

涵靜老人天人合一的原理與實踐

蔡光思 樞機使者
弘化院院長

摘要

涵靜老人一生以其身為鼎爐，實驗各種鍛煉精神的方法，綜合其心得，以最簡易的鍛煉，能很快地體悟人道而進入天道。能鍛煉精氣神、創造新生命。由新生命達於真、善、美之至境，也就是涵靜老人所教誨的天人合一新境界。而這天人合一之境界，具有其原創的理論，以及實踐心法，將依心得之體用整理，分享眾緣，並期能發揚光大。

關鍵字：涵靜老人、天人合一。



一、前言

本師世尊涵靜老人在《天帝教教義—新境界》，第五章「精神之寄託」，第四節〈精神之鍛煉〉的性命雙修裡說道：「性者先天也，神也，和子也。命者，後天也，精氣也，電子也。由無形而至有形，必須自然與物質適切配合，和子與電子達到相當熟準，把握現實，天人合一，方可澈底征服自然。」¹這裡所說之「把握現實」是告訴我們應把握當今所擁有的身、心、靈，明師、天命、使命。正是宗教上所說的：「中土難生，明師難尋，曠劫難逢，人心難渡。」之道理，而唯有超越所有的難處，把握現實，才能達到「天人合一」之境。

師尊又說：「由有形而至無形，即要運用物質而返自然，勘透生死，性命雙修，始能達進聖凡平等。」我們在以人的修持上，仍是在有形鍛煉，期待以有形人命而達於無形的靈命，其間必須經過天命、信心、奮鬥的歷程，才能達到聖凡平等之目標。因此，師尊特在「奮鬥之道」的「聖凡平等之意義」中說：「聖凡同源 凡聖同基 其基其源 在於旋和把握旋和向天奮鬥 苦煉艱磨 超凡入聖。」又說：「神者人也。人為靈之基，聖乃人修成。神聖無足畏懼，仙佛原非尊高，盡憑凡軀自我培養磨煉奮鬥超創而成，故曰『聖凡平等！』」²這應是我們修煉中所謂的「上天梯」，由人而天，以達到真正的天人合一。因此，我們由心靈發出的向度即「齋戒沐浴以事 上帝，天人合一」。

從本師世尊涵靜老人在教義的教誨，以及一貫的傳授之心法中，我們可以從其精神鍛煉理出一些原理，以及實踐的方法，讓我們在天人實學中能覺醒：「所謂色即是空，空即是色；實者虛之，虛者實之；自家有性，自去養性；自家有命，自去立命，不以有形累無形，必然無中生至有。」³之相對真理及心物一元二用的理論意識。此即所謂：「大哉本師世尊，開天人實學新境界，曰物曰心，曰和曰動，聖凡平等，天人大同」⁴之真實義。

二、涵靜老人

涵靜老人李玉階先生，天帝教同奮尊稱為本師世尊首任首席使者，道蘊先天，倒裝下凡，救贖蒼黎之劫。駐世九十四載（公元1901年～1994年），以身許道，西北闡教，華山潛修，傳佈宇宙大道於台灣蓬萊仙島，以出世之心，行入世救劫，救人、救世之道。一生歷經人道，天道之磨煉與考驗，始終保持清明高

1 李極初，《天帝教義—新境界》，1981年10月初版，頁98-99

2 李極初，《天帝教義—新境界》，1981年10月初版，頁99

3 同前註，頁103-104

4 同前註，頁99

5 極院，《本師世尊極初大帝尊贊》，頁10

潔道心，秉持剛正不阿之真性。旋於公元1980年，民國69年12月21日在台灣復興先天天帝教。12月27日

天帝詔派為「天帝教駐人間首任首席使者」。並頒佈詔命。由李特首相降示曰：

奉宇宙大主宰玄穹高上帝天帝教教主御旨頒佈詔命：

晉封道統第五十五代天人教凡間教主李卿極初為天帝教駐人間首任首席使者傳佈宇宙大道，窮究天人文化；化解核戰毀滅劫，再造和平統一之中國；力行三種奮鬥，促進三期大同；奠人間之教基，作宇宙之先鋒；曉知三界十方，一體秉諭遵行⁶。這是本師世尊承接了第三天命。但，本師世尊在民國80年11月6日在鐮力阿道場天人研究總院對天人修道學院的學員說道：「現在是叫涵靜老人，在涵靜老人我的道名以前，我叫三不老人，就是富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈，我過去上華山以前我的道名就叫三不老人，我過去上了華山以前我的道名就叫三不老人，上了華山了這個三不老人不用了，就是改成涵靜老人」。

本師世尊闡述三不老人的基本精神就是不動心。師尊特別舉文天祥為例，以浩然正氣才能威武不屈。而不動心之意義也在於境由心轉之深義；境由心轉，所以能心不變。這就是修心，心定下來，有定力，永久是 上帝的同奮。而境由心轉也就是不受環境的支配。這是本師世尊永久的精神，其實三不是師尊最堅持的做人做事的要求。

師尊於民國12年5月（西元1923年）23歲時，得銓敘局認可，准以薦任職分發任用。是年，師尊由北京財政部派至浙江省定海縣舟山群島當鹽務局局長，後又調至杭州。旋調任上海市煙酒公賣局局長。上海煙酒公賣局採包稅方式，商人承包稅收，除繳納稅款外，可採應收的一部分送局長，一部分由承包商自己保留。如此，公家稅收損失很大。師尊到任後，立即把承包出去尚未到期的地區全部收回，一切重訂比額，而後再招，商每區包商該交的私款皆化為公，全成正式稅捐，公家收入因而倍增。這是三不老人的落實精神。

24 歲兼任上海財政局局長，包商送給他的錢一樣化公。

25 歲師尊與坤元輔教智忠夫人過純華女士在上海結婚。

28 歲在南京任財政部長宋子文簡任主任秘書。

30 歲在南京皈依天德教蕭昌明教主。

1933 年在上海成立宗教哲學研究社。

1934 年奉師命赴西安傳道，並任財政部西北鹽務特使。是年夏，師尊於上海參加

6 劉文星，《李玉階年譜長編》，帝教出版社，2001年12月26日，頁295

7 同註6，頁73



宗主舉辦之全國傳道師資百日閉關訓練。

師尊於傳道師資訓練班閉關圓滿。蕭教主頒授度牒，其內容：

以廿字作則度化一萬人者准超三代

以廿字作則度化十萬人者准超六代

以廿字作則度化百萬人者准超九代

又給李極初執此普度，並促他西北弘教，致頌訓曰：夫大仁若山，大智若水，山可以納群物而藏虎豹，因其穆穆無聲無臭而已；水可以瀦巨鱷而藏鯨鯢，因其水蕩蕩能容平而已。故曰：仁者若山，智者若水。聖人之道，若山若水，吾之道亦若山若水耳。在功而不居功，在名而不居名，在道而不居道。在功而不居功，功成；在名而不居名，名成；在道而不居道，道成。此乃防身立命之法，急流斯退，功則不匱，明哲者固如是也。天地鬼神，世俗環境，其奈我何？天地壞而我在，江海竭而我存，如斯則可以跳出五行，逃出環境，此乃大智慧，大丈夫為入之道也。極初其勉之！

此訓對於三不老人改為涵靜老人應有關係：

(一)、三不老人應有的源頭

1. 〈李特首相聖誥〉中：「一門忠厚，忠厚無愧於天地。全家崇道，道成永昭乎日月。⁸」這是李家的傳承，忠厚傳家之道。

2. 〈金闕玉樞六祖普濟開元妙道天尊寶誥〉也載：「伊李前世，鼎極述祖。忠厚傳家有道。天地同休。德義一門無愧。日月永昭。⁹」其中師尊原名李鼎年，而道名李極初，在先天後天，有形無形，均予以前列記載，以上所言應是三不老人的由來與特點，而其何時啟用，則查無所稽。

(二)、涵靜老人

1、民國 26 年 7 月 2 日（歲次丁丑年 5 月 25 日）師尊辭官攜眷歸隱華嶽，由華山北峰主持馬法易嚮導之，兒輩業師郭雄藩等人隨行，諸弟子聞訊趕赴車站恭送。7 月 4 日，師尊一行登山棲居雲台，峰從此隱姓埋名，自號「涵靜老人」，以示潛居抱道、寧靜窮理之決心。當晚因感啟示，乃賦七律一首曰：悠悠華嶽幾經秋，國脈同傳亘古休，萬里黃河環玉帶，一輪明月滾金球；風雲變幻誰先覺，烽燧將傳獨隱憂，我本悲時非遜世，天心早許白雲留¹⁰。不五日，蘆溝橋七七事變突

發，華山光殿亦同時告成。時師尊有感吟詩一首謂：可憐劫運肇中原，慘淡河山天地昏，忍看蒼生罹水火，有無妙法得生存¹¹。

2、涵靜老人自此坐鎮華山，把守西北門戶 8 年，確保關中一方淨土。

3、涵靜老人於 1942 年巡天節呈獻「新宗教哲學思想體系」，天帝降臨清虛妙境極為嘉許。奉命名為「新宗教哲學思想體系」，亦名「新境界」。1944 年，本書以《新宗教哲學思想體系》為名於西安發行。當年師尊的署名常常冠用：涵靜老人極初李玉階。

4、師尊以「涵靜老人」之道名沿用至永遠。過往有柯緒渠同奮以「涵靜老人最值得景仰的老人」來尊稱。近有學人陳福成先生則以〈涵靜老人 有你真好¹²〉為章。

5、涵靜老人雖是師尊自號，應是師尊以往從人道，到兼辦天道。而上華山則全心修道，以宇宙為家，全力承負天命，即師尊由世緣進入天命的完全承擔。因此，涵靜老人的自號應有其蘊藏的天道意涵。

三、天人合一的原理

一般傳統來談天人合一是人間的一切思想行為合乎天理者稱天人合一。而在關於天人學說的研究上，天人合一是中國傳統所謂天人感應的思想之發展。師尊把天人合一說明為精神鍛煉所達到的生命境界。師尊說：「人能運用自然與物質相配化合之理，經過精神肉體鍛煉的過程，終必超脫物理世界的束縛，氣化而形神俱妙，長生不死，進入天人合一的永恆精神世界」¹³。又說：「我們的信念，在於追求真理，宣揚宗教期求人類在物質生活與精神生活相結合中，使人類在物質生活上，脫出縱慾、玩物、暴亂與恐怖的末日。使人類在精神上，以人類的智慧，在最高的形而上領域中，與多度空間的超人類智慧的境界合一，而達成天道、人道合德的天人合一。」¹⁴

由此，我們常可以體會師尊的教誨上，有天非純粹的天，以人為天；人非純粹的人，以心為人。其實再深入體會師尊在教化中，欲先告訴我們不要受「天」的約束，而是應把「天」規劃在宇宙中。宇宙是有一定的多度空間；宇宙是有一個範疇的向度感。這個宇宙有其真理道路，我們可以遵循。而師尊所謂的人是含

11 此詩標題是「三期劫運開始」，收錄：《清虛集》，頁 1

12 陳福成《天帝教的中華文化意涵》，文史哲出版社，2013 年 8 月，頁 37-38

13 《師語》，民國 99 年 10 月再版二刷，頁 129

14 《師語》，民國 77 年 12 月初版，頁 146

8 《三期滙宗天曹應元寶誥》，頁 44。

9 同註 8，頁 56

10 此詩標題是「歸隱華山」，收錄：《清虛集》，頁 1



括整個宇宙的人，當然含括超人；在宇宙中，除了本陽系的地球有人類外，應在其他的太陽系、旋和系，或是星雲銀河系中之太陽系，應有另外的地球存在，當亦類人類的存在，那些都是我們渡化普濟的對象。

所以概括涵靜老人天人合一之原理應有幾項具體的理源，可以供我們來作實踐的依據。

(一) 以宇宙為家：這是我們從人道進入學道、修道的重要步驟。師尊以「以身許道」，「以教為家」，「以宇宙為家」三步曲，能成就新生的永恆生命。

(二) 三不的生命意識：以師尊之「感懷明志」可以明確知理：捨身奮鬥非為我、為天人、為救世，誓願犧牲到底、奮鬥到底。與世無爭樂自由人棄我取，隨分守法，與任何人根本無利害衝突，與任何人無恩無怨，澈履尊榮，毀家行道，還我本來自由。

遊遍人間行教化瀟灑自如，隨緣應化，不結緣、多了緣，潛心研究，充實教義，致力宗教學術文化，以學者姿態、新宗教家身份，週遊環球，教化自然流行，教義弘揚。希賢希聖有何憂中外古今，聖賢行道救世之心志，卓絕不變，但聖賢行道應世之方法，則可適應時代環境，隨時變遷。故曰：「孔子，聖之時者也。」蓋聖賢事業標準不一，凡能犧牲小我，為大眾謀福利救世救人者，必定貧賤不能移、威武不能屈、富貴不能淫，堅持意志，勇往精進，自有完成使命之一日，來書所引證者盡為將相之流、功利之徒，及今日之政治家也、軍事家也，與我之所謂聖賢者不同也，是故十餘年來超然物外，希聖希賢，我行我素，悠然自得。¹⁵

(三) 真理以不變應萬變。公道自在人心：師尊說：宇宙間一切的一切均在變，一切均須變，所有思想、文物制度、生活方式正在徹底轉變過程中。但是上帝告訴我們，只有站在真理的面前，始終以不變應萬變，是者就是是，非者就是非，善者即是善，惡者即是惡。一切須憑著良心、憑著理性，以正義的標準去判斷批評，不容我們有絲毫的假借，些微的感情用事，昧著良知，欺騙自己，歪曲事實，顛倒黑白。我們不要認為人盡可欺，人盡可騙，以曲為直，以直為曲；要知道公道自在人心，是非終有水落石出的時候。¹⁶

(四) 心物一元二用論為宇宙本體的新宗教思想體系，師尊說：「宇宙的本體，絕不是唯神的、唯心的、唯物的心物並行的，而是心物一元二用論的，唯有心物一元二用論是心物之爭的初步答案。」¹⁷ 師尊又說：「人類生活是人類思想的反映，唯物唯心兩種對立之思想形成了現在兩個生活方式不同的世界。人類生活越

¹⁵ 《師語》，民國 99 年 10 月再版二刷，頁 5-6

¹⁶ 同註 15，頁 7

¹⁷ 同註 1，頁 130

向前進，為其指導的哲學思想越應隨著時代而向前發展，方足以維持世界和平秩序。¹⁸」這也是心物一元二用論的答案。

事實上，師尊在天人合一的原理之心物一元二用論亦運用在《天帝教教綱》所指導的教院組織中：神職、教職的天人合作以利弘揚天帝宇宙大道，教義言：所謂無所謂心，無所謂物，兩者實為渾然一體流行不休的兩方面。物不離心而獨立，心不離物空寂，兩者不能須臾分離。又言：「自然係充滿生命的自然，生命亦是充滿自然的生命。世界一切生命現象，由於永恆不已的矛盾的統一，對立的調和，故在吾人之一呼一吸間生命已與自然交織為一……而人非純粹的人，天非純粹的天，吾人在宇宙中，宇宙在吾人中……。」¹⁹ 是故吾心即宇宙，宇宙即吾心。師心即我心，我心應師心，心心相印，乃能致合一之聖境。

