

百年道学精華集成

第四辑

# 大道修真

卷一

总论（一）



大道修真  
的源流



## 古代医学与宗教相杂\*

刘师培

古代巫官，咸兼医职。《说文》云：“医，治疾工也。古者巫彭初作医。”工，字即巫字之讹。医出于巫，此其证矣。案：医（醫）字从酉，酉系酒字之省形。古代之时，以巫为首，即以巫为医。酋也者，巫之作酒者也。医也者，巫之以酒疗人疾者也。故《周礼》酒官系于医官之后，此即医（醫）字从酉之微意也。又《世本》云：“巫咸，尧臣也，以鸿术为帝尧之医。”王充《论衡》云：“巫咸能以祝延人之疾。”《山海经·海内西经》云：“开明东有巫彭、巫抵、巫阳、巫履、巫凡、巫相。”郭璞注：“皆神医也。”足证上古之医，均援引神术以治民疾。又《大荒西经》：“大荒之中……有灵山，巫咸、巫即、巫盼、巫彭、巫姑、巫真、巫礼、巫抵、巫谢、巫罗十巫从此升降，百药爰在。”郭注：“群巫上下此山采之也。”《周书大聚解》云：“武王既胜殷，乡立巫医，具百药，以备疾灾。”是以药治疾亦始于巫。又《淮南子·说山训》：“病者寝席，医之用针、石，巫之用糶、藉，所救钧也。”高注：“医师在女曰巫，在男曰覡。”石、针、糶、藉，皆所以疗病求福祚，故曰救钧。此亦巫、覡属于医官之证也。惟巫、医二职，古为兼官，故中国之医学多与宗教相参。《汉书·艺文志》别医药之学为二，列于杂技门，此指医学既精以后之学术言也。若皇古之医学，其与宗教相参者，则儒道二家之书，均杂淆其语。五行者，古代之宗教也，故医经多言五行。而汉儒之言五行也，且以之援饰医学。郑康成《周礼·疡医》注云：“以类相养也。酸，木味，木根立地中似骨。辛，金味，金之缠合异物似筋。咸，水味，水之流行地中似脉。苦，火味，火出入无形似气。甘，土味，土含载四者似肉……凡诸滑物，通利往来似窍。”此儒生以五行附会医术之证也。又《五经异义》云：《今文尚书》欧阳说：肝，木也；心，火也；脾，土也；肺，金也；肾，水也。《古尚书》说：脾，木也；肺，火也；心，土也；肝，金也；肾，水也。许意与《古尚书》同。郑驳之云：“今医病之法，以肝为木，心为火，脾为土，肺为金，肾为水，则有瘳也；若反其说，不死为剧。”是治经之士，以五行配合医术，说各不同。盖《灵枢》《素问》，均言五行，儒生以其与《洪范》《月令》相似也，遂更以儒生所传五行附会医经，更以医经之言入之儒书之注，此古医学赖经生而传者也。

\* 本文原载《国粹学报》1908年第38期，参见《刘师培书话》，浙江人民出版社1998年版，第56-57页。

## 概闻录\*

刘咸炘

### 序<sup>①</sup>

老授孔受，圣无二道。言绝义乖，流失偏蔽。古儒绪言，多在《吕氏春秋》；道家大义，略具《淮南鸿烈》。庄周颇知大本，汉儒亦有微言。皆所谓概乎尝有闻者也。辑而录之，以资诵说，可以上继《五千言》、四子诸记，俯视《汉儒通义》《近思录》诸书。后世儒者务非道家，宋学概轻汉儒，读此足知其偏谬矣。分为四篇，诚、神、伦、静，各为之说，正道斯明。诚之所施，伦、神一贯，其本在静，柔退亦该，《中庸》一篇备矣，粹矣。老裔言静而不言伦，孔裔言伦而不言静，六代道家言神而不言诚，唐、宋儒者言诚而不言神，遂相水火，终于不全也。误哉。壬戌三月，刘咸炘录记。

### 诚一

孔子标忠恕曰：取人以身，修身以道。子思曰：率性之谓道，至诚能化。孟子道性善曰：尧、舜与人同，反身而诚，此大道所以异于田、慎之任不齐，申、商之强齐也。《吕览》《淮南书》畅言诚感，夫有所受之矣。

《庄子·渔父》曰：真者，精诚之至也。不精不诚，不能动人。

《吕氏春秋·应同》曰：帝者同气，王者同义，霸者同力。

又《察今》曰：择先王之成法，而法其所以为法。先王之所以为法者人也，而已亦人也。

又《精通》曰：圣人以爱利民为心，号令未出，而天下皆延颈举踵矣，则精通乎民也。

又《先己》曰：为天下者，不于天下于身。其仪不忒，正是四国，言正诸身也。又述孔子曰：得之于身者得之人，失之于身者失之人。不出门户而天下治者，其惟知反于己身者乎。此真《老经》以身观身一节之义。观即《礼记·仲尼燕居》所谓示。

\* 本文原载刘咸炘：《推十书》（增补全本）乙辑（壹）《道教征略》，上海图书馆、上海科学技术文献出版社2009年版，第17-24页。

① 编者按，刘咸炘先生《概闻录序》及《概闻录·诚一》《概闻录·神二》《概闻录·伦三》《概闻录·静四》，作于1922年。

《淮南书·缪称》曰：慈父之爱子也，非求其报，不可内解于心；圣主之养民也，非为己用也，性不能已也。

又曰：精诚内形，气通于天。纵横皆同气。

又《泰族》曰：夷狄之国重译而至，非户辩而家说之也，推其诚心，施之天下而已矣。

又《原道》曰：大道坦坦，去身不远，求之近者，往而复反。

又《齐俗》曰：人之性无邪，久湛乎俗则易。性亦人之斗极也，有以自见，则不失物之情。可见道家高者知性善。

申公曰：为治不在多言，顾力行何如耳。示在恭己。

董仲舒曰：正心以正朝廷，正朝廷以正百官，正百官以正万民，正万民以正四方。

《韩诗外传》曰：圣人以己度人者也。

## 神二

子思曰：至诚如神。鬼神之为德，诚之不可掩。汉世儒者犹知天人。宋儒乃讳言鬼神祸福。此乃董无心无鬼之论，墨翟所以反唇也。

《庄子·庚桑楚》曰：为不善乎显明之中者，人得而诛之；为不善乎幽闲之中者，鬼得而诛之。明乎人，明乎鬼者，然后能独行。

《淮南书·缪称》曰：若行独梁，不为无人不兢其容。故使人信己者易，而蒙衣自信者难。皆慎独之义。

又曰：天之将风，草木未动而鸟翔矣；其将雨也，阴曀未集而鱼已噞矣。以阴阳之气相动也。

又《诠言》曰：君子行正气，小人行邪气。

又《原道》曰：无形者物之大祖，其子为光，其孙为水。光可见而不可握，水可循而不可毁。有生于无，实出于虚。

董仲舒《如天之为》曰：天地之间，有阴阳二气，常渐人者，如水之渐鱼也。人常渐是澹澹之中而以治乱之气与之流通相殒也。又《王道通三》曰：恶之属尽为阴，善之属尽为阳。

《白虎通·文质》曰：阳光所及，莫不动也。

《说苑·修文》曰：积仁为灵。灵之所以为灵者，积仁也。

刘向曰：和气致祥，乖气致戾。

许慎《说文》曰：性，人之阳气，性善者也。情，人之阴气，有欲者也。以董释孟，独标正旨。

又曰：天神引出万物者也，地祇提出万物者也。又曰：魂，阳气也。魄，阴神也。

郑玄《箴膏肓》曰：人死体魄则降，知气在上。有尚德者，附和气而兴利；为厉者，因害气而施灾。

## 伦三

曾子述《孝经》《大学》，治国平天下，通于神明。儒者教在五伦。其义是。后儒不明

三纲之义，但责臣、子与妇。法家崇上抑下之说混入正道，遂启邪说，悲夫。

《吕氏春秋·精通》曰：父母之于子也，子之于父母也，一体而两分，同气而异息，若草莽之有华实也，若树木之有根心也。虽异处而相通，隐志相及，痛疾相救，忧思相感。此之谓骨肉之亲，神出乎忠而应乎心。

又《孝行》曰：务本莫贵于孝，执一术而百善至，百邪去，天下从者其惟孝也。故论人必先以所亲而后及所疏，必先以所重而后及所轻。

又《长利》曰：群之可聚也，相与利之也。利之出于群也，君道立也。君道不废者，天下之利者也。置君非以阿君也。

《毛诗序》曰：君能下下，以成其政；臣能归美，以报其上。

《毛诗传》曰：王者天下之大宗。大宗者，长子也，西铭本此以上三节者，臣之本义，迥殊后世。媚儒拘说，道家放言。

《白虎通·三纲六纪》曰：父者，矩也，以法度教子也。《说文》同。

《说文》曰：育，养子使作善也。

《毛诗序》曰：自天子至庶人，未有不须友以成者。

## 静四

道家之旨，柔退虚静出自黄老，而非真全，然已冠九流焉。后世儒者以末流阴险而概排之，然则后儒之拘刻，又可执以排先贤耶。宽柔以教，君子之强，如之何，如之何。孔子亦言之矣。居简行简，乃魏、晋以降之流失。陈平已自言。阴谋，道家所忌，《淮南书》亦辨无为非废事，皆不得以咎初旨也。秉要执虚，以御物变，是知言论世处世之要道也。后儒之弊，坐不讲此耳。

《说苑·敬慎》载孔子观于太庙，有金人三缄其口，铭曰：无多言，多言多败；无多事，多事多患。勿谓不闻，神将伺人。强梁者不得其死，好胜者必遇其敌。君子知天下之不可上也，故下之；知众之不可先也，故后之。温恭慎德，使人慕之；执雌守下，人莫逾之。人皆趋彼，我独守此；人皆惑之，我独不徙。江海长于百川，以其卑也。此盖上世语，颇类《五千言》。又《荀子·宥坐》敬器持盈之说亦柔退之义。

《管子·内业》曰：守礼莫若敬，守敬莫若静。内静外敬，能反其性，性将大定。《管书》多道家言，而此乃同于程氏。

《庄子·应帝王》曰：至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏。

又曰：吾示之以未始出吾宗，吾与之虚而委蛇。

又《天道》曰：圣人之静也，非曰静也，善，故静也。善静合一，后人罕知。

又《天地》曰：机心存于胸中，则纯白不备，纯白不备，则神生不定。又《庚桑楚》曰：有为也欲当，缘于不得已。不得已之类，圣人之道。又曰：动以不得已之谓德，动无非我之谓治。又《刻意》曰：不为福先，不为祸始。感而后应。迫而后动，不得已而后起。

又《达生》述仲尼曰：用志不纷，整理者按：“纷”，中华书局据长沙思贤讲舍本整理出版之《庄子集释》作“分”。乃凝于神。

又《知北游》述孔子语曰：无有所将，无有所迎。

又曰：古之人外化而内不化，今之人内化而外不化。与物化者，一不化者也。

《淮南书·主术》曰：非淡漠无以明志，非宁静无以致远。诸葛忠武，道家之高者也，取此二语。

又曰：以不知为道，以奈何为宝。奈何即如之何。

又《论言》曰：不能使祸不至，信己之不迎也；不能使福必来，信己之不攘也。祸之至，非求其所生，故穷而不忧；福之来，非求其所成，故通而弗矜。又曰：欲福先无祸，欲利先无害。又曰：动之为物，不益则损，不成则毁，不利则病，皆险也。又曰：尚无祸，不尚有福；尚无罪，不尚有功。又曰：未有使人无智者，有使人不能用其智于己；未有使人无力者，有使人不能施其力于己。又曰：后之制先，静之胜躁，数也。

又《缪称》曰：见其始则知所终，见其所生则知所归矣。永终知敝，御变之大义。

又《说山》曰：不能无为者，不能有为也。又曰：水定则清正，动则失平。故惟不动，所以无不动也。

又《齐俗》曰：水激则波兴，气乱则智昏。

又《说林》曰：木生蠹，反自食；人生事，反自贼。

《说苑·说丛》曰：智莫大乎阙疑，行莫大乎无悔。

《韩诗外传》曰：利为害本，福为祸先。惟不求利者为无害，不求福者为无祸。道家绪言，散见诸子，无要删者。以上所录皆合于《老经》之要旨，无放荡之弊，可为经言。

《论语》孔安国《注》曰：无欲故静。周濂溪所本。

《淮南书·主术》曰：心欲小而志欲大，智欲圆而行欲方，能欲多而事欲鲜。心小者，禁于微也；志大者，无不怀也；智圆者，无不知也；行方者，有不为也；能多者，无不治也；事鲜者，约所持也。此节含义深广周备而切，抵无数格言，故以终。

## 道教摄生法门与易学关系考释\*

詹石窗\*\*

中国道教是一种以关注生存问题为本的传统宗教。近两千年来,道门中人在如何养生的问题上积累了丰富的经验。此等经验口口相传,且有许多见诸文献记载。除了内丹一类具有比较严格程序的修持法门之外,道教还相当重视日常生活起居的调养。为了说明此等法度,道门中人也注意引入《易》学原理,从而形成了别具一格的叙述风格和养生理念。为了发掘其生活价值,今就“摄生月令”与“心易”方面,略加考释。

### 一、摄生月令

《云笈七籤》卷三十六录有《摄生月令》一篇,按照《周易》十二辟卦分述每月的摄生法门。为什么必须依据《周易》卦爻象数与义理来指导日常的养生问题呢?作者从先贤养生要则的介绍入手,来论述这个问题。作者开篇即云:

夫摄生大体略有三条:所为吐纳、炼藏胎津,驻容;其次饵芝木,飞伏丹英;其三,五谷资众味。终古不易者,生生性命,必系于兹也。<sup>①</sup>

此处所谓“摄生”就是保养生命。按照作者的看法,保养形体性命主要有三大要素。第一是关于炼养气血方面的,因为“吐纳”就是吐故纳新,系指气的交换,而“炼藏胎津”就是通过精神的调节,而使人体内在的津液能“藏”能通,从而达到“驻容”不衰的目的;第二是关于“饵服”药物方面的,因为“芝木”“丹英”都是药物名称。第三是关于饮食起居方面的,“五谷”是主食,这必须与其他食物之味相配合,以获得滋养。作者认为,这三大要素,是养生所不可缺少的。但如何调理,才算得当,这是大有学问的。为了进一步说明“摄生”的重要性和准确方法,作者又引述扁鹊养生论、彭祖摄生论、《黄帝内经》《小有经》等诸多经典,以作论据支持。总括起来,作者认为摄生关键在于明了“用食延生、顺时”之道。落实到具体生活中,这就是要依卦象、义理而行事。他将一年四季十二个月与《周易》“十二辟卦”结合起来

\* 本文原载《古籍整理研究学刊》2000年第6期,第6-9页。

\*\* 詹石窗(1954-),男,厦门人,哲学博士,厦门大学宗教学研究所所长,教授。

① 《云笈七籤》卷三十六,《道藏》第22册,文物出版社、天津古籍出版社、上海书店1996年版,第254页上。本文以下凡引用《道藏》同此版本。

考虑。孟春泰卦，仲春大壮卦，季春夬卦；孟夏乾卦，仲夏姤卦，季夏遁卦；孟秋否卦，仲秋观卦，季秋剥卦；孟冬坤卦，仲冬复卦，季冬临卦。

一年四季十二个月与卦象之配并非是一种机械之凑合，而是体现顺时颐养的理则。例如，关于孟春，作者说：

是月也，天地俱生，谓之发扬。天地资始，万物化生。夜卧早起，以缓其形，使志生生而勿杀，予而勿夺。君子固密，无泄真气。其藏肝，木位在东方，其星岁正月、二月、三月，其卦震，其地青州，其书《诗》，其乐瑟，其帝灵威仰，其神勾芒，青龙为九天，白虎为九地，其虫鱼，其畜犬，其谷麦，其果梅，其菜韭，其味酸，其臭腥，其色青，其声怒，其液泣。立春木相，春分木王，立夏木休，夏至木废，立秋木囚，秋分木死，立冬木没，冬至木胎。<sup>①</sup>

孟春也就是正月，天与地在此时的基本功能都是主生，这就叫作发扬光大。天地凭借着这种稟性而开始，万物因此而孕育生长。对于人来说，在这个时候，不能太早睡觉，而应该到了子夜才进入睡眠，并且应该早一点起床，以便恢复形体的活力，使自己保持生生不已而没有杀害、给予而不夺取的心志。君子固守微密，不要泄漏真阳之气。对应于孟春的脏腑是肝脏，五行之木位在东方，木位所临星岁有三个月，那就是正月、二月、三月。所临后天卦位是震卦，所应之地域是青州，要研读吟诵的文书是《诗经》，适合演唱的乐器是“瑟”。对应的帝灵威仰，而神则是勾芒。青龙代表九天，白虎代表九地。对应的虫类是鱼，对应的畜类是狗，对应的五谷是麦子，对应的水果是梅子，对应的蔬菜是韭菜，对应的味道是酸味，对应的气味是腥，对应的色彩是青色，对应的声音是怒声，对应的液体是泣。立春之时，木处于相位；春分之时，木处于王位；立夏之时，木处于休位；夏至之时，木处于废位；立秋之时，木处于囚位；秋分之时，木处于死位；立冬之时，木处于没位；冬至之时，木处于胎位。

《摄生月令》论孟春，从天地的“发扬”特性入手，着重说明“生生勿杀”的理念。这种思想乃出于《周易·系辞下传》。该篇的一句名言叫作“天地之大德曰生”。在《系辞下传》看来，天地的最根本德行之一就是“生化”万物。因为《易经》阴阳爻之交合变化而形成六十四卦，这本身就是宇宙万物化生的符号写照。在这种思想指导下，《摄生月令》依照卦象比拟以论时令之养生。就孟春时节而言，人们应该吃什么蔬菜水果、使用什么乐器，这都可以从“春木”的物象得到启迪，而关于“木位”“星岁”“勾芒”等一系列物名、神名实际上都可以看作“泰卦”的符号转换形式。除此之外，还有三点值得注意：其一，为什么正月配泰卦呢？这是根据夏历“月建”而来的。古以十月为岁终，而以十一月为岁首，所以配上十二地支，则十一月即建“子”，也就是配上“子丑寅卯”中的“子”，于十二辟卦则合于复卦。依此类推，十二月即建“丑”，于十二辟卦则合于临卦。到了正月就是泰卦了。其二，在论述过程中，又出现了一个“震卦”，这是为什么？乍一看来，似乎作者逻辑混乱；其实，这个震卦是从定位角度说的。前者之卦象——“泰卦”在于明“时”，而后者之卦象——“震卦”在于明“位”。关于此，只要我们推究以下作者论“孟秋”“孟冬”的文字就可以看出来。尽管《摄生月令》作者在“孟夏”之论中没有言及其卦位，但“孟秋”“孟冬”则都有相应的明确表示，“孟秋”

<sup>①</sup> 《云笈七籤》卷三十六，《道藏》第22册，第154页下。

属之兑卦，孟冬属之坎卦，再反观孟春之震卦，可以推断孟夏所属为“离卦”。这样，震、兑、坎、离即居于四正方。关于这种排列，还需要说明的是，作者这里的卦位并非仅仅是属于“四孟”，他在言及孟春、孟夏、孟秋、孟冬这“四孟”时又述及同一季度的其他相邻月令，如孟春在正月之后，复叙二月、三月，孟夏之后叙及五月、六月，孟秋之后叙及八月、九月；孟冬之后叙及十一月、十二月。由此可见，震兑坎离“四正卦”每一卦各管三个月。其三，作者在论孟春之“木性”时是从发展的立场来看问题的。他应用“旺相休囚”的循环变化观描述五行之木的地位变迁，通过立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至这八节气的轮转，以揭示“木”从相到旺，再到休、废、囚、死、没、衰的历程。这种解释尽管相当朴素，但却表现了作者顺时养生的“法变”思想。

从孟春之论中，我们已经可以发现，《摄生月令》作者对于“时”与卦象关系之分析并非是孤立静止的，而是从联系的立场看问题的。他从“旺象”中看到日后的“衰象”，而从“衰象”中同样也看到了新的生机。这就说明，作者论四时养生乃紧紧扣住了《易经》的变化哲学。这就使日常生活起居的“卦象论”与金丹大道论一致起来了。

## 二、心易法门

在道教中，日常养生并非只是一个生活技术问题，而且也是一个重要的哲学问题。为了从理论上加以概括，从而使之更能在现实生活中发挥效用，道门中人不断地从易学中汲取资源，并将这种资源加以灵活应用。其结果，不仅刺激了养生论的充实，而且促进了道教易学理论的发展。其重要表现之一就是“心易派”的形成。自北宋陈抟、张伯端以来，道教比较注重研讨心性之学，贯彻到《周易》研究中，便出现了所谓的“心易”。这就是以易经卦象符号为表征来说明日常心性锻炼的一种理论。宋末元初道教学者李道纯是其代表人物之一。他对心易尤其重视。在《道德会元·序》中，李道纯明确将自己所探究的易学称之为“心易”：

窃谓伏羲画易，制露先天；老子著书，全彰道德。此二者，其诸经之祖乎？今之学者，未造其理，何哉？盖由不得其传耳。予素不通书，因广参遍访，获遇至人，点开心易，得造义经（似当作“易经”）之妙。

李道纯很坦率地说：我私自以为伏羲圣人画下了最初的八个卦象，那是剖露先天之学玄机；老子撰写五千言，全在于彰显“道德”的大义。《易经》与《道德经》，该可以称得上众多经典的学理祖脉了吧？可是，今天的许多学者，不知道其中的真谛，这是为什么？总的来说，是因为得不到真传。我向来对经书并不精通，所以广泛参阅，访问大德，终于遇到了学问高深的“至人”，经过至人点拨开导“心易”的玄旨，我才领悟了《易经》的奥妙所在。

李道纯把《易经》与老子《道德经》相提并论，而且贯通起来。他在解释《道德经》时常常结合《易经》原理，而在发掘《易经》秘义时又汇通《道德经》的思想旨趣。在他看来，这两部经典是修道养生最为基础性的典籍，汇合起来，便于领悟道门之妙蒂。他的所谓“心易”实际上就是汇通《易经》与《道德经》的一种指导养生修道的理论。从更为广泛的视点观照之，我们可以看出，其心易理论实际上是以“道”为体，而以“儒”为用，表现了一种儒道相兼的特色。

从内容来看，这种“心易”乃是以“中和”思想作为中心原则的。李道纯为了发挥其心易，曾作《中和集》。在这部书中，李氏于“玄门宗旨”下首列“太极图”，以明“四正中直，发无不中”的精义。世人知之，太极图本出于大《易》，李道纯据之以作宗旨，说明他著述之根本就是“易道”，所谓心俱太极，“万物之理悉备于我矣”<sup>①</sup>。在他心目中，“太极”就是心易的基本表象，而这种表象之中即包含着“中和”精义，学习心易的关键就在于悟“中和”妙谛，足见“中和”二字乃是他论心易的原旨。

“中和”之说本儒道两家所共有。历史上，以孔夫子为代表的儒家学派和以老子为代表的道家学派尽管在思想体系上颇有不同，甚至在一些具体问题上的主张还有相左之处，但它们发端于共同的理论根基，所以在一些问题上又有共同基点。譬如“中和”论便是。孔夫子提倡“中庸之道”，这是大家所熟悉的。“中庸”虽然不能等同于“中和”，但其理论立足点却是一致的，其要义所在就在一个“中”字。“中”者，不偏不倚得正之谓也。

在儒家学派将“中”的思想用于政治伦理之时，道家学派则将之用于解释宇宙之演化与待人处事。《道德经》第四十二章谓“冲气以为和”。此处之“冲”即与“中”相通，冲气即是中气，中和之气。再如《道德经》第五章所云：“多言数穷，不如守中。”这是“尚中”思想的明确表达。从道家的宇宙论、处事论里，我们也可以找到李道纯“中和说”的渊源。

当然，也应看到，李道纯汇通儒道，并不是停留于原初的起点上。他从前贤论述中抽取“中和”概念，将之升华，成为阐述心易的总纲。围绕易学的太极图，他着重说明“冲和化醇”的意义：

是知万物本一形气也。形气本一神也。神本至虚，道本至无，《易》在其中矣。天位乎上，地位乎下，人物居中。自融自化，气在其中矣。

天地，物之最巨；人于物之最灵。天人一也。宇宙在乎手，万化生乎身，变在其中矣。人之极也，中天地而立命，禀虚灵以成性。立性立命，神在其中矣。命系乎气，性系付神。潜神于心，聚气于身，道在其中矣。<sup>②</sup>

这里所引是李道纯《太极图颂》二十五章中的部分内容。大家知道，太极是以《易》“太极”说为依据的。宋元以来，太极图流行颇广。从某种程度上看，太极图甚至已经成为读《易》的入门法象。李道纯颂扬太极图虽有借题发挥之处，但总的来讲，仍是据易理而发。他在此涉及天地人“三才”之关系以及“神”“变”“道”诸范畴，这些都是大易之学本具有的。李道纯所说的“易在其中矣”就是说《易》在太极图中。他颂扬太极图可以说就是颂扬大《易》之道。换言之，此乃以太极图为表征，推演引申心易要理。就在这种颂词里，李道纯五言“其中”，足见“中”这个概念在李氏的探索里是多么重要。他不但数言“其中”，而且强调“和”。在他看来，心易所言“气”“变”“神”“道”都是太极“冲和化醇”的表现。李道纯这些论述尽管是一种哲理性的发挥，但于生活起居的养生方面却有指导意义，因为道门中人向来把人置于宏观宇宙中来考察，故其养生归根结底必须从宇宙论、心性论的哲学高度来加以认识，这才能有获得悟性的提升。李道纯是宋元一位很有影响的道教学者，所以他的“心易”可以说代表了道教养生哲学的一种新的发展趋势。

① 《中和集》卷一，《道藏》第4册，第483页上。

② 同上书，第484页上。

# 从“全生避害”到长生不死

——论道家重生养生思想向道教神仙信仰的演进\*

吕有云\*\*

中国道教的产生是多源的，而神化老子、改造道家则是早期道教的创教活动之一。在这个意义上，我们说道教是从道家转化而来的，是道家思想演化派生的产物。道家思想的确从多方面为道教的产生提供了资源和借鉴，其中一个重要方面就是道家的生命观，即道家对人生、生命价值的认识和评价为道教长生成仙的核心信仰提供了重要的思想资源。本文试图通过对先秦道家三阶段以及黄老道家的重生养生思想向道教的神仙不死信仰的演化过程的回顾与反思，揭示出道教的长生不死信仰与道家思想的内在联系，从一个方面说明神仙信仰的思想脉络。

## 一、先秦道家三阶段的“全生”“贵生”思想

道家，出于隐者。在春秋战国那个天崩地裂的大变革时代，隐者们看到人们或汲汲于世俗的功名利禄，或热衷于斗争中的权谋智诈，或不平于阶级阶层间的贫富不均等等，而这些都给人们的精神和肉体造成了极大的压力、危险和伤害。于是，他们认为天下无道，人心太坏，可又不愿意积极入世，奉献自己的青春年华来改变这一切。他们只求“欲洁其身”“全生避害”。先秦道家就是这种人的思想代表。从杨朱、《老子》到《庄子》，先秦道家的发展经历了三个阶段<sup>①</sup>，道家哲学的出发点始终是“全生避害”。围绕“全生避害”的主题，杨朱、《老子》和《庄子》阐述了他们的“全生”“重生”思想。

在杨朱阶段，杨朱之流以“为我”“轻物重生”为主旨。对此，《孟子》评价说：“杨子取为我，拔一毛而利天下，不为也。”《韩非子》说：“今有人于此，义不入危城，不处军旅，不以天下大利易其胫一毛……轻物重生之士也。”《淮南子》也说：“全性保真，不以物累形：杨子之所立也。”从以上引述中可以看出，“杨朱所重的‘生’就是生命，‘生’的根本就是

\* 本文原载《西南师范大学学报》(人文社会科学版)2003年第3期,第32-37页。

\*\* 吕有云(1965-),男,四川华蓥人,广西大学社会科学与管理学院,副教授;四川大学宗教研究所,博士研究生,主要从事道教研究。

① 冯友兰:《中国哲学简史》,北京大学出版社1998年版,第58页。

‘身’即身体。杨朱派认为一个人的生命是最重要的；生活中的一切都是为了养生，也就是养身”<sup>①</sup>。在杨朱看来，在人的一生中，能真正属于我的，就是我的生命，我的身体，这是比任何东西都更为宝贵的。《吕氏春秋》对此加以评说：“今吾生之为我有，而利我亦大矣。论其贵贱，爵为天子不足以比焉。论其轻重，富有天下不可以易之。论其安危，一曙失之，终身不复得。此三者，有道者之所慎也。”《列子》也说：“人人不损一毫，人人不利天下：天下治矣。”这两段话，很好地说明了为什么应当“轻物重生”。故为了“全生”，杨朱采用了“避世”的方法，试图避开各种可能的伤害和危险。

然而世间的事是极其复杂的，无论你隐避得多么好，总是有些恶仍然无法避开。所以，有的时候，“避”的方法还是不管用的。杨朱一派所说的，只是“我”不自伤其身的方法。然而处此世界中，“我”即使不自伤其生，他人他物却常常有伤“我”者。“我”固须不自伤，也应该应付他人他物之伤“我”。所以，《老子》接着这个“全生避害”的主题做了进一步的思考。本来，与杨朱相比，《老》《庄》的思想体系更为庞杂，而且《老》与《庄》在思想倾向上也有较大差别，但在“全生”的问题上，始终与杨朱阶段如出一辙。《老子》在这个问题上的策路，是利用宇宙间事物发展变化之通则，即辩证法思想来“全生避害”，此即所谓“知常曰明”（《十六章》），“取天下常以无事”（《四十八章》）。《老子》发现：“有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。”（《二章》）任何事物的存在都不是孤立的，总是与其对立面共处一个统一体之中，各自以对方作为自己存在的前提条件。不仅如此，任何事物若发展到极致，则向自己的对立面转化。这就叫作“反”“复”。故《老子》说：“大曰逝，逝曰远，远曰反。”（《二十五章》）“反者道之动。”（《四十章》）正由于“反”“复”为道之动，故“知常曰明”之人，欲求“全生避害”，则其行为追求必先居于欲达成的目标之反面，这样才符合自然之道。所以《老子》说：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”（《五十八章》）从正面看，“曲则全，枉则直，洼则盈，弊则新，少则得，多则惑”（《二十二章》）。有德之人，“后其身而身先，外其身而身存”（《七章》）。相反，“飘风不终朝，骤雨不终日”（《二十三章》），“强梁者不得其死”（《四十二章》）。故善于保全自身的人，须懂得“知其雄，守其雌，为天下溪……知其白，守其黑，为天下式……知其荣，守其辱，为天下谷”（《二十八章》）；要“见小曰明，守柔曰强”（《五十二章》）；要“功遂，身退，天之道”（《九章》）。一句话，“圣人去甚，去奢，去泰”（《二十九章》）。老子的这一系列论述，无非是为了一个目的，即保全自身。这种方法，实际上是一种以退为进的方法，看到了雌雄、荣辱等的差别，而采用相反相成的策略来达到最后的目的。

《老子》中采用的方法，是一种“混世”的方法，这种方法无疑比杨朱的方法高出一筹，因为它抓住了普遍性的原则来求“全生”。使用这种方法的人，经常表现出少私、寡欲、谦让、守柔、无为和装成无用之物的特点。我们在《庄子》中也常常看到种方法。如在《人间世》中，我们看到了以“支离疏”和“栎社树”为典型的一些人和物，因其不材、无用而得享天年。懂得了“人皆知有用之用，而莫知无用之用”（《人世间》），这种“全生”的原则与《老子》的原则是一致的，我们在《庄子》的《山术》《逍遥游》等其他篇章中也可看到。然而这

<sup>①</sup> 冯友兰：《中国哲学史新编》（上），人民出版社1998年版，第273页。

只是问题的一面，从另一面来看，我们也看到《老子》讲的这一套“全生”方法并不总是有效。《庄子·山木》中讲了一些树木因其无用，免遭砍伐，得以终其天年，然而，庄子朋友家中那只“雁”却因其不材而丧命。在这种情形下，《老子》的办法也不管用了，所以庄子只好选择了一条“处乎材与不材之间”的中间路线，这实际上就是《养生主》所说的：“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。”（《养生主》）可是，这样的一条中间路线走起来似乎也并不那么顺畅。按照庄子的相对主义立场，“材”与“不材”本来就没有一个明确的界限，“材”与“不材”之间的中间路线就更难以把握了。故《山木》又说：“材与不材之间，似之而非也，故未免乎累。”其实《老子》也清楚地看了这样的尴尬，才说出了如下的大彻大悟之言：“吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？”（《十三章》）这就进一步促使《庄子》不得不另辟蹊径来寻求“全生避害”之策了。

《庄子》接着《老子》留下的问题加以进一步的思考，《山木》篇说：“若夫乘道德而浮游则不然。无誉无訾，一龙一蛇。与时俱化，而无肯专为。一上一下，以和为量，浮游乎万物之祖，物物而不物于物，则胡可得而累邪？”（《山木》）庄子所希望的，是“一物我”“齐生死”，在生命的历程中超越现实世界的一切痛苦和不幸，最终实现逍遥之游。在方法上，《庄子》以相对主义为基础，认为事物的性质和人的认识都是相对的：“以差观之，因其所大而大之，则万物莫不大；因其所小而小之，则万物莫不小。”“以趣观之，因其所然而然之，则万物莫不然；因其所非而非之，则万物莫不非。”“以功观之，因其所有而有之，则万物莫不有；因而所无而无之，则万物莫不无。”（《秋水》）世人所谓是非、善恶、美丑、利害等的区分，皆是“随其成心而私之”的独断与偏见。如果站在道的立场来看世界，“物固有所然。物固有所可。无物不然，无物不可。故为是举莛与楹，厉与西施，恢诡譎怪，道通为一”（《齐物论》）；“天下莫大于秋毫之末，而泰山为小；莫寿于殇子，而彭祖为夭。天地与我并生，而万物与我为一”（《秋水》）。同样，面对生与死的问题。世人皆悦生恶死，以生为可贵可喜，以死为不幸和痛苦。而在《至乐》篇中，庄子与髑髅的一番对话、列子对路旁的百岁髑髅的一番独白以及庄子面对妻子的死鼓盆而歌的超然态度，就打破了世人关于生与死的独断和偏见，体现了“生无所得，死无所丧”的达观认识和态度。由此可见，虽然从有限的观点看待事物总有雌雄、荣辱、利害甚至生与死的区别，但若能以道观之，种种差别和对立都可以“道通为一”。雌雄、荣辱、利害等的分别本来就没有，只是出于人们的偏见。如果去掉这些偏见，那么雌雄、荣辱、利害乃至生与死的分别也都没有了。一个人能以这种观点看待人生，他就真正达到了“乘道德而浮游”，“无誉无訾，一龙一蛇，与时俱化”，“物物而不物于物”，超脱了世间的一切累赘，实现了绝对的精神自由。为此，庄子极力反对和鄙视那些追名逐利而害其生的行为。《骈拇》说：“自三代以下者，天下莫不以物易其性矣。小人则以身殉利，士则以身殉名，大夫则以身殉家，圣人则以身殉天下。故此教子者，事业不同，名声异号，其于伤性以身为殉，一也。”（《骈拇》）《让王》也说：“能尊生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。”“夫天下至重也，而不以害其身，又况他物乎。”“帝王之功，圣人之余事也，非所以完身养生也。今世俗之君子，多危身弃生以殉物，岂不悲哉？”（《让王》）

《庄子》的上述观点，实际上是采用一种高度思辨的哲学，以取消问题的办法来解决问题，使人有了一种精神境界，获得的是一种精神上的受用。“《庄子》书中虽然用了许多超然的词

句，乐观的论调，但是在这些词句论调下面隐隐约约地藏着一一种悲观的情绪。”<sup>①</sup>也就是说，达观的论调背后隐藏的是在事物的变化发展的必然性面前无能为力，“知其无可奈何而安之若命”的情绪，这些论调并不能真正解决人生中的任何实际问题。

从杨朱到《老子》再到《庄子》，这些“全生”的办法越来越精细，也可以说是越来越没有办法。这反映了在大变革时代处于没落之中的阶级或在斗争中处于失败的阶级对于人生和生命的思考与体认。这种思考和体认始终把人的生命本身摆在了很高的地位甚至高于国家社会之上，强调了生命的价值，开创了道家及道教哲学尊重人的个性，强调个性自由、身心健康和精神自由的思想传统，是对儒家人生哲学的必要补充。

## 二、黄老道家的“贵生”、养生思想

黄老道家是战国中期从早期道家中分化出来的一个以融会道家思想和法家思想为特色的学派。该学派在早期被称作稷下道家，是由在齐国稷下学宫中从事学术活动而主黄老思想的那部分学者组成，以后逐渐传播、发展开来而形成的。黄老道家继承了早期道家的“贵身”“爱身”的传统，并以此为“内”；同时它又把这个保全身体、性命的道理推广到治国，并以此为“外”。其实它所讲的治国之道，多是法家的思想。这样，黄老道家实际上是继承和改造了传统道家思想并使它向法家靠拢，所以我们可以把黄老之学视为道家和法家的统一。冯友兰先生指出：黄老道家以“黄老”为标识，可以从齐威王自称要“高祖黄帝，迺嗣桓、文”<sup>②</sup>这句话得到说明。这句话恰恰标明了黄老之学的两个思想倾向：一是治身（养生），一是治国。治身以黄帝为目标，黄帝是古代传说中得道登仙的人物；治国则以齐桓公、晋文公为榜样，成就霸业，其所以称为“老”者，则因《老子》中既讲“长生久视之道”，又有“君人南面之术”，而且老子也是传说中的—一个长寿者。黄老之学认为养生和治国，是同一个道理的两个方面的应用，黄老之学的主要著述在思想内容上都无一例外地体现出这个特色。例如《管子·白心》篇说：“内固之一，可以长久。论而用之，可以为天下王。”（《白心第三十八》）前一句讲养生，后一句谈治国，把养生和治国统一起来了。

黄老道家是根据时代需要对早期道家思想某些方面的继承和发挥，它同时也具备自己的时代特色。《老》《庄》中也讲过养生和治国，其讲治身，主要还是指达到一种超越的精神境界，至于对肉体的生命，主要讲如何全生免祸，以得享天年，这在《庄子》的《养生主》《人间世》《大宗师》及《山木》等篇章中多有论述。《老》《庄》讲治国，则是要使社会重新回到原始的纯朴状态中去。而黄老之道则有所不同，它讲治身，是想保存身体以长生不死，甚至像黄帝一样白日飞升；讲治国则是要继续桓、文的霸业。这种变化，反映了黄老之学实际上是代表当时已经登上政治历史舞台新兴的地主阶级的理想追求，齐威、宣王和燕昭王就是代表。

在已经变化了的社会历史条件下，黄老之道根据当时所达到的认识水平以及医学和养生的实践经验对传统的“养生”“爱身”进行了新的探索。下面，我们以稷下黄老之学的代表性著

① 冯友兰：《中国哲学史新编》（上），第435页。

② 同上书，第499页。



作“《管子》四篇”（即《白心》《内业》《心术上》和《心术下》）为主，再辅之以其他黄老著述来看看黄老道家关于养生、重生的思想与方法。

《白心》篇说：“欲爱吾身，先知吾情。君视六合，以考内身。以此知象。乃知行情。既知行情，乃知养生。”（《白心第三十八》）这段话，可以看作是黄老之道关于养生的总的指导思想。我们不妨再看看黄老之学是怎样理解人的生命现象和养生之道的。为此，我们不得不先从它的宇宙观说起。“《管子》四篇”在中国哲学发展史上的一个重要贡献，是对早期道家的“道”的观念做出了新的发展，提出了“道”即是“气”或“精气”的思想。在《老子》中有“道生一”的命题。对于这个“一”，学界多理解为“元气”。按这种理解，“元气”是由“道”生化而来，似乎是先有“道”，后有“气”，“道”是逻辑在先。“《管子》四篇”的突破点在于直接把“道”与“气”等同起来。《内业》篇说：“凡物之精，此则为生。下生五谷，上为列星。流于天地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人。”（《内业第四十九》）这里把“精”（即精气）看作天地万物的本原。《内业》又说：“凡道无根无茎，无叶无荣，万物以生，万物以成。”（《内业第四十九》）这里又明确把“道”视作万物生成的根本。可见在《管子》中，“道”与“气”是同一个范畴，这在《管子》中的另一篇《枢言》中可得到进一步印证。《枢言》说：“道之在天者，日也；其在人者，心也。故曰：有气则生，无气则死，生者以其气。”（《枢言第十二》）这就更直观地说明了“道”就是“气”，万物都是从“气”中产生出来的，人也不例外。

关于人的生命，《内业》说：“凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。和乃生，不和不生。”又说：“精也者，气之精者也。”（《内业第四十九》）在《管子》的作者看来，气有精、粗之别。天是由比较精、细的一部分气所构成，地是由比较粗的一部分气所构成。人的“精”得之于天，人的“形”得之于地。“精”与“形”配合得和谐，人就生存，否则，人就死亡。

在谈到“精”（精气）与人的生命活动特别是精神活动的关系时，《心术上》说：“世人之所职者，精也。去欲则宣，宣则静矣。静则精，精则独立矣。独则明，明则神矣。”（《心术上第三十六》）这就意味着人的精神活动、聪明才智是由身体内极精细的物质——精气发生出来的，精神能力的强弱取决于体内贮存的精气的多寡。一个人所有的精气越多，不仅身体强健，而且智力也高。圣人之所以有很高的智慧，也是由于他胸中藏有很多的精气。

在谈到人的“形”与“精”的关系时，《内业》篇说：“定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。”（《内业第四十九》）形气构成人的形体（身体），它好比一座房子，精气就住在这个房子里。这是两者关系的一个方面，另一方面，构成人的精神活动的精气，既可以住在形体这个“精舍”中，也可以脱离人的形体到处游离，这就意味着人的精神可以不必依赖人的身体。精神和形体有两个不同的来源（“天出其精，地出其形”），尽管它们在本质上都是“气”，但精神对于形体而言有自己的独立性，这就为宗教的灵魂不灭的观念留下了地盘。

黄老之道还认为，人要想保持和延长生命，一方面要保持自己“形”中已有的“精”不要失去，使两者达到“和”（“和乃生”）。对此《内业》说，“彼心之情，利安以宁，勿烦勿乱，和乃自成”；反之，若“内困外薄，不早为图，生将巽舍”（《内业第四十九》）。另一方面，还要想法吸取更多的外在于运动着的精气集中在自己心中，这样就可以大大提高自己的生命力和聪

明才智。《内业》说：“敬除其舍，精将自来……严容畏敬，精将自定。”（《内业第四十九》）“形”作为“精舍”，对“精气”有很大的作用，“形”的优劣必然对“精”有相当的影响。这就包含了后来道教的“养形”“固精”形神不离乃得长生久视的思想，强调了“养形”在养生中的作用。

《内业》等篇的作者还根据当时人们“养形”“保精”的实践经验并结合自己的想象，认为一个人如果把内外的精气都集中起来的话，就会产生非常了不起的效果，甚至能通达整个宇宙和神明。《内业》篇说：“乃能穷天地，被四海，中无惑意，外无邪菑。心全于中，形全于外。不逢天菑，不遇人害。谓之圣人。”又说：“人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信（伸）而骨强；乃能戴大圜而履大方，鉴于大清，视于大明。”（《内业第四十九》）这种理想，离道教的神仙境界也不远了。

以上就是以“《管子》四篇”为代表的黄老道家的养生思想和方法。这些思想和方法在后来的《吕氏春秋》《文子》《鹖冠子》《黄老帛书》以及汉初的《淮南子》等著述中得到了比较完整地继承和体现，成为从战国中期到汉初黄老之学有关养生思想和方法的带有普遍意义的内容。

### 三、早期道经中长生不死信仰的确立

战国后期，黄老之学中的一支就已经开始和源于燕齐一带的神仙方术相结合，流为神仙家或方仙道。秦汉帝国一统天下之后，大一统的封建帝国的格局已基本确立。以秦皇、汉武为代表的封建统治者，除了继续扩大疆土以外，还有两大愿望：一是巩固自己的统治，让江山永远不倒，传诸万世；二是让自己的身体长生不死以便永远享有特权和过着穷奢极欲的生活。在这种情况下，从战国末期以来一直流行的有关长生不死、肉体飞升的神仙传说、黄老道家的养生思想及方法，加上统治阶级企求长生不死的狂热追求，使得长生成仙的信仰在秦汉时期更为流行。道家思想的发展虽然在汉武帝“独尊儒术”以后受到抑制，但道家以其特有的重生、养生思想，再加上与神仙方术的合流，则为自己在封建统治者中赢得了存在的市场。于是，为了在夹缝中扩大自己的生存空间，道家思想发挥自己“与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜”的特长，利用自身体系中可供宗教利用的资源，将传统的重生、养生思想及方法，逐渐朝向道教的长生成仙的信仰转化，这是它求得生存和发展的方向之一。在这转化过程中，黄老之道的养生思想的宗教化，是通过早期道教人士对道家经典特别是《老子》进行注解、引申和附会的方式来实现的。

黄老思想的宗教化，突出表现在东汉以后封建统治走向衰落，儒家思想的统治地位相应削弱，加上佛教的传入刺激了人们的民族主义情绪的情况下，把黄老之道演化为长生成仙之道，神化老子，把老子由人变化成神仙和教主的趋势越来越明显，把不死成仙的目标确定为道教的核心信仰。下面我们结合早期道教的几部主要经典，来看看这个过程是怎样实现的。

在尚黄老、修仙道的过程中，到东汉初出现的主要以修道长生的观点注解《老子》的《老子河上公章句》。这部书从总体上看仍属学术，不是宗教。然而在这部书中可资宗教利用的东西比以前的道家著作更多，与神仙家长生不死的信仰有了较密切的关联，所以，“它是神仙方

术与黄老思想逐步结合的历史产物，也是《老子》由道家学说向道教理论过渡的重要标志”<sup>①</sup>。后来的一些道教徒对《章句》也极为重视，并编造了一些关于河上丈人“拔地飞升”的“神异”传闻将其神化，原因大概就在这里。

《章句》最具特色的思想倾向是养生，尤其以炼养长生为主旨。本来，养生是道家的一贯主张，不过在《章句》中，就养生所占的地位看来，养生常与治国等同，甚至比经世治国还要重要。这是《章句》与先秦、西汉道家的不同之处。在注《老子》第一章“道可道，非常道”一语时，《章句》说：“道可道——谓经术政教之道也；非常道——非自然长生之道也。常道当以无为养神，无事安民，含光藏晖，灭迹匿端，不可称道。”这里将“可道”与“常道”分别理解成“经术政教之道”和“自然长生之道”，这在解《老》的著述中还是第一次。《章句》还主张：“圣人学，人所不能学，人学智诈，圣人学自然；人学治世，圣人学治身。守真道也。”在释《老子》“爱民治国”一语时，《章句》说：“治身者爱气则身全，治国者爱民则国安。”在释“治大国若烹小鲜”一语时说：“治国烦则下乱，治身烦则精散。”在释“古之善为道者”时说：“古之善以道治身及治国者。”如此等等，都说明了《章句》的治身治国统一理论。就养生要达到的最终目的而言，《章句》所追求的主要是长生不死。《章句》继承了稷下道家的“精气”说并向长生不死、成神成仙的方向发挥。实际上《章句》已意识到，对人的生命的存在而言，精气神与形体是不可分离的，只要爱气养神，自然可获长生久视。“保此长生之道，不欲奢泰盈溢。”“用道治国，则国富民昌；治身，则寿命延长，无有既尽之时也。”可见，成神成仙、长生不死的理想，在《章句》的养生论中是一个重要方面，是颇具宗教气味的，是道家思想向道教理论过渡的重要标志。差不多与《章句》同时或稍后，道教的一些早期经典，如《太平经》《想尔注》《参同契》等相继问世。这些经典，进一步强化了道教的神仙不死的信仰，从而在思想上、理论上为道教的产生准备了条件。

成书于西汉末至东汉顺帝时的《太平经》是一部“辅兴帝王”，使“帝王立致太平”的政治理论书，也是一部将道家思想宗教化而被视为早期道教经典的道书。这部书体系庞大、内容繁杂，其中的一个重要方面就是以秦汉黄老道家思想为线索“把道家的养生论引申为长生论，给神仙方术奠定了理论基础”<sup>②</sup>。《太平经》继承道家的“重生”传统，认为天地之间“人命最重”，“寿最为善”。“天者，大贪寿常生也，仙人亦贪寿，亦贪生。”<sup>③</sup>乐生恶死乃人的本性，而且人人都有“不死成仙”的可能性。所以，“奴婢顺从君主，学善能贤，免为善人良民，良民善人学不止成贤人，贤人学不止成圣人，圣人学不止成道人，道人学不止成仙人。仙人学不止成真人，真人学不止成大神人，大神人学不止成委气神人”<sup>④</sup>。为什么神仙可学而成呢？《太平经》继承了稷下道家的传统，认为天地万物都是由元气构成的。元气又分成三种：一为精，一为神，一为气。在元气之上还有一种“无形委气之神人”在支配着元气。对万物而言，“神者主生，精者主养，形者主成”<sup>⑤</sup>。万物有气则生，无气则死，人亦如此。天地所以能长久者，是因天地能守气而不绝。同样人的生命必须神气结合，或神形结合，或精气神俱备。人只要效

① 卿希泰：《中国道教史》卷一，四川人民出版社1996年版，第91页。

② 黄钊：《道家思想史纲》，湖南师大出版社1991年版，第259页。

③ 王明：《太平经合校》，中华书局1997年版，第223页。

④ 同上书，第222页。

⑤ 同上书，第727页。

法天地，“神明精气，不得去离其身，则不知老、不知死矣”；“形者乃主死，精神者乃主生。常和即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常和即为一，可以长存也”<sup>①</sup>。《太平经》还建构了由神人、真人、仙人、道人、圣人、贤人六个等次构成的神仙系统，这是道书中最早出现的神仙系统，阐述了两种得道升仙的途径。此外《太平经》还宣称：“天上积仙不死之药多少，比若太仓之积粟也；仙衣多少，比若太官之积布帛也；众仙人之第舍多少，比若县官之室宅也。”<sup>②</sup> 不过，这些东西只有“大功于天地”的“殊异有功之人”才能得到它。

稍晚于《太平经》的《老子想尔注》也是早期道教的重要经典，是一部改道家哲学为道教神学的理论著作。它对《老子》中的哲理，采用附会或歪曲的手法，以发挥道教的长生成仙的信仰。《想尔注》把“道”与“一”等同起来，再把“一”加以人格化、神格化为有人格、有意志、有喜怒、至尊无上、能主人生死的最高尊神，把它与太上老君等同起来，作为道教的基本信仰。“一者，道也……一散形为气，聚形为太上老君。常治昆仑，或言虚无，或言自然，或言无名，皆同一耳。今布道诫教人，守诫不违，即为守一矣，不行其诫，即为失一也。”<sup>③</sup> 这就是说，一个人只要信行真道，摄生守诫，“守一”，就可以反本还原，与“道”同一，或为长生不死的神仙。为了把《老子》的养身爱身之道转化为神仙不死的宗教信仰，《想尔注》作了许多牵强附会的引申甚至篡改。比如《老子》第七章，本意是说天地不自主而能长生，人效法天地，故应当无私才能成其私。可《想尔注》却把原文中的“私”改为“尸”来借题发挥，注为：“能法道，故能自生而长久也……不知长生之道，身皆尸行耳，非道所行，悉尸行也。道人所以得仙寿者，不行尸行与俗别异故能成其尸，令为仙士也。”<sup>④</sup> 类似的曲解在《章句》中还大量存在。通过这样一些曲解，《想尔注》已明确提出了一个长生不死的彼岸世界，也阐述了“守诫”“炼形”“食气”等修炼方法，认为道人只要行道奉诫守一，保形炼气和食气，就可以“守信微妙，与天相通”<sup>⑤</sup>，成为长生不死的神仙。

《周易参同契》是成书于东汉的道教丹鼎派的重要经典，是一部将《周易》、黄老和炉火三者相互契合的炼丹（包括外丹和内丹）修仙著作。关于此书的写作意图，书中有云：“大易情性，各如其度；黄老用究，较而可御；炉火之事，真有所据。三道由一，俱出经路。”可见，此书乃根据《周易》的原理贯通《易》、老、丹三学之书典，要从理论上把炼丹的实际讲出来。《参同契》以讲外丹为主，也兼说内丹。所谓“内丹”，指冶炼人体内的元气或精气“结而成丹”，使“真人（指元气）潜深渊，浮游守规中”，即养气而归丹田，达到养性延命，长生不死的目的，按《参同契》的观点，人之始生，乃阴阳交合而成。人的身体，也是一小天地，其中亦有阴阳八卦。按照天地间阴阳消长进退之道，以人体为炉来锻炼自己的精气就可以达到长生不死的效果。对此《参同契》描绘道：“修之不辍休，庶气云雨行，淫淫若春泽，液液象解冰；从头流达足，究竟复上升；往来洞无极，怫怫被容中。”所谓“外丹”指通过身外的药石配方，根据药物本身的特性和变化规律，严格遵行阴阳相推之道在丹炉中烧炼成丹，丹成则仙道成。关于服食还丹后的效验，《参同契》曰：“巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为

① 王明：《太平经合校》，中华书局1997年版，第716页。

② 同上书，第138页。

③ 饶宗颐：《老子想尔注校笺》，上海古籍出版社1991年版，第13页。

④ 同上书，第10-11页。

⑤ 同上书，第19页。

万物宝，术士服食之，寿命得长久。士游于四季，守界定规矩。金砂入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆姬成婉女，改形免世厄，号之曰真人。”服食了还丹金液，就能达到返老还童，长乐无忧的效果。总的来说，在《参同契》看来，只有两种方式才能达到长生成仙的效果，即服食金丹；内养精气，配以服食，其他的歪门邪道和旁门小术都是徒劳的。平心而论，《参同契》的丹道理论夹杂着许多古代自然哲学的思辨色彩，其中包括有科学的成分。它的主旨不仅在于宣扬长生不死，更重要的是为长生不死的宗教信仰提供实验的论证。

从上述早期道教的几部代表性经典中，我们看出，作为道教的核心信仰，长生不死的追求在早期道教中已经确立起来。这一主题的确立，与先秦道家三阶段以及黄老道家的贵生、养生思想及方法有着不可分割的联系。在这个意义上，不死成仙的信仰是早期道教和黄老之学的演化发展的产物，这个信仰后来由东晋著名道教理论家葛洪在其《抱朴子内篇》中作了系统的总结和发挥。道教把道家的热爱生命、注重养生的传统发挥到了极点，不满足于人的生命的有限性，向人的自然生命的极限发出了挑战，提出了“与天地同休，与日月同寿”，“我命在我不在天”的生命追求。对这个理想，道教人士不仅仅是想想说说而已，而是要付诸行动的。他们为了长生不死，发明了实践了上千种方法，要来征服人类的躯体，要真正控制人的生命。这是一种多么伟大的气魄，一种多么可贵的探索精神！

## 结束语

在杨朱、《老子》和《庄子》三阶段，道家面对“全生”“贵生”的主题，重点思考的是如何免去可能的危险与伤害，以求“得享天年”。尽管《老》《庄》中也有一些“长生久视之道”和“真人”“至人”“神人”的描写，但主要是想表达一种超越性的精神境界，在面对许多现实问题时还常常“知其无可奈何而安之若命”。这反映了当时处于没落中的奴隶主阶级和其他在斗争中失败了阶级在激烈的社会变革中处于“失”的地位，在无可奈何的情况下求得自保或自我安慰或自我陶醉的思想状况。黄老道家接着早期道家“全生”的主题加以发挥，他们的思考，不再把“自保”“免祸”作为要点，而是以“治身”和“治国”为要点。这恰恰反映了已经登上政治历史舞台、正处在蓬勃向上的新兴地主阶级的思想愿望。他们在政治上以桓、文为榜样，想成就霸业或“王天下”。他们感到自己任重道远，只有使自己有健康的身体才能适应在政治上大展宏图的需要。基于这一点，他们把“养生”与“治国”同等看待，有的甚至把“治身”视作“治国”之本（如《吕氏春秋》中的《先己》篇曰：“昔者先圣王，成其身而天下成，治其身而天下治”）。秦汉一统后，黄老之道的生存策略之一就是与神仙方术相结合，为自己找到存在和发展的空间。汉武“独尊儒术”之后，黄老之道尽管在政治上失去了正统地位，但它的养生思想和观念能满足那些已夺取全国政权、君临天下的地主阶级试图永保其高高在上的政治地位和永远过着穷奢极欲的生活的愿望。顺应这种需求，在一些有心人的推动下道家的养生理论和方法逐步演化为神仙不死的宗教信仰，从早期道家以来就一直受到关注的“全生”“贵生”思想，也终于发展到它的顶峰，要向人的肉体生命的极限挑战，要追求“与天地同休，与日月同寿”了。

# 论道教的长生成仙信仰\*

郭武\*\*

道教信仰人能够长生成仙，这是众所周知的事实。许多学者都认为这种信仰是道教思想的核心，如卿希泰先生曾说：修道成仙思想乃是道教思想的核心，道教“其他的教理教义和各种修炼方术，都是围绕这个核心而展开的”<sup>①</sup>。李养正先生也认为：“不论道教的教义及道术多么庞杂，其教义的核心仍是神仙信仰。”<sup>②</sup> 遗憾的是，近年来的道教研究尚未能将重点放在这一核心上，至今仍鲜有文章深入地讨论这一道教思想的主体。本文所要探讨的即是这个“核心”的内容与实质，它与道教其他思想的内在联系，以及有关它的学说的的发展和演变过程。希望这次探讨能够对学术界进一步研究道教的思想有所裨益。

## 一、长生成仙信仰的内容及实质

长生成仙是道教徒追求达到的一种境界，能达到此境界者便具有了超乎常人的寿命和能力。在这种境界中的“人”仍有高低不同的层次，如道教有所谓鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之分，不同层次的仙人有着不同的功能。其中诸仙之共有的一个特点是“长生”，亦即皆具有长久的寿命；不同之处则是他们所具有的“神通”各不相同，亦即其能力所控制的范围有小有大。综观道教的各种说法，我们可将长生成仙信仰的内容概括为人对自身局限的超越；这种超越表现在两个方面，一即对人生命之有限的超越，二即对人能力之局限的超越。这两方面的超越又都表现为一种持续的过程，即人不断地趋向“无限”的过程。

追求“长生”，亦即超越生命之有限，是道教徒奋斗的目标。东晋道士葛洪曾总结：道教之“至秘而重者，莫过于长生之方也”<sup>③</sup>。这种思想在道教初创之时即已成立，如《太平经》曾提出“要当重生，生为第一”<sup>④</sup>，并要求人们修道积德以求长生。需要说明的是，使生命在

\* 本文原载《世界宗教研究》1994年第1期，第27-37页。

\*\* 郭武（1966-），哲学硕士，云南省社会科学院宗教研究所研究人员。

① 卿希泰：《道教文化新探》，四川人民出版社1988年版，第19页。

② 李养正：《道教概说》，中华书局1989年版，第213页。

③ 《抱朴子内篇·勤求》，王明撰《抱朴子内篇校释》本，中华书局1985年3月，下同。

④ 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第613页。

一定限度内延长，还只是道教追求超越生命之有限这一过程中较初级的阶段；道教追求的终极目标是使生命无限延长，亦即成为“不死”的神仙。《太平经》所描述的“寿若西王母……比若四时周反始”<sup>①</sup>这种具有永不终止的生命力的仙人才是道教追求的终极目标，而一般的长寿之人只不过是得成仙之“小术”者，尚处于成仙的最低阶段。这种追求对生命之有限的超越是基于人们对生命短暂易逝的焦虑心理之上的。道教产生以前的中国人即已强烈地表现出了他们对死亡的焦虑之情，如《诗经·秦风》中“彼苍者天，歼我良人”的悲叹、《楚辞·招魂》中“魂兮归来！”的呼唤、齐景公与晏子“古而无死，其乐若何”<sup>②</sup>的问答，都是中国古人对死亡的焦虑和对不死的向往之情的表现。正是在这种心理的支配下，中国人有了对“不死之药”和“不死之国”的向往，有了关于“不死之民”的传说，有了对所谓“不死之术”的实践，也有了以追求长生不死为宗旨的“方仙道”，而这些向往、传说、实践、人物都为道教的产生提供了条件。道教徒们也同样地具有这种心理，从道教原始经典《太平经》极力宣扬生的意义和死的可怖中，我们可以感受到道教徒这种心理的强烈冲动——在《太平经》中，“天地之性，万二千物，人命最重”，“死亡，非小事也，一死，终古不得复见天地日月也，脉骨成涂土”<sup>③</sup>之类的言辞给人的震撼是强烈的。后世的道教徒也时常流露出这种悲哀，常叹：“所忧者莫过乎死，所重者莫急于生。”<sup>④</sup>“死生大患，孰不伤哉？”<sup>⑤</sup>也正是在这种心理基础上，道教才将追求长生作为其所“重”而“急”之事。

道教认为成仙者不仅具有长生的性质，还能获得各种“神通”，也就是说成仙者已超越了常人的能力局限，能够“神灵变化，隐显莫测”<sup>⑥</sup>，“或竦身入云，无翅而飞；或驾龙虎，上造太阶；或为鸟兽，浮游青霄；或潜行江海，翱翔名山”<sup>⑦</sup>。道教的这种对超越人能力之局限的追求，其心理根源是人们对自由的渴望。自人类形成了独立的自我意识以来，人们总是力图突破现有能力的局限、挣脱外界对自己的束缚。这种渴望自由的冲动一方面促使人们努力地认识客观世界、探寻客观世界运动变化的规律并利用之来达到自己的目的，从而推动了科学的发展；另一方面，这种冲动却又推动着人们将自己的命运完全寄托在虚幻的超自然力量身上，企图依赖这种神秘的力量来达到自己的目的，这就使人们滑向了宗教的泥塘。道教追求的对人能力之局限的超越，同时地具有以上两种倾向。一方面，道教主张个人不懈地坚持修炼，按道教所认识到的“规律”来完成对自身的超越；另一方面，道教又认为世界万物的存在和变化都由冥冥之中的神灵主宰着，人们可以凭借神灵的力量来达到自己的目的。道教这两种倾向的综合，使之产生了一种独特的思想，亦即神仙思想，这种思想认为：作为现实之个体的人可以通过一定的途径而获得超现实的能力、具有超现实的神灵的属性。这种“超人”也就是其所谓的神仙。需要说明的是，道教的这种对超凡能力的追求也是一个持续的过程，它的终极目标仍是“无

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第62页。

② 《晏子春秋》卷七，见上海古籍出版社1986年版《二十二子》。

③ 《太平经合校》，第34、298页。

④ 《抱朴子内篇·至理》。

⑤ 《三论元旨·序》，《正统道藏》本，台湾艺文印书馆影印，本文所引未注明版本者同此。

⑥ 《净明忠孝全书》卷六。

⑦ 《墟城集仙录》卷六。

限”。我们可以从《太平经》罗列的一个不断递进的境界系列中看出这一点，《太平经》罗列的这个不断递进的境界系列如下：善人→贤人→圣人→知真道→仙不死→成真→成神→与“天”比其德→与“元气”比其德。其中不同境界的人所具有的职能是不同的<sup>①</sup>，而最高境界之“元气”在道教看来是具有无限的功能的。

从上面对长生成仙信仰之内容的分析中，我们可以看出道教追求的成仙之实质乃是人类渴望超越有限这种心理的表现。渴望超越有限这种冲动本是人类普遍具有的正常心理，但道教却使这种心理冲动无限地膨胀，不切实际地试图使客观上有限的人类个体在现实中达到无限的境界，这就不可避免地使道教走向了谬误和荒唐。“无限”在宗教中往往体现为其所信奉的神灵，如黑格尔所说：“宗教的对象不是地上的、世间的，而是无限的。”<sup>②</sup> 故道教追求的成仙实即由人向神的转化。道教自己也明确认为成仙者已“失人之本，更受异形”<sup>③</sup>，承认成仙者已超越了凡人的属性而“变质同神”<sup>④</sup>，亦即所谓的“形随道通，与神合一”<sup>⑤</sup>了。这种追求人转化为神的思想在众多宗教中是独树一帜的。围绕着这种独特的追求，道教阐发了其一系列独特的思想理论及行为实践方法。

## 二、长生成仙信仰在道教思想中的核心地位

道教的思想体系可以大致分为宇宙生成及运动学说、神灵及灵魂学说、政治伦理学说及宗教修炼学说等几大部分。其中宇宙论乃是道教思想的哲学基础，其哲理贯穿于道教的其他学说之中；神灵及灵魂观念属于道教的神学思想，这种神学思想弥漫于整个道教学说之中，使道教学说充满了浓厚的宗教神学色彩；政治及伦理学说则属于道教的“人世”学说，因为道教所关心的是现实的人如何得到解脱或超越，所以处理世间各种关系的学说也就成了道教思想的重要组成部分；宗教修炼学说是道教的（宗教）实践方法论，它为道教徒们指出了得到最终解脱的方法和途径。道教思想的各组成部分并非孤立的，而是有机地联系着的。这种联系的枢纽或核心就是其长生成仙信仰。

综观道教的思想体系，我们可以发现其每一部分莫不与长生成仙信仰有着密切的联系。道教长生成仙信仰的形成，曾受到了中国古代原始宗教及古代思想家们的一些思想观念的极大影响；反过来，在道教创立之后，这些思想观念也被道教改造吸收为它自己的思想内容，用来组建道教的思想体系、论证长生成仙信仰。笔者认为：道教思想体系的形成本来就是以说明成仙的可能性为核心而逐渐凝聚、发展成的<sup>⑥</sup>。随着历史的发展，道教的思想内容也不断地丰富和发展，而这种发展始终都与其长生成仙信仰有着密切的联系，始终都是围绕着长生成仙信仰这

① 参见《太平经合校》，第78、88页。

② 《哲学史讲演录》卷一，商务印书馆1959年版，第62页。

③ 《抱朴子内篇·对俗》。

④ 《坐忘论》。

⑤ 同上。

⑥ 详情请参阅拙文《试论道教长生成仙信仰的形成》（载《宗教学研究》1991年3-4合期）和《从〈太平经〉和〈老子想尔注〉看道教神学的创立》（载《四川大学研究生论坛》1990年号）。

一核心而进行的。下面，我们从几个方面来探讨一下长生成仙信仰与道教其他思想的关系，具体地观察长生成仙信仰如何在道教思想体系中处于核心的地位。

首先，我们来看道教关于世界产生、存在及其运动规律的思想与长生成仙信仰之间的关系。

道教认为世界万物皆产生于同一个根源，这个根源通常被称为“道”，有时也被称为“玄”“一”“太极”等，这些相异的名称实际上“于理无差，悉是大道”<sup>①</sup>。这个根源是一种形而上的实体，它不仅能产生万物，而且还能作为万物的本体而普遍存在于万物之中，如王玄览言：“道能遍物，即物是道。”<sup>②</sup>这种思想本属中国古代哲人对世界产生和存在的理性认识，道教继承了这种思想，并利用它来论证了其所主张的长生成仙的可能性。道教认为，作为宇宙间“万物”成员之一的人也同样地禀有“道”这个本体，如丘处机说：“人与天地禀受一同。”<sup>③</sup>《太平经》则说：“夫天将生人，悉以真道付之。”<sup>④</sup>这样，人天生地就具有了“道”的属性。“道”的属性在道教看来有永生和神妙等几个方面，如《老子想尔注》说“生”乃是“道之别躰(体)”<sup>⑤</sup>，《磻溪集》说“道力神功不可言，生成万化独超然”<sup>⑥</sup>。所以，人本身就有了获得长生和神通的可能，不过，这种可能只是一种潜在的属性，若不加以“开发”，它是不会成为现实的，如《太平经》说：“夫道若风，默居其傍，用之则有，不用则亡。”<sup>⑦</sup>道教推行的一些宗教修炼，其目的就是为了巩固并开发出人体中所禀有的这种潜在属性。例如“守一”，因为“一”乃是“道之根也，气之始也，命之所系属”，所以人若能保守住这个根本就能成就一切：“知守一，万事毕。”<sup>⑧</sup>又如内丹修炼，其所需之“药物”实即人体所含的从“道”禀受来的某种东西，张伯端说“人人自有长生药”，并要求人们“穷取生身处”以求“返本還元”、得道成仙<sup>⑨</sup>，其理论基础就是人体中有“道”之属性。此外，“道”产生万物的程序也被道教利用来说明长生成仙的可能，如老子著名的“道生一，一生二。二生三，三生万物”的宇宙生成模式就被道教运用来解释人的形成，所谓的“虚化神，神化炁，炁化精，精化形”<sup>⑩</sup>的说法即是比附这个模式而得来的；所以，道教宣扬人只要经过一番“返本還元”的修炼即可得道成仙。这种修炼的步骤如下：养形积精，炼精化炁，炼炁合神，炼神还虚。由此可见道教的宇宙生成论与其成仙信仰的关系：对世界根源、本体的认识最终是为了论证人的归宿。

唐代以后，道教对世界产生和存在的看法由于受佛教影响而多具浓厚的主观唯心主义色彩。他们认为万物的产生和存在皆是由于“心”的作用，其最典型的说法是：“心生诸法生，心灭诸法灭。”<sup>⑪</sup>这种认识最终还是落到了对人的归宿的论证上。这一时期的道教普遍认为：人

① 《三论元旨·道宗章第一》。

② 《玄珠录》卷上。

③ 《大丹直指·序》。

④ 《太平经合校》，第259页。

⑤ 参见《老子想尔注校笺》第二十五章，饶宗颐撰，选堂丛书版。

⑥ 《磻溪集》卷二，成都二仙庵刻《道藏辑要》本。

⑦ 《太平经合校》，第193页。

⑧ 同上书，第12-13、369页。

⑨ 参见《悟真篇》。

⑩ 《中和集》卷二。

⑪ 《玄珠录》卷下。

与生俱来的“心”（或称“识”“性”等）是洁净无染的，但人出生以后则“有诸染欲渎乱其真”<sup>①</sup>，所以人就难免走入迷途“去道日远”，最终招致丧亡。假如人能够进行修炼以“净除心垢，开识神本”<sup>②</sup>，也就能够返回其先天固有的状态而得道成仙了。这一时期的成仙修炼也非常强调修“心”，如张伯端说：“欲体夫至道，莫若明乎本心……人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自有，不假施功，顿超彼岸。”<sup>③</sup>这种以修“心”为成仙之要的说法是对传统的重视炼形养命以及与此相关联的肉体飞升成仙说法的一次革新，这次革新来自现实的动力是“肉体成仙”说的难以兑现，虽然我们不能说此期道教对世界产生和存在的认识的改变是完全为了适应现实的需要，但这种改变与其成仙思想的变化之间的密切联系是无可否认的。

道教的宇宙论还包括其对事物运动变化的认识。道教虽主张清静无为，但并不否认世界万物处于不断的运动和变化之中，如其虚静无为的“道”即能化生万物，“无为”终能“无不为”。道教的这种变化思想乃是其成仙说中人能转化为神这种思想的哲理基础之一。道教常以事物的变化为一种普遍存在的现象，甚至以之作为一种无条件的转化，如老枫能化为羽人、朽麦能化为蝴蝶、贤女能化为贞石、山蚯能化为百合<sup>④</sup>等；这种“化”的思想在道教中有着极大的影响，甚至其三洞尊神也被认为是从混沌太无元、赤混太无元、冥寂玄通元“三元”化生而来的<sup>⑤</sup>。有了这种普遍存在的“化”的观念，道教成仙说中人能化为神（仙）的主张也就成了“合情合理”的事，而在其他宗教中，由于缺乏绝对的“化”的观念，故人能转化为神是不可思议的事。

道教并不认为事物的运动变化是杂乱无章的，而认为它是遵循着一定规律的。这个规律总的来说就是“道”，“道”在道教经典中既有根源和本体的意思，又有万物运动所必循之规律的意思，如《太平经》说“元气行道，以生万物”“行道安身，求长生自养”<sup>⑥</sup>，即是将“道”视为事物所依行之规律而言的。作为规律的“道”具体地表现为阴阳、五行的变化；道经所谓的“道无奇辞，一阴一阳为其用也”及“夫四时五行，乃天地之真要道也”<sup>⑦</sup>，明确地证实了这一点。众所周知，阴阳、五行的运动是一种相互依赖、相生相克的封闭式循环运动，道教把一切事物的运动都归结为阴阳、五行的相互作用，就必然地得出了世界处于一种循环反复、无始无终的圆圈式运动的结论，如《太平经》说：“天道比若循环，周者复反始。”<sup>⑧</sup>这种认识也被道教运用于人身之上。道教认为人身的组成也可归类于阴阳、五行这种系统，如其言：“人生皆具阴阳”，人生之时，“四时五行之气来入人腹中”<sup>⑨</sup>。又以头属阳、足属阴、五脏配五行等等。这样，人若能按阴阳、五行的运动规律来调理、修炼自己，也就有可能使生命无穷地延续下去了。道教的成仙修炼就是依阴阳、五行之理来进行的，如内丹修炼即是将人体各部位视

① 《道德真经广圣义》卷二十三。

② 《坐忘论》。

③ 《悟真篇·后叙》。

④ 参见《化书·道化·老枫》。

⑤ 参见《云笈七籤》卷三《道教三洞宗元》。

⑥ 《太平经合校》，第16、17页。

⑦ 同上书，第11、130页。

⑧ 同上书，第227页。

⑨ 同上书，第36、292页。

为一个阴阳与五行相合的系统，要求人们依阴阳五行变化之“机”来修炼自己的精气神等以期得道成仙。《钟吕传道集》曾言：“丹经万卷，议论不出阴阳。”<sup>①</sup>《悟真篇》也主张“大丹妙用法乾坤”并以为“五行逆兮丹体常灵常存”<sup>②</sup>，可见内丹修炼确是依阴阳五行变化之理来进行。《太平经》则以四时（阴阳）五行为天地之枝体，认为“枝主盛衰、体主规矩”，人若顺之则吉，不顺之则“长与天地乖忤”<sup>③</sup>；它以为人若能“随阴阳孟仲季为兄弟，应气而动，顺四时五行天道变化”，就一定能够长生不死<sup>④</sup>，而长生不死又被它说成是“命与天连”“随天转易若循环”“比若四时周反始”<sup>⑤</sup>。由上可知，道教关于事物运动变化的认识最终也被用来为其长生成仙信仰作了论证。

道教的这种把对天道的认识落实到对人道的论证上的做法，其前提是承认“天人一体”<sup>⑥</sup>的说法。“天人一体”本是中国古代哲学、医学对人与外部世界关系的一种认识，道教继承了这种说法，认为人与“天”有着相同的结构、遵循相同的运动规律并且能够相互感应等；由此，道教对世界产生、存在、运动变化的认识结果就很自然地被利用来论证人的生存和发展等问题了。

其次，我们来看道教神灵观及灵魂观与长生成仙信仰之间的关系。

神灵观念是人们不能够控制并正确认识外在于自己的力量，从而赋予这种力量神秘性和人格的产物。马克思主义宗教学认为宗教的本质乃是人的自我“异化”，超自然、超人间的万能之神乃是人们把自己的本质升华为脱离现实人类的一种抽象的虚幻的人，并把这种虚幻的人的本质同自然力量和社会力量结合在一起的结果<sup>⑦</sup>。人们将自己的本质与超自然、超人间的力量结合在一起，赋予这种力量某些人的属性，其实是在神灵的身上寄托了自己的向往，神灵所拥有的一切能力正是人们渴望在现实中得到却又未能得到的，人们崇拜神灵的目的正是为了得到它的帮助，使自己顺利地得到自己想要得到的。所以，我们可以说：神灵是人的主宰，同时也是人的榜样，神灵所拥有的一切正是人所追求的目标。一般的宗教往往只强调神对人的主宰而忽视了人的自主性和能动性，从而使人完全处于神的支配之下；在这些宗教里，人所渴望得到的一切只能靠神灵的恩赐，人只能借助神的力量而不能拥有这种力量。道教则在承认神灵对人的主宰时，也充分地肯定了人的自主性和能动性（激进者甚至主张“我命在我不在天”），它不仅认为人可以借助神灵的力量来达到自己的目的（如对符篆、咒语的运用），而且认为人在神灵的帮助下或者通过自己的努力也可以获得神灵般的能力，亦即成为神仙。道教的这种独特的信仰和追求与其神灵学说有着密切的联系。

道教崇拜多神，但在其所崇拜的众多神灵中有一个最高的主神。这个最高主神在《太平经》中为常与原始宗教之“天”神相代称的“道”，在《老子想尔注》中则发展为“道”的化

① 《钟吕传道集·论龙虎第八》。

② 《悟真篇·读〈周易参同契〉》。

③ 《太平经合校》第262页。

④ 同上书，第809页。

⑤ 同上书，第403、62页。

⑥ 参见《太平经合校》，第16页。

⑦ 陈麟书先生主张此说。参阅其《宗教学原理》（修订版），四川大学出版社。

身太上老君，以后又发展为道德丈人（《三天内解经》）、元始天尊（《真灵位业图》）等。无论道教最高主神的名称怎样变化，它始终都被视为是同“道”等位的万事万物的创生者，是本源之“道”的神化。这样，在理论上，人禀有“道”之属性的同时，实际上也就潜在地禀有了“神”的属性；人只要不懈地坚持正确的修炼就一定能把自己的“神性”开发出来，从而转变成神。此外，道教的多神并存的观念也为其主张人能够转变为神提供了可能性。道教创立之初，曾接受了中国古代原始宗教的万物有灵论，以为“万二千物，各自存精神，自有君长”<sup>①</sup>；虽然道教也有自己的最高主神，如“道”或“元始天尊”等，但这个最高主神并不是绝对唯一的神（如基督教的上帝和伊斯兰教的真主等），它的存在并不排斥其他神灵的存在，只不过它能够统治万神，如《太平经》说各种低位神是“皇天之吏”<sup>②</sup>。这种神灵观念不同于基督教等的神灵观念。在基督教中，人不会有成为神的可能，人只能被神拯救；而在道教中人可以成为神则是正常的事。反过来说，道教最终未发展成崇奉绝对唯一神的宗教，恐怕与其追求长生成仙（人变为神）不无关系。

道教的灵魂观也与其成仙的追求有密切的联系。本来，追求成仙就涉及一个成仙主体的问题。一般地，各种宗教都以灵魂为生命的根本，道教也不例外，只是道教内部由于对“形神关系”等的认识不同而发生了成仙主体是灵魂或是（灵魂所附着的）肉体的分歧<sup>③</sup>。道教认为：人之灵魂实即人生来就禀有的某种分有“道”之属性的东西，这种东西乃是人生命的根本。从这个意义出发，道教又称“魂”为“精”“气”“神”“一”或“心”“性”“识”“阳神”“真己”等等。人若要想得长生成仙，必须对这个东西进行修炼。前期道教基于灵魂与肉体“分为两，至于死亡”<sup>④</sup>以及“魂神不去（肉体）乃长存”<sup>⑤</sup>的认识，多主张以“保（灵魂不离肉体）”为修炼之要；由此而导致了魏晋时肉体成仙说的盛行。唐代以后，道教肉体成仙说在现实中遇到了难以克服的困难而逐渐转变为灵魂成仙说；此后的道教多以“净化”灵魂为修炼之要，如“阴尽阳淳”说和“净除心垢”说等。“阴尽阳淳”说认为“人之五体百骸、血津骨肉莫非阴类”，而欲长生成仙就须修元炼本以使“阴尽阳淳，如天之清”<sup>⑥</sup>。“净除心垢”说则认为人心本净，但人出世之后“有诸染欲渎乱其真”，若能“净除心垢、开识神本”<sup>⑦</sup>，便能长生成仙。“净化”过的灵魂可以不再依附肉体而升入“天界”，如《灵宝毕法》中的“调神出壳”之法即是使“阳神”脱离肉体而成仙的方法。道教对人之灵魂的修炼从“保”转变为“净化”表明：道教对人之灵魂的性质及其与肉体关系的认识均有了改变。促使这种改变发生的原因之一即“肉体成仙”在现实中难以实现，道教必须另寻一条成仙之路。所以可以说，道教灵魂观的发展是服务于其长生成仙信仰的。

第三，我们来看道教的政治伦理学说与长生成仙信仰的关系。

政治伦理学说是道教的“入世”学说，但这种入世学说与道教的长生成仙信仰依然有着很

① 《太平经合校》，第218页。

② 同上书，第221页。

③ 详请参阅拙文《道教成仙说的流变及其原因浅探》，载《中国道教》1992年第2期。

④ 《太平经合校》，第716页。

⑤ 同上书，第305页。

⑥ 金允中：《上清灵宝大法·序》。

⑦ 分别引自《道德真经广圣义》卷二十三及《坐忘论》。

多的关系。笔者认为：道教的政治伦理学说所追求的目标与长生成仙信仰在本质上有一致的地方。这种一致即：二者在本质上都是试图摆脱或减轻来自外界的压力。长生成仙信仰本质上是人类对超越自身局限、摆脱外来压力而获得逍遥的一种渴望，这种渴望最初是针对死亡的威胁及来自自然界的各种压力的；随着阶级的产生和国家的建立，人类又承受起了来自社会的各种压力，渴望获得轻松自由的人类不得不开始寻找解除这种压力的方法。其中一部分人主张设立各种行为规范以约束世人的行为，进而达到使社会关系协调的目的（中国以儒家为代表），另一部分人则呼吁人们自觉地克制自己的欲望，回到没有国家和阶级的原始社会状态中去（在中国以道家为代表）。前者（儒家）在社会压力面前是以积极进取的态度去寻求减轻压力的途径的（虽然它给人们套上了枷锁，但这种枷锁在当时却能在一定程度上避免更多的冲突，从而减轻人们所承受的社会压力），后者（道家）则表现出一种消极和无奈（虽然它的主张似乎能彻底地消除来自社会的压力，但这在社会不断发展的趋势面前却是不现实的，它最多只能成为少数人在心灵上保持宁静的处世哲学）。道教虽然受道家的影响极深，但道教毕竟不同于道家；作为一种宗教，道教除了宣扬“天界”的美妙外，还以其慈悲的胸怀普遍地关注着世上的每一个人。世上之人由于先天禀受的不同而对求仙之事有着不同的兴趣，“命属生星，则其人必好仙道，好仙道者，求之亦必得也，命属死星，则其人亦不信仙道，不信仙道，则亦不自修其事也”<sup>①</sup>；如何帮助那些难以达到仙境、依然在世间苦受煎熬的人减轻压力也就成了道教视为己任的事。道教巧妙地把儒家的那一套治世学说纳入自己的大“道”体系之内，以为“治人有道则国昌，事天有道则身康”<sup>②</sup>，要求君主“爱养万民，令不伤天性”<sup>③</sup>，人民“淳朴无所妄为”<sup>④</sup>，如此，“人主正则百官正，百官正则天下之民正”<sup>⑤</sup>，便可以达到“父慈子孝、兄友弟顺、夫信妻贤、九族和睦”“尊老抚幼、教诲愚鄙、百姓和集、上下信向”“礼乐自兴、百官称职、祸乱不生；万宝丰熟、物充实矣”<sup>⑥</sup>这样一个理想的社会，令所有人都感到轻松舒适。

道教的这种济世思想和学说在其初创之时的经典《太平经》中即已有了丰富的展示。《太平经》开列的“善人→贤人→圣人→知真道→仙不死→成真→成神→与‘天’比其德→与‘元气’比其德”<sup>⑦</sup>系列表明：追求“超越”是一个分阶段的过程，而每一个较低阶段都是不断向较高阶段迈进的基础。能够达到这个过程中较低阶段的善贤或圣人境界，自然也就获得了成仙不死或成神等的必要条件，如葛洪说：“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。”“积善事未满，虽服仙药亦无益也。”<sup>⑧</sup>《八素真经·三五行化妙诀》也说：“上士高才，先立善行，然后方术。”同样，统治者也必须施行仁政、奉“道”而为方可免受灾异、得到长生，如《太平经》说：“王者行道，天地喜悦；失道，天地为灾

① 《抱朴子内篇·塞难》。

② 《道德玄经原旨》卷四。

③ 《道德真经藏室纂微篇》卷二，蒙文通辑本。

④ 同上书，卷三。

⑤ 《道德玄经原旨》卷四。

⑥ 《道德真经藏室纂微篇》卷七。

⑦ 参见《太平经合校》，第78页。

⑧ 《抱朴子内篇·对俗》。

异。”<sup>①</sup> 道教的这些说法，一是为了给其政治伦理学说披上一层神圣的外衣，二则是为了给他们所追求的成仙垫上一块坚实的基石。由此可见道教的政治伦理学说与其长生成仙信仰之间的关系。

第四，我们来看道教的修炼学说与长生成仙信仰的关系。

这种关系是比较直接和明了的，用不着做过多的说明。道教的一切修炼皆是为了延长生命或获得某种神异的功能，这一点是毋庸置疑的。如其“宝精”是因为精乃人生之时所禀的天地“元一之气”，而“元气减耗，命将竭也”<sup>②</sup>；“导引”则是因“人身常摇动则谷气消，血脉流通病不生”<sup>③</sup>，故“日用导引，神仙初地门”<sup>④</sup>，“存神”是因“六腑五脏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生”<sup>⑤</sup>，“守一”是因一乃“命之所系属”<sup>⑥</sup>，“辟谷”是因“欲得长生，肠中当清；欲得不死，肠中无滓”<sup>⑦</sup>，“服食”是因“上药令人身安命延、升为天神”<sup>⑧</sup>；修炼“外丹”是因“服神丹令人寿无穷已，与天地相毕”<sup>⑨</sup>；修炼“内丹”是因“人人本有长生药”<sup>⑩</sup>，等等。

总之，通过以上四个方面的论述，我们可以得出长生成仙信仰是道教思想体系的核心这一结论。

### 三、道教长生成仙学说的发展、演变过程

围绕着长生成仙这一信仰，道教吸收了中国古代哲学和原始宗教等的许多思想，创立了一套较为系统的长生成仙学说<sup>⑪</sup>。道教长生成仙学说创立之后，经魏晋南北朝而得到发展并逐渐成熟；唐宋之时，它又大量地吸收了佛教的学说并改变了发展方向；元明之时，长生成仙学说发展到了鼎盛时期，之后便逐渐走向衰落。下面，我们对道教长生成仙学说发展的几个阶段作一概述性的说明。

东汉末年道教初创之时，以《太平经》和《老子想尔注》两部道教经典为代表，道教长生成仙说的内容大体已经出现。这一时期的道教不仅确立了其追求长生成仙的主旨，而且还奠定了道教世界观、神学、政治伦理学及修炼学说的基础。但是，这一时期的道教长生成仙学说还显得很粗糙并有许多自相矛盾的地方，故尚未成熟。

魏晋南北朝时期，以葛洪等人为代表，道教对神仙实有并可学而得等问题进行了论证，又

① 《太平经合校》，第17页。

② 《云笈七籤》卷五十六《元气论》。

③ 《养性延命录》卷下。

④ 《三洞枢机杂说》。

⑤ 《黄庭内景经·心神章第八》，见《云笈七籤》卷十一。

⑥ 《太平经合校》，第13页。

⑦ 《抱朴子内篇·杂应》。

⑧ 《抱朴子内篇·仙药》引《神农四经》。

⑨ 《抱朴子内篇·金丹》。

⑩ 《悟真篇》。

⑪ 详请参阅拙文《试论道教长生成仙信仰的形成》及《从〈太平经〉和〈老子想尔注〉看道教神学的创立》。

对道教的世界观、政治伦理学及修炼方法等进行了较深入细致的阐述,从而使长生成仙说得到了较大的发展并逐渐成熟。这一时期的道教由于受原始宗教的灵魂与肉体分离则导致死亡这种思想及“方仙道”所追求的成仙方式的影响,主张肉体可以成仙并为此作了许多论证。

唐宋时期,道教受到了佛教和儒家的极大影响,大量地吸收了它们的思想,从而进一步充实、发展了道教的长生成仙学说。由于受佛教的影响,道教对“道”的思辨进一步“玄”化并最终把“道”等同于“心”等(主观思维),同时对肉体的真实性产生了怀疑。对儒家的政治伦理学说,他们也更多地予以吸收并将其融化为大“道”的内容<sup>①</sup>。由于前期道教所主张的服食外丹以求肉体不死在现实中暴露出其荒谬性,唐以后的道教在修炼方法和成仙方式上有了根本性的改变,多主张进行“内丹”修炼以求灵魂成仙。

元明时期,全真道的兴盛将唐以来的长生成仙说推到了鼎盛。鼎盛的表现是大量“修仙”典籍的问世及修炼学说的深入浅出,在修炼方法上也各有所见。清代以后,道教长生成仙说盛极而衰,这种“衰”主要是指其学说内容没有太大的发展。

以上是道教长生成仙学说发展、演变的大致过程。限于篇幅,未作详细的阐述。笔者已为《宗教学研究》写成了《道教长生成仙说发展的几个阶段》一文<sup>②</sup>,对这几个阶段的发展情况作了较为详细的说明,可补此文之不足。

<sup>①</sup> 如《道德真经藏室纂微篇》卷六言。道、德、仁、义、礼“混而为一”,分则“随世而施設”。《道德真经广圣义》卷三十则言“道”能“兼包诸行”,并以道教的“自然”思想来解释仁、义、礼、智、信等的內容。

<sup>②</sup> 载《宗教学研究》1992年第3-4合期。

## 长生成仙说的历史考察与现代诠释（上）\*

牟钟鉴

生死问题是人类面对的一个永恒的根本性的难题。个体生命的有限和人的本性追求的无限之间形成人间无法克服的矛盾，随着人的理性和自我意识的增强，这个矛盾给人带来的痛苦越来越强烈。科学在生死面前显得那么苍白无力，使人们看到了它的局限性。迄今为止，敢于面对生死难题并提出解决它的办法的只有宗教和哲学，但各有不同的理念。

基督教和伊斯兰教认为今生短暂而苦难重重，解脱生死的根本办法是皈依上帝或真主，死后灵魂便可得救，升入天堂，获得永恒的幸福。佛教认为人生是苦是幻，不仅形体乃因缘幻合，不可执着，即使“神我”亦非真有，故以觉悟“无生”，进入“涅槃”为彻底解脱。当然在成佛之前，人在六道中轮回，有不死之灵魂承担因果报应。儒家不是宗教，对于“来世”“彼岸”，存而不论，它对于肉体的长生和灵魂的不死都不予重视，而看重人生的社会贡献和人格力量，认为它们可以长存于人间，生命的价值和意义就在于此。孔子说：“朝闻道，夕死可矣。”可见儒家的道，侧重在精神生命方面，并不包括生理生命。在具有终极关切的各种宗教与哲学中，唯有道教，特重今生，以生为乐，以生为贵，它主张并且相信经过一定的炼养过程，人的生命两大要素：精神和形体可以相守不离，可以脱胎换骨，与大道一体化，实现整体生命的长生不死和得道成仙。所以说道教是重生的宗教。近代道教大师陈撄宁称之为生本主义。

长生成仙是道教的核心信仰，是它区别于别的宗教的特质之所在，是道教理论和方术的基础，缺少了这个核心和基石，道教也就不成其为道教了。

道教的神和仙，严格说是区别的。神是亘古即有，无始无终的超凡入圣者，如“三清”“四御”“三官”“真武”等，皆是道教崇拜的高位神。仙是由人修炼而成，已经超出生死，可以飞腾变化，具有常人不备的特异智慧与功能的得道者，如赤松子、广成子、八仙、七真、许逊等，又称为仙真，实际上就是“超人”。道教的神灵是道教徒崇拜和仰赖的对象，道教的仙真则不仅是道徒信奉的对象，同时还是道徒所追求的人生目标，也就是说要使自己得道成仙。通常人们所说的神仙，多指仙人。

按照道书的描述，得道成仙者有这样几项超出常人的素质：第一是长生不死，彻底摆脱了

\* 本文原载《上海道教》1999年第3期，第10-14、30页。

生、老、病、死的常人痛苦，他的生命是健全的，可以抵御一切内外的侵害，同时又是永恒的，与天地同寿，与日月齐光；第二是逍遥自在，不食五谷，吸风饮露，腾云驾雾，来去自由；第三是神通广大，能随意变化，制魔降妖，扶善惩恶，呼风唤雨，为人间消灾造福。总之，神仙是健康、智能、道德合为一体的超常发挥者，他关心社会，又不为世事所累，保持着个体的绝对自由。

仙人亦有等级差别，如《三洞宗元》将仙分为九等，陈撄宁在《孙不二女功内丹次第诗注》中则说仙有五等。由于修道环境、先天素质、师承门派、修炼方式以及造诣程度等诸多因素的差异，诸仙在神通能力和神通特色上各有不同，但都已解脱了生死，获得了永恒的幸福和自由。

长生成仙的宗旨，虽然为道教所特有，但从深层次看，它作为一种生命理想即反映了人类热爱生命、珍惜生命，追求永恒的普遍本性。人的本性是乐生恶死的，并且希望不断优化自己的生命质量。虽然人们所看到的现实人生，又总是短暂而充满艰辛、苦难，但是人的理性和智慧又总是不满足于天命所予、自然生死，而要想方设法延长和提升生命，不断突破已有的寿限和质量，故有医学、体育、养生、信仰等文化的出现和发展，道教不过是以宗教的形态集中体现了人类的重生本性而已。

人的生命是双重的，是精神生命和生理生命的融合体，缺其一不能算是健全的生命。老而不死的坏人固然为人们所唾弃，而品学兼优如颜回，却不幸短命而夭，亦使人遗憾不已。各种宗教对于提升人的精神生命都相当着力，但对于生理生命给予高度关切者却不多见。道教由追求长生而注重养生，兼性命而修之。一方面提出长生成仙的理想目标，另一方面又在实践中深入探索生命的奥秘，提炼出东方式的生命学理论和各种祛病健身的养生方式方法，把宗教信仰的热情贯注于对生命的体认和炼养的实际操作过程，使生命不断得到强化和纯化，其结果是在宗教的形态下，推动了生命科学的发展，对中华民族体质的增强做出了巨大贡献，这样的宗教是独一无二的。

长生成仙者虽未曾见，但吸收道教养生之学，因而健康长寿、慧命大开者却大有人在。人类的历史表明，在生命的质与量两个方面并不存在一个预设的极限，生命的年岁一直在不断延长，生命的内涵同时也在不断拓展，生命的质量同样在不断改善，而且将永无止境。

就道教理论体系自身而言，长生成仙说处在中心的位置。道教崇拜大道，而大道的本质乃是生生不息的宇宙总生机，人的生命若能与大道贯通为一体，人便可长生不死。《太上老君内观经》说：“道不可见，因生以明之；生不可常，用道以守之。若生亡，则道废，道废则生亡。生道合一，则长生不死。”可知长生不死说以道的哲学为其理论基础，而“生道合一”乃是一条基本原理。道术繁多，就炼养而言，主要是外丹和内丹，而内外丹所追求的目标是炼成金丹大药，使人长生成仙。道教有诸多教派，其教义、戒律在历史上也有诸多变化，但长生成仙的宗旨却是共同的不变的。道教用清规戒律约束信徒的行为，巩固信徒的信仰，如《老子想尔注》所说：“诚为渊、道犹水、人犹鱼。”人离道则死，道离戒则散，说明戒是为修道成仙服务的。道教的祭祀、斋醮、符箓，并不全是直接为了长生成仙，许多时候是为了借助于神灵的威力，消除灾祸、祈求福禄、祛病延年，这样的目标与长生成仙相比，一个是最低纲领，一个是最高纲领；一个是切近的，一个是长远的。消灾祈福颇适合一般民众信徒与民众的需要，它也

是达到长生成仙这个终极目标的初级阶段。

道教长生成仙说从产生到今日经历了漫长的演变过程，在不同时代有不同的理解和说明。其过程大致可以分为以下几个阶段。

第一阶段的时间是从先秦至两汉，道教处于孕育和生长时期，长生成仙说尚无理论形态，主要表现为神话传说和方术。《老子》书中有云：“深根固柢，长生久视之道。”（五十九章）《庄子》书中有关于神仙的描绘，如《逍遥游》云：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”《齐物论》云：“至人神矣，大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山，飘风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外，死生无变于己。”屈原在《离骚》中想象自己升天：“前望舒使先驱兮，后飞廉使奔属，鸾皇为余先戒兮，雷师告余以未具，吾令凤鸟飞腾兮，又继之以日夜。”《九章》吟道：“驾青虬兮骖白螭，吾与重华游兮瑶之圃。登昆仑兮食玉英，与天地兮比寿，与日月兮齐光。”燕齐一带则有三神山的传说，认为海中有蓬莱、方丈、瀛洲三座仙岛能见而难至，其上有仙人和不死之药，齐威王、齐宣王、燕昭王和秦始皇都曾派人入海寻求仙人和仙药。汉武帝宠信李少君、少翁、栾大、公孙卿等方士，他们言能有方得仙药，能使人成仙登天，使汉武帝迷恋不已。东汉则流行淮南王得道升天、卢教学道成仙，东方朔度世不死、王子乔辟谷不食等故事。这一个时期的长生成仙思潮的特点是：一主要向仙人求药，不是自己制药；二缺乏理论说明，多为民间传说，且语焉不详。

第二阶段的时间是从汉末到魏晋南北朝，道教正式诞生，长生成仙说主要表现为金丹成仙之道。这一时期追求长生成仙的人们把注意力从外出寻仙求药转移到自己炼制仙药上面，炼丹术逐渐兴盛。东汉后期有正式的丹经《周易参同契》问世。该书运用《周易》阴阳之理，参合黄老自然之道，讲述炉火炼丹之事，基本上是一部外丹经。（后世道士以内丹诠释，另当别论）两晋中道士葛洪对长生成仙说作了系统论证，他认为神仙必有、长生可致，提出理由可归结为七条：一曰传说已久，典籍多载，如《抱朴子·论仙》说：“列仙之人，盈乎竹素矣。”《对俗》说：“前哲所记，近将千人，皆有姓字及有施为本末，非虚言也。”又云：“邃古之事，何可亲见？皆赖记籍，传闻于往耳。《列仙传》炳然期必有矣。”二曰有生有死非是普遍必然，少数可以例外，《论仙》云：“夫言始者必有终者多矣，混而齐之，非通理矣。谓夏必长，而荠麦枯焉；谓冬必凋，而竹柏茂焉；谓始必终，而天地无穷焉；谓生必死，而龟鹤长存焉。”三曰调养有方则可延年益寿，《至理》云：“泥壤易消者也，而陶之瓦，则与二汉齐其久焉。”“物类一也，而荣枯异功，岂有秋收之常限，冬藏之定例哉？而人之受命，死生之期，未若草木之于寒天也，而延养之理、补救之方，非徒温暖之为浅益也，久视之效，何为不然？”四曰人之死有因以致之，除却死因即可长生，《论仙》云：“若夫仙人以药物养身，以术类延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，旧身不改，苟有其道，无以为难也。”《至理》则云：“人之老死因有六害，除去六害可以不死。五曰金丹不朽，服之可令人身永固。”《金丹》云：“夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，理之毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。”六曰天下之事无奇不有，不宜少见多怪，且仙凡异路，常人不易察觉，《论仙》云：“神仙之远理，道德之幽玄，仗其短浅之耳目，以断微妙之有无，岂不悲哉？”七曰神仙难求，求而无验乃在不得为仙之法，非法不可得，《极言》云：“非长生难也，闻道难



也；非闻道难也，行之难也；非行之难也，终之难也。”所以“为者如牛毛，获者如麟角”。

以葛洪为代表的道教前期的肉体长生成仙说，其特点是一者“旧形不改”，二者生理恒化，使有生有死的常人借助于金丹而成不死神通的仙人。外丹术后来不断发展，唐代达到鼎盛，衍为金砂、硫汞、铅汞诸多派别，而其基本思路则与葛洪相同：即“假求于外物以自坚固”（《抱朴子·金丹》）。从生理学的角度说，葛洪探讨了人的死亡原因，向科学界提出强有力的挑战：衰老死亡总有原因，请你找出它们并加以克服。道教当然没有真正解决这个“葛洪难题”，不过科学界至今也还在摸索之中。

第三阶段的时间在隋唐，道教重玄学出现，在老庄和佛教哲学的双重影响下，长生成仙说的内涵发生重大变化，它不再执着追求肉体长生，而转向心性炼养，可称之为重玄炼性之学。其代表人物为成玄英和李荣。成玄英说：“水火金木，异物相假，从诸寄托，共成一身。是知形体，由来虚伪。”（《庄子疏》）他不承认形体有真实性，它不过是因缘和合而成的临时性的聚合体，所以人无须追求形体的长生。他从精神自我的角度理解长生成仙，故云：“体道圣人，境智冥符，能所虚会，超兹四句，离彼百非，故得久视长生。”（《庄子疏》）“善摄生人，忘于身相，即身无身，故无地之可死也。”（《庄子疏》）“相与忘生，复忘死，死生混一，故顺化而无穷。”（《庄子疏》）按照成玄英的解释，所谓长生是不执着于生死，从而超脱了生死，这乃是一种精神解脱法，与传统的肉体长生实为异途。李荣更进一步，不仅要空形，还要空神，曰：“若能空其形神，丧于物我，出无根气聚不以为生，入气穷气散不以为死，不死不生，此则‘谷神’之义也。”（《道德真经玄德纂疏》卷二引）李荣吸收了佛学“无我”之义，以类似于“涅槃”的境界解释“谷神”内涵，把道教更加佛学化了。

但是道教的教义不可能完全脱离炼养形神，否则便不是道教了。这一个时期的道教思想家既要否定个体长生成仙，又要与传统道教长生成仙宗旨相衔接，他们解决困难的办法是：人通过修道变化形神，使之脱离特定的人物个性具相，这便是“无我”。同时人的生命又成为一种无生无死的“神气”，这便是永生之“大我”。唐代张果《太上九要心印妙经》云：“无相之相，谓之真相；真相者，神气也。”这“神气”二字便保留了道教的特色。司马承祯《坐忘论》云“道有深力，徐易形神。形随道通，与神合一，谓之神人。神性虚融，体无变灭，形与道同，故无生死。隐则形同于神，显则神同于气；所以蹈水火而无害，对日月而无影，存己在己，出入无间。”司马承祯认为，得道之人，其精神形体与普通人的精神形体已不相同，它们已经变成了与大道一体化的，可以互相转化的气态的东西，既可以是无形的精神，又可以是显现的气体，隐显变化，不受阻碍，外界力量不能对它伤害。而普通人的形神，具体固定，经受不住岁月的消磨和灾难的摧残。这种炼就了的“神气”便是“真相”，或曰“真身”，自然可以永存，又有神通。道教所谓的“真相”“真身”，已经超越了凡俗之身，却又不同于佛教所说的“法相”，除了精神的虚灵以外，一定要有“气”的形态相伴随，使之成为长生成仙的主体，所以骨子里还是道教。

第四阶段是宋、金、元、明，清时期，全真内丹兴起，长生成仙说落实为修纯阳之体，丹功的中心在炼养阳神，故可称此一时期的长生成仙说为内丹阳神之说。道家道教开始时重阴贵柔，如《道德经》谓“玄牝”，谓“知其雄，守其雌”，《阴符经》以“阴符”为名。但唐宋以后则改为重阳崇阳，故高道之道号往往有“阳”字，如吕纯阳、王重阳、马丹阳，张紫阳等。

在教义理论方面以阳代表生命，以阴代表死亡。唐末五代道士施肩吾著《钟吕传道集》以阴阳说生死，云：“纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。惟人可以为鬼，可以为仙。”人要避免成鬼而成仙，必须去阴增阳。从此内丹家皆重阳，视阴为长生之大敌。宋、金、元三朝，内丹学理论成熟，其炼养的步骤因教派不同而各有特色，但在基本理论和关键步骤上则大同小异。内丹家认为，人之所以有死，皆因体中之阴为害，故炼养之方以除阴积阳为要，内丹修炼过程中最重要的阶段是“取坎填离”，即取坎中之阳，填离中之阴，使心火与肾水交媾，得金丹大药，人身经过此一番脱胎换骨的改造，变成纯阳之体，这样的得道者，便可以长生成仙，腾挪变化了。全真南宗传人白玉蟾《海琼白真人语录》云：“丹者心也，心者神也。阳神谓之阳丹，阴神谓之阴丹。其实皆内丹也。脱胎换骨，身外有身，聚则成形，散则成气，此阳神也。一念清灵，魂识未散，如梦如影，其类乎鬼，此阴神也。”他认为阳神乃是元神与元气的结合，其时俗体凡胎皆已脱落，人的生命体变成一种冲破了躯壳，可以随时变化，可以自由收放的动态生命。内丹家形容这样的生命体是纯洁晶莹的，具有无限生机的，具有超常功能的，其筋骨血肉都与凡人不同。《翠虚篇》形容纯阳之体云：“透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳，炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。”这种超常生命体可以自动跳出原有的肉体，逍遥于宇宙之中，称为“阳神出壳”。需要时，它可以聚为人形，享受人间的乐趣，与常人来往共处；又可以散为真气，遁为无形，随处来去，无拘无束。内丹家认为阳神是性命变化的结果，而佛者禅宗直修性宗，不复修命，故只能炼就阴神，类乎鬼魂，不是最高理想。

全真北宗内丹家的长生成仙理念，虽然也讲纯阳之体，也讲变化神通，但其得意注重之处，不在飞升腾挪，而在精神解脱，消除心灵的烦恼和约束。王重阳回答马钰长生不死之问时说：“是这真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。”（《重阳真人授丹阳二十四诀》）丘长春云：“吾宗所以不言长生者，非不长生，超之也。”所谓超乎长生，即是破除生死念头，使心性清静不乱，故曰：“不念无生即自由，心实无物即仙佛。”（《长春祖师语录》）全真北宗解说长生成仙，避免了早期的肉体长生说之粗浅与简陋，把长生成仙与生命体的全面炼养结合起来，追求精神生命的超迈，同时带动整个生命的优化、深化和升华，在宗教神秘主义的说教中透露出卓越的生命智慧，使长生成仙说更加丰富多彩，更具有安身立命的意义。

第五阶段是民国时期，代表人物为道教学大师陈撷宁。他全面总结以往丹学的学说，努力吸收现代自然科学成果，在此基础上提出自己的新仙学，用理性化的语汇重新解释了长生成仙之说，其特点是力图把仙学改造成为一种生命科学，同时保持着宗教信仰的色彩，可以称之为科学与宗教杂糅的长生成仙之说。他用唯生论的观点看待仙学，表示：“当兹生物学、生理学、生殖学，生态学、发生学、化学、物理学等大明之时，似宜适应新潮，将仙术建筑在科学的地平线上，俾唯心唯物之粗暴威权，消融翔合于唯生的大化炉中，造成升平和乐的世界。”<sup>①</sup>这一设想表示了他要纳仙学于生命科学的愿望，他认为肉体生命是粗俗的短命的，修道者要把凡体俗胎改造成纯阳之体，骨肉化成清纯的特殊生命素质，便可以长生成仙，故云：“抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体，累积长久，化形而仙。”“性命双修之士，将此身精气神团结得晶莹活泼，骨肉俱化，毛窍都融，血似银膏、体为流火，畅贯于四肢百节之间，照耀于清静虚无之域，故

<sup>①</sup> 《中华仙学》，第830页。

能升沉莫测，隐灵无端。”（以上见《孙不二女功内丹次第诗注》）陈撷宁的弟子胡海牙解释新仙学的成仙理念时说：“仙家最后结果是飞升，飞升现象就是重浊有生命的肉体化为轻清有生命无体，飞升的意义就要离开短命的世界，而升迁到长命的世界，永不寂灭。”<sup>①</sup>又说：“人的身体，是固体、液体、无体和灵性所构造；仙的身体，是单纯的无体和灵性所结成。人没有肉体，即不能生活；仙离开肉体，更以长存。肉体构成的成分复杂，故不耐冷热……仙是单纯的无体，故冷热皆无妨害。”<sup>②</sup>新仙学认为仙人由真无构成，故可聚可散，可自由出入；同时又有灵性，有意识知觉和主断能力。而从凡人到仙人是可以运用科学实验的方法逐步达到的。陈撷宁说：“道家虽是由生理入手，但是要用方法改变常人之生理，所以他的目的是超人的，而非平凡的，他的学术是实验的，而非空谈的。”（《读〈化声自叙〉的感想》）他提出仙学正宗三法：天元神丹服食，即清修丹法；地元灵丹点化，即外丹法；人元金丹内炼，即阴阳双修丹法。他认为这三种丹法都有其合理性、科学性，都亲自做过认真的实验。他一生都在不断实践和探索，虽然没有达到最后的目标，但是他与弟子健康长寿和周围许多人由于接受了新仙学的方法而得以疗病强身，都在一定程度上证实了新仙学确有强化生命的作用。胡海牙在仙学方法上总结出住世仙学和出世仙学两种，“住世仙学中包括身体健康法、寿命延长法、驻颜不老法、人种改良法”，出世仙学“包括断烟火食法、肉体化无体法、无体出入自由法、无体聚散随意法、无体绝对长生法、无体飞升到另一世界法”<sup>③</sup>，他认为长生之说“虽属理想，未成事实，然理想为事实之母，常常走在事实的前面”，“科学家不懂改造肉体之方法，处处被肉体所累，乃最大的缺憾耳”<sup>④</sup>，而新仙学就是要改造人的生理，使人成为一种新质的仙人，它认为这是人类进化的方向。

① 《仙学指南》，第59页。

② 同上书，第67页。

③ 同上书，第64页。

④ 同上书，第66页。

## 长生成仙说的历史考察与现代诠释（下）\*

牟钟鉴

宗教史告诉我们，世界各大宗教在保持其超世的宗教理想的同时，都在不断地世俗化，不断地走近现实生活。近代以来，各种宗教都非常注意与科学发展相协调，对自己的教义信仰做出某种修正，以适应变化了的时代。如基督徒抛弃地心说接受日心说，检讨中世纪教会摧残科学家的行为，甚至某些开放的神学家不再坚持《创世纪》的上帝创世说，而把基督精神归结为真善美。佛教界自20世纪开始提倡人间佛教，把对西方极乐世界的向往变成建立人间天堂的努力。道教进入现代以来，面临着比其他宗教更大更多的挑战，而在教义的创新方面却处在落后迟缓的状态，致使道教衰落的趋势得不到迅速扭转。民国以来，许多中国人接受了西方的科学理性，视道教的长生成仙说为白日梦幻，视斋醮符箓为世俗迷信，因而予以抨击或冷落。教内缺少大师级人物出来开拓建设，因循守旧，不图进取，道教文化的丰富资源得不到深刻的理解和有效的开发利用，这是一件遗憾的事情。虽然陈撄宁提出新仙学，但是新仙学在理论上尚未及完善，认同的人们也不是很多，所以仍然需要继续创新。为了使道教在新的历史条件下能健康发展，为了使道教文化的合理内核在现代社会发挥其积极作用，教内外人士要做许多工作，其中一项重要的工作便是重新解释道教核心理念——长生成仙说，使它具有有一种现代形态。这当然是一项艰难工作，且尝试述之。

第一，我把长生成仙说分解成两个层次。一层是作为宗教理想，不需要科学论证，只作为信仰来追求，这种信仰应该得到尊重。不管历史上是否有过神仙，也不管现实和未来人是否真的能够修成神仙，神仙总是寄托着人们的美好理想和希望，成为人们净化自己、改良社会生活的一种精神动力。另一层是作为哲学和科学理想，意味着人类生命未来发展的高级形态，可以形成科学假设，相信人类的精神世界和生理结构将会在进化中有个质的飞跃，只要遵循正确的途径，人们可以不断接近这个目标，使自己的生命得到大的升华。

第二，长生可以理解为健康长寿。这种健康长寿不仅仅指普通人理解的体魄强健寿数超常，而且还指人的生理长期保持骨韧筋柔，气血通畅，青春常驻，内在生机深厚，善于消解各种疾病的困扰，具有若干人体特异功能。这种长生状态不是靠一般的体育运动、卫生营养得来的，还必须在外炼的同时实行道家的内养，按照性命双修的原则，修炼一定的内丹功法，不断

\* 本文原载《上海道教》1999年第4期，第39-40、38页。

积精累气，开发出潜在的生命能量，从而获得一种超常的生命力。现代医学和生理学已经证明，目前人类生命的质和量都远远没有达到理想的状态，其缘故不仅在于社会条件的种种制约，也还在于人类没有找到开发内在潜能的有效途径。西方的医学科学和竞技体育都具有强烈的外在外性，它们与真正的生命科学还有很大的间隔。比较而言，道家和道教的养生之道，透过其主观神秘色彩，内在的包含许多有价值的成分。就其内涵的基本思路而言，它不仅是现代的，而且是超现代的，因为它不是以解剖学为基础，而是把生命看成是有机的多系统的不断展现的活体，心理与生理相辅相成，而形以神为主导，因而符合生命科学发展的方向。它的养生之道可以普及于社会民间，从而改善人类的生存状态。

第三，长生还意味着从心理上克服对死亡恐惧，破除对“小我”的过分执着，树立天人一体、生道合一的生命观，寓个体生命于群众生命和宇宙生命之中，这样人就可以坦然面对个体的生死，超出个体的生死，而达到“大我”永生的境界。老子说：“死而不亡者寿。”庄子说：“天地与我并生，万物与我为一。”表达的是一种大生命观，其前提是消融人己、物我的对立，做一个大写的人。李荣说：“至道者，视身非身，悟理无生，不见虚假之形，自祛染爱之累，与虚净而合德，共至道而同根，虽不养生而生养，此所谓能重生也。”（《老子注》）这是一个人生观和价值观的问题。以个人享受为最高乐趣，私心太重的人，必然畏死，甚至会做出弃仁绝义以偷生的事情；以济世利人为最高乐趣、廓然大公的人，会淡漠肉体生命而看重精神生命和社会事业，必要时会为不死的精神生命舍弃肉体生命，所谓杀身成仁、舍生取义是也。儒家认为“仁者与天地万物为一体，莫非己也”，世上不朽者并非肉体，乃是立德立功立言，他们追求的是一种永恒的大生命。

第四，成仙可以理解成智慧超群、境界高妙、众善奉行、精神自在的高人。我们不必追求庄子式的“不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”（《逍遥游》）的神仙，也不必追求葛洪式的“服神丹令人寿无穷已，与天地相毕，乘云驾龙，上下太清”（《抱朴子·仙药》）的神仙。我们追求在现实生活中经过修炼能够达到的活神仙。他们是一些得道者，其人伦日用不异于众，而其精神生活大异于常人。在智慧方面，他们对大事有卓越的洞察力、预见性和灵活应变的才能，既有知人之识，又有自知之明，但大智若愚，和光同尘，道隐无名。在道德方面，他们古道热肠，关怀民众与社会，与人处利而不害，为而不争，从不计较个人得失，从不留恋名利权位，在世俗人孜孜以求的各种现实利益面前，他们勇于舍弃，淡然处之。他们的得失观是“圣人不积，既以为人己愈有，既以与人己愈多”（老子语）。在心态方面，他们潇洒自在，善于遗忘怨恨，善于化解烦恼，善于消融矛盾，善于恢复平衡，始终保持着愉悦、自得的心情，乐观、豁达、随和、浪漫、从容、舒缓。能够做到以上三者，他便是现实生活中的活神仙。这样的活神仙不是靠吃药和方术得来的，主要是靠心性修炼得来的。这种神仙与常人的不同，不在相貌体态，不在日常行为，而在处世方式、价值观念、思想境界。冯友兰先生认为中国哲学的精神是“极高明而道中庸”，极高明是指精神的超越，道中庸指行为的平常。将两者兼而有之便是理想的人生。这是一个既容易入手又难以达到的很高的人生目标。一般人不是陷于世俗而不能自拔，便是自视清高而疏离生活，其实都不是真正的得道者。

我以为经过上述诠释的长生成仙说，既符合道教的传统精神，又能切近新时代的现实；既能为教内人士所理解，又易于为广大教外人士所接受。一种宗教文化是否有生命力，不仅要看

有多少信徒信奉它，还要看这种宗教文化在社会上影响的广度和深度。尤其在现代社会，道教要想健康发展，在加强教内建设的同时必须有一大批教外的同情者和支持者，他们没有教徒之名，却对大道信仰情有独钟，能接受道教文化的精华，根据性命双修的原则来修炼自己，用以立身处事，改良生活和生命的质量。为此，将某些道教教义做理性化的解释是必要的，虽然淡化了宗教的色彩，却加强了它的普遍意义和现实操作性。它与传统的道教信仰可以并行而不悖，供世人自己选择。

据悉，中国道协张继禹副会长正在酝酿提出“生活道教”的理念。我还不了解它的具体内涵，但是“生活道教”的话语已经向我们昭示了它的精神，就是要把道教义理与当今时代的实际生活更为紧密地联系起来，从而焕发道教的生命，使之更有益于社会的进步。我十分赞赏“生活道教”的理念，我认为我对长生成仙说的现代诠释与“生活道教”的理念是一致的，或许是它的内容之一，是道教理论革新的尝试。作为一名教外学者，不想干预教内的改革。但是道教文化的广大性和全民性又不能不令教外学者关心它的创新和发展，所以不揣浅陋，提出自己的思想意见，聊备参考。

## 道教养生源流简论(上)\*

郝勤

道教是产生于我国古代的一种民族宗教。在中国几千年封建社会中,它同儒家和佛教一道对中国的政治、思想和文化等各个领域产生了巨大影响。道教对中国乃至世界文明的重大贡献之一是其对养生学和养生术的研究传播。道教养生是中国古代养生史的一个主流,是几千年来道教养生家们留给后人的一笔极为宝贵的文化遗产。以下试对道教养生的产生发展过程略加考辨,划分阶段、指陈特征、论其价值。

### 一、神仙家与养生术

英国著名学者李约瑟博士在其名著《中国科学技术史》中曾经指出:“道家思想从一开始就有长生不死的概念,而世界上其他国家没有这方面的例子,这种不死思想对科学具有难以估计的重要性。”<sup>①</sup>李约瑟博士的这个观点是十分精到的。道教养生的产生发展同中国古代这种神仙思想有着极为密切的联系,甚至可以说,如果没有这样一种联系,中国古代养生是不可能发展到今天所看到的这样一个水平的。

中国古代的神仙思想,学术界一般认为兴起于战国时期。其核心是认为人能够通过一定的手段方法达到长生不死,肉体飞升成为神仙。庄子曾描述过那个时期人们心目中的神仙形象:“肌肤若冰雪,绰约如处子。不食五谷,吸风饮露。乘云气,御飞龙,而游乎四海之外。”(《逍遥游》)“大泽焚而不能热,河汉沍而不能寒。疾雷破山,飘风振海而不能惊。”(《齐物论》)养生术就是被认为能使人达到这样一种神仙境界而同神仙家发生关系的。

战国时期神仙思想兴起是这一时期政治上思想上大变革的产物。它是在周王朝衰亡和与奴隶制互为支撑的巫祝文化式微的背景下产生的。神仙思想的产生使中国古代宗教观念经历了一个巨大的变革:它将商周之际“天人不相通”,人只能通过巫觋为中间媒介“尊神率民以事神”(《礼记·表记》),一变而为凡人经过现世的“修炼”而肉体成仙。这在今天看来十分幼稚,但在当时的历史环境中,从某种角度上看,却意味着人格在一定程度上的提高,反映了人类挣

\* 本文原载《成都体育学院学报》1987年第1期,第17-25页。

① 李约瑟:《中国科学技术史》剑桥英文版第五卷《道家与道教》。

脱自然和神性的束缚，企图与天地共生，与万物为一的气概。神仙思想意味着通过个人的努力去延续生命乃至不死成仙。这样，便以一种新的人仙关系对商周不可逾越的只能由独占性的巫祝来交通的人神关系进行了取代和变革。而养生术便被视为沟通人仙关系的桥梁。李约瑟博士在《中国科学技术史》“道家与道教”一卷中论述这一问题时曾引 Maspero 的话道“道家只求长生，并不是认为精神不死，而是实体的长生。也并非认为长生是人生问题的解决途径之一，而是唯一的解决途径”。正是这样，养生术与先秦神仙家直至后来的道教才结下了不解之缘。

先秦时期神仙家兴起对养生的发展具有十分重要的意义。

首先，随着商周奴隶制和巫祝文化的衰落和神仙家兴起。养生便开始从巫医体系中挣脱出来逐渐获得独立。商周奴隶制文化包括医道均为巫祝垄断，《公羊传·隐公四年注》云：“巫者事鬼神祷解以治病请福也。”巫医治病，主要以祈祷、祭祀、诅咒、请神等巫法为主，祈求祖先辟佑，鬼神宽恕或驱疾疫于身外。但随文化发展，殷末、西周巫师内部开始发生变化，部分巫师开始崇信医道并萌生长生成仙思想。主要反映上古巫祝文化的《山海经》便有众多的“不死民”“不死树”“不死之山”“不死之药”的记载。其中最著名的便是创造了古代导引术、被后世尊称为彭祖的巫山十巫之一的巫彭。由巫向仙的转化在养生发展上具有同医学从巫术中分离同等重要意义。只有在一定程度上打破神灵的桎梏，人们才能从各种巫术中解脱出来，形成较为科学的治病养生方法体系。如果说，古希腊人从泛神论中获得了人格的独立，那么先秦的中国人就是从神仙学说中获得了个体的自由。毫无疑问，作为一种历史的过程，神仙家作为养生的真正母体并非不可思议。就像医学曾经脱胎于巫医一样，它们只能是历史环境的产物。

其次，随着神仙家的兴起，一部分人开始执着地寻求肉体长生、不死成仙的途径，并逐渐形成一支专门从事各种养生活动的方士集团。这些方士在理论上引齐人邹衍论著终始五德之运的阴阳五行说来解其方术，便形成了秦汉的方仙道。这些方士在秦和西汉初特别活跃，其中不少是专门从事养生活动的。故而《汉书·艺文志》将《黄帝杂子步引》《黄帝岐伯按摩》《神农杂子技道》等养生专著划归神仙家“保性命之真”特有的方技略。当时的养生术确实在很大程度上成为神仙家、方仙道的专门学问。

再次，神仙家的兴起还使养生术与医道分离。在巫医时期，养生术和医术均掌握在巫师手中，故而医道与养生术不分，均为巫祝所垄断。先秦神仙家由于修仙成真的特殊需求，开始侧重于发展导引行气一类方法的健身功能，使导引术等渐向医家和神仙家两个方向分化。前者重视导引行气等方法的治病功效并加以定向选择发展，故而形成了医家体疗体系。像西汉《马王堆导引图》很多方法，特别是隋巢元方《诸病源候论》所集三百余种导引治病法等都是这一系统的典型代表。后者则主要推动养生术向健身功能发展，企图通过导引行气、呼吸吐纳等方法达到健康长寿乃至长生不死的目的，由此开启了先秦神仙家、秦汉方仙道、汉代黄老道和东汉以后道教为主干的养生发展源流。

最后，先秦时期在神仙家旗帜下还开始奠定中国古代养生的基本理论和方法结构。先秦诸子哲学对神仙家养生影响最大的首推道家，这也是后来道教尊老子为教主的主要原因。老子本人并不言仙道，但是他的学说中有关养生的论述，如清静无为、专气致柔、归根复命、去泰重啬、玄牝抱一等都给后世神仙家养生提供了重要理论根据。庄子较老子大大地前进了一步，不仅大谈对各种神人、真人的憧憬，而且还要“壹其性、养其元、合其德、以通乎所造”，做到

“形全精复，与天为一”（《达生》）。庄子后学实际就是一个主张“神将守形，形乃长生”（《在宥》）的神仙家集团，在养生方法上，先秦已形成了以彭祖、王乔为代表的，主要流行于巴蜀荆楚的导引气派，以容成为代表的流行于西蜀关中的房中派和以安期生为代表的北方燕齐服食药饵派。导引行气、房中禁忌、服食药饵后来便长期成为中国古代养生的三个主要构成。而导引（动功）和行气（静功）后来也成了古代气功发展的两个主要内容。

秦汉时期，神仙思想进入宫廷，求长生羽化成为一代风气。在这种背景下，养生术进一步与黄老学说、阴阳五行学说等紧密结合，营构神仙家养生的思想体系。在此基础上，产生了早期道教的前身——汉代黄老道。迄至汉代早期道教建立，这一养生思想理论已大致成形。在养生思想方面，主要包括了以下内容。

（一）重人贵生为核心的人生观。这是古代养生得以存在发展的基本前提。养生之所以在战国时期发展迅速，其很大程度有赖于先秦文化思想的总体理性环境。这个理性环境的核心是非神性而重人性。先秦诸子除墨家明鬼和阴阳家之“拘者”“舍人事而任鬼神”外，均重人事而辟鬼神。老子将道、天、地、人并列为“域中有四大”（《道德经》二十五章），孔子讲“爱其死以有待也、养其生以有为也”（《记礼·儒行》），荀子主张“扁善之度，以治气养生，则身后彭祖，以修身自强，则名配尧禹”（《修身》）。庄子更是主张“天地有官，阴阳有藏。慎守汝身物，将自壮”（《在宥》）。汉代学者基本继承了这一传统。如董仲舒《春秋繁露》云“人超然于万物之上，而最为天下贵也”。王充《论衡》亦云“天地之性人为贵”。正是这样一个思想文化环境积淀、产生了中国几千年来重人伦轻宗教的文化心理结构，同时，给以人为对象的养生实践提供了认识基础和思想基础。这些思想后来直接成为早期道教养生发展的强大动力。

（二）不治已病治未病的养生认识。中国人很早就认识到了医学和养生之间的关系。《内经》提出了“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”的主张，并通篇将养生、治病并列。首篇《上古天真论》开卷即论养生之理：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常。不妄作劳，故能形与神俱，而终其天年，度百岁乃去。”这种将医道与养生的界限以治已病和治未病来划分是十分科学和必要的。从此，这一对范畴便有了各自发展的明确目标和区域，共同组成了中国古代人体治病健身体系。

（三）动而健与静以柔的养生指导思想。先秦时期，养生已形成了动与静两种不同的指导思想。这两种思想似乎都各有其哲学指导和医理根据。主张以动养形一派在哲学上以儒家《易传》刚健运动说为指导。《易传·无妄》云：“动而健，刚中而应。”《大壮》：“刚以动，故壮。”《乾》：“乾道变化，各正性命。”在理论上，则有《吕氏春秋》“形动”主张：“流水不腐、户枢不蠹、动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”（《尽数》）在这种思想理论指导下则有彭祖为代表的导引吐纳一派养生方法。主张以静养神一派以道家“致虚极，守静笃”（《道德经》十六章）“见素抱朴，少私寡欲”（《道德经》十九章）等思想指导，主张在恬淡寂寞，虚无无为中“抱神以静，形将自正”（《庄子·在宥》）。同时，《内经》又从医学的角度论证了这一养生思想，提出“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来”（《上古天真论》）。在这种思想指导下发展了各种静功气术，并且由于从黄老道到道教均崇奉老子学说，这种养生思想对整个养生发展史发生了极为深远的影响，且超过儒家《易传》的刚健运动说的

影响。

东汉道教建立以前，中国古代养生的基本理论已大致形成，其中最重要的有古代整体思想指导下的人天观和人体观、元气论及其他中医生理认识。

整体思维特征是中国古代哲学的一大特点，也是古代医学和养生学的特征。在这一思维方法指导下，形成了中国养生学特有的以人天合一为特征的人天观和以形神合一为特征的人体观。人天合一观是古代养生理论的基本出发点之一。这种理论认为，人与自然（天）处于一个系统，故人的养生实践必须法天道变化、吸天地精气，以促进人体与自然合拍。《内经》云：“夫自古通天者生之本，本于阴阳，天地之间，六合之内，其气九州九窍、五脏、十二节皆通乎天气。”（《生气通天论》）西汉刘安更云：“是故圣人法天顺情，不拘于俗，不诱于人，以天为父，以地为母，阴阳为纲，四时为纪，天静以清，地定以宁。万物失之者死，法之者生。”（《淮南子·精神训》）后来道教养生术中各种吐纳外气之法及存思外物之术，特别是宋元内丹皆以这一理论为其根据。

中国古代的人体观主要表现在形神的统一上。古人很早便认识到，人是精神和形体的有机整体，因此，养生必须心理与生理相结合，形神合一，方能达到良好效果。因此《内经》主张养生要“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生”（《上古天真论》）。《内经》这种认识代表了医家和养生家的一般认识。形神合一的人体观，是中国古代养生有异于西方体育方法体系的最主要因素之一。

古代朴素唯物主义观指导下的元气论是古代一切导引行气功法的基本科学根据。中国所有养生术都离不开这个“气”。《管子·枢言》曰：“有气则生，无气则死。生者以其气。”《难经》曰：“故气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。”（《第八难》）正因为气是人生根本，故而养生家常常将其提到形神并列的高度：“夫形者生之舍也，气者生之充也，神者生之制也，一失位则三者伤矣。”（《淮南子·原道训》）东汉以前的医家和养生家们已对“气”作了相当的研究：“夫气之所行也，如水之流不得息也。”（《难经》）“经脉流行不止，环周不休。”（《内经》）这些研究的结果之一便是更多的导引行气术的出现。

对古代养生发展产生了重要作用的尚有中医传统生理认识，如脏腑说、经络说和精气神学说等。五脏六腑学说为后来道教养生术中内视法、六气诀、存思法以及很多导引功法提供了依据。经络学说在《内经》《难经》等论著中已相当成熟，是养生术中导引行气，特别是其中胎息、周天等功法的理论基础。至于精气神学说则更加重要，是古代养生理论的基础。在《内经》中，古人已运用这一理论指导养生：“道贵常存，补神固根，精气不散，神守不分。”后来，这一理论为《太平经》所吸收、发挥，直接推动了道教养生的形成、发展。

道教建立以前养生的这些发展表明，在先秦至西汉，养生已初具规模，开始形成一个包括思想、理论、方法在内的养生体系。道教正是在这样一个基础之上，继承并大大发展了古代养生，翻开了中国养生史新的一页。

## 二、道教的产生推动养生大发展

东汉末年，客居四川的沛国丰人（今江苏丰县）张陵在巴蜀原始巫教基础上，以黄老清静

学说、长生思想以及宝精实髓、导引行气等养生术创建了原始道教——五斗米道。道教的创立结束了先秦两汉养生术分散于各地各派方士手中的局面，开始推动养生向一个百川汇流的方向发展。同时，将养生发展纳入了一个具有相对稳定性，拥有相当群众基础的宗教组织体系。从此，中国古代养生便在道教这样一个民族宗教旗帜下获得了保护、流传和巨大发展。

东汉至两晋南北朝是道教的创建和成型时期。在此期间，道教对古代养生发展的贡献主要可归纳为以下几个方面。

### (一) 积极的养生思想成为养生实践的指导

早期道教继承了先秦两汉“重人贵生”传统思想，以此作为本身的宗教宗旨之一。在他们看来，要想做到长生不死，肉体成仙，首先应当从爱护、重视和养护自身生命和躯体着手，注意现实的自身锻炼和养护。为此，成书于东汉的道教最重要的经典《太平经》提出了重命养躯、乐生恶死的主张。《太平经》的作者们认为：“凡天下人死亡，非小事也。一死，终古不得复见天地日月也，脉骨成涂土。死命，重事也，人居天地之间，人人得一生，不得重生也。”（《太平经·不用大言无效诀第一百一十》）这种认识是同东汉唯物主义哲学家王充、桓谭等的认识接近的，即反对当时儒生和一些方士关于人死后能灵魂升天，脱离肉体而永生的说法，认为人应当热爱自己的生命和躯体：“人最善者，莫若常欲乐生，汲汲若渴，乃后可也。”（《乐生得天心法第五十四》）在这样一个前提认识下，炼养躯体、健康长寿便成为人生最重要的事情。“但聚众贤，唯思长寿之道，乃安其上，为国宝器。”（《名为神诀书》）那么，通过什么来致长寿呢？《太平经》提出“得长寿者，本当保知自爱自好自亲，以此自养，乃可无凶害也”（《经文部数所应诀第一百六十七》）。也就是说，人应当对自身性命躯体加以重视爱护并加以自我锻炼和养护，才能够求得生命的长寿。应当说，这正是一种积极的古代体育认识。它既不是像古代巫术那样将人的寿命长短解释为“天意”和鬼神的力量，也不是印度的佛教那样宣扬灵魂不死，六道轮回，四大皆空，将肉体视为“臭皮囊”，更不是像基督教那样残害、践踏人的肉体和精神来向上帝忏悔，宥解“原罪”。它是充满中国式的古代积极精神的。正是这样的精神，产生了中国古代体育史上振聋发聩的口号：“我命在我不在天！”<sup>①</sup> 这是何等可贵的主动精神和气概！它使道教养生实际脱离了宗教修炼术的范围，升华为古代朴素唯物主义思想指导和影响下的一种积极主动的人生态度和健身体系。早期道教养生家们所提出的这一口号，后来为历代道教著名养生家和著作反复提及，说明了它在养生史上的巨大影响和深远意义。《太平经》云：“人命近在汝身，何为叩心仰呼天乎？有身不自清，当清谁乎？有身不自爱，当爱谁乎？有身不自成，当成谁乎！有身不自念，当念谁乎？……复思此言，无怨鬼神。”（《大功益年书出岁月戒第一百七十九》）《周易参同契》云：“将欲养性，延命却期，审思后来，当虑其先。”《老子河上公章句》认为：“修道于身，爱气养神，益寿延年，其法如是，乃为真人。”西晋著名养生家葛洪更指出：“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。识龟鹤之遐寿，故效其道引以增年。”（《抱朴子内篇·对俗》）所有这些论述，反映了一个时代的养生认识和潮流，即要以人的主动精神去探索和追求人类体质健康长寿，通过各种实践方法取得人类把握自身生命自由的途径。

<sup>①</sup> 《抱朴子》黄白引《龟甲文》及《云笈七籤》卷五十六引《仙经》。

## (二) 早期道教对养生理论的贡献

早期道教在养生理论上最有代表性和对后世养生发展影响最大的有《太平经》的精气神合修理论、《周易参同契》的内炼炉鼎模型、《黄庭经》的养生生理认识以及葛洪众术共修学说等。

中国古代医学的精、气、神学说在古代养生理论中占有特殊的地位。先秦的养生家们已注意将人的心理(神)和生理(精、气)要素作为修炼的对象,并在不同的侧重上形成一些方法流派。重“气”者强调呼吸吐纳之术,逐渐演成彭祖王乔导引行气派。重“精”者强调保精守持,“乐而有节,和平寿考”(《汉书·艺文志》),渐演为古房中家。重“神”一派主张“抱神以静”“我养其神,以处其和”(《庄子·在宥》),通过守一,坐忘,心斋等静功方法以求“神将守形,形乃长生”。先秦道家及《内经》都信奉这一理论,至东汉《太平经》建立道教养生理论,遂强调养生实践中“精气神合一”,主张心理到生理的全面修炼。《太平经》“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……故人欲寿者乃当爱气,尊神,重精也。”它认为人的生成程序是“本生于混沌之气,气生精,精生神,神生明”。那么人欲养生长寿就应按照这一自然规律“本于阴阳之气,气转为精,精转为神,神转为明”。这一认识也就是它所宣扬的“守一之法”的理论认识基础:“欲寿者,当守气而合神,精不去其形。念此三合为一,久即彬彬自见。身中形渐轻。精益明,光益精,心中大安,欣然若喜。”(《太平圣君秘旨》)《太平经》的精气神合一理论对古代养生发展具有非常重要的意义。它实际奠定了中国古代养生健身方法体系的基本特征。它不以肌肉、骨骼、韧带等人体运动系统为主要锻炼对象,着眼于力量、速度、灵敏等体能的提高,而是以中国古代对人体心理与生理关系的认识为基础,着眼于人体内部生理和心理功能的全面提高。这是有别于西方体育传统的另一个体育健身体系。

大致与《太平经》的创作同时,会稽上虞人魏伯阳写出了中国古代养生史上划时代的专著《周易参同契》。魏伯阳以“大易”“黄老”“炉火”这样一个“三道由一”学说组成了一个完整的养生理论体系。他以黄老学说为思想指导,以《周易》卦爻为理论框架结构,以内、外丹的合修为方法,以求“含精养神,通德三元,精液凑理,筋骨致坚,众邪辟除,正气常存。累积长久,变形而仙”。在这个体系中,魏伯阳发挥了《周易》和《易传》为代表的天人合一宇宙图式,结合阴阳五行学说和黄老清静思想,建立了一个炉鼎模型,将天道变化和人体养生,外丹炼制和内丹炼养纳在一个模式中。在这一模型中,天地是一大炉鼎,以卦象示之,乾天坤地;人体是一小炉鼎,以卦象定位是头乾足坤,这就是《参同契》所谓“天地者,乾坤也”。由此,乾坤定位便将天地和人体纳入一个系统之中。天地之间日升月降,阴阳交替,人体之中,有精气上下流动。日月行乎天地,精气运乎人体,这就是“易”:“易为坎离,坎离者,乾坤二用。二用无爻位,周流行六虚。往来既不定,上下亦无常。”在《参同契》中,魏氏反复用汉易之纳甲说、十二消息卦、六虚说、卦气说等演绎其说,其实质无非就是乾坤坎离四卦组成的这一天人合一炉鼎模型。而其宗旨则是认为人体与天道自然具有共同变化规律,人应法天地日月变化、阴阳消长来从事养生修炼,使人体内部精气在“抱一守元”等意念作用下上下运行、与天道合一进行人体内部机能锻炼。《参同契》这一内炼思想和炉鼎模型对后来的道教养生发展,特别是唐末以后内丹派的风行具有极其重要的影响。朱元内丹家视其为“万古丹经

王”。无论从其理论体系还是对后世养生发展的作用影响来看，《参同契》都堪称中国养生史上划时代的著作。它标志着经过两汉的发展，以黄老清静思想、天人合一观点、阴阳五行学说以及人体生理认识等为基础的养生理论融合成为一个和谐的整体。炉鼎人天模型的建立确立了道教养生的人天观和人体观内核，从而确立了其养生方法特有的科学价值和理论根据。

早期道教对养生的生理学基础阐述影响最大的是《黄庭经》，经分《外景经》和《内景经》两部<sup>①</sup>。前者据传为魏晋间天师道女祭酒魏华存所撰，后者一般认为出于南北朝道士之手。《黄庭经》从道教长生修炼角度出发，结合道教养生理论及医家经穴脏腑功能理论，对魏晋间至南北朝道教养生修炼之人体生理根据和修炼要诀加以全面总结和阐发。《外景经》认为“仙人道士非有神，积精累气乃成真”，因此养生应以“扶养性命守虚无，恬淡自乐何思虑”为主旨，以“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门”这一人体区间为内炼部位，以黄庭宫和丹田为枢纽，存思五脏之神，意守黄庭，炼养丹田，以精为根，以气为本，以神为主，三者归一，使其“中入二窍合黄庭，呼吸虚无见吾形，强我筋骨血脉盛”。《外景经》养生方法言及宝精、存神、胎息、周天、吐纳、咽液等，其功理大小不离黄庭之说。这种合诸法为一道，正是魏晋间养生发展之潮流。与此相比较，《内景经》主讲人体各部身神，谓人体有上、中、下三部，各部有八景神，是谓“八景二十四真”。它详述了人体各部在养生修炼时意守的穴位及功能，虽然杂有相当的迷信色彩和反科学内容，但却代表了当时养生家们对人体生理解剖与养生修炼关系的特殊认识。《内景经》主讲存思身神之术，有完整而神学气息很浓的人体各部之神，其炼法兼杂符图祝咒。这与《外景经》形成鲜明对照，是南北朝时期随道教本身宗教化过程的完成，道教养生日益走向宗教化、神秘化和繁琐化的产物。但是，由于《内景经》是中国养生史上最早、最完备地阐述养生生理根据的专著，因而同《外景经》一道备受后世养生家的推崇。《黄庭经》不仅是道教上清派和茅山宗重要典籍，东晋以来，士大夫中亦研诵之风极盛，受到诸如王羲之、欧阳修、苏轼、黄庭坚、陆游等人的喜爱，足见其影响之巨。

早期道教对养生理论的另外一大贡献是葛洪发其肇端、陶弘景继其流绪的“众术合修”理论。葛、陶皆是将道教由民间宗教转变为士大夫官方宗教的关键人物。他们都精通医理药理，出生士族，曾为高官，崇尚金丹炼制之术。葛洪在《抱朴子·内篇》中全面而系统地阐发了神仙长生之理，指出：“道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也。”（《勤求》）因而他广觅道经，博览众术，对当时各家各派养生术都加以研究。他认为各种养生术都有不同的健身价值和养生功能，因而“偏修一事，不足必赖也”（《微旨》）。在此认识基础上，他提出了在“不伤”基础上“借众术之共成长生”的观点，一反先秦至汉晋养生家中“知玄素之术者，则曰唯房中之术可以度世矣，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，则知唯药饵可以无穷矣”（《微旨》）这样一些“偏修”观点和门户之见。他认为应根据不同情况采取不同养生方法，将熙养、房中、行气、导引、服食等各类方法融会贯通，互见所长，汇于一个养生体系之中，形成一个全面的“内修外养”神仙养生体系。陶弘景继承了葛洪“众术合修”理论，他不仅编撰了合当时各家养生方法大成的《养性延命录》，绘制《导引养生图》，还在其《真诰》《登真隐诀》收录记载了大量不同流派的养生方法

<sup>①</sup> 另有《中景经》，系晚出不计于内。

和道教练养之术,其中服气、吐纳、内视、存思、导引、按摩等上清派传法均有一定的健身养生价值。葛、陶“众术合修”的观点结束了先秦至两汉各种养生方法散流于各地各派方士之手,各家争相夸视,互相贬斥的状况,代表了各派养生术随着道教这样一个宗教体制的建立而走向汇流融合的趋势。葛洪、陶弘景对养生发展的重大贡献正是推动和促进了这一趋势。但是,葛、陶两人均极力鼓吹“金丹”服食,认为这是解决不死成仙的至道,从而开启了金丹服食炼制之风,对后世,特别是唐代养生发展产生了恶劣影响,这是应该加以批判的。

总的说来,早期道教在先秦两汉基础上基本完成了道教养生的理论奠基工作,同时也将中国古代体育和保健理论推向了一个发展高峰,在古代养生史上占有重要的地位。

### (三) 早期道教促进了养生术大发展

先秦至西汉养生方法虽已形成若干派别,但于导引行气一类无非熊经鸟伸、吐纳呼吸、抱元守一,方法比较简朴,类别也不多。至东汉道教之兴,养生家蜂起,研习之风盛极一时,除张陵、魏伯阳以外,据曹丕《典论》、曹植《辩道论》等载,当时著名养生家还有华佗、郗伦、甘始、左慈、郝孟节、东郭延年等。这些养生家写下了大量养生专著,其中如《养生书》《道引经》《按摩经》《观卧引图》《食日月精经》《食六气经》《胎息经》《行气治病经》《魏伯阳内经》《黄庭经》《道机经》《王乔养性治身经》等都是研究记述导引行气理论方法的专著。从现《道藏》留存的当时养生方法看,早期道教主要养生方法有导引、守一、胎息、周天、内视、存思、吐纳、服六气、按摩、咽液、房中宝精等术。现对其主要的几种略加论述。

(1) 导引:导引是我国古代以肢体动作结合呼吸吐纳及按摩的一种健身治病方法。医家和道家均重此术,唯重点和目的略有差异。从功法上看,晋南北朝道教中间流行的主要行动物象形动功和导引操两类。前者继承彭祖熊经鸟伸路子,模仿各种动物动作进行锻炼,有龙导、虎引、熊经、龟咽、燕飞、蛇屈、鸟伸、猿踞,兔惊、狼踞、鸱顾、鳧浴等动作,以华佗“五禽戏”最为出名;后者是根据当时对人体生理医理的认识编排的健身操和医疗操,以《导引经》和《内解》等经典为代表。另隋巢元方等所撰《诸病源候论》中记载260余条导引吐纳法,大多也应看作是魏晋南北朝的成果。这类导引操主要动作有顿踵、叉手、伸足、托头、仰手、托天、前推、左右摇头、振膝、卷臂、引腰、啄齿、漱唾、援固、咽气、熨眼、按目、引耳、摩面、干浴等等。至南北朝时,这些方法大都组合成为套术势,形成由叩齿、行气、导引、按摩分节组合的成套导引操。魏晋《导引经》、陶弘景《真诰》《登真引诀》以及道教最早类书《无上秘要》都记载了这种方法。只要去掉其中的典仪祝咒等迷信内容,都有一定的发掘价值。

(2) 守一:守一行气法以《太平经》为代表,其要在于抱元守一、养神炼意、内视观像,在高度入静状态下进行静气功锻炼。它主张:“凡事安危,一在精神,以形体为家也,以气为舆马,精神为长吏。”(《太平经钞辛部》)以神驭气,炼神养形。在具体方法上,主张设一清静之斋室,“日经自试,不精不安复出。勿强为之;如此复往,渐精熟即安”。所谓“安”即进入不语不闻的高度入静状态,至此“关炼积善,瞑目还观形容,容象若居镜中,若阙清水之影也,已为小成”(《经钞癸部》)。这实际就是古气功的静功观象法,意在通过瞑目收心、返观内照,达到意念归中、精神内守,使真元充盈、精足气旺,流行滋润四肢百脉。故《太平经》谈其炼功意境时说“瞑目还自视,正白彬彬,若且向旦时,身为安着席,若居温蒸中,于此时筋骨不欲见动,口不欲言语,每屈伸益快意,心中忻忻,有混润之意,鼻中通风,口中生甘,

是其候也”（《经钞乙部》）。这些感受，现代练气功者是不难体会的。

（3）胎息：胎息之法是东汉以后流行的一种以吐纳外气、数息闭气、锻炼呼吸机能为特点的静功行气方法，于东汉至魏晋十分流行，《抱朴子·遐览》载有《胎息经》书目。《后汉书·王真传》云王真“悉能行胎息胎食之方。嗽舌下泉咽之”。李贤注引《汉武内传》曰王真“习闭气而吞之。名曰胎息，习嗽舌下泉而咽之，名之曰胎食”。胎息术是东汉魏晋间葛玄、郑隐、葛洪一派师承相传的主要行气方法。葛玄主张养生要“怀精神，守一、行气、握固、胎息”（葛玄：《老子节解》），郑隐“但习闭气至千息，久久则能居水中一日许”（《抱朴子内篇·登涉》）。葛洪虽主众术合修，但于行气一道却承其师传：“虽云行气，而行气有数法焉……其至要者，胎息而已，得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。”他还较详细地介绍了这种功法：“初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不令己耳闻其气出入之声，常令人多出少，以鸿毛着鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。”（《释滞》）葛洪未谈及行功姿势，《养性延命录》辑《服气经》中谓胎息法应于夜半“生气时正偃卧”以行功，看来可能是取卧势。卧势行气法魏晋间已有《观卧引图》《导引经》所载健身操第一节行气法。“寻闭而不息自极，极乃徐徐出气。”（《养性延命录》引）亦是卧势。

（4）周天功法：这种功法着重于人体内部精气神的修炼，主张在调息入静基础上，神气相接、心肾相交、坎离相合、水火相济，使肾中丹田先天精化为先天气，然后以意引气，火逼金行，打通人体任督二脉与奇经八脉，使元气在人体内部上下流注，促使各种生理功能提高。周天之法在战国“玉佩行气铭”已见其嚆矢，屈原习王乔行气法也接近于这种功法。东汉魏伯阳建立大易、黄老、炉火为主体的养生体系，其“炉火”即是在黄老思想和易学理论指导下的实践功夫，亦即“炼丹”。他的丹道是内、外丹的双修，但以内丹为主。魏伯阳的这个“内丹”主要就是周天行气功法，为了描述习练这一功法时人体内部元气流注规律，魏伯阳以易卦为材料建立了一个炉鼎模型并引汉易“月体纳甲”“六甲孤虚”反复论证之。魏伯阳根据自己的实践体会，指出练此功时第一步应“内以养己。安静虚无，元本隐明，内照形躯，闭塞其兑，巩固灵珠，三光陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求，黄中渐通理，润泽达肌肤”。即在高度入静状态下意守丹田气穴，炼精化气，达到内气郁勃，冲关而出，流行经脉人体。故《参同契》论述第二步产气引气境象时云“颜容寝以润，骨节益坚强，排却众阴邪，然后立正阳，修之不辍休。庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，佛佛被谷中”。除《参同契》外，早期道教中其他典籍也提及这一功法，如《太平经》有“八卦还精法”，葛洪曾记载郑隐密传他的“真人守身炼形之术”，《黄庭外景经》亦谈到“三五合一”“出日入月”“天七地三迴相守，升降过退合乃久”，虽名号不同，但从功法功理及术语来看均是周天功行气术一类。这种功法经唐代的充实，演化为内丹修炼术，于宋元间风行一时，形成一个时代的养生主流。

（5）内视、存思：这两种方法在早期道教，特别是上清、茅山等派中十分流行。二法有相通之处，但又略有差别。内视是在静坐凝神、屏除外缘基础上，反观想象人体内部脏器的形状、颜色、大小等，并加以吐纳呼气。《登真隐诀》：“坐常欲闭目内视，存见五脏肠胃，久久行之，自得分明了了也。”唐初孙思邈《备急千金要方》载黄帝内视法：“存想思念，令见五脏

如悬盘，五色了了分明，勿辍也。”除五脏外，尚有内视人体其他器官的。内视方法有多种，前提守一观像亦是其一。存思亦称存想，主要要求将意念凝聚于人体内外某种事物或想象的神灵之上，借以入静炼意和吐纳行气。《黄庭内景经》存守身内“八景二十四真”身神的“存神法”就是存思之一种。其他尚有存思天体星辰日月、五色之气、天地山川诸神等，均为存思之属。存思一法神学气息甚浓，在南北朝道教中十分流行，但去掉其宗教外壳，无非是古代静气功中一种强调入静炼意、神气相守的功法。它的一些方法是现代气功学可以借鉴的。

（6）吐纳、服六气：吐纳之法是古代养生术中最古老的一种，其特点即是“吹嘘呼吸，吐故纳新”。吐纳法不似胎息法数息闭息，也不似周天法讲究内气修炼，而着重于一呼一吸之间机能的锻炼。魏晋间的《太上老君养生诀》<sup>①</sup>云：“口鼻天地之门，以吐纳阴阳生死之气。每旦面向午，展两手于膝上徐徐按捺两节，口吐浊气，鼻引清气，所谓吐故纳新是也。”魏晋间产生了有名的六气吐纳法。《抱朴子内篇·遐览》有《食六气经》。《养性延命录》引《服气经》云“内气有一，吐气有六。内气者谓吸也，吐气六者谓吹呼唏呵嘘咽，皆出气也”。当时的《明医论》也详载了这六种呼吸法分别治理的病症。

以上是早期道教所流行的几类主要养生方法。实际上，这一时期的养生方法远不是上述几类可以包括完的，限于篇幅这里无法一一列举。早期道教对养生术无论是质还是量的发展上都做出了重要贡献，如何去研究发掘这笔遗产，是摆在我们面前的一项重要任务。

#### （四）早期道教促使了养生的普及

东汉以前，养生术作为一种神仙长生术和治病保健方法，除医家用于治病以外，主要局限于一些师徒单传、注重个人修炼、没有组织体系的方士之中。早期神仙家在巫医基础上形成了导引行气、房中和服食等养生方法派别，战国后期的方仙道引用阴阳五行说试图解决养生理论问题，而汉代的黄老道着手以黄老清静思想来指导养生实践。他们都没有形成组织体系，仅是一些分散的方士集团而已。因此，虽然在思想、理论和方法上奠定了一定基础，但影响范围是有限的，特别是在下层民间，养生思想和方法在那些巫风浓厚地区是很难立足的。在这种背景下，道教创建者张陵由河南入蜀“客居”，以神仙思想、黄老学说和导引行气等养生术为主要内容，在原巴蜀巫教“鬼道”基础上创建了五斗米教。张陵入蜀之际，正值蜀“民失在微巫，好鬼妖”（晋常璩《华阳国志》）。因此，张陵要建立以长生思想为中心的神仙道教是十分艰难的。为此，他极力鼓吹“学生”“求长生”“守道全身”等思想<sup>②</sup>，甚至在其所注《老子想尔注》中不惜篡改《老子》原文，将原《道德经》二十五章“道大，天大，地大，王亦大，域中有四大，而王处其一”以及十六章“公乃王，王乃天”等多处“王字”易之为“生”，将“生”与道、天、地并列，并分别注以“生，道之别体也”“能行道公正，故长生也，能致长生，则副天也”，突出宣扬神仙道教追求长生之旨和重生思想，借以抵消原始巫教重鬼神轻人事的习俗。在生死问题上，张陵指出“死是人之所畏也，仙王士与俗人同知畏死乐生，但所行异耳”，主张人应重视自己的生命，采取积极的手段方法来祛病健身，以求长生。张陵这种思

<sup>①</sup> 《道藏》洞神部方法类。题名“华佗授广陵吴普”，显是托名。然其法多为陶弘景所引，且语近六朝，应是魏晋间书。

<sup>②</sup> 参见饶宗颐：《老子想尔注校笺》，以下不示书名者皆同。

想同《太平经》长生思想是相合的,不同的是,张陵亲身实践去宣扬这一思想,并以这一思想去创建神仙道教并使这一思想传播于民间,促使大量信徒及信教群众重视养生,对养生的普及起到了一定的作用。

从《想尔注》看,张陵在四川创教所遇到的最大障碍一是民间“祭缀祷祠”的巫术,二是“黄帝、玄女、龚子、容成”之类的房中术。前者是古代巴蜀地区和民族巫风习俗,后者源于远古氏族部落人口繁殖的“种子之术”,后演为巫医治病之术。这两者显然都是不科学的。张陵为了对抗这些巫术,举起了“重生”“清静”“奉道戒”“积善”的大旗反对巫覡的“祭缀祷祠”,主张用宝精实髓、养神、导引行气等养生术取代房中“伪伎”,把握自身生命,依靠自己的努力修行来取得“长生”。为了宣传其神仙思想,张陵在四川和汉中建立了一个以阳平治(今四川彭县境)为首治的二十四治来作为传教网络和基地,每“治”均“置祭酒以领道民”。这些祭酒的主要任务除各种宗教和行政活动外,还向牧民传授长生思想和各种养生方法。这种组织后经张陵之孙张鲁之手得到完善,客观上起了向民间传播养生术的作用。如《黄庭经》据传即为天师道女祭酒魏华存所撰。张陵本人还培养了很多精于养生术的人才,他将导引和行气等方法教给王长、赵升诸人,又通过这些徒众向民间传播。这就使中国古代养生术长或多或少地通过道教系统有组织地流传开来,对当地抵制巫术、推动社会进步具有重要意义,同时对四川等地民间养生活动的开展、增进当地人民健康起到了一定作用。

张陵死后,其孙张鲁曾利用天师道割据巴郡汉中近三十年,形成政教合一地方政权。建安二十年(215),张鲁投降曹操,天师道失去传教基地而日渐式微,教徒流于下层民间,形成符箓为主的灵宝派。这时南方江浙地区继西晋葛洪后,东晋时期逐渐形成重视养生修炼、不重炼丹符箓的上清派。此派养生奉《黄庭经》为经典,以存神行气为主,辅以诵经、修功德、辟符箓、斋醮、金丹及黄赤房中之术,主要流行于士族之中,因而影响范围有限。但这些知识分子和士族在研究总结养生理论方面做出了一定贡献,著述了大量养生典籍。魏晋南北朝很多养生专著都出于这些士族道徒之手。

南北朝时期道教分南、北天师道,北天师道代表人物是嵩山道士寇谦之。他改革了天师道,除其政治上的影响外,他在养生方面进一步革除原始道教遗留下来的“男女合气之术”。史载他曾研习“服气导引之法”,并将这些方法传播于北方少数民族政权区域,《魏书》云其弟子王九疑人长客之等十余人皆得其“服气导引口诀之法”,练习后“气盛体轻,颜色姝丽”,取得了很好的健身效果。南天师道代表人物为陆修静,他一生致力于道教典籍的收集整理,这对很多养生著作的保存和整理是有一定意义的。

综上所述,东汉至两晋南北朝是道教养生由继承到大发展时期,同时也是中国古代养生史上一个重要的里程碑。由于同时期古代的球类、百戏等活动都处于相对抑制状态,因而以道教推动的养生活动在这一时期体育发展史上占有极重要和突出的地位。早期道教的养生活动不仅开辟了中国养生史的新局面,而且为其后隋唐乃至宋明养生发展奠定了基础。

## 道教养生源流简论(中)\*

郝勤

### 三、养生理论方法的大融合

隋唐时期,由于统治阶级的扶持及社会经济的繁荣,道教社会地位显著提高,徒众增多,规模扩大,经典汇编成藏,研习道经蔚然成风。有利于道教养生的研究和传播。虽然这一时期服食金丹之风在一定程度上冲击和妨碍了养生的健康发展,但总的来说,隋唐道教徒们仍然对养生发展做出了突出贡献。隋唐道教养生发展的新特点是:在理论和方法上,吸收和融合医、佛、儒等各家内容,从而使养生理论和方法更加趋向成熟,一振南北朝后期道教养生走向宗教化、神秘化和繁琐化所带来的颓势,在新的理论基础上推动养生进入一个新的发展时期。

#### (一) 医、道结合对养生的推动

养生与医疗有着十分密切的联系,古人很早就认识到它们是一个事物的两个方面,一个着眼于治“已病”,一个立足于治“未病”,二者共同组成了中国古代特有的健身疗疾体系。因此,养生与医学、养生家与医家自古以来便有千丝万缕的关系,道士、名医、养生家身兼为一的现象,在中国古代是十分普遍的。

隋唐时期医学的进步,大大促进了导引动功的发展。道家之学以黄老清静思想为原则,提倡冲虚静泰、无为而安。在这种思想影响下,道教养生颇偏于静气功修炼。加以导引动功多有治病之效,故道家有“导引治疾、行气延年”之说,因此,导引术同医家的联系较之行气术更为密切一些。也由于同样原因,道教养生家中精于医理者如葛洪、陶弘景、孙思邈等都较重视导引动功。

隋唐三大医学宝典《诸病源候论》《备急千金要方》《外台秘要》都从医学疗疾治病的角度提倡和重视导引动功。巢元方、孙思邈、王焘等人都在承袭中医理论基础,阐发导引术治病之医理疗效。他们从中医特有的气血脏腑经络关系学说出发,认为很多病症皆由风邪客入,经络有伤,气血留滞,邪气聚积所致,故应用导引呼吸以疏导调引之。《诸病源候论》记载了二百余种导引吐纳法,主要为医家治病之术,但其中也受道教养生术影响。如《鬼邪候》养生

\* 本文原载《成都体育学院学报》1987年第2期,第23-26、44页。

方引“上清真入诀”，《仙经》《无生经》《虚劳羸瘦候》有“服玉泉”“练精”之说；《积聚病诸侯》有“蜀王乔”导引法等等。比较而言，医家导引术动作多样，功法较完整，简洁实用，基本上继承了马王堆汉墓《导引图》传统，但是不像道教导引术将多套动作、多种功法加以编排成套形成完整的健身操和医疗体操。这一方面，是道教超过医家之处。

