

道教

郑志明◇著



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

生死学

道教 生死学

郑志明◇著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

道教生死学/郑志明著.

—北京:中央编译出版社,2008.8

ISBN 978-7-80211-715-0

I. 道…

II. 郑…

III. ①道教-生命哲学②道教-死亡哲学

IV. B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 115243 号

道教生死学

出版人 和 龔

责任编辑 董 巍

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509366(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 <http://www.cctpbook.com>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

字 数 260 千字

印 张 17

版 次 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 36.00 元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

自序

道教本质上是一种重视人体生死的宗教，重视生命的养生与送死，特别重视身体的修炼。道教的理想是追求“长生不死”与“肉体成仙”，但是这终究只是一种愿望，真正落实的是以学道积道开发出各种成就人体的修持理论与工夫。道教庞大的教义体系是离不开与生死学的关系，要求真实面对生死的课题，是以人体作为媒介，发展出满足民众精神需求的特殊宗教形式。

道教对生命的关怀是经过长期的理论与经验的累积，有着丰富人体修道的神学体系，重视人在天地宇宙中的精神地位，与中国哲学有相互传承与发扬的关系，不过道教真正吸引民众不在于深奥的天人理论，而是各种人体修持的秘诀与工夫，是落实在身体的锻炼功法上，大谈养生与送死之道，肯定生命经由修养可以达到精神不死的境界，认为人体能以长寿的养生工夫，契入到道的长生境界，完成了人体与道的合一愿望。

道教生死学的内容是极为丰富，不是一本小书所能穷尽，本书先从点到线作整体性的展开，期待未来能继续研究，不断地进行面的扩充，如此，则寄望于有第二卷、第三卷的续篇，来深究道教各种养生送死的理论与工夫。

郑志明于北投辅仁书房

2006年2月24日

目 录

第一章 绪论——道教的生死关怀	1
一、前 言	1
二、“神”与“人”的一体性	1
三、养生与医学	2
四、阴阳和气的房中术	3
五、导引与气功	4
六、存思与内丹	5
七、祝由与符咒	6
八、结 论	7
第二章 《老子》的医疗观	9
一、前 言	9
二、《老子》的身体观	10
三、《老子》的病因说	15
四、《老子》的诊疗法	19
五、结 论	24
第三章 《庄子·齐物论》三籁说的生命观	26
一、前 言	26
二、何谓三籁	27
三、三籁与吾丧我	29
四、二与一为三	35
五、结 论	38

第四章 道家思想在安宁疗护上的运用	40
一、前 言	40
二、道家思想对临终者的灵性疗护	41
三、道家思想对安宁疗护工作者的灵性照顾	48
四、道家思想对当代安宁疗护的启示与作用	53
五、结 论	58
第五章 《太平经》的生死关怀	59
一、前 言	59
二、从“两为一合”到“三合相通”的天人思想	61
三、“重人贵生”的生命关怀	68
四、“自爱全形”的人体修炼	73
五、“端身靖神”的救生死之术	80
六、“守一明法”的心灵治疗	88
七、结 论	92
第六章 葛洪《抱朴子》内篇的医疗观	93
一、前 言	93
二、仙人的自我医疗	94
三、药物养身观	101
四、术数延命观	106
五、结 论	110
第七章 《阴符经》的生命观	111
一、前 言	111
二、人与天地一体	112
三、人与神一体	119
四、以人为主体的生命实践	124
五、结 论	128

第八章 《养性延命录》的生命关怀	129
一、前 言	129
二、“人”与“道”的生命关怀	131
三、服食养生	137
四、服气养生	139
五、按摩与导引养生	143
六、房中养生	146
七、结 论	150
第九章 道教科仪音乐的生命关怀	152
一、前 言	152
二、传统乐舞歌文化与道教科仪	154
三、道教科仪的神圣作用	160
四、道教科仪音乐的神人交感	164
五、结 论	169
第十章 杜光庭《道德真经广圣义》的生命观	171
一、前 言	171
二、老子神人说	172
三、道法与修持	178
四、人身与成神	183
五、人鬼神一体	188
六、结 论	190
第十一章 《灵剑子》“内丹”说的生命修持观	192
一、前 言	192
二、《灵剑子》的服气说	194
三、《灵剑子》的行气程序	199
四、《灵剑子》的阴鹭说	203
五、结 论	205

第十二章 从《道法会元》谈宋元符篆法派的生命修持观	207
一、前 言	207
二、以“我”为主体的道法观	208
三、与养生结合的修持法门	217
四、法术施行的人文关怀	221
五、结 论	229
第十三章 张宇初《岷泉集》的生命观	231
一、前 言	231
二、受理学影响下的心性观念	233
三、心性观点下的鬼神说	238
四、对道教文化的继承与重构	242
五、结 论	247
第十四章 王道渊《性命混融论》的生命观	249
一、前 言	249
二、从性到性命混融	251
三、从性命混融到性命双修	256
四、从性命双修到三教相混	260
五、结 论	263



第一章 绪论——道教的生死关怀

一、前 言

道教的生命关怀是极为独特的，当面对人的生死问题时，把重点摆在“长生”与“不死”上，来逃避对死亡的恐惧，追求生命的延年益寿与永恒长存。即道教不去处理“死”的问题，尽全力扩充“生”的存在现象，特别重视“养生”的问题。

道教的生死关怀可以说就是“不死”的“养生”观，“不死”是其超越性的宗教理想，“养生”是其现实性的操作技术。道教就建立在“不死”的神仙崇拜与“养生”的修炼工夫上，凝聚了传统社会各种文化养分，发展出庞大的宗教体系。

二、“神”与“人”的一体性

道教不是崇拜神仙，不认为神仙是在“人”之外，而是神仙与人是合为一体的，神仙是人生命的延续，是人参与宇宙造化所展现出来的极致形态。就道教而言，“神性”与“人性”是密不可分的，每个人都具有神性，都有成为神仙的可能。那么，人性是通向神性，个体的存在是协助人追求“长生”，展现出神仙的生命形式。

初期道教没有生死轮回的观念，据《太平经》卷九十《冤流灾求奇方诀》谓人都有生，而死乃尽灭，皆成灰土，不得再生，即人死了就一切都没有了，无所谓死后的世界，希望就在于生命的长存上，建构此世的人间乐土。道教无所谓死后的“彼岸”观念，而把所有的努力都集中在生前的

“此岸”世界，用“不死”的方式延续了“长生”的乐趣。

道教的宗教体系就是从这里开始的，认为人人皆可成为神仙，扩充了生命存在的形式，神仙代表的是个体修炼的境界，达到了人与道合一的玄同境界。神仙依旧是“人”，指的是有“道”之人，都是“道”的化身。人成为人本来就是“道”的作用，其目的就是以人的形式来验证“道”的存有，“神仙”一词可以说是“道”的方便称呼，显示出人修道而成的超越境界。

这里有丰富人修道的哲学系统，呈现了人在宇宙中的精神领域，但是道教真正吸引众生的是人成仙的秘诀与工夫，落在身体的修持方法上，大谈“养生”之道。成仙必须先养生，但养生并不保障就能成仙，可是，养生是为了成仙的，其各种具体的技术，如导引行气、房中合气、还精补脑、守一思神、服食药物、禁咒符篆、火候养丹等操作技术，成为道教最为丰富的文化遗产。

三、养生与医学

“养生”一词，见于《吕氏春秋》的《节丧》篇云：“知生也者，不以害生，养生之谓也。”养生就是指保养身体延年益寿，其内容主要有“养神”与“养形”。

所谓“养神”，主要是指心理的精神状态，包含了神、魂、意、志、思、虑、智等活动，正常操作个体精神情志的变化，避免七情六欲过度放纵，伤害到五脏六腑，导致疾病或暴亡。所谓“养形”，主要是指生理的身体状态，包含了气血、骨髓、经络、脏腑、津液等生化规律，强健机体的功能与作用，重视日常生活的起居摄养，去疾养身，获得健康长寿。

道教是形神并重，认为人体与宇宙是同构相应，形神是一体而成的，是一个相当重视现世肉体生命的宗教，发展出使人健康长寿的实践体系。道教提出了“神形相依”与“形为神舍”的养生主张，进一步发展出人体三宝的精气神学说。“精”是构成人体与维持生命活动的精微物质，包括精、血、津液等；“气”是一种极微小与动态的精微物质，构成与维持人体的生命活动，对精、血、津液等具有新陈代谢与相互转化的功能；“神”

是人体生命活动的总称，包括思想感情与意识活动。道教精气神是互相资生，经由导引与内炼等方法，达到精气神合一的生命境界，体会了性命双全与形神俱妙的生存意境。

道教在内修外养的过程中，始终与传统医学的知识与技术相互并生的，在道藏里收录了不少医学与药学的相关著作，还有相当数量与医学、药学等内容极为密切的道经，医学与药学可以说是道教修道成仙的相关必备知识与操作技能。

道教与中国医学原本就是系出同门，延续着阴阳五行的学说，以天地人三位一体观思考着与宇宙相应的人体变化，发展出气血津液理论与脏象经络学说等，经由修身悟道的养生功法，对人体的奥秘做了不少深入的探索，不仅累积了丰富强身健体的方法，也安顿了人际间的伦常关系，追求医疗养生的和谐之道。

四、阴阳和气的房中术

现代人常以有色眼光来看待道教房中术，实际上房中术可以说是古代性生理、性病理、性疾病、性保健的医疗技术，转而成为道教修身养性的一种理论与方法，主张通过房事和谐以养生。

一般宗教大多有禁欲与绝欲的倾向，道教相当特立独行，认为禁欲是不合乎自然之道，强调人不可阴阳不交，否则会产生疾患。即肯定男女结合是情性的极致，但是必须乐而有节，懂得阴阳交接之道，才能气血和平与延年益寿，若放纵无节，则必伤身或丧命。

道教从阴阳交接之道，很自然地强调夫妻共修之法，道教应该比其他宗教更重视家庭伦理，以男女合气来调和阴阳，不仅能满足两性的怡乐，增进夫妻双方的情感，更讲究彼此的身心和谐。故双方要掌握一定的性卫生与性心理知识，不可图一时之快而鲁莽行事。即房中术应该是一门精致的房室交合艺术，累积与传承丰富阴阳交合的方法、形式与技巧，有助于夫妻共同的修身延年。

道教是把“房事”视为夫妻极为神圣的大事，来自于效法宇宙的天人思想，夫妻合气就像天地交合一般，要谨守阴阳之理，使全身气血通畅，

五脏六腑都获得阴阳补益，达到祛病延年的养生目的。由于性生活影响到夫妻的健康，故房中术对性交的契合、频数、时间间隔、姿势方法与禁忌等都有完备的探究与记录，与现代性医学有不少相符合之处。

道教虽然不反对禁欲与绝欲，但主张节欲，强调房室要有节制，才能满足长生的需求，如《黄庭经》云：“长生至慎房中急。”认为房室要讲究品质，夫妻交合时要注意身心的舒畅与安定，要有充分的时间来徐徐嬉戏与神和意感，而其交合时的快慢、深浅，以及气候寒热、饮食饥饱等条件都应讲究，增加生活乐趣，亦能身心健康与延年益寿。

五、导引与气功

房中术重视“精”的锻炼，亦常与“行气”的导引与气功术结合，达到固精益气与养精补气的效能。即房中术常借助导引与气功来聚精治气，作为房中术重要的组成部分与必要的方法技术，要将身体进入到导引与气功状态，作为房中技术的准备工夫，经由吐纳行气有助于彼此身心的交合。

除了男女合体的阴阳调和外，个体自身也必须进行与天地间的阴阳交流。中国古代早有了躯体导引的健身方法，所谓“导引”是指导气与引体，是一种将吐纳、调息与按摩、体操等结合起来的肢体运动，讲究的是以动养形的形体修持方法。《庄子》的《刻意》篇已有养形之人的导引者，经由吹响呼吸、吐故纳新、熊经鸟伸等方法来获得长寿。自东汉末年以来，导引术早已成为道教重要的养生方法与成仙手段，从五禽戏、八段锦，到赤松子导引法、彭祖导引法、王子乔导引法等，发展出一套合体育与医疗的修养工夫。

导引主要的目的在于有效地疏导人体经络气血，是治病健身的首要方法，强调能通气血、调阴阳、治百病，又与按摩、针灸等结合起来，扩大其治病祛疾的功效。针灸与按摩都是透过人体的刺激来治病，运用了阴阳五行与经络穴位等理论，其不同的是，针灸是机械性的外力刺激，可达到人体经络较深的部位，但刺激的变化较少。按摩可以使用多种手法与技术，直接刺激人体患病部位，产生各种运动与变化。

导引又与行气结合，形成了特殊的呼吸运动，对人体的脏腑与经络进行精神锻炼，是一种以呼吸运动为主的健身与治病的养生方法。道教在行气上开发出大量不同的技术与方法，如食气与胎息等。食气采外呼吸法，强调依自然节候与时辰变化来吞食大自然的精气，用此改善人体内在的环境系统。胎息是以深吸气来抑制呼气，增加闭气的时间，锻炼人体的呼吸系统与缺氧能力，长期下来，使呼吸变得深长细绵，甚至感受不到呼吸，有如胎儿在母腹中不用口鼻呼吸，可以压低身体的老化速度，获得长寿。

道教丰富的服气技术，遂发展出以锻炼呼吸、内气等的气功工夫。道教的气功锻炼主要的目的还是为了长生成仙，后代人们则侧重在其医疗保健的作用。气功可以说是人体内在潜能开发的身心锻炼方法，经由炼神修性与调控呼吸等功法，进入到身心如一与物我两忘的气功境界。这种境界有强烈的宗教功能，亦可作为人们追求健康长寿的技术。

气功是源自于中国天人合一与天人感应的理论，认为人自身是一个完整的小天地或小宇宙，都是由“气”所构成的，人与天地有着先天和谐的关系，可以经由身心的特殊锻炼，人与宇宙天地合而为一，就可以长生不死，通下一气，开发出人体精气神的超越性存在。气功养生与气功疗法则脱去了宗教的色彩，纯就其医疗与健身的功能，探究其特殊的养生技术与方法。

六、存思与内丹

道教气功理论相当多元，除了精气神的锻炼外，还牵涉到以脏腑经络为纲目与理论的人体学说，以宇宙来模拟人身，强调人身具有运行气血、协调阴阳、联系内外环境的能力。这种能力的开发方式在道教有数千种之多，主要可分为存思通神与内丹修炼两大系统。

“存思”是早期道教修炼内功的一种，在《太平经》中有详细的记载，认为人体五脏六腑皆有神作为主宰，这些神会出游在外未返回体内，导致组织器官失去功能而产生疾病。存思功法就是透过静坐冥想，让神明回归体内，继续沟通大小宇宙，吸取四时五行之气。到了《黄庭经》进一步建

构成庞大的体内之神，将人体分成上、中、下三部，每部有八景神，共有二十四真神。人若能保固体内真神镇身，与诸神真精神交感，就可以安魂和神，内保脏腑，外却邪灾，达到长生延年，若具有上乘工夫，则招致仙官接引，飞升上清，成仙成神。

道教存思功法的种类亦不少，根据《云笈七签》的收录，有“存大洞真经三十九真法”、“存思三洞法”、“老君存思图”、“思修九宫法”、“思九宫五神法”、“存元成皇志法”、“存帝君法”、“存玄一老子法”、“存司命法”、“镇神养生内思飞仙上法”、“三九素语玉精真诀存思法”、“紫书存思元父玄母诀”、“紫书存思九天真女法”等，不仅存思人身诸神，还有存思脏腑之形，存思宇宙日月星辰，或存思诸神仙君，亦有存思出神入化法，存思固心法等功法。

“内丹”相对于“外丹”，是道教经由长期炼养实践所发展出来的功法。早期道教有服食金丹以成仙的理论，后来发现外丹不仅无法健康长寿，反而有害身体。有些人借用外丹的经验、理论、术语等来锻炼人体生命。即以人身为鼎炉，以体内精气神为药物，以意念呼吸为火候，经过特殊的程序修炼，使精气神在体内凝聚不散，称为内丹，可以成就金刚不坏之体，又称金丹，主要目的还是在长生不死，便见仙人本色。

在道教内丹源远流长，操作不同，门派繁多，成为道教最主要的信仰系统与宗教实践方式。内丹主要在于性命双修，达到身心的统整与和谐，是以身体的鼎炉、药物、火候为三要件，进行大小周天的锻炼，达到炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚等神圣境界。内丹除了借用外丹术语外，还全面继承了中国阴阳五行的符号系统与传统医学的理论体系，包括了精气神与脏腑经络学说，丰富了生命炼养的实践体系。

七、祝由与符咒

道教不谈死后世界，但是深信鬼神的存在，意识到人与鬼神是可以经由人体来沟通，以肢体动作、语言、文字等，延续着古老巫术，发展出踏罡步斗与符咒斋醮等法事，可以感通鬼神，驱除病魔，救人性命。这种道教法术也被视为一种医疗方式，比如唐代医学就有“祝由科”，或称“咒

禁科”，符咒等法术治病，民众始终深信不疑，有些神庙或设有药签，以便患者求签问卜。

从科学的立场，通神巫术因其神秘色彩，始终被等同于迷信，但是为什么民众还是需要巫术，道教也因各种神奇法术而历久不衰呢？原因是这些法术是建立在人神交感的宇宙观系统之中，带着神圣不可知的先验体系，丰富了符咒道法的神秘功能，进而满足人们强体却病与保健安神的生存需求。即道教法术是一种仪式操作，引进浩大的宇宙能量，来实现个体消灾解厄的具体愿望。

道教认为人体是宇宙的一部分，可以经由神圣的操作来召神、驱鬼、镇邪、治病等。除了古老肢体的舞蹈动作外，道教是一个最善于运用语言与文字的宗教，试图利用口头或书面的方式进行人神交感，凝聚人体以外的超越力量，满足治病疗疾的现实需求，进而圆足个体通神的能量，超凡入圣，转化为神仙。

语言的咒语与文字的符篆，是道教执行法事的重要手段，是人与神力结合的象征，在仪式中人成为宇宙的核心，可以操控鬼神来为己所用，语言与文字只是信息的传递，用来成就人在天地间的交感地位。人不是被鬼神所驱使，而是以身体的超验能力来召使鬼神，符咒只是这种能力展现的工具，伏妖镇邪与治病疗疾是附带的效果，真正的目的是人体的修炼参与天地的造化，人成为宇宙或道的化身，即所谓的神仙。

人们之所以相信符咒道法，可以消灾治病，是把道士当成“活神仙”，透显通神的法界能量来经世济民，来普度众生。众生的得救，不是靠外在的力量，而是自身经由语言与文字，进行天人的共感，道士也只是一种媒介而已，是人们超生了死的工具。

八、结 论

道教是人类极为独特的宗教形式，以“人体”作为信仰核心，甚至只关心人体的“生”，对“死”一点兴趣都没有，期待能长生不死，人体可以永存。人体包含了肉体与灵性，肉体或许是有限的存在，灵性可以经由神力的交感，成为宇宙的新核心，真正获得了长生不死。



道教的生命关怀依旧偏重于精神形态的展现，相信“道由人显”，进而“重人贵生”，强调形体的健康长寿，提出了各种养生的技术与方法，其最终的目的，则在于人的灵性与天地自然的相应共生，人的生命与宇宙是互依共存的，以有限的肉体成就了精气神一体的超越存在。



第二章 《老子》的医疗观

一、前 言

老子思想基本上是以“生命”为核心的存在体证，虽然可以运用到各种社会制度的文化情境之中，但是其根本的关怀，还是在于实现与证成生命圆满的存有意义与价值。主要是建立在形上学的宇宙论上，推求到宇宙根源的处所，以作为人生安顿之地，决定与自己生命根源相应的生活态度，以取得人生的安全立足点^①。这是一种对生命存有的文化医疗，关心的不是个体外在生理形式的病痛与灾难，而是从宇宙法则的终极关怀，扩充人的主体生命在天地运行秩序中的对应之道。这种医疗的观念，从人类生理自然的欲望与本能中，领悟到生命存有的形上作用，以心灵层面自我调适来维护与保养机体的正常运作。

老子对“身体”的看法，不是从生理的本能处来说的，而是从生命精神领域扩大了存有的内涵，以物我的泯除，达到身心灵的整体和谐。“身体”只是生命象征，不等于整体的生命，若执著于身体将导致于生命力的萎缩，失去了内在自我创造的无限能量。老子主张对“身体”作形上性的思考，从“无身”、“后其身”与“外其身”等观念，追求不受欲望所指使拨弄的主体生命，是超越于自然生理与心理之上的智慧观照，“身体”不只是一种物质性的存在，同时也是一种精神性的存在，从有形的躯体升华到无形的心灵，肯定人性自我超越的创造本能。医疗的对象除了身体以外，心灵方面的诊断与治疗也是生命存在的重要课题，从精神的会通，来导出内在生命力的展现与发挥。

^① 徐复观，《中国人性论史·先秦篇》（台北：台湾商务印书馆，1969），页325。

老子对“身体”的病因与诊疗，有其自成系统的观念与实践体系，是一种文化性的医疗，是针对生命异化的存有医疗^①。其面对的不是单纯个人躯体发病的病因，而是整体生命在存有环境下的病兆与病源，是人类主体生命在异化时空中向外奔驰所造成各种存在的疾病，这种疾病是不能纯靠医学的药物来治疗的，必须回到生命自身的主体自觉上，领悟到与宇宙相应生生不息的创生能量。近年来人们对医疗的认知已有些转变，不再以西方科学医疗的观念与行为作为唯一的准则，逐渐重视文化规范下的生活医疗活动，对疾病与健康有着一套固定的知识，这套知识如同宗教信仰般，指导人们对生病的态度与处理方法^②。老子的医疗观在现代社会里，仍有其文化性的实践作用与功能。

二、《老子》的身体观

不管是儒家或道家对“人”的理解，大多是从“心性”的观念，上升到人性与天命联结的形上生命，较少面对有血有肉的具象“身体”。“人”不等于个体的肉身，而是集体性的共名，泛指精气神合为一体的人类生命，肯定身体的“人”与大自然的“天”有着密切的关联，其联系的关键在于“气”，由气而建立人身以至心性的体系认知^③。这是精神化、宇宙化或社会化的身体观，是不同于生理化的形体观，将形躯的身体提升到有心气涉入的意识身体、自然气化身体与社会身体等主体境界^④。这样的身体观，是将“人”视为文化的生命主体，进行肉体内外心性的精神性与宇宙性的成就，来安顿社会群体的伦常规范与生活秩序。

《老子》书中的“人”是不同于“民”的用法，“人”指的是圣人或

① 林安梧，《中国宗教与意义治疗》（台北：明文书局，1996），页141。

② 张珣，《疾病与文化——台湾民间医疗人类学研究论集》（台北：稻乡出版社，1989），页40。

③ 杜正胜，《形体、精气与魂魄——中国传统对“人”认识的形成》，《人观、意义与社会》（台北：“中央研究院”民族学研究所，1993），页28。

④ 杨儒宾，《儒家的身体观》（台北：“中央研究院”中国文哲研究所筹备处，1996），页9。

君王，是“民”的带领者或教导者，如五十七章云：“圣人云：我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”此章的“我”是圣人的自称，也可简称为“人”，是指可以导正人民生活的理想君王或圣人。“人”不同于“民”在于文化的自觉能力上，有着明觉修证而来的妙悟道体，是异于众人或愚人的生命形态，有着法天地而来的道心，开出生命的微妙玄通，回归素朴的本真，印证万物自宾与自化的形上智慧^①。《老子》书中的“身”是延续着“人”的概念而来，不是指一般人的身体，是有主体自觉性的身体，是道体妙用的精神所附着的形体，带着自我完成的理想人格。

“身”不是血肉形式下的躯体，而是由心性作为主体的圆满形体，形体的有来自于心性的无，有与无是相生相成的，即物质与精神的交会和合。在老子的思想中“身”是具有文化向度的身体，精神性是大于物质性，强调不可执著于外在形躯的身体，若过于重视形躯的“身”，则是人们病患与灾难的起因。老子从“有身”与“无身”的对比中，意识到生理性的形体是生命存有的最大灾患，将被感官欲望所支配，丧失了“人”创造性的生命本质，如云：

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊，宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身，吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。故贵以身为天下，若可寄天下。爱以身为天下，若可托天下。（第十三章）

“贵大患若身”与“吾所以有大患者，为吾有身”等句，说明身体外在的具体形式是一切祸患灾难的根源，当落在有限的形躯上时，必然产生二元分化的对立性冲突，如美丑、善恶、是非、宠辱等的相互对待，引爆了现实生活中绵绵不绝的福祸报应，正面的利同时带着负面的害，造成人们一直生存在惊恐的情境中，即是“宠辱若惊”，在得失的过程中都存在着惊恐，如“得之若惊，失之若惊”，一旦着意于身体的形式，就无法避免祸福吉凶所带来的宠辱。

老子认为人要能抽身于宠辱之外与超然于祸福之上，要有“无身”的

^① 郑志明，《老子“人”的概念探述》，《以人体为媒介的道教》（嘉义：宗教文化研究中心，2000），页41。

自觉与超拔。“无身”不是“有身”的对待，是跳越出一切形式的二元对立，忘掉了“有身”的执著，是一种不以“身”视“身”的境界，是一种“无”的生命工夫。这种“无”的工夫，不仅要化除掉“身”的执著，也要抛弃掉“心”的执著，在“身”与“心”两忘的过程中，方能不有其身而身可有，这是“无”的生命实现，以“不有”的方式来实践“有”，以“无身”的方式来确保“有身”的常存。同样地，为政者若能对天下本无其意与若无其事，反而可以取得天下与治理天下，如《老子》四十八章的“取天下常以无事”与五十七章的“以无事取天下”等，强调要在主观上以无心无为的生命境界来面对天下^①。“贵以身为天下”与“爱以身为天下”即是“无身”的实践，不以“身”参与天下者，反而是“可寄天下”与“可托天下”的人。

这是一种形上的身体观，“有身”与“无身”不是从外在形式上来说的，是从内在本质上进行调适上遂的生命工夫，意识到身体的外在展现，是内在心性与精神的主体实践，生命能从内贯通到外，“身”才有着存在的价值与作用。若“身”缺乏了主体性的自觉，将掉落到血肉感官的欲望之中，这是身体受到外界环境刺激所引起的动物性本能，以百骸、九窍、五脏、六腑等有形之躯，在对外的接触下，产生了饥、寒、病、苦、死、生等大患，造成“身”是罪藪，“心”是恶源，一切生存烦恼由此而起^②，如《老子》四十六章的“咎莫大于欲得”，说明欲望是“身”最大的罪咎，造成各种身体存在的病态。这种病态在现实生活中是不断产生的，如云：

名与身孰亲，身与货孰多，得与亡孰病。是故甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。（第四十四章）

“身”经常落入到欲望的冲突与抉择之中，追求“名”与“货”等身外之物，造成爱欲缠身，将一生精力消耗在名利的追求上，不管得或失都无法避开疾病的缠身。欲望的无穷将使人被外物所役而伤身，即“甚爱必大费”与“多藏必厚亡”，爱名与货藏让人疲于奔命，最后得不偿失。对于这种外在追逐的心态，老子提出解决的药方，即“知足不辱”与“知止不殆”。重点在于“知”的证悟上，达到合道的心境与人格形态，“知足”

① 王淮，《老子探义》（台北：台湾商务印书馆，1969），页55。

② 严灵峰，《老子研读须知》（台北：正中书局，1992），页253。

与“知止”是一种存有的智慧，领悟到人与万物和谐的自然规律，当求自免于刚强，以收敛凝聚其精神与生命力量，常保其所得于道的生生之德^①。

老子的“身”是一种精神性的长久存有体，是以道的无限性来消解生命的有限性，将“人”扩充到道的生养化成中，直接与天地同其长久，“身”不再局限于出生入死的有限肉体，而是以“不自生”的作用，与天地相合，让生命回归于素朴的道，如云：

天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人，后其身而身先，外其身而身存，非以其无私耶，故能成其私。（第七章）

“身”不是有限的肉体，也不是妄执的心知，而是等同于天地万物周流长存的生化作用与实现原理，是顺着天地万物自生自长的法则，展现了“天长地久”的素朴自在。“身”也能如天地般的“长生”，其原理在于“不自生”，不落在个体的身心形式谈生命的成长，所谓“长生”是成就生命自生自化的本真。个体感官的身心形式是有限的，是自私的，只为了自身的保全，产生了知的定执与道的封限^②，将生命困死在肉体上，缺乏了相应于天地的形上智慧，掉落在个体身心自划的限界之中，“身”成为一种具体形式的框架。

老子的“无身”是以道的体会来跳开身体的形式框架，要人能放开身心的有限执著，提出“后其身”与“外其身”的实践工夫。所谓“后其身”是指不先有其身，不优先考虑身体形式的保全与占有，反而可以达到“身先”的作用。所谓“外其身”是指不厚养其身，不追求身体形式的享乐与安康，反而可以达到“身存”的作用。这种作用来自于人对身体的“无私”，结果却“能成其私”，是生命自我实现的原理，以“无私”来跳开“私”的困境，成就了“大私”。一般民众只关心“小私”，只重视个人的私自利益，只知图谋身心安乐的满足，被外在的名利财色所迷惑，着意于“身先”与“身存”，却事与愿违，经常面对着身体存有的恶劣挑战。老子的“大私”是由“无私”来完成，不是为一己私利着想，而是成就人类集体保全的“私”。

老子的“身”不是关怀个体的微名末利，而是要利益人间相应于道的

① 唐君毅，《中国哲学原论·导论篇》（台北：台湾学生书局，1964），页392。

② 王邦雄，《老子的哲学》（台北：东大图书公司，1983），页88。

千秋大业，完成长久之道的功名，对这种丰功伟业老子提出了“身退”的主张，即以不居功不恃名的方式，来永保“身”的成就，如云：

持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。功遂身退，天之道。（第九章）

“身退”也是一种“无身”的实践工夫，认为身体形式是无法长久保存的，一切的功名利禄与金玉富贵都不可长期占有，若对外在事物的强取妄求，不仅无法“功遂”，反而会身败名裂与抱恨终身。老子志不在“功遂”，果能获得“功遂”，也要懂得“身退”之道，即退身而不居功，跳出有成有败的二元世界，直接上溯到与天道相应的生命之德上。

老子的身体观，是不以肉体为身体，而是与天地万物合一的文化身体，重视的是主体生命的自我体验与实践，以修养的境界来体现生命存有的价值，将身心提升到与道合一的精神世界之中。这样的身体观也跳出了对生死的执著，如云：

出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三，人之生，动之死地，亦十有三。夫何故，以其生生之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。（第五十章）

生死也是一种二元的对立，具体的生命是无法转化“出生入死”的运行规律，一般人的求生避死，只着意于有限身躯的保存，仍是一种生命形式下的欲望，贪生怕死依旧还是会沉沦于生死，太过于“生生之厚”，也就快速地面对“动之死地”的困境。老子是要人回到宇宙万物的本源，掌握到自然运行的规律，化解生死的二元性，从生命的源头处，理解到“不自生”的“长生”之道^①。“善摄生者”就是指长生的人，不会自伐其精，不会自伤其气，更不会自劳其神，展现出“无死地”的生命境界，从“兕虎”与“甲兵”的现实冲突中超越出来，化解各种置于死地的生存困境。

“善摄生者”也是一种“身”的医疗之道，不处危地与不作险行，远离了心劳神迷的病痛与灾难。认为身体的存在不该讲究外在的保养安逸与舒适享乐，应该回归到内在生命自然无为与清静澹泊，靠的是“柔弱”的

^① 郭于华，《死的困惑与生的执著》（台北：洪叶文化事业公司，1994），页161。

修养工夫，如云：

人之生也柔弱，其死也坚强。万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱生之徒。是以兵强则不胜，木强则兵，强大处下，柔弱处上。（第七十六章）

老子的“无死地”，就是以长生来取消死亡，造成死亡的原因在于“坚强”，长生的动力则在于“柔弱”，所谓“坚强者死之徒，柔弱者生之徒”，指坚强的生命容易折毁，柔弱的生命反而可以持久，即“强大处下，柔弱处上”，或七十八章云：“弱之胜强，柔之胜刚。”老子认为人的死亡在于刚愎自用与自以为是的逞强，造成自矜自伐与自见自彰的心理状态与行为样态，导致在经验世界的冲突与对立，招来杀身的危机。老子提出了“柔弱”的主张，配合“处下”与“不争”的观念，消弭人类的占有冲动^①，这种柔弱的生之道，让身体带有着心灵凝聚含藏的能量，突破坚强的外在形式，保有着真朴的生命气质，这种身体观是侧重在精神的活动面来解消物质的消耗面。

三、《老子》的病因说

老子的身体是形上的精神体，病患的产生原因则是下降到具象的物质体上，失去了自我调节的心灵力量。身体的疾病与苦难，是生命形式的异化，缺乏作为主体的人性觉醒，没有通极于道体的生活体验，只有感官的放纵与心知的定执，造成生命不仅不能开显，还要面对着各种层出不穷的生存弊端，是人现实存有中的最大病因。这种病因是一种人格性的病因，肇始于生命形式的情念欲望，是身体的感官做主下的放溺行为，缺乏了心性践形的自我涵养工夫，在人格的异化与堕落下，身心活动丧失了精神性的文化导引，流转在异化形式的丛林之中，接受各种病痛与灾难的考验。

老子认为人体的感官欲望，是生命存有的根本病因，停留在感官式的身体活动上，只有经验性格下的无穷欲望，身体是动物本能的外在形式，缺乏内在本质的价值体验，是人们发病的主要原因，如云：

① 陈鼓应，《老庄新论》（台北：五南图书出版公司，1993），页40。

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。驰骋畋猎，令人心发狂。难得之货，令人行妨。是以为腹不为目，故去彼取此。（第十二章）

“五色”、“五音”、“五味”、“驰骋畋猎”、“难得之货”等是吸引感官贪恋的外物，导致无穷的欲望，造成“令人目盲”、“令人耳聋”、“令人口爽”、“令人心发狂”、“令人行妨”等病因，显示过分重视感官的享受，将造成自我人格的沦丧，因欲望蒙蔽了分判的理智，迷失自己的本性。这是人在身体形式下的最大的灾害，当感官压过了人性，在享受中无所节制，则人将沉沦于纵情恣欲的妄境中，衍生出无边的病患与灾难。

对身体的运作模式，老子提出了“为腹不为目”的主张，王弼注云：“为腹者，以物养己。为目者，以物役己。”^①“为目”代表一切外在感官的享乐，是致病的原因，“为腹”代表内在心性的滋补修养，用以对治人的种种妄念奇求。“为腹不为目”即是自我本真的觉醒，以“养己”来对抗“役己”，体会到一切身外的迷恋追求，是与身无补的，甚至是劳身与伤身，不仅无用，反而还会有害^②。当感官追逐外在事物的满足时，内心状态就无法保持宁静，在纷扰中失去原本的淳朴，导致病患滋生。“为腹”是回到纯生理的本能而存在，不向外追求欲望，直接以自己的生命的能量来安定心性的作用。

老子强调人要有知病的工夫，了解病因就可以超越病情，从“病病”转向于“不病”的境界，如云：

知不知上；不知知病。夫唯病病，是以不病。圣人不病，以其病病，是以不病。（第七十一章）

“病”是由于“不知知”，缺乏对病因的掌握，还自以为有知，这是人自以为是的毛病，没有对自己的病因有着自我观照的能力，却强不知以为知，这是知的异化所产生的病因。所谓“病病”就是要知病之所以为病，也能察知到这种不知病的病因，如此就可以精进于真知，达到远离疾病的“不病”状态。这种“知”是超越世俗的是非对错，不是形式上的争辩不休，而是内心的理解与领悟。一般人在感官的物质追逐中，对病因是假知的，缺乏真知真行的能量，最后还是困死在病因之中。圣人就不同，是真

① 石田羊一郎刊误，《老子王弼注》（台北：河洛图书出版社，1974），页14。

② 张起钧，《老子哲学》（台北：正中书局，1964），页43。

正的“不病”，在于有“以其病病”的智慧，能相应于心性掌握到一切致病之因，从病患中超越出来。

要达到“不病”的境界，对世俗群众来说，是相当艰难的实践工夫。这是内修的工夫，众人则已习惯于外求，且有着自以为是的严重病态，强行作违反常道之事，累积了更多致病之因，如云：

企者不立，跨者不行。自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。其在道也，曰余食赘行，物或恶之，故有道者不处。（第二十四章）

疾病的起因在于人们的违反常道，“企者”与“跨者”都是违反常道的行为，所以“不立”与“不行”，无法行之久远。“自见者”、“自是者”、“自伐者”、“自矜者”等也都是违反常道的人，有着“不明”、“不彰”、“无功”、“不长”等早衰的病情。疾病的起因不仅来自于身体的生理感官，也来自于心理的我执成见，形成了不少心知的定执，造成了人与道之间的隔阂，形成了心性的自我封限，迷失了自我的价值定位，自见、自是、自伐、自矜等就是“有我”与“有心”的执著，这种心理偏执的人不仅无功于道，且将招来无穷的祸患，是一种“余食赘行”，是多余而不必要的，甚至会带来食病与行累的危害。

病因除了来自于生理的感官与心理的执著外，还有就是人际间形式化的礼仪规范，迷失在社会价值的奔竞争逐之中。老子认为社会的纷争不息与动乱不定，在于人们抛弃了大道的淳朴，失去了自己原初素朴的本性，造成了巧伪浮华滋生的病情^①。如云：

夫礼者，忠信之薄，而乱之首。前识者，道之华，而愚之始。是以大丈夫处其厚，不居其薄，处其实，不知其华，故去彼取此。（第三十八章）

老子不是反对儒家的礼义文化，批判的是“忠信之薄”的礼，当内心失去了忠信的本性时，只是巧言令色下的计较做作，礼成为没有实质的虚文，增加了各种虚情假意的繁文缛节，这种轻薄浮华的礼仪，反而是愚昧的开端与世乱的祸首。老子在这样的观点下，也不赞成外在形式的聪明巧智，过于炫耀知识与才能，显示的是浮浅无知的末道，也是一种有害于身心的病患。礼仪与智慧应该是来自于心性的道德自觉，不能成为竞作心术

① 许杭生，《老子研究》（台北：水牛出版社，1992），页169。

的外在规范，导致世道的虚礼与罪恶的丛生。

老子提出了“处其厚，不居其薄，处其实，不知其华”的修养工夫，“厚”是相对“薄”，是人性合于道的浑厚。“实”是相对于“华”，是人性合于道的朴实。民众大多是舍本逐末，执著于外在形式，忽略了内在本真，老子则要人溯本还源，回到生命的根源，才是治疗社会乱象与病情的最佳方法，遗憾的是知易行难，现实生活的民众太过于执著外在的形式，教条法令的层出不穷，社会愈治愈乱，人间成为盗贼的世界，形成了各式各样不治的病结，如云：

大道甚夷，而民好径。朝甚除，田甚芜，仓甚虚，服文彩，带利剑，厌饮食，财货有余。是谓盗夸，非道也哉。（第五十三章）

“道”原本是光明平坦的康庄大路，但是世俗之人却好行小径，放纵欲望，走得崎岖坎坷，远离了素朴的大道，人性因多欲而经常受到戕害，政治风气败坏，生活奢靡浮华，造成田地荒芜与粮仓空虚。可是人们仍好嬉游的娱乐，追求“文彩”、“利剑”、“饮食”、“财货”等享受，导致社会风气的大海淫海盗。老子的批判也正是现代社会的写实，外在物化的生活追逐，造成大奸小盗的盛行，恶化现实的生态环境，在外在形式的虚假造作下更加带动了相互竞争的邪风，不只人生病了，整个社会也已病入膏肓，成为一个“非道”的“盗夸”世界。

老子的病因说是建立在“非道”的情境上，人远离了大道，以劣根的人性将人间搞成坎坷难行的崎岖小径，这是人们集体的共业，已是难以挽救的病患。老子将祸咎的病因，总归于人的“不知足”与“欲得”上，如云：

天下有道，却走马以粪，天下无道，戎马生于郊。祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。（第四十六章）

人要追求的是“天下有道”，有足够的生命能量来远离“天下无道”的恶质环境。问题是人的身心是有着无止境的欲望与需求，无法逃避接踵而来的祸咎与灾难，其最大的病因就是人们身心的“不知足”与“欲得”，在多欲的生理与心理的导引下，在行险侥幸的过程中不断地惹祸伤身。老子提出了根本性的医疗手段，即“知足之足，常足矣”的方法，靠的是内心合于道的满足，这种满足不是物质性的富有，而是精神上随遇而安的宁静，是以天理常存的体验解消欲望的念头，在病因上进行釜底抽薪的根本

解决。

老子的身体观与病因说，与儒家不是对立的，实际上都重视诚于中形于外的践形工夫，儒家的“礼”是一种克治欲望的道德实践，是来自于心灵体验下的身体安顿，追求圆满人格的身体存有，也反对身体的外在执著。老子认为“礼”是“乱之首”不是针对儒家来说，而是指出了世俗之人的病因所在，注意到世俗之人过于重视身体外在形式的弊病，缺乏合于道的自我锻炼工夫。认为身体的物质性与心灵的精神性是结合的，心性具有超越形式的自我展现能力，可以达成践形下的生命境界，老子在五十四章提出了“以身观身”的修持方法，以心所观照的存在界以本然状态来呈现，展现出身体是浑化为一不可分割的、整体的价值世界^①。

四、《老子》的诊疗法

老子的身体观与病因说是两个不同的文化课题，是将身体摆在形上的层次，肯定的是人身与天地合一的生命内涵，强调其相互感通的哲理关系。将病因摆在形下的层次，降落在具象的身体形式上，指出外感致病、心理致病与社会致病的种种因素，肇因于人体与天地关系间的失常，有形的身躯联结不上宇宙秩序的常道，在欲望的作祟下，失去了天人间原有的平衡与和谐的状态，人体不足以抵抗各种外邪的侵袭，导致病患丛生。这种天人关系的瓦解与破坏，正是有限形体的最大病源，招来无穷的祸患。要防治身体的各种疾病，还是要进行形下与形上的会通，回到天人一体的思维模式上，顺应与运用天地之道，即以法天则地的方式，重新进入到宇宙的顺序之中^②。

老子对疾病的诊断与治疗，是从生命的精神层面入手，关心的不是身体的生理现象，而是法乎自然的运行规律，以精神内守的方式解消外在物欲的追求，不是采用物质的医疗方式，是透过精神对形体的积极作用，达到除疾康复的医疗目的，如云：

① 袁保新，《老子哲学之诠释与重建》（台北：文津出版社，1991），页97。

② 薛公忱主编，《中医文化溯源》（南京：南京出版社，1993），页48。

是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫知者不敢为也，为无为，则无不治。（第三章）

这是一种很特殊的治疗方法，对身体有着相当独特的见解，是扩充说明第十二章“为腹不为目”的主张，认为“心”与“志”是身体感官的意志作用，与“目”是同个位阶，造成人名利与欲望追求，在不断精神外求的过程中，积累着各式各样的病因，带来生命存有的各种灾难挑战，以“虚”与“弱”的生命工夫，来阻断横生的欲望与内侵的邪念，回到藏体于内的“腹”与“骨”，是一种纯生理的本能存有，是不受感官与心知的支配与指使，回到身体内在的自然本质处，以浑厚的生命能量化解外在名利的竞争与追逐，其医疗方法是建立在“实”与“强”上，扩充生理本性的深厚体质。

“实其腹”与“强其骨”是促进生命的反身而诚与返璞归真，“腹”与“骨”象征着身体合道的观照性生命，用来涤除感官与心知的欲望作用，回到少私寡欲的本性上，展现出与世无争的清明澹泊，可以达到“无知无欲”的境界。这也是一种对治“知”与“欲”的医疗手段，以“无知”与“无欲”来克服人们各种有知有欲的病因，从现实的滥用机智与自作聪明中超拔出来，领悟了“无”的实现原理，以“实”与“强”来彰显“无”的作用，此作用在于“为无为”即以无为而为，是生命本能的自然行为，在“无知”、“无欲”与“无为”下，获得“无不治”的医疗效果。这是一种探本溯源的医疗方法，解消外在的病因，回到心性的本质内涵上，完成精神性与自主性的人格存有。

老子的诊疗方法，就是从“有欲”提升到“无欲”的身体状态，追求的是人合乎于道的生命形态，以人内在的主体性与实践性，回复原本清静圆满的心性，破除后天种种心知与欲望的病因，展现出法天贵真的归根本质^①。老子对身体的医疗是相当重视，有着整套治身的工夫，如云：

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无知乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无为乎？生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。（第十章）

^① 韩东育，《天人、人际、身心——中国古代“终极关怀”思想研究》（长春：东北师范大学出版社，1994），页95。

这一连串的问句，追问着生命自我医疗的方法，第一句涉及身体魂魄合离的问题，谈形与灵合、魄与魂合的生命现象，强调二者能否“抱一”与“无离”，也就是精神与肉体要调和一致，使人体的魂魄能契合天地的阴阳，在符合天理与阴阳的运作法则下，达到与道“无离”的“抱一”境界。第二句涉及身体气息运行的问题，反省第五十五章“心使气曰强”的问题，要求心不使气，回到听任生理本能的自然，达到“专气致柔”的“婴儿”境界，如赤子一般无思无虑与无造无作。第三句涉及身体心灵修持的问题，要求能洗心洁净，破除人间形形色色机巧的形式，从俗务尘华中超脱出来，达到“无疵”的“玄览”境界。第四句的“爱国治民”谈的是功成身退的问题，以“无知”来化除一切的假知假见，以身退而不居，达到无心而自化的生命境界。第五句涉及身体感官应对的问题，“天门”泛指人体的一切官能，“为雌”即“守柔”，要人柔弱安静，勿争雄长，勿轻举妄动。第六句是指身体智慧开启的问题，认为人智慧本体的修证，是无为而自然的，是真正“明白四达”的大彻大悟。

以上六个问句，都是用来说明身体“生之畜之”的医疗方法，彰显生命体道的工夫境界，第五十一章对“生之畜之”有更详细的说明，如云：“道生之，德畜之，物形之，势成之。”又云：“故道生之，德畜之，长之，育之，亭之，毒之，养之，覆之。”是指人的生命有着“生、畜、形、成”等四个阶段，也具有“道、德、物、势”等四个要素，身体是一种宇宙论的存有，来自于道的创生与实现原理，身体的物质性是道德精神性的“生之畜之”，其医疗的根本方法在于回到道德的主体作用上，领悟道生德畜的宇宙能量。这种宇宙能量造成身体在形式上的“长之”与“育之”，获得成长发育以至成熟，其作用是深入身体之内而无微不至的“亭之”与“毒之”，是生命生生不已的动力，展现出道无所不在的“养之”与“覆之”。这种由道培育而出的身体，展现的是“玄德”的生命形态，其医疗之道有三，即“生而不有”、“为而不恃”与“长而不宰”。

所谓“生而不有”，即是以“不有”来面对身体的“生”，消除众生对身体的我执。所谓“为而不恃”，即是以“不恃”来面对身体的“为”，消除众生在行为上的我慢。所谓“长而不宰”，即是以“不宰”来面对身体的“长”，消除众生在精神上的自我专制。这种对生命的医疗方法，在于肯定人体道德的“善”，以“善”来安顿身体的自处之道，如云：

上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。（第八章）

“善”是人体最佳的医疗方法，老子以“水”来比喻“善”的作用，如谓“上善若水”与“水善利万物而不争”，即人生命的保存之道在于善用水德，效法水灌溉万物而无取于万物的德性^①。水德的“善”最大的特征在于“不争”，就是不自以为主，随着自然的作用来滋润万物。人对身体也该如此，有如水般的自生自长，不沽名钓誉也不炫耀己功，更不会执著于外在善恶的形式，所谓“处众人之所恶”，即要求人不要自命清高，在众人所讨厌的低下与污臭之地也能忍辱负重，以相应于道的造化之功。

老子提出了七种治身的水德工夫，第一“居善地”：让身体随时都能成为至善的所在，保持无危无患的最佳状态，能如水的本性无处而不自在。第二“心善渊”：让心灵都能保持有如深渊的玄默沉静，如水与百川的兼容相合，展现无比的包容能量。第三“与善仁”：让生命都能保有着仁德的至善心境，如水利润万物的无私雅量。第四“言善信”：让身体的言行都能符合诚信的至善作用，似水如实地呈现所照之物，无虚伪造作的私情。第五“正善治”：让身体有自我整治的至善功绩，如水的涤除尘埃，清新宇宙的生命。第六“事善能”：让身体有着应对万物的至善功能，如水的柔弱胜刚强，能顺应自然的法则，无心而自化。第七“动善时”：让身体有着运动自在的至善变化，如大海不违天时的涨落顺序，合乎自然时势的运动法则。

以上七种治身的方法，展现了水德“不争”与“无尤”的善，可以避免让身体招来生存的祸害，可以说是善于养身之人，一切的投手举足皆能合乎善道，达到自我医疗的效果，如云：

善行无辙迹，善言无瑕疵，善数不用筹策，善闭无关键而不可开，善结无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人，常善救物，故无弃物，是谓袭明。故善人者，不善人之师。不善人者，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙。（第二十七章）

“善”是人安身立命的首要医疗方法，其具体的保命工夫，老子又分

^① 张松如，《老子说解》（济南：齐鲁书社，1987），页61。

成五种来说明，第一“善行”：是就人的立身处事来说，着重在无为而行的“无辙迹”，是不露痕迹的行无所行，以不特意作为的方法来成全自身。第二“善言”：是就人的言行举止来说，着重在不言而自化的“无瑕谪”，是不假润饰的真诚语言，不以巧言令色来取信他人。第三“善数”：是就人的谋事策略来说，着重在不善机巧的“不用筹策”，不是机关算尽的利害得失，不是自谋私利的损人行为。第四“善闭”：是就人的心念修持来说，着重在无心而万念自消的“无关键而不可开”，不必特意阻挡外物的引诱，却能关住自身的心猿意马。第五“善结”：是就人的感通调适来说，着重在不分畛域与物我的“无绳约而不可解”，以普及万物的德泽来化解人事物性的纷争，在心性的感通下互为一体。

“常善救人”与“常善救物”，显示德性的善，足以兼善世人与救济万物，不是只医疗自身而已，同时可以有着仁民爱物的博爱心情，做到“无弃人”与“无弃物”的“袭明”境界。这种境界是超越“善”与“不善”的执著，不要将人强分为“善”与“不善”两种，二者实际上是可以相互成就，都是人行功立德的重要资产，如云：

圣人无常心，以百姓心为心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。圣人在天下，歛歛为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。（第四十九章）

“善”的医疗工夫就是要兼容并蓄着“善者”与“不善者”，才能真正展现“德善”的功能与价值。老子的“德善”是一种精神性的医疗方法，是建立在“无常心”的德性工夫上，是不同于现代物质性的医学文化，其医治的主要对象，不是“身”，而是“心”，这种“心”不是心知的主观活动，而是“以百姓心为心”的“无常心”。老子这种哲理性的医疗观念，不是现代医学所能接受的，却能提升现代医学关注的面向，从物质性的关怀提升到精神性的价值认同上，面对身体终极存有的永恒课题，注意到“天下浑其心”的生命境界，以“无心”、“无知”、“无欲”、“无为”等精神性的实现法则，提升人们应对疾病与灾难的自救方法。

医疗的目的在于关怀人的生命，这种关怀不能只偏重在物质性的身体，还要重视其社会性与心灵性的种种生命活动。老子的医疗从表面来看与现代医学是格格不入的，甚至是风马牛不相干的两回事，这种认知正是重科学的医疗体系所不足之处，忽略了医学在自然科学的生物领域下，除了通

过解剖与检验手段，结合丰富的临床实验，掌握人生命有机体的现象外，也该重视长期文化发展下，对生命认知的宇宙观念与终极关怀，有其对宇宙创生与生命创生的特殊文化认同，意识到生命的构造与宇宙的形态是紧密相连的^①。老子宇宙观下的生命体验与实践，也可以具有“没身不殆”的医疗作用，如云：

致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。凡物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命，复命曰常，知常曰明，不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。（第十六章）

老子对生命的理解是偏重在精神层次上的“复命”，不属于现代医学的范畴，但不能因此而否定其医疗功能，其“观复”的工夫在医疗实践上还是有作用的，可以帮助身体在“致虚极，守静笃”的过程中，排除各种欲望与杂念，解消外在的纷扰与冲突，守住心性自我医疗能力。老子重视的是治本的医疗方法，不是靠药物的对症下药，而是心性的“知常”工夫，遵守宇宙万物普遍与共同遵守的自然法则，让身体契合天道长久不朽的存有精神。

五、结 论

老子的医疗观是建立在对生命的终极关怀上，是将身体与心灵合而为一，且纳入到与宇宙万物对应的天道秩序中，是偏重在生命的意义医疗或存有医疗上，与现代以科学作为主体的医疗体系是大不相同的，但是却能扩充当代医学的文化内涵，领悟生命在精神形态上的重要性，理解到身体与文化是水乳交融的结合体，不能只偏重在物质层面，忽视文化意义上自我创造的生命能量。

生命不单是生物形态的身体，还包含着精神形态的心灵，这是人异于动物的文化本性，关心的不是肉体的疾病与灾难，而是在自然法则下安身立命的生存之道。老子的病因说，不是建立在身体生理、病理与疾病的诊

^① 陈乐平，《出入命门——中国医学文化学导论》（上海：三联书店上海分店，1991），页32。

断与防制上，而是重视生命与天地万物间内外沟通的动态平衡，要求认清生命与天道相合一的文化现象，进行自我的反观内照，从冲突的生存情境中超越出来。

老子的诊疗法是将身体纳入到心灵的精神活动中，以“无欲”来化解掉“有欲”，进入到至善的生命境界之中，对应着天地的自然之道，使身体在情欲中和下获得无疾无患的生存利益。这是超越出被祸患与疾病所困的身体，从宇宙运行的规律处安立与天道共振的生命节律，在形上的终极关怀下，圆善与实践与天理相应的身体。

第三章 《庄子·齐物论》三籁说的生命观

一、前言

《庄子·齐物论》由于文章很长，牟宗三认为最难了解与最难讲，连标题都很奇怪，一般有两种读法：一种是齐“物”，另一种是齐“物论”。牟老师比较偏向于第一种说法，认为“物”是广义的，事事物物都要齐^①。庄子所谓的“物”是广义的，泛指万物，万物以什么为代表呢？为什么《齐物论》一开始就讲“三籁”呢？天籁、地籁与人籁是否意识到宇宙间基本的“天地人”结构，这个结构正是万物的源头，进而作为万物的象征意义与作用呢？

庄子是否以“天地人”作为万物源头的象征呢？这是一个值得考察与追问的课题，也涉及庄子的宇宙论的问题，庄子是如何建构其宇宙论呢？如果说“道生一，一生二，二生三，三生万物”（《老子》四十二章）是老子宇宙论的基本模型，在于说明天地生化的过程，那么庄子是如何继承这样的宇宙论呢？如何看待万物生成过程的“一”、“二”、“三”呢？庄子在对“一”、“二”、“三”的解释过程中如何建立出自己的思想特色呢？这些问题可以经由《齐物论》来加以理解，追究宇宙万物创生的历程，探讨人与天地之间的运行法则。

徐复观认为老子的“二”或者是指天地而言，故常将天地与万物并列，天地是先于万物而生的，是最接近于一^②。《庄子》一书中大多是将天地并称，如《大宗师》云：“天无私覆，地无私载，天地岂私贫为我哉？”

① 牟宗三，《庄子齐物论讲演录（一）》（《鹅湖月刊》319期，2002），页3。

② 徐复观，《中国人性论史·先秦篇》（台北：台湾商务印书馆，1969），页335。

更习惯将“天地”合为一词，且常讨论到“天地”与“万物”的关系，如《达生》云：“天地者，万物之父母也。”《天地》云：“天地虽大，其化均也，万物虽多，其治一也。”那么人与天地万物的关系如何呢？人可以经由天地的“二”通向于道的“一”，也可能断裂了道的“一”而与天地对立为“三”。庄子对“一”与“三”的体验是完全不一样的，追求自然而然的“一”，摆脱各种形式物化的“二”、“三”，消除自我中心的“成心”，直接回到“丧我”的生命境界，肯定会通了“三”而为“一”的真我世界。本文从《齐物论》的三籁谈起，探讨人的生命与道冥合的生活境界。

二、何谓三籁

“三籁”是指天籁、地籁、人籁等，泛指各种声音，这是宇宙间的声音，有人经由丝竹等乐器所发出来的声音，也有大地因风吹各种孔窍所发出的声音，即人为声音的“人籁”与自然声音的“地籁”，那么“天籁”是什么呢？是与“地籁”一体的，还是与“人籁”一体的呢？《齐物论》对这个问题是有答案的，如云：

子游曰：“地籁则众窍是已，人籁则比竹是已。敢问天籁？”子綦曰：“夫吹万不同，而使其自己也，咸其自取，怒者其谁邪？”

子游的“地籁”与“人籁”是实说的，是可以指出声音的来源，子綦的“天籁”是虚说的，并没有指出具体的声音，只提出了“自取”的原则，意谓若能达到“使其自己”的境界，“地籁”可以是“天籁”，“人籁”也可以是“天籁”，即人间的一切声音可能是“天籁”，也可能不是“天籁”，那么“天籁”是一种什么样的声音呢？

“天籁”不是一种具体的声音，但任何具体的声音都可能是“天籁”，即“天籁”包容了一切的声音，但也超出了一切声音之外。或者可以这么说，“地籁”与“人籁”是有形世界的形而下声音，“天籁”是无形境界的形而上声音。很明显的，庄子将声音分成形而上的声音与形而下的声音，但这两种声音不是对立的，而是一体相承的，如《齐物论》云：

夫大块噫气，其名为风，是唯无作，作则万窍怒呬。而独不闻之蓁蓁乎？山林之畏佳，大木百围之窍穴，似鼻，似口，似耳，似枅，似圈，似

白，似注者，似污者，激者，謵者，叱者，吸者，叫者，譟者，突者，咬者，前者唱于而后者唱喁。冷风则小和，飘风则大和，厉风济则众窍为虚，而独不见之调调，之刀刀乎？

人间的各种声音都是“风”的作用，这种作用有“无作”与“作”等两种。“无作”时不意谓风是不存在的，声音是不存在的，反而是“作”的源头，同时是声音的源头，“地籁”是“作”的声音，“作”时呈现出“万窍怒呿”的景象，这些声音虽然“吹万不同”，但可以构成参差的和谐音响，达到“冷风则小和”与“飘风则大和”的自然和唱，风停止了，这种万窍的和唱也止声了，又回到了“无作”的状态。“天籁”是从“无作”到“作”的声音，是宇宙间自然的音响，是随时可以与“地籁”相结合，也随时可以与“人籁”相结合。问题在于彼此间如何结合的呢？“怒者其谁邪”是必须进一步的追问，是谁怒动众窍而为声呢？

这两段文字留下了不少可以讨论的话题，先从声音谈起。庄子以声音来作譬喻，是相当有意思的，声音是人与外在环境接触的主要媒介，在还没有创造语言之前，声音是一种重要的表意符号，是人与人之间情感交流与传递的主要媒介，内在的体验与外在的声音动作是直接一体相承的。声音是最早的表意符号，同时也是最原始的艺术，反映人类最初的心理冲突与情感需求，展现出心灵与天地共鸣的自然感受。这样表意符号即是超越出各种形式的美学，或称为“形上美学”^①，美学的存在是形式之外的心灵会通，一切的符号都是投向于存有的感受，是直接回到终极的宇宙体验上，“天籁”、“地籁”等是“人籁”艺术形式的源头。

声音是思维的源头，也是文化的源头，本身就在天地的运行秩序之中，人与声音交接的同时，也进入到天地的运转世界里，以声音触及宇宙终极的自然现象。如此，声音的意义就不只在于形式的音响上，而是显示了与宇宙相关的形上理则。三籁的关系，不在于声音的形式，是建立在“天地人”一体的宇宙论上，声音是一种美学和精神，沟通了天地存有的实体内涵。在没有语言与文字之前，人类懂得以声音来表意的同时，在生命的体会上已有着生死的感受。声音的世界，比如人籁，几乎是以一种唤醒的力

^① “形上美学”是史作桢所提出的美学观念，参阅史作桢，《形上美学导论——一种对于中国古典哲学之基础性的反省》（中和：仰哲出版社，1982），页23。

量，从人类意识或心灵的深处瞬时运作而流过^①。这种流过是自然而然的，是人类心灵与宇宙交会的原创本质。

声音是意识的自然表达，当下人与天地是不分的，天籁、地籁与人籁也具有不可分的一体性。三者的分开代表了人从天地中走出，增加了分辨的认知意识，尤其当人们能利用语言、文字来进行自我意识的表达时，反而远离了人与自然的原创生命，受限在语言与文字的思维模式中。这不只是声音的迷失，同时也是心灵的迷失，人利用语言、文字建立出人文的世界，丰富了思维的创造空间，但是也导致人被观念的捆绑而无法自拔^②。后代的人文世界变化多端极为繁杂，对于声音的宇宙本质就缺乏了相应的直感心灵，庄子之所以追问何谓天籁，就是企图想要回到声音的宇宙本质处，其重点不在于解说天籁、地籁与人籁的不同。

当老子以“道”作为创生宇宙万物的原动力时，其宇宙论不在于“一”、“二”、“三”等观念的建立，而是希望经由“一”、“二”、“三”等数字原理来解说从“无”到“有”的形上演化过程。庄子的三籁不是将天地人等区分为三，反而是要经由声音再将天地人合而为一。《庄子·齐物论》就是要表达这样的合一思想，除了强调回到声音的本质处，更重视生命与宇宙合一的本质。庄子从“气”与“声”的对应关系中，肯定了人在天地造化中的主体价值，将“一”、“二”、“三”等宇宙论落实为生命的内在精神世界，以“天籁”作为象征，来说明人与天地一体交通的冥合作用，地籁与人籁不是与天籁相对的，同是天籁的道体作用，是从“无作”到“作”的生化历程，是从宇宙到人生的形上实践，主要是扣在人主体生命的精神锻炼。

三、三籁与吾丧我

三籁除了有形的声音外，还代表着无形的境界，这种无形的境界庄子称之为“吾丧我”，是一种内外皆忘的精神状态，或者可称为是一种天籁

① 史作怪，《社会人类学序说》（台北：唐山出版社，1989），第一册，页190。

② 史作怪，《艺术的本质》（台北：书乡文化事业公司，1993），页44。

的境界，是主体心性的开窍作用，如《齐物论》云：

南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，荅焉似丧其耦。颜成子游立侍乎前，曰：“何居乎？形固可使如槁木，而心固可如死灰乎？今之隐机者，非昔之隐机者也？”子綦曰：“偃，不亦善乎，而问之也。今者吾丧我，汝知之乎？女闻人籁而未闻地籁，女闻地籁而未闻天籁夫。”

“吾丧我”可以视为《齐物论》的一个引子，一开始就点出了人世间的是非争论是由偏执的我见所产生，“丧我”就是要摒弃偏执的我，朗现出本真的我^①。庄子是以“天籁”来说明本真的我，人们知道“人籁”与“地籁”，因为他们会发出声音，对无声的“天籁”却缺乏相应的理解，就如人对形式“我”的重视，却不知真我的“吾”。“吾丧我”象征着从外在的形式向内在的精神的回归，从“人籁”、“地籁”的声音超越出来，进入到无声的“天籁”境界。

“天籁”在本质上与“地籁”、“人籁”等是没有差别的，就声音来说是一体相承的，不同的只是“作”与“无作”的展现而已。“作”是有形的，是视而可见，进而形成了物我的对立，如“人籁”不同于“地籁”，“地籁”不同于“天籁”，但回到声音“无作”的源头时，三者原本就是一体的，“地籁”与“人籁”都是“天籁”的作用与展现。同样地，任何形式的“我”，都是真我“吾”的开展与实现，但是人们只注意到物化形式的“我”，忽略了精神性主体作用的“吾”，就如人们只听到了“地籁”、“人籁”的声音，却无法进入到“天籁”的无声境界中。

《庄子·齐物论》即针对了这种物与我对立的盲点，提出了“天籁”的宇宙精神，顺其自然而任随天地的演化，此时物与我是进入到宇宙之中混而为一。我不是与物相对的个体存在，而是与天地同在的精神境界，“吾丧我”即是如天籁般的自然生命，是宇宙自取的声音，是顺着天地自化的心境。任何的个体生命都与天籁一样，直接来自于天地道的造化，有着超越形体之我的生命形态，可以不受外在形式的限制，而与万物自齐，展现共同为一的宇宙境界。《庄子·齐物论》在于展现万物齐一的道体境界，其宇宙论的重心在于“一”，“一”是指人与天或人与道的本一境界^②。

① 陈鼓应，《老庄新论》（台北：五南图书出版公司，1993），页151。

② 吴怡，《逍遥的庄子》（台北：东大图书公司，1984），页147。

从宇宙论上说，人与物在精神与形上是齐一的，但是落实到现实生活中，在认知上人与物经常是区分为二，有了不少是非的成心，在各自的自以为是中，彼此势不两立，在知识与语言上不断地对立起来，如《齐物论》云：

大知闲闲也，小知闲闲；大言炎炎，小言詹詹。其寐也魂交，其觉也形开，与接为构，日以心斗。缦者，害者，密者。小恐惴惴，大恐缦缦。其发若机括，其司是非之谓也。其留如诅盟，其守胜之谓也。其杀若秋冬，以言其日消也。其溺之所为也，不可使复之也。其厌也如絺，以言其老湫也。近死之心，莫使复阳也。喜怒哀乐，虑叹变热，姚佚启态，乐出虚，蒸成菌，日夜相代乎前，而莫知其所萌。已乎，已乎，旦暮得此，其所由以生乎。

现实生活中“二”是无所不在的，比如“大知”与“小知”的对立，“大言”与“小言”的对立，“大恐”与“小恐”的对立。庄子的“二”不是从“一”而来的，是指离开“一”的“二”，或者是没有“一”的“二”。意谓现实生活缺乏了“一”的滋润，而落入到对立为二的困境之中，这是人类意识形态的纷争纠结。这种人与物的二元对立，是受限于形式的知与感官的欲，远离了与道的形上交会，执著于外在生理与心理的认知，只看到了“人”与“物”，看不到“天”与“地”。

人们生活中的最大危机是“日以心斗”，“心”是被蒙蔽的，当停留在人性的主观欲望上，随着外在环境“与接为构”而产生各种爱恶，经常地用心机争胜负。当心有了成见后，就远离了自然“一”的法则，与天地的规律日远，在人与物的竞逐之下，生出了不少是非好恶，更消灭了原本天真的本性。如“其发若机括，其司是非之谓也”，人一旦心存是非之念，必然随口而出毁誉之论，这种成见如机弩发箭般的疾速。又“其留如诅盟，其守胜之谓也”，人胸中一有成见，必定固执而不移，不仅誓不动摇，还不断地想要胜过他人。庄子认为人离天理愈远，被人欲的遮蔽就愈深，已经是“以言其日消也”与“不可使复之也”，此时的人心可说是“近死之心”，人形式上虽然活着，在内容上与死人没有两样。

庄子反对的就是这种没有“一”的“二”，但是还是要面对“二”的存在，真实地观看人的是非好恶，积极地将“二”转化为“一”。如人原本就有着“喜怒哀乐”等人格情绪，也有“虑叹变热”与“姚佚启态”等

各种不同的心理状况。人心的“二”在现实中也是无法避免的，但也可以与“一”相交接，即“乐出虚，蒸成菌”，如天籁般直接来自于气的吹吸，是顺着天地的运行而来，如经由蒸熏就会生出菌来，这一切原本就是大自然造化的规律。人的形体变化与心理作用，同样是秉持着大自然的定律，参与万物的萌生与变化，以无私无欲的方式向道回归，摒弃个人有为的私欲。

“日夜相代乎前”的天地运行秩序，天籁就是这种“旦暮得此”的刚行不健，是没有止息的宇宙法则。“地籁”与“人籁”能应着此一法则而生，就是与“天籁”合一了，没有“二”或“三”的声音，而是一体的声音。人面对生死要先理解到自生的规律，从“二”、“三”中直接体验到“一”的存有。人类创造了语言、文字等表意的工具，主要的目的在于言与意的会通，协助人进入到气化的自然流行之中，将人的生死之变，合乎大化的运行规律^①。但是人类有了语言、文字以后，就受到了语言、文字等思维的宰制，无法体会无声的“天籁”，反而执著于有声形式的是非，如《齐物论》云：

夫言非吹也，言者有言，其所言者特未定也。果有言邪？其未尝有言邪？其以为异于穀音，亦有辩乎，其无辩乎？道恶乎隐而有真伪，言恶乎隐而有是非，道恶往而不存，言恶乎存而不可。道隐于小成，言隐于荣华。故有儒墨之是非，以是其所非而非其所是。欲是其所非而非其所是，则莫若以明。

语言也是一种声音，与地籁、人籁等声音有何不同呢？这正是语言声音困境的所在，人类经由语言来表意，虽然意思是传达了，但同时也受到了语言工具的限制。“天籁”是一种得意忘言的声音，但是语言却成为一种得意在言的声音，语言虽然有助于人类文明的创造，但是在表意的过程中各执其言，即“言者有言”，语言一旦说出，就有了语言的形式与表意的内涵，天籁可以无心而自鸣，语言则有了主观的偏见与争议。当执著于语言的有意时，常远离了天籁的无心作用，而人就迷失在有意的语言中。

或者，可以这么说，语言造成了“二”与“一”的分离，争执于“亦有辩乎，其无辩乎”，有辩与无辩形成了人间更多的偏见与是非。天籁是无

^① 顾文炳，《庄子思维模式新论》（上海：上海社会科学院出版社，1993），页81。

所不在的声音，语言也可以是无所不可的声音，问题是各种自以为是的意见加进来以后，就有了不少“可”与“不可”的争执与冲突。“可”与“不可”就是“二”，此时隐没了道的本义，也丧失了语言的作用，即“道恶乎隐而有真伪，言恶乎隐而有是非”，或云“道隐于小成，言隐于荣华”，“真伪”、“是非”、“小成”、“荣华”等都是“二”，“二”导致于道与言受到蒙蔽，形成了有分别与对待的“真伪”与“是非”，是非形成后，人间的语言战争就无法避免了，不断地上演着“以是其所非而非其所是”的争辩大戏了。

人如何才能避免被语言、文字等知性活动所遮蔽呢？庄子提出了“莫若以明”的工夫，让自己回到宇宙空明的“一”上，跳脱出“小成”与“荣华”的“二”，心灵不要被任何外在形式的成就所牵制，以开放的虚静工夫，直接与天籁相交，达到空灵明觉的境界。当语言可以超越出主观的价值判断与是非争论时，语言本身也是一种天籁，是脱离出相对性的彼我关系，展现出真我的存在，如《齐物论》云：

非彼无我，非我无所取，是亦近矣。而不知其所为使。若有真宰，而特不得其朕。可行己信，而不见其形，有情而无形。百骸、九窍、六藏，赅而存焉，吾谁与为亲？汝皆说之乎，其有私焉？如是皆有为臣妾乎，其臣妾不足以相洽乎，其递相为君臣乎，其有真君存焉？如求得其情与不得，无益损乎其真。一受其成形，不忘以待尽。与物相刃相靡，其行尽如驰，而莫之能止，不亦悲乎？终身役役而不见其成功，萧然疲役而不知其所归，可不哀邪？人谓之不死，奚益，其形化，其心与之然，可不谓大哀乎？人之生也，固有其芒乎，其我独芒，而人亦有不芒者乎？夫随其成心而师之，谁独且无师乎？

“彼我”是“二”，“真我”是“一”，什么是“真我”呢？庄子称为“真宰”或“真君”，或可视为人体的“天籁”^①，是可以成为真正主宰自我的人。人有了认知就有了“彼”与“我”的区别，要去除认知就必须解消“彼”与“我”的分际，体会到“彼”与“我”也是一体的，即“非彼无我，非我无所取”，认识到“彼”与“我”都是自然相生的，“彼”是自然，“我”也是自然，当相应于自然，就已无“彼”与“我”之分，

① 王邦雄，《庄子道》（台北：汉艺色研文化公司，1993），页60。

是顺着自然之理自生自长，即“不知其所为使”，万物与人都是禀受自然，天理具足而各司其能，是自我做主的真宰。

“真宰”的特征为何？这是很难具体形容的，庄子简单地表述为“有情而无形”，“有情”是人体真宰的内容，“无形”说明超越各种形式，“可行己信”显示人与万物是有存在的共相，“不见其形”则是要超越出殊相的分别差异。共相是“一”，殊相是“二”，庄子是要从殊相的“二”回到共相的“一”，如《齐物论》云：“天地与我并生，而万物与我为一。”我与天地万物在“共相”的“同”中，化解掉殊相的“异”^①。“真宰”虽然是“无形”的，但处处“有情”，完备地存在于人体的“百骸、九窍、六藏”之中，都来自于天理而自生自存。

“真宰”是如何存在的呢？“真宰”与人体不是一种相互支配关系，“真宰”是相应于道的存在，或可称为“道心”，是不同于人的“成心”。“道心”是自然常存的，不在于人的知或不知，即“如求得其情与不得，无益损乎其真”，“真宰”是随着人的诞生而存在的，每个人都具有“真宰”陪伴到死亡，所谓“一受其成形，不忘以待尽”，“一”是长存，使人成形而有情。但是一般人不懂得“道心”的“一”，只生活在“成心”的“二”上，是以“成心”为师，不以“道心”为师。当人不知道“一”而追求“二”时，就无法避免各种生存的困境，处在“与物相刃相靡”的对立之中，人与物经常有着两极的对抗，比如有情欲的冲突与生死的无奈。

人的最大愚昧，就是“随其成心而师之”，不仅无法克服生死，反而一再地被生死所局限，被主观成心所设定，在“二”的对待关系中无法超拔而出，缺乏了对“一”的体验与归同。“道心”就是“天籁”，就是“一”，“吾丧我”是要摆脱成心的“我”，展现出道心的“吾”，从形式上解脱出来，回到天地间整体的一气流行中自然而化。从天籁到地籁、人籁，显示万化的声音都是自化的^②，人的生命也要在自化中，对应着宇宙的气化而自生，进入到“道通为一”的生命境界。

