見地不正確或不透徹的話，修行很容易走入歧途。

現在將修法的重點和概念，簡要敘述於後，如果要探求進一步的奧祕，還需要修習所有經典，尤其是禪觀等經典，如天臺止觀、密宗法要等學，都要詳細瞭解貫通才行，現在先談坐的方法：

毗盧遮那佛七支坐法

一、雙足跏趺（俗稱雙盤），如果不能跏趺坐，就採用金剛坐（右腳放在左腿上），或者採用如意坐（左腳放在右腿上）。

二、兩手結三昧印（把右手掌仰放在左手掌上，兩個大拇指輕輕相抵住）。

三、背脊自然直立，像一串銅錢（身體不健康的人，最初不能直立，不妨聽其自然，練習日久後，就會不知不覺自然地直立了）。

四、兩肩保持平穩（不可歪斜，也不要故意用壓力）。

五、頭正顎收（後腦略向後收，下顎向內收，輕輕靠住頸部左右兩大動脈）。

六、舌抵上顎（舌尖輕輕抵住上門牙根唾腺中點）。

七、兩眼半斂（即兩眼半開半閉，如開眼容易定就開眼，但不可全開，要帶收斂的意味，如閉眼容易定的話，可以閉眼，但不可昏睡）。

注意事項

一、打坐時應將褲帶、領帶等一切束縛身體的物件，一律鬆開，使身體鬆弛，完全休息。

二、氣候涼冷的時候，要把兩膝及後頸包裹暖和，否則，在打坐時風寒侵入身體，沒有藥物可以醫治，這一點須特別小心注意。

三、最初修習打坐的人，應該注意調節空氣和光線，光太強容易散亂，光太暗容易昏沉。座前三尺，空氣要能對流。

四、初習定的人，喫太飽時不可打坐，如覺得昏昏欲睡，也不可勉強坐，應該睡夠了再坐，才容易靜定下來。

五、無論初習或久習，坐處必須使臀部墊高二、三寸，初習打坐的人，兩腿生硬，可以墊高四、五寸，日久可以漸漸減低（如臀部不墊高，身體重心必定後仰，使氣脈阻塞，勞而無功）。

六、下座時，用兩手揉搓面部及兩腳，使氣血活動，然後再離座，並且應當作適度的運動。

七、坐時要面帶微笑，使面部的神經鬆弛，慈容可掬，心情自然也放鬆了。千萬不可以使面部表情生硬枯槁，變成峻冷，內心就會僵硬緊張起來。

八、最初習坐時，應該採取每次時間少，但次數加多的方式。如果勉強久坐下去，則會心生厭煩，不如每次時間短一日多坐幾次纔好。

在開始修習禪坐時，應該特別注意姿勢，如果姿勢不正確，養成習慣，就無法改正了。而且對心理和生理都有影響，並且容易成病。七支坐法的規定，有很深的涵義，非常符合生理及心理的自然法則，應該切實遵守。

人的生命要依賴精神的充沛，所以要培養精神，才能達到健康的生命。培養精神的方法，首先要使心中常常沒有妄念，身體安寧；心中一空，生理機能才會生生不絕。能夠不絕的生，另一方面再減少消耗，自然會達到精神充沛超過平時的狀態。

人的精神是隨著氣血的衰旺，而呈現充沛或虧損的現象。如果思慮過度疲勞，氣血就浙呈虧損衰弱的現象。所以安身可以立命，絕慮棄欲可以養神，也就是說，身體保持安定狀態，生命就有了根，丟掉了思慮。摒棄了慾望，精神就得到了培養。

古代醫學認為人的生機是藉著氣化而充實的，氣的運行是循著脈的路線，這裡所說的脈，並不是血管或神經，而是體內氣機運行的一個有規則的線路。這個氣脈理論是相當微妙的，一般人不太容易瞭解。

《黃帝內經》中所說的奇經八脈，是從古代道家的說法脫胎出來的。道家認為：人體中「任」「督」「沖」三脈，對於養生修仙是最重要的。西藏密宗的觀念，認為人體中的三脈四輪，也是即身成佛的關鍵。

在密宗法本中有一部《甚深內義根本頌》，在這本頌中所討論的氣脈學說，比較《內經》及《黃庭經》等書，各有獨到的地方。

藏密和道家，雖然都主張修三脈，不過道家是以前後位置的任督二脈為主，藏密則以左右二脈為主。修法雖然不同，但兩家都是以中脈（沖脈）為樞紐關鍵的。

至於禪宗坐禪的姿勢，採取毗盧遮那七支坐法，雖然沒有明白說出來注重氣脈，可是，坐禪的功效，實際上已經包含氣脈問題了。

兩足跏趺坐不但可以使氣不浮，並且可以使氣沉丹田，氣息安寧。這樣心才能靜下來，氣也不會亂沖亂跑，而漸漸循著各氣脈流動，反歸中脈。等到氣脈可以回歸流於中脈，達到脈解心開時，纔可以妄念不生，身心兩忘。這時才能進入大定的境界。如果說一個人的氣脈還沒有安寧靜止下來，而說能夠入定，那是絕對不可能的事。

普通人的身體在健康正常時，心中感覺愉快，腦中的思慮也就較少，在生病的時候就剛好相反，又如修定的人，在最初得到定境，開始見到心空時，一定會感到身體輕鬆愉快，那種神清氣爽的味道，真不是言語所能形容的。可見心理和生理兩種是互相影響的，是一體兩面的。

人體中的神經脈絡，是由中樞神經向左右兩方發展分佈，而且是相反交叉的，所以，在打坐時，兩手大拇指輕輕抵住，成一圓相，身體內左右兩邊氣血，就有交流的作用了。

人體內的腑臟器官，都是掛附於脊椎的，如果在打坐時，背脊彎曲不正，五臟不能保持自然舒暢，就容易造成病痛，所以一定要豎直脊樑，使腑髒的氣脈舒泰。如果肋骨壓垂，也會影響肺部收縮．所以要保持肩平和胸部舒展，使肺活量可以充分自由擴張。

我們的後腦是思慮記憶的機樞，頸部兩邊是動脈的路線，由於動脈的活動，能運輸血液到腦部，增加腦神經活動。在打坐時，後腦稍後收，下顎略壓兩邊的動脈，使氣血的運行暖和，可以減少思慮，容易定靜下來。