隋唐在医、道结合上对养生贡献最大的首推著名道士、医学家、药学家和养生家孙思邈。据新、旧《唐书》本传，他通百家说，善言老、庄，兼好佛典，于阴阳、推步、医药等无所不善，终身不仕，隐居于山林，唯好研究养生长寿之术，养形练气，以医道和养生修炼闻名于世。孙思邈对养生发展的重要功绩在于：他将南北朝时期由于道教宗教化过程的完成而导致养生迅速向宗教迷信泥坑下滑的车轮拉回到了和医学、保健卫生学相结合的科学之途。他虽然是道教徒，但他研究养生的出发点却主要是要祛疾健身，延年益寿。因而他的养生学思想阐述集中在耆老方面。他继承了道家养生首重寡欲、不伤的传统，强调“抑情养性”，指出养性之要以“自慎”为本，“天有盈虚，人有屯危，不自慎，不能济也。故养性必先知自慎也”。在具体方法上，他在《千金要方·道林养性》《千金翼方·养性》《摄生论》《摄养枕中方》等著述中提出了一系列“屏外缘”、防止害身、卫生保健之法，其中包括了控制运动量、控制情绪、节制嗜欲、注意个人身心健康等内容。他从医学的角度出发，主张控制在一定运动量下的“小劳”：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”（《千金要方·道林养性》）这种认识是非常可贵的，虽然这并非孙思邈的首创，但它确实体现了道教养生中华佗、葛洪、陶弘景等为代表的由医入道，医学和养生结合，打破单纯以静功行气、存神养性来符合道家“清静”思想的养生潮流，从而在保持和发展运动健身思想和导引动功方面起到了积极作用。孙思邈在《摄养枕中方》中专有《导引章》以记导引之术，并在《千金要方》中保存了“天竺国按摩婆罗门法”计十八式、“老子按摩法”计四十九式两套较完整的导引功法。在静功行气方面，他在各种著述中更记载了各种胎息、服气、守一、养性、调息、行气、入胎、定观、内视、禁忌等修炼法门。尤其是《千金要方》有“调气”一法，将吐纳、导引、叩齿、按摩、禅观、存思、行气等法融于一套术式，简易而合理，是唐代道教养生术中较为突出的一套合成功法。作为道教徒和有名炼丹家，孙思邈对服丹成仙“未尝不切慕于心”，但同时他在《太清丹经要诀》中又表现出对金丹成仙的怀疑，因而他炼丹的目的，主要是“意在救疾济危”。

孙思邈的养生思想代表了隋唐养生医道结合，由南北朝宗教修炼理论方法中恢复科学养生理论和方法的发展趋势。他是中国古代养生史上承上启下的重要人物。由华佗、葛洪、陶弘景到孙思邈，经过若干代名医兼养生家的努力，终于完成了养生和医学理论的融合过程，遏制了由于依附于道教而导致的养生沦为神秘、荒诞、迷信、冗繁的宗教修炼术的趋势，使养生理论和方法立足于一个较为科学合理的中国古代医学理论基础之上。六朝的存思身神加禁忌祝咒一类方法在唐代已少有市场，而各种导引行气方法却得以发展，这不能不很大程度上归功于以孙思邈为代表的这样一批既精医理又专长于导引养生之理的道教徒的努力。

## （二）道教养生对佛教理论方法的吸收

中国传统的导引行气术直至现代的气功，从古至今方法何止上百，但有一个共同的特点，这就是基本的一步都要做到意念的高度入静，在身、心、意的高度结合中达到发挥人体潜能、

自我锻炼的目的。这也是这类传统健身方法最困难而又最关键的一步。人在内功修炼时如何解决各种心理干扰、意识活动、官能欲求与人静炼意的关系，是历代养生家着重解决的紧要问题，这构成了中国传统养生术不同于西方体育传统、强调心理和意识训练的特点。先秦两汉的神仙家和早期道教养生家们主要是从道家哲学中“清静”学说入手来解决这一问题的，从对各种声、色、味等外界物质干扰的排斥和人类过分欲念的遏制来解决修炼中的人静问题。随着两晋特别南北朝时期佛教思想大量引进中国，养生家也受到佛教影响，逐渐感到仅用清静、禁欲的办法解决意念问题是不够的。他们从佛教哲学与修习方法中似乎找到了更有力的武器和解决炼功中入静问题的更彻底的方法。因此，从南北朝寇谦之、陶弘景到隋唐的孙思邈都注重在养生上引佛入道，佛道双修。如孙思邈《存神炼气铭》讲“炼气术”：“此法不服气、不咽津、不辛苦，要吃但吃，须休即休。”只着重于所谓“五时七候，入胎定观”。又如他的调气法中行气入静功夫已采用“徐徐定心，作禅观之法”。唐初的道士成玄英着重从正统道家学说出发解决心性问题的，发“重玄之道”以阐养生之道，提倡无欲无为的静养功夫。但即便如此，他仍接受佛教“三业清静，六根解脱”，说法引佛教“身业静”“口业静”“意业静”来解决静养问题。初唐另一道士王玄览更受佛教大乘有宗和法相宗影响，提倡“坐忘”和“识体”来求长生。唐代融佛入道进行养生理论和方法研究的典型代表和集大成者是著名天台道士司马承祯。司马承祯字子微，法号道隐，是著名道教养生家陶弘景再传弟子潘师正的徒弟。他将佛教天台宗（法华宗）止观修习法融入上清派行气法中，并吸收儒家正心诚意学说，创建了以三戒五渐七阶为代表的养生理论。这些理论主要反映在他著述的《坐忘论》《天隐子》《修生养气诀》《服气精义论》《修真秘旨》等著作中。

佛教天台宗实际创始者为荆州华容人智顓（538 - 597）。天台宗理论与养生最密切者为止观学说。止观是中国佛学史的一对范畴，也是中国佛教修习的主要方法之一。“止”为梵文 Sanatha（奢摩它）的意译，又译止寂、禅定，指通过坐禅入定，扫除妄念，未心一境，达到寂静的境界；“观”为梵文 Vipasyana（毗婆舍那）的意译，也译“智慧”等，是在“止”的基础上发生的智慧。止观之说，原出于古印度婆罗门瑜伽修行之法，后为佛教所接受。随着佛教东传，止观修习法传入中国，但其开始安世高所译小乘禅法、支娄迦迁等译大乘禅法都偏重于“止”，即禅定部分。如安世高所译《安般守意经》宣传“数息观”“持息念”，“安般守意”指有意识地抑制呼吸，用数息的方法，令浮躁不安和思虑过多的心情平定下来。后经东晋道安、姚秦鸠摩罗什等僧人宣传，止观法遂在中国佛教中受到普遍重视。但到陈隋之际，由智顓大力提倡“止观双运”，“定慧双修”，才将其作为佛教最高修炼原则，从而对中国养生学发生了影响。本来佛教之旨，在于直指人心，明心见性，四大本空，五蕴无我。修身修命被视为左道邪门。道家重生修命，从肉体上下功夫，在两晋南北朝为僧众所嘲讽攻击，其言多载于《弘明论》《广弘明论》等中，故有佛教“重性不重命”的说法。但佛教止观方法，又确在一定程度上同养生术相通。天台宗止观学说和方法虽然目的不在养生健身而是为了见“佛性”、入“涅槃”，但其调身、调息、调意方法，“二十五方便”之说，止法与观法，六妙法门（数、息、止、观、还、静），六气十二息等方法理论和有些与养生术相通，有些本身就是静气功养生方法。天台宗佛徒们，特别是智顓大力介绍和提倡止观方法，从某种角度来说，是将部分印度瑜伽术传入了中国。这在一定程度上促进了中国气功和印度瑜伽这两大东方健身体系和古代

体育方法的交流和融合,对东方古代体育体系的发展具有重大意义。隋唐和以后的道教养生家有机地吸取了其中的一些内容,发展了自己的养生体系。就佛教天台宗本身来说,实际也在一定程度上受到中国文化传统中“重人贵生”心理意识积淀的惯性影响。智顛等强调个人身心修行,对印度佛教传统中并不占主要地位的“三学”(戒、定、慧)中“定”和“慧”二学独感兴趣,特别是《摩诃止观》和《修习止观坐禅法要》中论述“丹田”和“六气治病法”“十二息治病法”等是典型的魏晋南北朝道教养生术。这足以证明天台止观理论和方法实际是佛学中国化的产物。

唐代道教对佛教止观理论方法的吸收是中国养生史上一个极为重要的转折点。它直接导致了唐中叶以后道教养生修炼理论方法体系的大变革。而促使这一转折的关键人物就是司马承祯。虽然他是陶弘景四传弟子,但他不重丹鼎服食而重上清传统气法,他认为:“神仙之道,以长生为本,长生之要,以养气为先。”(《天隐子序》)广泛吸收采纳各家学说,尤其是利用佛教渐悟、禅定、止观等理论来改造传统上清气法。司马承祯中年以后隐居于天台山玉霄峰,而天台山正是智顛创宗之地,这使司马承祯有条件与僧众来往,参阅佛典,吸收天台宗止观修习法入自己的养生修炼体系。司马承祯养生学说主要为三戒(简缘、无欲、静心),五渐(斋戒、安处、存思、坐忘、神解),七阶(敬信,断缘、收心、简事、真观、泰定、得道)。三戒、五渐、七阶互相配合补充,构成了司马承祯“遗神坐忘之法”。从整体上看,司马承祯这一养生理论的特点是着重解决养生实践中的静心去欲即精神意识修炼问题。他大胆地突破了养生仅以道家清静学说和排斥官能欲望作为心理基础训练方法的传统,参照佛教修习理论,提出“易简”的养生方法和渐进的养生步骤,第一次把传统养生入静功夫和精神心理训练由笼统的禁欲辟害、清静无为转变为有系统、有步骤的训练方法。不仅如此,他还将佛教修习的禅观、定慧、渐悟、明心见性等方法理论融于养生理论中,用以解决修炼中炼神入静问题。如《坐忘论·坐忘枢翼》:“善巧方便,唯能入定。发慧迟速,则不由人。勿于定中积极求慧,求慧则伤定,伤定则无慧。定不求慧。而慧自生,此真慧也。”这无非类于现代气功理论所要求的人静练意时不要急于求成之理。但司马承祯则完全用佛教天台宗止观修习理论来解决之。故近代著名学者蒙文通先生曾指出“司马《坐忘论》本出自天台也”,又云:“隋唐道士取鸠摩罗什之班若宗,司马承祯则取天台宗智者大师。”但道教说定慧止观与佛教有本质的不同。佛教戒、定、慧之说纯是心性之学,以参悟佛性,成涅槃为正果,而道教则是将这些方法理论用以解决养生实践中的心理训练问题,以在此基础上进行导引行气修炼。故司马承祯在《天隐子·后序口诀》中云:“夫人之灵识,本乎理性,性通则妙万物而不穷。故曰成性众妙。然而呼吸由气而活,故我有吐纳之诀,津液由水藏而生。故我有漱咽之诀。思虑由心识而动,故我有存想之诀。”他的整个养生体系也是由存想和导引行气法组成的。《天隐子·后序口诀》即载有一套功法,将导引、叩齿、按摩、咽津、行气等组成一套健身操。他的《修身养气诀》和《服气精义论》更专论吐纳导引如后者九章中分章论述五牙、服气、导引、五脏、服气疗病等养生方法。但就养生史发展过程来看,他的主要功绩还是在于引佛入道,较系统地解决了气功健身方法的心理训练问题,这不但对唐末五代到宋元内丹派“性命双修”理论产生了深远影响,甚至成为北宋理学周敦颐“主静”学说与程颢“定性”主张的嚆矢。纵观隋唐养生发展,佛道的结合推动了养生理论和方法趋向一个更高的水平。就此而论,司马承祯养生理论确实是有代表性的。



### （三）隋唐养生方法的新发展

隋唐时期，养生虽然受到金丹服食之风的冲击，但在孙思邈、成玄英、王玄览、吴筠、刘知古、司马承祯等一大批道教养生家努力下，养生术仍然获得了新的发展。

唐代出现了大量养生专著。将主要记述隋唐以前书籍目录的《隋书·经籍志》以及《无上秘要》《真诰》《登真隐诀》《养性延命录》等引用养生书目同《新唐书·艺文志》、郑樵《通志·艺文略》、王悬河著《三洞珠囊》以及宋初张君房《云笈七籤》中有关养生书目加以比较，可发现唐代养生书目多达近百种。其中佚名的有《养性传》《气诀》《摄生真录》《养生要录》《吐纳经》《导引三光经》《按摩通精经》等等；有撰人的如像朱少阳《导引录》三卷，裴煜《延寿赤书》一卷，郭霁《摄生经》一卷，上官翼《养生经》一卷，康仲熊《服内元气诀》一卷，《气经新旧服法》三卷，《康真人气诀》一卷，刘知古《日月玄枢篇》以及孙思邈、司马承祯等多种养生专著等等；其时还更有《菩提达摩胎息诀》、僧鸾《调气方》等与佛僧有关系的养生著作。这些书中记载保存了唐人养生研究的大量成果，不可不谓洋洋大观。

唐人养生术基本上沿袭了两晋南北朝多种功法流派并存传统，在导引、行气、存思等几个大类中，出现了大量具体健身功法，如行气一类就有调气、咽气、淘气、炼气、委气、闭气、六气、胎息、服气、引气、用气、食气等方法。虽然这些功法的基本内容相差不大，但具体做法却各异。

“气功”一词，亦在隋唐道教著作中出现，《太清调气经》云：“服气功余暇，取静室无人散发脱衣。”《延陵君修炼大略》：“此言无可救者只谓气功已晚，自我之事不及矣。”《中山玉匱服气经》：“气功妙篇，气术之道略同，专其精通，则世一、二。”“气功”一词，在古人著述中并不普遍，唐宋之前一般用“导引行气”概括动静两功，唐宋以下将养生内功与服食丹药相对，则多用“内丹”以概括之，以别于外丹。只是在明清以后武术大兴，武术家吸收丹家养生内功作为武术内功锻炼方法，“气功”一称才逐渐运用广泛，并将古代各家各派养生内炼功法都集合在这一概念下，形成一门对人体生命过程实行自我调节、自我控制，祛病健身、延年益寿的古老而又新兴的生命科学和东方体育体系。

唐代养生术发展一个新的特点是内丹派的兴起。这里的“内丹”不是指广义的内丹，而是指魏伯阳所奠定的以周天功为基本功法，以外丹术语及周易卦爻等为功理基础的一种静气功流派。据《罗浮山志》记载，隋开皇中道教养生家苏元朗居罗浮青霞谷，著《旨道篇》，“自此道徒始知内丹矣”。在此之前，被尊为天台三祖的梁陈佛徒慧思引道人佛作为修行次第，“为护法故求长寿命”，提出“借外丹力修内丹，欲安众生先自安”（《南岳思大禅师立誓愿文》《大正藏》卷四十六）。这是现存典籍中“内丹”一词的最早记载，而首见于佛典中。这不仅又一次说明佛教天台宗与道教的密切关系，而且还证明道教采用“内丹”一词决非始于苏元朗，苏氏不过是弘扬其称而已。

自唐内丹之说始行，遂以苏元朗为代表奉《参同契》《龙虎经》《金碧潜通决》为经典。他以《参同契》三书文繁义隐，乃纂《龙虎金液还丹通元论》“归神丹于心炼”，认为“天地久大、圣人象之，精华在乎日月。进退运乎水火。是故性命双修，内外一道”。自东汉魏伯阳著《参同契》，首创以丹鼎理论解行气内炼法门，但因其语义古奥，晦涩难解，故虽《黄庭经》《抱朴子》偶及周天功法，却未能显耀于世。苏元朗于隋唐之际首倡内丹、祖述《参同契》，确

乎独异于一时，自此之后，唐代养生家内丹一派隐然崛起，出现一批内丹专著，如《上洞心经丹诀》《通幽决》，刘知古《日月玄枢篇》，还阳子《大还丹金虎白龙论》，罗公远、叶法善注《真龙虎九仙诀》，吴筠《南统大君内丹九章经》，林太古《龙虎还丹诀颂》，张果《大还丹契秘图》，羊参微《元阳子金液集》等等。这些著作无不以阴阳、八卦、四象、五行、铅汞、龙虎、水火、婴儿姤女黄婆以解说阐发人体内部修炼的要旨，从而开启了唐末五代至宋元内丹盛行的先声。

## 道教养生源流简论 (下)\*

郝勤

### 四、内丹养生派的兴盛

#### (一) 内丹的盛行及流派沿革

隋唐金丹服食之风盛行，统治阶级于荒淫享乐之间，企图长生不死，因而道教神仙思想流行。但是，以清修勤行为前提的艰苦养生内炼功夫，又绝非养尊处优、侈靡淫乱的统治者所能为，故服食丹药便成为最能迎合统治者需要的“长生不死”方法。据清赵翼《廿二史札记》考证，唐代皇帝因服丹致死者即有六人，大臣贵族死于是者当更多。因此至唐后期，人们开始怀疑金丹服食，进而群起指斥。道教徒们开始寻找新的长生途径，将目光转向传统养生内炼法门。在这种背景下，经过汉唐不断完善，从理论到实践技术都初步形成了较完整的体系，较之其他导引行气术具有更为严密系统性和理论性的内丹术受到了养生家们的重视。于是唐末五代起，研讨内丹气法成为一时风气，取代了自魏晋到隋唐道教养生各类导引行气功法并行的状态，内丹成为道教养生的主流。

唐末五代至宋元内丹术的发展大致可分为三个阶段。唐末五代是养生家们对内丹的研讨阶段，其特点是在唐代养生家研究基础上，广泛吸收佛教理论，使内丹的功理和功法开始形成比较完整的体系。北宋时期是养生家们对内丹的系统阐发弘扬阶段，开始形成内丹的南宗系统。南宋至金元是内丹理论和方法走向全面成熟阶段，在三教合一、性命双修的口号下，形成了全真教北宗内丹炼养系统。南宗以张伯端为肇端，北宗以王重阳为祖师。其基本宗旨无别，唯对内丹功法修炼次第和重点有所争议。

唐末五代内丹家为后世所祖述者首推钟离权、吕洞宾、刘海蟾三人，而实际对内丹研讨最力的有崔希范、谭峭、陈抟诸人。钟、吕、刘三人于正史无传（《宋史·陈抟传》提及吕洞宾），且后世传说诡奇难信，是以学者多疑其存在。明《正统道藏》中有提名钟、吕丹经多种，除《吕祖全集》一类确系后人伪托外，也有一些钟、吕著作北宋已见于曾慥《道枢》等书。唐末五代道教著名养生家和学者施肩吾曾著《钟吕传道集》和《西山群仙会真记》阐发钟吕内丹

\* 本文原载《成都体育学院学报》1988年第1期，第24-32页。

理论，系统论述了内丹气法的自然观和阴阳五行理论，以及形、气、神修炼方法，是钟吕内丹派最重要的著作之一。与此同时，崔希范著《入药镜》，以人体内部精、气、神为药物，以心为镜，将佛教禅宗北派之“心观”与道教养生之“内视”结合，进行养修生炼。在《入药镜》中篇中，他将内丹炼法分为十六个阶段。这是唐末五代对内丹气法演绎最全的论述之一，对后世养生家产生了广泛影响。

陈抟是对宋明思想史发展产生过重大影响的人物。他由儒入道，兼通佛典医理。他关于易学的研究不仅推动了宋代理学的兴起，而且为道教内丹术建立了一套以天人合一学说为基础、兼纳儒家易学思想和佛教禅定学说的理论体系。陈抟著有《指玄篇》八十一章，“言导引及还丹之事”（《宋史·陈抟传》）。为了以易学理论阐述研究内丹之理，他绘制了多幅易图，其中最著名的是《无极图》。据明末黄宗炎《太极图辩》：“其图自下而上，以明逆则成丹之法。”陈抟内丹理论以“水火”即心火肾水为关键，性命双修为宗旨。“人身命门两肾空隙之处”为“玄牝”产“祖气”之所，炼精化气、炼气化神、五气朝元、水火交媾、取坎填离，乃成对胎；通过得窍、炼己、和合、得药，最后炼神还虚、复归无极。陈抟继承东汉魏伯阳以易学研究内丹的传统，进一步完整了内丹术的理论体系，其“顺则生人，逆则成丹”的学说成为宋元内丹理论的核心。可以说，他奠定了宋元内丹发展的理论基础。

唐末五代道教养生家们以辛勤的研究和实践，孜孜不倦地探索新的人体生命健康长生之门，终于使内丹术取代了违反科学的外丹术，又一次将古代养生由衰亡的边缘拉回到古代人体生命科学的轨道上来，从而推动了养生大发展。宋元之际，内丹盛极一时，但各家各派无不祖述钟、吕，而以陈抟易学内丹理论为核心。唐末五代养生家们对养生史的贡献是不可低估的。据蒙文通先生研究，陈抟内丹理论由张无梦、陈景元、刘海蟾等所继承，刘海蟾传与道教内丹派南宗创始者张伯端。张伯端著《悟真篇》《青华秘文》《金丹四百字》等，主张以三教之说共修性命，以性命修炼撮合三教，并对内丹修炼术进行了全面阐发。由此被尊为道教内丹家南宗“五祖”之首，成了古代养生史上的重要人物。

张伯端认为“人身难得，光景易迁”“罔测短修，寿夭难知”，只有及早省悟，修炼性命，方能“脱胎神化，名题仙籍，位号真人”。在修炼途径和方法上，他主张以儒、释、道三家之说修性功，以周天气法修命功，较之唐末五代钟、吕内丹系统，更为强调养生须性命双修。张伯端认为：“老释以性命学开方便门，教人修种，以逃生死，释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸……《周易》有穷理尽性至命之辞，《鲁语》有毋意必固我之说，此又仲尼臻乎性命之奥也。”因而“岂非教虽分三，道乃归一”（《悟真篇自序》）。他这种说法是晚唐以来三教合一文化思想潮流的产物。张伯端一生钻研内丹，“唯金丹一法，阅尽群经及诸家歌诗论契”，但他又自幼便“涉猎三教经书，以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术靡不留心详究”，因而他于内丹研究中能广纳各家学说。张伯端在融佛入道进行养生方面较之唐司马承祯有所不同。司马承祯重在吸收天台止观方法作为上清内气炼养次第，而张伯端更重于吸收佛教禅宗明心见性、顿悟圆通理论，加上道教清静、儒家伦理共成养生修炼的“性学”，其要还在于满足内丹这类古代特有养生术的精神、意识、伦理、思想心理诸方面的要求。元赵道一著《历世真仙体道通鉴》（《道藏》羽字下）卷四十九张用成传谓张伯端常言：“道家以命宗立教，故详言命而略言性；释氏以性宗立教，故详言性而略言命。性命本不相离，道释本无



二致。”这种说法当然是不准确的，但也恰当地表达了张伯端内丹理论引佛入道、性命双修，实质仍是以命为本的特征。是以张伯端曾于《悟真篇》中批评禅宗云：“饶君了悟真如性，未抛身却入身，何以更兼修大药（内丹），顿超无漏作真人。”主张心理与生理、禅修与内丹、修性与修命兼修。

在具体方法上，张伯端主张先命后性的内丹周天气功修炼。他认为道教修炼方法有“易遇而难成”和“难遇而易成”两类，前者包括行气、导引、按摩、房中、辟谷、念经持咒等，后者则为炼内丹。张伯端主张后者。他认为炼内丹是修仙的唯一途径，在修炼时最重要的是寻真药、辨鼎器、明火候。所谓“真药”，指人体内部的精、气、神，即人身“真种子”；所谓“鼎器”，即修炼时意守关键部位、产药烹炼之处；所谓“火候”，即在内丹练功各阶段意念运用问题。《悟真篇》基本是围绕这三个方面展开的。张伯端继承了钟、吕派传统内丹修炼法则，沿循筑基炼己、炼精化气、炼气化神、炼神还虚四步骤。他认为：“命之不存，性将焉存？”主张养生修道须由“命”，即形体，生理的修炼作为下手功夫，由修炼人体精气入手，炼精、炼气、炼神，最后达到高度的心理修养效果：“先以神仙命术诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其幻妄，而归夫究竟空寂之本源矣。”因为张伯端这一主张，故后人指由命入性，先修命后修性为内丹派南宗炼法，以别于后起的北宗。实际上，只要是运用内丹一类气功方法来“修命”，必得由入静炼意为首，故而南宗实际修炼过程仍须首重心理训练。只不过相对后来内丹北宗而言，他们更主张由形体生理的自我锻炼达到理想的心理意识训练效果而已。

张伯端的内丹理论方法由石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾递相传授，是为内丹“南五祖”。前五祖均非职业道士，多居社会中下层，保持师徒秘诀单传，故虽在理论上对内丹多有著述，实际传教范围很窄，徒众无几，影响很小。至五祖白玉蟾，游方东南，为人驱邪治病、行斋醮科仪，传播内丹术及道教“雷法”，著《玉隆集》《上清集》《武夷集》等，道誉始著，影响渐广，形成流派教团。因其后来主要流传于南宋，与流行于北方全真教相对，故而被称为南宗。

南宗内部又有清修和双修之分。清修派即是由张伯端至白玉蟾一系，双修派又称“阴阳派”，始于刘永年，其后代表人物有宋人翁葆光、元人陈致虚、明人李文烛、彭好古、清人陶素耜、仇兆鳌、傅金铨等。此派亦祖张伯端，各自注解《悟真篇》。清修双修的主要区别是清修派主张：“自家精血自交媾，身里夫妻是妙哉。”（白玉蟾：《华阳吟》）即依据阴阳转化理论，进行个人自我身心锻炼。而双修派在内丹理论上与清修大体一致，唯方法上主张男女双修，认为乾坤坎离实指男女两性，修炼时须男性离中之阴与女性坎中之阳互相置换、修得纯阳纯阴共同成仙。这一派显然与中国古代流传的房中术有关系。

金大定年间王重阳在北方创道教全真教，鼓吹三教合一，奉《道德经》《般若心经》《孝经》为主要经典，以明心见性、养气炼丹、含耻忍辱为内修之“真功”，以传道济世，苦己利人为外修之“真行”，功行双全，以期成仙证真，故谓之“全真”。据学者考证，王重阳创教宗旨，实乃于民族危亡，山河破碎之际，以宗教形式保存民族人格和文化，忍辱含垢、振贫扶危、坚忍人之所不能堪，力行人之所不能行，意在异族蹂躏压迫有所补救。我们只有了解这一节，方能了悟全真教养生理理论和内丹方法何以特别强调心性的修养，将心理、品质、伦理、意识诸方面的修炼置于内丹修炼的首位，从而一反钟吕以来内丹家以命入性的传统，创建了“先性后命”的内丹理论。这正是王重阳及其弟子们所处特定历史环境和创教宗旨所决定的。

从整体上看，全真教养生主张基本上继承了五代北宋内丹理论，但在养生思想和修炼方法上具有独自特点。

积极入世精神是全真教养生思想的一大特点。由于传统养生理论及导引行气一类养生术必须以高度入静炼意为基础，故而历代道教养生家大都遵循隐居出世的原则，主张在清静无为中进行自我修炼。但作为要在乱世中以“真功”“真行”自救救人的王重阳却主张要将自我修炼与普济众生相结合。他在《三州五会化缘榜》中云：“若要真功者，须是澄心定意，打迭神情，无动无作，真清真净，抱元守一，存神固气，乃真功也。若要真行，须是修仁蕴德，济贫救苦，见人患难，常行拯救之心，或化诱善人入道修行。所行之事，先人后己，与万物无私，乃真行也。”（《重阳教化集》）实际上，王重阳将行善助人既看作是立教济众之旨，也视为自我养生修炼的一部分。在他看来，这些都是性命双修中“修性”的一部分。这种养生修炼为了“普济群生，遍拔黎庶”，利他损己的思想是历代道教养生家所少有的。它反映了金元全真教养生的积极入世精神，而这种精神是特定历史环境的产物。

重视“性功”修炼是全真教养生又一特点。全真教既然兴起于北方沦陷区，宗旨又在于保持民族气节和保存汉文化，因此在自我修炼中特别强调心理意识修炼就不足为怪了。这种传统保持继承下来，形成了全真教重性功修炼特征。王重阳《立教十五论》中以出家住庵、打坐、降心、炼性为养生首务，次之以配五气、混性命、入圣道、超三界、养生之道，反映了他对“性功”的重视。全真教性命双修中性功修炼主要在于融摄禅宗明心见性之说。王重阳云：“心生则性灭；心灭则性现也。心灭者是宝。”又云：“主者是性，宾者是命。”（《重阳真人授丹阳二十四诀》）邱处机说：“吾宗惟贵见性，水火配合其次也。”（《长春祖师语录》）元代牛道淳言：“修行之士，必先明心见性。”全真教虽摄佛教禅宗明心见性说为“性功”主要内容，但实际颇有差异。佛教禅宗心性说是指人“心中有佛，当于一念不生，前后际断”中求得之，是一种彻底的唯心主义理论。而全真教见性说则是要借此理论作为内丹修炼的心理训练手段，达到“寂无所寂”，较清静无欲更高的入静炼意效果。因而他们虽然采用明心见性及禅宗的打坐、参究、机锋、圆相等，其立足点还是炼养生命，长生成仙。

先性后命的内丹养生方法是全真教养生术的显著特点。在练功实践中，传统钟吕内丹派和南宗皆从修命下手，先筑基，然后依次炼精、炼气、炼神，最后还虚见性。全真教则主张从修性下手，先以各种方法进行心理、精神、意识、伦理等方面的训练，达到明心见性，然后再依次炼精化气，炼气化神，炼神还虚。如王重阳《苏幕遮·劝修行》，“莫行功，休打坐。要修持先把心猿锁”。金元全真教养生家们认为人要修炼身体，须先守持心神为修炼根底，以清静心地为初地法门。所以明代龙门派著名养生家伍冲虚《丹道九篇》所述功法，下手功夫即为“炼己还虚”。由于全真教修炼方法步骤与张伯端系统不同，且又主要行于北方，故被称为“北宗”。实际上，无论南宗还是北宗，修炼方法并无大别，南宗修炼也要首先“炼意”，只不过北宗于此更强调一些罢了。

金元时期，全真教在北方发展很快，北宗内丹理论因而较南宗流行，但南宗内丹理论影响亦很大。至元代后期，上阳子陈致虚兼受南、北两宗师传，既为全真教嫡传弟子，又袭南宗赵缘督衣钵，著《金丹大要》，主张两宗合流，称为全真教南北宗。从此，由于辽金元与两宋长期南北对峙而互相隔绝，各自发展的南北宗合并于全真门下。这也是元帝国统一全国的结果。



两宗合并，实际主要是调整祀典中祖师位置和传授谱系。在养生方法上，虽共以《参同契》《悟真篇》为祖经，但各派系仍是以自己师承传统来注解相授，清修派和双修派并存现象一直延续至明清。南北宗先性还是先命的看法差异也是长期存在。

## （二）内丹术的理论方法

五代宋元内丹理论发展特点，主要是在继承《周易参同契》黄老、大易、炉火“三道由一”体系基础上，进一步充实了内丹理论方法。

（1）顺则人，逆则仙的仙道观：道教内丹理论据老子“道生一，一生二，二生三，三生万物”（《道德经》四十二章）这一宇宙生成图式，认为太初无形无象的“道”生出真元一气，是为无极生太极，由这种“气”分化为阴阳二气，即太极分阴阳，阴阳交泰又“冲气为和”，产生第三体，由此而衍出芸芸万物。此为生命的顺行之道。而内丹家又根据老子归根复命的提法，认为内丹之道就在于逆此万物顺行之道，力使万物合为三（精、气、神），三复化为二（铅汞或坎离），二复归一（结成金丹），一还于虚无（复归太极成仙）。这就是内丹家所谓“顺去生人生物，逆来成仙成佛”。元陈致虚《金丹大要》云：“精气神……三物交感，顺则生人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物，故虚化神、神化气、气化精、精化形，形乃成人。何谓逆？万物含三，三归二，二归一，知此道者，怡神守形，养形炼精、积精化气、炼气合神、炼神还虚，金丹乃成。”这种认识是汉晋道教“我命在我不在天”养生思想的发挥，反映出道教养生家们“宇宙在乎手，万化生乎身”（《阴符经》），企图支配宇宙，控制自然，掌握人体自然规律的积极精神。虽然这种认识有其不科学的一面，但正是在这种精神指导下，道教养生们努力去挣脱自然的束缚，以勤行不倦，孜孜以求的养生研究和实践去叩开生命之门，从而使这种宗教修炼术上升到哲学的高度，成为一种可贵的古代哲学命题和认识。

（2）性命双修的养生观：中国古代整体思想指导下的人体观主要内容之一是神形合一理论。以这一理论出发，唐宋以前养生多称形神共养，唐以后的内丹家则多称性命双修。实际形与命是相通的概念，指人的生命或身体，神和性也一致，均指人的精神、意识、道德等等。总之，一指物质，一指精神。由于古代养生术特点，养生家往往将“形”的炼养归于人的“气”的炼养，因而“神”与“形”的关系就成了“神”与“气”的关系。内丹家性命这对概念与佛教理论有关，但实质还是道家传统的神气说。白玉蟾云：“气是命，神是性。”（《白真人集》）王重阳说：“性者神也，命者气也。”（《立教十五论》）元李道纯云：“命系乎气，性系乎神，潜神于心，聚气于身，道在其中矣。”（《中和集》）内丹家所谓性命双修实际就是传统道教修养生提出的神形共炼，也就是注重人的心理修炼与生理修炼的统一，将二者视为共一事物中互相依存、不可分离的两个方面。

古代养生家们认为，元气是人体内部元精气化而成，故而炼气先炼精，这样神气合炼便成为精、气、神三要素合修了。宋元内丹家对精、气、神三者视为“炼丹”的“大药”，即修炼对象，称为“三宝”。白玉蟾云：“内三宝者精气神是也，外三宝者耳目口是也。”（《鹤林问道篇》）元陈冲素《规中指南》云：“借问因何是我身，不离精气与元神。”李道纯《中和集》更云：“全真道人，当行全真之道。所谓全真者，全其本真也，全精全气全神，方谓之全真。”性命双修或精气神合修理论构成了内丹功法的理论基础，故而历代道教养生家都十分重视。这也是中国传统气功学的理论核心。无论何种功法，实际均须以性命双修也就是精气神合修为

主旨。

(3) 大小周天的内炼方法体系：盛行于宋元的内丹术，尽管各种丹经解释的十分复杂神秘，实际不过中国古代传统气功之一种，即以意领气，打通任督二脉以至奇经八脉，使元气在身体内上下流注为特点的周天行气功法。这种功法于先秦《玉佩行气铭》已见其端，《周易参同契》已奠其理论基础，至宋元内丹家，则进一步完整了其功法步骤和要点。周天功最强调的是以人体为炉鼎（一般集中为上中下丹田或黄庭宫），以元神即意念为火候，以元精、元气、元神为先天大药。炉鼎、药物、火候是为炼丹三要素。在修炼中，一般循筑基炼精化气、炼气化神、炼神还虚几个步骤。一般丹家认为，筑基是修复身体补足精气神三元的方法。内丹以身为基，则在进入正式炼丹阶段之前，必须将身体机能以内功加以修复补益，使其符合初步炼功要求。筑基一般可分为炼己、调药、产药、采药、封炉、炼药等几个阶段，实际主要就是守窍产气、引意通关两步。因主要打通任、督二脉，故称小周天。凝阳子纂《至道心传》云：“夫筑基之法即是收神固精裕气之诀，一身之内精气充实，骨髓坚强，是谓民安国富，方可入室下手而求还丹之道也。”炼精化气是在筑基基础上进一步炼精气神为“内药”。丹家认为，筑基功夫补足的精气神为“外药”，炼精化气阶段是将外药经一段时间的小周天修炼后在下丹田气穴内炼成较外药更高级更纯粹的内药。内药不用周天运转，它在下丹田生成后逐渐与所畜外药结合结成丹母，其炼法主要为“凝神入气穴”。故《悟真篇》云：“内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。”内药成就后，下步就是炼内药为“大药”，这就是炼气化神。此阶段功法上采用大周天，已是较高级的炼功阶段了。丹经一般认为炼气化神是将神气合炼，使气归神而相抱不离，成就大药。大周天功法与小周天功法不同之处是不以意领气循环冲关，而只是用眸光留守，绵密寂照，常定常觉，意守黄庭与下丹田之间，任元气自然而然地流注奇经八脉乃至十二经脉，打通全身经络。明伍冲虚《丹道九篇》述大周天火候云：“自服食大药之后，三关九窍阻塞之处尽已开通。须知此后二炁勤生，自能运转于已通之正路。服食于二田之虚境以培养乎元神。故其一升一降循环不已，亦自然而然者也。可见此时之火自不用意引之。火即不用意引，又岂可着意于火而滞夫元神之大定也。唯是不见有火相，方合不有不无之文火，为大周天之火候也。”经过一段时间修炼，便产生所谓“正子时”，即人体发生六种“景象”。《丹道九篇》云：“须知大药生时，六根先自震动；丹田火炽；两肾汤煎；眼吐金光；耳后生风；脑后鹫鸣，身涌鼻搐之类，皆得药之景也。”大药即得，下一步即进中田烹炼，凝结成丹了，这就是丹法的最高境界炼神还虚。这一步纯入性功，锻炼精神，明心见性，圆通无碍，成仙成真。这个阶段宗教色彩浓厚，丹经亦难述清，一般现代讲气功者多从略。

对于内丹术，现代气功研究者褒贬相参、毁誉不一。实际上，对于任何古代文化遗产，都应以科学的态度和科学的方法研究之。也就是说，必须历史地、辩证地、科学地去对待它。内丹产生于科学不发达的古代，又是在一个宗教的母体中孕育成长，因此，它必然带有那个时代的特征和印记。只要我们采取去其糟粕，取其精华，古为今用的态度和以现代科学理论方法加以研究，内丹术就有可能以其本身的优势而成为钱学森同志所提出的气功科学技术——东方科学革命的重要突破口。因为它具有较其他古代气功方法更为完整和深入的理论方法体系。

## 五、明清内丹余绪与导引吐纳的复兴

明清时期，道教养生随着道教地位的改变而发生了变化。内丹术的地位和影响逐渐式微，代之而起的是一批接受道教养生理论方法但并非职业教徒的养生家对传统导引、吐纳、行气、卫生等进行系统而全面的整理和提炼。

有明一代，道教受到统治者的重视。明太祖、成祖、世宗、宪宗等大多数帝王都与道士往来密切，敕封真人，大修官观，亲与斋醮。特别是明成祖即位之初即敕令编纂道藏，至正统十年，《大明正统道藏》刊板事竣，共四八〇函、五三〇五卷。万历三十五年，又敕修《续道藏》一百八十卷。道藏的编纂刊行，对保存和普及道教养生典籍起了较大作用。今天我们研究古代养生与气功，主要就是依靠现存各种道藏。在道教内部，各种派别也发生了变化。由于元代新起的全真道盛极一时，非其他原有道派所能攫其锋，故天师道渐与上清、灵宝、净明各派合流，元代时即并归于以符箓为主正一派中。至明清，道教主要即是正一、全真两大宗派。道教养生传统主要为以内丹为修炼法门的全真教所继承。

明清内丹亦有若干流派。其中以陆潜虚的东派与清李涵虚的西派影响比较大，而在内丹功理功法的研究方面，则以伍冲虚、柳华阳为代表的伍柳派较著名。

明嘉靖间，淮海人陆潜虚自称得吕洞宾秘传，著有《方壶外史》，辑刊《吕祖全集》，宣扬丹道玄风，被称为道教内丹东派。至清咸丰年间，又有四川嘉定人李涵虚自言遇吕洞宾、张三丰秘传丹法，著《太上十三经注解》《无根树注解》《三车秘旨》等丹书，又编《张三丰全集》，风行一时，世人谓之西派。这些流派基本继承了宋元内丹传统，只是将其进一步完整化和体系化。如陆潜虚的《三车秘旨》便去掉以往丹经那些繁杂的说法，直述“运气即小周天子午运火”，“运精即玉液河车运水温养”，“精气兼运即大周天运先天金汞”，详解炼大小周天方法，较之宋元内丹典籍，体系更加完整明了。

明末清初产生的伍柳派内丹理论以伍冲虚《天仙正理》《仙佛合宗》《天仙正理直论增注》和清初伍冲虚学生、佛徒柳华阳《金仙证论》《慧命经》为代表。其特征是冲破门派之限，极力熔释、道、儒、医各家之论为一炉，弘扬倡导性命双修之旨，阐发内丹理论方法，以此来“愿后之人人得与仙佛齐肩”。伍冲虚认为仙佛实际是一家，“胎息之初炼气以化成神，即经所谓不出入自然常往。有如佛之龙宫一定七日，菩提树下一定七日，仙曰胎圆，佛曰实尽定。及阳神出现，仙曰出神，佛曰始成正觉，如来出现。以此皆名顿法。仙曰炼神还虚，佛曰虚空皆尽”（《天仙正理》）。他又认为仙佛各有详略，仙道详气略神，详命略性；佛家详神略气，详性略命。在他看来，这都是不完善的。因而他力图融摄仙佛，神气均重，性命双修。这不过是承全真家内丹之旨。伍冲虚本是全真门下龙门派四传弟子，故而有此主张。柳华阳为一佛教徒，据《慧命经》自传云少年时投皖水之双莲寺落发。他不以释门之学为足，而是“凡三教之师靡不参，究竟不悉慧命之旨者”，后来他“幸遇合伍冲虚师传余秘旨，豁然通悟，乃知慧命之道即我所本有之灵物”。他的“慧命之道”实际就是全真家内丹的性命双修。由于全真家北宗内丹是三教合一的产物，故亦能为一些佛徒所赞赏接受。由“慧命之道”出发，柳华阳认为仅靠拜佛念号、受戒跪香等皆不能成佛，反而有害：“念经伤其中气、枯坐心肾，又不能交会，

走漏格外多矣。所以近代出家人反得疟疾，水枯、吐血、枯目。皆谓此也。”（《金仙证论》决疑第十八）因此他合同仙佛，以佛典如《华严经》《楞严经》《金刚经》《圆觉经》《六祖坛经》《心经》《梵网戒经》等印证参研内丹，以炼己为直指佛心，以金丹为真种子有如舍利，以大小周天功法为常转如是妙法轮，仙佛合宗，性命双修，以为“成佛作主，是本性灵光，不得慧命漏尽，不能了道直入如来之太空”（《慧命经直论第九》）。以此出发，柳华阳详尽论证内丹炉鼎、药物、火候及筑基、炼精、炼气、炼神等各环节步骤法门。本来佛学之旨，四大皆空，五蕴无我，不以生命形体为滞。柳华阳以道为师，以性命双修为旨，已是偏离佛学义理，但却对中国养生学、气功学做出了较大贡献。整个地看，伍柳内丹理论方法并未脱宋元内丹轨迹。但他们以佛教理论特有的逻辑方法推研印证内丹，使其较之以前的内丹著述具有更为严谨的体系和论证。同时，伍柳丹道论著共同特点是言辞通晓易懂，不似宋元丹经，多用隐语暗喻，故弄玄虚。再加之以伍柳不拘一格，博采释、道、儒、医之理共证内丹，使各家乐于接受，从而成为明末以来影响较广、声誉较隆的内丹著作。可以说，伍柳派内丹著作标志着作为古代各家文化共同熏染而成的内丹养生理论方法已走向最后成熟，完成了在那个时代和条件下可以完成的工作，成为李约瑟博士所说的那种真正的“生理炼丹学”。

明中叶以后，清朝统治者重佛抑道，内丹作为道教修炼术，自然也呈不振。加之以内丹功复杂艰深，百日筑基，一年初关，三年中关，九年上关之说虽是虚指，但亦见其繁难，令人望而生畏。宗教内部师徒相授，歃血以誓不外传的门规也阻碍内丹的传播。在这种背景下，明清一些医家和养生家纷纷著书立说，对传统医家和道家的导引、吐纳、按摩等加以重新认识和研究，并在此基础上，将养生学发展成为一门以人为对象，对人的心理到生理加以全面发展养护的、包括德行培养、心理卫生、四时调摄、健身延年、饮馔服食、起居卫生等内容为主的中国式的健身体系，中国古代养生进入了新的发展时期。

从整体上看，明清养生大致具有以下特点。

(1) 养生由道教为主体转向以医、道和养生家为主体。明清时期，产生了一大批养生专著和收录养生内容的类书典籍，其中很多作者都不是道教徒，医家和文人占了很大比例。如《养生导引法》《修真秘要》《保生心鉴》三书的作者胡文焕，《养生四要》《保命歌括》的作者万全，《厅经八脉考》的作者李时珍，《寿世青编》的作者尤乘等都是明清的著名医家。其他如《遵生八笺》的作者高濂；《三才图会》作者王圻等均为文人。医家文人大量养生专著和论述的出现与宋代道教养生专著形成了鲜明对照，它反映了养生发展新的潮流。养生不再仅仅是道教徒们专有的神仙修炼术了，而成为具有更为广泛社会基础和影响的祛病健身方法。这是中国养生史上的巨大变化和转折，它带来了养生思想到方法的深刻变革。而这种变化的根本原因在于明清社会经济文化的发展，是古代医学和养生学长期积淀的结果。宗教的躯壳已不再能适应养生发展。相反，由于衰落而日趋保守的道教还在一定程度上对养生发展起了阻碍作用。明代内丹家对导引、吐纳、按摩等方法贬斥为旁门左道，而对内丹则推崇到虚妄迷信的程度等现象就可以证实这一点了。

(2) 明清养生发展的理性精神。养生是以个体的人为对象，以人自身意识和行为进行自我锻炼保健和发展自身自然的过程。它本是人类理性的产品，但在历史的环境中，它似乎又必然要经过宗教母体的寄居而成长。这样，中国古代的养生发展必然要染上浓厚的宗教色彩。从先



秦时代起,养生主要是在宗教目的论下发展的。到明清时期道教衰落,医家和部分文人接过养生的接力棒,便开始去掉那些虚幻繁杂的宗教色彩和说教,转向那些功法简明、切实致用而又符合中医人体保健科学的养生方法。如高濂《遵生八笺》通篇言养生而不言仙佛,冷谦言六字气法、周天功法、导引诸法,汪昂《勿药元诠》言调息、小周天、道经六字诀、一称金诀、金丹秘诀等均为传统道教练术,却都无只字言神仙不死之理。可以看出,虽然明清养生家们主要继承的是道教传统养生术,但即对其糟粕和杂质进行了扬弃。明清养生家们之所以在保存、发展传统养生思想、理论和方法上做出重大贡献,其主要原因之一正是在于对宗教观念的否定,使养生建筑在更高的理性指导基础之上。

(3) 传统导引吐纳和卫生之道重新成为养生主要内容。自唐末五代内丹兴起而至宋元大兴,内丹盛极一时而传统导引吐纳存思等法渐不为道徒所重,像道士蒲处贯《保生要录》主张“小劳之术”已是较为突出了。其他仅在主张养生“以导引为先”的《圣济总录》等医家著作中有所记载。延至明清,医家及文人在“生身以养寿为先,养身以祛病为急”(《遵生八笺》)的口号下,对养生进行了再认识,提出了“夫胎息为大道根源,导引乃宣畅要术。人能养气以保神,气清则神爽,运动以却病,体活则病离”的主张(同上),明清养生家们基本上恢复了传统道家汇合众术全面养生传统,打破了内丹一统天下的单一养生结构,重新建立了以各种导引行气方法为主,结合各种起居卫生、心理卫生之道对人体进行全面摄养的养生结构。以《遵生八笺》为例,八笺中以德行培养,四时调摄、导引行气、饮馔服食、赏鉴清玩、医药方剂、起居卫生等为主要内容,共同构成一个由生理到心理,由却病治病到健身延年的全面养生体系。而《却病延年》一笺又汇合转气、调气、咽气、行气、炼气、委气、闭气、布气、调气液、胎息、六气、服五牙、服日气、服月精、婆罗门导引十二法、八段锦、内丹等等为一体。这正是魏晋至唐代道教养生法统。其他如《修龄要旨》《勿药元诠》《赤风髓》等也基本沿循这条路子。这同明清道教徒们盲目推崇内丹、排斥其他养生术形成了鲜明对照。同时,各种养生功法也变得更为完备成熟,同医学的结合更加紧密,其科学性也更加突出。这不能不归功于养生在一定程度上脱离了道教而与医家结合。

明清养生的这些变化形成了又一次新的养生发展高潮。这实际上是对以神仙家道教为主体的汉唐传统古代养生的新的振兴,它的意义甚至超越了国界。英国著名学者李约瑟博士在《中国科学技术史》“道家与道教”一节中指出:“值得注意的是18世纪时中国的治疗体操传入欧洲,并在现代的卫生和治疗方法上占有头等重要的地位。Jesuit·J·J·M·Amiot于1775年所写的《精心三作》成为沟通医疗体操的桥梁。接着出现了瑞典医疗体操的先驱P·H·Ling的著作。人们不禁要问道家的服气思想,通过Jesuit那样的文章,是否对现代物理疗法的发展有作用?”李约瑟博士的发问是令人深思的。它说明了我国古代体育和养生术的巨大潜力和价值。同时,也说明了道教在养生方面对中国乃至世界所做出的巨大贡献是不可低估的。

## 结 语

今天,世界已开始步入高科技、高情感的历史阶段。人类自身越来越成为研究和认识的中心。体育和保健事业都将发生新的革命性变化。在这一变革过程中,瑜伽和气功为主体的东方传统体育体系将形成与现代电脑技术、生物工程结合在一起的新的体育革命。如果说,中国导

引术的西传推动了以瑞典林氏为代表的近代体育革命，那么，可不可以认为，对内丹和各种古代其他行气术也就是气功的研究将推动现代体育革命呢？钱学森同志最近已经给我们指出了这一灿烂远景。因此，开展对古老气功的发掘工作，特别是对道教为主体的养生史展开研究，已经是迫不及待和必然的了，这是摆在我们每一个体育史工作者面前的严肃而光荣的任务。

## 道教养生学的形成与发展简述\*

史孝进

道教养生学是道教徒在追求长生成仙和济世度人信仰目标过程中，通过无数实践积累起的保持身心健康的方法。道教养生学是道教关于长生成仙的系统学说，包含着多种多样的形式和内容，是一种综合性的养生学模式。

道教养生学来源于道教长生成仙的信仰，建立在道教宇宙观、人天观、身心观的基础上，与道教的生道合一、重生贵生、天人相应、形神相依、我命在我、以德养生思想有着密切关系。道教养生学是道教思想体系中不可或缺的重要内容。养生学随着道教理论的丰富发展而渐渐成熟，道教养生学理论与方法的不断完善对于整个道教的传播发展起着非常重要的推动作用。当今，道教养生科学对于道教发挥社会功能有着重要作用，道教养生学中的许多内容对现代社会仍然有着积极的意义。

道教的养生术是相当庞大而复杂的体系，就历史上曾经出现过的养生方法而言，根据陈兵老师的研究，道教养生术有十二类，它们分别是：

炼神类：坐忘、心斋、守道、定观、存心、观心、守一。

气法类：行气、胎息、闭气、炼气、服气。

守窍类：守一、胎息、存神。

存思类：存思内景、存思外象。

内丹类：独修、合修、先命后性、先性后命、性命双修。

动功类：导引、按摩、叩齿、鸣天鼓、武术。

辟谷类：辟谷服气、辟谷饮水、辟谷服药。

服食类：草木药、金丹、符水。

摄养类：行止坐卧、生活起居、饮食、语言、情绪。

道医类：祝由、内治、外治、药物。

房中类：御女、采战、采补。

金丹类：无机药物金丹、混合药物金丹。

姑不论这样的归纳划分是否妥当，但从上述体系中我们可以看出，道教的养生术所包含的

\* 本文原载《中国道教》2003年第1期，第13-18页。

内容很多，所涉及的面也很广，从平时的起居饮食到深奥的内丹修炼，几乎无所不包。这么多养生术的直接目的就是使人祛病延年，长生成仙。

## 一、道教养生学的形成

### （一）长生成仙信仰与道教养生学

长生成仙的核心信仰是道教养生学形成的直接来源。长生成仙信仰由来已久，《山海经》中就有“不死民”的记载；而在养生术的发展及人们在祛病延年方面的探索实践中，出现了如彭祖这样的神奇长寿人物；《道德经》有“长生久视”的理论；《庄子》中则有真人、神人、至人的描述；《淮南子》中有美丽的嫦娥飞升成仙的故事。道教继承了长生成仙的思想，带给人们这样的信念：凡人经过现世的修炼能够长生成仙。这反映了人类挣脱天命束缚，与天地共生，与万物为一的气概，意味着人通过努力，能够延续生命以致长生成仙。养生术是沟通人神关系的桥梁。神仙是由凡人修炼而成的，而神仙的最大特点就是长生。若要长生，首先要长寿，欲长寿必先养生。这就要采用各种养生方法来祛病健身，使身体和精神保持健康强盛。这样，道教养生术就成为达到长生成仙的手段，并随着道教的发展演化，形成了博大精深、蕴涵着高度健身疗疾价值的古代人体科学和健身方法体系。

### （二）重人贵生与道教养生学

中国人很早就有重生恶死的心理，《诗经·秦风·黄鸟》中就这样说：“彼苍者天，歼我良人。如可赎兮，人百其身。”屈原说：“汨余若将不及兮，恐年岁之不我与。”在这样的心理指导下，先民们就想出了抗拒死亡，实现长寿的方法。《庄子·刻意篇》中说：“为寿之人，作熊经鸟伸，吹嘘呼吸，吐故纳新。”《吕氏春秋·古乐篇》说：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”这里的作舞即为导引。从这里我们可以看出古代先民的贵生长生养生的思想。

我国古代早就有了贵生的思想，早有学人作了系统研究。道教继承了先秦贵生的思想并加以发展，形成了道教的重人贵生思想。《道德经》说：“吾有三宝，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”这里的慈可以解释为爱人、重人，而俭则是用以养生。道教有静以修身，俭以养生之说。《老子想尔注》：“生，道之别体。”把生提到道的高度来体认。这些都充分体现了道教重人贵生的思想，说明道教生命伦理的基本价值取向就是贵生。

《道德经》又说：“出生入死，生之徒十有三，死之徒十有三，人之生动之死地十有三。”这就是说，世界上到处都有危险，生命时刻受到威胁，所以应当防患于未然，所以要追求“深根固柢长生久视之道”。追求这种长生久视之道的途径就是养生。老子认为“载营魄抱一能无离”，即身与灵魂合一而不分离，关键在于“谷神不死”，即炼养精神以达到长生的目的。《太上老君内观经》中说：“道不可见，因生以明之；生不可常，用道以守之。若生亡，则道废，道废则生亡。生道合一，则长生不死。”这就是生道合一，修道需要养生，养生即是修道，修道方能与道合真。

### （三）天人相应与道教养生学

《庄子·齐物论》中说：“天地与我并生，万物与我为一。”又说：“故其好之也一，其弗

好之也一，其一也一，其不一也一。”天人在本质上是一个相互相用的有机体，天和人都符合于自然无为之道，道同于一。道教吸收了古代哲学中“天人合一”思想，认为：“吾身即是宇宙，宇宙即是吾身。”这一思想成为道教身神关系的理论基础，也是道教把养生看作人类追求与自然相和谐、相一致这样一种境界的理论依据。当一个人身心不调合的时候，就是人与自然不和谐的时候。而通过倡导“天人合一”，则可通过将个人与自然相融合，使个人忘却忧愁，摆脱烦恼，使身心得以调适，恢复健康，并进而长寿、长生。

道教养生学以道教的宇宙生成理论为根据。《道德经》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“人法地，地法天，天法道，道法自然。”而道的规律乃是自然无为，必然要逆人欲之所为，把包括人在内的宇宙万物都统摄于道的怀抱中。人作为道所化生的产物，只有按照道的法则去行动，与天地自然合一，才是最佳的生存状态。

天与人相应，人身为小宇宙。神仙居住于天上各处，那么人身各处便也有神仙居住。《太平经》认为人体内各部位都有神居住，对于有关人身中各部位的神都有明确的记载。天人相应思想对于后世的养生术产生了重要的影响。《道法会元》卷七十六《火师汪真君雷霆奥旨序》中说：“道者，具乎天地之先，混混沌沌，无形无名；法者，出乎天地之后，亘古今而神通变化；人者，生乎天地之间，禀天一之炁，而为万物之灵。故以吾道言之，清明澄彻者，运而行之，则足以通天地、感鬼神、调阴阳、赞化育等。上语之即丹成道备，朝昆仑，薄蓬莱，亦不难矣。盖天地一身，一身天地也。其大丹法本不外乎此。”这里“天地一身，一身天地”就是天人相应，天人合一。

#### （四）道教养生学与形神相依

道教的修炼养生方法是建立在对身神关系深刻认识的基础之上的，也就是要“先明脏腑，次说修行”。道教养生术的根本目的在于追求健康、长寿，进而羽化成仙。要达到此目的，当然要探索和把握人自身的精神和形体关系，这是需要理性认识的。这样，就形成了对于形和神两者关系的看法。也正是在这个基础上，道教发展了养生术，并以此作为传播、实践道教贵生重生乐生长生的重要手段。

道教养生学的形神观主要来自道家和医家。道家代表人物庄子从养生角度提出了“形为神舍”的观点，故而人要守形，“神乃长生”。医家经典《黄帝内经》则对形神作了明确说明。在它那里，“形”乃指现实的可感人体，“神”则是可悟而不可见的精神意识。对于两者关系，《黄帝内经》指出，神形相依，形为神舍。

道教吸取这些形神思想作为养身基础，《太平经》卷七十一说：“精神消亡，身即死矣。”在另一处又提出“独贵自然，形神相守”的思想，由此要求“守一”。“守一”即是守形神，只有做到这点，才能长生久视。西晋时葛洪在《抱朴子》里，提到形是堤，神是水，“堤坏则水不留”，故而形为神宅，守形为第一要旨；同时要护神，因为神散则命终。《西升经集注》中又说：“形不得神，不能自生；神不得形，不能自成。形神合同，更相生，更相成。”这里非常明白地讲出了形神合同思想。鬼谷子《本经阴符七篇》中说：“德之为人，养神之所归诸道，是以德养五气，心能得一，乃有其术。”“五气得养，务在舍神，此之谓化，化有五气者，志也、思也、神也、德也，神其一长也。静和养气，养气得其和。”总的说来，道教讲究形神统一，因此，养生自然因既要修形又要养神。

道教的形神思想受到《黄帝内经》的影响更为直接，这一点可以对照《老子道德经河上公章句》《黄庭经》等道教早期养生著作与《黄帝内经》来进行分析。

《老子道德经河上公章句·安民章第三》中说：“怀道抱一，守五神也。”《老子道德经河上公章句·守道第五十九》说：“人能保身中之道，使精气不劳，五神不苦，则可以长久。”这里所说的五神是相对于形而言的，五脏之神就是五脏所藏之神。《老子道德经河上公章句·成象章第六》中说：“人能养神则不死，神谓五藏之神：肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，肾藏精与志，五藏尽伤则五神去矣。”而《素问·宣明五气篇第二十三》中指出：“五脏所藏：心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志，是所谓五脏所藏。”这就是五脏的神志。《黄帝内经》认为人的元神、魂、魄、意、志分别藏于五脏之中，并认为人的情志与人体脏腑有着具体的联系，情志等心理因素变化会对机体脏腑的生理功能产生直接影响。《灵枢·邪客》中说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也，其脏坚固，邪弗能容也，容之则伤心，心伤则神去，神去则死矣。”显然，《老子道德经河上公章句》中五脏神的观点与《黄帝内经》是一致的。

《太平经》在继承《黄帝内经》的五脏所藏的说法的基础上也有所发展，《太平经》认为人身除头面五脏各有所镇之神外，周身内至精血筋骨，外至肢体百节也无不都有所司之神镇守其间。周身所镇诸神，大致为：精血三真，名无生君，字黄凝子玄，镇我两乳之下源。骨节二真，名坚玉君，字凝羽珠，镇我太仓之府，五肠之口。如果神在身体就健康，神不在就会生病。《太平经》的这种形象化身神系统对于修道者的存想修炼提供了极大的方便。

魏晋时的《黄庭经》流传很广。上清派的形神观念，五脏六腑神是黄庭经身神系统的核心，《黄庭内景玉经注·致道章第七》中说：“至道不烦决存真，泥丸百节皆有神。发神苍华字太元，脑神经根字泥丸，眼神明上字英玄，鼻神玉垄字灵坚，耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神锷锋字罗千，一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房。”很显然这里的五脏神是建立在《黄帝内经》脏象说的基础上的。

《黄庭经》在五脏六腑及面部七神的基础上，参照三焦、三管三宫三丹田的人体部位概念，将人体身神的范围加以扩大，最终形成三部八景神二十四真的身神系统。这一身神系统依据的是《黄帝内经》十二官的概念。《素问·灵兰秘典论篇第八》用行政官职的概念形象指出五脏六腑的生理分工及其相互协调问题。《黄帝内经》运用十二官的概念对脏腑功能进行拟人化的描述，不同的官职就有不同的职能使命。如心为君主之官，强调了心在脏腑系统中的中心作用，“主明则下安”；胆为将军之官，胆主怒，像将军一样的勇武，谋略由此而出。《黄帝内经》的这一思想为上清派所汲取，并从神学的角度发展，成为有名有姓、有服色、职司、僚属的各种神灵，以此刻画人体各部位器官组织的生理机能。由此可见，《黄庭经》的身神系统是来自于《黄帝内经》。

这一推断，在唐代另一位著名的道教女养生家胡愔的《黄庭内景五脏六腑补泻图》中也有体现。胡在其序言中说：“夫天主阳，食人以五气，地主阴，食人以五味，气味相感结为五脏，五脏之气散为四肢十六部三百六十关节，引为筋脉，津液骨髓成六腑三焦十二经，通为九窍。故五脏者为人形之主，一脏损则病生，五脏损则神灭。故五脏者神明魂魄志精之所居也。每脏各有所主，是以心主神，肺主魄，肝主魂，脾主意，肾主志，发于外则上应五星，下应五岳，

皆模范天地，禀象日月，触类而取，不可胜言。若能存神修养，克己励志，其道成矣。”这些与《黄帝内经》中“天食人以五气，地食人以五味”“人与天地相参，与日月相应”之语是相合的。

稍后的灵宝派的《灵宝经》中所说的五方五老帝君即青帝护魂，白帝侍魄，赤帝养气，黑帝通血，黄帝主中之说也同样受到了《黄帝内经》脏腑学说的影响。灵宝派以五老帝君主领五脏神为基础建立了一套修炼养生的方法，通过沐浴、斋戒、鸣天鼓等手段，使长生大君无英公子、白元尊神、太一司命等神“下镇人身泥丸绛宫，中理五气，混合百神，十转回灵，万气其仙”。对于《灵宝经》中有关身神系统与《内经》脏象说的关系与前大致相同。

道教的身神系统为形神相依的思想奠定了基础，为内炼存想（存思）方法提供了理论依据，对于后来道教养生术的发展有着十分重要的作用。我们如果将养生术分为养形和炼神这两方面的话，炼神在养生术中当然是相当重要的。这里的神又有元神与身神之分。但无论是元神还是身神都需要在形神关系确立的前提下，才能够正确存神、运神（运神即是气的运行）、内炼，达到养生、长生的目的。当然，道教内炼养生术还继承发展了《黄帝内经》中经络学等方面内容，对于道教内炼养生术的形成发展同样有着重要的意义。

#### （五）道教养生学与我命在我

从“神仙不死”的长生追求出发，道教建立起“我命在我”“神仙可学”的生命主体论，主张发挥主观能动的作用，奋进不息，无畏拼搏，直至达到长生不死的理想境界。

《西升经·我命章》说：“我命在我，不属天地。”对此李荣注称：“天地无私，任物自化，寿之长短，岂使之哉！使由人行有善有恶，故命有穷通。若能存之以道，纳以之气，气续则命不绝，道在则寿自长，故云不属天地。”《真气还元铭》认为：“天法象我，我法象天。我命在我，不在于天。”《谷神赋》说：“养神在心，不死由我。”《修真十书》卷二十五《天地交神论》指出：“人生天地之间，本终于天寿，若不知回忌之辰，而有万死之因，非天地所杀，乃人所自杀也。”《阴符经》说：“宇宙在乎手，万化生乎身。”正是这样一种思想激励着一代又一代的道教徒对养生科学竭力探索，不断追求，努力实践，充分体现人生的价值。

#### （六）道教养生学与以德养生

唐代孙思邈在《千金药方·养性》中说：“夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。善养性者，则治未病之病，是其意义也。故养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行，百行周备，虽绝药饵，足以遐年，德行不克，纵然玉液金丹，不能延寿。故夫子曰：‘善摄生者，陆行不遇兕虎。’此则道德之佑也，岂假服饵而祈遐年哉？”道德修养一方面是个人性情的修养，另一方面是行善积德。为善而生，为恶则死；善则长生成仙，恶则与仙无缘。这样，长生成仙即成为至善的标志，只要行善，生命就是充实的。道教强调的“我命在我”一方面给予主体选择的自由，一方面也要求主体对自己的选择负责及承担选择的结果。人的道德表现有善有恶，所以人的命运也有好有坏，寿命有寿有短。而道德表现是人能自主选择的，一个人的选择就决定了他的生命走向。所以，个人无论是富是贫，是贵是贱，长寿或者早夭，而长生不死正是人行善所得的回报，善的人生就是福与乐的人生。

我们崇拜的是道，道的本质是宇宙生生不息的总枢机。人的生命能与大道融为一体，便可

以长生成仙。道教重视生命的价值，重生恶死，追求生长久视。道是生的基因，生命、生存、长生都是道的功能表现形式。道教养生学是实现长生成仙的方法，是道教重人贵生思想的具体体现。道教特重今生，以生为乐，以生为贵，主张并且相信经过一定的炼养过程，人生命的两大要素——精神和形体可以相守不离，可以脱胎换骨，与大道一体化，实现整体生命的长生不死和得道成仙。

## 二、道教养生学的发展足迹

道教养生学莫基于先秦，形成于东汉，定型于魏晋南北朝，发展于隋唐，成熟于宋元，明清时期普及到社会。

如前所说，我国古代道家对养生就有了充分的认识，《庄子·刻意篇》中说：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”

汉代道教对于这一点非常重视，《太平经》说：“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。故人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也。”

值得注意的是正一盟威道创立之初就继承了道家的养生方法。张陵对于中国古代的养生之学颇有研究，并且加以体验，“苦节学道，蓄气养神”，“精思服炼，能飞行远听，得分形散形之妙，通神变化，坐在立亡”。在《老子想尔注》中更是大加阐述，提出了“保形”“炼形”“食气”作为达到长生的修炼方法。关于“保形”，《老子想尔注》说：“以道保形，容为天地不容处天地间不畏死，故公也。”“谷神者，欲也。精结为神；欲令神不死，当结精自守。”“所以精者，道之死也，入人身中为根本。”关于“炼形”，《老子想尔注》曰：“太阴道积，炼形之宫也，世有不可处，贤者避去，托死过太阴中而复一边生像，没而不殆也。俗人不能积善行，死便真死，属地宫去也。”“道人行备，道行归之，避世托死于太阴中，复生去为不亡，故寿也。”关于“食气”，《老子想尔注》说：“身也，于内为胃，主五脏气。俗人食谷，谷绝便死；仙士有谷食之，无则食气，气归胃，即肠重囊也。”“腹者道囊，气常欲实。”“神成气来，载营人身，欲全此功无离一。一者道也，今在人身何许？守之云何？一不在人身也，诸附身者悉世间常伪伎，非真道也；一在天地外，人在天地间，但往来人身中耳都皮里悉是，非独一处。”在《老子想尔注》看来“精”是“道之别体”，“身为精车”，“神成气来，载营人身”，“古仙士实精以生，今人失精以死”。《太平经》则系统介绍了守一之法，这是道教养生学体系的初步形成。道教养生学的形成对于这一时期道教的传播发展起到了不可忽视的重要作用。

魏晋时期，道教教义思想逐步丰富和发展，道教养生思想也渐渐系统化。在教义方面提出了重生贵生、天人合一、我命在我、形神相依、众术合修等一系列观点，为道教养生术的发展奠定了较为完整的理论基础。在养生方面主要是守窍类、气法类和导引类的养生方法有了较大的发展。《周易参同契》系统阐述了内外丹理论，被尊为万古丹经王。上清派围绕《黄庭经》形成了一套包括斋戒、叩齿、咽液、起居等多种方法的养生体系。这一时期出现的葛洪、陶弘景两位养生大家即是道教养生学体系定型的标志。

隋唐时期，道教养生术得到了进一步的完善和发展。特别是在炼神修心方面有了发展。如司马承祯的《坐忘论》等。内丹修炼也已开始流行，以隋代苏元朗的《龙虎金液还丹通元论》

中第一次出现内丹二字为标志。这一时期有不少道教养生著作，包括名医道士孙思邈的《千金方》、司马承祯的《坐忘论》、崔希范的《入药镜》等。此阶段道教养生观念在理论上吸收了部分佛教和医家的内容，并且出现了一些新的养生方法。如孙思邈在其著作中提出了一套动静相宜，起居有方，饮食适度，涵养道德的养性学说。司马承祯基本上继承了葛洪的修道成仙的思想，但扬弃了其中宿命论的观点，认为人人都有长生成仙的可能，神仙与俗人的差异唯在于能修炼自己的“灵气”，使它还其本然，不受世俗邪见的污染，所以，人们本身和神仙的距离并不远。为此他提出了一条修心主静、去知去欲，达到神仙境界的“易简”道路。就道教养生学发展的历史来看，他的主要功绩还是在于引佛入道，较系统地解决了内炼养生实践中心理训练的问题。

宋元时期，道教养生术的外丹开始衰落，其他养生方法继续发展，并合于道教养生方法的主流——内丹术。从晚唐开始，钟离权、施肩吾、崔希范、吕洞宾、彭晓、陈抟、刘海蟾等独尊内丹；北宋时期，张伯端的《悟真篇》是继《周易参同契》之后的重要内丹著作，至白玉蟾形成南宗，北方王重阳创全真形成北宗，元末南北合流，内丹学成熟。内丹学关于生命来源于道、人体生命是由性与命两部分构成、性命双修使人复归于道并长生成仙的理论，不仅是仙学的理论根据，也是这一时期道教养生学的重要论据。内丹修炼不仅是使人长生成仙的最佳途径，而且也与行气、导引等功夫一样，是人们修身养性，延年益寿的重要手段。

明清道教养生家中亦形成了若干派。其中以张三丰派、明陆西星的东派、李西月的西派影响比较大。而在内丹功法的研究方面，则以伍守阳、柳华阳及刘一明的著作成果特别引人注目。他们的实践活动标志着道教气功养生学体系的完成，同时意味着我国古代气功养生学开始全面进入中国社会。

张三丰是明朝时期道教气功养生史上影响最大的人物。他既以修身养性、涵养道德立基，又以道教传统命功修炼，首重炼己。方法之一就是要扫除杂念，建立正念。炼己又叫作炼性，修心，存心。方法主要有凝神调息。通过这种锻炼，心不外驰，神不外游，即可转入小周天运转。张三丰继承了陈致虚所传丹法，遂开三丰一派，其后推演发展，直至清末，崇奉张三丰为祖师的道派达17个之多。其中武当一脉尤以内家拳术誉名社会，在各阶层中有很高的威望。

这时期道教在组织上逐渐衰落，内丹家派系虽多，但发展渐缓，不过道教的养生观却并没有与其组织形式一道消沉。相反，它的思想反倒被社会所认识，并由此在社会上得到广泛的传播和应用。

今日的世界，各种文化相互激荡融合，西方文化正源源不断传来，而许多西方人也对道教传统文化产生了浓厚的兴趣，但是由于地域文化、语言的差别，经典科教不易传播，而道教的养生术如气功、武术等则比较容易向海外传播。

因此，整理挖掘弘扬道教养生学，有着其深远、广泛的意义，在弘扬民族优秀传统文化，参与当代文明健康发展方面有着不可低估的积极作用。

## 道教产生的医学思想渊源初论\*

盖建民\*\*

道教与中国传统医学有着极为密切的联系,葛洪有云:“古之初为道者,莫不兼修医术。”<sup>①</sup>陈寅恪先生在1933年《中央研究院历史语言研究所集刊》发表的《天师道与滨海地域之关系》一文中,指出“天师道世家皆能医药之术”,并由此比较了儒释道的异同:“中国儒家虽称格物致知,然其所殚精致力者,实仅人与人之关系。而道家则研究人与物之关系。故吾国之医药学术之发达出于道教之贡献为多。其中固有怪诞不经之说,而尚能注意于人与物之关系,较之佛教,实为近于常识人情之宗教。然则道教之所以为中国自造之宗教,而与自印度所输入之佛教终有区别者,或即在此等处也。”<sup>②</sup>从历史发展来分析,道教的创立不仅汲取了古代原始宗教、神仙家、先秦诸子百家的哲学思想、易学、术数等多元思想,而且由于道教追求养性延命的宗教特质,其在创立发展过程中必然要汲取和借重中国传统医学思想和技术手段,以医传道,借医弘道,这是早期道教创立过程中的一个显著特征<sup>③</sup>。传统医学为道教的萌生、发展提供了肥沃的思想养料。这首先表现为以《黄帝内经》为标志建立起来的中国传统医学理论体系,为汉末以来道教义理的建构、发展,修仙方术的完善提供了较为直接的医学思想渊源和思维模式。

关于《老子想尔注》的作者及其性质,学术界一般认为:“当是陵(指张陵)之说而鲁(指张鲁)述之;或鲁所作而托始于陵,要为天师道一家之学。”<sup>④</sup>《老子想尔注》在对《老子》五千文进行宗教化诠释中,有不少地方就借用了传统医学理论思想和术语,现就《老子想尔注》残卷的内容来分析,敦煌发现的残卷仅存第三章“不见可欲使心不乱”到第三十七章,不及原书的一半,但文中借用传统医理和术语进行阐释的就多达七八处,例如对“弱其志,强其骨”的注释:

\* 本文原载《道学研究》2008年第1期,第54-61页。

\*\* 盖建民,哲学博士,国家“985”工程四川大学宗教与社会研究创新基地学术带头人,教授、博士生导师,代表作有《道教医学》《道教科学思想发凡》等。

① 王明:《杂应》,《抱朴子内篇校释》,中华书局1985年版,第271-272页。

② 陈寅恪:《天师道与滨海地域之关系》,《中国现代学术经典·陈寅恪卷》,河北教育出版社2002年版,第461页。

③ 盖建民:《道教医学》,宗教文化出版社2001年版,第40-104页。

④ 王明:《太平经合校》,中华书局1960年版,第4页。

志随心有善恶，骨随腹仰气。强志为恶，气去骨枯；弱其恶志，气归髓满。<sup>①</sup>

关于“挫其锐，解其忌”，则释云：

锐者，心方欲□（图）□（恶）……怒欲发，宽解之，勿使五藏忌怒也……积死迟怒，伤死以疾，五脏以伤，道不能治，故道诫之，重教之于宁。五脏所以伤者，皆金木水火土气不和也。和则相生，战则相克，随怒事情，（辄）有所发。一脏则故克，所胜成病煞人。遇阳者，发囚刻王，怒而无伤；虽尔，去死如□（发）耳。如人衰者，发王克囚，祸成矣。<sup>②</sup>

本段运用了五行生克理论说明发怒会伤及五脏，“成病煞人”。

关于“和其光，同其尘”的注解也是如此：

情性不动，喜怒不发，五脏皆和同相生，与道同光尘也。<sup>③</sup>

关于“我欲异于人，而贵食母”：

仙士与俗人异，不贵荣禄财宝，但贵食母者，身也，于内为胃，主五藏气。俗人食谷，（谷）绝便死；仙士有谷食之，无则食气；归胃，即肠重囊也。腹之为实，前章已说矣。<sup>④</sup>

此段注解是运用胃肠的功能特点来阐释辟谷之术的道理。

关于“其中有信”，《想尔注》作了一番详解：

古仙士实精以生，今人失精以死，大信也……夫欲宝精，百行当修，万善当著，调和五行，喜怒悉去……行善不积，源不通……百病并生。斯三不慎，池为空坑也。<sup>⑤</sup>

此段注文从养身防病的角度说明宝精的意义。

关于“知白守其黑，为天下式”，则借“肾藏精，在五行属水，色黑”的医理来阐释：

精白与元炁同，同色，黑，太阴中也，于人在肾（肾）精藏之。安如不用为守黑，天下常法式也。<sup>⑥</sup>

类似这样从医理角度对《道德经》进行诠释的还有不少。又如，关于“或接或随（堕）”则释云：

身常当自生，安精神为本，不可恃人自扶接也。夫危国之君，忠臣接之，不（否）则亡。夫病人，医至救人，不制则死。<sup>⑦</sup>

还有关于“不失其所者久”也是借用医理加以诠释：

喜怒五行战伤者，人病死，不复待罪满也。今当和五行，令各安其位勿相犯，亦久也。<sup>⑧</sup>

从上述所征引的注文中我们不难看出：《老子想尔注》的作者非常善于“援医入道”，借医

① 饶宗颐：《老子想尔注校证》，上海古籍出版社1991年版，第6页。

② 同上书，第7页。

③ 同上。

④ 同上书，第26-27页。

⑤ 同上书，第27-28页。

⑥ 同上书，第36页。

⑦ 同上书，第37页。

⑧ 同上书，第42页。

理来阐发其宗教观念和思想。换句话说，传统医学思想成为早期道教五斗米道宗教经典的一个重要重要思想渊源。

同样，在早期道教的另一部重要经典《太平经》中也包含有许多医学内容和医药学思想。

《太平经》从“治身安国致太平”<sup>①</sup>的宗旨出发，“援医入道”，汲取传统医学思想对治身之法作了多方面的阐述。

首先，《太平经》强调道人要习医，要掌握治邪除病之法。云：

天之格法，比如四时五行有兴衰也。八卦乾坤，天地之体也，尚有休囚废绝少气之时，何况人乎？人者，乃想天地，四时五行六合八方相随，而壹兴壹衰，无有解已也。故当豫备之，救吉区之源，安不忘危，存不忘亡，理不忘乱，则可长久矣。是故治邪法，道人病不大多。假令一人能除一病，十人而除十病，百人除百病，千人除千病，万人除万病。一人之身，安得有万病乎？故能悉治决愈之也。<sup>②</sup>

《太平经》这里是以“安不忘危，存不忘亡”的预防医学思想说明道人习医对于防病治病的重要意义。而且《太平经》本着治国与治身相统一的思想，认为道人习医治身也是“致太平”的一个重要措施和内容。正因为如此，所以《太平经》一书中有许多内容都涉及医药知识，如第五十卷中就载有“草木方诀第七十”“生物方诀第七十一”“灸刺诀第七十四”这类纯粹本草学、针灸学内容，以及符咒治病的“神祝文诀第七十五”等等。

其次，《太平经》一书中常常以传统医理思想来弘扬道法。例如《太平经》在阐述进行斋戒存神的必要性时云：

真人问曰：“凡人何故数有病乎？”神人答曰：“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，令人眩冥也；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。夫神精，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。”<sup>③</sup>

显然这里运用了传统医学的脏腑理论来论证的。类似的例证在《太平经》中还可以找到很多，如卷九十六《忍辱象天地至诚与神相应大戒第二百五十三》云：

……人之至诚，有所可念，心中为其疾痛，故乃发心腹不而食也。念之者，心也，意也。心意不忘肝最仁，故目为其主出涕泣，是其精思之至诚也。精明人者，心也。念而不置者，意也，脾也。心者纯阳，位属天。脾者纯阴，位属地。至诚可专念，乃心痛涕出，心使意念主行，告示远方。意，阴也，阴有忧者当报阳，故上报皇天神灵。脾者，阴家在地，故下入地报地。故天地乃为其移，凡神为其动也。子欲知其大效，吾不欺真人也。真人但安坐深幽室闲处，念心思神，神悉自来。<sup>④</sup>

从上述所引的内容中，我们可以清楚地看到《太平经》在论述其宗教理论时，传统医学理论思想是其一个有力的论说武器。

① 王明：《太平经合校》，第730页。

② 同上书，第294页。

③ 同上书，第27页。

④ 同上书，第426-427页。

《太平经》以医理来明道法还突出表现在它运用传统医学的“五运六气”理论来阐述“以自防却不祥法”上。兹录“以自防却不祥法”如下：

顺用四时五行，外内思正，身散邪，却不祥，悬象而思守，行顺四时气，和合阴阳，罗网政治鬼神，令使不得妄行害人。立冬之后到立春，盛行用太阴气，微行少阳之气也。常观其意，何者病为人使，其神吏黑衣服，思之闲处四十五日上至九十日，令人耳目聪明。立春盛德在仁，气治少阳，王气转在东方，兴木行，其气弱而仁，其神吏青衣，思之幽闲处四十五日，至九十日，令人病消。以留年行不止，令人日行仁爱。春分以前，盛行少阳之气，微行太阳之气，以助少阳，观其意无疑，深思其意，百邪服矣。立夏日盛德火，王气转在南方，太阳之气以中和治。其神吏用之得其意，口中生甘，神吏赤衣守之，百鬼去千里。夏至之日，盛德太阳之气，中和之气也，其神思之可愈百病。季夏六月，盛德合治，王气转在西南，回入中宫，其神吏黄衣思之，令人口中甘，每至季思之十八日。立秋日盛德在金，王气转在西方，断成万物，其神吏白衣，思之四十五至九十日，可除病，得其意，令骨强老寿。秋分日少阴之气，微行太阴之气也，逆疾顺之。立冬之日，盛德在水，王气转在北方，其神吏黑衣。令人志达耳聪，守之四十五日至九十日，百病除。此五行四时之气，内可治身，外可治邪，故天用之清，地用之宁。<sup>①</sup>

五运六气说认为人体的生理状况与自然界的气候变化有着密切关系。气候变化的因素关系到两个方面：一是在天的风、热、湿、燥、寒、火六气，一是在地木、火、土、金、水五方五行的气流。六气分主三阴三阳，即风主厥阴，热主少阴，湿主太阴，火主少阳，燥主阳明，寒主太阳，是谓六气；而五行则是由木火土金水五气组成，每一气形成一运，即木运、火运、土运、金运、水运。三阴三阳六气又分属五运：厥阴风气属木，少阴热气属君火，少阳火气属相火，太阴湿气属土，阳明燥气属金，太阳寒气属水。五运六气说还认为初运木主春，二运火主夏，三运土主长夏，四运金主秋，冬运水主冬。因此可以根据主运主气变化的规律来推测一年中自然气候和疾病流行情况。依据五运六气学说，每年气候一般变化是：春风、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒。每年一般的发病情况是：春季肝病较多，夏季心病较多，长夏脾病较多，秋季肺病较多，冬季肾病较多。五季轮转，周而复始。根据我们上述对五运六气说的简单介绍并对照《太平经》中的“以自防却不祥法”的具体内容，我们就不难发现《太平经》是套用了五运六气的理论思维框架进行论述的。换句话说，传统医理思想和思维模式为“以自防却不祥法”中的思神术的建构提供了思想源泉。

值得一提的是，《太平经》中有反对恶人乱穿凿地、保护生态的思想，也是借用医理来阐述的：

……恶人穿凿地太深，皆为创伤，或得地骨，或得地血，泉是地之血也，石为地之骨也。地是人之母，妄凿其母，母既病愁苦，所以人固多病不寿也。凡凿地动土，入地不过三尺为法：一尺者，阳所照，气属天也；二尺者，物所生，气属中和也；三尺者及地身，气属阴。过此而下者，伤地形，皆为凶也。<sup>②</sup>

① 王明：《太平经合校》，第721-722页。

② 王明：《太平经合校》，第121页。

这表明道门惯常运用医理来弘道。当然，这在道教练养理论中表现得尤为明显。为了进一步阐明传统医学对道教发展的影响和作用，下面我们以道教戒律和道教咒语为例再做剖析，以进一步阐明道教长生发展的传统医学思想渊源。

道教十分重视戒律在修道致仙中的意义。《老子想尔注》即指出：“欲求仙寿天福要在信道，守戒守信……”<sup>①</sup> 道教戒律的建构也常常以医学理论、术语来作为理论框架。《云笈七籤》卷四十《说戒》就专门以“说百病”为题对道教戒律作了别具一格的阐述，形成独具特色的道教戒律体系：

老君曰：救灾解难不如防之为易，疗疾治病不如备之为吉。今人见背不务防之而务救之，不务备之而务药之。故有君者不能保社稷，有身者不能全寿命。是以圣人求福于未兆，绝祸于未有。盖灾生于稍稍，病起于微微。人以小善为无益故不肯为，以小恶为无损故不肯改。小善不积，大德不成；小恶不止，以成大罪。故摘出其要，使知其所生焉，乃百病者也。<sup>②</sup>

在这里，道教以传统医学“治未病”的预防医学思想对道教戒律的必要性和重要意义作了透彻分析，指出奉道守戒可以有效地预防诸如“喜怒无常”“忘义取利”“好色坏德”之类的“百病”滋生。道教还进一步宣称“能念除此百病，则无灾累，痛疾自愈，济度苦厄，子孙蒙佑矣”<sup>③</sup>。

同样，在“崇百药”一节中也运用传统药理思想对道教戒律的内涵予以充分阐释：

老君曰：古之圣人，其于善也无小而不得，其于恶也无微而不改。而能行之可谓饵药焉。所谓百药者：体弱性柔是一药，行宽心和是一药，动静有礼是一药，起居有度是一药，近德远色是一药，除去欲心是一药，推分引义是一药，不取非分是一药，虽憎犹爱是一药，好相申用是一药，为人愿福是一药，救祸济难是一药，教化愚蔽是一药，谏正邪乱是一药……不多贪财是一药，不烧山木是一药，空车助载是一药，直谏忠信是一药，喜人有德是一药，赴与穷乏是一药，代老负担是一药，除情去爱是一药，慈心愍念是一药，好称人善是一药，因富而施是一药，因贵为惠是一药。<sup>④</sup>

这就借助人们熟知的传统医学方药形式，将道教戒律的丰富内涵喻之以味药，一一开列出来，便于信众奉持。而且，道书还结合传统医学的病因、病理学思想，强调指出“崇百药”的重要意义，云：

老君曰：此为百药也。人有疾病皆有过，阴恶掩不见，故应以疾病。因缘饮食、风寒、湿气而起由。其人犯违于神致魂逝魄丧，不在形中，体肌空虚，精炁不守，故风寒悉得中之。是以圣人虽处幽暗，不敢为非，虽居荣禄不敢为利。度形而衣，量分而食。虽富贵不敢恣欲，虽贫且贱不敢犯非。是以外无残暴内无疾痛，可不慎之焉？<sup>⑤</sup>

道教咒语也常常贯穿医理思想于其中。例如“召四神咒”云：“东炁合肝，南炁合心，西

① 饶宗颐：《老子想尔注校证》，第31页。

② 《道藏》第22册，文物出版社、天津古籍出版社、上海古籍出版社1988年版，第276页。

③ 同上书，第277页。

④ 同上书，第277-278页。

⑤ 《道藏》第22册，第278页。

炁合肺，北炁合肾。天雷隐隐，四户分明，雷公电母，风伯雨师闻乎即至，不得久停。”<sup>①</sup>

又如“咒水治病咒”：“神水洋洋万里，精光五雷布炁，断绝不祥，归脾入胃，透胆穿肠，百病速去，通流膀胱。急急如律令。”<sup>②</sup>

从咒文中“神水”及“精光五雷布炁”运行途径来看，从脾→胃→肠→膀胱，大体上是符合人体消化系统的走向的。这类融摄有医理于其中的道教咒语在道书中为数甚多。限于篇幅，兹不一一细述。

如果说在汉代道教始创时期，道教与传统医学的紧密联系多是出于宣传教义、广纳教徒以扩大教势，明显地表现出一种以医传教的外在功利性目的的话，那么，随着魏晋时期葛洪神仙道教体系的建立上清派、灵宝派的形成以及南北朝时期道教本身的进一步改造完善，这种联系就成为道教自身发展所必不可少的内在要求了。

东晋时期葛洪神仙道教理论的建立，它使得道教基本教义从早期“去乱世、致太平”的救世学说发展成为专注于企求“长生久视”和“度世延年”，这在道教理论发展史上意义重大。这一转变的完成，使长生不死、羽化登仙就成为道教的基本信仰和修炼追求的最终目的。这一时期道教逐渐将医学这一手段运用的重心从“以医传教”转向“借医弘道”<sup>③</sup>，因此，随着魏晋南北朝时期道教的进一步发展，特别是上清派和灵宝派的相继出现，道教与传统医学的关系更加紧密。上清派、灵宝派的修持理论（尤其是上清派），乃是汲取传统医学理论思想和思维模式进行建构的，这就更有力地说明传统医学为道教的长生发展提供了重要的思想源泉和思维模式。

① 《太上三洞神咒》卷七，《道藏》第2册，第102页。

② 同上书，第101页。

③ 盖建民：《道教医学》，第1章。

## 道教医学的早期传承与理论创造

——以《老子中经》《黄庭内景经》《太清中黄真经》为核心的考察\*

刘永明\*\*

道教医学是道教的一项重要内容。由于传统医学理论形成时间很早，其理论经典《黄帝内经》的主体内容在西汉时期已经基本成熟，另一经典《难经》也形成于东汉时期；而道教兴起于东汉后期，时间比较晚。这就很容易给人一个印象，就是道教医学直接继承或者利用传统医学为自己服务。但从道教史上看，早期上清派的存思修炼著作中涉及很多的医学理论内容，而就《道藏》所存许多相关资料看，至少这种关系并不是对《内经》《难经》内容的直接取用。我们注意到，很多道教著作以大量引用其他经典内容为总体性特点，但今见早期上清派存思著作中所征引的医学内容或与医学密切相关的内容，基本都是取材于早期道教著作，而非传统医学的经典著作。唐代以后的道书，则越来越多地直接引用《内经》《难经》内容，而且时有假托黄帝、岐伯立言的现象。这是一个值得注意的问题。应该说，这一点恰好反映了道教医学的传承脉络。同时我们应该看到，道教医学的确在医学理论方面有着自己的发展和创造。在早期道教著作里，《老子中经》《黄庭内景经》《太清中黄真经》中涉及医学理论内容较多，本文即以这几部道经为核心考察道教医学的早期传承，并及道教医学的创造性论点及其理论特色。

《老子中经》是一部以讲述存思修炼术为主要内容的早期道教经典，其中涉及医学内容较多。荷兰学者施舟人《〈老子中经〉初探》一文认为《老子中经》即《玉历经》，并从各种角度推测“其成书年代当在三国以前”<sup>①</sup>。本人从《老子中经》主张元气、自然的哲学思想，崇尚太一、中黄的宗教信仰，重视丹田、太一紫房的修炼方法，所见官制称谓之特征等四个方面考察了其形成时代，确认其为东汉时期的作品；认为《老子中经》是东汉道书《玉历经》的一

\* 本文是“第三届中国道教科学技术史国际学术研讨会”与会论文，山东大学宗教、科学与社会问题研究主办，2004年。本文是甘肃省社会科学规划项目《敦煌道教的世俗化研究》，项目编号：WZ02910。

\*\* 刘永明（1966-），男，甘肃秦安人，博士后，副教授，从事敦煌学和道教医学研究。

① 载《道家文化研究》第16期，第204页。又：《道藏提要》推测“此书盖出魏晋间”。

个传本；而《玉历经》内容大致形成于汉桓帝时期乃至桓帝以前时期<sup>①</sup>。《老子中经》引用《玉历经》的医学内容主要有以下一些：“经曰：泥丸君者，脑神也。乃生于脑，肾根心精之元也。”<sup>②</sup>“经云：两肾间名曰大海，一名弱水，中有神龟呼吸，元气流行，作为风雨，通气四支（肢），无不至者。”<sup>③</sup>“经云：胃为太仓，三皇五帝之厨府也。”<sup>④</sup>“经云：脐者，人之命也。”<sup>⑤</sup>“经曰：肾者，元气之根也。”<sup>⑥</sup>“经曰：丹田者，人之根也，精神之所藏也，五气之元也，赤子之府，男子以藏精，女子以藏月水，主生子，和合阴阳之门户也。在脐下三寸附着脊膂，两肾根也。丹田之中，中赤左青右黄上白下黑。”<sup>⑦</sup>在这些内容中，“胃为太仓”的说法与《黄帝内经》“脾胃者，仓廩之官”<sup>⑧</sup>“胃者，太仓也”<sup>⑨</sup>的说法完全相同，但值得注意的是《老子中经》并未直接引据《素问》。另外，《老子中经》几次引用“师曰”内容，其中便有“师曰：胃者太仓也，诸神皆就太仓中饮食”<sup>⑩</sup>。结合其末尾“慎勿妄传”“得其人即传之”“吾常使司命教鬼守汝，勿妄增减吾文一字”“慎之慎之”“努力求师”之类的告诫和恐吓，可以看出，道教医学很早就建立了自己严格的传承方式，并十分重视师传。

又《老子中经》引《玉历经》关于丹田一段又见于唐代梁丘子《黄庭内景经》注<sup>⑪</sup>，两者内容基本相同而文字略有差异；而这些内容又恰恰与《难经》中的部分内容颇相对应。《难经·三十六难》云：“肾两者，非皆肾也，其左者为肾，右者为命门。命门者，诸神精之所舍，原气之所系也，故男子以藏精，女子以系胞。”<sup>⑫</sup>《难经·三十九难》云：“然五藏亦有六藏者，谓肾有两藏也。其左为肾，右为命门。命门者，谓精神之所舍也，男子以藏精，女子以系胞。其气与肾通。”<sup>⑬</sup>此处《难经》所言为右肾命门，《玉历经》和《老子中经》所言为丹田，即脐下三寸附脊处下丹田。两者所言部位不同，而功能要点基本相同，文字内容也很相近，有些文字则完全相同。下面将《难经》《玉历经》《老子中经》的相应文字列一简表，以便对照<sup>⑭</sup>。

① 参见《〈老子中经〉形成于汉代考》（待刊）。

② 《云笈七籤》卷十八，《道藏要籍选刊》，上海古籍出版社1989年版，第1册，第136页。

③ 同上书，第139页。

④ 《云笈七籤》卷十八，《道藏要籍选刊》第1册，第139页。

⑤ 同上书，第137页。

⑥ 《云笈七籤》卷十九，《道藏要籍选刊》第1册，第146页。

⑦ 《云笈七籤》卷十八，《道藏要籍选刊》第1册，第138页。

⑧ 《黄帝内经素问校释》上册，人民卫生出版社1982年版，第124页。

⑨ 《灵枢经校释》上册，人民卫生出版社1982年版，第522页。

⑩ 《道藏要籍选刊》第1册，第146页。

⑪ 《云笈七籤》卷十一，《道藏要籍选刊》，第1册，第76页。按，这里的梁丘子注《黄庭内景经》内容引自《云笈七籤》本，而该作另有《修真十书》本，其中“下丹田者，人命之根本”句作“下丹田者，元命之根本”，两者不同。由于《云笈七籤》本早出且与《老子中经》内容相契合，故本文以为应以《云笈七籤》本为准。

⑫ 《黄帝八十一难经纂图句解》卷五，《道藏》第21册，第637页。

⑬ 同上书，第639页。

⑭ 表中《难经》内容：“精神之所舍”为《道藏》本《黄帝八十一难经纂图句解》“三十九难”文字，其他均为“三十六难”文字，为便于对照，故予糅合。而通行本《难经》“三十六难”亦恰为“精神之所舍，原气之所系”，如张景岳《类经图翼》附录《类经符翼·求正录》卷三所引。

《难经》	《玉历经》	《老子中经》
肾两者，非皆肾也，其左者为肾右者为命门。		
命门者，	下丹田者，人命之根本，	丹田者，人之根也，
精神之所舍， 原气之所系也，	精神之所藏， 五气之元也。	精神之所藏也， 五气之元也，
	在脐下三寸附着脊，号为赤子府，	赤子之府，
故男子以藏精， 女子以系胞。	男子以藏精， 女人以藏胎，	男子以藏精， 女子以藏月水，
	主和合赤子，阴阳之门户也。	主生子，和合阴阳之门户也。
		在脐下三寸附着脊，两肾根也。
	其丹田中气（赤）左青右黄，上白下黑。	丹田之中，中赤左青右黄上白下黑。

从比较中可以看出，《难经》命门说中的四个功能“精神之所舍”“原气之所系”“男子以藏精”“女子以系胞”当中，只有“原气之所系”在后二者中为“五气之元”，文字不同，意思大致相同；另外三者，文字稍有不同，意思完全一致。同时可以看出，严格要求不许妄加增减一字的《玉历经》在其传本《老子中经》中有多处文字变动。由此当知，《难经》命门说与《玉历经》丹田说的相应文字，必然同出一源；至于两种中何者为源、何者为流，或者二者同出于另外一个共同源头的问题，尚有待于进一步考察。退一步讲，即便《玉历经》之说来自于《难经》，其两者之间的差异依然是值得关注的。《难经》以右肾为命门，《玉历经》以脐下三寸附脊处、即两肾之根为“人命之根本”。从当今临床上将命门与肾并观的角度出发，这一部位之争似乎无关紧要，但在历史上，无论是道教界还是医学界对命门的具体部位都很重视，部位不同是观点分歧的主要标志。另一方面，《难经》与《玉历经》命门说的不同除了纯医学观点的不同外，还反映了传统医学与道教医学这一宗教医学之间的区别，那就是道教医学的存思特征，即更加重视丹田和丹田中的色彩描述。《玉历经》关于丹田的论述当为丹田命门说，其既是医学史上重要的命门学说之一<sup>①</sup>，又对道教关于丹田的认识影响极大，如《道枢·胎息篇》卷十四：“凡人之呼吸出乎咽喉之中，圣人之息气存乎气海，气海者在脐之下三寸，其名曰子宫，元气之根本也。是吾之真一之气也。夫能守之，绵绵不绝，是谓返朴还元。”<sup>②</sup>同时对后世医学界关于丹田之生理机能的认识也有很大影响。张景岳曾高度评价道教关于丹田命门的

① 经本文考察，历史上医、道两家的命门说除《难经》右肾命门说和《玉历经》丹田命门说之外，还主要有以下几家：《灵枢·根结》以目为命门；《云笈七籤》卷五十八“诸家气法”之“胎息口诀并序”以脐为命门；“胎息根旨要诀”以正对脐第十九椎，即膀胱之下近脊处为命门；《道枢·黄庭篇》以二肾为命门；赵献可两肾之间为命门等。

② 《道藏要籍选刊》第10册，第440页。

认识，曰：“是皆医家所未言，而实足为斯发明者。”<sup>①</sup>并在自己的医学理论中吸收融合了道教对丹田的认识，张景岳《类经·藏象类》论丹田气化云：“气化之原，居丹田之间，是名下气海，天一元气，化生于此。元气足则运化有常，水道自利，所以气为水母。”这样，即使《玉历经》的丹田命门说即使受到《难经》右肾命门说的影响乃至有渊源关系，其自身的创新也是十分突出的。

## 二

《黄庭内景经》是一部以存思身神为主要手段的道教养生学经典，其存思修炼的最高宗旨依然是长生成仙，但在整个上清派的仙学修炼体系中，相对于以《上清大洞真经》为代表的神仙修炼法，《黄庭内景经》重点还是在医学养生方面<sup>②</sup>。其中有不少医学论点与传统医学完全一致，如关于心神的认识曰：“心神丹元字守灵。”梁丘子注云：“心为藏府之元，南方火之色，栖神之宅也，故曰守灵。”<sup>③</sup>这里心神的名字已经明确包括了心脏的两个重要功能，一为五脏六腑之元首，一为藏神之所。又“心典章”云：“心典一体五藏王。”梁注曰：“神以虚受，心为栖神之宅，故为之王。”<sup>④</sup>可见，心藏神，心为五脏六腑的核心。这些内容和传统医学的理论完全一致。同时也有不少不同之处，如《黄庭内景经》于人体六腑中独重胆腑，以胆神与五脏神构成五脏六腑的六位身神。尤其是有一些很有医学价值的内容不见于《黄帝内经》《难经》诸书，那就是《黄庭内景经》在认同传统医学心主神明说的同时，还有关于大脑藏神和脑主神明的认识<sup>⑤</sup>。若考其传承，《黄帝内经》持心主神明说，不主张脑主神明，所以这一认识不可能来自传统医学而是另有传承。就《黄庭内景经》的整个内容看，其与《老子中经》之间的关系较为密切，如其中称“脑神经根字泥丸”，《老子中经》则引《玉历经》曰：“泥丸君者，脑神也。乃生于脑，肾根心精之元也。”可见关于脑神的认识两者一致。再证之以《老子中经》的真人子丹、耳神娇女、道父黄庭真人、道母太阴玄光玉女等身神也见于《黄庭内景经》，梁丘子注文中四次明确引用《玉历经》的内容等等，便可以确知《黄庭内景经》与《玉历经》《老子中经》在医学方面的传承关系了。

《黄庭内景经》对三焦还有自己独特的认识，“肺之章三十四”曰：“肺之为气三焦起。”

① 张景岳《类经附翼·求正录》卷三“三焦包络命门辨”曰：“命门之始，亦起于三十六难曰：肾有两者，非皆肾也，左者为肾，右者为命门。命门者，精神之所舍，原气之所系，男子以藏精，女子以系胞……客曰：内经既无命门，难经何以有之？而命门之解，终当何似？曰：难经诸篇，皆出内经，而此命门，或必有据。意者去古既远，经文不无脱误……唯是右肾为命门，男子以藏精，则左肾将藏何物乎？女子以系胞，则胞果何如而独系右肾乎？此所以不能无疑也。予因历考诸书，见《黄庭内景经》曰：‘上有黄庭下关元，后有幽阙前命门。’又曰：‘闭塞命门似玉都。’又曰：‘丹田之中精气微，玉房之中神门户。’梁丘子注曰：‘男以藏精，女以约血，故曰门户。’又曰：‘关元之中，男子藏精之所。’元阳子曰：‘命门者，下丹田精气出飞之处也。’是皆医家所未言，而实足为斯发明者。”（载《类经图翼》，人民卫生出版社1965年版，第436-437页）

② 参见刘永明《医学的宗教化——道教存思修炼术的创造机理与渊源》，载《兰州大学学报》2004年第5期。

③ 《修真十书》卷五十五，《道藏要籍选刊》第3册，第528页。

④ 《修真十书》卷五十七，《道藏要籍选刊》第3册，第543页。

⑤ 参见刘永明《〈黄庭内景经〉的脑学说和心脑关系》（待刊）。

梁丘子注云：“《中黄经》曰：肺首为三焦，肺之为气谓气嗽，气嗽起自三焦，故言三焦起。说三焦者多未的其的，其实今以五藏之上系管为三焦。焦者热也，言肝、心、肺头热之义也。”<sup>①</sup>“心神章第八”注：“言三焦者多矣，而未的言其所在。盖心、肝、肺三藏之上系管之中为三焦。《中黄经》云：肺首为三焦，当指其所也。”<sup>②</sup>核《云笈七籤》卷十三《中黄经》注文作“肺为首三焦之主”<sup>③</sup>。从内容而言，《内经》《难经》论述三焦之处甚多。关于上焦，《灵枢·营卫生会篇》云：“上焦出于胃上口，并咽以上贯（膈）而布胸中。”<sup>④</sup>即将胸膈以上的胸部，包括心、肺两脏和头面部，称为上焦；关于中焦，结合《内经》和晋王叔和《脉经》看，中焦的解剖学部位包括脾、胃、肝、胆；下焦，根据《营卫生会篇》，指的是胃以下的部位和脏器，如大肠、小肠、肾、膀胱等。又据《难经》“三十一难”曰：“三焦者水谷之道路，气之所终始也。上焦者在心下下膈，在胃上口，主内而不出，其治在臆中玉堂下一寸六分，直两乳间陷者是；中焦者在胃中脘，不上不下，主腐熟水谷，其治在齐傍（旁）；下焦者当膀胱上口，主分别清浊，出而不内，以传导也，其治在脐下一寸。故名曰三焦。”<sup>⑤</sup>这显然与《黄庭内景经》《中黄经》中的三焦界说不同，但梁丘子独取《中黄经》而注解并发挥《黄庭内景经》，并着意批评此外所有的三焦解说未得真解。这一批评显然包括了《内经》《难经》在内，由此可见，道教医学不同于传统医学的三焦观点及其传承<sup>⑥</sup>。上清派长于存思、内观、服气之术，对人体的脏腑结构、气机运行有深入的研究和体会。如《太清调气经》谓初学服气，三焦未通，须先调气，识六气之候，及述六气法言“五气各主一脏，余一气属三焦”。从上清派众经典及修炼术的论述可见上清派对三焦的认识有着炼养学的实践依据，所以梁丘子注敢于力排医典及众家之言，阐发道教医学的三焦观点，这是值得注意的。中国医学史上关于三焦的有形、无形及部位颇有争议。道教医学的三焦观作为一家之言应该是当之无愧的。

梁丘子对《黄庭内景经》所作注文是后世理解其正文的重要依据，历来被视为该道经不可缺少的组成部分。其在“存思修治勿令故”下注曰：“按《洞神经》云：六府者，谓肺为玉堂宫尚书府，心为绛宫元阳府，肝为清冷宫兰台府，胆为紫微宫无极府，肾为幽昌宫太和府，脾为中黄宫太素府。异于常六府也。”<sup>⑦</sup>这里以五脏加胆合为六府，取象与传统医学的含义也不同，为道教医学所独有<sup>⑧</sup>。又“胆部之宫六府精”下注曰：“《太平经》云：积清成精，故胆为六府之精也。”<sup>⑨</sup>“两肾之神主寿延”下注曰：“河上公曰：肾藏精。”<sup>⑩</sup>等等。应该说，医学经典《内经》《难经》中都有与这两条相应的内容，然而，梁丘子注却未引用医学经典，而引据

① 《云笈七籤》卷十二，《道藏要籍选刊》第1册，第88页。

② 《云笈七籤》卷十一，《道藏要籍选刊》第1册，第72页。

③ 《道藏要籍选刊》第1册，第113页。

④ 《灵枢经校释》，第356页。

⑤ 《黄帝八十一难经纂图句解》卷四，《道藏》第21册，第633页。

⑥ 《云笈七籤》卷十二《黄庭外景经》亦云：“肺之为气三焦起。”

⑦ 《云笈七籤》卷十一，《道藏要籍选刊》第1册，第82页。

⑧ 梁丘子《黄庭外景玉经注》云：“六府也，胆为一，胃为二，膀胱为三，大肠为四，小肠为五，脐为六。”这又是道教医学关于六府之一说。

⑨ 《云笈七籤》卷十一，《道藏要籍选刊》第1册，第75页。

⑩ 《云笈七籤》卷十二，《道藏要籍选刊》第1册，87页。

了道教经典，这显然是传承不同所致。

梁丘子注引用道教经典甚多，除见于上文者以外，尚有《九天生神经》《九真中经》《大洞经》《洞真经》《真诰》《道机经》《十方经》《内外神芝诀》《消魔经》《太素丹景经》《五辰行事诀》《八素经》《素灵经》《太微灵书》《玉清隐书》《大洞真经》《洞神经》《灵宝经》《洞房诀》《元精经》《洞房经》《飞行羽经》《元录经》《洞玄灵宝玉篇》《道德经》《妙真经》《太上八素奔晨隐书》《太微八录术》《上清紫文吞日气法》《上清紫书》《老子六甲三部符》《抱朴子》《黄帝九鼎神丹经》等道书《老君内视图》《太一混合三五图》《六甲上下阴阳图》《六甲玉女通灵图》《太一真人图》《东井沐浴图》《八史图》《九变含景图》《赤界图》等多种道书图符的存思修炼方法和种种论述。其中不少书被多次引用。此外，又多次引用晋代仙人元阳子关于医学的和存思术的言论。这些都反映了以存思为特征的道教医学的宗教特征和传承脉络。

### 三

《太清中黄真经》又名《中黄经》，入洞神部方法类，题为九仙君撰，中黄真人注。《云笈七籤》也收录该经。《黄庭内景经》梁丘子注曾引用该经的重要医学论点三焦说，已见前述。《道藏提要》认为：“《抱朴子·遐览篇》有《九仙经》及《中黄经》二书，此则题九仙君撰《中黄经》，殆非葛洪所录者。然《云笈七籤》已收入此书，则当出于北宋以前。”<sup>①</sup>朱越利认为“经文盖出自六朝，注文当撰于北宋或更早”<sup>②</sup>。本文以为该经注文已为唐朝梁丘子白履忠所引，而白履忠死于开元十七年（729），所以《中黄经》经文和部分注文必然是唐代以前的作品；而《抱朴子·遐览篇》著录《中黄经》，根据《抱朴子》成书于东晋元帝建武年间（317-318）的情况，大致可以认定《中黄经》经文出自东晋以前<sup>③</sup>。

《中黄经》又名《胎藏论》，其含义为：“夫《胎藏论》者，盖以人命受形于圣路，保和于气母，阴阳交配，随形所成，骨肉以精血为根，灵识以元气为本……此经辨人伦之有形，明腹内之修养，穷本见末，寻苗识根，端明五藏，然可修身……”<sup>④</sup>由此可见其对人体生理的深刻关注。观《云笈七籤》卷十三《中黄经》内容，讲述元气凝结成质、魂魄入胎成形、五脏六腑机理等内容，主旨是从医学理论推导出休粮服气、养生长寿乃至长生成仙的修炼理论，其中有关医学和养生学方面的内容甚多，所以可以称之为道教医学的理论著作。

从《中黄经》内容看，正文及注文的基本理论主要是以阴阳五行思想为核心的传统医学理论和道教的身神说、存思术、服气术等，述说的主旨是强调服气修炼。正文中有如下文字：

① 《道藏提要》，第583页。

② 朱越利：《道藏分类题解》，华夏出版社1996年版，第301页。

③ 该经撰注非出一人，理由《道藏提要》已经指出，即《道藏》本与《云笈七籤》本之“题释”前者无注，后者有注。还应指出，该经注文也非出于一人一时。如十二章注引《太华受经》“元气含化，布成六根”语，当知是受佛教影响，故时期不致过早。梁丘子引文自然出自8世纪初以前。梁丘子注引《中黄经》者还有“脾长章第十五”注：“《中黄经》云：胃为太仓。”等。又《中黄经》第十八章注有“心存南华真人”语，按庄子于唐天宝元年（742）封为南华真人，是知该注文出自天宝以后。

④ 《道藏要籍选刊》第1册，第103页。

“肝合筋，其外爪；心合脉，其外色；脾合肉，其外唇；肺合皮，其外毛；肾合骨，其外发。咸伤筋，苦伤骨，甘伤肉，辛伤气，酸伤血。”<sup>①</sup>核诸《黄帝内经》，其五脏与人体各生理构成和外在表现的相配合部分，即“肝合筋，其外爪……肾合骨，其外发”等内容，与《素问·五藏生成篇》《素问·六节藏象论》《灵枢·五色》各篇的相应内容完全一致。但病理部分如“咸伤筋”以下却与《素问·阴阳应象大论》的相应部分差异较大。两者之间的异同见下表。

《黄帝内经》内容	《太清中黄真经》内容
风伤筋，酸伤筋	咸伤筋
湿伤肉，甘伤肉	甘伤肉
苦伤气	辛伤气
寒伤血，咸伤血	酸伤血
	苦伤骨
辛伤皮毛，热伤皮毛	

从比较中可见，表中内容只有“甘伤肉”一条吻合，其他均不相同。总而言之，两者之间的生理解说一致而病理解说不通。如果说《中黄经》的内容袭自《内经》，则不当有此区别。因为，如果说方士或道士仅仅为了标新立异而有意违背正确的医学理论，用一种不可靠的认识指导自己神圣的炼养求仙活动，那是不可思议的。所以这种情况很可能是《中黄经》继承了《内经》理论形成时期关于五味导致病变的不同观点，这种观点很可能出自当时的方士一类人物。正如同《内经》批评方士以脑为脏的观点一样，他们的观点最终被排除在正统医学之外，而最后代代相传，由道教继承和保留了下来<sup>②</sup>。这些内容一方面反映了早期方士、道士、医者对有关医学理论的探索 and 认识，另一方面从侧面反映了传统医学理论的形成过程。

还值得注意的是，《中黄经》注释中引用书近四十种次，但从未出现《内经》《难经》等重要医典名目。注释中关于五脏五行生克之理，主要引用《太明五纬经》。从注文所引《太明五纬经》的内容看，该经还讲述五脏五气存思法和存思治病法，又有关于关于大肠的解剖学和生理机能的叙述，如：“《太明五纬经》曰：大肠主肺也，鼻柱中央为候色也，重十二两，长一丈二尺，广八寸，在脐左边，曲叠积一十二盘，贮水谷一斗二升……”<sup>③</sup>《难经·四十四难》专讲脏腑的度量与功能，载大肠（回肠）解剖学数据为“回肠重二斤十四两，长二丈一尺，广四寸，径一寸（寸之少半），当齐右回（迭积）十六曲，盛谷一斗，水七升半”<sup>④</sup>。二者明显不同，这也说明道教医学另有传承。

《中黄经》注释中部分文字颇同于《素问·阴阳应象大论》中相应内容，下面就此做一对比分析。《中黄经》注曰：“《玉华灵书》云：阳为气，阴为味，味归形，形归气，气归精，精食气，形食味，味伤形，气伤精，初皆相因，后皆相反；初相生成，后皆克害。谷气盛，元气

① 《道藏要籍选刊》第1册，第103页。

② （东汉）班固编：《白虎通义》中也有这类内容。

③ 《道藏要籍选刊》第1册，第113页。

④ 何爱华：《难经解难校译》，中国中医药出版社1992年版，第149页。

衰，即反壮成老，常欲得春七十二日省酸增甘，以养脾气；夏七十二日省苦作辛以养肺气，秋七十二日省辛增酸以养肝气；冬七十二日省咸增苦以养心气，季月末各取十八日省甘增咸以养肾气，但依此养生亦可得三百岁矣……”<sup>①</sup>《素问·阴阳应象大论》曰：“水为阴，火为阳。阳为气，阴为味。味归形，形归气，气归精，精归化，精食气，形食味，化生精，气生形。味伤形，气伤精，精化为气，气伤于味……壮火之气衰，少火之气壮，壮火食气，气食少火，壮火散气，少火生气……阴胜则阳病，阳胜则阴病。”<sup>②</sup>从对比中可见，《中黄经》引《玉华灵书》之“阳为气，阴为味，味归形，形归气，气归精”“精食气，形食味”“味伤形，气伤精”一段文字均见于《素问·阴阳应象大论》。我们已知《阴阳应象大论》为《素问》较早期的作品，形成于西汉或者西汉以前；而《玉华灵书》不见于早期道经目录，所以断定《玉华灵书》晚于《阴阳应象大论》应当是没有问题的。这也就是说，上引《玉华灵书》内容与《素问·阴阳应象大论》之间当有渊源关系。另一方面，从这些内容看，其所讲的是味（饮食物）、气（人体功能）、形（形体）、精四者之间互相依存、互相转变的辩证关系，以说明人体阴阳的变化。人的形体存在既要依赖于饮食滋养，但饮食不节反而会损伤形体；精产生功能，气化功能又产生精，但机能活动太过，也可以造成精气损伤。值得注意的是，两者基本前提一致，而进一步阐发的方向却不同。《素问》通过对四者之间辩证关系的描述，旨在阐明人体的生理和病理机制，从而说明调节阴阳平衡治病健身的道理；《玉华灵书》的论述则旨在说明依赖于后天水谷不能达到长生的境地，从而需要根据生理和长生需要增损饮食以走上养生途径。从《中黄经》内容看，其引据有关论述的目的是要推出体粮服气炼养之术。如其经云：“专修静定身如玉，但服元气除五谷。”<sup>③</sup>注云：“若五味不绝，五藏灵气不生。”<sup>④</sup>“若得水谷气除，自然诸脉通晓，五藏灵光生。”<sup>⑤</sup>这种不同体现了道教医学与传统医学同源异流的发展脉络，体现了道教医学的特点，也孕育了医学理论的创新。如前述之“初皆相因，后皆相反；初相生成，后皆克害。谷气盛，元气衰，即反壮成老”的论述便很具有医学研究价值；而“水谷气除，自然诸脉通晓”<sup>⑥</sup>之说则蕴涵着对经络学说的进一步认识。

《中黄经》和《黄庭内景经》之间的关系更加密切。《黄庭内景经》讲“呼吸元气以求仙”<sup>⑦</sup>“存漱五牙不饥渴”<sup>⑧</sup>，主张服气、修五牙（即复五行之气以配五脏），《中黄经》中都很重视（有五牙咸恶章）。《黄庭内景经》“百谷章”云：“百谷之实土地精，五味味美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从返老得还婴。”<sup>⑨</sup>《中黄经》“咸美辛酸章”云：“咸美辛酸五藏病，津味入牙昏心境。致令六腑神气衰，百骸九窍不灵圣……滞子神功去路难，大都谷食偏为病。”<sup>⑩</sup>

① 《云笈七籤》卷十三，《道藏要籍选刊》第1册，第103页。

② 《黄帝内经素问校释》，上册，第66-69页。

③ 《云笈七籤》卷十三，《道藏要籍选刊》第1册，第105页。

④ 同上书，第107页。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

⑦ 《云笈七籤》卷十一，《道藏要籍选刊》第1册，第79页。

⑧ 同上书，第81页。

⑨ 《云笈七籤》卷十二，《道藏要籍选刊》第1册，第86-87页。

⑩ 《云笈七籤》卷十三，《道藏要籍选刊》第1册，第108页。

“谷实精华与灵隔，缠罗六腑昏诸脉。”<sup>①</sup>认识完全一致。《中黄经》中的很多修炼法，颇可以视为《黄庭内景经》修炼法的展开，所以梁丘子《黄庭内景经》注中多引《中黄经》，是不无道理的。

《中黄经》中有医学价值的内容尚有不少，如：“百窍关联章第五”之“百窍关联总有神”句下注云：“百窍通于百穴，百穴通于百脉。眼上二穴通于肝，肝脉通于心，故心悲则泪发于脸间，睛上双穴通于鼻脉，鼻脉通于心脉，故心悲则鼻酸，鼻脉复通于脑脉，故脑热则鼻干。《洞神明藏经》云：百脉通流，百窍相望，百关相锁，百节相连，故一穴闭则百病生，一脉塞则百经乱。故服气无疾，诸脉常自通畅；道人不死，腹内无物停留……”<sup>②</sup>这完全是关于人体生理学和病理学的论述。另外，还有一些养生方药。这些均值得研究。

《中黄经》注文中引用的道书除见于上文者外，还有《玄元章》《玄镜章》《准玄元教令科》《三天教》《玄格》《洞元经》《太微玄章》《太元经》《大洞经》《洞神玄诀》《洞玄经》《太上升玄经》《胎息志理经》《大洞元经》《三光经》《九天五神经》《太微升玄经》《中天羽经》《胎息伏阴经》《太微灵隐书》《太黄经》《玄宫玉堂经》《九宴玄厨经》《内神经》《大洞升玄经》《道有胎光经》等。

从以上考察可见，第一，道教医学的源头至少可以上推到三国以前乃至东汉时期，而作为早期道教的重要内容之一，道教医学的发展实际上也反映着道教的发展。第二，以《黄帝内经》《难经》等为核心的传统医学是道教医学的重要源头但不是唯一的源头，整个道教医学的渊源和传承关系更为复杂。早期道教典籍在论及医学内容时，均不直接引据后世奉为至尊的传统医学经典《黄帝内经》和《难经》诸书，而是引自早期道教经典，由此表明道教医学有着自身的传承体系。就本文所涉及者而言，《太平经》《玉历经》《老子中经》《道德经河上公章句》《黄庭内景经》《中黄经》以及已经亡佚的《玉华灵书》《太明五纬经》等道经之间在医学理论方面有着明确的继承关系。第三，传统医学理论以分析人体生理、病理机制和在此基础上的平衡阴阳、治疗疾病为主旨；养生长寿、治病于未然虽为最高宗旨，但并不是其论述的主要内容。道教医学则兼具医学和宗教的双重特征，在追求健身疗疾、延年益寿的基础上还进一步追求长生不死、飞身成仙。这一点既决定了道教医学重在养生和生理机能神学化等特点，也决定了其不同于传统医学传承的特殊性。第四，道教医学在长期的特色实践中，积累了许多有关人体生理机制的独特认识和养生疗疾的宝贵经验，并在此基础上形成了不少富有创见的医学理论和医学观点。如道教医学的丹田命门说、脑主神明说和对于三焦、胆腑和增损饮食以求长生等方面的认识就颇值得珍视。由此可见道教医学中的确有不少有待于研究和开发的医学资源。

另外，从历史上看，道教的前身方仙道、黄老道和医学的前身方士医学密不可分。两者活动的承担者均为方士，所以宗教神仙之术与医术常相杂糅，但渐渐地有些方士偏重于宗教神仙之术，有些方士偏重于医学，于是决定了各自不同的发展方向。可以说，《黄帝内经》综合吸收了方士医学的主要成就，摒弃了许多宗教化的内容，在理论上加以系统化，从而代表了传统

<sup>①</sup> 《云笈七籤》卷十三，《道藏要籍选刊》第1册，第108页。

<sup>②</sup> 《道藏要籍选刊》第1册，第107-108页。按，《素问·痿论》有“肺鸣则脑热叶焦”之说，可与此“脑热鼻干”之说相对参。据《灵枢·脉度》，肝气通于目；据《灵枢·经脉》，胆足少阳之脉起于目锐眦，循行贯络肝；肝足厥阴之脉亦通于目系。此说可与《中黄经》“眼上二穴通于肝”等说相参照。



医学的最高成就；但其中方士医学的痕迹和宗教色彩依然存在。道教医学则从宗教和医学两方面继承了方士医学，并综合了许多服食、导引、行气、存思、房中等治病术、养生长寿术和长生成仙术，熔宗教与医学于一炉，从而自成体系。所以道教医学既受传统医学的影响，同时与传统医学享有宗教的和医学的共同资源，并从各自的角度汲取养料<sup>①</sup>。

---

<sup>①</sup> 如《内经》中很重要的关于“脑为奇恒之腑”的论述正是在对不同观点的讨论中提出的。《素问·五藏别论》曰：“黄帝问曰：余闻方士，或以脑髓为藏，或以肠胃为藏，或以为府，敢问更相反，皆自谓是。不知其道，愿闻其说。岐伯对曰：脑髓骨脉胆女子胞，此六者地气之所生也，皆藏于阴而象于地，故藏而不写，名曰奇恒之府。”而方士以脑髓为藏、重视大脑的认识当与还精补脑、大脑藏神的认识有关，而这正是道教长期研究的命题。

## 魏晋南北朝的道教医家及其医学创获\*

盖建民 刘贤昌

随着道教与传统医学关系的进一步密切，魏晋以来，历代修道而兼通医术者层出不穷。同时在道教史和中国医学史这两个领域中都享有盛誉的道教医家也不乏其人，可谓代代有之。道教医学作为中国传统医学的一个流派正逐步悄然崛起。魏晋南北朝时期较著名并且入列《古今图书集成·医部·医术名流列传》的道医有于法开、蔡谟、殷仲堪、葛洪、许逊、徐熙、徐秋夫、羊欣、刘涓子、徐睿、张远、马嗣明、张子信等；此外，葛洪之妻鲍姑，上清派、茅山宗宗师陶弘景也精于针灸、医药和养生术；中国医学史上的第一部制药专书——《雷公炮炙论》的作者雷教也是道教医家。这些著名道教医家在传统医学史上占有一定的历史地位。下面我们结合这一时期几位典型的道教医家医学思想和医学成就作进一步分析。

魏晋时期的著名道教医学家首推葛洪。葛洪，字稚川，自号抱朴子，丹阳句容人。葛洪出身于江南士族家庭，祖辈世代为官，十三岁时丧父，家道中落。葛洪少好神仙术，但对“河洛图纬，一视便止，不得留意也。不喜星书及算术、九宫三棋太一、飞虎之属”<sup>①</sup>。葛洪也曾学过风角、望气、三元、遁甲、六壬、太乙之法。但只是“粗知其旨，又不研精”。葛洪的从祖葛玄，字孝先，好神仙修炼之术，是东吴有名的道士，号葛仙公。曾师事左元放（左慈），受《太清》《九鼎》《金液》等丹经，又于天台、括苍、南岳、罗浮、阁皂诸名山修道，授炼丹秘术于弟子郑隐。由于葛洪“尤好神仙导养之法”，于是“洪就隐学，悉得其法焉”<sup>②</sup>。后来葛洪在羁留广州期间，又曾“师事南海太守上党鲍玄”，“玄亦内学，逆占将来。见洪，深重之，以女（即鲍姑）妻洪。洪传玄业，兼综练医术”<sup>③</sup>。到了晚年，葛洪便隐居罗浮山，积极从事采药炼丹活动并著书不辍。

葛洪的医著甚多，除了专述养生服食方者外，其医学价值最高的首推《金匱玉函方》一百卷、《肘后备急方》三卷，现仅存《肘后备急方》一书。《肘后备急书》原名有《肘后救急方》（《旧唐书·经籍志》）、《肘后救卒方》（《唐书·艺文志》）、《肘后急要方》（《七录》）、《肘后要急方》（《晋书·本传》）等。其中经陶弘景增补，得一百一方的又名《肘后百一方》；至

\* 本文原载《中国道教》1999年第3期，第24-29页。

① 《抱朴子内篇校释》附录一，第371页。

② 《晋书》卷七十二《葛洪传》，中华书局，第1911页。

③ 同上。

金代，杨用道又把唐慎微的《证类本草》所载的附方摘录增入，名为《广肘后备急方》，这就是现今传世的版本，收录明代《正统道藏》中。葛洪对传统医学的融摄与创获主要集中在这部医书之中。关于这本著作的写作动机，葛洪在序言中作了详细说明：

余既穷览坟索，以著述。余暇兼综术数，省仲景、元化、刘戴秘要，金匱绿秩，黄素方，近将千卷，患其混杂烦重，有求难得，故周流华夏九州之中，收拾奇异，捃拾遗逸，选而集之，使种类殊分，缓急易简，凡为百卷，名曰《玉函》。然非有力不能尽写，又见周甘唐阮诸家，各作备急，既不能穷诸病状，兼多珍贵之药，岂贫家野居，所能立办？又使人用针，自非究习医方，素识明堂流注者，则身中荣卫尚不知其所在，安能用针以治之哉？……余今采其要约，以为《肘后救卒》三卷，率多易得之药，其不获已，须买之者，亦皆贱价草石，所在皆有。兼之以灸，灸但言其分寸，不名孔穴，凡人览之可了其所用。所用或不出乎垣篱之内，顾盼可具，苟能信之，庶免横祸焉。<sup>①</sup>

在这段序言中，葛洪提出了一个重要的医学思想：医生处方用药要以“价廉、简便、灵验”为原则，选择和实施治疗措施要力求“救急、方便、实用”的临床治疗学思想。这一颇有创意的治疗学思想，是以葛洪为代表的道教医家在继承《黄帝内经》《伤寒杂病论》所奠定的一些治疗学原则，诸如辨证论治、调整阴阳、扶正祛邪、因势利导原则基础之上，在长期的济世行医实践活动中形成的。并且以其独创性极大地丰富了传统医学的治疗学思想。

众所周知，传统医学治疗疾病的特色在于辨证论治。因此，尽管临床上病情千变万化，但只要根据病情的性质、病变的部位和证候的轻重、缓急，制定并采取合适的具体治疗原则、方法，便能取得满意效果。但是葛洪在行医施药的过程中，深感当时医家诊病用药，既抓不住主要症状，又喜用贵重药品，远非穷苦百姓所能置办，以致误人无数。因此，葛洪认为医家为病人治疗时，其选择方药要以价廉、简便、灵验为标准。基于这种医学思想，葛洪在《肘后备急方》一书中所选载的方药多为民间常用的单方、验方，药味简单，便于采用。诸如常山治疟，麻黄治喘，茛菪子治癫狂，海藻治瘰病（甲状腺病），雄黄、砂治皮肤病等。像这样一类药物大都是乡野之间、沟旁篱下就能采集到的，不必病家花钱。即使有需要购买的，其价钱也是非常低廉而且容易购得，可为一般寻常百姓人家经济能力所承受。

为了方便人们在患病和治疗病患时能及时、迅速地查阅医书，以备临床诊断和治疗之需，葛洪编著的《肘后备急方》一书其体例酷似现代的急症临床手册和验方汇编。葛洪在书中对各种急性传染病、人体各器官的急慢性病患以及各种疾症都以简明扼要的形式记载其症状和病源，并详列方药和治法于后，所谓“众急之病，无不毕备”。这就大大方便了医师诊断治疗，使患者在仓促发病时能“依言施治”，及时得到治疗，避免病痛迁延的发生。

此外，葛洪还在书中介绍了许多简单易行的外治法，如针法、灸法、角法（拔罐）、推拿、嚏鼻、热熨、蜡疗等。其文字通俗，叙述简练，所列针法、灸法不记穴位名称，只谈具体部位和分寸，一般文化水平不高的人也易掌握，有极强的实用性和可操作性。这些简易疗法对于治疗中风、心痛、尸蹇、食物中毒及虫蛇咬伤等症都行之有效。由此可见，葛洪《肘后备急方》一书始终贯彻、体现了“简便、灵验、救急、实用”的治疗学思想。

<sup>①</sup> 《葛仙翁肘后备急方序》，《肘后备急方》，人民卫生出版社1982年影印明万历刊本，第3-4页。

葛洪作为一名道医，其对传统医学的融摄与创获不仅体现在他的医学思想方面，而且还体现在其具体的医学成就上，尤其是在对疾病的认识方面，取得了许多堪称世界一流的成果。在《肘后备急方》中，葛洪对伤寒、痢疾、时行、时气（流行性传染病）、瘟疫、疫疠（急性传染病）以及獠犬咬人（狂犬病）、骨蒸尸注（结核病）、丹毒病、沙虱病、马鼻疽、食物中毒等疾病都有相当深刻的认识和医学创见。例如，葛洪对天花的流行及发病症状作了如下详细描述：

比岁有病时行，仍发疮头面及身，须臾周匝，状如火疮，皆载白浆，随决随生；不即治，剧者多死。治得瘥后，疮瘢紫黑，弥岁方灭。此恶毒之气……煮葵菜，以蒜齑啖之，即止。<sup>①</sup>

这是世界医学史上公认的对天花这种急性传染病的症状及治疗方法的最早记载，它比阿拉伯医生雷撒斯对天花的描述早了五百年，在医学史上弥足珍贵。

关于结核性传染病肺结核，葛洪已认识到这类病有极强的传染性，并称为“尸注”或“鬼注”：

其病变动，乃有三十六种，至九十九种。大略使人寒热淋漓，恍惚默默，不知其所苦，而无处不恶。累年积月，渐就顿滞，以至于死。死后复传之旁人，乃至灭门。觉此候者，便宜急治之。<sup>②</sup>

这里“注”是传染的意思，“尸”“鬼”则指病原体。葛洪明确指出患肺癆病的人“死后复传之旁人，乃至灭门”，因此告诫人们一旦患上此疾，应当及时隔离治疗。后世道教医家普遍重视对这类“尸注”“鬼注”病的治疗，由此也创制了不少疗治尸注、鬼注方。

葛洪还认为霍乱是由饮食传染的，指出：“凡所以得霍乱者，多起饮食，或饮食生冷杂物，以肥腻酒鲑而当风湿，薄衣露卧，或夜以失覆之所致。”<sup>③</sup>这一认识较前人都更加深入。

尤其值得一提的是，葛洪关于沙虱病的认识比日本同类记载早了一千多年，在世界医学史上处于遥遥领先的地位。沙虱病也叫“恙虫病”，是远东地区特有的一种地方性传染病。该病是由于沙虱螫刺人体后，将寄生于体内的微生物恙虫传入人体而造成的。其流行地区多在大溪的丘陵地带。流行季节则在夏季的洪水之后。葛洪在其医著中首次对该病的病源作了正确阐述：

山水间多有沙虱，甚细，略不可见。人入水浴及以水澡浴，此虫在水中著人身，及阴天雨行草亦着人，便钻入皮里。<sup>④</sup>

关于此病的病症，葛洪指出：

初得之，皮上正赤，如小豆、黍米、粟粒，以手魔赤上，痛如赤。三日之后，令百节强、疼痛、寒热、赤上发疮。此虫渐入至骨则杀人。<sup>⑤</sup>

这些描述都与现代临床观察相符合，是难能可贵的。关于这种疾病的传染媒介——恙虫，葛洪

① 《肘后备急方》卷二，第35页。

② 《肘后备急方》卷一《治尸注鬼注方》，第20页。

③ 《肘后备急方》卷二《治卒霍乱诸急方》，第27页。

④ 《肘后备急方》卷七《治卒中沙虱毒方》，第139页。

⑤ 同上。

在《抱朴子内篇》卷十七《登涉》中指出：

又有沙虱，水陆皆有，其新雨后及晨暮前，跋涉必着人，唯烈日草燥时，差稀耳。其大如毛发之端，初着人，便入其皮里，其所在如芒刺之状，小犯大痛，可以针挑取之，正赤如丹，著爪上行动也。<sup>①</sup>

1930年，日本学者经过深入研究证实，正是葛洪所描述的这种沙虱的幼虫——红恙螨将寄生体内的病原体——东方立克次氏注入人体，从而引起了这种急性传染病。

葛洪作为一名道教史上金丹理论的集大成者，他在医药学领域内的创获还突出地表现在制药学领域。大家知道，道教金丹术（外丹）以金石矿物为主要原料，用水火相济的方法人工炼制仙丹，虽然其目标是虚幻的，但它扩大了药物的来源和品种，提供了化学制药的技术和设备，客观上促进了化学制药的创始与发展，成为近代化学制药的先声。葛洪在长期的金丹实验和济世行医活动中，十分重视五金八石等矿物性药物和以此为主要原料炼制的丹药。他在《抱朴子内篇》卷十一《仙药》中对一些矿物性药物的药效还做了专门研究。不仅如此，葛洪在传统医学史上还率先将金石类无机药物和用化学方法合成的各种丹药应用于临床治疗中。例如以盐水用于霍乱、腹痛、伤寒、中风、胸膈上痰的引吐、疮疡伤口的清洗；水煮矾石渍足治猝死；炼矾石末贮囊置腋下治狐臭；以芒硝、大黄、生地黄汁合药治“服石药”过剂；以水银、胡粉、猪脂合药治疮疱。葛洪还在《抱朴子内篇》卷十七《登涉》中指出雄黄随身佩带可以防蛇咬，并且“蛇若中人，以少许雄黄末内疮中，亦登时愈也”<sup>②</sup>。

道教练丹术有一整套药物炼制、炮制方法，如飞、升、抽、伏、制、煅、点、炙、烧、研、封、养、淋、渍等等<sup>③</sup>，这些方法对传统本草学的炮制技术有深刻影响。刘宋时期道医雷教系统总结了5世纪以前药物采集修治、加工炮炙的经验知识，汲取了道教练丹术的药物加工技法，撰写了中药史上第一部制药专书——《雷公炮炙论》，大大推进了传统制药学的发展<sup>④</sup>。

如果说葛洪对传统医学的贡献主要是治疗学领域的话，那么魏晋南北朝时期另一位著名道医陶弘景则主要是在药物学即本草学以及养生学领域著称于医史。陶弘景字通明，自号华阳隐居。《梁书·陶弘景传》称陶弘景“性好著述”，“尤明阴阳五行……医术本草”。陶弘景一生著述甚丰，著有《本草经集注》《效验方》《药总诀》《补阙肘后百一方》《养性延命录》《养生经》《古今刀剑录》等多种著作，惜多已散失。但其医学创获仍然可以从其所著的《本草经集注》残存本中窥见一二<sup>⑤</sup>。《本草经集注》是陶弘景医药著作的代表作，是他在长期采药、用药实践基础上完成的。自序云：“隐居先生在乎茅山岩岭之上，以吐纳余暇颇游意方技，览本草药性以为尽圣人心，故撰而论之。”<sup>⑥</sup>大家知道，汉代《神农本草经》是我国药学史上第一次对药物进行较全面、系统地分类著录的本草学著作。自《神农本草经》问世之后，又陆续有《蔡邕本草》《吴普本草》《李当之药录》等新的本草著作面世。这些著作在《神农本草

① 《抱朴子内篇校释》，第306页。

② 《抱朴子内篇》卷十七《登涉》，《抱朴子内篇校释》，第305页。

③ 关于道教金丹术的方法、器具和步骤，参见卿希泰、詹石窗主编：《道教文化新典·金丹篇》。

④ 关于道教金丹术对传统制药学的影响，另文讨论。

⑤ 20世纪初在敦煌石室中发现《本草经集注》残卷，为研究陶弘景医学思想提供了珍贵资料。

⑥ 《梁陶隐居序》，见《重修政和经史证类备用本草》卷一《序例》上，人民卫生出版社，第29页。

经》的基础之上，增加了魏晋以来所发现的新药，但其体例都不够系统，内容也比较简单，并且有许多失误。如同陶弘景所认为的：“或三品混糅，冷热舛错，草石不分，虫兽无辨。且所主治，互有得失，医家不能备见。”<sup>①</sup>因此，陶弘景下决心勘订整理本草著作。陶弘景经过艰苦努力，在认真整理和校订《神农本草经》三百六十五味药的基础上，又选了《名医别录》所载的三百六十五味药，共计七百三十味药，“精粗皆取，无复遗落，分别科条，区畛物类，兼注铭时用地所出，及仙经道术所须，并此序录，合为七卷”<sup>②</sup>。《本草经集注》所收录的药物品种比《神农本草经》多了一倍，其内容包括药物炮炙和配制方法，诸病通用药、中毒解救法、服药后的宜忌、药物不宜入汤酒、药物畏恶等等七情和四季药物相使等，是对5世纪以前药理学的一次全面综合和总结。具体说来，陶弘景对本草学的杰出贡献有以下三个方面：

首先，陶弘景在《本草经集注》中，改变了《神农本草经》以上、中、下三品进行分类的方法，创立了新的药物分类法。《神农本草经》的三品分类法有很大的局限性，既不能准确区别药物的性能，又难以掌握和寻检，有时还容易造成治疗上的差错。陶弘景对此加以改进，按药物的自然来源和属性分类，把730种药物分为玉石、草木、虫鱼、禽兽、果菜、米食、有名未用等七类。这一独创的分类方法有一定的科学性，后来成为我国古代药物分类的标准方法，一直被沿用了一千多年。唐代官修本草《新修本草》和明代李时珍的《本草纲目》的分类法，都是在这个基础上发展起来的。与此同时，陶弘景还首创了按治疗性能对临床药物进行划分，即总结“诸病通用药”，以病症为纲，按药物的治疗功效，把它们分别归入不同的病症项下，共有八十多类。例如，治风通用药有防风、防己、秦艽等；治水肿通用药有大戟、甘遂、泽泻、葶苈、巴豆、葶根等；治黄疸通用药有茵陈、栀子、紫草、白藓等。这种划分方法十分便于医家临床选药和处方参考，为后世历代本草著作所沿用，促进了我国药理学的发展。

其次，陶弘景在药理学思想上提出了按病下药、辨证用药的主张。他认为：“病生之变，不可一概言之，所以医方千卷，犹未尽其理。”<sup>③</sup>因此，陶弘景指出：同一疾病，症状多种，在每一个人身上的症状及变化不尽相同，所以用药也应有所差别；而且同一药物会因不同病人的具体情况不同而产生相异的效果，医生对药方的配伍要细加斟酌。陶弘景还指出：“按药性，一物兼主十余病者，取其偏长为本。”药“亦为恶相反者，服之乃为不害，或能有制持之者”。这些思想都是十分合理的。如“甘草丸”有防己和细辛，其性本来相恶，但二者合用就能消除有害的因素。又如半夏本来有毒，但与其相畏的生姜合用，就能克服它的副作用，达到治病目的。这些富有辩证法因素的药学思想极大地促进了传统药理学理论的发展。

第三，《本草经集注》在药物的采集、鉴别、加工炮制等方面，也有不少创新。此外，还在本草学著作的写作体例上首创了以朱点、墨点和无点来分别代表药物热、冷、平药性，为后世本草学著作提供了可资借鉴的蓝本。《神农本草经》认为药有酸、咸、甘、苦、辛五味，但由于勉强纳入阴阳五行的框子，所以出现了许多不符合实际的情况。对此，陶弘景并不盲从药味，而是比较注重药性。他把药性更细致地区分为寒、微寒、大寒、平、温、微温、大温、大

① 《梁陶隐居序》，见《重修政和经史证类备用本草》卷一《序例》上，人民卫生出版社，第29页。

② 《梁陶隐居序》，第29-30页。

③ 《本草经集注》，敦煌本。

热八种，并在书写上用朱、墨点来表示。“诸药主治，唯冷热须明。今以朱点为热，墨点为冷，无点是平，以省烦注也。”这种写法使人对药物性能有了一个清晰的印象，也给后世本草著作以很大启示<sup>①</sup>。如宋以后的本草书，有的药名就采用阴阳文，实际上就是受此影响而应用于雕版印刷的。由此可见，道教医学家陶弘景的本草学思想和成就在我国本草学发展史上占有承上启下的重要历史作用。

陶弘景在医学养生学方面也有很深的造诣，所著《养性延命录》一书中蕴涵极为丰富的道教医学养生思想。限于篇幅，这里不作详论。

魏晋南北朝时期，传统医学不仅在治疗学、药理学方面，而且在针灸、外科学领域也取得了长足进步。在这方面，道教医家也做出了积极贡献。其中在针灸学领域，出现了我国历史上第一位女针灸学家——鲍姑。鲍姑，名潜光，葛洪之妻。“鲍姑者，南海太守鲍靓之女，晋散骑常侍葛洪之妻。”<sup>②</sup>鲍姑擅长灸法，行医济世足迹遍及南海、番禺、博罗、广州、惠州等地，其事迹当地方志多有记载。鲍姑善用越秀山出产的红脚艾治疗赘瘤与赘疣，“效如桴鼓”。《南海县志》及《羊城古钞》都云：鲍姑以“越冈天产之艾，以灸人身赘瘤，一灼即消除，无有。历年久，而所惠多”<sup>③</sup>。“每赘疣，灸之一柱，当即愈。不独愈病，且兼获美艳。”<sup>④</sup>鲍姑的医疗活动对葛洪有很大的帮助和影响。葛洪《肘后救卒方》中载有医方109条，而其中绝大多数是灸方，多达九十多条，书中对灸法的医疗效用、施治方法、宜禁都有很系统的阐述，由此也可窥见鲍姑的针灸水平的确不一般。鲍姑是中国医学史上有确切史料记载的第一位女针灸家。至今广州越秀山麓的道宫三元宫，仍设有鲍姑祠，专门纪念这位杰出的女针灸家。

在外科领域，晋末出现了我国现存的第一部外科专著——《刘涓子鬼遗方》，又称《刘涓子治痈疽神仙遗论》。该书为南北朝时齐龚庆宣所集，是一部专论因服石而生痈疽的诊断治疗方书。众所周知，魏晋时期道教长生成仙思想在社会各阶层产生了广泛的社会影响，魏晋时期社会上掀起了一股服石之风。所谓服石，是服用石性药物，当时士大夫阶层中最流行是五石散，即将石钟乳、硫黄、白石英、紫石英、赤石脂等五种矿物药研成粉末作散剂服用。因服后身体烦热，必须“寒衣、寒饮、寒食、寒卧，极寒益善”，所以又称“寒石散”。服石过量不仅会引起身体“喜寒”的异常反应，而且会诱发各种“石发”“散发”之类的毒性石症，在临床上表现为发烧、生大痈疽、全身溃烂、神志癫狂等症候。晋代医家皇甫谧也曾热衷于服石术。白云：“服寒食药，违错节度，辛苦荼毒，于今七年，隆冬裸袒食冰，当暑烦闷。”<sup>⑤</sup>还描述了服石造成的毒症：“寒石发者，世莫知焉，（何）晏死之后，服者弥繁……或暴发不常，夭害年命，是以族弟长互，舌缩入喉；东海王良夫，痈疮陷背；陇西辛长绪，脊肉溃烂；蜀郡赵公烈，中表六散，悉寒石散之所为也。”<sup>⑥</sup>针对因服石产生的许多这类新型病症，包括道医在内的许多医家都致力于研究解石毒之方。据《隋书·经籍志》记载，这一时期治疗外科痈疽、发背的医方书

① 参见《重修经史证类大观本草》卷一《序例》上。

② 《云笈七籤》卷一百一十五《鲍姑传》，《道藏》第22册，第796页。

③ 《南海县志》卷十四《金石略·鲍姑祠记》。

④ 《羊城古钞》卷八。

⑤ 《晋书》卷五十一《皇甫谧传》，中华书局标点本，第5册，第1415页。

⑥ 《诸病源候论》卷六“寒石散发候”引皇甫谧语。

很多。如皇甫谧、曹翕的《论寒食散方》两卷，释道洪《寒石散对疗》一卷、《解寒石散方》二卷、《解寒石散论》三卷等。但这些医书大都失传，而《刘涓子鬼遗方》则是现存最早的一部专论石症的外科专著<sup>①</sup>。关于这部书的来历，北齐龚庆宣在书中序言云：

昔刘涓子，晋末于丹阳郊外射，忽见一物高二丈许，射而中之，如雷电声，若风雨，其夜不敢前追。诘旦，率门徒子弟数人寻踪至山下，见一小儿提罐，问何往？为我主被刘涓子所射取水洗疮。而问小儿曰：主人是谁人？云黄父鬼。仍将小儿相随还来，至门闻捣药之声，比及，遥见三人，一人开书，一人捣药，一人卧尔，乃齐唱叫突，三人并走，遗一卷《痈疽方》并药一白。时从宋武北征，有被疮者，以药涂之即愈……其孙道与余邻居，情款异常，临终见语，家有神方，儿子幼稚，苟非其人，道不虚行。寻卷诊候，兼辨药性，欲以相传属。余既好方术，受而不辞，自得此方，于今五载，所治皆愈。<sup>②</sup>

在这段颇为离奇的叙述中，龚庆宣声言这部方书最初是晋末刘涓子从黄父鬼手中得《痈疽方》一卷，后由刘涓子之后裔传授于他。《古今图书集成医部全录·医术名流列传》“刘涓子传”也引《古今医统》云：

刘涓子，不知何郡人。晋末于丹阳郊外射猎，忽有物高二丈许，因射而中之，走如电激，声如风雨，夜不敢追。明日，率弟子数十人寻其踪迹。至山下，见一小儿云：主人昨夜为刘涓子所射，取水洗疮。因问小儿主人为谁？答曰：是黄老鬼。乃窥小儿还。将至，闻捣药声，遥见三人，一人卧，一人阅书，一人捣药。即齐声呼突而前，三人并走，止遗一帙《痈疽方》，并一白药，涓子得之。从宋武帝北征，有被金疮者，以药涂之，随手而愈。论者谓圣人作事，天必助之，天以此方授武帝也。演为十卷，号曰《鬼遗方》云。<sup>③</sup>

隐于山野的一位异人——黄父（老）鬼，擅长运用丹药治疗痈疽症。当然也不排除有“托附之嫌”。但无论该书作者是否就是异人黄父鬼，单从现今传世的《刘涓子鬼遗方》的内容来分析，此方书首次较为系统地将道教医学的各种医用丹药应用于外科疾病的治疗，有许多医学创获。例如，关于因服石而生痈疽的早期诊断：

黄父曰：夫言痈疽何以别之？岐伯答曰：荣卫稽留于经脉之中，久则血涩不行，血涩不行，则卫气从之不通，壅遏不得行，火不止，热胜。热胜则肉腐为脓，然不能陷肤，于骨髓不为焦枯，五脏不为伤，故曰痈。<sup>④</sup>

黄父曰：何为疽？岐伯曰：热气浮盛，当其筋骨，良肉无余，故曰疽。<sup>⑤</sup>

痈和疽可以分别，“凡发背外，皮薄为痈，皮坚为疽”<sup>⑥</sup>。从临床症状上来看，“有黑色者是石硫黄毒，有赤色者是丹砂毒，有青色者是硃砂毒，有似盐颗者是钟乳毒，有黄水者是杏、桃人（仁）毒，有白水者是附子、干姜毒”<sup>⑦</sup>。书中共载有金疮、痈疽、疮疖、瘰疬、疥癣及其他皮

① 《隋书·经籍志》及《唐书·艺文志》记载，原书为十卷。宋以后传世的有二种版本，一为《刘涓子鬼遗方》五卷本，一为《刘涓子痈疽神仙遗论》一卷本。

② 《刘涓子鬼遗方卷第一并序》，《丛书集成初编》第1432册，中华书局，第1页。

③ 《古今图书集成医部全录》卷五百五《医术名流列传》第12册，人民卫生出版社，第116页。

④ 《刘涓子鬼遗方》卷一，《丛书集成初编》第1432册，中华书局，第2页。

⑤ 同上。

⑥ 《刘涓子鬼遗方》卷四，第40页。

⑦ 《刘涓子鬼遗方》卷一，第7页。

肤疾患的治疗方 140 个。例如“解钟乳发，雄鸡肘上血一合，将铁粉汤一茶碗调服之解”“丹砂发，取黑铅、黄芪、防风、伏龙肝各半两，水一升，煎半茶碗去滓服之解”<sup>①</sup> 等等，不一而足。

上述这些，都充分说明：魏晋南北朝时期随着道教与医学关系的日趋紧密，道教医家已经成为推动传统医学向前发展的一支重要力量。

---

<sup>①</sup> 《刘涓子鬼遗方》卷一，第 7 页。

## 宋元道教医学考论\*

盖建民\*\*

宋代是我国传统科技发展的鼎盛时期之一。同样，宋元道教医学也有许多新创获，出现了一批有影响的道教医家，其医学论著和成就在中国传统医学发展史上占有一席之地。本文拟就这一问题进行考论，以求正于同好。宋元道教医学得到了长足发展，这首先表现在养生学领域。道教医学养生理论与方法已渐完善，体系日趋合理和科学化。这一时期出现了一批有影响的道教医学养生著作，其中以丘处机的《摄生消息论》和李鹏飞的《三元延寿参赞书》最具代表性。

《摄生消息论》篇幅不长，全书不分卷，按春、夏、秋、冬四季依次冠以“春季摄生消息”“肝脏春旺”“相肝脏病法”；“夏季摄生消息”“心脏夏旺”“相心脏病法”；“秋季摄生消息”“肺脏秋旺”“相肺脏病法”；“冬季摄生消息”“肾脏冬旺”“相肾脏病法”等标题。丘处机十分精通传统中医学理论，重视传统中医药在修道养生中的作用。是书主要以《素问·四气调神大论》中的医学思想为指导，阐明了养生调摄应当顺应四时阴阳消长盛衰的变化规律，并从精神、意志、饮食、起居、衣着、用药等方面指明了摄生之法和机理。下面我们以春季为例略作分析。

春季摄生消息论。春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此养气之应，养生之道也。逆之则伤肝。肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘。当春之时，食味宜减酸益甘以养脾气。春阳初升，万物发萌，正二月间，乍寒乍热。高年之人，多有宿疾，春气所攻，则精神昏倦，宿病发动。又兼冬时，拥炉熏衣，啗炙饮醇成积，至春发泄。体热头错，壅隔疫嗽，四肢倦怠，腰脚无力，皆冬所蓄之疾，常为体候。若稍觉发动，不可便行疏利之药，恐伤脏腑，别生余疾。惟用消风、和气、凉膈、化痰之剂，或选食治方中，性稍凉，利饮食，调停以治，自然通畅。若无疾状，不必服药。春日融和，当眺园林亭阁，虚敞之处，用摠带怀，以畅生气。不可兀坐，以生抑郁。饭酒不可过多，米面团饼，不可多食，致伤脾胃，难以消化。老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去

\* 本文原载《宗教学研究》1998年第4期，第64-68、72页。

\*\* 盖建民(1964-)，男，哲学博士，福建师范大学宗教文化研究所副教授。

锦衣。老人气弱骨疏体祛，风冷易伤腠里，时备夹衣。遇暖易之一重，渐减一重，不可暴去。<sup>①</sup>

上述引文前几句“春三月，此谓发陈……逆之则伤肝”语出《素问·四气调神大论篇第二》。《四气调神大论》中的医学思想主要有三点，即顺应四时节气，调养五脏神志；人能顺应天地变化则生气不竭；四时阴阳，从之则生，逆之则亡。《摄生消息论》即以这些医学思想为南分别阐明四季摄生之理及宜忌，然后根据中医脏象理论，阐述与季节对应之脏器摄生之理法。如春季则论“肝脏春旺”，如夏季则论“心脏夏旺”，如此等等。在此基础上，根据中医诊断理论，分别阐述四季对应脏器相病之法。例如春季，“相肝脏病法”云：

肝热者，左颊赤。肝病者，目夺而胁，下痛引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之。实则怒，虚则寒，寒则阴气壮，梦见山林。肝气逆，则头痛耳聋颊肿。肝病欲散，急食辛以散，用酸以补之，当避风，肝恶风也。肝病，脐左有动气，按之牢，若痛，支满淋洩，大小便难，好转筋。肝有病，则昏昏好睡，眼生膜，视物不明，飞蝇上下，努肉攀睛，或生晕映冷泪，两角赤痒，当服升麻疏散之剂。<sup>②</sup>

从上述摄生理法的论述来看，丘处机对传统中医理论相当娴熟，运用自如，他对养生之道的阐释极符医理。因此，《摄生消息论》一书从一定意义上说，它集中反映了丘处机“有卫生之道而无长生之药”<sup>③</sup>的修道思想。

除了丘处机的《摄生消息论》外，元代李鹏飞撰集的《三元延寿参赞书》也是一部极有价值的道教医学养生著作。李鹏飞，字澄心，元代池州九华山人，早年誓学医济人，自称住观时，遇一道人“绿发童颜，问其姓，曰：‘宫也。’问所之，曰：‘采药。’与语移日，清越可喜，同宿焉。道人夜坐达旦，问其齿九十余矣。诘其所以寿，曰‘子闻三元之说乎？’”<sup>④</sup>遂得道人“三元之说”的传授，即所谓“人之寿，天元六十，地元六十，人元六十，共得一百八十岁，不知戒慎，则日加损焉。精气不固则天元之寿减矣，谋为过当，则地元减矣，饮食不节，则人元之寿减矣”<sup>⑤</sup>。据此理论，李鹏飞就归采诸书集而成编，撰成《三元延寿参赞书》凡五卷，前有总论“人说”，卷一论天元之寿，卷二论地元之寿，卷三论人元之寿，卷四为却老还童诀，卷五为神仙警世和阴阳延寿论等。李鹏飞在前三卷中引经据典，广采众家之说，融道、医诸家养生理论为一炉，系统地论述了养生理论与方法。其中卷一以“天元之寿精气不耗者得之”为题，阐述了保精养气的重要性和意义，提出了“欲不可绝”“欲不可早”“欲不可纵”“欲不可强”“欲有所忌”“欲不可避”“嗣续有方”“妊娠有忌”等房室养生的理论与方法；卷二则引诸家之说论述“地元之寿起居有常者得之”，强调起居有常这一重要的日常养生保健准则的重要性；卷三则从食养这一角度说明“人元之寿饮食有节者得之”原理，云：

《黄帝内经》曰：阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味。扁鹊曰：安身之本必资于食，不知食宜者不足以存生。《乡党》一篇其载圣人饮食之节为甚详。后之人奔走于

① 《摄生消息论》，《道藏精华录》上册，浙江古籍出版社1989年。

② 同上。

③ 《长春真人西游记》，《道藏》第34册，第490页。

④ 《三元延寿参赞书》“李鹏飞自序”，《道藏》第18册，第527页。

⑤ 同上书，第528页。

名利而饥饱失宜，沈酣于富贵而肥甘之是务，不顺四时，不知五味而疾生焉。戒乎此则人元之寿可得矣。<sup>①</sup>

李鹏飞的《三元延寿参赞书》从房中、日常起居、饮食及“滋补有药”“导引有法”“还元有图”<sup>②</sup>几个方面论述了养生理法，有较强的科学性和应用价值，对道教养生学理论体系的建立有着重要的意义。

其次，道教医家在金元四大家中占有重要的一席之地。金、元时期，是我国传统医学发展史上的一个重要时期，各家竞起，新学争鸣，有所谓“儒之门户分于宋，医之门分金元”<sup>③</sup>之说。11世纪出现了两个不同的医学流派，即河间学派与易水学派，其后又有许多衍变，一直到14世纪产生了一批卓有成就的著名医学家，其中刘完素、张从正、李杲、朱震亨等四人号称金元四大家<sup>④</sup>。金元四大家的理论主张临床实践，开创了医学发展的新局面，对传统医学发展产生了深远影响。而四大家之首的刘完素就是一位道教医家。关于刘完素的生平，《金史》有传：

刘完素，字守真，河间人。尝遇异人陈先生，以酒饮守真，大醉，及寤，洞达医术，若有授之者。乃撰《运气要旨论》《精要宣明论》。虑庸医或出妄说，又著《素问玄机原病式》，特举二百八十八字，注二万余言，然好用凉剂，以降心火、益肾水为主，自号通玄处士云。<sup>⑤</sup>

从这一记载来看，刘完素的医术传承自一位异人陈先生，于是“洞达医术”。另据传世的《素问玄机原病式》“程道济序略”记载，刘完素本人也声称其医术得自道人传授：

守真先生者，本河间人也。姓刘，名完素，字守真。夙有聪慧，自幼耽嗜医书，千经百论，往往过目无所取，皆谓非至道造化之用。因披玩《素问》一经，朝勤夕思，手不释卷……一时于静室澄神晏坐，沈然毕虑，探索难解之义，神识杳冥，似寤寐间，有二道士自门而入，授先生美酒一小盏，若椀许，咽而复有，如此三二十次，咽不能尽。二道人笑曰：如厌饮，反吐于盏中。复授道者，倒于小葫中。道者出，恍然一醒，觉面赤酒香，杳无所据，急于内外追之不见，而后因至心灵大有开悟。此说几乎诞妄，默而不言，以仆为知言，先生故以诚告。与夫史称扁鹊遇长桑君饮药，以此视病，尽见五脏症结，特以诊脉为名，亦何异焉。因著医书《内经运气要旨论》《医方精要宣明论》二部，总一十七万余言，精微浩汗，造化详悉，而又述《习医要用直格》并药方，已板行于世。外又作《素问玄机原病式》，并注二万余言。<sup>⑥</sup>

关于文献中多次提到的这位神秘人物陈先生，《医术名流列传》有一条按语：“按陈先生，

① 《三元延寿参赞书》卷三，《道藏》第18册，第542页。

② 《三元延寿参赞书》卷四，《道藏》第18册，第554-555页。

③ 《四库全书总目》卷一百零三《子部·医家类一》，中华书局1965年版，第856页。

④ 刘完素（守真）、张从正（子和）、李杲（东垣）、朱震亨（丹溪）这四个著名医学家，在学术上各有特点，代表了四个不同的学派：刘完素认为疾病多因火热而起，倡“六气皆从火化”之说，治疗疾病多用寒凉药，世称寒凉派；张从正认为治病应着重在驱邪，“邪去则正安，不可畏攻而养病”，治病善于应用汗、吐、下三法，世称攻邪派；李杲认为“人以胃气为体”，长于温补脾胃之法，世称补土派；朱震亨认为“阳常有余，阴常不足”，治病多用滋阴降火法，世称养阴派。

⑤ 《金史》卷一百三十一《方伎·刘完素传》第8册，中华书局标点本，第2811页。

⑥ 《素问玄机原病式》“程道济序略”，《中国医籍通考》卷一，上海医学出版社1990年版，第42-43页。

查《畿辅通志》，称陈先生，未知是否。”<sup>①</sup>刘完素所师从的陈先生，是否就是北宋高道陈抟（赐号“希夷先生”）虽说目前还缺乏有力的旁证材料，尚待进一步考证。尽管如此，刘完素受道教影响却是可以肯定的。其一，从刘完素本人所取的字号上，就清楚地表明他是一位崇尚道教的医家。刘完素，字守真，别号宗真子，又号通玄处士。这几个字号，是道门中人常用的典型道号。

