

人體中的氣—— 道家和道教的觀點

■ 劉貴傑

「氣」貫穿天地與人身，是中國古代思想中理解宇宙生成與身體運行的關鍵概念。國立故宮博物院現正展出「身體展演：從歷史圖像看身體之謎」展覽，本文為此特別聚焦道家與道教中對「氣」的論述，從哲學思考到身體修煉，從自然運行到生命維護，層層揭示古人如何以「氣」為核心建構身體觀，邀請讀者一同探索「氣」在中國身體知識中的奧祕與活力。

前言

「氣」意指一種精神狀態，如孟子（約前372-前289）認為至大至剛的「浩然之氣」是由「配義與道」所生。又指氣數、命運，如「上古人多壽，後世不及古，何也？莫是氣否？曰：氣便是命也。」復指構成天地萬物的物質元素，如「精氣為物」，本文即採此義。¹

「氣」的概念起源甚早，殷周時期，周幽王二年（前780），周太史即以「氣」來解釋地震：「夫天地之氣，不失其序……陽伏而不能出，陰迫而不能蒸，於是地震。」² 天地之氣即是陰陽之氣，陽氣具有超升的性質，陰氣具有沉滯的性質。前者受到壓伏而無法散出，後者受到逼迫無法蒸騰，陰陽之氣喪失其序，就會發生地震。

春秋時期，《左傳》提出「天有六氣，降生五味，發為五色，徵為五聲，淫生六疾」之說。「六氣」即陰、陽、風、雨、晦、明，由於「氣」的散發、派生、表現等作用，從而構成五味、五色、五聲和人體疾病等現象，且

「陰淫寒疾，陽淫熱疾，風淫末疾，雨淫腹疾，晦淫惑疾，明淫心疾」。「六氣」的消長，形成四季的變化，其中任何一「氣」過多，都會引起人體相應的寒、熱、末（頭）、腹、惑、心等人體疾病。又說：「民有好惡、喜怒、哀樂，生於六氣。」人的好、惡、喜、怒、哀、樂等情緒變化也生於「六氣」。從自然現象到人體疾病、情緒變化都是由「氣」所引生。³

「道家」與「道教」是相互關聯卻彼此有別的兩個概念。「道家」泛指先秦諸子百家中以老莊思想為代表的學派，延伸至戰國秦漢之際盛行的黃老之學，其核心理念以「道」為終極追求，主張以「清虛無為」的原則修身齊家，乃至治國理政，並以「道法自然」的觀念來理解人與天地萬物之間的關係。相較之下，「道教」則是一種具體的宗教實踐，旨在透過對「道」的修行與教化以達成「成仙得道」的目標；作為宗教形態，「道教」不僅擁有經典、教義、制度與儀式，也隨歷史演變而形成多樣的教派與宗教場域。

「道教」這樣具體化的宗教傳統，與早期的黃老學說或方士思想已產生明顯差異，然而，「道家」仍是「道教」信仰義理的重要源流。換言之，儘管「道家」與「道教」在性質上存有差異，然彼此之間仍存在密切的思想淵源與歷史聯繫。更重要的是，兩者皆關注人體中的「氣」，且相關典籍中亦多有論述。

道家的觀點

道家視「氣」為構成萬物的元素，道家思想的代表人物之一——老子（生卒年不詳，圖1）說：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」⁴「一」即

天地未判之前的混沌之「炁」，「炁」本身含有陰陽二種性質，即陰氣和陽氣，「三」即陰陽調和之「氣」。天地萬物正是由陰陽兩氣相互摩蕩的調和之氣生成，所以萬物（包括人）也具有陰氣和陽氣，人體就是一個「沖氣以為和」的統一體。

另一位道家思想代表人物——莊子（約前369—前286，圖2）認為「氣」充塞於天地之間，宇宙不過是一氣流行而已，故強調「通天下一氣耳」、「彼方且與造物者為人，而遊乎天地之一氣」。他也主張「氣息蕭然」，此處的「氣」，即是人體之氣。那麼，天地之間的「氣」和人體之「氣」，又有何關聯？莊子認為陰陽之



