

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

食氣練習者自我敘說研究

A Self-narrative Research Assessment of a Breatharian

Student's Journey

陳美蘭

Mei-Lan Chen

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 108 年 6 月

June 2019

南華大學
生死學系碩士班
碩士學位論文

食氣練習者自我敘說研究
A Self-narrative Research Assessment of a Breatharian
Student's Journey

研究生：陳美蘭

經考試合格特此證明

口試委員：曾賢熙

陳曼志

廖俊銘

指導教授：廖俊銘

系主任(所長)：廖俊銘

口試日期：中華民國 108 年 6 月 25 日

誌謝

這一站 3 年，除南華學業告一段落外，也進入苯教實習巫士生涯的最後階段。回首前塵，一路從西域修完密宗四加行，拜苯教上師曲吉仁波切，受學西方威廉律師，再進入南華生死所就讀，漫長的 17 個年頭過去了。其中南華碩士研究論文「食氣練習者」的旅程，挑戰五慾中最困難的食慾，用自我敘說的方式，紀錄不吃不喝的歲月。雖然不是苦行苦修。但是，孔夫子都說過：食色性也。我竟然去挑戰人類的天性，自不量力表演食氣，屢敗屢戰，卻從來沒有想過放棄，因為，我組了一個最優秀的團隊-食氣家族。

首先謝謝食氣家族的大家長，我的論文指導教授生死所系主任-廖俊裕博士，系主任是我入學的面試委員，一路扶持照顧我 3 年，有求必應。都說他是精靈王國的國王，來照顧我們這些外星人流浪者，是我來地球一甲子歲月，生命中第三個人類恩師，也是最大的貴人。再來，謝謝我的 2 位研究助理龔丞妘及陳俊朋，他們都是我最親愛的家人，一路當書僮伴讀協助研究，自始至終，不離不棄。

「讓我掉下眼淚的，不只昨夜的酒，讓我依依不捨的，不只你的溫柔，餘路還要走多久，你攥著我的手，讓我感到為難的是掙扎的自由，分別總是在 7 月，回憶是思念的愁，深秋嫩綠的垂柳，親吻著我額頭，在那座陰雨的校園裡，我從未忘記你，南華帶不走的只有你.....。」

摘要

近年，食氣書籍在台灣越來越流行。斷食實踐一般比較多，但食氣實踐就比較少。本文以研究者自我生命故事鋪陳，主要闡述研究者自身參與食氣療程近 2 年半的經歷，自 55 歲到 58 歲的過程中，對於因食氣所造成生命意義的轉化與身心改變歷程之探討。研究動機源於研究者本身對於生命存在意義的追尋，以及因為閱讀台灣出版的翻譯書籍“眾神的食物”而被打開的觀念，以己身力行食氣之生命故事，來反思與呈現地球人類確實是“神”的後裔。

研究方法為質性研究之自我敘說，敘說文本的呈現，研究者以書寫故事方式，將親身參與食氣歷程回憶敘述，以達到提升生命存在意義的層次感，並深信每一個人的 DNA 絞股裡都有食氣這樣的設計，意識一轉變，身體就會快速的變化。

食氣的終極目的，就是讓人擺脫飢餓慾望的束縛，擁有無條件的愛，或是成為愛的起源。不吃食物，其實不是那麼重要的事。不過，若能減輕對於食物的執著，就能淡化對於食物的執念，進而察覺愛的存在。這就是自古以來，許多宗教在修行時會採用少食或斷食方法的原因。

關鍵字：食氣療程、神的食物、生命存在意義

Abstract

In recent years, breatharian books are getting popular in Taiwan. But there is more fasting practice than breatharian practice. This article is based on the researcher's self-life story to describe the experience of the researcher who involved in the breatharian therapy for nearly 2.5 years. The discussion on the transformation of life meaning and the change of mind and body caused by breatharian therapy in the process from 55 to 58 years old. The motivation of research stem from the researcher's own pursuit of the meaning of the existence of life and of being opened the concept because of reading the translated book "Food of the Gods" published in Taiwan. A real life story of breatharian practice by his own, to reflect and present the human beings on the Earth are indeed descendants of "God".

The research method is self-narration of qualitative research, presented by narrative, in the way of writing a story, the researcher recalled his memories of participating the breatharina therapy, in order to enhance the layering of meaning of the existence of life and deeply believe that everyone in their DNA strands has a design like the breatharian. When the consciousness changes, the body will change rapidly.

The ultimate purpose of breatharian is to get rid of the binding from food desiring. Enjoy unconditional love or become the source of love. Eating or not eating food is actually not that important. However, when a person can reduce the persistence of food then he will be able to lighten the obsession with food and further more detect the existence of love. This is why many religions have used less food or fasting methods during their practice since ancient times.

Keywords: Breatharian therapy, The food of Gods, The meaning of the existence of life

橄欖樹

不要問我從哪裡來 我的故鄉在遠方

為什麼流浪 流浪遠方 流浪

為了天空飛翔的小鳥 為了山間輕流的小溪

為了寬闊的草原 流浪遠方 流浪

還有還有 為了夢中的橄欖樹橄欖樹

不要問我從哪裡來 我的故鄉在遠方

為什麼流浪 為什麼流浪 遠方

為了我 夢中的橄欖樹

不要問我從哪裡來 我的故鄉在遠方

為什麼流浪 流浪遠方 流浪

--- 三毛

目錄

誌謝.....	I
摘要.....	II
Abstract.....	III
橄欖樹.....	IV
目錄.....	V
圖目錄.....	VII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	4
第三節 名詞界定.....	5
第二章 文獻探討.....	6
第一節 食氣修練.....	6
第二節 食氣對身心靈的轉換.....	9
第三節 食氣的生命意義敘說.....	12
第四節 道教傳統之辟穀.....	13
第五節 佛教原人論.....	14
第三章 研究方法.....	16
第一節 自我敘說之研究取向.....	16
第二節 研究程序.....	18
第三節 敘說研究方法之呈現.....	18
第四節 研究文本再現歷程.....	20
第五節 前導研究計畫.....	22
第四章 為戰而來的生命.....	27
第一節 緣起-西藏.....	27
第二節 遇見根本上師.....	33
第三節 個人成長史.....	44
第四節 尋根之旅.....	49
第五節 全面啟動.....	52
第六節 生命回顧與省思.....	54
第七節 未來展望.....	60
第五章 食氣主題分析與討論.....	66
第一節 食氣預備功夫討論.....	66
第二節 食氣對身心靈轉化作用.....	70
第三節 南華樹下練功.....	73
第四節 實踐生命的意義.....	74
第五節 東西方食氣辟穀比較.....	86

第六章 研究結果與省思.....	89
第一節 食氣歷程回顧.....	89
第二節 食氣限制.....	90
第三節 「食氣」對現代人的啟示.....	90
參考文獻.....	92
協同研究同意書.....	95
附錄一 訪談文本與編碼.....	96
附錄二 訪談分析大要.....	105



圖目錄

圖一、21 天轉換期謝天記錄.....	25
圖二、巴伽活佛.....	28
圖三、成都至巴伽活佛宅院地圖.....	29
圖四、波士頓求法的冬天，從學校宿舍裡往外拍.....	32
圖五、小龍女與小白兔.....	34
圖六、威廉律師的古堡.....	35
圖七、小白兔、威廉律師與研究生合影.....	36
圖八、同門師兄楊過.....	37
圖九、飄浮「出體」(out of body)示意圖.....	43
圖十、21 天縮時錄影紀念相片.....	54
圖十一、崑秋仁波切閉關房.....	56
圖十二、斗六大圓滿佛堂師姐點燈.....	58
圖十三、斗六大圓滿佛堂點燈.....	58
圖十四、西藏佐欽寺騎馬.....	59
圖十五、舉世聞名一蓮花生大士腳印.....	60
圖十六、106 年端午節碧潭食氣修煉紀念車票.....	65
圖十七、梅山相逢瀑布紮營.....	79
圖十八、落髮歸零開啟新因緣.....	80
圖十九、獨居閉關與山對話.....	82
圖二十、山中奇遇記.....	83
圖二十一、拾得小和尚.....	84
圖二十二、山中赤腳接地氣一行禪.....	86

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

壹、研究背景

一、關於我

民國 105 年的某一天，我在斗六新世紀書局買到潔絲慕音所寫的食氣 3 部曲，由橡樹林文化事業出品，分別是 1.眾神的食物 2.普拉納課程 3.與眾神共振。這 3 本書的內容，改變了我的觀念，也是我第一次接觸到食氣，只能說讀完這 3 本書之後，內心受到極大的震撼。當時，我感受到大腦的觀念剎那之間被打開，身體的細胞也重新歸回原位。

我永遠記得閱讀完潔絲慕音大作的那一天，內心深處升起極大的狂喜，當我知道原來人類不吃不喝，並不會死亡，那麼長期以來，困住我的生存課題，剎那之間解除。我從此不再需要為五斗米折腰。

每一天辛辛苦苦的上班工作，最大的原因是賺錢買食物來餵養肉體，如果我的身體只需要“氣”就能維生，那麼我不就從此解脫自由了嗎？這天大的好消息，不就是福音嗎？

來自澳洲的潔絲慕音 Jasmuheen 她在著作裡面闡揚——人類是眾神的後裔，請我們打開眾神的法力，而最簡單具體的做法就是從食氣開始。如果我也如同書上所寫的，不吃不喝也不會死亡，某種層次而言，我就是神仙了，就算不是法力無邊，也有一點點特異功能了。

這麼好的福音，我為什麼不給自己機會試看看，於是有了這一本論文的雛形，又有了曾經的切身之痛——食氣之旅的 21 天轉化期，包含 7 天不吃不喝，及 2 年 5 個月的以食氣維生實驗歷程，以自我敘說寫成文本，應該是最珍貴的回憶資料。

二、食氣啟蒙導師——潔絲慕音

潔絲慕音：「是的，是真的，我們可以讓自己的生物系統滿溢著許多來自神的食物，在那裏面，我們的一切問題消失無蹤。若要走在人間且不再尋覓，這本身就是奇蹟。」(眾神的食物，潔絲慕音 Jasmuheen，2016，頁 347)。當我讀到這一段話的時候，彷彿全身的細胞重新歸回原位，大腦的某部分被打開。阿！我長嘆了一聲，原來我們是眾神的後裔，我們可以不吃不喝卻不會死亡，體內的 DNA 如同神一般的編排設計。這一個了悟發現，如同哥倫布發現新大陸一般，令我興奮異常。某種層次而言，我確實是揚升了。

嚴格來說，不食並非真的什麼也不吃，而是以眼睛看不見的能量，亦即「普拉納」，取代看得見的物質性物質。普拉納不只存在於大氣之中，也存在於宇宙的每一處角落。更重要的是，普拉納取之不盡，用之不竭，無須花費任何金錢。以終極的自由能量(空間可創造無限能量的理論)來形容，一點都不為過。潔絲慕音將普拉納稱為「眾神的食物」或譽為「神聖的營養」。

三、學理文獻-道家辟穀

古來修道之士認為：「食穀者智慧而夭」不能長生，是由於人吃了五穀雜糧，腸中積成糞便，穢濁充塞體內的緣故；相反「食氣者」卻能做到「神明而壽」。這種觀念在求仙思潮推動下，逐漸演生出「食氣者神明而壽」的看法，啟迪人們通過呼吸吐納。(孫嘉鴻，2007，頁 310-325)

貳、研究動機

一、書寫生命的食氣歷程

當潔絲慕音說：「人是眾神的後裔」時，我想要了解自己是否也擁有和眾神一樣的血肉 DNA？因而展開了 2 年 5 個月得食氣之旅，將親身的經歷來榮耀造物主，榮耀父神母神。雖然，我不是基督徒，但是聖經裡面的一句話卻常常盤旋在我的大腦裡，因為「**人活著不是單靠食物，乃是靠耶和華口裡所出的一切**

話」。

當我知道人類可以食氣，以光維生之後，內心無與倫比的狂喜，躍躍欲試。我總是想找個好機會去試試看，雖然我的大腦完全相信潔絲慕音所講的事情，但是親身經歷並對自己證明，人類的肉體可以單純地靠食氣而健康地生活，並且免除所有的自我懷疑，仍然是內心期盼而熱烈追求的渴望。人有善願，天必從之。我的機會真的來了。

這個動機促使我展開食氣新生命之旅，一付不吃不喝，也不會死亡的肉體，就某種層次上而言，也是另一種自由。我的身分是普通公務人員又是鄉下人，如果食氣旅程能夠成功，那麼和我相同 DNA 的人類，就是眾神的後裔，只是短暫的被高靈封印法力而已。

二、自我敘說的確立

如同海德格所說：「知識，不是固定嵌在教科書裡的東西。存有的真理，就是在日常生活中，知識，就存在自己的生命體驗與行動當中。」而敘說就是一種實踐出來的知識，它所展現的方式，不是靠閱讀文獻、編輯整合，它是一種「閱讀自己」的深功夫（周志建，2012，頁 93）。如果所做的這一切，是為了更靠近真理，我也相信，那真正的真理絕對會讓每一條路、每一個方法都能看見它。在深思熟慮後，我選擇相信自己是眾神的後裔，我想要藉著自我敘說，把握與自心貼近的機會，好好說自己的故事——人本食氣。

就讀生死所-生死組期間，曾聽慧開師父說過：「傅朗克的信念是：人生的根本意義既非如佛洛伊德所云的快樂，亦非如阿德勒所云的權力，而是在於超越自己，找到一個比自己目前更高的生活目標；權力只是達到目標的方法，而快樂也只是超越自己時所發生的副產品，因此，把快樂本身當成目標，反而得不到快樂，只有追求個人超越自己的目標，吾人才會真正得到快樂與滿足。」（慧開法師，2012，頁 5-27）

接著慧開師父用一片落葉來說明生命情境，他說：一片落葉飄下之前，會盡

全力把全片的葉子營養輸回樹根，再輕輕地飄落，慧開師父的解釋，令我產生強烈的感動與啟發，原來，這就是敘事治療，透過故事，我們可以創造自我生命的美好；通過故事，我們也可欣賞出別人生命的美好（翁開誠，2002，頁 45）。

希冀藉由自我敘說的省思歷程，成為一位對生命更有情感與覺察的助人者，也是我撰寫此篇論文的動機。

三、說一個用心走過的生命故事

行動創造故事，而故事顯現真理。故事，乘載著人們的生命樣貌，敘說故事，人就開始立體起來(黃錦敦，2014，頁 82)。天賦就是做你感覺最容易的事情，我在自己的故事裡呈現了天賦，雖然它並不是最容易的事情，卻是我真正想表述與相信的，文本如實的呈現出來，就是本篇論文最大的動機與意義。

第二節 研究目的與研究問題

本論文將以自身食氣經驗與故事作為研究的主軸，藉由闡述減食、斷食、食氣之心路歷程，發現自我生命的意義，重整自己與地球進化揚升的覺察，希冀引發更多愛護地球者的共鳴與反思。

朝著以光維生努力的過程，會對社會有任何意義嗎?就目前而言，不太可能像潔絲慕音所希望的，能讓貧窮國家營養不良的人減少對食物的依賴。當前最重要的是，擴展科學界的思想，或者，是我們每個人對於生命本質的想法。根據上述動機，本研究期待達到以下研究目的：

壹、研究目的

基於研究背景和動機，本文的研究目的主要是扣緊研究者透過自身親身實踐食氣來觀看身心靈轉化過程與狀態，分列如下：

- 一、探討參與食氣過程的關鍵事件及意義。
- 二、瞭解參與食氣歷程對身心靈的轉化與影響。

貳、研究問題

在研究目的下，探討自我是否可能不透過具體的食物維生，透過食氣便能夠存活，以及食氣狀態下的身心變化。分列之如下：

- 一、探討參與食氣過程的關鍵事件及意義為何？
- 二、瞭解參與食氣歷程對身心靈的轉化與影響為何？

第三節 名詞界定

壹、食氣

食氣就是以氣為生，這個氣在印度叫普拉納(Prana)又名生命的微食物(microfood)。「是人體必不可少的氣，或是氣息，如同印度教中所觀想到的，它也可以被詮釋成個體和宇宙維持生命的重要原動力。最早的詳細解說來自《優婆泥沙經》(Upanishad，又稱《奧義書》)，認為普拉納屬於世俗物質界域的一部分，它供養身體，依賴心靈。普拉納遍布所有的生命形式，但它本身並不是靈魂。」(潔絲慕音 Jasmuheen，2016，頁 112)

貳、自我敘說

自我敘說研究取向的價值在於研究者透過敘說釐清自身，同時產出人類經驗知識，進而賦權自身與他者。(李佩怡，2017，5 卷，65-91)

參、漂浮禪定

漂浮是在一個瀉鹽水池裡面，水池的高鹽分造成高密度，讓比較低密度的人體可以輕鬆的漂浮在上面。少了地心引力，人體的各個肌肉都能夠完全的休息。目前除了去外太空以外，只有漂浮能夠讓一般人體驗到無重量。(班傑，2014，頁 47) 如果能透過漂浮學會「放鬆式的專注」，覺察力就會慢慢提升。這是需要長年冥想訓練才能達到的效果。而使用漂浮箱就能立即達到多年冥想技巧之放鬆層次。

第二章 文獻探討

第一節 食氣修練

不管人們對希爾頓·赫特瑪《人本食氣》這本書的評價如何，有一點是無庸置疑的——他為那些尋找人類真相的人提供了所需要的訊息，而且這些訊息已經、正在、而且即將影響更多這樣的人。他的書把我們已經遺忘的與人類有關的古代科學，重新展現在我們面前。你會看到，本書作者在自序一開頭就強調(也是最重要的一點)：「瞭解身體的簡單需求，並做到自然自如」，那麼你就會比多數人長壽。

赫特瑪寫這本書時，做過大量的調查研究及蒐集了大量資料，書中所含訊息意義重大。事實上，這對一位作家來講，並沒有那麼不尋常，真正不尋常的是，赫特瑪在書中所要闡述的觀點——**人本食氣，現代人類是食氣者的退化後代。**(希爾頓·赫特瑪 Hilton Hotema，2015，頁 13)

食氣者直接透過呼吸(靈性)器官吸收宇宙能量，如此才夠在這個物質世界從事靈性活動。在食氣的完美狀態下，我們的身體會從物質世界的阻礙及沉悶中解放出來；在重返完美狀態前，身體必須掙脫這些破壞性物質，如此才能有餘力取使用心智來探索靈性宇宙，獲取真知。但是，我們也不該為了盡快返回之路而貪快冒險。(希爾頓·赫特瑪 Hilton Hotema 2015，頁 86)

現代人的飲食是去礦物質的，會在體內形成危險的酸性物質，這些酸性物質會侵蝕礦物質。但人怎能以這樣的飲食方式，存活那麼多年呢?因為人的本質一直是，而且現在仍然是食氣者。他們從宇宙射線，從空氣(宇宙食糧)中獲取真正的營養。吃「去礦物質」的食物會生病，只要禁食，什麼都不吃，就可以康復。

每一個飲食男女都是活生生的例子，人活著從來沒能從食物獲得什麼營養。人們所吃的東西，只會產生酸性反應而從身體裡奪去礦物質而已。(希爾頓·赫特瑪 Hilton Hotema，2015，頁 166、167)

壹、眾神的食物(食氣三部曲 1)

當一個人調頻率入善良與慈悲的頻率管道時，選擇素食飲食往往是一種自然而然的選擇，特別是當他們在其他飲食選擇方面受到良好的教育的話，就能夠做出更有覺察力的選擇，不再支持屠殺生靈。

值得注意的是，對於那些只對神性養分計畫第二階滋養有興趣的人來說，雖然他們已經能夠體驗健康、快樂、和平、繁榮這些目標，若能進一步實驗生食甚至純粹果食的飲食方式，對他們的生物系統來說也會帶來說也會帶來極佳的益處，因為更清爽、更輕盈的肉體，能夠更敏銳的在所有層次都有更好的覺察力。
(潔絲慕音 Jasmuheen，2016，頁 91-92)

貳、普拉納課程(食氣三部曲 2)

以普拉納作為滋養品的概念從太古之初就已存在。記載宇宙心靈的阿卡莎紀錄 (Akashic records) 分享說，曾有一段時間，眾生皆從普拉納原力得到供養。普拉納滋養是指有能力從宇宙生命原力 (又名「宇宙粒子」或是「氣」)，吸收到一個人需要的所有營養素、維他命與滋養品，以求維持健康。

修煉此法的人不需要從實體食物攝取營養，而且修煉者還發現，基於普拉納流動的特性，增加流經體內的普拉納，不僅可以在肉體上得到餵養，更在情緒、心智與靈性上得到餵養。以此方式得到餵養，使當事人享有更有效而愉快的進化。(潔絲慕音 Jasmuheen，2016，頁 17-18)

參、與眾神共振(食氣三部曲 3)

一、共振的藝術

思想，語言與行動，都是能量的不同形式，而不論我們發出什麼樣的頻率，最終都會按著因果報應法則與共振法則，回到我們身上。這是能量的天性與本質：我們所面對的一切生命實相之所以存在，是因為我們透過共鳴頻率，將它們吸引過來。積極正向的思想、言語與行動，若與對萬物眾生的良善意圖結合起來，再加上最好的我們，將會改變我們的共振，最終影響我們的生命經驗。(潔絲慕音 Jasmuheen，2016，頁 23)

二、每日淨心

針對那些想要改變飲食習慣的人，請讓這些改變在不受否定且充滿愛的情況下，循序漸進地進行。首先，請戒掉紅肉。接著，按照指示，停止吃白肉，然後，再設定一個目標-吃「光」與生命的食物。慢慢地，你將發現自己被賦予內在引導，只容許光或普拉納來滋養你的肉身。雖然如此，除非你如實相信，否則這一切不可能成真。接著你的努力來尋求內在引導，去釋放內在能量的流動。(潔絲慕音 Jasmuheen，2016，頁 147、148)

三、普拉納的意義

「普拉納」這詞彙，象徵宇宙生命能量，以及它在身體內的微妙生物指揮者。這兩者之間是密不分的。普拉納的精華是用來餵養大腦，通常是一組受限神經線的任務，在身體的某一部位執行與操作。普拉納又稱為真氣，而真氣能對人體產生不可思議的作用。

如果我們藉由吸納宇宙生命資源來增加普拉納生命力量的取得，我們便可以戰勝死亡。緩慢而富有節奏感的呼吸，吸收更多普拉納，還可以將普拉納儲存於大腦與神經中心裡。普拉納提供電能給神經，使系統內的鐵被磁化，並生出特殊的香氣，散發出天然的力量。我們明白，普拉納就是生命精華，接著，我們或許能進一步明白一個有機體到底要如何僅僅倚靠普拉納來維繫。這些人我們稱之為食氣者。(潔絲慕音 Jasmuheen，2016，頁 331-332)。

肆、獨特生命意義的顯現

很久以前，地球上的人們處於原生狀態之中，現今地球人對於原生狀態者已難以想像。以下是原生狀態者的某些特質：原生狀態者的身體從來都不需要任何的物質食物，他們不吃東西。即使他們可以吃，因為他們有消化道。他們會嘗試不同的物質來玩耍。消化道的功能就像神經系統的感知儀器一般，現在被我們稱為「進食」的行為在過去被稱之為「重度用藥成癮」。

那些原生狀態者並不需要依靠電子儀器來與彼此溝通，也不需要依賴儀器才

能從一個地方到達另外一個地方，因為他們通常會使用直覺，在當時，飛行就跟現在的跑步樣正常。

他們透過思想利用視覺成像的方式來創造物質，在當時這是正常的事，這也是為什麼現代的工業界在那時候並不需要存在的原因。回想一下：當你在夜夢中想到某事，夢境就會呈現。原生狀態者在真實世界中也具有這樣的本事。

當人們處於原生狀態時期，並沒有我們今天所謂的工作這種事，目前的工作就像奴隸制度一樣，在當時是完全不需要的。每個人都可以利用視覺成像的能力來從事自己想要做的事。人們會創造與編輯物質，是因為各自的需要以及為了玩樂的目的。疾病在當時並不存在，除非有人因為好奇心而創造它，只是為了體驗的樂趣。後來他們也會立即透過自我意志行為將它釋放。

原生狀態者充滿了歡樂，因此散發著『愛』。如果你看到這樣的人，你會看到它周圍的光環。現今的人類是看不見個人光環的，除非經過練習產生這樣的視覺能力。這樣的人想活多久就活多久。他們的身體不會退化。目前被我們稱為老化。一千歲的人，看起來也像一百歲的孩子那麼年輕。

目前地球上只有少數幾個人處於原生狀態之中，他們當然不會希望自己廣為人知，如果不去詢問他年齡的話，你是不可能知道的。有些被視為「精神大師」的人，有時會向原生狀態者請益。每個人都具有可以重回這種原生狀態的潛力。食氣就是這種過渡期中的副作用之一。重回原生狀態的過程通常被稱之為“靈性發展”，因為它發生於靈性之中。渴望進入食氣狀態也許就是想要回歸原生狀態的一種佐證。(魏鼎，2017，頁 110-112)

第二節 食氣對身心靈的轉換

從生物學的角度講，人類身體變老的主因是各種毒素的污染、過量脂肪以及能量過低。許多練習辟穀或者較好地方地保持長期禁食的人，會感到他們的身體好像獲得了新生。有些人決心開始辟穀，主要原因即在於此。

食物是人類與物質之間最強的物質關聯。一旦這個關聯被打破(當食物不再

發揮作用)，許多其他的物質依序也自動斷掉。上一刻還很重要的「世俗瑣事」，即刻變得不再重要，日常生活變得更加簡單、容易、幸福、寧靜。人們開始更多、更強烈地把自己的活動重心導向內在世界、真我(造化)、上帝，這樣就不怎麼受社會動向的影響。

嚴格來說，不食並非真的什麼也不吃，而是以眼睛看不見的能量，亦即「普拉納」，取代看得見的物質性食物。普拉納不只存在於大氣之中，也存在於宇宙的每一處角落。更重要的是，普拉納取之不盡，用之不竭，無須花費任何金錢。以終極的自由能量（空間可創造無限能量的理論）來形容，一點也不為過。包括我們的靈魂在內，存在於宇宙的物質都是由自由能量所生成。因此，潔絲慕音將普拉納稱為「神的食物」或譽為「神聖的營養」。

日本暢銷書籍《不吃的人們》作者秋山佳胤認為，不與別人爭食的不食生活，才能達沒有紛爭、真正和平的地球，也是未來人類全新的生活型態（秋山佳胤、森美智代、山田鷹夫，2015，頁 39-40）。透過生命敘說的方式來紀錄省思食氣的實踐過程，將是有其生態、生命意義之價值。

壹、食氣對身體的影響

食氣的世界就像透明澄澈的湖面一樣純淨，閃耀著聖潔光輝。一旦進入這樣的世界，再也不會想回到原本沉重苦悶的世界。攝取物質性的食物會讓意識變遲鈍，頭腦昏昏沉沉，迅速耗損體力。有些人甚至會想睡覺，這些人只要感到肚子餓，頭腦就會變得清晰，身體感覺變輕，活動自如。其實從這個身體反應，大家都可以窺見到不食世界的奧妙。

