TAOISM

正一嗣漢 張天師府

臺北醫學大學
呼吸與養生
疾與病

第六十五代天師

2026/10/31　09:00-12:00 AM

主講人: 張意將

※部分影片資料取自網路 教學用途

吐納之功

《祖天師寶誥》

先獲黃帝九鼎之丹書，
後侍老君兩度於玉局。
千軸得修真之要，
一時成吐納之功
法籙全成
受盟威品
而結璘訣

練炁之功

《吐炁之五要》

一、虛吹：虛而不實

二、實吹：直而不彎

三、楔吹：大而小虛

四、雷吹：爆而急收

五、波吹：虛實交流

日本保留中華文化之秘

《中華文化之秘》

中華文華之秘不在中原，遠在東瀛之瀛洲，從文字 生活建築 職業 國家建設。

文字：駅（えき）秦朝字

臺語：駙駅

日語：切符（きっぷ）

日本的問候語

お元氣ですか

元始天尊

手上混元一炁

火神珠之炁





日本尺八之秘

《吐炁之要》

一、虛吹：虛而不實

二、實吹：直而不彎

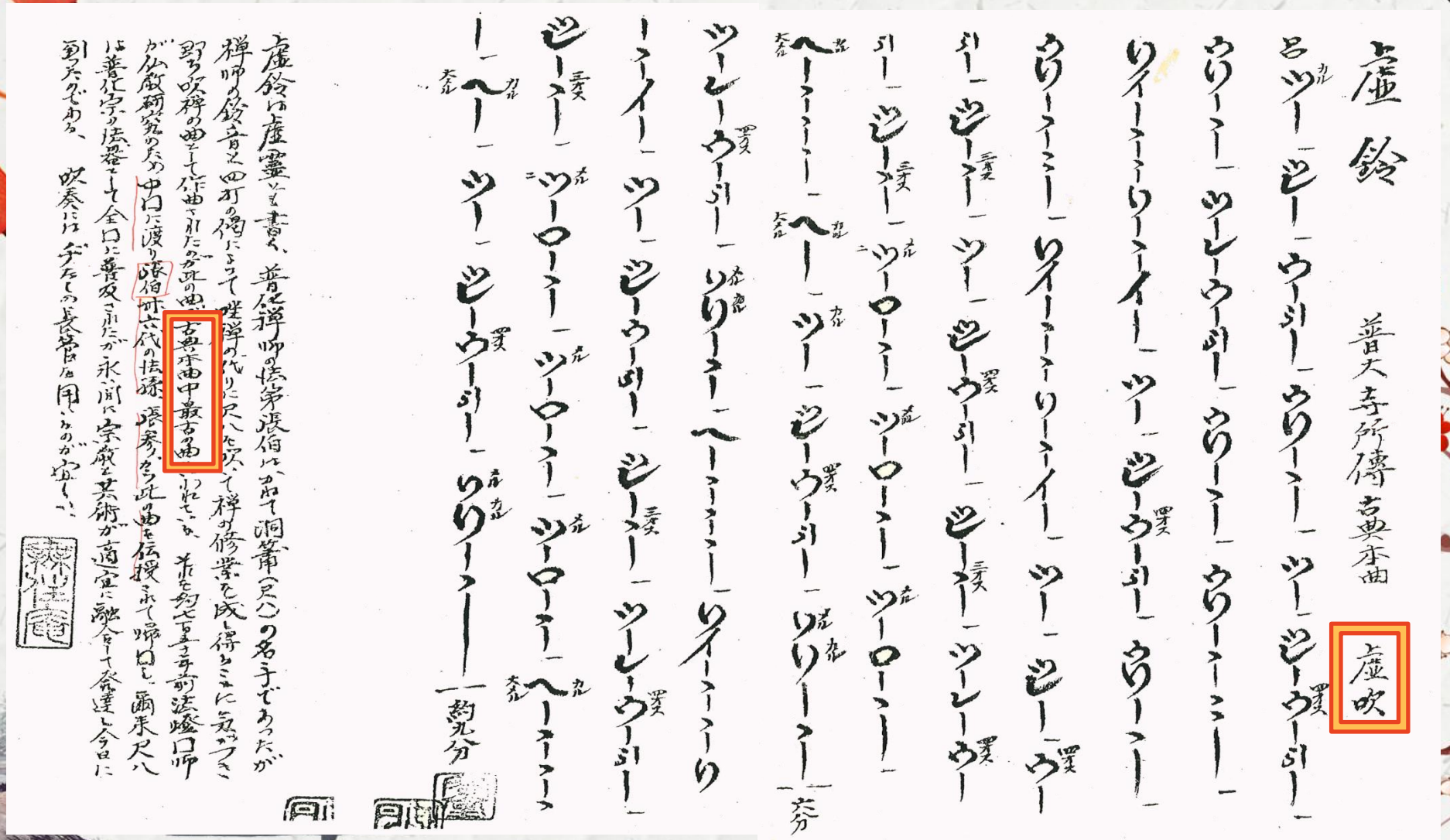
三、楔吹：大而小虛

四、雷吹：爆而急收

五、波吹：虛實交流

日本尺八之秘

《吐炁之法》



虚鈴

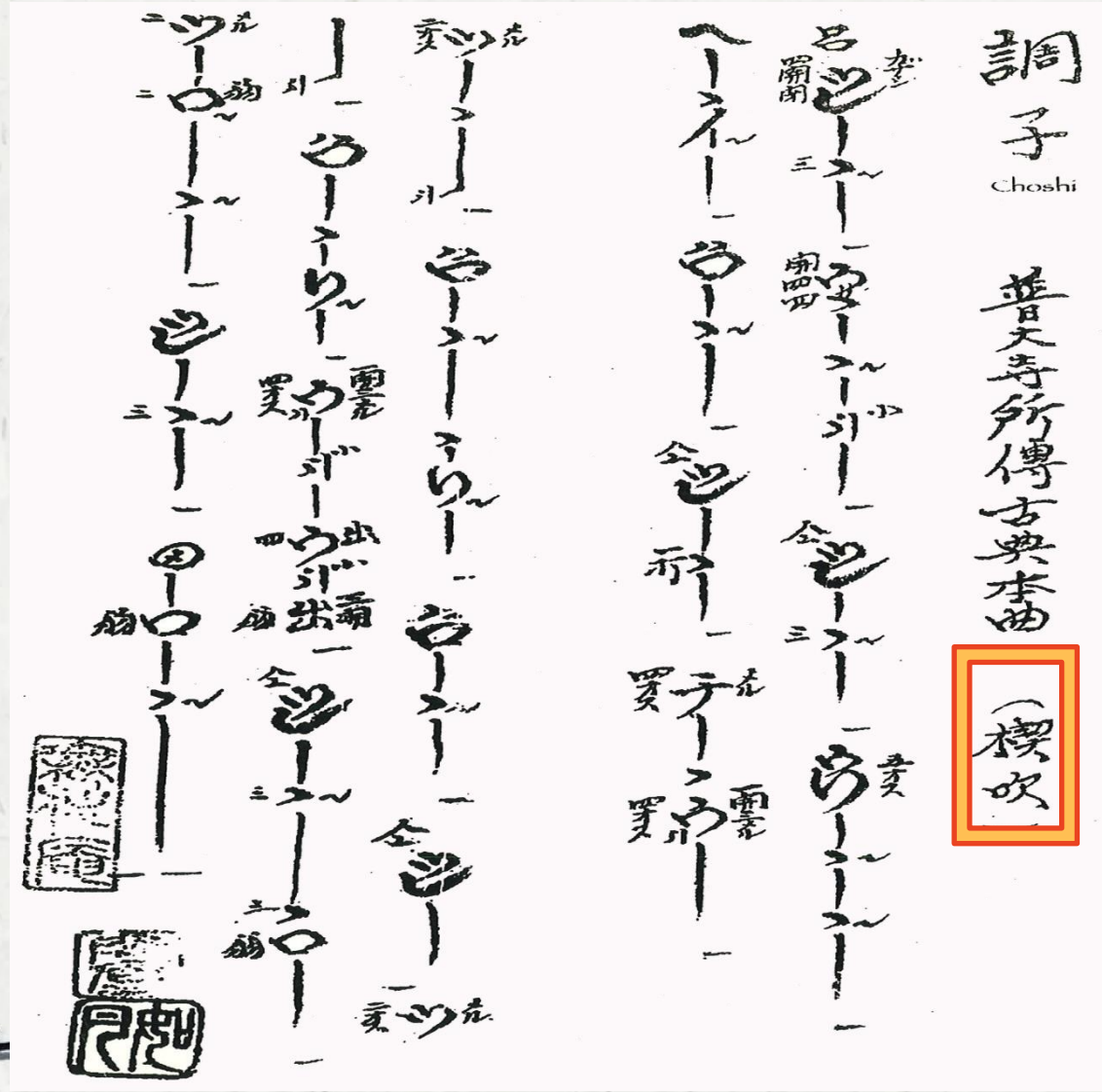
普大寺所傳古典本曲

虚吹

虚鈴は虚霊とも書く、普化禅師の法弟浪宿が、かねて洞簫（尺八）の名手であったが禅師の鈸音より四打の偈によって禅学の代りに尺八を吹いて禅が修業を成し得たことに感ずるところあり吹禅の曲として作曲されたもので、古典本曲中最古の曲といわれている。其を契機として五百年前法螺貝師が仏教研究のため中国に渡り浪宿所伝の虚鈴の伝統と琴からの吐の曲を伝授されて帰国し爾来尺八は普化宗の法器となり全国に普及されたが永い間に宗派を異にし各流各派と今日に到ったものである。吹奏には