圖1 清 顧沅輯 柱下史像（老子）《古名賢傳三種》
清道光六至十年顧氏家刻本 國立故宮博物院藏 購善 002441



圖2 清 顧沅輯 漆園史像（莊子）《古名賢傳三種》
清道光六至十年顧氏家刻本 國立故宮博物院藏 購善 002441

氣是「氣」的基本形態，「雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生」。宇宙萬物起源於恍惚蒙昧之中，變而有陰陽之氣，「氣」無形無相，無形之氣卻能產生有形之物。有形的人體由「氣」而生，「人之生，氣之聚也，聚則為生，散則為死」。人的生死即是「氣」的聚散，「氣」之聚集導致生命的誕生，「氣」之消散則導致生命的死亡。⁵

不僅如此，「氣」與人的身心健康有密切的關係。莊子說：「人大喜邪？毗於陽；大怒邪？毗於陰。陰陽並毗，四時不至，寒暑之和不成，其反傷人之形乎！」人過於歡喜，就會傷害陽氣；過於憤怒，就會損害陰氣。陰陽二氣破壞不調，四時就會不順，氣節因而不和，這樣便會殘傷人體。顯而易見，人的喜、怒、哀、樂等情緒是由陰陽二氣所造成。舉例而言，子輿（前 505—前 432）患病，其病況是「曲僂發背，上有五管，頤隱於齊，肩高於頂，句贅指天」，意即身腰彎曲，背骨凸出，五臟脈管突起，頭藏在肚臍，肩膀高出頭頂，髮髻直指天空。莊子認為子輿之病肇因於「陰陽之氣有滲」，也就是說，人體產生殘疾，其因乃在陰陽二氣的凌亂不調。因此，莊子主張「乘乎雲氣而養乎陰陽」，「乘乎雲氣」是就駕馭外在之氣而言，「養乎陰陽」是就調養身中之氣而言。⁶

戰國時期，齊國稷下學派的道家認為「一氣能變曰精」，細微而又能變化的「氣」稱為「精」，亦即「精氣」。「凡物之精，此則為生，下生五穀，上為列星。流於天地之間，謂之鬼神；藏於胸中，謂之聖人。」「精氣」流行於宇宙之間，天上的列星和地上的五穀，都是由「氣」所化生而成；鬼神也是「氣」流動於天地中者；聖人所以有智慧，也是因為他胸中

藏有很多「氣」。又主張「氣者，身之充也」，認為人體由「氣」所構成，以「氣」為人的生命之根本。而且人的生死亦取決於「氣」之有無，「有氣則生，無氣則死，生者以其氣」，一旦氣息氣絕，人的身體也就隨之消亡。⁷

西漢以道家思想立意並集各家之言的《淮南子》認為陰陽二氣，「剛柔相成，萬物乃形，煩氣為蟲，精氣為人。」人的生命源自陰陽「相成」的「氣」，「氣」貫穿在人體之中。人與動物不同，獨具精神智慧，是因為人稟受「精氣」，動物稟受「煩氣」。「是故聖人呼吸陰陽之氣，而群生莫不顯顯然，仰其德以和順。」聖人只需吞吐陰陽二氣，有情眾生就會仰慕歸順。《淮南子》說：「形神氣志，各居其宜，以隨天地之所為。」形、神、氣是構成人體的三大要素，這三種要素各得其宜，則可隨順天地的一切變化。又說：「夫形者，生之舍也；氣者，生之充也；神者，生之制也。」「形」是生命的形體，「氣」是生命的支柱，「神」是生命的主宰。形、神、氣三者如能保持其應有的機能，人的生命就可以有正常的發展。「一失位，則三者傷矣」，三者之中任何一種失去其應有的作用，那麼其他二者都會受到損傷。由於人秉「氣」而成，所以「精泄於目則其視明，在於耳則其聽聰，留於口則其言當，集於心則其慮通。」「氣」留住於人體器官時，器官才能正常發揮其應有的功能，形、神都是「氣」之作用的結果。《淮南子》說：「血氣能專於五藏而不外越，則胃腹充而嗜欲省矣。……勃志勝而行不僻，則精神盛而氣不散矣。」血氣能夠影響五臟，血氣和五臟又可以影響精神。又說：「耳目淫於聲色之樂，則五藏搖動而不定矣。五藏搖動而不定，則血氣滔蕩而不休矣。」精神過度耗損又會影響

