

百年道学精華系成 第四辑

大道修真

卷

道门修真典籍与高士



道家典籍
及高士的
修真思想

道家先驱与养生论

——彭祖考*

陈广忠

中国道家、道教之所以成为我国古代传统文化的支柱之一，有一个长期孕育发展的过程。春秋《老子》、战国《庄子》的出现，标志着道家思想体系的建立和完成；西汉初期的黄老道家走上政治舞台，成为治国的统治思想，表明道家思想的发展已经达到了顶点；东汉张道陵创立道教，说明道教的宗教性质及组成形式已经完备。凡此种种，都很自然地涉及到一个最基本的问题，道家和道教从产生、发展到日臻成熟，必然有一批早期的代表人物，而彭祖则是其中的一员。

彭祖其人

尽管彭祖其人颇为迷离，但是对其世系，史籍记载则十分清楚。《史记·楚世家》《史记·五帝本纪》《史记·三代世表》《大戴礼记·帝系》及《五帝德》《世本》等皆有记述。

《大戴礼记·帝系》载：

少典生轩辕，是为黄帝。黄帝产玄嚣，玄嚣产蛸极，蛸极产高辛，是为帝喾。帝喾产放勋，是为帝尧。

黄帝产昌意，昌意产高阳，是为帝颛顼。颛顼产穷蝉，穷蝉产敬康，敬康产句芒，句芒产蛸牛，蛸牛产瞽叟，瞽叟产重华，是为帝舜，及产象、敖。颛顼产鲧，鲧产文命，是为禹。

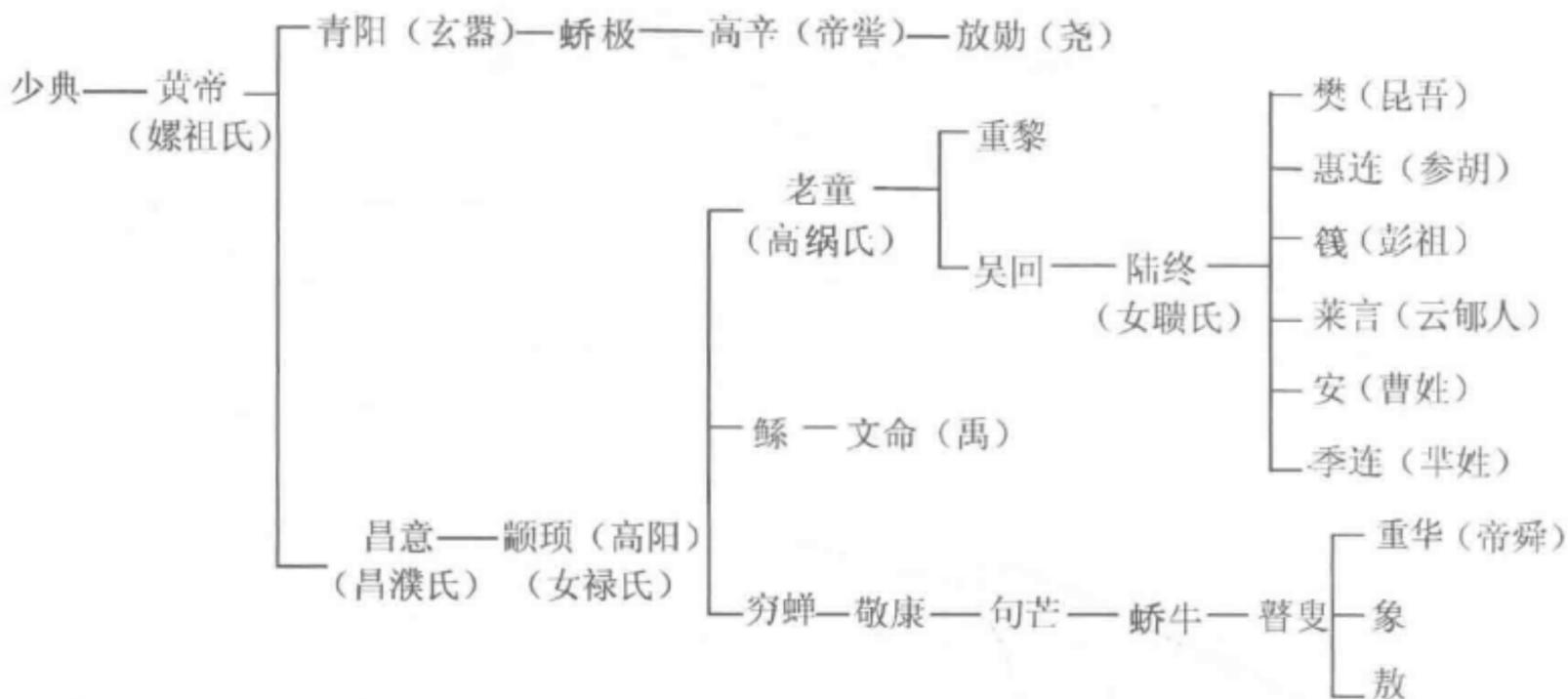
黄帝居轩辕之丘，娶于西陵氏之子，谓之嫫祖氏，产青阳及昌意。青阳降居泝水，昌意降居若水。昌意娶于蜀山氏之子，谓之昌濮氏，产颛顼。颛顼娶于滕氏，滕氏奔之子，谓之女禄氏，产老童。老童娶于竭水氏，竭水氏之子，谓之高罔氏，产重黎及吴回。

