



身體的本質與成住壞空

莊國彬

法鼓文理學院佛教學系副教授

專長於「巴利語、阿毗達磨、早期佛教」等

壹、前言

今天的講題主要在身體方面。從高齡的角度來看，我們的身體一天一天老化。但在正式開始之前，我想先拋一些議題，讓大家思考一下；當然這些議題是沒有辦法在這短短的兩個鐘頭裡面去解決。可是，我覺得重要的是先提這些議題，以後大家可以慢慢思考。

第一個問題是身心的問題，到底是身？還是心的問題？譬如我問大家，今天有人沒有帶身體來的嗎？這聽起來好像很荒謬對不對？你來了，你的身體就一定會到。但是從另外一個角度來看，你的身體到了，你的心在哪裡？我們常常講身到心不到，或者以前談戀愛的時候會說：我不只要你的人，更要你的心。身與心的問題，是一個很重要的哲學問題。

另外，第二個問題是我們常常講喜怒哀樂，可是喜怒哀樂是什麼？是心情上的。但你能不能感覺到身體的喜怒哀樂？譬如你今天早上起床的時候，或是你打坐完、吃完飯時，你能不能感覺到你的身體在跟你講一些事情？作為一個現代人，我們往往忘記了身體會傳達一些訊息給我們，為什麼？因為我們太忙於把所有的注意力都放在外面了。我想大家都有一個經驗，譬如大家看電影，特別像看恐怖片，看到後來太著迷了，結果你要吞口水的時候，才覺得喉嚨好痛！意思是你真的太專注了，以至於忘了自己身體的變化。因此從瑜伽的角度來看，剛開始練習體位法的時候，最重要的就是呼吸，透過呼吸去擴展你的覺知。

第三個問題，我們常常說意識是在身體裡面，但真是如此

嗎？還是我們可以用相反的角度，或是相反的方式去思考。事實上身體是在意識裡面？大家可以理解這個問題嗎？我們一直講心，你可能會覺得我的心是在心臟這裡，或是我的心在頭腦那裡，或是我的心在丹田裡等等。總覺得好像我們的心在身體裡面，但是假如我們換一個角度思考，身體所有的覺知完全是透過意識的。那我能不能說，事實上不是意識在身體裡面，而是我們的身體是在意識裡面！這就衍生一個問題，我們可以運用身體去思考嗎？舉個很簡單的例子，大家都會騎腳踏車吧？當你學會騎腳踏車之後，即使經過二、三十年沒有再騎腳踏車，可是當你再碰到腳踏車的時候，你還是會騎。為什麼？因為身體會記憶。其實，很多事透過身體的學習都會讓你記住一輩子。為什麼我們在做瑜伽的時候很著重「體位法」(Asana)？特別是那些印度老師在教體位法的時候，會一直強調呼吸、呼吸、呼吸。走到你旁邊的時候就會拍拍你的肩膀說：不要想太多，做就對了。因為當你很專心、很專注去做的時候，你的身體會說話，我自己有很多這類的經驗。大家可以找到自己的，不管是運動也好、或是專注在當下的一種方式也好，慢慢的讓你的身體去發聲。當你能夠察覺你身體在發聲的時候，事實上你就是走上瑜伽與身心平衡的路。

我們這個身體能夠做多大的變化？這個也是在佛教，或是在印度文化裡面常講的，像是神通。身體能夠做變化嗎？我們現代人都很相信科學，覺得這怎麼可能？在印度，或是中國有關宗教的文獻裡面看到，那些神通到底是真的還是假的？包括禪坐時可以「穿牆過」，或是雖然在打坐，但可以聽見很遠的聲音，或可以看到距離很遠以外的東西。

我先拋這些問題，讓大家去思考。以下的說明，我們會討

論到某些問題。基本上就是給大家一個思考，我們可以對身體的本質做什麼樣的思維方式。

接下來目次分為四個部分：首先談一下印度瑜伽的身體觀，我本身是研究佛學的，所以我們要談一下佛教，分為早期大乘與密教；我們也會從道教的一些角度去看；最後我們再回歸到現代人怎麼樣去看，或者說現代人的生活到底是怎麼樣。

