

中華文化淵遠流長探源導讀系列
中華文化探源系列(八)附件

天下至道書修練法要

 財團法人深波古經文化基金會編製
2022年3月版

序文

文/林明華

天下(乾天所維繫的下界)之中，什麼是那最貴重的、如何治生、如何審察陰陽？

吾人的細胞靈命眾生居住在「九激」、「十二節」的時位裡，為何其意志知覺中樞會先於各眾生而死去？《參看：前章「天下至道書」》

飲食時，不去集中意志知覺中樞；謀慮時，不去集中意志知覺中樞。逆緯其功能、名相，而使其不能指令各個物性、肉體、器官；其功能、使令的分佈轄境是眾多的，但卻沒有讓其能“寬容”的“獻祭”、“儀禮”，使之薰習(治氣·調息)。故，祂與身形共生，而卻先於眾生的身型死去。

要如何治理，才能導正呢？必先讓眾生在「心口」上獲得“大、堅、熱”的沖氣和合，在寬容其身中“喜之而愛”，才能從教引中謀求補救。必須在飲時、食時，設立「禮、法」；從「禮、法」中引到“主題”的義理，並使此義理在疊增的智藏與覺性的提引中，來緩步的增加事理的體會。必須如鹽融於水般，不直接給予鹽吃；而是將鹽融入其食、飲中的食物(指：依「禮、法」所研發的義理)中。又必須是在“喜樂”的奉行中，此「禮、法」所研發的義理，才能融入、融洽，而不會遺漏、遺失。能不遺漏、遺失，那麼此義理在積蓄的量化、量變下，就能成「材」(資材)。有好的「材」(資材)就能含化更多的“生生之氣”，使之入眾神所穿服的衣、索。在「神氣」之下，眾生就能依附此「褚」(眾神所穿服的衣、索)而行年百歲，賢於上一代。這是吾人接合坤陰、治氣之道。

目錄

序文.....	P1
目錄.....	P2
一、跑步治氣修練.....	P3
二、「幢」的修練.....	P4
三、大、堅、熱修練.....	P5
四、開尻式修練.....	P6-8
五、結印生智修練.....	P9
六、修練圖.....	P10-22

一、跑步治氣修練

跑步治氣——與喘息、吹息



1. 【二提、一吐法】：標準式正常速度，由丹田連提二口氣，往口外「喘息」。必須先內提，上引下氣，才可外吐。

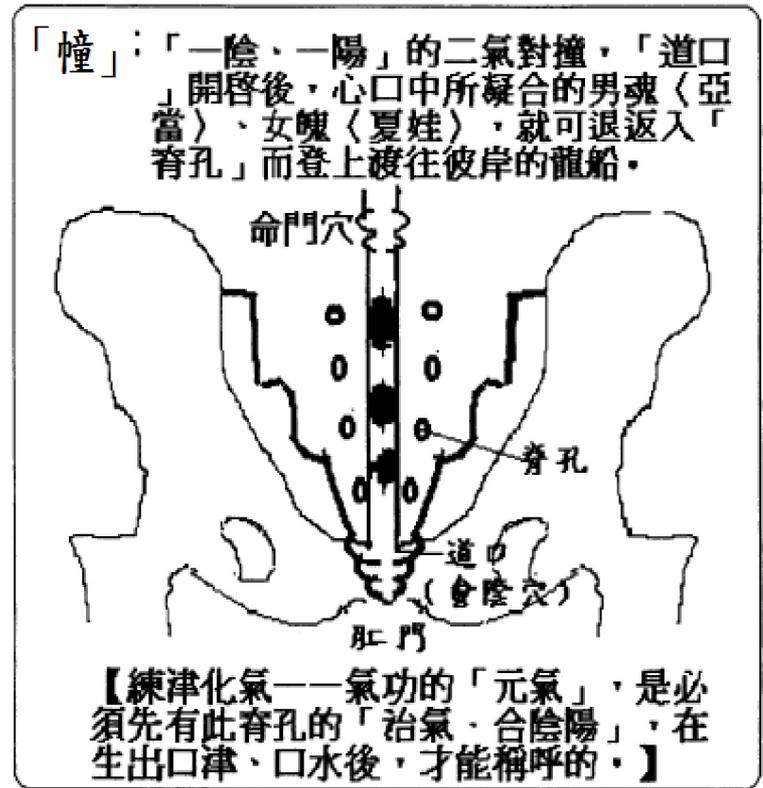
2. 提會陰穴、陰囊的下氣，氣走脊背，經由心口向下，往臍腹「吹息」。氣走內圓，結丹氣，成氣海。以一提、一吹為之。