吴回氏产陆终。陆终氏娶于鬼方氏，鬼方氏之妹，谓之女隤氏，产六子，孕而不粥，三年，启其左胁，六人出焉。其一曰樊，是为昆吾；其二曰惠连，是为参胡；其三曰箴，是为彭祖；其四曰莱言，是为云剑人；其五曰安，是为曹姓；其六曰季连，是为半姓。

* 本文原载《安徽大学学报》（哲学社会科学版）1997年第1期，第47-51页。

昆吾者，卫氏也；参胡者，韩氏也；彭祖者，彭氏也；云郇人者，郑氏也；曹姓者，邾氏也；季连者，楚氏也。

根据以上记载，可以制出如下世系表：



由此可知，彭祖为黄帝的六世孙，其母怀孕三年，剖腹产下六子，后皆有封国。

这个“五帝”的世系，就是司马迁《五帝本纪》《三代世表》及《楚世家》的依据。司马迁对彭祖的时代、世系的记载，主要还有《五帝本纪》：

尧老，使舜摄行天子政，巡狩。舜得举用事二十年，而尧使摄政。摄政八年而尧崩。三年丧毕，让丹朱，天下归舜。而禹、皋陶、契、后稷、伯夷、夔、龙、倕、益、彭祖，自尧时而举用，未有分职。知“彭祖”等十人，尧时就已经被举用，而未有职务。加上十二位部落领袖，此二十二人咸成厥功：皋陶为大理，平，民各伏得其实；伯夷主礼，上下咸让；倕主工师，百工致功；益主虞，山泽辟；弃主稷，百谷时茂；契主司徒，百姓亲和；龙主宾客，远人至；十二牧行而九州莫敢辟违；唯禹之功最大……

舜执政时，任用了二十二位大臣，“彭祖”虽具体执掌不明，但亦为二十二臣之一。

《楚世家》中记载彭祖的身世：

楚之先祖出自帝颛顼高阳。高阳者，黄帝之孙，昌意之子也。高阳生称，称生卷章，卷章生重黎。重黎为帝誉高辛居火正，甚有功，能光融天下，帝誉命曰祝融。共工氏作乱，帝誉使重黎诛之而不尽。帝乃以庚寅日诛重黎，而以其弟吴回为重黎后，复居火正，为祝融。吴回生陆终。陆终生子六人，拆剖而产焉。其长一曰昆吾，二曰参胡，三曰彭祖，四曰会人，五曰曹姓，六曰季连，牟姓，楚其后也。