遺憾的是，大多數人很怕汽車沒油無法開動，因此動不動就加油(攝取飲食)，於是又回到腦袋昏沉的世界之中。事實上，汽油分為高級汽油和普通汽油，這兩種油會讓汽車展現不同的行駛性能。雜質較少的高級汽油開起來較順暢輕盈。人類也是同樣的道理，與其從物質性的食物攝取能量，透過不食接收純淨的能量(普拉納)，才能擁有精神與身體同時感到輕鬆的生活。(秋山佳胤、森美智

代、山田鷹夫，2015，頁 45-46)

許多人聽到選擇戒絕進食，典型的回應是：「為什麼想這麼做?吃東西是那麼愉快的經驗。」潔絲慕音回答：我同意人們的看法，許多「普拉納食客」的最大問題都是對付缺乏種種味道，讓我們好好面對這個問題吧——進食可以為嘴巴和胃帶來驚人的愉悅，而且透過餐點連繫感情可能很好玩。然而，生命中還有許多獲得愉悅的方法，何況參與這事的人，大部分是基於它所帶來的自由。最好的是，可以真正自由選擇，而且不是「一定要」進食卻仍舊保持強壯與健康。

因此基於進食的純然愉悅，我們偶爾覺得想吃。但是不需要進食，帶來的好處真的相當驚人。「光」膳食其實比實體膳食具有更多的好處，沒有疾病、更多能量、沒有體重問題、額外的金錢、額外的時間，不害怕如果發生像二〇〇四年的南亞大海嘯與二〇〇五年的卡崔娜颶風那樣的災難時，「萬一找不到食物，我該怎麼辦?」普拉納膳食、果食或生食，似乎都可以減緩老化的過程。我們的研究尚在初期階段，但我們知道，假以時日，那些好處將會被證明的確如此。(潔絲慕音，2016，頁 169-170)

貳、食氣對心靈的影響

人們常說，實體食物是來自神的禮物，不吃是「不自然的」，潔絲慕音回答：我說過，有許多方法可以滋養自己，先不談食物或性愛，或是像電視那樣鈍化或過度刺激心智的藥物等慣常選擇。我並不是說這些事情本質上都是「壞」的，只是關於另類滋養形式，我們還沒有受過良好的教育，尤其是真正的情緒滋養。

與朋友以及在社交場合裡分享食物，的確帶來莫大的愉悅，不僅對味覺而言如此，在情感聯繫層次上更是這樣。這是有些第三階的食光者仍舊不時進食的理由之一，儘管他們的生物系統已經擺脫了對實體食物的需求。對我個人來說，我可以送給自己的最佳「膳食」是，聆聽神聖的音樂，或是沿海灘走一遭，在此我可以沐浴在太陽與風和水之中，同時吸收這些普拉納。我的另一種「膳食」是在雨天的林間散步，或是趁黃昏或黎明之光在山上靜心冥想。(潔絲慕音，2016，

第三節 食氣的生命意義敘說

德國生化學家米夏爾說：過去二十五年來，我一直積極實踐人智學的理论——物質是濃縮的光，也琢磨出自己專屬的靈修道路，因此能夠深化冥想經驗及靈性追求。我與靈性世界的關係變得更深刻，並不是因為拋棄物質食物自然而然發生的，而是我刻意努力的成果。人不會在不知不覺中毫不費力就進入靈性世界。我絕對不可能走上這樣一條路。我是全然自由的。也沒有任何組織對我有何期待，或要求我盡任何義務。(米夏爾，2015，頁 31)

很久以前，人們注意到了減少食物攝入量(比如禁食)和所謂的靈性成長之間有著依存性，這個依存性是如此重要，以致於許多致力於人類靈性成長的教義、宗教、信仰及教派倍加推崇。而階段性地禁食，常見於那些身在靈性成長之旅的人們。

進食的人對這種依存性感受尤為深刻。飲食是把人拉到地球的因素之一，信奉這點的人都瞭解其中的奧秘。有些人決心辟穀，就是為了能夠永遠留在「高等振動頻率」中。

食物是人類與物質之間最強的物質關聯。上一刻還很重要的「世俗瑣事」(遊戲、大眾傳媒新聞、各種爭端和許多其他的事)，即刻變得不再重要，日常生活變得更加簡單、容易、幸福、寧靜。人們開始更多、強烈地把自己的活動重心導向內在世界、真我(造化)、上帝，這樣就不怎麼受社會動向的影響。

這期間練習各種提高能量的活動變得容易，也會得到更多樂趣，魏鼎因為清晰地感受到了能量的存在。集中、冥想、透過以及其他靈性方面的練習效果會更好，也會更快達到所想要的境界。而且讓頭腦空下來也更加容易，冥想時更易入定，會更易看到光，感受到愛，即我們本源之所在。(魏鼎，2014，頁 89-90)

不管是親自體驗「以光維生」的現象，或證據確鑿地見證別人實踐，它都能促使人擺脫唯物論的世界觀。這是一份靈性世界送給人類的禮物。簡單來說，就

是新的可能性。不過它也是一場實驗，沒有人知道到最後它能不能達成目標，儘可能幫助更多人獲得嶄新的眼光。就好像太陽在清晨慢慢升起，越來越亮，漸漸將黑暗淹沒。一段時間後，你就會發現，雲霧已經散去，讓世界充滿溫暖與光明。(米夏爾，2015，頁 64)

第四節 道教傳統之辟穀

食氣是現代名詞，在中國道教叫做辟穀。辟穀，是避食五穀之意。食氣，是以氣為食，不再食用人間的五穀，進而吸食天地日月之精氣。古來修道之士認為：「食穀者智慧而夭」不能長生，相反「食氣者」卻能達到「神明而壽」。所以，想要長壽延年，就必須「辟穀食氣」。(孫嘉鴻，2007，頁 310~325)

辟穀可以延長壽命。美國營養學家馬凱博士，發現老鼠每週禁食兩天，不易生癌，且壽命延長一倍。(佚名，2010，頁 2-7)

服氣辟穀是過去道家養生大法裡的一種方法，辟穀期間生存的來源是直接從宇宙中攝取能量，攝取養分，再喝點水。或者幾天不喝水，但練功的地方要放一盆水，大致是這兩個層次，兩種形式。(師傳法脈，2008，頁 12-19)

道家能量內丹辟穀者只需接受導師養生功，進水不進食，卻不餓不暈不傷身，不會影響日常工作，同時激發人體自愈潛能，促使體內脂肪，毒素，病菌自然消耗。(《道藏》引《正一法文修真旨要》)

昔有陳全林曾辟穀 20 天，每天只飲水，不食用任何東西。這樣純粹的辟穀境界，到第六天、第七天，他內視到了身體中的網脈，密密麻麻，川流不息。(陳全林，2010，頁 2)

辟穀斷食法包括身體在內的一切物質，是人類靈性層面的構成/反映。不論物質世界出現什麼，都是先在靈性世界裡形成。如果人的靈性層面開始有辟穀斷食的念頭，那麼他/她的身體將很快顯現出來，那就是這個人開始辟穀斷食的生活。您堅信辟穀斷食是這種靈性努力的必然結果之一。如果辟穀斷食在您的靈性世界裡變得足夠真實，您的身體自然就會顯現出來。(魏鼎，2013，頁 60)

辟穀是通向靈性成長之旅的可能階段之一。相互關聯的事物彼此影響，而身心是一體的。所以在身體方面活動的減少(主要是消化和排泄)，更多的生命能量就會用於靈性方面。禁食和辟穀期間，靈性活動增強，因為生命能量會自然流向這個方面，如此我們個人的靈性才得以成長。(魏鼎，2014，頁 89-90)

第五節 佛教原人論

華梵大學黃俊威教授曾在學術研討會提到：站在佛教本身的詮釋立場，針對有關人類的起源問題，提供一個佛教文獻學上最早的經證或論據，藉以突顯出佛教對於這一個問題所持的宗教立場和看法。(黃俊威，2002，219-220)

事實上，有關人類及世界的共同起源問題，在各個宗教的領域中都有談及，例如，中國神話中的「盤古開天劈地說」，印度婆羅教或印度教的「梵天創造說」，基督宗教及回教的「上帝創造說」，都可以說是這一種「人類起源說」的具體說明。然而，有關這一種人類的具體來源問題，在原始佛教時代，最初只不過是把它視作一個「十四無記」的形上學的問題而不加討論。在佛陀入滅以後的一兩百年之間，原始佛教開始從一個以修行為主軸的「沙門團佛教」，慢慢轉化為一個以信仰為主軸的「部派佛教」。隨著「孔雀王朝」的日益壯大，阿育王更正式宣佈要以佛教作為印度的國教，從而達到其政教合一的政治目的。因此，就在這一種情況下，佛教便正式脫離了以修行團體為主軸的生活模式，而開始往信仰化、宗教化的方向邁進，所以，在佛教作為全印度國民信仰的前題下，有關人類的起源和世界的創造問題，自然也就成為了當時佛教所必須面對的問題。

因此，《長阿含·世記經》<世本緣品>的出現，就是要具體地說明一件事情，那就是：人類的來源，其實就是源自於「光音天」的天神，墮落於人世間以後所產生的偶然結果，這就是所謂「天使的墮落」。在這裡，人類在先天上其實已經分享了「光音天」某部份的神性，而修行的目的，就是要設法回歸到那一種未墮落前的神性狀態而已。(黃俊威，2002，219-220)

所以，當二禪的「光音天」，也被「末世洪水」全部淹沒的時候，有一些「光

音天」的天神，便開始流竄到這一個「欲界」的「閻浮提洲」，也就是中印度的「人間」了。誠如《長阿含·世記經》〈世本緣品〉所說的：

其後，此世還欲變時，有餘眾生，福盡、行盡、命盡，從光音天命終，來生此間，皆悉化生，歡喜為食，身光自照，神足飛空，安樂無礙，久住此間。爾時，無有男女、尊卑、上下，亦無異名。眾共生世，故名「眾生」。

因此，當「光音天」的天神，開始流竄到這一個「人間」來的時候，祂們原先所擁有的天神特性，還是依然存在的，例如：祂們「皆悉化生，歡喜為食，身光自照，神足飛空，安樂無礙，久住此間。爾時，無有男女、尊卑、上下，亦無異名」。換言之：這一批剛從「光音天」降下來的天神，都具備有原來「色界」二禪的「天色身」，也就是所謂的「歡喜為食，身中有光，神足飛空」的超能力。

因此，一切有關天神的神通或者是超能力，祂們當初都是全部具足的。同時，由於「色界」和「無色界」的天神，本來就是沒有男女相的分別，所以，剛流竄到「人間」來徘徊的「光音天」天神，由於是擁有二禪「天色身」的特性，那當然是沒有男女相的分別了。

然而，由於整個世界又開始回到當初的「成劫」，也就是所謂「新天、新地、新世記」的來臨，而當時中印度的「閻浮提洲」(人間)，也開始重新形成。因此，地上開始湧出第一批的「地味」的泉水，如同「生酥」，或者是「醍醐」一般，味甜如蜜。

當時，有很多「光音天」的天神，看到了這一種景像，也開始以雙手淘水，嘗試一下到底是何等的滋味，於是便產生了「味著」、「貪著」等等，慢慢地，也養成了「搏食」的習慣。同時，其他的「光音天」天神，也開始效法這一種做法。由於祂們都競相「搏食」，因此，祂們原來所具備的「歡喜為食，身中有光，神足飛空」的超能力，便蕩然無存了。(黃俊威，2002，227-228)

第三章 研究方法

第一節 自我敘說之研究取向

對於人類心理現象的描述與詮釋

有著源遠流長的古典主張，有著素簡華麗的現代議題

構築一座探究心靈活動的殿堂

我們在文字與閱讀中，找尋那奠基的源頭

(黃素菲 2016)

本研究希冀瞭解研究者本身參與食氣的心路歷程，故此研究相當重視自我對生命的覺察與反思，因此，將採用敘事研究法的自我敘說方式呈現，以深入理解其歷程對生命的轉化與影響。

壹、自我敘說的定義

Polkinghorne (1988) 定義「敘說」或「敘事」為以故事形式來表達的組織基模，是指製造故事的過程，故事的認知架構及結果(賴誠斌、丁興祥，2002，頁 178)。敘事所使用的是一種比較人性化的意像，是一種用來組織劇情、行動、和對行動之說法的方式 (Sarbin, 1986, 頁 9、Michele L. Crossley, 2006, 頁 87)，敘說故事展現了人類事物的目的及方向，也使得個體生活能以整體來理解(賴誠斌、丁興祥，2002，頁 178)。Michele L. Crossley 也認為，當我們在敘說自己的生活故事時，就會對生活產生責任感，此責任感正是 Ricoeur 所謂「敘事的身分認定」，只有在敘說生活故事的過程中，自我才會存在(Michele L. Crossley, 2006, 頁 93)。

特別的是，自我敘說的研究對象即是研究者本身，研究者需從現在的自己「觀看」過去的自己，倚著不同的角度與心態來詮釋自己的生命歷程，敘說著自己的故事，重新建構自己的生命意義(蔡宜秀，2014，頁 36)。因此，在自我敘說的歷程中，自我得以透過與過往事件的結合，重新看見在時間與空間中，事件的狀態、因果關係，並詮釋其意義與方向，而此敘說自我的過程，那對生活產生的責任感，得以顯示出自我的存在。

貳、敘說研究的特色

一、重現整體人類生命的豐富性：

自我敘說研究是以一個更清晰具體的方式呈現敘事治療的操作，協助我們走在穿梭生命故事的路徑。無需華麗技巧、艱澀理論，而是不斷的發現再發現，一切可能的可能，不是在生命裡吹毛求疵，而是貼近生命故事，擁抱每一次的再展開。

敘說研究方法保留了人類經驗的豐富深度，能全面看到事件的整體，容納較廣的事件或意圖，使得個人的生命力更加豐富，對於研究媒材與資料的提供也能更加完整，並賦予意義（Michael White、David Epston，2005，頁 145）。此可貴不僅是個人的豐富生命經驗，更能在不同讀者身上引發迴響，這種互為主體性是使敘說研究更能脫離單純的個人故事，從而產生研究貢獻之所在（Clandinin、Connelly，2000；林韶怡、蔡敦浩，2013，頁 3）。

二、顯現時間脈絡

Bruner 表示，除了以敘事的方式來描述，似乎沒有其他方式描述「活生生的時間」(Bruner，1987，頁 12；Michael White、David Epston，2005，頁 144)，因此，敘說方式能呈現出時間脈絡，包含了過去、現在、未來的時序導向，在對自我和他人的了解上尤其重要，可讓較為複雜的生活經驗整體，藉由時序上的理解，將長期現象的各階段串連起來，保留其連貫一致性（Michele L. Crossley，2006，頁 85、93）。

三、研究品質、嚴謹度

Dahlberg 認為我們對於自身經驗的自明性可能造成我們無法站在一個有距離的角度來審視自我經驗，因此，在自我敘說研究中需保持一種更有意識的自覺（林韶怡、蔡敦浩，2013，頁 3），故本研究將以下列方法提升研究的品質與嚴謹程度：

(一)有意識轉換自我身份

洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉(2012)認為，研究者能透過此歷程重構或擴增觀點來判斷研究品質，而在轉換自我身分歷程中，生命意義也將被重組，並有新的觀點與認知（洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012，頁 41）。自我敘說並非只把已知故事寫出來，透過這歷程也將提升意識，擴增個人建構，因此，研究者須適時在生命故事中加入更多自我反思，能有意識轉換主角（第一人稱）與研究者（第三人稱）兩種角色，避免落入唯我主義的框架中（蔡敦浩、高明瑞、劉育忠、林慧音，2013；林韶怡、蔡敦浩，2013，頁 3）。

(二)提高故事內容之正確性

田芳華(1998)提出訪談過程，可使用問句技巧提高受訪者記憶的正確性，以掌握事件發生的要素。運用問題，採用分解法，針對小範圍進行詢問後再統整，可讓書寫對象勾起回憶，檢查回憶的正確性（中正大學教育學研究所，2005，頁 286-287）。因此，研究者在生命書寫的歷程，也將在每個階段的生命故事作自我提問，提高故事內容的正確性。此外，蔡敏玲(2001)呼籲，質化研究的書寫，應以提升敘說者的自覺作為創造有力書寫的起點(何粵東，2005，頁 58)，故研究文本除了時間、空間、個人三向度的展現，將加入更多自我覺察的觀點，以豐富文本的詮釋與意義。

第二節 研究程序

本文在研究過程有許多步驟與流程，大致分為初期、中期、後期，初期為確認研究食氣主題，並進行文獻蒐集及研究方法之撰述，一方面摘錄回憶親身經歷食氣點滴之心路歷程，中期再則開始進行生命故事之撰寫與編排，也邀約協同訪談者共同完成研究文本，後期則進行文本的閱讀與修飾，為整本論文做最後的修改與整理。

第三節 敘說研究方法之呈現

研究方法將影響研究步驟與文本再現的歷程，本研究以主題方向來設定研究方法的呈現模式，因此，將結合個人經驗法、自我民族誌的敘說方法來呈現，以下作詳細說明：

壹、個人經驗法

本篇研究，主要以自我口述、書寫日誌方式來呈現，正如 May Sarton (1982)認為，日誌能呈現所作所為的實際狀況，將這些事情安置在某個空間與特定的時間點上，並記下特定事件的細節，而能轉而向內，解釋自己的情感(D. Jean Clandinin, 2006, 頁 148-149)。研究者將運用書寫日誌內容以豐富個人經驗，此文章大多為研究者參與食氣的心得日誌，加上近兩年持續關注網路食氣家族的心得分享，也親身聆聽了 106 年 10 月潔絲慕音來台的演講報告，這些文件將作為研究資料的範疇。

個人經驗法所包含的內容非常廣泛，如年代紀錄、家庭故事、照片、研究訪談、日誌、信件、田野筆記等，都可作為蒐集與分析實徵資料的途徑（何粵東，2005，頁 57）。

貳、自我民族誌與神學探討

Hayano (1979) 將自我民族誌定義為：一些關於人類學家對他們自己人民的研究的議題，研究者在團體裡擁有永久的身份認同與完整的內部會員資格，因此能夠獲得內部人的觀點，不但他們自己認同，也被團體的其他成員所認同（何粵東，2005，頁 57-58），而 Riessman 也認為，個人建構的故事若與一個社群的生命故事相契合，將可反映出生命本質的「深層結構」（Riessman, 2008, 頁 5）。本篇論文以自身參與網路食氣家族的經驗為主軸，在自敘背景上相當吻合自我民族誌與神學的風格，除了呈現自我生命經驗，更有部分反映出未來人類將以光維生的生命故事。

食氣辟穀是道術中非常奇妙的一種，可以貫通丹道修煉的始終。初期“清地平基”，淨化身心，中期“氣滿不思食”，終期就是“神仙不食人間煙火”。辟穀

還能治療許多種疾病，特別是腸胃系統、血液循環系統的疾病，以及糖尿病、某些癌症。（興南山人辟穀記，陳全林，2010，頁3）

第四節 研究文本再現歷程

Riessman (2003) 提出經驗再現的五個階段：關注經驗、訴說經驗、轉錄經驗、分析經驗、閱讀經驗 (Riessman, 2004, 頁 20)，研究者將運用 Riessman 所提的五個階段，並加入自我的研究方式，作為本研究文本的再現歷程：

壹、關注經驗

Riessman 認為經由關注，使某些現象具有了意義，而藉由思考，能以新的方式建構真實 (Riessman, 2004, 頁 22-23)。關注，是在未經反思的狀態下出現的，而透過反思此關注的原因或狀態，則能以新的方式，賦予意義，因此，也突顯出在自我敘說的歷程中，研究者的覺察、反思是文本建構的重要一環。研究者在參與網路食氣家族的歷程中，滿載許多故事、畫面與回憶，在確定研究主題後，對於自身整體的經驗與歷程無形中有了部分、片面的關注，可能是與某人的一個互動，可能是聽過的一句話，會開始出現於意識流中。

貳、訴說經驗

此階段以敘說的方式將經驗分享，並在某個程度上加以條理化，當描述著經驗的環境、角色、開展的情節時，會用觀點縫補著故事，以使自我對於這些經驗、事件的解釋變得清晰 (Riessman, 2004, 頁 22-23)，因此研究前期，在蒐集文獻的過程，研究者開始著力於自我生命故事的初步描述與撰寫，不同理論與自我經驗的相互對應，時常能引發出多元的觀點與思維，使得故事的解釋、意義更加深廣。

研究者開始蒐集自身所撰寫的資料，包含 7 年多的西藏求法、近 2 年半的食氣臉書內文、以及潔絲慕音親臨台灣以光維生的心得分享，藉以捕捉更多生命事件與經驗，來加強自我再呈現的完整性，為正式文本的杜撰作準備。

參、轉錄經驗

此階段考量經驗的轉錄方式，包含故事順序的排列、文本編撰的寫法與詞彙。本研究將生命歷程分成幾個重要階段，並分別以適切標題來命名，這些重要階段就如生命的里程碑，研究者以自我故事中一個個突顯出的標題，再現了自我。除了以標題式的方法再現生命，研究者將融入更多的人物對話及內在的情感、思維，以豐富故事的發展與完整性，如同 Clandinin、Connelly 認為研究者建構現場文本時，除了專注於當下的情況，也必須注意個人的內在回應（Clandinin、Connelly，2006，頁 137）。

肆、分析經驗

本研究之文本內容除了訪談資料外，尚有研究者依據記憶直接撰寫或擷取過往資料的部分，因此，分析歷程所需構想的文本形式、次序、呈現風格、內容涵蓋或排除等階段，不須集中於訪談資料的轉錄之後，可從敘說及轉錄階段開始進行，這正是自我敘說的一種特色。Riessman 所述、分析，是對一個生命經驗重新拼貼與組合的過程，要把一系列的談話加以剪裁，使它合於一個書面的內容（Riessman，2004，頁 30）。本研究試著定義生命中的關鍵時刻，並將這些時刻的相似性，統整成類別式的總結，讓自我故事透過分析的歷程，而能顯現出未被突顯的意義，而有新的拼貼與組合。

伍、閱讀經驗

分析完文本後，即是觀眾閱讀時刻，如同 Clifford（1988）所言，我們所建構的真實「對特定歷史情境下的某個特別的解釋群體才具有真實的意義。」因此，本研究將以分析後的文本，指定特定觀眾閱讀，此特定觀眾設定為食氣家族，希冀透過經歷相同脈絡成員的閱讀後，能指明、顯現出更多元的觀點與意義，研究者也能運用這些新的闡述，適時進行補充與反思，豐富文本意義之呈現。

第五節 前導研究計畫

壹、研究者本身

本研究最重要的研究工具與對象為研究者本人，藉由覺察、反思生命經歷、成長脈絡的過程，以探究與回應研究目的與問題。

貳、協同參與者

為了讓文本能更加完整呈現，研究者邀約一位協同參與者共同參與研究，在協同參與者的選定，研究者以「立意取向」方式進行。研究者認識的團體成員裡，某位化名一碗麵，其參與背景、活動與研究者本身有部分相符，但對以光維生尚未有過多經驗，研究者認為這份保有初心的狀態，相當適合扮演協同參與者的角色。

參、初步成果

一、循序漸進的因緣

(一)斷食與食氣的不同

斷食是指一段時間終止人類固體食物，只飲用清水或果汁或液體，目的是讓五腑六臟暫時休息，身體發揮自然修復功能，日本人通常用斷食來治療疾病或排毒。斷食之後的復食要非常小心，從稀釋果汁或者稀飯，慢慢進食讓腸胃發揮蠕動，一段時間之後，就完全回復飲食。研究者年輕時常常斷食，但是斷食容易，復食難。因為在長期饑餓之後，復食容易產生狼吞虎嚥的情況，產生反效果。

食氣就字面上而言，是食用空氣或者真氣。食氣者以氣維生滋養肉身，與人類食『物』不同，是一種更高明的飲食習慣。有如汽車原本是加油，如今改換電動車，加油改成加電。其目的為了延緩肉身老化，提升靈性層次，進而感受食氣帶來類似神仙的生活。食氣的過程中，先以水、果汁、茶或咖啡維生，緩慢漸進達成身體逐漸適應液態飲食，只喝不吃。研究者有近 2 年半的食氣經

驗，目前還在持續進行實驗報告中。

(二)研究生與食氣的第一次相遇

只能說拜讀完潔絲慕音的食氣 3 部曲之後，個人內心受到極大的震撼。當時，我感受到大腦的觀念剎那之間被打開，身體的細胞也重新歸回原位。「我永遠清晰地記那一天的心情，內心深處升起極大的狂喜，當我知道原來人類不吃不喝，並不會死亡，那麼長期以來，困住我的生存課題，剎那之間解除。我從此不再需要為五斗米折腰。(008-011)」

當我知道人類可以食氣，以光維生之後，內心無與倫比的狂喜，躍躍欲試。我總是想找個好機會去試試看，雖然我的大腦完全相信潔絲慕音所講的事情，但是親身經歷並對自己證明，人類的肉體可以單純地靠食氣而健康地生活，並且免除所有的自我懷疑，仍然是內心期盼而熱烈追求的渴望。

你相信嗎？人有善願，天必從之。我的機會真的來了。「每一天辛辛苦苦的上班工作，最大的原因是賺錢買食物來餵養肉體，如果我的身體只需要“氣”就能維生，那麼我不就從此解脫自由了嗎？這天大的好消息，不就是福音嗎？(012-014)」

(三)主動加入食氣家族

接下來，我把清海無上師電視台所製作的 20 部食氣影片全部看完，重複反芻這些關於食氣者生命故事的經驗分享，例如食氣初期會造成落髮以及關節疼痛等等相關重要訊息，我看見他們平安走過，也見證潔絲慕音所言，這是一種更優質的人類生活方式。

(四)遇見潔絲慕音

2017 年的 10 月份，潔絲慕音來台灣進行演講及食氣能量分享，因故失之交臂，但是出版社仍然善盡職責，翻譯影音檔之後上傳網路平台。影片中的她，如實傳遞以光維生的訊息。研究生的一位住在美國的好朋友亞當，不斷的批評她是詐騙集團首腦，這些負面消息，並沒有澆熄我對她的感恩及熱情。如果沒有遇見潔絲慕音，我的生命將會大大的不同，不知是否能擁有如今的喜樂如蜜。