3. 輕功——利用大步騰跳之隙，從腳底提氣入脊尾，同時下壓命門穴之氣，使之上、下對撞於尾閭神經叢，發「累哀」壓音，結印。快速長跑，全靠脊尾的對撞之氣勁。

二、「幢」的修練

張開脊尾的孔竅止合「氣、息、靈」時，應深長厚實、規律恆常的「慎密」(大開大合的內縮、緊密)為用，集中意念“斂合、穿透、結印”，勿忘、勿困、勿窮。筋骨將此“脊尾孔”的「開尻」，而輕凌、剛強。「幢」《陰陽二氣插氣、撞擊，「道口、爻口」洩漏「靈泉」，使下界眾生得以穿過脊尾的八孔，登上「龍船」的剎那時，食用此「靈泉」所散佈在週邊，如“粉粒”冰涼般的芬芳之「靈糧」(氣液)。在此「孔竅」流出「靈糧」時，應讓它在「出入口」處微出、微入，侍候它成為一種“恆常”的現象。等到「三爻」(靈脈、心識脈、金剛脈)的「靈、息、氣」，皆能穩定「止合」在此「幢」的「孔竅」後；「道中」的“下界道口”(會陰穴，稱：道門、空門、玄門)就將被開啟。而「道體吾身」中的下界各“脈絡、質軀”，也就因此而“堅勁以強”。

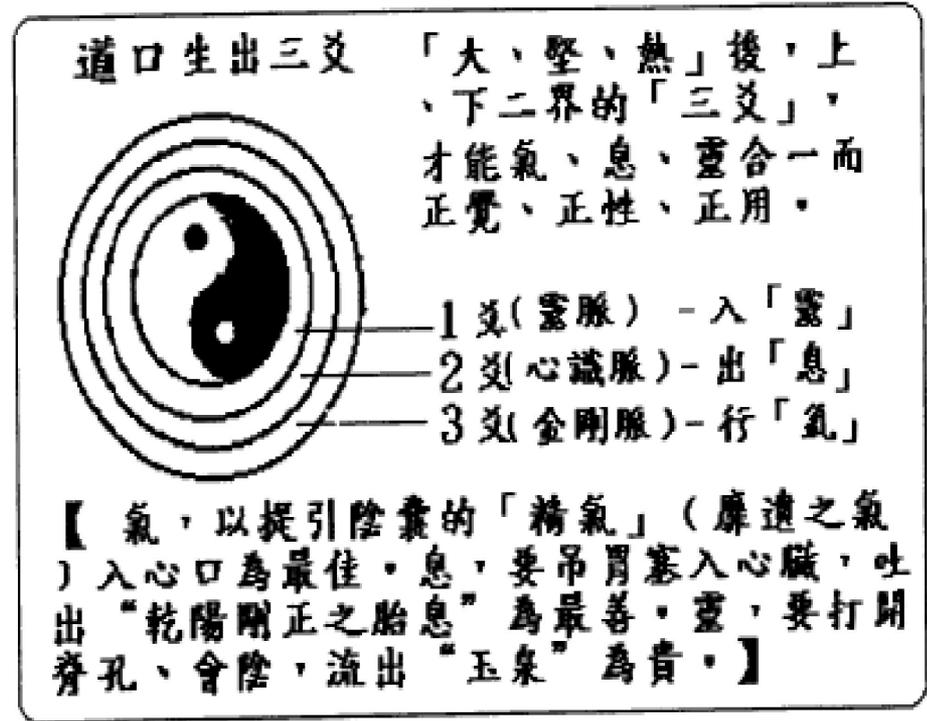
「下界道口」被開啟時，「先天」的道藏、靈氣就直接的從「道、爻」中，流露在「後天」的「我」身「識作」(八識)之中。此時，欲調用此「識作」，必害其言(必產生“變音、抖擻”的恍惚狀。)此際，應「幢」以玉閉」(讓「息、氣、靈」在此密閉的「孔竅」與「道口」上，能时时可保持穿串“止合”；而使此“玉潔冰清”的「靈泉」能暢通出入無阻)。如此，就可讓下界眾生「幢」經由此「靈泉」穿串，壹次、齊全的遷引渡往到「道體我身」中，上界、彼岸、淨土的各個「佛室、羽翼、塔身」之每一角落。