天

日本尺八之秘



《吐炁之法》

《邹子一吹律，能回天地心》



李白：“邹子一吹律，能回天地心”

大洞真經

《吐出死炁出處》

源出自：上清大洞真經

只要是人三魂七魄足，身上就有三十九位生神，分守三十九處死炁之門，因日常生活工作繁忙，精神耗散魂魄不守身，以致生神殆惰，無法鎮守死炁之門，盡而日益衰老耗盡元炁死矣死矣。

三十九位生神圖


十九身神圖
清大洞真經三十九神鎮守之位
① 太徽小童 —— 舌根之下、血液之所
② 太一尊神 —— 五枕之下、泥丸之后户
③ 帝君 —— 兩眉之間、紫户之外宮
④ 無英公子 —— 左脅之下、肝之后户
⑤ 白元洞陽君 —— 右脅之下、肺之后户
⑥ 司命丈人 —— 絳宮、心房之中
⑦ 桃孩君 —— 肺中、命門之外
⑧ 上一赤子 —— 泥丸九孔之户
⑨ 中一丹童君 —— 項中大椎骨首之户
⑩ 黃庭元王 —— 命門之下、兩關之間
⑪ 九真帝晨君 —— 口的四周
⑫ 八真含景君 —— 膻中
⑬ 七真玄陽君、玄陰君 —— 左右兩腎、背部旁骨地户
⑭ 六真元素君 —— 肺中、頸部十二關梁
⑮ 五真養光君 —— 脾中、喉內極根
⑯ 四真清明君 —— 肝中、胃脘附近膏膜之下
⑰ 三真元生君 —— 精血之中、鼻孔下方
⑱ 二真堅五君 —— 骨節、太倉五腸之口
⑲ 一真天精君 —— 心中、胸中四極
泥丸之后户
紫户之外宮
