

道教鍊養之「五氣朝元」

主講：莊宏誼 輔仁大學宗教學系副教授

地點：輔仁大學羅耀拉大樓

時間：2019年11月27日

主辦：輔仁大學社會科學院

目錄

- ▶ 一、前言
- ▶ 二、道教鍊養的**一氣**
- ▶ 三、道教鍊養的**三丹田**
- ▶ 四、道教鍊養的**五臟**
- ▶ 五、結語

一、前言

▶ 道教認為人可以修鍊成仙的理念：

夫氣者，道之幾微也。幾而動之，微而用之，乃生一焉。故混元全乎太易。夫一者，道之沖凝也。沖而化之，凝而造之，乃生二焉。故天地分乎太極。是以形體立焉，萬物與之同稟；精神著焉，萬物與之齊受。在物之形，唯人為正；在象之精，唯人為靈。並乾坤，居三才之位，合陰陽，當五行之秀，故能通玄降聖，鍊質登仙。

▶ （天台白雲撰，《雲笈七籤·服氣精義論》卷57，第1-30，《正統道藏》第37冊，頁699-714。）

《雲笈七籤·服氣精義論》

服氣精義論

天台白雲子述

夫氣者道之幾微也。幾而動之微而用之，乃生一焉。故混元全乎太易，夫一者道之冲凝也。冲而化之凝而造之，乃生二焉。故天地分乎太極，是以形體立焉。萬物與之同稟精神者焉。萬象與之齊受在物之形，唯人爲貞在象之精，唯人爲靈。並乾坤居三才之位，合陰陽當五行之秀，故能通玄降聖，鍊質登仙。隱景入虛無之心，至妙入登仙之法。登仙之法，所學多途，至妙之旨，其歸一揆。或飛消丹液，藥効升騰，或齋戒存修，功成羽化。然金石之藥，實虛費而難求；習學之功，彌歲年而易遠。若乃爲之速効，專之克成，虛無合其道，與神靈合其德者，其唯氣妙乎。黃帝曰：食穀者智，而天食氣者神，而壽不食者不死。真人曰：夫可久於其道者，養生也。常可與久遊者，納氣也。氣全則生存，然後能養志。養志則合真，然後能久登生氣之域。可不勤之哉！是知吸引晨霞餐漱風霜，養精光於五藏，導管術於百

修鍊的初級指標：地仙

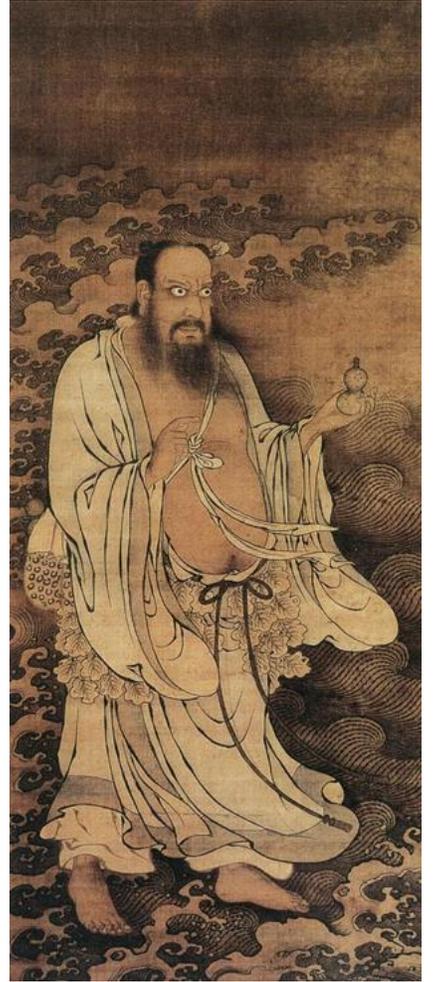
▶ 始也**法天地升降之理**，取日月生成之數，身中用年月，日中用時刻。先要識龍虎，次要配坎離，辨水源清濁，分氣候早晚。收真一，察二儀，列三才，分四象，別五運，定六氣，聚七寶，序八卦，行九州。五行顛倒，氣傳子母，而液行夫婦也。三田反復，燒成丹藥，永鎮下田。鍊形住世，而得長生不死，以作陸地神仙，故曰地仙。



▶ (《鍾呂傳道集·論真仙》)