《史记·索隐》认为“卷章”名“老童”，此与《帝系》略有不同。《帝系》：颛顼→老童。《楚世家》：颛顼→称→老童。其余没有什么区别。则此可知，“彭祖”其人，确实存在于上古，而在尧、舜时代就已知名，曾经担任舜之重臣，并且以长寿著称。

彭祖的长寿及行止广泛见于战国秦汉史籍之中，而较早的是战国初期的《列子·力命》：“彭祖之智，不出尧舜之上，而寿八百。”认为他的才智不如尧舜，寿命却远远超过他们。《荀子·修身》也有记述：“扁善之度——以治气养生，则身后彭祖；以修身自强，则名配尧禹。”

荀子认为，遵循善行的法度，用善行来理气、养生，就可以追踪彭祖。对彭祖的养生长寿理论予以充分的肯定。

具有浓重道家思想的文学巨子屈原，在其《楚辞·天问》中对彭祖的时代及特长也有记述：“彭铿斟雉，帝何飧？受寿永多，夫何长？”东汉王逸注云：“彭铿，彭祖也。好和滋味，善斟雉羹，能事帝尧，尧美而飧食之。”又云：“言彭祖进雉羹于尧，尧飧食之以寿考。彭祖至八百岁，犹自悔不寿，恨枕高而唾远也。”可知战国之时彭祖以食补养生长寿而在南方广为流传，并引起屈子的关注。

对于彭祖，战国道家旗手庄子，曾有四次记述，并指出：彭祖亦为道家理想人物，以其得“道”而致长寿，并闻名于当世。

彭祖长寿，是得到了大道。《庄子·大宗师》：“夫道，有情有信，无为无形。自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，长于上古而不为老。”接着，列举豨韦氏、伏羲氏、堪坏、冯夷、肩吾、黄帝、颛顼、禺强、西王母、傅说及日月、维斗得“道”之结果，与此十二得道之人及自然界、北斗、日月并列的还有“彭祖得之，上及有虞，下及五伯”。庄子这里告诉我们，彭祖也属道家人物，深得天地自然之道，而达到长寿的结果。

《庄子·逍遥游》：“而彭祖乃今以久特闻，众人匹之，不亦悲乎？”可知彭祖长寿在当时是广为传扬的。《齐物论》中指出，长寿与短命都是相对的：“天下莫大于秋毫之末，而太山为小；莫寿乎殇子，而彭祖为夭。天地与我并生，而万物与我为一。”

对彭祖的“养形”长寿论，《庄子·刻意》是这样记述的：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也，若夫不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而闲，不道引而寿，无不忘也，无不有也，澹然无极，而众美从之。此天地之道，圣人之德也。”

可知庄子对彭祖的长寿也是肯定的。但是通过吐纳、道引而达到长寿的目的，他是持否定态度的。而对于达到“澹然无极”境界的“圣人”，才是庄子所赞赏的。

对彭祖的年岁、任职、受封、称谓、经历、身世、气度、被害、逃亡等诸事，古籍中也有不少记载。《庄子》成玄英疏中说：“彭祖者，姓箴名铿，帝颛顼之玄孙也。善养性，能调鼎进雉羹于尧，尧封之彭城，其道可祖，故谓之彭祖。历夏经殷至周，年八百岁矣。”《庄子释文》中也载：“彭祖，李云：名铿，尧臣，封于彭城，历虞、夏至商，年七百岁，故以久特见闻。《世本》云：‘姓箴名铿，在商为守藏史，在周为柱下史，年八百岁。’”而葛洪《神仙传》中这样说“彭祖者姓箴讳铿，帝颛顼之玄孙也。殷末已有七百六十七岁，而不衰老”。并记载彭祖自述：“吾遗腹而生，三岁而失母，遇犬戎之乱，流离西域，百有余年。加以少枯，丧四十九妻，失四十五子，数遭忧患，和气折伤，冷热肌肤不泽，荣卫焦枯，恐不度世，所闻浅薄，不足宣传。”知这位长寿仙翁，经历坎坷，饱经忧患，而能如此高寿，确实不易。彭祖并曾因传授长寿之道而险些遇害：“王闻之，以为大夫，常称疾闲居，不与政事。”“王自往问讯，不告；致遗珍玩，前后数万金，而皆受之，以恤贫贱，无所留。”“乃令采女问道于彭祖。”“采女具受诸要以教王。王试之有验。殷王传彭祖之术，屡欲秘之。乃下令国中，有传彭祖之道者诛之。又欲害祖以绝之。祖知之乃去，不知所之。其后七十余年，闻人于流沙之国见之。”刘向