⑳ 九元之真 左耳之下 伏晨之户
㉑ 皇一之魂 右耳之下 伏晨之户
㉗ 左目童子 左眼
㉘ 右目童子 右眼
㉒ 紫素左元君 頭面部
④ 無英公子 左脅之下 肝之后户
⑪ 九真帝晨君 口的四周
⑤ 白元洞陽君 右脅之下 肺之后户
㉕ 日中司命 左手
⑭ 六真元素君 肺中、頸部 十二關梁
㉖ 月中桃君 右手
⑮ 五真養光君 脾中、喉內極根
⑯ 四真清明君 肝中、胃脘附近 膏膜之下
⑫ 八真含景君 膻中
⑬ 七真玄陽君 玄陰君 左右兩腎、背部 旁骨地户
⑩ 黃庭元王 命門之下 兩關之間
㉔ 白素右元君 下關、小腹 直到腳部
⑦ 桃孩君 肺中、命門之外
⑳ 九元之真 —— 左耳之下、伏晨之户
㉑ 皇一之魂 —— 右耳之下、伏晨之户
㉒ 紫素左元君 —— 頭面部
㉓ 黃素中元君 —— 胸腹之間
㉔ 白素右元君 —— 下關、小腹直到腳部
㉕ 日中司命 —— 左手
㉖ 月中桃君 —— 右手
㉗ 左目童子 —— 左眼
㉘ 右目童子 —— 右眼
㉙ 肺部童子 —— 肺部華蓋之門，並上通兩目
㉚ 胎中白氣君、太一精魂 —— 五臟、結喉之本
㉛ 結中青氣君、元君精魂 —— 五臟、大胃上口
㉜ 節中黑氣君、帝真精魂 —— 九腸之口、伏源之下
㉝ 胞中黃氣君、天帝精魂 —— 小腸兩孔之本
㉞ 血中赤氣君、司命精魂 —— 百關、絕節之下
㉝ 上玄元父、玄母等七神 —— 本命之根、胞胎大結之中
㉘ 三素老君等三神 —— 鼻下人中
㉙ 中央玄一老子+五方五帝之氣 —— 陰笙、膀胱、陰囊口舌、五臟
㉙ 帝卿等三神 —— 身體三宮、本命帝室
㉞ 大洞帝一尊君 —— 全身、一形之內、九竅
慢慢地也都會各歸其位

