

南 華 大 學

哲學與生命教育學系

碩士論文

中醫養生觀的哲學省察
——以形神交養為中心



研究生：李威毅 撰

指導教授：陳德和博士

中華民國一百零一年五月二十四日

南 華 大 學

哲學與生命教育學系碩士班

碩 士 學 位 論 文

中醫養生觀的哲學省察

——以形神交養為中心

研究生：李 威 毅

經考試合格特此證明

口試委員：林 妙 貞

陳 政 揚

陳 德 和

指導教授：陳 德 和

系所主任：尤 惠 貞

口試日期：中華民國 101 年 5 月 24 日

中醫養生觀的哲學省察——以形神交養為中心

摘要

中醫養生觀的哲學省察——以形神交養為中心，是以《黃帝內經》，為古老醫學保健的典籍，從〈素問〉、〈靈樞〉，和現代醫學，及《老子》、《莊子》，諸子百家對人生哲理的觀點，做為論述的主要依據，醫學知識與哲理，對人體養身，養心，養神，養體與健康的基礎基制，哲理的省思是導引健全的體魄，有正確的思維與至誠至善的德性思想感受，從外在的身體融合內在的人性，了解人生為人的價值意義。從健康的態度，由形神交養與哲理的思惟，展現人性，超然的精神體會，身心和靈性、與內在正氣和信念，與自然天理善性。從至誠至善的人性流露、紮實的在人心、以健全身心的調和，在生命中擁有天理，哲理，與為入之道，也就是「人性」、「人心」、「德性」、「修養」與「思維」。能貫通理解而能以天地人我，內外合一。

本文以認識人生命的價值與健康，生命所賦予最高價值理想，是智慧、知識、學問、能力、技術、理想、身心修養和情感的體恤。及安穩的生存條件、人生目標、人生意義、善良德性、價值與認知。這些均含蓋著人生必需奮鬥的哲理，即是奮鬥的人生。也是生命的條件。健康與哲理的思維省思，是以探討維持生命，增進生理、心理、和思想、最重要的人生指標以及價值意義。建立完美的人生德性行為與道德情操、生命哲理的內涵和價值，是豐富生命成就高尚人性和建康的基礎與理想。

在本文的研究中，探討如何樹立正確人性價值觀，建立身、心、神、靈的精神理想基礎認識，包括「正確的人性思維」、「要有健康的身體認知」、「正氣凜然的心境」、「善良慈愛的心思」、「體恤大地的博愛」、「對四時邪氣所引起的時疫，及對醫藥保健的基本認知」、「對疾病預防的基本認識」和「樹力人倫思想和道德的根本」。從道德情操和信念，對人的信念和生存意義，及正確的人性價值觀，使心性充滿浩然正氣與實際的道德認知。從這些指標，從自基本的身心，由裡而外，安於自然保健的基礎，進而從人的意識和自然合而為一，從天人合一的基本自然內在德性發揮人性的真誠。有了建康的身體，圓融真誠道德誠信的自然心性，也就是「天理」、「天性」、與「靈性」，有了健康的生命才能從思想中展現人性道德智慧和思惟。推行人類進化的根本基礎，則以自然人性事物，與天地間「道」之理路。這即是展現生命活力和人性善智識的發揮，蘊含著人性道德的價值。展現人性哲理的思想與性善觀念。

關鍵字：中醫、養生、健康、黃帝內經、精神、身體

目 錄

第一章	緒論	1
第一節	研究的動機與目的	3
第二節	研究資料與文獻回顧	16
第三節	研究進路與核心概念	26
第二章	形神交養的氣論思維	31
第一節	形神與氣脈	34
第二節	形神與生命	40
第三節	形神與自然	43
第三章	形神交養的實踐工夫	46
第一節	形神的調理	49
第二節	形神的診療	51
第三節	形神的健康	55
第四章	形神交養的生命境界	58
第一節	形神與修德	61
第二節	形神與超悟	65
第三節	形神與感通	67
第五章	結論	72
參考文獻		74

第一章 緒論

人類生命之掌握，必先認知生命價值義意。理想生活條件，充實豐富人類生命生活。人類的智慧，是累積傳統與先賢的經驗啟發思想，歷史和聖賢所留下來的經典，歷代先賢所流傳下來的論點依據，在宏揚道德體恤人心，與人性正邪善惡的分辨。對人生的感受，從傳統中醫的養生哲學和實際確實的人類生活，從古至今，從生命的生存，至善之心與永恆，自然觀，輪迴觀，道德觀，善性修為的啟發，與具體道德人性，是生命境界的超拔。

「形神交養」是人性身心的保健與靈性修養的感受，而人性的修養，是在人健康的身心與希望的寄託之中，從正氣，精氣，身，心，靈，醫療、心療、氣療、食療、在知識心得中，肯定的巧妙運用與理解，從地理環境及人類文明，與哲理德性的省思，來了解實際的人生，面對生命的體認。是從累積生命的知識，運用智慧來學習和實現。天地自然法則與人、養生、養性、養德。由自然天命觀與生命健康義理脈絡分析。及老子哲理點出心的定執與道的封限。亦如陳德和先生所說：

人格境界之由有對而絕對、由絕對而無對之不斷揚棄、昇華的辨證發展過程。¹

追求人生理想的境界，世間萬物，芸芸眾生均有生滅，無人能超越這生死的洪流。形神交養則是在命洪流的人生中，掌握生命的健康。從了解疾病的困擾，對基本健康知識的了解，避開疾病的侵襲，保有建康的身體，來強壯體魄和身心，面對接受更多的知識和智慧。以身、心、靈、精、氣、神、筋、肉、肌、皮、骨。以人性基本活動和生命世界，展現生命的價值，是人生的希望和追求。

「哲理的省思」在於建立內心的解脫與至善的境界，展現人性正面與負面的人性內心抉擇，了解人性善惡思惟的傳承和責任，及成就增進善良人格，更進一步承擔善惡行為和思考。《春秋繁露》：云

天之生人也，使人生義與利，利以養其體，義以養其心，心不得義，不能樂，體不得利，不能安。²

創造美好的人生，從開創的人生中，了解人生的實在義意和道理，明明白

¹ 陳德和，論成玄英《莊子疏》，〈對壺子四示的義理詮釋〉，收錄於《「第四屆儒道國際學術研討會，—隨唐」論文集》2010，10月，頁1。

² 董仲舒《春秋繁露》，（臺北：臺灣商務，2010），頁273。

² 董仲舒《春秋繁露》，臺北：臺灣商務，2010，頁273。

白看清人生的喜怒哀樂與悲歡離合。不執著迷戀而能超越人性的迷失，跳脫人性的枷鎖。哲理也即是天理、人性、德性，的呈現，在人生的過程能安身立命，豁達開朗。而能明理心安。 陳德和先生論心突破與生命的安頓，所述：

「生命的主體」即生命和生活都能夠知止安適，得其所哉而不為物役形累，是性，也是神識。³又根據牟宗三先生說：「知其性，始能盡其心，全其本心廓然之體，心體廓然，梏於形器之私，滯於聞見之小」。⁴

生命最主要在於安適，不在於富貴貧窮，從生存的安適，不受外力所桎梏，對惡劣的人性。能有所體認，何況生、老、病、死，自古至今是人類跳脫不掉的宿命。有強健的身體，沒有仁善之心，及赤子之情，難以表現人性善性的本根。展現這些情摯，為人性正面與負面的人心決擇，了解人性善惡的思維的承擔和責任，成就完整善良人性與人格的發揮。更進一步承擔人性善惡行為和思考。形神交養在於有涯的生命中，能用於聖賢之智慧，進而慧智相映，合於聖賢之德存於一心。體恤人心的感受，著重身心靈的安適，哲裡，是必需要有健康的體，和至誠善性，更知人間世的苦難是惡的形成。若沒有健康與人性基本德性的修養，則體不能健，慈德之情難以發揮。人與人相處難以發揮誠摯之性的互動，相處之所顧忌和凡煩惱。善良的社會是人生和安適祥和的希望，聖賢體現是至誠的德性，展現的是人間的圓滿。蕩益大師：云

「君子以慈育德，以忍養情，德育天地萬物，皆歸我春風和氣之中，情養乖戾妖孽皆消於光天化日之下，然後以自成，則為淨滿自尊」。⁵

人與人相處，是良知與利義的因素，難以發揮誠摯之性的互動，相處之間則有所顧忌和煩惱。善良溫馨的社會，是人生祥和動力的希望，聖賢體現的是至誠的德性，展現的是人格的圓滿。也是人性的摯情展現，這種展現是人之所學一念之心，是人性德性心性與天性的的行為修養與感通，落實到實踐的形軀，體現人性的靈性的生命。

³ 陳德和《論心突破與生命的安頓》，臺北：鵝湖期刊，2010，頁 141。

⁴ 牟宗三《心體與性體》，臺北：聯經出版，哲學叢刊，1980，頁 488。

⁵ 蕩益大師《寒菹集》，臺北：華嚴蓮社出版，1949，頁 21。

第一節 研究的動機與目的

數千年文明的進步，知識不斷的累積。當今社會醫學進步，人的年齡和生命應該是比較延長，形神交養為隨順自然，能與自然合一而能知己、知身、知命、知天命的人生觀，更知道如何的對待自己，展現生命的活力，生命必須要了解生命的價值，從心療：人性德性境界的昇華和自然的體會。食療：了解食物的攝取與營養和免疫。氣療：以自然之氣帶動身體的氣血循環，展現生命的活力。醫療：生命受外邪或病毒的侵襲，必須靠藥物及醫療的治療幫助身體保健的知識。「千丈之堤，以螻蟻之穴潰，百尺之室，以突隙之烟焚」⁶。螻蟻之穴可毀千丈之堤，無情之火可毀富麗建設而成廢墟。醫療與保健是從小地方的注意可以影響全身的健康。但是人的身體如受病痛的折磨，癌症、高血壓、肝硬化，心臟病，腎臟病，糖尿病、骨刺、中風、骨質疏鬆，痛風，老人癡呆症等等。身體受著疼痛的蹂躪與煎熬，甚至有小小年紀就已重病在身，從安養院的各處林立，建康保健的歲數問題已明顯提前。基於年輕的一代，因工作的關係，又必需遠離家鄉，老一輩的人如因身體的欠安，則是會帶來社會家庭的困擾。

形神交養為哲理：與心靈的超越，更是人之為人，品德行為與自然宇宙的感通。自然之氣與生命的關係，從心靈、心理、人性、道德，人類的價值觀和理想。從道德觀、養生、養性、養德。與善良天性和智慧的發揮，健全身心善性的修養，及人生歷程的人格思想與行為，透過心念現象，通過道體概念的論證，將意義理想價值呈現出來，脫離肉體桎梏的純粹生命精神。從心靈境界的超越，轉俗成聖、轉識成智、轉迷成悟，彰顯生命的意義，展現更真誠生生之德的自我。「一方面解消有為執著的慾念，另一方面，自然則意味積極地，涵養自性自足的修為」。⁷哲理的省思為以理性展現善性的發揮，與愛的展現，消解哀懼、惡慾與邪思。也因環境，人事之吉凶之所極，貪婪富貴而喪德，傷害別人於不義。讀聖賢之書以養正心思，能明德、格物而致知，從智識、行為、修養、與人性的抉擇，由迷轉悟的展現。《老子》以聖人之心，如「道·虛其心，實其腹」。心中有一尺規，分辨人之是非善惡，王邦雄先生在儒家的人文之路，為：「志於道，據於德，依於仁，游於藝」。⁸為人性熱血對生命境域莊嚴的心思對待，與德性的承擔，展現「道」無為無不為的德性心靈，也是人性心思主宰與萬物自然的互動關係。

⁶ 韓非子，著，陳知青，選編《中華名言匯集》，臺北，國家出版社，2012，頁105。

⁷ 謝君直〈生命教育與老莊哲學的自然觀〉，嘉義：發表於南華大學系主辦「比較哲學學術研討會」2010，頁13。

⁸ 王邦雄《老子的哲學》，臺北：東大圖書，2006，頁7。

研究動機

意識、知識、見識、神識。是心、神、靈所展現的內在精神主宰。也是生命精神的價值和實踐內在精神的關照，精神人文學識境界，是掌握人思想、行為，心理、生理，人道、天道，和掌握生命的契機。從自然之道與生命的價值，展現了不同層次的人性與思想。「道」以自然無為的精神，涵蓋人性的赤子之心，展現人性精神所展現完美的良善。《詩經》：「何草不黃」。⁹這是人生道路上包含著；從人生指標的開顯，到人生的結束。所有的宗教教化經典，其內涵無不以道、道路、做為啟發人性境界的基本義意。道是道路與人性的指標，從人的摯誠心性，與自然萬物無為的境界，展現人性的智慧，啟發人性的思惟，來看待人生。「生命的學問中不可忽視的一環，是生命需要畜養，才能繼續維持它的存在，創發它的意義，實踐它的價值」。¹⁰人性的圓滿是能夠包容萬物，進而了解至善的知識，成就至上智識。能安於付出對自己和別人的關懷，發揮生命智慧存在的主體意義。由人性與道德在內心渴望追求的目的和結果，理解人類生存相關的人間世，生命實存為道德與善知識所結合必然的價值存在。是形神交養和哲理的層次。展現生命生存意義的上升與生命價值存在。

自然之氣與人生命的關係，從宇宙與自然生命的演化，靈性與人性，人身修養與健康，文化脈絡層次的感受，人性智慧層次的修養。道德人倫之展現，自然之氣的變化與人生的關係、氣與建康、氣的運用、氣和地理環境與生存智慧和人性的關係。正氣與邪氣的人性感，氣論與哲理，哲理與人生，至善之心和邪惡無情的分辨，與人禽之分的智慧觀。要掌握自然生命展現的朝氣，心、身、靈、與內心的感受，醫藥與人生的關係，等等...。從這些古典智慧與醫典中，對形神交養與哲理，能對建康有所體認，有了健康的身體，則更能了解人生更多學問和為人之道的資糧。以及人生的智慧。沒有健康的身心，縱使有美好的希望，也難實現其抱負和理想。身體的健康是影響智慧與思想的判斷，身體行動和希望的阻礙，因此醫藥與健康是人必須了解的知識。

醫藥的進步，包括抗生素、能消滅細菌，但是有一些未被消滅的細菌會變得更強烈的細菌，抗生素，類固醇和其他的藥物，會使腎臟，肝臟，受到損害。¹¹

化學農藥使用過量，會對蔬菜、水果、及稻穀的污染。而稻米、蔬菜、水果是人的生活必須生存食糧。化學農藥對稻米蔬果的過度污染，則會使人體受外來感染而受害，導致造成慢性疾病，而影響身體的健康。

⁹ 王靜芝《詩經通譯》，臺北：輔大文學叢書，新校本，頁 501。

¹⁰ 羅金發《黃帝內經》，嘉義：養生思想初探，哲學碩士論文，2005，頁 4。

¹¹ 趙軒《陳昭妃：搭起營養與免疫的橋梁》，（臺北：宇磨坊文化，2004），頁 33。

研究目的

生命不為物役而形累，而能展現生命的活力，人類智慧的條件，是運籌帷幄決勝於千里之外，人生智慧的運用 自古至今，知識的傳承是無止境的。自然智慧展現的能力，與時代的延續，是人必需面對的情境。能從人的生活過程和實際確實的人生，以圓滿人性智慧與道德靈性。形神交養的保健與靈性修養的感受。而人性的修養是在人健康的內心成為希望掌握的寄託之中，來了解實際人生哲理，面對生命的體認。是從累積的智識，運用智慧來學習和實現，《易經·說卦傳》：「窮理盡性以至於命」。¹²從自然中了解天性，人性，在變化動靜中取其吉，由變動中能趨吉而避凶，展現天地人我的調合。

生命意義的見解，總是能為飽受生活挫折的心靈，覓得一處安頓生命的園地，始其坦然看待生命中的種種無可奈何而能安之若命，並以應物遊心之境界圓現物我和諧。¹³

妙層次的互動，天地有代表天道的作用，有時卻與萬物不可分，這即是天地與人的互動的自然關係，與道法自然的奧妙。是形神交養與哲理的省思，醫學與哲理無不以順應自然為準則。雖然醫學日新月異，但確也有很多不治之症，希望能在先進的醫學技術中，妙手回春，而能享受健康，與自然大地共存。

《老子·第二十五章》：

人法地，地法天，天法道，道法自然¹⁴

然而在人的生活的理想中，健康的身心是憑定人生知識的累積與智慧的運用。養心、養神、養命，無不有一自然規律，若能體悟大道之妙。以《老子》：「致虛守靜」，如赤子之心有自然之德，存全而不薄，至善之德建於無形。融入無形無為之德，心存誠善道德至理，如山峙川流之依地，日月星辰之依天。健全身心和體魄，與智慧的哲理展現。從身心的修為，展現天地人我的感通。聖人所以能集天地之理，盡人事之變化、理解物極必反、而反用其妙。則「道」能生物畜物、亦為道之德。如《老子·五十一章》：

道生之，德畜之，為道之玄德。¹⁵

道創萬物，德涵萬物，陰陽二氣使萬物形成，其化機滋暢而展現生成之妙，

¹² 牟宗三，主講《周易哲學演講錄》，臺北：聯經出版公司，2008，頁 155。

¹³ 陳政揚〈從莊子思想論天人合一的生命教育觀〉，嘉義：發表於南華大學哲學系主「比較哲學學術研討會：生命學問與生命教育」研討會，2010年5月，頁 2-1

¹⁴ 王邦雄《老子的哲學》，臺北：東大圖書，2006，頁 84。

¹⁵ 余培林《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2008，頁 105。

陰陽體用涵蓄之德，陰陽之變化而使人，性氣神全，道家以練精化炁、練炁化神、練神還虛。展現最高境界，為人性修身修心修性之道，心與智慧德性展現人之為人至誠的德性發揮。也是最極最大、最細最微的奧妙之理。

道的昇華作用沖虛無窮，以自然無為之法，以反為動，以弱為用，具有主宰性、常存性、先在性、獨立性、遍在性。¹⁶

現自然的安適。是道沖而用，則是虛心至誠的對待，人性的對待，不止是誠善的對待別人，更重要的是對待本身自己。從虛其心看待外界的動靜變化，以身骨堅強為體，和柔清心以為用，更能淡泊自然，安於心，無所軫域，而能安適於萬物天地之中。

哲理是天命觀與人性思惟的省思，從自然天地之德，生生不已，善生於性，於心有所依憑，與對天命的感通。從人心與覺性，能尊重真正智慧行為及心性意志，生命自然本真的仁心善性，呈現在心性之中，展現人性的本質。從善性的本質明七情之損益。王守仁 曰：

道即是天，若識得時，何莫而非道。人但各以其一偶之見，認定以為道止如此，所以不同，若解向裏尋求，見得自己心體。即無時無處不是此道，
互古至今，無終無始。更有甚同異，心即道，道即天，知心則知道，知天。
17

知天與萬物，知人性之追求，知人性之善惡，知養心與誠敬，知善惡良知的分辨與抉擇，是自然之道。「且夫嗜欲，好榮惡辱，好逸惡勞，皆生於自然」，¹⁸人因己見的不同，更應知持滿以損斂而不溢，從事物的對待，進而至無物無我的精神體會的感通，道德在環境，生存條件，心思及慾念，而正人心，程子謂：「人心即人慾，道心即天理」。¹⁹人受形於造化，與萬物並存。人能體會到道德，知其貴存於心，能隨機應變尋求最適當的方式，應對人生各種事物的變化。化暴戾成祥和修體修身，以自然之妙展現人性善良德性的發揮，能身心交養得理，而求真善美之境。

¹⁶ 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1991，頁24。

¹⁷ 王雲五《傳習錄》，臺北：臺灣商務，1938，頁55。

¹⁸ 牟宗三《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1999，頁328。

¹⁹ 王雲五《傳習錄》，臺北：臺灣商務，1938，頁17。

一、靈樞與形神交養的人性觀

《靈樞，本神篇》主論「德」、「氣」、「生」、「精」、「神」、「魂」、「魄」、「心」、「意」、「志」、「思」、「智」、「慮」。²⁰等具在於身可以說是健康的人，任何一種有失去健康，就會產生疾病的由來，是一種病情的變化，歧柏曰：「天生我者，德也；地之在我者，氣也；德留氣箔而生者也；故生之來，謂之精；兩精相薄，謂之神；隨神往來，謂之魂；並精出入者，謂之魄；所以任物者，謂之心；心有所憶；意之所存，謂之志；因智而存變，謂之思；因思而遠慕，謂之慮；因慮而處物，謂之智」。²¹

又《內經·生氣通天論》天地之間，六合之內，其氣九州九竅、五臟十二節，皆通乎天氣。萬物之終始，死生之本也。²²

然天地之氣，為萬物提供生命的生機，與自然天地展現人生命的價值。《易經·繫辭下》「天地氤氳，萬物化醇」，²³天地之大德曰生。是天地無窮的變化，為自然天德之氣，是形而上展現天德地氣的自然的創生，產生萬物，萬物也隨著變化，而生生不息。從自然中天地萬物與人的互動，是天地的本始之德。從人的健康和自然天地之德的展現順逆的結果。《老子·第三十八章》：「上德無為而無以為；下德無為而有以為」。老子言德，為人自或自循，如玄德，深矣，遠矣，然後智於大順。也就是能畜物、順物。《靈樞》：所言天之德，是形而上自然先天之德，是身心從自然德性的靈慧之心的展現，是大地與生命相關的自然賦予。老子的德是人性修為層次的天人心靈性體的會通，與天地合德的人生觀，來落實到實踐生命的形軀。

天地所賦予在人的一切的是德，眷養萬物的無形能力，是德的表徵，地賦予的是氣也，德流氣薄而生者。為天地陰陽之氣，生命付予生存的無形力量。結合成為生命為神也，神氣的表現而顯出的精神為魂。由器官功能帶動身體的活動力為神，由神氣精神、意識、魂魄，為人性基本要素。生命的思想為心意的貫徹憶念為志，由思考而所思為慮，由思慮而決定出處裡的方法為智。所以過於悚懼、驚惕、思索、焦慮，就會傷神。神被傷，就會流露充滿著驚恐懼怕的情緒，氣血衰竭則會喪失生命。喜樂過度，神氣就會消耗渙散。憂愁過度，憂傷肺，上焦之氣就閉塞不通。大怒，就會使神志迷恍心亂不能自主恐懼過度，神氣就損耗散失不收。本神篇所展現的為身形氣息互動的關鍵。

《黃帝內經·靈樞》

²⁰ 澀江抽齋著，郭秀梅，崔為，王錦鴻校點《靈樞講義（上）》，北京：學苑出版社，2003，頁190，201。

²¹ 李政育《內經，靈樞讀書》，嘉義：新文風出版社，頁43。

²² 何永，馬君，何敬華，整理《黃帝內經·素問》，北京：中國醫藥出版社，新校本，頁7。

²³ 南懷瑾《易經繫傳別講》，臺北：老古文化事業，1997，頁126。

靈樞為心、神、靈，主宰生命精神的方劑，《靈書經》又被稱為《活人書》以十二經絡之終始。脈絡所別之處，五輸穴所指六府之處，配合十二時，五臟及全身氣脈深淺寬闊所留之處。以針灸按竅之功調理人體氣血循環的順通，五輸穴，井、荃、輸、經、合，之循環，氣血以帶全身十二經絡及任督二脈的循環。十二經絡肺經之脈出於少商穴、心出中沖、肝出大敦、脾出隱白、腎出湧泉、膀胱經出於至陰、膽經出於竅陰、胃出厲兌、三焦經出於關沖、小腸經上合太陽出於少澤、大腸經出於商陽，是謂五臟六腑五輸穴。從氣穴循環維持人身體保健，使外邪不侵。

人體陰陽調和自然不病，健康之身才能統合思想判斷，更能運籌帷幄的思維統禦，〈本神篇〉天之德地之氣，德氣全而生精氣，隨神氣之啟發造化，展現魂魄與思維，魂魄足而任物者謂心，心之所意而成志，志之存變謂之思，因思而慮統於思想行為之主。人身行為之動，無不呈現於心神，精氣，意志及思想所主宰，人體氣血循環自有一循環系統，與自然宇宙調和，由內之思，外之動，身體的健康，影響人性喜、怒、哀、樂，與內在道德感受的抉擇。德性更需要知識與智慧的基本，而知識與智會更是日積累月的學習及師長的諄諄教誨，善的智慧更必要正確的德性啟發與教導，人性修身齊家更需要強健之身，與德性的互補，有健康之身而行為不正，甚而危害社會國家，而德性心靈是人間社會推動祥和的動力，雖有德性而無健康之身，難以展現人性之完美，有健康之身無德性之修，為非做歹，人間社會難有安和，

天地之間空虛，和氣流行，故萬物自生。人能除情慾，節滋味，清五臟，則神明居之也。²⁴

宇宙之理，包涵萬物之源，天地間存有存無，是人類生存的智慧和精神。自然是與天地合其德，六氣合其用。而人是以自然之道做為主體中心的觀念，由人生論及政治，伸展到人倫，由人倫延展到民生，由民生影響到身體的保養，從養身養性養心，從心而知性，知性而能保身，進而養命，更進而從形神交養，展現至善的人心與德性。自然萬物的根源，自然賦予人之天地之性的感受。

人性善惡的探討，孟子的性善說，告子的以生為性說，荀子的性惡說，董仲舒的性三品說，揚雄的性善惡混之說，及張載論心性，為天地之性與氣質之性。形而後有氣質之性，善返之則天地之性存焉。故氣質之性，君子有弗性者焉。²⁵

人性與自然天地的互動，這是靈性的感通，人之生命從嗷嗷待哺，少年抱

²⁴ 王卡，點教《老子道德經河上公章句》，北京：中華書局出版發行，2011，頁18。

²⁵ 胡元玲《張載易學與道學》，臺北：學生書局，2004，頁165。

負，中年老年成就與失望，人之生命的希望是健康長壽，這是自然之性，但是歷史的事實，人不能超越生死的人生之路，宗教的追求，也追不到的實際的長生，哲理的省思是從人身思想，成就人性善良道德智慧用在有用的人身，改變人性與環境，社會，與宇宙的人性至善的天人合一。教育的養成則是建立分辨是非善惡的基礎。孟子，性善展現生命與人性，心性互動的對待，〈盡心上〉說：「盡其心者，知其性也」。是善良德性發出至誠的善以明性，善直指人心、人性、天性、能識人定性的社會實存觀。告子：「以人性如湍水，如杞柳，隨後天引發的自然性，而非本然之性」。性自命出之論從性無善惡，是受於後天，心，性，物，的世事人情的心性。董仲舒的學說更從人性的生存環境與天命，「分上品純善為聖人之性，中品善惡各有混成為中民之性，下品純惡為斗莠之性」。世人之性秉受氣的清濁厚薄與偏正，各家之學說：從自然天命，三剛五常的人性意志與自然理性舒發。揚雄，《法言修身篇》說：人之性如木之性堅柔大小，能為穀為輪，為楹，為角，是環境人性影響，而形成人性心靈之囿，能知玄知默，守道之極。《荀子·性惡論》「生有耳目之慾，有好聲色焉，順是，固淫亂生而禮義文理王焉。……悖亂而不治；是以為之起理義，制法度，以矯飾人性而正之，以擾化情性而導之也」。²⁶ 人有性善性惡性善惡混，修其善則為善人，修其惡則為惡人，化性起偽而合於道。張載論述人性以正蒙闡述天道歸於性，《橫渠易說》在〈正蒙〉以性體的感通人心變化的關係，由德性與天道存之於心。