貳、印度瑜伽的身體觀

一、沙門的苦行（Tapas）

我想大家聽過「苦行」，在梵文裡面，它就是 Tapas。Tapas 的原意不是苦的意思，Tapas 是 heat，意思是熱。這種熱是沙門將婆羅門祭祀的火供儀式，內化變成身體裡面的一種熱；沙門為了悟真理，將整個身體做為燃料，所以身體是了悟真理的工具。那麼，身體要怎麼樣產生熱？當時在佛陀時期或是佛陀的前後期，最簡單的方式即當你不呼吸時，你身體就會熱，不是嗎？憋氣，這個方式我們在巴利經文有看到。佛陀在六年苦行的時候也曾經練過，他練到什麼樣子呢？他覺得他所承受的苦，是過去婆羅門沙門所沒有辦法經歷的那個苦。現在婆羅門沙門所承受的苦，也沒有達到他的境界，包括未來的婆羅門沙門都沒有像他那麼苦。巴利經文裡的描述很有趣，他憋氣憋到覺得整個胸部要爆炸了，而且這一套一直傳下來。現在我們也還在練，每次在練這個的時候，我都會想，這是苦行嗎？其實練這個不過度的話，對身體是有一些好處。可是在那個時候談的不是養生，談的是為了要了悟真理。當時沙門對身體的運用

有兩種：一個是減少呼吸、禁止呼吸，另外一個是禁食。當時禁食、禁呼吸是為了要斷慾；吃是一種慾望，當你不吃的時候其實慾望會減少。

二、氣 (prāṇa) 與脈輪 (chakra)

《彌勒奧義書》談的重點就是梵 (brahma)。《奧義書》裡的「梵」，不是神，是一個充滿宇宙的東西；他不是神，可是整個宇宙因他而有，所有的東西也都可以看到梵，而在人身上的就是「神我(ātman)」。以修行而言，特別以《奧義書》來看，當「神我」成就的時候我們就可以回到梵；我們今天沒有辦法回到梵，主要的原因是因為我們被汙染。我喜歡用「麵團理論」來解釋：梵是個大麵團，神我是個小麵團，只是受髒了。當這個小麵團乾淨了之後就回到大麵糰，變成一大團的麵糰。

接下來《奧義書》有提到「氣」：元氣(prāṇa)、下氣(apāna)、中氣(samāna)、上氣(udāna)和行氣(vyāna)。我們發現，若按照之前的方式，用 Tapas 來打坐，會感覺到身體裡面的熱。這身體裡的熱在《奧義書》，或是當時的瑜伽行者想法中，將它認為是氣。這個與中國道家氣的思想很像，我們等一下會講。除了氣之外，在中世紀的時候，也就是在《瑜伽經》的時代，還有分所謂的物質身(sthulaśarīra)和微細身(sukṣmaśarīra)。其中，物質身就是我們身體這個物質，微細身可以說是意識。可是，有些認為它還是帶有一點物質的東西，也就是說它跟氣有關係。

三、脈（nāḍi）與脈輪（chakra）

根據印度傳統的說法，我們有七個脈輪、七萬兩千條脈，中間三條分別是：中脈(suṣumnā)、左脈(idā)和右脈(Piṅgalā)。在《瑜伽經》裡面提到，瑜伽是為了要練成金剛身(vajrakāya)，練成金剛身的目的是要了悟真理。換句話說，印度瑜伽的身體觀是從早期就把身體當作一個工具。慢慢的，當你了悟真理後，會有一個象徵或是成就，就是金剛身。《瑜伽經》對金剛身的定義，簡單說就是不生病、不管寒冷總是穿一件衣服而已等。

四、Kuṇḍalinī 蛇的力量

Kuṇḍalinī 的意思本來是纏繞的意思，可是在密教裡面就是一個像蛇的東西，蛇的開口不是在外面，而是在會陰的地方。平常的人這一條蛇的嘴巴是閉著的，一旦你練成了之後，蛇的嘴巴就會打開。打開之後就會有一股氣，沿著左右脈，像蛇一樣的纏繞方式，纏繞那個脈輪 Chakra，所以整個能量會從你的會陰往上走。聽說就會有開悟的經驗，你整個身體的覺知與感受會完全不一樣。

中後期的印度瑜伽，有所謂的契印 mudra 與鎖 bandha。契印是指什麼？在特別的區域，例如會陰或是丹田在吸氣、吐氣的時候，收縮會產生一種力量。這樣的力量在瑜伽，你可以做出一些高難度的動作，甚至你的身體會變輕。根據古印度哲學家 Patañjali 的說法，身體會變輕最主要是有三個鎖，分別為：根鎖 mūla bandha——就在會陰的地方要往上提，臍鎖 Uddiyana bandha——在丹田的地方要往內縮，喉鎖 Jāladhana bandha——就