兩齒根唾腺間，產生津液，可以幫助腸胃的消化，所以要用舌去接唾腺，以順其自然。

心和眼是起心動唸的關鍵，一個人看見色就會心動（聽到聲音也會心思散亂起來），這是先經過眼睛的機能而生的影響。如果心亂的話，眼睛會轉動不停，一個人如驕傲而又心思散亂的話，他的兩眼常向上視；一個陰沉多思想的人，兩眼常向下看，邪惡陰險的人，則常向左右兩側斜視，在打坐的時候，採取兩眼斂視半閉的狀態，可以使散亂的心思凝止。

打坐時鬆解衣物的束縛，可以使身體安適；常常面帶笑容，可使精神愉快，這些條件對於打坐修定是很重要的。

所以，禪坐的姿勢，對於氣脈很有關係，雖然禪坐沒有專門講究調和氣脈，但是，這個調和氣脈的問題，已經包含在內了。如果專門注意修氣脈的話，很容易發生「身見」，更會增強一個人的我執，這個我執和身見，就是證得正覺的大障礙。

靜坐的姿勢，十分量要，如不把姿勢調整好的話，弄得曲背彎腰，常久下去，一定會生病。許多練習靜坐的人，有的得了氣壅病，有的吐血，使身體害了禪病，說起來都是因為打坐姿勢不正確引起的，所以修習靜坐的人一定要十分小心注意姿勢纔是。

如果依照正確的方法和姿勢修習，身體本能活動發生作用，身體內的氣機自然流行，機能也自然活潑起來，就會有大樂的感受，這是心身動靜交互磨擦激蕩而產生的現象。

對於這種現象，一概不可以認真或執著，因為現象就是現象，不久會消失而成為過去，如果對現象執著的話，就進入了魔境，就是向外馳求了。

如果修定方法正確的活，自己的心身必會得到利益。譬如說頭腦清醒、耳聰目明、呼吸深沉可入丹田、四肢柔暢，連粗茶淡飯也會和山珍海味一樣的好喫；如果原來有病的人，也會不藥而愈，精力也覺充沛。修定到了這一步，應該注意減少消耗，如果犯行浮欲，就會造成氣脈閉塞，心身都會得病了。

初修禪定入門方法

開始修習定慧之學，最重要的是決心和願力。在佛學上稱為發心。其次重要的就是修所有的福德資糧，大意就是隨時隨地的行善，以善行的善報，才能做為修行的資本條件。有了願力和決心，再有了修行所需的條件和環境，纔能夠入道，才能談成功。

顯教和密宗的修法，都是以四無量心為重，如果一個修學的人沒有具備大願力和大善行，結果一定會誤入歧途的，由此可見一個人的成功是以願力和資糧為基礎的。

俗話說，工欲善其事，必失利其器，如果要成功，必須藉有用的工具。修定學禪也是一樣需要工具，而修定的工具不必向外找，我們的六根，正是很好的入門工具。

我們的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）外對六塵（色、聲、香、味、觸、法），隨時都在虛妄中隨波逐流，迷失真性。《得嚴經》中，稱六根為六賊，「現前眼耳鼻舌及與身心，六為賊媒，自劫家寶；由此無始眾生世界生纏縛故，於器世間不能超越。」現在修行人要依禪定的力量，而返還性真，正好藉用六根作為工具。

如何籍用六根作為工具呢？就是在眼、耳、鼻、舌、身、意六根之中，任意選取一種，把心緣系於選定的這一根，漸漸練習純熟，就可以達到「初止境」。

但是，每一根塵都可以產生許多不同的差別法門，分析起來是很複雜的。佛說一念之間有八萬四千煩惱。「佛說一切法，為度一切心，吾無一切心，何用一切法？」每人的性格、習慣和喜愛都不相同，就是說根器各不相同，所以一定要選擇能適合自己的法門，才能籍依這個法門去修習。下面列舉通常習知的幾種方法，作為修定入門的參考。如要深入瞭解，應該研習那些顯密經論才對（在《楞嚴經》中有二十五位菩薩圓通法門，已包括了大多數的方法）。

眼色法門可分為下列二類：

一、系緣於物--就是眼睛對著一個物體來修定。這個方法是在眼睛視線範圍內，平放一物，或是佛像或其他物件，以能稍發一點亮光者為佳，在練習靜坐時，視力輕鬆地似乎在注視著這件物體。

至於光色的選擇，也要配合適合個人的心理和生理，例如神經過敏或腦充血的人，應該用綠色的光，神經衰弱的人，應該用紅色的光，個性急燥的人，應該用青色柔和的光體，這些都要看實際和情況來決定，不是死板固定的，不過，當選擇好一種以後，最好不要再變更，常常變更反而變成一件累贅的事了。

二、系緣於光明--這個方法是眼睛對著光明，開始練習打坐時，視線之內放置一個小燈光（限用青油燈）或者香燭的光，或者日月星辰的光等（催眠術家用水晶球光），把光對著視線，但稍微偏一點較好，另外也可以觀虛空；觀空中自然的光色，或觀鏡子，或觀水火等物的光色等，統統都是屬於這個方法的範圍。不過，有一點要特別注意，就是對著鏡子看自己的方法，容易造成神經分裂的離魂症，不可輕易嘗試。

像這些方法，佛道及外道都同樣的採用。在佛法的立場上來說，修學的人首先要瞭解一點，就是說這些方法只是方法種種，都只是為了使初學的人容易入門而已，如果執著方法，把方法當作真實，就落入魔境外道了。因為自己的心如果不能定止於一緣，反而去忙於方法，就會變成混亂，心念混亂自然就不能達到「止」的境界。