其二，从刘完素传世的医著内容及其思想来分析，道教的影响甚深。刘完素在《素问病机气宜保命集》中就引用了《阴符经》之语作为全书的开篇，云：“经曰：观天之道，执天之行。尽矣。”<sup>②</sup>其医著中广泛渗透着道教修真长生的思想，如云：

以神为车，以气为马，神气相合，可以长生。<sup>③</sup>

炼五精可以固形，可以全生，此皆修真之要也。故修真之要者，水火欲其相济，土金欲其相养，是以全生之术，形气贵乎安……<sup>④</sup>

道教重生、贵生及其“我命在我不在天”的生命哲学思想在刘完素著作中也得到反映：

是以主性命者在乎人，去性命者亦在乎人，养性命者亦在乎人……修短寿夭，皆自人为。<sup>⑤</sup>

这种“主性命者在乎人”的生命操之在我的生命意识深刻反映了刘完素医学思想中的道教底蕴。在刘完素的另一部医著《素问玄机原病式》中，常常也引“《仙经》曰”来论述他的“火热论”理论。如“《仙经》曰：心为君火，肾为相火。是言右肾属火而不属水也。是以右肾火气虚则为病寒也”<sup>⑥</sup>。又如“故《仙经》又曰：服饵不备五味四气而偏食之，久则腑脏倾而生其病矣。然则岂可误服热药而求其益”<sup>⑦</sup>。书中还引“《西山记》曰”“元阳子解《清静经》曰”等等进行阐述，足见刘完素的道教医家色彩。

刘完素以其“火热论”的医学思想，在传统医学病机发展史上自成一家。根据这一医学思想，刘完素强调治病以“降心火、益肾水为主”，处方用药多以寒凉药物清热通利，故后人称之为“寒凉派”，开启了金元时期医学争鸣的先河，对后世医学发展有极大影响。同为金元四大家的张从正也深受刘完素的影响，史称：“其法宗刘守真，用药多寒凉，然起疾救死多取效。”<sup>⑧</sup>

北宋时期，道教医家十分活跃。道医积极参与了医药文献的整理与官方医书的编修工作。

开宝六年，宋太祖诏尚药奉御刘翰、道士马志<sup>⑨</sup>、翰林医官瞿煦、张素、王从蕴、吴复圭、

① 《古今图书集成医部全录·医术名流列传》第12册，人民卫生出版社，第202页。

② 《素问病机气宜保命集》卷上《原道论第一》，《丛书集成初编》第1417册，中华书局，第1页。

③ 同上。

④ 同上书，第2页。

⑤ 同上书，第1页。

⑥ 《素问玄机原病式》，《丛书集成初编》第1416册，中华书局，第25页。

⑦ 同上书，第26页。

⑧ 《金史》卷一百三十一《方伎·张从正传》第8册，中华书局标点本，第2811页。

⑨ 《古今图书集成医部全录·医术名流列传》引明代徐春甫《古今医统》云：“马志，初为道士，得海上方（指孙思邈所撰集的、亦称《孙真人海上上方》。笔者注）深察药性，治疗辄效。太宗时奉诏同修本草，为御医，名著当代。”参见《古今图书集成医部全录》第12册，第161页。

王光祐、陈昭遇、安自良等九人，参考陈藏器《本草拾遗》等书，刘唐《新修本草》作了校勘和增补，经翰林学士卢多逊、扈蒙等详定为《开宝新详定本草》。次年，复命马志等人重详之，最后定名为《开宝重定本草》。

太平兴国七年，宋太宗命道士王怀隐、王祐、郑奇、陈昭遇等编修大型医方书《太平圣惠方》。关于主修者王怀隐，《宋史》有记载：

王怀隐，宋州睢阳人。初为道士，住京城建隆观，善医诊。太宗尹京，怀隐以汤剂祇事。太平兴国初，诏归俗，命为尚药奉御。三迁至翰林医官使。三年，吴越遣子惟濬入朝，惟濬被疾，诏怀隐视之。初，太宗在藩邸，暇日多留意医术，藏名方千余首，皆尝有验者，至是诏翰林医官院各具家传经验方以献，又万余首，命怀隐与副使王濬、郑奇，医官陈昭遇参对编类。每部以隋太医令巢元方《诸病源候论》冠其首，而方药次之，成一百卷。太宗御制序，赐名曰《太平圣惠方》。仍令镂板颁行天下，诸州各置医博士掌之。怀隐后数年卒。<sup>①</sup>

从这一记载，王怀隐乃睢阳（今河南商丘南）人，在京城建隆观出家修道，有很高的医疗诊断水平。因常为宋太宗治病，于是被诏令还俗，任命为尚药奉御。王怀隐对传统医学的最大贡献就是主编了《太平圣惠方》一百卷。该书是一部理、法、方、药体系完整的官修医书，临床应用价值很高。由宋太祖亲自作序<sup>②</sup>并确定书名，令镂板颁行天下，请州各设医博士掌管。

在宋代成书的医方书中，还有几部值得一提。一是由寇宗奭著《本草衍义》二十卷，载药四百种。该书是在《嘉祐补注本草》的基础上，参引前人论述，对本草药性辩论尤为详细。该本草收入明代《正统道藏》洞神部中，附有药图，名为《图经衍义本草》。另一部是宋人李昉研究《难经》的专书《难经注解》，该书现存唯一版本就是明代《正统道藏》太玄部之《黄帝八十一难经纂图句解》<sup>③</sup>七卷。另外还有两部宋代医书即史崧辑《黄帝内经灵枢集注》二十三卷、刘温舒撰《素问入式运气论奥》三卷也被收入《正统道藏》太平部之中。由此我们也可以看出道门重视医学和保存传统医籍之功绩。

此外，宋元道教医学在脉学领域也颇有发微和创获。由于道教内炼的特点用自济与济人的需要，道门很重视修习脉学和针灸之术。《太平广记》卷八十三就载有一个擅长针灸的“治针道士”：

德宗时，有朝士坠马伤足，国医为针腿，去针，有气如烟出，夕渐困惫，将至不救，国医惶惧。有道士诣门云：“某合治得。”视针处，责国医曰：“公何容易，死生之六，乃在分毫，人血脉相通如江河，针灸在思其要津。公亦好手，但误中孔穴。”乃令舁订阅就前，于左脚气满处下针曰：“此针下，彼针跳出，当至于簷板。”言讫，遂针入寸余，旧穴之针拂然跃至簷板，气出之所，泯然而合，疾者当时平愈。朝士与国医拜谢，以金帛赠

① 《宋史》卷四百六十一《方伎·王怀隐传》，中华书局本，第13507-13508页。

② 《太平圣惠方·太宗御制序》云：“朕闻皇王治世，抚念为本，法天地之覆载，同日月以熙临，行道德而和惨舒……苟非穷达其源，窥测其奥，徒烦服食以养于寿命，消息可保于长生矣。自古同今，多乖摄治。疾之间起，积之于微，热兆已形，求诸服饵，方既弗善，药何救焉？……令尚药奉御王怀隐等四人，校勘编类，凡诸论证，并该其中，品药功效，悉编勒成一百卷，命曰《太平圣方》，仍令雕刻印版，遍施华夷，凡尔生灵，宜知朕意。”

③ 题为“临川晞范子李昉子埜句解”，撰于宋度宗咸淳五年（1269）。《道藏》第21册。

遗，道士不受，啜茶一瓯而去，竟不知所之矣。<sup>①</sup>

宋元时，道教内丹术的兴盛对脉学发展有积极作用。由于内丹修炼以人体为炉鼎，人体中的经络系统是精气循行烹炼的路径，“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通”<sup>②</sup>。脉学是针灸、内丹修炼的理论基础，所以许多道教内丹家都重视脉理研究，在内炼实践中对经络学说有许多发微和创获。其中尤以北宋金丹派南宗所奉的开山祖师张伯端贡献最大。张伯端著有脉学专著《八脉经》，对奇经八脉的分布、循行路径提出了新的见解，大大丰富了传统经络学说。明代著名医药家李时珍在《奇经八脉考》一书中曾引述并给予高度评价，兹节录如下：

张紫阳《八脉经》云：八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴蹻脉在尾闾前阴囊下，阳蹻脉在尾闾后二节，阴维脉在项前一寸三分，阳维脉在项后一寸三分。凡人有此八脉俱属阴神闭而不开，唯神仙以阳气冲开，故能得道。八脉者，先天大道之根，一炁之祖，采之唯在阴蹻为先。此脉才动，诸脉皆通。次，督冲三脉总为经脉造化之源。而阴蹻一脉散在丹经，其名颇多，曰天根，曰死户，曰复命关，曰三都鬼户，曰死生根，有神主之名，曰桃康。上通泥丸，下透涌泉，倘能知此，使直炁聚散皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开。所谓天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者，身体轻健，容衰返壮。昏昏默默，如醉如痴，此其验也。要知西南之乡乃坤地，尾闾之前、膀胱之后、小肠之下、灵龟之上，此乃天地逐日所生，炁根产铅之地也，医家不知有此。

濒湖（李时珍自号濒湖）曰：丹书论及阳精、河车皆往往以任、冲、督脉、命门、三焦为说，未有专指阴蹻者。而紫阳《八脉经》所载八脉经稍与医家之说不同。然内景隧道，唯返观者能照察之，其言必不谬也。<sup>③</sup>

从上述引文中我们看出张伯端《八脉经》一书在中医脉学发展史上的特殊贡献。特别是道教内丹家根据自身内炼体验对蹻脉这样一类不同于十二正经的认识，极大丰富了脉学理论。

及至南宋，出现了以道医崔嘉彦为祖师的西原脉学流派。崔嘉彦精通脉理，著有脉学专书《脉诀》，在脉学理论上有很大创新，独树一帜。关于崔嘉彦的《脉诀》，《四库提要》云：

崔真人《脉诀》一卷。旧本题紫虚真人撰，东垣老人李杲校评。考紫虚真人为宋道士崔嘉彦，陶宗仪《辍耕录》称宋淳熙中，南康崔紫虚隐君嘉彦，以《难经》于六难专言浮沉，九难专数迟数，故用为宗，以统七表八里而总万病，即此书也。<sup>④</sup>

《崔氏脉诀》现有多种版本传世，俗称《崔真人脉诀》或《紫虚脉诀》。崔嘉彦，字希范，号紫虚，南康人，道教医家，以医术济世。朱熹曾与崔嘉彦过往甚密，并向崔氏叩问养生之术<sup>⑤</sup>。崔嘉彦在脉学发展史上倡导“四脉为纲”学说，在脉学发展史上有重要地位。

夫脉者，天真委和之气也。晋王叔和以浮、芤、滑、实、弘、紧、洪为七表，微、

① 《太平广记》卷八十三第2册，中华书局1961年版，第536页。

② 《灵枢》卷三《经脉第十》，《灵枢经校释》上册，人民卫生出版社1982年版，第219页。

③ 李时珍《奇经八脉考》，《景印文渊阁四库全书》第774册，第554-555页。

④ 《四库全书总目》卷一百零五《子部·医家类存目》，中华书局1965年版，第883页。

⑤ 《朱文公全集》卷七十九《西原菴记》：“君名嘉彦，字子（紫）虚，少慷慨，有奇志，避地巴东三峡之间，修神农老子之术……予往造之而君不避也……”《四部丛刊》本。

沉、缓、涩、迟、伏、濡、弱为八里，以定人之阴阳，以决人之死生，然文理甚繁，后学未能解。大抵持脉之道，非言可传，非图可状。其枢要，但以浮、沉、迟、数为宗，风气冷热主病，且如浮而有力者为风，浮而无力者为虚；沉而有力者为积，沉而无力者为气；迟而有力者为痛，迟而无力者为冷；数而有力者为热，数而无力者为疮，更看三部，在何部得之，且如寸部属上焦头面胸膈之疾，关部属中焦腹肚肠胃之病，迟部属下焦小腹腰足之疾。更看五脏，何脏得之，六腑亦然，学者当以意会而精别之，庶无按寸推尺之谓。<sup>①</sup>

崔嘉彦在其医书中强调“以浮、沉、迟、数为宗，风、气冷、热主病”，“更看三部”，“更看五脏”，把脉象、三部脏腑结合起来阐述脉证规律，建立了四脉为辨证新体系。由于崔嘉彦行文时采用丹经常用的歌诀形式，便于修习者诵读和记忆，颇受欢迎。明代李时珍之父李言闻曾对此书予以补订，改名为《四言举要》，李时珍又将其辑入《濒湖脉学》一书中<sup>②</sup>。

崔嘉彦创立的四脉为纲学说，由其弟子继承下来，并不断加以充实和发展，形成了脉学史上的一个重要流派——西原学派<sup>③</sup>。这一脉学流派突破了传统脉学七表八里的旧模式，建立了四脉为纲辨脉辨证的新体系，以其通俗、简明、实用而在中医脉学史上占据了重要的历史地位。

① 崔嘉彦《脉诀》“崔嘉彦曰”，《中国医籍通考》卷一，上海中医学院出版社1990年版，第789页。

② 书题为“宋南康紫虚隐崔嘉彦希范著，明蕲州月池子李言闻子郁刚补”。《濒湖脉学》，张绍棠味古斋本，中国书店1985年影印本。

③ 崔嘉彦的亲传弟子有四代之多，因其祖师崔嘉彦隐于庐山西原。故称西原脉学。

# 净明道孝道与医道关系略论\*

盖建民\*\*

净明道是中国道教史上有影响的道派，学术界对净明道研究已有不少成果，仅有关净明道的研究专著，先后就有日本学者秋月观暎《中国近世道教的形成：净明道的基础研究》<sup>①</sup>、黄小石《净明道研究》<sup>②</sup>、郭武《〈净明忠孝全书〉研究：以宋、元社会为背景的考察》<sup>③</sup>。净明道其以“忠孝”为核心的教义体系融儒家人伦思想与道教神学于一炉，“净明大教始于忠孝立本，中于去欲正心，终于直至净明”<sup>④</sup>。无论是去欲正心，还是直至净明，都围绕“忠孝”二字做文章，所谓“忠孝大道之本”<sup>⑤</sup>。忠与孝虽然有语义上的差异，“忠”是就君臣关系而言，“孝”是就父子关系而言。但就净明道教义而言，二者本质上是一致的，在家孝顺父母、事奉长辈是孝，而居朝忠君报国则是大孝。因此，“忠”是“孝”的推行，“忠孝”的核心是“孝”，故可称净明道为道家之“孝道”<sup>⑥</sup>。本文拟就“孝道”神学思想的内涵及其对道教与医学关系的影响作一番分析。原文曾在“2002 中国道教净明道国际文化研讨会”上宣读，现略加修订，以求正于大家。

何谓“孝”？《说文》云：“孝，善事父母者。从老省，从子，子承老也。”金文“孝”字从字形上看，上部像戴发伛偻老人，象形；下部“子”搀扶之，会意。《尔雅·释训》云：“善父母为孝。”因此，“孝”之本意乃善事、顺从父母。儒家向来重视“孝”这一人伦观念，

\* 本文原载《道学研究》2006年第1期，第118-127页。

\*\* 盖建民，哲学博士，厦门大学哲学系、宗教学研究所教授、博士生导师，国家“985工程”四川大学宗教与社会研究创新基地客座教授。

① 秋月观暎：《中国近世道教的形成：净明道的基础研究》，中国社会科学出版社2005年版。

② 黄小石：《净明道研究》，巴蜀书社1999年。

③ 郭武：《净明忠孝全书研究：以宋、元社会为背景的考察》，中国社会科学出版社2005年版。

④ 《道藏》第24册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年版，第647页。

⑤ 同上书，第633页。

⑥ 净明道一些经典就冠以“孝道”二字，如《孝道吴许二真君传》《高上月宫太阴元君孝道仙王灵宝净明黄素书》等。

称孝顺父母、敬爱兄长为孝弟，并视之为仁义之本和儒家三纲五常伦理之基。《论语·学而》云：“君子务本，本立而道生。孝弟也者，其为仁之本与！”儒家还有专门论述其孝道和孝治的经典《孝经》。

早期道教经典也有不少重孝论述，与儒家“孝道”思想相呼应。《老子道德经河上公章句》就将老子之语“是以圣人常善救人”诠释为“圣人所以常教人忠孝者，欲以救人性命”<sup>①</sup>。《太平经》卷九“六极六竟孝顺忠诀第一百五十一”即是强调“子孝、弟顺、臣忠”的孝论专篇，云：“子不孝，则不能尽力养其亲；弟子不顺，则不能尽力修明其师道；臣不忠，则不能尽力共敬事其君。为此三行而不善，罪名不可除也。天地憎之，鬼神害之，人共恶之，死尚有余责于地下，名为三行不顺善之子也。”<sup>②</sup>《太平经》作者认为，孝顺父母是天经地义之道，人只有“少为孝子，长为良臣”，才能“助国致太平”“令人父慈、子孝、妻顺、兄良、弟恭，邻里悉乐为善，无复阴贼好窃相灾害”<sup>③</sup>。同时，孝顺也是修道度世的必然要求，“如学可为孝子，中学可为忠臣，终老学之，不中止不懈，皆可得度世”<sup>④</sup>。反之，则“国治为之危乱”，天怨神怒，“比三事者，子不孝，弟子不顺，臣不忠，罪皆不与于赦”<sup>⑤</sup>。也就是说，不孝、不顺、不忠是大逆恶人所犯的“三事”，罪不可赦。《太平经》中这方面的论述还有很多，例如，《太平经》卷四十七“上善弟子为君父师得仙方诀第六十三”云：“然上善孝子之为行也，常守道不敢为父母致忧，旦夕存其亲，从己生之后，有可知以来，未尝有重过罪名也，此为上孝子也。”最可称道的孝子品行即《太平经》所谓“太古上皇最善孝子之行”是“孝子之忧父母，善臣之忧君也”<sup>⑥</sup>。《太平经》作者同时还告诫道徒：“不孝而为道者，乃无一人得上天者也。”<sup>⑦</sup>“致孝者用心，故使归本乡也，孝弟者欲使常谨敬如朝时也。”<sup>⑧</sup>值得注意的是，《太平经》还将孝行与医疗治病联系起来。“行有疾苦，心中惻然，叩头医前，补写孝言。承事恭敬……医工见是，心敬其人。尽意为求真药好药……迎医解除。”<sup>⑨</sup>东晋道教神学家葛洪虽然持道本儒末的立场，但他仍然认为忠孝行善乃仙道之本，“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，而当务方术，皆不得长生也”<sup>⑩</sup>。葛洪认为行医施药就是一种济世利人的“上功”与“大德”，故葛洪旗帜鲜明地提出“为道者必须兼修医术”的主张<sup>⑪</sup>。值得注意的是，葛洪还受儒家《孝经》思想的影响，赞同“身体不伤，谓之终孝”<sup>⑫</sup>的说法。唐代道医“药王”孙思邈在《备急千金药方序》中指出

① 王卡点校：《老子道德经河上公章句》，中华书局1993年版，第109页。

② 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第405-406页。

③ 同上书，第409页。

④ 同上书，第408页。

⑤ 同上书，第406页。

⑥ 同上书，第135页。

⑦ 同上书，第656页。

⑧ 同上书，第40页。

⑨ 同上书，第591页。

⑩ 同上书，第53页。

⑪ 盖建民：《道教医学》，宗教文化出版社2001年版，第59-62页。

⑫ 王明：《抱朴子内篇校释》，第52页。

“余缅寻圣人设教。欲使家家自学，人人自晓。君亲有疾不能疗之者，非忠孝也”<sup>①</sup>。孙思邈本着“人命至重，有贵千斤”的医学伦理精神，还引汉代“医圣”张仲景之语来阐述医术与尽孝、救急的关系：“张仲景曰：当今居世之士，曾不留神医药，精究方术，上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全以养其生。而但竞逐荣势，企踵权豪……唯名利是务崇。饰其末而忽弃其本。”<sup>②</sup> 上述这些思想这就为道教孝道与医道发生关联埋下了伏笔。

宋元明流行的净明忠孝道与传统医学的关系相当密切。首先，从这一道派酝酿的历史过程来分析，净明道是在民间许真君信仰基础上发展起来的一个新道派。而许真君信仰形成的一个重要原因是由于许真君具有符咒治病的神异医术，其原型乃是晋代道医许逊。《古今图书集成医部全录·医术名流列传》引《古今医统》专门为许逊立传，云：“许逊，字敬之，为旌阳县令，时郡民患疫，十死八九，敬之以神方拯济，符咒所及，皆登时愈。至于沉痾，亦无不愈者。传闻于他郡，有疾者连路而求疗，日以千计……老稚羸惫不能至者，汲水归以饮之，皆获痊愈。积功成道，白日飞升。”<sup>③</sup> 关于许逊的事迹及许逊崇拜形成，道书文献记载颇详。白玉蟾的《玉隆集·旌阳许真君传》及《历世真仙体道通鉴》卷二十六《许真君传》均有详述。称“真君姓许，名逊，字敬之……世居许昌，高节不仕，颍阳由之后也。父汉末避地于豫章之南昌，因家焉”。许逊“为学博通经史，明天文、地理、音律、五行、讖纬之书，尤嗜神仙修炼之书，颇臻其妙。闻西安吴猛得至人丁义神方，乃往师之，悉传其秘”。许逊无意于仕途，“郡举孝廉不就，朝廷屡加礼命，不得已乃以晋武帝太康元年起蜀郡旌阳县令，时年四十”。许逊在任蜀郡县令时，正值当地瘟疫流行，许逊植竹水中，以符咒神方拯治：“岁大疫，死者十七八，真君以所授神方拯治之。符咒所及登时而愈，至于沉痾之疾无不愈者……真君任旌阳既久，知晋室将乱，乃弃官东归。蜀民感其德化无计，借留所在立生祠，家传画像敬事如神明焉。启行之日，赢粮而送者蔽野。有至千里始还者，有随至其宅愿服役而不返者，乃于宅东之隙地结茭以居，状如营垒，多改氏族以从真君之姓，故号许家营焉。”<sup>④</sup>

从道书记载来看，许逊在世时，蜀民为感激其救治病苦的恩德，立生祠祀之。后来，许逊知晋室将乱，乃弃官东归。蜀民念其德行，多“赢粮而送”，有的甚至追随许逊到了南昌服役，改其姓为许，故而形成“许家营”。民众对许逊医术济人的信赖，久而久之发展成为一种宗教感情，许逊因此也被仙化，纳入道教神仙谱系，在《灵宝流系》中占有重要地位，被尊为“九州都仙太史高明太史”。南宋兵荒马乱之际，江西玉隆万寿宫道士何守澄等便托以许逊下降，在民间许逊信仰的基础上，以许逊为祖师建立了净明道，并出现了一批宣扬“孝道”的道经，如《太上灵宝首入净明四规明鉴经》等。南宋净明道后来传衍不明。及至元初，江西南昌西山道士刘玉又重建了净明道，又称净明忠孝道。刘玉所重建的净明道汲取了南宋理学思想，将忠孝伦理与修道成仙紧密结合起来，构建了一个“以老子为宗”“以忠孝立本”神学体系。刘玉曾经就“净明忠孝”之义向门徒作了这样的解释：“或问古今之法门多也，何以此教独名净明

① 《备急千金药方》，人民卫生出版社影印北宋本，第6页。

② 同上。

③ 《古今图书集成医部全录·医术名流列传》第12册，人民卫生出版社，第114页。

④ 《道藏》第5册，第248页。

忠孝?先生曰:‘别无他说,净明只是正心诚意,忠孝只是扶植纲常。’”<sup>①</sup>刘玉诠释“净明”之义为“不染物”为净、“不触物”为明。“先生曰:何谓净?不染物;何谓明?不触物;不染不触,忠孝自得。”<sup>②</sup>净明道教义认为,孝乃人之本性使然。但是,随着后天物欲沾染日增而不明净。所以,修习净明之道就在于恢复人之“本净元明之性”,如此一来,“道在是矣!”<sup>③</sup>而这“本净元明之性”就是“真忠”“至孝”。所以,净明道标榜自己是“正心修身之学,真忠至孝之道”<sup>④</sup>。元代刘玉及其门徒黄元吉等人对忠孝的内涵和净明境界都有新的发明和诠释,是对南宋以来道教“孝道”思想的新发展,这对于密切元代净明道同医学的关系有积极意义。

## 二

南宋时期,净明道的“孝道”思想已相当完备,其别具一格的“孝道”教义体系在道教思想发展史上产生了重要影响。具体说来,南宋净明道“孝道”教义思想主要有以下四方面的内容。

其一,“以孝为本”。南宋时期的净明道书《太上灵宝首入净明四规明鉴经》之“章(疑为孝)本章”云:“道者性所有,固非外而烁;孝弟道之本,固非强而为。得孝道而推之忠,故积而成行,行备而道日充’,是以尚士学道,忠孝以立本也。本立而道生也矣。”<sup>⑤</sup>道教以“道”为最高信仰,但在道的本性理解上,由于宗教神学实践的需要,不同道派是有所侧重、不尽相同的。净明道表现出鲜明的以孝解道特征。净明道教义认为,道是人性所固有,人性之中以孝弟为本元和核心,非外界所强加;通过孝弟推广到忠,行孝尽忠,日积月累,孝行渐备而道性日益充沛。因此,净明道就将孝上升到道的本体高度,孝乃道之本。换句话说,孝即是道,道即是孝。所以,翻检《道藏》,我们随处都可以看到净明道经典不厌其烦地宣传“忠孝大道之本”<sup>⑥</sup>的教义。

其二,“以孝修身”。如果说“以孝为本”是净明道的修道本体论的话,那么,“以孝修身”则是净明道的修道方法论。《太上灵宝首入净明四规明鉴经》之“修身章第二”云:“忠孝则无罪戾,去祸远矣;服炼则无妄伪,无妄伪则身安矣。服炼者以心达心,以性达性,心性洞达,其光焕发,回丹田之炁而归天宫,還元精之炁而归大海,不以外物累而形骸不能拘也,荣华不能诱也……”<sup>⑦</sup>以忠孝修身可以去罪远祸不妄为,达到精满神旺,心性不荡。“其神卓然,卓然不荡也。不荡之心,性也;不荡之性,心也。心性调而符药为筌蹄而可弃也。”<sup>⑧</sup>忠孝不仅是心性修炼的内容和目标,也是达到“净明”的阶梯。“知足常足烦恼远矣,知和而

① 《道藏》第24册,第635页。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上书,第614页。

⑥ 同上书,第633页。

⑦ 同上书,第614页。

⑧ 同上书,第615页。

和，是非消矣。身不自有，何有于物；外物不染，有何于妄。其心性真，其精神足。”<sup>①</sup> 因此，在净明道看来，忠孝是心性修炼并且达到调和的充要条件。而且，净明道认为，以孝修身，从修道方法论来看是易知易行的上道。“行孝以学仙，学仙当易成。”<sup>②</sup> 《净明大道说》云：“太上设忠孝大道之门甚易知易行。”<sup>③</sup> “上道不难知，上道则甚易也。小人舍易以求难。初入净明忠孝之道，当求其易得，其易则不患其难也。”<sup>④</sup> 因此，《太上灵宝首入净明四规民鉴经》之“修身章第二”批评了入山孤修的做法，云：“上士非必入山，绝人事，去妻子，入旷野，舍荣华而谓之服炼。服炼心性，心明达，孝弟不亏……知吾道者，不难行矣。以心达心，以性化性。性止于一，心止于神，心性圆融而自长生。”<sup>⑤</sup> 以孝修身是修道的正途，《太上灵宝净明洞神上品经》就将修道方法与阶次区分为一孝、二炼形、三救度，认为：“上品以孝，中品炼形，下品救度。”<sup>⑥</sup> 并云：“倬倬孝弟，忠义不亏，虽无大药，亦可以悟法，名列巍巍，或行符咒水，给药度危，是为下品，皆未若君以孝弟而服事双亲，养一身，不尸解而超真，此孝道服炼所以列次于天人。”<sup>⑦</sup> 这方面的经文还很多，如云：“念我净明经，复行净明法，可以先行孝，次学炼身形，形既以安，正炁摄百鬼，救护诸众生，可以成功勋。”<sup>⑧</sup> 由此可见，以孝修身在净明道法术中的崇高地位。

其三，“以孝建功”。这一思想体现了净明道士的修道价值论。道教重视个体生命的价值，故有避世隐修的传统，但是，道教从其济世度人的教义出发，必然要求道士出世而不离世，内修道术外建功德，做到功行双全。

然而，如何才能实现修道建功？“或云：上士得道于三军，中士得道于都市，下士得道于山林。”<sup>⑨</sup> 也就是说，这里存在一个途径的选择和修道价值评判问题。净明道教义认为，忠孝不仅是修身之道，而且还是建功之道，是净明道士建功弘道的正途。《太上灵宝首入净明四规民明鉴经》之“建功章”云：“天下有妙道，圣功生焉……忠孝备而成本，可以立功。立功之道……吾之忠孝净明者，以之为相举天下之民跻于寿，措四海而归太平，使君上安，民自阜，万物莫不自然。以之将举三军之众而神于不战以屈人之兵，则吾之兵常胜之兵也。以吾之忠使不忠之人尽变为忠，以吾之孝使不孝之人尽变为孝，其功可胜计哉！”<sup>⑩</sup> “以孝建功”的教义思想充分体现了净明道儒道合一的特色。

其四，“以孝成终”。从修道过程论来看，南宋净明道士认为：“孝”不仅是修道的基石和出发点，同时也是修道的归宿与证道的标志。《太上灵宝首入净明四规民明鉴经》之“成终章第四”云：“学贵乎始，始必有终。天事始乎春，至冬而岁成地事始乎东，至北而化成。仙学

① 《道藏》第24册，第614页。

② 同上书，第608页。

③ 同上书，第634页。

④ 同上书，第615页。

⑤ 同上。

⑥ 同上书，第604页。

⑦ 同上书，第602页。

⑧ 同上书，第610页。

⑨ 王明：《抱朴子内篇校释》，第187页。

⑩ 《道藏》第24册，第615页。



始乎孝，至道而学成。上士以文立忠孝，中士以志立忠孝，下士以力致忠孝。昧道者反此，不有于忠孝。”<sup>①</sup>这段话的意思是说，万事万物都有始有终，学仙修道也不例外。《太上灵宝净明洞神上品经》卷下“修功成宝篇”云：“孰不欲得仙，学仙于少年，少年事忠孝，积久成善根，复以气血完，升降在丹田，持符救人病，阴德可超然，修行用吾法，何忧不升天。吾有净明经，诵之学忠孝，兼以炼形质，神明来赞助，遂可治百病，于此兴元功，可以至仙域，脱彼烦恼门，入于清明界。”<sup>②</sup>净明道不但以孝为修道之始，同时也以孝为超凡脱俗之修道之终。“成道章第四”作了进一步阐述：“何谓上士以文立忠孝，以言为天下唱；何谓中士以志立忠孝，以行为天下先；何谓下士以力致忠孝，以身为众人率。如此者，南昌上宫著名升籍入仙，而忠孝之道终矣。昧者反之，不孝不忠，故不成乎道。”<sup>③</sup>上士倡导天下忠孝之道，中士为天下孝道先行者，下士以自己的身体力行作为天下孝道的表率。如此这样就可达到“成道”与“道终”了。“以孝成终”是“以孝为本”“以孝修身”“以孝建功”教义思想的推演和必然结果。换句话说，孝道贯彻于净明道士修道历程之始终。

### 三

综上所述，我们分别从修道本体论、修道方法论、修道价值论和修道过程论这四个方面分析论证了“孝”在南宋净明道教义体系中所居的核心地位。概而言之，“孝”既是净明立道之本，也是修道、弘道和证道之途。净明道从其“孝道”教义出发，必然重视医术。医术既是一门仁术，又是一门孝术。《古今图书集成医部全录》卷五百二十《总论·比事摘录》就以“医孝”为题指出：“人子者当视膳药，不知方术，岂为孝乎？”<sup>④</sup>知医懂药是服侍父母、尽孝行善的一个重要内容和体现，故自古就有“为人子者不可不知医”的古训。所以净明道同道教其他道派一样也很重视医术方技，净明道士也擅长以符咒“救治百病”，收入明版《道藏》洞玄部的《太上灵宝净明秘法篇》就载有“救治百病符”。而太平部的《太上灵宝净明天尊说御瘟经》专论以神符防治瘟疫，声称：“吾今复有御稳瘟神符、秘篆、赤散雄黄丹，一切佩受之法，择日授汝，兼有秘咒……每日能斋而诵之即帝君将日夜护卫，瘟毒百神皆知其为。”<sup>⑤</sup>必须指出的是，净明道将救治百病视为净明道法三品之一。《太上灵宝净明洞神上品经》卷下“救治百病篇第三十三”云：“前一道（符）回死为生，后一道（符）保命生根。凡有疾病者，闭目静思，取朱砂掐诀念咒，存身为孝道明王灵宝净明救苦天尊丸符咒水以服之，则病者自安。救治疾病谓之道力，以力行道谓之细积，以法行道谓之达道，以孝行道谓之上道。道有上中下三品，此其下也。然救治百病，愈人疾苦亦可得仙。”<sup>⑥</sup>净明道虽然将行孝视为上道，而将“救治

① 《道藏》第24册，第615页。

② 同上书，第608页。

③ 同上书，第615页。

④ 《古今图书集成医部全录》卷五百二十，中华书局1991年版，第37页。

⑤ 《道藏》第24册，第613页。

⑥ 同上书，第610页。

百病，愈人疾苦”视为下道，“此道家之事方便法门尔”<sup>①</sup>。但乃认为“救治百病，愈人疾苦亦可得仙”，修下道有助于“上道”，所谓“得此则行孝炼之羽翼也”。元代刘玉重建的净明道经典《净明忠孝全书》卷六“中黄先生问答”，也借医理来阐述行净明“孝道”的重要性，云：“又问事亲之礼，冬温夏凉，昏定晨省，口体之养，无不尽心，可得谓之孝乎？答曰：此是孝道中一是耳……身是父母遗体，但向行住卧十二中，善自崇护，不获罪于五藏，方可谓之至孝。……又有立心虽稍良善，却不肯讲究卫生之道，饮酒无算，广杀物命，滋味求奇，不知节约遂致病生，这是获罪于脾脏。又有色欲偏重，亡精灭神，至于陨躯，这是获罪于肾脏。又有立心虽然公正，情欲也自淡泊，然而念独重，动不动是使气血多不中节，甚至一朝之念，忘其身教……医书云：盛怒伤肝，谓肺主气，使肺金克肝木，令肝不摄血，疾病生焉，这是获罪于肝肺二脏……凡获罪于五脏的人，皆是破裂元气，作挞身己，不行孝道的所为。”<sup>②</sup> 上述引文反复重申了行善尽孝的同时还必须“讲究卫生之道”，以“免获罪于五脏”，这种修道思想无疑会强化净明道与医学的联系。

以上种种事例都充分说明了净明道与传统医学的密切关系。在刘玉所重建的净明道传人中，尤以第四代传人赵宜真对医术最为精通。

赵宜真，道号原阳子，元末初江西安福人。著有《原阳子法语》《灵宝归空诀》，刊有《仙传外科秘方》（亦名《仙传外科集验方》）。赵宜真少通经史，长习进士业，因久病不愈乃弃儒入道。赵宜真对内丹术、清微雷法有很深的造诣，并且对“净明忠孝道法，间有阙文，悉加订正”，使当时已衰微的净明道再次复兴，故被净明道尊奉为第四祖。赵宜真道行颇高，“或为诗歌以自警，犹以医术济人……其高行伟操，为时所推”<sup>③</sup>。今《道藏》中收有题为“浚仪原阳子赵宜真集”的《仙传外科秘方》是一部以痈疽治疗为主的外科医方书，赵宜真自序云：“余少读书，尝闻先哲云：‘为人子者不可不知医。’于是，遇好方书辄喜传录，累至数十帙。见有疾者，如切己身，常制药施与。一日先君子训曰：‘施人以药不若施人以方，则所济者广。’从而有已验之方必与乐善之士共。及冥栖方外，悉弃旧学。况经尘劫煨烬无遗，仅外科集验方一帙，乃禾川杨清叟所编述，以授吴宁极，宁极之子有章以授西平善观李先生，先生以授宜真者。其方简要，惜未版行，故独存之……”<sup>④</sup> 从这段自序中可以得知，赵宜真遵从“为人子者不可不知医”孝道思想，喜好收集医药方书，乐于以医药济人。外科集验方原为杨清叟所编述，后为赵宜真所得，乃授其徒以方药济人。另据吴有壬序，赵宜真羽化时“遗命嘱其徒终其志，将所受秘方编为一卷”刊行天下：“浚仪原阳赵炼师以通儒名，家学于老氏，道行高洁，超迈辈流，处心切于济人。以平惜所获奇异方书汇聚成帙，中经兵火散失，唯外科方仅存。戊午秋挟其书游今精，寓雩都之紫阳观。盖二十年前尝以道法授其观之高士萧凤冈，今而重过，又通愈其徒刘顺川积年不治之疮。凤冈即欲版行，以广其扶危救急之意。而雩都谷邑难于得匠，循至壬戌夏而原阳仙化，遗命嘱其徒终其志，将所受秘方编为一卷。”<sup>⑤</sup> 赵宜真临终之

① 《道藏》第24册，第615页。

② 同上书，第649页。

③ 《道藏》第33册，第232页。

④ 《道藏》第26册，第659页。

⑤ 同上书，第659-660页。

时，嘱咐其徒受秘方编为一卷，刊行天下，其目的在于以医药济世救人，便于为人子者也能据此验方来尽孝。正如吴有壬所指出的：“观原阳之自叙与凤冈之捐贖版行，其用心皆其忠厚。是书之行，可以拯危急，利仓猝，使凡人子者皆得此书可不陷于不孝，使凡为医者皆得此书可不堕于不仁，则仁人孝子之心具在此。”<sup>①</sup>这也说明了净明道第四祖赵宜真刊集医方书与净明道以“忠孝”为核心的教义有直接关系。

《仙传外科秘方》共十一卷，是书卷一“叙论痈疽发品第一”开宗明义地指出：“外科冠痈疽于杂病之先者，变故生于顷刻，性命悬于毫发，故也。”认为痈疽之名虽有二十余证。而其要有二，阴阳二证而已。“发于阳者为痈，为热，为实；发于阴者为疽，为冷，为虚。”书中对各种痈疽的临床症状、病因及治疗作了阐述，并强调对痈疽要及早治疗：“病之初发，毒必旁腐肌肉，苟不早治，则毒气透膜，膜透则元气泄，脏腑失养，精神枯槁，脉坏绝矣。故病至盛而生者，内见五脏而膜完全者；也有至微而死者，肌肉未溃而膜先透者也。此救心护膜所以为第一义欤。”<sup>②</sup>最后作者指出：“是方乃遇神仙秘授，神圣工巧不可具述，非寻常草医一草一木、一针、一刀之比，得其要者，宝之宝之。”<sup>③</sup>表明了《仙传外科秘方》的道医色彩。

卷一“服药通变品第二”载有“卫荣还魂汤”一方，详述此方在治疗各种痈疽时的加减用法；同样，卷二“用敷贴温药品第三”也载有“冲和仙膏”一则，并详述用法于后。其余各卷也基本上如此，收录各种治疗痈疽、疔疮经验方及痈疽形证图示等。唯卷十、卷十一“治诸杂证品”收录的是治疗自缢、溺水、伏暑、产杂、小儿误吞钱币等杂症治法。通观全书，约收外科验方四百余种，既有道教医学常用的外科丹方，也有许多民间验方，反映了净明道对传统医学外科学的贡献。

赵宜真的弟子刘渊然也兼通医术。刘渊然，号体玄子，幼即出家，师事赵宜真，得授净明忠孝道法、符咒及金火大丹诀要，能呼风唤雨，劾治鬼神，善为人疗疾。刘渊然继赵宜真之后，成为净明忠孝道的嗣师，入《明史·方伎传》。

而刘渊然的门徒邵以正也医道兼通。邵以正，明代中叶云南昆明人，自号承康子，别号止止道人，《明史稿》卷二百八十一载有其事迹。邵以正编著了一部有影响的道教医学丛书《青囊杂纂》，为道教医学经方的收集、整理与传播做出了特殊贡献。《青囊杂纂》共收有《仙传济阴方》《徐氏胎产方》《仙传外科集验方》《小儿痘疹治》《秘传外科方》《济急仙方》《上清紫庭追癆仙方》《仙授理伤续断秘方》等八种医方书，并附有《秘传经验方》一部。该丛书汇集了大量临床各种单方、验方，对各种方剂的功用、主治、组成、用法一一予以介绍，有较高医学价值。

总而言之，道教与传统医学之间存在着一种互融互摄、彼此融通的关系。这种融通关系在道教的不同道派中其内在原因及其表现形式不尽相同。净明忠孝道“孝道”神仙思想的确立，对道教与传统医学的关系产生了深刻影响。初期道教如五斗米道重视医药方技主要是出于“以医传教”的目的，道士习医是为了“以救近祸”，而净明忠孝道“孝道”神学思想的建立，则

① 《道藏》第26册，第660页。

② 同上书，第661页。

③ 同上。

将医术视为“善事父母”的孝术。这就意味着继葛洪之后，在道教神学思想体系中又一次注入了重视医药方技的逻辑因子，这对于进一步密切道教与传统医学的关系有很大的推动作用。因此，净明道士有许多医学创获也就不足为怪了。

## 全真道与中国传统医学稽考\*

盖建民\*\*

道教与中国传统医学结合的程度之深，关系之密切，在世界宗教发展中是极其罕见的。全真道自创立之日起，也与医学结下了不解之缘。这一方面是由于历史渊源的关系，早期的巫术、方仙道就有巫术与医学、方术与医学紧密联系的历史传统，这一历史传统自然为早期道教和后来的全真道等诸多道派所继承和发扬。但更为重要的一点是：道教在创始、发展过程中奉行的是一条以医传教、借医弘道的立宗传教模式。早期道教的传教活动实际上分两部分，一部分是创造宗教经典即宗教教义、教理的建构方面；另一部分是教团组织发展方面。在这两方面的创教活动中，传统医学思想和医疗技术都曾发挥过“助道宣教”<sup>①</sup>的作用。以《黄帝内经》为代表的传统医学思想在早期道教教义、教理的形成和建构过程中发挥过积极的指导作用，这从传统医学思想对早期道教的几部重要经典如《老子道德经河上公章注》《老子想尔注》《太平经》的影响上就能看出来<sup>②</sup>。道教这种以医传教、借医弘道的创教模式，不仅为早期道教各派所普遍接纳，而且后起的一些新道派如金元之际新起的全真教、大道教、太一教在创立过程中也曾将医术作为立宗创派、扩大教势的一条重要途径与方略。更为重要的是，全真道的宗教诉求，需要医术和方药的配合，以“合药”为立教之基。全真道士或喜云游天下或隐居远离市井的洞天福地，坐环内炼，多习医以自救，这也是全真道重视医药的一个重要原因。此外，全真道认为修炼成仙必须做到功行双全。全真道将各种炼养方术统称为“功”，并认为在炼功的同时应广泛行善施仁积德，即所谓“行”，只有做到“功行圆满”方能得道成仙。而行医施药自然是济世救人的一大功德，全真道祖师王重阳指出“救人设药功尤大”，“道人合伴，本欲疾病相扶”，并且警示初入道门之徒“常怀平等之心，人病需要救护”。把研习医术、行医施药、救治病苦作为其实现真功真行的重要条件和主要内容，并且将其制订为全真道徒日常修行的戒律、准则来规范道门中人。这无疑也会促使全真道士自觉研习医术，将方药纳入道法之中，作

\* 本文原载《道家文化研究》第二十三辑，生活·读书·新知三联书店2008年版，第449-480页。

\*\* 盖建民，哲学博士，国家“985”工程四川大学宗教与社会研究创新基地访问客座教授，厦门大学哲学系、宗教学研究所教授、博士生导师，著有《道教医学》《道教科学思想发凡》等专著。

① 《老子想尔注》中有“勉力助教宣道”之语。参见饶宗颐：《老子想尔注》，上海古籍出版社1991年版，第21页。

② 参见盖建民：《道教医学》，宗教文化出版社2001年版，第41页。

为自救与救人的前提条件。

## 一、“合药”与全真道“立教”

陈垣先生在《南宋初河北新道教考》中曾对全真教何以令“人民之信服”的原因作过一番分析，云：

然全真何以能得人信服乎？窃尝思之，不外三端，曰：异迹惊人，畸行感人，惠泽德人也。<sup>①</sup>

呜呼！全真家能攻苦，能治生，又能轻财仗义，济人之急，人民信服，至于讼狱者不之官府而之全真，斯其效大矣。<sup>②</sup>

陈垣先生将金元之际全真道迅速崛起，“令人民信服”之原因，归结为全真家能以“异迹惊人”“畸行感人”及“惠泽德人”这三个方面，有相当独到之处，笔者极为赞同。然需进一步说明的是，行医施药也是全真家“济人之急”，使“人民信服”的重要因素之一。这不仅是全真家“惠泽德人”的一个具体表现，也是全真立教的一个重要基础。

全真道重要文献《重阳立教十五论》中就将“合药”列为其中重要一条，予以明确阐述：

药者，乃山川之秀气，草木之精华。一温一寒，可补可泄；一厚一薄，可表可托。肯精学者，活人之性命，若盲医者，损人之形体。学道之人，不可不通。若不通者，无以助道。不可执着，则有损于阴功，外贪财货，内费修真，不足今生招愆，切忌来生之报。吾门高弟，仔细参详。<sup>③</sup>

王重阳告诫弟子修道必须通晓医学，因为医学乃是活人性命之术，精通医术药理就可济世活人，如其诗《鼓楼》云：“黄昏拂晓角声哀，急鼓同祛疫疠灾。”<sup>④</sup>若不通医药，则“无以助道”。全真道祖师王重阳还身怀医疗绝技，并以此来度化弟子入道。

据《甘水仙源录》卷二“长真子谭真人仙迹碑铭”记载了王重阳通过抱足疗痹为谭玉治疗宿疾，度其入道的事迹：

大定丁亥岁仲秋（谭处端）闻重阳真人度马宜甫为门生，公径赴真人所，祈请弃俗服羽，执弟子礼。真人付之以颂，便宿于庵中。时严冬飞雪，丹灶灰冷，藉海藻而寐，寒可堕指。真人遂展足令抱之，少顷，汗流被体，如置身炊甑中。拂晓真人以盥洗余水使公涤面，以涤之月余，宿疾顿愈，于是公推心敬而事之。<sup>⑤</sup>

关于王重阳以医术度化谭处端一事，在全真道文献中多有记述，《金莲正宗记》卷四“长真谭真人”也有类似记载：

先生讳玉，字伯玉，谭其姓也。世居宁海，为人慷慨，识度不凡，孝义传家，甚外乡

① 陈垣：《南宋初河北新道教考》，中华书局1962年版，第37页。

② 同上书，第41页。

③ 《重阳立教十五论·第四论合药》，《道藏》第32册，文物出版社、上海古籍出版社、天津古籍出版社1988年版，第153页。

④ 《重阳全真集》卷一，《道藏》第25册，第694页。

⑤ 《甘水仙源录》卷二“长真子仙迹碑迹”，《道藏》第19册，第732页。

里所重。适大定丁亥冬，风眩瘫痪，缠绵不解，针药甚多，皆莫能效。闻重阳先生来自终南，方在宜甫马君宅中闲居，扶杖往谒，特求治疗之法。先生扃户不纳，公乃坚守终夕，剥啄不已，门忽自开。重阳大悦，以为仙缘所契，乃召之同衾而寝，谈话亲密，过于故交。比晓下床，旧疾顿愈，四体轻健，奔走如飞，方知重阳之为异人也。辄抛弃产金，如视粪壤，乞侍左右，终身不退。<sup>①</sup>

元代赵道一的《历世真仙体道通鉴续编》卷一王重阳传则云：

曩师在宜甫（马钰，字宜甫。——引者注）宅，会谭玉者以宿疾来见。师始拒之，玉固请为弟子。留宿庵中。其疾顿消，玉遂黜其妻而从之。师名以处端，字通正，号长真子。<sup>②</sup>

《金莲正宗仙源像撰》“长真子”亦云谭处端：

尝因醉卧途中，遇雪感风痹之疾。大定七年秋，闻马宜甫师事重阳师，遂弃妻诣全真庵，礼重阳，愿为弟子。时夜寒甚，炉灶清冷，殆不可忍。重阳遂展足令师抱之，少顷汗流被体，如卧甄中。旦起，重阳以盥洗余水令师盥面，于是宿疾顿除，须眉俨然。师乃拜祷重阳，求道之日用。重阳遂授以四字秘诀，又赠以词，有“达真谭玉”之语，为改今名。<sup>③</sup>

王重阳以神奇医术为七真之一的谭长真疗足，使其“黜妻”弃俗，为全真道徒裔广为宣传，在全真道历史中有相当的影响。

山西芮城县永乐宫壁画，“重阳殿王重阳画传道榜题四十九幅”，其中第三十幅“长真弃俗”以图画艺术形式表达了这一场景，并题云：

重阳祖师居宁海锁庵日，文□□人□□有风痹之疾，即叩门求治，厢侍几杖为弟子列。□□□拒之，其请愈坚，遂留宿庵中。是日飞雪四郊，□□□指，令借海藻而卧。祖师伸一足，使抱之，若置身□□□，汗流浹肌。拂旦，命以盥水涤面，痼疾顿愈。遂□□□道，赐名处端，字通正，号长真子，师时年四十□。<sup>④</sup>

对于王重阳这一高超医技，道门赞曰：长真谭真人“一见师真痼疾顿愈，决然入道，水云为侣，归棹终南，聚徒洛土，教风既弘，蜕然高举”<sup>⑤</sup>。

王重阳在度化其他弟子时，也不时运用到医药这一手段。《全真第二代丹阳抱一无为真人马宗师道行碑》就记载了马钰居山东昆嵛烟霞洞，突然患病，祖师王重阳“炼心语疗之”的事迹：

居昆嵛之烟霞洞，师忽患头痛，殆若无所遁者，祖师令医于家。一日，谓门弟子曰：“昨日马公饮酒，其破道乎？”使候之师，盖药用酒引，不觉过量。疾甚，人复曰：“马公将死矣。”祖师拊掌叹曰：“吾远寻知友，缘通道不笃，而至此耶。”乃以炼心语疗之，曰：

① 《金莲正宗记》卷四，《道藏》，第3、357页。

② 《历世真仙体道通鉴续编》卷一，《道藏》，第5、415页。

③ 《金莲正宗仙源像撰》，《道藏》第3册，第374页。

④ 《永乐宫壁画题记录文》，《文物》1963年第8期附录。白如祥辑校：《王重阳集》，齐鲁书社2005年版，第361页。

⑤ 《甘水仙源录》卷三《七真赞》，《道藏》第19册，第741页。

“凡人入道，必戒酒色财气、攀缘爱念、忧愁思虑，此外更无良医矣。”疾遂愈。其年十月朔，令师焚状于文登苏氏庵。师从祖师至汴，寓王氏之旅邸。饮食起居，悉以仙机示之。锻炼既久，遂承秘印。<sup>①</sup>

全真教在创教过程中，曾运用医药作为传教手段，通过为道众治病来进行宗教教化，接引其通道入教，并以此上交朝廷权贵，扩大教势。

王重阳的弟子王处一也通晓医学，金世宗病危时，曾诏其入宫，“世宗寝疾，因忆，特差近侍内族，诣圣水玉虚观传宣，令乘驷马车速来”<sup>②</sup>。金章宗朝，诏入京师，问以养生之道。其著《云光集》中就记载了许多以道教养生思想为病人化解、开导疾苦的事例，卷一题为“按察使夫人患病求痊”诗云：

天生天长顺天修，不论尘囿俗骨骸。四假岂能朝凤阙，三尸那得赴瀛州。悟真内照忘新触，达本灰心灭旧爱。无色真空超彼岸，稳乘自在大神舟。<sup>③</sup>

卷二也有一首题为“按察使夫人因病求疾”诗云：

古今生育道之常，争奈人皆背此方。不惜本来清净主，色身那复得安康。<sup>④</sup>

卷一“福山王押司因病求教”云：

绵绵细细养冲和，寂寂修心出爱河。增长谷神常不漏，流传血脉永无扃。全真发道忘生灭，见性通灵绝障魔。劫劫盖因功德正，万神齐出捧娑婆。<sup>⑤</sup>

卷二题为“登州小谢在病，以此寄之”诗云：

汝可频频进饮汤，满怀贫乐绝悲伤。苦缘受尽天开眼，有分徐闻仙路香。<sup>⑥</sup>

卷二“登州郭下小王仙在病求教”二首云：

心香芬馥接青霄，法海通光养瑞苗。若悟真空清默默，千灾万祸一齐消。<sup>⑦</sup>

玉鼎金炉炼日华，飞腾真秀走河车。万神集向泥丸里，撞透天门未足夸。<sup>⑧</sup>

王处一还告诫病患者通过修炼道教丹法来治疗身心疾病。如卷一“别道众”云“身心和畅千扃散”<sup>⑨</sup>，卷三“全道”云“养道千疴散，修真万法空。气神交结处，性命杳冥同”<sup>⑩</sup>。类似诗文在《云光集》里还有，卷二“病者索”云：

人闻若要识仙方，休纵尘心向外狂。爱念忧愁都绝尽，全身永永得安康。<sup>⑪</sup>

卷四“葛山溪”之“于二翁染疾求教”也告诫病人“猛悟”早修丹道，不但愈疾，还可“脱凡笼”登仙位：

① 《甘水仙源录》卷一，《道藏》第19册，第729页。

② 《云光集》卷二，《道藏》第25册，第658页。

③ 《云光集》卷一，《道藏》第25册，第648页。

④ 《云光集》卷二，《道藏》第25册，第666页。

⑤ 同上书，第648页。

⑥ 同上书，第662页。

⑦ 同上书，第669页。

⑧ 同上。

⑨ 《云光集》卷一，《道藏》第25册，第651页。

⑩ 《云光集》卷三，《道藏》第25册，第672页。

⑪ 《云光集》卷二，《道藏》第25册，第669页。

青山绿水，独我为生计。百病总消除，一性圆明不讳。丹成果满。都会玉虚坛，观自在，乐逍遥，别有神仙位。公还猛悟，万事俱抛弃。细细数前程，速速超离浊世。结成仙眷，积累大功深，通妙理，脱凡笼，永永无倾逝。<sup>①</sup>

《云光集》中还有一些祷文记述了王处一为信众寻觅、赠送医药之事，卷二“本州同知觅仓术赠之”云：

日月流光秀结成，补添肌骨渐轻清。能收四季神光聚，夺得仙丹变化生。<sup>②</sup>

卷二“文山郭解元求药赠之”云：

欲觅长生换骨丹，旋除尘事放心闲。闲中认得真消息，脱了轮回生死关。<sup>③</sup>

值得一提的是，王处一还将道教心性修炼的思想以“药方”的形式开列给道众，“普劝门中友”，对道众进行宗教教化：

普劝门中友，妙药人人有。先师亲说下，与君修。一味真心，系缚休教走。柔弱为引子，低下服之，论甚食前食后。大忌气财并色酒，闹处希开口。忘情恩爱断，罢忧愁。依方修合，更不伤怀袖。谨服三五载，返老还童，管得长生不朽。<sup>④</sup>

全真教以医传教、借医弘道，这不仅在早期全真教祖师王重阳及全真七子中表现出来，而且在全真后学中也有踪可稽。《道家金石略》《金元全真教石刻新编》所收的全真道碑刻文献就有不少史料可以佐证。兹移录数则如下备考。元至元二十七年立的《炼真观碑记》云：

先师邵志平，果勇绝人。当金季，为将戍边，佩金符，部署一军，能以整暇。其后厌世纷攘，弃家学道于长生刘公之徒山阳李道宣。清修苦节，人所不能堪者，处之怡然。一日，过太山，抵长清之锦川，受其风土，将环堵以居。乡民卢志通，识其非常人，尽以居第奉之，且为其徒。又能以针药起疾，士人奔走奉侍，唯恐其后。于是乃即所居以为观。殿堂门庑，次第建立。故长生真人赐名炼真……<sup>⑤</sup>

从这一碑记所记载的内容来看，刘长生的二传弟子邵志平“能以针药起疾”，士人竞相奉侍，唯恐其后，由此得以建立了炼真观，以医传教获得成功。

刘敏中《灵泉庵记》则记述了山东济南阳丘、邹平附近的灵泉庵全真道士郑志贤“能以医药济人”：

济南大县二，曰阳丘，曰邹平。邹平之右，阳丘之左，有山焉，其名长白……山之西偏半腹，有庵曰灵泉……厥初，道士郑志贤所筑。志贤有勤行，能以医药济人……<sup>⑥</sup>

此则《灵泉庵记》收入《全元文》，按此记，此灵泉庵乃全真道士郑志贤所创建。郑志贤的师父叫政约，政约之师乃是道号为巨阳子的韩志具，而韩志具则“受学于玉阳真人”<sup>⑦</sup>。故可知郑志贤乃王处一的三传弟子。

① 《云光集》卷四，《道藏》第25册，第685页。

② 《云光集》卷二，《道藏》第25册，第667页。

③ 同上书，第668页。

④ 《云光集》卷四，《道藏》第25册，第683页。

⑤ 王宗昱编：《金元全真教石刻新编》，北京大学出版社2005年版，第34-35页。

⑥ 同上书，第45页。

⑦ 同上。

全真教以医传教、借医弘道的案例很多，位于陕西澄城县安里村的保安观，也是以医药济人、传教弘道的典型。元至元二十四年六月的《保安观记》云：

尝闻道一也，而有异焉。杳冥恍惚，无像无形。敛之不盈握，舒之满六合，此天道也。济人利物，拯急扶危，审六气之盛衰，察三部之迟速，此人道也。天道根于鸿蒙未判之前，道祖阐开，以示修真之法，涉于虚无。人道起于嗜欲交兴之后，岐黄问答，以著卫生之书，该乎实用。天人二道，趋向不同……虽然，余于孙韦二公若有得焉。披簪冠，对真人，是乐天道、慕虚无而得名也。业砭剂，号药王，是乐人道、施实学而得志也。孙韦之后，寥寥千百载之下，古澄海容子李先生其殆庶几乎！先生讳道谦，字受之，世业诗书，以医药为生。自经厄运，舍俗出家，礼寂照通元王真人为师。累功积行，出处语默，生平梗概，进士权纲所撰《白云观记》及《墓志》详之，此不复赘。白云观在阴北社之南，山深地僻，水洁泉香，花木交映，宛若蓬莱。实遁迹栖真、养浩颐神之佳趣也。掌教清和真人特书保安，以易其名。未遑揭示，而海客仙蜕，所度弟子而不得详。知其名者，苏志和顺卿、自志真元卿，亲炙日久，精传其业，一方老稚有疴恙而获安者，均拜二公而荷更生之赐，所谓青出于蓝而青于蓝者也。由是大得卫公子荆苟美之誉，复有季康所患之忧，乃相谓曰：易不云乎，君子思患而预防之。昔闻葛老移居，虑有岩颓之祸，果如其言。方获保安之福，吾二人当踵前人之志，以述保安之名。于是别议兴建，以为白云下院。择处仁之地，而未有决。适有里人白顺来献其地，以为福田，然险隘不足寻。买张氏之地，连接荒田，就为园圃耕桑之便……道寓于术，医药是先。孰开其端，肇自轩辕。难疑答问，着书立言。设方示诀，亘古流传。相沿相袭，宁无人焉。参透机元，孙韦二仙。出入是门，二者兼得。<sup>①</sup>

上述引文。详细叙述了“以医药保人平安”之保安观的来历。保安观为全真道“掌教清和真人特书”，书此保安观的“掌教清和真人”，当为全真教第六代掌教宗师尹志平，尹志平道号清和子，生于金大定九年（1169），为丘处机高弟，元宪宗元年（1251）春逝世。中统二年（1261），诏赠“清和妙道广化真人”。从上述保安观记述的内容来看，保安观起源于好几代道士兼修医道，以医药济人，“一方老稚有疴恙而获安者”，纷纷拜师入道，并捐田出资兴建宫观。“善邻捐田”，“改建新观”，“既有成绪，乃购财木，陶瓦坏砖，营修大殿，设像俨然，东西廊庑，药圃宾馆，斋厨庖库，台榭三门，悉皆壮丽。则以保安颜之，可为巨观矣”<sup>②</sup>。

《元一统志》载《崇真观记》记述清和真人的弟子、道号通真散人的赵守希，于陕西重阳万寿宫得授于真人所传天心正法，治人疾病，无不立应：

通真散人赵守希，本代郡人。礼太原李子元出家。壬辰春达全真堂下，师事清和真人。辛丑年发心建立道院，于长春宫主教真常大师门下传太上正一盟威法箓，复于终南重阳万寿宫祖庭洞真于真人受六天如意天心正法，治人疾病，驱摄邪鬼，无不立应。癸丑年中秋宗玄散人李守祖等立石颂其行。<sup>③</sup>

① 王宗昱编：《金元全真教石刻新编》，北京大学出版社2005年版，第82-83页。

② 同上书，第83页。

③ 同上书，第100页。

《山西碑碣》所收《□□修长生观碑》云：

观之攸奥，始于道士李公志道，字太素，号熙和子。世肆难素，好积阴功。凡有疲癯残疾之者，必施药以拯之。人欲酬谢之，辄长往而不顾。远近赖以全活者，不可胜数。<sup>①</sup>此碑立于元至正十一年，记述了山西长生观创建者全真道士李志道，施药赈济疲癯残疾之者，活人无数，远近闻名的事迹。

《白云观张真人道宽授异碑记》也记载了元大德中全真道士张道宽“施符水治病”的事迹：

元大德中元逸真人张霞乡弟子道宽张姓者，居顺狐奴山，道号白云，清苦炼形，施符水治病，能起人死。东平王尝患疡，医药罔效，闻道宽名召往治之。数日平愈。<sup>②</sup>

白云道士张道宽受异人指点，擅长符水治病，医治好了东平王的疡疾，受到重谢，“而宽名始显”。由是“唯以治病治炎为念”，“凡踵门请谒者，可计日令无恙”。于是吸引大批民众追随，“俄而从之者弥众”<sup>③</sup>，以医传教十分成功。

必须指出的是，全真道不但将“合药”作为立教的一个重要基础，而且还从“功行双全”的全真义理出发，视行医施药为全真道士必须践行的“真行”之一。

## 二、全真“真行”与传统医药

首先全真家从其“功行双全”而成真人的教义、教旨出发，已将医药视为进行宗教修行实践不可缺少的内在要素。全真道祖师王重阳指出“救人设药功尤大”<sup>④</sup>，“道人合伴，本欲疾病相扶”<sup>⑤</sup>。其所写的“赠友人道颂”也以“常怀平等之心，人病需要救护”<sup>⑥</sup>来警示初入道门之徒。因此，全真道祖师把研习医术、行医施药、救治病苦作为其实现真功真行的重要条件和主要内容，并且将其制定为全真道徒日常修行的戒律、准则来规范道门中人。《重阳祖师修仙了性秘诀》就以祖师的口吻告诫全真道士不能“书符货术而谩人，行药治病而圆贿”<sup>⑦</sup>，否则就难以“去假修真而了性”。在这一重视医药的背景之下，加之全真道以修习内丹为成仙证真的基本法门、“无上大道”，而视道教其他修炼术均为“区区延年小术”，而内炼必须通晓人体脏腑经络和气血运行知识，故全真道士中熟谙医理、有医技之长者居多。全真道的创始人王重阳本人就精通医药知识，文集中有不少医学内容，例如《重阳全真集》卷七“菊花天”五首诗歌，专门歌颂名为紫金丹的药物在风、眼、嗽、食方面的独特医疗功效，兹录如下备考：

### 菊花天

此药神功别有欢，专医性命完全。名唤紫金丹，服之一粒，永保康安。宝结三田搬运过，明珠透出泥丸。五彩九霞光共至，并攒，捧入仙坛。

① 王宗昱编：《金元全真教石刻新编》，北京大学出版社2005年版，第146页。

② 同上。

③ 同上书，第111页。

④ 《重阳全真集》卷十，《道藏》第25册，第742页。

⑤ 《重阳立教十五论·第六论合道伴》，《道藏》第32册，第153页。

⑥ 《重阳全真集》卷九，《道藏》第25册，第740页。

⑦ 《重阳祖师修仙了性秘诀》，白如祥辑校《王重阳集》，齐鲁书社，2005年版，第298页。

### 又 风

此药神功别有华，专医遍体顽麻。下事是三家，不拘温酒，避甚盐茶。服了便令筋骨换。亦教结就丹砂。顿觉神清气爽，最嘉最嘉，步步云霞。

### 又 眼

此药神功别有名，专医两目多情。一点变澄清，自然仰面，认得前程。更用金篦轻掠刮，便较换了尘睛。观俗缘空朗照，至精至精，三辉腾明。

### 又 嗽

此药神功别有情，专医肺里讴吟。治正水中金，教公免了，分外声音。伤重寒风并热冷，五般无复重侵。节色灭财摄养，古今古今，性命来寻。

### 又 食

此药诗歌别有方，专医五脏膏肓。一服下随汤，即时传透，便得安康。更使真玄推妙诀，诸公子细消详。养气全神保固，寿长寿长，永处清凉。<sup>①</sup>

《重阳真人金关玉锁诀》有许多丹诀传授都涉及医学知识，例如：

问曰：病从何生？诀曰：万病皆从八节不正之气而生。

问曰：何者八邪？诀曰：八卦中阴阳不顺，是八节中气令人入邪者，是饿、饱、劳、役、风、寒、暑、湿。饥来痛饱，寒极忧心，远行困倦，及冷热身醉，亦不可行功，变成大病也，宜清静行之。<sup>②</sup>

《经》云：形神俱妙，与道合真。此是抽胎换骨之法，阴阳颠倒五行真诀。五行含金、木、水、火、土。春木旺，内木不旺，人多病眼疾；夏火旺，内火不旺，人多泄疾；金秋旺，内金不旺，人多咳嗽；冬水旺，内水不旺，人多疝气。脾为土，四季分了脾气，阴阳颠倒反复也。五行各有相克：金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。水火者，是阴阳也。一阴一阳，真道也，精血也。人有万病，尽不干五脏之事，都是损了父母精血，丹田弱，便生疾病也，急收神定性。<sup>③</sup>

上述所引内容说明了本文的一个基本观点，即全真高道善于援引医学理论来构建其丹道法诀。

据载，王重阳的高足，全真遇仙派宗师马钰也精通医药，尤其擅长针灸之术，曾著有《马丹阳天星十二穴治杂病歌》<sup>④</sup>。马钰之妻，后为全真道七真之一的孙不二携侄女孙又贞在崂山明道观潜修时，研究医药，著有《六合备急方》《乾坤二十四针》等医书<sup>⑤</sup>。在这里，我们还必须认识到，全真道重视医药，除了出于立宗传教、济世度人这样的外在诉求之外，还有更深层

① 《重阳全真集》卷七，《道藏》第25册，第728页。

② 《重阳真人金关玉锁诀》，《道藏》第25册，第803页。

③ 同上书，第805页。

④ 高鹤亭：《中国医用气功学》，人民卫生出版社1989年版，第15页。

⑤ 孙常德：《山东崂山文化》，宗教文化出版社1996年版，第111页。

次的原因。这主要与宋元时期道教成仙模式的变化有密切关系。

道教成仙模式及其演变对道教与传统医学的关系产生了深层次的影响。隋唐宋元是道教发展的重要时期，也是道教修仙模式发生重大转换的一个关键时期。模式一般是指人们从事某种活动、达到某种目的的思想依据和行动指南，道教修仙模式就是道教在修仙证真活动中实现其宗教信仰长生不死的思想方法和行动指南。在这时期里，道教长生成仙的主导思想，已开始从“假外物以自坚固”的外炼成仙转向内炼精、气、神“三宝”的内修成仙，这一修仙模式的转换，导致隋唐宋元道教修炼方术的重心由外丹术转向内丹术与外丹术并重。由于受道教修仙模式转换的影响，道门中人纷纷“援医入道”，将道法与医理结合起来；另一方面则是由于道教医学养生方法的发展和完善，其临床医疗价值和养生保健意义日益为社会所认识和肯定，道教医学养生方法日益为社会所认同。

关于内丹术何时出现及内丹与外丹的关系问题，学术界已有多位学者进行过考论，存在一些分歧，既有内丹始于春秋说、两汉说和隋代说的争论，也有内外丹由并举和分列到结合再到分裂的说法<sup>①</sup>。本文不打算过多地介入这方面的争论，仅从道教修仙模式的演变及其对道教医学发展的影响这一角度进行讨论。

众所周知，道教长生信仰是道教思想体系的硬核，长生成仙也是道教信徒追求的最高宗教境界。然而如何实现和达到这一目标，在思维方式上就存在一个途径和方法的选择问题，笔者将其称为成仙模式的选择问题。道教在长期的历史发展中，围绕长生成仙这一宗教目的，在不同历史阶段形成了各有特色且占主导地位的成仙模式，依次为秦汉时期的前道教成仙模式、魏晋南北朝的外炼成仙模式、隋唐宋元时期的内炼成仙模式，明清以降，道教成仙模式呈现出多元化态势，更加注重实用性和可操作性。

秦汉时期的前道教成仙模式是以寻求天然长生不老之药作为通向仙境的阶梯，从而达到长生愿望为基本特征的。这一成仙模式是古人在经验思维的基础上经过逻辑推理得出来的。因为在古人看来，服用药物既然可以治病和防病，可以使人不病，那就可以延年；而药物品质有高低，药效特殊的药物，它的延年效果自然比常见的普通药物要大得多；因此寻找到一种具有特殊功效的药物，就能使人寿命无限延长，甚至长生不死了。秦汉时期方仙道的求仙寻药活动正是在这种成仙模式指导下开展的。寻求天然药物以求成为逍遥自在、神通广大的神仙，这固然令人向往，也不失为一条成仙“捷径”。但无数次无情的失败，迫使人们对这一成仙模式的可靠性产生怀疑。葛洪《抱朴子内篇》引早期丹经《黄帝九鼎神丹经》云：“虽呼吸道引及服草木之药，可得延年，不免于死也。神丹令人寿无穷已，与天地相毕。”<sup>②</sup> 现《道藏》本《黄帝九鼎神丹经诀》卷一有类似语言：“黄帝曰：凡欲长生而不得神丹金液徒自苦耳，虽呼吸导引、吐故纳新及服草之药，可得延年，不免于死也。服神丹令人神仙度世，与天地相毕，与日月同光……”<sup>③</sup> 即服食天然草木类药只能起到“救亏”除疾作用，使寿命延长而已，这只是成

<sup>①</sup> 已故学者孟乃昌先生认为：战国至南北朝，内外丹（指内容并非名称）并举和分列；隋至宋，内外丹结合至分裂；元至清代，内外丹理论趋于简约。参阅孟乃昌著《周易参同契考辨》之“论中国炼丹术内外丹之联系”，上海古籍出版社1993年版，第262页。

<sup>②</sup> 王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局1985年版，第74页。

<sup>③</sup> 《道藏》第18册，第195页。

仙的小术。

随着魏晋葛洪道教神仙理论体系的建立，这一成仙模式便为道教的外炼成仙模式所取代。魏晋南北朝时期的外炼成仙模式，是以服饵人工炼制金丹大药，希冀借助金液、还丹永不败朽之性，“假求于外物以自坚固”来达到白日冲举、羽化登仙目的，其显著特点是追求“举形升虚”的肉体成仙，故可称之为外炼成仙模式。这一成仙模式在葛洪的《抱朴子内篇》中得到系统阐述，对道教修仙证真的宗教实践活动产生了导向作用，使得外丹术在魏晋南北朝时期盛行不衰。对中国传统科技也有重大的影响。

道教外炼成仙模式的确立对道教与传统医学的关系也发生了积极的影响作用。这主要是表现为促进了道教与医学的交融，道教在这种外炼成仙模式指导下的宗教实践活动，虽然目标是虚幻的，但却孕育了道教医学的两个分支，即道教化学制药学和道教服食养生学。

及至隋唐宋元，道教外炼成仙模式发生动摇，已有不少道门中人认识到外炼成仙模式追求肉体成仙难以实现。道教理论框架出现了漏洞，回答不了宗教实践所产生的问题，产生了严重的理论危机。在这种情形之下，道教理论家便亟需对已往道教理论框架和成仙模式进行修正和调整，以维护道教长生成仙这一至高无上的宗教信仰，避免由此而导致的宗教信仰危机。

唐宋时期，道教成仙模式发生转换，逐渐由外炼成仙模式转换成内修成仙模式。道门中人在道教心性论的熏陶下，对成仙途径与方法的深刻反省则是导致成仙模式转换的内在动因，这是促成道教成仙模式发生转换的深层次原因。

在唐代道教心性论的思想指导下，道门中人认识到外炼成仙模式最大的弊病就在于将成仙的希望和途径寄托于人工炼制的金液、金丹之上，一味追求以药物固形、肉体成仙，而没有重视自身内在心性的修炼。长生信仰本身是没有问题的，问题出在追求长生之药的途径发生偏差，只一味外炼固形而没有内修，舍本求末，忽视了对“心”与“性”等内在之物的烹炼。实际上人体自身就存在有“长生大药”，只不过由于种种“世之浅见”而被冷落在一边。

经过隋唐五代钟离权、吕洞宾、刘海蟾、施肩吾、崔希范、彭晓、陈抟等内丹家的不懈努力，到了北宋张伯端的集大成著作《悟真篇》问世，道教内丹理论趋于成熟。宋元之际，金丹派南北二宗相继形成，道教内修成仙模式便最终得以确立，完成了道教修仙史上的一次重要的成仙模式转换。

道教内修成仙模式以自身体内元精、元炁、元神“三宝”为药物，以“神”的力量（意念导引）使之在人体内“鼎炉”循环烹炼，经过一定的步骤，道教内丹修炼一般要经过筑基、炼精化气、练气化神、炼神还虚这四个阶段。前三个阶段以炼养精气为修命功，最后一阶段以炼神为修性功。在体内凝结成丹，称之为“圣胎”，然后再经过沐浴温养，即可飞升成仙。这一内修成仙模式在形神关系上也讲求“形神俱妙”，但并非指形体与神飞升，而是以“化”的形式与道合真，所谓“炼形合道，弃壳升仙”，最终超凡入圣。

真人曰：修真之士，功到练气成形，皆不愿长生住世，速要内观而炼神合道也。降魔魔散，炼神神聚，急忍无断，因循不弃凡壳，是为困在昏衢，止为陆地神仙。大抵有身有患，无家无累，古今共言。辛勤功到无为，争忍恋躯不出，故弃壳升仙，出顶炼神，超凡

为仙。<sup>①</sup>

因为在内丹家看来，凡有象者，终归于坏，唯道成者，神与道合，永欲无坏。无论是北宗还是南宗，虽有先修性功还是先修命功之别，但均以性命双修为宗旨，南宗在修命功的过程中也特别重视炼神修性，以达“形神俱妙，与道合真”。道教内炼成仙模式所追求的是“群阴剥尽”，张伯端《悟真篇》云：“群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。”<sup>②</sup>内丹家认为人“一身皆属阴”，而通过内炼，使一阳初生，阳长阴消，阴渐剥去。当群阴剥尽，炼成纯阳之体时，丹便成熟。“阳神自顶门出入，来去无碍”的灵魂成仙，这就与外炼成仙模式以外炼药物来固形、追求肉体成仙有了很大区别。

### 三、全真“真功”与传统医药

起始于隋唐，著于宋元的道教成仙模式的转化，主要表现为道教修仙途径由外炼向内修的转换，是道教修仙思想的一次重大转折，它对道教与医学的关系产生了深远影响。其中最直接的后果就在于它进一步密切了道教与传统中医学的关系。这首先是因为从事内修对医药知识和防病治疾之术的需求更为直接和迫切。内丹修炼法门固然很多，但无论从事哪一门派的修炼，都必须先经过筑基这一入门基础功。筑基在丹书中亦称炼己，内丹以人身体为基，从事内炼须先把自身身心条件补足，符合炼功要求，如同建筑房屋须先打好牢固的地基一样。道教内丹筑基炼己功夫除了包括积德累行、去色欲恩爱、断绝恶行之类的行为、道德修养以及收心止念、内视存神之类的心理锻炼外，对于成年人来说主要强调补足身体的亏损的“补亏”功夫。补亏即针对过去已亏损的身体补益精、气、神三宝，使之达到精足、气满、神旺的健康状态，对于身体有疾病的，补亏的第一步是治病，丹书中常说的内炼必先祛疾正是这一含义。对于身体虚弱者则必须通过食补和药补来调理。所以，从事内炼的道士必须掌握一定的祛病之术，以便“自济”和“济人”。更进一步来说，由于道教内修理法是以传统中医理论为基础，“中医的天人合一观、阴阳五行说，及其对人体脏腑、经络、气血的说法，基本上都为道教所承袭、发挥，作为炼养中关于人体生命的基本理论，渗透于导引、存思、服气以及成熟化的内丹学中”<sup>③</sup>。从事内丹修炼一定要明了人体脏腑经络、气血精液之要，认识和掌握人体脏腑经络的生理功能、病理变化及其相互关系，这是修习内丹功法不可缺少的基本条件和要求。从现代人体生命科学的角度来分析，道教内丹修炼是以道教的宇宙观、人体观、天人合一原理和阴阳五行说为框架，以中国传统医学的气血精液、经络和脏象理论为基础，以人体内在的精、气、神为修炼物件，意守丹田，冲督通任，达到舒畅人体气血的运行，使身心得到全面锻炼，并通过自我暗示等一系列丰富多彩的手段进行心理调制，影响和调节生理过程。通过神经——体液调节系统改变新陈代谢过程，既可减慢生化反应而达到延缓衰老的目的，又可激发某些功能而达到恢复青春开发潜能的目的。道教内丹术虽然也用《周易》的象数与义理作为建构丹法的理论思

① 《大丹直指》卷下，《道藏》第4册，第402页。

② 《悟真篇注释》，《道藏》第3册，第8页。

③ 陈兵：《道教气功百问》，今日中国出版社1989年版，第22页。

维模式，并借用外丹术语如铅汞、龙虎、水火、鼎炉、抽铅添汞、以铅投汞、水火既济、金液还丹来概述内炼的过程和要诀，但从总体上讲，其功法广泛而形象地运用了传统医学的阴阳五行、脏象、经络等学说，许多具体功诀的实施都离不开人体医学理论作为基础和知识背景。正是由于道教内修成仙模式的确立，使得道教修真致仙的宗教实践活动更加“医学化”，修道必须通医已成为道门中人的—种共识。隋唐宋元，精于丹道和医学的“两栖”高道比比皆是<sup>①</sup>。全真道也不例外。

全真道宗师善于借医理来阐述内炼诀要。《重阳真人金关玉锁诀》云：

道者，了达性命也。性命者，是精血也。人有万病，是病者，皆伤人之命矣。有疾病者，尽不干五脏之事，都是损了精、气、血三宝。欲要安乐长生者，除是持清静之识。<sup>②</sup>

了达性命就是修道的主旨，而人之性命是有其身心物质基础的：“今修行者，不知身从何得？性命缘何生？”<sup>③</sup> 身心的物质基础是父精母血：“二物者，为身之本也。今人修行，都不惜父精母血，耗散真气，损却元阳，故有老，老有病。病中有死。既有无常，何不治之？”<sup>④</sup> 精血损耗就会产生疾病，性命修炼更无从谈起。故《重阳真人金关玉锁诀》开篇强调必须“达太上炼五行之法”治人之“疾病无常”：

问曰：如何是五行之法？诀曰：第一先须持戒，清静忍辱，慈悲宝善，断除十恶，行方便，救度一切众生，忠君王，孝敬父母师资，此是修行之法。然后习真功。诀曰：第一，身中要识庚甲卯酉；第二，身中南北要识坎离铅汞。诀曰庚甲卯酉者为昼夜。甲卯者是肝之气，八节中立春、春分，口中为津也；庚酉者是肺之气，八节中立秋、秋分，口中为液也。坎离者寒暑。离铅者是身中心气，八节中立夏、夏至，身中为血也。坎汞者是肾中气，八节中立冬、冬至，身中为精也。精生魄，血生魂；精为性，血为命。人了达性命者，便是真修行之法也。诀曰：精血者是肉身之根本，真气者是性命之根本。故曰：有血者能生真气也，真气壮实者自然长久，聚精血成形也。<sup>⑤</sup>

隋唐宋元时期，随着道教修仙模式逐渐由外炼转向内修，道教与医学关系日益密切，许多道徒都更加自觉地将道教修炼方术与医学理论紧密结合起来，援医入道，运用传统医学的脏象、经络、气血津液学说及诊断理论来指导内炼养生。上述所引全真道文献就典型表现出这一特征。又如，道教内炼有“七返”之诀要，《重阳真人授丹阳二十四诀》就以七大医药养生理法予以解说：

丹阳问：何名七返？

师曰：一者，少言语，养内气；二者，戒心性，养精炁；三者，薄滋味，养血气；四者，戒嗔怒，养肺气；五者，美饮食，养胃气；六者，少思虑，养肝气；七者，寡嗜欲养心气是也。<sup>⑥</sup>

① 参见盖建民著：《道教医学》，宗教文化出版社2001年版，第106-171页。

② 《重阳真人金关玉锁诀》，《道藏》第25册，第800页。

③ 同上书，第799页。

④ 同上。

⑤ 同上书，第798-799页。

⑥ 《重阳真人授丹阳二十四诀》，《道藏》，第24、808页。

类似这样的例证在全真道文献中还可以勾勒出不少。又如题为“重阳祖师注、清虚道人录”的《五篇灵文注》云：

然人之一身内外，四大上下，皆属后天阴阳。唯有先天一点至阳之炁，混于杳冥不测之内，至虚至灵，难求难见。

重阳注曰：人之一身，外有四肢百骸，内有五脏六腑，至于涕、唾、津、气、血、液者，俱是有形之物，皆属后天阴浊。这点至阳之气，即先天真一之炁，谓太乙含真气是也。恍惚杳冥者，指先天发生之所也。欲先天至阳之炁发现，别无他术，只是一静之工夫耳……<sup>①</sup>

上述注文，以王重阳的名义援用传统医学人体脏腑理论来解说，说明为什么在人体后天阴阳中能生发出先天一阳之气的原由。

全真家致力于内丹修炼，普遍擅长运用丹功疗疾。王重阳自咏“此殷勤求一诀”，以求“外邪魔都尽剿，能治病攘灾”<sup>②</sup>。全真道经书中这方面的记载甚多。《重阳真人金关玉锁诀》就专门论述了“每一病各一般真功治”：

人有万病者，每一病各一般真功治，其病自应也。第一大炼九转还丹之法，有黄牙穿膝之法，射九重铁鼓之法，太子游四门之法，有金鞭指轮之法，有芦芽穿膝之法，有轩辕跨火之法，有玉女摸身之法，有钟离背剑之法，有吕翁钓鱼之法，有陈希夷大睡之法。三教内行法明者，尽各治于疾病也。<sup>③</sup>

《历世真仙体道通鉴续编》卷二就记述了谭处端丹功疗疾事迹。

师初名玉，字伯玉，从名处端……因醉卧雪中，即感风痹之疾。自知非药石可疗，乃暗诵北斗经以求济……十六年至洺州白家滩，一农夫病累月治疗无方，梦中遇一道者，躯干魁伟，与人红药，服之立愈。次日见师，愕然曰：“此梦中赐药之师也。”欲以物酬，师不领而去。尝与浚州王四郎者同合寸金丸。师之所分，治无不效；王之所分，效十（之）四、五。互易之，其效与否如前，知非独药之神，亦道气法力之效也。<sup>④</sup>

在王重阳的七大弟子中，丘处机对全真道的传播和发展功绩最大。全真道龙门派在全真道北七真派中最为兴盛，是全真道传承的主要教派，故道门称“是教也，源于东华，流于重阳，派于长春”<sup>⑤</sup>，将丘处机与王重阳相提并论。丘处机十分精通传统中医学理论，重视传统中医药在修道养生中的作用，对外炼丹药企求肉体长生予以否定。丘处机有一修道真言，即“有卫生之道而无长生之药”。据《长春真人西游记》记载，丘处机应元太祖成吉思汗之召，赴大漠与成吉思汗相会，“（元太祖）问：‘真人远来，有何长生之药以资朕乎？’师（丘处机）曰：‘有卫生之道，而无长生之药。’”<sup>⑥</sup>意指有保养身体健康及预防疾病的摄生之法，而没有使人长生不死的丹药。据《全真第五代宗师长春演道主教真人内传》所载，丘处机在同成吉思汗进行上

① 《五篇灵文注》，白如祥辑校：《王重阳集》，第303-304页。

② 《重阳全真集》卷六，《道藏》第25册，第725页。

③ 《重阳真人金关玉锁诀》，《道藏》第25册，第805页。

④ 《历世真仙体道通鉴续编》卷二，《道藏》第5册，第455-423页。

⑤ 《金莲正宗记序》，《道藏》第3册，第344页。

⑥ 《长春真人西游记》，《道藏》第34册，第490页。

述对话中，运用了《黄帝内经》中的医学理论进行阐释：

（元太祖）请问长生之道，师（丘处机）曰：“夫道生天育地，日月星辰，鬼神人物，皆从道生。人止知天之小，不知道之大也。山野生乎弃亲出家，唯学此耳。道生天地，轻清者为天，天阳也，属火；重浊者为地，地阴也，属水。天地既辟，人秉元气而生，负阴而抱阳。阳男也，属火，女阴也，属水。唯阴能消阳，水能克火，故养生者首戒乎色。夫经营衣食则劳乎思虑，虽散乎气，而散之少；贪婪色欲则耗乎精神，亦散其气，而散之多。夫学道之人，澄心遣欲，固精守神，唯炼乎阳。是致阴消而阳全，则升乎天而为仙，如火之炎上也。凡俗之人，以酒为浆，以妄为常，恣情遂欲，损精耗神，是致阳衰而阴盛，则沉于地为鬼，如水之流下也。夫神为气子，气为神母，气经目为泪，经鼻为涕，结舌为津，经外为汗，经内为血，经骨为体，经肾为精。气全则生，气散则死，气盛则壮，气衰则老，常使气不散，则如子之有母，气散如子之散父母，何恃何怙……”

上又问：“有进长生药者，服之何如？”师曰：“药为草，精为体。去髓添草，譬如囊中贮金，旋去金而添铁，久之金尽，囊之虽满，但遗铁耳。服药之理，何异乎是。”<sup>①</sup>

此外，《玄风庆会录》也载云：

道产二仪。轻清者为天，天阳也，属火；重浊者为地，地，阴也，属水。人居其中，负阴而抱阳。故学道之人，知修炼之术，去奢屏欲，固精守神，唯炼乎阳，是致阴消而阳全，则升乎天而为仙，如火之炎上也。其愚迷之徒，以酒为浆，以妄为常，恣其情，逐其欲，耗其精，损其神，是致阳衰而阴盛，阴沉于地为鬼，如水之流下也。<sup>②</sup>

上述两则引文中的“以酒为浆，以妄为常”等批判恣情遂欲、损精耗神之语，出《黄帝内经》首篇“上古天真论”，其养生思想完全符合《黄帝内经》所阐述的养生法则。

《历世真仙体道通鉴续编》卷二“丘处机传”也有类似记载，兹不赘述。从文献史料记述来看，丘处机十分精通传统医学。其对传统中医理论相当的娴熟，运用自如。他在与成吉思汗的交谈中，对养生之道的阐释极符医理，故能赢得成吉思汗的敬重。

全真高道擅长运用医理来阐释摄生之道，这突出表现在其题为丘处机著的道教医学养生著作《摄生消息论》一书中。

《摄生消息论》篇幅不长，全书不分卷，按春、夏、秋、冬四季依次冠以“春季摄生消息”“肝脏春旺”“相肝脏病法”；“夏季摄生消息”“心脏夏旺”“相心脏病法”；“秋季摄生消息”“肺脏秋旺”“相肺脏病法”；“冬季摄生消息”“肾脏冬旺”“相肾脏病法”等标题。《摄生消息论》虽然还不能完全断定就是丘处机所著<sup>③</sup>，但是书主要以《素问·四气调神大论》中的医学思想为指导，阐明了养生调摄应当顺应四时阴阳消长盛衰的变化规律，并从精神、意志、饮食、起居、衣着、用药等多方面指明了摄生之法和机理，当为全真教道教医学著作无疑。下面我们以春季为例略作分析。

① 陈垣：《道家金石略》，文物出版社1988年版，第635页。

② 《玄风庆会录》，《道藏》第3册，第388页。

③ 清代陈教友《长春道教源流》就认为：“《摄生消息论》一书，《道藏》中不载，考《道藏目录》，有《彭祖摄生养性论》，云食息起居、四时调养法。又有《四气摄生图》一卷，无撰人名氏，云四气调摄、卫生图书。意长春或刺取诸书，以教门人，后遂以为所自撰软？”《藏外道书》第31册，第58页。

春季摄生消息论。春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此养气之应，养生之道也。逆之则伤肝。肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘。当春之时，食味宜减益甘以养脾气。春阳初升，万物萌发，正二月间，乍寒乍热。高年之人，多有宿疾，春气所攻，则精神昏倦，宿病发动。又兼冬时，拥炉熏衣……至春发泄。体热头昏，壅隔疫嗽，四肢倦怠，腰脚无力，皆冬所蓄之疾，常为体候。若稍觉发动，不可便行疏利之药，恐伤脏腑，别生余疾。唯用消风、和气、凉膈、化痰之剂，或选食治方中，性稍凉，利饮食，调停以治，自然通畅。若无疾状，不必服药。春日融和，当眺园林亭阁，虚敞之处，用摠带怀，以畅生气。不可兀坐，以生抑郁。饭酒不可过多，米面团饼，不可多食，致伤脾胃，难以消化。老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去棉衣。老人气弱骨疏体祛，风冷易伤腠里，时备夹衣。遇暖易之一重，渐减一重，不可暴去。<sup>①</sup>

上述引文前几句“春三明，此谓发陈……逆之则修肝”语出《素问·四气调神大论篇第二》。《四气调神大论》中的医学思想主要有三点，即顺应四时节气。调养五脏神志；人能顺应天地变化则生气不竭：四时阴阳，从之则生，逆之则亡。《摄生消息论》即以这些医学思想为指南先分别阐明四季摄生之理及宜忌，然后根据中医脏象理论，阐述与季节对应之脏器摄生之理法如春季则论“肝脏春旺”，云：

肝属木，为青帝，卦属震……色如缟映绀。肝为心母，为肾子。肝中有三神，名曰爽灵、胎光、幽精也。夜卧及平旦，叩齿三十六通，呼肝神名，使神清气爽。目为之官，左目为甲，右目为乙。男子至六十，肝气衰，肝叶薄，胆渐减，目即昏然。在形为筋，肝脉合于木，魂之藏也。于液为泪，肾邪入肝，故多泪。六腑，胆为肝之腑，胆与肝合也。故肝气通，则分五色，肝实则目黄赤。肝合于脉，其荣爪也，肝之合也。筋缓弱，脉不自持者，肝先死也。目为甲乙，辰为寅卯。音属角，味酸，其嗅臊膻。心邪入肝则恶膻。肝之外应东岳，上通岁星之精。春三月常存岁星青气入肝。故肝虚者，筋急也。皮枯者，肝热也。肌肉斑点者，肝风也。人之色青者，肝盛也。人好食酸味者，肝不足也。人之发枯者，肝伤也。人之手足多汗者，肝方无病。肺邪入肝，则多哭。治肝病当用嘘为泻，吸为补……春三月水旺，天地气生，欲安其神者，当泽及群鸟……好生勿杀，以合乎道。逆之则毛骨不荣，金木相克，诸病生矣。<sup>②</sup>

在此基础上，根据中医诊断理论，论述四季对应脏器相病之法。例如春季，则论“相肝脏病法”，云：

肝热者，左颊赤。肝病者，目夺而脅下痛引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之。实则怒，虚则寒，寒则阴气壮，梦见山林。肝气逆，则头痛耳聋颊肿。肝病欲散，急食辛以散，用酸以补之。当避风，肝恶风也。肝病，脐左有功气，按之牢，若痛，支满淋洩，大小便难，好转筋。肝有病，则昏昏好睡，眼生膜，视物不明，飞蝇上下，努肉攀

① 《摄生消息论》，《道藏精华录》上册，浙江古籍出版社1989年版。

② 同上。

睛，或生晕映冷泪，两角赤痒，当服升麻疏散之剂。<sup>①</sup>

这一“相肝脏病法”，至今在中医临床中仍然有使用价值。

综上所述，全真道自创立之日起，就与医学结下了不解之缘。这一方面是由于历史渊源的关系，早期的巫术、方仙道就有巫术与医学、方术与医学紧密联系的历史传统，这一历史传统自然与早期道教和后来的全真道等诸多道派所继承和发扬。全真教创立过程中也曾将医术作为立宗创派、扩大教势的一条重要途径与方略。全真道的宗教诉求，需要医术和方药的配合，以“合药”为立教之基。另一方面，全真道士或喜云游天下或隐居远离市井的洞天福地，坐环内炼，多习医以自救，必然促使全真道重视医药。此外，全真道认为修炼成仙必须做到功行双全。全真道祖师强调“救人设药功尤大”，“道人合伴，本欲疾病相扶”，并且警示初入道门之徒“长怀平等之心，人疴需要救护”。把研习医术、行医施药、救治病苦作为其实现真功真行的重要条件和主要内容，进而将其制订为全真道徒日常修行的戒律、准则来规范道门中人。这无疑也进一步导致全真道士自觉研习医术，将方药纳入内炼道法之中。千百年来，医道两家在各自发展过程中，一方面，道门在长生不死的宗教信仰支配下，出于其宗教实践目的的需要，采取“以医传教”“借医弘道”的创教模式，不断“援医入道”；另一方面，传统医学也不断汲取、借鉴道教医学养生思想和成就，表现出某种形式的“援仙入医”。因此，道教与中国传统医学之间形成了一个互融互摄、相互促动的双向互动机制。从本文全真教与传统医学的稽考中，也充分说明了这一点。

<sup>①</sup> 《摄生消息论》，《道藏精华录》上册，浙江古籍出版社1989年版。

## 明清道教医学论析\*

盖建民\*\*

明清道教医学是道教医学发展史上的一个特殊历史阶段，这一时期道教与中国传统医学关系出现了一些新特点和趋势，本文拟就这一问题进行考析，以求正于同好。

### 一、净明忠孝道与传统医学

宋元明流行的净明道与传统医学的关系也十分密切。首先，以这一道派酝酿的历史过程来分析，净明道是在民间许真君信仰基础上发展起来的一个新道派。而许真君具有符咒治病的神异医术，其原型乃是晋代道医许逊。关于许逊的事迹及许逊崇拜的形成，道书文献记载颇详，称“真君姓许，名逊，字敬之……世居许昌，高节不仕，颍阳由之后也。父汉末避地于豫昌之南，因家焉”。许逊“为学博通经史，明天文、地理、音律、五行讖纬之书，尤嗜神仙修炼之术，颇臻其妙。闻西安吴猛得至人丁义神方，乃往师之，悉传其秘”。许逊任蜀郡德阳县令时，正值当地瘟疫流行，许逊植竹水中，以符咒神方拯治：

岁大疫，死者十七八，真君以所授神方拯治之。符咒所及登时而愈，至于沉痾之疾无不痊者。传闻他郡，病民相继而至者日旦千计，于是标竹于郭外十里之江，置符水于其中。俾就竹下饮之皆痊。其悼耄羸疾不能自至者，汲归饮之亦获痊安。<sup>①</sup>

从道书记载来看，许逊在世时，蜀民为感激其救治病苦的恩德，就已立生祠祀之。不久，许逊知晋室将乱，乃弃官东归。蜀民念其德行，于起行之日，多“赢粮而送”，许多人甚至追随许逊到了南昌服劳役，改其姓为许，故而形成“许家营”。民众对许逊医术济人的信赖，久而久之发展成为一种宗教情感，许逊因此也被神化而纳入道教神仙谱系，在《灵宝流系》中占据重要地位，被尊为“九州都仙太史高明太史”。南宋兵荒马乱之际，江西玉隆万寿宫道士周真公、何守澄等便托以许逊降世，在民间许逊信仰的基础上，以许逊为祖师建立了净明道。南宋净明道后来失传，及至元初，道士刘玉又重建了净明道，也称净明忠孝道。净明道在明代是

\* 本文原载《宗教学研究》2000年第1期，第25-30页。

\*\* 盖建民(1964-)，男，哲学博士，福建师范大学宗教文化研究所副教授。

① 《历世真仙体道通鉴》卷二十六，《道藏》第5册，第248页。

一个有广泛影响的道教宗派。

其次，从净明忠孝道的教义上分析，净明道暗含有重视医药的逻辑因子。刘玉所重建的净明道汲取了南宋理学思想，强调忠孝伦理修养，其教义核心是“以老子为宗”“以忠孝立本”：

或问古今法门多矣。何以此教独名净明忠孝？先生曰：“别无他说，净明只是正心诚意，忠孝只是扶植纲常。”<sup>①</sup>

刘玉释“净明”之意为“不染物”为净，“不触物”为明。欲达“心如镜之明，如水之净”净明之目的，须以“忠孝立本”。净明道强调“欲修仙道，先修人道”<sup>②</sup>。《太上灵宝净明入道品》就将净明道士入道修行阶次概括为一孝、二炼形、三救度<sup>③</sup>。从这一忠孝为核心的教义出发，净明道必然重视医药。净明道士习医术，近可以于己用以卫生、尽孝，远可以推之用于救度、济世。医术既是一门仁术，也是一门孝术。知医懂药是服侍父母、尽孝行善的一个重要内容和体现，故自古就有“为人子者不可不知医”的古训。所以净明道一系的道士也多习医术，擅长以符咒“救治百病”。收入明代《道藏》洞玄部的《太上灵宝净明秘法篇》就载有“救治百病符”，太平部的《太上灵宝净明天尊说御瘟经》则专论以神符防治瘟疫。

必须指出的是，净明道将救治百病视为净明道法三品之一。《太上灵宝净明洞神上品经》卷下“救治百病篇第三十三”云：

前一道（符）回死为生，后一道（符）保命生根。凡有疾病者，闭目静思，取朱砂恰（掐）诀念咒，存身为孝道，明王灵宝净明救苦天尊丸符咒水以服之，则病者自安。救治疾病谓之道力，以力行道谓之细积，以法行道谓之达道，以孝行道谓之上道。道中有上中下三品，此其下也。然行孝服炁功已圆矣，得此则行孝炼炁之羽翼也。<sup>④</sup>

净明道虽然将行孝视为上道，而将“救治百病”“愈人疾苦”视为下道，“此道家之事方便法门耳”<sup>⑤</sup>，但同时又信认为“救治百病，愈人疾苦亦可得仙”，修下道有助于“上道”，所谓“得此则行孝炼炁之羽翼也”。

值得重视的是，《净明忠孝全书》卷六“中黄先生问答”也借医理来阐述净明“孝道”的重要性：

又问事亲之礼。冬温夏清，昏定晨省，口体之养，无不尽心，可得谓之孝乎？

答曰：此是孝道中一事耳。当知有就里的孝道不可不行持。大概吾身是父母遗体，但向行住坐卧十二时中，善自崇护，不获罪于五脏，方可谓之至孝……又有立心虽稍良善，却不肯讲究卫生之道，饮酒无数，广杀物命，滋味求奇，不知节约，遂致病生，这是获罪于脾脏。又有色欲偏重，亡精灭神，至于殒躯，这是获罪于肾脏。又有立心虽然公正，情欲也自澹泊，然而嗔念独重，动不动是使血气多不中节，甚至一朝之忿，忘其身教……医书云：盛怒伤肝，谓肺主气，使肺金克肝木，令肝不摄血，疾病生焉，这是获罪于肝肺二脏。大概恣忿、纵欲、昧理三者于五脏皆有所伤，而于本脏为尤甚。凡获罪于五脏的人，

① 《净明忠孝全书》卷三《玉真先生语录内集》，《道藏》第24册，第635页。

② 同上。

③ 《太上灵宝净明入道品》，《道藏辑要》危集四。

④ 《太上灵宝净明洞神上品经》卷下，《道藏》第24册，第610页。

⑤ 《四规明鉴经》，《道藏辑要》危集四。

皆是破裂元气，作拯身己，不行孝道的所为<sup>①</sup>。

上述引文反复重申了行善尽孝道的同时还必须“讲究卫生之道”，以“免获罪于五脏”。这种修道思想无疑会强化净明道与传统医学的联系。

在刘玉所重建的净明道传承人中，尤以第四代传人赵宜真对医术最为精通。赵宜真，道号原阳子，元末明初江西安福人。著有《原阳子法语》《灵宝归空诀》，刊有《仙传外科秘方》（亦名《仙传外科集验方》）。赵宜真少通经史，长习进士业，因久病不愈乃弃儒入道。赵宜真对内丹术、清微雷法有很深的造诣，并且对“净明忠孝道法，间有阙文，悉加订正”，使当时已衰微的净明道再次复兴，故被净明道尊奉为第四祖。赵宜真道行颇高，“或为诗歌以自警，犹以医济人……其高行伟操，为时所推”<sup>②</sup>。今《道藏》中收有赵宜真所集《仙传外科秘方》是一部以痈疽治疗为主的外科医方书，赵宜真自序云：

余少读书，尝闻先哲云：“为人子者不可不知医。”于是遇好方书辄喜传录，累至数十帙。见有疾者，如切己身，常制药施方。一日先君子训曰：“施人以药不若施人以方，则所济者广。”从而有已验之方必与乐善之士共。及冥栖方外，悉弃旧学。况经劫烬无遗，仅外科集验方一帙，乃禾川杨清叟所编述，以授吴宁极，宁极之子有章以授西平善观李先生，先生以授于宜真者。其方简要，惜未版行，故独存之……<sup>③</sup>

从这段自序中可以得知，赵宜真遵从“为人子者不可不知医”的古训，喜好收集医药方书，乐于医药济人。《外科集验方》原为杨清叟所编述，后为赵宜真所得。赵宜真临终之时，嘱咐其徒将秘方编次为一卷，刊行天下，便于为人子者也能据此方药来尽孝。正如卷首吴有壬序所指出的：“观原阳之自叙与凤冈之捐贖版行，其用心皆极其忠厚。是书之行，可以拯危急，利仓猝，使凡为人子者皆得此书可不陷于不孝，使凡为医者皆得此书可不堕于不仁，则仁人孝子之心俱在此。”<sup>④</sup>这就充分说明了净明道第四祖赵宜真刊集医方书与净明道以“忠孝”为核心的教义有直接关系。

《仙传外科秘方》共十一卷，全书约收外科验方四百余种。其中既有道教医学常用的外科丹方，主要利用道教金石类丹药所具有的提脓生肌特效治疗阻疽、恶毒等症，也有许多民间验方、偏方，反映了明代道教对传统医学外科学的贡献。

赵宜真的弟子刘渊然也兼通医术。刘渊然，号体玄子，幼即出家，师事赵宜真，得授净明忠孝道法、符篆及金火大丹诀要，能呼风召雷，劾治鬼神，善为人疗疾。刘渊然继赵宜真之后，成为净明忠孝道的嗣师，入《明史·方伎传》<sup>⑤</sup>。同样，刘渊然的门徒邵以正也医道兼通。邵以正，明代中叶云南昆明人，自号承康子，别号止止道人，《明史稿》卷二百八十一载有其事迹，称：“其（指刘渊然，笔者注）徒有邵以正者，云南人，早得法于刘渊然。渊然请老，荐之召为道录司左元义。正统中迁左正一领京师道教事，景泰时，赐号悟元养素凝神冲默阐微

① 《净明忠孝全书》卷六，《道藏》第24册，第649页。

② 《岷泉集》卷四，《道藏》第33册，第232页。

③ 《仙传外科集验方序》，《道藏》第26册，第659页。

④ 《道藏》第26册，第660页。

⑤ 《明史》卷二百九十九《方伎》云：“刘渊然者，赣县人。幼为祥符宫道士，颇然呼召风雷……渊然有道术，为人清静自守，故为累朝所礼。”中华书局标点本，第25册，第7656页。

振法通妙真人。”<sup>①</sup>邵以正编著了一部较有影响的道教医学丛书《青囊杂纂》，对道教医学经方的收集、整理与传播做出了特殊贡献。是书共收有《仙传济阴方》《徐氏胎产方》《秘传外科方》《济急仙方》《上清紫庭追癆仙方》《仙授理伤续断秘方》等八种医方书，并附有《秘传经验方》一部。该书对所收大量临证方剂的功用、主治、配伍、用法一一予以介绍，在临床治疗上有重要参考价值。

## 二、明清道教与医学关系的几个特点

明清之际，道教与医学关系的几个关系出现了一些新特点，主要表现为如下几个方面。

1. 明清以降，道教发展衰微，但道教与医学关系仍然保持了一种较为密切关系。如前所述，明代净明道就与医学关系密切。净明道四祖赵宜真在《原阳子法语》中曾“以医术论之”来说明道教冶炼丹药的必要性：

试以医术论之。人有为风邪所中或为豺犬所啮者，其伤在于形气，而其证乃能使心痛、神迷、颠狂、谵妄，不记人事。又有为惊扰思虑所恼致怔忡颠狂者，其伤与证皆在于心，及服外药，理其形气，而能使心神安静，非有交涉之理焉。能至是，盖太极未判，函三为一，才有动静便分阴阳，品物流形而各具太极，理气相须，一本乎道，有无相制，所以然也。冶炼外丹，虽属有作，得而服之，全无所为，不须修习即形返太无，神归大定，复还太极混然之初而与道合真矣。<sup>②</sup>

这种“借医弘道”的做法是道门一贯传统，一直延续至清代。

清代正一派道士娄近垣，字三臣，号朗斋，又号上清外史。松江娄县人，道门世家出身。娄近垣自幼好道，出家龙虎山，拜周大经为师，得授五雷法及诸家秘符，长于符水治病之术。雍正九年正月，奉召入宫为雍正帝驱邪治疾，获得效验：

昨岁，朕（指雍正帝，笔者注）躬偶尔违和，贾士芳逞其邪术，假托祝由以治病。朕觉其邪妄，立时诛之。而余邪缠扰，经旬未能退净。有法官娄近垣者，秉性忠实，居心诚敬，为朕设坛……确有灵验。又以符水解退余邪，涣然冰释，朕躬悦豫，举体安和。<sup>③</sup>

娄近垣以符水治好了雍正帝的疾患，受到清帝赏识，“因赐以四品龙虎山提点，司钦安殿住”。此后娄近垣不断受到朝廷的褒奖和重用。关于娄近垣借医弘道的功绩，《重修龙虎山志序》评价道：

娄君朗斋名近垣者，能以修身却病之术裨益圣躬，零祷斋坛，屡著诚效。世宗宪皇帝特加宠异，赐以真人封号，为元（玄）教主持。且因娄氏忠勤，推本所自，敕重修龙虎山上清宫，发帑钜万，遣内大臣董视落成，赐之碑额以垂永久。<sup>④</sup>

娄近垣符篆治病术弘道，受到朝廷重视，使得清代业已衰落的龙虎山正一派一度呈现复兴

① 《明史稿》卷二百八十一《列传第一百七十六·方伎》，康熙三十六年敬慎常刻本，福建师大图书馆古籍部藏。

② 原阳子法语卷上，《道藏》第24册，第81页。

③ 《龙虎山志》卷一，《藏外道书》第19册，第427页。

④ 《重修龙虎山志序》，《藏外道书》第19册，第427页。

景象。

清代乾嘉年间龙门派第十一代传人刘一明也是一位医道兼通的高道。刘一明，道号悟玄子，别号素朴散人，山西曲沃人。刘一明自幼体弱多病，后受异人传方而愈疾，遂立意方外。正如他自叙所云：“幼时有悟，遂而慕道。”<sup>①</sup>刘一明在赴甘肃寻医求治途中，遇一蓬头老翁，相见如故，得赐良方<sup>②</sup>。正是由于这一特殊经历，刘一明十分强调道士修真必须研习医术以自救、救人。他在《会心内集》卷下《去病歌》中明确指出：“欲修真，先去病，浑身无病方延命。若还有病不肯除，犹如瞎子跳坑井。”<sup>③</sup>刘一明是清代著名内丹家，精研易理与丹道，著有《周易阐真》《参同直指》《悟真直指》《指南针》等多种著作。他在醉心于丹道的同时，“犹不忘情于医道”<sup>④</sup>，还著有《眼科启蒙》《经验杂方》《经验奇方》《杂疫症治》等医书。刘一明在弘道生涯中，常自制丹药，以医药济人。《会心集》卷下就载有一则《眼药方》，并云：“若知自己痛与痒，急求明师问端详。先积法财买药料，次置器皿安丹房。老嫩迟速合度数，进退止足定柔刚。灵药成就随手效，立竿见影不荒唐。”<sup>⑤</sup>刘一明内外丹并重，善于利用外丹技术、设备来制备医用丹药，这是十分可取的道教医学思想，有助于促进传统制药学的发展。

值得注意的是，刘一明还将医家区分为神医与人医两种类型：

医有神医，有人医。神医者，先天之学，转生杀，夺造化，和阴阳，调五行。后天中培天先天，假身内保真身，采大药三品，除历劫病根，神明默运，推己及人。所谓有用中无用，无功里施功。如神农、黄帝、岐伯、雷公、扁鹊、抱朴子、华佗、孙思邈其人者。以上圣贤，皆有实学，先治己而后治人。所以药到病除，邪气退而正气复，起死回生，得心就手也。人医者，后天之学，全在五脏上用功夫，草术上用心思。虽明的三关九候、七表八里，仅可医的应生之人，医不得应死之人；医得后起病，医不得根本之病；复得后天之气，复不得先天之气；治得有形之病，治不得无形之病。如促景、叔和、河间、时珍其人者。以上数人，俱皆虚学，不能先治己而专治人，是舍己从人，顾外失内。所以有效不效，此其所以为人医也。尔（而）近日医道，不知神医之道乎？抑人医之道乎？果是神医之道，则治己治人，无伤于彼，有益于我。人我共济，遂心运用，左之右之，无不宜之<sup>⑥</sup>。

刘一明从道教内丹术的角度将医家区分为神医和人医，认为神医乃先天之学，能培养先天元气，既能治己又能治人，无伤于彼，有益于我；而人医则是后天之学，只有五脏上用功夫，以草木药祛邪除疾，不能治己专治他人。这是一种典型的道教医学观，反映了清代道教内丹术与传统医学融通的特色。

2. 明代道教对中国传统医学仍有不容忽视的影响。这可从明代大医家李时珍身上窥见一二。据明代顾景星《白茅堂集》记载：

① 《悟道破疑集原序》，《道书十二种》，中国中医药出版社1990年版，第582页。

② 《道书十二种》，第582页。

③ 同上书，第667页。

④ 《会心外集》卷下“示李源昌书”云：“昨日来朋回西，问尔近日近藏，始知犹不忘情于医道。此亦济世仁术，未为不善。”《道书十二种》，第702页。

⑤ 《道书十二种》，第667页。

⑥ 《会心集》卷下“示李源昌书”，《道书十二种》，第702-703页。

李时珍，字东壁。祖某，父言闻。世孝友，以医为业。时珍生，白鹿入室，紫芝产庭。幼以神仙自命……晚年自号濒湖山人。又著《苕所馆诗》《医案》《脉诀》《五藏图论》《三焦客难》《命门考》。以子建中贵，封文林郎，顾景星曰：余儿时闻先生轶事，孝友，饶隐德。晚从余曾大父游，读书以日出入为期，夜即端坐。其以神仙自命，岂偶然哉！诗文他集失传，惟《本草纲目》行世。<sup>①</sup>

从这一记载来看，李时珍幼年以神仙自命，晚年又号濒湖山人，读书以日出入为期。夜即端坐，由此可见道教神仙思想对李时珍影响甚深。这种影响在李时珍的医著《本草纲目》中也得到反映。《本草纲目》是中国传统本草学的一部集大成著作，李时珍在卷一《序例·引据古今医家书目》中云：“自陶弘景以下，唐、宋诸本草引用医书，凡八十四家，而唐慎微居多。时珍今所引，除旧本外，凡二百七十二家。”<sup>②</sup>在这些引据的医书中有许多是道教医学著作，如《孙真人千金备急方》《孙真人食忌》《孙真人千金翼方》《孙真人枕中记》《孙真人千金髓方》《刘涓子鬼遗方》《葛洪肘后百一方》《服气精义方》《孟诜必效方》《太清草木方》《神仙服食方》《寒食散方》《嵩阳子威灵仙传》《王冰玄秘》《神仙服食经》《土宿真君造化指南》《胡演升炼丹秘诀》《王隐君养生主论》《耀仙乾坤秘韞》《耀仙乾坤生意》《张三丰仙传方》《海上仙方》《赵宜真济急仙方》《耀仙寿域神方》《李鹏飞三元延寿书》《通妙真人方》等；而卷一《序例·引据古今经史百家书目》所列书目计四百四十家。其中道书多达四十多种，例如葛洪《抱朴子》《三茅真君传》《青霞子丹台录》《太清草木记》、陶隐居《登真隐诀》《真诰》、李筌《太白经注》等等，不一而足。故明人顾景星指出：“其（指李时珍）以神仙自命，岂偶然哉！”

明代道教对传统医学的影响在明代另一位著名医家孙一奎身上也表现得十分突出。孙一奎，字文垣，号东宿，又号生生子，撰有《赤水玄珠》三十卷、《医旨绪余》二卷，另有《生生子医案》五卷。孙一奎在医学观上融通三教，认为医道相通，道家性命双修的“道理”有助于医学，强调习医者要参观“道理”。正因为如此，孙一奎本人在罗浮道人的指点下，依《庄子·天地》中罔象得珠的寓言故事，将医书命为《赤水玄珠》。此外，从孙一奎医著的思想内容上也可看到道教的影响。《赤水玄珠》卷十“怯损劳瘵门”就附有“方外还丹”一节。尤其是他将道教内丹术对命门的认识引入医学，系统阐述了命门——肾间动气论，在医学理论上颇有建树<sup>③</sup>。所有这些都充分反映了明代道教对传统医学发展仍有一定的影响力。

3. 明清时期出现了许多带总结性特征、汇集历代道教医学精华的医学养生著作。这些养生著作多切合实用，其治病疗疾的针对性较强，有很强的实践操作性。例如元末明初道士冷谦所著的《修龄要旨》就是一例。《修龄要旨》分为九篇，分别为“四时调摄”“起居调摄”“延年六字总诀”“四季却病歌”“长生一十六字诀”“十六段锦法”“八段锦法”“引导歌诀”“却病八则”等，阐述了养生调摄、吐纳导引、祛邪治病、健身延年的基本知识和具体方法。这些内容多是总结前贤摄生经验并结合他本人修真体验而成，其摄生功法简便易学，行之有效，该

① 顾景星：《白茅堂集》，方春阳主编：《中国医药大成》，吉林人民出版社1994年版，第945页。

② 《本草纲目》卷一第1册，人民卫生出版社校点本，第11页。

③ 详见拙著《道教医学导论》，中华道统出版社1999年版，第232页。

书问世后在民间广为流传。其他诸如梅颠道人周履靖的《赤凤髓》、瑞南道人高谦的《遵生八笺》、丹亭真人的《丹亭真人传道密集》、粘本盛的《道养全书》等等,也都是这一时期有代表性的医学养生著作。

### 三、简短结语

综上所述,明清之际,道教医学发展进入了一个特殊历史阶段。一方面,由于明清道教发展式微,道教医学发展的势头受到遏制。明代道教医家占同一时期医家的比率只有7.2%,而清代知名道医更是大为下降<sup>①</sup>,道教医家的社会地位和影响都远远不如从前。但在另一方面,明代道教与传统医学仍保持了一种较为密切的关系,明代道教对传统医学仍有一定影响。更为重要的是,由于千百年来,道教医学在长期发展过程中积累的防病祛疾经验知识已相当丰富,其独到的养生理法在人们的日常生活中发挥着积极作用,道教医学本身所内蕴的养生保健功能日益为世人所认同,受到社会各阶层的广泛青睐。明清时期出现了一批汇集道教医学养生精华的医学著作,道教养生方法被医家更为广泛地应用到临床治疗之中,这些都充分表明,在明清时期,道教医学的精华已逐步融入中国传统医学发展的大潮之中。

<sup>①</sup> 详见拙著《道教医学导论》,中华道统出版社1999年版,第476页。

## 21 世纪道教养生学展望\*

张 钦\*\*

道教自创教之日，养生即是其重要的理论与实践课题。道的养生文化更远韶黄老，自轩辕问道于广成，开启中华道学养生之门，至今五千余年，涓涓之流已汇成滔滔江海。老子“长生久视”的教导指引着道士们近两千年不懈的追求，留下卷帙浩瀚的养生经典，在教内教外均产生了巨大而深远的影响，为人们的健康长寿做出了不可磨灭的历史贡献。同时，道教的养生文化对我国传统文化的其他方面诸如政治、哲学、文学、艺术、医药、卫生及人体科学、养生学、环境学、生态学等都曾有积极的作用。因此，道教养生学的研究，不仅可以让我们更深入、全面地从理论和实践两个层面拓展道教的研究，剔除其糟粕，发掘其有益于现世的养生宝训，继承和发扬传统文化的优秀遗产，更能使我们继往开来，运用现代的理论成果和科技手段创造性地诠释和发挥道教养生文化，为当今世界的生态危机、人伦危机的解决提供一条可行之路。在这样的时代背景下，我想就以下几个方面谈一谈道教养生学在 21 世纪所面临的一些问题。

(一) 首先是继续系统而深入地整理道教养生学文献，因为只有在此基础上的发展和创新才是有根基的正宗的道教养生学的发展和创新的。

《道藏》及《藏外道书》的出版，对道教养生学历史文献的整理、研究已奠定了一个坚实的基础。目前道教养生文献的通史性整理还未有一个雏形。如《中国气功经典》套书（人民体育出版社 1993 年版）即分有先秦、秦汉、两晋南北朝，隋、唐、宋、金元、明、清部分，对历代之气功经典进行系统的原文加注释、内容提要的介绍，这些经典大多属于道家、道教的气功经典。这是一项开创性的工作，但仅数本介绍性的书，何以揽尽道教养生的历代文献，道家道教养生之方，又何止“气功”一门；又有《东方修道文库》套书（中国人民大学 1990 年版，徐兆仁主编），以其资料性和精心选典畅销一时，但大多只涉明清数部佛道修真经典，实是沧海一粟；又有《道藏气功要集》影印两卷本（上海书店出版，1995 年版）汇集《道藏》中之气功要典，其资料性极强，学术价值亦颇可观。尽管如此，就目前我所掌握的情况，国内外均没有一套分量充足，史论皆善的道教养生学史。这是道教养生文化研究的一大空白和一大遗

\* 本文原载《道韵》第十一辑，2002 年 8 月，第 152 - 160 页。

\*\* 张钦，男，哲学博士，四川大学宗教学研究所副教授。

憾，而目前所拥有的资料基础，这个课题当是最现实、也是最重要的。因此，通史性的道教养生学史将是21世纪道教养生文化研究中首要的重大研究方向之一。

此外，道教养生文献的断代整理、研究，目前在学界亦未见重量级的研究成果，如汉晋、隋唐、宋元、明清的断代性养生文献之研究几乎是空白，有的只是对一部或几部经典的诠释，如陈撄宁先生的《道教与养生》（华文出版社1989年版），王沐先生的《悟真篇浅解》（中华书局1990年版），如李建章先生的《性命圭旨白话解》（人民体育出版社1993年版），王庆余先生的《秘传道家筋经内丹功》（人民体育出版社1991年版）等等；或对某一类或某几类功法的介绍，如房中、内丹术等等，都仅限于简略的介绍或很窄的范围。又有美籍华人张绪通博士著《道的养生学——科学的内功》《道的膳食学》等较全面地介绍中华道学之养生文化于西洋，融现代中西医学及相关科学之理论于一炉，其影响之广大，世所瞩目；其理论与操作体系亦颇得现代人之青睐，尤以西洋文化圈为甚。然亦未涉及养生文献之系统的通史或断代史的研究与阐论。道教养生文献的断代研究领域是相当基础性的和重要的，但工作之浩繁亦是大多数学者望而却步的原因之一。我希望在21世纪的道教养生文化研究领域中，出现这样一部巨著，以断代史开始，以通史结束，更希望无论国内还是国外之有志于道教养生文化研究的学者，能携手共同完成这一重大的开创性工作。

(二) 对养生学的实践体系进行全面的梳理和科学研究，去粗取精，去伪存真，发掘一些理法皆善的简易的功法，成为人们弘扬正道、祛病强身、增智益寿的好帮手。

道教养生学，其实质是对生命的养护与延益，其终极的目标是超尘脱俗的得道成仙，所以它融摄信仰与实践于一体，虽有其不可超越的内在矛盾，但千百年来道士们通过顽强的意志和非凡的信念一代一代地探索攀登，为我们留下许多卓有效验、历试不爽、理法皆善的养生经典，为我们探索他们修道成真的道路提供绝好资粮；同时也为我们今人之祛病强身、延年益寿、激发身心潜能提供极有价值的参考资料。这是我国养生学宝库中最璀璨的明珠，极富成效和实用性。

道教养生学，从内修外养的角度，可分为两个部分，即内修和外养，它们是相辅相成、不可分割的两个道教养生环节。首先我来谈一谈内修，它又分为两个部分，即修身和修心。虽然身心的修炼原本是一体的两面，但在不同派别的具体操作中有先有后、有轻有重，同时，在阐论的时候也能分别地解析。首先我们来谈一谈修身。

庄子说：“吐故纳新，熊经鸟伸，此导引之士、彭祖寿考者之所好。”可见修身之道源头很古远。东汉时华佗发明五禽戏，用以活动肢体，通畅经络，这与道家之导引行气一脉相承。道教产生后，对这些加以继承和发扬，遂创造了许多修身法门。现在我国中小学的广播体操、大多数的内家拳其源皆可远溯道家，其理皆以肢体的运动为先导，继以通经活络，舒展五脏，值得推广和宣传。

导引、按摩、推拿、八段锦，此皆道家道教修身的重要法宝，如眼功、鼻功、耳功、齿功以及心功、肝功、脾功、肺功、肾功，由外而内，皆有保健和治疗之功效。现在中小学推行之眼保健操，如学生们坚持得好，其预防近视的功效应是显见的；如果再辅以肝功，每晨东面坐，摩面做眼操，并适力推揉右肋下肝区数十次，其对近视眼之治疗定有帮助。在这方面我们可以组织人力物力加以研究和验证，如学生们经过一段时间的训练确有显效，这将是造福众生

的大功德。又如有肺疾者，尤其是慢性肺疾，在正常治疗的前提下，再辅以道教之肺功，如经过一定疗程有显效，亦不妨推荐给有慢性肺疾的人作为辅助治疗的方法，如此等等，无论对于病人还是健康者，道教的这些实用性功法皆可推荐给他们，或以之保健，或以之疗疾。在 21 世纪的今天，对道教养生文化研究者来说，这项工作更应当努力做好，因为它不仅可以深化我们的研究，更可造福于群生。

道教内修中的修心，其功理功法亦源远流长，早期道典中即有守一、思神、存想之论，先秦时的老子提出“少私寡欲”的内炼法门，庄子更以“心斋”“坐忘”为修心至道，可见对心的认知和修炼在太上之教中有相当的历史。宋元以降，更以内丹之修行独领风骚，无论是金丹南宗之先命后性，还是北宗之先性后命，皆是力倡性命双修，身心不二为法门。近千年来，内丹学留下汗牛充栋的经典，演派东、西、南、北、中，小宗数十。其修性之学，非常完备。因此，我在这里以内丹修心为例，阐论道教的内炼功法对现代人心之纯化、匡正的助益。

内丹的修性，其实质即是修心，这个“心”可以分为识神和元神。识神为后天之心思念虑、情感意志等；元神为先天的灵明之光，不假外物而独存独明，是不受外物侵扰时的寂定心体。在道教看来，这是人为万物之灵的最后实体，亦是人能修炼成仙的物质基础，内丹成就、阳神飞升全赖此元神，内丹学对“心”的这种划分，为现代心理学提供新的课题，我们的意识、潜意识、无意识，集体无意识等心理学概念，是否可以有新的诠释和旁证？这是我们道教养生学研究所要解的又一难题之一。

在内丹的修心论中，其方法虽有多种，但万变不离其宗，皆是将散乱的凡心收起、内敛、凝定、放下，将智照无方的本心发明、光大，圣化、超越，将有限的身心放下，将无限永恒的心体找回，并常驻其中。内丹修炼的这种追求，其目标虽是超越性的和信仰性的，但修炼者实际的身心变化却也是革命性的：凡虔诚投身其中的人，如机缘得巧，均有变化气质的大收获，这种收获无论是身体的健康，还是智慧的开启，均是于古有证，于今有验的。

通过对内丹的研究，我发现现代许多修炼有成就的人，他们的生理、心理及心灵均出现与众不同的特征，确有《黄帝内经》中之“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若人”的境界，这样好的功法，为何不能更加积极地加以研究、开发和推广呢？是否有老子所谓“知我者贵，则我者稀”的困难呢？我认为还是我们这些从事研究的人和进行内丹之真修实炼的人之间缺少真正意义上的接触和沟通，即修炼中的人常有真言不外泄、“传非其人，必遭灭遣”之顾虑，而研究者亦在“显”“密”之门徘徊不定，如此则一般的大众更是不知就里，难辨真伪了。因此，如何突破这些障碍，是当今道教内炼之学面临的重要课题。面对 21 世纪日新月异的科技发展、昌盛的文明之光照亮全球的时代，道教内部需有一个走向开放、走向外面世界的改变，而教外的研究者、爱好者亦应从更广阔的视野和更宽广的心量出发，接纳异于时代思潮而又有真正价值的道教内炼理法，深入其中，发掘真知。我想，只有教内外修炼者的开放心态和教内外研究者的执着精神，方能真正突破“道不轻传”的陈规，而以大道的慈心推动修道的人们去实践普惠群生的伟大事业。

与此同时，道教的内修还有一个重要的道德实践内容。积善立功，不仅是外在的，更是内心的。道教修行以道法自然，天道乐生，随缘度人的慈悲心量，唤起人们热爱生命、热爱社会、热爱自己、热爱自然的博爱情怀，教导人们与自然万物和谐共处，以天道无私的奉献精

神，普济群品。这实是道教修行对社会的重要贡献，从这个方面看，道教之养生学对社会的价值更加彰显。能否在今日拜金主义汹涌的时代，以康强身心为显务，以匡正人心为内里，运用道教的修行法，让更多的人身心康强的同时，拥有一个更加美好的道德品质呢？在真正的修行人中，我看到很多这样的实例。而古往今来的修行人，有高深造就者，几人道德不高尚？以古鉴今，我们能得到许多启示。

道教养生学的外养，其内容亦繁复，服饵养生为其大者。早在葛洪时代已有很完整的服饵芝、桂、黄精等本草类和服饵金石类还丹以长生的仙方，当时黄白术已发展起来，在“食金者寿如金”的思想支配下，取食外金丹以成仙的迷梦直到唐末才宣告全面衰落，而服饵其他本草类仙药的祛病延年之方则融入传统中医而流传至今，这为我们今天的养生膳食提供很好的借鉴，其理其法配以现代的营养学、膳食学和烹饪学，那这古老的养生仙方则如虎添翼，可飞越高山大海，突破族群的界限，为全球人类所共享。我希望不久的将来能看到道家膳食及药膳餐饮业发展兴旺景象。

(三) 最后，我再来谈一谈道教养生学学术领域的拓展。道教养生学所涉及的领域是多层次、多角度的，它包括人与自然、人与人、人与自我的复杂结构和关系，旁涉地学、天文学、生态学、生理学、生物学、心理学、生命科学、中西医学、社会学、历史学等众多领域，可以交叉的学科领域亦极为丰富。就目前的学术成果所奠定的基础来看，道教养生学与中西医学、生态学、生理学、心理学等领域的交叉尤为迫切和更富有预期的成果。因此，如何组织相关学科的专家学者携手攻关，则是现在最要紧的工作。就我所掌握的资料，这方面的成果是零星的和少量的，我希望能在这方面看到更多的人投入到这项工作来。

综上所述，21世纪道教养生文化的研究工作是多样的，也是繁重的，需要更多的人力物力的投入。当然，其预期的成果也将是喜人的和富有社会价值的。愿道教界内外的学人能共同携手，根据时代的需求，结合当代科技的最新成果，运用当代先进的技术手段整理、发掘、创新这一古老的文化瑰宝，使她更有生机与活力，更能造福人类。

## 高科技时代的道教养生之“思”\*

李刚

重视生命，是道教的基本特征之一。道教对“生”持一种虔敬尊重的态度，以生命作为天地万物的自然本性，高度礼赞生命的神圣性，以生死作为人生的第一等大事、要事。《太平经》说：“生者，其本也。死者，其伪也。”又说：“天上度世之士，皆不贪尊贵也。但乐活而已者。”<sup>①</sup> 修道者只要求能够活着，其余什么荣华富贵都不在话下，因为“生”是第一要紧的事。《老子想尔注》将“生”提升到“道”的高度来加以体认：“生，道之别体也。”<sup>②</sup> 《正一法文天师教戒科经》指出：“道重人命。”然而自古以来的“死者万亿，不可胜数，皆由不信其道”<sup>③</sup>。《养性延命录序》称：“禀气含灵，唯人为贵。人所贵者，盖贵为生。”<sup>④</sup> 《三天内解经》卷上发人深省地提出：“真道好生而恶杀。长生者道也，死坏者非道也。死王乃不如生鼠。故圣人教化，使民慈心于众生，生可贵也。”<sup>⑤</sup> 《坐忘论序》开头就讲：“夫人之所贵者，生也；生之所贵者，道也。”<sup>⑥</sup> 《金丹赋序》也指出：“生者，道之本。”<sup>⑦</sup> 《太上洞玄灵宝法炷经》特别强调：“万物人为贵，人以生为宝。”<sup>⑧</sup> 《悟真外篇·石桥歌》高唱道：“人生大事惟生死。”<sup>⑨</sup> 《洞玄金玉集》认定：“富贵荣华全小可，于身性命天来大。”<sup>⑩</sup> 《中和集》卷三揭示：“生死事大，神仙不可不敬慕，功行不可不专修。”<sup>⑪</sup> 《无上玄元三天玉堂大法》卷二十四讲明：“使人

\* 本文是“道教与养生”学术研讨会与会论文，中国道教协会和广东省道教协会主办，2008年。

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第53、288页。

② 饶宗颐：《老子想尔注校证》，上海古籍出版社1991年版，第33页。

③ 《正一法文天师教戒科经》，《道藏》第18册，第236页。

④ 《养性延命录序》，《道藏》第18册，第474页。

⑤ 《三天内解经》卷上，《道藏》第28册，第416页。

⑥ 《云笈七籤》卷九十四《坐忘论序》，《道藏》第22册，第643页。

⑦ 《金丹赋序》，《道藏》第4册，第587页。

⑧ 《太上洞玄灵宝法炷经》，《道藏》第6册，第178页。

⑨ 王沐：《悟真篇浅解》，中华书局1990年版，第172页。

⑩ 《马钰集》，齐鲁书社2005年版，第3页。

⑪ 《中和集》卷三，《道藏》第4册，第492页。

人皆跻仁寿，则太上好生之本心也。”<sup>①</sup> 上述这些说法，都充分展示了道教的“重生”“贵生”以及“好生”思想。其中，尤其值得引起我们注意的是，《三天内解经》卷上提出“死王乃不如生鼠”的生命价值观，这简直把道教的“重生”思想推进到了极点，十分形象化地表达了道教的信仰意义所在，道教徒所要追求的人生价值所在。十分明显，道教把功名、权力、地位和金钱等等外物都不放在眼里，决不拿自己的生命去换取这些东西，因为与这些东西比起来，生命实在太宝贵了。套用一首小诗的讲法：金钱诚可贵，功名价更高。若为生命故，二者皆可抛。活着——这就是道教所做的人生价值选择。不仅是一般地活着，而且要健康地活着，长寿地活着，直至达到终极目的——成仙不死。

道教发展完善了不同于道家生死观的一整套神仙长生的神仙学，热烈追求永保肉体生命或者精神生命的境界。长生不死的思想由来已久，追根溯源可在原始宗教里找到其发生的基因。史前史研究表明，北京人和尼安特人时期，已表现了死后存在的信念，从远古时期起，人们使用赭石作血祭的代用品，作为生命的象征<sup>②</sup>。在原始人那里，“对生命的不可毁灭的统一性的感情是如此强烈如此不可动摇，以致到了否定和蔑视死亡这个事实的地步。在原始思维中，死亡绝没有被看成是服从一般法则的一种自然现象。它的发生并不是必然的而是偶然的，是取决于个别的和偶然的原因，是巫术、魔法或其他人的不利影响所导致的”。“‘死亡’这个词在金字塔经文中从未出现过，除非是用在否定的意义上或用在一个人身上。我们一遍又一遍地听到的是这种不屈不挠的信念：死人活着。”<sup>③</sup> 这种信念没有断根，一直流传。

中国古代对于不死的追求发生甚早，先秦时代神仙长生的神话传说就已广为流行，人们渴求能够长生不死，这种心理在文学作品中多有反映。《诗经·豳风·七月》有“万寿无疆”之说。《诗经·小雅·天保》也有所谓“万寿无疆”，又称：“如南山之寿，不骞不崩。”<sup>④</sup>《楚辞·远游》赞美说：“贵真人之休德兮，美往世之登仙。”“仍羽人于丹丘兮，留不死之旧乡。”<sup>⑤</sup>《山海经》卷六《海外南经》载有“不死民”，“其为人黑色，寿不死”；卷十八《海内经》记载了“不死之山”等<sup>⑥</sup>。《左传》昭公二十年载齐景公问晏子说：“古而无死，其乐若何？”晏子回答道：“古而无死，则古之乐也，君何得焉！”<sup>⑦</sup> 这里所谓“古而无死”，很可能即是远古先民原始宗教遗留下来的说法，一代一代相传，深深地留驻人们的记忆里。秦汉时，燕齐一带神仙不死说尤为盛行，荆楚和巴蜀文化中也流传许多神仙长生的仙话。这些文化传统，后来都为道教所继承发挥。汉代道教从发生开始，即充满神仙长生思想，但尚未加以系统论证。到魏晋时，经葛洪从理论上予以体系化，遂形成神仙长生的神仙学。以后从南北朝以至隋唐，虽然受到佛教生命观的影响，但神仙学仍在道教中占有重要地位，只是修炼神仙的方法逐渐由向外的追求转向对内的体证，最终形成了宋元以后的内丹学和全真道。内丹学和全真道虽与隋唐以

① 《无上玄元三天玉堂大法》卷二十四，《道藏》第4册，第89页。

② 参见秦家懿、孔汉思《中国宗教与基督教》，三联书店1990年版，第38页。

③ 参见卡西尔《人论》，上海译文出版社1985年版，第107、108页。

④ 《诗经》，上海古籍出版社1987年版，第62、71页。

⑤ 黄寿祺、梅桐生：《楚辞全译》，贵州人民出版社1984年版，第123、126页。

⑥ 《山海经》卷六《海外南经》、卷十八《海内经》，《道藏》第21册，第825、842页。

⑦ 《春秋三传》，上海古籍出版社1987年版，第460页。

前道教神仙学相信肉体不死有很大差异，追求精神生命的永存，但它们本质上都企求生命永恒地“自我保存”，以此为前提对待人生，建构人生价值观。

道教神仙长生思想的核心范畴是不死之“道”，人的生命如能与不死之“道”结合为一体，即可神仙长生，正如《云笈七籤》卷十七《太上老君内观经》所说：“道不可见，因生以明之；生不可常，用道以守之。若生亡则道废，道废则生亡。生道合一，则长生不死，羽化神仙。”<sup>①</sup>《大洞金华玉经》讲：“不死者，乃得道之宗本，为仙之根始。”<sup>②</sup>从追求生命的成仙不死出发，道教又建立起“我命在我不在天”“神仙可以学得”的生命主体论，主张在生命化育历程中奋进不息，在生死海中无畏拼搏，勇猛精进，直至到达长生不死的理想境界。《书经》卷三《商书·西伯戡黎》说：“我生不有命在天。”<sup>③</sup>这是一种命定论的生命观。道教与此正好相反，坚定地主张：“我命在我，不属天地。”<sup>④</sup>“我命在我，长生自致。”<sup>⑤</sup>“养神在心，不死由我。”<sup>⑥</sup>这是将人的主体能动性高度发扬的生命观，对生命持一种积极乐观的态度，坚信人定胜天，人能够通过养生实现自我的生命目标。有一种意见认为，神仙不死乃是命中注定，并非积学可以获得。这显然是宿命论的。在道教的主流观点看来，神仙可以学致，人通过自己主观上的刻苦努力，可入于神仙长生之林。唐代道教学者吴筠曾经撰写《神仙可学论》专门阐述这一观点。《先天金丹大道玄奥口诀后序》说：“神仙可以学得，不死可以力致。古有是语，信不诬矣。”<sup>⑦</sup>《九还七返龙虎金丹析理真诀》强调：“人得一以灵。夫欲灵于人，莫过学长生不死之道也！”<sup>⑧</sup>指出长生不死之“道”可以通过学习而获得。道教神仙长生可学的命题，让生命永存的幻想纵横驰骋，试图凭自我学道来解化生死，消除时间的流逝，其中固然不乏充满幻想之处，但也反映了人类对生命存在的执着追求，人类面对死亡所做的不懈抗争。神仙可学，怎样学？这便涉及神仙长生的操作性问题，也就是如何养生的问题。道教提出了名目繁多的养生方法，这些方法可归结为两大类，一类借助于外力，一类借助于内力。借助外力的如服食丹药等。这类方法在魏晋、隋唐较为盛行，由于产生的负效应比较大，服外丹后中毒而死的事件屡有发生，故这类方法渐为道教所不取。借助内力的方法主要是行气服气乃至发展为内丹学。这类方法宋元后成为道教徒修炼长生不老的主要操作方法，亦即今日所谓气功。

“气”与生命之间的关系，道家已经注意到。《庄子·知北游》说：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。”<sup>⑨</sup>意即人的生命起源于气，生命存在有赖气不散，气是生命的基础。后世道教继承了这种思想，以“气”说明生命的形成和存有。《云笈七籤》卷十七《太上老君内观经》认为：“气来入身谓之生。”<sup>⑩</sup>这意思是说人的身体有气就意味着生，否则便意味着死。

① 《云笈七籤》卷十七《太上老君内观经》，《道藏》第22册，第128页。

② 《大洞金华玉经》，《道藏》第4册，第551页。

③ 《书经》卷三，上海古籍出版社1987年版，第63页。

④ 《西升经》卷下《我命章第二十六》，《道藏》第11册，第507页。

⑤ 《云笈七籤》卷一百一十四《壙城集仙录叙》，《道藏》第22册，第792页。

⑥ 《谷神赋》，《道藏》第4册，第605页。

⑦ 《先天金丹大道玄奥口诀后序》，《道藏》第4册，第968页。

⑧ 《九还七返龙虎金丹析理真诀》，《道藏》第4册，第325页。

⑨ 郭庆藩：《庄子集释》第3册，中华书局1961年版，第733页。

⑩ 《云笈七籤》卷十七《太上老君内观经》，《道藏》第22册，第128页。

《养性延命录》卷下《服气疗病篇第四》引《玄示》说：“气者，体之充也。善者遂其生，恶者丧其形。”也将身体看作充气之物，失者丧生。又同篇引《服气经》说：“道者，气也。保气则得道，得道则长存。”<sup>①</sup>这样，又将气与长生之道联系起来，人的生命只要能够“保气”，便可以“长存”。总之，道教认为“气”贯通于人的身体中，使生命得以化育不息，人只要采取服气、炼气等“保气”的方法，使身体恒久有气，就能够长生不死。

道教练外丹，以人的身体来做实验，观察效果，客观上推动了中国古代化学、矿物学、冶炼学以及医学等科技的发展进步。后来由于服食外丹屡屡死人，尤其是死了一些求长生心切的帝王，负责炼丹的道士也被砍了头，于是道教便不再朝着这方面努力创造发明，而是朝心性修炼的内丹转向。这是很可惜的事情，可以说是中国古代科技史上的一大损失。因为宋元以后，儒释道三家中唯一特别关注自然界、重视技术的道教，也逐步放弃了其专长所在，由外向内收缩，侈谈心性，中国古代科技的发展渐趋停滞，更不用说走向近代科学。以今日之眼光看，外丹的科技含量固然不算高，且夹杂一些巫术的成分，但如果道教不畏失败，坚持不懈走自己的路，让儒释二家去评说，那么就会取得更多更好的成果。道教练内丹，借用外丹的名词术语，直接把人体作为实验室来进行实验，开发人体的潜能，调整人的心理状态，撇开其中的神秘主义因素，也不乏闪光的金子，仍然可资当今科技开发借鉴。无论是外丹还是内丹，道教这些养生的操作方法，在客观上都丰富了中国古代的知识论宝库，为我们创造性探索人体生命奥秘提供了不可忽视的历史经验和资源。有种看法认为，中国传统文化缺乏知识论系统，其内涵无非是道德形而上学。其实不然，道教养生所包含的操作方法，就是中国古代传承下来的一套知识论系统。我们审视自己的文化传统时，千万不要忘记了这一点。

## 二

养生——这是道教“我命在我不在天”“神仙可以学得”的生命主体论的具体实证功夫，是道教赖以实现其长生不死信仰的手段。神仙信仰依靠养生的各种方术来支撑，这是道教的一大特色，因而道教自产生以来对于养生术一直非常重视，不断实践，在实践中加以改进。中国古代，道教养生始终站在当时科技的前沿，比如说葛洪、陶弘景、孙思邈，都用当时最先进的医术武装。一直到内丹的产生，道教皆吸取了当时中国最高明的科技营养，这是道教的一个光荣传统。到此引发我们不得不提问：道教养生能不能与当代最前沿的高科技结合起来，进一步增加、提高道教养生的科技含量，使道教养生文化迈上新的台阶？答案自然是肯定的。我们不得不反思：目前情况下，道教养生的技术含量仍旧停留在传统的水平线上，没有新的突破，其原因盖在于未能吸纳当今世界最先进的医学技术、生命科学技术、遗传基因、生物工程技术等，未能将道教的光荣传统发扬光大。故而当务之急就是改革开放，与时俱进，道士除了接受宗教神学的训练，还要刻苦学习当今世界最新的高科技，凭借最先进的技术充分开发人的无限潜能，脚踏实地，一步一步走向其神仙信仰的追求。道教养生应该和当今世界最新的高科技结合起来，吸取人类最优秀的科技成果，尤其是生命科学所取得的成果，与生物学家一起开展

<sup>①</sup> 《养性延命录》卷下《服气疗病篇第四》，《道藏》第18册，第481页。



科技攻关，不断探索人类的生命奥秘。宗教与科学，并非像以前人们所认定的那样，完全是一种水火不相容的关系，在中国，一部古代科学技术史，更不用说与道教休戚相关，许多著名的道士，比如葛洪、陶弘景、孙思邈等，既是大宗教家，也是历史上影响很大的科学家，写中国科技史是甩不掉他们的。故道教养生学与当代高科技的结合不存在历史障碍，并没有历史包袱。而道教对于长生不老追求，在某种程度上同当今生命科学的宗旨有异曲同工之妙，理应用生命科学的高科技来武装自己。道士理当承袭葛洪、陶弘景、孙思邈等先贤的衣钵，既为宗教徒，又要力争成为未来的生命科学家。这也是道教文化实现其现代化转型的一条康庄大道。

南怀瑾先生《禅宗与道家》一书说：“我们姑且不管‘长生不老’的神仙是否真能做到，至少对于因此目的出发，而形成养生学、生理学、药理学、物理治疗学等的雏形，实在是生命科学的先进，也是为好古者所自豪的了。”就是说，道教对神仙长生的追求所派生出来的养生学等，其实是当今生命科学的原始形态，今天的人们探讨生命问题，毫无疑问应予以借鉴，从中获得有益的经验教训。因此，南怀瑾先生紧接着比较了现代卫生学和古代养生学的差别：“我们所谓的养生学，在它的命名和内容的观念上，却不尽然同于现在的卫生学，所谓卫生，还是消极的抗拒，养生，才是积极的培本；尤其现在的生理学，是根据从死人身体上的解剖，和动物生理的研究而来，因此，它的流弊所及，用在对人体生命的医学观点上，与医事的修养上，看待一个人，也如对待一个动物一样，甚之，把他看成一个唯物机械的死人一样，这正是因为在医药学的本身上，缺乏哲学理论修养的结果。”<sup>①</sup>显而易见，与道教的养生学比较而言，现代医学就显得有点消极被动，更为严重的是缺乏哲学理论的修养和人文的关怀，看待人就像是在审视一个动物，或者把人看成死人，一具有待解剖的尸体。假如我们在医德的修养上能够吸取道教“人命贵重”的高风亮节，在预防疾病的预防医学上多向道教养生学讨教一点东西，更为积极主动地养生，那么，当代医学、生命科学就会取得更为重要的发展，这是毫无疑问的。由此也可见，道教养生学和当代生命科学的结合，不仅仅有益于推动道教养生学质的飞跃，而且对当代生命科学的进一步发展具有一定启迪意义，二者是互补的。

长寿学是当代生命科学的重要内容之一，很多国家的科学家都在孜孜不倦地探求长寿之道，想方设法延长人类生命。1992年10月11日的《参考消息》以《人能活到400岁吗？》为题报道：“从事衰老问题研究的科学家们说，今后几十年将在衰老研究方面取得巨大进展，《生活》杂志的一篇报道做出了最令人惊奇的预测：人的寿命能延长到几个世纪。”据《生活》杂志特约撰稿人布雷德·达拉说：“他至少采访了100位从事衰老研究的著名专家，这些年专家所做的估计的依据是可望改变人的控制衰老的一些基因。”尽管专家学者们在人类寿命究竟能延长多少年的具体数字上意见分歧，但都一致认为人类的寿命将得到延长。1999年7月24日《中国医药报》的《陶然周刊》第95期以《“长生不老”离我们远吗？》为题写道：“医学界人士提出一个大胆的设想，如果人体内的双歧杆菌通过补充能够始终保持在母乳喂养健康婴儿出生一周内的水平，人类的平均寿命就可达到140岁。近年来，西方一些很有影响的报刊也时不时地载文发布有关长生不老药的消息。消息曾称部分科学家已经发现了人类变老的真正原因，并且掌握了延长生命的科学方法，可望在下个世纪初推出一种长生不老药。美国《华盛顿邮

<sup>①</sup> 南怀瑾：《禅宗与道家》，复旦大学出版社1991年版，第153页。

报》报道说，美国加州人体抗衰老研究所一位研究人员已能成功地将人体细胞延长30%的生存时间，并宣称将在五年之内生产一系列有这种效果的药品。”又据该文所说：中国人的平均寿命已从1949年的35岁提高到1997年的70岁，接近发达国家的水平。该文介绍的西方国家这些人体抗衰老研究所从事的研究工作，从某种意义上也可以说与道教追求长生不老有异曲同工之妙<sup>①</sup>，亦从一个侧面证明道教所追求的长生并非毫无道理，纯属迷信，其中含有人类的梦想，这个梦想里有一定程度的合理成分，那就是人的寿命可以通过自身的努力奋斗而加以延长。

### 三

传统的道教养生是种经验型养生，师傅授意自家体会的秘诀，徒弟各自去琢磨体验。如何走出个人经验，超越“前科学”层面，融入当今生命科学的主流，从经验型养生学转换为高科技型养生学？怎样从个别人、小群体养生转化为群众性养生健身活动，最大限度发挥道教养生的预防医学功效，为全民健康长寿服务？这又是一个值得我们深思的问题。说一千，道一万，道教的可爱之处、吸引力之处，就在于它想方设法去解决人的生老病死问题，使人们的生活品质更高，生命存活得更为长久。道教一直在千方百计追求返老还童，青春常在，这也是人类的梦想，更是女孩子们梦寐以求的。君不见，自古以来女神仙层出不穷，女仙们驻颜有术，不老不衰，青春活力，逍遥自在，这正是女性们梦幻的升华<sup>②</sup>。看来，道教的神仙信仰追求表达了人们世世代代做的一个美梦，说出了人们世世代代隐藏在心中的秘密。这一美梦是否已经彻底破灭了？这一秘密是否已被无情揭穿了呢？至少到目前为止，道教的追求还是一败涂地，距离成功还遥遥无期，惨遭现代“理性”的死亡宣判。如此说来，道教理当放弃其追求，那么，这还成其为道教吗？

如果说中世纪的人依赖“上帝”，那么现代人则更坚定的信仰“理性”，以理性的冷峻法则审视一切，以之判定是否为绝对真理。后现代的学者怀疑“理性”还是有缺陷的，于是解构理性。看来，理性所认定的绝对真理、规律还必须在人类实践的历史过程中，不断地接受检验和证明。中世纪的人们普遍坚信“地心说”是颠扑不破的真理，后来经哥白尼革命建立“日心说”，打破旧说，终于获得人们接受。未来还有什么样的崭新学说出现，现在的人难以预料。天下之大，无奇不有，还有许许多多我们人类未能认识到的东西，果然是“吾生也有涯，而知也无涯”<sup>③</sup>。在“五四”时代，那时如果有人还在一心一意地向往“嫦娥奔月”，肯定被讥笑为荒诞的神话故事、迷信活动、痴人说梦，是永远都做不到的事情。谁也没有想到，还不到一百年后的今天，中国人正在忙于做登月的准备，“奔月”的美梦即将成真。也说不准是什么时候，与“嫦娥奔月”神话密切相关的另一个神话“不死之药”<sup>④</sup>，真的就被人类发明制造出来了，

① 道教为了追求神仙长生，可以说一直在想方设法用各种“法术”实验人体如何抗衰老，用道教的话语来说即“返老还童”。

② 试看当今女孩儿涂脂抹粉，整容美容，总想扭住青春不放，亦是一代又一代的老梦重演。

③ 郭庆藩：《庄子集释·养生主》第1册，第115页。

④ 《初学记》卷一《天第一》引《淮南子》：“羿请不死之药于西王母，羿妻姮娥窃之奔月。”中华书局2004年版，第4页。



那时的人们果然成仙了道，长生不死，人们世世代代做的这个美梦终于成真了。由此可以做点简单扼要的推论，人有生必有死的规律是否放之四海而皆准，是否像现在人们已经达到的认识水平所说乃是不可抗拒的永恒的自然规律，恐怕一时还很难下最终的断定。万一将来科技大进步，真的发明创造了不死之药，解决人类生死问题，也并非绝对不存在这一可能性。所以，用理性主义的眼光去审视，并且断言道教养生的终极追求纯属虚假荒谬，毫无价值，现在还过早。我们现在最好是不要把话完全说死了，姑且留有一些回旋余地，以待来者探索。这也是对那些执意要探索、追求长生不死的人们一种鼓励，一种宽容。汤用彤先生在早年的一篇文章《新不朽论》中，揭示了近代科学家对于身体不朽的追求：“……故立德立功立言之三不朽尚焉。三不朽者，为人之精神立说也，而人之身体固未有不朽之望，然自然科学进步而身体不朽之说，日盘旋于科学之胸中。至年来而法国有麦支尼哥之理想，证以开罗博士之实验，而此新不朽之说乃出。”他又指出：“天然死者，是一种不觉之自杀，死遂似为不可避者。然若有法去此毒，死亦可逃，古之所谓长生药者，无乃指药能去此毒者而言耶。”文章最后得出结论：“故如能发明药品，能去人身自发之毒，则人必可不死，是身体不朽，亦非不可见之事实，唯在此药品之发明耳。”<sup>①</sup>由此可见，道教的长生药，旨意在于追求肉体不死，而当今科学家中，竟然也有人在苦苦寻求能够使人“身体不朽”的药品。这说明，人类渴望不死的梦想并没有彻底破灭，从现在到将来，中外都还会有人不断的痴痴以求。这些人，不达到他们追求的目的，恐怕绝不会罢休！

#### 四

自古以来，科学的精神便是敢于怀疑陈见旧说，不承认所谓权威标准，古代道教中的科学家也是如此。我们知道，葛洪神仙学在认识的标准上，就是反对以周孔圣人和儒家五经的标准为标准。有人曾经提出这样的问题：“果其仙道可求得者，五经何以不载，周孔何以不言，圣人何以不度世，上智何以不长存？若周孔不知，则不可为圣。若知而不学，则是无仙道也。”葛洪给予驳斥说：“夫五经所不载者无限矣，周孔所不言者不少矣……夫天地为物之大者也。九圣共成《易经》，足以弥纶阴阳，不可复加也。今问善《易》者，周天之度数，四海之广狭，宇宙之相去，凡为几里？上何所极，下何所据，及其转动，谁所推引，日月迟疾，九道所乘，昏明修短，七星迭正，五纬盈缩，冠珥薄蚀，四七凌犯，彗孛所出，气矢之异，景老之祥，辰极不动，镇星独东，羲和外景而热，望舒内鉴而寒，天汉仰见为润下之性，涛潮往来有大小之变，五音六属，占喜怒之情，云动气起，含吉凶之候……明《易》之生，不能论此也。以次问《春秋》四部《诗》《书》三《礼》之家，皆复无以对矣。皆曰悉正经所不载，唯有巫咸甘公石申《海中》《郗萌》《七曜》记之悉矣。余将问之曰，此六家之书，是为经典之教乎？彼将曰非也。余又将问曰：甘石之徒，是为圣人乎？彼亦曰非也。然则人生而戴天，诣老履地，而求之于五经之上则无之，索之于周孔之书则不得，今宁可尽以为虚妄乎？天地至大，举目所

<sup>①</sup> 汤用彤：《理学·佛学·玄学》，北京大学出版社1991年版，第36-38页。

见，犹不能了，况于玄之又玄，妙之极妙者乎？”<sup>①</sup> 这里的意思是说，世界是无限的，周孔和五经的知识却十分有限，对世界的认识极不完备；诸如周天的度数、天体运动由谁推引这样一些问题，周孔和五经都未言及，而为巫咸等六家之书详细记录，可见不能以周孔之书为判断是非的标准。他进一步指出，圣人与凡人差不多，同样会不食则饥，不饮则渴，其所超过于常人的，“唯在于才长思远，口给笔高，德全行洁，强训博闻之事耳，亦安能无事不兼邪”？然而一般人以为“圣人从天而坠，神灵之物，无所不知，无所不能。甚于服畏其名，不敢复料之以事，谓为圣人所不能，则人无复能之者也；圣人所不知，则人无复知之者也，不可笑哉”<sup>②</sup>？世人大多以圣人为全知全能者，这未免太可笑了，所以他得出的结论是：“日月有所不照，圣人有所不知，岂可以圣人所不为，便云天下无仙。”<sup>③</sup> “世间乃定无所不有，五经虽不载，不可便以意断也。”<sup>④</sup> 这样，葛洪把大胆怀疑与批评的锋芒指向周孔，对儒家经学发起攻击，即使在当时思想解放的背景下，也是十分需要一股理论勇气的。葛洪曾说过：“至言逆俗耳，真语必违众，儒士卒览吾此书者，必谓吾非毁圣人。吾岂然哉？但欲尽物理耳，理尽事穷，则似于谤讪周孔矣。”<sup>⑤</sup> 为了穷“尽物理”，为了追求到他自己所认定的真理，他敢于冒着“非毁圣人”“谤讪周孔”的罪名，吐逆俗之“至言”，发违众之“真语”，不以圣人之是非为是非。今日道教的养生学，完全有必要继承与发扬光大葛洪的这一高风亮节和科学精神。

## 五

20世纪70年代，兴起了一门新学科——生命伦理学。据称，随着生物技术的进步，使医学面临了许多前所未有的新难题，并对传统的伦理观念提出了新挑战，这是产生生命伦理学的一个根本原因<sup>⑥</sup>。当代生命伦理学主要关心的是：生殖技术（借腹生子、人工授精、克隆等）、生育控制、遗传和优生、安乐死、器官移植、基因治疗、临终关怀、行为控制等等。这些新的问题，对于道教传统的养生学来说，尚未加以关注和研究。作为特别重视人的生死存亡问题的道教，认真思考、研究这些问题是责无旁贷的，并且理应提出自己解决问题的独到方案。这是涉及道教能否随着时代进步而发展、能否完成现代性转化的大原则之一，道教中人万不可掉以轻心，更不要落于他人之后<sup>⑦</sup>。道教传统的生命伦理学以“劝善成仙”为主题，解决生命不死问题，既是其出发点，又是其目的地。那么，通过什么样的途径获得成仙不死呢？道教的答案是：除了修炼生命，或外丹或内丹等养生之外，不可或缺的就是道德上的为善立功德，洗去自己的罪恶。这样，就形成道教独特的把养生和道德修养结合为一块的生命伦理学。道教生命伦理学是某种道德理想主义的重建。《太上老君说解释咒诅经》认为：“上古之时，

① 王明：《抱朴子内篇校释·释滞》，中华书局1985年版，第153-154页。

② 王明：《抱朴子内篇校释·辩问》，第227页。

③ 同上书，第230页。

④ 王明：《抱朴子内篇校释·黄白》，第285页。

⑤ 王明：《抱朴子内篇校释·辩问》，第227页。

⑥ 参见邱仁宗：《生命伦理学》《难题和挑战》，上海人民出版社1987年版。

⑦ 据我所知，基督教中已有不少人对这些问题展开研究，发表文章，提出主张。

人民淳朴，心行正直，禀性柔和，不相嫉妒。末世浮浇，人心狡诈，不修善行，唯习凶恶。”<sup>①</sup>《女青鬼律》卷六抨击说：“末世废道，急竞为身，不顺天地，伐逆师尊，尊卑不别，上下乖离，善恶不分，贤者隐匿，国无忠臣，亡义违仁，法令不行，更相欺诈。”<sup>②</sup>既然末世道德沦丧堕落，世风已经不古，那就应该重构道德理想，回归到上古那种淳朴真实、只修善行的理想社会。应当怎样重构道德理想呢？道教生命伦理学提出了若干解决问题的方案，这些方案中不乏代代相传的传统美德。但这还远远不够，还应该把20世纪70年代新产生的生命伦理学所关注、所研究的上述问题吸收进去，以丰富完善自己修炼生命的养生学。

## 六

道教养生学主张天人合一，对自然环境采取保护措施；关心爱护万物生命，以谦下的精神与自然万物打成一片；强调节约各种资源；认为自然环境是大宇宙，人是小宇宙，相互间有种交流共存的关系。这对于只顾自我消费、浪费资源、不管生态平衡的某些现代人来说，无疑也是种启示，启示他们建立正确的环保观念和自觉的环保意识，牢记只有与自然万物共存才有美好生命的实现。近代以来的西方人有一种与上帝竞赛“伟大”的雄心，成就了所谓“浮士德精神”。如果我们论及道教养生学的雄心壮志，那当然就是欲与死亡竞赛，战胜死亡或者说超越死亡，体现了一种中国古典式的慷慨激昂的浮士德精神。对于人类似乎无法超越的死亡，却偏偏要尽心尽力、想方设法去超越它，这就是有道教特色的浮士德式的不懈追求。这样一种有几千年历史传承的追求，经过一番现代性转化，与当代高科技结合起来，与现代人所渴望的既建功立业又健康长寿的心态并不相悖，它是种看起来“若愚”的大智大慧，而非机关算尽反误了卿卿生命之类的小聪明；它能在一种更高的境界上满足人的自我需求，实现人的自我价值，完善人的自我生命；它可以在充满诗情画意的生活氛围中，最大限度地开发人的生命潜能，使人的生命充满了活力与朝气，使人的生活充满了诗意，有一番大作为，有一番大成就，有一番大功德，最终延年益寿，长命百岁！个中妙处，委实只可意会而不可言传，因为“道可道，非常道”。