是你的喉嚨要用力往內縮。

很有趣的是，這邊的 **cakra** 脈輪主要是指 **Visuddhi**，意思是清淨的。換句話說，從瑜伽的角度，假如你的身體是清淨的時候，你發出的聲音是很好聽的，因為這個代表 **Visuddhi**。簡單的講，從瑜伽的角度，不管是早期的修苦行，還是藉由氣的運行、修煉和脈輪等。印度瑜伽認為身體是非常重要的，而且當你身體不好的時候，會認為你可能修行不是那麼好。

參、佛教的身體觀

一、早期佛教的身體觀

早期佛教認為，當欲望、渴愛生起的時候，我們要去觀察它，其中有一個法門就是「觀身不淨」。假如你看到一個很喜歡的異性時，你要想其實這樣的異性也有大小便啊。因此，「觀身不淨」似乎會產生一些問題。就是你觀到後來，你看到所有人都不淨，看起來早期佛教對身體是負面的看法。真的是這樣嗎？當然不是！無著法師有一篇文章裡面提到，就早期佛教來看，「觀身不淨」是一種對治的方式。什麼是對治的方式？我們知道四念處：身、受、心、法。觀察身體的時候，要觀身如身。翻成現在的白話，即觀察身體時，我們是用一個比較客觀的態度去看這個身體。

早期佛教提到我們有兩大煩惱：一個是渴愛、一個是無明。《大念處經》說：渴愛是渴望、執著，像口渴一樣。在早期的經典裡面，經常要練習 **Samatha** 奢摩他（止），或是練 **Vipassanā** 毗婆舍那（觀），用來收攝我們的六根，不要一直去看那個渴

愛的東西。這有點像老子講的「不見可欲，其心不亂。」譬如我一直在看一個東西，一有空就上電商網站。一天刺激、兩天刺激，幾天之後就買了，買來之後發現也沒用。另外一個煩惱是無明。要對治無明，你光用這種是沒有用的。要克服無明，我們就要去觀事情的真實樣貌與樣態。早期佛教透過「止」、「觀」這兩個方式對治渴愛與無明。所以，再回到身體這個角度來看的話，早期佛教是用一種很客觀的態度去看待身體，去看待身體會產生什麼樣的欲望，或是這個身體會產生什麼樣的執著，佛陀說你這樣子觀察的話，你就可以慢慢的解脫渴愛跟無明，達到初果、二果、三果、四果的果位。

二、大乘佛教的身體觀

在大乘佛教裡面大家聽過三身：法身、化身、報身。法身的定義是什麼？法身沒有一個身在那裡。化身的定義是什麼？我們可以說佛陀本來就是天上的佛，然後在人間化現出來的，或者說某個菩薩化現出來。現在的肉身稱為報身，所以我們在談身體觀的時候，主要著重在報身。

今天，我們不談法身，不談化身。我們以報身來看，《阿含經》有記載，佛陀常常會背痛，因為六年苦行修得太過分，而導致身體有所損傷。因此，這個報身要受目前的物理性限制，包括佛陀也是一樣。當我們在談現在這個身體的時候，即使是佛陀，甚至是初地、二地、三地、四地，到十地菩薩，還是受這個物理性限制的。也就是不管怎麼樣，我們這個身體，你再怎麼修，即使你修到金剛身，可是你的金剛身能夠維持多久？另外，在大乘佛教裡面，似乎沒有什麼不可能的。《法華經》提到「龍女成佛」的故事，她會成佛，可是在某個程度大乘佛

教的說法，還是要先變成男生才有辦法成佛。像我研究的《本生》，我很喜歡《本生》，因為我大學是中文系的，很喜歡讀一些文學作品。在《本生》裡面，佛陀做過什麼？做過很多，如婆羅門、國王、剎帝利。在巴利語的本生故事。很有趣，但沒有提過女生成佛，可是漢譯經典就有。其實這是可以討論的，就是文化的關係也會影響到我們怎麼樣看待不同性別的身體。