血氣和內臟。所以「此三者不可不慎守」。無論如何，「氣」存在於人體內，其正常運行與人體健康有著密切的關係。⁸

談及「氣」與人體健康的關係，不得不提到深受道家哲理與養生觀點影響的《黃帝內經》。此書指出「天地合氣，命之曰人」，人稟承天地之氣而生。天地之氣分為陰陽，「陽化氣，陰成形」，「氣合而有形」，「氣」之生化使得分散的氣凝聚而成有形的物體。氣合成形，形散為氣，「形」「氣」轉化的根源在於陰陽的作用。「人生有形，不離陰陽」，人的生命及其活動都不能離開陰陽調和之氣。「清陽為天，

濁陰為地」，天地是由陰陽二氣相互作用而成，人亦復如是。「人以天地之氣生，四時之法成」，人與天地一樣，也是陰陽二氣交感作用的產物。《黃帝內經》認為「上焦開發，宣五穀味，熏膚，充身，澤毛，若霧露之溉，是謂氣。」人體內部具有來自五穀的「氣」，它們對身體的作用猶如「霧露之溉」。人的津、液、血脈乃至九竅、五臟、十二節，「皆通乎天氣」，而為一「氣」所貫通。「天氣通於肺，地氣通於嗝（咽喉），風氣通於肝，雷氣通於心，穀氣通於脾，雨氣通於腎。」而且「血之清濁，氣之多少，……皆有大數」（圖3）。⁹