鲁迅先生在《而已集·小杂感》中有感而发：“人往往憎和尚，憎尼姑，憎回教徒，憎耶教徒，而不憎道士。懂得此理者，懂得中国大半。”<sup>③</sup>人们为什么不憎恨道士呢？鲁迅先生没有说。我猜想原因之一，恐怕与道士为人消灾解难、治病救人等有关系，特别是与道教那种大智大慧、延年益寿的养生方术有关系。

现在看来，当代生命科学等高科技的发展趋势，不仅没有摧毁道教对长生的信仰追求，反而在一步一步地证明道教那种“我命在我不在天”的精神，人类掌控自我生命的能力得到进一步增强。随着科技的日新月异、高速度发展，未来令人鼓舞、难以想象的好戏还在后头。我们有理由相信，道教神仙信仰及其养生方术在高科技中可以寻找到知音。

① 《太上老君说解释咒诅经》，《道藏》第11册，第417页。

② 《女青鬼律》卷六，《道藏》第18册，第249页。

③ 《鲁迅全集》卷一，新疆人民出版社1995年版，第796页。

以上所“思”，或许有点奇思妙想，或者在方家看来，无非是些胡思乱想，总之是想得到高人指点。这些个“胡思乱想”也可能就是箭垛子，供箭在弦上的高手一试身手而已！

# 巴蜀道家养生史略\*

旷文楠

## 一、先秦神仙家与巴蜀

巴蜀文化是中国古代文化中重要的一支。巴蜀道家气功养生在中国养生文化中占有重要的地位。

我国古代气功养生的发源，当推至先秦时期。战国时代出现神仙学说。《汉书·艺文志》说：“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者。”神仙方术主要讲求长生久视之道，吐纳导引，追求益寿永生。神仙家的渊源，与古代巴蜀文化有密切关系，最早的神仙家、古代导引术的创始人彭祖，传说即居于川西彭山。

彭祖姓箴名铿，《世本》等古史记载彭祖为颛顼后裔陆终的六个儿子之一，封于彭城（今江苏徐州附近），故曰彭祖。“彭祖者，彭城是也。”五代蜀杜光庭《墉城集仙录》说：“彭祖得道，不乐冲天，周游四海，居蜀多年，子孙繁众，故有彭山、天彭、彭门之名，俱在蜀焉。”

《庄子·刻意》：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣，此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”可知彭祖主要用导引气功来养生。《神仙传》记他“殷末，已七百六十七岁，而不衰老”。其主要锻炼方法是“常闭气内息，从旦至中，乃危坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其体中或瘦倦不安，便导引闭气，以攻所患……至于毛发，皆令具至，觉其气云行体中，故于鼻口中达十指末，寻即体和”。可见后世常见功法即始于彭祖。彭祖认为“养寿之道，但莫伤之而已”。要按四时变化保养，要劳逸结合，不应追求声色享受。彭祖养生思想主要强调生活的各方面均要适度：“夫远思强记伤人，忧患悲哀伤人，喜乐过差、忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，阴阳不顺伤人。”可见彭祖在两性生活方面还不是主张绝对禁欲，而是要求适度。彭祖的气功养生对后世影响巨大，古代托名彭祖著述甚多，如《彭祖经》《彭祖导引法》等，包含了古代养身气功的宝贵经验。又说彭祖之后代继承了彭祖养生，《墉城集仙录》说：“彭女亦得养生之道，随祖修行，亦数百岁。朝拜勤志，晨夕不倦。今彭女山有礼拜石，有彭女五体肘膝拜痕及衣髻之迹。”彭山有关彭祖的古迹甚多，有彭祖宅、

\* 本文原载《成都体育学院学报》1992年第2期，第18-23页。

彭祖家、彭祖祠等，表现了后世对我国气功导引养生始祖彭祖的崇敬与怀念。

先秦神仙家中还有王乔、赤松子二人与四川有密切关系。《淮南子·齐俗训》说：“王乔，蜀武阳人也，为柏人令，得道而仙。”武阳在今彭山县境。《益州记》云：“县有王乔仙处，王乔祠今在县下。”《华阳国志》说：“王乔升其北山，彭祖家其彭蒙。”“武阳县郡治，有王乔、彭祖祠。”这些古文献认为彭祖、王乔同处一县，表明古代西蜀确为导引气功养生术的发源地。王乔、彭祖等人的导引气功术沿长江汉水流传于荆楚吴越，与楚越文化汇合而成为道家丹法的先祖。

王乔又名王子乔。爱国诗人屈原《远游》一诗，学者研究认为是战国时代讲内炼丹法的重要文献，篇中提到王乔是内炼的先祖：“吾将从王乔而娱戏，餐六气而饮沆瀣兮，餐正阳而含朝霞，保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”《淮南子》云：“今夫王乔、赤诵子，吹呕呼吸，吐故纳新。”“吸阴阳之和，食天地之精，呼而出故，吸而入新，蹠虚轻举，乘云游雾，可谓养性矣。”这些文献，都描述了王乔、赤松子等人的呼吸导引气功，可见他们的气功养生的确有较大的影响。《淮南子》说赤松子（赤诵子）是“上谷人也。病疴，入山导引轻举遐上也”。今四川松潘县有古赤松子观，谓为赤松子修道成仙处，表明赤松子亦在蜀地活动过。后来他的影响多在川陕中原一带。

## 二、道教气功在西蜀发源

在中华各种流派的气功中，道教气功占着主导地位；而早期道教的创始者三张——张陵、张衡和张鲁，就是在西蜀建立并传播道教气功养生的。

据《后汉书》《华阳国志》及《资治通鉴》等古史记载，张陵建立五斗米道（即天师道）的活动地区在今川西北和陕南一带，而四川是其发源地。张陵曾设传教地区单位二十四治，除北邙山治外，其余二十三治均在四川境内。张陵原籍沛国丰人（今江苏丰县），汉顺帝（126—144）时居蜀并学道于鹤（鹄）鸣山，创五斗米道。《后汉书·刘焉传》：“鲁（张鲁），字公旗，初，祖父陵，顺帝时客于蜀，学道鹤鸣山中，造作符书，以惑百姓，受其道者，辄出米五斗。陵传子衡，衡传子鲁。”《后汉书注》谓鹤鸣山“在今益州晋原县西”。晋原县即今之崇庆县。《寰宇记》云：“鹤鸣山在晋原县西八十里，绝壁千寻。”“大邑县，唐咸亨三年，分益州晋原置，在鹤鸣山东。”宋陆游《老学庵笔记》说：“予游大邑鹤鸣观，所谓张天师鹤鸣治也。”今大邑县境有鹤鸣山，山上道观遗迹尚存。张陵天师道即发源于此。

三张祖孙的天师道信奉老子为道教祖师，把《老子》一书奉为《道德真经》，而在对《老子》五千言的注释讲解中，传播天师道的教义与修炼理论、方法，《老子想尔注》即是三张的重要著作。此书流行巴蜀汉中，为早期道教必读经典，并奠定了道教气功养生的基本理论。《老子想尔注》归纳出修炼的主要途径有“结精”“炼气”“养神”“守戒”等。

“结精”主要讲通过对性生活的节制来养生。《想尔注》与祖国医学的观点一致，认为精是人体生命之本，“人身精实则气充，气充则神旺”，“古仙士实精以生，今人失精以死”。指出“阴阳之道，以若结精为生，年以知命，当各自止。年少之时，虽有，当闲省之”。认为节制性生活是长生的关键。怎样做到节制？《想尔注》指出首先要加强道德修养：“夫欲宝精，百行当

修，万善当着。”只有注意品行的修养，才能清心寡欲，做到心理平衡。所谓“至诚守善，勿伐身也”。其次，要做到“调和五行，喜怒悉去”。从人体内部生理达到阴阳五行调和，五脏六腑气血和顺，是宝精的生理基础。

《想尔注》讲的炼气，即呼吸锻炼的气功，该书称为“道气”：“道气在间，清微不见，含血之类，莫不钦仰。”主要方法是清心正定，气沉丹田，“为柔致气，法儿小时”，做到深长细匀，绵绵若存若无，如像小儿胎息。在炼气同时，要求“养神”。《想尔注》说：“道人当自重精神，清静为本。”“情性不动，喜怒不发，五藏皆和同相生，与道同光尘也。”这种静功对后世养生亦有巨大影响。

张陵祖孙的天师道还信奉、传播早期道教的经典著作《太平经》（亦名《太平清领书》）。此书的时代与作者存在不同的说法，多认为是汉顺帝时道士于吉所著，而于吉是何地人也有不同说法，除认为他是琅琊人、北海人外，唐释玄嶷《甄正论》说：“《太平经》百八十卷，是蜀人于吉所造。”这些不同的说法表明《太平经》成书非一人一地一时之作，而是早期道教流传中逐步积累汇集而成。说于吉是蜀人，表明此书形成过程中和巴蜀文化也有一定渊源，这也许与张陵祖孙长期活动于西蜀有关。

《太平经》提出了“夫物，始于元气”的理论。“故人有气则有神，气绝即神亡。”认为元气是生命的基础，因而提出了精、气、神的修炼养生要点：“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明……欲寿者当守气而合神精不去其形，念此三合为一。”《太平经》基于上述理论提出众多修炼方法如“守一”“内照”“存神”“守静”“食气”“胎息”“辟谷”等等，其最核心的是“守一”法。“古今要道，皆言守一，可长存而不老。人知守一，名为无极之道。”所谓“守一”，主要指精、气、神三者相抱相依，合而为一。“人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合则吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。”《太平经》提出的修炼长生的理论与众多修炼方法，对后世养生气功亦有巨大影响。

张陵祖孙的五斗米道深得民间信仰，其宗教思想中提出某些平等观念，受到群众拥护。汉末，张鲁在汉中形成重要力量，施行政教合一，后又取得巴郡。五斗米道宏据汉、川近三十年，成了当时人民避难的乐土，张鲁更成群众拥奉的领袖。张陵、张鲁和五斗米道为何兴盛于四川地区，有其历史原因，主要因为汉时蜀地方术流行，《后汉书·方术传》中所列方士中许多为蜀中人。西南地区，民族杂处，巫术盛行。《后汉书·西南夷传》谓“俗好巫鬼禁忌”，这也为五斗米道的产生与传播提供了条件。三张的生平事迹史书记载甚少，有的典籍记张陵于汉桓帝永寿三年（157）卒于云台治，张衡汉灵帝光和二年（179）卒于阳平治，张鲁于魏正始六年（245）卒于阳平治。三张所创五斗米道最先是民间迷信组织，到北魏时期，即三张之后二百余年，统治者改造五斗米道为“天师道”，才把天师道的基地移至龙虎山。三张的五斗米道倡导的修炼养生，对后世道教气功的发展及民间气功养生的传播均有极大的影响，这也是古代巴蜀文化的一个重要贡献。

### 三、唐宋道教内丹养生

我国影响最大的气功养生术——道教内丹术兴起于唐末五代。考查道教内丹史，不难发现

道教内丹养生术与巴蜀地区有着特殊的联系。

内丹术最重要的经典著作《周易参同契》为东汉魏伯阳所著，该书为国际学术界公认是世界最古之科学巨著，其博大精深的思想至今仍有重要意义。魏伯阳的生平不详，其著《参同契》的师承关系也不清楚。但从古代道教内丹典籍的内容看，最早提出内丹修炼基本观点的与阴长生及《太清神丹经》（即《太清金液神丹经》）有关。阴长生是东汉和帝、安帝（89—125）时人，葛洪《神仙传》说：“阴长生者，新野人也。汉皇后之亲属，少生富贵之门，而不好荣贵，唯专务道术，闻马鸣生得度世之道，乃寻求之，遂得相见。”阴长生随马鸣生学道十余年，坚定不移，“鸣生告之曰：子真能得道矣，乃将入青城山中，煮黄土为金以示之，立坛西面，乃以太清神丹经授之。鸣生别去，长生乃归合之，丹成……一门皆寿而不老”。这里记载马鸣生传授《太清神丹经》是在西蜀青城山。《神仙传》引阴长生《自序》说：“汉延光元年（122）新野山北子受仙君神丹要诀，道成去世，付之名山。”叙述他写了四份丹经，一份置太华山，一份置嵩高山、一份“黄金之简，刻而书之，封以白银之函，置蜀绥山”。绥山在今四川峨眉县西南，还有一份传与弟子。

上述文献表明阴长生受授《太清神丹经》均与西蜀山川有关。又东晋人华侨撰《紫阳真人周君内传》谓周义山“乃登鹤鸣山，遇阳安君受《金液丹经》《九鼎神丹图》”。表明西蜀鹤鸣山也是道家传授秘典之地。而张陵亦于鹤鸣山传道，并且也得到了《金液丹经》。现存《太清金液丹经》有张陵的序。可知《参同契》成书之前，道教内丹的早期著作已在西蜀岷山地区（包括青城、鹤鸣等山）流行。不少学者研究认为魏伯阳的丹法，是来自阴长生等人。《参同契》虽成书东汉，但其书真正受到世人重视和较广流传则在唐末。此书长期秘传不显，值得注意的是唐代以后首先宣扬《参同契》的人中又多为蜀人，如刘知古、范德昭、彭晓等。唐明皇时的刘知古著《日月玄枢篇》云：“道之所秘者，莫若还丹；还丹可验者，莫若龙虎。龙虎之所自出者，莫若《参同契》。”五代前蜀隐士范德昭极力推崇《参同契》，著《金液还丹论》《通宗论》等对《参同契》加以宣扬。而后蜀时代的西蜀永康（今崇庆县）人彭晓，字秀山，更是系统地详解《周易参同契》的第一位。元赵道一《历世真仙体道通鉴》载：彭晓“西蜀永康人。少好修炼，自号真一子。与击竹子、何五云善。孟蜀时明经登第，累迁金堂令。遇异人得丹诀，注《阴符经》《参同契》《金钥匙真一诀》”。这位曾作过金堂县令的文人，对道教内丹养生术有独到的修习与体验。他对《参同契》的详注，也是对道教内丹养生理论的杰出贡献。

《周易参同契》一书，主要是借周易爻象来论述炼丹修行。宋人俞琰解释云：“参，三也；同，相也；契，类也。谓此书借大易以言黄老之学，而又与炉火之事相类，三者之阴阳造化殆无异也。”即结合汉代易学、《老子》理论来解释阐发道教练丹术。炼丹术分外丹（指丹砂药物的化学）、内丹（气功）等，《参同契》一书总结了秦汉以来道家各种方术炼养的共同规律，但以侧重解释内丹理论为主。但《参同契》“所述多以寓言借事，隐显异文”，使此书“奥雅难通”，其能释者各执一端，众说纷纭。彭晓《周易参同契分章通真义》分三卷共九十章，讲说翔实，使《参同契》一书为更多的人所理解与接受而得以广泛流传。古代注释《参同契》不下百家，彭晓是最早的，也是影响较大的。

唐宋时期，道教内丹有巨大发展。唐代外丹术因弊端盛极而衰，内丹兴起，并吸收佛、

儒、医等各家学说，唐代四川绵竹道士王玄览汲收佛法提倡“坐忘”“识体”以求长生。到宋代，内丹术发展至高度成熟。此一时期道家养生与西蜀关系密切。道教史上著名的钟、吕二仙，即钟离权和吕洞宾，为唐末五代时人。钟离权曾在西蜀青城山传道，弟子中有陈朴，对道教气功养生有贡献。唐末宋初的著名养生家陈抟，在西蜀留下较多的活动遗迹。宋代南宗开山祖师张伯端亦是在成都得异人传道。可知西蜀确是古代道教活动重要地区。

陈朴出生籍贯无考。据《陈先生内丹诀》一书之序言云：“先生名朴，字冲用。唐末五代初人也。五代离乱，避世入蜀，隐居青城大面山，受道于钟离先生，与吕洞宾同时也。先生才质奇伟，德行高妙，积年累功，今不知其几百岁。”后陈朴于元丰戊午（1078）年二间至宋城传内丹气功给张方平、淮南野叟等人。

陈朴《内丹诀》见《正统道藏》，该书主要特色在于功夫具体切实、道理明白晓畅。他解释“内丹”云：“人之有身，父精母血交媾而成，此形交也；丹之所降，心火肾水交媾而成，此气交也。故曰形交则生人，气交则成丹。”陈朴内丹术分九个阶段，即“九转还丹”：第一转降丹，第二转交媾，第三转养阳，第四转养阴，第五转换骨，第六转换肉，第七转换五脏六腑，第八转育火，第九转飞升。陈朴丹法最终目的是成仙升天，当然有宗教迷信的因素，但其修炼的客观效果的确是改变人体机能素质，使祛疾保健延年。陈朴丹法的主要特色是不故弄玄虚，其九转功法，对内气如何运行，养炼部位顺序及其反映效验，均非常明白。它主要以中医脏腑经络学说为依据，因而具有一定科学性。从这些特色看，陈朴《内丹诀》主要是自己修炼经验的总结，对道教内丹养生的发展有较大的贡献。

唐末宋初时著名道教思想家陈抟，也是有巨大影响的养生家。陈抟（871—989）字图南，号扶摇子，宋太宗赐号希夷先生。《宋史·传》记：“宋图南，亳州真源人。”据今人李远国考证此说不确。宋太宗祥符三年（1010）李宗谔著《普州图经》云：“陈抟字图南，崇龕人。方四岁，戏涡水侧，有青姬抱怀中乳之，聪悟日益。既长，辞父母去学道。或居亳，为亳人；或居洛，为洛人；或居华山，为华山。”南宋王象之《舆地纪胜》认为“此说最为有理。又《别传》一编，乃钦真观道士谢道缘所传。其徒相传，盖二百余年矣，亦以先生为崇龕人。普州崇龕，在今四川安岳县”。《安岳县志》记载明代于城东“掘得宋碑一通，载地名坝，有希夷先生祠，祠倾而碑古诗尚在，诗有一睡三十年之句”。这些史料表明，陈抟为唐末蜀地普州崇龕人是可信的。但其家世无考，可能出身寒微。《群谈采余》说有渔人在河中拾得，“乃从渔人姓陈，名抟”。联系上文涡水姬人抱乳等记载，则可能为贫家失养之子。早年熟读经史百家，后唐长兴（930—933）间已有诗名，应考进士，因政治动乱未果。《宋史》记：“遂不求禄仕，以山水为乐。自言尝遇孙君仿、獐皮处士，二人者高尚之人也。语抟曰：‘武当山九室岩可以隐居。’抟往栖焉。因吸气辟谷，历二十余年，但日饮酒数杯。移居华山云台观，又止少华石室，每寝处，多百余日不起。”于934—936年隐居武当山，937—944年间返回四川。据宋陆游《老学庵笔记》等古籍记载，陈抟937年曾在邛州（邛崃县）天庆观向道士何昌一学睡功——“锁鼻术”，后周显德三年（956）世宗召见陈抟，问黄白炼丹之术，命为谏议大夫，固辞不受。世宗逝世，陈抟乘白骡，从恶少年数百，欲入汴州。中途闻太祖登极，大笑坠骡，曰：天下于是定矣。遂入华山为道士。太平兴国初（977），时陈抟已百余岁，应宋太宗诏入阙，就时局进言，深受敬重。太平兴国九年（984）再入朝，太宗赐号“希夷先生”。陈

转隐居华山数十年，精研易学玄机，建立了一套内丹修炼的系统理论，对道家及儒家思想均有巨大影响。

陈抟曾师事邛州天庆观道士何昌一，学睡功等导引术。何氏为隐居蜀中精通炼养之高人。与陈抟同学于何氏有谭峭，字景升，泉州人，亦为五代时著名道教思想家。他遍历名山，游巴蜀学道青城山，师事何昌一，得辟谷养气之术，撰有《化书》六卷，阐释道家修炼思想，其许多观点与陈抟一致。陈抟另一重要师承关系是从麻衣道者得《正易心法》《河图》《洛书》《先天图》等，对陈抟创太极图有重大影响。麻衣道者生平不详，为一老僧，宋王象之《舆地纪胜》载麻衣道者曾与陈抟同在崇龕修道，“少香王先生，崇龕人，常游天池（今安岳县城内），遇陈希夷及麻衣道者，乃辟谷修炼，后尸解于青城山矣”。这些记载表明麻衣道者亦为西蜀之有道高僧，陈抟与之从学亦在西蜀一带。陈抟曾盛赞麻衣道者“道行高洁，学通天人，至于知人，尤为有神仙之鉴”。表现出对其师的崇敬。据《宋史·陈抟传》，著名道家吕洞宾亦与陈抟交往，“数来抟斋中”。

陈抟在道家思想理论上的最大贡献是创绘《太极图》《无极图》，至今广为流传。成为中华文化标志之一的所谓黑白双鱼太极图即陈抟所绘。陈抟著述甚丰，计十余种，如《指玄篇》《赤松子八诫录》《人伦风鉴》等。陈抟融儒、佛、道三家学说为一炉，创造以《无极图》为代表的系统内丹理论。《无极图》共五圈，自下而上，形象地表述了内丹修炼的全过程。陈抟详述了性命双修的具体步骤。第一步“守一得窍”，又称“筑基”，为基础功夫；第二步“炼精化气，炼气化神”，亦称“炼己”；第三步“五气朝元”，亦称“和合”；第四步为“取坎填离”，亦曰“得药”，为最关键阶段；第五步为“炼神还虚，复归无极”，即“脱胎求仙”。陈抟无极图理论之核心内容为修心养肾，“心即佛之道，肾即仙之道”，佛道双修，以求脱离生死得大道。陈抟的理论以老庄思想为基础，又继承了《参同契》的内容，吸取了佛家禅学，显示了三教合流。陈抟的理论不仅对道教有深远影响，而且开辟了新儒家宋明理学的先声，被宋儒周敦颐等承继演进，成为宋明理学《太极图说》的重要思想渊源，对中华思想学术、哲学宗教等均有深远影响。

陈抟遗留的养生功法很多，流传较广的有《陈希夷十二月坐功图》《陈希夷睡功》等。《十二月坐功》是按十二月廿四节气，每节一图，说明坐势及肢体动作部位及叩齿、吐纳、嗽咽等，指出主要治疗病症。接图索引，简便易行。《陈抟睡功》亦名“锁鼻术”，是一种气功，陈抟学之于何昌一。文同《丹渊集》描述何昌一“善锁鼻息飞精，漠然一就枕辄越月始寤”。陈抟“遂留此学，卒能行之。后归关中，所修益高，蜕老而婴，动如神人”。陈抟在武当山修炼二十余年，每日只饮酒数杯，“每寝处多百余日不起”。周世宗为考查陈抟，关于房内月余，陈抟仍在熟睡之中。陈抟这种睡功是一种修炼方法，“至人之睡，留藏金息，饮纳玉液……真气运转于丹池，神水循环于五内……吾神出于九宫，恣游青碧……故其睡也，不知岁月之迁移”。《天仙道戒须知》所记陈抟睡功是：“侧左者，曲其左肱，以手心垫面，开其大指、食指，以左耳在大指、食指开空之处，则功窍留空矣。直其腰背，曲其左股，达其坤腹，泰然安贴于褥际，直安右股于左脚侧，以右手心贴脐轮……如侧右，亦如侧左法。”对这种似睡非睡，神气相抱，胎息内守的气功状态，陈抟有首诗写道：“至人本无梦，其梦乃游仙。真人亦无睡，睡则浮云烟。炉中长存药，壶中别有天，欲知睡梦里，人间第一玄。”

关于练功呼吸法，有《陈希夷胎息诀》，总结了气功的某些经验。篇幅不多，照录如下：

陈希夷胎息诀（录自《诸真圣胎神用诀》）夫道化少，少化老，老化病，病化死，死化神，神化万物，气化成灵，精化成形。神、气、精三化，炼成真仙。故云，存精养神炼气，此乃三德之神，不可不知。子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户也。

定心不动，谓之曰禅。神通万变，谓之曰灵。智通万事，谓之曰慧。道元合气，谓之曰修。真气归源，谓之曰炼。龙虎相交，谓之曰丹。三丹同契，谓之曰了。若修行之人知此根源，乃可入道近矣。

北宋端拱二年（989）七月二十二日，陈抟逝于华山莲花峰张超谷石室，年118岁。据《宋史·陈抟传》载：“经七月，肢体尤温，有五色云蔽洞口，弥月不散。”陈抟内丹功法理论之传人有北宋刘海蟾、张伯端、张三丰等，为宋元道家内丹发展成熟奠定了重要的基础。

宋代道家内丹南宗五祖之首张伯端，为道教气功养生史上重要人物之一。他虽是天台（今属浙江）人，但他之得道教真传，却在西蜀成都。张伯端名用成，字平叔，道号紫阳。宋人翁葆光《悟真直指详说三乘秘要》述张氏“于元丰五年三月初五日尸解，其阅世亦九十六载”。张氏当生于宋太宗雍熙四年（987），卒于元丰五年（1082）。北宋熙宁八年（1075）张伯端著《悟真篇》，此书问世不久，即受到时人重视。该书主要用诗歌形式讲内丹原理，以百余首诗，融合儒学、佛学入道家，从而建立了一套系统的内丹理论，以性命双修为其宗旨。具体做法则是修命，后修性。他承继了陈抟等人的内丹功法，整个炼养亦分筑基炼己、炼精化气、炼气化神和炼神还虚四个阶段。张伯端《悟真篇》问世不久，即有多家注疏解释，迅速流传，影响巨大。张氏开内丹南宗五祖之首，其后四祖是石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾。其徒又有双修一派，如刘永年、翁葆光诸人。然张氏所传之道，则来自西蜀。其《悟真篇》自序云：“仆幼亲善道，涉猎三教经书。”但至晚年还没能找到修炼的真传。“仆以至人未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精神疲悴。后至熙宁己酉岁（1069），因随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人，授金丹药物火候之诀。且言甚简，其要不繁，可谓指流知源，悟一悟百。”但其师究竟为谁？语焉不详。距张伯端百年之后，翁葆光《悟真篇注疏》之序云：“晚年遇青城丈人于成都，尽得金丹妙旨。”白玉蟾之弟子留元长《海琼向道集序》说：“张得之刘海蟾，刘得之吕洞宾。”道教中人多同此说。刘海蟾与张伯端同时，从丹法内容看，也属同一系统，可能出自陈抟门下。总之，张伯端的内丹，是得之于西蜀青城、成都等地流传的道教内丹术，可知宋朝南宗内丹，是深受四川道教的传授与影响的。

## 巴蜀道家养生史略(续篇)\*

旷文楠

### 四、明清至近代道家养生

明清时期活跃于祖国南部的道家气功养生有两大流派：一是以陆西星为首的东派，主要流行于江浙一带，故称东派；一是以李西月为首以四川为活动中心，故称西派。两派虽有不同，但其内炼理论学说均承继了宋元以来的道教内丹功法。陆西星主要活动于明代后期，李西月则晚约300年，主要流传于清道咸年间，是清代道教气功的重要代表人物。

李西月之生平，《三车秘旨》有李氏徒福建建宁县李道山撰《李涵虚真人小传》，摘引如下：“真人四川嘉定府乐山县李家河长乙山人氏，生于嘉庆丙寅（1806）年八月初四日寅时……伯仲三人，师居其二。幼而颖悟，弱冠入邑庠生，善琴，嗜诗酒，年二十四，遇吕祖，不识。后病伤血之症，奉母命，至峨眉县养病，遇郑朴山先生。先生康熙时人，孙真人讳教鸾之高弟也。同寓，与之治病。并云：金石草木，只可治标，治本则宜用自身妙药，方能坚固。闻之，恍若梦觉，即稽首皈依。先生遂传口诀……后至峨眉山，遇吕祖丰祖于禅院。师初名元植，字平泉，吕祖为改名西月，字涵虚，一字团阳，密付本音，潜修数载，金丹成矣。三师复至。叮咛速著书救世。奉三真之命，著有《太上十三经注解》《大洞老仙经发明》《二注无根树》，名曰《道言十五种》，又曰《守身切要》。将吕祖年谱圣迹丹经救世等书删订，名曰《海山奇遇》。撰集丰祖全书，名曰《三丰全集》。自著另有《九层炼心》《文终经》《后天串述》，俱刊行于世。更有《圆峤内篇》《三车秘旨》《道窍谈》三书，俱未刊行。山于咸丰丙辰（1856）正月至长乙山房，得瞻慈容，如三十许人。拜别后，师于本年五月初八寅时升举，异香满空者七日……门人甚众，而大丹成者，江西周道昌一人，得玉液还丹者数人。山德薄缘浅，侍师未久，略述其目击大概云尔。”

这个传记为其徒所写，大体可信。《乐山县志》亦有《李平权传》谓：“李平权，号涵虚，乐邑诸生也……时李嘉秀主讲九峰书院，权为其门人，久之，嘉秀知其有异，转师之。著有《无根树》。临终时与族人宴坐，联句结云：‘儿女英雄债，从今一笔勾。’吟毕，偈曰：‘清风

\* 本文原载《成都体育学院学报》1992年第3期，第26-28页。

明月，才知是我。’溘然而逝。”《乐山县志》记有李氏主要活动事迹及其门徒约 30 余人姓名。李西月崇敬张三丰、吕洞宾，编著《张三丰先生全集》及吕祖年谱及事迹《海山奇遇》，较为流行。李西月之西派传代有九字：“西道通，大江东，海天空。”

李西月内丹重要著述有《道窍谈》《三车秘旨》《无根树注解》等。其内丹主要功法，大体与唐宋以来道家丹法相类。《道窍谈》中把养炼分为开关筑基、筑基炼己、养己炼己等，又归纳“炼功五关”：“丹法以炼精、炼气、炼神分为三关，然穷其修炼，实有不止于三者。”他指出炼精化气、炼气化神之后，炼神还有三关，“一则炼神了性，一则炼神了命，一则炼神还虚”。在其著述中，对修炼的过程、层次讲得非常细。

李西月的理论主张“双修”，反对“孤修”。他讲“阴阳双修”的道理很多，值得深入研究。“阴阳双修”的理论主要来自张三丰。李西月注解张三丰《无根树》，详解了“阴阳双修”的观点。他在《张三丰全集中》指出其祖师张三丰与刘宋时的张三峰是两人，不能混同。“三峰采战之说，多为丹经所鄙，然非祖师（张三丰）之《玄要编》也。尝阅《神仙鉴》（指清初徐道述等《历代神仙通鉴》），刘宋时有张三峰、号朴阳子。未入道时，曾授人以房中御女方，天帝恶之，终于草岛……据此则‘三峰’二字声音相近之讹也。”李西月之祖师张三丰为明人，《明史》有传，生于元定宗二年（1247），卒年不详，名全一，字君实，号玄玄子，又号张邈邈，自称天师后裔，其行踪无定，曾游四川，在青城山、鹤鸣山等地访道，长居武当，结茅修炼。永乐帝曾派数万人大修武当宫观。后封为“通微显化真人”。张三丰道书著述很多。从李西月师承张三丰看，张三丰的道术在西蜀有较大影响。张三丰《无根树》等亦重视“阴阳双修”，李西月作了深入的阐释，为深入研究道教双修理论提供了丰富资料。

清代道家养生中的东派，虽主要流传江南一带，但在四川也有传授，清代内丹家傅金铨便是其一。

傅金铨，号济一子，清代道教南宗东派内丹家，生卒年不详，曾在四川地区修道多年，颇有成就，主要修习东派秘传阴阳双修丹法。著作颇丰，有丛书《济一子道书》三十七卷，收傅金铨著丹经十二种，古代道教内丹中讲妇女修炼的甚少，傅金铨辑《女金丹法要》二集，广征博集女丹功法理论，是妇女修炼较切实的著作，见《道藏精华》第五集。

清代四川井研人贺龙骧，在女子内丹方面也有一定贡献。道教气功丰富多彩，针对妇女不同的生理、心理特点创立了系统的女丹功法。但封建社会重男轻女，妇女修炼常不得名师指点而误入歧途。贺龙骧《女丹合编》序言中列举了十来种妇女炼丹的错误与迷途。该书汇集明清女丹重要著作十七种。主要的如《男女丹二异同辨》，论述男女在修炼上的区别。《女丹十则》，以通俗语言讲述女子修炼方法。《女金丹》讲涵养法、太阴炼形法等，论述妇女断月经的斩龙法尤为详明。《女功练己还丹图说》述女子修炼方法亦详尽具体。贺龙骧辑的这部《女丹合编》为妇女修炼提供了重要学习文献。成都二仙庵有清光绪年间刊本。

在四川气功养生史上达到特别长寿的，当数清代至民国的道教养生家李青云。李为四川綦江县人。据《二百五十岁老人李青云传》载，生于清康熙十七年（1678），逝于民国十九年（1930），寿 252 岁。李寰《二百五十岁老人李青云轶事》则谓李氏自述生于清乾隆十年（1745），则寿 185 岁。李氏青年时代即不事仕进，唯游山采药，访道求真。数年间足迹遍及陕、甘、康、藏、新疆、东北乃至越南，“入深山幽壑，采药苗仙果，恒累累于背，负而之市。

为人治奇症，辄应手而愈。酬以资，含笑称谢受；不酬亦不强索。于是所过之处，人多德之”。“复游于湘鄂苏皖鲁豫间，至崆峒遇一道士”，授以长生真诀并素书一卷。遂归居四川峨眉，与其徒筑茅以居，讲求长生之道，“竟能辟谷，每食即二三斗不能果其腹，而三数月不食，亦未见其腹馁。耳聪目明，盖过于前，见之者几疑为四五十岁人耳”。居山中百余年，民国初（1912）移居四川开县陈家场，独居一室，翛然尘外。精神矍铄，行动矫健，尤能拾薪汲泉，烹饪自食，采药治病。至民国十五年（1926），杨森曾派人迎老人至万县悬谈。见老人秃顶无发，项下微髭，头部红润有光，声音清晰洪亮，双目炯炯，其光如电，尤堪异者，老人指甲蜷曲，约七八寸，若宝塔形。出示所积指甲，已盈一匣。喜食米糕果蔬，米饭亦可食三四碗，肉类若干，细嚼缓咽，从容不迫。民国十九年（1930）老人逝于万县。

李青云著有《长生不老秘诀》一书，全书五编五章。首为长生大道章，收有长生总诀，养生篇、治心篇、净明篇、呼吸篇等，次为长命初基章，收有长命初基说、静坐之法、调息之法、安神之法、行功之法等。第三达道章，第四心性章，第五为青云老人语录。该书实为道家内丹修炼，多老人自身体验之谈，如该书《手抱昆仑法》：“昆仑云者，喻头也。盖昆仑为山中之主，而头为人身之主也。法当以两手互叉，左右十指互间，紧紧叉住，抱持后脑，掌心贴置耳根，拇指向下，两肘曲成三角，肘平于肩，如是微微呼吸，踵九息而止。呼吸之际，宜极缓极微，不宜有声，有声则气散矣。即所以须以两手抱头者，亦无非敛气之意也。”这类方法，简便易行。李青云《长生不老秘诀》一书收入《道藏精华集》。

四川当代道教学者代表人物当推易心莹。易氏（1896—1976）为四川遂宁人，原名良德，字综干，为灌县青城山道士。幼时即听人讲“人皆有道”，“道家之学，强种强国之术”。又因体弱多病，十七岁只身至青城山天师洞要求出家。后由天师洞道士魏松遐收为徒弟，并在朝阳庵吴君可处读书8年，始攻《道藏》。后又随清翰林颜楷到成都入崇德书屋钻研古典文化及道学，成著名道教学者，与陈撷宁、陈国符等道教学者交流探讨。1955年任天师洞主持，1957年任中国道协副会长。著作甚丰，有《道教三学经》《老子通义》《女子道教丛书》等。

## 五、峨眉佛门气功养生

在当今流传的多种气功中，传自峨眉佛门的气功“峨眉临济气功”是独具特色的一个流派。峨眉临济气功内容丰富，自成体系，主要有“峨眉十二庄”、“峨眉天罡指穴法”（亦称“峨眉指穴法三十六势”）、“峨眉小炼形法”等。相传南宋末年，西蜀峨眉山金顶白云禅师汲取诸家功法之长创造出峨眉气功。据说白云禅师由道入释，融佛、道为一体。所谓“临济”即佛学禅宗五家之一。唐宋禅宗盛行，临济宗尤盛行南方。峨眉气功中不少禅坐结印、定慧修持，表明了佛家气功的特色。但其功理功法，又基本上属道家内炼体系，加之峨眉气功有动功、静功、指穴、技击、治病、服食等，可见这派功法真正是融佛、道、武、医诸家为一体的特色显著的气功。峨眉山为佛教四大名山之一，山顶光相寺，传为普贤菩萨示现的灵场，因而峨眉历代众僧均以大行普贤菩萨为楷模，注重行持而不多事讲说。此功夫又属秘密法部，历代传授不多，至今虽有十二代，但徒众不广，所以直至近代通晓峨眉气功的人较少。

《峨眉十二庄》是最具代表性的动功，为天字庄、地字庄、之字庄、心字庄、游龙庄、鹤

翔庄、拿云庄、旋风庄、大字庄、小字庄、幽字庄、明字庄等十二庄组成。该功具有深刻的哲理，丰富的内炼理论，高妙的技击技巧和独特的养生功能，且文字精练含蓄，寓意艰深，十分费解。近人山西中医研究所周潜川（1971年逝世）青年时得此功法，1959年著《峨眉十二庄释秘》，逐字详解分析，对此功的普及起到良好作用。

峨眉气功的根本特点是讲“天人合一”，强调“心意”的作用。《峨眉天地庄》口诀开始即说：“象天法地，圆空法生，大小开合，惟妙于心。”其功法基本原理来自对天地自然的仿效，“圆”“空”为其最大特征，而又以“心”（意念）为统帅。峨眉气功讲炼神、炼气、炼脉，而统一于炼庄。“静如秋月，动若飙风，彬彬克敌，分寸之中。”讲究以静制动，以柔克刚，这与传统内家拳的原理是一致的。

《天地庄合诀》讲了不少内炼功理功法，如口诀“纳气华盖与膻中，当下会阴紧收藏”，讲的是先“气会膻中”，再缓缓升至华盖穴。收敛会阴，是许多气功都强调的。道教气功内丹认为常人阳气从前胸上升朝背后转下，冲开会阴（又名鬼门关），流注全身而消逝。内丹修炼要求紧闭会阴，阳气沿督脉而升，至任脉而下还于丹田，此即小周天运行。故紧闭会阴是关键。这些理论，表明峨眉气功的确是以道家内丹功理功法为核心的。如“同时缓吐任脉气，换合丹田督脉降”等口诀，都体现了道家的“逆修法门”。

“峨眉天罡指穴法”，为近代巨赞法师（1984年圆寂）所传，周潜川、傅伟中加以注释整理。此为峨眉气功中的点穴按摩法。本内功导引按跷术，是发放外气法合点穴按摩主要用于治疗疾病的方法，于武家则为技击点穴术。此功法要求术者先具有深厚的峨眉十二庄功力，即练就较高气功基础，方能运用于点穴按摩。此指穴法依据经络学说确定穴位，运用中多属经外奇穴。“天罡指穴法”十分讲究指、掌、手等法式运用，有鹤嘴劲、凤钗劲、鹰嘴劲等二十八势，针对不同病症取穴，运用不同的势、劲、力、法、气等，达到治疗目的。“峨眉天罡指穴法”是气功治疗学的宝贵遗产，值得很好继承、发扬。

“峨眉临济气功”还有动静相兼的小炼形，主要针对人体脏腑器官疾病创制的功法，以不同的姿势、手印、呼吸、意念及导引组成针对不同脏器病变的气功治疗，是极富特色的养生兼医疗气功。近人傅伟中还整理编制出“峨眉十八法”，是一套注意形、气、意结合的动静相兼、内外兼修的气功，是对峨眉气功的推广与普及。我省峨眉临济气功，内容宏富精深，是巴蜀文化的优秀遗产，应进一步发掘、整理以继承发扬。

## 崂山道家养生术\*

朱鹤亭

中国道家思想的一个核心，乃是向往长生不老。基于这一思想，形成了道家对养生学的研究和养生术的探求。在中华民族几千年的悠久历史中，道家的养生学说和养生方法，至今闪烁着夺目的光彩。

道家所提倡的养生术，以道家气功（分动功和静功）、饮膳（分斋饮和斋膳）、丹药（分药丹和药液）以及房中禁忌等为主要内容。而动功（以动养形）和静功（以静养神），又在道家整个养生学术中，占有重要位置。

道家养生学所遵循的基本原则，一是养生与大自然的结合，使养生与天地环境相统一；一是养生与形神的结合，使养生与精神形态相统一。因而，道家的“性命双修”和“精气神合修”的学说，便构成了道家养生学术的体系。

### 养生与气功

道家的养生学术，对社会影响最大的乃是“精气神合修”的理论。精气神合修，是道家养护身体，锻炼身体，求得健康长寿的养生宗旨。道家经典著作《太平经》云：“人欲寿者乃当爱气，尊神，重精也。”“气生精，精生神，神生明。”所以说，养生当以气为本，以精为根，以神为主。习气练功乃习气养精，习气养形，习气养意，习气养神，精、气、神、形、意，贯通一体，必获养生之益。

#### 一、外动功

##### （一）肌肤功

人体的肌肤运动，会加强气血流注，使气血运行畅达，从而贯通全身肌肤。所以，气血周流旺盛，就能使肌肤得到润泽。用意念习气、运气、并气、充气于肌肤，并用力练功，则可协调呼吸，运动肌肤，从而肌肤机能得到强化，增强了肌肤的抗病能力和肌肤损伤后修复的能力。

\* 本文原载《体育文化导论》1990年第4期，第2-23页。

### 第一节

功法：身体直立，全身放松，两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，掌心向前，五指微屈、分开。自然、均匀地呼吸，手前臂缓慢地提至胸前，肘臂内收、平直，两手掌心向胸，五指指尖相对，自印堂穴，交替按摩至神庭、百会、风府穴。食、中、无名指并拢，按摩风池、天柱穴。食、中指并拢按摩翳风、耳听、太阳、率谷、头维穴。中指按摩丝竹空、攒竹、睛明、迎香、地仓穴。食指交替按摩人中、承浆穴。拇、食指上提耳轮尖，下揉耳垂。双手掌向前，手臂自然下垂，习练3-5次。（图1，2，3，4，5，6，7，8，9，10，穴位图一、二、三）

功用：通阳脉之经络，开津液之传道，通利官窍，开阖神府。

功效：提神，明目，解痉，镇痛，润泽颜面肌肤。

### 第二节

功法：两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，两手掌心向前，五指微分、屈。徐徐吸气，手前臂缓慢抬至胸乳部，肘、臂内收平直。两手掌心向胸。重叠按于膻中穴（男左掌心在下，右掌在上；女右掌心在下，左掌在上），轻柔、缓慢的按顺时针方向按摩8-24次（边按摩，边缓慢呼气）。徐徐吸气，手掌推至关中腕穴，轻度，稍慢，按顺、逆时针各按摩7-21次（边按摩，边缓缓呼气）。徐徐吸气，手掌推至关元穴，重度、缓慢，按顺时针方向按摩8-24次。两手掌向前分开，自然收功。（图11、12，穴位图四）

功用：通阴脉之经络，开脏腑之传道，贯通气机，疏调腠理。

功效：补气，壮阳，滋濡胸腹肌肤。

### 第三节

功法：两脚分开与肩同宽，两手臂自然下垂，掌心向前，五指微屈、分。自然呼吸。手前臂缓慢抬至胸乳部，双手掌相对成合掌，前后擦掌，擦热为度，手掌顺前臂直搓拉至中府、云门穴，指腹轻揉穴部。再顺前臂下推至中冲穴。双手掌相对，合掌，前后擦掌（擦热为度），重复上述做法（男先左臂，女先右臂），按摩3-7次。（图13、14、15，穴位图四）

功用：疏通腠理，润泽皮毛，开阖胸廓。

功效：通宣肺气，止咳降逆，通利臂膊，润濡肌肤。

### 第四节

功法：两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，两手掌心向前，五指微屈、分。自然呼吸。屈肘上提，双手掌心轻柔、缓慢，顺时针按摩大包穴7-21次。顺腹股沟下推至急脉、阴廉、五里穴，上下按摩7-21次，顺揉至血海穴，按摩7-21次，顺推至三阴交、太溪穴，按摩7-21次，顺推至公孙、太白穴，按摩8-24次。（图16、17、18，穴位图六、七）

功用：通运化，调水道，舒筋络。

功效：健脾，补肾，利血，润泽皮毛。

### 第五节

功法：两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，两手掌心向前，五指微屈、分。自然呼吸。屈肘，两手掌心向股外侧，向后上提，双手掌心轻柔、缓慢按摩京门穴7-21次。斜内推至命门穴，双手重叠，顺时针缓揉命门穴部8-24次。双手分开，掌根上下推动八髎穴7-21次。双手顺时针重揉环跳穴8-24次。掌根部上下推风市穴8-24次。斜上推承扶穴，下推殷门穴8

-24次。掌心重揉委中穴8-24次。拇指与食、中、无名、小指分开，分推承筋、承山、足三里、上巨虚、下巨虚、绝骨、丘墟、仆参、金门、京骨、至阴穴、上下按摩8-24次。(图19、20、21，穴位图五、七、八、九)

功用：调养水谷气机，通利脉络髓道。

功效：健脾胃，壮筋骨，润滑下肤肌肤。

## (二) 肢节功

人体的肢节运动，会促进气血运行。气血旺行，精微物质(营养物质)，则可输布周身，肌肉筋骨，则会得到温煦的滋养，而四肢百骸，也就会获得充足的营养和得到有机的调节，因而人体的活动功能，就会在良好的生理基础上，产生健强的作用。

### 第一节

功法：两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，双手掌心向前，五指并拢，微屈。自然、均匀呼吸，双臂缓慢上抬，翻掌，食、中、无名、小指，按于风池、天柱穴部位，头颈部做俯仰活动(一俯一仰为一次)，做3-7次。拇、食指轻柔按于人迎、扶突穴，头颈部做左传、右转、绕环活动(左右转与绕环为一次)，习练3-7次。(图32、23，穴位图二、三)

功用：开阖五官七窍，补益髓脑神智。

功效：强颈项，利睡眠。

### 第二节

功法：两脚分开与肩同宽，双臂自然下垂，双手掌心向股外侧，意守肩髃穴，肩关节做前后绕环活动(向前绕环3次，向后绕环3次为一次)，习练3-5次。左右手掌心按于肩髃穴，各按摩(产生热感为度)，3-7次(左右交替)。手拇、中指按于尺泽、清冷渊穴，肘关节做屈、伸活动(一屈一伸为一次)习练3-7次(左右交替)。手拇、食指扶于阳溪、腕骨穴，腕关节做屈、伸、翻活动(一屈一伸一翻为一次)习练3-7次(左右交替)。手掌合并，平伸，做五指腹相抓聚拢活动(十宣穴相对)，习练5-7次。(图24、25、26，穴位图十、十一)

功用：祛风化湿，消痰散滞。

功效：利肢节，解拘挛，驱痹痛。

### 第三节

功法：双手掌心按于京门穴，中指腹按于命门穴，做轻柔按摩(自感穴位发热为度)。腰部做俯仰，左右绕环活动(一俯一仰一左一右绕环为一次)，习练5-7次。手拇指按于居髎穴，食、中、无名、小指按于八髎穴，骶髂关节做轻度左右摆动，绕环活动(左右绕环，摆动为一次)，习练5-7次。(图27、28、29、30，穴位图五)

功用：理气和血，散瘀化结。

功效：解肌痉，镇疼痛，壮腰膝。

### 第四节

功法：人体半蹲位，双手掌心按于髌骨，食、中指腹按于左右犊鼻穴，膝关节做屈、伸、外展、内旋活动(一屈一伸，外展、内旋为一次)，习5-7次。左右手掌心分别按于髌骨与委中穴，做缓慢、轻柔按摩(自感发热为度)。(图31，穴位图七)

功用：滑利关节，健强步履。

功效：益足力，消肿胀。

#### 第五节

功法：人体下蹲位，双手拇、中、食指分别按于照海、申脉、冲阳穴，做轻度、缓和按摩（自感发热为度），挺身，左右足分别做后蹬、挺足、踩关节绕环活动（一蹬一挺、绕环为一次），习练5-7次。（图32、33、34，穴位图六、八）

功用：祛风湿痹寒。

功效：解足趾麻木，镇趾节疼痛。

#### （三）筋骨功

人体气血流通、旺盛，筋脉骨肉，则会受到滋养，人体筋骨活动协调有力，肌体形态，则会强壮坚实。因此有益的筋骨活动，会使血脉贯通，气机舒展，使精微物质（营养物质）输注周身，从而起到疏调淤滞，缓解拘挛，通利脉络，强化机能的效用。

#### 第一节

功法：站立位，双手掌心向前，徐徐吸气，握拳，屈肘，上抬至平膻中穴部位，掌心向外展，内旋，平伸出拳，急速下蹲，并急促呼气。徐徐吸气，双拳、臂外展，内收交叉，向上绕环，拳臂急速向斜下方抡压，并急促呼气，直立。（图35、36、37、38）

功用：通利气血，舒展筋络。

功效：清脑，益气。

#### 第二节

功法：手握拳，屈肘置章门穴部位，掌心向上。徐徐吸气。向左侧身，双腿成弓步，挺胸，双拳臂向左右平伸出拳，并急促呼气。收拳、臂于章门穴部位，身体转向正前方，徐徐吸气，向右侧转身，双腿成弓步，挺胸，双拳、臂向左右平伸出拳，并急呼气。收拳，身体转向正前方，松拳，伸掌。（图39、40，穴位图四）

功用：增强脏腑气机，输布气血流注。

功效：开阖胸廓，补益肺气。

#### 第三节

功法：双手掌心向前，徐徐吸气，左手上抬至章门穴部，翻掌，伸臂出拳，掌心向斜下方；右手上抬至阳白穴部位，掌心外翻。左腿盘屈于右腿后方，右腿盘屈于左腿前方，急促呼气。徐徐吸气，左手掌上抬，屈肘，至阳白穴部位，左右手、臂急速向斜下方伸直，并急促呼气，挺胸，直立。（图41，穴位图一）

功用：疏通气血输布，疏调筋骨脉髓。

功效：通利肢骸，舒展筋肉。

#### 第四节

功法：双手掌心向前，握拳，置于章门穴部位，徐徐吸气，掌心向下，双臂向正前方平伸出拳，下蹲，并急促呼气。徐徐吸气，双拳、臂向左右平伸，并急促呼气。徐徐吸气，双拳、臂收于章门穴部位，跳跃向后方转体，拳、臂向正前方平伸出拳，并急促呼气。徐徐吸气，双拳、臂收于章门穴部位，跳跃向右侧方向转体，拳、臂向左右平伸，并急促呼气。徐徐吸气，双拳、臂收于章门穴部位，跳跃向正前方平伸出拳，并急促呼气。双拳、臂收于章门穴部位，

双拳、臂向斜下方伸直，直立，挺胸。（图42）

功用：贯通血脉，强化精气。

功效：强筋，散瘀，益气。

### 第五节

功法：双手、臂略向外展，掌心向下，屈肘，手掌心按于京门穴部位，徐徐吸气。屈膝，腿抬平，足跟用力向前蹬直，急促呼气。徐徐吸气，膝外展，内收，足跟用力向斜下方蹬直。急促呼气（左右腿、足交替活动）。徐徐吸气，双膝向内相交，两小腿外展，下蹲，急促呼气。徐徐吸气，双膝外展，两足跟向内相交，跳跃下蹲，急促呼气。徐徐吸气，直立，挺胸，急促呼气。自然呼吸，双手、臂旋转、放松、抖动，左右腿交替放松、抖动。（图43、44、45、46）

功用：疏气血凝滞，缓痉挛拘急。

功效：安足跖，舒筋络，消肿胀。

## 二、内养功

道家养生学的理论著作《抱朴子》云：“道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也。”道家求长生，赖乎养生有道；求养生，赖乎益体得法。由于道家重于养生，所以长于“籍众术之共成长生”。为求益寿，便善于施“导引治病，行气延年”之术。故，道家讲求抑情养性，蓄精养神，修生养气，性命双修，炼内以养己。

### （一）气血功

道家养生学说认为，“命系乎气，聚气于身……积精累气以成真”。习练气功，强化元气，元气则充沛、畅达。“气为血帅”，元气贯通经脉，营血则濡注充盈，脏腑则得以滋养，筋骨则得以营养，肌肤则得以润泽，肌体则会健强而有力。养生之道，当善养气血，气血俱盛，必将有益于益寿延年。

#### 第一节

功法：仰卧位，双手掌心向上，闭目。意守关元穴，徐徐吸气，意念导引元气上吸于膻中穴，缓缓呼气。习练3-7次。意守命门穴，徐徐吸气，意念引导元气上吸于膈俞穴，缓缓呼气。习练3-7次。（图47，穴位图四、五）

功用：补关元之元气，以贯足太阴、少阴、厥阴、任脉之脉气。调膻中之气机，以通足太阴、少阴、手太阳、少阳、任脉之脉络。补命门之肾气，以通督脉。通膈俞之脉气，以补营血。

功效：补元气，和血脉，益气力。

#### 第二节

功法：坐位，左手掌心按于气海穴，右手掌心按于左手背上，闭目，徐徐吸气，意念引导元气，顺双手掌心按摩急脉、阴廉、五里至血海穴，缓缓呼气。习练3-7次。（图48、49、50，穴位图四、七）

功用：固气海之气源，以调理气机，补益气力。强血海之血脉，以输布营血。

功效：协调气血流注，补气养血，行气和血。

#### 第三节

功法：站立位，双手掌心向前，闭目，意守膻中穴，徐徐吸气。手拇指轻度按摩太阴肺经

中府穴、云门穴、天府穴、侠白穴、尺泽穴、孔最穴、列缺穴、经渠穴、太渊穴、鱼际穴、少商穴（按摩各穴位时，缓缓呼气）。左右交替施术（一左一右为一次），习练1-3次。（图51、52，穴位图十二）

功用：协调脏腑之气机，疏导津液之输布，贯通九窍之畅达，滋濡皮毛之润泽。

功效：补气虚，通脉络，生津液，利咽喉。

## （二）经络功

道家养生学认为：“人之生，气之聚也。”养气使其和顺，习气使其流畅，运气使其通达，一呼一吸，息息相关，昼夜存之，自然长生。习练气功，使元气输布体内形表，使元气通贯经络脉髓，以协调十四经脉之脉气，以强固人体生气之本源，此乃健强生理机能，增强生命活力的重要方法。

### 第一节

功法：站立位，双手掌心向前，闭目。意守命门穴，徐徐吸气，至脊中穴，缓缓呼气。意守脊中穴，徐徐吸气，至身柱穴，缓缓呼气。意守膻中穴，徐徐吸气，至中脘穴，缓缓呼气。意守中脘穴，徐徐吸气，至中极穴，缓缓呼气。意守百会穴，徐徐吸气（身体随吸气上提），缓缓呼气（身体随呼气放松），意守会阴，徐徐吸气（随吸气收肛），缓缓呼气（随呼气松肛）。习练1-3次。（穴位图四、五）

功用：升调阳脉之气机，降调阴脉之脉气，疏导督脉、任脉脉气之周流，增强督、任血脉之输布。通贯手太阳、阳明、少阳、足太阳、阳明、少阳之经气，疏调任、督、冲二脉之脉气。

功效：壮阳，滋阴，通经，活络，开窍，提神。

### 第二节

功法：盘膝坐位，拇指腹顺时针方向轻揉太渊穴，徐徐吸气。拇指腹逆时针方向中揉合谷穴，缓缓呼气，拇指腹顺时针方向揉太溪穴，徐徐吸气。拇指腹逆时针方向中揉京骨穴，缓缓呼气；拇指腹顺、逆时针方向中揉太冲穴，徐徐吸气。拇指腹顺、逆时针方向中揉丘墟穴，缓缓呼气；拇指腹顺时针方向轻揉神门穴，徐徐吸气。拇指腹逆时针方向中揉腕骨穴，缓缓呼气；拇指腹顺时针方向轻揉太白穴，徐徐吸气。拇指腹逆时针方向中揉冲阳穴，缓缓呼气；拇指腹顺时针方向轻揉大陵穴，徐徐吸气。拇指腹顺、逆时针方向中揉阳池穴，缓缓呼气。习练1-3次。（图53、54、55、56，穴位图十三）

功用：协调十二经络之原，以促进经络传导。疏通十二经气，以强化身体机能。

功效：改善五脏六腑之生理机能，加强五官九窍之器官作用。

### 第三节

功法：仰卧位，两手掌心向上，闭目，意守公孙穴，徐徐吸气，缓缓呼气；意守内关穴，闭目，徐徐吸气，拇指腹顺时针方向轻揉内关穴。缓缓呼气，拇指腹轻震内关穴；意守申脉穴，闭目，徐徐吸气，缓缓呼气；意守后溪穴，闭目，徐徐吸气，拇指腹顺时针方向轻揉后溪穴。缓缓呼气，拇指腹轻震后溪穴；意守足临泣穴，闭目，徐徐吸气，缓缓呼气；意守外关穴，闭目，徐徐吸气，拇指腹顺时针方向轻揉外关穴。缓缓呼气，拇指腹轻震外关穴；意守照海穴，闭目，徐徐吸气，缓缓呼气；意守列缺穴，闭目，拇指腹顺时针方向轻揉列缺穴，徐徐

吸气。拇指腹轻震列缺穴，缓缓呼气。习练1-3次。（图57、58、59，穴位图十四）

功用：疏通任、督、冲、带、阳维、阴维、阳跷、阴跷八脉之脉气，协调经络传导，气血流注。

功效：增强经脉气机之濡润功能，加强经络传导之感应效用。

### （三）脏腑功

道家经典著作《太平经》云：“欲寿者，守气而合神。”可见，道家在讲养生，求益寿的实践中，很重视“气生精，精生神，神生明”的精气与神明的气功法术。《庄子》云：“古之真人，其息深深。”道家养生学认为，“精炼气，勤吐纳，专于内守，以养其神……尚或可以全形而却疾”。“上有脏像，下有十乡，思之不止，五脏之神能报二十四时气而万疾皆愈”。这说明，习气练功，对协调脏腑，祛病延年，具有实际意义。正因如此，道家在探求防病疗疾中，主张“心脏病者，体有冷热，吹呼二气出之，肺脏病者，胸膈胀满，嘘气出之，脾脏病者，体上游风习之，身痒痛闷，唏气出之，肝脏病者，眼疾愁忧不乐，呵气出之”。健身益体，习练行气之术；养生之道，力行吐纳之功，谙练日久，必有效益。

#### 第一节

功法：仰卧位，双手掌心向上，闭目。分别、先后意守肺俞穴、肾俞穴、肝俞穴、心俞穴、脾俞穴，徐徐吸气，缓缓呼气。（穴位图五）

意守中府穴，徐徐吸气，拇指腹顺时针方向轻度按摩；缓缓呼气，拇指腹中度震按。

意守京门穴，徐徐吸气，拇指腹顺时针方向轻度按摩，缓缓呼气，拇指腹中度震按。

意守期门穴，徐徐吸气，拇指腹顺时针方向轻度按摩；缓缓呼气，拇指腹中以震按。

意守巨阙穴，徐徐吸气，拇指腹顺时针方向轻度按摩；缓缓呼气，拇指腹中度震按。

意守章门穴，徐徐吸气，拇指腹顺时针方向轻度按摩；缓缓呼气，拇指腹中度震按。（穴位图四、五）

功用：协调五脏经气之贯通，疏调五脏络脉之疏达。

功效：增强肺气、肾骨、肝筋、心血、脾肉的生成功能，促进气血的输布和筋骨的濡润。

#### 第二节

功法：盘膝坐位，闭目。

意守列缺穴，徐徐吸气，拇指腹顺时针方向轻揉列缺穴。

意守偏历穴，徐徐吸气，拇指腹顺时针方向轻揉偏历穴。

意守大钟穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守飞扬穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守光明穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守蠡沟穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守通里穴，徐徐吸气，拇指腹顺时针轻揉通里穴。

意守支正穴，徐徐吸气，拇指腹顺时针方向轻揉支正穴。

意守公孙穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守丰隆穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守内关穴，徐徐吸气，拇指腹顺时针方向轻揉内关穴。

意守外关穴，徐徐吸气，拇指腹顺时针方向轻揉外关穴。

意守屏翳穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守长强穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守大包穴，徐徐吸气，顺时针方向，双手掌心轻揉大包穴。（图 60，61，62，穴位图十五）

功用：协调十四经脉之脉络，促进十二经脉的通达、输布，调节经络之传导。

功效：增强肺、肾、肝、心、脾之五脏功能，加强十四经脉的气血流注。

### 第三节

功法：站立位，闭目。

意守云门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守幽门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守风门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守魂门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守育门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守金门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守章门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守期门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守京门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守神门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守梁门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守关门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守滑肉门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守郄门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守液门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守耳门，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守石门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守命门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

意守哑门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。

（见穴位图十六、十七）

功用：疏通脏腑之气血流注，加强脏腑之经络传导。

功效：通血脉，强筋骨，润肌肤，和脏腑。

## 养生与饮食

道家的养生学中，有关饮食之论，极为精湛。我国长沙马王堆汉墓出土的历史资料中，记载了道家“郤食”“食气”的论述。晋代的道家代表人物葛洪提出：“不欲极饥而食，食不过

饱；不欲极渴而饮，饮不过多。”“凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。”可见，道家对于饮与食，有着科学的见地。梁代的道家代表人物陶弘景，指出：“饮食多，则气逆，百脉闭。百脉闭，则气不行，气不行，则生病。”这说明，道家对于合理的饮食，十分重视。“安身之本，必资于食。”“养生当论食补。”这是善养生者的重要立论。饮食，乃养生强生的基本因素之一，也是维持良好的生理机能，保持旺盛生命力的主要因素。

饮食，有寒、热、温、凉的食性，也有辛、甘、酸、苦、咸、淡、涩的食味，饮食使其性味相宜，相合，相生，相益，脏腑则会得到协调，气血则会得到和顺，津液则会得到疏导，官窍则会得到舒达，肢骸则会得到通利，肌肤则会得到润泽。所以，食稻谷有养生之益，食菜蔬有养生之效，食禽畜有养生之利，食瓜果有养生之用。摄食养生与善食养生，乃道家养生学和养生法术的重要内容。在道家的养生学和养生法术中，摄食养生，善食养体，则成为道家性命双修的传统内容。

#### 道饮：

##### 1. 桑葚饮

性味：寒，甘。归经：肝、肾。

功用：滋肾阴，清虚热。

饮法：煎汤，早、晚饮。或加红枣煎汤饮。

文献记载

《随息居饮食谱》：“桑葚，滋肝肾，充血液，祛风湿，健步履，熄虚风，清虚火。”

《滇南本草》：“益肾脏而固精，久服黑发明目。”

##### 2. 莲子饮

性味：平、甘。归经：心、脾、肾。

功用：养心，补脾，益肾。

饮法：煮汤，早、晚饮。或加红枣煮汤饮。

文献记载

《增补食物秘书》：“莲子，补脾、益心肾。”

《本草纲目》：“莲子，补心肾，益精血。”

##### 3. 胡桃饮

性味：温，甘。归经：肺、肾。

功用：益气，养血，补肾，固精。

饮法：煮汤，早、晚饮。或加红枣煮汤饮。

文献记载

《食鉴本草》：“补肾利小便，益齿。”

《本草纲目》：“补气养血，温肺润肠，治虚寒喘咳。”

说明：桑葚、莲子、胡桃、红枣，等量，共煎汤，早、晚饮。可改善睡眠不良，缓解腰腿酸痛，止息心悸、心慌等。

##### 4. 栗子饮

性味：温，甘。归经：脾、胃、肾。

功用：健脾，养胃，补肾，强筋。

饮法：煮汤，早、晚饮。或加红枣煮汤饮。

文献记载

《千金·食治》：“栗子，益腰脚不遂。”

《食性本草》：“理筋骨风痛。”

#### 5. 桂园饮

性味：温，甘。归经：心、脾。

功用：宁心，润肺，益脾。

饮法：煮汤，早、晚饮。或加红枣煮汤饮。

文献记载

《食物本草会纂》：“通神明，益脾胃，补虚损。”

《食鉴本草》：“安神补血。”

#### 6. 花生饮

性味：平，甘。归经：脾、肺。

功用：和胃，润肺。

饮法：煮汤，早、晚饮。或加红枣煮汤饮。

文献记载

《本草备要》：“花生，补脾，润肺。”

《本经逢源》：“花生，健脾胃。”

说明：栗子、桂圆、花生、红枣，等量，共煎汤，早、晚饮。可防治贫血，乏力，失眠，心悸等。

#### 7. 淡菜汤

性味：温，咸。归经：肝、肾。

功用：补肝肾，益精血。

用法：炖汤，午、晚食用。或加红枣炖汤食用。

文献记载

《随息居饮食谱》：“淡菜，补肾，养血，填精。”

《日华子本草》：“补五脏，益阳事，壮腰膝。”

#### 8. 狗肉汤

性味：温，咸。归经：肾，命门，脾、胃。

功用：温肾助阳，补中益气。

用法：炖汤，午、晚食用。或加红枣炖汤食用。

文献记载

《食物本草会纂》：“壮阳道，暖腰膝，填精髓，益气力。”

《医林纂要》：“狗肉，补肺气，固精气，强腰膝。”

#### 9. 羊肉汤

性味：温，甘。归经：脾、肾。

功用：益气补虚，壮腰强膝。

用法：炖汤，午、晚食用。或加红枣炖汤食用。

文献记载：

《食医心镜》：“羊肉，益肾气，壮阳道。”

《日用本草》：“羊肉，壮筋骨，益腰膝虚弱。”

说明：淡菜（贻贝、红蛤、海红）、狗肉、羊肉，或加红枣炖汤，午、晚食用，可防治腰腿酸痛，早泄阳痿，头晕眩，手足寒冷等。

#### 10. 茼蒿汤

性味：平，甘。归经：脾，胃。

功用：和脾胃，利二便，化痰壅。

用法：煮汤，午、晚食用。或加黄花菜煮汤食用。

文献记载

《千金·食治》：“茼蒿，安心气，利肠胃。”

《得配本草》：“茼蒿，通血脉，利肠胃。”

#### 11. 菠菜汤

性味：凉，甘。归经：胃、肠。

功用：养血，止血，润燥。

用法：煮汤，午、晚食用。或加黄花菜煮汤食用。

文献记载

《随息居饮食谱》：“菠菜，活血，润肠，和胃开胸膈。”

《陆川本草》：“菠菜，生血，活血，止血，去瘀。”

#### 12. 芹菜汤

性味：微寒，甘苦。归经：肝、心、胃。

功用：平肝，清热，凉血，驱湿。

用法：煮汤，午、晚食用。或加黄花菜煮汤食用。

文献记载

《本草推陈》：“芹菜，清肝，明目，凉血。”

《本经逢原》：“清胃热，消湿。”

说明：茼蒿、菠菜、芹菜、黄花菜，等量，共煮汤食用，可防治贫血，降低血压，醒脑提神。

#### 13. 黑豆汤

性味：平，甘。归经：肾、脾。

功用：活血，除痹，消肿，镇痛。

用法：煮汤，午、晚食用。或加薏米煮汤食用。

文献记载

《食物本草会纂》：“补肾阴，消肿胀，散瘀血，除湿痹。”

《名医别录》：“消肿胀，除胃热，散寒结。”

#### 14. 赤豆汤

性味：平，甘。归经：膀胱、脾。

功用：驱湿，利水，健脾，清热。

用法：煮汤，午、晚食用。或加薏米煮汤食用。

文献记载

《食鉴本草》：“利小便，消水肿，生津液。”

《食物本草会纂》：“止泻痢，祛热毒，利小便，下乳汁，消胀满。”

#### 15. 高粱汤

性味：平，甘。归经：胃、脾、膀胱。

功用：健脾，止痢，驱湿。

用法：煮汤，午、晚食用。或加薏米煮汤食用。

文献记载

《本草纲目》：“温中，消湿，涩肠。”

《本草品汇精要》：“调中开胃，消暑清热。”

说明：黑豆、赤豆、高粱，等量，或加薏米，共煮汤食用。可防治腰膝酸软乏力，肾亏小便淋漓，脾虚腹泻疼痛。

#### 16. 粳米汤

性味：平，甘，归经：脾、胃。

功用：补中益气，健脾和胃

用法：煮汤，早、中、晚食用。或磨粉炒熟，开水冲食。

文献记载

《食物本草会纂》：“壮筋骨，和脾胃，止泄痢。”

《食鉴本草》。“壮气力，养五脏。”

#### 17. 糯米汤

性味：温、甘。归经：肺、脾。

功用：补肺气，健脾胃。

用法：煮汤，早、中、晚食用。或磨粉炒熟，开水冲食。

文献记载

《随息居饮食谱》：“糯米，补肺气。”

《本草纲目》：“暖脾胃，止寒泄。”

#### 18. 薏米汤

性味：微寒，甘淡。归经：脾、肾。

功用：祛湿，健脾，清热。

用法：煮汤，早、中、晚食用。或磨粉炒熟，开水冲食。

文献记载

《食鉴本草》：“止消渴，祛风湿，清肺热，健脾胃。”

《神农本草经》：“除湿痹，解拘挛。”

说明：粳米，糯米、薏米，等量，共煮汤食用。可防治腰膝乏力，脾胃不和，虚寒泄泻。

#### 19. 鳝鱼

性味：温，甘，归经：脾、肾。

功用：散风寒，益气力。

用法：煮汤，中、晚食用，加适量鲜姜。

文献记载

《本草拾遗》：“补虚损。祛湿痹，止血，祛风”

《本草纲目》：“治痔痿，疔疮。”

#### 20. 银鱼：

性味：平，甘。归经：脾、肾。

功用：滋阴，消肿，润沛，补气。

用法：煮汤，中、晚食用，加适量鲜姜。

文献记载

《食疗本草》：“润肺，止咳，利水。”

《医林纂要》：“补肺，滋阴。”

#### 21. 鳅鱼

性味：平，甘。归经。肺、肾、脾。

功用：滋阴，清热，祛湿，解毒。

用法：煮汤，中、晚食用，加适量鲜姜。

文献记载

《食物本草会纂》：“兴阳，消痔，利咽。”

《滇南本草》：“通血脉，消疮毒。”

说明：鳝鱼、银鱼、鳅鱼，等量，加适量鲜姜，共煮汤食用。可防治气虚，腰痛，乏力，风湿痹痛。

### 道膳

#### 1. 五豆糕

黄豆

性味：平，甘。

功用：补气、健脾、清热，解毒。

黑豆

性味：平，甘。

功用：补肾阴，强腰膝，祛湿痹。

赤豆

性味；平，甘。

功用：清热，除湿，消肿。

豌豆

性味；平，甘。

功用，益气，祛湿，解毒。

绿豆

性味：寒，甘。

功用：清热，消肿，解毒，生津。

食法与功效：将各豆磨粉，调匀，蒸糕（发酵加工），午餐食之。防治：腰背酸痛，小便不利，气虚乏力等。

## 2. 五仁包

南瓜子仁

性味：凉，甘。

功用：清湿热，驱虫。

西瓜子仁

性味：凉，甘。

功用：清热，利尿，强肾，消肿。

葵花子仁

性味：平，甘。

功用：清湿热，通便，定喘。

甜杏仁

性味：平，甘。

功用：润肺止咳，润肠，和胃。

核桃仁

性味：温，甘。

功用：补肾，润肺，润肠，通便。

食法与功效：将五仁粉碎，加山楂糕（适量），蜂蜜（适量），香油（适量），拌匀，成馅，做包子食用。防治：肾亏腰痛，便秘，喘咳等。

## 3. 五色菜

胡萝卜

性味：平，甘。

功用：利气，补血，健脾，消食。

黄花菜

性味：平，甘。

功用：清热，通便，消肿，镇静。

绿豆芽

性味：凉，甘。

功用：补血，活血，清热，润肠。

茄子

性味：寒，甘。

功用：清热，活血，消肿，解毒。

食法与功效：将各菜切丝，开水烫熟，加芥末、醋、酱油等佐料，拌食。防治：发热，牙龈出血，贫血，便秘，肿痛等。

#### 4. 五米饼

苡米

性味：微寒，甘淡。

功用：除湿，益肺，健脾，和胃。

秫米

性味：平，甘。

功用：清热，止痢，健脾，通便。

粟米

性味：微寒，甘咸。

功用：益肾，除热，解毒。

粳米

性味：平，甘。

功用：补脾，养胃，益精，利气。

食法与功效：将各米碾粉，调匀（发酵加工），做成饼或馍。午、晚餐食之。防治：乏力，湿热，湿痹，水肿等。

#### 5. 养肺生津粥

白果：七枚。

性味：平，甘苦涩。

功用：清肺、止咳、祛湿、化痰。

青果：三枚。

性味：温，甘酸。

功用：清热，生津，化痰，醒酒。

杏仁：十六枚。

性味：平，甘。

功用：清肺，化痰，止咳。

百合：六十四瓣。

性味：平，甘微苦。

功用：润肺，止咳，清心，补气。

荸荠：七个。

性味：寒滑、甘凉。

功用：清热，化痰，生津，消食。

食法与功效：将白果、杏仁等去除外皮。加糯米二两，拌匀，蒸熟或煮熟，加冰糖，早、晚分食。防治：喘咳，气虚，低热，咽干等。

## 养生和情绪

道家养生学的传统观念乃“清静无为”。即，使人保持纯洁的心灵，维持安定的情绪，既要善于调养精神，又要长于协调七情，清心不躁，“性命双修”这是道家的养生之道。

思、喜、怒、忧、悲、惊、恐，乃人生七情，七情的波动，可影响气血，经络、脏腑、津液的流注、传导、活动、输布。所以说，七情的变化过甚，则会造成气血失和，经络失调，脏腑失常，津液失润，以致酿成内伤，导致疾病。道家《摄生养性论》云：“积忧不已，则魂神伤矣。”“切切所思神则败。”这说明七情过度，则会成害。故，善养生者，当善于调和七情，七情调和，方会益寿。

### （一）怒

七情之中，易发怒气者，多肝气旺盛，肝气过盛而上冲，常可产生激怒，怒伤肝，肝气不舒，常成郁结，肝郁则不疏达，日久，肝气上逆，常出现头昏，头痛，而肝气不足，则出现目眩，眼花，肝脏产生病变，则多出现胸胁疼痛，眼干目涩，倦怠乏力等。所以克制发怒，和平情绪，乃养生之要。

善养生，当求心情舒展，情绪乐观。常怒者，肝气郁结，有猝然成病之危。为养生之计，不可不制约情绪，善于息怒。“怒伤肝”生怒，则应疏泄、条达肝气，以舒肝郁，以健身益体。

#### 保健方法

（1）手中指腹推太冲穴。手拇指腹揉膻中穴，气海穴、内关穴。反复3-5次。

（2）闭目，舌舔上颚，鼻深深吸气，口急促呼气。

做1-2分钟。（穴位图四、十三、十四）

保健效用：舒肝气，理气机，通心脉。

### （二）悲忧

多悲善忧者，常可使心神不安，情志不宁。当人的心神不宁，情志不和时，往往会使五脏的气机和血脉，失去协调，从而酿成内伤，内伤过甚就会产生生理和病理的变化。悲伤心，忧伤肺，悲忧过甚，可产生气血壅滞，甚者，形成精神抑郁，气息闭塞，终成疾病。

善养生，力当化解悲伤，排除忧虑。因，悲伤，气必沉滞，心之官必拘急；忧郁，气必郁结，肺之官必衰弱。故，疏导悲忧，清心可以养血，和养肺以气，此乃长寿之道。

#### 保健方法

（1）双手中指腹推耳门穴，揉睛明穴，揉迎香穴，拇指腹揉人中穴。反复3-5次。

（2）闭目，舌舔上颚，鼻深深吸气，口缓缓呼气。双手掌顺时针按摩胸廓，两胁，双手掌交替推膻中穴，巨阙穴，壅、中、下腕穴，气海穴。反复1-3次。（穴位图二、三、四）

保健效用：开七窍，舒脏腑，调三焦。

### （三）惊恐

人常受惊，则必气乱，心必动荡而不安，神必惊悸而不宁。惊甚，气血疏布则失调，经络传导则失常，脉道贯通则受阻。人常恐惧，则必伤神，心必畏怯，心神常可涣散。惊恐使神无所归，心无所依，日久，则会心神不合，精神紧张，致使气血偏颇，三焦闭塞而致病。

善养生，力求情绪冷静，心境坦然，遇惊求安，遇恐求宁，“精神内守”，此乃养生之法。

#### 保健方法

(1) 双手拇指腹交替按揉大陵穴、神门穴、太渊穴、阳池穴。(穴位图十、十一)

(2) 闭目，舌舔上颚，鼻深吸气，口缓缓呼气，左手掌心按摩关元穴，右手掌心扶摩命门穴。1-3分钟。(穴位图四、五)

保健效用：镇静、安神、理气、壮阳。

#### (四) 喜

人生七情，喜者为乐。道家经典著作《太平经》云：“乐乃可以合阴阳。”“元气乐则大昌。”这说明，乐，可使阳气阴血，输布畅达，流注旺盛，可使脏腑之阴，肌肤之阳，协调和缓。故，喜之正常，可使情志调达，气机和顺，血脉流畅，而过于喜乐则伤心。《摄生养生论》云：“久言笑，则伤脏腑。”《千金翼方》云：“量力谈笑，相欢适，不可过度。”这说明，喜乐过之，亦可自戕而伤心身。故，《养生延命录》云：“言谈语笑，能行不妄失者，则可延年益寿矣。”

善养生，喜当适度而不过，乐须节制而不极，恰如其分，适得其中，乃养生之益。

#### 保健方法

(1) 盘膝静坐，闭目养神，徐徐吸气，缓缓呼气。10-15分钟。

(2) 闭目，双手拇指腹交替揉按大陵穴，三阴交穴。反复3-5次。(穴位图六、十三)

保健效用：疏导经络气机，协调气血流注。

#### (五) 思

道家养生学中，视心为血脉之泉，神明之府，思念之源。故，道家主张思想纯正，精神宁静，心情愉悦。为此，养生，以求“修性”“炼己”“寡欲”“少虑”。思虑过度，则会使心血耗损，精神劳倦，气机失调，且能使饮食失常，睡眠不良，精神恍惚，脑力衰退，头晕目眩等。因，思虑反映思想情绪，表现内心感受，所以，思之情，情之变，可引起生理机能的不良病症，若思绪与情绪，超过了生理活动的限度，就会产生气血、经络、津液、脏腑的功能失常，而酿成内伤。

善养生，须清心而自制，养神而少虑，切戒躁、急、苦思。“思虑伤脾”，调脾胃，以养精气，以养情志；使心神安适，脏腑和顺，气血畅达，方有益于强身娱神，心宽体壮。

#### 保健方法

(1) 盘膝静坐，闭目养神，徐徐吸气，缓缓呼气。10-15分钟。

(2) 闭目，双手中指腹按、揉血海穴，双手掌心重叠按揉关元穴，双手食、中、无名、小指尖相对，推拿印堂、神庭、百会、风府穴，食、中、无名指、小指腹并拢按摩头后颈项。反复3-5次。(穴位图一、四、六)

保健效用：静心宁志，补益气血，疏导气血流注。

## 养生与环境

### (一) 自然环境

人类生存在自然界之中。自然环境，对人类的生存和健康，有着客观上的直接影响。人的生命活动，与自然环境的四时季节和天地之气，便产生了密切关系。春夏秋冬的气候变化，对人的疾病，也就有着重要作用。道家的养生学认为：“四季为纪”“四时为序”，人的生气与四季之气，是相顺相应，相通相合的。人的身体能顺应四季气候之变化，四季气候的变化能合于自然规律，人的养生，便会受益。

#### 春季

春季乃“生”的季节，善养生者，当重视“生发”的节气对人体的温煦作用。春气的疏导应于肝，在于经脉，疏通经气，方利于血脉，这是养生之道。

#### 保健方法

(1) 气功：站立位，闭目，双手掌心按摩章门穴、期门穴，徐徐吸气，缓缓呼气。3-5分钟。(穴位图四)

#### (2) 宜食

##### 青鱼

性味：平，甘。

功效：滋阴，养肝，补血，明目。

食法：蒸食，晚餐食用为宜。

##### 李子

性味：酸，平，甘。

功效：清肝，生津，止痢疾，利小便。

食法：煎汤，饭后饮用。

保健作用：解肝郁，除烦热，镇胁痛。

#### 夏季

夏季乃“长”的季节，善养生者，当重视“成长”的节气对人体的热力作用。夏气的输濡，应于心，在于孙络（络脉之细小别支），疏和络脉，方加强血流，这是养生之法。

#### 保健方法

(1) 气功：坐位，闭目，双手中指腹按摩极泉穴，灵道穴，徐徐吸气，缓缓呼气。3-5分钟。(穴位图十)

#### (2) 宜食

##### 鹌鹑蛋

性味：平，甘。

功效：益气，补血，宁神，安心。

食法：煮食，早餐食用为宜。

##### 莲子

性味：平，甘涩。

功效：养心，益肾，益气力，强筋髓。

食法：煮食，早晨食用为宜。

保健作用：增强心力，缓解胸痛。

#### 秋季

秋季乃“敛”的季节，善养生者，当重视“收敛”的节气对人体的凉爽作用。秋气的散发，应于肺，在于皮肤，通贯腠理，方益于肌肤，这是养生之益。

#### 保健方法

(1) 气功：盘膝坐位，闭目，双手掌心按摩膻中穴、气海穴，徐徐吸气，缓缓呼气。3-5分钟。(穴位图四、六)

#### (2) 宜食

##### 兔肉

性味：凉，甘。

功效：补中益气，健脾和胃。

食法：煮汤，早餐食用为宜。

##### 藕

性味：寒，甘。

功效：清热润肺，益气增力。

食法：煮食，早、晚食用为宜。

保健作用：补气，调气，止咳，定喘。

#### 冬季

冬季乃“藏”的季节，善养生者，当重视“封藏”的节气对人体的寒冷作用，冬气的传化，应于肾，在于髓海，滋润筋骨，方强化机体，这是养生之利。

#### 保健方法

(1) 气功：仰卧位，闭目，徐徐吸气，缓缓呼气，双手掌搓热按揉京门穴、神阙穴、关元穴。反复做5-7分钟。(穴位图四、五)

#### (2) 宜食

##### 雀肉

性味：寒，甘。

功效：壮阳道，益腰膝，补精髓，缩小便。

食法：煨食，晚餐食用为宜

##### 榛子仁

性味：平，甘。

功效：益气，补血，消疲，开胃。

食法：炒食。早晨食用为宜。

#### (二) 生活环境

清静的环境，乃客观上有益的养生条件，无为的欲念，为主观上有利的益寿境界。道家提

倡“清静无为”，其实，乃是一种勉励人们“静心而不躁”，“清心而求安”的养生观念。性情的陶冶和养生的得益，在主观上说心阔神怡，乃为利；在客观上说，身适，人安，乃为利。人的生活环境，雅美，清静，人的身心则随之平和，人的情绪则随之安适。故，求养生，必求生活的美好，求益寿，必求环境的怡人。

人的生活离不开环境，而生活环境，可影响人的精神情志。所以，生活环境与人的精神情志，有着密切关系。《庄子》云：“导引神气，以养形魄，乃延年之道。”益寿延年，赖乎神气，形魄，得以调摄，精神情绪的安逸乐怡，则须要有悦目赏心，怡情悦性的生活环境。美好的生活环境，可调节人的精神情志，可保健人的气血和顺和生机旺盛。故，美好的精神情志，可使人乐观豁达，抑郁的情绪心境，则是酿成短寿夭亡。善养生者，当欢娱情志。

### 药花

庭院养植花木，以供观赏，可养性。厅室栽培花草，以供闻香，可健身。此乃养生之妙。

菊花：有疏风散热，醒脑明目的功效，还有清热解毒的效用。菊花具有雅淡芳香，常闻其香，通鼻窍，而宣通经络，益于养生。

玫瑰花：有祛风散瘀，理气活血的功效，还有舒肝和胃的效用，玫瑰花具有温雅的芳香，常闻其香，通鼻窍，而宣通脉络，益于保健。

木瓜：有驱湿，祛风痰的功效，还有清暑解毒，舒肝镇痛的效用。木瓜具有清淡的清香，常闻其香，通鼻窍，而舒达筋骨，益于强身。

佛手：有理气，舒肝，和胃，镇咳的功效，还有化湿，镇痛的效用。佛手具有清雅的清香，常闻其香通鼻窍，而宣达经络，益于健身。

### 药浴

刺五加浴：道家美誉刺五加乃令人益寿，使人长生之物。《桂香室杂记》云：“白发童颜叟，山前逐骝骅，问翁何所得，长服五加茶。”可见，刺五加乃养生益寿之佳品。

功效：通经活络，消除疲劳，舒筋活血，增强机能。

浴法：煎药液掺入浴水，沐浴中按摩足三里穴、合谷穴、关元穴、涌泉穴。

枸杞子浴：道家赞誉枸杞子，乃和面色，固元精强筋骨而益寿。《老老恒言》云：“枸杞子煎汤具浴，令人不病不老。”可见，枸杞子浴，乃健身益寿之良方。

功效：滋肝肾，强腰膝，壮阳，明目。

浴法：煎药液掺入浴水，沐浴中，按摩京门穴、命门穴、光明穴、足三里穴、关元穴。

药浴宜忌：

《彭祖摄生养性论》：“勿沐浴后而迎冷风。”“勿冲热而入冷水淋身。”

《孙真人枕上记》：“频于暖处浴。”

药液沐浴，浴水不宜太热，宜湿，凉热适体。

药液沐浴，浴后避风，浴罢着衣。

药液沐浴、不可过频，过频则耗真气。男宜八日一浴，女宜七日一浴。

## 养生与性

精、气、神是人生命的物质基础。人的生长、发育、生殖、衰老与人的气血、精力、神智

的盛衰，有着密切的关系。“精”乃是构成人的生命与维持人的生命活动的重要物质。精气与精力充足者，生命力必然旺盛，精气与精力不足者，生命力必会衰弱。生命力衰退，人体就可能感受外邪而造成内伤，甚至致伤成疾。“夫精者，身之本也。”故，善养生者，必善养精气，善惜精力。精盛，气则足；气足，神则旺；神旺，身则健；身健病则少；病少，寿则长。

道家养生学认为：“色欲不可纵，纵则精血竭。精血不可竭，竭则寿易损。”《阴符经》云：“淫欲美色，破骨之斧锯也。”《太上老君养生诀》云：“制嗜欲可以保性命。”故，养生之道，以保全“精血”为上。养生之法，以节制色欲为要。寡欲者，心安意静，情和神怡；善养生，神爽气盛，精足力强，

此乃延年益寿良方。

### （一）养性益寿

“人始生，先成精。”生殖之精，构成人体，养护生命，当善于养性。肾藏精，补肾而固元精，乃养生之道。

#### 强壮功

夜晚入睡前，盘膝坐位，闭目。徐徐吸气，缓缓呼气。一手掌心托举丸，一手掌心按摩气海穴、关元穴、中极穴。缓慢轻柔施术，至按摩部位产生热感，热传至小腹内为度。

清晨起来后，站立位，挺胸收腹，徐徐吸气，憋气，缓和、弹性地一手掌拍击气海，关元、中极穴部位，一手掌拍击命门穴，缓缓呼气，两手交替施术，1-3分钟。两手掌对搓至热，一手按抚命门穴，一手按抚气海穴、关元穴、中极穴，至按抚部位发热为度，两手交替施术，2-4分钟。（穴位图四、五、六）

#### 药补

##### （1）肉苁蓉液

肉苁蓉性温，味甘酸咸。具有补肾壮阳，强健腰膝的功用。

取肉苁蓉30克，红枣七枚，冰糖一两，水600克，入砂锅，微火静汤，过滤去渣。

每日早、晚各服120毫升。

《神农本草》云：“肉苁蓉味甘性温，养五脏，益精血。”

《玉揪药解》云：“肉苁蓉补精益髓，悦色延年。”

##### （2）芡实粉

芡实性温，味甘涩。具有益肾，固精，健脾，止泻的功用。

取芡实（适量），研粉，炒微黄，黑芝麻（适量），微炒，冰糖适量（患糖尿病者不加）。

每日晨开水冲食（适量）。

《本草纲目》：“芡实粉，固精，明耳目。”

《神农本草》：“芡实，补中，益精，强志，明耳目。”

### （二）节制房事

《养性延命录》云：“色有节者，强而寿。”道家主张，养生当“房事有节，以养精气”。“精气充盈，则抗御外邪，却病延年。”房事适度，则会防止精液妄流。《抱朴子·释滞》云：“性，不宜任情肆意，节制，方不损寿命。”人欲益寿延年。宜养精，善节制，不当贪一时欢乐而狂淫妄欲。贪恋色情，过行房事，乐于淫秽，则津液干竭，精液滥溢，日久，将伤神损寿。

### 房事五忌

饭后，饮食过量，胀饱未消，行房，会伤脾胃，乃忌。

劳倦，身体疲惫，精神萎靡，行房，会伤气血，乃忌。

忿怒，悲愤伤感，情绪激动，行房，会伤肝肺，乃忌。

疾病，伤痛未愈，体力衰退，行房，会伤经脉，乃忌。

惊吓，紧张心悸，身神不安，行房，会伤心肾，乃忌。

### 房事三戒

“男子十六岁而精通。”精为元神之本，年少者血气旺盛，精神充足，放纵性欲，必耗精伤神，损亏元精，危害健康，当戒。

“男子六十四而精绝。”精为元气之根，年老者，气血衰败，精力不足，贪恋性欲，必耗神伤身，损亏元气，危害寿命，当戒。

迷恋性欲者，过思求欲，荡而不羁，过度淫欲，嗜欲不节，强行行房则伤元气，连续行房则耗元精，晨、午行房则败元神，当戒。

### （三）性保健

（1）“人之少也，血气未定，戒之在色。”男子年少，不宜早婚，“待壮而婚”，方有益于身心健康发育。

（2）《千金要方》云：“人年二十者，四日一泄，三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄。”精气神乃生命之根，男子节制性欲，乃养生之道。

（3）秋冬季节，男子精气闭藏，宜固精壮阳，所以，节制房事方益于健康。

（4）冬季严寒，气血输布流注不畅，男子当补养精髓，以利强健身体。

处方：小米面（炒）250克 山药面（炒）250克 牛骨髓（炼熟）125克 胡桃仁（粉碎）120克 黑芝麻（微炒）60克 葡萄干120克 冰糖（研碎）120克（糖尿病患者忌用）共拌匀，开水冲食。

功效：补精髓，健脑髓，壮腰膝，生津液。

用法：每日清晨食用一小碗。

## 老年保健术

年老，乃人的生命活动的必然趋势。生命力衰退则是年老的天然律规。善养生，当养精力以生气力，养气力以生精神，使气血得到调养，脏腑趋于和顺，筋骨受养而强健，津液受养而化生，从而使身体康健而尽天年，此乃养生益寿之道。

年老，生命的活力渐衰，道家讲求：少言、制怒以养气，少虑、安心以养血，舒情、寡欲以养神，和性、戒色以养精。人到老年，生理机能和各器官的功能，逐渐衰退，人的衰老现象，如，眼花，足重，易流泪，耳不聪，睡眠少，易疲劳，食欲不振，体力减弱，登高气喘，性欲减退，动作迟缓，脑力衰退等，相应地会自然出现。

善养生，宜心胸豁达，和谐情志，赏悦风景，活动筋骨，调配饮食，安适睡眠，节制性

欲，杜绝酗酒，顺应季节，防避风寒。

### (一) 四季保健

春夏二季，乃阳气生发，升盛的季节，宜保养阳气，使元气、元精、元神旺盛、畅达，以利康健。夏冬二季，乃阴气收藏、固存的季节，宜滋养阴气，使脏腑、经脉、津液和顺、协调，以益强壮。

春季：清晨宜早起，面迎朝霞，深呼吸。吐纳新鲜空气，舒展肌肤，双手掌抚摩头面、颈项、上臂、胸腹、背腰、臀部、下肢、足部。锻炼筋骨，屈伸、收展腕、肘、肩、踝、膝、髋、腰部。活动时间15-20分钟。

夏季：清晨宜早起，面迎朝霞，深呼吸。吐纳新鲜空气，缓慢跑步，放松走动。运动四肢，握拳缓慢出击，站立缓慢蹬腿，活动时间15-20分钟。

秋季：午间宜睡眠，闭目养神，自然呼吸，默润咽喉，潜咽唾液。夜晚睡前，面迎月光，深呼吸，吐纳新鲜空气，用力握拳，轻缓松拳，缓慢散步，轻缓抬腿、蹬腿、踢腿。活动时间10-15分钟。

冬季：午间宜睡眠，闭目养神，自然呼吸，舌舔上颚，润咽唾液，夜晚睡眠之前，面迎月光，深深呼吸，鼓腮干漱，润咽唾液。挺胸、收腹，吸气时用力提举，缩肛，呼气时放松身体。活动时间10-15分钟。

### (二) 四季防病

春，时应于肝，肝开窍于目。年老者，肝气渐衰，故，视力渐弱。肝气过盛，则易于激怒，肝气过衰，则易于惊恐。春，乃肝气生发的季节，调节肝脉，使肝气疏泄、畅达，可消散郁结，缓解头面、颈项胀痛，舒解筋络拘急挛急。

(1) 气功：意守左肝俞穴，深深吸气，意守右肝俞穴，缓缓呼气，连续做5-7次。(穴位图五)

功用：缓解目眩，头痛。

(2) 按摩：施术者，双手拇、食指腹，捏拿肝俞穴部位，至穴位部深度红晕为宜。

功用：疏泄肝气上冲，舒解肩背酸痛。

夏，时应于心，心开窍于舌。年老者，心血渐虚，故，心力渐衰。心气过实，则烦躁不安，心气过虚，则惊厥宁。夏，乃心血旺盛的季节，调节心脉，使心血和顺舒达，可增强心脏功能，通达心血输布。

(1) 气功：意守左心俞穴，深深吸气，意守右膈俞穴，缓缓呼气，连续做5-7次。(穴位图五)

功用：清热，化痰，消结，宁心，安眠。

(2) 按摩：拇指腹按、推左内关穴，至穴位部深度热感为宜。做1-2分钟。(穴位图十五)

功用：开阔胸廓，安神利眠，镇静心神。

秋，时应于肺，肺开窍于鼻。年老者，肺气渐弱，故，气力不足。肺气过逆，则咳嗽，痰壅，肺气过虚，则鼻塞，喘息，口渴，气短。秋，乃宣发诸气的季节，调节肺脉，使肺气输布、肃降，可利咽喉，润皮毛，通百脉。

(1) 气功：意守左肺俞穴，深深吸气，意守右肺俞穴，缓缓呼气，连续做5-7次。(穴位图五)

功用：清肺热，调肺气，利呼吸。

(2) 按摩：拇指腹按摩左太渊穴、右列缺穴，至穴位部发热为宜，做1-2分钟。(穴位图十)

功用：补肺气，开鼻窍，祛头风，镇喘咳。

冬，时应于肾，肾开窍于耳。年老者，肾气虚亏，故，听觉减退。肾气虚，腰脊酸痛，四肢乏力，肾气亏，耳鸣，遗尿，眼花，阳痿。冬，乃收藏精气的季节，调节肾脉，使肾气濡养脉髓，可温煦肢骨，通达耳窍，固强精髓。

(1) 气功：意守命门穴，深深吸气，意守肾俞穴，缓缓呼气，连续做5-7次。(穴位图五)

功用：强腰脊，固肾精。

(2) 按摩：双手掌心按揉京门穴，至穴位部深度发热为宜，做1-2分钟。(穴位图五)

功用：涩精，兴阳，缓解腰痛，改善听觉。

### (三) 精气神保健法

肺主气，肺为诸气之本，肺经脉气，流注于寅时（清晨：3-5时）。清晨，空气新鲜，大地复苏，人体吸入自然之气合与饮食化生之气，协调脏腑、经络、肌肤、筋骨、津液、九窍，会增强生命活力，可利于养生益寿。人到老年，元气虚弱，元气不足，血不旺行，气血不畅，气力则趋于衰退。善养生，应通达肺气以和脏腑，当调补元气以强身体。此乃老年保健之法。

(1) 气功：清晨，舌舔上颚，左手掌心按揉膻中穴位，深深吸气，右手掌心按揉气海穴，缓缓呼气。7-8次。(穴位图四、六)

功用：加强肺气输布，增强元气之传导。

(2) 饮膳：食用银耳、百合汤。

功用：滋养肺阴，补益肺气，止咳，定喘。

食法：煮汤，清晨空心食用。每次100-150毫升。

心主血，心为五脏之君，心经脉气，流注于午时（中午：11-13时）。中午，阳气正旺，气血昌盛，养心，五脏俱和，养神，血脉和利。心气合于神气，则营卫和谐，魂魄安定，心神达于交泰。善养生，应调补心气以益血脉，协调心脉以利元气，此乃老年保健之道。

(1) 气功：午时，舌舔上颚，自然呼吸，双手掌心按摩血海穴，自然呼吸，双手拇指交替按揉通里穴。3-5分钟。(穴位图六、十)

功用：增强血脉输注，加强心脉传导。

(2) 饮膳：食用猪心、桂圆汤。

功用：补心血，和血脉，镇静，安眠。

食法：煨汤，中午空腹食用。每次100-200毫升。

肾藏精，肾为脏腑藏精之源。肾经脉气，流注于酉时（下午17-19时）。精为生命之本源，精成髓生，髓生骨充。肾气盛，精气则足，精力则强，肾气衰，精气则虚，精力则弱。人到老年，肾阴则虚，肾阳则弱，肾精则不足，生命活力必然趋于衰退，强肾固本，此乃老年保

健之良方。

(1) 气功：面向落日余晖，舌舔上颚，闭目，意守命门穴，深深吸气，经督脉至百会穴，缓缓呼气。意守左太溪穴，徐徐吸气，引气至关元穴，缓缓呼气。意守关元穴，徐徐吸气，引气至右太溪穴，缓缓呼气。做1-3次。（穴位二、四、八）

功用：壮肾阳。补肾阴，强肾本，固肾精。

(2) 饮膳：食用牛鞭、黑豆汤。

功用：补肾，壮阳，固精，益血。

食法：煨汤。傍晚空腹食用。每次100-200毫升。

#### (四) 募、俞、络、郄保健法

人体是一个有机的统一体，人的五脏六腑，气血津液，躯干肌肤，四肢百骸，相互资生，相依相存，人身的经络体系，互相传导，相互影响。十四经脉，脉脉贯通，气血流注，运行不息，这种完整的生理活动，有节奏地维持着人的生命。

人到老年，生理机能趋于衰退，生理节律出现失调，这种新陈代谢的自然规律，在不同程度地影响着老年人的生命活力。有效地调节人体的经络传导，使气血和顺，官窍通达，津液充足，内脏协调，对改善老年人的健康状况，具有实际效益。

##### (1) 募、俞经脉保健法

人的经脉、气血，通贯、输布于周身，好似潮汐般有规律地流注于人体。经络的传导，始终保持着协调、平衡着生理功能的作用。若经络失调，生理机能就会出现异常。人身之经络气血，聚结于募穴，输布于俞穴。募、俞穴位，乃气血周流的枢纽，调节募、俞，以疏调脏腑，贯通里表，强健肌肤，必然会使生精机强盛，身健力壮。

第一，按、揉肺经募、俞。老年人胸闷、气短、喘咳、多痰等，宜于肺经循行周流时间（3-5时），双手拇指腹，轻度按、揉肺经募穴中府、肺俞穴，手感发热为度。（穴位图四、五）

第二，点、揉心经募、俞。老年人胸闷、憋气、胸痛、心慌、失眠、惊悸等，宜于心经循行周流时间（11-13时），中指腹轻揉心经募穴巨阙，双手拇指轻度按揉心俞穴，手感发热为度。（见穴位图四、五）

第三，按、揉脾经募、俞。老年人胃胀、腹泻、便秘、食欲不振等，宜于脾经循行周流时间（9-11时），手拇指腹按、揉脾经募穴章门穴、脾俞穴，手感发热为度。（穴位图四、五）

第四，按、揉肝经募、俞。老年人目涩痛、肝区疼痛、肋间疼痛、恶心、胸痛等，宜于肝经循行周流时间（1-3时），双手拇指腹点、揉肝经募穴期门穴、肝俞穴，手感发热为度。（穴位图四、五）

第五，点、按、揉肾经募、俞。老年人腰背酸痛、尿频、遗尿、下肢乏力、头晕等，宜于肾经循行周流时间（17-19时），双手拇指腹点、按、揉肾经募穴京门穴、肾俞穴，手感发热度。（穴位图五）

##### (2) 络、郄经脉保健法

人的经络、气血，传导、周流于全身，血脉疏达。则可和顺脏腑，疏调排泄。经络协调，则可安神宁志，舒展筋骨，强化肌肤，消除倦怠。若经络失和，生理功能则会出现失常。人身

之经脉气血，通达于络穴，深集于郄穴，络、郄穴位，乃气血疏导的转注。调节络、郄以通畅经脉，和缓气血，必然会使生机旺盛，康健益寿。

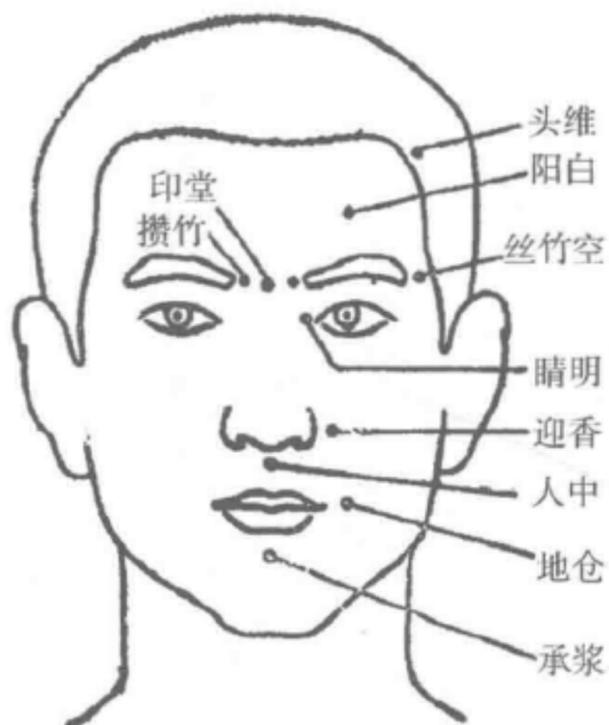
第一，推肺经络、郄。老年人痰壅、气滞、咽肿、喉痛、哮喘等，宜于肺经循行周流时间（3-5时），手拇指腹推肺经络穴列缺穴，郄穴孔最穴，手感发热为度。（穴位图十）

第二，点、揉心经络、郄。老年人心绞痛、夜卧不宁、焦躁不安、血压高等，宜于心经循行周流时间（11-13时与19-21时），手中指腹点、揉心经络穴通里穴，郄穴阴郄穴；心包经络穴内关，郄穴郄门穴，手感发热为度。（穴位图十、十七）

第三，按脾经络、郄。老年人消化不良，嗝气吞酸，胃痛肠鸣，五更泻等，宜于脾经循行周流时间（9-11时与7-9时），手拇指腹按揉脾经络穴公孙穴，郄穴地机，胃经络穴丰隆穴，郄穴梁丘穴，手感发热为度。（穴位图六、七）

第四，推肝经络、郄。老年人头昏目眩，肝区疼痛，躁怒不安，厌食恶心等，宜于肝经循行周流时间（1-3时与23-1时），手拇指腹推肝经络穴蠡沟穴，郄穴中都，胆经络穴光明穴，郄穴阳交，手感发热为度。（穴位图七、八）

第五，点、揉肾经络、郄。老年人小便失禁，血尿，肾炎，发热等，宜于肾经循行周流时间（17-19时与15-17时），手中指腹点、揉肾经络穴大钟穴，郄穴水泉；膀胱经络穴飞扬穴，郄穴附阳，手感发热为度。（穴位图七、八）



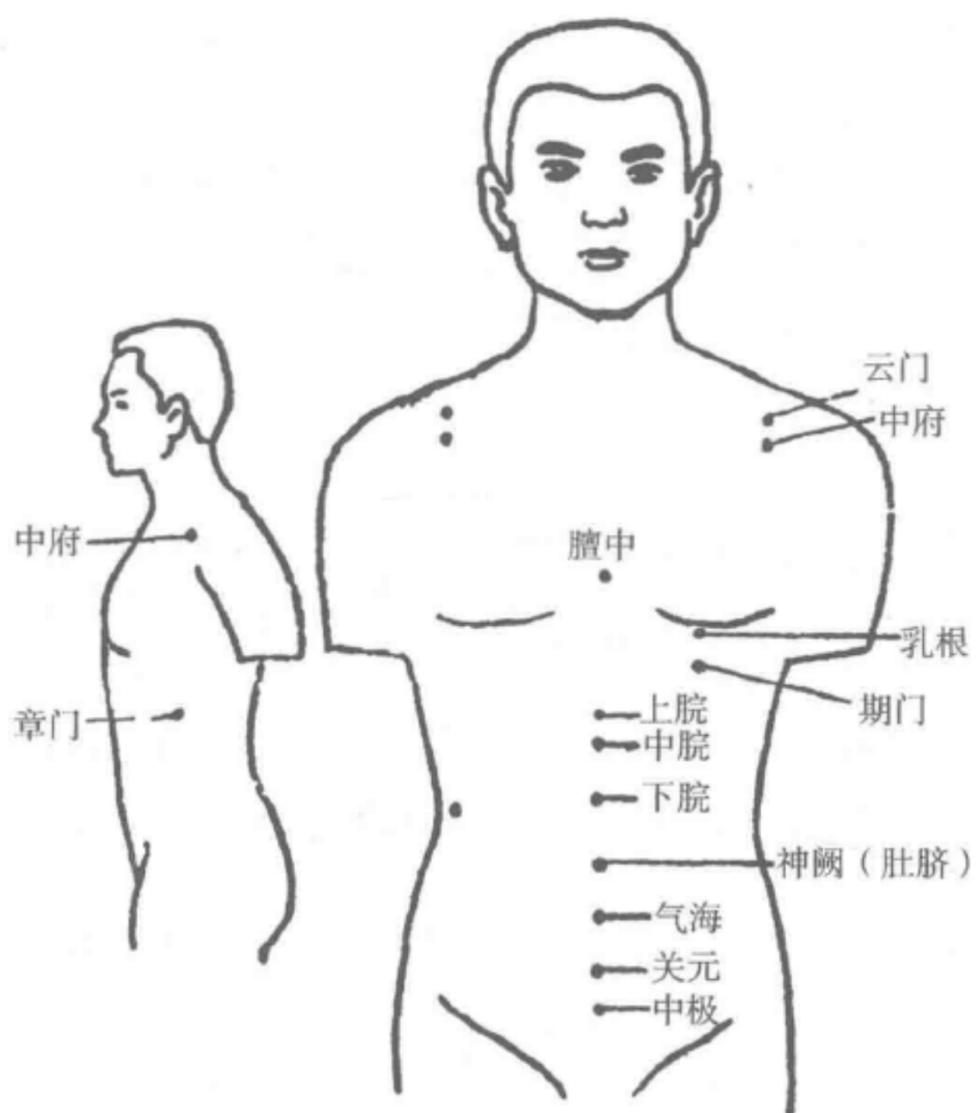
[穴位图一]



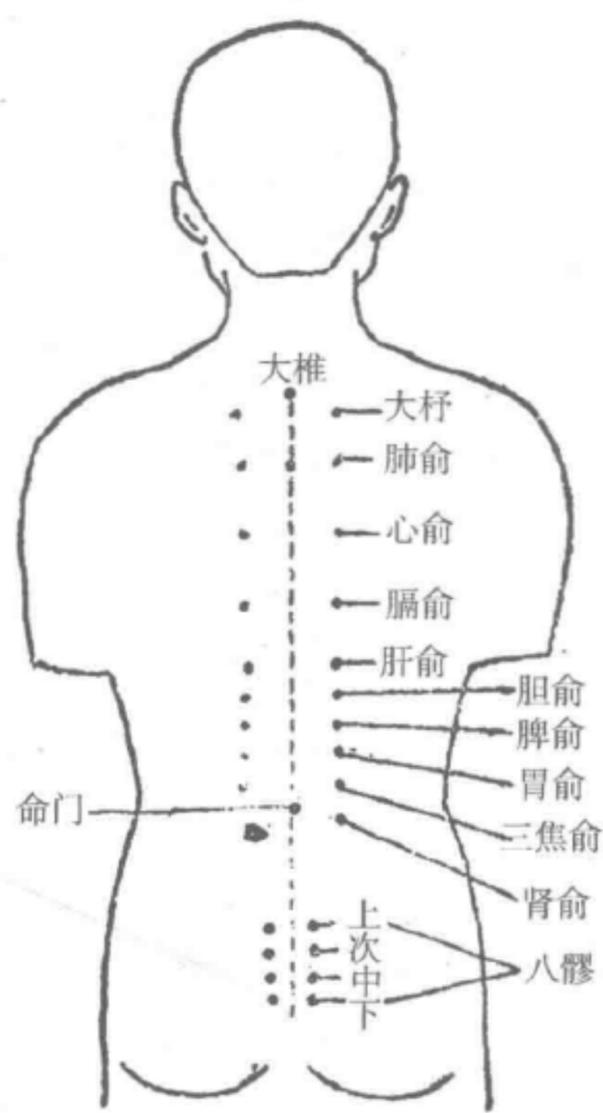
[穴位图二]



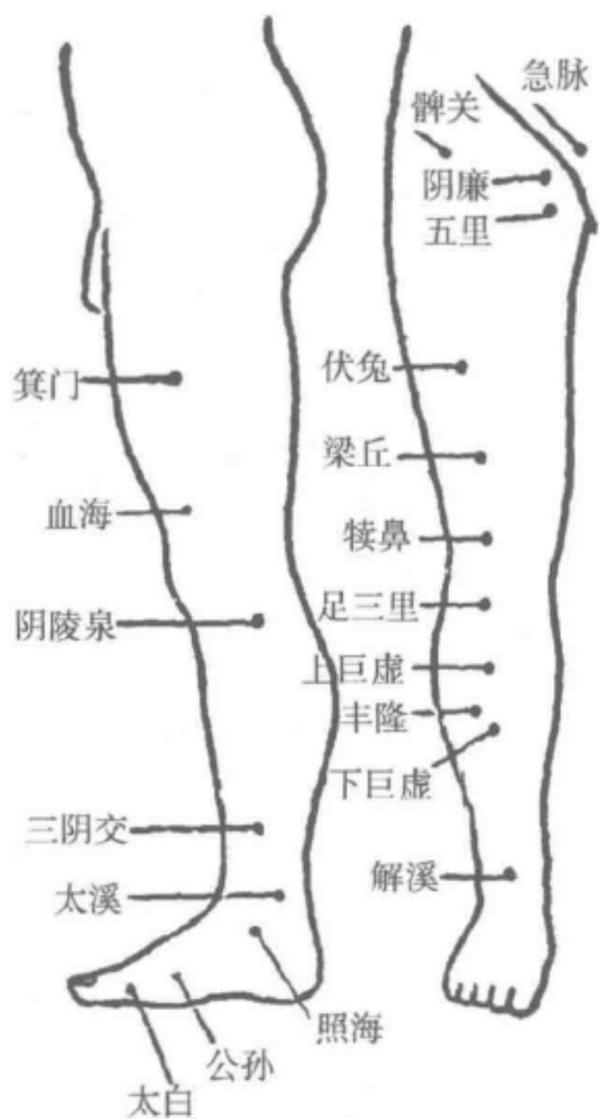
[穴位图三]



[穴位图四]



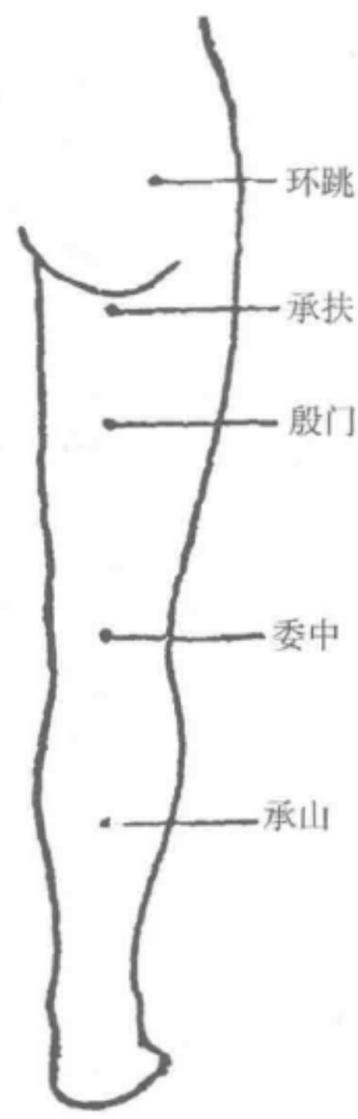
[穴位图五]

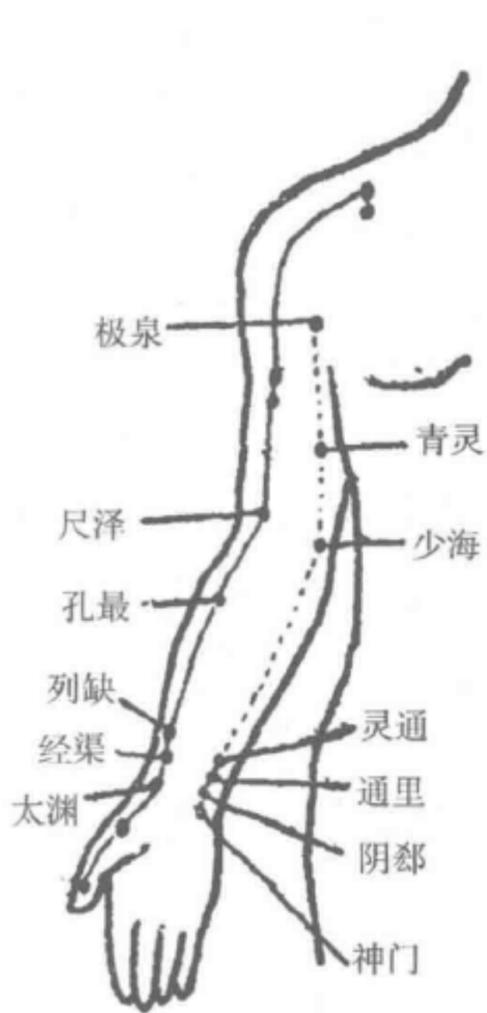


[穴位图六、七]

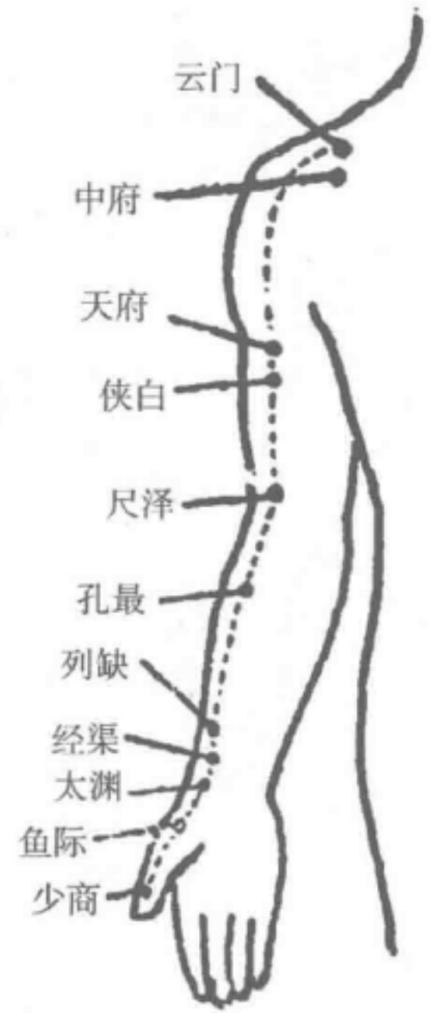
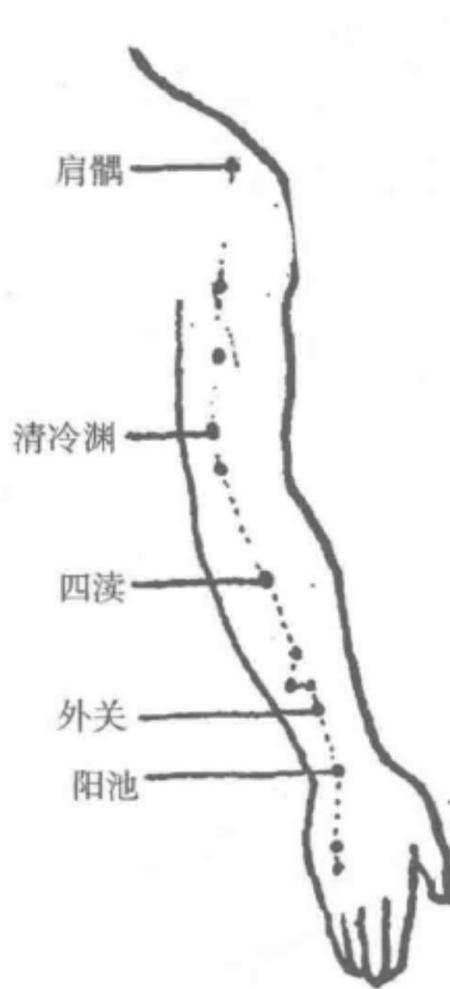


[穴位图八、九]

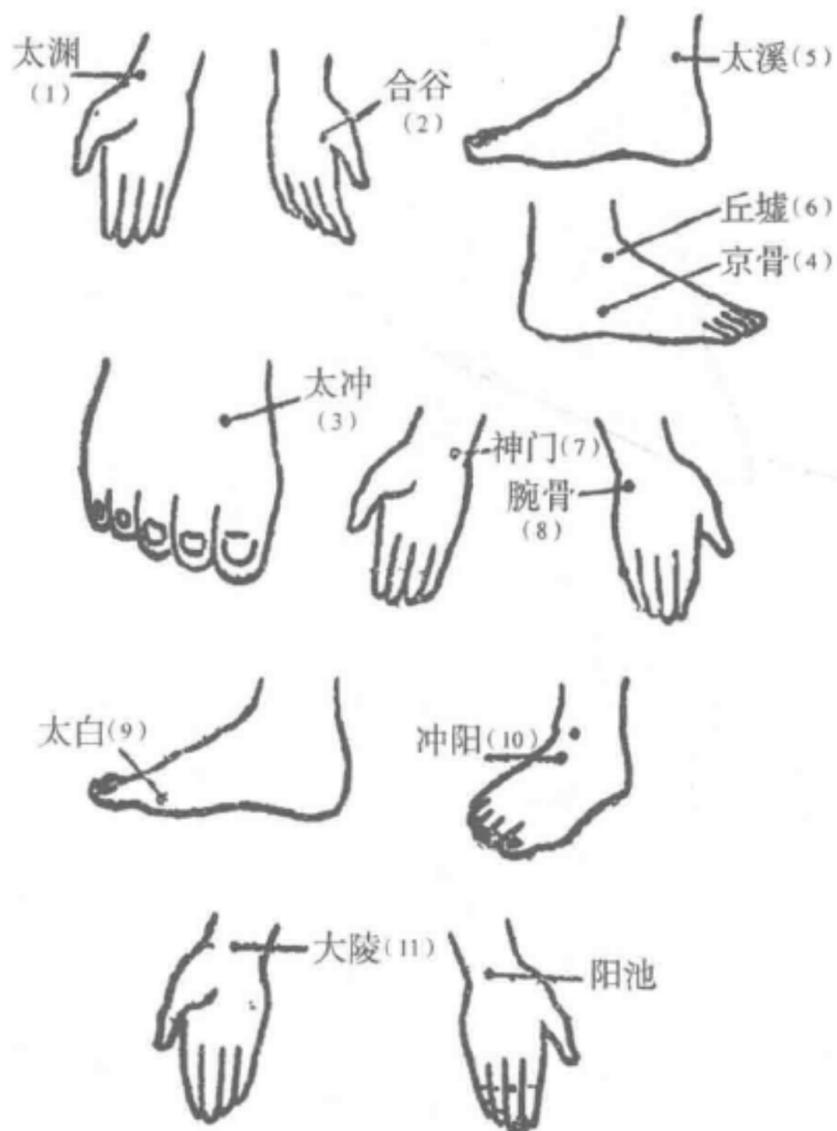




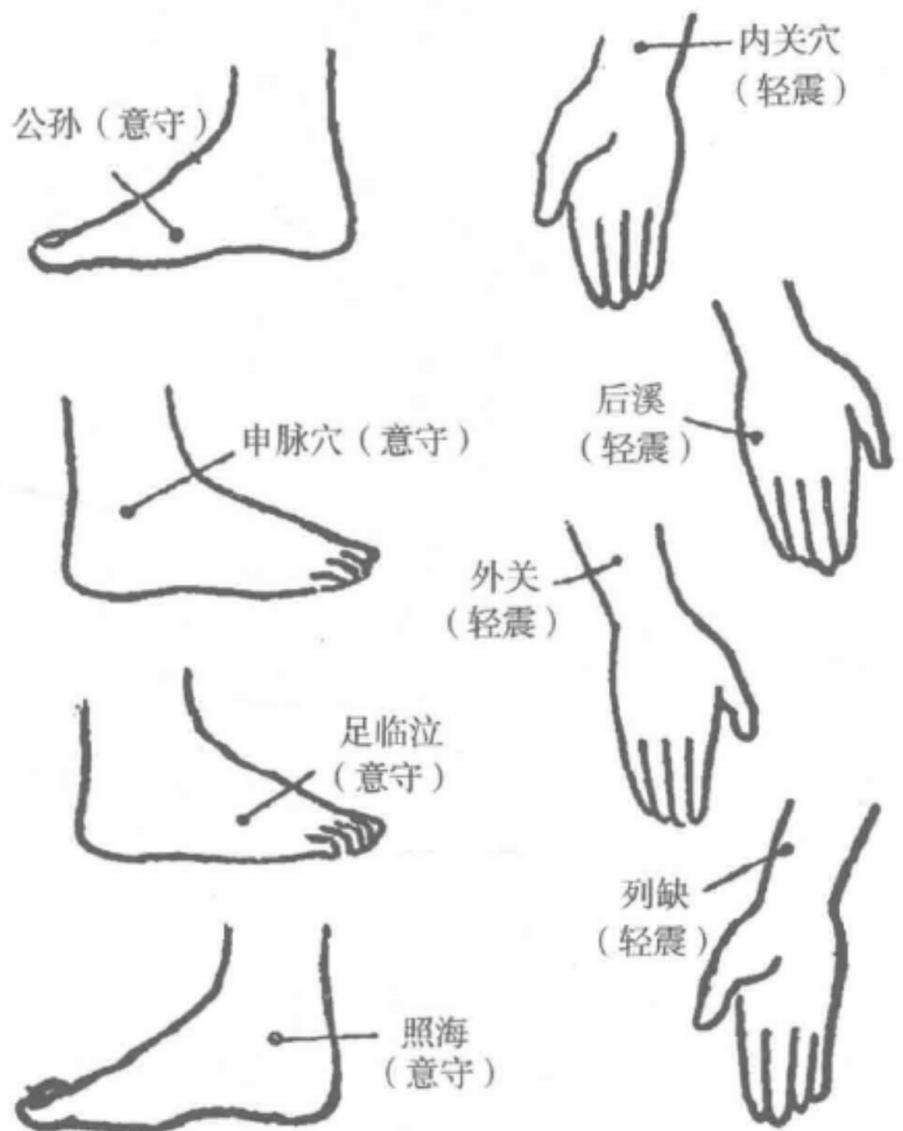
[穴位图十、十一]



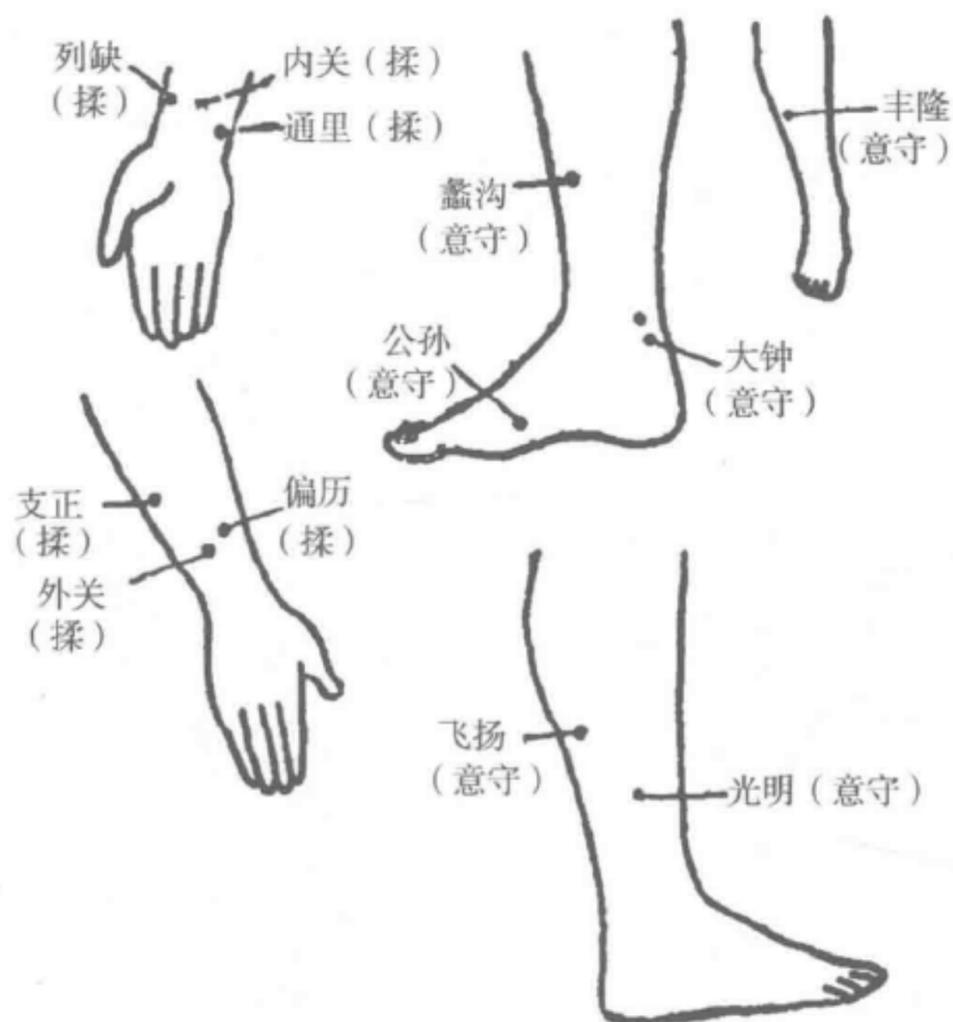
[穴位图十二]



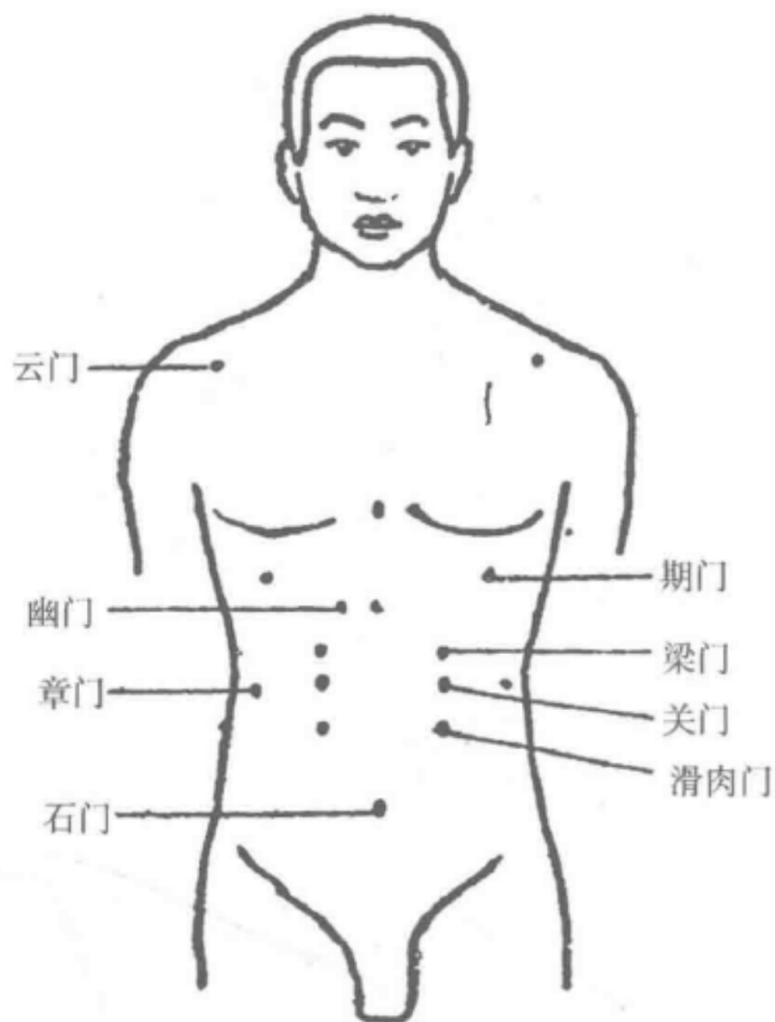
[穴位图十三]



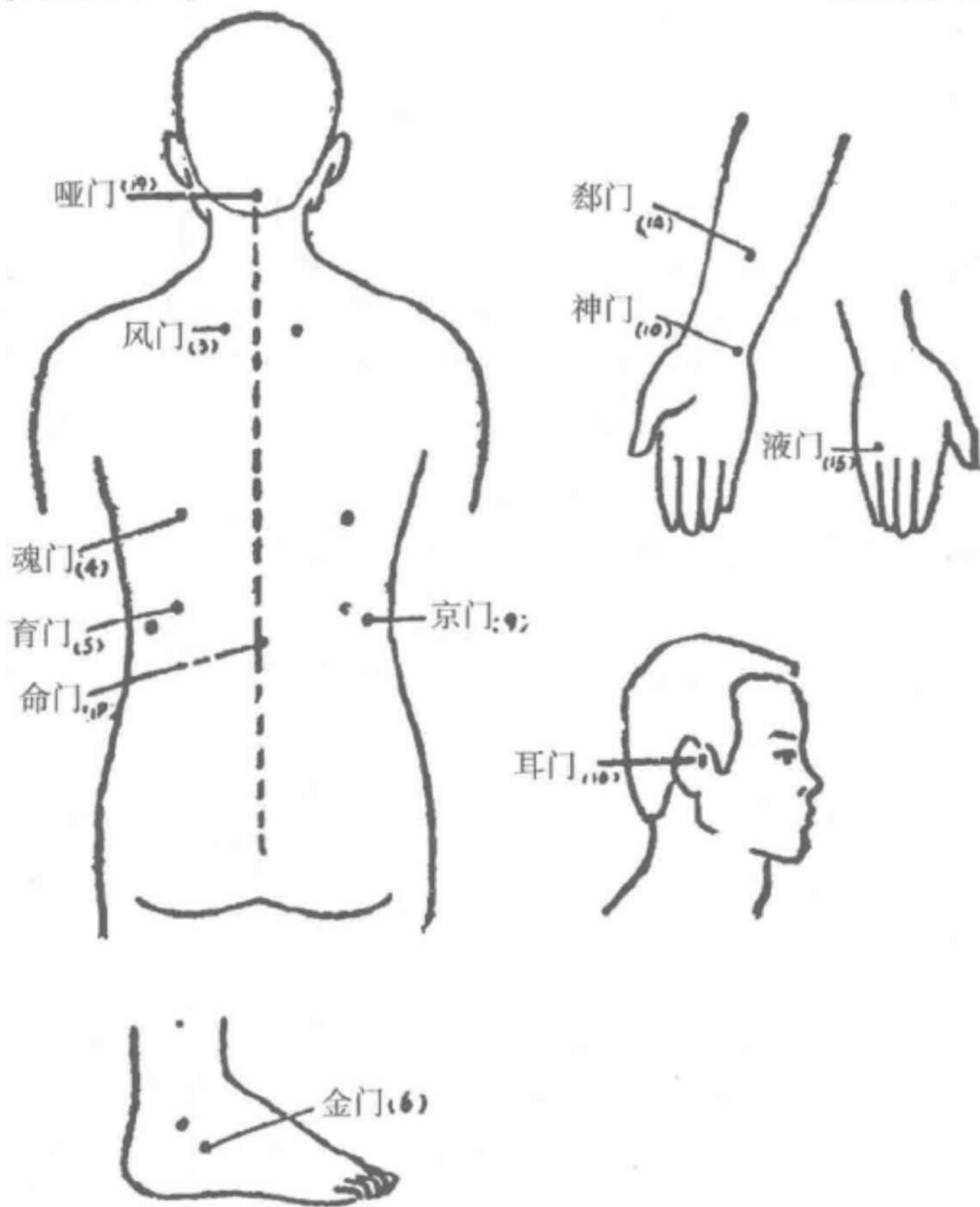
[穴位图十四]



[穴位图十五]



[穴位图十六]



[穴位图十七]



图1



图2



图3



图4



图5



图6



图7



图8



图9



图10



图11



图12



图13



图14



图15



图16



图17



图18



19



图 20



1



图 22



图 23



图 24

图 25

图 26

图 27

图 28

图 29

30



图 31

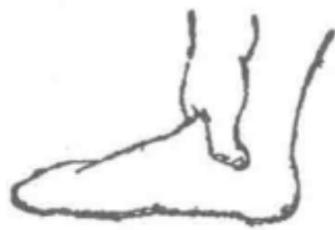


图 32



图 33



图 34



图 35



图 36



图 37



图 38



图 39



图 40



图 41



图 42



图 43



图 44



图 45



图 46



图 47



图 48



图 49



图 50



图 51



图 52



图 53



图 54



图 55



图 56



图 57



图 58



图 59



图 60



图 61



图 62

## 敦煌道教医学考论\*

盖建民

敦煌宝藏自20世纪初发现以来,国内外学术界围绕敦煌遗书展开了多学科、多方位、多层次的研究,取得了令人瞩目的成就,形成了20世纪以来经久不衰的一门国际显学——敦煌学。本文拟就学术界较少引起人们注意的敦煌道教医学进行考论,以期从一个侧面勾勒出道教医学的特色及其在中华传统医学文化史上的影响。

### 一、敦煌遗书中的道教医学文献述略

在已发现的四万余件敦煌遗书中,有极丰富的道教经书抄本,其中不乏珍贵的道教医学文献资料。现据黄永武主编的《敦煌宝藏》(台湾新文丰公司出版)及丛春雨教授编的《敦煌中医药全书》所提供的资料进行统计分析,现存敦煌遗书中与道教医学关系密切的文献约16件左右。现分述如下:

1. 《疗服石医方》(无编号),原卷子系罗振玉私藏,载于罗振玉编纂的《敦煌石室遗书百廿种》之《贞松堂藏五陞秘籍丛残》。原卷首尾均缺,考其内容为一已失传的关于服石禁忌的一本道教服食专书的抄本,仅存该书的第六和第七部分。其中第六篇残余后半部分,无篇名,有二十多条内容,论述服石药中金石毒所导致的各种病症及治疗方法;第七篇残存前半部分,篇题为“解石方第七”,原有27条,现仅存16条。

2. 《道家养生方》,原卷现藏法国巴黎国立图书馆,编号P.4038。全卷载道医方药12首,内容完整,专述道教医学养生补益方。

3. 《服食养生方书》,该卷现存于英国伦敦博物馆,编号为S.6052。系残卷,无书名标题。考其内容为十三首服食延年益气不老方药,计有柏子膏方一首,缺名方五首,服槐子法方一首,服楮实法方一首,服黄连法方一首,松脂丸方一首,缺名方三首。

4. 《道家合金丹法》,原卷现藏法国巴黎国立图书馆,编号为P.3093。原卷首尾均缺,无卷名。考其内容为道教外丹炼养方书,载有外丹烧炼的各种丹法如固济法、六一泥法、长生涌泉汞法、钗子法、白朱砂法等,卷中还附载了疾风方、地黄丸方、定风波等道教服食药方。

\* 本文原载《福州大学学报》(哲学社会科学版)2000年第1期,第64-68页。

5. 《食疗本草》，系唐代著名道医孙思邈的弟子孟诜原作，后经张鼎加以增补。关于张鼎其人，查《宋史·艺文志》记有“《膳玄子安神养生方》一卷，张鼎撰”。另《医心方》中所引“膳玄子张（《食经》）”13条，经校核即《食疗本草》的一部分。因此，可以断定“膳玄子”即张鼎的道号<sup>①</sup>。原书已散佚。1907年英人斯坦因盗走的大批敦煌遗书中，就有《食疗本草》残卷。原卷现藏英国伦敦博物院，编号为S.76。卷子首尾均残，每行20余字，朱、墨分书，收药26味，食疗方64首，考其内容，乃是道教医学“药食两攻”的食疗学思想影响下带有道教色彩的一部食疗学专书。

6. 《本草经集注第一·序录》。原卷子现存日本京都龙谷大学图书馆，编号为龙·530。卷子长17米，分前后两部分，前为佛经《大智度论》的内容，后为《本草经集注》写本。原卷除了前面几行字残缺外基本上保存完好，卷后题有“本草经集注第一，序录，华阳陶隐居撰”。并有抄写日期标明，云：“开元六年九月十一日尉迟卢麟于都写本草一卷，辰时写了记。”众所周知，南北朝时期著名道医陶弘景的《本草经集注》是中国本草学发展史上的一本巨著，惜原书已散佚，敦煌出土的《本草经集注》残卷为学术界研究道教医学的本草学思想和成就提供了珍贵的资料。

7. 《服气休粮方及妙香丸子方》。原卷现藏法国巴黎国立图书馆，编号为P.3043。原卷子仅存一残页，约20行字。考其内容包括道教服气法、六字吐音法、三田住寿方、休粮方及妙香丸子方等。

8. 《绝谷仙方》，原卷现藏英国伦敦博物馆，编号为S.2438。卷子首尾均缺残，内容不完整。从残存的内容来分析，其涉及绝谷仙方、服茯苓饼方、服槐子方、去三尸方、服黄精方、五芝方等道教服饵养生药方。

9. 《残辟谷方》，原卷现藏英国伦敦博物馆，编号为S.5795。该卷现仅存一残片，有12行字的内容，涉及道教辟谷养生方6首。

10. 《黑帝要略方》，原卷现藏法国巴黎国立图书馆，编号为P.3960。原卷正面所书为七言《古肾集》，背面即为《黑帝要略方》一卷的残卷。该卷仅存27行的文字，其中第20行记有书名“《黑帝要略方》”。其内容涉及道教房中术的技巧及疗治房室劳损、阳痿、阴疮、男子卵肿等房中方。

11. 《求子方书》，原书现藏英国伦敦博物馆，编号为S.4433。该卷子系残卷，仅存48行文字，无书名及作者姓名。正面为一佛经写本，背面即此方书。考其内容，计有用药时间、药量、用药方法及药物炮制法等8条药物总论，治男子夙虚劳方1首，治阴冷方3首，治玉门宽方2首，治交接出血方、治无子方7首，益阳滋阴方3首，内子道药方5首，生男法方4首，房中宜忌4条，还有一首缺方名及主治的药方。这些房中方中包含有多首“祝由方”，其所论述的内容多与道教房中术有密切关系，故可将其纳入敦煌医学研究的范畴。

12. 《天地阴阳交欢大乐赋》，原卷现藏法国巴黎国立图书馆，编号为P.2539。卷首题为《天地阴阳交欢大乐赋》，作者是唐代著名诗人白居易之弟白行简，并有抄写年代“唐午子”字样。全卷内容基本完整，它是以歌赋的形式专述“阴阳交接之道”的性医学作品，与道教房中

<sup>①</sup> 《食疗本草》辑本，人民卫生出版社1984年版，第161页。

术有极密切的关系。

13. 《辅行诀脏腑用药法要》，无编号。据《敦煌中医药全书》云：原卷子存于河北威县中医张偃南先生家，世代珍传至偃南先生嫡孙大昌先生；时值“文革”，原卷子焚毁，现仅存两个抄本。该卷题为梁华阳隐居陶弘景撰，其内容以五行说为纲，论述五脏补泻及虚劳等道教练养筑基所用经方47首。该经卷强调修真炼养必须首先打好“筑基”这一关，“隐居曰：凡学道辈，欲求永年，必先祛疾。或有夙痼，或患时恙，一依五脏补泻法例，服药数剂，必使脏气平和，乃可进修内视之道。不尔，五精不续，真一难守，不入真景也。服药祛疾，虽系微事，亦初学之要领也”。惜原卷子已毁于动乱，这就给辨别卷子真伪带来了困难。虽存在该卷“非陶弘景所作，当为后人辑其说而成”的可能性，但从现存抄本所载之内容上分析，历代均无流传和刊行，故其伪作的可能性极小。该文献的发现对道教医学的研究具有较高的史料学和医学价值。

14. 《青乌子脉诀》，原卷子现藏法国巴黎国立图书馆，编号P.3655。该卷依次抄录有《明堂五藏论》《七表八里三部脉》和《青乌子脉诀》。《青乌子脉诀》是该卷的第三部分内容，首尾完整。考其内容，是以七言歌诀论述诊脉之法。青乌究竟系何人？史志无明确记载。今查《旧唐书·经籍志》五行类中有“《青乌子》三卷、《葬经》八卷、又十卷、又二卷，肖吉撰”<sup>①</sup>。《宋史·艺文志》医书类载有“《青乌子风经》一卷、《青乌子论》一卷”<sup>②</sup>，五行类有“《青乌子歌诀》二卷”<sup>③</sup>。据此可以判定《青乌子脉诀》的作者与唐书、宋史所载青乌子很可能是同一人，或许肖吉就是《青乌子脉诀》的作者。肖吉，南北朝人，《北史》卷八十七、《隋书》卷七十八均有传记。肖吉，字文休，梁武帝兄长沙宣武王懿之孙也，博学多通，尤精阴阳、算术，曾“考定古今阴阳书”。著有“《金海》三十卷、《相经要录》一卷，《宅经》八卷，《葬经》六卷，《乐谱》二十卷，及《帝王养生方》二卷，《相手版要》一卷，《太一立成》一卷，并行于时”<sup>④</sup>。值得注意的是，肖吉不但擅长道教卜宅、祈禳驱邪等道术，而且对道教经典《灵宝经》也很熟悉。“吉性孤峭，不与公卿相浮沉……见上好征祥之说，欲没自进，遂矫其迹为悦媚焉。开皇十四年，上书曰：‘今年岁在甲寅，十一月朔旦……所以《灵宝经》云角音龙，其祚曰强。来岁年命，纳音俱角，历之与经，如合符契。’”赢得了皇上的欢悦，“赐物五百段”<sup>⑤</sup>。

从上述记载，我们有理由断定，不管青乌子是否就是肖吉本人，都是活跃于六朝时期的一位精通道教数术和医术的民间方士。所以将《青乌子脉诀》视为敦煌道教医学文献不无道理。

15. 《祝由方》，在敦煌出土的中医药文献中，有不少卷子夹杂着“祝由方”。载有比较典型的“祝由方”的卷子有三个。现藏于法国巴黎国立图书馆，编号为P.2662的卷子中，录有一则“仙人治病法”的“祝由方”：“取上好朱砂、麝香水研之，书头上作九天字……白车。腹上作白马字，两手作丸金，两脚作丸土字……此法，体上书此字，病除之。”编号为P.2882

① 《旧唐书》第6册，中华书局，第2044页。

② 《宋史》第15册，中华书局，第5307页。

③ 同上书，第5261页。

④ 《北史》第9册，中华书局，第2955页。

⑤ 同上书，第2954页。

的卷子中则录有“祝由方”19首。另外，在编号为P.3144的卷子中录有一则“疗鬼疔方”：“上先以墨笔围所痛处，于围内书作：‘蠟螬蚀鬼疔，人不知，急急如律令。’若未全差，洗却更书，永差。”从这则“祝由方”常用的术语来看，其无疑属于典型的道教医学符篆治病术的范畴。

16.《佚类书·医卜》道医董奉传。在敦煌出土的卷子中有一类人物传记。其中现藏英国伦敦博物馆的编号为S.2072的卷子里，录有一则显然是出自葛洪《神仙传》道医董奉的传记。云：“董奉，后汉人也。时胶州刺史士奕中毒药而死，董奉以一散和水，泻奕口中，摇之使下，须臾便活。奕自说：‘初死之时，有一人以车载奕置于一处，后乃内奕著土窟中，以土将欲塞之，须臾有二吏者志追奕，目，开土窟，便得活。’”

## 二、从敦煌遗书看道教医学的特点及其影响

在上述敦煌道教医学文献中，虽说写本数量只占出土卷子总量的一小部分，但考其涉及的内容，几乎囊括了道教医学的各个方面，堪称道教医学的一个缩影。我们不仅从中可以窥见许多业已失传的道教医学养生术的真谛，而且这些写本的卷子品质、文法、抄写年代及流布情况从一个侧面向世人真实地烘托出道教医学在中华传统医学文化史上的历史地位和巨大影响。

纵观敦煌文献，基本上可以分为六大部类。第一是服食类道医文献。文献1—6项即属于此类。服食，也称服饵，是道教的一种重要方术。它通过口服某些有特殊药力的草木、芝菌之类的植物和动物药，以及人工合成的金石类药物，希求借此来改善人体的生理结构与功能，达到延生乃至长生不死。道教承继了战国时期的神仙家思想及秦汉传统医学思想，认定服食方药是改形免厄、飞升上清的一种重要途径。葛洪的一段话就清楚地表述了这一思想：“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。”<sup>①</sup>故道教十分重视服食术，由此创制、发明了许多具有调和五脏、益气补精的服食方。如《道家养生方》和《服食养生方》中载有的服食方就极有养生价值。在这些服食方药中，有不少是对症性很强的验方，如“疗丈夫四十以上，七十以下，不及少年方”。处方为：“钟乳（一分，令精焙）蛇床子（一分）远志（一分）鹿茸（一分），并细研如磨末，肉苁蓉（一分）薯蓣（一分）续断（一分），为末。以上七味并捣为散，和合一处，每旦以无灰好酒服方寸匕，食后再服，十日即自知，身轻眼明，力生腰脊，神妙不可及也。”其他还有诸如通过外治法治疗“须发已白，从根变黑”的“铅梳子方”等等。

道人服饵的药物，除了像黄精、松脂、柏子、槐子这类具有补益气血、明目轻身和滋阴养阳的草木类药物外，更青睐金石类的方药，尤重人工炼制的金丹。因为在道人眼中，草木类药的药效有限，只能攻治疾病，救治身体虚损，还不能令人“飞行长生”。道教医学把仙药按其效力分成三个等级：“上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵，体生羽毛，行厨立至……中药养性，下药除病。”<sup>②</sup>所以道教把服饵金石药物及其由其炼制的丹药视为“长生

<sup>①</sup> 王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局1985年版，第14页。

<sup>②</sup> 同上书，第196页。

“大药”。文献4《道家合金丹法》就是典型的一则六朝时期的道教外丹炼制方。它为人们研究六朝时期道教丹药炼制技术的发展及其演变提供了一则珍贵资料。道教术士除了服食丹砂、铅汞炼制的丹丸外，还直接服饵云母、钟乳石、石芝一类的石类药物，因为他们深信“五芝及饵丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹馀粮，各可单服之，皆令人飞行长生”<sup>①</sup>。道教的这种服食思想在魏晋时期对社会影响甚深，受其影响，魏晋时期士大夫阶层普遍喜服云母、钟乳石、石芝这类的石药。由于服用了这类石药能引起身体某些机能的异常亢奋，如畏热、喜食寒凉食物，故称“寒热散”。大量服饵寒热散会造成体生内邪、毒火攻心，诱发各种疾病，甚至危及生命。针对这一情况，道教医家创制了一些专门疗治服食石药所引发各种病症的石疗方。文献1和文献2即是这类方药。如文献1中的解石方“大三黄汤方”：“大三黄汤方。疗石发动上气，热实不除，腹胀心满，小便赤，大便难，痞逆冲胸，口中焦燥，目赤。黄连（二两）大黄（一两）黄芩（二两）芒硝（二两，炙）上件三味咬咀，以水五升煮取二升半，纹去滓，复内芒硝，令沸，分再服，令小便利。”此方对消除服石造成的内热火毒攻心、脘腹胀满、尿赤便秘有一定疗效。此外还有针对服石后畏热、不能“卧厚床”的“疗服石人寒水石方”等，兹不一一具述。

在敦煌道医文献中，有一些属于服气类，文献7即属于此类。服气，又称吐纳，是道教的一种常用炼养功法，其法可远溯《庄子·刻意》，云“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣——此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”。道教医学养生家认为，通过吐故可汲取天地之清气（生气），呼出体内秽浊之气（死气），达到调畅气机的养生效果。由此发明练就了一整套行之有效的呼吸吐纳术，不仅能保健养生，而且还有助于祛病防疾。如在文献7中就载有六字吐纳治病法：“七日、三日有病，六字法如后作之，瘥矣。嘘（除赤眼）；咽（除冷）；呵（总除四大病）；吹（除焦口病）；嘻（除心闷，亦除冷）；呼（除脾病，唇焦）。”并声称“六字法：大月从呵至呼、咽、吹、嘘、嘻，小月从呵至嘘、吹、咽、呼、嘻。妙极之方”。传统医学理论认为，脏腑的气机是否调畅是关系到整个人体机能能否正常发挥生理功能的一个要枢。通过各种嘘、呵、吹、嘻等吐纳气法，有利于脏腑呼出死气、吸入自然生气，达到调畅气机、疏通经络、安和五脏六腑的作用，从而使人体身心内外达到平衡与协调。

在敦煌道医文献中，有与服气术密切相关的辟谷方药，文献8、9以及文献7中的“休粮及妙香丸子方”即属于这一大类。辟谷，也称休粮、绝粒、断谷，即不食五谷杂粮。道教医家认为人体内有三尸或称三虫：上虫居脑宫，中虫住明堂，下虫居肠胃。这是人各种恶欲、疾患横生的根源。这三虫寄生在人体中靠谷气而生，如果人不食五谷，那么三虫就无法生存。“三虫既亡，永无思虑。”人就可以长生。辟谷术的思想早在《庄子》《淮南子》中就有所反映。《庄子·逍遥游》云：“藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，绰约若处子；不食五谷，吸风饮露。”《淮南子·地形训》也说：“食气者神明而寿，食谷者智慧而夭。”这一思想为《太平经》所继承。唐王悬河《三洞珠囊》引《太平经》第一百二十云：“是故食者命有期，不食者与神谋，食气者神明达，不饮不食、与天地相卒也。”<sup>②</sup>在敦煌文献《绝谷仙方》中就有多则

① 《太平经合校》，中华书局1960年版，第700页。

② 福井康顺主编：《道教》卷三，上海古籍出版社1992年版，第155页。

“去三尸方”：“去三尸方，恒以……黄，雌黄等分，末之，以绵裹……死，出去，寿五百年活。”“又方……以酒和取，八月破除日药……百病愈。服三节，耳目聪明……同光，上尸百日出，中尸怜食五谷杂粮而已。”还要服饵一些益气补血、滋阴养阳的辟谷药，并配合行气、吐纳等服气术。食气和服饵辟谷药是达到辟谷的重要手段，所以道人在实践中还总结出了一些配合辟谷的方药。如敦煌卷子中的《绝谷仙方》就是典型的辟谷方。“绝谷仙方：胡麻之法……如一名三光之贵荣，一名……昌，一名含映，一名青囊，是其叶，食……好成熟者捣，持土秽随意多少，汤……干后蒸之，使微气出，极溜通止，更曝……曝，每至蒸时要须快日，天阴不得蒸……复温而复蒸，都曝讫，而后捣之，和以白蜜……至服时，一服一枚，以日三时服之，可以长生不死，年期……”敦煌道教辟谷方中有不少是具有抗老延龄的养生验方，值得认真挖掘整理，以造福人类。

在敦煌发现的道医资料中，房中类文献占有一定数量，文献10、11、12即属于这一类。尤其是唐代白居易之弟白行简所作的《天地阴阳交欢大乐赋》卷子，被专家誉为是“古代性医学”的代表作。其开篇就指出：“夫性命者，人之本；嗜欲者，人之利。本存利宾，莫甚乎衣食；既足，莫远于欢娱，至精极乎夫妇之道，合男女之情，情所知，莫甚交接。（交接者，夫妇行阴阳之道。）”房中术也称“男女合气术”“彭祖术”“玄素术”“补导之道”“黄赤之道”等等，是道教的一种重要医学养生方法。它主张通过房事调谐来达到防病治疾、补益气血的养生目的。道教从养生延年的角度出发，一方面强调“人不可阴阳不交”，反对绝对禁欲；另一方面又主张男女应节欲宝精，阴阳合和要“乐而有节”。重视房事宜禁，讲求交合的性卫生与方法是道教房中术的一大特色。尤其是讲求交合的技巧，把内丹功应用于房事生活中，即在交合过程中，动用吞津、吐纳、意念和导引等功法，以达到健身防病的养生目的。同时，道教房中术还把能壮阳滋阴的房中药物应用于房事生活中。所有这些都反映在敦煌道医文献中或多或少地反映出来。如《求子方书》中有二则房中药方：“五味子、桂心、白敛三分，为丸着阴头，刺女深入，须臾出，大热快。”“芎藭、山茱萸、蛇床子、桂心□□□□□□□□，内玉门中，须臾摇动，极佳。”据研究五味子、桂心、山茱萸是现代中医临床治疗不孕症、不育症的常用药。五味子、蛇床子经现代药理及临床验证，确有增强性机能，促进按时排卵的药效，是临床上用于治疗性机能不全导致不孕症的药物。道教房中家深信，通过上述手段，不仅提高了交合技巧，两情相悦，增进情趣，而且还可以阴阳双修，达到采阴补阳、阴阳互补的房事养生目的。

由于道教房中术中也含有不少荒唐的内容，诸如“三蜂采战”“还精补脑”等等谬说，在唐代以后渐渐沦为一种淫秽之术而遭到社会各方面的抨击，房中著作大多湮没失传。敦煌发现的道教房中术文献，为人们研究房中术的流变与社会影响提供了可贵的资料。

在敦煌文献中还有一大类属于道教医学的食疗学、本草学、针灸、祝由（心理疗法）方面的卷子，文献5、6、13、14即属于此类。道教医家在长期的行医济世实践活动中，在本草学、食疗学、医理、针灸学和医学心理疗法方面也积累了丰富经验，取得了令人瞩目的成就。例如著名道医鲍姑（葛洪之妻）就是我国医学史上第一位女针灸学家。限于篇幅，本文仅就其中敦煌出土的陶弘景《本草经集注》残卷的意义略作说明。众所周知，《神农本草经》是我国第一部本草学著作，它系统地总结了秦汉以来药物学知识，奠定了我国传统本草学的基础。该书中随处可见“久服轻身”“养命延年”“神仙不死”的说法。显然可以看出《神农本草经》在成

书过程中深受秦汉神仙方术、东汉早期道教的影响。汉代《神农本草经》问世以后,历经魏晋南北朝几百年,本草学又有新的发展。南北朝时期有著名道医陶弘景顺应时代的要求,对传世的《神农本草经》作了系统整理和研究,除厘定《神农本草经》365种药物外,同时又选了《名医别录》中的365种药,共730种,做到“精粗皆取,无复遗落,分别科条,区畛物类,兼注名时用地所出,及仙经道术所须”,包括序录,合为七卷,是为《本草经集注》。对汉魏以来的本草学作了较全面的系统总结,在本草发展史上意义非凡,唐代《新修本草》即是在此基础上进一步修订完善的。可惜《神农本草经集注》原书业已散佚,所以敦煌《本草经集注》残卷的发现,就显得弥足珍贵。

在敦煌卷子中,有一则关于道医董奉的传记史料特别引人注目。虽说其内容只是取自《神仙传》中的短短一小片断,但从中我们可以由此窥见古代道医在社会中的地位 and 影响。据《神仙传》记载,董奉,字君异,三国时代侯官(今福建福州)人,有高尚的医德。董奉在庐山为人治病时,从不索取诊金,治好一个重病人,让病家给栽五棵杏树,看好一个轻病,只需栽一棵杏树。一时间前来诊病的人云集,均以栽杏为酬。几年之间,杏树郁然成林,竟有十万株之多。待到杏子成熟时,董奉又将杏子变卖成粮食,用来周济贫穷百姓。这就是中医界有名的典故“杏林春暖”的由来。人们常常用“杏林春暖”和“誉满杏林”之类的词语来赞美医家的医技和医德。杏林一词也成为医家专用名词,医家也常以“杏林中人”自居。由此我们不难看出道教医学在中华传统医学史上的巨大影响力。

日本学者经过研究认为:“标有纪年的敦煌道教抄本,时间上大致都集中在盛唐到中唐时期,大约从6世纪后半期到8世纪中叶,即局限在以吐蕃统治敦煌时期为下限的范围之内。”敦煌道医文献卷子的抄写年代也大致在这一时间范围。从魏晋、南北朝、隋唐、五代直至北宋这一历史阶段,正是道教医学逐步发展并走向繁荣的重要时期。晋代的葛洪、鲍姑,南北朝的陶弘景,隋代的杨上善,唐代的孙思邈、王冰、胡愔,北宋的王怀隐、马志等,都曾以道医面目活跃在中华传统医学史上,为传统医学的发展做出过积极贡献,从敦煌道教写经的文本及流传情况也反映了这一史实。经过对敦煌遗书大量写本的比较研究,人们发现一个值得重视的现象:凡是与《道德经》及其他道教经典有关的卷子,无论是卷子用纸的质地,还是抄写时的书法功力、卷轴的品式,都属于敦煌卷子中的精品。这说明我国唐朝时期道教发展的隆盛和在社会上非同寻常的地位。所以,在地处偏僻的西北荒漠中有如此丰富的道医药方在民间广为流传,为道俗所倚重而争相传写,也就不足为奇了。

### 三、几点结论

综上所述,我们自然可以得出如下三点结论。

第一,道教医学作为宗教与医学奇特交叉的产物,属于宗教医学的范畴。宗教医学的一个最基本特征就在于它利用某些医学手段或者通过某种形式的医疗实践来达到其宗教目标。道教医学乃是一门带有强烈道教色彩的宗教医学流派。作为宗教与科学互动的产物,它是道教徒围绕其宗教信仰、教义和目的,为了解决生与死这类宗教基本问题,在与传统医学相互交融过程中逐步发展起来的一种特殊医学体系。

第二，道教医学从性命双修的修道思想出发，在医学养生方面注重形神兼养、先天与后天并重（即培养元气、宝精、高神与食养、食疗兼顾）的医学养生模式，并在长期的修道实践中发展了一整套简便易行、切合实用的“使内疾不生，外患不入”的医疗手段和技法，这已为世人所公认。