《列仙传》亦云：“彭祖有道术，商王忌之，西去流沙不返，不知所终。”

封国与姓氏

彭祖受封于淮水流域泗水之滨的彭城，并在这里修身养性，而使彭城成为他传播道术的基地，也为淮水流域成为中国道家的故乡，播下了第一颗种子。

较早记载彭祖受封的是《国语·郑语》：“大彭、豕韦为商伯。”韦昭注：“大彭，陆终第三子曰箴，为彭姓，封于大彭，谓之彭祖，彭城是也。豕韦，彭姓之别封于豕韦者。”除此之外，史籍对大彭、豕韦也有记述：《诗·商颂·长发》：“韦、顾既伐。”东汉郑玄笺：“韦、豕韦，彭姓也。”班固《白虎通·号》：“大彭氏，豕韦氏霸于殷者也。”豕韦故地在今河南滑县境。大彭、豕韦曾为商的政权巩固，起到重要作用。今本《竹书纪年辑证》：“河亶甲三年，彭伯克邳。”“五年，侁人入于班方。彭伯、韦伯伐班方，侁人来宾。”“祖乙元年，命彭伯、韦伯。”“祖乙之世，商道复兴。”“邳”即今山东薛城，“侁”位于山东曹县、定陶一带，邳、侁均与大彭、豕韦接近，商王便命其平定东方诸国。由此可知，大彭、豕韦这两个彭姓方国，在商代确实是诸侯中的东方霸主，其势力十分强大。

把彭祖封于大彭的一说是尧。《庄子》注疏者主张尧封彭祖，成疏：“尧封于彭城。”另一说尧时仅举用彭祖，而并未受封。《史记·五帝本纪》索隐云：“彭祖自尧时举用，历夏、殷，封于大彭。”《楚世家》索隐云：《系本》云：“‘三曰箴铿，是为彭祖。彭祖者，彭城是。’虞翻云：‘名翦，为彭姓，封于大彭。’”

大彭的地望古今未有疑义，都指江苏徐州铜山县，古又名彭城，县西有大彭山，酈道元《水经注·获水》云：“获水于彭城西南回而北游，径彭城……城之东北角，起层楼于上，号曰彭祖楼。《地理志》曰：‘彭城县，古彭祖国也’……下曰彭祖冢。彭祖长年八百，绵寿永世，于此有冢，盖亦元极之化矣。”获水在今安徽蒙城与江苏彭城之间，沟通古汴水、睢水与泗水，连接淮北数县。北魏时尚有城池、彭祖楼、彭祖冢。

彭城较早见于《左传·成公十八年》：“夏六月，郑伯侵宋，及曹门外。遂会楚子伐宋，取朝郟。楚子辛、郑皇辰侵城郟，取幽丘。同伐彭城。”“秋，七月，宋老佐、华喜围彭城。”“冬十一月，楚子重救彭城，伐宋。”此时为前573、前572年。而《史记·宋世家》也记载此事。由此可知，彭城此时已成为晋、楚、吴、郑各路诸侯争夺的要塞，其地理位置及形势十分重要。彭祖氏在此长期经营，并成为商代诸侯霸主，由此可见一斑。