(五)與化學家米夏爾·凡納精神上的交流

米夏爾的大作揭開了我長期以來的困惑，裡面詳實記錄了如何真正展開 21 天之旅，唯有經歷這 21 天，神聖的普拉納大門才會為你展開。「米夏爾是一位化學家，他親身說法的實務經驗是我以前尋尋覓覓的答案，他在書上鉅細靡遺地記錄了每一條食氣步驟，書籍名稱—21 天超覺斷食，帶給我極大的安全感。因為我知道自己被靈性世界的導師帶領著，將會渡過不吃不喝 7 天，人類死亡的邊緣極限。沒有米夏爾的幫忙，我會摸索更長的時間。他和潔絲慕音都是上天派來的天使，也許他們在食氣上面的成就不是最高的，但是，卻更為人性，因為他們 2 人都有喝少許的咖啡或茶水，這帶給初學者極大的鼓勵與安慰。(233-243)」

「先知前輩們，深具有人性，他們也展現了如你我一般常人的樣貌風範，我們不需要看待他們如同神明一般，他們的言行只是啟發了這個世界的人類，生命之中並非只有唯物主義思想。(244-247)」

(六)南華大學歷經 21 天食氣歷程

當我讀完米夏爾的食氣 21 天超覺斷食著作之後，發現之前我曾在食氣 3 部曲讀過的相似重點，卻一時忽略了。這重點就是，要開啟食氣成功必需經過 21 天的轉換期，米夏爾接著提到這 21 天的轉換跑道過程，是 1980 年代末期由澳洲 1 位女性靈媒在通靈狀態下，口傳下來的方法。

潔絲慕音本身也是一位靈媒，後來她把這個方法發揚光大。從此，開始有人實施，有人討論，米夏爾確信，在此之前，這是一般人可望而不可及的事情。這 21 天的歷程包含前面 7 天的乾禁不吃不喝。第 8 天開始可以喝稀釋四倍的果汁，每天最少 1.5 公升。(註：乾禁是指禁食期間完全停止食物或水分的攝入。不完全乾禁食期間可以洗澡和刷牙，但絕對乾禁食（完全禁食）期間不可以接觸任何液體。)

遺憾的是，有 1 位女性在乾禁 7 天，就在第 8 天喝完 1500cc 的水分之後，進入死亡，並在網路迅速發酵流傳。潔絲慕音從此小心翼翼的保留宣傳—開啟食氣之旅的必要法門 21 天轉換期。

也許，我是受到靈性世界導師的召喚，才上南華大學校園，完成 21 天食氣之旅—第 2 階段轉換跑道。我永遠記得那一天的日子是 107 年 5 月 8 日，我在學校的一棵樹下，進行米夏爾所指示的食氣轉換跑道旅程。這期間都由這棵小樹照顧我，及一位心靈老師在 Line 線上陪伴。我完成了必要的 21 天轉換歷程，從此我的生命還有我的體重，都大大的不同。我知道自己進入了一個新的里程碑。

「21 天之後，我離開南華大學之前，跪地叩頭答謝小樹的救命照顧之恩，並請小女拍攝影音紀錄。我嚎啕大哭不已，因為內心深處知道眾天使照拂我，父母神神加持我，大祭司阿達瑪及大天使麥可特別看護我。

長期以來，我想完成的心願終於在南華大學達標，當我達標之後，我就知道自己可以找系主任簽約，因為系主任曾經在我碩士一下的時候，邀約寫食氣的論文題目，及完成 14 天不吃不喝的實驗。雖然當時 5 月 8 日，我只是在校園完成 7 天的乾禁而已，但是我的內心深處知道，我可以完成主任交辦的任務。(269-277)」



圖一、21 天轉換期謝天記錄

潔絲慕音食氣的書籍裡面曾經提到，一般人由食物進入食氣的轉換歷程約 5 年。也有少部分人快速經歷轉換時程。我是南華大學碩士班的學生，歷經漫長歲

月的修行之後，我想花 2 年半的時間，完全達到食氣的目標。不是為了一張南華大學的碩士證書，而是為了開啟一段新生命之旅。

(七)食氣帶來的身心靈轉化

在近 2 年半的食氣歷程中，體重產生極大的變化，由 74 公斤降到 55 公斤，身心受益匪淺。另外，食氣的初期因為隔絕飲食，某種程度而言，產生類似斷食治療疾病的效用，因此治癒了多年的婦科宿疾—打噴嚏漏尿的情況終於解決了。

再，乾禁的 7 天內因為排除了膝關節的鹽分，從此打坐能雙盤，圓了多年以來一直希望靜坐能雙盤的心願。也因為口腹之慾消退，更因此開展的嗅覺，對花草水果蔬食的氣味，變得非常敏感，用鼻子吸取氣味(觸食)滋養肉身，也別有一番滋味。在靈性部分，也因為食氣而展開與樹木動物花草更親密的對話關係，更能看見七彩繽紛的世界。



第四章 為戰而來的生命

第一節 緣起-西藏

壹、啟程

我的故事從遇見巴伽活佛開始。

巴伽活佛是怎麼樣的一個活佛?都說出家人要看斷紅塵，要看淡心情。但巴伽活佛於此卻是凡心未盡。他對百姓的愛心很深，對民族的文化、宗教的弘揚都是情深意專。對待朋友也如古代的義士一般。

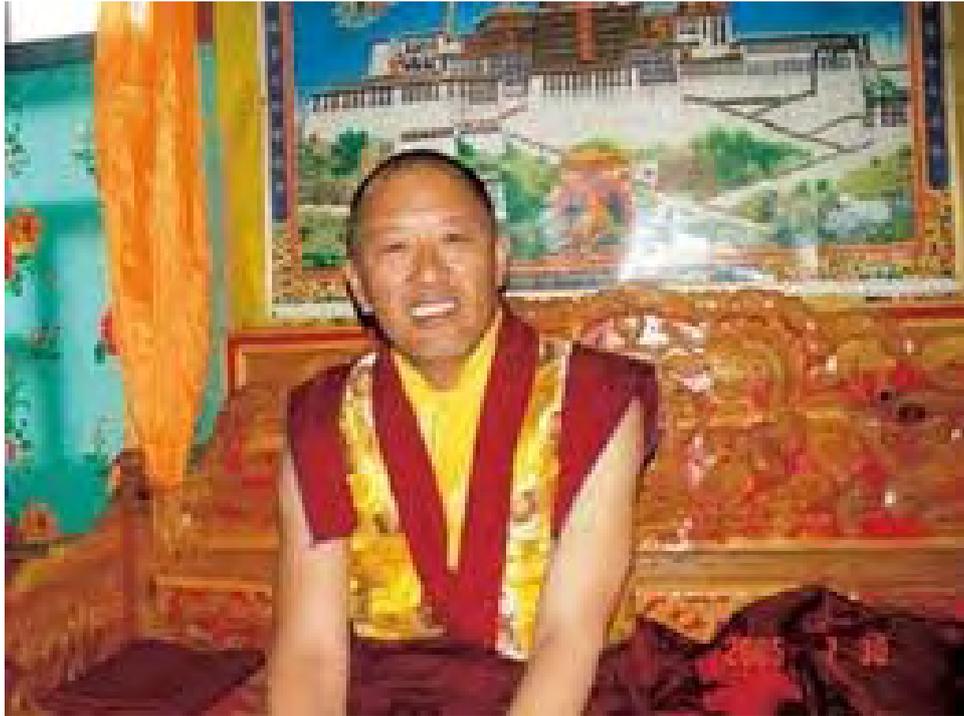
每次分手總不忍看他滿眼的晶瑩。每次回到阿須，他身邊的扎巴都會告訴我們，這幾天活佛一直在念經，保佑你們一路平安呢!

他曾對我說，有三種活佛受人敬重，一種是深居曠野，終生苦修，道法高深，弘揚天下，比如米拉日巴尊者那樣的。還有一種法象莊嚴，金碧輝煌，俯視眾生，令百姓頓生虔敬之心，比如噶瑪巴活佛這樣。再有一種是多做實事，恢復寺院，關心老百姓生活，對他們儘量有求必應。這樣的活佛和百姓的關係密切，也受到他們的尊敬。

顯然他是屬於後者的。

對此他也是別無選擇的。他對我說，深山苦修對我來講是很容易做到的。可是這一生正趕上宗教的復興。我有責任多做一些事情，為弘揚佛法犧牲自我的完善。此外從小沒有機會好好讀書，只靠自學和老喇嘛們暗自偷偷傳授，失去了深研佛法的最好時光。

我心裡也不知道做一個名副其實的活佛到底有無標準。不過在他身上，做為活佛——一個舉足輕重的社會角色，我看到秩序、和諧以及藏族社會未來的希望；做為一個人，在巴伽活佛身上我看到了仁慈、寬厚、自律、達觀、智慧和風度。
(溫普林，2002，頁 188-191)



圖二、巴伽活佛

民國 92 年 1 月 1 日我搭上一輛北上的自強號火車，因為同事介紹一位來自雪國的孔瑪仁波切，他要告訴我，如何到西藏，如何找到巴伽活佛。是的。民國 91 年底，我在斗六的書店買了一本書，書名就叫「遇見巴伽活佛」，由橡樹林出版社出品。當時我心裡想，我吃素學佛這麼久了，怎麼不知道這世界上有活佛呢？而且書上的活佛如此迷人，似乎也神通廣大，法力無邊。祂的子民仰望祂如同天上的星辰，如同一尊神聖無與倫比的大神，他們供養活佛，晉見活佛，死亡的時候，希望死在活佛的懷裡，讓活佛超渡他們。

我一定要去一趟西藏，血液沸騰到想要知道活佛究竟是人類還是神？終於我辭去公職，踏上尋找活佛之旅，尋找萬物生命意義的出口。我想要問一問活佛，到底生從何而來？死將往那裏去？為了解開困住半生的疑惑，我去了西藏雪國 7 年，花了上千萬的新台幣，卻一無所有的回到了台灣，大病一場，幾乎要了我的命，病中的我選擇了把那一口氣吸回來。這一口氣如果不在，就是下輩子了。



圖三、成都至巴伽活佛宅院地圖

同年7月底經由橡樹林出版社總編輯周本驥的介紹，我認識了「遇見巴伽活佛」的作者溫普林。這個溫普林一聽說我要從台灣去阿須草原朝聖活佛，他心想橫越海峽兩岸上萬公里路途遙遠，千山萬水的，就介紹他住在成都的好朋友孫宇幫忙。

孫宇身高1米9，像西藏的康巴漢子特別高大，他的前妻是台灣人，所以對我的印象特別好，他說：只要我從台灣坐飛機抵達成都，餘下的路程，他一路包到底，包我抵達阿須草原晉見活佛。也就在孫宇的安排下，我搭上了川康公路的巴士，從成都往瑪尼干戈前進，巴士早上7點準時出發，中午12點放風讓我們下車吃午餐，直到晚上才又讓我們下車夜宿旅店。曉行夜宿，就這樣4天3夜之後抵達川康公路終點站瑪尼干戈。川康公路是由石頭鋪地而成的，蜿蜒著青康藏高原，右邊是懸崖峭壁。車子行駛一半的時候底盤卡住大石頭，司機下來修理車子，乘客也就放風路邊等候。

川康公路以台灣人的標準，不能稱為公路，勉強說只是一條石頭大道，車子行駛在上面特別顛簸，古人說：蜀路難行，難上天。這一點都沒有錯。藏人特別虔誠的原因，與居住生活地的險峻有關，每當他們穿山越嶺時總是撒了滿天的紙錢，這些紙錢印滿了藏傳咒語經文，沿路進行風神、山神、水神的供養。因為一不留神，車子就掉落萬丈深淵。我進西藏的隔年西元 2004 年中國大躍進，川康公路在一年之間鋪天蓋地的全部改成柏油路，那是後話了。

車子抵達瑪尼干戈之後，再進去阿須草原的交通工具，只能搭著載運貨物的大卡車，沿途風塵僕僕，直奔三岔河。活佛派了喇嘛在河岸邊等我，又換了交通工具騎馬直奔巴伽活佛的宅院。見著活佛之後，我跪著頂禮，痛哭流涕，不是感於活佛的慈悲偉大，而是翻山越嶺長途跋涉，長達四天三夜的川康路途險峻又辛苦。我心裡想，一生來一次阿須草原，也就足夠了。巴伽活佛是白教的上師，也是此地岔岔寺的住持。2004 年活佛興建了小學，我協助他在台灣推動希望小學認養工程，認養了 20 多位小朋友長達 3 年，每個月只要新台幣 500 元，這些小孩子就能夠讀書上學受教育，不用草原放牧。

活佛曾說，人生如果有兩條路，他建議我往困難的那一條路前進，在他的鼓勵之下，我把密宗的成佛基礎「四加行」修完了，西藏學法 7 年的歲月像夢境一般。當時心裡念茲在茲的永遠是活佛的佛行事業，內心完全沒有個人私慾，已然是一個「出家」人。

苦修廟要挑那些學習非常好的喇嘛，一批也就十幾個人送到山上去修行。送去之後，苦修廟的大門就緊閉了。除了給他們挑水和送吃的人外，不許任何人踏入。他們將在裡面度過三年三個月零三天，在那裡苦修解脫的大道，而且還要練密宗的功法。按我們通常的說法，就是練氣功。有些練的是拙火定、獅子吼，有些練盤腿打坐能蹦起來，有的能蹦一米多高，最厲害的是蹦起來後能平行的飛行。練完之後你就有獅子一樣的力量。

那些喇嘛行走如飛，一陣風一樣，冬天不怕冷。畢業考試都是在冬天，冬天出關的時候，要把蒼牛毛編織的厚袈裟在冰河裡浸泡濕透後，把濕的袈裟批在身

上，用自己身體的熱量烘乾袈裟。冬天別的地方雪很厚，兒寺廟周圍的雪從來都存不住。活佛說這個廟的熱量太大。據說一個喇嘛打坐，他坐的方圓幾十米的雪都會融化。

每個苦修廟有個窄長的黑黑的小房子、不到二米寬，幾十米長。

喇嘛每人有一個小牛犢的皮墊，在那上面每天只繫一個兜擋布，赤身裸體練氣功，練到最後人就能飛身蹦起來。練這個功夫據說是準備死亡，這是我們沒法理解的。喇嘛死亡要走的時候，他能自己解脫自己的靈魂，進入涅槃。他們不似我們的器工，為了展現奇蹟，喇嘛的氣功從來不表演，我問寺廟裡的高僧，你們有沒有盤腿打坐蹦起來的功夫呢？他們都點頭，「這個沒有問題」「你們最高蹦到多高？有一個人高嗎？」有些喇嘛給我比，比他們的頭還要高一些。（溫普林，2002，頁 47-51）

貳、尋找生命的意義

2007 年，我抵達西藏學法的第 6 年，冬天我隨仁波切回到台灣之後，徵求他的同意，參加了達賴喇嘛政府海外義工和平團，被派到美國麻州。一月，我抵達波士頓。迎接我的是滿天風雪，氣溫零下二十度。我在此地教藏傳喇嘛中文，同時也寄宿在語言學校學習英語。

那一年，非常艱苦，所有義工都是自費到國外的，卻只有我一個人派到麻州。記憶中波士頓的冬天很冷，雪花不斷下著。大地似乎永遠穿上一件白衣裳。

早上，我走二公里的路去搭地鐵到學校上課。因為天冷，我加快腳步，20 分鐘後身體會產生熱能，然後，快閃進入地鐵站。下午，我背起電腦到小活佛的辦公室教中文。風雪沒有想像中可怕。

有一次，我的身體抵抗不住寒冷氣候，發燒病倒在宿舍兩三天。病中舉目無親，我下床煮了一鍋稀飯，很想家也很想念我的女兒。喝下第一口粥後，我看見我的眼淚掉在美國的土地上。剎那間，我知道我將會在此地成長茁壯，也會熬過任期，平安回到台灣。

那一陣子，我住在宿舍的夜裡，常常想起唐朝大詩人李白的一首詩：「**床前明月光，疑是地上霜，舉頭望明月，低頭思故鄉**」。



圖四、波士頓求法的冬天，從學校宿舍裡往外拍

我回到最普通的生活方式，燒菜煮飯洗衣服，看日出日落，我不想再點香供佛，祂們也沒有保佑我。想我半生侍佛虔誠，卻落得如此下場。這種情形延續發燒，直到民國 100 年我生日的隔天，因為看見天邊一道彩虹，參破了中國禪宗設下的第一道關卡，我才又重新活回來了。102 年 4 月 16 日我申請回復公職，進入斗六市公所服務，再次入人群修煉，境來心應，境去心無，藉假修真。

接下來，我進入南華大學生死所研讀碩士，最熱切想要了解為什麼眾神法力無邊，而我是來自佛國的子民，為什麼沒有法力無邊？於是，我認識了來自澳洲的潔絲慕音，她在著作裡面闡揚---人類是眾神的後裔，請我們打開眾神的法力，而最簡單具體的做法就是從食氣開始。如果我也如同書上所寫的，不吃不喝也不會死亡，某種層次而言，我就是神了，就算不是法力無邊，也有一點點法力了。

這麼好的福音，我為什麼不給自己機會試看看，於是有了這一本論文的雛形，又有了曾經的切身之痛-食氣之旅的 21 天轉化期(含 7 天不吃不喝及 14 天喝水)，及 2 年 5 個月的以光維生實驗歷程，如此驚心動魄的故事，我怎麼可能不告訴你呢？

第二節 遇見根本上師

壹、威廉上師

是的。我逐漸適應美國的寒冷氣候，並且利用假日到波士頓創巴佛學中心參加課程。剛好一次下課後，認識一位來自大陸的年輕女孩雪莉，我都喊他小龍女。也因為小龍女的介紹，我才有機會拜見我生命中最大的恩人—威廉律師。威廉建議我進入漂浮箱漂浮，也是他出手停頓了我的「內在對話」。終於，我體驗到了「止觀」禪定中的「止」了。

我常問我自己，如果時間重來，我會有勇氣再經歷這一切嗎？威廉是一位執業律師，個性冷漠無情，讓我在美國痛不欲生，呼天天不靈，喊地地不應。但是，我是外國人，身在異域的我又能跑到那裡去呢？

那一天，我到波士頓的禪定中心接受東杜法王灌頂。法會上全是美國人，我是唯一的東方臉孔，英文又不好，所以坐在最後面。法會開始後，進來一個年輕亞洲女孩，坐在我旁邊，她不安分的動著。中場休息時間，她用英文和我交談。我判斷她會說中文。她就是改變我生命歷程的雪莉，我暱稱她小龍女。

你看過金庸的小說嗎？

小說中的小龍女住在古墓裡，躺在寒冰床上修煉武功。不食人間煙火，喝蜂蜜維生，睡在一條細繩上。我在美國遇見的小龍女，住在古堡裡，躺在棺木中修煉禪定功夫，以蔬食維生。

當我第一次遇見她時，我也不相信她的禪定功夫有多厲害。何況法會上她不停的亂動，古靈精怪的，又長得如此年輕漂亮。但是，她訴說了她的故事。她從廿一歲開始修煉禪定，也曾經在禪定中遇見光。接著她從網路上秀一個「浮力缸」，告訴我她曾關在這個形狀像棺木的「浮力缸」中長達四、五年，最後她遇見了光。

這個「浮力缸」在紐約有一個，用來治療脊椎受傷，舒解背部疼痛。波士頓也有一個，是威廉律師用來訓練禪定的。

我請小龍女當介紹人，自告奮勇接受禪定訓練，最好能像她一樣遇見光或者上帝。當時的我充滿信心，希望無窮。真的，皇天不負苦心人，後來我認識了威廉律師。但是，這一段禪定訓練是苦難的開始而已。

我曾不斷的問我自己，如果生命重來，我會有勇氣再試一次嗎？因為，你無法想像威廉有多殘酷，為了停頓我的「內在對話」，他使出殺手鐮，讓我遍體麟傷，無後路可退之下，只好勇闖禪定漂浮世界，終於打開一扇宇宙之窗。



圖五、小龍女與小白兔

貳、小龍女住在古堡

因為小龍女的原因，我住進了古堡。古堡的主人威廉律師，令我住起來膽顫心驚。整座古堡有十三個房間，我一直以為是客棧，因為整棟房子是木造三層樓，中央有一個貫穿一、二樓的原木輸送梯，用來運送飯菜點心飲料。後來，小龍女說：那是以前有錢人的古堡，僱人在一樓作好飯菜後，利用輸送梯送到二樓及三樓樓層給主人享用。

古堡的主人威廉常常出城辦事情，大部分時間只有我和亞當（楊過）、小龍女住在古堡裡。有一次，威廉帶著亞當和小龍女到加州參加十天的禪修冥想課

程。整棟古堡只剩下我一個人。但是，威廉有交代：要守住古堡，按表操課，準時進入棺木(漂浮箱)禪定漂浮，不得擅自離開。

這座古堡大概有百年了，冷風常從地下室吹上來，笨重的木造門嘎嘎作響。我常懷疑自己是否踏入被謀殺的死亡陷阱。怎麼會一個人住在這樣空無一人的古堡裡，每天還要躺進棺木四小時呢？會不會跟美國電視上演的一樣，這是一樁死亡錄影謀殺案呢？

有一天，我發現有人動過廚房裡的食物及飲用水，夜裡又風聲鶴唳，難道有非人類入侵古堡嗎？我嚇到躲進棺木裡面禪坐。等我從棺木出來後，內心的恐懼消失了。謝天謝地，我發現除了我之外，確定沒有其他非人在古堡裡活動。

但是，一定有人進來使用禪房棺木，因為廚房的礦泉水日漸減少。後來，我查清楚了。這個人是古堡內威廉律師的好友，漂浮大內高手 Gary。

一個不住在古堡裡的禪定高手 Gary。據小龍女說：此人的禪定功夫遠在她之上，並不是威廉的學生。他和威廉只是好朋友，常來借用古堡內房間的飄浮箱(棺木形狀)練習禪定。他幾乎在半夜十二點入棺，早上八點出棺。小龍女說他是個沒有睡覺的人。



圖六、威廉律師的古堡



圖七、小白兔、威廉律師與研究生合影

參、楊過現身

我住進古堡接受禪定訓練的第一天，遇到了楊過。你一定以為我在開玩笑，小龍女和楊過同時住在古堡裡？事實上，真實的人生往往比小說還要曲折離奇。金庸的小說中楊過拜小龍女為師後住進古墓裡，苦練獨門絕學。小說中的楊過年輕俊美，為了增進內功，在小龍女要求下，經年累月睡在寒冰床上。

我在美國遇到的楊過，比小說中的楊過還要俊美，時年二十一。他終年獨居在古堡裡，睡在「棺木」漂浮箱內苦練禪法已多年。我住進古堡後常常煮東西給他吃。楊過是威廉的首席大弟子，中美混血兒，英文名字叫亞當，中文名字王英雄。初識時給人一種壓力、緊繃、憂鬱的感覺。

亞當的母語是英語，父親是台灣雲林縣二崙小鎮的內科醫生，娶妻三房，亞當由二房所生，母親是美國麻州醫院的護士。他小時候來過台灣，十七、八歲時曾到大陸學習少林武術，中文不流利，但是還可以溝通。很奇妙的是美國的楊過和小龍女同住屋簷下卻不相愛。他們兩人卻都是世間少有的俊男美女。

我住在美國古堡的那一年，楊過幫我很大的忙。我常想：如果沒有遇見他，

我受得了威廉律師的折磨嗎？在禪定訓練過程中，有一次我的身體變得很虛弱，跑到波士頓公園痛哭哀號。人生地不熟，我又能跑去那裡呢？哭完後，只好又回去古堡進入「棺木」中躺下去繼續漂浮禪定。

就禪定訓練而言，楊過的功力並不成功。小龍女能輕易的停頓內在對話，利用「替身」逛街、達到真正的「看見」人類的本質是一團光芒。楊過始終做不到這一點，但他的印度籍老師卻說：「**楊過的前世是一位西藏喇嘛**」。他常自嘲說自己是一位失敗的小和尚。小龍女卻說：不是的，楊過修得一身慈悲又重返地球。

有一天，我終於達到威廉的要求，停頓內在自對話，出「棺木」後狂喜莫名。威廉曾說「棺木」的設計原本就比較適合女人禪定，不利男人。



圖八、同門師兄楊過

肆、漂浮禪定歷程

一、何謂漂浮？

漂浮，是由美國神經生理學家 John C. Lilly 博士所發明，最初用來研究大腦神經與感官之間的關連，後來被改良成為養生休閒的設備。

最早的漂浮艙由美國神經生理學家 John C.Lilly 博士在 1964 年所發明，最初是因為 lilly 博士對冥想深感興趣，並主持了一個研究想了解冥想時的身心對感官失能症的影響，後來在研究中發現其中一個學生在做漂浮治療體驗時，其放鬆狀態及程度是和深層冥想時的人一樣，事實上，許多人採用傳統方法練習冥想多年才達到的潛意識狀態(theta state)，在幾分鐘的漂浮治療中，就可以達到了，腦內在此時也會產生安多酚。

漂浮箱內使用高密度鎂鹽溶液且溫度維持在恆定的 34.5 度 C。水池的高鹽分造成高密度，讓比較低密度的人體可以輕鬆的飄浮於水面上。

我們自律神經系統百分之七十是在忙著平衡地心引力，及處理來自於環境刺激、溫度、接觸、光、聲音...等。漂浮舒緩是利用 R.E.S.T (有限制的環境刺激技術)降低這些外在物理刺激，創造一個純淨的狀態，少了地心引力，可以讓人體各個肌肉和神經放鬆。

對於漂浮會覺得不安或是不舒服的人，從整合醫學的角度來看，跟身體的毒素累積過多、跟身體的毒素累積過多、肌肉太緊繃、自律神經失調太嚴重，或是潛意識累積過多的情緒與壓力有關。

漂浮液面的鎂與硫酸鹽，可以幫助我們身體的電位平衡，讓身體大量累積的電磁波或是正電電位中和，回到中性狀態。從皮膚的舒緩，到疲勞的釋放；從身體的紓壓，到情緒的緩解；從大腦的調解，到心靈的探索。

由於少了地心引力，使用者全身的肌肉關節可以完全的馳放舒展，身體將會開始自我恢復、調整到最佳狀態。此時大腦會釋放安多酚、腦內波轉換為淺意識狀態(Theta state)如果能透過漂浮學會「放鬆式的專注」，覺察力就會慢慢提升。這是需要長年冥想訓練才能達到的效果，而使用漂浮箱就能立即達到多年冥想技巧之放鬆層次。

二、台灣藝人(班傑)漂浮經驗訪談：

2018 年 2 月 17 日下午，因為學校質性課程的需要，我在二崙體育場對台灣

藝人班傑進行漂浮禪定經驗訪談，以下為訪談紀錄：

提問一：漂浮可以取代打坐嗎？

班傑答：

我是一位漂浮師傅。我覺得很多人會好奇，我怎麼突然在台北開了一家漂浮館。我也相信有更多人不知道什麼是漂浮。如果以一個武功高強的角度分析什麼是漂浮，那就是現代人的打坐進化方式。

達摩面壁十八年打坐。他選擇在山洞做這件事情。我的感受是，如果打坐能夠增強靈力，那它就是一個學武功的人該做的事。但是打坐很困難，身體的負擔和腦袋裡的雜念太多，達到冥想狀態沒那麼簡單。「漂浮箱」就是冥想的設備。它是一個沒有負擔、無重量的高鹽分水池，帶著漂浮的人達到徹底的舒壓與冥想狀態。我個人認為，漂浮一個小時可以抵打坐十個小時。

