



天師說

道醫思想



第六十五代天師張意將講述

(本文主要依據張意將天師於陽明大學 2020 跨文化系列「道醫思想」講座，並參照高雄師範大學、台中教育大學、台南大學進修課程中相關演講內容整理而成)

在 2019 年我們開始講述道醫思想後，隨即引起了廣泛地迴響，各方對其基本觀念可謂求知若渴。道教基礎思想首先是氣與陰陽。陰陽可以由各種角度論之，然而最重要的陰陽卻是生死問題，因此我們主要將在道醫的脈絡下來討論。

大家要知道，道醫不是現在才產生，自古即有。那為什麼我們現在要重提道醫，喚起大眾的重視？這是因為道教一向有著「應時應運」的傳統，由於現今社會中，民眾普遍生活作息不正常，又輕忽身體的保養與鍛鍊，長期下來身體出了狀況，仰賴醫生救急。國人多數如此，導致醫院承擔過重。是故人們有必要重新認識「醫」的意義及角色，所以我們才重說道醫，闡述淵源，繼而在道醫的脈絡下展開對陰陽的描述。

道醫的形成與目標

道教是個不滿足於肉體的局限，不斷追求生命提升的宗教。修仙的目標是長生不死，最終成仙人或真人、至人（視時代不同而有不同的名稱）。我們現代人來看這目標簡直是天方夜譚，根本不可能達成；但是道教卻認為這只是很高的標準，並非不可獲致的，畢竟根據史料歷代確實有相當多仙人留下的痕跡可循。

人的身體打自出生開始就是不完美的，一旦有了疾病，思緒、魂魄狀態只會更差；為了要修仙，首先必須先克服肉體的問題，再來則是魂魄等種種問題。故而道醫一開始並非刻意建構的系統，而是修道人在提升修煉自我的過程中發現的醫學；所以道醫的真正核心是修煉。



身體是看得到、摸得到，人能感知、能把握住的最基礎對象。然而除了體表是可直接肉眼觀察；體內的臟腑、骨骼、血液等在受傷時可略知以外；經絡、氣是觀察不到、感知不到的。至今科學家也是在已知其存在的基礎下，特別設計一些儀器來證明它，這才勉強承認：體內確實有看不見的氣流動、看不見的經絡是其流動路線。那為什麼沒有儀器的古代人能提出經絡理論呢？這是因為真正的道士是很注重實證科學的，氣與經絡最初就是修道人在修煉中感知到、發現到的。道醫是建構在修煉所累積的知識之上，是活人身體的知識，是實證經驗的累積，是包含整個生死修煉過程的輔助知識和技術；因此民間也一直有「十道九醫」的說法，西醫引進之前，在有些較偏遠的地區，道士就是那裏的大夫。

道醫知識傳出道教體系之外後，經過千年的發展，逐漸建構成完善的中醫體系。後世的中醫雖不甚了解這段歷史，但是對於「醫道同源」之說，多半沒有太大疑義。然而，道醫與中醫畢竟目標不同：道醫的主要運用是助人已修道，目標是好上加好，其理念是「治未病，不治已病」，經常在疾病略有徵兆前就處理好了，不至於淪落到一身是病的窘境；而中醫目標是解決民眾已發生的病痛，處理了千奇百怪的疑難雜症，對身體的各式疾病累積了許多經驗。相形之下，道醫更強調的是透過修煉來解決人生的根本問



題，並且對於看不到、無法掌握的魂魄問題更加擅長。故中國官方醫學曾引進道醫「祝由」一科，納入正統醫療體系長達千年，明朝時更是皇室太醫院的第十三科，可惜後來因專業人才培養不易等原因，於明穆宗隆慶五年（1571）官方醫學中將其廢除。其實歷代多有醫者跨入道醫領域，如相傳扁鵲能透視人體的例子即是。

道醫雖不是刻意發展的學問，但畢竟道士是中國最具有實驗精神的群體，火藥、冶煉技術等都是道士在追求生死大事時的副產品；數千年實踐經驗的累積，必然成就可觀。根據天師道的內傳，道醫這個大學問後來分出了兩路傳承：



岐伯

圖引自明朝《本草蒙筌·歷代名醫圖姓氏》

陰經與陽經，或大家熟悉的稱呼是內經和外經。陰經，又稱為內經，是講身體、氣候和藥理；以內經為主的傳承是由岐伯傳給黃帝，再傳出道教外，經



赤松子，圖引自《仙佛奇蹟》卷一



張良，圖引自《晚笑堂竹莊畫傳》

過後人集結而成中醫聖經《黃帝內經》，接著經過千百年的努力發展成為中醫體系。陽經，又稱為外經，是講修煉成仙的部分；以外經為主的傳承是由仙人赤松子傳授給張良而傳下來的，發展成了仙道。

修煉一事在周朝和漢朝是被打壓的。因為修煉被認為講太多鬼神等事，這妨礙了政治的治理，因此外經在道教之外並未流傳下來，只在張良的子孫張天師世家中內部傳授。當代宣稱發現了《黃帝外經》的抄本，而將這遺失的古籍重新整理出版，雖然仙道養生的範圍是對的，唯其內容與天師內傳版本依然存在相當差異。現代觀念普遍認為符咒和丹藥這些道教術法都是缺乏考證的，且肉體本就會受損、會壞死，談論修仙根本是滑稽之談；但仔細思量，秦始皇能統一天下、漢武帝能擴大漢朝版圖，他們均非愚蠢之人，怎麼會沒有任何根據就相信有長生不