(五) 師尊之宗教哲學意識、科學意識、心物一元二用理論、人類世界大同意識，以達聖凡平等、天人大同終極目標，則宗教大同、世界和平必能達成。美國科學家愛因斯坦（1879 年 -1955 年）說過：「科學沒有宗教是跛子，宗教沒有科學是瞎子。」因此，在修持鍛煉上，師尊一再要求宗教的教化結論上皆要能接受科學的驗證，才不陷入迷惘的恍惚。因為宗教畢竟是一個不可知的廣大無邊無際的信仰，必須經過宗教哲學的理論說明，才能到達科學已知驗證。所以天人合一的原理乃必須建立在宗教哲學、宗教科學、宗教人文、宗教倫理、宗教教化、宗教修持、宗教鍛煉等上。

四、天人合一的實踐

雖有能臻於真、善、美、聖的修持原理，若無落實於力行的實踐，則無法達到其所能驗證或無形境界的多元向度。因此，其實踐之方法略述如下：

(一) 力行廿字人生守則：忠 恕 廉 明 德 正 義 信 忍 公
博 孝 仁 慈 覺 節 儉 真 禮 和是謂廿字人生修持之守則。宗主以前皆以「廿 字作則」為弘教普度的基本。本師尊在天人教教義上仍然：「承天德廿字真言正己化人，主張聖凡平等，天人大同為終極目標。」²⁰ 而到師尊涵靜老人哀求 上帝復興先天天帝教 重來地球，繼開道統，教義則必須與時俱進，符合時代社會之需求是「以心物一元二用論為理論基礎闡揚宇宙生命的新境界。」²¹

¹⁸ 同註 1，頁 129

¹⁹ 同註 1，頁 130-131

²⁰ 《天帝教教綱》，民國 80 年 7 月修訂版，頁 95

²¹ 同註 20，頁 96



(二) 貫念師尊：涵靜老人之心法中有一過程必須貫念他老人家，是在修持昊天心法的板腳階段，事實貫念師尊，乃是在與師尊印心，引導我們吸先天虛無之炁，先天炁藉脈絡降伏我心直至丹田也，再與意念銜接，則氣炁循環能量必能自然提升。

(三) 誦唸皇誥：即是誦念皇誥、《寶誥》。師尊說：「因為兩誥都是定心之寶，解厄之器，其先天靈炁至大至剛，無所不催，無所阻塞，可以破萬邪，可以除萬魔，可以渡陰魅，可以悟真道，可以了塵緣，更可救天下災劫。」²²《三期滙宗天曹應元寶誥》則是維生先生於民國 30 年，於華山白雲峰下清虛玄壇侍光傳下。《寶誥》計 124 篇，含天地人三曹誥文，其內容包羅萬象，廣博淵洪。虔誠禮誦，大則化延世界毀滅浩劫，小則智慧圓明，消災延壽。《寶誥》中的誥文，大約都包含幾個段落，即天界、靈系淵源，功德事蹟、修行心法、應元使命、願力及封號等。其中功德事蹟、修行心法及願力，乃是我們效法遵行的典範。誦讀時若行依典範修持，則能癡迷覺醒，心靈頓悟，立即超越輪迴，即了脫生死、永不輪迴，是故此《寶誥》乃是帝門的法寶，旨是宇宙中成就生命，挽救任何劫難的寶筏。²³但誦讀《寶誥》時必須與皇誥對等相輔，才能發揮最大的救己救人力量。

(四) 反省懺悔：師尊涵靜老人說：「正氣是從四門功課和靜坐而來，最重要的是反省懺悔，反省時原靈和監護童子都在旁邊考核，所以這一門功課是最重要的，如果不做反省懺悔這一門功課，原靈、監護童子會感到失望，由于天上的價值標準以功德與正氣為第一，同奮不要使祂們失望，要使祂們在無形中更加振奮，更加幫助你們在人道上努力，可以使你們家庭平安、事業順利。」²⁴本師涵靜老人又說，現代的修道人應積極的入世，不是消極的遁世。用本心、初心，去悟出常理，以廿字為起點，作內修自省的功夫。而外治行持之道。便是人與人之間的相處之道，待人接物之理。本心、初心，即平常心，或道心、聖心，赤子之心。使之無憂無慮，無情慾。而在反省懺悔上，每天早晚用一杯清水，虔唸廿字真言數遍，邊念邊想，每一字的含意，及自己是否有違反，有則改之，無則自勉，此即廿字言水，亦稱廿字甘露水，唸完後喝下，也就是用廿字甘露水洗心滌慮，用廿字人生守則來省照內心，拭擦心鏡汙染，以先天的靈炁改變後天的濁氣。這樣鍛煉精氣神，創造新生命之效果更快、更好。

(五) 道法自然：師尊將道法自然是在說明「天帝教法華上乘直修昊天虛無大道自然無為心法」之無為法。傳統的修煉原則就是從肉體上用功夫，是有為法；一個是有為法，一個是無為法。而修持的總原則沒有差別，就是「性命雙修」。因為這個總原則，性命雙修才能達到目的一道法自然。天帝教自然無為心

22 同註 15，頁 237

23 《三期滙宗天曹應元寶誥》，民國 80 年 2 月版，前貼頁

24 同註 15，頁 152

法就是「道法自然」，絕對不用絲毫人為的力量。運氣、導引是要用人為的力量，我們不運氣、不導引，也不吐納，就是人不同天爭，一切道法自然²⁵。老子說：道生一，一生二，二生三，三生萬物²⁶。人法地，地法天，天法道，道法自然。²⁷

(六) 一靈常照：什麼是一靈常照？師尊說：「帝教直修昊天虛無大道自然無為心法的原理，就是希望大家在做功夫的時間，要一切放下，放下一切；一切不想，不想一切。以達渾渾噩噩的境界，亦即將睡未睡，似覺不覺，全身放鬆的狀態。此時，你的原靈清明在躬（躬指身體）。打坐時若能經常保持將睡未睡、似覺不覺的心理狀態，不昏沈瞌睡，靜到極點，元神自然清明在躬，這就是一靈常照的真意。」²⁸

涵靜老人天人合一的實踐方法是多元的，從身心的鍛煉、親天和人、道化天人，天道人道並不相悖，做人做事秉持廿字人生守則，不為自己設想，不求個人福報，力持信願行。凡事具有憂患意識不動心，勤修苦煉，自然運化，必能直達蒼穹，進入上空之境界。

四、結語

天人合一在天人之間是一件非常重大的事。本師世尊涵靜老人的天人合一更是一種更高境界，更廣範疇的一種聖境。過去一般傳統上對天有着敬畏之心，因此就把天來作概念的詮釋，具有「自然之天、主宰之天、命運之天、物質之天、義理之天」五種意義。近代學者傅佩榮教授又把先秦對天之概念分為「主宰之天、造生之天、載行之天、啟示之天、審判之天」五種性格意義。涵靜老人對天的看法，依其傳授心法來說應只是自然之天。尤其天人之一元二用乃合一之意義，與自然生命之一元二用亦應意義相同。所以師尊一直強調自然是生命的自，然生命是自然的生命。人的生死距離只在呼吸之間，故人在宇宙中。但天在自然宇宙間必要有人的存在，才能賦予天的意義。師尊才說：「斯天不生人，萬古如長夜。」唯有天人合一，共同弘揚 天帝之宇宙和諧大道，才能創造聖凡平等、天人大同的一片淨土，才能達到寰宇清平，永無侵略戰爭的和平大世界。

參考文獻

[1] 李極初，《天帝教教義一新境界》，南投帝教出版社，1999 年 12 月 3 版 2 刷。

[2] 李極初，《天帝教教綱》，台北，帝教出版社，民國 80 年 7 月修訂版。

25 同註 15

26 《道德經》第 42 章

27 《道德經》第 25 章

28 同註 15，頁 161



- [3] 李極初，《師語》，台北，帝教出版公司，民國 99 年 10 月版。
- [4] 李玉階，《首席師尊精神講話選輯》，台北，帝教出版社，民國 86 年 9 月版。
- [5] 劉清靜，《明心哲學精華》，1993 年 5 月再版。
- [6] 李極初，《師語》，天帝教始院，民國 77 年 12 月版。
- [7] 李極初，《宇宙應元妙法至寶》，台北，帝教出版社，民國 81 年 5 月新版。
- [8] 李維生，《導讀一涵靜老人蘭州闡道實錄》·《涵靜老人天命之路》，台北，帝教出版社，2010 年 5 月。
- [9] 劉文星，《李玉階年譜長編》，南投，帝教出版社，2001 年 12 月 26 日。
- [10] 傅佩榮，《儒道天論發微》，聯經出版公司，2010 年 9 月初版。
- [11] 陳福成，〈天帝教的中華文化意涵〉，文史哲出版社，2013 年 8 月初版。

胎息初探—天帝教女丹之修煉為例

李翠珍（敏珍）
南華大學宗教學研究所碩士

摘要

胎者胎其神，息者息其氣。胎字是指神之泰定，不動不搖，不憂不懼，不思不想，如嬰孩之處母腹。息字是指粗氣絕滅，外氣不行，氣既不行，自然百脈衝和，一片光明。氣猶水也，神猶月也，月動由於水漾，神搖由於氣牽。水澄則月明，氣定則神慧，神氣相抱，達於大定，而內丹自成，故曰「胎息」。

本文主要關懷修行者的女性，一步步踏上胎息的修證體驗，創造現今眾人所修持中不易達成的境界。為呈現這樣的修持特質，深度訪談天帝教女性的靜坐觀，在修持方式、經期的變化及身心的轉變，配合文獻分析與身心體驗等方式運用，作為考察對象，本文之內容大要如下：

- 一、胎息之定義。
- 二、天帝教胎息之個案分析。
- 三、綜合分析與評價。
- 四、結論。

關鍵詞：胎息、斬赤龍、馬陰藏相、任督二脈、天人合一。



《胎息經》

胎從伏氣中結，氣從有胎中息。

氣入身來謂之生，神去離形謂之死。

知神氣可以長生，故守虛無以養神氣。

神行即氣行，神住即氣住。若欲長生，神氣相注。

心不動念，無來無去。不出不入，自然常在。勤而行之，是真道路。¹

追求長生不死，並得羽化成仙，是道家修道的最高理想與目標，而達成這個目標所採取的方式計有：辟谷、服餌、食氣、吐納、導引、存思、調息、胎息、符咒、煉丹、中醫、行躄、性功、命功、動功等等各種功法，達到長生不死。中國自古以來，對長生不老的神仙思想早在老莊書典明顯地闡述過，尤《南華經》的〈逍遙遊〉和〈齊物論〉也提到神仙的肌膚如冰雪那般光滑，在修煉過程中，都不食五穀，只是飲露吸風，而且可以乘天上的雲氣，駕雲龍飛騰。史記太史公有云：「黃帝且戰且學仙」最後飛龍升天。秦始皇在位十二年曾經四度派遣方士攜童男女入海求取長生藥，諸不知反求內煉精、氣、神「逆修返源」的實踐，即能斷後天生死之路而掌長生成仙之要。筆者在數年前研究斬赤龍修煉之法的同時，對胎息也進行了訪談。茲分述如下：

一、胎息

胎息的本義是胎兒在母腹中的呼吸。引申義是以下丹田為中心高深層次的內呼吸，它是先天呼吸，如同胎兒在母腹中的呼吸一樣。胎息自成系統，不受外息影響，進入胎息狀態時，外呼吸依舊自然進行，但卻若存若亡。最高層次者，可達口鼻呼吸停止。

胎息是修持煉養方法之一。謂善練至深入靜之呼吸。練功至高深境界，呼吸異常微弱，口鼻中出入氣已無感覺，僅丹田內有極其微弱的起伏。丹家以為此丹田內已結「胎」（內丹），後天之口鼻呼吸已停止，氣息僅靠丹田內之微弱起伏維持，類似胎兒在母體內之臍帶呼吸。《養真集》：「止有一息，腹中旋轉，不出不入，名曰胎息。」《始息經·始息銘》：「三十六嚙，一嚙為先，吐惟細細，納惟綿綿，坐臥亦爾，行立坦然，戒於喧雜，忌以腥羶，假名胎息，實曰內丹。」《脈望》卷四「自然鉛汞相投，名為胎息。」²《攝生三要》曰：「初學調息，須想其氣，出從臍入，入從臍滅，調得極細。然後不用口鼻，但以臍呼吸，如在胞胎中，故曰胎息。初閉氣一口，以臍呼吸，數之至八十一或一百二十，乃以口吐氣出之，當令極細，以鴻毛著於口鼻之上，吐氣而鴻毛不動為度。漸習轉增數之，久可至千，則老者更少，曰還一日矣。」

1（高上玉皇胎息經）收錄於《雲笈七籤》卷六十，《道藏》第22冊第421至425頁。

2 胡孚琛主編，《中華道教大辭典》，頁1128-1129。

胎息即閉息。相傳道家的胎息功源於仿生龜息氣功，到漢代才演變胎息。《後漢書·王真傳》：王真年且百歲，視之面有光澤似五十者，能行胎息、胎食之方。李賢注曰：習閉氣而吞之，名曰胎息，習嗽舌下泉而咽之，名曰胎食。據說胎息功練成後謂之大定，可達到食氣和辟穀的神奇境界。許多人把胎息與龜息認是兩種不同的呼吸，其實龜息功是武當道家修鍊功的一種修功法，又名「玄武定」、「龜息真定功」，由潛心、潛息、真定、出定四部分組成。



胎息，又稱「臍呼吸」、「丹田呼吸」。象嬰兒一樣用臍呼吸。語見《抱樸子·釋滯》：得胎息者，能不以口鼻嘯吸，如在胞胎之中。就是說不用口和鼻子呼吸，如在孕胎之中，即是胎息。另據《脈望》卷一曰：呼吸真氣，非口鼻呼吸也。口鼻止是呼吸之門戶，丹田氣之本源，聖人下手之處，收藏真一所居，故曰胎息。《雲笈七籤》曰：人能依嬰兒在母腹中，自服氣，握固守一，是名胎息。

二、天帝教胎息之個案分析

胎息是生命的原始狀態，它孕育著宇宙生命本質的根本奧秘。中國古代修道者，在數千年的修煉中發現，胎息是長生之徑，仙道之門，是人體消除疾病、返還青春，與宇宙之氣融為一體的修煉佳境。它處於肚臍內一寸三分處，道功修煉名詞稱為胎元，該處是人體臍動脈與臍靜脈的交匯點，也是人體陰陽總調和點，因此道教之道功修煉，是從胎元開始，先修煉胎元呼吸，於晉代葛洪抱樸子：胎息是煉功達到一定境界而出現的無需口鼻呼吸的一種狀態。