三、大、堅、熱修練

未先有「大、堅、熱」與燃燒「丹田的火爐」下，就教授人“打坐、參禪、靈修”，以及各種“意象性的自我感官催眠”-----奧修、超覺靜坐、禪七、某法輪功、特異功能、人電神功等，數拾百種“玄、密”法要。

人體是一組「道、爻」(靈道、靈脈)所維繫的肉身，它本身是一種「導體」。讓它失去「大、堅、熱」下的正用開展，過度自我麻痺最表面的心理、感官感知，而安舒、放下、妄想，再被冠以某種修行、品德、文學意境，中國文化之所以被病化、弱化，主因於此。



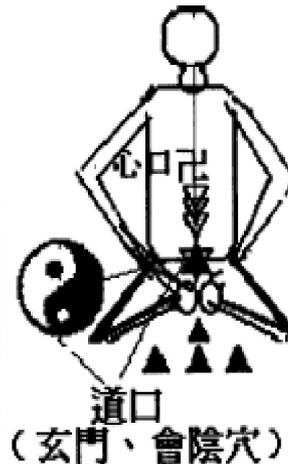
四、開尻式修練之1

晨起、坐正、拉挺脊柱(華肩、凹腹、叩胃)、「開尻」(打開臀部、雙腿，雙腳掌平貼地面、合併相對，坐正，軸凸出“脊尾”的「尻」處;有“八孔”)，「翕州」(收斂肛門、尾闕各神經叢的“下氣”，止合於「脊孔」上)。「印下之」《翕州後，停頓一下守著氣，再“提肛”加壓上提，同步將「心口」中已含陽剛胎息之“上氣”徐徐「印下之」，穿透入脊孔、結印》。如此，在「脊孔」上“下氣-上氣”對撞(產生「口津」後)，稱為“治氣”。

【按：“治氣”需配合「長跑」訓練，才易增長。

《開尻式——雙腳掌相對，凹腹、縮肛，打開「道口」與脊尾的「八孔」》

【開尻式】



【治氣】分成：

1. 打通督脈——腳筋、脊尾神經叢、脊柱的“歛氣”。以凹、吸的吊氣爲之。
2. 打通任脈——手筋、心門、丹田的氣海、生殖輪的“煉氣”。以凸、漲的煉合爲之。

上、下二氣對撞、結印在脊孔、穴口，產生氣功的能爆，稱為治氣。

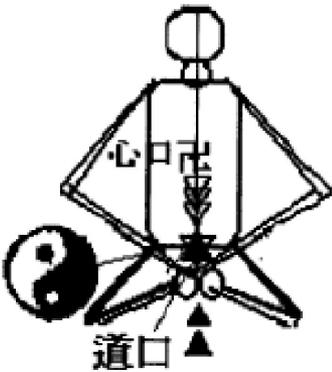
四、開尻式修練之2

“陰、陽二氣”在脊尾交沖“化氣”時，喉嚨將生成“口津”飲食、嚥下此口津，垂尻〈垂直脊尾神經束叢〉、直脊，奮內勁收縮在此“三道脈口”〈尾閭處〉交合之氣，渦旋【卍】周轉〈翕周、六合〉，讓此“會陰穴”處的氣息，能通達、穿串脊尾「尻」處，打開尻尻的“八孔”通氣，而「致沫」。