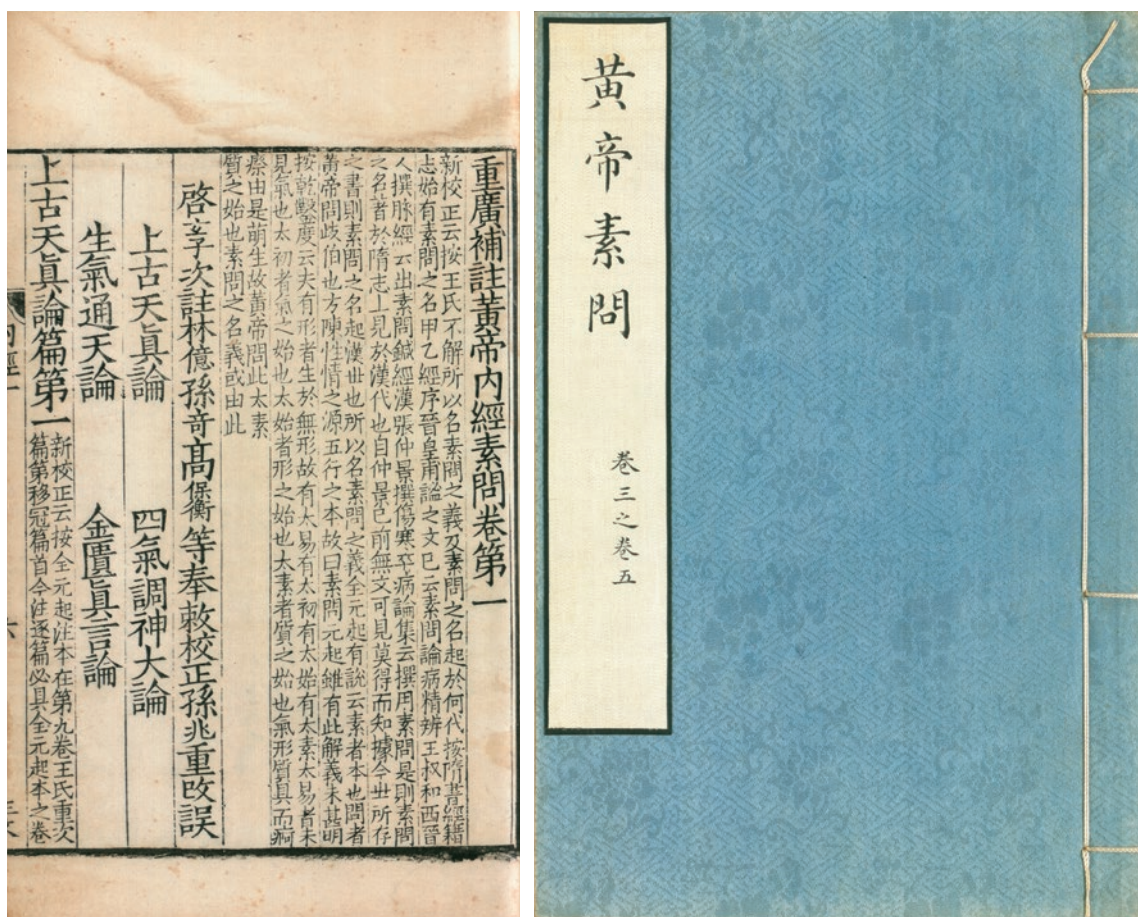


圖3 唐 王冰注 宋 林億等校注 《重廣補註黃帝內經素問》 明嘉靖二十九年武陵顧從德復宋刊本 國立故宮博物院藏 故善 007799 ~ 007808

《黃帝內經》以為人體各種臟腑器官的機能活動，也都需要依賴「氣」的推動：「人受氣於穀。穀入於胃，以傳與肺，五臟六腑，皆以受氣。其清者為營，濁者為衛，營在脈中，衛在脈外，營周不休。」人體內的「正氣」（生理功能與適應本能）產生於水穀飲食，食物在胃裏經過腐熱化為精微之氣，由脾轉輸於肺，以及所有臟腑。清者為營氣，濁者為衛氣。營氣行於經脈之中，衛氣行於經脈之外。「營」「衛」之氣延著經脈循環周行全身，終而

復始，永無休止。然而，「天之邪氣，感則害人五臟」，人體內的「氣」未能協調，失去平衡，就會引發疾病。一般情況下，如果人體的「正氣」旺盛，那麼「邪氣」（病毒之氣）就不易侵入，人就不會生病。假使「正氣」虛弱，「邪氣」便會乘虛而入，「邪之所湊，其氣必虛」（圖4），導致臟腑氣血功能失調，從而產生疾病。所以「正氣存內，邪不可干」；身體充滿「正氣」，「邪氣」就不能侵犯。¹⁰



圖4 唐 王冰注 宋 林億等校注 評熱病論篇第三十三 《重廣補注黃帝內經素問》 明嘉靖二十九年武陵顧從德復宋刊本 國立故宮博物院藏 故善 007802

道教的觀點

中國早期道教經典《太平經》認為「夫物始於元氣」，「元氣行道，以生萬物」，天地萬物「莫不受其氣而生」；「天地人本同一元氣」，元氣是產生宇宙萬物的根源。又說：「元氣恍惚自然，共凝成一，名為天也；分而生陰而成地，名為二也；因為上天下地，陰陽相合施生人，名為三也。」元氣凝聚在一起，形成了天；元氣分離出陰氣，而形成地；陰陽二氣互相結合，而生出人。天、地、人都是由元氣自然而然，化生而成，三者形體有異，但本同於一氣。

《太平經》亦指出：「夫人本生混沌之氣，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。」「混沌之氣」即是元氣，「神」即精神，「明」即智慧。人的生命由元氣變化而成，體內充滿陰陽之氣，此氣轉化為人體中的精氣，再由精氣呈現為精神，由精神彰顯為智慧。「人氣亦輪身上下，神精乘之出入。神精有氣，如魚有水，氣絕神精散，水絕魚亡。」人體中之氣始終在體內循環運行，精神亦隨著「人氣」而上下出入，有氣則有神，氣絕則精神離散。換言之，「人有氣則有神，有神則有氣，神去則氣絕，氣亡則神去」。¹¹

約成書於晉朝時期之前的道經——《老子西昇經》主張「天地與人物，本皆道之元」，天、地、人、物都是由元氣所化生而成；亦強調「天下柔弱，莫過於一氣」，柔弱的元氣「包裹天地，貫穿萬物」。人猶物也，「直以精氣聚血，成我身耳」。人身「玄冒沾洽，元氣包之」，元氣貫穿人體全身，且能沾潤百脈，融洽筋骨。人體有口，「口氣呼吸元」，人體之所以存在，正是由於口鼻呼吸元氣的原故。惟「或氣尚麤