在天帝教方面，透過口訪深入涵靜老人親傳弟子中修煉二十五年以上之受訪者個人深層的生命體驗，筆者在田野訪查中，適巧針對胎息現象者訪到一位坤道，茲分析如下：

（一）入靜與入睡的區分

《唱道真言》：「煉丹而不先煉心，猶鞭馬使奔而羈其足也。煉心成仙一半工夫。」可見煉心在修持上的重要性，各宗教皆有不同的心法，但都不離煉心二字。初學靜坐，會胡思亂想，靜不下來，心神浮動，有如平靜之湖水，遭暴風侵襲，有如爛泥翻滾而起，待入一定境界，才能真正「定靜」，故「定靜」是靜坐第一關。

涵靜老人強調定靜的修持：



「任、督兩脈想打通，就要一己真陽開始先從尾閭骨發動。陽氣什麼時候才能發動？就在『定靜忘我』的時候，心能定下來，靜到極點，身體坐在蒲團上，坐到有不知自己身體在那裡的感觉，此時尾閭骨之陽氣就一天天上升而與先天靈陽真炁調和運化，開關通竅」。³

受訪者自民國六十九年底一門深入學習天帝教的靜坐法門，在涵靜老人的指導下一天打三坐，有間斷，且斷了性生活，其自述入靜的現象：

「到了第三年左右也就是民國七十三年時有入靜的現象，在默運祖炁之後自自然然感覺恍恍惚惚、四肢都有、有雜念、完全空掉了，但意識還在。」

靜坐入靜是一般人最難做不到的一件事，大部分的人靜坐不是在胡思亂想就是在打瞌睡，所以入睡與入靜只是一線之隔。對於入睡的看法如下：

「入睡時整個頭會歪下去、昏沉、恍動、或有夢境或有幻境，早期靜坐時少入睡，現在事情較忙又疲倦。」

由此可知，一般人坐了很久，氣機從未發動過，那問題就出在心有靜下來，氣機要發動，就要心靜到極點，而心要能夠靜到極點，就要先煉心。

談到「心法」，涵靜老人追溯到軒轅 帝，在當時治國理念與個人修養中即有心法相傳，堯帝傳給舜帝「允執厥中」四字心法，舜帝傳禹王加了十二字，成為「人心惟危、道心惟微、唯精唯一、允執厥中」十六字心傳。於宗教上，更是講求心法、心傳，三教聖人的修持法門，都是從「心」開始，儒家講「正心」，佛家講「明心」，道家講「煉心」，所謂「萬教唯心、萬法唯心」，即是此一道理。因此，煉心要煉到「一心不亂」、「不動凡心」，於靜坐功夫最後就是達到「無心無念」、「定靜忘我」的境界時，任、督兩脈隨之打通。

（二）斬赤龍的前奏

內丹學說中有所謂男修「太陽煉氣」、女修「太陰煉形」，其形指的是乳房的轉變，「女子身內的生發之氣會上升至雙乳。童女無乳之形狀，因其陽氣內斂也。至十餘歲後，兩乳始漸漸長大，其所以有此變化者，乃陽氣之作用」。⁴至十四歲時天癸降，陰血而流形於外，因乳房是女子炁穴所在，陽變為陰之處，也就是陰血生長的地方，氣之清者上升於乳，氣之濁者下流則為瘀血。⁵待女子懷孕時及生產做月子後餵乳期間，雙乳更為腫大且無月經。李時珍的《本草綱目》就提到：「乳乃陰血所化，生於脾胃，攝於衝任，未受孕則下為月水，既受孕則留而養始，已

產則赤變為白，上為乳汁。」故丹家主張女性炁穴是陽氣化為陰血之處，且女性的乳汁、經血，其形成都與「氣」有關。而乳為「氣之清者」，經血卻是「氣之濁者」，因此修煉之要須以「乳房靈脂」變化「氣」質，才能令赤反為白，血化為氣，以達到「斬赤龍」的目標。⁶

涵靜老人對馬陰藏相及斬赤龍的體驗與看法：

「靜坐的目的：第一步基本的常識就是煉精化氣，用什麼方法來化？就是要清心寡慾。化了以後會發生什麼變化？就是自己本身的真陰、真陽能夠交配，自己本身的真水、真火能調和，不需要身外的陰陽。用什麼方法可以證明，我的功夫做得差不多了，已經到了，有什麼方法？很簡單，男人功夫到了，生理上會發生變化，什麼變化？就是你的兩個腎囊整個縮上去。道家幾千年來有一個名稱叫『馬陰藏相』，馬的陰部，馬也有生殖器，牠的生殖器能夠整個的藏起來、縮上去，睪丸、腎囊整個縮上去，這個就是證明男人煉精化氣的功夫差不多了。女人怎麼樣呢？女人大家都知道，每個月都有月經、天癸，剛剛女孩子身體發育月經來了以後，如果真正用功夫，到了最後天癸有了，不要怕啊！所以這個是用時間換得來的。馬陰藏相是證明男人煉精化氣的功夫初步達成。女人天癸有，也有一個專門名稱叫『斬赤龍』，天癸是紅的顏色，一條龍的樣子，斬斷叫斬赤龍。還有很多歐巴桑天癸本來有了、斷了，因打坐以後天癸又來了，這個名稱叫『復潮』，潮水又來了，恢復了，因你靜坐功夫到了，天癸又來了，來了你再用功夫，又有了，好，斬赤龍就成功了。所以天癸斷了以後要經過兩步功夫：第一步它再來，來了以後再下功夫，讓它再斷。」⁷

受訪者談天癸的變化：

「民國七十五年初，不小心傷到子宮壁，變成血崩，到民國七十六年時拿掉子宮，所以我有經過斬赤龍整個過程，但初期的斬赤龍變化，就是在民國七十三年到七十五年時，天癸很不穩定，由每個月變成四個月，有時候半年，來了又斷，又來了，很不穩定。」

子宮拿掉後我還是繼續打坐，後來問了涵靜老人，會不會影響，涵靜老人說：『有影響』。那期間身體很虛弱，我續打坐，復原很快，在我開刀之後，有坤道跟我一樣拿掉子宮，手術後要吃賀爾蒙，發生了很多問題，我都有，只靠打坐，慢慢就修補回來。」

所以，受訪者有走完整個斬赤龍過程，從民國七十四年經血就起變化了，那是斬龍前奏，變化到一半時，很不巧隔年拿掉樂普，最後連子宮也拿掉了，那是在民國七十六年。

3 《宇宙應元妙法至寶》第 73 頁

4 引自圓頓子著，〈答呂碧城女士三十六問〉，收錄於洪建林編，《道家養生秘庫》，頁 270。

5 參閱華藏山清列古佛著，《壺天性果女丹十則》，〈第一則養真化氣〉，收錄於《女丹集萃》，頁 23。

6 參閱華藏山清列古佛著，《壺天性果女丹十則》，〈第一則養真化氣〉，收錄於《女丹集萃》，頁 18。

7 涵靜老人講述，修道容易修真難，收錄於《昊天心法講義初稿—本師世尊關於靜坐的闡述》，2003 年，頁 179-180。

(三) 任督二脈的現象

李時珍說：「任督兩脈，人身之子午也。乃丹家陽火陰符，升降之道，坎離水火交媾之鄉。」

任脈為諸陰之海，為陰脈之總會。起自臀部的會陰穴（陰部與肛門中間有一個小小，但很柔軟的肌肉），沿著人體正面中心線，經肚臍，沿胸骨，止於唇下承漿穴，為全身血氣之所聚其中會陰、氣海、中脘、膻中等穴是任脈中較為重要的穴道，計二十四穴。⁸

督脈：為諸陽之海，即全身主要內臟，六條屬陽的經脈，均匯入督脈，奇經八脈之一，起自臀部的會陰穴，由後上方沿著人體背面中心線，沿脊髓骨，經頭骨，止於舌內齶交穴，其中會陰、長強、命門、靈台、大椎、百會等穴是督脈中較為重要的穴道。從生理醫術上來看，脊髓骨包含頭骨、頸椎、胸椎、腰椎、尾椎，經過人體主要的傳導神經系統，計二十七穴。⁹

《參同契》云：「人身血氣，往來循環，晝夜不停，醫書有任督二脈，人能通此二脈，則百脈皆通。」故任督二脈通，其餘六脈，十二經，亦應可逐步打通。

靜坐可以打通任督二脈，而通任督二脈的氣各有所感，涵靜老人講到二個地方，一是尾閭骨、另一個是腳心，述說如下：

「我們靜坐要靜到極點，我們陽神出現，你們各位注意，到了某一個階段，你們各位一定有這種現象發生，就是覺得兩個腳心有一股熱氣，腳心裡邊有一股熱氣上升，或者尾閭骨有一股熱氣上升，非常的舒服，這個是好現象，這個是『真火』上升，用真火來煉陰精，就是化氣。拿什麼東西化氣呢？就是靠陽氣，就是你自己本身的真火。真火是什麼東西？真陽。要靜到極點，你心裏亂七八糟、胡思亂想，所以心要靜、靜、靜、就是這個原因，心靜了以後才能夠把你的真陽、真火提煉上來，把陰精化成氣，所以慢慢就可以不漏，天然的漏有關係，天然的漏就是自然的漏，自然的漏有關係。」¹⁰

每個人的身體結構都不太一樣，受傷點也不同，因此，氣的流向也因人而異，受訪者因為身體受過傷，所以氣的走向也略有不同：

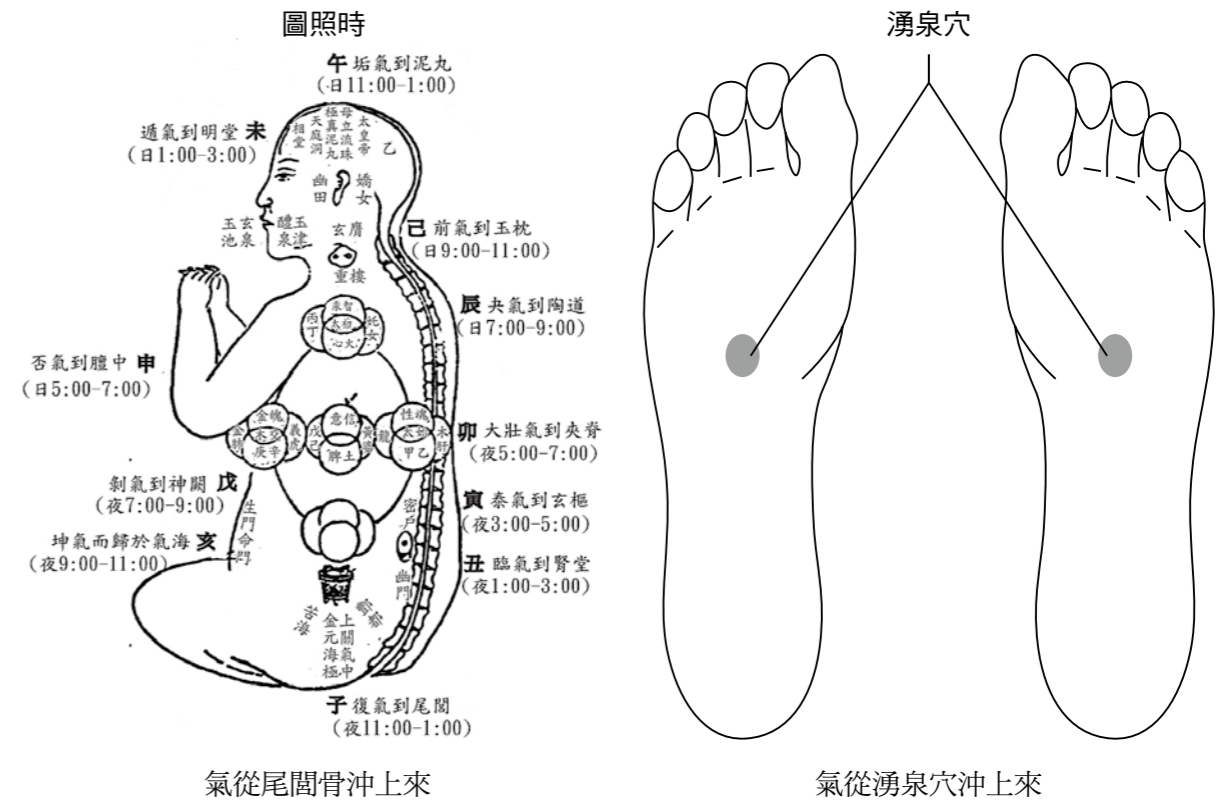
「我本身有任督二脈的現象，上去下來都會。在我子宮手術之前就有了，也就在民國七十四年至七十五年時，斬赤龍前奏的階段，那種感覺週天是轉的，氣在命宮、性竅，最後整個往下沖。」

「我氣的源頭不是從尾閭骨上來，是跑督脈，從頸椎、肩夾骨的地方上來，

8 林昭庚編著，《新針灸大成》，（台北：中國醫藥學院針灸研究中心出版，1988年），頁640-642。

9 林昭庚編著，《新針灸大成》，頁652-654。閔智亭、李養正主編，《中國道教大辭典》，頁578及頁1218。

10 《昊天心法講義初稿—本師世尊關於靜坐的闡述》昊天心法研修小組編輯，民國九十二年十月三十一日，P59。



我本身肩椎那裏受過傷，大約學靜坐三到四年時候，脖子很緊，辦法轉到後面去，我的氣從尾閭骨上來的很少很少，有時候氣是從湧泉穴熱上來，經過膏芒、手臂上到督脈再轉到任脈由上而下沖下來，靜坐中過程並不是那麼清楚。」

《莊子·大宗師》所說的「真人之息以踵，凡人之息以喉。」境界高的人呼吸與一般境界的人呼吸截然不同，一般境界的人呼吸入喉即吐納，根本沒有接受到氣的根本精華，中等境界的人吸收到的氣是吸收到胸前，但仍然不可控制情緒，氣不能入丹田，仍舊有很大的精華沒有吸收，最高境界的人呼吸是從鼻子呼吸氣納入到後腳根，使氣之精華 我所用，將人體的健康狀態提升到最佳境界。

(四)、重要部位的變化

氣者，清輕之氣上浮而為天，重濁之氣下凝而為地，天在上為陽，地在下為陰，人生於天地之中，感天地兩間之靈氣，屬於半陰半陽之體，如元陽用盡，則變為純陰之體，而為鬼，陰氣剝盡，則變為純陽之體，而成仙，¹¹如呂純陽祖師。欲求成仙第一步在於煉精化氣，精血不外漏，精氣即不會到達陽物（生殖器），陽物就縮小和兒童一樣，夜臥也不會舉了，女子要修到兩乳收平，永遠有月經，陰戶也縮小同處女一樣，這是化後天返先天的重要樞機，進一步可邁向煉氣化神、煉神還虛、煉虛合道之階段修煉。