① 胡楚生，《老庄研究》（台北：台湾学生书局，1992），页155。

② 崔大华，《庄学研究——中国哲学一个观念渊源的历史考察》（北京：人民出版社，1992），页116。

四、二与一为三

“道通为一”即是《齐物论》的主要核心思想，“成心”的“二”是无法迈向于“道”的“一”，各种人为设定的语言与文字，若不能相通于“道”，则将执著于观念产生出更多的纷争。庄子要突破观念的成心，在《齐物论》中云：“天地一指也，万物一马也。”从观念的分歧中统合为一，化解掉各种好恶爱憎的价值纠结，直接回到天地万物的“一”上，将其成与毁整合起来，如《齐物论》云：

故为是举莛与楹，厉与西施，恢诡憭怪，道通为一。其分也，成也；其成也，毁也。凡物无成与毁，复通为一。唯达者知通为一，为是不用而寓诸庸。庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也，适得而几矣。因是已，已而不知其然，谓之道。劳神明为一而不知其同也，谓之朝三。何谓朝三？狙公赋芋，曰朝三而暮四，众狙皆怒，曰然则朝四而暮三，众狙皆悦。名实未亏而喜怒为用，亦因是也。是以圣人和之以是非而休乎天钧，是之谓两行。

天地万物都无法避免相对的形式存在，会因成心的作祟，陷入到两端的是非争执的旋涡里，庄子认为两端是可以相通为一个整体，即化解了主观的情绪与成见，达到“道通为一”的境界。庄子的“道通为一”，就是要避免经验性的形式认知，离开事物存在的矛盾性、相对性与有限性，直接进入到了本源的形上体验，从有到无的道体领悟，追究天地万物的同一性，以及本体与万物的相入性^①。当回到宇宙的本源处时，任何的物都可以从两端的形式中重新整合为一，即合二而为一。万物从形式上来说有一个成毁的过程，如“其分也，成也；其成也，毁也”，万物都有生灭变化的两端，就如人有生死一般，分与成、成与毁是无法避免的两端，但是从本源的形上作用来说，万物可以“无成与毁”，所谓“无”是从成与毁的形式中回归到道的主体作用，即“复通为一”。

合二而为一，或可称为无二而为一，所谓“无”是否定了二的形式，

① 冯达文，《道回归自然》（广州：广东人民出版社，1996），页37。

在精神上直接迈向于一。这种否定是精神境界的展现，即“唯达者知通为一”，所谓“达者”是指能体会真我的人，取消了事物的相对性与差别性，达到“知通为一”主客一体的境界。此“知”不是知识层面的范畴，而是自我精神层面的打通，是介于“用”与“不用”之间，“不用”的是外在形式与知识，“用”的是本心的自用，是应感无心而来的灵通不滞。所谓“达者”就是“为是不用而寓诸庸”，是能自用而条畅自得，其特色在于“庸”上，何谓“庸”，“庸也者，用也”，即是本心自用，当能自用，就可“用也者，通也”，“通”是指自用而自通，不受形式限制而冥真体道，即“通也者，得也”，此“得”为无所得而得，是理尽而自得，故谓“适得而几矣”。

“达者”的“得”，是“一”是“道”，是无心而自然的，是超越出心智言辩的“二”，这种“达者”的境界，不是“劳神明为一”，“劳神明”已是“二”，是无法真正体会“一”的境界，这是因为“不知其同也”，当劳役心虑在辩饰言词时，不是真正的“知”，也不是真正的“同”。真正的“知”与“同”，称为“两行”，其内涵是“和之以是非而休乎天钧”。“两行”不是“二”，是和是于无是，同非于无非，是精神的“一”是“天钧”的境界，也是万物和同的境界，如《齐物论》云：

天下莫大于秋毫之末，而大山为小。莫寿于殇子，而彭祖为妖。天地与我并生，而万物与我为一。既已为一矣，且得有言乎？既已谓之一矣，且得无言乎？一与言为二，二与一为三。自此以往，巧历不能得也，而况其凡乎。故自无适有以至于三，而况自有适有乎。无适焉，因是矣。

宇宙万物在形式上都是相对的，大小、寿夭等现象也是相对的，产生了不少是是非非的争辩，这是在有限时空中对比而来的认知，这些认知都是短暂而一时的，如在《秋水》篇中有类似说法：“以道观之，物无贵贱；以物观之，自贵而相贱；以俗观之，贵贱不在己；以差观之，因其所大而大之，则万物莫不大，因其所小而小之，则万物莫不少。”在现实的生活过程中，人们的思维模式，落在“以物观之”、“以俗观之”、“以差观之”等形式的认知上，只看到事物的相对性，无法进入到“以道观之”的绝对性上，不能从超越时空处体会到“物无贵贱”的齐一境界，这种齐一境界，庄子形容为“天地与我并生，而万物与我为一”。

我与天地、万物是并生与为一，这是《齐物论》的主旨所在，呈现出

无对待的精神境界，“我”不是形式的存在，而是与天地一体的生命存有，是超越知识认知而与万物冥合的人生境界。这种“一”的境界，不是语言所能表述与穷尽的，庄子不断地追问语言的有限性问题，即“且得有言乎”与“且得无言乎”，究竟是“有言”还是“无言”呢？或者说“一”是“有言”还是“无言”呢？当以“言”去说“一”时，已不是真正的“一”，而是“一与言为二”，认为“一”不是语言所能达到的境界，本质是“无言”，任何“有言”的“一”，以语言来讲述“一”就生出了“二”的对待来，再用“二”来讲述“一”就生出“三”的对待来，即“二与一为三”。

语言可以帮助人们理解到“一”的存有，但也同时产生了形式的对待，无法避免“二”与“三”等观念的推衍，愈推衍就愈繁杂，分不清这些数字的意涵。庄子并非反对“二”与“三”，从无到有，从“一”到“二”到“三”，原本也是自然的造化现象，“一”可以依着物性无穷无尽地衍化，重点在于“因是矣”，依顺于自然的造化流行，断绝了成心的追求，即“无适焉”，让语言不再是成心的作用，是真正本心的了悟，发出了无心之言。“二”与“三”皆是由“一”而起，就如地籁、人籁均是天籁的作用，“二”、“三”有助于对“一”的肯定与掌握，但这要有开放的心灵，能化解掉“二”与“三”的形式是非。

“一”与“二”、“三”等不是观念或形式的结合，是主体生命的领悟与体验，对应道而来的身心安顿，人与天地是一体相承，彼此是精神相通，化解了一切差别对象的形式矛盾，直接涵融在天人交会的本心之中，这种本心的体验，是直接顺着天籁的造化原理，人与宇宙是浑然一体的，如《齐物论》云：

六合之外，圣人存而不论。六合之内，圣人论而不议。春秋经世先王之志，圣人议而不辩。故分也者，有不分也，辩也者，有不辩也。曰：何也？圣人怀之，众人辩之以相示也。故曰辩也者有不见也。夫大道不称，大辩不言，大仁不仁，大廉不廉，大勇不忤。道昭而不道，言辩而不及，仁常而不成，廉清而不信，勇忤而不成。五者圆而几向方矣，故知止其所不知，至矣。孰知不言之辩，不道之道，若有知，此之谓天府。注焉而不满，酌焉而不竭，而不知其所由来，此之谓葆光。

宇宙或称为“六合”，宇宙应无内外之分，若有“六合之外”，那是抽

象而不可知的理境，圣人是采“存而不论”的态度，即意识到超越宇宙的精神存有，但非语言形式所能表述。圣人关注的对象主要是“六合之内”，其态度是“论而不议”，对宇宙的起源有自身精致的理论，是精神上的价值探求^①，不在形式上议论。“论而不议”尚能保有着对“一”的肯定与追求，到了春秋时代更往形式上发展，“议而不辩”虽有形式的争议，还能在“一”的认知下，避开对立的辩论冲突。

庄子意识到人间形式的分化是无法避免的，要超越形式就必须培养开放的心灵，发展出内在精神会通的能力，即“分也者，有不分也，辩也者，有不辩也”，在“分”与“辩”的“二”中，体会到有“不分”、“不辩”的“一”。圣人在意的是“一”，故能“怀之”而不辩，众人在意的是“二”，故常“相示”而辩之。当众人只关注到“二”，就无法理解到“一”的存有，即“辩也者有不见也”，看不见的是“一”，是从“二”得来的“一”，“大道”、“大辩”、“大仁”、“大廉”、“大勇”等还是有形式的“二”，“不称”、“不言”、“不仁”、“不廉”、“不忤”等才能回到不向外求的“一”。这种“一”就是开放心灵的主体作用，其境界有“道昭而不道，言辩而不及，仁常而不成，廉清而不信，勇忤而不成”等。

庄子的“大”与“不”也是一体，人要从精神上的“大”来形成转换形式“不”的智慧，“不”即是形式超越的工夫，从外而内能够知止其分，即“知止其所不知”，所谓“不知”是指“不言之辩，不道之道”，“知止”就是“能知”，庄子追求的是这种精神上的“能止”境界，是经由形式上的“知止”进入到与道冥合的自取世界，此一世界又称为“天府”，也可称为“葆光”，是任自然而常在“一”，一切的“二”都被解消了，不再有“二”的对立，即“注焉而不满，酌焉而不竭”，是无穷无尽的“一”，让天下万物得以生生不已。

五、结 论

庄子的宇宙论不在于“天地人”的分判上，是以人作为主体，参与天

^① 谢祥皓，《庄子导读》（成都：巴蜀书社，1988），页125。

地的造化流行，人与天地是浑然一体，是纵身于时空的变化之中与万物冥合。其宇宙论的重点不在于“一生二，二生三”的创生过程，反而着重于回归于“一”的生命体验，从“二”与“三”的形式中展现出“一”的大自由与大自在。庄子的“天籁”与“吾丧我”是从“一”来进行生命的转化，肯定“一”与“道”同是宇宙中最高的境界，也是人体可以充分实现的源头。

庄子“万物一体”的宇宙论是建立在“未始有物”的观念上^①，认为宇宙根本无物，如天籁只是气化的流行，宇宙源头是无始的，万物源头是无物的，这是“一”的内涵，同时也是“无”的内涵，但“无”能生“有”，“一”能生“二”、“三”，甚至是万物，人与万物不应执著在“有”的形式上，要回到“无”与“一”上，让生命自我做主，参与天地万物造化流行的自然存有。

庄子不只谈“一”，重点在于“合二为一”或“合三为一”的生命觉醒上，要求“心”要从形式中超拔出来，不要追逐外物而丧失本性。人的生命存在，就是要让本心能够神明发窍，展现出灵明自觉的精神作用，从“二”、“三”的外在形式中直接回到“一”的境界。《齐物论》的“齐”，就是精神超拔的工夫，不再受一切形体、知识、语言、价值、善恶等限制，而能独与天地精神相往来。

^① 钱穆，《庄老通辨》（台北：东大图书公司，1991），页157。

第四章 道家思想在安宁疗护上的运用

一、前言

在西方的医疗体系中对临终病人的护理与照顾，是近代才逐渐发展而成型。安宁疗护或称缓和医疗（palliative medicine），最早是由英国伦敦 Christopher's 安宁病房工作的 Cicely Saunders 女士所命名的，是第一个以合并临床照顾、研究与教学并强调以医学与心理社会为主的整体疗护模式，逐渐地在世界各国被推广开来，根据世界卫生组织（WHO）将安宁疗护定义为：“当病患的疾病对于治愈性治疗没有反应时，提供一主动且主体性疗护。其中包括：疼痛与其他症状的控制、心理、社会及灵性等问题的处置。在安宁疗护的目标是尽可能地提升病患者和其家人的生活品质。”^① 1990年2月马偕纪念医院淡水院区成立了台湾第一个安宁病房，当年12月“中华民国”安宁照顾基金会的成立，积极推动安宁疗护的理念，培训相关人才。2002年12月政府公布了《安宁缓和医疗条例》，显示在人性对待要求日益高涨的今天，安宁疗护的临终关怀将是21世纪医疗方向的主流^②。

这种源自于西方基督宗教文化为背景的安宁疗护运动，传到东方宗教文化圈时，亚洲各国除了接受、引进其理念与方法之外，在全球化的浪潮下也应该基于本土化的需求，建立起适合该国文化背景下的用语与模式，如释惠敏根据佛教教义，主张以“觉性照顾”一词代替西方“灵性需求”（spiritual needs）与“灵性照顾”（spiritual care）等概念，认为佛教思想不

① Jean Lugton、Margaret Kindlen，陈玉婷等译，《安宁照护护理角色》（台北：五南图书出版公司，2003），页2。

② 尉迟干，《临终关怀》，《生死学概论》（台北：五南图书出版公司，2000），页94。

同于基督宗教“身、心、灵”的生命观，不认为身心之外别有恒常不变的灵性，是以真理、法则、义务等“法”作为最高的觉察对象，强调“受”是“心”的导向要素，与安宁照顾强调控制疼痛，解除不适症状有呼应之处。主张佛教着重在学习认识自己的“身、受、心、法”等四方面，使“觉性”敏锐而稳住，这种“觉性照顾”的练习可用于净化临终者的心念，也是佛教基本的修习法门^①。

若回到传统社会儒家与道家的义理系统，采用“人性照顾”一词可能更为恰当。将人安置在与天地对应的生存法则，肯定人性是延续天命而来的价值实现，如《中庸》云：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”意谓到一切存有之理都含摄在人性之中，人性与天命是合而为一，《干象传》云：“干道变化，各正性命。”强调人的性命是应着天道流行的变化而来，性命的自我完成就是宇宙的创生原则^②。道家思想更是扣着天人合一的人性论来展开，将人之所以为人的本质，安放在宇宙根源的处所，要求与其一致，此一方向的人性论，由老子开其端，由庄子尽其致^③。老庄哲学是彻底以人性为中心的生命观，不必加入灵性的认知观念，直接求得身心的大自由与大自在。或者说，老庄的人性说是包含了西方的灵性观念，视为与天地一体的生存之道。将道家思想运用到现代化的安宁疗护上，可以对生命的终极安顿有着更深入的观察与体会。

二、道家思想对临终者的灵性疗护

随着现代医学的发达，人们对死亡反而更加畏惧与恐慌，尤其是末期患者被医院告知无救时有如死刑宣判的百般挣扎。美国著名的精神医学专家库布尔—罗斯（Elizabeth Kubler - ross）在其1969年出版的《论死亡与临终》一书指出末期患者面对绝症消息时其精神状态有着五阶段模型：第

① 释惠敏，《安宁疗护的佛教用语与模式》（《中华佛学学报》12期，1999），页436。

② 牟宗三主讲，卢雪昆录音，《周易哲学演讲录》（台北：联经出版事业公司，2003），页20。

③ 徐复观，《中国人性论史·先秦篇》（台北：台湾商务印书馆，1969），页325。

一阶段否认及隔离，第二阶段愤怒，第三阶段讨价还价，第四阶段消沉抑郁，第五阶段接受。这种对死亡的情绪波动，显示临终者不愿接受与拒绝接受死亡的事实，在心态上是挣扎抵抗到底，依旧无法回避不可避免的死亡，在无可奈何中被迫接受^①。安宁疗护的目的，在于化解末期患者种种负面的精神状态，培养出积极正面的心理体验与行为表现，以心平气和的方式展现出有意义的死亡尊严。安宁疗护不是用来延长临终者的生存时间，而是经由心理与灵性的照顾，安详与平静地走完人生的最后旅程。

道家思想的生命关怀可以说是一种全人照顾模式，包含了生理、心理与灵性等方面的整体需求，是将人融入天地运行的自然规律之中，以道的体验来圆满身心的存有之理。道家是将灵性纳入到人性的内涵之中，肯定生命不是单从身体的生理本能来说，更重视的是生命存有的形上内涵，将人的主体生命提升到宇宙法则的终极关怀上，以心灵层面的自我调适来维护与保养机体的正常运作。有血有肉的形躯只是生命的一部分，道家追求的是主体自觉性的生命，是由道体妙用的精神所附着的身体。在这样的身体观下，生死只是有限形体的终始而已，应该积极追求内在人性的无限实践，将形上的心性与形下的肉身进行精神性的融合，超越出对躯体的执著，摆脱病患与灾难的侵袭，强化人性自我超越的创造本能。

遗憾的是，人们太执著于血肉感官的肉体形式，过度的恋生悲死，若无法从生命的根源处去化解抗拒死亡的心态，再多的安宁疗护都无济于事。对临终者的关怀真正的着手处，在于提升其心性的自觉与体验，能自我辩证出不被欲望所牵累的人性。老子提出了“无身”与“有身”的辩证课题，教导人们从生存的惊恐情境中解放出来，如《老子》十三章云：

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？

人们对“有身”的贪恋，将永远处在“宠辱若惊”的得失情境中，一旦着意于身体的形式，就无法避免祸福吉凶所带来的宠辱^②。“有身”就必

① 傅伟勋，《死亡的尊严与生命的尊严》（台北：正中书局，1993），页54。

② 郑志明，《老子的医疗观》，《宗教的医疗观与生命教育》（台北：大元书局，2004），页4。

然随之而生出饥寒病苦死等“大患”，在面对死亡的恐惧中，人们需要重新去辩证“有身”与“无身”的存有价值。老子的“无身”是要以超然的生死态度，教导人们不要掉落在身体形式的爱欲情仇之中，不要一辈子被外在感官的诱导与奴役，活的时候迷惑于名利财色，临终时难以割舍生离死别的遗憾。临终者若能有“无身”的自觉与超拔，就能避开一般人以身视身的执著，或者以心视身的执著，在身心两忘的过程中，达到不有其身而身可有境界，即以“不有”的方式来实践“有”，以“无身”的方式来确保“有身”的常存，不谈灵性就可以直接开出人性的存有价值，这一套思想体系可能对芸芸众生来说陈义过高些，却是对临终者安宁疗护的根本要义所在。

庄子顺着老子“无身”的存有辩证，来探讨活身的至乐之道，认为世人追求“有身”的富贵寿善不是真正的享乐方法，这些身安厚味与美服好色都是有穷而尽，最后仍然逃不出死亡的忧愁惧虑。如《庄子·至乐》篇云：

夫富者，苦身疾作，多积财而不得尽用，其为形也亦外矣。夫贵者，夜以继日，思虑善否，其为形也亦疏矣。人之生也，与忧俱生，寿者悒悒，久忧不死，何苦也，其为形也亦远矣。

人一生忙忙碌碌究竟追求什么呢？追求富贵疲于奔命，被外物所役而伤身，最后得不偿失，比如“多积财而不得尽用”，此语在描述上是相当写实，尤其对现代人更有警示的作用，“夜以继日”的谋略与工作，劳心劳力之后能得到什么呢？庄子反讽为“其为形亦外矣”与“其为形亦疏矣”，认为这不是活身养命的根本方法，无法内其身形与亲其身形。芸芸众生的另一种渴望，就是长命百岁，庄子则当头棒喝，“久忧不死，何苦也”，这是相当有警示性的话语，可以破斥现代人长寿享福的迷失，庄子反讽为“其为形也亦远矣”，活得愈久，生命就会愈有价值吗？或者反而远离了生命存有的意义。现代社会的安宁疗护不就是协助临终者超越出可以治愈的渴望，领悟到生命存有的永恒意义与价值吗？那么道家思想是最直接的对治之道，是可以被安宁疗护所吸收与运用。

道家思想是一种超越形躯的形上身体观，这种形上的身体观在先秦时代就已有好几套的观念体系，如杨儒宾提出儒家“二源三派”的身体观，“二源”是指以周礼为中心的威仪身体观，以及以医学为中心的血气观，

三派是指孟子的践形观，荀子的礼仪观，以及散见诸种典籍的自然气化观。又提出了“身体四义”说，即意识的身体、形躯的身体、自然气化的身体与社会的身体等，从“身体主体”的观念，认为这四种体是绵密地编织于身体主体之上，彼此是互摄互入，形成一有机的共同体^①，强调人的身体是一种内外交融、身心交涉与心气交流的机体性生命，不必在身体形式之外另安置灵魂或灵性的信仰实体。这不意谓中国没有鬼神与灵魂的崇拜，早在《左传》等古老的典籍中已有“魂魄”的记载，肯定人的身体具有通向鬼神的灵性，但是在战国时代魂魄与形气的观念相结合，转而为人身体精气神的概念，肯定主宰人体与行为的是神识，如《庄子·天地》篇云：“形全者神全，神全者圣人之道。”强调精神是生命的本源，这是古代人体气论发展的结果^②。

道家的身体观主要是根据气化宇宙论，将人性与灵性合一于道的生成法则与原理上，直接从形神的内外调养，肯定精神高于形体的体验境界，强调不受身躯限制的主体意志活动，超越出一般生喜死惧的人之常情，不再恐惧害怕难治绝症的侵袭与迫害，如《庄子·至乐》篇云：

支离叔与滑介叔观于冥伯之丘，昆仑之虚，黄帝之所休。俄而柳生其左肘，其意蹶蹶然恶之。支离叔曰：“子恶之乎？”滑介叔曰：“亡，予何恶。生者，假借也，假之而生生者，尘垢也。死生为昼夜，且吾与子观化而化及我，我又何恶焉。”

这是一则颇有生命感受的对话，值得染有绝症者作为心灵体证的参考。滑介叔的左手腕生个瘤，有点惊动不安像是嫌恨瘤，支离叔问：“你怨恨瘤吗？”滑介叔回答：“不，我没有什么好怨恨的。”其主要的理由是“死生为昼夜”，认为死生与昼夜相似都是自然流行与变化，有如“尘垢”都是偶然的会合与离散。当天地变化降临在身上，又何必畏惧与恐慌呢？将人的生死等同于万物的生灭变化，都是一种自然之气的聚散现象，这是将人与宇宙一体相联而来的主体性之知，获得对宇宙与人生的深刻体验，能在

① 杨儒宾，《儒家的身体观》（台北：“中央研究院”中国文哲研究所筹备处，1996），页9。

② 杜正胜，《形体、精神与魂魄：中国传统对“人”认识的形成》，《人观、意义与社会》（台北：“中央研究院”民族学研究所，1993），页69。

大化流行中安于所化^①。安宁疗护对末期病人的照顾，是无法靠外在的医疗手段与知识，需要的正是这种生命真实领悟而来的真知，能旷达地将生来死归视为万物变化的必然现象。

《庄子·至乐》篇另有一则常被引用的故事，即庄子妻死的鼓盆而歌，此一故事不是用来标榜庄子违反礼俗的乖张行为，庄子仍有着丧妻的哀凄之情，以歌代哭是来自于对气化生命的领悟，破除对生死形式的执著，以超然的存亡感受，相应于天地一体的精神境界，如云：

庄子妻死，惠子吊之，庄子则方箕踞鼓盆而歌。惠子曰：“与人居，长子老身，死不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎。”庄子曰：“不然，是其始死也，我独何能无慨然。察其始而本无生，非徒无生也而本无形，非徒无形也而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生，今又变而之死，是相与为春秋冬夏四时行也。人且偃然寝于巨室，而我嗷嗷然随而哭之，自以为不通乎命，故止之。”

生离死别的哭泣与哀痛，是人之常情，庄子最初面临死亡时也有“慨然”的悲痛之情，免不了会“嗷嗷然随而哭之”，但是庄子经由对生命的领悟，不仅止住了哭泣，还能鼓盆而歌，这不是对妻子的无情，而是在心灵上找到了更大的情感出路。安宁疗护的目的，就是要让临终者及其眷属共同参透生死存亡之理，庄子气化一体的生命观念，就是要教导人们体会到“本无生”、“本无形”与“本无气”的万物生化原理，人的有形生死来自于气变的运行法则，是自然的大化流行，人与万物都是有生有死，就如春夏秋冬的四时变化，不必以生为喜，也不必以死为悲，一切都要回归于顺道的自然，就可以勘破生死的执著。

临终者及其家属对死亡的恐惧与忧虑的心态，就是缺乏对生命积极性的价值认同与实践动力，安宁疗护不能只停留在外在的医疗与技术上，重点应该在于开启生命主体的心灵世界，化解依赖身体的强烈失落感，传统的礼仪是有其教化的行为引导功能，可是也会产生出形式的异化而导致精神内涵的萎缩，庄子是要人们直接从生死自然的体会中，直接消解对有形肉体的留恋，如《庄子·列御寇》篇云：

庄子将死，弟子欲厚葬之。庄子曰：“吾以天地为棺槨，以日月为连

① 陈鼓应，《老庄新论》（台北：五南图书出版公司，1993），页193。

壁，星辰为珠玑，万物为赍送，吾葬岂不备邪？何以加此。”弟子曰：“吾恶乌鸢之食夫子。”庄子曰：“在上为乌鸢食，在下为蝼蚁食，夺彼与此，何其偏也。”以不平平，其平也不平；以不征征，其征也不征。明者唯为之使，神者征之。夫明不胜神也久矣，而愚者恃其所见入于人，其功外也，不亦悲乎。

这一则故事显示的是临终者对于其身后事的遗言交代，以类似自然葬的心态来消解世人对于厚葬的形式执著，认为临终者不仅要化解对死亡的震惊与恐惧，同时也要让肉体回归自然，消融于宇宙大化之中。庄子不是反对葬礼，反对的是人们眷恋尘世的执著与贪恋，强调厚葬的形式，忽略了生命与造化相通的气化本质。庄子肯定人的生命原本就是与宇宙相通与并生的，生死是自然物化的运行法则，不必加入太多人为的外在束缚，直接投身于生生不已的永恒秩序之中，如“以天地为棺槨，以日月为连璧，星辰为珠玑，万物为赍送”等，开示的是返本归真的生命观，是齐同于天地万物的价值认知。

弟子们还是执著于肉体的形式，害怕鸟类啄食尸体，庄子提出一个化解形式的妥当比喻，即“在上为乌鸢食，在下为蝼蚁食”，指出人的情好都有偏私，落入到一己之见的困境之中，着意于自以为是的见解，执迷于外显的有形功绩，庄子批评为“恃其所见入于人”的“愚者”，此愚者就是指世俗的有情众生，受到人间各种既有的情欲与行为的束缚，无法真切领悟生命存有的奥秘，反而掉落到各种正反对立的概念与形式之中。这种认知的偏见，导致“以不平平，其平也不平”，以自己的价值观念去评断万物的生成原理，如此的评断早已不公平了。同样地，人自身体验与感应的偏见，也会导致“以不征征，其征也不征”，以有限的生命体验去领悟天地的运行法则，如此的体验早已无法感应了。

庄子追求的是任万物之自平与顺天地之自征，要求有情众生都能从恃其所见中超越而出，回到心灵层次的精神关怀上，提升生命的文化品质，这正是当代安宁疗护的基本精神所在，显示道家思想不只尊重临终者的生存权利，更能从天人一体的观念上建构出终其天年的终极价值，将人的生命提升到与天合致的圆融境界。这种境界在《庄子·大宗师》篇里有相当细致的论述，如云：

知天之所为，知人之所为者，至矣。知天之所为者，天而生之。知人

之所为者，以其知之所知以养其知之所不知，终其天年而不中道夭者，是知之盛也。虽然，有患，夫知有所待而后当，其所待者特未定也。庸詎知吾所谓天之非人矣，所谓人之非天乎。

人之所以对死亡的恐惧，是因为“所见”的层次太低，对于疾病与死亡夹杂着太多的爱恨交集，产生不少怨恨与哀伤，未理解到人的生命本质，没有“知人”的能力，更缺乏“知天”的形上感通，一味地只想延长寿命与逃避死亡。庄子期许每个临终者都是“知天”与“知人”的人，这种“知”不是知识性的认知，而是通过生命的反省与心知的批判，让自己从陷溺中超拔，由执迷中苏醒，以拾回失落的价值，重新体现存有的完美，再度展露天地的和谐^①。要化解“所知”的偏见，必须要“知人”，“知人”的前提在于“知天”。庄子的“天”不是宗教性的权威主宰，而是一种“天而生之”的自然原理，将天地物我混然为一，所谓“知人”就是要领悟这种人与天同宗并生的境界，完成“以其知之所知以养其知之所不知”的工夫，以理解天存有的自然之理，来确立人存有的自然之理。

庄子的临终关怀不是建立在宗教性的灵性崇拜上，而是要人回归到自然的本性之中，开拓出与宇宙万物生生不已的生命秩序，此种秩序即是“终其天年而不中道夭者”，这是善始与善终的存有之理，原则上让生命都能尽其天年能不横夭折，若有夭折也是自然的无常现象，属于宇宙气化的盈虚消长规律，能有如此的认知，就可以解消掉生命形式“所待”的“有患”。人们对死亡的恐惧，在于对有形身体的过度“所待”，不能以豁达的心胸来对待疾病与对待死亡。如果能混合天人与混同物我，就可以将生死视为自然之化与当然之变，将人的生命提升到等同于天的精神境界之中，这样的人已不是世俗化的凡人，是能跳开生死限制的真人，如《庄子·大宗师》篇云：

古之真人，不知说生，不知恶死。其出不欣，其入不距，脩然而往，脩然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终，受而喜之，忘而复之。是之谓不以心捐道，不以人助天，是之谓真人。

道家思想就是要教导民众领悟到人的生死，有如花开花谢一般，是人

^① 陈德和，《从老庄思想论诂庄子外杂篇的生命哲学》（台北：文史哲出版社，1993），页15。

们无法抗拒的自然规律，每个人都会面临着如花般的凋落，只是早谢与晚谢的差别而已。庄子期待每一个临终者都能达到“古之真人”的生命境界，能坦然地面对死亡，这种生命境界可以有下列六种表达方式：第一，“不知说生，不知恶死”：不以生为喜，不以死为悲，以“不知”来展现“知”的智慧。第二，“其出不欣，其入不距”：应时而生，应时而死，生命的出入本乎自然。第三，“翛然而往，翛然而来”：顺任天理独化而生，独化而亡，对生来死往，无心贪恋。第四，“不忘其所始，不求其所终”：能忘其生，进而能求其死，不滞着于天地间的终始变化。第五，“受而喜之，忘而复之”：有生则喜而受形，死亡则复而忘形，不以形生为束缚，也不以形灭为哀凄。第六，“不以心捐道，不以人助天”：用心则背道，助天则伤生，不要用人心的心机，阻碍生死的自然流行。以上六种方法，即是真人勘破生死的心境工夫，可以协助临终者免以死亡的焦虑与恐慌，获得内心真正的宁静与安详。

三、道家思想对安宁疗护工作者的灵性照顾

在当代的医学体系中，安宁疗护的工作者包含医生、护士与志工等，都可以算是生命的守护者，以肯定死亡的尊严来改善临终者的生活品质，跨越传统治疗性的关系，施以精神性的支持与安慰，为临终者安排最后的人生旅程，不再考虑治愈率与存活率的问题，不再不惜代价去救治病人来延长生命，停止无效的维生治疗，协助他们安然地渡过临终的阶段，将剩余的医治精力用在求得善终的任务上，以求更平静地走向生命的终点^①。

安宁疗护工作者在面临庞大的工作压力下，比临终者更需要精神性的自我调适，建立出豁达开朗的生命理念与生死态度，以强烈的助人动机与救人情怀，引领末期病人安然地经历过死亡的历程。如此，安宁疗护的工作者，就不能只是平凡的俗人，但也不一定非宗教师不可，而是具有爱心与毅力的人，须先处理好自己面对死亡时的情绪与态度，方能舒解自身的

^① Thomas A. Preston, 施贞凤译,《最终的胜利——安顿生命的最后归宿》(台北:天下生活出版公司,2001),页131。

压力与精神的问题，妥善地消除临终者及其眷属的各种苦恼、愤怒、挫折、恐惧、悲伤等情绪冲突。安宁疗护的工作者必须不断地面对死亡与超越死亡，更要有坚定与超拔的信念，在各种情感关卡中不能迷失自己，更不能不知所措，以强烈生命的终极关怀，提供给临终者精神抚慰的支持与协助。

安宁疗护的工作者不只要了解病因，还要能超越病情，追求从“病病”转向于“不病”的境界，如《老子》七十一章云：

知不知上，不知知病。夫唯病病，是以不病。圣人不病，以其病病，是以不病。

安宁疗护的工作者不必是医疗的万能者，也不必不知强以为知，治疗原本就有所局限，不可能任何疾病都能痊愈。所谓“病病”，第一个“病”是动词，第二个“病”是名词，是指要知病之所以为病，掌握到一切致病的原因，进而不以病为病。所谓“不病”，不是指不会患病，而是指不再被病所苦，不只是临终者不以病为病，安宁疗护的工作者也能不以病为病。这是医护者应该具备的自我观照能力，不是非得把疾病治好不可，也要勇于面对不可治的疾病，协助病人将精力与资源用在过好余生上，面对生命最后平静的死亡，此即是“以其病病”的智慧，达到“不病”的精神状态。

安宁疗护的工作者不只要教导临终者不被疾病与死亡所苦，本身也要能从疾病与死亡的威胁中超越出来，这是医护者应该学习与实践的真知真行，不单是靠客观的外在知识与医疗技术，还需要内心深切的理解与领悟，相应于人类共有心性的感通，扩充自己生命的能量来协助他人也能保有心灵的宁静。安宁疗护的工作者与临终者之间的关系，不再是医护人员与病人间的治疗关系，应该是相与为友的陪伴关系，共同面对平静而有尊严的生命结束，在《庄子·大宗师》篇有这种友伴关系的故事：

子祀、子舆、子犁、子来四人相与语曰：“孰能以无为首，以生为脊，以死为尻，孰知死生存亡之一体者，吾与之友矣。”四人相视而笑，莫逆于心，遂相与为友。

子祀、子舆、子犁、子来等四人是古代的方外之士，彼此能相与为友的原因，在于有共同的生死认知与生命体验，进而能“相视而笑”与“莫逆于心”。这种心灵感通的相互照应，正是安宁疗护工作者值得学习的典范，建立起“死生存亡之一体”的共同认知与实践法则，强调生命是“以无为首”，本来就是无生与无形的，形体的生死只是短暂的物化现象而已，

有无的生死流转不影响其原为一体的生命本质。此故事有两则有关疾病与死亡的对话，仅选择其中一则为例来做说明，如《庄子·大宗师》篇云：

俄而子舆有病，子祀往问之。曰：“伟哉夫造物者，将以予为此拘拘也。曲偻发背，上有五管，颐隐于齐，肩高于顶，句赘指天。”阴阳之气有沴，其心闲而无事，跼蹐而鉴于井，曰：“嗟乎，夫造物者又将以予为此拘拘也。”子祀曰：“女恶之乎？”曰：“亡，予何恶。浸假而化予之左臂以为鸡，予因以求时夜。浸假而化予之右臂以为弹，予因以求鸢炙。浸假而化予之尻以为轮，以神为马，予因以乘之，岂更驾哉。且夫得者，时也，失者，顺也，安时而处顺，哀乐不能入也。此古之所谓县解，而不能自解者，物有结之。且夫物不胜天久矣，吾又何恶焉。”

这是一则探病的对话，子舆病得不轻，得了拘挛之疾整个身体都变形，甚至已到了濒死的边缘。濒死者需要的不是同情式的安慰，不必讲些礼仪式的客套话，需要的是心灵感通的相知，如子祀直接就问：“你心里有恨吗？”这种问法是坦然面对死亡的课题，是建立在彼此相互了解的关怀上，带出了子舆对疾病与死亡的旷达言论，不在乎身体的变形与扭曲，反而以浪漫的想象来排解形躯拘挛的蹉叹与不安，领悟到生死得失的“安时而处顺”之理。不仅临终者要提升自己的生命品质，安宁疗护工作者更是这种生命品质的参与者，能让临终者在自我的觉悟中死得其所^①。这种有意义的死亡，是基于心灵的相互感通，建立在相与为友的感情上，不是外在形式的虚伪造作，是内在生命本质的自然流露。

在《庄子·大宗师》篇中还有另一组相与为友的生死之交，如云：

子桑户、孟子反、子琴张三人相与友，曰：“孰能相与于无相与，相与于无相为。孰能登天游雾，挠挑无极，相忘于生，无所终穷。”三人相视而笑，莫逆于心，遂相与友。

子桑户、孟子反、子琴张等三人也是古代的方外之士，因彼此都能“相忘于生”而交以为友。这一则故事比较长些，涉及子贡与孔子间的对话，来肯定生死为一体的自然造化，如《庄子·大宗师》篇云：

莫然有闲而子桑户死，未葬。孔子闻之，使子贡往侍事焉。或编曲，

^① David Carroll, 陈芳智译,《生死大事——如何帮助所爱的人走完人生旅程》(台北:远流出版事业公司,1994),页191。

或鼓琴，相和而歌曰：“嗟来桑户乎，嗟来桑户乎，而已反其真，而我犹为人猗。”子贡趋而进曰：“敢问临尸而歌，礼乎？”二人相视而笑曰：“是恶知礼意。”子贡反，以告孔子曰：“彼何人者邪？修行无有，而外其形骸，临尸而歌，颜色不变，无以命之。彼何人者邪？”孔子曰：“彼，游方之外者也，而丘，游方之内者也。外内不相及，而丘使女往吊之，丘则陋矣。彼方且与造物者为人，而游乎天地之一气。彼以生为附赘县疣，以死为决九溃痈。夫若然者，又恶知死生先后之所在，假于异物，托于同体。忘其肝胆，遗其耳目，反复终始，不知端倪，芒然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业。彼又恶能愤愤然为世俗之礼，以观众人之耳目哉。”子贡曰：“然则夫子何方之依？”孔子曰：“丘，天之戮民也。虽然，吾与汝共之。”

这是一则吊丧的故事，子桑户死，孟子反与子琴张二人编曲鼓琴相和而歌，引起子贡非礼的批评指责，还回来向孔子告状。孔子指出方内的吊者与方外的高人，是二者不同的文化价值体系。所谓“游方之内者”，是指遵守社会礼教的人，有一定的仪式规范，来确立言行的处事法则，形成了集体约定俗成的方内秩序，在周旋进退的礼仪中，完成了生命主体的价值实现。所谓“游方之外者”，是指追求精神自在的人，跳脱出形式的我私我执，将生命提升到“与造物者为人”与“游乎天地之一气”，已不着意于生死，不再计较“死生先后之所在”。这两种文化价值体系不是相对立的，庄子借孔子之口，主张方内之人也可以具有方外之情，在价值观念上追求生命的旷达天放。安宁疗护工作者虽然处在当代的医疗体系中，受到不少专业的知识与技术的限制，但是在自我生命的灵性关怀上，要能超越出形式的我执封限，直接相应于任运随化的生命本真。

除了安宁疗护的工作者外，临终者的家属也需要有方外之情，从悲伤的礼节情境中超拔出来，如《庄子·大宗师》篇云：

颜回问仲尼曰：“孟孙才，其母死，哭泣无涕，中心不戚，居丧不哀。无是三者，以善处丧盖鲁国，固有无其实而得其名者乎？回壹怪之。”仲尼曰：“夫孟孙氏尽之矣，进于知矣。惟简之而不得，夫已有所简矣。孟孙氏不知所以生，不知所以死，不知就先，不知就后。若化为物，以待其所不知之化已乎。且方将化，恶知不化哉，方将不化，恶知已化哉。吾特与汝，其梦未始觉者邪。且彼有骸形而无损心，有旦宅而无情死。孟孙氏特觉，人哭亦哭，是自其所以乃。且也相与吾之耳矣，庸詎知吾所谓吾之乎。且

汝梦为鸟而厉乎天，梦为鱼而没于渊。不识今之言，其觉者乎，其梦者乎。造适不及笑，献笑不及排，安排乃去化，乃入于寥天一。”

这是一则居丧的故事，传统的丧葬礼仪是不可废的，有其一定的仪式功能，维持人类整体生命的存在和谐。孟孙才居丧期间都尽了礼数，甚有孝容，但是颜回提出三点质疑，第一，泪不滂沱，第二，心不悲戚，第三，声不哀痛，只是浪得虚名之辈。孔子则认为孟孙才实行的是高层次的丧礼，能尽方内之礼又能行方外之道，在“人哭亦哭”中领悟到顺物之宜的处事态度，能哭而不哀，一方面可以不乖人理，一方面也可以安时处顺，能参与生死变化而免于哀乐。人的身体虽然无时不在变化之中，但是人的精神是永恒常存，不要以生死来累损本心，即“有骇形而无损心”。当一般人执著于礼哭必哀与献笑必乐的礼节中，反而失去了随变任化和与物推移的自然之情。有丧亲之痛的孟孙才，以方外之士生死自然的态度来调节亲人临终的失落与悲痛，虽然仍谨守着方内的丧葬礼仪，但是跳脱出伦理纲常的形式压力，顺着自然的安排，忘掉了死生变化中多余的哀思。

安宁疗护工作者不仅要照顾临终者，更要关怀临终者的眷属们，从触景生情与感物伤怀中解脱而出，不能只靠礼仪的操作来做引导，更要培养出相应的心灵体验，达到精神感通的和谐境界。安宁疗护的工作者可算是精神引领的导师，协助逝者魂安与生者心慰，尤其是要帮助生者从死亡的秩序破坏中，重建出新的伦理运作的和谐关系，因此本身自我情绪与行为的调适也是相当重要的，在《庄子·养生主》篇中有一则故事可以提供给安宁疗护工作者作为参考：

老聃死，秦失吊之，三号而出。弟子曰：“非夫子之友邪？”曰：“然。”“然则吊焉若此，可乎？”曰：“然。始也吾以为其人也，而今非也。向吾入而吊焉，有老者哭之，如哭其子，少者哭之，如哭其母。彼其所以会之，必有不薪言而言者，不薪哭而哭者。是遁天倍情，忘其所受，古者谓之遁天之刑。适来，夫子时也，适去，夫子顺也，安时而处顺，哀乐不能入也，古者谓之帝之县解。指穷于为薪，火传也，不知其尽也。”

这也是一则吊丧的故事，安宁疗护工作者要与临终者为友，甚至是心灵相交的好友，不要被死生的念头困住，更不必拘泥于流俗的外在形式，只要适当地流露出自然感情，不能“遁天倍情”，违反天理的自然，被世俗的情感所束缚。安宁疗护的工作者将会不断地面对死亡的情境，要学习

秦失的“三号而出”，掌握到“安时而处顺”的应对之道，能安于时机的进展，顺着自然的变化，就能跳开一而再的哀乐情绪。每个人的形体有如薪木有烧尽的时候，但是人的精神将如火传般的永续常存，安宁疗护的工作人员就如不灭的火把，以其无穷的爱心，照亮每个临终者归宿的平坦大道，以宁静的心态化解各种生存祸患的威胁。

四、道家思想对当代安宁疗护的启示与作用

当代安宁疗护是医学与宗教结合的产物，是起源于基督宗教文化为背景的临终关怀运动，是针对身心灵完整的医治与照顾，强调临终者的灵性追求与安顿，反映出现代医学开始对人性尊严的重视。现代的医学体系常以各种科技的医疗技术来延长生命，忽略了传统社会寿终正寝的自然死亡，导致人们必须忍受长期痛苦的临终过程，饱受到极度的生理疼痛，无法平静的自我结束生命。安宁疗护可以说是当代医疗与护理体系的文化自觉运动，建构出与病患者亲密性互惠伴侣的合作关系，彼此同心地度过濒死与死亡的历程，缓解患者疾病的疼痛，疏通病患的情绪与感情，进而能体会苦难与死亡的生命意义与价值。

道家思想有助于安宁疗护有关自然死亡的观念建构与行为实践，让现代人们理解到医护的职责不单纯是治愈疾病，或延长病人的生命，更要重视的是缓解症状的安宁疗护，在停止维生治疗下自然死亡。人是自然而生，也该自然而亡，这是天经地义的事，但是现代医学却让每个人都是病死的，被视为末期病患，在一些插管的陪伴下受苦而亡，根本无法享受寿终正寝的宁静与安详。任何生命都是向死而生的，有着难逃死亡的宿命，医学再如何发达都无法改变有限生命消逝的事实，人们应该保留着自然而死的权利，即年老体衰死于安乐的权益。但是近代伴随着科学发展而成的医疗体系，结束了人类自然死亡的时代，人们丧失了断气以前的自主权，以技术死亡取代了自然死亡，必须遭受到各种机械性手术的屈辱与摧残，在宣布医疗无效下被迫死亡^①。

^① 贝克勒等编著，张念东等译，《向死而生》（北京：三联书店，1993），页45。

安宁疗护有助于现代医学体系重新思考自然死亡的文化内涵，肉体虽然在垂死中熄灭，但是能不能在精神上永恒常存呢？基督宗教是经由对体外灵性的肯定与信仰，追求生从何来与死归何处的终极安顿，道家思想则把灵性也包含在人的身心里面，肯定人的生命是可以与宇宙的自然规律，通于一气而同其长久，如《老子》七章云：

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存，非以其无私也，故能成其私。

老子认为人性与天地都是本乎自然，生死寿夭有着与道相应的存亡规律，不必另立“灵性”的存有，人性本身就具有自我超越的本能，是经由本心的自觉领悟到与自然同其长久的生存之道。老子的“身”不是指局限于出生入死的有限肉体形式，而是来自于心灵相应于天地万物运行秩序而来的生化作用与实现原理。一般民众大多执著身的形式与心的定见，形成了保全自我身心的自私行为与活动，只想图谋自身安乐的私自利益，一心一意地追求“身先”与“身存”的养生方法，可惜的是，事与愿违，不仅无法“长生”，反而要不断地面对疾病与死亡的挑战。老子想要教导民众的是“后其身”与“外其身”的工夫，不优先考虑身体形式的保全与占有，不追求身体形式的享乐与安康，在这样的心灵教育下，反而可以达到“身先”与“身存”的目的，是建立在对身体“无私”的认知与作用，结果反而可以达到“能成其私”的境界。

老子的“不自生”就是要让肉体自然死亡，追求精神上的“长生”，成就生命自生自化的本真。这样的人性论与现代医学的科技发展是有些格格不入，彼此的着重点差异甚大，医学科技关注的是人体的物质形式，老子关注的是生命的精神内涵，是要从身的物质状态与心的是非执著中超拔出来，是要超越有限的自我来实现无限的自我，这是一种高于认知心的自我体验，跳脱出形式的自我，达到与自然合一的生命境界，实现真正的自我与人生的目的^①。道家的自然死亡是从精神层面上来说，是不同于医护学界所谓的死亡，但是可以提供医护学界从人性的观点重新来思考生死的内涵，如《庄子·大宗师》篇云：

死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得与，皆物之情也。

① 蒙培元，《中国心性论》（台北：台湾学生书局，1990），页61。

彼特以天为父，而身犹爱之，而况其卓乎。人特以有君为愈乎己，而身犹死之，而况其真乎。泉涸，鱼相处于陆，相响以湿，相濡以沫，不如相忘于江湖。与其誉尧而非桀也，不如两忘而化其道。夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。

道家思想与安宁疗护的生死关怀是有相似之处，承认人的形生老死都是自然现象与自然过程，要透过主体的精神实践活动，达到“善吾生”与“善吾死”的生命境界，以“善”来顺应生死的自然变化。安宁疗护基本上在于提供“善生”与“善死”的服务，类似道家重生而不贪生与长生而不恶死的思想，以坦然的态度，忘掉死生复返自然，即“两忘而化其道”，视死生有如“夜旦之常”的天理运行，不要加入过多的哀乐情绪来欣生恶死，应当回归自然的常道，在安时处顺中与变俱往，体会到生死都是自然的结果，自然能“载我以形”与“劳我以生”，自然也能“佚我以老”与“息我以死”，认为人不必悦生，生是劳累的开始，人也不必恶死，死是安息的终点，这一切都是自然之化与当然之变。

现代的安宁疗护主要在于帮助临终者及其家属消解对死亡的恐惧，这已不是医疗技术的课题，而是“息我以死”的信仰认同，是透过心理的自我建设来化解哀死的情绪。因此，安宁疗护是一种精神性的教养工作，引进道家思想有助于对生命有着更深层的启示与领悟，感受到死亡是对尘世纷扰与喧嚣的另一种解脱方式，但是道家思想不是鼓励自杀，反对不是自然形态的死亡，而是重视自然气化的生死现象，如《庄子·知北游》篇云：

生也死之徒，死也生之始，孰知其纪。人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死。若死生为徒，吾又何患，故万物一也。是其所美者为神奇，其所恶者为臭腐，臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐。故曰：“通天下一气。”圣人故贵一。

自杀不是生死的正常现象，违背了气的聚散原理，是不符合自然规律，无法“通天下一气”。人的一生是本着气聚为生与气散为死的法则，气强的人可以长寿，气弱的人则会夭折，这是人们禀气的异同，依旧是气的聚散作用，不必为之喜悦或哀伤，原本就是“死生为徒”，不管时间的早晚，万物理当归一。安宁疗护若能吸收道家的思想观念，可以帮助临终者体会到物性的各自不同，提早面对死亡的威胁，也是自然的造化，不必怨天尤

人，最后还是要回归于宇宙的大化，如“臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐”，生与死只是形态的转换而已，其本质是死而不亡的永恒存在^①。

安宁疗护不只是医疗的照护而已，应该还要强化生死智慧的启发与教导，疏导临终者眷恋尘世与不甘赴死的心态。道家思想在这方面有相当直接的理念开示与指导，如《庄子·齐物论》篇云：

一受其成形，不忘以待尽。与物相刃相靡，其行尽如驰，而莫之能止，不亦悲乎。终身役役而不见成功，荅然疲役而不知其所归，可不哀邪。人谓不死，奚益，其形化，其心与之然，可不谓大哀乎。人之生也，固若是芒乎，其我独芒，而人亦有不芒者乎。夫随其成心而师之，谁独且无师乎，奚必知代而心自取者有之，愚者与有焉。

日本作家重慕芳子，将人的生命分成外在形体与内在影子，内在影子连续着永恒，直到诞生时才显现外在形体，内在影子是依偎在背负着社会、家庭、职业的外在形体上，接着当生病、年老、死亡时内在影子又显露出来，当今的医疗只看到外在形体，忽略了内在影子，人们相当重视生产期医疗，也应该重视死亡期医疗^②。这样的说法似乎是根据《庄子·齐物论》篇引申而来，如“一受其成形”即是指人诞生而有了形体，“不忘以待尽”则是指此一形体要待尽天年而亡，人有了形体就离不开“与物相刃相靡”的冲突场景。外在形体的物质形式是短暂不长久的，必然要面对死亡，但是终生劳苦疲敝而死，不是生命存有的真谛，身躯虽然无法逃避死亡的时限，但是不能将人的精神与心灵也随之毁灭，故死亡时的精神医疗是相当迫切而需要的。

若心也跟着追逐形的外在奔驰，这是生命存有的“大哀”，即哀莫大于心死，心死则一切的形骸知觉都是虚幻的。人不必执著外在形体，应该开发出内在影子的生命能量，内在影子即一般所称的“心”，是人活在世上应该师法的对象，所谓“随其成心而师之”，是以心性的自我圆满作为生命的主体，才能从外在形体异化的场景中超越出来。对临终者来说，已面对着心灵自我觉悟的最后时刻，是需要能体现人性的自然，来超越形

① 郑晓江主编，《宗教生死学》（台北：华成图书出版公司，2004），页159。

② 重慕芳子，《知性与祈祷——从东方的智慧出发》，《生命的尊严——探讨医疗之心》（台北：东大图书公司，1997），页71。

体的死生界限，安宁疗护关注的不是临终者所剩无几的有限生命，而是要在形体结束时展现出生命最好的状态，如《庄子·养生主》篇云：

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆矣。已而为知者，殆而已矣。为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

“保身”、“全生”、“养亲”、“尽年”等，是人最佳的生命保全之道，不要以有涯的形体去追逐无涯的欲望，过度依赖外在的物质或知识反而会伤生，真正的养生在于知止守分的心性工夫上。安宁疗护着重的不是药物的注射，而是心灵的注射^①，道家思想正可以提供心灵注射的文化养分，主张忘掉形体，忘掉我的意识执著，直接回到心性的自主作用上，将人的精神与天地万物融为一体，跳脱出形体的生死之执与成见的是非之障。

安宁疗护不是医学束手无策时的过渡等死阶段，而是回归生命主体的心灵照护，要成就的是内外合一的“才全”生命，如《庄子·德充符》篇云：

哀公曰：“何谓才全？”仲尼曰：“死生存亡，穷达贫富，贤与不肖毁誉，饥渴寒暑，是事之变，命之行也，日夜相代乎前，而知不能规乎其始者也。故不足以滑和，不可入于灵府。使之和豫，通而不失于兑。使日夜无却而与物为春，是接而生时于心者也，是之谓才全。”

所谓“才全”，是指随遇而安的心灵境界，面对“死生存亡”与“穷达贫富”等都能淡然自若来随形任化。安宁疗护要提供的应该是这种培养“才全”的生存环境，此一环境指的不是妥善的医疗设备，而是能以临终者为重的照顾理念，重视的是“接而生时于心者”的生命，而非随着万物流转的死亡现象。让濒死之人从生存的挣扎压力中，在人性尊严的心灵照顾下，获得当下最好的生活品质^②。道家思想不是要提供给安宁疗护的专业技术，而是这种生活品质的精神内涵，以“才全”的生命理念来增强人们应对死亡的生活品质。

① 日野原重明，《接受老与死》，《从容自在老与死》（台北：东大图书公司，1997），页32。

② Charles A. Corr等，曾焕棠校阅，张静玉等译，《死亡教育与辅导》（台北：洪叶文化事业公司，2004），页220。



五、结 论

安宁疗护的临终关怀是人们因应濒死的医疗行为与文化活动，除了肉体面对威胁性疾病的挑战外，也寻求心灵上的终极安顿。安宁疗护的工作者在学习专业特殊的照护技术外，也需加强自我对心灵的认知与体验，方能与临终者在精神领域上相扶持。台湾的安宁疗护机构除了引进西方基督宗教的灵性照顾模式，也须积极地开发本土化的人性照顾模式，其中道家豁达开朗的生死哲学，可以成为当代安宁疗护重要的思想资源。

道家思想对人性关怀是历久弥新的，是可以用来化解现代人的各种生存压力，运用在安宁疗护上，可以达到提高临终者及其眷属生活品质的目的，获得生死两安的和谐境界。在当代科技主导下的医疗文明，道家思想似乎有些陈义过高与不切实际，很难落实在安宁病房的临床实验上，但是在人类的精神领域上，道家思想仍然有如一盏永恒明灯，随时可以照亮生死的归宿大道，有助于人们内心的宁静与从容，以简易生死自然的理念来化解掉悲死恋生的情绪。

面对人类永远难以避免的濒死课题，安宁疗护成为当代维护人性尊严的专业任务，道家思想在心理与灵性上可以提供源源不绝的精神资粮，不必采用宗教的信仰形式，就可以直接从人性自我意识的觉醒来勇于面对临终的挑战。可以将道家思想渗入到当代的照顾理念之中，发展出具体可行的态度与方法，以生死智慧的领悟，转换成濒死经验中的正向成就感。如此人性化的善终服务，有助于临终者安然度过余生，也能延伸对其家属的心灵照顾。



第五章 《太平经》的生死关怀

一、前言

就道教的历史发展来说,《太平经》的历史与地位是不容置疑的,颇受学者的关注,相关的研究论文极为丰硕。十年前,李丰楙曾撰写了《当前〈太平经〉研究的成果与展望》一文^①,对海内外《太平经》的相关研究有相当详细的报导与说明。近年来,随着道教研究的热络,《太平经》的研究更为丰富而多样,有些人运用“新的研究方法”与开辟“新的研究方向”,期待能得到新的研究成果^②。

南华管理学院成立了“生死学研究所”,要求我开设“道教生死学”的课程,这是一门具有挑战性的新领域,前人的相关研究不多,要建构出一套完整的系统遇到不少阻力。可是,道教虽然对生死课题,道藏保存了不少极为丰富的文化遗产,但是其基本的论题在《太平经》中已奠定了基础,大致已支配了道教在生死课题上的发展方向。可以这么说,要讨论道教生死学,必须从《太平经》谈起。

^① 李丰楙,《当前〈太平经〉研究的成果及展望》,收入龚鹏程的《道教新论》作为附录(台北:台湾学生书局,1991),页325~334。

^② 段志成,《〈太平经〉的写作动机与产生的历史背景》(《鹅湖月刊》285期,1999),页33。

实际上已有学者注意到《太平经》生命观的课题^①，或者讨论到医学与疾病等相关问题^②，已注意到东汉时代宗教与医学如何看待人体生命现象，所形成的特殊的认知体系与对应策略。《太平经》对人体生命的看法涉及哲学、宗教、医学等层面，可以算是一部兼容并蓄的庞杂巨著，集合了东汉以前的各种文化意识，从宇宙论到生命论广集了各种理论杂糅而成，虽然可能互相矛盾，却自成了一个庞大的体系。

有关《太平经》的成书与版本问题，前人已有不少相关的论述^③，本文避开这些问题，仅以王明的《太平经合校》作为文本^④，从宇宙的天地人的关系谈起，探究人与阴阳之气的变动之理，分析人的寿命与宇宙相互对应的法则，如何才能达到长生不死的宗教目的，如何才能避免人体疾病的现实需求。《太平经》在思想层面上，虽然是好多个系统的大会合^⑤，原创性不高，可是对生命的体会，以神仙的长生之道为核心自成一套系统，在中国思想史上有其特殊的地位。

① 原田二郎，《太平经の生命观、长生说について》（《日本中国学会报》36，1984）。陈静，《太平经的承负报应思想》（《宗教学研究》2，1986）。王宗昱，《〈太平经〉中的人身中之神》（《中国文化月刊》158，1993）。刘昭瑞，《承负说的缘起》（《世界宗教研究》1995年4期，1995）。李刚，《汉代道教哲学的发端——〈太平经〉：神仙长生的生命哲学》，《汉代道教哲学》（成都：巴蜀书社，1995）。

② 魏启鹏，《〈太平经〉与东汉医学》（《世界宗教研究》1981年1期，1981）。丁贻庄，《试论〈太平经〉中的道教医学思想》（《宗教学研究》1987年3期，1987）。林富士，《试论〈太平经〉的疾病观》（《“中央研究院”历史语言研究所集刊》62本2分，1993）。

③ 王明，《论〈太平经〉的成书年代与作著者》（《世界宗教研究》1982年1期，1982）。苏抱阳，《〈太平经〉成书的几个问题》（《世界宗教研究》1992年4期，1992）。李刚，《也论〈太平经钞〉甲部及其与道教上清派之关系》（《道教文化研究》4，1994）。

④ 《太平经合校》（台北：鼎文书局，1979）是以明《正统道藏·太平经》为主，《太平经钞》及其他书所载经文为辅。此一合校本，学者亦有不少意见，如饶宗颐，《想尔九戒与三合义——兼评新刊〈太平经合校〉》（《清华学报》4卷2期，1964）。陈增岳，《〈太平经合校〉补记》（《文献》1994年4期，1994）。由于该文本比较完整，纯就文本分析，尽量不涉入版本考校问题。

⑤ 李刚，《汉代道教哲学》（成都：巴蜀书社，1995），页108。

二、从“两为一合”到“三合相通”的天人思想

《太平经》可以说是汉代宗教与哲学的集大成，在宗教方面以“天师”与真人的对话，显示出人间仍有着最高的超越主宰，控制着世人存在的命运与发展。“天师”即是“天”的化身与人格化，代表宇宙最高的宰制力量，控制了人们的吉凶祸福与行事规范，以善恶赏罚支配了人际间伦理与制度的发展走向。《太平经》原本就是一部宗教书，带着浓厚“秉陈天意”的神圣权威，以神授天书来代天宣化，重整人间秩序以致太平。

《太平经》是宗教性的天书，来自于神的启示与恩典，延续了中国古老的巫术与信仰文化。这种信仰文化除了宗教的神学色彩外，也接受了来自于各种哲学思维的宇宙论思想，将宗教性的善恶报应与哲学性的天人感应紧密地结合在一起，以哲学的宇宙论扩充与合理化宗教的神学体系。《太平经》这样的宗教书，在汉代亦有其独特的地位与价值。

就宇宙论来说，《太平经》的思想内涵极为丰富多元，算是先秦儒家、道家、墨家、阴阳家等观念系统的总结与发扬，将“天人”、“阴阳”、“元气”等杂糅起来，提出了“两为一合”与“三合相通”的天人思想，实际上是继承了古代“一分为二”与“一分为三”等两套宇宙观念，来丰富其天地万物的生成理论。

“一分为二”与“一分为三”虽然是二套不同的宇宙生成理论^①，彼此还是有相关性的，涉及老子“一生二”与“二生三”的问题，“一”可以生“二”，也可以生“三”，“二”与“三”不是对立的，亦可以连续而成。在这样的情况下，《太平经》几乎混合了“一分为二”与“一分为三”的宇宙观，大谈“合二为一”与“合三为一”的生成论，奠定了个体生命实践的基本法则。

^① “一分为二”与“一分为三”，即是“二元结构”与“三元结构”。一般人认为中国宇宙论偏向于“二元结构”，实际上在神话上早已有丰富“三元结构”的宇宙论，习惯于“一分为三”的思维模式。参阅傅光宇，《三元——中国神话结构》（云南人民出版社，1993），页1~179。

《太平经》宇宙生成的核心，主要还是在“一”上，“一”可以是宗教性的最高主宰，即人格化的“天”，亦可以用来指称形上超越的力量“道”或“元气”。就《太平经》的“一”来说，宗教色彩比较淡薄，哲学意味极为浓厚，如云：“夫一者，乃道之根也，气之始也，命之所系属，众心之主也。”（页12）又云：“一者，数之始也。一者，生之道也。一者，元气所起也。一者，天之纲纪也。”（页60）“一”就是指生成本体的“道”或“元气”，即是人修身养性所追求的目标。

如何完成“一”呢？《太平经》认为可以从“二”、“三”入手，提出了“合二为一”与“合三为一”的实践辩证工夫。《太平经》所谓的“二”，大多是指阴阳两气；所谓的“三”，则在阴阳两气之外，另加上“中和之气”。《太平经》的生命观就是从阴阳的气化理论入手，追求“合二为一”与“合三为一”的实践之道。

就《太平经》而言，先有“两气”说，还是先有“三气”说？不管“二气”或“三气”，皆源自于气化的阴阳哲学，认为天地万物都是气化的流行，由阴阳两气交合而成。“两气”说强调阴阳的对比，“三气”说则着重于阴阳的交合，是处在一种对立而统合的生化关系上。“三气”说是在“二气”说的基础上所发展出来的，《太平经》基本上是以“三气”说为核心，但仍保留着不少汉代“两气”说的思想形态。

《太平经》的宇宙论主要是继承了汉代阴阳的气化哲学，认为宇宙是由阴阳等两种动力生养而成的，即由主“生”的阳与主“养”的阴所建构而成，天地万物都被归纳到“生养”的运动关系上，由两端结为一体。如云：

元气，阳也，主生；自然而化，阴也，主养凡物。天阳主生也，地阴主养也。日与昼，阳也，主生；月星夜，阴也，主养。春夏，阳也，主生；秋冬，阴也，主养。甲丙戊庚壬，阳也，主生；丑卯巳未酉亥，阴也，主养。亦诸九，阳也，主生；诸六，阴也，主养。男子，阳也，主生；女子，阴也，主养万物。雄，阳也，主生；雌，阴也，主养。君，阳也，主生；臣，阴也，主养。天下凡事，皆一阴一阳，乃能相生，乃能相养。一阳不施生，一阴并虚空，无可养也；一阴不受化，一阳无可施生统也。阳气一统绝灭不通，为天大怨也；一阴不受化，不能生出，为大咎。天怨者，阳不好施，无所生，反好杀伤其生也。地所咎，在阴不好受化，而无所出养

长，而咎人，反伤其养长也。（页220）

“一分为二”，强调一正一反的对立面与作用面，从易经以来，早已成为中国文化的主要思维模式，从阴阳的“二”来解说宇宙生成与变化的关系。这样的宇宙论在汉代极为流行，《太平经》可以算是这种思想流行下的产物，谈不上有何原创性，可是却有其组合价值，将“阴阳”与“生养”完全对比起来，强调阴阳两气合则生养，离则败亡，如此阴阳成为万物生化的核心。认为人的生养也在阴阳两气的生消作用之中，必须“一阴一阳”才能相生与相养。“一分为二”后，重点不是“一”，而是落在“二”上，肯定“二”同时是宇宙生化的元素，不可分离的，在作用上务必要“合二为一”。《太平经》充分地发挥“孤阴不生”与“独阳不长”的观念，强调阴阳要两两相配，才能生养万物，同样地，人若不能同时与阴阳相应，则会落入到“一阳不施生”与“一阴并虚空”的困境里，断绝了生养的造化功能，成为“天怨”与“地咎”的大罪人。

《太平经》认为个体的生命是要配合天地阴阳的生养，人与万物都在宇宙造化的秩序之中，人物与天地是一体同气，彼此相感相应，建构了生命共同体，其运作的基本原则，在于阴阳的“两为一合”或“两两为合”上，如卷一百一十七《天乐得善人文付火君诀》云：

夫天地之生凡物也，两为一合。今是上天与是下地为合。凡阳之生，必于阴中，故乃取于此地上人也。又人含阴阳气之施，必生于土泉，故皆象其土而生也。故五方异俗，天下小小而不同。（页652）

又云：

然地亦自下行何极，亦自有阴阳，两两为合。如是一阴一阳，上下无穷，傍行无竟。大道以是为性，天法以是为常，皆以一阴一阳为喉衿，今此乃太灵自然之术也。（页653）

“凡阳之生，必在阴中”，说明阴阳不是对立的，而是相生的，其作用在“合”。《太平经》的宇宙论实际上是建立在“合”的统一论上，承认“二”的对立存在关系，努力地推动“合二为一”的实践工作，进行造化的统合。《太平经》将“合二为一”的辩证工夫，称为“两为一合”。对立的“两”是必然存在的，其目的则在于“合”的“一”，重点在“一”，也在于“合”，就工夫来说，没有“合”，就无法达成目标的“一”。《太平经》比较少谈形上的“一”，重视的是实践工夫的“合”，进一步提出

“两两为合”的主张，希望将一切对立的“两”都提升到“合”的境界，这个境界又可称为“一阴一阳”的“太灵自然之术”。

“两为一合”的作用，即是“两半共成一”的“和合”思想。如云：

夫大神不过天与地，大明不过日与月，尚皆两半共成一。夫天地各出半力，并心同欲和合，乃能发生万物。（页 715）

《太平经》是比较通俗的民间道书，不擅长纯抽象的思维，涉及形上学的部分，大多因袭旧说，简单带过，或者采用具象的通俗语言来重新表述。对于“道”的“一”，《太平经》不习惯作抽象的理论建构，大多模糊处理，但是，对于“一”的生化作用，却是具体的“两半共成一”，这种形容是相当贴切，表达出统合两端的“和合”思想。“一”是由“两半”组合而成，以具体的两半，来理解抽象的“一”，比如“明”就是由“日”与“月”结合起来，二者都很重要，《太平经》以二者各出半力来形容，进而要求二者要“并心同欲和合”，才能创造出宇宙生化的力量。

“并心同欲”是宇宙化生的基本原则，如此就能“两半共成一”，认为“天地之道，乃一阴一阳，各出半力，合为一，乃后共成一”（页 715），所谓“各出半力”，在于“共成一”的“合”，“半力”不是只参与一半，而是要同心协力，全体参与。因为重视“合”，《太平经》由“两气”说走向“三气”说，除了“两半共成一”，还谈“三气共为理”与“三合相通”，如云：

太阴、太阳、中和三气共为理，更相感动，人为枢机，故当深知之，皆知重其命，养其躯，即知尊其上，爱其下，乐生恶死，三气以悦喜，共为太和，乃应并出也。（页 18）

“一分为二”，即元气的“一”分为阴阳两气；“一分为三”，则将元气分成太阴、太阳、中和等三气，是由“二”而“三”，即“二”加上“二合”，形成“三”，“三”也是通向“合”的“一”，故谓“三气共为理”，由三气并立，会合为一。

“二气”的“合”，相对于“二气”来说，是独立的“三”，还要与阴阳结合，形成“一”，即“合三为一”，成就更高层次的“合”。《太平经》将二气的合，称为“中和”，三气的“合”称为“太和”，是生命最高的和谐境界。如《合三气与帝王法》云：

宜当相通辞语，并力共忧，则三气合并为太和也。太和即出太平之气。

断绝此三气，一气绝不达，太和不至，太平不出。阴阳者，要在中和。中和气得，万物滋生，人民和调，王治太平。（页20）

“合二为一”的“中和”说，其实就可以创生万物了，不必再提出“合三为一”的“太和”说。但是《太平经》重视“合”，意识到阴阳二气外，还有“合”气的存在，导致三足鼎立，必须有再“合”而为一的辩证过程。由“中和”而“太和”，原本也是一体的，强调“合”的创生价值，要求并力同心，不断地追求境界的自我突破。

从“二合”而“三合”，说明了“一分为三”是“一分为二”的延续，“三”是从“二”而来，就必然与“二”鼎足为三，重新参与“二”的交运作。《太平经》由“三气”到“三统”，积极地建立“一分为三”的宇宙模式，如云：

故纯行阳，则地不肯尽成；纯行阴，则天不肯尽生。当合三统，阴阳相得，乃和在中也。古者圣人治致太平，皆求天地中和之心，一气不通，百事乖错。（页18）

“三气”的形成，来自于“中”的概念，是由阴阳“合”而来，故称为“中和”，也是一种重要的“气”，即“一气不通，百事乖错”，“中”要参与“二”，有助于宇宙造化的流行，《三气相通诀》云：“三气凝，共生天地。”（页148）强调“三合共事”，要集合鼎足的“三”，才能成就“一”，这样的观念被广泛的运用，确立了“一分为三”的“三统”模式，如云：

元气有三名，太阳、太阴、中和。形体有三名，天、地、人。天有三名，日、月、星，北极为中也。地有三名，为山、川、平土。人有三名，父、母、子。治有三名，君、臣、民，欲太平也。此三者常当腹心，不失铢分，使同一忧，合成一家，立致太平，延年不疑矣。（页19）

“三统”还是从“二统”而来，“三”是后来加进来，如“天地”是“二统”，“人”是后加的；“父母”是“二统”，“子”是后加的；“君臣”是“二统”，“民”是后加的。但是后加的“三”，与前“二”鼎足而立，备增重要，三者务必“合成一家”，才能“立致太平”。

“三统”的主要目的在于“合成一家”，延续了“二统”的“两半共成一”，要求三者并力同心，共成一面，如《三合相通诀》云：

元气与自然太和之气相通，并力同心，时悦悦未有形也，三气凝，共

生天地。天地皆中和相通，并力同心，共生凡物。凡物与三光相通，并力同心，共照明天地。凡物五行刚柔与中和相通，并力同心，共成共万物。四时气阴阳与天地中和相通，并力同心，共兴生天地之物利。孟仲季相通，并力同心，各共成一面。地高下平相通，并力同心，共出养天地之物。蠕动之属雄雌合，乃共生和相通，并力同心，以传其类。男女相通，并力同心共生子。三人相通，并力同心，共治一家。君臣民相通，并力同心，共成一国。此皆本之元气自然天地授命。凡事悉皆三相通，乃道可成也。共生和，三事常相通，并力同心，共治一职，共成一事，如不足一事便凶。（页149）

“并力同心”就是要“三合共事”，从“三事常相通”到“共成一事”，是由“并力同心”的“和”所完成的。“三统”是建立在“三合相通”、“三合乃成”（页150）的基础上，透过“并力同心”，来“共成一家”与“共成一体”（页150）。“三统”很明显地是从三气共生万物的理念所发展出来，强调“合三为一”的重要性，若能“皆三相通”，就能够“乃道可成”了，远离灾厄。

“三合乃成”的“三统”思想，不只是宇宙论的建构，还被推展到人事伦常与政治制度的运作，成为具有社会意义的生存法则，可以帮助人们“共治一家”、“共成一国”。《太平经》是把社会现象附会到自然秩序之中，经由宇宙论来重新建构人间秩序，如《起土出书诀》云：

夫天地中和凡三气，内相与共为一家，反共治生，共养万物。天者主生，称父。地者主养，称母。人者主治理之，称子。父当主教化以时节，母主随父所为养之，子者生受命于父，见养食于母，为子乃当敬事其父而爱其母。（页113）

由“三气”到“天地人”、“父母子”，是把“人”配属到宇宙气化流行之中，人参与天地，就必须效法三气“共为一家”之理，推展到人事的“三统”上，追求“父母子”之间“反共治生”的和谐操作法则。

以“人”配“天”，不是《太平经》所独有的思想，两汉阴阳学说的盛行，天人感应思想早已成为当时文化的主流，《太平经》只是顺着当时天人感应的时代潮流，来扩充宗教的神学领域，可以依附于阴阳学说的各种既有资源，进行满足其宗教需求的创造性诠释，如《三者为一家阳火数五诀》云：

天道常有格三气。其初一者好生，名为阳；二者好成，名为和；三者好杀，名为阴。故天主名生之也，人者主养成之，成者名为杀，杀而藏之。天地人三共同功，其事更相因缘也。无阳不生，无和不成，无阴不杀。此三者相须为一家，共成万二千物。（页 676）

以“天地人”配“天道三气”，人效法天地，就必须效法“三气”，效法三气个别的创生作用，如“无阳不生”、“无和不成”、“无阴不杀”等，吸收了汉代“阳尊阴卑”的观念，但是其重点不在这里，强调的是“三共同功”与“三者相须为一家”，谈人如何参与天地造化，来“共成万二千物”。

这样的观念，基本上是延续了天人感应思想，强调人事是与天意相通的，不可以违逆气的运行法则，更要合气为一，掌握到“合”的创造性作用。《太平经》的“合气”说，强调了“人”参与天地的积极作为，扩充了天人感应说的宗教实践意义，这一点正是《太平经》的主要特色，也开启了道教三气共修的生命观。

宇宙有三气，人身也有三气，“三气共一”成为人身修行的主要方法与目标，开启了道教“精气神”的生命锻炼理论，如《令人寿治平法》云：

三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者，共一位也，本天地人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中也，三者相助为治。故人欲寿者，乃当爱气尊神重精也。（页 728）