盛」，如果心思過於飄盪奔逸，那麼呼吸必然急促沸騰，久而久之，就會傷害性命。既然「吾與天地分一氣而治」，那麼就使「心之無也，而和氣歸」，亦即收攝妄心，以便沖虛祥和之氣周流人體之中。¹²

東晉道醫葛洪（約 281-341）所著之《抱朴子》曰：「夫人在氣中，氣在人中，自天地至於萬物，無不須氣以生者也。」認為人體由「氣」而成，人就在這個「氣」當中，「氣」也就在人體之中。因為人體是由「氣」所構成，所以氣存則身存，「氣竭則命終」。

人要生存，就一刻也離不開「氣」，也就必須行氣。「行氣不懈，朝夕導引，以宜動榮衛，使無輟闕。」務使「榮」「衛」二氣運行得宜，既不中斷，又不分離。《抱朴子》說：「善行氣者，內以養身，外以卻惡。」又說：「服藥雖為長生之本，若能兼行氣者，其益甚速；若不能得藥，但行氣而盡其理者，亦得數百歲。」由此可見行氣的功效。又說：「得胎息者，能不以鼻口噓吸，如在胞胎之中，則道成矣。」這是行氣的最高境界。

人體中的血氣至為重要，所以《抱朴子》教人「割嗜慾所以固血氣」，也要人養氣，「養其氣，所以全其身」。然而，如何養氣？它說：「夫吐故納新者，因氣以長氣，而氣大衰者則難長也。」調節氣息，綿綿密密，使其平順中和，不緩不急。如果能夠把「氣」養好，使「氣」存於體內，成為至和的正氣，「苟能令正氣不衰，形神相衛，莫能傷也」，就可以保命長壽。¹³

早期全真道教祖師王重陽（1112-1170）云：「神是氣之子，氣是神之母」，這就體現了「神」與「氣」有不即不離的關係。又說：「心虛則氣住，氣住則神清」，「顯要全神，須令養氣」。他要人保氣全神，養氣固神，並說：「抱



圖5 明 方應選跋 新豐居士校訂 馬丹陽週天火候訣 《新鐫衛生真訣》 明萬曆二十五年金陵五德堂刊本 國立故宮博物院藏 贈善 003908



圖6 明 方應選跋 新豐居士校訂 丘長春(丘處機)攪轆轤法 《新鐫衛生真訣》 明萬曆二十五年金陵五德堂刊本 國立故宮博物院藏 贈善 003908

元守一，存神固氣，乃是真功也」。¹⁴

全真道遇仙派創立者馬丹陽（1123-1183，圖5）說：「祖炁便是根源」，人稟受先天之「炁」而生，先天之「炁」是人體的根本；運行於人體中的「氣」則是後天之氣。他強調「身中之氣不可散」，並且重視養氣，如謂「要全真，須養氣」；是以「要道之妙，不過養氣」，又說：「養氣全真不染塵，自然有分成仙果」。以清淨之心煉養神氣，即可氣足神全，延長壽命。¹⁵

全真道龍門派創始人丘處機（1148-1227，圖6）曰：「道產二儀，…人居其中，負陽而抱陰」，人體中蘊含了父精母血混合成胎時所

稟受的一點元氣。人誕生後，則「以氣為主，逐物動念，則元氣散。」所以須要煉氣以強身，養氣以固命。「如此惜氣不損，則積氣自神矣」；「神定氣和，乃是見性也」。¹⁶

全真道隨山派創立者劉處玄（1147-1203）說：「物皆受其道之氣也」，「蠢動含靈，胎卵濕化，莫不總受天之一炁生」，萬物稟「炁」而生，受「炁」而成。「人身各受天之一炁」，「奪天地之秀炁」，人的生命來自先天一炁，人體中的「氣」則是先天一炁落於後天的結果。人的嗜欲會消耗耗氣，因此，劉處玄要人「泯欲念得清靜，保守命也」。¹⁷

結語

本文梳理道家與道教對「氣」的深層理解，指出從先秦哲思到歷代修煉實踐，「氣」始終是連結天地與人體的核心概念。無論是《莊子》以「氣」為生命聚散之本、《黃帝內經》剖析「氣」與臟腑功能的關聯，或是道經中對元氣養生的講述，以及全真道教幾位祖師，都共同構築出一套獨特的身體觀與宇宙論，展現古人如何將形、神、氣三者視為維繫生命平衡的關鍵。