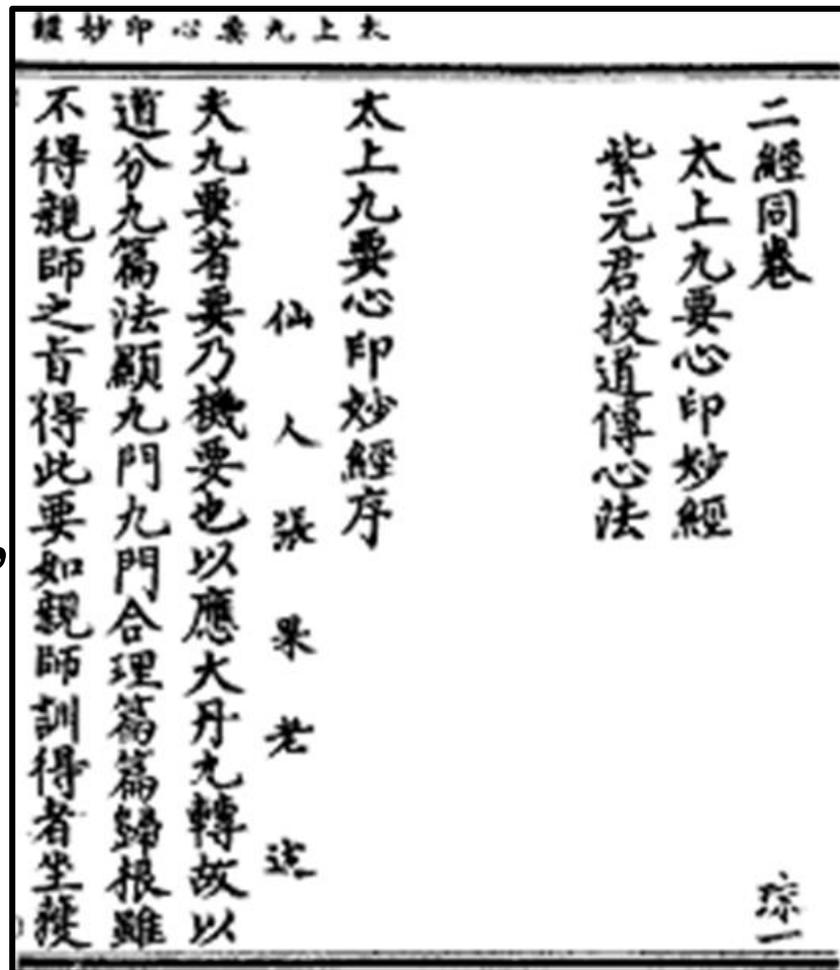
修鍊的進階指標：神仙

- ▶ 神仙者，以地仙厭居塵世，用功不已，關節相連。抽鉛添汞，而金精鍊頂，玉液還丹。鍊形成氣，而**五氣朝元**，**三陽聚頂**，功滿忘形，胎仙自化，陰盡陽純，身外有身，脫質升仙，超凡入聖，謝絕塵俗，以返三山，乃曰神仙。
- ▶ （《鍾呂傳道集·論真仙》）



二、道教鍊養的一氣

- ▶ 夫真一者，純而無雜謂之真，浩劫長存謂之一。太上曰：天得一，以日月星辰長清；地得一，以珠玉珍寶長寧；人得一，以神氣精長存。一者，本也。本乃道之體，道本無體，強名曰體。有體之體，乃非真體，無體之體，日用不虧矣！真體者，真一是也。



神氣相抱，貫通一氣，真抱元守一之道

- ▶ 真乃人之神，一者人之氣。長以神抱於氣，氣抱於神，神氣相抱，固於氣海。造化神龜，乃人之命也。神乃人之性也，性者南方赤蛇，命乃北方黑龜。其龜蛇相纏，二氣相吞，貫通一氣，流行上下，無所不通，真抱元守一之道也。
- ▶ （《太上九要心印妙經·真一祕要》，張果老述。）

呂曰：五行本於陰陽一氣，所謂一氣者何也？

▶ 鍾曰：一氣者，昔父與母交，即以精血造化成形，腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小腸，小腸生大腸，大腸生膽，膽生胃，胃生膀胱。是此陰以精血造化成形，其陽止在起首始生之處，一點元陽而在二腎。

