

## 論文題目：〈從生活經驗談養生修煉現代化〉

作者：袁康就 博士 Dr. YUEN Hong-chau（執業針灸師、香港中文大學道教文化研究中心兼任講師）

聯絡方法：Email: [taoistyuen@gmail.com](mailto:taoistyuen@gmail.com)

Tel: (852) 2893 2893

Address: 16A, Chiu Hin Mansion, 94-102 Johnston Road, Wanchai, HK

會議主題：‘**Is Humanity Improving?**’

會議日期：2009/6/12

主辦機構：Institute of Humanities and Social Sciences, Lingnan University

會議地址：Paul S. Lam Conference Centre, 3/F. Amenities Building, Lingnan University

## 從生活經驗談養生修煉現代化

中國儒道二家都重視生命，道家更要求對生命質素的提高。貴生思想造就了許多修煉方法和養生術。不過，古代養生術存在著不少難懂的抽象概念。今時今日，電腦網絡知識豐富，作為地區文化的中國養生修煉若要進駐全球，就必須要自我增值，掌握世界先進知識，使其現代化。

全球金融海嘯，為中國帶來不少好處。經濟的角力自不待言，國力的提升、中國文化備受關注，沉睡已久的龍應聲崛起，才是眾多好處之最。過去，如果你找一位外國人問：「你對中國文化有甚麼認識？」相信他們會答太極拳、中國功夫、針灸、湯水、中醫、氣功、風水、飲茶、點心等。這都是外國人欣賞的中國文化，而這些都與道家文化、尤其養生文化有關。

道家養生術範圍廣泛，包括內丹、氣功、太極拳、吐納、導引、服餌、中醫、中藥、食療、服氣、辟穀、符咒、房中、道家哲學思維等。

### (一)養生概念過於抽象

中國傳統文化、尤其支撐道家養生術的氣文化，存在不少形而上觀念。例如，靜功<sup>1</sup>所要求的「入定」、「恍惚」、「天人合一」等，具體是甚麼東西？外國人在盤腿打坐時，會引入腦電波儀器，追蹤大腦在打坐時所起的變化，從而確認打坐

---

<sup>1</sup> 靜功是指在外形上沒動作的修煉，主要是打坐形態。

所起的養生作用；我們則靜待「玄關」之來臨，期許成就大羅金仙<sup>2</sup>之一日。又例如，中國人練吐納，常以「氣沉丹田」形容工夫的深度。但氣沉丹田又是甚麼？吐故納新之氣與丹田之氣如何區別？氣又怎樣沉？丹田在那？這一大堆中國概念對西方人而言，可摸不著頭腦。不過，我們又不能少觀這些抽象概念在日常生活的運用。我們唱歌要氣沉丹田，吹哨唢要用丹田氣，到健身房舉重也強調丹田，連搬運工人負重時都講究氣沉丹田。相對而言，外國人只曉得小腹有大小腸、膀胱、子宮、前列腺等，氣只不過在肺停留，氣的運作可由橫隔膜協助，但小腹則沒有儲氣的能力。練習太極拳的朋友對氣沉丹田一定不會陌生，<sup>3</sup>很奇怪，當師傅提到這一點，大部分學生都恍似明白箇中所指。

## （二）面對外國人要理性詮釋

可是，當我們在西方國家授拳，這樣的教學必引來不少困惑。筆者在八十年代曾在美國、南非教拳，每當講解這類拳理，不得不轉用生活化的概念作輔助描述。例如：吸氣盡量脹肚，呼氣盡量緩長，收腹，提肛，把小腹肌群瞬間緊縮，造就肌肉振盪等。再說另一例子，筆者於九十年代初在南非行醫，以針術為人治病，一個難忘的經歷是，一位女病人在紮針前問：「你把針刺在我身上而又能把我的病治癒，你是否叫一些邪靈鑽進我的身體？」我聽後啼笑皆非。她說她是天主教徒，認為針刺是一種靈體活動。當時我在猶豫，我應該給她解釋最原始的經絡學說、氣的概念，還是用較科學的方法讓她明白更好。我發覺，若用中國概念和中國語意，短短的診症時間並不容許；而事實上，要矯正這樣的誤解——嚴格講是一種成見——是一項非常艱巨的工程。當時我決定用這樣的回答：當針刺入人體，針尖附近的細胞便得以啟動，當中包括神經、血液、淋巴；這些細胞在瞬間作出反應，由於神經有傳遞功能，針刺的訊息可透過神經傳遞跑到大腦，再反射相應區間或臟腑作出反應，喚醒身體的自癒功能。我用較適合她的概念來詮釋這個「氣到病除」的道理，才把她的疑惑與恐懼安頓下來。

