

# 太極拳「煉養」~

## 律動頻率的轉化與身質、心質、靈質的提升

官貴中<sup>1</sup>、吳素真<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>元門太極功法創始人/佛光大學通識體育太極拳

<sup>2</sup>佛光大學外國語文學系/副教授；政治大學/宗教研究所博士生

### 摘 要

根據中國傳統醫理，人的身體於內會相應於情緒、思維、飲食與子午流注五臟六腑交替運作所產生的不同振動頻率影響；於外相和天體運行中的陰陽五行、天干地支、四時八風六氣等存在的振動頻率。太極拳以東方武術為載體，藉不同的招勢、架構、律動來引導，結合運用道家傳統的呼吸吐納共振方式，如：文武火候、升陽、開合、進退、行藏，採取烹煉、沐浴、封固、溫養、脫胎等煉養，改變細胞結構，使身體內的碳轉化成晶體，以期能接納更高頻率的能量和強化質體，並提升靈質光頻率的亮度，來煉養身質、心質與靈質體。太極拳煉養者用身心靈建立的煉化空間，一來可煉化先後天靈氣的振動頻率，修復外漏，改善殘缺的氣場，二來改變自我的行為意識和大腦的習慣迴路，去除原來自我執取的限制，進而感悟萬物共生共存的整體連結性與存在，亦可提升原來低振動頻率和超越三維世界的存在與生存模式，促進時刻保持極高能階的頻率，達到高層次心靈境界，讓氣與炁合，脈與脈合，子光與母光相融，延年益壽，天人合一。

**關鍵詞：**太極拳、築基、橐籥、微陽、周天、頻率、律動

---

\*通訊作者：yuanmen.taichi@gmail.com

## 論文大綱：

### 壹、元門太極拳煉養概略

### 貳、元門太極拳煉養身心靈的轉化架構

~著熟(身質)、懂勁(心質)、階級神明(靈質)

### 參、煉養第一空間：收心止念 返觀內照

~寧靜、歸零、自我探索與覺察力開發

### 肆、煉養第二空間：扶陽祛濕

~開展與緊湊

一、收束累積生命動能~整勁

二、收束陽氣的位置和部位

三、氣浴淨化~排毒與醒氣

四、生命能量回流機制

五、交會穴、氣口的動力

六、指領推氣、湧泉拔氣功法

### 伍、煉養第三空間：調藥

~河車搬運

一、孕藥 (外鼎)

二、涵胸 (尾閭關)

三、拔背 (夾脊關)

四、虛領 (虛靈) 頂勁

五、鬆腰坐胯 (玉枕關)

六、凝神入炁穴 (內鼎)

### 陸、煉養第四空間：煉化

~天人合一

一、伏息催藥生 煉精化炁

二、藥生景證 練炁化神

三、循環呼吸 煉神還虛

四、引炁上梵穴 煉虛合道

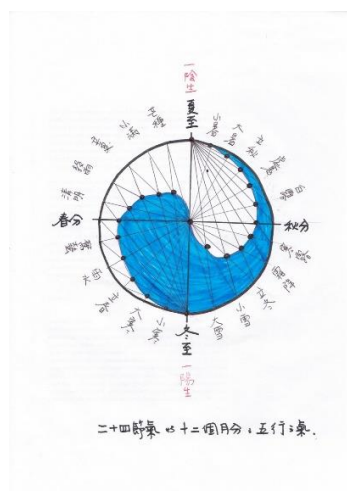
### 柒、結語

## 壹、元門太極拳煉養概略

宇宙的整體表現是律動和能量轉化的共振頻率，身體內的器官、穴道、骨骼、組織都有其各自特有的壓力波和共振頻率，體內經絡與臟腑器官同時要承載外在的陰陽五行、天干地支、四時、八風、六氣(附圖)各個不同且易變化的頻率振動。一個生命體的存在 其組織器官要面對內外十方許多密集不同頻率和共振迥異的振動能量，所以有千百萬種頻率與共振在體內外不斷持續進行中。所以一份思維或情緒，將產生一種頻率，一種能量與力量。身體在不同的時空、不同的情境、汲取各種正負面飲食、收納差異的顏色，將呈現不同的振動頻率。

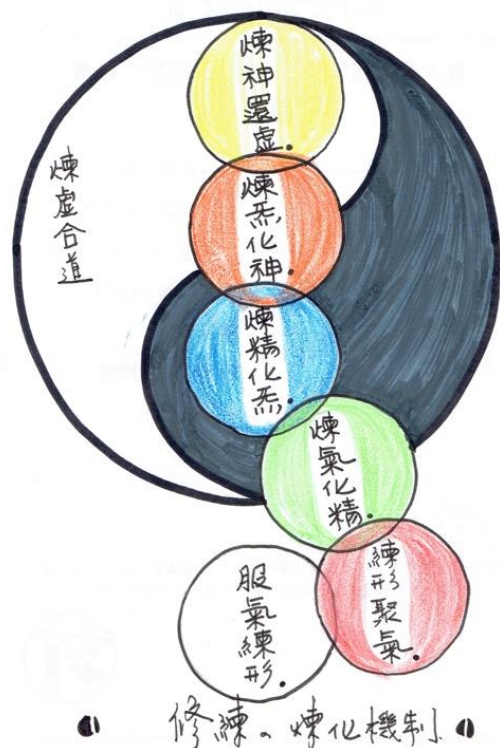
太極拳煉養者以各種招勢、組織架構，來引導肢體律動，獲取不同的共振頻率，調整身心靈，產生質變，修練道功。道家修煉者重視天人合一的生命整體性，運用呼吸共振煉養方式。改變細胞結構，使能涵融更高頻率的能量和強化質體光頻率的亮度。

太極拳煉養者首先須明五事辨六候，處天地之合，從八風之理，和陰陽調四時，認知體悟天地間自然規律運轉，順應天地萬物相生的周天變化，補後天人體生理機能的虧損破漏，生化六淫 (風、寒、暑、濕、燥、火) 練五芽 (五臟) 之氣，行開和煉陽，扶陽，積精，累氣之功。煉氣修道，要明人體生命基本煉養的「次第功夫」及實踐操作方式，須依太極功法的文武火候、升陽、開和、進退、行藏，採取烹煉、沐浴、封固、溫養、脫胎等變化，操練養己、內照、辨藥、周運及煉丹；知橐籥氣息，進出消長，明升降法度，知沐浴候象，通曉歸根之所，煉盡人體內的「陰質」，提升身心靈的「氣」、「精」、「炁」、「神」四種層次共振頻率能量，煉陰成陽。



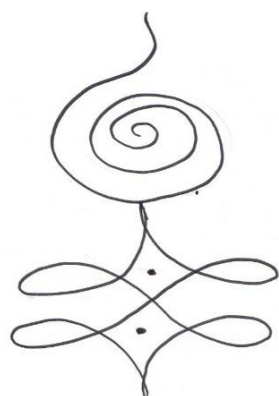
## 貳、元門太極拳煉養身心靈與轉化架構

元門太極拳煉養身心靈架構為著熟(身)、懂勁(心)、階級神明(靈)，其以中國東方武術為載體，活絡通經、粹煉於四時五運六氣八風，積累精氣，煉神還虛合道，元門太極拳有七序功法 (附圖):