11 陳劍霞著，《仙道古今談》，（真善美出版社印行，1983年3月初版），頁23。



涵靜老人對於靜坐方面於腎臟機能反應及生殖機能反應分述如下：

「腎臟機能反應，男女情形不同，已經破體的成年人腎臟機能反應最快，因為氣機在裡邊發動得快，運行得越快，把過去的老病，原來有的病，全部發出來，宿疾就是老病。比方說，現在最多的最流行的腎虧、遺精、早洩這種問題，男人坐前坐後有陽舉的現象；女人有白帶、腰痛、頭暈、頭痛，這種毛病，如果這種病起來了，暫時不要坐，休息一天、兩天、三天，有關係，好了以後再坐。如果夫婦有這種病，只要注意末了一句話『絕對斷絕性行為』，因為打坐老毛病發出來以後，夫婦絕對不能馬上同房，要斷絕性行為，所以坐下去自自然然會斷根，天帝教和人家不同的就是這樣。你有老毛病的人，因靜坐老病復發要繼續的坐，嚴重的時候休息一天、兩天、三天再坐，最後一定會斷根，但這個時間夫婦絕對不能同房。」¹²又說：「對生殖機能反應最明顯，男人陽舉、常常陽舉，女人子宮收縮、跳動，兩個乳房發漲。」

女丹初步就是煉「太陰煉形法」，其「形」即為乳房，「質」指經血，其入手先要補血煉形再返還童之身，煉血化炁可使乳房縮如男子，月經自絕（斬赤龍），因而有「男子修成不漏精，女子修成不漏經」之說。因此，在化炁的過程中，月經與乳房是息息相關的。

受訪者的體驗如下：

「靜坐初期時，胸部會漲，有時候摸起來還會有硬塊。有的坤道有結婚，靜坐一段時間後發生那種現象，嚇了，找醫生觸診，發現有硬塊以為有乳癌，每天都熬中藥吃，我對自己的生理狀態很有信心，一直是靠靜坐，一段時間過後，硬塊就消失了。」

「我因有哺乳過，乳房有感覺縮小，而是乳頭、乳暈縮小的那個狀態。」

男性與女性最大的不同點，男性馬陰藏相是很明顯可以透過檢驗的，而女性是否有斬赤龍現象似乎與更年期有所混淆，是真是假很難論定，因此古書少之又少會提到女性檢驗的方法，這種隱秘的檢視是很少人得知，也就是遇到深度經驗者會問修行者是否有包起來，如果自身有此身體上之變化者，馬上就能理解此種訪問議題，也就是證得斬赤龍或者胎息境界者，可以馬上很了解透澈回答出來。

受訪者的體驗如下：

「大陰唇、小陰唇整個縮上去，就像童女的陰部一樣包起來，是發生在民國七十六年時。中間過程是慢慢縮，大約花三年時間，有一天發現怎麼有了，從此我不再做例行性婦科檢查了。」

佛陀示現之三十二大人相中特別提示第十相：馬陰藏相（謂：佛之男根一陰莖密藏體內。猶如馬的生殖器隱藏於體內，故云：馬陰藏）。後來為道家所引用，是指內丹修煉中經過採藥、還週天，把精全部化為氣以後，出現了生殖器上縮的一種生理現象，它是煉精化氣階段完成的標誌。換句話說，如果煉內丹有出現馬陰藏相，就談不上真正的「煉精化氣」，就不會有結丹這回事，更談不上以後的結大丹、結胎結嬰兒等等。

（五）胎息的現象

胎息二字，胎是聖胎，乃真神所結；息是真息；乃外呼吸氣停（真息無息）所成。依天帝教理論，把靜坐變化層次分為六個階段：1、初學基本知識 2、氣胎階段 3、電胎階段 4、聖胎暨修煉封靈階段 5、鑄胎階段 6、性命雙修。¹³涵靜老人親身經驗已修到鑄胎階段，並得上帝封為「首席督統鑄力前鋒」造就了四十多位封靈。

至於，胎息階段曾自述其現象如下：

「止念、收心，這兩項工夫有連帶關係，呼吸一呼一吸，妄念一來一去要相配合，聽其自然，時間久了功夫差不多時妄念慢慢減少，呼吸也會漸漸勻細，最後外呼吸了，變成內呼吸，內呼吸就是胎息，我現在可以一坐上去，不到兩分鐘呼吸就有。」¹⁴

受訪者體驗如下：

「我進入到胎息狀態很快，從民國六十九年底參加正宗靜坐班，大概在民國七十二年或七十三年時就進入到胎息狀態。我靜坐時，前二十分鐘還有一些雜念，等雜念有了，自然會進去到入靜現象，接著是胎息，自己也沒有注意自己有在呼吸，其實有在呼吸，但不是我們平常的那個用鼻子呼吸。」

「靜坐時，也辦法控制自己那時候要下坐，很難。我有一個靜坐現象，是『循環』著，一進一出，一進去有一段時間，出來的時候有回醒感覺。回神後，又慢慢再進去，再出來，一進一出、一進一出，最多三次循環，時間就已經二個小時了，時間時循環一次，一進一出就下坐了。有時間顧忌時，又讓自己進入那個狀態。」

「在性生活方面整整斷了十年（69-79年），到了民國七十九年時，在要求下有幾次性生活，似乎有很大影響，後來斷了性生活到現在。」

修煉至胎息境界的人，於靜坐狀態時完全不用鼻子呼吸而以肚臍在呼吸，後

¹³ 天帝教教義，《新境界》，頁 82-87。

¹⁴ 《昊天心法講義初稿—本師世尊關於靜坐的闡述》吳心心法研修小組編輯，民國九十二年十月三十一日，P83。

¹² 涵靜老人講述，修道容易修真難，收錄於《昊天心法講義初稿—本師世尊關於靜坐的闡述》，2003年，頁 64。

天的「呼吸氣」，轉化為「先天息」，返回尚未出生落地之前的「胎息」。

道家修為的胎息，可粗分為停息及停脈這兩個階段，佛家則更細分為四禪與八定。初學者只能支援數分鐘，功力高深者，可以達數小時、數百天或數月以上更長者是數年。依正史記載，宋太宗初年，皇帝曾下旨陳搏入朝晉謁。陳搏曾在京畿建隆觀足足睡了一百多天，醒後接受天子盛意款待。臨辭之前，太宗欽賜陳搏「希夷」道號，自此世稱希夷先生而不名。在歷史文獻的記載中，達摩祖師一面壁就是九年。

三、綜合分析與評價

女丹修煉程序依據《坤元經》講述，把女丹修煉分為八點：(1) 靜養化炁 (2) 知時煉形 (3) 龍斬立根 (4) 採取生藥 (5) 煉結還丹 (6) 會合胎息 (7) 調養出神 (8) 合道成仙¹⁵，其中前三點是論述斬龍前的功法，第四點及第五點是採藥結丹，第六點即進入煉氣化神階段胎息的功法，第八點即還虛合道，漸至仙人境界。

(一) 天帝教進入胎息程序與傳統道教實修不同

胎息是靜坐過程中所產生的身心靈不同變化，每個人的體質不同、靈質不同、先、後天因緣也不同，所產生靜坐階程變化亦不同。從以上訪談中，可得知受訪者學習天帝教的靜坐，每天打坐三次左右總共花了四年時間直接達到胎息的境界，她跳脫了斬赤龍過程，這與道教循序漸進的修煉程序有所不同，也就是說先達到胎息的境界。

(二) 受傷者氣的走向

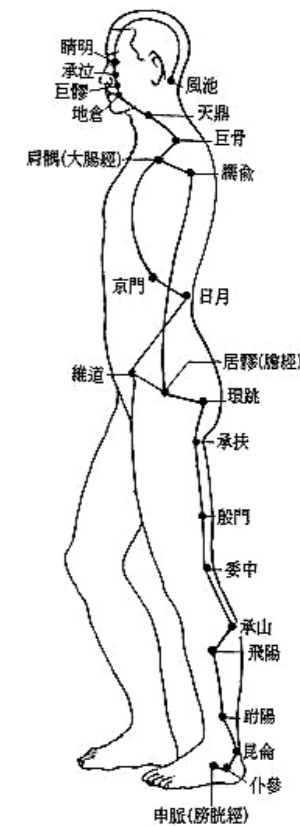
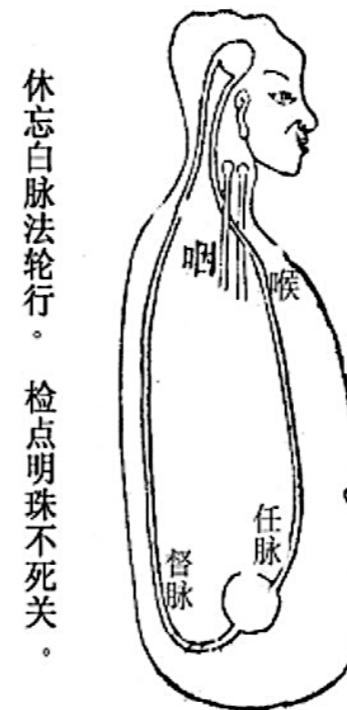
胎息的狀況，既非睡眠而又非清醒，簡單的說，肉體的感覺進入脫離的狀態，然而精神的感覺卻更清晰，呼吸似有似無，功力高深者，甚至能降低或停止心跳一段時間。

因此，依道教之功夫，以打通任督二脈為止為第一階段，自打通任督到開通全身經脈及打開體外奇經為第二階段。自開通全部經脈至進入胎息境界為第三階段。高級的修行功夫超凡入聖的天人合一的境界，均要在胎息的境界方能完成。

受訪者因子宮壁受傷，導致在斬赤龍前奏，經血正在亂象之時就拿掉子宮，有走完斬赤龍全程。又加上肩椎部位受傷過，所以受訪者的氣不是從一般修煉者之經驗從尾閭骨上來跑完任督二脈，而是很稀奇從湧泉穴沖上來經過膏芒直沖而下。

15 胡孚琛·呂錫琛著《道學通論—道家·道教·仙學》，頁 604-606。

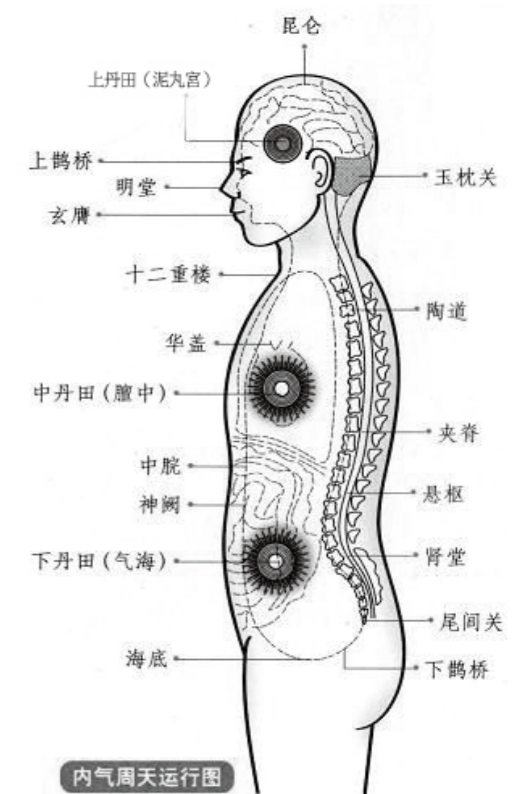
任督二脈圖



氣從湧泉穴沖上來

(三) 氣的來源

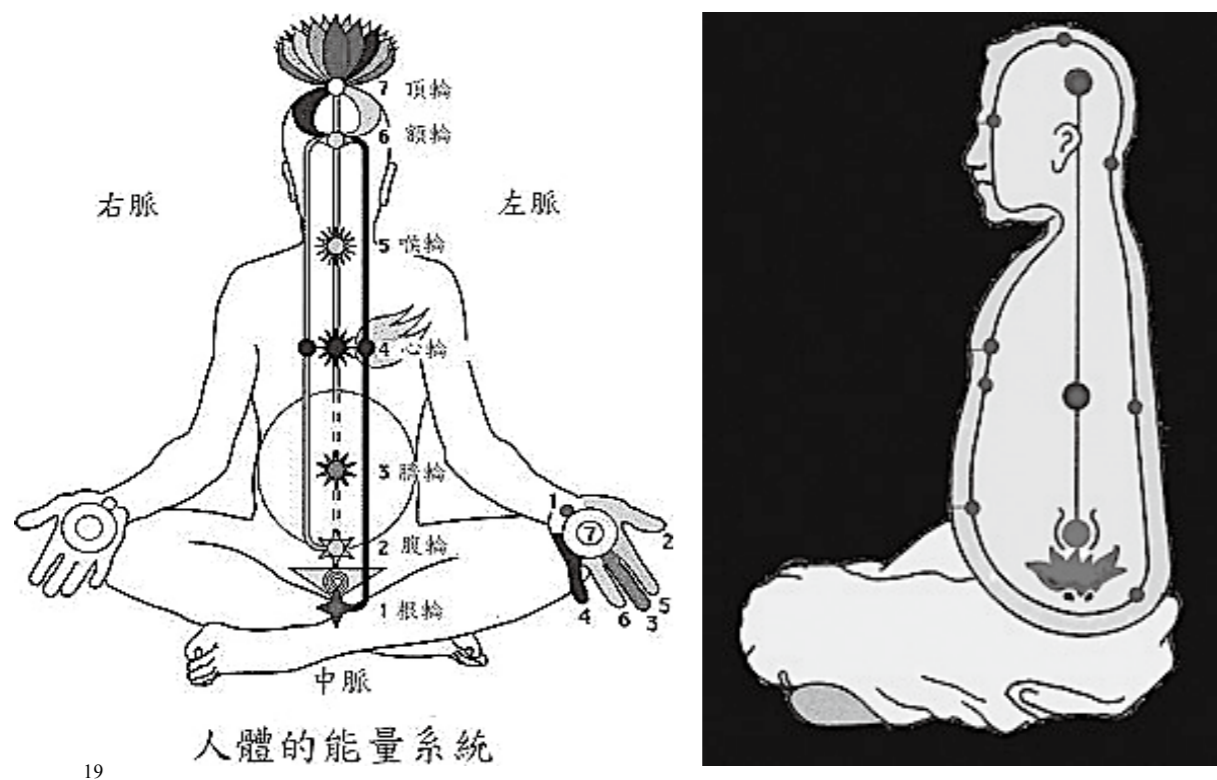
中醫對氣的認識是從最根本處開始的，《素問·寶命全形論》云：「夫人生於地，懸命於天，天地合氣，命之曰人」又云：「天覆地載，萬物悉備，莫貴於人。人以天地之氣合氣，命之曰人。」《靈樞·決氣篇》云：「人有精氣津液血脈，餘意以為一氣耳」《內經》認為人是由天地之氣化生，因此，氣決定著人的生老病死。《醫權初編》云：「人之生死，全賴於氣。氣聚則生，氣壯則康，氣衰則弱，氣散則死。」氣不僅是構成人體最基本的精微物質，而且還具有維持推動人體生命活動的各種基本功能，於中醫理論系統，還串聯天地、人體、臟腑、經絡、病機、方藥、脈證、治則等體系，形成一個極其完整的科學知識體系，歷數千年而不衰。