此處的「致沫」，凝成“精”液。此為：「煉津化氣」後的“化氣成精”。

【開尻式】

(任脈)



道口
(結印在會陰穴)
對撞上、下二氣

「治氣」——打通任脈

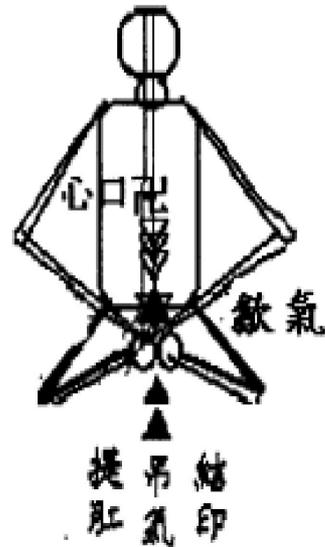
1. 如圖示，雙腳併合、雙手掌合抱腳尖
2. 連續三口氣，氣飽九分止息在心口(胃頭處)
3. 身體後凹，將心口的氣息壓貼脊椎，頸部與下巴自然內壓
4. 停止二秒，準備以吊氣、提肛
5. 肛門與其前面陰囊、脊尾週邊的神經叢，將因比吊氣而上引其“下氣”。
6. 吊氣時，守住，再將心口之“上氣”往下壓，身體前傾，用勁“接合”、“合氣”、“結印”。