人性的善惡與身體的康健有繫繫相關，善性之行，心自安，心安可以順性，自然不因病痛而驚心，為惡則會惦念在心，傷到心，進而傷神，神氣就不能調和。氣自然就不順。若傷及四肢，只是行動不變，若傷其皮膚只是輕為外感，若傷其內臟。輕者服藥可癒，重者臥病不起，若病傳傷至腦則思惟不能集中，難以展現智慧判斷是非與善惡的行為，公理善惡在心但表現會有所不明。身體之不健康是難以完成一個人所見所思所展現和抱負，領導指揮就受到非常大的阻礙也因身體的不健康，連行為動作思想多受到影響。自然的身體健康是人性思想和智識學習的主要基礎，是建立人性價值的盤石。則知性知本性。能從學習中體會人性的行為，世事滄傷的變化，知善惡，理事非，心性與情感進而能窮理而盡性。

良知天理為心念的理想境界，良知天理得安，猶如人照明鏡，明白澈底由如一日三省吾身。心身安逸則無恐懼，喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，皆從心之展現。「心者，棲神之舍，神者，知識之本，思者，神識之妙用也」。²⁷心神思緒是神形智慧的判定，精神，魂魄，思慮，決定均在於心。心經起於胸中联接極泉，青靈，諸穴到少衝，「心上與肺相通……細絡相連，貫脊髓，與腎相通。

²⁶ 葉玉麟《荀子新譯》，臺南：大夏出版社，1981，頁308。

²⁷ 楊儒賓，祝平次《儒學的氣論與工夫論》，臺北：臺大出版中心，2005，頁191。

五臟系皆通於心，而心通五臟系也」。²⁸心神之定在於神與氣，神通於心，而氣通於體。身體之健康為心氣合一，心靈的安靈，為形神交養與氣的融合。性空則智慧自然通透，內心思維自然能明確，心性的修養與身體的建康，能夠安於自然，思慮自然恬淡則安詳，外物自然不為誘惑，心胸放空，自然有所靈感與超然，無煩雜困擾，則生智慧。

《素問·五常政大論》：云

氣始而生化，氣散而有形，氣布而蕃育，氣終而象其致一也。²⁹

萬物的生機，均由氣始化，也就有了生化，也就有形質，陰陽二氣，化生萬物，張載：「太虛不能无氣，氣不能不聚而為萬物，萬物不能不散而為太虛」。宇宙間均以十干化運之氣，是宇宙天體二十八宿位的星球，各星球自轉或變化，產生的自然之氣，而使大地有所其序，展現春夏秋冬使大地與星宿之間的宇宙之氣有所「生氣」，與生命展現的朝氣的互動。《素問·生氣通天論》：云

天地之間，六合之內，其氣九州九竅、五臟、十二節，皆通乎天氣。萬物之終始，死生之本也。³⁰

施奠邦先生說：

據《周禮·天官》記載，已有食醫的設置，《山海經》也提到鹹魚、三足龜、食之可以防疫疾及治病。《神農本草經》共載藥 365 種，分上、中、下三品。記載了食物與藥物的有毒性無毒性的關係。《素問·臟氣法時論》毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣，穀肉果菜，食養盡之，使用藥物不要過量，要適可而止，應注意用穀肉果菜，來調養身體。³¹

宇宙天地之間的造化，在天為九星，在地為九洲化分陰陽，即天地之間，大地之內、天文、四時、身心，君火、相火、寒水。的自然天地化運，與人身心的變化，也是自然呈現於身心感受及外在變化和內在生命精神反映，由觀其外，感於內。而辨別人之病、人之心、人之性、人之情、以天理人情。天理的展現是自然，而人性的流露，也有天理之心、人性之情。人性內心的期望，如陳德和先生所說：

²⁸ 元，滑伯仁《校註十四經發揮》，臺北：文光圖書有限公司，1881，頁 33。

²⁹ 楊維傑《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：樂群出版事業公司，1975，頁 568。

³⁰ 《內經選讀》，上海：上海科學技術出版社，新校本 2010，頁 33。

³¹ 施奠邦《中醫食療營養學》，臺北：知音出版社，2008，頁 2

對天道真機的體證冥會、對宇宙生化的詮解描繪、對天地萬物的價值定位和對人格的存在本真及其理想實踐的關懷。³²

人身之構成除了父母所給予我們身體之外。則是以精、神、氣、血、魂、魄、為主要形體藏於五臟，由心之血脈所帶動，呈現於肉體外貌，來展現人的外觀形象，五臟調和，則氣血平和《脈要精微論》：「脈者血之府」，³³為貫通百體，周身血脈運行，自然展現身體健康而呈現於外。內為精氣，外為神氣，為氣質之展現。食療中對五穀，蔬菜，藥材，水果。對人體的營養影響人的外在氣色的改變。《醫宗金鑑·四診》：「色見皮外，氣含皮中，內光外澤，氣色相融，有色無氣，不病命傾，有氣無色，雖困不凶」。³⁴其含義著精氣足，雖病而不影響身體的健康，從人的氣色中從神氣中看出人的精神與健康。更看出一個人的氣質，「魏」，之《人物志》將氣質總言九徵。即：

平波之質在於神、明暗之實在於精、勇怯之勢在於筋、強弱之植在於骨躁靜之決在於氣、慘憺之情在於色、衰正之形在於儀、態度之動在於容、緩急之狀在於言³⁵。

從精、神、筋、骨、氣、色、儀容、外貌、語言來辨別氣質之性。也可以從外觀看出一個人的健康，和感受人的氣質。氣質之性之品鑒展現窮理盡性，這種情境是囊括良知天理，道德內涵的信念。這種信念是精、氣、神、與人性精神，氣魄，氣質。也即是元神也。氣不但見於人物品鑒，更見於傳統醫學，占卜，星象，武術，用於哲理，是包含天地之氣。造化之機。從生成滅壞，不斷的網蘊含義。《黃帝內經·脈要精微論》：

夫精明五色者氣之華也，青如蒼璧，不欲如藍，赤白裹朱，衄赭死原，黑重漆灸，白羽枯鹽，雄黃羅裏，黃土終難。³⁶

以人之氣色，來看一個人的健康，顏面的氣色是藏腑氣血精華，和兩眼展現的神氣。目光炯炯有神，為氣血充足，是健康的象徵，有了健康的體魄，才能接受更深的知識與禮教思維的教育和訓練。才能展現才華和抱負，更能與惡劣的氣候及看不見的傳染病和疾病抗衡。醫家有五運六氣，大則時疫之變，小則人眾之疾，亦隨氣運盛衰，影響身體。《淮南子·精神訓》說：「天地運而相通，萬物總而為一」³⁷。以天人感應人的精神來自於天，人的形骸來自於地。

³² 陳德和《淮南子的哲學》，嘉義：南華管理學院，內容提要，頁7。

³³ 虞舜，余莉英《四庫全書·黃帝內經》江蘇：江蘇科學技術出版社，2008，頁89。

³⁴ 清，吳謙《醫宗金鑑》，臺北：第一書店，頁450。

³⁵ 牟中三《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，頁54。

³⁶ 王健，蘇穎《黃帝內經·脈要精微論》，江蘇：江蘇出版社，新校本，2008，頁87。

³⁷ 李增《淮南子》，臺北：三民書局，1992，頁17。

《老子》曰：生而不有，為而不恃，功成而不居。³⁸

自然天道與萬物是通過氣的關係，元氣生萬物而不有，價值的持有而不拘功。人性的修為，追求的是體貼天心，效法天道的運行，做為內心行為的規矩。道德良知的實踐，是跨越人生固定的命限，追求天人合一的境界。以智慧來解脫一切的雜念煩思，才有正念正智和定觀，來分辨喜、怒、哀、樂。與人生的悲歡離合，提升人生價值真理的融貫，以健康的身體和修身與道德的展現及存在的價值，從身、心、靈、與健康，展現價值信念的根源。《河上公章句》：云

《正名篇》：

性者，天之就也；情者性之質也；慾者，情之應也，以所慾為可得而求之，情之所必不免也；以為可得而道之，之所必出也。³⁹

「性」、「情」和「慾」。是天自然給予的，「情」是性的本質，而「慾」是情的反應或感應。也因性有好、惡、喜、怒、哀、樂、之情。聲色利益自然而生，這均反映人心思維和見識的感受與判斷。順性所帶來之爭奪，而禮義德性之教化可以使人謙讓與慈悲，慈悲謙讓則可使心性安定，則有至善之情，形神之互動則自然平和而安逸。橫渠主張：「天地之性為至善」，唐君毅先生指出：「天地之性與氣質之性，並非在一層次上」。因此情慾是從學習中與人性之知識的閱歷與智慧的理解，而使身心行為的觀感思維。能有更圓滿的理想正直信念。心自然安，身自然舒暢，如形神之交融之自然安逸。

中醫是以哲理來解釋、探討與應用於醫學問題，中醫哲學的內容，正是中國古代哲學所討論的〈精氣〉、〈陰陽〉、〈五行〉等，在發展初期，早早地脫離了以解剖手段認識人體結構機能的階段，進入了以哲學角度思考、理解、詮釋人體的境地。⁴⁰

中醫《靈樞》以觀其外應其內，以判斷內臟之變，而精氣神是反映五臟之病，更是以與精氣神合於陰陽的藏象理論，展現哲理與人性觀的自然天理感通。從太過與不及，彰顯從疾病的變化，而感受善惡人心、人性與天性自然行為的約束與放鬆，理解自然與人的奧妙。

二、至善之理的自然內心對待

至善之理，為天道，人道，乃至人禽之分的四端達德。也因人有智慧的自然天命感受。孟子曰：「側隱之心，人皆有之」(〈告子上〉)，又說：「人皆有不

³⁸ 余培林《老子讀本》臺北：三民書局，2008，頁4。

³⁹ 鄧小虎《哲學論評》臺北：臺灣大學出版中心，1999，頁11。

⁴⁰ 黃鴻文〈儒家與解剖的關係探析〉，《鵝湖學誌》第1期2008年7月。

忍人之心……皆有怵惕側隱之情」(〈公孫丑上〉)⁴¹。人性本善這就是道德在內心的表現，也是為人的基本精神，要啟發良善本性，才能防止惡的發生，建立道德人性的思維，才有善良人性的表現。荀子曰：「人性本惡」⁴²，了解惡的本源，而能去惡從善，從善惡的分辨，成就善的智慧，來了解人的德性與天命，做為心性實踐道德的依歸。依據本體論的價值觀，道德是人的的人格最高表現，也是至善的人格依歸，要展現至善明德的本性，更必須要有健康的身體。內心精神果斷決定的信心為「魂」與「魄」的展現。展現這種人文精神態度，是生命主宰意思的決定，為「心」。心，人之所喜。動則為亢烈之火，為病理之火，人之所惡。若動而不靜，便可殃及他臟，而成病變。心藏神，過度的恐懼、驚嚇、思慮、煩惱、壓力、失意、盛怒。這即是從本經自病而殃及他臟。這均會影響對身體和疾病的影響，而道德人性，則是以智觀心，以仁，智，識心，從聖人對人心的關懷，及孔子，孟子，荀子，對人肯定的認知「心」的角度是聖仁之心「不安」與「不忍」。來強調良知良能。孔子以「性與天道」，孟子以「盡其心者知其性」，荀子以「生之所以然者謂之性」⁴³，各家所提出的學說有所不同，主觀也不一樣，但是在最終目的是勸人走向正途。

老子以「上善若水」，顯其自知知常的虛靜明照，足見是近於智者的哲人。仁者不必有待於外，即能自安自足，故靜如山嶽之貞定恆常；智者以其有如流水一般的因應萬方，固有利於行仁，卻不能自我修證而得其安足。⁴⁴

《老子·第八章》：「上善若水，是聖人無常心，以百姓為心」，無我的氣勢，體現人以有限的生命，對待宇宙大地自然和永恆，水是萬物生存的泉源依據，水更是食物藥物不可缺少的元素，即生命不可缺少的主要物質。在天為雲霧，在地為泉源，雲飄浮九洲四海，霧露滋潤萬物，而藥物無水不能成方劑。古代醫典對大自然的避以邪風，知天地之玄妙。也是以自然天道，陰陽天地之理，與四時之氣的變化，以真氣之守。法於陰陽，合於術數。⁴⁵，則百病不侵。醫學源於巫師，從歷史文化以信仰之神。與當時文化合而為一。從心、身、靈、的安撫，進而健全身體的健康。「道者，藏精於內，棲神於心，靜漠恬淡，悅穆胸中」。(〈文子·精誠〉)⁴⁶生命、精神、物質、是展現生命的根源，與精氣的集合呈現於外。由先天之氣與人身體內營衛之氣，安於五臟，至筋、肉、皮、骨、完善的健全自然展現，從心靈身體存在，與至善哲理的融合，進而從哲理的省思與學習，展現人性的智慧。智慧的依憑則是以天為法之依據，以道德做為行為和宗旨目標，展現身心靈的合一。《淮南子·主術訓》說：

⁴¹ 李鑿《孟子》，臺北：中國文化基本教材，2001，頁15。

⁴² 葉玉麟，注解《荀子》，臺南：大夏出版社，頁308。

⁴³ 徐復觀《中國人性論》，臺北：臺灣商務印書館，2007，頁232

⁴⁴ 王邦雄《老子的哲學》，臺北：東大圖書，2006，頁194。

⁴⁵ 《黃帝內經·上古天真論》，江蘇：江蘇出版社，新校本，2008，頁2。

⁴⁶ 宋·杜道堅《文子續義》臺北：中國子學名著集成編印基金會印，頁143。

天氣為魂，地氣為魄，反之玄房，各處其宅，守而勿失，上通太一。太一之精，合於天道。天道玄默，无容无則，天不可極，深不可測，尚與人化，知不能得。⁴⁷

天之陽氣為魂，地之陰氣為魄，人之魂魄是與天地之氣相通。此處說明天地之氣是構成生命的來源，但在這天地之氣的上面還有太一之精，等同於道，也就是精氣。「氣」展現人類生命的價值，生命所賦予的至高理想，是「智慧、知識、學問、理想、能力、技術」。及生存條件、人生意義、善良德性、及價值與認知，這些均含蓋著人生的至理。天道沉靜玄妙沒有一定常態，其大沒有極限，其深不可測，而卻與人一起化育，而人的智慧是還沒有辦法把握天地的契機。宇宙的本源展現萬物的變化，由虛無自然，而成萬有的自然。人與天地萬物的互動，為內心精神與自然靈性的感通，故風雨，雷露，山川，草木，五穀，百果，皆以賴於自然天地，人之生養，藥石可以療癒疾病。生存的智慧與勞力的付出，最終是安於一心之平靜，築房舍以避禽獸。認識藥物以療疾，認知道德以養性，至情之性可以合群，知人之性知天之理，而能養命，以「無為」自然，天道是順應自然，混同萬物。《莊子·天道篇》：

天道運而无所積，故萬物成。地道運而无所積而天下歸。聖道運而无所積故海內服，明於天，通於聖。六通四辟於帝王之德者，其自為也，昧然無不靜者矣。⁴⁸

天道運轉覆育蒼生以日月潤之，以四序回轉萬物生成。王者法天。象地，運御羣品，散而不積，施化無方，所以六合同歸八方款附。人性的至誠是表裡內外的呈現，智慧是不斷的學習，展現的是生命的理想，形神交養在生命的哲理中，所強調的是生命的意義，乃至生命樣式。人的生命應該是積極、樂觀而剛健的。人生哲學是是人生理想的指導原則，從宗教的天人合一，人文的道德理想與自然宇宙精神合而為一。《老子·第六章》；云

谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。緜緜若存，用之不勤。⁴⁹

要神形氣足，精神飽滿，氣之本，魄之舍。萬物之生必有生息長養之源，按觀王弼釋「谷」字以借山谷之谷而其意為虛無。王邦雄先生：「谷是有形的。有形的大地才能眷養萬物」。《諸子綱目類編》，「天其運乎，地其處乎，日月其爭於所乎，孰主張是孰，綱維識孰。天地萬物造化中，必有綱維」。⁵⁰以萬物的生息是有一綱維，而老子的自然是超越綱維的拘束。谷神不死，在自然中谷為

⁴⁷ 漢，劉安《淮南子》，瀋陽：萬卷出版，新校本，2009，頁164。

⁴⁸ 楊家駱，編《莊子集釋》臺北：世界書局，新校本，2009，頁204

⁴⁹ 樓宇烈《王弼集校釋》，（臺北：華正書局，2006），頁17。

⁵⁰ 明·李元珍，編《諸子綱目類編》，新教本，頁646。

有形，而神為無形，谷的無形作用叫谷神。⁵¹自然的生生不息展現的生命氣息意義，和生養的作用永不止息，這叫玄牝。而生命不只是單純的存在。

生命必須相信「生命」必有其應然的性格，「生命」是有理想、能反省、可表現、會發展的每一個人，在生活世界中、真誠實意過日子的自己。強調主體性重視生命的人格的發展，能開顯德行的境界。歷代聖賢關懷人的存在價值意義，因而將一切教化的重點放在每一個人之生命理境的豁顯和提振上。⁵²

生命是有理想的人性人格本質，理想是創發生命的動力，是心性對自己的肯定。《金剛經》：「應無所住而生其心」，為應緣而不受其他事物的牽掛，能靈活妙用真心而不迷昧。開顯人性與天性自然的對待，感受歷代聖人對歷史更迭無情的鬥爭與殺戮，看待生命所受的痛苦的人間世，所顯現的不忍之心與關懷之情而教化。喚醒生命天性的良知。何晏，《無名論》：

夫道者，惟無所有者也。自天地以來皆有所有矣，然者謂之道者，以其能復用無所有也。故雖處有名之域，而沒其無名之象，由以在陽之遠體，而忘其有陰之遠類也。夏侯玄，曰：天地以自然運，聖人以自然用，自然者，道也，⁵³

自然者道也，人間有苦有樂，痛苦憂傷悲泣，也會是人生必有的遭遇，自然之道，自然之道能化解人之滄傷哀怨，更能以萬物之運用無窮，而自然之道不居功。展現大地生生之道，順萬物之生，應萬物之需，博大無盡，而不爭其名。天地自然之運行，孕育生命生生不息之德，宇宙萬物與人體之間，必有一對應的微妙造化關係，而有天人感應。人生於大地，故天地之心為自然之性，也即是自然至善之性，人行氣於天，固有至善之情的內心對待，展現人成就善性行為的發揮。聖人以天地自然之象，做為天地人我至善之情的仁心教化。

⁵¹ 王邦雄《老子道德經的現代解》，臺北：遠流出版出版，2010，頁39。

⁵² 陳德和《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，1998，頁4。

⁵³ 王葆玟《玄學通論》，臺北：五南出版社，1907，頁274。

第二節 研究資料與文獻回顧

本文所引用的是以《黃帝內經》、《黃帝外經》、《馬王堆漢墓帛書》、《中國哲學》，及國家圖書館《欽定四庫藏書》、《葬書》、《氣論》、《武經》，碩、博士論文、老莊思想、古典文獻、專書、期刊論文、西文專書，《哈里遜內科學》、《食療營養學》，及業師耳提面命的教導和啟發。

從探討人類生命的價值和理想。天地與生命的規律。自然之氣與生命的關係。人的生命與天地法則，養生、養性、養德。自然的天命觀與生命健康的義理脈絡分析。善良天性和智慧，真、善、美、的發揮。從生活知識中瞭解、運動、環境、「醫療」、「食療」、「氣療」、「心療」的理念面向。身、心、靈、與道德善性的樹立與健康。健全人身、人性、心性、德性、善性、的啟發。推動關懷社會道德和善良人性。以生命「表相」統合生命「實相」。

基於身體的保養，筆者以形神的交養和哲理的認識，從身心靈與人生的智慧和知識，為醫療、食療、氣療、心療。提供對人身體建康的基本保養和古代的保健方法，從古代的論點依據，如《道德經》、《黃帝內經·靈樞·素問》、《黃帝外經》、《馬王堆漢墓五十二病方》、及歷代醫典。《淮南子》、《老子》、《莊子》，等的人生哲理。《中國古代思想中的氣論及身體觀》、《王廷相集》、《儒學的氣論與工夫論》。《千金藥方·食治》、《外臺秘要》、《太平聖惠方》、《中醫食療營養學》。等食療專篇。及先賢對人生的觀感，以及現代醫學，和西方醫學，《哈里遜內科學》，及道家養生思想。

醫學之沿革，以黃帝與歧伯，雷公的對話，著作了《內經》，《靈樞》記錄了針經、脈動變化，九針十二原，邪氣藏府病形、本神壽夭、經脈營衛、邪氣寒熱、五音百病等等。⁵⁴《素問》二十四卷，唐王冰注。《漢書藝文志》載《黃帝內經》十八篇，無《素問》之名，後漢張仲景《傷寒論》引之，始稱《素問》。⁵⁵至春秋戰國，扁鵲著作《難經》解釋素問靈樞疑義輯為八十一難，對診斷、治療、病理、解剖等，有一定的貢獻到了東漢末期，張仲景創立了六經辨證學說，始中醫學術系統得到明確的闡發，張仲景遺留下來的傷寒論，金匱要略，制定了良好的診斷治療方法⁵⁶。

《黃帝外經》在漢代已和《黃帝內經》被稱醫經七家之一。據《漢書·藝文志》載：「黃帝內經十八卷，外經三十七卷；扁鵲內經九卷，外經十二卷；白氏內經三十八卷，外經三十六卷；旁篇二十五卷。」《外經》補充陰陽五行學說

⁵⁴ 楊維傑，編著《黃帝內經靈樞譯解》臺北：樂群出版有限公司，目錄，新校本，1967 頁 1

⁵⁵ 《黃帝內經》，南京：江蘇科學技術出版社，新校本，2008，頁 1。

⁵⁶ 《醫學三字經》，臺北：啟業書局，新校本，1994，頁 1—2。

之不足，為性命雙修的養生學說奠定堅石基礎。《黃帝外經》主張六臟七腑補充五臟六腑之不足。⁵⁷

南北朝 陶弘景著《神農本草經集著》對藥物分門別類，毒性，性味，所走經絡。

東晉葛洪著有《肘後備急方》、《抱朴子》對傳染病的症狀病因治法的認識。南北朝陶弘景著《神農本草經集注》對藥物分門別類，毒性，性味，所走經絡。

唐代，孫思邈著《千金方》。他認為：「人命至重，貴於千金，一方濟之，德踰於此。」王燾著的《外臺秘要》外臺是宮中藏書的地方；秘要是表示他所搜集的都是秘密樞要的文獻。

宋，婁居中著《食治通說》食治則身治，為上工治未病之食療之書也。迨至金時李東恒，著有《脾胃論》、《內外傷辨惑論》、《蘭室秘藏》等書。對傷寒，脾胃的論述有獨特的見解。張子和主張攻破法，以汗、吐、下。著有《儒門事親》一書，為金元四大家之一。

金元四大家有劉和間、張子和、李東恒、朱丹溪。由於他們對醫學各有獨特見解，能各自成學派，而有所名望

明代王肯堂著《六科準繩》。薛立齋所著《薛氏醫案》。李仕才的著述，比較墨守常規。張景岳著有《新方八陣》是自己創作的處方。以後又有張石頑著《張氏醫通》治病以溫補之劑。李時珍著有《瀕湖學派》脈學診斷要領。

清代 汪昂著《醫方集解》二十一卷，收正方常用方，並注釋樞要。《郭店楚簡》性自命出，命自天降，道始於情，情生於性，始者近情，終者近義。⁵⁸

自然之理是沒有界限，萬物雖然紛擾雜亂確有其根本，和自然的調和，這是人必須探求這博大玄妙的道理。生命是人之所以為人才能探求人，身、心、靈，本身與宇宙對我們的關係與影響。《靈樞·百病死生》云：

思傷心，喜怒傷臟，重寒傷肺，忿怒傷肝，汗出當風傷脾⁵⁹。

這只不過是平常保健的基礎，強身保健從內觀、靜坐、氣功、吐納，拳術、食療、醫療。從《素問》、《靈樞》、《五十二病方》、《太素》、《脈經》、《甲乙經》、

⁵⁷ 《黃帝外經》，臺北：元氣齋出版社，新校本，2008，頁1-5。

⁵⁸ 劉祖信·龍永芳，編注《郭店楚簡綜覽》，臺北：萬卷樓圖書，2004，頁，57。

⁵⁹ 澀江抽齋，著，郭秀梅、崔為、王錦洪校點《靈樞講義（上）》，北京：學苑出版社，2003，頁17。

《千金要方》、《諸病源侯論》、《醫學綱目》、《神農本草經》、《本草備要》、《內科學》、《外科學》。等等均是醫理學理的指標，地理環境，秀麗山水，蘊涵著地靈人傑，安於處所，是身心的安適。身體保健的知識，若能從身體的調養，進而心的調養，到一個基本圓滿境界，是心、神、靈，的圓融，如 老子；致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復。以致虛和守靜的心靈來感受萬物，從萬物的生成變化，取其適合人，身，心，性，生活的最佳環境。《易經·復卦》彖曰：復其見天地之心乎之取象：天地生成之道，由乾坤以始之，相和以成之，相成以終之，故生化由復始。故人心天心，一切行為表現均操於在自己。

哈里遜的內科學，為西方醫學，由疼痛的感受，病毒與血液的分析病因的關係。循求其類型，由於解剖學的建立，從體溫、神經系統、循環及呼吸系統、血液循環、水腫、消化、泌尿、生殖等機能的障礙，從表徵及臨床問題之探討與治療。人身體所需要的營養與有機化合物，碳水化合物、胺基酸、脂肪酸、及有機分子、維他命。甚至無基化合物，磷、碘、鈣、鋅、鉀、鈉、氯、鎂、鐵、鈷、鉻、錳、鉬、銅、等。⁶⁰及必需的營養份來維持身體功能的正常質量，蛋白質礦物質從胃腸吸收，來維持身體正常的健康狀況。但是基因與環境也會改變體質的變化。身體基本營養物質的改變，則就會產生身體不同的變化，疾病就因應而生。而產生難以計數的病情，而時疫因溫度受環境的變化，傳染病，及不懂保護自己，因而受疾病的催殘，是無限的無奈的與疾病搏鬥。

自古至今無數的人，從事醫藥與病理病情的研究，臨床免疫學、臨床藥理學，從各器官更細部探索疾病的原理，從器官內部細微的組織變化，及外部影響而有所不同，產生紅腫或疼痛，而影響身體的健康均是使人之形神內外身心受到嚴重創傷。是尋求正常的身心的健康，保養身體的安健，應該是要有其基本知識，和經驗的累積，普及的推廣健康的知識。從血液，尿液的檢驗可知基本身體數據的變化中了解身體的變化。從平常的運動注意飲食，強調食療對身體營養的均衡，對食物營養的攝取，及身體營養的平衡。

醫療、氣療、食療、心療。從醫理文獻的所留下來的經驗。醫療從病源體的確實檢查，依病因病源的變化，及身體的影響而對證下藥幫助身體的健康。氣療為導引，從平常的運動中，鍛練強健體魄減少疾病產生，若是有病則用導引及陰陽、表裡、虛實、寒熱。及陰寒偏盛，是以陽救陰或扶陰平陽，氣療也即元氣的感覺從氣足與氣虛體驗人身體的感受。心療為內求心安，外求自然、展現的是內在良知及心靈的安慰，及自然心靈的安適。

⁶⁰ 陳肇真，主編，Harrison，s《內科學》臺北：合記書局，1988，頁 474。

一、健康與基本概驗

《醫宗金鑑·臟腑經絡先後病脈證第一》：云上工治未病何也。師曰。治未病者。見肝之病。知肝傳脾當先寔脾。四季脾旺不受邪。即勿補之。中工不曉相傳。見肝之病。不解寔脾。惟治肝也。夫肝之病補用酸。助用焦苦。亦用甘味之葯調之。酸入肝。焦苦入心。甘入脾。脾能傷腎。腎氣微弱。則水不行。水不行則火氣盛。心火氣盛則傷肺。肺被傷則金氣不行。金氣不行則肝氣盛。肝氣盛。則肝自愈。此治肝補脾之葯妙也。⁶¹