在佛教中，我們有一個字叫做 *Āyusmant*，一般是翻譯成「尊者」。這個字前面的 *Āyus* 是壽命的意思，後面 *mant* 是具有的，所以 *Āyusmant* 是具有壽命的，或是具壽的。這往往指的是他有人生經驗，對於這樣有人生經驗的人我們應該要尊重。但是在現代，我們標榜年輕的肉體，總覺得越年輕越好，對不對？可是，從宗教的角度，你不一定要年輕。重點是你要善用本身的生命，或是你想用你這個身體去做什麼，即使在有種種物理性的限制之下，我們能不能運用這個身體去做什麼。

三、密教的身體觀

密教有一個很重要的觀念，就是回到早期佛教常常講，當我們有欲望生起的時候，我們就觀察它，很符合我們的心靈環保。《阿含經》也這樣講，你就看著它。我很喜歡波浪的譬喻，我們的欲望真的像是波浪，假如你是比較厲害的，在快要生起的時候你就看到它了，這個波浪就不會大；假如你不厲害，波浪到一半的時候你才看到它，也只要看著它，為什麼？當波浪已經上來的時候，你沒有辦法消滅它，你只能夠看。如果要硬壓，即使付出了幾倍的力量，結果還是無法抵抗它。你只能看著它到了最高峰的時候，再慢慢的看著它下來。

在早期佛教的說法，因為我們都是凡夫，所以隨時會有欲望生起。但是密教有一個非常殊勝的法門，它說其實凡夫別的沒有，欲望特別多，而且也特別強。既然如此，為什麼我們不能運用那個力量呢？也就是說我們只要有辦法讓這種很強的欲望轉個向，可以把不淨的轉化為淨。這個聽起來好像很好，但是做的時候要小心。

密教認為，我們可以觀察自己身體內的力量，即使它是一個很強的貪或是嗔、癡，只要你很善巧的知道它能夠轉化的話，它可以化為正面。譬如我們今天有一些衝動、或是有一些想要做的事情，可能是不好的，可能是傷害別人的。但是我們用個念頭去轉向它，如同一艘船一樣。本來是向東走，我們只要把舵輕輕一轉，它就往東南或是東北的方向走，到最後它就可以整個轉向。這是密教當中非常殊勝的法門，不懂的麻煩去問你的灌頂上師。這個法門就是觀察你的貪嗔癡時，當看到自己的貪嗔癡，但是怎麼樣去運用並轉化的那個力量，這是密教裡面非常重要的。

我覺得佛教當中各有各的法門，你可以挑選自己比較合適的法門。密教可能受之前印度教的影響，所以習慣談七個脈輪 **cakra**。但是從印度密教來看，我們的脈輪只有五個，為什麼？因為相對應於地、水、火、風、識，即海底輪、臍輪、心輪、喉輪和頂輪。哪一個比較重要？不錯，就是大家提到的心輪。因為這跟發菩提心有很大的關係。密續 **Tantra** (怛特羅) 裡面有提到，修密最主要且唯一最重要的條件是大悲心、菩提心。你覺得有些東西看了很不忍心，希望能夠有一些力量去幫助眾生，就要修密、成就，然後就可以利益一切眾生。

從物理性來看，我們的身體要保持在什麼樣的狀態下？從

無常觀來看，我覺得不生病比讓身體飛起來還難；從瑜伽的角度而言，練氣練到後來是希望百毒不侵，那是一個理想境界。可是我們回到一個比較現實的問題，畢竟我們這個肉體是受到物理性的限制。或者你能夠學道家把身體轉化掉，密教也有提這個方式，印度瑜伽也在談這個，就是我們能不能轉化這個身體？這個我覺得都可以再進一步去討論。因為每個人所引發的貪、嗔、癡不一樣，所以沒辦法講一個通則。例如你接受灌頂，上師針對你的根器，給你一個跟別人不一樣的法門。即以密教的一個殊勝修行方式，用貪、嗔、癡的力量，不是讓我們發揮貪、嗔、癡，而是把它轉化成為解脫的力量。灌頂就是你可以修這個法門的起手式，意思是你接受灌頂之後可以開始修法，而且要認定一位上師，這個叫做灌頂。灌頂有很多種，有一種叫做「結緣灌頂」，就是你跟那位上師結個緣，但是要怎麼修你完全不知道，也沒有真的去修。真正的「傳法灌頂」它可能是三天、五天，甚至一個禮拜。而且你還要發誓或持戒，每天要修法，每天修法的意思是上師傅給你一個咒，或是一個觀想，可能每天你就是要花一個鐘頭修這個法。