1. 服氣煉形
2. 煉形聚氣
3. 煉氣化精
4. 煉精化炁
5. 煉炁化神
6. 煉神還虛
7. 煉虛合道

序 1~3 是後天命功，用律動的鼓盪貫串：點共振、線共振、面共振、體共振 (附律動圖)，連結身體細微處，使用微少能量完成通關展竅，激活穴道，並且替代活動的力量，注重節拍、律動、鬆、靜，來修煉「身質」。序 4~7 是先後天性命雙修程序，力求強化「心質」、「靈質」的錘鍊與超越。元門太極拳七序功法中，有四個煉化提升身質、心質、靈質的空間要建立，茲列述如下：

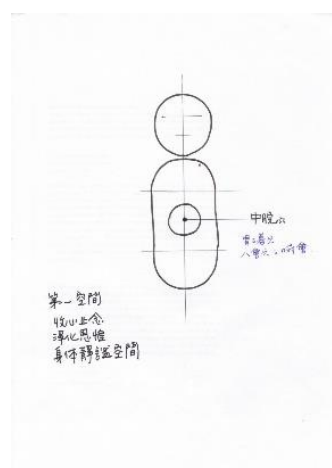


律動

### 參、煉養第一空間：收心止念 返觀內照

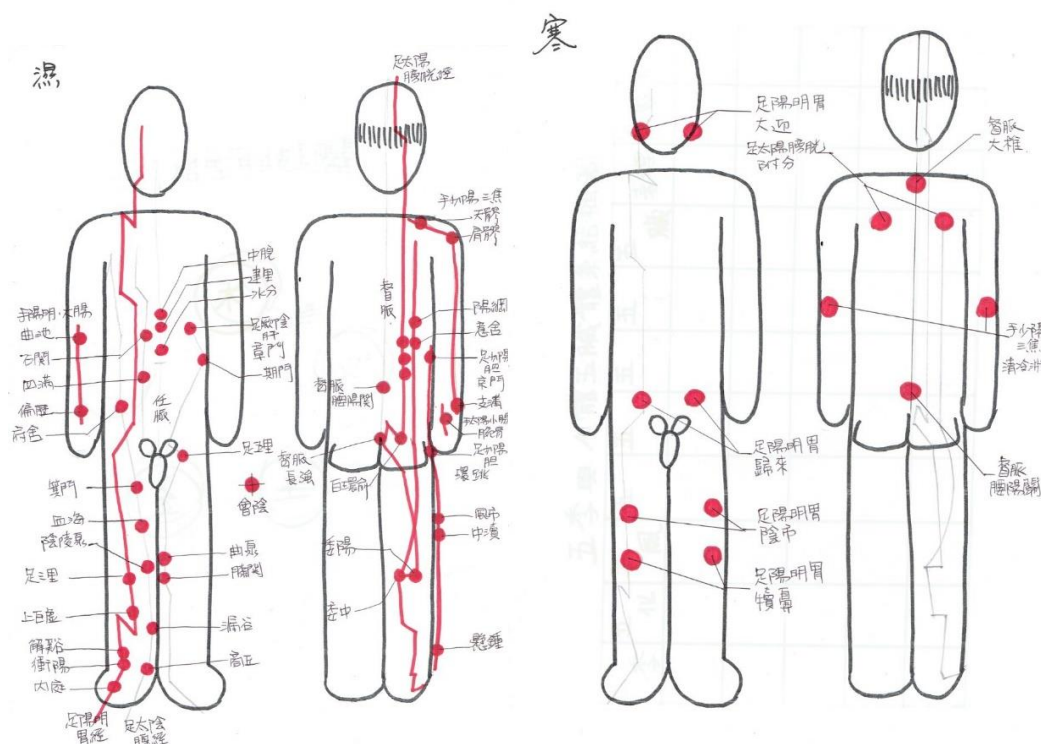
本空間煉養強化寧靜、淨化、歸零、自我探索與覺察力開發。煉養時著重修習「念住力」和「分辨力」的覺知，進而覺察自身「淨化」或「染化」的心念，身心靈質體深受思維，情緒，食物的影響。煉化程序首先要練習止念入靜，一念不起。《張三豐·大道直指》：「初功在寂滅情緣，掃除雜念，除雜念是第一著築基練己之功也。」陳虛白《規中指南》：「大道教人先止念，念頭不住亦徒然。」煉氣者先定心閉目，存思身體、觸受、念頭、概念等四個念處，須在當下的緣起場態中，返觀內視，抱氣調息，精神內守，靜極才能產生純陽、微陽、後天真陽、先天元陽等。寧靜的第一空間，除淨化思惟，同時要建立連結心質的身體。心質體屬非物質的身體，與身質體重疊或稍大些，兩者關係非常密切，後天中的振動、頻率及能量傳輸都與心質體有關。每一感官皆能牽動慣性的串連思維，帶引煉氣行者離開當下的覺知與覺醒，所以淨化時，需要釋放內在破壞負面思想和情感，與釋放印記在身質體細胞結構中的生物性習氣、業力，讓受傷的細胞能自行修復再生，通經活絡，增強壯大能量場。所以在煉養過程中，歸零、自我探索、重新建構思維模式、開發覺察力是首務。

靜化思維的煉養空間設在「中脘穴」。中脘穴在身體正中央，位在肚臍上方，胸骨下方的橫膈膜上(附中脘圖)，是人體能量的力量中樞，掌握性與感知的能力，控制身體和心靈發展，也是協調五臟六腑不同頻率中心處，淨化身體內外雜染氣機的最佳位置。關於歸零部分的自我探尋重點，探詢身體伸肌、屈肌的張力平衡、五臟六腑的頻率強弱、經脈穴道功能是否正常？煉養者須保持高頻正面念頭及多食光能量高的生機飲食，提高靈質頻率，讓身心放慢、放輕、放鬆，於心質處慢慢平靜、穩定、寬恕，不受外在環境影響，進而平衡身心祥和及喜悅，進而跳脫自我執取的限制，進而感悟萬物共生共存的整體連結性與存在，亦可提升原來低振動頻率，超越三維世界生存模式，促使身體時刻保持極高的能階和高層次心靈境界中。



## 肆、煉養第二空間：扶陽與祛濕，鬆與緊的運用

在中醫臨床中「寒」、「濕」是萬病之源，寒邪有內寒和外寒之分，和諧的寒氣能壯陽補腎，不和諧的外寒，則易傷筋敗骨（附寒、濕圖），濕寒是影響建立煉化空間的最大主因。



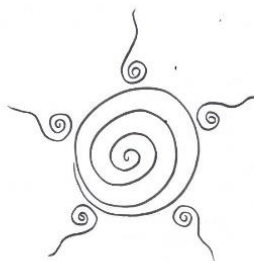
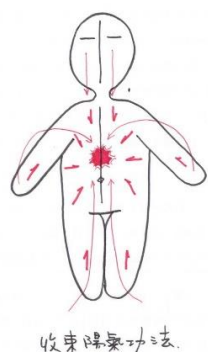
### 一、收束積累生命動能