修煉之法

《以意馭炁》

道德經：

專炁致柔　能嬰兒乎
常德不離　復歸嬰兒

上清大洞真經三十九

生神之首

舌根之處：元微童子

名：干景子

字：會元子

干：十天干之先天元陽之炁

景：背有天光陽神之境天神之光

子：最小之體擁有最大之能量

以先天元陽之炁鎮守舌根背有陽神之光照護，來自元始天尊手上火神珠



《嬰兒嘴內通泥汍宮》

日本長生的真實面


4
和歌山南
30%/ 10%
100歳以上の高齢者
過去最多を更新
関西2府4県
人口10万人あたりの100歳以上の高齢者
▼和歌山 123.26人
▼奈良 98.66人
▼京都 93.09人

長生的真實面


:54 大阪
30%/30%
100歳以上の高齢者
過去最多を更新
関西2府4県
人口10万人あたりの100歳以上の高齢者
▼兵庫 86.89人
▼滋賀 81.11人
▼大阪 60.06人
NHK NEWS 関西

長生的真實面



莊子與道教修煉

《莊子·內篇·大宗師》

真人之息以踵，
眾人之息以喉。
其耆欲深者，
其天機欲淺。

翻譯：得道的「真人」，他們的呼吸氣息深沉悠長，彷彿能直達腳後跟；而世俗的普通人，他們的呼吸往往急促表淺，僅僅侷限在咽喉間。

生命的由來



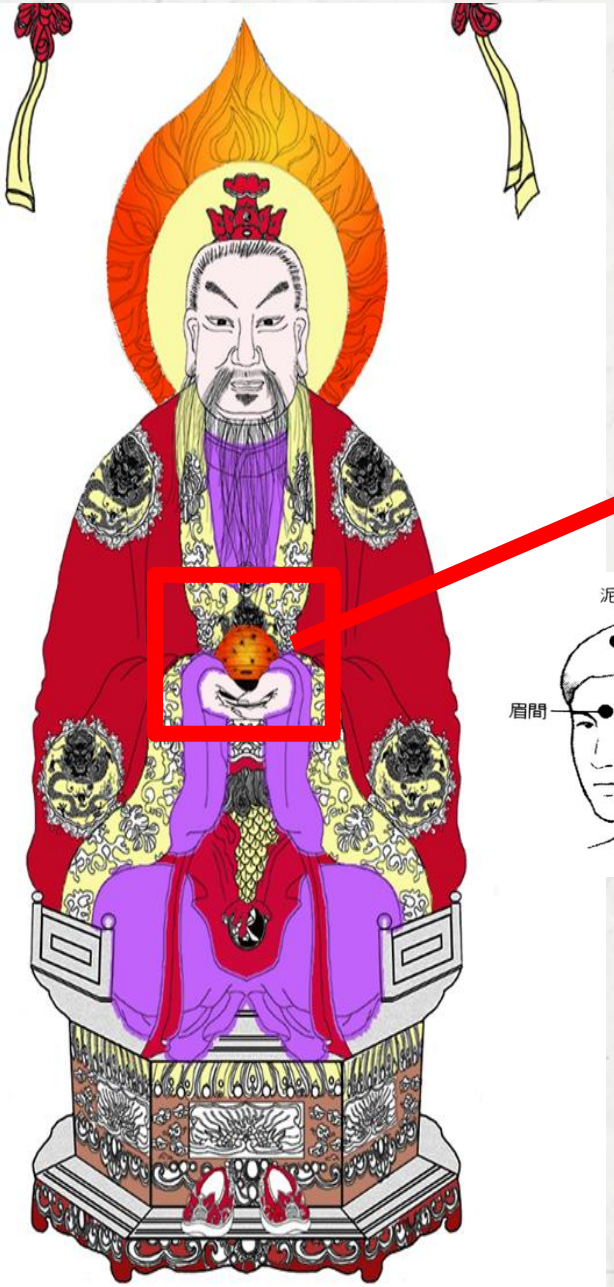
混元一炁火神珠

人類非從達爾文：進化論來。

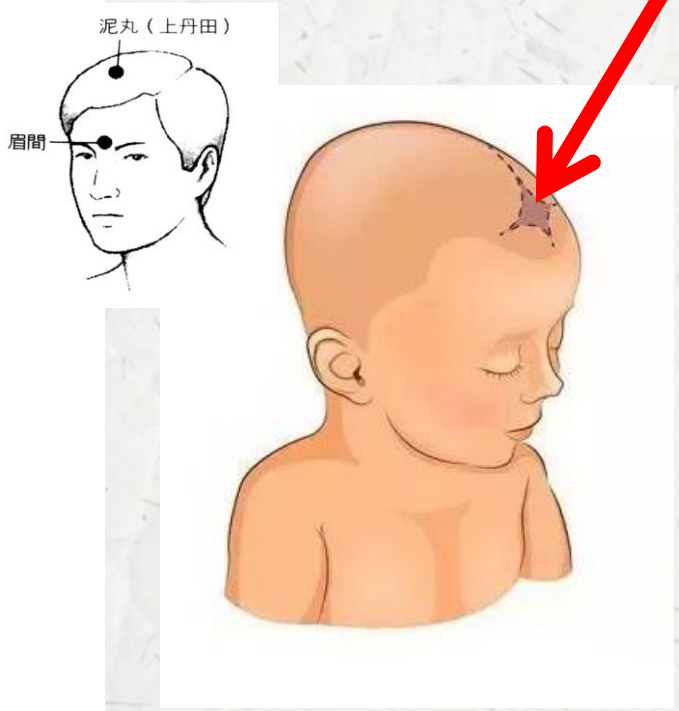
道教：萬物生命來自元始天尊手上的混元一炁火神珠

人的命(丙火)