良醫能知肝病傳脾，能辨別天時衰旺，旺脾實則知不受肝邪，先補未病之脾兼治以病之肝。為上工之治病超然之術。上工知肝實必傳，脾虛之病，而知肝虛不傳，脾虛反受肺邪之病，故治肝虛脾知病，則用酸入肝以補已病之肝，用焦苦入心，以助不病之心，用甘入脾以益不實之脾。使火生土，使土治水，水弱則火旺，火旺則制金，金被制則木不受邪，而肝病自愈。外射的明是內照的智，所以關係人之思，明為省己，觀人需具備知人的能力，《老子·第三十三章》「知人者智，自知者明，勝人者有力，自強者強」。⁶²如見肝之病，知肝傳脾而先寔脾。這是經驗與智慧的展現。健康的基本依據最主要是自己如何照顧自己，從健康的知識和學問中了解保健的觀念。《靈樞·邪氣藏腑病形》，歧伯曰：

憂愁恐懼則傷心，形寒寒飲則傷肺，以其兩寒相感，中外皆傷，故氣逆而上行。有所墜墮，惡血留內；若有所大怒氣上而不下，積於脇下，則傷肝。有所擊仆，若醉入房，汗出當風，則傷脾。有所用力舉重，若入房過度，汗出浴水，則傷腎。⁶³

身之維護必知身心變化，知五臟知情境，身心之安與生活知調合適中，知五臟知病變，理解陰陽與人體的變化，肉體與季節互動的對應，才能確保健康。心神愁憂恐懼則傷心，精神激動則血壓上升，神經緊張，而心臟受到傷害。形體受寒，肺臟也會受到傷害，因而會發生，喘、咳等肺氣逆上的疾病。若從高處下墜落地，瘀血留滯在內，或有大怒激動，氣上沖而不下，血也隨之上行，鬱結在胸脇之中，肝臟就會受傷。若有被東西擊到或不慎跌倒摔到地上，或醉酒行房，出汗之後又當風受涼，則脾臟就會受創。過份用力，勞動疲累，瀉精過度，流汗過多，身熱又用涼水沖洗沐浴，因此腎臟自然會受傷而虛弱。

顯微鏡的發明，進一步提升對疾病的了解，細菌好壞的發現，而能看到乳

⁶¹ 清·吳謙《醫宗金鑑》，臺中：立得出版社，1984，新校本，頁 510

⁶² 樓宇烈，校釋《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2005，頁 84。

⁶³ 楊維傑《黃帝內經靈樞譯解》，臺北：樂群出版，1977，新校本，頁 41。

酸杆菌導致酒的變質。十九世紀巴斯德培養出炭疽桿菌，減弱炭疽病的流行是一種微生物從牛羊群中和屠夫特別容易被感染而死亡。1883年德國的科赫發明預防炭疽病的接種法，1882年更發現人類的結核桿菌。進而發現渾身長滿纖毛的霍亂弧菌，跟水從口而入胃腸，會引起腹瀉、脫水、血壓降低、脈博減弱、最後死亡。

二次大戰前後，人類已發現抗生素能掌握葡萄球菌、鍊球菌、肺炎雙球菌、腦炎雙球菌、淋病雙球菌和螺旋體的有效應對。⁶⁴從基因的探討，細菌、病毒、衣原體、會導致人與禽類的感染的因素，包括結膜炎、肺炎、非淋病性尿道炎、直腸炎等。立克次體的發現，是引發流行性斑疹傷寒，的危險傳染病。然而，天花、鼠疫、麻瘋、梅毒、虐疾、流感、結核病、霍亂，愛滋病等等。⁶⁵

傳染病，病毒有天花、鼠疫、斑疹傷寒、麻瘋、梅毒、虐疾、流感、結核病、霍亂、愛滋病、產褥熱、埃博拉出血熱。這些病毒均在其有利的傳染環境，逐步演變成地區的流行，進而變成廣泛的流行，從公元一世紀病毒的面貌還不被澈底了解，被傳染病感染的人，從古至今，歷代各國受病毒侵襲所死亡的人，不計其數。環境的髒亂，戰爭後疾病的傳染，人之飲食缺乏衛生，人身基本行為失去正常，病毒就有機會竄升，而為害人體的健康。雖然這些病毒已有所控制，但還是一不小心病毒在其適應的環境，隨時是會產生而危害人體。因此對身形體魄的保健不可疏忽。葛洪說：

此歲有天行發斑瘡，頭面及身，須臾周匝，狀如火瘡，皆載白漿隨決隨生，不及療，劇者數日必死，療得瘥後，瘡癥紫黯，瀟歲方灰，此惡毒之氣也。⁶⁶

天花病毒是一種烈性傳染病，它一般通過接觸或飛沫傳播，鼠疫又稱黑死病，其證狀是皮膚會出現許多黑斑，會突然發高燒，繼而，腹部下端、腋窩、雙腿、雙耳等處出現腫塊、病情惡化神志不清、精神狂燥、陷入長期失眠、最後被活活被折磨致死。斑疹傷寒是由立克次體所引起的傳染病，其主要是起病急、寒顫、發高燒、劇烈頭痛、肌肉疼痛及壓痛、顏面潮紅、眼球結膜充血、麻瘋杆菌是古老的傳染病，病原菌往往侵襲患者的皮膚及周圍神經。

梅毒是由梅毒螺旋體引起的一種全身慢性傳染病，是性行為的傳播，梅毒可通過胎盤直接傳染給胎兒，因輸入梅毒患者的血液而感染健康人，梅毒螺旋

⁶⁴ 張大萍，杜長林《人類醫學大發現》，濟南：山東畫新華印刷廠，2010，頁 47。

⁶⁵ 張大萍，杜長林《人類醫學大發現》，山東：山東書報出版社，2010，頁，1—3。

⁶⁶ 張大萍，杜長林《人類醫學大發現》，山東：山東書畫出版社，2010，頁 71—144。

體一旦進入人體就會擴散全身各個器官。初患處微微發紅，以後變成硬結，進而表面糜爛，滲出粘性分泌物。至晚期患者全身淋巴結腫大，而失明失聰。

虐疾是由虐原蟲經蚊子叮咬而傳播，感染者常表現無力，倦怠、打呵欠、頭痛、四肢酸痛，食慾不振、腹部不適、及不規則低熱持續兩三天，患者會感到四肢末端發涼，並迅速擴展至背部，全身皮膚起雞皮疙瘩、口唇、指甲發紺，變成天青色，臉色蒼白、全身肌肉關節酸痛、進而發抖、牙齒打顫，寒顫停止緊接著體溫升高，面赤氣促、結膜充血、皮膚灼熱而乾燥、心悸、口渴、抽搐，甚至休克。

流感是由流感病毒引起種傳染病，其傳播由病人的鼻涕，唾液，痰液，由空氣和飛沫。其傳播速度快，範圍廣。其症狀為發燒、頭痛、喉嚨痛、易引起肺炎等併發症，繼而導致患者死亡。至 50 年代，抗生素的出現，氯黴素，金黴素和土黴素，一方面遏止流感的感染。

結核病是由結核桿菌引起的依種傳染病，它會在患者體內形成結核，即腫脹的小瘤，產大量滲出液並有血，又會穿透體腔到胸腔表面。充滿結核菌的潰瘍而毀壞。最後體重減輕、虛弱、消瘦、咳血、呼吸困難，最後導致肺部血管破裂。鏈黴素，卡界苗，胸片的檢查，而抑制結核病的為害。

霍亂是霍亂弧菌的感染，通常出現據烈的腹瀉，嘔吐直到腸胃皆空，全身脫水，使四肢腹部肌肉嚴重痙攣，不停的乾嘔及渴，打嗝。嚴重出現酸中毒，腎功能衰竭和休克。

愛滋病就是後天免疫缺乏症候群 Acquired Immune Deficiency Syndrome，它能夠破壞人體的免疫系統。愛滋病毒，會使人體產生不能治癒的腫瘤，最終導致死亡。公共衛生設施的提升，人在生活中了解與疾病的智慧，能避免病毒病源的傳染，自然的環境如受不良的破壞所產生的惡劣環境、病毒、細菌、披衣菌、黴菌、鏈球菌、葡萄球菌、腸球菌、大腸桿菌、梅毒螺旋菌、淋菌、沙門氏菌、志賀氏菌，等等數不盡的病毒，這均是肉眼看不見的對身體有害的病源。了解病源的發生而能避免受到病毒侵襲的知識，確保身體的健康。

二、聖人不朽，時反是守

《黃帝書·四度》云：極而反，盛而衰，天地之道也，人之理也。“時反”就是天道運行的規律性體現，終而復始，極則必反。有道者能深知事物有極。⁶⁷

⁶⁷ 魏啟鵬，撰《馬王堆漢墓帛書·黃帝書·箋證》，北京：中華書局，新校本，頁 112。

形神交養在守住健康的保健，從食物的保健，藥物對身體的免疫，補形，補身，運動。運動過度，食補過頭，藥物食用過量。也就是物極必反，也就是時反，了解天道規律的循環，守著人性本來的應遵守的本性和行為，即盡心、知性、知事、知天。順應自然運用智慧，掌握自己，也知道怎樣保護自己。則能避免疾病的侵襲，開創健康的人生。生命在宇宙間的生存，重要的則是對生命的認知，展現擁有生命的智慧，了解醫療，食療，心療，氣療的重要性，更需要生命安全與健康才能實踐生命的抱負，確立價值和地位。荀子《天論篇》云：

天行有常，不為堯存，不為桀亡。應之以治則吉，應之以亂則凶。彊本而節用，則天不能貧。養備而動時，則天不能病。脩道而不貳，則天不能禍。故水旱不能使之飢渴。寒暑不能使之疾。⁶⁸

天道之行，由人之守著德性之道，而冥冥之中天地自然之道，運行不偏於常軌，吉凶由人，不因堯而存，不因桀而亡。自然節氣應時農耕，天不會使它貧窮，運動養身健全體魄，循順自然則身不會受害。背道妄行則天不能使之吉。遵循道德則天不能禍害，雖有水旱而能避其飢渴，養備動時，知四時之常，寒暑變化而能避其病。無病則神氣足，氣色灼灼若動，內光外澤，氣色並至，強健的體魄，容光煥發，精神飽滿，而展現人的活力。《神滅論》：

神即形，形即神，是以形存則神存，形謝則神滅，形者神之質，神者形之用，神之於質，由利之於刃；形之於用，由刃之於利。利之名非刃也，刃之名非利也。然而捨利無刃，捨刃無利。未聞刃沒而利存，豈容形亡而神在，木之質無知也，人之質有之也。⁶⁹

形體與身體精神的互動和結合，是物質與實體精神的作用，也是軀體與精神的表現，形神交養必須五臟平和內外精、氣、神，協調和適，心、神、靈，情緒與思想行為，展現精神與軀體的彰顯，更要理解自然與人性的精神調合。知識與智慧的共通，更要與形神的調和及道德做為依歸。道德成就靈性的層次與感受，思與慮為心器的成就感受，形神合一展現神識的生靈氣勢，如刀刃之利。無刃如形神頹廢，無利如身心交養有陰無陽。《內經·陰陽應相大論》：玄冥之中，不存一物，不外一物，莫可名狀，強名曰神。⁷⁰這是身心，體表外在的精神表現，玄，在天為玄，以陰陽貫通萬物，飛揚散動，周流六虛，以貫四時，元統四德，蓋兼五行六氣，上至天剛下至人文。天之剛維，為玄、蒼、素、丹，斡天之氣及二十八星宿，角、亢、氐、房、心、尾、箕、斗、牛、女、虛、

⁶⁸ 清，王先謙，集解《荀子集解》，臺北：蘭臺書局，新校本，1983，頁21。

⁶⁹ 轉引自段逸山《醫古文》，臺北：知音出版社，2002，頁122。

⁷⁰ 楊維傑《內經知要精解》，臺北：樂群文化出版，1991，頁168。

危、室、壁、奎、婁、胃、昴、畢、觜、參、井、鬼、柳、星、張、翼、軫，等天星。四時節氣，春、夏、長夏，秋、冬。在地為萬物與人心軀體，五臟，肝、心、脾、肺、腎、體內包含五液，淚、汗，涎，涕，唾。等五形之變化。從五行，木、火、土、金、水，五色，青、赤、黃、白、黑的變化。展現人體的健康機制外，更有許多哲理，探討人生，使人體的保健與身心的修養，在於傳統的醫學經驗與先賢的智慧，留下許多寶貴的經驗，使我們了解身心與智慧的運用，提升人性的價值，用在我們的人性與天理，近而修身，遠而保命。

《黃帝外經》重視心性的修養主張：

「抱神以靜，形將自正，必靜必清，無勞汝形，無勞汝精，無思慮營營，乃可長生」。因為「至道無形而有形，有形而實無形；無形藏與有形之中，有形藏於無形之內，始能形與神全，精與神合」。《命根養生篇》中主張；「精即人之命根，然而制精不動，仍在心之寂也。」事實上這就是，「性命雙修，重在修性」的養生理論，為傳統學說，「人身自有長生藥，三味大藥精氣神」之說，奠定了更堅實的基礎。⁷¹

身心靈本來在每一個人的身上本來就有的精神主宰，只是在外來環境的影響，而沒有注意其變化。人心，人性的修養、知識、學識、見識、智慧與反省。是在人生之中是不斷的學習和進步。更需要理性與善性智慧的判斷，從為人處世，及挫挫的排解，是人性最至善圓滿的智慧。也即強者不表現他的勇武，不發怒，謙虛，不與人爭而能超越，更能運籌帷幄，能運用智慧的能力，不爭和處下均能做到「道」的極致。在《四診》之中，望神色而知病因，從神色之變而知疾病的變化，生剋順逆而知其色脈相生相剋。神色之善惡，更能判別其凶殃，而知其病變之治。《抱朴子》把病與藥分成不同層次來看待人身之病，曰：令人身安命延，中藥養性，下藥除病。更以練藥成丹，以延性命。以人身存在的事實，曉悟人生自身生命虛與實的親疏差別，形須神而成立，有是無的宮殿，形是神的住宅，形神交養是人，身心互動更以服藥以助身體，更以行氣之助，做為長生之本。亦在超驗自我內在心中，成為其絕對意識的意向性本質。⁷²從鍛鍊之中體會身心靈合一，《黃帝內經》有真人者，提契天地，把握陰陽、至人者、淳德全道，合於陰陽、聖人者，處天地之和，從八風之理、賢人者，法則天地，象似日月。是一般人追求的目標，以至德之心性，靜思抱神，使內心清靜，求至聖德性，道德心性的修養有成就的展現，自然內心自安，無憂慮之思，而湛然常寂，虛寂靜篤，精神合一，要與大地自然之氣合而為一，體自然化氣，氣自然化神，神自然還虛，這是道家，練精化氣，練氣化神，練神還虛。達到形體不敝、精神不散、為追求長壽的希望。則是：精、氣、神的展現。

⁷¹ 張岫峰《黃帝外經》，臺北：元氣齋出版社，2008，頁7。

⁷² 羅麗君，撰《揭諦》，嘉義：南華大學哲學學報，20期，2011，頁9。

黃帝外經以陰陽五行，臟腑經脈結合，言陰陽五行四時順逆的調理，做為生命生存價值，避開疾病而能形與神俱，尋求長生之道。以形神守正，抱神以清，靜，神全。生命之修在制精不動，心靜自然寂靜，精氣神展現陰陽調和之自然境界的內丹修練理論。以陰極而陽，陽極而陰，的相互轉化的陰陽顛倒而能抱神以靜，形將自正。能守，不為環境所變，甚至吐納以添其液，慎勞逸以安其髓。節飲食以益其氣，了解四季調神，五運六氣之變化，而能善其天命。五運為「金、木、水、火、土」。在人身之臟器為「肝、心、脾、肺、腎」。六氣為風、暑、濕、燥、寒、火。與《內經》所述相同，歧伯曰：五運非六氣則陰陽難化，六氣非五運則疾病難成，二者和而不離。⁷³五運以木、火、土、金、水為綱，以生剋乘侮，即生剋順逆，以十天干化五運，論其相互關係。內火之動必得外火之引，外火之侵必得內火之召，即君火為外感之火，與相火指內生之邪火的關係。《素問·寶命全形論》：

人生有形，不離陰陽，天地合氣，別為九野，分為四時，月有大小，日有短長，萬物並至，不可勝量。木得金而伐，火得水而滅，土得木而達，金得火而缺，水得土而絕，萬物盡然，不可勝絕⁷⁴

五運六氣與人體的關係，從四時變化中，陰陽交互變化虛實順逆中來分辨，其由內或由外的病邪之因，木、火、土、金、水，含涉著肝、心、脾、胃、腎。的相生相剋，與風、暑、濕、燥、寒，為天之五氣，從鼻而入，風氣入肝暑氣入心，濕氣入脾，燥氣入肺，寒氣入腎，展現在人之氣色之上，即肝青、心赤、脾黃、肺白、腎黑。以春之氣為肝其色為青，夏之氣通心其色當赤，秋之氣通肺其色當白，冬之氣通腎其色當黑，長夏四季通脾其色當黃。從其色澤之變而知五臟不病或疾病順逆變化，從人之氣色，季節變化，百病可從氣色看出端倪，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，驚則氣亂，勞則氣耗，更從色澤之變，相生相剋，生剋順逆的變化，判斷身體的健康，是需清熱解毒，或補氣溫陽。做為保養身體的健身之道。

《老子·第五十一章》

道生之，德畜之長之，育之，亭之，毒之，養之，覆之，生而不育，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。⁷⁵《老子·第六十八章》

善為士者不武，善戰者不怒，善勝者敵者不與，善用人者為之下。是謂不爭之德，是謂用人之力，是為配天之極。⁷⁶

⁷³ 張岫峰《黃帝外經》，臺北：元氣齋出版社，2008，頁311。

⁷⁴ 虞舜，于莉英《四庫全書·黃帝內經》，江蘇：江蘇科學技術出版社，點校本，頁144。

⁷⁵ 袁保新《老子哲學之全釋與重建》，臺北，文津出版社，頁107。

⁷⁶ 余培林《新譯老子讀本》，臺北，三民書局，2008，頁139。

人生處世的第一首要條件，則必須要有健康要使身心得到充分的解放，更需要有高尚的道德。與健康的標準基本體認，道德能身心得到正確的信念，道的作用更需要德行的發揮。通過道德的實現，充分表現，以顯現涵煦化育之功，德亦即價值理序籠罩下每一事物復周遍於萬物，道以無為、自然，道的涵煦化育必通過各個事物之復歸常德，才顯其大用。為將帥之才不表勇武，善於作戰不易發怒，善於用兵克敵，用人謙虛不與人爭功，展現統帥用人的能力，是德性至極表現。道是圓滿人性的追求，這是人性最殊聖的境界，是人追求和學習的目標，也是改善祥和社會的指標。道在《莊子·人間世》於心齋中虛以待物，更知其不可奈何而安之若命。這是人與人之間，為人處世的人生態度。

《內經·上古天真論》云：

上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立精神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生。中古之時，有至人者，淳德全道，和于陰陽，調于四時，去世離俗，積精全神，遊行天地之間，視聽八達之外，此蓋義其壽而強者也，亦歸于真人。⁷⁷《莊子·人間世》古之至人，先存諸己而後存諸人。成玄英疏：夫唯虛心以應務，忘智以養真寄當於羣才，歸功於萬物。⁷⁸

古之真人提挈天地把握天地陰陽變化，呼吸吐納，心合於氣，呼吸精氣，守神如一，至人存和之德，積精全神而至於德，和于陰陽，識四時之氣，掌握精神，體合於心，心合於氣，氣合於神，從心、神、靈。與肉體的升華展現人性超越的自我，人性、心性、靈性。古時候道德修養很高尚的人，稱為至人，其行為是先求自己的能力修養自己的德性，有一定的境界，才去幫趣幫助別人。

更能虛心對事物的了解，圓滿的完成有利於尋眾的事物，成就而不居功，一切順於自然。猶如虛室生白，把成就人性的至真，看做空明純淨，以空靈的精神境界的心來對待。形神交養與哲理的境界，從身心與智慧德性的互動，更從哲理的修養更能以心之齋戒，而能虛室生白。

⁷⁷ 虞舜，于莉英《四庫全書·黃帝內經》，南京，江蘇科學技術出版社，2008，頁7。

⁷⁸ 楊家駱《莊子集釋》，晉，郭象，注，唐，成玄英，疏，清，郭慶藩，臺北：世界書局，2009，16刷，頁62。

第三節 研究進路與核心概念

形神交養是生命的價值，創造生命至上成就意義的人生貢獻，了解生命實質意義。開創實踐以人為理性展現人性，天性，和心性，的天道自然內涵。對於健康則為從疾病病源的入侵，而能適當的防禦，能略知防禦的內涵，展現形體身心，即靈性的為人的修養境界，及身體的強健。《靈樞》所記載無不以一針、二灸、三湯藥、四用導引、五按蹻。以針來刺激穴道，以灸來緩解肌肉，增進氣血的流通，進而利用湯藥促進氣血的循環，再用按摩導正肌肉筋骨的順暢。再以運動，體操，武術，健走，登山，歌唱，舞蹈，氣功，來做健身的條件，借藥物以回春，在內為自我的調整，從知識智慧修為的自我提升，與不順心人生道路上失落的療癒，由內而外能調適生命，俯仰於天地之間。《中藏經》云：

陰陽者，天地之樞機；五行者，陰陽之終始。天者陽之宗，地者陰之屬，陽者生之本，陰者死之基。⁷⁹

天陽之氣，地陰之氣，為萬物陰陽五行之制化，生命的演化也受制於天地自然的生成與消蝕。生命以陰陽氣化在人之身中，以五行：木、火、土、金、水，五色：青、赤、黃、白、黑。以五行五色，生剋順逆的變化外表來判斷，五味為：酸、苦、甘、辛、鹹。內以五臟：肝、心、脾、肺、腎。所化之五液為：淚、汗、涎、涕、唾。從氣而出為臊、焦、香、腥、腐，之氣。所顯現之外觀為目、舌、口、鼻、耳。在內為筋、脈、肉、皮、骨。而能從望聞問切之中，瞭解身體的健康趨向，從氣色，行動，聲音，舉止，言談，聲色，均可判斷身體的健康，確立人體系統辯證論治的系統論述。

形神交養是人體與大自然的關係，四時規律的氣候變化與生活，適應自然環境與身心康健能抵禦疾病的侵襲，而長壽延年，對人體而言則是有利的。但有非其時而有其氣，如春天的節氣是溫和，但返而變寒有時又變熱，則為不正之氣，而成虛邪賊風。對人體是有害的。自然大地與四時的變化，對人體生剋順逆，影響在於知道自然與人體的利與弊。天道運行，合乎自然順動的演變，必虛心誠性與道相通，了悟自然之極，物化之終。從人生在歷史的延續，帝王有對生命的不死之求，庶民有對長生之修。宗教對軀體的超越修行思想，數不盡的經典還是不能超出生死的人生究竟，佛教以三部十二經之論，做為超越死亡的身軀至極樂世界的思想，由十二因緣的緣起源滅因果關係，對生死賦予「覺」與「識」的觀照做為解脫境界關照。基督教以聖經給人的啟示，解脫死亡的肉體而靈魂能至永生的天國。伊斯蘭教，印度教，及其它宗教無不以超脫生命死亡的威脅而各有所信仰。道教追求的是肉體修行後能白日飛昇，而至天界。這均無不意涵超越心靈的生命依托，慾從生老病死中尋求生命的永生。

⁷⁹ 譚春雨《中藏經》，北京：人民衛生出版社，新校本，2007，頁3。

陳德和先生說：

人生的基本意義的究竟之道，應然之德的義理起啓發，創發生命的意義，展現德性生命的奮進，豁顯與提振，充分盡到生命對於天地萬物，可以實踐的內在自我。⁸⁰

人性心靈的創發是建立在德性的基礎，德性與人生哲理的張顯與現。自古至今生命的方向，人人均希望在求超越生命的死亡，也因為生命會死亡，永生的希望就在各種不同經典學說，是在跳脫人生身體的喪失與消滅。孔子說：不知生焉知死。而是以仁與智對天道德性在人性內在的遙契，恰當的把握在心中。孟子以實存生命智慧意義的實踐，生命的生存是掌握生命，建立美好的人生，生命的學問是生活境界與人格德性的升華，是形而上的天命天理。在生命的德性知識內化變成生命的資糧。形神交養是展現生命的活力，德性哲理的提升的價值內涵，是展現自然境界的心靈，是呈現生命人性價值的實現。是身心靈離苦心安的思考，是回歸自然生命真正人性道德生存空間。張載哲學述論中提出：

形聚為物，形潰反原的思想，將天地生生之理，拘限在了循環往復的氣中，從而使氣化的生生不已的過程，被把握為某種有限的東西，超越個體形氣之私。⁸¹

生命的意義展現的是有情有義有理想的境界，把道德心靈的展現以最美好的境展現，人格的內在修養從心中盤根著純粹的人性智慧。形聚而為人，應有安頓生命超越智識溶合的德慧，才是生而為人的條件，從主觀、客觀體現安頓世間的和諧，體現生命的內在期待。《莊子·齊物論》真君，真主宰，做為內在真誠心靈情結，能在內在心性的開放是隨遇而安，包容萬物而可齊。無窮的開放人性無執的生命觀的真實究竟，展現生命升華的價值。人生造化遷謝不停，形聚為物也即至氣之聚散，展現的是人生德性的盛衰，與形體的消長。德性是辨認錯誤的認知進而影響人的判斷，生命非殺殺打打，你爭我奪的動物行為的世界，不是權利慾望為所慾為。《武經七書·司馬兵法》云：

仁本第一。古者以仁為本，以義治之謂正，正不獲意則權，權出於戰，不出於中人。是固殺人安人，殺之可也；攻其國，愛其民，攻之可也；以戰止戰，雖戰可也。故仁見親，又見說，智見恃，勇見方，信見信。內得緩焉，所以守也；外德威焉，所以戰也。⁸²

⁸⁰ 陳德和《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2009，頁4。

⁸¹ 揚立華《氣本與神化》，北京：北京大學出版社，2008，頁46。

⁸² 駢宇騫，李解民，盛東玲《武經七書》北京：中華書局，2011，三刷，頁139。

「殺」是武者最終之選，為奪權利而殺，得利而殺，是無恥之行為。武經呈現的是仁本的概念，及正義之心，守住仁義的概念，但是如以仁義之師做為侵犯別人的藉口，雖得其利益，在行為上是人性皆無，不義之舉，若不願被武力所屈服而被殺，靠武力之權柄殺一以敬百，是何等的殘酷，戰為奪，為征服，以霸治霸，最後還是奪其反對者的生命。哲理的省思是喚醒人性道德思維和至情的德性情操，戰爭的背後是侵略，奪權，仁義之仕是為百姓蒼生，才願意赴義而喪身，戰爭攻國掠城，更是錯殺一百，也不留一活口，的戰爭命令，更多殘忍行為，是人間的煉獄，但從仁、智、勇、信，呈現武者有思考的空間和思想，非以武力爭服，殺人安人喪德，以戰止戰的權力鬥爭，哲理的省思是自然人性道德的理性與人性的覺醒，所涵蓋的是人類至誠自然德性的天道真理思維展現。如《老子·二十五章》人法地，地法天，天法道，道法自然⁸³。自然有一種法則，人不違地乃得全安，是身心靈的整合，神識的感受，與智慧思想是非判斷的對錯，不違天乃得全載，道不違自然乃得其性，自然者，無稱之言，瓊及之辭，用智無不以仁本第一及治國無不以人性道德做為治國之道，而形魄不及精象，精象不及無形。這是自然的呈現。固爭戰、霸治、權力從一國之地及人文萬物之變化，是有一自然的無形之道，這種力量無形中約束人性過度為善為惡之性。更從經典學理中展現人性德性的真誠的自然之性。是聖人的追求。