老之事？更進而傾舉國之力追求呢？

此外，現代醫學主流是西方醫學，這是基於西方解剖學及科學儀器，從中獲得大量人體資料如內臟、骨骼、肌肉、血液、甚至基因序列，最初是奠基於對死者遺體的研究，而走上了另外一個物質性、細部分析的研究方法。可見道醫和西方醫學是走上

兩個完全不同的方向：一個往精微能量、極致精神發展，即修仙；一個往極致物質發展，如今在挑戰複製人、機器人、人工智慧等議題。因為取向不同，兩者各有所長，如今看來，實不應忽略道醫的面向。

道醫以自我修煉為法， 激發身體自癒能力

修煉是最根本的道醫處理之道，道醫主要是「治未病」的，這是說透過修煉，自始就不落入會導致疾病的環境或狀態，進而提升至青春不老之境。天師道的修煉在於讓大腦的泥丸宮活化，活化之後，整個精神、身體、內分泌，整個人都能煥然一新。道教很早就掌握了大腦泥丸宮的秘密、人的回春術，是真正可以讓人回復青春的方法，如同有些老人戀愛後，整個人都年輕了起來似的。回春在道醫中是完全可能的。即使身體已有不良狀況產生，道教也是在早期就以修



煉的方式，啓動自我療癒機能，若再不濟就透過食物補充營養素等，唯有在不得已的狀況下才使用中藥這類天然的藥材治療。而當治療他人時，道醫的療法也是以啓動人體的自癒系統為主；只是每個個體不同，不能一概而論，因此會先以各種方法，如用符、科儀等輔助方式，先讓患者心中產生信任，即使給藥也只用一點點，最後患者因為內在信心，施一點藥就能起大作用，從而使身體產生自然抗體應對。

道教這種「我命在我不在天」的自力救濟精神，其實很有必要推廣給現代人。台灣人稍有一點小感冒就急著看醫生、吃藥，不僅造成健保體系的沉重負擔，更導致身體的防禦機制沒有適當地啓動、動員，一直被藥物壓住，仰賴外來的藥物去對抗病菌，如此卻弱化了自身的防禦系統。身體在一定程度上是「用進廢退」，適度地使用訓練可以讓其功能更好；而越不用，功能就越差，繼而產生對藥物、對醫院依賴的惡性循環，這是我們所不樂見的。歐美人士感冒時，醫生總是鼓勵多喝熱水、多休息，目的是讓身體自然產生抗體，嚴重時才看醫生吃藥，這並非純粹只因歐美醫療費用高昂之故，其內在意義不也是鍛鍊自身的抵抗力嗎？道教修煉則是更進一層的鍛鍊，想要達到病無從生，甚至長生成仙。

修煉觀點

(一) 氣：氣是一切的核心

分辨有 / 无[×] 與 无[△] / 無[△] / 氣

氣是道教修煉的核心。為了修煉的需要，道教各派別常對氣進行細緻地分辨，甚至有以不同文字（无、炁、氣）區分的現象，誠然各派定義略有差異，本文當以天師道者為準。為了方便閱讀，本文僅在有區別必要時以不同文字呈現，其餘狀況盡量使用現代人熟悉的「氣」字。

道教有幾組重要觀念，如：有／無、先天／後天。以天地而言，宇宙創生、開天闢地之前稱為無，古字是「无」、為先天；之後稱為有、為後天。若以人來論先天後天，魂還沒入身體之前屬先天，入了身體後就是後天。

就生命產生的角度而言，無的古字「无[×]」與「无[△]」，在書寫上的差異就是那一點而已，據天師道內傳版本《道德經》中所載「无无天地之始、有无萬物之母」，多了那一點先天「无」，變成了具備「有」萬物的可能。

「无」是「先天」狀態，沒有具體發用出來，也就是存在但是尚屬於潛能狀態；像個種子一樣，內含一切，有無限的可能，但是沒有分化，需經過「後天」引發，有溫度、水等條件，才能開始發芽生根。這無限可能

的炁也稱爲「先天炁」；而另一個「炁」字則是指潛能已發用，萬物、生命開展，故稱「後天炁」。簡言之，先天炁爲體，後天炁爲用。先天炁入人體，就發用成後天炁了。

炁	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

「氣」在現代科學中即指爲空氣；在道教中指由米、食物中所獲得的氣；中醫則稱爲「穀氣」。道教另外還有「炁」指火的氣、「氣」指水的氣、「氳」指土的氣、「氳」指金的氣，五行都各有氣。

氣 氣 氣 氣 氣
五行之氣

「炁」與「炁」在文字上，差異是四點火，暗示著先天炁是沒有火的，但暗藏火，看不到、摸不到、用不到，但入人體後發用，分出至多四種炁，跟地的後天五行對應。四點火，代表四種炁：水、火、金、木；或稱爲水、陽光、後天炁（或簡單稱爲空氣）、祖炁。

人的先天炁所潛藏者和後天炁所分化者，一般至多只有四種，並不是五行俱全，也就是說至少都少了一種。五行缺一的先天

炁，和五行缺一的後天炁，合在我們的肉身上，具體的意義是人一生下來，就註定有一種先天病和後天病，這屬於先天結構性的問題，不可抗力。因此道教修煉一般都是從人體中的後天炁煉起，補全五行，再煉到先天炁；其實難度很高，所以成仙者如鳳毛麟角。然而即使最終未能成仙，修煉的努力至少也確保了此世身體健康，這也是天師府一直推廣正一仙功的原因，並非期待人人成仙，而是希望人人健康，過有品質的生活。