16 <http://www.xiulian.com/XMZHF/WLXZ/11D3.htm>

靜坐最忌枯坐，真火從未上升，因此修煉者著重氣機發動，而依筆者數年來對天帝教修煉者的訪談，他們對氣的感受至目前為止，大概可分五類：1、氣感是從天門而降。因參加正宗靜坐班時必須先打開天門（玄關一竅），然後接引上帝的靈陽真炁（默運祖炁），這是天帝教修煉昊天心法最大的關鍵。¹⁷丹書《內三要》提及天門一詞：「兩腎之間，水火之際，謂之地戶。此關有神，謂之桃康，上通九天，下通湧泉，真氣聚散，皆從此類。故聖人言天門常開，地戶永閉。」¹⁸陳櫻寧認為，凡言地者，皆在人身之下部，凡言天者，皆在人身之上部。故天帝教的修煉者天門常開，自能時常感受到氣從天門而下。2、氣是從尾閭骨沖上來，進而打通任督二脈，這與道教修煉程序相同。3、氣是從下丹田而直沖而上。4、氣是從湧泉穴沖上來。5、氣是整團包著肉體，彌久不散。

因此，每個人的氣感來源各不同，因天帝教是直修煉神還虛，修封靈，故程序與道教修煉各有異同、各有所感。



17 涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》〈第四講性命雙修之「煉精化氣」〉，頁49。

18 引自宋·翠虛真人述，〈內三要〉，《雜著指玄篇》，《修真十書》之卷一至卷八，收錄於《正統道藏》，第七冊，頁397。

19 <http://www.douban.com/group/topic/34486040/>

20 <http://www.hk.earlaser.org/calpa-35/main.php>

（四）有為與無為之省思

天帝教涵靜老人靜坐修煉的過程，從自我摸索階段，到蔣維喬的「因是子靜坐法」，直到遇蕭教主後便痛下功夫一門深入，最後到華山時得雲龍至聖、崑崙祖師的慈悲指點，一路艱辛轉變修煉方法，故與傳統道家修煉方式，自有其基本上的類似與差異，是從「有為法」轉變「無為法」，貫通宇宙大道自修自創體驗而得的結晶，其結果可謂是曠古未有的修煉成果。首度於台灣正式傳授靜坐是在民國六十八年七月，當時傳授靜坐方法是「有為法」（道家丹鼎大法，把握本身真陰、真陽，運用調息、吐納、導引功夫，鍛鍊精、氣、神三寶）。至民國七十三年，見時機成熟，正宗靜坐班已辦十期，弟子遍布寶島，才鄭重宣布改傳「無為法」，其全名為「帝教法華上乘直修昊天虛無大道自然無為心法。」

而一般學習靜坐者，有的全程都使用有為法，有的前半段使用有為法、後半段使用無為法，有的前程使用無為法。這會讓人產生錯誤的觀念，是有為法修煉到胎息的境界較快，還是無為法呢？其實，功夫很重要，但要真正達到某個境界時，依此個案來分析，「定靜」才是關鍵，也就是心能先入靜者，就能先入道。

（五）對胎息修行體驗的價值評斷

修煉至胎息境界者，於靜坐狀態時完全不用鼻子呼吸而以肚臍在呼吸，後天的「呼吸氣」，轉化為「先天息」，返回尚未出生落地之前的「胎息」。是故，《抱朴子》曰：「得胎息者，能不以鼻口噓吸，如在胞胎之中，則道成矣」。幻真先生在《胎息銘》中也談到「假名胎息，實曰內丹」。

丹書說，女子性陰，其氣易伏，男子性陽，其氣難伏，在修煉上較女子慢。陳櫻寧也說：因身體上的特殊，男子須三年做完的功夫，女子一年就能趕到。劉一明也說：男子伏氣三年，女子一年可伏。女丹只要修成胎息，玄關一竅展開，由後天轉為先天，三年五載可抵男子十年之功，這是女子修功的一大優勢。

老子言「守柔」，嘗謂：「天下之至柔，馳聘天下之至剛。」「道至剛」，道之所以能循環不息，因為「道」具備了柔弱的特質，故言：「弱者道之用。」²¹老子以「水」作喻：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，以其無以易之。」²²又謂：「弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知，莫能行。」故柔弱勝剛強。

內丹學認為，人和自然的演化關係是神（道）生氣，氣生精，精生形，此為「順生」；而人的性命雙修則應逆向而行，即煉精（形）化氣，煉氣化神，煉神還虛，金丹乃成，此為「逆修」。凡道是順行，人的身體內陰陽兩性配合的過程必然會生人，這是天地生化之道。仙道是逆修，內煉精、氣、神就是一個生理上的「生化學」，因人的欲望使「心火上炎，精水下濕」，精神耗散，這是常人之

21 老子·《道德經》第四十章。

22 老子·《道德經》第七十章。



「順行」；「返情復性，虛心體道」，使「水火既濟，神氣密融」，這是內丹之「逆返」。是故，「順則生人，逆則成仙」。

因此，靜坐修煉是從「逆」的方向上奪天地之造化，凝煉精、氣、神，創造新生命，也就是從有限生命返還無限生命，蓋天先者，道之體，後天者，道之用，這種新生命的超越是可進入宇宙的虛空而萬古長存。

四、結論

內丹史遠源流長，最早可追溯到遠古巫術時期均有零星記載、傳至唐宋時期內丹術已有完備之資料及經典修煉，更有眾多修煉有成的著名人物傳世，開創內丹史輝煌燦爛的一頁。

依道教的修煉程序第一個層次為「煉精化氣」，須打通任、督二脈，即所謂的小周天功，也可以稱為先天功，第二個層次為「煉氣化神」，除打通任督二脈外，還須打通奇經八脈，即所謂的大周天²³，第三層次是「煉神還虛」，此陽神一出人體，可千變萬化，甚至分出眾多法身。然而，初出陽神時，就如嬰兒般無知且易迷失，務必煉到「出在定中，入在定中。」²⁴使「陽神出入自如，真我遊行自在。」²⁵此乃為地仙，須再培三千功八百果，待上帝封為天仙。最後的階段是「還虛合道」，乃丹道思想中的「天人合一」的境界。

天帝教涵靜老人認為，於此三期末劫之際想要修正宗丹鼎大法，在時間上與客觀環境根本已不許可在肉體用功夫，於是透過實踐的身心經驗，長達一甲子六十多年的歲月苦修苦煉，體悟出人要長生不死，根本是不可能，只有精神可以不死，就是要借假修真，鍛煉精、氣、神創造新生命，修煉成真我，才能長生不死，於是傳承天帝教獨有的急頓法門，直修昊天虛無大道自然無為心法，雖先從第三步「煉神還虛」下手，但第一、二步之「煉精化氣、煉氣化神」仍在無形中不知不覺自然運化。²⁶是具有傳統文化之薪傳與創新，其要訣，須得助於先天之炁（靈陽真炁、祖炁）加以溫養，還有原靈來相助，可使凡靈元神逐漸堅強，一旦修煉成形，且能有與肉體相像的形態與面目，出現身外之身，在無形發揮應化力量，加速封靈修煉的成長。²⁷其主要目的是為了力挽三期末劫搶救天下蒼生。

23 所謂「大周天」，是指氣除通任督之外，尚通陽維、陰維、陽轆、陰轆、帶脈及沖脈等六脈。此六脈加任督，便是所謂「奇經八脈」。

24 引自清·紫衣道君著，《坤元經》，〈待度飛昇第八章〉，收錄於《女丹集萃》，頁367。

25 引自靈陽道人原著、陳櫻寧刪訂，《女功正法》，收錄於蕭天石主編，《道藏精華》第五集之三，頁137。

26 涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，第四講〈性命雙修之「煉精化氣」〉，頁48。

27 涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，68-69。

廿字真言探討系列一「禮」之身體詮釋

黃光仗
天人文化院研究員

摘要

廿字真言乃蕭大宗師教誨中，藉以診心治病的重要法寶；同時就帝教而言，因著時代日益追求物質文明的傾向，廿字真言也成為教徒同奮連接天人臍帶的重要心法之一。筆者基於專業研究以及對廿字義理的時代肯認，擬將針對廿字之深層義理作一思想上之爬梳，藉此以呈顯出帝教心法之深度及廣度。因此，本文首先將以歷年之研究成果，茲就注重「禮法」的朱丹溪作為探討之引子，並藉其鬱說中的身體論述結構作為基礎，以襯托出廿字真言中「禮」字之實踐意義及時代特質。

而本文所探討的方針，即是聚焦於朱丹溪如何運用「相火克化」理論，以說明人心易陷入身體情慾之儒學命題，也就是說其試圖以情慾的身體論述以說明「人心惟危」之語境來源以及敬身之教的合理依據。另外在朱丹溪的思維中，其除了採用人聽命於道心的內心察識工夫之外，對於生活面上的處事應物，朱丹溪的醫學哲學更可彰顯「禮」之重要性。對朱丹溪而言，透過禮可以使人之食慾、色慾得到合理的處理，因於相火不至於妄動而傷氣成鬱，因此以「鬱」言「禮」之方式，成為朱丹溪透過醫學落實儒學禮法的巧妙良策。當然，朱丹溪也透過醫療臨床經驗，瞭解到禮法的實施對人性可能造成的精神傷害，此種對禮法多層面的論述特色，輝映出朱丹溪建立慾望身體化思維的貢獻。鑑此，本文將以一情慾二情慾身體觀三慾望身體觀下禮之義涵等三項主題進行分析，期能藉由此分析以廓清帝教煉心工夫的實義。

關鍵字：禮、身體觀、欲、煉心、廿字。



廿字真言乃蕭大宗師教誨中，藉以診心治病的重要法寶；同時就帝教而言，因著時代日益追求物質文明的傾向，廿字真言也成為教徒同奮連接天人臍帶的重要心法之一。筆者基於專業研究以及對廿字義理的時代肯認，擬將針對廿字之深層義理作一思想上之爬梳，藉此以呈顯出帝教心法之深度及廣度。因此，本文首先將以歷年之研究成果，茲就注重「禮法」的朱丹溪作為探討之引子，並藉其鬱說中的身體論述結構作為基礎，以襯托出廿字真言中「禮」字之實踐意義及時代特質。¹

至於筆者為何會選擇朱丹溪思想作為探討理禮字義理之參考性指標，其理由主要在於朱丹溪承繼了宋代理學與金元醫學之思潮，並且在宋元思想發展史上成功地開啟了儒、醫匯通之新思路。然而這個關鍵性之發展卻因早期人文研究之學術偏好，以至於未能使其議題受到學術界充分之討論。直至近年西方哲學「身體論述」思潮之引進，儒家身體觀逐漸成為儒學研究之重要課題，終而使得與儒學相關之朱丹溪醫學，因其豐富之身體論述一躍而成人文論述的另一種重要指標。

尤其綜觀朱丹溪由「欲」至「鬱」的論述結構中²，吾人可發現其將醫學上，「相火妄動而致鬱」之問題扣緊到朱子「人心聽命於道心」之道德實踐層面，從而使得其醫學理論因著儒學義理的滲入而紮實了其論述深度及強度。當然，從另一方面來看，由於朱丹溪醫學理論之開展，其亦促使了理學的道德理論獲得了生活實踐上的合理性。此就當代強調經驗務實的眼光來看，朱丹溪的醫學哲學理論可說是為宋代理學及帝教修持開出了一條連結義理與工夫實踐的參考路徑。

在這樣的基本認知下，本文將就朱丹溪援用《禮記》文本以詮釋其醫學理論之習慣作法，以探討其醫學理論對「禮」之義理及「情慾」問題所進行之反省及詮釋，藉此以呈顯其「禮以導欲」而防「鬱」之完整思維結構，從而間接反照出帝教煉心工夫之身體詮釋理據。以下首先就宋代理學家對慾望之討論內容以作為開端。

（一）情慾

朱子在一次聚會中看到胡淡庵題的一首詩：「君恩許歸此一醉，傍有黎頰生微渦。」隨後，便針對此詩而留下一首耐人尋味的絕句詩：

十年浮海一身輕，歸對黎渦卻有情。世上無如人欲險，幾人到此誤平生。³

1 眾所周知，《禮記·樂記》中有針對人之物化問題而有「滅天理而窮人欲者也」之對應說明。直至宋代，此說自從受到二程乃至朱子的關注之後，儼然成為宋代以後儒者工夫實踐時必須正視的問題。而正也因為如此，由於此命題被當時的士人階層提到某種高度及廣度，因此隨著相關論說的擴散，最後便形成了社會實踐的一種正向或負面的影響。而當代學者面對此問題時，便會因其採取的立場，而對此宋儒以來「存天理，滅人欲」之說法，不是對其進行強力地護衛，不然就是對其毫不留情地予以嚴厲批評。至於其中是非對錯如何判斷？總因關注角度不同而可能導出不同之結論。筆者深知此間論述錯綜複雜而各有其理，故與其輕下斷言之前，自覺應先站在第三者的角度，嘗試以身體觀的視野，就元代醫學大家朱丹溪的言說，以找到回答此問題之參考座標。

2 請參閱拙論〈由「欲」至「鬱」的內在結構：儒醫朱丹溪《格致餘論》之言說為核心〉收錄於《國立政治大學哲學學報》（台北，政治大學哲學系，2013年）第三十期，p101-153。

3 詩文收錄於宋·羅大經《鶴林玉露》卷十二。

其中，「黎渦」指的就是胡淡庵被貶流放海外，北歸飲於湘潭胡氏園時，當時的侍妓名字就叫黎倩。而胡淡庵看到黎倩之酒窩如痴如醉，滿懷的豪情壯志便消逝在此良酒美女之間。朱子解讀到胡淡庵這個心境，才會藉由這首詩來表達多少賢人志士，即便能夠勇於忍受困境卻也難以度過此美人之關。所以朱子於詩後更題個「自警」以為戒懼人欲之害。

