



茅塞頓開

道教的

“无炁氣、陰陽相生”

就在我身旁!!!

文：李世達（工程／法學博士、正一嗣漢張天師府奏職受籙道士）

2020年開始接觸張天師府的道系列課程，在台中教育大學聽了兩堂張意將天師講述道教中的「觀」為入門之道，給了人生修行的落實法門一個方向。在此基礎上，又去聽天師在陽明大學講座中，講述「陰陽」在道教中的重要性。聽了天師的解說，真是如茅塞頓開！原來在道教中，一切以「炁」為主軸，以「觀」為本，陰陽無處不在，萬物皆有，事事必存。但陰陽又不單獨存在，並無絕對，存於相對，可運用於萬事萬物。若單以陰陽是用，觀為體，陰陽無觀，是表象，以觀為本，陰陽合一，始於混元。

經過於此，後學初淺的心得：「道為始，无炁為生一，化二為陰陽，成三變化現萬物，五行八卦六十四，三魂七魄體用一，生死兩頭還於觀」。在人世間，練氣，存炁，行炁，由炁還无，始於道中。

話說何謂陰陽？

在過去對陰陽的初淺認知，如常說的太極中，兩條黑白魚一陽一陰，其個別中的黑白點，分別為陽中帶陰與陰中帶陽。在生活中，常知的太陽為陽，月亮為陰。在這段時間的中醫學習過程，也發現陰陽在中醫學中的應用，以說明人體的結構，如：身體六腑屬陽，五臟屬陰等，並且應用於生理、病理與診斷上等。當然還有在風水、人生命運如四柱、八卦等易術預測上的運用等，均可以陰陽為基礎的生活應用。這些「術」層面上的應用最基礎，也最為常人所熟知，當然也是符合大自然的運作原理相配合。

在天師的說明下，道教其實重視更上層的原始起點：人來到這個世界，獲得第一口氣，開始了「炁」的修煉或消耗，在面對未來的事物上，若有陰陽的觀念，更能夠明瞭



事物發生的緣由，以平衡的原則處之，更能讓事隨之平和。可惜在現今的制式教育體制下，我們學的語文、生活、基礎科學如物理、化學、生物等，都未包含這世間最為基礎的知識，或稱之為原則的「陰陽」。

在這次的學習中發現，人生真正的意義是要好好地把握、體悟、修煉、了悟：萬事萬物有陰陽，能以陰陽平萬物。了解陰陽的存在，就能清楚掌握天、地、人的自然規律，明瞭趨勢，進而判斷禍福，趨吉避凶。同時，在「炁」的修煉下，能「觀」，能運用陰陽、看待陰陽，甚至靜觀陰陽，似乎為一種陰陽空間體的概念，能於陽中穿透至陰，由陰回到陽一般，達到合一無一的修煉境界。



出生前，陰為最大，陽為最小。人一出生離開母親的肚子，哇哇落地的瞬間，即「陰中生陽」，如一天的子時般，陰極大、陽小。

隨後小嬰兒吸收外來的食物，化為水穀精氣，漸漸長大，**陰陽相依**，陽氣持續成長，陰氣漸消，此消彼長，即**陰消陽長**，至進入第一個「陰陽互換」，到達**陰陽平衡**點，如青少年期，男孩有時看起來像女孩，女孩有時感覺起來像男孩般。

接著，陽氣仍持續成長，陰氣繼續弱，到達頂點，猶如一天的正午一般，陽極大陰極弱，此時與出生相對而有了**陰陽對立性**。

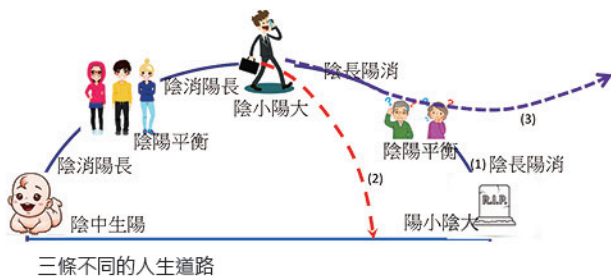
過了人成年陽氣最旺之點，陽氣漸消、陰氣漸長，進入了第二個「陰陽互換」的階段，接續又進入**陰陽平衡**，直到人離開這一世。



以「道」為始，以「觀」為本，「陰陽」為二用。

人的一生與陰陽內變化的五種特性

天師講述道教中的陰陽，在應用範圍上可分為天、地、人三個方面，陰陽在人部分，首要為論生死。好嚴肅的一個問題！後學歸納陰陽變化為「內變化」和「外變化」，在人體中者為內變化，是狹義的陰陽轉換，如從人一生的出生、成長到頂點，隨時間消落到離開人世的過程，針對陰陽的變化似乎有這五種特性：依存、消長、互換、平衡、對立性存在。