修煉觀點

(二) 陰陽：一陰一陽之謂道

道醫主要關注

生與死，而道教認爲最重要的陰陽就是生死，是以我們要從陰陽開始談起。《易經》說「一陰一陽之謂

道」。「道」可以有很多層次、角度的解釋方式，我們在此由字的寫法來解：一開始是一點、一撇，就代表了一陰、一陽。道教講陰陽不是在講哲學理論或思想辯證，指的是陰氣、陽氣。基本上，道教講的任何內容都是以氣爲基礎，以氣貫穿其中。



道教的陰陽古字寫作「陰陽」，陰陽氣古字作「氳氳」，最基礎意義是：日爲陽，月爲陰。擴而大之，陰陽成一種相對屬性：



陽有熱、光亮、動、興奮、向上、向外、發散等特性；而陰有冷、暗、靜、抑制、向下、向內、凝聚等特性。這些特性有何影響呢？以人的性格為例：男屬陽，即陽氣的特性強；女屬陰，陰氣的特性強，所以男性的負面情緒較女性少，也較不易受負面情緒影響。據研究，男女憂鬱症、自殺的比例多落於1:1.5~2之間，¹女性的比例較高，當然除了陰氣向內、抑制的特性外，華人文化中女性壓力較大也是因素之一。陰陽氣的性質會造成性格上的傾向，但只要自己多注意，是可以擺脫的；唯一一般人對此缺乏理解，常任由自己沉溺於負面情緒，沒有加以克制；周圍的人亦缺乏認識，而未能及時予以注意，方導致憂鬱、自殺等悲劇，實屬遺憾。

陽	陰
熱、光亮、動、興奮	冷、暗、靜、抑制
向上、向外、發散	向下、向內、凝聚

道字在一點一撇底下的一橫，指同一個依據。即陰與陽要如何論、如何區分？必須在同一個依據，如同一類型、同一地點、同一空間，或同一時間等，也就是在同一標準的基礎上，才能論出一個事物的陰陽。如，同樣都是火，來自於天上的火稱陽火，則地上的火就稱陰火；就溫度論風，陽風是比較

熱的風如焚風，陰風就是比較冷的風，如吹自冰山的風。

辨別陰陽，就可以活用之。舉「陰陽同體，合而中和」的理論來說，如荔枝的果肉是白色的，屬陰；外面果皮是紅色的，屬陽，一般不吃。荔枝、龍眼這類水果都是吃多了會上火，然而其果皮和果肉都是外陽內陰，一旦荔枝等吃太多上火，可以把果皮洗一洗，泡熱水喝下去，就可中和之，這是日常生活中的陰陽應用。人蔘也一樣，買整支人蔘切成片時，記得保留人蔘頭，吃多上火時把人蔘頭切開泡熱水喝即可解。還有，台灣山上有種植物稱咬人貓，它的樹葉表皮有刺，被刺到皮膚會產生劇癢，其實只要將樹葉的汁糊上去患部就可解癢。須注意，並非每種植物都可由本株其他部位來中和，有的植物不同部位合在一起反而對外來生物有刺激性，起一個防禦作用，需仔細學習分辨。



人蔘頭屬陰，可解人蔘吃多之上火

¹ 相關研究舉例如：林惠文、楊博仁、楊宜琪、陳俊傑、陳宣志、顏啟華、賴德仁、李孟智，〈台灣地區老年人憂鬱之預測因子探討—十年追蹤結果分析〉，《台灣老年醫學暨老年學雜誌》5卷4期（2010/11/01），P257-265；商志雍、廖士程、李明濱，〈精神科門診憂鬱症患者就診率之變遷〉，《台灣醫學》；7卷4期（2003/07/01），P502 - 509；殷建智、許森彥、施清發、李添誠，〈企圖自殺者之臨床特徵〉，《台灣精神醫學》16卷3期（2002），p193-200。



荔枝的果皮屬陽，可解
荔枝果肉吃多之上火



咬人貓，圖：高雄醫學大學
藥學院《台灣常見有毒中草藥資料庫》

陰陽的分辨可以擴大到各種層面。陰陽是相對的，任何事物都有陰陽的一面，看到陽的一面，同時想到陰的那一面，這就是天師道的生命整體觀，也是我們現代人最缺乏的訓練。

道字再下面一個「自」，是指在自然地狀態下去分辨，因為道教講求「道法自然」。左邊的文字部首，是行動，也就是在自然地狀態下著手去做，即道不是只靠思考、言說，而是必須身體力行地「體道」；鼓勵修道者凡事必須親身實踐。

◎ 觀與陰陽的關係

道教觀察或解釋事物，經常採取天、地、人的三才框架，陰陽亦然；也分為天的陰陽、地的陰陽、和人的陰陽，排列組合就有二的三次方，八種不一樣的變化，才有八

卦的演繹。天地人的陰陽都是相互影響的；其中天的陰陽最難觀測得到，而對我們而言，影響最直接的是人的陰陽。簡單來說，道教認為來自天的天氣、由地上來的地氣都會影響到人身體中的氣，所以道醫所考慮的範圍是包含整個環境。今日環境劇變、汙染嚴重，更是可以借鏡道醫思想走出一條嶄新的路。

要觀察陰陽、分辨陰陽，對天師道而言，首要理解何謂「觀」？觀是一種修煉法門、一種能力、也是一種境界。陰陽學要放在觀的基礎上去理解。沒有觀的能力，陰陽對我們而言就是二元；有觀的能力之後，陰陽就是一體，即知陰陽是相對的，可轉化的，不是絕對的或二元論的。具備觀的能力與境界，方能理解陰陽的變化與應用，但這並不容易，因為這不是用腦袋學習來的知識，而是涉及修煉，要用身體去學習。

