



筆者順道自然的生活

醫海波頻

文：黃東榮（執業五十年餘年中醫師
／正一嗣漢張天師府奏職受錄道士）

由性與命養煉談起

一語破，古道醫養生至要，在於養性以煉命，以預防為主，分有心性養生法，身命養生法，睡眠養生法，飲食養生法，煉功養生法，藥膳養生法等。道醫孫思邈在《千金要方》之中歸納了「養生十宜」：1. 依時攝養以保氣。2. 節飲食以保平安。3. 服食藥餌以保健。4. 重養形以強體。5. 導引調氣祛病。6. 慎言語以防耗氣。7. 嚴守禁忌以防勞損。8. 房事有節可保天年。9. 摒棄「五難」（名利、喜怒、聲色、滋味、神慮精散）以求長生。10. 畜精氣神以養性命。

性者，心性、個性、己性、屬性、善惡習慣性是也。命者，身命、形命、器官、細胞、對錯我苦命是也。善養性者，治未病於先是也，不是等到疾生病罹了，才去求治醫家，此道醫哲理之特色。我中華文化中道之人、中道之醫，最善專之觀念所在爾。今之大多數平凡中的平凡人，都得到百疾叢生萬病齊發還不知所以然，難怪古聖哲會說，神仙不救無命客，筆者積臨床數十年之實證經驗，到此多樣化、複雜化、深度化、重複化之重（証）症病家，真的很難救度，但雖有

其一定之難度，也不是全然沒得救治，道醫向來多所生死人而肉白骨之案例爾。

无	炁	氣
道教用字	道教用、古人用字	道教用、中醫用、今人用字
先天、未發用	後天、已發用	西方指氣體、東方指五穀中的氣

醫道終究要還原，道醫關鍵在波頻（无炁氣），**醫**之痊不痊，**治**之癒不癒，**理**之合不合，**法**之對不對，**方**之適不適，**藥**之中不中的，**功**之得不得，**效**之實不實；對治理病，是真對或假對，對抗或合一，是共生或獨活，治一時或理一世；抗癌腫瘤會成功？抗過敏會痊癒？抗疼痛會解除？抗發炎會緩解？殺滅細菌、病毒外感風寒暑熱就會好了？以殺止殺何時了？！

樸實無華的自然醫藥

古道醫的立論根基，源自於黃帝陰符經、陽符經，乃至內經、外經、易經、難經等，其源由根本（或本根）就在於陰陽互根，動靜相涵，內外兼治面面俱到，這些古老文化遺產，其學術價值乃是今人養生、療癒上



無價之瑰寶。「古道醫」雖非萬能，而「中道醫」也有其侷限，但看「今之醫」缺失也不少，若能互補長短魚水相觀，是新一代道醫者之責任所在爾，形而下與形而上，肉體與靈體，身軀與魂魄，內生態與外生態，兼治雙醫何患疾病不瘳不瘥乎。

個人見解，「醫」可醫心，心之醫靠的即是靜默功力，也是定力（小定、中定、大定）。靜者，神明之舍，唯靜定者能養之，苟得養心性得法將受益匪淺，豈能老是落在見聞知解焉，人非具足夠寧靜無以致遠，舉凡人事物情境，食衣住行育樂醫藥，唯靜以照之，要活就要靜，靜到極至自然會自轉而動，這就是生命來自運動之正（原）解，性命道德指歸，其醫效豈有我欺哉。

金文	篆文	隶书	楷书
缺	缺	药	药 药
藥	藥	藥	藥

「藥」愉悦快樂加上兩把草即是藥。《醫方集解》無藥元詮篇是虛言空話焉；語云：諸病皆有藥，獨此心一動諸患為招，百病叢生屢治不癒者，此性之乏養爾。藥可以是有形藥，更可以是無形藥，藥也可以是快樂，可以是熟睡眠，可以是放下，可以是特定的食物，更可以是自然環境全生態中之波頻（頻率穿透共振合一）；《莊子》的心齋、坐忘等，都屬於自然律中有效之自然波頻無形藥。心者，身為主神之帥，唯靜淨能生慧，動濁則生昏，此正是說明樸實無華的自然醫藥。

死亡定義古今之差異

從古今之醫家，對疾病看法不同說起，「古道醫家」比較宏觀全見看待疾病，對証、症、病、狀、象的內、外環境生態有全盤的掌握，治理上是從氣著手；「今之醫家」審度疾病則較為微觀點見，治療上是從血著手，兩者（家）所使用的醫技、手段，藥物品目、質量也各自不同，爾後病家情狀當然也就各異了。