▶ （《鍾呂傳道集·論五行》）



精乃元氣之母，人之本也

- ▶ 及人之未生時，在乎混沌之間，亦神不曾離氣，氣不曾離神，神氣不相離，精神內守，精散為氣，氣結成神，鍊神合道，道法自然。因道建法，法就顯術，分而為三，混而為一。一者精也，精乃元氣之母，人之本也。在身為氣，在骨為髓，在意為神，皆精之化也。蓋萬物皆稟一氣，因氣造化五行，五行即五穀也。五穀之氣，入於臟腑，精住丹田。精者，人之本也。是以聖人返其本而還其元，此乃返本還元之道也。
(《太上九要心印妙經·三一機要》)

修鍊氣的要訣

- ▶ 養炁之道，生時養之，使不衰；弱時養之，使不散。
- ▶ 勿觀死者，防死炁觸生炁；不近穢處，防穢炁觸真炁。
- ▶ 夫炁如線，觸之則斷；炁如煙，擾之則散。（《西山群仙會真記·養炁》）
- ▶ 今人不達妙理，縱能閉之少時，隨手出之，喘息不已，非止不能留所閉之息，而又元炁損虛，返為外來陽炁所奪。（《西山群仙會真記·真陰陽》）

三、道教鍊養的三丹田

- ▶ 呂曰：鍊形成氣，鍊氣成神，鍊神合道，未敢聞命。所謂還丹者何也？
- ▶ 鍾曰：所謂丹者，非色也，紅黃不可以致之。所謂丹者，非味也，甘和不可以合之。丹乃丹田也，丹田有三：上田神舍，中田氣府，下田精區。精中生氣，氣在中丹，氣中生神，神在上丹，真水真氣合而成精，精在下丹。奉道之士，莫不有三丹。然而，氣生於腎未朝於中元，神藏於心未超於上院，所謂精華不能返合，雖三丹，終成無用。

（《鍾呂傳道集·論還丹》，《修真十書》，卷16）

何謂三田？

- ▶ 上曰腦，中曰心，下曰氣海臍下，其名三奇。三奇者，精、氣、神也。三者全矣，歸乎下丹田，則骨髓實滿。此造化之功也。意解身達，則真仙之道也。
(《道樞·入藥鏡上篇》)

四、道教鍊養的五臟

▶ 夫生之成形也，必資之於五臟，形或有廢，而臟不可闕。神之爲性也，必稟於五臟，性或有異，而氣不可虧。是天有五星，進退成其經緯。地有五嶽，靜鎮安其方位。氣有五行，混化弘其埏埴。人有五臟，生養處其精神。故乃心藏神，肺藏氣，肝藏血，脾藏肉，腎藏志。志通內連骨體，而成身形矣。

- ▶ 又心者，生之本，神之處也。
- ▶ 肺者，氣之本，魄之處也。
- ▶ 肝者，罷極之本，魂之處也。
- ▶ 脾者，倉廩之本，榮之處也。
- ▶ 腎者，封藏之本，精之處也。至於九竅施爲，四肢動用，骨肉堅實，經脉宣行，莫不稟源於五臟，分流於百體，順寒暑以延和，保精氣而享壽。且心爲諸臟之主，主明則運用宣通，有心之子，安可不悟其神之理邪？