肆、道教的身體觀

一、諸神在身

接下來談道教。道家有一個觀念非常好，它認為有許多神住在我們的身體裡面。《太上老君內觀經》裡說：有一尊神叫「太一帝君」，位於頭，亦稱腦神、泥丸君，統領眾神。有一

尊神叫做「識神」，是人之魂也。有一尊神叫做「司命」。有一尊神叫「元英」，在左邊制三魂；另一尊神是「白元」居右拘七魄；而住在肚臍的神叫做「桃孩」。你想想看，假如有這麼多神住在我們的身體裡面，我們會怎麼樣對待我們的身體？我們會很尊敬。那種感覺有點像我們到了大殿，我們會很注意我們的行為。

在《黃庭經》裡面更是提到，人體當中有八大神的宿衛、二十四位真人，包括頭髮、腦、眼、鼻、耳、舌、齒、心、肺、肝、腎、脾、膽等都有神主之。換句話說，從道教的角度對待這個身體，是非常非常的恭敬，因為有神在我們的身體裡面。

二、外丹—金丹黃白術

簡單講為了鍛鍊我們的身體，有分外丹與內丹。外丹是什麼？外丹又稱為金丹黃白術，意思就是服丹，這是外服的。在晉朝葛洪的《抱朴子·金丹篇》裡，有所謂的九鼎神丹，結果黃帝吃了之後就昇天了；另外有一個太清神丹，元君吃了之後就成了可以總管天下的諸神；還有所謂的金液，太乙尊神服用後就成為了天帝。其中最出名的話就是，「我命在我不在天，還丹成金億萬年」。另外《抱朴子》的〈黃白篇〉，黃白就是煉外丹的基本材料：黃金與水銀。我們在《世說新語》可見，魏晉南北朝的時候，很多服外丹的人有重金屬中毒的問題。

三、內丹學

有外丹相對的就有內丹。就像我們在談印度的宗教，沙門婆羅門是以外在的火供轉化為內在的 Tapas 熱。道教也是一

樣，本來是外在的外丹服用，現在內丹就是靠修煉。因此，內丹又稱為丹道的性命學。簡稱丹道，是唐末五代以來道家修煉的正宗功法。特別是在宋元之際，道派與丹派合一，內丹修煉就成了道士終極的一個修持方法，也稱為大丹、金丹和還丹。相傳是從伏羲皇帝開始的，祖述於老子，闡發於漢末的魏伯陽，弘揚於唐末五代的鍾離權、呂洞賓和陳搏，然後盛行於宋元之間的張伯端與王重陽。大家知道王重陽吧？全真七子，當然武俠小說講的是假的，可是這個人是真的。有這樣的人存在，而且他在內丹煉丹的過程中，佔著滿重要的地位。

四、性命雙修

事實上，在丹道裡面，南宗就是張伯端，北宗是全真教。從王重陽開始，然後傳全真七子。以道教來看，它有一句很重要的叫做「性命雙修」。什麼是性？什麼是命？簡單的講，道在太極前謂性，炁之付物之謂命。所以物質為命，陰陽未分前為性；粗略的分，我們這個物質身叫做命，性就是心性或是天性。道教常常講「只修性不修命，此是修行第一病」，這可能指的是當時的佛教徒。佛教徒只修性不修命，這個是修行的一病，先性則難用功，先命則有下手之處。換句話說，從道教的修煉角度，它會建議先從命開始修。

五、我命在我不在天一成仙

道教有三句話很重要：「練精化炁、練炁化神、練神還虛。」這裡的「炁」是古字，不用現在的「氣」，因為道家要化先天

氣。「炁」這個古字上面是無，下面是火。在沒有當中有個火，非常能夠表現出氣的樣子，這跟 Tapas 熱是不是很像？在修練上，方法是：眼觀鼻、鼻觀心、心觀丹田，然後舌抵上顎「下鵲橋，過重樓」。鵲橋、重樓都是身體上的，然後陽氣有動能與熱能，你要制伏它，所以「聖凡之分，只一伏氣也。」「從頭流至足，究竟復上升」，這是在《參同契》裡面有提到。我們會發現，基本上，道家對於身體就是在練氣。在練氣上，丹田可以分為上、中、下：上丹田在兩眉之間進去、下丹田在肚臍下三吋關元穴那個地方進去、中丹田是在心輪的地方。根據不同派別，它的著重點也不一樣。剛開始起修時，著重在下丹田，有些是說中丹田，有些是說上丹田。假如你們喜歡看南懷瑾的書，南懷瑾的建議是中丹田。練氣需動靜調和，無氣莫打坐，這個是道家一直強調的。