凝神收束有二生二采，二生即外氣生，內氣生。二采是采外氣，采內氣，不同是外氣生而後采，內氣采而後生。外氣由八邪六淫氣中採後，煉化衛陽，經人體機制運化後天外氣，內氣成維護生命之動能。《陰符經》云：「天地，萬物之盜；萬物，人之盜；人，萬物之盜，三盜既宜，三才既安」（引自蕭登福，1996，頁5），第二空間在尋氣、練陰、聚陰、養陰，周流烹煉由「練」而「化」，收束之亢陽、假陽、衛陽須煉化為純陰，再「陰極生陽」。後天氣（內藥）是煉氣的基礎藥材，藉內懸息<sup>1</sup>與律動鼓盪方式醒氣，及收束掌控生命氣息，在第二空間積氣養命，用意，守竅，喚醒活化機能，使竅穴能執行採氣、聚氣、封固、煉化、排濁、納清等功能。在此空間修煉，煉養者整個身體的振動切換到另一更高的頻率，細胞也同時轉化提升，慢慢地加入「心質」變化的成分。《十三勢行功心解》云：「先求開展，後求緊湊」<sup>2</sup>開展而鬆肢節，再緊收皮、肉、五臟、關節間隙中的能量，部位包括人之四根三結和四海氣街等。（附

<sup>1</sup> 懸止呼吸又名懸息，懸是懸而未斷，氣息細柔如絲，不斷不亂，呼吸均、緩、細、長，可分內懸息(吸)和外懸息(呼)兩種。

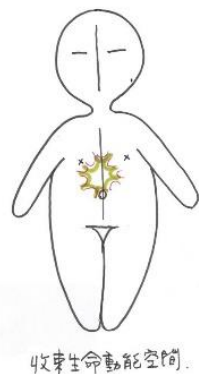
<sup>2</sup> 湊=腠，有皮腠、肉腠、膜理。

收束陽氣律動圖)



## 二、收束陽氣的位置與部位

煉養者先端直其體，豎脊樑，五臟六腑歸位，五行安立到位，互不相損，氣舒暢行。煉化聚集的位置在神闕穴至臍中穴間，又稱「外黃庭」(附圖)，是氣機起伏最為敏銳，且多變的感應位置，也是人身生命氣機的感應中心，更是修煉者感應天地人的中心位置。

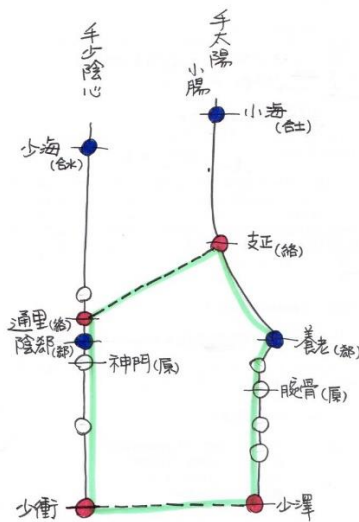
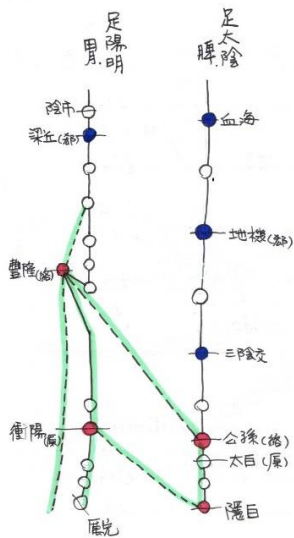
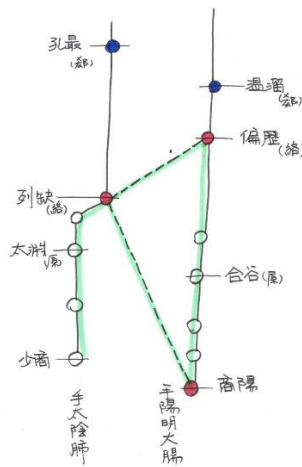
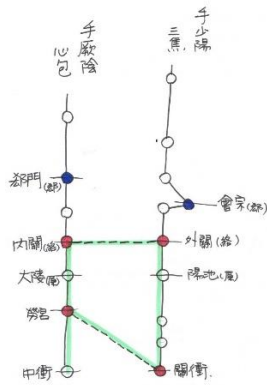


## 三、氣浴淨化

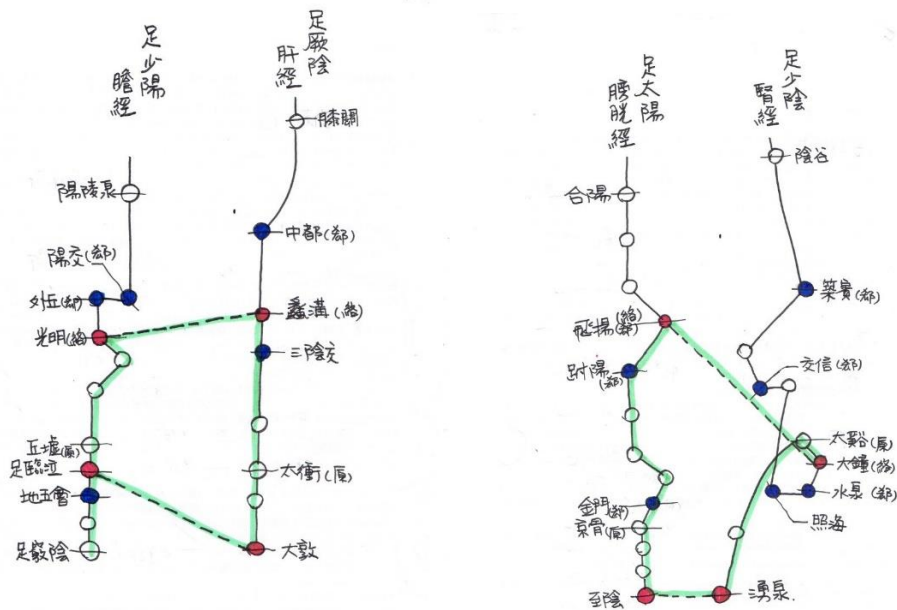
體內有很多其他有毒物質，需先施行氣浴淨化排毒。煉養者進而凝聚收束生命振動頻率的動能，住息閉鎖氣身，使凝聚點逐漸升溫，繼以「外懸息」方式，借穴道的特性，打開並有效淨化消除負面黑暗與稠密(溼寒) 能量，平衡六氣中的寒濕濁氣，使氣質輕盈穩定。

