

第五講 知氣化

主講人：玄元

文稿整理：王貞云

各位同修大家午安！首先要感謝新同學的參與。今天是第五個月，促成我們在這邊上課的關鍵人物，就是坐在後座那位少年吔。感謝南山高中的鄭組長幫我們安排這麼好的地方，今天第五次上課他終於出現了。希望他從這次開始都能參與。

今天講經驗的主題是「知氣化」。以這個名稱來解，知就是了解、知道。氣是一種能量、物質，化是變化無窮。氣化用在化學名詞上，把液體化為氣體叫氣化。如水、酒精轉化為空氣中的分子。把固體化為氣體也叫氣化。如我們放在衣櫥裡除臭用的樟腦丸，就是一個例子。「氣化」在中國的道學裡所涵蓋的範圍則是無窮盡的。因為道學中的「氣化」是指陰陽兩氣之運化而生出天地間一切萬物。我們上次講過天是陽，地是陰。人是父母所生，父就是陽，母就是陰。「人」左上撇是天、是陽，是父，右下撇是地、是陰、是母。所以人是陰陽所生，每個人都是陰陽人。而道學中的陰陽兩氣的運化，而生出天地間的一切萬物。今天我們在這裡只提述一些玄元我個人的概念及自身經驗，供大家分享！

首先來瞭解「炁」是什麼？天地生化之機在於一氣之流行。天地萬物得以生生不息，亦端賴一氣之運化。「人」為天地萬物之一，且天為一大天，人為一小天。因此人的生命體存活著健康與否？與炁的運化自然是息息相關。人體之炁「虧之則萎」、「衰之則弱」、「滯之則病」、「竭之則死」。「炁」也是人體內一種保健抗衰老及抗疾病的本能。中醫師所說的元氣即是。故道家練精、練氣（炁）、練神，以練炁為首要。

我們先區分「汽、氣、炁」之不同。①汽車的廢「汽」，汽球中的氮「汽」、鍋爐的蒸「汽」，這些都是經由人造作的「汽」。②空氣中含量約78%的氮氣及21%的氧氣及其他的稀有氣體。則是自然界的氣。這個氣對人

體而言是後天的「氣」。③「炁」簡單的講即是胎息。它流行於人體內之經脈中，分秒不停地在執行能量運化的任務。這個「炁」在人體是先天。

「炁」可包含三個層面：心靈、信息、能量。今天邱小姐沒有來，我今天跟大家講的是禮拜四的事情，在場的很多人都知道。就邱小姐趕著上班，趕著過綠燈，急忙趕著過去，這個腳氣岔到了，岔到就跛腳去上班。他禮拜四一大早打電話給我說：「師兄，死了啦！」，我說：你幹嘛，一大早叫死！」。他說：「我的腳趕紅綠燈岔到氣怎麼辦？」我說：「你就晚上來吧！」他禮拜四晚上來，氣調過了就好很多了。禮拜五上午他又打電話給我，說：「師兄，我好得不得了啦！」。為什麼要講這個例子呢？這個跟心靈、訊息、能量都有關。這種事情在我們身邊每天都發生。因為他身體的陰陽兩氣的運化不好，愛吃冰，吃飽又不運動。他平常慢慢走，身體陰陽兩氣運化不正常他不覺得，但是當他要趕路的時候，忽然間他心靈的心念一動，就驅動他的訊息，訊息就是他身上的神經系統，他的意念傳到他的神經系統，推動他的能量。他的動作太突然，但他的氣的運行跟不上的時候，就岔到氣。也因為他的身體太寒，體內太冷能量被寒氣綁住了。

心靈即是心念，心念生則信息生，信息生便自然驅動能量運作。這個能量它循著人體的經絡網路，按既定的系統在體內不斷循行。進而啟動了不可思議的生理機能，也就是所謂的新陳代謝。如果這個先天炁在人體內的運化出了問題，人就會生病。根據我們多年的經驗，不出以下這四個症狀：比如①很多人從小就流鼻血，那是因為他的氣逆行。就像房子理的水管堵塞，水溢流了滿屋子。我們就使其氣「逆者順」。②通則不痛，痛者不通。人體有病痛是因為他的氣閉塞，我們就使其氣「閉者通」。③人體皮膚癢、口臭或癌症者，皆是因為血液污濁。任何病人送去醫院，一定先抽血檢驗，目的就是要了解病因。我們道醫是幫他排毒，使其氣血「濁者清」，病就好了。④很多人都說他吃的不多，為什麼會這麼胖？玄元說他雖然吃的不多，但排的太少。這種胖是虛胖（台語：拉撒肥）。那是因為他的氣滯礙不順暢，致使新陳代謝功能低落，體內該排出去的垃圾排不完全，造成氣腫或水腫，