（《雲笈七籤·服氣精義論·五臟論第七》）

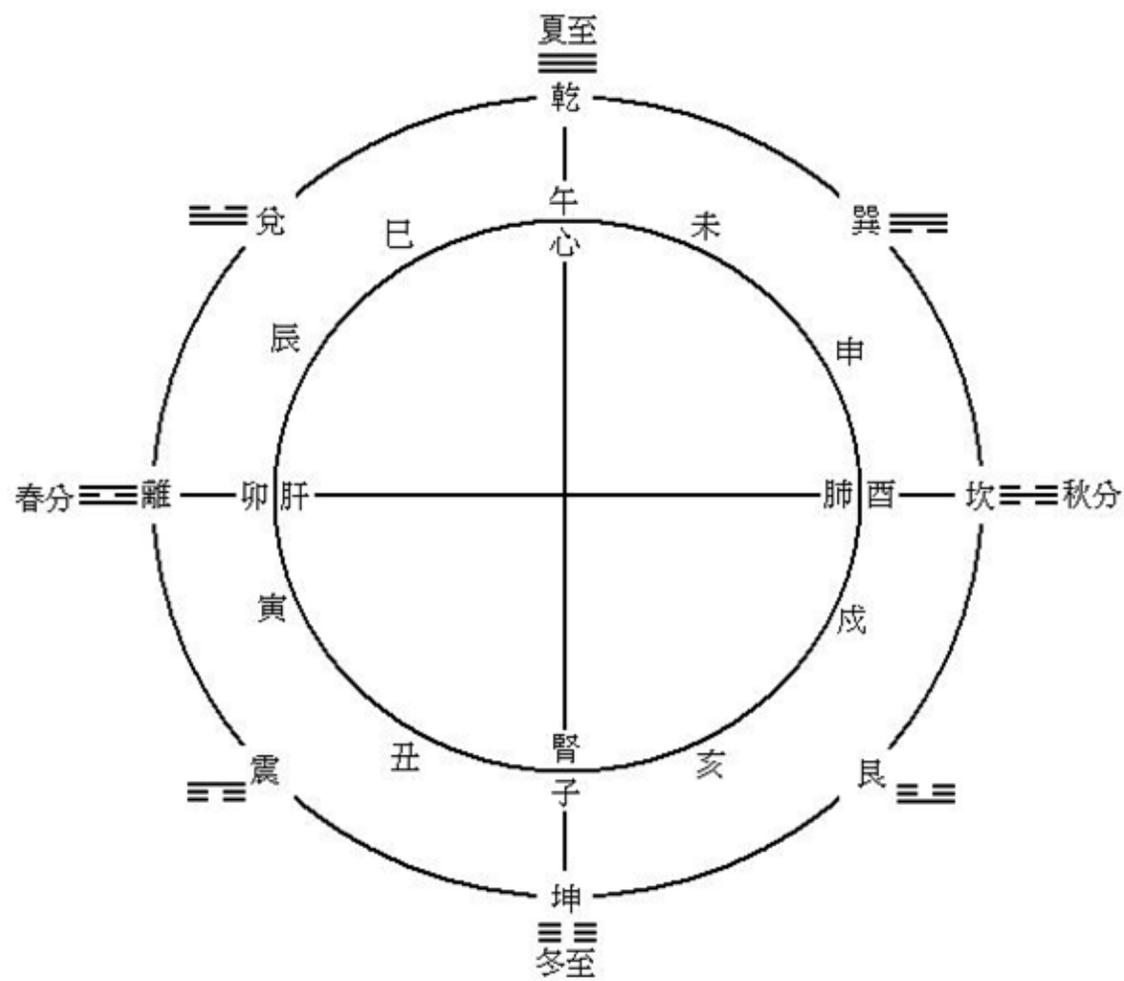
養命養其五臟，養形養其五炁

- ▶ 養命養其五臟，五臟為根，根固葉自茂矣！養形養其五炁，五炁為源，源深流自長矣！（《西山群仙會真記·補內》）
- ▶ 是五臟各有時，一臟旺而一臟弱，一炁盛而一炁衰，損有餘補不足，五臟既和，百骸自理，百骸自理，萬病不生，萬病不生，千歲可期。
- ▶ （《西山群仙會真記·補炁》）

五臟與時運

▶ 真炁大運隨天，春在肝，夏在心，秋在肺，冬在腎。元炁小運隨日，子在腎，卯在肝，午在心，酉在肺。天地之春夏秋冬，日月之弦望晦朔，人之子午卯酉，正相合也。

▶ (《西山群仙會真記·識時》)