在修定的過程中，常常會產生種種不同的境象，譬如在光色的境界中，最容易生起幻象，或發生「眼神通」現象。如果沒有明師指導，非常危險，馬上會誤入魔道。

上根利器的人，若有若無，不即不離地在色塵境中，也有豁然開悟的，這並不是一般常情所能推測的，如釋迦看見天上明星而悟道。此外，也有忽的看見一物，就洞見本性的例子。

在禪宗古德中，靈雲禪師就是見桃花而悟道的，是非常奇特的例子，他在悟道後的偈子說：「三十年來尋劍客，幾回落葉又抽技，自從一見桃花後，直到如今更不疑。」後來也有人追隨他的舊路，也有偈子道：「靈雲一見不再見，紅白枝枝不著花，叵耐釣魚船上客，卻未平地[手鹿]魚蝦。」如果真能做到這一步，自然不會受那些小方法所限制了。

耳聲法門又可分內外兩種：

一、內耳聲法門-一這個方法是在自己體內自作聲音，如唸佛、唸咒、念經等等。唸的方法又分為三種，即大聲念、微聲念（經稱金剛念），及心聲念（經稱瑜伽念）。在唸的時候，用耳根返聞唸的聲音。就是說一邊念一邊自己向內聽這個聲音。最初聽到的是聲聲念念，是許多接連斷續的唸佛或唸咒的聲音，漸漸地收攝縮小，而達到專心一念一聲，最後終歸使心念靜止。

二、外耳聲法門--這個方法是以外面的聲音為物件，任何聲音都可以。但最好是流水聲、瀑布聲、風吹鈴鐸聲、梵唱聲等。用聽外界聲音的方法，最容易得定。在《楞嚴經》中，二十五位菩薩的圓通法門，以觀音的法門最好，觀音法門就是以音聲法門入道的。故說：「此方真教體，清淨在音聞。」

當最初心意能夠專一在聲音的時候，能夠不昏沉，不散亂，就是說能夠輕鬆自然地保持這種專一的境界，就是得到了「定」，再經常地這樣修習下去，有一天忽然入於寂境，一切的聲音都聽不到了，這是靜極的境象，定相出現了，佛經上稱這個靜象當「靜結」。

在「靜結」出現時，不要貪著這個境界，並且應該瞭解，動是現象，「靜結」也是靜的現象，要超出動靜二相，不住不離於動相和靜相。而且要證知了中道，瞭然不生的中道，這時，就由定而進入「觀慧」的領域了。

慧觀聞性，不是屬於動靜的，與動靜無關，那是不間斷也不連續的，體自無生，是無生無滅的本體。不過，這仍然屬於漸修的階梯範圍。祥宗的古德們，很多人並不經過這些漸次的階梯，而一句話就成功了，在聽到聲音的那一剎那間，言下頓悟，得到了解脫，所以，禪門入道的人，都認為觀世音的聞聲法門了不起。

例如在百丈禪師的門下，有一個僧人聽到鐘聲而開悟，百丈當時就說：「俊哉，此乃觀音入道之門也。」其他還有香嚴擊打竹子而見性，圓悟勤聽見雞飛的聲音而悟道，再有圓悟所說的「薰風自南來，殿角生微涼。」又如提到唐人的豔詩：「頻呼小玉原無事，只要檀郎認得聲。」等，這些都是屬於言下證入，真是偉大，美不勝收。

修習耳根圓通的人很多，但是，至死不能瞭解「動靜二相，瞭然不生」的人更是不少。

離開了外境的音聲，與外境音聲毫不相干，自然能寂然入定，但是這個定相仍然是靜境，是動靜二相中的靜相而已。自己的心身本來就是在動靜二相之中。這一點如果不能認識清楚，而把得定的靜相當作了本體自性，那就是外道的見解。相反地，如果能超過這個階段，就可以算是入門了。

鼻息法門--這個方法，就是藉呼吸之氣而修習得定，呼吸能夠漸漸細勻而靜止，就是息。凡是修氣脈的，練各種氣功的，以及數息隨息等方法的，都屬於鼻息法門。天臺宗和藏密兩派，最注重鼻息法門。

這個法門的最高法則，就是心息相依，凡是思慮太多的人，心思散亂的人，用這個法門，依息而制心，比較容易收效。等到得定後，如果再細微的體察一下，就會發現心息本來是相依為命的。

一個人的思慮，是隨著氣息而生的，氣息的作用，就是以念慮表現出來。當氣定念寂的時候，就泊然大靜了，不過，思慮氣息及泊然大靜，都是本性功能的作用，並不是道體。

道家認為，先天一氣（氣或作炁）。是散而為氣，聚而成形的，一般的外道，把氣當作是性命的根本，這是非常錯誤的。如果認某一物而迷失自己的心，不能瞭解體性為用的道理，這也是外道與正法內學分歧的地方。

如果能夠先悟到了自性，修習工夫漸漸深入達到了心息相依自在的境界，體驗了心物一元，才知道一切的法門，不過都是為修學的方便而已。

身觸法門--這個法門分為廣義和狹義兩種，廣義的身觸法門，包括了所有的六根法門，因為這些方法，都是依身根而修的。再說，如果沒有我們這個身體，六根又依附什麼呢？所以，諸法都是依身根而修的。

狹義的身觸法門，就是注意力專門集中身體上的一點，如兩眉中間、頭頂上、臍下、足心、尾問、會陰等處。在打坐修習時，或用觀想的方法，或用守氣息的方法，或者修氣脈等，專注於一點，都是屬於這個法門。

身觸法門的修法，使修習人容易得到身體上的反應，如某種感受、觸覺、涼暖、和軟、光滑、細澀等等，有時更會有多種的反應和感受。所以這個法門使人常常會執著於現象，而以氣脈的現象，來決定道力的深淺，最後反而陷入了著相的境界。這就是《金剛經》上所說的「人相、我相、眾生相、壽者相」。密宗和道家的修法，最容易使人陷入著相的毛病，這也就是法執是最難甩脫掉的。

修行人最難的就是從身見中解脫出來。黃檗禪師時常歎息這件事：「身見最難忘」。在《圓覺經》中也有：「妄認四大為自身相，六塵緣影為自心相。」古今的愚昧人眾，都犯這一個毛病，所以永嘉禪師說：「放四大，莫把捉，寂滅性中隨飲啄。」

有人也許會說，在工夫沒有達到聖人的標準時，怎麼能辦得到沒有自己呢？還是要借假修真，借這個四大假合的身體，去修我們的真如體性，以身為一個方便法門，不也是修行入道一個途徑嗎？