实际上，《太平经》不擅长于宇宙论的建构，其形上学部分都是古代哲学的遗留，而且对于宇宙本体的内在结构与变化规律等没有交代清楚。但是《太平经》利用古代宇宙论的内涵来探究天人间的生存秩序，意识到人的生命形式都是与天地万物一体相应，认为宇宙三气正是人生命存在的“神根”，人欲长生不老，就必须守气养气，将宇宙三气锻炼为一，根据阴阳交合的观念，让三气在人体中也达到了宇宙造化的最高境界，即人体是一个缩小的宇宙，人身的三气，为精气神，是宇宙三气的化身，故谓“神者受之于天”、“精者受之于地”与“气者受之于中和”等，将天道变化与人体养生紧密结合，其基本修炼的方式为“三气共一”，即精气神“共一位”，经由阴阳互动变化之理，达到“三者相助为治”与“相与共为一道”

的作用与境界。

《太平经》的天人思想有其独特的意义与价值，就宗教来说，“天”仍是宇宙的最高主宰，天意依旧是最高的权威，具有生育万物的崇高地位。从生育万物的观点来看，《太平经》避开了“天”，只谈“气”，而且转入人体的“气”，大谈养生之道与生存之道。即《太平经》的重点，不是“天”，而是“人”，所谓“人”具体来说是指“人体”。道教与其他宗教最大的不同，即是一种“人体”开发的宗教，重视肉体的锻炼与成就，这种养生形态的宗教形式，在《太平经》时代就已确立了。

道教关心的，不只是人体的自我保健，而是要开发人体的生命价值，从“爱气尊神重精”，拓展出人体存在的超越价值与意义，阴阳学说将人体提升到宇宙的规律与秩序中，要求人体保持高度的动态平衡，经由“合”的实践操作，促进人体与自然环境的一体相应，建立出一套人体生命演化的修行体系。

三、“重人贵生”的生命关怀

《太平经》的基本态度是“重人贵生”，重视人生命存在的养生实践，导致道教成为世界上最重视人的现世生命存在的贵生宗教^①。人的生命怎么来的呢？为什么最为可贵？道教为何把人体的养护与延续摆在最高的神圣地位呢？

“重人贵生”可以说是道教主要的宗教实践活动，虽然有自我修炼成仙的神圣目标，但是却与人体的养生保健紧密地结合在一起。《太平经》的生命关怀，是将人体摆在天地的宇宙法则之中，探究彼此相互转化的演变性质与方向。即人体的生命演化是与宇宙生成理论关联起来，人体成为宇宙的一部分，可以参与天地流行，进而可以永恒常存。故人体是最为可贵的，应该珍惜现有的生命，进行超越性的炼养与修持。

“重人贵生”的背后，还是有强烈的宗教需求，渴望人体存在的长治

^① 郝勤、杨光文，《道在养生——道教长寿术》（成都：四川人民出版社，1994），页46。

久安，寻找超越力量的支持与守护。《太平经》认为人体的存在，在于获得天地阴阳气化运行的规律与法则，其差别在于顺逆得失之间。如《合阴阳顺道法》云：

故顺天地者，其治长久。顺四时者，其王日兴。道无奇辞，一阴一阳，为其用也。得其治者昌，失其治者乱；得其治者神且明，失其治者道不可行。详思此意，与道合同，录身正神。（页11）

生命的存在，在于“一阴一阳”的“得”与“失”上，能顺应天地四时就是“得”，对人来说，“得其治者昌”与“得其治者神且明”。道教的身体修炼工夫，主要就在于追求“得”，所谓“得”，就是“与道合同”，掌握到宇宙的生存法则，让人体可以“录身正神”，获得神圣性的超越。

为什么要强调“得”呢？这牵涉到人体的起源说，《太平经》认为人体是来自于宇宙的气化，由“得”而生，可以常“得”而长生，死则是由“失”生疾而亡，如《努力为善法》云：

人生乃受天地正气，四时五行，来合而为人，此先人之统体也。此身体或居天地四时五行，先人之身，常乐善无忧，反复传生。后世不肖反久苦天地四时五行之时，令使更自冤死，尚愁其魂魄。是故愚士不深计，不足久居也。故令欲使其疾死亡，于其死不复恨之也。（页73）

《太平经》对于人的“生”与“死”，有一套完整的诠释理论。“生”是气的“来合而为人”，“来合”就是“得”，可以“反复传生”。人体是“气”的流行，顺着“气”就能“得”，可以长生。肉体的有限性，在于逆气而“失”，导致疾病与死亡。“生”就是要参与宇宙自然的运作规律，人体在养生锻炼的过程中，得到改善与保存。没有养生的锻炼，肉体必然遭受疾病的侵袭，到最后久病而亡。

“死”是必然的，也是一种自然现象，反映了阴阳消长之理，“得”是顺消长之理，可以得寿善终，“失”是逆消长之理，多疾而冤死。《太平经》就是教人寻找到生死的规律性格，让生命能达到长生不死的理想，《事死不得过生法》提出了“事阴不得过阳”的养生方法：

人生，象天属天也。人死，象地属地也。天，父也；地，母也；事母不得过父。生人，阳也；死人，阴也；事阴不得过阳。阳，君也；阴，臣也；事臣不得过君。事阴反过阳，则致逆气，事小过则致小逆，事大过则致大逆，名为逆气，名为逆政。其害使阴气胜阳，下欺其上，鬼神邪物大

兴，共乘人道，多昼行不避人也。今使疾病不得绝，列鬼行不止也。（页49）

“生死”对比于“天地”与“阴阳”，“天”与“阳”象征“生”，“地”与“阴”象征“死”，《太平经》从自然现象中，肯定有生就有死，生死是阴阳消长的正常活动，但就人体的锻炼来说，可以采用“事阴不得过阳”的原则，来避免灾祸与疾病，减少冤死。“阴气胜阳”对人体来说，是最大的伤害，逼迫人体过早地面对死亡，遭受到“事阴反过阳”的毒害。人体如果不进行养生的锻炼，自然“阴气胜阳”，导致“疾病不得绝”与“列鬼行不止”，笼罩在死亡的阴影中。

《太平经》没有生命轮回的观念，主张人只有“一生”，不能“再生”，死了以后，就什么都没有了，如《冤流灾求奇方诀》云：

夫人死者乃尽灭，尽成灰土，将不复见。今人居天地之间，从天地开辟以来，人人各一生，不得再生也。自有名字为人。人者，乃中和凡物之长也，而尊且贵，与天地相似，今一死，乃终古穷天毕地，不得复见自名为人，不复起行也，故悲之大冤之也。（页340）

“死”虽然是自然现象，对“生”来说仍是一种遗憾，人只有“一生”，死后尽灭不得复见。人体是一种尊贵的存在，“一死”就永远消失，成为千古的大悲。在这样的对比下，“贵生”的思想因应而起，追求人体的保健与长寿，希望个体生命可以安享天年。

有生必有死，死是正常现象，但《太平经》主张，生时要求生，不求死。所谓求生，就是要修炼养生，保存人体生存的最佳状态，以待老终，即关心“生”，尽量避开“死”的情境。这种想法类似孔子“未知生，焉知死”，尽情地扩展“生”的意义，对于“死”则是存而不论，更不可争相先死，如续云：

夫物生者，皆有终尽，人生亦有死，天地之格法也。天为其中，时时且有自冤死者，或自少年不寿者。天地乃为万物父母，恐其中有自冤，哭泪仰呼天，俯叩地，而自悲冤得年少。故天为其生真道奇方，可以自防，而得小寿者。物生皆自有老终，而愚人不肯力学真道善方，何以小增其年，不死迟老者。反各自轻忽，不求奇方，而共贱真道。反曰共作邪伪，以乱天道。共欺其上，争置死地名为冢，修之治之以待死，预作死约及凶服，求死得死，有何可冤哉？年竟算尽，此比若日出自有入也。（页341）

这一段文字充分地表达了《太平经》对待生死的基本观念，承认生死是生命的自然活动，所谓“夫物生者，皆有终尽”，说明“人生亦有死”是宇宙存在的法则。“死”不可怕，随着“年竟算尽”而亡，可怕的是人的冤死，不得终养其年。《太平经》最感遗憾的是，人们的“求死得死”，自毁生机。

反过头来，《太平经》期待人们“求生得生”，这就是天的好生之德，天为人之生赐下了“真道奇方”，帮助人们养生治身以“自防”，让人体可以“小增其年”与“不死迟老”。如此，人之生必须“力学真道善方”，以超出寿命通常的自然界限，有助于人体得到了极大的延续与发展。

生来自于得道，死源由于失道，《太平经》期待以“生”来得道，避免因“死”而失道，强调“生”就是一个求道的历程，要努力地养护与发展自己的生命。“生”成为“道”存在的象征意义，“养生”就是要实践“道”的永恒价值，让人体打破了自然寿限，获得超脱与自由。“生”在于获得“道”的“元气”，保健人体少疾多寿，如《上善臣子弟子为君父师得仙为诀》云：

真道德多则正气多，故人少病而多寿也。邪伪文多，则邪恶气多，故人多病而不得寿也，此天自然之法。（页139）

得“道”者“少病而多寿”，失“道”者“多病而不得寿”，如此的对比，说明了人体的保健就在于“道”的得失之间，这原本就是“天自然之法”，人生于天地之中就必须掌握到如此的法则，积极从事人体养生的保健工作，此乃为“生”的正面价值。

《太平经》认为人体只有“寿终”，没有“病死”，“病死”是人失道的最大遗憾，违反了天地造物的法则。究竟人寿多少，才算是“寿终”呢？《解承负诀》云：

凡人有三寿，应三气，太阳太阴中和之命也。上寿一百二十，中寿八十，下寿六十。百二十者应天，大历一岁竟终天地界也。八十者应阴阳，分别八偶等应地，分别应地，分别万物，死者去，生者留。六十者应中和气，得六月遁卦。遁者，逃亡也，故主死生之会也。如行善不止，过此寿谓之度世。行恶不止，不及三寿，皆夭也。胞胎及未成人而死者，谓无辜承负先人之过。多头疾者，天气不悦也。多足疾者，地气不悦也。多五内疾者，是五行气战也。多病四肢者，四时气不和也。多病聋盲者，三光失

度也。多病寒热者，阴阳气忿争也。多病愤乱者，万物失所也。多病鬼物者，天地神灵怒也。多病温而死者，太阳气杀也。多病寒死者，太阴气害也。多病卒死者，刑气太急也。多病气胀或少气者，八节乖错也。今天地阴阳，内独尽失其所，故病害万物。（页23）

《太平经》的三寿说，是一种独特的生命观，是建立在“三气”相应的养生实践上，对生命的年寿有着主观的期待，认为理想的人体寿命是百二十岁，是人相应于天地的安养之年。道教所谓“长生不死”，不是真的“不死”，而是指安养天年，充分地展现“生”的意义，就无所谓“死”，“不死”是指不被“死”所压迫，让人体可以“竟终天地界”中，象征人体与天地是合而为一，此谓之“上寿”。中寿八十岁是个还可以接受的人体寿命，但是人必然要面对生死的挣扎，遭遇着“死者去，生者留”的挑战。下寿六十岁是人体最起码的岁数，所谓“主死生之会”，过了六十岁谓之“度世”，不到六十岁谓之“夭”，即早死^①。

为什么有些人能活过六十岁，有些人不能呢？《太平经》的想法很简单，将人的生死与善恶结合起来，认为“行善不止”，就可以增加岁算，达到百二十大寿；若“行恶不止”，则天地不佑，阴阳失调，导致多病卒死。很明显的，人性善恶成为寿命长短的主要因素，问题是“善恶”如何产生？如何判定呢？

《太平经》对善恶来源有二，第一，来自于自身与天地的对应关系，“得”天意则长命百岁，“失”天意则多病早夭，如《生物方诀》云：“故万物芸芸，命系天，根在地，用而安之者在人。得天意者寿，失天意者亡。”（页174）第二，来自于祖先的“承负”，所谓祸延子孙，承受先人的罪过，如“胞胎及未成人而死者”，不是本身出问题，而是“无辜承负先人之过”，显示先人与子孙是个命运共同体，延续了善恶的对应关系，支配了个人的生死，如《为父母不易诀》云：

善自得生，恶自早死，与民何争。故置善人文以示生民，各知寿命吉凶所起，为道其诚，使不犯耳。行善之人，无恶文辞。天见善，使神随之，

^① 此处引文另谓：“天有三部，帝王三万岁相流，臣承负三千岁，民三百岁。”应与人体寿命说无关。《致善除邪令人受道戒文》云：“精神消亡，身即死矣。夫虚无绝洞之道，常欲使人好生而恶害，闭口无泄，乃可万万岁也。”“万万岁”指的不是人体的岁数。

移其命籍，着长寿之曹神，遂成其功。使后生之人，常以善日直天王相，下无忌讳。先人余算并之，大寿百二十。其子孙而承后得善意，无有小恶，亦复得寿，白发相次。（页 625）

人体生死来自于善恶报应，有着浓厚的宗教色彩，企图以宗教的报应来维护人间的道德秩序。为善可以为自己长生延寿，还可以造福子孙；为恶不仅自己短命早夭，还会祸及子孙。将天意吉凶与人性善恶结合，已超出哲学的范畴，已不是单纯的人性论的课题，而是宗教性的信仰问题，重点在于如何让“天见善”，由主宰的天神赐下福报，能够“移其命籍”，获得“着长寿之曹神”。

《太平经》主要还是顺着天人感应的思想，大谈“天意”与“人性”，认为“人性”是依附在“天意”之下，人体要获得保存就必须体察天心，顺阴阳依三行，与天意相合。人体是在宇宙规律之中，被导入到气化流行里，亦有其生存的秩序与法则，《太平经》亦有其一套特殊的理论系统，于下一节作深入的探讨。

四、“自爱全形”的人体修炼

人体的生命是来自于天地阴阳五行的气化感应，即是宇宙的投影，自成一个小宇宙，人体的一切活动都在宇宙的变化规律之中，务必与三气随时处在“和”的状态与境界，让人体获得天意的护持。人的存在，就是要尽量地避免得天罪咎，获得阴阳的资生与助长。如《分别贫富法》云：

又人生皆含怀天气具乃出，头圆，天也；足方，地也；四肢，四时也；五藏，五行也；耳目口鼻，七政三光也；此不可胜纪，独圣人知之耳。人生皆具阴阳，日月满乃开胞而出户，视天地当复长，共传其先人统，助天生物也，助地养形也。今天地神信此家，故天地神统来寄生此人，人反害之，天大咎之，而人不相禁止，故天使吾出此书以示后世也。（页 36）

道教可以说完全继承了古代人体配天的思想，认为天地以气而生化万物，人就处在这个生化系统的核心地位，亦支配了宇宙生化的动力与功能。人体的结构就是宇宙的结构，彼此有着副合的关系，即“头圆”是“天”的象征，“足方”是“地”的象征，“四肢”是“四时”的象征，“五藏”

是“五行”的象征，“耳目口鼻”等是“七政三光”的象征。人体是天地万物合为一体的，人体的活动就是宇宙生化的一部分，人是由“天生物”，由“地养形”，故要配合阴阳的气化，遵守天命，听从天的指挥，执行天的意志。《太平经》强调人要感恩“天地神统”，人体的获得是“天地神统来寄生此人”，“人统”是“天地神统”的延续，养“人”之利，就是助天有功，获得天的福报，若不养人就有祸害。人的养生，就是存在的基本义务，行善去恶则是养生的基本法则。

人体的存在，就在于保有宇宙的元气，从宗教的感情来说，就是“得天意”、“合天心”与“有功于天”，如《努力为善法》云：

其为人君者乐思太平，得天之心，其功倍也。魂神得常游乐，与天善气合。其不能平其治者，治不合天心，不得天意，为无功于天上。已到终，其魂神独见责于地下，与恶气合处。是故太古上圣之君乃知此，故努力也。愚人不深计，故生亦有谪于天，死亦有谪于地。（页74）

《太平经》将宇宙元气分成“天善气”与“地恶气”，即阳善阴恶，意谓人的善端本之于阳，人的恶端本之于阴，故人的养生之道，要亲阳避阴，获得天的生养，逃开地的死丧，掌握到阳尊阴卑的生成法则。人参与天地造化要处处小心，与阴阳要谨慎配合，因为“生亦有谪于天，死亦有谪于地”，当人得罪于天地，将有疾病灾祸，支配了生死。

人体如何存活于天地之间呢？需要有形的生养与无形的生养，所谓有形的生养，就是生理上的满足；所谓无形的生养，就是心理上的满足。《太平经》养生工夫，即同时从生理与心理入手，所谓生理，首重“饮食”与“男女”之道，如《守三实法》云：

然天下人本生受命之时，与天地分身，抱元气于自然，不饮不食，嘘吸阴阳气而活，不知饥渴。久久离神道远，小小失其指意，后生者不得复知，真道空虚，日流就伪，更生饥渴，不饮不食便死，是一大急也。天地怜哀之，共为生可饮食，既饮既食。天统阴阳，当见传，不得中断天地之统也。传之当象天地，一阴一阳，故天使其有一男一女，色相好然后能生也。何乃正使一阴一阳，夫阳极者能生阴，阴极者能生阳，此两者相传，比若寒尽反热，热尽反寒，自然之术也。故能长相生也，世世不绝天地统也。如男女不相得，便绝无后世。天下无人，何有夫妇父子君臣师弟子乎？以何相生而相治哉？天地之间无牝牡，以何相传，寂然便空，二大急也。

故阴阳者，传天地统，使无穷极也。君臣者治其乱，圣人师弟子主通天教，助帝王化天下，故此饮食与男女相需，二者大急。（页44）

《太平经》认为人命是来自于“天地”的分身，原本是“抱元气于自然”，只要呼吸阴阳气息就可以活下去了，但是肉身形成以后，就面对了饮食与男女的问题，即告子的“食色性也”，“食”与“色”是养生的两大课题，道教发展出丰富的服食与房中等养生技术。《太平经》谓“饮食与男女相需，二者大急”，是从生理面，肯定“饮食”与“男女”是人体主要的存活之道，是天地阴阳寄附在人体上的必然需求。人体在生理上获得满足，即是养生的基本工夫。

生理重要，心理更为重要，《太平经》要求人体在精神上有所突破，让心灵与情欲安顿下来，转化为天生所有的内在于人性，体现出天道的要意，这个要意，《太平经》称为“自养”与“自爱”之道，如《试文书大信法》云：

古者大贤人本皆知自养之道，故得治意，少承负之失也。其后世学人之师，皆多绝匿其真要道之文，以浮华传学，违失天道之要意。令后世日浮浅，不能善自养自爱，为此积久，因离道远，谓天下无自安全之术，故生承负之灾。（页55）

续云：

夫人能自养，乃能养人。夫人能自爱，乃能爱人。有身且自忽，不能自养，安能厚养人乎哉？有身不能自爱重而全形，谨守先人之祖统，安能爱人全人？（页56）

“自养”与“自爱”即是顺天修行的修身的方法，符合天道变化的原则，经由自养而养人与自爱而爱人，避免了人间的“承负之灾”^①。所谓“自养自爱”就是要学习自身养生保健之道，不断地在精神层面上自我突破，维持身心的动态平衡与理性法则。

人要“自养”与“自爱”，就必须经由后天的学习，来“承天之心”与“顺地之意”，此为人体存在的实践目标，经由学习来不断的自我锻炼，

① “承负”说是《太平经》很独特的命运观念，虽然命运可以依人的自爱来改变，但又不是全部掌握在自己的手中，又承受了前人的善恶报应，参阅龚鹏程，《道教新论》（台北：台湾学生书局，1991），页238。



成就与神俱妙的生命形态，如《急学真法》云：

是故古道乃承天之心，顺地之意。有上古大真道法，故常教其学道、学德、学寿、学善、学谨、学吉、学古、学平、学长生。所以尽陈善者，天之为法，乃常开道门；地之为法，常开德户。古之圣贤为法，常开仁路。故古者圣贤，与天同心，与地合意，共长生养物二千物，常以道德仁意传之，万物可兴也。如以凶恶意传之，凡物日衰少，故有道德仁之处，其人日多而好善；无道德仁之处，其人日衰少，其治日贫苦，此天地之格悬法。（页160）

人若要“与天同心”与“与地合意”，就必须付出学习的代价，全力地进行形神的自我锻炼，突破身心的各种限制，以正气常存来辟除众邪。那么，在精神层面上要学习的东西不少，有“学道、学德、学寿、学善、学谨、学吉、学古、学平、学长生”等，全面地调整与提高生命的素质，达到圣贤的境界，开出人生大道，以“常开仁路”参与天地造化，来“共长生养物二千物”。“长生”就是要存神内炼，让生命突破形式常存，“不死”就是经由性命双修后，契合天道，跳脱出灾祸的压迫，没有“承负之灾”。

学习就是精神的自我锻炼，不断地提升到超越的境界，整个人生就是一个经常自我历练的过程，突破出各种生命形态，如《分解本末法》云：

今善师学人也，乃使下愚贱之人成善人，善善而不止，更贤。贤而不止，乃得次圣。圣而不止，乃得深知真道。守道而不止，乃得仙不死。仙而不止，乃得成真；真而不止，乃得成神。神而不止，乃得与天比其德。天比不止，乃得与元气比其德。元气乃包裹天地八方，莫不受其气而生。（页78）

生命的形式是不断的自我突破，凡人大多是“下愚贱之人”，但经由学习可以成为“善人”。“善人”是个体修身的最初境界，可以参与天道自然的变化规律，进行个体的养生修炼，当“善善而不止”，就可以提升到“贤人”的境界。当“贤而不止”，就可以提升到“圣人”的境界。当“圣而不止”，就可以提升到“道人”的境界。当“守道而不止”，就可以提升到“仙人”的境界。当“仙而不止”，就可以提升到“真人”的境界。当“真而不止”，就可以提升到“神人”的境界。当“神而不止”，就可以提升到“天人”的境界。当“天比不止”，就达到“元气”的境界，“元

气”是最高生命形态了，可以“包裹天地八方”。善人、贤人、圣人、道人、仙人、真人、神人、元气人等，代表了养生修炼的实践体系，启动出生命的无限能量，成为长生不死的人，直接进入宇宙元气之中。

除了个体的自我锻炼与积功累德外，还要化解掉先人所遗留下来的“承负之灾”，源自于中国的祖先崇拜^①，反映出《太平经》另一种独特的生命观念，如《乐生得天心法》云：

夫人者，乃天地之神统也。灭者，名为断绝天地神统，有可伤败于天地之体，其受害甚深，后亦天灭煞人世类也。为人先生祖父母不容易也，当为后生者计，可毋使子孙有承负之厄。（页80）

《太平经》时代还没有轮回转世与来生受报的观念，个体的生命延续了家族血统，也继承了先人的善恶祸福。个体除了参与“天地神统”外，也要化解先人所留下来的“承负之厄”。“承负”是长期“失”道，形成了“断绝天地神统”的“灭”，进而“伤败于天地之体”。这种“承负”来自于家族外，也来自于国家，如《妒道不传处士助化诀》云：

自天地开辟以来，后生日益薄妒道，小人断绝天地之珍宝，以是为失。积久故生承负，令天灾不绝。常使天地内独岁不平安，灾变盗贼众多，国家为其愁苦，正起于是。（页429）

人们集体的“失”，造成“天灾不绝”，是时代所共有的承负，如《试文书大信法》云：“今先王为治，不得天地心意，非一人共乱天也。天大怒不悦喜，故病灾万端，受在位者复承负之。”（页54）故当人自养自爱后，仍然未完全脱离出善恶的报应，这其中有“承负”的问题，如《解承负诀》云：

力行善反得恶者，是承负先人之过，流灾前后积来害此人也。其行恶反得善者，是先人深有积蓄大功，来流及此人也。（页22）

人体的修炼，除了“自养自爱”外，还要无承负之过，才能得到真道，如《万二千国始火始气诀》云：“然人生有终，上中下各竟其天年，或有得真道，因能得度世去者，是人乃无承负之过，自然之术也。”人要各尽天年，就必须消除“承负之过”，才能重回“自然之术”，开启自我的真

^① 报应的承担人，不只是个人，还涉及子孙，与殷周以来的祖先崇拜有关，参阅汤一介，《魏晋南北朝时期的道教》（台北：东大图书公司，1988），页363。



实人生。

《太平经》也谈“命”，认为人各自有不同的“性”，依“性”而养生，可各得其位，如《致善除邪令人受道戒文》云：“有天命者，可学之必得大度，中贤学之，亦可得大寿，下愚为之，可得小寿。”（页289）有“天命”的人可得大寿，“中贤”的人可得中寿，“下愚”的人可得下寿。《太平经》把人性分成三等，若修道养性，各自有不同的成就，可是，人都是禀气而生，为什么人性会有等级的差别呢？《太平经》认为是由人体禀气原本就有异，各有其命所系的“气”，如《忍辱象天地至诚与神相应大戒》云：

故含五性多者象阳而仁，含六情多者象阴而贪。受阳施多者为男，受阴施多者为女。及王相气多者为尊贵则寿，受休废囚气多者数病而早死，又贫极也。故凡人生者，在其所象何行之气，其命者系于六甲何历，以类占之，万不失一也。故古者圣人深原凡事，知人情者以此也。（页424）

这种思想受到两汉气性说的影响，如王充的“用气为性”，因人所禀元气不同，每个人性的特质也不同，如“象阳而仁”与“象阴而贪”，自然有善恶的差别，同样的，得阳气者“尊贵则寿”，得阴气者“数病而早死”。故《太平经》强调人“生”时所禀受的“气”，在父母受气的时候，人命吉凶早已被决定了，《太平经》似乎偏向于命定论，如《致善除邪令人受道戒文》云：“故人生各有命，命贵不能为贱，命贱不能为贵也。”（页289）若人命的寿夭贵贱，早就被决定，那么“自养自爱”又有何用呢？

《太平经》提出了“食气”说，以“食气”来改变人禀生之气，重调气之阴阳，来改变自己的一生。如《九天消先王灾法》将“人”分成九类，即无形委气之神人、大神人、真人、仙人、大道人、圣人、贤人、凡民、奴婢等，云：

夫人者，乃理万物之长也。其无形委气之神人，职在理元气。大神人职在理天。真人职在理地。仙人职在理四时。大道人职在理五行。圣人职在理阴阳。贤人职在理文书，皆授语。凡民职在理草木五谷。奴婢职在理财货。何乎？凡事各以类相理。（页88）

《太平经》的九类人说，无阶级差别的观念，强调都是禀气而生，是气的一种，若要得天心意，就要“九气合和”与“九人共心”（页89），

如续云：

此九人上极无形，下极奴婢，各调一气，而九气阴阳调。夫人，天且使其和调气，必先食气。故上士将入道，先不食有形而食气，是且与元气合。故当养置茅室中，使其斋戒，不睹邪恶，日练其形，毋夺其欲，能出无间去，上助仙真元气天治也。是为神士，天之吏也。（页90）

《太平经》强调人要各安其命，来调和其气，不断地“食气”，来突破生命的形式，晋位为“天之吏”的“神士”，大约贤人以上都是“神士”，可以助天理阴阳，如《致善除邪令人受道戒文》云：

六人生各自有命，一为神人，二为真人，三为仙人，四为道人，五为圣人，六为贤人，此皆助天治也。神人主天，真人主地，仙人主风雨，道人主教化吉凶，圣人主治百姓，贤人辅助圣人，理万民录也，给助六合之不足也。（页289）

贤人以上都可以算是“食气”之人，“食气”就是指气的锻炼，净化自身的气，再与宇宙元气结合，成为“委气神人”，可以“乘气而行”，如《四行本末诀》云：

今是委气神人，乃与元气合形并力，与四时五行共生。凡事人神者，皆受之于天气，天气者受之于元气。神者乘气而行，故人有气则有神，有神则有气，神去则气绝，气亡则神去。故无神亦死，无气亦死，委气神人宁入人腹中不邪？（页96）

“食气”就是“养气”，让人体“元气”饱满，就可以成为“委气神人”。“命”还是可以经由养生修炼来改变，重新安置个体“命”的境界，以其“命”的地位，来“助天治”，亦能经由气的扩充，再提升其生命的位阶与功能。即命由气转，气是命的主宰，在养气修持的过程中，人才能提升到“神”的境界，故谓“有气则有神”，反过来“有神则有气”，“气”与“神”是一体而成的。“生”来自于“气”与“神”，无神与无气就必然要面对“死”。个体的养生锻炼，就是经由气足而神，告别了“死”，进入到“元气”的世界，成为“委气神人”。

五、“端身靖神”的救生死之术

道教的养生思想除了长生不死的宗教目的外，亦继承了古代传统医学，在内修外养的过程中，累积了不少医学治病的知识与技术。就《太平经》那个时代来说，宗教与医学是交叉叠合的，有着“以医传教”与“借医弘道”的现象^①。

道教主要还是面对到人的疾病与思考，企图以宗教的信仰与养生的操作，来进行个体形神的锻炼，达到防病治病的效果，其目的还是要长寿延年。汉代神仙方术极为流行，已经有各种轻身益气与延年度世的养生技术，《太平经》在这样的文化气氛下，将治身长寿与长生不死等同起来，教导人如何克服疾病，从救己到度世，使人从疾病与死亡中超脱出来。

早期道教是把传教与治病结合起来，以宗教的信仰观念来化解民众对疾病与死亡的恐惧。《太平经》认为疾病的产生与天地之气的运行与变化有关，以传统气化论，来解说人体致病现象，形成了祛病延年的养生理论，如《大小谏正法》认为疾病与灾变，都是天地警告世人的正常现象：

故天地之性，下亦革谏其上，上亦革谏其下，各有所长短，因以相辅，然后天道凡万事，各得其所。是故皇天虽神圣，有所短，不若地之所长，故万物受命于天，反养体于地。三光所短，不若火所长。人之所短，不若万物之所长。故相谏及下，极小微，则不失道，得天心。故天生凡事，使其时有变革，悉皆以谏正人君，以明至德之符，不可不大慎也。（页102）

疾病与灾厄，是天地“相谏”的方式，亦是宇宙和谐的方法，即“天地之性”，彼此要“下亦革谏其上，上亦革谏其下”，来互补长短与相辅相成。就人来说，则始终是被天地所革谏，疾病与灾厄就是上天对下民的警告。故人体疾病与心性善恶有关，必须从心性处下手，才能找到治病的良方。

从天人感应的角度来说，人的疾病也是天地疾病的征兆，治疗人的疾病，也是参与天地的造化之功，如《拘校三古文法》云：

^① 盖建民，《道教医学导论》（台北：中华道统出版社，1999），页12。

天地病之，故使人亦病之，人无病，即天无病也。人半病之，即天半病之。人悉大小有病，即天悉病之矣。故使人病者，乃乐觉之也，而不觉，故死无数也。（页 355）

治疗人间疾病，正可以治疗天地之大病，如此，治病救人就是度世，养生也是一种顺应天心的表现。治病也是一种觉悟，避免“死无数”。续云：“夫人有病，皆愿速较为善，天地之病，亦愿速较为善矣。”（页 355）面对疾病，要速谋解决之道，人的治病除疾，是用来维持天地阴阳的和谐。

《太平经》认为人的疾病与死亡，是由于善恶行为所造成的，人的所作所为，上天都知道，而且记录了清清楚楚，作为疾病与死亡的依据，如《大功益年书出岁月戒》云：

过无大小，天皆知之。簿疏善恶之籍，岁日月拘校，前后除算减年，其恶不止，便见鬼门。地神召问，其所为辞语同不同，复苦思治之，治后乃服。上名命曹上对，算尽当入土，愆流后生，是非恶所致邪？（页 526）

道教认为每一个人在上天都有一本“生死簿籍”，详细记录了人的善恶行为，作为对人增年减寿的依据，这是古代的司命信仰，认为人的吉凶祸福都是被上天所列管^①。《太平经》确实相信有记录人善恶的簿籍，而且一再地提及，如《有德人禄命诀》云：“生命之日，司候在房，记着录籍，不可有忘。”（页 547）又云：“故今大德之人，并领其文，籍系星宿，命在天曹。外内有簿，上下八方，皆有文理，何得自从。”（页 549）《七十二色死尸诫》云：“积过众多，太阴主状，当直法轻重，皆簿领过，人不自知，以为无他。”（页 568）这些引文，说明《太平经》有浓厚的宗教色彩，认为人的一言一行都被考核，详细地记载在善恶簿籍之中，作为“前后除算减年”的依据，人必须为自己的行为负责，靠行善积功来增加自己的寿算，若为非作歹，算尽“便见鬼门”，死尚无法抵罪，则“愆流后生”，子孙有承负之灾。

上天有生之德，会助人修道成仙，赐下养生妙方，可是神仙难救无命人，为恶者必然要面对着疾病与死亡的折磨，如《上善臣子弟子为君父师得仙方诀》云：

^① “司命信仰”应该在先秦时代就已经流行，如《九歌·大司命》云：“何寿夭兮在予？”《礼记·祭法》云：“司命主督察三命。”

今人实恶，不合天心，故天不出其良药方也。反日使鬼神精物行考，笞击其无状之人，故病者不绝，死者众多也。（页138）

上天协助善人成仙，同样地打击恶人，使其“病者不绝”与“死者众多”。生死与善恶是紧密结合的，人的养生之道在于清楚地面对自己的行为，才能避免天谴，问题是上天的赏罚真的很准确吗？《太平经》指出在这一点上是不用怀疑，《大至上章诀》云：“故言天遣，心神在人腹中，与天遥相见，音声相闻，安得不知人民善恶乎？”（页545）所谓“心神在人腹中”，是指人身中有与天地交通之诸神，人与天是直接感应相通，导致人的善恶行为被清楚地记录在簿籍中。

人体中有神，是将天人感应思想加以宗教化，肯定人是具有“神性”，体内与体外的神是相互感通的，人的善恶是无法躲避神的考核，如《令人自知法》云：

故人乃道之根柄，神之长也。当知其意，善自持养之，可得寿老。不善养身，为诸身所咎。神叛人去，身安得善乎？为善不敢失绳缠，不敢自欺。为善亦神自知之，恶亦神自知之。非为他神，乃身中神也。夫言语自从心腹中出，傍人反得知之，是身中神告也。故端身靖神，乃治之本也，寿之征也。（页12）

“身中神”亦来自天人一体的观念，认为天人在神性上相互感应，就人来说，有形就有神，形神是统一合体，神寄居在人体中，自然“为善亦神自知之，恶亦神自知之”，善恶行为是逃不出神的法眼的，故《太平经》提出了“端身靖神”的主张，进行自我形神的修养与提炼。

“身中神”与后代“灵魂”说是不一样的，“身中神”不是不灭的，是随着形体而增减的，如《盛身却灾法》云：

年十岁，二十年神。年二十，四十年神。年三十，六十年神。年四十，八十年神。年五十，百年神。年六十，百二十年神。年七十，百年神。年八十至百二十，神尽矣。少年神加，年衰即神灭，谓五藏精神也，中内之候也。千二百二十善神为其使，进退司候，万神为其民，皆随人盛衰。此天地常理，若以神同城而善御之，静身存神，即病不加也，年寿长矣，神明佑之。故天地立身以靖，守以神，兴以道。故人能清静，抱精神，思虑不失，即凶邪不得入矣。（页722）

有关“形神”的问题，《太平经》主张“形尽神灭”，其说法相当具

体，谓“少年神加，年衰即神灭”，甚至提出数据来说明，谓十岁有二十年，到了六十岁有百二十年神，是“神”与“形”结合的最高峰，过了六十岁后，形与神逐渐分离，到最后形灭则神灭。

《太平经》是经由炼形养生，来达到形神合一，成为超越生死的神人，当人无法超越生死，则随着形灭而神灭。人要长生不死，就必须神与形不离，由“端身靖神”开始进行形神的锻炼，即“静身存神”，让神来主导形体的善恶行为，随时“以神同城而善御之”，就可以“病不加”与“年寿长”。形能安于神，就可以得长久拜寿，故人在天地之中，要进行下列的修炼工夫，即“立身以靖”、“守以神”与“兴以道”等，所谓“立身以靖”就是“人能清静”，“守以神”就是“抱精神”，“兴以道”就是“思虑不失”，精神专一，以“道”与“神”来做主宰，与人形结合，能够“凶邪不得入”，获得长生。

人体内有多少种神呢？数量有多少？道教的说法不一^①，《太平经》对于“身中神”有其一套系统，除了上面引文的“五藏精神”与“千二百二十善神”外，在其他篇章里亦有较为详细的解说，如《七十二色死尸诫》将五藏神视为观察人善恶行为的“身中神”：

一身之内，神光自生，内外为一，动作言顺，无失诚信。五神在内，知之短长，不可，辄有文章。小有过失，上白明堂，形神拘系，考问所为，重者不失，轻者减年。（页 569）

身中有神，形神二者“内外为一”，外在形的动作善恶，都由内在的神来主控。五藏神专司人的功过，直接与天地相贯通，掌管人的生死，随时“考问所为”，来决定人的寿命长短。

《太平经》时代似乎已流行“身中神”的崇拜，为“五藏神”立像祭祀，成为民众祈福消灾的祭拜对象，如《斋戒思神救死诀》：

四时五行之气来入腹中，为人五藏精神，其色与天地四时色相应也。画之为人，使其三合，其王气色者盖其外，相气色次之，微气最居其内，使其领袖见之。（页 292）

又云：

① 《上清黄庭内景经》谓人身中有“八景神”与“二十四真”。《黄庭外经》谓：“散化五形变万神。”指人身上具有万神。

此四时五行精神，入为人五藏神，出为四时五行神精。其近人者，名为五德之神，与人藏神相似。其远人者，名为阳历，字为四时兵马，可以拱邪，亦随四时气衰盛而行。（页292）

“五藏神”又称“五藏精神”，是由“四时五行之气来入腹中”，即“五藏神”是直接“与‘四时五行之气’相感应，是‘气’在身中之‘精神’”，“精神”与“形”要合而为一，“形”主死，而“精神”主生，如云：“人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生，常合而为一，可以常存。”（页716）所谓养生修炼，就是要将“精神”与“形”合为一身。就常态而言，精神是不离身形，人体要常精神的常在，就可以“不病不老”，如云：“夫神明精气者随意念而行，不离身形。神明常在，则不病不老，行不遇邪恶。若神明亡，病者立死，行逢凶恶，是大劫也。”（页698）精神不见得会常存于人体，所谓“精神减则老，精神亡则死”。（页699）人体最好的存在方式是以“形体为家也，以气为舆马，精神为长吏”（页699），即形、气、神相合，尤其形要与神结合，《太平经》有不错的比喻，谓：“若有形体而无精神，若有田宅城郭而无长吏也。”（页699）精神正是人体的主宰。

“五藏神”不见得常留在人体内，人体“无精神则死”，为什么“五藏神”会离人而去？“去则凶”，如何追回“五藏神”呢？《太平经》亦记载有特殊的崇拜仪式：

夫人神乃生内，返游于外，游不以时，还以身害，即能追之以还，自治不败也。追之如何？使空室内傍无人，画像随其藏色，与四时气相应，悬之窗光之中而思之。上有藏象，下有十乡，卧即念之以近悬象，思之不止，五藏神能报二十四节气，五行神且来救助之，万疾皆愈。（页14）

“人神乃生内”又为什么会“返游于外”呢？《太平经》认为人神是可以离开躯体而独立行动，就看人能否守住精神，即养生，在于守住精神，使其不离身，常在身中成为生命的主宰，就可以无病而长寿。若人不懂得养生，精神会出游而不返，这是很严重的问题。精神何时出游？《是神去留效道法》指人睡觉时，就是精神出游：

人不卧之时，行坐言语，分明白黑，正行住立，文辞以为法度，此人神在也。及其瞑目而卧，光景内藏，所念得之，但不言，神在内也。及其定卧，精神去游，身不能动，口不能言，耳不能闻，与众邪合，独气在，

即明证也。故精神不可不常守之，守之即长寿，失之即命穷。（页 731）

人只有在睡觉时才无法守住精神，精神出游是正常现象，精神若不依存于肉体，生命就不存在。人不懂得养生行道，精神就有可能“游不以时，还以身害”，所以说“精神不可不常守之”，在《太平经》中有一套“守神”的仪式活动，让“五藏神能报二十四节气”，身中神能获得“五行神”的救助，保证“万疾皆愈”。

当人无法自养时，“五藏神”会各自出游而不返，导致人体产生各种疾病，如云：

故肝神去，出游不时还，目无明也。心神去不在，其唇青白也。肺神去不在，其鼻不通也。肾神去不在，其耳聋也。脾神去不在，令人口不知甘也。头神去不在，令人眊冥也。腹神去不在，令人腹中央甚不调，无所能化也。四肢神去，令人不能自移也。夫精神，其性常居空闲之处，不居污浊之处也。欲思还神，皆当斋戒，悬象香室中，百病消亡。不斋不戒，精神不肯还反人也。皆上天共诉人也。所以人病积多，死者不绝。（页 28）

为什么“精神不肯还反人也”？主要的原因就是人“失”道妄为，不知保全身中神气，让神离身，“出游不时还”，以疾病来警告世人。人若及时痛改前非，采斋戒祷告的宗教仪式，可以获得上天的谅解，让神还回，就可以“百病消亡”。若人仍不悔改，未能斋戒，则五藏神就进一步“上天共诉人”，将人的罪恶禀告于天，导致“人病积多”与“死者不绝”。

从宗教的立场，“身中神”是人体命理的根本，以“神”守“形”，让形体与精神都能达到至善完美的境界，进而“与神合德”，超越出形体的限制，长生久寿，甚至升化成仙，如《有过死谪作河梁诫》云：

神在中守，司人善恶，何须远虑，七政司侯神门户。求道得生，无离舍宅，变化与神合德，道欲复何索。故置善文于天籍。神仙籍与俗异录，当升之时，主簿之神及保人来，乃知所部主奉承教化，各有前后，辄当进有所去。众神共治，务取合天心者。（页 577）

人经由炼“神”可以成“神”，成为道教养生修炼的主要宗旨，治病长寿只是养生的附带价值，其真正的目的是“治身长久”，达到形神统一，由神来主宰，入“神仙籍”，进入长生久视的境界。

除了直接从“养神”入手外，《太平经》还有其他具体的养生技术，来助人治病延年。比如受古代医药知识的影响，认为有仙药的存在，可以

助人养生，达到健身延年的目的。

服食养生，实际上是一种古老的文化，东汉末年的《神农本草经》记载了不少可以延年不老的药物，是服食养生的集大成的著作。《太平经》也受到当时这种文化风气的影响，也承认有仙药的存在，认为药物也可以应阴阳气化的流行，来对治疾病，调和身体，有助于健康长寿。《太平经》根据三气说，采经验法则，认为对人有效的药草只有三种，如《草木方诀》云：

立延年者，天上仙草木也，下居地而生也。治事立诀愈者，名为立愈之方。一日而愈，名为一日而愈方，百百十十相应愈者是也。此草木有精神，能相驱使，有官位之草木也。十十相应愈者，帝王草也。十九相应者，大臣草也。十八相应者，人民草也。过此而下者，不可用也，误人之草也。是乃救死生之术，不可不审详。（页 172）

《太平经》是很强调经验的有效性，强调“百百十十”相应，即为顺阳气的“帝王草”，“十九”相应，可以接受，是顺阴气的“大臣草”，“十八”相应，则勉强可以接受，是顺中和气的“人民草”。无法达到“十八”相应，就不是仙草，是“误人之草”。《太平经》虽然接受“服食养生”的技术，但是对于各种“救死生之术”，非常讲究经验的实效性。

除了植物性的药材外，也承认动物性的药材也有“天上神药”，能助人治疗疾病，如《生物方诀》云：

禽者，天上神药厘其身中，天使其圆方而行。十十治愈者，天神方在其身中。十九治愈者，地精方在其身中，十八治愈者，人精中和神药在其身中。此三者为天地中和阴阳行方，名为治疾使者。（页 173）

续云：

故治十伤一，不得天心意。十伤二，不得地意。十伤三，不得人意，十伤六七以下，皆为乱治。

养生是一种实证的技术，“十十”治愈是“天神方”，“十九”治愈是“地精方”，“十八”治愈是“人精中和神药”。治病要得“天心意”或“地意”，最起码，要得“人意”，对于“十伤三”是不能接受的。

《太平经》时代已有不少医疗技术，比如在《灸刺诀》中就详细叙述当时民间医术中经常使用的“灸刺疗法”：

灸刺者，所以调安三百六十脉，通阴阳之气而除害者也。三百六十脉

者，应一岁三百六十日，日一脉持事，应四时五行而动，出外周旋身上，总于头项，内系于藏。衰盛应四时而动移，有疾则不应，度数往来失常，或结或伤，或顺或逆，故当治之。灸者，太阳之精，公正之明也，所以察奸除恶害也。针者，少阴之精也，太白之光，所以用义斩伐也。治百中百，治十中十，此得天经脉讖书也，实与脉相应，则神为其驱使。治十中九失一，与阴脉相应，精为其驱使。治十中八，人道书也，人意为其使。过此而下，不可以治疾也，反或伤神。（页180）

《太平经》的灸刺养生技术似乎已经很发达了，已将针灸与经络、脏腑结合起来，以三百六十脉象征三百六十日，提出“日一脉持事”，是一种天人感应思想，以为针灸可以调和体内阴阳气血的盛衰，用来疏通经脉，调理虚实，和谐阴阳，说明了针灸可以调脉通气，治理人体的疾病。“灸”与“针”只是治病工具，却被视为阴阳的象征，“灸”被当作是“太阳之精”，可以为人“察奸除恶害”。“针”被当作“少阴之精”，可以“用义斩伐”。二者可以安人体三百六十脉，治理各种疾病。针灸的技术应三气，也可以分成三等，“治十中十”，算是最高技术，“得天经脉讖书”，能够与“阳脉相应”，使“神为其驱使”。“治十中九失一”是次高技术，能够与“阴脉相应”，使“精为其驱使”。“治十中八”，勉强可以接受的技术，得中和之气，仅能“人意为其使”。“治十中八”以下，是不可以为人治病，病治不好，“反或伤神”。

《太平经》本是宗教书，亦继承了当时各种巫术疗法。在古代“巫”与“医”不分^①，不少巫术也被运用到养生技术上，尤其是早期道教，即以“符水”、“咒语”、“祝文”为人治病。《太平经》认为祝文具有神圣力量，可以为人治病，如《神祝文诀》云：

天上有常神圣要语，时下授人以言，用使神吏应气而往来也，人民得之，谓为神祝也。祝也祝百中百，祝十中十，祝是天上神本文传经辞也。其祝有可使神佐为除疾，皆聚十中者，用之所向无不愈者也。但以言愈病，此天上神讖语也，良师帝王所宜用也，集以为卷，因名为祝讖书也。是乃所以召群神使之，故十愈也。十九中者，真神不到，中神到，大臣有

^① 有不少学者认为“巫”与“医”同源，早期医药技术起源于巫术。参阅马伯英，《中国医药文化史》（上海人民出版社，1994），页149。



也。十八中者，人神至，治民有也。此者，天上神语也，本以招呼神也，相名字时时下漏地，道人得知之，传以相语，故能以治病，如使行人之言，不能治愈病也。（页181）

就宗教信仰来说，人们相信神圣力量的存在，经由某种特殊的交通管道，人可以获得此一神圣力量来治病消灾。“祝文”是其中的一种，是上天所授的“天上神本文传经辞”，或“天上神谶语”，可以召请神明为人治病。对于这些神秘性质的养生技术，也是强调具体的实效性，仍以“三气”作为标准，认为“十十中者”，请来的是“真神”，“十九中者”请来的是“中神”，“十八中者”，请来的是“人神”，其祝文是真正的“天上神语”。“十八中者”以下，只能算是“行人之言”，不能用来治病消灾。

六、“守一明法”的心灵治疗

道教有着丰富的养生理论与技术，重视外养身形与内修心性，强调内外兼备的性命双修。前一节专论《太平经》在“形”与“命”的养生修炼的方法，了解到各种养形养体的具体工夫。但是《太平经》真正关心的还是养神炼心的心性工夫，希望经由各种炼心的功法修出超然于物外的心性，来达到长生不死的养生目的。

后代道教从“精气神”的反复修炼，发展出“金丹”或“内丹”的养生理论与技术，这一套技术实际上是从古代的“行气”、“导引”、“吐纳”、“存神”、“存思”等养生方法发展出来，早在《太平经》时代就已奠立下基础，比如早有精气神三合以为一的主张，要人“爱气尊神重精”，可得长生。

《太平经》一再地强调要“合天心”或“得天心”，“心”或许才是天地的主宰，是长生自养与行道安身的主要对象。《太平经》较少谈到“心”，但是以“一”来代替“心”，比如《万二千国始火始气诀》云：“一者，心也，意也，志也。念此一身中之神也。”（页369）“一”常用来指称人身中的“心神”或“道心”，如《修一却邪法》云：“夫一者，乃道之根也，气之始也，命之所系属，众心之主也。”（页13）《太平经》对于心性的修养，专讲“存思”与“守一”。所谓“存思”，是指“存想思

神”，将心念集中在存想体内外诸神，达到心念与神相通的境界，此一功法已在上一节作了讨论。所谓“守一”，就是让心念能够守神于体，达到一心不动与一念不生的境界。

“守一”，就是寻找生命本源的工夫，“一”就是精气神的合而为一，就是天地人的合而为一，即是宇宙的最高本源，是人的“反本”工夫，回到“道”的本体处，“气”的源生处，如《五事解承负法》云：

以何为初，以思守一，何也？一者，数之始也。一者，生之道也。一者，元气所起也。一者，天之纲纪也。故使守思一，从上更下也。夫万物凡事过于大，末不反本者，殊迷不解，故更反本也。（页60）

“一”就是生命的本体，宇宙现象的本源，人的“守一”，就是从本体处入手，直接回到天人合道处，开启生命的原动力。“守一”就是返本，人回到天地万物的始基处，直接“从上更下”浑然一体，摆脱了形而下的种种形式上的冲突与矛盾。故“守一”就是致本的工夫，直接证明天人是合一，以“一”为养生的对象，才是真正的解脱之道。

“一”在人体上不是单一的，人体各个部位都可以找到相应的“一”，作为人体“守一”的下手处，如《修一却邪法》云：

故头之一者，顶也。七正之一者，目也。腹之一者，脐也。脉之一者，气也。五藏之一者，心也。四肢之一者，手足心也。骨之一者，脊也。肉之一者，肠胃也。能坚守，知其道意，得道者令人仁，失道者令人贪。（页13）

“一”是宇宙的本，人体相应于宇宙，各有自为中心的“一”，如“顶”为“头”的中心，“目”为“七正”的中心，“脐”为“腹”的中心，“气”为“脉”的中心，“心”为“五藏”的中心，“手足心”为“四肢”的中心，“脊”为“骨”的中心，“肠胃”为“肉”的中心。人体的养生就是要激活各为核心的“一”，让生命直接契入到宇宙的核心处，真正的有所“得”，避开“失”的情境。

整个养生的工夫要归结于“守一明之法”，即是分别善恶的最根本办法，“守一”就是“明善”，开拓出自身的善根，来与道冥合，就可以了死长生，如《守一明法》云：

守一明之法，长寿之根也。万神可祖，出光明之门。守一精明之时，若火始生时，急守之勿失。始正赤，终正白，久久正青。洞明绝远复远，

还以治一，内无不明也。百病除去，守之无懈，可证万岁之术也。守一明之法，明有日出之光，日中之明，此第一善得天之寿也。安居闲处，万世无失。（页16）

“守一明法”就是“守善却恶”，扩充了人体的善端，阻止恶端的萌芽，从根源处断绝死亡的恶端，即获得“长寿之根”。“守一”是善的精明，以“善”为生命的核心，“急守之勿失”，成为一切行为的最高准则，就可以“百病除去”，甚至是“可证万岁之数”。“守一”即是“心”的观照工夫，让“心”有如“日出之光”与“日中之明”，能够清明地透显出善端，让“心”自作主宰，在“安居闲处”可以“万世无失”，这是“心”作为主体的静观玄览，能够“以心内理”，达到“使长存而不乱”（页709）。

“一”对于不同等级的人来说，各自有其体验的境界，对生命的开发与道德的修持，都是有好处的，如《守一入室知神戒》云：

夫一，乃至道之喉襟也。上士所乐德，中士所响知，下士之所疾恶也。（页410）

又云：

夫守一之道，得古今守一者，复以类聚之。上贤明力为之，可得度世。中贤力为之，可为帝王良辅善吏。小人力为之，不知喜怒，天下无怨咎也。（页409）

续云：

夫守一者，大人守之亦有余，中人守之亦有余，小人守之亦有余，三人俱守行之，其善乃洞洽于六方八远，其恩爱与天地同计也。如最下愚，有不乐守行者，名为天下最恶凶人也，天地疾恶之，鬼神不复佑之也。（页410）

《太平经》基本上把人分成三等，只是称呼不同，第一种称呼是“上士、中士、下士”，第二种称呼是“上贤、中贤、小人”，第三种称呼是“大人、中人、小人”。人虽然分成三等，对“守一”来说，各自有其好处，如“上士乐德”、“中士响知”与“下士疾恶”等，能各依其性情做自我的修养，经由内照直观，各自体验道的妙用。人虽然有等级不同，“力为之”，各有其用，上贤者可以“度世”，中贤者“可为帝王良辅善吏”，小人者可以“天下无怨咎”。人虽有等级的差异，只要“守一”，皆可终有终极

的成就，达到“其善乃洞洽于六方八远”与“其恩爱与天地同计”的境界。

《太平经》也以“三气”的特质，来分析三等人“守一”的境界，境界虽不同，其价值是一致的，如《守一入室知神戒》云：

其上贤明者，治十中十，可以为帝王，使辟邪去恶之臣也。或久久乃复能入茆室而度去，不复誉于俗事也。故守一然后且具知善恶过失处，然后能守道，入茆室精修，然后能守神。（页412）

又云：

中贤守一入道，亦且自睹神，治十中九，可为王侯大臣，共辟除邪恶，或久久亦冀及入茆室矣。（页412）

续云：

其小贤守一，入道读书，亦或睹神，可治十中八，可为百姓共辟邪陈恶也。亦皆当拘校古今道文，以自相证明，乃愚者一明，悉解信道也。（页412）

上贤者“治十中十”，对应于阳气，可以完全进入到“守道”与“守神”的境界。中贤者“治十中九”，小贤者“治十中八”，《守一入室知神戒》续云：“言十中十者，法与天神相应。言十中九，与地神相应也。言十中八者，与人神相应也。”（页413）天地人等三神虽然境界不同，亦可合而为一，同是证道的工夫，经由“心”的充分开发，克服生死的外在限制，同证不死之道。

“守一”就是“长存而不老”的养生工夫，对人体进行心灵的治疗，从心灵的自我觉醒，找到生命存在的根本要义，肯定经由心灵的精神护持，可以建构出为善的道德主体，如云：

古今要道，皆言守一，可长存而不老。人知守一，名为无极之道。人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。常患精神离散，不聚于身中，反令使随人念而游行也。故圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，莫不相应，百病自除，此即长生久视之符也。阳者守一，阴者守二，故名杀也。故昼为阳，人魂常并居；冥为阴，魂神争行为梦，想失其形，分为两，乃至死亡。精神悉失，而形独在。守一者，真真合为一也。人生精神，悉皆具足，而守之不散，乃至度世，为良民父母，

见太平之君，神灵所爱矣。（页 716）

“守一”对人来说，就是“无极之道”，跳脱出一切有形的对待，直接与“精神”合而为一，从心灵上作根本性的超越，自然地在本心流露出来，与天心地意暗合为一，开启了无限的创造动力，不仅“百病自除”，还可以“长生久视”。“守一”是最为极致的养生方法，达到“常合即为一”与“真真合为一”的境界，各种生命的终极问题都可以迎刃而解。

七、结 论

《太平经》是以宗教信仰的立场，去面对两汉思想的发展潮流，虽然深受当时阴阳哲学的宇宙论之影响，却能自立出宗教需求下的思想体系，可以算是中国思想史上一部具有承先启后的重要著作。

中国宗教虽然以“天”作为最高的崇拜，承认“神”的主宰权威，却是以“人”作为本位，追求人体生命的永恒常存，将人体视为宇宙根源的处所，进而以养生来达到生命存在的超越境界，即以人合道成神，使个人精神不断地自我超升，突破疾病与死亡的限制，以不死来解决一切存在的问题。《太平经》的宇宙论实际上是建立性命论上，以人体的性命双修，展现出独特的生命观念。

这样的生命观主要还是以宗教信仰为本位，在哲学体系上缺乏了较为完整的严谨与精致的论辩理论，只是汉代以前各种思想体系杂而多端的组合，用来满足人们信仰上的宗教需求，几乎扣紧在神仙崇拜上的长生不死。长生不死，或许只是神话幻想下的一个假设而已，却能在汉代阴阳哲学的指导下，兼容并蓄各家思想，组合出开放性的天人合一理论，以人体的各种养生技术，不仅建构出长生不死的理论体系，也发展出中国独特的宗教体系，长期支配了中国人的文化心灵。

第六章 葛洪《抱朴子》内篇的医疗观

一、前言

宗教与医疗虽然是两种不同的文化体系，但是从远古社会以来二者之间一直存在着相当程度的重叠现象，可以说都是对应着人类生命的生死存有而来的对应法则与技术。很遗憾的是，现代来自西方的主流医学，重视生理层面的各种科学医疗技术，窄化了医学原有的文化内涵，在科技主导下物质文明与精神文明的纠葛不清，也恶化了医疗与宗教间对峙的冲突情境。近年来学术界致力于医学体系的跨文化研究，重视各个民族社会文化生活下适应策略的医疗体系，关心到非西方医学体系下的民族医学，认为对治疾病的医疗行为是建立在以文化为基础的信仰形式与社会制度上^①。

宗教医疗本质上是一种文化的医疗体系，不是用来取代科学技术下的医疗体系，各有不同的价值定位，应该追求彼此的相互肯定来各安其位，代表物质文明的科学与代表精神文明的宗教，不必在技术层面上势不两立的挑战与讨伐，而是能正本清源各自回到对生命探寻的观念层面上，在医疗与生命的终极价值上，重视以人作为主体展开的动态文化，以有限的生涯去领悟无限的人文世界^②。中国医学与道教医学是建立在天人一体的宇宙图式上，不单是关怀个体的生理医疗，而是建立在集体灵性的整合医疗上，是从心灵的整体精神调适上，追求生命永恒存有的终极境界。这种医

① 乔治·福斯特等著，陈华、黄新美等译，《医学人类学》（台北：桂冠图书公司，1992），页49。

② 郑志明，《宗教医疗的社会性与时代性》，《华人宗教的文化意识·第二卷》（台北：宗教文化研究中心，2003），页127。

疗观念是超出科学的实证范畴，直接从生命的精神层次，来避开或化解各种灾难与疾病的侵袭。

道教医学似乎逐渐成为热门的话题，养生、医疗与成仙等课题在民众现世利益的肯定与支持下，满足民众福禄寿等生存愿望，能根深蒂固地存在于中国人的社会当中^①。道教医学不能只从外在的医疗形式与实践方法入手，这些长期以来有关生命存有的经验与对应技术，是有着人类生命探索下的深层文化智慧与观念体系，虽然学术界已有一些专门的学术研究著作，如盖建民的《道教医学导论》等^②，有着不少宏观的体系性建构，但是道教经典在医疗观念的微观研究上仍有待不断地扩充与发展。有关《抱朴子》内篇的养生研究已有不少相关的学术论文，但是较少纯从医疗观念切入的研究面向，导致对葛洪在道教医学上的定位不一，无法清楚地厘清道教与医疗间的互动关系。本文从养生、医疗与成仙等三位一体的理论架构中，探讨葛洪独特的医疗观。

二、仙人的自我医疗

道教医学是其特有生命观念的延续，重视人体存有的宇宙图式与形而上学，追究人在天地鬼神对应下的地位与存在价值，是建立在以人作为主体的精神活动上，除了有形肉体的生理医疗外，更加关怀无形心灵的终极安顿，肯定永恒无限的生命形式，是以“不死”作为医疗的根本宗旨，肉体养生只是“长生”的一种手段，而非最终的存有目的。道教将人的生命形式分成“凡人”与“仙人”两种形态，其关系不是对立的，而是一体相承与联系的，在有限的生命历程中，努力地将“凡人”提升到“仙人”的修道境界中。

道教的生命观不是指“凡人”的生命，不是着眼于有形有限的个体，生命不是专指物质性的肉身，还要包含精神性的心灵，是以心灵作为主宰

^① 吉元昭治著，陈昱安审订，《道教医方与民间疗法——台湾寺庙药签研究》（台北：武陵出版公司，1990），页68。

^② 盖建民，《道教医学导论》（台北：中华大道文化公司，1999）。

的生命体验，追究其存有的神圣性与不朽性，其目的在于“仙人”的灵性实践上，将生命推向终极的超越境界。道教是把肉体生命摆在心灵的精神实现上，肉体的养生与医疗只是一种阶段性的手段与方法，其目的是超越出“凡人”的形体限制，成就了“仙人”的生命境界，从肉体净化达到了心灵净化的终极目标，人可以获得了与天地鬼神相同的形上生命，即是成仙的生命。人体的养生与医疗是为了成仙目的而来的，不是停留在肉体的生理满足，而是追求心灵的永恒不朽。

生死是凡人肉体存有的最大限制，有着不少贯穿生死的苦难与疾病，养生与医疗若停留功利性质的身体保全上，只是追求短暂的利益，不是道教医疗的终极目的。《抱朴子》内篇不反对人们这种功利的心态，肯定肉体保全的医疗功效，避免“伤生”的行为，追求养生延命的精神修炼，如《至理》篇云：

夫人所以死者，诸欲之所损也。老也，百病所害也，毒恶所中也，邪气所伤也，风冷所犯也。今道引行气，还精补脑，饮食有度，兴居有节，将服药物，思神守一，柱天禁戒，带佩符印，伤生之徒，一切远之，如此则通，可以免此六害。今医家通明肾气之丸，内补五络之散，骨填苟杞之煎，黄耆建中之汤，将服之者，皆致肥丁。漆叶青蓐，凡弊之草，樊阿服之，得寿二百岁，而耳目聪明，犹能持针以治病。^①（卷五，页3）

葛洪认为凡人是无法避免老死的生命现象，若缺乏自我医疗的能力，将苦于各种疾病与灾难的侵袭，导致个体的“生”长期处在“病老死”的威胁之中。对凡人的生命来说，生老病死是无穷无尽的生存挑战，显示出凡人都是“伤生之徒”，受到各种感官欲望的引诱与残害，追求有形世界的虚妄浮华，无法体验到与形上宇宙合一的生命本真。人的生命是可以不死的，其死是由于“诸欲之所损”，受制于现实生活中各种贪生欲望，同样地人的生命也是可以不老的，但是凡人还是会老，经常要面对着“百病所害”、“毒恶所中”、“邪气所伤”、“风冷所犯”等恶劣的外在生存环境。

道教意识到欲望对人体的破坏与伤害，但是未采用严格的“禁欲”或“绝欲”的对治手段，采用的是温和“节欲”的养生与医疗行为，将体内

^① 葛洪，《抱朴子》（平津馆本校刊，台北：台湾中华书局，1973 三版），下面直接在引文下直接注明该书的页数。

的精气神作有效的节制与运用，效法天地法则引进各种护生医疗技术。仙人与凡人的生命的差别在于“通”与“不通”上，能通的就是仙人，不通的就是凡人，从“不通”到“通”是需要经过特殊的修炼历程，“食饮有度”与“兴居有节”是最基本的生活态度，“道引行气”与“还精补脑”是身体内部精气能量的持守与扩充，“将服药物”与“思神守一”是坚定心灵的求道意志与实践法门，“柱天禁戒”与“带佩符印”是以交感鬼神的力量来消灾解厄。以上的修持方法，显示凡夫是具有“通”的可能性，经由修道可以远离了人世间欲损、衰老、病害、中毒、邪气、风冷等侵犯，展现出自我医疗的神奇效用，从凡人进入到仙人的生命境界。

医家在药物的采补与滋润上，对于生命形态的转变是有帮助的，最起码有助于身体的延年益寿，达到去疾养身的现实利益，也是成仙的必修课之一。在《论仙》篇中指出仙人主要的二种修持工夫，一为“以药物养身”，二为“以术数延命”，如云：

若夫仙人，以药物养身，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也。而浅识之徒，拘俗守常，咸曰世间不见仙人，便云天下必无此事。夫目之所曾见，当何足言哉。天地之间，无外之大，其中殊奇，岂遽有限。诣老戴天而无知其上，终身履地而莫识其下，形骸己所自有也，而莫知其心志之所以然焉，寿命在我者也，而莫知其修短之能至焉。（卷二，页2）

“养身”与“延命”是成仙的主要途径，仰赖“药物”与“术数”的协助，维持身体内外的整体和谐，改善生命对应的环境系统，即能“内疾不生”与“外患不入”，追求人体生命力的自我提升，排除了各种内在与外在的消耗与损失，获得自身医疗的蓄积能量，达到“久视不死”与“旧身不改”的成仙境界。但是这种凡人与仙人生命形态的转换有其可能性吗？有其必要性吗？这是道教生命理论的争议所在，成仙只是宗教理想性的愿望，还是生命医疗的自我实现呢？在《抱朴子》内篇中，养生、医疗与成仙是三位一体的关系，说明生命、医学与宗教是密不可分，人体的存有原本就是为了修道成仙而来，生命是掌握在人自己的手中，不是被外在的天地鬼神所决定的，是自己决定自己，即“形骸己所自有”与“寿命在我者”，“我”才是“形骸”与“寿命”的主体，取决于自身修道的意志与实践的法术。

道教不是崇拜“仙人”，而是对人自身的肯定与尊重，“仙人”都是“凡人”生命的升华与完成，即“仙人”是修道有成之人，是人人都是可以完成与达到的境界，其差别在于所下工夫的深浅，如《对俗》篇云：

夫陶冶造化，莫灵于人。故达其浅者，则能役用万物；得其深者，则能长生久视。知上药之延年，故服其药以求仙；知龟鹤之遐寿，故效其道引以增年。且夫松柏枝叶与众木则别，龟鹤体貌与众虫则殊，至于彭老犹是人耳，非异类而寿独长者，由于得道，非自然也。众木不能法松柏，诸虫不能学龟鹤，是以短折耳。人有明哲，能修彭老之道，则可与之同功矣。（卷三，页1）

宇宙造化中最灵的是人，人是居于天地鬼神中的核心地位，以“仙”的方式来参与天地鬼神的形上运作，“仙”只是人的另一种生命形态，或者称为人最圆满的生命形态，“长生久视”是人最深的自我成就，是人修道的主要目的，也是医疗的终极关怀。人与仙原本就是一体的，具有“明哲”的“得道”的能力，知道生命得以永恒的修持方法，即“服其药以求仙”与“效其道引以增年”。“服其药以求仙”就是“以药物养身”，“效其道引以增年”就是“以术数延命”，这是人才会拥有的修道能力，以药物与术数来自我医疗，追求生命超越的自我永生。

就人自身的超越能力来说，“药物”与“术数”还是外缘的助力而已，最重要的是自我心性的道德修持，人之所以具有超越的可能，在于人性原本自足的道德自觉上，人性即是对应于天性而来的宇宙本体，也是成仙的本体，人自身的修炼是要开启人性的道德本质，这种生命本质是要不断地进行“立功”与“除过”的道德修为，如《对俗》篇云：

立功为上，除过次之，为道者以救人危，使免祸，护人疾病，令不枉死，为上功也。欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。行恶事大者，司命夺纪，小过夺算，随所犯轻重，故所夺有多少也。凡人之受命得寿，自有本数。数本多者，则纪算难尽而迟死，若所禀本少，而所犯者多，则纪算速尽而早死。（卷三，页6）

又云：

积善事未满，虽服仙药，亦无益也。若不服仙药，并行好事，虽未便得仙，亦可无卒死之祸矣。吾更疑彭祖之辈，善功未足，故不能升天耳。（卷三，页6）

若缺乏人性自身的善恶自觉，则“务方术”与“服仙药”是无益于长生的行为，也无法达到自我医疗的效果。人的生命不是动物性的本能存有，而是道德性的价值存有，追求“立功”与“除过”的人性“本数”，不断地积功累德展现生命无穷的动力。“本数”是有“本”有“数”，“本”是指“忠孝和顺仁信”的人性与伦常，人要追求自身的调和，更要维持人际间的伦常和谐，尽了各种人事的本分与责任。“数”是指人对应天地而来的善恶之数，人的善恶行为是有一套纪算的法则，生死与纪算法则有关，即“纪算难尽而迟死”与“纪算速尽而早死”。

谁在为人性的善恶进行纪算呢？这涉及道教的鬼神信仰，相信人也可以“通”向于鬼神，彼此间是交感互动的，鬼神负起了纪算人善恶的职责，尽了其奖善罚恶的职责。人与其他动物不同，也能引进鬼神的神圣力量来为人救灾除病，可以经由交通鬼神来进行宗教医疗。但是葛洪认为人若缺乏自身本体的保养，通神的医疗能力是起不了作用的，如《道意》篇云：

若乃精灵困于烦忧，荣卫消于役用，煎熬形气，刻削天和。劳逸过度，而碎首以请命；变起膏肓，而祭祷以求痊；当风卧湿，而谢罪于灵祇；饮食失节，而委祸于鬼魅。蕞尔之体，自贻兹患，天地神明，曷能济焉？其烹牲饗群，何以补焉？夫福非足恭所请也，祸非禋祀所禳也。若命可以重祷延，疾可以丰祀除，则富姓可以必长生，而贵人可以无疾病也。夫神不歆非族，鬼不享淫祀；皂隶之巷，不能纡金根之轩；布衣之门，不能动六轡之驾。（卷九，页1）

又云：

若养之失和，伐之不解，百病缘隙而结，荣卫竭而不悟，太牢三牲，曷能济之？俗所谓道率皆妖伪，转相诳惑，久而弥甚。既不能修疗病之术，又不能返其大迷，不务药石之救，惟专祝祭之谬。祈祷无已，问卜不倦，巫祝小人，妄说祸祟，疾病危急，唯所不闻。闻则修为，损费不訾，富室竭其财储，贫人假举倍息，田宅割裂以讫尽，篋柜倒装而无余。或偶有自差，便谓受神之赐；如其死亡，便谓鬼不见赦。幸而误活，财产穷罄，遂复饥寒冻饿而死，或起为劫剥，或穿窬斯滥，丧身于锋镝之端，自陷于丑恶之刑，皆此之由也。（卷九，页2）

鬼神也救不了无命之人，人本体的“仙”同样的与鬼神是形上的存

有，即仙与鬼神也是一体，人是以“仙”的方式进入到鬼神的世界。人的劾神役鬼的能力是建立在“仙”的本质上的，即人成仙后才能引进天地鬼神的恩赐与救护。若人还停留在凡人的生命形态上，是无法获得鬼神的救助，当人“劳逸过度”时是无法对鬼神“碎首以请命”，当人“变起膏肓”时就无法经由鬼神来“祭祷以求痊”。人们希望由感通鬼神来驱除病魔与救人性命，但这是有前提，人本身要符合善恶功过的道德要求，不可以“自贻兹患”，只企图借助神力来消灾解厄。葛洪认为祸福是无法靠交通鬼神的方式来转变的，如云：“福非足恭所请也，祸非禋祀所禳也。”又云：“神不歆非族，鬼不享淫祀。”人与鬼神相交，也是有其道德规律，不能光靠交感的法术与法力。

“药石”与“祝祭”只是成仙的方便法门而已，人的自我医疗，要“能修疗病之术”，也要“能返其大迷”，疗病只是“用”，返本才是“体”，仙人是要达到体用一如的境界，不能只落到作用层面上求其功效。如果能返本，体悟到“体”的根本精神后，“服神药”、“行气”与“房中之术”等才能真正展现其妙用，如《杂应》篇云：

养生之尽理者，既将服神药，又行气不懈，朝夕导引，以宣动荣卫，使无辍阂，加之以房中之术，节量饮食，不犯风湿，不患所不能，如此可以不病。但患居人间者，志不得专，所修无恒，又苦懈怠不勤，故不得不有疹疾耳。若徒有信道之心，而无益己之业，年命在孤虚之下，体有损伤之危，则三尸因其衰月危月，入绝命病乡之时，招呼邪气，妄延鬼魅，来作殃害。其六厄并会，三刑同方者，其灾必大，其尚盛者，则生诸疾病，先有疹患者，则令发动。是故古之初为道者，莫不兼修医术，以救近祸焉。凡庸道士，不识此理，恃其所闻者，大至不关治病之方，又不能绝俗幽居，专行内事，以却病痛。病痛及己，无以攻疗，乃更不如凡人之专汤药者。（卷十五，页5）

所谓自我医疗，是要达到“养生之尽理”，成仙不是靠外在的力量，而是体与用的同时完成，所有的药物与法术只是一种媒介而已，将人形下的身体满足拉到“道”的形上学中来完成^①。当人能与道合一，就可以对应天地的自然秩序，达到“不病”的身心境界。问题是当人还保有着肉体

① 郑志明，《以人体为媒介的道教》（嘉义：宗教文化研究中心，2000），页24。

的形式，就无法完全断绝凡人的生存烦恼，当人的修道意志不是非常坚定时，在“志不得专”与“所修无恒”的情况下，人就“不得不有疹疾”。凡人面临到各种有形的疾病是正常，同时也会面临到各种无形的鬼神侵害，此时有需要“兼修医术”来达到“以救近祸”，古代各种医药与方术的流行，是面对人间各种毒害所兴起的对应技术^①，修道之人对这些医疗与养生的技术要有相当程度的掌握。

方术对人的修道来说，是有着增强补益的效果，可以助人有效地趋吉避凶，扩充修道的作用与功能，使人可以避免有形与无形的各种灾难。如《道意》篇中肯定方术的有益云：

然思玄执一，含景环身，可以辟邪恶，度不祥，而不能延寿命，消体疾也。任自然无方术者，未必不有终其天年者也，然不可以值暴鬼之横枉，大疫之流行，则无以却之矣。夫储甲冑，蓄蓑笠者，盖以为兵为雨也，若幸无攻战，时不沉阴，则有与无正同耳。若失石雾合，飞锋烟交，则知裸体者之困矣；洪雨河倾，素雪弥天，则知露立者之剧矣。不可以茅麦之细碎，疑阴阳之大气，以误晚学之散人，谓方术之无益也。（卷九，页6）