#### 四、生命能量的回流機制

經絡都有一個特定的共振頻率，「絡」是聯絡的意思，是聯絡表裡兩經脈的重要出入口，每一個器官負責把經絡和經絡串連起來，所以一個器官都有兩個共振頻率，回流機制也是能量轉換結合處。「絡穴」、「郄穴」屬生命能量的回流機制系統中的成員，協助煉養者氣血能量不斷回流凝聚，增長變大變強，回饋中軸身脈，練化修道成道(附「絡穴」、「郄穴」回流機制系統圖)。十二經的絡穴皆在四肢，肘膝關節以下，加上任脈鳩尾穴，督脈長強穴，脾之大絡大包穴，另胃之大絡虛里穴共有「十六絡穴」。「郄穴」是十二經脈，陰陽蹻脈及陰陽維脈的經氣深聚的十六處地方。大多分佈在四肢肘膝關節以下部位。







## 五、交會穴與氣口的動力

經絡系統中的動力有「交會穴」和「氣口」，「交會穴」即兩條或兩條以上經脈經氣相交會合之處的經穴，武術煉養的「氣口」，是指經氣與外氣出入的門戶。「交會穴」和「氣口」能在太極煉養火工時，協助火路運行，並增加更多頻率和推動力，是煉氣術的靈魂與生命。在經典古籍中《素問·銅人喻穴針灸圖經》等皆有補述。「交會穴」經整合後，較一致的記載有：  
 頭部交會三十九穴，胸腹部多令三十三穴，  
 背部交會十七穴，四肢部交令九穴，共計九十八穴。

註：以下介紹部分常用的交會穴

肺經中「中府」穴—手，足太陰之會

大腸經的「迎香穴」—手，足陽明之會

胃經的「地倉」穴—陽蹻，手足陽明之會

「頭維」穴—足少陽，陽明，陽維之會

脾經的「三陰交」穴—足太陰，少陰，厥陰之會

膀胱經的「睛明」穴—手足太陽，陰陽蹻，足陽明之會

「大杼」穴—手，足太陽之會

「風門」穴—督脈，足太陽之會

心包經的「天池」穴—手厥陰，足少陽之會

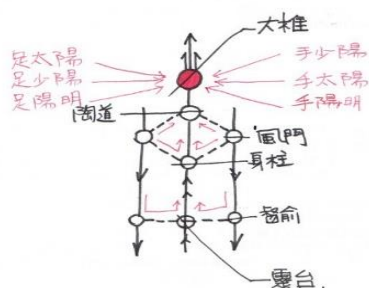
三焦經的「角孫」穴—手，足少陽，手陽明之會

膽經的「頭臨泣」穴—足太陽，少陽，陽維之會

「肩井」穴—手足，少陽，陽維之會  
 「日月」穴—足太陰，少陽之會  
 肝經的「章門」穴—足厥陰，少陽之會  
 任脈的「承漿」穴—足陽明，任脈之會  
 「中脘」穴—手太陽，少陽，足陽明，任脈會  
 「中極」「關之」穴—足三陰，任脈之會  
 「會陰」穴—任，督，沖脈之會  
 小腸經的「聽宮」穴—手足少陽，手太陽之會  
 督脈的「神庭」穴—督脈，足太陽陽明之會  
 「水溝」穴—督脈，手足陽明之會  
 「大椎」穴—督脈，手足三陽之會  
 「陶道」穴—督脈，足太陽之會  
 「百會」穴—督脈，手足三陽，足厥陰之會  
 腎經中的「大赫、氣穴、四滿、中注、肓俞、商曲、石關、外陰部、腹通谷、幽門」穴—足少陰，沖脈之會

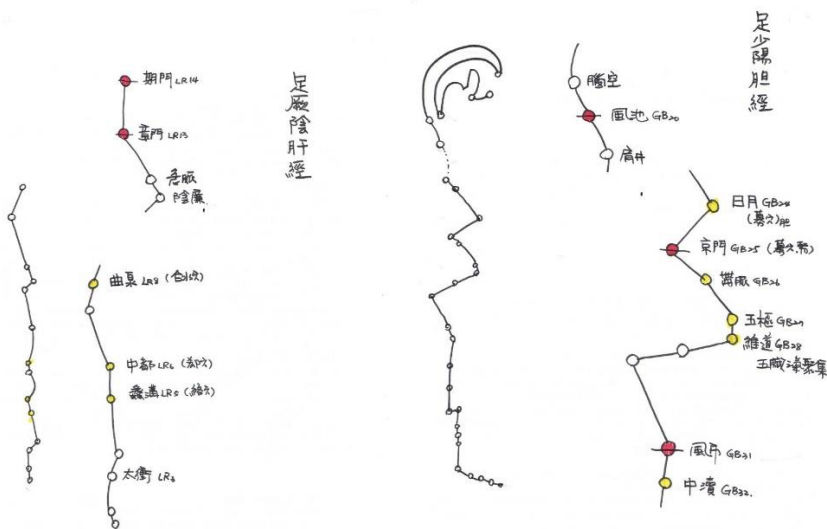
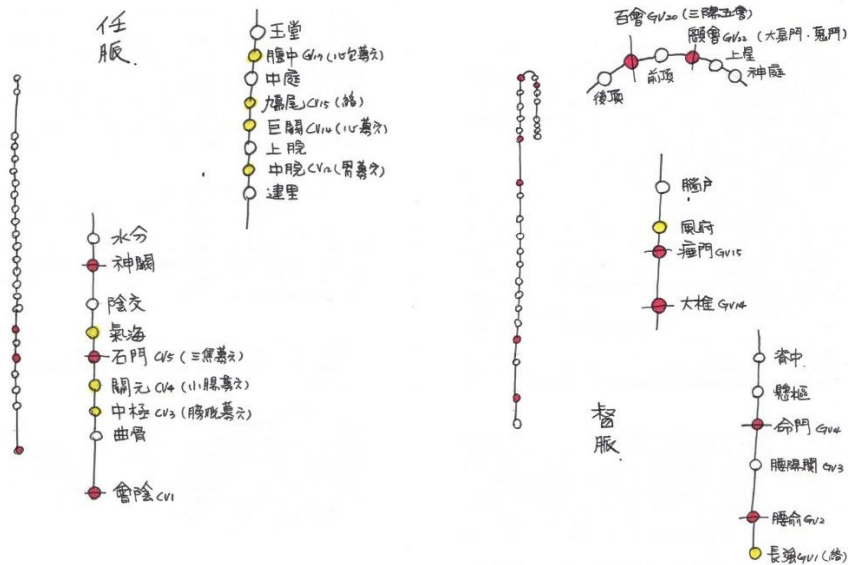
當體內陽氣運作的排程火路確定後，再來是精氣神的風火之候。例：督脈的大椎穴，又名百勞穴，為手足三陽用和督脈的交會穴，身體諸陽之會陽脈之海的人海口，一穴通七經。足太陽膀胱經氣下行時，同時推動陽氣回流由大椎，陶道，身柱靈台返行頂頭部，形成頭頂上懸，助長大椎穴以上之瘕門，風府，腦戶穴而頂懸上天關梵穴。