這個說法也對，只要瞭解這是個法門，不要迷頭認影；把影子當真纔是，如果迷頭認影那就沉淪難以自拔了。老子說：「我所以有大患者，為我有身。」這句話真不愧是至理名言。所以禪宗的古德們，絕對不談氣脈的問題，以免學人著相，這種作風實在很高明。

意識法門--這個法門．包括了所有一切的法門，擴大的說．就是八萬四千法門，大體上，也就是百法明門論中所列具的。前面所說的那些法門，雖然都是與五根塵境和五識的關聯，但五識是由意識為主的，五識不過像是五個傀儡上場，後面有牽線的人，這些線的主力，就是意識，而牽線的人，就是心王。

凡所有的法相，都是由心所生的，所以，一切的法門，都是意識所造作出來的，現在又單獨提出意識自性，勉強再當一個法門來討論，舉凡觀心、止觀、參禪等方法，都應該屬於意識法門。

觀心法門在開始的時候，所觀的心並不是自性真心，而是有生滅的念頭，也就是意識的妄心，在靜坐觀心的時候，只要內觀這點，向自己的意識內，尋找生滅的妄心，去注意這個念頭妄心的開始和消滅，以及來蹤去跡。像這樣的內觀接續不斷生滅的念頭，直到有一天，念頭生滅之流忽然斷了。這時前念已滅，滅了就不去理它，後念還沒有生，沒有生也不去引發它，前念已空，後念未起，當體空寂。這個情景就象香象渡河一樣，巨大的香象有巨大的魄力，不論多急的河流，它卻不顧一切地橫渡而過，身體截斷了水流，到了這個境界就是到達了止的境界，佛學上稱為「奢摩他」。

可是這個止的境界，並不是徹底究竟的根本，這只是一個相似空的靜止境界，要在當體時去觀，觀到「有」是「空」而起的，「空」是從「有」而立的，「生」「滅」是「真如」所表現的作用，「真如」也就是「生滅』的本體。

能夠觀到了這個境界，不論任何一邊而見中道，最後，邊見舍除．連中也丟掉，就是到了觀慧的程度，佛學上稱為「毗缽舍那」。

止觀修成之後，以止觀雙運為因，修持下去，自然得到定和慧都具有的果實。再一步一步繼續修下去，就是十地菩薩一地一地的上進，最後證得圓滿菩提。

天臺之學、藏密黃教菩提道炬論、中觀正見等學，都是屬於這個修習的範圍。

至於參禪的法門，在初期的禪宗，沒有任何的法門教給學人，所謂「言語道斷，心行處滅。」哪裡還有一個法門給人呢？後代參禪的人，他們的方法卻是參話頭、起疑情、做工夫，這些不是都屬於用意識的法門嗎？

不過，禪宗的用意識入門，與其他法門不同，就是把疑情作為「用」。

疑情是什麼？疑情並不是觀心的慧學，像止觀法門一樣，也不是百法明門論所列舉的疑。疑和情連系起來，就深入了第八阿賴耶本識，帶質而生，此心此身，本來是相互凝合為一的。不過，在沒有開悟以前的人，像是胸中橫著一個東西，拔也拔不掉，一定要在適當的機會、環境和接引下，才會豁然頓破，所以說：「靈光獨耀，通脫根塵。」「凡所有相，皆是虛妄。」

如果要達到「末後一句，始到車關，把斷要津，不通凡聖」的境界，卻不是言語文字可以形容描寫的，這是踏破「毗盧」頂上，拋向「威音」那邊，也就是說涉及了無始以前，就是與千聖一起商量討論，都難解釋的事情，哪裡會是我們用思慮討論所能瞭解的呢？

定慧影像

佛學中的小乘之學，是由戒開始人門的，能夠持戒，纔能夠進而得定，有了定，纔能夠發智慧而得到解脫，最後達到解脫知見的境界。

佛法的大乘之學，是由佈施、持戒、忍辱、精進為開始，進而達到禪定，最後得到的結果就是般若智。

佛法中所論及的止也好，觀也好，都是定慧的因，都是修學的最初情形而已。

用六根的方法修學，演變出來了八萬四千法門，所有這一切的法門，開始都是為了使意念靜止，意念達到了止就是定，定的程度以功力的深淺而有差別。

修定的方法，有的是從「有」入門，就是藉著有為法，而進入「空」。有的是從「空」開始，就是空掉一切的「有」，而知道「妙有」的用。法門雖多，目的都是一樣，為了達到定而已。

現在先來談一談定的現象：凡是能夠把心念系在一個目標上，控制心意在一處不亂，就是止的境界，也就是入定的基礎。

什麼是「定」？

定就是不散亂，不昏沉，惺惺而寂寂，寂寂而又惺惺。

也就是說，心念已寂然，但卻不是死寂，所以稱為惺惺，表示火熄了，但仍有火種埋在灰中，這個惺惺寂寂的境界就是「定」。

「不依心，不依身，不依也不依。」達到了這個境界，心念不依附在心，也不專注在身，連不依不專注也都丟掉，就是「定」。

在開始修定的階段．往往不是散亂，就是昏沉，或者是一會兒散亂，一會兒昏沉。其實，我們人天天都是這個樣子，一輩子都是這個樣子，不過自己不知道罷了，下面先討論散亂和昏沉這兩種現象。

（一）散亂 心念粗就是散亂，心念較細的散亂稱為『掉舉」。

修定的人，心念不能夠系止於一緣，反而妄想紛飛，滿腦子都是思想、聯想、回憶、攀緣等，不能夠制心一處，這就是粗散亂。

如果心念不大散亂，似乎已經繫住一緣，但仍有些比較細微的妄念，好像遊絲灰塵一樣的往來，全然沒有什麼幹擾，但是仍然是一種微細的纏眠，「多少遊絲羈不住，捲簾人在畫圖中」的味道，這種境界就叫做「掉舉」。

修習的人，許多都在這個「掉舉」境界，因為自己沒有認識清楚，所以不瞭解自己仍在微細散亂的境界，還自以為已經得定了，這實在是大錯特錯的想法。

最初修習的人，如果是妄念不止，又有心亂氣浮的情況，不能安靜下來，最好先使身體勞累，譬如運動啦，拜佛啦，先使身體調和，氣息柔順，然後再上座修定，練習不隨著妄念亂跑，只專注於一緣，日久熟練自然就可以系於一緣了。