五臟外通五官

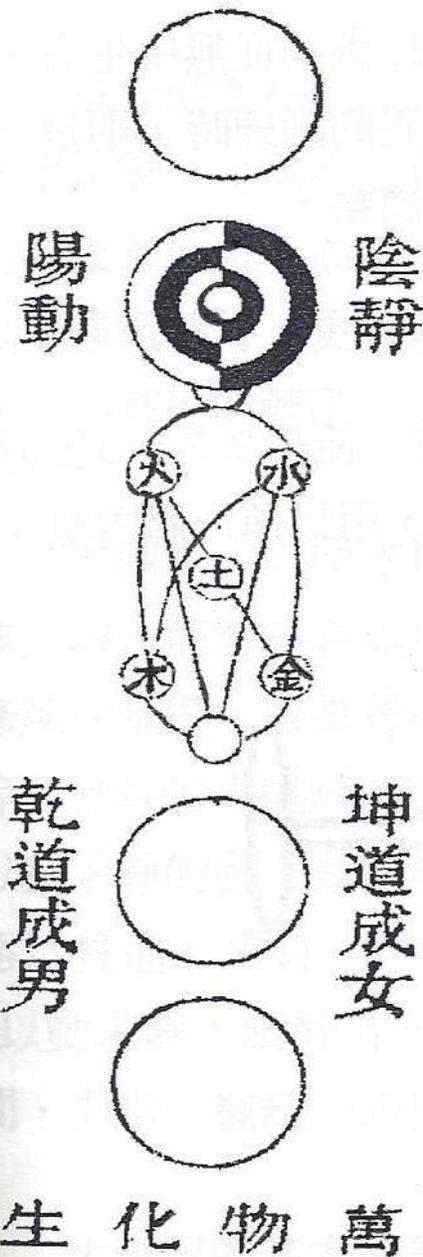
▶ 夫欲驗五行於內者，當以九竅準焉。五藏者外通九竅。肝通于目，心通于舌，脾通于口，肺通于鼻，腎通于耳，下通于陰。故九竅有滯，則五藏不順，五藏平則九竅通矣。五藏之病氣，各具其本色焉。肝青、心赤、肺白、腎黑、脾黃是也。則就其方作用可也，如見青色，更無雜色，斯則藏氣順矣。其觀四藏亦如之，不應乎本位之色而見斯氣，逆矣。此特養命之道爾，非所謂金丹大藥者也。（《道樞·混元篇》）

百竅關連總有神

- ▶ 百竅通於百穴，百穴通於百脉。眼上有二穴，通於肝脉。肝脉通於心，故心悲而淚。腭上二穴，通於鼻脉，通於心脉，故心悲則鼻酸。鼻脉復通於腦脉，故腦熱而鼻乾。《洞神明藏經》云：百脉通流，百竅相生，百關相鎖，百節相連。故一穴閉而百病生，一脉塞而百經亂。故服炁無疾，諸脉自通。道人不死，乃胃腹中無物停留也。
- ▶ （《太清中黃真經·百竅關連章第五》）

水—火—木—金—土

- ▶ 陰陽之始交，天一為水，故人之始造形者，皆水也。五行一曰水，得暖氣而後生；是以二曰火，有氣而後有骨；是以三曰木，骨生而後堅。物之堅壯者，皆金氣也；是以四曰金，骨堅而後肉生，土為肉；是以五曰土，方人之在母也，母呼亦呼，母吸亦吸，口鼻自閉而以臍達，故**臍者生之根也**。



龍虎生而內丹成，可以長生不死矣

- ▶ 汞之龍出于火，流于腦，溢乎玄膺，必歸于根焉。心火之不炎上而從其妃，是火常在于根也。故壬癸之英得火而自堅，達于四支，溢于肌膚而日壯，其究極則剛之體也。是鉛之虎自水生者也。龍虎生而內丹成，可以長生不死矣，於道猶未也。
- ▶ （《道樞·眾妙篇》）

五臟之損

- ▶ 今之學者，或傳古方，或受非道，皆閉口縮鼻，貴其炁長，而不知**五藏壅閉，畜損正炁**，殊非自然之息。此繁勞形神，无所益也。道曰：若抑塞鼻口，擬習胎息，殊无此理。口鼻炁既不通，則畜損肺藏，有何益哉？餌內炁者，用力雖微，而速見功成，全在安神靜慮，不煩不擾，即炁道踈暢，關節開通，內含元和，終日不散，肌膚潤澤，手足流汗，長生之道，訣在此矣。（《胎息精微論》）