宋大羅於《鶴林玉露》中對朱子這首詩中所提出的人欲問題有如下評論。

余觀《東坡誌林》載張元忠之說曰：蘇子卿嚙雪啖氈，蹈背出血，可謂了死生之際矣。然不免與胡婦生子，而況洞房綺繡之下乎？乃知此事未易消除。文公之論淡庵，亦猶張元忠之論蘇子卿也。近時劉叔友論劉、項曰：項王有吞嶽瀆意氣，咸陽三月火，骸骨亂如麻，哭聲慘怛天日，而眉容不斂，是必鐵作心肝者。然當垓下訣別之際，寶區血廟，了不經意，惟眷眷一婦人，悲歌悵飲，情不自禁。高帝非天人歟？能決意於太公、呂后，而不能決意於戚夫人。杯羹可分，則笑燮自若。羽翼已成，則歎歎不止。乃知尤物移人，雖大智大勇不能免。由是言之，「世上無如人欲險」，信哉！⁴

相同於以上宋代學者之觀點，身兼儒者與醫家的朱丹溪，亦有如下〈陽有餘陰不足論〉之言：

古人謂不見所欲，使心不亂。夫以溫柔之盛於體，聲音之盛於耳，顏色之盛於目，馨香之盛於鼻，誰是鐵漢，心不為之動也！

吾人在回頭看看前述宋大羅的引文中，項羽即便百戰沙場，面對刀林血海也不膽怯，其豪情宛如鐵作心肝絲毫不為此慘景所動；但是卻因眷念一婦人而悲歌悵飲，情不自禁。可知朱丹溪作為一位醫生，其相當清楚地了解到世上沒有一位面對美色而不動心的人。故其對於此種人性中本來具有的情慾需求，比起道學家而言應該較能有同情性之瞭解。

然而，對此慾望過度所造成之危害，朱丹溪還是不忘諄諄教誨於弟子門人。

立方曰：欲知丹溪之教人，當觀肅（按：戴原禮）之教人。肅教人有曰：必先治己利、欲之病，乃可治人氣血之病、徒論云乎哉？⁵

為利益奔波、為欲望心鎖，終而使氣血鬱滯而染病。此問題一直是朱丹溪醫教之重點⁶。所以其於《格致餘論·色慾箴》中提到：「徇情縱欲，惟恐不及，濟以燥毒。氣陽血陰，人身之神，陰平陽秘，我體長春。」就是認識到這種情慾過度對人身體健康的危害。

4 宋·羅大經《鶴林玉露》卷十二。羅大經。大經字景綸，廬陵人。事跡無考。

5 王行《半軒集·送戴伯兼還金華序》。

6 比如說《格致餘論·痿瘡論》提到：「前歲憲僉詹公，甚壯、形甚強、色甚蒼、年近六十、二月得痿瘡、召我視之。知其飫於醴肥者、告之曰：須遠色食淡、調理淡月、得大汗乃安。」而朱丹溪的師祖劉完素於《素問玄機原病式》亦云：「至如或因恣慾而即病，或因久而成病者。俗以為元氣損而病寒者，皆誤也。然諸所動亂勞傷乃為陽火之化，神狂氣亂而為病熱者多矣。故經言消瘴、熱中及大熱、陰陽變易、房勞之病證也。所以熱病未復及大，以不禁入房而為禍甚速者，陽熱易為暴甚故也。夫太乙天真元氣，非陰非陽非寒非熱也，是以精中生氣氣中生神神能御其形也。由是精為神氣之本，形體之充。固則邪難傷衰則諸疾易染。」



鑑此，朱丹溪獨創的〈陽有餘陰不足論〉之中，雖然同時提到「食慾」與「性慾」之兩大人欲問題。但是就全文文脈的發展來看，朱丹溪幾乎將論說重點大部份擺在情慾的命題之上，而對於食慾的問題僅略提帶過或與附屬於情慾問題的論點中。此在朱丹溪於「陽有餘陰不足」的前半段中針對男女生育問題所提出的說法可見出端倪：

男子十六歲而精通，女子十四歲而經行。是有形之後，猶有待於乳哺水穀以養，陰氣始成，而可與陽氣配，以能成人，而人之父母。古人必近三十、二十而後嫁娶，可見陰氣之難於成，而古人之善於攝養也。

文中提到「男子十六歲而精通，女子十四歲而經行。」與「古人必近三十、二十而後嫁娶」之說法，雖在《朱子家禮》中亦有類似記載⁷，但就醫書傳統來看其最早可上溯至褚澄⁸的《褚氏遺書》的論點：⁹

女必當其年，男雖十六而精通，必三十而娶；女雖十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲陰陽氣完實而交合，則交而孕，孕而育，育而為子，堅壯強壽。

就醫學史之記載而言，「陽有餘陰不足」與「相火論」乃朱丹溪諸論中對後世醫學最有貢獻且是最受爭議的醫論。而朱丹溪為何會在「陽有餘陰不足」中特別注意到褚澄的醫論而引用呢？

根據筆者考察《褚氏遺書》〈受形〉、〈本氣〉、〈平脈〉、〈津潤〉、〈分體〉、〈精血〉、〈除疾〉、〈審微〉、〈辨書〉、〈問子〉等十篇內容來看，由於其內容大旨主要是論述人身氣血、陰陽之運行與祛病養生之道。而其中尤以婦科方面有所專精，所以其見解對於後世的婦科醫學發展有很大之影響。而朱丹溪〈陽有餘陰不足論〉因為主要是探討陰陽氣血原理且與生育（包括情慾問題）有關。因此，做為婦科名醫的褚澄的論點自然成為朱丹溪注目的焦點。比如《格致餘論·受胎論》中朱丹溪也是以褚澄的論點作為開端，以探討婦女生育的問題。

當然除了一般婦女生育之健康問題之外，褚澄對論治比丘尼·寡婦等特殊身份婦女之病症時，亦有獨到之見解。如許學士（許叔微）¹⁰在《傷寒九十論》中有

7 《朱子家禮·婚禮》「男子年十六至三十，女子年十四至二十。」（司馬公曰：「古者，男三十而娶，女二十而嫁。今令文，男年十五，女年十三以上，並聽昏嫁。今此說，所以參古今之道，酌禮令之中，順天地之理，合人情之宜也。」）

8 「澄，字彥道。初，湛之尚始安公主，薨，納側室郭氏，生淵；後尚吳郡公主，生澄。淵事主孝謹，主愛之。湛之亡，主表淵為嫡。澄尚宋文帝女廬江公主，拜駙馬都尉。曆官清顯。善醫術。建元中，為吳郡太守，豫章王感疾，太祖召澄為治，立愈。尋遷左民尚書。淵薨，澄以錢萬一千就招提寺贖太祖所賜淵白貂坐褥，壞作裘及纓；又贖淵介幘屣導及淵常所乘黃牛。永明元年，為御史中丞袁彖所奏，免官禁錮，見原。遷侍中，領右軍將軍，以勤謹見知。其年卒。澄女為東昏皇后。永元元年，追贈金紫光祿大夫。」參見《南齊書·本傳》卷二十三，列傳第四。

9 根據《格致餘論·受胎論》：「成胎以精血之後先分男女者，褚澄之論，愚切惑焉。後李東垣之方，有曰：經水斷後一二日，血海始，精勝其血，感者成男；四五日後，血脈已旺，精不勝血，感者成女，此確論也。」之內容可知，朱丹溪當相當重視褚澄的理論。故推知朱丹溪此語應該來自褚澄。

10 許叔微，南宋醫學家，字知可，號近泉，北宋元丰三年（1080年）生，真州（今江蘇儀征）白沙人。元祐五年（1090年）棄儒習醫。南宋建炎元年（1127年），真州疾疫大作，他為百姓診治十活八九。曾居常州，后定居太湖馬跡山。紹興二年（1132年）中進士，歷任徽州、杭州府學教授及翰林學士，人稱許學士。因不滿高宗苟安江南及秦檜陷害忠良，便棄官隱居馬跡山檀溪，行醫濟人。輯有《類證普濟本事方》10卷、《續本事方》10卷（均收入《四庫全書》）；著有《傷寒百證歌》5卷、《傷寒發微論》2卷、《傷寒

此記載：

論曰：昔褚澄云治師尼寡婦，別制方，蓋有為也。師尼寡婦，獨居怨曠，獨陰而無陽，欲心屢萌而不適其欲，是以陰陽交爭，乍寒乍熱，虛汗倦怠，全類溫瘧，久久成癆瘵矣。嘗記《史書·倉公傳》載濟北王侍者繡女，病腰背寒熱，眾醫皆為寒熱也。倉公曰：病得之欲男子而不可得也。何以知之？診其脈，肝部弦出寸口，是以知也。男子以精為主，女子以血為主，男子精溢則思室，女子血盛則懷胎。肝攝血者也，今肝脈弦長上寸口及魚際幾則血盛欲男子之候也。然則治師尼寡婦，尤不可與尋常婦人一概論也。¹¹

就醫學理論上，由於師尼·寡婦獨居而無夫，因此一旦自然情慾萌發卻苦無適當之調理方式時，僅能壓抑苦悶、陰陽交爭終而得病。對此，褚澄于書中所記載「倉公治繡女」的臨床紀錄，就是說明這種因「欲男子而不可得」以致病的最好案例。

對於褚澄引用「倉公治繡女」的案例來說明婦女因情慾不遂而致病的方式。許學士於《傷寒九十論》中亦引用同例及褚澄的理論來說明其治療原理。

一尼病惡風，體倦，乍寒乍熱，面赤心煩，時或有汗，他醫以傷寒溫瘧治之。見其寒熱往來，時方疫：氣大作也，大小柴胡雜進，數日愈甚，轉劇。予診之曰：兩手不受邪，厥陰脈弦長而上魚際，此非傷寒，乃陰動不得陽也。此正與倉公治一繡女病同，投以抑陰等藥，數日愈。

許學士診療此位比丘尼的情況與「倉公治繡女」的情況一樣，診脈時皆發現到患者有「脈弦長而上魚際」之脈象。因此，就此案例看來，慾望過度壓抑會造成身體疾病的產生，這是倉公、褚澄、許學士以來，對於治療女性情慾不遂所造成身體不適之重要醫學理論。¹²

對此，在明·江瓘《名醫類案·丹溪醫案》中亦留下朱丹溪治療一獨居女性因思夫不遂而得病之案例。關於此案例因牽涉到下一章探討情志「思鬱」的主題，本節暫不引用討論。不過，在〈丹溪翁傳〉中戴良記載了朱丹溪治療一位罹患「癩」¹³病的寡婦的案例。這個案例雖然與前面幾個案例情況相近但卻有不同之

九十論》、《治法》、《辨證》、《翼傷寒論》、《仲景脈法三十六圖》等醫書。

11 許學士《傷寒九十論》寒熱類傷寒證第八十，收編於劉景超·李具雙《許叔微醫學全書》（北京，中醫藥出版社出版2006年），p76。

12 除了褚澄之外，朱丹溪亦常引用許學士的文章以為論證：如「由是又思許學士釋微論曰：予讀仲景書，用仲景之法，然未嘗守仲景之方，乃得仲景之心也。」〈張子和攻擊注論〉以及「許學士亦曰我善讀仲景書而知其意，然未嘗全用其方。」《局方發揮》。由此可知，朱丹溪的醫學理論受兩位醫師的啟蒙很大是可以確認的。

13 戴原禮《金匱鉤玄·癩》：「大風病，是受得天地間殺物之氣，古人謂之厲風者，以其酷烈暴悍可畏耳。人得之者，須分在上、在下。夫在上者，以醉仙散取涎血於齒縫中出；在下者，以通天散取惡物陳蟲於谷道中出。取出雖有道路之異，然皆不外乎陽明一經。治此証者，須知此意。看其疙瘩與瘡，上先見者、上體多者，在上也；下先見者、下體多者，在下也。上下同得者，在上複在下也。陽明胃經與大腸無物不受，此風之入人也。氣受之，則在上多；血受之，則在下多；血氣俱受之者，上下俱多也。自非醫者神手，病者鐵心，罕有免此。夫從上從下以漸而來者，皆可治。人見其病勢之緩，多忽之。雖按法施治，病已痊可，若不能忌口、絕色，皆不免再發，發則終於不能救也。余曾治五人中間，惟一婦人不再發，以其貧甚而且寡，無物可吃也。余四人，三、四年後皆再發。」



結果。

一貧婦寡居病癩，翁見之惻然，乃曰：「是疾世號難治者，不守禁忌耳。是婦貧而無厚味，寡而無欲，庶幾可療也。」自具藥療之，病愈。後復投四物湯數百，遂不發動。

朱丹溪認為「癩」病之所以難治在於「不守禁忌」。所謂「不守禁忌」所講的就是嗜欲過多沒有節制之意。因為古人認為「癩」病乃是因為不正常之性關係而染上的，因此得此病者大都會被認為不潔而被隔離。由於此種癩病屬難纏之雜病，且即便一時痊癒卻也可能會再度發作而皮膚潰爛，因此朱丹溪知其難醫。

但在此案例中，此寡婦雖獨居但生活清淡無欲，因此經由朱丹溪給於適當的治療之後便痊癒且終不再患。這個例子與上面所舉褚澄、許學士的案例比較的話，便可以瞭解到「情慾」之與人身氣血之間有很大之連結關係，所以不可不慎。對此朱丹溪深切的呼籲而提出：

人之情慾無涯，此難成易虧之陰氣，若之何而可以供給也？（〈陽有餘陰不足論〉）

這句話應該是朱丹溪於診療經驗中，對一般人普遍存在的生活態度的一種觀察及憂患吧。¹⁴

（二）情慾身體觀

雖說朱丹溪受到朱子學影響，強調人心要聽命於道心；才能防止人心陷於人欲而引動相火繼而氣鬱傷身。但是，朱丹溪並非因此認定凡此男女情慾問題皆以禁慾之方式面對。朱丹溪清楚知道：

女法水，男法火，水能制火，一樂於與，一樂於取，此自然之理也。《房中補益論》

夫婦之道乃自然之事，一樂於與，一樂於取。只是朱丹溪認為其中如果沒有適當合理之保養，其對於身體之損害將是難以估計而難以挽回的。鑑此，朱丹溪於〈房中補益論〉中引用〈易傳〉之說法，以為人身健康保養之警戒。

傳曰：吉凶悔吝生乎動，故人之疾病亦生於動，其動之極也，病而死矣。¹⁵

接著又說：

水之體，火之體動，動易而難，聖人於此未嘗忘言也。

如果根據一般「水克火」之五行觀點來看，水靜火動應該是動靜平衡才對，為何朱丹溪認為動易而靜難。其理據何在？根據〈相火論〉的說法：

天主生物，故恒於動；人有此生，亦恒於動；其所以恒於動，皆相火之也。

朱丹溪認為天或人之所以恒於動的原因在於相火的存在。此相火的存在使得

傳統水火平衡的理論，因為「一水」面對「君火」又面對「相火」之時，產生「一水不克二火」之失衡現象，所以火盛於水故恒於動。朱丹溪就是在此火論思維下，建立起〈陽有餘陰不足論〉的論述基礎。