天師道創始者祖天師的稱號「三天扶教大法天師」的三天扶教，暗藏多重意義，其一是天師道掌握了三種觀的法門：觀陽法門，又稱觀火法門；觀陰法門，又稱觀水法門；及觀音法門。三種法門中任一，若能修煉有成，此時的觀，是能夠瞬間、當下彌放六合，達到與



祖天師左手
三天扶教的印文



大自然全部融合的境界；其小卻能藏於密，即刻收回。在觀中，沒有時間、沒有空間，是超越一切時空限制的。

觀並不僅是一種「看」，而是一種修煉出來的能力。道教較少使用「看」字，因為用眼睛看有較大的侷限性，通常意味著只看到表面。如果想要再深入一點，需要超越視覺，古言「聞道有先後」，指出道可以用「聞」的、用耳朵、鼻子等各種非眼睛的覺受來認識。事實上觀並不受限於五官，也不僅止於身體感知，如皮膚感覺等，甚至細胞都是可以去觀的。就修煉的層次上來說，「聞」之上的層次才是「觀」。前台大校長李嗣涔教授曾用科學研究的方式，訓練孩子們用手指識字即是一例。手指識字的研究只是觀的微小部份，然而此研究也向大眾證明了確實是有觀的存在，證明特殊能力是可訓練而成的。我們現在使用的詞彙中，也有觀作為修煉法門的影響痕跡，如：觀光代表出去玩、到處看；民間說「觀」手轎、「觀」神明，而不是「搖」手轎、「看」神明等。

若能觀天之陰陽，則能明趨勢；然而天的陰陽最難觀測，需要極多的經驗值方能略知一二。若能觀地之陰陽，則能明吉凶；因為地的陰陽影響到人的五行、體質、壽命。若能觀人之陰陽，則能明死生禍福；人的陰陽，最重要的就是生死，而道教認為魂飛魄散方為死，而非以心臟、呼吸、脈搏停止為

依據，是故人的陰陽其重點在魂魄，後文將詳加解說。

◎ 天師道的觀初階簡介



篆體「觀」字，文字的左上方可見眉骨與雙眼形象

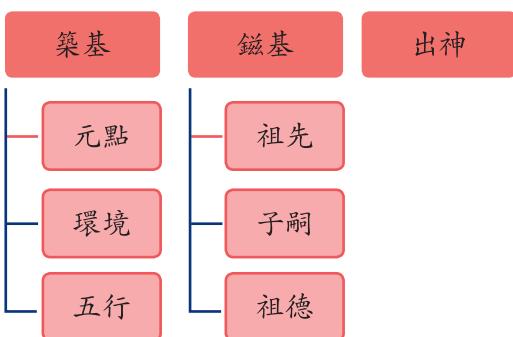
觀作為一種法門，必然有某些規矩、要領、機密之處；這是必須有師承、有道緣方能習得。

在此約略介紹天師道**觀的重點**：第一項是先了解「我是誰」、我來自哪裡？未出生前，嬰兒還有臍帶和母親連在一起，和母親的這麼一點聯繫，就像風箏有一條線拉著。出生剪掉臍帶之後，好似風箏的線斷了，怎麼辦？這麼大的宇宙裡頭，我的誕生就這麼一小點，用什麼方法確定我的位置？這就是「元點」。我到底是誰？然後下個階段是「誰是我」。最後是我這輩子出生人世，「誰見我」、「我見誰」？

初階	• 我是誰
中階	• 誰是我
高階	• 誰見我 • 我見誰

初階的訓練包括：築基、鑿印基、出神三部分，至少十年才能略有成。築基包括：元點、環境、五行。鑿基包括：祖先、子嗣

和祖德。每個部分都有學問在。以環境為例，環境的氣場會影響一個人的心理、身體健康，和疾病產生；很多地方都有因為環境造成身體的特殊疾病，台灣顯然就是肝病。再論磁基中的祖先、子嗣和祖德：幾千來來道教一直認為祖先很重要，從出生開始就走在回祖先故里的路上，即是要回歸祖先。往生時往哪裡走，跟祖先有沒有回來接引有很大的關係。另外，子嗣會傳承到祖德，獲祖德庇蔭，然而祖德就像銀行帳戶，錢領出來了，賺了錢要不要補回去？若不存回去，銀行的戶頭就會空掉，後代子孫就沒祖德可用，慢慢地就會式微。現代社會中，很多人將祭祀祖先視為一種形式，殊不知祖先影響很大。



◎ 認識陰陽的基礎五個面向

雖然大家未曾學習觀的法門，但是仍勉以五個面向對陰陽略加介紹：一、陰陽的對立；二、陰陽的合成；三、陰陽的分化；四、生死；五、思想。

首先，陰陽的對立，又分為三個部分：

一、自然的對立，如日、月的有無等形成陰陽的對立。白天有太陽屬陽，晚上無太陽屬陰。月圓屬陽，月缺屬陰；二、生存的對立，大部分就是以弱肉強食的方式而處於一種對立的狀態，強者為陽、弱者為陰；三、共生，既相競爭又共存的形式，常見於小的動植物依附著大的動植物，然後互相的共生，如：大鯨魚旁邊常有小魚吸附；大樹旁邊容易有藤類攀附，道教稱這大樹為甲木、藤類為乙木，就是陽木與陰木，這是共存又互相競爭的例子，競爭的是養份跟陽光的取得。