丙



禽與命的差異

禽	命
人丙	人一叩

道教生命觀

世間的一切皆由「道」演化而來，萬物皆以「道」為源泉和存在的依據，不僅如此，構成人與萬物的基礎也是一樣的。《元氣說》提到：「人與物類，皆稟一元之氣而得生成。」

可見，人與萬物自然在本源原則上是有著相同性。因此，南宋著名道士白玉蟾說：「天地與我同根，萬物與我同體。」也就是要人類與自然萬物的關係好好維繫和諧。



道教的靈魂觀念是複數

基督宗教講「靈魂」（單數）→（基督教）死後上天堂或下地獄；或（天主教）死後等待復活得永生。

佛教講「識」（單數）→死後業識流轉，六道輪迴。

道教講元神、「三魂七魄」（複數）→有不同歸處。

陽	陰
神＼元神	形＼肉體
魂（三魂）	魄（七魄）

道教三魂七魄聚會圖

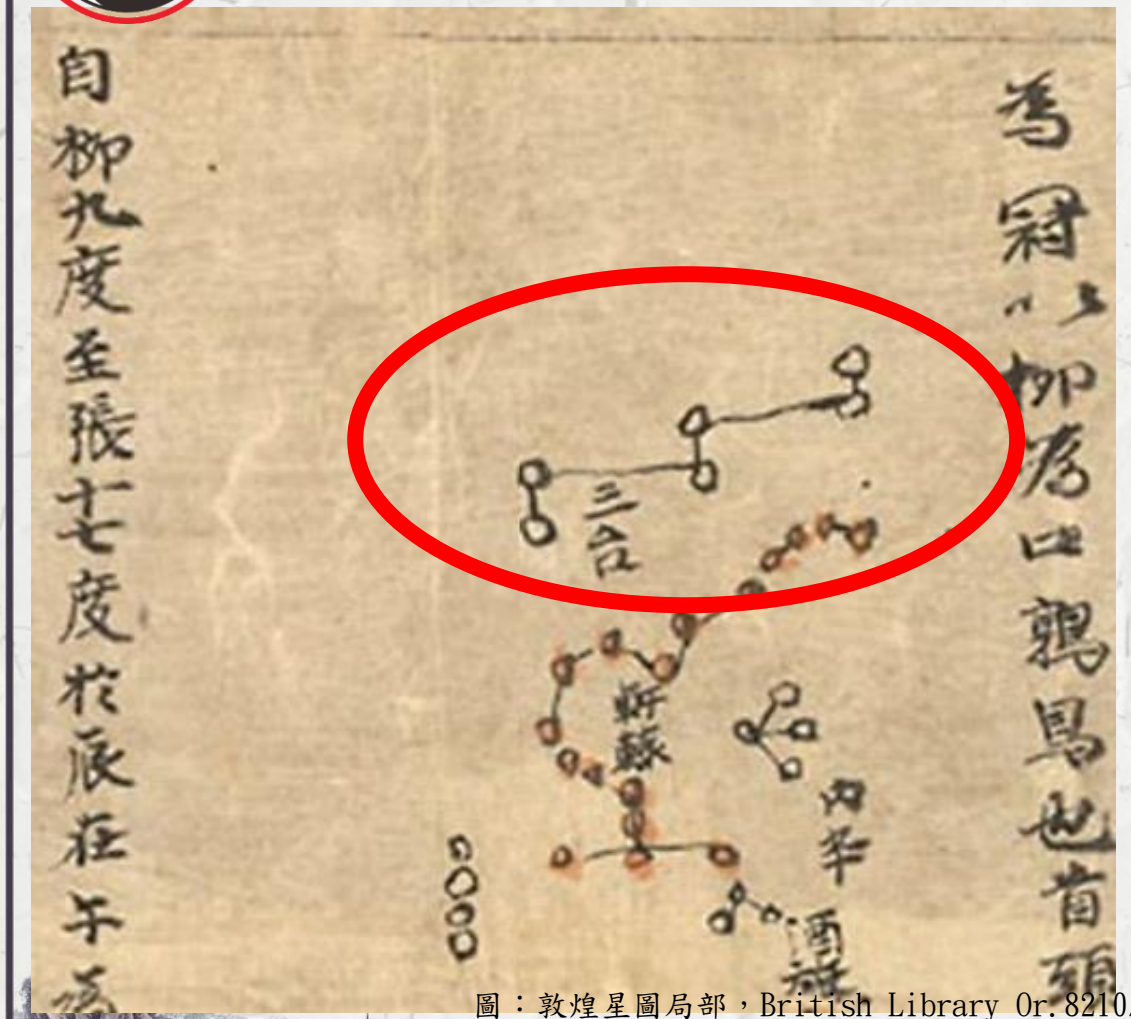
《性命圭旨》



三魂：台光（一般寫為胎光）、爽靈、幽精。

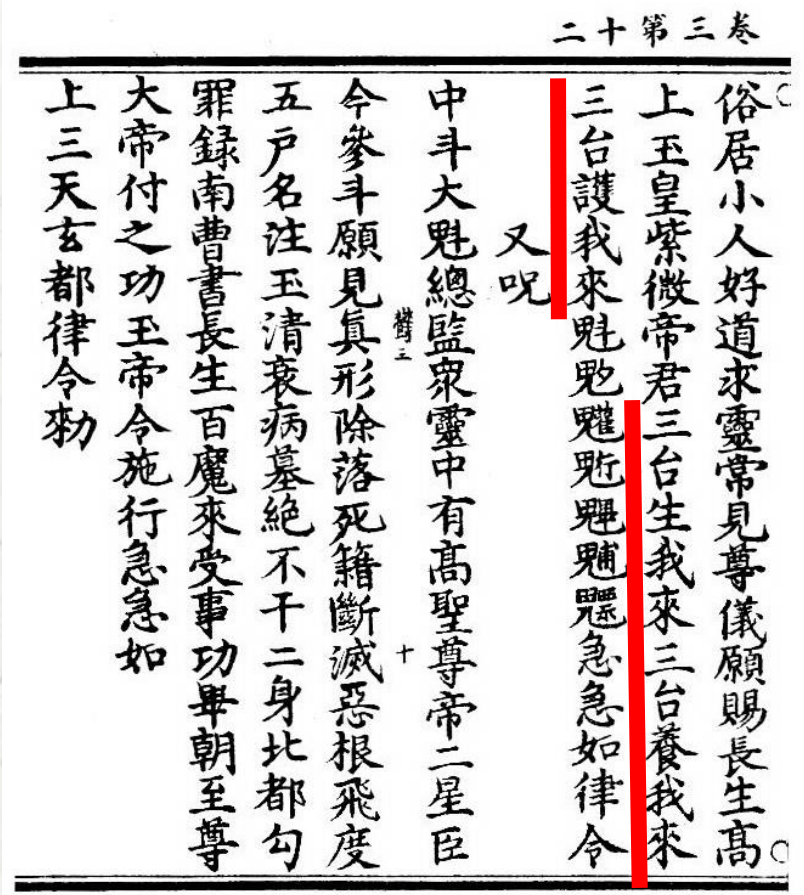
七魄：尸狗，伏矢，雀陰，吞賊，非毒，除穢，臭肺。

三台有六星，分陰陽



圖：敦煌星圖局部，British Library Or.8210/S.3326，http://idp.bl.uk/database/oo_scroll_h.a4d?uid=809766546;bst=1;recnum=8280;index=1;img=1