第三，道教医学不仅在养生学、本草学等基础医学方面对传统医学理论的发展有很大贡献，而且在临床医学方面也有许多重要经验总结与发现，尤其在抗老延龄药物方面，道医方药是一个亟待开发整理的医药学宝库。所以我们有充分理由认为，道教医学是中华医学史上一个重要医学流派，曾对中华传统医学的兴盛做出过重大贡献。

#### 参考文献：

[1] 丛春雨主编：《敦煌中医药全书》，中医古籍出版社 1994 年版。本文所引敦煌遗书文字均以该书为版本，恕不一一标明。

# 从敦煌遗书看道教的医药学贡献

——以《辅行诀》和《本草经集注》为核心\*

刘永明\*\*

中国传统医学与道家和道教有着密切的关系，道家和道教对传统医学做出过重要贡献，产生过巨大影响，这一点从总体上来说是比较明确的。但具体的状况十分复杂，需要多方面的深入探讨。本文以敦煌遗书中所发现的两种医药学抄卷为核心，拟就此问题作一初步探讨，抛砖引玉并祈方家指正。

## 一、《辅行诀》所见道教的医学成就及影响

《辅行诀》为敦煌遗书抄本《辅行诀脏腑用药法要》的简称。《辅行诀》不见于传世文献，而幸存于敦煌遗书，但原卷毁于“文革”，现有马继兴、王淑民等先生据传抄本整理的文本及其他多种整理本出版。又新有钱超尘等先生集结多种抄本的《〈辅行诀五脏用药法要〉传承集》出版<sup>①</sup>。《辅行诀》一卷，题名“梁华阳隐居陶弘景撰”，约8000字，前后文字基本完整。据多家研究可以确定，本作品即便不是开创道教上清派的陶弘景亲自所撰，也当是陶弘景的弟子或传人根据陶氏的讲述内容整理编纂而成，其中反映的也当主要是陶弘景的医学思想。

关于《辅行诀》的医学价值及其在医学史上的地位，学界已经做过不少研究。本人从道家道教的医学贡献及对传统医学的影响的角度出发，认为有两个方面值得重视。

第一，《辅行诀》中所见《汤液经法》的价值与影响。

《辅行诀》的主要价值首先在于收录了早期的重要医学著作《汤液经法》的部分内容。

关于《汤液经法》，本人在考察中形成了这样的认识。首先，《辅行诀》所见《汤液经法》

\* 本文是“道教与养生”学术研讨会与会论文，中国道教协会主办，2008年。教育部人文社会科学研究2007年度一般项目“道教练养学的医学理论探索——从身神系统到心脑学说”，批准号：07JA730003。

\*\* 刘永明（1966-），史学博士，兰州大学敦煌学研究所副教授，主要从事敦煌学和道教文化研究。

① 按，马继兴等整理本见《敦煌医药文献辑校》（江苏古籍出版社1998年），系根据较早获得的三种抄本互校整理而成的。张大昌、钱超尘《〈辅行诀五脏用药法要〉传承集》（学苑出版社2008年）则由保存于张大昌弟子手中的21个抄本汇集而成。现据钱超尘本可以纠正马继兴整理本的一些错误，但因钱超尘本中尚没有确定的校正本，所以本文在参考后者的同时，引用资料依然以马继兴本为据。

形成于东汉时期，并非《汉书·艺文志》所载“经方”十一家中的“《汤液经法》三十二卷”或其残本。根据《辅行诀》所引陶弘景语：

依《神农本草经》及《桐君采药录》，上中下三品之药凡三百六十五味，以应周天之度，四时八节之气。商有圣相伊尹，撰《汤液经法》三卷，为方亦三百六十首。上品上药为服食补益方者百二十首；中品中药为疗疾祛邪之方，亦百二十首。下品毒药，为杀虫避邪痈疽等方，亦百二十首。凡共三百六十首也。实万代医家之规范，苍生护命之大宝也。<sup>①</sup>

这就是说，陶弘景所看到的《汤液经法》为体系完备的三卷本；而这种体系完全是根据《神农本草经》和《桐君采药录》而来的。《神农本草经》是形成于东汉时期的著作，《桐君采药录》则稍晚于《神农本草经》。而《神农本草经》对药物的分类是以各种药物是否具有养性延年和轻身不老的性能为标准的。本草文献学家尚志钧先生研究指出：“现行单行本《本草经》包含两大内容，一是治病内容，二是延年神仙内容。在全书365味药物中，有160味提到‘久服不饥，轻身延年不老，神仙’。”<sup>②</sup>由此可见其分类标准并非纯粹医家的标准，而是神仙方士的标准<sup>③</sup>。从历史上看，这些神仙方士自先秦以来长期从事养生修仙、炼丹制药的活动，追求长生不死，体现了道教追求成仙的核心目的。他们的活动为道教的产生和发展积累了丰厚的资源，其中便包括了医药学方面的探索成就。《汤液经法》影响及于东汉后期的华佗和张仲景，而东汉前期正是黄老道的形成时期。所以本文认为，《汤液经法》与《汉书·艺文志》所载《汤液经法》一脉相承，形成于东汉时期黄老道的神仙方士之手。在《辅行诀》中，陶弘景也将《汤液经法》归属于“道家”，云：“张机（即张仲景——引者注）撰《伤寒论》，避道家之称，故其方皆非正名，但以某药名之，亦推主为识之义耳。”<sup>④</sup>王淑民先生分析认为，黄巾起义后，曹操对道教及方士实施控制政策，张仲景为了避免嫌疑，因而在撰述引用中避开“道家”之名<sup>⑤</sup>。

其次，《汤液经法》的医学价值应该予以充分的重视。《辅行诀》所载医方共有50余首，其中最具代表性的是出自《汤液经法》的“二旦、四神大小等汤”：

阳旦者，升阳之方，以黄芪为主；阴旦者，扶阴之方，以柴胡为主；青龙者，宣发之方，以麻黄为主；白虎者，收重之方，以石膏为主；朱鸟者，清滋之方，以鸡子黄为主；玄武者，温渗之方，以附子为主。补寒之方，以人参为主；泻通之方，以大黄为主<sup>⑥</sup>。

陶弘景谓“此八方者，为六合、八正之正精，升降阴阳，交互金木，既济水火，乃神明之

① 马继兴等：《敦煌医药文献辑校》，第185页。

② 尚志钧：《〈神农本草经〉出于汉代本草官之手》，《中医文献杂志》1994年第2期，第20页。

③ 王家葵先生也认为，《本草经》不会成于儒生之手，也不会成于普通方士和普通医生之手，而是出自东汉本草待诏之手，本草待诏“绝不是纯粹意义的医生，而是兼司医药职事的方士”（王家葵等著：《〈神农本草经〉研究》，科学技术出版社2001年版，第64页）。

④ 马继兴等：《敦煌医药文献辑校》，第193页。

⑤ 王淑民：《〈辅行诀脏腑用药法要〉与〈汤液经法〉〈伤寒杂病论〉三书方剂关系的探讨》，《中医杂志》1998年第11期，第696页。

⑥ 马继兴等：《敦煌医药文献辑校》，第193页。按，马继兴整理本中，二旦、四神大小等汤所包括的内容除了大阳旦汤、小阳旦汤、大阴旦汤、小阴旦汤、大青龙汤、小青龙汤、大白虎汤、小白虎汤、大朱鸟汤、小朱鸟汤、大玄武汤、小玄武汤之外，还有大小勾陈汤、大小腾蛇汤四方。现据进一步调查确认，后四方实为张大昌先生所增入，并非原本所有。参见《〈辅行诀五脏用药法要〉传承集》，第3、412页。

剂也”<sup>①</sup>。其中青龙、朱鸟、白虎、玄武四神为传统的四灵神，分别与东南西北四方相配而指代方位；而阳旦、阴旦与天地相对应。于是使这一组医药方阵体系和《汤液经法》依据《神农本草经》而建立自己的天地人三品方阵体系一道，凸显了早期黄老道教的神仙方士以术数化的方式来表达天人相应的思想认识。而其中“上品上药为服食补益方者百二十首”，充分强调了养生的重要性，于是又凸显出道教中养生与治疗并重的医学观念。这些方面反映出了《汤液经法》的医学文化和医学思想特征。应该承认，不同的医学思想、不同的医学体系便有不同的价值。又，《辅行诀》所载的“五味补泻体用图”具有重要价值，陶弘景特别指出：“此图乃《汤液经法》尽要之妙，学者能谙于此，医道毕矣。”该图结合五行互含的二十五味诸药之精，将药物的体用性能、变化法则、治病功用、制方之法等，根据阴阳五行术数理法予以模型化，形成一个具有方剂学原理意义的数法制方模型，从而使制方过程更加规范而有法可循。钱超尘先生曾指出：“《五味补写体用图》应从中医理论与临床实践角度深入研究加以破解。”本文以为，五行互含的二十五味诸药之精和“五味补泻体用图”的出现是中国医学发展史上的一件大事，通过对这一内容的研究可以破解《汤液经法》制方的奥秘。这对于深层次认识传统医学的方剂学原理及传统医学的当代运用和发展都具有重要的意义<sup>②</sup>。

再次，《汤液经法》对汉晋时期的传统医学产生了巨大的影响。《辅行诀》中说得很清楚：

汉晋以还，诸名医辈，张机、卫汛、华元化、吴普、皇甫玄晏、支法存、葛稚川、范将军等，皆当代名贤，咸师式此《汤液经法》，愍救疾苦，造福含灵。其间增减，虽各擅新异，似乱旧经，而其旨趣，仍方圆之于规矩也。<sup>③</sup>

显然，汉魏时期著名的医家都是在取法《汤液经法》的基础上进行增损变化而突出自己的特点，或者有所发展的，《汤液经法》始终是他们医学的规矩和标杆。其中张仲景便是典型，《辅行诀》三次列举了《伤寒论》与《汤液经法》的关系。如：

外感天行经方之治，有二旦、四神大小等汤。昔南阳张机，依此诸方，撰为《伤寒论》一部，疗治明晰，后学咸尊奉之。<sup>④</sup>

这里明确指出了《伤寒论》的学术渊源所在。陶弘景又云：

……此八方者，为六合、八正之正精，升降阴阳，交互金木，既济水火，乃神明之剂也。张机撰《伤寒论》，避道家之称，故其方皆非正名，但以某药名之，亦推主为识之义耳。<sup>⑤</sup>

这里又揭示了《伤寒论》在医学思想、医学宗旨和文化趋向上的变化，即从道教的宇宙观和医学思想中解脱出来，建构了以治病为宗旨和核心内容的医学治疗体系，使医学纯粹化和专门化。通过比较研究可以看出，《汤液经法》中的二旦、四神等汤剂十二方与《伤寒论》中的方

① 马继兴等：《敦煌医药文献辑校》，第193页。

② 钱超尘先生认为：“《五味补写体用图》应从中医理论与临床实践角度深入研究加以破解。”见前引文《仲景论广〈汤液经法〉考》（续完），第31页。

③ 马继兴等：《敦煌医药文献辑校》，第182页。

④ 同上书，第187页。

⑤ 同上书，第193页。

药具有明确的对应关系，而且这些方剂均为《伤寒论》各类证的主方<sup>①</sup>。而代表整个《伤寒论》治疗大法的提纲性方药，即桂枝汤、麻黄汤、大青龙汤（实为麻桂合剂）均出自《汤液经法》。其他见于《辅行诀》的方剂还有一些为《金匱要略》和《伤寒论》所继承；而通过《伤寒论》五脏病补法等与《汤液经法》的相比较，可知张仲景的确吸取了《汤液经法》按味用药的理论和内容，同时另有新意<sup>②</sup>。从以上内容可以看出《汤液经法》对传统医学在深度和广度上的巨大而深刻的影响。《伤寒论》和《金匱要略》是传统医学的重要经典，张仲景被后世尊为医圣。然而，当考察了《汤液经法》的医学价值及其对张仲景和其他汉晋名医的影响之后，我们认为，《汤液经法》至少应该享有同等的崇高地位。

陶弘景为历史上著名的医药学家，对《汤液经法》和《伤寒杂病论》均有深入的研究，陶弘景对两者的定位是这样的：《伤寒杂病论》为“依”“师”《汤液经法》而来，“疗治明晰，后学咸尊奉之”。《汤液经法》则为其所师法依据的“规矩”，“实为万代医家之规范，苍生护命之大宝”，诸方为“先圣遗奥”“神明之剂”。显然，前者的地位很高；后者的地位更高。站在现在，从历史的角度看，《汤液经法》失传已久，“先圣”影响主要在于汉晋时期，为汉晋医家的规范；张仲景的著作与之一脉相承而幸存于后世，为后世医家的规范，至明清时期张仲景被尊为“医圣”。所以其两者之间为先圣和后圣的关系。

第二，《辅行诀》所反映的道教医学特征及价值：

《辅行诀》的主要内容继承了《汤液经法》，选取了其中部分方药并简单讲述了《汤液经法》的医学思想与具体理法。而这种继承本身也反映了道教对医学的认识和定位。

陶弘景在篇首即云：

凡学道辈，欲求永年，先须祛疾，或有夙瘤，或患时恙，一依五脏补泻法例，服药数剂，必使脏气平和，乃可进修内视之道。不尔，五精不续，真一难守，不入真景也。服药祛疾，虽系微事，亦初学之要领也。<sup>③</sup>

又，陶弘景在选取救诸劳损诸方时说：“经方有救诸劳损病方五首……录出以备修真之辅，拯人之危也。”<sup>④</sup> 又如在选取《汤液经法》中的药方三十首时，谓“备山中预防灾疾之用耳”<sup>⑤</sup>。可见，陶弘景将“服药祛疾”的医学内容视为学道者必须掌握的内容，在掌握了这些“要领”，足以保证脏气和平、身体健康的前提下，才可以进一步修炼内视守真一之道，不然，“真一难守，不入真景”，修炼无法取得进展。同时，陶弘景认为，在道教上清派的修炼术体系中，以“服药祛疾”为目的的医学内容所占的位置只是“微事”，是“初学之要领”，而不是像纯粹的医家那样，视为苍生之司命的大事而占有根本性的地位。医学家的使命和宗旨应该如张仲景《伤寒杂病论》序文中所说的那样：“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”“学道辈”的主要目的则是“永年”，即长生不死和成仙，主要从事的是“内视”“守真一”等养生术和神仙修炼术。但同时，由于身体健康是修仙的前提，医学虽然不属

① 王淑民：《〈辅行诀脏腑用药法要〉与〈汤液经法〉〈伤寒杂病论〉三书方剂关系的探讨》，第696页。

② 参见衣之鏢《伤寒论阴阳图说》，学苑出版社2008年版，第89-95页。

③ 马继兴等：《敦煌医药文献辑校》，第170页。

④ 同上书，第182页。

⑤ 同上书，第185页。

于修炼术的一项内容，但依然是修道者必须掌握的内容。也就是说，道教追求成仙的最高宗旨，要求学道者必须掌握一定的医学知识。所以，在道教练养学中，也是在整个道教文化体系中，医学依然占有重要的地位。

正是由于医学的重要性，很多道士学习掌握或者深入研究医药学知识，相应产生出独特的成就。《辅行诀》正是选取了部分出自道教人士之手的方药，谓：

陶隐居云：中恶卒死者，皆脏气被壅，致令内外隔绝所致也。仙人有开五窍救卒死中恶之法五首。录如左：……右五方，乃神仙急救之道，若六畜病者，可倍用之。<sup>①</sup>

还有直接称为“神仙救急之道”药方六首。这也足以从一个侧面反映出道教对医学的贡献。因为对危重疾病的抢救治疗无论是古代还是现代都是十分重要的医学课题。显然，道教人士也很早就致力于对危重疾病的急救之道，也可见他们对医学的掌握和研究是相当深入的。

## 二、《本草经集注》所反映的道教医药学及其特征

《本草经集注》是陶弘景的一部重要的医药学著作，是早期医学经典《神农本草经》的注书。该作在两《唐书》艺文志中尚见著录，宋以后则不见于史籍著录。《华阳陶隐居集》收录《本草经序》一篇，同时，《本草经集注》的内容被《唐本草》和宋代的《证类本草》所吸收。而原作亡佚已久。然而敦煌遗书中竟然幸存了一千多年前《本草经集注》抄卷，其价值自然是不言而喻的。

敦煌《本草经集注》抄卷现藏日本龙谷大学（编号0530），内容共有721行文字，卷末题有“《本草经集注》第一序录，华阳陶隐居撰”，系原作七卷之第一卷。整个卷末又有题记云：“开元六年九月十一日尉迟卢麟于都写本草一卷，辰时写了记。”罗振玉据此认为该卷写于开元六年（718），日本小川琢治据原卷实物考证，认为此二十五字题记书法与内容迥然不同，当为六朝写本，马继兴又据卷中不避北齐废帝高殷、唐高祖李渊、唐太宗李世民及唐高宗李治诸人字讳等，也认为出自南北朝时期<sup>②</sup>。该卷内容包括陶弘景序、序录本文及陶注。主要论述药物三品、炮制、采收、分量、各病所用药物、不入汤酒药物及药物七情等。其中也反映了浓厚的道教特征及道教对医药学的贡献。

陶弘景整理《神农本草经》，是中国医学史上的一件大事。对后世而言，《神农本草经》正是因为陶弘景的整理而得以留存。同时，陶弘景又总结和整理了自东汉《神农本草经》产生以后的药物学成就，在原书所收365种药物的基础上又新增同样种数，从而充实为730种。对于陶弘景《本草经集注》的价值和在医学史上的贡献，学界已有深入的研究，著名的本草文献学家尚志钧先生对《本草经集注》的贡献曾作过这样的总结：“梁代陶弘景对南北朝以前的本草学进行了整理、总结、创新，并对本草学做出贡献，使中国本草学走上系统化，为后世历代主流本草所宗。所以陶氏本草书成为后世本草的典范。历代主流本草，无论是总论或各论方面，都是沿袭陶弘景所创诸范例向前发展的。如药物自然属性分类，三品的分类，本经文、别录文

① 马继兴等：《敦煌医药文献辑校》，第193-194页。

② 同上书，第536页。

的区分，本经和别录药条文内容的整订，本经和别录文的书写程序……都是陶弘景在作《本草经集注》时定下来的。千余年来，历代本草学家一直是在沿用的。”<sup>①</sup> 比如《隋书·经籍志》载有本草著作近60种，说明当时本草著作很多，而唐代编修本草，独取陶弘景的著作为蓝本，其他一概不用。这也足以说明陶弘景著作的价值。

《神农本草经》出自东汉时期黄老道的神仙方士之手：

上药一百二十种为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人。欲轻身益气，不老延年者，本上经。中药一百二十种为臣，主养性以应人，无毒、有毒，斟酌其宜。欲遏病，补虚羸者，本中经。下药一百二十五种为佐、使，主治病以应地，多毒不可久服。欲除寒热邪气、破积聚、愈疾者，本下经。三品合三百六十五种，法三百六十五度，一度应一日以成一岁，倍其数，合七百三十名也。<sup>②</sup>

将药物分为三品，以上品轻身延年，中品养性，下品治病。其中具有十分浓厚的早期道教追求长生成仙的宗教色彩。陶弘景对本草内容的补充，也完全是依照《神农本草经》的思想和内容进行的，上、中、下三品益以同样数量，也同样突出了道教重视养生修炼、服食丹药的特点。其中具体对药物、药性等内容的扩充也突出了这一点，正如序文所言：

……分别科条，区轸物类，兼注明时用，土地所出，及仙经道术所须，并此序录，合为七卷。<sup>③</sup>

在著述中，陶弘景还多处参考或者直接取用道教人士的医药学成果，与传统医学互相参考印证。如“道经略载扁鹊数法，其用药尤是本草家意”<sup>④</sup>。陶弘景结合道教医学和传统医学的药物学发展，对《神农本草经》的药物使用方法的一些观点进行了发展，认为药物的“君臣配隶，应依后所说”。而不必按照一君、二臣、五佐（使）之类使用，因为“检仙经诸世道诸方，亦不必皆尔。大抵养命之药则多君；养性之药则多臣，治病之药则多佐……”<sup>⑤</sup> 陶弘景还在谈到药物炮制与疗效时确表达了道教医学与传统医学的不同之处：

道经、仙方、服食、断谷、延年、却老，乃至飞丹转石之奇，云腾羽化之妙，莫不以药导为先。用药之理，又一同本草，但制御之途，小异世法。犹如粮、肉，主于济命，华夷禽鸟，皆共仰资。其为生理则同，其为性灵则异耳。大略所用不多，远至二十余物，或单行数种，便致大益，是其深练岁积。即本草所云久服之效，不如世人微觉便止。故能臻其所极，以致遐龄，岂但充体愈疾而已哉。<sup>⑥</sup>

这里所讲的对药物的运用不是停留在一般的治疗疾病方面，而是对于身体无病的修道者在追求仙道、从事修炼中药物的运用。这一层面的药物运用法则是：用药之理，一同本草，制御之途，小异世法。对药物有特殊的选择，服用之法则需求久服之效。

① 尚志钧：《梁·陶弘景〈本草经集注〉对本草学的贡献》，《北京中医药大学学报》1999年第3期，第7页。

② 马继兴等：《敦煌医药文献辑校》，第539页。

③ 同上。

④ 同上书，第548页。

⑤ 同上书，第540页。

⑥ 同上书，第551页。

陶弘景还讲到了身体的健康状态与“鬼神”致病的关系并治疗之法，他说：

精神者，本宅身为用。身既受邪，精神亦乱。神既乱矣，则鬼灵斯入，鬼力渐强，神守稍弱，岂得不至于死乎？古人譬之植杨，斯理当矣。但病亦别有先从鬼神来者，则宜以祈祷祛之，虽曰可祛，犹因药物致益，李子豫〔有〕赤丸之例是也。其药疗无益者，是则不可祛，晋景公膏肓之例是也。大都鬼神之害人多端，疾病之源惟一种。盖有轻重者耳。<sup>①</sup>

这里一方面反映了道教作为宗教，对疾病成因的认识包括了鬼神致病之说；同时也表达了陶弘景作为一位伟大的医药学家在临床治疗时对“鬼神”致病说的理性把握。在这里，陶弘景认为，鬼神致病包括两种，一种是身体遭受病邪，病家精神先乱，然后鬼灵侵入导致病情加剧乃至死亡；一种是先由鬼神侵入而致病者。在治疗方面，对鬼神先入为病者，虽然需要以祈祷的办法祛除，但祈祷的功效依然需要通过服食药物而起作用；至于身体本来有病邪者，自当以药物祛除。可见，陶弘景对待疾病的治疗，更加注重的是药物医疗的作用，而不是宗教祭祀的作用。

陶弘景著作宏富，由他本人整理辑录早期道教经典内容而成的《真诰》一书在道教史上具有重要作用，这里他引用《真诰》内容并进一步讲说了自己对“鬼神”致病说的认识：

《真诰》言：“常不能慎事上者，自致百疴，而怨咎于神灵。当风卧湿，反责他〔人〕于失福，皆是人也。”云慎事上者，谓举动之事，必皆慎思；饮食、男女，最为百疴之本。致使虚损内起，风湿外侵，以共成其害，如此岂得关于神明乎？唯当勤药治为理耳。<sup>②</sup>

就是说，有些被认为是由于得罪神灵而导致的疾病，实际上是由于自身“饮食、男女”生活不慎，从而导致“虚损内起，风湿外侵”造成的，与“神灵”无关，治疗的办法是“唯当勤药治为理”而不是向神灵祈祷。应该说，这种认识是十分难能可贵的。这表明了道教中的有识之士对“鬼神”的认识实际上是相当理性的。

对具有药性上相畏、相杀关系的药物应如何配伍使用的问题，陶弘景记述了《神农本草经》之后的一些发展状况，并作了进一步的评述，这里也有道教对药物学的探索成就。他说：

若有毒宜制，可用相畏、相杀；不尔，勿〔合用〕也。本说如此。案其主治虽同，而性理不和，更以成患。今检旧方用药，亦有相恶、相反者，服之不乃为忤。或能复有制持之者，犹如寇、贾辅汉，程、周佐吴，大体既正，不得以私情为害。虽尔，恐不如不用。今仙方甘草丸，有防己、细辛；世方玉石散，有栝蒌、干姜，略举大者如此。<sup>③</sup>

这里还需要指出的是，陶弘景将“仙方”与“世方”对举，将“仙经世道诸方”并列，这说明，道教的医药学与传统的医药学是具有相对独立性的，并不能完全等同。

结合唐宋以降本草典籍中所见陶弘景《本草经集注》的内容，可以看出，陶弘景对本草知识的很多补充内容与道教的服食修炼有关，对不少药物的性能认识也直接来自于道教或与道教追求修身养性、长生成仙的实践相关。如“术”条陶弘景注云：“《仙经》云：亦能除恶气，弭灾疹。丸散煎饵并有法。”<sup>④</sup>“茯苓”条注云：“《仙经》服食亦为至要。云其通神而致灵，和

① 马继兴等：《敦煌医药文献辑校》，第544页。

② 同上书，第544-545页。

③ 同上书，第541页。

④ （唐）苏敬等撰，尚志钧辑校：《新修本草》（辑复本第二版），安徽科学技术出版社2004年版，第86页。

魂而练魄，明窍而益肌，厚肠而开心，调营而理胃，上品仙药也。善能断谷不饥。”<sup>①</sup>“雄黄”条注云：“炼雄黄法，皆在《仙经》中。”<sup>②</sup>又如“大黄”条，陶弘景在《神农本草经》原文基础上补上“除痰实”等内容，注文中则有“道家时用以去痰疾”<sup>③</sup>，显然，对其能除痰实的功能的认识来自于道教人士的用药实践。由此可见道教对药物学所做的贡献。

### 三、小结与余论

本文通过两份敦煌医药文献的初步考察，从一个侧面反映出：第一，道教对于医学的探索和研究的确有着源远流长的传统，并很早就取得了卓越的成就，如《汤液经法》《本草经集注》便是这一成就的典型代表。敦煌《辅行诀》所载重要的医学经典《汤液经法》出自东汉时期黄老道的神仙方士之手，并对汉晋医学产生了巨大影响。第二，道家和道教对传统医学的发展产生过巨大的、积极的影响。在传统医学的主要经典《黄帝内经》《难经》《神农本草经》《伤寒论》中，前三者受到道家思想和早期道教神仙方士的影响比较明显，也较多受到关注；而《伤寒论》中似乎没有明显的道家和道教的痕迹，张仲景也没有像华佗那样，被视为与道教、与神仙方士有比较明确的关系。但《辅行诀》的发现，对这一问题做出了相当明确的解答，《伤寒杂病论》与出自黄老道神仙方士之手的医学经典《汤液经法》有着明确的传承关系。第三，道教的医药学成就还具有自己的特点。道教医药学所追求的目的包括两个方面，一方面是一般的服药祛疾，相当于传统医学中以疾病治疗为核心的医学；一方面还有更高的目的，那就是追求长生成仙。前者旨在保证修道者在身体健康的状态下追求更高的目的；后者则力图在更高的层次上实现生命的长存。第四，本文所论的两份敦煌医学文献所包括的内容都是中国古代医学的重要成就，而两者内容都出自道教的代表人物陶弘景。这也可以从一个侧面说明道教重视医药学，对古代的医药学术不仅有研究创造之功，而且有整理保护之功。

另外，由本文所涉及的内容，也可以触发一些我们关于道教与医学关系的思考。陶弘景在道教史上承前启后，全面继承了道教经教和道教学术，在宗教方面开创了上清派；在学术方面也纵览了整个道教学术，研究范围甚广，包括道教的养生学、神仙修炼术、外丹术以及医药学、天文历算、地理方物等方面，著作有七八十种之多，被称为道门学者。陶弘景的学术体系，在一定程度上也是整个道教学术体系的代表。但在陶弘景的学术体系中，传统的以疾病治疗为核心的医药之学只是其中的组成部分之一，而且并非核心内容。正如《本草经集注》序文所云：“隐居先生在乎茅山岩岭之上，以吐纳余暇，颇游意方技，览本草药性，以为尽圣人心，故撰而论之。”<sup>④</sup>陶弘景一生追求的主要目的是成仙得道，主要从事的活动是弘扬上清派经法和求仙的实践。但是从历史上看，陶弘景的医药学成就恰恰是中国医学史上、也是中国科学技术史上最重要的成就之一。实际上在陶弘景的道教学术体系中，他所继承和发展的道教修炼理论，如以《登真隐诀》为代表的神仙修炼仙术，以《养性延命录》为代表的养生术，经过二

①（唐）苏敬等撰，尚志钧辑校：《新修本草》（辑复本第二版），安徽科学技术出版社2004年版，第171页。

② 同上书，第59页。

③ 同上书，第141页。

④ 同上书，第3页。

十多年的炼丹活动和金石丹药的研究所撰写的《太清诸丹集要》《合丹药诸法式节度》《服饵方》《服云母诸石药消化三十六水法》等为代表的炼丹服饵之术，更加处于核心的地位。这似乎意味着，在像陶弘景那样具有理性精神的宗教家和学术研究者那里，这些与长生成仙相关的诸多活动，最终切实关注的还是现世中人的身心健康与生命长久，还是养生的问题。所以相关的探索使道教的医药之学得以置于更加广阔的研究和实践的视野之下，从而有助于对人体自身、对药物、对与人的身心相关的诸多问题进行更加深入而广泛的认识，最终促使其在医药学方面取得更大的成就。这也许在一定程度上可以说明，道教在历史上之所以能够取得很多医药学成就的原因。

百年道学精華集成

第四辑

# 大道修真

卷一

总论（一）



大道修真  
的基本理  
论



# 道家养生学之深层内蕴

## ——以“有”养“无”\*

沈恩明\*\*

道家养生学在世界各种文化的养生体系中独树一帜，尤其是在与现代医学的养生实践相比较之前提下，更显示出它的深刻性及其超人的洞见。在当代人类面临日益增多的身心疾病的情况下，它对于现代人的健康素质之提高，对于人们的身心健康的综合发展有着极为重要的现实意义，故从深层次上来探讨道家养生学的内涵，确实有其不可忽视的重要性。

### 一、人类生命的根蒂——“无”

道家养生，首重“精炁神”，而其中最要者，又当推“神”。道家养生学认为，人类生命之根蒂在于“神”。无此，则生命无以存焉。正如五代时著名道教学者谭峭在其《化书》中所指出的，人类生命的发展便是循着“神化气，气化形”的过程而演成的。他认为“神”即是后天生命发展的种子，后天的血肉之躯便是“神”的杰作。而人的生命活动无不是由“神”的主导而成。他所说的“神”，实际上是一切生命的核心，“太上者，虚无之神也”。因此，他强调了生命本质对有形物质状态的超越性。而道家养生学便是以此作为其最根本的出发点。

作为构成道家文化一个重要部分的修身养性，必须以特定的修炼实践为其前提。而道家养生修炼过程中的一个重要内容便是强调“采药”。此“药”非彼“药”也。所谓“采药”，实际上也只是一种隐喻和象征，它所表示的是一种特殊的养生操作。所“采”之“药”非有形之物，然而“采药”这一隐喻本身却具有某种带有对象性的实体意义。同时，此“药”亦非从外而得。它即是体内之“精炁神”。正如道家养生学经典《心印经》所说：“上药三品，精与炁神。”除此之外，皆是旁门左道。然而，从现代科学的观点来看，此“精炁神”绝非可观可感之物。“神”自不待言，“炁”亦非呼吸之气，“精”更非人们平日所熟知之男子精液。从道家

\* 本文原载《医古文知识》1996年第3期，第4-7页。

\*\* 沈恩明，男，1980年就学于教育学院机械系。后为上海社科院哲学研究所研究生，师从傅季重研究员。毕业先在上海语文出版社任编辑，又回哲学研究所工作5年后赴日深造。在《社会科学》《世界科学》等刊物上发表《辩证逻辑的基本特征是概念的内在运动》《当代生态危机的深层认识误区》《无为而治与现代化管理》《社会历史发展中的选择与干预》《技术进化论初探》等文章多篇。

养生学的观点来看，所谓养生，便是以后天来涵养先天。而先天与后天之差别，便在于先天无形，后天有形。正如明朝养生大师陆西星在其《玄肤论》中明确提出的：“先天之真不可见，凡可见者，皆后天也。今之言涕唾津气血液者，皆有形滓质之物，俱属后天而不可用。”

从现代科学的角度来看，若以可感形态观之，则“精炁神”都是对“无”的一种指称，都属于“无”的范畴，或者说是以“无”的形态存在的一种存在。然而，这个“无”又绝非虚空之无，而是真正的有，是启动生命之真有。尽管它不可闻，不可视，不可感，但它又确实存在，故可称它为“无”之有，是有质而无形。这一“无”与虚空之无的区别在于它的不可感乃是在一种特殊量度范围内的不可感，即它的特质落在了人们的普通感受视野之外，当人们经过某种持久的修炼后便能感受到这种“无”的存在，因为这种修炼能极大地拓宽人们的感知域。也许科学的发展会使我们有朝一日能够间接地感受到它的存在。因此“无”这一指称只是人们在普通感受域内对它的一种标识，因为人们无法在常识的范围内去把握它。而虚空之无只是一容纳有形存在物的容器而已，其本身不再有其他妙用，故此“无”在有些道家养生经典中又被称为“妙有”。

至于这种“无”的存在性，我们则可以通过一些经过长年累月的养生修炼而达到某种较高修炼层次的人们所具有的某些现代医学所无法予以解释的身体功能，以及生活中人们的大量养生实践而做出合理的说明。有关气功对人体潜能的开发以及对某些疾病所具有之奇效的各类报道，人们时有所闻。它们充分说明了道家养生学对“无”认识的深刻性。因为在这样一个以“无”为对象的庞大概念系统（道家养生学通过几千年的修炼实践所形成的养生理论）的指导下，通过一种具有确定程序的修炼而达到了某种预期的效果，这就在相当程度上表明了这一“无”的存在合理性。至少现代科学所做的某种基本假定（如基本粒子的存在性等）便是借助于实验仪器所测定的结果与其概念系统的推演结合之吻合而得到基本证明的。

## 二、道家养生学的主旨——养“无”

从道家养生学的观点来看，既然这种“无”（即精炁神）是生命的原动力，因而人的身体外部功能便只是这种“无”的表现。故健身养生，其首务自然在于养“无”。由此，老子便有“致虚极，守静笃”之说，《黄帝内经》便有“恬淡虚无，真气从之”之谓。而孟子也极力提倡“吾善养吾之浩然正气”。这说明中国古代圣哲通过其超人的洞见而找到了人们健康的根基，养生之本。中国传统文化中的各类上乘养生之道无不由此而衍生出各种各类千千万万的法门，而其宗旨都不离养“无”。

按照道家养生学的看法，人的生命活力，即“无”会周期性地发动而产生，除非到了一定的年龄阶段，便不再发动。若在此发动之机而及时采集之，则这种活力便会得以保存。道家养生学中所谓的“正子时”及“活子时”一说即与此有关。“正子时”与自然界有关，反映了道家“天人合一”的思想。而“活子时”则是在养生修炼达到了较高层次时才有的现象。由于人们不懂得养生之道而任意挥霍这些活力，从而过度者便难以终其天年。然而要保存这些活力，就必须通过种种有形的姿态及活动，而且还必须借助于人体内部结构的功能以及这些内部结构的相互关系来获得这种结果。也就是通过“有”来获得“无”。如果修炼得法，又不随便浪费

这些活力，便能终其天年。而只有修炼得法，才能称得上是养“无”。

在养“无”这一根本前提下，道家养生学提出了一系列相关的原则与方法。首先，道家认为，养身莫过于养心。《黄帝内经》认为：“精神内守，病安从来……清静则志意治，顺之则阳气固。虽有贼邪，弗能害也。”明朝王文禄在其《医先》中更是明确提出：“一切病皆生于心，心神安泰，病从何生。不观农夫冒暑耘耨，无暑病相习，忘之也。凡心动即火起，外邪斯入矣，是以贵忘外。”因而身体的外部表现皆是人之神所变而致。“心火不炎，则无疮疡诸疾。”“省思虑，则心血不耗，发不易白矣。”李南丰在其《养生主论》中亦言：“正思虑以养神，则滋阴降火养荣凝神等汤又何用哉。”故养身不离养心。其次，道家养生学认为，养心莫过于遣欲。因为心动神耗，其因在于欲之所致。如道教《清静经》所指出的：“夫人神好清，而心扰之，人心好静，而欲牵之。”故欲乃养心之大敌，欲来则神必动，思虑一动，则神散矣，淫欲一动，则元精化为浊精，精炁必散，又何必侈谈养生。因此，道教养生学所提出的各种健生养生之具体方法无不是为了有助于澄心遣欲，从而达到养“无”这一根本目标。

### 三、“有”“无”互用及其现代意义

如果我们把一些无法可感的存在视为“无”的话，那么我们自然会将有形的可感存在视为“有”了。从道家养生学的角度来看，这种“有”便体现在人的外部身体表现上。虽然从道家养生学的观念来看，人类生命的根蒂在于“无”。然而要养“无”，还得从“有”入手。即使要养心遣欲，也要借助于“有”的手段。从中国传统文化的概念体系而言，“无”与“有”之关系可以通过体与用这两个范畴来表达。在此“无”即是“体”，“有”即是用。体必须通过用来表达自己，而用则必须依附于体才能存在。若作为生命原动力的“无”一旦消亡，则作为身体外部表现的“有”也就立即消失。反之，若表现“无”的“有”受到损害，就会影响生命的原动力——“无”。故要影响“无”，就必须通过“有”的途径。这是因为作为不可感知的生命原动力的“无”与可感知的生命形态“有”在本质上是统一的，它们通过人体本身而表现了这种统一，因而通过对“有”的作用便能够影响“无”。而各类气功养生方法便是以“有”养“无”，即通过某种身体的姿势及一定的呼吸方式而去影响生命的根蒂，亦即所谓借“有”修“无”。

当然，由于这一作为人类生命根蒂的“无”的存在性具有形而上的性质，故很难诉诸形而下的科学手段去验证。因为科学手段的验证从根本上来说不外乎感官的感受力与理性推理力的综合运用，因而它只能在可感、可视、可闻之范围内进行运作。而人类之感受力与推理力显然是难于从根本上来表达这种“无”的存在合理性。因为人类之生命原动力是很难在心物二元论的框架下予以描述的。而现代科学在形而下的范围内自然是所向披靡，大致上可说是无往而不胜，但对于这种有形存在物的幕后驱动者来说，其现有的概念体系似乎显得有点力不从心。同时，我们也不能由于无法将生命的原动力在当代科学的概念体系中作一个恰当的定位而将我们传统文化中的精华轻易地丢弃。中国传统道家养生学与现代医学之基本差异之一，表现在其根本的出发点在常识的角度而言乃是“无”，而现代医学则是建立在“有”的基础上的。因此推而广之，注重于“无”也就构成了中国传统文化的一大特色。而道家养生学更是将这一特色推

到了极致。显然，在今日的文明条件下，我们必须从一个更高的层次来把握这一“无”。而我们传统文化的概念体系在这种情况下也许能为我们提供一个合理而又有用的工具。

目前道家养生学在世界各地所受到的欢迎表明了它的强大生命力及对现代医学构成了一种挑战。现代医学在养生的诸多方面似乎不如东方传统养生学，就在于它始终不能突破“有”的束缚而意识到“无”的根本性。它的着眼点始终局限在表现生命活力的有形形态上，因而无法去体认其背后的基本驱动力。当然，这涉及现代医学所从属的一个更大范围的现代科学概念体系的局限性问题。因而从更深层次而言，这也是东方文化对西方文化的挑战。笔者感到，也许当现代科学开始真正致力于探索“无”的本性之时，也就是现代科学和东方传统文化开始融合之日。同样，当现代医学开始对道家养生学的真谛发生兴趣的时候，也就预示着它将跃上一个新的台阶。以“有”作为主要对象的当代自然科学能否借鉴我们传统文化中适宜于描述“无”的概念体系而使其突破现有的局限从而进入到一个更高的层次呢？显然，注重于“无”的中国传统文化必然会对世界文化的整合作出其应有的贡献。

# 中国道家生命伦理思想探略\*

杨伟涛\*\*

传统道家老子和庄子等人以“道法自然”为立场，从人与自然、人与物、人与人的关系出发，深刻地考察了生命的起源与本质，注重淡化名利、重生轻物、返璞归真的生命关怀意识，具有超越现实、追求自由、平静对待生死的人生态度。道家关注生命怎样才能实现本真价值和意义，显示出对人的生命的真切关怀，蕴涵着深邃的生命伦理思想和生存智慧。

## 一、“道法自然”的生命起源论和天人关系说

探求生命的初始、生存依据、物质形体与精神魂灵的关系，以及个体生命与宇宙自然的关系，是古代哲学与传统文化的理论出发点和价值基础，也是道家生命伦理思想的追索主题。

在传统社会关于生命的宗教臆测和蒙昧恐惧中，道家却把生命的起源归因于自然以及自然之道。老子以“道”为最高本体范畴，把作为规律、法则意义上的“道”延展成为万物本原、本体之道，用以说明世界万物包括人体生命产生的根源及其成长发展的规律性问题。“道生一，一生二，二生三，三生万物。”<sup>①</sup>天地万物包括人的生命都是由“道”的作用而产生，从“道”那里获取自己的形体、生命和性情；同时，“道”是生命活动的法则，“人法地、地法天、天法道，道法自然”<sup>②</sup>。自然状态之“道”周遍地贯注于万物之中，人的生命从产生到死亡的演变历程，都与“道”息息相关，生命必须循“道”而行。“道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德，道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。”<sup>③</sup>这些观点以唯物主义精神和自然的“道”表明了生命的起源和存在基础。在继承老子“道”生天地万物和人的基础上，列子提出：“有太易、有太初、有太始、有太素。太易者，未见气也；太初者，气之始也，太始者，形之始也，太素者，质之始也……一者，形变之始也。清轻者上为天，浊重者下为地，

\* 本文原载《江西社会科学》2008年第8期，第76-80页。

\*\* 杨伟涛（1971-），男，东南大学哲学系博士研究生、副教授，研究方向为伦理学原理、传统伦理思想。

① 王德有：《老子指归译注》第四十二章，商务印书馆2004年版。

② 王德有：《老子指归译注》第二十五章。

③ 王德有：《老子指归译注》第五十一章。

冲和气者为人；故天地含精，万物化生。”<sup>①</sup>他认为包括人在内的天地万物都本诸自然之气、天地之精而化生。稷下学派的管子也以精气说解释“道”以及与人有关的生命现象：“凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。合乃生，不合不生。”<sup>②</sup>人的生命是由精和形两部分构成的，精指精气，比较灵动；形指粗气，形体比较被动；前者来源于天，后者来源于地，精气和粗气结合有了生命，人是精和形的结合，也可以说是天和地交互作用的产物；形体中包含的精气越多，人的生命力就越旺盛，人也就越聪明和有智慧；如果精气离开人的形体，生命就会走向死亡。在先秦道家思想集大成者庄子看来，“道”既是无生命的万物之本，也是生命之本、人之本，人的形体、容貌、精神以及整个生命都是由“道”产生的：“精神生于道，形本生于精，而万物以形相生。”<sup>③</sup>“道与之貌，天与之形，恶得不谓之人？”<sup>④</sup>汉初黄老道家进一步强调“道”对各种生命形态的始基作用，《黄老帛书·道原》和《淮南子·原道训》等作均指出：宇宙万物，从天地山川、日月星辰、阴阳四时到花草树木、飞禽走兽乃至人类，都是由天地自然之“道”产生和由“道”体规律所支配的。

在“道法自然”的自然主义宇宙论和生命起源论基础上，道家主张天人万物一体、和谐相处。老子排除宗教神设、神预在天人关系中的主宰地位，把人提高到与天、地、道同等的地位，肯定了人在宇宙中的地位，“故道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉”<sup>⑤</sup>。以自然的“道”阐明“天”不过是客观存在，消解了“天”的人格神的含义，祛除了传统关于“天”以及以承载天命自居的“帝”的至高无上、主宰一切的资格，确立了科学的天人关系学说。列子提出人与自然万物和谐相处，“天地万物与我并生，类也。类无贵贱，徒以小大智力而相制，迭相食，非相为而生”<sup>⑥</sup>。认为天地万物与人都是自然并生的物类之一，并非相为而生，不过是各凭智力或体能而各取所需，没有理由厚此而薄彼，贵人而贱物，以此表达“天人合一”的自然生命观和生态观。庄子也认为，“天”与“人”以及自然万物本质上是融合为一的，“天地与我并生，而万物与我为一”<sup>⑦</sup>。人相对于万物如九牛一毛，“以道观之，物无贵贱”，人与万物是平等的，彼此无贵贱之分，所以人类不是自然的主宰者，而是顺应者，应该做到“顺之以天理，应之以自然”，“天无为以之清，地无为以之宁，故两无为相合，万物皆化”<sup>⑧</sup>。人也应当“从天之理”以无为，“汝徒处无为而物自化”<sup>⑨</sup>，做到尊重自然规律，顺应事物本性，以实现事物自然成长，为此要做到万物不伤。这种自然生命观和生态观正如罗素所指出的：“如果人类生活要想不变得无聊和索然无趣的话，就得认识到存在着各种其价值完全不依赖于效用的东西。”<sup>⑩</sup>人类应该“泛爱万物”“常宽容于物”，按照自然的规律让各种生

① 王力波：《列子译注·天瑞篇》，黑龙江人民出版社2003年版。

② 赵守正：《管子注释·内业篇》，广西人民出版社1987年版。

③ 陆永品：《庄子通释·知北游篇》，中国社会科学出版社2003年版。

④ 陆永品：《庄子通释·德充符篇》。

⑤ 王德有：《老子指归译注》第二十五章。

⑥ 王力波：《列子译注·说符篇》。

⑦ 陆永品：《庄子通释·齐物论》。

⑧ 陆永品：《庄子通释·至乐》。

⑨ 陆永品：《庄子通释·在宥》。

⑩ 罗素著，肖魏译：《权威与个人》，中国社会科学出版社1990年版，第97页。

命存活和成长，不随意摧残扼杀，最终才能达至万物一体、欣欣向荣的“天乐”境界。

## 二、重生轻物的生命本位观和无欲无争的养生论

“道”和自然赋予生命的是生与死的统一，天命固然，人力无法绝对控制。人应该做的是顺其自然保持生命的本来面目，不可为追求外物迷失自我甚或失去生命。道家老子、庄子等人宣扬重身、贵生的生命意识，珍重人的自然生命力和生命特质。

从自然生命的价值观出发，老子提出“名与身孰亲，身与货孰多”的命题。“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？”<sup>①</sup> 没有生命本身，还谈何忧患荣辱？在他看来，与生命相比，一切声名、货利都是身外之物，生命才是最宝贵的和无价的，不要为追求声名、财利而损害甚至丧失自己的生命。远离声色货利的纵欲生活，安于顺应自然的自足生活，是真正的贵身和重生。以自然、无为的观点，认为在原初社会里，人们非常淳朴；而在现实社会中，人们被自私多欲的思想诱惑，使本来淳朴的人性受到损害，现实的人要获取宁静，应该“见素抱朴，少私寡欲”，复归到无知无欲的婴孩状和自然纯朴状态；提倡“不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不盗；不见可欲，使民心不乱。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。使夫智者不敢为也。为无为，则无不治”<sup>②</sup>。外物和过分的感官追求会伤性害生，损害人的朴素本性，使人迷失方向，也会造成社会追逐争夺和混乱伤残，“是以圣人为腹不为目，故去彼取此”<sup>③</sup>。“是以圣人去甚，去奢，去泰”<sup>④</sup>，告诫人们应当“知足”，“知足不辱，知止不殆，可以长久”<sup>⑤</sup>。“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。”<sup>⑥</sup> 在现实生活中，只有常常保持“知足”、善于柔弱处下的心境，不随物迁和沉溺，才能守护生命的本真和“道”体。老子指出：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。”<sup>⑦</sup> 水甘居下流，其性柔弱，而攻坚时莫之能比，能怀山襄陵，穿石销金。“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，政善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无忧。”<sup>⑧</sup> 纯真的德性就像水一样，柔弱处下，与万物不争，所以能泰然自若。“江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害。天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。”<sup>⑨</sup> 以少私寡欲、柔弱不争的修养论提诫为官者应该尊重普通百姓，把自己的利益置于百姓的利益之后，才能得到人民的拥护和爱戴，通达生命久远之道。

① 王德有：《老子旨归译注》第十三章。

② 王德有：《老子旨归译注》第三章。

③ 王德有：《老子旨归译注》第十二章。

④ 王德有：《老子旨归译注》第二十九章。

⑤ 王德有：《老子旨归译注》第四十四章。

⑥ 王德有：《老子旨归译注》第四十六章。

⑦ 王德有：《老子旨归译注》第七十八章。

⑧ 王德有：《老子旨归译注》第八章。

⑨ 王德有：《老子旨归译注》第六十六章。



庄子等人继承并发展了老子的生命本位和“重生轻物”思想，确立了贵生、尊生的人生价值取向。庄子认为名利、家国、天下均是身外之物，真正内在于人的、人能真正拥有并应该珍重的只有生命本身，而不是身外之物。在《养生主》篇中，提出“为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，可以保全生，可以养亲，可以尽年”的养生方法和目标，是要在人世间“遵循自然之中道而安其常法”，这样才可以保全天性，保全生命，享尽天年。在《让王篇》中，庄子借用寓言故事批评“今世俗之君子多危身弃生以殉物”，“今世之人，居高官厚爵者，皆重失之，见利轻亡其身，岂不祸哉”！主张以生命为贵、以名位利禄为轻的人生哲学，“能尊生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形”<sup>①</sup>。庄子继承了老子守柔处弱的思想，在《天下篇》中指出：“坚则毁矣，锐则挫矣。”柔弱不争的思想，是调节人我、个人和社会关系的重要原则，是保存力量因而成为刚强的方法，是道家独特的取胜之道和生存之道；“不争”是以退为进，养精蓄锐，厚积薄发，后发制人。庄子提出了“无用之用”的全生法，“桂可食，故伐之；漆可用，故割之。人皆知有用之用，而莫知无用之用也”<sup>②</sup>。“无用之用”便是“顺物自然”，不刻意追求功名利禄，以善待生命，尽其天年，达到生命“大用”。为实现贵生、养身，维护生命的大全价值，庄子提出了包括养形、养神、节食、寡欲等一整套养生方法。以“拔一毛利天下而不为”而著名的杨朱也提出过“悉天下奉一身不取也”的思想，两者结合起来看，杨朱的思想是将个体生命置于高于一切的位置，真正值得珍重的仅仅是生命本身，天下虽大，与生命本身若无相关不取。生命本身是目的，而天下是用来保养生命的手段和凭借，相对于外在事物而言，虽爵为天子、富有天下，仍不足以与吾生相比，贵贱、轻重、安危，均应以生命为评判标准，应该重生而轻物、轻利。黄老道家集大成之作《淮南子》继承了先秦道家看重个体生命价值这一思想传统，提出“大己而小天下”“身得则万物备”“生尊于天下”等观点，认为只有生命本身才是最值得珍贵的，主张全其身、尽天年。

### 三、普遍的社会生命关怀伦理

人的生命往往表现为在某种特定社会关系中的存在。道家诸子认为，个体生命的持存和完善需要社会的安宁、平等和公平，需要社会成员共同遵守自然之道，和平相处。老庄等人怀着深切的救世心情，设计了无为而治的救世之方，表现出普世化的生命关怀。

对现实生活的深刻洞察和批判，是老子对现实生命关切的一种表达方式。老子主张“爱民治国”，“爱以身为天下，若可托天下”<sup>③</sup>。他断言：“善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。修之身，其德乃真；修之家，其德乃余；修之乡，其德乃长；修之国，其德乃丰；修之天下，其德乃溥。”<sup>④</sup>在实践中因循着“道”的自然本性，伴随着“德”的扩充和完备，从自我到家庭、乡里、国族乃至天下，由自然生命走向社会生命，使社会成为和谐安泰的共同一体，“道”的功用也通过生命的扩充而得到显现。“我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不

① 陆永品：《庄子通释·让王篇》。

② 陆永品：《庄子通释·人间世篇》。

③ 王德有：《老子指归译注》第十三章。

④ 王德有：《老子旨归译注》第五十四章。

敢为天下先。”<sup>①</sup> 老子以慈爱为人生处事的第一“宝”，以慈爱之心对待天下万物和社会他者。作为老子理想人格典范的圣人，处处心怀天下，善济救人、善接救物，“圣人无恒心，以百姓之心为心”<sup>②</sup>。圣人有一种仁爱之心，他们“常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物”<sup>③</sup>。“圣人无积，既以为人，己愈有；既以与人，己愈多。”<sup>④</sup> 圣人不自私自利，越帮助别人越充足；越给予别人，自己越能得道多助。正是有了这种无私的爱，圣人与百姓之间、人与人之间才能保证一种和谐的社会关系，这种无私的爱也是把个体生命扩充为社会生命的根本原则。以慈爱之心体尽天下万物带来的是人与人、人与社会、人与自然的和谐；以慈爱之心审视与人所处的共在之物，人与各种存在（包括人、社会和自然）之间成为共生共荣的相互依赖、互相需要、互相支持的和谐发展关系。老子提出“和”是生命本身所固有的精神，是自然和社会的必然态势。在人的原初形态——自然生命那里，“和”的生命精神表现为本真和理想的极致，“含德之厚者，比于赤子……终日号而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明”<sup>⑤</sup>。“和”是万物生衍的本性、依据和生机所在，知道“和”的规律也就是明白事理，并且以慈爱之心营造和推动社会生命的和谐。庄子追求“其民愚而朴，少私而寡欲”的至德之世和建德之国，主张“夫帝王之德，以天地为宗，以道德为主，以无为为常”，“虚静恬淡寂寞无为”；告诫统治者应该尊重人民常性，“在宥（宽）天下”而不是“治天下”，由此实现“与人和”“人乐”的天下和谐，所以均调天下，与人和者也。“与人和者，谓之人乐。与天和者，谓之天乐。”<sup>⑥</sup> 追求自我与他人、社会之间的关爱与和谐。以“至和”“人和”的精神充分体现了道家对生命的普遍关怀和理想社会的向往。

#### 四、生命的理想境界和超越意识

道家追求人性自然，以柔弱不争的处世态度，鄙弃名利，通过对传统的价值观念和世俗的价值取向进行批判和超越，体现出对生命本质和精神自由的追求。

老子深刻揭示了儒家仁义道德的虚伪性及为统治者服务的本质：“大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。”<sup>⑦</sup> 对于建立在“有为”“人治”基础上的礼治，违背了“无为而无不为”的天道原则，制造繁琐的礼仪制度、法律设施、道德规范，造成了人性的扭曲和天道的失落，老子主张抛弃儒家的仁义道德。生命的理想境界体现为对现象世界和世俗智慧的超越，实现对本体世界的回归和对道的智慧的执着。它能超越时间，能“执古之道，以御今之有，能知古始”<sup>⑧</sup>；能超越空间，得“道”的圣人能“不行而知，不

① 王德有：《老子指归译注》第六十七章。

② 王德有：《老子旨归译注》第四十九章。

③ 王德有：《老子旨归译注》第二十七章。

④ 王德有：《老子旨归译注》第八十一章。

⑤ 王德有：《老子旨归译注》第五十五章。

⑥ 陆永品：《庄子通释·天道》。

⑦ 王德有：《老子指归译注》第十八章。

⑧ 王德有：《老子旨归译注》第十四章。



见而名，不为而成”，“不出户，知天下；不窥牖，见天道”<sup>①</sup>；能超越个体，走向永恒，执“道”久远，“道乃久，没身不殆”<sup>②</sup>。圣人与“道”合一，按“道”行事，依“道”而为，挣脱了本性的异化和人为物役的枷锁，返璞归真；能意识到个体生命与宇宙自然的相通相合、同质同构和互含互动，将个体生命融于宇宙的大生命，超越了个体生命的局限，真正达到了自由无待的理想境界。圣人不居功自大，没有一己之成心和偏见，没有亲疏等级的区分，一视同仁；没有贵贱高低之别，对一切物皆尊其性、任其生、由其成。圣人有颗赤子之心，既有古朴的平等思想，又有虚怀若谷的博大胸襟；既简单真实却又精妙深透，通达高深，能够包容天下万物，体尽自然而自由自在，回到了生命的素朴、真实之境，去除了杂心烦恼，实现着对现实名利、财物、权势和礼制的超然洒脱。

庄子将对人生的关怀发展为对人格独立和精神自由的追求，表现出心灵和境界哲学的特征。他从人的本性出发，把自然作为价值取向，把过于繁琐的仁义道德看成是对人性的束缚、摧残，探求人性之自然、真实和自由。“性者，生之质也。”<sup>③</sup>“形体保神，各有仪则，谓之性。”<sup>④</sup>性是自然所赋予的，是与生俱来的个体独有的特质。人性在自然状态下会真实地流露和释放，身心就表现出舒畅与自由，这叫作“适性”；反之，人性如果遭到压抑或扭曲，不能得到应有的伸展，身心就会产生焦灼和冲突，就叫作“失性”。生命的自由和价值即在“适性”，做到不随物迁，游乎尘外；而“失性”则是对人性的摧残，对自由的桎梏，失性的生命是痛苦的，或者说是没有价值的。庄子在其前代表人物子华子“全生为上”的基础上，提出以“全性”（适性）为其理想的人生状态，才是生命最高的品质和价值所在。庄子重视心斋和坐忘，忘记仁义礼乐，做到喜怒哀乐不入胸次，消除人与外物的界限，超越是非对立，使心灵达到虚静空明、万物一体、身心与道体合一的境地；向往“至人”，其与“道”为一，进入绝对自由的逍遥境界，“若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉？故曰：至人无己，神人无功，圣人无名”<sup>⑤</sup>。通过对外在束缚的自我超脱，倡导无待、无累、无愚、逍遥的人生态度和生命超越境界。

## 五、旷达的生死观

人的生死命运的变化也同日月升坠、昼夜更替一样，是自然界中普遍现象，都遵从于“道”，终有一死是人的命运。道家看到了生死之间的相互渗透与转化，认为生命现象在“生”出现的同时就已经包含了“死”的潜在因素，而在“死”到来的同时也向着新的生命形态转化。他们以积极态度面对死亡，寻求精神超越途径。

道家以自然主义的眼光还原了人生的本质，认为死生只是天地之气流行的两种形态，彼此相依相存，生死不仅像自然现象一样普遍平常，而且又是相通和融为一体的。老子说：“故飘

① 王德有：《老子旨归译注》第四十七章。

② 王德有：《老子旨归译注》第十六章。

③ 陆永品：《庄子通释·庚桑楚篇》。

④ 陆永品：《庄子通释·天地篇》。

⑤ 陆永品：《庄子通释·逍遥游篇》。

风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？”<sup>①</sup> 因为生死只是气的聚散离合，生死如此平常，生之不能拒，死亦不能止，并且生死是相通的，死生本是同体。生——死为一过程、轮回、循环，以其客观辩证观点表达超然的生死观。老子提出“归根曰静，是谓复命，复命曰常”<sup>②</sup>，是说万物最终回到了它的根本，这就是静，静就是回复本性，回复本性也就达到了永恒。“死而不亡者寿”<sup>③</sup>，再高的寿年也是有限的，身体死亡的必然性不可抗拒，但人生如果有道的精神贯注其中，就会获得超越肉体生命有限性的意义，做到“（肉体）死而（精神）不亡”。庄子也认为：“死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得与，皆物之情也。”<sup>④</sup> 人的生死是由自然天地来安排的，“生之来不能却，其去不能止”<sup>⑤</sup>，“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；是相与为春夏秋冬四时行也”<sup>⑥</sup>。人的生命是气的聚合，气聚合为生，离散为死；生死之变化本质是气聚散之变化，气化的过程也就是人的生命从无到有再从有到无无限循环的过程，死亡乃是人回归到宇宙的真气之中。庄子将这充塞于天地间的大道形象地比作“大块”，人只是这个大块的一种载体，所谓“大块载我以形，务我以生，扶我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也”<sup>⑦</sup>。人的生命只是大道的一种假托，“身非汝有也，是天地之委形；生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委顺也”<sup>⑧</sup>。死生之间没有根本令人困惑、痛苦、难以跨越的鸿沟。无论是生还是死，生命都将是一个和谐的整体，死亡更不会构成对生存的威胁。深刻了解生死的本质，庄子对于自己妻子的死，由原来的痛哭伤心到鼓盆而歌，就是看到妻子的死亡是“俨然寝于巨室”，不应再伤心不止，否则是“不通乎命”。道家把生死看作事物发展的规律，是必然如此，人力无法改变的，消除了生死的神秘性。既然生死变化像其他事物一样都遵循着一定的自然规律，“道”既是世界万物的根本，也是万物发展变化的根据，生死也一样遵从于道，是“大道”运行于宇宙万物必然规律的体现。要求随顺自然之道，居柔、处下、不争、无私无为，主张“恬于生而静于死”，使一己的生命依循着天地的自然流行，而提升了的精神将化入大道中，成为永恒存在的一部分，这样才是善生又善死、善始也善终。

道家老子、庄子等人深刻地指明了生命的起源、天人关系以及人的生命本质等问题，以“道法自然”为主旨，提倡虚静恬淡、无欲无为，珍重个体生命并关怀他人生命，以超脱世俗的眼光追求生命超越和精神自由，以旷达的态度对待生死，追求人生不朽。道家的生命伦理思想和智慧，对于处于当下社会被物质和世俗生活包围的人如何看待生命本真和实现生命价值，具有重要启示意义。

① 王德有：《老子指归译注》第二十三章。

② 王德有：《老子指归译注》第十六章。

③ 王德有：《老子指归译注》第三十三章。

④ 陆永品：《庄子通释·大宗师篇》。

⑤ 陆永品：《庄子通释·达生》。

⑥ 陆永品：《庄子通释·至乐》。

⑦ 陆永品：《庄子通释·大宗师》。

⑧ 陆永品：《庄子通释·知北游》。

# 和谐是生命之道

## ——论早期道教<sup>①</sup>的生命伦理\*

李为香\*\*

### 一、生命出现——阴阳互动和谐

世间万物皆为阴阳互动和谐的产物。早期道教以《易》学及先秦道家学派的思想为大宗，融摄了神仙方术、墨家理论以及儒家的伦理道德观念等。从其宗教理想上看，道教所追求的最高理想是得道成仙，即人可以凭借特定的方法和手段，通过修真悟道来消除自然时空对自己生命的限定，让个体的生命达到永恒；在追求得道成仙的过程中，早期道教从宇宙本原论出发，对生命的起源及宇宙间万物的产生作了深层次的探讨，认为人的生命同宇宙间万物一样，其本原都是道，皆为阴阳互动和谐的产物。早在《老子》中就有：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”意思是说万物化生之理就在于阴阳和谐，阴阳两气在平衡互动中不断创造万物。《河上公章句》就老子《道德经》四十二章“道生一，一生二，二生三，三生万物”作了阐发，“道生一：道始所生者，一也。一生二，一生阴与阳。二生三，阴阳生和气、清、浊三气，分为天地人也。三生万物，天地人共生万物也；天施，地化，人长养之”<sup>②</sup>。随着道教的发展，关于阴阳和谐造生万物的理论更为丰富，“阴阳同气相动也……至阴麤麤，至阳赫赫，两者交接成和，而万物生焉”<sup>③</sup>。《太平经》认为，孤阴不生，独阳不长，“天下凡事，皆一阴一阳，乃能相生，

① 早期道教主要是指隋唐以前的道教，汉末道教兴起时几为民间宗教，到两晋南北朝时出现初步转折，即由民间宗教逐步演化而为较为成熟的官方正统宗教，这种变化为隋唐以后到宋朝时期道教的兴盛奠定了基础。道教在唐宋时与儒佛三足鼎立而渐成三教融合之势，金元新道教的兴起就是三教融合的结果。到明清时，道教世俗化民间化趋势加重。纵观道教的发展脉络，将道教兴起至南北朝划为早期道教阶段是比较合适的。法国优秀道教研究家亨利·马斯伯罗认为南北朝时期的道教是道教的中心，以后的道教规定为“近代民间宗教”……近代民间宗教因为渗入儒佛两教而不能称之为“道教”。此种说法虽有些偏颇，但也反映了早期道教在整个道教史上的地位之重要。具体可参见〔日〕窪德忠《道教史》，上海译文出版社1987年版。

\* 本文原载《济南大学学报》(社科版)2004年第6期，第21-27、92页。

\*\* 李为香(1974-)，女，山东日照人，《济南大学学报》(社会科学版)编辑部编辑，史学硕士。

② 《道德真经注·河上公章句·道化第四十二》，《道藏》第12册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年版，第12页。

③ 刘安：《淮南子：第六卷览冥训》，上海古籍出版社1989年版，第62页。

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”<sup>①</sup>。进一步说明了世间万物都是阴阳相生，只有阳或是只有阴都是不能创生万物这样一个道理。而且还必须“阴阳相与合，乃能生”<sup>②</sup>；只有“阴阳相得，交而为和”<sup>③</sup>，方能生养万物。若天地之间“有阴有阳而无和，不能传其类，亦绝灭”<sup>④</sup>。《太平经卷十八——三十四以乐却灾法》中还说：“阳变于阴，阴阳相得，道乃可行。天须地乃有所生，地须天乃有所成……”<sup>⑤</sup>即阴阳协调才能造生万物。最初人是作为万物之一为阴阳所生，同天地一起并称三才，即“三才者，天地人”。《无上秘要》卷五引《洞真九丹上化胎精中记经》进一步描述了人的生命起源及其形成过程：“夫天地交运，二象合真，阴阳降气，上应于九天，流丹九转，结气为精，精化成神，神变成人。故人象天地，气法自然。自然之气，皆是九天之精，化为人身，含胎育养。九月气盈，九天气普，十月乃生……阴阳既交，二气降精，化神结胎，上应于九天，九天之气则下布丹田，与精合凝，结会命门，要须九过，是为丹田。上化下凝，以成于人。一月受气，二月受灵，三月合变，四月凝精，五月首体具，六月化成形，七月神位布，八月九孔明，九月九天气普，乃有音声，十月司命勒籍，受命而生。”<sup>⑥</sup>此中所体现的道教生命本质观，即认为人的生命同天地万物一样乃是由具有阴阳之性的自然之气化生而成，是阴阳和谐的产物。

单对于人类来讲，早期道教依据天人相应的理论，赋予人类两大主体的男女以阴阳和谐的本原意义，提出了一个阴阳、男女“两半共成一”<sup>⑦</sup>的思想，视女性为人类整体之“一”，是必不可少的一半。它把人类的男女与天地相比附，认为“天阳主生也，地阴主养也……男子，阳也，主生；女子，阴也，主养万物。”<sup>⑧</sup>“人象天地……天地乃人之真本，阴阳之父母也”<sup>⑨</sup>，“男者，乃天之精神也，女者，乃地之精神也。”<sup>⑩</sup>就是说，男性秉承天之精神而来，象征着“阳”，其作用在于施生；女性秉承地之精神而来，象征者“阴”，其作用在于顺阳而生养。客观上将妇女摆到了与男子同等的地位，《太平经》还进一步说，不仅要有男有女，而且男女必须相和，“男不能独生，女不能独养”<sup>⑪</sup>，“如男女不相得，便绝无后世”<sup>⑫</sup>。在重男轻女的汉代社会，《太平经》对社会中重男轻女现象，从阴阳和谐的角度进行了批评，指出：“夫男者乃承天统，女者承地统；今乃断绝地统，令使不得复相传生，其后多出绝灭无后世，其罪何重也！”<sup>⑬</sup>还非常尖锐地指出：“阳气一统绝灭不通，为天大怨也。”<sup>⑭</sup>此外，《太平经》中多处提

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第221页。

② 同上书，第678页。

③ 同上书，第148页。

④ 同上书，第149页。

⑤ 同上书，第14页。

⑥ 姜生：《论道教生命伦理的价值原点》，《宗教学研究》1995年第3期，第13-19页。

⑦ 王明：《太平经合校》，第715页。

⑧ 同上书，第220页。

⑨ 同上书，第123页。

⑩ 同上书，第34页。

⑪ 同上书，第149页。

⑫ 同上书，第44页。

⑬ 同上书，第36页。

⑭ 同上书，第221页。

及反对杀害女婴，认为这是一种背道行为，将得到恶的报应：“今天下失道以来，多贱女子，而反贼杀之，令使女子少于男，故使阴气绝，不与天地法相应。天道法，孤阳无双，致枯，令天不时雨。女者应地，独见贱，天下共贱其真母，共贼害杀地气，令使地气绝也不生，地大怒不悦，灾害益多，使王治不得平。何也？夫男者，乃天之精神也。女者，乃地之精神也。物以类相感动，王治不平，本非独王者之过也。”<sup>①</sup> 太平道依据阴阳和谐的理论，在其所拟构的政治体制中把女子放在了与男子平等的地位上，例如，它在帝王的旁边另立一皇后地位说：“天子者，天之心也。皇后者，地之心也。夫心者，立持正也。”<sup>②</sup> “皇后，乃地之子也，地之心也……夫天地之与皇后相应者，比若响之与声，于其失小亦小，失大亦大，若失毫发之间，以母不相得志意。古者皇后将有为，皆先念后土，无不包养也。无不可忍，无不有常，以是自安，与土心相得矣。”<sup>③</sup> 这就说明皇后不只是作为帝王的配偶而存在，她本身作为女人有其独立的社会地位和价值，其政治功能和角色，与帝王同等重要。而天师道有“凡男女师皆立治所”（正一法文篆仪），廿四治以下设“男官女官廿四官，男职女职廿四职，男气女气廿四气”（醮三洞真文五法正一盟威篆立成仪阳平治都功治篆）<sup>④</sup>。从太平道和天师道之政治体制中对女性的重视和尊重以及女性在实际参与政治职位中的角色认定，均可体现出早期道教注重人类生命和谐的思想，这在其他宗教中是很难见得到的。道教的这种阴阳和谐思想，使女性的价值和地位从生命伦理的角度得到一定的承认。但是，道教毕竟产生于男尊女卑的封建社会，它不可能提出现代意义上的男女平等思想，它给女性指出的解放之路，只是在宗教信仰的空间中找寻虚妄的自我而已。但在那个一切以男子为重，女从于男的社会里，早期道教的这种尊重女子的思想是极为宝贵的，而且它所依据的是阴阳和谐的理论基础，采用这种带有神秘主义信仰色彩的教化还是能够深入人心的。这种思想发展至魏晋玄学阮籍那儿就更加完备了：“男女同位，山泽通气，雷风不相射，水火不相薄，天地合其德，日月顺其光。”<sup>⑤</sup> 其中以天地阴阳和顺为本，朴素的男女平等思想何其昭然。

道教的生命伦理被广泛地应用于世间一切有生命的事物和存在的万物之中。早期道教认为，在世上万物各自和谐的过程中，其相互之间也是和谐的。其中对“机”的论正充分体现了这一点。《庄子·至乐》言：“万物皆出于机，皆入于机。”这里的机指的应当是自然之生机。《黄帝阴符经》用了大量的言词对“机”作了深入阐述，此书在三才相盗的理论基础上提出了宝贵的盗机思想。中篇《富国安民演法章》开头就说：“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。”<sup>⑥</sup> 盗，即毁伤，危害，摧残。三盗，是指天地万物人互相盗取，彼此利用。解释得通俗一些则为：“天地摧残万物，所以它是万物之盗；万物或伤害人，或长人嗜欲，所以它是人之盗；人取万物以生，不免使之毁伤，所以人是万物之盗。这三盗只要各得其宜，就能彼此相安。”所以，天地、万物与人之间是互相

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第34页。

② 同上书，第219页。

③ 王明：《太平经合校》，第220页。

④ 龚鹏程：《道教新论》，台湾学生书局1991年版，第194页。

⑤ 《阮籍集》，上海古籍出版社1978年版，第32页。

⑥ 《黄帝阴符经》，《道藏》第1册，第821页。

盗取互相利用或者是互相伤害互相摧残的关系。针对这种三盗的关系，作者提出了盗机理论，此经中有多处提及“机”。上篇《神仙抱一演道章》中提到：“天性，人也；人心，机也……天发杀机，移星易宿；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆。天人合发，万变定基。”<sup>①</sup>在中篇接着说：“动其机，万化安。”意思是动而合乎机，万物便能相安无事。又说：“其盗机也，天下莫能见，莫能知。”<sup>②</sup>意思是三盗的契机，深藏于事物运动之中，不为人们的感官所察觉，因而很难发现。在下篇《强兵战胜演术章》中又说：“心生于物，死于物，机在于目。”<sup>③</sup>意思是说，人的欲望是由物的刺激而产生的，人们一旦沉溺于物，最后必为自己的欲望所葬送，物之所以能刺激人的欲望，人们的眼睛起了关键性的作用，从上文中可以看出，机，就是指事物之所以发生的道理，万物运行的规律。这里主要是警示作为三才之一的人，要时刻牢记天地人的这种互相摧残互为盗取的关系，从而合理有度地利用自然万物以养生，使三才各得其所彼此相安。《黄帝阴符经》中的三才相盗思想，是对老子天人合一思想的进一步发展，它不仅继承了老子尊重自然、不能轻易破坏自然状态的思想，而且还运用了朴素唯物主义思想论证了人应当努力来发现事物运行的规律，从而能动、有节制地来改造自然，而不只是对自然进行无边的索取，只作为自然的盗取者而存在，同时还要避免天地自然对人的盗取和危害。这里更多强调的是人对自然的能动驾驭能力，只要人时刻保持警惕性并善于发现万物之机，使三盗各得其宜，就能与天地自然保持和谐共安。正所谓：“初生草木休伐折，麟趾他年送好音。”（《太上宝筏图说》）“天地好生，征物同一躯命，故人惟兼物性，方为全尽吾性。体此意者，樽节爱养，戒杀放生，自有所不能已也。”（《全人矩矱》）所以，不杀生是道教的大戒之一，在早期道经《老君说一百八十戒》中，有关善待宇宙众生，戒杀生的条文就大致占到全部条文的十分之一，其主要内容有：第四戒者，不得杀伤一切。第十四戒者，不得烧野田山林。第十八戒者，不得妄伐树木。第十九戒者，不得妄摘草花。第三十六戒者，不得以毒药投渊池及江海中。第五十三戒者，不得竭水泽。第七十九戒者，不得渔猎伤杀众生。第九十五戒者，不得冬天发掘地蛰藏。第九十七戒者，不得妄上树探巢破卵。第一百七十二戒者，人为己杀鸟兽鱼等，皆不得食。第一百七十三戒者，见杀不食。第一百七十六戒者，能断众生六畜之肉为第一，不然则犯戒<sup>④</sup>。正是基于这种认识，道教要求人们不仅要爱人类自己的生命，还要爱及其他生命和存在的万物，诸如花鸟虫鱼、山川河流、日月天地，不能无辜危害任何生命和物质存在。

## 二、生命历程——精神与形体的和谐

早期道教重视天地万物，但并不是把人的生命完全等同于其他生命或物质存在，而是有所区别的：“天地之性，万二千物，人命最重。”<sup>⑤</sup>“万物之中，人最为贵。”（《太上老君开天

① 《黄帝阴符经》，《道藏》第1册，第821页。

② 同上。

③ 同上。

④ 《太上老君经律》，《道藏》第18册，第219-221页。

⑤ 王明：《太平经合校》，第34页。

经》)“有生最灵，莫过乎人。”<sup>①</sup> 在人的生命历程中，早期道教追求得道成仙（形神合一、长生不死称为“仙”）。换句话说，就是寻求精神与形体的和谐统一，即生命历程的和谐。《老子》强调“长生久视”，《庄子》说“全生”“尽年”，早期道教以老庄为基础，逐渐发展成一套长生延寿的宗教信仰理论，其中，注重内心修养的守一论和关注社会整体性的积善成仙说，对世人保持精神与形体的和谐非常重视，多处论及精神与形体和谐统一的重要性。“守一”是早期道教内心修养的主要理论和方法。太平经认为“一”乃是自然之法，万物之本：“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。”<sup>②</sup> 所以不能不守，又说“自然之法，乃与道连，守之则吉，失之则患。比若万物生自完，一根万枝无有神，详思其意道自陈，俱祖混沌出妙门，无增无减守自然”<sup>③</sup>。意思是说人应当顺应自然之法，不能违背自然规律，更不能逆规律而行事。具体到个人本身，则要使形体与精神自然地相合为一。道教认为，人区别于其他事物的一个根本性特征就是在于它是形、气、神的统一。在《太平经》中有很多的论述，如卷四十二：“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。”<sup>④</sup> 由于气主要在形和神之间起中介联系作用，所以也可以把人看成是形与神的统一，或形体与灵魂的统一。形体与灵魂合一，人就存在；形体与灵魂分离，人就死亡。“独贵自然，形神相守。”<sup>⑤</sup> 所以，“守一”就是使形体与精神相守为一，而最重要的是要守住精神，使之不散：“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……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……”<sup>⑥</sup> “故精神不可不常守之，守之即长寿，失之即命穷。人之得道者，志念耳；失道者，亦志念耳。”<sup>⑦</sup> 太平经将“守一”看作是长生要道，认为若能守一，便可实现生命长久，子孙兴旺，生活平安，家庭和睦，总之可实现人生命历程的和谐。“古今要道，皆言守一，可长存而不老。人知守一，名为无极之道”<sup>⑧</sup>，《太平经·圣君秘旨》更为具体明确地说：“守一之法，老而更少，发白更黑，齿落更生。守之一月，增寿一年，两月，增寿二年；以次而增之。”“守一之法……可终其世，子得长久。”<sup>⑨</sup> “守一之法，当念本无形，湊液相合，一乃从生，去老反稚，可得长生。子若守一，无使多知，守一不退，无一不知；所求皆得，端坐致之。子欲大乐，与一相知，去荣辞显，一乃相宜。”<sup>⑩</sup> “夫守一者，可以度世，可以消灾，可以事君，可以不死，可以理家，可以

① 葛洪：《抱朴子内篇·论仙》，国学整理社《诸子集成八》，中华书局1954年。

② 王明：《太平经合校》，第60页。

③ 同上书，第472页。

④ 同上书，第96页。

⑤ 同上书，第739页。

⑥ 同上书，第716页。

⑦ 同上书，第731页。

⑧ 同上书，第716页。

⑨ 同上书，第740页。

⑩ 同上书，第741页。

事神明，可以不穷困，可以理病，可以长生，可以久视。元气之首，万物枢机。天不守一失其清，地不守一失其宁，日不守一失其明，月不守一失其精，星不守一失其行，山不守一不免崩，水不守一尘土生，神不守一不生成，人不守一不活生。一之为本，万事皆行。子知一，万事毕矣。”<sup>①</sup>“守一”可以使人长寿成仙，这是为什么呢？对此，早期道教提出寿命在我的理论。“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。况乎神仙之远理，道德之幽玄。仗其短浅之耳目，以断微妙之有无，岂不悲哉？”<sup>②</sup>“方寸之心，制之在我，不可放之于流遁也。”<sup>③</sup>《西升经》中说：“我命在我不属天地。”这就为道教的守一论奠定了基础。那么，怎样才能做到“守一”呢？道教强调在精神上要以静为根，在生活上要以清贫为本。许多道教著作对“静”都视为首要。“求道之法静为根。”<sup>④</sup>“守静不止不丧，幸可长命而久行，无敢恣意失常。”<sup>⑤</sup>“故天地不语而长存，其治独神，神灵不语而长仙，皆以内明而外暗，故为万道之端。夫神灵出入，无有穴窠，清静而无声，安枕而卧，神光自生；安得不吉乐哉？夫用口多者竭其精，用力多者苦其形，用武多者贼其身，此者凶祸所生也。”<sup>⑥</sup>“自然之道静，故天地万物生……是故圣人知自然之道不可违，因而制之。至静之道，律历所不能契。”<sup>⑦</sup>“静”被道教视为求道之根，从自然界到人类，无不遵守“静”之道，如若不然，将会“凶祸所生也”，在以“静”求道时，特别强调精神和生活上要同时力行，而以精神为主，不因外界各种诱因和烦琐之事动其心，始终保持“静”的心态，生活不求享受，精神不空虚，以守自然之道。

积善是成仙之重要阶梯。早期道教认为，人要长生成仙，不仅要内求守一，同时也要外重积善。积善成仙的理论基础是阴阳和谐的天人合一论，善就是以天道为基，遵循自然规律，以天道而塑人德，要求人像遵循自然规律一样来遵循人类自身的规律，它重在规范人们在社会事务中的言行。“夫为善者，乃事合天心，不逆人意，名为善。善者，乃绝洞无上，与道同称。天之所爱，地之所养，帝王所当急，仕人君所当与同心并力也。”<sup>⑧</sup>早期道教认为行善积德是长生成仙的基础，“欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，周人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自负，不自誉，不嫉妒胜己，不妄陷阴贼，如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也”<sup>⑨</sup>。又“若积善事未满，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”<sup>⑩</sup>。道教继承了老子的恬淡无欲、清静淳朴，认为人要积善立德，首先要做

① 王明：《太平经合校》，第743页。

② 葛洪：《抱朴子内篇·神仙》，国学整理社《诸子集成八》，中华书局1954年版，第4页。

③ 葛洪：《抱朴子》，国学整理社《诸子集成八》，中华书局1954年版，第105页。

④ 王明：《太平经合校》，第305页。

⑤ 同上书，第306页。

⑥ 同上书，第26页。

⑦ 《黄帝阴符经》，《道藏》第1册，第821页。

⑧ 王明：《太平经合校》，第158页。

⑨ 葛洪：《抱朴子内篇·微旨》。

⑩ 葛洪：《抱朴子内篇·对俗》。



到抑情养性，不为名利物欲所累。为了能够保持形神合一，不因外界之物而劳身，不因名誉而劳神，以求得心安体康。“五守已强不死亡，安贫乐贱可久长，贱反求贵道相妨，尊官重禄慎无望，强求官位道即亡，不若除卧久安床。不食而自明，百邪皆去远祸殃。”<sup>①</sup>《老君说一百八十戒》中有关于不得贪财的戒言：“第二十二戒者，不得贪惜财物……第二十五戒者，不得积财物。第二十六戒者，不得侮蔑孤贫……”<sup>②</sup>葛洪在《抱朴子》中力主见素抱朴，清心寡欲，明确指出：“以富贵为不幸，以荣华为秽污，以厚玩为尘壤，以声誉为朝露，蹈炎飙而不灼，蹶玄波而轻步，鼓翻清尘，风驰云轩，仰凌紫极，俯栖昆仑，行尸之人，安得见之？”<sup>③</sup>又说：“躬耕以食之，穿井以饮之，短褐以蔽之，蓬庐以覆之，弹咏以娱之，呼吸以延之，逍遥竹素，寄情玄毫，守常待终，斯亦足矣。且夫道存则尊，德胜则贵，隋珠弹雀，知者不为，何必须权而显，俟禄而饱哉。且夫安贫者以无财为富，甘卑者以不仕为荣，故幼安浮海而澄神，胡子甘心于退耕。”<sup>④</sup>可见，早期道教思想家们是以安贫乐贱为荣，以富贵为耻的，并将此作为好善乐施的个性根基。

道教中的善有顺善、寿善、忠孝之善，即顺天则延寿，要长生则必须顺天而动，人若能长生自养，社会就能太平。“阴阳相推，而变化顺矣。”<sup>⑤</sup>要求人们“顺阴阳而行”<sup>⑥</sup>。就是说，人要顺应天地阴阳的变化。在天人合一，天人同气的理论之下，天道与人道是相应的，更进一步说，就是物以类相应，“善善相应，贱贱相和”<sup>⑦</sup>。《太平经卷九十六忍辱象天地至诚与神相应大戒第一百五十三》中说：“天者纯为道，地者纯为德，此无道德之人，与天地绝属无所象。象于天行，当有真道而好生；象地，当有善德而好养长。今人无道与无德，故天地不宥子也。”“凡天下之名命所属，皆以类相从，故知其命所属……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。”<sup>⑧</sup>这就以天地之理来规范人的行动，是说能顺应天地，能与天地同类相应，就是善，就是有道之人。顺天道，乃为善，逆天道，则是恶。顺的伦理涵盖了世间几乎所有的道德准则，如顺应自然、不杀生，不放火烧山、不求奢华、孝顺、慈爱、仁义等等。这种顺善的伦理将天道与人的生命联结起来，说“天道可顺，不可逆也。顺天者昌，逆天者亡”<sup>⑨</sup>。它不可避免地带有宗教伦理的神秘性，即对人长生不死的承诺，正是利用了这种神秘性，在几乎所有的道德准则方面将人的行动牢牢地控制住。“顺”，在道教的积善成仙说中，应当属于第一善。因为它的出发点是天道，涵盖了宇宙间的一切自然规律，另外它对其他方面的善起到了一个统领的作用。寿善和忠孝之善是顺善在生命和生活中的具体体现。《太平经》认为，天地之间，以生命最贵，故凡能维护生命者，就是善：“三万六千天地之间，

① 王明：《太平经合校》，第306页。

② 《太上老君经律》，《道藏》第18册，第219-220页。

③ 葛洪：《抱朴子》，第4页。

④ 葛洪：《抱朴子外篇·嘉遁》，第105页。

⑤ 《黄帝阴符经》，《道藏》第1册，第821页。

⑥ 王明：《太平经合校》，第222页。

⑦ 同上书，第171页。

⑧ 同上书，第424页。

⑨ 同上书，第713页。

寿最为善。”<sup>①</sup> 它认为寿孝是人世间最急之事：“自开辟以来，行有二急，其余欲知之亦可，不知之亦可。天地与神明所务，当推行而大得者，寿孝为急。寿者，乃与天地同优也。孝者，与天地同力也。故寿者长生，与天同精；孝者，下承顺其上，与地同声。此二事者，得天地之意，凶害自去。深思此意，太平之理也，长寿之要也。”<sup>②</sup> 可见，寿实际上是对生命自然过程的一种顺，而孝则是下辈对上辈的承顺，是在更广阔意义上对生命的延续。五斗米道张衡十分重视行忠孝之善，于汉元和己未年正月以印剑付子鲁曰：“……诚敬忠孝为本……嗣吾教者非诚无以得道，非敬无以立德，非忠无以事君，非孝无以事亲，汝其递相传授，世承人伦，世遵成训。”<sup>③</sup> 东晋许旌阳为弘扬传统孝道，专门创立净明忠孝教，以忠孝为积善立德之本。《抱朴子》论道：“欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修，但务方术，皆不得长生也……”<sup>④</sup> “不忠不孝，罪之大恶。”<sup>⑤</sup> 其中的善包括了顺善及忠孝之善。为劝人行善，道教还宣扬因果报应的“承负”说。所谓“承负”就是认为天地神明，喜人为善，怒人为恶，赏善惩恶，自有报应，人若有大善或大恶，不仅应在自身，而且影响后代，“寿孝者，神灵所爱好也。不寿孝者，百祸所趋也。此道自然不用力，欲知其效，常随人意善恶所致。心意谋事于内，回应于外，欲知其道，正影响之应也”<sup>⑥</sup>。“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，是先人深得积蓄大功，来流及此人也。”<sup>⑦</sup> 道教的这种“承负”说，比任何法令都来得严厉和奏效，它对人们的心理极具威慑力和引诱力。只有不断地在现世中积善，才有可能出世成仙，这就巧妙地将神仙世界对人们的诱惑力与遵守封建社会伦理道德联系在一起，起到了儒家伦理所未能起到的威慑作用。

需要指出的是，早期道教中的守一论和积善成仙说只是人们获得现世欢乐、实现人生价值的一种手段，它在本质上并不否认人生的价值和意义，相反它是非常重视人的生命实践和人生价值的。

### 三、生命价值——入世与出世的和谐

从生产力结构来看，中国古代以农业生产为主，生活相对稳定，固定的经济结构形成了稳定的血缘关系，如何平安如意地生活，是中国古代人们思考最多的问题。《尚书》中就讲：“五福，一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”<sup>⑧</sup> 在这样一个社会中，中国人的自然观、人生观与社会观处处显示出他们追求现世福祥安乐、和谐人际、醇化风俗的现实伦理祈望。这种现世享乐主义在早期道教的生命伦理中得以很大程度的发挥。早期道教的长生成仙论深刻地反映了中国古代人们面对死亡、疾病、野兽侵犯和自然灾害等无能为力而又渴望安定

① 王明：《太平经合校》，第222页。

② 同上书，第310页。

③ 《汉天师世家》，《道藏》第34册，第822页。

④ 葛洪：《抱朴子内篇·对俗》，第12页。

⑤ 葛洪：《抱朴子内篇·道意》，第38页。

⑥ 王明：《太平经合校》，第311页。

⑦ 同上书，第22页。

⑧ （清）孙星衍：《尚书今古文注疏》（下），中华书局1986年版，第319-320页。



幸福的生命理想。道教中所有养生的最终目的在于实现个人的长生不死，即不死成仙。道教中的仙是在神人、真人之下，圣人、贤人之上的一种人，是能与四时同变化的人，同时又是“仙无穷时，命与天连”的长生者，从本质上说，它是在世即不脱世而又离世的<sup>①</sup>。其中地仙是学道成仙者的最大愿望：“仙人或升天，或住地，要于俱长生住留，各从其所好耳……若委弃妻子，独处山泽，邈然断绝人理，块然与木石为邻，不足多也……笃而论之，求长生者，正惜今日之所欲耳，本不汲汲于升虚，以飞腾为胜于地上也。若幸可止家而不死者，亦何必求于速登天乎？”<sup>②</sup>“地仙”实际上就是仙人合一。他能够长生于现世，逍遥于人间仙境，而不必放弃今生的乐趣清苦修行以获得来世幸福。道教中的神仙世界是不舍弃今生而超脱的。这一思想从根本上确立了后世道教关注现世生命与人生的基调。“在本质上，宗教没有任何玄妙的理论目的，它所有的只是现实的社会的目的……同一切宗教一样，道教的宗教体系的实际功能指向则是社会。”<sup>③</sup>道教是以人为本、追求生命自身价值的宗教。它以人为贵而不以物为贵，追求人本身的价值而不是用外在物质的获得来取代人生存的目的，反对因追求外在物质享受而损害人的本质和生命。自其建立以来，一方面吸取了道家的“道体论”，另一方面采撷了儒家的社会伦理思想，并将这种思想与关注生命的神仙信仰相结合，从而构造了具有宏观意义的生命伦理思想体系。道教认为，生命的本质及其价值就在于生，《老子》强调“摄生”“贵生”“自爱”“长生久视”，《庄子》说“保生”“全生”“尽年”“尊生”，《吕氏春秋》说“贵生重己”，《太平经》主张“乐生”“重生”，阮籍说“恶死重生”<sup>④</sup>，此中贯穿着重生的伦理传统。天师道以老子《道德经》为基本经典，并加以注解，形成了《老子道德经想尔注》，其中就将十六章“公能王，王能天”中的王改为生，注为“生，道之别体也”，在此，道即生，象生生不息。面对人世间，道教重视每个“生命”的降临，肯定“生”的意义，使自然人生得以正常舒展，从而使道教体现出与生俱来的人世性。道教并不像早期佛教那样主张避世，而是劝导人们要入仙道，必先行人道，即履行人在世俗社会中的义务，如孝于亲，忠于君，等等世俗伦理。在实现人的社会价值方面，早期道教表现出与世俗伦常相调和的精神。其实现社会和谐的途径就是以宗教信仰的方式诱导人们自愿遵守现行的伦理规范，即发善心，行善事，积善德<sup>⑤</sup>。道教一再教导人们，只有遵守现世社会伦理、积善累德方能获得今世的安宁幸福以及来世的长生不老，而这几乎是所有中国人梦寐以求的愿望。鲁迅先生的“中国根柢全在道教”<sup>⑥</sup>正是基于道教与中国社会的错综复杂关系的事实而提出的。

早期道教生命伦理还体现出与儒家伦理相异的个体主义精神，即遁世主义。在世而又离世，既是早期道教神仙论的显著特征，同时又是道教遁世主义的特点。遁世即退世、出世。退的前提是先济世尽责。这早在道家思想中就有所言，老子认为，在社会事务中，人当在有为之

① 李养正：《道教概说》，中华书局1989年版，第46页。

② 葛洪：《抱朴子内篇·对俗》，第11页。

③ 姜生：《宗教与人类自我控制——中国道教伦理研究》，巴蜀书社1996年版，第61页。

④ 《阮籍集》，第31页。

⑤ 至于如何来积善修德，亦是道教伦理中一个极为复杂而重要的问题。但那基本属于具体操作层面的问题，在此不作详细论述。

⑥ 《鲁迅全集》卷九，人民文学出版社1958年版，第285页。

后退回无为的处世状态：“功成、名遂、身退，天之道。”<sup>①</sup> 葛洪《抱朴子·外篇臣节卷第六》中说：“忠而见疑，诤而不得者，徒放可也；必死无补，将增主过者，去之可也。”<sup>②</sup> 他对于古代伍子胥及白起的忠心并不赞赏：“嗟乎！伍员所以怀忠而漂尸，悲夫！白起所以秉义而刎颈也。盖彻釜所为寒心，匠人之所眩惑矣。又欲推短才以厘雷同，仗独是以弹众非，然不睹。金虽克木而锥钻，不可以伐邓林，水虽胜火而升合，不足以救焚山，寸胶不能治黄河之浊，尺水不能却萧丘之热。是以身名并全者甚稀，而先笑后号者多有也。畏亢悔而贪荣之欲不灭，忌毁辱而争肆之情不遣，亦犹恶湿而泳深渊，憎影而不就阴，穿舟而息漏，猛爨而止沸者也。夫七尺之骸，禀之以所生，不可受全而归残也。”<sup>③</sup> 葛洪还为入仕者找到合适的理由：“夫人而不出者，谓之耽宠而忘退，往而不反者，谓之不仕无义，故达者以身非我有，任乎所值，隐显默语，无所必固，时止则止，时行则行。”<sup>④</sup> 在葛洪看来，个人的出世与入世并不是绝对的，关键是要看是否值得，该入则入，该出则出，不可为仕而置个人的身家性命于不顾，保全个人要紧。遁世主义精神在道教生命伦理学说中有着重要的位置，它最根本的一点就在于人可以不为社会所承认，但必须为自己承认，对自己负责，这就为人们的社会失败找到了退路，这个退路就是用生命的超脱来弥补来自社会和他人的种种压力。早期道教的遁世主义以其独特的达变精神使人的个性在现实生活中得到一定程度的张扬，生命的内在价值由此得以实现。

这种遁世主义在后世士大夫的政治生活与个体修养当中被进一步体现出来。中国的士大夫是极力主张入世为官的，读书是为了科举入仕，这几乎是所有读书人的普遍愿望。但科举的严峻与残酷使得很多人落第，甚至终生不得为官，这种失落在儒家伦理中找不到平衡的办法。而在道教那里，不能济世则退而保身的遁世精神则给了科举失意者与仕途不顺者以极大的信仰空间，以达到内心的平衡和安定，在这种自我解脱的宗教空间中，便有了许多超凡脱俗、隐于世外桃源的隐者，此类隐者既保持着个体的出世精神，又随时可以等候时机给为政者出谋划策，真正体现了中国古代道教伦理中出世与入世的和谐精神。

## 结束语

现代经济飞速发展的同时，人的生命、人与人之间及人与自然之间的关系却渐趋不和谐。这引发了伦理学研究的革命性突破，众多的伦理学名称正说明了这一点，诸如生态伦理，大地伦理，环境伦理……乃至和谐伦理。无论哪一种称呼更符合现代社会的发展，都必须把生命的和谐放在首位，因为生命的和谐是我们所有活动的根本和最后指归。早期道教生命伦理中的和谐思想具有丰富的内涵，并给了我们深奥的启示。我们应当深刻地领悟其中的哲学精义，结合时代特征予以创造性的诠释，以此来指导我们的行动，对于建设和谐的人类社会和构建和谐的人生应是有益的。

第一，早期道教中万物皆为阴阳和谐产物的思想与现代和谐伦理观有着相似之处，其根本

① (清)张尔岐：《老子说略》，齐鲁书社1993年版，第10页。

② 葛洪：《抱朴子》，第117页。

③ 葛洪：《抱朴子外篇·嘉遁》，第105页。

④ 同上。

就在于人类既要尊重自己也要尊重其赖以生存的这个环境，并使之和谐并存。人和万物的同源性决定了人类与其所生存环境的相关性。人类受自然界生物链规律的约束，如果只顾满足自己的利益，就会破坏自然环境的和谐，危害生物圈中所有生命物种的整体利益，到头来也会危及自己的生存利益。如果首先从所有存在物的整体利益出发，在人与自然和睦相处的大前提下，有节制地满足自己的物质需求，就会有助于生存环境的完善，最终也将有利于人类更大利益的实现。第二，从人类自身的发展来看，人类应着眼于长远的可持续发展，客观公正地看待女性，牢固树立男女平等的思想，关注男女性别比例的平衡，保护妇女权益，从根本上实现人类自身的和谐。第三，从精神与形体的和谐来看，在社会的发展进程中，我们既要加强物质文明建设，更要加强精神文明建设，而不能片面强调任何一个方面，同时在两者各自和谐发展的过程中，还要兼顾两者之间的和谐，使其相守为一，才能实现整个社会的和谐发展。正如蔡德贵先生所说：“利用宗教道德中善的因素为社会主义道德建设服务，利用宗教和社会主义社会相适应的一面，以推进精神文明的提高。”<sup>①</sup> 第四，从道教的人世与出世的和谐看，人们在社会实践活动中，不应因人世有为而永享其位，不因出世无为而失其志，始终保持平衡的心态，这种心态对于当今社会政府机构的人事制度改革具有指导价值。这就是我们今天对早期道教生命伦理的借鉴意义。

<sup>①</sup> 蔡德贵：《人类三种基本精神的和谐发展》，《济南大学学报》2003年第6期，第1-10页。

# 道教炼养学的哲学基础\*

张 钦\*\*

古代道教练养的理论和操作实践，具有丰富的内容和实用价值。为了我们更深入地理解和掌握它们，对其本来的哲学背景做一明晰的阐论，是完全必要的；同时，这种理论的剖析也是完整地继承和开发这一古老而常新的养生学宝藏的重要一环。

## 一、宇宙生成论——一个背景

中国古代道家道教宇宙论的源头，至少可以上溯到西周时出现的《易经》，而《周易·系辞下传》中将它追溯得更远：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物。于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”这个八卦被称为先天八卦。后来传说周文王在这个图的基础上将方位变动了一下，便是后天八卦，这个图后来再被配以太极、阴阳五行的理论说明，由是奠定了较为系统的中国古代宇宙生成论的基本模式。老聃在他的理论中，提出“道生一，一生二，二生三，三生万物”<sup>①</sup>的简明道生万物论。道士们继承了道家的这种宇宙生成论，认为日月星辰及山河大地，包括人，均从道中流衍而出。葛洪《抱朴子内篇·明本》说：“道也者，所以陶冶百氏，范铸二仪，胞胎万类，酿酝彝伦者也。”<sup>②</sup>邱处机《大丹直指》亦说：“天地之本，太空一气……天化日月星辰，地化河海山岳，次第而万物生。”<sup>③</sup>张伯端《悟真篇》中有一段文字可谓这种思想的一个典型，其文为：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合生三体，三体重生万物昌。”<sup>④</sup>总之，他们几乎都无一例外地认为道化生了万物。而他们之所以要肯认道生万物，是因为这是一个必不可少的逻辑起点，离开了它，道教练养中一切的归根返元，逆炼颠倒，都将成为无本之木，无源之水。他们认定道化生了万物，而且万物又将复归于道。这是顺则生人生物，逆则成道成

\* 本文原载《宗教学研究》2000年第3期，第77-81页。

\*\* 张钦，四川大学宗教学研究所副教授、哲学博士。

① 《道藏》卷十一，第478页。

② 王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局1980年版，第168页。

③ 《道藏》卷四，第391页。

④ 《道藏》卷二，第944页。



仙之修炼思想的宇宙论前提。所以，道的宇宙生成论，乃是道教练养学必需的宇宙论背景和必要的逻辑预设；同时，也只有有了这个预设，炼养家们才能展开进一步的义理探讨，天人论便是其中重要的一个内容。

## 二、天人论——人之主体性的确立

道教与其他宗教最大的区别之一，就是对于现世生命的热爱、养护和延益。基督曾教导人们要在有生之年赎罪，以便死后升入天堂；佛陀亦教导人们说人生是苦，涅槃可爱生可恶。他们都共同地认定现实的人生是苦的，不完满的，对人生在整体上持否定态度。而道教恰与之相反，把乐生认为是最善，长生认为是大德。这种乐生贵生的思想，在道典中俯拾皆是。道士们正是在这种思想的指导下来思考宇宙、社会与人生的，很必然地便将人放在了中心的地位。可以这样说，道教的宇宙论，旨在给其人论提供一个时空背景，而道教的神仙信仰论，又旨在为其人论提供一个超世俗的价值体系，他们关注的中心无疑是活生生的现实的人如何得以长生久视、变形而仙。他们把乐生长生当作了自己永恒的事业。所以笔者认为，道教的天人论是以活生生的人为出发点，也以这活生生的人为中心和归属的，旨在确立人的主体性和肯认人的主观能动性，其内容有如下两个方面。

### （一）天人合一

道教认为，道生成了天地万物及人类。那么人类的位置在哪里呢？简明地说，人与天地一样，具有崇高的地位，人与天地是一体不二的。这个思想包含如下三点内容。

1. 人与天地同一起始，亦同一生成程序。道士们认为，道从虚无中化生了天地，而人身亦从虚无中来，《太上老君内观经》说：“谛观此身，从虚无中来。”<sup>①</sup> 这是从源头上证立天人一体；邱处机《大丹直指》更为明确地提出：“盖人与天地禀受一同。”<sup>②</sup> 这些经典说明，道教练养家们一开始便将人放在与天地同等的地位进行思考，这样做是意味深长的。这为人天并驾齐驱作了一个最初的预设。当然，这样的预设没有科学的支撑，但道士们试图提升人之地位的愿望还是值得肯定的。

道教练养家们认为人天不仅同源，而且还具有相同的生成程序，即个体生命的受胎、孕育与出生等均与天地相似。他们认为，道生一，一即太极或元气，一生二，二即阴阳，再由阴阳相荡进而衍生万物，而人的生成几与之同。《钟吕传道集》说：“真气造化成人，如天地行道，乾坤相索而生三阴三阳。”<sup>③</sup> 再由三阴三阳交感而成人；李道纯《中和集》更为直接地说：“道生一，一生二，二生三，三生万物；虚化神，神化炁，炁化精，精化形。”<sup>④</sup> 这真可说是天人同一生成程序的经典表述。

### 2. 人天互象

人副天数，汉儒董仲舒对其述之甚详，道教继承了这种观念，用以思考天人关系。《太平

① 《道藏》卷十一，第396页。

② 《道藏》卷四，第391页。

③ 同上书，第660页。

④ 同上书，第488页。

《经》卷三十五说：“人生皆含怀天气具乃（炁）出，头圆，天也；足方，地也；四支，四时也；五脏，五行也；耳目口鼻，七政三光也；此不可胜纪，独圣人知之耳。”<sup>①</sup>《三天内解经》卷上亦说：“夫人生体，上禀乎天，下象乎地……天不可不养生，地不可不长物，人不可不摄气而养生也。”<sup>②</sup>《重阳真人授丹阳二十四诀》亦宗此说：“天有九星，人有九窍。天有四时，人有四大。天有地、水、火、风，人有心、精、气、身。天有五刚地有五刚，人有五刚。天有三才，人有三才。”<sup>③</sup>……这种人天互象的比附，是天人感应、天人相副思想的直观表达，在操作中有一定的指导意义。

3. 人天同一运作数度、规则。道士们认为，人体的内环境系统的运作和天地大环境的运作有着高度的一致性。这种思想是很中肯的，无论古今，将人类置于自然世界从整体来思考的方法，都是很明智的。元俞琰《周易参同契发挥》卷五说：“人身法天象地，其气血之盈虚消息，悉与天地造化同途。”<sup>④</sup>卷二说：“观天之道，执天之行。遂借天符之进退，阴阳之屈伸，设为火候法象以示人。”<sup>⑤</sup>《灵宝毕法》说：“人同天地，以心比天，以肾比地，肝为阳位，肺为阴位……一上一下，仰观俯察，可以贖其机，一始一终，度数筹算，可以得其理。”<sup>⑥</sup>这些都充分说明，道教练养家认为，人身小天地，天地大人身，人完全可以借日月交出、寒暑更替之天符，窥知人身气血之盈虚，修炼火候之进退。这种观点是有其实践基础的。人天互动现象，不仅在炼养中，在医家思想中亦认同它的价值，这是一个值得深入研究的课题。

道教练养家们通过以上三点论证人天一体，当然不免有牵强附会的地方，我们不能苛求古人，反该在他们的直观智慧中得到启发，重新思考当今的人与自然之关系。道士们在天人合一的基础上，提出了更为积极的观点：即人乃物中之最灵，人定胜天。

## （二）人定胜天

在人与宇宙的关系上，宇宙表现出一种自在自然的状态。道士们认为，万物从道中流衍而出，其运动变化遵循着自然的铁则，是一个化化相继，永不逆转的顺向过程；人既然是宇宙之一部分，就不得不参与大化流行。但因人具有独特的灵性及主体性，故他有思考，选择和行动的自由，正是这可贵的一点灵明与自由精神，为人类逆转生命之轮提供了可能，使人类不再被动地受宇宙法则的束缚，而可以通过人的灵性去认识宇宙及生命的法则，把握它，并超越它。故《无上秘要》说：“一切万物，人最为贵。人能使形无事，神无体，以清静致无为之意，即与道合。”<sup>⑦</sup>《三天内解经》更将人的地位提高：“天地无人则不立……天地无人，譬如人腹中无神，形则不立……故天地人三才成德，为万物之宗。”<sup>⑧</sup>这里人不仅为万物之灵，还为万物之存在提供了意义，人的主体性被突出地体现出来。正是在这种思想的基础上，道教练养家们面

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第36页。

② 《道藏》卷二十八，第413页。

③ 《道藏》卷二十五，第808页。

④ 《道藏》卷二十，第223页。

⑤ 同上书，第199页。

⑥ 《道藏》卷二十八，第351页。

⑦ 《道藏》卷二十五，第14页。

⑧ 《道藏》卷二十八，第413页。



对死神发出气冲斗牛的挑战。《养性延命录》卷上说：“天道自然，人道自己。”<sup>①</sup>《云笈七籤》卷五十六说：“我命在我，保精行气，寿无极也。”<sup>②</sup>提出“我命在我不在天”<sup>③</sup>的光辉命题。这种高度重视人之主体性和主观能动性的思想，道士们世代继承下来。他们坚信，人一定能够摆脱死神的追迫，重返道的永恒之域。但他们的理想太高远，道教练养家积两千年不懈的努力，成功依然遥遥无期。他们夸大了人的主观能动性，这使他们的仙山琼阁变为缥缈的幻想。而他们敢于挑战死神，扼住命运，与自然争寿争自由的勇气，还是令人敬佩的。“我命在我不在天”的精神将会继续激励现代的人们在养性摄生实践中奋勇前行。

### 三、阴阳五行论——一个辩证的符号系统

道教练养学中，最具思辨色彩的，还是阴阳五行论，它被广泛地运用于炼养的理论说明，在很多的道典中，都能见到这个理论的具体运用。道教阴阳论，继承了《易传》“一阴一阳之谓道”的说法，认为阴阳法则乃是道在天地万物中的体现，一切万有不外阴阳二气之变现。阴阳消息，正如寒暑往来，构成了万象森罗的大千世界。他们又遵循老聃“万物负阴而抱阳，冲气以为和”<sup>④</sup>的教诲，认为孤阳不长，纯阴不生，只有阴阳交泰，万物才能成就并富有生机。如《太平经》说：“阴阳者，要在中和。中和气得，万物滋生。”<sup>⑤</sup>内丹家们又提出真阴真阳说，如《钟吕传道集》云：“阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴。”“阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。”<sup>⑥</sup>认为真正的生机藏在真阴真阳里。这种观点是对阴阳辩证运作理论的深化，很符合现代辩证唯物论矛盾双方相互包含，相互转化的思想。《云笈七籤》卷九十三《阴阳五行论》对其有较详的说明：“阴潜阳内，阳伏阴中。阴得阳蒸故能上升，阳得阴制故能下降。阳蒸阴以息气，阴凝阳以澄精，日月升降，乾坤交泰，而万化成焉。”<sup>⑦</sup>阴阳在八卦九宫论中又被简明地表述为(--) (一)两个符号，它们的不同组合构成了八卦，并配以八个方位，加上中央的中宫，称为九宫。道士们又把这九宫引入人体，指明脑为乾宫，腹为坤宫，心为离宫，肾为坎宫，黄庭（中丹田）为中宫，口为兑宫，背为艮宫，会阴之上为震宫。这样再配以十天干，十二地支，二十四节气，十二月等，以表示阴阳二气一年的消长与人体气血盈虚的对应关系。而一年十二月又可缩小为一天十二时辰。故构成一个可大可小的天地，可长可短的时间序列。道士们正是在这样一个天人对应的时空序列中寻找炼养之机、成仙之候。但因为这个体系太复杂，人天的时空对应及阴阳消长与气血盈虚的把握在具体的操作中很难精确做到，并有差之毫厘谬以千里的结果，故这种理论从逻辑上看很完备，但实施起来太困难了。尽管这样，阴阳辩证论仍有很高的理论价值，其阴生阳，阳生阴，阴克阳，阳克阴；阳生阳，阴生阴，阴克阴，

① 《道藏》卷十八，第476页。

② 同上书，第386页。

③ 同上书，第477页。

④ 《道藏》卷十一，第478页。

⑤ 王明：《太平经合校》，第20页。

⑥ 《道藏》卷四，第659页。

⑦ 《道藏》卷二十二，第42页。

阳克阳；以及阴阳和合的辩证思维，至今在中国哲学思辨领域仍有一席之地。

道教五行论，亦是在继承我国古代五行学说的基础上发展而来。《尚书·洪范》中对五行及其性质已有一个基本的说明，认为水性润下，火性炎上，木性曲直，金性从革，土生稼穡。道教炼养家基本上沿用了这些说法，并认为五行乃太极或一气变化而成。李道纯《全真集玄秘要》说：“五行各一其性者，言其用；言其体则五行同一太极。”<sup>①</sup>而这个太极又自含有阴阳对立的两极，如《阴阳五行论》说：“阴阳自少自老分为五行；少阳成木，老阳成火，少阴成金，老阴成水，参而和之，而成夫妇。……五胜（行）者皆以生我为利，克彼为用，利用相乘，故有成败。”<sup>②</sup>这段引文不仅表达出五行与阴阳的一些关系，还表达出五行生克、利用的关系。这种生克关系亦是道士们十分重视的一个内容，它可以更完备而简明地如下表达：

相生的关系为：木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。

相克的关系为：木克土、土克水、水克火、火克金、金克木<sup>③</sup>。

在五行的生克关系中，还有反克的关系。如果相克的双方中一方太旺或太弱，就发生反克，如水本克火，若水太弱而火太旺，则火反克水，其余四行的反克亦如此。

道士们还创造性地发明出五行颠倒相生的理论。《周易参同契发挥》说：“金生水，木生火，此常道之顺五行也。今以丹法言之，则木与火为侣，火反生木；金与水合处，水反生金。故曰‘五行错王，相据以生’也。”<sup>④</sup>这种玄妙的五行颠倒论，在内丹修行中大有深意。邱处机《大丹直指》曰：“五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎向水中生。”<sup>⑤</sup>翻译为白话即意为：意守丹田，降心火于肾水，再令肾水上滋于肝木，故龙（木）从火中出；如果心火太盛则伤肺金，所以令心火降于肾水，则肺金不为火克而自坚，故虎（金）向水中生。这就由顺行的木生火变为了逆行的火生木，金生水变为了水生金。这是在修行实践中总结出来的理论，很有深入研究的价值。

五行的生克，道士们认为，充分地体现在天地万物的大系统与人身小系统中，整个世界都可纳入这个系统来思考（见附表）。分析附表我们不难看出，炼养家们的思维模式没有超出原始思维的那种直观性与粗放的比附。这个五行的符号系统在理论思辨上也许是比较完备的，但有太多的随意性，并且没有跳出循环论的范围，这是它最根本的局限。

附表：

五行	木	火	金	水	土
五方	东	南	西	北	中
四季	春	夏	秋	冬	长夏
八卦	震	离	兑	坎	坤
五色	青	赤	白	黑	黄
音	角	徵	商	羽	宫

① 《道藏》卷四，第530页。

② 《道藏》卷二十二，第642页。

③ 陈兵：《道教气功百问》，台湾佛光出版社1991年版，第58页。

④ 《道藏》卷二十，第241页。

⑤ 《道藏》卷四，第394页。

五味	酸	苦	辛	咸	甘
五脏	肝	心	肺	肾	脾
五官	目	舌	鼻	耳	口
五气	魂	神	魄	精	意
五情	怒	喜	悲	恐	思
五德	仁	礼	义	智	信
天干	甲乙	丙丁	庚辛	壬癸	戊己 <sup>①</sup>

综上所述，道教的宇宙生成论和天人论、阴阳五行论及八卦九宫说是道教心身炼养的重要哲学基础。从宇宙之源起至生命之本体，再到现象世界的运化规则皆囊括于此四论之中，我们对道教练养学的义理与操作的研究和阐论，正是奠定在此基础上，所以，对它们的研究在理论和实践上其意义都是深远的。

<sup>①</sup> 陈兵：《道教气功百问》，第57页。

# 论道教生命哲学\*

李 刚\*\*

道教哲学以生命为本位，可说它主要是种生命哲学。这种生命哲学不仅要取得人生的安全立足点，而且要获得个体生命的永恒，此一永恒性在道教中体现为“神仙不死”，形成一套神仙学理论。道教神仙学从人的生命冲动出发，试图超越死亡，飞升到与永恒之“道”同一的位置，再从这种天人合一的境界中把握自我的生命存在。道教高度礼赞生命之神圣，以生死为人生第一要事，所谓“人生大事唯生死”，体现出对道家重生观的继承发扬。这种发扬是理想主义的，理想化为长生不死。不死是道教对于生命的终极关怀，也是道教最基本的信仰。道教学所关心和所要论证的，就是人怎样才能不死长生。在道教哲学里，宇宙论和认识论是其人生论的装饰品和论证工具，而人生论的核心就是神仙不死学。道教所构造的宇宙论模式无非是为其最终解决生命问题大开方便之门，借此找到一块生命不朽的安顿之地。围绕神仙不死学，道教形成了一套独特的哲学范畴和命题。如神仙不死之“道”、元气、心性、无极、玄等是道教哲学的重要范畴。神仙不死存在，人能长生成仙，形神可固，我命在我不在天等是道教哲学的核心命题。这些范畴和命题都展示出它主要是种生命哲学，以生命的永恒存在为己任，从而满足人们对终极关怀的需求。本文将首先分析道教生命哲学的种种特性，其次叙论其社会政治功用，从不同角度和侧面提示其底蕴。

## 一、道教生命哲学的特性

分析道教生命哲学，主要有如下特性。

### (一) 重生性

道教把人生的价值意义定位于生——永生。《太平经》认为生是最根本的，天上神仙都不贪图尊贵，但乐活命。《老子想尔注》把“生”提到“道”的高度来体认：“生，道之别体也。”《养性延命录序》称：“人所贵者生。”《三天内解经》卷上说：“死王乃不如生鼠。故圣

\* 本文原载陈鼓应主编：《道家文化研究》第九辑，上海古籍出版社1996年版，第24-40页。

\*\* 李刚（1953-），山西汾阳人。四川大学宗教研究所研究员、四川道家文化研究所副所长。发表学术论文三十余篇。

人教化使民慈心于众生，生可贵也！”死去的帝王连只活着的老鼠都不如，可见生命价值之宝贵无比。这些都充分展示了道教“重生”“贵生”的思想。假如我们套用一首小诗，道教的人生价值观可以表述为：金钱诚可贵，权势价亦高。若为生命故，二者皆可抛。在虔诚的道教徒看来，不可去经商营利，因为这意味着生命将冒风险；也不可去为官从政，因为这随时有掉脑袋的危险。除了个别道教徒明确主张舍生取义，一般道教徒都尽量回避、不讨论这个问题，似乎“生”和“义”天然地统一在一起，不存在矛盾冲突。站在儒家的立场，定会嘲讽此乃活命哲学。这里透露出道教的人生价值取向与儒家不同，道教把修炼生命，猎取不死（肉体的或精神的），看成是大丈夫建功立业、功成名就的象征，故它以追求“生”为价值目标。这也是对道家重生观的继承发扬。老子主张厚生。《庄子·让王》说，天下至重，但不能以天下危害自我生命。把生命的价值看得高贵于天下，在杨朱派道家中尤为突出。《韩非子·显学》称杨朱为“轻物重生之士”。《淮南子·泛论训》称杨朱“全生保真，不以物累形”。道教即继承了道家这种“轻物重生”的价值观。

敬重生命，畏惧生命毁灭，走向极点就是神仙不死。道教不死的观念，刨根问底可以追到原始宗教那里。在原始人那里，“对生命的不可毁灭的统一性的感情是如此强烈如此不可动摇，以致到了否定和蔑视死亡这个事实的地步”<sup>①</sup>。先秦时，神仙不死已见诸文字记载。《山海经》载有“不死民”“不死之山”等。人们渴求不死的心理反映在文学作品中。《楚辞·远游》吟诵“贵真人之休德兮，美往世之登仙”；“仍羽人于丹丘兮，留不死之旧乡”。道教的神仙长生说继承了先民们不死的理想，提出“不死之道”。《云笈七籤》卷十七引《太上老君内观经》说：生与道合一，可以长生不死，羽化成仙。这样，道教就将其生命哲学与本体论接通，形成生命本体论型的宗教哲学。有人将宗教哲学分为两种类型，即本体论型和宇宙论型。所谓本体论型是说接近上帝的弥合分裂方式，当人发现上帝时就发现了自己，他发现了某种与他自身等同的东西，尽管这种东西无限地超越他<sup>②</sup>。这是说的基督教。对道教来说，所谓本体论就是接近神仙之道，人发现了神仙之道就发现了自身，尽管神仙之道无限地超越于他，但道教徒总是想接近它，与它合为一体。从这种本体追求出发，道教生命哲学追求无限存在，即所谓“无极之道”。这种无极之道是此在的<sup>③</sup>。一般来说，世界上绝大多数宗教强调对彼岸天国的追求，道教与众不同，重视对此岸上生命获得永恒的追求，人生的意义和价值是此岸世界，而非彼岸世界。

从宇宙本体论向下落实到人的生命现象，两相贯通，便有永恒之生命存在，这就是道教神仙不死的生命本体论类型哲学。这个哲学鲜明地展示出其重生性。

## （二）主体性

从神仙长生出发，道教建立起我命在我、神仙可学的生命主体论，主张在生命化育历程中奋进不息，在生死海中无畏拼搏，勇猛精进。直至到达长生不死的理想境界。这种主体性展示了道教对个体自我自由选择的重视。在道教看来，个人的生命能否永恒，并非由外在他物所决

① 卡西尔：《人论》，上海译文出版社1985年版，第107页。

② 参见保罗·蒂利希：《文化神学》，工人出版社1988年版，第10页。

③ 这里主要针对道教中主张肉体不死的一派而言。

定，而是取决于内在的自觉意志选择。这种主体性继承了先秦道家对个体意识的渲染。成仙了道毕竟是个体的事，生命的永恒存在只能具体地体现于个人身上，故道教与儒家的群体主义有差异。道教在承认群体、不违背群体利益的前提下，又给个体生命保留了一块地盘，使个体的生命价值得以实现。可以说，在道教生命哲学的主体性中含有较强的个人主义精神，正因为有了这种个人意识的觉醒，才激发了道教对个体生命永恒存在的主体能动追求，使道教把生命看成是个人自己不断做出各种选择的历程。因此，道教生命哲学的主体性与其个人主义精神是分不开的。

这种主体性突出地表现在对儒家天命观的否定，对“我命在我”的高扬。《书经》卷三《商书·西伯戡黎》说：“我生不有命在天。”这是儒家命定论的生命观。与此针锋相对，道教主张“我命在我不在天”。《西升经·我命章》假托老子说：“我命在我，不属天地。”对此李荣注称：“天地无私，任物自化，寿之长短，岂使之哉！但由人行有善有恶，故命有穷通。若能存之以道，纳之以气，气续则命不绝，道在则寿自长，故云不属天地。”这意思是说，人的生命长短由人自己所把握，人通过存道纳气的修炼，延长了自我生命，甚至使生命不绝。另外，人的道德表现有善有恶，所以人的命运有好有坏，寿命有长有短，道德表现是人能自主选择的，这种选择决定自我的生命走向。这就是人在生命问题上的主体性发挥。

《西升经》“我命在我”的主体性原则为后世道教广泛引用阐发。《真气還元铭》坚信：“天法象我，我法象天。我命在我，不在于天。”司马承祯《坐忘论序》引《西升经》“我命在我，不属于天”后指出：生命长短在自己，长寿不是天赐予，短命夭亡也不是他人造成的。既然人的生命主动权操于自己手中，通过修习坐忘之法，人就能依靠自我力量战胜死亡，求得永生。《谷神赋》说：“养神在心，不死由我。”《太上洞渊神咒经》卷二也说：“生死在我。”是生还是死，全在于主体自我抉择，自我发挥主观能动性。用《修真十书》卷二十三的话讲就是：“自家知自家性命事，自家了得自家性命便宜。”同书卷二十五《天地交神论》亦指出：“人生天地之间，本终于天寿，若不知回忌之长，而有万死之因，非天地之所杀，乃人所自杀也。”人的生命本来应享尽天年，但如果不了解生命的禁忌，不管死于何种原因，都是由人自己一手的造成的，只有人才是自我生命的主宰者，人也是自我生命最危险的杀手。

道教坚信“人能弘道，非道弘人”，就是说，生命之道长青，在于人去弘扬。人若不能将生命价值高扬，生命之流就不会冲破种种障碍，排除“天”的制约，流向无限的时空。人“可以得道”，然而“道”在哪里去寻求？按照《净明宗教录》的看法，“道非他求，本自我身”。道就在我自身之中，调动自我奔放的生命活力，以艰苦卓绝的精神，在充满荆棘的人生路上披荆斩棘，何愁不能寻求到“道”？而一旦获得长生之道，便可以“游行超宇宙，掌握回死生”（《吕祖全书》卷九）。超越宇宙，掌握生死，这就是道教生命哲学主体性的恢宏气度。

这种主体性尤其强调“修心”。为什么要修心？《三十代天师虚靖真君语录》卷一《心说》认为：“夫心者，万法之宗，九窍之主，生死之本，善恶之源，与天地而并生，为神明之主宰。”既然心是生命的本要，善恶来源，那么不断培育这一根基，生命之树才会常青。《葆光集》卷下：“劫运天灾，都是人人心上来。”既然人生一切灾祸都从心起，那么修心治心的功夫就必不可缺。怎样修心？《盘山语录》要人积善心，所谓：“积木成林，积石成山，积水成海，积善成福，积恶成祸，祸福之源，本自一心，积心方成，可不慎之！”从量的积累上培养善心，

积少成多,使心中之善如同海洋般宽阔,如同大山一样崇高。《墉城集仙录》卷一《圣母元君》要人“洗心责己,悔过自修,即可反恶为善”。洗去恶心,只留善心。《玉论》卷一《正阳帝君》要人回归本真之心,认为人心本来是“有正无邪,有真无伪”的,为情欲所动摇,于是本真之心丧失,只有同归“一丝不挂”的先天本心,才能与“道”日亲。凡此种种方法,皆展现了道教生命哲学的主体性。

### (三) 实证性

道教生命哲学并非纯粹思辨性的产物,而是种应用性很强的哲学,要求在实际运用中加以验证。道教生命哲学是行动哲学,它鼓励人们在行动中去体验生命的真味,去证实生命的不朽。道教生命哲学重视现世利益,不追求来生,但求今生今世生命得到了证,而对现世幸福的追求,对死亡的否定,是不能通过空谈来实现的,必须亲自践行。道教生命哲学强调“神仙可学”,学习神仙之道就是种实证行为,故所谓“神仙可学”强烈地体现了道教生命哲学的实证性。

直到近现代,道教仍十分注重仙学的实证性。近代著名道教学家陈撄宁先生在《答上海钱心君七问》中说:“神仙要有凭有据,万目共睹,并且还要能经过科学家的试验,成功就说成功,不成功就说不成功,其中界限,假如铜墙铁壁,没有丝毫躲闪的余地。”在陈先生看来,神仙家走的就是条实证的路,故他讲:“我劝君还是走神仙家实修实证这一条路罢。”<sup>①</sup>这就是对生命所抱的一种实证态度。

实证性,这既是道教生命哲学的一个特色,也是其致命的弱点所在。道教的神仙不死说从未得到验证,人们从未见过有不死之人,久而久之,信的人变为不信,多指责其虚诞。正如李觏《重修麻姑殿记》所说:“三代之英既往,礼教不竞,人欲大胜。欲莫甚乎生,恶莫甚乎死。而道家流诵秘书,称不死法以啖之。故秦汉之际,神仙之学人于王公,而方士甚尊宠。然或云延年,或云轻举,皆人耳目问事,久而未验,众则非之矣。”<sup>②</sup>

在道教对神仙不死顽强地追求中,也产生了一些相当有效的实证手段或者说操作方法,这些方法虽不能做到使人不死,却可以让人延年益寿,强身健体。这些方法正是道教生命哲学实证性的具体展示。这些操作方法主要有:

- (1) 外丹服食术。
- (2) 气功内丹术。
- (3) 医药养生术。

这三大类方法表明道教生命哲学的确与众不同。它不是空谈义理,而是主张实证,通过亲身践行去体验生命。

### (四) 超越性

所谓超越性,对道教来说,就是超越死亡,超越人与自然的对立,这是其超越性的内涵。

生命是什么?有位叫比夏的西方学者说:“生命乃是抗拒死亡的各种功能的总和。”他认为生物机能的目标主要是维持机体生命和“抵制死亡”,就是说,生命的本质是抗拒死亡,不死

<sup>①</sup> 陈撄宁:《道教与养生》,华文出版社1989年版,第331、332页。

<sup>②</sup> 《李觏集》卷二十三,中华书局1981年版,第255页。

是生物的本能意识<sup>①</sup>。道教对不死的追求，在这里可以找到生物意义上的解释，换言之，道教讲神仙不死实际上出于生物的本能追求，是潜意识中抗拒死亡的自然表露。人类最深切最永恒的焦虑莫过于死亡焦虑，道教对神仙不死的信仰和追求，在某种程度上使人这种最深切的内心焦虑得到缓解和慰藉。人对死亡的焦虑，强烈地反弹过来，使人产生出不死的渴望，可以说这是形成道教试图超越死亡的心理机制。这样的心理机制与人体本能地抵制死亡的生理机制是一致的，可见人无论在生理上还是在心理上都力图抗拒死亡。由此也说明，道教的神仙不死信仰并非凭空产生的、完全是毫无根据的胡说八道，而有其生理和心理的依据。

在世界上许多民族的神话中，都曾幻想过有一个没有死亡的时代，原始宗教思想也断然否认人会死亡的真实可能性。直到现代，相信自己不死的仍有人在。美国学者菲利普·劳顿等到在所著《生存的哲学》第九章《死亡——生命不受欢迎的结局》中指出：大多数人从八至十岁起就知道他们也会死，但他们觉得自己难以真正地相信这一点，难以严肃地对待自己的死亡这个问题，这是奇怪的心理现象。更为严重的是，无法相信自己会死的显然大有人在。他们认为，他人会死，当我们想象到自己的死时，我们把自己想象成了他人。书中提出这样一个问题：“前人的死是直接而不容置疑的事，在这极为频繁的事面前，为什么会有如此众多的人公然否认自己也终有一死呢？”<sup>②</sup> 作者认为，这些人意识到自己会死，而否认自己终有一死不过是消除这种意识的一个办法而已。也就是说，这样可以消除对死亡的恐惧，获得心理上的安宁平和。既然自人类的童年直到现在，都有人否认自己会死，从而追求不死，那么便有产生长生不死思想和学说的温床，而此种不死的信仰一旦形成，也有接受和信奉它的群众基础，在某些特定的时代，甚至信奉它的人趋之若鹜。这就是自道教产生以来，其神仙不死说在信仰领域始终占有一席之地的重要的客观原因。总之，道教对死亡的超越，既有主观的生理心理因素，也有客观的民众信仰因素，决非纯粹痴人说梦。对此我们应作谨慎地研究，不可简单从事。

其超越性还表现在超越天人对立，实现天人和谐合一。道教认为，人的生命与自然界不是二元对立的，人的生存不是通过征服自然界而实现的；人只有将个体的小我生命与生生不已的宇宙大我生命合为一体，交融互摄，才能化育不止，获得永恒。董思靖《洞玄灵宝自然九天生神章经解义》说：当以我之精合天地万物之精，以我之神合天地万物之神，以我之魂魄合天地万物之魂魄，这样，天地万物都是我的精神魂魄。所以，能够“守中抱一，与天相毕，此终不死坏之义也”；我的精神魂魄若“与道同体”，与自然相始终，则生命不朽。王希巢《洞玄灵宝自然九天生神章经解》劝人“返身成诚”，“与天为一”，“和同天人之际，使之无间”。华阳复《洞玄灵宝自然九天生神章经注》以“天人一贯”，“天与人无二理”，说明我之心即天地之心，我之气即天地之气，人天彼此感应，生命可以长存。这些都显示出道教对天人对立的超越。

以上从横切面分析了道教生命哲学的四个特性，从中反映出它与其他宗教生命哲学不同的个性特征，透过这些特征我们更清楚地认识到道教哲学主要是种生命哲学。

① 参见莫里斯·迪韦尔熟：《政治社会学》，华夏出版社1987年版，第83-184页。

② 参见《生存的哲学》，湖南人民出版社1988年版，第302页。

## 二、道教生命哲学的外王之用——生命伦理学与生命政治学

道教生命哲学是内圣外王结合的产物，它不仅仅以内圣之道解决人的生死问题，而且发而为外王之用，以其独有的政治伦常学说济世救人，这就是道教生命伦理学和生命政治学。

### (一) 生命伦理学

20世纪70年代，兴起了一门新学科——生命伦理学(bioethics)。据称，生物技术的进步，使医学面临许多前所未有的新难题，并对传统的伦理观念提出了新挑战，这是产生生命伦理学的根本原因<sup>①</sup>。其实，生命伦理学也可说是一门古老的学科，只不过古人没有创造生命伦理学一词，其含义亦不同于现代。这尤其表现在古代的宗教伦理学中，世界三大宗教的伦理观可以说都是种生命伦理观，它们都把生命问题的终极解决与道德行为的善与恶连在一起。如果说当代生命伦理学主要关心的是生殖技术、遗传和优生、器官移植等形而下的问题，那么古代的宗教生命伦理学则对人的生命表现出终极关怀，关注人的生命怎样才能得到拯救而永存不朽等形而上的问题。

与世界三大宗教一样，道教也有一套生命伦理学。道教生命伦理学以“劝善成仙”为主题，由生命哲学和伦理学结合而成，或者说是其生命哲学向外发散构造而成。

解决生命存在问题，即是道教劝善成仙生命伦理学的出发点，又是其目的地。人总是不情愿接受死亡这一事实，针对此种心态，“宗教总是象征性地保证，‘生命和有序一定胜利，死亡和混乱一定失败’”<sup>②</sup>。但各个宗教的保证是不同的，各有特色。道教的特色是成仙不死，是面对死亡的主体性抗争。问题在于：怎样去抗争，通过什么途径获得成仙不死？道教的答案是除了修炼生命，或外丹或内丹炼养之外，不可或缺的就是道德上为养立功德，洗去自己的罪恶。这样，就将其生命哲学与伦理学接通了，形成别具一格的生命伦理学。

这套生命伦理学主张“长生之本，惟善为基”（《墉城集仙录》卷一）；“人善为生，为恶而死”（《太上老君戒经》）；“若能行善无恶，功德备足者，可得白日升天，尸解成仙”（《太上妙始经》）；“积恶造罪，无由冀仙”（《北极真武普善慈度世法忏》）。善则生，恶则死；善则长生成仙，恶则与仙无缘。这样生命存在的长度便与道德上的善恶相联系，长生成仙即为至善的标志。只要行善，生命就是充实的，人会意识到生命是种享受，值得永久维持下去，而长生不死正是人行善所得的回报。

这套生命伦理学认为，“修善得福，为恶得罪”；“修善者福至，为恶者祸来”；“唯修善者得福”；“积修功德，谦让行仁义，柔弱行诸善，清正无为，初虽勤苦，终以受福”；“不犯恶，善积行著，与道法相应，受福无极”（《正一法文天师教戒科经》）；“积善隆福基”（《太上三洞传授道德经紫虚释表仪》）。善意味着福，恶意味着罪与祸，这样生命存在的质量高低便与道德行为相关联。在道教看来，人生的命运际遇实际上掌握在人自身手上，人要想离苦得乐，获无量福，与灭恶与善是分不开的，行善可以使人产生快乐幸福，是对自己生存能力的一种体验，

<sup>①</sup> 参见邱仁宗《生命伦理学》《难题和挑战》，上海人民出版社1987年。

<sup>②</sup> 玛丽·梅多、理查德·卡霍：《宗教心理学》，四川人民出版社1990年版，第31页。

体验到自己的能力不仅足以保证自我的存在，而且有能力帮助他人，在行善中实现了自我。故在道教那里，善的人生是福与乐的人生。

既然生命存在长度与质量和善恶相关，所以道教生命伦理学劝人为善除恶。《正一法文天师教戒科经》劝人“除去已往之恶，修今来之善”。《女青鬼律》告诫说：“亲善远恶、与体自然。”《玄门十事威仪》要人“咸生善意”，《太上洞神三皇仪》呼吁人们“心诚觉悟，舍恶就善”。善是人生的最高价值之一，其价值目标在于“成仙不死”。

道教生命伦理学从心性论去寻找善恶产生的渊源。《北极真武普兹度世法忏》分析说：“凡世众生，自从有命，善心因被外色侵袭，耽诸爱欲，遂乃障蔽善事，积习恶缘。”《太上洞神三元妙本福寿真经》指出：人的本元天性，清寂虚明，了无欲情，怎么会有善恶呢？但自心念一起，邪正区分，人欲甚而天性丧，于是生出种种罪恶来，致使良善受殃，生命夭折。既然问题出在人的心性上，那么解决问题的根本方法也就找到了。只有找回人失落的天性，心不为外色所动，善就伴随着人的生命，生命就可能获得永恒。

日本学者西田几多郎在《善的研究》中指出：“古来的伦理学说大致可以分为两种：一种叫作他律的伦理学说，把善恶的标准放在人性以外的权力上；另一种叫作自律的伦理学说，想在人性之中寻求善恶的标准。”<sup>①</sup>一般说来，宗教伦理的善恶标准是来自外在神的权力，神说是善便是善，是恶便是恶（当然神的权威无非是人的权威的异化），形式上表现为他律。道教生命伦理学也求助于神的权威，表面上似乎全然以神为中心，神成为人类道德行为的裁定者，但实际上并不单单依赖于神的权威，而是把依神的权威而来的他律原理同人自身的自律原理相结合，双向并举，规范人的道德行为。有时候，道教更强调人的自律的一面，强调发挥人的道德主体能动性。黑格尔批评说：“当中国人如此重视的义务得到实践时，这种义务的实践只是形式的，不是自由式的内心的情感，不是主观的自由。”<sup>②</sup>这或许指的是儒家道德所带来的形式主义花架子。道教生命伦理学恰恰是要把行善去恶变为一种“自由的内心的情感”，使之出于“主观的自由”，而不仅仅是被外在压力所逼迫。尽管有外在神的监视，但最终是要形成个人的自觉，发自内心自愿行善，只有这样，生命才能“成仙不死”。基督教以外在最高神——上帝公正地审判万民。道教生命理论除了设立外在神的审判，还讲求内在心性的自我审判，是他律与自律结合的伦理学。

道教生命伦理学是道德理想主义的重建，《太上老君说解释咒诅经》认为：“上古之时，人民淳朴，心行正直，禀性柔和，不相嫉妒。末世浮浇，人心狡诈，不修善行，唯习凶恶。”《女青鬼律》卷六抨击说：“末世废道，急竞为身，不顺天地，伐逆师尊，尊卑不别，上下乖离，善恶不分，贤者隐匿，国无忠臣，亡义违仁，法令不行，更相欺诈。”《真武灵应护世消灭罪宝忏》也指责末世人心浇薄，唯用邪行背真就伪，“不义不仁”，“不忠不孝”，欺骗万民，虐待百姓，杀戮众生。既然末世道德沦丧，世风不古，那就应该重构道德理想，回到上古淳朴真实、只修善行的理想社会。

怎样重构道德理想？道教提出了若干方案，这些方案中不乏代代相传的传统美德。这些美

① 详见原书，商务印书馆1965年版，第91页。

② 《哲学史讲演录》卷一，商务印书馆1959年版，第125页。

德有：(1) 先人后己，舍己为人，损己济物，利他自称。《太上洞玄灵宝八威召龙妙经》卷下称，“尔欲度身，必先度人”；其“十八善”之一即讲先人后己。(2) 助人为乐，尊老爱幼。《云笈七籤》卷四十《崇百乐》提倡“扶接老弱”“以力助人”“救祸济难”“尊奉老者”(3) 宽容精神。《玉论》卷一说：“宝光现处空罪垢，容得他人即善寿。”(4) 不取非义之财。《洞玄灵宝天尊说十戒经》强调：“不得取非义财。”其他还有一些，这里略举四条，以见一斑。道教要人具备这些美德的目的是度人成仙，但也在一定程度上产生了积极的社会作用。宗教道德本身是世俗道德宗教化的结果，因而同世俗道德有密切联系，并在一定条件下起世俗道德起不到的作用。宗教道德“较之世俗的道德有更强的束缚力和更大的社会效力。这不仅使得有些虔诚的善男信女能成为执行人道主义的楷模，而且对于社会罪恶势力也有一定的约束作用”<sup>①</sup>。道教生命伦理学也具有此种“社会效力”，其中不少道德条目积淀为民族传统美德，至今仍有价值意义。

站在宗教社会学的立场上看，道教生命伦理学在中国古代社会里发挥了补偿功能、调节功能和整合功能。所谓补偿功能是指它慰藉着人们的心灵，使社会事实上存在的德福不一致变为人们心目中的一致，补偿儒家道德所起社会功能的不足之处。所谓调节功能是指它调节人们的社会行为，使人们为了求仙不死而行善，从而起到某种净化社会环境的作用。所谓整合功能是指它把人们的道德意识、行为集结起来，形成某种整体的力量，一致的社会道德意识（如行善成仙），从而强化社会秩序，促进社会的安定。在《社会与宗教》一书中，威尔逊说：“由于人的行为的善恶而得到相应的褒奖或惩罚的教义，有助于社会控制体系的建立和伦理秩序的维持。这是高度发达的宗教特有的作用。”<sup>②</sup> 道教生命伦理学即具有这样的功能作用，它一方面从消极即惩罚人们短命出发为社会控制提供帮助，另一方面又从积极即褒奖人们不死成仙出发为社会稳定助一臂之力。人们为了避免受惩，为了获得褒奖，都会自觉行善，这样一来社会秩序得到良性调节。此即道教生命哲学向外扩充，以生命伦理秩序促成社会控制的实现。这是其外王之用的一个环节。

## (二) 生命政治学

所谓生命政治学是道教生命哲学扩充运作的产物，亦即生命哲学和政治哲学的联姻，其主要内涵就是道教的“身国同治”论，即从治身的原理出发向外推到政治之道，以治身之道来治理天下，天下太平。此即道教经常所讲的“理身理国之道”。

这种身国同治的生命政治学并非道教发明，而是从道家那里继承的遗产。《道德经》十三章说：“贵以身为天下，若可寄天下，爱以身为天下，若可托天下。”身是天下的出发点。《庄子·在宥》进一步发挥此义说：“故君子不得已而临莅天下，莫若无为。无为也，而后安其性命之情。故贵以身为天下，则可托天下；爱以身为天下，则可以寄天下。”无为既是治身的原则，也是理国之道。到秦汉黄老道家更将身与国同格，以治身作为治国的先行条件。《吕氏春秋·先己》说：“昔者先圣王，成其身而天下成，治其身而天下治。”同书《审分》也说：“治身与治国，一理之术也。”《淮南子·诠言训》引詹何的话说：“未尝闻身治而国乱者也，未尝

<sup>①</sup> 陈麟书：《宗教学原理》，四川大学出版社1988年版，第114页。

<sup>②</sup> [日]池田大作、[英]B·威尔逊著：《社会兴宗教》，四川人民出版社1991年版，第50页。

闻身乱而国治者也。”王符《潜夫论·思贤》借用古代“上医医国”的比喻，说明“夫人治国，固治身之象”。儒道二家的政治学都以“身”为出发点，不同的是儒家所修之身为道德之身，树立起道德理想人格，由这样的君子出面齐家、治国、平天下；道家则是保养自然生命，所操作的方法是自然无为，并以此种修身之道的原则治理国家。

道教对道家这套生命政治学完全予以认同，并将其加以发展和系统化。《太平经》说：“端神靖身，乃治之本也。寿之征也。无为之事，从是与也。先学其身，以知吉凶。是故贤圣明者，但学其身，不学他人，深思道意，故能太平也。”<sup>①</sup>“靖身”是治国之本，治身的原则是“无为”，故先学会以无为治身，通晓“道意”，推而广之，天下即可太平。在这里，懂得治身之道是十分关键的。《道藏目录说注》卷四评论《太平经》：“皆以修身养性，保精爱神，内则治身长生，外则治国太平，消灾治疾。”的确如此，《太平经》将其生命哲学原理扩充到政治运作上，主张治身与治国有同一性。《抱朴子内篇·地真》认为：“一人之身，一国之象也……神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故知治身，则能治国也。夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身。民散则国亡，气竭即身死。”<sup>②</sup>以身喻国，以养气喻爱民，知道如何治身，便懂得怎么样治国。《庄子·徐无鬼》成玄英疏说：“夫欲修为天下，亦如治理其身，身既无为，物有何事！”“治身治国，岂有异乎！”也是把治国与治身看作同一原理，应以“无为”的原则指导治身治国。在《庄子》思想中，不以天下害其生，不以天下易生的“有道者”，才“可以托天下”（《庄子·让王》）。对此成玄英疏解说：“夫忘天下者，无以天下为也，唯此之人，可以委托于天下。”“夫帝王之位，重天之器也，而不以此贵易夺其生，自非有道，孰能如是！”“以其重生轻位，故可屈而为君。”（成玄英《庄子·让王疏》）在成玄英看来，只有懂得重生养生的人，只有把生命价值放在天下之上者，才可以将天下委托给他，因为这样的人才能治理好天下。《大唐新语》卷十载唐睿宗问司马承祯：“理身无为，则清高矣；理国无为，如之何？”回答是：“国犹身也，《老子》曰：‘游心于澹，合气于漠，顺物自然，而无私焉，而天下理。’《易》曰：‘圣人者，与天地合其德。’是知天不言而信，不为而成。无为之旨，理国之要也。”<sup>③</sup>“无为”既是理身的准则，又是治国的要点，因为“国犹身”，其运作原理一致。

以上广泛引用道教的身国同治论，旨在说明道教将其修炼生命以达长生的一系列生命原理扩充于政治运作，认为国家按照治身的原则治理可以长治久安，天下太平。这套生命政治学主张治天下不应扰民困民，而应清静无为，无欲自化，并劝告皇帝节欲养生，获得长寿，才能坐天下。皇帝私欲膨胀，好大喜功，劳民伤财，是中国古代政治的一大问题。如何对皇帝的私欲加以抑制，使其爱惜民力，这是古代思想家们一直试图解决的问题。道教生命政治学可以说从生命修炼的角度力求对这一问题加以解决。《太上洞玄灵宝国王行道经》劝说帝王应顺天化人，爱民养物，寡私少欲，如此才可长生久视，国祚永安。这就鲜明地体现了道教的上述精神。这种精神是道教生命哲学外王之用的又一个环节。

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第12页。

② 王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局1985年版，第326页。

③ 《大唐新语》卷十，中华书局1984年版，第158页。

归纳上述两个环节，道教生命哲学并非只追求纯粹的终极关怀，它对于现世社会的政治伦理问题也表现出热切的关怀，它力图用自己的原则去解决现实的政治伦理问题，并且也确实发挥了特定的社会作用，故我们说它由内圣之道发而为外王之用。

# 关于道教生命哲学基本特征的思考<sup>\*</sup>

李大华

道教乃是自本自根的本土宗教，道教生命哲学乃是其宗教信仰、宗教观念的哲学凝结。因而，我们在对其生命哲学进行追问过程中，能够得到一些关于它的基本特征的启示。

## 一、本体即现象

这一特征并非道教所独有，中国哲学皆有此特征，但它在道教生命哲学中却很重要。道教最重本体论，几乎每一位道教理论家或每一本道教经典都要先论本体，再论运用，从本体说开去。道教对此本体与现象关系的论证集中体现在道与气的关系问题上，也即是“道与气合”。对于道，道教理论家们都做了形而上的理解；对于气，他们作了诸多方面的研究，不仅有结构层次上的，也有性质、意义、方位、功用等方面的，其表述建立在体验基础上，当它被理解为精微、无形质、精神特性时，往往作了“一、二、三”序次的原初（元）、阴阳等物质现象的根源性的解释，甚至将它与形而上的道等同起来；当被理解为粗、有形质的聚而成物的物质性的特性时，又被做了形而下作用的解释，甚而同“器”等同起来，因为一切器皆气所为。不管怎样，把道与气对峙起来，其目的是为了表示最为基本的本体与现象的关系，道、气成了这种关系的最为合适的代名词。关于“道气合一”的观点建立在以下理解之上。

首先，本体的道与现象的气乃是创生与派生的关系。本体的道表示了“本然”“本原”，本然本原的道自我具有创生的能力，它从自身混沌不分的“一”中分裂出“二”，再衍生“三”——自然万象。这也为“一”与“多”的关系，“多”从“一”中分出来。现象的“多”从本体的“一”分离出来后，并不脱离本体，而是“多”中自然含蕴着“一”。本体的“一”创生现象的“多”之时，也把自身的意义散布在现象之中，以至于“一”可以统“众”。“即”的语义，不仅是“是”，也是“不离不异”，具有“渗入”的意思，所以有“道即气”“气即道”的命题。

其次，表现为本质与现象的关系。在道教生命哲学中，本质一般作了本体的理解，在任何个别物质现象的背后都隐含了理（道），而理外分别孤立地存在着，任一个理都是道，掌握了

<sup>\*</sup> 本文原载《中国哲学史》1999年第1期，第82-86页。

现象背后的理,就掌握了道。这种关系的认识建立在道家、道教根深蒂固的真理不可分的观念基础上,这在《庄子》中有非常生动的表达。这一关系在道教文献中多以“体用”来表明,本体是体,现象是用,体不离用,用不离体,“即体即用”,体用不二。当然,体用不仅用在本体与现象关系上,也用在实体与作用功能关系上,但后者是从前者衍化推展而来。

其三,对本体与现象作了主体与对象关系的理解。在《老子》书中,道还是远离人的某种客观精神,本体并不代表主体,尽管有着将道转化为人有所得的德的倾向。但在《老子想尔注》《老子河上公章句》以后,道逐渐地与有人性特征的道性联系起来,而道性与心性并无根本区别,以至于谈论道不再像是在谈论与己无关的别的什么东西,论道的同时,也就在论自己,道中有一个不言而喻的“我”,修道即修炼自身,得道即是以自身发现并体认道,使道不离己。隋唐时期的道教理论家大谈心性论,甚至带有强烈的心本体意味,原因正在于此。

## 二、精神生命与肉体生命不分离

道教所讲的生命,包含两个基本要素,即“性”与“命”。“性”指人的精神、意识,因为与生俱来,故又称本性;“命”指人的躯体、形体,随受于天,又称本命。道教认为,性命和合,人得以生,性命离异,人得以死。也就是说,人的生死只在于性命的合离状态,性、命各自没有单独存在的权利,实际上两者的分离即是不存在。性是存在者的存在意义,命是存在意义的存在者,存在意义与存在者不能分离。对于道教来说,一切存在者都有其存在意义,但意义不能单独存在,从不主张只一味追求某种抽象的意义,而主张不脱离具体存在的意义,把抽象蛰藏于具体之中,这样才是生动的有意义的存在。也才是生命的存在,才是现实性的存在,以此为基点,在宗教超越上,主张精神的超越与肉体的长存不朽分不开。道教神仙境界讲求“超脱分形”“化身五五”,性与命仍紧密合体。因而,在修炼方法上,也讲究修性与修命相结合。道教内丹派有先命后性或先性后命的分野,在性命双修上没有区别。与性命相关,在神与气、神与形等问题上,也强调神气合一、形神合一,把两者的和合作为生命存在的基础,把两者和合的程度作为修炼层次与境界的标准,即便五代以后所谓成仙多有精神长存意义,却从来不曾放弃形体,只是在形神和合的方式上并不主张形体现实地超升。这与儒佛全然不同。儒学讲究道德理性,讲究人的精神生命,不讲肉体的生命,对人的自然物质需求作了非人的理解,即与禽兽无异,因而这种生命最终流于抽象的、灭人欲的、道德理性的精神。佛学一概否定现实性,现实的存在者是虚幻不实的,对于佛者来说,只有存在意义没有存在者,因而修炼就是如何去死,死而后才超生,而超生只是存在意义的超生,即精神的超生。

## 三、有中存无

在道教生命哲学中,有、无是最难把握的问题之一,这是因为这一对形而上学范畴,在形上与形下之间来回游荡,当你欲在形上的意义去理解它时,它却在形下呈现;当你在形下意义去理解时,它却又站在形之上;可是你若在欲申明这对范畴超出定义领域,不可界定时,却又感觉到在道教生命哲学中它有着十分重要的意义。如此,如欲真正领悟它的确定意义,就只能

采取在这种哲学体系中“重新发现”（狄尔泰语）自己的方法，即在深入体验中来理解它<sup>①</sup>。笼统地说有、无是什么，如同站在门外猜想屋里有些什么人物角色，以及他们谈论些什么，只有走进屋去加入其中，才能了彻。同样，只有跟着生命的律动才能领悟生命的哲学。在我看来，有、无至少应在三种情形下来理解：第一，存在论上的有无；第二，修炼进程中的有与无；第三，境界论上的有与无。存在论上的有无，乃是本体论上的，亦即宇宙本体、生命本体上的基本因素。庄子在《齐物论》中曾对生成上的有无关系作了推究，其结果是“有”之上存在着“无”，“无”之上又存在着“未始有无”，推论无穷尽，有无亦无穷尽，推论过程实际变成了存在论（论有有、有无），而存在论则呈现出有无相生相因的逻辑链条，这样便克服了《老子》既肯定“有生于无”，又断言“有无相生”的矛盾。

魏晋玄学兴盛的时代是一个重概念、范畴规范意义的时代，对传统思想中固有概念、范畴进行阐释，使之内涵深化，阐释的前提条件是将概念从原文中择取出来，纵横深发其可能涉及的论域。王弼深化了“无”，认为“无”是万有的根源，“无”成了本体；郭象发展了“有”，认为“有”无须从无而“有”，“有”自己就产生了有。应该说两人都是有根据的创造性的阐释，但都偏离了庄子的有无相生相因的链条，或者是从这个链条中摘取了一个片断，尽管这个片断（有或无）一定是下一个片断（有或无）的根据、原因，却不知它们本身也是上一个片断生成的结果，这正是庄子早已批评过的“偏”。

佛学三论宗及天台宗从印度引进了“中道”原则，以不落两边（非有、非无）思想方法凌驾有无之上，又统摄有无。道教重玄思想家则以非非有、非非无、三翻、四极的超越方法，将有无重新放回到相生相因的无穷链条中，不去究竟有无关系，但超越有无，只在重玄、境界中体会“有”中有“无”，“无”中有“有”。很显然，存在论上有、无只是就本体的存在状态而言，“有”是存在，“无”也是存在，本体论上包含“有无”的存在是生命哲学的基础，什么也不存在的“无”不是生命哲学本体论上的“无”。本体论上“有无”只是显与隐的区别。修炼论上的“有无”，依修炼感受与层次而论，与本体论上的“有无”不同，有与无是就其可视可感而言的。在人体生命构成上，促动五脏六腑、三田、五行、奇经八脉等等都是实有，在其功能上又都是无形无象的；在修炼层次上，尽管各家体会不尽相同，都有一个认同的过程，即“无中生有”与“遣有归无”。修炼有目的是要炼就内丹，但在修炼伊始，并无内丹，因而是“无”；修炼中无中生出有形可观的“丹”，丹家描述为光灼灼、圆陀陀，如躁动的胎儿，此“有”为有形可视可感。再上一个层次，则要将此“有”——丹，又化作无，即不滞着于有，而能化为无形之象，打破虚空，与宇宙同体，这时的“无”正是一种高蹈的“有”。境界论上的有无，为存在论上和修炼论上的有无的升华，出有入无，即从有形有象进入无形无象，有无不再相对执，而是玄同冥合的超世俗的世界。

#### 四、融合理性与非理性

作为宗教，道教原本不是理性的，信仰总是第一位的，况且其生命哲学张扬的绝不是理性

<sup>①</sup> 狄尔泰语，引自《理解生命》，中央编译出版社1994年版，第98页。

的认识，而是人的生命的直接感悟与体验。对于宗教来说，理性可以诱导信仰，即通过严密的逻辑程式，使人相信神性的绝对可靠性，而理性却充当了神性的替身，基督教的做法正是以理性论证了神性。然而，知识的认识最终解决不了信仰的问题，信仰需要直接的体验，需要宗教的感情、意志，所以基督教在“信仰高于理性”的原则下，实现了二者矛盾的结合（或叫“悖论”）。中国没有过希腊式的理性辉煌，在道教理论体系的建构之时也没有理性主义的传统可供借用，因而没有理性与信仰的强烈对峙，也不会产生将理性贬为信仰的“奴婢”的愿望。道教对理性的运用完全始于不自觉。道教将先秦道家作为自己创教的理论基础，而先秦道家（特别是《老子》）典籍中确已具备了完整的理论模型，其中不乏概念、命题的规范，道教理论的进一步发展无非是其继续推演而已。

六朝时期，佛教及其印度因明逻辑在中土的泛滥，使道教理论家感到自己论辩乏力，意识到非有理性的宗教哲学便不足以产生说服力，宗教布道总少不了说出一些道理，而道理的成立、解释与被人接受，不能排除认识。这才自觉地运用理性，此时一批自生的、承继的、转借的理智范畴出现在道书中，理性意味浓厚起来。但即便在那时，也不讲“纯粹”理性。对于道教生命哲学，它本身也是宗教哲学，它在讲求生命意志及其冲动时，必须要排除盲目性，因而它需要理性。在道教的生命哲学体系中，可以看到自始至终的理智的作用，如起念、导引、凝神、观照等等。可是，生命哲学总伴随着生命的主动性，其非理性倾向性比理性倾向性更为突出，其个体性比普遍性更为重要，柏格森认为生命本身是非理性的，“抽象理智不足以把握经验的丰富性”（引自段德智译威廉·巴雷特《非理性的人》，上海译文出版社1992年版，第15页）。修仙之术百途，每人修炼都有不同于他人的体会感受，普遍的原则只起有限的作用，认识只是在身体力行的践履体验中才会有益，所以其认识修炼论在体会中实现。道教生命哲学相信有绝对的本质，即道，人人修道都是为了契合这个绝对的本质。但修道者并不以某种绝对有效的理智去实行，各人的生活经历与样式具有相对性，所以理性只能扮演相对辅助角色，非理性与超理性扮演主角。理性与非理性就以这样一种互不排斥的态度融合在一起。与此相关，在道德理性与生命观念上也实现了结合。道德理性是重要的，人人需要德行的积累，需要为自己树一面功德碑；生命观念更为重要，即不戕害生命与长生第一，济物利人为二，救度别人是在自己生命强健基础上才能进行。因而既要长生，又要积德，彼此不相诋毁。两者融合自然产生这样一种恒常的信念：遵循生命序次，爱养自然，就是最大的道德。

## 五、融合个体生命与宇宙生命

道教把整个宇宙看作生生不息、恒常流动的大生命，万物皆有灵，自然的持久变化为宇宙生命之源。《庄子》《抱朴子》《化书》《太平广记》都生动地描述了一切物质现象又都是生命现象，各类生命现象以自然的、永恒的“道化”规律相互发生转化，转化符合道的运动的目的性，即从道开始，最终又回复道，因而又称“顺化”。在“道化”的链条上，一切生命现象都要服从“顺化”，都只有暂时性，或者说道化的暂时、相对的静止状态。由于道一定要将目的性贯穿到底，因而这个目的性不仅成为一切生命转化的动力，也成为“来不可遏，去不可拔”的“势”，生命只能顺应，不能逆反。道化有了目的性，就排斥了具体生命现象的自身具有目

的性。尽管万物都有灵，似乎都有意识、意志，但它们只有顺从的自由，没有自我选择的自由，因而说到底，对于有灵的万物来说，它们的生命是没有目的的。道教其实将万物有灵与道化只是作为生命哲学的一个前提。

在道教生命哲学看来，除了宇宙大生命之外，我身是一个小宇宙，是完整的可与大宇宙相对应的生命系统，大宇宙里所拥有的，我自身都同样拥有。而“我”的生命系统不仅仅是生命的存在，重要的是，“我”是一个完整的个体，“我”具有主体性质，“我”的主动性、“我”的意识、意志与感情随着生命的律动，会产生强烈的冲创性。这种冲创性不是盲目的冲动，它自身就是目的性，具有足够的动力，它承认宇宙生命与规律，却能“盗”其“机”为我所用，敢于逆天而动，即敢不遵循大宇宙“顺化”之则，提出“我命在我不在天”的主体性原则。随着修炼层次的提升，这一原则得到了强化。所以个体性、主体性原则，乃是道教生命哲学赖以展开的基础。

突出生命个体、主体性并非不与宇宙生命发生关系，个体生命总归是有限的，宇宙生命是无限的，道教生命哲学的终极关怀，乃是欲以有限生命混合无限的生命。在道化过程中，任何具体都将生生灭灭，道化作为无限的循环，总是活动着的生命，即具体的有生死，普遍的道总在转化中实现着自己无穷的生命力。道教生命哲学所讲述的修炼，实质还是对道化自然总过程的模拟，亦即对超越具体生死模拟，在个体的具体中实现普遍的无限的生命。同时，在修炼所达到的境界上，也是将自己的有限投放到宇宙的无限，实现以有到无的境界提升，“死生无变于己”，才是超生越死。

## 道教生命哲学的内在构造及现代意义\*

曾维加\*\*

在漫长的人类文明进程中,对生命的思考一直伴随着我们,并产生了各种各样的生命哲学,有悲观的,有乐观的,有积极进取的,有顺其自然的。在这林林总总的思想中,有一种是中华民族贡献给人类的,它积极但不张狂,它超越但又具体,这就是中国传统道教的生命哲学。