天地萬物皆以無為本。無也者，開物成務，無往不存者也。陰陽恃以化生，萬物恃以成形，賢者恃以成德，不肖恃以免身。固無之為用，無爵而貴也。

84

備於天地之美，人生活世界依賴天地生生不息而以德養生，從無而成有，更從有而變無，供足萬物賴以生存，來眷養人類的供需，由陰陽的造化，更使萬物生生不息，歷史的發展是人類理性發展的一面鏡。而「天可度，地可量，惟有人心不可防」⁸⁵賢者能超越束縛的因素與轉化，成就智識顯現善良德性，教化人性，分辨邪惡與理性、人性的痛苦與安逸。能從教化思維中，了解形軀、色身、七情六慾與感性。賢者了解天理人性而成究至上道德，不肖之人因道德的薰陶，而避免為惡觸法而免傷害到身體。道德是心中的一把尺，無形的在心中而成為最有用的人性惡性行為的約束。不用法律來規範，而能應用在人的心中，無需爵位的封號，能使人尊貴。從人身人性落實道德人格展現，成為生命價值，德性的圓滿，是健康身的要素，無憂慮煩思，心境自然舒暢，沒有煩惱心性自然平順，自然心性與理氣相互結合而成氣質之性，人之行為在天為命，在人為性，性善，必有德。

⁸³ 王弼，注，樓宇烈《老子道德經注教釋》，北京：中華書局，2009，三刷，頁 63。

⁸⁴ 王葆玟《玄學通論》，臺北：五南圖書出版，1887，頁 284。

⁸⁵ 費如明《白居易詩選》，臺北：名田文化有限公司，2007，頁 92。

人性的自然觀

天性人也，人心機也，人生而靜天之性也，機動於中人之性也，固曰人心機也。立天之道以定人也，人能立其誠而不違人慾之所移，則天者定而人亦定矣。故曰；天發殺機龍蛇起陸，地發殺機星辰損伏，人發殺機，天地反覆⁸⁶。

天地有眷養萬物創發無限生機，而天養萬物但亦害萬物。人有好生之德，德性是人性為人至善之德性，道德的成就是人性哲理由內心感受省思而表現的行為。天道為人之立德尚德的人性至善基本，為天道人道，天心人心的仁義德性之理。不為慾望所違背道德理性的智慧，能至誠其心不違慾望而變節，而事有至，理有固然，天地自然四時之序調和，風起雲湧，驟雨不停，雷電不斷，必定成災。而怪天不仁兮降亂離，地不仁兮逢此時的悲哀。人性為利相爭，因慾而打，小者人之爭，大者國之戰，而民不聊生，哲理之省思，使人能了解自然天地與人的微妙，了解形聚為物，形潰返源。天地生生之理是自然之性。

《太平經·經抄》乙部中說：

夫道何等也？萬物之元首，不可得名者。六極之中，無道不能變化。元氣行道，以生萬物，天地大小，無不由道而生者也。故元氣無形，以制有形，以舒元氣，不緣道而生，自然者，萬物之自然也。⁸⁷

道為自然天地的展現，自然是天地的彰顯，氣所聚散，周流六虛，而生萬物。自然變化而為大地存在的萬物之操弄，固萬物之生賴於自然，也與自然相爭，自然為天地之道，萬物無道而不生，如《老子·第四章》「道沖而用之或不盈，淵兮似萬物之宗」。余培林先生所解：道的本體是空虛的，但其作用卻無窮盡。它雖幽為淵深，卻能生化萬物，好像是萬物的宗主。天行道，晝夜不懈，災疾之風與大地環境有所傷，尚失道意，況乎於人性。自然善養萬物，如時雨一時，不私一物，而人性之私展現的是貪婪無厭，的狹隘的心思。天地之中無形之氣，不僅善養萬物，更是萬物不可缺少的比食物還更重要的主要生命之源。莊子·知北遊，

人之生氣之聚也，聚則為性，散者為死，若死生為徒，吾又何患。故萬物一也，是其所美者為神奇，其所惡者為臭腐；臭腐復化為神奇，神奇復化為臭腐，故曰：通天下一氣。⁸⁸

⁸⁶ 《正統道藏·黃帝陰符經注》，臺北：藝文印書館，新校本，頁，2607。

⁸⁷ 《太平經合校》，王明，編，北京：中華書局，1997，五刷，頁16。

⁸⁸ 揚家駱《莊子集釋》，臺北：世界書局，2009，16刷，頁320。

成玄英，疏，夫氣聚為生，氣散為死，聚散雖異為氣則同，今斯則死生聚散，可為徒伴既無，其別有何憂色，生死既其不二，萬物理當歸一。而人之生死，就在一氣之生，生死之間，則因時，因地，因物，照之以天，而行在於人。

人生於世面對的是生存的挑戰，人生的悲歡離合，無不影響人性的喜怒哀樂，不因為利而懷心機，喪失原本人性至無不可得的自然道德本性。也就是在人心自然天性之道德與人性的認同，則能去除心中淫、盜、竊、貪，的邪見。道德天性是人性行為，惟持道德行為在生存競爭中實是非容易的去做到的，道德之理是必需有聖人的不忍之心，寬宏的待人待己，使心胸寬闊無負擔，才能與天地萬物與人之靈性的本來面目與天地同體。《正蒙·太和篇》張載對天、道、性、心，等概念有明確的界定：

太虛有天之名；由氣化，有道之名；合性與知覺，有心之名。……在天為命，在義為理，在人為性，主于身為心，其實一也。⁸⁹

宇宙自然之氣，合太虛與氣，更合於天道，人道，性與人心。所面對的自然與人性的感通，自然之性合於氣，融合自然，人心，義理，人性，與覺性。是本然之道，是維繫人性善的本根，人生存之造化，內含天命的肩負，是命之所以然，人性之情理糾葛與習氣。在人為性，行動為心，開放與執著，是復歸於原來的自然昇華與揚棄，從良知的真理與坎陷，從主客二元中反省與超越，進而聆聽存有知召喚，讓生命事實的存在變成超實的存在，生命最後目的是價值的結果，是自然人性的反應。

天地者，萬物之總名也。天地以萬物為體，而萬物必以自然為正，自然者，不為而自然者也。故大鵬之能高，斥鷃之能下，椿木之能長，朝菌之能短，凡此皆自然之所能，非為之所能也。不為而自能，所以為正也。固乘天地之正者，即是順萬物之性也；⁹⁰

自然天地萬物有其無形之對應，大鵬、鷦鷯、椿木、朝菌，皆順於自然，而人因死生變化而與順心而成對立，人心現實有所無奈，道德應對人心，藥物應對疾病，藥物有十八反十九畏，「半篋貝藪芫攻烏，藻戟遂芫俱戰草，諸蓼辛芍反藜蘆」。「人參最畏五靈脂」，等等⁹¹。禁忌與相生、相使。進而君、臣、佐、使，此即藥物之性。也是自然之理。古代宗教把天道德性法則化，孔子「以知天命」，孟子從「盡心知性，知天」。是理性與心性思緒的互動，人存在的必然性，通過有所限制的障礙，而變成利器，創造人無限的可能性，而不受外在空間的限制，成為人存在的必然性與自然觀。

⁸⁹ 揚立華《氣本與神化》，北京：北京大學出版社，2008，頁115。

⁹⁰ 高柏園《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社1992，頁21。

⁹¹ 彭文煌、黃士勳《中藥藥理學》，臺中：文興出版公司，2010，頁18。

第二章 形神交養的氣論思維

《靈樞》為經絡循環的典籍，對人體影響健康的系統，從器官內外部組織，氣與血循環的作用，更進一步提供全身氣血循環的基本原理。氣血循環為道教主要練氣養生的指導要領，也是我們運氣呼吸的基本原理，佛教之靜坐、瑜珈，氣功，無不利用靈樞之原理，增加氣血循環。更從健康方面養身養命，從精神、心性、意志、人之情緒和健康，由望、聞、問、切。與疾病表裡內外的關係表現，內經《靈樞·百病始生》¹內容指出外邪致病的關鍵，注釋生命保養之道，不外是外因「風、暑、濕、燥、寒、火。與內因，喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」。的內外關鍵，百病死生無不因營養的失調，基礎身心的健康衰弱，而受風雨、寒暑、濕熱，與內因喜怒不節，憂傷鬱悶，而傷內臟，外感風寒，當正氣不足，不能把邪逼出體外，喜怒不節則傷臟，臟傷則病起於陰，風雨襲虛則病起於上，濕熱襲虛，則病起於下，外邪侵入人體的層次，《黃帝內經·素問》《靈樞》提出觀察病因在何處，要補要瀉的治療原則。致於邪氣入侵深入體內，人受疾病浸淫入侵，演變成形體正虛邪實的變化。邪傳皮膚，腠理開皮膚會痛，邪傳絡脈，痛逾肌肉，邪傳於經，則怕冷，六經不通，則肢節痛，若傳於背脊伏冲之脈則體重身痛，傳於腸胃則殭瀉腸鳴，若傳於募穴原穴之間留於脈，而成為癥塊，息而成積，或留於孫脈，絡脈，經脈，俞脈，或伏冲之脈，或著於身體各部而產生各種不同極疾病。生命醫療的保健在於沒有疾病的拖累，一旦有受風寒或病毒之侵，必知治癒之道，一者尊循醫者治療，二者更要有體認醫藥與身體的關係，《抱朴子》曰；「上藥令人身安命延...中藥養性，下藥除病」又《孝經援神契》「淑薑禦濕，菖蒲益聰，巨勝延年」，²人身之安否只在於無疾，更要避免疾病的侵害。四氣五味，配伍劑型，用藥禁忌，均為安身立命的基本。

萬物一也，是其所美者為神奇，其所惡者為臭腐；臭腐復化為神奇，神奇復化為臭腐。故曰：「通天下一氣」。³

成玄英疏：夫物無美惡，而情有向背，故情之所美者，則謂為神妙其特。情之所惡者，則謂為腥臭腐敗，而顛倒本末。一至於斯，然物性不同，所好各異，比之所美，此者惡之，此之所惡，彼又為美，故毛嬙麗姬，人之所美。魚見深入，鳥見高飛，斯則臭腐神奇，神奇臭腐，而是非美惡，何有定焉，是知天下，萬物同一和氣耳。形神交養與哲理關係著一生一世的人生，從自然之氣與生命醫療的關係，人性的思想，生存的層次和能力，人身醫學的智慧，對藥物的認知，人體與四時變化的對策，人性思維的層次，智識智慧所學習判斷的

¹ 澀江 抽齋《靈樞講義》，北京：學苑出版社，2003，頁 885。

² 晉·葛洪著，何淑真校著《抱朴子》，臺北：國力編譯館，2002，頁 325。

³ 清·郭慶藩，集釋《莊子集釋》臺北：世界書局，2009，新校版，頁 320。

感受和認知，與自然生存競爭所造成的環境息息相關，人在有限的生命中，自然生命中是含著思想與情感。帶著氣血循環的順暢的身心展現生命的朝氣，來面對酷寒和悶熱的天氣，狂風與暴雨，冰雪與時疫的節氣，對生命的逼迫，人情的溫暖，和薄酷無情的一面，冷暖人間的現實，與生存壓力和情感。至於在有限的生命的時空中，要力求瞭解生命所面對的，「生」、「老」、「病」、「死」，體現生命精神的希望。

從無垠的自然中尋求生命的價值和健康。使生命良善的智慧得以發揮。但人之生死存亡，「禍」、「福」、「夭」、「壽」，在人的生命中「猶如木之有蝎，雖木之所生而非木之所宜也」⁴。如人之身體所需的是氣血循環適宜，智慧道德善性相兼，心性良知不失，但是人之生命，所受內外因素的影響，內因七情：「喜怒、憂思、悲、恐、驚」。外因六氣：「風、暑、濕、燥、寒、火」。及人的處世之道，世事之因正氣與邪惡，判別是非和善惡的壓力，內心所承受的責任情操，使身體受到決擇壓力的影響，而有所不適，人之疾病，若沒有強壯的的身體是抵禦不了疾病的侵襲。沒有正直的善惡分別的智慧與勇氣，是沒有辦法建立安和樂利的社會，自然的人性產生喜怒哀樂的情懷，時令寒熱溫涼的變化，是必需懂得適應，如何的安身立命。有了健康才有活躍的生命。有了善良品性，才有安穩的身心。

宇宙之理，其涵蓋著萬物之源，在宇宙之間存有存無，也考驗了，人類生存的智慧和精神。難以證明的混沌，展現了宇宙變化無窮極至的能力，生命的寶貴，是創造一切價值的價值。沒有生命就沒有創造的任何能力，生命就失去原有的義意，人生應不就這麼默默而來，無奈而去的遺憾。生存的生命中，生存競爭受制於生存條件，人在世上的生老病死，悲歡離合，成功與失落，成就的條件必須掌握身體的健康，與智慧的發揮。人生的成敗在命限的情況之下，是如何的堅守信念和原則，也不因窮極白首而無法達到人生應有的目標。氣論哲理與健康是從心理的治療，身體的治療，觀念的治療，以及人心和天性與人為一切價值活動的心靈表現，和感官的人性內心希望的達成，解脫人性的桎梏來探討人生。

宇宙展現大自然星球運轉規律，產生了自然之「氣」，《莊子》以宇宙本與事物變化的道理，其內涵閃爍人類思維的火花，以自然和規律來引述大自然事物的變化，敘述自然事物的本然性和必然性，是相對與相生，是正反兩面的相互輝映。人類從蠻荒時代而至文明，在時代的演變裏，人類在歷史的洪流中，所扮演的角色。只是歷史脈絡的一粒塵沙，其主要的目的也是為了求生存。也因為了求生存而累積了生存的智慧。掌握了智慧也即掌握了人生，甚至人生是由自然天地造化和知道如何保健身體。掌握「精」、「氣」、「神」、的要領，如《中庸》

⁴ 牟宗三，著作《才性與玄理》，臺北：台灣學生書局，2002，8，頁，330。

「天命之謂性，率性之謂道」，⁵《孔子》「天命率性的道德之道」、《孟子》的側隱、羞惡、恭敬、是非之心」。⁶及至誠、至善、及大愛精神，才能圓滿到達「身」、「心」、「靈」。解放的自然人性善性的光輝，也是人生的追求。

《黃帝內經·靈樞》為一不用藥物而能以針、灸、推拿、按摩，導引，以十四經絡的血氣傳導，來維持身體的康健。《醫宗金鑒》「太陽之為病，頭項強痛而惡寒」屬風寒所感，太陽病由於邪自外侵，風熱、濕熱、燥熱由口鼻而入，首先犯肺，而成衛分，氣分之病，若失治則從肺衛內陷於心包，而成逆傳營分血分之邪。藥物之治以透表宣隔，疏血通氣，減少疾病之侵，氣血之疏通是健康的基本，靈樞與人身體形神互動的醫療關係，為醫療知識與人心的互動。

身心之思想與病痛，不是人可以控制的，身體的健康是身心靈，知性與自然的調合，身體健身之基礎，需要有健康的知識，心靈的健康需要有善性道德的滋潤，《靈樞》是提供健康保健方針，而「醫門多疾」，非一針一灸，可以除病。道德善性是人心人格的依據。植物需要土壤、陽光、空氣、水，人需要善良德行與理性道德思惟。人生於世轉化無常，身心與健康由於時間與空間之轉化而有所不易理解。《莊子·人間世》，郭象注；

自事其心者。哀樂不易施乎前。知其不可奈何而安知若命。德之至也。

「知不可奈何者命也而安之，則無哀無樂，何易施之有哉！故冥然以所遇，為命而不施心於其間，泯然與至當為一而無休戚於其中，雖世間凡人，猶無往而不適，而況於君親哉」。成玄英，疏；

「夫為道之士，而安其心智者，體為順之，不殊達得喪之，為一故能泐哀樂之前境，不輕易施知窮達知，必然起人情知能制，是以安心順命不乖天理，自非至人玄德，孰能如茲也」。⁷

生命的境界，能知、能定、能認知與放下，身心與德行，將心為虛靈之鏡，以境界之觀照，來看待人生。生之為人則應愛其身，凡之為人道德善性，要有超世虛室喻心的應世的智慧。

⁵ 李鑿，《新譯四書讀本》，臺北：三民書局，1983，頁 22。

⁶ 李鑿，《中國文化基本教材》，臺北：正中書局，2008，頁 24。

⁷ 楊家駱，編，郭象，注，成玄英，疏《莊子集釋》，臺北：世界書局，2009，頁 71。

第一節 形神與氣脈

形神之觀從精神、心性、意志、人情和健康，由望、聞、問、切。與疾病表裡內外的關係表現，內經靈樞展現的為生命之道，從神靈之樞要。以九鍼長短配合十二原穴，以疏導人體的氣血調和，從氣脈的變化，逼邪氣出引正氣之通。更以食物藥物的配合體質的調配，也是一種方法，其化學變化對身體的影響，五味之變化，是影響體質的主要原因。酸、苦、甘、辛、鹹，五味在體內之變化之氣為：臊、焦、香、腥、腐，進而產生五液，淚、汗、涎、涕、唾，分佈在人體之中，影響著體質與七情之困擾，此之七情為喜、怒、憂思、悲、恐、驚。對自律神經有所影響，自律神經分交感神經與副交感神經，也就是陰陽。陰陽調和百病不生，也就是交感神經與副交感神經，同步共振和諧平衡。自然身體健康身心靈合一，其失調條件，有自律神經的失調，不同步，營養素缺乏，壓力太大，及心靈的創傷。而提正氣。（《靈樞經原序》）

神氣者，正氣也，神氣之所游行出入者，流注也。井、榮、腧、經、合者，本輸也。舉而並之，則知相去不啻天壤之異。⁸

人之脈氣，如正氣、神氣，之走向流注，五臟六腑之經絡，所出為井，如水之源；所溜為榮，脈氣經過如微小的支流；所注為腧，脈氣所灌注的地方，如注於深處的地方；所行為經，脈氣如流水迅速流過之所在；所入為合，為脈之氣所聚合的地方。凡氣所行皆在五腧，遍及全身經絡，如神氣游行一身，絡脈之滲灌諸節，節者為神氣之出入也，神氣者觀其色，察其目，知其散復，觀其形，聽其動靜，而知其邪正。《靈樞·九針十二原》：云

九針有饒針鍼、員鍼、鍤鍼、鋒鍼、披鍼、員立鍼、毫鍼、長針、大鍼。以迎、隨、開、闔、補、瀉。以治神、候氣、診脈、的臨床實用上的重要性。⁹

鍼之適用則是了解鍼的運用與手法，了解氣之運行順逆，以迎隨補瀉的方法促使氣血平和，虛則實之則為補的鍼法，滿則瀉，病邪亢進則應瀉法。來促進身體的健康。《靈樞》是觀察色、脈、之相合相尅。明辨正邪盛衰，從五臟六腑互為表裡，有十二個原穴，這十二源穴，是全身三百六十五節稟受於五臟的氣化與營養，表現於外表，從色脈之象從經絡的走向取其補瀉，

夫氣之在脈也，邪氣在上，濁氣在中，清氣在下。故針陷脈則邪氣出，針中脈則濁氣出，針太深則邪氣反沉、病益。故曰：皮肉筋脈，各有所處。

⁸ 澀江 抽齋《靈書講義》，學院出版社，北京：2003，1刷，新校本，頁5。

⁹ 楊維傑《黃帝內經靈樞譯解》，臺北：樂群出版公司，1967，頁9。

病各有所宜。各不同形，各以認其所宜，無實無虛。損不足而益有餘，是謂甚病。¹⁰

邪氣侵犯往往由頭部入侵，由於生活受外因所喝，而引發濁氣滯留體內。清冷陰濕的地氣，均從足部入侵。而使人體生病，在針刺的時候，在上部取穴，能使邪氣隨針而外出，可以排除滯留在體內的濁氣。凡病邪在淺部，則部宜深刺。如刺得過深，邪氣反而隨之深入而加重病情，因為這樣，皮、肉、筋、骨、脈、各有一定部位每種病情，各有不同的治癒方法。從察顏觀色之中也可以從人體穴位中的走向。均可以使氣血流暢。運氣：人之氣在鼻息之間，從生命之氣，為有形之氣，展現浩然之氣。從性與氣貫通天地之氣。牟中三認為：

「太虛神體即是氣之質性，氣所徵發之精英，因而謂其為氣論也。」¹¹又《王廷相集·太極辯》天地未判之前，大始渾沌清虛之氣是也。虛不離氣，氣不離虛，氣載乎理，理出於氣，一貫而不可離絕言之者也，故有元氣，即有元道。¹²

人體之氣之循環通十四經絡，與血液的循環成為表裡重要關係。運動。禪坐，氣功：各家各派之拳術：太極拳、易筋經、八段錦，拳術從衝拳、砸拳、劈拳、推掌、劈掌、砍掌，華陀五禽戲，以熊、鳥、鳧、猿、鷗、虎的動作創造導引術。戲曲、歌唱：包括唱腔，及演唱技巧、從潤腔、吐字、發聲、念白、話白、數板、吟誦、及大二度音程的運用。無不氣存丹田，（關元穴），做為主要訓練學習基本依據。吟唱無形中五臟六腑，無形中就會產生運動，從氣與運氣之間，按摩是推動人身之氣的通順，氣存丹田做為基本功夫。氣之循環有一定的時辰經絡走向的循環系統；以時辰所運之氣有所不同，如卯時為手陽明大腸經脈：

手陽明大腸經，循行起於大指次指之端，循指上廉出合谷兩骨之間，上入兩筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上繞外前廉，上肩，出臑骨之前廉，上出於注骨之會上，下入缺盆，肋肺，下隔，屬大腸，其支者，從缺盆上頸，貫頰，入下齒中，還出挾口，交入中，左之右，右之左，上挾鼻孔。¹³

由手陽明大腸經之挾口，深入下齒齦中，又從內回出絡擾上唇，再人中交叉左脈向右，右脈向左，上行交鼻孔兩側，與足陽明胃經銜接，進而走滿全身經絡。這是從小周天進入大周天的運氣方式，手陽明大腸經起商陽。二間、三間、合谷，陽溪、偏歷、溫溜、下廉、上廉、三里、曲池、肘膠、五里，臂臑、

¹⁰ 虞舜，于莉英，點教《四庫全書·黃帝內經》，江蘇：科學技術出版社，2008，頁10

¹¹ 楊儒賓，祝平次《儒學的氣論與工夫論》，臺北：臺大出版中心，2005，頁51。

¹² 明，王廷相，著，王孝魚，點教《王廷相集》，北京：中華書局出版社，頁596。

¹³ 楊維傑《黃帝內經靈樞譯解》，臺北：樂群出版，1977，頁108。

肩髃、巨骨、天鼎、扶突、禾髎、迎香。等穴道再轉足陽明胃經。

氣的走向有一定的規律，從馬王堆的導引圖，是以形導氣，無形之氣充滿太虛，其聚其散變化無窮，而大地之氣與宇宙無形之氣是彼此有所互映。導引圖有輔助運氣之動作行為，有配合推助運氣的動作。是一種健身的運動參考圖。氣的運行是以身體導引氣的走向，氣之吐納由經絡配合氣之運行，在運行之中動之要領姿式與氣是互動和牽引，更配合呼吸來完成小周天進而至大周天的循環和吐納的配合。更要了解氣之走向，從氣血的旋律中更從呼吸的運用，使氣血循環的作用達到最佳的共振頻率。

馬王堆《導引圖》有 44 種不同姿態的男女，模仿動物進行肢體運動、呼吸運動和器械運動。這是長沙馬王堆三號墓出土的《導引圖》描繪的畫面。是現存最早的氣功養生文獻，它認為通過呼吸吐納等方法，可以學到強身健體的作用。1973 年 12 月長沙馬王堆三號墓出土了 20 餘萬字的帛書、竹簡，其中有我國最古老的天文書、醫書，還記載了養生方，為氣論的“百科全書”

氣的影響全身是全身循環，但是若無有基礎練氣的基礎，是必須經過導引才能圓滿把氣運行至高的境界，印度瑜珈的基本運氣方法，是壓住左鼻孔吸氣，大約十五秒後，鬆左鼻孔壓住右鼻孔，由左鼻孔呼出氣，大約十六秒，連序九次，為一循環，這樣對頭部及腦會有幫助。呼吸訓練之二為、吸氣三秒、吐氣六秒，再吸氣三秒、吐氣九秒。這樣不斷的訓練，無形中關元與氣穴自然與肺部暢通而有力，肺部無形中自然比較健康。靈樞穴道的運用，從基本經絡的按摩，針灸，對臟腑的治療作用。不僅如此，更有腳酸由手取穴，手酸由腳取穴。如足少陰膽經由環跳穴到足竅陰穴的整條腳部的經絡酸痛，是刺激中渚穴與外關導引其經絡，自然就有其效果，則為有名的遠處取穴法。

氣含概了宇宙之氣，自然之氣的運行，經肋影響的，為人體氣血循環經脈的導通，氣血所行經脈中、榮陰陽、濡筋骨、潤關節。通者氣暢，暢者氣通，不通則痛，通則不痛。若痛自然顯現病態狀況疲累的本質，則是身體的自然反應。形神之氣從內在氣血的感通。則可知道經絡阻礙對身體的影響，因此運動、拳術、氣功、靜坐、武術、慢跑、舞蹈、健行、等等，無不幫助氣血循環精神觀的動力與效果。

一、氣的運用

筆者對氣的運動方式心得以，點、線、面，降心窩氣存丹田（關元穴），意到湧泉，從心窩的巨闕，夾脊，肚臍，神闕，命門，丹田，由會陰提氣至大椎，玉枕，百會，眉心，天突。做為導氣運氣初步基本動作。為小周天之基本運氣法，也是增進任督二脈的循環之氣。運氣之主要呼吸為吸、吸、吸。吐。

即深吸而慢吐，吐氣時必需縮緊尾閭穴，箕門穴，與坐骨，當氣至丹田即（關元穴）時、稍為閉氣，十隻腳指稍為上翹，再以氣由任督二脈由前而後順氣循環一週，再慢慢由口出，吐氣比吸氣長，自然氣會從雙手勞宮穴感覺出氣的熱感，身體感覺會覺的順暢。第二，以丹田之氣推送全身經肋時。則以時辰不同而運其氣至全身經絡，再由經絡走向的方向，從每一經絡的方向，配以動作做呼吸運動，以肺經為例，吸氣至飽滿，再由中府穴至少商微微動一下慢慢吐氣，從一經絡做一循環，再引導全身經絡至全身循環，由經絡方向和時辰之循環為：寅時從肺起，卯時走入大腸經，辰胃巳脾午心火，未時行入小腸經，申屬膀胱西屬腎，戌走包絡亥焦經，子膽丑肝寅又肺。從築基再以經絡走向之循環進而成大周天的運氣與導氣來強化疏筋柔骨，增進身體的健康。

運氣之主要基本。必需要守精固氣，精氣神飽滿是練氣的最佳基本根源，是氣療最佳條件，男重精，女重血。有這些條件，再配合自然之氣，與在太陽未出樹木未光和作用時，是氧氣最多的時候，與良好的環境，順著十四經絡的行經方向運用與呼吸的調節，更需要智慧與信心，從氣動之中了解氣在體內的走向，氣足精神足，會產生慾念，要從慾念的轉化成智慧和人性至善思惟的提升，是人性思想與氣和修為的層次的定與思，也即是心念與思想的判斷和人慾的節制，從氣的運動必能感受到身體健康的基礎。和道德知識修養與心中的正氣的展現，也因而成就理想人格，是人心與天心的關鍵。再配以食療，心療，醫療。這是預防疾病，與正確自然德性的修養，配以適當藥物，則是食療、醫療、心療、氣療的理想。展現德行與健康。《靈樞·五十營第十五》：