透過本文，讀者不僅能理解「氣」在中國傳統思想中的豐富內涵，也可反思身心關係、自然與生命之間的深層連動，從而開啓對自身健康與存在的新思索。希冀本文能成為「身體展演：從歷史圖像看身體之謎」展覽的一個延伸視角，提供一條通往古人身體世界的思想路徑，在圖像與知識之間展開對話，感受古人眼中那股流動於天地與人體之間的「氣」的奧秘。

作者為國立清華大學環境與文化資源學系教授（退休）

註釋：

1. (戰國) 孟子，《孟子·公孫丑上》，收入《十三經》（下）（北京：燕山出版社，1991），頁 2173；（宋）朱熹編，《河南程氏遺書》（臺北：臺灣商務印書館，1978，一版），卷 18，頁 221；《周易·繫辭傳上》，收入《十三經》（上），頁 76。
2. (春秋) 左丘明，《周語上》，收入《國語》（上海：上海古籍出版社，1978），卷 1，頁 25。
3. (春秋) 左丘明，《左傳·昭公元年》，收入《十三經》（下），頁 1427；同書，昭公二十五年，頁 1533。
4. (春秋) 老子，《老子道德經》（臺北：臺灣中華書局，1970，臺三版），下篇，〈第四十二章〉，頁 5。
5. (戰國) 莊子，《知北遊》，收入郭慶藩編，《莊子集釋》（臺北：木鐸出版社，1982，一版），頁 733；（戰國）莊子，《大宗師》，收入郭慶藩編，《莊子集釋》，頁 268；（戰國）莊子，《人間世》，收入郭慶藩編，《莊子集釋》，頁 160；（戰國）莊子，《則陽》，收入郭慶藩編，《莊子集釋》，頁 913；（戰國）莊子，《至樂》，收入郭慶藩編，《莊子集釋》，頁 615。
6. (戰國) 莊子，《在宥》，收入郭慶藩編，《莊子集釋》，頁 365；（戰國）莊子，《大宗師》，收入郭慶藩編，《莊子集釋》，頁 258；《天運》，收入郭慶藩編，《莊子集釋》，頁 525。
7. 顏昌峯著，《管子校釋》（長沙：岳麓書社，1996），頁 333、396、332、112。
8. 張雙棣撰，《淮南子校釋》（北京：北京大學出版社，2013），頁 124、224、140、729、741、873-874。
9. 周顯忠，陸周華編譯，《黃帝內經》（重慶：西南師範大學出版社，1993），頁 3、6、9、13、36、165、186。
10. 周顯忠，陸周華編譯，《黃帝內經》，頁 9、46、171；（唐）王冰注，（宋）林億等校注，《重廣補注黃帝內經素問》（臺北：國立故宮博物院藏明嘉靖二十九年武陵顧從德復宋刊本），卷 9，〈評熱病論篇第三十三〉，頁 10b。
11. 王明著，《太平經合校》（北京：中華書局，1979），頁 16、78、96、236、254、305、727、739。
12. 馬炳文著，《老子西昇經淺釋》（新北市：混元門天聖觀太上混元道府印，出版年月未詳），頁 31、70、105、132、174、179、223。
13. 王明撰，《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，2011），〈至理〉，頁 110、114、149、271、243、244、326。
14. 白如祥輯校，《王重陽集》（濟南：齊魯書社，2005），頁 159、297。
15. 趙衛東輯校，《馬鈺集》（濟南：齊魯書社，2005），頁 8、124、242、246。
16. 趙衛東輯校，《丘處機集》（濟南：齊魯書社，2005），頁 137、143、144。
17. 白如祥輯校，《譚處端·劉處玄·王處一·郝大通·孫不二集》（濟南：齊魯書社，2005），頁 164、179、183。

參考書目：

1. 酒井忠夫著，曾金蘭譯，《道家道教史的研究》，濟南：齊魯書社，2017。
2. 卿希泰主編，《中國道教思想史》，北京：人民出版社，2009。
3. 福永光司等著，李慶譯，《氣的思想》，上海：上海人民出版社，1990。