換言之，如果妄念亂心來了，對待它們就好像對待往來的客人一樣，只要自己這個主人，對客人採取不迎不拒的態度，客人自然會漸漸地散去，妄意亂心也就慢慢地停止了。

不過，在妄念將停止時，自心忽然會感到以自己將要進入止的境界了，自心的這處感受又是一個委念，這個妄念停止時，妄念又生，這樣周而復始，妄念來來去去，就很難達到止的境界了。

在修定的時候，最好不要認為自己是修止修定，待止的境界來到時，不要執著想要入定，反而可以漸漸入於止境。

在禪坐時，妄念常常比平時還多，這是一種進步的現象，所以不必厭煩。這個情況就像把明礬放進渾水時，看見水中濁渣下降，才知水中原有渣滓。又好像透過門縫中的陽光，才會看見空中的灰塵飛動。水中的渣滓和空中的灰塵都是原來就有的，只是平時不曾察覺，而在某種情況下就很容易顯示出來。妄念在禪定時似乎更多，其實自己本來就有許許多多的妄想，只是在修定時才會發現，所以這不是問題，不足為慮。

不過，如果妄念太多，散亂力太大而不能停止的話，可以採用數息隨息的方法來對付散亂，或者用觀想的方法也可，就是觀想臍下或腳心，有一個黑色的光點。另外一個針對散亂的方法，就是出聲念阿彌陀佛，在唸到「佛」字時，把這個最後的「佛」字拖長下沉，好象自己的心身都沉到無底的深處一樣。

（二）昏沉 粗的昏沉就是睡眠，細的昏沉才叫做昏沉。

身體疲勞就需要睡眠，心的疲勞也會使人有睡眠的慾望。在需要睡眠的情況下，不要強迫自己修定，必須先睡足了，再上座修定。如果養成了借禪坐睡眠的習慣，修定就永遠沒有成功的希望了。

在昏沉的時候，心念好似在寂寂的狀態一樣，但是既不能繫心於一緣，也不起什麼粗的妄想，只有一種昏昏迷迷，甚至無身無心的感覺，這就是昏沉。

在昏沉現象初起的時候，有時會有一種幻境，就象在夢中差不多，換句話說，幻境都是在昏沉狀態中產生的，因為在昏沉時，意識不能明瞭，而獨影意識卻產生了作用。

修定的人，最容易落入昏沉的境界，如果不能瞭解這是昏沉，而自以為是得定，實在是可悲的墮落，宗喀巴大師曾說過，若認為這種昏沉就是定境的話，命終以後，就會墮入畜生道，所以不謹慎還行嗎？

克服昏沉的方法，也是用觀想，觀想臍中有一個紅色的光點，這個光點由臍中上沖，沖到頭頂而散。另外一個方法，就是用盡全身的氣力，大呼一聲「呸」，或者捏住兩鼻孔，忍住呼吸，到忍不住的時候，極力由鼻孔射出。或者洗一個冷水澡，或者作適度的運動。一個練習氣功的人，可能不容易有昏沉的現象（有人認為昏沉就是「頑空」境界，那是不對的，「頑空」是木然無思念，類似白癡狀態）。

當散亂昏沉沒有了，忽然在一念之間，心止於一緣，不動不搖，這時一定會產生輕安的現象。有人是從頭頂上開始，有人則是從腳心發起。

從頭頂上開始的人，只感覺頭頂上一陣清涼，加醍醐灌頂，然後遍貫全身，心念在止境，身體也感覺輕軟，好像連骨頭都融化了。這時身體自然挺直，好像一顆松樹。心念及所緣的外境，都是歷歷分明，十分清晰，也沒有任何動靜或昏沉散亂的現象。到了這個輕安的境界，自然喜悅無量，不過，時間或久或短，輕安現象還是容易消失的。

另一種從腳心開始的，先感覺暖或涼，漸漸上升到頭頂，好像穿過了天空一樣，從足下開始的輕安，比自頂上開始的，更容易保持，不易消失。

儒家說，靜中沒物，皆有春意．「萬物靜觀皆自得」，這個境界就是從輕安中體會出來的。

到達了輕安的境界後，修習的人最好獨自居住在安靜的地方，努力上進，如果又攀結許多外緣事物，不能繼續努力，輕安就漸漸消失了。

如果繼續努力修習下去，會發現在不知不覺中，輕安的現象變得淡薄了。事實上這個現象並不表示輕安消失了，而是因為長久在輕安中，不像初得輕安時那麼明顯而已。就好像喫慣了一種味道，再喫就不會像頭一次那樣新奇罷了。

從這個輕安的境界，再繼續用功，不要間斷，定力就堅固了，這時會感到清清明明，全身的氣脈也有了種種變化，如感覺身體發暖發樂等，難以形容的微妙感覺，這就是「內觸妙樂」之趣了。到了這個程度，纔可以斷除人世間的欲根。

當體內氣機最初發動的時候，生機活潑，體內陽氣周流全身，如果忘記了把心念「系緣一境」的話，性慾必定旺盛起來，這是十分危險的事，要非常謹慎自處纔行。過了這一步險路，再往前邁進就發生了「頂」相，也就是超過了「暖」地更進一步。此時，氣息歸元了，心止境寂。因為這是三昧戒不許說的範圍，很難用言語文字說明。並且，修習過程中的各種身心變化，都需要知道對付的方法才能成功，這是屬於避戒範圍，在此也不加討論。

修定的人到了這個程度，可能有氣住脈停的現象。其他學說對於氣住脈停的現象，都有詳細的描述。邵康節的詩中說：「天根月窟常來往，三十六宮都是春」。這個境界聽起來很容易，但真要能夠達到這個程度，卻不是一件容易的事。

如果真的達到了這個境界，再繼續位於定中，就可以發生五種神通，在五神通中，眼通是最難發起的，一旦發起了眼通，其餘四種神通也就相繼的發起了。不過，也有因根器秉賦的不同，或者只發一種神通，或者同時併發，都不是一定的。