天周二十八宿，宿三十六分；人氣行一周，千八分，日行二十宿。人經脈上下左右前後二十八脈，周身十六丈二尺，以應二十八宿，漏水下百刻，以分晝夜。衛氣之行，一日一夜五十周於身，晝日行於陽（手足三陽經）二十五周，夜行於陰（手足三陰經）二十五周，終而復始。¹⁴

這是用漏刻來測定衛氣運行於人身的節律，後世針灸家據以測知營衛之氣運行在人身一日夜的節律是『肺寅大卯胃辰宮，脾巳心午小未中，膀胱申腎酉心

包戌，亥三子膽丑肝通。』¹⁵五運六氣與身體變化為氣血之通順，時節未至而氣候先至則為太過而有餘，應注意生剋順逆變化，也即知道順生。《靈樞·天年篇》：

人之死生，何氣築為基，何立而為楯，何失而死，何得而生？岐伯曰：以

¹⁴ 楊維傑《黃帝內經靈樞譯解》，臺北：樂群出版，1977，頁182。

¹⁵ 余金城，《運氣學說》，臺北：五洲出版，2004，頁112。

母為基，以父為楛；失神則死，德神者生。¹⁶

人之死生，是以陰主內陰血內為基礎，陽主外陽氣在外為外衛，以父精母血結合產生神氣，沒有神氣則會死亡，有了神氣才能為慈生長養的最好條件。有些人可活百歲，即其營衛之氣調合，是陰陽之氣調和，不為外物所鬱，對生命的精神與心性的追求是順應自然，注重的是自然的天命，和人與自然的一體性，了解慾念的擁有只不過是剎那雲煙。所注重的是追求生命存在的價值，提升生命的境界的脈絡，以大道為天下母，能周流六虛，逍遙自然的人生，展現真純的生命力。若受世俗權利與物慾迷失自然本性，喪失道德本能，導至人性的道德迷失。氣的呈現是一種心神靈的合一展現，是自然的人性與天性的調和，氣除呼吸之外，更由人的經脈做為氣血循環的傳導，從脈絡行走的方向，以十二經循環配合一天的時辰，為全身氣血的通路，其在內依次與五臟相屬，在外分別與六腑相通，為人氣血循環周而復始，使人存於宇宙之間。

《靈樞·經脈第十》：

人始生，先成精，精成而腦髓生，骨為幹，脈為營，筋為剛，肉為牆，皮膚堅而毛髮長，穀入於胃，脈道以通，血氣乃行。¹⁷

人孕育生命的初始的生機，先由陰陽兩氣的會合而成精，由精發育而生腦髓，此後而逐漸成人體，以骨骼為枝幹，脈道做為通路，筋的剛勁來約束骨骼，肌肉為牆衛護臟氣筋骨血脈，待皮膚堅韌，而毛髮生，脫離母體之後，五穀入胃，化生經微，以營養全身，全身脈道得以貫通，血氣也就在脈道中運行不息。

從手太陰肺經，交於手陽明大腸經，轉入足陽明胃經，再入足太陽脾經，接手少陰心經，經手太陽小腸經，再接足太陽膀胱經，入足少陰腎經，傳至手厥陰心包經，入手少陽三焦經，再傳足少陽膽經，最後注入足厥陰肝經。再轉於肺經再循環。精者精神也，張介賓先生說：「凡諸氣之津液，皆上動於面，五臟藏於內而闕於上，七竅也故肺氣通鼻，心氣通於舌，肝氣通於目，皮氣通於口，腎氣通於耳，此五臟之氣皆通乎七竅」。¹⁸而十二經絡與五臟相通，自然從內在外在知氣色，營衛之變，而知氣色之變化，與身體的關係。

十二經絡走向圖，為經絡影響著氣血循環的方向。從馬王堆的導引圖中，與十二經絡圖，可看出氣的引導，是要內外合一。從身心與體魄所尋求的是陰陽調合，陰陽偏衰，應補其不足，氣之導引，為加強氣在體內的循環，進一步是必需要遵循經絡的導向，運其氣導其經，因為經絡之疏通具有連接百骸維絡

¹⁶ 虞舜，于莉英，點校《四庫全書·黃帝內經》，南京：江蘇科學技術出版社，2008 頁 115。

¹⁷ 楊維傑《黃帝內經靈樞譯解》，臺北：樂群出版，1977，頁 104。

¹⁸ 澀江抽齋《靈樞講義》，北京：學苑出版社，2003，頁 104。

周身。進而調解陰陽氣血。禪定、瑜珈、冥想、靜坐、吐納、呼吸、八段錦、太極拳、氣功、等等。無不以練氣、導氣為先。從基本的氣存丹田，而利用氣循著經絡行走的方向，深深吸氣而慢慢吐出氣，慢慢呼出氣時必須把死腔的氣呼出。收緊環跳穴與殷門穴，在呼出氣時稍微以經絡方向循環推進，至氣呼出為止。再次循環，動作正確手心勞宮穴會有熱氣湧出。運氣中可以加上導引圖的動作，或其他有助於「氣」運行之動作均可以有這樣的基礎，要求身體的健康是有幫助的，更從自然之動感受。氣之感受有如《莊子·逍遙遊》：

野馬也，塵埃也，生物知以息相吹¹⁹

野馬者游氣也，為心氣也，塵埃也皆生物之以息相吹，充塞天地之間。故心之氣之運行，與心外之物能順暢如流，心體之性和於大地氣息而與自然互動而相應。氣之運遊呼天地之氣自然以心，與宇宙而為一體。《爾雅》云：「陽氣之動，遙望湖澤之中，猶如萬馬奔騰，揚土之塵如天地間生生之氣息，相互吹動，而與萬物同在」。成玄英，疏：「猶鵬之飛與息各適其性，野馬塵埃皆生物以息相吹，如鵬展翅隨風而飛，純任自然，亦猶野馬塵埃之累動」，郭象曰、「野馬者、遊氣也」。成玄英曰、「天地之間、生物氣息、更相吹動」。朱子曰、「息是鼻息之息、九萬里風、亦是此息推去」。錢穆說：「此言野馬塵埃雖至微、亦有所憑而移動也」。²⁰

其動如心之奔騰，而能與自然融合，猶如經絡氣息，化暴戾轉祥和融合於氣在自然之中。氣之運用在於心思、意念、德行、操守與修養，王重陽授馬丹陽《二十四訣》中，指出：「命者是元神、性者是元氣，名曰性命也」。²¹氣之聚必神氣相和，聚精神合一，運用使其自然而能神氣相合，精、氣、神合而為一，則是形神交養的自然之境，為固本身元神元氣與正念，真正達到練精化氣，練氣化神，練神還虛，使身心靈不受慾念而干擾，真正達天地人我的境界。神識為至善之心，進而知道明理德行、而能知至善之理。進而氣之運用於身、心、靈，與自然的調和。

¹⁹ 吳怡《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2009，頁1。

²⁰ 錢穆《莊子纂箋》，臺北：東大圖書公司，頁2。

²¹ 郝勤《道教內丹術》，臺北：大展出版社，2004，頁260。

第二節 形神與生命

古代醫療典籍是以辯症論治，望、聞、問、切。從面之色澤脈象的變化來判斷，人的疾病與身體健康。現代醫療是以病毒的感染，(血液濃度、膽固醇濃度、三酸甘油脂濃度、血清尿酸的變化)。對症下藥。東西方自古至今無不對身體的健康而努力。但是死生大事非人之所能掌握的，仁聖凶愚，均逃不過自然命運的面對，而身體的健康雖不是醫療就可以脫離疾病與生死。但是醫療、氣療、食療、與心療。是維持身心在人生道上，能有所安適。有了健康的身體而無善良之心。為惡之性而無向善之意則無需人禽之分。

《郭店楚簡》「性自命出，命自天降，道始於情，情生於性，始者近情，終者近義」。²² 自然的道理是沒有界限，萬物雖然紛擾雜亂確有其根本，和自然的調和，這是人必須探求這博大玄妙的道理。生命是人之所以為人，才能有探索人之，身、心、靈，本身與宇宙對我們的關係與影響。

《靈樞·百病死生》「憂思傷心，喜怒傷藏，重寒傷肺，忿怒傷肝，汗出當風傷脾」²³。這只不過是平常保健的基礎，強身保健從內觀、靜坐、氣功、吐納，拳術、食療、醫療、心療。從《素問》、《靈樞》、《五十二病方》、《太素》、《脈經》、《甲乙經》、《千金要方》、《諸病源侯論》、《醫宗金鑑》、《神農本草經》、《本草備要》、《內科學》、《外科學》、《氣功》、《易經》及各宗教經典。都是醫療的經典，均提出因病對治的來源理論與方法。百病之生也，皆生於風寒暑濕燥火之變，與人之五臟，肝、心、脾、肺、腎。所受酸、苦、甘、辛、鹹。更從五運之氣相交配合，天地變化的綱紀自然與人的關係，有互相感應的道理。

《素問·至真要大論》：厥陰司天，其化以風，在泉為酸化，司氣為蒼化，間氣為動化。少陰司天，其化以熱，在泉為苦化，不司氣化，居氣為灼化。太陰司天，其化以濕，在泉為甘化，司氣為靛化，間氣為柔化。少陽司天其化以火，在泉為苦化，司氣為丹化，間氣為明化。陽明司天為燥化，在泉為辛化，司氣為素化，間氣為清化。太陽司天為寒化，在泉為咸化，司氣為玄化，間氣為藏化。故治病者，必明六化分治，五味五色所生，五臟所宜，乃可以言盈虛病生之緒也。²⁴

六氣司天，天地氣候之變化，風、暑、濕、燥、寒、火。是人與自然的感應，春天為厥陰之氣為風、為木、為酸，酸化是厥陰在泉為主歲後半年變化的現象，司天主前半年之氣，五運中之主木氣，木色為蒼固司氣蒼化，風主動盪，

²² 劉祖信·龍永芳，編注《郭店楚簡綜覽》，臺北：萬卷樓圖書，2004，頁 57。

²³ 澀江 抽齋，《靈樞講義》，北京：學苑出版社，2003，頁 899。

²⁴ 何永，馬君，何敬華，整理《黃帝內經素問》，北京：中國中醫藥出版社，新校本，頁 291。

固主治之間氣為動化。夏季則為少陰之氣為君火，為心、為熱、為苦、苦化是少陰的現象，因熱氣淫勝，氣候鬱熱在泉為秋冬之間則五行為苦化，天氣鬱而熱，因君不司運，故不司氣化。春夏之間若不好好保健身體，故人之發病均在於胸中，病之根屬肺。心為君主固不間氣，而稱居氣。火性燔灼，故其居氣為灼化。太陰司天，濕氣淫勝，太陰屬脾土，在天為濕，在胃為甘，在色為黃，故其天地變化為濕，腎與脾土為之相剋，在秋冬主治則為甘化，其司氣則為黃化，故其間氣為柔化。少陽之天氣的節氣，相火淫勝，在天為火，秋冬春夏主治為火化，秋冬主治則為苦化，其病的根本在肺，其司氣則丹化，其間氣為柔化。陽明之季節，屬金，相火淫勝，自然之氣為燥，其味為辛、在自然之氣為燥，其五味為辛，其色為白，為清涼之氣，自然之氣之變化為清涼，大涼之氣使天氣反常，於秋冬之時主治以辛化，春夏之氣為素化，其間氣為清化。太陽司天之季，寒氣淫勝，為寒在味為鹹，其色為黑，春夏為其治為燥化，秋冬之治則為辛化，其春夏其氣為玄化，其間氣為藏化。因此治其病必了解陰陽，與六化分治，五味五色和五臟的變化，虛實盈虧而對疾病有所了解，進而增進身體的健康。《雪心賦》曰：

體賦於人者、有百骸九竅。形著於地者、有萬水千山、胎息孕育，神變無窮、生旺休囚、機運行而不息、地靈人傑、氣化形生²⁵。

《堪輿》：陰宅、陽宅之尋求之地、更希望從自然山水中尋找鍾靈毓秀的吉地，古之帝王建造宮殿，戰略關隘，庶民欲蓋房屋，無不擇地尋龍。君王百姓，尋求最好的居住環境，講究的是，「山環水抱」，「藏風聚氣」，也即乘生氣而得於無形，形神獲於自然大氣之機。迎官而就祿、趨吉以避凶。或將祖先的墳墓尋求藏風聚氣之地，以庇蔭在世子孫的氣韻，以增加身體的健康，及子孫榮華富貴的氣運，與家庭的平安。是借於山水地理的靈氣，蘊育著人之氣運，由天門，地戶，青龍，白虎，玄武，朱雀。以自然的靈氣加持於人之身，以地靈人傑的天地之氣，五行，三合，如天心十道，後有蓋山，前有照山，兩旁有夾耳之山，形成四應登對。並與龍、穴、砂、水。乘生氣，而求天地之氣，與人心之正氣之無形之氣與有形之身展現人之精神氣魄人格的成就與健康。等等均是人生的指標希望，是身體保健的知識，也是求得心安的人生。若能從身體的調養，進而心的調養，到一個基本境界，是心、神、靈，的圓融。是無形孕育的醫療。《老子》：

「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復」。²⁶

以致虛和守靜的心靈來感受萬物，從萬物的生成變化。《易經·復卦》彖曰：

²⁵ 唐，章貢，《雪心賦》，新竹：竹林書局，1989，頁卷一。

²⁶ 余培林，注譯《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2008，頁36。

「復其見天地之心乎之取象」：天地生成之道，由乾坤以始之，相和以成之，相成以終之，故生化由復始。故人心天心，和自然人性生存與智慧的融合。形神之交養是從內心精神體會，與自然之情的展現。能破執擇具智慧，以自然天地之心為心，來看待人生，充實形神之交養，知理，知人、知心、知廉恥，豎立至善至美的人生。中庸云：

唯天下至誠，為能盡其性；能盡其性，則能盡人之性；能盡人之性，則能盡物之性；能盡物之性，則可以贊天地之化育；可以贊天地之化育，則可以與天地參矣。²⁷

「天下至誠」人可以盡己、盡人、盡物的性，由於天地的本質就是生長化育，當人參天地的化育所展現的氣基。是健康人生與人性的追求，而人生的追求，是有安穩的生活與身心的安頓，人之心性，在自然互動中，生命的價值對象，從老子價值道德觀念。從人性互動面對世事之情，以無形無為精神層次，不迷失生命的靈性。展現悲天憫人心知的表現，順從自然中道的包容之心，知善的圓融，迴避為惡知心，遵循自然中道，做為順應世上事物的法則，來實踐生命的理想。心性的健康事生命理想的基石，人形體的健康的基本，在於益身而厚身，慾動而悔吝生。莊子，《在宥》：

至道之精、窈窈冥冥。至道之極、昏昏默默。無是無聽、抱神以靜。形將自正。必靜必清、無勞女形、無搖女精、乃可以長生。²⁸

老子曰：「窈兮冥兮其中有精。載營魄、抱一」。蘇軾言：「致一、全真、無為也」。男重精、女重血，健康的身體，從醫門之書，保健知識，素問、靈樞 現代醫學，運動叢書，最新醫學叢書。及醫生、專家的指導。是形神交養，養身養命。生命存在精神以至善性道德，做為根源主體的依據。而善性就是人性，

人性是有感有應存在體的特色。善性是安頓天下蒼生實現理想。《道德經》：是以聖人常善無棄人，常善救物，故無棄物，善人以德行的表現，做為不善人者的改變的資糧，善的形為，是立心立德的生命實存主體。

²⁷ 牟宗三《中國哲學的特質》，臺北：學生書局，1998，頁51。

²⁸ 錢穆《莊子纂箋》，臺北：東大圖書公司，2003，頁86。

第三節 形神與自然

氣展現是與自然的互通，為萬物不可缺少的能量和生命的依托，氣包含了萬物之性。更展現和諧無為開放與順逆，氣聚而形成，氣散而形脫，因此形而上謂之道，形而下謂之氣。無形之道在哲理之中，是自然而有規律，有形之體無不以哲理為依據德性為依歸。氣與神是人性的精神境界，哲理的省思為道德善性與宇宙自然的互動。內在涵養的層次成就，人生生存環境的心靈安適，身心、智慧、與哲理的奮進，是人性至誠真、善、美的境界。《詩經·天保章》：

天保定爾，俾爾戩穀，罄無不宜，受天百祿。降爾遐福，維日不足。天保定爾，以莫不興！如山如阜，如岡如陵。如川之方至，以莫不增。²⁹

真善美的境界，為君能下下以成其正，臣能歸美以報其上，即上下和諧，這是人性的至誠心靈表現。彼此的願天保佑，人生福祿享而不盡，受天之廣遠百祿之福，如山如阜，如岡如陵，如川水之方至，如流水源綿不絕，源遠流長。從《詩經·天保章》展現自然內心至誠的胸懷，這是自然中人和天性的表現。是真情正氣的內心表現。正氣也即是自然之氣，也即是人性智慧運用在身之為人，之道德修養與人性自然心靈的互動中，有至仁至善的互動情懷的智慧，其展現的是理性的人生。其無所不在展現人性的凜然正氣，更呈現人性的至誠之性，也是精神靈的互動的至上表現。《淮南子·原道訓》：

形神氣志，各居其宜，以隨天地之所為。夫形者，生之舍也；氣者，生之充也；神者，生之制也，一失位則三者傷矣。³⁰

形體、精神、元氣、心志。的融和安適，能隨著大自然天地變化而順適，人之形體的外在，是以氣展現生命外在的充實支柱，神識是牽制生命的主宰。身體，精氣，神識。其中一者若失去，三者就會受到傷害。哲理是人性心靈智慧表現，形體、神識、心靈所展現的，為人性的表現。而性與氣是不可相離之道，從相有而不可相離之道。是故天下之性，以氣載之，而為本然之氣，也是本然之性，氣者清升之氣為陽，氣濁沉降為陰。氣有清濁，性有善惡。人生之謂性，是指個體與生俱來的特殊性，從所俱之德與本性和才能，但每一個人都具有共通性和普遍性，本然之性，與道德和慾望的相對，理一而分殊，從多元的文化而有所不同。人人本來就有的本然之性，就是良知，性是天理，良知。是形而上的「道心」。而「情」，包涵了人欲，也否定了道德觀，人心隨環境的干擾，而成善惡的分別。從有限的人生觀與無限的人欲，情感，價值和實際中，形成了喜，怒，哀，樂，和七情六慾的人生觀念。「道心，天心」或是「人心」。

²⁹ 王靜芝《詩經通釋》，臺北：輔仁大學文學院叢書，1968，頁346。

³⁰ 西漢，劉安《淮南子》，瀋陽：萬卷出版公司，新校本，2009，頁31。

從教育和修為，從知情之理，了解道德和仁義，人心於道心中，再輔之以五常。仁、義、禮、智、信。音樂、名教、法律。使人個安其份而不爭，才能維護社會的穩定。人總是有情慾的動物要達到聖人的修為的境界，是非常困難達到的。天理與德性和人的慾念是永遠對立的。要放棄慾念惡的本質，清心寡慾是要經過修為與明師的指導和不斷的學習，要達到存天理去人慾，逐漸的了解人性的修為境界的德性修養，才是完美的人格，與自然天地德性同心。從動而省察深思慎行，克己之慾，不以偏私之心去看待人生的一切。聖人養心慎動之學則在於此，喜怒哀樂能善解於心，從動靜交養的功夫，明而有覺來看待人性，是修身明性的方法。理想人格包括「為學之道，立心，應事。以正義明道。對於貧賤富貴不動其心，死生禍福不變其手」³¹。做到無所為而為之，執道不執事，一切主之以義，而由之以成，對於人間的富貴、生死得失、能隨遇而安。

聖人德性養成，无慾无為，至虛至一，靜亦以天，動亦以天，物來應之而已，夫何有慾以將還於外。靜，生之質也，非動弗靈；動，生之德也，非靜弗養。靜，寂而未感也；動，感而遂通也，皆性之體也。³²

聖人慎動以直，順理而應，以虛靜清沖養心，主境存誠，以義制事，以體制心，是內外交相養法，動靜交養是以性合內外而一，為養心慎動而體用一源。德性在於內心內在修養，人之修養為存天理，去人慾，無慾無為，為人性與心性修養的認知，從身之養，性之修，靜而思人性，人性本質，為善，是生生之德，的人性至情誠摯表現。動之以天理，為人性之互動與內心天理的感通。為合內外而一，進而知人之性，更能合動靜而一。宇宙展現大自然星球運轉規律，產生了靜與動的自然之「氣」，《莊子》以宇宙事物變化的道理，其內涵閃爍人類思維的火花，以自然和規律來引述大自然的變化，敘述自然事物的本然性和必然性，是相對與相生，是正反兩面的相互輝映。人類從蠻荒時代而至文明，在時代的演變裏，人類在歷史的洪流中所擁有的角色。只是歷史脈絡的一粒塵沙。其主要的目的也是為了求生存。也因為了求生存而累積了生存的智慧。掌握了智慧也即掌握了人生，甚至人生是由自然天地造化和知道如何保健身體與應對。掌握（「精」、「氣」、「神」、）的要領，及至誠、至善、之境界。哲理展現的是人性智慧的提升；如孔子所說；「天命率性的道德之道」³³、孟子所言四端之心，「側隱、羞惡、恭敬、是非」存於心。³⁴及大愛精神，才能圓滿到達「身」、「心」、「靈」。的人性善性的，光輝，是我們人生的追求。而至最佳境界。

《奧修·老子道德經》：

³¹ 葛榮晉《王廷相》臺北：東大圖書有限公司，頁 238。

³² 葛榮晉《王廷相》，臺北：東大圖書有限公司，頁 232。

³³ 李鑾，編譯《新譯四書讀本》，台北：三民書局，1983，頁 22。

³⁴ 李鑾《中國文化基本教材》，台北：正中書局，2008，頁 24。

萬物的形程，達到被動性的最極致，緊緊地守助寧靜的基礎。然後進入活動，觀照著它們回到靜止，為由生命到永恆的道，知道永恆的道就是成道。³⁵又：《道德經·第十六章》：致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀其復。夫物芸芸，各歸其根歸根曰靜，是謂復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。

人心靈本來是虛明寧靜，生存需要外在物質條件，為生存生命才能延續，氣的圓融，為生命的元動力，生命的學問在被私慾的蔽塞，與無情的爭奪，王邦雄先生指出：「生命可敬，可貴之處，正在於其能超越生物性存在的侷限，追求「向道」的發展，以證成進一步不朽的生命價值。啟發世人不斷淨化、不斷向上之德行教育，人格教養，能對道德的具體生活中可感可通，覺醒與證悟」。³⁶生命是能夠圓滿朗現生命價值的道德行為主體。則自然之正氣氣色會表張外，萬物雖然繁複眾多，但最後還是回復到其根源，而了解這常道，是明智的選擇。不了解自然萬物的常道，從其修為外在的表現，則可自氣色之中是可以表現出來，而心、氣、體，所表張於外的是，形、神、氣色、舉止、談吐，如《金剛經》所述的我相，人相，壽者相。心與人道，天道的相關與互動，而展現在人身之上，且自然歸於氣，形體的展現是精氣神的融和氣質，進而是人與人的互動及善良心性的關懷。

莊子《至樂》：

夫富者，苦身疾作，多積財而不得盡用，其為形也亦外矣，夫貴者，夜以繼日，思慮善否，其為形也亦疏矣。人之生也，與憂俱生，壽者怏怏，久憂不死。何苦也！³⁷

富者，貴者，思慮，憂愁。對喜怒哀樂的人生觀，跳脫形名的拘束。認知和諧之理，氣是陰陽自然的觀念，人秉氣而生，自然天地賦予人身，氣血經脈的滲灌調節作用，在於氣血的平和，是建立在人身心的健康，與自然善性道德的人生觀。

³⁵ 奧修《老子道德經》，臺北：奧修出版，第二卷，1992，頁21，

³⁶ 王邦雄、陳德和《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2006，頁55。

³⁷ 張耿光，譯著《莊子外篇》，臺北：臺灣書房，2009，頁348。

第三章 形神交養的實踐工夫

自然無形而生成無限的萬物，生生滅滅，而天道是以無限的生命存在。以天地，日月，鬼神。看不見的超越存在，而人是唯一聆聽存有之召喚的感通，並且宇宙在時空的存有。是不可知的、不能有限的去了解，天道的義意。《莊子》「人生有涯，而學無涯」。宇宙的變化，大自然具備的無形力量，人還是沒有辦法理解的，因此人生終究不能漠視人的有限性，也因人是有限性，所以求實踐，重修行，來彌補有限的缺失。在有限的人生歷程及個別環境中，雖有限而以無限的希望來彌補生命的理想。當然只有從基本的學習中，累積知識與智慧，從歷代聖賢之典籍展現德性的思維，力求在人生中的心、神、靈、的圓滿。

《荀子·天論篇》：

萬物各得其和以生，各得其養以成，不見其事而見其功，夫是之謂神皆知其所以成，莫知其無形，夫是之謂天，唯聖人為不求知天。天職既立，天功既成，形具而神生，好惡喜怒哀樂藏焉，夫是之謂天情。耳目鼻口形能各有接而不相能也，夫是之謂天官，心居中虛，以治五官，夫是之謂天君，財非其類以養其變其類，夫是之謂天養。順其類者謂之福，逆其類者謂之禍。...夫是謂之天。故大巧在所不為，大智在所不慮。所志已其見象之可以期者矣。於天者，志於天者，已其見象之可以期者矣。所志於地者，已其見宜之可以息者矣。¹

萬物與自然之氣各得其和生生不息，自然之大道，覆載著天地，是陰陽和諧，而調控四時。無形之氣使萬物得到生存與安養，看不見其所做之事，而能見其功，這種成就謂之神。而無法知其無形，這種力量就是天，唯聖人不求知天，而盡天職天功，才能形具而神生。也即是形神交養的展現，更顯現哲理與智慧的自然表現，才能分辨了解好、惡、喜、怒、哀樂，在人內心的表現，這叫天情。耳目鼻口各與物接而不能相互為因，猶人與自然的互動，為天官。心與五官形體有節制之知作用，這稱為天君。截然不是他的一類，而養他的同類，這叫天養。自然之氣和於陰陽，是形體與天地自然相通，四時陰陽變化，融和精氣神順其四季，調和陰陽而養命謂人之福，若陰陽不調和為剋為逆，自然巧妙變化無所不在，守著自然大天道，隨四時變化遵循人性道德，是圓滿與心安。所以高深巧妙的技藝和變化之事在所不為，大智在所不慮，所知於天，見於天的垂象，就可以知道節氣與時候，所知於地，見於土、宜開墾發展，就可以知道生息的命脈。宇宙萬物之變化，從太一以生水，水為氣的壓縮，是自然的形成，也即是萬物各得其和，而展現生命的意義。生命為軀體之所依，元

¹ 葉玉麟，注解《荀子新解》，臺南：大夏出版社，1982，頁 215。

氣是生命的支柱，精神為生命的主宰，形神氣志是展現生命的完美，更加以身心靈至誠良善的真，才能展現人性生命的光輝。《荀子·禮論篇》：

天地以合，日月以明，四時以序，星辰以行，江河以流，萬物以昌；好惡以節，喜怒以當；以下則順，以上則明，萬物變而不亂。²

《楚辭·九辯》：

中九者陽之數，道之綱紀也。故天有九星，以正機衡，地有九洲，以成萬邦；人有九竅，以通精明。³

自然賦予的天地之氣，薄暢而至，不擇貴賤，高下而加焉。如時雨一時不私一物，日月星辰有其序，江河順其流，萬物因以遂生，這是天地自然造化。是人賴以生存的自然資源。人應愛惜自然的賦予，得以生息，進而行為應如天地之自然之性。祥順明達，道之綱紀，如天星以正機橫，人以通精明。自然之變有其奧妙之理，樹木能餐風飲露，有的千年無礙，鬱鬱青青。人一月無進食，生命就有垂危，因人不能餐風飲露，因而必須通以精明，知致極損益，來保養身體。進而練精化氣，練氣化神，練神環虛，精氣神飽足於身，身體就會強壯，百病自然比較不會侵襲，這就是健康的基礎。《素問·寶命全形論》：