四、開尻式修練之3

「開尻」後陰囊的靡遺之氣(精氣)，生出“蓮蕊”的「智生種因」。

【開尻式】

〈督脈〉



「治氣」——打通督脈

1. 頸、胸、心在「沖氣和合」，「大、堅、熱」後，身型坐姿如圖示

2. 用吊氣凹腹、提脊尾、縮肛。止息二秒，準備變換。

3. 用吊勁提引脊尾，同步並將心口之氣往下壓

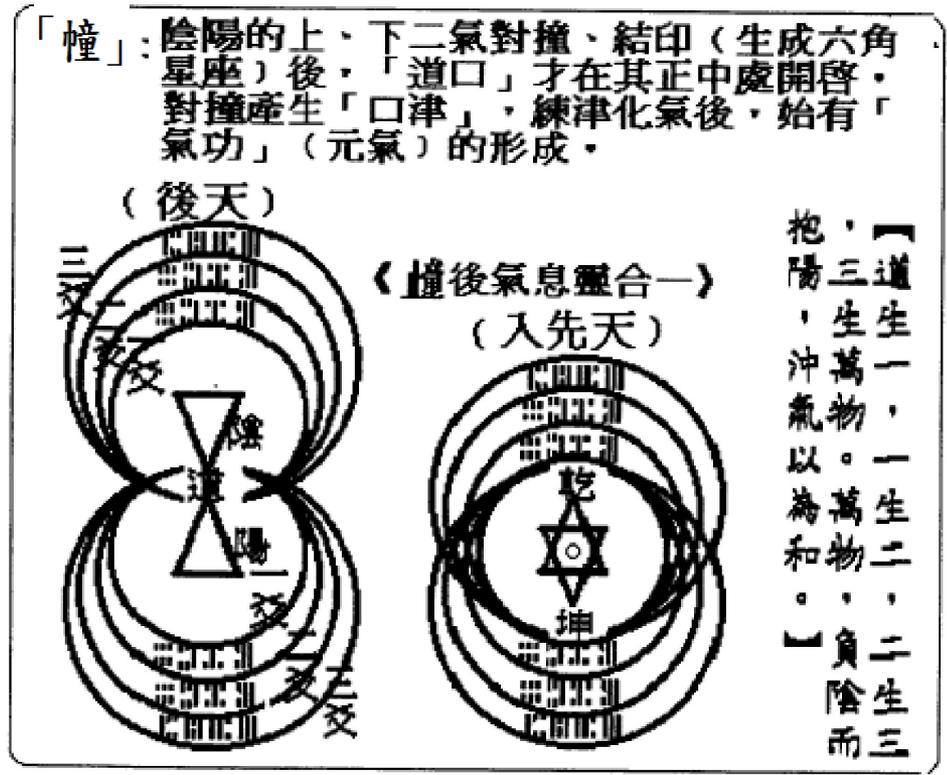
4. “結印”在脊尾的「八孔」處「歛氣」。

5. 發“累哀”的「憤怒金剛相」，全身緊閉。

五、結印生智修練

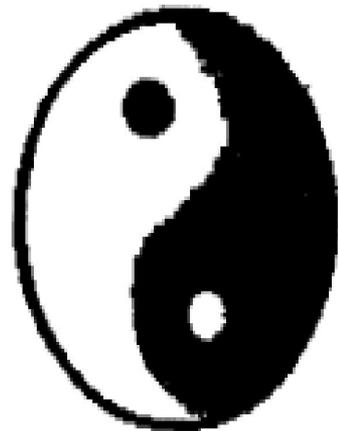
下界眾生的“本命”與其所攜之“知見與形質”，應如何經由“十幢”的「道口」開啟，而渡往上界彼岸。入此「腦幹」與「羽翼」，而產下“後天”所再生之「神明」(子、聖子:新增的覺性)。

以腦幹的「七重塔天」為“軸心”而與腦皮質層輪內的「八道」羽翼，彼此「十」字會;並經由「幢」中「道口」(內含陰陽、五形)的開啟，讓眾生與其所攜之信息，可以不經由睡眠，在禪定、修道之際，一樣可以登上「龍船」(回首的乾陽靈脈)而得安藏其「本命智身」(如來藏、智慧於天界)。



六、修練圖

【陰陽太極圖】是「道」的橫切面



道（靈道）

在下界「道口」上——

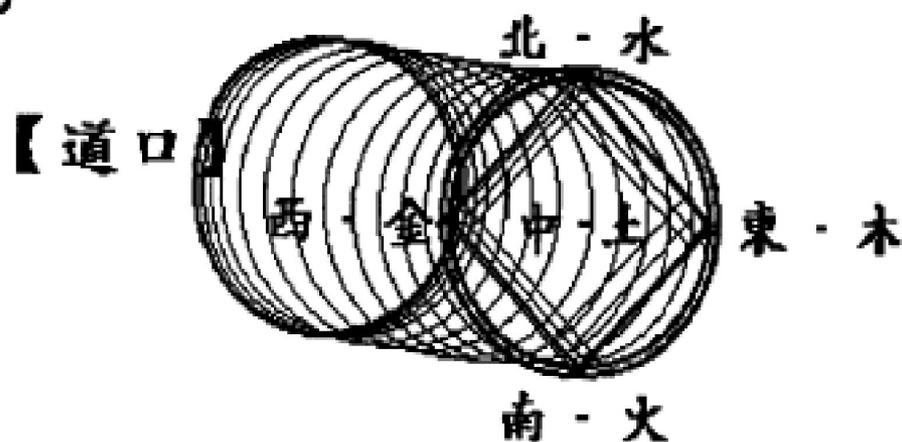
1. 陽儀（白）：來自於心臟的“乾陽胎息”

2. 陰儀（黑）：來自於坤陰（陰囊）的“靡遺之氣”