(附大推穴圖)



督脈。大椎穴。

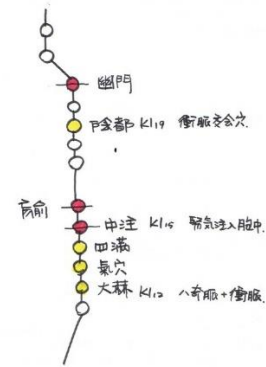
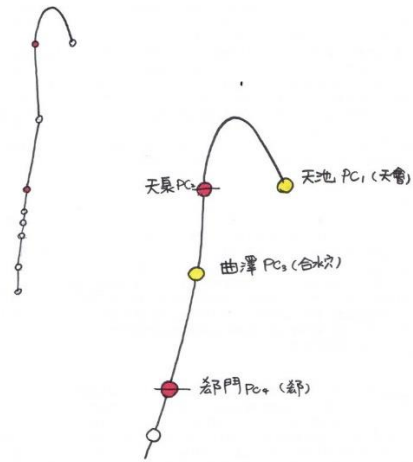
以下附圖介紹身上對外互動的氣口位置及周邊運作關係：



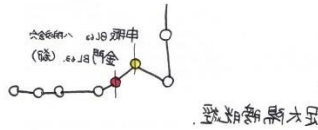
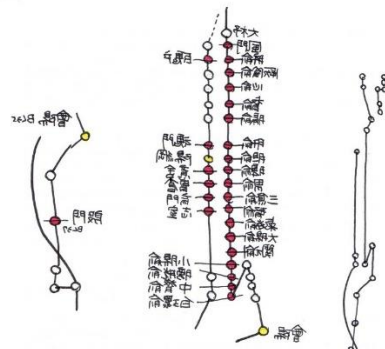
手少陽三焦經



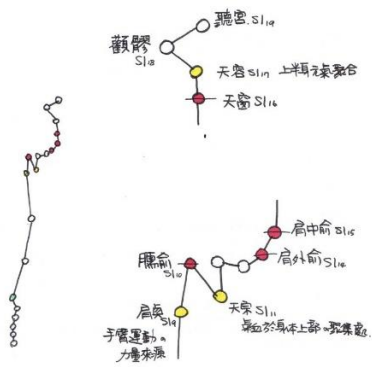
手厥陰心包經



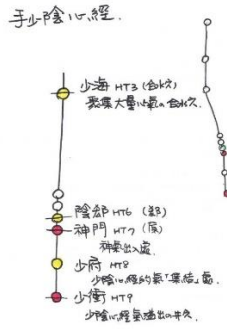
足少陰腎經



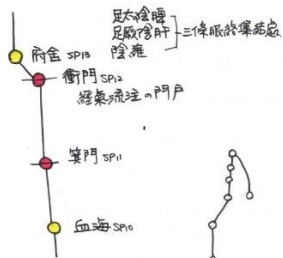
足少陰腎經



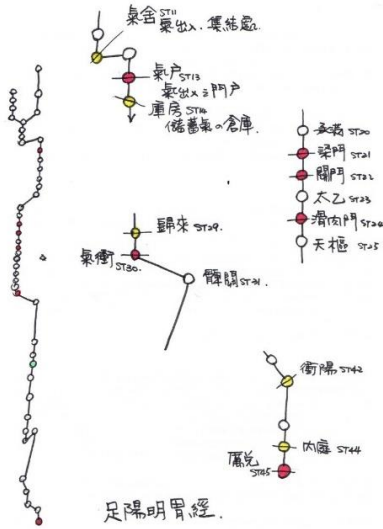
手太陽小腸經.



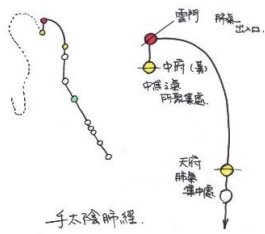
手少陰心經.



足太陰脾經.



足陽明胃經.



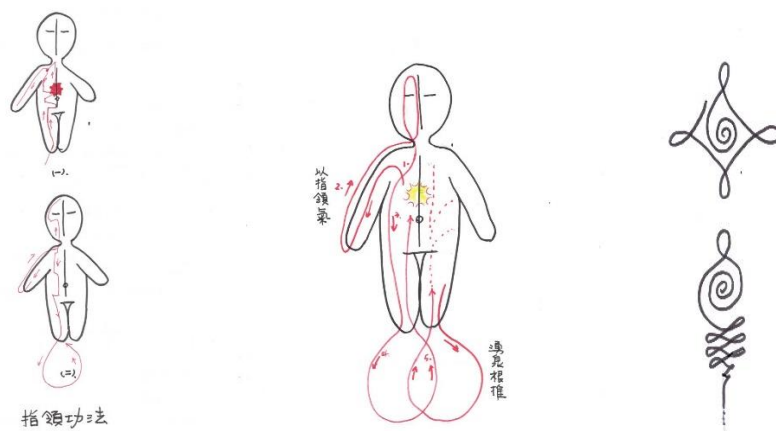
手太陰肺經.

## 六、指領與湧泉拔氣功法

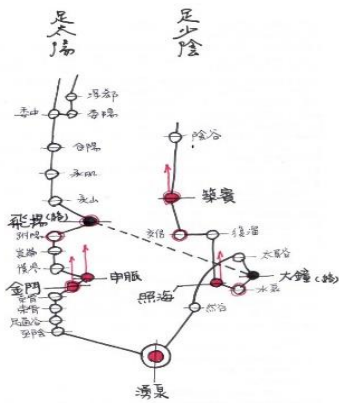
太極煉養是促使陽氣產生 當陰發展到極限時，才會產生微陽提升為真陽，補充改善虧損身體，達祛寒化濕扶陽養生的目的。《黃帝外經，善養篇第七十四》：「陽根於陰，陰根於陽。養陽則取之陰也，養陰則取之於陽也。以陽養陰，以陰養陽，貴養之於豫也。和邪能幹乎。」(引自張岫峰、馮明清、劉淑華，2006，頁 74)《十三勢行功心解》：「以心行氣，務令沉著，乃能收斂入骨。以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。」經氣的運輸是靠心質體的功能，心質體更是身質和靈質體的介質。在這煉養空間運作同時，「靈質體」需維護氣場不破漏，不殘缺，更不受自我與他人可能負面的思維，情緒干擾，也同時療癒身質與心質體曾有的傷痕創痛，回歸平常。