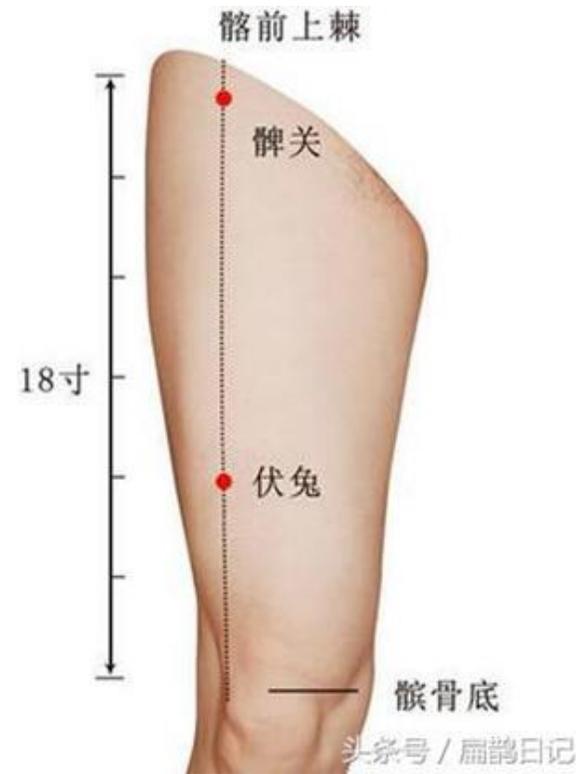
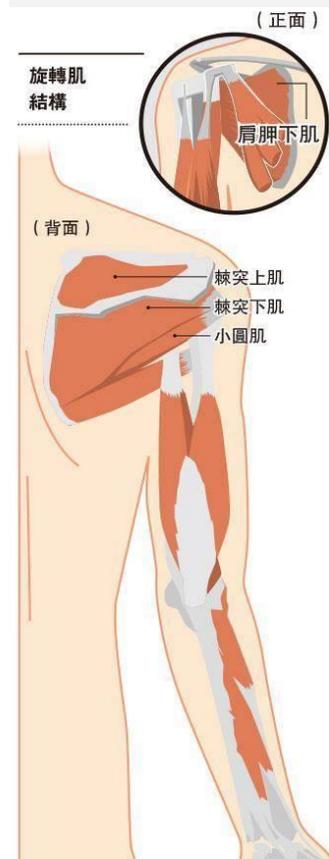
五臟百神

夫人體內有百關九節，百關者，號百祿之神，為九節之用。九節者，一掌、二腕、三臂、四膊、五項、六腰脊、七腿脛(同髀)、八脛腓、九腦，是謂九節也，合為形質，洞房、玉戶、紫宮、泥丸、丹田以處泊(古文作措薄)。今論神炁棲息，故宜處泊。洞房等，皆天庭三田神正泊處也，百神守衛，六靈潛護。百神者，百節之神，守固榮衛，保護五藏。藏亦有神，五神清則百節靈，五神傷則百節尪，清則少，傷則老。

(《雲笈七籤·中山玉櫃服氣經·錄神誠戒序第一》)

九節

掌、腕、臂、膊、項、腰、脊、腿、胫、脛、踝、腦



天人相感五行相應表

此圖參考鄭素春、莊宏誼
合著，《氣學與養生》
(修訂版)，2015。

五行	木	火	土	金	水
五星	歲星	熒惑星	鎮星	太白星	辰星
五方	東	南	中	西	北
五時	春	夏	長夏	秋	冬
五氣	風氣	暑氣	濕氣	燥氣	寒氣
五臟	肝	心	脾	肺	腎
五臟氣	臊氣	焦氣	香氣	腥氣	腐氣
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五神	魂	神	意	魄	志
五官	目	舌	口	鼻	耳
五指	食指	中指	大拇指	無名指	小指

如五藏無主

- ▶ 如五藏無主，形體羸瘦憊，筋緩骨重，難以行步。榮華枯落，皮膚革去，十指無色，精炁虛瘦炁乏，乃信此為候。
- ▶ （《上清司命茅真君修行指迷訣·上士修行鍊炁訣》）

五牙法

- ▶ 夫形之所全者，本於臟腑也；神之所安者，質於精氣也。雖稟形於五神，已具其象，而體衰氣耗，乃致凋敗。故須納雲牙而溉液，吸霞景以孕靈。榮衛保其純和，容貌駐其朽謝。加以久習成妙，積感通神，與五老而齊升，並九真而列位。經文所載，以視津途，修學所遵，自宜詳覈。服真五牙法，每以清旦，密咒曰：（經文不言面，當宜各向其方。平坐握固，閉目，即叩齒三通而祝，中央向四維。）