根據朱丹溪《格致餘論·序》之說法「陰不足而陽有餘」之基礎乃源自於《素問》。

人之身，陰不足而陽有餘，雖諄諄然見於《素問》，而諸老猶未表章，是宜《局方》之盛行也。

朱丹溪認為《素問》裡面已經具有〈陽有餘陰不足〉的說法，而後世諸醫卻未對此命題有所闡述。這個說法聽來言之有理但也不盡然中肯，因為事實上李東垣對此「陽氣不足，陰氣有餘」之現象似乎已經有所闡述。

能遠視不能近視者，陽氣不足，陰氣有餘也，乃氣虛而血盛也。血盛者陰火有餘，氣虛者氣弱也，此老人桑榆之象也。能近視不能遠視者，陽氣有餘，陰氣不足也，乃血虛氣盛也，血虛氣盛者皆火有餘，元氣不足也。火者元氣穀氣真氣之賊也。¹⁶

只是李東垣之說法主要是就病症發生之問題上而論，而這個論點與朱丹溪論正常人的氣血本具「陽有餘陰不足」的生理現象之論述內容顯然不同。或許朱丹溪意識到這個差異性，才斷定「諸老猶未表章」。

由於朱丹溪真正認識到了人身生理上「一水不克二火」及「陽有餘陰不足」之自然原理。所以其理論又提供了吾人討論人欲命題時新的論述空間。朱子《朱子語錄》卷一三提到：

有個天理，便有個人慾。蓋緣這個天理，須有個安頓處，才安頓得不恰好，便有人慾出來。

朱子本身面對人心、人欲問題時，即便時時察識持敬，戒慎乎其所不聞，恐懼乎其所不視。但對於此人欲出現之不確定性，還是會有無法完全掌握之失落感。此對於作為道德實踐者而言，著實是一個棘手而困惑的課題。

對此因慾望而留下的道德實踐問題，朱丹溪提出一個很重要之身體論述視野。

主閉藏者，腎也；司泄者，肝也，二臟皆有相火，而其系上屬於心。心，君火也，物所感則易動。

朱丹溪認為肝與腎皆具有相火，且此相火乃上接於「心」。而此中所言之心，朱丹溪認為其並非只是現代醫學所理解的心臟的心，而是具有主令十二官機能的「君火」，且為物所感而易動之心。而就拙博論第三章所討論般，此心也就是朱子學派中所定義的「心」。

由此短短「其系上屬於心」¹⁷一句看來，乍看之下似乎稀鬆平常的一句話。但對整個思想史的發展上卻是具有特殊之意義。因為在宋代道學，甚至上推到先秦

¹⁶ 請參照羅謙甫編《東垣先生試效方》卷五。

¹⁷ 其實此句話在李東垣「胃虛衰，元氣不足，而心火獨盛，心火者，陰火也，起於下焦，其系繫於心，心不主令，相火代之，相火，下焦包絡之火，元氣之賊也，火與元氣不能兩立，一勝則一負」《脾胃論·飲食勞倦所傷始為熱中論》中便已提出。但是李東垣之後對此不無進一步探討。朱丹溪掌握到這個重點而巧妙地将之與朱子學結合，可說是貢獻非凡。

¹⁴ 「因見近年以來，五十歲以下之人，多是怯弱者，况嗜欲縱恣十倍於前，以弱質而得深病，最難藥。」《格致餘論·痲瘡論》

¹⁵ 《周易繫辭傳下》：「八卦成列，象在其中矣。因而重之，爻在其中矣。剛柔相推，變在其中矣。繫辭焉而命之，動在其中矣。吉凶悔吝者，生乎動者也。」



思想（《禮記》等），對於「人心」轉化成「人欲」之問題的問題雖然頻頻述及，但是對於人心如何轉成人欲的過程並沒有清楚之交代，因此僅能停滯於抽象概念之描述，或訴諸於個人之道德實踐體會。

鑑此，朱丹溪在人心、人欲概念之外，另外擺入了相火的概念，且最重要的是此相火之存在與「感物之心」建立了連結，從而使得心之君火與相火結合成一組互動系統，「心—相火（氣）」相配的關係因而建立。

接著這個系統之後，朱丹溪又將之引向「身體」方向去作論述。

心動則相火亦動，動則精自走，相火翕然而起，雖不交會，亦暗流而泄矣。

心（君火）動則引動相火亦跟著動，相火一動則屬於物質化的真陰之「精」便隨而流動。由於相火在此時已經翕然而起，因此即便沒有男女行為，也會於夜間入寢時夢遺而宣洩以去。

此段話中朱丹溪提到相火一動，精就跟著流走的說法，事實上是根據上面二句話而來的。

主閉藏者，腎也；司泄者，肝也 陰氣藏則於腎。

靜則陰氣（精閉藏於腎，動則相火將此真陰之精推向於肝，繼而交由肝來行泄。¹⁸此即朱丹溪所言「動而精自走」的原理。因此朱丹溪經由對肝腎與相火之關係以及相火如何推動精往外宣洩的過程做出說明，從而建立起「相火一身（精）」之間的互動系統。進一步若將此系統與上面之「心—相火」結合而從整體來看的話，則可看到朱丹溪建立了「心—相火一身」之身心互動理論。

朱丹溪於提出此身心互動理論之後，接著在文末提出了下面之說法。

所以聖賢只是教人收心養心。¹⁹

朱丹溪最後選擇以孟子的收心、養心工夫作為整個身心理論的結穴處，以深化其相火思想之內容。同時另一方面來說，筆者認為這也是朱丹溪對儒家系統中，經常被引用卻論證不足的孟子收心，養心工夫的醫學詮釋。

因此，在這樣一個互相詮釋系統下，與「生育」有關之腎與「生發之氣」有關之肝，在君火不動之下，「相火惟有禪補造化，以生生不息之運用耳」（〈相火論〉），或許肝腎相火理論是朱丹溪對儒家「生生」概念最具生理基礎的詮釋。由此也的確很明顯地可以看出朱丹溪格物致知的科學實用精神。

然雖說朱丹溪強調以孟子收心、養心方法以安置相火的問題，就實際實踐上多少還是有一點小誤差。此在朱丹溪的個人相關紀錄中可以得到一些啟示。根據《名醫類案》記載：

丹溪壯年有夢遺症，每四十五日必一遺，累用風髓丹河間秘真丸，效雖少見而終不除。改用遠志、菖蒲、韭子、桑蝶蛸、益智、酸棗仁、牡蠣、龍

¹⁸ 參見劉時覺《丹溪學研究》（北京，中醫古籍出版社，2004年），P126。

¹⁹ 其中收放心之說法來自《孟子·告子》：「人有雞犬放，則知求也。有放心，而不知求。學問之道無他，『求其放心』而已矣。」而「養心」部份則於《孟子·盡心（下）》「養心莫善於寡欲。其為人也寡欲，雖有不存焉者寡矣；其為人也多欲，雖有存焉者寡矣。」

骨、瑣陽等為丸，服之尋愈。²⁰

雖然此醫學紀錄來自於可信度很高之《名醫類案》文獻，但因其紀錄並非出現於朱丹溪本人手筆之著作，故對其所言之事之真偽問題尚難定斷。然，此文獻之所以重要乃在於〈陽有餘陰不足論〉中所強調的就是此種「雖不交會，亦暗流而泄矣」之「遺精」問題。因此，在《名醫類案》中留下朱丹溪自我治療「夢遺症」的紀錄，此在研究朱丹溪思想上具有相當大之學術意義。

首先在討論此醫案內容前，必須先釐清兩件事。

第一：此紀錄若為後世醫派為了攻擊朱丹溪學派之偽作，那麼就其行文內容看來措辭並不嚴厲，且內容重點一直擺在朱丹溪治療此症之醫療過程。

第二：文中提到朱丹溪壯年（四十歲出頭）罹患此病症。而此時正是朱丹溪四十歲喪妻之際，而朱丹溪之後也未再續弦。因此，即便朱丹溪四十五天有一次夢遺現象，就實際醫學觀點而視，似乎也不構成對朱丹溪聲望之毀損。因此，此紀錄應該可能是朱丹溪個人未公開之醫療檔案，或其後人託名於朱丹溪以顯已說之作。

在提出以上兩項釐清之後，茲引述戴原禮《金匱鉤玄》對「夢遺」的醫學解釋以為分析。

戴云：因夢交而出精者，謂之夢遺；不因夢而自泄精者，謂之精滑，皆相火所動，久則有虛而無寒者也。中略）內仿氣血，不能固守，思想成病，其病在心。安神帶補，熱則流通。²¹（《金匱鉤玄》）

由此看來，夢遺或精滑皆是相火所動，且主因大部分病在其心。根據記載即便朱丹溪每四十五天此症便會有一作，但就一般常情來看，此狀況也可能是朱丹溪思念亡妻所致，故也合乎常情；但因朱丹溪自36歲習儒開始，便以儒者自居，自我要求甚嚴，標準甚高，從而將之視為病症，並施以藥物治療。

早期朱丹溪對此相火引起之症，使用了風髓丹以及河間秘真丸，但藥效不彰，隨後改用了遠志、菖蒲、韭子……等諸藥材為丸而服之，終告見效。

此案例透露出了一個重要之觀點，亦即儒家所致力於防止人心轉人欲的問題上，朱丹溪認為在某種程度上，其問題乃可以經由藥物治療而反逆地由身→相火→心這樣過程以達到安定因生理因素而導致「心火」妄動之效果。或許這種新思維是朱丹溪對於儒家甚至佛家、道家等修行者，面對不可掌握之隨時心火出現時，所提供的一種具有身心論述基礎之對治方法。

當然這個理論方法並非可應用到任何之狀況。因為就朱丹溪之案例來看，45天相火一動的原因很可能是因為工夫持守過久，久之自然而氣便滿盈，滿則此天造之相火便不得不動，繼而牽動夢中心火也受引動。

故雷非伏，龍非蟄，海非附於地，則不能鳴，不能飛，不能波也。鳴也，飛也，波也，動而火者也。肝腎之陰，悉具相火，人而同乎天也。（〈相火

²⁰ 明·江瓘、清·魏之琇編《名醫類案》（中國中醫藥出版社，1996年）卷五，遺精，p106。

²¹ 朱丹溪《金匱鉤玄·遺精》收錄於（田思勝等編《朱丹溪醫學全書》，中國中醫藥出版社，2006年），p445。



論》)

此中所言「鳴」、「飛」、「波」即是相火因自然因素而形成的，所以此自然內聚而盛之相火之動，或許可以降肝火之藥物與以安定之²²。但是人乃無時無刻不得不應物，難能不心動之社群性動物，因此，不待「相火」自然凝聚之天火啟動，此「五志」之人火，因著人事變化便無時無刻地隱隱欲發。

此種人心面對外在現象變動而臨「危」的現象，便是儒家尤其是朱子學者所要面對的最棘手的問題。而在這種情況下，「禮」的概念便被引到哲學思維的檯面上。

(三) 慾望身體觀下的禮之義涵

於朱丹溪《格致餘論》與《局方發揮》《風水問答》諸書之中，可以看到其中多處提到「禮」的概念。就以《格致餘論》之內容來看，其中至少有五處提到《禮記》或與「婚禮」「食禮」「酒禮」「喪禮」²³等與禮有關之語言或論點。此從醫學書籍角度而視，可說是較為少見的。

1、禮與欲

如朱丹溪在〈陽有餘陰不足論〉中引用了衛湜《禮記集說》「《禮記》曰：唯五十然後養者有以加。」²⁴之說法。朱丹溪認為食物種類之攝取應該與年序搭配才合乎養生健康之道。所以對此《禮記》中所述之「食禮」觀念，朱丹溪於〈養老論〉提到：

古者，井田之法行，閭之教興，人知禮讓，比屋可封，肉食不及幼壯，五十纔方食肉。今強壯恣饕，比及五十，疾已蜂起，氣耗血竭，筋柔骨痿，腸胃壅闕，涎沫充溢。而況人身之陰難成易虧，六七十後，陰不足以配陽，孤陽幾欲飛越，因天生胃氣尚爾留連，又藉水穀之陰，故羈縻而定耳。

因為朱丹溪認為人生來陽有餘而陰不足，²⁵所以朱丹溪肯定《禮記》之說法，認為年少時不宜多吃肉，等到五十之後陽氣漸衰，方才開始肉食。此種針對年齡不同而有不同食物攝取的禮法規定，表面上看來呆板生硬，但若是從醫學養生的角度來看，也是相當有其道理存在。朱丹溪於〈飲食箴〉呼籲道：

曰節飲食，《易》之象辭，養小失大，孟子所譏。口能致病，亦敗爾德，

22 慾望本是心理問題，朱丹溪卻認為可用藥物將慾望化掉。此正說明了朱丹溪具有心理之生理化思維傾向。故劉完素稱相火為小心，其意應該也在此。

23 「有疾則不能忌口以自養，居喪則不能食素以盡禮，小節不謹，大義亦虧，可不慎歟！」《格致餘論·慈幼論》。

24 宋·衛湜撰《禮記集說》卷三十五「延平周氏曰。孔子曰。肉雖多不使勝食氣。蓋肉為天所以養陰。食為地所以養陽。養陰者常不使勝於養陽者。唯五十然後養陰者有以加。」

25 「凡飲，養陽氣也。凡食，養陰氣也。故春診而秋嘗，春饗孤子，秋食耆老，其義一也。而食嘗無樂。飲，養陽氣也。故有樂。食，養陰氣也。故無聲。凡聲，陽也。」《禮記·郊特牲》

守口如瓶，服之無斃。

而在「飲食」方面，朱丹溪亦於〈醇酒宜冷飲論〉中以養生的角度，詮釋了古代之「酒禮」用意，朱丹溪言道：

古人終日百拜，不過三爵²⁶，無酒病，亦免酒禍。今余稽之於《禮經》，則曰：飲齊視冬時。飲齊，酒也；視，猶比也；冬時，寒也。

朱丹溪舉出古人為了避免飲酒過度，所以設定繁雜的禮節，百拜之後方才行飲，且飲而不過三杯。其目的即是為了防止罹患酒病以及避免酒後失禮。這是朱丹溪對飲酒之禮的詮釋。

當然除了上述飲食之禮外，朱丹溪亦在〈色慾箴〉中提到禮在夫婦、父子間的重要性：

惟人之生，與天地參，坤道成女，乾道成男。配夫婦，生育攸寄，血氣方剛，惟其時矣。成之以禮，接之以時，父子之親，其要在茲。

父子間的關係是否良好與當初男女雙方是否有依照正法之禮而行有關，而此禮法之總原則，朱丹溪簡單地以儒家傳統中「成之以禮，接之以時」²⁷之意表述其「婚禮」之重要性。

因此不論是飲食問題還是男女問題，朱丹溪以禮來防止慾望過度而造成陰氣（精）虧損的想法是相當明顯的。因此朱丹溪於〈陽有餘陰不足論〉中呼籲道：

古人於夏，必獨宿而淡味，兢兢業業於愛護也。保養金水二臟，正嫌火土之旺爾。

古代人會於夏天「獨宿而淡味」，其主要目的就是要避免飲食與男女慾望過度發散，而造成身體的傷害。朱丹溪認為此作法，乃是因為夏日季節火氣正旺，此時若是慾望無節，則易使「相火」炎上而傷「肺」；「肺金」一旦為火所傷則不能克「肝木」；「肝火」一旺則「脾土」難能不傷；脾土一傷則「元氣」損而百病生。由此可知，朱丹溪所強調的禮法所要防範的，不是完全要去壓抑慾望之本身，而是在合理的慾望之順遂中，試圖去安置那隱隱待發之火。