葛洪重视“医药”也重视“方术”，认为修道人靠“思玄执一”与“含景环身”的心性修持是不足的，虽然能够“辟邪恶”与“度不祥”，却无法达到“延寿命”与“消体疾”的作用。修道人除了在心性上“任自然”外，更要以“方术”的神圣力量，来完成“终其天年”的生命目标。道教讲心性，也讲方术，方术可以协助或扩充人自身的医疗能力，使人可以勇于面对“暴鬼之横枉”与“大疫之流行”的恶劣环境，因有方术在身，不会产生有如“裸体者”与“露立者”的生存危机，能对治各种病患与灾难的挑战，以方术来强化天人间的对应法则，人可以在“天人相应”的过程中避祸求福。^②

① 李零，《中国方术续考》（北京：东方出版社，2000），页38。

② 张荣明，《方术与中国传统文化》（上海：学林出版社，2000），页162。

三、药物养身观

葛洪是肯定“药物养身”的功效，修道者若能配合医术，可以避免身体损伤与精神的耗费，有助于得道成仙，否则可以说是“不如凡人之专汤药者”，凡人专攻汤药虽然无法成仙，但有益于身体的保养与健康的维护。药物的发现与运用等也是中国古文明的一大成就，早在甲骨文中已有治病的草药与汤液的记载^①，显示人们对药物的认知是经过长期经验的累积，来自于人基于保护性措施的生物性本能，但是人也具有主动创造的生活智慧，从经验中建构出药物医疗的理论与运用体系，已超越出生物本能的层次，进入到心灵开发的自性觉醒，领悟到药物养生与医疗的特殊功能^②。

道教可以说是中国古代养生与医疗文化的集大成，反映了人们对生命护卫与保养的向往与追寻，在观念与技术上早已累积出庞大的文化体系。道教成仙的修炼，就是建立在这种养生与医疗的知识基础上，如《极言》篇云：

是以善养生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。调利筋骨，有偃仰之方；杜疾闲邪，有吞吐之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然后先将服草木以救亏缺，受服金丹以定无穷，长生之理，尽于此矣。（卷十三，页5）

“善养生”是人追求长生成仙的基本工夫，关心人体形神的整体维护，有着各式各样对应着身体的医疗技术，开发出人体内在机能的均衡和谐。修道者在身体保养上，首先要有规律的生活起居，即“卧起有四时之早晚”与“兴居有至和之常制”，这也是最基本的健康保健法，人要顺应阴阳四时的自然变化，在生活的时间与空间上有一定遵守的秩序与法则。其次，对人体的运动与操作，要有“调利筋骨”的“偃仰之方”，调节机体与器官间的生理与病理的联系。也要进行呼吸的自我锻炼，排除体内的邪

① 高春媛、陶广正，《文物考古与中医学》（福州：福建科学技术出版社，1993），页60。

② 廖育群，《岐黄医道》（沈阳：辽宁教育出版社，1991），页42。

气，如“杜疾闲邪”的“吞吐之术”。也要让体内气血畅通，有“流行荣卫”的“补泻之法”。也要让身体有着适度的宣泄或逸乐，有“节宣劳逸”的“与夺之要”。

养生医疗只是凡人延年益寿的工夫，迎合了人类最基本的生存愿望^①，最多只是成仙的预备修养，要成为仙人主要靠“服草木”与“服金丹”。“服草木”是用来“救亏损”，还停留在凡人的阶段，要成为仙人就必须“服金丹”，才能真正地达到“定无穷”的长生境界。“草木”与“金丹”统称为“药”，但是在作用上是有层次的区别，如《仙药》篇云：

神农四经曰：“上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵，体生毛羽，行厨立至。”又曰：“五芝及饵丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹余粮，各可单服之，皆令人飞行长生。”又曰：“中药养性，下药除病，能令毒虫不加、猛兽不犯、恶气不行、众妖并辟。”（卷十一，页1）

药可分成“上药”、“中药”与“下药”，成仙的药称为“上药”或“仙药”，是修道者主要追求的药，“中药”与“下药”只能达到“养性”与“除病”的功效，不是仙人成仙所依赖的“仙药”。道教不排斥“中药”与“下药”，也肯定其医疗的功能，最起码能够“毒虫不加”、“猛兽不犯”、“恶气不行”与“众妖并辟”，能对治各种有形与无形的病害。道教医疗的目的，不在于身体的疾病救助，而是追求灵性的长生不死，完成“升为天神”、“遨游上下”与“使役万灵”的生命境界。

道教医疗是不同其他的生理医疗，除了长寿延年外，还要长生不死，这种医疗体系完全是建立在宗教医疗的永生需求上，“药物养身”只是入门工夫而已，其最终的目的在于“服金丹”或“服仙药”，如《金丹》篇云：

虽呼吸道引，及服草木之药，可得延年，不免于死也。服神丹令人寿无穷已，与天地相毕，乘云驾龙，上下太清。黄帝以传玄子，戒之曰：此道至重，必以授贤，苟非其人，虽积玉如山，勿以此道告之也。受之者以金人金鱼投于东流水中以为约，歃血为盟，无神仙之骨，亦不可得见此道也。合丹当于名山之中，无人之地，结伴不过三人，先斋百日，沐浴五香，

^① 刘松来，《养生与中国文化》（南昌：江西高校出版社，1994），页208。

致加精洁，勿近秽污及与俗人往来，又不令不信道者知之，谤毁神药，药不成矣。成则可以举家成仙，不但一身耳。世人不合神丹，反信草木之药。草木之药，埋之即腐，煮之即烂，烧之即焦，不能自生，何能生人乎？（卷四，页3）

“药物养身”的功能可以分两个层次，第一个层次是身体的长寿延年，第二个层次是生命的长生不死，道教是要从第一个层次提升到第二个层次，从“服草木之药”体悟到“服神丹”的妙用。服药的目的除了延年外，更渴望长生，追求还丹金液为仙道之极，^① 特别重视金丹术，视为修道者的长生法门，也是道教医药学的主要内涵，“神丹”是高于“草木之药”，是生命从凡人转变为仙人的主要依据。葛洪所谓的药物，是指可以养命长生的“仙药”，帮助人们达到不死成仙的最高境界，那些只相信“草木之药”的养生之人，其身体是无法从凡人变化为仙人。

葛洪所谓的长生，实际是在于追求生命的变化法则，人体服金丹后的生命变化，是类同于大自然中天地万物的变化，也是根据宇宙的运行法则而来，说明凡人与仙人之间是要经历过一场生命的变化，这种变化是经由金丹来促成，如《黄白》篇云：

夫变化之术，何所不为？盖人身本见，而有隐之之法，鬼神本隐，而有见之之方。能为之者往往多焉，水火在天，而取之以诸燧；铅性白也，而赤之以为丹；丹性赤也，而白之而为铅。云雨霜雪，皆天地之气也，而以药作之，与真无异也。至于飞走之属，蠕动之类，禀形造化，既有定矣。及其倏忽而易旧体，改更而为异物者，千端万品，不可胜论。人之为物，贵性最灵，而男女易形，为鹤为石，为虎为猿，为沙为鳧，又不少焉。至于高山为渊，深谷为陵，此亦大物之变化。变化者，乃天地之自然，何为嫌金银之不可以异物作乎。（卷十六，页1）

金丹是要经过多次的修炼才能变化而成，这种“变化之术”虽然神奇，但是对应宇宙原有的气化现象，显示天地万物之间原本就存在相互变化的规律。这种变化的生命观主要是延续着古代的神话思维，来自于对天地万物存在的主观感受，是以模拟的方式去推衍出生命的存有法则。这种神话的模拟思维虽然与现代科学的认知是有出入的，但却是人类最早自成

① 蓝秀隆，《抱朴子研究》（台北：文津出版社，1989），页25。

逻辑的思想模式，建立起想象性的推理法则，意识到事物之间有些共通的相似属性。^① 比如人有“隐之之法”，鬼神有“见之之方”，纯粹是类比而来的信仰，是无法进行科学的检验。同时万物从“禀形造化”到“改更而为异物”，推理出人也具有“男女易形”的变化能力，这不是科学的范畴，是延续着神话思维而来的信仰模式。

“变化者，乃天地之自然”，这是主观的价值认知，认为人与天地都要顺应着自然的变化，同样地，丹砂变化成金，也是一种自然法则，显示万物之间有着互相渗透与转化的可能性，人经由服食金丹或灵芝而成仙，也是来自于这种自然的类化原则，如《黄白》篇云：

又化作之金，乃是诸药之精，胜于自然者也。仙经云：“丹精生金。”此是以丹作金之说也。故山中有丹砂，其下多有金。且夫作金成则为真物，中表如一，百炼不减，故其方曰可以为钉，明其坚劲也。此则得夫自然之道也，故其能之，何谓诈乎？诈者谓以曾青涂铁，铁赤色如铜，以鸡子白化银，银黄如金，而皆外变而内不化也。夫芝菌者，自然而生，而仙经有以五石五木种芝，芝生，取而服之，亦与自然芝无异，俱令人长生，此亦作金之类也。（卷十六，页3）

在天地万物的类化原理中，金丹的神圣性就被建立起来，视为“诸药之精”，比其他自然的药材更有着长生的功效。草木之药是会腐朽的，金丹有如自然界的金子般的“百炼不减”，可以帮助人体从凡人升华为仙人。这不只是外在形式的转变，同时是内在本质的更易，生命经由金丹确实获得转化，不是“外变而内不化”的类似性假冒，与自然而生的仙药效果是一致的，都有助于生命的长生变化。道教的炼金术不是为了黄金，而是从黄金的属性中类比出生命的不朽。认为丹砂与金的药效成分，有助于人体的长生久视^②。

道教的金丹是继承了中国古代的冶金术与炼丹术，将冶金与炼丹加以类化，也把金丹与医药同流，金丹也被视为医术的一种^③，甚至是道教专有的长生医术，如《黄白》篇云：

① 邓启耀，《中国神话的思维结构》（重庆：重庆出版社，1992），页160。

② 约翰生著，黄素封译，《中国炼丹术考》（上海：上海文艺出版社，1992），页55。

③ 张觉人，《中国古代炼丹术——中医丹药研究》（台北：明文书局，1985），页41。

又曰：“朱砂为金，服之升仙者，上士也。茹芝导引，咽气长生者，中士也。餐食草木，千岁以还者，下士也。”又曰：“金银可自作，自然之性也，长生可学得者也。”玉牒记云：“天下悠悠，皆可长生也。患于犹豫，故不成耳。凝水银为金，可中钉也。”铜柱经曰：“丹砂可为金，河车可作银，立则可成，成则为真，子得其道，可以仙身。”黄山子曰：“天地有金，我能作之，二黄一赤，立成不疑。”龟甲文曰：“我命在我不在天，还丹成金忆万年。”古人岂欺我哉？但患知此道者多贫，而药或至贱而生远方，非乱世所得也。（卷十六，页4）

“金银可自作”是基于自然变化理论，不同于科学的实验，不是真假的问题，而是一种信仰，相信“丹砂可为金”，更相信“我能作之”，不只主张人可以冶金，也强调人可以炼成金丹，有助于人成仙的生命转变。这种生命转变是掌握在“我”的手中，即“我命在我不在天，还丹成金忆万年”，这是信仰力量下的自我医疗，肯定生命可以服饵成仙，也是一种“自然之性”下的生命更新。在唐代以前，道教对金丹是深信不疑，笃信金丹服食之术，炼丹理论曾有广度与深度的操作实践^①。

在道教医学中一直相信人间是有“上品之神药”，当金丹在发展上遇到瓶颈时，转而认为人体可以自己锻炼金丹。《抱朴子》尚未从“外丹”进入到“内丹”之说，对于人体服食金丹的长生功能是相当肯定，如《金丹》篇云：

夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之而死，又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固，有如脂之养火而不可灭。铜青涂脚，入火不腐，此是借铜之劲以捍其肉也。金丹入身中，沾洽荣卫，非但铜青之外傅矣。（卷四，页2）

服食金丹的长生观念与科学无关，是建立在神仙可成的宗教理论上，是建立在“假求于外物以自坚固”的需求上，可以“能令人不老不死”，这是把人摄取药物的认知作机械性的推理延伸^②，或许从现代医学的立场

① 金正耀，《道教与炼丹术论》（北京：宗教文化出版社，2001），页67。

② 金正耀，《道教与科学》（北京：中国社会科学出版社，1991），页100。

来看，相当的荒谬无稽，但是在葛洪的成仙理论中有其自成系统的观念体系，深信“金丹入身”的特殊医疗作用。

四、术数延命观

金丹术只是道教众多术数的一种，道教在延命的术数上累积了不少专业的技术，统称为“神仙法术”，是从古老巫术演化而来，成为道教神学的主要组成部分，《抱朴子》内篇，将道教中许多法术公之于世，以为只要拜师入道求得口诀后，便可学得，其中有御盗躲患法、避兵避疫法、远行不疲法、涉江渡海辟龙蛇法、辟山川庙堂百鬼法、禁五兵法、解脱桎梏法、辟蛇腹百毒法、呼召鬼神法、占问吉凶安危法、透视法、制伏山精法、禁虎豹恶兽法等^①。这些神奇法术可以展现出修道的无边妙处，安然度过生存中各种灾难的挑战，获得延命的利益。

道教修道的目的在于长生，而非延命，延命只是一时，长生才是永恒。但是延命是长生的基础，延命的法术对修道人来说还是有好处的，最起码可以掌握到人间吉凶安危的术数，葛洪认为连孔子都渴望延命，如《勤求》篇云：

里语有之：“人在世间，日失一日，如牵牛羊以诣屠所，每进一步，而去死转近。”此譬虽丑，而实理也。达人所以不愁死者，非不欲求，亦固不知所以免死之术，而空自焦虑，无益于事。故云乐天知命，故不忧耳，非不欲久生也。姬公请代武王，仲尼曳杖悲怀，是知圣人亦不乐速死矣。（卷十四，页2）

生命的短暂是人类最大的苦恼，里语的譬喻是相当写实，显示人生苦短的悲歌，“免死之术”是人们内心深处永远存在的秘密愿望，但是真的能长生不死吗？连“达人”都无法得知或获得“免死之术”，最多只能在心灵达到“乐天知命”的“不忧”境界，“久生”虽然无法实践，至少人们还是“不乐速死”，展现出道教“重人贵生”的思想，肯定人生命存有

^① 胡孚琛，《魏晋神仙道教——抱朴子内篇研究》（北京：人民出版社，1989），页166。

的积极意义，有人之生才有不死的永恒追寻，这种追寻是“我命在我不在天”，“我”才是生命不朽的主体，可以通过修炼从凡胎变成神仙，从常人达到超脱生死的生命境界^①。

道教是一种生命修炼的宗教，不是要医治有限的身体，而是要达到天人一体的长生世界，但是身体的医治也是很重要的，是通向于长生的相关法术。法术虽然有时而穷，但持之以恒，也能性命双修而获得全真永生。方术还是有助于长生的完成，在《至理》篇里将长生术主要分为两大类，即“服药”与“行气”，如云：

服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用不知焉。吴越有禁咒之法，甚有明验，多气耳。知之者可以入大疫之中，与病人同床而已不染。又以群从行数十人，皆使无所畏，此是气可以禳天灾也。（卷五，页4）

“服药”在上一节已作说明，这一节专谈“行气”，“行气”是一切术数的根本，若能服药兼行气，其长生的效果更佳，只行气最少也能延命。道教从人与天地合一的原理中，强调“气”的造化作用，认为行气是一切法术的基本功，人与气一直是相生相用，即“人在气中”，是指人在宇宙大气的自然流行之中，所谓“气在人中”，则是指人体中也有着长生之气，若能妥善地行持与运用，也能参与天地永恒的变化。这说明人与万物一样，都是按照宇宙运行的规律，即“无不须气以生者”，人可以用气来滋养生命，以气作为治病的主要依据，必须调整人体内气的运行，其方法有布气、导气、引气、排气等，这些行气的方法，能够“内以养身”与“外以却恶”，排除病气与扶正元气，让人体机能长期均衡和谐，这种行气的能力也“可以禳天灾”，去除掉天地间的邪气。

人体的精神锻炼整体来说在于“宝精行气”，除了行气术外，也重视“房中之术”，如《释滞》篇云：

^① 王庆余、旷文楠，《道医窥秘——道教医学康复术》（成都：四川人民出版社，1994），页55。

欲求神仙，唯当得其至要。至要者在于宝精行气，服一大药便足，亦不用多也。然此三事，复有浅深，不值明师，不经勤苦，亦不可仓卒而尽知也。虽云行气，而行气有数法焉。虽曰房中，而房中之术，近有百余有焉。虽言服药，而服药之方，略有千条焉。初以授人，皆从浅始，有志不怠，勤劳可知，方乃告其要耳。（卷八，页1）

精气是人体生理与病理的主要元素，治病去疾在于炼精养气，房中术也是一种体内行气之法，但是还要配合“阴阳之术”。行气术的方法极为多样，不可能遍通各种法术，最好能由浅入深，一门一门的深入，能对各种法术有整体性的认知，但不要只专攻一门，如《微旨》篇云：

凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择，偏修一事，不足必赖之也。又患好事之徒，各仗其所长，知玄素之术者，则曰唯房中之术可以度世。明吐纳之道者，则曰唯行气可以延年矣。知屈伸之法者，则曰唯导引可以难老矣。知草木之方者，则曰唯药饵可以无穷矣。学道之不成就，由乎偏枯之若此也。（卷六，页2）

道教生命修持的内秘世界是极为丰富，身体内炼的方法相当多样，最好是“多闻而体要”与“博见而善择”，熟知各种养生与医疗的方术，对于各家行气存神之法要能多闻与博见，方能体要而善择，能运用各种法术来消灾解厄，若专攻单一法术，就无法左右逢源，来对治生存的各种困境。单一法门也都有其特殊的价值，如“房中之术可以度世”、“行气可以延年”、“导引可以难老”、“药饵可以无穷”等，各自有其妙用，但也各有其局限，若能通而为一，学道的成就更大。

道教延命的方术不少，如导引术、行气术、存思术、服食术、房中术等，各自又发展出千百种的运用技术，是道教重要的医疗宝藏，经由修炼来超出寿命通常的自然界限，使人自我的生命得到极大的延续与发展，从而获得生命的超脱与自由^①。修道者除了重视体内的行气法术外，也要具有各种交感鬼神的法术，如《极言》篇云：

不得金丹，但服草木之药及修小术者，可以延年迟死耳，不得仙也。或但知服草药，而不知还年之要术，则终无久生之理也。或不晓带神符，

^① 郝勤、杨文光，《道在养生——道教长寿术》（成都：四川人民出版社，1994），页47。

行禁戒，思身神，守真一，则止可令内疾不起，风湿不犯耳。若卒有恶鬼强邪，山精水毒害之，则便死也。或不得入山之法，令山神为之作祸，则妖鬼试之，猛兽伤之，溪毒击之，蛇虺螫之，致多死事，非一条也。（卷十三，页3）

“服草药”的修道人，要有体内行气的“还年之要术”外，还要有避免鬼神作祟的能力。行气的自我修炼只能做到“内疾不起”与“风湿不犯”，但是无法应付外在自然环境各种潜在的危机，如“恶鬼强邪”与“山精水毒”的危害，随时都有死亡的可能。道教在应付致死的鬼神有各种符、咒、诀、步等运用法术^①，“带神符”与“行禁戒”是引进神圣力量来斩妖伐鬼，“思身神”与“守真一”是扩充体内之神的护身能力，展现出灵变神通的法力。

《抱朴子》的长生法术自成一套庞大的体系，这一套体系是以金丹服食为中心，以行气、房中术来配合，以导引、医疗等养生术来辅助，以各种镇邪去鬼召劾神灵的法术来保证，总结前人的养生与医疗等方术^②。这种方术主要用来医疗身体各种有形与无形的疾病，各有其医疗的目的与作用，如房中术是专对夫妻而发展出来的“阴阳之术”，如《微旨》篇云：

夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已。其理自有极，安能致神仙而能却祸致福乎？人不可以阴阳不交，坐致疾患，若欲纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。善其术者，则能却走马以补脑，采玉液于金池，引三五于华梁，令人老有美色，终其所禀之天年。（卷六，页5）

道教医学不只重视个体的自我医疗，也重视两性间摄精固气的补救医疗，房中术虽然不是“致神仙”的长生医疗，却是有助于人体延命的养生医疗或性医疗，是针对男女阴阳的关系，来调节双方的身体健康状况，其功能有“高可以治小疾”与“次可以免虚耗”。这种两性之间应有的对应秩序，要效法天地运行法则，避免“阴阳不交”，造成“坐致疾患”与“则伐年命”。男女对性欲都要有相当的节制，不可以“纵情恣欲”，导致身体的亏损，无法“却祸致福”。学道者对房中也要“善其术”，方能“终

① 刘仲宇，《道教的内秘世界》（台北：文津出版社，1997），页135。

② 牟钟鉴、胡孚琛、王葆玟，《道教通论——兼论道家学说》（济南：齐鲁书社，1991），页423。

其所禀之天年”。道教的房中医疗也是长生修仙的基础，认为男女双修是能合乎宇宙的阴阳法则，可以培根固本，达到人运中兴的作用与目的^①。

五、结 论

道教医学本质上就是一种宗教医学，是延续着古代巫术的宇宙理论，不只想要医治人体的有形疾病，更要依循天地常法的道，让生命得以长生不朽。不能将道教医疗局限于身体的疾病治疗，更要提升到对生命整体永生的治疗上，理解医疗、养生与成仙三者是一体相承的，是不可切割的，追求从养身全形到变化成仙，医疗只是手段，成仙才是终极的目的。

道教在医疗手段的开发上是值得肯定，大量累积传统社会的各种医疗理论与技术，《抱朴子》是一个集大成的作品，葛洪将医学与道教进行深层结构的融合，建构出人体生命系统的医疗思想与实践体系。葛洪这种修炼成仙的医疗观，与当代以科技为主体的医疗系统是有出入的，但是对生命的关怀却是一致的，追求身心灵的整体和谐与养生保健之道。

医疗不只是救治疾病而已，同时也是“救生死之术”的生命关怀，道教将医疗落实在济世救人的宗教实践中，具备了“人命至重”与“志存救济”的医疗行为准则^②。其各式各样的方术，都是用来解救人们的生死之命，做到“令不枉死”的医疗努力，让生命都能安享天年，进而能长生成仙。

① 胡孚琛、吕锡琛，《道学通论——道家、道教、仙学》（北京：社会科学文献出版社，1999），页419。

② 卿希泰、詹石窗主编，《道教文化新典（上）》（台北：中华道统出版社，1996），页377。

第七章 《阴符经》的生命观

一、前言

《阴符经》一书自《唐书·艺文志》著录了六种相关著作以来，一向归类入道家类的典籍里。宋郑樵《通志略》著录《阴符经》的各种本子共三十九部，明《正统道藏》收集《阴符经》注本及发挥阴符余义的书共计二十二种^①。《四库全书》以其对道家特有的偏见极少著录道家文献，然而诠释《阴符经》的著作在抄录与存目中也收了十二部^②。《阴符经》历来甚受学者的喜好与重视，有不少相关的诠释著作，但有些已经亡佚不见了，根据萧登福的收集，现有《阴符经》的版本及注疏，共有五十九种^③。

有关《阴符经》的作者问题，众说纷纭，论争了至少一千多年，谓黄帝所作，称为《黄帝阴符经》，实为依托之辞，无人复信其为黄帝所造^④。有的学者（如梁启超）说是战国末年出现的书，有的学者（如全祖望）说是北魏寇谦之所撰，有的学者（如余嘉锡）认为是上清派杨羲、许谧等人所为，有的学者（如朱熹）认为是唐代李筌所作^⑤。是先秦旧籍或唐人李筌伪撰，目前都有不少学者大力批评与反对，附和者较少，较多人支持王明的考证，认为《阴符经》是唐以前的道书，应是晋以后的著作，大约成

① 王明，《试论〈阴符经〉及其唯物主义思想》，《道家与道教思想研究》（北京：中国社会科学出版社，1984），页135。

② 李大华，《论〈阴符经〉产生的历史过程及其唐代诠释的思想特点》，《道教文化研究·第七辑》（上海古籍出版社，1995），页259。

③ 萧登福，《黄帝阴符经今注今译》（台北：文津出版社，1996），页37~43。

④ 龚鹏程，《〈阴符经〉叙论》，《道教新论》（台北：台湾学生书局，1991），页309。

⑤ 于民雄，《道教文化概论》（贵阳：贵州人民出版社，1991），页162。

书于公元531年至580年这段期间^①，有的学者（如朱越利）直言出于北朝一隐者^②。

《阴符经》在唐代就有两种本子，一为褚遂良所抄本，文字较详；一为李筌所得者，文字约少去末尾处一百余字^③，今所见《阴符经》的版本大多是唐宋人的注本，本文根据《正统道藏》洞真部本文类炁字号的《黄帝阴符经》为底本^④，为四百余字白文本，分三章，有题，即《神仙抱一演道章上》、《富国安民演法章中》、《强兵战胜演术章下》等。《阴符经》虽然字数不多，其丰富多义则不亚于老子《道德经》，提供着多样的诠释空间，可以从哲学、养生、炼丹、政治、兵学等方向各自表述，进而各取所需，展现了其多元发展的经典生命，让后代人可以随缘应方来吸取其内在的智慧。本文直接回到经文本身，诠释人与天地神之间的宇宙认知图式^⑤，探讨生命主体安身立命之道。

二、人与天地一体

古代中国的宇宙意识不是单一，而是多重的，对宇宙的认知呈现了丰富而多歧的内容，从先秦以来有着多向的宇宙观来源^⑥，对于人与天地间的运作模式有着不同的思考形态，形成了相异的宇宙解释系统与天人合一的实践理念。《阴符经》在宇宙认知上没有标新立异，大致上是顺着《易传》、《老子》等书的思想观念而来，从人与天地一体，完成宇宙自然和谐之道，将人投入于天地的秩序之中，建构了与生命相应的生存世界。

① 同注①，页146。

② 朱越利，《道藏分类解题》（北京：华夏出版社，1996），页28。

③ 同注③，页16。

④ 本文所依据的文本，出于《正统道藏》（台北：新文丰出版公司，1988）第二册，页418，仅一页。

⑤ “宇宙图式”是指传统的宇宙认知模式，建构出认识宇宙的空间模式，其核心是人作为主体，追求人与天地、人与神之间的整体和谐。郑志明，《社区文化的宇宙图式与神圣空间》，“地区发展与环境改造学术研讨会”（台北，2001），页2。

⑥ 吕理正，《天、人、社会——试论中国传统的宇宙认知模式》（台北：“中央研究院”民族学研究所，1990），页9。

道教的思想源头也是极为多元的，可以说是有着中国古代传统信仰以及传统文化的本色，是一种古老的宗教，也是一种有着深厚义理的宗教^①。即道教是中国土生土长的宗教，吸取了各种文化乳汁而成长与发展，具有中华民族古代宗教意识、民族文化、道德形态等共同特性^②。《阴符经》的思想系统基本上也是杂糅的，收纳了传统各种宇宙观念以形成其宽广丰富的文化体系。就其主流思想而言，是环绕在天人之间的关系上，从天人统一的观点，来论述天道与人道之间的辩证关系^③。

天人问题原本就是先秦诸子百家激烈争论的重要课题，人与天或自然之间相互关系的宇宙意识展现出多样且多姿的内容，其天人关系的哲学思辨可以归纳出各种互异的观念系统，但也有相通的部分，即未意识到天或自然与人绝对对立与隔绝的^④。人意识到天地变化的规律性，从日月星辰的天体运行到春夏秋冬的四季交替，肯定宇宙之道决定了人事的吉凶祸福，必须理解与掌握这种循环的宇宙秩序，才能圆尽人的生存之道。《阴符经》即是从宇宙的恒常之道，来谈人事的对应法则，如云：

观天之道，执天之行，尽矣。（《神仙抱一演道章上》）

这句话可以说是《阴符经》的总体纲领，一开始就点出了自然运行的规律，是生命存在的法则，决定了社会与人事的生存秩序。“观”与“执”代表了人对宇宙规律的体验与实践，能够穷尽天地运行的奥秘，也可以圆满生命存在的终极理境。

这种“天道”与“天行”的观念，即是道教形上学的主要依据，其思想的源头，大致上是延续了《易传》与《老子》的宇宙论。《阴符经》的“天”基本上是“天地”合说，配合着“观”与“执”的主体“人”而来，类似《系辞传》的“立天之道”、“立地之道”与“立人之道”，意识到天地人是一体的，形成了“三才”的观念，将人与天地合称，认为人与

① 李养正，《道教与诸子百家》（北京：燕山出版社，1993），页18。

② 同注②，页262。

③ 李养正，《〈阴符经〉评述》，《道教经史论稿》（北京：华夏出版社，1995），页32。

④ 在荀子的思想理路里，天人也不是隔绝的。蔡英文，《天人之际——传统思想中的宇宙意识》，载《中国文化新论思想二天道与人道》（台北：联经出版事业公司，1982），页319。

天地有着一贯的对应关系，肯定人的尽性知命在于穷天地之理，此理是作用于万物而内在于万物^①，可以由“观天之道”进入到“执天之行”，从法天地的运行之象，贞定了应天而行的道用，说明了天道与人事始终是一体相承，在宇宙的运行法则中，同时也确立了生命存在的动作规范。

“观”与“执”也类似于《老子》的“法道”思想，如《老子》第二十章云：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”天地即是象征道的自然，也正是人主体存在的根本法则，人可以参与天地成就其自身存在的价值。所谓“法”，可解释为“不违”，即不违天地存在的法则，人不可能逃离大地的承载与上天的遮覆^②，一切都在道的运行规律之中，人回归于天地，可掌握道的创生能量，即是“尽”，以“观”与“执”完成了人体道的生命过程，从宇宙根源的处所作为人生安顿之地^③。由“天之道”到“天之行”，正是生命主体的实践，肯定人的存在同时也是天地万物全体存在的法则，由观而执来合于天道的运行，直接能与天地万物相接^④。

这种天人关系所形成的同构思想，在中国文化传承上一直具有主导地位，将人与天地连成一片，肯定彼此间普遍的同构对应关系^⑤，是一种“全息”的思维方式^⑥，认为人与天地万物都具有全息性的本源，是信息相通而形成了天人相类的生态环境，是相互牵动的，有着全息重演的相关性，《阴符经》就是顺着这种相关性，从“天机”来谈“阴符”，如唐代李筌《黄帝阴符经疏》云：“阴，阖也。符，合也。天机阖合于行事之机，故曰阴符。”从经的题目来看，此经即是演述天机与契合人事的专著，企图掌握了人与宇宙交感的对应信息，从天机处来安顿社会与人事的生存秩序。

《阴符经》的人与天地是全息对应，是以“机”来交通互感，形成了全息同步共感的交应体系，人与天道是经由“机”来紧密结合，彼此间是

① 戴璿璋，《易传之形成及其思想》（台北：文津出版社，1989），页157。

② 王邦雄，《老子的哲学》（台北：东大图书公司，1980），页84。

③ 徐复观，《中国人性论史·先秦篇》（台北：台湾商务印书馆，1969），页325。

④ 唐君毅，《中国哲学原论·原道篇一》（台北：台湾学生书局，1976），页320。

⑤ 王生平，《从“同构”到“人化”之旅——中国美学掠影》（中国人民大学出版社，1993），页21。

⑥ 台震林主编，《宇宙全息统一论与中国传统文化》（山东人民出版社，1991），页16。

整体互动的，且相互交流与完成的，如《阴符经》云：

天性，人也。人心，机也。立天之道，以定人也。（《神仙抱一演道章上》）

天道与人性同样也有连续的关系，《中庸》曰：“天命之谓性，率性之谓道。”意谓天命是人性的价值根源，人性的自我实现，即是体会了天道的共感存在，是从天道过渡到人道，是自然界以其本体的存在赋予人而为人性。人性是人的本体存在，能把人提升到与天地同等的地位^①。表面看来，《阴符经》好像与这种人性论相同，实际上是有转折的，不讲“人性，天也”，而讲“天性，人也”，基本上是以“天性”作为主体，从“天性”谈“天机”，“人心”是“天机”的一部分而已，唯有“立天之道”，才能确立人存在的意义与价值。“人性”也可以是主体，但必须紧扣着“天性”而来，以“立天”来“定人”。

“天机”才是《阴符经》宇宙论的主要宗旨，强调“天机”的超越性存在，虽然脱离了传统人格神的天命崇拜，却仍保有着宗教的信仰心理，转变为“天机”崇拜。“天机”崇拜不同于一般的宗教崇拜，“天机”已非一种宗教性的天命，而是一种宇宙客观的运行法则，但是此一原理法则却能主宰着自然与人事的变化秩序与吉凶祸福，如此“立天之道，以定人也”类似一种宗教的信念，以“天机”来确立活动的准则，人的生活行为必须依着“天机”而来，所谓“定人”就是要人具有“阴符”的能力，以暗中掌握天机来定立生存之道。

人道是被“天机”操控的，人道要与天道合一，就是靠天机来完成，即谁掌握了天机，谁就可以参与天道的造化，这实际上是延续了占卜的信仰心理，肯定天地间有着周期与节律的术数原理，彼此间是相互对应的，可以经由不断地信息流通来进行交感。“天机”变成了信仰的终极真理，主宰了复杂多变的宇宙造化过程，如《阴符经》云：

天发杀机，移星易宿；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反复。天人合发，万变定基。（《神仙抱一演道章上》）

“天机”、“地机”与“人机”是相通的，重点在于宇宙“生杀”的“机”上，所谓“生杀”就是指大自然的变化，从“生”到“杀”建构了

① 蒙培元，《中国心性论》（台北：台湾学生书局，1990），页112。

生命的成长过程，宇宙万物都处在这样的生杀历程之中。有“生”就有“杀”，这是天地循环的定理，此一定理即是“机”。有生之机，就有杀之机，生杀是自然的变化，生命的存在就在于掌握这种自然变化的“机”。

“机”的产生在于“发”上，问题是如何“天发”、“地发”与“人发”呢？是什么力量让他们“发”了呢？《阴符经》就是要探讨宇宙生杀过程中的“发机”，达到“天人合发”的境界，体会到宇宙万变的运行规律与生存法则。“杀机”比“生机”更能展现出“发”的作用，“生机”大多是潜藏不显，是暗中滋生，不易掌握。《阴符经》谈“杀机”，不谈“生机”，不是故意抹杀“生机”的造化作用，而是经由“杀机”去体会“生机”的妙用。“移星易宿”、“龙蛇起陆”与“天地反复”等都是“杀机”，是宇宙运行规律的终极表现，是最显而易见的，代表了万物生化过程中的最终阶段，天地会生养万物，同时也会凋敝万物，这是自然现象。天地人的老败杀机，不是宇宙的反常现象，不是运行规律秩序遭受破坏，而是前一个“生”的结束，后一个“生”的再起，处在杀机的生变中，必须真实地面对“天地反复”的各种动荡不安的现象，才能从“杀机”中掌握到新的“生机”。

《阴符经》是采用循环的历史观，认为天地原本就是不断地反复，“移星易宿”与“龙蛇起陆”等现象不是一时的反常，是天地生杀运行的信息展现，即是“发”。所谓“发”，有“生之发”，有“杀之发”，这是自然的机变，是应着天时地利而不断地循环转变的，人生存的智慧，就是要契入到这种循环运转的秩序之中，称为“天人合发”，即是人可以配合天道生杀的规律，所有的动作行为都能应着天机，符合了天地万物的生杀法则。“天人合发”的主体虽然是“人”，但是人的发必须要合于天，即顺着“天机”而发，“天机”成为最高的信仰对象，是“万变定基”的依据，人要应“万变”就必须以“天机”为基。如此，“合发”也可算是一种宗教修行的境界，是“天机”崇拜下的人的行为修持，以“合发”来进入到“天机”的神圣领域，展现其符合宇宙运行规律的“万变定基”工夫。

如何才能达到“合发”的境界，展现“万变定基”的工夫呢？这正是《阴符经》撰写的主要目的，依据传统的宇宙论，来建构其“天机”的信仰体系，全经的字数虽然不多，但是义理系统相当完整，尤其在修行的工夫论上用力极深，层次颇为分明，如《阴符经》云：

天生，天杀，道之理也。天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。故曰：“食其时，百骸理；动其机，万化安。”（《富国安民演法章中》）

生杀是天机运行的道理，《阴符经》信仰的就是这种生杀的道理，要求人要体会到宇宙生杀法则的天机，进入到天机显发的道理之中。这种天机的道理在“天地”、“万物”与“人”的对应关系上，此三者的关系是宇宙生成论的问题，但《阴符经》的说法，已超出了《易传》与《老子》的范畴，自成一套系统。

《老子》是以“道”统合了天地、万物与人的生化作用，三者是依“道”取得其在存在界中地位与意义的形上根源，是以一和谐的理序，泯除事物之间的争斗摩擦，使物自生自长^①。《易传》天地人的三才观念，也是由“道”来统合的，认为人与天地万物是往来而相通，彼此相感应而变动^②。《阴符经》在思想上与《易传》相近，吸收了不少《易传》的观念，可是二者还是有些出入的，《阴符经》从生杀之机建构出“三盗”说，与《易传》的基本思想是不相应的，《易传》的天地万物与人是连在一起，其各种生育变化都是“道”的开显。《易传》的“道”与《阴符经》的“天机”在本质上是不相同的，“道”是超越生杀的形上理据，“天机”是扣着生杀而来的对应信息，“天机”的信息可以是形而上，也可能是形而下，是一种能够掌握的“机”。

“机”是宇宙各种具体的生成变化，方有所谓“三盗”说，“三盗”是就天地、万物与人的生杀关系来说，将抽象的“道”转成具体生杀的“机”，意谓三者之间互相对治之“理”。《阴符经》不谈抽象的“道”，而重视具体的“理”，“理”是在天地、万物与人的对治过程中而形成的。“理”就是“机”，就是“盗”，《阴符经》云：“其盗，机也。”认为宇宙的运行变化就在“机”的“盗”上，要能掌握到天地、万物与人等当下的机变来加以运用，才能取得较佳的生存位置。这种生存位置是经由“盗”来完成的，如云：“天地，万物之盗。万物，人之盗。人，万物之盗。”天地、万物与人是处在互为生杀的“盗”上，此“盗”就是“机”，即是生

① 袁保新，《老子哲学之诠释与重建》（台北：文津出版社，1991），页107。

② 唐君毅，《中国哲学原论·原道篇二》（台北：台湾学生书局，1976），页148。

杀之“理”。人就活在“盗”的循环的环节上，以“盗机”的方式来滋长生命的存有，达到“三盗既宜”的对治情境。

《阴符经》的“三盗”是不同于《易传》的“三才”，《易传》的“三才”，天地人是一体而成，人参与天地的造化，是“道”的直接作用与显现。而《阴符经》的“三盗”与“三才”，是从彼此的相生相克的相对关系中发展出来的，从“三盗既宜”到“三才既安”，看不到“道”的超越作用，只停留在“理”的对应关系上，追求“既宜”与“既安”的和谐作用，寄托在对“机”的掌控与利用。所谓“三盗既宜”，是天地、万物与人形成了互相盗取的平衡关系，这种平衡关系实际还是“天机”所操控的，是宇宙中最高的主宰，主宰了三者之间生杀的互动关系。所谓“三才既安”，是指天地万物的安位也是“天机”所主宰的，是在相生相克的过程中，彼此相应后，才能各安其位。

《阴符经》思想的重点，就在于“时”与“机”的掌握上，如云：“食其时，百骸理；动其机，万化安。”“时”与“机”是宇宙生杀的基本法则，追求的就是如何的应“时”对“机”，准确地掌握到“时”与“机”。如就人来说，饮食若能应“时”，身体百骸就能安适无恙，获得养生之“理”。同样地，举止动作若能对“机”，则万物在发展的过程中都能行事得宜，配合了自然之“化”。“时”与“机”正是人参与天地万物造化的基本法则，其奥妙则在于“人心”的体验上，如《阴符经》云：

天有五贼，见之者昌。五贼在心，施行于天。宇宙在乎手，万化生乎身。（《神仙抱一演道章上》）

“贼”与“盗”在意义上是相同的，“三盗”是就“三才”而言，“五贼”是就“五行”而言，所谓“盗”与“贼”就是要强夺“三才”或“五行”的天机，即是要取得宇宙生存的资源，“盗”与“贼”的字眼是比较强烈的，说明“天机”的获得，不能以常态的方式，而是要强力地介入到宇宙的运行规律之中，相对于常态来说，这是反常的，故谓之“盗”或“贼”，但是《阴符经》这两个字不是负面的意义，而是要相反而成，从有所失处进而有所得，能有效地认识与利用其中的变化规律^①。

“三盗”与“五贼”即是天机的展现方式，以对“害”的体验与对治，

^① 王毅、盛瑞裕编着，《黄帝阴符经全书》（广西旅游出版社，1992），页9。

进入到“利”的规律与秩序之中，故谓“见之者昌”。天地万物本来就是相生相克的，有生就有杀，有德就有贼，《易传》谈“天人合德”，《阴符经》则是大谈“天人合贼”之道，要从杀机的贼处体会到天机的妙用。这种体会还是在“人心”上，要在内心中明白了宇宙间各种生克的法则，此即“五贼在心，施行于天”，人心与天理是相互完成的，天机转变成人心的机动，天机不是外在的，而是人心可以掌握的，如《阴符经》云：“人心，机也。”人心具有体会天机的可能性，也是掌握天机的物力。

《阴符经》虽然崇拜“天机”，但也肯定“人心”，也重视人自身主体存在的作用，故谓“宇宙生乎手，万化生乎身”，意谓宇宙万物的生杀变化是人可以掌握与决定的。这样的思想体系可能与《易传》、《老子》是有出入的，仍偏重于外在的生杀之“机”，但是对“人心”与“人性”的肯定，让《阴符经》依旧重视人的主体意义与价值，将人与天地万物等量齐观，人还是与天地一体，共同拥有“天机”。

三、人与神一体

《阴符经》的“天机”，或者也可以称为“神”，此“神”非一般宗教人格神的“神”，大致上类似《易传》的“阴阳不测之谓神”，是一种神而化之的超越力量，而不是传统宗教所说的鬼神，但是其所用的“神”或“神明”等词，或许有着神秘的宗教气氛^①，如《阴符经》云：

人知其神而神，不知不神而所以神。日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉。（《富国安民演法章中》）

《阴符经》的“神”，是专就“神机”而言，或者说是“天机”的代名词，将“天机”视为“神”，来强化其对天机的崇拜。一般人大多强调“其神而神”，《阴符经》就其天机理论，也重视“不神而所以神”，“神”与“不神”背后都具有神机，即“神”有神机，“不神”也有神机，宇宙万物的各种运行变化都是天机的展现，即“日月有数，大小有定”，天地的种种存在是有定数的，“日月”是指天地的自然运转，“大小”是指万物

^① 同注^⑧，页214。

的生杀兴盛，其运作有一定的数，表面看起来是平常的，是“不神”，实际上平常中有不平常处，这就是天机，导致“圣功生焉，神明出焉”。

“圣功”与“神明”就是天机运转的成就，让圣得以功与神得以明，《阴符经》是要经由对天机的理解与掌握，进入到“圣”与“神”的境界。如何才能契合到天机的神界呢？主要有两个进路，第一个进路是“其神而神”，即从神机处去体验神机，这是人们比较容易下手的方式。第二个进路是“不神而所以神”，即从不神处去体验神机，这是比较难以下手的方式，却较能掌握到微密难测的天机。所谓“神”，就在于与天机相通，能够近取诸身与远取诸物，天机不是遥不可得，是可以透过“定数”来与神明相通。

“神”或者就是天地万物的“定数”，这种定数是神秘的，也是神圣的，是可以经由相关的修行工夫，来达到“合发”的境界。“合发”也可以解释为“定数”相通，人性能够通向于天机，彼此动静合宜，如《阴符经》云：

性有巧拙，可以伏藏。九窍之邪，在乎三要，可以动静。（《神仙抱一演道章上》）

“巧拙”是人性的定数，“巧”有神，“拙”也有神，“巧”是“其神而神”，“拙”是“不神而所以神”，不管是“巧”或“拙”，人性都必须经由自我锻炼的工夫，才能契入于“神”，即“神”与“所以神”不是凭空而来，是人经由心性修持而能与天机相接。《阴符经》上篇的《神仙抱一演道章》，“抱一”就是强调自我修炼的工夫，“一”就是“天机”，就是“神”，是经由“抱”来完成。如何“抱”吧？《阴符经》提出了“伏藏”的基本对治心性的方法。

人性要与天机相交，“巧拙”没有多大的影响，重点在于是否懂得“可以伏藏”之道。“伏藏”就是要先使自己“不神”，断绝各种外在形式的追逐，摆脱耳目口鼻等外在感官的生理需求与行为支配，直接回到生命起机的源头上。这样的思想与《老子》的“复归于朴”是有些相似的，要化解各种生理自然的欲望，以为“九窍之邪”，导致人性向外追逐与迷失。人为什么无法洞识天机，那是被感官的欲望所操纵，追逐外物而不知返，造成天机丧尽。《阴符经》与《老子》在工夫论上是不一样的，《老子》是由“致虚极，守静笃”（第十六章）的无为方式，直接回归到无知无欲的

本性之处。《阴符经》则是采“伏藏”的对治工夫，以“三要”来对治“九窍之邪”，其工夫论比《老子》更为具体，有实际的下手处。

所谓“三要”，是指九窍中的三个枢要处，即指“耳”、“目”、“口”等^①。此三处是人体与外物最直接的接触所在，易被外物引诱，因物而殉身，如《老子》第十二章云：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。”“三要”是害人之处，同时也是利人之处，利害的分别就在于修养的对治工夫。“伏藏”表面看起来是“静”的工夫，对治欲望，不要向外招惹事端，以“伏藏”来断绝外物名利的引诱，让人性自作主宰，摆脱“巧拙”的限制，反而具有无限的动能，直接从天机处来使自己的能力发挥到极致。“可以伏藏”与“可以动静”不是对立或矛盾，“可以伏藏”是“不神”，“可以动静”是“所以神”，“不神”正是为了达到“所以神”的境界。

《阴符经》强调的是“伏藏”的“不神”工夫，认为“不神”才具有与天机相交的能力，是以“静”来开发“动”能，以“不神”来展现“所以神”，类似《老子》“反者道之动”（第四十章）的工夫，从现存的相反方向处下手与发展，如《阴符经》欣赏“瞽者”与“聋者”的能力云：

瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍；三反昼夜，用师万倍。（《强兵战胜演术章下》）

“瞽者”是“不神”的，却具有“善听”的“所以神”；“聋者”是“不神”的，却具有“善视”的“所以神”。“善听”、“善视”正是“瞽者”与“聋者”接引天机的能力，不因本身的缺陷而自断生机，反而能善尽其他生理的功能，转害为利，从“不神”进入到“所以神”的境界。“瞽者”的目与“聋者”的耳是因外在的毁损而不利的，迫使他开发其他的感官的能力，《阴符经》希望人们以“伏藏”的工夫，使自己能够“绝利一源”，就可以获得“用师十倍”的功效。

“绝利一源”是“伏藏”工夫的具体说明，断绝外在形式的利，专注于本源。所谓“一源”，应是指本心，由心来自作主宰，且要专精于一，

^① 唐代李筌的《黄帝阴符经疏》谓“三要”为“神、心、志”，此说与《阴符经》本义不太相应，仍根据其他各家之注，释为“耳、目、口”。

心就能灵明自觉，举事发机，就能收十倍之利。《阴符经》还是以本心来对治外在的感官欲望，感官“伏藏”了，本心才能作用，来对应天机。“三反昼夜”一词比较难解，注家众说纷纭。就经文的内容来看，“三反昼夜”应与“绝利一源”相同，也是“伏藏”工夫的具体说明，是本心机用的更深层的修炼方法，“三反”可以解释为“三要之返”，从三要返回本心，由本心完全做主；“昼夜”即是夜以继日，意谓持之以恒，全句是指有恒地以本心代替三要做主，则举事发机，就能收万倍之利。

天机与本心是不离的，彼此是相生相应的，不是上天特别私厚于人，而是天地、万物与人共有的本性，就看人是否有这种自觉，来开发本心以对应天机，这就是“神”，人可以经由修炼的工夫，达到“所以神”的境界。这是宇宙生杀的自然现象，不是天对人特别有好生之恩，如《阴符经》云：

天之无恩而大恩生。迅雷烈风，莫不蠢然。（《强兵战胜演术章下》）

“天之无恩而大恩生”，这是《阴符经》的生命观，指天地与人都是对应天机而来的自然存在，其存在是同时面对生杀的造化作用，人与万物都无法跳离出天地的生杀秩序，就生杀来说，天机是无恩的，但是人可以经由本心的修炼来掌握天机，对人来说，这是“大恩”的，人可以在生杀无常的规律中，找到与之相应的对付之道。宇宙的生杀过程，是非常快速而无情的，即“迅雷烈风，莫不蠢然”，快到令人惊动不安。

个体生命也是一样的，生死是自然的，也是无常的，无所谓“恩”与“害”，靠的是本心能否自我做主，从天机中完成“所以神”的自我修持，如《阴符经》云：

生者，死之根。死者，生之根。恩生于害，害生于恩。（《强兵战胜演术章下》）

《阴符经》认为生命是自然的，生死是互为循环的，“生者，死之根。死者，生之根”说明生死是互为根源的，其祸福是互相依附的，生未必是福，死未必是祸，一切都是天机的作用，贪生反而速死，求死反而得生，生死是应着天机的，不必太过于执著于生死祸福。祸福在人事的运作中就是“恩”与“害”，恩害也是无常的，即“恩生于害，害生于恩”，恩与害是互生，就现实来说，没有绝对的恩，也没有绝对的害，恩害也像祸福般不断地流转，类似《老子》第五十八章云：“祸兮，福之所倚；福兮，祸

之所伏。”

自然变化的“机”，实际上也只是“气”的流行而已，如“迅雷烈风”只是“气”的一时现象，或者所谓“天机”就是气动变化，是自然而然，背后没有超越的主宰在操控，一切都是依着自然法则而变化，能依着自然法则就是“神”，生命能依着自然法则运行就是“所以神”。所谓自然法则的天机，也可以称为“气”，如《阴符经》云：

至乐性余，至静性廉。天之至私，用之至公。禽之制，在气。（《强兵战胜演术章下》）

所谓“天机”就是“气”的自然作用，“天”也是依“气”而行，没有公私的价值判断，其作为是“天之至私，用之至公”，“天”是“气”，不会特意地为万物或人类着想，其生杀只是应着运行秩序的，是极自私的，但是在生发的过程中，让万物欣欣向荣，是极大公的，或者说，天是无所谓公私的，一切只是如如的存在。同样地，人性也是一样，让心的感受如气一般的自然相应，不受性情或外物所控制，即“至乐性余，至静性廉”，所谓“性余”，就是性情宽余，不被外物所迫，才是“至乐”；所谓“性廉”，是指性情高廉，不贪求外物，才是“至静”，“至乐”与“至静”实际上是超越出乐静，让生命自然存在就是“神”，也是“气”。张果注本，谓“禽”是“擒”的通假，“禽之制”是指掌握宇宙运行秩序的法则，“在气”指气就是自然法则的天机。

《阴符经》一再强调“圣”与“神”，只是自然的“天机”，是“气”的作用，可以是神秘的，也可以不是神秘的，这依旧属于人的态度问题。即“天机”可以是崇拜的对象，也可以不是崇拜的对象，《阴符经》的内容含藏着对天机的崇拜，但也要求人们超越出对天机的崇拜，人与神只是一种自然的现象而已，如《阴符经》云：

愚人以天地文理圣，我以时物文理哲。人以愚虔圣，我以不愚虔圣。人以期其圣，我以不期其圣。故以沉水入火，自取灭亡。（《强兵战胜演术章下》）

“愚人”与“我”的差别，在于“天地文理圣”对“时物文理哲”，即“天地圣”对“时物哲”，简单地说，就是“圣”与“哲”相对。一般人认为天地万物的运行，是含藏着神圣力量的存在，《阴符经》认为没有神圣的力量，只有对应着时物而来的哲理，是自然界的自然变化而已。大陆学

者一再强调《阴符经》具有唯物主义思想，完全脱离了传统的封建迷信，不牵强附会于任何天意之说^①。这种说法只注意到文字的表面的意义，缺乏对全经义理系统的真正掌握，《阴符经》这些字眼，主要在强调“天机”的客观性，以“时物”的具体变化来作为其主要的观察点，不笼统地谈天地整体的运行秩序，这正是天机观点的主要特色，企图从“时物”的变化展现出其哲知。《阴符经》是要以“哲”来代替“圣”代替“神”，但不反对“圣”或“神”的存在，反对的则是一般人对“圣”或“神”的崇拜，忽略了对“天机”的肯定与掌握。

《阴符经》主要还是在区分“我”与“愚人”，所谓“我”是指体会天机的人，“愚人”是不懂得天机的一般人，愚人的特色是“人以愚虞圣”与“人以期其圣”，这是因为一般人无法掌控天机，以自己的愚心来了解“圣”或期待“圣”，误以为宇宙运行的背后有着超越形上实体的“圣”或“神”。《阴符经》认为掌握天机的人不该有这样的想法，即“我以不愚虞圣”与“我以不期其圣”，肯定天机的掌握靠自己，而不是靠圣或神，若只想靠圣或神，就是“沉水入火，自取灭亡”。靠自己就是让心自作主宰，掌握到天机的人自身就是圣，就是神。

四、以人为主体的生命实践

《阴符经》谈“天机”，是以人作为主体，强调“人”与“机”的一体性，故其天机崇拜是有浓厚的人文色彩，肯定“天机”因“人”而显，“人”是操控“天机”的主体，而不是被“天机”所操控的客体，或者说，“人”与“天机”是互为主体的，崇拜“天机”的当下，也肯定了“人”主体操作的创生价值，故《阴符经》不是唯物论，是另一种形态的天人合一论，是在古代占卜文化气氛下另类的天人思考。

《阴符经》仍然在于思考人类生存下吉凶祸福的对应之道，非常重视人自身的主体作为，人如何面对天机的存在探究其相推之理，用来安排各种对治生杀的生存法则。这种法则重点还是在于“人心”与“外物”的对

^① 同注①，页153。

应关系上，如《阴符经》云：

心生于物，死于物，机在目。（《强兵战胜演术章下》）

人的主体是“心”，但是“心”会随着外物的牵引，追逐外物而生而死，此时人的主体性不见，由外物来宰制“心”的生死。因物而生与因物而死，那么“心”的主体性在哪里呢？“心”要摆脱“物”的牵引与支配，其关键在于“目”的锻炼上。“目”是直接与外物交接的管道，“心”追逐物而生死，是因为“心”被“目”所主导，失去了其主体性。《阴符经》要求“目”返回到“心”处，由“心”来主导“目”，就不会迷失在物上。

“目”能超出于“物”外，那是因为“心”的作用，由“心”来主导“目”，才有洞识天机的可能性。洞识天机就是“心”的主体发用，由心来主导“三要”，掌握到天地生杀的运行规律。但是要以“心”去领悟天机，是极为微密难测的，是要经过修持才能有所“得”，如《阴符经》云：

其盗，机也。天下莫能见，莫能知。君子得之，固躬；小人得之，轻命。（《富国安民演法章中》）

“盗机”就是“得机”，盗取天机是比较夸张的说法，实际上是指人可以参与天机生杀的变化，能掌握其“时”与“机”来安身立命。所谓“盗机”，宋代蹇昌辰的《黄帝阴符经解》注云：“盗机者，是夺造化于胸臆，拈宇宙在掌中。”这种“夺”与“拈”是如何可能的呢？“得”与“不得”是“莫能见”与“莫能知”，完全是人心的主体作为，“见”与“知”不是从外在的形式可以轻易掌握的，一般谓“按机行事”，按的真的是天机吗？什么样人才能得到天机呢？是“君子得之”或是“小人得之”呢？“小人”自认为得到的天机是天机吗？小人若不是以“心”去接引天机，反而会被天机所误而“轻命”，其“得”等于“不得”。“得”与“不得”是很难说的，是由“心”来主导的，是由“固躬”的“君子”来“得之”，重点不在“得之”，而在于“固躬”。所谓“固躬”，那是长期的精神与行为修炼，配合时机来行事，才能真正掌握了天地的时与机。

“固躬”是长期知机的修炼，完全应合了“天人合发”的生杀秩序，不会像小人那般“轻命”，轻忽了天命与人命复杂的演变过程，知其一不知其二，不能长久地处在与天机协调与平衡的状态之中。“固躬”是人与天机的和合，洞察到万物治乱盛衰相转化的内在规律，能够见微知著，成

为行事遵循的至理与成败的关键，如《阴符经》云：

火生于木，祸发必克；奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人。
(《神仙抱一演道章上》)

《阴符经》谈到“五行”的地方并不多，除了“五贼”带有着“五行”的观念外，其他谈“沉水入火”、“火生于木”等未必与五行有关，但多少也吸收了五行生克的思想，比如木生火、火克木，这是自然现象，一旦起火，木就无法避开祸害，从这样的道理可以掌握到人事的“机”，即“奸生于国，时动必溃”，这就是万物生杀的“机”，人的体天法道，就是认为人事与天道，在“机”上是相应的，崇尚天机的目的是用来贞定人事，而人心为人性的枢纽，是知机的管道，也是修炼的所在，即“知之修炼，谓之圣人”。

《阴符经》也是肯定“圣人”的，其圣人的内涵比较简单，是指知机的人，即“知之修炼”的人，这种“知”是“心知”，可以推知各种伏藏动静的规律，洞察出其中的吉凶祸福，依据其中的机而行事，就可以得心应手，无往而不利。《阴符经》虽然较少谈“五行”，但是很重视阴阳变化的生克之理，如云：

自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳相推，而变化顺矣。是故圣人知自然之道不可违，因而制之。(《强兵战胜演术章下》)

《阴符经》认为天地万物就是处在一个大的生克相制的环境里，在生杀变化的过程中，有着各种相胜相克的关系在，人心的修炼，就是要会掌握到天时地利，能随时应物与临机应变，以天道来相参人事，其基本效法的工夫有二，即“自然之道静”与“天地之道浸”，简单地说，就是“静”与“浸”等法则，从“自然之道”体会到“静”的法则，从“天地之道”体会到“浸”的法则。

“静”是就自然的本体而言，自然的本体原本是不生不灭，是永恒长在，不是有外在的“神”来主宰与支配的，一切的“动”都是由本体的“静”而来，不是有意于“动”，是“静”自然而生，即“天地万物生”也是自然的，“静”让天地万物自然化生，这样的宇宙论大体上是承续了《老子》而来，强调本体的道是展现在“静”的特性上，形成了以静制动的对应功夫，这种功夫的表现是“浸”。“浸”是由本体生发出来的作用，

本体原本是寂然不动，是不自觉地产生了“浸”的现象，天地万物逐渐地产生了生灭的变化，发展出阴阳胜克的交感关系。“阴阳胜”就是“浸”的作用，是阴阳互相消长的现象，一切阴阳的生灭变化都是由“浸”而来，即由“静”生“浸”，从不变处而生万变，即“阴阳相推，而变化顺矣”，其强调的是“顺”这个字，“顺”是由“浸”而来，认为阴阳相推的各种变化，也是自然的，要顺着其生杀的规律与秩序，不可妄作主张，违反胜克的准则。“顺”也就是“不可违”，人心要掌握天机，可以从“不可违”处入手，让所作所为都能顺着天机，这就是《阴符经》“因而制之”的原因，要使人能效法天地阴阳相推的道理，体会到万物生杀的法则，顺之则吉，逆之则凶。

这种法则可带出复杂的术数对应关系，《阴符经》可能是字数太少，对于古代的各种术数理论，只在最后简单带过，如云：

至静之道，律历所不能契。爰有奇器，是生万象。八卦、甲子，神机鬼藏，阴阳相胜之术，昭昭乎进乎象矣。（《强兵战胜演术章下》）

吉凶占卜，从《易经》以来已有不少术数的推算系统，天机的信息就在于自然的术数里，但是《阴符经》强调各种推算系统，要回到人心的“静”与“浸”，否则推算系统也未必能准确地掌握天机，即“至静之道，律历所不能契”，《阴符经》重视的还是“至静之道”，人心若未能达到“至静”的境界，各种推算理论也未必契合天机，最复杂的推算术数，算是“律历”，即“律历”，《汉书·律历志》曾详细地记述了律与历之间的关系与演变，原本是用来调测音调与计算时间的工具，转而却成为推算吉凶祸福的公式与方法。除了“律历”外，还有“八卦”、“甲子”等都是占卜的术数，也被用来当作推算时日吉凶与人事盛衰的工具。《阴符经》不反对这些工具，也认为这些工具是有作用的，即“爰有奇器，是生万象”，“奇器”是指“律历”、“八卦”、“甲子”等，是可以用来观察与显现万物间的各种变化现象。其中确实有“神机鬼藏”的推算作用，也是“阴阳相胜之术”，能够用来掌握事物间的生克关系与消长变化，这是因为天机本来就是“昭昭乎进乎象矣”，天机有“象”就有术数，有其消长变化的规律，是可以经由奇器来推算的，但运用之妙，存乎一心，不是奇器灵验，而是人发挥了主体的作用，从阴阳相胜之中，能与天机合其吉凶。

五、结 论

《阴符经》文字简单素朴，是一部极具概括性的著作，短短四百多字，却蕴涵着丰富的哲学义理，有各种诠释的可能性与发展性。本文认为这是一部与占卜有关的形而上学体系，建构出以“天机”为核心的宇宙论，来作为安身立命的修养工夫，宇宙的天机是与人心的发用紧密结合的，人 can 成为天地主体，参与各种物象间生杀的消长变化。

这部经主要的课题虽然扣紧在“天机”上，目的则在于“阴符”，如唐代张果的《黄帝阴符经注》云：“照之以心，契之以机，而阴符之意尽矣。”所谓“阴符”，是以“人心”作为主体，来契合天机运行至理，彼此之间是相互顺应的，重点在于人有返照的能力，可以经由修炼，掌握天机，处在主动的对应位置上，能参验事物的变化之理，展现出应变的能力与技术。人是主体，与天地是相互渗透又相互依存，是以天机来相安相成，天机就是“圣”或“神”，而人也可以达到“所以神”的境界。《阴符经》的思想还是以“人”为本位的思考模式，将占卜的天机思想与传统的宇宙论与人生论相结合，导致神秘的天机崇拜中可以有着浓厚的人文气息。

第八章 《养性延命录》的生命关怀

一、前 言

道教是中国古老文明与智慧的累积，甚至可以追溯到原始社会母系氏族公社时期的原始宗教传统，继承了几千年的巫史文化所形成的古代学术的总结^①。道教的宗教形式是经由长期的发展与演变而来，从先秦、两汉到魏晋六朝时期，已有完备的宗教体系，具有了教团、教规、经典、科仪等一般宗教形式的特征。

什么是道教的宗教特色呢？“道教”一词是延续了古代“神道设教”的观念而来，意谓“神”与“道”的社会教化。“神”与“道”是中国巫史文化几千年来所形成的形上学系统，其内容极为丰富，提供了道教神学赖以依附的理论体系^②。道教不只是原始的“鬼神”崇拜而已，实际上是古代形上学的大整合，重新进行消化与融合，扩大了“神”与“道”的理论体系建构。

道教神学与中国哲学是同源共生，有相同的宇宙论与形上学的基础，不同的是道教对“长生不死”的肯定与宗教性的实践^③。道教对“人体”的生命形式，除了形上学的理论依据外，还有大量具体的养生技术与方法，成为道教最具特色的文化遗产。道教的这种养生技术到了魏晋时期已非常丰富，梁代著名道士陶弘景总结了道教养生的修炼经验，采摭了前人养生

① 胡孚琛、吕锡琛，《道学通论——道家、道教、仙学》（北京：社会科学文献出版社，1999），页13。

② 任继愈主编，《中国道教史》（上海人民出版社，1990），页10~16。

③ 李刚，《汉代道教哲学》（成都：巴蜀书社，1995），页23。

言论，加以系统归纳，编成了《养性延命录》一书^①。

《养性延命录》主要是以北魏张湛的《养生集》为基础，辑录了前人的养生要语，书中所引用的古籍达三十多种，陶弘景依据自己的养生体验，将前人的养生理论与方法，作出系统性的整理，如《养性延命录》序云：

上自农黄，下及魏晋之际，但有益于养生，及招损于后患，诸本先皆记录，今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上下两卷，卷有三篇，号为养性延命录。拟补助于有缘，冀凭缘以济物耳。^②（页79）

“上自农黄，下及魏晋之际”，可见陶弘景认为道教是始于远古的“农黄”时期，早在神农氏、黄帝时期就已流行了养生技术。这种说法的真实性已难考证，但可以说明道教与古代医学有着密切的关系，都是以神农氏与黄帝作为其文化起源的象征^③。养生原属于保命的医学，道教则由养生而长生，扩充了医术的宗教性格，依附于医学发展出特殊的宗教体系。

六朝时期道教与医学似乎也是紧密不分的，有所谓“以医传道”与“借医弘道”的发展方式，陶弘景正是这方面的代表人物，其《养性延命录》堪称是魏晋之际道教医学养生学集大成的著作^④。道教的养生主要还是从“人体”的“形神”入手，重视精神与肉体的保养之道，从医学的长寿技术，进入到修道的生命境界，如《养性延命录》的序云：

用则竭形，大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后时，导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也。（页79）

很明显的，道教的养生其实就是一种“贵人重生”的思想，认为“人体”是生命最高的存在形式，重点在于具体的保养工夫，使“人体”可以百年耆寿，进而长生不死，这种保养工夫，主要就是“养神”与“炼形”，对“人体”进行精神与肉体的开发，让身心处在极佳的生命状态，能延年益寿，进而长生不死。

① 卿希泰主编，《中国道教史》（台北：中华道统出版社，1997），卷一，页528。《养性延命录》是否为陶弘景所作，道藏本也不太确定，大多数的学者还是认为陶弘景所作。若不为陶弘景所为，其时代大约与陶弘景相当。

② 本文《养性延命录》的文本，采用《正统道藏》（台北：新文丰出版公司，1988），第三十一册，页79~95。

③ 马伯英，《中国医学文化史》（上海人民出版社，1994），页261。

④ 盖建明，《道教医学导论》（台北：中华道统出版社，1999），页116。

道教养生的方法与技术极为丰富，在“养神”与“炼形”方面开发出不少的人体修炼工程，形成了多彩多姿的道教健身术，张湛收集了多种健身治病的养生方法，分成为十类：

张湛养生集叙曰：养生大要，一曰斋神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。（页83）

这十大类的分法，企图将各种养生方法都包含进来，却缺乏了分类的系统。张湛是将人体分成“神”、“气”与“形”等三个层次，“神”是指人体意识，其养生方法称为“斋神”；“气”大约是指人体能量，其养生方法称为“爱气”；“形”是指人体肉身，其养生方法称为“养形”。那么，“饮食”、“房室”、“医药”等应该属于具体的“养形”方法，“导引”属于“爱气”方法，“言语”与“禁忌”比较难归类，是属于精神层面的养生方法，或许可视为“斋神”的方法。

陶弘景重新“删弃繁芜，类聚篇题”，全书分成六篇，即“教诫篇”、“食诫篇”、“杂诫忌禳祈害篇”、“服气疗病篇”、“导引按摩篇”、“御女损益篇”等，指出养生技术主要有二个领域，第一是神圣领域，涉及道教的祝由、祭祀、符箓、法术、戒律、斋醮、科仪等，陶弘景仅在第三篇简单带过而已，不是该书的主要课题。第二是人体领域，主要有服食养生、服气养生、按摩养生、房中养生等，进行人体的疗病去疾，建构动态平衡的人体养生工夫。

陶弘景认为养生就是修道，从“贵人重生”的观念论述了修道养生的理论与方法，在当时确立了道教养生教理的基本发展方向。从现代医学的健身防病的角度来看，陶弘景的养生学仍具有特殊的时代意义，显示道教的修道养生体系，不只是宗教体验下的产物而已，亦适应了社会文化下个体生存的需求，其系统化的修持方法与行为模式，对现代社会来说，依旧有其热络的生命关怀与生活实践。

二、“人”与“道”的生命关怀

道教的养生方法，不只是延续了古代医学的治病技术，同时吸收当时

流行的各种形上学理论，以“道”、“气”、“阴阳”、“五行”、“形神”等观念，来说明“人体”与宇宙间的各种对应与统合的关系，从天地与人的关联性论述“人体”的生理、病理与治病的方法，深化了其实践的理论体系。道教的养生思想虽然源出于传统形上学的相关理论，其最大的转折是将形上学的“人”落实为具体存在的“人体”，这不能算是观念的错置或偷换，而是古人在使用“人”这个词本来就不是很明确了，道教利用医学的传统，将形上理念的“人”视为具体存有的“人体”。

道家与道教的差别也在这里，道家的“人”是形而上的超越存在，是指与“道”合一的“天人”^①，完全没有形体意义的“人”。道教刚好相反，专就具形的“人体”来谈与“道”合一的生命境界，“道”必须满足“人体”的养生需求，故提出“道与生相守”与“生与道相保”的养生理论，肯定了“道”与“人体”的关系：

《混元妙真经》曰：人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道；为道者，慎己失生。使道与生相守，生与道相保。（页80）

道教将“人”与“道”的对应作用，说成是“生”与“道”的运作关系，所谓“生”就是人体的诞生，所形成的具体生命形式，即“生”专指有生命的“人体”。这是一种观念的大转变，导致道教与道家在理论体系的源头上是完全不一样，道家可能会谈“人常失道”的现象，却不会实际碰触“人常去生”的问题，道家不关心有形的生命形式，会从超越的存有处要求“慎勿失道”，但不会要求“慎己失生”。从精神层面上，“慎己”还是需要的，但不是为了避免“失生”。道教谈“失生”，显示道教特别重视身体的保全之道，这种身体的保全之道，就是“道与生相守”与“生与道相保”。

就道家来说，实际上也不会反对“道与生相守”与“生与道相保”的主张，可是道家的“生”是从“通于天地”的普遍存有来说的，不是扣紧在“人体”的具体利益来说的，如《养性延命录》引列子云：

列子曰：少不勤行，壮不竞时，长而安贪，老而寡欲，闲心劳形，养

① 郑志明，《庄子内篇“人”的概念》，《中国意识与宗教》（台北：台湾学生书局，1994），页20。

生之方也。列子曰：一体之盈虚消息，皆通于天地，应于万类，和之于始，和之于终，静神灭想，生之道也。（页80）

列子所谓的“养生之方”与“生之道”，其“生”与道教的“生”在内容上是有很大的差别的。列子实际上已重视“人体”的养生，但是谓“一体之盈虚消息，皆通于天地”，其“人体”还是偏向于道体作用的“人”，是从“和之于始”与“和之于终”来谈“生”，其“生”依旧是超越于形躯官能之上，在于“应于万类”的精神生命上。

道教的“生”若专就具体生命形式的“人体”来说，其与“道”结合的方式，就必然不同于道家，或许道教会依附于道家的形上学，在语言的表述上有被混淆或误用的现象，可是其终极目的是不一样的，其差别就在于“人”与“人体”的认知问题上。汉代的老子学大致上已走向“人体”说，比如河上公的《老子章句》已从“爱气养神”谈“人体”的“长生久寿”^①。严君平的《老子指归》发展出“贵身”与“重身”的思想，强调“人体”的“保身”^②。《养性延命录》引《老子指归》云：

严君平《老子指归》曰：游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归计于无为，故能达生延命，与道为久。（页81）

《养性延命录》引此段文字的目的，在于“人体”的“达生延命”上，以“无为”来保全性命，达到“与道为久”的境界。这或许是当时思想的一种趋势，认为“人体”可以成为体验宇宙一切事物与变化的核心，“人体”与宇宙同体，进而可以体验天地之道。

道教在这样的文化环境下，特别重视“人体”直觉的心理体验，进而演变为特殊的宗教体验^③，强调“神形”一体的养生之道，重视“神形”合的存在形式，如云：

人所以生者，神也；神之所托者，形也。神形离别则死，死者不可复生，离者不可复返，故乃圣人重之夫养生之道。（页81）

“生”是“神”与“形”的合体，“死”是“神”与“形”的离别。

① 王卡点校，《老子道德经河上公章句》（中华书局，1993），页10。

② 祝瑞开，《两汉思想史》（上海古籍出版社，1989），页206。

③ 牟钟鉴、胡孚琛、王保玪，《道教通论——兼论道家学说》（济南：齐鲁书社，1991），页311。

道教的所谓的“人体”即是“神”与“形”的养生，重视形体的养神之道，让“神”不离“形”，以“道”护“身”。道教是把“道”的心理体验转向于宗教体验，肯定“神形”在治身养性的重要性，努力维护“神形不离”的生命形式，此即道教的养生之道。

如何才能“神形不离”呢？“形神”若与“道”相应，可以是纯形上学的课题，可是道教将“形神”等同于“生”，其所谓“生与道相保”，始终是以“人体”的保全之道作优先的考量，重视形下的对比功利，已少形上的超越形式。比如道教的养生，是从“多”与“少”对比而来，如云：

《小有经》曰：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则憔悴无欢，此十二多不除，丧生之本也。（页81）

“少”则得“神”，“多”则失“神”，得“神”则“生”，失“神”则“死”，“神”的得失，靠的是“形”的“多”与“少”的养生工夫，可见“神”还是依附在“形”，要从“形”上去锻炼“神”的存有。道教基本上是主张“形具而神生”，认为经由形体生理活动的调整，可以开发出人体的精神活动^①，或契入神圣的领域。

“形”的取少去多，就可以节欲养神，扩充身体的能量，这种能量来自于行为的自我节制，避免“久”与“大”而伤身，应尽量维持“中和”的生命状态，如云：

养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听，莫强食饮、莫大沉醉、莫大愁忧、莫大哀思，此所谓能中和，能中和者必久寿也。（页83）