眼通發起的時候，無論開眼閉眼，都可以清楚地看到十方虛空，山河大地，微細塵中，一切都像透明琉璃一樣，絲毫沒有障礙，並且，凡是自己要看的事物，只要心念一起，都可以立刻看到。其他的神通，也是一樣情形。

修行人在定心沒有到達頂點，智慧沒有開發之前，忽然發起了神通，就很容易跟隨著神通而妄念流轉，反而失掉了本性，弄得修證的目標也丟了，如果再用神通去迷惑人，就是進入魔道了。所以修習的人如果把定當作最後目的地的話，等於黑夜行路，最容易落入險途，這是魔外之道的三岔路口，不能不特別小心。

有些人也許不發神通，但定心堅固有力，可以控制自己的心身，隨意停止氣息或心臟的活動。如印度的婆羅門、瑜伽術及中國的練器合一之劍術等，都是到達了這個定境，用控制身心的方法去震驚世人，造成奇跡。不過，能達到這個程度，非排除一切外務，經過很多歲月的專心努力，是不能成功的，絕對不是僥倖可成的事情。

佛法的中心定慧之學，以定為基礎，在得到定以後，連這個定的念頭也要捨棄，而住於一種「生滅滅已，寂滅現前。」的境界。這時一切的生和滅都滅掉了，連身心都沒有了，何況心身所達到的境界，當然也都滅掉了，因為這個可得的境界，就是「心所」所生的，是屬於生滅的範圍；既然是生滅範圍，當然就是虛妄。所以《楞嚴經》中說：「現前雖得九次第定，不得漏盡成阿羅漢，皆由執此生死妄想，誤為真實。」

若能捨掉定相，位於寂滅之中，「性空」就呈現了，這是小乘的目標果位元，破除了我執，而達到「人空」的境界。

修習大乘菩薩道的人，連小乘所達到的這個空寂也要捨棄，轉回來反要去觀，觀一切假有實幻的生滅往來，緣起無生，成為妙有之用。最後還是要不住不著於任何境界，也就是說，既不執著「空」，也不執著「有」，更要舍離「中道」，不即不離，而證到等覺和妙覺的果海。

證得了等妙二覺之果，才知道一切眾生本來就在定中，根本用不著去修證這個空。佛所說的這一大藏教，就是這個問題，用不著再多囉嗦了。

話雖如此，如果沒有定，就失去了基礎，只會說理，不能親證這個理，只能算是「乾慧狂見」，只能隨著水順流，而不能返流，也就是說自己不能做主，都也是虛妄不實的。許多人學問通達古今，嘴上說得頭頭是道，好像舌頭上生出一朵蓮花一樣美妙，可是卻沒有半點工夫。如果只會說理，就算說得頑石點頭，也沒有用處，只不過是讚揚自己，毀損別人，那裡是什麼佛心？古德說：「說得一尺不如行得一寸。」所以學佛的人，必須痛加反省，戒除這個只能說不能行的毛病，要按照五乘階梯之學而努力，這是必需的步驟，願與大家共同勉勵努力。

參禪指月

參禪這件事，並不是禪定，但也離不開禪定，這其中的道理，在前面禪宗與禪定、參話頭等各章中已大略談到了，這裡再畫蛇添足，作補充說明。

參禪的人，第一重要的就是發心，也就是個人的堅定志願，並且要認清一個事實，就是如果想要直超無上菩提達到頓悟的話，絕不是小福德因緣就可以成功的。舉凡由人天二乘而到大乘，五乘道中所包羅的六度萬行的所有修法，一切修積福德資糧的善法，都要切實遵行去修纔行。換言之，沒有大的犧牲和努力，但憑一點小小聰明福報善行，就想證入菩提，那是絕對不可能的。所以達摩初祖說：「諸佛無上妙道，曠劫精勤，難行能行，非忍而忍，豈以小德小智，輕心慢心，欲冀真乘，徒勞勤苦。」

如果能誠摯真切的發心，再積備了福德圓滿，在適當的機緣到達時，自然就會有智慧去選擇正途而成功，所以說：「學道須是鐵漢，著手心頭便判，直取無上菩提，一切是非莫管。」

除了有此心胸見識的條件上，另一個重要的事，就是找真善知識，也就是老師。要找的老師，一定是一明道而有經驗的過來人，跟隨著這個老師修習，找到自己的柱杖，就可以直奔大道。如果不生反悔的心，這一生不成功，可以期待來生，堅定信念，有三生的努力，沒有不成功的道理。所以古德曾說：「抱定一句話頭，堅定不移，若不即得開悟，臨命終時，不墮惡道，天上人間，任意寄居。」

要知道，古德中的真善知識，對於因果深切明瞭，絕不會自欺欺人的，這些真善知識們所說的話，是不可不信的！

話頭就等於入道的拄杖，真善知識老師，就像一匹識途老馬。參禪的人，手拿拄杖，騎著良馬，見鞭影而飛馳，聽見號角而斷鎖，重視自己，也重視別人，在良師細心指導下，一旦豁然開悟，才知道自己本來就沒有迷，哪裡會有什麼悟呢！

如果把「起疑情」、「提話頭」、「作工夫」和參禪相提並論的話，只能說起疑情、提話頭和作工夫對參禪有影響作用，這影響作用並不是實際的「法」「與人有法還同妄，執我無心總是癡！」如果把這些法當作尺度去測量別人，審驗自己，就是把牛奶變成毒藥了，如果為此喪身失命，實在罪過。但是如果過分輕視起疑情、提話頭、作工夫等觀念，認為完全是不對的，不是參禪的真實法門，那便成了葉公的好龍，一旦看見真龍來了，反而駭怕，豈不成了笑話。所以說起疑情、提話頭、作工夫等道理，究竟是不是參禪的正法，或者是可用不可用，應該如何去活用，都交替說得很多了。如果自己還有不明白的，筆者也沒有別的辦法了。

青原惟信禪師，上堂說法時道：「老僧三十年前未參禪時，見山是山，見水是水。及至後來，親見知識，有個入處，見山不是山，見水不是水。而今得個休歇處，依前見山只是山，見水只是水。大眾，這三般見解是同是別？有人緇素得出，許汝親見老僧。」所以參禪的人，一定要真參，悟的話也一定要真真實實的悟，不是隨便說說就能算數的。「參要真參，悟要實悟」，這句古德的話，就是這個道理。