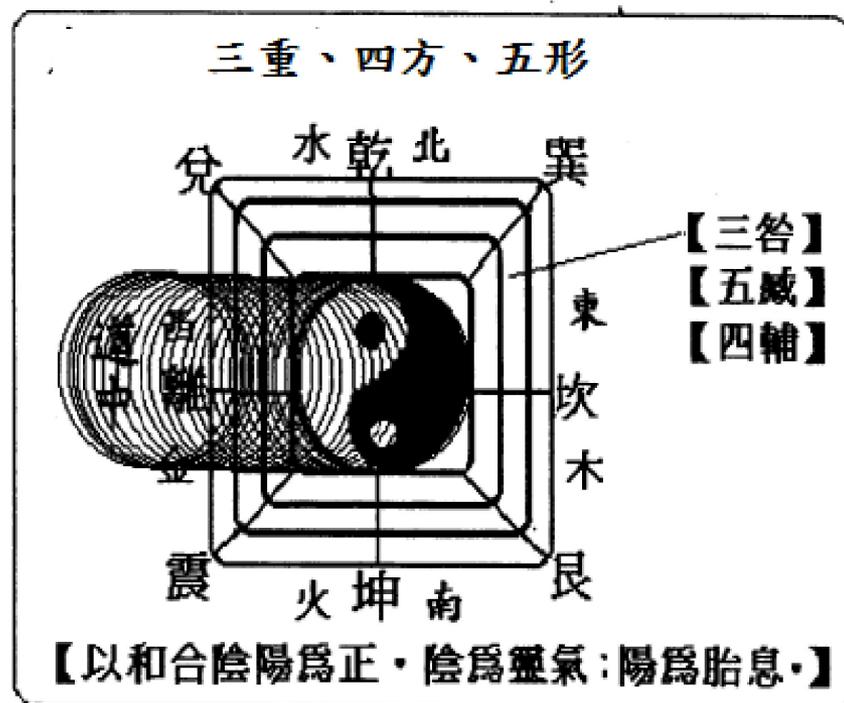
3. 「道口內」玉潔冰清
的“靈光”（空、無）“一
在黑、一白”中的「元點」。

【道口】與其五形、四方·四象

「物質」，是由「道口」中的「五形」之“四方、四象”，向外從其“三咎”的底基出口，而合成“型、態”的。

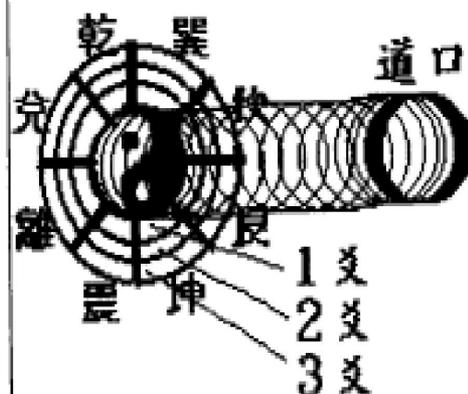


【我國的“銅錢”，即此「道口」的型態】



如此，“萬物”便可在「負陰而抱陽」之中，吸食“坤陰”的靈氣，薰習“乾陽”的胎息，能以“稽首、稽式”來合和神明，而使“神性與物性”同一。

【陰陽太極圖】即“道”的橫切面



- 1爻(靈脈) - 入「靈」
- 2爻(心識脈) - 出「息」
- 3爻(金剛脈) - 行「氣」

1. 道分上、下二界，彼此一正、一反。
2. 道口外各分出三爻，而交集在心口，一爻生二爻、二爻生三爻、三爻生成八方卦向的物性，合成人身。
3. 三爻各有其「氣、息、靈」的「負陰而抱陽」態式，以支撐人身的物性，換轉、汰化，而形成「生命」現象。
4. 道口內，分陰（氣）分陽（息），而「靈」在其「元點」中流注。

十二節、十二時輪
【 地支 】



1. 從「上界道口」(陰陽太極圖)的乾元(頂輪)倒立而下，往道「天干」(腦幹內靈道)外國的腦皮質層、四象、羽翼俯看。
2. 此「四方」(四象)的時位，依「三爻」各有三重。
3. 一爻在內，生二爻，二爻生三爻，三爻生萬物、肉體，負陰而抱陽的接合乾元與坤元。
4. 此腦皮質層的「四方、三重」共計：十二節、十二建月。

【心口】(心輪、六爻交會的爻口)



心口，必須「大、整、熱」後，上界的意志中樞，才能與下界的自律神經系統合和，而有外用的統合力。

【古埃及眾神，皆頭頂「日、月和合相」，以能“首出庶務、開務成物”。而易經的乾坤二卦，亦起首於此。】

上界道口



乾元〈頂輪〉
 (接合心臟的胎息)
 坤元〈眉心輪〉
 (接合腦波的律令)

【七重塔天·玉莖】

乾元(紫紅, 黑)

腦核真空體
 (胎元)