“神”来自于“形”的“中和”，强调行为与情感要有一定的节度，“久行、久坐、久卧、久视、久听”等超出了“形”的正常运用进而伤“神”。“莫大沉醉、莫大愁忧、莫大哀思”等也多是伤“神”的行为。“中和”就是不伤“神”，可以获得“久寿”之道。所谓“中和”实际上就是以“形”养“神”的工夫，经由身体的和谐统一，可以达到“御神”的境界。

① 薛公忱主编，《中医文化溯源》（南京：南京出版社，1993），页108。

道教的养生工夫，大致上是以“养形”为本，追求个体的身心统一，在肉体的开发下，“人”可以进入到“神”的境界。“神”可以指超越主宰的神灵，也可以指与“道”合致的形上力量，道教的养生原本就有着浓厚的宗教作用，由“神”来主导“形”的生理活动，但是道教可以专就“形”的生理活动，特别重视形体的各种保养方法，从治病去疾到长寿延年，展现全生养形的现实利益观，如云：

上古之人其知道者，法则阴阳，和于术数，房中交接之法，饮食有节，起居有度，不妄动作，故能与神俱尽，终其天命，寿过百岁。今时之人则不然，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以好散其真，不知持满，不时御神，务快其心，游于阴阳，生治起居，无节无度，故半百而衰也。（页82）

“法则阴阳”与“和于术数”是超越性“道”的依据，较为抽象而不具体，比较具体可行的是“起居有度”、“饮食有节”与“房中有法”等，人体的“寿过百岁”正是“终其天命”的象征，让人体在“不妄动作”下，与宇宙的节律相互协调，形成动态的平衡系统。若人体“无节无度”，则必然“半百而衰”，失去了“人体”自我调适的能力。

道教的养生就是从“人体”的培根固本开始，从生活行为的节制，可以延长肉体的生命，进而达到“不死”的境界。如云：

人生大期，百年为限，节护之者，可至千岁，如膏之用，小炷与大耳。众人大言而我小语，众人多烦而我少记，众人悻暴而我不怒，不以人事累意，不修仕禄之业，淡然无为，神气自满，以为不死之药。（页82）

道教的“不死”主要还是来自于养生的“长寿”之术，以长寿来证明“道”的存在，证明得道成仙是有可能，可以让人起死回生，进入到仙人的境界，如续云：

人之受气，虽不知方术，但养之得理，常寿之一百二十岁，不得此者，皆伤之也。小复晓道，可得二百四十岁，复微加药物，可得四百八十岁。（页84）

“一百二十岁”、“二百四十岁”、“四百八十岁”，甚至“千岁”，是要生命如“小炷”般延长其存有的时间，避免“人事累意”的伤害，达到“神气自满”的存养境界，激发了人体神气，改变了生命体质，培养出内在的潜能，让身体可以扩充到超常的新状态。

道教的养生学是与伦理学结合的，生命的形神锻炼还是建立在个体的道德修养上，认为道德与养生有其内部的关联，使道德亦成为长生不死的实践基础，建构了道教特有的“道德寿老学”的思想框架^①。在魏晋时期，这样的道教伦理已经形成：

罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于谗，此三者，祸之车，小则危身，大则危家，若欲延年少病者，勿施精命夭残，勿大温消骨髓，勿大寒伤肌肉，勿咳唾失肥液，勿卒呼惊魂魄，勿久泣神悲感，勿恚怒神不乐，勿念内志恍惚，能行此道，可以长生。（页84）

道教的生命伦理，以“人体”作为操作的核心，特别重视“人体”的各种养护手段，除了保养“人体”气血的正常运作外，还要避免道德的缺失所形成的“罪”、“祸”与“咎”，造成了对“人体”的伤害，这种伤害起于人性的“淫”、“贪”与“谗”。“人体”能断掉各种人性的欲望，追求肉体气血的平衡，就可以由“寿”而“长生”。道教是把“修身”与“修德”等同起来，避免情性的极端对立与冲突，追求情性存在的理想状态，将身体的潜能发挥到极致，达到圣化的境界。

《养性延命录》反映了魏晋以前道教的养生哲学，将养生与修道结合，提出了“道与生相守，生与道相保”的生命关怀，意识到人体性命的寿夭完全建立在个体的身心修养上，应用各种养生手段，让身心常保存在良好的状态中。道教的这种宗教形式，其现世性格极为强烈，实际上也适合现代社会的生存需求，摆开长生不死的宗教目的，现代人依旧渴望肉体的保养与成全，重视现实生命存在的和谐情状，将肉体生死与命运吉凶关联起来，可以满足疗病长寿与养生却老的具体利益，进而让身心进入到神圣的超越领域，以生命的潜能开发，依旧对现代人有着强烈的吸引力。这种以人体为核心的生命关怀，原本就符合现世的需求，有着浓厚的现实性目的与现实性的内容，是容易形成传播的热潮，让人们从“道与生相守”的肯定中，积极地从事“生与道相保”的养生工夫。这种养生工夫，就从肉体的保全下手，不断地完善各种健身技术。

^① 姜生，《汉魏两晋南北朝道教伦理论稿》（成都：四川大学出版社，1995），页111。

三、服食养生

就人类的生物本能来说，饮食是人体生存的必备条件，进而“服食”在道教养生术中占有重要的地位，继承了先秦与两汉医学与药物学的成果，其宗旨主要是通过服用特定的食物与药物，来达到长生成仙的目的^①。“民以食为天”，人类很早就意识到饮食与人体健康的关系，发展出“医食同源”的养生观念，道教继承了这种观念，强调了饮食与身体疾病的关系，如云：

陈纪元方曰：百病横天，多由饮食，饮食之患，过于声色，声色可绝之踰年，饮食不可废之一日，为益亦多，为患亦切。（页83）

“饮食”与“声色”都是人类疾病的由来，“饮食”又比“声色”影响更大，对人体更有利害性，即“为益亦多”与“为患亦切”。道教期望经由“服食”的过程来达到净化体质的目的，获得人体阴阳的平衡与脏腑功能的协调，保证身体的健康长寿。

道教的饮食养生主要还是从“法归自然”与“顺从自然”的理论而来，强调“饮食有节”的基本法则^②，如云：

食不欲过饱，故道士先饥而食也。饮不欲过多，故道士先渴而饮也。食毕，行数百步，中益也。暮食毕，行五里许，乃卧，令人除病。（页85）

“食不欲过饱”与“饮不欲过多”，实际上是对饮食的节制，避免饮食的过度饱胀而增加胃肠的负担，导致身体受损，同样地，饭后要多运动，促进消化，避免食物停留在胃肠导致疾病的发生。

除了“饮食有节”外，最好能根据一年四季气候的阴阳变化而来调节饮食习惯，协调脏腑的平衡发展，如云：

春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸，此皆助五藏，益血气，辟诸病。食酸咸甜苦，即不得过分食。（页85）

饮食五味与人体五脏之间有着密切的关系，配合节令的运行，二者要

① 卿希泰，《道教与中国传统文化》（福州：福建人民出版社，1990），页399。

② 谭电波主编，《道教养生》（长沙：岳麓书社，1993），页319。



能协调平衡，才能预防疾病，促进人体的健康长寿。饮食与四时五行结合，扩大了彼此的对应关系，强调饮食对人体有复杂的反馈调节与控制的机制，到配合五脏的对应和谐关系，饮食可以掌握了人体的生理与病理的规律性。

道教的“服食”，不是指一般的“饮食”，尤其不是日常的“杂食”，道教对于“杂食”甚至有辟谷的主张，如云：

传曰：杂食者，百病妖邪。所钟所食愈少，心愈开，年愈益。所食愈多，心愈塞，年愈损。（页81）

或者不反对食谷，但主张“不食”，如云：

《孔子家语》曰：食肉者，勇敢而悍。食气者，神明而寿。食谷者，智慧而天年。不食者，不死而神。（页81）

所谓“辟谷”或“不食”就是不食五谷，又称“断谷”、“绝粒”、“休粮”等，如《庄子·逍遥游》谓神人不食五谷吸风引露得以长生。“不食”专指不吃五谷杂粮，但为了维持正常的生活秩序与生命活动，主要以进食药饵或食气来保有身体的能量。辟谷之后，服食药饵有助于身体的滋润与脏腑的安和，所谓药饵有蜂蜜、大枣、黑大豆、芝麻、黄精、茯苓等。除了食药饵外，还有“食气”，湖南长沙马王堆汉墓出土的帛书有《却谷食气篇》，反映出当时已有辟谷食气与服食药饵的养生风气。

辟谷要配合食气，强调在断食的同时，要食气养生，将体内宿粪留毒排出体外，可以清除宿疾，能够去病强身健脑益智，进而延年益寿与长生不死。道教极为强调“食气”与“食药”，如云：

《神农经》曰：食谷者，智慧聪明。食石者，肥泽不老。食芝者，延年不死。食元气者，地不能埋，天不能杀。是故食药者，与天相异，日月并列。（页79）

“食谷”最多只能健身，获得“智慧聪明”而已，要长生就必须“食药”与“食气”，经由绝食的养生工夫，来内养形神，达到身体高度的协调统一，进而“神明而寿”与“不死而神”。由“医食同源”到道教的“服食成仙”，说明道教与古老的医学与药物学有密切的关系，相信通过食用特定的食物与药物，能达到长生不死的目的。道教的养生是从“食疗”入手，以食物来预防或治疗疾病，认为食物同时具有药物的作用，可以抗老延龄。传统社会常将“食疗”与“药疗”结合起来，强调“药食两攻”

的治疗方针^①，道教将“药食两攻”应用到养生技术上，从疗疾治病到健身延年，相信“服食成仙”的可能性，进而追求神仙不死之药，发展出道教特有的炼丹养生技术。

现代社会不太可能还相信服丹化仙之说，但是道教的“服食养生”的观念技术对现代人还是有意义的，服用食物与药物仍是养生保健与防治疾病的重要方法，现代人仍然需要饮食的，饮食是维持人体生命活动的基本条件，人们不只满足于吃饱喝足，还需要合理的调配饮食结构，让人体能活得健康愉快，充满活力与智慧。《养性延命录》这样的话对现代人还是受用的，如云：

多酒食肉，名曰痴脂，忧狂无恒。食良药五谷充悦者，名曰中士，犹虑疾苦。食气保精存神，名曰上士，与天同年。（页86）

“多酒食肉”也对现代人的身体健康造成损害，也是目前宗教团体所关心的课题，强调在饮食上要返璞归真，以素食取代荤食，并在饮食上作积极的改善之道，注意到各种营养素的平衡与吸收。道教各种服食养生的方法与技术，在现世社会里仍大有市场，人们依旧强烈渴望延缓身体的衰老，希望经由服食来补精益气、调利脏腑与疏通经络，以求去疾除病与延年益寿。

四、服气养生

“食气”又称“服气”，是与“服食”不同的，“服食”是以“口”进食，“服气”是以“鼻”呼吸，这种呼吸是要特别锻炼。“服气”又称吐纳之道，以呼吸运动来治病健身的养生方法。一般认为“服气”的效果比“服食”好，道教常劝人要“少饮食”与“多行气”，如云：

《元阳经》曰：常以鼻纳气，含而漱满舌料唇齿，咽之一日一夜，得千咽甚佳。少饮食，饮食多则气逆百脉闭，百脉闭则气不行，气不行则生病。（页89）

^① 卿希泰、詹石窗主编，《道教文化新典（上）》（台北：中华道统出版社，1996），页372。

“气不行则生病”是服气养生的最基本观念，认为呼吸可以改善生命体质，预防疾病的产生。但是呼吸是要讲究技巧的，一般以深呼吸为佳，让气在体内运行可以达到去病疗疾的效果。道教的“食气”是要对气进行培养与锻炼，对于人体除了能驱疾保健外，还能全真延年。

道教的服气技术也是古老医学的长期累积，发现了各种呼吸技术能够改善人体生命内在的环境系统^①。道教的“闭气纳息”的方法非常多，举下则为例：

常闭气纳息，从平坦至日中，乃跪坐，拭目摩搦身体，舐唇咽唾服气，数十乃起行言笑，其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患，必存其身、头、面、九窍、五藏、四肢，至于发端，皆令所在，觉其气云行体中，起于鼻口，下达十指，末则澄和真神，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气生攻之，从时至时，便自消矣。（页89）

道教认为人体的生命是由“气”聚集而成的，主张要将“气”运行到全身各处，故谓“必存于身、头、面、九窍、五藏、四肢，至于发端”，或谓“起于鼻口，下达十指”，气能在体内通行无阻，就可以“行气除百病”，其治病的方法如何呢？基本原则为“随所在作念之”，即以“意”导“气”，用意念来行气，所谓“头痛念头，足痛念足”，用意念将气送到头部或足部，然后“和气生攻之”。这种行气治病法被道教广泛引用，还可以根据人体内脏的特点，发展出不同的服气法，来对治各种脏器病变。

道教服气养生主要来自于“以气为本”的人体观^②，认为“气”是人体生命的核心，人体的生存完全靠“气”来维持，在身体中养“气”，就可以将“道”保存在人体中，而“神”与“精”是附在人体的“气”中，是随气来运转的，如云：

道者，气也，保气则得道，得道则长存。神者，精也，保精则神明，神明则长生。精者，血脉之川流，守骨之灵神也，精去则骨枯，骨枯则死矣。是以为道务，宝其精，从夜半至日中为生气，从日后至夜半为死气，

① 郝勤、杨光文，《道在养生——道教长寿术》（成都：四川人民出版社，1994），页149。

② 胡孚琛，《魏晋神仙道教》（北京：人民出版社，1989），页220。

常以生气时，正僵卧瞑目握固，闭气不息于心中，数至二百，乃口吐气出之，日增息如此，身神具五藏，安能闭气至二百五十，华盖明，耳目聪明，举身无病，邪不干人也。（页89）

道教虽然讲精气神，主要仍以“气”为主，进一步认为“气”就是“道”，有着“保气则得道，得道则长存”的主张，肯定保气的技术可以让身体得道而长生。“道者，气也”，是把“气”提升到“道”的层次，人体之“气”与宇宙之“气”是相感通的，道教认为服气时，要注意到外界的季节、气候、时辰、方位、环境等因素，比如就时辰来说，就有“生气”与“死气”之别，服气当以“生气”为主，服生气利生，服死气害生，利生则“华盖明，耳目聪明，举身无病，邪不干人”等。

道教服气养生的功法极为多样，有着各式各样的呼吸方法，一般要求呼吸要能深长细柔，甚至可以达到不以口鼻呼吸的胎息境界。在陶弘景的《养性延命录》记录了一种以特殊吐纳来治病养生的功法，一般称为“吐纳六字气法”，其内容如下：

纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸；吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼；委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。凡人极者，则多嘘咽，道家行气，率不欲嘘咽。嘘咽者，长息之心也，此男女俱存法，法出于仙经。（页90）

吸气的方法只有一种，吐气的方法因口型与发声的不同而分成六种，即“吹”、“呼”、“唏”、“呵”、“嘘”、“咽”等。此“六字气法”在道教中颇为流行，后代发展出专为治病的功法体系。此一功法治病的基本原则，在《养性延命录》时已大致确立，主要是以“长息吐气”来对治各种疾病，尤其是针对五脏疾病各自不同的病理形态，奠定了以六气配五脏的治病法则，如《养性延命录》续云：

凡病之来，不离于五脏，事须识根，不识者勿为之耳。心脏病者，体有冷热，呼吹二气出之。肺脏病者，胸背胀满，嘘气出之。脾脏病者，体上游风习习，身痒痛，唏气出之。肝脏病者，眼痛，愁忧不乐，呵气出之。以上十二种调气法，依常以鼻引气，口中吐气，当令气声，逐字吹呼嘘呵唏咽吐之。若患者依此法，皆须恭敬用心，为之无有不差，愈病长生要术。（页90）

疾病的产生大多与五脏病变有关，“六字气法”即以吐气的功法达到对治五脏的特殊作用与功能。其方法如下：吹以去风，呼以去热，心脏病者，体有冷热，当以“呼”、“吹”两气对治之。唏以去烦，脾脏病者，体上游风习习，身痒痛，当以“唏”气对治之。呵以下气，肝脏病者，眼痛，愁忧不乐，当以“呵”气对治之。嘘以散滞，肺脏病者，胸背胀满，当以“嘘”气对治之。咽以解极，脾脏病者，体冷阴衰，面目恶痿^①，当以“咽”气对治之。

“服气”大多与辟谷、服食、导引、意想等养生方法结合，以调节呼吸吐纳作为身体内气息运动的锻炼手段。经由呼吸运动的方式让身体处在心神宁静的状态，可以抑制疾病，延缓人体衰老。道教大力提倡这种调控呼吸与锻炼体内气息的工夫，发展出各式各样炼神与修性的功法，从内丹到气功，大谈人体与宇宙同感相应的原则，强调可以透过宇宙法则的相感应来开发人体的内在潜能，且在具体的练功操作进入到宇宙的精神境界之中。这种人体与宇宙同为一体的观念，在当代社会仍有庞大的市场，不少宗教团体强调“人体生命科学”的气能修行法门，来帮助现代民众解脱个人的身心疾苦与现实生活的压力，经由练功的方式引导民众达到自我实现、和谐、幸福、安乐的境界^②。

以“气”来全真保形与长生延年的观念，早就成为传统社会深层的宇宙观与人体观，深信人体精气神的培养与训练，可以沟通大小宇宙，达到形神合一的境界，将人体的生命形式提升到最佳的状态，可以帮助现代人消除现实生活下的疲惫身心，获得神奇的医疗效果，进而满足人们延寿消灾的生存目的。道教将宗教与医学、养生学等结合起来，开拓了宗教世俗传播的功能，这样的宗教形式在现代社会反而更具有吸引力，其具体的身体锻炼方式可以满足民众的生理生存与心理慰藉，强调“服气”的神奇效果，以自疗疗人的医疗方式，达到自度度人的宗教目的。

“服气”不只是身体的呼吸作用而已，同时也可以开发出人体内在潜能，通过自我个体调身、调息、调心的反复练习，建立出新的行为模式，

^① 参佐道藏的《孙真人千金要方》有《养性》一卷其“调气法”继承了陶弘景的“六字气法”。

^② 郑志明，《台湾当代新兴佛教·禅教篇》（嘉义：南华管理学院，1998），页37。

也改造了修炼者原有的人生体验，自觉到身心的改变，进入到气血运转与疏通万脉的精神境界，其特殊的心理体验常被转化为得道成仙的体验，认为在修行的过程中能够超越生灭与时空的感觉，产生了超常的感通能力与生命体验。这种身体的锻炼方式，是让人的身心达到出神入冥的状态，认为进入到宇宙的神圣境界之中，把握了宇宙的运行规律与存在本质，人体已成为道体的体现者与实践者，这种与道合一的契合体验，同时是一种神秘的宗教体验，解脱了外在身心的束缚，培养出特殊的宗教感情与生命体验。

五、按摩与导引养生

“服气”是比较着重在“心”的锻炼，道教也非常重视“身”的锻炼，这也是道教养生术极为特殊之处，特别重视肉体的按摩与肢体运动，让身体各个部位能够气血流畅，促进新陈代谢，消除身体的紧张状态。按摩与导引等技术早被古代医学所吸收，道教更进一步发展出人体自摩自捏的养生技术，强调肉体运动可以调理全身的作用，获得去病强身与延年益寿的效果。

按摩法多少带有着原始巫祝治病的特色^①，是早期物理性的治疗手段，以手按局部或指压痛处，是源自于动物本能的反应^②，后来发展出针灸等按摩工具，丰富了古代的物理治疗技术。道教把这一套按摩技术与其养生功法结合起来，认为各种功法都要配合身体运动，才能获得具体的成效，达到身心统合的作用。道教相当重视身体的按摩，从脸部开始有各种按摩功，《养性延命录》引《内解》的按摩功云：

《内解》云：一曰精，二曰唾，三曰泪，四曰涕，五曰汗，六曰溺，皆所以损人也，但为损者有轻重耳。人能终日不涕，唾随有漱满咽之，若恒含枣核咽之，令人爱气生津液，此大要也。常每旦，啄齿三十六通，能至三百弥佳，令人齿坚不痛。次则以舌搅漱口津液，满口咽之，三过止。

① 钟来因，《长生不死的探求——道经真诰之谜》（文汇出版社，1992），页153。

② 何裕民、张晔，《走出巫术丛林的中医》（文汇出版社，1994），页93。



次摩指少阳令热以熨目，满二七止，令人目明。每旦初起，以两手叉两耳极，上下热接之，二七止，令人耳不聋。次又啄齿，漱玉泉三咽，缩鼻闭气，右手从头上引左耳，二七，复以左手从头上引右耳，二七止，令人延年不聋。次又引两鬓发举之，一七，则总取发，两手向上极势抬上，一七，令人血气通头不白。又法摩手，令热以摩面，从上至下，去邪气，令人面上有光彩。又法摩手，令热雷摩身体，从上至下，名曰干浴，令人胜风寒，时气热头痛百病皆除。夜欲卧时，常以两手揩摩身体，名曰干浴，辟风邪。（页91）

中国古代医学已重视各种内分泌的调和现象，认为气血津液是人体生命活动的物质基础，倘若气血津液不足，身体的器官功能就会失调受到伤害，故道教认为养生的基本工夫就是要“爱气生津液”，以为通气血、调阴阳，就能治疗疾病。打通气血的按摩技术也被视为养生延年的重要工夫，让百脉通畅，肌肉丰满，关节灵活，进而使人体精力旺盛与体魄健全，可以防止或减缓身体的老化，减少疾病，获得健康长寿。道教提出了“啄齿”、“搅舌”、“熨目”、“揉耳”、“举发”、“摩面”、“摩身”等功法，发挥了身体按摩的功效，可以“头痛百病皆除”。人体筋骨活动过少，易造成气血的迟滞不畅，百病变化而生，按摩功法在于改善身体机能，可以促进肌肉发达，骨质增强与头脑清醒。道教不只重视呼吸与意识活动，还特别重视身体运动，经由外炼经脉、筋骨与四肢，来调和内外气血周流与和谐。按摩养生必须持之以恒，是一种坚持不懈的形体锻炼。

“导引”也可算是一种身体的按摩功法，类似于体操的肢体运动，也是古老的健身方法，通过有节奏的肢体运动，形成了医疗与体育合为一体的特殊养生技术，认为导引可以有效地疏通经络与通利气血。道教更重视导引术，建构出多样的操作技术与方法，最有名为“五禽戏”，如云：

人身常摇动，则谷气消，血脉流通，病不生，譬犹户枢之不朽也。古之仙者，及汉时有道士君倩，为导引之术，作熊经鸟顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老也。吾有一术，名曰五禽戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼利手足，以常导引体中不快，因起作一禽之戏，遣微汗出即止，以粉涂身，即身体轻便，腹中思食。吴普行之，年九十余岁，耳目聪明，牙齿坚完，吃食如少壮也。（页92）

道教养生的基本原则，就是“人身常摇动”，其作用在“血脉流通”，

其目的在“病不生”。“五禽戏”相传是汉代华佗总结了前人模仿禽兽动作锻炼身体经验发展而成。“五禽戏”在动作上主要有五形，即“虎形”、“鹿形”、“熊形”、“猿形”与“鸟形”等，其功法的内容在后代长期的传承下，形成了不少流派，其方式繁简不一与难易不等。导引的功法很多，主要是经由肢体的伸屈，腰背的转动，躯体的俯仰，来使全身轻松自如与气血流畅，进而通利关节与调养脏腑，能够“耳目聪明”与“牙齿坚完”，有去病强身与延年益寿的作用。

道藏收录了不少导引功法，主要是自我按摩，配合肢体动作与咽液啄齿等方法，以求去除百病与延年益寿。世俗生活中人体很容易就受到伤害，有了“伤人”的灾祸，导引术就是要教我们如何避开各种“伤人”的情境，能追求身心自在之道，如云：

久视伤血，久卧伤气，久行伤筋，久坐伤肉。凡远思强健伤人，忧患悲哀伤人，喜乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒热失节伤人，阴阳不交伤人。凡须依导引诸术，若能避众伤之事，而复阴阳之术，则是不死之道。（页86）

人有生理疾病，也有心理疾病，在心理上时时都处在“伤人”的情境中，在生理上则有“伤血”、“伤气”、“伤筋”与“伤肉”等，身体常被外邪所侵，导致病变丛生，身体运动是最基本的工夫，强调“能避众伤之事”与“复阴阳之术”，以“形”来养精宝神，从健体防病契入“不死之道”，发挥了形体养生的神奇疗效。

道教除了“养神”外，更重“养形”，注意到人体适度的调理，特别推崇肢体五官的动态养护，对现代人来说也是一种有效的养生方法，在忙碌的生活中追求气血情志的调适平和，能够动静相济，让身体在行住坐卧下都能平衡自在，符合阴阳相调的养生原理。这种以“人体”为核心的宗教，是满足人们维护生命与延长生命的需求，从有机的人体探寻生命存在的意义与价值。这样的进路具有现实的功利性格，虽然可能无法满足长生不死的宗教目的，却能安顿具体存有的个体生命，排除疾病的威胁，获得养生的利益。

六、房中养生

道教的阴阳相调也扩充到男女合气上，特别重视房中养生之道。道教是从阴阳和合的观点来看待男女房中的问题。道教所谓的“人体”，不是单独的男体，也不是单独的女体，而是指合阴阳之道的“人体”，所谓合阴阳就必然要面对男女居室的问题。这在道教原本就是神圣性的修行领域，到了六朝房中养生的观念依旧盛行；《养性延命录》收录了当时多种房中理论与方法，显示早期道教肯定阴阳相交的养生法则，肯定房中接合有助于身体养生，可助人体长生。现代人都习惯从“性行为”来看待房中术，偏执于对“性欲”的种种执著观念上，虽然也有人从医学的观点，肯定房中术是古代性生理、性病理、性疾病与性保健的专门技术，可是房中术真正的意义不在性医学上，而是经由两气的协调和谐，达到长生久视养生延命的目的。故房中术不能单从“性”的立场来理解，夸大了“采阴补阳”之说，误以为道教有纵欲的倾向。

道教讲房中是建立在保“精”的立场上，企图从“精”的锻炼来提升生命的境界，肯定“精”是个体生命的来源，也是人体可以长生延命的依据。一般的养生方法大多偏重在“气”与“神”的锻炼，房中术是比较独特的，以“精”作为生命的本源，发展出特殊的养生方法，其基本观念如下云：

道以精为宝，施之则生人，留之则生身，生身则求度在仙位，生人则功遂而身退，则陷欲以为剧，何况妄施而废，弃损不觉，多故疲劳而命堕。天地有阴阳，阴阳人所贵，贵之合于道，但当慎无费。（页92）

“生人”与“生身”都是“精”的作用，各有其神圣的意义，“生人”是“精”的生命创造，是人体由来的源头，“精”的生人创造应该是“功遂而身退”，不要落入到性的欲望之中，导致“疲劳而命堕”。道教房中的基本原则在于“宝精”与“节欲”，要将“精”加以“留之”，就可以“生身”，获得长生延年，故谓“生身则求度在仙位”。

“生人”与“生身”那一个比较重要呢？“生人”是生命的永续传承，是人之大伦，必然要面对的人生大事，故道教不主张禁欲，认为绝禁男女

房事是违反自然法则与人性需求，也有害健康。道教从“宝精”的观念谈节欲，通过节欲来“宝精”，即避免遗泄无度的房事性行为，如《养性延命录》续云：“上士别床，中士异被，服药千裹，不如独卧。”（页92）这不是禁欲，而是节欲，减少泄精的次数，即“但当慎无费”，达到“贵之合于道”的境界，就可以实践“生身”之道。

有些人过分强调“固精勿泄”与“退精补脑”，让人误以为道教房中专为“采阴补阳”之术，热衷于房事的练功修行，讲究聚精炼气，闭精不射，甚至还可以更卸他女，这些都已溢出道教房中的原意。道教的“固精益气”与“养气补精”不是在房室中才能进行，平时就可以修持“固精止遗”的养生功法。而男女的阴阳交合本就是天经地义的事，不只是人生物性的本能，同时是传宗接代的生存需求。道教主张“凡男不可无女，凡女不可无男”（页93），也认为“孤独而思交者，损人寿，生百病”（页93），阴阳不交不是正常现象，道教追求的是合乎天地法则的阴阳之交，宝精之道也要合乎于阴阳。

道教的房中术还是讲究宇宙的运行法则，配合阴阳探讨交合之道，人的尊卑贵贱，与父母交合的“时”与“宿”有密切的关系，这种说法有点宿命论，也涉及古代优生学的观念，如云：

人生俱含五常，形法复同，而有尊卑贵贱者，皆由父母合八星阴阳。阴阳不得其时，中也不合宿。或得其时，人中上也。不合宿，不得其时，则为凡夫矣。合宿交会者，生子富贵，亦利己身，大吉之兆。（页93）

道教的房中术不只是为了去病延年的养生目的，还重视生命的传承意义，经由与宇宙阴阳的对应关系，能够“生子富贵”，也能“亦利己身”，在房中行为上讲究“生人”与“生身”。“合八星阴阳”与古代占星术有关，形成特殊的天人感应神学^①，发展出星命术，根据星象的运行法则来推测个人命运的吉凶祸福^②。房中术与星命术结合就更为复杂，道教的术数本来就很分析，涉及不少神秘的领域，但是其基本原理还是有人文意义的，比如“得时”与“合宿”，讲究房事的时空环境，不可图一时之快而鲁蛮行事。

① 李生龙编撰，《占星术》（海南出版社，1993），页39。

② 刘波、张文主编，《算命术星命术》（海南出版社，1993），页87。

道教房中术又与禁忌结合起来，有些禁忌规定的主要目的在于获得神秘的宗教体验，引导人们趋利避害。房中术不鼓励纵欲，发展出各式各样的禁忌^①，如云：

消息之情，不可不知也，又须当避大寒、大热、大风、大雨、大雪、日月蚀、地动、雷震，此是天忌也。醉饱、喜怒、忧愁、悲哀、恐惧，此人忌也。山川、神祇、社稷、井灶之处，此为地忌也。既避此三忌，又有吉日，春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸，四季之月戊己，皆王相之日也，宜用嘉会，令人长生，有子必寿。其犯此忌，既致疾，生子亦凶夭短命。（页95）

道教房中术主要在行房有度与合房有术上，从养生的观点认为夫妻合房要讲究适当的方法，顺应自然运行的原则，避免打破人体的阴阳平衡，发生气血逆乱现象，让邪气侵犯人体。房事主要有三忌，即“天忌”、“人忌”与“地忌”，即注意外在气候与环境的变化，更要讲究当时的心理情绪，要妥当的择地择日择时，尤其有一定的戒期，比如初一、十五、三十或二十九日为各月共同的戒日，另外一年中有“四绝日”与“四离日”不可行房^②。行房的好日子也不多，若能在“王相之日”合房有术，就可以“有子必寿”与“令人长生”，否则人体“致疾”外，“生子亦凶夭短命”。

道教是反对“奸淫”，否定不正常的男女关系，批判风流成性纵欲的人，认为“失精”是一切疾病的源头，如云：

奸淫所以使人不寿者，非是鬼神所为也。直由用意俗猥，精动欲泄，务副彼心，竭力无厌，不以相生，反以相害，或惊狂消渴，或癰疽恶疮，为失精之故，但施泻辄导引以补其处，不尔血脉髓脑，日损风湿，犯之则生疾病由，俗人不知补泻之宜故也。（页93）

这种说法很有意思，“奸淫”导致“不寿”，不是有“鬼神”监督，所形成的报应结果，完全是个体“失精”的缘故。同样地，“房中”而“长生”，也与“鬼神”无关，完全是个体“不失精”所致。如何才能“不失精”呢？要懂得“补泻”之道，即“施泻辄导引以补其处”。道教将“房

① 卿希泰、詹石窗主编，《道教文化新典（下）》（台北：中华道统出版社，1996），页370。

② 刘波、张文主编，《房中术》（海南出版社，1993），页48。

中”与“导引”结合起来，将保精固精与炼气化气融为一体，以达到阴阳调和而养生。房中养生之道，不是放纵男女性行为，而是面对无法逃避的性行为，进行“补泻”之道。所谓“补泻”之道，是指正常的男女共修法术，将房中术与其他养生法如导引、行气、胎息、养神、存思、内视、药饵、食补等相结合，促进夫妻感情，增加性功能与生理机能，由青春健康到长寿益年，形成了中国独特的古典两性修炼术，也是中国特有的两性保健方法体系^①。

就现代社会来说，“节欲”比“绝欲”更能推动，认为人不可以禁欲，也不可以恣其性欲漫无节度，讲究的是适度和谐的性生活，让双方都可以获得性的愉快与满足，也能因心情舒畅，促进双方的健康与工作。问题是如何才算适度呢？这是有答案的，如云：

凡养生要在于爱精，若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆得寿百二十岁，若加药饵，则可长生。所患人年少时不知道，知道亦不能信行，至老乃始知道，便以晚矣，病难养也，虽晚能自保，犹得延年益寿，若少壮而能行道者，仙可冀矣。（页94）

“爱精”之道就是行房有度，其节度为一月两次，最好依二十四节气行事，这样就可以“寿百二十岁”，能配合其他养生方法，“若加药饵”，就能达到“长生”的境界。这与现代性医学相近，行房次数因年龄、体质、精力有所差异，最佳房事的频率要以身心愉快且不疲倦为度。道教认为年轻时就不要恣意行房，早点行道，即保持一月两次的爱精之道，如此“仙可冀矣”。由于有不少妖妄之徒以修房中术之名，恣情纵欲，导致道教房中术被误以为是淫荡猥亵之术，长期的被歧视与排斥，因此后代道教也有主张禁欲，要求道士出家住观。其实，基本上，道教认为房室是人生活的必需品，甚至是“命本”的所在，如云：

命本者，生命之根本，决在此道，虽服大药，及呼翕导引，备修万道，而不知命之根本。根本者如树木，但有繁枝茂叶而无根本，不得久活也。命本者，房中之事也，故圣人云：欲得长生，当由所生房中之事，能生人，能煞人。譬如水火知用之者，可以养生，不能用之者，立可死矣。（页94）

^① 郝勤、杨文光，《道在养生——道教长寿术》（成都：四川人民出版社，1994），页248。

这一段话讲得很清楚，“命本”就是“生命之根本”，就是“房中之事”。道教的养生方法，其实就是追求“命本”的工夫，这些工夫应该以“房中”为本。房中术应该是健康与理性的，就看人能否好好应用，故谓“房中之事，能生人，能煞人”，“生人”与“煞人”只在一念之间，在于“能用”与“不能用”。“能用”是指宝精节欲，“可以养生”。“不能用”则是纵欲无度，“立可死矣”。

道教在现代社会的传播，是有其优势的，其“节欲”比“禁欲”更能被现代人所接受，尤其从夫妻共修入手，更能针对现代人的感情问题，提出一套合理解决的办法，其理论与方法若能与现代医学结合，更能发挥宗教的现世性格，从阴阳交接之道，提升社会的和谐气氛与文化水平。

七、结 论

道教的养生方法实际上是中国现世文化的一部分，将宗教与医学结合起来，关注个体生命的延年益寿与长生不死，摆在人体与宇宙同构意识形态之中，以为人体经由养生的修行工夫，可以开启与宇宙对应的关系，探求生命的本源存在，及其寿命延长的可能之道。

早期道教即是以“人体”作为宗教的核心，以养生方法来满足民众生理与心理的寄托。《养性延命录》即是这种文化的集大成，累积了各种养身锻炼的方法，从“服食”、“服气”、“按摩”与“房中”等术，充分掌握到人体的自我解脱之道，这些方法是莫基于传统的医学技术，相信人体在医药与运动的协助下，可以掌握到宇宙的内在规律，产生对疾病医疗与预防的作用，可以让身体挣脱出外在形式的限制，渴望进入到超越形式的生命境界之中。道教最大的特色，就是肯定人体具有各种超越的可能性，这种可能是依附在人类动物性本能上，所谓“食色性也”，在“食”与“性”上，可以发觉到人体的“命本”之处，在饮食、呼吸、运动与性交上，都可以从有形的养生方法处，开拓出超越的无限存在。

在现代社会里人们依旧渴望保全生命与超越死亡，虽然道教教团欲振乏力，可是其各种养生方法却被其他宗教广为吸收，成为当代宗教传播最有力的利器。现代人相当重视保全其身的养生理论与方法，宗教若能投其

所好，必然能吸引民众快速崛起。民众可能不相信长生成仙，但是相信养生的具体成效，肯定宇宙有各种能量的存在，人体在养命固形的锻炼下，可以扩充自我性命，接引宇宙的各种能量。

第九章 道教科仪音乐的生命关怀

一、前言

人类的生活除了日常的世俗文化外，保有着不少精神领域的神圣文化，人神交通的灵感思维是自古以来普遍存在的一种文化模式，意识到人与超自然间的联系关系，企图经由各种相应的行为来互渗共感，彼此融为一体，以来自于神圣的超越力量来协助或护持人们的世俗生活。神是超自然力量的象征，也是人类生命自我突破的向往对象与境界，希望彼此间能够相通、相交与相感应，这虽然是人们主观的集体愿望，却带动了永恒的精神追求，开拓出世俗以外的灵感世界。

人类有傲人的物质文明，同样也有丰富的精神文明，从神人的灵感交通，人们不断地开发出内在的智慧文化形式，从神话、仪式、艺术、宗教、哲学等，发展出各式各样人神感通的思维模式，建构出丰富多样的深层意识形态，同时也蕴藏了许多具体而显的典章制度与文物，精神文明与物质文明原本也是密不可分的，有形与无形是交融一体而互相成就。科仪音乐可以是其中最具代表性的人类文化之一，以有形的仪式与艺术，传达了灵性感通的无形世界；运用身体动作与语言旋律，象征神人交感的整体和谐情境。艺术美感促进了信仰的身心体验，达到了人神相和的灵感境界。

中国古文明的最大特征，是有着丰富神人交通的灵感文化，祭祀科仪早就源远流长，并以乐、歌、舞三位一体来作为主要的表现方式。^① 艺术原本就是与信仰结合的，祭典活动中的音乐、歌唱与舞蹈是为了达到体验灵感的目的，是属于神圣文化的一部分，不是为了纯粹的艺术与审美目的。

① 朱存明，《灵感思维与原始文化》（上海：学林出版社，1995），页388。

乐歌舞的艺术形式起源相当的早，属于原始文化的一部分，是人类情感体验下的精神现象，在生命活力的表述过程中有程序化与秩序化的倾向^①，追求与自然相应的旋律。《吕氏春秋》在《仲夏纪·古乐》篇里讨论到乐歌舞的起源，详细说明其程序化的过程，其中有一段文字，说明了乐歌舞的形成与自然的关系云：

帝尧立，乃命质为乐，质乃效山林溪谷之音以歌，乃以麋蓺置岳而鼓之，乃拊石击石，以象上帝玉磬之音，以致舞百兽。瞽叟乃拌五弦之瑟，作以为十五弦之瑟，命之曰大章，以祭上帝。^②

人类很早就懂得以音乐歌舞来表达集体的共同感情，进入到自然的旋律中，同时也交感了超自然的上帝，艺术在自然与超自然之间有着感情交流的中介作用，在心理上发生无形的感染力量，增强了群体间的凝聚力与结合力。

道教继承了古代祭祀的灵感文化，延续着天地人神四位一体的思维模式^③，肯定人与天地是一体的，也相信人与神是一体的，彼此间是混沌交感与和谐共鸣，认为神圣与世俗是可以经由相似的动作与场景达到交流与沟通的作用。道教的斋醮科仪即是庞大的文化密码体系，是神人间灵感的身心体验，经由乐歌舞的艺术形式，来强化宗教心灵境界的信息交流，升华了个体生命进入到神通广大的仙界。道教的科仪与音乐也是一体的，审美经验与信仰经验是互通，是天地万物集体交感的一种表现方式，同时也具有祀神娱人的双重价值取向，既可与神灵交构，又能抚慰人们的心灵，展现出迷人的艺术魅力。^④

从汉末以来，道教的斋醮仪典与科仪音乐就开始有着相当规模的发展，在先秦国家祭祀大典的基础下，其内容与门类愈来愈丰富多样，累积了许多的礼仪操作系统，最能发挥周公制礼作乐的文化精神，造成了道教多彩多姿的祭祷仪式与艺术宝藏。道教的音乐表演是为了达到科仪教化的宗教

① 易中天，《艺术人类学》（上海：上海文艺出版社，1992），页214。

② 《吕氏春秋》（台北：台湾中华书局，1975三版），卷五，页9。

③ 郑志明，《社区文化的宇宙图式与神圣空间》，“地区发展与环境改造研讨会”（台北，2001），页3。

④ 曹本治等编写，《中国道教仪式音乐史略》（台北：新文丰出版公司，1996），页27。

目的,可以说是别具一格与独树一帜的,从其音乐观念到实践操作,都扣紧在“通神降魔”与“修道养生”的宗教目的与功能上^①,是配合着道教信仰的终极关怀而来,审美趣味与宗教理境是密切结合的,道教音乐与神圣信仰具有须臾不分的一体性。

二、传统乐舞歌文化与道教科仪

道教音乐在宗教信仰与仪式上一直都有着崇高的地位,这是继承了古代祭祀仪典的宗教传统,直接以乐歌舞的艺术形式来为降神感灵的巫术仪式服务。古代这种巫术仪式是极为驳杂庞大,包含了降神、占卜、祈雨、驱疫、祭祀等活动,商代已把这些活动纳入其政治体系之中,周代更有系统地将礼乐结合,建构了宫廷的雅乐体系,以乐舞来主导仪式活动,有了专管祭祀乐舞的官员,如《周礼》的《春官宗伯下》篇述大司乐的职责云:

以六律、六同、五声、八音、六舞、大合乐,以致鬼神示,以和邦国,以谐万民,以安宾客,以说远人,以作动物。乃分乐而序之,以祭、以享、以祀。乃奏黄钟,歌大吕,舞云门,以祀天神。乃奏大蕤,歌应钟,舞咸池,以祭地示。乃奏姑洗,歌南吕,舞大磬,以祀四望。乃奏蕤宾,歌函钟,舞大夏,以祭山川。乃奏夷则,歌小吕,舞大濩,以享先妣。乃奏无射,歌夹钟,舞大武,以享先祖。凡六乐者,文之以五声,播之于八音。^②

根据古文献的相关记载,早在三皇五帝时就有着郊天祭地的礼乐制度,这或许是神话,却显示祀神礼乐在古文明里有着旺盛的生命力,最迟在周代之初,已将郊庙礼乐政治化,设置了“春官宗伯”来负责治神人与和上下的宗教礼仪,保留着丰富的祭祀活动,开启了其神道设教的文化形式,建构出国家祀典,肯定了神人间的灵感交通,不仅维持了天地自然秩序的和谐,也能促进社会人文生活的安定,将祭祀权与行政权统合起来,神事

^① 蒲亨强,《神圣礼乐——正统道教科仪音乐研究》(成都:巴蜀书社,2000),页134。

^② 《十三经注疏·周礼》(台北:艺文印书馆,1982九版),卷二十二,页338。

与民事并举，祭祀权成为国家权力的重要组成部分^①。“致鬼神示”是神事，“和邦国”、“谐万民”等是民事，神事是民事的根本。周代的祭祀仪式是有等级的差别，分成六大系统，即“天神”、“地示”、“四望”、“山川”、“先妣”、“先祖”，从自然崇拜到祖先崇拜，在国家祀典中各有一定的礼仪规定，配合着相关的乐歌舞，所谓“分乐而序之”，形成了“六乐”系统，即六种乐歌舞配合的“大合乐”，经由合乐而歌舞之，来与各种神明交感相通。

很明显，在周代礼乐制度早就被政治化，政治与道德的功能强过于宗教的范畴，成为序别尊卑上下的教化工具，祀典仪式各带有不同等级的教化功能，不同的祭祀便有着各成系统的礼乐^②，象征着神人交涉的对应秩序。这种秩序，包含了阴阳的运行规律，以及人事的伦常关系，礼乐具有经纬天地的作用，主导了天道的自然法则与人伦的操作原理，有着浓厚神道设教的色彩，如《周礼·春官宗伯下》篇续云：

以天产作阴德，以中礼防之。以地产作阳德，以和乐防之。以礼乐合天地之化，百物之产，以事鬼神，以谐万民，以致百物。^③

“中礼”与“和乐”可以参与天地阴阳的变化，成为神圣力量的象征，具有“合天地之化”与“百物之产”的造化能力，礼乐可以强化人神间上下的交感作用，在宗教上来说，能达到“以事鬼神”的目的，在人文上来说，能完成“以谐万民”与“以致百物”的作用。礼乐促进了宗教与人文的交融，肯定了人文，也肯定了宗教，二者有着相当强的文化心理的联系结构。

孔子虽然重视人文的主体精神，却不反对礼乐作为交感天地的宗教目的，基本上还是维护神道设教的礼乐教化传统，如《礼记·乐记》篇详述了周代祀神祭祖的礼乐文化，强调了礼乐具有交感天地的神圣功能：

大乐与天地同和，大礼与天地同节，和故百物不失，节故祀天祭地，明则有礼乐，幽则有鬼神。如此，则四海之内，合敬同爱矣。礼者，殊事

① 张鹤泉，《周代祭祀研究》（台北：文津出版社，1993），页15。

② 谢谦，《中国古代宗教与礼乐文化》（成都：四川人民出版社，1996），页105。

③ 同注①，卷十八，页282。

合敬者也；乐者，异文合爱者也。^①

礼乐被提升到与天地相感应的神圣位阶上，其人文的观念背后实际上还是带有宗教的信仰心理，意识到宇宙中存在着某些形上的对应法则，如“同和”、“同节”等，是一种感应的思维模式，本质上是扣着神人交感而来的，其中带有神圣的灵感作用，如“和故百物不失”与“节故祀天祭地”，这绝对有神秘的感应思想在，说明了人文与宗教不是背离的，反而是相辅相成的，即“明则有礼乐”与“幽则有鬼神”，无形的鬼神是经由有形的礼乐来交际，促进了“合敬同爱”的教化目的。《礼记·乐记》篇类似的记载不少，如云：

及夫礼乐之极乎天，而蟠乎地，行乎阴阳，而通乎鬼神，穷高极远而测深厚。乐着大始而礼居成物，着不息者天也，着不动者地也，一动一静者，天地之间也，故圣人曰礼乐云。^②

所谓“神道设教”，“神道”当然是信仰的主体，将天命与人伦联系起来，追求天人合一的境界，人与天地一体，同时也不反对人与神一体，从“极乎天”与“蟠乎地”，到“行乎阴阳”与“通乎鬼神”，天地与鬼神都具有神圣的象征意义，人与天地交感，应该等同于人与鬼神交感，人在天地间完成生命存在的价值，可算是进入到宇宙造化流行之中，达到至诚如神的境界，不会排斥人神交感，对宗教的神圣性是有保留的。

从先秦流传下来祭祀诸神的礼典，到了汉代有更加盛行的趋势，继承了传统的郊庙制度，更加巩固了统一国家的宗教制度，加上方士们神仙崇拜的鼓吹，郊祭仪式在规模上更为庞大，综合了传统天地人神四位一体的宇宙观念^③，更重视人与神圣力量的交感作用，除了封禅大典，各种祭祀活动的发达，在阴阳五行、天人相应与敬天祭祖等基本文化理念下，也肯定了礼乐的仪式功能与教化作用，从官方到民间，鸣钟作乐的祭典活动层出不穷，反映了人们对神人交通的仪式依赖，建构出社会生活中的信仰习

① 《十三经注疏·礼记》（台北：艺文印书馆，1982九版），卷三十七，页668。

② 同注①，页672。

③ 郑志明，《史记封禅书的宇宙图式》，“纪实与浪漫——史记国际研讨会”（新庄：辅仁大学中文系，2001）。

俗^①。加上战国中晚期所掀起的求仙热潮，不断地渗入到官方与民间的祀典活动中，形成了一股新的主流文化，其派别相当复杂，主要还是偏重在人神交通的传统巫术上^②，会合成后来的道教。

道教可说是古代神话、巫仪与乐歌舞等文化的大杂烩，继承了宗教与礼乐的审美意识，重视天人交通的相应关系。在汉代气化运行理论的基础上，吸收了天人相应与天人一体的观念，发挥了董仲舒“取天地之美”的天人关系理论，强调人与自然在共同规律的支配下，所形成有机的和谐整体^③，肯定人与天地鬼神是相互影响与相互制约，有着同类相动的感应作用，人的情感是与天地之化相交流的，音乐是带动这种交流的重要媒介，如《太平经》在两汉礼乐教化的潮流下，从气化的观念谈音乐如何进行阴阳的调和，能够达到上承天意与下利民生的宗教需求：

诸乐者，所以通声音，化动六方八极之气，其面和则来应顺善，不和则其来应战逆。夫音声各有所属，东西南北，甲乙丙丁，二十五气各有家，或时有集声，相得成文辞，故知声。聆声音以知微言，占吉凶，举音与吹毛律相应，乃知音弦声，宫商角徵羽，分别六方远近，以名字善恶云何哉？精者，乃能见其精神来对事也。故古者圣贤调乐，所以感物类，和阴阳，定四时五行。阴阳调，则其声易听，阴阳不和，乖逆错乱，则音声难听。^④

《太平经》是综合了两汉的文化思潮而来，成为道教思想的源头，着重于天地阴阳的和合^⑤，认为乐也是顺气而行与像天而动，有着与自然之气相应的方位规律，如“化动六方八极之气”，有了“和”与“不和”的对应关系，显示“音声各有所属”，必须“知音”，才能掌握到其中的吉凶祸福，从天地相通的人文属性，进入到特殊境界的神秘体验，强调“知微言”与“占吉凶”，认为其中相连着神妙奇异的变化，说明了音乐具有神秘的魔力作用，进而崇拜音乐，认为音乐“能见其精神来对事”，以其调和来召善去恶与修身成仙。如此，道教在后来的发展中，不仅重视科仪，

① 蒲慕州，《追寻一己之福——中国古代的信仰世界》（台北：允晨文化公司，1995），页143。

② 王青，《汉朝的本土宗教与神话》（台北：洪叶文化事业公司，1998），页176。

③ 苏志宏，《秦汉礼乐教化论》（成都：四川人民出版社，1991），页263。

④ 《太平经合校》（台北：鼎文书局，1979），页183。

⑤ 王平，《太平经研究》（台北：文津出版社，1995），页110。

更加肯定乐歌舞的感神能力与作用。

道教吸收了自古以来丰富的祭祀文化，发展出宗教性的斋醮大典，继承了周代以来的礼乐文明，来强化其通神降灵的宗教性活动。除了礼仪外，音乐扮演着重要的角色，充分发挥了声音的神圣感染能量。道教可以说是一种崇拜声音的宗教，肯定声音具有交感鬼神的超越作用，所谓声音，包含了诵经的语言与歌舞的音乐，是人类与天地鬼神交涉的主要工具，形成了声音宇宙化与宇宙声音化的特殊思维模式，认为声音能参与时空的变化，提升个体生命的创造境界，如《灵宝无量度人上品妙经》一再地出现类似的说法，举卷二十七的一段文字来作说明：

有知其音，能斋而诵之者，诸天皆遣飞天神王，下观其身，书其功勤，上奏诸天，万神朝礼，地祇侍门，大勋真王，保举上升，道备克得，游行三界，升上金门。此音无所不辟，无所不禳，无所不度，无所不成，天真自然之音也。故诵之致，大魔下观，上帝遥唱，万神朝礼，三界侍轩，群祇束首，鬼精自亡。^①

宇宙中有一套“天真自然之音”，道教追求人与天地的相渗转化，须具有“知其音”的感通能力。“知其音”是达到人与自然规律和谐与统一的境界，显示“音”是宇宙运动的节奏旋律，同时也是人内在生命力的搏动能量。所谓声音宇宙化，是指声音成为宇宙的化身，是天地间生生不已的元气，能创生与滋养万物的存有。所谓宇宙声音化，是指宇宙的存有在于声音的交感上，一切的奥秘都可以经由声音来应通与实现，把握到声音，即可进入到宇宙的神圣境界中。声音成为人们生命自我超越的主要媒介，从“知其音”而“能斋而诵之”，代表了从意境的体悟转而为行为与语言形式的感通。道教重视天人间的精神感通，进而发展出一系统的斋醮科仪，企图经由有形的声音，去感悟宇宙天地的大化，交感到各种无形的生命能量。

斋醮科仪对道教来说，是人感应宇宙的动作与颂歌，重点在以声音来交感天地与鬼神，这种声音的能量与作用是无限的，可以达到“无所不辟，无所不禳，无所不度，无所不成”的境界，以其无所不在的神圣力量来满

^① 《灵宝无量度人上品妙经》，《正统道藏》（台北：新文丰出版公司，1988），第一册，卷二十七，页276。

足人们无边的生存利益。如此，这种神圣的声音或语言，不仅交通神明，还可以降魔除灾，排除各种有形与无形的生存障碍，如《灵宝无量度人上品妙经》卷三十云：

夫斋戒诵经，功德甚重，上消天灾，保镇帝王，下禳毒害，以度兆民，生死受赖，其福难胜，故曰无量普度天人。^①

“斋戒诵经”是宗教行为的具体实践，鼓励人们经由声音的勤加吟诵，来与神明交感与沟通，除了能与天人合一进入仙境外，同时也是“功德甚重”，获得了不可思议的浩荡法力，显示诵经音乐潜在的感染能力，其作用是无穷的，比如“上消天灾”与“下禳毒害”，可以为人们济生度死，是民众“生死受赖”，能拔度存亡与消灾解厄，真是“其福难胜”，满足了各种现实的愿望与期求。

斋醮音乐的设置，不单是供人体味的审美艺术，主要的功能还是在人神交通上，有着与神圣信仰须臾不分的一体性，即音乐本身就是一种神圣性的存在，是仪式活动中不可缺少的重要内容，彼此是相互依存，斋醮需要音乐，音乐经由斋醮更彰显其神圣作用，如《要修科仪戒律钞》卷八引《太真科》云：

斋堂之前，经台之上，皆悬金钟玉磬，钟磬依时鸣，行道上讲，悉先叩击。非唯警戒人众，亦乃感动群灵，神人相关，同时集会，弘道济物，盛德交归。^②

“警戒人众”是科仪音乐的世俗功能，主要还是在“感动群灵”的神圣目的上，其基本出发点是以音乐来沟通天人，离不开神灵信仰，追求“神人相关”的生命互动，意识到整个宇宙是一体相应，人可以经由神的力量，来消愆灭罪与愈病享福，满足个人私自性的生存需求，但这是附带效益，其真正的功能是“弘道济物”与“盛德交归”，化己身为神灵，化凡尘为仙界，早已超脱出个体的生死利益，追求的是人与宇宙全体相应的“盛德”，“济物”只是手段，真正的目的在于“弘道”。

① 同注①，卷三十，页306。

② 《要修科仪戒律钞》，《正统道藏》第十一册，卷八，页874。

三、道教科仪的神圣作用

道教是综合了古代祈神禳灾、驱妖捉鬼与符水治病等巫术文化，其最大的特征就在于感天、通神与修身的神秘功能上^①，科仪与音乐也是扣着此功能而展开的，是为了养生、靖众与敬神等宗教目的，是建立在古代神道巫术的神圣性格上，保持了不少祷祠歌舞的文化传统。通神的巫术，未必就等于迷信，相对于官方的祭祀，民众的祀神未必就等于淫祀，“迷信”与“淫祀”反映的是传统人文与宗教的价值冲突，在某些场合里，“人本”与“神本”是互不两立的，否定了人神交感的意识形态与文化理念。

通神的巫术，是建立在人神一体的灵感思维上，这是连续着古老的神话思维而来，是将人类社会与自然界化成了同态结构，是早期人们心理上的序化与意识化的活动^②，人与天地间有着不可分离的宇宙秩序，成为个体生命存在的依凭媒介。从先秦到两汉，虽然人文意识的抬头，建立了人本的主体性格，但是人本与神本始终是整合在一起，在天人合一的文化理想下，人神一直是相互交织的，人们渴望以神圣的超越力量来安顿现实的世俗存在，相信人与宇宙之间有着各种对应的规律与法则，巫术与道教都是在这样的背景下产生与发展的，道教继承了古老的降神、占卜与祭祀等活动，建构出复杂的宗教形式，但究其本质来说，不离天人同构的思维模式，认为自然、社会与人是同源、同构与互感的一个大系统^③。

道教不同于巫术，在于与人文思想的结合，将先秦百家的文化理念重新整合，纳入到天人同构的意识框架之中，发展出庞大的宗教理论与操作系统，更圆满了其持久性的宗教情绪与实践动机。斋醮科仪与音乐的操作模式，是道教宗教理念实践的场域，说明了道教有着强烈的行动欲望，企图经由动作、舞蹈、音乐、歌唱、礼仪等媒介，来展现出神人交感后的神圣领域，满足现实存在的人文需求。道教的斋醮科仪是宗教的，同时也是

① 蒲亨强，《道教与中国传统音乐》（台北：文津出版社，1993），页5。

② 王钟陵，《中国前期文化——心理研究》（重庆：重庆出版社，1991），页199。

③ 葛兆光，《道教与中国文化》（上海人民出版社，1987），页46。

人文的，不仅是以祭祀来取悦鬼神，更重视的是个体的“心斋”作用，如《金篆大斋启盟仪》云：

斋法之说，有内有外，请备论之。内斋者，恬澹寂寞，与道翱翔，昔孔子以心斋之法告颜渊，盖此类也。外斋者，登坛步虚，烧香忏悔，即古人祷祠祭祀之余意也。^①

道教的斋法，有“内斋”与“外斋”等两种，所谓“斋”是指齐整身心以通神明，“内斋”是指心的修持，提升内在的精神世界，从“恬澹寂寞”到“与道翱翔”，心臻于妙道，人经由斋法达到了心与道合一的境界。“外斋”是指形的锻炼，经由外在感通神明的各种媒介，促进形与神的交流，从“登坛步虚”到“烧香忏悔”，一切的科仪动作都继承了“古人祷祠祭祀之余意”。道教认为心、形、神等是一体的，内斋与外斋都具有交通神明的作用，是同等重要的。

为了因应不同众生的需求，道教斋法也相当多样，主要可以分成三大类，即针对下士、中士与上士，而各自有不同的修斋方法。这是因性制宜，显示道教对人性有相当的关注与理解，其礼仪相当的人性化，注意到不同层次民众的心理需求，如《斋戒录》引《混元皇帝圣纪》云：

按诸经斋法，略有三种。一者设供斋，以积德解愆。二者节食斋，可以和神保寿，斯谓祭祀之斋，中士所行也。三者心斋，谓疏淪其心，除嗜欲也，澡雪精神，去秽累也，掊击其智，绝思虑也。夫无思无虑则专道，无嗜无欲则乐道，无秽无累则合道，既心无二想，故曰一志焉，盖上士所行也。^②

下士、中士与上士等差别，主要还是在心灵的境界层次上，下士大多泛指一般民众，是为生活忙碌的众生，对鬼神的依赖比较强烈，渴望与神灵沟通来消灾解厄，经由虔诚的祷告祈求，实现了神人交通的立即效益。下士的斋法为“设供斋”，以供养神明的方式达到“积德解愆”的宗教目的。中士的斋法为“节食斋”，即是“祭祀之斋”，人与神是处在互动对应的关系上，中士与下士一样，肯定宗教可以救济生命的有限存在，但中士也重视个体自我修持，以祭祀来交通人神达到“和神保寿”的生存目的。

① 《金篆大斋启盟仪》，《正统道藏》第十五册，页116。

② 《斋戒录》，《正统道藏》第十一册，页943。

一般误以为道教的斋法是为下士与中士而设，这是比较现实层面的观察，就道教的理想来说，其主要的目的是想要培养上士，希望经由仪轨来达到修道成仙的神圣目的^①。“心斋”是道教的宗教理想，消灾解厄等神圣性的救济，是奠立于养生修命上，是从“疏沦其心”下手，要能“除嗜欲”与“去秽累”，达到“绝思虑”的境界，如此斋法等同于道法，持斋就是修道，其具体境界有三，第一，“无思无虑则专道”，第二，“无嗜无欲则乐道”，第三，“无秽无累则合道”。此三种心理状态，就是“心无二想”的状态，即“一志”的状态，道教的斋法主要就是要提升人类的生命的能量，达到与道合同的境界。

道教建斋的目的是为了行道，是经由仪式来达到与道合一的修持工夫，从心的修持工夫来说，斋又可分为两种，即“拯道”与“济度”，如《斋戒录》引《本相经》云：

斋有两种，一则拯道，二则济度。拯道者，谓发心学道，从初至终，念念持斋，心心不退。复有二门，一谓志心，二谓灭心。志心者，始终运意，行坐动形，寂若死灭，同于枯木，灭诸想念，唯一而已。灭心者，随念随忘，神行不系，归心于寂，直至道场。济度者，谓回心至道，翹想玄真，愿福降无穷，灾消未兆。^②

“拯道”与“济度”同是修道发心的作用，显示出斋法的两面性，一方面内以修身，一方面外以救物^③，修身与救物是一体的，一个向内，一个向外。向内的工夫有二，即“志心”与“灭心”，以“念念持斋”来达成“心心不退”的境界。除了“回心至道”的个人修行外，还要向外为人们济生度死，具有济度的能力，祈求人间众生“福降无穷”与“灾消未兆”，发挥斋法人我合益的具体功效。

“拯道”与“济度”是同时并存的，对众生来说，比较偏重于“济度”上，以复杂的祀神活动与仪式操作，来交感各界神真，吸纳其神圣力量，

① 卿希泰，《关于斋醮及其形成的问题初探》，《道教文化新论》（成都：四川人民出版社，1988），页60。

② 同页178注①，页944。

③ 卿希泰、詹石窗主编，《道教文化新典（下）》（台北：中华道统出版社，1996），页476。

转化为拔度存亡与解厄消灾的救赎作用，反映道教济人救物的终极目的，如《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》云：

夫感天地，致群神，通仙道，洞至真。解积世罪，灭凶咎，却怨家，修盛德，治疾病，济一切，莫过于斋转经者也。夫斋直是求道之本，莫不由斯成矣。此功德巍巍无能比者，上可升仙得道，中可安国宁家，延年益寿，保乎福禄，得无为之道。下除宿愆，赦见世过，救色拔难，消灭灾病，解脱死人忧苦，度一切物，莫有不宜也。^①

斋醮是以交感神明的方式来祈福禳灾。交感神明是本，祈福禳灾是用，道教重视本，更重视用，其目的在于以本致用，先达到“感天地，致群神，通仙道，洞至真”的本，再转化为各种具体的用，如“解积世罪，灭凶咎，却怨家，修盛德，治疾病，济一切”等，是设教仪来开度众生。道教可算是救苦度人的宗教，其救渡的目标有三，最上等的是“升仙得道”，中等的是“安国宁家”，下等的是“除宿愆”。“升仙得道”是道教的终极理想，现实作用则偏重于“安国宁家”与“除宿愆”。“安国宁家”是为国为民的祈禳仪式，祈求海外环中能与道合同，获得神明的护持，能够国家昌盛与天下太平，反映出道教兴国爱民与普济群生的救世情怀，道教不是为了出世，而是积极入世的宗教。

“除宿愆”更显示出道教积极入世的人生关怀，重点在为生人祈禳与为死者拔度，以横跨阴阳两界的方式来安顿众生，生人与死者都是斋醮服务的对象。对生人来说，主要在消愆灭罪，化解掉一切有形或无形的罪过，即“赦见世过”，道教认为人常由于迷恋人间的贪欲享乐而造下罪苦，转化为生存的灾厄与冤仇，必须经由斋醮忏悔的仪式，获得神明的慈救，赦除了所犯的罪咎，即“救色拔难”与“消灭灾病”。人为了生存利益而祈禳求祷，希望能除灾降福，同样地，也为了追求死亡利益而拔苦忏罪，希望能救度祖先亡魂，解消殃结而能升天受福，即“解脱死人忧苦”。道教是以斋醮来解除阴阳两界的失序状况，“度亡”与“度生”是同样重要的，达到“度一切物”的弘愿，化解掉阳世与阴间无边的灾咎。

道教相当重视对无形世界的秩序维护，除了救渡死魂考责忧劳之苦外，也强调辟邪，消除人间各种潜在的邪恶力量，以禳却氛邪来解消灾变，化

^① 《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》，《正统道藏》第十六册，页498。

解各种灾害祸患于无形。道教科仪主要是结合符咒、音乐等神圣力量，来为人们驱邪逐鬼与劾鬼禳祸。这种以神治鬼的宗教活动，也是斋醮的功能之一，利用各种辟邪的法器与法音，来避鬼驱邪与避凶趋吉^①，如《太上洞玄神咒经》卷十四《杀鬼步颂品》云：

自今三洞出化，若有道士，能为疾民建斋转经，奏章设醮，法师行道之处，恶鬼闻之，自然逃迸。老少各须专诚伏地向北，听我道士偈颂之音，魔鬼闻之，自然远逝，斥走万里，不敢复来。^②

仪式的本身就具有驱逐鬼邪的神力，道教的斋醮不仅祭神娱神，更重要的是感通神圣的存有来镇鬼压煞，这也是“建斋转经”与“奏章设醮”的目的之一，以“偈颂之音”来福国裕民与宁家保己，让各种邪恶力量“自然逃迸”与“自然远逝”，以诛伏邪魔来净化生存的空间。

道教的斋醮科仪是集神圣力量于一体，结合了古代降神、占卜与祭祀等宗教活动而成，内容与功能极为丰富而多样，是长时期的文化累积与发展而成，几乎涵盖了道教存神、炼气与诵经等方式，进入到人神交感的宇宙对应秩序之中，有着消灾辟邪、制鬼镇魔与养神成真等作用。科仪神圣力量的形成，则仰赖各种象征的法器与法音，道教科仪中所需的作法器具不少，有旗、幡、剑、水、灯等类，还有香炉、钟鼓等，配合着音乐的演出，发展出斋醮法坛特有的科仪程序，如上供、祝香、升坛、宣咒、鸣法鼓、发炉、存想、降神、迎驾、上表、奏乐、步虚、散花、赞颂、宣词、复炉、唱礼、祝神、送神、散坛等^③。

四、道教科仪音乐的神人交感

道教的斋醮科仪像是一场艺术表演，包含了造型艺术、音乐舞蹈与表演艺术，宗教与艺术是紧密结合的，发展出颇具特色的道教艺术。道教艺术是配合着道教活动而来的，不是为艺术而艺术，而是充满着神人交感的

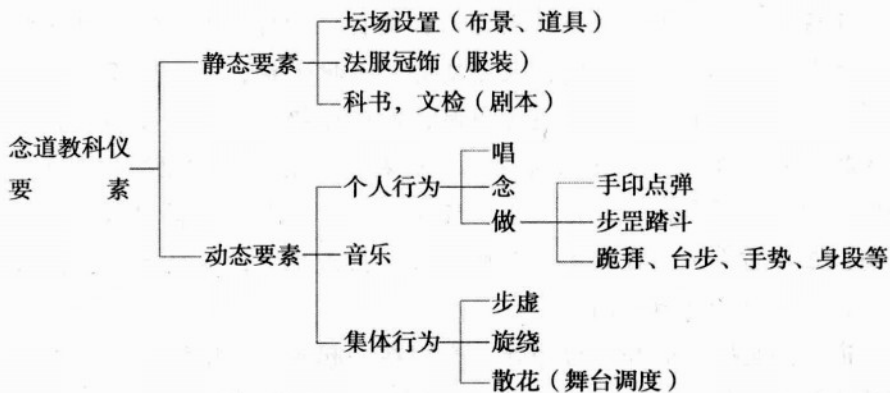
① 郑晓江主编，《中国辟邪文化大观》（广州：花城出版社，1994），页379。

② 《太上洞渊神咒经》，《正统道藏》第十册，卷十四，页306。

③ 张泽洪，《道教斋醮符咒仪式》（成都：巴蜀书社，1999），页99。

神圣气氛，用来表达其修道活动的感悟与经验。艺术本身具有宇宙的神圣力量，能让天地万物感通和顺，能让众生和人伦与却病灾。

道教科仪虽然种类繁多，在分类上是有困难的，陈耀庭认为道教科仪有些共通的东西是可以把握住的，即其中有着某些必备的基本要素，对这些要素作了以下的分类^①：



道教可说是传统艺术的集大成，所谓静态要素，主要是道教美术与装置艺术，建构出斋醮祈禳的道场，渗透了道教文化内涵的艺术结晶，是神人交通的静态活动场所，此场所提供了动态的歌舞表演空间，由个人与集体的音乐品式，将奉道的参与者带入到与神感通的境界。所谓动态要素，类似于戏剧表演，集合了乐舞歌的艺术形式，传达了人与神之间复杂交会的关系，强化出道教所追求与向往的神圣世界。这种动态要素，具有趋向性的感奋作用，象征仙境的仿真与交流，在音乐与动作的类化下，促成了神圣与世俗的交混，人与天地万物有着混合为一的悸动体验。

在道教个人行为与集体行为经由音乐的演奏，更加强了其神圣的交感作用，交织出感情的动态统一与升华，产生了与道合同的特殊美感经验。道教科仪是经由音乐形式来表达其降神感灵的神奇效应，是将宗教活动与音乐形式结合起来，将自身修道追求的终极目的，通过一定音乐活动的表达，让天人交感不仅存在着可能性，甚至最终变成了现实^②。“步虚”是道

^① 陈耀庭，《道教科仪内容及其历史发展》，《道教科仪礼》（香港：道教学院，2000），页221。

^② 詹石窗，《道教术数与文艺》（台北：文津出版社，1998），页270。

教科仪活动中一种交感神人的仪式，结合了个人的唱念与动作，发展出集体歌乐舞的宗教形式。“步虚”仪式在六朝时代已相当流行，是配合音乐、动作与歌唱的形式，模拟天界神仙们的旋舞持斋诵咏，进行神人间的精神联系与灵感交通，步入太虚的境界，如《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》云：

十方至真三千大千已得道大圣众，及自然妙行真人，皆一日三时旋绕上宫，稽首行礼，飞虚浮空，散花烧香，手把十绝，啸咏洞章，赞九天之灵奥，尊玄文之妙重也。今道士斋时，所以巡绕高座吟咏步虚者，正是上法玄根，众圣真人朝宴玉京时也。行道礼拜，皆当安徐雅步，审整庠序，俯仰齐同，不得参差，巡行步虚，皆执板当心，冬月不得拱心，夏月不得把扇，正身前向，临目内视，存见太上，在高座上，注念玄真，使心形同丹，合于天典，则为飞仙。^①

道教的美感经验与宗教经验是交织在一起的，歌乐舞的形式是带有着精神体验的交际功能，在活动的过程中能一再地显现神灵威赫的神圣境界^②。歌乐舞是以美感载体来进行神圣体验的信息传达，肯定神坛与仙界彼此是互渗一体的，道士的步虚是为了“上法玄根”，象征着神圣的接触，经由模拟的动作，能由实入虚，提升人的生命特质转而为神仙，进入仙境。

道教的步虚仪式是建立在虚实的交感关系上，根据虚的神话来建立实的仪式。神话的虚代表的是超越的存有，意识到“上宫”的庄严空间，以及无数神仙“飞虚浮空”围着上宫旋绕。道教将神话“虚”的景象转为“实”的具象操作，在仪式的过程中围着香炉旋绕三周，一边旋转，一边歌颂，一切的举手投足都象征着与神明的交通感应，将仪式空间由实入虚，成为神境的再现，而人也经由动作的实践圆满为神。如此，道教对于步虚的仪式动作与音乐有较高的要求，在形式上有“安徐雅步”、“审整庠序”、“俯仰齐同”、“不得参差”等规范，更重视的是心灵上的修持，从行礼如仪的礼仪法式及其相应的艺术形式中，人与神有着更多的直接感悟、领会与交际，从“临目内视”、“存见太上”、“注念玄真”等灵性的净化工夫，

^① 同页180注①，页499。

^② 郑志明，《从太上洞玄步虚章谈步虚词的神人交感》，“第七届文学与美学国际学术研讨会”（淡水：淡江大学，2001），页303。

达到“心形同丹，合于天典”的生命境界，道教即是从通神的精神交感转化成“飞仙”的超越存有。

道教音乐保留了古代作歌乐鼓舞以乐诸神的祭祀传统，延续了传统神人交感的行为模式，以语言形式与身体动作来传达人们对神圣领域的向往与追求，乐歌舞本身不是为了艺术美感而来，而是为着交流神圣领域的灵感经验，在管弦的音符与旋转的舞姿下，带出了步入虚空的象征作用，如《无上秘要》卷二十《仙歌品》云：

此三章，出《玉清上宫九阳玉章》，九华玉女皆恒歌颂之，于华晨之上，和形魂之交，畅启灵真于幽关。凡修飞步七元，行九星之道，无此歌章，皆不得妄上天纲，足蹶玄斗。^①

道教科仪离不开乐歌舞的艺术形式，即艺术与宗教是紧密结合的，艺术的形式是具有宗教性的作用，“和形魂之交”即是虚实相涉，以音乐作为人神交际的媒介，能够“畅启灵真于幽关”，提升了自我灵性的超越生命。此生命是进入到宇宙的整体运行秩序之中，显示人与宇宙是一体的，宇宙运行规律是个体生存的模仿对象，即“修飞步七元”与“行九星之道”，人在这样修行中可以与宇宙时空合为一体，这种合体是需要“歌章”的旋律，来强化交感的神秘情境，在乐歌舞的伴随下，获得了更直接的体验与超越，有着“足蹶玄斗”的感悟境界。

在道教通神与养生是一体，音乐也被作为一种养生方式，成为精神意守的对象或意守的辅助手段^②，显示音乐可以调动人体的潜能，促进心灵的思神念真，在“注念玄真”的专意内思下，由真神镇守人身，启发人体的生命能量，改变了自身的形态体质，在心性的悟玄合真下进入到超凡入圣的境界之中。道教追求的是身与神合一的性命长存，以精满气足与神旺，来突破有限形体的存在限制。道教的科仪音乐是用来持戒修行，以存思来意守体内的精气神，交感了宇宙神圣存有的超越力量，来内保脏腑与外却邪灾，从意志的自我锻炼，激发了身体的特殊能量，形成了与道合一的特异功能，达成长生延年的神仙世界。仪式是人神交接下的宗教体验，音乐