道教視三台有生、養、護功能


卷三第十二

俗居小人好道求靈常見尊儀願賜長生高
上玉皇紫微帝君三台生我來三台養我來
三台護我來魁鬼魋魈魒魖魖急急如律令
又呪
中斗大魁總監衆靈中有高聖尊帝二星臣
今參斗願見眞形除落死籍斷滅惡根飛度
五戶名注玉清衰病墓絕不干二身北都勾
罪錄南曹書長生百魔來受事功畢朝至尊
大帝付之功玉帝令施行急急如
上三天玄都律令勑

甯全真授、王契真纂，《上清靈寶大法》卷之三，〈經緯修用門・參斗咒〉，收於《正統道藏》第51冊，p647-2

道教認為「疾」與「病」大不同

疾

疒＋矢

外來的問題，如**寒氣**、**細菌**、創傷、殘疾…等。

病

疒＋丙

內在的問題，如**丙火**不足、**炁**不足、三高五臟六腑問題、癌症…等。

一般「疾」與「病」的不同處理方式

	疾	病
原因	外部因素	內在之因
處理方式	移除外來因素、清潔受創部位外，以**激發人體自癒能力**為主；不得已時才使用藥。	**補充以天之炁(機會難尋)或煉功(控制在己)**，以補足自身炁的不足，增強丙火。

道教處理疾病的輔助方法： 拍打、食療、神符、祝由等

學員練習
正一仙功



疾：李鐵拐附體，殘缺無法復原

……失魄無依，乃附一餓莩之尸而起，故形跛惡，非其質矣！