其次、陰陽的合成，這是指在同一狀況下，還是可以再分出陰陽。如：都是有太陽，日出陽光始露是陽，到了中午時陽最大；兩者相較，則早上的陽是陰，中午的陽才是真的陽。過了下午一點之後，陽又開始轉陰。如此陰陽是在一個合成裡面。月亮也是如此，月亮的弦初一到十五間完全不一樣，陰陽也不斷在轉化。

第三、陰陽的分化。分化就是個體獨立，然後再分解出細部；即同一事物中分出陰陽，然後再產生變化。或換個角度說，部分可組合成不同的陰陽，但又可各自獨立。例如手掌可分成五隻手指，一陽四陰，大拇指是陽，四指是陰。這是根據數字的陰陽，奇數屬陽，偶數屬陰。又，四隻手指每指都各有三指節，屬陽。大拇指表面看起來只有兩節，但是骨骼圖中可以看到大拇指指骨其



實有三節，以陰陽來看，大拇指本身就同時可陰可陽：當大拇指平放時屬陰，此時大拇指能靈活使用的骨節只有兩節之故；當大拇指豎起時屬陽，因為它下面的骨節是可以舉起來活動的，與其他四指同樣有三指節可動，故屬陽。

依據	陽	陰
手的指頭	大拇指	四指
大拇指的動作	豎起	平放

第四、生死，這涉及魂魄問題。道教認為人有三魂七魄，這只是統稱，是大部分人的狀態，並非每個人都必然是三魂七魄。三魂、靈魂、元神等詞彙都是一個統稱；只是修煉時較常使用元神一詞，口語中一般稱為靈魂。元神可以區分為陰陽，也可以細化為上魂、中魂、下魂等，在不同脈絡下使用不同的名詞而已。道教視魂魄俱在則生，魂飛魄散為死，在兩者間還有各種狀況：如魂

魄不穩定、受驚嚇而魄魄丟失等；前者道教以收驚處理，後者有招魂儀式等。魂魄是道醫所特長的，後面的段落將更仔細說明。

最後是陰陽思想的應用，可見於古籍三墳，主要用以占卜、預測未來。我們現在所熟知的《易經》為周易，是經過儒家詮釋

過後的易學，與天人溝通的上古易學差距甚大。三墳指三種易學，即《連三易》、《歸藏易》、《乾坤易》。據《左傳》記載，春秋時還能讀到這些書籍，但後來已失傳，據說北宋曾再度出現，如今懂的人已經不多了。

陰陽在思想上也可分為天、地、人三個向度，即分為三皇：天皇、地皇、人皇。天皇就是作先天八卦的伏羲氏，其所創造的《連三易》是應用於君臣、民物、陰陽、兵象。地皇即軒轅黃帝，著《乾坤易》，言天地、日月、山川、雲氣。人皇指神農氏，作《歸藏易》，生動、長育、止殺謂歸藏。不同的陰陽思想在不同的範圍中，適用程度不同；假若想占卜與戰事有關的議題，因為屬兵家範圍，用《連三易》最好。三墳可以占卜，但不限於此，如《歸藏易》中的生動，指的是氣的一個原則。

	天	地	人
三墳	山墳	形墳	炁墳
又名	連三易	乾坤易	歸藏易
傳聞中的作者	天皇伏羲氏	地皇軒轅黃帝	人皇神農氏
內容範圍	君臣、民物、陰陽、 兵象	天地、日月、山川、 雲氣	歸藏、生動、長育、 止殺
變化的週期	六十進位	二進位	十進位

◎ 陰陽、生命與道教三清

生命怎麼來的呢？天師道認為，宇宙的創生是如同陰陽二元的旋轉而向外開展的型態，這符合現今天文學家所證實的：宇宙是



道德天尊
持曰月寶扇，掌陰陽

元始天尊
持混元一炁火神珠

靈寶天尊
持蘊有蓮子的蓮蓬

在不斷旋轉中。在旋轉中，星系因而產生，形成了太陽、地球等。而生命的開始則與道教三清道祖中的元始天尊與靈寶天尊有關。

命

道教「命」字的原始寫法 地球形成之初本就有水，但水量少到只有目前的十分之一，只具備生命產生的潛能，稱為「元命水」。當元始天尊帶著祂的火神珠，即所謂丙火，將生命的潛能開發出來，因此賦予了生命。道教的「命」字，即是人與丙組合而成一字，就是描述了此事。後世的命字則是由人、一、叩所組成，正好說明了帝制時代，人必須向當權者臣服方得以活命，此時已喪

失了原意。

初始的生命種類較少。遠古時期，傳說靈寶天尊駕著「水精太陰星」，也就是月球，來到了地球，帶來另外十分之九的水，結果造成了大洪水，因此東方才大禹治水、西方也有諾亞方舟等神話；待水量充沛後，方產生豐富的生命物種，萬物得以繁衍、演化至今。道教認為環境的改變把元命水稀釋掉了，也就是地球上原始的水被月亮帶來的水稀釋，所以人和動植物才多了起來，然而壽命也因此變短。水對生命影響很大，某一區域的水質好壞，跟此區域的人與動植物的健康，都有直接關連。



由於是靈寶天尊帶來豐沛的水，所以古代畫像中，靈寶天尊都是手持內含蓮子的蓮蓬，此即是水能孕育萬物生命的表徵。如今的科學家運用先進技術已能使千年前的古蓮子發芽，蓮子已被證明是長壽種子。後世不明其意涵，才有將蓮蓬改畫成玉如意的形象。