① 《无上秘要》，《正统道藏》第四十二册，卷二十，页235。

② 王昆吾，《早期道教的音乐与仪轨》，《中国早期艺术与宗教》（上海：东方出版中心，1998），页457。



是交感的媒介，促进人与宇宙真气在音乐的节奏与旋律中，快速地合流为一，完成了人与神一体化的生命形式。

在科仪音乐的流行下，道教几近于音声崇拜，将乐与道合而为一，形成了向道而崇音的文化，企图达到知天乐的超然世界，所谓“知天乐”则是“大音希声”的境界，不在于有形的声上，而在于无形的精神感通上，经由音的沟通，具有无所不在与无所不能的转化能力，如《无上秘要》卷四十三引《洞玄九天神章》云：

九天生神章，乃三洞飞玄之气，合成至音，结成灵文，混合百神，隐韵内名，生死结形，自然之章。天宝诵之，以开天地之光；灵宝诵之，以开九幽长夜之鬼；神宝诵之，以制万灵；太一诵之，以具身神；帝君诵之，以结形；九天诵之，以生人；学士诵之，以升天；鬼神闻之以升迁；凡夫闻之，以长存；幽鬼闻之，以开度；枯朽闻之，以发烟；婴孩闻之，以能言；死骸闻之，以还人。三宝神与万品生根，故非鬼神所知。^①

道教的“至音”与“灵文”，是宇宙规律自然显现之道，体现了“道”的原则与精神，采取了大自然的真气，最终能得道成仙^②。道教的音声崇拜，不是神秘的无稽之谈，而是建立在天乐的神圣感受上，是由天地的和乐所形成的“自然之章”，本身具有道的无限超越与作用，然后才从天地到生命，关注个体自我调节的生存法则。“自然之章”即是“九天生神章”，是大自然的气化现象，来自于“三洞飞玄之气”，形成了“混合百神”的“至音”与“灵文”，这是道的形上显现，有着“音韵内名”与“生死结形”的造化功能。通过音韵的展现，可以转变一切生死的发展条件，对治原有的生存情境形成新的契道与至乐的生命状态。道教将音韵的造化讲得太玄了，“凡夫闻之，以长存”、“幽鬼闻之，以开度”等勉强可以接受，符合了道教修道与济度的思想，帮助人们济生度死，但是“死骸闻之，以还人”等就太离谱了，或许造化的力量无所不能，确实“非鬼神所知”，但应该在自然的运行规律之中，超出此一规律，就属于异常的现象了。

① 同注页184①，卷四十三，页389。

② 潘显一，《大言不美——道教美学思想范畴论》（成都：四川人民出版社，1997），页118。

或许音韵的能力真的无所不能，可以得到长生不死的大幸福与大快乐，其最终的目的在于人与道的合而为一，在道的活动下，宇宙万有都是永存不坏，含藏无限的生机，如《庄子·知北游》篇：“圣人者，原天地之美而达万物之理。”所谓圣人即是“知天乐”之人，掌握了音韵的生命活力，体会到造化的美感，从“原天地之美”体会到“达万物之理”，“美”与“理”是一体的，“天地”与“万物”也是一体的，其中的妙用是无穷的，主体的生命是心灵的悟道，感受了“天地之美”与“万物之理”。道教的科仪音乐，即是从至乐到至美的文化心态，有着超物质的精神享受，是感应着神通而来的逍遥，在音乐的感召下，人超出了外物与身心的牵累，进入到超物质、超时空与超功利的神仙乐园之中，洗涤了一切存在的有形污染，有着合于道的状态感受，从修道的体验领悟了得道的情趣。

五、结 论

道教是一种追求生命美感的宗教，经由科仪音乐来培养修道者体会神妙的宗教直觉，发展出救人度世的终极情怀，相信音韵是天意沟通的媒介，是道的体现与宣扬，能使天地平安与阴阳不乱，从自然秩序的和谐进而获得人事如意的保障，在天人的相关对应下解决了各种生存的难题。科仪音乐象征了从道到人的生命转化，协助人们泯除欲望，达到心气合一的至乐状态，如此，科仪在道教文化系统里也算是一种修道的方法，在音乐的引导下，进行人体精气神的锻炼，让身心跳脱出各种外在的限制与牵累，进入到物我合一的神仙境界之中。

科仪的操作，即是人与神交感的修炼途径，仿真着神圣的无限存有，一再朗现其拔度存亡与消灾解厄的救苦力与济护力。道教保留了不少古代降神的宗教仪式，相当重视人神间的直接交通，人们渴望圣神的真实存有，来满足请福祈恩与消灾谢过的心理需求。各种人神交通的仪式，一方面用来表达人们对神明的敬畏、崇祀与皈依的心情，一方面用来清除一切生存的灾咎、罪孽与厄运，进一步为生者祈福禳灾，为死者忏悔超度，来感化普天下的所有众生，表达了道教对生人与死者无微不至的关怀。音乐与科仪的配合，美化了降神的仪式作用，增强了神圣的修道体验，体现了道的

神奇造化。

道教主张天人是相互感应的，人体是一个小宇宙，宇宙是一个大人体，经由斋醮科仪可以拉近二者的距离，修道者在仪式的操作下体验到超越的灵性世界，达到了与神明相通的宗教目的。音乐可使人体小宇宙与天地大宇宙相交接，排除各种杂念，达到身体与精神的合一，使神停留在人的体内与心中，获得了通神的自我体验。音声崇拜，也算是人类掌握世界的一种方式，经由音韵的符号来沟通人与神，获得了灵感的体验。

第十章 杜光庭《道德真经广圣义》的生命观

一、前言

就道教史来说，唐末五代是一个重要的转折时期，一方面继承了唐代崇道的鼎盛遗风，长生成仙的法术与理论，仍获得持续的发展，出现了不少集大成的道教著作；另一方面又由于时代的社会动态，道教的神仙信仰与方术亦有着新的发展与变迁，导致宋代内丹思想与门派的兴起，重新开启了道教神仙长生久视之道。

此一时期的道教，经过了六朝玄学与隋唐佛学的洗礼之后，经典得到系统的整理，深化了其内在义理的表述理论，尤其是在道德经的老子学上，吸纳了六朝玄学的体用思想与隋唐佛学的论辩方式，扩大了道教自身庞杂的宗教哲学体系。且将这些思想转化成信仰的实践，落实在即身成仙的宗教目的上，更热衷拜忏科仪、敬神悔过与祈福禳灾等实际宗教活动。

杜光庭可以说是唐末道教重要的代表人物，继承与总结了唐代崇道下庞大的道教文化，划上了完美的句号。这是一个历史性的总结，随着后代道教内丹理论的迅速发展，已难以再见到这种大格局的道教思想家。如此，杜光庭变成了道教跨时代的一个象征，具有承先启后的转折地位。在承先上，杜光庭的总结，营建出博大精深的道教体系；在启后上，杜光庭修炼成仙的清静之道，对于后代道教也启蒙着新的发展方向。

杜光庭的道教学术层面极广，致力于道教神话、理论、方术与斋醮科仪等方面的建构，著述甚多，道藏收入其二十多种著作。杜光庭是继南朝陆修静后的斋醮科仪集大成者^①，完成了集道教科仪大成的《道门科范大

^① 刘精诚，《中国道教史》（台北：文津出版社，1993），页204。

全集》，修订了道门各项斋醮科仪，详细规范了道场的祝延、禳灾、祈晴、求雨、祷雪、誓火、忏悔、消愆、禳瘟、安宅、解厄、保安、拔亡、济度等仪式活动。

杜光庭不只是重科仪道士，同时也是一个极为优秀的道教学者，其著作《道德真经广圣义》在老子学与道教学上都是一部具有特殊历史背景的重要作品。即杜光庭累积了唐代的老子学与道教学，自成一派思想脉络，形成了“以道教解老子”与“以老子解道教”等双向并作的特有风格。如此，《道德真经广圣义》一书出入于宗教与哲学之间。“以道教解老子”将老子学引入了道教的范畴，“以老子解道教”扩充了道教学的义理范畴。这两个范畴的开发，虽然在唐代已经有相当的发展，并非杜光庭的专利，只是其充分地将此二范畴交叉运用，开启了道教老子学较为完备的发展趋势。

杜光庭的道教老子学，吸收了唐代多元的老子哲学体系，丰富了道教义理的表述系统。同时，也继承了唐代多样的道教知识体系，来建构老子的新神话与新宗教哲学。道教老子学不是纯粹的老子学，是利用老子学来扩大道教学，或者是以道教学来改造老子学。从道教的立场来说，杜光庭的《道德真经广圣义》是经由注解老子，进行道教理论的历史性总结。这种总结，在义理上有不少系统性的开拓，本文针对其人性与神性的观念，厘清其神人观的思想内涵与宗教意义。

二、老子神人说

在道教的义理体系中，常将“老子”、“道德经”与“道”等同起来，成为道教最高的信仰对象，是宇宙本源与主宰的实体象征。一方面保留了“道”的形上原理，作为宇宙天地万物化生的总源头，是精神超越的终极境界；另一方面则以神化的“太上老君”作为“道”的化身，成为宇宙的主宰与人间的教主。

杜光庭的注《道德经》主要是“以道教解老子”，继承了老子神化的崇信传统，将老子视为宇宙造化的最高主宰，称为“太上大道君”或“太上老君”。很明显的，杜光庭的注解《道德经》是为了强化道教的神学理

论，坚定老子为教主的崇拜形象，以及由“道”所培养出来的宗教感情。

这样的教主崇拜，以“道”的超越地位，来巩固民众坚定不移的宗教信仰，如此，老子不仅是神话中的人物，同时也是天上人间最高的教主。这样的教主，不是单纯的“人”，而是“神”，或者说是具有神性的人，以及具有人性的神。老君介于“神”、“人”之间，转而成为“道”的化身。

老君的崇拜及其神话，大约在唐代以前，就已有不少降世传经开教的神话^①。到了唐代，政治与道教的结合，更加推崇老子。老子“道”化已形成流行的趋势，如成玄英的《道德经义疏》第十七章疏云：“太上即玄天教主，太上大道君也。”杜光庭即是以道教这样的神学体系来注解《道德经》，可以说是老子“道化”与“神化”的集大成者，如云：

老君为道化之宗元，弘睿圣之至德，阐微妙无名之道，为强名演唱之词，将以恢振玄风，化导于代理深义奥，故谓玄言居万圣之先，故谓元圣矣。（卷一第二）

老君不是平凡的“人”，而是“道”的化身，进而成为有“德”的圣人，有“神”的主宰。这背后是有一套庞大神学体系，由“道”生育天地的观念，推出老君是宇宙造世主的想法，认为老子是天界的主宰，道教有不少老君开天造物的经典，较著名的有《太上老君开天经》、《太上洞玄灵宝天关经》、《太上老君虚无自然本起经》、《三天内解经》、《太上老君说消灾经》等^②。这些经典提供了道教，以老子为核心的宇宙论系统，杜光庭基本上继承了此一神学体系，将老子称为“玄玄道宗”，如云：

玄深妙也，亦不滞也，宗主也，尊也，太上老君为深妙道之主也。老君既不滞有，亦不滞无，因果两遣，粗妙双遣，先天后劫，尊为教主，故云玄玄道宗也。（卷三第一）

杜光庭是把哲学与宗教结合，比如“不滞有”、“不滞无”等是用来表述道体变化的妙用，是纯哲学的宇宙观念，杜光庭则继承了道教的神学体系，转向于开天辟地的妙用，将老子尊为创世的宗主。其创世的能力，来

① 孙克宽，《唐以前老子的神话》，《寒原道论》（台北：联经出版事业公司，1977），页42~47。

② 萧登福，《汉魏六朝佛道两教之天堂地狱说》（台北：台湾学生书局，1989），页244。

自于道的玄玄妙用，故称为“玄玄道宗”。

老子是天界之主与万物之祖，故名“太上”。“太上”是怎么来的呢？杜光庭有着相当特殊的神人观念，认为“神”与“人”是一体而成的，是经修因证果而来。这样的观念，在哲学上似乎是有些混乱，“未有天地，先有老君”在宇宙论上是可以说得过去的，老君等同于“道”，转换成具有人格的上帝。但是未有天地，未有人类，老子如何从“人”修证而成？杜光庭是有意地将“神”与“人”的观念加以混淆，形成了“一体”的认知，如云：

夫所言太上者，统教之尊名，证圣之极果也。太者，大也；上者，高也。太者大也，无大于太；上者高也，无高于上。乃修因证果，极位之称也。世人修行，自凡而得道，自道而得仙，自仙而得真，自真而得圣，圣之极位，升为太上。太上者，六通万德，无不毕备，绍法王位，统临万圣，即得居此尊名，亦如代间皇帝，代代绍位，皆得称之。（卷二第二十三）

“一体”是直观的感受，将老君与天地、万物等同，老君创造了天地万物，同时也进入到天地万物之中，老君是创造者，也是参与者，如此凡圣是一体的，人神也是一体的，“太上”是这种一体的最高极致。道教就是在追求这种最高极致的境界，故推崇“太上”为“证圣之极果”，以如此最高的生命境界，成为人间的教主，获有“统教之尊名”，故亦可等同于人间的皇帝，而且还“代代绍位”，应世而出，建构了复杂的老子变化神话，比如在《老子变化经》中，宣称老子会随着世代的变化，以不同的形象降生人间。唐代封老子为“元玄皇帝”、“圣祖大道玄元皇帝”、“大圣祖高上金阙玄元天皇大帝”等^①，老子成为天皇大帝。老子的形象，一方面成为宇宙至上神，一方面则又保留着“六通万德”的人性，强调人可以参与天地，得道之极位，达到“太上”，成为“老君”的化身。

杜光庭将“神”与“人”的概念统合为一，“神”是“道”的化身，“人”也是“道”的化身，人经由修“道”可以转而成“神”。“神”既是先天而有的，亦是后天修炼而成的，以“老君”作为最高象征，统领仙、真、圣等诸神，故《魏书·释老志》谓老子为“神王之宗”与“飞仙之主”。杜光庭针对老子这种神人之位，提出了老子三十特性说，可以说是老

^① 任继愈主编，《中国道教史》（台北：桂冠图书公司，1991），页309。

子神学的集大成，汇合了其宇宙本源的神性与对应变化的人性，扩充出老子各种神圣的面相。所谓老子的三十特性有：起无始、体自然、见真身、应法号、启师资、历劫运、造天地、登位统、随机赴感、演上清、传灵宝、出洞神、垂文象、示好生、教陶铸、制法度、作形器、崆峒演道、衡岳授经、江滨应化、姑射宣真、传道德、教理水、述长生、寄胎慧、显降生、彰圣号、明胄胤、兴帝业、册鸿名^①。第十以后说明老子各种应化身对人类文明的贡献，真正说明老子神人的特性。第一至第九，说明老子是先天即有的“神”，同时也是随“道”而应的“人”，因为有老君的存在，宇宙才得以开始，文明得以演化，这样的宇宙观是极为独特的。首先将老君与无始的道结合起来，如云：

第一，起无始者。所言老君也，老君生于无始，起于无因，为万道之先，元气之祖也。（卷二第一）

“生于无始”、“起于无因”等原本是道体的宇宙生成论，道教则将老君等同于道体，如此，老君就是道的化身，称为“万道之先”与“元气之祖”。道的宇宙论完全被老君的宇宙论所取代，从哲学的层次转移到宗教的层次。这种转移，究竟是降低了哲学原本的抽象思维？还是抬高了宗教的神学内涵？

道教虽然继承了道家的宇宙论，但究竟不是道家，无所谓思维层次的降低或误用，对道教来说，引用道家的宇宙论是绝对有好处的，利用道家的宇宙论，扩大了其神学的解释深度与运用广度，如云：

第二，体自然者。大道元气，造化自然，强为之容，即老君也，虚无为体，自然为性。（卷二第一）

将老君等同于道，也等同于气化之流行，谈“大道元气，造化自然”，老君被视为宇宙运行的“道”，转而成为最高的主宰，只是这样的主宰，是要以“虚无为体”与“自然为性”。这样的说法，使老君一方面是宗教崇拜的最高主宰，一方面又保持住道的永恒性与崇高性。道教就是靠如此的暧昧性格，来发展出其特殊的神学体系。如将老君等同于宇宙造化者云：

第七，造天地者。老君乃天地之根本，万物莫不由之而生成，故立乎

^① 本文所有引文采用《正统道藏》（台北：新文丰出版公司，1988），第二十四册。此处引用卷二。

不疾之途，游于无待之场，御空洞以升降，乘阴阳以陶埏，分布清浊，开辟乾坤，悬三光，育群品。天地得之以分判，日月因之以运行，四时得之以代谢，五行得之以相生。（卷二第四）

“造天地”是“道”的作用，老君是“道”，天地进而为老君所开，万物为老君所生，如此，天地、日月、四时、五行等都是老君造化的功劳，以“无”生“有”，气化而道生。老君是大道之身，同时也是大道之用，能道通一气，取得造化天地万物的先机。

杜光庭特别重视老君的道用，强调老君是道的真身，可以时时现出真身以应道的妙用，如云：

第三，见真身者。老君乃无生之至精，兆形之至灵也。（卷二第二）

道在体用上并举的，道之体同时是道之用，作为宗教的道教，必然是偏向于道用，来显示其道的无所不能，可以多方应用，展现出丰富的造化神能，如云：

第四，应法号者。老君挺生空洞，变化自然，智慧无穷，圣德周备，形既莫测，号亦无边。在天为天之主，在圣为万圣之君，在仙为仙之总，在真为万真之先，在星为天皇大帝，在教为太上老君，或垂千二百号，或显百八十名，或号无为父，或号万物母。与大道而轮化，为天地而立根，浩浩荡荡，不可名也。（卷二第二）

“应法号”就是道的作用，同时是老君的多重身份，应不同的情境，而有不同的称号，如“无为父”是就道的本质来说，“万物母”是就道的作用来说，作用的空间不同，遂有“天之主”、“万圣之君”、“仙之总”、“万真之仙”、“天皇大帝”、“太上老君”等名号，甚至随世代而应现，有“千二百号”与“百八十名”，名号虽多，其实一也，以“老君”作为总名，来应时代的需要，重点在于“启师资”，以教化人间，如云：

第五，启师资者。老君将显明大教，布化万方。（卷二第二）

有浓厚的宗教色彩，以老君作为教主，来显明道教与传布万方。

宗教的主要功能，在于安抚众生，解决时空的劫难，象征宇宙秩序的安立，老君历经天地的生化，早已克服了劫运的问题。如云：

第六，历劫运者。老君生于万物之首，起于无始之前，经历劫运，甚为久远。（卷二第三）

老君的经历劫运，可以“登位统”，是宇宙的天皇大帝，主领天地的

秩序与和平。老君是宇宙最高主宰，主导了道教的一切仙真，维持天地的和谐，除了供道教信徒崇拜的教主外，还建构出庞大的神仙体系，如云：

第八，登位统者。老君大圣之功，生化天地，运育万物，岂复有品位名称哉？然上有元始之尊，次有道君之圣，老君次道君之位，演化立功。既以三气运行，万天周布，众法显著，玄功克明，乃登证极道之果，居三尊之位，绍嗣太上任，为法王之尊。上总群圣，中理众真，下制诸仙，而统摄三十六天、三十六地、七十二君、星辰、日月、岳渎、万灵、阴阳。变化一切神明，主领天上天下、地上地下五亿天界，有情无情、有识无识、有形无形，皆太上老君之所制御焉。（卷二第七）

最高的主宰可以是多重的，老君不是唯一，在老君之上，还有“元始之尊”与“道君之圣”。老君虽居第三位，但同样是大道的化身，没有品位等差的问题，同是宇宙中的最高主宰。“三气运行”与“三尊之位”，来自于道教的三元思维，认为宇宙生化是由三元组合而成，首先“气”分为“玄”、“元”、“始”三气，演化出“三天”、“三清”、“三境”、“三尊”等。老君虽是三尊之末，却同在天地之先，不失去开创天地的造化之功，依旧是天界主。道教的至上神原本就是多重组合^①，在老君之外，还发展出其他的至高主神，杜光庭不排斥其他的至上神信仰，只是利用三元的思维模式，抬高老君为大道主宰与万教之主，统领天地万物，以及群圣、众真与诸仙。老子是天界的主宰外，还会“随机赴感”，屈身到人间来，协助人间文明的创造与开发，如云：

第九，随机赴感者。老君极圣洞真，总领万化，化随方出，降德屈身。自亿劫之初，至混沌之始，历羲娲一十八氏三纪五十八统，一百八十九代，代为国师。（卷二第七）

道教的“神界”与“人界”是互动的，这种互动关系，是由老君作为沟通联系的媒介，以“化随方出”的方式，降生人间，随着世代应现出不同的名号，如广成子、赤精子等，即有修持的神仙与英雄，都可能是老子的化身。或者说，人经由修炼与“道”合一，同时也就是“老君”的化身，可以得道成仙，晋位为神。

由于道教的神学体系，是长期各种不同的神话累积而成的，对老君的

^① 郑志明，《神明的由来·台湾篇》（嘉义：南华管理学院，1998），页174。

名号与性质常会有一些的出入，杜光庭采用“应号”的方式，将不同的老子神话重新的组合起来，如云：

玉晨者，即太上大道君之别号也。老君本纪云：或号天尊，或号大道，或号老君，即明玉晨君，亦老君之应号也。太上虚皇常居紫琼宫，在玄都玉京之上，亦名紫晨宫，亦名玉晨宫，即玉晨道君，乃老君之应号尔。（卷三第六）

“玉晨君”、“太上大道君”、“太上虚皇”、“天尊”、“大道”等都是老君的应号，老君是“道”，应号为位极至高的天尊，各种不同天尊的称呼都是老君的化身与应号。即天上诸神再多，还是回到“道一”上，都是老君的应身。同样地，人间众圣或群贤，也是“道一”的修持与完成，即是老君的应身。在老君的应身下，“神”与“人”一体而成，同是“道”的作用。

三、道法与修持

杜光庭虽然是一名道士，但是同时也是道教学者，是继唐初成玄英、李荣等人之后，重要的道教理论学家，累积了玄学、佛学与道学的成就，引用各家理论的精髓，来开发道教自身的哲学思辨与理论体系。从理论的层面来看，杜光庭的《道德真经广圣义》一书，不只是注解《道德经》而已，同时也对道教的义理作系统性的思维与整理，对于道体的各种对应思辨，提出了一整套完整论证的辩证关系，如云：

今更举七义以通释：一、本迹者。本则为道，迹则为德。本为道者，以大智慧源常寂真身为体；迹为德者，以上德之君太上应身为体。二、理教者。理则为道，教则为德。理为道者，悟说正性为体；教为德者，悟说正经为体。三、境智者。境则为道，智则为德。智理为道体，理智为德体。四、人法者。人则为道，法则为德。人为道者，以本迹二身为体；法为德者，以理教二法为体。五、生成者。生则为道，成则为德。道以运气，化生万物，以应气为体；成为德者，德以成就众生，法教为体。六、有无者。无则为道，有则为德。无则为道，以因地空观、果地空智为体；有为德者，以因地有观、果地有智为体。七、因果者。果则为道，因则为德。果为道

者，以果地万德为体；因为德者，以因地万行为体。以上七义，互相交络，二而不二，一而不一，是知道德为正体。（卷五第六）

杜光庭依据了玄学与佛学的表述系统，丰富了道教的道体理论，分成“本迹”、“理教”、“境智”、“人法”、“生成”、“有无”、“因果”七个面相，来说明“道”与“德”的体用关系。杜光庭的道体理论，表面看起来，好像体系极为庞大，其实义理结构相当简单，建立在“一分为二”与“合二为一”的体用论上^①，先以“道”为体，以“德”为用，体用同出而异名，同出为“一”，异名为“二”，即“一分为二”，以便区别道的本质与作用，扩大对道的认知。“一分为二”就是将道分解来说，从两端来扩充其哲理的内涵。这样的思维的模式，可以运用到其他的概念领域中，将该领域也透过“一分为二”的方式，来作对比式的理解。当“道”与“德”是一种体用对峙关系，那么，“本”与“迹”、“理”与“教”、“境”与“智”、“人”与“法”、“生”与“成”、“无”与“有”、“因”与“果”等，都是体用的对峙关系，“本”、“理”、“境”、“人”、“生”、“无”、“因”等为体，即是道之体，是契合道的存在与性质，与道同位阶。“迹”、“教”、“智”、“法”、“成”、“有”、“果”等为用，即是德之用，契合德的发展与作用，与德同位阶。

“一分为二”是分解来说，原本就是老子的思维模式，以“无”、“有”来理解道的两个运作方向，但是老子用同出异名的方式，主张“无”、“有”不是对立的，而是相辅相成的。玄学已有体用不二的理论建构，杜光庭也继承了这种“合二为一”的思维模式，强调“道”与“德”都是互相交络使用，体用是相需而双取，进而混而为一，互为体用。如杜光庭引臧玄静语云：“道德一体而具二义，一而不一，二而不二。二而不二，由一故二；一而不一，由二故一。”（卷五第四）“一体而具二义”就是“一分为二”，所以说“一而不一”。“一”是“同出”的“体”，“不一”是“异名”的“用”，就体用分别来说，是“一分为二”。但是就体用相生而言，则是“二而不二”，即“合二为一”，“二”的“用”要回到“不二”的“体”上。“一而不一”，是就“用”来说，强调本体的“一”，能够产生

^① 李大华，《道士杜光庭道教理论的思辨性质》，《众妙之门——道教文化之迷探微》（湖南教育出版社，1991），页137。

无限的作用，即是所谓一本散万殊，老君有无限的化身，实际上老君还是本体的“一”，故云“由二故一”，无限的“二”都是“一”的异名，即是“一”所显化出来的各种对应的形象。“二而不二”，是就“体”来说，强调作用的“二”，是要返回到“不二”的“一”，即是所谓万殊归一本，如老君本体的“一”，才是其所有对应身的真正本源，故云“由一故二”，本真的“一”是所有“二”的同出，即“二”的无限作用都是用以朗现本体的“一”。

“一分为二”是理论的建构，“合二为一”则是信仰的实践工夫。就道教而言，是比较强调工夫论，将体用转化成对道的实践，即修道的工夫。从作用中悟得了道的本质，杜光庭称为“摄迹以归本”的工夫，如云：

玄深，妙也。自出而论，则名异，是从本而降迹也。自同而论，则深妙，是摄迹以归本也。归本则深妙，故谓之玄。（卷六第八）

“一分为二”是“从本而降迹”，“合二为一”则是“摄迹以归本”。老子的所有神话，都是“从本而降迹”，可以演变出无数的事迹与化身，神话扣紧着道而来，不能视为荒唐的故事，其“迹”还是有“本”。那么面对老君的神话，要采用“摄迹以归本”的方式，每一则神话都可以佐助修行，借假修真，因“迹”而见“本”。就道教的修行观而言，就是要从“归本”入手，返回到深妙的玄境之中，如云：

有欲无欲之人，同受气于天地，禀中和滋液，则圣贤而无为；禀浊乱之气，则昏愚而多欲。苟能洗心易虑，澄欲含虚，则摄迹归本之人也。人能修炼，俗变淳和，则返朴之风，可臻太古矣。（卷六第九）

道教的修行，简单地说，就是要培养出“摄迹归本之人”。道教在哲学上的突破，不只是丰富了其玄深的妙理，还要造就出通观众妙的实践能力，重点就在于人的心性修持，达到应物无碍的绝对妙用，等同于老君法身的再现。就道教的观念来说，老君的道性与法身是人人所共有的，也是人之所以超凡入圣的主因，只要肯修炼，就可以脱离“昏愚而多欲”的人性，达到返朴归真的境界，契合了太古老君的道化之身。

如何修行呢？这是道教之不同于道家的所在，道教不是在论述玄理的妙用，而是真正地实践妙用之理，哲理的部分是用来指导宗教的修行，以便实现其成仙得道的信仰。理论是要实践，实践要讲究法门，对于修行法门来说，道教深受佛教的影响，吸收了佛教“观”与“观法”的理论与工

夫，进而建构出庞大的修行体系，杜光庭在这方面是有集大成功劳，如云：

道以三乘之法，阶级化人，从初发心至于极道，舍凡证圣，故有一十四等观行之门。小乘初门，有三观法，一曰假法观，谓对持也；二曰实法观，谓心照也；三曰遍空观，入无为也。中乘法门，观行有四，一曰无常观，二曰入常观，三曰入非无常观，四曰入非常观。大乘门中，观行亦四，一曰妙有观，二曰妙无观，三曰重玄观，四曰非重玄观。圣行门中，复有三观，一曰真空观，二曰真洞观，三曰真无观。以此观行修炼其心，从有入无，阶粗极妙，得妙而忘其妙，乃契于无为之门。（卷六第十）

“三乘之法”、“一十四等观行之门”等，都是借用佛教的理论体系来扩大了道教的登真成仙的方法，以渐进修行的阶级与路径，帮助人们舍凡人入圣。这种修行次第说，在唐代蔚成风尚，道教提出了不少以观为门的修道证道之法，杜光庭综合了前人的说法加以系统性的整合，将修道的法门分成四大层次，即三乘门加上圣行门，再分成十四个阶段的观行之门，这十四种观法如下：假法观、实法观、遍空观、无常观、入常观、入非无常观、入非常观、妙有观、妙无观、重玄观、非重玄观、真空观、真洞观、真无观。

很可惜的是，杜光庭只记录了这些观法的名称，未进一步仿照佛学的观法理论，建构道教自身的修行理论，因此，无法了解这些观法是袭用了佛教，还是另外自创？或许只停留在以佛解道的阶段，道教真正修炼体系的完成，可能有待于晚唐五代以后内丹理论的兴起。那么，杜光庭刚好处在一个转折变革的时代中，一方面结束了唐代以佛解道的阶段，一方面开启了道教心性修持的新路径。这些观法虽然缺乏具体的内涵，但对后代的内丹理论是有所影响的。尤其是在修行的层次上，其渐入真道的心性修持，有助于修真成仙的实践，如云：

小乘有为之法，以教初门。既得其门，渐以中乘之法，以熟其行。既熟其行，乃以大乘之法，令忘其执，则自凡而得证，累证而阶圣。（卷第十四第十八）

“自凡而得证”与“累证而阶圣”，明白的指出神仙可成的途径，脱离了唐代道教对外丹的迷恋，从服饵药石与金丹的长生梦，转向于人体内部精气神的内炼上，重新开拓出神仙不死的新方法，即“三乘之法”，在“心”上下工夫，讲究冥心至道的修炼步骤，从小乘、中乘到大乘，莫立

了道教内炼的修仙理论，经由观物、观形到观心，进行自我的摄念内照与摄迹归本，逐渐地收心调心，突破外在形式的执著，达到了以心合道的大乘境界。

这种生命的体悟是有修行的进阶，一阶一阶地进行意志的锻炼，一关一关地自我心境的突破，突出了心性自养的地位与作用。将宇宙的“道”导向于人的“心”，修行就是以“心”来契合“道”，即修心以证道，如云：

善修行之人，守真抱一，无欲无营，知万法之门，是阶修之。渐不滞于法，不执于言，不计异门，不求博赡。闭三关而自静，祛众念而自安。（卷二十三第七）

“守真抱一”是指“道”，“无欲无营”是指“心”，心无杂念，方能与真道相合，“心”是万法的源头，也是一身之主，修道就要避免心性被遮蔽，进行遣欲澄心的修炼，要修到“祛众念而自安”的境界。这样的修持，是需要长期的自我克制与精神的绝对超脱，慢慢从外在形式的牵累中解放出来，可以“不滞于法”、“不执于言”、“不计异门”、“不求博赡”等，让心突破形式而自静自安，这就是心与道合，达到道教悟玄证道的宗教目的。

“三乘之法”是针对心念的调整而言，逐步地自我开发。如果就“道”而言，法只有“一乘”而已，心要直接进入道的真体境界，如此才能真正的成仙了道，如云：

一乘者，大乘之道也，道贯万法而演为三乘初法，以戒检心，以律检行，以存修静其内，以斋洁严其外。然渐进中道，习于无为，隳体黜聪，忘形绝念，而次登大乘之行，次来次灭，随念随忘，不滞有无，玄契中道。证此道者，炼凡以登仙，超俗而度世，凌倒景之上，享无穷之龄。天地有倾沦，而真道无渝坏，法音周普，拯度群生，此圣人一乘之用也。（卷三十二第二十二）

就道体的理论来说，成玄英与李荣的重玄思想，已提高了道教整体的理论水平，杜光庭顶多只有守成而已，在义理的论述上没有太多的新义。但从解脱生死的修行工夫来看，杜光庭将道体的重玄理论落实到道教长生不死的宗教目的上，讲究“炼凡以登仙”与“超俗而度世”。即重玄不是高谈阔论，而是在心性中真正地体现道体，就步骤来说，是有阶段的自我

修持，就目的来说，是一乘的直贯而成。杜光庭肯定道体的超越性，重视“一乘之用”，但也重视“三乘”的渐进工夫，从“以戒检心”与“以律检行”入手。这正是杜光庭之所以重视道门戒律与斋醮科仪的原因，强调具体修持工夫的精神专一，才能达到与道冥合的奇妙境界。

四、人身与成神

“即身成仙”是道教最高的宗教目的，道教的神学主要就扣紧在成仙有无可能与如何成仙上，其前提则是人人皆可成仙。有这样的假设，才能发展出道教求道修仙的宗教体系。在“即身成仙”上，道教不羡慕有一个超越现实世俗的彼岸世界，而是投入到神人一体的此岸世界之中。

人的得道成仙是在现世中完成的，直接面对生死的课题，将生命扩充到宇宙之中，获得永恒与不朽，一般宗教是追求精神或灵魂的常存，而道教却企望长生不死与肉体成仙，这是一种极为特殊的生命关怀，以“人”作为主体，去触及宇宙的奥秘，探讨个体生命的养生保全与长生不死，完全是人的主动出击，直接与“道”打交道，希望生命转换成“神”或“仙”的形式，以取得永恒的生存。

人如何进入到宇宙之中与道打交道呢？在于人对于道气的感应上，建构出不同性情的人。如此，所谓人的修道，即在于“气”的培养，因“气”的形式，而把人分成“圣贤”与“愚贱”两大类，如云：

人之生也，禀天地之灵，得清明冲朗之气，为圣为贤；得浊滞烦昧之气，为愚为贱。圣贤则神智广博，愚昧则性识昏蒙，由是有性分之不同。（卷八第八）

圣贤是由于气的清明冲朗，愚贱是由于气的浊滞烦昧，即气的清浊决定了人的圣贤与愚贱，这种气化的人性论，不是道教所独有的，继承了阴阳家的气化宇宙论。杜光庭则将气与道结合起来，提出了“道通一气”的主张^①。如杜光庭在《老子说常清静经注》中云：“道，通也，通以一气生化万物。”这种以道通气，是把气提升到道的位阶上来，气也是道的作用，

^① 黄钊主编，《道家思想史纲》（长沙：湖南师范大学出版社，1991），页440。

甚至是道与万物的媒介，以“一气”来生化万物。那么“一气”又为何会分成清浊“两气”呢？在于道与万物间通不通？通者为清为阳，不通者为浊为阴，圣贤与气相通，契合于道；愚贱则不相应于气，无法与道相通。契合于道的人神智广博，与道不通的人则性识昏昧。

杜光庭不仅将气一分为二，还将气一分为三，从三元的思维模式提出了“三气”说，如云：

此三气交感而为人焉，人者三才之中，最灵之智，用天法地，无所不能，亦自妙本分气而生。若失性任情，则离本而湮灭。若修性返德，则得道而超腾。其冲和之气，禀于身中修之，则存甚真甚信也。（卷十九第五）

“三气”的观念在道教里自成一套特殊的宇宙观，由三气引申出三界、三境与三清等，建构了三位而一体的宇宙体系。杜光庭根据老子的“三生三”，将“三气”解释为阳气、阴气与冲和之气，而与人相通的就是这种冲和之气。所谓“冲和之气”是指阴阳交泰参和之气，将阴阳清浊调和，相应于道的妙用，即“冲和之气”也是道的作用，修道的人，就是要锻炼“冲和之气”，才能“修性返德”，进而“得道而超腾”。一般人因未锻炼“冲和之气”，则“失性任情”，不能相应于“气”，亦乖离于道。

与道气相应的人，就是圣人，但是圣人因其对应人间的能力不同，可以分成五种生命形态，如云：

夫圣人者，与天地合其德，与日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶，谓之圣人也。略而言之，凡有五种，一曰得道之圣，太上老君、诸天大圣是也。二曰有天下之位兼得仙之圣，伏羲、黄帝、颡项、少昊、尧舜是也。三曰有天下之位而无得仙之圣，殷汤文武是也，皆廓清六合，不言升天矣。四曰传贍之圣，无天下之位，周公孔子，制礼作乐，垂范百王而无九五之位，而皆具天地合德之美也。五曰有独长之圣，而无传贍之名，亦不具上众美者。谓伯牙师文，为鼓琴之圣；子卿绥明，能棋之圣；钟期延州，知音之圣；韩娥秦青，讴歌之圣；龚叔文挚，智洞之圣；离朱师旷，视听之圣；张芝钟繇，草书之圣。（卷七第十一）

杜光庭对圣人的解释，有总说与分说。所谓总说，就是从“道通一气”，将圣人与道气合一，把圣人投入到宇宙的造化之中，与天地、日月、四时、鬼神等合而为一，彼此道气相感相应。圣人即是道，但是道的气对应不同的情境，而有不同的形象与风格，可以分成五大类，第一类是“得

道之圣”，第二类是“有天下之位兼得仙之圣”，第三类是“有天下之位而不得仙之圣”，第四类是“传贍之圣”，第五类是“有独长之圣”。道教理想的圣人应该是指前两类，即“得道之圣”与“得仙之圣”，所谓“得道之圣”就是“神”，所谓“得仙之圣”就是“仙”。“神仙”即是道教理想的生命形式，是人可以用自己的能力来完成的。

为什么有天下之位的人君，还要兼有“得仙之圣”呢？这来自于古代君权与神权的结合，要求人君是个有道之士，杜光庭认为不仅人君法道，人也要法道，参与宇宙造化，成为修学之士，如云：

人君以大道化物，与道相符；上士以大道化物，与道冥合。是以天高地广，日照月临，寒暑阴阳，自相递代，道不伐其功矣。人君法道，为理上行下随，不伐其功，与道同矣。修学之士，功圆德备，不矜其能，道益彰矣。（卷三十四第十二）

人们对人君的要求，是以大道化物，开拓出政治与道相符的境界。同样地，对“人”的要求，与人君相同，亦要以大道化物，达到与道冥合的生命境界，展现出神仙功德圆满的生命形态。

“人”如何与天地相通成就神仙生命呢？道教在这方面有特殊的身體观，将人身比喻为天地，直接与大气相交流，人身即是道气的流行，“食气”就可以得道成仙，如云：

夫玄天也，于人为鼻；牝地也，于人为口。元和之气，慧照之神，在人身中出入鼻口，呼吸相应，以养于身，故云谷神也。又天之五气，从鼻而入其神曰魂，上与天通。地之五味，从口而入其神曰魄，下与地通。言人食气，则与天为徒，久而不已，可以长生，阳炼阴也。食味，则与地为徒，久而不已，生疾致死，阴炼阳也。老君令人养神宝形，绝谷食气，为不死之道，故云玄牝门，天地根也。（卷九第七）

以“鼻”比喻“天”，以“口”比喻“地”，是就气的呼吸而言，鼻能够上通于天，口能下通于地，这种“通”是有前提的，达到“道通一气”的境界，形成人身具有“慧照之神”的“元和之气”。道教认为人身中是有“神”，且与宇宙诸神相通。人身之神主要有：具有“元和之气”的“谷神”，与天气相通的“魂神”，与地气相通的“魄神”。人若要长生不死，就必须进行体内“气”的锻炼，其方式应该是“阳炼阴”，非“阴炼阳”。一般人都是“阴炼阳”，故有生疾致死，无法脱离生老病死的限

制。道教认为修道的途径要反其道而行，以阳炼阴，贵在“食气”，这是源自于古代导引养生的技术，以“绝谷食气”来“养神宝形”。绝谷食气只是身体的外在锻炼而已，道教强调的是内修形神，让身中之神自作主宰，就可以成为神人，获得“不死之道”。

如何内养形神呢？这是道教修炼的主要课题，道教在这方面不断地累积修炼的方法与理论，有着丰富的文化遗产，五代以后的内丹理论是集大成者，其修炼的方式还是延续了这个文化遗产而来的，扩充了“行气”的方法与理论。杜光庭也是继承了这个文化遗产，以魂魄来讲形神，如云：

以形为魄，魄属阴也；以神为魂，魂属阳也。凡人有纤毫之阳气未尽，不至于死；有纤毫之阴气未尽，不至于仙。所以炼阴气尽，即超九天而为仙，仙与阳为徒也；炼阳气尽，则沦九泉而为鬼，鬼与阴为徒也。故当保守阳魂，营护阴魄，以全其生。（卷十一第二）

人身具有形魄与神魂，进行阴阳的交合，只要有阳气就不会死，如果还有阴气就无法成仙。修道者要长生成仙，要“与阳为徒”，方能“超九天而为仙”，若“与阴为徒”，则必“沦九泉而为鬼”。人可以成仙，也会变鬼，来自于人自我的锻炼，这样的锻炼是要阴阳双修，才能全生了死，“保守阳魂”是为了成仙，“营护阴魄”是为了全生。道教就是从对治阴阳的工夫入手，建构其人身成神的修炼理论与技术。这种修道的方法，其基本方式如下云：“世人修道，当外固其形，以宝其有；内存其神，以宗其无。渐契妙无，然合于道，可以长生尔。”（卷十一第十八）“营护阴魄”就是要“外固其形”，其目的在于“以宝其有”；“保守阳魂”就是要“内存其神”，其目的在于“以宗其无”。道教重视“无”，也重视“有”，“内存其神”靠“外固其形”来推动，故道教还是极重视人身的生死，肯定“有生必有死”的宿命，视生死为自然，提出了“得寿”的想法，如云：

人生天地间，有生必有死，生者天地之委和，死者天地之委顺，安其和而处其顺，是得其常也。反此者，庸非夭乎？《河图》曰：人之生也，天与之算，四万三千二百算，主日也。与之纪，一百二十纪，主年也，此为生人一期之数矣。得金丹不死之道者，则延而过之；无修养之益，有减夺之过者，则不足而夭枉之矣。《黄庭经》云：百二十年犹可还，过此守道诚为难。唯待九转八琼丹，要复精思存七元，日月之华救老残。此明修之可以延益也，若守其素分，委任天和，乘化而来，任化而往。生也，若

浮死也。若休尽所禀之一期，亦谓得其寿矣。不及此者，夭枉而亡也。（卷二十七第十五）

依照道教的看法，人的正常生命是一百二十寿，其养生延寿的目的，就是要活足这一百二十岁，达到心“安其和处其顺”的“得常”生命，利用这个生命期，进行“委任天和”的自我锻炼，不仅能“乘化而来”，亦能“任化而往”，生死是造化流行的自然现象，当生命进入到造化的流行作用之中，生死是一体的，就看个人能否利用此一生期，进行“内存其神”的锻炼，让神魂永存，即是长生，形魄的败坏是自然的现象，不必太在意，应该在意的是为何生命会“夭枉而亡”？主要就是缺乏生命内养的工夫，因“减夺之过”，而减少了生命的岁数。

人生下来就具有“神气”，人身是神气的结合，禀气而生，就应该尊气而行，培养出与神相应的真气，如云：

人之既生，天神一万八千，地神一万八千，故三万六千神气，一时生形。夫向之者阳也，背之者阴也，故曰负阴而抱阳至矣哉。人生天地之间，惊天骇地，三元育养，九气结形，万神恭诺，司马敬顺，天真鉴映，擢形太阳，亦不轻也。但人得生，而自不能尊其气，贵其形，保其命，爱其神，自取死坏，离其本真，岂不痛哉？（卷三十三第五）

人身相应天地元气，共有三万六千神气，人身之“形”就依赖于这三万六千之“神”，有生之期，务必以“形”炼“神”，进而以“神”主“形”，就可以与道结合，达到形神俱妙的境界。故人在世时，其主要的作为有四，即“尊其气”、“贵其形”、“保其命”与“爱其神”。

如何形神俱妙呢？后代内丹学对于人体精气神的锻炼有着丰富的理论体系，杜光庭的形神论辩，在某个层次上对内丹学还是有开启的。在内丹流行之前，道教就已有有意守丹田的修炼工夫，杜光庭虽然谈的不多，却对人体修炼神气的内容，有具体的主张，如云：

三元者，人身之中脑，为泥丸宫，以主上元。心为绛宫，以主中元。脐下为丹田，以主下元。三元尊神，各统阴阳万二千神气，以养于人。三一者，上元所主，谓之元一；中元所主，谓之真一；下元所主，谓之正一。三一元神，主运气固精宝神，留形上清，有回风混合，修三一之道。（卷十四第四）

杜光庭将传统的三丹田，称为“三元”，发展出“三元尊神”与“三

一元神”，认为三元尊神各统阴阳万二千神气，合起来即三万六千神气，即人的所有神气集中三丹田，是生命结胎之所在，锻炼“三一元神”，就可以与神气结合，经由运气固精保神，超凡入圣。杜光庭把这种修行法，称为“三一之道”，是人身所以成神的主要修炼方式。

五、人鬼神一体

就神气来说，人鬼神是一体，只是生命形态不同，就其本质都是神气的作用，亦可通称为“神”，只是达到“神”的境界，必须进行自我气化的锻炼，如云：

在天曰神，在地曰祇，在人曰鬼，通而言之，谓之神也。神者，阴阳不测，隐显无方。然夫神也，非冲和道气所运，则不能变化通灵矣。（卷三十一第四）

达到“神”的境界，可以忘形去身，存气以合道，展现出“阴阳不测，隐显无方”的神通，能够飞升天上，变化自如。人如果要具有这种变化的能力，必须整个人身为“冲和道气所运”，与道合一，为道所用，如云：

神得道用而能灵变无方，当须忘其精灵，若矜用其灵，将恐至于歇绝，不能妙用也。（卷三十一第九）

“神得道用而能灵变无方”正是人之所以修炼的主要目标，脱离肉身的限制，转变为神仙的生命形态，可以“灵变无方”，上下与天地同流。人经由修炼可以成为神仙，成就超越的灵体，但是要与道的自然合一，“忘其精灵”与忘形去身一样，已无神仙的念头，更不可“矜用其灵”，到处显现神通。妄用神通，就不可能得“道”之妙用。

道教虽然追求神仙的生命形态，但是有浓厚的“人本”色彩，“人”才是道教信仰的核心，一切宇宙神秘的探寻都是为人而设，来满足人超凡入圣的需求，故修炼的目的，不是要获得灵体的神通，而是真实地安顿自己的生命，如云：

人为邦本，本固则邦宁。人为神主，主安则神享。圣人以道为理，既不伤于人，鬼神感圣之功，亦不害于物。两者相悦，二德交归。（卷四十一

第十三)

“人为邦本”与“人为神主”有点接近于儒家的思想，将“神得道用”转移到“人得道用”上，从“道”的宇宙论落实到“人”的生命论上，特别强调人身的保存之道，在重生、爱生与养生上下工夫，让道的宇宙论完全为人所用^①。故人的生命存在是“以道为理”，在道的保全下，帮助人们“不伤于人”与“不害于物”，进而可以应通鬼神的造化之功。

杜光庭充分发挥了“人为神主”的理念，强调“主安而神享”的修行工夫，重点在于“主安”，而非“神享”，“主安”就是以人身为本，重视“生”的积极意义，如云：

身者，神之车也，神之舍也，神之主也。主人安静，神则居之；躁动，神则去之。以心能动静变化，故谓之神。神能飞行，并能移山，此则神为灵妙之称也。神力之大，不可思而议之，故修大奔行大洞，则云车龙驾，出有入无，飞升三清，啸咤水火，移山陷地，何所不为。若用之非道，则败国丧身，沦滞六欲，飘零苦趣，往反生死，善恶吉凶，皆由于心矣，故心为灵府也。（卷四十六第十）

人身的“生”，即是宇宙道的延续，唯有“生”才能“道通一气”，与“神”相交，所以“身”是“神”的主人，是“神之居”与“神之舍”，即“神”要依存于人身之中，方能发生作用。这样的观念是相当积极的，“神”是通“生”之“道”，是在“身”中来完成的，而“身”是仰赖“心”的动静变化，达到“神”境。道教虽然强调神仙的各种神力妙用，却要以“心”合“道”，“心”才是整个生命灵体的核心。

人要成神，必须在“心”下工夫，所谓“修身”就是“修心”，由“心”来主控人的精气神，将身体中的精气神提升到与天地同根万物同体的境界。但是因为“心”修行火候的不同，其生命的层次与作用也不一样，杜光庭将“心”分成“七候”，如云：

其七候者，即修行所得之果身。七候者：心得定已觉，无诸尘漏，举动顺时，容色和悦，一也。宿病普消，身心轻爽，二也。填补天损，回年复命，三也。延数千岁，名曰仙人，四也。炼形为气，名曰真人，五也。

^① 杨煦生，《道教的精神》，《道教通论——兼论道家学说》（济南：齐鲁书社，1991），页750。

炼气成神，名曰神人，六也。炼神合道，名曰圣人，七也。（卷四十九第八）

因修行的火候的不同，其作用也不一样，第一到第四的层次，说明人通过锻炼，可以延寿，保住天年，成为数千岁的仙人。道教修炼的真正目的，是达到第五到第七的层次，成就为真人、神人与圣人。所谓真人是“炼形为气”，神人是“炼气成神”，圣人是“炼神合道”，即真人以上，已脱离了“形”的存在，升华为“气”的生命形态，而气可以继续锻炼，达到成神合道的境界。“炼形为气”是人生命的一大突破，如云：

三界变迁之中，其人有形有气有神，三者周备，虽变化不测，坐在立亡，隐显自由，神通无碍，须待炼形为气，方出三界之外。然无年寿之数尔，其炼神成气，已为真人，炼气成神，即为圣人。其真人圣人永超数运，无复变迁。以亿劫为斯须，以万天为指掌，道果所极，皆起于炼心。（卷四十九第九）

道教的炼养，不是只为了延年益寿与神通无碍，而是“炼形为气”，进而“炼神成气”与“炼气成神”，与道合而为一，从容于天地之间。这种生命形式的变化，是以“炼心”作为起点，以“心”参与天地的流行，将宇宙浓缩到人身之中，以“心”作为主宰，与道和合，超出生死的限制，从此可以长生不死。

六、结 论

杜光庭可以说是道教思想的集大成者，丰富的道教文化，建构其对生命的实践模式，从老君的生命形态开始，意识到人与神间“道通一气”的宇宙造化原理，肯定人神相合的修炼工夫。如此，老君是道的化身，老君可以降而为人，人亦可以升华为老君。这种流动的生命，是人不局限于身之形，由身开出了气与神。

杜光庭的人神观，是对唐末以前的道教理论作了类似总结的工作，到了五代以后，道教的信仰核心似乎逐渐转移了，内丹思想似乎成为主流，但是这种思想的转变，实际上从杜光庭就已开始了，其“人为神本”的主张，已将道教从“神”的崇拜，落实到“人”的生命修炼，进入到“炼形

为气”的性命工夫上，与后代的内丹理论是相互契合。

道教的神仙思想，是经过长期的文化累积与创造而成，以道作为本质，探讨人存在的永恒意义，所谓长生不死，不是指肉身的永寿，而是神气的开发，与道合一，羽化成仙。虽然一般民众还是执著于神仙的崇拜，迷恋神通与法术，但是作为宗教的道教，在理论上依旧有着圆满的体系架构，开启了生命超越的永恒之道。

第十一章 《灵剑子》“内丹”说的生命修持观

一、前言

朱越利在《道韵》第九辑发表了《灵剑子的年代、内容及影响》一文^①，对《灵剑子》一书详作考证，认为是一本假托为东晋许逊的作品，约为北宋许逊崇拜下的产物，是南宋净明教团成型以前的作品，此一时期的许逊崇拜在内容上是比较模糊与不定型，缺乏系统理论与宗教组织^②，在教义、教理等方面尚未统一，在修炼法术上也不完整具体，与后来的净明道在宗教形态上是有距离的。朱越利将《灵剑子》一书断定为北宋时期的作品，有何意义呢？这一部书除了对南宋净明道的修炼法术产生了明显的影响外，其在道教发展史上的价值为何呢？朱越利在这方面着墨不多，显示不出这部书的历史地位与宗教作用。

当将《灵剑子》一书定位为北宋时期的作品时，其历史地位就更为特殊，在道教的文化发展上有着承先启后的作用，处于唐代道教之后，南宋各种新道派成立之期，介于符箓与丹道的传承之间。此一时期道教可以说是支派繁衍与驳杂混乱，除了符箓科教道法特别兴盛外，在道教的思想与理论的建构上有不少的突破与建树，尤其在道家的修炼术上，从唐代的外丹术转向于内修的锻炼术，体内炼丹的思想大为流行，在张伯端的《悟真篇》之前，类似“内丹”的修行方法与技术已层出不穷，不少道士符箓与内修是同时并进。《灵剑子》正好是道教内丹学说与理论成型之前的作品，

① 朱越利，《灵剑子的年代、内容与影响》，《道韵》（台北：中华大道文化公司，2001），第九辑，页127～148。

② 黄小石，《净明道研究》（成都：巴蜀书社，1999），页49。

反映了道教在性命修持上的长期努力，为南宋、金、元修炼内丹道派的兴起奠定了基础^①。

《灵剑子》出现了“内丹”的字眼，当此书断定为北宋的作品，就不再是“内丹”一词的最早出处^②。在道教虽然“内丹”是有其特定的内涵与定义，但就其文化核心来说，实际上是延续着古代的导引、行气、吐纳、存神、守一等养生方法而来，其修炼的理论与方法，是经过长时期的演变与发展而成。一般将内丹的形成，推到唐末五代钟离权、吕洞宾、施肩吾等人丹道典籍的著作与流行，可是从行气的导引术来说，早已快速的传播与风行，是道士主要修炼的技术与方法，只是在修炼的程序与套路上还没有固定下来。《灵剑子》就是这种内炼的道书，是建立在行气的基础上从导引开始，到胎息内气的修炼，发展出自成系统的“内丹”与“外丹”说。

朱越利谓《灵剑子》的外丹大药等，是就丹药而言，但从全书的内容来看，此种说法是值得商榷的，《灵剑子》所谓“内外相应”，仍是就人体的炼丹而言，“内丹”与“外药”应该都是体内的修炼精华，是借用了外丹的术语而来，在内丹道派尚未成型之前，已相当流行，在唐末到北宋中期之间，道教已有着类似内丹的种种方术，其丹法相当的多样化^③。朱越利又从“外药”说，认为《灵剑子》是一部讲述男女双修的丹法，是阴阳丹家使用的隐语手法。此一说法虽然有创意，但摆在全书的脉络中，难免有些牵强附会，忽略了该书特有的修炼体系。本文根据《道藏》的《灵剑子》与《灵剑子引导子午记》等书^④，专述其行气的内丹理论。

① 卿希泰、唐大潮，《道教史》（北京：中国社会科学出版社，1994），页174。

② 学者认为“内丹”一词，最晚在“隋初”就已出现，参阅谭电波等编着，《道教养生》（长沙：岳麓书社，1993），页114。

③ 陈兵，《道教气功百问》（高雄：佛光出版社，1991），页14。

④ 本文所引用的文本，出自《正统道藏》（台北：新文丰出版公司，1988），第十八册，页1~19。

二、《灵剑子》的服气说

道教的炼养之学由来已久，长生成仙是道士们共同追求的目标，是延续先秦时代导引养生的行气技术，热衷于吹呕呼吸与行气炼形^①。道教继承了古代渊源流传的气功锻炼的方法与理论，重视身体气血的疏通，经由呼吸来调整身体的动作，以养气、行气等来促进形与神的交会，进而灵性能脱离躯体而羽化成仙。道教即建立在先秦以来“气”的哲学思想上，将“气”与“道”紧密结合在一起，同时也统合了“身”与“气”的运作关系，将人体纳入到气化宇宙论之中，肯定身体具有与天地相应的神气，彼此是相生互感的一体，可以经由修真养生，返归元气，期得长生^②。

道教对修真成道的追求始终绵延不绝，发展出五花八门的修行法门，据元代李道纯《中和集·试金石》谓当时流传的炼养方法有三千余种之多，在道书上可找到根据的起码有二百种，大致可分为十类：（一）炼神类、（二）气法类、（三）守窍类、（四）存思类、（五）内丹类、（六）动功类、（七）辟谷类、（八）服食类、（九）摄养类、（十）房中类^③。以上十类不是各自独立，经常是兼容并用，相互混杂，吸纳了魏晋以来诸多的养生杂法，同时重视精神方面的修炼、炼气方面的吐纳、形体方面的锻炼、服食方面的摄生等^④，几乎是相互关联起来，整体运用，《灵剑子》即是这样的一部修炼杂书，内容极为参差，夹杂着服食、摄养、辟谷、房中等方术，又将炼神、气法、守窍、存思、内丹等方法随意混用，主旨隐晦不明。

本文从杂乱的修养方技中，为《灵剑子》厘清了头绪，认为该书主要还是集中在“服气”、“行气”、“导引”、“炼气”、“胎息”等炼养上，重视形神之间的气功锻炼，发展出自成系统的“内丹”理论。这种“内丹”理论尚未完全成熟，对体内气息的修炼次第语焉不详，混杂了各家说法，

① 张荣明，《中国古代气功与先秦哲学》（上海人民出版社，1987），页66。

② 陆流，《气道》（上海：三联书店上海分店，1994），页358。

③ 同注页212注③。

④ 李养正，《道教手册》（郑州：中州古籍出版社，1993），页280。

在体系建构上较为零乱，但已具有道教内丹学说的雏形。道教内丹的炼养体系是经过长期的累积而逐渐完备，《灵剑子》从服气的气功锻炼法出发，开展出人体行气运气法则，已有着身内炼丹的基本工夫。《灵剑子》的修炼方法，主要是以“服气”作为基础，企图在体内培养出“道气”，如《灵剑子·序第一》云：

夫欲学道，长生服气为先。处俗求利名，名彰则利盈，名成则利生，气成则延龄。是君子之抱命，岂小人之矜智。及文武俱备，可为佐国之忠臣；精气双全，乃是真仙之子。夫子不知道本根由，乃问老子，方知道之，是气形神不足虚受辛勤，心愿若偏，终无所得。心正则神调，神调则道气足矣。（页1）

此序点出了本书撰写的主要目的，经由服气进入到“精气双全”的长生境地，此为人们学道的主要目的，追求生命存有的“道本根由”，进行“气形神”的锻炼，获得了“心正”、“神调”与“道气足”的修养工夫，达到“真仙之子”的超越世界。

“抱命”是指命功，“心正”是指性功，但是《灵剑子》似乎尚未建立出性命双修的观念体系，大致上是偏向于“服气”的修命方法，虽然意谓到“心正”的重要性，但是重点不在“心正”，而是在“神调”与“道气足”上，关心的是“精气”与“气形神”的整体和谐。《灵剑子》主要是从身体的“形”与“气”入手，重视“气”的价值作用，能让体内的“精”与“神”相互依存，如《灵剑子·服气第三》云：

形之所依者，气也；气之所因者，形也。形气因依而成身体，魂魄踰而往来，降注为神而生五藏焉。气之为母，血之为子。血之为母，精之为子。精之为母，神之为子。神之为母，形之为子。未有无气而自成形者也，气因形有，乃魂魄偕之。神者，气之母也；胎息者，想婴儿而成焉，而号冲和，冲和则元和矣，出入呼吸之间，三元之内，毛发之中，无不通透皆了心。（页2）

《灵剑子》认为人的身体是由“形”与“气”结合起来，有体的“形”是建立在无体的“气”上，“形”与“气”是同等重要，“气”是“形之所依”，“形”是“气之所因”，二者是相依与相因的。身体有“形”也有“气”，“气”是“形”的主宰，即“未有无气而自成形者”，“形”则是“气”的活动场域，即“气因形有”，“气”带动出生命存有的活力，

接引“魂魄”等灵性的存有，转化成身体“血”、“精”、“神”等生命能量。《灵剑子》虽未提出“精气神”一词，但已意识到“形”之外，身体气化的灵性，建立出“气血”、“血精”、“精神”、“神形”等四个母子层面的内在活动关系。“气”是形体活动本源，有“气”才能带动“精”与“神”的形上作用，建构出“形神”合一的生命形态。从“气形”合一到“神形”合一，精神魂魄成为身体的主宰，正是生命炼养所追求的目标，从“形”到“神”进入到成仙的境界中，由“气”将人提升到与天地造化同流的“道”中。

《灵剑子》追求的是“气”与“神”的结合，即“神者，气之母也”，显示气动是要锻炼出“神”的存有，达到与道合真的目的。这种目的的完成，是建立在“服气”的工夫上，先从口鼻的“出入呼吸”着手，将大自然的气息吞咽，储存为体内之气，转化成自身的元气，达到“胎息”的境界。“胎息”是指如婴儿在母亲胎中，不用口鼻呼吸，而是形成了体中的内呼吸，即“想婴儿而成焉”，这种“成”是可表现出“冲和”的气化作用，是经由调节呼吸所达到的胎息工夫，是“冲和则元和”的工夫，此时的呼吸已非单纯的口鼻吐纳，而是“气”与“神”的合一，直接通达到“心”的主体作用，所谓“无不通透皆了心”，掌控气息流动不再是口鼻，而是“心”。当心作为主宰时，气息扩充全身自然流动，如婴儿在母腹中自服内气。

《灵剑子》的“服气”，就是要建立出胎息的内气工夫，经由气息的调理与锻炼而能返还于胎息，心与气息混合为一，此时全身气息自然调和与深细绵密，已不是口鼻呼吸的外气，而是体内自生的内气。有关“胎息”说法，在《灵剑子引导子午记》有较详细的补充说明：

胎息者，抱一守中之法也。婴儿在腹中，取气于脐管，十月脱胎，即取气于神庐。真人鼻无出入，其息深深。老子所谓复归于婴儿者，胎息之谓也。《胎息歌》云：鼻口非呼吸，方为胎息功，虽居宇宙内，如在胞胎中。世人为生，门有脐盖闭塞，所以气出不得。脐虚之后求息，则息自然从此处出，鼻中无息也。蟠足正坐，而手交在脐上者，为脐虚。存一之后，应从此处出也。（页18）

胎息术从东汉到魏晋十分流行，是葛玄、郑隐、葛洪等一脉师承相传

的主要行气方法^①，《灵剑子引导子午记》的引经据典，得知其“行气”与“胎息”等观念是延续着六朝道教而来，以“气”作为形神联系的中介，以后天的呼吸之气，来培育人体内先天的真气，真气在人体运行的方法，以胎息为代表，认为婴儿初生时以脐与母体相连，认为脐是人体的生身受命之处，要将真气聚于脐下，谓之气沉丹田，行气修炼时将丹田当作意守的部位，又模仿胎儿以脐呼吸，如在胞胎之中，此为道教返元归根的思想^②。《灵剑子》的胎息说是延续了道教行气理论而来，继承了自葛洪《抱朴子》流传下来的胎息功，此一功法从六朝到隋唐在理论与方法上不断地进行开发与宣扬，如《胎息经》、《胎息经注》、《胎息口诀》、《胎息精微论》、《胎息杂诀》、《胎息真仙章》等，显示《灵剑子》是在道教胎息功法的基础上，从“抱一守中”之法，由三丹田的存一，发展到气神合一的内丹功法，显示二者之间原本就是一脉相传的。

服气术可说就是一种吐纳养生治病的功法，以口鼻呼吸来达到养生与治疗的作用，《灵剑子》基本上继承了这种以气疗病的方法，但其“内气”与“外气”的“二段”说，是在前人的理论基础下，提出了进一步调理的内修方法，如《灵剑子·服气第三》云：

初服气之士，静去于鼻中毫，鼻中能通彻五脏六腑，出入气息之沟也。微微鼻吸，清气咽之，口吐浊气，微微出之。凡诸热疾，大开口呵之为泻，不必六气也。有疾冷，即吹以补之，则调理上焦之疾往来微，自求安之道也。二段者，上元一段从心，中元并下元为一段，号曰二段。上段理上焦，诸疾用之。下段服气，心中之内气。凡服气调咽，用内气号曰内丹。心中意气存之绵绵，不得用上段外气，引入外风，损人五脏。故曰：两段分理之者。不能分之两段，玄珠赤水，莫能知之。（页4）

《灵剑子》仍偏重在服气疗病的养生功法上，以调节呼吸吐纳来对治各种疾病，是“自求安之道”。但是在服气的过程中，要分别“内气”与“外气”，即“两段分理之者”。所谓“二段”，是指“上元”为一段，称为“上段”，“中元”与“下元”为一段，称为“下段”。“上段”是治病

^① 卿希泰、詹石窗主编，《道教文化新典（上）》（台北：中华道统出版社，1996），页469。

^② 胡孚琛，《魏晋神仙道教》（北京：人民出版社，1989），页293。

的外气，可以经由特殊的呼吸方法来对治疾病，能疗身诊疾，使脏腑宣通，这种服外气的养生功法，在道藏里的记载就已有数十种之多，《灵剑子》不反对外气的吐纳功法，认为这是“上段”的服气术，另外还有“下段”的服气术，是不必使用“上段外气”，不用“引入外风，损人五脏”，而是运作“心中之内气”，经由锻炼让“心中意气存之绵绵”，这种内气的锻炼就称为“内丹”。

《灵剑子》的“二段”说是有价值的，是由传统服气术导向于内丹的重要转折，区分出两种不同的行气法则，强调“两段分理之者”，说明人体在行气的锻炼上，要有“上段”功法，也要有“下段”功法，二者是可以分开来锻炼的，各有其目的与作用，“上段”只能养生，不能达到“玄珠赤水”的境界。《灵剑子》的“二段”说，应是道教服气术长期发展下的一种突破，具有承先启后的作用，如《灵剑子引导子午记》释“养虎咽气”云：

此为口诀。阴真人云：若欲长生，当服内气。《素问》云：圣人传精神，服天气而通神明者，内气也。《阴符经》云：天生天煞，食元和之气，天不能煞，地不能埋。名之曰：真人，故修行之士，饥食元和之气，渴饮华池之水，老子所谓实其腹者，此也。若未绝粒人欲，服气当须少食，务要腹中旷然虚净，然亦无早晚腹空则咽之。然而所以要口诀者，服气须分内外，辨清浊，别咽喉。不分内外，则吸邪气；不辨清浊，则无分两；不别咽喉，则不入胃脘。（页16）

“内气”说不是《灵剑子》所发明的，早在《素问》等书上就已有“内气”一词，是可以“服天气而通神明”，将外气转化为内气，达到长生的目的。道教原本就相当重视服气的工夫，强调要“分内外，辨清浊，别咽喉”，服气不只是调整呼吸而已，还要讲究对气的吐纳，其中有一些重要法则，首先要能分辨出外气与内气，否则“不分内外，则吸邪气”，不能将外气当内气使用，外气使用不当，会成为伤害身体的“邪气”。还要能分辨出清气与浊气，否则“不辨清浊，则无分两”，服气在于转换气的清浊，才能使两段有不同的作用，从治疗疾病提升到人体神形的境界。服气要兼行辟谷术，不食五谷而以气为食，要能“别咽喉”，关注到气的吞蓄法则，能使气运行到腹下，不单是鼻口嘘吸，而能运转内气，进行“内丹”的锻炼。

身体“内丹”的锻炼，还需配合动作的导引术，以舒展肢体来有助于

气的运行，在转动手足的当下，以意将气流通于周身百节之中。《灵剑子》的内丹锻炼是要配合导引的动功，认为导引不仅可以治病强身，还能有助于全身气运的升降与调和，如《灵剑子·导引势第八》云：

凡欲胎息服气，导引为先，开舒筋骨，调理血脉，引气臻圆，使气存至，极力后见焉。摩拭手脚，偃亚球拳，伸展拿搦，任气出旋，诸疾退散，是病能痊。五脏六腑，神气通玄，来往自熟，道气成焉。或存至泥丸顶发，或下至脚板涌泉，久久修之后，知自然魂魄，丰盛精髓充坚。行此法者，皆作神仙，五脏有势，逐时补元，春夏秋冬，以意通宣。老子学道，亦乃如然。（页9）

导引术也是道教的宝贵遗产，“导引为先”的观念相当普及，除了“开舒筋骨”与“调理血脉”的生理作用外，其重点在于“引气臻圆”与“使气存至”上，能导引身体内气的运行，疏通与调理五脏六腑，外在的身体动作与气的体内运行是相互结合的，有助于“任气出旋”，达到“诸疾退散”的治疗效果，进一步追求“神气通玄”的形上境界，气的运行能“来往自熟”，周遍全身，元气流通而心宁忘形，此时即“道气成焉”。导引术的目标在于成就体内“道气”，这种道气可以周流不息，能“存至泥丸顶发”，也能“下至脚板涌泉”，辅助五脏六腑与骨筋穴窍，使身和体安，达到“以意通宣”的作用。

三、《灵剑子》的行气程序

内气的运行与锻炼是有一定的规律的，此为《灵剑子》“内丹”说的主要目的，导引行气有着遵行的法则，内丹的锻炼是有其气化运行的程序，这种体内运行的工夫，《灵剑子》有一口诀，如《灵剑子·暗铭注第五》云：

学道养圣胎，存亡不存来，泥丸通百节，丹阙脉三才。去作三周计，还时七日旋，玄珠求海阔，赤水路无媒。善恶怀中秀，尿阿两畔催，其中无一物，搔首作瑶台。（页7）

内丹的锻炼即是“养圣胎”的功法，《灵剑子》的这一套功法，是比后代的丹道理论较为简单，可以视为丹道理论的一种雏形，较着重于炼气

上，只提到了“泥丸”、“丹阙”、“玄珠”、“赤水”等词，气的运转不受复杂外丹理论的影响，纯就气的升降，来进行内丹的炼养，偏重在导引养气上。此一铭文可说是言简意赅，其具体的修炼方式，如《灵剑子·服气第三》云：

心中之气，以意送之归脐下，气海之中，夹之日月，左肾为日，右肾为月，此乃两畔同升合为一。即存思右肾为月，白气入气海中，从脊右边，上至顶泥丸宫，眉间八入三寸是也。却存历洞房宫，又历明堂宫，守寸双田，不历十二重楼历绛宫，入气海金室，日月照两畔。又存左肾为日，黄气从脊左边骨缝，上直入泥丸宫存，出历洞房宫，明堂宫，守寸双田，下历十二重楼历绛宫，入气海中心，日月左右照。又存白气为里，黄气为表，团圆为珠尔，外黄内白，悬在气海之中，黄光灿烂，圆如弹丸，黄如橘，久久行之，光阔日月，此为玄珠尔。玄牝子肾宫尔，珠则珠尔，亦曰两物合成一体，一阴一阳而成俱。黄者为表，黄表却白里尔，赤水则血尔，玄珠若成，津血自盈，若欲知，验苦酒与精露，一宿却还血尔。九年行之，筋骨变换，轻举通神为地仙。未可修大药，先需气成，凭气补形精，大药方始灵。（页3）

道教丹田炼丹的观念是经过长期历史的传承，如“丹田”、“黄庭”等词在东汉时文人已频繁使用，如东汉边韶作《老子铭》云：“存想丹田，太一紫房，道成身化，蝉蜕度也。”又云：“出入丹炉，上下黄庭。”这种丹田炼养的想法在道教内修方术上一直是源远流长，“圣胎”的观念大约在中唐时期就已经出现，但此时所谓的“圣胎”，有时与存想术结合，是通过存思活动在心理中构想而成，如存想肾出精气，入于血海，凝结而成圣胎^①。《灵剑子》继承了唐代内修的功法，从胎息、存思到内丹修炼，比如采用了崔希范《入药镜》的用法，将内丹称为“玄珠”，且已有了炼精化气结玄珠的内修方法，如《道枢·入药镜上篇》云：“运气朝于上宫，上宫者，脑也。入于华池，炼之成霜，达于碧海。碧海者，丹田也。以兴真火炼之，斯为玄珠之胎也。”^②相信真精经过了锻炼流程，将会产生各种变化，终至结丹成胎。《灵剑子》这一套行气结丹的功法，应属于唐宋丹

① 张广保，《唐宋内丹道教》（上海：上海文化出版社，2001），页68。

② 《正统道藏》第三十五册，页491。

道风潮下的一个流派，基本的用语与观念，与从晚唐到北宋丹道流行的风潮有关。

《灵剑子》的炼丹之法是自成系统，其修炼的过程，是将气送入脐下丹田开始，存思左肾为日，右肾为月，气绕着日月上下升降，月白气从脊右边上升到顶丸泥宫，经过洞房宫、明堂宫，下降十二重楼，经过绛宫，进入气海金室。日黄气从脊左边上升到泥丸宫，经过洞房宫、明堂宫，下降十二重楼，经过绛宫，进入气海中心。二气合为一气，聚合成圆珠，外黄而内白，即黄气为里白气为表，经由锻炼则为“玄珠”，是合阴阳两气而成，经过九年的行气，最后可以“轻举通神为地仙”。这种内丹修炼与炼外丹一样，需要药物，但药物不在身外，而是在身体之内，先要气成为丹后，在两肾之间继续锻炼，如日月光照，再加上“赤水”的津血，滋补为大药，成就为“玄珠”。

《灵剑子》的这一套行气炼丹功法，把人体视为一个小宇宙，是对应着天地日月而来的阴阳精气，在体内交合而成内丹，转而形成了成仙的真身。《灵剑子》的“内丹”与“外丹”说实际上是根据道教的经典，其“内丹”与“外丹”都是指体内气化的真精，“外丹”即是“外药”，是体内的大药，不是外在的丹药，如《灵剑子引导子午记》云：