### 作法(附圖)：

1. 首先借足三陰脈之力量，推氣上行。
2. 以指領肩，帶收束之衛氣到指端。
3. 再次迴流手三陽經脈，上頭項。
4. 入足三陽脈，沉肩壓氣入土，內視大地深處。



藉此聚集大地純陰之氣於湧泉穴，從內視湧泉穴，升為意守湧泉。大量吸取地上、地下純陰之氣，達陰極生陽。再從足小指(附足小指動力圖) 與湧泉穴上拔，將氣經陰蹻、陰維、足少陰腎經和足大趾肝、脾兩經，送回身體及丹田中。



## 伍、煉養第三空間 調藥～河車搬運

調藥是在黃庭區，以武火採藥，文火封爐，調煉天地人三才之氣，調合後，再種入內鼎炁穴中，溫養催生。第三空間是煉精化炁的關鍵環節，全部的環節有七個步驟「採藥、煉藥、種藥、封固、養藥、伏氣、藥生」，在操煉「和、合、凝、集」四步功法。調藥的作用，不僅要調其藥生，更重要在於掌握藥氣的老嫩火候（藥嫩則氣嫩，藥老則氣散，皆不可用）。當藥氣凝聚黃庭，再下種內鼎脊根炁穴內時，行封固，防其走漏，抱神伏氣，運火煉藥催生（煉化後天之氣，喚醒先天之炁結合），救護生命，強化命基。」

調藥另一重點是運用橐籥(風箱)式呼吸方式，運轉周天。「橐籥」指古代鼓風吹火用的器具，是風箱的前身。「橐」是指以牛皮製成的風袋；「籥」是指橐的輸風管出口，《丹經》雲：「安爐立鼎法乾坤，煅煉精華制魄魂，次搏烏兔靜中烹，一往一來名橐籥，清靜無為始見真。」<sup>3</sup> 橐籥可謂為天地與人體鍊氣的風箱，《老子真本上·第十一章道生萬物》雲：「天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。」（頁 131） 橐籥是一個看似封閉的虛間，虛與空的不同，在於「虛而不屈」，虛有「不空」的涵意，而「不屈」更有無窮無盡力量的可能。

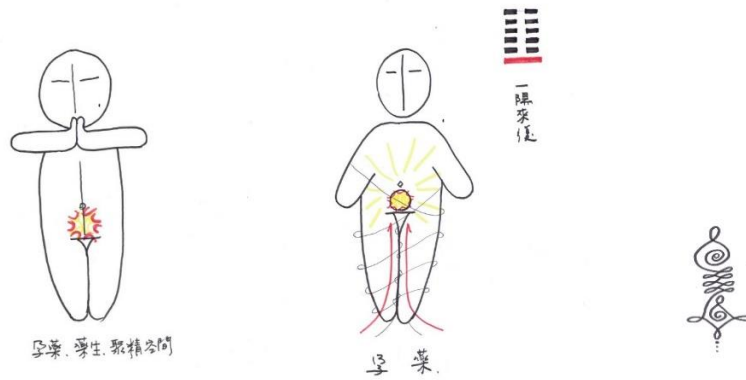
### 一、孕藥 (外鼎)

孕藥位置在下丹田 (外鼎)<sup>4</sup>，其底在肛門前之陰竅穴，上至肚臍下三指之氣海穴，在骨盆腔內呈倒三角形區域(附孕藥空間圖)。當營、衛二陽氣深沉入土，再經湧泉穴上拔，純陰之氣息入下丹田，撮提會陰，封固陽關穀道，目閉

<sup>3</sup> 請參考《丹經》

<sup>4</sup> 孕藥，聚精，藥生煉精的歸依本根之處為「鼎器」爐鼎有外鼎，內鼎之別，外鼎是指下丹田形體而言，內鼎則指下丹田內炁穴而言。

上視，耳不外聽，唇齒相合，一念不生，六塵不染，直待舌柱上顎，任督河車周運，一陽來復（附孕藥圖）氣滿全身後，便開始進行調藥功法。進而尋氣調息，生精，養精，煉精，固精，化精，皆在陰竅穴煉養，如此才能還精補腦，開關展竅，氣通三脈。



## 二、涵胸 (尾閭關)

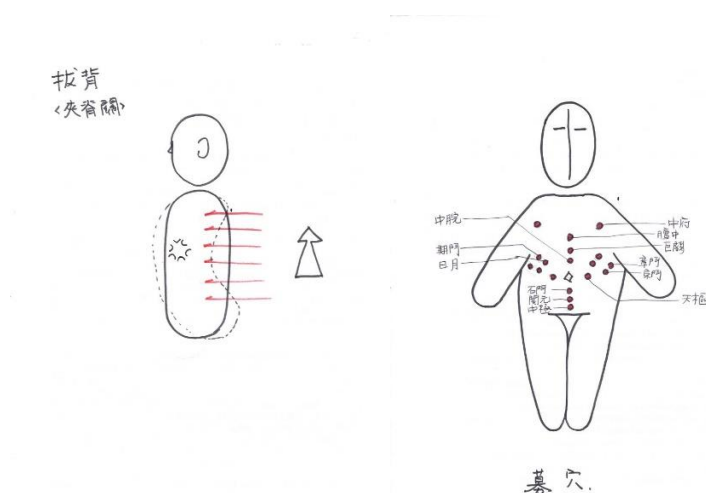
太極拳是用深層腹式呼吸方法，隨著每個動作潛流轉盪，帶動筋膜。「涵胸」時，腹部呈向內凹壓擠身前四個氣街和募穴之餘氣，同時將氣完全排出。臀部下垂向裡收縮，下頰裡收，頭向上直頂，吸取下行的五行氣，以螺旋纏繞方式，領氣入身體及頭項(附律動圖)。當「涵胸」時，除須包容胸中之氣，更要上提地氣，入中丹田黃庭，直到任脉之關元、石門、氣海、陰交、神闕穴；足厥陰肝經之中都、曲泉、陰包、章門、期門穴；足少陰腎經之湧泉、照海、復溜、大赫、氣穴、四滿穴；足太陰脾經之地機、衝門、府舍穴到周營穴，皆令其腔滿氣足。「四滿」穴氣滿時，即由「中注」穴注入胞中，「關元」穴引氣入兩腎，並上達舌根而上柱舌齶，暢順連結任督兩脈，待行河車。





### 三、拔背 (夾脊關)

待孕藥產微陽熱時，再接著涵胸到下丹田，出現溫熱，即是產真種(玉液丹頭)，溜臀將真種之氣，運至尾閭處停下，防下鵲橋和肛門漏氣，待尾閭之氣有熱感，且有向上行之意，用腹吸法，借命門之火，夾脊拔背上行，讓身後中柱兩旁的 56 個夾脊腧穴<sup>5</sup>，吸納四週遍行之氣，入募穴<sup>6</sup>，氣街到氣滿全身。(附拔背圖與募穴圖)

