



市民

Citizens Health Care

李淳一 / 編著

CHWENI-I LEE

養生

參、延壽之方

一、《黃帝陰符經》³

上篇經文 天道與人事的關係⁴

觀天之道，執天之行，盡矣。天有五賊，見之者昌。五賊在心，施行於天。宇宙在乎手，萬化生乎身。

天性，人心；人心，機心。立天之道，以定人也。天發殺機，移星易宿；地發殺機，龍蛇起陸；人發殺機，天地反覆。天人合發，萬化定基。性有巧拙，可以伏藏。九竅之邪，在乎三要，可以動靜。火生於木，禍發必克；姦生於國，時動必潰。知之修煉，謂之聖人。

³ 《黃帝陰符經》，簡稱《陰符經》，後人依託黃帝所作，成書年代不詳，唐代始通行於世，言行事暗合天道，切應盜機，則能功成事遂。收入《正統道藏》洞真部本文類，四百餘字分作三章，另有三百餘字本，各傳本字數有所增減，分章或不分章者皆有。《陰符經》歷代注家解經要旨不一，或以為兵家權謀之書，或解以道家之言，宋元道士多以內丹功法注經，文人則以儒家性理之說釋之。作為道教的一部重要道經，《陰符經》迄清代已逾百家註解，其重要性不下於《道德經》和《南華真經》。維基百科

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%BB%84%E5%B8%9D%E9%98%B4%E7%AC%A6%E7%BB%8F>

⁴ 信堅園地《黃帝陰符經》wtsai真義解說

<https://www.worldofmastermind.com/?p=5974> 2016.5.13

（一）上篇經文 真義解說

1.1 觀天之道，執天之行，盡矣。

此句是全經的總綱領，為底下論說之所依據。此經所說，止於天道，道法自然。修道者能知天道之奧妙，而神明默運，竊陰陽之氣，奪造化之權，可以長生不死，可以無生無死，然其最要處，則在能觀、能執。

觀是以智慧觀察，是觀照實相之實智。觀是觀想，用心如鏡、照住照見。一樁事情從每個角度去八面觀察，才能真正明瞭事實真相。對一切人事物、對世出世法，用直覺、感應，不用心意識、思考，才是智慧照見。用智慧觀察，才能一接觸就明瞭，雖明瞭，但不起心動念。

天是指宇宙萬有、森羅萬象。自然界甚至整個宇宙。道是宇宙萬有的本體。天之道是大自然運行的規律、法則，是人力不可改變的客觀存在。執是執掌、掌握、遵行。如果能觀察天道運行的規律，並遵循天道之運行而修煉自身，一切修道的內容都可以包括在其中了，就能達到盡善盡美的境界。

道法自然，無為而無所不為。「無為、自然」不是消極的無所作為，而是積極的見微知著，事先準備，待時而動，恃機而發，乘勢而作，順應客觀事物自然規律的發展變化，從而做到有所作為，達到自己理想的目標。

1.2 天有五賊，見之者昌。

賊是殘害、傷害、破壞力量、偷奪。自然界運動規律有五方面的相互破壞的力量，如果你洞察和領悟宇宙這種關係的規律，以天道為人道的法則，則可以趨吉避凶，一切順利。

天無私，四時行；地無私，萬物生；人無私，大亨貞。這是大公無私、天下爲公。天地之道，無吉無凶，無善無惡，吉凶善惡，在於人心。順天行事，吉無不利。逆天行事，則生五種傷害（順天則昌，逆天則亡）。五賊雖天地之所有，然造天地者，亦此五者也。降而在人，則此心是也。能識其所以然，則可以施行於天地，而造化在我矣。故曰：見之者昌。

五賊爲「賊命，賊物，賊時，賊功，賊神」。宇宙自然界，有這五種可能出現，對人戕害的狀態。有害必有利，因此也存在著適應與運用，借勢發展的機會。天有五賊中的「天有」，代表著一種必然趨勢，是說必然存在著五種對人的戕害。「見之者昌」，是講人只要明白其中的原理，就可以避凶趨吉、見機行事。