《谷神论》：合津炼气，吐故纳新，上入泥丸，下注丹田，谓之内丹。阳龙阴虎，木液金精，二气交会，烹炼而成，谓之外丹。修道之人先成内丹后炼外药，内外相应，即致神仙。烟萝子云：真外应，丹自来。金华山人云：只修真气不修丹，到了多应变化难。定机子亦云：虽是长生客，未为拔宅仙，更需修大药，方始得为仙。（页18）

“内丹”与“外丹”，同是体内行气而来的真精，只是二者形成的方式不同，“外丹”是用来作为“内丹”的大药，达到“内外相应”的境界，就可以“即致神仙”。《灵剑子引导子午记》的引经据典，可以理解到《灵剑子》的思想脉络仍是依据道经而来，其“内丹”与“外丹”的观念是引用了《谷神论》的说法，重点在于“先成内丹后炼外药”。“内丹”偏重在精气的运行上，经过了“上入泥丸，下注丹田”的过程而形成。“外丹”则是水、火等二气相互交会而成，涉及肾与心之间的气化的作用，认为肾主气，气中包含真一之水，称为真虎，心主液，液中藏正阳之气，称为真龙，二者就是药物的来源，彼此要不断地交媾与烹炼，称为“阳龙阴虎”

与“木液金精”，被视为类同炼丹的铅汞，形成了修炼内丹所需的药物。大药的“真外应”，对内修者是极为重要的，即“更需修大药，方始得为仙”。这种大药的观念，在《灵剑子引导子午记》释“偷龙咽津”时有进一步说明云：

元泉者，真一也，自丹田上朝舌下二窍，谓之神水华池，咀嚼至浓。养生家名曰：炼精含虚鼓漱，搅成大药，其数一周天，赤龙不能胜载，方为铅汞。重宝内想神宫，微微出气，作意咽之，直命喉中作声，下入丹田中，凝结如鸡子，洁白状紫河车。歌曰：左为日兮右为月，两半同升合为一，出彼王池入金室，大如弹丸黄如橘，中有佳味甘如蜜。子若得之慎勿失，审能修之仙道毕。（页16）

内丹的龙虎的交会合一，就如铅汞的作用，以水火来培育玄珠，其运行则有一定的规律，如云：“两半同升合为一，出彼王池入金室。”此一规律显示人体有如小宇宙，存在着有如天地运行的节奏与度数，修炼者必须掌握到这种规律，才能让内丹获得药物的滋补而成熟。药物主要是指体内的真阴与真阳，如“元泉者，真一也”，或称“神水华池”，经由阴阳互藏与相互交荡，让神室中的内丹获得“炼精含虚鼓漱”的大药。

有关水火交济的观念，《灵剑子》虽然谈得不多，但根据《灵剑子引导子午记》释“海底觅火”时，引了一些相关文献，显示其内丹功法，仍是承续着道教练养理论，大致上还是属于唐末以来的内丹法门，如云：

周易卦有水火既济，是上水下火，火自脐下起，水在鼎中生，故曰上水下火。诀云：但从山头取水，海底起火，重阳中取汞，重阴中取铅，故行有路，取有时。世人窃用其道，不受口诀，反受其病。通真子歌云：解接无根木，能挑海底灯。古歌亦曰：还丹修炼本无形，元火烹来既渐成，须信神仙路咫尺，朗然飞步上青冥。（页15）

内丹说借用了不少外丹炼药的观念，如“火自脐下起，水在鼎中生”，以“上水下火”来说明水火运行的法则，炼丹者必须遵循这些法则，即“行有路，取有时”，如此修炼才能获得周天运转，培育出元神与真性。要有正确有效的修炼工夫，才能真正修命了性，即“须信神仙路咫尺，朗然飞步上青冥”。《灵剑子》的目的还是要修炼成仙，内丹说是其成仙的方法之一，在当时道教丹道的风潮下，避免不了这样的法术。《灵剑子》虽然在法术的叙述上极为杂乱，但其主要的功法仍可归类为丹道的一支。

四、《灵剑子》的阴鹭说

《灵剑子》虽然属于丹道的一支，在体系建构上尚未完备，远不如张伯端的《悟真篇》，对于丹道的继承极为简陋，文化水平不高，应该是北宋初期的作品，带有着道教信仰的色彩，继承了钟吕丹法，但在观念的陈述上相当模糊，缺乏天地运行的宇宙论，也罕言形神俱妙的性命论，未论及内丹与心性的修炼关系，只重视结丹成仙，忽略了修性的层次，不谈明心见性的豁然开悟^①。

《灵剑子》不是不谈心性，而是从“阴功”与“阴鹭”的角度，以积善行德来完成功德圆满的宗教目的，主要着重于长生成仙的追求上，对于心性的要求是建立在善恶的因果报应上，将日常行为的善恶用作鬼神降于祸福的标准^②。这种道德观与伦理观，缺乏了养命修性的主体精神，只谈运转河车以合天地运行之理，忽略了引内养性的道德作用^③，如《灵剑子·松沙记第六》云：

余自修道，方明气术为先，阴功为首，顷后灵剑扫荡妖精蛇蝎之毒。
(页7)

又云：

学道之士，初广布阴鹭，先行气，攻持内丹长生久视之法。前章语毕，不劳重说。气成之后，方修大药矣。自十得道，超升之士，尸解之徒，皆以阴鹭为先，或济贫拔难，或暗行施惠，将救饥寒，种种方便，以添三千功满自然矣。(页8)

《灵剑子》是建立在“气术”与“阴功”上，虽有类似于“修命”与“修性”的观念，但称不上是性命双修，只是以求仙作为号召，偏重在天人感应的神秘经验，富有神话色彩，其目标是“以添三千功满自然”。这样的目标有相当浓厚的功利色彩，是一种比较世俗化的伦理道德，是以跻

① 郭武，《全真道祖王重阳传》（香港：蓬瀛仙馆，2001），页140。

② 朱越利，《道教答问》（北京：华文出版社，1989），页229。

③ 萧汉明、郭东升，《周易参同契研究》（上海：上海文化出版社，2001），页168。

身于神仙队伍，作为履行宗教修行与道德的诱导^①。其“行气”是为了“攻持内丹长生久视之法”，是相同于“阴鹭”的宗教追求，反而忽略了精气神的内修理论，一心只想成为“超升之士”与“尸解之徒”，各种道德行为只是成仙的“种种方便”而已。

所谓“前章语毕，不劳重说”，指的是下一段引文，即《灵剑子·道海喻第四》云：

凡修学之人，须假阴鹭助之，三千善功修满，玉帝自然诏上玄都受职尔。若不修阴功，名不得上升玄都，虽录修道之名，且无阴鹭之录，上命无功而不召迁。故修上法，阴鹭为先，方度他人，而自身功全。自古得道，皆复如然。道以信为合，德以智为先，吾道若海，谓之道海，不信不修，吾已尽言，智浅德薄，勿轻泄传。（页7）

《灵剑子》特别重视“阴鹭”，强调积阴功的重要性，认为通往“玄都”的仙界，必须“三千善功修满”，才能获得玉帝的册职。行气炼丹只能有“修道之名”，但是若没有“阴鹭之录”，缺乏功德是无法获得玉帝的策封，即“上命无功而不召迁”，光靠内丹的修持，还是“名不得上升玄都”。《灵剑子》虽然谈内丹功法，主要还是偏重于积善的阴律道德^②。这种阴律道德，表面看起来，与“性功”的心性修养相类似，实际上有很大的差异性，仰赖的是权威的上帝力量，是以功德作为登仙之术。其成仙法术不能传给“不信不修”的人，这些人“智浅德薄，勿轻泄传”。

只能将成仙法术传度给有德之士，而不是经由丹法来养性修真，未继承钟吕丹法的“炼心”纲要，缺乏“心息相依”的心性工夫^③，反而偏重在择人而教的选择权上，弟子寻找明师，老师寻找德徒，忽略了内丹修持的道德觉醒，如《灵剑子·道诫第七》云：

凡欲传度，先观前人行，行心有慈悲，口常谈道德，孝敬中外，信义忠良，仁和礼善，卑逊德行，听明英秀，异智高见，有此之功，方可传授本诀，与之为弟子。如不入此格，付之减寿夺功矣。（页9）

① 刘仲宇，《中国道教文化透视》（上海：学林出版社，1990），页141。

② 黄公伟，《道教与修道秘义指要》（台北：新文丰出版公司，1982），页594。

③ 胡孚琛、吕锡琛，《道学通论——道家、道教、仙学》（北京：社会科学文献出版社，1999），页537。

内丹的天人合一，追求的是心性与天道的精神会通，内丹不只是养生的方术，也是一种安身立命之道^①。唐宋丹家大多修命也修性，将宇宙造化原理的认知活动内化为心灵的体验，以身心修炼来感受天人合一的境界，《灵剑子》偏重在成仙的宗教目的上，较少修养心性以契合天道的主张，而是以考核弟子的德性为前提，才考虑是否授予命功。如此，对弟子德性的要求，是要先具有自我性功的能力，才能进行命功修持，德性成为必备条件，而非修道的追求目标。如此，德性成为一种形式化的要件，若缺乏对弟子的道德考察，做老师是要“付之减寿夺功”。

《灵剑子》的道德是他力的，缺乏自力的心性修炼，不在于修性悟道之旨上，一切以成仙作为号召，成仙是其主要目的，道德心性 is 附属的，或作为得道的一种依据，如《灵剑子·学问第二》云：

志士贞信不退，尽获超升，皆出世之真人，亦乃功成而拔宅冲天，智量高深，轻财重法，不尔官班仙府，虽无神变通矣，终怀德而崇深，只候阴德功成，尽皆得道之俦矣。（页2）

《灵剑子》追求的是“功成而拔宅冲天”，存想的目的在于通神^②，可以通达“官班仙府”，展现出神通异能，具有收伏妖邪的威力。“终怀德而崇深”只是沟通仙凡的一种工具，其作用在于等待“阴德功成”，达到通仙致真的境界。《灵剑子》的内丹修持，不离宗教性的通神成仙，等同于神秘法术，是一种进入到神仙之境的宗教体验，以内修来获得“神变通”的能力，炼气成精是要与神仙相通，感应神境的存有。

五、结 论

《灵剑子》折衷了道教积善与内丹等两种方向的开展，是有其历史地位，反映出民众对功德积累的要求^③，将“行气”与“阴鹭”结合起来，

① 卢国龙，《道教哲学》（北京：华夏出版社，1997），页561。

② 刘仲宇，《道教法术》（上海：上海文化公司，2002），页236。

③ Cynthia J. Brokaw, 林正贞、张林译，《功过格——明清社会的道德秩序》（杭州：浙江人民出版社，1999），页32。

追求在现实生活下安身立命的方法，一方面保有着对自身精神修炼的期待，相信人自身体内能量是成仙的动能，另一方面则渴望着上天的奖善罚恶，“气”与“命”之间有着神圣性的关联作用，“神”的主宰力还是无所不在，人只能以肉身去寻求超越的可能。在北宋时期这两方面的需求是同时并存的，《灵剑子》大约是民间道派的作品，是以神仙崇拜的立场，接受了天人感应的报应观念，安置在内修的丹法上，强化了成仙的精神目标。

《灵剑子》若定位为北宋时期许逊崇拜下的道派作品，主要还是建立在对许逊的法术信仰上，以气术来强化其阴鹭的法术，将内丹修炼与符箓法术结合起来，南宋的净明道即建立在这样的基础上，但是丹道理论终究不是净明道的主流思想，净明道最后还是朝祈祷与法术方面发展，在《灵剑子》一书就已然看到了这样的趋势，“内丹”只是其成仙的一种手段，终究还是偏向于通神的法术需求上。《灵剑子》只是丹道的外围思想，对内丹的理解相当有限，很难论证其与阴阳丹法的关系，虽然书中有房中术的记载，但无法认定其是否主张男女双修。可以这么说，《灵剑子》没有明确的“性命双修”与“阴阳双修”的观念。

在历史的发展过程中，道教的各种教派在文化上是互相杂糅的，追求的是炼养成仙的目标，至于五花八门的各种功法，可以各取所需与各自发展。在唐宋内丹思潮的影响下，导致道教生态环境的转变，《灵剑子》即是这种转变下的一种形态，吸收了由行气、胎息而来的内丹功法，但就其宗教本质来说，内修只是其成仙的一种手段而已，仍着重于阴鹭的功德圆满上。



第十二章 从《道法会元》谈宋元符箓法派的生命修持观

一、前言

两宋时期，是中国文化经过再一次深度的自我调适，除了理学的形成与发展外，道教也有着跨越时代的大跃进，在儒释道的相互整合下，理学的心性思想对道教的影响甚深，导致内丹法派的大为流行，另一方面传统的符箓法派也面临着大的变革，原本以召请神灵的法术科仪，被强化成以心性修持为主的道法，彰显出以人作为主体的宗教信仰地位，将天地鬼神神圣的形上价值，安置在人的自我修证之下，强化人是维持世界秩序的主要运作核心，天地的宇宙造化与鬼神的通灵感应，都要经人的修证体验，才能确立其济生度死的宗教使命。

从汉魏以来符箓诸派一直是道教的主流，到了北宋正一、上清、灵宝等三大符箓道派继续流传与发展，分别以龙虎山、茅山、合皂山为本山，宋哲宗绍圣四年（1097），册封为“经箓三山”，有着三家鼎立的格局，一般统称为“三山符箓”，代表符箓教派三种不同教法，互有不同的兴衰，北宋中期正一派日趋昌盛，渐成为三山符箓的首领，上清与灵宝等派则渐呈衰弱之势^①。北宋符箓道教的另一种特色，在于各派的相互交流，逐渐地打破门户之见，产生了三山混合的现象^②，虽然各法派仍以传修本宗经箓为主，但是在法术的修持上积极地进行改革与突破，将符箓与内丹加以融合，发展出清微法、神霄法、天心正法、净明法等新的符箓教派。符箓

① 任继愈主编，《中国道教史》（上海人民出版社，1990），页547。

② 卿希泰主编，《中国道教史》（台北：中华道统出版社，1997），卷二，页708。

旧派与新派也是一脉相传的，符箓法术的分际不是很明显的，比如神霄派的五雷正法几乎被其他符箓法派所吸收与扩充，累积出新的法术理论与修持技术，重新整合道教所积聚的文化能量^①。

《道法会元》共二百六十八卷，收集了宋元时期符箓诸派的各种符咒秘法典籍，是一部集大成的符箓专著，偏重在宋代清微、神霄等派法术的汇集，对于雷法的理论与流派，雷法所召神将与符咒等，都有详细的论述与记载，是了解雷法最为完整与集中的资料^②。朱越利根据该书卷十五与卷二十三所列的清微宗派，最迟一位是元末明初道士赵宜真，推论该书为赵宜真或其门人，辑于元末明初^③。本文以《道法会元》整编的文献资料，探讨宋元符箓法派其雷法建构的理论基础与表现形态，追究在传统天人感应的宇宙学说下，如何将天地变化的雷霆观念，转变为生命主体修持的功法。世界秩序的维持不在于外在的天地鬼神，而是回归到人自身的心性体验上，进行精气神的感通与转化。

二、以“我”为主体的道法观

道教的生命力是建立在传统中国哲学的基础上，传承了古代天人感应的神学思想，尤其是延续着汉代阴阳五行的气化宇宙论，认为人事的政教秩序是建立在天气升降变化的自然秩序之中^④。肯定人与天地都是气息演化过程中的不同形态，彼此是互为感通与相应，都要遵循阴阳五行的变化规律。道教的神仙方术，也是建立宇宙运行的生化法则之中，认为天地与鬼神为人垂象立法，是生命存在的价值依据，人们理应法天尊神与替天行道，遵循宇宙造化的自然规律，来掌握到天经地义的互应原理。道教从汉

① 刘仲宇，《两宋新符箓道派社会文化背景分析》，《道家与道教——道教卷》（广州：广东人民出版社，2001），页412。

② 陈耀庭、刘仲宇，《道、仙、人——中国道教纵横》（上海：上海社会科学院，1992），页307。

③ 朱越利，《道藏分类解题》（北京：华夏出版社，1996），页112。本文的《道法会元》文本，是引用新文丰出版公司的《正统道藏》第四十八至五十一册。

④ 邝芷人，《阴阳五行及其体系》（台北：文津出版社，1992），页56。

代以来，其核心思想一直是扣紧在“道”、“天命”、“气”、“阴阳”、“中和”等宇宙生成论的范畴来展开^①，肯定道的真实性与神的超越性是紧密结合的，是生育万物的最高主宰，人要具有接道通神的工夫与能力，才能参与天地造化的自然法则。

“法术”或称“神术”、“道术”，是延续着古老的巫术而来，其目的在于通天地与交鬼神，强调的是人修仙合道而来的超能力，达到盗天地之机与穷鬼神之理的境界，具有呼风唤雨、召劾鬼神、禳灾祈福、超度亡灵、驱邪治病等特异功能。所谓“法术”，是企图借助于种种神秘的手段控制鬼神的世界，以及造成本身与外物变化的方法^②，是建立在鬼神崇拜的文化心理上，渴望以超自然的力量，来突破现实生存环境的局限与冲突，协助人们克服生活中的困难与灾祸。道教的符箓法术，是以神作为主体的宗教活动，经由超自然的神奇感应，为人们进行济生度死的服务，是将人依附在神的权威法力之下，离不开对宇宙尊神至上性与终极性的崇拜。

符箓法派也重视人法天象地的自我修炼，肯定人也可以掌握天地鬼神运行的奥秘与法则，如《阴符经》所谓的“宇宙在乎手，万化生乎心”，意识到人也可以与宇宙万化等量齐观，成为修道的主体者，相信人经由修道可以参与天地鬼神的自然变化，领悟到一切神通的本源在于人自身的体证上，转向于以人作为主体的宗教活动上。宋代新兴的符箓法派，在理学心性学说的启发下，不仅强调法术的神奇感应，更重视修道的生命体验，强调以心使身与以心运法的主体作用，肯定人的修真会道，才是法术奥妙的本源。到了南宋有些符箓法派直接与内丹道派合流，吸收了内丹的修炼功法，主张内炼为外用符箓之本，认为祈禳灵验在于自己元神的妙用，将符箓劾治、呼风唤雨与治病度鬼等灵验，归功于内炼所成的真气，而非归诸于神灵的赐予济拔^③。

在宋代将符箓与内丹融合的，主要有神霄、清微等两大符箓新派，衍生出西河、武当、南宗等派。《道法会元》似乎偏向于清微法派，以清微派的《清微道法枢纽》与白玉蟾的《道法九要》作为第一卷。清微派与神

① 李刚，《汉代道教哲学》（成都：巴蜀书社，1995），页89。

② 刘仲宇，《道教法术》（上海：上海文化出版社，2002），页10。

③ 同注页225注②，卷三，页114。

霄派相似，都重视雷法，主张内道通外法，强调自我本性的灵光修持。清微派号称其符法出于清微天元始天尊，强调其符箓是梵气自然结成的天书云篆，原本有着浓厚的神启色彩。根据元初陈采撰写的《清微仙谱》，可知该派实际上始创于唐末昭宗年间广西零陵人祖舒，十传至宋元间的黄舜申。《清微道法枢纽》大约是南宋时期的作品，在该书序中有浓厚宋代理学的思想色彩，如云：

凡气在彼，感之在我，应之在彼，行之在我。是以雷霆由我作，神明由我召。感召之机，在此不在彼。人皆神其神，惟圣人则不神所以神。故偈云：莫问灵不灵，莫问验不验，信笔扫将去，莫起一切念。道者灵通之至真，法者变化之玄微，道因法以济人，人因法以会道，则变化无穷矣。当知法本真空，性源澄湛，了一心而通万法，则万法无不具于一心。返万法而照一心，则一心无不定于万法，如是当知，道乃法之体，法乃道之用。雷霆者，彰天之威，发道之用者也，明其体用而究其动静。静也得太极之体，动也得太极之用，寂然不动即道之体，感而遂通即法之用。（卷一第一）

宋代理学从周敦颐、张载以来，已有将气的宇宙论与心性的形上学加以结合的趋势，从宇宙论的气化运行秩序，来确立人主体心性的存有价值，肯定气是宇宙的本体，同时也是心性的本体，人可以经由对气的体验确立生命存在的主体作用，相信宇宙本体与人的本体是合而为一的，人的心性可以成为世界秩序的核心，将人心与天心合为一体，以尽心知性来合天德^①。将符箓与心性思想结合，是宋代符箓新派的共同趋势，神霄与清微等派都有不少理论的建构，《道法会元》较偏向于清微派，但不意谓心性符箓道法是清微派所专有的，实际上已是当时各个符箓法派共有的道法枢纽，即宋代符箓派的道法枢纽逐渐地扣紧在“一心”来展开。

传统符箓派较强调“法”的灵验性，重视以法术通向神术的奥秘作用，有着强烈神启的文化色彩，避免不了对神仙的崇拜与向往。但是在两宋的文化气氛下，儒释道之间的相互融合，将道家、道教的象数之学，佛教的心性之学与儒家的纲常伦理重新加以会通^②，对儒释道都产生不少的

① 蒙培元，《中国心性论》（台北：台湾学生书局，1990），页325。

② 刘锋、臧知非，《中国道教发展史纲》（台北：文津出版社，1997），页271。

冲击，尤其是对道教发展的变化影响更大，扩大了其理论与实践的内涵，从“法”的灵验性延伸到道体与道用的形上学上，标举出“一心而通万法”的观念体系。心性符箓道法的形成，不完全是受宋代理论的影响，另一方面也延续着道家与道教自身的形而上学，道教继承了道家的形上学，原本就重视心性修养的精神境界，以道心通向神明，达到上下与天地同流的生命体验，神明的灵感是可以经由心性的智慧来实践，心的感通与直觉可以成就神明的妙用^①。人不只受命于天地与鬼神，也可以进入到天地鬼神的世界之中，与宇宙长生久视，可以超越生死对立的两极世界，追求与“道”和“气”通而为一的生命境界^②。心性符箓道法的形成，不是一时的偶然，而是长期的文化累积，因应时代的需求而蔚成风潮。

“一心而通万法”的理论，主要是以“一心”为体，“万法”为用，认为“一心”才是宇宙生化的本源，不要外逐于万法的追求，不要执著于符箓法术的神奇妙用，如谓“万法无不具于一心”，肯定有一心的体才有万法的用，必须回到心体才能开拓出法用，如谓“返万法而照一心”，此即照体返用，是以一心来展现出万法变化的妙用。“一心”也等同于道之体，所谓“道因法以济人，人因法以会道”，人可以与道合体，是经由“法”来成就“一心”的济人与会道。即人的“一心”要有道体，也要有法用，所谓“道乃法之体，法乃道之用”，道与法是互为体用的，人要明白“一心”则要修道以成法。宋代的符箓法派重法也重道，要求修法者同时也是修道者，是体用兼备的修行者，如所谓“明其体用而究其动静”，是从易传的体用动静的观念来谈“法”的神人交感关系，是建立在静体与动用上，所谓静体是指“寂然不动即道之体”，所谓动用是指“感而遂通即法之用”。

动用是建立在静体上，所谓静体就是“一心”，就是“我”，“我”就是一切神感神应的核心，万法变化莫测的动力，是由“我”的静体来推动的，故谓“雷霆由我作，神明由我召”，以“我”作为宇宙万化的核心。宋代符箓法派的雷法，虽然不断标举雷霆崇拜的神圣法力，发展出庞大神

① 郑开，《道家形而上学研究》（北京：宗教文化出版社，2003），页317。

② 王中江，《道家形而上学》（上海：上海文化出版社，2001），页273。

霄诸帝与雷部众真的神明谱系^①。显示的是动用的丰富性，就其本质还是要回归于静体的“我”，这就是“在此不在彼”之意，“此”指的是“我”的静体，“彼”指的是“法”的动用，“我”虽然是寂然不动的道体，却是“感召之机”，神明经由“我”来召请，立刻展现出感而遂通的种种法用。符箓的法术奥妙，不是靠神用，而是靠我体，是建立在以人作为主体的生命工夫上。

什么是人的主体生命呢？就体来说，“我”也是来自于静体的无，是一心的道体，是与天地万物共有的本源，要回归到无中生有的气化作用上。《道法会元》卷二十九《清微祈祷奏告道法》的序，有一段接近于理学体用的描述文字，将“法”分成“先天法”与“后天法”，如云：

夫清微法者，乃元始一气，父母未生前，混沌妙明之性也。不垢不净，无欠无余，空洞清虚，自然而然，大包乾坤，细藏空界，斡运璇玑，颠倒阴阳，倏然雷电，倏然风雨，若收敛神功，寂然无有，乃晴霁也，特反掌耳，符檄云乎哉。皆出自己日用常行之道，洞观无碍，澄澄朗朗。《清静经》云：人能常清静，天地悉皆归。无想无存，自然而无，寂然不动，感而遂通。若有想有存有作用，即后天之法，非先天清微道法。（卷二十九第一）

“我”是先天存有的道，来自于“混沌妙明之性”，不是指肉体的身，而是偏重在形上生命的心灵上，探究的是“父母未生前”的造化现象，追溯到宇宙源头的“元始一气”，即由无生有的元气，此元气其体是无，却能产生造化万有的用。人的心性也是来自于元气，就其体来说是“不垢不净”与“无欠无余”，就其用来说则是“大包乾坤”与“细藏空界”。“心”与“性”不是指人体的生理层面，而是指天地造化下的创生实体，在父母还没有生我之前就已存在，这是一种道体的生命观，将生命的发生归源于道的太虚与无极，是内在超越的形上系统，人可以经由一己之心而外通于他人与万物中，领悟到“心”与“性”永恒存在的宇宙秩序^②。

“我”不是指个体存有的分殊形态，是超越生理生命会通而成的形上实体，其体性是“洞观无碍”与“澄澄朗朗”，可以突破形躯与性情的限

^① 李远国，《神霄雷法——道教神霄派的沿革与思想》（成都：四川人民出版社，2003），页153。

^② 郑志明，《明代三一教主研究》（台北：台湾学生书局，1988），页396。

制，直接从天地万有处彰显出生命的主体价值，认为“我”与天地万物都是玄同于道的存在，具有太虚的素朴本真，其本质是“无想无存”与“自然而无”，其作用则是“寂然不动”与“感而遂通”，这是清微派的先天法，直接诉诸道体的形上体悟，其“我”即是道的化身，不是靠存想的修行体证。但是这种先天法境界太高，属于理论层次上的认同，在修炼的法门上符箓法派不反对后天之法，还是要透过身之“我”的存想工夫与作用，经由形的呼吸等气化的锻炼，追求与天地精气相通的神明境界。《清微道法枢纽》提出了“善行持”的身体修炼工夫，如云：

道贯三才为一气耳，天以气而运行，地以气而发生，阴阳以气而惨舒，风雷以气而动荡，人身以气而呼吸，道法以气而感通。善行持者，知神由气，气由神，外想不入，内想不出，一气冲和，归根复命，行住坐卧，绵绵若存。所以养其浩然者，施之于法，则以我之真气，合天地之造化，故嘘为云雨，嘻为雷霆，用将则元神自灵，制邪则鬼神自伏。通天彻地，出幽入冥，千变万化，何者非我。倘中无所主，气散神昏，行持之际，徒以符咒为灵，侥幸于万一，吾见其不得也矣。（卷一第五）

“一气”是天地与人主要的运行动力，天地以气而生化万物，同样地人可以由气的修持来感通道法，即所谓的“知神由气”，以气的锻炼修持达到寂感神用的境界。人身修持的目的在于追求体内的“一气冲和”，获得“归根复命”的体证，此时已不是身体形式的小我，而是“合天地之造化”的大我，能顺应阴阳气化流行的“我”。符箓法派认为这样的“我”，才能以其真气来施行法术，展现出法术“通天彻地，出幽入冥，千变万化”的妙用。符咒的灵不灵与验不验，靠的是人体精气神的行持，心念的专一纯净，我与天地达到相通为一的境界，此时的我就可以“嘘为云雨”与“嘻为雷霆”，我可以成为天地的云雨与雷霆的化身，引进宇宙的能量，彰显出法术的神通异能。

符箓法派是要以我的“一心”来交会天地的“一气”，强调天人是相互感通的，认为人身是一个小天地，与宇宙的大天地是同一本体，彼此间有着相同的生成程序与运转规律。在理论上更详尽地发挥董仲舒“天人一也”的思想观念^①，如张善渊的《万法通论》云：

^① 徐复观，《两汉思想史》（台北：台湾学生书局，1976），卷二，页392。

神者，在天为雷，在地为火，在人为神，在腑为心。精者，在天为雨，在地为水，在人为精，在腑为肾。魂者，在天为风，在地为木，在人为魂，在腑为肝。魄者，在天为电，在地为金，在人为魄，在腑为肺。意者，在天为云，在地为土，在人为意，在腑为脾。以我之神，合天地万物之神，为一神，呵气为雷也。以我之精，合天地万物之精，为一精，吹气为雨也。以我之魂，合天地万物之魂，为一魂，吁气为风也。以我之魄，合天地万物之魄，为一魄，咽气为电也。以我之意，合天地万物之意，为一意，呼气为云也。耳眼口舌鼻，精神魂魄意，攒簇向中央，化作先天气，如此，则风云雷雨电莫不由一气所生也。因气而生，气由心生，天地即我之天地，万物即我之万物，我因天地而生，天地因我生也，存神伏气，气聚神会，皆由自己之神，合天地之神也。（卷六十七第九）

“一心”是比较抽象的说法，具体来说，包含了人体的精、神、魂、魄、意等生命现象。这种生命现象是参与在天地造化流行之中，彼此是相互类感与交流，人受命于天，天也受命于人，人与天地是共感而生，如谓“我因天地而生，天地因我生也”，“我”与天地是同质的，也可以成为控制世界运行秩序的主体。“我”本身就具有参与天地造化的实现能力，以“我”的神精魂魄意，来合“天地万物”的神精魂魄意，可以操纵“风云雷雨电”的气化力量。即“一心”可以创生“一气”，所谓“气由心生”，心是气的主宰，是天地万物的主宰，是宇宙造化的核心，可以用人身主体的意念，来重新安排阴阳气化的世界秩序，如谓“天地即我之天地，万物即我之万物”，“我”可以创造了天地与万物，进而可以役使雷霆来参与宇宙的造化。这样的“我”应该是先天本存的，但是修持者还是要经由后天努力的潜心内炼，进行“存神伏气”与“气聚神会”的锻炼，培育出“我”成为天地精气神的化身。

为什么宋代符箓法派会强调“雷霆”的重要性呢？这或许与古代的雷神崇拜有关，认为雷神象征了天的意志，以其威力来维持世界秩序。符箓法派利用天人感应的理论体系，赋予“雷霆”新的形上意涵，如《清微道法枢纽》云：

夫太极者，其本体函三为一，中具五十五数。雷霆得天地之中，气在人身，则虚无一窍，收在内是以至人，穷造化之源，握洪濛之柄，命二气于无象之先，役鬼神于已形之后，此所以成变化而行鬼神也。（卷一第十）

天人感应思想结合了古代的数术理论，其内容更为多样与复杂，相信宇宙中有天地之数与人之数，彼此有数与类的互动性，是交感相生。“本体函三为一”是指天地人在本体上是合而为一，“中具五十五数”是指河图之数，是天地之数奇偶相生的总合^①。在天地数术的运行规律下，“雷霆得天地之中”，指雷霆位于天地的中间地位，进而成为宇宙气化的核心，相对于人体气化核心的“虚无一窍”。“雷霆”主宰了宇宙，“虚无一窍”主宰了人身，进而也可以主宰宇宙，相当于“雷霆”的地位。

修持者要有将此窍“收在内”的能力，达到“至人”的境界。至人是指可以掌握天地之机的人，参与宇宙的创生与运行，能够“穷造化之源”与“握洪濛之柄”，相当于最高的创造主宰，展现出与天地鬼神合一的超越性与权能性，能“命二气于无象之先”与“役鬼神于已形之后”，人不是被阴阳与鬼神所驾驭，而是统治阴阳与鬼神的主体。人如何才能成为“我”的主体呢？其方法在于“一窍”的自我开发，问题是如何开发自我的“一窍”呢？《清微道法枢纽》云：

身中一窍，名曰玄牝。此窍非心非肾，非口非鼻、非肝肺脾胃，非脐轮尾闾，非膀胱谷道，非两肾中间一点，非脐下一寸三分，非明堂泥丸，非关元气海。能知此窍，则冬至在此矣，药物火候脱胎俱在此矣。盖此窍，亦无边傍，更无内外，乃神气之根，虚无之谷。造化之源，只在身中而求，不可求于他也。前真云：此窍非凡窍，中中复一中，万神从此出，真气与天通。此即雷霆之窍，得之则雷霆枢机不必外求矣，至人用之所以冲举。（卷一第十一）

“身中一窍”又称为“玄关一窍”，如张善渊的《万法通论》云：

玄关一窍者，论耳、眼、口、鼻、舌、肝、心、脾、肺、肾、脐轮、尾闾、膀胱、谷道、两肾中间一穴、脐下一寸三分、明堂、泥丸、关元、气海，皆非也。此窍无边傍，无内外，无前后，无长短，无阔狭，无深浅，无大小，无东西南北之分，无青红黑白之别，不着物，不泥象，不增减，无新无旧，无欠无余。在吾身之中，为神气之根，虚无之谷，是曰玄牝，实天地交界之间，阴阳混合之蒂。诗诀云：此窍非凡窍，中中复一中，万

^① 俞晓群，《数术探秘——数在中国古代的神秘意义》（北京：三联书店，1994），页257。

神从此出，直上与天通。人能通此一窍，则万窍皆通，动一神则万神俱动，真雷霆之窍也。（卷六十七第六）

“一窍”或“玄关一窍”，象征人体与天地交接之处，原是内炼法门，锻炼精气神的关键之处，因各家理论不同，说法极为分歧。宋代符箓法派吸收了不少内炼的理论与功法，非常重视体内玄关一窍的开发，将此窍称为“雷霆之窍”或“雷窍”，是人聚精会神之处，可得“雷霆枢机”。问题是“一窍”在哪里呢？符箓法派对各种内炼法门意守的窍门都不认同，否定各家所指称的玄关之处。认为玄关一窍，不是凡窍，若特意在身体内部器官与方位求，都是错误的方向，一般所谓的心窍、黄庭、关元、气海、百会、性根、命门等都是象征性的符号，不宜有实际的指称之处^①。

符箓法派强调玄关一窍是无象可验的，如谓“不着物”与“不泥象”，是无形象可觅与无方所可指，来自于修行火候的灵感悟境^②。意谓此窍是直接通向于宇宙的道体，展现出“亦无边傍，更无内外”的形上存有，展现出混沌的空无本色，却也是无中生有的创生之地，是人体中的“神气之根”与“虚无之谷”，显示人可以与道合真，达到形神俱妙的境界，这种境界可以“只在身中而求”，说明人体就是道体，如《清微祈祷奏告道法》云：

天地未判之前，洪濛未立之原，气质未生之始，混沌未生之根。见之不可用，用之不可见，出死入生之门，是谓之窍，得之者，神仙不远矣。所谓寂然不动，感而遂通，初不待行持，有许多作用，须认父母未生前一着，无天无地，无人无我，四大不有，五蕴皆空，万法俱无，了然虚寂，视之不见，听之不闻，离种种边，名为妙道。既得太极全体，识主人面目，便可着笔。莫问是不是，莫问验不验，信笔扫将去，莫起一切念。曰道，曰法，曰窍，体用于斯，尽矣。（卷二十九第二）

人体的“出死入生之门”，等同于宇宙“混沌未生之根”，窍与道法原本就是一体的，人可以经由“窍”通向于“道”与“法”。人窍与道体有着共同“五蕴皆空”与“万法俱无”的形上特质，同时可以展现出“寂然不动”与“感而遂通”的无限法用。符箓法派的法术是建立在人与宇宙同

① 萧天石，《道家养生学概要》（台北：自由出版社，1963），页294。

② 黄公伟，《道教与修道秘义指要》（台北：新文丰出版社，1982），页706。

构的思想上，展现人身与天地同流后的无限生机，可以接引来自宇宙元气转换成变幻莫测的法术。法术不是“是不是”与“验不验”的问题，而是“体用于斯”的“妙道”，执掌着宇宙权力的如实朗现，让人可以经由法术交感到生存的无边利益。

三、与养生结合的修持法门

宋代内丹法派的兴起，不是要与符篆法派对峙为二，互别苗头，反而是其性命双修的内炼法门，丰富了斋醮祈禳的文化内涵，导致各种符法门派的成立与兴旺，雷法理论的建构与实践，带动了符篆法派新的生机与活力。符篆与内丹不是冲突的，反而可以相辅相成，标举内炼为符篆之本，强调祈禳灵验在于运用自身的元神^①。这种风潮到了南宋更为兴盛，符篆道士重视自身精气神的修持，锻炼体内阴阳五行之气，进而能感通身外的天地之气与造化之神，达到人神一体的境界，进而以天地原有的雷霆法术，为众生驱邪逐鬼消灾治病。

道士的通神法力是靠绝虑澄心与凝神思道的修持而来，不是纯粹仰赖神明的降神与交感，而是靠自身内炼的真气，契入宇宙万法的规律之中，展现出“元神自灵”的变化法术，如《清微宗旨》的《召将内诀》云：

先澄心如镜，存金光从念起，便觉虚空之气，升入无形之内，到神室少驻片刻，才若意到，便见神光自两规出，散满虚空，天门金光下接，地户雷光上冲，三合为一身，立于中为造化之主。便呼召雷神，从天下降，自地涌出，皆有大身，上拄天，下拄地，威光赫奕，拱立听令，随意役遣。然虽如是，动则有神，何劳存想，呼吸出入，元神自灵。不闻雷经云：不自我，不自你，不自神，不自鬼。一念所至，夫复自然。（卷四第十一）

宋元的符篆法派虽然仍保持着立法坛、进章表、上祭供等科仪法事，来为众生消灾解厄与禳魅祈福，但是这些法术能力的产生，不是来自于神的启示与教导，而是靠自身的存想工夫，是以意念引导体内精气神归位的

^① 卿希泰、唐大潮，《道教史》（北京：中国社会科学出版社，1994），页186。

修炼之术^①。这种内养工夫原本就是道教共有的修持法门，只是到了内丹法派系统地总结了历代以来道教的修炼方术与养生理论，建构出独特的修炼工夫体系^②。符箓法派虽然很明显地受到内丹法派的影响，但是其形神的修炼仍传承道教养生的文化系统，建立在“我命在我不在天”的生命自主的观念与实践上，人可以从阴阳大化中把握自我养生活动的玄机^③。

“澄心”、“存念”等修养工夫，不是内丹法派所专利的，从《太平经》以来道教原本就重视存思、守一等法，认为形与神是相互依存的，经由存想守持身中的魂神与精气达到形神合一的生命境界。符箓法派与内丹法派实际上是共同传承了道教的养生功法，不同的是内丹法派较着重于体内精气神的锻炼，经由内丹的筑基培育，达到炼神还虚的生命境界，完成羽化登仙的目的。符箓法派着重在内外道法兼修上，以体内自运之神气来交感天地鬼神，展现出相应于雷霆的灵验道法。所谓“三合为一身”，是将心念神光与天门金光、地户雷光等会合为一，成为“我”为“造化之主”，拥有天地的召感能力，可以“便呼召雷神”，前来“拱立听令”与“随意役遣”。这是一种出神入化的生命境界，由“一念所至”达到“元神自灵”的法术能力。

道士在行法之前，一定要进行内炼的修持，展现出神通变化的能力。符箓法派身体精气神的修持与内丹法派有些相似，需要每天静坐行气，来调理心神，培养出召请雷神的超能力，如《清微祈祷内旨》的《静中坐炼》云：

每日清旦，及遇闲时，入静室中，焚香，跏趺端坐，握固定息，凝神思帝。师在上，官将吏兵，洋洋左右，却深入大定。待其时至，初觉天气下降，次觉地气上腾，二气盘结交会，于中黄之府，外闭五户，内视规中，有金书玉篆，分明良久，觉金光渐大，天门金光下接，地户雷光上冲，兆立其中，顶天履地，至静极而动。提起祖气，目舌望巽，虚书玉篆于前，若金蛇飞动之状，仍密念召将心咒，精思使者，苟毕诸将森立其中，拱立听命分明，如对祝云：雷神雷神，尔职于天，受命于帝，风雷之祖，雨泽

① 刘仲宇，《道教的内秘世界》（台北：文津出版社，1997），页136。

② 戈国龙，《道教内丹学探微》（成都：巴蜀书社，2001），页8。

③ 詹石窗，《道教文化十五讲》（北京：北京大学出版社，2003），页215。

之源，聚灵会气，守吾真元，金光大云，交映丹田，一如元始，一气制雷，金光律令。却用鼻吸，引归中黄之府，仍内视，呼吸定息，叩齿集神，静定良久，徐徐解坐。（卷八第一）

符箓法派是以内炼为本符箓为用，还是要从“端坐”与“定息”入手，能够“深入大定”来运转体内的精气神，进而与天地神气相交通，如“天门金光下接”与“地户雷光上冲”，培养出“顶天履地”的超能力，再运用“密念召将心咒”，召请雷神诸将前来“拱立听命”。这种法术能力靠的是“守吾真元”的修炼，进而能通神达灵，以“一气制雷”。人的真元就是宇宙的元神，意念之动自然就能驱役雷电与制伏鬼神。符箓法派将雷法与符咒的特殊神能归诸于人体“聚灵会气”的修持，经由静坐的“呼吸定息”与“叩齿集神”，达到内功精湛的境界。

如何才能增进内功的修持呢？符箓法派不避讳引进内丹法派的修持体系，承认人体就是精气神炼丹的场所，以心为炉为火，以肾为鼎为水，进行水火的交济与锻炼，以炼精化气来开发生命新的动力，启动人体的无意识潜能^①。如《王侍宸祈祷八段锦》云：

先当定息，诸妄皆按伏，不要动念。跌坐先存吾心，如莲花未开，两肾之间，有水一泓，如此分明。却吾心中有红气，直下入两肾泓水中，俄见红气在内沸腾，此名水火交媾。却存五脾脏两角向上，中间有一穴如黍米大，忽开有一点光气，大如黍米，渐大如鸡，弹运转入两肾，由胆从心，内历舌根而出，用口吹气出，在面前只见金光一团，在地户上运转不息。用天眼，即眉心注开，见所行法阶中，天将在内跳跃，吾急念咒三遍毕，以我嗣法行持之意，再三祝之曰：愿行持之际，随心应口，同积功勋，升入无形毕。（卷六十九第十一）

这段文字很明显地采用了内丹的修持功法，所谓“水火交媾”就是心与肾之间精气锻炼，引心火向下在肾水中交济，产生“一点光气”，进而“金光一团”，即是内丹。符箓法派重视的是以精生气，以气御神，就可以“随心应口”，来役使诸神与调遣风雨。法术无边的灵力是莫立性命的气化理论上，不是盲目的崇拜神明与法力，是建立在以气合神的生命修持上，方能产生“升入无形”的感召力量。也不是神灵被人力所支配，而是在道

① 郝勤，《龙虎丹道——道教内丹术》（成都：四川人民出版社，1994），页160。

法一体中自然地“同积功勋”。

内丹在修持上是有一套修炼过程，一般可分成炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚等四个阶段，达到出神入化的境界。首先要能“玉液还丹”与“金液还丹”，所谓“玉液还丹”是指口中津液随意念下咽中丹田，一直到下丹田。所谓“金液还丹”是指真气自下丹田直透三关，而入泥丸^①。有些符箓法派完全采用了内丹的修行功法，如《清微祈祷奏告道法》的《三九合一之道》云：

酉守丹田至子，卯守绛宫至午。仙经云：恍恍惚惚，龙从火里出，杳杳冥冥，虎向水中生。邵康节云：干遇巽时，探月窟，地逢雷处，见天根，天风始。此时，守真气，居泥丸地，雷复时，聚气在中丹田，工夫成后，默坐目光，常在玄关中，便用灌溉，行沐浴之道，以舌拄上腭，自有舌下二窍甘泉，渐渐满口灌溉，津液如白浪微微，频咽之，此即玉液还丹。百日金液还丹作用，想一身内外金光灼灼，次元气周流遍体，温清不畏寒暑。想神光自尾闾夹脊而上，直至泥丸宫，各一百日，鼻息有香，津液有味，耳若波涛，电光在日月之上，渐渐满溢，如金波下流，从鼻流入玄关，温养大丹，即目有神光，此即金液还丹之妙，始行朝元之法。（卷二十九第十）

接着《朝元法》云：

以大定神光，安守神气，既足时能出关，昔日紫虚道士曾修丹入仙。有偈云：先天一点无，后天都是屋，廓然若忘形，犹如狗过窠，若要再归来，梁山双窍开。此神气，往来出入要纯熟，久而金体坚固，随所念升天入地，鬼神莫不钦伏，此即道成也。（卷二十九第十一）

在内炼方面符箓法派与内丹法派有逐渐合流的趋势，都重视体内精气神的炼丹过程，以自身小天地的锻炼来感通宇宙大天地，将自身的元神提升为宇宙的“神气”，此“神气”具有无边造化的能力，不仅能“随所念升天入地”，还具有让“鬼神莫不钦伏”的法力。法术的灵力是建立在“道成”的修持上，才能感召万神来济世度人。

法术的施行，不能只靠外在的符箓、咒语、掐诀、法器象征性的神力，最重要的是靠内在的修持，方能具有召遣神将仙吏的法力。故在施法

^① 徐兆仁，《道教与超越》（北京：中国华侨出版公司，1991），页264。

之前，必须要有通神致灵的修持工夫，如《雷霆妙契》的《结练内事》云：

双手雷局，按膝垂脚平坐，定息静虑，运中黄一窍，祖气升上顶门，流注心官，想如莲开。心窍一开，五脏六腑之窍俱开，顶上八门之窍亦开。想天上日月五星南辰北斗二十八宿瑶光正气，三十二天梵气，十方正真生气，五方五雷旺气，如云如雾，注入身中五脏，华敷一身，四大百骸毛发孔窍，俱被光明，上下内外交接。如此了，凝神定志片晌，以双雷局，按膝作手势，抖擻咬牙闭齿摇头，用力耸运轳轳，促起一身内外之气从两脚起，收摄四大百骸毛发孔窍五脏六腑内外之气，皆随手势自下而升，表里相应，直出顶门，自泥丸至明堂，落下口中，咽归中黄，如一颗丹珠在中黄宫中。有时做得通身汗流，然后如如不动，凝定神气，内想不出，外想不入，绵绵若存之意也。（卷七十七第二十一）

有关步罡、发符、念咒、掐诀等法术的运用，讲究的是体内气窍的打通与发用。以类似内丹运转的修持方式，来谈身体气窍行气后展现出的感通能力。首先以“运中黄一窍”，打开“心窍”、“五脏六腑之窍”与“顶上八门之窍”，当身体窍门打开后，就可以吸收宇宙大气的精华，在体内精气重新混合与锻炼，吸纳到身体的宇宙之气，有“二十八宿瑶光正气”、“三十二天梵气”、“十方正真生气”与“五方五雷旺气”等，都“注入身中五脏”，与身体之气混炼，进一步打开体内“四大百骸毛发孔窍”，在内外气流的交通下，达到炼气成丹的境界，有着“绵绵若存之意”的神能，此时的神能也超越了存想的工夫，在“内想不出”与“外想不入”的宁静中，自然有着无穷的灵动法力。

四、法术施行的人文关怀

一般谈到法术大多只关心其神能的灵验与否，忽略了科仪背后宗教性的生存关怀。符箓法派的绵延流长与历久不衰，显示符咒等各种法术满足人们掌控超自然力量的愿望，用来克服生存环境中的种种生活的困难与灾祸，如《清微宗旨》的《清微道法提纲》云：

凡天地晦冥，日月薄蚀，风雨霖淫，阴阳失序，寒暄不时，旱魃为灾，

山川缺雨，刀兵水火，疫疠盗贼，虎狼纵横，龙蛇变现，妖氛流行，鬼精肆虐，如此等类，盖为劫运所钟，上天震怒。臣妾阴谋，官吏苛虐，不恤政事，上下怨忿，或狱滞民冤，及民顽俗，仁义不立，礼乐不兴，是致天垂此象，以为惩警。当此之际，得道造理之士，当斋沐身心，澄彻想念，屏绝人事，力恳帝聪，民伏其辜，愿以身代。若能积此一诚，必使天心悔祸，然后依式考，行符章，必获感通矣。（卷四第十五）

人类的生存环境是极为恶劣的，时常要面对着各种难以逃避的天灾与人祸，处在陆续不断有形与无形的挑战之中，来自神明法力的救助，成为一种精神性的信仰依赖。不能只从科学的真假来否定宗教的精神意义，从远古社会传承下来的巫术与法术系统，是夹杂着先民们应对时代环境的生存智慧，有着精神上的信仰价值与功能。天灾与人祸是否代表上天对人善恶行为的惩罚，不是对错的认知问题，背后带着庞大天人感应的思想理论与实践。“天垂此象，以为惩警”反映了人们对天地运行秩序的渴望，将其连接到自然灾害、社会治乱与生死祸福等现象中，建构出天人相通的文化认知，一面肯定天是万物的创造者与主宰者，一面强调人与天同类的自主性与超拔性^①。

符箓法派自命为“得道造理之士”，致力于天人间的道法交感，目的在于经由自己的“积此一诚”，来造成“必使天心悔祸”，改变天的意志，再以感通的符章法术来济度世人。科仪法术的施行不一定要有祭坛的形式，直接诉诸于天人的感通，如《清微祈祷内旨》的《祈祷说》云：

清微祈祷，本无祭坛，何也？夫天地不和，人事乖戾，致阳愆阴伏，晴雨不时。法师行持，当哀怜民庶，为忤罪尤，斋肃身心，升降水火，以斡旋造化，调燮阴阳，则天机可回，自然感应。所谓天地大天地，人身小天地，我之心正，则天地之心亦正，我之气顺，天地之气亦顺矣。故清微祈祷之妙，造化在吾身中，而不在登坛作用之烦琐也。倘平居能加修德辩惑之功，身中之造化，明了静里之工夫，人到至行坛之际，发号施令，倒取横拈，莫非妙用。（卷八第二）

符箓法派虽然着重在斋醮科仪具体的表现形态上，有着丰富的坛仪法式，继承了古老祭坛的宗教形式，发展出不同类型的高醮科仪，筑有不同

^① 葛荣晋，《中国哲学范畴导论》（台北：万卷楼图书公司，1993），页595。

规模的坛式，常见的有灵宝坛、玄枢坛、皇坛、星坛、虚皇坛、灵宝黄箓斋坛、灵宝炼度坛等^①。清微派认为法术的天人感通，其“祈祷之妙”是“不在登坛作用之繁琐”上，靠的不是完备的斋醮科仪格式，而是在于“造化在吾身中”的修持上。法师在行持上不是不学而能的，作为行法的主体者，是有资格的限定，首先要有“哀怜民庶”的慈悲情怀，有志于化解民众所承担的天灾人祸，是要为人们消灾除罪的，解消掉人与天地间潜藏的冲突与对立。“为忏罪尤”可说是极为神圣的宗教使命，为了完成此一使命，行法者务必要“斋肃身心”，除了讲究外在的身体礼节外，更要重视体内“升降水火”的修持，提升自我的生命境界，握有“斡旋造化”与“调燮阴阳”能力，此时才能展现出“天机可回”与“自然感应”的无穷法力。

法师在坛场上念唱步诀等法术的操作，其对鬼神的“发号施令”，都是要靠自己平时长期的“修德辩惑之功”，不仅要符咒熟，还要内气足，有着确实“明了静里之工夫”，在与宇宙造化合一下随时展现通灵的妙用。符箓法派的雷法，是建立在天人的气化感应上，是以内气来交感雷气，展现其驱邪降妖与治病解厄的法力，也是一种通灵的妙用，其具体的操作方式，在萨守坚的《雷说》有详细的描述：

今人行法，亦是以气感动耳，故于祈祷之时，亦由乎中，欲起雷，当檄召雷神，通地气，焚地气，符地气，乃阴气当阳方壮之时，作用以升地气。地气则阴气也，阴气方升，却包阳气在内，阳气为阴气四合包含而不得出，久则阳气迸裂而奋击，又当焚召雷符，立应召万灵，符运翼轸作用，催促将吏行事如意用之。焚毕，其阳愈迸，更取天罡真气，助之阳气迸出，即令电光是也。大凡阴气包罗阳气，无窍可出，故用天罡真气，冲阴气以引导阳气，便如世间人以火点爆杖子，纸在外即阴气也，硫黄在内则阳也，火点气便是天罡气也。惟志者，当以此意默会，夫雷声奋击，则阳气一泄也。击之后，阴气复闭，阳气复藏，闭之久，则又迸裂，则气又一击也。击而又闭，闭而又击，此雷声击搏而无穷，阴阳之气蒸郁而成雨也。（卷六十七第十六）

雷法的灵验是建立在“以气感动”上，雷神所以听令于行法者，不是

^① 张泽洪，《道教斋醮符咒仪式》（成都：巴蜀书社，1999），页77。

专靠“檄召雷神”与“焚召雷符”的动作来召请神将，仰赖的是自我气息的锻炼，达到气合乎气与神合乎神的境界。法师雷法来自于人体内气存想的修持，以模拟于雷霆的方式，展现出体内阴阳所化生的“天罡真气”。此气的威力可以如“雷声击搏而无穷”，是身体气化能量的展现，导致法术在祈祷中可以动如霹雳。行法者在运雷役神之际，必须立基于内炼修身的工夫上，让气周流全身，进入到能与雷霆相似的气化状态中，才能在真气充盈下，外可扫清妖魔，内可消除百病。

雷法的操作是要配合静坐、定息、存想、炼气、存神、还虚等工夫，在静定之际启动体内雷霆之气，具有与神灵随时交感的能力，展现以气御神的妙用，此妙用是要靠性命的修持，如《先天一气雷法》的《动雷》云：

动雷之法，其要在乎正心诚意，定息忘形，心等太虚，神凝空谷，万虑俱忘，九窍俱泯，于静定之中，候其九地之下，玄玄之精，腾腾而上，交会离宫，渐次升降三田，周流四体，逼逼窄窄，充塞乾坤。时即到来，一动之际，五气激搏，雷电交作矣。是故感召之机，在此不在彼矣。（卷九十第十八）

“正心诚意”是修性，“定息忘形”是修命，可见符箓法派也是重视性命双修，本质上还是要将自然天道，内化为心灵根性的体验活动，经由性命本元的开发，如“心等太虚”，进而“于静定之中”契合天地造化之理，再由“充塞乾坤”的动能，化解现实生命的各种局限与障碍^①。心性静的，法术是动的，中间的联系在于命功的锻炼，形成彼此间的“感召之机”。命功的炼气带着腾腾的活力，能驭气通神，进而也能内气外用，化为雷霆法术。

符箓法派主要还是建立在斋醮符咒的仪式活动上，重视的是咒语、符箓、步罡、掐诀等象征神力的法术操作，有着浓厚的神启色彩，仰赖神明颁降符篆灵文来救济世人。尽管提高人的主体作用与价值，但也无法否定神明与法术的先存性与宰制性，依旧有着强烈交感神明与法术灵验的渴望需求。人的主体性与神明的崇高性二者也可以不是对立的，可以在法术的灵验功能上注入浓厚的人文关怀，显示神启的世界，是在于追求人神交融

^① 卢国龙，《道教哲学》（北京：华夏出版社，1997），页561。

的和谐情境，在彼此的互感下解消一切生存的苦难，如《上清玉府五雷大法》云：

今将秘旨玉枢灵文，降于人间，内行则可以修养治身，外用则可以安民济国，祷雨祈晴，消灾却祸，驱江湖作孽龙蛇，制潭洞伤人蛟蜃，救生灵困重之厄，培群识幽暗之魂，伐庙除邪，诛妖疗病，运雷霆于掌上，致风雨在目前，禳九玄七祖之罪尤，消百劫千生之拌结。灵文秘典，盖缘接物利生，妙旨神方，普救沉痾疹疾，得之者固守，遇之者有缘，禀戒行持，飞腾可待，始勤终慢，苦海永沉。（卷五十六第三）

道教的法术是延续着古老的巫术而来，从未否定天地鬼神的存有，人的主体建构不是用来取代天地鬼神原有的神圣地位，只是抬高了人可以等同于天地鬼神的存有价值。天地有着时时关怀人间的最高主宰，以降下“秘旨玉枢灵文”来维持生存的秩序，谁能掌握这种灵文信息呢？答案当然是人，但不是普通人，在古代是能感应鬼神的巫，在道教则是有修持的行法者，不只能得知秘旨的奥妙，还能运用灵文来重建人间的对应秩序与生存法则。法术被视为上天赐给人间的秘宝，是人神沟通的精神信道，得之就能产生种种的神能与法力。

人若能经由主体的修行，交感这些灵文信息，可以获得无边的利益，其利益主要可分为下列几种：（一）“修养治身”：个人生存的利益，能开发主体生命的存有价值。（二）“安民济国”：社会集体的利益，能创造国泰民安的生态环境。（三）“祷雨祈晴，消灾却祸”：解除天灾的祈禳利益，能重建天地自然的和谐景观。（四）“驱江湖作孽龙蛇，制潭洞伤人蛟蜃”：消灭精怪的压胜利益，能排除潜在作祟的邪恶力量。（五）“救生灵困重之厄，培群识幽暗之魂”：养生济死的救度利益，有着度亡破幽的终极关怀，进一步能“禳九玄七祖之罪尤，消百劫千生之拌结”。（六）“伐庙除邪，诛妖疗病”：驱邪制煞的医疗利益，破除有形与无形的病因，获得天降的“妙旨神方”，来“普救沉痾疹疾”。（七）“运雷霆于掌上，致风雨在目前”：参与天地的召请利益，拥有召唤神吏兵将的法能。这些利益是天所授的，但也需要人“禀戒行持”，方能消除恶劣的生存环境。

行法时符箓的妙用，一方面是神启的，一方面是自修的，二者是同等重要。符箓在道教是作为神圣的象征物，被称为“天真灵文”或“赤章云篆”，也是一种神启物，强调是由天地间的元气凝聚而成，是对宇宙万物的

写真，带有着表述宇宙生成与万物运化的图式，展现出道教的安镇社稷、救度国祚、调和阴阳、祷雨祈晴、禳灾祛疾、保生祈寿、超亡度灵等功能与作用^①。虽然符箓是天授的，是具有宇宙能量的天书图文，但是人可以从积精成神的内炼工夫，能存想神灵降真，运用纸笔，点画出符箓，如《玉宸经法炼度内旨》的《书符箓法》云：

入靖，具列香炉、水盂、朱墨、笔砚、符箓于前，炼师端坐，收视返听，灭念存诚，呼吸定息，为我两忘，于大定光中，运心上朝慈尊，略述斋意，乞将箓奉行，恍若得旨。师复引真气，从天目中出，随笔于箓中，符下圈上，作圆象运过，就中一点注念，湛然生化之机，其肇于此。又自坎起点，五行五位相生，则生生之理具矣。却自外而内，左涂九转出笔，亦运自己真光，上朝泥丸，一念随笔直上，升入虚元之境，更无罣碍。（卷十七第七）

符箓的书写，是要靠内修的工夫，经由体内元气的运行，感受到与天地混融，达到“为我两忘”的“大定光中”境界，方能存想布气，引真气书写符箓，能“随笔于箓中”来感应神气。符箓的聚形是经由法师的凝神澄心，经“自己真光，上朝泥丸”，方能“一念随笔直上，升入虚元之境”。符箓的图文不是随意书写的，其一笔一划都象征着宇宙元气的凝聚，其书写的结构都带有着神圣性的作用。符箓的结构，一般分成三个部分，即符头、符脚与符腹，符头是符的上部，好比人的头，符脚是符的下部，好比人的脚，中间的符腹好比人的内脏，其重点在于符窍，可以通人的玄关一窍，展现人神交感的无限法力^②。靠的是灵光的“一点注念”，形成通窍的妙用，有着“湛然生化之机”，相应于“五行五位相生”的“生生之理”，在书符的笔法之中早已注入强烈的意念能量。

符箓不应该只强调其遣神役鬼、镇魔压煞与治病求福等灵力，重点还是要回到宇宙造化的生成原理上，通灵达神的符箓，不是以神明作为主体，还是离不开以人作为主体的思维模式，如《混沌玄书》的《玄元秘旨》云：

夫混沌法，以祈祷为重事，在于明乾坤之体用，察阴阳之盛衰，然后

① 李远国，《符箓的功用与原理》，《道教礼仪》（香港：道教学院，2000），页124。

② 同注①，《符箓的种类与结构》，页107。

使天地之机，有相默契，召雨之际，岂符咒之所灵？符者，乃天地之真信，用之以为之合也。是以先天圣人，仰观天文，俯察地理，近取诸身，远取诸物，不过用彼而合此也。今之学者，不明升降之理，不察盛衰，不知运用，妄以符咒之间，欲存侥幸于万一，吾见失者多矣。（卷一百九第十一）

符咒的灵力主要是建立在“祈祷”的感通上，掌握到宇宙造化的基本原理，所谓“明乾坤之体用”与“察阴阳之盛衰”，人可以成为“天地之机”的默契主体。符咒虽然代表着“天地之真信”，但是必须靠人来“用之以为之合”。符箓反映出人主体性“合”的类比能力，能“仰观天文”与“俯察地理”，在天地中观象取法，也能“近取诸身”与“远取诸物”，以类比推理的方式来扩大人与万物的交感，其目的在于类万物之情与通神明之德，是建立在天人同构与心物同构的对应关系上^①，强调人心主体的自我作用。

道教的符箓斋醮，是以身心清洁来登坛行事，最重视的是“心斋”，一心向道，与神尊合一^②。如《上清灵宝无量度人上道》的《拜章诀》云：

入靖烧香，更不杂想，心拜服符，运想丹田之气，自夹脊直上，透入泥丸顶门，复回重楼，至绛宫丹田。复至丹田，有一老君，乘白气上中田，见元始天尊，同乘黄云气，上入上丹田，见太上老君，如绯画像。坐定，次想天门上，有太上三尊下降，合顶上三尊为一。定心默默，存思升神，三拜奏告拜章之意，然后登坛行事。（卷二百四十五第二十二）

在祀神法术之前，要先进行与神灵交感的心斋工夫，以存想思神达到人神合一的目的，是靠“运想丹田之气”来完成。结合气化的修炼过程，要在丹田里会见太上老君，也要存想天门有太上三尊，经由“存思升神”后才能“登坛行事”，此时行法者已非普通人，已成为神的化身，拥有着各种通灵的法力与神威，能召役神将，在法坛上施展各种法术。

斋醮的科仪程序是极为复杂的，有上供、祝香、升坛、宣灵咒、鸣法鼓、降神、迎驾、上章、步虚、散花、赞颂、宣词、复炉、唱礼、祝神、说戒、愿念、回向、送神、散坛等，都有一定行仪的过程，是由无数个有

① 邓启耀，《中国神话的思维结构》（重庆：重庆出版社，1992），页168。

② 朱越利、陈敏，《道教学》（北京：当代世界出版社，2000），页232。

固定意义的动作行为有序地组织在一起^①，发展出各种目的不同的斋法，有的是为护国安民，有的是为请福度命，有的是为拯拔地狱罪根，但是还是有着相同的愿望，就是经由仪式的操作，来维持天地人的和谐，也追求人鬼神的相安，是建立在以人为核心的人文关怀，甚至还扩充到对无形鬼魂的关怀，如《上清龙天通明炼度玄科》云：

咨尔召到亡魂幽灵等众，仰承道力，已到法筵。尚恐汝等住世之日，大患有身，为风寒暑湿之所侵，被刑戮损伤之所苦，积怨怒而成冤，对稔罪戾而致报偿，虽脱幻形，难忘苦趣，况缠业垢，未遂荡除。今按太上科教，特与和释医疗，然后更衣沐浴，以俟朝参。谨请天医诸大功曹，从官符吏追摄等神，准奉符命，特与和释冤仇，医疗疾患，一如律令，依应施行。（卷三十三第五）

“亡魂幽灵”是人的另一种形态，道教不只要救济有形的众生，更要拔度无形的亡灵，以人修持的“道力”与科仪的“法筵”，来替亡灵“和释冤仇”与“医疗疾患”，这种拔度阴间罪根的终极关怀，反映出济生度死的人文情操，扩大了对生命的拯救空间。显示人鬼神也是一体，人引进神力来超拔鬼魂，这也是内炼修持的具体利益，人与鬼也都可以神的护持下，追求超凡入圣与合道合真的可能性。道教的炼度，不是要凸显神奇通灵的法术，而是要以宇宙的真气，来完成全我的生命，成就阴阳造化的整体和谐。

在天人一体的观念，对神灵的崇拜，不会贬低对人主体存有的价值肯定。仪式的操作是一种文化的虚拟表演，也是一种具有象征意义的符号，传达了人在神圣体验中的生存愿望，是一种可以在虚拟中感受真实的特殊行为^②。符篆法派是以仪式与法术的操作，在各种虚拟的天界与神将的护持下，追求的还是人在天地间的各种生存秩序，天界上的各种神明是为了人间的“国泰民安”来共同努力，如《清微攘兵劫文检》云：

天恩哀矜民瘼，开赦下民疾苦，抽回行劫神祇，各复攸司，潜消劫运。端祈摄循地纪，正顺天文，上消天灾，解日月星辰勃蚀飞变之厄，下攘地

① 陈耀庭，《道教礼仪》（北京：宗教文化出版社，2003），页152。

② 薛艺兵，《神圣的娱乐——中国民间祭祀仪式及其音乐的人类学研究》（北京：宗教文化出版社，2003），页31。

祸，消刀兵水火旱蝗疾疫之灾。抽回行劫神祇，刻日各安元治，次丐宣三气九霄符章，经雷帝天君雷霆，主令大神邓天君，正令大神辛天君，行令大神张天君，神烈阳雷苟神君，阴雷毕神君，雷部万神，九州社令雷神，酆都地祇诸司官将，应时下降，督勒城隍里社国册祀典诸庙，山川公忠正直英烈神祇，一合巡游世界，除捺抢贯索之威星，斩馘魔凶，扫除杀气妖氛于境土。当使兵寝刑措，国泰民安，绝冠攘奸究之余，协安靖和平之祉。（卷四十五第十一）

以法术来为民众消灾解厄，反映出上天有好生之德，会主动地“开赦下民疾苦”与“抽回行劫神祇”，解消掉各种天灾地祸。符箓法派的行法者就是要执行上天的这种好生之德，来体现与传播此一无形的信息，透过与天感应的能量来满足人们生存的愿望，共同来成就美善的生存秩序。神明与法术只是天人间沟通的一种媒介，调兵遣将也只是一种符号性的象征，其作用在于以我之神合彼之神，我可以参与天地之间来为众生服务，达到“协安靖和平之祉”的生存目的。

五、结 论

人与天的关系一直是中国文化的主要课题，天在古老时代被视为超自然主宰的神，以天命的意志来维持世界的秩序，人是附属在天神的绝对权威之下。从周代以来在以德配天的思想转换下，“天”与“神”的概念逐渐地被形上化，降低了其宗教的地位，抬高人内在道德的主体性^①。但是这样的思想体系并未获得全面性的普遍接受，汉代天人感应神学的流行与传播，“天”与“神”依旧是宇宙中神秘性的最高主宰，道教符箓法派主要就建立在对神灵与法术的崇拜上。直到宋代理学的兴起，人的性命是宇宙主体的概念逐渐扩大到宗教领域中，除了带动道教内丹法派的兴起，也彻底改变了符箓法派的修道理论。

到了宋代，人是世界秩序的核心观念，才真正得到深刻合理的解释与传播，不只是思想上的突破，也是生活上的突破，广大依赖宗教来获得精

① 徐复观，《中国人性论史·先秦篇》（台北：台湾商务印书馆，1969），页60。

神寄托的群众，其对神灵与法术的崇拜依旧，但是在道士修道理论的引导下，也逐渐地面对到性命主体的自主价值，肯定人与天地鬼神相互感应是自然而然，天神可以是宇宙的权威者，但是人也可以感应此一权威来安顿生命的存有。当然这种人不是指普通人，是立志修道的行法者，是具有抬高人在天地造化中的主观能动者。符箓法派比内丹法派对民众更有吸引力，因为内丹法派要求民众也必须修行才能有成仙的利益，符箓法派只要少数的行法者修道，却可以将利益与全民共享。

符箓法派虽然带有神秘性的法术的色彩，但是其修道理论的演变，逐渐强化人济生度死的通灵能力，肯定人神合一才是世界秩序和谐的根本之道。这种人是具有生命觉醒的人，是立志与天地合一的修道人。符箓法派认为只要有修道人的存在，就可以运用其灵力与法术来代天行道，将宇宙大道宣化在人间，救济一切有情众生与幽灵。人这种主体的觉醒，不仅未否定掉宗教的神圣性，反而更有利于宗教的传播与发展，东亚社会宗教的普及化与生活化，与这种长期累积而来的世界秩序观是息息相关的。



第十三章 张宇初《岷泉集》的生命观

一、前言

道教可以说是中国土生土长的宗教，根植于传统社会的价值观念与现实生活之中，承续了知识传统的理性教化，也融合了民众祈福禳灾的生存需求，其文化的内涵是极为丰富而多样，所谓“杂而多端”，是指道教的思想渊源为多源头与多渠道，吸取与汇集了中国历代思想中许多面向的内容而发展起来的一种宗教^①。

道教一直是中国文化传统的集结者，以集大成的方式继承了各种观念系统与信仰体系。东汉末年太平道与五斗米道，是古老巫术、神仙信仰、修仙法术、黄老思想、阴阳谶纬、汉代经学等杂糅而成，发展出道教独特的宗教体系。道教的思想体系一直随着时代文化的洗礼而不断地扩充，比如六朝时吸纳了玄学的体用观念，隋唐时引用了佛学的论辩方式，宋明时也大量采用了理学的天道性命思想，建构了道教更为庞杂的知识系统与文化形态。

张宇初虽然是第四十三代的张天师，却是一个理学教化下的知识分子，展现出道教与理学结合的新发展面向。这是一个很有趣的问题，为什么道教的天师却依附于新儒学的教化环境而成长的呢？理学的文化传统是否因此影响了道教自身的义理结构？张宇初如何调和儒学与道教之间的矛盾与冲突呢？基于道教天师的立场，张宇初强调“先黄老后六经”，认为道家先于儒家，甚至优于儒家，可是张宇初整个思维体系仍是以理学为主，深受宋代各理学家们的思想影响，就其义理内涵来说，有明显儒优于道的思维

^① 刘精诚，《中国道教史》（台北：文津出版社，1993），页11。

倾向。

张宇初向儒学靠拢，不单是个人学术的倾向，也反映出道教到了明代，脱离不了与理学互动的文化情境，吸收了儒家的性命之学来丰富其炼养修命的理论依据。从这样的角度来看，张宇初在那个时代颇具代表性，除了天师的身份外，还显示出明代道教综合性发展的新趋势。道教在明代初期，在思想上是有新的突破与继承，吸纳了儒学新的天道与性命观念，来重新诠释道教的义理系统，建构出道教新的文化形态。张宇初在思想的建构上是相当有心的，如《岷泉集》云：

于是吾何敢怠于希贤，虽然究老庄之道，探周邵之言，固吾之自砺而不偏。惟斯言之，确践必日夕以拳拳。^①（卷五第六）

对于天师身份的张宇初来说，“希贤”是其自我砥砺的文化动力，在知识传统里寻找其安身立命的依据，“自砺而不偏”说明自有一套融会贯通的观念系统，这一套观念系统主要有两个来源，即“究老庄之道”与“探周邵之言”。问题是这两套知识体系如何能让他们圆满自足，不仅在理论体系上能交代过去，进而不影响其为道教天师的地位与角色。

南宋以来，道教出现了一些新的宗派，有了多元的发展，北方主要道派有全真道、真大道与太一道，南方主要有正一道与净明道。到了元代中后期，逐渐归流为以符箓为主的正一道，与以内丹修炼为主的全真道。明初正式由官方划分为正一与全真两大道派，但是两大道派的教义教制已有互相混合的趋势^②。张宇初虽然是正一道四十三代的天师，却积极地以内修性命的思想来深化符箓道术的形上观念，主张内丹外法同出一源，力图将内炼与外用、内丹与符箓统一起来^③。张宇初的这种统合的观念，主要还是来自于理学，自成一套诠释系统，在思想史也应有其独特的地位，值得作深入的研究与探讨，本文以其文集《岷泉集》作为讨论的文本。

① 本文《岷泉集》的引文，出自《正统道藏》（台北：新文丰出版公司，1988），第五十五册，页763~919。

② 卿希泰、唐大潮，《道教史》（北京：中国社会科学出版社，1994），页297。

③ 卿希泰主编，《中国道教史》（台北：中华道统出版社，1997），卷三，页490。

二、受理学影响下的心性观念

理学与道教本来就有密切的关系，一般认为周敦颐的“太极图说”与邵雍的“皇极经世”，受到道教象数学宇宙论的影响，延续了陈抟的“无极图”、“太极图”、“先天图”，阐述了宇宙生成与发展的过程。周敦颐被视为理学的开创者，提出了“无极而太极”的观念，接受了道教易学的形上思想，以“无极”作为宇宙的本体，但是其真正的目的，不在于建立出系统的宇宙论哲学，而是以“立人极”来确立人在宇宙中的地位，把人的存在提升到宇宙本体的地位，认为人的本体就是宇宙的本体，扩充了儒家道德心性观的宇宙论基础^①。

周敦颐开出了宋代理学的规模，以人极上承天极，复以中庸诚明的工夫，来明善去恶，立人极以合太极，由人的尽性穷理以至于天命，达到希贤希圣以希天的境界^②。邵雍、张载、程明道、程伊川、朱熹、陆象山等大体上契合了心性合天的思想理路，强调本体自性可以自我超越，通达于太极的宇宙本体。张宇初即从这样的观点来理解宋代理学，如云：