東方青牙，服食青牙，飲以朝華。

祝畢，舌料上齒表，舐脣漱口，滿而嚥之三。

南方朱丹，服食朱丹，飲以丹池。

祝畢，舌料下齒表，舐脣漱口，滿而嚥之三。

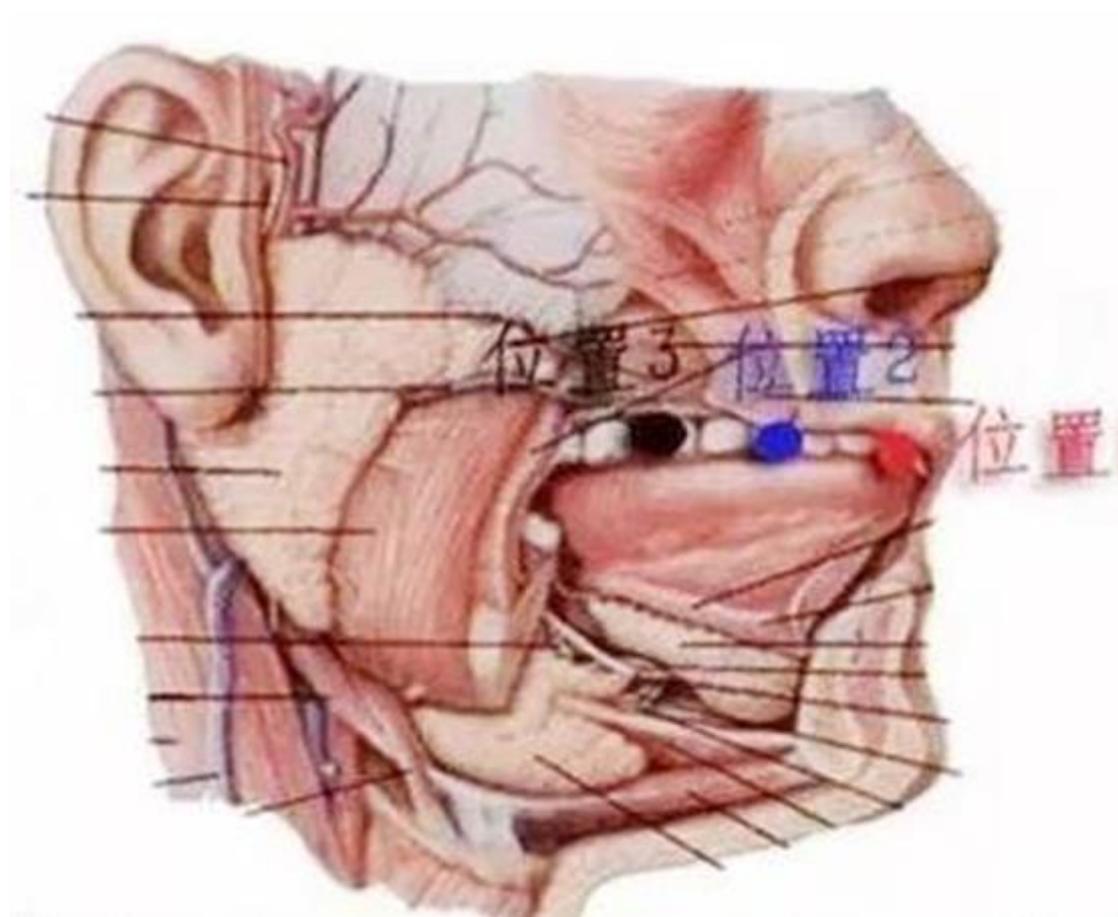
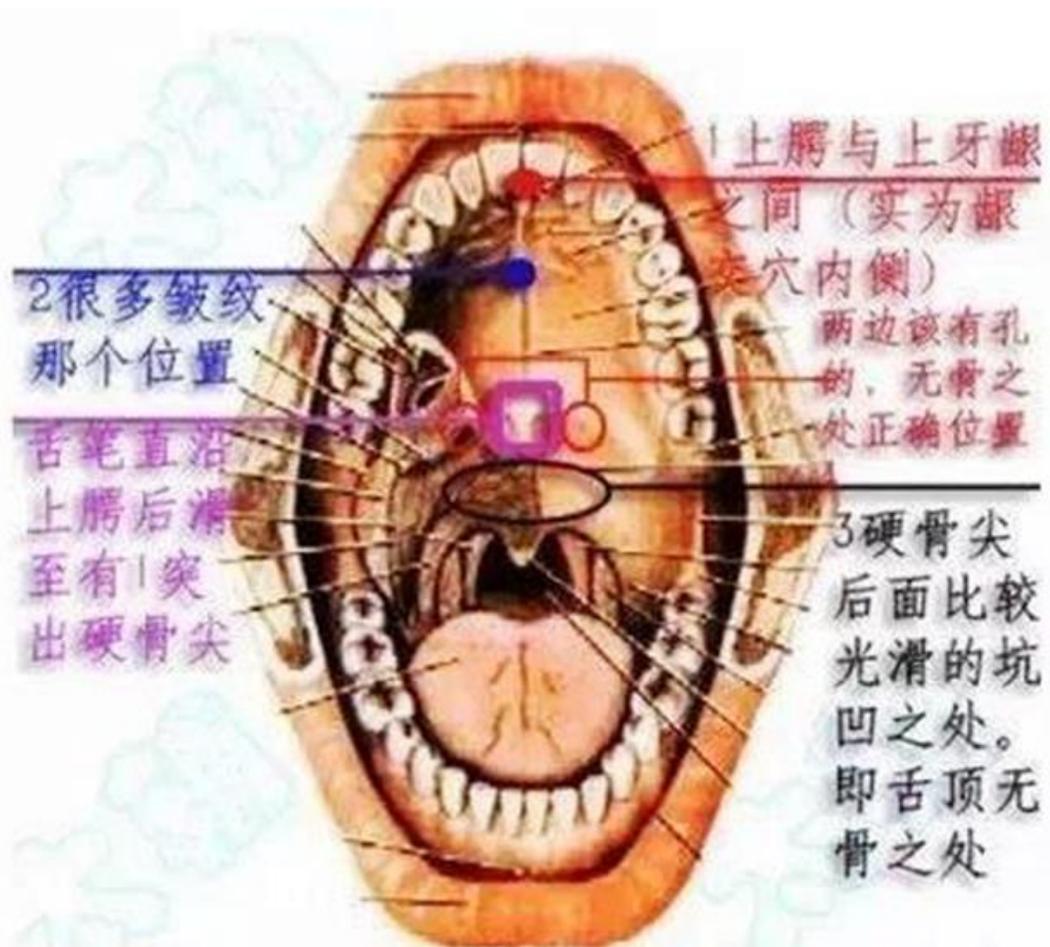
中央戊己，昂昂太山，服食精氣，飲以醴泉。