1. **賊命**：命在這裡既指生命的機制，亦指生命的周期。意指萬物之所以有生機或生命力，是因爲道運轉的作用，道通過萬物，相食相養的食物鏈關係，來實現發展和歸源，從而實現循環利用的關係。「生者死之根，死者生之根。」生死是一個延續與轉化的過程。生命的過程有限，生之威脅也是天害，即「賊命」。命有定數，總有不如意，難以完美。死則可以變革，改進，也即進化。

2. **賊物**：意指異同，萬物的差別性，正因爲有區別，作用不同，才會交流，也才會產生利益。例如樹上長的果子，並非你的勞動成果，你卻採下來吃了，對果樹來說這是賊物。

「心生於物，死於物，機在目。」人心的慾望，隨著外界的事物而生，也會隨著外界事物而死。一切的原因，也就是說聯繫人心與外界的介質是眼睛。人的慾望是爲了獲取物質，而獲取物質是爲了更好的生存。可是往往在人們追求物慾的時候，卻會迷失方向，用錯力量。另者，人害物，物害人的例子。如開山造田，結果是水土流失、泥石流；圍海造田，結果是港口淤塞，河道不暢，造成洪水氾濫。

3. **賊時**：指陰陽循環不息、往復不絕，如天地四季循環，萬物

生住壞滅循環。用在社會上，則指興衰更替，是有無相生的客觀規律中，道的運轉軌跡的體現，任何事物都逃不出它的作用之外。

天有日、月、四季，天的運轉就是有規律，守信用。時的功能是事物的發展必然有其時間性，如果拔苗助長，非但沒有效果，而且有害。對事物發展，沒有容心去等待發展時機，則有違天道。按時而動，依規律運作，則可以事半功倍。如果忽視四季交替的規律，進行農耕操作則會顆粒無收。「時」的另一層意思功效是守信用，天在運行時是有規律的，很準時。按照天理行事就是守時、守信用。

信用和過程時間等待是「賊時」的要點。對於個人來講，包含著整個的人生發展過程，每一事物都必須有一定的時間發展變化，想「一蹴而就、平步登天」，就有悖「時」的定律，就有可能被「賊害」。如果「守株待兔」的等著「天上掉下餡餅」，說是等「時」等「運」，那也無異於等死！「時」有時也包括更替、循環、周轉，要明白「時」的機理，並按照時的規則來辦事才不會被「時」所傷害。

4. 賊功：指公私或講管理手段，天之至私，用之至公。陽光雨露，夫莫之令而自均，但具體到物種不同，天時、地利條件不同，道所付與的多少又不一樣，因而同一種作物生長情況，也會各異，就是因為道的調節作用的結果。

賊功是賊恩。「恩生於害，害生於恩。」天地不恩而大恩生，幫助人度過苦難，是正常的天理，施恩圖報，反而會因此招來很多不良的後果。助人者，天自助之。在有危害時或處於危難時，才會感受到別人的幫助是恩惠。這是「恩生於害」的原理。「害生於恩」，如果一個人將別人的幫助和施捨，當做是自己理所應當獲得的權利時，則一旦有所給減少時，則大多數人會心生怨恨。一旦怨恨產生，則很難消除，此即所謂「一斗米養一個恩人，一擔米養一個仇人。」「功高震主」就是「因功生害」的例子。如果自己不

居功或者不認為自己對別人有恩，那麼人在處理很多的人際關係上都會得心應手，可以避免因恩生害。

5. **賊神**：客觀世界有些危害，有時很難覺察、判斷得到的，因此稱為「賊神」。「人知其神之神，而不知其神之不神也」。人們知道天理神奇的地方，卻不知道看不出神奇之處的神奇。狂風暴雨、風調雨順這些都是大自然神奇的地方，人們容易認識到。而「盛極而衰、滿則損、損有餘補不足」等等天理，卻沒有很多人可以認識到。

鬼谷子⁵，認為人是天地交合而生，因此人也具有天地的特質。人之命來源於氣，故命的長短在於氣。統帥心氣者為心，心有術則氣一。如果能夠心境平和，化合五氣，則人的智慧會大增，可以感知別人的想法，可以知前塵後事。這就是神。就是知道「盛極而衰、損有餘補不足」。當自己處於頂峰時，要注意自己的行為和處事，不要讓自己過於「盛」不要達至那馬上要朝衰敗轉化的變質頂點。

