

醫海波頻(二)

伏邪與正炁

文 / 黃東榮

前言

下筆靈感，來自天師府彰化教育總部懸掛的字畫「道高龍虎伏，德重鬼神欽」。由衷感佩天師與諸位道長於塵世間示現之真功夫、真性情。感嘆今世醫療資源之耗費，年支出逼近九仟多億元新台幣，增幅之迅速，實非偶然。探其根本，乃在於多數人之內景邃道充滿「伏邪」。簡言之，即是六淫（風邪、寒氣、暑氣、濕氣、燥氣、火氣）侵入體內久留不去，復加以飲食失節、藥物過度，內外交逼，日久便成陰伏之邪。「伏邪」不祛，則氣濁血滯，終致毒積成形，以致陰陽兩炁精神與氣血，逐漸異變成「毒人」。

夫人身如邦國，人民譬細胞，古今醫道雖有殊途，然醫者之責，終歸一致。道與醫同源，醫與道不二，順天應人，豈可逆古背道？自古有道羽士，伏炁以養身，不納伏邪，保正炁以全真，內無濁毒，外不染病。知其白、守其黑，陰陽之際、清濁之辨，邪正之分，非通道理、真理、公理者，孰能知之踐履實用受益哉？

伏邪浸染在身

余於台北臨床四十載，所見病患百態殊異，有者「吸」氣困難，有者「呼」氣不暢，更有者「呼吸」皆滯，亦有閉氣無門者。問其何以故？蓋於心性、身命「四大一中」罔象結構，早已敗壞。子午卯酉圓運動之氣炁璇璣運轉受阻，陰陽升降失序，氣化不行，則証症「病」狀象由是而形成。

夫「呼」不長者，心肺機能式微也；「吸」無力者，肝腎氣虛矣，若呼吸皆淺短，則肺肝與心腎四大系統俱已衰退，已非一朝

一夕之疾病爾。心藏神，腎藏氣，修煉之道，當由肝肺著手，後天神經與呼吸二系統，實為入門之關鍵。自外煉而內修，直至心神與腎氣充盈而不外泄，方可銜接仙道，進階於中關煉氣化神之道路，此乃心腦交會，血氣與神識兩相貫通之關鍵處。

伏邪之所以中人不去，多由於下列六端：

1. 不遵道、不重德，常逆天而行，致使陰陽失衡，與天律對抗，此為非善類之人也。
2. 惡習纏身而不自知，不肯適度勞動、鍛鍊、流汗，唯求口腹之爽者。
3. 身體微恙，便急投醫藥欲速解之，長期以往，自認「藥」可以治好我的病，絲毫不知反失自然復元之道。
4. 未寒而厚衣，未飢而定食，或飢不擇食、暴飲亂食，致使中州脾胃氣機受損，飲食成毒，擾亂肺肝、心腎，影響脈源、氣色、運勢。
5. 環境毒害潛移默化，如鉛汞砷鎘之重金屬、輕金屬、人造微粒、反覆加熱之食物、人造電磁微波、人造色素香料等添加物，皆能為病邪之媒介。
6. 將自己捆於枷鎖，陷於封閉之中，與星斗、天地自然波頻絕緣而不自明，漸失真我，成「離道」之人。

性命健康指標

常言身體健康最重要，然於《古道醫》觀之，實當「身心並重」、「性命雙醫」。性者，精神、情志之本；命者，氣血、形骸之基；身者，五臟之官，載道之器；心者，神志魂魄之主。故評估一人之健康，豈可僅查其血檢報告，而不以症佐脈印證之，亦須觀其氣機流轉、精神氣之足否，尤須審其身



心性命運行是否合道。僅知後天具象，輕忽先天周象，恐是多病之根源所在。

蓋「性」主於心腦神識之清明，「命」繫於氣血五藏之充實，人生若能階段性忘定止，福報自然而得。「定」而後「靜」，「靜」而後「安」，「安」而後「慮」，「慮」而後「得」，方能知己知病，達於「無病而養，病來不驚」的至善之境。

下列指標，或可作為觀照身心性命健康之鑑：

1. 睡眠是否深沉？遇事能安穩，不煩躁，不怨恨，涵養既足者，腎氣充也；夢少者，腦筋清楚者，心神定也，自有基本能耐可御為我用。
2. 早晨醒來是否氣足神清？一覺醒來精神煥發，為腎精未虧，心神陽氣漸升之兆。
3. 排便是否順暢？氣味是否自然？五藏調和，腸道不滯，則清氣上升，濁氣下降，體味金津玉液自當清新。
4. 飲食消化是否如常？胃納良好者，脾胰之氣健運，血炁充足，生命活力自有源而不枯竭。
5. 皮膚、眼神是否明潤有神？肝主目，肺主皮毛，神現於目，氣顯於膚，若衰竭則顯示於力之表現。
6. 身體運動是否輕靈有勁？氣充筋柔，百節暢達，乃經脈暢行健壯，肝腎心肺四大協調之象。
7. 心境思慮是否平穩？喜怒有節，勞逸適中，則心神內守，邪不可干。
8. 是否能自然流汗，毛孔開闔自如？汗為心液，氣行則津布，腠理開闔得時。
9. 吐納是否深長？呼吸綿綿若存，乃丹道初基，肺腎肝心交泰自如是也。
10. 是否感受天地人三才之和氣？若身心性命與自然波頻同步，則可感日月之精應四時之變化。

此十項指標，既可為平日自我觀照之

參，也可作為修行之「返觀回光」門徑。若能每日內省，察氣觀神，則可漸入無病之境，合乎道機。

服炁充電擁正炁

道曰：「人得一以為道」。一者，正炁也。正炁盈則邪不可干，虛則邪自入。夫炁者，天地自然之靈運，人得之以生，失之則亡。呼吸吐納，即是初步攝炁之門徑。蓋肺朝百脈，通於天門；腎藏真陽，達於禁門。能調和肺腎，通達肝心，金水木火，一旦合處為侶，則天人合一，炁化自承，精神、氣力沒有不好的道理。

服炁之法不離以下三門：

1. 導引吐納：依天地四時之氣，始初以心導氣，吐故納新。以己身以子午為法卯酉為機，晝夜陰陽之交，為炁之出入節點。日用規律，呼吸中調，久之則氣歸丹田，正炁充盈，真息自然可得。
2. 坐功守中：關機調息，心神內守，觀息於鼻，氣納於腎，心息相依，神氣合一，不離不散。時久日深，自能得道、得一、得炁。
3. 依師承傳法：古有真人以身傳法，非人書可盡載。得法於天師、真師，受炁於道醫、醫道方不妄行。伏炁修煉，但忌貪功冒進，妄動則氣散神亂，適得其反。

結語

伏邪者，濁氣也；正炁者，道氣也。去其濁，存其清，是為養生之要，亦為修道之本。天師府弘道濟世，德行昭然，余獲斯機，得言拙見於年刊，願以寸心致敬於聖真，亦冀與同道共參此義。以道養性，以德修命，造化之正炁自然衛我護其一生，伏邪自退百病全消，豈不美哉。