2、禮與火

關於朱丹溪對於火的認識，最早根源於《書經》中的觀念。〈咎逆論〉中言道：

咎，病氣逆也。氣自臍下直衝，上出於口而作聲之名也。書曰：火炎上。《經》曰：諸逆衝上，皆屬於火。東垣謂：火與元氣不兩立。又謂：火，氣之賊也。

文中所提到的「書曰：火炎上」之詞句便是來自《古文尚書·洪範》的內容：
一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰潤下，火曰炎上，木曰

26 「降說履升坐，修爵無數，飲酒之節，朝不廢朝，莫不廢夕，賓出，主人拜送，節文終遂焉。知其能安燕而不亂也。」《禮記·鄉飲酒義》

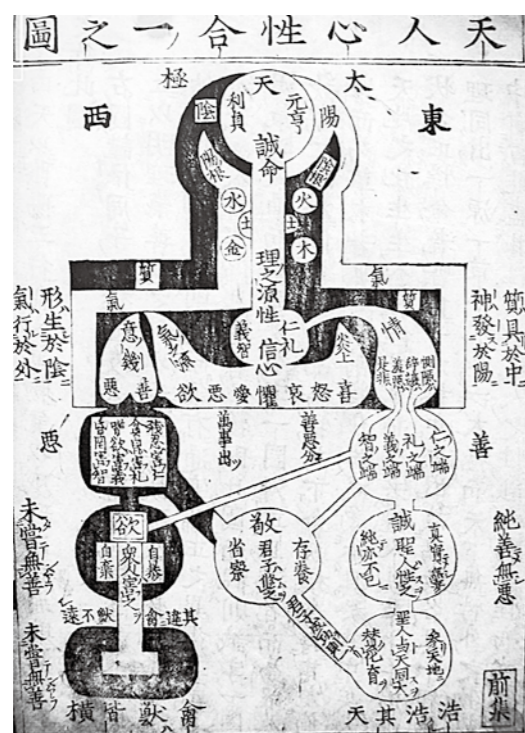
27 孔子曰：「少之時，血氣未定，戒之在色。」此「血氣未定」就朱丹溪而言，便有陽有餘陰不足之意，因此當以禮之規定戒之以色。《論語·季氏》



曲直，金曰從革，土爰稼穡。潤下作鹹，炎上作苦，曲直作酸，從革作辛，稼穡作甘。

而就筆者研究所知，朱丹溪以周敦頤的五行觀念來表示其醫學理念，而兩者所選用的五行排列順序便是以《古文尚書·洪範》為底本。但是不同的是朱丹溪即便引用周敦頤《太極圖》或《古文尚書·洪範》的五行排列，但是其著重點不在以「萬物化生」而是以人之相火存在為基礎理論，去詮釋《古文尚書·大禹謨》十六字心傳所留下「人心聽命於道心」之心性問題。此作法，在中國儒家系統中可說是由朱丹溪始開其風氣。

無獨有偶，較朱丹溪稍小 70 歲的朝鮮學者權近（1352—1406），亦在此時以人為思考主軸，繪出了有名的「天人心性圖」作為推廣朱子學的範本。（參看圖五）



對於此圖的特徵，日本朝鮮學專家川原秀城先生提到：

將「天人心性」賦于本體論論述之圖，一方面是「依周子太極圖」，而另一方面又企圖證明周子「君子修之吉，小人悖之凶」之命題。其中與周子相異之處乃在於其並非以「萬物化生」，而是以「人之心性」中「有理氣善惡之殊」作為主題。這個做法與周敦頤之著力點是有所不同的。其中差異若對照周敦頤之太極圖的話便可明瞭。²⁸

由此可知，權近的「天人心性圖」中對於「理氣善惡之殊」的重視與朱丹溪的相火理論中對人心流向人欲的警戒，兩者都是朱子學影響下的必然發展。其中

的特色就是權近對於「天人心性圖」，在其「形氣」階層中擺入了由左而右之「意幾（善、惡）」、「氣之源（喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲）」、「心性（仁、義、禮、智）」、「情（四端）」等四個綱目。並且權近很用心地以一個大寫的書法字「心」來統攝以上四個綱目。而其中，「心」最下端而往上勾的部份，特別寫上了「炎上」這二個字。

這就說明了，朱丹溪所重視的「炎上」的火的問題，在朝鮮這樣的北方國度裏亦同時有了共鳴（其是否受朱丹溪《格致餘論》影響則有待後續考察）。

由此吾人可以發現到，朱丹溪會在其最重要的「相火論」中，論述到「諸氣贖鬱病痿屬於肺，火之升也」，其目的便是要藉《書經》以來「火之炎上」概念，來重新建構出具有儒家思想的「氣鬱」理論。因此在這樣的思考脈絡下，吾人再來檢視《四書叢說》〈大學篇〉中，許謙所講的這句話。

木為性仁，金為性義，火為性禮，水為性智，土為性信。²⁹

朱丹溪身為許謙弟子且對禮法持肯定的態度，因此對於許謙「火為性禮」此種五行與五德結合的思想應該不至於忽略³⁰，甚至就朱丹溪強調客觀實用之精神下，其將「禮」與其「氣鬱說」作進一步之連結也是不無可能。因為根據池田知久先生的說法：

人類雖說被賦予了五種「德之行」，但實際上這並非已完成的「德之行」，不過是被賦予了這些「德之行」的端緒而已。（中略）「豐（禮）」的端緒是第十三章、第十九章所謂「轅」或「遠」。

「火」雖以「禮」為性，但這不代表「禮之德」已經完成，它只是一種端緒，一種可能，其需要進一步的踐成。因此，在朱丹溪的思維邏輯中，其最終目的乃在經由禮→慾望→火→氣鬱，這樣的內在邏輯關係，以建構起以「禮」防「鬱」、以「鬱」言「禮」的儒、醫互證的修養工夫理論，此乃值得注意之處。

3、禮與鬱

若是如此，那麼朱丹溪對於「禮」的觀點又有何看法呢？對此問題朱丹溪於其《風水問答》中留下一點線索：

然其所謂卜云者，亦只若家禮所謂避五患而已，非后世謂某山何形，某水何法，用某年月日時葬，則斷然以為可富可貴，可貧可賤，可壽可夭也。³¹

眾所周知，朱丹溪相當重視「朱子家禮」；並且因其對「朱子家禮」深入的考察及實踐，以致經由宋濂從而間接地影響了明代禮法制度之建立。若從此事實來看，朱丹溪對於禮之認識應該與朱子家禮有關。

29 許謙《四書叢說·大學》，p5。

30 關於五德思想請參看〈郭店楚簡《五行》研究〉收錄於《池田知久簡帛研究論集》（北京，中華書局，2006）p70。

31 劉時覺編《丹溪逸書·風水問答》（上海中醫藥大學出版社，2005年），p333。另外，所謂五患之意在《家禮·治喪·治葬》有此記載：「惟五患者不得不謹，須使它曰不為道路，不為城郭，不為溝池，不為貴勢所奪，不為耕犁所及也。」一本云，所謂五患者，溝渠、道路、避村落、井窖。愚按，古者葬地葬日皆決於卜筮。今人不曉占法，且從俗擇之可也。」

28 川原秀城「近と朱子」收錄於『アジア遊』第70期（東京，勉誠出版，2004年）p143。



而在此引文中，朱丹溪亦明確提到「家禮」的內容，並且由朱丹溪對此卜葬意義詮釋得以窺知，朱丹溪對於禮的看法，不同於蔡元定等朱子學者所強調的形上義觀點，而是以「避五患」之社會價值之實用觀點出發而考量。這一點，朱丹溪倒是接近於胡瑗、呂祖謙這一系浙江學派強調事功實用的觀點。

因此，就此看來，朱丹溪之所以引用《禮記集說》時，採用強調客觀實際的衛湜的版本，而非日後較為流行的陳澧版應該與此浙東學術的客觀主義有關。³²

當然朱丹溪此種強調「禮」的實用社會意義的看法，在北宋時期便有類似的學說出現，如胡瑗、李覯等人。尤其李覯在《李先生文集·禮論第一》中論道：

夫禮之初，順人之性慾而為之節文者也。

李覯認為禮的最根本意義在於順人的慾望，且為了令此慾望不過度流放，所以必須行之於節文而為禮。由於李覯將禮之價值擺在人性的基礎上，所以他將禮視為一切生活及道德綱目之起點³³。而對於此種觀點，影響朱丹溪氣鬱說的《呂氏春秋》中，論述「禮」之含意時亦有以下類似之說法。

天生人而使有貪有欲，欲有情，情有節，聖人修節以止欲，故不過行其情也。有耳之欲五聲，目之欲五色，口之欲五味，情也。此三者，貴、賤、愚、智、賢、不肖欲之若一。³⁴

人生來即是有欲有情。對此人本來具有之特質，既不壓制它也不放縱它，所以聖人修之以節以不過其情。對此「情感」與「禮法」之間的微妙關係，池田知久先生有重要的發現。池田知久先生在其上海楚簡《孔子詩論》之研究中解讀出了以下重要之觀念：

關雎之節制，謬木之得時，漢廣之有智，鵲巢之歸集，甘棠之保持，綠衣之思念，燕燕之有情，為什麼是這樣呢？（孔子）曰，通過重疊，各篇后章都要勝于其初章。關雎通過好色來闡明禮的意義³⁵

此論點說明了先秦時期，士人對於「情慾」之命題就有相當的認識，只是孔子對此人生中男女情感的重大的課題，不以強壓性的哲學教條去論述這個問題，而是以「詩」中對自然情慾與現實表達間的差距去指涉「禮」的意義。這是相當具有思想張力的一種作法。

同樣地朱丹溪對於禮的看法也是有其特殊的態度。因為一方面朱丹溪認為人要免於疾病，首先不能陷入氣鬱之狀態，要不陷入氣鬱狀態，首要之務在於生活處事間不使相火炎上，而不使相火炎上之最基本方法就是禮。也就是說，朱丹溪

32 陳澧的儒學系譜傳承為朱熹→榘→饒魯→陳大猷→陳澧。故其《禮記集說》頗受後世朱子學者推崇。而川原秀城先生也認為：「權近受到李穡之囑託，從事《禮記》之整理，努力於原禮之復原。那個時候所使用之底本，就《禮記淺見錄》此書之體裁來看，來自於元·陳澧（1261-1341）之《禮記集說》是可確認的。」川原秀城「近と朱子」，前書，p140。

33 「飲食、衣服、宮室、器皿、夫婦、父子、長幼、君臣、上下、師友、賓客、死喪、祭祀、禮之本也。日樂、日政、日刑，禮之支也。而刑者又政之屬矣。日仁、日義、日智、日信，禮之別名也。是七者，蓋皆禮矣。……言乎禮，則樂、刑、政、仁、義、智、信在其中矣。」《李先生文集·禮論第一》。

34 呂不韋《呂氏春秋·情慾》卷二。

35 參見池田知久〈上海楚簡《孔子詩論》中出現的“豐（禮）”的問題——以關雎篇中所見節制人欲的“豐（禮）”為中心〉收錄於《池田知久簡帛研究論集》（北京，中華書局，2006），p376。

的思想特徵就是以「鬱」言「禮」。

但是此處以「鬱」言「禮」之意並不代表著朱丹溪完全肯定禮的完美性。因為即便朱丹溪身為朱子學的忠實擁戴者，但是朱丹溪不會因此一成不變地完全信奉持守而墨守成規。此由朱丹溪下面的醫案紀錄可以窺得一二。

金氏婦壯年，暑月赴筵歸，乃姑詢其坐次失序，遂赧然自愧，因成此病，言語失倫，其中文多問一句曰，奴奴不是。（中略）境鬱熱，而沉舊有積痰，加之愧悶，其痰與熱何可勝言。

此處「坐次失序」所言者便是指「禮法」的問題。金氏因禮法不合因而慚愧自責，在此自責之心理下，加上體內鬱熱，終而言語失序而得病。

雖然此處朱丹溪所提到的「坐次之禮」是否為家禮而出不可得知，但是身為禮法之擁護者的朱丹溪，能夠於現實環境中去檢證禮法的缺失，並且在自己的著作中紀錄此事實，可說是一位實是求是以人為本的君子儒。

而最重要的是，在朱丹溪的整體思想系統中，其一方面強調「禮→慾望→火→氣鬱」，此種藉由「禮」的實踐得以防止「鬱」的產生，但另一面，卻也在其醫學臨床中真實地反映出「禮」法可能對人性（尤其是女性）產生某種程度的精神壓制，甚至導致鬱病。這個反省對於禮學研究而言可說提供一個全新的思維向度與空間。

小結：

雖然朱丹溪從醫之後一直沒有放棄其儒者之高度及實踐，但面對人性中情慾的客觀存在，其盡量表現出醫家就事論事的超然態度，所以相較於宋代儒者而言，朱丹溪看待此種人性中本來具有的情慾需求，其態度上顯然對此有較同情性的瞭解。

但是就本文研究得知，朱丹溪雖然務實地接受人性中本然的情慾存在，但在另一方面，其又努力地以人身之中「心」與「相火」之互動結構，以試圖說明宋儒「滅人欲 存天理」的確具有合理性存在。甚至其在「志壹則動氣，氣壹則動志」之儒家正統實踐心法之中，實驗性地依據「氣壹則動志」原則，以藥物治療而反逆地由身→相火（氣）→心這樣過程以達到安定因生理因素而導致「心火」妄動之效果。或許這種思維可追溯至孟子「氣壹則動志……今夫蹶者趨者，是氣也，而反動其心」之說而無新意，但朱丹溪此種嘗試性之作法，其對於儒者（甚至天帝教、佛家、道家等工夫實踐者）面對此不可掌握之心火出現時，或許也不失為一種具有輔助效果之對治方法。

綜述上言，在朱丹溪的思維中，其所立論者不偏於身也不偏於心，而是身心一體對看的。所以，其一方面強調朱子哲學中「人心聽命於道心」心性工夫之重要性之際，另一方面也不忽略生活實踐之實際切要性。尤其對朱丹溪而言，透過禮可以使人之食慾、色慾得到合理的處理，以致相火不妄動而傷氣成鬱。因此客觀而論，此種以「鬱」言「禮」之方式，可說是朱丹溪透過醫學而落實儒學禮法