天覆地載，萬物悉備，莫貴於人，仁以天地之氣生，四時之法成。⁴

人生於天地之間，天以自然，德覆大地，地以山川大地，化氣化物，而成四時之變，有規律，有變化，四時有序利於人。四時若變化無常，寒熱之災，地動水火之變，順逆平和，宇宙與大地的變化，對人的影響有常有變，常則四季春夏秋冬。有順四時知序，變則無所不至。人之智慧，要有「天」，「人」，之德的智慧，來渡過困苦，掌握自然的天德，人道。而順生於大地適應於四時。提以氣血增加精神之飽足，合於德，聚於氣，定於心，誠於思，入於神。為自然之氣與生命的互通。為形神交養與自然的意會。尋求悟的人性道理，則是從迷惑中來解脫人生的苦惱境界，如黑暗中尋求光明，而人生的抱負和成救的願景，是充滿著奮鬥，未知與挑戰，困境時有時是肝腸寸斷的揮淚斬心心不死的內心的煎熬，而大智之在所不慮，而應天地自然之性，是智慧與心安的生命價值義意，與良知居於覺性的感受而能安，而能明心、知人、知性、知命、知天。

² 葉玉麟《荀子新譯》，臺南：大夏出版，1982，頁249。

³ 楚，宋玉，翁寧娜編《楚辭》，臺北：久博圖書，新校本，1988，頁2。

⁴ 余金成《運氣學說》，臺北：五洲出版，2004，頁11。

《黃帝內經·素問五運行大論》曰：

天地之氣不失其序，丹天之氣，經於牛女戌分；黔天之氣，經於心尾己分；蒼天之氣，經於危室柳鬼；素天之氣，經於亢氐昴畢；玄天之氣，經於張翼婁十胃，為天干化五運。

五氣經天化五運圖⁵



天地之氣的飄動，與與宇宙繁星所互動，展現大地的生氣，由宇宙到人間形成天地之氣。宇宙間二十八星宿，和繁星與地球互動的宇宙之氣，由繁星運轉，產生宇宙與地球大地交流之氣，形成了行星風系，與地球氣壓的分佈從宇宙星球的運轉及地球自轉，產生春，夏，秋，冬。與長夏四季形成自然天道與大地的微妙關係。天干化五運，自古人對天體的長期觀察的結果，丹天之氣為牛宿女宿之間之氣通至大地戌分，形成一道無形之氣。黔天之氣，是心宿尾宿之氣通於己分。己分為奎宿畢宿角宿軫宿，為天地之門互，也即是天地之氣的感通。素天之氣，經於亢宿，氐宿，昴宿，畢宿之間。蒼天之氣是經於危室婁胃諸宿。氣之所始，道之所生。丹天之氣指紅，黔天之氣為黃，蒼天之氣為青，素天之氣為白，玄天之氣指黑。古人以二十八星宿為標識，運用干支劃分時空區域，形成五運，六氣的運行規律。而展現天人感應的自然哲理思維。

《老子》：有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母，吾不知其名，字之曰道。⁶

⁵ 虞舜，于莉英《黃帝內經》，南京：江蘇科學技術出版社，新校本，2008，頁344。

⁶ 樓宇烈《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006，頁63。

萬物混然不可得而知，而萬物由知矣成，故曰混成也不知其誰，故先天地生。其返化終始，不失其常，周行無所不至，能生全大行，故可以為天下母也，混成無行，不可得而定，道者可言之稱最大也，故曰；強為之名曰大。大地展現天地人我所包容的人兼萬物。

第一節 形神的調理

陰陽者，神明之所生也。神明者，天地之所生也。天地者，太一之所生也，是故太一藏於水，行於時，周而復始以己為萬物母。一缺一盈，以己為萬物經。⁷

人受制於自然而必需以智慧跨越人性無奈的障礙，展現人性的思考的能力與自然共存。陰陽、神明、天地、太一藏於水。與《老子》的道。均是字異而義同，道生養萬物，而與物無爭，上善若水，無為不爭，若水，利萬物而不爭，能隨順而下，處眾人之惡，但確能化氣騰空，變成雲朵，仰觀大地，見萬物之遷變，這就是道的奧妙，也是人心所學的目標。以自然的生命價值觀，來思維生命的由來和未來，探索萬物而追溯人與天的關係，與宇宙的奧妙，從萬物的關係，宇宙一切存在著生滅變化的自然法則。來看待人性。〈橫渠〉將天地之性與氣質之性為宇宙為虛氣不二之天地之性，盡心成己成物進而成聖。《淮南子·本經訓》

陰陽者，承天地之合，形萬殊之體，含氣化物，以成埒類，羸縮卷舒，淪於不測，終始虛滿，轉於無原。四時者，春生夏長，秋收冬藏；取予有節，出入有時；開闔張歛，不失其敘；喜怒剛柔，不離其理，...是故體太一者，明于天地之情，通于道德之論，聰明耀于日月，精神通于萬物，動靜調于陰陽，喜怒和于四時；德澤施于方外，法陰陽者，德與天地參，明與日月並，精與鬼神總，戴圓履方，抱表懷繩，內能治身，外能得人。⁸

天地陰陽，經天，五運之氣與宇宙自然之氣，與大地結和而成象，使萬物千差萬別的形體得以形成，萬物得以從蘊涵著天地的和氣中化育。其伸縮舒卷，進入無法測度的域境，始於虛空，終結於盈滿。周而復始沒有盡頭，分明季節氣候，四時者；春主生育，夏指成長，秋主收穫，冬主收藏。這均是人之生活經驗與感受而制定出來。收成應予節氣，索舉有一定的節制，其開張和閉按造一定的次序；喜怒剛柔，遵循著人道應遵守的理趣。天道無為而治，要能參悟體會天地的自然之性，明白道德的真理，那種感應可以與感受如日月的光亮，精神能與萬物相通，喜怒動靜對應和于陰陽，精氣身心修養和于四時，內能修養心性，在外能籠絡人心，對內為形神交養，對外盡而瞭解人性道德的曰束與

⁷ 荊門市博物館《郭店楚墓竹簡》，北京：文物出版社，1998。

⁸ 西漢·劉安《淮南子》，瀋陽：萬卷出版，新校本，2009，頁152—153。

修養。陳德和先生指出：

天地之氣，莫大於和，和者，陰陽調，日月分，而生物。春分而生，秋分而成，生與成，必得和之精。...凡天地萬物莫不氣化所生所，而所為化生物，則不外乎陰陽之互變，互轉，互補以共構之也，氣化即是陰陽的流轉變化，所以氣具有可變義。⁹

自然界中所調和的有稱渾沌、太一、宇宙、天地、有始者、六合之間、四極之內、太清之始、道。其所涵蓋著有自然之氣、丹天之氣、黔天之氣、蒼天之氣、素天之氣、玄天之氣、季節之氣、山氣、澤氣、障氣、風氣、林氣、谷氣、土氣、石氣、丘氣、衍氣、陵氣、在人身上有、血氣、正氣。與二十四節氣，小寒、大寒、立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至。這些自然之氣，無不包涵著陰陽互補與協調而以生以成。自然萬物，其造化必有一無形規律，萬物各適其所，產生自然調和理趣。南郭子綦以人籟、地籟、天籟。在生命中力圖超越生命精神體現的希望。從人為的內在，外在。出自人為的心氣聲響，吹奏比竹之音，展現音樂之聲，及內在呼吸之氣、平行於氣血循環之中，有平人之氣。甚至影響到身體的噫氣，「咳氣、語氣、欠氣、噎氣、癢氣、逆氣、噦氣、水氣」¹⁰。甚至心智的喜、怒、憂思、悲、恐、驚之音。這均為人籟之聲，甚而展現人生的悲歡離合。總之，長宇大宙終以天地人三才為大，然三才的正常存在，必須分陰分陽，陰陽定位，不可以差錯為背的。春耕、夏耘、秋收、冬藏。則有序，《黃帝內經·四氣調神大論》「春三月，調發陳，天地俱生，為春氣之應，養生之道也。夏三月，調蕃秀，天地氣交，萬物華實，養長之道也。秋三月調容平，天氣以急，地氣以明，此秋氣之應，養收之道也。冬三月，此位閉藏，養藏之道也」。形神之交養能融於自然，把握自然天道運轉的動力，成就人性天性的善性發揮。反之陰陽失調，二氣爭峰，隱顯不明，或春肅秋榮，冬雷夏霜，則陰陽失調，就會產生異象，甚至災難的出現。張載《正蒙》「氣之聚散于太虛，猶冰凝釋于水，之太虛即氣。氣之為物，散入无形，適得吾體；聚為有象，不失無常，太虛不能無氣，氣不能不聚而為萬物，萬物不能不散而為太虛」。¹¹ 氣莫不由天地自然之化，由無而有，互為相生相成，萬物互補共構與陰陽流轉之所化，展現出人性與天性的互通。從自然展現「真我」¹²的境界。《真藏唯心論》即由自內觀通透的遁悟與覺照的能力，就能真心見照自己本來面目，就有覺知的境界。復歸本有中道實相法界藏心而已，即生滅與真如，二門不離一心。《莊子·齊物論》「吾喪我」與「真宰」、「真君」、「成心」，喪我即不以形體的我、慾念的我，超越精神而向上提昇。真宰，真性也，真君真性也，成心，也就是「真我」也是了解真理的真諦，人性善惡的分別，真誠善性人心對待。

⁹ 陳德和《淮南子的哲學》，嘉義，南華大學，1999，頁 115。

¹⁰ 參見 陳九如，編著《黃帝內經》，台北：國立編譯館，頁 232。（噫氣，噦氣，水氣，氣，噦氣，為五臟之氣。噫，為飽食之氣息、噦為呃逆之氣、癢為小便不通之漲。）

¹¹ 楊立華《氣本與神化》北京：北京大學出版社，2008，頁 46。

¹² 根據釋印順《印度之佛教·第十五章真常唯心論》。

第二節 形神的診療

形神交養是心療，醫療，食療，與氣療。從存在的觀照，來看待人生的保健哲學，人與大地自然的關係，是天人合一。是內在靈性與自然的感通，是掌握生命學問的智慧。而人生由如《莊子·養生主》：「人生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯。殆已」；氣論健康與哲理的思維省思，是以探討維持生命，增進生理、心理、和思想、最重要的人生指標。與正確價值意義，建立完美的人生德性行為和道德情操、生命哲理的內涵和價值，是豐富生命成就，高尚人性和建康的基礎與理想。要達到人生理想必須起碼從基本運氣要領，來保健自己的建康和正確的思想。

氣與人生應是理解，五運六氣的變化，富貴貧困，感應自然與生命發揮成就與失落。均在於心。從陰陽五行，與天地的變化，以自然天地變化的展現與生活相互的協調。也即五運、五行、五臟、五官，與宇宙天地之間「六合之內」¹³「風、暑、濕、燥、寒、火」，之間的互動關係。這種關係是人生從身體健康與人生奮鬥的互動和最主要的因素。道德情操和信念，對人的信念和生存意義及正確的人性價值觀，使心性充滿浩然正氣與實際的道德認知。從這些指標可以自基本的身心，安於自然保健的基礎，進而從人的意識和自然合而為一，從天人合一的基本自然內在德性，發揮人性的真誠。有了建康的身體才能實現道德至性的自然之性，有了健康的生命才能從思想中展現人性道德智慧和思維。推行人類進化的根基，則以自然人性事物與天地間「道」之理路。這即是人性善智識的發揮，蘊含著人性道德的價值。展現人生哲理的思想與性善觀念的實踐。

人類生存的智慧和精神。難以證明的混沌，展現了宇宙變化無窮極至的能力，生命的寶貴，是創造一切價值的價值。沒有生命就沒有創造的任何能力，生命就失去原有的義意，人生應不就這麼默默而來，無奈而去的遺憾。生存的生命中，生存競爭受制於生存條件，人在世上的生，老，病，死，悲，歡，離，合。成功與失落，成就的條件必須掌握身體的健康，與智慧的發揮，進而成就德性的改變。進而從《老子》歸根復命的思維中，醒悟人性生命本然之自性的回歸，跳出人身受痛苦的束縛，以誠至德性之心，凜然正氣消弭邪思與惡念，進而了解六淫七情的外感與內傷的療癒。色聲香味對身體有所禍害的感觸，體會「道德實踐於知性之主體」¹⁴，性、命、在於人，天命在於人心，保命在於知命知自然反撲的智慧。

¹³ 《莊子·齊物論》：「六和之外，聖人存而不論；六和之內，聖人論而不議。」

¹⁴ 徐川惠《論荀子由智達德知如何可能》，南華大學哲學系碩士論文，頁3。

《列子·天端》：

『精神者，天之有，骨骸者，地之有；屬天清而散，屬地濁而聚。精神離形，各歸其真，故謂之鬼。』又說：人自生至終，大化有四：嬰孩，少壯，老耄，死亡。其在嬰孩，氣專志一，物不傷焉，德莫加焉。其在少壯，血氣飄溢，欲慮充起；物所攻焉，德故衰焉。其在老耄，則欲慮柔焉；體將休焉...雖未及嬰孩之全，方於少壯，間矣¹⁵。

精神是人之生存智慧與自然的互動，人性天性也。從意志，思想，智慧，憂慮，魂魄，心靈。從人身，人心。人性天性也、人心與天心。為人行為思想的規矩。與老子的道，孔子的德，孟子的善。佛的慈悲，基督的博愛。其經典與行為信念是互為表裡。內心所蘊涵的是「人性」與「天性」的感通。也是自然心性慈愛的表現。人體與自然周圍環境的變遷有不可分離的關係，自然陰陽，四時變化，五行、五臟六腑所承受季節影響著身體氣血循環的人身與骨骸，關係著人的健康。是大地所付與人與一切。《老子》天地不仁，以萬物為芻狗。天命有德，無所私偏，無為的造做，天地如道，人行於諸善，不容於諸惡。故煞萬物。地為萬物生養之源。從出生至死亡，悲歡聚散，大地為骨骸之所終。人生四大變化，嬰兒、少壯、老耄、最後死亡，這是人生不同時期的變化。陳德和先生在《淮南子·天文訓》中指出：

天地以設，分為陰陽，陽生於陰，陰生於陽。陰陽交錯，四維乃通，或死或生，萬物乃成。蚊行喙息，莫貴於人。孔竅肢體，皆通於天。¹⁶

人不即是天，天不即是人，天有風雨寒暑。人有喜怒哀樂，天有陰陽變化，人有九竅形體，只能說天人相副，和於陰陽造化，凡天地萬物無不氣化之所變，萬物不外乎陰陽互變，互補，無不陰陽流變，內在生命無不依天地精氣而生。生命的陰陽轉化，是萬物生存的依賴。《黃帝內經素問·陰陽應象大論》陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始。這意謂著天為道，道生智，玄生神，展現其神妙的自然。也因為人是陰陽高度精巧協調配合的精氣所變現的。人之神識無不應天以生存，展現人之自然德性與德性行為，追求至善的人類智慧，展現天人合一的人性，追求自然圓滿的境界。

《老子·六十二章》：

道者萬物之奧，善人之寶，不善人之所保。¹⁷

¹⁵ 轉引自嚴靈峯《列子辯誣及其中心思想》，臺北：時報文化出版公司，1983，頁121。

¹⁶ 陳德和《淮南子的哲學》，嘉義，南華管理學院，1999，頁183。

¹⁷ 余培林，注譯，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2008，頁128。

王邦雄先生指出：「道沒有自己，萬物就在道的無為虛靜之地，找到自己」，老子即由此義，說道為包容的奧藏之所，因為母德之慈，遍在一切兼容並蓄，由慈暉普照，始能開出一為善人之所寶，又為不善人之所保的冲虛妙有之所。善人得其德貴之寶，不善人得其免罪不害之保。¹⁸人生面臨的困頓，是生命價值貞定不住，受生存環境的肩負，愛慾情仇的影響，而無法解脫桎梏困頓的自然逍遙情境。天地長久，山川依舊，雖有變化，但無改其貌，雖有風雨霜露，榮悴之變，但不失其本來面目。人雖靈智之思，但受善惡決擇之難，更受生老病死之無奈。不如草木可再榮發，人性更是受到慾望的牽絆，而無法自拔。道的無為虛靜，是解脫人性的精神觀，從內心的開放，展現人性由內至外的仁性真誠。《雲笈七籤·玄剛論》：

天地人物，仙靈鬼神，非道無以生，非德無以成。生者不知其始，成者不見其終，探奧索隱，孰窺其宗？人有之末，出無之先。默究其朕，謂之自然。自然者，道德之常，天地之綱也。¹⁹

自然者，覆天載地，就是神仙，鬼神，以及人，無不以道做為生存的的基本，德性的修養是成就人性的品性基本。沒有道德難以成就完美的人格，萬物之源不見其始，也不見其終。要探求其奧秘的來源，是無法看出，人生有涯，難以探索和窺視這大自然的本源。人生之盡頭，是出於無，而有這個身軀，神為形之氣是包含著道德抱一守虛，的無形靈性。道德之修乃神之安穩，《莊子·虛室生白》。由凡成聖，則了解自然。自然者，是道德的彰顯，是天地綱常。人之綱常為應天守德與教化，《春秋·穀梁傳》：

貴義而不貴惠，信道而不信邪。²⁰

義為道所含蓋之本，不因個人小恩惠，而棄正義之基本原則，大義為道德呈現，為道德之本，與人性本心真誠真義，正心、修身、知性、知天。能窮理盡性，明理通、情盡其性、成人之美，不成人之惡。以民為本以孝為教化之本，展現是非仁義知情。《鬼谷子·本經陰符七術》中：

神為長，心為舍，德為大，養神之所，歸諸道，道者，為天地之始。萬物所造之源，為化氣天地而成也。²¹

德之厚，心神自然安穩，凜然正氣則彰表於外，形神顯現的為正氣德性精神的展現，道德的依歸為自然天地的精神，如氣含蓋天地。為養神、養形、養

¹⁸ 王邦雄，著《老子的哲學》，臺北：東大圖書，2006，頁153

¹⁹ 宋·張君房，編，李永晟點校《雲笈七籤》，北京：中華書局，2003卷58。

²⁰ 顧寶田，譯注，《穀梁傳》，臺北：三民書局，頁8。

²¹ 戰國·鬼谷子《鬼谷子》，臺北：大鴻圖書，新校本，頁127。

心，與天理人倫及人性與天性的感通。德與人性的感通為心身感性的圓滿，是人體與形神彰顯的互動。神為形軀張顯之主，心為主導神識之糧倉，《內經》所涵之意，心藏神，肝藏血，腎藏精：精氣是人生的元動力，是主導經絡氣血循環的樞紐，也即為神之所。養神之元要以德為先，以道為主，順天自然之大德，而化氣天地，人循天地之氣修德養氣，為人之形神之氣展現灼灼其華之動氣，增進身體的強健。《養生延命錄》：

形本生精，精生于神。不以精施，固能與天合德；不與神化，故能與道同式，

又《黃老經·玄示》

以形化者，尸解之類。神與形離，二者不俱²²

形體是生精的基本，精氣由精神而生，守精神固神氣，精神不因外因而散漫，更應以至誠道德於心，才能與天合德，養生之道，存於道心，解脫人性的困惡的枷鎖，展現形神的調和，不以神識施化，而形神展現與聖人境的仁善至誠之德性。所以能與道同法。《黃老經·玄示》上說：以形體所生化的軀體，

應對生死有所認識，了解神與形離，身軀精神與形體分離。生命就喪失原有的軀體，身軀需要的是形神的交養，展現的是人心的逍遙。為養生觀心神的依據。

《服氣經》：曰

道者，氣也，保氣則得道，得到則長存。神者，精也。保精則神明，神明則長生。精者，血脈之川流，守骨之靈神也。²³

真氣是生命之源，知道保和真氣就能理解「道」是自然，而神就是精神之所，精氣是血脈的川流，精神清明則能得氣而健康。是守護骨髓的神靈。生命為形體與精神的結合呈現，哲理為解脫形神桎梏的療癒，不只在身心虛實寒熱的應對，而是在人性智慧的覺醒，道以自然，體虛無為以心自安，求心之所希望的努力和追求，能安頓自己，也能安頓天地萬物，涵虛化浴以道為真理也是形神的診療為人身安頓的對象。

²² 南朝·陶弘景，元·丘處機《養生延命錄》北京，中化華書局，2011，頁19。

²³ 南朝·陶弘景，元·丘處機《養生延命錄》北京，中化華書局，2011，頁92。

第三節 形神的健康

自然的人生，是人性的自然存在，是心性與靈性發揮落實的極致知識邏輯思辯，識身心德性協合統一，是永恆真實與善性的調和。這種調和是神識的表現，是超越理性的境界，把道德理想的境界，以最至誠的內在表現出來。這種內外合一是形神交養與靈性的調和。有這種境界，是身心內外表現最佳時期。如無其他外在病源因素，身體一定是健康，《素問·天元記大論》：

天有五行御五位以生寒暑燥濕風...夫五運陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也²⁴。

百病之生不離於氣血，氣血平和，百病焉生，即天地之間存在著相對不變的規律，以有規律的結構和關聯，以春青屬肝，夏赤屬心，秋白屬肺，冬黑屬腎，長夏四季屬脾。五行中又產生，生尅順逆的變化。自然生命中含著自然身心與宇宙的調和。「五臟不平，六腑必塞，頭痛耳鳴，九竅不利，腸胃之所生也」²⁵。身體氣血之變，而成病因之痛，若是大病則會改變人的思想，自然生命中是含著思想與情感。帶著順暢健康的心靈與體魄，是展現生命的朝氣，體現生命精神的希望。

從無垠的自然中尋求生命的價值和健康。使生命良善的智慧得以發揮。但人之生死存亡，「禍」、「福」、「夭」、「壽」，在人的生命中「猶如木之有蝎，雖木之所生而非木之所宜也」²⁶。如人之身體所需的是氣血循環適宜，智慧道德善性相兼，心性良知不失，但是人之生命，所受內外因素的影響，內因七情：「喜怒、憂思、悲、恐、驚」。外因六氣：「風、暑、濕、燥、寒、火」。及人的處世之道，世事之因正氣與邪惡，判別是非和善惡，內心所承受的責任情操，使身體受到決擇壓力的影響，而有所不適，人之疾病，若沒有強壯的的身體是抵禦不了疾病的侵襲。沒有正直的善惡分別的智慧與勇氣，是沒有辦法建立心安與和樂的社會，自然的人性產生喜怒哀樂的情懷，時令寒熱溫涼的變化，是必需懂得適應，如何的安身立命。有了健康才有活躍的生命。有了善良品性，才有安穩的身心。氣論健康與哲理的思維省思，是以探討維持生命，增進生理、心理、和思想、最重要的人生指標。與正確價值意義，建立完美的人生德性行為和道德情操、生命哲理的內涵和價值，是豐富生命成就，高尚人性和健康基礎與理想。

²⁴ 《黃帝內經·素問天元紀大論》，南京：江蘇出版社，新校本，2008，頁335。

²⁵ 《黃帝內經·素問通評虛實論》，南京：江蘇出版社，新教本，2008，10，頁162。

²⁶ 參見嵇康，〈答向子期難養生論〉；夫嗜欲雖出於人，而非道德之正。猶木之有蝎，雖木之所生，而非木之所宜也。

夫人在氣中，氣在人中，自天地至於萬物，無不需氣以生者也，善行氣者，內以養身，外以除惡，然百姓日用而不知矣。²⁷

此段所敘述是人臟象氣血循環之理論，人除五臟之外，更需要各部器官的導引與聯繫的系統推動作用。從消化系統，營養吸收，排洩，神經，循環，免疫，等等，無不以氣血帶動全身的循環。自然之氣在萬物中氣是有無限的價值。萬物無氣難以生，最主要是對氣的了解，自然之氣是宇宙賦於萬物的生息。氣有自然之氣，大氣之中，有瘴氣，沼氣，甚至毒氣，普通樹木的氧氣，二氧化碳之氣，其中更包含無數的微塵，混合在氣中。自然之氣，也即是貫通天地人之氣。不僅可增進身體的健康，更可防止疾病，混濁之氣無形中是損害身體，更會產生疾病，道家練氣化氣充實內氣而運氣，行氣中可始身體不飢，道家以提攝外氣可充實內氣，外氣為真氣即自然之氣。行氣可以防百病，神氣清，增精神，更可使身體健康。《詩經》：

上天同雲，雨雪雰雰，益以霏霖，既優既渥，既霑既足，生我百穀。²⁸

《大戴禮·保傅》說：

元氣之始也。

《左傳》隱公元年經註：

元者，氣之本也。

雲，氣也，于天，雨雪飄落麥田與大地，萬物優渥饒洽，四季之氣，滋潤百穀，蓄養著萬物，是上天的賦予。健康之身體更需要氣而生存，氣不僅附于生命生生不息，更包容萬物。《左傳》，與《大戴禮》稱之，元為氣之始也，是生生不息主要來源。健康的身心，是需要氣的無形資糧，《莊子·知北遊》：

生也死之徒，死也生之始，孰知其其記！人之生，氣之聚也。聚者為生，散者為死。若死生為徒，吾又何患，故萬物一也。²⁹

氣是生命的泉源！若知生死變化之道而不已為異，生為死之死，死為生之死，生死是同類的變異呢，無人知道其端倪。人的形體，是氣的聚合，氣聚而為生，氣散為死，聚散雖異，而有生死之分，人之生死為氣的聚散。自然宇宙源於氣，是萬物的自然之理，宇宙自然之理，與生命的義意，所蘊含的人生至理，為萬物皆同。是自然之情，其最終意義，是人心與自然，是萬物之自然。

²⁷ 晉，葛洪，著，何淑真，校注《抱朴子》臺北：國立編譯館，新校本，2002，頁17。

²⁸ 王靜芝《詩經通譯》，臺北：輔仁大學文學院叢書，新校本，頁459。

²⁹ 郭慶藩《莊子集釋》，臺北：世界書局，新校本，頁320。

節義倫常，律己明德，是人性道德的彰顯。為內在心性與外在心得的感受。人性之善惡如幽明之變。展現是誠與欺，善與惡、氣之聚、氣之散。善惡幽明之聚散，為道德心性的人性心思與自然的對應。

至道之精，窈窈冥冥；至道之極，昏昏默默。无視无聽，抱神以靜，形將至正。必靜必清，無勞女形，無搖女精，乃可長生。

成玄英疏；至道精微，心靈不測，故寄窈冥，深遠昏默。元絕耳目，無³⁰外視聽，抱守精神，境界不亂，心與形合，自冥正道，精神虛靜，體無則所勞，不緣外境，精神長疾，心閒形逸，長生久視。

至道的精華至道至極的展現，是人道德心靈所尋求的德性心性，氣飽滿則體自充，精神自然飽滿，精神飽滿，會產生慾念的擾亂，精神寧靜的保持，深思掌握慾念是煞那的滿足，應不使身形過於苦勞，防止精神恍惚而能定，長生之道，是從「識」對心思意念的人生世物道理的理解。真正了解身病、心病，的應對之道。神氣之融合、養生之主、神氣背離、身命不如一、以神調氣、以氣凝神、形神合一，則形神安健。身體自然健健康，為養體之基。是身體健康的資糧，而建康是需要德性心思才是形神的健康，是人性至善的表現。為精、氣、神的合一，是圓滿身形神至善的展現。而善者遂其生，惡者喪其形。因此調和氣血，精神專一，意守內心道德，不亂方寸，精神與自然的感通不外乎是道德心靈暢通的開放，體現了萬物與我的自冥正道。寥解生命的內涵價值意義，認識人生的根本內心至誠至真。使生命更充實更理想與光輝，形神的健康，為生命的健康，身體的健康，與思想的健康，更貞定生命的價值。

