

嘉南藥理科技大學專題研究計畫成果報告

計畫名稱：道教行氣術析論

計畫編號：CNCW95-03

執行期間：95年1月1日至95年12月31日

計畫主持人：孫嘉鴻 文化事業發展系

中文摘要

「行氣導引」，原是先秦神仙家修煉方術之一，自古即被視為長生成仙的重要手段。所謂「行氣」，即是以口鼻通過呼吸天地之氣，以調節體能和神經系統；技術上，它結合了吐納、調息、胎息等呼吸功法。在古代「導引」常與「行氣」相提並論，兩者同為中國古代獨特的，以呼吸運動為主的健身兼治病的養生方法。

古人認為：「人在氣中，氣在人中，自天地至於萬物無不須氣以生者也。」人的生命須靠氣來維持，人體外的氣，是呼吸之氣，而人身中有真氣，真氣在人身中要循經絡運行，養生家在行氣時以意領氣，順其自然地控制真氣的運行，因而行氣的技術也逐漸被開發出來。而行氣的目的則是希望能達到「正體端形，心意專一，固守中外，上下俱閉，神周形骸，調暢四溢，修守關元，滿而足實，因之眾邪自出」。

東漢以後，導引行氣術，被納入道教方術體系之中，成為道教修煉防病養生的重要手段；歷來養生家均極為推重，相關資料以道藏中氣功部分論述最詳。

本論文嘗試分析討論：一、道教行氣術的起源二、行氣術的演變三行氣術的發展與運用四、行氣術的現代意義等幾項內容。

關鍵詞：道教，道家，導引，行氣，氣功

英文摘要

The "Guiding Art of Chi-Touring" was primarily one of the magical skills trained by the school of magicians and alchemists in pre-Chin Dynasty era. The so-called "guiding art" refers to the inhalation of the Chi of heaven and earth through one's mouth and nostrils to make adjustment on one's physical strength and nerval system. Technically, it is a combination of breathing methods, such as the inhalation and exhalation, the breathe-adjustment, and fetus breathe, etc. In ancient China, the "Guiding Art" is often mentioned together with "Chi-Touring," both are unique life-nurturing methods

that focus on the breathing movement for the purposes of strengthening the body and curing the illnesses in ancient China.

The ancestors believed that “The Man is in within the Chi, and the Chi is within the Man. All the creatures of heaven and earth depend on Chi for survival.” The life of human being is sustained by Chi, the Chi outside of the human body is called the air for breathing. Within the human body, however, there exists the real Chi which travels along the nerval meridian. Life-nurturing masters guided the Chi with their will when they performed the guiding art, and controlled the touring of the real Chi with the natural course; therein, the techniques of Chi-touring were then gradually developed. The purposes for Chi-touring, though, are the wish to achieve the status of “straightening the body and the form, concentrating one’s mind on one thing only, guarding the inside and outside of the body well, closing up both the upper and lower virtual openings, guiding the chi around our body with our will, making comfort flourish the all around one’s body, cultivating and guarding one’s spirit, feeling fulfilled and satisfied, and thereby automatically expelling all the evils.”

After the Eastern Han Dynasty, the guiding art of Chi-touring was incorporated into the system of magical skills of Taoism and has become an important means in Taoism for the purposes of skill-training, illness-prevention and life-nurturing. Throughout the history, life-nurturing masters laid great emphasis on the art. The most detailed discourses were found in the field of Chi-kung in Taoist collection of literature.

In this essay, I tried to conduct an analytical discussion on: (1) The origin of the Chi-Guiding in Taoism (2) The transformation of Chi-Guiding (3) The Development and Application of Chi-Touring (4) The Modern Significance of Chi-Touring, etc.

Keywords: Taoism, The Taoists, Guiding Art, Chi-Touring, Chi Kung

前言

所謂「行氣」，就是一類中國古代獨特的，以呼吸運動為主的健身兼治病的養生方法。這類方法被道教徒作為治病、養生，並最終實現其成仙理想的手段，在道教徒中倍受重視，並在長期實踐基礎上，發展出了大量不同的技術方法種類，如導引行氣與胎息行氣、長嘯呼氣、禁氣與噓氣、辟穀食氣與服氣咽氣、吐納自療與佈氣療病...等等形成了具有獨特傳統的養生方術。

中國古代觀念即認為，天地自然和宇宙萬物都來源於瀰漫於宇宙間的原始物質「氣」的演生變化。古人直觀地認為，人的生命與天地自然一樣，是由氣聚集而成，並以氣作為生命的根本條件和根本標誌。因此人們通過呼吸吐納一類鍛鍊來與天地大自然相合，獲得大自然永恆無限的性質與能量，從而改善自我生命狀態，祛病強身，健康長壽。