### 一、生死观的来源和阐释

道教生命哲学的基础源于对“精”“气”“神”三范畴的阐释,在道家哲学思想中,这三个概念多有论及。《老子》中“精”主要是指一种物质概念,如在描述“道”的特征时说“恍兮惚兮,其中有物。窈兮冥兮,其中有精。其精甚真,其中有信”<sup>①</sup>,这里“精”就是真实存在的细小物质。而赤子“未知牝牡之合而媵作,精之至也”<sup>②</sup>里的“精”则指精血,是人身体的一种自然属性。“气”在《老子》中是指形成生命的动力、能量。《老子》将气分为阴、阳两种,两种不同属性的气相互交感激荡,“冲气以为和”,从而形成生命。《河上公章句》解释“人之生也柔弱,其死也坚强”时就以是否有“和气”作为判断人生死的标准,“人生含和气,抱精神,故柔弱。人死和气竭,精神亡,故坚强”<sup>③</sup>。而要想达到如同赤子婴儿一般的高度虚静、无欲的生命状态,则要“专气致柔”,即使自己的生命运动处于一种柔顺的方式。“神”在《老子》中指人的精神,《老子》说:“神得一以灵。”主张人们在精神上“守一”,不要有过多的外在欲望。

《庄子》中“气”和“精”常联用,称为“精气”。“精气,气之精者。”《庄子》中的“气”是一种“虚而待物”而又构成万物并存在于万物中的本源性概念。它是从“芒芴”状,即“恍惚”不可辨认、不可捉摸的混沌中变化而来。“气”聚合成有形状的具体事物,然后才

\* 本文原载《安徽大学学报》(哲社版)2006年第4期,第14-18页。

\*\* 曾维加(1973-),男,四川乐山人,哲学博士,南京大学哲学系博士后流动站研究人员。

① 《老子》第二十一章。

② 《老子》第五十五章。

③ 《老子河上公章句》,《道藏》第12册,文物出版社1987年版。

有生命的出现。《庄子》中的“气”也分阴阳，阴阳二气在“道”的主宰下相互交通成合从而生成万物。在《庄子》哲学当中，“通天下一气耳”的气一元论思想贯穿始终，万物的生灭都用“气”的有无来解释，同样，人的生死在《庄子》看来也是气的聚散，“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死”<sup>①</sup>。“神”在《庄子》中主要指人的思想意识，“神”也和“精”联用，称为“精神”，指先于万物由道而生的形而上概念。《知北游》中说：“夫昭昭生于冥冥，有伦生于无形，精神生于道，形本生于精，而万物以形相生。”<sup>②</sup> 就是指的这样一种万物生成顺序。《庄子》中的“精神”是一种完全的自由，它“四达并流，无所不极，上际于天，下蟠于地，化育万物，不可为象”<sup>③</sup>，可以说是《庄子》哲学的代表思想。

道教继承并发展《老》《庄》的“精”“气”“神”思想，并将其引入道教生命哲学思想体系，认为生命是“精”“气”“神”三种要素的合成体，“精”是身体中的物质基础，“神”则指精神和意识，而“气”是生命能量的流动，是联结“精”和“气”的纽带。早期道经《太平经》中说：“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。”<sup>④</sup> “精”“气”“神”三者虽来源各异，实为一体，三者相助共一，为性命产生的根源。道教讲“性命”，其中“性”就是“神”，“命”就是“精”与“气”，三者合于一体，称之为生命。在道教看来，“精”“气”“神”之所以能组成生命，是因为三者是“从道受分”，无论是受之于天、受之于地，还是受之于阴阳交泰时的平衡和谐的“中和”状态，都是发于自然，源于道。正如道经中所说：“一真真外更无真，祖气通灵具此身。道一生三生妙用，元精、元气与元神。”<sup>⑤</sup> 精、气、神皆由道生一，一生三，三生万物所致。天地万物本“道”所生，因此在道教的生命哲学中，生命是宇宙本源“道”的体现，甚至可以说生命与“道”两者是合二为一的。《老子想尔注》中则直接把生命称之为“道之别体”。由于生命是从“道”而生，也可以说个体的生命当中就体现了普遍的“道”，因此追求生命的长久也就成了一个得道的过程，正如司马承祯说的：“人之所贵者生，生之所贵者道。人之有道若鱼之有水。”<sup>⑥</sup> 在道教看来，“生道合一”既是道教完善人生的具体体现，也是其人生理想中的最高境界，而能否超越生死则是是否得道的衡量标准。“生”体现了“道”，“尊道”必会“贵生”，“守道”就可“保真”。因此道教的生命哲学特别强调道与生命的同一性，“道不可见，因生以明之；生不可常，用道以守之。若生亡，则道废，道废则生亡。生道合一，则长生不死，羽化神仙”，“形所以生者，由得其道也。形所以死者，由失其道也。人能存生守道，则长存不亡也”<sup>⑦</sup>。道教将“道”与生命联系在一起，由此将人的生命作为最高和最彻底的关怀目标，力倡长生成仙思想，并以其为教义的核心。

① 《庄子·知北游第二十二》。

② 同上。

③ 《庄子·刻意第十五》。

④ 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第728页。

⑤ 《明真破妄章颂》，《道藏》第19册，文物出版社1987年版，第848页。

⑥ 成玄英：《坐忘论》，《道藏》第22册，文物出版社1987年版，第848页。

⑦ 同上。

对于死亡,道教也以精、气、神的聚合来解释。《太平经》认为,“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”<sup>①</sup>。《太上老君内观经》说:“气来入身,谓之生。神去于身,谓之死。”<sup>②</sup>形神合一,则可长存;形神离散,则必死亡。万物有生必有死,这是宇宙天地间的根本法则。生而为人,终有一死。然而人一死则“乃终古穷天毕地,不得复见自名为人也,不复起行也”,也即是说生命具有不可重复性,每个人的生命只有一次,不会重来。道教认为人死如灯灭,肉体将成为尘土,最终消散在世间,生命也不会重来,“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”<sup>③</sup>。这种“一世不可复生”的思想成为道教追求生命永恒的潜在动力,推动着道教向神仙信仰的方向发展,并且在魏晋时形成了具有系统体系的神仙道教。“死”是“生”的对立范畴,道教从贵生出发,认为死是对生的绝对否定,生死异途,所以道教十分痛恶死亡,《三天内解经》说:“真道好生而恶杀。长生者,道也。‘死’坏者,非道也。”<sup>④</sup>生命是道赋予的,因此道有好生之德,再加上生命只有一次,死后不能再生,这使得道教特别珍惜现实的生命,畏惧生命毁灭,“重生恶死”成为其宗教情感的主要线索。“死亡,天下凶事也。”“祸莫于死,福莫于生。”之类的说法在道经中随处可见,这种观念也就成了道教创建道义、指导实践的主导思想。为此道教把修道得长寿、成仙看作是人生的最高追求,认为脱胎神化、名题仙籍、位号真人是人生价值的体现的最高标志。道教中的仙人,得到最大的解脱和绝对的自由,自身与道一体化,与大自然的原始本性相契合,达到体道合真的状态,从而超越现实社会和人生,为现世的人们树立了一个理想境界。

## 二、注重现世生活、追求生命超越的内在构造

求生是人的需要中最基本、最强烈、最明显的一种。这种对生存的需要,乃是由人的本性决定的。保全自己的生命是人在自然状态下的本能。人对生存的需要和渴望植根于人性,突出地反映了人的自然属性。从人性的角度出发,道教在以“道”为本源、衍生万物的本体论基础上将人的求生欲望上升到宗教哲学的高度,形成了道教特有的注重现世生活的生命观。道教倡导“重生”“贵生”,认为:“天地之性,万二千物,人命最重。”<sup>⑤</sup>为了完善其生命哲学体系,道教以传统阴阳五行学说为根据,以阳尊阴卑之理为标准,认为:“生人,阳也。死人,阴也。事阴不得过阳。”<sup>⑥</sup>否则会导致阴盛阳衰,并进而导致下欺上,鬼邪大兴,疾疫流行。道教以此论证生重于死,活人重于死鬼,生前重于身后,并提出“死王不如生鼠”的富有创造性的、情感态度鲜明的生命哲学口号,号召人将关怀寄予现世的生存,珍爱人生。

神仙信仰是道教的核心内容,也是中华民族几千年来的传统信仰的基本内容。与完全高高

① 王明:《太平经合校》,第716页。

② 《太上老君内观经》,《道藏》第11册,文物出版社1987年版,第397页。

③ 《明真破妄章颂》,《道藏》第19册,第340页。

④ 《三天内解经》,《道藏》第28册,文物出版社1987年版,第416页。

⑤ 王明:《太平经合校》,第34页。

⑥ 同上书,第50页。

在上、不受自然和社会法则所限制的“神”不同，“仙”是由凡人经过一定的修炼，超越自身的肉体凡胎，摆脱自然与社会的限制的一种理想的生存状态。在道教中，“神”“仙”通常合用，指道教理想中的通过修炼得道，从而长生不死、神通广大的存在体。道教认为人成仙的可能性是完全存在的。因为人与道本是为一的，但出身之时“与天地分身”，故“不饮不食便死”，而道与“天”又是同出一源，“道者，乃与皇天同骨法血脉”，因此，只要能禀道为本，就可以与天地共存，达到“专一老寿，命与天连”的不死境地。神仙也就是人与道合一的玄同境界，“人无道之时，但人耳，得道则变易成神仙；而神上天，随天变化，即是其无不为也”<sup>①</sup>。虽然神仙能上天入地、长生不死，但神仙依旧是人，是现世的人，是有“道”的人，是超越了生命局限的人，是“道”的化身。可以说神仙思想是道教从生命哲学的角度力图对人类有限生命进行超越的一次大胆构思，为人类追求现世的幸福提供了理想范式。在追求长生成仙的过程中，道教的生命哲学不断得到充实和完善，形成了系统丰富的生命哲学思想以指导其具体修道实践活动，其主要有以下几方面的内容：

（一）“天人合一”的宇宙论思想。道教的修道养生理论以“天人合一”思想作为其指导原则，认为天、地、人均由道所生、禀气而成，因此天与人具有同一性。“人身小天地，天地大人身。”人的生命属性可以在自然中找到对应体，而自然的四时运行、气候变换在道教眼中也就成了生命运动的规律。从另一个角度来说，人的修道应符合大自然的规律。所以，养生要遵循自然规律，顺应四季的不同特点，春夏养阳，秋冬养阴。如道教的房中学说就根据四季万物生长的规律提出“春，三日一施精；夏及秋，一月再施精。冬常闭精勿施。夫天道，冬藏其阳，人能法之，故能长生”<sup>②</sup>的具体修炼法。丘处机的《摄生消息论》中也是以春、夏、秋、冬四季的不同特点来论述了天人合一的养生之道。此外，一日之中，气也有消长，与四时对应，子午之时，比夏至冬至之节；卯酉之时，比春分秋分之节。以一日比一年，因此在修道中还要考虑时辰对身体的影响作用。道教养生理论特别是在内丹修炼中强调要按照天地、日月、四时的规律与特点行法，道法自然，遵循天地之机，才能炼成大药，长生延年。道教的天人感应不仅表现在人与宇宙的关系，还表现在人与神的交感关系上。道教认为，人身中有神灵驻守，人生病时只要存思身中之神，即可与神心意相通，从而借助神力除病去邪，延年长寿。

（二）“精”“气”“神”相结合的修炼方法。在涉及具体修炼方法时，道教提倡精、气、神三者互相结合、互相作用，合为一体。只要能永远保持形神不离，保持精、气、神三者合一，就可以长生不死，如五代崔希范认为的，“神住则气住，气住则神住，神住则形在”，“气散则神去，气止则神定”，“精守气，气守神，神守精，此长生之道也”，精、气、神互为依靠，相与为一，则长生可成。因此，“人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也”<sup>③</sup>，三者缺一不可。而三者之间的关系被道教形容为“神为君，精为臣，气为形”，其中“气”是联结“精”和“神”的关键，一方面形由气充，另一方面神因气住。气聚为生，气散为死，聚散虽异，为气则同。因而气成为道教修炼的核心，炼好气就等于修了神也炼了形。吹响呼吸，吐故纳新，熊

① 王明：《太平经合校》，第282页。

② 陶弘景：《养性延命录》，《道藏》第18册，文物出版社1987年版，第484-485页。

③ 王明：《太平经合校》，第728页。

经鸟伸，导引按跷，是“调气”；平气定息，握固凝神，神宫内视，五脏昭彻，是“守气”；法则天地，顺理阴阳，交媾坎离，济用水火，是“交气”。道教内丹中将精、气、神称之为“大药”，以其作为修炼的材料，“金丹之道，贵乎药物，药物在乎精、气、神。神始用神光，精始用精华，气即用元气”<sup>①</sup>。道教认为道生万物的过程是“一生二，二生三，三生万物；故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人”，称这种过程为“顺”。而修炼就是要逆此而行，“三归二，二归一。知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成”<sup>②</sup>，逆行道生万物的顺序，回归到一，从而与道同存。

(三) 注重心性修炼。人的主观意识在修道中的作用，《庄子》中就有所提及。《庄子》主张齐生死，要求人们要形如槁木、心如死灰，并提出“心斋”“坐忘”等修道方法。魏晋时，道家思想为了调和“自然”与“名教”，提出“自然”为“本”、为“体”，“名教”为“末”或“用”的说法，并且从心性论角度对此进行讨论。王弼认为“心不乱而物性自得之也”，认为名教并非是要外加于人，只要恢复自然之心就可获得自由。嵇康认为“外物以累心，不存神气，以醇白独著”，所以养生之要在于少思寡欲、修性保神，从而才能“安心以全身”。郭象认为名教即自然，万物独化，因此“物各有性，性各有极”，每个个体的人性都是自因的，各有其不同的本性。只要按照本性生活，无心顺有，淡然自若，就可精神自由，达到天人冥合的境界。唐朝时，由于佛教在中土的影响日渐加大，道教重玄学派借鉴佛教的佛性论，提出人人心中有道性，“道者，虚通之妙理，众生之正性”，并进而提出“心等于道，道等于心，即道是心，即心是道”的观点。这为通过心性修炼即可得道长生的理论提供了前提。《太上老君内观经》说：“道者，有而无形，无而有情，变化不测，通神群生。在人之身，则为神明，所谓心也。所以教人修道，则修心也。教人修心，则修道也。道不可见，因生而明之。生不可常，用道以守之。若生亡则道废道，废则生亡。生道合一，则长生不死，羽化神仙。”<sup>③</sup> 道在人身就是心，因而修心即是修道，修心即可长生成仙。但为何人的心性需要修炼呢？那是因为人心中原本的道性由于受世俗烦恼的影响，蒙上了污垢，道教修炼的目的，就是清除心灵上的这层污垢，恢复其本来的湛然清净。如司马承祯在《坐忘论》中说：“净除心垢，开识神本，名曰修道。无复浪流，与道冥合。安在道中，名曰归根。”收心才能入定，归根才能复命，人一旦恢复了清净自然的本心，就能与道冥合，从而得道成仙，长生不死。所以说作为“精神之宅”存在于每个个体生命当中的“心”，是人能长生成仙的根源所在，“心者，神之舍也。心者，众妙之理，而宰万物也，性在乎是，命在乎是”<sup>④</sup>。道教后来的内丹各派修炼，无论是先性后命还是先命后性，都离不开修心。而全真教龙门派则直接提出了“治心为重”的修道理论，这对后世的道教发展产生了深远的影响。

(四) 提倡道德伦理。善恶报应思想是宗教伦理中的重要部分，道教的生命哲学将生死与善恶联系起来，以约束信徒的思想行为，顺应社会的需要。早期道教经典《太平经》以“善者自兴，恶者自病”来提倡善恶报应。在道教看来，行善以“孝”为先。因为“孝”是出于天

① 《玉青金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册，文物出版社1987年版，第375页。

② 陈致虚：《上阳子金丹大要》，《道藏》第24册，文物出版社1987年版，第16页。

③ 《太上老君内观经》，《道藏》第11册，第397页。

④ 陈致虚：《上阳子金丹大要》，《道藏》第24册，第363页。

地的本心，是天地间与生俱来的非人所创的自然而然的一种法则，“慈孝者，思从内出，思以藏发，不学能得之，自然之术。行与天心同，意与地合”。由于“孝”是自然的法则，因此“孝者，与天地同力也，故寿者长生”<sup>①</sup>。道教“孝”的对象不仅指父母，还包括师长与君王。《太平经》中称此三者为“性命之门户”。除了行孝道，道教还提倡“诸恶莫作，众善奉行”。在历史发展过程中，行善积德演变成了长生成仙的另一重要条件，“欲求生长者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，周人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵，不自誉，不嫉妒胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也”<sup>②</sup>。道教认为行善的地位不在其他修道方式之下，“若德行不修，而但务方术，皆不得长生也”，虽然服食了仙药，但积善事未满，也不能成仙。为此，道教要求道徒谨守忠孝哲学，以纲常为本，济危救困，广种福田。正如《太上感应篇》中所说：“祸福无门，唯人自召。善恶之报，如影随形……所谓善人，人皆敬之，天道佑之，福禄随之，众邪远之，神灵卫之，所作必成，神仙可冀。”<sup>③</sup> 道教将道德伦理提升到了一个相当高度，使其成为修道成仙的必要条件。

“百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。”人生百年，匆匆而过，如白驹过隙，还来不及嚼透人生的甘甜，衰老、死亡便接踵而至，催人与草木同朽、秋虫共尽，然而这种无情的现实不仅没有使道教徒意志消沉，反而激发起其战胜死亡威胁的强烈欲望。道教徒对战胜死亡、长生成仙充满自信。“我命在我不在天”，是道教徒向死亡宣战的口号。他们确信，人寿命的长短，取决于自身，人类只要学会了修道养身之法，行善积德，就可以通达造化之理，盗取阴阳之机，作自己生命的主人，逆转生命衰亡的趋向。在道教与众不同的生命哲学中，包含了大量人类对现实生命的挚爱和对生命奥秘的探求，坚信人类凭借自己的努力是可以不断地延长自身的寿命。为此，道教发明了成百上千种方术，从服食辟谷、导引按摩、内外丹法，到服气、存思、守一、守道等等，都是道教徒对生命超越的具体实践。道教对长生不死的不懈追求，从一个极端集中表现出中华民族挚爱人生的文化特征。这也是道教经久流传、历久弥新、成为华夏宗教文化代表的重要原因。

### 三、提倡尊重生命、宇宙和谐的现代意义

世界上几乎所有的宗教都强调“热爱和平，珍惜生命，人人平等，行善积德”等。如基督教认为自杀是一种罪恶，伊斯兰教认为生命属于真主阿拉，只有真主才有权收回，而道教的生命观更是将人生命的重要性提高到一个崇高神圣的地位。1993年召开的世界宗教议会大会，提出了一份《走向全球哲学宣言》，其中将“尊重生命”作为各种宗教的一种基本原则。在2000年举行的世界和平千年大会上，中国道协会长闵智亭提出“热爱自然、尊重生命”的口号。他说：“天地之大德曰生。”人应该“与天地合其德”，从而达到整个宇宙更加和谐和完美的目标。

① 王明：《太平经合校》，第310页。

② 王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局1985年版，第126页。

③ 《太上感应篇》，《道藏》第27册，文物出版社1987年版，第6-33页。

长生久视是人类对自身短暂生命的无比热爱和永恒呵护，道教的宗教追求正是出于于此。在漫长的历史发展中，通过无数代人的实践和逐渐积累形成了丰富的道教养生文化。而这些养生术在经过历史无数次的进化、淘汰、改进之后给世人留下了十分宝贵的财富。实事求是地说，道教的养生术中包含有大量行之有效的科学健身内容，这些方法不但可以起到防病、治病的作用，而且长期修炼可以使人保持身心健康，大大延长人们的寿命。这在一定程度上来说可以看成是道教追求生命超越的成功表现。现代科学技术日新月异，社会在不断向前发展，但人类力图从不同的角度来延长自己的寿命的梦想却从未中断。道教养生术因其悠久的历史、独特的功效身世人所瞩目。对此英国的科学史家李约瑟认为，“这种不死思想对科学具有难以估计的重要性”。

不仅仅是养生的方法，更重要的是道教生命哲学为人类社会提出了一种积极主动的人生态度。道教的生命哲学植根于对生命的渴望以及人世间的挚爱，希求长期地、无限期地生活于人间，饱享人世间的各种幸福，这体现了华夏民族追求人生幸福的现世主义人生态度。这种生命价值取向，对人生世间的肯定与赞美，可谓是道教最重要的精神。无论是在古代还是现代，这种蓬勃上进的人生态度为人类在面对天灾人祸的时候，在感到自身的无力渺小的时候，在面临困苦和压迫的时候，提供了一种精神上的信仰力量，增加人们战胜困难的信心，使人类对未来充满希望。

除此之外，在不同的历史时期，道教在追求生命长久过程中形成的不同伦理道德思想对当今社会也有一定的参考价值。从早期的忠君亲师到现在的爱国爱教，从济苦救贫到现在的热心从事公益事业，可以看出道教的伦理道德体系随着时代的变化而发展。但不论在什么时代，道教的伦理则都是围绕着社会稳定、人心向善来规劝信众的。这一方面为社会的正常有序运行提供了一整套的行为规范，另一方面又以生命超越的终极关怀来吸引人们，从社会软控制的方面对人们的行为起到了良好的规劝作用。

今天，高新科技的高速发展使社会物质财富加速增长。然而，人类却产生了日益不合理的生活方式。社会竞争激烈，和谐与平衡日益遭到破坏，人们的精神压力空前繁重，人类被逐渐异化，生命的价值被忽视。在这种情况下，反思人类历史，寻找终极关怀，道教的生命哲学中的积极因素对引导人们爱惜生命、珍惜现世生活、注重伦理道德修养，从而为人类的幸福和世界的和平提供了一些启示和帮助。



# 文化技术语境中的道教养生哲学\*

詹石窗 谢清果

人类的一切活动最终都是为了生命的延续，这既符合种属的整体繁衍需要，也寄托着个体生命绵延的企盼。然而，就人类个体而言，生命却又是相当短暂的。无论是崇高者或是卑下者，无论是富人或是穷人，生老病死，在所难免，短则几十年，长则不过百来年，此所谓“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已”<sup>①</sup>。基于现实的情形，人类一方面本能地探索影响生命长短的原因，另一方面则自发地反省生存的经验，寻找延续生命的办法。在如何生存的问题上，中国向来有自己的认识和主张，并且形成了相应的养生智慧。从总体上看，中国养生智慧可谓内涵独特，历史悠久，影响广泛。作为一种精神结晶，中国养生智慧不仅积淀了先民的生活实践经验，而且蕴涵着深邃的自然哲理。这种哲理与道教思想旨趣是密切相关的。从某种角度来说，道教与中国养生智慧互动的最后结晶是道教养生哲学，而这种哲学并非凭空出现，而是具有深远和广阔文化背景的。

## 一、道教养生哲学何以可能

多年来，学术界不仅对道教养生文献进行了认真的整理，而且对同时期的道教养生理论家、实践家们的成就进行了多维度的研究，取得相当可观的成就。不过，由于种种原因，人们至今尚未就道教养生哲学问题进行深入考察。这个问题既关涉道教的整体理论体系，也关涉中国传统哲学的拓展与更新，故而有必要予以论述。

### （一）道教养生的哲学向度

作为一种实践活动，道教养生有着内在的精神指导。因为养生本来就与生命认知、生命环境、生命价值有着紧密联系，所以道门中人在长期的实践过程中也就可能形成独特的理性认识。历史表明，道门中人不仅以养生为要务，而且注重整合中国思想文化资源来为养生所用，从而把传统哲学与民间世俗生活联通起来，进行综合创新，形成新的内涵。之所以能够如此，

\* 本文是“道教与养生”学术研讨会与会论文，中国道教协会和广东省道教协会主办，2008年。

① 王先谦：《庄子集解》卷六《知北游》，《诸子集成》第3册，中华书局1954年版，第140页。按原文“隙”作“却”，依《经典释文》等书校正。

是因为道教具有深邃的生命意识和兼容并包的精神取向。

作为中国传统文化主要支柱的儒释道三教虽然都关注生命问题，但却具有不同的思想认识和实践导向。儒家重视精神生命，倡导舍生取义；佛教则力图通过了生脱死，以期来生幸福；道教则关注当下，既不视人生为臭皮囊，也不拘泥于飞升登霞，而是更愿意在人世当快乐活神仙。在道门中人看来，修道是肉体生命升华为精神生命的重要手段，精神生命以肉体生命为基础，肉体生命以精神生命为旨归，强调肉体与精神的交融，不一味地追求分离。这是因为他们认为长生不老，表面上是肉体的长久存在，而其实质是道高德劭的自然结果。在必要的时候羽化登仙，实现对生命的自主操纵，这是修炼境界的极致。正是基于此，道教在肉体生命的维护与精神生命的炼养方面留下了许多弥足珍贵的智慧，这种智慧的理论成果也就是养生哲学。

大家知道，哲学往往就是一种独特的思维方式，但这种思维方式并非凭空而起，因为哲学是属于生活的，生活即是哲学的摇篮，所以中国先哲从表面上看似乎是务虚的，但从深层次上看却是十分务实的。所谓“务实”，其基本点表现在对生命的关注和对生命意义的认识，故而诸子百家总是围绕“安身立命”来著书立说。为天地立心，为生民立命，为生世开太平，这是世代哲人的期许，非为哪家所独有。也正因为如此，德国神学家孔汉思（一译“汉斯·昆”）称中国宗教是哲人宗教。大凡成熟的宗教虽然具有非理性情结因素，但也闪烁着知、情、意兼容的理性光辉。作为绵延上千年的宗教，道教文化中蕴藏着丰富而深刻的生活智慧，它能给世人提供精神资源，以便在顺境与逆境中翱翔自如。我们探讨道教养生哲学就是要发掘道教养生实践的哲学智慧，从而为世人的生活提供人文关怀与理性向导，故而研究它具有重要的现实意义。

## （二）道教养生哲学的深刻意蕴

既然养生哲学是道教自身所具有的，那就必须进一步理清“道教养生哲学”的内涵与外延。众所周知，贵己重生是道教的显著特征，而养生正是对这一思想的落实。在长期的养生实践中，道教孕育出宏大的理论体系。这一理论体系以“长生不老、修真成仙”为主题，以道德互保、性命双修、形神俱妙、内外兼修、身国共治、动静互摄、损益有度、进退有法、诸法并举、阴阳互补等为基本理论，以符箓、斋醮、外丹、内丹、服食、医药、房中、导引、音乐等为基本方法，内容庞大，形式多样，在中国传统养生学中占有重要地位。我们把以上道教养生智慧的理论积淀统称为“道教养生哲学”。从微观来说，所谓“道教养生哲学”就是道门中人立足华夏文明，综合道家、儒家、医家等各派养生思想原理与手段来观察自身，形成关于形神关系、身心结构、生命本原的思想成果。从宏观来说，“道教养生哲学”是道门中人在致力于长生登仙的过程中形成的对自然、社会、人生及其相互关系的理性思考，它以贵己重生为价值取向，以形神合一，与道合同为行为范式，以超越自我、安顿生命为终极目标，形成养生范畴论、养生宇宙论、养生过程论，养生社会论、养生身心论、养生自然论、养生环境论等系统理论。王卡先生认为，“道教哲学是一种探讨生命价值及生命现象的‘性命之学’。它以人为价值本位，探讨什么才是人的自然存在和真实本性，以及如何超越异化的现实世界和生死大关，获取人格独立与精神自由，使个体生命与永恒的自然之道合一的问题”<sup>①</sup>。道门中人关注生命，探

<sup>①</sup> 何光沪、许志伟主编：《对话二：儒释道与基督教》，社会科学文献出版社2001年版，第211页。

究宇宙，实践养生，力求自然，不求名利，但问生命自由，因此，“性命之学”也称“生命哲学”，就成为道教的核心内容，而实现生命关照的学问，我们称之为“养生哲学”。

养生哲学是生命哲学的落实。它不单纯包含工具理性，而且关涉实践理性和价值理性。它既具有技术的特征，即力图通过种种养生手段，达到对生命的调控，又具有独特的文化特征。在长期的生活实践中，道门中人形成了深厚的文化传统，并且对这种文化传统进行感知、承袭和发扬，这本身就是一种文化养生。从这个意义上，我们可以视“道教养生哲学”为一种“文化技术哲学”。因此，以养生为主线来梳理道教哲学，不仅是可能的，也是必要的。可能性根源于道教的本质特征，这就是关怀生命，护养生命。一方面，道门中人在历史上的所思、所为都是围绕解脱人生，安顿生命而展开；另一方面，道教中人在当代就如何把握人生、处理人与自然、人与社会的关系，如何提高生活质量等问题，都提供了不可多得的参照系。所以，我们研究道教养生哲学的意义不只在定位道教，更重要的在于发掘道教的现代价值。

## 二、道教养生哲学的主要范畴

道教养生哲学范畴标志着道门中人对生命现象的认知已经从感性阶段上升到理性阶段。作为道教养生智慧的升华，道教养生哲学范畴是道门中人在养生实践与养生理论创造过程中逐步总结和不断丰富的。经过长期的积累，道门中人已经形成了自己的养生话语系统，这种话语系统本身就包含着一系列的养生哲学范畴。考察和分析这些范畴，这是我们从根本上了解和领悟道教养生智慧的重要工作。

无论从历史的角度看还是从现实的立场看，道教养生哲学范畴都是相当丰富的，要将所有的道教养生哲学范畴放在简短的余论中来阐述，这显然是困难的。有鉴于此，本文仅择其大要，从生道互保、形神俱妙、性命双修、动静互摄、先天后天等方面展开论述。

### （一）生道相保：直指养生究竟

众所周知，“道”是道教信仰的核心。尽管道不是神，但却是众神的肇生者。“道”的概念在道教中是自然性与人文性的统一。一方面，道本自然，道法自然，道生万物乃是自然而然的，这就是其自然性；另一方面，“道”又是道门中人信仰的支柱，是他们的精神依托，这就是道的人文性。道门中人认为，只要行为合道，就能得到天助、神助，从而使生命得到护养。从这种立场看，神仙信仰其实不是信众的最终目的，而只是实现生命关照的理念支撑。之所以需要这样的理念支撑，是因为神仙是道的外在形象，通过这样的形象，有助于信仰者“与道合真”。由此可见，道教信仰有其严密逻辑。难怪李约瑟断言：“长生不死的概念，在世界上其他国家没有这方面的例子，这种长生不死思想对科学具有难以估计的重要性。”<sup>①</sup>

“生”不仅指生命，还包含有生长、生成、化育的意义。“生”可以看作是“道”的主要功能和状态。《养性延命录》引《混元妙真经》：“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，慎勿失生，使道与生相守，生与道相保。”<sup>②</sup>生者，道也。就

<sup>①</sup> 李约瑟：《中国科学技术史》卷二《科学思想史》，科学出版社、上海古籍出版社1990年版，第154页。

<sup>②</sup> 陶弘景：《养性延命录》，《道藏》第18册，第475页。

本质而言，生在道门中人看来是“道”的别称，无生不足以称“道”。因此渴慕长生并非单纯地追求生命的延长，而是一种人生价值的实现，即与道相合的体现。如果生命夭折了，就难以说明其有道。这就是说，长生是一种保有道性的直接体现与说明。此可谓，以身明道，以生证道。《玄珠录》指出：“明知道中有众生，众生中有道。所以众生非是道，能修而得道；所以道非是众生，能应众生修，是故即道是众生，即众生是道。”<sup>①</sup>道生众生，众生含道，因此生道就有了合一的可能。这也暗含众生可通过养生，修身而入道。可见，养生既是达到修道良好状态的途径，也是进道的重要手段。生道互保是道教养生的本质所在，“生”以“道”为指向，道因生而彰显。“生”由于道，必复归于道；不“生”无以显“道”，有“道”理当化“生”。

## (二) 形神俱妙：修炼成仙之道

“形”与“神”这一对范畴也是相伴而生的。《西升经》说：“神生形，形成神。形不得，神不能自生；神不得，形不能自成。形神合同，更相生，更相成。”<sup>②</sup>这种形神相生相成的看法反映了道教“形神俱妙”的养生理想目标。为了达到这样的目标，道教对形神两者的关系做出了许多诠释。《西升经》又说：“盖神去于形谓之死，而形非道不生，形资神以生故也。有生必先无离形，而形全者神全，神资形以成故也。形神之相须，犹有无之相为利用而不可偏废。唯形神俱妙，故与道合真。”<sup>③</sup>神对形是有依赖的，形生则神生，形全则神全，无形而神无以生，更无以成。《长生胎元神用经》谓：“且神以炁为母，母即以神为子，子因呼吸之炁而成形，故为母也。形炁既立，而后有神，神聚为子也。”<sup>④</sup>形由炁生，而后有神，故而神也是炁生。先是炁生形，再是形炁合，实则炁充形，而后生神。

道教认为，神仙非有种，可以学而致之。“神与形合而为仙。”<sup>⑤</sup>形与神的各自职责不同。《庄子·在宥》说：“神将守形，形乃长生。”《太平经》则主张形神调和，以为“人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生……常合即为一，可以长存也”<sup>⑥</sup>；“人之所生者神，所托者形”<sup>⑦</sup>。神是生命的体现，形是神的依附。只有神能镇形，则形可存。葛洪《抱朴子内篇·极言》谓：“形神相卫，莫能伤也。”<sup>⑧</sup>养生的着力点在于养神，神全则形全。故而王玄览《玄珠录》称坐忘炼神，可以“舍形入真”<sup>⑨</sup>；司马承祯《坐忘论·得道》亦言，“神性虚融，体无变灭，形与道同，故无生死”<sup>⑩</sup>。相反，要是神散，必然形伤。因此养形必当养神。因此吴筠说：“身含形，神全一，心动则形神荡。欲不可纵，纵之则亡；神不可辱，辱之必伤。伤者无返期，朽者无生理。”<sup>⑪</sup>

① 王玄览：《玄珠录》卷上，《道藏》第23册，第621页。

② 《西升经》卷下，《道藏》第11册，第506页。

③ 同上。

④ 《道藏》第34册，第309页。

⑤ 吴筠：《宗玄先生玄纲论·制恶兴善章第二十一》，《道藏》第23册，第679页。

⑥ 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第716页。

⑦ 吴筠：《心目论》，《道藏》第22册，第906页。

⑧ 王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局1985年版，第244页。

⑨ 王玄览：《玄珠录》卷下，《道藏》第23册，第628页。

⑩ 《道藏》第22册，第896页。

⑪ 吴筠：《宗玄先生文集》卷中，《道藏》第23册，第664页。



形神结合可以成仙，但如何成仙呢？梁代陶弘景在《答朝士访仙佛两法体相书》对此有比较详尽的说明。他指出：“凡质象所结，不过形神。形神合时，是人是物；形神若离，则是灵是鬼。其非离非合，佛法所摄；亦离亦合，仙道所依。今问以何能致此仙？是铸炼之事极，感变之理通也，当埴埴以为器之时，是土而异于土，虽燥未烧，遇湿犹壤。烧而未熟，不久尚毁。火力既足，表里坚固，河山可尽，此形无灭。假令为仙者，以药石炼其形，以精灵莹其神，以和气濯其质，以善德解其缠。众法共通，无碍无滞。欲合则乘云驾龙，欲离则尸解化质，不离不合则或存或亡，于是各随所业，修道进学，渐阶无穷，教功令满，亦毕竟寂灭矣。”<sup>①</sup> 照他的看法，仙凡的区别在于：仙人能自我驾驭形神，可合可离；而凡人则不能自我驾驭形神，更无法达到形神自动离合状态。当然，依陶氏的见解，成仙必经“铸炼”，那就是如同烧瓷达到一定火候，则表里坚固，无毁坏之忧。神仙通过金丹大药，以固其形，以灵其神，质纯性圆，无碍去滞，得养生之极致——生命的自我操纵。

### （三）性命双修：成就金丹之路

“性”与“命”是道教金丹养生的重要范畴。道教认为，人是命与性的统一。命相对精气，性相对于心神。修性即炼心神，涵养品德，复见本心；修命则侧重于炼精化气，养形延命。《性命圭旨·性命说》：“何谓之性？元始真如，一灵炯炯是也。何谓之命？先天元精，一炁氤氲是也……性而心也，而一神之中炯。命而身也，而一气之周流。”<sup>②</sup> 虽然性命根于神气，但彼此是不可分离的。“然有性，便有命；有命，便有性，性命原不可分……性命实非有两。况性无命不立，命无性不存，而性命之理，又浑然一者哉。”<sup>③</sup> 如果说形神是生命的一个层面系统，那么性命则是生命的另一个层面系统；前者就生命现象的意义上使用，后者就生命的本质意义上使用；前者更注重技术操作，后者则关注生命意义的精神运思。其共同归宿点在于安顿生命。“圣贤持戒定慧而虚其心，炼精气神而保其身。身保则命基永固，心虚则性体常明……我之真性命，则通昼夜，配天地，彻古今。”<sup>④</sup>

“性”“命”两范畴的理性演绎奠定了金丹大道的理论基石——性命之学。《钟吕传道集·论大道》说：“万物之中，最灵最贵者，人也。唯人也，穷万物之理，尽一己之性，穷理尽性，以至于命。全命保生，以合于道，当与天地齐其坚固，而同得长久。”<sup>⑤</sup> 穷理尽性，是为了全命保生，以至天长地久。这反映了道教性命学与儒家性命学的本质差异。道教的性命学以长生为目标，而儒家的性命学则以政治伦理为目标。在道教中，“性命”与“精气神”概念是可以相互置换的。《重阳真人授丹阳二十四诀》称：“性者是元神，命者是元气，名曰性命也。”<sup>⑥</sup> 可见“性命”通过“神气”获得了意义的申发。然而，在不同门派之中，性命修行的人手功夫却有所不同。北宗由性而命，而南宗则由命而性。前者修炼元神之灵光，从而求命基之坚固。郝

① 陶弘景：《华阳陶隐居集》卷上，《道藏》第23册，第646页。

② 《天元丹法·性命圭旨》，中国人民大学出版社1990年版，第79-80页。

③ 同上。

④ 同上书，第81页。

⑤ 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》第4册，第659页。

⑥ 《重阳真人授丹阳二十四诀》，《道藏》第25册，第807页。

太古真人曰：“欲入吾教，先要修心。心不外游，自然神定，自然气和。气神既和，三田自结。”<sup>①</sup>他认为心修神定，神定而气和，气和以结丹。以神御气，以性领命。后者从命入手，寻求性灵的澄静与回归，以达到深根固柢的功效。无论先性后命，还是先命后性，其实质乃是一样的，所谓“殊途而同归”说的就是这个道理。在道门中人看来，通过性命双修，生命的意义得到了表征，生命的性灵得到了安顿，养生的功效自在其中。

#### (四) 动静互摄：张扬生命活力

“动”与“静”也是道教养生哲学的一对基本范畴。大凡修持身心，必涉动静。动以养形，静以养神。道教动静观的内容十分丰富，《道教义枢》卷十《动寂义》归纳为六个方面：“动之于寂，具有六义：(1) 寂然不动；(2) 动而不寂；(3) 即寂即动；(4) 即动即寂；(5) 寂而能动；(6) 动而能寂。”<sup>②</sup>为解释六义，此书举例说明：“寂而不动，若嵩山盘峙，不改于地；北辰复极，自处乎天，动而不寂。天行西转，健而不息；水流东趋，趋而莫止。即寂即动者，若临水看月，光逐波摇；鸢回观岳，山从眼转。即动即寂者，若乾行不息，毕昂常如其度；后流未已，淮海无遑其源。寂而能动者，如悬石比竹，直置寂然，吹击成音，乃为生动。动而能寂者，如吹息韵停，乐止音谢也。”<sup>③</sup>当然，动静是相对而言的，动中有静，静中有动。养生之道，就在动静之间，动不至于伤身，静不至于寂灭。动与静，保持着必要的张力。“静”不是不动，而人秉受天的本性，能够使其自然生命和道德生命通过自我调整，达于和谐，从而顺其大化流行，充分采撷宇宙能量，以固自身。可见，静的本质在于自调与和谐，而“动”是指人体生化的运行和对外物刺激的应答。就道教的一般意义上说，动耗精气神，而静则可养精气神。人在后天是动多静少，因此养生自然就以静为主。潘师正对静的妙处盛赞有加：“寂境者，不生不死，故能长生；不毁不变，故能应变。”<sup>④</sup>

然而，必须看到，道教以“静”为性命修养之本，这并非意味着在总体上否认了“动”的意义，因为在实际上精气神都在动，静往往是表征一种肉眼看不到的“动”。可以说，伴随养生实践全过程的精气神炼养，始终处于动态运行中，这就是通过一定层次上的动，而达到一定程度的和谐相安，养生者把这种外形看不见的内动状态称为“静”。可见动静既是相对的，也在不断转化过程中。孙思邈《存神炼气铭》说：“夫身为神气之窟宅。神气若存，身康力健；神气若散，身乃死焉。若欲存身，先安神气；即气为神母，神为气子。神气若俱，长生不死。若欲安神，须炼元气。气在身内，神安气海。气海充盈，心安神定。定若不散，身心凝静。静至定俱，身存年永。”<sup>⑤</sup>静是心安神定，心不烦，神不乱，气自聚，即是真静。形静可以作为心静的入门功，只有真静才有真动，此动可营身无伤，以静制动，动则合道。对此，元代的李道纯在《无上赤文洞古经注》中说：“向不动中动，无为中为，内忘形体，外忘声色，养其无象，守其无体，全其本真，超出虚无之外，是谓最上一乘。”<sup>⑥</sup>白玉蟾对此也有精要之论：“人但能

① 玄全子：《真仙直指语录》卷上《郝太古真人语》，《道藏》第32册，第439页。

② 《道藏》第24册，第834页。

③ 同上。

④ 潘师正：《道门经法相乘次序》卷上，《道藏》第24册，第786页。

⑤ 《道藏》第18册，第458页。

⑥ 《道藏》第2册，第714页。

心中无心，念中无念，纯清绝点，谓之纯阳。当此之时，三尸消灭，六贼乞降，身外有身，犹未奇特，虚空粉碎，方露全身也。”<sup>①</sup> 在修炼领域里，“动”有时又是对心神状态的一种描述。心神动，是为躁动，这种躁动乃是由情欲引起的，而静则是对本性的把握与回归，实现泰定。《形神可固论》称：“主人安静神则居之，躁动神则去之。”<sup>②</sup> 《心目论》云：“动神者心，乱心者目，失真离本，莫甚于兹。”<sup>③</sup> 柳华阳《金仙证论·炼己直论第三》亦言：“盖己者，即本来之虚灵。动者为意，静者为性，妙用则为神也。”总而言之，动静在于一心。只要心静，形动也是静。也只有心静，精气神才得其宜。张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上说：金丹之道，“一言以蔽之曰静，精气神始得而用矣。精气神之所以为用者，心静极则生动也”<sup>④</sup>。《性命圭旨》进而把静作为精气神逐级转化的条件。“精化为炁者，由身不动也；炁化为神者，由心不动也；神化为虚者，由意之不动也。”<sup>⑤</sup> “虚极静笃时，精自化炁，炁自化神，即关尹子忘精神而超生之旨也。”<sup>⑥</sup> 可见，动静之要在于一心，动静之妙在于形神相安，如此养生可至。

#### （五）后天返先天：探索养生程序

“先天”与“后天”范畴的产生是道门中人养生实践深入和理论探求深化的结果。道教是个善“化”的宗教，精化气、气化神、神化虚、一切都在“化”中，一切都通过“化”而发生联系。谭峭《化书》云：“道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。是以古圣人穷通塞之端，得造化之源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。”<sup>⑦</sup> 该书明确指出道委形为万物，越下行越堵塞了，而由形至虚则是越上行越通畅，只有圣人才明白这个道理，反为道者之动，直探源头。可见在道门中人看来，逆则仙，顺则凡。凡人坠入生死之门，成仙则能越脱生死。由人到仙就是由后天返先天。元精、元气、元神是先天的基础；交感精、呼吸气、思虑神是后天的依托。鉴于后天的精气神自从出生以后就在损耗的状态，道门中人倡导尽可能惜精、宝气、养神。然而，光是这样还不行，因为还是在后天范围之内打转，没有升华到先天，生命依然是被动的，所以道门中人在养生实践中依据大道的演化规律，设计了一套程序，通过这套程序的运作，力图回到先天道体。这套程序的基本过程是：从人体之形开始到后天精气神，再由后天精气神而返归先天精气神；进入先天以后，再由精到气，由气到神，由神到先天一炁，最后由先天一炁到道。从而归向与道合真、与天地同在的神仙境界。道门中人发现：如果不存在一个先天的精、气、神，何以突然由有人无，升华成仙呢？于是也将形而上的虚无之道，置换成一种先天的观念。先天就是元神、元气、元精。回到了先天，就是复归于道。由后天返先天，是由交感精、呼吸气、思虑神返回到元精、元气、元神。有了先天、后天的范畴，

① 《修真十书·杂著指玄篇》卷六《谢张紫阳书》，《道藏》第4册，第625页。

② 吴筠：《宗玄先生文集》卷中，《道藏》第23册，第664页。

③ 同上书，第661页。

④ 《道藏》第4册，第363页。

⑤ 尹真人弟子：《性命圭旨》元集《三家相见说》。

⑥ 《性命圭旨》元集《顺逆三关说》。

⑦ 谭峭：《化书》，《道藏》第23册，第589页。

人们的内丹修持就有了切实可运作的程序。由后天返先天就成为内丹修炼的基本范式。这个过程是个超越扬弃的过程。后天的交感精、呼吸气、思虑神是粗的，低级的，有局限的，需要凝练到精的、高级的、自由状态的元神、元气、元精。这个升华的过程贯穿着道门中人对自我超越的追求，是把握虚无实有的道体的程序。

那么先后天精气神是同一事物的起点与终点，还是两个不同的东西呢？《仙学真诠》下《丹枢》云：“元神与思虑神是一，是二？曰：心性神，一也，以其禀受于天，一点灵明，故谓之元神。后来为情识所移，此个元神汨没在情识中，遂成思虑之神。其实，虽思虑有情识，此个元神固常浑浑沦沦，不亏不欠。人能回光返照，去其情识，则凡此思虑者，莫非元神之妙用矣。”<sup>①</sup>《听心斋客问》：“客问：元精与交感之精何以异？曰：非有二物。未交之时，身中五脏六腑之精，并无停泊处，却在元气中，未成形质，此为元精。及男女交媾，精自泥丸顺脊而下，至膀胱外肾施泄，遂成渣滓，则为交感之精矣。故炼精化炁，养此元精，须从一阳初动处，逆行入丹田，不令至于成质也。”<sup>②</sup>还有元气又是什么，与呼吸有何相干？《梅华问答》说：“其先天真之一炁，自人受生时，得无极之至真，由太极一判而来。天赋之一点炁，落入母之子宫，凝合父母之阴阳而成人。此天赋一点之命根，即先天真一之炁，又谓太乙含真之炁。太极又化而为阴阳，阴阳化生五行。其阴阳五行之精粹，凝集而为精气神，故此先天即隐寓于后天之中。然其立根处总在脐中气穴之内，是以脐中命蒂之处，谓之祖窍，犹花之根，果之蒂也。及至十五六岁时，后天气足，精窠自开，见色迷心，触根神荡，而真元遂破。自此先天之炁日渐亏损。然每至亥子之交，身中阴阳二气必然交合，一交由真一之炁自生生而化为后天精气神，以资人用。故阴阳交合，真阳自生之时谓之活子时，所生之真阳即所谓先天一炁是也。即于斯时采取此炁，行之于火候，烹之炼之，不使其化后天，并可身之气以及神魂魄混合而为一，俱化为先天，即补还从前之亏损。日采而日补，补至充足，与未破身时无二，是谓还丹，乃还我本来之真元也。”<sup>③</sup>可见先后天并非截然分开，先天隐在后天之中，这就为后天经过修炼返回先天提供了可能。通过后天体内精气神的交合以回先天一气，就是从后天返先天。这样本来日渐衰弱的身体得以新生，道教养生之奥妙于此可见一斑。

道教养生哲学范畴众多，除上述以外，还有道德、阴阳、内外、损益、法术等许许多多，值得继续深入研究。本余论只是选择性地稍加梳理，我们希望日后有更多的学者共同做好发掘与分析工作，从而为最终建构起道教养生哲学的理论体系打好基础。

### 三、道教养生哲学的文化技术底蕴

道教养生哲学的实质是“文化技术哲学”，因为道教养生不仅是技术的操作过程，而且是文化的生成与理论的总结过程。从发生论角度来说，文化的生成与演进体现了人类在认识世界、改造世界过程中的精神积淀。这种积淀，尽管处于百姓“日用而不知”的状态，但却是无

① 萧天石主编：《道藏精华》第四集之二，自由出版社1990年版，第54-55页。

② 丘处机等著：《道教五派丹法精选》（第四集），中医古籍出版社1989年版，第527页。

③ 高雅峰等整理编校：《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社1994年版，第486-487页。

处不在的。由于人类的存在实质上是一种文化存在，而人类的活动又具有文化技术的行为特征，我们从“文化技术”角度来考察道教养生哲学也就显得颇为必要了。

### （一）文化技术与道教养生哲学

“文化技术”概念的提出，不是标新立异之举，而是由于文化本身蕴藏着技术属性。在英文中，文化为 culture，源自于拉丁文 cultura，意思是耕作。因此西方中“文化”的原意是人为了满足衣食住行等需要，在改造外部自然界的过程中，对土地的耕耘、加工和改良。古罗马演说家西塞罗提出“智慧文化即哲学”的论断，其文化含义就引申为培养、教育。在他看来，智慧文化就是改造、完善人的内在世界，使人具有理想公民的素质。到了现代，文化就成为物质财富与精神财富的总和。不过，这样的定义似乎过于宽泛，因此人们通常在狭义层面上运用文化，即精神文化。泰勒在《原始文化》一书中对文化有经典的界定：“文化或文明，就其广泛的民族学意义来说，是包括全部的知识、信仰、艺术、道德、法律、习俗以及作为社会成员的人所掌握和接受的任何其他的才能和习惯的复合体。”<sup>①</sup>可见文化本身就是人的观念与技术相结合而作用于客观世界的结果。自然、技术的印迹会在文化内部传承，而且在传承过程中，人们会逐渐达到文化认同与文化自觉，这种文化认同或文化自觉本身是对先人或他人文化操作的忆起与感受。文化技术效果首先体现在心灵的触动，只要心灵得到触动，我们就可以说这种文化运作过程产生技术性反映；然后，在一种文化价值的牵引下去切实地从事一项活动，更是体现了文化的技术特性。技术通常被认为是人类在改造自然、社会和人自身的活动中所应用的一切手段和方法的总和。有人从应用领域和主要功能角度对技术进行考察，认为除了自然技术之外还有社会技术。所谓“社会技术，是调整人际（组织）关系，解决社会矛盾，促进社会协调发展的实践性知识体系（方法、程序、手段）”<sup>②</sup>。我们认为社会技术之所以可能，是因为还有一个更基本的技术——文化技术的支撑。社会技术所调整的人际关系，必定要有相同或相似的文化背景。不论是一个区域，还是全国，都必定有一个共同赖以开展的文化平台。而在这个平台上不同文化层次的主体进行对话，他们在对话中搜寻文化主体间可沟通的共同的东西，包括信仰与追求、兴趣与爱好、利益与情感等，从而使对话得以顺利进行，那么这样的过程实质是文化的技术性操作过程。时下流行的心理疗法、精神疗法、文化养生就属于文化技术范畴。

道教养生是一种文化技术，由这种特殊技术升华而成的哲学就是养生技术哲学。这是因为道门中人把生命看成一个国家，认为一人之身乃是一国之象，所以生命的维护，不仅需要调动作为生命组成要素的精、气、神的内在关系，而且应该协调生命与生存环境的关系，即生命与自然环境以及社会环境、文化环境的关系，以实现天人合一、身国共治的效果。就内在关系来说，道教的生命维护说到底是精神的调节与炼养过程，而精神修炼的要义是心灵对话。在这种对话中，对话主体实现了文化信息的有序化，并且通过这种有序化而复归自然母体，这实际上就是炼精化气、炼气化神、炼神还虚，炼虚合道的过程。一方面，道教养生面对着特定的环境不可避免地要传承与吸收原有的养生文化，并且有所选择地确立行为旨向，以指导自己的炼养

<sup>①</sup> [英] 爱德华·泰勒 (Tylor) 著，连树声译：《原始文化》(Primitive culture)，上海文艺出版社 1992 年版，第 1 页。

<sup>②</sup> 陈凡、田鹏颖、孙雷：《要重视社会技术研究》，《光明日报》2002 年 10 月 15 日。

实践；另一方面，当炼养有成就时，养生主体则又力求化解原有文化的束缚，以达到“绝学无忧”的妙境，付生命于自然，也就是与万物共生，与天地为一，这种“为一”既是养生境界，也是哲学境界。这种具有双重意义境界的形成不是一朝一夕的偶然事件，而是通过一系列养生方技操作之后达到的；换一句话说，这是一个从有操作到无操作的转换过程，如果说“有操作”体现了文化技术的发挥，那么“无操作”则表征了文化技术超越。然而，不论是发挥，还是超越，都是以文化技术的存在为先决条件的。因此，我们认为道教养生哲学的实践过程其实就是文化技术发挥作用的过程，这种作用过程对于消除文明冲突、化解社会矛盾、调节个人身心关系以及团体的有序运作来说都具有重要意义。

## （二）道教养生哲学的文化技术底蕴——以斋醮为例的分析

养生哲学含有技艺与哲学的双重意涵，这是因为它既有技术实践的文化底蕴，又有形而上的核心精神。从这个角度来看道教，我们也可以发现道教养生哲学的丰富理趣。不言而喻，作为中国传统文化的有机组成部分，道教养生哲学的立足点或者说基础是具有道教特质的养生技艺的存在及其操作；然而，道教养生的主体——道教中人之所以要进行养生技艺的操作和为什么能够进行这种操作，归根结底则是因为在他们心目中存在着形而上的大道信念，正是在这种信念的催动下，道门中人积极探索，从而形成了千姿百态的炼养方技，并且持续不断地付诸行动。从这个意义上来说，道家养生哲学乃是一种以“道”为本的行动哲学。

既然，道教养生哲学是一种行动哲学，那么它必定有行动的理念、行动的规程以及效用体验。对这些内容进行分析，可以说就是一种哲学分析，也是文化技术的考察。鉴于道教养生哲学所牵涉的具体文化技术种类繁多，我们在这里仅以斋醮为例来说明。

道教斋醮既是对民间祭祀的继承与变革，又是对中华民族礼乐文明的自觉弘扬。通过特定的仪式，斋醮传达着道门中人及信众对一种文化的认同与行动信息。《礼记·祭统》说：“是故君子之齐也，专致其精明之德也。”又说：“齐者精明之至也，然后可以交于神明也。”<sup>①</sup> 文中的“齐”与“斋”相通。按照《礼记》的说法，自古以来的“斋”就是一种手段，一种使精神专一，从而通于神明的方法。用现在的话说，是一种开发人体内在潜能，激发灵感的方法。《太平经》作为早期道教经书，发扬了“斋”的本义，使“心斋”转化为“形斋”，让人的行为有所规范：“先斋戒居闲善靖处，思之念之，作其人画像，长短自在。”<sup>②</sup> 由此可见，“斋”与“戒”又是密切联系的，故而《老子想尔注》说：“道至尊，微而隐，无状貌形象也。但可从其诚，不可见知也。”<sup>③</sup> 这明确指出，因“道”之“隐”而须由“诚”以进。文中的所谓“诚”与“戒”相通，也就是以否定求肯定的修持方式。从过程来看，“斋戒”体现了道家“反者道之动”的思维方式，力图克服不合理因素，而日益趋近于道。可见，无论是“斋”还是“诚”，都是一种方便法门，有利于道门中人自我诱导，涤除污垢。通过此等程序，逐步达到神清气爽的效果。当然，在道门中人看来，斋醮的意义远不止这些，他们把斋醮看作是承载先人思想与意志的过程，或者是一种接引先人信息的途径。斋醮在道教实践中成为自我凝神的

① 《十三经注疏》上册，中华书局1980年版，第1603页。

② 王明：《太平经合校》，第292页。

③ 饶宗颐：《老子想尔注校证》，上海古籍出版社1991年版，第17页。

方法，也是道教集体潜意识的重要载体。

陆修静在整理道教科仪的时候十分注意强调科仪的内在蕴涵，力图克服道教科仪停留于巫术水平的状况，展示了文化的感召力。他在《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》中说：“末世学者，贵华贱实。福在于静，而动以求之；命在于我，而舍己就物。若斯之徒，虽欣修斋，不解斋法。或解斋法，不识斋体。或识斋体，不达斋义。或达斋义，不得斋意。纷纭错乱，靡所不为，流宕失宗，永不自觉。”<sup>①</sup> 陆氏希望斋者能名副其实。按照他的陈述，则修斋须明斋法、斋体，更要达斋义、斋意。如果说斋法斋体还只是行斋的形式，即斋的规范化仪式和根据祈祷事相、仪式规格等方面的差别所进行的分类，那么斋义、斋意则是斋仪背后的文化意蕴，即斋的真实用义所在。同书又说：“心行精至，斋之义也。”<sup>②</sup> 斋的用义在于“心行精至”。修斋时必须用心，唯有用心方可有真实的精气到来，以至于生命活力得到增强。如此说来，真正的“斋”就应当如此：“拱默幽室，制仪性情，闭固神关，使外累不入，守持十戒，令俗想不起，建勇猛心，修十道行，坚植志意，不可移拔，注玄味真，念念皆净，如此可谓之斋。”<sup>③</sup> 可见“斋”就是一种文化技术。通过斋这种技术性操作，洁净思虑，洗雪精神，通畅精气，从而实现养生目的。从这个意义上来看，斋醮乃是道教传递其文化精神的重要载体，也是引导道门中人达到对道教教义教理领悟的重要手段。在这样的庄严肃穆氛围中，修行者可以产生种种宗教体验，强化宗教情怀，通过特殊的感应方式而在不知不觉之中调整身心，达到健康目的，其技术运作的色彩是明显的。而“斋意”就是修行者对“斋义”的领会，通过这种领会，修行者在自己的心中体证前人立斋的用义，增强归趋于道的文化自觉，摒弃邪气，培植正气，从而使自我身心得以保全，周遭得以清宁和谐。

道教斋醮形式虽然不拘一格，但其本质却是一致的。就其过程特征来看，我们可以说斋醮既是一种文化养生技术，也是一种贯注养生哲学精神的礼仪典范。通过它不但可以升华修行者的精神境界，而且能够实现延年益寿的目的。故而，人们可以借鉴斋醮形式，创造出新的文化养生法门，以服务于人民大众的身心健康，提高民族素质，为实现人的全面发展做出切实贡献。

① 陆修静：《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯愿仪》，《道藏》第9册，第822页。

② 同上书，第821页。

③ 同上。

## 道教医学的哲学思考\*

王 晓

道教医学源远流长，内容十分丰富，从其发生和发展来看，它肇端于秦汉，形成于魏晋南北朝，在唐宋发展至鼎盛，是我国医学中的瑰宝。如果从哲学的角度去分析道教医学，它显示出如下几方面的特点。

### 一、人物同源论是道教医学的重要理论基础

道教医学的形成与发展是以其人生哲学和宇宙论为基础的。在道教学者看来，人与宇宙天地万物共同源于“炁”，“炁”者，“气”也，或称“无极”。葛洪在《抱朴子内篇·至理篇》中明确指出：“夫人在气中，气在人中。自天地至于万物，无不须气以生者也。”陈抟说：“两仪即太极也，太极即无极也。两仪未判，鸿蒙未开，上而日月未光，下而山川未奠，一气交融，万气全具，故名太极，即吾身未生之前之面目。”（《玉铉》）人类模拟自然的一切手段，包括道教医学中提取药物的种种方法和治疗手段都是以人物同源论为基础的。老子认为：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”诠释之即为人法地而生，地法天而行，天的运行是循着道的，道便指自然，实际上是要求人“法自然”，依照自然界的规律行事。道教医学认为“人是一个小乾坤”，是天地自然的一部分，天供人以生存的必要条件，人应顺应天地自然的关系和规律，使之达到“天人相应”的境界，这样才能“长生久视”，尽终天年，反之则灾害降临，疾痛丛生。

道教医学通过认识自然界的规律来研究掌握人体生命活动的变化规律，发现自然界的运动变化常常影响着人体，会使人产生心理、生理及病理的变化。如自然界的风寒暑湿燥火六种自然气象被称为六气，正常时不会引起人们致病，若太过、不及或不应时，则成为六淫，影响到人体的调节适应机能及病原体的滋生传播，成为致病的因素，侵犯人体而造成疾病的发生，这种取类比象的方法不但阐述了人与自然之间的关系，而且广泛应用于医疗保健之中。葛洪曰：“夫五谷犹能活人，人得之则生，人绝之则死，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

\* 本文原载《中国道教》2000年第3期，第21-24页。

物，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固，犹如脂之养火而不可灭。铜青涂脚，入水不腐，此是借铜之劲，以插其肉也。金丹入身中，沾沾荣卫，非但铜青之外传矣。”（《抱朴子内篇·金丹篇》）这段话生动而形象地描述了人们对健康长寿的追求和向往。幻想人也能像某些自然物一样永世长存。

道教人生哲学提倡修道成仙，追求长生不死，这种信仰和理论促使其信奉者孜孜追求长生不老之药，并伴随“内以养己”的炁功，通过养生、避世、清心寡欲以达到祛病延年、强健体魄的目的。并在修炼过程中积累了大量有关医药养生、祛病延年、保健强身的知识与方术，它包括了服饵外用、内丹导引等。在对不死之药的代代相继追求中，炼“仙丹”以求长生不老之药，服金石以求长生不老之道的风气曾炽盛一时。“仙丹”中所采用的水银、黄金、硫黄、铅等矿物类药物对人体健康造成了严重影响，并使人们逐渐认识到了它的危害性，但道教医学中的外丹术却由此得到蓬勃发展，发现了一些新的药物药性，化合了一些新的药品，丹、膏、丸、散等药物层出不穷。葛洪、陶弘景、孙思邈等道教医学家专门收集记载了多种外丹烧炼方法和矿物药方、动植物药名。如孙思邈的“太一神精丹”就是利用磁石（四氧化三铁）等氧化剂从雄黄、雌黄中制取砒霜的方子，是世界上用砒霜治疟疾最早的有效方剂。

道教医学崇尚内修外养，其内修摄养之术大多效法自然，如知龟鹤之遐寿，效其导引以延年，法其食气以辟谷。在内丹术中以自身的精、气、神三宝为内炼药物，经过一定的炼养步骤，使在人体内形成能按一定经络循行状如鸡卵的有自我感觉的丹而致长生。内丹功法认为万物相通，天人合一，正如李道纯在《沁园春》中所说：“物皆虚化，形形相受，物物交参。”内丹融汇了服气、行气、导引、胎息等多种修炼方法，成为道教医学的一大特色，形成了一门玄妙高深的学问，古人多用以修炼成仙，今人则用以疗病延年，其中虽然有鬼神迷信之糟粕，但其祛病健身，延年益寿的功效已被人们所接受证实。内丹术的形成也促进了中医经络学的发展，如宋代张紫阳著的《八脉经》就是一部划时代的经络学名著。

## 二、整体治疗的系统结构

人是自然界的一部分，人的自身也是精神与形体相结合的统一体，因此，人类自身疾病的预防和治疗也需要顾及人和自然、人际关系、人体自身的精神和形体。道教医学融自然、人际关系、人之精神与形体为一个统一的系统结构，治病时兼顾诸种因素，在中国医学史上可谓整体治疗探索的典范。陶弘景的《养性延命录》明确指出：“欲延年少病者，诚勿施精，命天残。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，神悲戚。勿恚怒，神不乐。勿念内，志恍惚。能行此道，可以长生。”在这里，陶弘景说明了外部环境，人的精神等与人体健康的关系。陈撄宁在讲静功注意事项时提出了十条：（1）环境寂静。（2）空气新鲜。（3）光线阴阳调和。（4）口味宜淡薄。（5）气候寒温适度。（6）食物营养适当。（7）隔离世缘。（8）寄情于自然。（9）注意身体姿势。（10）注意练功时间。这些注意事项即包括了人和自然、人际关系和人体自身等多种关系。

美国的查尔斯·帕纳蒂说过：“过去是医生医治身体，精神病医生医治头脑，教士医治灵魂。而20世纪80和90年代里，整体治疗的医生们需要承担所有这三项任务。作为病人将积极



地参与医治，这在医学史上是第一次。接着，我们将检验新的精神——身体治疗法，这可能在你的一生中就会变成现实。”（《科学和技术 23 项突破》）在中国历史上，道教学者对精神——身体这种整体治疗的方法曾自觉或不自觉地作过一些有益的探索。《太平经》的作者提出了“以乐却灾法”，要求“以乐治身守形顺念致思却灾”。作者对人的精神在治愈人体疾病中的作用十分重视，理由是：（1）世间万物皆以气相通，乐则相安无病。所以他说：“故元气乐即生大昌，自然乐则物强，天乐即三光明，地乐则成有常，五行乐则不相伤，四时乐则所生王，王者乐则天下无病，蚊行乐则不相伤害，万物乐则守其常，人乐则不愁易心肠，鬼神乐即利帝王。”<sup>①</sup> 在这里，作者赋予万物以喜怒的精神是其万物有灵论观点所主使，他提倡人与万物，人与人之间，人的自身都应和乐融洽，不相伤害，这样才能使万物遵循其运作的法则，人本身也不会因愁苦而患疾病。（2）万物与人，人与人，人体自身等若以喜乐之善气相通，就可以通达神明，从而长生久存。《太平经》的作者对人体疾病的产生作过多方面的探索，一是人体各部分器官都有神住其中，神在即无病，神去即有疾。例如《太平经》作者多次谈到守一法，既要求人们了知“一”为“道”之根，万物之源，命之所系（包括人与生物），众心所归，又要求集中精神，各自意守每个部位的“一”（即主宰）。如头之一为顶，七正之一为目，腹之一为脐，脉之一为气，五脏之一为心，四肢之一为手足心，骨之一为脊，肉之一为肠胃。而守一就是为了延命。因此，他们认为“凡事各自有精神”，世间万物“各自存精神”，只要精神充沛，万物才能茁壮成长，人才能健康。二是世间万物包括人在内，都是由元气生成的。在他们看来，元气不和，无形神人不来至；天气不和，大神人不来至；地气不和，真人不来至；四时不和，仙人不来至；五行不和，大道人不来至；阴阳不和，圣人不来至；文字言不真，大贤人不来至。如果天地阴阳五行之气不和，则天下混乱，人亦会有灾害。三是人体各部分是有机地联系在一起，一处有病，他处皆伤。《太平经》中说：“夫天地人三统，相须而立，相形而成。比若人有头足腹身，一统凶灭，三统反俱毁灭。若人无头足腹，有一之者，便三凶矣。”对于疾病的治疗，除了悬象还神法纯属宗教性祈祷外，《太平经》中的草木方、生物方、灸刺法等都具有整体治疗的性质，并非头痛医头，脚痛医脚的片面治法。例如作者谈到灸刺疗病的原理是，调安人体三百六十脉，使阴阳之气相通而除病。理由很清楚，人体脉络周旋身上，总于头顶，内系五脏，脉络无时不在移动，人有病则不应，度数往来失常，或结或伤，或顺或逆。灸刺即在调安脉络，使其恢复正常。虽然灸刺并非涉及人体所有经络，但灸刺一穴即动全身，调一脉即治疾病，这都是以人身为一整体来治疗的。尤其值得注意的是，《太平经》的作者十分重视精神治疗在医治疾病中的作用，也特别强调以人身内在因素来增强自身健康，认为精、气、神为人生三宝，若欲长寿，应当爱气尊神重精。这些观点逐渐成为道教医学的核心并被历代道教医学家所继承发扬。如晋代道教学者、医学家葛洪在整体治疗中将精神与形体，人们寿命的长短与道德修养相联系，认为只有精神、躯体都无病才健康。梁代陶弘景在其所著《养性延命录》中所论述的观点也与整体治疗息息相关，一是强调“精神内伤，身必死亡”；“神大用则竭，形大劳则毙。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也”。认为“魂神不守，精竭命衰，百病萌生”。例如陶弘景谈到养生应做到十二少，即少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少

<sup>①</sup> 王明：《太平经合校》，中华书局 1960 年版，第 13 - 14 页。

愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。切忌十二多，即多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心慑，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，多恶则焦煎无欢。按照陶弘景的观点，以上十二少、十二多，除了多事即形疲，多笑即伤脏，多怒即百脉不定外，其他各项都与精神有关。总而言之，即是养神与养形并重，两者都是人体养生中不可缺少的。陶弘景在引用岐伯、彭祖、《名医叙病论》等论及人的寿命的长短时，也指出“聚毒攻神，内伤骨髓、外贬筋肉”，对身体十分不利，而“心不劳，形不极，常导引纳气胎息”即可延年益寿。二是对于房事养生中的禁忌，他既考虑了天时、地利、人和中对夫妻双方交接中的精神影响，也分析了对双方身体的损害。

唐代的药王孙思邈是一个集内外科、神经科、妇产科、儿科等为一身的医学专家，他的医学理论的一个重要指导思想就是精神与形体为重，他在论述保胎与胎教时，既强调孕妇注意身体，勿饮酒，不乱吃药，又要求孕妇观珠玉、宝物，礼乐、诵诗书，见道德高尚的人，注意居处简静，弹琴瑟，调心神，和情性，节嗜欲。这些方面充分体现了精神与形体的相互密切关系。

当然，我们应当看到，道教医学中也含有一些带有迷信色彩的东西，不过道教学者毕竟看到了精神与形体相结合、相互依存的联系，从不同角度探讨了精神与形体进行整体养护或治疗的问题，这在中国中医学与未来医学的发展中都具有极其重要的意义。

### 三、提倡辨证治病

道教医学在实施过程中提倡辨证治病，主张治疗途径和方法不拘一格。

首先，认为食疗是治病的基础。如陶弘景认为：“饮食过差，百病萌生。”（《养性延命录·教诫篇》）孙思邈明确指出药与食的辩证关系：“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药。不知食宜者不足以存生也，不明药忌者不能以除病也……夫为医者，当先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”（《千金要方》卷二十六《食治》）将食治放在治疾病的重要位置，注意人与自然、四时气候，地理环境等方面的影响，指出了食物是人体营养之根本，人体只有得到食物的供养，才能健康成长，抵抗疾病。主张一年四季的饮食应有区别，如春季阳气升发，万物始生，不宜过食辛热及酸味之品，应常食梨、甘蔗等清淡甘凉之物；夏季炎热，肌腠开泄，汗出较多，不可贪食生冷、寒凉，勉伤脾胃，宜食清淡、利湿解暑之品，如西瓜、冬瓜、绿豆汤之类；秋季干燥而凉，燥咳较多，故应食梨、苹果、乌梅之类酸甘化阴清润之品；冬季寒冷，人体耗散热能较多，宜食辛热、血肉有情之物，如鳖、龟、羊、狗肉之类。食治还需注意地方性，由于气候条件及生活习惯的不同，人们的生理活动和病变特点也不相同。我国地域广阔，东南潮湿炎热，病多湿热，宜清化之品；西北地高气寒，多燥寒，宜辛润之品，这样，采取综合辨证，分别对待的方法，方能达到治病效果，有益健康。

其次，要求区别对待男女老幼的疾病，主张实事求是，对症下药。即使是同一疾病，症状多种，在每一个人身上的表现及变化不尽相同，用药也应有所差别。正如陶隐居在《重修政和证类本草》卷一《序》中所说：“病之变状，不可一概言之，所以方千卷，犹未尽其理。”

在辨证治病中，对药物的性质进行了辨证分析，认识到同一药物会因不同病人的具体情况

不同而产生相异的效果，医生对药方应细加斟酌。即：“按药性，一物兼主十余病者，取其偏长为本。”指出药“亦有相恶相反者，服之乃为不害，或能有制持之者”（《重修政和证类本草》卷一《梁陶隐居序》），如“甘草丸”有防己和细辛，其性本来相恶，但二者合用就能清除有害的因素；半夏本来有毒，但与其相畏的生姜合用，就能克服它的副作用。在这些理论及实际运用中，无不渗透了道教医学朴素的唯物论和自然辩证法，对几千年来中国医药文化的发展起到了巨大的推动作用。

# 宇宙、身体、气与“假求于外物以自坚固”

——道教的生命理论\*

葛兆光

把生存和死亡看成是两个不同的世界，这大概是古代中国人的普遍知识<sup>①</sup>。真正能够像庄子所说的那样，把生死视为一体，从精神上超越生死的人，其实并不多。在古代中国，一般都相信，人有生也有死，死亡之后，人的肉体死亡而精神或灵魂却存在于另一个世界，从生的世界到死的世界是一个不可逆转的单行道，除了极少数（如阴间错拿，神灵护佑）之外，从那个死亡世界不可能再度回到人世这个世界。虽然，在放马滩秦墓竹简中已经发现有人死而复生的故事，但这种故事在先秦时代毕竟是想象中的传奇故事<sup>②</sup>。通常，人们都相信，只能经由传统的丧葬祭祀安抚灵魂，从而获得福佑，而已经成为鬼魂的人则只能通过生人的祭祀，在另一个世界享用人间的生活<sup>③</sup>。

《诗经》里面那些颂歌常常流露着古代中国人心底的想法，有学者在讨论古代中国人的生

\* 本文原载《中国哲学史》1999年第2期，第65-72页。

① 参看余英时：《中国古代死后世界观的演变》，《中国思想传统的现代诠释》，联经出版事业公司1987年版，第123-143页；蒲慕洲：《墓葬与生死——中国古代宗教之省思》，联经出版事业公司，1993年。CK. Yang, 《Religion in Chinese Society》, Berkley: University of California Press, 1970, pp. 28-57; JJ. M. de Groot, 《The Religious System of China》, Leiden: E. J. Brill, 1892-1910, Vols. 1-4; 沃森 (Watson, James L.) 和罗斯基 (Raws-ki, Evelyn S.) 《晚期帝制时代与现代中国的死亡仪礼》《Death Ritual in Late Imperial and Modern China》, Berkley: University of California Press, 1988, 日文本, 西胁常记译: 《中国の死の仪礼》, 平凡社1994年版; 又《死の仪礼——葬送习俗の人类学的研究》(Celebrations of Death. The Anthropology of Mortuary Ritual; by Peter Metcalf and Richard Huntington, Cambridge University press; 1991), 池上良正, 池上富美子译, 未来社1996年版。松村巧: 《古代中国における死者世界》, 《和歌山大学教育学部纪要》(人文科学), 47集, 1997年。

② 参看何双全: 《天水放马滩秦简综述》, 《文物》1989年第2期。又, 李学勤: 《放马滩简中的志怪故事》, 载《简帛佚籍与学术史》, 时报文化出版公司1994年版, 第181-189页。

③ 直到佛教传入以后, 古代中国才从因果报应、六道轮回的思想中, 找到关于生死的另一条思路, 即根据前生的功德和罪愆, 使人从死亡的世界转世, 再次进入生存的世界。

存观念时就注意到《诗经》里常见“眉寿”一词<sup>①</sup>，据古人的解释，这是说人长寿，道教后来也还在使用这个词，像《真诰》卷三王子乔的故事中就有<sup>②</sup>。其实，不只是这一个词，关于祈求长寿或长寿是福的这个意思，常常出现在先秦时代的各种乐歌中，除了《豳风·七月》“为此春酒，以介眉寿”之外，还有如“以孝以享，以介眉寿”（《周颂·载见》），“绥我眉寿，介以繁祉”（《周颂·邕》），“俾尔昌而炽，俾尔寿而富，黄发台背，寿胥与试”（《鲁颂·閟宫》），“寿考且宁，以保我后生”（《商颂·殷武》），这些写在祭祀所用的乐歌中的乞求长寿的话，常常透露着最上层人士的普遍观念。同时，尽管当时的人也说“万寿无疆”这样的话，但他们只是希望生命能够延长一些，至于生命永远延续的真实希望，他们还是寄托在子孙身上，像《周颂·烈文》中“烈文辟公，锡兹祉福，惠我无疆，子孙保之”，就是把土地和爵位的长期保有的期望，放在子孙的绵延上，所以，在商周青铜器铭文中常常有“子子孙孙永保用”的套语，既然它已经成为习惯性的套语，就反映了当时普遍的想法，人无法永恒存在的，生命只能通过繁衍子孙来延续。

不过，很快这种观念就发生了变化，虽然很难确定什么时候中国人开始真的相信人可以不死永生，但是，从现有的资料中可以看到，至少在战国时代，已经有三个方面的思想、知识与技术可能对这种观念的改变产生过相当深刻的影响。一是知识阶层关于生与死的重新思考，像《老子》中有善摄生和积厚德的人的神奇传说<sup>③</sup>，《庄子》中有关于神人、真人的故事和对超越生死的理想<sup>④</sup>，二是社会上的普遍传闻和想象，比如关于东方的海上三神山和西方的昆仑山的想象<sup>⑤</sup>，三是当时普遍相信的一些养生技术及其背后的知识依据，比如《行气玉佩》铭文所反映的“行气”的观念<sup>⑥</sup>，和《庄子·刻意》中关于“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”的记载，至少证明战国已经开始有了追求“长生”的思想和方法。这些思想和方法，在杨朱学派的贵生观念及黄帝学说中的全生思想的刺激下，在秦皇汉武寻找神仙的实践影响和导引服食、寻

① 杜正胜：《从眉寿到长生——中国古代生命观念的转变》，《历史语言研究所集刊》1995年第六十六卷第2期，第383-487页。

② 《真诰》卷三《运象篇》“子乔兄弟七人得道，其眉寿是观香之同生兄”，“此以别有眉寿事”，用《真诰译注稿》（一），《东方学报》1996年第68册，第622页。

③ 如《老子》第五十章“善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵”；五十五章“含德之厚，比于赤子，毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏”，不过，《老子》里也说，“天地尚不能久，而况于人乎”（二十三章），“死而不亡者寿”（三十三章）。但是后来的《老子河上公注》就把老子的有些话理解为关于长生的说法，如五十章“出生入死”条注“出生，谓情欲出于五内，魂定魄静，故生也，入死，谓情欲入于胸臆，精神劳惑，故死”；七章“故能长生”句注“以其不求生，故能长生不终”。

④ 关于庄子的生死观念，可以参看笠原伸二《庄子に現われた死生観——及びそれについての二三疑問》，载《立命文学》1954-1955年第114、122、125期；金谷治《庄子における死生観》，载《内野博士还历纪念东洋学论文集》，1964年。近年又有丸山敏秋《黄帝内经と中国古代医学》，其第二章《养生思想の展开》中指出，《庄子》中的《养生主》《达生》《在宥》《刻意》虽然都有养生思想，但庄子对于“生”的认识有以下四点，（一）把生死当作“化”的一种现象来把握。（二）“化”是非人所可窥知的“道”的运动的显现，是万物自然之变化，人的生死不过是大变化中的一个，是气的离合聚散。（三）因此，人力难以把握，应当把生死当作“命”，达观地对待而从中得到解脱。（四）与上述有些差异的是，庄子也把生死齐同，当作相依存的现象看待，使心灵从乐生恶死的固定观念中解脱，东京美术出版社1988年版，第64-65页。

⑤ 参见顾颉刚：《庄子与楚辞中昆仑与蓬莱两个神话系统的融合》，载《中华文史论丛》1979年第2期，上海古籍出版社。

⑥ 郭沫若：《行气铭释文》，《沫若文集》第16册，人民文学出版社1962年版。

求仙药的养生知识的引导下，逐渐铸成了古代中国人对于生命的一个新的共识，即生命是可以永恒的。

这种生命的永恒，就成了后来道教的根本追求和理想，“凡受道之士，贵在不死，修行有效，保得长生，生生不绝，乃成真圣，圣基行化，化教后生”<sup>①</sup>，从修行、长生、真圣到行化，这本是道教一整套连贯的思路。但是，接下来需要追问的问题是，生命可以永恒的根本依据是什么？生命存在是否仅仅是精神性的存在？抑或需要人的身体存在？如果需要生命与身体同在的永恒，那么如何保证人的身体也具有永恒性？道教关于生命的一系列知识、技术和思想，就是建立在对这些问题的探索、想象、思考和解释之中的。

## 二

在充满了生与死的世界中，生命真是可以永恒吗？生命怎样才能永恒呢？关于生命永恒的想法的合理性，需要一个人人都承认的依据才能建立起来，在这个依据的基础上，他才能相信，生命真的可以永恒。而这个依据，就是古代中国人对于大宇宙与小宇宙之间“同源、同构、互感”的确认和确信。很多学者已经指出，古代中国人很早就都相信，天地人之间是有一种对应关系的，《老子》二十五章说的“人法地，地法天，天法道，道法自然”，其中的“自然”是宇宙自然而然的的存在，而“道”则是存在的普遍状况，这种普遍状况经由象征和暗示性的隐喻，构成人对人的生存状态的理解。既然天地可以永恒，人仿效天地，与天地一样无言独化，顺理阴阳，这就是人的生存得到永恒的基础，正如《黄帝内经》所说，“自古通天者，生之本，本于阴阳天地之间”<sup>②</sup>。这种理解成了古代中国普遍接受的，关于人可以永恒存在的思路的基本依据<sup>③</sup>，也成了所有古代中国思想的一种基本共识<sup>④</sup>。

道教关于人的生存的思路即来自这种古老的渊源，按照古代中国人的想法，人禀天地而生于宇宙之中，人的身体仿佛一个小宇宙，而外部自然世界是一个大宇宙。大宇宙是永恒的，而人之所以可以长生，不仅因为它与大宇宙同出一源，而且是因为它可以模拟大宇宙的存在方式，这样就可以获得长生的可能，这种想法背后有一个历史悠久的背景。按照古代中国人的想法，大宇宙是一个彼此相连又和谐的整体，将大宇宙中的天地人鬼贯通一串的是气、阴阳、五行、八方等等基本要素，既然这些基本要素是彼此相同而且互相对应的，那么，在天地人鬼之间就有共同的存在方式，天地人鬼之间也有可能发生神秘的但又是必然的联系和感应。古代数术、方技基本上就是根据这一思想而产生的信仰与效应，它通过人们的联想与体验，创造出种

① 《道藏》正一部，通一，《洞真太上八素真经精耀三景妙诀》，第4页B。

② 《黄帝内经》卷一《生气通天论第三》，《二十二子》本，上海古籍出版社影印本，第877页。按，这种思想在《黄帝内经》中有相当多的表述，不一一举例。

③ 参看马王堆帛书《十大经·果童》：“观天于上，视地于下，而稽之男女。”“黄帝曰：夫民仰天而生，侍（待）地而食，以天为父，以地为母。”《十大经·成法》：“一者，道其本也……一之解，察于天地，一之理，施于四海。”《老子乙本卷前古佚书释文》，文物出版社1974年版，第24页A，第31页A。

④ 我说它是“共识”，是因为不仅道教相信它，儒家、阴阳家的著作在这一点上也没有疑问，甚至很激烈的批评家对这一点似乎也没有疑问，比如王充《论衡》中的《气寿》“人之禀气……充实坚强，其年寿，虚劣软弱，失弃其身”以及《无形》“人以气为寿，气犹粟米，形犹囊也”等等。

种避凶趋吉的技术。比如人的生命，古人相信它是由“气”产生并维持的，正像《庄子·知北游》所说的“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”<sup>①</sup>，所谓“万物一”，就是说天地与“人”的一体性，这段话把生死变成了一个连续的过程，而且是可以流转往返的过程。本来，《老子》五十五章里说：“出生入死，生之徒，十有三，死之徒，十有三，人之生，动之于死地，亦十有三。”已经给再生的可能性留下了余地，而七十六章“坚强者死之徒，柔弱生之徒”，则又给永生者提供了生存方式上的暗示，而庄子的这段话则进一步指出了，生死之间的连续，原来是依据着“气”的聚散。这一思想可能是当时人的共识，《管子·枢言十二》中也有类似的表述，“有气则生，无气则死，生者以其气”<sup>②</sup>。而《吕氏春秋》卷二说，人应当适其情，啬其精，“知早啬则精不竭”，它说，天地也是一样，“秋早寒则冬必暖，春多雨则夏必旱，天地不能两，而况于人类乎？人之与天地也同”。结论当然是“故古之治身与天下者，必法天地也”<sup>③</sup>。而天地的“阴阳寒暑燥湿四时之化，万物之变”，也笼罩着人的生与死，只有“用其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年，此之谓真人”，而真人就是永恒不死的神仙。这样的思路，又与当时已经开始流行的“蓄气”知识和技术产生了关联，而天地也是由“气”构成的，所谓“阳气清而上升为天，阴气浊而下降为地”，那么天地与人就是一体同构，于是天地之所以永恒，是因为其气流转不息，所以战国时的《行气铭》就说“天丁（其）杳（本）才（在）上，墜（地）丁（其）杳（本）才（在）下，顺则生，逆则死”<sup>④</sup>，人要像大地一样，把气吞蓄下来，存储在（脐）下，使之定、固，令其生长，最后恢复其最初的自然状态（天），这样才能生命永恒，于是就有了“吹响呼吸”“真人之息以踵”之类的养气之术。

道教知识与思想的背景之一，就是这种大宇宙与小宇宙的对应性，气、阴阳、五行、九宫、八卦的相关性，和人的生命与宇宙结构的一体性，因为道教的渊源，相当重要的部分其实就是古代中国的黄帝之学、养生技术和神仙传说。东汉蔡邕在《王子乔碑》中说道，“好道之俦，自远来集”，那么，好道的人们到传说为神仙的王子乔这里来干什么？是“或弦歌以咏太一，或谈思以历丹田”。而边韶《老子铭》也说人们相信老子“离合于混沌之气，与三光为始终”，所以，也要学习老子“存想丹田，太一紫房”<sup>⑤</sup>。在道教看来，“四时五行之气，来入人腹中，为人五藏精神，其色与天地四时色相应也”<sup>⑥</sup>。因此，对于人来说，首先需要“守气”，

① 《庄子集释》卷七，第733页。马王堆汉墓帛书《养生方》中也有“有气则产，无气则死”。

② 《管子·枢言十二》，《二十二子》本，上海古籍出版社影印本，第107页。

③ 《吕氏春秋》卷二《仲春纪》，《二十二子》本，上海古籍出版社影印本，第633页下。同样张家山出土的汉简《引书》中也有以下的话语，如“春产、夏长、秋收、冬藏，此彭祖之道也”“治身欲与天地相求，犹藁禽也”等等，参见高大伦《张家山汉简引书研究》所附《引书注释》，第90、第171页；《灵枢经·岁露论第七十九》中也说“人与天地相参也，与日月相应也”，参见坂出祥伸：《中国古代医学における養生の意味》，载《中国技术史の研究》，京都大学人文科学研究所，1998年。

④ 用郭沫若释文，《沫若文集》16，人民文学出版社1962年版。

⑤ 参见《蔡中郎集》卷一《王子乔碑》，《隶释》卷三边韶《老子铭》。

⑥ 《太平经》卷七十二，第2页A。石田秀实《ててろとらだ——中国古代身体思想》已经指出，《庄子·知北游》关于“生为气之集，死为气之散”的思想奠定了中国古代自然哲学的基础，到《太平经钞》戊部《斋戒思神救死诀》，仍然把精气（四季五行之气）与人的身体相配，中国书店1995年版，第162-163页。

《太平经》中说，这也叫“守一”，“一者，生之道也，一者，元气所起也”<sup>①</sup>，后来的《三天内解经》卷下也说，“唯使守其根，固其本”，什么是根本？就是“气”，所以说“人皆由道气而生，失道气则死”<sup>②</sup>，按照更晚的《玉清胎元内养真经》的说法就是“先学定心，心定气住，气住神全，神全形固”（《道藏》宿八，第2册，第29页）。其次需要“食气”，《太平经》说，“夫人，天且使其和调气，必先食气”，所谓食气，即《楚辞·远游》所说的“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞”中的“餐六气”，《太上黄庭外景经》里说的“呼吸庐间入丹田，玉池清水灌灵根”，就是“吐故纳新”的意思，所以说要“独食太和阴阳气，故能不死天相溉”（《云笈七籤》卷十二）。而守气和食气的前提，则是保持恬淡无欲的心理和生理状态，只有这样，与生俱来的“元气”才不会在世俗欲望和感情的冲动中消耗，新鲜的“元气”才能在平静的内在体验中周流全身，存入丹田，融化为自己的精气神，并超越世俗而达到“道”的境界，这时“人”与“道”同在而且一样可以永恒<sup>③</sup>，而不仅仅只是“眉寿”。

### 三

不过，这里还应当提到的是，道教与相当多的宗教不同的一点是对肉身永恒的重视。有的宗教持“身”“心”二元、“形”“神”可分的看法，把人的身体视为使人不能超越，沉沦于世俗的欲望中的原因，如佛教即是一例<sup>④</sup>。可是，古代中国似乎总有这样一种看法，即肉身与生命之间很难分离的。考古发掘中发现相当多的遗物，如古代墓葬中以红色的颜料洒在尸体四周以召唤生命的复归，半坡遗址中盛尸骨的陶罐下留有孔隙供死者的灵魂出入，包括祭祀时用“尸”以使祖先神灵得以附着的习俗，似乎暗示着古人对身体的重视和身体中有生命存在的观念，古代相当发达的尸体防腐技术，我想一定不是一种好奇的产物，而是出于保护遗体使生命有所附着的思路，至于考古发掘时在墓葬中常常看到的“玉琯”的习俗，及给尸体金身包裹金线穿成的玉衣的现象，也绝不仅仅是炫耀富裕，而是希望“金缕玉衣”这种缀有“不朽”之金和“生肌”之玉的外壳可以在生命复活时，使灵魂有所归附。

这可能是一个历史相当久远的传统，包括后来的很多借尸还魂的故事其实也说明，古代中国人相信在生存中身体与生命不可分离的观念。《庄子·至乐》里讲到他与髑髅对话，询问髑髅如果“复生子形，为子骨肉肌肤”，说明生存就要有“形”，而有形就要有“骨肉肌肤”。在

① 王明：《太平经合校》卷三十七，中华书局1960年版，第60页。

② 《正统道藏》满八，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年影印本。

③ Livia Kohn《Eternal Life in Taoist Mysticism》说：“道教神秘性的得道经由两个重要的阶段，第一阶段是人对个人与精神的超越，根据文献，把个人的身体当做虚幻，使心灵处于无心状态，接着第二阶段，把这种经过还原的、净化的身心复合体与宇宙本体同化于精神之气……从纯粹的肉体到纯粹的元气、到纯粹的精神，最后到达‘道’……同样的对应关系，还有精神与心灵、肉体与身体，因此，宇宙论的体系是由‘道’与气、精神与肉体、心与身体三方面构成的。”：日文本，明神洋译，《道家、道教の神秘主义における永远の生命》，载坂出祥伸编《中国古代养生思想の总合的研究》，平河出版社1988年版，第560页。

④ 比如东晋的慧远在与世俗论辩时，四次说到“达患累缘于有身，不存身以息患”这句话，前面一句就是说身体作为累赘，见《沙门不敬王者论》的《出家二》《求宗不顺化三》，《答何镇南》与《答桓太尉书》，《弘明集》卷五、卷十二，四部备要本，第42、44、106页。

甘肃天水放马滩一号墓发现的秦简中，有一篇被考古者题作《墓主记》的文章，就说一个叫作“丹”的大梁人死而复生，但他之所以可以复生，是因为他的尸体还在，虽然他被埋在南门外，但三年之后，当司命史公孙强判定他不该死的时候，就可以让狗把他尸体拖出来，有尸体在，这是复活的条件，而他复活之后，喉部有疤、眉毛稀落，这都是尸体长久埋在地下的缘故<sup>①</sup>。甚至古代的中国人还相信，鬼魂也必须有附着物，比如《汉书·景十三王传》中记载了一连串的故事，据说广川王刘去受宠姬阳成昭平的蛊惑，使姬妾王昭平、王地余被杀，但鬼魂常常来纠缠，刘去就掘出两人的尸体，焚烧成灰；而另一个陶望卿被迫投井自杀后，又怕她闹鬼，也把她的尸体肢解后，“置大镬中，取桃灰，毒药并煮之”；还有一个荣爱被杀后，怕她的鬼魂复仇，也“支解，以棘埋之”<sup>②</sup>。这说明古代中国人相信，即使是人的精魂，也必须附在某种实体上才能显示出它的存在。

因此肉身的存在很重要。尽管道教也曾经相信“尸解”的故事，表明他们希望生命可以离开肉体。比如《真诰》卷四《运象篇》中说，如果尸体“如生人”，“足不青，皮不皱”，“目光不毁”<sup>③</sup>，那就是“尸解”了的神仙留下来的，这表明也许道教觉得，既保存有形的身体，又超越有限的生命实在很难，应当超越躯壳，就像《真诰》卷三里说的，“神为度形舟，薄岸当别去”<sup>④</sup>。但是，这可能是受到了佛教的影响，《真诰》关于形神的这一段，据说就是“西域真人”所说的。所以，基本上道教还是相信身体存在就意味着生命永恒的。早在西汉时期，《淮南子》就说明，人的身体就是天地的投影，小宇宙即大宇宙的化身，因为“夫精神者，所受于天也，而形体者，所禀于地也……头之圆也像天，足之方也像地，天有四时五行九解三百六十日，人亦有四肢五藏九窍三百六十节”。这个身体“与天地相参”<sup>⑤</sup>，因而它拥有与天地一样的存在合理性，也拥有与天地一样的永恒可能性。所以，《太平经》里说的古代大圣，“闭其九户，休其四肢，使其混沌”，就是使身体处在如“胞中之子”的状态，不至于衰老腐朽<sup>⑥</sup>，可见，从根本上他们是把“形”与“神”看作互相依赖的一体的。栖真子述《养生辩疑诀》中就说，“神由形往，形以神留，神苟外迁，形亦难保”<sup>⑦</sup>。而《养性延命录序》中更明确地说：“夫禀气含灵，唯人为贵，人所贵者，盖贵为生，生者神之本，形者神之具。”<sup>⑧</sup>正是这种想法，成了道教养生与修炼的基础。后来道教内丹术把人的身体比作炼丹的鼎炉，其实就是把身体视作存在的依据，人的身体是依赖精、气、神维持的，如果既能把人与生俱来的、先天的精气神保存不失，又能吸收天地间的精神和元气，并凝聚在自己的身体中，就可以长生不死。

① 《墓主记》，释文见《文物》1990年第4期。

② 这一点，很多学者已经看到。如大室千雄在《滑稽——古代中国の异人たち》（《东洋人の行动と思想》15，评论社），李建民：《尸体、髑髅与魂魄》（《当代》1993年10月第90期）已经指出。

③ 《真诰》卷四《运象篇》，《真诰译注稿》（一），第709页。

④ 《真诰》卷三《运象篇》，《真诰译注稿》（一），第645页。

⑤ 《淮南子》卷七《精神训》，《淮南鸿烈集解》，中华书局1989年版，第220-221页。

⑥ 王明：《太平经合校》卷六十八《戒六子诀第一百四》，中华书局1962年版，第259页。

⑦ 《云笈七籤》卷八十八引，《道藏》存九，第9页B。

⑧ 《道藏》临二，第1页A。同样的意思可以参见刘词《混俗颐生录》的序，《道藏》临九，第18册，第1页A。

## 四

身体的存在关系生命的长久，但毕竟肉体的存在是短暂的，那么，是否能够使肉体的存在变得永恒？换句话说，是否可以有什么办法，使本来很容易衰老的身体变得骨节坚强，气血充溢，经久不衰？古代中国有一种想法，即占有或者借用其他永恒不变的东西，使身体也具有永恒不变的性质。

这里需要说明这种想法的依据。古代中国人相信各种物类之间有一种深刻的感应和关联，特别是在古代中国知识背景中属于同类的现象与事物之间<sup>①</sup>。《周易》乾卦的《文言》中有一段话是“同声相应，同气相求，水流湿，火就燥，云从龙，风从虎……各从其类也”，前两句话所表达的意思，在秦汉时代是思想家们普遍认可的真理，不仅是数术方技者相信，就连最富于理性的儒家也相信这种互相感应。同样，不仅人们相信，同类的东西可以互相感应，而且还相信同类也可以互相辅助，它们既然是同类，它们特有的性质也可以互相挪移与借用。

那么，什么可以辅助人类，使身体永远坚固，而成为生命永恒的载体？本来，人们相信昆仑、蓬莱的神人那里有长生仙药，但是，神仙的长生药毕竟是一种想象世界才有的东西，可以想象却很难真正获得；也有人相信各种世间罕有的仙药，如万岁蟾蜍，千年蝙蝠、千年灵龟，但是这些东西都是可遇不可求；当然也有人相信一些动植物入药，可以使人长寿，如茯苓生于松树下，松树常青，所以它可以使人永存，人形的何首乌之所以可以算长生药，也因为它具有人之形，乌龟之所以在古代中国的药物志上可以列入长生药，也是因为它的生命长久。但是，草木之药似乎也不能令人长久，因为它本身就很容易腐朽，“草木之药，埋之即腐，煮之即烂，烧之即焦，不能自生，何能生人”<sup>②</sup>，所以《抱朴子》说，有上中下三种药，“中药养性，下药除病”，只有上药“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”，而所谓上药，在人间，道教相信就是金石，葛洪说是丹砂、黄金、白银、诸芝、五玉等等，因为这些东西本身，在常态下是不变的，而人如果食用了它，也就拥有了它的性质，所以他又引《玉经》说“服金者寿如金，服玉者寿如玉”<sup>③</sup>；所以说：“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。此盖假求外物以自坚固。”<sup>④</sup>

这种想法也来源很早，被称为万古丹经王的《周易参同契》卷上有一段话非常有代表性，“金性不败朽，故为万物宝，术士服食之，寿命得长久”（《道藏》映五，32页），通过服食，可以吸取或挪移另一种物质的性质，这就是后来道教练丹术的最基本道理之一。当然，道教相信丹药可以使人生命永恒，还不只是这一个道理，还因为那个炼丹的鼎炉本身，就是一个宇宙

① 举一个例子，古代人之所以相信龟甲和蓍草通灵，而且可以预测，是因为这样的原因：《史记》卷一百二十八《龟策列传》说，“龟千年乃游莲叶之上，蓍百茎共一根，又其所生，兽无虎狼，草无毒蝮”，第3225页。

② 《抱朴子》内篇卷四《金丹》，《抱朴子内篇校释》，中华书局1985年版，第74页。

③ 《抱朴子》内篇卷十一《仙药》，《抱朴子内篇校释》，第198、204页。

④ 《抱朴子》内篇卷四《金丹》，《抱朴子内篇校释》，第71页。

的象征<sup>①</sup>，《大洞炼真宝经九还金丹妙诀》就说，建造炼丹炉，用金的数量，要用二十四两以象征二十四节气，炼丹炉，不仅要按八卦、十二神定位，而且要合二十四寸，上台象征天，有九窍象征九星，中台象征人，开十二门象征十二辰，下台象征地，以八达象征八风，连炼丹时的用火也有严格的象征性，“象乎阴阳二十四气，七十二候，五日为—候，三候为一气，二气为—月，十二月为一周年”<sup>②</sup>，他们相信，宇宙是永恒的，天地间如金、玉、汞等，也在宇宙中永恒地或循环地存在，如果人为地创造一种类似宇宙的环境，模拟宇宙间阴阳的配媾，五行的交替，使这种本来就坚固的金石药物的自然存在过程在浓缩的状态下再度演出—遍，那么这些药物就可以获得高度浓缩的永恒性质，而人们如果服食了它，也就可以拥有这种永恒的性质<sup>③</sup>。

道教生命理论，与古代中国的一系列来源久远的普遍观念相关，从个人生命禀受于“天地之气”，到大宇宙（自然）与小宇宙（人）的同形同构与相互感应，从无形的生命与有形的形体的一体，到内在的“爱神保精养气”和外在的“假求他物以自坚固”，这是一个可以自我完足的生命理论系统，它奠定了信仰道教的古代中国人对于生命的独特观念。

当然，还应当说明，在道教思想中，人的道德状况与生命长短也有相当密切的关系。道教也认为，一个遵守世俗伦理道德的人会得到鬼神的眷顾而延长生命，相反则将减寿。这种观念很早就有，比如《太平经》说：“天有生籍，亦可贪也，地有死籍，亦甚可恶也。生死之间，不可比也，为知不乎。知恶，当慎自责，不可须臾有亡，其年寿甚可惜也……无一小不善之辞，可得延命。殊能思行天上之事，得天神要言，用其诚，动作使可思可易，命籍转在长寿之曹。”他们相信，司命“乃为人寿，从中出，不在他人，故言司命近在胸心，不离人远，司人是非，有过即退，何有失时，辄减人年命”<sup>④</sup>。但我在这篇文章中没有特别对此进行讨论，因为，尽管它非常重要，而且在后来道教史甚至政治史上有过极大的影响，毕竟它更多的是用传统中国伦理道德标准，以及世俗人们长寿和短寿，来清理与重建社会秩序，而不涉及到人的自然生命是否能够永恒及如何永恒，因而它已经不仅仅是道教特有的宗教性、哲理性问题了。

① 虽然现在已经很难再看到真实的炼丹设备和炼制过程，但是从文献和考古中还是可以复原的，现在可以知道的最早的炼丹设备，是1970年在西安市南郊何家村出土的一些唐代罐、钵、杵等，参看《从西安南郊出土的医药文物看唐代医药的发展》、耿鉴庭：《西安南郊唐代窖藏里的医药文物》，《文物》1972年第6期；吴德铎《何家村出土医药文物补正》，《考古》1982年第5期。

② （唐）陈少微《大洞炼真宝经九还金丹妙诀》，《道藏》洞神部众术类。

③ 参看赵匡华《中国炼丹术思想试析》，《国学研究》卷一，北京大学出版社1993年版，第55页。

④ 《太平经》卷一百一十四，第14页A，又，卷一百一十二，第7页B，《道藏》本。林富士在《试论太平经的疾病观念》中曾经指出《太平经》“还强调道德和行为善恶的重要性”，所以“首过和善行”是其疗病法中相当重要的一环，《历史语言研究所集刊》第62本第2分，1993年。但是它主要针对的是寿命的延长，疾病的疗救，至少在那个时代，道德善恶还不是生命本身是否永恒的基本条件。



# 道教的生命观\*

李养正

道教是“重人贵生”的宗教，其论涉“生命”的义理极为丰富多彩，是道教学中最具有社会价值的理论成就，是人类“生命学”园地的奇葩。从道祖老子著《道德经》，揭示宇宙生存论及长生久视之道，尔后历代道教祖师，皆宗仰而阐发之，成就了道教“重人贵生”的理论与实践方法的生命学体系，或曰养生文化。代代传承发扬，成为有东方智慧之光的优秀传统文化的重要内涵。

## 一、道教如何认识生命，亦即何谓生命

这里所说的“生命”，不是泛指一切生物体，而仅指人体生命。据我所知，历来对“生命”的解释，有着不少说法。如：具有肉体、精神、灵魂三大要素，谓为生命；神识与先天之气的合一，谓为生命；形神相依相守的和谐合一，谓为生命；有径谓“性命”即生命；有谓生机与形体俱具为生命。道教对人体生命的解释，也有很精彩的论述。如吴筠《元气论》认为真精、元神、元气不离身形，谓为生命；《太上老君内观经》认为，“气来人身谓之生”，“从道受生谓之命”，即气为生机之源，气入形体，从道受生，谓为生命；《太平经·令人寿平治法》认为，精、气、神三者相与共于一体，是谓生命，更说神乘气行，精居其中，三者相助共功为治于一体，是谓生命。我以为道教强调以气为本，精、气、神三者和谐于一体的“生命说”（或谓生命三义论），还是富有哲理和比较贴切的，也是同道教的养生文化紧密关联一致的。这是道教生命观的特征之一。

## 二、道教对人体生命的本原与形质的认识

《道生旨》中说，《西升经》云：“修道之士若不知生之所由，道之根本，则茫茫然罔测道之来矣。欲求长生，先修所生之本，子能晓耶？”（《云笈七籤》卷八十八）这就是说，修道者知道了构成生命的要素，进而务必认识人体生命的由来本原及其形体结构的生态性质。在这个

\* 本文原载《中国道教》1999年第4期，第8-11页。

问题上，儒、释、道自来看法不同。关于生命的本原，孔子谓：“生死有命，富贵在天。”荀子曰：“从天而颂之，孰与制天命而用之。”《系辞传》云：“乐天知命，故不忧。”儒家认为生命的由来本原在于天命。佛家认为“诸法无我”“诸行无常”，有情形体是地、水、火、风、空、识六种元素偶然的、短暂的聚合体，刹那依缘而生灭，“六大”“五蕴”（色、受、想、行、识）都是空幻的，所谓“诸法因缘生，缘谢法还灭”（辽塔偈语）。认为生命形体根本就不是真实存在的本体，生命无本原，身体形质，也都是空幻虚无的。道教既反对儒家天命说，也反对佛家空幻说，认为生命的本原是“道”所派生之“元气”。只有在元气运化而生阴阳中和之气后才产生了人体生命，它是有形有质的真实存在，是精、气、神和谐结合于一体的产物。“形者气之聚也”（《云笈七籤》卷九十七《七部语要》），故而道教认为人体生命的本原是“元气”。

远在春秋时代，老子著《道德经》便揭示了宇宙生成论。说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”（第二十五章）又说：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”（第二十一章）揭示宇宙发生的本原为“道”，而“道”是有象、有物、有精、有信的实有之“物”，并不是虚无的。而一般所说的“无”，不过是指其微妙到无可感觉触摸，实际是“有”。关于宇宙的发展，则说“道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗”（第四章）。“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”（第四十二章）所谓“一”即“元气”，“二”即混元一气运化出天地阴阳，“三”即清轻上浮为天的阳气与浊重下降为地的阴气相交感运化而生中和之气，中和之气聚而成人，“阴”“阳”“中和”共为三气，三气而成天、地、人三才，“三才既滋，万物斯备”（《云笈七籤》卷三《道教三洞宗元》），“三气分判，万化稟生”（《云笈七籤》卷二《混元混洞开辟劫运部》），故曰“元气”为生命之宗。

关于人体结构的生态性质问题，道教认为，万物之中，人最灵最贵。人的形体结构具有物质形态真实性。这在道教许多关涉养生学的经籍中讲得十分具体而清楚。《太上老君内观经》谈人体性命、形质的定义说：“从道受生谓之命，自一稟形谓之性，所以任物谓之心……动以营身谓之魂，静以镇形谓之魄，流行骨肉谓之血，保神养气谓之精，气清而驶谓之荣，气浊而迟谓之卫，总括百骸谓之身，众象备见谓之形，块然有阂谓之质，状貌可则谓之体，大小有分谓之躯。”其中并无虚幻之语。吴筠《元气论》中讲：元气始萌，形气始端，形成有质，结胚象卵，气圆则形备。“启阴感阳，分布元气，乃孕中和，是为人也。”又说：“人之生也，稟天地元气，为神为形。受元一之气，为液为精。天气减耗，神将散也；地气减耗，形将病也；元气减耗，命将竭也。故帝一回风之道，溯流百脉，上补泥丸，下壮元气。脑实则神全，神全则气全，气全则形全，形全则百关调于内，八邪消于外。元气实则髓凝为骨，肠化为筋，其由真精元神元气不离身形，故能长生矣。”《中藏经》说：“天地有阴阳五行，人有血脉五脏。五行者，金木水火土也。五脏者，肺肝心肾脾也。金生水，水生木，木生火，火生土，土生金，则养成之道，循环无穷。肺生肾，肝生心，心生脾，脾生肺，上下荣养，无有休息……五脏五行，相成相生，昼夜流转，无有始终。……天地阴阳，五行之道，中含于人，人得之者可以出阴阳之数，夺天地之机，悦五行之要，无终无始，神仙不死矣。”这均表明道教在认识生命本

源与形质以及对自我生命规律和追求长生久视之道方面，是以《元气论》为基础而开拓的，是具有朴素而实际的蕴涵的。人体“生命”本原于“元气”，人体“生命”是有形有质的真实存在，这是道教生命观的又一特征。

### 三、道教对待人生的态度与“我命由我”“仙道贵生”的教义

人类社会在对待“人生”的意义与态度方面颇多分歧。我们明确认识了人生价值与对待人生的积极态度，从而也才能树立珍惜人生、热爱生命的观念，坚定地践行实现人生最高理想的道路与方法。

儒家认为人生的一切皆取决于“天命”，人的生命形体，有生必有灭，只有在精神方面的道德风范与功业有可能留传后世，人的一生就只能是维持天命大限内的生活，即使是修道德、创功业，最终也只是“谋事在人，成事在天”，听天由命。

佛家认为人生世间一切都是空幻的，而且人世是苦海，人生就是在苦海中挣扎，既无“生”的意趣，也没有“生”的价值，故而只有追求正觉，涅槃寂静。

道教与儒释两家在对待人生态度上大相径庭，提倡“我命在我，不属天地”（见《西升经》）“仙道贵生”（见《度人经》），弘扬“重人贵生”（见《太平经》）的教义。诚如近代著名的道教学家陈撄宁先生所说，道教是要与“天命”和“自然”抗争，打破生死定律，不受造化主宰，开拓人可以“神形俱妙而成仙”“长生住世”的新的人生道路，为人类的生命求取最大限度的延续直至永生，使人生获得最美满、最和谐的生命幸福（见陈撄宁著《道教与养生》）。

《太平经》说：“凡天下死亡，非小事也。一死，终古不得复见天地日月也，脉骨成涂土。死命，重事也。人居天地之间，人人得一生，不得重生也。”（卷七十二《不用大言无效诀》）又说：“故夫上士忿然恶死乐生，往学仙，勤能得寿耳，此上士是尚第一有志者也。”（卷四十九《急学真法》）又说：“天下俱受天地之性，五行为藏，四时为气，亦合阴阳，以传其类，俱乐生而恶死。”（卷九十三《国不可胜数诀》）

葛洪《抱朴子·对俗》认为：“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。”还认为：“求长生者，正惜今日之所欲耳，本不汲汲于升虚，以飞腾为胜于地上也。若幸止家而不死者，亦何必求于速登天乎？”

道教以无畏的气概高唱“我命由我”“重人贵生”，并且坚定地践行炼养之道，相信人可以“长生住世”，永久享受人间的幸福生活。这反映了古代“贵生”的倡导者们勇敢、坚强的信念与意志。这又是道教生命观内容中最为鲜明、突出的特征。

### 四、道教的生道合一论与性命双修

道教不只是高唱“我命在我”与“仙道贵生”的教义，宣扬对“生命”的拓新性理想，更为可贵的是，道教因之同时建构了能够实证达到“长生住世”理想的理论与践行方法的体系，这就是“生道合一”论及以“性命双修”为中心的多种类炼养方术。《道德经》说：“出

生入死。生之徒十有三，死之徒十有三，人之生，生而动，动之死地亦十有三。”（第五十章）意在告诉世人，维持生命并非容易的事情，人生有着许多危机，要加意防护。“生道合一”的理论与“性命双修”的炼养方术，便是道教为人类养生所创设的道路与明灯。

吴筠《元气论》说：“人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。要常养神，勿失生道。长使道与生相保，神与生相守，则形神俱久矣。”司马承祯《坐忘论》说：“养生者慎勿失道，为道者慎勿失生，使道与生相守，生与道相保，二者不相离，然后乃长久，言长久者得道之质也。经云：‘生者天之大德也，地之大乐也，人之大福也，道人致之非命禄也。’又《西升经》云：‘我命在我，不属于天。’由此言之，修短在己，得非天与，失非人夺。”《太上老君内观经》说：“道不可见，因生以明之；生不可常，用道以守之。若生亡则道废，道废则生亡。生道合一，则长生不死，羽化神仙。”又说：“老君曰：道无生死，形有生死。所以言生死者，属形不属道也。形所以生者，由得其道也；形所以死者，由失其道也。人能存生守道，则长存不亡也。”

不靠天，不靠地，靠自身修道得道，守道存生，其最积极有效的办法便是进行自身炼养，以求自我完善。因此道教在创建之初便继承了中国古代神仙家（方仙之士）及黄老道的大量神仙方技，尔后又融摄了诸子百家及民间的丰富多彩的养生方术，逐渐营构成了以“性命双修”为中心的养生文化体系。显示其理论与方术并茂、延寿与登仙可期的特性。如内外丹道、服气、导引、炼气、行躅、吐纳、胎息、休粮、坐忘、内家武功等等。在持行中有关阴阳、顺逆、性命、有无、情性、动静、神气、火候、境界诸方面的指导性理论，也都包含有精湛的哲理与实践经验。

## 五、“万物与我为—”的整体协合观与修持境界论

道教除弘阐上述生命观基本思想观点与方术外，还强调持行者务必审慎对待宇宙万物及关注在修养上的三种境界。即：树立“天人合一”“天地与我并生，而万物与我为—”（《庄子·齐物论》），宇宙万物相生相利的整体协合观念。正确对待自我内在心性修养，达到清静自正的境界；正确对待尘世社会的欲海烦扰，达到精神超越的境界；正确认识客观外在自然环境，顺应自然，维护自然和谐，达到修持与天地造化同途的境界。

《道德经》说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《黄帝阴符经》说：“天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。”天、地、人三才相生、相养、相成亦相克，是自然大道的法则，只有三才无损，各安其任，个人也才能无伤无损、守道延生。这就是说，人不能孤立看待自身的炼养，要认识与宇宙万物的密切关系。在整体协合观念下，妥善处理自身同社会及自然的关系。这是依道持行者不可轻忽、轻懈的努力方向与理想目的。

陶弘景《养性延命录》中说：“《道机》曰：人生而命有长短者，非自然也，皆自由身不谨，饮食过差，淫泆过度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。”又说：“《仙经》曰：我命在我不在天，但愚人不能知此道为生命之要，所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。”认为禀气含灵，唯人为贵，人之所贵在于生。生为形之本，

形乃神之具，神大用则竭，形大劳则弊，“若能游心虚静，息虑无为，候元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则丰年耆寿是常分也。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧萦于怀抱，躁挠未能自遣，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也？”《道德经》更是教谕世人从心性上完善自我，“自知者明”，“自胜者强”；“不自见故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长”；“揣而锐之，不可常保，金玉满堂，莫之能守，富贵而骄，自遗其咎”，“重积德则无不克”，用尊道贵德阐明了“深根固柢、长生久视之道”。

人生活在社会之中，人与社会密切关联，持行者一方面要排除尘俗恶欲污垢，“明心见性”，一方面则务必修养道德，济世利人。《抱朴子·对俗》说：“欲求道者，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。”

人生活在自然环境之中，自然是生育天地万物的本原，人当然要遵循自然规律，协调阴阳，顺应自然，维护自然生态，保持和谐，才能守道长生。《黄帝内经》说：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”

总之，天、地、人，亦即自我、社会、自然三者整体协合，如此炼养才能功德圆满。概言之，明心见性是要求，形神合一是关键，尊道贵德是基础，顺应自然是根本。

总括起来说，道教生命观的要点是：精气神三义论；本原元气论；形质真实论；生命自我主宰论；重人贵生论；生道合一论；神仙实证论；齐同万物论；道法自然论。这是一个很大很深的课题，现在世界上研究人体生命科学的学者们对道教生命观与养生文化十分关注，珍视道教有关资料的实验价值与学术价值，认为这是道教对人类生命学的贡献。我们道教中人自当努力弘扬，以光大道教精粹，造福人类。

## 道教生命观与道教养生\*

傅凤英

对生命本身的关注，往往是宗教产生的第一动因。其实不只是宗教，一切人类的思想哲学的产生，都源于此。古今中外的著名思想家，其理论归趋最终都绕不开生死这一问题，科学家亦然。也就是说，不管从哪个角度对未知世界进行的追问和探索，到最后，不得不回到对人类生命本身的探索。我从哪里来，又将到何处去，有限的生命该如何度过，该如何延长，生命的价值和意义何在……事实上，人类始终关注的问题，是人之生命意义的安顿和生命价值的体现。好生恶死是人类的天性，对死亡的恐惧正是促使人类对最初的生命本质探索的动力。因此，对生死本质的探索是所有宗教要解决的首要问题，而对生死问题的探讨也就成为所有宗教理论的核心基础，佛道两家也是如此。佛道两家共同关心的核心问题，正是如何超越生死，得到永恒。特别是道教内丹养生，直面的就是生死问题。

### 一、道教养生基于道教的生命观

一般道教养生追求的最高境界是得道成真，而得道成真的最显著特征是长生不死，老子有“长生久视”之说<sup>①</sup>，因此我们一般习惯于把道教养生思想归结为“长生久视”之道。对长生不死的追求，贯穿在整个道教历史中。从先秦的方术士开始，就是以追求长生不死为主要目的。再到后来方仙道糅合阴阳家形成神仙家一派，更是以追求不死的神仙境界为首务。老庄以及关尹子、文子、列子等笔下的真人、神人也是典型的长生不死的象征。黄老道盛行之时，则形成好生恶死，追求长生不老、永生不死的风气。道教希冀长生，道教内丹派也是借炼丹的方法与途径，希冀通过祛病无病而健康长寿，由无病难老而不老，由不老而长生。道教外丹旨在通过炼五金八石得外药，希冀借外药以达到长生久视，这一派长生的目的并没达到，却为中国古代化学开了先河。在今天看来，道教外丹希冀借外药以达到长生久视的做法，与现代医学通过分析病理和研制新药以延长人的寿命的科学方法并不矛盾。道教内丹旨在通过炼精气神以得内药，以内修、内养、内炼为内证，以预防和延缓生命的衰老，促进生命自身技能的生生不

\* 本文是“道教与养生”学术研讨会与会论文，中国道教协会和广东省道教协会主办，2008年。

① 语出《老子》五十九章：“有国之母，可以长久，是谓深根固柢，长生久视之道。”

已，使人返老还童，永葆青春，以达到长生久视的目的。内丹学通过内炼生命而追求长生久视，萧天石称之为“生命重生学”或“人类长生学”<sup>①</sup>。但事实上，长生久视意义上的“长生”和“不死”，从道教内丹的理论方面分析，是有根本区别的。“长生”只是就“有形肉体”而言，是相对的，有限的，没有真正超脱生死的；“不死”则只能是就精神而言，必须超脱生死的对立，达到永恒超越之境。因此这里就涉及了人的形体和精神两个方面。道教在看待人的生命问题时，一方面认为人的形体有生有死，而神性则无生不灭。修道就是要证破生死。也就是说，修道的落脚点在于修神性，反对执着于形骸；另一方面，受道家重生思想的影响，道教又强调人之有生，皆因其有形，因此道教内修应形神兼具。这样在涉及终极超越问题时总摆脱不了肉体的拖累。因此，道教一方面把形体斥为“臭皮囊”，认为是得到成真的障碍；一方面又坚持神不离形，离形神无着落，以追求肉体长生为目标，被佛教讥讽为“守尸鬼”。道教在看待生命的超越问题时的暴露的这一矛盾，有学者认为这其实涉及道教生命的两个层面：一种为世俗层面上的生命观，也就是肉体的“长生”；一种是宗教层面上的生命观，即精神的“不死”。因此道教思想家们在论及超越问题时，往往将肉体超越和精神超越混为一谈，互相矛盾，前后冲突<sup>②</sup>。

如何将肉体的“长生”和精神的“不死”这两个层面统一起来呢，这一问题主要是由后世的道家内丹家来解决的。内丹家试图打通形、气、神、道之间的障碍，使得肉体超越和精神超越最终贯通一体来解决这种矛盾。内丹通过炼精化气、炼气化神、炼神合道、炼道合虚的修炼步骤，使得形—气—神—道之间互相转化、步步超越，打通了形神障碍使其互融，这样就达到了形神兼顾、形神俱妙的境地。道教内丹养生正是以此为出发点，吸取道家思想中的理论精华，融合佛道两家的生命观，为道家生命观提供了完善的理论基础。

## 二、道教生命观立论基础

道教生命观的理论基础根源于道论顺逆说，道教主要是以“顺则生人、逆则成仙”的理论来阐述生死问题的。而老子的“致虚守静”“归根复命”“反者道之动”等思想是道教内丹学“顺凡逆仙”思想的理论先导。老子认为，道是宇宙万物生发的根源和本体，生命既能从道生出发来又有返回到道中去。所谓得道，也就是返本归根，从个体生命返回到生命的本源中去。还虚合道，出有入无，才是生命的永恒归宿。因此道教的修炼就是把返回先天本根、成仙得道作为目的。“顺则生人、逆则成仙”的理论更是内丹修炼的重要原理。既然生命是道的外化，因此道家“道生一，一生二，二生三，三生万物”的宇宙生成模式也是道教人体生成模式。

“道生一，一生二，二生三，三生万物，此所谓顺去生人生物。今则形化精，精化气，气化神，神化虚，此所谓逆来成佛成仙。”<sup>③</sup> 五代时期谭峭《化书》中的关于自然观的根本看法是道教生命观的直接理论来源。谭峭认为，宇宙万物处于永恒的变化之中，“化化不间，犹环

① 萧天石：《道海玄微》，自由出版社1996年版，第234页。

② 张广保：《唐宋内丹道教》，上海文化出版社2001年版，第339-340页。

③ 《性命圭旨·顺逆三关说》。

之无穷”，其基本形式是“虚形互化”。“虚”或“太虚”是宇宙万物的本源和归宿，万物由虚化生，又化还为虚。这种虚形互化是自然而然的过程，以顺逆两种方式进行：“道之委也：虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。道之用也：形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。”<sup>①</sup>“形化气，气化神，神化虚”的过程，是逆反生化的过程，是向生生不已的本原（虚）的回归，也是心性修养的自然过程。人的修炼就是逆反生化的过程，复归虚本，即“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。”谭峭的虚形互化的思想，成为道教内丹术“顺则生人，逆则成仙”原理的理论来源和基础。虚化神、神化气、气化血、血化形、形化婴、婴化童、童化少、少化壮、壮化老、老化死，死复化为虚、虚复化为神、神复化为气、气复化为物，化化不间，犹环之无穷，生死就是这样交替的。北宋的陈抟作《无极图》，根据以上思路将内丹功法概括为“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”三个阶段，将“虚”视为内丹修养的最高境界。

此后的道教内丹家就是通过“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”这样的逆反修炼过程，最后返回到虚无之道。返回到虚无之道，内丹就修成了，就可以出脱生死了。而《性命圭旨》对这一过程作了补充，增加了第四个阶段“炼虚合道”，以最终与道合作为内丹修养的最高境界，也就出脱生死的最高境界。比如《性命圭旨·死生说》中对生死过程进行了详细的说明：

宇宙中的先天太乙真气，在父母交合时被招摄进母亲子宫，形成胎元，将性命寓于其中；到十月怀胎，一朝分娩，这就是道家所说的“赤子”状态，混沌未开，纯净无知，属纯阴，用坤卦表示。此后先天祖气断开，后天气生，经历一至三岁、五岁、八岁、十岁、十三岁几个阶段，至十六岁精气最充足，分别用复卦、临卦、泰卦、大壮卦、夬卦、乾卦表示，此时为纯阳之体，精气充实。此后“识神”主事，欲情一动，元气即泄，易于伤神，如果能及时修炼性命，最易成功；但如果不知利害关系，贪恋无已，则经历十六至二十四岁、三十二岁、四十岁、四十八岁、五十六岁，分别用姤卦、遁卦、否卦、观卦、剥卦、直至六十四岁复回到坤卦，元气几乎消耗殆尽，死到临期。这是人的生命现象，是“顺则生人”的过程。内丹修炼的逆反就是指在人体元气初泄之时，就应该积极修炼，及时弥补，回复到原初纯阳状态。即使临到元气殆尽之时，只要还有一气尚存，如能勤于修炼，保存元气，仍能回复到原初状态，并通过肉体的转化实现精神的最终超越，出脱生死。这是逆着人的生命现象，是“逆则成仙”的过程。

### 三、道教对佛教生命观的融合

佛教主要以“缘起论”来最终揭示生命的奥秘。佛教认为，世间万有都是由各种条件相互作用（因缘和合）而结合或消散成，没有独立的自性。佛教就是用这一理论来解释现象界各种生灭的条件和原因，并以此解释世界、社会、人生及各种精神现象产生的根源。生命更是如此。佛教认为，生命的起灭源于“阿赖耶识”种子，人的生死都是由“阿赖耶识”主宰。“此

<sup>①</sup> 谭峭：《化书·紫极宫碑》。

有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。”<sup>①</sup> 道教把佛教的生命观也拉入到自己的理论框架中，做了道教式的分析。比如《性命圭旨》中就有这样的分析：人生之初，游荡于轮回流转中的“阿赖耶识”因一丝妄念，和父母的血气结合，在母腹中形成胎元，转为人身；人死之时，“阿赖耶识”依人所作善恶业的不同，脱离人身，继续在“三界”和“六道”中轮回。“生则是第八识神阿赖耶主之，死亦是第八识神阿赖耶主之。投胎则此识先来，舍身则此识后去，故曰：‘此后来先作主公。’”<sup>②</sup> 那么佛教的修炼就是使得“阿赖耶识”脱离生死轮回，永恒存在。

由此可知，佛教所谓的“不死”，不是指肉体的不死，而是指“阿赖耶识”种子的不生不灭，此种子和其他宗教里所谓的‘灵魂’似乎有点相似。但是，依据佛教教义，这个再生的东西并不是灵魂，而是前生行为（业）累积产生的效应（果），佛教其实是从本质上否定灵魂的存在。佛教唯识把人的意识分为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识“八识”，道教内丹家也借此表示修丹中元神、识神之间的关系。佛教的前六识都属内丹的识神范围；内丹所说的“元神”相当于佛教唯识学指的“阿赖耶识”，内丹家又把它叫作“元性”“先天之性”“一点灵明”“主人公”等。

道教内丹注重人体肉身的修炼，认为这是修炼的基础，而不是视其为随时可弃的“臭皮囊”。而是通过对人体自身的开发和锻炼，“以天命元神而战退无明业识”<sup>③</sup>，获得第九识“白净识”（内丹称为“阳神”）。因此但凡内丹家所指的炼神，即指炼“元神”。“阳神”是“元神”的凝聚体，可以脱离人身存在，具有突破时空障碍的巨大神通。由此可知，道家内丹所谓的“不死”，同样不是指肉体的不死，而是指“元神”或“阳神”而言。应该说肉体生命只能延长，而不可能永恒，而真正超出生死轮回的是人的精神生命。由此可知，佛道两家在某种程度上都是“返本还源”的修养功夫，也就是谋求从我们这个有限生命返还到无限的道体本性，从而使生命获得永恒和超越。

#### 四、道教生命观的实质

佛教认为“生”是人生痛苦的根源，“死”才可以得到最后的解脱，所以佛家力求解脱生死，其人生修养的最高境界是成佛。而道教生命观的实质是追求肉体长生和精神不死的统一，不是以“死”来追求“生”的解脱，其成就生死、解脱生死之道，在于超越生死，即生而超生，即死而超死，即世间而超世间，不主入世，也不主出世，即入即出，即出即入，所以不离世间而能解脱世间，即所谓“不离日用常行内，直到先天未画前”。

道教内丹学从人的肉体入手，探索生命超越的根本宗旨，从生命层面进入精神层面，最终通过精神与肉体的统一，以逆向回归的方式来契证原初的大道。内丹学以达到人和宇宙的自然本性相契合、人同自然一体化为最高目的，将人体和宇宙的内在节律相调谐，使自己的身心和

① 《杂阿含经》。

② 《性命圭旨·死生说》。

③ 《性命圭旨·八识归元说》。

宇宙相通，返回先天的初始状态，这样才能同宇宙的自然本性契合，进入道的境界。因此，以术证道的实践精神，是道教内丹的一个很重要的内在特征。

对于道教内丹的“长生”和“不死”问题，萧天石先生曾作过深入探讨。他认为，尽管道教内丹首先肯定人生可以长生久视，但道教的上乘境界，不只限于如何能“长生久视”，而在于如何能“圣化神功”。也就是说，道教养生的工夫，是在“超凡入圣”之上，还有“超圣人神”“超神入化”的工夫，即与道合一的“真人境界”，萧天石先生称之为“道世界”，认为这是道教养生学的最高境界。

萧天石把道教内丹学的长生术分为“留形住世”和“留神住世”两个层面：

修留形住世者，言形体可借修炼而长生不死，此命不但可延年长生，而且可长存不死，接命续命，换形脱形，以及修宇泰定，亦即修大定长定之‘不倒丹法’一门均主之。

主留神住世者，主精神不死论，意谓宇宙间能力不减，故精神不灭；宇宙长存与天地长生，全系宇宙能与宇宙力为之；吾人亦可称之宇宙电、宇宙光、宇宙灵或宇宙生命线。此派主形可死而神不死，留神住世，则可聚则成形，散则为神。老子所谓‘死而不亡者寿’，即此之意。<sup>①</sup>

在萧天石看来，“留形住世”这类养生术一方面通过减少人生存的需求，以减少生命能的消耗；一方面增加贮存生命能，并补充生命电能与生命力。这类长生术效法动物的冬眠，通过类似冬眠的方式发生神通变化，永葆形躯，萧天石形象地称之为“人类冬眠法派”<sup>②</sup>。在萧天石看来，在这种类似冬眠的过程中，如神蛇换皮、金蝉脱壳，道教所谓“修童颜”正是此类。尽管这类工夫对于真正长生不死的目标并非真能达到；但萧天石认为，这类工夫可以进入医学和科学的领域加以研究，对于延长人的肉体生命终归是有益的。

另外，宇宙间能量守恒，物质不灭，这是科学已经证得的事实。留形住世一派通过修神而至精神永生，依据的正是“精神不灭定律”。此处的“精神”即萧天石所说的“生命电能”和“生命力”，“精神”不灭，则生命自然长生永存，来去无拘，隐显自由。在萧天石看来，内丹学所谓超凡入圣、超圣人神、超神入化的修炼，正是追求这样的境界；庄子所谓“上与造物者游”也正是此境界；全真派的以修我之真以合天地之真，也正是此境界。道教养生“旨在修性命之真以合天地之真，进而全性命之真以全天地之真。使人人能自我提持向上，能合天人，一物我，而入圣登真，以于天地同流，与万物一体，与造化同其消息，与宇宙共其悠久”<sup>③</sup>。

萧天石关于“留形住世”与“留神住世”的区别，实质上涉及肉体之长生与精神之不死的问题。前面已经论及，道教关于生命的超越问题，包括形体和精神两个层面。道教养生的入门工夫是修养心性，强调性功的重要性，反对过于执著肉体形骸；但另一方面，道教又重生，坚持性命双修，强调命功的重要性。道教坚持性命双修、形神兼具，因此在论及超越问题时，就必须解决包括肉体和精神在内的两个不同层面的超越问题。“不死”，只能是精神的“不死”，不是肉体的不死，肉体生命只能延长，而不可能永恒，而真正超出生死轮回的应该是人的精神

① 萧天石：《道海玄微》，第232-233页。

② 同上书，第232页。

③ 同上书，第233页。

生命。道教内丹学对于这个问题的解决，并不是将肉体、精神分为两截，而是试图打通性与命、形与神之间的障碍，通过炼精化气、炼气化神、炼神合道的修炼步骤，使得形、气、神、道之间互相转化、步步超越，打通形、神障碍使其互融，使肉体超越和精神超越最终贯通一体，这样就达到了形神兼顾、形神俱妙的境地。站在内丹学的角度看，萧天石所谓“留形住世”“留神住世”，只是一个工夫的两方面，并不是全然不同的两截工夫。内丹养生既包括“留形住世”的层面，也包括“留神住世”的层面。萧天石认为“留形住世”对于延长人的肉体生命终归有益，这正属于他所说的“寿命学”层面；而“留神住世”层面的“精神不灭”，则是他所说的“人生修养”层面。对于道教养生的“寿命学”层面，萧天石认为跟科学并不矛盾，“根据天地万物生生不息的‘自生力’，与宇宙运行不已的‘自然力’，人类应有自行控制与调整自己内脏器官和形体细胞组织的能力，使其新陈代谢作用永不衰退下去，生命即可获得长生不死”<sup>①</sup>。在他看来，道教养生关于生命自我炼养和自我重生，正是根植于这一原理。

---

<sup>①</sup> 萧天石：《道海玄微》，第234页。

## 道教身心并重的健康观\*

张继禹 李远国

健康是一个社会概念，同时也是一个生物概念，一个心理概念。世界卫生组织（WHO）创立之初，在其宪章的第一条第一句给健康下了如下的定义：“一种身体上、精神上和社会上的完满状态，而不只是没有疾病和虚弱现象。”定义把生物、心理、社会三者都包括在健康之中。因为在判断一个人是否健康的时候，不仅要对他的躯体有无病损提出判断，还应对这个人在精神上是否正常与健康做出相应判断。也就是说：人的精神健康和躯体健康是很难分割开来的，所以人们常说“心身健康”或“身心健康”。从身体与精神的密切联系来看，健康就不可能不与社会环境、生活环境、自然环境相联系。就广义来说，几乎所有的疾病都与环境有关。

那么，中国道教在这个领域又有什么见解？下面就此作一探讨，希望能给人们提供一些参考，一些帮助。

### 一、自主命运的仙道思想

大道重人贵生，这是道教学说中最重要的思想。从先秦的老庄学派、战国的方仙道，延至后世的道教，始终都贯穿着追求健康、长寿、幸福的不懈努力。对道教而言，客观存在的宗教理想就是修道成仙，长生不死，所谓“药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天”<sup>①</sup>。这就是中国传统养生学赖以生存与发展的主要基础——道教的仙道思想。正如李约瑟博士曾精辟地指出的那样：“道家思想从一开始就迷恋于这样一个观念，即认为达到长生不老是可能的。我们不知道在世界上任何其他一个地方有与此近似的观念。这对科学的重要性是无法估量的。”<sup>②</sup>

在道教看来，要想做到长生不死，肉体成仙，首先应从爱护、保养自己的躯体和生命着手。为此，道教从理论上作了充分的阐述，提出重命养身、乐生恶死的主张。

东汉成书的道教经典《太平经》中认为，人生最可贵的是生命，它属于每一个人仅仅一

\* 本文原载罗传芳主编：《道教文化与现代社会》，沈阳出版社2001年版，第315-333页。

① 张伯端：《悟真篇》。

② 李约瑟：《中国科学技术史》卷二。

次。书中说：“凡天下人死亡，非小事也。一死，终古不得复见天地日月也，脉骨成涂土。死命，重事也。”因此，人应该热爱自己的生命，“常欲乐生”，“要当重生，生为第一”。基于这种认识，炼养身心、健康长寿便成为人生最重要的一件事，所谓“唯思长寿之道，乃安其上，为国宝器”。那么，怎样才能得健康、长寿？《太平经》提出了“自爱”“自好”“自亲”“自养”的主张，去凶远害，通过自身的努力去求得生命的长存。经中反复告诫人们，人的命运就在自己的手中，为什么要去仰呼上天呢？“有身不自清，当清谁乎？有身不自爱，当爱谁乎？有身不自成，当成谁乎？有身不自念，当念谁乎？有身不自责，当责谁乎？复思此言，无怨鬼神。”这种不呼天不怨鬼神的“人命”观，与宿命论者与虚无论者的观点相比，充满了何等可贵的自重精神！

与《太平经》同时的其他几部道经，也都贯穿着这种信念。《周易参同契》说：“引内养性，黄老自然；含德之厚，归根返元，近在我心，不离己身，抱一毋舍，可以长存。”《老子河上公章句》说：“修道于身，爱气养神，益寿延年，其法如是，乃为真人。”《老子想尔注》亦曰：“不知长生之道，身皆尸行耳。”“归志于道，唯愿长生。”以上这些论述，都以修身养性、延年益寿为修道的第一要旨。正是在这一思想基础之上，产生了中国养生史上振聋发聩的宣言——我命在我不在天，还丹成金亿万年。《西升经》亦说：“老子曰：我命在我，不属天地。”道教提出的这一口号，是道教积极逆转乾坤、参与造化精神的集中体现，包含着一种积极主动的人生态度。

至唐宋时期道教内丹派的形成，更加弘扬了这种思想。钟离权指出，人能穷万物之理，尽一己之性，穷理尽性，以至于命，故体天地之道，为万物之最灵最贵者。但人的本性却阴阳相杂，故可以为鬼，亦可以为仙。不事修炼，恣情纵意，病死而为鬼。知之修炼，超凡入圣，脱质而为仙。仙者全命保生，以合于道<sup>①</sup>。当时的许多高道对此都有明确而深刻的认识。至张伯端承钟吕、陈抟的丹法，著《悟真篇》传世，对道教内丹成功的信心非常充足。他说：“大药修之有易难，也知由我也由天。”进一步认为：“药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”充分显示了他宏大的气魄和坚定的信念。同时也说明了道教的内丹思想、仙学理论并非逃避现实而重视现实，他们的理想是在现实的基础上，跳出现实，而就身心的全面修炼，最后进入更高的人生境界。

需要说明的是，道教全命养生的目的，并非仅仅是为了长生不死。从更深层次上来看，道教仙学的要害同样是要解决社会存在的问题，解决人性的问题。因为人不仅是自然的产物，更是社会存在。所以，如何处理人与人之间的关系、人与社会的关系，在事实上成为道教仙学理论的基础。于是，自我肉体修炼与自我心灵的完善，自然而然合二为一，养生与道德紧密联结。从而把人的躯体作为显示大道这美德良知的载体，由个体性命道德的修持成果，教化民众，渐而衍扩，乃至天下效法，普得道果。正如《老子》所说：“修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于国，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。”换言之，修身乃是致知合德，把握天地运化的根本手段，而神仙是炼功积德、修道成功的典范。

<sup>①</sup> 《钟吕传道集·大道论》。

在道教看来，修仙道之前必须修人道，人道不修，焉能成其仙道。成仙得道的前提在修德，实现生命之转化的关键是人的德行。即不断追求人性的完善，以扬善抑恶的形式，高扬人类伦理的理想，力求人类自我的内部环境的净化与完美。

自古以来，中国文化就有重视自我修养的传统。如《周易》说：“君子进德修业，忠信所以进德也，修辞立其诚，所以居业也。”《尚书》认为人的自满则招损，谦虚则受益，这是天道的规律，故提倡做人要“慎厥终，修思永”。

道教在继承前人的伦理观念之上，进一步肯定了道德修养对于生命延续的重要作用。从人们好生恶死的天性出发，道教论证了修身养德同长生不死之间的必然联系，从而使道德的修养成为长生不死的实践前提。汉晋时代的仙经《河图纪命符》中，关于人的行为善恶与人生吉凶寿夭的关系，有一段十分著名的论述。其中说，天地中有司过之神灵，他们依随人们的作为而决定其吉凶寿夭。如行为恶大者则速死，过小者则寿减，所谓“过大者夺人算。故求仙之人，先去三尸，恬淡无欲，神静性明，积重善，乃服药有益，乃成仙”。在《赤松子中诫经》中，作者以天人感应学说为基础，精辟地阐述了道教仙学思想的道德决定论，即个人行为是决定于生死祸害的根本。他说：营营万民，在天各有一星主之，其盛衰贫富、死生，皆随其人的善恶而表彰。“为善者，善气覆之，福德随之，重邪去之，神灵卫之，人皆敬之，远其祸矣；为恶之人，凶气覆之，灾祸随之，吉祥避之，恶星照之，人皆老之，衰患之事并集其身矣。”即赋予天上神灵以人间道德之神圣捍卫者的性质，从而把人的命运同他的行为直接相联系，以死亡衰患相威胁，以长生富贵相诱导，希望人们体天地之仁义，弃恶行善，修道积德。

葛洪亦倡其说，认为修道者当先立功德，以救危难，护人疾病，令不枉死为上功。欲求仙者，当以忠孝、和顺、仁信为本。若德行不修，只务方术而保命，皆不得长生。并以此为基准，制定一个十分严格的积善成仙的标准：“人欲地仙，当立三百善；欲天仙，立千二百善。”如积善事未满，虽服仙药，亦无益于成仙。在他看来，一个人想修成神仙，除了外服仙药，内炼神气之外，还必须积大功德，功夫、功德双双圆满，方可成为天仙。

道教把道德修养在生命中的意义如此强调，有其深刻的理论根据，也有其不可否认的合理性。从必然的生死转换，到永恒长生的神仙境界，这是一个由凡入圣的过程，是从必然王国向自由王国的迈进。为了完成从人到仙的历史转折，各种各样的修仙途径、内炼手段应运而生，但无论用何种方法，都必须包含一个先决条件——道德。在这里，无论是富有万国的天子，还是凡庶之士，都是一律平等的。

生命过程的道德化，生命价值的神圣化，在道教追求健康长寿、成道成仙的漫长路途中，一一得到了展现。《老子说》：“死而不亡者寿。”这三个“死”“不亡”“寿”的概念，已经超越了普通意义上思想内涵，渗透着一种以德治命的精神。死尽管是不可避免的，而“不亡”则意味着肉体之身可以死去，但内在的真我——永恒不坏之身，则将从此脱躯而出，故曰“寿”。在这种理念之中，人类可能性的最高潜力达到了它的极致，得到了最终的实现。道教正是在面对死亡的阴影之前，以高度的责任感去探索生命的奥妙，力图去创造一个统一的自我，使之依从人类的愿望，让生命进入永恒的状态，达到即死亦生。这就是修道的目的，道教仙学思想的核心。

## 二、和合阴阳的养生之道

阴阳，是中国传统文化中一对最重要的概念。阴阳亦是道教理论中最为重要的范畴。道教的阴阳之说继承了先秦道家的道及阴阳理论，同时又受到《周易》和中国古代阴阳五行学说的影响。老子以道为本，但道的运动亦须借助阴阳的力量。《道德经》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”二即阴阳，由道产生；阴阳相交，产生冲气而为和，天地万物遂于阴阳相反相成中化生。在此，老子向人们披露了宇宙行化的一种奥秘，即天地万物的产生与发展是处在一个阴阳矛盾的运动中，而“和”是万物具备的基本形态。所谓“和”，即指阴阳的平衡、和谐、合生的和合状态。《淮南子·天文训》说：“阴阳合而万物生。”作为衍生万物的本体——道，本身就包含着和谐、和合的性质。《道德经》说：“天之道，犹张弓也，高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。”即以生动形象的比喻深刻地揭示了道所包含的调整性、互补性、和谐性。所谓“和之至也”，更把和谐视为事物存在最佳也是最高状态。

在继承道家思想的基础上，道教成立之始即将阴阳学说向修道养生方面大加发展。如河上公曰：道生一，一生阴阳，阴阳生和气而化天地人，天地人共生万物，“天生地化，人长养之，万物无不背阴而向阳，回心而就日者。万物之中皆有元气，得以和柔。若胸中有脏，骨中有髓，草木中有空虚。和气潜通，故得长生也”<sup>①</sup>。《太平经》亦依老庄的道论与气化之说，阐发了阴阳所具有的广泛含义。就环境与社会而言，天地、万物、人类、男女、君臣乃至万事万物都蕴含着阴阳的属性。“天下凡事，皆一阴阳乃能相生，乃能相养。”阴阳不能独生，必须交通和合，才能化生万物。倘若阴阳失调，灾害将兴，“天失阴阳则乱其道，地失阴阳则乱其财，人失阴阳则绝其后，君臣失阴阳则其道不理，五行四时失阴阳则为灾”。即在承认万物的个性与矛盾的基础上，强调对立面的统一、结合、和谐，以求在更高层次上的和合。

围绕人的养生而言，《太平经》认为人本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。故欲修长寿者，“当守气而合神，精不去其形，念此三合为一，久则彬彬自见。身中形渐轻，精益明，心中大安，欣然若喜，太平气应矣”。这就明白指出，人的生理活动，精气神的变化运炼，都是阴阳二气和合交流的结果。

与《太平经》同一时期的《周易参同契》，书中融神仙家的炼丹术、黄老道论和易理为一体，互相参合，系统地讲述了炼丹修仙的理论与法诀，它的核心思想仍然是阴阳和合的观念。其中说：“易者象也，悬象著明，莫大乎日月穷神以知化，阳往则阴来，辐辏而轮转，出入更卷舒。”所谓的“易”，就是指《周易》之“易”，一部《周易》讲述了阴阳变化之道。在道教看来，这个“易”的来源，是取象于日月，日月的运行最合阴阳变化的规律，故养生内炼应法日月的运行而采阴阳的精华。五代彭晓说：“易者象也，盖以日月相合而成也。金液还丹，莫不合日月、阴阳、精气而成也。”<sup>②</sup> 阴长生曰：“能穷阴阳之道，则知变化之源。金木即变化之

① 河上公：《道德真经注》卷三。

② 彭晓：《周易参同契分章通真义》。

源，水火乃阴阳之道，阴阳往来，相荡成宝。”<sup>①</sup>

以阴阳学说为指导思想，道教在养生实践中主张形神统一，性命双修。形神的关系也就是身心的关系。道教著作中有关形神关系的论述很多，《太平经》《抱朴子内篇》《形神可固论》等都有精辟的论述，其基本倾向都是主张形神依存、身心一体。以此为核心，形成了道教养生学形神统一的生命观，这一观念对我国古代养生学的发展具有十分重要的意义。

从形神统一的生命观出发，道教提出了性命双修的思想。实际上，性命和形神是两对可以相通的概念。性与神相通，命与形相通。前二者均指人的心性、精神、意识等，后二者皆谓人的形体、躯体、存在等。由于时代的先后，称谓和内涵也有一些差异。在汉唐时期，养生家多称形神共养，唐以后炼养家，则多称性命双修。从内容上看，汉唐养生的形神共养之说缺乏完整性，方法上比较零碎单调，而至唐宋内丹家时，性命双修的理论已非常完整，方法亦相当系统丰富，达到了精细入微、严密无隙的程度。

性命二字，三教各有不同的解释。道教内各派亦有各自的看法。一般来讲，性指心性、理性、意识，丹经中谓之“真意”“真神”“元神”等；命指形体、精气、存在，丹经中谓之“元精”“元气”“炉鼎”等。炼心性、元神则叫作“修性”，炼元精、元气则叫作“修命”。南宋萧廷芝说：“夫道也，性与命而已。命者有生也，性者万物之始也。夫心者像日也，肾者像月也，日月合而成易，千变万化而未尝灭焉。然则肾即仙之道乎！寂然不动，盖刚健中正纯粹精者存，乃性之所寄也，为命之根矣。心即佛之道乎！感而遂通，盖喜怒哀乐恶欲者存，乃命之所寄也，为性之枢纽矣。吁！万物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命，穷理尽性而至于命，则性命之道毕矣。”<sup>②</sup> 故丹家千经万论，只此性命双修为是。

从《钟吕传道集》《灵宝毕法》看，唐宋内丹派开祖钟离权的丹法从修命入手，循序渐进。至吕洞宾、陈抟，受佛教禅宗影响，倡性命双修。其后张伯端继承了这一思想，更加强调性命必须双修，以此融合三教，开南宗金丹大道。他说：“道家以命宗立教，故详言命而略言性命。”在他看来，性命本不相离，道佛本无二致。性命兼修，是为最上乘法，故曰金仙。

至金元王重阳开内丹北宗，他们对性命之言和张伯端南宗基本一致。如王重阳说：“性者神也，命者气也。”<sup>③</sup> 丘处机说：“金丹之秘，在于一性一命而已。性者天也，常潜于顶。命者地也，常潜于脐。顶者性根也，脐者命蒂也，一根一蒂，天地之元也，祖也。”<sup>④</sup> 但因其贵性，故对性的议论甚丰。他们多以性来指人精神的先天本原或不变不动的本体，名之曰“真性”“真心”“元神”等。并谓这一真性元神不生不灭，本空本净，为超脱生死的可靠根据。王重阳说：“是亦真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。”<sup>⑤</sup>

与南宗丹法不同，在修炼程序安排上，北宗主张先修性后修命。明宋濂指出：“南则天台张用成，其学先命而后性。北则咸阳王中孚，其学先性而后命。”<sup>⑥</sup> 北宗修炼的首务是明心见

① 阴长生：《周易参同契注》。

② 萧廷芝：《金丹大成集》。

③ 《重阳立教十五论》。

④ 《大丹直指》卷下。

⑤ 《重阳授丹阳二十四诀》。

⑥ 宋濂：《送许从善还闽序》。

性，故修道者先求明心，心即为道，道即为心，心外无道，道外无心。

北宗明心见性的实践原则，以清静心地为初地法门。主张十二时中，念念清静，不被各种虚幻世情蒙昧真源。常处如虚空，逍遥自在。《晋真人语录》说：“只要无心，无念，不着一物，澄澄湛湛，内外无事，乃是见性。”所谓无心、无念、不着，乃心不染着外境之义，全真家把它们概括为“清静”二字。清静还仅是修性的第一步，尚须进一步将清静心地的念头也加以泯灭，达到《清静经》所说的“寂无所寂”，才算功夫精进。元王志谨说：“朝日扫心地，扫着越不静。欲要心地静，撇下扫帚柄。”<sup>①</sup>但至此阶段，还有一着，即以真实的命功，达最高的圣境。

尽管南北二宗在一些观点与修持次序上有所不同，但皆以性命双修为第一要义。正如李道纯所说，性为先天至神，命为先天至精，性之造化系于心，命之生灭系于身，“是知身心两字，精神之舍也。精神乃性命之本也。性无命不立，命无性不存，其名虽二，其理一也”。他还批评了固执的“缁流道子”，谓其分性命为二，各执一端，互相是非，“殊不知孤阴寡阳皆不能成全大事。修命者不明其性，难逃劫运。见性者不知其命，末后何归？仙师曰：炼金丹，不达性，此是修行第一病。只修真性不修丹，万劫英灵难入圣。诚哉言欤！高上之士性命兼修，先持戒定慧而虚其心，后炼精气神而保其身，身安泰则命基永固，心虚澄则性本圆明，直入无为，性命双全，形神俱妙也”<sup>②</sup>。道教内丹家性命双修之旨，于此可谓披露无余。

道教所独具的这种性命双修的养生学，和西方养生学比较，有一个完全不同之处，那就是道教养生学不是单纯讲寿命、讲延年益寿，而是整个人生修养体系。借这个理法完备的体系，去完成人生的最高境界，圆满个体的生命，即到达天人合一的大同世界。与中国儒家、佛教的养生学相比较，唯道教性命并重，心神、精气兼修，故更为圆满。

其次，道教养生学讲性命功，不是截然划分为两段，而是互相关联，互相影响，或从修心起步，或从炼精下手，炼精、炼气、炼神、还虚、成真，都是紧密连接的一段段工夫。道教以性命双修、形神并重、和合阴阳为一大原则，以性功、命功为两大纲领，又以清、虚、静、定为四字功诀，炼心、炼精、炼气、炼神、还虚为五大要法，这样就构成了一个完整系统的内炼养生体系。其追求的目标是在健康长寿的基础上，进一步人格高尚，道德圆满，将个体的生命，融入天地、宇宙的生命律动之中，人天合一，如实体验到自己与自然的真实关系，把现今意识的独特性与生命的久远过去融合起来。

阴阳的和合可以使人的生命达到圆满的境界，这种深刻的认识是中国道教、中国文化对人类文明的一大贡献。

### 三、内外互补的炼养众术

道教最重炼养。一是运用气法、导引、心斋、坐忘、守一、内视、存神、睡功、内丹等方法，修养自我体内的精气神，这叫作内炼；一是借用饮食、草木、金石、药类等外物，养护与

<sup>①</sup> 《盘山栖云王真人语录》。

<sup>②</sup> 《中和集》卷四。

强壮自己的内脏与肌体，这叫作外养。内炼与外养互相配合，辩证合理地运用就可收到延年益寿、通神达灵的功效。《抱朴子内篇·微旨》说：“盖藉众术之共成长生也。”

道教众多的炼养方术中，气法为一大类。据《吕氏春秋·求人篇》言，早在禹时代，巫山之下已有“饮露吸气之民”。《山海经·大荒北经》又载，流沙东边的鱼山，居住了一些“食气兼食鱼”的“继无民”。这些皆为气法的最早记载。至战国时已形成以王乔、赤松子为代表的行气派，他们“吹响呼吸，吐故纳新，遣形去智，抱素返真”，“吸阴阳之和，食天地之精，呼而出故，吸而入新”<sup>①</sup>。其炼养的重点是强调静心息虑，积气关元，于吐纳行气之中，返真养性。

道教的养生气法于隋唐时期达到极盛，仅《云笈七籤》一书中所收诸家气法就多达上百种，如服气诀、行气诀、食气诀、淘气诀、委气诀、咽气诀、炼气诀、闭气诀、六气诀、布气诀、慎气诀等，多为历代真人所传，为养生炼气者所当研读。此外，《太上老君养生诀》等众多道经对气法都有详明载述，虽然其修法与功用有所不同，但均为古人在炼功实践中的总结与心得，理应重视。

气法中尚有胎息之功。《神仙传》载葛玄、皇化、黄敬等精通胎息以成道。葛洪指出：“故行气或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以辟饥渴，或可以延年命，其大要者，胎息而已。”所谓胎息，是指炼气达到相当深的程度，神入气中，气包神外，鼻息微微，若有若无，恍兮惚兮，遍身舒适，如胎儿在母腹中，只有内气潜行。故得胎息者，“能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣”<sup>②</sup>。也就是说，呼吸之气似停若无，吐纳之息氤氲布满全身，一开一阖，六脉齐通，神气往来，交媾中宫（脐部），遍体毛孔张合自如，如同全身都在呼吸（体呼吸），而鼻口反不觉气之出入，直至呼吸全止、开阖俱停的大定境界。

由于胎息法对培育元气、涵养精气神、治疗五劳七损等病症均有较好效果，是调气悦神、延年祛病的优良古法，故为历代养生家所重视。道经中就收有上百种胎息法。由胎息法演变，至陈抟又创睡功一门。这种睡功又叫“锁鼻术”，即在似睡非睡、神气相抱、虚极静笃的状态下，可以呼吸出入无息，面色红莹，数日不饮不食不动，使脉搏达到“六脉俱无”，进入一个静寂玄妙的境界，领略到忘我、天人合一的至极状态。

与气法并列，有由先秦彭祖一派创立的导引术。史载彭祖精通养生，于饮食、房中、行气、引导、药饵皆深谙奥秘。所谓：“导引”，就是吐故纳新，熊经鸟伸，“导气令和，引体令柔”的古代健身术。它把呼吸运动和形体运动有机地结合，对却病强身很有功效。

道教认为，导引可以疗病健身，可以延年益寿。葛洪指出：“一则以调营卫，二则以消谷水，三则排却风邪，四则以长进血气。故老君曰：天地之间，其犹橐籥乎！虚而不屈，动而愈出。言人导引摇动，而人精神益盛也。导引于外，而病愈于内，亦如针艾攻其荣俞之源，而众患自除于流末也。”他依据天地运行不息的规律，认为停水则秽臭，委木则虫生，马不行则脚直，车不驾而自朽，所以人体必须如流水户枢，经常运动。并指出导引秘经多达千条，“或

① 《淮南子·齐俗训》《淮南子·泰族训》。

② 《抱朴子·释滞》。

以逆却未生之从病，或以攻治已结之笃疾，行之有效”，“务于详和，仰安徐，屈伸有节”<sup>①</sup>。

如果说导引之术注重肢体的“动”“摇”。可以称之为“动功”，那么与之相对尚有“静功”，静功的主要着眼在于内心的“静”“定”。道教的静功以修心养神为主旨，故有时亦可称为性功。心与性本为一体，不易强分。性为生命之体，心为知觉灵明之枢，无生命即无知觉，无知觉亦不成为生命。换言之，心为性之用，性为心之体。故养心习静即养性，炼性即所以炼心。《登真隐诀》亦说：“教人修身，即修道；教人修道，即修心也。”可见静功修炼以修心为重点，教人清静心源，还归真心本性。

然而，心神性情最易外驰追逐，沉溺于六情与名利之中，以至气血两亏，生命夭折。故当节制诸情，淡泊名利，修心养神。“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，可寿百数岁。”<sup>②</sup> 也就是说：清净心地、炼心养神为静动的第一要旨，静功是道教养生的基础。

道教养生之道，一方面运用气功、导引、静功等；一方面借助服食。服食包括两大类，一是指草木药石，一是指营养食品。道教指出四时服食，各有宜忌，体魄盛衰，滋补以常。其细致的程序，连饮茶喝水，都有规定。并且大多与炼功相配合，吐纳导引，各视所宜，调伏中节，佐以药石，所谓三分用药，七分内养，二者配合得非常合理。用气功导引来调整全身的气脉循环，锻炼五脏六腑、筋骨皮肉的功能，以抵抗外来疾病的侵袭。用药饵饮食疗法来补充人体内部的元气，增加体内的“水火相济”“生化相需”的需要，以求精力充沛，达到祛病延年的目的。除使用药饵外，道教中人对于饮食的宜忌功效及调制方法亦颇究心，探讨饮食疗法在健体强身、治病祛疾方面的作用，得出了许多宝贵的经验，从而形成一整套饮食疗法。

与服食紧密相关的就是道教的外丹黄白术，又名金丹术。唐以前道教十分推崇炼丹术，以金丹大药为升仙之要。汉末阴长生说：“不死之要，道在神丹。”<sup>③</sup> 葛洪亦云：“余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇卷以千计矣，莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古来无仙矣。”<sup>④</sup> 将服食还丹、金液作为上乘仙术。金丹术至唐代发展到高峰，大量丹经的出现和众多人炼丹、服丹。但由于服食外丹频频致人中毒身亡，如唐太宗、宪宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗等皇帝皆因服金丹中毒致死<sup>⑤</sup>，大臣中的杜伏威、李道古、李抱真、李千、李虚中、孟简等俱以饵丹而毙，其结果造成外丹术的没落。

外丹术的没落，促进了内丹术的兴起。从五代北宋开始，道教练养术的重点，逐渐由外丹、气法、导引、服食等众术，汇合转向内丹。什么是内丹？简单地说，就是人们在内炼的过程中，人体内的精、气、神等结合的一种新的物质，一种可以完善生命、开发智慧的能量。元陈致虚说：“其用则精气神，其名则曰金丹。”<sup>⑥</sup> 金丹本为外丹之异称，内丹家以丹象日月，比之如阴阳、心性、神气，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，丹结而身与天地合一，犹如金刚不

① 《云笈七籤》卷三十六。

② 《三久延寿参赞书》卷二。

③ 《太平广记》卷八。

④ 《抱朴子内篇·金丹》。

⑤ 《二十二史札记》卷十九《唐诸帝多饵丹药》。

⑥ 《紫阳真人悟真篇三注》卷首。



坏之体，故亦称曰金丹。

内丹术的出现亦是道教练养术发展的必然结果，它的起源可以上溯到先秦时期，是道教气功、导引、静动等众术汇合而成。《上洞心丹经诀》以行气、胎息为内丹要义，“使精合神，神合气，气合真，混合神丹，百日丹成”。宋吴悞《指归集》序称：“内丹之说不过心肾交合，精气般运，存神闭息，吐故纳新。”可见，内丹术的确包含有多方面的炼养方法，但它对传统养生术的综合并非是简单的集合。它用“顺则生人，逆则成仙”的理论把传统养生术的众多内容有机地串联融合，重组重构，整合成了一个与任何母体都不尽相同的炼养术。由于整体的变化和层次的提高，内丹术所产生的功效远远超过以前任何养生方法，故得到了广泛的传播，最终成为道教练养术的核心。

从理论上说，内丹学吸收了传统的精气神学说，进行性命的修炼。性命双修，也就是炼气精神。宋曾慥说：“内丹之要，在于存其心，养其气而已。”<sup>①</sup>性命双修的过程，始终贯彻着顺则生人，逆则成仙的基本原则，对此，陈致虚指出，丹经万论，不外乎精气神，“是以三物相感，顺则成人，逆则生丹”。何谓顺？“一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。”何谓逆？“万物含三，三归二，二归一。知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。”<sup>②</sup>顺生反映了天地万物的演化关系，逆修显露出道教主宰自我的坚强信念，无论何宗何派，凡道教中人都主张从逆的方向返本还原，在人体内模拟宇宙反演和人体反演过程，将性命还归朴真，致力于超越生命有限性的目的。