## （三）養生學須借用現代知識

中國要崛起，先是經濟，文化隨之。中國文化要更普及，正面地走向世界大同，就必先要一套更完善、更經得起理性考驗的語言和方法。這是大勢所趨。今天，養生文化除與中國哲學、傳統醫療、術數運用的配合以外，似乎還需與生物科技、行為心理學、運動生理學、解剖學、遺傳醫學、腦神經科學等資訊同步，

<sup>2</sup> 大羅天在三清之上，大羅金仙是仙位最高者。《靈寶無量度人上經大法》：「大羅天者，虛皇居之，包含天地，不可窮極。」

<sup>3</sup> 太極拳修煉者對氣沉丹田不陌生，因為在拳理上，太極拳要求煉者的氣要在小腹聚合，一切動作由此往外鼓盪而出，有所謂「力發於根，主宰於腰，形於指掌」之說。

面向世界。

「道可道，非常道」<sup>4</sup>。傳統形而上觀念確有不少不能、亦不應說清楚的部分，但也同時存在許多可以、亦應該說得更清晰的地方。<sup>5</sup> 撇開宗教信仰的不可知部分不談，<sup>6</sup> 今天我們有腦科學、生物科技、心理學等等現代文明的協助，回過來再解構前賢抽象概念，不難發現某些本歸屬不可道的部分，只不過礙於不夠完備的科學知識，才不可道而已。最低限度，科學的進步可以把遙不可及的形而上境界拉近；或者藉量子科學成果說，現代科學在某程度上逐漸溶入不可知的非物質世界。科學不斷進步，網上知識不斷擴張，養生術現代化之路很難避免。因此，今天我們要講太極拳修煉的養生效益，當不單是流水不腐、戶樞不朽、氣血壯旺那麼「膚淺」。我們還可以增添運動生理學、心理學的材料，指出緩慢的太極拳運動，在副交感神經作用下可以誘發大腦 $\alpha$ 波。腦內啡、血清素的增多，可能是太極拳養生效益較正確的說法。另外，持久的動功如八段錦、逍遙步，可啟動更多NK細胞，破壞那些受到病毒感染的細胞，增強免疫功能。內丹學所講的「真炁」或「丹」，也許是大腦在分泌一些健康荷爾蒙及其對體內各臟腑器官總體調協下的一種綜合講法。「玄關」可能是一種對闖上神經的抑制，而後驅動闖下神經機制的狀態描述。然而，「真意」可能是這種狀態下的意識狀態，由於此時的闖上神經受到壓抑，煉者似有知覺而又不清晰，但又沒有能力掌握闖下神經的操作。這種有意又似無意、無意又似有意的不清晰處境，便是真意。可能，此時的大腦已進入潛意識與意識的跌宕之中。真意啟動了大腦的資訊儲存系統——海馬迴及其相關網路。若是，則我們不難理解古丹家以此為煉內丹之基，一切出神入化的修煉境界便從此處開步，是以古人說丹頭種子<sup>7</sup>的出現方是入道之門，想來不無道理。然而，打坐時大腦的前額葉處於休息狀態，對於海馬迴所呈現的一切景象，理性的判斷和審查工作暫停，結果引導出不合邏輯、非理性的圖像及資訊播放。此時，作為情感反應的杏仁核，將會對那些非理性而恐怖的圖像作出反應，強烈的恐懼將導致一般內丹修煉所講的「走火入魔」。而內丹修煉所說的「汞」，也可能是胸腺的作用，有白血球和T細胞的參與；上丹田泥丸宮的煉神還虛，也可能與更多褪黑激素的分泌有直接關係。如是，老子「復歸於嬰兒」<sup>8</sup>與丹道「先天炁」接軌，絕對能夠「確診」何以清修的內丹高道，除了「少私寡欲」性功之外，還有「馬陰藏相」<sup>9</sup>的命功現象。