賊神是指陰陽的本質，或內在屬性，存在一切萬物中，是背後起作用的本質原因，用在社會則指民心的向背問題，表現為消長，也就是小大。賊神一發生變化，意味著事物的性質發生了本質的轉變，如社會來講就是改朝換代之時。賊命、賊物、賊時、賊功，所損害的只是一人一物之事，而賊神則是一個家、一個國、一個團體。

1.3 五賊在心，施行於天。

心，指修練人的心。天，指身外的宇宙。所謂的五賊，就藏在

⁵ 戰國時期的縱橫家，弟子有蘇秦、張儀等人。魏晉時人視為隱士、道士，隱於鬼谷。後世對鬼谷子增添更多傳說，視他為神仙[，又懂得兵法、仙術、數術，是通曉多門技藝的博學者。

每個人的內心，而人受五賊的影響，當要反奪五行造化，必須要有修行才行，雖然我們知道在於一心之運用，但是沒經修練的心是起不了作用。而這心是空空洞洞，不執不失之道心。用這個心來反奪蒼天之能源，就是體外之宇宙。由於色身是有限，而宇宙無限，因此要從宇宙之中施行奪取，才能獲取無窮之造化。

天道的五賊順逆生殺之機，小則在身內之心，大則布施於天地之間。善於用者，則能盜天地之氣，奪陰陽之造化，就能長生久視。能覺悟體察五賊順逆的是心。心，指修練人的心。天，指身外的宇宙。

1.4 宇宙在乎手，萬化生乎身。

手，手掌。身，身體。為求得宇宙總持之門，掌握在手，人必須能認清五賊，追根溯源，然後還歸本來，自然成為造化主人。此時無窮宇宙，如同在我掌中；萬物變化，亦好似生於自身。又手通心，亦指宇宙變化，自心了然可知。這等氣魄。若非修道之士其誰人能之。

手，手掌。身，身體。無窮宇宙，如同在我手掌中；萬物變化，就好像生於自身。因此要如何做，莫忘自心了然可知，故修道這也修心。

又可以說宇宙本源的道理，在於手，手又是拳，拳者權，因此能權者心，故手掌通於心，此心故為太極用之道，故打太極拳即是修道。太極拳所練之拳，為權，這個權乃心之所為，權衡陰陽，掌控五行，無不以一心惟宗。

太極拳亦是練心，此心即是太極。因此打拳上場必恭必敬，心中全然無一物，是故為無極而不動。心念忽動，太極而起，乃造化之因，所謂人未動而機先動，然後運天機之理，化拳法而出，順應天理而行，運行身體姿勢合乎道，修身以養命的理念。

因此練太極拳，先調身為入門，再者調息為次第，三者為調心，雖然練拳三者同時具有，但對初學者來說，是有次第作依循，三者同時魚與熊掌難兼，反而使之擾亂，而心不能專也，有礙其修練，待拳法至高深時，就可以以心御使，掌控自身變化，那麼自身身體變化，與宇宙運行之道，這大道相通，無用置疑。又可以說宇宙本源的道理，在於手，手又是拳，拳者權，因此能權者心，故手掌通於心，此心故為太極用之道，啓不妙哉！故打太極拳即是修道。

而太極拳所練之拳，為權，這個權乃心之所為，權衡陰陽，掌控五行，無不以一心惟宗。所以說不是練拳而已，如同形意拳不只是練拳而是練「意」，太極拳亦是練「心」，此心即是太極。因此打拳上場必恭必敬，心中全然無一物，是故為無極而不動，因此道理，故不應有無極拳，然後惶惶然，心念忽動，太極而起，乃造化之因，所謂人未動而機先動，然後運天機之理，化拳法而出，順應天理而行，運行身體姿勢合乎道，修身以養命的理念。

1.5 天性，人也；人心，機也。立天之道以定人也

機，氣運變化，時機。立，遵循，依照。吾人未出生之前，元神混沌之體，謂之天性，即天生具有之秉性；既生之後，變化成為後天氣質的性，則稱人心。這天人合一的人的本性，是在天地動靜變化規律中無形的變化著，這就叫機心。人性的變化都是由這「機」來決定。如果用天之自然規律的道來端正人性的方向，人們才能克服一些違背自然規律的主觀慾望，達到存天理定人性。