内丹修炼以“感应”为则，不仅阴阳、乾坤、坎离、心肾、龙虎、水火之间存在交感关系，而且人与自然环境、人体与道体、修丹与修德也存在着感应关系。正因为这种遍布天地、渗透万物的感应之网，修炼才可以“以心比天，以肾比地”，以肾为水，以心为火，也才可修丹积德以合于大道。概而言之，内丹学以道家道教的宇宙观、人体观、天人观和阴阳五行学说作支柱，以中国传统医学的气血、经络、穴位和脏腑理论为基础，以人体的精气神为修炼对象，以意守丹田、打通气脉、追求人体阴阳和谐有序为人工工夫，以炼神还虚、与道同体、达到人和宇宙自然本性的契合为最终目的。客观地讲，它是一种参天地、合日月、夺造化、返自然、超时空的古代人体科学体系，是一项控制常意识，净化常意识，开发潜意识，凝练聚集体内能量流的系统工程，是道教中人同死亡、衰老做斗争，探究自然法则和生命科学的智慧结晶。此外，内丹学还是一种融宗教、哲学、人体科学和修持技术为一体学术体系，同时又是综合人的自然观、人生论、伦理道德和宗教信仰等要素在内的立身、处世、治学、做人的行为模式，从而对唐宋以后的中国思想文化产生过相当广泛的影响，成为中国传统文化中颇具特色的一部分。

道教身心并重的健康观，包含道教积极的人生观和心身全面的整体运炼方法，是道教重人、重生、乐生，即“仙道贵生”思想的体现，在现代社会中对调整人们的身心，健康人们的精神和体魄仍有着积极的作用。

① 《道枢·众妙篇》。

② 《金丹大要·精气神说》。

# 论道教身心观的文化特质及其现代意义\*

孙亦平\*\*

人生最大的问题莫过于生死，对与生死相关的人生问题的系统思考形成了众多不同的哲学与宗教，而如何超越有限、走向生命的永恒则构成了许多宗教教义的基本内涵。与其他宗教把人生理想的实现设定在美好的彼岸世界不同，道教从创立之初就认为，人的生命的自由与超越可以在当下的此生中得以实现。千百年来，道教积极地从“道”的角度去寻找生命超越之途。从葛洪的《抱朴子》到陶弘景的《登真隐诀》，从《黄庭经》到《悟真篇》，道士们发明了种种道术希望能够无限地延长人的生命以夺天地造化之功，由此而体现出道教的文化特质是一种生命关怀。

本文通过对道教的形神观与性命观的探讨，以说明道教身心观既是哲学式的，也是医学式，修道始于净化身心，再通过形神并重或性命双修，使身心达到自然和谐健康的状态。道教不仅将个体的生命融于宇宙自然之中，而且将复归清静自然之道作为修道的终极目标，由此而提升了生命的意义与价值。

## 一

道教在创立之初就信仰神仙，并对人的生命现象表现出了非凡的兴趣。虽然神仙信仰并非道教所创，但对“得道成仙”的信仰和对生命的重视却成为道教魅力四射的特征。要了解道教的信仰，首先需要探讨道教对人的生命构成的看法。

在早期道教中，生命观经常是通过形神观来加以探讨的。现存最早的道经《太平经》认为，人的生命是由禀道受气、得俱形神而来的：“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。”<sup>①</sup>用精气神来说明人的生命构成，实际上在秦汉时期就流行于医学与哲学中，也是早期道教生命观的基本理论。“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……三者相助为治。故人欲寿者，乃当爱气尊神重精也。”<sup>②</sup>《太平经》以大量的

\* 本文原载《杭州师范学院学报》（社会科学版）2006年第3期，第11-16、38页。

\*\* 孙亦平（1955-），女，历史学博士，南京大学哲学系教授、博士生导师，宗教学教研室主任。

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第739页。

② 同上书，第728页。

笔墨专门论述，人欲长生久活，就必须“爱气尊神重精”，使精气神三合于道。如果说，人的生命是由精气神相合而成的，那么，人欲长生久活，就必须守气合神，使精神不离形体。这样，《太平经》就将人的生命分为形体和精神、身和心两部分：“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。”<sup>①</sup> 长生之道的关键就在于如何保持精神的长存并使之与形体相合为一。精气神三要素此后被道教奉为构成生命的“三宝”，这显然比仅用“气”或用阴阳变化来说明人的生命的构成要来得深刻。

在道教看来，身与心既相互区别，又统一于现实之人，对人的生命成长不断产生着影响。道教的身心观有着丰富的内涵，既反映了道教对人的生命现象的认识水平，也体现了道教对前人思想的继承与发展。“身”字是人的躯体之象形，它包括形体四肢、面部五官、五脏六腑、头部大脑等人体器官。依道教的想法，与宇宙万物皆由阴阳之气相交而成一样，人身也是由父精母血的阴阳交感而形成的。身体原本只是指人的肉体与生命，然而在道教中，却成为观察一切问题的立足点。道教所信仰的“道”，从某种意义说，就是从人身中体验出来的，由此，“身”作为生命存在的表征也就具有了多重含义：既指血肉之躯的身体，也指意识感情的身体，还指具有社会身份的身体，甚至还“以身喻国”。这样，“道”的原则既可以用于理身，也可以用于经国，“经国理身”就成为道教的终极理想<sup>②</sup>。

人的无形的部分则是指与身相对的“心”。孟子所说的“心之官则思”，就代表了古人对“心”的一种普遍看法。这样，“心”作为人体的思维器官，既属于人的身体，又具有知、情、意等精神意义，“心主神明”成为古人长期信奉的观念。然而，在道教中，“心”有着更为复杂的含义。它不仅是思维器官，同时还具有道德意义：“心”既是众妙之门，又是众恶之本；既是引发人的情感欲望、导致忧苦产生的根源，又是为善去恶以求得道成仙的门径。

道教认为，人如果洞察了宇宙天地间的阴阳变化之道，就可以通过反观自身的形体构造来掌握生死变化的规律。因此，道教不仅从哲学上来说明生命现象，更从医学的角度来探明身心各自的特点及其相互关系。从天人合一的思想出发，道教将人的身体与天地阴阳、四时五行的变化相比附，提出宇宙大人身，人身小天地的思想。“人生皆含怀天气具乃出，头圆，天也；足方，地也；四肢，四时也；五脏，五行也；耳目口鼻，七政三光也。”<sup>③</sup> 道教特别用“气”的运动将身体内部各个器官连成一个富有生命力的整体：“夫天主阳，食人以五气。地主阴，食人以五味。气味相感，结为五脏。五脏之气，散入四肢、十六部、三百六十关节，引为筋脉、津液、骨髓，蕴成六腑、三焦、十二经，通为九窍，故五脏者，为人形之主。”五脏之气在人的身体中占有重要地位，为人形之主：“一脏损则病生，五脏损则神灭。”<sup>④</sup> 道教认为，人的身体是否健康主要是由五脏之气来决定的。五脏之气清则身体健康，五脏之气浊则百病丛生。因此，唐代道士兼名医孙思邈说：“气息得理，即百病不生。若消息失宜，即诸疴竞起。

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第716页。

② 孙亦平：《经国理身——论道教的终极理想与现代意义》，《中国道教》2001年第1期。

③ 王明：《太平经合校》，第36页。

④ 胡愔：《黄庭内景五脏六腑补泻图》，《道藏》第6册，第686页。

善摄养者，须知调气方焉。”<sup>①</sup> 道教十分重视通过意念来调节“气”在身体内部的循环运动，使之作用于四肢经络、五脏六腑，通过疏通血气，增强身体自我调节的功能。道教将行气炼气作为得道成仙的方法与途径，并将之贯穿于各种道术之中，形成了系统的气功理论与实践。道教气功作为中华传统文化的一枝奇葩，与印度瑜伽功和佛教禅定相并列，成为东方古代气功三大家。

道教气功主要是指以内炼精气神为主的各种自我身心锻炼的功法总称。《道藏》等文献中记载的气功修炼术有上千种。虽然，不同时期、不同道派所主张的功法有所不同，但一般而言，道教气功主要是通过调息、调心、调身来达到疏通人体经络、改善血循、调和血气，因此又与对人体内经络的认识与实践有关。经络是对人体内经脉和络脉的总称。在医家看来，经络是直径仅为20-50纳米的管道，在很薄的膜状管壁中，充满着无色透明的液体。它在人体中呈两侧对称状，内联五脏六腑，外络七窍肢体，布满全身，是行气血、营阴阳、活筋骨、利关节的通路。人体的经脉主要有十二经脉（也称十二正经）、奇经八脉、十二别经；络脉主要有十五别络、分布于体表的浮络和布满全身的细小分支孙络。经络将体内各部分与各器官连成一个有机的整体。道教则借鉴古代中医的看法，对经络有十分深入的研究。道教认为，经络纵横交叉循行于人体之中，经脉如径路，为纵行干线；络脉如网络，为横行分支，它们都是真气运行的通道，可以起到决生死、处百病、调虚实之功效<sup>②</sup>。脉有气脉和血脉之分。与医家重视十二正经，以血脉的搏动来诊病不同，道教因炼气守窍的需要，比较注重运行真气的奇经八脉，故十分重视对奇经八脉的开发。奇经八脉为冲、任、督、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维的总称。此八脉具有调节十二正经的作用，为道教内丹气功修炼中真气运行之径。其中，任脉行于体前，以三田（上丹田、中丹田、下丹田）为阴脉之海；督脉行于体后，以三关（尾闾、天枢、玉枕）为阳脉之海。任督二脉首尾相连，在人体中形成一个环形脉道。炼气守窍的气穴大多位于任督二脉之上，是道教内丹气功的“小周天”的通道。当人的修炼达到一定境界时，就能自动开合奇经八脉，调整和控制十二经脉的气血运行，达到祛病延年的功效。道教对奇经八脉的探索后为医家所接受。明代医家李时珍曾在《奇经八脉考》中说：“人有八脉，俱属阴神，闭而不开。唯神仙以阳气冲开，故能得道。”道教对人体经络的细致考察与实际践行，无疑推进了人类对自身生命运动认识的深化。

道教根据气在体内的循环运动，不仅将“三丹田”作为修炼之关窍，认为：“三元掌人性命，且上元主泥丸脑宫，为上丹田；中元主心府绛宫，则为中丹田；下元主气海属肾宫，为下丹田。此之三元，上主于神，中主于气，下主于精，故乃掌人之性命也。”<sup>③</sup> 而且还探索心、脑与意识活动的关系。道教把大脑分为九个活动区域，每一部分主司人体的相应器官，中间一宫即为元神所居的泥丸宫。泥丸宫在头顶正中，为“百会穴”，是任督两脉的交会处，起还精补脑之功，因此“脑”为修身的关键部位。“脑者，一身之灵也，百神之命窟，津液之山源，魂精之玉室也。夫能脑中圆虚以灌真，万穴直立，千孔生烟，德备天地，混同大方，故曰泥丸。

① 孙思邈：《孙真人备急千金要方》卷八十二，《道藏》第26册，第538页。

② 史崧：《黄帝素问灵枢集注》，《道藏》第21册，第401页。

③ 同上书，第185页。

泥丸者，形之上神也。”<sup>①</sup> 道教将脑视为“一身之灵也，百神之命窟”。这里的“神”既指人的意识（即大脑的记忆与思维功能），同时也被视为意识人格化的象征，故经常与心、意、性通用。道教不仅对脑的意识活动作了介绍，而且认为脑健康是身心健康的重要保证。脑为髓之海，“髓海有余，则轻劲多力；自过其度，髓海不足，则脑转耳鸣，胫酸眩冒，目无所见，懈怠安卧”<sup>②</sup>。故《黄庭经》中说：“脑海精根字泥丸”，明确地把泥丸称之为主神明的脑神，从而改变了前人所认为的“心主神明”的看法。道教既注重对“脑”的认识与开发，也重视“心”的修炼和“神”的发挥。

道教在信仰上还形成了独特的身神观念，从而将对身体的崇拜神圣化。所谓身神乃是将人体的各个器官组织以及经穴加以拟神化，想象这些部位都有真神守护。例如，《黄庭内景经》就具体说明了身神的形貌、名讳和执掌，并将人体分成上中下三部，每部各有八景神，故人体中共有“三部八景神二十四真”，其中以三黄庭宫或称三丹田所居之神为最尊。如果身神逃逸失散，人就会生病，甚至死亡，因此修炼方法就是用意念存思这些身神，呼其名字，知其形状，以达到存神固气之功效。《黄庭外景经》开宗就解说“身形及诸神”，并强调人只有戒欲养身，才能保持身体健康。道教所构想的身神观念虽然有着浓厚的神秘色彩，但却为其存神炼气、意守丹田、把握关窍的内丹气功养生修炼提供了理论依据，同时也以一种特殊的方式表达了对身体的崇拜，由此而构成了与其他世界性宗教在信仰上的差别。

## 二

“得道成仙”是道教的终极理想，它表达了人们的一种美好理想：希望无限地延长生命，以至于长生不死。这也是道教对人类的最大诱惑！问题在于，需要采用什么样的方法与途径，才能实现即世而超越的理想呢？从历史上看，道教既描绘了修道的各种方法与途径，同时主张修道者根器有异、身体有别，成仙之途亦当有殊，而不应拘于一法，取于一术。

从总体上看，道教的修道是围绕着内以养生、外以度世而展开的。作为社会的人，应当以自己的道力“拯溺扶危，济生度死”来有利于社会；作为个体的人，则应当通过“内视养神，吐纳炼藏，服饵道引，猿经鸟伸，遗利忘名，退身让物”等身心修炼来优化自己的生命。这种对得道成仙的可能性与必然性的理论探讨，必然促使道教将形而上的哲学之思落实到形而下的修仙之术上。

在道教看来，人与天地万物虽各具特点，但从根本上说，它们是同资于道、共本于气的，在本质上是相同的。道遍在于万物，使万物“生之与死，禀受不殊”，但唯有人能够顺阴阳之序，法天地之宜，仰观俯察，从天人合一的角度来反观自身，从而效法天地之道而长生永存。既然禀道受气是生命之源，形与神又是支撑人的生命的两大支柱，那么，通过把握人体内部精气神的变化并进行修炼，就能形神俱全而长生不死了。这样，形神关系就成为道教论述人的生死以及如何超越生死而达到道教理想境界的根本问题。

<sup>①</sup> 杜光庭：《太上老君说常清静经注》，《道藏》第17册，第656页。

<sup>②</sup> 曾慥：《道枢》卷九，《道藏》第20册，第421页。

道教主张形神相合而生，形散神离则死，若能永保形神合一，就可至长生不死。但是，执着于肉体的长生，还是追求精神的超越！也就是说，在形神关系中是重神还是重形，却形成了道教长生成仙说中不同的发展倾向。如果说，魏晋神仙道教比较注重追求肉体的永存，那么，从南北朝到唐代道教中则出现了多元化的发展倾向。

魏晋神仙道教在形神关系上追求形体的永固，从而导致了肉体长生成仙说在社会上盛行。以葛洪为代表的神仙道教以“保肉体之真”为目的，以服药养气为得道成仙的根本方法，其他的宗教活动和伦理行为都是围绕着肉体长生而展开的。但是，各种炼丹术在理论上不断发展的同时，其在实践中出现的种种弊端也逐渐暴露出来。服食金丹，不仅不能“假求于外物以自坚固”，延长生命，有时反而会损害身体，加速死亡。这一惨痛的现实，使人们逐渐认识到肉体成仙的虚幻性，也促使道教寻找新的修道之路。

随着南北朝道教义学的发展，人们对自身的认识也逐渐深入，对形神关系的理解也日益丰富，这就促使道教仙学也开始朝不同的方向发展：有的继续保持对服食金丹大药的追求，如茅山道士陶弘景；也有的以斋戒为求道之本、升仙之途，如南天师道的代表人物陆修静、北天师道宗师寇谦之；还有的则强调通过内修的方法以求飞仙，如奉《上清大洞真经》和《黄庭经》为主要经典的上清派，在注重服食养气的同时，强调通过行气思神之术来调整人的身心，排除种种鬼魅对生命的干扰，以达到神气妙合而成仙。

值得注意的是，此时的道教还从重视“神”在人的生命中的作用出发而提出了道性观念，并将道性作为成仙之本。例如宋文明、臧玄靖就认为人心中有道性，迷其本性的是凡人，悟其本性的便是仙人，因此，修道的关键就是要在心性上下功夫，从人的心性层面去追求生命的超越。道教的道性观念深受佛教的影响。在魏晋南北朝时期，随着佛教般若性空理论的发展和涅槃佛性论的盛行，中国佛教逐渐将成佛从对外在的宇宙实相的体认转为对人自身本性的证悟，更突出了众生的自性自度，如《涅槃经》提出的“一切众生皆有佛性”的思想。受当时佛教反本求宗、见性成佛思想的启发，道教学者不仅提出了“道性”说，而且强调一切众生皆有道性，从而建立了道教的道性论，并对道教的身心观产生了深远的影响。

当道教为人的生命存在确立心性本体之时，就进一步推动了得道成仙之途由形神并重转向了性命双修。形神双修主要是通过炼形养神来修命，属于命功；性命双修则在修命的同时还强调修炼性功，得道成仙也就意味着众生性与道性冥然相契，并通过对道的体悟而成就人的内在德性。性命双修所具有的这些新特点，是它能够很快在道教中风靡开来的原因之一。

唐代著名道士如成玄英、李荣、王玄览、司马承祯、吴筠、李筌、杜光庭等已不再执着地追求肉体长生。例如，当有人针对道教的无限之道与有限之肉体的内在矛盾而责难曰：“道本无象，仙贵有形，以有契无，理难长久，曷若得性遗形者之妙乎？”上清派道士吴筠就回答道：“神与道同，即道为我身。所以升玉京，游金阙，能有能无，不终不歿。何为理难长久乎？”<sup>①</sup>吴筠借助了传统道教的精气神三关锻炼的思路：炼凡成仙（即炼精化气），炼仙成真（即炼气化神），炼真合妙（即炼神合道），架构了沟通有无、形神之间的桥梁。值得注意的是，吴筠在传统的精气神这三个连环概念的基础上，突出了“神”的作用，使“神”成为下连形体精、

<sup>①</sup> 吴筠：《宗玄先生玄纲论》，《道藏》第23册，第681页。

气，上升超越之道的中介。这不仅从根本上改变了葛洪以“药”作为沟通形与神的中介，修正了上清派只注重存思行气的方法，而且突出了人的精神在修道中的地位与作用。唐代道教将修道、修仙归结为炼形修性，重新回归到老庄的追求精神超越的理想之境上来，这就导致了“神”“心”等概念的凸现。这表明道教仙学产生了根本性的变化，即通过修炼人体内部的精气神以达到“性命双修”，逐渐取代了肉体长生说。

如果说道教的这种转型在理论上主要表现为由注重对本体论、重玄学、心性论的探讨转向内丹心性学，那么，在实践上则主要表现为由外丹转向内丹，其结果就导致了对神仙内涵做出了新的解释。内丹以人体内部的精、气、神为基础，以天人同构为思维框架来认识人的生命现象，将自然看作是一大宇宙，将人体看作是一小宇宙，试图从“修丹与天地造化同途”出发，通过效法天地自然来解决人的生死问题。虽然内丹也采用了外丹的名词术语和基本的修炼进路，但两者的根本区别在于，外丹是指用炉鼎烧炼丹砂等矿石药物而成的、能使人服之“长生不死”的丹药；内丹则是指以身体为炉鼎，修炼精、气、神而在人体内结丹，丹成则人可以“长生成仙”。外丹着重探讨的是物理现象，以物理变化规律来比拟人的生命现象；内丹则着重认识人的生理和心理现象，特别重视人的精神在修炼中的主导作用。内丹强调修道不必外求，只需反身内求，以“不灭的心性”作为修仙之本。这种以心灵的觉悟、精神的自由作为神仙的根本特质的看法，既标示出与葛洪为代表的丹鼎派的分歧，也彻底改变了建立在外丹基础上的道教仙学对长生不死的理解。

虽然道教并不主张放弃以身体修炼为主的“命功”，但一旦将修道的重心转移到心性修炼上时，其所提倡的性命双修就具有了重性轻命的特点。这主要表现为提倡在修心养性上下功夫，甚至将得道成仙归结为心性的彻悟、精神的解脱。例如，杜光庭试图从人的内在心性中去寻找人与道相互沟通的契合点，他说：“修身之士，当体道虚心，无所执着以臻其妙。”<sup>①</sup>通过虚心体道，不仅可以使生命与道一样久长，而且还能于无所执着中提升人的精神境界。这样，性功中既包括为善去恶的道德修养，也包括道教所认可的修身方法及其所追求的精神境界，这些内容都是形神双修中所缺乏的。因此，唐宋以后的道教大量吸收了佛教思想来强调修心炼性的重要性。“修道之身，外绝众缘，内染一气，除垢止念，守一凝神，以慧照自观，证了实相，不滞空有，深入妙门，可以得道。”<sup>②</sup>修道也就是修心，通过修心而“慧照自观”，就能“证了实相”。这样，通过修心炼性不仅可以帮助人复归本来清静的道性，而且还能排除邪魔对生命的侵扰，这成为唐宋以后道教身心观的一个基本思路<sup>③</sup>。

宋初出现的钟吕内丹道以及后来的金元全真道所建立的以“性命双修”为主要特征的内丹心性学，为道教思想与实践的进一步发展奠定了基础。由于人的身体并不是一个单纯的肉体，而是一个时刻都在进行活动和思考的肉体，因此，全真道所倡导的性命双修，不仅是一种理论，更是一种具体的修身实践。在实际的修行中，性命双修往往是通过神气合炼来进行的。由于性命、神气不相离，两者相辅相成，缺一不可，故性功与命功不可分。只有性命双修、气神

① 杜光庭：《道德真经广圣义》卷二十八，《道藏》第14册，第447页。

② 同上书，第510页。

③ 孙亦平：《杜光庭思想与唐宋道教的转型》，南京大学出版社2004年版，第259页。

相结，才能反归真性，全真而仙。这样，性命双修、神气合炼，以去欲明心、保全真性的“全真”也就成了神仙的代名词。

从修炼性命的次序上看，虽然全真道南北宗都强调由修炼精气入手，循着炼精化气，炼气化神，炼神还虚，逐渐进行。但在具体说明这个过程时，南北宗又有着不同的进路。以张伯端为代表的南宗吸收了许多禅宗的东西，大谈识心见性，又注重“以命取性”，即以先修命后修性为特征。南宗既强调了命功在修身养性中的基础性作用，又将精神的超越作为修道的最高境界，认为：“形中以神为君，神乃形之命也。神中以性为极，性乃神之命也。自形中之神，以合神中之性，此谓之归根复命也。”<sup>①</sup>这样就与王喆为代表的全真道北宗所主张的先修性后修命的修道方法有了显著的区别。北宗虽然也深受禅宗思想的影响，但在如何安排道禅的关系上，却与南宗有着不同的思路。王喆认为，性命虽然相互依存、浑然一体，但是“主者是性，宾者是命”。因此，修炼者要从修性开始，先除情去欲，于一切时中使自己心地清静，从而顿悟自心即为道心。在识心见性的基础上，然后再推动精气的运转，依次而炼精化气，炼气化神，炼神还虚，从而返本归根，达到与道同体，得道而成仙。笔者认为，虽然南北宗对性命修炼的步骤有着不同的看法，北宗主张先修性后修命，南宗主张先修命后修性，但它们基于唐代道教心性论而建立起来的修行目标与修行方法都融合吸收了儒家、道家和佛教，特别是禅宗的心性论，从而形成了许多不同于传统道教的特色。这不仅对内丹心性学的蓬勃发展产生了深刻的影响，而且也丰富了道教身心观的内容。

### 三

自古以来，人类对身心关系的思考和理解所形成的身心观具有多层的含义。它既是哲学的基本问题——存在与思维的关系问题，也是认识论中主体与客体的关系问题；既是宗教中的灵与肉、形与神的关系问题，也是医学领域所研究的生理与心理的健康问题，并形成了身心可以统一的一元论、身心各有实体的二元论，以及身体是精神的形式，或精神是身体的作用等不同的理论倾向。直到今天，身心关系依然是哲学、物理学、宗教学、生理学、心理学、医学和脑科学等多种关涉到生命科学的学科所关注的问题，甚至被视为当代科学的前沿问题。古代道教在对生命的真切关注与实际探索中所提出的内涵丰富的身心观，不仅可以对现代人的修身养性、提高生命质量起到一定的积极影响，而且也可以为当代生命科学的发展提供一定的借鉴。因为现代人对生命不再一味地追求长寿，而是更注意自身生命的质量和人生价值的意义。所谓生命的质量是从人的生理状态、社会生存状态和人生享受幸福的程度这三个方面来加以考量的。

首先，道教重人贵生，不仅将身体视为生命的载体，而且还提出了“人欲寿者，乃当爱气尊神重精”的养生思想，由此而反映出道教身心观的特质是一种生命关怀。道教认为，就现实的人生来说，实际上是处于一种未完成的状态之中，这种未完成状态标示出人生是一个修道的过程。“人命近在汝身，何为叩心仰呼天乎？有身不自清，当清谁乎？有身不自爱，当爱谁乎？

<sup>①</sup> 白玉蟾：《谢张紫阳书》，《道藏》第4册，第625页。

有身不自成，当成谁乎？有身不自念，当念谁乎？有身不自责，当责谁乎？复思此言，无怨鬼神。”<sup>①</sup> 人的生命系乎身体，是自然赋予，人只有反归于自身，努力修道，才能使身心健康。据此，道教在将“得道成仙”奉为终极理想的同时，积极地援医入道，充分发挥人在养护生命方面的主观能动性，从而在人体医学、病理学、医药学、疾病预防学、治疗学、养生学、食疗学、性医学、医学伦理学等方面积累了丰富的理论与实践经验，推动了古代科学的发展。例如，南朝陶弘景既是一位虔诚的道士，也是一位博学的医家，他曾说：“仙经云：我命在我不在天。但愚人不能知此道为生命之要，所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也……今若不能服药，但知爱精节情，亦得一二百年寿也。张湛《养生集叙》曰，养生大要一曰啬神，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。过此以往，义可略焉。”<sup>②</sup> 这里，陶弘景表达了道教对生命之要的认识，希望通过修身养性的活动，来把握自己的寿夭命运。这样，仙是由人修炼而成的，仙与人并非二分殊绝。人要想长生成仙，就需要采用各种方法来祛病强身健体。换言之，人不仅要活着，而且要活得身心健康。这种对生命的热爱促进道教不断地探索生命的奥秘，所取得的成就无疑对现代人的修身养性、提升生命的质量具有一定的借鉴作用。

其次，道教对身体的崇拜中还包含着一种尊重生命、善待万物的伦理精神。“真道好生而恶杀。”一切生命都有生存发展的权利，同时又对人的生存产生着重要的影响。道教不仅要人爱护自己的生命，而且还要人们爱及昆虫草木鸟兽、山川河流、日月天地，不要无辜地伤害任何生命。道教认为：“慈悲，万善之根本。人欲积德累功，不独爱人，兼当爱物，物虽至微，亦系生命。人能慈心于物命之微，方便救护，则杀机自泯，仁心渐长矣，有不永享福寿者乎！”<sup>③</sup> 将“慈心于物命”作为“永享福寿”的重要保证。道教的这种非人类中心主义的世界观与现代生态伦理学所倡导的尊重自然与生命的思想不谋而合，对今天的环境维护、生态平衡等可以起到积极的促进作用。

第三，道教认为“心”既存在于身体之中，其产生的意识活动又对人的身心健康有着重要的影响。因此，“修道即为修心”，就是要在心性上下功夫。就身心关系而言，一方面身对心具有决定性的影响。如果身体健康，那么心理也会随之而感到愉快安宜；如果身体衰损，那么心理上就会感到疼痛难受、疲惫不堪。另一方面，心又会反作用于身。如果人心逐境而感情妄动，就会陷入喜怒哀乐之中，从而欲望丛生，忧情并起。如果心理上喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情过于持久激烈，超出正常限度，五脏六腑皆会受损，是为致病的重要原因。道教所谓的养生，就是顺应“道”的原则来生活，是为善；违背“道”的原则，是为恶。道教不仅将“为善去恶”的道德修养与生命的寿夭相联系（“善自命长、恶自命短”成为道教仙学的一个不证自明的原则），而且还将道德上的善恶与人的性情相联系，即先天之善性与后天之恶情作为人心的两个方面。因此，就现实的人心而言，它既是众恶之源，又是众善之门。这样，道教所谓的“修心”就是教人顺应自然、清心寡欲、戒除烦恼、宽厚待人。用现代的话语来说，

① 王明：《太平经合校》，第527页。

② 陶弘景：《养生延命录》，《道藏》第18册，第477页。

③ 《感应篇图说》，《藏外道书》第27册，巴蜀书社1994年版，第117页。

就是通过心理调节，培养一种良好的道德素养和健康的心态来面对纷繁的世界与人生。

事实上，生活于现实社会中的人，每天的生活都不可能平静如水。如果人一碰到不如意的事情，就心情沮丧或火冒三丈，这不仅不利于解决问题反而会伤害自己的身心或他人的感情，使本来不如意的事情变得更糟。据美国科学家最近公布的一项研究表明：脾气暴躁的人，容易生心脏病，发生中风，也容易猝死。当代美国生理学家爱尔马曾做过一个试验，结果发现，即使是同一个人，当他心平气和时，所呼出的气变成水后，没有杂质，并清澈透明，而悲痛时的“气水”有白色的沉淀物，悔恨时的“气水”有淡绿色的沉淀物，生气时的“气水”则有紫色的沉淀物。爱尔马将人生气时的“气水”注入小白鼠身上，几分钟后，小白鼠就死了。据此，爱尔马认为，人在生气时，不仅很难保持心理平衡，而且身体中还会分泌出带有毒素的物质，对身心健康十分不利。2004年，世界医学界提出了“宽恕学”，并从身心健康的角度，将人的宽恕行为与自身的健康相联系进行多方面的研究。美国哈佛大学精神科专家爱德华·哈罗威尔在其新作《敢于宽恕》一书中就认为，待人宽恕可以减轻对身心的压力，是一种健康的生活方式。那些虚假、怨恨、狭隘、嫉妒成性的人，实际上是一种病态的人格倾向，需要通过心理或药物的治疗来帮助其恢复健康。现在人们逐步认识到，积极的心理调节无疑是帮助人达到身心健康的有效途径。

现在，生命科学已是当今科技发展的尖端，更是关乎每个人自身的“头等大事”。道教内涵丰富的身心观以及由此而引申出来的养生思想与方法，虽然也包含了一些迷信和巫术等非理性的成分，但长生无疑表达了人类的美好愿望，其中所蕴含的顺应自然，从我做起，尊重生命，提升道德，关怀社会等具有浓厚现实主义情怀的即世而超越的精神对现代人在蓬勃的经济大潮中如何安身立命，如何保持身心健康，如何优化生存环境，无疑具有一定的启迪作用。

## 道教生命学浅议

——从陈撷宁的仙学谈起\*

牟钟鉴\*\*

道教作为一种文化体系和文化资源，在中国在世界上都是很独特的，有其他思想文化体系都不具备的特殊内涵和价值。世界三大宗教中，基督教和伊斯兰教都追求人死后灵魂得救；佛教虽有“无我”之论，但其三世因果、六道轮回和往生净土诸说，亦表现它主张形神二元、肉体粗劣和灵魂不死。儒学精义在于造就人的道德生命，并不在意生命之长短，故孔子有“朝闻道，夕死可矣”的语录。唯有道教，重生乐生，其所重所乐之生，包括精神与形体，主张以人的现实生命为起点，形神相守、性命双修，使生命不断优化，最后脱胎换骨，羽化成仙。道教由追求长生而讲究养生，故其养生文化特别发达，在历史上独树一帜，对于中华民族的身心健康和繁衍，做出了重要贡献；如果我们能够很好地开发和运用道教养生文化资源，必将使它继续造福于当代中国和世界。

人的生命可以分析为精神生命和生理生命两个侧面，两者缺一不可，相辅而成，共同维系着人的正常生命活动。然而在当代国际社会，人类的生命却出现了畸形发展的严重病态。且不说由资本贪欲和民族仇恨引起的战争、冲突使无数生灵涂炭，也不说由瘟疫和贫困带来的生命挣扎和死亡；就是比较发达比较安定的国家和地区，也普遍出现了精神生命堕落和生理生命退化的不良趋势，我们可以称之为世界性的生命危机。如人的精神生命日益外向化、物质化、浅薄化，在很大程度上被物质利益和金钱所左右，从而丧失了淳朴真实的自我，人性向兽性倒退，所谓“物欲横流、人心大坏”，道德危机成为不争的事实。人的生理生命虽然由于生活条件的改善和医疗技术的进步而平均寿命有所增长，但另一方面生态环境的恶化、生存压力加大和生活方式的无节制又带来了人的恶性疾病急剧增加和免疫能力的不断下降和体质的早衰，它使人类的未来进化增加了许多不确定的因素。好学深思之士有鉴于此，提出社会发展“以人为

\* 本文原载《文史哲》2005年第2期，第40-44页。

\*\* 牟钟鉴（1939-）男，山东烟台人，中央民族大学哲学与宗教学系教授，博士生导师。

本”的理念，而在这一理念中，人的生命和身心健康是第一位的，首先应该加以关注。为此，建设当代生命学是十分必要和非常急迫的。在西方，人的精神生命由宗教和哲学所关注，人的生理生命由科学所关注，两者是分家的。西方的心理学以实验和分析为基础，缺乏信仰和价值的层次，属于科学的范畴。西方的生命科学近些年有很大发展，对人的生命体的认识日益精密，故有其长处与优势，但它不关心人的高级精神活动，而且有把人的精神活动归结为生理活动的倾向，因此有其不足。而中国的道教养生学，用现代的眼光看，实际上就是一种东方的生命学，兼信仰、哲学、科学而有之；虽然在细节和技术上不如西方生命科学，但它对生命的整体性把握和动态式洞察，以及对生命潜能的开发和生命体的自我调养化炼，都有其高过西方生命科学的地方，拥有独特的优势，不可小觑。

## 二

在当代，对道教生命学的新探索当首推陈撄宁先生，他在民国年间即已认识到道教文化中以生为本的炼养学乃是中华文化的精粹，他称之为中华仙学，独标而出之，给予新的解释，使之发扬光大，以期有助于民族身心的健康和国家的复兴。他的眼界远大，胸怀广阔，功力深厚，见解新颖，又能躬行实践，使中华仙学成为推动道教现代转型的开拓性榜样。

陈撄宁早期强调仙学的独立性，说：“余主张仙学完全独立，不必牵涉到儒释道三教范围之内。”<sup>①</sup>再三申明仙学不是道教，是在各种宗教以外，独创一家。原因何在呢？首先他认为仙学唯生，可以补救人生，改进人生，是“中华民族自古相传之道术”<sup>②</sup>，“用于外，可以治国齐家；用于内，可以修身养生”<sup>③</sup>，他认为这是中华文化的精华，所以要担当起继往开来的重任。其次，在民国时期，科学理性在中国大行其道，各种宗教皆受到排斥，其中道教更被国人目为世俗迷信，道教本身亦相当衰落固陋。陈氏欲摆脱这种受攻击的被动局面，与道教划清界限，从而千方百计与科学相协调，使仙学具有现代科学面貌，以便得到健康正常的发展。他说：“吾辈只需抱定宗旨，专弘仙学，不谈宗教，自可扫除许多无谓之纠纷矣。”<sup>④</sup>又说：“凡宗教首重信仰，信仰者，仰仗他力也；仙学贵在实证，实证者，全赖自力也。所以神仙学术，可说是科学而非宗教。”<sup>⑤</sup>事实上陈氏后来也承认仙学属于道教的学术，只是他不赞成斋醮祈祷，诵经礼忏，更不主张画符念咒、遣神役鬼，而提倡仙学，认为它体现了道教的真精神。

陈氏的仙学包含三个层面。首先是信仰的层面，即把神仙作为一种“超人”的理想，即敬仙求道，这是仙学的宗教性。虽说陈氏申明仙学不是宗教，但他仍然保留神仙超越人间的神圣性和神秘性，所以仙学仍然是一种宗教信仰。他相信自古以来有人修成神仙，如广成子有一千二百岁。神仙“能脱离尘世一切苦难，能除凡夫一切束缚”<sup>⑥</sup>，人如修炼得道，可以成仙，“仙

① 田诚阳：《仙学详述》，宗教文化出版社1999年版，第357页。

② 同上书，第358页。

③ 同上书，第372页。

④ 同上书，第359页。

⑤ 同上书，第377页。

⑥ 同上书，第380页。

最后之结果是白日飞升，飞升之表示就是不死，飞升之意思就是脱离凡界而升到仙间，永远不会寂灭”<sup>①</sup>。因此，他提倡三元丹法，相信人可以返老还童、长生住世、阳神脱壳、进入仙界，故称仙学为“超人之学术”<sup>②</sup>。

其次是哲学的层面，体现仙学对于生命的源泉价值、生命的改善和形神关系的理解。他认为“成仙者都不离乎道”<sup>③</sup>，道是宇宙本体，无所不在；就仙学而言，“道就是吾人返本还原一条大路”<sup>④</sup>。所谓成仙就是把“玄妙无形的道”，锻炼成“有灵有形的丹”<sup>⑤</sup>，即是道成丹身、生道合一，以仙证道，以道悟仙。“仙家唯生”<sup>⑥</sup>，与儒家相比，儒家讲究做人，而不懂如何超越人生；与佛教相比，佛教讲究“无我”，贵无生，不敢打破有生必有死的宇宙定律；唯有道家仙学，相信修炼可以改变常人的生理，以人力夺天地造化之权，逆天行事，所谓“我命由我不由天”，不愿安命以听天。这是所有以往重要学说中对生命最积极的一种态度，有了这种态度才能够全力以赴地去探讨生命的奥秘及长生的途径。陈氏认为，人生是有缺憾的。一是“为年龄所拘，束手待毙”<sup>⑦</sup>；二是“一天到晚，酒色财气，妻子衣食，忙得脑筋昏乱”<sup>⑧</sup>；三是民族衰弱，国人“抱消极态度以苟活”<sup>⑨</sup>。而仙学坚信人类是进化的，且“进化是无止境的”<sup>⑩</sup>，猿既可进化为人，则人亦可进化为仙，这就需要发挥主观的创造力，而不能听任自然。他认为“若果以人类为主体者，必须要做到将自己精神来统驭物质，不可让物质来征服我的精神，然后方有人生幸福之可言”<sup>⑪</sup>，“宜用积极手段以图存，庶几民族尚有复兴之望”<sup>⑫</sup>。于此可知陈氏的仙学是一种积极的人类进化论，是想把人类的生命提升到一个更高的发展阶段，同时以此强族兴国，改变中华民族的孱弱状态，实现其自利利他的目标。在形神关系上，陈氏主张形神结合，性命双修，其解释是：“性即是吾人之灵觉，命即是吾人之生机；性命二者不可分离，所以要双修。”<sup>⑬</sup>“盖神仙者，乃精神与物质混合团结锻炼而成者。”<sup>⑭</sup>既为道教仙学，便不能不侧重命功，故陈氏说：“长生之效果，本是从修命功夫得来，若不做命功，决定不能长生。”<sup>⑮</sup>同时传仙道要“访察其人之前辈是否积德，其自己是否真为善人，此乃第一要注意”<sup>⑯</sup>。可知德性是修仙之前提，命功是修仙之重点。陈氏相信，“人的身体是固体、液体、气体和灵性所构

① 田诚阳：《仙学详述》，第384页。

② 同上书，第373页。

③ 同上书，第370页。

④ 同上书，第402页。

⑤ 同上书，第186页。

⑥ 同上书，第382页。

⑦ 同上书，第380页。

⑧ 同上书，第358页。

⑨ 同上书，第369页。

⑩ 胡海牙：《仙学指南》，中医古籍出版社1998年版，第63页。

⑪ 田诚阳：《仙学详述》，第371页。

⑫ 同上书，第369页。

⑬ 同上书，第383页。

⑭ 同上书，第392页。

⑮ 同上书，第397页。

⑯ 同上书，第401页。

造；仙的身体，是单纯气体和灵性所结成”<sup>①</sup>，他认为这是一种“理想假说”，将来或许能够实现。

再次，是科学的层面，关涉到生命的要素和卫生、养生、修仙的要则和方法。陈氏为仙学立四大原则：“第一务实不务虚，第二论事不论理，第三贵逆不贵顺，第四重诀不重文。”<sup>②</sup>他反复申明，“仙学乃实人实物，实情实事，实修实证，与彼专讲玄理之事不同”<sup>③</sup>，仙学重实验不尚空谈，讲现实不凭经典，重研究不重崇拜，要有真实功夫、顽强毅力，不断地探索，亲身去体证，方能入门，其中并无对鬼神的迷信。这种精神与近现代科学理性精神是完全相符的，与西方生命科学的理路是一致的，只是在具体内容和方法上与西方生理学、心理学有所不同。仙学认为，人体有三要素：精、气、神，三者人体中循环流转，“或精化气而气化神，或神化气而气化精”，炼之使其充盈，便健康活泼；三物衰减，则老病死亡，故称之为“上药三品”<sup>④</sup>。在修仙进路上，需“逆行造化以求回复中和自然之本性”<sup>⑤</sup>。口诀为“神气合一，动静自然”<sup>⑥</sup>。方法为三元丹法：天元丹法，清静派的内丹功法；地元丹法，外丹烧炼；人元丹法，阴阳双修的内丹功法。三元丹法贯通为一，而以天元丹法为主，强调清静内心，自然“听息”<sup>⑦</sup>，以静功为主，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道。又主张仙医结合，故陈氏说：“医道与仙道，关系至为密切；凡学仙者，皆当知医。”<sup>⑧</sup>医道可以祛病健身，可以救死扶伤，皆为修仙所必需。陈撷宁是我国民国年间著名中医家，医德医术皆名重一时，为世人敬仰，故其仙学有厚重的科学积蕴为之支持，他的努力在于使仙学基于科学，又超出科学，从而成就生命学的完整体系。

近现代中国道教界，有精于醮斋科仪者，而缺乏理论的开拓；有诚于宗教信仰者，而缺乏科学的实践。陈撷宁先生兼备信仰、理论、道术与科学的素质和功力，以仙学的方式重建道教的生命学，虽然未能最后完成，却做出了很大成就，开出了现代思路，其遗产是珍贵的，值得我们认真研究和借鉴。

### 三

道教生命学给予我们的启示是多方面的，它扩大了我们对生命观察的视野，加深了我们对生命奥秘的认识，为建立现代东方生命学提供了丰富的营养。用现代人文和科学的眼光去筛选、重释道教生命学的意涵，创建符合现代社会需要的新生命学体系，以便优化我们的生命，是道教学者的历史责任。我提出几点粗浅想法供大家思考和讨论。

第一，在信仰的层面上，我们要把道教的神仙信仰变成对理想人格的追求。我们尊重道教

① 胡海牙：《仙学指南》，第65页。

② 田诚阳：《仙学详述》，第391页。

③ 胡海牙：《仙学指南》，第81页。

④ 同上书，第87页。

⑤ 同上书，第84页。

⑥ 田诚阳：《仙学详述》，第369页。

⑦ 胡海牙：《仙学指南》，第129页。

⑧ 田诚阳：《仙学详述》，第372页。

界敬神崇仙的信仰，但用理性来思考，我们很难相信世界上存在着长生不死、神通广大的神仙，我们也很难相信人可以修成脱离肉体、收放自如、白日升天的阳神。但是我们可以相信人类的生命一定会进化；通过努力人可以修成“活神仙”，所谓“活神仙”就是一种健全的理想生命。我在《长生成仙说的历史考察与现代诠释》一文<sup>①</sup>中说：神仙理想“意味着人类生命未来发展的高级形态，可以形成科学假设，相信人类的精神世界和生理结构将会在进化中有个质的飞跃”，“长生可以理解为健康长寿”，“长生还意味着从心理上克服对死亡的恐惧”，“成仙可以理解成智慧超群、境界高妙、众善奉行、精神自在的高人”。我现在进一步概括为“神仙有四大”，即大寿数、大功德、大智慧、大自在。大寿数即健康长寿，而且身心俱健，活过百岁，这是可以实现的，它需要有优美的环境、合理的营养、平和的心态和正确的健身修炼方法，形成良性的社会关系和个人生活方式。大功德即慈悲博爱，乐于助人，能够自利利人，为他人社会尽力做出贡献，寓个体生命于群体和宇宙生命之中，以济世利人为最高乐趣，这就是老子所说的“死而不亡者寿”。大智慧即有洞察力，有预见性，有自知知人之明，大智若愚，小事或有失，大事不糊涂，当进则进、当止则止、当退则退。大自在即潇洒自如，游刃有余，不自我烦恼，却善于化解矛盾，恢复心态平衡，乐观豁达，从容自然，始终为自己保持一个自由的精神和行动空间。自视清高、离群索居者不是真神仙；追逐名利、计较得失者更不是真神仙。“四大”是一种很高的精神境界和生命存在状态，知之不易，行之更难，但只要诚心追求、认真修炼，是能达到或接近的。

第二，在养生的原则上我们要把道教的性命双修扩大为一种普遍性的理念，即要身心俱炼，使人的生理和心理两个方面都能健康发展。现代生命一个常见的现象是身体健壮而心理变态，导致许多悲剧发生。当然也有德才兼备而过早夭折者，成为人生巨大遗憾。所以正确的养生，必须兼顾生理训练与心理训练，两者又能互动共济，缺一不可。陈撄宁说：“性即是吾人之灵觉，命即是吾人之生机。”<sup>②</sup> 这是非常深刻的。人之灵觉即精神活动，包括心态、德性、智慧等，需要认真学习和培养，特别是树立崇高的信仰和远大的理想，使人的生命体有一个精神方向的主导，而不至于收拾不住、随波逐流、盲目散乱或变质堕落。心地善良是健康心理的第一要素。儒家说“德润身”，佛家说“为善最乐”，道家说“尊道贵德”，皆以德为炼性之基。按照北派内丹功法的要求，炼养之功首先要澄心定意，净化心灵，故王重阳说：“只用心中清静两个字，其余都不是修行。”<sup>③</sup> 所谓清静，并非心如死灰，而是心地纯净，没有杂念，不生恶意。修性的功夫就是保持本心和返璞归真的功夫。人皆有赤子之心，但随着经验的积累和知识的增长，在外界影响下，本心容易丢失，因此要不断地回归自我。当德性已经习惯成自然的时候，精神生命便真正步入健康状态，便会长久保持下去。

如何理解“命即是吾人之生机”呢？生机就是旺盛的生命力。修命的功夫乃是不断开发生命潜力，吸收外界的精华，使生理生命的能量充足而持久，进而变化气质，改善生理，提高抗病抗衰老的能力，实现健康长寿的目的。必须相信，人的主观努力对于改善生理健康状态是大

① 刊于《上海道教》1999年第3期、第4期。

② 田诚阳：《仙学详述》，第383页。

③ 《三州五会化缘榜》，载《重阳教化集》卷三，《正统道藏》刊行。

有作为的，先天不足，后天补之，不能听天由命。陈撷宁幼年体质衰弱，少年即患童子癆，在当时医疗条件下，难有病愈长寿之望。但他后来学道养生，兼精医术，不仅病去身健，而且救人无数，便是命功养生最好的实证。

当然性命双修应该灵活操作、循序渐进。体弱多病者不妨先从命功入手，强化体质，同时安定心神。心理脆弱或习性不端者，不妨先从性功入手，炼己筑基，培养爱心和意志，调整心态，开阔心胸，改善人际关系，然后配合炼气修命，亦能得到很好效果。总之，要从实际出发强化弱项，促使心理炼养与生理炼养协调平衡发展。道教性命双修的养生之道，有一套修炼的规则和次序，如能长期坚持，便可成为一种生活方式，这比时下的健康咨询和心理治疗有更强的参与性与经常性，自有其不可替代的优势。

第三，在养生的方式方法上，我们要借鉴道教养生的思想，把内养和外炼结合起来，把静功和动功结合起来，形成综合创新的养生之道。中国传统养生之道偏重于内养，即重视体内精、气、神的培植炼化。内丹功法以静功为主，静功又称内功，着力于内在生命活动的控制和变化。即使各种武功拳法，也讲究调息运气，以内驭外，不是单纯的肢体运动。西方也很重视健身养生，其体育运动有悠久深厚的传统，但其特色是偏重于外炼，强调肢体运动的技巧、强度、速度和优美，进行力量和技能的对抗、竞争，形成竞技体育的特色。这样的体育如球类、田径、拳击、游泳等有利于体魄的健壮、意志的培养、文化的交流，能够激励民气，也容易与商业活动相结合，形成雄大磅礴的声势。但运动员为了争夺冠军，打破纪录，不得不向生理极限挑战，严重损害自身的健康；而一般运动者只知外炼，不懂内养，生理与心理也难以有效优化，是有严重缺陷的。如果我们能够把中国的内养功夫与西方的体育结合起来，大众平时既能学会调心，做一点静气功和太极拳一类柔性运动，又能参加爬山、球类、游泳、跑步、跳舞等活动，必将对国民体质的提高大有好处，至于专业竞技团队则另当别论。我一向认为气功界有鱼龙混杂、良莠不齐的问题，需要清理，但气功不可废。包括气功在内的中国传统的养生理论和实践是一份丰厚的有很高价值的文化遗产，需要我们从生命学的角度加以整理和研究，将其精华部分加以继承和发扬，为民众的健康造福。

第四，在治病的途径上，我们要把道教医学与西方医学结合起来，充分发挥各自的优势，为保障和改善人类的健康做出贡献。在西方宗教史和科学史上，基督教与科学发生过激烈冲突，宗教裁判所迫害科学家是最典型的事例。这种情况在中国宗教史和科学史上从未出现过。就道教而言，它恰恰是推动中国古代科学，如化学、医药学、生理学、天文学、地理学等的重要力量。其中尤其是道教医学为中国传统医药学做出过很大贡献。由于仙道贵生，便重视对医道的探究，故十道九医。道教医学固然带有宗教神秘成分，含有巫术杂质，需要筛选，但其主流是积极的符合科学精神的；况且它有自身的特色和优势，而道教信仰又具有精神治疗的功能，不可简单否定。盖建民的《道教医学》一书指出，西方近代医学是一种生物医学模式，在防治传染病、救死扶伤方面做出过积极贡献，但忽视心理和社会的因素对治病的作用，而“道教医学模式是一种熔生理治疗、心理治疗、社会治疗和精神信仰治疗为一炉的综合性医学模式”。从内涵上说，道教医学，“在人体医学、病因病理学、治疗学、食疗学、医病预防学、药理学（本草学及化学制药学）、性医学、性卫生学和医学伦理学等广涉基础医学、临床医学和

预防医学领域中积累了丰富的医学思想的”<sup>①</sup>。因此需要深入研究和开发，以便古为今用，发挥其独特的作用。道教生命学不仅可以丰富现代科学包括现代医学，而且可以提升科学的理念。例如关于生命科学的理念，受道教医学的启发，应当从解剖学和生理学的层次提升到性命学社会学的层次，从考察生物学意义上的人，发展到考察文化学意义上的人，生命科学才会有长足的进步。最后，我愿意把“陈撷宁箴言”<sup>②</sup>介绍给读者，我相信人们从中会领悟到一种健康的人生理念，从而受到教益。

#### 陈撷宁箴言

学理——重研究不重崇拜  
功夫——尚实践不尚空谈  
思想——要积极不要消极  
精神——图自立不图依赖  
能力——宜团结不宜分散  
事业——贵创造不贵模仿  
幸福——讲生前不讲死后  
信仰——凭实验不凭经典  
住世——是长存不是速朽  
出世——在超脱不在皈依

<sup>①</sup> 《道教医学》引言，盖建民：《道教医学》，宗教文化出版社2001年版。

<sup>②</sup> 胡海牙：《仙学指南》，第1页。

# 道教医学思想简论\*

盖建民

古语云“医道同源”，尽管这里的“道”似指道家学说，但由于道教在生死问题上历来重生恶死，自然十分重视具有济世救人之功效的医术。“古之初为道者，莫不兼修医术，以救近祸焉。”<sup>①</sup> 历史发展表明，自道教创兴之日起，道教就把医术作为其传道济世的一个有力工具。特别是随着魏晋神仙道教理论体系的建立，道教徒更是把医药视为其追求和达到“长生久视、羽化登仙”的必要辅助手段和必备知识。一千多年来，道教医学家在其虔诚的宗教信仰驱使下，通过长期不懈的医疗实践和种种对人体生命奥秘的探索，在人体医学、病因病理学、治疗学、食疗学、疾病预防、药理学（本草学）、性医学、性卫生学和医学伦理学等广涉基础医学、临床医学和预防医学领域中都积累了丰富的医学思想。这些医学思想带有鲜明的道教特色，丰富并推动了中国传统医学思想的发展。本文拟就道教医学的人体医学思想、病因病理学思想、治疗学思想、食疗学思想、预防医学思想、医学伦理学思想展开分析讨论，以求教于同行。

## 一、人体医学思想

道法自然的自然观是先秦道家的核心理论。汉末创兴以来的道教虽然极力把自然的“天”与老子的“道”人格化、神学化，但如果透过其宗教神秘主义的迷雾，道法自然的自然观仍然有其积极、合理的因素，它与中国传统的元气论思想一起构成了道教医学关于人体结构的思想和理论的内核。

道家认为世界万物都起源于“道”。什么是“道”？《老子》曰：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。可以为天下母。”“道”是一种在天地万物形成之前就已存在的原始物质，混混沌沌，不生不灭，是天地万物的根源。万物由道而产生。即所谓：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”庄子则进一步认为“气”和道一样也是万物的本原，“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死……故曰：通天下一气

\* 本文原载《宗教学研究》1995年第3期，第75-82页。

① 《抱朴子内篇校释》，第271页。

耳”<sup>①</sup>。老庄的上述思想被早期道教经典《太平经》及后来的道教医学家所继承和发扬，以此来说明人体的基本组成和结构。

《太平经》首先结合道与元气，说明天地万物和人体的化生：“夫道何等也？万物之元首，不可得名者。六极之中，无道不能变化。元气行道，以生万物，天地大小，无不由道而生者也。”<sup>②</sup>

《太平经》认为天地人与万物都是以元气化生而成的，“然夫天地人本同一元气，分为三体，各有祖始”<sup>③</sup>。《太平经》还具体描绘了这一生化过程：“元气恍惚自然，共凝成一，名为天地；分而生阴而成地。名为二也；因为上天下地，阴阳相合施生人，名为三也。”<sup>④</sup>这里就把《老子》是所谓“道生一，一生二，二生三，三生万物”中的一、二、三的内容具体化为元气、天地和人。

既然天地人与万物都是以元气化生而成的，因而《太平经》以进一步提出人的生命系统由精、气、神这三个要素构成。“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。”<sup>⑤</sup>

关于精、气、神三要素在人体生命系统中的关系和地位，《太平经》一方面认为精、气、神三者不是孤立存在的，而是紧密联系共同构成一个有机的生命整体。所以，要想长寿必须爱气、尊神、重精。另一方面，在精、气、神三者中，《太平经》又特别强调了处于特殊地位的氣的重要性。指出精和神的存在都要依赖于气，气对于精、神来说，犹如水对鱼一样重要。因此，《太平经》明确表示“养身之道”在于“安身养气”。《太平经》云：“阴气阳气更相磨砺，乃能相生。人气也轮上下，神精乘之出入。神精有气，如鱼有水，气绝神精散，水绝鱼亡。故养身之道，安身养气，不欲数怒喜也。”<sup>⑥</sup>

《太平经》中所阐发的这些思想在后世道教医学家那里得到了进一步的阐述。以葛洪、孙思邈为代表的道教医学家在汲取中国传统元气论思想精华的基础上，经过进一步的探索和总结，发展了《太平经》中的思想，形成了以气为本，以形、气、神三位一体的人体医学思想。

道教医学家认为，由形、气、神构成的人体系统中，形、气、神这三大要素在人体生命活动中所处的地位不同，其中，气是生命之本。传统思想和观点认为，形是人体生命活动之宅。它包括人的脏腑、皮肉、筋骨、脉络及充盈其间的精血；神则是生命活动的主宰，包括神、魂、意、志、思、智等精神活动；而气则被看作是充实生命的源泉。正如《淮南子》一书中所云：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。一失位，则三者伤矣。”<sup>⑦</sup>然而在道教医学家眼中，虽然形、气、神三者一体，相辅相成，共同作用构成有机的生命整体，但

① 《庄子·知北游》。

② 《太平经合校》，第16页。

③ 同上书，第236页。

④ 同上书，第305页。

⑤ 同上书，第728页。

⑥ 同上书，第727页。

⑦ 《淮南子·原道训》。

气的地位十分特殊，气是生命之本，人有气则生，无气则亡。气与人体生命的关系。就如同子民和国家的关系一样，即所谓“民散则国亡，气竭则身死”<sup>①</sup>。气在人体生命系统中起着至关重要的作用。

首先，气聚成形，气是生命形体产生的物质基础。葛洪就认为：“夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。”<sup>②</sup> 孙思邈也认为，人的产生是“禀天地中和之气”<sup>③</sup> 的结果。

其次，道教医学家认为人体内的元气是否充沛，运行是否正常，直接关系到人体健康。孙思邈就明确指出人体疾病的根源在于气，他说：“病者，即天地变化之一气也。”<sup>④</sup> 所以道教医学养生家十分重视和强调炼养元气，认为“苟能令正气不衰，形神相卫，莫能伤也”<sup>⑤</sup>。通过炼养元气，就可以“养其气所以全其身”<sup>⑥</sup>，做到形神兼养、形神双修，达到强身健体、延年益寿的目的。在这一思想指导下，道教医学养生家不仅十分珍惜和炼养自身固有元气，而且试图通过各种“服气”“食气”法来汲取大自然之气以养身心，从而发展、形成了各种“内以养身，外以却恶”的气功养生法。

总之，以葛洪、孙思邈等人为代表的道教医学家认为，“元气”是不断运动着的物质实体，是天地万物及其变化的本源，是构成人体和维持生命活动的物质基础。这种以气为本，形、气、神三位一体的人体医学思想，具有朴素的唯物主义和辩证法因素。

## 二、病因病理学思想

道教医学家在疾病发生、形成机制的认识上，通过长期观察和医学实践，积累了不少正确的认识。《太平经》中就以天地之气及肝、肺、肾、脾等脏腑机能紊乱和久苦自愁、忧气不解来解释病因。《太平经》中有不少这方面的记载：“多头疾者，天气不悦也。多足疾者，地气不悦也。多五内疾病者，是五行气战也。多病四肢者，四时气不和也。”<sup>⑦</sup> 又云：“可无久苦自愁，令忧满腹。复有忧气结不解，日夜愁毒大息，念在钱财散亡，恐不得久保。疾病连年。不离枕席，医所不愈，结气不解。计念之，日夜羸劣。饭食复少，不能消尽谷。五脏不安，脾为不磨。”<sup>⑧</sup>

葛洪在《抱朴子·内篇》中把人不能健康长寿的原因归于内外因素，“夫之所以死者，诸欲所损也；老也；百病所害也；毒恶所中也；邪气所伤也；风冷所犯也”。他认为人的患病夭寿。个体的内在因素比外界因素更重要。所谓“唯怨风冷与暑湿，不知风冷暑湿，不能伤壮实

① 《抱朴子内篇校释》，第326页。

② 同上书，第114页。

③ 《千金要方》卷一《治病略例第三》。

④ 《千金要方》卷九《伤寒·伤寒例第一》。

⑤ 《抱朴子内篇校释》，第244页。

⑥ 同上书，第326页。

⑦ 《太平经合校》，第23页。

⑧ 同上书，第617页。

之人，徒患体虚气少者，不能堪之，故为所中耳”<sup>①</sup>。如果能做到体内正气不衰、形神相卫，就可以抵御外界风冷暑湿的侵害。更为可贵的是，葛洪还认识到良好的情绪和心理状态对于维护身心健康、防止疾病的发生具有十分重要的意义，强调了情绪修养的重要性。葛洪指出：“善摄生者”不但要“卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制”，而且要“忍怒以全阴气，抑喜以养阳气”<sup>②</sup>。认为这是长生之理。

南朝齐、梁时杰出的道教医学家陶弘景则明确认为人体条件和外界环境是致病的根本原因，“人生气中，如鱼在水，水浊则鱼瘦，气昏则人病。邪气之伤人，最为深重，经络既受此气，传入脏腑，随其虚实冷热，结以成病”<sup>③</sup>。所以，陶弘景根据致病原因的差异把人之疾病归纳为内疾、外发、他犯三大类。“按病虽千种，大约只有三条而已，一则脏腑经络因邪生疾；二则四肢九窍内外交媾；三则假为他物横来伤害。”<sup>④</sup>这种把致病因素和发病途径结合起来的分类方法，对临床辨别病证，有着积极的指导意义。值得重视的是，陶弘景在观察、总结各种急性病发生原因的基础上，提出了“毒疠之气”致病说，进一步发展了《黄帝内经》中所阐发的古代六气（淫）治病说，为明末瘟疫学家吴又可创立《瘟疫论》奠定了基础。陶弘景认为存在着一种传布急性传染病的“毒疠之气”，这种“毒疠之气”与天地自然阴阳之气、恶气都不相同。他描绘了这种“毒疠之气”触犯人体后受害的景象：“毒疠之气，忽逢触之，其衰竭。”“人身而侵克脏腑经络。”因此强调“不能如自然恶气治之”，而必须根治，不使复发，“差（瘥）后，犹宜更为治，以消其余势，不尔，亟终为患，令有时辄发”。

总之，道教医学将人体疾病的形成原因归结为外界因素（自然界和社会环境）与内在因素（脏腑机能、情志等）的影响和作用，其分析十分精辟，符合现代医学的基本观点。

### 三、治疗学思想

中国传统医学治疗疾病的特色就在于辨证施治。因此尽管临床情况千变万化，但只要依据正确的治疗原则，制定合适的治疗方案并合理用药，便能取得满意的临床效果。道教医学在治疗学思想上不仅承袭了《黄帝内经》中所奠定的一些传统治疗原则，诸如调整阴阳、扶正祛邪、因势利导和因时、因地、因人采取相应的治疗措施的“三因制宜”原则，而且在长期的行医济世医疗实践活动中，形成了自己独特的以“廉、简、验”著称和“备急”、方便实用为特色的治疗学思想。这些治疗学思想在葛洪和孙思邈二人的医著中得到了集中体现。

葛洪的医学著述甚丰，除了养生服食方外，其医学价值最高的首推《金匱玉函方》《肘后备急方》二书。现仅存《肘后备急方》一书。

葛洪在《肘后备急方》中对著述这部著作的动机作了详细说明：“诸家各作备急，既不能穷诸病状，兼多珍贵之药，岂贫学野居所能立办；又使人用针，自非究习医方，素识明堂流注者则身中荣卫尚不知其所在，安能用针以治之哉？”葛洪深感当时的医家诊病，既抓不住主要

① 《抱朴子内篇校释》，第244页。

② 同上书，第246页。

③ 《重修政和类本草》卷一《梁陶隐居序》。

④ 同上。

症状，又喜用贵重药物，非穷苦百姓所能置办，致使误人无数。因此葛洪在集自己多年行医济世经验基础上编著的《肘后备急方》一书中，所收录的方药不但具有一定疗效的验方，而且大都价廉易得。如常山治疟，麻黄治喘，海藻治瘰病即甲状腺病，雄黄、朱砂治皮肤病等。

为了方便人们在患病和治疗疾患时，能及时、迅速地查阅医书，以备临床诊断与治疗之急需，葛洪所编撰的这部《肘后备急方》，其体例酷似现代的急症临床手册和验方汇编。例如书中对各种急性传染病、人体各器官的种种急慢性疾患以及各种疾症，都以简明扼要的形式记载其症状和病源，并且详列方药和治法于后。这样就能使病家和医师能根据症因来依言施治，使病人能及时得到诊治，免除了病痛迁延之误。此外，葛洪还在书中介绍了许多简单易行的外治法，如针法、灸法、角法（拔罐）、推拿、吹鼻法、蒸、熨等。其文字通俗，叙述简练，所列针灸法不记穴位名称，只谈分寸，一般文化水平不高的人也能掌握，有极强的实用性。书中介绍的这些简易救急法对于治疗诸如中风、心痛、尸蹶、食物中毒及虫蛇咬伤等症都行之有效。由此可见，葛洪的《肘后备急方》一书中始终贯穿、体现了葛洪“廉、简、验”和备急、方便实用的治疗学思想。

道教医学这种以“廉、简、验”著称，以方便实用为特色的治疗学思想在唐代道医孙思邈的医疗实践活动中也得到了充分体现。

在长期的医疗实践中，孙思邈深感过去的一些医书方药浩博庞杂，分类也不大妥当，并且医家处方用药多用“贵价难得”之药，非一般庶民所能负担。孙思邈本人家庭早年也因“汤药之资”而“罄尽家产”，所以他对此感触极深，立志编写一本“务在简易”的新医书，以适应广大庶民阶层的急需。孙思邈在《千金要方·序》中就淋漓尽致地表达了这一思想：“吾见诸方部帙浩博，忽遇仓卒，求检至难，比得方讫，疾不已不救矣。呜呼！痛夭枉之幽厄，惜堕学之昏愚，乃博采群经，删裁繁重，务在简易，以为《备急千金方》一部，凡三十卷，虽不能穷尽病源，但使留意于斯者，亦思过半矣……未可传于士族，庶以贻厥私门。”<sup>①</sup>孙思邈本着“人命至重，有贵千金”的医德思想，将其医书取名为《备急千金要方》，简称《千金要方》和《千金翼方》。

《千金要方》是孙思邈在“博采群经，删裁繁重”的基础上，广泛收集民间验方，集自己五十多年临床经验之大成写就的。书中立论简要，条理清晰。处方用药多切实用。这方面的实例在书中比比皆是。《千金要方》卷十《伤寒下·伤寒杂治第一》云：“今诸疗多用细辛、甘、姜、桂、人参之属，比皆贵价难得，常有比行求之，转以失时；而苦参、青葙，葶苈艾之属，所在尽有，除热解毒最良，胜于向贵价药也……待内热……便以青葙、苦参、艾苦酒疗……无不解也。”可见，孙思邈在处方用药时，也十分注意“以贱代贵”、方便实用的医疗原则。

其实，从现有文献分析来看，道教医学很早在处方用药上就十分注重廉、简、验和方便实用，这在《太平经》时代就显示出端倪。《太平经》十分重视价格低廉、能为广大下层平民百姓所采集到的草木类药物，并据其实际疗效将其分为帝王草、大臣草、人民草。“十十相应者，帝王草也；十九相应者，大臣草也；十八相应者，人民草也。”<sup>②</sup>《太平经》中还开列了一些使

① 《千金要方》卷一。

② 《太平经合校》，第173页。

用便捷的立愈方、一日方、二日方、三日方等验方。由此可见，道教医学家在行医用药时，注重应用廉价、便捷的各种草木验方是素有历史传统的。

#### 四、食疗学思想

食疗，即应用食物来预防和治疗疾病。它包括食养和食治两个方面。食养，顾名思义，指利用食物的营养来养生保健，防止疾病的发端，或用某些食物配合药物促进病体康复。食治则是指运用食物来治疗疾病。中国传统食疗学的历史十分悠久。道教创兴后，道教医学家在长期济世行医过程中不仅发现了一些食物具有治疗和预防疾病的作用，而且还有抗老延龄的特效。因此，应用食物来疗治疾病的食疗方法引起了道教医学家的浓厚兴趣，被视为延年益寿的一种重要养生手段。在中国传统医学史上，对食疗学的发展做出重大贡献的道医首推孙思邈。

孙思邈认为食物对于养生、治病防疾的意义十分重大。他在《千金要方》中特别列出《食治》一门，又在《千金翼方·养性》中特立《养老食疗》篇，这在中国传统医学史上是一大创举。孙思邈在他的医著中对食疗法在治病养生中的重要作用作了专门探讨，系统阐述了他的食疗学思想。

第一，孙思邈论述了食疗法的重要意义。他在《食治》中云：“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以生存也；不明药忌者，不能除病也。斯之二事，有灵之所要也，若忽而不学，诚可悲夫！是故食能排邪而安藏腑，悦神爽志以资血气。若能用食平疴、释情、遣疾者，可谓良工长年饵老之奇法，极养生之术也。”<sup>①</sup>孙思邈认为，食物是安身之本，生命活动的物质和能量基础，由于食物营养丰富，又无药物的副作用，能有效地补充体内营养，达到调理脏腑机能、增强体质、祛病去邪的医疗效果；而且一些富含营养、味道鲜美的食物也是一种生活享受，能使人悦神爽志，有利于身心健康，饮食调养本身就是一种重要的养生之术。所以，孙思邈高度评价了那些善于应用食物来“平疴、释情、遣疾”的医师，并把他们称之为良工，即良医。

第二，孙思邈认为对疾病的治疗应当药食并重，要把药疗同食疗结合起来，提倡用“药食两攻”的方法。他在《千金翼方》卷十二《养性》中写道：“药食两攻。则病无逃矣。”

由于考虑到食物性平和，又无副作用，而药物则不然，“药性刚烈，犹若御兵，兵之猛暴，岂容妄发？”因此，孙思邈认为用药要十分谨慎，并告诫人们对疾病的治疗不仅要采用“药食两攻”的方法，而且要优先考虑食疗：“夫为医者，当先洞晓病源，知其所犯，以食攻之。食疗不愈，然后命药。”<sup>②</sup>

孙思邈这种“药食两攻”并优先考虑食疗的医学思想，从现代医学角度来看是相当精辟的，值得提倡。现代医学研究表明，营养成分是人体重要的物质基础，同样也是人体抗疾病能力的基础。而利用中草药与膳食的合理搭配，能有效地增强身体机能，提高人体免疫能力，达到治病、防病和强身健体的目的。

<sup>①</sup> 《千金要方》卷二十六《食治·序论第一》。

<sup>②</sup> 同上。

孙思邈本人在医疗实践中就曾用谷糠预防脚气病，用动物肝脏治疗夜盲，用海带治疗甲状腺，十分奏效。

第三，孙思邈对食疗法的基本原则及饮食宜禁也都作了阐述，强调饮食有节。“凡常饮食，每令节俭，若贪味多餐，临盘大饱，食讫，觉腹中彭亨短气，或致暴疾，仍为霍乱。又夏至以后迄至秋分，必须慎肥膩……夫在身所以多疾病者。皆由春夏取冷太过，饮食不节故也。”<sup>①</sup>

孙思邈的上述食疗学思想在医学发展史上具有重大历史意义，奠定了中国传统食疗学的思想理论基础，极大地促进了我国食疗学的形成与发展。

## 五、预防医学思想

道教医学是以道教修炼成仙、长生不老为主要目的的医学，因此历来重视养生保健和预防疾病。被道教奉为经典的《道德经》中已有防患祸害于未然的思想。老子就曾警告道：“大兵之后，必有大疫。”葛洪生活在东晋社会动荡的年代，目睹了疫病流行时的惨状，自然十分重视对疾病的防治。他主张对疾病的治疗首先要防止疾病的发生，要把病患消灭在发生之前，即所谓“消未起之患”和“治未病之疾”。葛洪云：“是以至人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追于既逝之后。”<sup>②</sup>

葛洪还主张对疾病的预防要和日常养生保健结合起来，要在无病、年轻时就及早进行。他告诫道：“凡为道者。常患于晚，不患于早也。”<sup>③</sup>不仅如此，葛洪甚至把在养生保健、预防疾病问题上能否懂得从细微入手，防微杜渐，看作衡量一个人是否知“道”的标准。他说：“故治身养性，务谨其细，不可以小益为不平而不修。不可以小损为无伤而不防。凡聚小所以就大，积一所以至亿也。若能爱之于微，成之于著，则几乎知道矣。”<sup>④</sup>

在葛洪看来，如果一个人在修身养性预防疾方面能“务谨其细”，做到防微杜渐，那么他几乎是知“道”了。反之，如果“恃年纪之少壮，体力之方刚者，自役过差”，那么将导致“百病兼结，命危朝露”<sup>⑤</sup>。

道教医学这种防患于未然的预防医学思想在孙思邈的医著中得到了系统阐述和发展。

首先，孙思邈明确指出：对疾病要防患于未然，以预防为主。只有防微杜渐，积极预防，注意日常的养生保健，使身体机能保持健康、旺盛状态，才能消除疾病产生的条件和因素。他在《千金要方》一书中郑重地告诫人们：“勿以康健便为常然，常须安不忘危，预防诸也。”<sup>⑥</sup>孙思邈对疾病的预防极为重视。他甚至还把是否懂得预防疾病以及是否擅长治疗未发之疾作为划分、衡量医师的医技水平高低的标准。云：“上医医未病之病，中医医欲病之病。下医医已

① 《千金要方》卷二十六《食治·序论第一》。

② 《抱朴子内篇校释》，第326页。

③ 同上书，第241页。

④ 同上书，第240页。

⑤ 同上书，第241页。

⑥ 《千金要方》卷二十七。

病之病。”<sup>①</sup>这是因为在孙思邈看来，“五藏未虚，六腑未竭，血脉未乱，精神未散，服药必活；若病已成，可得半愈；病势已过。命将难全”<sup>②</sup>。所以，孙思邈认为只有那些善于医未病之病的医师，才称得上是妙手回春的上医，而那些只会医已病之病的则不是上医，充其量只是下医罢了。

其次，孙思邈本着“方学之要，以救速为贵”的精神宗旨，认为对疾病不仅要以防为主，而且要及时治疗，防止病情蔓延，以至酿成痼疾。“凡人有少苦，似不如平常，即须早道。若隐忍不治，冀望自差，须臾之间，以成痼疾，小儿女子益以滋甚……若小有不和，即须治疗，寻其邪由，及在腠理，以时早治，鲜不愈者。”<sup>③</sup>孙思邈认为对待已以疾病，只有力争做到及早发现、早治疗才能取得满意治疗效果，否则“过时不知，便为重病，遂成不救”。这些观点，在今天看来也是十分科学的。

此外，孙思邈还认识到，改善环境，做好日常卫生消毒工作可以有效地减少疾病的滋生。例如，孙思邈指出可以通过净化空气和消毒饮用井水等措施来降低疾病的发病率，这与现代预防医学和卫生学基本原理不谋而合。

## 六、医学伦理学思想

由于道教在生死问题上重生恶死，故道教将医术视为“救生死之术”。如《太平经》就一再强调处方用药要“慎之慎之。此救死命之术，不可易，事不可不详审也”<sup>④</sup>。道教医学家强调医家要对患者生命健康高度负责，必须具备“人命至重”和“志存救济”的高尚医德修养和良好医疗行为准则，从而形成了极为丰富的医学伦理学思想。

葛洪从早年起就已确立济世救人之志而研读医学。他把医学看作是一种“道”的追求，强调“为道者以救人危使免祸，护人疾病，令不枉死，为上功”。葛洪还发扬了《太平经》中的医德思想，认为医家在医方的选择上要以“必可救人于死者”作为标准。

同葛洪一样，孙思邈不仅具有很深的医学造诣，而且还具有高尚的医德。孙思邈之所以用“千金”来命名自己的医著，就是因为他“以为人命至重，有贵千金。一方济之，德逾于此，故以为名也”。孙思邈是道教医学也是中国传统医学发展史上医学伦理学思想的集大成者。其医学伦理学思想集中体现在《千金要方》卷一“大医习业第一”和“大医精诚第二”中，主要有以下几个方面的内容。

第一，孙思邈把医学视为一门“至精至微”的学问。认为要想做个大医，首先要有锲而不舍、顽强进取的精神。习医者要力求“博极医源，精勤不倦”，不能“道听途说”，以“至粗至浅之思”来对待医学。更不能不求甚解，囫囵吞枣，否则就会陷入“读方三年，便谓天下无病可医；及治病三年，始知天下无方可用”的愚蠢可笑境地。

第二，孙思邈认为医家要身怀“志存救济”济世活人之志，要有不为名不为利，救死扶伤

① 《千金要方》卷一。

② 同上。

③ 《千金要方》卷九《伤寒·伤寒例第一》。

④ 《太平经合校》，第173页。

的高尚情操和品德修养。“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦，若有病厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍蚩，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想……一心赴救，无作功夫形迹之心，如此可为苍生大医。”<sup>①</sup> 孙思邈的这些医学伦理学思想是十分可贵的。

第三，孙思邈认为医生要有谦虚的品质，不能骄傲自大，目中无人，更不能医人相轻。孙思邈并且指出，医人相轻，“此医生之膏肓也”。

第四，孙思邈根据自己一生济世行医所积累的经验，总结并提出了“胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方”的行医准则，并把“不为利回，不为义疚”作为医生道德行为规范的最高要求。

孙思邈所提出的行医准则和医德要求，不仅在当时对矫正医疗作风。奠定我国传统医德规范，起到了振聋发聩的作用，开了唐代医学的一代新风，至今细细品味起来仍然不失其教育意义。孙思邈的《大医精诚》不愧是中国医学史上全面系统阐述医学伦理学思想的经典著作，堪与古希腊的《希波克拉底誓言》相媲美，都是世界医学史上最负盛名的医学伦理学名篇。

道教医学不仅具有丰富的人体医学思想、病因病理学思想、治疗学思想、食疗学思想、预防医学思想、医学伦理学思想，而且还积累总结了大量的医学养生思想和性医学、性卫生学思想。其中房中术作为道教的一种重要医学养生方法，在性卫生学、性保健和优生优育方面都有相当独到的见解，形成了“欲不可绝”“欲不可早”“欲不可纵”“欲不可强”“欲有所避”“嗣续有方”“妊娠有忌”等性医学思想。有关这方面的内容，由于本文篇幅所限，待另文讨论。

<sup>①</sup> 《千金要方》卷一《序例·大医精诚第二》。

## 从道教的人的本质观看养生的 基本原则和方法\*

杨玉辉\*\*

道教养生是道教在当今社会最具现实价值的方面。道教不仅创立了丰富多样的养生方法，而且还建立起了一套完整的养生理论，正是这种从理论到实践的完整体系结构，使道教养生学具有了巨大的理论价值和实用价值，值得我们今天好好挖掘，使之造福人类。那么道教养生的科学性和合理性究竟何在呢？我以为其科学性和合理性的根本表现就在于它对人的本质的深刻把握，并由此建立起了养生的基本理论和基本方法。本文将从道教的人的本质观探讨养生的形气神并养原则以及形气神调养的基本方法，并由此展现道教养生的科学性与合理性所在。

### 一、人在本质上是形气神的统一

养生要作为一种完整的理论和方法首先要解决的问题实际上就是如何来认识人的基本方面的问题，其中最主要的问题则是人的本质问题。那么，道教是如何来认识人的本质的呢？事实上，道教对人的本质的认识是通过它的形气神理论和性命理论体现出来的，其中形气神理论更是对人的本质存在的根本揭示。根据形气神理论来看，人在本质上是由形、气、神三种要素构成的，是形、气、神的统一。关于人体本质的最完整说明首先出现于汉初具有浓厚道家色彩的《淮南子》一书中，该书明确地提出了人是形气神的统一体的思想。它说：“夫形者生之舍也，气者生之充也，神者生之制也。一失位则三者伤矣。是故圣人使人各处其位守其职，而不得相干也。故夫形者，非其所安也而处之则废；气不当其所充而用之则泄；神非其所宜而行之昧。此三者，不可不慎守也。”<sup>①</sup>显然，根据《淮南子》的认识，人是形气神的统一，形体是人产生存在的物质基础，气是人体生命活动的动力和源泉，神则是人体生命活动的控制和主宰。三者各处其位，各行其职，缺一不可；如果三者缺其位，乱其职，失去其和谐统一的关系，人的正常存在就会受到影响，甚至导致人的死亡。

《道藏》全文收录的中国最早的医经《黄帝内经》则从医学的角度更具体地阐述了人是形

\* 本文原载《江西师范大学学报》(哲学社会科学版)2007年第2期,第23-28页,现依作者新订文稿编校。

\*\* 杨玉辉,生于1958年12月,西南大学宗教研究所所长、政治与公共管理学院教授,宗教学博士、心理学博士后,主要研究方向为道教与科学技术哲学。

① 《淮南鸿烈解·原道训》,《道藏》第28册,第9页。

气神的统一体的观点。它说：“黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气已和，营卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人……百岁，五藏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”<sup>①</sup> 在《内经》看来，作为人，不仅要具备脏腑血脉之形体，而且还要具备营卫之气和魂魄之神，只有形、气、神三者的有机统一，才能成为活生生的现实的人。否则，没有脏腑血脉之形体，人就会失去其形态和结构基础，人自然就无以存在；如果没有气和神，没有生命活动的动力和精神意识对人的控制和支配，人不过是徒具其形的死尸，亦谈不上真正的人的存在。所以对人来说，形、气、神三者合而为一，人就产生存在；形、气、神三者一旦不能维持其统一关系而走向分离，人就死亡。

其实，道教历代各家在道家和医家对人的本质认识的基础上进行了许多深入的探讨。如晋代神仙道教的代表人物葛洪在《抱朴子内篇》中就进一步指出：“故一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也。四肢之列，犹郊境也。骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故知治身，则能治国也。夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身。民散则国亡，气竭则身死，死者不可生也，亡者不可存也。”“夫有因无而生焉，形须神而立焉。有者，无之宫也。形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣。方之于烛，烛糜则火不居矣。形劳则神散，气竭则命终。”<sup>②</sup> 南北朝时期的著名道教学者陶弘景亦指出：“夫神者生之本，形者生之具也。神大用则竭，形大劳则毙。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者，神也，神之所托者形也，形神离别则死。死者不可复生，离者不可复返。故乃圣人重之。”<sup>③</sup> 《心印经》则从修炼的角度第一次明确提出：“上药三品，神与气精。”<sup>④</sup> 宋陈楠亦云：“精者，神之本；气者，神之主；形者，神之宅也。故神太用则歇，精太用则竭，气太劳则绝。是以人之生者，神也；形之托者，气也。若气衰则形耗，而欲长生者未之闻也。夫有者，因无而生焉，形须神而立焉。有者无之馆，形者神之宅也。倘不全宅以安生，修身以养神，则不免于气散归空，游魂为变。方之于烛，烛尽则火不居；譬之于堤，堤坏则水不存矣。身劳则神散，气劳则命终。形瘦则神毙，神毙则精灵游矣。已游者无返期；既朽者无生理。故神者魂也，魄者阴也；神能服气，形能食味；气清则神爽，形劳则气浊……夫神明者，生化之本；精气者，万物之体。全其形则生，养其精气则性命长存矣。”<sup>⑤</sup> 元陈致虚在《金丹大要》从内丹学的角度对人体的本质进行了阐述：“是以三物相感，顺则成人……何谓顺？一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。”<sup>⑥</sup> 《内观经》则从对人的各个方面的认识揭示了人是形气神的统一体的特性，并对人的各个方面尤其是神的方面进行更具体的说明。它说：“从道受分谓之命，自一禀形谓之性，所以任物谓之心，心有所忆谓之意，意之所出谓之志，事无不知谓之智，智周万物谓之慧，动而营身谓之魂，静而镇形谓之魄，流行骨肉谓之血，保神养炁谓之精，炁清而驶谓之荣，炁浊而迟谓之卫，总括百神谓之身，万象备见谓之

① 《灵枢·天年篇》，《道藏》第21册，第435页。

② 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局1985年版，第326、110页。

③ 《养性延命录·序》，《道藏》第18册，第476页。

④ 《高上玉皇心印妙经》，《道藏》第1册，第478页。

⑤ 《杂著捷径·保精神》，《道藏》第4册，第707页。

⑥ 《上阳子金丹大要·精气神说下》，《道藏》第24册，第16页。

形，块然有质谓之质，状貌可则谓之体，大小有分谓之躯，众思不测谓之神，邈然应化谓之灵，气来入身谓之生，神去于身谓之死。”<sup>①</sup>可见在道家看来，人体在本质上是形气神的统一体，对人体来说，形气神三者都是不可或缺的，只有三者的有机统一才能形成活生生的人体存在。而且道教还进一步揭示了人体形气神三者之间的基础与主导关系。根据道教的认识，在人体中，形是气的基础，气是神的基础；同时，神对气有主导作用，气对形有主导作用。现实的人体正是通过三者的这种基础与主导关系构成了一个有机的整体。如果三者出现了异常，导致形气神之间和谐统一关系的破坏，形气神不能维系其统一关系而分离，人体也就随之解体而死亡。总之，在道教看来，人体既离不开形，也离不开气，更离不开神，是形气神的统一。

根据作者的研究，道教对人体形、气、神的认识与现代科学与哲学揭示的物质、信息、意识大体上是一致的，而今天人们已经越来越清楚，人体不仅仅是一种纯粹的物质存在，而是物质、信息与意识的统一。可以说，在对人体本质的认识上，现代人也越来越倾向于中国古代道教的观点<sup>②</sup>。

值得指出的是，在道教对人体的认识中，与人的本质构成有关的除了形气神之外，还有性命。在道教看来，人体不仅是形气神的统一体，而且也是命与性的统一体。但在唐代以前，道教对人体性命的讨论并不多，其养生修炼多以“炼形”“行气”“存神”等名之。直到唐末宋元内丹学的兴起和发展，性命一说才逐渐受到重视，人是命与性的统一的思想也才开始被道教徒们普遍接受，性命双修则逐渐成为一种重要的基本修道原则。在这里，道教对人的本质得出了两个结论，似乎使道教在人的本质的认识上产生了矛盾，但实际上人是命与性的统一与人是形气神的统一这两种观点之间并不存在矛盾，而且这两者之间在本质上还具有高度的一致性，它们实际上是对同一问题的两种不同表述方式。因为命实际上是形气的统一，而性就是神，所以命与性的统一也就是形气神的统一。事实上，唐宋以后，道教在人的本质认识上的这两种观点已经具有了同等重要的地位，其运用也同样普遍。但如果就对问题的针对性和阐释的清晰性来说，人是形气神的统一的思想则更强、更好，所以在具体的运用中，这一观点则更普遍。

总之，道教通过其人体观的理论不仅科学、合理地揭示了人的本质，而且也全面系统地概括了人体各方面的特性，从而由此也构筑起了道教养生学坚实的理论基础。作为其理论基础的人的本质观的科学性和合理性主要体现在以下几点：第一，道教人体观科学地揭示了人的本质，将人体与生命体和非生命体做出了明确的区分。可以说，至今为止，真正能够从本质上说明人的本质特征并将其与其他东西明确地区别开来的只有道教和中医学，即使是现代科学，最多也就是能够把生命与非生命区别开来，而人仍然是被当作生命体或动物看待，没有把它们区别开来。一个明显的事实是，根据当代科学理论建立起来的关于人的医学在基本的理论和方法上仍然是一种生物医学水平；而道教在理论和方法上则称得上是真正的人的学问。第二，道教人的本质观从纵向上揭示了人的本质构成的三个基本结构，更完整地反映了人的本质存在。事实上，今天的自然科学仍然停留在把人等同于一种简单的物质结构的认识水平上，看

<sup>①</sup> 《太上老君内观经》，《道藏》第11册，第396-397页。

<sup>②</sup> 关于人体本质的现代讨论，可以参阅拙著《现代自然辩证法原理》一书的有关内容。

不到人的信息和意识存在的意义和价值，自然不可能实现对人的完整把握。第三，道教人体观科学合理地说明了人体形气神三个基本的存在层次的相互关系。事实上，道教不仅明确指出人体在本质上存在形、气、神三个存在层次，而且还科学地阐明三者之间存在的基础与主导关系。道教所揭示的人的形气神三个方面的基础和主导关系是人的存在的科学反映，每个人都可以清楚地感觉到这种关系。而当代科学由于片面的物质观，没有意识到人体存在形、气、神或物质、信息和意识三个层次，自然也不可能去具体揭示三个层次之间的相互关系。实际上，强调人体是形气神的统一并注重形气神之间的基础与主导关系也是道教关于人的理论的一个基本特点。在这一点上，应该说比之其他的人学理论包括当代科学理论，道教对人体的认识不仅更符合人们的经验认知，而且在理论上也更合理更完善。

## 二、形气神并养的养生原则

根据道教的认识，人是形气神的统一体，而精气神又为人身三宝，是维持人体生命的最重要因素，所以要实现人的健康长寿、成神成仙，就必须注重精气神的保养和修炼，以维护精气神的健全为依归。由此也构成了道教养生修道的最根本原则。正因为形气神理论揭示了人的本质构成，它是阐述各种养生理理论和养生方法的最主要理论来源，所以受到历代道教养生家的高度重视。而道教养生修炼中所谓人生三宝或上药三品精气神的说法，应该说就是以这一理论为基础的；其许多养生方法也是直接针对人的形、气、神三个方面的。关于道教养生的形气神并养这一首要原则，《太平经》谓：“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。故欲寿者，乃当爱气尊神重精也。”<sup>①</sup> 陈致虚说：“心印经曰：上药三品，神与气精。圣人言修炼金丹者，炼精气神而已。唯此三者，千古之上，无以易也。”<sup>②</sup> 李道纯云：“全真道人，当行全真之道。所谓全真者，全其本真也。全精、全气、全神，方谓之全真。才有欠缺，便不全也；才有点污，便不真也。全精可以保身。欲全其精，先要身安定。安定则无欲，故精全也。全气可以养心。欲全其气，先要心清静。清静则无念，故气全也。全神可以返虚。欲全其神，先要意诚。意诚则身心合而返虚也。是故精气神为三元药物，身心意为三元至要。学神仙法，不必多为，但炼精气神三宝为丹头，三宝会于中宫，金丹成矣。”<sup>③</sup> 混然子王道渊亦说：“人身三宝：神、气、精。先天三宝为三体自然之道，即元精、元气、元神；后天三宝为三用有为之道，即交感精、呼吸气、思虑神。夫人身有三宝者，皆从天地中来，居先天而生，妙体混成；在后天而化，因质感合。非先天不能生后天，非后天不能成先天。此二者之理，一体而分化，不可失后而损先也。是故以元精炼交感精；以元气炼呼吸气；以元神炼思虑神。三物混成，与道合真，自然元精固而交感之精不漏；元气住而呼吸之气不出；元神全而思虑之神不起。修仙之法无他，全此三者而已矣。祖师所谓精全不思

<sup>①</sup> 王明编：《太平经合校》，中华书局1960年版，第728页。

<sup>②</sup> 《金丹大要·精气神说上》，《道藏》第24册，第1页。

<sup>③</sup> 《中和集·全真活法》，《道藏》第4册，第501-502页。

欲，气全不思食，神全不思睡。又曰三真三全，必定飞仙；三全三真，必定飞升。斯言尽矣。”<sup>①</sup>《清微丹诀》亦云：“上药三品，神与气精，保精生气，炼气生神。形炼其神，则可以留形住世。而形者，神气宅也。是故身安者，其精固，精固则其气盈，气盈则其神全，神全故长生。若乃精虚则气竭，气竭则神迁，神迁则死矣。故不死者，炼精成气，炼气成神，炼神合道，能事毕矣。”<sup>②</sup>《东医宝鉴》引《养性书》亦谓：“凡人修养摄生之道，各有其法，大概勿要损精、耗气、伤神。此三者，道家谓之全精、全气、全神是也。”<sup>③</sup>

虽然在修道中应精气神三者并重，不可偏废，但由于神在人体中的主导和支配地位，所道教修炼更强调对神的修炼，认为神的修炼对气和精的修炼有直接的带动作用 and 重要的影响，并主张以神的修炼统领气和精（形）的修炼。特别是在内丹学中，神对气和精（形）的主导作用更是受到重视，各种内丹修炼理论无不强调炼神为主、以神领气、以气领形的修炼原则。关于这一点，陆西星指出：“何以知神之统精炁乎？即举一身之后天者言之，神太惊即精散而怔忡，神太淫则炁脱而萎缩，故神藏于精则谓之曰精神，神藏于气则谓之曰神气，精气得神而王，犹臣之得君而尊也，故修真之士，莫要于养神。神即性也，性定则心神自安，神安则精自住，精住则气自生。何以故？性定心火不至上炎，火不炎则水不干，故身中之精亦住，凡身中五脏六腑之精皆水也，身中之精既住，则肾中之精可知。肾为精府，精盛于肾者，积水生潮，滃然上腾如云雾然，熏蒸四大，灌注上下。吾以元神斡运乎其间，则升降进止如运诸掌，是谓水火交而成既济也，是谓后天之炁而得之似醉也。然此特自吾身之后天者言之耳。若夫先天之用，其采取交媾脱胎神化，无一而非神之所为，故修真之士，莫要于炼神。炼神者，玉液炼己之谓也，大道之所以成始而成终者也。”<sup>④</sup>

### 三、形气神调养的基本方法

根据道教的认识，养生应形气神并养，那么形气神到底又应该怎么来调养呢？对此，道教也做了许多探索，并形成了一套完整的理论。下面就对形气神的基本调养方法做一个说明。

#### （一）形的调养

形是人体产生存在的物质基础，且作为形之精华的精更是人体气和神得以产生存在并发挥作用源泉，离开了形，人体就无以产生存在，所以养生必须注重形体的调养。根据形体在人体中的地位和作用，形体的调养主要应从惜补与运动两个方面着眼，而具体的方法则体现在保精养形、虚则补之、实则泻之、滞则行之四个方面。

##### 1. 保精养形

形是人体的物质基础，尤其是精更是人体的物质精华之所在，且其来源有限，所以保养形体，珍惜精气是养生首先关注的事情。尤其是精，它是人体的物质精华，是人体生命的物质基础和动力源泉，所以任何精对人体都是十分宝贵的。而且在道教看来，人体最重要的精——元

① 《还真集》上卷，《道藏》第24册，第98-99页。

② 《清微丹诀·清微隐真合道章第一》，《道藏》第4册，第961页。

③ 《东医宝鉴·内景篇卷之一》，《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社2001年版，第11页。

④ 《玄肤论》，《藏外道书》第5册，第362-363页。

精来源于先天，是一次性获得的，其量是一定的，后天不能再生，消耗一点就少一点，当先天之精耗竭之时，人体也就死亡。同时，后天之精的化生亦依赖于先天之精，后天之精的耗泄也会对先天之精造成耗损。所以重精之法应在保养珍惜，以不泄不耗为原则。关于精的保养，张三丰说：“且好淫者，子孙必多夭，后嗣必不蕃，何则？我之子孙，我之精神种之。今以有限之精神，供无穷之花柳，譬之以斧伐木，脂液既竭，实必消脱，其所生之单弱也，在所必然。薄之又薄，弱之又弱，覆宗绝嗣，适得其常，淫祸之烈，可胜言哉！嗟乎！”<sup>①</sup>《东医宝鉴》引道经云：“《仙书》曰：阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天而老。《经颂》云：道以精为宝，宝持宜秘密，施人即生人，留己则生己，结婴尚未可，何况空废弃，弃损不觉多，衰老而命坠。人之可宝者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光。肺精不足，肌肉消瘦。肾精不固，神气减少。脾精不坚，齿发浮落。若真精耗散，疾病即生，死亡随至。象川翁曰：精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此。养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健而少病。内则五脏敷华，外则肌肉润泽，容颜光彩，耳目聪明，老当益壮矣。《黄庭经》曰：急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。”<sup>②</sup>

## 2. 虚则补之

人的形体因为各种活动随时都可能出现耗损，从而产生特定物质形体成分的亏虚，在这种情况下，就应该根据人体特定物质成分亏虚的具体表现而采取虚则补之的调养方法。如血虚则补血，津液不足则补充津液等。

## 3. 实则泻之

物质形体虽然是人体存在所必需的，但形体对人体来说有有益的，也有有害的。很显然，如果体内出现了对人体有害的东西如各种代谢废物等的时候，就必须用疏泻的方法将其清除。即使是对人体有益的东西，如果太多也会对人体产生伤害，此时，也应用泻的方法将其减少。

## 4. 滞则行之

人的形体除了会出现亏虚的情况外，还可能因为气机运行不利而产生阻滞的现象。形体阻滞尤其是血液的阻滞和津液的阻滞会使人体的各种机能活动产生障碍，甚至威胁到人体的生存。此时，又应该采用滞则行之的调养方法，即运用运动肢体，活动筋骨，活血通络，通利水道的方法，使人体脏腑血脉、肢体关节、经络骨肉处于活动疏利的状态，以保证机体各部分功能的健全。

同时，人体是形与神的统一，要维系人体的形神统一关系，就必须使形神之间具有亲和力，而要达至这种亲和，从形体方面来说，就需要形体的运动。因形为阴，主静，神为阳，主动，要使形与神相亲，就需要形的运动以向神的阳性接近。所以，“动以养形”也是道教养生的一个基本原则。形体最忌讳的就是不动，不动不仅其机能会退化，而且也会影响到与神的和谐关系，导致人体整个健康的受损。

## （二）气的调养

气是人生命的动力和源泉，故养生应以保养元气为根本，而气的调养则应从保养和疏理两

<sup>①</sup> 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第141页。

<sup>②</sup> 《东医宝鉴·内景篇卷之一》，《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社2001年版，第22页。

个基本方面着手。

### 1. 保养元气

气乃构成人体的元素和生命的基本动力，因为气的问题无非两端，即气虚和气滞，所以气的调养应重在保养和疏理。气是人体生命活动的动力和源泉，而气的来源又是有限的，尤其是人体的先天元气更是有限，所以要维持人体的生命，就必须爱惜元气，减少气的无谓伤耗，所谓“留得一分气则留得一分命”，唯有时刻注意保养元气，不妄耗元气，才能健康长寿。同时，如果因种种原因而出现了气的耗损，则应以补养一法治之，使气的化生机制恢复，所谓“虚则补之”是也。这正如《类经》所说：“盖以天地万物皆由气化，气存数亦存，气尽数亦尽，所以生者由乎此，所以死者亦由乎此，此气之不可不宝，能宝其气，则延年之道也。”<sup>①</sup>

### 2. 疏理气机

如果是因为各种原因导致的气滞、气逆，则应以疏理一法治之，所谓“滞则通之”“逆则理之”是也。而且在气的调养中，调理气机又是更为重要的一个方面。《东医宝鉴》引《养性》一书曰：“人身虚无，但有游气，气息得理，即百病不生。故善养生者，须知调气方焉。”<sup>②</sup>《内经》云：“气之升降，天地之更用也。”“出入废，则神机化灭；升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降则无以生长化收藏。是以升降出入，无器不用。故器者，生化之宇，器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降。”<sup>③</sup>《类经》说：“肺主气，气调则营卫藏府无所不治。”“人在气中，如鱼游水中，鱼腹中不得水出入即死，人腹中不得气出入亦死，其理一也。善摄生者，必明调气之故。”<sup>④</sup>《红炉点雪》谓：“盖肺体清虚，本燥，主乎气，金气清肃，则一呼一吸之间，脏腑经络，四体百骸，无往不之，其动静之为，靡不借以司用。”<sup>⑤</sup>对气的疏理就是要人体之气达到气足气顺的状态，即气化的状态。因为人只有在气化的状态和作用下才能达到健康长寿。故《景景室医稿存杂存》说：“人类伊始，气化之也……成胎全形，仍关气化也。媿怀而后，鼻受天之气，口受地之味，真气所化，宗气、营气、卫气分而为三，由是化津、化液、化精、化血，精复化气，以奉养生身……养生以尽天年，全恃气化也。”<sup>⑥</sup>

### （三）神的调养

神乃一身之主，所以养生首在养神，而神的调养则不离宁静和舒达两个方面。其具体的方法包括以下几种。

#### 1. 静以养神

神之所以要静养，是由神的性质决定的。由于人是形气神的统一体，要维持人的存在，就必须保持人体形气神的和谐统一关系，这其中最重要的又是保持形与神的和谐统一关系。在人

① 《类经》，人民卫生出版社1980年版，第30、1006页。

② 《东医宝鉴·内景篇卷之一》，《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社2001年版，第31页。

③ 《黄帝内经素问补注释文·六微旨大论》，《道藏》第21册，第268、270页。

④ 《类经》，第30、1006页。

⑤ 《红炉点雪·肺痿肺痈》，引自孙广仁主编：《中医藏象生理学》，中国医药科技出版社2002年版，第254页。

⑥ 引自孙广仁主编：《中医藏象生理学》，中国医药科技出版社2002年版，第254页。

体中，就形与神的性质来说，形属阴，阴静而凝；神属阳，阳动而散。可见，形有天然的内凝倾向，而神则有天然的外散倾向。显然，如果让人体形神按它们自身的性质运动，就必然使人体形与神的统一关系走向破裂，从而也导致人体走向解体并最终死亡。所以要保持形与神的统一关系，一方面就是要使形由静凝走向动散，使其与神相亲；另一方面则是要使神由动散趋向静凝，使之与形相和合。如此，形神相亲相合，人体也就可以健康长寿。所以在道教的养生中，动以养形、静以养神是两个基本的原则。

## 2. 和以怡神

神的调养不仅要静，而且要“和”。所谓“和”即“和调”“和谐”“和顺”“和睦”“和平”。和以怡神，就是要通过创造一种和睦、和谐、和调、和平的情绪和环境，使人神情愉悦，平和安详，以使心神得以颐养。

## 3. 达以畅神

与形体的客观存在不同，精神意识的存在、运动和作用发挥都具有自由的性质，它既不存在某种外在的或内在的必然性的决定力量来支配它，也不受严格的必然性因果规律的制约，具有一种明显的超越时空存在的自由性表现。所以在神的活动性质上，它总是倾向于超越自身和对象时间和空间限制，不愿意受到各种自然的和社会因素的制约和控制。如果受到限制，人的精神意识就会感到不舒服，就会出现抑郁、暴躁等病理反应，甚至进而影响到整个的身心健康。所以，神的调养还必须坚持达以畅神的原则，即要尽量减少对神的约束和限制，使人有一个畅所欲言、自由思想的环境，让神在不受压抑的条件下自由地存在和发展。这也就是庄子所倡导和追求的逍遥境界。

## 4. 乐以悦神

对各种事物和情况的感知是神的基本功能。从认知功能来说，神不仅需要感知快乐的东西，也需要感知痛苦的东西；但从感知欲性来说，神自然更倾向于对愉悦快乐的东西的感知。从养生学的角度来看，感知愉悦快乐的东西不仅是神的感知倾向的天性，而且它也有利于人体精神的健康，促进精神的欢愉畅达，防止其走向痛苦忧郁的病理状态。所以精神养生需要适度地满足人体的各种生理与心理的需要，使人在这种满足中获得精神的欢愉，促进精神的健康。当然，这种需要满足的欢愉必须适度，超过了正常的度则会导致精气神的耗损而有害健康。

### （四）形气神关系的调养

人体是形气神的统一，人体的存在必须以这种统一关系的维持为前提，如果形气神统一关系受到破坏，人体的存在就会受到影响，就会出现疾病；如果人体的形气神出现分离，其统一关系出现解体，人体就会死亡。所以要使人体健康长寿，就必须维系这种统一关系，从道教养生学的角度来说，形气神关系的调养，又主要是三个方面，即：身心认同、协调形气神、和合形气神。

#### 1. 身心认同

要维持形气神的统一关系，首先需要从意识上认同人体的形气神各个方面，即承认每个人自身的形气神都是道之自然，是无法从根本上改变的，必须愉快地加以接受。因为对每个人来说，其形气神各个方面不可能完美无缺，总是在某些方面存在不足和缺陷，如果一个人不能看到这是道之自然的必然结果，不能愉快地接受这种结果，就必定会在心理上产生对自身形气神

某些部分的排斥甚至厌恶，这就会导致自我意识上的矛盾和冲突，不仅会影响到心理的健康，而且也会影响到身心关系的健康。所以养生首先要学会将自己的形气神各个方面看作是道之自然的结果，愉快地接受和认同自身各个方面的存在，使人能保持心理的健康和身心关系的正常。

## 2. 协调形气神

人体作为形气神的统一，要维持人体的健康就必须保持人体形气神的和谐一致，而要做到这一点就需要协调形气神的关系。从道教养生学的角度来看，协调形气神的关系主要应从运动形体、疏理气机、安静神情三个方面着手。运动形体不仅可以强化形体在人体中的功能，而且更重要的是可以促进其与气和神的和调，密切形气神的关系；疏理气机则可以使气机流畅，功能和调，同时还可以促进气与形和神的沟通，加强它们之间的关系，使其更为协调；安静神情则可以使神安于内而不外驰，以利神情的颐养，更重要的是这有利于神与气和形的亲和，促进形气神关系的和谐。

## 3. 和合形气神

人体作为形气神的统一体，在一般情况下，形气神多少都会存在某种程度的不和谐甚至矛盾和冲突，而其协调形气神也只能达到一定程度的效果，所以其健康的维持也是有限的。要达到更高程度上的健康和长寿，就必须更进一步，使形气神走向高度的合一，这也就需要和合形气神。从道教来看，和合形气神的方法一是通过各种方式克服形气神之间的矛盾和冲突来达到形气神的高度协调一致，一般养生修道方法所能达到的目的都局限在这个层次；二是通过内丹修炼，使形气神高度协调、和谐，甚至进而通过神对气和形的超越和绝对控制实现形气神的高度统一，也就是所谓炼就金丹的神仙状态，这一层次是很少人能达到的。

# 略论道教养生学思想

——21 世纪道教界和学术界的一大任务\*

许抗生\*\*

社会的主体是人，人类社会的发展归根到底就是人的发展。而人的生理、心理的健康发展，乃是人从事一切活动的基础。尤其在物质文明高度发达的今天，高科技突飞猛进，高速度，高节奏，高效率，乃至经济的全球化更促进了竞争的日益加剧。这为人们带来了各种各样的生理和心理疾病。在这种情况下，如果一个人没有生理、心理全面健康的身体，要立足于当今社会，承担各种社会工作，将会带来莫大的困难。因此，在当今社会，人的身心健康问题，将越来越受到普遍关注，成为社会的焦点问题之一。另外，我们的社会正在步入老龄化的社会，老年人越来越多，而在老年问题中，身心的健康问题显得尤为突出。因此，健身防病的活动成了全民运动，国家的富强繁荣应该与人民的健康强壮同步发展。

在上下五千年的文明发展历史中，中华民族在追求人民的身体健康和与疾病的长期斗争中，总结出了一整套具有中国特色的极其丰富的养生学思想和医学思想，成为我中华民族传统文化中的一大瑰宝。而我国土地上自生的道教，又与我国历史上的养生学和医学有着密不可分的联系。从某种意义上说，没有我国古代丰富的养生学与医学思想，也就不大可能产生出道教来，道教就是在吸取古代养生学与医学思想基础上发展起来的，古代养生学与医学是道教思想的重要来源之一。同时，道教自产生之后，又进一步推动了我国的养生学与医学的发展。历史上著名的道教徒或道教学者，有不少也是著名的养生学家和医学家，如葛洪、陶弘景、孙思邈等，皆是如此，他们都对中国的医学和养生学做出了杰出的贡献。因此，我们今天要来发扬我国的养生学与医学，就必须大力开掘道教养生学这一历史文化宝藏，并使之成为我们在 21 世纪的一项重要任务。道教的养生学说和医学思想是极其丰富的，但由于作者水平所限，不可能在此作全面而深刻的探讨，只能对道教的养生思想谈一些粗浅看法而已。

道教之所以重视养生学的研究，自然是与它追求长生的目标密不可分的。人的生命是可贵

\* 本文原载《道韵》第十辑，2002 年 2 月，第 78 - 91 页。

\*\* 许抗生，北京大学哲学系教授、博士生导师。



的，每个人仅只有一次。一般来说，人总是愿意活得长一些，并希望获得长生。道教就是顺应人们的这种希望，而提出通过修炼获得长生不死以成神仙的目的。要达到长生，首先必须通过修炼的功夫以达到延年益寿的目的。如果不能做到延年益寿，那怎么还能够谈长生不死呢？而要达到延年益寿的目的，就必须抛弃命定论“死生由命”的思想，确信自己的能动作用，确信通过自己的修炼是可以获得长生的。所以，道教提出了响亮的“我命在我不在天”的口号。正如《养性延命录》中所说“天道自然，人道自己”，而强弱寿夭属于“人道自己”，并加以论证说：“始而胎气充实，生而乳食有余，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿。始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。《道机》曰：‘人生之命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。’”可见，人的年寿在于人自己的调养得当与否，并不是由天命决定的。“我命在我不在天”的思想，也就成了道教养生学的理论基础和前提。这一思想给予了道教授养学以充分的信心和决心。

至于如何从事养生，这又与道教的生命学说有密切关系。道教认为：“夫禀气含灵，惟人为贵。人所贵者，盖贵于生。生者，神之本；形者，神之具。神大用则竭，形大劳则毙。”（《养性延命录》）人禀气含灵，气组成形体，灵则为精神，因此养生就要神与形并养。所以说：“故神生于形，形成于神。形不得神不能自生，神不得形不能自成，形神合同，更相生，更相成。”（《至言总养生篇》）与这一思想相联系，道教更提出了人的生命由精、气、神三要素所构成的思想。早在汉代早期的道教经典《太平经》中即已提出精、气、神三者合一的思想。《太平经·癸部·令人寿治平法》中说：“三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者共一位也……故人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也。”这是说，人的生命是由精、气、神三者结合、相互作用而成的。因此，养生长寿就得炼养精、气、神三者。在这里，除了讲神和形（气组成形体）之外，又强调了一个“精”。这大概是要说明人之形不同于非生物之形，它是有生长发育的生命能力的。而这个“精”就是指有生命能力的物质而言的。之后，精、气、神的学说，也就成了道教养生学的基础理论。道教的养生思想，大都是在这一理论上建立起来的。

## 二

道教的养生术，或称长生术，即指道教的养生方法、养生功夫。它是道教养生学说的核心内容。道教的养生术内容极其丰富，“杂而多端”。这些长生术，一般称之为道教方术。“道教方术虽然名目繁多，来源多途，但总起来看，又不外两个来源，分属两大类：一是来源于神仙方术，包括守一、存神、行气、导引、服食、辟谷、外丹、房中等，后出的内丹术也属于此类；二是来源于古代巫术，包括符篆、禁咒、祈禳、斋醮等。前一类方术的目的，是企图通过内炼、外养而长生成仙，一般为丹鼎派和炼养派道士所传习。后一类方术的目的是通过召神劾鬼、祈福禳灾的方法以达到祛病延年，一般为符篆派道士所传习。”（参阅《道教基础知识》第185-186页）这里所说的道教方术，包括了道教的一切道术，有些显然是与我们现在所说的养生学、健身功夫不一样的，如符篆、祈禳、斋醮等，它们的目的是通过召神劾鬼以祛病延年，

其中可能包含有心理疗法的因素，但不是我们现在所提倡的符合科学精神的养生学。由此可见，并不能把一切道术皆看作养生术。养生术应当是指道教中与健身、强身、摄养生命、祛除疾病有关，能使人的身心得以健康成长的那些道术，诸如守一、吐纳、行气、导引、饵食、存思、房中、内丹等。历史上有不少道教学者对这些炼养术作了分类研究。如《养性延命录》引张湛《养生集叙》曰：“养生大要：一曰啬神，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。”这十类包括爱养神、气、精（房室），直至饮食、言语一切日常生活中的养生活活动和得了疾病后的治疗等等。这种归纳是比较宽泛的。两晋时的葛洪则对他以前的养生术作了一次总结，并提出养生术之至要主要有“三事”的思想。他说：“欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精、行炁、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。虽云行炁，而行炁有数法焉。虽曰房中，而房中之术，近有百余事焉。虽言服药，而服药之方，略有千条焉。”（《抱朴子内篇·释滞》）在这里，葛洪所讲的“行炁”，主要指“胎息而已”；宝精是指房中术，他既反对禁欲，也反对纵欲，主张得其“节宣之和”，服药则主要是指服食金丹大药。当然，这是指养生术中的主要三件事，葛洪对于其他众多的养生术也都很重视，如导引、守一、内视、存思、服食等。正如他自己所说：“若未得其至要之大者，则其小者不可不广知也。盖借众术之共成长生也。”（《抱朴子内篇·微旨》）按照这一原则，葛洪甚至对人们日常生活中的喜怒哀乐、言谈寝卧等一切活动，都主张要有节制，保持一定的适度，以保养好自己的身体。（如他说：“是以养生之方，唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不过多。”）可见，养生之术“杂而多端”，并不限于至要之三事。在《道藏精华录》中还收有明代的一篇道教养生著作，叫《摄生三要》。这里的摄生三要与葛洪的长生三事又有些不同，它完全是从构成人体的三要素精、气、神出发，提出了聚精、养气、存神三大要。聚精指保养精血，主张节制房事，不耗泄精血，更提出了聚精之道有五个方面的思想，即一曰寡欲，二曰节劳，三曰喜怒，四曰戒酒，五曰慎味，认为只有恬淡无欲才能补精。养气“须从调息起手”而达至“胎息”，认为“人得天地之气以生”，得气而生，失气则死，故养生之学，不可不讲养气。存神则是使人精神专一，达至虚静境地，“以一念不起为功夫”，认为：“神凝则气聚，神散则气消。若宝惜精气，而不知存神，是茹其华而忘其根矣。”所以存神对宝精养气是十分重要的。

总之，历史上对道教的养生术已有多种归纳分类，但我们也可看到，每一种归纳都只能涉及其大要而已，而不可能做到“全而不漏”的。道教的养生思想太丰富了，涉及的方面太多了，以至于我们只得用“杂而多端”来形容它的丰富复杂了。一般来说，我们可以从不同的角度来对道教养生术加以分类归纳。如从内炼外炼（内、外）上加以归纳：守一、内视、存神、行气、内丹等属内炼；导引（《抱朴子·别旨》：“或伸屈、或俯仰、或行卧、或倚立、或踟躅、或徐步、或吟或息，皆导引也”）、吐纳、按摩等属外炼。从静功动功（动静）上加以归纳：守一、存思、内视、存神、坐忘、心斋、胎息等属静功；按摩、导引、叩齿等属动功。从养神、养形、宝精上加以归纳：一般静功内炼者属养神，动功外炼者属养形，房中术则属宝精一类。此外，尚有服食养生法、时令摄养法等。所谓服食养生法（即饵食法），即指服用矿物、植物、动物等药物，其功用可补养气血和精神；时令摄养法，即指按照月令季节寒暑的不同，采用不

同的养生方法。当然，不论内炼外炼、静功动功，还是养神养形宝精、服食和时令摄养等，这些修炼方法都不是孤立的，而是正如葛洪所说，应是“借众术之共成长生也”。

### 三

确实，道教养生方术极其丰富，种类繁多，但多而不乱，多中有一，它们又有一些共同遵循的炼养原则。这些原则简单归结起来，我想至少有如下几点。

1. 养神与养形相结合，以达至形神俱济，延年益寿的目的。人的形体是生命的生理基础，而人的精神则是形体的主宰。若无人的形体，则无人的精神；反之，若无人的精神，也就没有人的形体。道教从养生学出发，论证了形神不可分离的思想，如上文已经援引的道教著作《至言总养生篇》中说：“神生于形，形成于神。形不得神不能自生，神不得形不能自成。形神合同，更相生，更相成。”可见，形神相生相成，缺一不可。又如，《养性延命录》：“夫禀气含灵，惟人为贵。人所贵者，盖贵于生。生者神之本，形者神之聚。神大用则竭，形大劳则毙。若能游心于虚静，息虑无为，候元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿是常分也。”形神不可分，必须兼养俱济，形神双修，才能得以长生。而养神需要息虑无为而主虚静，养形则要吐纳导引锻炼形体。所以形神双修，又必须动静结合才是。同时，道教还强调在形神双修中，尤以炼养精神为最重要。早在《庄子》中，就把导引之士、养形之人与山谷之士、非世之人，平世之士、教诲之人，朝廷之士、尊主强国之人，江湖之士、避世之人等等，列为一类，认为他们皆不是得道的人。只有“不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江湖而闲，不导引而寿，无不忘、无不有也，澹然无极而众美从之”的得道之士，才是体道的圣人。这种圣人就是在精神境界上达到了“恬淡寂寞虚无无为”的人，也就是庄子所说的做到了“坐忘”“心斋”的人。为此，唐代道教的著名学者司马承祯还撰写了《坐忘论》一文，把坐忘得道当作炼养心神的最高境界和目的。甚至在《老子西升经》中，还提出了“伪道养形，真道修神”的说法，认为神仙之术，不在养形长存，而在养神，如此才能长生不死成神仙。这自然是道教神仙学的另一种说法，并不全是养生的问题了。

2. “中和”的养生原则。先秦儒道两家都讲“中和”思想，并把“中和”原则当作宇宙万物的法则。儒家有《中庸》一篇，专讲用中之道，讲和谐的思想。道家亦讲“和曰常”，亦讲“守中”“处中”（“得其环中”）之道。道教则把这一原则贯彻于养生学说之中，主张在养生活中，乃至在人的一切日常生活中，都要讲“中和”思想，按照“中和”的原则办事，反对走极端，认为只有这样的人，才能保养好身体，维护身心健康，而不致遭受亏损。《天隐子·斋戒》说：“斋戒者，非蔬茹饮食而已。澡身者，非汤沐去垢而已。盖其法在节食调中，磨擦畅外者也……食有斋戒者，斋乃洁净之务，戒乃节约之称。有饥即食，食勿令饱，此所谓调中也。百味未成熟勿食，五味太多勿食，腐则闭气之物勿食，此皆宜戒也。手常磨擦，皮肤温热，去冷气，此所谓畅外也。久坐久立久劳役，皆宜戒也。此是形骸调理之法。”这是讲形体调中之原则，饥则食，食不过饱，五味太多勿食，不久坐久立久劳役，皆宜适中。所以斋戒之法即是调中之法。又在《安处》一节中说：“何谓安处？曰：非华堂邃宇，重裯广榻之谓也。在乎南向而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半。屋无高，高则阳盛而明多；屋无卑，卑则阴

盛而暗多。故明多则伤魄，暗多则伤魂，人之魂阳而魄阴，苟伤明暗，则疾病生焉。”这即是说，安处亦要注意房屋阴阳明暗的适中，不能偏多于一方。在《养性延命录》中，则提出了要除去十二多之说：“多思则神怠，多念则志散，多欲则损智，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心慑，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，多恶则焦煎无欢。此十二多不除，丧生之本也。”针对十二多，还提倡十二少，即少思少念，少欲少事，少语少笑，少愁少乐，少喜少怒，少好少恶，认为：“行此十二少，乃养生之都契也。”这就是说，养生要反对走极端，只有适中，才能达至平和。所以《养性延命录》接着说：“养性之道，莫久行、久坐、久卧、久听，莫强饮食，莫大愁，莫大哀思，此所谓能中和。能中和者，必久寿也。”可见，养生之道的一个根本原则，即是中和之道。所谓中和，其实就是要我们在日常的一切活动中，皆要做到适度，不能走极端。正如《养性延命录》所说：“阴阳和于术数，饮食有节，起居有度，不妄动作，故能形与神俱尽，终其天命，寿过百岁。”

3. 养生与修德相结合的思想，即要把炼养生命与修养品德结合起来。道教追求的是既要有长寿命，又要有高尚道德的人，而绝不是长寿而缺德的人。从一定意义上说，道德教养也是有助于长寿的一个重要因素，一个大公无私、光明磊落的人，对人对事都能心胸宽阔豁达，从不斤斤计较，患得患失，这样他的精神平和，心情舒畅，各种心疾就难以侵袭。可见，道德修养也是养生（养神）的一个重要途径。早在《抱朴子·对俗篇》中，即已讲到道德修养与长生的关系。说：“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。”即是说，德行不修，只从事养生方术的修炼，要想长生是不可能的。北魏的寇谦之在改造原有的天师道时，也提出道教应“专以礼度为首，而加之以服食闭练”的思想（《魏书·释老志》）。可见，道教对道德修养非常重视。甚至在《洞玄灵宝天尊说十戒经》中，还提出了十四条治身之法：（1）与人君言则惠于国，（2）与人父言则慈于子，（3）与人师言则爱于众，（4）与人臣言则忠于上，（5）与人兄言则友于弟，（6）与人子言则孝于亲，（7）与人友言则信于交，（8）与人夫言则和于室，（9）与人妇言则贞于夫，（10）与人弟言则恭于礼，（11）与野人言则勤于农，（12）与贤人言则志于道，（13）与异国人言则名守其城，（14）与奴婢言则慎于事。（《道藏·洞玄部·戒律类·陶下》）这十四治身法包括了君惠于国，父慈于子，师爱于众，臣忠于上，兄友于弟，子孝于亲，友交于信，夫和于室，妇贞于夫，弟恭于礼等原则。这些原则，显系按照儒家伦常学说来处理家庭、社会、国家，乃至一切人与人之间关系。由此可见，道教讲治身，除了讲养生长生方术之外，还十分重视人的道德修养。

4. 养生思想与治国思想相统一的原则。道教认为，养生之术与治国之方两者是一致的，统一的。治身犹如治国，身与国相类，国有君治理百官与万民，就像身有心主使四体百窍一样。而不论治身还是治国，都应按照宇宙本原道的法则来办理。道的根本原则就是清静无为，顺应自然。因此，治身与治国都应遵循清静无为的思想。这种思想早在先秦黄老学中即已提出。齐国稷下黄老学著作《管子·心术上》说：“心之在体，君之位也，九窍之有职，官之分也。耳目者，视听之官也。心而无与于视听之事，则官得守其分矣。夫心有欲者，物过而目不见，声至而耳不闻也……故曰心术者无为而制窍者也，故曰君。”这是说，心就像君一样，五官九窍则是百官，“心无与于视听”，耳目之官才能“守其分”。所以心主使耳目众窍的办法是“无为而制窍者也”。那么一国之君治理臣民的办法，也应是无为而治（“人主者，立于阴，阴

者静，故曰动则失位。阴则能制阳矣，静则能制动矣，故曰静乃自得”。由此可知，治身与治国的法则是完全一致的，皆应采取清静无为的方略。这种养生与治国法则相统一的思想，之后在道教思想中，又得到了进一步的发挥。尤其在早期道教典籍河上公《老子章句》中，对这一思想作了更全面的发挥。河上公就是按照这一原则来注释《老子》的，他既讲养生，又讲治国。如《老子章句》注“重为轻根，静为躁君”时说：“人君不重则不尊，治身不重则失神……人君不静则失威，治身不静则身危。”又在注“无为之益”时说：“法道无为，治身则有益于精神，治国则有益于万民不劳烦也。”更在注“治人事天莫若嗇”时说：“嗇，爱也。治国者当爱民财，不为奢泰；治身者当爱精气，而不为放逸。”诸如此类的注释，皆把治国与治身的法则看作是同一的，其根本法则是清静无为。由此可见，在养生的修炼中可以悟到治国的道理，在治国的实践中亦可悟到养生的思想。养生与治国的法则是同一的，这也是道教养生思想的一个重要特点。

## 道教养生思想的基本结构\*

吉宏忠

养生思想是道教教义思想的重要组成部分。道教的最高信仰是道，而作为得道的最高境界是“形神俱妙，与道合真”<sup>①</sup>，由此成为仙人或真人。仙或真人的观念是从古老的方仙道中继承的思想。它的特点在于，希望通过一定的修炼，人的精神和形体都得到改造，微妙灵通，超越现实世界的束缚，甚至在天地毁灭的大劫到来时，仍能保持生命的存在。成仙就是与道合一，因此它是所信仰的道与现实的人之间的联结点。成仙的理想是道教教义思想的核心之一，而养生，就是成仙理论与体系中不可或缺的组成部分。同时，成仙在于追求形神俱妙，即形神永久的结合。尽管对其结合方式，即形神俱妙的具体内涵，历代道教徒的理解有所变化，这也是道教与其他宗教，如佛教的一个根本区别。南朝的道教理论家陶弘景曾简明地阐述过道教与佛教的重大区别，在他看来，仙家与释家，两家的性质（体相）差异主要表现在对形神关系的不同的理解和追求上。“凡质象所结，不过形神。形神合时，则是人是物，形神若离，则是灵是鬼。其非离非合，佛法所摄，亦离亦合，仙道所依。今问何以能致此？仙是铸炼之事极，感变之理通也……假令为仙者，以药石炼其形，以精灵莹其神，以和气濯其质，以善德解其缠，众法共通，无障无碍，欲合则乘云驾龙，欲离则尸解化质，不离不合，则或存或亡。于是各随其业，修道讲学，渐阶无穷，教功令满，亦毕竟寂灭矣。”<sup>②</sup> 他说的形神相合，或离合自如，是仙家的根本特点，与佛教不求形神相合大有不同。所以著名学者汤用彤先生认为：“从宗教理论上阐明佛道两教之不同，陶弘景此作似甚为重要。”<sup>③</sup> 因此，仙学理论是道教教义和基本面貌与其他宗教相区别的标志。从这一角度看，包含在仙学理论中的养生思想，是道教特质的表现。

道教以长生成仙为终极追求。长期以来，道教徒们无时无刻不在寻求通向长生成仙的道路和途径，道教文献中的大量的养生著作和道教养生方术，便是他们努力研究和不断实践的结果。这充分表现了道教热爱生命、渴望永生的热忱和探索精神。

所谓道教养生观，就是道教对人的生命、人与自然、精神与自然关系等一系列问题的基本

\* 本文原载《中国道教》2003年第1期，第18-21页。

① 《道藏》第11册，第334页。

② 《答朝士访仙佛两教体相书》。

③ 《汤用彤学术论集》，中华书局1985年版，第142页。

认识和态度，也就是道教养生思想的基础。事实上，道教养生思想又是道教思想和哲学的主体和特色。

## 重人贵生——道教养生思想的出发点

“重人贵生”既是中国传统思想文化的重要命题，也是中国传统养生文化的基础和出发点。道教既然以长生成仙为终极追求，那就必然要对人的生命价值作出判断，回答现实生命的意义等一系列重大问题。

早期道教继承了先秦以来的“重人贵生”的传统思想，并以此作为要旨之一。道教是世界上最重视现世生命存在的宗教。在道教徒看来，人的生命是最为可贵的，因此人生最为重要的任务和最大的目标，是要努力养护和发展自己的生命。道教教义的核心是道，所谓得道，就是人们经过修炼获得的长生不死之道。得道之人可以返本还原，和大自然之道同一性，永恒不变。早期道教经典《太平经》说：“天地之性，万二千物，人命最重。”所以，人们应当热爱自己的生命。“人最善者，莫若常欲乐生，汲汲若渴，乃后可也。”<sup>①</sup> 基于这样的认识，炼养躯体、健康长寿自然就是人生最重要的事情。葛洪说：“天地之大德曰生。生，好物者也；是以道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也。”<sup>②</sup> 因为道教将长生作为信仰的核心，所以道教将身体的养护与延续置于一个极高的价值尺度之上。唐代著名道士司马承祯在《坐忘论》中说：“夫人之所贵者，生也，生之所贵者，道也。故养生者慎勿失道；为道者慎勿失生，使道与生相守，生与道相保，二者不相离，然后乃长生。言长久也，得道之质也。”<sup>③</sup> 人们只要得道，就可以“形体得之永固”，成为长生不死的神仙。在道教养生家看来，要想做到长生不死，肉体成仙，首先应当从爱护、保养自己的身体和生命着手，注意自身的锻炼和养护。因此，早期道教养生家提出了重命养身、乐生恶死的主张。

对于如何获得长寿，《太平经》提出了“自爱自养”的主张，所谓“得长寿者，本当保知自爱自好自亲，以此自养，乃可无凶害也”<sup>④</sup>。这就是说，只有通过自我养护和锻炼，才能求得生命的长存。道教基本教义认为：生活在世界上是一件乐事，死亡才是痛苦的，因而鼓励人们至少要争取尽其天年，最好能长生不死。这是道教有别于其他宗教的特有的积极的养生观。《太平经》说：“人命近在汝身，何为叩心仰呼天乎？有身不自清，当清谁乎？有身不自爱，当念谁乎？有身不自责，当责谁乎？复思此言，无怨鬼神。”东晋道士葛洪说：“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。知龟鹤之遗寿，故效其道（导）引以增年。”<sup>⑤</sup> 概括起来，道教的上述观点和主张，反映了这样一个主题，即要以人的主动精神去探索和实现人类的健康长寿，并通过各种实践方法，取得人类把握自身生命的途径。因此，重人贵生的养生观，乃是道教养生学的重要特征之一。

① 《太平经·乐得天心法》。

② 《抱朴子内篇·勤求》。

③ 《道藏》第22册，第2页。

④ 《太平经·经文部数所应诀》。

⑤ 《抱朴子内篇·对俗》。

## 元气论——道教养生观的基础

道教养生的基础是元气论。元气论是中国古代哲学、医学、养生学以及其他自然科学的思想基础和理论基础。道教在养生思想上全面继承和发展了元气论，并在此基础上形成了中国古代养生学的气功、服食、房中等实践方法和理论体系。早期道教经典《太平经》认为，气分为天气、地气与中和之气，三气“交而为合”，“相亲相爱”，以养芸芸万物众生。人是天地中和之气的产物，人欲长生不老，就应修其根本，以养气炼气为主要手段来实现这一目标。“然天地之道所以能长且久者，以其守气而不绝也。故天专以气为吉凶也，万物象之，无气则终死也。子欲不终穷，宜与气为玄牝，象天为之，安得死也。”<sup>①</sup>从魏晋到隋唐，道教逐步形成了一套完备的元气学说，这个学说将宇宙生成论、人体生命生成论、养生论通过元气论统一起来，其目的是论证“道在养生”的宗旨以及“养生以养气炼气为主”的理论。元气是人的生命之源，生命之基，生命之本。养生以炼养元气为根本，因此，道教养生无论是导引行气、服食药饵、房中补导还是日常卫生，其目的无不在于炼气养气，使人体元气充实，精神旺健，最终达到健康长寿，长生不死。由此可以看出，道教养生学之所以在世界同类文化中独具特色，并在基本思想、理论、方法上自成体系，其根源在于它是以元气论为基础的。不研究和了解元气论，就不可能真正认识和实践道教养生文化和方法技术。更为重要的是，炼气养气是长寿健康的第一步，也是修炼成仙的前提。

## 天人合一——养生中处理人与自然关系的理论模型

道教养生思想的又一显著特点是，将人的养生实践活动置于一个宏观的环境中去考察和认识。人天观是道教养生思想的又一重要观点，它以中国古代思想中的“天人合一”理论为核心，反映了道士们在养生实践中对人与自然关系的认识。这种认识的重要意义在于，它直接影响了道教养生理论与实践模式的形成发展。

道教养生思想中的人天观，主要体现在以下两个方面。第一，认为人体的内环境系统与外界的自然环境系统是一致的，二者有着共同的生成、变化和兴衰规律。这是继承了以《黄帝内经》为代表的天人合一理论。《黄帝内经》中说：“人以天地之气生，四时之法成。”又说：“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母；知万物者，谓之天子。天有阴阳，人有十二节；天有寒暑，人有虚实。能经天地阴阳之化者，不失四时，知十二节之理者，圣智不能欺也。”<sup>②</sup>《太平经》指出：“人者，乃象天地，四时、五行、六和、八方相随，而壹兴壹衰，无有解已也。故当豫备之，救吉凶之源，安不忘危，存不忘亡，理不忘乱，可长久矣。”

道教养生非常注重按照季节和时辰进行修炼，服食养生和房中养生也很讲究季节和时间；

<sup>①</sup> 《太平经·包天裹地守气不绝诀》。

<sup>②</sup> 《素问·宝命全形论》。

而日常摄养卫生更是如此。这些养生方法的理论根源，都来自于道教的人天观。

第二，人体与宇宙的结构是相同的。不仅人的身体器官构造与宇宙结构相应，而且通过阴阳五行八卦等符号体系，将天人结构巧妙地组合在一个同构体系中。宇宙是一个放大的人体，人体则是一个缩小了的宇宙。东汉魏伯阳的《周易参同契》首先利用阴阳五行八卦理论阐发这一观点。他以黄老学说为指导，以《周易》卦爻为理论框架结构，以内外丹合修为方法，求“含精养神，通德三元，精液腠理，筋骨致坚，众邪辟除，正气常存，累积长久，变形而仙”<sup>①</sup>的养生效果。魏伯阳发挥《周易》天人合一的宇宙图式，结合黄老清静思想和自身内、外丹修炼的体验，建立了一个纳天道变化和人体养生、外丹炼制与内丹炼养为一体的养生修炼理论实践体系。其目的和作用在于把握人体与天道自然的共同变化规律，法天地日月变化、阴阳消长来从事养生修炼，使人体精气在“抱元守一”的意念作用下上下运行，从而促进人的生命系统的改善和发展。《周易参同契》开创的这一内炼思想，对道教养生思想中的天人合一模式具有极为重要而深远的影响，唐末五代及宋元之际曾风行于世。宋代道教养生家俞琰说：“观天之道，执天之行。遂借天符之进退，阴阳之屈伸，设为火候也，法象示人。盖天地俨如一鼎器，日月乃药物也。日月行乎天地间，往来出没，即火候也。人能即此，反求诸身，自可默会火候进退之妙矣。”（《周易参同契发挥》）<sup>②</sup>

## 修炼方术——养生的技术体系和下手思路

前面我们指出了道教养生思想的前提、基础和处理人与自然关系的思维模式。在此基础上，发展出一套旨在使人健康长寿的养生方术。这是一个实际操作的技术体系，它代表和反映了道士们对养生的基本认识和态度，并成功地将其转化为养生实践。

道教养生观的特点是积极进取的，《西升经》中说：“我命在我，不属天地。”<sup>③</sup>这种精神贯穿于道教养生发展的全过程。其内在实质是最大限度地发挥人的主观能动性，使人生自我的生命得到极大的延续和发展，从而获得生命的超越和自由。这种思想使道教养生不断获得生命之源和动力，促使其不断发展。陶弘景《养性延命录》引《大有经》说：“夫形生愚智，天也。强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳食有余，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿。始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。”<sup>④</sup>阐明了道教“我命在我不在天”的含义和道教养生观的真谛。由此出发，历代道教徒对于养生方术进行了长期不懈的探索，留下了极其丰富的经验和理论。

在养生手段和原则方面，道教又形成了不少修炼观点。大致说来可划分为以下几种。

第一，清静养生的思路。道教的修生理论是清心寡欲、清静无为，其具体方法便是“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少，

① 《道藏》第20册，第91页。

② 同上书，第199页。

③ 《道藏》第14册，第594页。

④ 《养性延命录·并序》，《道藏》第18册，第474页。

养生之都契也”<sup>①</sup>。认为这十二“少”，是养生的基本法则，并以此反对“十二多”。“十二多”是指多思、多念、多欲、多事、多语、多笑、多愁、多乐、多喜、多怒、多好、多恶<sup>②</sup>。道士们认为：多思索则精神受到危害；多杂念则神志散逸；多嗜欲则神志昏蔽；多事累则形体疲劳；多说话则气短神累；多嬉笑则五脏损伤；多忧愁则内心恐惧；多快乐则意气骄溢；多喜则善忘错记头脑昏乱，多发怒则血脉贲张不定；多爱好则迷恋于中不可控制；多厌恶则内心慌悴没有欢乐。如果这十二多不除，势必伤生、丧身。行十二少，去十二多，修炼时间长了，达到无少无多，随心所欲的地步，那就接近于得道的境界了。

第二，运动养生的思路。《金丹心法·劳筋骨》中说：“天体运转，日月星辰皆流转，盖阳精主动，动而有常，唯行健自强，所以永贞而不息。”<sup>③</sup> 道教养生学既强调运动养生，又主张运动要适度。葛洪《抱朴子内篇·极言》说：“养生之方，睡不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲……不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望。”<sup>④</sup> 陶弘景《养性延命录·教诫篇》称：“养性之道，莫久行、久坐、久视、久听……能中和者，必久寿也。”<sup>⑤</sup> 又说：“夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。”<sup>⑥</sup> 孙思邈说得更明白：“养生之道，无作搏戏强用气力，无举重，无疾行”，“常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”<sup>⑦</sup> 这一运动养生的观点，极大地促进了道教各种导引术和内炼方法的发展，至今仍具有养生健身价值。“生命在于运动”就是其实质的集中体现。

第三，性命双修的思路。宋代张伯端开创的南宗重命，主张先命后性，即从命功下手，以性功为圆满。而北宗即全真道，主张先性后命，即从性功下手，然后及于命功。但两家区别仅限于修炼方法的次第，并不偏于一功。其实质都是主张在养生实践中，将有形的形体器官和精神意识合而为一，将其视为在养生实践中具有同等重要意义的修炼对象。全真道的开创者王重阳在《五篇灵文》中指出：“命无性不灵，性无命不立。”<sup>⑧</sup> 这种性命双修的思想对道教养生学的发展产生了极为重要的影响，将道教养生推向了一个层次更高的、更完整的方法体系，即既注重“命功”的身体保健修炼，又注重“性功”的精神意识和思想道德的修炼；元代道士李道纯在《性命论》中指出：“性者先天至神，一灵之谓也。命者先天至精，一气之谓也。性之造化系乎心，命之造化系乎身。”<sup>⑨</sup> 他认为：“高上之士性命兼达，先持戒定慧而虚其心，后炼精气神而保其身。身安泰则命基永固，心虚澄则性本圆明。性圆明则无来无去，命永固则无生无死，至于混成圆顿，直入无为，性命双全，形神俱妙也。”<sup>⑩</sup>

第四，众术合修的思路。葛洪提出“借众术之共成长生”的观点，认为“凡养生者，欲令

① 《养性延命录》引《小有经》，《道藏》第18册，第476页。

② 同上。

③ 《藏外道书》第25册，第444页。

④ 《道藏》第28册，第221页。

⑤ 《道藏》第18册，第477页。

⑥ 同上书，第478页。

⑦ 《千金翼方·养老大例第三》。

⑧ 《五篇灵文·序》。

⑨ 《中和集》卷四，《道藏》第4册，第503页。

⑩ 同上。

多闻而体要，博见而善择。偏修一事，不足必赖也”<sup>①</sup>。他反对并抨击那些“知玄素之术者，则曰唯房中之术可以度世矣；明吐纳之道者，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”<sup>②</sup>的养生偏见，提出了众术合修，取长补短的科学养生主张。他说：“养生尽理者，既将服神药，又行气不懈，朝夕导引，以宣动荣卫，使无辍阕。加之以房中之术，节量饮食，不犯风湿，不患所不能，如此可以无病。”<sup>③</sup>葛洪众术合修的理论，是他对道教养生学的一大贡献，并对后世道教养生学的发展产生了深远的影响。陶弘景继承了葛洪的传统，在《养性延命录》中辑录了自上古以来的养生理论和养生术，对行气、导引、炼丹都有所研究。这种兼收并蓄的传统一直被后代卓有成就的养生家们所继承，从唐初孙思邈的《千金方》（包括《千金要方》和《千金翼方》）以致明清的养生著作中都广收行气、导引、服食等养生术。

从上面提到的各种思路看，每一种思路都可以引导出不同的方法，同时所有的思路又都指向对人的形体和精神的共同的改良。由此，道教的养生思想不仅是一个智慧的宝库，也是一个具体方法的无穷资源。

① 《抱朴子内篇·微旨》，《道藏》第28册，第193页。

② 同上。

③ 同上。

# 道教养生思想的特点与方法\*

黄渭铭

在我国历史发展的长河中，作为一种土生土长的宗教——道教，对社会各个方面，无论是政治、经济、文化、科学技术都产生着深刻的影响。它与道家、儒家及佛教一起，构成了我国传统文化的基本格局。道教的养生思想对我国传统养生术的形成和发展起着举足轻重的作用。本文拟就对我国道教养生思想的特点和主要方法进行探讨，以取其精华，去其糟粕，为发扬我国传统文化和丰富传统养生术做点有益的工作。

## (一)

道教的养生理论极为丰富，养生的形式和方法繁多，有其独特的风格和特点，其基本理论主要是建立在我国古代养生观和道教哲学的基础上的。归纳起来，道教养生思想主要有三个显著特点。

第一、道教的养生思想体现了形神合一的生命观。

所谓形神合一，也叫作“形神相因”，就是指形体与精神的结合，也可以说是形态与机能的统一。形是人体的一切组织器官，神即人的精神意识活动。道教养生家历来认为，形与神是有机统一的，神不能脱离形体而存在，它与人有生俱来，亦与死俱灭。例如，道教的主要经典之一的《太平经》就指出：“人有一身，与精神常合并也……常合则吉，去则凶。”认为形神“常合即为一，可以长存也”。晋代著名道教养生家葛洪明确指出：“形须神而立焉。”“形者神之宅也。”“形劳则神散，气竭则命终。”<sup>①</sup>他认为生命是形神的统一体，形体与精神是相互依存，不可分离的。

道教形神合一的生命观，与其他宗教的生命观大相径庭。譬如，佛教认为，人体的形体与精神是可以分离的，灵魂是可以离开躯体而存在乃至永生的，而躯体只不过是束缚灵魂的“臭皮囊”，根本不值得顾视的，他们的最终目的是要超度灵魂，脱“壳”升入天堂。

由于道教的养生思想强调形神合一的生命观，因此，他们在修炼过程中，既重视精神的修

\* 本文原载《厦门大学学报》（哲学社会科学版）1993年第1期，第71-76页。

① 《抱朴子·养生论》

养,也重视形体的锻炼,并竭力将精神修养与形体锻炼密切地结合起来。“形与神俱”飞升成仙是道教始终追求的最高境界。

第二、道教的养生思想充满着乐生恶死的人生观。

多数宗教认为,人生是充满痛苦的,人活在世上是没有什么可以留恋的,因而都把美好的愿望寄托于来世或天国。然而道教的人生观恰恰相反,他们认为人能生活在世上是最大的幸福,死亡才是最痛苦的。因此,道教的教义以生为乐,乐生恶死,鼓励人们积极修炼,至少要争取享其天年,最高理想是“长生不死”。在道教产生的初期,就十分强调乐生、重生、贵生。在《老子想尔注》中还把老子《道德经》中的“天大、地大、王亦大”改为“天大、地大、生大”,认为“生”要比“王”更为重要。《道藏》的首部经典《无始无量度生上妙经》中亦强调“仙道贵生”。而《太平经》在这方面则予以反复的阐明。指出:“人居天地之间,人人得壹生,不得重生也。”告诫人们必须十分珍惜自己的生命,同时强调指出:“人最善者,莫若常欲乐生。”“是曹之事,要当重生,生为第一。”认为人能活在世上比什么都重要。

由于道教始终坚持乐生恶死,以生为乐的人生观,因此把长寿长生作为自己的教义,非常重视养生之道。

第三、道教的养生思想贯穿着宇宙论和整体养生观。

被尊誉为道教教主的老子,他在《道德经》中就率先提出了宇宙论,即“道生一,一生二,二生三,三生万物”。认为由最初无形无质的“道”生出真元一气,真元一气分生为阴阳两个对立体,阴阳交合成一物,此物又化生芸芸万物,此为造化之道。同时,老子在《道德经》中还提出“夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,静曰复命”的观点。老子这个观点,后来被道教内丹炼养家解释为,顺则为造化之道,逆则为长生之道。所谓逆就是逆造化之道,力图使万物合而为三(精、气、神),三复合为二(气、神),二复归于一(神),一乃归于道,这就叫作“归根”“复命”。返璞归真,可得永生。

道教还朴素地将人的身体比作一个小宇宙,并且与自然界的宇宙联系起来,贯穿于养生的过程中去。道教认为,人们在养生过程中,不仅要调谐人体“小宇宙”的运行,而且还要调谐“小宇宙”与“大宇宙”的运转。

根据这种养生观点,道教又派生了许多顺应自然的养生方法。他们在注重整体养生的同时,还提出日、月、星为天之三宝,精、气、神为人之三宝的观点,强调精、气、神在人体生命活动中的作用,以及精、气、神在养生中的重要意义,主张在养生过程中要时时顾护人体的精、气、神“三宝”,只有这样才能达到健身强体,延年益寿的目的。

根据这种观点,祖国医学也把人体看成是一个以脏腑为核心,以经络为纽带的相互关系的整体。同时,祖国医学还提出“天人相应”的养生学说,认为人与自然界有着密切的关系。例如,《黄帝内经·素问》中就指出:“人以天地之气生,四时之法成。”认为自然界春夏秋冬四季的变化,寒暑燥湿的气候,直接影响着人的生长发育与健康。同时,《黄帝内经·灵枢》中还说:“人与天地相参也,与日月相应也。”明确地指出自然界是生命的源泉,人体的生理、病理、生长、发育、衰老、死亡都与自然界的变化休戚相关。自然界存在着春生夏长,秋收冬藏的变化。由于人类长期生活在这种自然环境中,已经能够适应四季的变化,形成了自身的生理规律。春夏阳气升发,秋冬阳气潜藏,如果人们在养生过程中,能够顺应自然界的变化,调节

脏腑的机能，注意养精安神，益气补血，保持阴阳的平衡，身体就会健康，就能够尽其天年。反之，如果人体不能顺应自然规律，就会损伤五脏六腑，而导致各种疾病，甚至还会使人早夭。

## (二)

道教自从创立以来就十分重视养生之道，通过历代道教养生家的实践和积累，已形成一套独树一帜的养生方法。概括起来，道教养生方法主要有以下几个方面。

其一，注重精神修养：所谓精神修养，主要是指人的情志、性格和意识等方面的调养和护理，亦可理解为精神、心理卫生的修养和锻炼。

道教的教主老子就十分重视精神修养，提倡清静无为，以净化心灵。老子认为，这样可以使人获得一种恬静闲适、洒然超脱的心境。为此，他提倡“致虚极，守静笃”<sup>①</sup>，以屏弃一切欲念，主张“去甚、去奢、去泰”<sup>②</sup>，告诫人们在养生过程中要去掉那些极端的、奢侈的、过分的。老子所倡导的清静无为的养生思想，不仅对道教养生思想的形成和发展有重要的影响，而且对祖国医学的形成和发展也有重要的作用。《黄帝内经·素问》中就有“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的记载，这表明祖国医学也认为，重视精神修养对健身祛病有重要的作用。

庄周认为，人的生存只不过是世界纷呈现象的一种，生老病死不过是人生必经之程序，无异于世界万物，所以他在《庄子·秋水》中指出：“生而不悦，死而不祸，知终始之不可故也。”他在《庄子·大宗师》中还说：“古之真人，不知悦生，不知恶死。”告诫人们不要因为生死之变而喜而悲，因而提倡养生要清静无为，重视精神修炼，以使内心无所欲求，保持良好的精神境界，庄周还以水之清浊这种生动形象的比喻，来说明精神修炼的重要性。他说：“水之性，不杂则清，莫动则平；郁闭而不流，亦不能清；天德之象也。故曰：纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动以天行，此养神之道也。”<sup>③</sup>

东汉后，由于道教在我国形成，便把老庄道家学派的学说加以改造，使之成为道教宗教理论的依据。同时，道教养生家也继承了老庄学派的养生思想，弘扬注重精神修养的道风。例如，东晋著名道教养生家葛洪就指出：“心内澄则真神守其位。”“常以宽泰自居，恬淡自守，则身形安静，灾害不干。”<sup>④</sup>十分强调精神修养在养主健身中的重要作用。葛洪还认为“仙法欲静无为，忘其形骸”，“天下悠然，可以长生”<sup>⑤</sup>。这就表明，葛洪的养生思想与老庄学派所倡导的清静无为，返朴归真的养主思想是一脉相承的。南北朝时期道教养生家陶弘景也十分重视精神修养，他在《养性延命录》中所提出的养生两条准则包含了精神修养的内容。其中一条是“养寿之法，但莫伤之”。认为“养性之道，莫过之也”。所谓“莫过之”，就是指莫久行、

① 《道德经》第十六章。

② 《道德经》第二十九章。

③ 《庄子》刻意篇、知北游篇。

④ 《抱朴子·养生论》

⑤ 《养性延命录·教诫篇》。

莫久坐、莫久卧、莫久视、莫强食饮、莫大沉醉、莫大愁忧、莫大哀思。另一条是“恬淡无为”。认为淡然无为，神气自满，是不死之药。他在《登真隐诀》中还提出：“教人修道，即修心也。”

唐代道教养生家孙思邈认为，修心养性者，应淡泊名利。他说：“故养性者……于名于利若存若亡，于非名非利亦若存若亡。”<sup>①</sup> 孙思邈非常重视精神修养与健康长寿的关系，常常告诫老年人要保持良好的情绪。他说：“老年之道，无作博戏强用气力……无悲愁，无哀恸。”<sup>②</sup> 认为老年人如果过于悲愁和哀恸，对身体健康都是十分有害的。唐代的司马承祯主张养生要“主静去欲”，元代著名道士丘处机提倡“清心寡欲”等等，都反复强调养生要清静养性，从而使精神修养成为我国道教有源有流、源远流长的主要养生术。

道教在注重精神修养方面的一个显著特点，就是重视道德修养。老子曾经说过：“重积德则无不克。”<sup>③</sup> 葛洪明确指出：“为道者当先立功德……若德行不修而但务方术，皆不得长生也。”<sup>④</sup> 陶弘景告诫人们：“心不欲诈之事。”否则会“辱神损寿”<sup>⑤</sup>。而孙思邈则把道德修养放在养生的首位，反复强调道德修养的重要性。他说：“夫养性者，欲所习以成性，性自为善……性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。”<sup>⑥</sup> 道教在养生方面，不仅在理论上反复强调道德修养的重要性，而且还具体制定了许多清规戒律，作为道教徒行为的准则。例如，规定了五戒，即不杀生，不茹荤酒，不口是心非，不偷盗，不邪淫等。

道教和道家在养生思想方面，既有继承和发展的一面，也有不同的地方。其不同之处在于：道家认为人与天地万物一样同生于道，有生必有死，生死是一种不以人的意志为转移、无法抗拒的自然规律，因此，人们在养生方面要做的事就是使其顺乎自然。为此，道家主张“无为”，反对人为之力，反对对物欲的追求，而要重视修心养性，使之尽其天年。然而，道教则在继承道家这一思想的同时，又把它加以改造，提出：人生于道，有生但可以不死，而不死的方法就是修道，通过修道，可以把握住“道”，这样人就可以“长生不死”。为了达到“长生不死”的目的，道教养生家创编了许多修道养性的方法，并进行了多种多样修炼的实践，为丰富我国传统养生术做出了贡献。

其二，重视形体锻炼。形体锻炼是道教养生术重要的组成部分，它主要是通过模仿动物的姿态、动作，创编各种形式的健身体操，以及进行保健按摩等，通过这些形体锻炼，使身体得到适度的活动，促进人体气血流通，增强机体的生理功能，从而达到强身健体，延年益寿的目的。

我国最早的形体锻炼方式是以舞蹈方式出现的。譬如，《吕氏春秋·古乐》中就有一段记载：“昔阴康氏之始，阴多滯伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阨而滯着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”这段记载表明，以舞蹈作为健身祛病的手段，在我国原始社会时期

① 《千金要方》卷二十七《养性》。

② 同上。

③ 《道德经》第五十章。

④ 《抱朴子·养生论》。

⑤ 《养性延命录·教诫篇》。

⑥ 《千金要方》，卷二十七《养性》。

就已经出现了。后来，这种舞蹈被巫覡所利用，把它作为娱神、遣老、永年之术。尔后又出现了许多模仿动物姿态和动作的健身体操和导引术。例如，在《庄子·刻意》中就有“导引之士、养形之人”“熊经鸟伸”等记载。西汉的刘安在《淮南子》中也有“熊经鸟伸，鳧游猿攫，鸱视虎顾”的“六禽戏”等记载。而最有影响、流传最广的是三国名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物动作的“五禽戏”。由于“五禽戏”模仿虎之威武刚健，鹿之动转舒展，熊之步履稳健，猿之搓头攀援，鸟之高翔轻落，有着良好健身祛病功效。因此，道教养生家就在这些导引术和仿生体操的基础上，创编了许多形体锻炼的体操，作为健身强体的手段。例如，葛洪在《抱朴子·别旨》中就有“或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或蹶躅，或徐步，或吟或息，皆导引也”的记载。他在该书中还记载了许多仿生导引术，如龙导、虎引、熊经、龟咽、燕飞、蛇屈、猿踞，兔惊等等，极大地丰富了道教形体锻炼的内容。陶弘景在《养性延命录》还专门列了形体锻炼篇——《导引按摩》，该篇收录了许多导引按摩的术式和方法，其中详尽地介绍了华佗“五禽戏”的具体术式。司马承祯在《修真精义杂论》中，依据祖国医学的理论，对导引术的功效进行了较详细的论述：“夫肢体关节，本资于动用；经脉营卫，在于宣通。今既闲居，乃无运役事，须导引以致和畅。”“是知五劳之损，动静所久；五禽之导，摇动其关。然人之形体，上下相承；气之源流，升降有序。”同时，司马承祯还通过自身形体锻炼的实践，创编了一套坐式导引十六势，指导人们从事形体锻炼。孙思邈根据中医的原理，对形体锻炼健身祛病的功效进行了系统的分析和总结，他在《千金要方》中指出：“人欲劳其形，百病不能成。”老人“须知调身按摩，摇动肢节，导引行气……不得安于其处，以致壅滞，故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣。能知此者，可得一、二百年”。他在该书中还介绍了“老子按摩法”和“天竺国按摩法”，供人们从事形体锻炼时参用。

后来，在社会上流传的养生方法与日俱增，相互交融，许多道教养生家也相继吸收了社会上流行的各种养生方法，在原先单纯形体锻炼的基础上，配合了精神和呼吸的锻炼，创编了许多形、息、意三者兼顾的养生健身的综合锻炼形式，其中太极拳就是一个典型的例子。

其三，注意呼吸修炼。呼吸修炼主要是通过练吸、练呼、呼吸皆练，或者配合形体和意念的锻炼，来调整人体的生理功能，使之阴阳平衡，改善脏腑的气血流通，从而达到健身祛病的目的。

呼吸修炼在我国源远流长。先秦时期，我国道家创始人之一——庄周，就已把“吹响呼吸，吐故纳新”<sup>①</sup>作为养生延年的一种方法。西汉刘安在《淮南子·齐俗训》中也有“今夫王乔、赤松子吹响呼吸，吐故纳新，遗形去智，抱素反真”等记载。王乔、赤松子都是行吐纳导引的神仙家。后来，由于神仙学说被道教所吸收，于是便把呼吸吐纳等神仙方术也列入道教的养生体系，这样在先秦时期所流行的呼吸修炼就成为道教养生术的一部分。

老庄道家学派有关吐纳导引的理论，是道教呼吸修炼理论依据。老子说：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”<sup>②</sup>所谓谷神，即元神、元气。元气是人体最基本最重要的气，是推动人体生命活动的原动力，元气长存，生化不息。庄周也说：

① 《庄子》刻意篇、知北游篇。

② 《道德经》第六章。

“人之生也，气之聚也，聚则为生，散则为死……故曰通天下一气耳。”<sup>①</sup> 庄周认为，气乃是构成世界的最基本物质，天地之间一切事物都与气的运动变化有关，人也不例外。老庄学派的这种元气论，在秦汉时期颇为流行，因而对这个时期逐渐形成的道教产生了深刻的影响。

东晋的葛洪也非常重视元气在养生中的重要作用，他在《抱朴子》中说：“人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。”他在养生实践中不仅珍惜自身固有的元气，而且还试图通过“服气”法来吸取大自然之气以养心身。葛洪在《抱朴子》中明确指出：“善行气者，内以养身，外以却恶。”

号称“小道藏”的《云笈七籤》在第五十六卷中就有《元气论》一篇，该篇中转载了历代道教养生家许多有关元气与养生关系的论述，并在序文中指出：“人与物类，皆禀一元之气而得生成，生成长养，最尊最贵者莫过人之气也。”而且引《上清洞真品》云：“人之所生也，禀天地之元气为神为形，受元一之气为液为精。天气减耗，神将散也；地气减耗，形将病也；元气减耗，命将竭也。”道教养生家把人的生命活动归结于元气的变化，认为全元全神为道教内练长生之要道。

道教认为，人之所以生病夭折，是因为人的体内有三虫，三虫食肠，就会使人生病。然而，三虫又赖谷物得以生存，所以竭力提倡辟谷食气。所谓食气，就是指进行呼吸锻炼。因此，道教养生家十分注意呼吸修炼，认为人们能够经常从事呼吸修炼，则有益于健康长寿。为此，他们总结了多种呼吸修炼的方法，如吐纳法、服气法、淘气法、调气法、咽气法、行气法、炼气法、闭气法、胎息法等等。受道教呼吸修炼理论和实践的影响，气功锻炼在我国代代相传，成为具有民族特色的传统养生术，经久不衰。

其四，重视内丹炼养。内丹炼养是道教养生术中最富有特色的一类养生术，它与外丹方士以丹砂为原料炼制金丹服饵不同，而是指养生家把人体某些窍位当“炉鼎”，以体内精、气为“药物”，运用“神”去烧炼，使精、气、神凝结成具有延年益寿功效的“内丹”。修炼内丹的功夫，称为内丹术，一直受到道教的重视。

“内丹”这一词是南北朝时期的思慧最早提出的，隋代的苏元朗把行气导引称为内丹。据《罗浮山志》载：苏元朗“又以《古文龙虎经》《周易参同契》《金碧潜通诀》三书文繁义隐，乃纂为《龙虎金液还丹通元论》，归神丹于心炼”。由此可见，内丹之源可以追溯到汉末时期。从现存的古文献看，东汉末期魏伯阳所著的《周易参同契》，可算是内丹术之始祖。魏伯阳在书中内、外丹兼论，被后世誉为“万古丹经王”。他把大易、黄老、炼丹三者融合为一，以“大易”为纲领，“黄老”养性为中心环节，用炼丹术语来表述内丹修炼，创建了比较系统的内丹理论，第一次把时间、方位和人体内丹修炼有机地结合起来，其中有不少炼功术语一直沿用至今。

魏晋时期的《黄庭经》，被道教内丹修炼家奉为学仙之玉律，修道之金科。该书分《黄庭外景经》和《黄庭内景经》两部分，皆以七言韵语来叙述人体脏腑及其作用，认为五脏六腑各有司主之神，相互协调，存养丹田，保气炼精。其修炼以积精累气为宗旨，持行不怠为要诀。其存想法与《周易参同契》采药、进阳火、退阴符的炼法不同。因此，道教内丹家称黄庭派为

<sup>①</sup> 《庄子》刻意篇、知北游篇。

“存思派”。由于《黄庭外景经》主张“扶养性命守虚无，恬淡无为向思虑”，“仙人道士非有神，积精所致为专年”，所以后世又称黄庭派为“清静派”。

晋唐时期，由于葛洪竭力提倡外丹术，因而在这段时间内外丹术非常盛行，内丹术却很少人问津。后来，由于许多人服食外丹而致伤残，并有不少人丧命（据清赵翼《廿二史札记》卷十九《唐诸帝多饵丹药》中载：唐太宗、宪宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗皆服丹药中毒致死），因此，外丹术唐代后期就开始衰落，而内丹术便逐渐被人们所重视。加之唐末五代汉钟离、吕洞宾、陈抟等人的大力推崇，因而使内丹术习研迅速兴起，并取代了外丹术的主导地位。