³⁰郭慶藩《莊子集釋》，臺北：世界書局，新校本，頁 173。

第四章 形神交養的生命境界

形神交養之所依，更希望配合天地自然之象，顯於一切萬物，天、地、人、物、山川地理等之鍾秀靈氣。展現於自然之中，有地靈人傑秀麗之山川，靠山帶水，星斗輝映照曜之地，以自然之氣，強調天人合一的感通。形神交養是以自然之氣與《黃帝內經·素問·靈樞》著重生活保養的精神思想與活動，情志的調攝，從氣血盛衰的變化，以精神內守，進而望而知之，來辨別心、神、靈，及身體的盛衰。從內邪外邪了解經絡方向的來源與傳經的方向，配合自然之氣的清純，以神識為主、形為從，做為形神交養的境界。《胎息精微論》：

太和之氣為首，清淨自煉，委身放體，志元念慮，安定藏腑，動極太和，¹

人之內心希望，是無窮無盡，在有限定的能力限制條件的人生挑戰，是必須要：生存中能有完美的境界與理想，「解消生生之厚的貪求，而向不生之生邁進達成；不失其所者久，死而不亡者壽，的人生終極目標」²難以證明的混沌，展現了宇宙變化無窮極至的能力，生命的寶貴，是創造一切價值的價值。沒有生命就沒有創造的任何能力，生命就失去原有的義意，人生應不就這麼默默而來，無奈而去的遺憾。生存的生命中，生存競爭受制於生存條件，人在世上的生老病死，悲歡離合，成功與失落，成就的條件必須掌握身體的健康，與智慧的發揮。

人生的成敗在命限的情況之下，是如何的堅守信念和原則，也不因窮極白首而無法達到人生應有的目標。這是人生的無奈，形神交養與健康是從心理的治療，身體的治療，觀念的治療，以及人心和天性與人為一切價值活動的心靈表現，與人生哲理互為內外，和感官的人性內心希望的達成，解脫人性的桎梏，來探討人生。《郭店楚墓》：

儒家經典語叢中出現；知天之所為，知人之所為，然後知道，知道然後知命。情生於性，禮生於情，嚴生於禮，敬生於嚴，望生於敬，恥生於望，利生於恥，廉生於利，文生於禮，慍生於憂，愛、欲生於性...其所之同，其行者異。有行而不由，有由而不行。³

其思想內容由性自命出，為情感與人倫的本然之性。展現於內在心中與外在行為。在有限的生命中，力圖超越生命的體現，而在有限的人生。每一個人均希望超越生命精神的追求、從無垠的時空裏，來超越有限的生命。但是生老病死是

¹ 宋，張君房編，李永晟點校《雲笈七籤》，北京：中華書局，新校本，2003 卷 58。

² 黃慶鐘《老子歸根復命思想的哲學省察》，南華大學哲學系碩士論文，2004。摘要

³ 荊門市博物館《郭店楚墓竹簡》，北京：文物出版社，1998。

人的一大痛苦與負擔，而疾病更是生命生存最大的隱憂。

生命的意識、知識、見識、神識。是心、神、靈的精神人文學識境界，也是掌握人思想、行為，心理、生理，人道、天道，和掌握生命的契機。從自然之道與生命的價值，展現了不同層次的人性與思想。「道與德」，和「道」。與「德」。均是人性的宇宙觀，與人與人的互動，展現微妙的人性觀感，孔孟之道以禪述人與人的關係，道與人禽之分，老子以道涵攝天人關係，展現宇宙生命與人性及人文的意涵。《老子》「以道提升人在天地間的地位，並提出道法自然」。⁴道性自然的人文意涵，是人性的道德觀。「道」以自然無為的精神涵蓋人性的赤子之心，展現人性精神展現完美的良善。《詩經》：何草不黃。⁵這是人生。道包含著人生指標的開顯與未來，所有的宗教教化經典，其內涵無不以「道」、「道路」、做為啟發人性境界的基本義意。道是道路與人性的指標，從人的摯誠心性，與自然萬物無為的境界，展現人性的智慧，啟發人性的思維。

道包含著天道、人道、君臣之道、父子之道，更展現自然之道，《莊子·逍遙遊》「夫知效一官，行比一鄉，德合一君，而徵一國者，其自視野義若此矣」。⁶這是才智，品性道德和理想，展現人性的能力和智慧。道也是事物的本然性和必然性，也是追求宇宙精神與物我交融與心境的天命觀。從心境的修養，《老子·六十七章》「一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先」。謹守慈愛和節儉，凡事退後想一想，不敢為天下先，為理智的決擇。是為入之道，是道的自然展現。天地法道，《老子·二十三章》「飄風不終朝，驟雨不終日」⁷。飄風驟雨不因時節的變動而呈自然，道以無形無為成濟萬物，不言為教，緜緜若存，而務得其真，與道同體。

天地之開闢，人物之生成，天地之造化，人生存於大地之中，從學習而得知，從知得智，由智而動心，由心之動，喜怒哀樂均彰顯於外，而有善惡之情，隨七情六慾呈現行為之不同，道所呈現是天地自然之理。是掌握生命的界限，落實到實踐的形軀，掌握生命的智慧，從心知智用的有限性，認知無限生命智慧的追求和學習，老子：道之義：為貫通天地萬物之理，展現靈性價值的生命，盡稽萬物之理，動靜虛實之變為有天心。《淮南子（本經訓）》：

宇宙萬物與人為一體，道為萬物之根本，為創化之先，論道之覆天載地，陰陽者，承天地之合，形萬殊之體，含氣化物。⁸

⁴ 陳鼓應〈道家的人文精神—從諸子人文思潮及淵源說起〉，《道家文化研究》，第二十二輯，北京：三聯書店，2007 頁 104。

⁵ 王靜芝，著《詩經通譯》，臺北：輔仁大學文學院叢書，新校本，1987，頁 501。

⁶ 吳怡《莊子內篇解義》，臺北：三民書局，頁，29。

⁷ 樓宇烈《王弼集校釋》，臺北：華正書局頁，58。

⁸ 李增《淮南子》，臺北：東大圖書公司，2000，頁 11。

萬物始生。雖各自相繼以生。性卻各彼殊異。「道」為納百川之流。容納眾殊異之象，是道之本也。道以呈現人心，為至玄至妙，。聖人所以能集天地之理，盡人事之變化、通解物極必反、而反用其妙。則道能生物畜物、亦為道之德。如《老子》道德經。就是最極最大、最細最微的奧妙之理。德為人性顯發心靈智慧的觀照，聖人所以能集天地之理，通解物極必反，而反用其妙，則道能生物畜物，亦為道之玄德。《老子·五十一章》

道生之，德畜之……為道之玄德。

是人生修身達德奧妙之理。如唐君毅先生說：

川谷之眾流，自各彼此殊異，然江海宏納眾流，則眾流相融而混，斯其殊異之相。乃無不泯矣。又如樹木之本，而物如枝葉，枝葉扶不同性格，而母之本身亦無此不同之性格可得也。⁹

道之生化萬物，是以德之內在的方式，以蓄養成全萬物。道為自然靈性感通，是人心靈直觀的慧照，德性為生命的內在實相，統合生命起發生命行為表相，德性也是肯定人性的價值。人性內在思想，義與利的決擇，德性的修為決定人性思考和行為，豁達大度，寬宏大量，甚至以德報怨，更有包融的心，是人心的省覺，和生命主體的把握。依理性行事，就是身，心，靈，整合的寫照。在〈歸去來辭〉中田園詩人陶淵明在歸去來兮：「即自以心為形役，奚惆悵而獨悲」，¹⁰的愁悵寫照。孔子的「知天命，畏天命。不怨天，不尤人」，¹¹以圓滿的 道德認知寬容的心情來對待人生。

「德」是樹立人倫思想的根本，是人心靈情操和信念與生存意義，德性展現能以心性的覺悟看清人生。道家《太上感應篇》：「福禍無門，為人自招，善惡之報，如影隨形」，是約束人心德性的心靈的指標。而這指標是要有義務與道德的價值信念，及道德與善知識所結合必然的價值存在。即生命教育和哲學的目標，提升生命生存意義的上升，展現生命存在價值的光輝。要展示生命的價值，是要正確的認知德性展現，使心性有實際善良正確的內心道德認知。人生在時空中當下的生命，在佛教的經點中：是帶著業，帶著情欲，帶著情感，也帶著主觀意志和情操。要消除業障必先轉惡為善，以德圓滿善的境界，從有為的執著轉無為的解脫。生命智慧似乎含著前世今生的因緣果報，人性與道德性是願與不願的決擇，「更借重命理學和風水地理學及宗教信仰來增強自信心與趨吉避兇之道」。¹²自古至今貪夫殉才，烈士殉名，均展現無耐的人間世。事有必至，理有固然，好

⁹ 唐君毅《中國哲學原論》，臺北：臺灣學生，1996，頁396。

¹⁰ 〈歸去來詞〉，林葉，何春英，編《古文觀止》，臺南：正言出版社，1971，頁286。

¹¹ 沈清瑞《四書直譯》，前程出版社有限公司，高雄：1983，頁292。

¹² 邱擢鴻《傳統風水術的哲學省察》南華大學哲學系碩士論文，2004。

與壞的展現，因各人不同環境的因素，而有所差別。也因上天的造作人有飢寒，為生存有所逼，為飽暖而不甘願受環境的挫折。而產生貪與苛求。「而好惡亂其中，利害奪其外」¹³，理勢之相因，是疏闊而難知，重利和重德的感受體用是不同，結果也是不一樣。

第一節 形神與修德

德性在生命的意義，應是從經歷種種事件，體驗生存中價值與失落的感受，生存的困境和人生的悲歡離合。有更深層的體會。從確實人生的價值觀。了解生命的價值。從生存中尋找出生存的遠景，茫茫人生心志之報負，時空之差，學之所限，猶如：「精衛銜微木，將以填滄海」。¹⁴志向雖大卻無收效，人生的感嘆，猶如《莊子》：「人生有涯，而學無涯，殆也」。¹⁵的這種無耐，富貴福澤，貧賤憂戚。是人間的寫照，或是天地對人的磨鍊。世間所有萬物，芸芸眾生均有生滅，無人能超越這生死的洪流。維有德性能展現生命的價值，實踐生命在宇宙的光輝，《莊子·大宗師》「古之真人，不知說生，不知惡死，其所不訢，其入不距，翛然而往，翛然而來而已矣」，不執著的心，不須分別歡喜和厭惡，有了喜歡有了厭惡，心就隨著歡樂與悲哀。不執著，悅與惡，不心動，就是有德性的修養。老子：禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。孰知其極？¹⁶道德善良心性最後成為人禽之辯的根據。來提升生命高超的成就意義，可是人有時也會有禽獸之性的發洩，而不是人的行為。鴻雁南飛，有一定的排列，「關關雎鳩」，¹⁷情義專一，極篤伉儷之情，分開時也不和別的異性共棲。甚至；烏鴉有反哺之義，羊有跪乳之恩，對人是一大諷刺。人若無法透過良知，理性，分辨善惡，進而擇善避惡。才能稱為人。一個人要成就人格，靠知是不夠的，而必須實踐行善避惡，也即發輝善良道德本性，做為社會的根本實現的根基。來豐饒每個人的心靈，再由心靈擴充到人性，使到處充滿道德靈性的光輝。《老子·三十九章》：

至譽無譽，不欲琇琇如玉，珞珞如石。¹⁸

人性的造化，乃是一種生命精神的流露，不以華麗尊貴為人之上，而寧願普普通通展現人生自然本性。也就是生命的光輝，只有生命精神的流露，才能完成生命道德情操精神的基礎，進而完成人性的終極目標。由如雕畫師，所畫的耶穌基督或聖母瑪麗亞的畫像，雕刻師所雕出來的神像，佛像。畫作者與雕刻者的心，是把作品，以所學的的技術展現作品的完美。而虔誠的信徒與祭拜者，對神像所發出內心崇拜的心情，與雕刻者和作畫者的心情是不一樣，生命的完美價值是至

¹³ 林葉，何春英，校訂，《古文觀止》，正言出版社，臺南：1971，頁 466。

¹⁴ 轉引自王光前《陶淵明全集》，高雄：前程出版社，1985，頁 301。

¹⁵ 轉引自張素貞，編著《經子名著選讀》，臺北：國立空中大學，1997，頁 326。

¹⁶ 余培林《新譯老子讀本》，臺北：三民書局有限公司，2008，頁 121。

¹⁷ 王靜芝《詩經通譯》，臺北：輔仁大學文學院叢書，頁 36。

¹⁸ 余培林《老子讀本》，臺北：三民書局，2008，頁 84。

誠的信奉，把道德當作神聖的天命指意，用虔誠的心去實行道德的人生目的，這即是生命的人生哲理。對人類共同命運的挑戰，對生命奧密的探索，以愛的表現對人性的關懷，但是生命的洪流中，有善有惡，為惡不須修心，可為所欲為，劉備，告子曰：不以惡小而為之，不以善小而不為，為善必了解人心，人性，人情，及為人處事，更須要以智慧來處理人間的事事非非。生命的目的是追求生命的安適生活與始基，或創造生命的價值，對生命的由來，及宇宙的形成。物質的本源，一切存在者生存的原點，是玄學科學的思辯與證明。或宗教經典及科學證據，來發現外在宇宙的根本物質構造。道教《大通經·真空章》：「先天而生，生而無形，後天而存，存而無體，然而無體，未嘗存也」。故曰：不可思議¹⁹。孔子說：「不知生焉知死」，人的生死都不能知道，又如何去了解宇宙來源的變化呢！。以周圓的理論，從物質性、形象性，高度的抽象層次，思想理念的共同根源，那就是科學和實際證明來增加其判斷。哲學是探求事務根本原理，是以改善人類的生存現象來探討人生的未來和導因就果的研究。《老子》：

谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。緜緜若存，用之不勤。谷，「養也」²⁰。

河上公注，萬物之生必有生息長養之源，按觀王弼釋「谷」字以借山谷之谷而其意為虛無。王邦雄老師：谷是有形的。有形的大地才能眷養萬物，。《諸子綱目類編》天其運乎，地其處乎，日月其爭於所乎，孰主張是孰，綱維識孰。天地萬物造化中，必有綱維²¹萬物的生息是有一綱維，而老子的自然是超越綱維的拘束。大地提供微妙生養的本根而這種自然微妙天道，與人性的智慧是深藏在內心，因而人心與天道的互動，從春耕夏耘，秋收冬藏，季節的變化。擇時選物而耕，是人與天地的感通。也是生養的自然「體」與「用」。體用之間也是天地之間與人智慧互動的玄妙之妙，也是我們內心所感受的玄機。生天地人物之形者，元炁也；授天地人物之靈者，神明也...道全則神王，神王則炁靈，炁靈則形超，形超則性徹。性徹者，反覆流通，與道為一，可使有為無，可使虛為實²²。人與天地之炁是無形的靈性與神識的感通，是超越形體的流動，與天地精神和自然合一。而虛空的變化是玄妙的，則是道的奧妙，天地之根展現的，是天地擁有無限的生成。還要配合人的開發和努力，才能圓滿從體用的基礎發揮天人合一的境界。

谷神不死，在自然中谷為有形，而神為無形，谷的無形作用叫谷神。²³

¹⁹ 李涵虛，注譯《太上十三經》，臺北：中華道教總會，1998，頁125。

²⁰ 樓宇烈《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006，頁17。

²¹ 明·李元珍《諸子綱目類編》，頁646。

²² 陳鼓應《老子今註今譯》臺北：臺灣商務印書館，2009，頁352。

²³ 王邦雄·陳德和《老子道德經的現代解》，臺北：遠流出版出版，2010，頁39。

自然的生生不息展現的生命氣息意義，生養的作用永不止息，這叫玄牝。而生命不只是單純的存在。而生命必須相信「生命」必有其應然的性格，「生命」是有理想、能反省、可表現、會發展的每一個人，在生活世界中、真誠實意過日子的自己。強調主體性重視生命的人格的發展，能開顯德行的境界。「歷代聖賢關懷人類的存在價值意義，因而將一切教化的重點，放在每一個人之生命理境的豁顯和提振上」²⁴。

人類早期精神寄託包神話，宗教意識，巫術，及生活基本技術，但是人類精神仍報著外在宇宙的直接反應，及人存在本身生滅變化與理性具體存在的所有存在的現實事物。展現有的存在和消失的生滅現象，阿那克西米尼斯，泰利斯；以具體有限的存在，萬物原質，以可動性，變化性，設為可動性維原質的根本。具有直觀的思考習性，把氣息當做生命原理。多瑪斯；存在即一切的存在，以萬物變動證明，亞理斯多德的四因，以動力因、可能性必然性的與宇宙論證不動的動者，以必然的存有展現這個世界。《道藏·操真章》：

「有動之動，出於不動，有為之為，出於無為。無為則神歸，歸則萬物寂，不動則氣泯，氣泯則萬物生」²⁵。

則為有動的動者，又視為不動，但其能力則能造化萬物，至清至虛，至神智靈，不生不滅，不垢不淨，無始無終無今。來看待這一切宇宙的變化。人心是由寂然而感通，唐君毅先生認為天地之大，復有萬物，雷動風行，轉化萬變，寂然至無，是其本矣。故動息地中，乃天地之心見也，若其以有為心，則異類未獲具存。此極然至無，即無一切形器形體無體之無。此無，乃一切勿知動之息處。真理無偏，人性均在於心之用，天理是人心行為的依循，天地四時變化無窮而卻有其常道的四時之序，掌握這種變化是自然的常道，無形無空，大地變化有相，而變化操弄者，是無形無相。

《老子第二章》：

故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨。是以聖人處無為之事，行不言之教，萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而不居。²⁶

王弼曰：一為數之始，物之至極。也即大道天地人倫之本體。天地萬物之本源。一者也，各以其一，（清、寧、靈、盈、生、貞、盡、若失之。則裂、發、

²⁴ 王邦雄·陳德和《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，1998，頁4。

²⁵ 李涵虛《太上十三經》，臺北：中華道教學會，頁127。

²⁶ 樓宇烈《老子道德經注校釋》，臺北：中華書局，2009，頁6。

歇、竭、滅、陰陽變化，盡人倫之吉凶)。萬物萬事之始，得一者，主要是人以立本為要義。天地神谷。萬物侯王。則為引喻之言。天地自然的變化，日月星辰之交，寒暑晝夜之變，風雨露雷之化，均得一之理。周易復卦<彖辭>：「復，其見天地之心乎」。王弼註：「復者，反本之謂也。天地以本為心者也。然天地雖大，富有萬物，雷動風行，運化萬變，寂然至無是其本矣」²⁷如此至無：在天地的運行是剎那間、與天地無關。但是在有限的人生，不能把雷動風行，當做沒這回事啊！只有從修為，從正心到無為開始做起。所謂：「九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下」。以自然無為之道，來做人生的目標。

有與無是相待而生，長短也是相待而顯，高下相傾倚，聲音相待，前後相對之觀念，是以對待關係而產生。而順應自然以無為的態度來看待有與無。富貴福澤，是一般人生希望的擁有和追求，貧賤憂戚，是人人希望跳脫的目標。所追求的是擁有滿足的人生擁有的目標。理想的人格包括為學之道，立心，應事。以正義明道。對於貧賤富貴不動其心，死生禍福不變其手。做到無所為而為之，執道不執事，一切主之以義，而由之以成，對於人間的富貴、生死得失、能隨寓而安。人總是有情慾的動物要達到聖人的修為的境界，是非常困難達到的。天理與德性和人的慾念是永遠的對立的。要放棄慾念的眾惡之本，清心寡慾是要經過修為，明師的指導和不斷的學習，要達到存天理去人慾，逐漸的達到充分了解人性的境界的德性修養，才是完美的人格，與自然天地德性同心。而知「道」者天不殺，含「德」者地不害。從行動中省察深思慎行，克己而一私不行，不以偏私之心去看人生的一切。「哲學的進路，在於主體的修証，而其工夫，則在心上做。心致虛致極，吾有心知可欲，不貴亦不尚，使能心不亂而守靜致焉」。²⁸，從動靜交養的功夫，明而有覺來看待人性，是修身明性的方法。「天理取法余天地之秩序，人間秩序的善性禮儀才能如天地一般長久」，²⁹人性的德性為道德實現的完全彰顯，以天道天理的本質內化在人的心中，道德心靈充分的表現才是道德的光輝。聖人養心慎動之學則在於此，喜怒哀樂能善解於心。《老子·第五十五章》：含德之厚，比於赤子。³⁰

德性修為的展現，如父母對待自己的子女，如赤子之心對待自然天地，明達玄妙天地自然之理，盡德性之修，以柔合之心對待一切事務，人之心境展現的是道德感想。是天地人我至善德性。不因富貴而不仁，不因爭利而鬥勇，不以乘權位而驕蠻，阻絕不正的私心與情慾，警覺自己錯誤與是非，消解紛擾，德性的展現是萬物自然的根本，德含萬物，培育萬物，作育萬物。而不自恃其能，展現涵虛萬物之能，而不居功，是德性之至。

²⁷ 樓宇烈《王弼集校釋》，臺北：華正書局有限公司，2006，頁108。

²⁸ 黃慶鐘《老子歸根復命思想的哲學省察》，南華大學哲學系碩士論文，2004，頁31。

²⁹ 謝裕龍《勘輿的哲學省察》南華大學哲學系碩士論文，2005，頁92。

³⁰ 王卡《老子道德經河上公章句》，北京：中華書局，2011，頁211。

第二節 形神與超悟

《道藏·上清經》虛無自然之炁。化生天地。正炁變通。邪炁消滅。夫正炁少。則天地為邪炁失明。惟邪炁多。故能害正炁。正炁多。則能禁邪炁。此乃天地自然之炁。³¹

繫辭傳曰：無極而太極。太極生兩儀、四象、八卦。皆本自然之炁。宇宙是的，從近代科學的進步。在太空是寂靜的。物體在太空中是不動的，可是一個動力就隨動作方向不停的飛去。大自然星球的運轉所產生的氣流。而產生了宇宙之氣。開創宇宙的生命。也開啟所有宇宙中生命的火花。從萬物造化之始，如天能運轉，陽也；附綴星辰河漢處，陰也。日光炎灼處，陽也，其中閃爍之精，則陰也，一陰一陽之為道，氣與陰陽與道而演變人之道，善與惡，從人性的自然善的德性，知道惡的一面，透過先哲的智慧，得到啟示和世間的知識，來面對人生必須接觸的問題。

天地之氣如七政正炁相吻合，也與現代科學，行星自轉在宇宙風，地球自轉，產生了地球風，所帶動的自然之炁，也互為一致。行星隨太陽旋轉，與太陽遠近而產冷熱，而成陰陽變化，四時春夏秋冬自然，呈現。宇宙本體因此成立太極說：太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦，而演變人出人在地球上生存。也由於人的進化以宇宙本體元氣稱為實體。時雨一時不私一物，自然大地的奧妙，是從長期的觀察，以周圓的理論及同源根源性，去異求同，來尋求思想理念的共同根源性，也因沒有證據證明宇宙的起源，而受制於宗教，也受制於哲學，惟有從文明和科技的傳承，來證明價值觀。正因為元氣不滯於一偏而通呼一切。《列子，天端篇》：

從太初，氣之始也，太始者，形之始也，太素者，素之始也。³²

將乾坤改成天地。以天地未形，惟有太空，空即無即太虛，冲然元氣。氣不離虛，虛不離氣，天地日月萬形之種，皆備於內，一氤氳萌孳而萬有成質矣。是氣也者乃太虛故有之物。人人本來就有的本然之性，就是良知，性是天理，良知。是形而上的，道心而「情」，包涵了人欲，也否定了道德觀，的人心，而成善惡的分別。從有限的人生觀與無限的人欲，情感，價值和實際，中形成了喜，怒，哀，樂，和七情六慾的人生觀。

自「道心，天心」或是「人心」。為有教育和修為，從知情之理，了解道德和仁義，制人心於道心，再輔之以五常。仁、義、禮、智、信。音樂、名教、法

³¹ 道教會《道藏·三十六經》，臺北：道教會，印，1925，頁212。

³² 嚴靈峯《列子辯誣及其中心思想》，臺北：時報文化出版，1982，頁97。

律常識。使人個安其份而不爭，才能維護社會的穩定。人人本來就有的本然之性，就是良知，性是天理，良知。是形而上的，道心。而「情」，包涵了人欲，也否定了道德觀，的人心，而成善惡的分別。從有限的人生觀與無限的人欲，情感，價值和實際，中形成了喜，怒，哀，樂，和七情六慾的人生觀。以「道心，天心」或是「人心」。為有教育和修為，從知情之理，了解道德和仁義，制人心於道心，再輔之以五常。仁、義、禮、智、信。音樂、名教、法律常識。使人個安其份而不爭，才能維護社會的穩定。

孟子曰：「惻隱之心，人皆有之」，四端置於人心何惡之有。與康德無所成的善，判明知識的價值。聖人養靜以心，慎動以直能動靜交養，從心誠貫通生命，發於內心，展現真情的倫理實踐，掌握美好的人生。生命的哲理中所強調的是生命的意義，價值理想，乃至生命樣式。人的生命應該是積極、樂觀而剛建的。人生的理想是人生哲學的指導原則。從宗教的天人合一，人文的道德智慧。會通宇宙精神。如上善若水，包容萬物，進而了解善的知識，安於付出對自己和別人的關懷，發輝生命智慧存在的主體意義。由人性與道德性在內心渴望追求的目的地和結果。理解人類生存相關的人間世，生命實存為道德與善知識所結合必然的價值存在。即生命教育和哲學的目標，提升生命生存意義的上升，展現生命存在價值的光輝。要展示生命的價值，是要正確的學習和修養教育，使心性有實際善良正確的道德認知。

人生的成敗在命限的情況之下，是如何的堅守信念和原則，也不因窮極白首而無法達到人生應有的目標。這是人生的無奈，形神交養與健康是從心理的治療，身體的治療，觀念的治療，以及人心和天性與人為一切價值活動的心靈表現，與人生哲理互為內外，和感官的人性內心希望的達成，解脫人性的桎梏，來探討人生。

宇宙之理，涵蓋著萬物，宇宙之間存有存無與無窮變化，考驗了人類的智慧和精神，生存的智慧。如憨山大師所註《齊物論》「以真知真悟，了無人我之分，相忘於大道……了悟自己本有之真宰卻肉質之假我，渾融於大道之鄉」。³³聖人以自然合乎大道，而大道之理則必須了解省悟，人性天性的感通，也是由迷而悟之所以成，大自然由無而有的變化，「陶弘景《養生延命錄》以導引按摩，求身體活動，通筋骨、和氣血，常動有戶樞流水，常保體健，人要長生永保體健澤須與星辰長動相契合，為此人必得動，柴能保命長壽」。³⁴自然道之源，氣之本。天有自然之氣，人有溫暖柔剛。風、暑、濕、燥、寒、火，之氣象相應，人秉天地之氣為神為形，天地之氣展現的天地之德，萬物所受自然之生生不息。自然則為天之德，而人之行為修養所追求的是天人之德，是自然觀也是天性。