到了一百多個小時，我才碰到一個瓶頸。我會感受到止息的狀態，然後嚇醒。我每一次都很害怕我會死掉。我很膽小，我不敢。之後我有一段時間沒有在飄浮。等到我遇到一位打坐的師父，聽我的止息故事後鼓勵我說：「這是龜息大法，你要勇敢的不管死活，漂就對了。」

他接下來解釋，這不是止息而是冬眠，就像北極熊一樣，這是冥想很高的一個境界。我直接想到武俠電影裡的一些靜坐畫面。於是決定，武功大增的時間到了，漂就對了。

回到漂浮箱裡，我很快回到了那個止息的狀態，然後還是會害怕。一旦害怕，就會很刻意吸氣而把自己嚇醒。後來我試著相信，我身體的自律系統不需要我意識運轉。我不會因為不管身體止息的狀態而死。我就很勇敢面對這種狀態，然後放下身體。

提問二：你認為「漂浮」是另類的冥想嗎？

班傑答：

人生只有兩種情緒，一個是愛，一個是恐懼。如果你仔細研究所有的情緒，你會發現，它都來自於愛和恐懼的源頭，他們都是愛或恐懼的分身。成為表演者，

最重要是能量，好的能量是來自於愛。但愛的敵人是恐懼，因為恐懼，我們會拒絕愛。漂浮就是淨化自己，消除恐懼與不好的能量，讓愛浮現。

我要把我的愛交給你們。我也需要你們的愛，希望我們可以一起挑戰挖出來內心的恐懼，再把恐懼釋放掉。不一定要漂浮，也可以冥想、打坐、禱告...但是不要逃避，我們要面對我們自己心理面的東西。一起讓愛動人，一起改變我們的質量，改變我們的能量，改變世界上的痛苦。現在就可以一起開始送愛給地球，把愛送出去。

提問三：可曾藉由飄浮「出體」(out of body)的經驗嗎？

班傑答：

到了第三次挑戰龜息狀態，我才成功地利用潛意識不斷地跟自己說不要害怕、要放鬆、不呼吸不是問題，然後透過很多自我安慰的語言，我終於開始冬眠。

進入冬眠的狀態，我才知道那不是睡覺，它是安祥的清晰意是在關照自己的存在。雖然很深奧，但真的沒有別的形容詞。印度教叫這個狀態 Tamas Samadhi，中國人叫它龜息大法或胎吸呼吸法。進入需要身體深層的放鬆，同時保持覺知到呼吸，和心跳慢到感覺不到他們的存在。在這個狀態裡面，自己的意識感受是超越身體，因此可能會靈魂出竅。

到我打開眼睛的時候，我看到的畫面是房間的天花板，而不是漂浮箱的天花板。我發現我肉體還是在漂浮箱裡面，而我感覺到自己漂浮在箱子的上面。雖然有一點奇妙，但在那個狀態裡面我是很放鬆的，沒多久我又閉上眼睛。第二次張開眼睛，又回到箱子裡的肉體裡面，看著漂浮箱的天花板，但是我的全身已經麻掉，無法動，也還沒開始呼吸。我又安慰了一下自己，故意不讓自己慌張起來，然後就慢慢利用關注呼吸的念頭啟動呼吸。結果，慢慢的呼吸，緩緩的起伏，再來我開始引導意識去動動手指和腳趾頭。慢慢的，整個肉體甦醒過來，我就很正常的起來去洗澡。洗澡的時候，我臉上是一個撒不掉的微笑，和我心中的經典台詞：「我靈魂出竅了。」

提問四：你曾經在「漂浮箱」裡回憶到前世嗎？

班傑答：

我不知道有沒有天堂或地獄，不過我相信有這樣的意識空間。我也相信個人意識能夠投胎。最近有很多科學的研究關於人的能量體、電子細胞和靜電與意識。也許日後科學家就能解釋投胎這件事情，但如果等不到那天，迫不及待想回溯前世精神，漂浮可能對你有所幫助。

我會這麼說，因為我自己就有一次這樣的體驗。當我飄到一百一十五個小時，我已經拿捏好了如何操控龜息大法。我已經習慣融化在自己的覺知裡面。但這一次沒有那麼簡單。那天，我的意識分成兩個自己，一個自己躺在水面上，另一個自己醒過來、走出漂浮箱想去浴室洗澡。躺在水裡的我看著走去浴室的我，同時，走去浴室的我看著躺在水裡的我。不過，兩個自己不太一樣，躺在水裡的自己依然的平常，但起來去洗澡的自己是一個二十幾歲胖胖胸部、小小的印度女生，而且我在她眼神裡完全看到自己的靈魂，跟我看鏡子的感覺一般。

這是靈魂出竅、分身和前世融會在一次的體驗裡面。我只能說，我是因為體驗過才相信。如此的體驗幫助我接受新的意識概念。如果有神的話，那我相信祂是透過意識陪伴我們。

三、我的漂浮禪定經驗：

(一)、內觀十日禪：

幾年前我在美國巧遇一位威廉律師，他採用西方一種漂浮箱(tank)，進行人體『漂浮』實驗，他發現某種程度上漂浮和打坐有異曲同工之妙，接著他訓練一批學生進行漂浮實驗。漂浮箱是一種長形的醫療器材，大小和棺木一樣，裡面裝載和死海一樣比例的恆溫瀉鹽水。初期的漂浮箱是醫療器材，用來治療背部脊椎側彎。後來威廉發現人類長期打坐，雙腳麻痺，膝蓋彎曲不易入定。於是他大膽進入漂浮箱睡覺(8 小時)，結果發現是在一種非常類似禪定的狀態，同時又能替代睡眠時間。

也曾經在台灣新社的內觀中心參十日禪數期，內觀中心是由葛印卡所創辦的

禪定訓練營，一次坐禪的時間是 10 天。老師曾經解釋為期 10 天是為了達到某種定靜的力量，好比煮開水，需要一定時間開水才能煮沸。這 10 天的內觀旅程是必要的時間。後來，我為了達到定靜的工夫，在新社的內觀中坐 10 日禪長達 7 期，每一期都是 10 天，有時候擔任廚房志工，有時候專心內觀，但是始終無法達到妄念止息，進入定靜時空兩相忘。

就打坐內觀經驗而言，外在身體雙腳總是痠麻痛的不斷，內在問題出在大腦永遠妄念紛飛。那段期間，我心裡常想可能終其一生無法靠打坐內觀入定。

(二)、漂浮經歷出體

威廉律師一直要求我每週至少漂浮 2 次，每次時間最少 4 小時，他常常說：妳就睡在漂浮箱內，只要睡著 4 小時就好了。問題來了，箱子內的海水液體，在我躺下去之後，彷彿躺在伸手不見五指的黑暗大海裡，身體自動漂浮到海平面上，無論如何都睡不著。威廉一發現我沒有按表操課，也達不到他要求的漂浮 4 小時，就要驅逐我離開古堡。

當時，我拿留學生簽證，住宿學校費用每個月美金 1 千元，家裡斷了我的經濟支援，每個月除了勉強擠出學費之外，再也沒有錢繳住宿費，傷透腦筋也苦不堪言。於是，我不斷的求小龍女讓我多住在古堡一些時間，也不斷的尋覓打工機會，盤纏也耗盡了，威廉又要趕我，我也無法漂浮 4 小時。不知道自己的人生為什麼流落到這樣的地步。

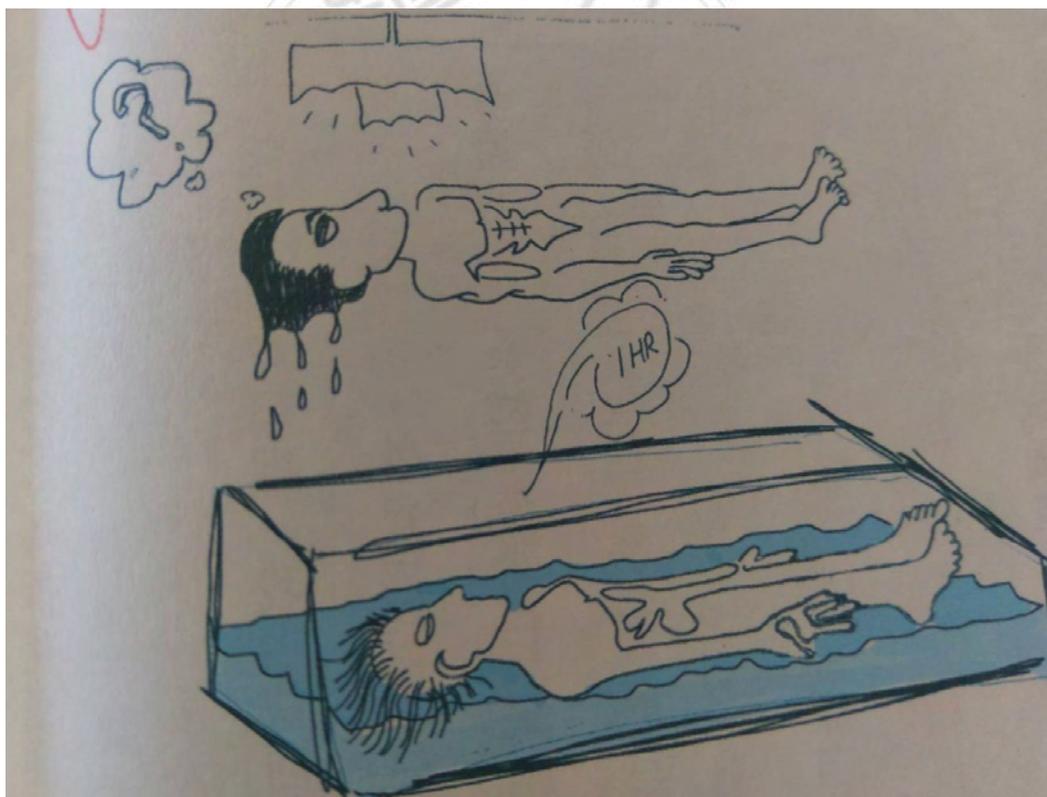
有一天，我終於崩潰了，在波士頓公園嚎啕大哭，我不想去語言學校上課，我又應該去那裏？何去何從？

當我哭累了之後，我決定回到古堡的漂浮箱內繼續漂浮，那一次非常意外的，我漂進去了，紛飛的妄念終於停止了，時間空間不見了，回到一即一切，一切即一的合一狀態。當我從漂浮箱出來之後，已經不知不覺中過了 4 個多小時了，原來，我在漂浮箱內真的**睡著**了。但是當時我在箱子內的**覺知**依然存在，只是感覺**時間**似乎只過了一會兒。

當威廉知道我已經能夠漂浮 4 小時之後，就不再驅趕我離開古堡。他也詳細

了詢問我，那四個多小時的時間，我跑到那裏去了？自此之後，我很容易一次又一次漂浮四小時，最後一次漂浮長達 8 小時。我知道自己已經藉由漂浮出體(out of body)了，回到宇宙生命的源頭。

有一次上蔡昌雄老師的質性課程，在課堂上我報告說，漂浮冥想所達到的禪定狀態，與靜坐達到的三摩地是一樣的境界。蔡老師神回：**坐飛機攻頂與爬山攻頂，終究是不一樣的歷程**。當下的我愣住三秒後心裡想，老師你比喻錯誤了。如坐飛機攻頂的目標是取回長生不老的神仙水，那麼人身難得，黑白無常左右相隨，坐飛機攻頂絕對比爬山攻頂更**快速安全有效，也更頂級，尤其是坐 747 噴射飛機**。我沒有說出口的是：學生以為先攻頂取用神仙水拿到保命符要緊，餘下的回來之後再商議。有了長生不老免死金牌，日後愛爬山攻頂幾次，隨君歡喜。



圖九、飄浮「出體」(out of body)示意圖

第三節 個人成長史

壹、生長背景

我從小生長在台灣雲林鄉下的小村落，爸爸是一間雜貨店的老闆，只有小學畢業，媽媽是文盲。雁行序中我居長，排行老大，下面有 2 個弟弟 1 個妹妹。家中 4 個小孩子對父親的印象都極差。

小時候家境很不好，印象中父親常用藤條打我們，也曾罰我跪在大庭廣眾之下。當時我已經小學三年級，有一次表哥與表舅們從高雄來雲林遊玩，看見我被父親罰跪在雜貨店門口，那時已經懂事有了自尊心，被罰跪的滋味羞澀又永生難忘。

大弟對父親的記憶更慘，他印象中的父親，有一次不知為了甚麼原因，父親拿著一把刀子，在村莊內的道路上要追殺他。長大後的大弟，曾經把他小時候被追殺的恐懼，親口又不滿地對父親說。當然，父親對於大弟所說的一切一概否認。尤其大妹在父親有外遇期間，曾經對父親叫囂，並當面噏父親的姓名，想要為母親出一口氣。也許，他是一個失敗的父親，但是畢竟都把我們扶養長大成人。

從我很小有印象起，就發現媽媽和爸爸的感情並不是很好，家裡常常會弄得雞飛狗跳，氣氛不是很好，父母的年齡相差三歲，古人說姻緣雙方年紀差距三、六、九不宜，或許有幾分道理。成長的家庭背景影響到我，很容易沒有安全感，也因此從小就懂得讀他人的情緒，觀察別人的反應，並能給予同理和關心。

讀國中的時候，我就下定決心要讀大學，當時的台灣除了工廠作業員之外，好的工作要有大學文憑，青少年時期的我，一心嚮往大學生活，因此離鄉背井到外縣市求學。70 年代的大學是採取聯考制度，先填志願再依考試分數分發學校，錄取率只有百分之 30。為了能夠考上理想的大學，考前的最後一個月，幾乎都睡在地板上，不敢上床睡覺，深怕睡過頭。

就學期間，我就發現自己的專長興趣在文學，可是為了出社會後謀得一份好的工作，沒有選擇就讀中興大學文學院。硬是讀了逢甲大學理工學院(後來改制

大學)的企業管理系，當時的企管系和現在非常不一樣，要修微積分、統計學、會計學等等，畢業之後也可以在學校教數學。可是因為我對數理科目完全無感，所以大學時代微積分及統計學 3 修，當時規定如果 3 修沒有通過，就要退學。這件事情成為大學時代最大的夢魘。甚至在離開學校多年之後，依然夢見在考微積分。可見當時的壓力有多大。

民國 73 年(西元 1984 年)順利考上台灣公務人員特考，24 歲就分發到台中縣政府人事室服務。由於小學同學的父親，也就是我的前公公，來我家開設的雜貨店買東西，發現長大後的我非常好看，容貌清秀又五官端正，也是他兒子的小學同學，就請前夫回來老家相親。前夫是我小時候隔壁班的同學，也是青梅竹馬的鄰居，再相見時意外點燃彼此的情緣，相處的三個月當中彼此互相關心與鼓勵，也喚起我小時候曾對他的一絲情愫。

貳、相親閃婚又離婚

年關將近，相親三個月之後，就在民國 76 年農曆年前結婚。記得當時媽媽問我：妳是被餵了什麼迷魂藥，要如此匆忙重逢 3 個月就閃婚。接著家母又說前夫是一個嘴唇色澤較黑的人，以面相學而言容易『無情』。但是，因為家父覺得我已經是適婚年齡，而且和前夫是小學同學又住在同村，雖然媽媽有意見，他也作主同意了這門婚事。猶記得剛離婚的那些年，媽媽常常叨唸父親，就是因為他擅作主張把我嫁給前夫，害到我以離婚的命運收場。

婚後的隔月我就懷孕了，因為懷孕嘔吐症狀，再加上當時離家北上板橋市公所工作，新環境及新身分人妻，讓我過得非常不快樂，常常和前夫大吵特吵。懷胎 10 月之後，長女出生了，卻發現前夫染上賭博惡習，一時之間，積蓄耗盡。有一次吵到我開瓦斯企圖自殺沒成功。我也記得我曾跑到板橋火車站嚎啕大哭，日子過得非常絕望，想要回娘家，但是，女兒還小我又能去那裏。接著母親為了幫忙前夫戒賭，隨即協助我們搬離開板橋市遷居至台中，最後又從台中搬家回老家斗六。

搬回斗六之後，因為家父是建商，前夫順理成章當上工地主任。我因為服公職，幾年之後也輾轉調回斗六糧食局工作。卻在回斗六這段時間發現前夫常常夜不歸巢，我雖然叫他早一點回家，他卻常常凌晨早上一點才回家。為此大小爭吵不斷。我也因為宗教的因素毅然決然茹素，終於和前夫漸行漸遠。曾經，有一位好朋友善意的提醒我，前夫可能有第三者。我當時以為前夫善良又有潔癖，不可能有外遇。

我大約在 33 歲左右離婚，當時因為確認前夫外遇多年，並且與外遇對象育有一子，這一件事情被我父母親知道後，下令離婚。終結了 7 年的婚姻噩夢。前夫外遇出軌的事情，是鄰居偷偷透露給我媽媽知道的，當家母知道他的女婿外遇之後，非常強勢的要他做出抉擇。可能母親的心直口快及個性堅強好勝，再加上外遇的第三者生下兒子，前夫選擇和我離婚。當時我內心沒有一絲掙扎與猶豫，隨即在父親的口諭之下，快速簽字離婚恢復單身生活。

33 歲的我還年輕，天真的以為下一個男人會更好。但我沒有下一個男人，終究在命運之神的安排之下，踏上西域雪國學習藏傳佛法的不歸路。

剛離婚的前三個月精神狀況很不好，慢慢復原之後，利用假日到台中讀佛學院，並進入佛門修行十餘年，民國 92 年 1 月 1 日(西元 2003 年)在同事介紹之下，我坐火車到台中參拜一位西藏來的活佛-孔瑪仁波切，民國 94 年(西元 2005 年)辭去公職，遠赴西藏求法 7 年。最後一年追隨仁波切至美國，在美國波士頓遇見了根本上師-威廉律師。

自美返台後，有一天發現前夫當時的外遇對象，在住家公園的附近擺攤賣小吃，當時，我常常請佛堂的師兄弟偷偷去買，希望增加她的收入，後來她的生意漸入佳境，就在市區開一家餐飲店。也同時發現我常常找人到她的餐飲店消費，這麼多年下來，我因為平常心善待她以及她的小孩，她因此信仰佛教。有一次，我需要開車到南部載運佛堂施工建材，便請求她協助，在車上她說：「**我這一生最想除掉的人就是妳，想不到妳把我收到佛堂當護法**」。

我深信自己是一個再來人，又經過多年的修行，自然有一點點『工夫』，天

生內心沒有『恨』這種情緒，年紀漸長已至知天命之年，隨緣渡化眾生，了知一切。

選擇南華大學生死學研究所就讀，並研習心理學及心理諮商相關科目，作為現階段與未來的目標，在知天命之年後南華拜師，反芻自己半生靜心修煉的功夫和對外分享人生經驗，希冀與學理學術相融合，對現代社會提供一個價值性的平台服務。

文人曾說過：「問世間情為何物，直教人生死相許。」可見愛情這個東西，原來是可以拿生命來相許的。所以才千古傳唱羅密歐與茱麗葉的殉情記。但是，我也聽說情人眼裡出西施，可見愛情的本質是盲目的，是一種衝動。

我記得我要嫁給小女小白兔的父親時，家母是反對的。當年，我還豪情萬丈的對著家母說：**若是嫁給了他會當乞丐婆，我甘願一生隨夫揸乞丐袋。**這是一種偉大的愛情力量情操。但是，也因為這樣的衝動，我才有了愛的結晶：小白兔的誕生。雖然，我後來離了婚。

我離婚的時候才三十三歲。很想再重組一個溫暖的家庭。那愛神邱比特也不吝於再射我一箭。這一箭終於讓我清醒過來。原來：愛情是可遇不可求的。也因為這一箭的力量，讓我領悟到生命的本質與目的。

參、業力的劍

第二次愛情的力量來得既兇又猛。我幾乎沒有招架的力量。

就在我義無反顧的為他付出了所有一切後，才發現原來是一場兩頭空的癡夢。人也空；財也空。我記得：有一天的午後，我痛到極點，走到了一處空曠無人的郊外，對著蒼穹淒厲的大聲哀號。旁邊剛好有兩隻小狗，用無辜的眼神望著我。就在那一刻，牠們見證了我的愛情業力的消退。也許，諸神聽到我的悲鳴。天可憐見，我終於解脫了，收拾起行囊，頭也不回的就搭機離開台灣。

有一天，我在波士頓的年輕英文男老師，正為愛情落得人憔悴，跑來找我訴悲情時。我告訴他以下這段話：

親愛的，很多人以為生命的目的是追求真愛，其實不是。**生命的目的是『be happy』**。請注意：**be** 這個英文字。因為，生命的本質就是豐盈富足的，它的存在更是一種喜悅。這種喜悅並不需要由另外一個人來證明它。本自俱足，不假外求。當然，你可以和一個心愛的伴侶來共享這分生命的榮耀。我想說的是：**愛情**的衝動只是用來提醒你原本就具有的那種「天人合一」的喜樂。所以，世人才像飛蛾撲火般、奮不顧身的奔向它。世間男女不斷的尋尋覓覓，要找回的是-原本圓滿的自己而已。

至於姻緣乃天定，半點不由人；古人也曾言：驀然回首，那人卻在燈火闌珊處。你內心所渴求的真愛，它其實就在你身上。這是我用人類肉身旅行到地球，苦苦掙扎了五十年後才明白的真理。

也是婚姻的破碎，才讓我浪跡天涯學法 7 年，行走了半個地球又回到台灣，現在斗六有一間屬於自己的小小藏密佛學會，也因為內心對父神蓮花生大士日益思念，開始帶領大眾實修四加行。全真教的慈光師太曾說，所謂的化緣是指-化掉與施主前世的緣分，在今生一段時間的支持與陪伴。如今，年近耳順之年的我，依據願力不斷的在地球化緣。

此番來地球旅行時，因為喝了孟婆湯，也曾忘記了轉世的目的。在覺醒的過程之中，不斷為愛所苦，受盡萬般折磨。因此仁波切送給了我一個藏名：卓瑪。中文翻譯成度母，意指觀世音菩薩的眼淚。傳說觀世音菩薩為度不盡的眾生，掉下兩顆眼淚。一顆是綠度母，一顆是白度母。度母因此來到地球協助觀音大士渡眾，以下是我以藏名**卓瑪**點燃清香三柱，向本尊觀音大士的祈請文：

稽首白衣大士前

不升淨土不升天

願為一滴楊枝水

灑向人間並蒂蓮

第四節 尋根之旅

壹、回到前世出家寺廟

前幾年，我和一位師兄回到我夢境裡前世出家的寺院-大陸南華寺。曉行夜宿，行行復行行，走了上千萬公里。我是中國古代的一位禪師來轉世，我記得回去寺院的路，記得住過的地方，更記得前世的教法。只是，我發現這些古老的東西，說給現代的年輕人聽，他們不容易明白，也沒有興趣。

所以，我採用數學和物理學的新語言重新詮釋。關於禪坐，我採最新的『漂浮禪定』，揉和密宗與禪宗的精華，發展一套理論、方法、教材，寫下開悟方程式，主張用科學方法來實驗證明大腦內的『神經突觸』隱藏宇宙實相，人類可以當生開悟，實證法身，亦即合一 11 維度空間。實證實修。

因為我是理工背景出身，所以採用數學比喻『證悟』與『解悟』的不同之處。數學上有一個『歐米嘎』公式，當『歐米嘎』趨近於 0 時，會進入『時間無限大』與『空間無窮小』的狀態。解悟就是你知道這個公式，知道這個必然的結果，是一個數學家。

證悟就是去證明『歐米嘎』趨近於的 0 的結果，是一個證明題，是科學家實驗的工作。證悟會對人類的大腦產生不可思議的結果，會促使腦神經末端的『突觸』生長出來。解悟不會有這樣的結果。

貳、彩虹悟道

民國 103 年，我去文化大學拜訪哲學系石朝穎教授，我和教授之間有一段深刻的對談。他問我在美的禪坐經驗，何以知道是回到(合一)11 維度的空間?又何以知道是人類的原形?當時，在美受訓的我確實不知道。只是因為上師的幫忙，我常入三摩地，身心消融、時空泯滅、妄念止息。

回到台灣之後，我參公案『父母未生之前的本來面目』，在心裡(也許是大腦)形成一個疑情。100 年 8 月 16 日，我來地球滿 50 年的第一天，騎機車上高架橋，看見天邊一道彩虹，剎那間參破這個千古謎題~父母未生之前的本來面目，也是

中國禪宗祖師設下的第一關。

為了紀念這個殊勝難得的日子，我寫下一首詩：『五十年來尋劍客，幾回落葉又抽枝，自從一見彩虹後，直至如今更不疑。』

依據中國禪宗定義開悟如下：藉由定力參詳，而了知一切有情衆生最初與最後的根源，進而導致『無生解脫慧』剎那生起的一念相應過程即是開悟。

各大教派都定義『開悟』，很多上師宣稱自己開悟，這些都無可厚非。但是，我所講的開悟是依據中國禪宗定義的，必須達到『無生解脫慧』剎那生起的一念相應過程，亦即神經突觸剎那間伸展開來，此時，自然了知如何生、如何死，如何不生、如何不死。這就是無生解脫慧的定義。

單就「內觀」或「安那般那禪」即可進入法身世界。一睹廬山真面目後，再回頭問自己父母未生之前，本來面目。這樣就可以解開轉世奧秘。那麼，你就會了解來果禪師所講：「從此若說，我要上天堂或下地獄，這一件事，我做得了主。」重點是，你要坐禪坐進去，先抵達「身心消融」，「時空俱泯」，「妄念止息」，就可以開始問自己，父母未生我之前，我到底是誰？

一、提疑情：

用來開悟的法，要越簡單越好，不要形成多頭馬車，當你坐禪入定後自然會抵達「三摩地」。之後把「出生前，我是誰」或「父母未生之前的本來面目」，放在心裡形成一個「疑情」即可。再來要靠諸佛菩薩幫忙，常常祈求發願，並深信人類可以當生開悟，佛菩薩無時無刻不在幫忙我們。只能如此。提疑情就是思考，思考能刺激大腦神經末端「突觸」生長，並引動全腦開發。

二、悟前與悟後：

悟前與悟後，有什麼差別？開悟後：1.護法在前面帶路，知道天命為何。2.觸動“腦內啡”所以比較能開心過日子。3.想起前世的身分。4.周遭一切變得明亮清晰，會注意到大地微妙的變化。5.因為親證實相，了解經典所說的甚深微妙法。6.解開“涅槃”的奧秘。知道釋迦牟尼佛的歸處。7.知道自己是誰，永遠心安。8.