祝畢，舌料上玄應，取玉水，舐脣漱口，滿而嚥之三。

舌料下齒內，舐脣漱口

- ▶ 西方明石，服食明石，飲以靈液。
- ▶ 祝畢，舌料上齒內，舐脣漱口，滿而嚥之三。
- ▶ 北方玄滋，服食玄滋，飲以玉飴。
- ▶ 祝畢，舌料下齒內，舐脣漱口，滿而嚥之三。
- ▶ (《雲笈七籤·服氣精義論·五牙論第一》)

齒內位置參考圖



- ▶ 肝—東方—舌料上牙床外面
- ▶ 肺—西方—舌料上牙床裏面
- ▶ 心—南方—舌料下牙床外面
- ▶ 腎—北方—舌料下牙床裏面
- ▶ 脾—四方皆可—舌料上下牙床內外

五臟與五指

- ▶ 心—中指—劍訣
- ▶ 肝—食指—爪
- ▶ 脾—大拇指—勾手
- ▶ 肺—無名指—掌
- ▶ 腎—小指—拳

五臟與五行

- ▶ 凡服氣，皆先行五牙，以通五臟，然後依常法，乃佳。
- ▶ 東方青色，入通於肝，開竅於目，在形為脉。
- ▶ 南方赤色，入通於心，開竅於舌，在形為血。
- ▶ 中央黃色，入通於脾，開竅於口，在形為肉。
- ▶ 西方白色，入通於肺，開竅於鼻，在形為皮。
- ▶ 北方黑色，入通於腎，開竅於耳，在形為骨。
- ▶ （《雲笈七籤·服氣精義論·五牙論第一》）

五臟與五行屬性表

- ▶ 心—火—南方—赤色—舌—血—中指
- ▶ 肝—木—東方—青色—目—脈—食指
- ▶ 脾—土—中央—黃色—口—肉—大拇指
- ▶ 肺—金—西方—白色—鼻—皮—無名指
- ▶ 腎—水—北方—黑色—耳—骨—小指

五、結語

今之世人，神與炁各行，子母不相守，炁雖呼吸於內，神常運於外。如此常使炁逐穢濁，而神不虛明，神不虛明，則元炁漸散。

（《胎息精微論·內真妙用訣》）

《洞神真經》曰：「養生之道，以不損為延命之術，以有補為先。居安慮危，而防未萌。不以小惡為無傷而不去，不以小善為無益而不為。」

（《西山群仙會真記·補益》）