參禪深入，經過一番大死忽然大活，悟境出現在眼前，心目在動定之間，尋覓身心，都是了不可得，身心已不存在了，古德說：「如在燈影中行」，是一個實際的狀況。到了這個「燈影中行」的境界，參禪的人夜睡不會做夢，就可以證得了「醒夢一如」的境界。就像三祖所說：「心如不異，萬法一如，眼如不寐，諸夢自除。」這是他自身的體驗，絕對真實，並不是表詮法相的話，陸大夫曾向南泉禪師說：「肇法師也甚奇特，解道天地與我同根、萬物與我一體。」

南泉指著院中牡丹花說：「大夫，時人見此一株花，如夢相似。」

南泉所指的與夢相似，以及經教中所說的如幻如夢的比喻，都是與事實相吻合的。

修行人到了醒夢一如的境界，要看個人程度的深淺，應該維持保護這個已達到的境界。就像雪巖禪師用斗笠作比喻教導道吾，囑咐道吾戴上斗笠遮蓋，以免滲漏，就是教道吾保任已得到的工夫境界。

覆蓋保住的道理，在百丈禪師對長慶所說的話中，也可以表達：「如牧牛人執仗視之，令不犯人苗稼。」否則有了工夫，如果不小心保住，工夫仍會失掉。

許多參禪的人，都曾達到過這個境界，但卻不是勤修而未的，而是碰上的，就是「如蟲禦木，偶爾成文」，實際上是瞎貓碰上死老鼠偶然碰巧而已，並不是自己有把握的事。如果修行人像牧牛人一樣，能夠保任，工夫自然就會深入進步。

修習人在剛到達這個境界時，容易發生禪病，變成歡喜無比，這也是要小心應付的。韶山曾警告劉經臣居士說：「爾後或有非常境界，無限歡喜，宜急收拾，即成佛器，收拾不得，或致失心。」黃龍新對靈源清說：「新得法空者，多喜悅，或致亂，令就侍者房熟寐。」

可見初得法空境界的人，常會歡喜欣悅而散亂，要切實注意，不可散亂，要隨時避免塵俗而保任，培養這個新得的聖胎，等到道果成熟，再在出世入世兩方面實行，「一切治生產業，與諸實相不相違背。」

道果成熟了，不論出世或入世，修行人都是能說能行，說得到就辦得到的，是屬於悟行合一，不是隻會說而做不到，或者有任何邊見偏差。大義應當做的事，赴湯蹈火都要去做，這樣繼續鍛煉，在唸而無意之間，就自在運用了。

到了此時，還不是徹底的程度，這個無實相的境界，還要舍離，如果不能捨離，就要執著法身。涅[上般下木]果實，還遠隔重關，必須要經過幾番死活，達到心物一如的境界，纔能夠到達心能轉物。

前面所談的境界，如能到達純熟自主，此心好像清淨圓明的一輪皓月一樣，但還是屬於初悟的境界。曹山說過一句話，其含意很需要仔細推敲：「初心悟者，悟了同未悟。」所以在南泉賞月的時候，有僧人問他：「幾時得似這個去？」南泉說：「王老師二十年前，亦恁麼來！」那個僧人又問道：「即今作麼生？」南泉不理，就回方丈房了。

為什麼說到了這個境界，還須打得心物一如，才能轉過重關呢？對於這個問題，引用下面幾個古德的話來解釋：

歸宗說：「光不透脫，只因目前有物。」

南泉說：「這個物，不是聞不問。」

又說：「妙用自通，不依旁物，所以道通不是依通，事須假物，方始得見。」又說：「不從生因之所生。」』

文殊說：「惟從了因之所了」。

夾山說：「目前無法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。」

這些古德的話都說明瞭，並不是明白了理就行。而是要能行纔算數，既然達到了這個境界，又必須拋向那邊，不可住於這個境界，就像靈雲法語所記載：「長生問：混燉未分時，合生何來？師曰：如露柱懷胎。曰：分後如何？師曰：如片雲點太清。曰：未審太清還受點也無？師不答。曰：恁麼含生不來也？師亦不答。曰：直得純清絕點時如何？師曰：猶是真常流注。曰：如何是真常流注？師曰：似鏡長明。曰：向上更有事也無？師曰：有。曰：如何是向上事？師曰：打破鏡來與汝相見。

然則打破鏡來，已是到家否？曰：末也。到家事畢竟如何耶？曰：豈不聞乎：『向上一路，千聖不傳。』雖然如此，姑且指個去路。曰：最初的即是最末的，最淺的就是最高深的，諸惡莫作，眾善奉行。」

以上簡單所述，都是事理並至的事實，實相無相，都是有影響作用的說法，到底哪一樣是法，哪一樣不是法，只好個人自己去挑選了。

上根利器的人，根本不會被別人的話所惑亂，但是，一個人更不能嘴上隨意說禪說道，能說不能行，一點沒有證到工夫境界，只是有知解，還自以為了不起。

有人認為，古德曾說：「大悟十八回，小悟無數回。」他自己已經身心皆忘，什麼都不知道，頓然入寂了，並且大死大活過幾次，可是仍然沒有達到那最高的成功境界，為什麼我們說得那麼簡單呢？

這個問題可以照下面的話來回答：古德所說大悟小悟，所指的並不是證事相，所指的只是悟理的入門而已。古德這句話，固然對後學是一種鼓勵，可是也實在誤入不淺。

因為一般所說的頓寂，以及大死大活無數回等，統統是功用方面的事。就好像曹洞師弟所說的，是功勳位上的事情。這一切屬於工夫方面，屬於功用的事，並不是禪宗所稱的實悟，而只是悟後的行履，悟後的實踐而已。

「不異舊時人，只異舊時行履處。」這句話就是形容一個人在開悟後，雖然仍是從前那個人，但是行為卻與以前不同了。行履功用就是功勳，修行人雖不執著功勳，但也重視功勳。

上根利器的人，可以直探根源，直接透入問題的根本而開悟，如賊入空室之中，赤條條來去無牽掛毫無障礙，事與理都解決了，都不成問題。

話雖如此說：到底也要出一身冷汗纔行。並不是像畫眉毛或擦胭脂一樣的，只顧表面就可以了，一定要經過奮鬥流汗纔行。對於出一身汗這句話，也不能執著，也有人是不出汗而大悟的。不過，沒有經過一番甘苦，到底不踏實，如：