我二十五歲進中華佛研所，那個時候參加師父的禪七，有點像日本禪，非常嚴格，所有同學全部面壁，根本不知道師父會在哪裡。那個時候師父又規定所有人，假如沒有辦法雙盤的就是單盤，一上坐之後就不准動。我年輕的時候還滿胖的，六十幾公斤，腿很粗，真的沒辦法雙盤，單盤盤上去三分鐘就腿痠了，那個時候真的是生不如死啊。我一坐上去腳就開始痠、麻，到後來就是痛。那個痛很奇怪，它會從腳延伸到背，整個就是痛。可是也很奇怪，可能是年輕吧，這樣子熬個三、四天，覺得還是痛，那個痛好像有一點隔絕了。腳還是會麻，但不會很痛了，取而代之的是一種好像還滿舒服的感覺，那個時候就是有氣。

我要講的是年輕的時候就是有氣，就是有一股氣在丹田那邊。從道教的角度來看，它就是會鼓勵你去練氣，但是大家可以去想想佛教的方式與道教的方式差別在哪裡？假如你打坐，

然後你發現氣，你就開始練氣了，它的利是什麼？它的弊是什麼？請大家去思考。

（一）練精化炁

練氣、練精這個是身動；練炁、練神是身不動。道教有所謂的「正子時」與「活子時」；十一點到一點，這個叫「正子時」；「活子時」跟時間一點關係都沒有，就是你氣要動的時候，你感覺有一股氣在那裡，可以是早上一醒來發現氣是飽滿的，那個時候就要開始打坐了，這個是活子時。道教非常重氣，當你感覺有氣要動時，你就要趕快打坐。因此從文化上來看，道觀不會在市區裡面，道觀往往在深山，為什麼？因為練氣的人，很重要的一點是要遠離凡人。因為凡人話多，話多所以穢氣多。我們今天坐在這裡要有空調，就是因為我們的穢氣太多。為了要能夠化解穢氣，在修煉的時候盡量不要跟凡人接觸，所以道觀要在深山裡面。佛寺呢？佛寺要接引大家當然是盡量越接近人群越好，所以佛寺有時候會在鬧市中。

《性命圭旨》這本書是清朝人寫的，它有一個坐禪圖，內容提到「坐久忘所知，忽覺月在地」。它用一種文學性的表達，指的是禪坐久了之後，我們就會沒有概念。你突然會覺得月在地，而月在地也只是一種形容。「泠泠天風來，驀然到肝肺，俯視一泓水，澄湛無物蔽」，是否真的有水？是否真的有月？可能沒有，只是當你打坐到這個境界，你感覺到的是這個樣子，然後「無事此靜坐，一日如兩日，若活七十年，便是百四十」，若有辦法這樣子靜坐，我們就可活到一百四十，所以「靜坐少思寡欲，冥心養氣存神，此是修身要訣，學者可以書紳」。

（二）練炁化神

在道教裡，神是什麼東西？可以離開身體的叫做神。譬如《易經》提到「陰陽不測之謂神」，以及成語裡面的「出神入化」、「神遊天下」，譬如「純陽之神能生慧，自有六通之驗矣。」。這個「練炁化神」是要後天轉先天，那先天轉後天、後天轉先天的入口在哪裡？就在我們的肚臍。「臍輪之後一吋三分，真元落於此處，號曰天心，又名神爐，乃胎仙元命之根，是故又號天根。」所以它練的是下丹田，從丹田開始練起，當然一般打坐也會覺得丹田會比較容易有氣動的感覺。

（三）練神還虛

最後，練神還虛，這個很玄，非常玄。說精、炁、神是三寶，元精、元炁、元神是先天的三寶，「修道者，常伏炁於臍下，守其神於身內，神氣相合而生玄胎」。它有陽神跟陰神之分，陽神透頂之後在太虛之中逍遙自樂，就是你可以出陽神，這個陽神「如嬰兒大，瑩潔可愛」，陰神就是像靈魂出竅而已。因此重點是，從這可見道教認為，從物質性的肉體當中，可以產生出所謂的聖胎、道胎。這個不是物質性的，而且這個嬰兒，借用佛教的用語就是「長養聖胎」。而道教如何長養聖胎？就是你有玄胎之後，它會慢慢長大，長到跟我們真人一樣大，就好像你有化身了。然後那個身體可能就是你的真身，這個很玄，真的很玄。