去除對死亡的恐懼感。9.常常不自覺傻笑。10.財色名食睡變淡。11.潛意識的智慧慢慢浮現。

三、悟後起修：

身體細胞的 DNA 裡隱藏驅動程式，時間到了，自然會展開。不要急。請注意天空、日升月落、花開花謝、蟲鳴鳥叫、夕陽微風，開心過日子，享受生命，對自己好一點。悟後自然有四大天王教神通；菩薩教分身；地仙教飛行。

依目前物理學弦理論的推論，人類感受能力可達十一維度的存在，但人類縮限到只能感受三度空間加線性時間，若神經突觸能伸展開，應可以恢復到較高維度的感知能力。

是的。若神經突觸能伸展開來，可以恢復到較高維度的感知能力或連結諸佛的網站。而人類的原形就是弦理論的 11 維度空間，可以藉由禪定合一。當合一的情形發生時，又會促使突觸伸展，而人類神經『突觸』隱藏著宇宙實相、轉世的奧秘、前世的記憶、生命的藍圖。揭開這個奧秘，就是中國禪宗定義的開悟。

四、開悟方程式：

- 1、先修藏傳佛教(紅教)白玉派四加行—大禮拜、百字明咒、祈請文當作前行，數量越多越好。
- 2、再修「安那般那禪」、「內觀」或者進入漂浮箱禪定入「三摩地」。
- 3、出禪定後參「父母未生前本來面目」，以此為公案，不斷參它提疑情，刺激大腦思考。
- 4、如未破解公案，再回頭修「四加行」，並累積福慧二資糧後，重提疑情。
- 5、以此方法不斷循環，必然破解中國禪宗所設下的初關、重關，見法身證法身。
- 6、悟後起修，自然護法神相隨並帶路弘法。

依陳健民、談錫永，中國禪宗是最大的密宗(陳健民，1993；談錫永，1999)，以上所寫的開悟方程式，適用於未來人類；所傳之『鶴佛禪』必定在第 5 代教主之後鴻圖大展，獨領風騷數百年。

第五節 全面啟動

當我知道自己是眾神的後裔時，我想要證明自己擁有和眾神一樣的血
DNA，因而展開了 2 年 5 個月的食氣之旅，將親身的經歷來榮耀造物主，榮耀
父神母神。雖然，我不是基督徒，但是聖經裡面的一句話「**人活著不是單靠食
物，乃是靠耶和華口裡所出的一切話**」，卻常常盤旋在我的大腦裡。

因 105 年在書局買的眾神食物三部曲之後，受到潔絲慕音的啟蒙，深信人類
是眾神的後裔，可以食氣，完全以光維生之後，內心無與倫比的狂喜，躍躍欲試。
我總是想找個好機會去試試看，雖然我的大腦完全相信潔絲慕音所講的事情，但
是親身經歷並自己證明，人類的肉體可以單純地靠食氣而健康地生活，並且免除
所有的自我懷疑，仍然是內心期盼而熱烈追求的渴望。

人有善願，天必從之。我的機會真的來了。

每一天辛辛苦苦的上班工作，最大的原因是賺錢買食物來餵養肉體，如果
我的身體只需要“氣”就能維生，那麼我不就從此解脫自由了嗎？這天大的好消
息，不就是福音嗎？這個動機促使我展開食氣新生命之旅，一付不吃不喝，也
不會死亡的肉體，某種層次而言是另一種終極上的自由。**長期以來，困住我的
生存課題，剎那之間解除。我從此不再需要為五斗米折腰。**

壹、尋找星際人類

我的身分是普通公務人員又是鄉下人，如果食氣旅程能夠成功，那麼和我相
同 DNA 的人類，就是眾神的後裔，只是短暫的被高靈封印法力的而已。而我也
正走在這樣的歷程，持續進行實驗性質的論文報告，不管成功或失敗，這都是獨
一無二的食氣旅程，是父神母神送給我，來地球體驗肉身生活最豐盛的禮物，我
唯一能回饋的就是，將這佛光普照地球，榮耀父神蓮花生大士，母神觀音大士。

在展開食氣之旅的 2 年半以來，我發現自己是外星人，也就是星際人類(Star
People)。更因為食氣之後，身體提高振動頻率，常常接收到外太空傳遞來的訊息，
有時候直接下載到大腦，有時候是夢境。從這些訊息裡面，我得知同伴們已經平

安抵達地球，正在展開星際任務。我是星際領航員狄密特(Demeter)，正在尋找一同前來地球出差的星際艦長，艦長也正在找尋我們。

那時候，我們一起從遙遠的銀河系太空船注麻醉劑之後，降落在這顆美麗的藍色星球。雖然我們分開了，抵達時間也不一樣。但是，我深信一定能在地球找到艦長會合，並展開生命藍圖計畫，完成轉世任務。艦長英明又勇敢，代號：落花生。他從來不會迷航迷失。為尋找他，我在辦公室掛上禪詩：**本來緣有地，因地種花生，本來無有種，花亦不曾生。**橫批：雲林自產自銷-落花生。

貳、21 天縮時錄影

108 年 6 月 1 日我委請專業攝影師在斗六佛堂架設縮時錄影機，進行 21 天生活起居作息全多錄，原本是側拍記錄自己不食歲月的真實情況，作為日後食氣的指標紀念，惟縮時攝影機需固定地點拍攝，造成我只能侷限在小小的 7 坪空間活動，期間曾外出南華大學上課 3 次(6/3-4,6/10-11,6/17-18)，沒有機器隨同捕捉身影之下，留下一小段空白檔。其餘時間均安住佛堂作息，錄影留存。因為使用建築用縮時攝影機，專業紀錄拍攝費用高達新台幣 55,500 元，非常珍惜這 21 天閉關縮時錄影的成效。食氣 21 天三餐喝水偶爾加一點點稀釋蜂蜜水，全部生活在可錄影範圍的 7 坪空間活動，真氣進入體內以致體重起伏不大。

惟，時值夏季溽暑難挨，又關在 3 樓狹小空間，偶爾感覺像住在牢房一樣，身心俱苦。對於食氣專家魏鼎所言，特別感同身受，他說：「如果沒有靈性層次的考量，僅把不吃飯作為主要目標，並試圖使身體適應沒有食物的生活，將會給你帶來痛苦。」閉關食氣期間，我一再反芻感知身體雖然沒有食物滋養，並不影響生活機能，甚至肉體五感功能更為敏銳，五腑六臟休生養息之下，身體更為健康。現階段的我，因為深信自己是諸佛菩薩的應化身，出差地球行使本尊蓮花生大士的任務，才能深深紮根這顆美麗藍色星球，安住佛堂。



圖十、21 天縮時錄影紀念相片

第六節 生命回顧與省思

壹、小時候的願望

小時候寫作文時，老師問我長大後要做什麼？我最大的願望是和小龍女一樣，睡細繩、喝蜂蜜，不食人間煙火，並習得蓋世武學禪定功夫。真的。我在美國東岸的小海港遇見了小龍女。我遇見她的時候，她已經住在古堡裡好多年了。這武學禪定功夫早就練成了，已然是個大內高手了。小龍女是金庸筆下武俠小說裡最著名的女主角。我曾在金庸的傳記裡讀到他是如何創造**小龍女**的。

金庸是大陸人，早年移居香港。年輕的時候，很愛讀各類文學創作書籍。抗戰期間的一個暑假，他熱到無處可逃，於是搬了個長條凳，躺在上面讀小說，累了就睡在條凳上。說也奇怪，這長條凳也只有半呎來寬，睡了一個暑假居然也沒有在睡夢中掉下來過。

於是，武俠小說中的小龍女就睡在一條懸空的細繩上。

小說上寫著小龍女不食人間煙火，以蜂蜜維生，住古墓、睡細繩，還有終日躺在寒冰床上苦練武功絕學。這小龍女在懷抱中即進入古墓。沒有與他人互動，

自然也無喜怒哀樂的情緒。她一直活在每個當下。

有一天，扶養小龍女的姥姥被殺死了，男主角楊過嚎啕大哭。這時小龍女說話了。這有什麼好哭的，死都死了，你如此大哭她也不能復活。楊過當下愣住了，小龍女說得甚好，她活在每個當下的時刻，只是稍嫌無情無淚而已。這小龍女能睡在懸空的細繩上，除了武功高強外，自然也深具禪定功夫。沒有這等禪定的武功，她無法夜晚掛在細繩上入定，又能同時察覺到週遭的一切音聲。

武俠大師金庸也曾經歷一段碎心往事，約莫三十年前，十九歲的長子在美國紐約哥倫比亞大學輕生，當時興起一股強烈的疑問：「為什麼忽然厭棄了生命？」。於是他向倫敦的巴利文學會訂購了全套《原始佛經》的英文譯本。

金庸認為，英文佛經容易閱讀得多。南傳佛經內容簡明平實，和真實的人生十分接近，知識分子容易瞭解、接受，由此而產生了信仰，相信佛陀的的確確是覺悟了人生的真實道理，並將這道理傳給世人。

「經過長期思索、查考、質疑、繼續研學等過程之後，終於誠心誠意、全心全意地接受。」佛法解決了他心中的大疑問，金庸內心充滿感恩的說他找到答案了。後期的名著武俠小說「天龍八部」四個字即源於佛經，意指天上八大護法神。

而其筆下的小龍女在我成長階段深印大腦，如今我也坐擁一片六甲地的森林，位於阿里山系海拔 1,000 公尺，也因為展開食氣之旅，常常學小龍女睡在樹幹上面，在某方面而言，我的飲食(食氣)功夫略勝小龍女，但是在睡功方面還有待加強。

貳、修完四加行

西藏 7 年時光一閃即逝，這 7 年之間協助白教巴加活佛認養西藏小學，並同時修完紅教白玉派的四加行，我所修的四加行是由紅教貝諾法王親自口傳，每年法王來台灣弘法灌頂時，仁波切就帶領信眾至飛機場接機，這時候廳室人山人海，五色旗飄揚，那是密宗在台灣最盛行的年代。也因為習法熱切，辭去公職追隨仁波切至西藏，一方面協助當地復興寺廟文化，一方面實修四加行，不知不覺

之中過了 6 年。第 7 年在仁波切的協助之下，進入美國波士頓創巴佛學中心，進行最後一年禪定訓練。

西域求法花了上千萬元的新台幣，從顯教修到密宗再修禪宗，返台後回復公職之前，又在霧社全真教薰習中國的道家功夫。這一生跌跌撞撞，幾番大難不死，唯一不變的是如創巴仁波切所言：**儘管我一生起起落落，又與體制不合，我仍然覺得自己基本上是單純、浪漫的佛教徒，對老師和教法至心信受。**

「四加行」是西藏密宗四大教派-共的部分。四加行猶如飛機要起飛之前的助跑，經過助跑之後，飛機即能順利起飛。四種加行分別是：**1.大禮拜**(含發心皈依文)**2.獻曼達****3.上師相應法祈請文****4.百字明咒**，以上各 10 萬 8 千遍，合計 4 種共 40 萬 3,200 遍的實修方法，稱之-四加行。

藏人認為只要今生能夠頂禮達賴喇嘛或者大寶法王，將 7 生 7 世不墮入三惡道。仁波切更建議每位金剛師兄弟一生之中，至少實修一次的四加行，依據教派傳承的力量，實修紅教白玉派四加行一遍，來世必然轉生聖族賢善無傲慢，俱足大悲虔敬依上師。



圖十一、崑秋仁波切閉關房

參、千山雪國行

一、點千燈供千佛

民國 96 年我帶領台灣信眾遠赴西藏舉行點燈法會，感謝台灣所有點燈的功德主，在他們的贊助之下，我帶了兩名工作人員，翻山越嶺、跋山涉水，進入雪國西康佐欽寺，圓滿了點千燈供千佛的祈福法會。

法會圓滿結束後，我騎了二小時的馬，上山供養大圓滿的閉關高僧崑秋仁波切。沿途，大雪紛飛，天鳥展翅翱翔，山路崎嶇難行；右側山谷煙霧裊裊，深不見谷底。我已進入了海拔五千公尺的高山上。靄靄白雪，封住了大地。高山上空氣乾淨，一點都不冷。

面對閉關山洞，祈求大圓滿成就者，佛佑天下蒼生。

西康佐欽寺位於四川省甘孜州內的青康藏高原上，由於地處 4300 公尺的山谷中，境內醫療資源相當缺乏且無醫院。康區藏族婦女同胞常因生產（難產）而死亡。仁波切由於悲憫眾生，發心募集一部「醫療運輸救護車」，特邀請佐欽寺高僧於當年九月份在千佛殿內，舉辦點千燈供千佛的祈福法會，法會盈餘將做為「醫療運輸救護車」的經費來源，台灣信眾因為慈悲心及侍佛虔誠而共襄盛舉。

過去佛陀在世時曾舉辦點千燈供千佛的祈福法會，當時有一位名叫難陀的貧女，非常想點一盞燈供千佛，但她身無分文，於是剪下了長髮向油燈店的老闆換取一盞酥油燈。難陀將油燈供在佛前時，虔誠的向千佛發願說：「願以此盞燈的功德，讓我來世深具智慧，內心光明如太陽，並消除一切眾生的貧窮、黑暗及煩惱無明。」

到了夜裡，眾人所點的千燈都因油枯而熄滅，惟獨貧女難陀所點的燈依然亮著。天亮後，目犍連尊者打算將油燈熄滅。但是，尊者發現無論他如何大力的搨風熄燈，貧女難陀所點的酥油燈始終明亮如新。於是，尊貴的世尊就開示說：

「這盞油燈，就算用四大海水灌注、強風狂吹，也無法熄滅它。它是由一位發菩提心的菩薩所點的心燈，不是你阿羅漢所能熄滅的。」



圖十二、斗六大圓滿佛堂師姐點燈



圖十三、斗六大圓滿佛堂點燈

二、拍下蓮花生大士腳印

同年(西元 2006)，斗六佐欽佛學會於八月五日辦完中元超度法會。九月，青康藏高原已經飄下一些細雪。我帶隊移師大陸西藏佐欽寺舉辦點千燈供千佛法會。佐欽寺是紅教佐欽派的總寺，也是西藏六大寺院。蓮花生大士曾在此閉關，也留下了聖跡腳印。我們親臨佐欽寺，恭逢格桑法王出關主法，法會後我騎馬上最高山頂，拍下蓮花生大士來地球的腳印，當時，仁波切說我是第一人騎馬上山拍攝的台灣善女子。

佐欽寺位於西康甘孜州海拔 4300 公尺的山谷中，是紅教寧瑪派最高法門大圓滿傳承的發源地，也是藏傳佛教五明佛學院的所在地。佐欽寺已有三百多年的歷史，史上曾出現十三位虹光身大成就者（指往生後身體化成一道彩虹消失在虛空中）。敏珠林寺佛學院的西夏堪布曾一再讚嘆佐欽寺，他說那是一個具有殊勝加持力的清淨地，值得我們一生中去參訪一次。目前佐欽寺山上仍有許多大圓滿的閉關中心。



圖十四、西藏佐欽寺騎馬



圖十五、舉世聞名一蓮花生大士腳印

第七節 未來展望

壹、人生觀

長期以來我一直相信人類可以當生開悟，我所謂的“開悟”是依據中國禪宗的定義：藉由定力參詳，而了知一切有情眾生最初與最後的根源，進而導致『無生解脫慧』剎那生起的一念相應過程即是開悟。開悟的目的為了解脫離開六道輪迴或者離開太陽行星系，成為一個真正自由的人類，而開悟的基礎確實必須建立在打坐。

關於打坐，我採最新的漂浮，躺在密閉式的水面上，至少四小時，單純的體驗呼吸。而這種的漂浮是非常放鬆的，後來歐美各國陸續把“漂浮箱”作為下班後的舒緩工具。另外，漂浮之後腦部會引生自然鴉片-瑪腦啡，對世界產生更好更輕鬆愉快的愉悅感，同時減輕體內的難過和疼痛，加強腦部的記憶和學習能力。對現代人而言，它同時釋放腦壓。

漂浮時，耳朵是在水表面之下，自然聽不到外面的聲音。再加上漂浮舒緩池裡面的溫度保留在恆溫 34.5 度，對皮膚的神經能夠休息。也因為身體表面的神經泡在恆定溫度 34.5 的水裡面，所以察覺不到周圍環境。對大腦來講身體停止分離自己和環境的時候就是少了一個重大的負擔。最後如果選擇一個沒有光線的環境，身體界線似乎溶化和消失，如此可以加強大腦的知覺和信號。拋開了所有外在刺激之後就可以進入這一輩子最深沉的睡眠-『禪定』。

而人類可以藉由另類『漂浮禪定』抵達 11 度空間，解開轉世奧秘、生死輪迴之謎，亦即親證宇宙實相，達到覺醒或者所謂開悟的境界。悟後生命自然更上一層樓，亦即佛家上所說的：悟後起修。到此境地，深深體會到禪宗第三階段：看山依然是山，看水依然是水。

貳、弘法助人

研究生認為現代人的不快樂，主要是因為「現實我」和「理想我」之間有些距離。這個距離可大可小，可為助力、也可淪為阻力。我期許自己藉由己身經驗和所學的知識技能，幫助其他人察覺現實和理想中的非理性差距，接受自己(和他人)真實的樣子。另外，我更期許自己能夠藉由禪修經驗，幫助許多新手家長，在初為人父、人母時，學會反觀自己、檢視自己能力和習慣，因為寶貴的下一代性格將會因為父母的對待方式，而走上不同的人生道路。

為了預防孩子長大以後的叛逆、憂鬱、或者人際障礙，父母更是不得不注意，自己身上的缺點，以及上一代的恩怨，必須及早處理，終止其後續潛移默化的驚人威力。在日益少子化、工商資訊爆炸繁忙的競爭年代，每三個人就有一個人有憂鬱、失眠或是暴飲暴食的傾向，極可能在接受幫助後獲益改善，因此當今助人工作者不得不正視心理治療的根本—生存壓力和家庭關係。我的專長和興趣在食氣經驗及家庭關係、憂鬱、焦慮、個體諮商經驗等等，期以所學之知識和技巧，結合開放態度和助人熱忱，幫助更多人回歸平實的生活，達到身心靈的平衡喜悅。

研究生信仰佛教，先學習顯教再學習密宗，最後因緣際會之下，進入中國禪

宗的參禪，深信人類可以當生開悟，得到永恆的喜悅與自由。民國 105 年(西元 2016 年)進入南華大學生死學研究所就讀，打開了人生的另一扇門，進入西方心理學的世界，對於心理學大師榮格的理論，有無與倫比的高度興趣。此外，在碩士一年級的時候，也曾修學諮商課程，學習諮商技巧作個案分析，試著幫忙機關內部的單位主管進行戒菸。

參、成為另類諮詢師

父母親至今都健在，手足之中，因大妹在前幾年因病過世，白髮人送黑髮人的傷痛，在母親心裡留下難以抹滅傷痕，喪子之痛是終其一生的，希望學習諮商技巧，療癒家人彼此的心結。進入南華大學生死學研究所就讀，除了心理學上的專業常識與專業技能外，也學習臨終關懷的理念，建立生與死的積極正向的觀念。在校學習期間，生死所系主任曾在新生訓練時，直接開示建言學習催眠、塔羅、能量醫學、團諮等等相關課程，以利未來成為真正新時代諮詢師。目前，我適逢退休轉型階段，除了佛堂固定開班帶領紅教白玉派四加行實修外，也積極接一些有意義的個案進行會談，增進專業技巧，活到老學到老。因研究生的大妹英年五十早逝，沒完成的遺願，沒走完的路，我也輕輕地發願一併替她走完。

一、南華拜師

105 年南華碩士生入學考，要送論文的雛形書面資料，當時我寫的是中國禪宗開悟心要法門，由系主任及國偉老師面試進來。研究生曾經在台中讀過假日佛學院，及遠赴西藏學習藏密 7 年，停留美國 1 年習禪，再返台參公案。

等我參破中國禪宗所設下的初關時，已經是半百老人，過了 50 年的悠悠歲月了。坦白講，我半生的歲月都在修行。當初，我進南華大學的目的有二，一方面尋找星際同伴，另一方面利用漂浮禪定理論，寫成論文上傳國家圖書館。

那一年新生訓練的時候，台上有 2 位老師自我介紹時，提到中國禪宗。一位是開師父，另一位是蔡昌雄老師。開師父是出家人又是當時的副校長，我無意拜他為師寫論文。再來，就是蔡昌雄老師了。當時候，學校有給學生每人一本手冊，

上面記載教授們的學經歷。我特別詳讀蔡昌雄老師的資料，蔡老師也在台上侃侃而談中國禪宗，讓我的印象非常深刻---我以為我的論文與他有關係。

但是，同時也留下蔡昌雄老師治學嚴格的記憶。我在一年級時都不敢修蔡老師的課程，二上的時候，終於提起勇氣踏進教室修超級意識個人心理學。當然上課之後發現蔡老師學問淵博，收穫良多，也沒有我想像中那麼嚴格。加上同班學姐說：如果妳遇見一位老師，非常喜歡上他的課程，希望常常見到他，那麼他就是你的論文指導教授。我也一直以為蔡昌雄老師是我的論文指導教授。

南華求學期間，碩一下的時候，系主任曾邀約我寫食氣的題材。因為有一次上系主任的課程，下課和恩琳聊天時，我們正好在談論眾神的食物普拉納，以及曾經食用普拉納的共同經驗，剛好系主任聽到就主動邀約我寫食氣的論文。

我曾經表示我是食光，並非食氣。系主任說：光就是氣。

碩士二年級下學期開學的第一天，又遇見系主任。寒暄之後，主任又持續關心我的食氣旅程。

我在 107 年 5 月 8 日關閉飲食，改採百分之百食用普拉納 7 天(不吃不喝人類的食物與水)，接著喝水及稀釋果汁 2 個月。我是公務員又是鄉下人，做不到食氣的事情，也不會去承諾，以免食言而肥。最後，我請佛堂占卜師進行占卜，參考卦象之後，於中華民國 107 年 6 月 19 日請系主任廖俊裕博士簽名論文指導教授。

成為系主任的研究生是命運之神的安排，代蒙的召喚。南華拜師，果落生死所，也是上天的安排與宿世的因緣，今日我以南華為榮，但願他日南華也以研究生為榮，謝謝系主任曾經的教誨與指導...。

二、向前行

回顧南華 2 年 5 個月的食氣歷程，從 106 年 2 月 1 日開始改變飲食習慣，以 49 天為期水果當三餐，接著又在同年的端午節搭車北上碧潭，進行第一次 21 天實驗性質食氣(乾禁)。此行雖然敗北，仍然不屈不撓，再次利用年底的年假繼續

往花蓮豐濱太乙洞試驗。

後來我發現大腦意識雖然改變，完全相信自己是食氣族的後裔，能以眾神的食物真氣維生，但是「身體」似乎比「意識」更遲緩，它的配合度不夠。於是又花了半年的時間，下載冥想音樂清理肉體七個脈輪，利用楊定一博士開發的呼吸瑜珈 CD，訓練每分鐘呼吸次數維持在 6 次。最終，在靈性世界導師安排的一個日子—107 年 5 月 8 日，我終於達標了，開啟了 21 天的食氣秘密。從此身體自由自在的以真氣維生，並成立了食氣家族。

是的。我想說人類生活在地球，食物有其必要性，如何轉換食物鏈跑道進而食氣，並輔以少許蔬食水果、堅果及五穀雜糧維生，感受到蔬食粗食的能量，讓肉體健康輕易地維持百年歲月，是我長期以來一直想完成的心願，畢竟病從口入。南華大學生死所提供給研究生最佳平台，三年喜有成，學以致用，師恩弗誼，達人利己。

南華三年食氣歷程：

Where：

- 106 年 2 月 1 日(斗六)
- 106 年端午節(碧潭山邊)
- 107 年除夕(花東海邊)
- 107 年 5 月 8 號(南華樹下)
- 107 年 11 月 19 日(梅山 72 變→臣服)
- 108 年 6 月 1 日(斗六佛堂)

How：

- **21 天秘密**
 - 食肉→蔬食→食果→液態食物→食水
 - 音樂清洗脈輪
 - 呼吸瑜珈
 - 行禪接地氣

Who：

- 潔思慕音-啟蒙導師(建議以 5 年時間達標)
- 米夏爾-技術指導 (開啟食氣 21 天步驟)
- 食氣家族-協助研究記錄(指導教授廖俊裕博士)

意義：

- 食氣對我而言是一種自我療癒的生命歷程。
- 米夏爾提出：這可能是一種預兆，代表著一種更開闊的世界觀與宗教觀，或許可以引導我們脫離現在這個唯物主義社會壓迫的籠牢。

第一次結論：

- 食氣是生命意識領域擴展趨向完美過程中，所衍生出來的主要副產品之一。如果沒有靈性層次的考量，僅把不吃飯作為主要目標並試圖使身體適應沒有食物的生活，將會給你帶來痛苦。



圖十六、106 年端午節碧潭食氣修煉紀念車票

第五章 食氣主題分析與討論

第一節 食氣預備功夫討論

壹、食氣籌備期

一、潔絲慕音的效應

這個食氣演練從遇見潔思慕音 Jasmuheen 的那一天開始，也許是我的大腦先被觸動啟蒙，再接著身體 follow 心智啟動。對於身體的演練，我一開始沒有太大的信心，畢竟半生以來都是五大營養素，三餐正常設定之下，被父母餵養長大成人。但是，我的心始終都相信潔思慕音 Jasmuheen 一開始就在「眾神的食物」提到，人類是眾神的後裔，每個人都飢渴著什麼，而這種饑渴是一種匱乏，是一種回歸之旅，回到人類本來的面目-眾神，更是追尋神聖的源頭-生命，人之初。

即使選擇繼續享受實體食物帶來的愉悅，我們依舊可以增加神性養分在我們生物系統的流動，並從中獲益。允許神性養分之流在我們的生物系統中增加，意味著我們的情緒體、心智體與靈性體都能獲得餵養，如此一來，在本書中所分享的準則與技巧，將能讓所有人都受益，讓我們從個人層次、全球層次、情緒、心智與靈性的厭食症中解脫，獲得自由。(潔絲慕音，2016，頁 71)

當我們透過生活型態、程式編碼、意念、意志與心的純淨，達到某種程度的元素平衡時，就可以進入開悟的揚升經驗，在此，我們全然充滿光。在這樣的經驗中，眾神的食物如實地透過我們的生物系統滿溢，同時在所有層次上滋養我們。在這個空間裡，那麼多的愛，那麼多的光，那麼多的喜悅，與那麼多的知曉流經我們，充滿每一個細胞、我們存在的每一個面向，直到我們所有的疑問消失、所有所有欲望消失，只感覺到完整合一真正充滿為止。

有另外一個元素，決定我們如何以及何時能體會到這個經驗，這個元素就是「恩典」。關於恩典，弗雷德里克·布屈納寫了一些觸動我的話。他說：「**神的恩典意謂著，這是你的生命。你可以永遠不在，但你是存在的，因為沒有你，這場派**