歷來道教之徒，力圖透過性與命的開發整合，不惜以自己的身心作實驗，希望能實現個體生

命的突破與超越。而「行氣」，必須藉由呼吸方式的調整與運用才能達到，它必須有深刻的身心體悟經驗，方能印證相關理論，而且不管是何種修煉方術都必須符合人體生命本身的客觀規律。因為人體修煉的理論不僅是一種思想理論，更是一種生命實踐。因此除了文獻上的探討外，更希望它能夠古為今用，能與現代社會形態相結合，進而產生現代意義。

結果與討論

道教的人體觀是以氣為本的人體觀，而中國古代哲學和古代醫學兩個不同分支中有關「氣」的詮釋在道教哲學人體觀中會合在一起，並在道教的行氣修煉中得到更深入的發展。

由吐納導引等簡單的方法到繁複的行氣運用，都說明了行氣術在道教修煉時重要的樞紐地位，神仙家甚至把他當作長生成仙的階梯。行氣術雖然在葛洪的心目中，效果是無法與金丹相提並論的，但它的運用卻極為廣泛，在現今金丹之術無法煉製的情況之下，它亦不失為成仙的重要法門。

通常行炁皆與內氣的表出有關，必須注意的是，道教一直認為「人在氣中而氣在人中」，通常他們希望採取外來之氣（如食六氣），來充實發展擴充先天元氣，即「炁」，一些行氣術的運用，最後必須經由內在的元炁加以發揮，而產生種種神奇的效果。行氣銘中「炁」字從火，應有別於一般使用的「氣」，而近於道家強調的先天之「炁」，（近似密宗所謂的拙火）。這可能是「氣」字的原始涵義。因此道教養生家十分重視和強調煉養元氣，認為透過煉養元氣就可以做到形神兼養、性命雙修，達到強身健體，延年益壽的目的。在此前提下，道教養生家不僅十分珍惜和煉養自身固有元氣，而且試圖通過各種服氣、食氣之法來汲取天地之氣以養身心，從而開發了各種「內以養身，外以卻惡」的行氣養生法門。

葛洪在《抱朴子·釋滯》篇論行氣的功效時說：

「欲求神仙，唯當得其至要。至要者，在於寶精、行炁，服一大藥便足，亦不用多也……故行炁或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止瘡血，或可以居水中，或可以行水上，或可以避饑渴，或可以延年命。」行氣術的運用是否能達到如此神奇的境界，恐怕即使在科學昌明的時代的今天，也不是我們粗淺的認知所能論斷；道教的「氣化」是其哲學的中心思想，但也必須經過長久的修煉，依功夫的深淺，而達到不同的境界。從簡單的吐納之術，慢慢培養氣感，體用皆備是其特點，而其運用的廣泛值得我們注意，畢竟「氣」不僅是抽象的思維，它是可以具體感受到它的存在的。也許先聖先賢在從不斷的練氣行氣實踐中，開發出一片天地，我們以現代的術語可以稱之為人體潛能的開發運用，如果能突破人類人體的身理心理的極限，任何的嘗試都應以鼓勵，近代科學實驗已證明：氣是一種能量，也具有物質性，也能傳達訊息，道教的修煉方式，由呼吸吐納開始，將氣強化，進而服外氣，採氣，以加強身內的氣能，並將氣能、心能，宇宙能合而為一，最後能達到導引行氣已治療內疾，並可施放外氣已治療人疾，無非是一種行氣之運用。

葛洪在成仙方法上主張合修眾術，反對偏修。他說：**「凡養生者，欲令多聞而體要，博見而善擇，偏修一事，不足必賴也。」**因此要**「借眾術之共成長生」**道教行氣術包涵了導引、胎息、辟穀、食氣、服氣、佈氣、存思、咽氣、吟嘯禁氣等諸術，可謂眾術俱備。若能把握行氣之要領，靈活地運用各種手法，治療與養生方法相兼，其效果是可以預期的。

葛洪認為：「仙人可學而至」，這和儒家強調的「人皆可以為堯舜」的道理是一至的，這種「凡人可以經由意識的修煉而超脫世俗成仙成聖」的觀念正是中國人的觀念，不同於西方之處，西方的「神」和「人」是截然分開，不可能由個人的意志和努力而改變角色的。人之為「人」這不僅意味著一種個體的存在，而且是在宇宙聯繫中的生命存在。道教行者深明其宇宙客觀原理，把人的健康與疾病放在宇宙事物的相互連擊中來加以考察，從而開發出順應天地自然的養生醫療法則，這在當今看來還有重要的現實意義。