乾日(泥丸宮)

坤月(腦皮質層輪)

物(物性)

坤一(冰清, 白)

「男魂、女魄」（貳生）在「心口」上擬合出“形、質”時，是先依「先天」的“息、食”，來設限其功能屬性。進而調適「後天」的“學習、穿服”。故，依此原則，才能令“知、見”得以順導，而入住「本心」。

不知依先此“先天”的「息、食」，來維繫“後天”的「學習與穿服」，就冒然的外用、外作，而致使各種“識事”皆孫（損），離去其“本生”的底因設限。



「龍」：（眼鏡蛇表徵）心臟中所釋出的“乾陽胎息”，醒時、白天（乾日），從「道」中的「乾元」（黑元點，色紫金）出離，生成“形、模”，是凝合“認知基模”（基因）的形式。

睡眠、夜間（坤月），從「道」中的「坤元」（白元點）入藏，化成龍船，將其所獲之信息，渡往上界彼岸、往生。

古埃及眾神，常的頭頂此「乾日」可生成，表徵其“形、模”。

【九至勿星】——佛首的「腦」

佛首（形首）上的「腦」，學名叫「勿星」。是指：

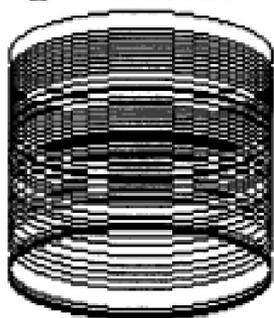
勿星



靈道內的“舍利子”（內含精靈、信息），在經由「葆光」（佛光普照；乾日的“乾陽氣息”光照、充塞）後，所生成的。入了「勿星」的人民，就獲得了「永生的記憶體」。



道口（明點）