另一方面，道教認為若欲求子嗣，除了拜祖先，也要拜月神，即「太陰星君」。古代皇妃生不出孩子時，都是在中秋節太陰星君聖誕，延請道士做法事求子；民間也有中秋祭月求子的風俗。道教相信月亮和太陽對人體影響很大，現代人生育率低，可以試著在農曆的八月十五、十六、十七，連續三晚照月光超過二小時，藉以提升受孕機會。



中秋拜月

(圖：內田道夫、青木正兒，《北京風俗圖譜》)

元始天尊與靈寶天尊，一個帶來火，即天火（丙火），屬陽；一個帶來水，即天水，屬陰。水火既濟、陰陽相交，生命方大盛。道教三清道祖最後一位是道德天尊，手持日月寶扇，象徵主握陰陽；祂主掌教化，為「師」，是引導大眾向道、提升之義。

◎ 陰陽與魂魄

道教認為魂來自天，魄來自地。魂屬陽，魄屬陰。未出生之際胎兒屬陰，因為那時只有魄，魂未入。出生後，三魂才陸續進入人體。三魂來自天，死後也當歸於天。上魂、下魂帶著天火與天水，即上魂是來自於元始天尊的火神珠，帶著丙火，屬陽。河洛語中說人死為「火滅了（火花去）」，即是丙火滅了。火神珠又分上下兩層，上層是人類和動物，下層是植物和水生物；生命的創始都是源自於此。下魂帶著天水，屬陰，是陽中之陰，與靈寶天尊有關。而另外來自祖先的中魂，則是掌管人的理智情感。

就在將嬰兒的臍帶剪掉，血液噴出來的瞬間，下魂得以進去。正如呼氣後，自然就有氣吸進去，嬰兒在哭了一聲後，氣吸進去，中魂才進去。待嬰兒可以「逆轉乾坤」之時，上魂才進去。逆轉乾坤指嬰兒出生幾個月後，脖子硬了，頭可以抬起來，也就是囟門開始變硬時。小孩出生時囟門是軟的，可以看到泥丸宮在跳動，因為上魂還未進去，此時泥丸宮是高的、向上浮著的狀態，準備接上魂，接到上魂後就往下沉三寸。小孩子在上魂尚未進泥丸宮前很容易受干擾、驚嚇，上魂進去後、就略穩定下來；但在約九歲前，小孩子也依然容易受干擾。

人的七魄較三魂更早入體。懷胎第四月起到第十個月，每月入一魄。整個出生過

程包含了複雜的陰陽變化：卵子受精，是從最初無陽只有先天元的狀態，直到產生一點陽，就像太極圖的陰陽雙魚，陰魚中的一白點那樣；之後第四個月起，每月入一魄，到第九個月魄由陰轉陽；第十月由陽轉陰，嬰兒會頭朝下出生，此時是純陰。接著陽魂開始陸續進入，最終完整的人其實是陰陽兼具的。

三魂既在不同時間入體，人死後三魂也各有不同歸處。上魂來自於天，原則上是由一艘玉華司法船，帶領回天上的斗府去。中魂來自祖先，道教認為這魂會回到家族內輪迴，如姓張的就回到姓張的大家族裡面去；因此往生前最重要的關鍵即是祖先的作為，民間也常有往生前看到父母親或其他親屬來帶領這類傳聞。往生前人的魂魄會恢復到小時候的記憶，若父母親魂魄來帶領的話，就能很自然地平靜下來，也能夠較順利地進入下一個階段。大部分只要有拜祖先的家庭，祖先都會回來帶領往生者，這種現象不是只有台灣，日本也是。若家族祖先沒有人來帶的話，亡魂就不容易得到安寧。所以道教幾千年來一直都沒有放棄祭祀自己的祖先。

有修爲、有德者在壽終正寢前，會預知即將死亡、幻見親人來接，之後在往生前會自行沐浴、穿戴整齊、交代後事，然後辭謝天地。此時是跟天地道謝，感謝這一生，如家中有奉祀神明的話會辭神明，

最後辭祖先，然後自己躺下去，接著祖先帶走。一般人在往生後大約在三十六小時內，魂魄其實都還在這個空間徘徊，因為不曉得自己已經死了；直到祖先來帶或地祇來拘留，才會跟著走。這就是為什麼若在醫院過世，有時會請道士去招魂，把魂引回家，因為魂不回家，祖先也帶不到，如此空忙一趟，無法回到祖先輪迴的系統中。所以招魂對道教來說是很重要的儀式。

而下魂在第一個一百天，也就是百日前，是在地祇之處。地祇相當於陽間的地方管區員警，民間稱為地基主，祂可拘人魂魄。第二個一百天則是在城隍，第三個一百天會到東嶽；自古就流傳著人死後亡魂會歸於泰山之下，就是因為泰山神東嶽大帝是陰府或稱地府的主宰。民間經常將



地府與地獄混淆：地府是一般人死後魂魄要去的地方，即所謂陰曹地府；地獄則是犯了法的魂魄被拘禁懲罰的地方；兩者是不同的。

東嶽大帝
圖出自高淳縣文化局編，《明清道教神像畫》



為什麼所有的宗教都不贊成自殺？道教認為自殺必然伴隨著魂魄的損傷。魂魄若在某個階段受損，它會持續停頓在那個階段，直到某些能量去改變它，否則無法自行復原。臺灣 2019 年翻譯出版的《祖先療癒》一書提到一個西方的案例，顯示這種魂魄受損的問題並無文化的分別。作者提到他祖父舉槍自盡，十五年後，作者透過媒介接觸到祖父的靈魂，發現祖父仍處於一種相當困惑的狀態，且能量體在腹部缺了一塊；那正是他射殺自己的部位。² 無論中西醫都無法處理這魂魄的問題，而道醫是擅長的。