清朝的《育樂堂語錄》裡提到，從初步剛開始的打坐、調息呼吸、順乎自然……，然後到丹田有因應活動之氣的現象時就化精。慢慢的，精可能帶有一點物質，再到後來能夠超越物

質。換句話說從道教的角度，我們可以從物質的身體慢慢修煉，往非物質性的方向走。所以回到剛剛的問題，我們是不是有辦法從一個物質性的東西變成一個非物質性的？似乎不管是從印度瑜伽、佛教或從道教的角度，以這三個宗教的角度來看，似乎都是往這個方向走的傾向。

六、三花聚鼎、五氣朝元

大家聽過「三花聚頂、五氣朝元」嗎？其實這個跟氣都有關的，三花就是金花（元神）、銀花（元氣）、鉛花（元精），五氣就是木、火、土、金、水，對應我們的肝、心、脾、肺、腎。我們讀書人因為晚睡，所以腎氣會不足。其實就是服膺聖嚴師父開示的：「道心第一，健康第二、學問第三」，假如書讀不完的時候怎麼辦？早睡早起身體好比較重要，功課不一定會差，早起讀書嘛。

伍、現代人的身體觀

關於現代人身體觀的畫面：我們要去健身房，不管你一個禮拜去幾次，現代人總是要去辦一張會員證。從東西方醫學觀的觀點來看，人要運動，不運動就不行。奇怪的是，之前的宗教為什麼都沒有提到運動？其實是有，道教有太極拳，印度有瑜伽，中國佛教有少林功夫、達摩易筋經和洗髓經。

以現代的醫學或是現代人的角度來看身體，我們要養生。為什麼要養生？養身的目的是什麼？總是要求個好死，對不

對？養生，很明顯是現代人才有的觀念概念，不是嗎？另外是肌少症的問題。根據現代醫學，我們從三十歲開始，每年肌肉流失百分之一，可是很奇怪的是，好像就只有人類才會有肌肉流失的問題。科學家曾經做了一個實驗，他們把一群猩猩、猴子全部關起來，不讓牠們動，整天給牠們吃，經過一段時間，牠們的肌肉並沒有流失。因為我們人的肌肉會流失，所以我們現代人要增肌減脂，不管你幾歲，體脂肪都不要太高，不要做泡芙人。

陸、結語

結論我還是要拋一些問題：我們需要活到很老嗎？我們為什麼需要活到很老？還是說沒辦法，因為我們就是活在這個世界上，我們就是活著就好了，或是我們可以有選擇？我不知道，我沒有答案。或是我們活著有一個意義在那裡，但這個意義到底在哪裡？這個意義配合著這個身體，可以去做一些有意義的事情，所以我們可以活到六十五、七十五、八十五歲？是不是只要有退休金，我們就能活得很好，或是說不一定要退休金？

另外一個問題是我們要持續的運動嗎？運動的方式是什麼？什麼樣的運動能夠適合高齡者？或許大家可以去思考，能不能找到一個適合大家的運動，不管你現在是二十歲、三十歲、四十歲、五十歲、六十歲，請去思考這個問題，為什麼？因為我們是人，我們的物理性就是從三十歲開始就會肌肉流失。

最後推薦大家一本書《喜悅的腦》，我還滿喜歡這本書的。這本書是談大腦神經學與冥想（meditation）的整合運用。它提到我們的大腦最喜歡的是專注，當大腦在專注時，會分泌出像多巴胺的東西出來，多巴胺是會讓我們快樂的元素。因此我建議，運動裡面是不是能夠有包含專注這個元素在裡面？一旦你專注了，不管什麼樣的運動，大腦就會分泌出快樂的元素。回到我之前說的，身體會不會產生喜怒哀樂？會，身體會跟你講。但因為我們想太多了，有時候會忽略身體的喜怒哀樂，讓我們的心或者是想法去控制我們的身體。譬如，我在準備這個演講，或者寫論文的時候，我會往往一坐就是兩、三個鐘頭，我們能不能在生活當中去注意這個問題，不要讓我們的大腦去控制我們的身體，我們能不能讓我們的身體講話？讓我們這個身體去講話，或許我們就可以朝著一個身心可以平衡的狀態。以我的角度來看，就是 Yoga。好，我今天的演講就簡單講到這裡。