重要參考文獻

- 《道德經》香港：商務印書館，民國九十一年十二月第一版。
- 宋范曄·唐章懷太子李賢注《後漢書》台灣：中華書局，民國七十二年四月臺二版。
- 陳奇猷《呂氏春秋校釋》台北：華正書局，民國七十四年八月初版。
- 董仲舒《春秋繁露》台灣：中華書局，民國五十五年三月初版。
- 黃暉《論衡校釋》台灣：商務印書館，民國七十二年十二月。
- 晉·干寶《搜神記》台北：里仁書局，民國七十一年九月。
- 劉向《列仙傳》台北：三民書局，民國八十六年二月初版。
- 黃錦鉉《新譯莊子讀本》台北：三民書局，民國七十年三月三版。
- 王繼如《淮南子譯注》台北：建安出版社，民國八十七年十一月。
- 傅錫壬《新譯楚辭讀本》台北：三民書局，民國九十年二月初版十二刷。
- 顧久《抱朴子內篇譯注》台北：台灣古籍出版社，民國八十九年四月初版。
- 宋·張君房《雲笈七籤》台北：自由出版社，民國八十九年十月七版。
- 杜正勝《從眉壽到長生》台北：三民書局，民國九十四年四月。
- 李豐楙《六朝隋唐仙道類小說研究》台北：學生書局，民國七十五年四月初版。
- 羅聯添編《中國文學史論文選集（三）》台北：學生書局，民國七十五年九月二版。
- 王德槐《中國仙道之究竟》自印，民國七十七年十月初版。
- 王德槐《中國仙道之究竟第二集》自印，民國八十四年元月初版。
- 洪丕謨《道藏氣功要集》上海：上海書店出版，民國八十年十一月第一版。
- 蕭登福《先秦兩漢冥界及神仙思想探原》台北：文津出版社，民國九十年元月二版。
- 蕭登福《周秦兩漢早期道教》台北：文津出版社，民國八十七年六月一版。
- 蕭登福《六朝道教上清派研究》台北：文津出版社，民國九十四年十一月一版。
- 胡孚琛《魏晉神仙道教》台北：台灣商務印書館，民國八十一年一版。
- 蕭天石《道家養生學概要》台北：自由出版社，民國八十九年十月八版。
- 蕭天石《長生氣功訣法集成》台北：自由出版社，民國七十七年三月五版。
- 曾召南《新譯養性延命錄》台北：三民書局，民國八十八年六月初版。
- 郝勤、楊光文《道在養生》台北：大展出版社，民國八十九年八月。
- 郝勤《龍丹虎道》台北：大展出版社，民國八十九年八月。
- 楊儒賓《中國古代思想中的氣論及身體觀》台北：巨流出版社，民國八十二年三月一版。
- 李零《中國方術考》北京：東方出版社，民國九十年八月第二版。

- 李零《中國方術續考》北京：東方出版社，民國九十年八月第二版。
- 陳櫻寧《道教與養生》北京：華文出版社，民國八十九年三月第二版。
- 鄭金生《中國古代養生》台北：台灣商務印書館，民國八十七年九月一版。
- 畢永升《實用氣功外氣療法》台北：千華圖書出版社，民國八十一年六月一版。
- 鄭志明《以人體為媒介的道教》嘉義：南華大學宗教文化研究中心，民國八十九年五月初版。
- 馬濟人《道教與煉丹》台北：文津出版社，民國八十六年十一月初版。
- 龔鵬程《道教新論二集》嘉義：南華管理學院，民國八十七年七月。
- 李建民《死生之域》台北：中研院史語所，民國八十九年七月。
- 李嗣涇·鄭美玲《難以置信-科學家探尋神秘信息場》民國八十九年七月初版。
- 蕭璠（長生思想和頭髮相關的養生方術）《中研院史語所集刊》民國八十七年十二月。
- 鄭志明（靈劍子的內丹說）《中華南台道教學院學報》民國九十二年三月。
- 方素真（周易參同契幾個功法的詮釋問題）《成大宗教與文化學報》第一期，民國九十年十二月。
- 李翠瑛（以氣入道）《成大宗教與文化學報》第四期，民國九十三年十二月。
- 莊美芳（仙鄉傳說故事中的不死藥）《雲林工專學報》，民國八十六年六月。
- 陳鼓應《道家文化研究》第二十一輯，北京：新華書店，民國九十五年三月一版。
- 《道家與道教》第二屆國際學術研討會論文集，廣東人民出版社，民國九十年九月第一版。

自評

本專題計劃試圖探討道教源遠流長的行氣之術，論述其起源、演變、發展與運用，並期望其能呈顯現代意義。此項研究在各子題方面均有相關論文，因此在突破前人的關點上較少成效。只是將行氣方面的流傳演變作一歸納整理論述，唯諸人著作較少探討現代意義，本論文特闢一章節把傳統與現代結合是個嘗試。由於道教行氣術涉及修證的方法與經驗，必需有些實修經驗，著者研習氣功多年在此方面有較親切的體悟。然而行氣之術有待探討的問題仍多，只是有些門派將修習方法列為密傳，有些丹書用語又過於隱晦，是現代研究者需要突破之處。在後續研究方面，有關古代行氣術如何在唐宋後發展成道教內丹之術可作進一步探討。