仙道貴生，道教又認為即使呼吸、心跳都停止了也並非真正死亡，唯有魂飛魄散才算是真死，所以對死時的安排會較費心思。古時候如果一個人是在年輕時死亡的，那麼在土葬時，墓地會特別另做安排，這是預防萬一他魂魄尚存而轉醒，給他留一線生機：此時墳頭周圍會砌一層磚，讓棺材與磚牆距離約三十公分；也會放乾糧與水陪葬，萬一人甦醒起來，也能爭取到活命的緩衝時間。此外，早期的人在封棺時，不似現代人用鐵釘而是用木釘，且不會釘得很緊，僅是卡住不讓棺材板晃動的程度而已。如此，萬一裡面的人活過來，尚可將棺材板踢開或掀開，再者因為棺木跟磚牆有距離，剛好讓棺材板掉下去。加上墓蓋板上僅鋪薄土，移動不

難，活命機會大，實乃用心良苦。目前少數殯葬業者仍依傳統這樣做，但已不知其所以然。道教科儀中還保留著「孝子釘」的儀節，就是由喪家的長子用嘴咬起木釘，以表示沒有把棺蓋板釘死。

◎ 陰陽、魂魄與修煉

道教認為三魂屬陽欲升天界，七魄屬陰有回陰府的傾向，彼此就有拉扯現象，所以陰陽以魂魄的驅力來論，就是歸為生死問題。正常來說，七魄是由位於心的中魂所領導，中魂亦有識魂、識神之稱。上魂在泥丸宮；下魂是在丹田，或稱為下丹田。人在睡覺時，三魂歸於肝臟，所以說「肝藏魂」；活動時在眼，所以說「肝開竅於目」、「眼睛是靈魂之窗」。七魄歸肺，即「肺藏魄」，所以肺一旦受到傷害，肉體的損害大，生命就比較快結束。道教修煉重點在修魂魄，天師道是形神雙修、性命雙修，也就是肉體與魂魄都要修；惟以肉體優先，這是不希望肉體成為修煉的阻礙，但最終目標仍是修煉魂魄，尤其是魂。

天師道傳承的修煉法門中，有修陽的法門、也有修陰的法門，修陰修陽都可以成道。元始天尊傳下的觀火法門，也就是觀陽法門，因為太陽如火，以太陽為主，根據的是太陽昇起的能量、能見度的大小，或說陽

² 丹尼爾 · 佛爾 (Daniel Foor), 《祖先療癒 (Ancestral Medicine: Rituals for Personal and Family Healing)》 (台北：橡樹林，2019)，p35,225。

氣大小；象徵圖形是順時針轉的太極圖。靈寶天尊傳下的是觀水法門，又稱觀陰法門，就像颱風在北半球是逆時針方向旋轉的，所以象徵圖形是以逆時針轉的太極圖表示。天師道的最後一個法門，觀音法門，就像太極圖中陰陽交接之處；陰陽既不是絕對的，陰陽中間就有個模糊的地帶，就是「音」，涉及音所用的就是「氣」字，因為音頻發聲是透過粒子跟空氣頻率去傳播的。修煉觀音法門的代表人物是道德天尊與民間稱之為觀世音菩薩的慈航真人。



觀火法門太極圖



觀水法門太極圖



觀音法門

對達到終極目標而言，最理想的修煉法門是修煉三魂，成就「三花聚頂」；但是大部分功法只修煉七魄，煉魄成純陽。天師道的三大法門都是可以修煉魂的功法。

道教修煉與性別關係不大，雖然以陰陽來看，男性屬陽，魂的主宰力較強，女性屬陰，魄的主宰力較強；但對道教而言，男女在本質上確實有所區別，然而此區別並非關鍵。女性雖易受陰氣的影響，但只須自行提醒與並尋找方法加以克制，如深呼吸、擴胸運動，強化肺功能等，對女性都能有所幫

助，並不至於影響成道。道教上清派祖師魏華存就是以已婚女子身分成道。成道主要是看能不能遇到機緣、因緣與自己的努力。

◎ 陰陽與疾病

疾和病在天師道來看是有區別的，因此要有不同的處理方式。疾屬陽，這是指外來的問題，如寒氣、細菌、創傷、殘疾…等，所以要移除外來因素、清潔受創部位外，輔以人體自癒能力的激發，不得已時也使用藥。病屬陰，是內在的問題，如丙火不足、炁不足，或代謝不良，造成三高、五臟六腑問題、癌症…等。就像車子開了十幾、二十年，引擎會積碳，產生油路不順、力量不足等問題；若換油管、換零件其實都沒有用，除非解決積碳問題。同理，病的痊癒需要的並不是用藥物、切除或侵入式醫療，而是改變生活型態、改善代謝問題、補充丙火或炁等。有例子可略知疾與病的不同：1959年在台灣雲林縣麥寮鄉有位林岡腰病死、金門朱秀華借尸還魂的事件，當時朱秀華醒來後，林岡腰肉身原有的病都沒有了；相反地，