³³ 明·憨山 釋德清《莊子內篇注》廣文書局，1900，卷貳，頁2。

³⁴ 蘇義介《陶弘景《養生延命錄》，養生思想之研究》南華大學哲學系碩士論文，1996 摘要。

第三節 形神與感通

莊子言心，自道心虛靜，不起是非，不生好惡，以虛無虛靜之旨。與儒家仁心感通遍潤、而超越德化。天下的至理正道，是不失誠心正命之情。心如明鏡合乎虛無，神秀：「身如菩提樹、心如明鏡台、時時勤拂拭、不使惹塵埃」。道心如如自得自在。是必需要有誠至精誠之心意。的體會精進的習修，以無用之用，是為大用。如「心齋」既心的齋戒、工夫的修養、就在心如何對待物。人之感觀物慾，生命就在流轉爭逐中流落迷失。因此必須回到心的本性。

從精神，意志，思想，智慧，憂慮，魂魄，心靈。從人身，人心，人性。與老子的道，孔子 的德，孟子 的善。應是互為表裡。內心所蘊結的是人性與天性的感通。《莊子徐无鬼》：

盡有天，循有照，始有彼。則其解之也似不解之者，其知之也似不知也，不知而後知之，其問知也，不可以有崖，而不可以無崖³⁵。郭象注：夫物為有無自然者，循之則明無所作也，至理有極但當冥之則得其樞要也，始有之者彼也故我述而不作，任彼則彼自解之，無功故似不解，明彼知也，我不知則彼知自用，彼知自用者則天下莫不皆知也，應物宜而無方各以其分。

36

成玄英疏：上來七大未有不猶其自然者，循順也，但願其天然智知明照，窈冥之理自有樞機而用之無勞措意也，故我述而不作也，體從彼學而解也戒小成性故不似解，能望其知故不似不知也，萬物紛擾頡滑不同統而治之咸資實道。³⁷佛家以成佛為目標，道家以成仙為目的地，而儒家以成聖為理想，聖人的境界和責任是教化，與傳播至善本真道德善性的良知。而人道人性之境，是見於天地之心，展現人性超然的境界，這至善哲理，是天道性命之貫通。是聖人觀的思維與境界。遵循自然中道的人常之道，從聖人的慈悲和愛心，做為順應人性修為與處事的法則，來實踐生命的理想，而可以安慰自己的身心，從善行和心知之修養，至善的心，則可以展現父慈子孝、兄友弟恭、減少為惡的憂慮、展現善性的人生。從自我的批判與覺醒，從善的心中來啟發靈性的展現，以「有涯之身」從自然善性的智慧，以心靈來超越肉體與無限的宇宙。

從自然善性的智慧，來超越肉體與無限的宇宙生命相調和。生命的 創化以生命意識的昇華，意識的昇華即思想之自我解放³⁸。從生命的價值和修行，人禽同是生靈。《藕益大師·寒茄集》：「人能痛念生死事大，觀破一切世情，若順

³⁵ 郭慶藩《莊子集釋》，臺北：世界書局，頁 377。

³⁶ 郭慶藩《莊子集釋》，臺北：世界書局，頁 377。

³⁷ 郭慶藩《莊子集釋》，臺北：世界書局，頁 377。

³⁸ 葉海煙《莊子的生命哲學》，臺北：東大圖書有限公司，2003，6，頁 242

若逆、總虛不實、過眼便是空」。³⁹生命的價值，必須有生命才有價值。尼采：「我思固我在」，存在的價值，是展現自然的大道。通貫萬物之普遍共同之理。也是自然宇宙一般律則或根本原理。「道」，主要開顯為天、地、人、我、之間互動秩序的根源。也是一切物、人、我相生相須的因緣關係與條件。也是由天理德性及人倫修養的互動，和至德心性的表現。《老子》：「有物混成，天地萬物自生」。為天地之始，萬物之母，建立其存在，乃依於「天地萬物必有其根源本始或原因」，以理性原則。以致虛守靜，人之思想，修為和人生百態所經驗，做出合理理性選擇。「道」探索的是生命在天地之間生存問題，及人與人之間互動與自然的關係是人的生命觀所追求的境界。無常為「佛」家對生命的看待，生命以緣起緣滅做為人生一個段落輪迴，為生命的究竟和結果。

生命精神的依賴。是在內心最無奈的最後的一點依靠和信念，那就是「展現生命的德性光輝」。從沒有展望的軀體，寄望於延展光輝的人性，繼續完成這人生未完的心願，雖然這是一個希望，但這也是尋求「悟的道理」。如從迷中來解脫人生的苦惱境界，從黑暗中尋求光明，以此信念來解脫人生的苦惱，從生命的智慧把握現有的人生。聖人之道，為成就心靈境界的體現，沒有迷執染污的心，對世俗的紛紛擾擾的對待有不忍之心，也是儒家的道德心，真實的自然存在，無窮盡的天地間所賦予的根源，是無形的造化與養育，人的智慧行為應秉承著體貼天地之心，效法自然義理，也是聖人不忍之情，做為內心行為的規距與道德良知的實踐，誇越人性的命限。以智慧來解脫一切煩思和雜念，才有正念正智和和定觀。來分辨喜怒哀樂，與人生的悲歡離合，提升天性真理的融貫，與自然的存在。

聖人觀強調的是生命的意義，價值理想，乃至生命樣式。人的生命應該是積極、樂觀而剛建的。人生的理想是人生哲理的原則。從宗教的天人合一，人文的道德智慧。會通宇宙精神。如上善若水，包容萬物，進而了解善的知識，安於付出對自己和別人的關懷，發輝生命智慧存在的主體意義。由人性與道德性在內心渴望追求的目的地和結果。理解人類生存相關的人間世，生命實存為道德與善知識所結合必然的價值存在。即生命教育和哲學的目標，提升生命生存意義的上升，展現生命存在價值的光輝。要展示生命的價值，是要正確的教育，使心性有實際善良正確的道德認知。

從人文理性的成就，凸顯出來的宗教情操和思想。知識與智慧的學習教化，教養是人生哲理的起發。藉由學習來教育，來拋開不如意的境界思唯，由知識智慧來判別是非，道德善良心性最後成為人禽之辯的根據。來提升生命高超的成就意義，可是人有時也會禽獸性的發洩，而不是人的行為。鴻雁南飛，有一定的排列，關關雎鳩，情義專一，極篤伉儷之情，分開時也不和別的異性共棲。甚至；烏鴉有反哺之義，羊有跪乳之恩。人若無法透過良知，理性，分辨善惡，進而擇

³⁹ 藕益大師《寒笈集》，臺北：華嚴蓮社，1963，頁，12。

善避惡。才能稱為有良善思維的人。一個人要成就人格，靠知是不夠的，而必須實踐行善避惡，也即發輝善良道德本性，來豐饒每個人的心靈，再由心靈擴充到人性，使到處充滿道德靈性的光輝。

人心之靈，所展現的是真心與自然天道，教化人之心，取人性之善以立教，使聖人之教展現理想人格典範，聖人觀，在成就道德的圓滿之境的關懷。對於自我德性的勉勵，從智慧和德性的信念與天道的感通，道德心靈的實現，是能在當下的覺悟，而展現自我的提升，也即是對人性的終極關懷。其目標是指向現實人生賦予生命的價值意義，提供方向使人生的過程和結果有所崇高的理想，聖仁所感受的態度，是義理德性發展態度，以道德實踐對天命默識，從天道拉入人心，使人性道德的開啟，肯定人性的與天命的感通，也就是自然。

《老子·第二十五章》：

人法地，地法天，天法道，道法自然。王弼注說：法，法則也。人不違地乃得全安，法地也。地不違天，乃得全載，法天也。天不違道，乃得全覆，法道也。道不違自然乃得其性，法自然也。法自然者，在方而法方，在圓為法圓，於自然無所違也。⁴⁰

牟宗三先生說：「凡有皆始於無，道不違自然，乃得其性...用智不及無知，形魄不及精象，精象不及無形，有儀不及無儀，故轉向法也。道順自然，天故資焉。天法於道，地故則焉。地法於天，人故象焉」。⁴¹聖人之心為普化天下，從自然的道德展現到人心修養的境界，從德性孝行修善捨惡，完成人性基礎德性，以個的人修為，展現到整個社會，盡而拓展到整個國家。有自然的德性至理的感受，人就無貪慾，能樂其生，順性與自然相映，展現高尚的道德情操。

生命存在的義意應是人性價值事務的判斷，建立生命的價值觀，從精神與形體的關係，確認生命的最高主宰。體認人性，而生命的最主要主宰，是建康的身體，從健康的理想中展現從生命學習的人生理想。從奔流不停的時間中，體會人之為人與自然的關係，《靈樞》主要討論人之五臟六腑及經穴，以九鍼十二原，立針經，從穴道、陰陽、虛實、從藏腑與經絡的流程，井、榮、原、俞、經、合。來了解身體的構造。

從最簡單的拍手功，即利用十宣穴的拍打，促進氣血的循環，就能促進身體健康。小小拍手促動十宣，就影響刺激全身經絡的循環。《針灸經絡圖》，由姆指，手太陰肺經：少商穴。食指，手陽明大腸經：商陽穴。中指，手厥陰心包經：中

⁴⁰ 樓宇烈《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006，頁65。

⁴¹ 牟宗三《才性與玄理》，臺北：臺灣學生，1991，頁153。

冲。無明指，手少陽三焦經：關衝。小指，手少陰：心經。與手少陽三焦經：關衝。從十宣就帶動身體經絡的全身循環，是氣血循環的主要理論。

《周易·參同契》以一陽來復，復者，冬至之卦，陽起初九，為天地心，萬物所始，吉凶之先，故曰見天地之心。天地開閉於此時，日月合闕於此時，草木孳萌於此時，人身之陰陽交會於此時。是內真外應練氣最佳時機。道家之築基練氣更進從天地之氣與人修持之心，從自然與人性的感通。

形神交養以德為首要條件，《太平經》主張「興善止惡」是古老善惡報應的思想。強調德性的重要，德性為心安的主要條件基礎，心安的最佳條件是要有天心德性，則能內心有所安適。心裏所感受的氣息，則無所僱忌，所感受的是天地正氣。《正氣歌》「天地有正氣，雜然賦流形」。也即以天地之心為心，展現人心德性的基礎。生命之精神所以為生命，是以精神心性，支撐著思想行為，形神交養是與精氣的融合。《太平經》「夫人本生混純之氣，氣生精，精生神，神生明。本於陰陽之氣，氣轉為精，精轉為神，神轉為明，此即混存之氣，」即元氣，形神精氣，為元氣出成形神相衛。

形神相交相衛是養心，養神，養氣。儒家以理，佛家以觀，道家【鍾呂派】以氣，修習氣的功夫以 伍冲虛：丹法是以「練精化氣，練氣化神，練神還虛」。也就是築基，練己，凝神。而修習至身體強壯，再以經典的哲理，參悟人性思惟的最高的生命境界，這是道家的目標。

身心的健康的基本功夫，從營養主人、營養的吸收，產生血，十滴血產生一滴精氣，十滴精氣一滴骨髓。由於人之年紀越大，骨質疏鬆情形越高，身體機能不如青年，更需要健康的身體。練精化氣，練氣化神，練神還虛，主要在於補足精氣神的精髓所在。則是身形氣息健康的展現。從基本身心條件，要有儒家的不忍之心和至善之情的關懷，放開心胸，心之氣自然敞開。與道家的練精煉氣練神。的氣化的運用，內以養身外以除病。若沒有良善之基，就無法分辨善惡的決擇，練氣之中精氣之飽足身體的需求會產生衝動之思。更是需要德性智慧的理解與深思和貫通，排除惡念。孔子曰；「食色性也」。可見正邪對錯的思維是必有真知與修為，及至聖不忍之心的見解，才是真正的內修心神、外除邪惡，而達到安心、安神、安身，逍遙無慮的生命境界，生活在自然天地之中。

人生所面對的問題，從生死存亡，幽明的感受，《楚辭·天問》誰知其數？天何所沓？⁴²何不言問天，天地之廣無垠，偶隈衆多，焉之其數？人之情性，思維萬緒，人性善惡表裏行為的表現從正義，懦弱，堅強，性與情，善與惡，精神魂魄與內心感受，均建立在內心思緒之中。人受內在疾病，外在刺激之後，對抗

⁴² 戰國·屈原《楚辭》，翁寧娜編，臺北：金楓出版，1988，頁118。

疾病和智慧思惟喪失時，會有失魂落魄。而心之意志與思惟及身心疾病的對抗中，在內心導致的傷感與失意，而心意消沉，意志喪失，導致心靈的失落。佛家的因緣所病，現代醫學的心裡資訊，道家的科儀，清醮等的目的均在調和心性，淨潔身心口三業，使神靈相通魂魄歸位。去病延年。

自然人生大多希望有美好的未來，所蘊含的是智慧的啟迪，理想的人生價值，從境界的提升，轉化生命的價值。從思慮中產生智慧，轉化生命的感受，從修身修心，體會人性的價值，從養生，養神與人性之善良天性的展現，人生的跌宕起伏，世事滄桑，愛恨恩怨，是生命的包袱。有了生命必一定有理想的希望。希望更是要求自己遵守執行目標的格言，來創發開拓生命的成就。與人生命確實的擁有，是生命花朵綻放人生發展的境界。而生命是自然與隨順，《莊子·逍遙游》：「鷦鷯巢林不過一枝，偃鼠飲河不過滿腹」，更多的擁有只是人生慾念的滿足。有至善德性人生理想，與形神交養由養神為主，養形為輔，從內在形軀和外來的精神，建立形神感通的價值觀。以自然無為來看待人生。

第五章 結論

中醫養生觀的哲學省察，從形神交養與哲理的互動，為知人、知命、知天命，從生活中體會，感受人生之所以為人的主要基本條件。老子之言、莊子之喻、佛之說、孔子之曰、孟子之議。荀子之辯。王充之論。及諸子百家，儒、釋、道、佛、之經典，無不是啟發人性的至誠至善之情。從聖人、賢人、真人、的經典中無不耳提面命，如何的運用人生過程中人性的資糧。展現德性慈愛的心，如對父母關懷的赤子之情，和至善道德之理，啟發人性的真如善性的觀念，打開價值義意的心靈。從約束的人性中，跳開人性的枷鎖。跨越彼我的內外對立，展現自我的至誠仁善之心靈人心思維層次樹立理想的思考空間，以人倫思想和道德的根本，道德情操和信念，從生命的洪流中，生活，智慧，學問，理想。及生存條件，人生目標、人生意義、價值與認知。均涵蓋著人生的哲理，至於咋是今非則是以自在之性，來對待世間萬物的變化，實在與虛無，是非與公義，認識事物的齊一性。從性與天道，確利自然內在的人生觀，感通生命的價值。聖人窮理盡性。無不開導看透生滅的世界，是跨越我執，清清楚楚了解人生的喜怒哀樂。跳脫束縛的枷鎖，來面對這個人生。人生的價值觀是生命真誠理想，也是心靈依託的呈現，以和諧圓滿的自然天道，化解人性的對立與衝突，展現人心的覺醒和希望。更能探索微妙心靈深處，不因物質的追求，而喪失人性的道德心靈。不為物慾而喪失。

生命是掌握心靈實踐人性的主宰，人性展現自然的精神，是以內心感受體會生命的希望，在廣闊複雜的人性思維中，成就理想的人生。從憂憤的人籟悲悽中，肯定人性的價值，心中靈性的智慧，必需從學習中去體會。而生命的界限，是自在之性，和無限的智慧，奢望與無奈對立著，以有涯的生命受制於無限生命智慧的追求和學習。善惡與愛慾，會在不同人心中有所改變，必須從修善避惡之心，如《老子》見素抱樸，少私寡慾。順從自然中道和包容來對待人生。

人生的價值是生命擁有真正生命的展現，最值得稱讚的是德性善心摯誠的付出，生命的養成有一自然無形無象的生養作用。也是萬物無形之象，與生存之道是繫繫相關，在這相關之妙是具有玄妙之機，這種奧妙是人心與天地之心無形的互動。天地生萬物以養萬物，如太極陰陽的調和，展現萬物無窮盡生生續續。是地球與自然宇宙相生相剋之天理互動的根源，萬物均有其根源，而守住德性的根本，是自然，自然之性，以掌握智慧，把握事物的關鍵，明查事物所影響的關係，解決困難之道。而不偏私迷惑。如大智若愚，人與天地交融不在知識的高低，而是在內心智慧與天地交融反應和道德的堅守，與跨越為惡的自制。以積善之家必有餘慶的心。並能跨越生命安適的訴求，使生命不只在有限的人生作最好的追求，而更向上追求更美好的境界。谷神不死的生養本根，是安心的至上經典，以人性天性的融合，來理解自然生存相關的人間世，擺脫人性無奈的枷鎖。能交融

在自然無為境界。

大地提供微妙生養的本根，而這種自然微妙天道，與人性的智慧是深藏在內心，因而人心與天道的互動，從春耕夏耘，秋收冬藏，季節的變化。擇時選物而耕，是人與天地的感通。也是生養的自然「體」與「用」。體用之間也是天地之間與人智慧互動的玄妙之妙，也是我們內心所感受的玄機，是學習修心修德的指標。人與天地之炁是無形的靈性與神識的感通，是超越形體的流動，與天地精神和自然合一。而虛空的變化是玄妙的，則是道的奧妙，天地之根展現的，是天地擁有無限的生成。還要配合人的開發和努力，才能圓滿從體用的基礎發揮天人合一的境界。萬物之「有」以養人之身，而人則養命以延年，展現於外的是義與利，歡樂與和諧，情仇交恨。而「無」是重德而不重利，德展現於義，義之存，大於利。聖人所展現的是天地之情，義也，義所包含的是天地之心，自然之情的表現。這是人間之情，是聖人的不忍之心的無為表現，是人性修為『體』『用』的最至情懷。

當掌握擁有之時，已體會無的時候，更能化除佔有擁有的驕傲。真正化解執著，從內心得到真正的體會與感受。人生的擁有與宇宙相比，只是煞那間，因此有也是如露如電的剎那，因此要以天地之心來看待有與無奧妙的理趣。是能知進退存亡而不失本心正義。無窮盡的天地間所賦予的根源，是無形的造化與養育，人的智慧行為應秉承著體貼天地之心，效法自然義理，也是聖人不忍之情，做為內心行為的規距與道德良知的實踐，跨越人性的命限。以智慧來解脫一切煩思和雜念，才有正念正智和和定觀。來分辨喜怒哀樂，與人生的悲歡離合，提升天性真理的融貫，與自然的存在。

養生養命的無限根源主要思序，是跳脫生死無奈的人生，現實境界的價值與靈性的超越。有限生命死生大事，非人之所掌握，人生十年亦死，百年亦亡，仁聖亦死，凶愚亦死。生者堯舜，死者白骨，生者傑紂，死者腐骨。仁聖凶愚，均逃不過自然命限的面對。人生於天地之間，生命是有盡的遺憾，痛失親人的慈愛，無奈的喪痛與哀傷，甚至哀莫大於心死。形神交養與哲理的省察，彌補有限人生的空洞，領悟失落的人生，尋找生命的依歸，以實質的觀念證明萬物自然的造化現象，髣髴若存是自然與天道相輔相成的無形關係，消解人生侷促的限制，回歸自然，不執著的心，以天人合一展現生命義意。

參考文獻

壹、古典文獻：(略依年代排序)

- 戰國·鬼谷子《鬼谷子》，臺北：大鴻圖書，1991。
- 戰國·宋玉《楚辭》，翁寧娜編《楚辭》(上下)，臺北：久博圖書，1988。
- 戰國·屈原《楚辭》，翁寧娜編，臺北：金楓出版，1988，頁118。
- 漢·董仲舒《春秋繁露》，臺北：臺灣商務印書館，2010。
- 漢·劉安《淮南子》，瀋陽：萬卷出版，新校本，2009，頁164。
- 西漢·劉安《淮南子》，瀋陽：萬卷出版公司，2009。
- 魏·王弼《老子道德經注》，樓宇烈校注，《王弼集校釋》，北京：中華書局，2009。
- 晉·葛洪《抱朴子》，何淑真校注《抱朴子》，臺北，國立編譯館，2002。
- 唐·張果《黃帝陰符經注》，臺北：藝文印書館，1977，(影印涵芬樓《正統道藏》)。
- 唐·章貢《雪心賦》，新竹：竹林書局，1989。
- 宋·張君房，李永晟點校《雲笈七籤》，北京：中華書局，2003。
- 宋·曾公亮，《武經七書》北京：中華書局，2007。
- 宋·范曄，丁福林，注評《後漢書》，南京：鳳凰出版，2010。
- 南朝·陶弘景，元·丘處機《養生延命錄》北京，中化華書局，2011。
- 元·滑伯仁《校註十四經發揮》，臺北：文光圖書有限公司，1881。
- 明·憨山釋德清《莊子內篇注》廣文書局，1900。
- 明·王廷相著，王孝魚點校，《王廷相集》，北京：中華書局，1989。
- 明·李元珍《諸子綱目類編》，臺北：中國子學名著集成編印基金會，1978。
- 清·郭慶藩《莊子集釋》，臺北：世界書局，2009。
- 清·王先謙《荀子集解》，臺北：蘭臺書局，1983。
- 清·吳謙《醫宗金鑑》，臺中：立得出版社，1984。
- 清·李涵虛《太上十三經註釋》，臺北：中華道教總會，1998。
- 清·葉桂著，張振家參校《葉天士晚年方案真本》，臺北：文光圖書，1999。

貳、現代專書：(依姓氏筆劃排序)

- 王明《太平經合校》，北京：中華書局，1997。
- 王邦雄、陳德和合著《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2008。
- 王邦雄《老子的哲學》，臺北：東大圖書，2006。

- 王邦雄《老子道德經的現代解》，臺北：遠流出版出版，2010。
- 王靜芝《詩經通譯》，臺北：輔大文學院叢書，1987。
- 王光前《陶淵明全集》，高雄：前程出版社，1985。
- 王鍵、蘇穎主編《內經選讀》，上海：上海科學技術出版社，2010。
- 牟宗三《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1991。
- 牟宗三《心體與性體》，臺北：聯經出版公司，1980。
- 何永、馬君、何敬華整理《黃帝內經素問》，北京：中國中醫藥出版社，2006。
- 余金城《運氣學說》，臺北：五洲出版，2004。
- 余培林《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2008。
- 吳 怡《莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2000。
- 李 鑾《新譯四書讀本》，臺北：三民書局，1983。
- 李 鑾主編《中國文化基本教材：孟子、大學、中庸》，臺北：正中書局，2008。
- 李政育《靈樞讀書》，臺北：新文豐出版社，1977。
- 李增《淮南子》，臺北：東大圖書公司，2000。
- 沈清瑞《四書直譯》，高雄：前程出版社有限公司，1983。
- 林葉、何春英《古文觀止》，臺南：正言出版社，1971。
- 南懷瑾《易經繫傳別講》，臺北：老古文化事業，1997。
- 施奠邦《中醫食療營養學》，臺北：知音出版社，2008。
- 段逸山《醫古文》，臺北：知音出版社，2002。
- 胡元玲《張載易學與道學》，臺北：學生書局，2004。
- 唐君毅《中國哲學原論》，臺北：臺灣學生，1996。
- 郝勤 《道教內丹術》，臺北：大展出版社，2004，。
- 徐復觀《中國人性論》，臺北：臺灣商務印書局，2007。
- 荊門市博物館《郭店楚墓竹簡》，北京：文物出版社，1998。
- 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1991。
- 張大萍、杜長林《人類醫學大發現》，濟南：山東畫報出版社，2010。
- 張岫峰、馮明清、劉淑華《黃帝外經》，臺北：元氣齋出版社，2008。
- 張岫峰《黃帝外經》，臺北：元氣齋出版社，2008。
- 張素貞《經子名著選讀》，臺北：國立空中大學，1997。
- 陳九如《黃帝內經今義》，臺北：國立編譯館，1986。
- 陳修園、胥敦義原著、劉宗海、陳一萍彙纂《醫學三字經》，臺北：啟業書局，1994。
- 陳鼓應《老子今註今譯》臺北：臺灣商務印書館，2009。
- 陳德和《淮南子的哲學》，嘉義：南華管理學院，1999。

- 楊立華《氣本與神化：張載哲學述論》，北京：北京大學出版社，2008。
- 奧 修《老子道德經》，臺北：奧修出版社，1992。
- 楊維傑編著，郭慧固助編《內經知要精解》，臺北：樂群文化出版社，1991。
- 楊維傑《黃帝內經靈樞譯解》，臺北：樂群出版事業公司，1975。
- 楊儒賓、祝平次《儒學的氣論與工夫論》，臺北：臺大出版中心，2005。
- 劉祖信、龍永芳，編注《郭店楚簡綜覽》，臺北：萬卷樓圖書，2004，
- 葉玉麟《荀子新解》，臺南：大夏出版社，1982。
- 葉海煙《莊子的生命哲學》，臺北：東大圖書公司，2003。
- 葛榮晉《王廷相》，臺北：東大圖書有限公司，1992。
- 虞舜、于莉英點校《四庫全書：黃帝內經》，南京：江蘇科學技術出版社，2008。
- 趙軒、牛力《真情開創健康路——陳昭妃：搭起營養與免疫的橋梁》，臺北：宇磨坊文化，2004。
- 樓宇烈《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2005。 錢穆 《莊子纂箋》，臺北：東大圖書公司，2003。
- 宇騫、李解民、盛東玲《武經七書》，北京：中華書局，2011。
- 澀江抽齋著，郭秀梅、崔為、王錦鴻校點《靈樞講義》，北京：學苑出版社，2003。
- 魏啟鵬《馬王堆漢墓帛書黃帝書箋證》，北京：中華書局，2004。
- 藕益大師《寒笳集》，臺北：華嚴蓮社，1963。
- 譚春雨《中藏經》，北京：人民衛生出版社，2007。
- 嚴靈峯《列子辯誣及其中心思想》，臺北：時報文化出版公司，1983。
- 釋印順《印度之佛教》，臺北：正聞出版社，1985
- 顧寶田《新譯穀梁傳》，臺北：三民書局，1998。
- Jean D. Wilson 等原著，朱嘉明等校訂《哈里遜內科學》，臺北：合記總代理，1993。
- Robert G. Petersdorf 原著，陳肇真等譯《內科學》，臺北：合記書局，1988。

參、期刊及研討會論文：

- 陳德和〈論成玄英《莊子疏》對壺子四示的義理詮釋〉，國立臺灣師範大學《「第四屆儒道國際學術研討會——隋唐」》，2010年10月31日。
- 陳德和〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》第44期，2010年6月。
- 陳政揚〈從莊子遊心思想論天人合一的生命教育觀〉，南華大學哲學系「比較哲學學術研討會：生命學問與生命教育」，2010年5月。
- 謝君直〈生命教育與老莊哲學的自然觀〉，嘉義：發表於南華大學系主辦「比較哲學學術研討會」2010，

陳政揚〈程明道與王浚川人性論比較〉，《國立臺灣大學哲學論評》第 39 期，2010 年 3 月。

陳鼓應〈道家的人文精神——從諸子人文思潮及淵源說起〉，《道家文化研究》第 22 輯，2007。

黃鴻文〈儒家與解剖的關係探析〉，《鵝湖學誌》，34 卷，第 1 期 2008 年 7 月。

學位論文：

邱權鴻《傳統風水術的哲學省察》南華大學哲學系碩士論文，2004。

徐川惠《論荀子《由智達德》之如何可能》南華大學哲學系碩士論文，2007。

蘇義介《陶弘景《養性延命錄》養生思想之研究》南華大學哲學系碩士論文，2007。

黃慶鐘《老子歸根復命思想的哲學省察》南華大學哲學系碩士論文，2004。

謝裕龍《勘輿的哲學省察》南華大學哲學系碩士論文，2005。

羅金發《《黃帝內經》養生思想初探》，南華大學哲學系碩士論文，2005。

袁純正《《先人儒學人倫德教之研究》以孔孟思想為中心》南華大學哲學系碩士論文，2005。