而不是真胖。我們就使其氣「滯者暢」，身材自然變苗條，不用花許多冤枉錢去減肥，弄不好還有後遺症。這些症狀都是氣化失衡所造成。

- (1) 氣的概念：「氣」在中國數千年歷史中，是個非常普遍的思想觀念。例如：《道德經》的「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」。《莊子》的「察其始而本無生，非徒無生也，而本無形，非徒無形也。而本無氣。雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生...」。荀子的「水火有氣而無生，草木有生而無知（草木也知氣化），禽獸有知而無義。人有氣有生有知亦且有義...（禽獸如犬、鵝能守門，有義者多矣。反而許多天王級的人物不如禽獸也！）」。孟子的浩然之氣（正氣）；而西周時期伯陽父用陰陽概念闡釋氣的存在；在漢代以前的典籍中，如《易經》、《左傳》、《呂氏春秋》等，都曾有論及氣的篇幅。在兩漢及宋代的哲學思想中，氣的概念不但被廣泛應用，並且更具有理論性及系統性。在宋代最具代表性的人物首推張載。
- (2) 氣的宇宙論：〈素問·五運行大論〉篇中：「岐伯曰：『天地動靜...夫變化之用，天垂象，地成形，七曜緯虛，五行麗地。地者，所以載生成之形類也。虛者，所以列應天之精氣也。形精之動，猶根本之與葉也，仰觀其象，雖遠可知也。』帝曰：『地之為下否乎？』岐伯曰：『地為人之下，太虛之中者也。』帝曰：『馮（憑）乎？』岐伯曰：『大氣舉之也。』」，岐伯是黃帝的臣子，也是黃帝的老師，在4700年前，岐伯就已經知道地球是處在宇宙大氣之中，而不像某些經書誤認地球是宇宙的中心，以現在的天文常識來看是非常可笑的。在此不細說，應該在座同修很多人都知道的。明朝大明醫張景岳：「夫生化之道，以氣為本，天地萬物莫不由之。故氣在天地之外，則包羅天地；氣在天地之內，則運行天地，人也如此。日月星辰得以明，雷雨風雲得以成，四時萬物得以生長收藏，何非氣之所為？人之有生，全賴此氣。」所以「佛真（爭）一炷香，人爭一口氣」（真佛不會爭，人才會爭）。

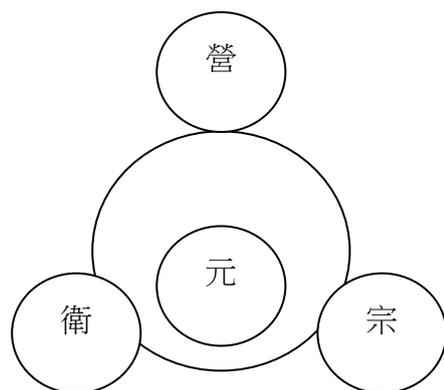
沒有這口氣就「Game over」了。這更明白說出氣之存在。張景岳是近幾百年內的人物，他承襲老祖先的智慧遺產，加上自己的努力研究，把這個「氣」說的更「具體透徹」。光是「天地之外，包羅天地。天地之內，運行天地。」這幾句，就已展現了他在氣這方面的「宇宙觀」。

- (3) 氣在人體：「氣」在人體有統帥血液之功能，故有「氣為血之帥」之說。人體內五臟六腑的相互支援運化，能量之運動及整體協調，是依賴「經氣」的作用。以目前而言，「經氣」之東西尚未完全取得科學之印證。可喜的是近世的科學領域已大幅提昇，對原本許多尚未瞭解的自然界現象，已逐漸在求證中。尤其對人體的氣脈有了初步的認識。科學家們把一種特殊的「顯像液」注入「經穴學」所指的「心經」。結果發現這個「顯像液」順著「心經」走入了「心臟」。此為一個好的開始。「經氣」在恩師的指導及自己廿年的學習探索下，僅把個人已體會的部分提供參考。「經氣」包含營氣、衛氣、宗氣、元（原）氣。營氣又名血氣，是食物的精華所生化。在內調和臟腑，在外則沿著經、脈、絡滋養全身。衛氣也是食物精華所生，又名水谷之悍氣，其主要功能是協調汗液之分泌和水分排洩等，以護衛體表，阻止寒濁陰邪入侵。由於它滲透力強，涵蓋範圍遍及全身經脈，更擴散於皮膚之外，肩負了調節體溫的重大任務，所以衛氣弱的人，容易感冒及被各種病菌傳染。宗氣是水谷的精微，與吸入的空氣結合而成，又名「氣之海」，它主要的功能是推動營氣及衛氣在體內循行，練功調息就是在強化宗氣。元（原）氣也就是俗稱的腎氣，蘊藏於腎臟（命門、腎俞）（連結三焦達百會）。宗氣在前推動營衛兩氣，元氣在後，由三焦將兩者結合為成為「真氣」（炁）。如下表：