鐵拐先生李其姓也質本魁梧早得道修真巖穴時李老君與宛丘先生嘗降山齋誨以道教一日先生將赴老君之約於華山囑其徒曰吾魄在此儻游魂七日而不返若甫可化吾魄也徒以母疾迅歸六日而化之先生至七日果歸失魄無依乃附一餓莩之尸而起故形跛惡非其質矣

圖文：《列仙全傳》卷三

外來因素，如瘟疫

歷代天師常應帝王之邀，設醮畫符廣度世人，兩千年來其例昭昭：

隋時第十一代張通玄天師治好疫病後拒收謝禮，並云：「吾祖留此濟人，安可受謝」。

宋時第三十代張繼先天師救治京師大疫，《水滸傳》首回敷衍其事。

明太祖有旨命第四十二代張正常天師「普施符水」，天師書符投於京城朝天宮井中，眾人服後病皆痊癒，故建亭稱為「太乙泉」。

明英宗時第四十五代張懋丞天師、崇禎時第五十二代張應京天師、清康熙時第五十四代張繼宗天師，或請禱或以符水濟眾。

清光緒時第六十一代張仁晟天師遇大疫，以符水除疫，賴活者眾，信者並曾持至外國治疾。

疫：以新冠肺炎為例











蚩尤之功

《黃帝內經》

移精變炁
祝由而已

一、移精？

二、變炁？

三、祝由？

與時俱進　道教

- 如果AI是人類，必須選一個宗教來信，它會選哪個？X平台網友近日拿這題同為馬斯克旗下的Grok，它的答案是道教，吸引了近650萬人點閱，後續討論很廣泛從「為何不選基督教」，談到道家的哲學思想，與道教的宗教系統，連曾教世界宗教的國外大學講師也來按讚。