對不會結束。在這人世間，美好與可怕的事都會發生。不要害怕，我與你同在。什麼都無法分隔你我。為了你，我才創造了這個世界。我愛你。只有一個條件，就像其他禮物一樣，恩典的禮物可以是你的，只要你伸手去拿。也許，能夠伸出手去拿也是一份禮物。」(潔絲慕音，2016，頁 137、139)

眾神的食物透過我們的生物系統在所有層次上滋養我們，而肉體、情緒體、心智體與靈性體最大的滋養來源，來自於每日生活型態的選擇。

二、親身經歷

是的。當我知道人類可以食氣，以光維生之後，內心無與倫比的狂喜，躍躍欲試。我總是想找個好機會去試試看，雖然我的大腦完全相信潔絲慕音所講的事情，但是親身經歷並對自己證明，人類的肉體可以單純地靠食氣而健康地生活，並且免除所有的自我懷疑，仍然是內心期盼而熱烈追求的渴望。人有善願，天必從之。我的機會真的來了。

我永遠記得那一天是民國 106 年 2 月 1 日，農曆過年後公家機關上班日的前一天，我開車載小女回台中。南下歸程返回斗六途中時，我接到一通電話。

我的好朋友全真教的慈光師太打來的，她說埔里的阿瑟師姑剛好在家，如果想和師姑學習化酒為水的符咒，當天正好有機會。於是，我下了埔里交流道。在那一天 106 年 2 月 1 日，我求師姑傳授我化酒為水的符咒之後，命運也隨之翻轉了。因為學完符咒之後，為了讓符咒生效，必須要 49 天內完全食用水果。49 天之後，我的命運隨之翻轉，聞到葷食的食物竟然想要嘔吐。

貳、食氣正式實驗期

一、不食的終極目的

不食的世界就像透明澄澈的湖面一樣純淨，閃耀著聖潔光輝。一旦進入這樣的世界，再也不會想回到原本沉重苦悶的世界。

攝取物質性的食物會讓意識變遲鈍，頭腦昏昏沉沉，迅速耗損體力。有些人甚至會想睡覺，這些人只要感到肚子餓，頭腦就會變得清晰，身體感覺變輕，活

動自如。其實從這個身體反應，大家都可以窺見到不食世界的奧妙。遺憾的是，大多數人很怕汽車沒油無法開動，因此動不動就加油(攝取飲食)，於是又回到腦袋昏沉的世界之中。

事實上，汽油分為高級汽油和普通汽油，這兩種油品會讓汽車展現不同的行駛性能。雜質較少的高級汽油開起來較順暢輕盈。人類也是同樣的道理，與其從物質性的食物攝取能量，透過食氣接收純淨的能量(普拉納)，與其從物質性的食物攝取能量，透過食氣接收純淨的能量(普拉納)，才能擁有精神與身體同時感到輕鬆的生活。(秋山佳胤，2015，頁 45、46)

食氣的終極目的，就是讓人擺脫飢餓欲望的束縛，擁有無條件的愛，或是成為愛的起源。吃不吃食物，其實不是那麼重要的事。

不過，若能減輕對於食物的執著，就能淡化對於事物的執念，進而察覺愛的存在。這就是自古以來，許多宗教在修行時會採用少食或斷食方法的原因。日本江戶時代的天才觀相師水野南北曾經說過：「粗食可以改善命運。」正因為他發現少食是擁有真正幸福的方法之一，才會留下這樣的名言。

我相信一定也有讀者認為秋山佳胤提及的精神飢餓，與想吃食物的飢餓是完全不同的事。的確，若從五感來判斷，感覺上或許是兩碼子事。但若從普拉納，也就是創造宇宙萬物的能量角度來說，這些都是相同的道理。所有生命、物質，以及因其交織而成的事物與狀態，全都源起於普拉納。換句話說，普拉納就是愛。缺乏普拉納引發的反應就是飢餓，亦即缺乏愛的感覺。(秋山佳胤，2015，頁 57、58)

世間男女內心世界汲汲營營追求的外象是飲食，而飲食(食物)也只是愛的替換品而已，人類終究所追求的是生命的源頭-愛，所以聖經說：**餵飽我們的不是食物，在食物裡餵飽我們的是神永恆的話語，是靈，也是生命，更是愛。**

二、慈光師太的協助

(一)一天一餐

當我讀完潔絲慕音的食氣書籍之後，曾經天真的以為，從那一天 106 年 2 月 1 日開始，我從此可以不吃不喝，以光維生。潔絲慕音在書籍裡稱這個真氣為普拉納 PRANA，眾神的食物，隨時供你取用。因為，我們是眾神的後裔。事實上，並非如此。我依然無法斷絕飲食。去年，我每一天仍然保有一餐蔬食。每一天，我都要問自己「今天」要吃東西嗎？還是吃「普拉納」就好了。

為什麼我無法完全斷絕一天一餐？通常，早午餐我會喝紅茶配上供佛的蘋果。偶而，再來幾片餅乾。晚餐，我一定要回家煮一鍋羅漢湯犒賞自己，慰勞辛苦工作了一天的身體。我的疑惑是，為什麼我無法斷絕一天一餐的食物，到底為什麼？有好長好長的一段時間，我是帶著這樣子的疑惑，遍尋答案。

有的。剛開始，我有飢餓的感覺，但是大腦的直覺反應是，為什麼我會肚子餓？前面 49 天內只有吃水果，之後少許蔬食，第一階段體重就從 74 公斤下降到 66-67 公斤；第二階段體重從 67 公斤滑落到 55 公斤，那是後話了。

(二)副作用

我曾在魏鼎所寫的書籍裡讀到，食氣的過程會掉頭髮，還有清海無上師的電視裡有一系列的食氣影片，影片中的前輩們也提到食氣初期，除了掉頭髮之外，還會關節痛。在我第一階段實驗的過程中，頭髮確實大把大把的掉，掉滿整個浴室的垃圾桶，怵目驚心。我不但沒有打退堂鼓，還下定決心，就算掉光所有的頭髮，也要走完食氣全程。

去年，我開始向外界求助，利用端午節連續假日，北上台北碧潭找師太幫忙，我想要試試看乾禁不吃不喝 7 天。於是住在碧潭的小屋旁邊，請師太照顧我。師太說，皮膚有毛細孔會呼吸，聽聽溪水聲沾染濕氣，乾禁比較容易過關。

行前，我問過我的女兒，她是醫護人員。小女說：以醫學角度而言，人類未進食及喝水，第 3 天會進入虛脫(脫水)，第 7 天會進入死亡。

三、花東太乙真人

我曾經把自己的食氣困擾問一位身體按摩師，他比喻，天色也不是一下子暗

下來，是漸漸暗下來的。他的話語讓我深思，那...我到底還要多久的時間，天色才會完全暗下來？

107 年除夕農曆假期，我又找到一個好機會，利用連續假期到花蓮東部豐濱太乙洞找太乙真人幫忙，太乙真人有長期辟穀的經驗，我心裡想有他幫忙肯定「乾禁」成功機率大。太乙真人也說了，他沒有乾禁的經驗，每次辟穀一定要喝酵素補充營養。接著又說：農曆過年期間，他不想辟穀。

我看到真人晚餐只是幾瓢的黑糖加上麥片，內心也深受感動。我想到顏回的一簞食，一瓢飲。真人似乎也過著同樣的生活。真人邀約我說：反正過年嘛，我們出去泡泡溫泉。於是，我在他的盛情招待之下，已經乾禁 2 天的身體，在第 3 天泡溫泉又吃冰淇淋之後，大吐特吐。吐完之後，適逢大年初二，我非常的想家。

我回到斗六後又繼續問自己，到底那裏出錯，為甚麼乾禁都不成功？就在百思不解的時候，我從 YouTube 收到許多的訊息，這些訊息針對我目前的情況給予解答，它說：親愛的一(合一)們，你必須要清除脈輪。於是，我下載了許多清脈輪的音樂。花了約半年的時間，早晚聽音樂清除脈輪淤塞之處。

第二節 食氣對身心靈轉化作用

壹、米夏爾·凡納博士的觀念

我從來沒有放棄食氣這一件事情。第一階段的體重也一直維持在 67 公斤左右，頭髮也重新再長出來了。我依然每天在擔憂中吃東西。我同時也感覺到清除脈輪的半年期間裡，特別容易傷感，常常莫名其妙哭泣。有時候，也會大笑。同事在我的生日裡上群組祝賀搞笑。我嗨到從沙發滾下來，大笑不止。總覺得因為大哭大笑，體內清除很多淤塞的情緒。

然後，有一天。我又買了一本書「21 天超覺斷食」。這一本書大大幫了我的大忙，我終於打開了食氣的真正瓶頸。我百思莫解的問題，由這一本書徹底地找到答案，困境解決了。只是，我不知道時間來得如此早，我沒有做好心理準備之下，老天爺就喊：卡麥拉...Action。

食氣是改變飲食模式，以光維生，並非斷食，因為斷食之後要回復飲食。用車子做比喻的話，食氣就是吃電力的車子。把吃油的車子改裝成吃電力的車子，就是從食物進入食氣。當然，我現在的狀況就是油電混合車。

21 天超覺斷食的作者米夏爾說得非常好，他說：「完全不一樣！禁食時，身體會動員原本儲存的物質與能量；人不可能無限期禁食，也不可能不喝水。可是，我採行的這種方法一直是一種心理與靈性現象，需要特殊的內在調整。其實只有一個條件：我可以開放我自己，接受我能從光、從以太、從普拉納或任何其他說法得到營養的概念。這就是轉換所需要的橋樑，然後事情就會自然而然發生。我體會到，那是靈性世界給的禮物」上面這一段話是作者米夏爾·凡納所講的，我個人深深認同。

我為什麼持續食氣？因為靈性世界導師的介入，如同卒子過河，已經游過一半了，只能往前游，到達彼岸。真的，沒有後退的路了。

食氣之旅也是法力的一部份。就某種層次上而言，潔絲慕音的書籍裡面解答了法力無邊的部分答案。諸佛法力無邊。眾神也法力無邊。而我是眾神的後裔，食氣也只是剛剛好而已。在近 2 年 5 個月的食氣旅程之中，因此提高了身體的振動頻率。

貳、21 天關鍵期

米夏爾的大作 21 天超覺斷食，終於揭開了我長期以來的困惑，裡面詳實記錄了如何真正展開 21 天之旅，唯有經歷這 21 天，神聖的普拉納大門才會為你展開。米夏爾是一位化學家，他親身說法的實務經驗是我以前尋尋覓覓的答案，鉅細靡遺地記錄了每一條食氣步驟，他的書籍名稱 21 天超覺斷食，帶給我極大的安全感，我知道自己被靈性世界的導師帶領著，我知道自己將度過不吃不喝，人類死亡的邊緣極限。沒有米夏爾的幫忙，我將會摸索更長的時間。他和潔絲慕音都是上天派來的天使，也許食氣上面的成就不是最高的，但是，卻更為人性，因為他們都有喝少許的咖啡或茶水，這帶給初學者極大的鼓勵與安慰。

先知前輩們，深具人性，他們也展現了如你我一般常人的樣貌風範，我們不需要看待他們如同神明一般，他們的言行只是啟發了這個世界的人類，生命中並非只有唯一的唯物主義思想。

參、不吃與辟穀生活

辟穀並非強迫所得，而是自然顯現的，是此人所在的靈性等級提升的結果。因此，我們其實是在討論一個人在自身成長道路上的靈性綻放。

首先，辟穀意味著自由選擇。我可以選擇吃或不吃。我的身體不需要任何食物。如果我不吃東西，不一定是為了輸送維持生命的建構物質或能量，而是另有原因。我也許是為了陪別人吃，或是品嚐，又或是品嚐，又或是想體驗一種新的口味等等。不管怎樣，如果我是真正的辟穀者，就真的不想吃，或者清楚地感受到食物會使我不舒服，那麼我就會不吃。

雖然辟穀是辟穀練習者的主要特徵，而非目標。這就意味著辟穀者並非是一個拒絕真正的身體需求而受皮肉之苦的苦行者。真正的辟穀者是根本不需要透過吃喝來維持完美體型的人。他們可以自由選擇，並可以自由地從中獲益，也就是說，他們可以完全不吃不喝，也可以為了興致、陪伴而吃，而非身體需要，時間和生活條件與此無關。辟穀者和吃東西的人最大的區別，在於是否有選擇的能力。

這就是為什麼很多辟穀者會不時地喝水、茶、咖啡或其他飲料。有些人有時(比如說，幾週一次)還會吃一塊巧克力、一片餅乾、乳酪、辣蘿蔔等等。因為他們知道，這並不是什麼苦不堪言的苦行。

在幾年、十幾年甚至更長時間的辟穀後，一個人出乎意料地又開始「正常」飲食，這是有可能的(聖人傳記中提到過很多這樣的人)。也可能會是在多年的辟穀過程中，人們會有數天、數週或是更長時間的進食期。就像一般人會不時的禁食一樣，辟穀者也會偶爾吃點東西。

對於一個立志辟穀的人，在通往辟穀之路的某一階段，要想脫離物質的綁縛，辟穀乃是最有力的工具之一。因此，其經歷的過程與戒毒的過程非常相似。

辟穀只是一個人自覺走上完美和高等振動力之路所經過的很多階段之一。辟穀並不是每一個意識自我發展的必經之路。

依據辟穀的定義，因身體需要而定期喝果汁、貴金屬、牛奶、奶油甜咖啡等液體食物以供給自己營養的人，不是辟穀者—這是液體飲食，這樣的人為汁食者。(魏鼎，2014，頁 67、68)

第三節 南華樹下練功

當我讀完米夏爾的食氣 21 天超覺斷食著作之後，發現之前我曾在食氣 3 部曲讀過的相似重點，卻一時忽略了。這重點就是，要開啟食氣成功必需經過 21 天的轉換期，米夏爾接著提到這 21 天的轉換跑道過程，是 1980 年代末期由澳洲 1 位女性靈媒在通靈狀態下，口傳下來的方法。

潔絲慕音本身也是一位靈媒，後來她把這個方法發揚光大。從此，開始有人實施，有人討論，米夏爾確信，在此之前，這是一般人可望而不可及的事情。這 21 天的歷程包含前面 7 天的乾禁不吃不喝。第 8 天開始可以喝稀釋四倍的果汁，每天最少 1.5 公升。

也許，我是受到靈性世界導師的召喚，才上南華大學校園，完成 21 天的食氣之旅轉換歷程，**我永遠記得那一天的日子是 107 年 5 月 8 日**。我在學校的一棵樹下，進行米夏爾所指示的食氣轉換跑道旅程。這期間都由這棵小樹照顧我，及一位心靈老師在 Line 線上陪伴之下，**完成了必要的 21 天轉換歷程，從此我的生命還有我的體重，都大大的不同。我知道自己進入了一個新的里程碑。**

壹、臣服

21 天之後，我離開南華大學之前，跪地叩頭答謝小樹的救命照顧之恩，並請小女拍攝影音紀錄。當時嚎啕大哭不已，因為內心深處知道眾天使照拂我，父神母神加持我，大祭司阿達瑪及大天使麥可特別看護我。是的，人類 3 天不喝水會進入脫水狀態，7 天不喝水會瀕臨死亡，如今我已走過死亡之谷重生，永生難忘的是；第 8 天過了半夜 12 點之後凌晨 1 點 11 分，我喝下第一口水的甘美經驗。

長期以來，我想完成的心願終於在南華大學達標，當我達標之後，同時啟動食氣之鑰，決定以食氣的題材當碩士論文題目。雖然當時只是完成 7 天的乾禁(不吃不喝)及 14 天喝水的歷程而已，但是我內心深處知道 21 天是人類開啟食氣的門檻，而我過了這樣的門檻就是新生命的開始。

潔絲慕音食氣的書籍裡面曾經提到，一般人由食物進入食氣的轉換歷程約 5 年。也有少部分人快速經歷轉換時程。我是南華大學碩士班的學生，歷經漫長歲月的修行之後，研究生想花 2 年半的時間，完全達到食氣的目標。不是為了一張南華大學的碩士證書，而是為了開啟一段新生命之旅。

貳、重生

食氣旅程最痛苦的經驗是在 5 月 8 日開始的 7 天乾禁，完全不吃任何食物及喝一滴水，彷彿魚兒被抓上岸一般。當時全身長滿了小膿包，骨頭痛到我在樹下滾來滾去又哀嚎。長膿包的原因是因為乾禁的前幾天，吃了太多芒果造成的，身體正在排毒。之前，也曾經在食氣影片中聽過前輩說，食氣的過程中身體會有骨頭痠痛的情形，當真正身歷其境第 3 天乾禁時，身體除了疲憊之外，骨頭痠痛到難以言喻。

到第 4 天乾禁時，沒有喝水情況下，體內還是排出大量尿液，體力衰竭，不會想念食物，只是想念台灣水果而已。乾禁第四天是最痛苦的期程，感覺彷彿快掛掉了，腰部痠痛到快要斷掉了，真的非常非常痛苦。當時，我寫下日誌：第 4 天晚上，腰背痛到無法入睡，側躺平躺都非常痛，心裡盤算天亮的時候要看中醫，然後半夜 3 點的時候，我請求大天使麥可照看腰部。

清晨 7 點天微微亮時，我醒過來，腰痛完全痊癒了，我又活過 1 天。而且口乾舌燥的現象解除了，新的 1 天又開始了。

第四節 實踐生命的意義

壹、食氣飛躍期

一、道教辟穀功法

服氣辟穀是過去道家養生大法裡的一種方法，一般都是修煉到比較高層次的時候，開始天人合一，進行這種養生。從這個詞上呢，你也能大致悟出他的含義是什麼。服氣，就是說他不吃飯吃氣，氣功的行話叫服氣。辟穀，就是五穀雜糧，他全不動了。他生存的能量來源呢，是靠氣。實際上是指從宇宙間直接攝取能源。

古人服氣辟穀的時候有這幾種情況：有的是，雖然不吃五穀雜糧但他吃一種藥丸，這藥丸裡面也含有後天的水谷之氣，有一定營養成份有的人呢，吃一些水果。這是第一種服氣辟穀的形式，層次不算太高。層次比較高的，則是任何水谷之氣，任何五穀雜糧都不吃。

二、學理文獻

古來修道之士認為：「食穀者智慧而夭」不能長生，是由於人吃了五穀雜糧，腸中積成糞便，穢濁充塞體內的緣故；相反「食氣者」卻能做到「神明而壽」。這種觀念在求仙思潮推動下，逐漸演生出「食氣者神明而壽」的看法，啟迪人們通過呼吸吐納。(孫嘉鴻，2007，頁 310-325)

所謂「行氣」，就是一類中國古代獨特的，以呼吸運動為主的健身兼治病的養生方法。這類方法被道教徒作為治病、養生，並最終實現其成仙理想的手段，在道教徒中倍受重視，並在長期實踐基礎上，發展出了大量不同的技術方法種類，如導引行氣與胎息行氣、長嘯呼氣、禁氣與噓氣、辟穀食氣與服氣咽氣、吐納自療與佈氣療病....等等，形成了具有獨特傳統的養生方術。

古人認為：「人在氣中，氣在人中，自天地至於萬物，無不須氣以生者也。」人的生命須靠氣來維持，人體外的氣，是呼吸之氣，而人身中有真氣，真氣在人身中要循經絡運行，養生家在行氣時以意領氣，順其自然地控制真氣的運行，因而行氣的技術也逐漸被開發出來。而行氣的目的則是希望能達到「正體端形，心意專一，固守中外，上下俱閉，神周形骸，調暢四溢，修守關元，滿而足實，因之眾邪自出」。東漢以後，導引行氣術，被納入道教方術體系之中，成為道教修

煉防病養生的重要手段；歷來養生家均極為推重，相關資料以道藏中氣功部分論述最詳。本論文嘗試分析討論：一、道教行氣術的起源二、行氣術的演變三、行氣術的發展與運用四、行氣術的現代意義等幾項內容。(孫嘉鴻，2006，頁 601-616)

三、入山修練

這是一個很困難的決定。我臨時決定自公部門退休並自 11 月 16 日起生效。因為，時值論文食氣演練生涯進入第 1 年第 10 個月的開始階段，身體在長期未進食固體食物，只有茶水咖啡蔬果汁等液態飲食之下，造成不斷的掉頭髮及體重降下至 53 公斤。

加上那一段時間，我在民政課主辦的選舉業務忙到分身乏術，因為國家政策上臨時決定：108 年 5 合 1 地方選舉合併公投辦理。當時業務壓力大到極點，身心俱疲及體力透支。也因為沒有食物滋養，食氣階段青黃不接，常常哭泣清理身體輪脈。

107 年 11 月 16 日(星期五)下午，我情緒低落盪到谷底，在沒有請假之下，關閉手機睡了 4 小時，醒來之後民政課長決定把我移送法辦，因為我漏接一通重要的電話，行政有瑕疵疏失，造成他在選舉業務上的極大不便與負擔。

發生事情的次日 11 月 17 日(星期六)的夜晚，我輾轉難以入睡，深思熟慮之下，當下寫了一封辭呈，溯自 11 月 16 日也就是我關機的那一天起，自願退休告別公部門，這也是我的人生生涯在任公職滿 25 年之後，剎那之間做出決定，不再為五斗米折腰，歸去來兮，胡不歸，既自以心為刑役，奚惆悵而徘徊。

(一)急流湧退

Dear all(給民政課 5 合 1 群組同仁的 1 封信)：

首先，謝謝團隊的組員們這些日子以來的幫忙，辛苦大家了。再 6 天就要選舉了，請各組撐一下就過去了。

我在星期五關機 4 小時睡覺，造成業務上給課長的困擾，我要表示最深的歉意。那一天的中午，我一直哭泣，能量很低，只好關機睡覺。我的情況不是完全

業務壓力造成的。

我目前在南華大學讀生死學研究所寫食氣論文題目，也因為食氣演練的過程造成大量掉頭髮，體重滑落剩下 54 公斤，有時候會一直哭泣。但是，這只是過渡時期而已。我終究會走完全程。

這學期，我已經完成了 7 天乾禁(不吃不喝)，並通過論文的初審。下學期，論文口考加術科食氣 14-21 天演練。這是我個人在學業上的選擇，對民政業務工作上並無任何幫助。但是，我如果睡不著，大腦確實無法因應工作。星期五下午睡醒之後，上民政群組才知道發生這麼大的事情，要被移送法辦。星期六，小女回家之後，我有同她商量，她尊重我的選擇。

我做出以下的決定：

- 1、我寫下辭呈離開公部門，因為我如果睡不著，確實無法工作。
- 2、我沒有提出退休，因為退休金不多，我的經濟條件佳，把薪水留給需要的年輕人，也給自己種植福田。
- 3、我代墊講習費 8 萬多元，我要捐給斗六市公所，因為我深信未來的市長英明賢淑，能利益百姓眾生，這是給她上任的祝福。協辦莊家維在 11 月 1 日離職，他說他負擔的選舉業務完成了 9 成，我想要說：我也走到了剩下 6 天就要選舉了，然後每一組的組長，我都親自拜託過了。

昨天，我打電話給前長官朝正課長，我曾在他的手下 3 年 4 個月工作，他同時也是我的選舉業務師傅，他知道我陳美蘭白目少一根筋，不會陷害別人，工作也不會擺爛。

我寫下這一封信，也懇請廖家偉課長、主秘高抬貴手，我陳美蘭沒有犯下天條，不需要如此大張旗鼓作業，移送考績委員會法辦。我寫下辭呈，追溯自 107 年 11 月 16 日生效，請謝市長批示之後，送人事室免職，免職也只要 1 天的手續而已。

我內心感覺最抱歉的是：我的 5 合 1 小組組長及組員們，美蘭姊沒有陪妳們走完最後一哩路，非常對不起，請原諒我。我把存摺簿子及印章留下來，裡面有

公款，選完之後再歸還給我即可。

里幹事 陳美蘭敬上 11/18

(二)入山前的準備功課

落髮入山修練，生命從頭開始。歸零打掉重練。

我決定辭職之後，當天來到二崙森林書院，在進入書院大門口之前，身心疲憊至極，情緒溢滿胸口，不能明白何以睡覺 4 個小時，醒來之後風雲變色要遭受處分，對當時的我而言也是另一種生命上的關卡-天崩地裂。雖然有時候，我也疑惑不已，為什麼只是睡覺 4 小時，就要被移送法辦。

我跪在二崙鄉間的稻草田上崩潰大哭，請求父神蓮花生大士加持，就在情緒壓力釋放之後，突然之間醒過來，自問：我幾乎忘記自己是西藏苯教實習巫士了。隨即，收乾眼淚進入森林書院找施院長，在他的引薦之下，順利進入梅山修練 72 天，期間行禪辟穀一脫胎換骨。

(三) 梅山相逢瀑布

寫完辭呈信之後，次日 11/17 星期六傍晚，我就進入阿里山系的梅山相逢瀑布紮營，餘下的離職交接手續，委請同事辦理，我沒有遲疑同時也沒有後路，決定入山修練放手一搏。

我買了 2 頂帳篷進入嘉義縣梅山相逢瀑布，時值冬季，海拔 1 千公尺的山上，冷氣逼人。當時，由二崙森林書院施院長護關，剛進入的第一天晚上來不及安兵紮營，就睡在露天的岩石腹地上，以天地為家。

也是公部門的辭職撞擊磁場過於強烈，無路可退，我才有這個勇氣露天而宿，夜裡寒氣冷冽細雨霏霏，躺在一席瑜珈墊上，就著薄薄的棉被入眠。

太乙真人曾說過，修行要有 4 種條件：財、侶、法、地。當時，萬事俱備，我有錢財買入山修練的各種物資，有伴侶護關，有道家功法可練辟穀術，有土地可安兵紮營，財侶法地 4 種要件一切俱足，此乃天意。



圖十七、梅山相逢瀑布紮營

(四)落髮歸零開啟新因緣

11/24 星期六選舉那一天，森林書院施院長在我的請託之下，帶我到二崙街上，介紹一位從小就認識的理髮師萬國夫人，她拿起一把剃頭刀剪下我的三千煩惱絲，留下五分頭當兵的標準髮型。當時長髮披腰間，只因為食氣關係，頭髮失去光澤髮量稀疏掉落 3 分之 1。剪完頭髮之後，宛如重頭開始，煥然一新。剪落了一地的長髮，我一點都不覺得惋惜，院長卻請理髮師全部打包當作紀念。

冥冥之中自有天意，一切從頭再來，也因為這一包頭髮的因緣，我認識嘉義縣梅山鄉明聖宮，乩童沈錦榮請示玄天上帝之後，把頭髮放進明聖宮的燒金紙的

焚化爐化掉了，他的說法：鶴佛禪師與明聖宮結下法(髮)緣。

是的，護關的森林書院施院長將我剪下的長髮，供在梅山安營附近的明聖宮，開啟了日後與他們合夥佛行事業的法緣。

在山上修練的那一段時間，我常常以宇宙為家，天地為帳，大地為床。然後在適應山區一段生活之後，107年12月12日下午，護關使者施院長因為眼疾示現病症，不得不下山看眼科醫生，我開始了另一段食氣旅程-49天的閉關房修練歲月。