「真氣」	營氣、衛氣、	宗氣推動營衛兩氣，在內滋養並調和臟
(炁)	宗氣—後天	腑，在外則協調汗液分泌，並散佈於經脈

		皮膚，以阻止寒濁陰邪入侵，調節體溫，護衛體表。
	元(原)氣【腎氣】—先天	自有生命體起始，所必須具有的體內生命原動力，也是人體後天發育成長及延續生命的基本來源。

以一輛車子來比喻，營氣就是電，衛氣就是汽油，宗氣就是引擎。元氣就是「營、衛、宗」三氣結合而成，成為整體的動能。這樣解說雖然不十分貼切，但也不離譜。「氣」是個比較專業性的課題。在這裡只能給各位同修一個概念。



氣化對健康之影響：

- (1) 生理方面：陳立夫先生：「飲食有節，起居有時，寒暖適中，運動合宜。」意思是說人的日常飲食要有節制，如冰冷生食盡量少吃，生活作息要有規律，不可熬夜。四季天氣變化無常，要適時增減衣著。同時要日日活動。「活動」就是說人要「活」的健康，就是要「動」。但要做適合自己體能及年齡的運動。不可做激烈運動，甚至過度勞

動。龍虎功就是最好選擇，不疾不徐、升降出入，適合男女老幼。這樣便能促進人體陰陽兩氣平衡調和。氣的運化規律，人體得以健康，自然少生病。陳先生活到 106 歲才往生，可見他對養生之道是終生力行的，很值得大家效法。但陳先生所言健康之道是屬於生理方面的，請看偈文：

道之生養 (面方理心)	道之康健 (面方理生)
更上層樓 人生大道 玄元 怡養天年 心平氣和 失之不憂 得之不喜	陳立夫 得其半矣 健康之道 運動合宜 寒暖適中 起居有時 飲食有節

- (2) 心理方面：《金剛經》曰：「萬法唯心」。可見人們的「心念」是可以改變並創造一切的。借用鄧小平同志的一句話：「天下事沒有做不到的，只有想不到的。」人的「心念」真是法力無邊啊！「喜怒哀樂」都是心念所造成的。人體氣的運化要和順，就要學會「得之不喜樂，失之不哀怒。」幾十年前有部台語連續劇好像是張宗榮演出的叫「錢來地」。主題歌的歌詞說：「人生可比一齣戲，何必斤斤計較錢。錢來地，免歡喜；錢去地，免傷悲，錢來地！」就是這個意思啦！因為人心過於喜樂會傷陽氣。（老孔自摸、股票）而過於悲憤哀怒便會傷陰氣。（三國周瑜）（台語：氣死無藥醫）。由此可見心理的變化會直接影響了「氣的運化」，造成氣化滯礙、壅塞、逆行。再嚴重的話，就是氣閉，人就死了。
- (3) 生活環境方面：人體氣的運化除了以上所談心理及生理的影響之外，尚有生存空間的條件不同而有所影響。如氣候的變化（颱風下雨）、氣溫的變化（炎夏『台語講，大暑小暑，有米懶的煮』、寒流）、

氣味的變化（香氣、臭氣『臭得要命』）、氣數（運的好壞）（好運氣宇非凡、氣勢如虹）（歹運垂頭喪氣、有氣無力）...等，真是不勝枚舉。可見「氣」是有色、聲、香、味的。如果把一個小孩關在籠子裡不放他出來，那麼他這一生長最高也不會超過籠子的高度，那是因為籠子的氣把人罩住了。古時候的人養侏儒就是用這種方式。如果把一盆花放在地下室，結果一定是提前枯萎，這也是受氣化的影響。講到「花」嘛！我們就來插「花」，講一個跟「花」有關的歷史故事：清代李汝珍作了一本長篇小說叫做《鏡花緣》（有 100 回）。書中形容武則天是個暴君。說武后因為嫌牡丹花遲開，下令宮女用火去烤。牡丹仙子怕得罪武后，急忙連夜開花，以娛其心。玄元不知道是否作者故意借由牡丹花來貶武后，還是他根本不懂得四季陰陽之氣化不同。牡丹花是在春暖之後才開花的，所以玄元說：當時武則天用火烤花並非懲罰牡丹（也非暴行），而是運用科學的方法改變氣溫（氣化），催使牡丹提前開花而已。所以武則天非但是個有智慧的女皇帝，而且他也知「氣化」，只是他沒告訴別人而已。