龍湖普聞禪師，唐僖宗太子。眉目風骨，清朗如畫，生而不茹葷，僖宗百計移之，終不得；及僖宗幸蜀，遂斷發逸遊，人不知者。造石霜，一夕，入室懇曰：祖師別傳事，肯以相付乎？霜曰：莫謗祖師。師曰：天下宗旨盛傳，豈妄為之耶？霜曰：是實事耶？師曰：師意如何？霜曰：待案山點頭，即向汝道。師聞俯而惟曰：大奇！汗下。遂拜辭。後住龍湖，神異行跡頗多。

靈雲鐵牛持定禪師。太和[石番]溪王氏子，故宋尚書贊九世孫也。自幼清苦剛介，有塵外志．年三十，謁西峯肯庵剪髮，得聞別傳之旨。尋依雪巖欽，居槽廠，服杜多（頭陀）行。一日，欽示眾日：兄弟家！做工夫。若也七晝夜一念無間，無個入處，所取老增頭做舀屎勺。師默領，勵精奮發，因患痢，藥石漿飲皆禁絕，單持正念，目不交睫者七日；至夜半，忽覺山河大地，遍界如雪，堂堂一身，乾坤包不得；有頃，聞擊木聲，豁然開悟；遍體汗流；其疾亦愈。且詣方丈舉似欽，反復詰之，遂命為僧。（續指月錄）

五祖演參白雲端。遂舉問南泉摩尼珠語請問。雲叱之，師領悟。獻投機偈曰：山前一片閒田地，叉手叮囑問祖翁，幾度賣來還自買，為憐松竹引清風。雲特印可。……雲語師曰：有數禪客自廬山來，皆有悟入處；教伊說亦說得有來由；舉因緣問伊，亦明得；教伊下語，亦下得，只是未在！師於是大疑，私自計日：既悟了，說亦說得，明亦明得，如何卻未在？送參究累日，忽然省悟，從前寶惜，一時放下，走見白雲，雲為手舞足蹈，師亦一笑而已。師後曰：吾因茲出一身白汗，便明得下截清風。

上面所舉的幾個例子，很有親切感，使人覺得極為方便快捷，如果執著於「大死大活」、「枯木生花」、「冷灰爆豆」、「[外囗內力]的一聲」、「頂上一聲雷」等等，形容和比喻的字眼，把這些形容詞句，當作了實在的法門，認為一定有具體的事顯現出來，那麼，禪宗的無上心法，就連作夢都不會找到了。只是令內行人失笑而已。但是，如果把這些形容詞句，純粹當作比喻來看，與事實毫無關係，也是等於癡人說夢，不知道說夢的就是癡人。

參禪開悟後的人，是不是仍要修定呢？

對於這個問題可以說修與不修，是兩頭的話，用兩句偈語來說明：「不摘不縱坦然住，無來無去任縱橫。」天天喫飯穿衣，沒有咬著一粒米，沒有穿著一條線，就如飛鳥行空，寒潭撈月一樣，得不到任何真實的事相。

如果到了這一步，仍沒有穩固，則一切的法門，都與實相一樣，都可以任意的揣摩，不妨一切都從頭做起，臨濟圓寂時的偈子說：「沿流不止問如何，真照無邊說似他，離相離名人不稟，吹毛用了急須磨。」

如果要問是否仍須坐禪？

回答是：這叫什麼話！在日常生活的行住坐臥四威儀中，自然要隨時隨地能定纔行，不能說只有坐禪纔是定，也不能說坐禪不是定。如果是明心見性悟道的人，自然知道如何用功，「長伸兩足眠一寤，醒來天地還依舊。」又有什麼地方不是呢？黃龍心稱虎丘隆為瞌睡虎，不是沒有原因的。又如：

臨濟悟後，在僧堂裡睡，黃檗入堂，見，以拄杖打板頭一下。師舉首見是檗，卻又睡；檗又打板頭一下。卻往上間，見首座坐禪，乃日：「下間後生卻坐禪，汝在這裡妄想作麼？」

鐵牛定悟後，值雪巖欽巡堂次。師以楮被裹身而臥。欽召至方丈，厲聲曰：「我巡堂，汝打睡，若道得即放過，道不得即趁下山。」師隨口答曰：「鐵牛無力懶耕田，帶索和犁就雪眠，大地白銀都蓋覆，德山無處下金鞭。」欽曰：「好個鐵牛也。」因以為號。

但是，在石霜的參禪團體中，二十年來學眾之中，有許多是「常坐不臥，屹若株杌」，這些人只在禪坐，從不睡下，就像枯樹根一樣，但是，當時雖罵這些人是枯木眾，也並不表示睡下才對，並不是說睡下才算是道。

玄沙看見死去的僧人，就對大眾說：「亡僧面前，正是觸目菩提，萬裏神光頂後相，學者多溟滓其語。」又有一個偈子道：「萬裏神光頂後相。沒頂之時何處望，事已成，意亦休，此個來蹤觸處周，智者撩著便提取，莫待須臾失卻頭。」這其中的道理，須仔細切實的參究，不能隨便草草，落入斷見或常見的不正確見解中。

至於禪門中的禪定，在六祖《壇經》中，以及祖師們的語錄中，都曾談到過了，這裡不多引舉，只錄南泉的話，以作結束。

據說十地菩薩，住「首楞嚴」三昧，得諸怫祕密法藏，自然得一切禪定解脫，神通妙用，至一切世界，普現色身，或示現成等正覺，轉大法輪，入涅[上般下木]；使無量入毛孔，演一句經。無量劫其義不盡；教化無量千億眾生，得無生忍，尚喚作所知愚，極微細所知愚，與道全乖。大難！大難！珍重。

《金剛經》中說：「我所說法，如筏喻者；法尚應舍，何況非法。」前面所述的種種一切，讀者只當作夢中話聽好了。如果當作實法去瞭解，就把醍醐變成毒藥了，說的人無心，聽的人可就上當了。