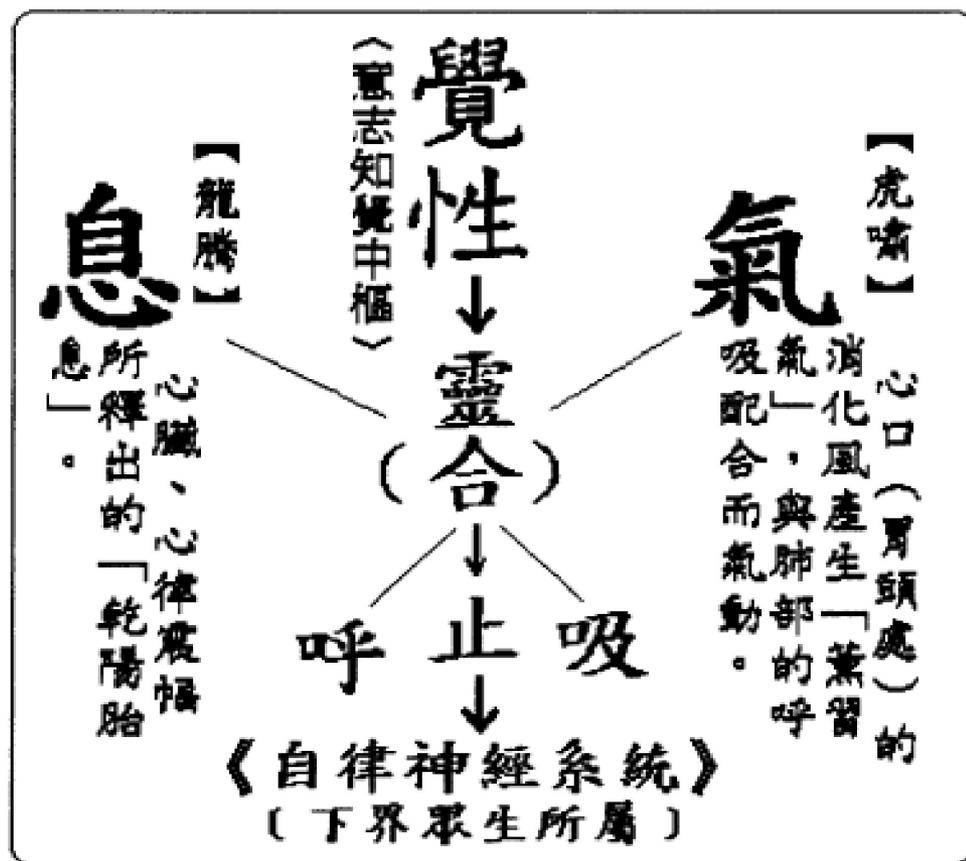
【陰陽太極圖】原理：

指脊孔的靈氣，與陰囊的奇滲靡氣，心臟的陽熱胎息，三者交織在「會陰穴」（道口）生成一「明點」所成。

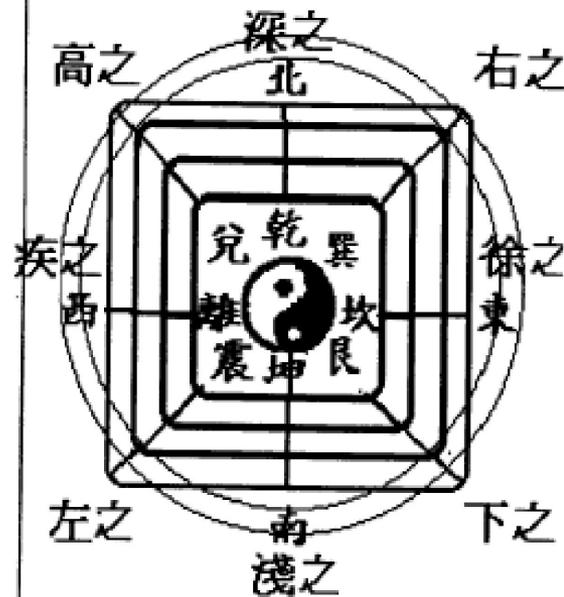
「明點」的抽火（造火），即以此三者，生成「三重」的“八方卦向”。

蓮座、洛書構圖，即此造火的“紋理”。佛教稱其為：「般若身根」。

「道口中」的靈氣，因有陰囊與心胎其“陰陽二氣”的交織，而生成「陰陽二儀」的太極圖式。靈氣二儀在其中的「元」點。

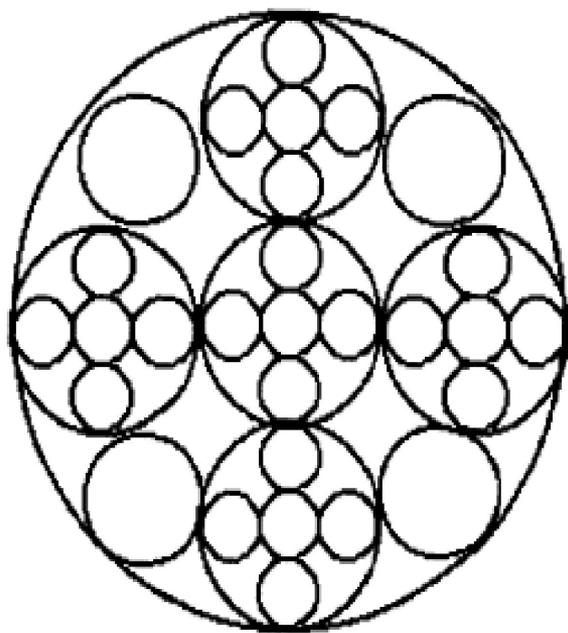


【八道】— 十字架的橫軸



、，輪時橫塔「
 脊共一，榔天八
 列計，其大一道
 山有一靈小內一
 ；後道」的，
 龍一天入，中是
 橫八了向心指
 道（「其（「天
 的腦先五腦核干
 的新天形的一真
 皮質（「空
 橫層腦四體腦
 軸層蓄方，幹
 」（皮一約、
 屋雙質開一七
 脊重層展粒重

【金剛界——「九會成身」曼陀羅】



嚴覺所傳的：「五部具會」曼陀羅
 從五形的道心，依「五
 音」開五輪皮質層，其外
 支撐住四象（四方），共
 計九會成身。而圓融一
 覺心。」