道教大小周天内丹术的奠基人是北宋的张伯端，张氏所撰著的《司真篇》，用诗词百篇演说道教的内丹修炼术，被后世内丹家视为经典，与《周易参同契》并称。在道教史上，张伯端被尊为道教南宗始祖，世称紫阳真人，他所修炼的内丹术初传石泰，再传薛道光，三传陈楠，四传白玉蟾，此五人合称为“南五祖”。道教南宗在内丹理论和方法方面，均留下了大量的丹经、丹诀，使内丹学说形成了较完整的体系，对后世道教诸派都有深远的影响。同时，对医家也有较大的影响。例如，明代著名的医药家李时珍在撰写《本草纲目》的同时，就撰写了一部《奇经八脉考》，李氏在这部著作中引载了张伯端《八脉经》中关于八脉循行的部位以及各脉在内丹功中的作用以及炼功的方法等。李时珍在《奇经八脉考》中强调经脉的重要性时指出：“医不知此、罔探病机；仙不知此，难安炉鼎。”

金元时期，相对于南宗而又出现了道教北宗，创始人是金代的王嘉，王氏倡导出家住观，凡人其道者称全真道士。所以该派又称为全真道，他们也颇重视内丹术的修炼。王嘉主张用心性之说来归总儒、道、佛三教大旨，提出性命双修，先性后命的修炼宗旨，将清心寡欲作为修炼的要务。

明清时期，道教内丹术大小周天功法已经基本定型。其中与伍柳派是分不开的。北宗龙门派丘处机的八传弟子明末的伍守阳，是该派的创始人，他所著的《天仙正理》《仙佛合宗》二书，扫尽旁门，独标精义，熔佛、道、儒、医诸家之说于一炉，倡导清静丹法，主张修炼气脉与小周天功为主，参以佛家禅定止观功夫，并且运用比较浅显易懂的语言来阐述内丹理论与功法，因此，受到社会各界的欢迎，流传全国各地。这个时期，正是道教由盛而衰的时期，由于道教内丹术隐语连篇，不易理解和学会。为此，这个时期的一些从事内丹修炼的文人和医家，如高濂、冷谦、李时珍、胡文焕、汪昂等人，以及道士陆潜虚、张三丰、伍守阳等人，或出于普及道教养生术，或出于扩大道教的影响，都致力于内丹术的通俗化，从而为更多的医家和广大群众所接受，使内丹术真正为广大的人民的健康服务，因而使古老的内丹术又焕发青春，呈现出强大的生命力。

## 道教养生与生态智慧\*

程雅君 张 钦\*\*

### 一、道教养生的整体观念与生态平衡

道教养生的整体观念，主要包括三个层面的意思。

(一) 人体本身的整体观。道教认为人体是个统一的有机整体。《抱朴子·内篇》说：“故一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也。四肢之列，犹郊境也。骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故知治身，则能治国也。夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身。民散则国亡，气竭即身死，死者不可生也，亡者不可存也。”<sup>①</sup> 简明扼要地指出：就人体而言，不仅胸腹、四肢、骨节、血、气等“形”是个有机整体，且“形”和“神”也是有机整体。又说，“形者，神之宅也”，“身劳而神散，气竭则命终”<sup>②</sup>。与道教密切相关的中医学有类似论述，如《素问·灵兰秘典论》说：“故主（心，主神志）明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之。”

(二) 人与社会的整体观。此处的人与社会的关系，主要是指作为个体的人和其他人的关系，是从人的社会属性角度而言。道教所言的人的社会属性，表面上看没有孔孟儒家具体，那是由于道教关于人与社会关系的整体结构构想，不像儒家那样多层次、多结构，等级分明。如儒家认为，人类社会是一个多结构、多层次的特殊复合体，在这个复合体中，每一个人都排列于不同的层次（阶级或阶层），而且是生来就决定了的。社会的稳定和发展需要人们各安其位，人和人之间的关系根据所处层次和结构的不同，靠“礼”“仁”“义”来约制和规范，如“非礼勿视，非礼勿听”“三纲五常”。

道家显然不赞同儒家的“礼”治观念，认为“夫礼者忠义之薄而乱之首”。之所以把儒家治理国家、规范不同层次人们之间等级关系的根本准则的“礼”斥为“乱之首”，主要在于道

\* 本文原载《四川大学学报》（哲学社会科学版）2005年第3期，第48-52页。

\*\* 程雅君（1972-），男，安徽安庆人，四川大学道教与宗教文化研究所博士后。

张 钦（1966-），男，四川简阳人，四川大学道教与宗教文化研究所教授。

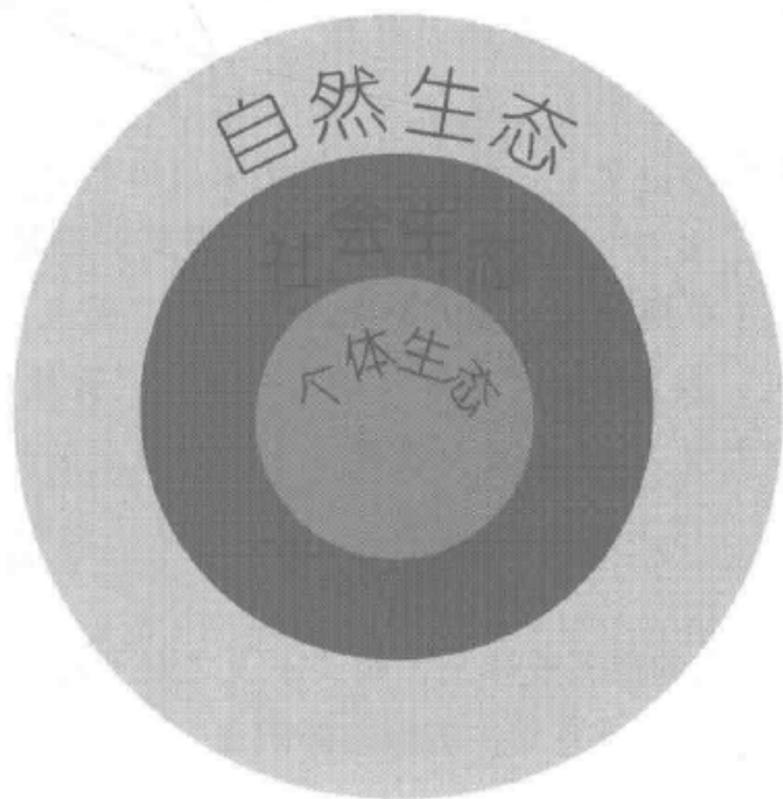
① 王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局1985年版，第326页。

② 同上书，第110页。

家坚持众生万物“平等”“自然”观念，如“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说”“阴阳四时运行，各得其序”、“顺其自然，勿听其自然”等道家认为“礼”也好，“仁”“义”也好，都背离了“道”的法则。所谓“大道废，有仁义”，“绝仁弃义，民复孝慈”等，都反映了道家强烈反对以“不平等”为前提的“仁义”，对社会的构想是“自然主义”“平等主义”。可见，道家和儒家一样，都认为人和社会是一个有机的整体，不同在于，儒家认为这个整体的内部关系要靠“礼”来约制和维持，而道家则认为唯有“自然”“平等”之“道”才是合理的人和社会的关系。

（三）人与自然的整体观。“天人合一”是道教关于人与自然的整体观的典型写照。道教认为人体是个小宇宙，而人体之外又是个大宇宙，两个宇宙之间即天人之间构造相同、互相对应、互相作用。这一点在《黄庭经》里反映最为突出，如道教在宏观大宇宙构造了神族谱系，《黄庭经》在人体小宇宙也构造了神族谱系，且大小两宇宙神族谱系互相对应。如东王公、西王母、伏羲、女娲、玉清神母、太极帝妃、黄老君等诸神，不但在大宇宙中存在，在人体小宇宙也存在。如此天神、身神的对应，源出道教天人同构、天人合一的基本思想，也充分说明了道教认为人与自然本是一个有机整体。道教和中医共同尊为经典的《素问·宝命全形论》对此有深刻、具体论述，如“人以天地之气生，四时之法成”，说的是人类必须适应和依赖春温、夏热、秋凉、冬寒四时气候的变化；《灵枢·顺气一日分为四时》“以一日分四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬”，说的是一昼夜的变化，在幅度上不像四时那样明显，但对人体生理也有影响。又如“水土不服”，说的是地域不同对人体生理活动的影响。

（四）整体观念与生态平衡。如前所述，道教认为，对个体人而言，不仅人体本身是个整体，而且还和社会、自然是个整体。换言之，个人事实上处于三个生态环境：个体生态、社会生态和自然生态，且这三个生态环境联系紧密不可分，相当于三个大小不同的生态圈，个体生态圈在内，自然生态圈在外，社会生态圈在其中，如图所示：



这三个生态圈具备“下级服从上级”的关系，可以这样比如，个体生态相当于一个乡，社

会生态相当于一个省，自然生态相当于一个国家。怎样治理好这个“乡”和人应该如何养生具备同样的哲学内涵。显然，治理“乡”，不可能不考虑“省”上的，乃至“国家”的大环境。只有和国家、省步伐一致，共同发展，以之为前提，乡才能治理好。正如孙思邈在《千金要方》卷一《序例》中说：“古之善为医者，上医医国、中医医人、下医医病。”此处的“医国”为“上医”便充分反映了道教在养生中对自然社会因素的重视程度，是超过“医人”和“医病”的。这一观点的科学性，现代关于心身全息论的研究提供了有力证据。如以宇宙医学为例，正常人的脑电波有4种节律： $\alpha$ 节律（8—13Hz）、 $\beta$ 节律（14—30 Hz）、 $\theta$ 节律（4—7Hz）和 $\delta$ 节律（0.5—3 Hz）。这提示在0—30Hz范围内的外界刺激对于人体的生理状态将产生非常明显的影响，相当多的证据证实了不同刺激对于人体作用的不同后果。例如，一定频率和强度的极低频电磁波可使人出现头痛、疲劳、烦闷、工作能力下降，甚至诱发心肌梗死等症状。其原因是，这种刺激使脑电波被强迫进入到了 $\delta$ 节律状态，而这种节律对应于睡眠期，因而使人感到疲乏，引起工作能力的下降。另外，植物性神经系统对极低频电磁波的反应具有特异性，通过心—身共振，就导致了心肌梗死。所以心身全息论研究认为，“生物钟形成使我们在医疗保健和练功过程中又必须考虑生态学、气象、太阳活动乃至其他宇宙学的变化所造成的影响。因此，一个完整的医学体系应当是生物—心理—社会—宇宙医学模式（而不仅仅是生物—心理—社会模式）”<sup>①</sup>。

## 二、道教生态智慧对养生的启迪

在养生学中导入生态的概念，使得养生学研究的思路得以拓宽，因为可以通过生态学研究的方法从另一角度审视乃至深入道教养生，至少在某些方面是启迪甚多，大有益处的。

（一）关于社会生态。对个人而言，社会生态建设的核心问题，是如何对待他人的问题，即通常所谓的“做人”问题。对于此点，道教明确提出“欲修仙道，先修人道”，表明了学会做人的基础意义。道教关于“做人”体现在“有为”和“有不为”的“做事”上，概而言之，利他的，至少要利己不损人的事情必须“有为”，损人利己的事情则“有不为”。如净明忠孝道的典籍记载吴猛为了母亲夜间睡得安宁，每日先让蚊子吸自己的血，然后再请母亲入房间。这是较为典型的道门中人必须“有为”之精神。“有为”之事的标准是由道教的基本教义决定的，因为道教认为人生的价值在于尊道贵德，唯道是求，落实在“做人”上，就是与人方便，无量度人。但道教的“济世度人”因为较为“现实”而显得更有“智慧”，道教“济世度人”的现实性体现在“不能自度，安能度人”？因此，道教关于人与社会的生态智慧，一言以蔽之，就是以“济世度人”为理想的“自度度人”。所谓“天道”以“至私”而为“至公”反映的其实也是这个意思。

“有不为”集中体现在道教的很多戒律上，如“不义之财不可取、不偷盗、不得苟合邪淫、不得妄语、不可诽谤他人、不得两舌恶骂、不得心怀阴谋”<sup>②</sup>等等。在道教中涉及社会生态保

<sup>①</sup> 陈洪敏等：《心—身全息论应用研究》，《临沂师专学报》1996年第6期。

<sup>②</sup> 《道藏》第3册，上海书店、文物出版社、天津古籍出版社1988年版，第409—414页。

护和建设的戒律大量存在，如《要修科仪戒律钞》《正义法文天师教戒科经》《虚皇天尊初真十戒》《太上老君戒经》《上清洞真智慧观身大戒文》等数十种。这些作品可以说是近两千年来有关社会公德行为规范在道教中的特出表现，其中所蕴含的社会生态智慧迄今犹有指导意义。“有不为”之事的的标准也是由道教的基本教义决定的，道门中人，合乎“道”的就“有为”，所谓“观天之道，执天之行”；不合乎“道”的就“有不为”，必要时以“有道伐无道”，甚至“替天行道”。

（二）关于自然生态。自然生态建设的核心问题，是人如何对待万物的问题，即通常所谓的“环保”问题。道教在这问题上论述很多，其中有两项基本观点，堪称“智慧之光”，可为圭臬。首先，万物与人在“道性”上平等。《无能子·圣过》说：“人者，裸虫也。与夫鳞毛羽虫俱焉，同生天地交气而已，无所异也。”很直白地把人归位到自然生态系统中的普通一员。但这种平等仅是针对人和万物在“道性”上的平等，因为人和万物都是“道生之，德畜之，物形之，势成之”的缘故。道教同时又认为“天覆地载，万物息备，莫贵于人”。人要慈善万物、德及微命。

其次，关于人、社会、自然的关系。显然，道教要求人从我做起，做的标准是“道”；对社会的构想也是以“道”为唯一标准，其实也就是希望社会上的人尊道贵德，以“道交”处世，建设一个理想的道德社会；对自然万物，还是“道德”待之，任物自然，“以辅万物之自然而不敢为”。这个“辅”字，包含辅助、随顺、推动之意。之所以处处要求“道”，固然是因为“道”是唯一不变的真理，更深层的原因或在于：人、社会、自然分说为三，其本质是一个有机整体，如人体之精、气、神，如社会之乡、省、国，如自然之树木、土壤、阳光，系统之密不可分性决定了人必须要有整体观念，协调才能生存和发展。而又怎样协调？就必须找出人、社会、自然三者之间共通的东西，此共通之处便是“自然”之“道”，且具有唯一性。这唯一性决定了要取得三个生态圈的平衡，能且只能以“道”“一以贯之”。而“道法自然”，所以任何人为的、强求的、慧巧的都是“无道”或“缺德”，会招致天怒人怨。所以《阴符经》云：“天发杀机，移星易宿；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆。”值得注意的是，道家、道教并不认为人的能力是“巨无霸”，人不能扭转乾坤，改变天地，对个人而言，只能是适应和改善社会生态和自然生态，对人类而言，只能是适应和改善自然生态。当然，如果个人或人类非要强力为之，短时间内看起来“有效”，但终究会自食其苦果。人类在这方面的教训已经很深刻了。

从养生的角度，个人对于社会生态和自然生态的建设，主要落实在以道处世，严守戒律，行善劝善成仙，以及必要的和光同尘上。道教认为养生成败和戒律精严呈正相关；道教的戒律不仅有约束“对人”的，也有约束“对物”的，如《老君说一百八十戒》中的第十四条说：“不得焚烧野田山林。”第十八条说：“不得妄伐树木。”第十九条说：“不得妄摘草花。”<sup>①</sup>第九十五条说：“不得冬天发掘地中蛰藏虫物。”第九十七条说：“不得妄上树探巢破卵。”第九十八

<sup>①</sup> 《道藏》第22册，第270页。

条说：“不得笼罩鸟兽。”<sup>①</sup>《中极戒》第一百一十二条规定：“不得热水泼地致伤虫蚁”<sup>②</sup>等等。可以说，道教的戒律几乎就是关于社会生态和自然生态建设和保护的具体规定。关于行善劝善成仙，流传于民间的《太微仙君功过格·序》称：“《易》曰，积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。《道科》曰，积善则降之以祥，造恶则责之以祸。故儒道之教，一无异也。古者圣人、君子、高道之士，皆著盟诫，内则洗心炼行，外则训诲于人，以备功业矣。”因为“长生”是一种福祥，只有积善之人才有可能得到；若不守戒律，造恶多端，上天“责之以祸”，怎么可能“长生”？那养生必然是一种空谈。和光同尘事实上是道教为解决“出世”和“入世”的矛盾而制定的“方便法门”，作为个体的人在社会上，总要和形形色色的人打交道，若交往的人是道中人还好说，若不是道中人，又必须交往，怎样“出淤泥而不染，濯清涟而不夭”？那只有和光同尘了。《道德经》第五十六章说：“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。”即要求学道之士含蓄谦卑，不露锋芒，求同存异，消解纷扰，混同尘世之意义。和光同尘是道教规诫中一项重要内容，如《中极戒》第二百六十二戒曰，“当念处世和光，不矫于俗”等。从三个生态圈的角度，可以看出，和光同尘其实是道教为解决“个体生态”和“社会生态”在不能统一和谐于“道”的情况下而采取的“阶段性”措施，而“道法自然”则贯穿三个生态圈的始终。

### 三、生命质量取决于生态质量

个体生态、社会生态、自然生态三个生态圈的整体性决定了道教养生不能局限于个体生态，那事实上犯了“头痛医头，脚痛医脚”的片面性错误。从整体观念出发，可以清楚，真正决定生命质量的是三个“生态环境”的质量：

个体生态，反映的是人体本身的整体质量。

社会生态，反映的是人与社会的整体质量。

自然生态，反映的是人与自然的整体质量。

通常所谓的养生研究多着眼于“个体生态”，这不符合道教养生学整体观念的基本特点。人之养生，只有同时“摄养”自然、社会，再加上个人的积极、科学炼养，才能收到养生的功效。可以想象，如果道教养生囿于目前研究的“个体生态”的范围，怎样回答这样的关于养生的问题：同样的个体人，为什么在青城山寿命长一些，而在大都市寿命短一点？——可见自然生态对养生的重要性；再如，同样的个体人，为什么在不同的国家（不同的社会环境），寿命也会不同——可见社会生态对养生的重要性。如此，养生有一大前提，就是营造优质的社会和自然生态环境。人在养生上所能发挥的主观能动性事实上不能脱离所处的“生态环境”，道教正是认识到此点，才让人“顺应自然”而不是征服自然。一个差的生态环境，再好的养生工夫也难发挥作用，就像，有甲乙两条同物种等健康的鱼，把甲鱼丢在厕所里，乙鱼放养在九寨沟的“海子”，甲鱼就算会“养生”，恐怕也活不过乙鱼，最重要的是，甲鱼养生的首件要事，就

① 《道藏》第22册，第272页。

② 《道藏辑要》第10册，吉林人民出版社1995年。

是找个适合养生的环境——所以，高道都有自己的“洞天福地”。

生态养生立足于道教的整体观念，是道教养生的重要特色，意义深远。因为一直以来，养生的主体对象是人而没有包括“吃下去的是草，挤出来的是牛奶”等的动物，更没有包括植物，甚至就个人而言，对和其他人所构成的一个社会整体也缺少养生角度的必要关注。然而，个人必须尊重一切人，人类必须尊重一切生命，才能延长自己的生命；必须养“众生”之生，自己才能有效养生。

人类对自然的掠夺，对非我族类的戕害，已经到了自食其果的阶段。即便如此，人类对“尊道贵生”的传统思想，对“夫杀生求生，去生更远”的前贤忠告，还缺乏深刻反思。表现在，个人也好，人类也好，对提高“我”或人类自身生活质量的事情不遗余力；对所处的生态环境以及同在一个地球的其他人或生物的生活质量却缺少必要的关注，或说关注程度远远不够。而这种缺少整体观念的养生模式，对个人而言，对人类而言，能走多远？

综上道教关于人之养生，着眼于提高三个生态环境的质量和处理好三个生态圈的关系。这其实落实到三个具体问题：（1）人如何珍摄自身（建设个体生态）？（2）人如何对待他人（建设社会生态）？（3）人又如何对待万物（建设自然生态）？其中关系千丝万缕，道教认为只有在“道”的高度才能统一协调。由此可知，真正的养生离不开“修道”。

目前对人体生命的研究，在医学领域，从生物医学到心身医学，再到行为医学，从组织器官水平到细胞水平，再到分子生物水平，可谓越来越细，越来越深入。但其研究方法本身的局限性决定了其视野、其成果将有“盲点”的存在。为什么呢？譬如身在庐山中，可能会对庐山的山水、庐山的路径、庐山的树木很熟悉，乃至深入到对山山水水、草草木木、羊肠小道了如指掌，甚至连一棵树上有多少树叶，每片树叶又是怎样的纹理都清楚；但是，只要是身在庐山中，总不能了解庐山的全貌、庐山的真面目。要了解庐山，另外需要置身于庐山之外来看。同样的道理，现代医学对人体生命的研究，总也不能摆脱“沉湎其中”的桎梏，惯于具体分析而疏于抽象综合，这可能也是东西方思维的差异所致。

就以人体生命为研究对象的养生学为例，现在常用的研究方法是，以人体为“标本”，科研的目光始终盯住生命有机体，务必看清看穿看透看破。然而，就像“离体蛙心实验”一样，从青蛙体内取下来放在培养基中的心脏的功能能等同于生长在青蛙体内心脏的功能吗？如此，个人与社会，个人和自然本就是一个整体，若仅仅立足于人体来研究，则与“离体蛙心实验”并无本质的不同，其局限性是必然且显然的。中国道教对此认识非常深刻，反复强调要用“天人合一”的整体观念来审视个人生命，要用“无所异”的目光看待一切生灵，更要用“德及微命”的胸怀使万物长春。只有万物长春，个人才能长生。

## 道教重人贵生的理念\*

张继禹 李远国

重人贵生，这是道家、道教学说中最重要的思想，亦是其最有价值的理论成果之一。从《老子》所强调的“摄生”“贵生”“自爱”和“长生久视”，《庄子》所说的“保生”“全生”“尽年”“尊生”，《吕氏春秋》所说的“贵生重己”，到《太平经》主张的“乐生”“重生”，以及其他的道书如《老子想尔注》《老子河上公章句》《周易参同契》《抱朴子内篇》《西升经》《度人经》《悟真篇》等，始终贯穿着重人贵生的思想传统。

“生”，指生命，这是道教教义的一个基本概念。道教的宗教理想是修道成仙，长生不死，因此非常重视“生”的问题。《老子》说“出生入死，生之徒十有三，死之徒十有三，人之生动之死地十有三”。也就是说，这个世界到处埋伏着危险，生命随时受到威胁，故应防患未然，以求“深根固柢，长生久视之道”。《庄子》虽然倡导“齐生死”，但仍重视己身。其主张“无情”“轻物”“薄利”，目的都是在于“保身”“全身”，并假托黄帝学道广成子之言，讲述“长生”固形之术。至《吕氏春秋》，进一步揭示了尊重生命的重要性，明白的指出：“圣人深虑天下，莫贵于生。”<sup>①</sup>从而提出一个系统的、有生态伦理学意义的生命观，其要点有三。

第一，“生”，指生命。它来源于自然，并与自然构成有机整体，是“精气之所集也”。生命的结构分为五个层次：(1) 命，指天，为始生者；(2) 气，精气，生命的来源；(3) 形，生命之形体；(4) 神，生命之知、情和意；(5) 性，即养成者。《本生篇》说：最初创造生命的是天，使它得到保养和生长的是人。能够保养天所创造的生命而不加损害的人就是天子。天子的所作所为都是为了保护天赋的生命与人性，这是人间设立官吏的根本原则。

第二，人对待生命的正确态度就是“贵生”。应观察天地变化之机，分辨万物生长之利，以促进生命的发展，使万物各尽其年。在此摆脱了唯人独尊的思想，承认了各种生物的生存权利，并把护养万物、维持生命的最佳状态作为圣人的重大责任。其《尽数篇》说，天地精气集聚，必有所生所附。集于珠玉，就明亮精莹。集于树林，就茂盛成长。集于圣人，就化为卓识。天子的责任就是让小鸟飞得更轻更高，让野兽跑得更快更远，让珠宝更加美丽，让植物更加茁壮，让圣人更加聪明，这就是治理天下的圣道。

\* 本文原载《中国道教》1998年第1期，第22-26页。

① 《吕氏春秋·贵生》。

第三，贵生是人类之至德。贵生的方法有许多，其主要的原则是凡对于生命有害的事情都应制止，凡对生命有利的事情就去做。“故所谓尊生者，全生之谓。”（《贵生篇》）尊重生命，也就是保护生命。《贵公篇》说天地是伟大的，它生育万物，却不把万物看成自己的儿子；它长养万物，却不据为己有；万物都受到它的恩泽和利益，却不知道这些恩惠来自何处。这就是天地的美德，亦是三皇五帝的功德，人类至高无上的美德。

显然，《吕氏春秋》的这些思想比老庄的生命观更加合理，更加系统。其后，道教经典《老子想尔注》中将“生”代替“人”，而与道、天、地并列为“域中四大”，认为“生”是“道的别体”，是道在天地间的具体显现，无生命即无大道。《太平经》亦说：“元气行道，以生万物，天地大小，无不由道而生者也。”在《太上老君开天经》中描述了万物的形成及生命的起源，它说：“太初剖判，天地初分，中有日月，包含元气。”“生生之类，无形之象，各受一气而生。或有朴气而生者，山石是也。动气而生者，飞走是也。精气而生者，人是也。万物之中，人最为贵。”这就是明白地指出了，万物是大自然运化的产物，生命是阴阳精气和合的结果。

道教关于生命本质的思想，是从《老子》道生万物的宇宙观发展来的，它所遵循的是一条万物递进化生的思维路线。这个生生不息不断前行的“生”字，使道教的哲学具有一种积极的进取精神。《抱朴子内篇·黄白》说：“药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”这些都是道教重视现实、参与造化精神的体现。也就是说，道教的伦理观中包含着一种奋斗的精神，尽管在教义理论上常以无为、不争等概念来论述其道旨，但究其本质，无为不争仅是其手段与形式，积极上进才是其根本与目的。

道教生命伦理的基本价值取向就是贵生。在被道教奉为万法之宗，群经之首的《度人经》中，开卷即宣扬“仙道贵生，无量度人”之旨。元始天尊说经十遍，天地开辟，万物长生。其第八遍时，“妇人怀妊，鸟兽含胎，已生未生，皆得生成”。在这里，生命得到了最美好的歌颂与赞誉，从孕育到诞生，整个过程都是非常神圣的。如人受生于胞胎之中，“三元养育，九气结形，故九月神布气满能声。声尚神具，九天称庆，太一执符，帝君品命，主录勒籍，司命定算，五帝监生，圣母卫房，天神地祇，三界备守，九天司马在庭东向，读《九天生神宝章》九过；男则万神唱恭，女则万神唱奉；男则司命敬诺，女则司命敬孝顺，于是而生。九天司马不下命章，万神不唱恭诺，终不生也。夫人得还生于人道，濯形太阳，惊天骇地，贵亦难胜，天真地神，三界齐临，亦不轻也。当生之时，亦不为陋也”<sup>①</sup>。正是在万神唱恭，惊天骇地的庄严而神圣之际，一个个新的生命诞生了。从表面上，这段描述生命孕育产生的过程，似乎充满了神秘的色彩。然而，也正是因为这些包含深切情感的文句，使人们对生命满怀敬畏，充满神圣，从而懂得应该珍惜生命，维持生命，重视一切生命的存在价值。

统观世界的各种宗教，道教对生命价值的肯定是相当高的。道教诸经之论生命，可谓群经一词，无出贵字。如《三天内解经》说：“真道好生而恶杀。长生者，道也。死坏者，非道也。死王乃不如生鼠。故圣人教化，使民慈心于众生，生可贵也。”《度人经》说：“日月合明，昆虫遂性，至化无边。”《太上境太清经》说：“凡天下均同是性，天性既善，悉生万物，无不置

<sup>①</sup> 《云笈七籤》卷十六《九天生神章经》。

也。地性既善，养生万物，无不置也。圣人悉乐理天下而实法天地，故万物皆受其功大善。神仙真人助天地而不敢轻，尊之，重之，受之，佑之。”由此可见，生命关天，岂轻视，任意暴殄。

在道教看来，人类财富的多寡，并不是以拥有多少金银珠宝为标准，而是以自然界的生命兴旺与物种多少为评判，《太平经》中有《分别贫富法》，明确指出，所谓“富”，是指万物备足，生命各尽其年，物种延续发展下去而不绝。它说，在上皇的时代，有一万二千多种物种生出，名为富足。中皇的时代物种略减，已不足一万二千种，故为小贫。至下皇时物种更少了，为大贫。此后，物种难以足万，为极下贫。天地为人之父母，此父母贫极，则人子亦大贫，结果天地人皆悉被伤，“为虚空贫家”。这种尊重生命、强调保护物种的思想，早在一千八百余年前就被提出，不能不说是道教对于维护生态平衡、保护环境的一大思想贡献。

正是基于这种认识，道教要求人们爱及昆虫草木鸟兽，爱及山川河流，爱及日月天地，不要无辜伤害任何生命。《元始天王欢乐经》说：保护万物，应简朴自己的居室。清正廉洁克己，应远离酒色。保养形神，应常行仁德。对待他国，应常行慈念。安乐众生，应减少畋渔。放赎生命，应克制饮食。《元始洞真慈善孝子报恩成道经》说：要教育世人，懂得慈爱孝敬，遵顺自然的规律，守正道以宝身形，怜悯万物而不伤害生命。这些经典都异口同声地肯定了善待万物的必然性和道德价值，承认宇宙间的生命都各有其存在的价值，同人的生命一样，应得到重视和保护。

在道教看来，尊重生命，善待万物，正是大道本身拥有的普济救世的美德的最好体现，亦是做人的根本与修道的必须。《素履子·履仁》指出：好生恶杀为仁，爱人利物为仁，慈惠惻隐为仁，拯溺救危为仁。“或救黄雀，或放白龟，惠封于伤蛇，探喉于鲛虎，博施无倦，惠爱有方。春不伐树覆巢，夏不燎田伤禾，秋赈孤寡，冬覆盖伏藏，君子顺时履仁而行，仁功著矣。”《刘子·爱民》亦说：“先王之治，上顺天时，下养万物，草木昆虫不失其所，獯未祭鱼不施网罟，豺未祭兽不修田猎，鹰隼未击不张网罗，霜露未沾不伐草木。草木有生而无识，鸟兽有识而无知，犹施仁爱以及之，奚况在人而不爱之乎。”由此可见，在道教重生思想中包含着对天地万物的热爱及其慈悲仁爱的真情。

慈悲仁爱，本为道家道教的优良传统。《老子》说：“夫我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”《赤松子中诫经》说：“人为天地之本，当为善。”《抱朴子内篇·对俗》说：“人欲地仙，当立三百善；欲天仙，立千二百善。”《感应篇图说》指出：“慈者，万善之根本。人欲积德累功，不独爱人，兼当爱物，物虽至微，亦系生命。人能慈心于物命之微，方便救护，则杀机自泯，仁心渐长矣，有不永享福寿者乎！”这就把行善积德与修道成仙明确地联在一起。一个人要想成仙，就必须慈爱万物，积大功德。道书中载述的成千上万的仙真事迹，无论其面貌、神迹怎样神异离奇，但普遍具备符合时代特征的高尚德行，遂至感通上真下降，度升天界。在这里，神仙成为修道成功的典范，人性的完善亦发展到了极点。

重生贵人的道德取向，必然导致放生戒杀的行动。《感应篇图说》指出：“大抵慈是善，放生实养慈之术也。”“放生功德浩无边，安得富人不惜钱。寒士寡财须爱物，先持戒杀贵心坚。”《太上宝筏图说》说：“细物宜存保护心，昆虫也解报藏金。初生草木休伐折，麟趾他年送好音。”《全人矩矱》说：“天地好生，征物同一躯命，故人惟兼物性，方为全尽吾性。体此意者，

樽节爱养，戒杀放生，自有所不能已也。”《文昌帝君戒杀文》则详细阐述了放生戒杀的因果关系：“予为士大夫时，未尝绝甘茹素，亦不敢恣杀伐生。动植飞潜，皆含生意；卵胎湿化，具见天心，殊其形，不殊其性；异其类，不异其天。二猪五鸡，王政虽资养老。水师兽吏，条禁具有明文。奈何溺于口腹，勇为残杀，号呼锋刃，宛转砧刀，伐彼命以养我身，心何忍也？忍其心以肥一躯，得偿失乎？天地之大德曰生，斯人之宅心曰仁，冬不启蛰，庭不除草，养得方寸，一块仁慈，一团生气，则此心即天地之心……天心好生，人心好杀，积习一至此乎！今劝仁人君子，破囊财以保物命，甘淡泊以怜众生，坐卧立行，留心爱护；儿顽童耍，诃责伐生，善征福报，予不赘述。”《文昌帝君阴骘文》亦说：“欲广福田，须凭心地。行时时之方便，作种种之阴功，利物利人，修善修福，正直代天，行化慈祥。”“或买物而放生，或持斋而戒杀，举步常看虫蚁，禁火莫烧山林，点夜灯以照人行，造河船以济人渡，勿登山而网禽鸟，勿临水而毒鱼虾。”如是则吉神拥护，百福骈臻，千祥云集。这是利用道德的力量，劝规世人珍惜生命，奉行众善。

反之，对于那些暴殄天物，残害生命的各种恶行，道教给予了无情的揭露与严厉的批判。《太上灵宝朝天谢罪大忏》卷三中详细地论述了末世恶人们的所为，他们或杀牛羊驴马猪禽之类，或杀鹿虎豹野兽之类，或杀鹊鸠燕雀飞禽之类，或杀虫蛇蜂蝎蝼蚁之类，或杀龟鳖鱼虾水虫之类，或杀蜣螂螟蛉小虫之类，真可谓杀机大发，万物遭殃。其手段亦非常毒辣，或飞鹰走犬，张罗布网；或放火烧山，穷林竭泽；或持弓矢刀杖，手揉足踏，坐按卧捺；或穿坑出土，折篱作障；或剖胎破卵，热汤泼地；或断其头足，剥裂皮毛；或猛火煎烧，沸汤烹煮；或生分子母，断其胎育；或固绝命根，令其永灭。凡此种种恶行，杀害无数生灵，罪孽深重，“长行杀戮，行诸为苦酷，不念慈心，杀害群毛”。如行此类罪恶，皆为逆天叛道，必遭报应，死后堕入九幽地狱，“丰都考罚，万劫方生”。

《太上感应篇》中亦指出了种种伤害生命、恶待万物的行为。如“射飞逐走，发蛰惊栖，填穴覆巢，伤胎破卵”，“用药杀树”，“春月燎猎”，“无故杀鱼打蛇，如是等罪，司命随其轻重，夺其纪算，算尽则死。死有余责，乃殃及子孙”。道书中收集了大量的故事，从正反两方面讲述了重生与滥杀给个人与社会带来的结果。如江陵郭晖性爱生类，买雷公藤以焚之，救河川中鱼虾螺蚌之生命百万，享年96岁，子孙皆登科为官<sup>①</sup>。镇江有一位姓范的妻子身患痲病而命危，医生让其夫买了上百只小雀，以合药治疗。其妻说：“为救我一条命，却杀一百只雀儿的命，我不忍心，情愿死也不做此事。”于是开笼放生。不久，妻子的病居然好了，并生了儿子，人们说这皆是善心感天的报应<sup>②</sup>。相反，唐代张直方残忍好杀，肆伐生命，凡鸟兽虫蚁见之必杀而后快，后因杀人于市，满族遭诛<sup>③</sup>。在《白话劝戒录》中所收录的“病中梦游阴曹”“杀害生命的果报”“害雀儿的报应”“欢喜杀生的报应”“打雀儿”“蛇来要命气”“杀生报应”“水獭要命”等故事，都是在强调无辜杀生的罪行，必然造成深重的恶果。这种依托天道、显现因果的说教，实质上仍然是根基于人间的报应，是人与人之间伦理关系的变相反映，只不

① 参见《阴骘文图说》。

② 参见《白话劝戒录》。

③ 参见《感应篇图说》。

过采取了“天道”的信仰化形式而已。其目的还是规劝人们，改正自己的不良行为，多一些爱心，使生命得以保护，使万物得以生存，使人类生存的环境更加美好。

总结以上所说，道教重人贵生的思想要点有三。

第一，道教认为，生命是神圣的，无论是天地的至灵——人类，还是遍布山川空间的禽兽鱼虫，它们的生命都是大自然的杰作，都是大道至德的显现。任何生命，在其孕育、诞生、生长及至死亡的过程中，始终都充满了神圣的色彩。作为一种宗教，作为一名教徒，道教及其信徒们，总是心怀着对生命的敬畏与热爱的心情，从事着保护生命、善待万物的事业。

第二，生命是相互依存的共同体。所有的人，所有的生物，乃至山川河流、矿物土地，都是在一个共同的天地之中相互连接，相互协同进化着。正如《关尹子》所说的那样：自然界好比大海，其中包含着亿万的变化，从本质上讲，鳄和鱼以及它们生活于其中的水，皆属同一个生命体。人和万物都一起处在这个巨大的变化不息的宇宙中，人的本性和其他一切自然事物是同一的。知道了这个道理，就知道了并没有可以单独生存的人我。

第三，在肯定人类主观作用的同时，亦否定以人类为中心的自大狂妄态度，承认地球上的一切生命都有自存发展的权利。用《无能子·圣过》中的话来说天地定位，阴阳气交，于是裸虫、鳞虫、毛虫、羽虫、甲虫生化。“人者，裸虫也。与夫鳞毛羽虫俱焉，同生天地，交气而已，无所异也。”既然如此，人类应该以平等的眼光看待万物，以慈悲的心情去善待生命。因为所有的生命都像锁链一样，一环套一环，若其中的一环断了，那么这条万物赖以生存的生命链就会七零八落，人类的归宿将随着一个又一个生命体的消失而灭亡。

显然，道教的这些思想主张，是与现代生态伦理学的观点是不谋而合的。近40多年来，生态伦理学在世界范围内得到进一步进展和完善，取得了许多有价值的成果，在维护生态平衡，保护环境方面起到了一定的积极作用。反思道教传统的思想，也许会有许多启发与感悟。

当前，随着世界范围内环境保护运动的勃勃发展，人们日益关注生态伦理学的建设。在这个充实与完善的过程中，中国道教所拥有的那些具有远见的观点理应发挥它本身的光芒，为未来世纪的人类新文明、新伦理做出贡献。

# 论道教“道在养生”思想\*

王丽英

重视养生，讲求健康长寿，是人生的至道，也是中华民族的文化传统。在中国，养生思想源远流长，人们早在几千年前就已开始了养生的探索和实践，提出过不少养生思想和方法，并逐渐形成了一个既独立又完整的养生文化体系。在这庞大体系中，道教的“道在养生”思想至为独特，最有影响，而且效果显著。即便是在科技发达和物质丰盛的今天，它仍然具有巨大的研究意义和实用价值。本文试就其基本思想、内容及其方法效能作一浅述。

## 一、仙人可学，长生能致

道教的养生思想源于神仙长生不死说。神仙说的核心是认为人能够通过一定手段达到长生不死，羽化成仙。在神仙说中，神仙的形象可爱，“肌肤若冰雪，绰约如处子”<sup>①</sup>。神仙的能耐非凡，“不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”<sup>②</sup>，甚至“大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒。疾雷破山，飘风振海，而不能掠”<sup>③</sup>。神仙的生活幸福，“餐朝霞之沆瀣，吸玄黄之醇精。饮则玉醴金浆，食则翠芝朱英，居则瑶堂瑰室，行则逍遥太清”<sup>④</sup>。还有，神仙的最大特点是长生与不死，“仙，长生仙去”<sup>⑤</sup>，“老而不死曰仙”<sup>⑥</sup>。显然，神仙的逍遥快乐令人憧憬，神仙的长生不死更令人神往。

道教坚信神仙实有，其最早的经典《太平经》就提出，天地之间有神人、真人、仙人、道人、圣人、贤人。道教也深信仙人可学，长生能致，所谓“仙之可学致，如黍稷之可播种得，甚炳然耳”<sup>⑦</sup>。例如葛洪就笃信神仙学说，仙学理论贯穿于他的代表作《抱朴子·内篇》。王明先生认为：“在《抱朴子·内篇》里，无论讲炼丹或医学的道理，葛洪说着说着，就说到如何

\* 本文原载《江汉论坛》1999年第6期，第74-76页。

① 《庄子·逍遥游》。  
② 同上。  
③ 《庄子·齐物论》。  
④ 《抱朴子·对俗》。  
⑤ 《说文解字》第八。  
⑥ 《释名·释长幼》。  
⑦ 《抱朴子·勤求》。

长生，如何成仙方面去了。”<sup>①</sup> 汤用彤先生也指出：“南北朝以前的道教，即多以神仙为‘积学所致’……葛洪虽以仙人稟异人，立‘仙人有种’之说，然亦认为仙人可学而致。”<sup>②</sup> 仙人之所以能长生，道教认为关键在其修炼得道，“长生之道，道之至也”<sup>③</sup>。很明显，道教这种仙人实有、仙人可学、仙人能致、仙术有效理论，为人的生命无限延续带来了曙光，更成为道教“道在养生”思想的活水源头。

## 二、生为第一，我命在我

道教接纳了神仙长生说和不死观念，在对人的生命存在做出价值判断和回答人的生命价值意义时，提出了“重命贵生”的观点。

重命贵生是道教的生命观，也是道教养生思想的理论基础，体现在以下几点。

首先，道教以生为乐。在早期道教行世时，贵生的思想即已被强调，如《老子想尔注》把《老子》第十六章中的“公乃王，王乃大”改为“公乃生，生乃大”，又把第二十五章中的“故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉”中的“王”字统统改为“生”字，生如同天地之大。《太平经》也把生看作是人生首要之事，“要当重生，生为第一”<sup>④</sup>。生，又是人生一大乐事，“人最善者，莫若常欲乐生，汲汲若渴”<sup>⑤</sup>。葛洪讲到“玩其三乐”<sup>⑥</sup>时，也把长寿视为一乐。可见，在道教看来，人生的至道莫过于热爱生命，保养生命，从而达到健康长寿乃至长生不死的境界，这是道教养生思想的终极目标，也是道教养生思想的独到之处，更是道教精神最凝练的概括。“长生不死的概念，在世界上其他国家没有这方面的例子，这种长生不死思想对科学具有难以估计的重要性”<sup>⑦</sup>。所以，人们对不死的追求，形成了中国传统文化的一种特质，在中国养生思想史上也产生了深远影响。

其次，道教又以不死为大乐。在道教看来人的生命只有一次，“死命，重事也。人居天地之间，人人得一生，不得重生也”<sup>⑧</sup>。重生恶死是人之常情。那么，人们应该如何趋吉避凶，去死存生呢？道教认为应学仙修道，“故夫上士忿然恶死乐生，往学仙，勤能得寿耳，此上士是尚第一有志者也。中士有志，疾其先人夭死，忿然往求道学寿，勤而竟其天年耳，是其第一坚志士也。其次，疾病多而不得常平平，忿然往学，可以止之者，勤能得复其故，已小困于病，病乃学，想能禁止之，已大病矣。其次大病剧，乃求索道术，可以自救者已死矣”<sup>⑨</sup>。人死不能复生，“凡天下人死亡，非小事也。一死，终古不得复见天地日月也，脉骨成涂土”<sup>⑩</sup>。死甚为

① 《抱朴子内篇校释·序言》，中华书局1985年版，第17页。

② 《读道藏札记》，载《汤用彤学术论文集》，中华书局1983年版，第415页。

③ 《抱朴子·黄白》。

④ 《太平经·不用书言命不全诀第一百九十九》。

⑤ 《太平经·乐生得天心法第五十四》。

⑥ 《抱朴子·释滞》。

⑦ 《中国科学技术史》卷二第十章。

⑧ 《太平经·不用大言无效诀第一百一十》。

⑨ 《太平经·急学真法第六十六》。

⑩ 《太平经·不用大言无效诀第一百一十》。

可惜。葛洪更充分说明了生命的可贵和死亡的可恶：“百年之寿，三万余日耳……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。”<sup>①</sup>因此，人没有不重生恶死的。显然，道教把神仙的长生说与人的贵生思想连接起来，肯定人类的世俗欲望，肯定人的生命存在价值和意义，是一种积极的人生观和生命观。

再次，道教还以自控生命为极乐。“我命在我不在天”是道教的基本精神和养生思想的精髓所在。道教认为，人的生命长短并不取决于天命，而是控制在人自己的手中。“人命近在汝身，何为叩心仰呼天乎？有身不自清，当清谁乎？有身不自爱，当爱谁乎？有身不自成，当成谁乎？有身不自念，当念谁乎？……复思此言，无怨鬼神。”<sup>②</sup>为此，道教提出“我命在我不在天”的口号，该话始见于《龟甲文》，葛洪在《抱朴子》中曾加以引用：“《龟甲文》曰：我命在我不在天，还丹成金亿万年。古人岂欺我哉。”<sup>③</sup>这是说，人的生命存亡，年寿长短，取决于自身，并非天命，人只要善于修道养生，便可长生不死。此后，历代道教养生论著都反复强调这一精神，如魏晋时的《西升经》云“我命在我，不属于天”，宋代的《云笈七籤·仙经》说“我命在我，保精爱气，寿无极也”，清代的《慧命经》也一再提及。可见，这一精神贯穿于道教养生发展史的整个历程。“我命在我不在天”的核心就是要人充分发挥其主观能动性，去求得自我生命的发展和获得生命的超脱和自由。如何才能发挥人的主观能动性呢？河上公说：“修道于身，爱气养神，益寿延年，其法如是，乃为真人。”<sup>④</sup>陶弘景更作补充发挥：“夫形生愚智，天也。强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳食有余，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿。始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。”<sup>⑤</sup>这深刻地揭示了道教养生思想的真谛。道教还认为，既然生命宝贵，人应当从爱护和重视自身生命和躯体着手，注重自身锻炼和保养。“皆当重其命，养其躯。”<sup>⑥</sup>“唯思长寿之道。”<sup>⑦</sup>“得长寿者，本当保知自爱自好自亲，以此自养，乃可无凶害也。”<sup>⑧</sup>显然，道教这种“我命在我不在天”的重命贵生思想，既不像原始巫术将人的寿命长短归之鬼神力量，也不像先秦诸子那样对人的寿命表现出漠视态度，更不同于其他宗教对人生的一概否定；它还一反儒家“生死由命，富贵在天”的宿命观，同庄子“齐死生”的生命观也截然不同。它包含着一种积极的洋溢着生命热情的精神，它激励着人们锲而不舍地去探索生命的奥妙和养生之道，致使道教养生不断获得生命之源和动力，并促使道教养生思想不断发展完善。可以说，它是一种积极的养生理论和有效的养生方法。

① 《抱朴子·勤求》。

② 《太平经·大功益年书出岁月戒第一百七十九》。

③ 《抱朴子·黄白》。

④ 《老子河上公章句》。

⑤ 《云笈七籤·养性延命录》引《大有经》。

⑥ 《太平经钞乙部》。

⑦ 同上。

⑧ 《太平经·经文部数研应决第一百六十七》。

### 三、生道合一，长生久视

道教重命贵生，以生为乐，追求长生不死，对生命予以热切关心和极大负责。在如何保守生命、延长寿命乃至长生不死问题上，道教提出了“生道合一”的原则。

“道生万物”是道教“生道合一”的基点。道教从宇宙生成论出发，继承和发展了道家“道生一，一生二，二生三，三生万物”<sup>①</sup>的观点，认为“道者，万物之宗元”<sup>②</sup>，“道乃主生，道绝万物不生，万物不生则无世类，无可相传，万物不相生相传则败矣，何有天地乎”<sup>③</sup>。又“天地大小，无不由道而生者矣”<sup>④</sup>。道教从宇宙生成论发展到生命人体生成论，并认为道是生命之本，“夫道者……即人生之本也”<sup>⑤</sup>，“道乃自然所生，既有大道，道生阴阳，阴阳生天地，天地生父母，父母生我身”<sup>⑥</sup>。可见，人的身中有道，人可体道。

“身中有道”是道教“生道合一”的前提。道教认为，不仅宇宙存在有道，在人的生命体中也存在有道，而且两者具有的道是同一个东西，信道之人可以通过修炼，体会到“身中之道”的存在。“善行道者，求之于身”<sup>⑦</sup>，人一旦体会到自己身中之道，也就同时获得了道生化万物，不生不灭的神通，便可以像“道”那样长存不灭，像仙那样长生不死，“得道自然，轻举升云。出入无间，与道通神”<sup>⑧</sup>，如是便可“得道成仙”，实现生命的最高目标和人生的最高价值。道教把自然衍化的“道”引入人体内部，并视之为长生成仙的客观基础和追求目标，这在道教养生思想的发展中有着重要意义。它为后世道教注重自身修炼，努力从自身生命中寻求成仙之途和长生之道奠定了基础。

“生道相守，生道相保”是道教“生道合一”的基本内容和要求。“道不可见，因生以明之；生不可常，用道以守之。若生亡，则道废，道废则生亡。生道合一，则长生不死”<sup>⑨</sup>。在道教看来，生命与道是一个相即不离的统一体，道既是人体生命之源，又是人体生命的动力。因此，人要生存长寿，就要生道相守和生道相保，二而一，一而二，须臾不离。“夫人之所贵者，生也。生之所贵者，道也。故养生者慎勿失道，为道者慎勿失生，使道与生相守，生与道相保，二者不相离，然后乃长久。言长久者，得道之质也。”<sup>⑩</sup>生道相守相保的思想作为“生道合一”的基本内容，体现了道教“道在养生”思想的本质特征，得道乃生，失道乃死。“形所以生者，由得其道也。形所以死者，由失其道也。人能存在守道，则长存不亡也。”<sup>⑪</sup>“知道易，

① 《老子》第四十二章。

② 《道德真经广圣义》卷二十。

③ 《太平经钞壬部》。

④ 同上。

⑤ 《正统道藏·太玄部·大道论》。

⑥ 《云笈七籤·元气论》。

⑦ 《老子河上公章句》。

⑧ 同上。

⑨ 《正统道藏·洞神部·太上老君内观经》。

⑩ 《正统道藏·太玄部·坐忘论》。

⑪ 同上。

信道难。信道易，行道难。行道易，得道难。得道易，守道难。守道不失，身常存也。”<sup>①</sup>“不知守道全身，寿尽辄穷。”<sup>②</sup>在道教看来，人不仅要守道，而且要守道不息，“守道而不止，乃得仙不死”<sup>③</sup>。道教还强调，虽然人有生死，但道无生死，而个人生命中道的得来，全在于他自己的主观努力与否，“人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。故养生者慎勿失道，为道者慎勿失生，使道与生相守，生与道相保”<sup>④</sup>。人一旦真正把握了大道，达到了“生道合一”的境界，便自然会“深根固蒂，长生久视”<sup>⑤</sup>。由此可见，道教的“生道合一”理论强调了道在人体生命中的重要地位，阐述了道在养生基础上致长生的最高目标，表明了道教对生命主体的极大重视。道教这种把人体生命与宇宙最高原则——“道”合二而一的气魄，在世界所有宗教体系中，可以说是绝无仅有的。

总而言之。道教的“道在养生”思想颇具特色，它的基本思想、理论和方法自成体系，它对中国传统养生文化和养生学的形成和发展起了决定性的作用。可以说，没有道教的这一套养生思想，就没有今天中国养生文化的巨大规模和较高水平。

① 《正统道藏·洞神部·太上老君内观经》。

② 《老子想尔注》。

③ 《太平经·分解本末法第五十三》。

④ 《云笈七籤·养性延命录》。

⑤ 《老子》第五十九章。

## 养生的三重境界\*

崔理明

当我们呱呱坠地时，我们就要面临这个世界的问题，虽然它充满生机，有春天与阳光，但是它也有死亡，有寒冬与黑暗。我相信从人类一诞生开始，就已经在关爱自身生命，虽然那时没有文字记载。随着人类的发展，有关养生的理论、方法也越来越丰富。为了论述方便，我们按照中国传统的三分法——多阴、阴阳相半、多阳，将养生的境界大致分作三重：一消除病因，二益寿健身，三与道合真。

### 一、消除病因

生命在从一个受精卵分裂产生五脏六腑等众多组织器官后，各器官各司职能，它们相生相克，既互相促进，也相互制约，当这种动态平衡遭到破坏、又不能及时调整修复时，就会产生疾病。疾病产生的原因，传统医学认为不过三种：内因、外因、不内外因。

#### (一) 内因

所谓内因，就是七情六欲损耗元神元气元精所致真气衰弱、气血淤滞、阴阳失衡等内在损伤。七情通常指：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。六欲指：一色欲，二形貌欲，三威仪姿态欲，四言语音声欲，五细滑欲，六人想欲。这是大致的分类，人类的生理、心理状态更复杂些。本来人在婴儿时期精气神混然内守，及至成人，情识渐开，有了自我意识，有了自身贪求，有了喜恶，精气神便向外驰耗散，不能守中；情欲又影响着脏腑的气血运行，如《素问·阴阳应象大论》说：心“在志为喜”，肝“在志为怒”，脾“在志为思”，肺“在志为忧”，肾“在志为恐”。过分的情欲肯定也对脏腑产生过度的冲击，积则成害。所以《老子》第十二章说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”——向外追求，使人迷失了本性。《老子》第十章说：“载魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？”——能涤除情欲，精气神内守，专气致柔，象婴孩一样吗？即使不能像神仙一样超越，能如《中庸》所讲：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”——喜怒哀乐虽发但不过度也就

\* 本文是“道教与养生”学术研讨会与会论文，中国道教协会和广东省道教协会主办，2008年。

不会伤身了。

## （二）外因

所谓外因，如：六淫——风、寒、暑、湿、燥、火；疠气——具有强烈传染性的病毒病菌。消除致病的外因，就要求根据四季变化、环境变化，做出相应地调节，要求有相应的防护意识和措施。春天防风、夏防暑湿、秋燥、冬寒，各有相应的方法。丘处机祖师在《摄生消息论》中论述四季养生时就提到：

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此养气之应，养生之道也。逆之则伤肝。肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘。当春之时，食味宜减酸益甘以养脾气……

在特殊的职业、特殊的环境中，也需要特殊的防护。当七情内伤、真气不守、气血不畅、阴阳虚实失调时，再遇到邪气，淤滞衰弱的脏器往往就会发生疾病。《黄帝内经·素问·上古天真论篇第一》：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”如果能真气内守、趋避适当，就不会感染疾病。

## （三）不内外因

不内外因，如：外伤、寄生虫等。它们触及身体，但又不在脏腑腠理，难分阴阳表里寒热虚实等，所以称不内外因。

人不是孤立地存在的，其与自然环境、社会环境融为一体，社会状态中也有不和谐的“六淫”会伤害人的生命，譬如战争。所以，全方位地关注人的健康，不只是医疗养生，还要关心自然环境、社会环境。

## （四）治未病

当人生了病就要医治，于是产生了很多神奇的方法，产生了很多神医，但最好的方法、最神的医生是治病于未然。《鹖冠子·世贤第十六》记述：

魏文侯问扁鹊曰：“子昆弟三人其孰最善为医？”扁鹊曰：“长兄最善，中兄次之，扁鹊最为下。”魏文侯曰：“可得闻邪？”扁鹊曰：“长兄于病视神，未有形而除之，故名不出于家。中兄治病，其在毫毛，故名不出于闾。若扁鹊者，镵血脉，投毒药，副肌肤间，而名出闻于诸侯。”

扁鹊告诉魏文侯：他的长兄医术最好，在病还未生时就治疗了，所以不出名；他的中兄在病萌芽时就医好了，所以只在街坊间有名；他自己是在病大了，才用一些激烈的办法去治疗，反而名闻天下。这生动地告诉我们真正懂得养生，就不要等生了病才想起要爱护生命。

道教历代都有很多名医，如：东晋葛洪、梁代陶弘景、唐代孙思邈、明代的赵宜真、清代的刘一明等等。他们或者以精湛的医术救治世人，或者以医学巨著留存后世。道教更追求长生不死，强调性命兼修，在实践中不断创造和发展，使养生理论、养生方法不断丰富和完善。

## 二、益寿健身

道生天地人，在人即为精气神。一切养生方法都不出于此。万物有生有灭，养生方法也在发展变化，唯有作为根本原则的道恒常不变。

我们知道不健康的原因是：内在精气神的消耗，导致气血淤滞不畅，导致脏器阴阳失调，加以外邪入侵。因而保健的方法是：一方面要因环境、季节等外在因素变化而作好相应的防护；另一方面就是要虚心实腹，使精气神饱满，气血流畅。由此产生的养生方法成千上万，但都不外从精、气、神上用功夫。

### （一）服食、辟谷、药膳

1. 初修道者，不具备自身调节精气神的能力，又有很多亏伤，往往要通过服食药物达到补髓健脾强肾等功用，使内疾不生、外患不入。《抱朴子卷十一·仙药》：

抱朴子曰：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、太乙禹馀粮，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。

道教所传的服食药方非常多，如茯苓散、轻身健行不老方、神仙去三尸方、八仙长寿丸方、人参固本丸方、食菊花秘方、食枸杞叶秘方、食柏实秘方、神仙食云母方……服食的药物种类包含矿物质的、动植物的，也不可胜数。

但是我们还应知道，古人在探索服食养生的过程中，也有因服食不当而伤身的情况，当然这也为我们留下宝贵的经验，即使现代的科学实验，也往往都是在经历无数次失败后，才获得成功。服食养生要求我们：要了解自身状态、要了解药物的性质、要有正确的食用方法。

2. 辟谷，是指人在精气充实时，不饥不食，又名休粮。也有虽未达到自然辟谷，但通过服食药物丹丸实现短期不食的，其作用在于使五脏六腑得到自然调节，使心神更加宁静、呼吸更加绵深。《史记·留侯世家第二十五》记：张良愿弃人间事，从赤松子游，乃学辟谷导引轻身。当时汉高祖刚去世，吕后感张良的德，让他一定吃一点东西。出土的马王堆汉墓帛书中就有《却谷食气篇》，道教关于辟谷服食药方还很多，如：文始先生绝谷方、云母长生断谷丸方、绝谷不饥方、服食松根法等。

3. 除了修炼神仙的服食方法外，还有很多养生保健的药膳的方法，如：仙人饭方、骨髓养颜糕、莲米粥方、天门冬酒方等等。

### （二）导引、按摩

《后汉书（卷一百一十二·列传第七十二）华佗传》记述华佗对他的学生吴普说的一段话，基本讲明了导引养生的原理和方法：

佗语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽要体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。

导引就是通过挽引肤体，使血脉流通、病不得生。战国时的《庄子·刻意》中就提道：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”后世导引也做了很多发展，八段锦、易筋经等都是比较著名的导引方法，另外还如：补五脏导引势、王子乔八神导引法、白云子导引法等等。

按摩也是通过擒拿皮肉以疏通筋脉，达到强身去疾的目的。道教中按摩养生的方法也很多，如擦丹田穴法、摩尾闾法、汉钟离鸣天鼓法、太上按摩法、除腰背痛法、除胸中痛法等。

太极拳也是导引，但同时还包含吐纳、存想的方法。其他的如：武当拳、八卦、形意等等也都是这样。很多养生是方法都是精气神兼炼，故运用方法也不止一种，只是在描述时，为了方便，我们按其主要特点作了分类。

### （三）吐纳、胎息

1. 吐纳的方法就是通过调节呼吸过程中口型、发声、气流，吐故纳新，影响五脏气血运行，改善五脏功能，兼能养神固精。著名的如：南北朝时梁代陶弘景祖师《养性延命录》中所传的吐纳六字诀，通过吐纳“嘘——呵——呼——咽——吹——嘻”六字改善五脏和身体的状态。它在随后的隋代佛教天台宗高僧智顓的《童蒙止观》、唐代著名医学家孙思邈的《备急千金要方》、高道胡愔的《黄庭内景五脏六腑补泄图》、宋代邹朴庵的《太上玉轴六字气诀》、明代高濂的《遵生八笺校注·延年去病笺》以及形意拳、八卦掌、太极拳、大雁功、马礼堂“养气功六字诀”等中都得到运用与发展。

修道者习练吐纳的起源很早，出土的五千多年前的陶罐上就有在吐纳的人像，《庄子·大宗师第六》也讲到真人的呼吸很深：“真人之息以踵，众人之息以喉。”道教中关于吐纳的方法也非常多，如：十二时工法、十二月服气法、三丰养气诀、三一服气法等，并不断发展完善，如唐代《幻真先生服元气诀》除了继承六字诀外，还发展有进取诀、淘气诀、调气诀、咽气诀、行气诀、炼气诀、委气诀、闭气诀、布气诀等；再如中一子将呼吸细化为长息法、静息法、深息法、实息法、调息法等。

2. 胎息就是当内气充实、凝神定息，呼吸“绵绵若存、用之不勤”，由粗而微、由微至无的状态，如胎儿用脐带呼吸一般，这是吐纳法的深化。胎息已经不是简单地调呼吸了，是在调神至虚极静笃时才能实现的。道教中有关胎息的著也极多，如：亢仓子胎息诀、天台道者胎息诀、中央黄老君胎息诀、陈希夷胎息诀、赤松子胎息诀等等。

### （四）存想

《天隐子》讲：“存谓存我之神，想谓想我之身。”这只是存想的一部分内容，存想还包括存想天地之神、存想日月星辰、存想身内五脏之神、存想五色气、存想身体部位、存想呼吸等，较高的境界是存想虚无。

存想的作用一是在于感应，一是以一念止万念。不论是存想内在还是外在，但目的都在感应于内，譬如望梅可以止渴。

著名的《黄庭经》有内景经、外景经，就是存想修炼的代表作。另如卧斗法：就是存想北斗七星覆盖周身，以存神固气。再如握固法：就是屈大指于四指下，大指掐中指中节，加以意念，安守魂魄，固精明目。另外还有很多，如：存帝君法、存五神法、存身神法、内朝三景品法、上清存守三宫法、上清存守北极星法、存思日月法、存思三台法、太清内思心气法、太清内思肺气法、存想青气法、存想紫云法、存思肝中四真法、存思脾中五真法、服日气法、服月精法、华阳子内观法、神霄安五脏法……

存想的较高境界是存想虚无。人在虚无的状态中，生命自我修复、自然运行。《庄子·内篇·人间世第四》：“若一志，无听之以耳而听之以心；无听之以心而听之以气。听止于耳，心

止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”《庄子·内篇·大宗师第六》：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”这都是讲存想道的境界了，达到道的境界有顿有渐，很多经典阐此，如《清静经》《护命经》《坐忘论》等等。

存想有象，对于迷惑者有偏执的危险；存想虚无，对迷惑者也有失控的危险。唯“有与无”统一不二，以道观身、观心、观万物，才能不迷不滞，这方法最简便易行，但前提却是要心性觉悟、明达道德，故能行者也稀。修道是件简单的事情，修道也是件艰苦的事情，唯心地慈悲、精诚有志、勤于探索者，或可深得道法之益。

#### （五）桩功、睡功、房中

桩功是站立姿势的功法，重在意守，兼含吐纳、导引，作用在通经络、固精气、虚灵神识。种类也很多，如：太极桩、大成桩等。

睡功是卧式功法，方法与存想、吐纳相近。陈抟《蛰龙法》睡功诀讲：“龙归元海，阳潜于阴。人曰蛰龙，我却蛰心。默藏其用，息之深深。白云高卧，世无知音。”是说内观心肾气相交，神气精混一。

站功、动功有利于调动精气神，但不能久长；卧功宁静放松，但易昏沉。坐功居中，适于较长时间的调神调息。行、站、坐、卧，皆可练功，古人云：“行住坐卧，不离这个。”神虚息深，绵绵若存，活泼泼、圆陀陀。不只练功时练功，日常生活劳作中无时无刻不在练功，直至最后，与道合真，不着意守也不离道，自然圆成。

房中，是道教形成之前就在社会上流传的养生术之一，也不外调节精气神而已，大致分为清修派、泥水派两大类。据《汉书·艺文志》记载，西汉时期流传过的房中著作有8家，共一百八十六卷。后来又有发展。《汉书·艺文志》总序中说：“房中者，情性之极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文。传曰：‘先王之作乐，所以节百事也。’乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命。”房事是居家生活的一部分，贵乐而有节，后世不明道德、引火焚身者，也不乏其人。

国家体育总局健身气功管理中心向社会推广健身气功——六字诀、五禽戏、八段锦、易筋经。为了更准确地掌握功法，他们向全国二十多所具有科研实力的体育、中医院校和科研单位公开招标，进行了数百万字文献检索考证和广泛的交流研讨，并在各地举办了观摩研讨会。这四种功法主要属于吐纳、导引类，这也是有原因的：吐纳、导引功法练习出偏的可能性相对较小；相比而言，服食养生则需要专业的中医药学知识，存想养生则需要清静智慧、无私心杂念做根基。我们始终应当清醒地认识到：如果不能正确掌握养生功法、不能正确地练习，养生功法也可能伤生。

### 三、与道合真

上面所述种种祛病、延年的方法都属于术，还不是道。老子《道德经》第一章就说：“道可道，非常道。名可名，非常名。”可道可名的东西都是有局限性的，有生灭的。追求养生的最高境界是与道合真，超越“可道可名”的局限，达到“天地有坏，这个不坏”的永恒，也就是所谓神仙。

那么如何实现与道合真呢，方法非一，但其中最为成熟完善的当属内丹。内丹道是唐宋之际发展成熟的，它继承了早期道教理论与修炼诸术，并吸收了佛教心性之学，性命兼重，有无合一。其传承有“文始最高，东华最广”之说。文始直接继承于老子，其法无为、无言，故非一般根器人能行。东华则传于钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳，而后南五祖、北七真，再后又衍生出中派、东派、西派等，虽各有特点，但其过程不外炼己明心、炼精化气、炼气化神、炼神还虚合道。其方法是从有入无，存无守有，渐修渐进。虽比前面所列养生诸术为难，但毕竟有法可依，循序可成，有大志者，往往潜心于此。

### （一）丹道的原理

《老子》第四十二章说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”道生天地人万物。《易·系辞》说：“易生太极，是生两仪，两仪生四象。”一生阴阳，阴阳再分为四相。这两者所述为同一种生成观。

圣人仰观俯察，将宇宙之理用之于身。唐末五代时谭峭《化书》就讲：“道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也；道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。”

明代伍冲虚祖师在《天仙正理直论》则述为：在人身则是从父母合气时为一；到婴儿降生时为二，此时先天元炁在脐，后天呼吸气在口鼻，先天元神在心，后天识神情欲产生；到十六岁情识旺盛时为三。

顺者生人，逆者成仙：以智慧化情识，炼精化炁，所谓百日筑基，由“三”至“二”；再将神入炁，炼炁化神，神炁抱一，所谓十月怀胎，则由“二”至“一”；再炼神还虚，所谓三年哺乳、九年面壁，由“一”至道，返本还源。

整个修炼过程不外一性一命、一神一炁，也常将之比喻为铅汞坎离等，与外丹道相类比，也常称精气神为药物，称炼守精气神的上中下丹田为鼎，运神调息则为火候。

道教丹经百家千卷，虽各有侧重，但不离于此。下面略述其过程。

### （二）炼己明心

此处之“己”是戊己之己，戊己居中，戊为先天，己为后天，从后天心炼至先天心，名曰炼己。古云：“未炼还丹先炼性，未修大药先修心。”割绝贪爱、禁止旧习、精进励志都曰炼。炼至内景不生、外景不入，一切动静之间，心不动摇，才算合格。之所以要炼己，是因为整个修炼过程都要以明道真心真性为主宰，否则：药将得复失，胎将结复脱，神将出复堕……

### （三）炼精化炁

也名百日筑基，百日不是定期，因人而异。精炁旺，则神亦旺而法力大。精炁耗，则神亦耗而弱。炼精归炁，再无泄漏，是修炼之基。

采药先当知老嫩浊清：炁微时名嫩，怠惰炁散时名老，老嫩皆不足结丹；杂念纷呈，此谓水源浊；一念不生，此谓水源清，水源清则药物可用。当一念不生之时，静极生动，非觉而动，实动而觉，即当起火用意调呼吸采取药物，此时名小药。

进火退符，卯酉沐浴，以小周天功法炼之，一动即采即炼，久久则精尽化为炁，则当止火封固。

此时炁足不饥，自然辟谷；身轻体健，百病不生。

#### (四) 炼炁化神

又名十月怀胎，十月亦非定期。是将神入炁，炁化为神，神炁混一。凝神入炁，则神返身中炁自回。所以归根者，由此也。

小周天功足，真炁较前更充实、丹田发热，即行采大药。行火与前采小药不同：小药是生而后采，大药是采而后生。若行火冷意怠，大药不得；若用火急躁，大药也耗。得大药之际，有六种震动之景：丹田火炽、两肾汤煎、眼吐金光、耳后风生、胸后鸢鸣、身涌鼻搐。皆是真炁冲动之象。听其转尾闾、夹脊、玉枕三关，直灌顶门，过鹊桥，下重楼，入于丹田。

此后即行大周天火候，所谓“心入虚无行火候”“从今别鼓没弦琴”。若亡若存，存无守有。

至此时则渐可胎息，胎息非世间勉强闭息，是入于大定，虚极静笃，达“父母未生时、五行不到处”，无始无终，亘万古而无一息，与神俱虚、俱静，所谓形神俱妙。

炼炁而息定、化神而胎圆，阳神将升于天门。此时阳渐长阴渐消，体内、心内宿世所积杂质业障，易生魔幻，唯有大智慧大志向者才能立住根脚，不为所扰，炼至炉火纯青。

#### (五) 炼神还虚合道

又名三年乳哺、九年面壁。瓜熟蒂落，胎神自就，阳神自出，劫运自超，所谓“身外有身”是也。此时无生无灭，已成天仙，是养生的极致。

所谓乳哺，是说阳神初出，如婴儿初生，需要细心呵护，“十步百步，切宜照顾”。

面壁还虚，是达于无极，形神俱妙，神通无碍，与道合真。

于此之时，既不恋世，也不慕仙，或行愿济世，或上升虚无，出世入世，皆听自然。

神仙之妙，非世人易知，昔秦皇汉武也求仙急切，终无成就。怀着私欲、贪图享乐，却想成仙不死，是谓缘木求鱼、南辕而北辙。

《庄子·内篇·大宗师第六》有一段话也许有助于对神仙的理解：

吾犹守而告之，参日而后能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而后能外物；已外物矣，吾又守之，九日而后能外生；已外生矣，而后能朝彻；朝彻而后能见独；见独而后能无古今；无古今而后能入于不死不生。杀生者不死，生生者不生。其为物无不将也，无不迎也，无不毁也，无不成也。

此时与道合真，万物有生死，使万物生成和消亡的“道”却无生死，其行事则无不送、无不迎、无不毁、无不成。也如《老子》第五章所言：“虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。”

## 结 语

养生的方法有多种，唯量力而行，适于自己，可行能行，就是最好。人类社会的发展进化是漫长的，也是艰苦的，更是光明的、有希望的，因为我们看到古代圣哲为我们留下那么多、那么好的爱护生命的方法，我们也相信，圣哲们一定也会关心我们的现在，关心人类的未来。但不论圣哲怎样慈悲，都代替不了人类自己的努力，要获得智慧、健康、快乐的生命，更需要我们自己不懈修炼、勇猛精进。

# 上善若水：道教养生之本\*

唐诚青

水是人与自然界一切生物赖以生存的必需物质，尤其是人，对于人而言，水就是生命！养生即如水。道祖老子说：“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。”（《道德经》第八章）他在这里指出，最高的善应该像水一样：水善于滋润万物，使之生长，而从不与万物竞高下、争短长，默默地甘处众人所恶的卑下之地。老子认为，像水的这种品格，才最接近于造化众物的“道”（即自然界本原规律）。上善的人，其安身立命，应该是像水那样善于随遇而安，善于低调生活，心若止水；与人交往，要像水那样博大仁爱；说话，要像水的汛期那样真诚守信用；为政，要像水那样清静而治；做事，要像水那样善于发挥功能；行动，要像水那样善于把握天时……所以，上善若水，给人们描绘的是一幅“与时迁徙，应物变化”，自然和谐的美好图画。这种自然和谐的精神境界与生存环境，正是古代养生家所崇尚的：心若止水，才能“恬淡虚无，真气从之，精神内守”。人，只有做到精神内守，才能保证“正气存内，邪不可干”，从而登上健康长寿之域——福若东海水，寿比南山松！

## 一、心若止水：道教养生的最高境界

养生修炼最重要的是从心开始，讲求的是心境清静。心若止水是养生的最高境界，是创造养生环境的良好基础。

对于“静”而言，在养生过程中道教主张清静寡欲，洗心涤虑，万念俱灰，重善积德。老子说：重为轻根，静为躁君。就是说重是轻的根源，静是烦躁的根本。人要修炼养生就要回归这个根本，才能获得成功。所以老子说：致虚极，守静笃。也就是说养好生要达到思想上的绝对寂静，抱神固精，最终能够获得长寿健康。《太平经》说：求道之法静为根。同样是说的这个道理。所以我们遇事时事急人不急，人急心不急。当然这不是办事不讲效率，是要求轻松、专注、高效地从事活动。就会自己做事轻松，也能让别人轻松。

道教认为静功做得好能够获得神奇的功效。第一，能够除情欲，节滋味，清五脏。第二，

\* 本文是“道教与养生”学术研讨会与会论文，中国道教协会和广东省道教协会主办，2008年。

能够获得长生不老，与天地共存。第三，能够将普通的凡体化为神灵，与道同体，与神交结。由此道家有专门论述清静的经典《太上老君说常清静经》，经中说：

人能常清静，天地悉皆归。夫人神好清，而心扰之。人心好静，而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清。自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心。外观其形，形无其形。远观其物，物无其物。三者既悟，唯见于空。观空亦空，空无所空。所空既无，无无亦无。湛然常寂，寂无所寂。无寂寂无，俱了无矣，欲能安生？欲既不生，心自静矣。心既自静，神既无扰。神既无忧，常清静矣。如此清静，渐入真道，既入真道，名为得道。

就是说：人如果能够做到经常清静，天地都要归护他。人的神识本来是喜爱清静的，但是人的心常常会去骚扰他。人的心本来是喜爱安静的，但是各种欲望常常会去牵引他。人如果能够将这些欲望都排遣掉，心自然就能够清静下来，心静神自然就清虚了。否则所有的欲望都还会产生，心灵也还会受到伤害。人之所以不能够做到清静，是因为心不能够得到彻底澄清，各种欲望还时刻侵扰着心灵。真正做到排除欲望的人，内观自己的心却想不到心的存在；外观自己的形状却忽视自己的存在；远观外在的物体却见不到物体的存在。心、形、物三者都能够做到无着于它们的存在，只觉得万事万物都是空的。越觉得万事万物是空的，最后连空都感觉不到了，真是万物既无。达到这种境界，连寂静的感觉都找不到了，欲望自然就不能产生了，心自然就安静了，神自然也不会受到干扰。这就是通常所说的常清常静。到达这一步，自然能够与道合真了。

因此，在养生中创造几分安静、平静、宁静、定静、虚静、空静、真静、明静、灵静等清静静的内环境和外环境，对于养生是十分有益的。

## 二、行如善水：道教养生的行为准则

道祖老子说：“江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。”（《道德经》第六十六章）正因为江海“善下之”，处在百谷众流的下游，所以能够成为百谷之王。老子从江海“善下之”领悟到了养生也应该做到“居善地”，一方面是说养生修炼时善于把自己放到一个“众人之所恶道”的卑下之处；一方面是说养生修炼还要创造一个良好安全的处所。

俗话说：“人往高处走，水往低处流。”世俗社会当中的人总是喜欢攀高附贵，争名夺利，盘踞高位，称雄天下。修道养生的人就像水一样，不同于世俗之人，从不与他人争高下，甘居众人所憎恶的地方，具有崇高谦卑这一美德。“欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害，是以天下乐推而不厌。”（《道德经》第六十六章）修道之人以江海为法，想要在上面教导人民，“必以言下之”，不是高高在上发号施令，指手画脚，而是谦下相待，虚心向民众请教；他想要引导民众前进，“必以身后之”，不是利益面前一马当先，脱离民众，而总是把自己的利益放在民众之后。正因为如此，“处上”而民众感受不要有负担，“处前”而民众感受不要有任何妨碍。所以，普天之下民众，乐于拥戴他而从来不厌恶他。

同时，老子还提出：贵以贱为本，高以下为基（《道德经》第三十九章）的原则，以“不

敢为天下先”（《道德经》第三十九章）的态度去为人处世，为养生修炼创造一个良好的人文氛围。

此外，俗话还说：“善有善报，恶有恶报。”许多人对此只知其然，不知其所以然。在宇宙之中，星球皆为圆形，它们的运行轨迹也是圆的（包括椭圆），起点即终点，终点又是起点。宇宙的运行规律如此，决定了人间事物运行的轨迹是圆的。善与恶的意念是一种力，可称为念力。念力产生之后，必然回归到发出这一念力的人。大海居于最低处，才能使千万条江河投奔它而去。善的习性虽然柔如水，但力大无穷，可以改变人的内在机制。科学家做过实验，给几十个人放映一部能引起同情心的影片，然后进行检查，结果是：所有人的免疫功能急剧上升。人免疫力的增强，决定了身体抗病能力，可见善良心态对人养生的重要性。善良心态似柔和的水，养育着人的脏腑，使之平衡畅通。

古往今来，善与养生密不可分。只有怀有善良的心地，才会保持松静的心理，身心松静才会接受宇宙间良好的信息，才能与天地整体运动和谐，得到照应。《赤松子中诫经》说：“为善者，善气覆之，福德随之，众邪去之，神灵卫之，人皆敬之，远其祸矣；为恶之人，凶气覆之，灾祸随之，吉祥避之，恶星照之，人皆恶之，衰患之事并集其身矣。”葛洪《抱朴子内篇·对俗篇》：“人欲地仙，当立三百善；欲天仙，立千二百善。若有千一百九十九善，而忽复中行一恶，则尽失前善，乃当复更起善数耳。故善不在大，恶不在小……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。”可见，积德行善可以促进养生。

### 三、智者乐水：道教养生的实际应用

“仁者乐山，智者乐水”，虽然是孔子的话，但作为孔子之师的老子将“水”的妙用悟得更透。水是生命的源泉，唯有水最能沟通天、地、人，也唯有水在万物之中最富有智慧，所以水在道教养生中被应用得淋漓尽致。道教用水来沐浴，一方面用来洁净身心，一方面是用来养生。

沐浴就是洗澡。道教视其为健康养生、修炼通神的主要方法之一。《太上素灵经》引《大洞真经》称，每当“存思”之前，必先自行清斋，沐浴兰香。《黄箓简文经》说：“奉道威仪，登斋诵经，当沐浴以精进。若神气不清，则魂爽奔落。”《紫虚元君内传》认为：“夫建志内学，养神求仙者，常当数沐浴以致灵气，玉女降祥，不沐浴者，故气前来，三宫秽污。”《仙公请问经》亦说：“经污不以香水洗沐，则魂魄奔落，为分鬼所拘录。”可见道教认为沐浴是对心灵的净化，是对神灵的尊敬，以此来表达对神灵的诚意。《沐浴身心经》说：“沐浴内净者，虚心无垢；外净者，身垢尽除。”

道教沐浴敬神一般选择在神诞日祈神之前，或法定的初一、十五敬神日。《三元品戒》说：“常以正月十五日、七月十五日、十月十五日，平旦、中夜沐浴。”正月十五日、七月十五日、十月十五日为道教三官大帝的诞辰日，是为道教上元、中元、下元三元节，道教宫观内均要举行隆重盛大的庆祝活动，所有参加庆祝活动的人都要在仪式前沐浴更衣，以示对神灵的敬重。《太上晨素经》要求在每月的一日、十五日、二十三日进行沐浴，这三日是道教平素每月的祈



神日。

道教的沐浴在敬神的同时，还讲求疗法，将健身疗病与祈求神灵紧密地结合在一起。《太上晨素经》称：“一月三取三川之水一斛，鸡舌、青木香、零陵香、薰陆香、沉香五种各一两，捣，持内水中煮之，水沸便出，盛器之中，安著床上，书通明符著口以浴，未解衣，先东向叩齿二十四通，思头上有七星华盖，紫云覆满一室，神童散香在左，玉女执巾在右。毕，取水含仰漱左右三通，祝曰：三光朗照，五神澄清；天无浮翳，地无飞尘；沐浴东井，受胎返形；三练九戒，内外斋精；玉女执巾，玉童散灵；体香骨芳，上造玉庭；长保元吉，天地俱并。毕，脱衣东向，先漱口三过，次洗耳恭听手面，然后而浴也。浴毕，转西向阴祝曰：浣浊除尘，洗秽返新；改易故胎，永受太真。事讫，取符沉着井中。”《三皇经》经则采取五香汤法：即用兰香一斤，荆花一斤，零陵香一斤，青木香一斤，白檀一斤，切碎，以水二斛五煮取一斛二斗，进行洗浴，可以辟恶，除不祥之气，招降神灵，治疗头风。《易新经》亦称，如果要除形云秽，当行沐浴之法：取竹叶、去皮桃肉与水一起煮，不要烧开，就是未及沸腾，寒温适中时取出洗浴，不但可以祛除污秽之气，而且可以治疗湿痹疮癣。因为道教认为：白芷能去三尸，桃皮能辟邪气，柏叶能降真仙，零陵能招灵圣，青木香能消秽召真。所以道教选取这五种香料来制作浴汤进行沐浴。另外道教还采取矿物洗浴疗法，就是在临睡觉前，将朱砂、雄黄、雌黄三种药物捣细，用像枣大小的绵囊装好塞入耳朵；等到第二天中午，用东流水进行沐浴，完毕后整理床席，更换衣服，安枕而卧，向上闭气，握固良久，这样可以治疗风痹、瘾疹等病。

道教在沐浴的时候，还特别强调沐浴的正确性，指出了一系列不正确的、有损身体健康的沐浴方法。《三元延寿参赞书》说：“频浴者，血凝而气散，体虽泽而气自损。故有痲疽之疾者，气不胜血，神不胜形也。”“时病新愈，冷水洗浴，损心胞。”“因汗入水，即成骨痹。”《老老恒言》说：“浴水不能太热，温凉须适于体，故必燂汤。或浴久汤冷，另以大壶贮热者，置于盆旁，徐徐添入，使通体畅快而后已。”“饥忌浴，谓腹虚不可复令耗耳。”指出身体出汗、冷水、灸热水、饥饿等情况，不宜洗浴。

从现代医学角度上看，沐浴可以刺激皮肤，使身体血液循环加快，促进新陈代谢，从而达到益神清脑、舒筋活血、温养气血、驱除疾病、消除疲劳等功效。尤其是药物疗法，使药物通过毛孔进入病患处，在水温和微循环的作用下，从而使药物发挥治疗疾病的作用，使人体通过沐浴而达到健康。随着现代人民生活水平的提高，形形色色的沐浴疗法应运而生，如蒸气浴、矿泉浴、药浴、冷水浴、热水浴、药物浴、海水浴、沙滩浴、泥浴等，他们在借鉴传统中医学养生方法的同时，也或多或少地涉及了道家的沐浴养生法，从而有效地治疗了皮肤疮癣、坐骨神经痛、跌打损伤、风湿类风湿关节炎、痛风等疾病。

直接用水来沐浴往往被道教养生家视为“外浴”，而叩齿咽津则被视为“内浴”，《上清三真旨要玉诀》等道教典籍中即称叩齿和反舌咽津法为“内浴”方法。道教认为平时用香汤、药液沐浴是“外浴”，可以去掉身体的污浊秽气；而通过叩齿、反舌，促进口内津液产生，用自己的这种体液来洗涤内脏器官组织中滞积下来的污秽杂物，则可看做是“内浴”。

叩齿，指上牙与下牙有节律地轻轻撞击。相法有左右相击，名为“折天钟”；有右右相击，名为“折天磬”；有门牙上下相击，名为“鸣天鼓”。孙思邈《养生记》说：“清晨一盘粥，夜饭莫教足。撞动景阳钟，叩齿三十六。”就是要求人们在茶余饭后不要忘了叩齿以养生，次数

以三十六下为宜。叩齿的目的是为了集集真神，《天皇至道玉册》卷三说：“凡人体气散，心气耗，真气不应，须用集之，所以叩齿以击动天门，而神气应。”同时，叩齿也能促进牙床经络和气血的畅通，进而坚固牙齿，有效防止牙齿脱落、牙痛、牙周炎等。

反舌，指将舌头反卷伸进喉咙，目的是刺激腔壁和喉咙壁，以促进津液的产生和气血的运行。初学的人可以先将舌头卷起，顶住上腭，然后慢慢地将舌头用力向喉咙里伸。

叩齿、反舌以后，口内津液增多，就要实施咽津法。“咽津”也叫“咽唾”，就是吞服津液。《神仙传·彭祖》说：“舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。”可见通过舐唇、叩齿、反舌等方法，使口内唾液增多，然后将其服下，就是“咽津”。张伯端《悟真篇》说：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。”说明咽津是修道成仙的基本方法。

道教咽津法具体方法是先叩齿，再反舌，产生大量津液后在口中鼓漱数次，然后分三口徐徐吞咽，并要做到汨汨作响，以意念送至下丹田。道教认为这样做可以滋润脏腑，疏通百脉，颐养万神，故称津液为“醴泉”。《王母内传》说：“是以服元气，饮醴泉，乃延年之本也。”现代中医学研究证明，唾液中含有大量的消化酶，不仅可以帮助消化，而且可以分解体内的毒素，杀灭癌细胞。所以道教认为，饮玉泉可以使人延年除百病。

通常所说的人体排泄，指大小便，道教称为“二便”。二便好坏直接关系到人体的健康，所以道教强调良好的二便卫生习惯，保证二便畅通，保持坚强体魄。

道教认为人若二便不通，就会产生许多疾患。《千金要方》说：“忍尿不便，膝冷成痹。忍大便不出，成气痔。”《三元延寿参赞书》说：“忍尿不便成五淋，忍大便成五痔。努小便，足膝冷，呼气努大便，腰疼目涩。或饮食，或走马，或疾走，或为寒热所迫，令胞转，脐下痛，胞屈辟，不小便致死。大小二事，勿强闭抑忍。又勿失度，或涩或滑，皆伤气害生，为祸甚速。”可见强忍或强努大小便对身体健康都没有好处，所以《老老恒言·便器》说：“良以二便皆由化而出，其为难化、易化、迟化、速化，在可知、不可知之间，所谓脏腑不能言，故调摄之道，正以此验得失。”就是说不管如何，二便都要顺其自然。孙思邈《千金要方》讲得更为明了：“大小便应不忍不努，顺其自然。”

在解决大小便不通畅的问题上，道教有三种措施：其一通过饮食来调节。《千金要方》说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”《老老恒言》说：“或问通调之道如何？愚谓食少化速，则清浊易分，一也；薄滋味，无粘腻，则渗透泄不滞，二也；食久然后饮，胃虚则水不归脾，气达膀胱，三也；且饮必待渴，乘微燥以清化源，则水以济火，下输倍捷，四也。”同样是强调通过饮食来调节二便，就是说要多吃一些清淡易于消化的食物，吃完后适量饮水。其二是养成良好的排便习惯，在“不强不努”的基础上，还要做到定时进餐，定时排便，做到有节有律。其三是端正排便姿势。孙思邈《道林养性》说：“凡人饥，欲坐小便；若饱，则立小便。慎之无病。”《老老恒言》说：“饱则立小便，饥则坐小便。”这一坐一立充分体现了道家对排泄的重视，人在吃饱饭后，肾气充足，不能受压，所以要采取立式排便；人在饥饿时，肾气不足，体力不支，采取坐式，可以节省气力。

总的来说，道教在养生过程中，不仅追求水的美德，而且讲求水的功用。所以，我们在当代社会生活中，要像道一样“居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时”，将身心安居在一个健康快乐的环境之中。

## 道教病因观及其策应\*

黄永锋\*\*

病因观是道教养生学中一个相当重要的课题,它与预防、治病、养护各个环节均紧密相关,道教养生各门类的推行者都在实践中注重充实和运用这些知识成果,以便更有效地达到长生久视的目标。考察道教养生文化,我们发现道教病因观认为病患之缘由主要有环境因素(包括自然环境、社会环境)、个人因素等方面,针对这些致病因素有的放矢地加以防备、补正,就可以消弭病患,达致养生的目的。同时,重视这些因素对于促进天人和谐、人际和谐、身心和谐也有裨益。

自然环境是人类赖以生存的必要条件,自然环境的变化常常影响到人体的机能,如果这些外界因素的作用超过了人体承受的阈值,机体就埋下了疾病的隐患,在此情况下不加调适,就会损害身心健康。因此,道教经典在许多地方谈到自然环境变更很容易诱发疾病,谆谆告诫世人应当顺应自然,适当调摄。南朝梁陶弘景《养性延命录》卷上《教诫篇》引《列子》曰:“一体之盈虚,消息皆通于天地,应于万类(张湛曰:‘人与阴阳通气。’)。和之于始,和之于终,静神灭想,生之道也(始终和,则神志不散)。”<sup>①</sup>“山中宰相”用简练的语言分析了人体与自然万物的联系,提出始终与环境保持和顺的状态才是生存之道。五代蒲虔贯则在其所撰的《保生要录》一书序中说:“尝闻松有千岁之固,雪无一时之坚。若植松于腐壤,不期月而必蠹;藏雪于阴山,虽累年而不消。违其性则坚者脆,顺其理则促者延,物情既尔,人理岂殊?然则,所谓调摄之术者,又可忽乎!”<sup>②</sup>蒲虔贯用精妙的譬喻同样阐述了顺应自然的养生理念。宋代刘词《混俗颐生录·混俗颐生录序》从反面论说了违背自然条件,摄生乖方,会导致种种

\* 本文原载《学海》2009年第5期,第20-23页,现依作者新订文稿编校。本文为教育部人文社会科学研究规划基金项目“《道枢》及其百种引书的综合整理与思想研究”(编号:10YJA730005)阶段性成果。

\*\* 黄永锋,哲学博士,厦门大学宗教学研究所副教授、硕士生导师,四川大学道教与宗教文化研究所博士后。厦门,361005。

① 张继禹:《中华道藏》第23册,华夏出版社2004年版,第643页。

② 同上书,第709页。

疾病，“自天地精粹以生形，寒暑燥湿以生困，合顺而守之，顺则瘵疴不作，逆则万瘵辐辏，虽大限而不能续。中间夭枉、沉痾、跛眇之疾，良由摄理乖方之致”<sup>①</sup>。

如果说上述“侮天地者凶，顺天时者吉”<sup>②</sup>之论说是思想层面上的总结，那道教养生家的养生实践则从具体操作上贯彻了顺应自然的理念。约成书于晚唐之《四气摄生图》认为人禀元气而生，人之五脏六腑与四季、五方、五行相应，春夏秋冬饮食各有宜忌。宋刘词编写之《混俗颐生录》春时消息、夏时消息、秋时消息、冬时消息等章节，分别论述四时饮食补养将息。宋符度仁《修真秘录》内有《月宜篇》则更具体地从每个月份列举相宜之饮食。饮食如此，服药也不例外。道教本草、汤液、膏丸、丹药原材料之采集均讲究时节、地理，其成药之服食亦有时宜。另外，道门认为，所服食之药物本身就是自然界之精华，因此药效甚佳。如约出于宋代之《太玄宝典》论曰：

太上有七十二种丹，惟九华草灵丹能度人出世，真仙之阶不出于法乎。天之精天门冬是也，地之精地黄是也，日之精枸杞是也，月之精松黄是也，阴之精远志是也，阳之精人参是也，山之精巨胜是也，水之精藕节是也，人之精菊花是也。九药各等分，采择精静，杵烂以百草和露包裹，用葛藤紧扎，以米五斗同蒸之，米熟出之，夜摊布于明月中，五更水露，阴干为末，密和为丸。日服一枣大，旦用水下。不出七日可以度世，心自通神明，不饥不渴，骨坚轻体，可以居山矣。

草中有五行，真人采之成丹，服之可以内五行，自聚精气神者，皆正其药。<sup>③</sup>

上引两段文字分别出自《太玄宝典》之《草丹度世章》与《草五行丹章》，有选择地服用天地间之灵药，也是顺应自然养生保健的一种做法。道教服气一如饮食、服药，紧紧遵循与自然条件相统一的养生原则。唐天台白云子（司马承祯）《服气精义论·服气论》云：

凡服气皆取丑后午前者，鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也；平旦至日中，天之阳，阳中阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中阴也；黄昏至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也。人亦如是。又春气行于经络，夏气行于肌肉，秋气行于皮肤，冬气行于骨髓。又正月二月，天气正方，地气始发，人气在肝。三月四月，天气正方，地气定发，人气在脾。五月六月，天气盛，地气高，人气在头。七月八月，阴气始煞，人气在肺。九月十月，阴气始冰，地气始闭，人气在心。十一月十二月，冰气复，地气合，人气在肾。至四时之月，宜各依气之所行，兼存而为之。<sup>④</sup>

司马承祯强调依时机服气，会稽禹穴道士范邈然在《至言总》卷二《养生》则述及合五行的服气观。范氏引《玄妙内篇》曰：“老子曰：‘木炁至则骨节强，土炁至则肌肤充，金炁至则齿爪严，火炁至则五体温，水炁至则润泽丰，风炁至则气息流通旋行体中；风炁退则气息逝，水炁退则润泽竭，火炁退则温暖歇，金炁退则齿弱，土炁退则肌肤虚，木炁退则骨节弊。勤导炁养性，以保六合者也。’”<sup>⑤</sup>由上观之，道门不仅在理论上讲养生要顺应自然，在其养生实践中也是奉为圭臬的。

① 张继禹：《中华道藏》第23册，华夏出版社2004年版，第719页。

② 同上书，第275页。

③ 同上书，第303页。

④ 同上书，第166页。

⑤ 同上书，第274-275页。

## 二

环境因素影响人类的身心机能，这里的环境有自然环境，也有社会环境。道教很重视自然环境与养生的关系，同时也不忽视社会环境与养生的关系。一般说来，在社会安定、政治清明、经济繁荣的历史时期，疾患发生率较低；而社会动乱，政治腐败，人祸加上天灾则容易造成疾疫的流行。道门注意到这一问题，所以号召身国共治，提倡理身理国相统一。早期道经《太平经》中既有治政达于天下太平之抱负，又有养生求取延年长寿之理想，是倡导身国共治观的代表作。此后，这一思想就在道门中绵延，影响颇巨。如《四气摄生图》开篇即云：“夫理国者以养人为本，修身者以治病为本，覆载之间唯人为贵。”<sup>①</sup>可是，社会的治乱是多种因素综合作用的结果，不以人的意志为转移，中国历史上虽有汉唐盛世，也有南北朝、五代十六国之动荡时期。道门观察时变，关注民生，不失时机地献计献策。东汉顺帝年间，统治集团日益腐朽，政治相当黑暗，豪强凌弱，时有凶年，民生凋敝。《太平经》的作者宣称辟谷是个人“年寿久久，至于遂存”<sup>②</sup>之道，也是“富国存民”<sup>③</sup>之方，认为行辟谷术，不仅可以养自身，还可以养众生。从个人而言，“令人病悉除去，颜色更好，无所禁防。古者得道老者，皆由不食”<sup>④</sup>。从国家而言，“此乃富国存民之道”，可以“助国家养民，助天地食主”。<sup>⑤</sup>“君臣民足以安身心，理其职；富者足以存财，贫者足以度躯；君子行之，善乐岁，凶年不危亡。”<sup>⑥</sup>《太平经》又论述说，不修其辟谷术，习惯于一日三餐的人，遇到荒年就会饿死或出乱子，“日三食乃生，朝不食，一命绝；昼不食，二命绝；暮不食，三绝（此句‘三’下当有‘命’字，引文脱）；三日不食，九命绝……奸邪大起，悉从此始”，“用吾道（辟谷），万事自理，吉岁可以兴利，凶年可以存民”<sup>⑦</sup>。《太平经》在乱世提倡辟谷，一方面是曲折无奈地进行抗争，另一方面是有针对性的治国方略。应该说，《太平经》是抓住了“民以食为天”这一封建社会的关键问题的。此外，道门也以符术慰藉人心，治疗疾患。道教五斗米道、太平道、灵宝派、上清派、正一道、神霄派、清微派、净明道等符箓道派造作了大量的符书，其中有许多是避兵符、镇火符、安魂符、断噩梦符、辟瘟符、治病符等，道教徒处心积虑地设计出这些不同用途的符箓，体现了道门对身处乱世中老百姓困苦的深切了解与同情，我们仅举一例来说明，民国时人余哲夫《符咒全书》中有一道《防时疫流行》符，该符右注，“凡时疫流行之岁，将朱书此符，每日一道，同火酒饮下，时疫不侵”<sup>⑧</sup>。朱砂、火酒有一定杀菌驱邪的作用，该符图由“敕令”“杀”以及一些捆绑鬼怪的厌胜物构成，也在一定程度上消减了瘟疫流行区域人们恐慌的消极心理。

① 张继禹：《中华道藏》第23册，第687页。

② 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第664页。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

⑦ 同上书，第665页。

⑧ 胡道静等：《藏外道书》第29册，巴蜀书社1994年。

## 三

环境因素以外，个人因素也会导致疾患，有些是先天体质决定对某些疾病的易感性。比如，一些人由于父母原因先天正气不足，体质虚弱，容易阴阳气血失调，产生各种内生病邪，如水湿、痰饮、瘀血等；或在情志、饮食、过度劳累等因素的作用下，发生各种内伤病证<sup>①</sup>。为了避免先天体质偏弱和减少先天体质不好引发的疾患，道教养生家一方面主张服药培补，明版《道藏》以及《藏外道书》中收录的医药典籍，如《葛仙翁肘后备急方》《孙真人备急千金药方》《急救仙方》《仙传外科秘方》《图经衍义本草》等医经，这些医经有的记载了许多防治妊娠诸疾以及补养正气的药方，欲生育小孩之父母依医嘱服用，可以从源头上为后代的健康作准备；这些医经同时有一些治病救急的方子，因先天体质弱而罹患疾病者辨证施用，亦可收保健之功效。这类例子很多，可以参看原典，恕不罗列。另一方面，道教养生家主张通过改善后天的生活方式来调养先天的不足。南朝梁陶弘景《养性延命录》卷上《教诫篇》引《素问》曰：“黄帝问岐伯曰：‘余闻上古之人，春秋皆百岁而动作不衰，谓血气犹盛也。今时之人，年始半百动作皆衰者，时世异耶？将人之失耶？’岐伯曰：‘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，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。’”<sup>②</sup>《黄帝内经》是中医学之“圣经”，陶弘景引此书说明道医对传统医学之服膺，亦表明他借用中医名著来强调健康生活方式重要性的良苦用心。

先天的体质再好，如果后天没有良好健康的生活方式也会导致疾患。个人生活方式包括饮食、起居、锻炼、心理等方面，不当的习惯或过分的偏好往往是疾患的祸根。南朝梁陶弘景《养性延命录》卷上《教诫篇》引《道机》（即《道机经》）曰：“人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫决无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。”<sup>③</sup>该条材料又见于约成书于中晚唐之道教养生类书《至言总》卷二《养生》<sup>④</sup>。此外，南朝梁陶弘景《养性延命录》卷上《教诫篇》又引古《仙经》曰：“我命在我不在天。但愚人不能知此。道为生命之要，所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。譬如枯朽之木，遇风即折；将崩之岸，值水先颓。”<sup>⑤</sup>众多的道经谈论同一个问题，而且看法基本一致，说明道教界对不良生活方式导致疾患以致减损寿命是有共识的。

塑造健康的生活方式，道教养生家似乎特别关注饮食的问题，这里我们着重分析一下。《枕中记》云：“夫百病横生，年命横夭，多由饮食。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废之一日。为益亦多，为患亦切。且滋味百品，或气势相伐，触其禁忌，更成酖毒，缓者积年成病，急者灾患而卒至也。”<sup>⑥</sup>《枕中记》原不题撰人，《新唐书·艺文志》著录孙思

① 王新华：《中医基础理论》，人民卫生出版社2001年版，第517页。

② 张继禹：《中华道藏》第23册，第644-645页。

③ 同上书，第643页。

④ 同上书，第274页。

⑤ 同上书，第645页。

⑥ 张继禹：《中华道藏》第23册，第659页。

邈《枕中素书》一卷；宋《崇文总目》记载孙思邈《枕中记》一卷；又《云笈七籤》卷三十三收孙思邈《摄养枕中方》，其内容与《道藏》本《枕中记》大致相同。根据这些资料，我们判断《道藏》本《枕中记》为唐代道医孙思邈所著。上引这段文字，孙思邈极言饮食不当的危害，可谓当头棒喝。那么，什么样的饮食才能为益多，为患少呢？南朝梁陶弘景《养性延命录》卷上《教诫篇》引彭祖言：“厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之病。”<sup>①</sup> 饮食之患在于过多进食膏粱厚味，《黄帝内经·素问·上古天真论》亦指出：“膏粱之变，足生不疔，受如持虚。”中医学认为过多食用膏粱厚味，容易导致湿热内蕴，脾胃受损而生病变，轻者大便溏泻旁流，重者肠燥热结便秘，湿热塞盛日久，助火生疾。现代医学认为高脂饮食，在代谢氧化过程中，可产生大量有毒性的自由基，引发种种病变。所以，道门主张饮食清淡，适当少食，“多则切伤，少则增益”<sup>②</sup>，“所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉”<sup>③</sup>。一般人如此饮食即可，对于修炼道教养生术的人，道教养生家则推荐行辟谷术，认为肠中常清，百病不生，身体强健，长生可致。

养成良好的生活方式不仅要从生活细节做起，更要从根源上加以把握。道教养生家认为不良生活方式致病害生的缘由在于人的欲望过多，要养生就应当少私寡欲，《太上元宝金庭无为妙经·绝念章》及同书《休欲章》曰：

念者，人起心意者。人有常欲，人离心一念，神动天地，搜躋阴阳，无所不往，无所往者，是欲也。知见欲作，习而成之者也。念者，虚无中网，广大无着，游心不停，神不息，炁不正，体不安，久之令人血衰、骨败、筋弱而精竭，然死而不化，其魂尚往来，亦不还上复生，故为魍魉者耶。故真人绝念者，为不为，未来思念为觅相，物来而应，事至而变，可作而作，不可则止，故死神不为魍魉耳。

少思寡欲，天地不覆，息虑忘机，阴阳合宜。凡世之士欲好生，当先习心。习心在欲作不作，欲动不动，然未至无至，无为之损。故真人先养身，后养心。养心然后欲无欲，是知天下神，故不死。非唯不死，故不老。西王母曰：人有心则病，无病则生。<sup>④</sup>

过多的物欲驱使人终日奔波，殚精竭虑，从而使“神不息，炁不正，体不安，久之令人血衰、骨败筋弱而精竭”，可以说奢欲是百病之源。所以东晋葛洪在《抱朴子养生论》中疾呼：“生难保而易散，气难清而易浊。若能审机权，可以制嗜欲，保全性命。”<sup>⑤</sup> 现代人生活高度紧张，欲望炽烈，沉迷其中而不能自拔，也许认真考察道教的疾患观，并适时以之警诫自己，会生活得更健康，更有质量。

道教病因观认为，人体健康受到环境因素的巨大影响，这就警戒世人协调与自然环境和社会环境的关系，适时适地保护自身健康；道教养生家还认为，先天体质以及后学生活方式也是影响人类健康的重要因素，因此提倡培育良好的生活方式。这些思想精华无疑对当今人们养生有一定的参考意义。

① 同上书，第644页。

② 同上书，第645页。

③ 同上书，第644页。

④ 张继禹：《中华道藏》第19册，第38-39页。

⑤ 同上书，第655页。

精华集成

第四辑

大道修真

# 百年道学



ISBN 978-7-5439-7225-4



9 787543 972254 >

封面设计：周 明

定价：5660.00元（全8册）

国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）  
教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）

总主编 詹石窗

# 百年道学

## 精华集成

第四辑

大道修真卷

一



上海图书馆  
上海科学技术文献出版社

总主编 詹石窗

# 百年道学

# 精华集成

第四辑

大道修真

卷一

国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）  
教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）  
教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所重大项目  
四川大学老子研究院重大项目  
厦门大学道学与传统文化研究中心重大项目  
中国福清石竹山道院文化建设重大项目

上海图书馆  
上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

百年道学精华集成·第四辑,大道修真:共8卷/  
詹石窗总主编.——上海:上海科学技术文献出版社,2017

ISBN 978-7-5439-7225-4

I. ①百… II. ①詹… III. ①道教—文集 IV.  
①B958-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第270763号

选题策划:张 树

责任编辑:张 树 苏密娅 杨怡君

《百年道学精华集成》第四辑《大道修真》

詹石窗 总主编

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

\*

开本 889mm×1194mm 1/16 印张204 字数4080000

2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-7225-4

定价:5660.00元(全8册)

<http://www.sstlp.com>

# 《百年道学精华集成》

## 总目

前 言/詹石窗 ..... 1

编辑缘起/施 维 ..... 13

第一辑 历史脉络<sub>六卷</sub>

第六辑 经籍考古<sub>四卷</sub>

第二辑 神仙信仰<sub>六卷</sub>

第七辑 道门科技<sub>四卷</sub>

第三辑 人物门派<sub>三卷</sub>

第八辑 礼仪法术<sub>四卷</sub>

第四辑 大道修真<sub>八卷</sub>

第九辑 文艺审美<sub>六卷</sub>

第五辑 思想大要<sub>五卷</sub>

第十辑 道学旁通<sub>四卷</sub>

# 《百年道学精华集成》

## 工作团队

### 顾问委员会

主任：叶小文

顾问(排名不分先后)：

蒋坚永 任法融 李光富 张凤林 陈鼓应 熊铁基  
牟钟鉴 陈耀庭 马西沙 杨泉明

### 理事委员会

主席：谢荣增

副主席：吉宏忠 郭汉文 陆文荣

委员(排名不分先后)：

陈添来 王建 杜秋雄 翁太明 范水旺 何钦明

### 学术委员会

主任：詹石窗 齐晓飞

副主任(排名不分先后)：

李刚 盖建民 张泽洪 郭武

委 员 (排名不分先后):

丁常云	王 卡	王宗昱	刘仲宇	刘固盛	孙亦平
朱越利	任宗权	吕锡琛	陈 静	李大华	李远国
张 钦	张松辉	郑志明	苟 波	胡孚琛	钦伟刚
徐小跃	袁志鸿	唐大潮	萧登福	黄海德	樊光春
潘显一	赵卫东	蜂屋邦夫 (日本)	安东濬 (韩国)		
高万桑 (法国)	柏 夷 (美国)	刘 迅 (美国)			

### 编纂委员会

总 主 编: 詹石窗

总 策 划: 施 维

副总主编: 黄永锋

统 筹: 陈建华 汪启明 汤泽来 施 维

委 员 (以承担的分辑为序):

谢清果	郭 武	高致华	张丽娟	于国庆	程雅君
蒋朝君	江 峰	黄永锋	杨 燕	姜守诚	冯 兵
盖建民	张泽洪	潘显一	李 裴	张崇富	周 冶
朱展炎					



# 前 言

作为国家社会科学基金特别委托重大项目、教育部哲学社会科学重大课题攻关项目、教育部人文社会科学重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所重大项目以及中国福清石竹山道院文化建设重大项目、厦门大学道学与传统文化研究中心重大项目，《百年道学精华集成》凝聚了集体的智慧，它以十个专题，展示了从20世纪初到21世纪前10年中道学研究的最重要成果和文化旅程。

## 一、“道学”名称内涵辨析

在历史上，“道学”名称主要有两种涵义，一是指新儒家思想理论——宋明理学；二是指以黄帝、老子为代表的大道学说。

20世纪以来，一谈起“道学”，不少人首先想到的是新儒家思想理论。这种认定当然有其理由，因为唐代儒家学者柳宗元于《送从弟谋归江陵序》中即以“道学”来指称儒门之理，谓“圣人之道学焉，而必至谋之业良矣”<sup>①</sup>。稍后的李翱也说：“吾之道学，孔子者也。”<sup>②</sup>到了宋代，“道学”名称在儒家学者文集中就很常见了。无论是北宋时期的周敦颐、穆修、张载、程颐、程颢、柳开、胡宿、范仲淹、陈襄、王安石、苏轼、黄庭坚、游酢、杨石、李纲、胡宏、胡寅，还是南宋时期的廖刚、林光朝、朱熹、周必大、李石、吕祖谦、陈傅良、王十朋、楼钥、彭龟年、杨简、杨万里，都在自己的经学论著或诗文中使用“道学”名称。鉴于此，元代脱脱在编纂《宋史》时即专门立了《道学传》，他将二程、朱熹等侧重于道德伦理论述的儒家人物包罗其中。明代开国皇帝朱元璋因与朱熹同姓，特别推崇朱子之学。由此衍生开来，程朱理学遂成为官学，被当作科举考试的主体内容，成为文人士子跻身仕途的“敲门砖”。由于皇朝的大力推行，理学勃兴，故而“道学”之名也在社会上广为传播。与此同时，以陆九渊、王守仁为代表的“心学”因其建立学说的经典依据与程朱理学基本相同，也被作为理学的一个分支。这些新儒家代表人物，极力宣传道德仁义学说，因而被称为“道学家”。

本来，在儒家阵营里，“道学”是非常严肃的学术概念。与此相对应，“道学家”也应该是一个颇为光荣的称号。不过，历史往往嘲弄人。当一批新儒家学者相继标榜“道学”的时候，

<sup>①</sup> 柳宗元：《柳河东集》卷二十四，《文渊阁四库全书》本。

<sup>②</sup> 李翱：《李文公集》卷七，《文渊阁四库全书》本。

关于“假道学”的批评也随之而起。例如明代弘治、嘉靖年间袁褱所撰《世纬》卷下即称：“假道学之美名，以济其饕餮穷奇之欲；剿圣贤之格言，以文其肤浅缪悠之说。”这里的“假道学”虽然还不具备“假的道学”之涵义，而是说有人假借“道学”来满足贪欲，装扮自己浅薄、虚妄不实的谬论，但却表明“道学”因为被盗用、滥用而失真。稍晚于袁褱的顾允成在《小辨斋偶存》卷三中以颇为叹惜的口吻说：“孔子之局变而为假道学，实人心淑慝之关，世道升降之界也。”顾允成这句话无疑是对宋明理学讲的，顾允成所谓“人心淑慝”就是人心善恶，而“世道升降”则指人间社会的兴衰起落。在他看来，孔子的学说是真道学，但到了程朱理学，孔子的学说发生了巨大变化，由之衍生出来的程朱理学等新儒学已经沦为“假道学”了。类似的批评，在李贽那里表现得更为激烈。他在《初谭集》卷二十辑录了时人讽刺“假道学”的一些故事，并且加以点评，指出：“道学，其名也。故世之好名者必讲道学，以道学之能起名也。无用者必讲道学，以道学之足以济用也。欺天罔人者必讲道学，以道学之足以售其欺罔之谋也。”在李贽看来，宣扬宋明理学的道学家们虽然把孔子之名及其学说挂在嘴上，但他们讲的道学完全是欺世盗名，所以是“假道学”。

既然宋明理学被当作“假道学”，那么“真道学”是什么呢？李贽认为，惟有以老子为代表的道家理论，才是真道学。他说：“自然之性，乃是自然真道学也，岂讲道学者所能学乎？”<sup>①</sup>照此看来，“真道学”的基本特征就在于“自然”二字，它意味着没有伪装、没有欺诈，一切出于本真，故而是“真道学”。这种“真道学”是那些为了图谋名利而把“道学”挂在嘴上的人所无法学习的。李贽之后，清代许多著名的儒家学者一方面继续批评以程、朱为代表的宋明理学为“假道学”，另一方面则明确指出“道学”实为道家之学。例如毛奇龄就说：“惟道家者流，自《鬻子》《老子》而下，凡书七十八部，合三百二十五卷。虽传布在世，而官不立学，不能群萃州处，朝夕肄业，以成其学事。只私相授受，以阴行其教，谓之‘道学’。道学者，虽曰‘以道为学’，实道家之学也。”<sup>②</sup>毛奇龄是基于揭露程朱理学背离孔孟立场的目的来介绍道家经典文献的，在他心目中，“道学”本来就是道家之学。这种看法得到了惠栋、钱大昕等人的赞同。他们都承认，“道学”本来是道家的术语，《宋史》以《道学传》来介绍儒家人物是不妥的，因此《明史》也不应该设什么《道学传》。

明清两代，众多儒家学者尖锐批评宋明理学，虽然是为了维护“儒家正统”，但其诸多论述却让“道学”名称回归于道家传统，这种情况的发生绝非偶然。早在魏晋时期，学者们在叙说玄学渊源的时候就使用了“道学”的概念。《晋书》卷五十五《夏侯湛传》谓：“夫道学之贵游，闾邑之播绅，皆高门之子，世臣之胤。”意思是讲，道学中的显贵者，乡里有官职或做过官的人，都是名门望族的子弟。这里的“道学”既指“玄学”，也指精通玄学的名士。考其渊源，玄学可上溯于黄帝轩辕氏；换一句话说， “玄学”乃是以黄帝、老子思想为旨归，所以也可以归入“道学”范围。这种思想文化传统，在《隋书》卷三十四《经籍志》中有明确的论述：“自黄帝以下，圣哲之士所言道者，传之其人，世无师说。汉时，曹参始荐盖公，能言黄老，文帝宗之。自是相传，道学众矣。”《隋书·经籍志》这段论述表明，以老子思想为特

① 李贽：《初谭集》卷十九《笃义》，《李贽文集》卷五，社会科学文献出版社2000年版，第205页。

② 毛奇龄：《西河集》卷一百二十二《辨圣学非道学文》，《文渊阁四库全书》本。

色的道学具有悠久的历史传统，它从黄帝开始，授受不绝，颇为久远。此等道学虽然不像儒家那样通过官方来确立师说，但也代有传人。汉朝开始，由于曹参的推荐，能够讲授黄老之学的盖公得到汉文帝的尊崇，从此以后，传播道学的人越来越多了，形成了一个巨大的思想潮流。《隋书》卷三十三《经籍志二》著录了《道学传》二十卷，而列于《道学传》前后的则是《列仙传》《清虚真人裴君内传》《正一真人三天法师张君内传》《宣验记》《应验记》《冥祥记》《感应传》等，可以看出，《隋书》编撰者是把道学与仙学、灵应、志怪看作一个大类来编排书目索引的。尽管这个分类不一定十分合理，但却反映了在宋代理学家将自己的学问称作“道学”之前，道家与道教早已使用“道学”这个名称作为其理论学说的总括，其著名人士则被列入了《道学传》之中。

事实证明，“道学”虽然曾经被用于指称宋明理学，但在隋唐以前，这个概念则主要是在道家学派与道教中流行。基于尊重历史的考虑，我们并不反对人们继续以“道学”指称宋明理学，因为那是学术自由，但也必须明确本项目关于“道学”的确切涵义。我们所说的“道学”不是曾经被讥讽为“假道学”的宋明理学，而是以黄帝、老子为代表的道家与道教之学。

## 二、“道学”涵括道家与道教的理由

“道学”为什么可以涵括道家与道教呢？这是因为道家与道教既有各自的一些特质，也有共同的理论基石与经典，成为联系密切的文化系统。

众所周知，先秦时期尚未出现“道家”名称，最早使用“道家”名称的是汉代的司马谈，他在《论六家要旨》中以极为洗练的言辞对道家思想及其社会作用作了评述。同时代的刘向、刘歆、班固都根据自己的理解，著录了大批上古道家文献。根据前人的诸多论述，可知“道家”也就是以“道”为思想基石的文化学术流派。换一句话说，道家的思想文化体系乃是围绕“道”的精神而建构起来的。

道家起源于何时，向来有不同看法。20世纪以来，大部分中国哲学史教科书在介绍道家时都从老子开始。但如果稽考早期历史文献，就会看到，古代学者心目中的道家远在老子之前就存在。例如班固在《汉书·艺文志》中罗列的三十七种道家之言就包括了《老子》以前的许多著述。他在著录《伊尹》五十一篇后注曰“汤相”；于《太公》二百三十七篇后注曰“吕望为周师”；于《辛甲》二十九篇后注曰“纣臣，七十五谏而去，周封之”；于《鬻子》二十二篇后注曰“名熊，为周师，文王以下问焉”。班固虽然没有说明道家肇始于何时，但著录的道家典籍年代则可以远溯于商汤时期。至于道家学派对自身历史的陈述则更早，像《庄子》《列子》都推崇伏羲氏、黄帝轩辕氏。

通过稽考众多历史文献，我们可以得出这样一种看法：道家不是一朝一夕形成的，而是经历了漫长的孕育、发展而逐步完善起来。根据《庄子》《列子》以及秦汉以来大量道家文献的叙述，道家孕育期当远溯于混沌“食母”的神话年代。经过数千年之后，伏羲氏出而画八卦，奠定了人文基础，也标志着道家的孕育。伏羲氏之后，再经过两、三千年的发展，到了黄帝时代，这就是道家的“肇端期”。

黄帝之后，“古之道术”传扬。从尧、舜到商周历代之中，传其术者有许由、夏禹、皋陶、

彭祖、商汤、姜尚、管仲、孙叔敖等等。这些人士或者为隐士，或者为将相，或者为帝王，但都属于“闻其风而悦之”<sup>①</sup>的人物，即道家学派的先驱。他们的思想主张经过春秋时期老子的概括、提升，形成了第一部系统的理论著作《老子》。老子的弟子尹喜、文子、庚桑楚、杨朱等阐扬其学，其后则有列子、老莱子、接舆、范蠡、庄子、鹖冠子、环渊等相继阐发大道，出现了一批颇有影响的“道学”之作。除了以作者名为书名之外，还有如《黄帝四经》这样的托古述道名著，体现了道家学派的阵营化和理论成熟。正是有如此众多的人物和著述，我们将尧舜至战国末期作为道家的“成型期”。在这个期间，《老子》与《黄帝四经》是道家最具标志性的成果。

秦汉开始，道家进入了“发展期”。西汉代秦而立，朝代轮替结束了人们的动荡混乱生活。这时候的社会呼吁新的理论形态，陆贾、刘安等道家学者以老子思想为旨归，并且整合儒、法、农、阴阳、墨等诸家理论，道家遂以新的姿态，在汉初社会转型中担当着思想指导的重任，时有张良、萧何、曹参等，高举黄老道学旗帜，倡导自然无为、与民休息的治国方略，得到皇帝的采纳并能够推行，于是有了“文景之治”的美好社会局面。汉武帝时期，董仲舒提出“罢黜百家，独尊儒术”的思想政纲，并未能阻止道家思想文化的流行。这时候的道家尽管失去了官方的政治舞台，但却在民间勃兴，其代表性的著述是《老子河上公章句》与严遵的《道德经指归》。

东汉之末，自然灾害不断，社会矛盾加剧，经济衰退，民不聊生。五斗米道首领张陵尊老子为教主，以老子《道德经》五千文教授门徒。敦煌遗书中有《老子想尔注》，相传由张陵草创，后经其孙张鲁润饰修订，遂在道门广为流传。汉末之时，尚有太平道首领张角兄弟尊崇黄老之学，播衍《太平清领书》。五斗米道与太平道的兴起，标志着道家学术的宗教化和道教组织的正式诞生。此后千余年，道教组织逐步发展壮大，不仅在中国社会产生深远影响，而且流传海外，成为中华民族最具特色的传统宗教信仰。

作为宗教，道教具备了这么几个基本特征：第一，确立长生不老、羽化登仙的理想目标。与基督教、佛教等宗教不同，道教不是把目标朝向来世或者彼岸世界，而是注重今生的价值。基于现实观察，道教一方面承认死亡的存在，另一方面则认为通过特殊修炼方法，可以延年益寿，甚至超越生死，最终成为神仙。道教领袖人物广泛搜罗历史上流行的各种神仙故事，编纂《神仙传》《洞仙传》《历世真仙体道通鉴》等故事集或者传记集，为道教信仰者提供了理想典型，树立了人生目标。第二，道教建立了一系列教派组织。东汉末年有五斗米道的“二十四治”、太平道的“三十六方”等组织形式；魏晋以来，更有上清派、灵宝派、楼观派、神霄派、清微派、净明道、太一道、真大道、全真道、正一道等诸多道派的分衍、组合。道教组织机构的建立、道派的形成与发展，使得神仙信仰的传播不仅具有了机构保障，而且提供了源源不断的后备力量，从而可以代代相续。第三，创造了自己的经典文献。随着道教组织的发展，道教经典也不断增加。除了采纳《老子》《庄子》等先秦道家典籍之外，道门中人还在修行实践过程中不断总结，撰著了众多经典，并且加以注疏、发挥。历史上，曾经多次搜罗、编纂道经，形成了《三洞琼纲》《大宋天宫宝藏》《玄都道藏》《正统道藏》《万历续道藏》《道藏辑要》

<sup>①</sup> 王先谦：《庄子集解》卷八《天下》，《诸子集成》第3册，中华书局1954年版，第221页。



等大型道教丛书。这些丛书的编纂，标志着道教文化的不断积累，也意味着道教思想建设不断走向新阶段。第四，建立了独特的宗教礼仪。由于信仰的推动和宗教精神生活的需要，深蕴道教思想内涵的宗教礼仪也随之建立和不断完善。道教礼仪以斋醮为主体，以民生需求为日用，以礼神传信为本色，辅之以音乐、诗词，通过说唱、禹步等音像符号来传递信息，沟通人神，从而传达了道教的基本精神，丰富了宗教生活，扩大了自己的社会影响。第五，具备了独具特色的医学养生理论与修身健体的操作技术。基于延年益寿、长生成仙的理想追求，道教必然会探索生命奥秘和疾病发生的原因，寻找修复生命机体的途径和方法。于是，道教就与传统医学密切结合起来，形成了内涵丰富的信仰医疗和养生实践。其中包括符咒疗法、仪式疗法、礼神疗法、诵经疗法等，涉及经络学、本草学、脏象学、诊断学等诸多领域，也包括导引、行气、坐忘、心斋、胎息、三五飞步等精气神调理技术，具有很强的操作性。这五个方面表明，无论在内容上还是在形式上，东汉以来的道教与东汉以前的道家学派具有很大的不同。

然而，必须指出，道教与道家之间并不存在着不可逾越的鸿沟，而是具有十分密切的关系。第一，道教信仰的核心——“道”即是在道家学派论述基础上发展起来的。道教之所以为道教，是以“道”为信仰的基石、核心。道教虽然建立了庞大的神仙体系，属于有神论的思想传统，但其神仙都以“道”为本根，无论三清还是四御，无论天神还是地祇，也无论先天上真，还是后天累积阴功而成的人仙，都离不开“道”，都是因为“道”才得以存在，才彰显出无穷的魅力。这个“道”早在先秦道家经典《老子》《列子》《庄子》那里就有许多论述。道教产生之后，全面继承了“道”的学说，其信仰者通过修炼感悟，进一步彰显了“道”的根本性、整全性、化生性、规律性。第二，道教承袭了道家以黄帝为大宗的思想传统。如果从渊源上看，道家的历史可以追溯到远古的神话时代，但就其肇端而论则以黄帝为标志，这一点在先秦以及西汉时期的道家著述中是反复阐发的。素有道家立场的史学家司马谈、司马迁父子对此早有认识，所以《史记》的五帝本纪从黄帝开始，体现了道家文化的一贯传统。后来，道教也高举黄帝旗帜，一方面在各种神仙传记之中确立了黄帝在人仙系统中的主体地位，另一方面则创作了许许多多以黄帝冠名的经典文献。这种情况大量存在于《正统道藏》之中，例如《黄帝九鼎神丹经诀》《黄帝太一八门入式诀》《广黄帝本行纪》《黄帝宅经》《黄帝阴符经》《黄帝金匱玉衡经》等等。这说明，黄帝在道教中不仅具有伟大的号召力，而且成为道法的象征。第三，道教发扬了道家观天察地的开阔视野与“天人合一”的整体思维方式。在诸子百家中，道家是最关注自然的。从老子《道德经》到《庄子》，从《黄帝四经》到《淮南子》，我们都可以看到关于天地宇宙的诸多论述，例如《淮南子·原道训》开篇就说：“夫道者，覆天载地，廓四方，柝八极，高不可际，深不可测，包裹天地，禀授无形。”这虽然是在论道，但却表现了非常广阔的视野。基于这种广阔的视野，道家形成了“观天道，推人事”的认识方法，把人作为宇宙整体中的一种组成因素，按照“天人合一”的思路来为人类定位，批评那种将人类凌驾于自然之上的错误做法。道家的“天人合一”理念深深影响了道教，并且成为道教的基本思维方式，贯穿于道教思想文化体系之中。一方面，道教把天体宇宙视如人体之生命；另一方面，道教把人体看作一个小宇宙，以宇宙间的日月星辰来比拟人体五脏六腑等脏器。这种整体思维方式在早期道教经典《太平经》《周易参同契》中就已有体现，后来的“三洞四辅十二类”众多经典也都或明或暗地贯彻了这种思维方式。第四，道教发挥了道家以道德为准绳的宏

观伦理精神。所谓“伦理”，本来是处理人与人之间相互关系的一种约定俗成的规则，道家则将伦理推广到整个宇宙中的事物关系。在道家看来，人类不仅要处理好人与人之间的关系，诸如父子关系、君臣关系、朋友关系，而且必须处理好人与宇宙自然的关系。在这种宏观视野下，道家以“道德”二字作为处理各种关系的基本精神。道家所谓的“道德”并非狭隘的调整社会关系的原则，而是从生生不息的宏观宇宙中概括出来的万物存在与发展的基本定理。老子《道德经》说：“道生之，德畜之。”在道家看来，“道”化生万物，“德”滋润万物，使万物成长，使万物发育，使万物成熟，使万物结果，养育万物，保护万物。这长养与荫护的大恩，“道”从来不据为己有。道帮助了万物却不自恃有功，虽然为万物之主，但不以主宰自居，这就是极其深远玄妙的“德”。它意味着自然、奉献、谦卑、宽容、帮助，这些品质成为后来道教修行者遵循的“大乘伦理”。道门中人一方面讲究个体的性命修养，另一方面倡导修行者个人对社会乃至宇宙的责任，以“仙道贵生，无量度人”“返朴归真，济世利物”作为生活指导原则，协调人与人、人与自然的关系。从这些基本理论可以看出，道教之学乃是对道家之学的继承、发展，彼此构成了以“道”为本根，以生命完善为理想的大道文化学。正是鉴于此等情况，我们以“道学”统括道家与道教的文化传统。

### 三、《百年道学精华集成》的缘起与编纂原则

作为中华文化的基本组成部分之一，道学不仅具有悠久历史，而且积累了相当丰富的内容。由于生活的实际需要，道学在历代传人的推动下，不断继承和创新。一百多年来，随着文化交流的不断开展，道学越来越受到海内外学术界的重视，其成果如雨后春笋破土而出，尤其是该领域的论文更是与日俱增。然而，由于发表的刊物众多，分布十分广泛，人们很难真正了解该领域研究的实际状况，即便是专业人士也不容易比较全面地掌握其资料。故而，组织力量，对近一个世纪以来发表在不同时期、不同学术期刊上的道学研究论文加以搜集、筛选和编辑，并且就道家与道教研究的专著撰写提要，比较集中地反映近现代的道学研究成果，展示道学研究的发展脉络和动向，这是十分必要的。正是由于现实需求，我们于2007年提出编纂《百年道学精华集成》的构想。一批志同道合的学者与道教界人士联合起来，讨论方案、形成计划、查阅文献、编修索引。2009年上半年，全国哲学社会科学规划办公室批准《百年道教研究与创新工程》作为“国家社会科学基金特别委托项目”，其中主要工作之一就是编纂《百年道学精华集成》。2009年下半年，经过投标和专家评审，《百年道学精华集成》作为教育部哲学社会科学重大课题攻关项目立项。2011年，全国哲学社会科学规划办公室批准《百年道教研究与创新工程》纳入我国哲学社会科学基金重大项目的管理范围，足见我国政府主管部门对此项目的高度重视。

本项目之所以把论文收编的范围界定在20世纪初至2010年的近百年，是因为从近百年前开始的道学论述与早先的“旧学”有很大不同，无论是观察角度、研究方法，还是表达方式都体现出一种新的面貌，这是很值得我们注意的。

近百年来，见于报刊、会议文集等的论文有数万篇之多，本项目不打算全部收录，只是精选。所以，这就需要确立入选标准，也需要制定具有指导作用的编纂条规。

### （一）论文入选标准

第一，创新性。一种精神产品价值何在，关键在于创新。没有创新就没有个性，故而也就没有生命力与传承意义，道学论文当然也是如此，所以必须把是否有创新作为入选的第一标准。从内涵上看，创新包括三个方面：首先，文献资料有新发现。传承数千年的道学留下了众多的历史文献，在近百年前开始以新的视野审视和论述道学的时候，可以说随手拈来都能够让人耳目一新，因为旧的经典文献被重新解说也就别开生面了；但到后来，如果论述同一个问题，并且看法类似，就得考虑是否发现和使用新的文献资料，是否引入新的研究方法。其次，文章内容有新见解。对于同一个问题的论述，尽管使用了相同或者类似的文献资料，但分析不同、解释不同、观点不同，也算创新。复次，研究方法有新特点。这里所谓“新特点”并不意味着使用的方法都是开创性的，如果沿用传统方法，例如考据学方法、音韵学方法等等，能够加以适当变通，也应该列入具有新特点的范围。至于借鉴西方近代学术研究方法，诸如历史学方法、社会学方法、艺术学方法、哲学方法等等，由于学科观察角度的变迁，论述能够揭示研究对象的一些新特质，这也是很欢迎的。

第二，学术性。这里的学术性主要有两个方面的要求。首先，论述有理有据。任何论述性的文章都要讲出一番道理来，但讲道理不是凭空想象，必须有事实依据或文献依据，道学论文也是如此。如果只是说理，而无文献与事实依据，未免流于空洞，不能令人信服；反过来看，如果只是堆砌了许多资料，却没有从中引出一定道理来，这只能算是罗列了事实或资料，当然不能入选。其次，思路清晰，逻辑严密，行文流畅，引证合乎规范。文章能够围绕道学某一领域、某一专题展开论述，能够提出问题、分析问题、解决问题，合乎形式逻辑的基本要求，引证资料准确，并且注明出处，表达清楚，这是选编时所考虑的技术性标准。

第三，普适性与实用性。在遵循前述两条基本标准的前提下，论文选编工作还需注重其普适性与实用性。普适性，是指选编时在内容上尽量注意相近专业学者以及广大爱好者的需求；实用性，是指论文讲述的问题有助于人们解决某个理论问题、实践问题，能够对人们的现实生活有所帮助。普适性与实用性，虽然是两个层面的标准，但彼此又有密切关系。一般来说，具有实用性的论述往往也是较多人关注的课题，故而也具有某种普适性。

以上标准是根据历史发展状态来判断的。这就是说，文章是否合乎以上标准，不是从项目确立的当今角度来评估，而是以文章发表的特定历史时间为依据予以考虑的。例如考证《道德经》《太平经》的成书时代在当今来看已经不是问题，但在数十年前却是非常重要的学术前沿课题，所以具有创新性；如果在此后有人继续探讨此等问题并且内容差不多，就没有创新，也就没有选编的价值。当然，如果后来有人在有关《道德经》《太平经》成书时代问题提出了不同看法，并且具有可靠的证据，也是有新意的，其论述如果符合学术性标准，也应该考虑入选。

### （二）编纂十六字方针

作为一个大型文献库，《百年道学精华集成》的编纂是一个浩大工程，为了保证编纂质量和工作顺利开展，我们确定了“十六字”编纂方针，这就是：把握全局，抓住重点，突显特色，制作精品。

“把握全局”是说在制定框架的时候必须从“道学”的整体出发，全面了解道学的发展历

史、基本内容，尤其是对近百年来道学研究的各个领域、各个方面有通盘的掌握。为此，必须进行充分的调查。鉴于此，我们在项目确定之前就已经对中国内地、港、澳、台以及海外有关学术期刊进行检索，一方面通过各种工具书来查考相关研究论文；另一方面，按照学科领域分别进行阅览，理出基本线索，从而比较全面地掌握了近百年来道学研究的基本情况。

“抓住重点”是基于道学内容以及“精华”标准而提出来的。作为中华文化的重要组成部分，道学具有相当广阔的领域，涉及自然、社会、人生的诸多问题，近百年来的研究也是丰富多彩的。我们既要注意充分反映不同领域的研究成果、发展态势，也要把握住道学自身的重心以及学术界历来关注的重点。之所以要抓住重点，是因为任何一种文化的形成与发展都是有主有次、主次分明的。近百年来的道学研究也是如此。从经典传承的角度看，道学的重点体现在“体”与“用”两个基本点上。如果说，原创经典是“体”，那么后来对经典的解说、发挥就是“用”。近百年来，学术界既有对道学原创经典的作者、时代、内涵进行探析的成果，也有对后来诠释道学经典的诸多著述进行分析、评估的成果，这些成果都是我们应该予以注意的。从内容构成方面看，传统道学既有“理”，也有“术”。于此相对应，近百年来的道学研究也是有“理”有“术”的。总体而言，体、用、理、术乃是构成道学体系的四大支柱，对体、用、理、术的研究也成为近百年来道学研究的主流。故而，我们的编纂工作必须紧紧围绕这四大支柱来考虑框架，精心选编。

“突显特色”是对“抓住重点”的进一步深化。之所以把“特色”作为本项目编纂的一条指导纲要，是因为特色乃是任何事物存在的基本标志。“特色”与“重点”的关系是重中之重的关系。换一句话说来讲，所谓“特色”就是体现事物本质特征的重中之重。道学的本质特征是什么呢？这就是强烈的生命意识。基于这种意识，道学对延年益寿问题特别重视。就总体而论，中国学术虽然可以说都是建立在对生命关注的基础之上的，但相比而言，道学更加关注生命，更加注意生命的健康与保护。道学的一切论述都是围绕这个基本精神展开的。

“制作精品”是对本项目编纂工作的总体要求。具体而言，包括如下要点：首先，文章选编要精。在掌握了道学研究整体情况的前提下，选择什么文章，应有比较，有具体考量，有历史尺度。其次，校对要精。近百年来的道学研究文章发表在众多学术刊物、会议论文集中，其体例不一，本项目尽可能在版式和注释体例等方面进行统一，对原作明显的排印错误予以更正。

#### 四、《百年道学精华集成》的框架内容

根据编纂原则，《百年道学精华集成》分为十辑：（一）历史脉络。（二）神仙信仰。（三）人物门派。（四）大道修真。（五）思想大要。（六）经籍考古。（七）道门科技。（八）礼仪法术。（九）文艺审美。（十）道学旁通。

《历史脉络》选编的是论述道家与道教发展历史的文章。英国科学家培根说过：读史使人明智。要领悟中国文化精神，必须了解中国历史；要真正了解中国历史，必须考察在中国历史上具有重要地位的道家与道教的发生、发展根由、状态，认识道家与道教在中国社会中根深蒂固的影响。因此，本辑根据收集到的大量论文，分为两个部分，前者探讨的是道家历史；后者



探讨的是道教历史。道家历史的关注点是西汉以前，道教历史的关注点是东汉以来，由此形成了相互衔接的两个模块。

《神仙信仰》选编的是论述道家与道教在神仙理念、神明谱系的文章。如果说大道修真体现了道家与道教关注生命的基本精神，那么神仙信仰则意味着道家与道教树立起生命理想目标和延年益寿的榜样。本项目选编的论文既有对神仙信仰的一般性探讨，也有对具体的神仙典型之由来、社会影响的探讨，既有对三清、四御等道教尊神的论述，也有关于妈祖、关帝、财神、土地神、灶神等民间道教俗神的考察，涉及了中国社会神仙信仰的各个层面。

《人物门派》选编的是论述道家与道教人物的文章。所谓“人物”是指在道学形成与发展过程中那些具有重要建树或者在生活实践中产生独特作用的杰出者，诸如某一部经典的创作者、某个事件的主导者、某项思想的创建者等等；所谓“门派”既包括道家不同阶段的思想流派，例如先秦时期的老庄学、秦汉时期的黄老学派等，也包括东汉以来的道教组织，例如五斗米道、太平道、上清派、灵宝派、全真道、正一道等。《人物门派》与《历史脉络》既存在密切关系，也各有相对独立性。《历史脉络》选编的文章侧重于发展线索的贯通；《人物门派》选入的文章之研究对象则比较具体，属于个案研究。

《大道修真》选编的是论述道家与道教在传统医学养生理论与实践的文章，涉及内容包括大道修真的文化渊源、发展轨迹、哲学思考、基本原则、重要理念，大道修真与中医学的关联性、道家道教的心理调适智慧，大道修真思想的历史影响及其现代价值、道家道教经典及人物的医学养生思想以及各种具体的养生技术，诸如内外丹与服食、导引、行气、存思、辟谷、房中术等。

《思想大要》选编的是论述道家与道教基本思想的文章。道家之所以成为道家就在于它建立了与其他学派不同的思想体系。这种思想体系的核心精神就在一个“道”字，因“道”而成家，因“道”而产生长久而深远的社会历史作用。同样道理，道教之所以为道教，就在于它在继承和发挥道家学说基础上树立了以“大道”为基础的信仰传统。正因为道家与道教的思想体系统一在“大道”基础上，我们将之贯通起来，从生命理论、哲学思考、伦理道德、社会政治等各个层面展示不同时期不同学者探究道学思想的面貌，力图让读者更好地掌握道家与道教在思想上的密切传承关系，同时了解各自的思想侧重点。

《经籍考古》选编的是论述道家与道教经典以及考古资料的文章。经籍，也就是文献典籍。经过了长期的历史发展，道家与道教积累了众多的历史文化典籍，探讨其思想内容的文章已经分别选入到其他各辑中。本辑收入的是侧重从文献学角度进行考察的文章，主要探讨道家与道教经籍的文献学价值、某个时期道家与道教经典的建构、某一部经典的发生时代、年代、作者等。此外，本辑也选入多年来学者们有关道学考古的论文，例如地下发掘的道家文献分析，道教令牌、神像、书契的考证等等。

《道门科技》选编的是论述道家与道教的科学技术成就方面的文章。基于重道贵生的基本理念，道家与道教都注重对宇宙天体等自然现象的观察，积极探索生命奥秘，思考人与天地的关系，从而在古代生命科学、古代化学、药理学、本草学、农学、数学、天文历法等不同领域留下了十分珍贵的文化遗产，道家与道教的科学技术贡献不仅是中国传统科学技术的重要组成部分，而且流传海外，对世界科技文明的发展也具有重要作用。例如世人所津津乐道的四大发

明，其中的火药、指南针都出自道家、道教，至于活版印刷、纸张的发明都与道家、道教的经书传播需要有间接的关系。可见，这方面的成就是非常值得注意的。本辑选编旨在展现道学对中国乃至世界科技文明的积极贡献与作用。

《礼仪法术》选编的是论述道家与道教关于仪式典礼、生活仪轨以及法术方面的文章。大量的文献史料表明，道家的思想体系本来就与上古时期的祭祀文化存在着密切关系，甚至可以说道家的基本理论乃是对传统祭祀文化的升华，《老子》《庄子》等先秦道家典籍都论及祭祀的精神、祭祀的礼仪问题。道教产生之后，通过吸纳上古礼仪的诸多因素，逐步建立了以“斋醮”为主体的礼仪系统，其中包括祭祷神明的各种科仪以及生命礼俗，可谓洋洋大观。在礼仪形成与逐步完善过程中，道门法术也日益兴盛起来。所谓“法术”，系人类运用空间物质能量转化方式而变换、再现于物质世界的一种方法技术。就发端而论，法术缘起于上古巫术。世界各地都有巫术流传，而古代中国堪称巫术大国，《山海经》等古籍多有巫术记载。道教继承和改造了上古巫术，形成了以修道、传道为特色的法术系统，诸如“禹步”“画符”“念咒”等都属于法术范围。在道教活动中，仪式典礼与法术往往相互交融，构成了混合的文化形态，所以本辑将礼仪与法术的论述汇编为一辑。道教礼仪反映了道门中人宗教典礼以及日常生活的伦理道德精神，探讨道教礼仪，可以发掘出有益于当今人类精神生活的文化成份。至于道教法术，虽然在外在形态上显得神秘，但在深层次里却蕴含着心理学、信息学等方面的内容，也值得认真考察。

《文艺审美》选编的是论述道家与道教在文学艺术方面的文章。早在先秦时期，老子、列子、庄子等道家大师便以韵文、散文等形式来表述大道旨趣。东汉以来，道门中人为了表达自己的思想主张、修道感受，也为了弘道，采用诗、词、曲、赋、小说、戏剧等不同文学体裁，撰写了大量的作品，此类作品见于《正统道藏》《万历续道藏》《藏外道书》等大型丛书之中；此外，许多文人学士也通过文学作品来反映道教活动，叙说崇道感悟等等。此类作品表现了古代道人与文人的艺术审美情趣。长期以来，学者们对此类作品多有论述。本辑精选这方面的代表作，读者从中可以体悟中华道学的巨大艺术魅力。

《道学旁通》选编的是论述道学与中国文化各个层面相互关系的文章。道家与道教在长期发展过程中，不仅建构了自身庞大的思想文化体系，而且渗透于中华文化的各个领域之中，中国社会可以说浸透了道学的思想文化乳汁。因此，揭示道学与中华文化各个层面的关系，阐发道学在中国社会中的独特作用，这些课题也成为学者们关注的热点。经过了近百年的耕耘，硕果累累，颇为可观。本辑选择学者们探讨道学与诸子百家关系、道学与中国古代政治、经济、军事、教育、慈善等方面问题的论述，以反映道学的多方位、多角度之影响。

## 五、《百年道学精华集成》编纂工作的几点感想

本项目启动以来，编纂集体兢兢业业，不断努力，全书50卷即将付梓，作为总主编，我在经历了冥思苦想之后，在体验了编纂组织工作的辛劳与喜悦之后，有不少感触。

道学作为中华文化的三大支柱之一，经过了数千年的发展、蕴积，形成了一个浩瀚的文化海洋。鉴于道学文化的博大精深，近百年来，学者们孜孜以求，继往开来，持续探索，积累了



众多的研究成果。整理这批文献，是一项具有重大学术价值和社会意义的工作。早先，本人由于工作需要，曾经希望能够建立一个关于道家与道教研究的资料库，也陆陆续续做了一些收集整理工作，但因为缺少人手，这方面的工作并未大规模地展开。

直到2007年秋天，经由师弟张泽洪教授和汪启明教授介绍，认识了出版界名家施维先生，编纂《百年道学精华集成》才真正成为一项有计划的工作。施维先生告知，山东大学易学与中国古代哲学研究中心的好友刘大钧教授正在编纂《百年易学菁华集成》。施维先生指出，如果能够编纂一个反映近百年来道家与道教学术研究概况的大型文献，那就不仅可以整理、保存前人的学术文化研究成果，而且也大大方便了学者们的研究工作。施维先生主张可以推出“百年国学研究文献大系”的出版品牌。施维先生一席话对我触动很大，当时真有相见恨晚的感觉。经过一段时间的酝酿、商讨，确定了“百年道学”这个概念。可以说，如果没有施维先生的策划，这项工作也许只能永久地作为一种希望。

在酝酿一段时间之后，我把计划设想向业师卿希泰教授汇报。卿师听了我的汇报之后相当高兴。他老人家语重心长地说，道学是中华文化之根，她产生于中国社会，扎根于中国社会。道学对于中华民族来说乃是一种文化标识，如果没有道学，中国古代文化就像失去了三足鼎立的一只脚，难于站稳。现在，国运中兴，道学迎来了发展的新时机。作为研究中华传统文化的知识分子，应该有使命感，为弘扬传统的道学文化作出贡献。卿师的谆谆教诲，使我增进了信心。回顾近三十年来，老人家在关键时刻总是给予鼓励。《百年道学精华集成》从计划构想到具体工作的开展，他不时地过问，提出许多精辟的见解，使计划的实施少走了许多弯路，我庆幸人生与学术的道路上能有这样一位名师，庆幸能够得到他老人家的耳提面命。

《百年道学精华集成》的编纂工作得益于道教界有识之士的鼎力相助。2008年初，当我把编纂《百年道学精华集成》的方案告知时任福建省道教协会副会长、福清石竹山道院管委会主任谢荣增道长时，他即脱口而出：谢谢你，为弘扬咱们的道家与道教文化而作出巨大努力，我们道教界一定大力支持这项工作。谢道长这样表示不是没有原因的，他主持的石竹山道院长期以来一直热心于文化建设工作，先后投入不少资金支持学者们撰写道家与道教研究的学术论著，并且与一些高校合作，开展青年道士的文化培训教育，取得很好的效果。重视文化建设的长期经验，让谢道长敏锐地感觉到编纂《百年道学精华集成》的重大价值，因此毅然地签署了一份协议，由石竹山道院管委会拨出专款，作为《百年道学精华集成》项目的启动经费。石竹山道院的行动起了很好的表率作用。此后，上海城隍庙、厦门朝天宫、新加坡道教学院、台湾高雄道德院也纷纷给予支持。对于海内外道教界的鼎力相助，我们铭记在心。我们深知，惟有以感恩的心来努力工作，方能有所报答。

《百年道学精华集成》得以顺利开展，这与各级领导的大力支持也是分不开的。全国哲学社会科学规划办公室领导一直以来对本项工作的开展非常关心，在多次会议上都提及本项工作，对工作的顺利进展给予肯定。国家教育部社科司、国家宗教局等许多部门的领导都非常关心本项工作，尤其应该特别感谢的是齐晓飞副局长还应允作为本项目的学术委员会主任，对工作予以指导。当我从厦门大学调任四川大学的时候，中共四川大学党委书记杨泉明教授热情欢迎，共进晚餐；四川大学校长谢和平院士拨冗接见，在会谈中，谢校长问起我正在从事的研究工作，我告诉他关于编纂《百年道学精华集成》的事。与此同时，我建议成立四川大学老子研

究院。谢校长认为这都是很有意义的事。随后，学校正式形成文件，由党委常务副书记罗中枢教授、副校长赵昌文教授负责筹建老子研究院。经过一段时间的筹备，老子研究院于2009年3月11日正式宣告成立。由于有了组织机构的保证，《百年道学精华集成》项目逐步升级，由纯粹的民间项目升格为国家社会科学基金特别委托重大项目、教育部哲学社会科学重大攻关项目、国家“九八五工程”重大项目。

《百年道学精华集成》从提出构想到付诸实施，我的许多师兄弟、学生，还有同事以及全国许多同行，便成为项目学术团队的骨干成员。出版社的编辑们也颇费心力，做了大量工作。这里，应该说明的是，我的学生黄永锋教授从项目构想到组织实施，都相随探讨。我让他先行调查道学论文的基本情况，接着是负责编排各辑拟收编的论文总目，并且具体负责《大道修真》的论文搜寻、编校工作。他发奋努力，无怨无悔，对《大道修真》的框架内容进行了多次调整，花费了很多时间。

《百年道学精华集成》项目的实施也体现了海峡两岸学者的精诚合作。从采集信息的需要与专长考虑，我们敦聘了台湾学者高致华副教授担任《神仙信仰》分辑主编。高致华长期以来对民间道教的神仙信仰颇为关注，尤其在郑成功信仰方面下了很大的功夫，她精通日文，掌握了大量日文方面的道教神仙信仰资料。当我把编纂《神仙信仰》分辑的任务交给她的时候，她不仅非常高兴地接受了任务，而且以高度敬业的态度组织团队认真开展工作，她家在台北，工作在厦门，长期往来于海峡之间，其辛苦是可想而知的。

此时此刻，我更加感到：拥有一个真诚合作的集体，拥有社会的多方支持与帮助，乃是人生之幸事。我衷心感谢所有支持、关心、帮助本项目工作的领导、朋友和各界热心人士，衷心感谢参加本项目工作的所有成员，祝愿大家愉快安康。

詹石窗

谨识于四川大学老子研究院

2017年12月20日



## 编辑缘起

《百年道学精华集成》凡50卷，从策划到付梓，倏忽十年，容颜已换，大典乃成，其间甘苦，不胜感叹。

著书立言，既是“不朽之盛事”，也是无数知识分子得以彪炳青史的永恒追求。“岂有文章惊海内”，其实是杜甫极为自负的话。这种思想，反映了中国人对文化传承和流芳百世的重视，它不但成为铸就中华文明绵延和辉煌的一个动因，而且对今天从事学术研究、学术整理和编辑出版的人，仍然是精神上的巨大鼓励和支撑。当他们通过艰辛而又寂寞的工作，为人们奉献出一道道文化盛宴，而自己的名字也与传世的煌煌巨著结合在一起的时候，心灵的满足和喜悦是难以言表的。他们的生命，也随着典籍的流传而得以延续。

1989年末，我与学术大家刘大钧先生相识，因邀先生遴选、整理、编辑历代易学著作菁华，颜之曰《易学集成》。先生以为有益学术，慨然允诺，于是夙兴夜寐，月余，拟定《纲目》和《体例》。此事虽因故未果（详《百年易学菁华集成》前言和编辑缘起），先生仍复函曰：“自古凡举大事业者，不可无成算于胸中，亦不可太有成算于胸中。太无成算者难于图终，太有成算者难于虑始……况世上哪有‘太有成算’之事？故有‘乾元’，万物即可‘资始’，唯‘资始’之，方可行‘云行雨施，品物流形’之伟业也。”这件事使我对先生的学识人品甚为景仰，不但与先生结下二十余年亦师亦友之深厚友谊，而且成为《百年易学菁华集成》《百年道学精华集成》等大型学术文献编辑的悠悠前缘。

2004年，我在策划出版十余种易学著作的基础上，与先生谈起系统编辑《百年易学菁华集成》的想法。先生于此已酝酿有年，于是很快达成共识：对近百余年来原创性易学优秀学术成果进行系统收集、整理、选编、出版，具有巨大的学术文化价值。先生有言：“正是历史的因缘际会，让我们共同完成《百年易学菁华集成》这一具有里程碑意义的巨大文化工程。”是年，在先生的卓越领导下，《百年易学菁华集成》的各项工作有序而高效启动。作为“沉潜易学之深辟”的“当代大儒”（饶宗颐语），先生作为总主编，不但学术视域极其广阔，而且亲力亲为、严谨负责，尤其在制定编辑体例和鉴别真假文献方面用功甚勤（参见《百年易学菁华集成·前言》），大大提升了文献的编选水平和学术价值，表现了一代学术大家的高尚风范。2010年1月，《百年易学菁华集成》（初编）精装30册出版，被海内外近三百家图书馆收藏。同年，《百年易学菁华集成》被评为国家社会科学基金重大招标项目。

2005年，我逐渐形成了编辑《百年国学研究文献大系》的思路。上承乾嘉学派而又与之有

着本质区别的近百年的学术研究，由于其新的学术理路及范式、新的出土材料与视域，其后产生了大量优秀的成果，推动了学术文化的巨大进步。遗憾的是，这些成果分散各处，查阅不便，利用不广，难以保存，因此分专题全面地整理、选编这些成果，可以达到对一个时代优秀学术文献的系统整理、保存流传的目的。这个选题策划思想，因为《百年易学菁华集成》的编辑出版得以初步实现，又因为《百年道学精华集成》之全面启动得以渐具规模（近闻教育部向学术机构招标《百年佛学精华集成》，说明《百年国学研究文献大系》的编辑策划思路得到认可和推广），作为一个出版人，是倍感欣喜的。

2007年，经张泽洪、汪启明兄荐引，得与著名学者卿希泰、詹石窗先生相识，并就《百年道学精华集成》的编辑意义和基本原则达成共识。同年，詹石窗先生以对学术文化极端负责的精神和务实高效的组织才华，雷厉风行，很快做好了各项前期准备工作，并亲自担任总主编。詹石窗先生在儒释道及古代哲学研究上卓有建树，涉猎极广，对百年来道学学术研究的状况既能全局把握，又对收集之文献进行具体分析，他在参照《百年易学菁华集成》编辑体例的基础上，根据道学研究的特点以及道家道教传统典籍的模制，举纲张目，详细而妥当地拟定了《百年道学精华集成》的编辑体例和重点原则（参见詹石窗先生《前言》），并亲自组织集海内外学者为一体的大型编辑工作团队。《百年道学精华集成》启动以来，詹石窗先生奔走各地，团结组织八十多位学者共襄大业，“艰难困苦，备尝之矣”。詹石窗先生勤奋而高效的工作、百折不挠的精神奠定了《百年道学精华集成》成功的基础，其于百年来道学学术文献的整理、传播、保存之功，令人感佩。

《百年道学精华集成》凡十辑，分别由道学界知名学者谢清果、郭武、高致华、程雅君、于国庆、朱展炎、黄永峰、蒋朝君、江峰、姜守诚、盖建民、张泽洪、潘显一、张崇富、周冶等先生担任第一辑至第十辑的分辑主编。以上学者以其对学术文化高度负责的精神，对各辑各卷的文献分类、选目、编排都认真严谨，保证了文献的编选质量，对《百年道学精华集成》的成功出版做出了重要贡献。

《百年易学菁华集成》《百年道学精华集成》已经分别获得国家社会科学基金重大项目、教育部哲学社会科学重大课题攻关项目、国家教育部人文社会科学重点研究基地重大项目等荣誉，成为百年来易学和道学学术研究方面具有里程碑意义的不可或缺的珍贵典籍。在此，谨向负有社会责任感和高尚学术情操的著名学者刘大钧先生、卿希泰先生、詹石窗先生以及李尚信、黎馨平、谢清果、郭武、高致华、程雅君、于国庆、朱展炎、黄永峰、蒋朝君、江峰、姜守诚、盖建民、张泽洪、潘显一、张崇富、周冶等先生表达深深的敬佩，他们是百年易学和百年道学学术研究成果的整理者和传承者。他们的工作为后世研究这个时代的易学和道学，提供了甚为完整的重要文献。

《百年道学精华集成》50卷的排版、编辑、校对工作始于2012年。为了更加规范、专业地编辑这套大型文献，专门制定了“《百年道学精华集成》编辑规范条例”，以协调和统一编选、排版、校对、编辑各个环节的工作。“编辑规范条例”要求对始出文献的文字、语句、标点错误或问题进行修改和统一，对始出文献的注释体例、参考文献格式参照新闻出版署关于学术著

作出版的有关规定进行统一和规范（少数始出文献的注释格式复杂，为避免改错，予以保留），对始出文献个别段落存在的政治错误或问题进行修改或处理。通过以上措施，使新编《百年道学精华集成》的文献质量较始出文献有了较大提升。

在《百年道学精华集成》的策划及运作过程中，陈建华、汪启明、张泽洪、黎孟德、汤泽来等学者和出版人给予了无私的支持和帮助；在《百年道学精华集成》排版、校对、编辑过程中，罗霞、颜朝玲、杨芸、张雪梅、何思琴、黎季德、张红义、封龙、张亮亮、雷敏、张照华等同志都十分努力，付出了自己的辛劳，在此谨表示深深的谢意。

著名图书策划人、上海科学技术文献出版社副总编辑张树先生在《百年道学精华集成》的申报、审批及组织编辑过程中不辞辛劳，投入了巨大的心血；上海科技文献出版社李莺、王倍倍、王珺、苏密娅、杨怡君、杨凯茹等老师，在担任《百年道学精华集成》的责任编辑过程中认真负责，保证了书稿的质量。在此，特别表示真诚的谢意。

2004年至2017年，我与刘大钧先生、詹石窗先生、谭继和先生、李诚先生、段渝先生、陈建华先生、李永先先生等学者以及他们领导的学术机构合作，已经编辑出版的重要学术文献近三百册（精装）。其间最难忘的是，在《推十书》（增补全本）等文献的出版过程中，曾经遇到很大的资金困难，在最艰难的时候，刘大钧先生和李诚、段渝先生施以援手，给予了最大的帮助，使这些文献项目得以顺利完成。最后谨录刘大钧先生的一副联语以志不忘：

得自性情应天数，虽缘人作实天机。

施 维

2017年12月于成都

百年道学精華集成

第四辑

# 大道修真

卷一

分辑主编◎黄永峰

编校◎黄永峰

# 《大道修真》卷一·总论(一)

## 目 录

### 大道修真的源流

古代医学与宗教相杂 .....	刘师培 ( 3 )
概闻录 .....	刘咸炘 ( 4 )
道教摄生法门与易学关系考释 .....	詹石窗 ( 8 )
从“全生避害”到长生不死	
——论道家重生养生思想向道教神仙信仰的演进 .....	吕有云 ( 12 )
论道教的长生成仙信仰 .....	郭 武 ( 21 )
长生成仙说的历史考察与现代诠释(上) .....	牟钟鉴 ( 31 )
长生成仙说的历史考察与现代诠释(下) .....	牟钟鉴 ( 37 )
道教养生源流简论(上) .....	郝 勤 ( 40 )
道教养生源流简论(中) .....	郝 勤 ( 51 )
道教养生源流简论(下) .....	郝 勤 ( 57 )
道教养生学的形成与发展简述 .....	史孝进 ( 67 )
道教产生的医学思想渊源初论 .....	盖建民 ( 74 )
道教医学的早期传承与理论创造	
——以《老子中经》《黄庭内景经》《太清中黄真经》为核心的考察 .....	刘永明 ( 80 )
魏晋南北朝的道教医家及其医学创获 .....	盖建民 刘贤昌 ( 90 )
宋元道教医学考论 .....	盖建民 ( 98 )
净明道孝道与医道关系略论 .....	盖建民 ( 105 )
全真道与中国传统医学稽考 .....	盖建民 ( 114 )
明清道教医学论析 .....	盖建民 ( 130 )
21世纪道教养生学展望 .....	张 钦 ( 137 )
高科技时代的道教养生之“思” .....	李 刚 ( 141 )

巴蜀道家养生史略	旷文楠 (151)
巴蜀道家养生史略(续篇)	旷文楠 (158)
崂山道家养生术	朱鹤亭 (162)
敦煌道教医学考论	盖建民 (194)
从敦煌遗书看道教的医药学贡献	
——以《辅行诀》和《本草经集注》为核心	刘永明 (202)

### 大道修真的基本理论

道家养生学之深层内蕴	
——以“有”养“无”	沈恩明 (213)
中国道家生命伦理思想探略	杨伟涛 (217)
和谐是生命之道	
——论早期道教的生命伦理	李为香 (224)
道教练养学的哲学基础	张 钦 (235)
论道教生命哲学	李 刚 (241)
关于道教生命哲学基本特征的思考	李大华 (251)
道教生命哲学的内在构造及现代意义	曾维加 (256)
文化技术语境中的道教养生哲学	詹石窗 谢清果 (263)
道教医学的哲学思考	王 晓 (274)
宇宙、身体、气与“假求于外物以自坚固”	
——道教的生命理论	葛兆光 (279)
道教的生命观	李养正 (287)
道教生命观与道教养生	傅凤英 (292)
道教身心并重的健康观	张继禹 李远国 (298)
论道教身心观的文化特质及其现代意义	孙亦平 (307)
道教生命学浅议	
——从陈撄宁的仙学谈起	牟钟鉴 (316)
道教医学思想简论	盖建民 (323)
从道教的人的本质观看养生的基本原则和方法	杨玉辉 (332)
略论道教养生学思想	
——21世纪道教界和学术界的一大任务	许抗生 (341)
道教养生思想的基本结构	吉宏忠 (347)
道教养生思想的特点与方法	黄渭铭 (353)

道教养生与生态智慧 .....	程雅君 张 钦 ( 360 )
道教重人贵生的理念 .....	张继禹 李远国 ( 366 )
论道教“道在养生”思想 .....	王丽英 ( 371 )
养生的三重境界 .....	崔理明 ( 376 )
上善若水：道教养生之本 .....	唐诚青 ( 383 )
道教病因观及其策应 .....	黄永锋 ( 388 )