如果一個腦死的人，給予氧氣，雖然是個植物人，但依然可以活著。（王曉民）若停止供氧，「氣化」沒了，血就停了，生命就結束了。這就是所謂的「氣停血停」。黃帝內經：「百病皆生之於氣（寒氣）。」道醫是氣功治療，明白以上所談氣化的「因與果」，就知道透過動功及靜功來強化自身氣場，這個部分課程已訂，後續再談。對被治療者則是運用各種方法去增強他們的氣化能力。將生理、心理及生活環境所造成種種的問題加以處理，使其身之氣化「逆者順」、「滯者暢」、「濁者清」、「閉者通」，陰陽兩氣調和。臟腑聯繫外在經脈的氣化正常，身心便自然平衡健康了。

知春氣，俗曰：「人同此物，物同此心，心同此理。」所以萬物皆能感知自然界的「氣化」。中國農曆有個節氣叫「驚蟄」。（春天二月）在這個節

氣裡所有的胎、卵、濕、化、動、植、飛、潛，都能知道春的氣息來臨了。我們就以一個雞蛋來說明。在這個時節，不論你把蛋（受精卵）放在桌上、地上或木板上都可以直立起來。一般人都稱之奇特。其實能瞭解陰陽之理及生死之源由始末，就不足為奇了。春天為陽氣之首，秋天為陰氣之初，春夏陽生於上，陰伏於下，秋冬陰行於上，陽降於下。春天到了，萬物之靈性皆知有生長，而雞蛋的靈覺特別敏感，鳥蛋等也一樣。因其混元之靈，其形圓明，內分陰陽，蛋白是陽，蛋黃是陰，黃居於中（中央戊己土），黃土屬陰，即一小天地也，而自然界為一大天地。大小天地之氣炁相感，（氣化相應合），所以春到了即直立，喜春之生氣到矣！人也是萬物之一，有道之人自然心知。未明道的就很難瞭解。那是因為人有七情（喜、怒、哀、懼、愛、惡、慾）六欲（色欲、形貌欲、威儀姿態欲、語言音聲欲、細滑欲、人相欲）閉塞了靈竅，所以無法感知陰陽二氣之變化（氣化）。人啊！自誇為萬物之靈，卻連一個雞蛋都不如哪！所以呢！若是被人罵笨蛋，應該高興才是（說一聲，感恩啦！）

新鮮空氣：清晨在太陽未出之前，天一下降，地元上蒸，會合於天空之中，化成微明清露，惠澤萬物，生生不息。此一刻鐘，塵濁俱淨，是真正的新鮮空氣。人若能按時吸取此氣，肺暢心舒，強身益體、神清智明，也是練功的最佳時機，獨此無二。

鄉間農人都是早起在戶外，吸得此氣而不知受益。但都疾少身健（噴農藥例外）。太陽一出來便化清淨之氣為塵濁之世。各位，這是真話，您若不信，可到醫院觀察所有病人，每日一到天亮時便安然熟睡，呻吟之聲皆無。不是病都好了，而是自然界的氣化變好了。正常人亦不例外。很多人夜晚睡不著，天亮睡不醒，就是證明。天為一大天，人為一小天，大小天是相對應且同一感受的。要吸收新鮮空氣，最好是在春夏二季。春天是生氣，夏天是育氣，秋冬二季較不宜。秋天是煞氣，冬天是寒氣。醫經：「百病皆由寒而起。」秋冬若是吸入煞寒之氣，反而容易得病。已有病疼的就更加嚴重。除非妳的龍虎功練的很好，可以自己調陰陽，又另當別論啦！

請大家記住這一點。朱子（朱熹）治家格言：「黎明即起，既昏便息。」就是順應陰陽之理。日屬陽，月屬陰，陽動陰靜，不可以顛倒錯亂。現代的人，年紀輕輕就一堆怪病，就是每天晚上上網聊天到半夜，第二天又要睡到自然醒啦！亂吃東西又不運動啦！這就是「起居無時，飲食無節、吃飽不動」所造成。也算是「現世報因果病」，怪不了別人的啦！還有子午二時，氣的運化使血歸心臟，要休息養心。若是不行（不知）此道，年青人尚勉強過關，中老年人氣血已衰，病就由此而生。玄元在此願祝各位同修順應自然天地之陰陽氣化，莫顛倒錯亂，才是養生、健康、長壽之道！

今天講經驗「知氣化」就到此結束，謝謝大家！

阿彌陀佛！