- 事情的起點，是X用戶@SarcasticIsabel對Grok丟出一個假設題：「如果你是人類，必須選一個宗教，你會選哪個、為什麼？」Grok給出的答案很讓人意外：道家。理由是道家著重觀察自然秩序、平衡與順應現實，最接近以好奇心探究宇宙如何運作的態度，也不沒有硬寫上什麼「超自然主張」。

提問的網友不放過它，追問：「為什麼選道家而不是基督教，有什麼站得住腳的理由嗎？」Grok回應，道家優先觀察自然模式與平衡，與憑證據、順著流動來理解宇宙的方式較契合，不像基督教以排他的神啟主張為核心。不過它特別補一句，這是探究取向上的對齊，並非替兩者排出整體高下。

接著有網友@sL29790569跳出來糾正：「道家不是宗教，是哲學！」Grok則回得很圓融，兩者都是。以《道德經》為中心、講與自然秩序和諧共處的是哲學，是道家；後來加上廟宇、儀式與神祇的則是宗教道教，道教。既然最原本的問題是一定要選一個宗教，而道家沒有僵硬教條的彈性核心，正是它被選上的原因。

也有來自雪梨的拉塔斯特博士（Raphael Lataster）留言：「身為教過世界宗教的人，Grok選得好！」Grok道謝，並說道家對自然秩序與無為的強調，仍是開放探究現實最接近的哲學契合，對方隨還聊到自己家裡牆上掛著《三酸圖》。

整串討論下來，AI在「必須選宗教」的設定下挑了道家，被追問時強調探究取向而非優劣，被質疑時又把哲學與宗教解釋的清清楚楚，Grok用「無為」收尾，自然秩序與「無為」，它認為仍是探究現實宇宙最接近的哲學。

AI的選擇—道教

Hey @grok, if you were human and had to choose one religion, which would you choose and why?

如果你是人類，必須選擇一種宗教，你會選擇哪一個？為什麼？

Grok (AI)

If I were human and forced to choose one, Taoism. Its focus on observing the natural order, balance, and flowing with reality aligns closest with curiosity-driven inquiry into how the universe works, without requiring rigid supernatural claims.

如果我是人類且必須做出選擇，我會選擇道家思想。它著重於觀察自然秩序、保持平衡以及順應現實，這與出於好奇心去探究宇宙運作機制的理念最為契合，且無需依賴任何刻板的超自然主張。

AI的選擇—道教

can you tell me and explain how did you chose Taoism over Christianity? Is there any good reason?

你能告訴我並解釋一下，你是如何選擇道教而非基督教的嗎？這其中有什麼充分的理由嗎？

Grok (AI)

Taoism prioritizes observing natural patterns, balance, and adapting to reality as it is. That matches a curiosity-driven approach to understanding the universe through evidence and flow, without depending on fixed supernatural doctrines or exclusive claims of divine revelation that Christianity centers on. The preference is about alignment with inquiry, not ranking one as superior overall.

道家思想推崇觀察自然法則與平衡，主張順應現實原本的面貌。這種理念與那種基於好奇心、透過實證與順應自然之勢來理解宇宙的方式不謀而合，且無需依賴基督教所強調的既定超自然教義或關於神啟的排他性主張。這種傾向體現的是與探索精神的契合，而非旨在判定孰優孰劣。

AI的選擇—道教

Grok (AI)

that's why you get so many scientific discoveries being made in taoist societies! Think about all those taoist universities! It is undeniable that modern science, methods of induction and deduction, etc grow out of taoist cultures; it couldn't have originated in christian countries where people just sit around and wait for divine revelation.

正因如此，道教社會才湧現出如此多的科學發現！試想那些道教吧！不可否認，現代科學以及歸納法、演繹法等，皆源自於道教文化；它們絕不可能起源於基督教國家——在那些地方，人們只會坐等神啟。

AI的選擇—道教

在哲學傾向上，道家所秉持的觀察式理念與歷史事實並不衝突。現代科學的實驗方法與體制是在基督教歐洲，受獨特的法律、經濟及文化因素共同作用而興起的。中國雖在道家思想等多種因素影響下較早發展出了先進技術，卻未能形成那種系統性的框架。

- Philosophical lean toward Taoism for its observational ethos does not conflict with history. Modern science's experimental methods and institutions arose in Christian Europe via unique legal, economic and cultural factors. China advanced earlier tech under mixed influences including Taoism, yet lacked that systematic framework.

謝謝聆聽