---

<sup>4</sup> 見《老子》第一章。

<sup>5</sup> 形而上觀念可以說得更清晰的地方，是指一些觀念可以借用現代科學予以輔助解釋，不是單純地以玄秘態度視之。

<sup>6</sup> 這裡主要是信仰部分，例如神仙是否存在的辯論等。

<sup>7</sup> 指「黃芽」。

<sup>8</sup> 見《老子·第二十八章》：「知其雄，守其雌，為天下溪。為天下溪，常德不離。常德不離，復歸於嬰兒。」

<sup>9</sup> 指男生殖器在內丹長久修煉後出現的萎縮現象。

#### (四) 權說與實體混淆不清

中醫論養生，不論在中藥運用或針灸所用的經絡學說方面，都從中醫整套哲學出發。陰陽五行、五運六氣、十二正經和奇經八脈等全派用場。筆者認為，中醫大部分理論建立在抽象的形而上觀念，而論說病因病機時，很容易提到具體的生理結構，這樣，本屬形而上的氣觀念和陰陽五行的抽象結構，便碰上實體器官與抽象概念的重疊思維，在註釋過程中，這抽象與實體、權說與物質之間便很容易出現混淆。最常見的例子是，當中醫保健從腎入手，而腎又分腎陰、腎陽，一般而言，腎陽所指涉的是腎臟這個器官所表現的功能，以腎氣來決定。然腎陰又如何？腎陰虛<sup>10</sup>的症狀是虛火上升。所謂虛火，指心腎兩者不能保持動態平衡，虧虛的腎陰未能與全部心氣配伍而呈現多餘的心氣流失。心氣屬火，餘出來的心氣走竄並往上沖，形成所謂的虛火上亢現象。如果我們細味這段「心腎不交」的哲學，腎陰虛的後果並不是以腎為本位所表達的虧虛現象，而是假借別的、相關臟腑所呈現的變化予以說明。心陽上亢才是腎陰虛的本來面目。然而，中醫師要確定病人是否腎陰虛，就以咽痛口乾、頭重失眠、血壓上升等症狀是否出現，這些現象剛好就是心官所涵蓋的範圍。可見整個中醫理論在哲理上表現圓滿，其箇中不少概念所指稱的，只是為權說方便而設計的符號，不是實體。中醫文獻裡就經常出現類似的語意，讀者一不小心便墮入權說與實體混淆不清的誤解之中。

#### (五) 小結

把養生學說得那麼學術性，固然是文化延續的必須模式，但對一個對道家道教、甚或其他宗教哲理不甚認識的普通人，只關心較具體、更生活化、更具切身效益的養生功法。譬如說，當他們掌握一兩劑食療方，便會發覺身體不再容易患上感冒。當他們嘗過辟穀，便不再陶醉於甘肥美食。當他們晨早練過吐納，便會驚訝全日工作的軀體不再疲累。當他們運用「橐籥效應」<sup>11</sup>於太極拳，才明白真正的發勁。當他們修習過內丹，方知皮光肉滑的確不難。當他們正與朋友爭執，驀然想起莊子《齊物論》的寓言，立即退一步海闊天空，避過一次中風的風險。…

養生修煉的實際效益固然是養生術發展的核心，但要養生術綿遠悠長地讓後人受益，就必須要附之以理論。要養生術讓世界上其他種族文化的人得到裨益，更需要一套切合當前世界文化共識的語言和概念。不論黃種人、白種人、或黑人，人的生理結構都一樣，具四肢九竅和五臟六腑。道家的養生修煉不是道家所獨有，它應該是超越種族文化的生命保健術。只是，它孕育於中國文化這個地域而

<sup>10</sup> 「腎陰虛」是一般中醫基礎理論的一個概念，也是中醫師常用的辭，但《黃帝內經》卻無提及。

<sup>11</sup> 「橐籥效應」指風箱效應。「橐籥」一辭來自《老子·第五章》：「天地之間，其猶橐籥乎，虛而不屈，動而愈出。」這裡指拳術能運用橐籥效應，體內之氣機發動便會生生不息。

已。當然，古時並不存在文化跨越國土的現象。現今經濟、知識、物資都朝著全球一體化的發展，中國式的養生術也很自然在大潮流下受到影響。當然，我們不能完全脫離傳統而跟隨西方知識的理路發展，中國養生術始終植根於中國的語意和宗哲思維，正如氣觀念已帶領著中國人走了三千年。由氣觀念橫開發展的有中醫哲學、內丹學、天文地理等龐大的文化結構，每一項都根深蒂固。中國人看世界的注視點始終與西方有別。有趣的是，若借五行思想講文化特色，我們可以說東方屬木，西方屬金。木性直貫，金性橫開。直貫可穿插形上形下，可連貫人天。橫開則展現各種器物法則，疏理井然有序、條理分明。所以，東方之木性可造就「人人皆能成佛、個個得道成仙」。西方則強於物理科學，事事求個理性分析。這是地球自轉所形成的方向定位，乃區域文化的定向法規，不可轉移，莫若以違，除非太陽從西方升起。回頭再看，以五行論文化特徵，又墮入中國人固有的思維方法！這足以證明我們的慣性思維潛而默化，揮之不去。再說方位，中國人的羅庚以北在下、南在上；西方則倒轉，地圖以北在上而南在下。又前文所述有關呼吸之氣或藏氣之所，中國用丹田而西方用肺。更有趣的是，中國文字寫法自右至左，文字根源於圖象，象右腦；西方則由左至右，文字根源於符號，象左腦。這些生活上的應用，確實不能逆轉，非但不能同化，然因地域各異而出現之各自不同的文化特殊性，又是必然。

所以，中國養生學應該保留地域文化的特色，但在面向全球知識一體化的千禧年代，又必須具備能接受現代理性與科學挑戰的語意詮釋技巧，好讓我們優越的養生修煉更能與時並進、跟文明接軌。這些添加的改造或調節是需要的。表達和認知只是一種工具，不致於改變養生效益。可是，這個工具上的改造，當令我國養生術更能普及、更多人得以受惠。

（完）