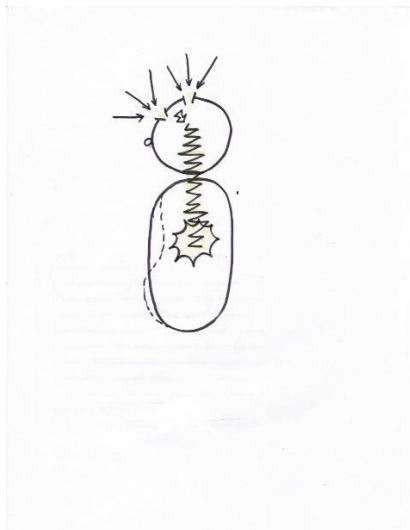
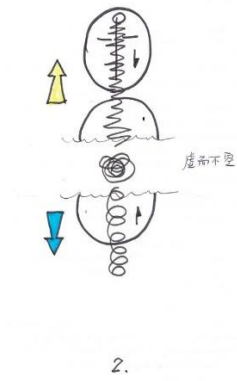
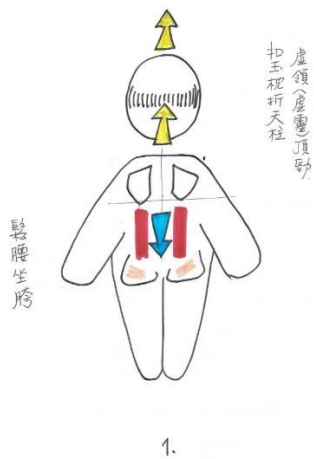


### 四、虛領 (虛靈) 頂勁，鬆腰坐胯 (玉枕關)

當夾脊腧穴和玉枕穴有熱感，又有向上移之意時，再行腦戶、強間、百會、神庭等穴。進火須氣停三關數次。藉身體的律動，頻率的力量，到腔圓氣滿，引動舌骨肌群而折天柱，扣玉枕穴，同時領手足三陽經氣，下行，集結於大椎穴上督脉頂頭懸。承上動作虛領頂勁，需待鬆腰坐胯完成，百會和會陰穴對拉，中焦四面開展，呈虛而不空狀態，釋放空間(附圖)，接受更多高頻能量，腹部向下向外凸，藉下行力由下向上方吸取，自百匯，神庭引入之天的律動頻率，炁和光能量，結合天地人三才炁，進入下腹黃庭處，住氣，守竅，孕釀，煉化。(附圖)

<sup>5</sup> 夾脊腧穴有 56 個穴位，自第一胸椎到第四骶椎，各椎棘下旁開 0.5 吋~1 吋範圍內一切穴位。夾脊穴是體內臟腑與背部體表相互串連的穴位，不只具有經絡的氣息往復循環功能，而且具有溝通氣街徑路的上下、左右、前後，更具有背腧穴和經絡臟腑直接轉輸流注功能，同時是經絡中的強壯功能穴。

<sup>6</sup> 「募」有聚集，匯合之意，募穴是臟腑之氣輸注於胸腹部的腧穴，又稱「腹募穴」。十二募穴在胸腹部的位置，與相關臟腑在體內位置大致相應。分佈在任脈上的 6 個募穴為單穴，其餘為雙穴。

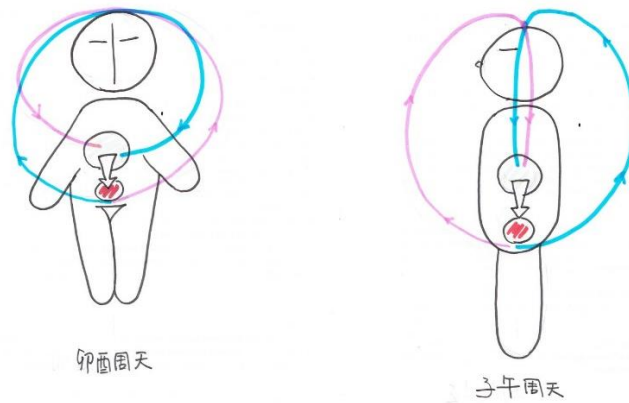


天地人三才合一

### 五、凝神入炁穴 (內鼎)

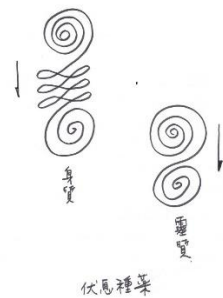
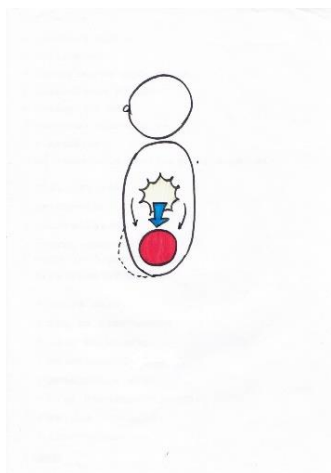
「內鼎」是聚先後天精炁之「炁穴」，也是神炁歸藏之府，八脈之會，後通督脈，前通任脈，中通沖脈，橫通帶脈，上通心下通陽關，上後通腎，下前通臍，散則通周身，為百脈之總根，八脈共拱一穴，為造化的樞紐。炁穴是太和元炁居止之處，若存精氣在此，則得長生久視之道。心不動念，乾坤升降交媾，盡采日月二輪氣息，巧奪天地一點陽，週流六爻的循環。六脈息氣歸根蟄

藏，脉住氣停，結合子午卯酉河車旋轉周天之功<sup>7</sup>，及四正沐浴<sup>8</sup>（附卯酉、子午周天圖）收內藥，由「氣住」改變「神凝」而神氣相合，入定寂靜「凝神入炁穴」。住氣種藥似存非存，狀似璇璣，喚醒自性法身，靜候藥產之機（附圖）。《悟真篇》云：「送歸土釜牢封固，次入流珠廝配當。」「陽火」「陰府」之升降進退，子午抽添，是為周天火候。抽盡坎陽，填滿離陰，精盡化炁，調整元氣，循環，平衡氣血，還丹圓成，祛病延年。



<sup>7</sup> 子午周天河車搬運：煉精化炁，調藥指稱「初關」「小還丹」，是後天返先天。後天八卦以坎離代表人體的心腎，水火在十二地支為子午，在方位是南北。具體路線為：當內藥產生後，由丹田降至「會陰」到「尾閭」上行，沿督脉「夾脊」「玉枕」上泥丸降「重樓」，周流三關，上下鵲橋，三丹田，如環無端，故名「周天」。

<sup>8</sup> 四正沐浴：周天功法重在調節人體五行，達到五行平衡協調，東西向卯酉和南北向子午循環周天構成一個立體空間結構。行子午周天之火，促使丹田神炁運轉升降往返，同時進行卯酉周天之火，周天之數，沐浴之候，不可疏失刻漏，須回歸下丹田進行文火溫養。進行子午周天須有行有止，行止之術是為積氣衝關，更要留意真種質變，不可拘泥限數混采混煉，以止火景到為基準。沖虛：「子行三十六，積得陽爻 180 數；午行二十四，合得陰爻 120 數；外兼卯酉之法，中途行沐浴，完成周天」。