圖十八、落髮歸零開啟新因緣

貳、食氣收穫期

一、獨居閉關與山對話

食氣讓我清空身體，思緒清新，檢視過去，回顧自己的生命歷程，平時都是在家庭、工作、學校之間打滾，財色名食睡五毒染著，無暇檢視已過泰半的人生旅程。

就在12月12日護關使者下山治療眼疾時，我開啟了一個人與山的對話。使者考慮我自身一人獨居帳篷，恐深山叢林之間，飛禽走獸兇猛，為了安危起見，決定先跟附近的明聖宮借閉關房修練。

明聖宮位在海拔一千公尺的嘉義縣梅山太平鄉境內，四周群山圍繞，屬於台灣傳統的道教寺廟，適逢封山期間沒有對外公開辦事。因為我所駐營的相逢瀑布屬於明聖宮的轄區，為了安全起見，對方也同意出借閉關房 49 天，這一棟建物原本是乩童訓練「坐禁」的處所，位於明聖宮的上方，設備一應俱全，渾然天成，不假外求。

從 12 月 12 號入住閉關房以來，獨居的歲月除了飲用山泉水及茶葉咖啡外，不再進食。每天早上，我獨自從太平鄉明聖宮出發沿著山間羊腸小路，一路行禪至太興村的巧雲小棧，往返腳程約 2 個半小時。

夜晚的明聖宮異常安靜，時間彷彿停止，針落花開的聲音猶如在耳，我常常想起唐朝大詩人所寫的詩：千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅。山中歲月一個「滅」字常常浮現大腦。後來，我開玩笑給自己取一個道號：滅覺師太。

因藉由山上的環境及食氣，讓我超越了時空束縛，一段時間的淬練後達到身心靈轉換，反璞歸真。但是，偶而也非常想念人類的社會生活，內心深處有時獨處達到一種極苦的狀態，有時又喜悅無與倫比，宛如可以在山中安享餘生，心情起起伏伏，上上下下，也並非忐忑，只是察覺到這是一種療癒的必然過程。



圖十九、獨居閉關與山對話

二、山中奇遇記

巧雲小棧與明聖宮之間，阿里山管理處曾開發了人行步道，只可惜疏於維護加上遊客登山數量稀少，整條山路荒廢待整頓。最令人難忘的是，我常流連忘返於山中的懸崖峭壁，學唐朝鳥巢禪師在崖邊打坐，再學小龍女睡在樹幹上休憩。有一次，我在明聖宮對門的樹木林間看見一條灰黑色的巨型蟒蛇，身形大到我的雙手可環抱，長約數十呎。時值冬天，按說蛇類應該是冬眠期，如此巨型蟒蛇令我傻眼，當下愣住數分鐘，就在我與牠四目交會，無法判別其真偽之際，牠一下就溜走消失無影無蹤，據乩童說此寶貝是山裡的護法神。



圖二十、山中奇遇記

三、山中修練困難之處

山中無人煙無歲月，陪伴我的只是深夜的孤獨與寂靜，有時一彎明月上升，偶而蟲鳴鳥叫，初入山修練之際，內心也會升起難以言喻的害怕與無名恐懼。在一天又一天的獨處歲月裡，記憶常常不知不覺的倒帶，我憶起了數年前妹妹的過世，那一年好友拾得小和尚也往生，他們一前一後接連到天堂報到，我常常想：住在天庭的他們，是否也如人間一樣，中秋節相聚泡茶吃月餅。想起自己住在屏東枋山金朝陽宮的那一段歲月，好友拾得小和尚常常煎麻油麵線，想起妹妹用老薑拌麵條。

就這樣，住在森山的晚上，我不斷的暗夜哭泣。最後，我總是在三更半夜起床，悄悄的走進廚房，彷彿妹妹與拾得附身一般，清楚地看見自己拿起鍋鏟瓢開始爆薑煎麵線，察覺那個煎麵線的身影，恰恰相似他們生前在廚房的樣態，一樣的翻版。

原來食物滋養的並非我的肉體，它滋養的是我內心最深處的哀傷情緒。也曾

在公視看見一位家族相傳手工老裁縫師傅，他在母親過世之後，半夜裡起床縫製衣裳，不知不覺中變成母親在縫製衣裳的背影，踩踏縫紉機的動作逐漸由男轉為女，那是一種情緒深處的反芻，回到心中不曾消失抹滅的記憶原點，複製了往生者所有的樣貌型態，生命歷程就是一種自助驅動程式，自然而然展開療程之旅，轉換身心靈。西方靈修學者也說：地球是一所偉大的學校。

後來，我在山上一次又一次的三更半夜起床，在廚房爆薑煎麵線吃，我知道自己正在清理內心不曾消退的深層哀傷記憶，我用食物來憐憫自己，撫慰自己的孤單，因為離開地球的是家人是好友，可憐自己的無依無助，接著一次又一次的夜裡重演煎麵線，直到心中流出眼淚來，恍然重生。



圖二十一、拾得小和尚

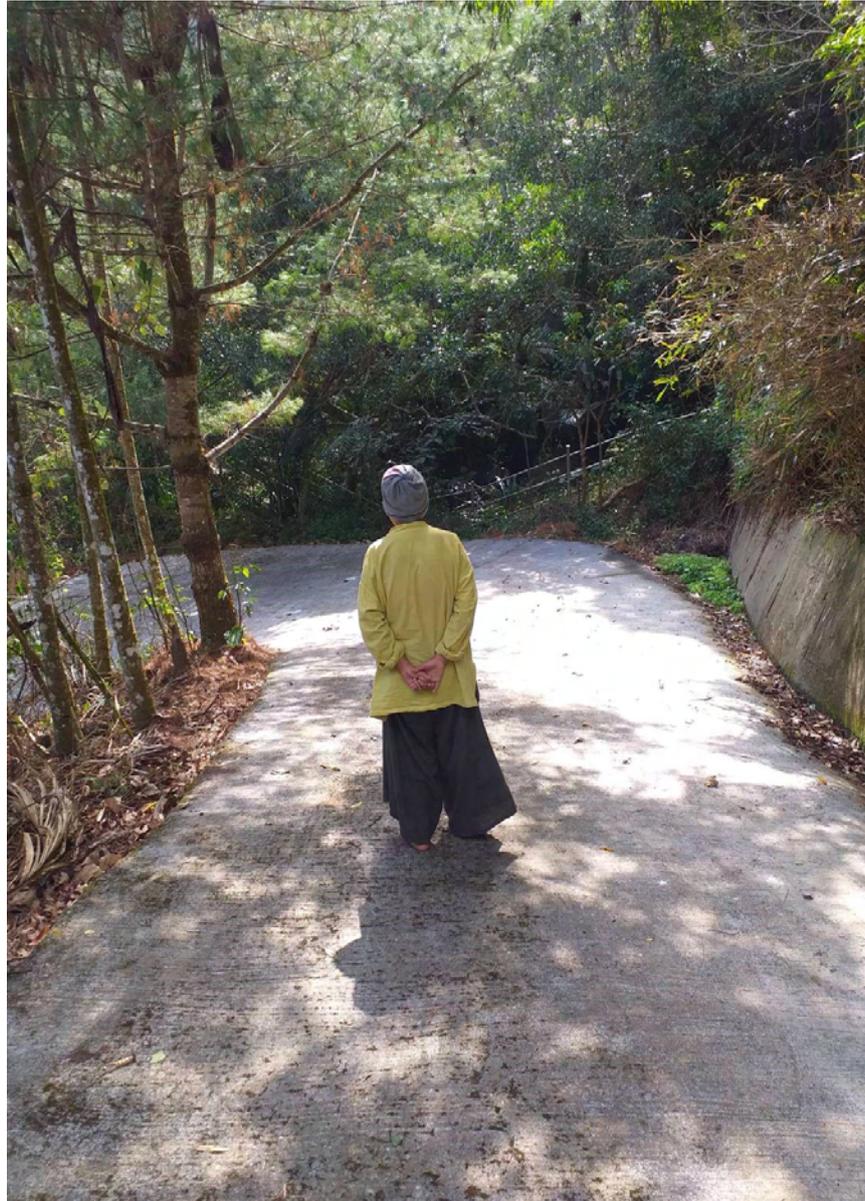
四、食氣之旅收穫

山中的清晨，一杯美式淡咖啡最令人開心，有時候也喜歡品嚐食物的原味，一點點野菜、鹽巴醬油拌麵條。一開始，我也疑惑不安，自己來山中是修練辟穀功，演練食氣，何以內心渴求食物下肚。漸漸的，隨著身心靈汰舊換新，我了解到自身需求的是生命源頭的愛，而食物也只是愛的另一種表徵。

閉關 49 日期間，適逢巧雲小棧慶祝龍王生日壽誕，大擺素食流水席。已經好幾天沒吃東西的我，路過龍王廟化緣一顆橘子，離開之前幸蒙主法和尚再賜一顆橘子，因數日滴米滴水未進，看到自己的菜籃內有 2 顆柑橘，一時激動感恩不已，當下頂禮跪拜和尚，臣服於自己的渺小，感恩蒼天浩蕩護祐眾生，大地滋養萬物。

日日赤腳行禪持咒接地氣，有時練太極張三豐的功法。有一次，為了打一通緊急電話給小女，走了 2 個半小時的山路，有時候想要買一瓶醬油，有時候想吃一片餅乾，都要走上數十公里的山路才看見唯一的一間 7-11 便利商店。

山中食氣修練讓我打開身體五感，赤足行禪接地氣，不期而遇見靈蛇，蟲鳴鳥叫、潺潺溪水聲入夜相伴，反璞歸真回到最簡單的生活，見山是山，見水又是水。這是中國禪宗的第三階段，生命的另一層次，也是我在食氣之旅的最大收穫。



圖二十二、山中赤腳接地氣一行禪

第五節 東西方食氣辟穀比較

經過漫長 2 年 5 個月的食氣演練，我發現西方在食氣與東方中國道家辟穀功法有以下列幾點不同：

一、潔絲慕音 Jasmuheen

西方食氣是由享譽全球的名作家潔絲慕音 Jasmuheen 所發揚光大，她曾在書中提到，這個原創的構思由其好友一位澳洲女性靈媒，通靈所傳下來的，換言之，

靈性世界的導師是在西元 1993 年介入人類進化的旅程，特別開放給現代靈修人使用的另一種恩典，先由 21 天食氣的門檻開始。

當然，經由潔絲慕音解讀訊息之後，她認為應該廣開方便法門，著書立說，推廣食氣不遺餘力，其目的是加速人類身體越健康、心靈越快樂。她從來不諱言食氣可以解決人類賴以維生的糧食、氣候問題，更重要的是，食氣是全體人類愉快而有效的進化歷程，回復人類本來面目—眾神的後裔。

二、真人之息以踵，眾人之息以喉

中國道家大約是在 2500 年前，由老莊思想逐漸演化而來，最著名的《莊子·大宗師》原文「真人之息以踵，眾人之息以喉」其內文真人之息以踵，以現代白話文而言就是食氣，古來道家的演練辟穀功法必須住山修練，從說文解字「仙」一字可窺其奧秘，仙者住在山中之人也。

中國道家辟穀功法，淵源已久，必須專業住在山中修練。海拔 800 到 1600 公尺之間，空氣中含氧量高，最適合修練此法的道長常駐。道家功法著重文火武火煉丹養胎，除了修練成辟穀功法外，尚能出元神，由凡夫肉體直接羽化成仙，法門私傳不同凡響，更需拜師求道，確立傳承。

中國道人住在山中，赤足行禪，動如脫兔，靜如處子。古云：站如松，坐如鐘，行如風，臥如弓。就是道家辟穀的一種境界，此境界乃借山的能量來轉化肉體，輔以文火武火呼吸交替，不假外求法脈傳承，只需明師開啟竅門。

三、灌腸排毒

西方的食氣專家在著作裡共同提到為加速完成食氣旅程，可藉由現代科技灌腸排毒宿便，下載冥想音樂清理脈輪、觀想光中靜心，輔以取用合適的陽光、水晶等等，以提高身體能量，達到與眾神共振的頻率。

東方的辟穀之術目前最為有名氣的是，由大陸李一道長在四川峨嵋山舉辦的一系列研習營，僅由李一道長的門生進行手法靈療，舒緩研習營的學員在辟穀期間的虛弱感，並沒有任何侵入性的洗腸排毒，或者藥物協助。

四、中西方在食氣辟鼓相同共通點

中西方在食氣辟鼓相同共通方面，都要先修心性慈悲利他，例如中國道家所言性命雙修，指的是先修心性再來修命功，才不會走火入魔，否則三界六道也只是多一個魔王而已。潔絲慕音在其大作及影視媒體上，一再呼籲全球人類重視第三類世界國家的飢餓問題，她想把「食氣」送給非洲飢餓兒童，世人譏其作秀，不擇手段想成名。綜觀潔絲慕音在食氣三部曲所展現的是她對世人的慈悲心及宏觀而已，對其想把食氣理論引進非洲難民世界，乃是過於天真的想法，只能說：飽漢不知餓漢飢。

五、人類食氣進程

研究生曾經讀到一本印度瑜珈大師的著作，作者是西方世界的新聞工作媒體人，他曾經到印度採訪一位終年食氣的老婦人，老婦人說了，她在年輕時即嫁到婆家，由於肚子常常飢餓食量非常大，遭其婆婆譏諷惡言惡行相向。有一天，她非常難過跑到尼羅河邊不斷的哭泣，向上神咕魯哀求幫忙，於是上神直接傳授她食氣方法，從此她在家鄉再也不用食用人類食物，並以此聞名。接著，她向上神請求可否傳給世人方法。**這位偉大的上神說話了，人類的食氣進程尚未達到完全開放，冒然擷取食氣，大地將遍佈掉落蔬果，農夫無地可種，牛無田可犁。不幸、飢餓、疾病是我們的業力，這業力鞭策我們，趨向尋求生命意義的道路。**(尤迦南達，2014，頁 504)

第六章 研究結果與省思

第一節 食氣歷程回顧

研究生的食氣之旅，從民國 106 年 2 月 1 日開始至今已屆 2 年 5 個月，內心感受非常多，身體最多的反應是聞到葷食想要嘔吐，從今與此類「眾生美食」絕緣，想到小時候家裡在斗六火車站開餐廳，媽媽的拿手菜是排骨飯、南部粽，因為自幼餐廳裡聘請主廚，家母天賦異稟，又習得一手好廚藝。食物永遠與童年記憶連結在一起。我本人不擅長烹飪，介入我婚姻的第三者也是一位大廚，她料理得一手好菜，深得前夫歡心。前夫的八字命格帶食神，說白了能享受各式各樣的美食，五根裡面的舌根特別靈敏。以前，前夫常常對我說：這個食物要有美味需要三種要素-鹹、香、辣。他經常提我煮的菜裡沒有此種滋味，難以下飯。

民國 82 年離婚的前夕，剛好到台北省府糧食局出差，利用空閒逛了一下傳統菜市場，看見一堆辣椒亮晶晶在菜攤上，於是我買了一大袋的辣椒回斗六，做飯菜的時候，才發現那麼大條又漂亮的辣椒，居然不辣，也真是太神奇了。

隔年，我就離婚了。離婚之後，某日逛斗六西市場發現地上攤販所賣的紅色辣椒，色澤鮮豔吸引目光，我就問：老闆，辣椒辣嗎？老闆頭也不抬回說：當然辣啊！當下，我拿了一條小小的辣椒試吃，辣到眼淚汪汪直流，當時心裡非常酸，心想：人運氣不好時後，連辣椒都欺負我。大條不辣，小條辣到頭皮發麻。

後來，我在山中閉關房的歲月，偶而採一些色澤鮮紅的辣椒拌麵，偶爾爆薑煎細麵，更多的時候，一盤鮮豔的紅辣椒麵或香氣四溢的薑麵，可以療癒身心靈，滋養內心深處的靈魂。或許食物的本身不只是食物而已，它更是一種「愛」的替代品。食物的功用顯現外在是滋養人類的肉身，內在喚醒靈魂的記憶密碼而已。

回顧食氣旅程一路走來，這 2 年 5 個月的艱辛歲月，外人難以理解，從辭去公職到入山修練，都是假象，惶然如夢。研究生在梅山明聖宮閉關房已練成絕世武功-辟穀。食物對我而言可吃也可不吃，只有我的內心深處知道，此種工夫可用可不用，只是，當研究生的我已養成食氣的能力，了結生存的基本課題，進入

仙界最低層次地仙的等級，我常自稱小仙.....。

第二節 食氣限制

食氣之旅的開啟門檻，最直接的捷徑是開啟 21 天之旅，其中的 7 天必須乾禁，等同不吃不喝 7 天，以研究生的經驗而言，開啟過程之中，骨頭疼痛難以言喻，尤其進入第五天的禁水，猶如海魚活活生生地被抓到岸邊。醫學上證實，人類 3 天不喝水會進入虛脫，身體呈現脫水的狀態，7 天不喝水進入瀕臨死亡。食氣是對未來人類開啟，現代人類只要不過度造殺業，逐步回復粗食慢食，進而以蔬食為指標，即可天下太平，多年以來清海無上師在世界各地宣導蔬食，是對現代人類最好的示範教材。君子遠庖廚，更遠離殺業。

食氣是生命意識領域擴展趨向完美過程中，所衍生出來的主要副產品之一。如果沒有靈性層次的考量，僅把不吃飯作為主要目標並試圖使身體適應沒有食物的生活，將會給你帶來痛苦。

第三節 「食氣」對現代人的啟示

食物的安全是近年來人類普遍的夢魘，肉類養殖業者曾因為口蹄疫傳染豬隻，全面撲殺了數萬隻牲畜，猶如昨日上演。魚類更因為海洋受重金屬污染，人類成為食物鏈的間接受害者，最不放心的的是農藥殘留在蔬果及毒蛋的流佈，我們不禁要問，人類還可以吃什麼？

食氣來自於人類所在意識領域的拓展，其中的一種能力，就是不用進食，還能讓身體保持正常運作，這種能力雖然在地球上仍罕為人知，但它已經成為越來越多人的某種生活方式。

食氣新觀念可以破除唯物主義思想，尤其對現代的共產國家，人民普遍沒有宗教信仰，人類的眼界也只是在三度空間二元對立的相對世界而已，很多人不信神不信鬼，因為看不見，人類的真氣也是肉眼所看不到的，卻滋養一切有情有形的眾生生命。研究生希望經由食氣的展現，帶給世人敬天愛地的觀念。

如果現代人對食氣題材有興趣，想以身試法，進而轉化身心靈，研究生以為

西方的著作裡面，潔絲慕音的食氣三部曲為首要研讀著作，她曾在著作裡提到開啟食氣過程是漸進式，一步一步慢慢轉換食物內容，用長達 5 年的時間來汰舊換新身體的功能，假以時日，食氣之旅指日可待。另一位日本「不吃的人們」作者更大力呼籲，用 10 年的時間來轉化身體，逐漸適應不吃的生活型態，進而食果、食氣、食光。舉世聞名的佛教國家不丹王國，全國僅提供五穀(含堅果)蔬食水果予百姓食用，肉類須從印度進口，佔食物鏈百分之 10，大部分人民以蔬食粗食維生，偶而食用肉類時都需修法迴向，時值國王英明政策，人民幸福指數曾高居全球第一。

國際大導演李安所拍攝的飲食男女，凸顯出人類百分之九十的社交活動與飲食有關，影片中所有的友情、親情、與愛情關係都在一飲一酌之間，微妙處理解決。食物是人類與物質之間最強的物質關聯，一旦這個關聯被打破，當食物不再發揮作用，許多其他的物質依存也自動斷掉，人類的世俗瑣事相對變得不重要，日常生活變得簡單寧靜致遠，進而更容易往內在世界打開另一扇窗，與「真我」或者上帝交流，因而提高身體振動頻率。食氣可以破除肉體「生老病死」四大循環魔咒，回復人類的本來面目。

參考文獻

- 丁興祥 (2012)。自我敘說研究：一種另類心理學。應用心理研究，第 56 期，頁 15-132。
- 中正大學教育學研究所 (2005)。質性的研究方法。麗文文化公司。
- 白藍(譯)(2014)。魏鼎著。原來，我還可以這樣活。知青頻道出版有限公司。
- 白蘭(譯)(2015)。Hilton Hotema 著。人本食氣。橡實文化。
- 何粵東 (2005)。敘說研究方法論初探。應用心理研究，頁 55-72。
- 吳宜臻(譯)(2018)。Jerry Sargeant 著。星癩奇蹟：以愛而非邏輯療癒你的自我宇宙。方智出版社股份有限公司。
- 宋偉祥(譯)(2017)。魏頂著。喚醒人體本能自癒力：全辟穀:食氣、不食、斷食。樂果文化出版。
- 李安德 (2009)。超個人心理學：心理學的新典範。桂冠出版。
- 李佩怡 (2017)。臺灣諮商心理學報。5 卷 1 期，頁 65 - 91。
- 周志建 (2002)。敘事治療的理解與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究。台北：臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 周志建 (2012)。故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫。心靈工坊。
- 易之新(譯) (2005)。Brant Cortright 著。超個人心理治療-心理治療與靈性轉化的整合。心靈工坊文化事業股份有限公司。
- 林玲如、廖靜芬(譯) (2016)。Jasmuheen 著。眾神的食物：食氣三部曲 1。橡實文化。
- 林韶怡、蔡敦浩 (2013)。自我敘說的再回觀：經驗、書寫與批判。應用心理研究，第 57 期。
- 洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉 (2012)。自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準(1)。應用心理研究，第 56 期，頁 19-53。
- 班傑(2014)。班傑的奇幻漂浮。生命潛能出版。

- 翁開誠 (2002)。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。應用心理研究，第 16 期，23-69 頁。
- 高雪芳(譯)(2017)。森 美智代 著。不食過生活-一天一餐：五十大卡青菜汁。天下雜誌股份有限公司。
- 張佳棻(譯)(2017)。Helen Palmer 著。海倫帕瑪·九型人格聖經：認識自己，理解他人，找到轉化的力量。橡實文化。
- 陳健民(1993)。漢譯佛法精要原理：實修之體系表。圓明出版社
- 陳榮彬(譯)(2017)。Robert Fritz 著。最小阻力之路。大雁文化事業股份有限公司。
- 游韻馨(譯)(2015)。秋山佳胤·森美智代·山田鷹夫著。不吃的人們。方智出版社股份有限公司。
- 童貴珊(譯)(2016)。Jasmuheen 著。與眾神共振：食氣三部曲 3。橡實文化。
- 黃俊威(2002)。試論部派佛教時代的人類來源說—以《長阿含·世記經》〈世本緣品〉作為討論中心。《第六次儒佛會通學術研討會論文集上冊》。華梵大學中文系。頁 219-242。
- 黃素菲(譯)(2016)。Jim Duvall & Laura Beres 著。敘事治療三幕劇：結合實務、訓練與研究。心靈工坊文化事業股份有限公司。
- 黃錦敦 (2014)。生命，才是最值得去的地方—故事治療與旅行的相遇。張老師文化。
- 溫普林(2002)。遇見巴伽活佛。橡樹林出版。
- 劉粹倫(譯)(2014)。Paramhansa Yogananda 著。一個瑜伽行者的自傳。紅桌文化/左守創作有限公司。
- 談錫永(1999)。大中觀論集 (上/下)。香港密乘佛學會
- 鄭淑芬(譯)(2015)。米夏爾·凡納。21 天超覺斷食。八正文化出版。
- 賴誠斌、丁興祥 (2002)。歷史及社會文化脈絡中個人主體性之建構：以沈從文的堅持為例。應用心理研究，頁 173-214。
- 賴誠斌、丁興祥 (2005)。自我書寫與生命創化：以蘆荻社大學員番薯的故事為

例。應用心理研究，第 25 期，73-114 頁。

繆靜芬(譯)(2016)。Jasmuheen 著。普拉納課程：食氣三部曲 2。橡實文化。

繆靜芬(譯)(2016)。Jasmuheen 著。眾神的食物：食氣三部曲 1。橡實文化出版。

釋慧開 (2014)。生命是一種連續函數。香海文化。

Jasmuheen (1998), Living on Light.The Source of Nourishment for the New Millennium,2nd edition, KOHA Publishing, Germany.

Jung,C.G (2000), Collected Works of C.G Jung, Princeton University Press Vol.1-21.

Pauli, Wolfgang and Jung,C.G (1952), Naturerklarung und Psyche, Rascher Verlag, Zurich.

Possin, Roland (1998), Die Stimme des Korpers. Ernährung im Einklang mit der inneren Fuhung, Bastei- Lubbe, Bergisch Gladbach.

Lupke (2003), Geseko von, Politik des Herzens, Arun Verlag, Engeerda.

潔絲慕音全球食氣資訊網：<https://www.jasmuheen.com>

協同研究同意書

本人張意婉 經南華大學生死學系在職碩士專班研究生說明後，以瞭解本人參與研究「食氣練習者自我敘說研究」，論文之意義與過程。本人自願參與研究，並與研究者共同遵守下列約定：

在訪談過程中採線上文字往返方式，對話內容以逐字稿方式呈現，請雙方再次確認以下要點。

這些訪談資料只用於學術研究，不用於其他用途，並確保個人隱私。於訪談與研究期間，協同訪談者如有不舒服感覺，可隨時向研究者提出感受，並隨時終止。

對研究過程有相關疑問，可要求研究者進一步說明。

願 一切平安順心

協同研究參與者：張意婉(簽名詳如紙本)

研究者：陳美蘭

電話：

日期：1071121

附錄一 訪談文本與編碼

編號	對象	逐字稿
001	訪談者	請問你是在什麼機緣之下接觸到「食氣」的訊息?
002	受訪者	民國 105 年的某一天，我在斗六新世紀書局買到潔絲慕音所
003		寫的食氣 3 部曲，由橡樹林文化事業出品，分別是 1.眾神的
004		食物 2.普拉納課程 3.與眾神共振。這 3 本書的內容，改變了
005		我的觀念，也是我第一次接觸到食氣，只能說讀完這 3 本書
006		之後，內心受到極大的震撼。當時，我感受到大腦的觀念剎
007		那之間被打開，身體的細胞也重新歸回原位。
008		我永遠記得閱讀完潔絲慕音大作的那一天，內心深處升起極
009		大的狂喜，當我知道原來人類不吃不喝，並不會死亡，那麼
010		長期以來，困住我的生存課題，剎那之間解除。我從此不再
011		需要為五斗米折腰。
012		每一天辛辛苦苦的上班工作，最大的原因是賺錢買食物來餵
013		養肉體，如果我的身體只需要“氣”就能維生，那麼我不就從
014		此解脫自由了嗎？這天大的好消息，不就是福音嗎？
015	訪談者	請你談一下你的第一次「食氣」經驗為何?
016	受訪者	是的。當我知道人類可以食氣，以光維生之後，內心無與倫
017		比的狂喜，躍躍欲試。我總是想找個好機會去試試看，雖然
018		我的大腦完全相信潔絲慕音所講的事情，但是親身經歷並對
019		自己證明，人類的肉體可以單純地靠食氣而健康地生活，並
020		且免除所有的自我懷疑，仍然是內心期盼而熱烈追求的渴望。
021		你相信嗎？人有善願，天必從之。我的機會真的來了。
022		我永遠記得那一天是民國 106 年 2 月 1 日，農曆過年後公家
023		機關上班日的前一天，我開車載小女回台中。南下歸程返回
024		斗六途中時，我接到一通電話。
025		我的好朋友全真教的慈光師太打來的，她說埔里的阿瑟師姑
026		剛好在家，如果想和師姑學習化酒為水的符咒，當天正好有
027		機會。
028		於是，我下了埔里交流道。在那一天 106 年 2 月 1 日，我求
029	師姑傳授我化酒為水的符咒之後，命運也隨之翻轉了。	
030	訪談者	請問妳為什麼要學習化酒為水的符咒?