所以說天性既可化為人心，若要返歸天性，吾人要明白中間的時機與變化點，遵循天道而行，除去人心的繁複。這就是老子謂之歸根複命，回歸大道。因此宇宙本性，即是人類的本性，人心變化莫測即是宇宙變化深不可測，確立了悟天道，人道也就確定了。

人的心是稟承於天地之性的，人性是隨著的自然變化規律而變化著的，所以說人性即是天性，人們的心常常自然而然，卻又不知所以然。天之所以能夠動，地之所以靜，這也是「機」在起作用。這種「機」表現在人身上就是生命長短，身體好壞，人格高低，事業成敗等等諸多方面。「立天之道」就是要用天地自然規律來端正人性的方向，既修練自己的人性，又按照自然客觀規律成就事業，以天理定人性，真正達到性命雙修。

1.6 天發殺機，移星易宿；地發殺機，龍蛇起陸；人發殺機，天地反覆。

意指人性不能違背自然之規律，達到天時、地利、人和的要求，也就是人與自然，人與社會，人與人之間達到和諧。人若違背自然運行的規律，就會造成天地反覆。

發：起始。殺：異變。機：事物的變化因由。易，變易，變化。龍蛇，此指水患地震。

天發殺機，是指一些反常的自然現象，如星體移位，隕星墜落，氣候反常，冬天變暖，久旱久澇，這樣連星際都會脫離軌道隕落災，難將至。

地發殺機，就是地震、海嘯、山崩，連水中動物都會逃離爬上岸。龍蛇不安其位，起於四野。人發殺機是講人違背人性，用所有的武器進行相互殘殺，就會造成地覆天翻，災端橫起，面目全非的場面。

1.7 天人合發，萬化定基。性有巧拙，可以伏藏。

若是人合天機同發，則萬物將在一個新的基礎上定下來。因此人能合乎天道而行，則天人齊發力，則萬種變化，可以定其基矣，

以上雖然說是殺機，但生殺互為根，殺機即是生機。

天發殺機是自然殺機，主要指自然災害：如天氣異常，山崩地裂，大水氾濫，蟲災旱災。人發殺機是人為殺機，主要指人事禍亂：如壞人當道，好人受氣，政治腐敗，經濟混亂。人的本性是和天性相通的，因此人在心理上保留著與天性相通的靈性。聖人總結出大自然的規律，盡量做到天人合一來安定社會，奠定基業。每個人的個性，都是有巧有拙的，不可能只有長處，沒有短處。

所謂伏藏，就是嚴守機密，大智若愚，唯有善於伏藏，方能用其巧，揚其威。性有巧拙，可以伏藏，就是揚長避短的謀略藝術。所以處事就應該不動聲色、深藏不露，使對手難測深淺，就可以發揮長處，藏匿短處了。伏藏是致勝的關鍵。

1.8 九竅之邪，在乎三要，可以動靜。

人有九個竅位，這九個竅位常常受到誘惑和乾擾，九竅中惟耳、目、口三者為招致精、神、氣散失之要竅，如果能夠得到動靜相宜的修煉，就能抗拒外來邪魔的入侵。

九竅者，耳二、目二、鼻孔二、口一，此為七竅，也叫「陽竅」，還有「陰竅」二（尿道、肛門），合稱為「九竅」。九竅之中，惟耳目口三者為招邪之要口，耳朵聽到雜亂聲音就會精力動搖，眼睛迷於濃豔色彩就會神光鬆弛，嘴巴不停多說就會內氣散失，精、神、氣一傷，就會心緒迷亂，九竅不通，邪不可拒。但是，眼睛總是要看，耳朵就是要聽的，口是一定要講話的，它們不可能絕對靜止，只在懂得動中有靜，靜中有動的人才能靜觀自然，心歸淡泊，更何有邪氣之不消滅哉！

九竅之用，三要為機。三要者，機、情、性也。機之則無不安；情之則無不邪；性之則無不正。故聖人動以伏其情，靜以常其性，樂以定其機。