## 陸、煉養第四空間~煉化

### 一、伏息催生

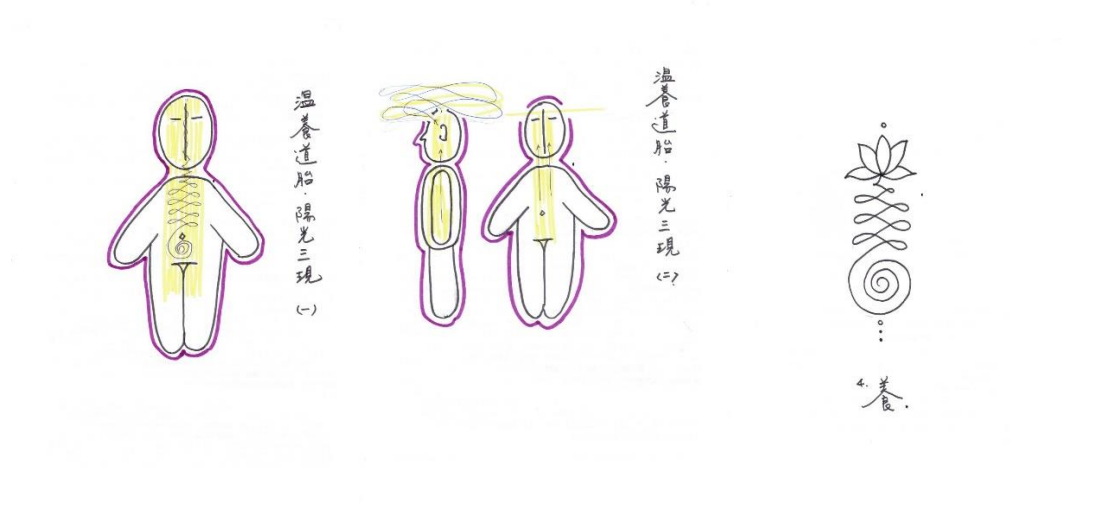
調息，伏息是修命煉形的過程。伏息為陰化陽，精化炁，炁化神之重要心法。當藥氣凝聚下丹田火爐鼎時，行封固防其走漏，並運火煉藥。返視內聽，外察秋毫，存心養性，心息相依，相氣交合，採「伏息」催藥生。「伏息」可分兩個階段，煉精必炁階段的伏息方法是「藏伏」之意，使氣深藏歸伏於脊根炁穴內，孕藥，藥生而煉化後天之氣，喚醒先天之炁而結合。然煉炁化神階段的伏息方法是「降伏」之意，主旨在養胎，使炁足胎圓。聚炁伏息，神凝附形後，才可煉形，煉氣，煉陽，煉神。兩眸之光專視丹田，抱神聚陽氣於炁穴內，專注守竅炁穴，停止一切風火。此煉養階段是將原以碳為基礎的生命體，轉變成以晶體為基礎的生命體。(附炁足胎圓圖)



### 二、藥生景證

待運火烹煉到一定時期，藥生內景會察覺「陽光三現」。當文火薰養，凝神真意守護時，出現內景證一：「陽光一現」(附圖)，道體內將有一若明若亮若暗之物出現。當止火，溫養時，出現內景證二：「陽光二現」，道體全身明亮。當運火到陽光二現時，就應伏息，即產生內景證三：「陽光三現」(附圖二)，當真

陽團聚，便是採大藥之時，也同時意味煉精化階段近尾聲，即將進化煉炁化神階段。此時呈現炁足胎圓，真陽真氣高度凝聚丹田炁穴內，其核心呈火珠狀，此珠動於內，生於內，不復馳，又稱大藥金丹。(附養大藥律動圖)



當大藥發生時將依境次出現景證：

1. 六根震動 (眼，耳，鼻，舌，身，意)
2. 丹田火熾
3. 兩腎湯煎
4. 眼吐金光
5. 耳後生風
6. 腦後鷲鳴
7. 身湧鼻搐

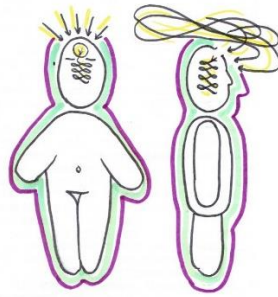
### 三、循環呼吸~煉神還虛

當神氣交融，陽光三現，虛室生白，眉間明堂常放白亮光 (附揉腹律動圖)，六根震動，火珠成象，下丹田結丹胎，藥產景象清楚，即進入還虛合道的煉化。首先要辨明水源清濁，藥氣不宜過嫩或過老 (陽光四現)，若強行採取烹煉，易成幻丹走失，而傷及五臟六腑。煉神還虛不可起妄心雜念，心意不可散亂，正見，正知是非常重要的。不可昏沉，心性專一雜念不生，在水源清而下丹田炁穴氣機開始旋轉時，即可用「武火」和循環呼吸功法(附循環呼吸二圖)，烹煉還虛。在此第四煉化空間內，對於時間和空間的體悟是截然不同，一切都是寂靜，喜悅，充滿活力。



操膝(2)

腦髓呼吸(一)

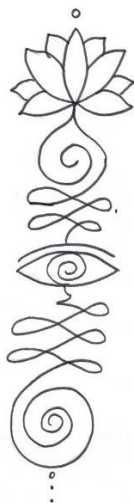


循環呼吸(二)



## 柒、結語

在煉養空間中有六個煉化過程：形聚氣，氣化精，精化炁，炁化神，神還虛，虛和道。此過程煉化中，修煉者從身質轉化心質，進而提升靈質。修煉者需保有一顆真誠，善良，寬容與堅忍的心念，藉東方武術的外形招勢，尋樁架規範要求，力求工整到位，去除自我原有身心陋習，依深、長、勻、細，綿綿若存息調，體證呼吸精氣，以意導炁沂流百脈，歸根復命，期臻獨立守神，煉性，提升生命能量。由鬆、靜、生定、生慧，改變原有行為意識帶來的限制和大腦的習慣迴路，學習如何與當下天地、時間、空間共存，陰陽相濟，返璞歸真，讓氣與炁合，脈與脈合。子光與母光相融(附圖)，天人合一，延年益壽。



## 參考書目

〔宋〕翁葆光、陳達靈、〔宋〕戴起宗。《紫陽真人悟真篇註疏》八卷，《正統道藏》第 4 冊。洞真部、玉訣類、歲字號。

胡道靜、陳耀庭、段文桂、林萬清（1992）。張三豐先生全集，《藏外道書》第 5 冊。巴蜀書社，四川省。

趙聞起（1994）。天臺經幢老子真本。（上下兩冊）。三民書局，臺北市。

蕭登福（1996）。黃帝陰符經今註今譯。文津出版社，臺北市。

周學勝編（2000）。中醫基礎理論圖表解。人民衛生出版社，北京市。

蕭天石（2003）。道藏精華。自由出版社，臺北市。

張岫峰、馮明清、劉淑華（2006）。黃帝外經。元氣齋，臺北市。