借屍還魂的朱秀華照片。李瑞烈編，麥寮鄉鎮東宮管理委員會發行《真人真事借屍還魂記》。圖引自：寶智華攝，《蘋果即時新聞》2018/06/09



道教李鐵拐亦借乞丐尸體還魂，但是原本乞丐的斷腿殘疾，並沒有再度長出來。



李鐵拐（圖中未畫斷腿）
圖引自維基百科公有領域

想要補充丙火並不容易，天然的來源僅有「天材」：即來自天的關鍵性轉化物質，如雷丹。雷丹難得，這是樹木被雷打到後，承受了幾千萬瓦電、熱能量但卻沒有裂開，而在樹的內部燒焦、碳化，此時電流下竄至地底，連地底下都碳化。碳化後，水份汽化往上，在樹裏燃燒過的空心部位，歷經數十年轉化為一支支細狀的結晶體，即是雷丹，它能有效補充丙火。

一般常見的「地材」則是長自於地，無法以之補充丙火之缺。既然雷丹這類可補充命中丙火的材料可遇不可求，道醫並不會寄望於此，而是建議透過自行努力煉

功來補足自身炁的不足，最終增強丙火。

一旦有了疾與病不同的意識，即可知國人常見健康問題如三高、心臟病、癌症、老年退化不良於行等，其實都是屬於病的範疇，是內因所致。道醫認為是可以不用開刀、吃藥，可自行努力改善的，這也是天師府多年來推廣大家修煉正一仙功的原因。這幾年來認真煉功的人，都有獲得良好改善的回饋。此外，道教還有拍打、食療、神符、祝由等非侵入式的輔助方法，除了安全度高，更不浪費醫療資源。

道醫是以道為主，醫為輔；道是需要思考、要悟的，除了不易表達，更少人講道，道醫就不容易學。道醫走的是一條「逆成仙」的方向，即透過修煉，從根本上逆轉必然的老病趨向，這需要長時間的努力。倘若臨時急症，或已然失能，或無改變之毅力者；建議還是以中、西醫處理為宜。



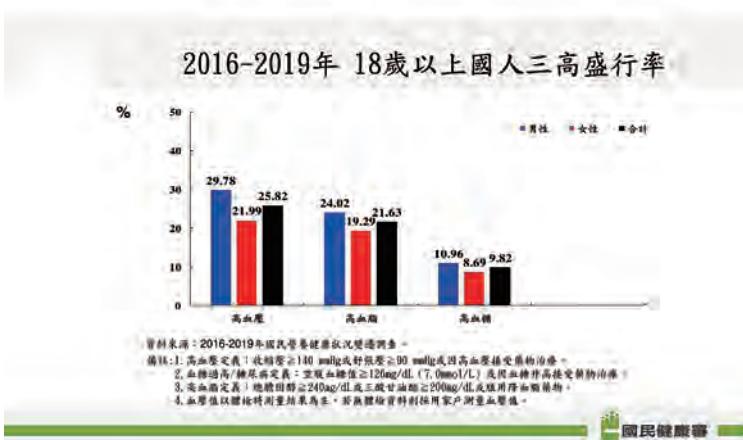
雷丹是雷劈木難得產生的結晶

道醫乃當代良方

在《黃帝內經》〈上古天真論〉曾記載，黃帝向岐伯提出了一個問題：「余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶，人將失之耶？」聽說上古時候的人，都活了一百歲以上，動作還很靈活，沒有衰敗的現象；怎麼現在的人，不到五十歲動作都不靈活、很衰弱的樣子，這是怎麼回事呢？以上黃帝的問

題，又何嘗不是我們現代人的問題呢？

台灣自 2018 年進入了高齡化社會，也就是說 14% 以上人口是超過六十五歲的高齡者。據衛福部公布當年度高齡者失能率是 15.91%，若再算上長期吃藥的人口，可以說高齡者大半都不健康，比起黃帝時代的人只怕還不如，加上國人目前平均壽命又超過八十歲，如此長的高齡期，卻活得不靈活、衰弱、疾病纏身，對個人、家庭、政府都是很大的壓力與挑戰；即使年輕人也沒好多少，初老症狀疑似已出現在三十歲人身上。面對不健康、病痛，大家已習慣將自己的病與痛交付給一個不甚了解自己身體的西醫處理，而醫生們也只能透過現代儀器與他對我們身體有限地認知，以極短的時間來做判斷與處置；即使能暫時處理好，已算是幸運，沒處理好也不過是正常。



圖出自：國民健康署網站

現在大自然環境惡化日益嚴重、人們的生命品質愈形低落，我們必須點醒大家道醫這個視角，我們承認西醫對各別專科非常了解；中醫是可以對人體有整體判斷的醫學；但道醫卻是考量整個宇宙、自然環境對萬物（含人類）影響之深的醫學。我們相信唯有從較高的位置，以整合的角度來看待生命，也就是說將身體、精神魂魄，以及所處有形、無形的環境等納入整體考量，才不至於顧此失彼，才能有整全的方案。

道醫對修煉者而言是門大學問，然而對於一般民眾卻非高不可及，相反地是人人都應該能知，能學，能了，更能為己為人的實用觀念。道醫原是以自身為醫，以道為本的生活觀念：時時關照、傾聽自己身體的聲音，順應天地運行、大自然的法則；飲食作息能正常，自我修煉以提升「自禦」及「自癒」之能力。道醫其實是每個人安身立命的法則，期許人人從自身做起，了解自己，對自己的身體與健康負責。以恬淡樂活，存養正氣，精神內守，氣定神閒的生活方式「觀」這大千世界，必能清靜自然，逍遙自在，神心合宜。更不需要擔心任何內外邪的干擾，即能百病不生，享盡天年。