「今之醫家」對死亡定義：1. 沒有心跳。2. 沒有體溫。3. 瞳孔散大。4. 沒有呼吸。5. 尖端末梢刺激沒反應。6. 量測不到血壓。7. 生理代謝停止。即刻判定已死亡並開出死亡證明書，緊接著就會把病家移交給相關機構火化；「古道醫家」對死亡定義：除同上述症狀斷定指標外，會更為謹慎保守觀察入微，再待一些時日，並不急著送進冰庫，反而進行針刺回陽九針穴，或開通十二鬼穴，或接地氣追魂攝魄，經此強（搶）救回神恢復心跳、呼吸、意識、說話，再好好生活十幾二十多年者有之，筆者三十多年前就接診過兩個病（案）例，多活了二十餘年，直至90多歲才舉辦人生畢業典禮。

為生命享有健康，為擁有老（骨）本，為要活得有尊嚴，甚至為臨終時，能具備某種程度（水準）的實力示現，向道之心豈可不抉擇，修煉正一仙功豈可不落實，愉悦心境不可少，活潑細胞不可不抓住時機，勤儉廉以培之，不為天下先以伏之，陳立夫先生曾告誡晚輩：養心（性）在靜（安定），煉身在動（運動），誠然心要靜身要動，動靜相間依然是陰陽互根涵養之，今日回憶到仍覺受用心忡之至，人而動驚乎過多其數（指壽齡）必危，唯靜守乎約（指氣長），其身與體乃全。

我們究竟對生命(含肉身、法身)之奧秘，知道多少？明白多少？掌握多少？此等人命關天之問題，全賴有道之士明醫者，以及醫學科研者，一起來觀注把關。今之醫、西醫動則開腸剖肚，切割燒削，宣稱開刀治療成功；古道醫、中醫，於治療調理上，確實是簡便廉儉許多，道祖(老子)的死而不亡則壽，非聖賢哲人無能言及爾，生死(死生)大道能兒戲乎?! 醫家者流不得不慎，以免失職之嫌。

自家水與自家火

自家水火，道教(家)重要經典之一《玉皇心印經》上藥三品，神與氣精。按：自、家、水，即人身內之精液(精蟲、卵子)，是三品上藥之源泉，張紫陽《悟真篇》：人人本有長生藥，只是迷途枉自拋，甘露降時天(自己的天)地(自己的地)合，黃芽生處坎(精)離(神)交。養生的最基本功即是初步煉精化氣，把吃食攝入的食物精華營養，經文武風火煉精，使其氣化以為二步煉氣化神之用，天師府內傳正一仙功修煉，我想正是為自家延年藥、益壽丹而緣起吧。

聖哲曰：對自己好一點吃好一点，是非常正確，在高明的醫家眼裡，精不足或品質差者，精蟲卵子稀薄者，需適時適量補充新鮮血肉之品，今日看來是含有優質之蛋白質、必須胺基酸、不可或缺的微量元素，一氧化氮(NO)，維生素E、D、A、K，以及維生素B、C等生命活力不可或缺之元素，精神要好，體力要強健，抵禦外邪六淫(風寒暑濕燥火)，避免微生物細菌、病毒等感染或得重症，甚或被醫源性或藥源性所傷害，以致人生提早畢業。

生命來自生命，生命受制生命，所以心境(心情、心態、態度)上，必需有所捨，有捨才有得，小捨小得，不捨不得，大捨就大得，大得者大德也。於修煉道路上，也就是要學會放下，唯放下才會鬆，唯鬆才會開，唯心門扉開了才會通，通者不痛，痛者不通是也。人欲靜而心不止，樹欲定而風不停，關鍵就在你我的心息養功法。人之精神氣、水火風之御用效力，猶如天之日月星、雷雨露至公普霑，自了漢比較自私一些，輕忽了至公就沒辦法與道合一，背道而馳者，吃虧的還是自己啊!?

結語

天地可醫之藥，《女媧氏》早已提及，今日之藥物學流傳於世，《神農氏》早已不憚勞苦留下本草經，道醫善生之最高圭臬，《軒轅》早已作內外經靈素，觀神色、氣色、言行、審脈(經絡)、察俞(穴道)以定砭、針、灸醫學是也，具實效的道醫哲理，《道祖》早已著經(書)流傳，祝由安神定志，治理魂魄精神氣，《教祖》早已有法事科儀之教。正一仙功具有自我調理暢通經絡、強化免疫力，穩定平衡新陳代謝之功效，則性命之學得以由我矣。若進而能連結融合古今之醫，運(應)用加惠於病家，則有賴年輕道醫者之勵志爾。

參考書目

1. 千金藥方
2. 醫海揚波
3. 內丹與醫療
4. 心醫集
5. 黃帝內經
6. 黃帝外經
7. 悟真篇
8. 醫道還原
9. 字裡藏醫