三條不同的人生道路

上圖的三條線分別代表了人一生中，在不同的對待下，會有不一樣的結果：第一條路線為一世平順地盡其天年者的陰陽關係；第二條路線是受到環境、疾病影響，中道夭亡者之路；而第三條路，乃修道者練炁得道，能御生死之路。

《黃帝內經·上古天真論》以生殖功能發育為主軸論男女發育的週期，與上述的陰陽變化可互相補充之。其中「春秋皆度百歲，而動作不衰」的「上古之人」，可對應到第一條盡其天年之路；「年半百而動作皆衰」的「今時之人」，可對應到第二條中道夭亡之路；而修道者走上第三條路，則依其修煉的層次，而有賢人、聖人、至人、真人等境界。其中所提之上古之人，一般泛指正常遵循天地陰陽秩序，好好生活並使用人的生理機能，至少可達。而今時之人所指為，逆天地陰陽自然秩序，而過度耗損者。

若依道教的修身修性之法，透過對天地陰陽的了解，與配合適當的生活作息，基本上可以順利的從今時之人往上古之人前進；若再加上天師府特有的正一仙功，外內雙

修，初步定能通經脈、舒氣血，養正氣於五臟六腑，不存病灶，更不被外邪所侵，離疾遠矣！日積月累，積功行氣於時時，內觀不擾，氣定神閒，心不遺於欲，正念無念，心神自在，練氣化炁，達第三條曲線之境界亦不久矣！

陰陽與道醫

順應時節：從天師的教導中了解，陰陽與人一生最為密切的關係：**健康**。人本應順應大自然的規律，如四季、節氣、晝夜規律，並配合人體經絡等，好好地過日子，則人應該能在生活實踐中，真實地領悟自然的運行與規律，了解其法則，感知其奧秘，而對人生更加了悟。但是，事實不然，現代人的生活型態與習慣常未能順應大自然，如：吃不自然、不得時的食物；在不該吃東西的時間吃太多東西，如超過晚上九點還吃大餐、做激烈運動或重訓等，讓人身的週期變短了；該睡、該休息時，沒能好好休息恢復；又稍有不舒服就吃藥，藥基本上是化學物質，常吃或多吃對身體有相當地負擔。人若不能啟動身體的自癒能力，強化自身的防禦機制，身體就必然飽受外邪的侵擾，甚至在人生後半段，被疾與病纏身，不得好終，讓自己難受，也讓家人難過。

以魂導魄：魂屬陽，主生與升；魄屬陰，主死與降。從身體健康的角度視之，若是以魄陰主導人的生理活動，魂陽主導人的



心理狀態，魂魄相宜，兩者未受到任何的影響與傷害，則人當能順應自然規律，陰陽平衡，坦然自在，可以獲得一好死，也是死得其所。但事實常常不然，一般人多半受到過多外在環境影響，魄陰容易被影響，進一步更影響了人的生理狀況，五臟六腑也不得平衡，毛病自然就多了。如此一來，人隨順著主管七情六欲的七魄過生活，因為時時受不可控的外境與相應外境所生的內欲所擾，就如同坐在雲霄飛車裡，隨著飛車沖上沖下，難獲平靜。而魂陽主升，喜好清淨，能讓人平靜。易受外在環境影響的人，感覺不到魂的存在，太多的妄念、太多思考，也都離魂遠遠的。但是若能透過修煉，體悟到魂的存在，念念正念，以魂御魄過日子，魄能陰中生陽，讓人生更是健康自在。

常煉仙功：那要如何才能真正平衡我們的七情六欲呢？如何能讓外境入目而不驚，心中還是如止水，陰陽能平衡呢？過去曾經聽過「心隨境轉，即落外道」之說；《清靜經》亦說「人神好清，而心擾之；人心好靜，而欲牽之。常能遣其欲，而心自靜」，但是該如何做到呢？用想的就能有此境界嗎？似乎道教中修煉的練氣與煉炁等方法給了一盞明燈，天師府的「凡事親著手，行道於日常，順天地自然，無念執煉功」，讓道長們每件事親手做、常常做、刻意做，從勞筋骨、煉心志，先改善初步生理的健康，更提升心理的完整性，一步一步的接近體證「元神」的存在，經過如天蟬般的磨練，等待一鳴驚人時刻，讓修煉方向更為明確。

小結

與天師的學習讓後學理解到，從觀入手，能辨陰陽，入生死，知魂魄，了道理，練仙功，煉氣、存炁、化炁。道教文化，從人入手，入世為重，談人生，重生死，究倫理，理孝道。人生不難，但難在了悟，了悟人生的意義為何？一旦清楚人生的意義，人生何自在，只是討一個究竟！