031	受訪者	當時，我有一位異性好朋友，他因為外遇有第三者，老婆不能諒解他，頻頻喝酒跳樓輕生。因為好朋友的家裡是開餐廳的，所以有滿櫥櫃的各類酒品。當下，我發了一個心願，要用符咒把他們餐廳裡的所有酒類，全部化成水，這樣子老闆娘就不會喝酒之後，失去理智想要跳樓輕生自殺。曾經聽師太提起，埔里有這麼一位師姑，精通此道符咒。恰恰我的救人心願得到師姑的認同，於是她把自己的絕活全部傳授給我。
032		
033		
034		
035		
036		
037		
038		
039	訪談者	後來“符咒”有使用成功嗎？
040	受訪者	阿瑟師姑說：這個酒化水的符咒要有功效，必需七七四十九天「坐禁」吃水果練習才有用。於是，我心裡想：哈！剛剛好有機會斷絕飲食練習食氣，每天下班之後，我就在自己家裡的佛堂畫符咒。畫阿畫……作夢都沒有想到符咒畫了49天之後，我聞到葷食竟然想要嘔吐。
041		
042		
043		
044		
045		
046		『老天爺』在民國106年2月1日，把我的肉食喜好徹底斷戒了。天意難測，不是嗎？我的女兒小白兔常說，她不知道有一天我的生命裡會只剩下果汁和蔬菜湯，如果她早知道，她就不會在我喜歡吃生鮮迴轉壽司的日子裡，嚴禁我吃海鮮，因為她怕我得「三高」。現在，小女最常講的是，趁媽咪還可以喝果汁及蔬菜湯時，要好好享受當下。言下之意，似乎在預言，未來的某一天，這些東西會全部不見。
047		
048		
049		
050		
051		
052		
053		
054		
055	訪談者	可以描述一下「食氣」的具體覺受嗎？
056	受訪者	當我讀完潔絲慕音的食氣書籍之後，曾經天真的以為，從那一天106年2月1日開始，我從此可以不吃不喝，以光維生。潔絲慕音在書籍裡稱這個真氣為普拉納PRANA，眾神的食物，隨時供你取用。因為，我們是眾神的後裔。事實上，並非如此。我依然無法斷絕飲食。去年，我每一天仍然保有一餐蔬食。每一天，我都要問自己「今天」要吃東西嗎？還是吃「普拉納」就好了。為什麼我無法完全斷絕一天一餐？通常，早午餐我會喝紅茶配上供佛的蘋果。偶而，再來幾片餅乾。晚餐，我一定要回家煮一鍋羅漢湯犒賞自己，辛苦工作了一天的身體。我的疑惑是，為什麼我無法斷絕一天一餐的食物，到底為什麼？好長好長的一段時間，我是帶著這樣子的疑惑，遍尋答
057		
058		
059		
060		
061		
062		
063		
064		
065		
066		
067		

068		案。
069 070	訪談者	嗯嗯，你一天一餐蔬食之後，體重有變化嗎？你會有肚子餓的感覺嗎？
071 072 073 074 075 076 077 078 079 080 081 082 083 084 085 086 087 088	受訪者	<p>有的。剛開始，我有飢餓的感覺，但是大腦的直覺反應是，為什麼我會肚子餓？前面 49 天內只有吃水果，之後少許蔬食，第一階段體重就從 74 公斤下降到 66-67 公斤；第二階段體重從 67 公斤滑落到 55 公斤，那是後話了。</p> <p>同時身體也產生了副作用，頭髮大把大把的掉，掉滿整個浴室的垃圾桶，怵目驚心。我曾在魏鼎所寫的書籍裡讀到，食氣的過程會掉頭髮，還有清海無上師的電視裡有一系列的食氣影片，影片中的前輩們也提到食氣初期，除了掉頭髮之外，還會關節痛。看到浴室桶子裡堆滿掉落的頭髮。我不但沒有打退堂鼓，還下定決心，就算掉光所有的頭髮，我也要走完食氣全程。</p> <p>去年，我開始向外界求助，利用端午節連續假日，北上台北碧潭找師太幫忙，我想要試試看乾禁不吃不喝 7 天。於是住在碧潭的小屋旁邊，請師太照顧我。師太說，皮膚有毛細孔會呼吸，聽聽溪水聲沾染濕氣，乾禁比較容易過關。</p> <p>行前，我問過我的女兒，她是醫護人員。小女說：以醫學角度而言，人類未進食及喝水，第 3 天會進入虛脫(脫水)，第 7 天會進入死亡。</p>
089	訪談者	真的假的?那你有走完 7 天嗎...!
090 091 092 093 094 095 096 097	受訪者	<p>沒有。沒有喝水的前 2 天還好，第 3 天身體進入非常奇怪的感覺，也非常的虛弱。我趕緊打電話向女兒求教，她讓我回復喝水。</p> <p>聽完她的建言之後，我彷彿得到一道恩寵的聖旨，馬上喝下小溪旁邊的生泉水，阿...原來沒有煮過的泉水如此甘美，其甜無比。</p> <p>接著，買好高鐵車票打道回府。雖然乾禁失敗了，我還是沒有放棄，繼續思考，到底那個環節出差錯？</p>
098	訪談者	...(笑)
099 100 101 102 103 104 105	受訪者	<p>我曾經把自己的食氣困擾問一位身體按摩師，他比喻，天色也不是一下子暗下來，是漸漸暗下來的。他的話語讓我深思，那...我到底還要多久的時間，天色才會完全暗下來？</p> <p>107 年除夕農曆假期，我又找到一個好機會，利用連續假期到花蓮東部豐濱太乙洞找太乙真人幫忙，太乙真人有長期關穀的經驗，我心裡想有他幫忙肯定「乾禁」成功機率大。太乙真人也說了，他沒有乾禁的經驗，每次關穀一定要喝酵素</p>

106		補充營養。
107		接著又說：農曆過年期間，他不想闢穀。
108		我看到真人晚餐只是幾瓢的黑糖加上麥片，內心也深受感
109		動。我想到顏回的一簞食，一瓢飲。真人似乎也過著同樣的
110		生活。真人邀約我說：反正過年嘛，我們出去泡泡溫泉。於
111		是，我在他的盛情招待之下，已經乾禁 2 天的身體，在第 3
112		天泡溫泉又吃冰淇淋之後，大吐特吐。吐完之後，適逢大年
113		初二，我非常的想家。
114		我回到斗六後又繼續問自己，到底那裏出錯，為甚麼乾禁都
115		不成功？就在我百思不解的時候，我從 YouTube 收到許多的
116		訊息，這些訊息針對我目前的情況給予解答，它說：親愛的
117		一們，你必須要清除脈輪。
118		於是，我下載了許多清脈輪的音樂。花了約半年的時間，早
119		晚聽音樂清除脈輪淤塞之處。
120	訪談者	接下來呢？
121	受訪者	我從來沒有放棄食氣這一件事情。第一階段的體重也一直維
122		持在 67 公斤左右，頭髮從新再長出來了。我依然每天在擔憂
123		中吃東西。我同時也感覺到清除脈輪的半年期間裡，特別容
124		易傷感，常常莫名其妙哭泣。
125		有時候，也會大笑。同事在我的生日裡上群組祝賀搞笑。我
126		嗨到從沙發滾下來，大笑不止。總覺得因為大哭大笑，體內
127		清除很多淤塞的情緒。
128		然後，有一天。我又買了一本書「21 天超覺斷食」。這一本
129		書大大幫了我的大忙，我終於打開了食氣的真正瓶頸。我百
130		思莫解的問題，由這一本書徹底地找到答案，困境解決了。
131		只是，我不知道時間來得如此早，我沒有做好心理準備之下，
132		老天爺就喊：卡麥拉...Action
133	訪談者	嗯嗯...就像你講的，食氣似乎就像一塊拼圖，而且慢慢地拼
134		湊，似乎有它的奧妙。
135		你可以談一下食氣與一般禁食(斷食)的不同之處嗎？
136		
137		
138	受訪者	斷食是要復食的，而食氣是改變飲食模式，以光維生。用車
139		子做比喻的話，食氣就是吃電力的車子。把吃油的車子改裝
140		成吃電力的車子，就是從食物進入食氣。當然，我現在的狀
141		況就是油電混合車。
142	訪談者	喔，對阿(笑)
143	受訪者	21 天超覺斷食的作者說得非常好，他說：「完全不一樣！禁

144		食時，身體會動員原本儲存的物質與能量；人不可能無限期
145		禁食，也不可能不喝水。可是，我採行的這種方法一直是一
146		種心理與靈性現象，需要特殊的內在調整。其實只有一個條
147		件：我可以開放我自己，接受我能從光、從以太、從普拉納
148		或任何其他說法得到營養的概念。這就是轉換所需要的橋
149		樑，然後事情就會自然而然發生。我體會到，那是靈性世界
150		給的禮物」
151		上面這一段話是作者米夏爾·凡納所講的，我個人深深認同。
152	訪談者	你為什麼持續「食氣」？
153	受訪者	非常好的問題。
154		我為什麼持續食氣？因為靈性世界導師的介入，如同卒子過
155		河，已經游過一半了，只能往前游，到達彼岸。真的，沒有
156		後退的路了。
157		我從小到大都是虔誠的佛教徒。小時候，家境非常不好。我
158		父親說我小時候的願望是長大後嫁給賣豬肉的，這樣子才有
159		豬肉可以吃。可是長大之後的我，讀了逢甲大學加入佛學社，
160		妹妹信了清海無上師開始茹素，加上顯教法師說，吃肉斷了
161		大悲種子，我開始動心想要吃素。
162		我花了極大的力氣受戒，硬生生地把想吃肉的念頭壓下來，
163		用戒律戒住它。那些年，家父非常反對我茹素，他總覺得茹
164		素為了上西天淨土是自私的想法，淨土又在那裏？他也沒有
165		看見。
166		小時候，家境不好，吃葷食是奢侈，長大後有能力賺錢餵飽
167		自己時，卻又要青菜拌白飯，家父總覺得是一種遺憾。
168	訪談者	真的！
169	受訪者	我從 27 歲吃素到 42 歲左右，十幾年的歲月過去了。我讀了
170		台中假日佛學院，當上助念組長，跟著法師學習顯教的經律
171		論，在寺廟掃廁所煮大鍋菜累積福慧資糧。可是，我從來都
172		不想去西方極樂世界，那太遙遠了。
173		民國 92 年 1 月 1 日，我遇見來自西藏的孔瑪仁波切。仁波切
174		說：只有西藏的密宗跟中國的禪宗，可以當生開悟成佛。仁
175		波切也同時解除了我的戒律，加上我在西藏看到喇嘛們個個
176		很有修行，卻都是葷食。我確信修行與吃葷素無關。
177		我開葷之後，一發不可收拾，大啖特啖葷食，但是我不吃牛
178		肉，因為我的生肖屬牛，我不能自己吃自己。
179		我一路從顯教修到密宗又修到禪宗，半百的歲月過去了，辭
180		去公職 7 年花了上千萬新台幣，傾家蕩產之下，破解中國禪
181		宗設下的第一道關卡，父母未生之前的本來面目。為了紀念

182		這個殊勝難得的日子，我寫下一首詩：『五十年來尋劍客，幾回落葉又抽枝，自從一見彩虹後，直至如今更不疑。』
183		
184	訪談者	會後悔嗎?(笑)
185	受訪者	(笑)後悔一萬次以上。
186		那是我來到地球第 50 個生日的隔天，看見一道彩虹，剎那之間參破它。
187		
188		我從日誌裡搜尋到當時的心得：回到台灣之後，我參公案『父母未生之前的本來面目』，在心裡(也許是大腦)形成一個疑
189		情。100 年 8 月 16 日，我來地球滿 50 年的第一天，騎機車
190		上高架橋，看見天邊一道彩虹，剎那間參破這個千古謎題～
191		父母未生之前的本來面目，也是中國禪宗祖師設下的第一關。
192		
193	訪談者	喔，上師認同你的破關嗎？
194	受訪者	(笑)對吼...。我是漢人，忘記問西藏的上師，他認同我的「開
195		悟」嗎？。因為，「開悟」在西藏是喇嘛們必修的功課之一，
196		藏傳仁波切普遍認為悟後起修。
197		只是，我有天大的疑惑，為什麼我沒有法力無邊，我不是開
198		悟了嗎？我問了佛堂占卜師一千次以上，我為什麼沒有法力
199		無邊？我和電影「駭客任務」的男主角基努李維一樣疑惑，
200		以為見到了程式編寫者「上帝」之後，戰爭應該停止，地球
201		從此太平。我也以為...開悟之後，從此會法力無邊。
202	訪談者	那你後來如何自救？
203	受訪者	我向雲林縣政府申請回復公職。
204		沒有法力無邊之下，日子還是要繼續過下去的。民國 102 年
205		4 月 15 日，我又回到公務人員的身分，隔 3 年又以在職進修
206		的名義進入南華大學生死所深造。
207		我的記憶力點點滴滴在回復，雖然沒有法力無邊。但是，我
208		記得自己前世是祭司。在遠古時代，也許是亞特蘭提斯的時候，
209		我方兵敗如山倒，身為祭司的我一個人出城門求救，天
210		昏地暗，淒慘無比。當時候並肩作戰的大將軍，也就是現在
211		開餐廳的好朋友。往事歷歷在目。如今，為了救他的婚姻事
212		業，我去學了化酒為水的符咒，也只是歷史重演而已。
213	訪談者	哈哈
214	受訪者	哈哈，我好像在賣藥，使用後現身說法。
215	訪談者	為什麼持續食氣？你具體說明一下...
216	受訪者	食氣之旅也是法力的一部份。某種層次上而言，潔絲慕音的
217		書籍裡面解答了法力無邊的部分答案。諸佛法力無邊。眾神
218		也法力無邊。而我是眾神的後裔，食氣也只是剛剛好而已。
219		在近 1 年 8 個月的食氣旅程之中，因為提高了身體的振動頻

220		率，前世所學的法術逐漸回復記憶。
221		近年來，我在吟誦藏傳祈請文時，感受到自己是諸佛菩薩的
222		應化身，擁有和祂們一樣的血 DNA，開啟了無邊的堅毅勇
223		敢與慈悲心，偶而我會想起了來地球的出差任務。
224		有時候，也會覺得自己的星際任務離成功之日，似乎遙遙無
225		期，卻每天都要喝乾淨的水、蔬果汁，真是對不起地球蓋亞
226		母親。更對不起大天使麥可，祂一直守護在我的旁邊。
227		我是星際人類，卻一直吃地球人類的食物，對不起父神母神。
228		泰勒斯城大祭司-阿達瑪說：親愛的“一”們，回報父神母神的
229		聖光，把光重新傳回去，你是星際種子。
230	訪談者	哈，妳已經吃得很省了。
231	訪談者	你經歷最奇特的「食氣」經驗是什麼？
232	受訪者	...我早也盼晚也盼的食氣的轉換因緣終於來了(哈哈)
233	受訪者	米夏爾的大作 21 天超覺斷食，終於揭開了我長期以來的困
234		惑，裡面詳實記錄了如何真正展開 21 天之旅，唯有經歷這
235		21 天，神聖的普拉納大門才會為你展開。米夏爾是一位化學
236		家，他親身說法的實務經驗是我以前尋尋覓覓的答案，鉅細
237		靡遺地記錄了每一條實氣步驟，他的書籍名稱 21 天超覺斷
238		食，帶給我極大的安全感，我知道自己被靈性世界的導師帶
239		領著，我知道自己將度過不吃不喝，人類死亡的邊緣極限。
240		沒有米夏爾的幫忙，我將會摸索更長的時間。他和潔絲慕音
241		都是上天派來的天使，也許食氣上面的成就不是最高的，但
242		是，卻更為人性，因為他們都有喝少許的咖啡或茶水，這帶
243		給初學者極大的鼓勵與安慰。
244		先知前輩們，深具人性，他們也展現了如你我一般常人的樣
245		貌風範，我們不需要看待他們如同神明一般，他們的言行只
246		是啟發了這個世界的人類，生命中並非只有唯一的唯物主義
247		思想。
248	訪談者	後來呢？
249	受訪者	當我讀完米夏爾的食氣 21 天超覺斷食著作之後，發現之前我
250		曾在食氣 3 部曲讀過的相似重點，卻一時忽略了。這重點就
251		是，要開啟食氣成功必需經過 21 天的轉換期，米夏爾接著提
252		到這 21 天的轉換跑道過程，是 1980 年代末期由澳洲 1 位女
253		性靈媒在通靈狀態下，口傳下來的的方法。
254		潔絲慕音本身也是一位靈媒，後來她把這個方法發揚光大。
255		從此，開始有人實施，有人討論，米夏爾確信，在此之前，
256		這是一般人可望而不可及的事情。這 21 天的歷程包含前面 7
257		天的乾禁不吃不喝。第 8 天開始可以喝稀釋四倍的果汁，每

258		天最少 1.5 公升。
259	受訪者	遺憾的是，有 1 位女性乾禁 7 天，在第 8 天喝完 1500cc 的水
260		分之後，進入死亡，並在網路迅速發酵流傳。潔絲慕音從此
261		小心翼翼的保留宣傳—開啟食氣的必要法門 21 天之旅。
262		也許，我是受到靈性世界導師的召喚，才上南華大學校園，
263		完成 21 天的食氣之旅轉換歷程，我永遠記得那一天的日子是
264		107 年 5 月 8 日。我在學校的一棵樹下，進行米夏爾所指示
265		的食氣轉換跑道旅程。這期間都由這棵小樹照顧我，及一位
266		心靈老師在 Line 線上陪伴之下，完成了必要的 21 天轉換歷
267		程，從此我的生命還有我的體重，都大大的不同。我知道自
268		己進入了一個新的里程碑。
269		21 天之後，我離開南華大學之前，跪地叩頭答謝小樹的救命
270		照顧之恩，並請小女拍攝影音紀錄。我嚎啕大哭不已，因為
271		內心深處知道眾天使照拂我，父神母神加持我，大祭司阿達
272		瑪及大天使麥可特別看護我。
273		長期以來，我想完成的心願終於在南華大學達標，當我達標
274		之後，我就知道自己可以找系主任簽約，因為系主任曾經在
275		我碩士一下的時候，邀約寫食氣的論文題目，及完成 14 天不
276		吃不喝的實驗。雖然當時 5 月 8 日，我只是完成 7 天的乾禁
277		而已，但是我內心深處知道，我可以完成主任交辦的任務。
278		潔絲慕音食氣的書籍裡面曾經提到，一般人由食物進入食氣
279		的轉換歷程約 5 年。也有少部分人快速經歷轉換時程。我是
280		南華大學碩士班的學生，歷經漫長歲月的修行之後，我想花
281		2 年半的時間，完全達到食氣的目標。不是為了一張南華大
282		學的碩士證書，而是為了開啟一段新生命之旅。
283	訪談者	請談一下食氣過程中 最痛苦 的經驗
284	受訪者	最痛苦 的經驗是在 5 月 8 日開始的 7 天乾禁，完全不吃任何
285		食物及喝一滴水，彷彿魚兒被抓上岸一般。當時全身長滿了
286		小膿包，骨頭痛到我在樹下滾來滾去又哀嚎。長膿包的原因
287		是因為乾禁的前幾天，吃了太多芒果造成的，身體正在排毒。
288		之前，也曾經在食氣影片中聽過前輩說，食氣的過程中身體
289		會有骨頭痠痛的情形，當真正身歷其境第 3 天乾禁時，身體
290		除了疲憊之外，骨頭痠痛到難以言喻。
291		到第 4 天乾禁時，沒有喝水情況下，體內還是排出大量尿液，
292		體力衰竭，不會想念食物，只是想念台灣水果而已。
293		乾禁第四天是最痛苦的期程，感覺彷彿快掛掉了，腰部痠痛
294		到快要斷掉了，真的非常非常痛苦。當時，我寫下日誌：第
295		4 天晚上，腰背痛到無法入睡，側躺平躺都非常痛，心裡盤

296		算天亮的時候要看中醫，然後半夜3點的時候，我請求大天使麥可照看腰部。
297		
298		清晨7點天微微亮時，我醒過來，腰痛完全痊癒了，我又活過1天。而且口乾舌燥的現象解除了，新的1天又開始了。
299		
300	訪談者	最後請妳以一句話來總結
301	受訪者	餵飽我們的不是食物
302		在食物裡餵飽我們的
303		是神永恆的話語
304		是靈，也是生命



附錄二 訪談分析大要

一、「生涯階段」之問題

階段	表徵意象(情感與事件)	主題 (意義單元)
<p>階段一： 接觸「食氣」 機緣</p> <p>標題： 循序漸進的因緣</p>	<p>民國 105 年的某一天，我在斗六新世紀書局買到潔絲慕音所寫的食氣 3 部曲。</p> <p>三部曲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 眾神的食物 2. 普拉納課程 3. 與眾神共振。 <p>「讀完這 3 本書之後，內心受到極大的震撼。當時，我感受到大腦的觀念剎那之間被打開，身體的細胞也重新歸回原位。」</p> <p>「我永遠記得閱讀完潔絲慕音大作的那一天，內心深處升起極大的狂喜」</p> <p>「當我知道原來人類不吃不喝，並不會死亡，那麼長期以來，困住我的生存課題，剎那之間解除。」</p> <p>「如果我的身體只需要“氣”就能維生，那麼我不就從此解脫自由了嗎？這天大的好消息，不就是福音嗎？」</p>	<p>冥冥之中，注定的因緣</p>
<p>階段二： 第一次「食氣」 經驗</p> <p>標題： 親身經歷</p>	<p>「我永遠記得那一天是民國 106 年 2 月 1 日，我的好朋友全真教的慈光師太打來的，她說埔里的阿瑟師姑剛好在家，如果想和師姑學習化酒為水的符咒，當天正好有機會。」</p> <p>「阿瑟師姑說：這個酒化水的符咒要有功效，必需七七四十九天「坐禁」吃水果練習才有用。於是，我心裡想：哈！剛剛好有機會斷絕飲食練習食氣，我就在自己家裡的佛堂畫符咒。」</p>	<p>親身經歷並對自己證明</p>

	<p>「作夢都沒有想到符咒畫了 49 天之後，我聞到葷食竟然想要嘔吐。」</p>	
<p>階段三： 「食氣」的具體覺受</p> <p>標題： 內心疑惑</p>	<p>去年，我每一天仍然保有一餐蔬食。每一天，我都要問自己「今天」要吃東西嗎？還是吃「普拉納」就好了。</p> <p>「我的疑惑是，為什麼我無法斷絕一天一餐的食物，到底為什麼？好長的一段時間，我是帶著這樣子的疑惑，遍尋答案。」</p>	<p>疑惑，與尋找答案</p>
<p>階段四： 嘗試乾禁不吃不喝 7 天歷程</p> <p>標題： 體驗乾禁歷程</p>	<p>我想要試試看乾禁不吃不喝 7 天。於是住在碧潭的小屋旁邊。師太說，皮膚有毛細孔會呼吸，聽聽溪水聲沾染濕氣，乾禁比較容易過關。</p> <p>「沒有喝水的前 2 天還好，第 3 天身體進入非常奇怪的感覺，也非常的虛弱。我趕緊打電話向女兒求教，她讓我回復喝水。」</p> <p>「雖然乾禁失敗了，我還是沒有放棄，繼續思考，到底那個環節出差錯？」</p>	<p>心境的轉變與調整</p>
<p>階段五： 清除脈輪</p> <p>標題： 困境解決</p>	<p>我從來沒有放棄食氣這一件事情。我花了約半年的時間，早晚聽音樂清除脈輪淤塞之處。</p> <p>「我同時也感覺到清除脈輪的半年期間裡，特別容易傷感，常常莫名其妙哭泣。有時候，也會大笑。」</p> <p>「總覺得因為大哭大笑，體內清除很多淤塞的情緒。」</p>	<p>清除脈輪，打開了瓶頸</p>

	<p>「有一天，我買了一本書—21天超覺斷食。這一本書大大幫了我的大忙，我終於打開了食氣的真正瓶頸。我百思莫解的問題，由這一本書徹底地找到答案，困境解決了。」</p>	
<p>階段五： 食氣之旅</p> <p>標題： 新的里程碑</p>	<p>我為什麼持續食氣？因為靈性世界導師的介入，如同卒子過河，已經游過一半了，只能往前游，到達彼岸。真的，沒有後退的路了。</p> <p>米夏爾的大作 21 天超覺斷食，終於揭開了我長期以來的困惑，裡面詳實記錄了如何真正展開 21 天之旅，唯有經歷這 21 天，神聖的普拉納大門才會為你展開。</p> <p>「我在南華的一棵樹下，進行米夏爾所指示的食氣轉換跑道旅程。這期間都由這棵小樹照顧我，我完成了必要的 21 天轉換歷程，從此我的生命還有我的體重，都大大的不同。我知道自己進入了一個新的里程碑。」</p>	<p>食氣 21 天轉換跑道旅程</p>

二、「重要他人」之問題

重要他人	表徵意象	主題 (意義單元)
人物一： 阿瑟師姑	正向關係— 「恰恰我的救人心願得到師姑的認同，於是她把自己的絕活全部傳授給我。」	進入食氣旅程的啟蒙者
人物三： 女兒小白兔	正向關係— 「我的女兒小白兔常說，她不知道有一天我的生命裡會只剩下果汁和蔬菜湯，如果她早知道，她就不會在我喜歡吃生鮮迴轉壽司的日子裡，嚴禁我吃海鮮，因為她怕我得三高。」	進入食氣旅程中的精神支持與陪伴角色
人物三： 全真教的慈光師太	正向關係— 「師太說，皮膚有毛細孔會呼吸，聽聽溪水聲沾染濕氣，乾禁比較容易過關。」	進入食氣旅程啟程的關鍵重要道友
人物四： 孔瑪仁波切	正向關係— 仁波切說：只有西藏的密宗跟中國的禪宗，可以當生開悟成佛。	心理與靈性現象，需要特殊的內在調整，才能體會到，靈性世界給的禮物