太极者，道之全体也，浑然无所偏倚，廓然无得形似也，其性命之本欤。性稟于命，理具于性，心统之，之谓道。道之体，曰极五居九畴之中，曰黄极。易曰会其有极。诗曰莫匪尔极，以是求之，即心也，道也，中也。周子曰中焉止矣。程子曰太极者道也。邵子曰心为太极。朱子曰太极者理也。陆子曰中者天下之大本也，即极也，理一而已，合而言之，道也。（卷一第二十二）

若不先得知张宇初为正一天师的身份，会误以为他只是理学教化下的知识分子，程度未必极佳，但是对于理学中心议题的掌握相当明确，扣紧在心就是性、性就是理的认知上，以心作为宇宙本体的道，是超越存在的永恒法则。“性稟于命，理具于性”说明了性已具有普遍存在之理，以“心”作为道德主体就可以体现“道”，“心”与“道”是直贯而成，将心

① 蒙培元，《中国心性论》（台北：台湾学生书局，1990），页310。

② 蔡仁厚，《儒家心性之学论要》（台北：文津出版社，1990），页254。

性本体与宇宙本体合而为一。张宇初即从这样的认知，把周敦颐、程子、邵雍、朱熹、陆象山等人的思想会通起来。这样的会通，就义理系统的分析来说是很粗糙的，以某些共有的话头，作模糊性的等同，强调宋代诸子在心性本体的认知上是一脉相承，忽略了思想家在义理间架上的分殊性格。或许宋代理学家有不同的思想理路，但是张宇初直接回到“天道性命相贯通”的义理骨干之中，可说契合了理学的基本精髓，至于与那一家思想相应就不是很重要了。

就义理间架来说，张宇初可能介于朱熹与陆象山之间，二人对张宇初都有所影响。朱子的“心统性情”与陆象山的“心即理”是可能互通的。张宇初的为学态度可能是从朱子进路，但是最后较契合于陆象山。张宇初是以“心统性情”当作其为学的进路，如云：

学之大本，存乎性命道德而已矣，夫心统性情，而性稟天命之所赋也。四时五行，庶类万化，莫不出乎命，四端五典，万物万事，莫不具乎性。然而万殊一本，其理未尝不一焉，是以率之之谓道，修之之谓教，而必学而后知也，其始乎孝悌忠信，成乎升降酬酢，无时而不学。（卷四第五）

张宇初的“心统性情”是顺着朱熹“性即理”发展出来，谓“性稟天命之所赋”，天命可以化为四时五行，人得天命便谓之性，有天命之性然后可以成就善德，就必须仰赖后天的学习工夫。从这样的论说形式看来，朱熹对张宇初的影响很大，重视涵养的道德修持，加重穷理致知的工夫。就先天的存有意谈“性即理”，但就后天的实践意谈“必学而后知”与“无时而不学”。那么，先天与后天是有差别的，认为性命道德不是由本心性体所发用，而是落在涵养敬心与察识已发的工夫上^①。

张宇初或许受到明初朱子学风的教化影响，一再地采用“心统性情”一词，但是其主要的观点，却不是朱熹的“性即理”，反而较偏向于陆象山的“心即理”，将“心统性情”与“心即理”重新结合起来，认为心是天所与我者，直接与天道天理相通。这样的观点是与前一条引文完全相异，说明了张宇初思想的杂糅性格，最后还是偏向于陆象山，强调应事接物之理应是从本心流出，直接反求自得，后天工夫只是助缘而已，不必特别强调。如《岷泉集》卷一开章明义云：

① 蔡仁厚，《宋明理学·南宋篇》（台北：台湾学生书局，1980），页193。

故知道者不观于物，而观乎心也。盖心统性情，而理具于心，气囿于形，皆天命流行而赋焉。曰虚灵，曰太极，曰中，曰一，皆心之本然也。是曰心为太极也，物物皆具是性也。（卷一第一）

张宇初将“心统性情”归之于“理具于心”，强调“皆心之本然”，认为本心就是太极，是道德价值的本源，只要开发出本心，就可以完成宇宙万物的实现原理。其所谓“物物皆具是性”，说明“心”的妙用，能让万物各得其所，可以参与天地之化育。这种吾心就是天理的思想，才是张宇初的主要观念系统，如云：

自尧舜相传，惟曰执中，持敬宅心而已耳。孔子之谓仁，子思之谓诚，大学之谓敬，孟子之谓心，中庸之谓中，其归一也。能造乎天人一致之工，则致中和，存诚明，穷事物之理，尽人物之性，然后位天地，育万物，裁成天地之道，辅相天地之宜，是以智周乎万物，而道济乎天下也。（卷一第六）

张宇初将整个儒学的思想传统简单地诉诸“其归一也”的本心说，认为“心”是普遍存有的道德本体，直接“观乎心”，以此心来接人物、接世界与接宇宙，认为宇宙内事即己分内事，己分内事即宇宙内事^①。“造乎天人一致之工”，正是本心与宇宙通而为一，宇宙安顿了本心，本心成就了宇宙。如此“尽人物之性”，就可以“裁成天地之道”与“辅相天地之理”，主张扩充人性来实践天理，保存人性的本来清明，就可以“智周乎万物”与“道济乎天下”。

张宇初亦将这一套思想称为“心学”，但未必完全来自于陆象山，也受到其他理学思想家象数学的影响，将“心学”与宇宙变易的象数结合起来，扩充了“心学”的宇宙论基础，如云：

故易曰心学，万事万化皆本诸心，心所具者，天地万物不违之至理也。程子谓有理而后有象，有象而后有数，人道之始于阳，成于阴；本于静，流于动，与万物同也。无阳复本于阴，静复根于动，一动一静皆天地同流，惟主乎静则性立，性立则中正仁义定矣，是以体用一源，显微无间矣。（卷一第二十五）

张宇初在易经象数之学上下了不少的工夫，如《玄问》、《太极释》、《先天图论》、《河图原》等文，以宇宙演进的象数，来确立人性的对应地

① 唐君毅，《中国哲学原论·导论篇》（台北：台湾学生书局，1974），页488。

位与意义，认为本心与天地变易之理是相通的，可以经由“动静”与“阴阳”掌握到人与天地同流的关系。以易经象数学来扩充天道与人道的运作关系，并不是张宇初所独创的，还是延续了周敦颐与邵雍的学术传统，这个传统才是张宇初真正所喜好的，故曰“探周邵之言”，其目的就是要掌握人与天地各种变化感应的原理，这个原理虽然“皆本诸心”，但是背后有其运行的规律，即“有理而后有象，有象而后有数”，经由“理”、“象”、“数”，人才能真的与天地万物相通。

道教与理学的会通点，或许就在象数学上，以阴阳动静来解释本心与宇宙万物的化生历程，体会到道德性命与天地万物相交与感应。象数学有一套推算天地万物变化的复杂数理系统，不是本文所想要讨论的课题，故略过不谈。象数学除了外在复杂的数理系统外，亦有来自于阴阳动静所形成的形上学体系，其基本观念为“始于阳，成于阴”、“本于静，流于动”，大致上以“阴”、“静”为体，以“阳”、“动”为用，但是“体用一源”，故谓“阳复本于阴，静复根于动”，象数演化的“动”是要彰明“静”的本体，确立人安身立命之道。“静”就是本心的特质，张宇初从老子“致虚极，守静笃”，扩充到“虚”，以“虚”来说明本心的特性，如云：

人与万物同居于虚者，然以方寸之微，而能充乎宇宙之大、万物之众与天地并行而不违者，心虚则万物皆备于是矣。（卷一第二）

从“人与万物同居于虚”到“心虚则万物皆备于是”，以“虚”作为人与万物的本体，强调“心虚”可以有化生万物的作用。“虚”即是本心的精神性作用，是宇宙变化神妙莫测的源头。如云：

吾灵明静虚之体，充乎六虚，宰乎万变，久则诚精故明，神应故妙，几微故幽，其立象画意，剖析精微，无不备于是焉。性命之道，死生之说，原始返终，于是尽矣。（卷一第二十六）

“心”为“灵明静虚之体”，有着寂然感通的妙用，让“心”可以“充乎六虚，宰乎万变”，展现出充塞无间的灵知明觉。“虚”是本心的灵觉妙用，能够“神应故妙”与“几微故幽”，蕴含着宇宙创生的能力，在虚而善应下，寂然不动与感而遂通，一方面生化了宇宙万物，一方面安立了性命之道。性命体“虚”，就可以掌握死生的存在法则，体会了“原始返终”的超越境界。

张宇初除了“虚”与“心”合外，也谈“虚”与“气”合。“气”与

“心”不是对立的观念，是另一种人与宇宙相应的动力，宇宙一切都成于“气”的运行，人事吉凶也全在于“气”运^①。“气”是宋代理学另一个重要的概念，大致上是延续了古代的气学传统，认为“气”是永恒存在，是万物的根源，也是人性的根源，同样是以“虚”作为本体的特质，如云：

一其性，养其气，游乎万物之所始终，而得夫纯气之守焉耳矣。抑司马公曰：万物皆祖于虚，生于气，气以成体，体以受性，性以辨名，名以立行，行以俟命，故虚者物之府也。（卷一第四）

宋代司马光在《潜虚》已有一套宇宙变易论，用来解释宇宙与人事的变化。张宇初即引用了《潜虚》全卷的开头，强调“万物皆祖于虚”与“虚者物之府”，其源头来自于“气”的作用，但是司马光并没有清楚地说明“虚”与“气”的关系，到了张载的《正蒙》才清楚地说明二者的关系，谓：“太虚无形，气之本体。其聚其散，变化之客形尔。”可是，张宇初较重视邵雍，很少提到张载，未必源自于张载“太虚之气”的观念。张宇初认为“性”与“气”有动静相应的关系，“一其性”与“养其气”就可以顺乎“性”、“气”，起神妙莫测的变化，达到宇宙本体的境地，这就是“虚”的作用。张宇初特别重视气化的“致虚”工夫，可以形成相应的超越能力，如云：“知致虚则明，明则净，净则通，通则神。神则不疾而速，不行而至，无不应，无不达矣。”（卷一第五）人经由“致虚”的工夫，就可以包涵万物与超越宇宙，知道天地变化的神妙，人能够进入到神化的境界，达到“无不应，无不达”的超越能力。张宇初的思想虽然受理学的影响极深，但是依旧有着强烈的宗教目的，即借用理学的形上学来证明道教神圣不可知的体验工夫。

张宇初虽然以理学作为其知识基础，亦有三教融合的倾向，以心性作为三教共同之源。有将三教转向于理学的企图，以性命学来统合释道两家，其解说的方式极为特别，从理学的“性即理”，发展出老子的“性即神”与佛教的“性即觉”的说法，如云：

周子曰性焉安焉之谓圣。程子曰天所赋为命，物所受为性，性即理也。可谓着明矣，是足以继孟氏者，周程而已矣，其度越诸子概可见矣。然而老释之谓异者何？老曰性即神也，元初不坏之灵也。释曰性即觉也，全其

① 罗光，《中国哲学思想史·宋代篇上册》（台北：台湾学生书局，1984），页149。

本来之虚灵也。必绝事物去嗜欲，庶几无所染夺，以澈其澄，以立其劲，则灵明之积神化着焉。是则以天地万物，凡有形气者，皆虚空幻妄也，故虚无空寂而失理气之实也欤。若其究夫死生独善者，又岂与申韩杨异之徒共轍哉。抑亦天人之道一，故道之至精至粹，理之至幽至微。人之不能与天地并行而不违者，不能辨夫天理人欲之一间耳，是以不能尽圣贤之心也。能尽其心则尽性，致命之道得矣。（卷一第四十八）

张宇初认为周敦颐、程子才是真正的孟子学，把人心提到超越的地位，与宇宙合而为一，人性来源于天命，心即性，性即理，心性理三者合一，心性宇宙即有的超越存在。从这样的概念，认为道佛两教只是说法不同而已，实为“天人之道一”，即形式或许不同，“性即神”与“性即觉”强调的重点不同，“神”是指“元初不坏之灵”，“觉”是指“全其本来之虚灵”，皆指向于超越存在的“灵”，谓“灵明之积神化着焉”，是心性天理的朗现，形成了神化的特殊功能。道的“神”与佛的“觉”也是天理的作用，从人欲中觉醒，以心性来契合天理，“灵”即是“心”的妙用，这种妙用在于能否“尽圣贤之心”，经由尽心尽性以知天。张宇初的融合三教，实际上还是从理学出发，以“心”为天理的最高存在与价值。

三、心性观点下的鬼神说

张宇初发扬理学的观念，以“心”作为人生命的最高主宰，进而谈“己之灵”如何开发，将人性与天理合一，人亦可成为宇宙的最高主体，人灵可以通神明而永恒长在，将道教的修持工夫与理学的性命学说结合起来，如云：

心为灵府五官之主宰也，以己之灵，合三气五行之妙，可以烛幽破暗者，以至阳而炼至阴，以至明而烛至暗也。（卷一第二十）

又续云：

所以发天地之煞机，合阴阳之制化，皆己之灵与之合德通神者。（卷一第二十）

“己之灵”，不单指个体的灵性而已，而是来自于宇宙本体的显用，契合了造化流行的作用，即“合三气五行之妙”、“发天地之煞机”与“合阴

阳之制化”，心感应了天地阴阳之理，自作主宰，则可以“合德通神”，成为宇宙本体的最高存在。张宇初认为每个人都能够“合德通神”，“合德”是道德生命的完成，“通神”则是超越能力的开发。

张宇初是正一道的天师，必然要重视“通神”的体验，将宗教性质的“通神”转向于心性的形上学，扩充了道教思想的内涵，赋给“通神”的人文意义，如云：

真中有神，诚外无法，由是观之，果符咒罡诀之云哉。抑古之谓师德者，草而衣，木而食，饥饿其体肤，摧砺其身心，澡涤其气虑，物欲情垢，无一毫足，以溷其中，制其外也。则混乎天人一致之工，神明与居心与天一，吾心即天也。（卷一第二十一）

正一道喜欢从“符咒罡诀”来谈“神”，张宇初却将“符咒罡诀”的灵验性，导向于“吾心即天”的道德性命之学，寻找新的理论依据。张宇初的天师身份不能否定“符咒罡诀”的灵验性，只好把这种灵验性的“神”寄托于“天人一致之工”，经由心性的修养才能达到“神”的境界，是要尽心知性不断地自我突破，真实地体会了“神明与居心与天一”，认为神明的灵验性，来自于居心与天合一，心性即是天理，天人内外合一，就自然有“神”。

张宇初从这样的观念，反对自称为“神”的人，对某些道教方士作出猛烈的批判，反对仅以符箓祈禳之术来哗众取宠。即张宇初有心想从理学的观念系统来改良道教，企图从观念上来正本清源，如云：

所谓纯素之道，惟神是守，守而勿失，与神为一，一之精通，合于天伦，不亦宜乎。舍是而汨于尘垢，流于声耀，蔽于纷华，而更相师友，若蚁慕蜂聚，而曰我仙也，我灵也，非邪则妄矣。（卷一第二十二）

人必须“合于天伦”，真正的“与神为一”，才算是“纯素之道”。从理学的观点，张宇初对道士的要求是很高的，必须“惟神是守，守而勿失”，才能达到“神”的境界。这种“神”的境界，是人尽其心以合天德，不断地自我体认与超越。这种高标准，可能否定了当时某些颇有名声的道士，反对这些道士自称“我仙也”或“我灵也”，认为这些人“非邪则妄”。张宇初位为天师敢作这样的批评，要求道士务归于正，进行自我心性的培养与开发，不要纯以符箓法术来吸引徒众。

从心性的观点，张宇初是将“鬼”与“神”等同，统称为“鬼神”，

“鬼神”都是心性的作用，是与人合其吉凶，重点在于人性是否肯自我开发，从天德处，人就是“神”，无所谓“鬼”的问题，如云：

夫心存则道明而理着焉，其为阴阳之机，出入往来，非外乎吾心也，其吉凶故与鬼神同，鬼神非是，则不能存，又何吉凶之云哉。惟显道神德行者，有以合之以通神明之德，则大而化之之谓圣，圣而不可知之谓神，所谓妙万物而为神也，穷神知化之道于斯尽矣。此圣人体乎天地之妙用，合天人一致之极功，然后不知其神而所以神也。（卷一第四十九）

又续云：

见世之疾患者，辄曰某鬼神之害也，必血食祷之则免，祷之应则争相告，曰神验矣。或不应，一旦有天寿之变，则怨忿，而谓曰某鬼之侵神为之助矣。求其祷，则果非天地社稷所宜祀之神，而皆淫祀者有焉。谓之神且不足称焉，又岂能助夫鬼以贼人之天命乎，是岂非至愚也哉。曰是非一朝夕而然也，盖井巷之习，庸夫愚妇惑于流俗之言，以惊世骇俗，因而成风矣。（卷一第五十）

张宇初是不太赞成民众的鬼神信仰，认为民众的鬼神崇拜是种错误的文化心态，导致淫祀的流行，鬼神与人性对立，产生了对鬼神的害怕与畏惧的心理，形成了许多不健全的对应该行为，只求与鬼神妥协修好，达到消灾解厄与祈安求福的崇拜目的^①。不过，张宇初是以知识分子的立场来作批判，认为民众的鬼神崇拜是“至愚”的行为，几乎是“庸夫愚妇”，活在“惊世骇俗”的崇拜之中，只为求其祷以获神验而已。可是从正一道的天师来看，这样的领袖是与群众脱节，仅停留在纯理的认知世界里，强调“心存则道明而理着”，完全采道德的高标准，重点在于“合之以通神明之德”与“合天人一致之极功”，达到“妙万物而为神”与“穷神知化之道”的境界。

张宇初以天师的身份，撰写《道门十规》，完全采如此的高标准来规诫道士，要求道士务必“致虚守静，一念不生，万缘俱寂，性天道法，心地雷霆，不落万缘之窠臼”，不可“惟务虚名，奔逐声利”，不可“妄为人师，以盲引瞽，内无功行，外结是非”，不可“圆光附体，降将附乩，扶鸾照水，诸项邪说”，不可“妄受资财，反与鬼神构怨，以致法术不验”，

^① 郑志明，《神明的由来·台湾篇》（嘉义：南华管理学院，1998），页383。

不可“滥受道法，轻泄玄机”^①。或许当时的教团有日趋腐化的积弊，导致张宇初有强烈振宗复教的构想，企图严整教门风纪，但是支持其改革的意念，却是来自于儒家的性命之学，要求道士务必实践真功参究性命，不可执著于各种通鬼神的卜筮与象数，如云：

顺性命之理，尽变化之道，皆托象以明理而已矣。或溺于象数，而谓专为卜筮设，不推义以求理，去道远矣。所谓郭朴管辂之学者也，其所谓极其数以定天下之象，着其象以定天下吉凶者，得之于精神之运，心术之动，特其一端耳。（卷一第四十五）

张宇初赞成象数，反对“溺于象数”，象数是与理结合起来，可以通鬼神之吉凶，却不可“专为卜筮设”，只求占卜的灵验，“不推义以求理”，导致“象”与“理”的对立与冲突，无法“托象以明理”。张宇初认为鬼神也是一种“象”与“数”，帮助人“顺性命之理”与“尽变化之道”，将天理与性命贯通，实现了天人合一的本体境界，在作用上就可以“极其数以定天下之象”与“着其象以定天下吉凶”，自然地与鬼神相沟通。鬼神的灵验与否，取决于性命的“精神之运”与“心术之动”。

张宇初不反对鬼神的存有，亦承认“鬼神者，造化之迹”（卷一第四十八），可以应通鬼神与役使鬼神，证明符箓道法的神圣性与超越性。张宇初认为鬼神的存有是天道的象数，经由人心来体现，如云：

虽天地之大，阴阳之微，鬼神之幽，象术之奥，有无之变，物之至广，理之至神，皆出乎太极。复归之于太极者，敛之于一心而已，充而宇宙，散而毫忽，其洁净精微，渊深幽眇，可谓详矣密矣。此其所谓观之以心，而观之以理。（卷一第五十五）

张宇初的“鬼神”观，是建立在天人一体与万物一性上，将宇宙与人心紧密地结合在一起，其结论是“归之于太极”与“敛之于一心”，“太极”等同于“一心”，宇宙万有的变化，都是一心的朗现，体验的工夫就在于“观之以心”，就自然能“观之以理”，心性是天理之本，从心性出发就可以掌握宇宙的奥秘，确立了安身立命的终极意义。当将一切的作用都返回到心性本体时，宗教的作用减低了，增添了自我完成的人文精神。那么，张宇初如何将这一套心性理论，带入到道教的修持体系之中呢？

① 张宇初，《道门十规》，《正统道藏》第五十四册，页231。

四、对道教文化的继承与重构

张宇初的心性本体说，与道教的基本思想并不冲突，道教早就有“人为神主”的观念，从“道”的宇宙论落实到“人”的生命论，特别强调人身的保存之道^①，以“心”作为起点，将宇宙浓缩到人身之中，心与道合，人身超越了生死的限制，可以长生不死，将“神”的崇拜转而为“人”的生命修炼。

从性命与宇宙的关系而言，儒家与道家不是对立的，都强调“心”的精神境界，以无限的天理来超越有限的个体，达到与自然合一，实现真正的自我。张宇初从这样的论点来解释道家的基本内涵，如云：

道家者流，使人精神专一，动合无形，澹足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要，与时迁徙，应物变化，立俗施事，无所不宜。（卷一第十一）

道教大多以“道家”自居，强调以老子为宗源，认为其根本思想来自于道家，其作用在于“使人精神专一”，突破有限的形躯，融入于宇宙造化之中，“动合无形”与“澹足万物”，精神自由自在，天人一体，与万物合而为一，以“心”的直接体验，超越了个体的存在。道家之术就在于“与时迁徙”与“应物变化”，超越了时间、空间的限制，人与自然契合，达到了无限与普遍的存在，如此“立俗施事”都可以应道而生。张宇初的心性主体说，同时包容了儒家与道教的宇宙观，企图在心性上合流，强调“心”的超越作用，为人性找到了形而上的根源。

道教不同于道家，有自己一套“立教”的神话，将道教的起源，推原于无形的“太上”与有形的“黄老”。张宇初基本上继承了道教的黄老之说，立黄老为道教的本源，谓“黄老之书出而吾道兴”（卷二第十四），将道教起源推到广成子与黄帝时代，如云：

道之立教，先天地为之始，而后天地不知其终也。其始于太上，世惟

^① 郑志明，《杜光庭〈道德真经广圣义〉的神人观》（《鹅湖月刊》285期，1999），页31。

传黄帝时，号广成子。帝尝往问道崆峒山，后乃铸鼎成丹，而上升矣。（卷二，页1）

“太上”类似于“道”，可以随时“降迹示现”，化为广成子、老子，以人宣道，发挥“太上”要旨。由于广成子的事迹较少，一般都以太上配老子，张宇初也是本于这种说法，《玄问》篇谓“曰玄，天也，即道之大原，出于天也，曰其亦始乎老子”（卷一第九），将老子等同于天，即是天的化身，这种化生可以是无限，形成了道教太上应世而生的神话，将太上老君视为教主，老子则是其有形的化身，如云：

老子生周末，尝为柱下史，周衰，述上下经而隐，其徒关尹亢仓庄列是也。其言一本于修道德全性命而已，内而修之，抱一守中，所以全生也。外而施之，不争而为，所以利物也。惟处乎大顺，动合自然，慎内间外，而纯粹不集，静一不变，澹然无极，动以天行，乃合乎天德者也。虽用于世以慈俭谦约，为用不过固守退藏，不为物忤，一返乎虚无、平易、清静、无为、柔弱、素朴。（卷一第十二）

从张宇初的性命观来看，可以合理地接受老子神话，将老子视为“道”的化身，其原因在于老子的“修道德全性命”，达到了性命与天地共存的“全生”的境地，对内“抱一守中”，对外“不争而为”，内外和谐一致，心与道相合，能“处乎大顺”与“动合自然”，生命的界限被打消了，形成了“合乎天德”的生命形态。老子神话不是荒谬的无稽之谈，而是扩大了老子的义理系统，追求与自然合一的生命境界，这种境界包含了老子“虚无、平易、清静、无为、柔弱、素朴”等思想，老子因其思想而被神化，被视为道的化身，转而成为修道者的精神领袖。

对于道教的经书，张宇初也是采用这种“道化”的方式，来加以肯定。将老子书加以道化，成为宇宙最高真理，显示出万物存在与变化的原则与规律。后代道经亦是“道”的流行与作用，将道经等同于“道”，展现出崇高与神秘的作用，如云：

其谓老子所贵道虚无，因变化于无为，故着书辞称微妙难识，良有以焉。后之君天下者，代师而用之，见诸其绪余者，秘之为天经洞录，发之于灵书，隐诀修之于身，可以济世利物，是乃兼乎内圣外王之道焉。（卷二第二）

“道经”即是“天经洞录”，是“道”的秘授与传播，天人沟通的智

藏，由“发之于灵书”到“隐诀修之于身”，是以“人”修“道”，洞通天地的图讖文^①，天道的奥妙在于使人继善而成性，顺应自然的规律与运作，达到“济世利物”的妙用，以天地之理来实现人性之道，即“兼乎内圣外王之道”，肯定自我实现的道德主体，只是人性的圣王本之于神圣不可知的虚无之道。

不可知的“天道”如何落实到人性的修持呢？道教由此心理，导出了“天师”的崇拜，强调“天师”亦为“道”的化身，获得“道”的启示与开悟，秘传了各种“成仙”之道，各种道教典籍与科仪法术，皆是上天的好生之德，将不传之秘加以公开，如张宇初云：

我祖汉天师，蒙留侯遗泽，尝亲受道于太上，由是仙经洞策秘劫不传者，悉降于世，继以降治妖魅，服炼神丹，功成冲举，以剑印传于奕代者，今垂千五百年，虽运移物改，继承不替，其非以清静无为之教，功用之神，有合乎天德，而足以赞化育者欤。（卷二第六）

“受道于太上”原本是神话，用来奠立张天师的神圣信仰基础。张宇初却以穷神知化的心性论，重新确立张天师的地位，肯定天师“以赞化育”与“合乎天德”，以人性为天道，展现出“功用之神”，有了各种召神劾鬼的法术能够“降治妖魅”，亦有“服炼神丹”的修持方法，实现了天人合一的生存利益。张宇初将正一道的宗教形式作“道”的合理解释与提升，如云：

天师受太上正一之传，其文犹阐矧龙汉之初混沌赤梵气弥罗天真皇人按笔所书，皆洞章灵符，上以保制劫运度厄消灾，下以死魂受炼，生身受度，普告三界，无极神乡北都泉曲，疾除罪簿，落灭恶根。然后魔王保举，地祇送迎，拔出地户，登真度命。惟此无量妙旨，胥自世降俗薄，灵文奥典，秘于天府，信乎玄科，四万劫一传，自非宿植灵根，常培善果，少能契遇。实以玄禁至重，岂泄慢之，能造其微妙哉。（卷七第八）

道教除了老子“道”的崇拜外，还继承了古代的鬼神崇拜与神仙方术，吸收了象数与符咒等神秘思想，有着浓厚的宗教需求，可以预言休咎与祈福禳灾，以便趋福避祸。道教为了满足民众的迫切需要，崇尚符祝，依附于超自然的神圣力量。张宇初虽然对民众的知识水平有所微言，可是

① 朱越利，《道经总论》（沈阳：辽宁教育出版社，1991），页32。

对于符水咒术治病赐福的宗教活动，还是持正面肯定的态度，转向于天人合德的内在心性，以便合理化外在的各种对应技术。一切的技术都是“太上正一之传”，本之于天道的“洞章灵府”，将天命文字化，进而灵验化，满足性命的生存需求，这种需求可以“上以保制劫运度厄消灾”，化解有限形躯的灾厄，亦可以“下以死魂受炼，生身受度，普告三界”“疾除罪簿，落灭恶根”，解消鬼魂无边的束缚，摆脱地狱的牵制。“登真度命”即是人生命形式的完成，来自于“宿植灵根”与“常培善果”，以心性修养为中心，可以突破有限，作无限的开展。

面对生命的存在，道教有所谓“济度”的思想，重点在于济度自己与济度他人。主要着眼于改变现实的苦难，给自己与他人带来现世的利益，比如解除疾病痛苦、获得长寿与免除贫困等^①。另外，还有超现实的利益，即超度亡灵与长生成仙，不仅延长现世生活的幸福而已，还需克服死亡，改变生命形式，可以自力度世。道教的济度思想，受佛教轮回果报观念的影响，亦有济度在下界受苦的亿万鬼魂。济度的方法，最常见的还是从自己的道性入手，经由积德累功来成神成仙。

道教度人先要度己，重视个体的养生与修炼的方法，开发出身体的长生之道。道教自我修持的方法不少，进行内在精气神的培育，获得神圣的精神体验。正一道虽然以斋醮祈禳为主，到了明代已深受全真道内炼工夫的影响，张宇初曾从全真著名道士刘渊然学道，兼习全真，言内丹，重真功，以“道”来开发心性的造化玄微之妙，如云：

若阴符之言，兼修身治世则与道德合矣，若龙虎上经之文，则与石壁参同合矣。然学老子者，舍仙道尚何从焉。其曰：内丹莫不以神气为本，外丹莫不以铅汞为宗，金液与天地造化同途。（卷一第十五）

“修身”与“治世”一直是道教所关心的课题，本之于道德的修持，其中又以“修身”更为重要，以“自身法性”为修炼的对象，企图达到“仙道”，将自性“与天地造化同途”。所谓“仙道”有所谓“外丹”与“内丹”，张宇初认为内丹与外丹虽然形式不同，其运用是相类似，如云：

盖外丹之传，采五金八石之精粹，按火候阴符而烹炼，与内丹升降进退之道无异，故内外运用一也。（卷二第十五）

^① 朱越利，《道教答问》（北京：华文出版社，1989），页222。

张宇初讲内丹，也肯定外丹，认为是乾坤造化的精华，资外药以成就肉身，达到形神俱妙的境界，与内丹“升降进退”的工夫没有两样，故强调“内外运用一也”，即修心炼性的工夫来说，在于成就造化于吾身之中，展现出身心两全的特殊生命能量。张宇初虽肯定外丹，主要还是以炼养成仙为宗旨，希望超出生死，求得长生。

张宇初讲内丹，以性命为本，重视个体的生命开发，强调身心的锻炼，与道合真，炼成了性命双圆的“金液大丹”，即性命的穷神知化，与宇宙造化殊途而同归。所谓“金液大丹”是建立在个体的尽性穷理上，来自于自我心性的道德理性，而非外在特殊的炼养形式，如云：

所谓金液大丹者，始金碧龙虎经太上石壁歌，至汉魏伯阳本金碧经，作参同契，假易以明丹，述五行八卦阴阳经纬之说，详火药消长生化之机，或引金石草木之类，以证体用，或托婴姤龙虎之说，以隐玄微。而踵其后者，全以木石比喻之言，溺其要义，以惑世诱俗，不惟内外丹之传由是迷逸，而未知探访者，一概以药石为丹，舍身心之实，性命之理，因撰为奇言谲语，以权衡学者，非特鼓惑一时，且流弊后世者有之。（卷二第十五）

任何的形式，只为了“以证体用”。张宇初认为内丹的炼丹理论与修持方法，都只是一种工具而已，其作用在于返本还原，回到宇宙与个体的生命本源。“金液大丹”是以“身心之实”与“性命之理”为根本，火药消长与金石草木都只是假托之词，以真铅真汞来比喻真妙觉性，在于如何穷理尽性以至命，而不是在炼丹的秘诀与方法上，故张宇初批评“惑世诱俗”的炼丹者，不从修心炼性出发，一味地只求火候要诀，说些“奇言谲语”来“鼓惑一时”。张宇初将内丹的凝神守窍调息等方法，归本于养心炼性的基本工夫上，以“心”作为主宰，进行精神的保养与内守，自然地结就虚无灵性。

张宇初认为人能参与天地，在于自身的“一灵”，或称“一点灵明”，主张人与天地是互为体用，以“心”为宇宙的核心，当下虚静以还神于内，直接成就人在宇宙中的地位与价值，如云：

人禀一灵，并天地而为三才，一身之造化阴阳，与天地并行而不违也。我之一点灵明，晖天朗地，亘古亘今，乃无人识，儒曰虚灵不昧，释曰妙净明心。（卷七第十六）

对于生命的本源“心”，除了称“一灵”或“一点灵明”外，在明代

还有许多不同的称呼，如“一点灵光”、“一点清灵”、“一点元神”、“一点真火”、“一点真心”、“一点丹心”、“一点真丹”、“一点金丹”、“一点神丹”、“一点真阳”、“一点真阳之丹”、“一点真阴之丹”、“一点灵胎”、“一点为善之心”、“一点性命”、“一点子宫”、“一点之善”、“一点生意”、“一点常明”、“一点红光”、“一点真汞”、“一点虚无”、“一点之种性”、“一点之仁”等^①。生命的“一点”可以有各种称呼，用来说明“心”的虚灵主宰，是宇宙天命所赋予的创生实体，内在于一己之心而外通于天地万物，经由本心的开发，可以求取宇宙秩序与人伦秩序的和谐。张宇初即以“心”的主体参与，来赞天地的化育，如云：

将用自己元神，充之则弥满六虚，敛之则不盈一握，岂不一神动而万神随哉。仙师曰法法皆心法，心通法亦通。能通乎心，则知夫收为胎息用为窍，此是法中真要妙。故参学者必须先究夫玄关妙用，水火真源，归根复命之妙，则可会万于一，百虑而一致矣。（卷七第十七）

张宇初的基本观念是“法法皆心法，心通法亦通”，“心”是生命的“元神”，宇宙的源头，可以展现虚明妙通的实现作用，即“心法”。修持的方法总说只有“心法”而已，只要“能通乎心”，就能利用一切外在的修行技术，打开通向于“心”的实践进路。张宇初的“会万于一”，就是将道教丰富的养生理论与技术，归本于“心”，所有的方法，到最后都是“百虑而一致”，以简御繁，将道教多样的宗教传统，简化为“心”的自觉自证，对道教形上学的开发是有助益的。

五、结 论

道教始终与传统社会紧密地结合在一起，吸纳了知识分子的价值理念，亦满足民众消灾解厄的心理需求。明初张宇初反映了道教进入到士大夫的精神生活之中，以儒家的天道性理为核心，重新消化道教养性全命的宗教形式，提升了道教在士大夫阶层的理性地位，符合统治政权的教化理念。张宇初的天师地位，俨然是个文人士大夫的模样，很难与正一道的打醮设

^① 郑志明，《明代三一教主研究》（台北：台湾学生书局，1988），页383～393。

斋与念咒画符的宗教形象配在一起。

道教的士大夫化是幸还是不幸？当张宇初也大骂民众为庸夫愚妇时，是否远离了正一道原有的俗民性格？这是很有趣的问题，当正一天师受到官方的特别恩宠与护持时，是否意味着道教向政府的意识形态与教化体系靠拢？天师的加官进爵，进入到士大夫的官场文化之中，吸入理学的形上思想扩充了道教的精神领域。问题是当正一天师沾染着士大夫的生命哲学与生活情趣时，是否远离了其原有的宗教形态与文化精神？当正一天师大谈修身保命的养心妙方时，又如何看待其原有的斋醮符咒与鬼神法术呢？士大夫以心性修养来统合了理学与道教内丹说，合理化道教民俗的神仙信仰，但是这种合理化对道教自身的发展真的有帮助吗？

道教的发展实际上是有两个层面的，一方面是提升到道家的精神领域，重视清净虚明与自然恬淡的心境，形成了各种养生理论与保健功法，满足知识分子在精神领域上的心理境界。另一面这一套精神领域的心性哲学对世俗社会似乎没有多大意义，其高雅脱俗与深奥玄妙，对民众来说，根本不切实际，不如传统的鬼神信仰与宗教科仪直接对治生理本能与心理激情，讲了太多的心灵境界，还不如烧香磕头与求神拜佛，直接解决现世问题与求得来世幸福。张宇初即处在这两种层面的矛盾地带，一方面仰赖道教的科仪法术，一方面推动养生的清虚本心，将二者之间作理论的调和，虽然在知识层面上有极大的贡献，但是在宗教层面能否真正的落实，转换成具体的道德观念与宗教伦理呢？

张宇初在这方面并没有具体的实践体系，其《道门十规》实际上顺着官方的教化立场，作行为的规范，并未真正转化成道教伦理学，将善恶与功过作具体的实践与落实。张宇初之后，道教似乎未在义理层面上有新的突破，但是在符咒科仪与宗教伦理上还是有所发挥，导致道教在世俗社会里还是大有发展机会。有些学者从道教在知识上的停滞，说道教因此而堕落与没落^①，这种说法是大有问题，是从知识立场所作评论，而非从宗教立场作分析。张宇初的这条路或许在知识上无法继续走下去，但是在信仰上，将鬼神与善恶统合起来，形成功过性质的道教规范，有助于道教伦理学的推动与发展。

① 葛兆光，《道教与中国文化》（上海人民出版社，1987），页278。

第十四章 王道渊《性命混融论》的生命观

一、前言

以人为中心的“心性论”可以说是中国哲学的核心课题，探究生命的本质与人生的终极意义，重视人格的自我完成与自我实现，以“心”作为人性的主体承担者，是自我超越的本体存在，认为人性是要靠“心”来实现与完成，“心”是人人所本有的，是相应于宇宙本体的形上体验，将人与天地万物消融于一心，达到主体与客体最高精神境界的统一^①。从孟子的“心之谓性”与告子的“生之谓性”的争辩以来，从魏晋玄学、隋唐佛学到宋明理学重视的是以心为性的文化传统，强调的是天人合一的人格实践。至于告子身体形式的生命观念不太被肯定，忽略了以生而即有的一切欲望活动，较少讨论生之身的“命”。

道教主要传承老庄以道为核心的形上学，认为宇宙的根本存在与人的本质存在是合而为一，将人之为本性的，安放在宇宙根源的处所，忽略了人体的官能形骸，重视的是心的主体自觉，通过心的作用，将人从身形的成见欲望中解放出来，证悟人身神明发窍所在的灵府^②。中国哲学对“命”的理解，基本是延续着心性的观念而来，如《中庸》云：“天命之谓性，率性之谓道。”是将天命与人命经由心性来贯通，一般是将性与命连在一起，以命来说明性的根源，或以命来表明性的决定性，较少专论身体生理形态的命。道教在这方面是比较特殊，其“长生成仙”的修道目标，在于内修形神以延年愈疾，外攘邪恶以祸害不干，强调广知众术以养生却害，

① 蒙培元，《中国心性论》（台北：台湾学生书局，1990），页18。

② 徐复观，《中国人性论史·先秦篇》（台北：台湾商务印书馆，1969），页383。

相当重视生之身的“命”^①。

道教谈“性”也谈“命”，在成仙的理想追求下，冀望肉体的长生乃至不死，经由服食的金丹与守一存神的方术锻炼，重视各种养生实践的修炼术，达到羽化飞升的神仙世界。道教不只重视精神形态的“性”，也极为关怀身体形态的“命”，坚信人能通过自身的努力来延年益寿乃至长生不死^②。在先秦时代人们已企图经由各种不死之道来达到长生的目的，有着向神仙求不死之药的神话传说，由于访求仙药的不断失败，转而认为在现实世界中将丹砂经由特殊的锻炼，可以成为延年益寿的奇方殊药，接踵而来的是安炉置鼎与飞丹合药的时代，揭开了炼丹术的历史序幕^③。经由秦汉方士的不断努力，使炼丹术更有力起建立起社会基础，东汉道教与之合流，实现服丹成仙的愿望^④。

道教强调金液还丹的丹鼎道派源远流长，从魏晋南北朝到唐代有不少帝王与官宦笃信飞炼丹黄白与服饵成仙，造成唐代炼丹术的实践与理论，达到前所未有的深度与广度，但是无数严酷事实不断给人们警示，导致外丹术在唐末以后走向衰落^⑤。代之的是道教内丹学的兴起，是借用外丹的经验、理论与术语等来炼养自我生命，是以人体为丹房，以心肾为炉鼎，以人体精气神为药物，意念呼吸为火候，在人体内部炼丹，以求长生不死变形成仙，是一种身之命的炼丹学^⑥，系统总结了道教史上的修炼方术与养生理论，升华成内丹学的修炼工夫体系，成就了内修成仙之道^⑦。宋元时期的内丹学与理学是内外交映争辉，是在三教合一的心性思想下形成了独特的内丹修炼方法与理论^⑧。

王道渊为元末明初的道士，是元代以来南北宗融合的全真南派的代表，

① 胡孚琛，《魏晋神仙道教》（北京：人民出版社，1989），页144。

② 卿希泰主编，《道教与中国传统文化》（福州：福建人民出版社，1990），页370。

③ 金正耀，《道教与科学》（北京：中国社会科学出版社，1991），页161。

④ 张觉人，《中国古代炼丹术——中医丹药研究》（台北：明文书局，1985），页3。

⑤ 金正耀，《道教与炼丹术论》（北京：宗教文化出版社，2001），页67。

⑥ 郝勤，《龙虎丹道——道教内丹学》（成都：四川人民出版社，1994），页7。

⑦ 戈国龙，《道教内丹学探微》（成都：巴蜀书社，2001），页8。

⑧ 胡孚琛、吕锡琛，《道教通论——道家、道教、仙学》（北京：社会科学文献出版社，1999），页223。

号混然子，南昌修江人，与第四十三代正一天师张宇初同时，著有《还真集》、《道玄集》、《太上升玄说消灾护命妙经注》、《崔公入药镜注解》、《黄帝阴符经注》、《黄帝阴符经夹颂解说》、《青天歌注释》等，是一位较为多产的内丹家，主要是在南宗内丹学的基础上，融摄全真北宗之学，形成其内炼体系，又吸收了净明道与宋代理想思想，对内丹理论的性命问题有其独到的见地，在《还真集》的《性命混融论》一文中提出了性命互为一体用的说法，为丹道的性命双修建构出更为完备的理论基础，超越先命后性或先性后命的修程序，直接主张性命是相混的，都是内炼的根本，不可偏执一面^①。本文主要在于解说《性命混融论》一文，引用《还真经》^②、《道玄集》^③等作为补充说明。

二、从性到性命混融

宋代道教内丹学与理学有着互为影响的关系，如内丹的《太极图》、《先天图》等对周敦颐、张载等思想的启发^④。同样地儒家理学的心性思想也影响了内丹性命修炼的理论，将修心炼性视为命功修持的最高层次与终极目标，不管是先修命后修性，还是先修性后修命，性功与命功是需要相互兼顾，其中也受到佛教禅宗的影响，如牧常晷的《玄宗直指万法同归》卷二，谓丹法分渐顿两乘，渐法从修命炼精入手，为钟吕派南宗之径；顿法直接修性，是全真北宗所主，乃内丹向禅宗靠拢的产物^⑤。元代全真道士李道纯、陈致虚、萧廷芝等人，总结南北两宗丹法，促使内丹理论更为成熟，王道渊继承南北宗合流的修炼体系，受到当时三教混合的思想风潮影响，将心性与身命的修炼实践作进一步的结合，认为性与命是互为一体，

① 卿希泰主编，《中国道教史》（台北：中华道统出版社，1997），卷三，页524。

② 王道渊，《还真集》，《正统道藏》（台北：新文丰出版公司，1988），第四十册，页554~592。

③ 王道渊，《道玄篇》，《正统道藏》第四十册，页593~600。

④ 任继愈，《中国道教史》（台北：桂冠图书公司，1991），页563。

⑤ 牟钟鉴、胡孚琛、王葆玟，《道教通论——兼论道家学说》（济南：齐鲁书社，1991），页537。

是内外相混而双修。

宋代理学对“性”的内涵做了不少的讨论与界定，如张载首先提出“性”有两种，即“天地之性”与“气质之性”，“天地之性”是指与万物同源的道体本性，是天地造化的渊源，直通天命天道而为一，显示性体超越的普遍性，是形而上的“性”。“气质之性”是延续告子的“生之谓性”的说法，是指个体生命气质的特殊性，因资质的偏杂而形成了种种的限制与层层限定，可说是心理与生理现象的结聚，属于形而下的“性”^①。王道渊在《还真集》的《性说》一文中，对于“性”的理解，是延续着“天地之性”与“气质之性”的二分法，如云：

性也者，先天一点至灵，人身中元神是也。此灵在父母未生以前，不曾添些，居父母已生之后，不曾减些，本自圆成，亦无余欠。性无有不善，而于气质不同，禀受自异，故有本然之性，有气质之性。本然之性者，知觉运动是也。气质之性者，贪嗔痴爱是也。是以上智之人，了悟本性，寸丝不挂，万法昭然。中智之人，半明半惑，操之则存，舍之则亡。下智之人，神无所守，随念生情，贪着其事。（页 566A）

王道渊的“性”是指天地之性，是“无有不善”与“本自圆成”，或称为“先天一点至灵”，是专指“人身中元神”，不同于人所禀受的身体气质，不同于“本然之性”与“气质之性”，本然与气质之性都是后天的知觉与感受，形成各种不同体性的人，大约可分成三种人，上智者是指能“了悟本性”的人，中智者是对本性“半明半惑”的人，下智者是对本性“神无所守”的人。

一般人大多受到气质之性的影响，无法相应于内在的天地之性，难以变化自身的气质来继善成性，掉落到后天感官欲望的生存困境之中，即人不断地“随念生情”，流转于吉凶祸福的生命历程。王道渊对“性”的解说与理学稍有不同，有点偏向于“灵性”之说，但又不同于佛教的灵性感，不认为灵性会不得终结休息的生死轮回^②，而是认为“性”是随着天地造化而成的“一点至灵”，是自然的道化，是人与万物通向于道的生命本源。理学是将人心与天地万物合为一体，比较不谈这“一点”的灵性问

① 蔡仁厚，《宋明理学·北宋篇》（台北：台湾学生书局，1977），页 161。

② 陈兵，《生与死——佛教轮回说》（呼和浩特：内蒙古人民出版社，1994），页 15。

题，是不同宗教的灵魂观念。道教对这“一点”有兴趣，特别重视母亲受孕时那一刹那的存有问题，所谓“父母未生”与“父母已生”，就是这“一点”的差别。

这“一点”当时学界与道教界有许多不同的称呼，如“一点灵光”、“一点清灵”、“一点元神”、“一点真火”、“一点真心”、“一点丹心”、“一点真丹”、“一点金丹”、“一点真阳”、“一点灵胎”、“一点红光”、“一点真汞”、“一点虚无”、“一点种性”等^①。这种生生不息的“一点”与传统的魂魄观念结合，多少还是带有着灵魂的属性，关注父母媾精之后的灵性存有课题。王道渊基本上是采用理学的形上理论，强调母胎受孕的那“一点”是可以追溯到宇宙存有的起点上，强调无中生有的创生历程，如《性说》续云：

此一点灵明，无形无相，无古无今，贯石透金，本无所说。人于此处，参得透见得澈，不被一切境界所移，内观于心，绵绵无间，打成一片，独立虚空，自有金刚卫门，诸魔消散，与古佛同日而语矣。学道人若不明真性内守自默之功，纵能记大藏之经，广口利舌，到头空丧精魂，无益于身。（页 566B）

“一点灵明”就是指人先天的本性，也可以称为灵性，或者可以视为另一种形态的灵魂观，着重在“无形无相”与“无古无今”的生命本质。这种灵魂观，不是着重在个体的私自性与不灭性，而是探求人类集体生命的形上存有根源，将个体的有限性提升到与天地万有相贯通的超越性上，以“心”作为主宰生理生命的形上实体，认为这一点自作主宰的主体生命，可以突破出形躯与性情的限制，以自我的实践修持来参赞天地的化育，斩断人为的造作与感官的外逐，展现出“性”的灵明造化能量。

道教这一点元神之性，是不同佛教的中有身或中阴身，不认为生命的灵性是连续的，流转于生死之间，不必讨论死后投生的问题^②。认为父母交媾后灵性是自然而生，肉体败坏则自然而亡，一切都是源自于天地万物的自然变化，是宇宙运行的根本法则，人的存在意义在于领悟本性，经由体验的工夫来“内观于心”，达到“参得透见得澈”的境界，使人的血肉

① 郑志明，《明代三一教主研究》（台北：台湾学生书局，1988），页 383～393。

② 林崇安，《佛教的生命观与宇宙观》（台北：慧炬出版社，1994），页 20。

之躯在心性的修养下玄同于道，以“绵绵无间”的工夫契入到“独立虚空”的生命本真之中，打开既有限又可无限的实践之路。道教不在乎肉体的生与死，在乎的是学道之人能不能“明真性内守自默之功”，让生命具有太虚的素朴本真，不会随着肉体的死亡而“空丧精魂”。

王道渊的《性说》是将道教的灵性观念与理学的性命思想结合在一起，但是二者在对“性”与“命”的理解上是不太一致的，理学的“命”不是指人身的有形之命，而是延续着天地造化而来的尽性至命，是来自于天地之道的生化作用，即“性”与“命”都是道的充乎其身，都是无穷尽无限量的道德实践^①。虽然王道渊对性命的理解深受理学的影响，但是转入到道教内丹的修持理论后，在诠释上是有些不同的，如《性命混融论》一开头云：

性者，人身一点元灵之神也。命者，人身一点元阳真气也。命非性不生，性非命不立。父母未生已前，灵舍空气而已，朗朗澈澈，无欠无余。父母已生之后，一元真气，居身两肾中间空玄一窍之内，命于此立，性亦寄体于此。立性立命故曰天心，是曰天命之谓性，性乃为一身之主宰，命乃为一身之根本。（页 563B）

就理学来说，“性”与“命”在人身应该是同一点，王道渊却说成二点，即“人身一点元灵之神”与“人身一点元阳真气”。虽然王道渊强调这两点是相互依存的关系，所谓“命非性不生，性非命不立”，但是本质上还是区分为二，指出性为神与命为气，认为性命的关系就是人身的神气关系，王道渊在《道玄篇》的《赋命章第三》更明确地云：

人之生也，莫不有命，命之赋也，莫不有性。性即神也，命即气也。主宰一身神也，荣卫一身气也。神不失于守，气不失于调，神气混一，道冲而不凋，可以长生久视，超出于尘囿。（页 593B）

王道渊认为人出生的当下，“性”与“命”这两点是同时并生的，“神”与“气”也是同时在人体上发生造化的作用，不过王道渊似乎比较重视“一元真气”，先讲“命于此立”，才谈“性亦寄体于此”，可见人体的形成应该是先“立命”然后随之“立性”。“立性”与“立命”虽然都是“天心”的作用，其功能还是有所差别的，如谓“性乃为一身之主宰”

① 蔡仁厚，《宋明理学·南宋篇》（台北：台湾学生书局，1983），页 37。

与“命乃为一身之根本”，或谓“主宰一身神也”与“荣卫一身气也”，“性”与“神”居于人体的主宰地位，应该是比“命”与“气”更为重要。

王道渊从身体炼丹的立场来说，则是主张要“神气混一”，认为“神”与“气”是相混相成的，不使其外逸流失，是必须同时加以内观修持，如谓“神不失于守”与“气不失于调”，能够澄心存神与调气修命，可以达到“长生久视”的目的。王道渊认为“气”支配了人的生死，“神”则可以帮助人超越生死，如《道玄篇》的《造化章第五十》云：

天有昼夜，一气之往来，人有生死，一气之聚散。昼夜生死，同一气之造化，是以有昼必夜，有生必死，有往必来，有聚必散，此理必然者也。惟神之在天地，朗耀虚空，不生不死，不聚不散，是以不言而知，不行而至，不思而得，不动而成，了悟此者，可以超死生出天地。（页 600A）

人的生死现象是等同于自然的昼夜现象，都是“一气之往来”与“一气之聚散”，是道的作用下一种永恒的自然现象，人从生到死的过程是自然而然的变化，“有生必死”原本就是生命发展的必然规律，人的生命与天地万物一样都是通于一气的作用，气聚而有形，气散则形亡，就气命来说，是无法避免生死。人若要勘破生死，必须直接由“性”之“神”来展现出虚空的妙有，其生命的本质是“不生不死”与“不聚不散”，能契合于道的永恒与不朽，内丹的修持就是要由“命”入“性”，方能“超死生出天地”。

王道渊的“神气混一”是建立在“性”与“命”互为体用的观念上，如《性命混融论》云：

日用之间，应万事者系乎性，为百事者属乎身。性所以能发机变，命所以能化阴阳。性应物时，命乃为体，性乃为用。命运化时，性乃为体，命乃为用。体用一源，显微无间，方可谓之道，缺一不可行也。（页 563B）

王道渊不主张性为体命为用，认为性与命各有其体用，如谓“性所以能发机变”与“命所以能化阴阳”，都是由体而生用，当性为用时则命为体，当命为用时则性为体，双方的体用关系是可以相混的，是“缺一不可行”的“体用一源”。或者可视为是道之两用，如《道玄篇》的《务本章第四十五》云：

道之动一分二用，故造化相资，善恶相依，生死相随，强弱相欺，恩

爱相依。有不识其本而逐末者，此人之迷，是以善任道者，存其体顺其用，摄物复静，返情归性，性虚合真，泰然而乐天之命。（页 599A）

将“性”与“命”视为道的二用，是一种相当特殊的说法，在作用层面上将“性”与“命”加以二分，认为“性”是“应万事者”，“命”是“为百事者”，有明显的区别，却又能以相混的方式将性命结合为体用的关系，这种体用关系缺乏哲理的论辩，为何当“性应物时”，就是“命乃为体”，“命”是如何为体的呢？又为何当“命运化时”，就是“性乃为体”，“性”是如何为体的呢？王道渊对“体”与“用”的关系交代不清，在“存其体顺其用”中，何者为“体”何者为“用”呢？或许在王道渊的观念系统中“体”与“用”也是相混的，明明是二，也可以混用为一。“体用一源，显微无间”是宋儒程伊川的话语，用来求合天人与以一内外^①，王道渊在引用理学家的话语时，态度也是相混的，在不求甚解下随意混用。

三、从性命混融到性命双修

王道渊的“性命混融”，是将性命的二混用为一，来合理化道教内丹的身心修炼过程。认为“性”与“命”这两点，在人体中有其相混存在的位置，《性命混融论》指出这个位置在于“居身两肾中间空玄一窍”，即是道教所谓的“玄关一窍”，是“性”与“命”共同寄体之处，此处正是人的生命所以能创生与发用的源头。道教认为此“空玄一窍”，是人身通向天地的处所，经由修炼的工夫，可以达到出天地超死生的境地。王道渊在《金丹直指》一文中，描述此窍的灵胎修炼云：

玄关一窍，在人身中，肾上心下，肝西肺东，不偏不倚，独立虚空，非内非外，元始之宗。无欲养性，有欲施功。撬开炉鞴，鼓动巽风，雷轰海底，惊起潜龙，火炎坎位，升上离宫，黄婆引妇，嫁与金公，三家相见，情意和同，丹凝九转，满鼎霞红，勤采劝炼，渐凝渐丰，绵绵固守，野战防凶，灵胎养就，阳纯气冲，立功立行，名达上穹，脱胎神化，道妙无穷。（页 556A）

^① 唐君毅，《中国哲学原论·原教篇（上）》（台北：台湾学生书局，1979），页 164。

“玄关一窍”可以说是内丹修炼的核心课题，认为修持人身要先找到归根复命的先天窍门所在，此窍是生死根，也是万物根与天地根，生死之分与圣凡之别，全在此一窍，是人身中最玄最妙最灵最神之地^①。玄关一窍或者称为玄牝之门，南宋内丹家对此窍的理解互有不同，大略可分成四种说法：（一）以鼻为玄牝，（二）以左右肾之间为玄牝，（三）以心中二窍为玄牝，（四）以念头起处为玄牝^②。王道渊承续第二种说法，认为先天一气是落在人身中的两肾之间，具体来说是“肾上心下”与“肝西肺东”之处，可以说是生命的“元始之宗”，要在此处经由采取、烹炼、沐浴、脱胎等锻炼，达到温养成丹的目的，即“灵胎养就”与“脱胎神化”的境界。

王道渊谈性命相混是为了内丹修炼，认为经由生命窍门的逆行回溯运动，在精神体验上返本还源，回归到与宇宙相应的原初道体，成就炼神还虚的工夫。这种身体内在的存神炼气，主要是将外丹的锻炼理论引进到体内的气化运动，如“撬开炉鞴，鼓动巽风，雷轰海底，惊起潜龙，火炎坎位，升上离宫”等原本属于外丹的术语，转而成为心肾相交与水火既济的理论，着重在自身“性体”与“命体”的锻炼，如《性命混融论》云：

夫修还丹之道，不过以神气混合，而复本来性命之全体。性体为乾，命体为坤，乾元属金，坤元属土，乾金居坤土而藏，子母相守，以性为子，以命为母。丹经所谓：让他为主，我为宾，此所以借身为主之用。易曰：大哉乾元，万物资始，性也。至哉坤元，万物资生，命也。道德经乃曰：常无欲以观其妙，性体乎乾，常有欲以观其微，命用乎坤。乾坤为易之门户，实为性命体用之根宗也。（页 563B）

王道渊将最初落在身体的那二点，称为“性体”与“命体”，认为人体内的“修还丹之道”，是按照身体气血火候运转的节律，进行“神气混合”，相应于天地运行的气息变化法则，回归到“复本来性命之全体”，让“性体”与“命体”重新发挥出主宰生命的作用。王道渊引用《易经》象传的“乾元”与“坤元”，将“性体”与“命体”形容为“子母相守”的关系。性体与命体的对应关系为何呢？哪个为主哪个为宾呢？照文义来说，

① 萧天石，《道家养生学概要》（台北：自由出版社，1963），页 295。

② 张广保，《唐宋内丹道教》（上海：上海文化出版社，2001），页 365。

“以性为子”是主是体，“以命为母”是宾是用，所谓“性体乎乾”与“命用乎坤”，乾坤显示性命是二，一个是“万物资始”的性体，一个是“万物资生”的命体，但是乾坤又可以相混成体用的关系，成为“性命体用之根宗”。

“性体”与“命体”本质上为二，但是在修炼的过程中能够混合为一，展现出水火既济的凝合作用，如《性命混融论》云：

性命即神气也，神气即铅汞也，铅汞即坎离也，坎离即日月也，日月即水火也，水火既济，妙合而凝，此乃性命混融之道也。（页 564A）

道教的内丹理论，是将人体视为一个小宇宙，对应自然界大宇宙的天地、日月、水火等运行秩序，认为人的性命就是天地神气的相交作用，有如日月阴阳两气的升降和合，能运转体内类似铅汞的内药，配合五行八卦的火候原理，视坎离为乾坤之用，使真水真火“妙合而凝”为一，达到“性命混融”的境界。这是道教对人体奥秘的长期探索，将宇宙万物的生成原理运用到体内的炼己工夫上，避免阴阳失和疾病丛生，或者真气走失与元神耗尽，以水火重新聚散的方法来炼形与炼神，能出凡躯而入圣品，去俗胎而为仙子^①。

王道渊将性命混融为一时，主张性命是不可分的，强调神气要相混相成，修性与修命要相互兼备，回归到生命的原初状态，超越出人身的存在限制，展现出真人的生命形态，如《性命混融论》云：

当性命混融之时，心空朗澈，无形无名，无体无用。当性命发越之际，阳动阴分，有形有名，有体有用，于此当行。灵宝度人之经：则体用遂分内外，内则性居中宫而斡运，曰体；外则情运斗柄以循环，曰用。存之以诚，用之以真，自然丹结于鼎，养成圣胎。如婴儿之在母腹，十月气足脱胎，神化身外，有身真人出现，至此性命双修之大事毕。（页 564A）

将“性”与“命”混同时，修命同时也是修性，从心的“无体无用”带动出形的“有体有用”，肯定人身经由持之以恒的勤修苦练，可以由用致体，达到超越生死的真空境界，即从“外则情运斗柄以循环”到“内则性居中宫而斡运”，成就外内合一的性命双修。所谓“外”是指“用之以真”的修持，所谓“内”是指“存之以诚”的修持，在这两种修持下能炼

^① 徐兆仁，《道教与超越》（北京：中国华侨出版公司，1991），页 267。

人的身体来“养成圣胎”，展现出“神化身外”的妙用，人可以晋位至“有身真人”。虽然具有人的身体，但是在精气神的锻炼下，展现出炼神还虚与道合一的生命境界。

道教的内丹流派虽然众多，修炼体系各有千秋，难以统一，但其基本方法大致上可分为炼己筑基、炼精化气、炼气化神与炼神还虚等四个阶段^①，着重在身体精气神的内功修复与补益，以精满气足神旺来打通人体三关，达到性命合一的修丹境界。王道渊在《还真集》的《人身三关》一文中，简单地指出性命双修的三关过程云：

夫人身三关者，乃精气神也。精居坎，气居离，神居心。初关炼精化气，抽坎中之阳也。中关炼气化神，补离中之阴而成乾也。上关炼神还虚，乾元运化，复归坤位而结丹也。丹结之后，神气朗清，与太虚同体，内外贞白，自然与道合真矣。是以静则以养其性，动则以复其命，性命双修，形神俱妙。（页 557A）

在身体的锻炼过程中，通过炼己筑基后，“初关炼精化气”，是指体内精气的火候炼药，在坎离相交的过程中进行龙虎交媾，所谓龙虎交媾是指心肾相交的水火既济，以离卦的真气来锻炼坎卦的真水^②，其目的是“抽坎中之阳”，将元精提升到气化的形态。“中关炼气化神”，将肾中离卦的元气腾腾上升于心，与元神合而为一，其目的是“补离中之阴而成乾”，将元气转变成神化的状态。“上关炼神还虚”，是将心中元神修到圆满的虚空境地，其目的是“乾元运化，复归坤位而结丹”，将元神锻炼为形神俱妙与超凡脱俗的金丹。此时人的生命境界已“与太虚同体”，达到“自然与道合真”的境界，是一种“静则以养其性”与“动则以复其命”的“性命双修”。

道教的内丹理论，由于象征性的语言太多，其整个修炼的过程极为复杂而难懂，王道渊似乎有意化繁为简，着重在取坎填离的基本工夫上，将坎卦中间的阳爻抽出来，填入离卦中间的阴爻位置，使之回到先天乾卦的纯阳之体而能化合成丹。身体精气神的修炼运动过程的主要程序，在《还真集》的《还丹秘要论》一文中作整体性的概述云：

① 谭电波等编著，《道教养生》（长沙：岳麓书社，1993），页 133。

② 张钦，《道教练养心理学引论》（成都：巴蜀书社，1999），页 134。

凡入室作丹，须要心空性寂，神气混合于中田。遇一阳初动之时，乃身中冬至时也。于此时则当闭关飞戍土，塞于海渊之底，潜龙不可使用，直俟见龙在田，拨转项门关捩，徐徐从太玄宫提起。一举三时，飞龙直透三关，再举三时，度上南宫交媾，此乃取坎中之阳，去补离中之阴。自子至巳，六阳会乾，继此已往，阳无终极之理，一阴生于五阳之下，坤阴用事，以巳土从，离退阴符，下金阙鹊桥，入重楼绛宫，送归土釜。自午至亥，六阴符阳，复坤之位，巽户双闭，真火锻炼，结成空气金胎，谓之还丹矣。如是采药，依时运符，合则勤炼勤烹，无质生质，十月功圆，脱胎换鼎，移神上居泥丸，天门迸破，调护出神，于斯时，正要脚踏实地，不可毫发差失。直待神通圆满，变化自在，贯石透金，随机应现，逍遥云际，快乐无穷，得为出劫真仙，皆由人决烈修炼而至此也。丹家妙用，以有为为首，无为为终，性依命立，命从性修，性命混成，太虚同体，有何生死之可系耶。（页 562B）

王道渊的这种“入室作丹”述要，是比较容易领会，直接强调“心空性寂”的要诀，将南宗丹法的先命后性与北宗丹法的先性后命等理论综合起来，强调“性命混成”的关系，肯定性功与命功是同等重要，所谓“性依命立”与“命从性修”等，就人体来说“命”是主位，就炼丹来说“性”为主功，以心性的空寂清静来带动身命的还虚合道。体内精气神虽然有一定的锻炼程序，有其按部就班的基本步骤，但是最重要的还是神证太虚的“神通圆满”，是超越出各种修行形式的合道境界，是“太虚同体”的直接体悟，性与命是双修而圆证。

四、从性命双修到三教相混

有些学者将元代主张南北宗融合的丹法，称为“中派”，以李道纯为主要的代表人物，将理学的宇宙生成论与道教内丹说结合起来，充分发挥性命双修的要旨，以性命之学来融合三教思想^①。王道渊可以说是李道纯之后另一个代表性的人物，不同的是李道纯较偏向北宗，强调炼神还虚的

^① 施达郎，《道教内丹养生学概论》（香港：道教学院，1992），页 79。

顿法，主张直接修性就自然了命。王道渊较偏向于南宗，以“性命相混”的理论强调形神俱妙，从修命入手，主张性命互为体用，性功与命功是混融的不可偏废，如《性命混融论》云：

凡诸学道至人、参禅高士，不可执著，必以性命双修，方成大事。吕祖曰：只修金丹不修性，此是修行第一病，只明真性不修丹，万劫英灵难入圣。斯言尽矣，苟有只修性而不修命，身死之后，性为阴灵，不现神通。只修命而不修性，身虽长生，终住于相，不能超劫运，皆属孤阴寡阳，堕于偏枯之学。（页 564A）

王道渊认为任何道教与佛教的修行功法，其根本要旨在于“性命双修”，性功与命功是不能偏废的，缺一就不能圆满修持的目的。王道渊继承了李道纯的丹道理论，主张性与命是不可分割的统一体，不能将性命割裂开来，单修一端，王道渊不同于李道纯，在于修持方法上不认为是先性功后命功，而是主张性功与命功是同时兼修的，不必考虑先后的程序关系。王道渊从性命双修的主张，反对“修性而不修命”与“修命而不修性”等功法，认为只修性功，“身死之后”最多是“性为阴灵”的鬼仙而已，不能达到证悟的境界。只修命功，“身虽长生”最多是“终住于相”的地仙，也不能获致证悟的境界，算是“孤阴寡阳”的“偏枯之学”，不是丹道求证本体的圆满工夫。

王道渊的性命双修是来自于“性命双全”的认知，主张性与命是随时相混，是相摄而不可分的，是同一本源的生命共有动力，在修持上这两种动力也是相混而相成的，如《性命混融论》云：

且性命双修果何也，岂不闻了性则通圣，此心通于他心，智慧广大，无有来而不知也。了命则长生，此身历劫不坏，能变诸相，无所往而不化也。性命双全，方为了道，形神具妙，方证金仙。（页 564B）

“了性”与“了命”是一体的，是不二的，“通圣”与“长生”也是一体的，也是不二的。“性命双全”与“形神具妙”是道教丹道修行的成仙之路，以性命体道来证悟永恒不朽的存有，是人对自身生命的精神性觉悟，通过此种觉悟，人在无限宽广视域的道体中重新建立起生命的价值^①。

① 李小光，《生死超越与人间关怀——神仙信仰在道教与民间的互动》（成都：巴蜀书社，2002），页 44。

道教的修道成仙可以视为是一种自我生命的净化与磨炼，力图经由心性的体验，返复到与道体契合的生命状态，如《还真集》的《杂咏》诗云：

学仙先要识真空，性命双修是本宗。一息炼阴擒猛虎，三阳开泰驾飞龙，玉炉火发金波沸，天谷泉流地脉通，十月胎圆神自化，逍遥云际道无穷。（页 576A）

道教的“学仙”是一种生命的返本工夫，以“真空”证悟体内主宰的造化精神与作用，指出人的终极存在是要“性命双修”，经由身体内在神气的锻炼，在阴阳的和合过程中，达到“胎圆神自化”的境界，使肉体与精神得以完满的结合，实现性命的自我超越与解脱，契合“道无穷”的“逍遥”生命。

王道渊认为这种与道合一的生命，是儒释道共通的存有关怀，都重视超越生死的性命修持，虽然理论与方法各自不同，其终极的生命境界是一致的，都是要复返生命的本体根源，开拓出相应于宇宙万有的主体作用，如《还真集》的《惩忿室欲论》云：

在丹家则为取坎填离，水火既济之理，在禅家则为回光返照，转物情空之理，在儒家则谓克己复礼，正心诚意之理。以此论之三教，道同而名异，其实不离乎一心之妙也。是以天地无二道，圣人无两学。（页 565A）

王道渊对儒释道三教的理解是极为简化，直觉地主张三教异流而同源，本质上可以说是“道同而名异”，都强调在性命上证悟本体，其修持工夫“不离一心之妙用”。在“天地无二道”与“圣人无两学”的认知，肯定道教丹家的修持的“水火既济之理”，是相同于佛教修持的“转物情空之理”与儒家修持的“正心诚意之理”。

儒释道三教在人的生命关怀与境界领悟上有着相互融合的趋势，尤其是道教不太讲究义理形态的框架与理论思路的方法，比较采用混融的方式，直接上升到形上相通的意境上，进行美学思维下的精神感通，以形神合道的互应与同构的生化作用^①，将儒释道相混在一起。如《还真集》的《三教一理》云：

道曰金丹，儒曰太极，释曰玄珠，矧三教之道，本来同祖。心存至德，性悟真如，阖辟机关，抽添运用，返照回光复本初。休分别那些儿，妙处

^① 高楠，《道教与美学》（沈阳：辽宁人民出版社，1989），页 262。

无字称呼。虚中状若蓬壶，寂静形忘一也。无问三教根宗，谷神不死，灵源澄彻，诚意如愚，五气朝元，五常合一，五眼圆明烁太虚，仙儒佛派殊而理一，到底同途。（页 588B）

道教内丹学的三教合一论，比较不重视哲理思辨，强调的是“本来同祖”的信仰感情，将各种修炼理论与工夫混在一起相互参证^①。这样的三教合一论在学术上或许缺乏理论的建树，但是在修行实践上有助于丹道在世俗社会的普及与发展，吸引一般民众“无问三教根宗”，直接追求“寂静形忘一”的生命境界，以“五常合一”来阐明性命的修持之道。“仙儒佛派殊而理一”的主张，有助于丹道在儒家与佛教的教化环境中可以鼎立为三，以修持来取代学理的不足，在民间的生态环境下有着深厚的发展契机。

五、结 论

王道渊的“性命混融”说，在中国思想史上或许很难有其学术地位，不如理学与佛学有着圆融的义理架构，对于“性”与“命”缺乏精致性的理论疏解，而以含混的方式随意结合。这种结合是有其宗教上的实践意义，借助传统心性形上学的概念系统，展现出以人作为主体的生命关怀，确立出人体自我开发的无限潜能，肯定炼丹成仙的可行之路。

“性命混融”是将性命统合成互为体用的关系，强调性与命是相混相生，进而肯定性功与命功是同等重要的，直接从性命双修来体证生命存有的价值，通过性命的修持来获得自我精神的超越与解脱。王道渊的性命相混说不是要建立学术性的知识体系，而是用来强化丹道修炼的性命体验，力图从本真的生命处追求超越的永恒存在，这样的思想是要配合修持才能显现其价值。

道教的内丹道在宋元明的学术气氛下，追求生命不断提升与超越的努力，王道渊在性命相混的观念下，突出人主体的存在价值，肯定性命是宇

^① 唐大潮，《明清之际道教三教合一思想论》（北京：宗教文化出版社，2000），页 81。

宙存有中心，经由心身的统合复返本体的创生能量，达到金丹成仙的最高境界。内丹思想不是用来空谈心性，而是要在修性与修命的自觉中，追求形神俱妙的圆满证悟，实现肉体与精神的和谐统一。



生活类丛书书目

书名	作者	定价
中国养生全典	宋光	498.00 元
病由心生	才永发	38.00 元
家有妙招	张金萍	36.00 元
新医学气功	杨峰 著	36.00 元
老年保健	美国《预防》杂志/编	68.00 元
营养治病	美国《预防》杂志/编	39.80 元
万能钥匙	[美]查尔斯·汉尼尔	25.00 元
心理决定健康	檀明山	29.80 元
饮食决定健康	林欣雨	29.80 元
长寿的奥秘	杨仕俊	58.00 元
做自己的心理医生全集	蒙明炬	38.00 元
心理医生讲述的 88 个心理故事	邢群麟 王君	28.00 元
哈佛教授给学生讲的 200 个心理健康故事	邢群麟 李敏	29.80 元
历代御医推荐给皇帝的养生食谱	宿春礼 廉勇	29.80 元
历代御医推荐给皇后的养生食谱	姚迪雷	26.80 元
中国性医学史	毕焕洲	36.80 元
黄帝内经养生要诀	柴宏亮	36.00 元
受益一生的健康计划	王君	28.00 元
幸福是一种心态	黎丹正	32.00 元
职业生涯中的养生计划	剑歌 著	28.00 元
健康自助 ABC:中央人民广播电台健康 讲座集锦	杜萍	19.80 元
西餐礼仪	[台湾]林莹 毛永年	35.00 元

爱恋葡萄酒	[台湾]林莹 毛永年	35.00 元
爱上咖啡	[台湾]林莹 毛永年	35.00 元
新情感笔记	冯雪梅	25.00 元
火星入金星人长相厮守	[美]约翰·格雷	26.80 元
男人为什么恨女人	[英]亚当·朱克斯	20.00 元
卡耐基写给女人全集	[美]戴尔·卡耐基、陶乐斯· 卡耐基 著	38.00 元
维纳斯的战略	[德]克劳迪娅·E. 埃克曼 何妙生	19.80 元
女人不哭全集	宋洪洁	39.80 元
品味女人	雅妮	39.00 元
魅力女人励志圣经	李津	48.00 元
世界上最流行的心理测试全集	赵广娜 编著	39.00 元

道教本质上是一种重视人体生死的宗教，重视生命的养生与送死，特别重视身体的修炼。道都庞大的教义体系是离不开与生死学的关系，要求真实面对生死的课题，是以人体作为媒介，发展出满足民众精神需求的特殊宗教形式。道教对生命的关怀是经过长期的理论与经验的累积，有著丰富人体修道的神学体系，重视人在天地宇宙中的精神地位，是落实在身体的锻炼功法上，大谈养生与送死之道，肯定生命经由修养可以达到精神不死的境界，认为人体能以长寿的养生长工夫，契入到道的长生境界，完成了人体与道的合一愿望。

ISBN 978-7-30211-715-0



9 787802 117150 >

定价：36.00 元