彭祖所建之大彭国，至商代中期时灭亡。

《国语·郑语》：“彭姓，彭祖、豕韦、诸稽，则商灭之矣。”《史记·楚世家》亦云：“彭祖氏，殷之时尝为侯伯，殷之末世灭彭祖氏。”《史记·正义》引《括地志》云：“彭城，古彭祖国也。《外传》云殷末灭彭祖国也。”司马迁说大彭被灭在“殷之末世”，考《竹书纪年》所载，当在商朝中期武丁时期。《竹书纪年》：“四十三年，王师灭大彭。五十年，征豕韦，克之。”武丁是商代中兴之君，在位五十九年。他在位时，把强大的鬼方、大彭、豕韦先后消灭。《尚书·无逸》中称赞说：“力行王道，不敢荒宁，嘉靖殷邦。”为商朝做出重要贡献的大彭国，最终还是被商王所占据。

对于彭祖的称谓，则有姓箴名铿（《世本》《庄子》注、《神仙传》等），名翦（《史记·楚世家》虞翻注），这到底是怎么一回事呢？对此，《大戴礼记》韦昭注则比较可信：“陆终氏第三子曰箴，为彭姓，封于大彭，谓之彭祖。”

上古常以封国为氏，如韩、赵、魏、宋、陈、齐等。彭祖受封大彭，自然以国名为氏。而箴、铿、翦三字，音近通假，皆为名。箴，上古音是精纽、元韵、平声字；铿从坚得声，属见纽、真韵、平声；翦从前得声，为精纽、元韵、上声字。三字韵部相近，属真、元旁转；精、见虽分属齿、牙音，但同为全清，发音方法相同，发音部位接近。因此，这三字可以构成音近相通的关系。如《易·贲》：“六五，贲于丘园，束帛戔戔。”《文选·张衡〈东京赋〉》写作：“聘丘园之耿洁，旅束帛之翦翦。”箴，正从戔得声。

再进一步考察，彭祖为黄帝之六代孙，颛瑞之玄孙，那么，“黄帝居姬水以为姓”（《说文》），则彭祖应是姬姓的后代了。“彭”字本是氏，“氏”是姓的分支，战国时姓、氏逐渐混而为一，便称为“彭”姓。再说，彭祖弟兄六人，有叫惠连、莱言、季连的，岂能为姓？《帝系》明明指出安（曹姓）、季连（牟姓），为什么彭祖的名“箴”，怎么就变成姓了呢？所以，当称作彭箴、彭铿、彭祖，刘向《列仙传》《系本》及葛洪、成玄英等人认为姓箴名铿，则是讲不通的。

益寿之道

彭祖之所以在中国早期道家发展史上产生一定的影响，主要是以其长寿养生的理论，而为历代道家、道教思想家、医学家、科学家所继承，产生了广泛而深远的影响。可以说，它是老子“长生久视”思想的先声。

其一是修道而长寿。《列子》载彭祖八百，《庄子》有“久特”“寿考”之说，《神仙传》云“七百六十七”，《荀子注》则主七百岁，《吕览》有“彭祖至寿”之论，《论衡》曰“寿如彭祖”。《史记》《汉书》《大戴礼》《世本》等史籍及注疏，亦如是说。其长寿皆由专心修道所致。《神仙传》载：“少好恬静，不恤世务，不营名誉，不饰车服，唯以养生治身为事。”“然性沉重，终不自言有道，亦不作诡惑、变化、鬼怪之事，窈然无为。”可见他具有道家人物所独具的美德，不去追求人世间的名誉、富贵、金钱、权势，而恃自然之道，以养生治身为平生之首要。他与老子的“百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而长寿也”（《史记·老子韩非列传》）相同，都成了中国道家人物中的两个得道仙翁，是中国古代在生命科学研究中出现的两个杰出典型。

其二，由服食而长寿。彭祖为服食派的创始人，对道教的服食、中国的医药科学的发展及中国人的养生健身，起到奠基的作用。

彭祖所服有牝桂、芝、雉羹、云母粉、麋角散等。《列仙传》中说：“彭祖者，殷大夫也。历夏至殷末，八百余岁，常食桂、芝，善导引行气。”《天问》：“彭铿斟雉帝何飧？”王注：“好和滋味，善斟雉羹。”《神仙传》：“善于补导之术，服水（当为‘木’）桂、云母粉、麋角散，常有少容。”桂有木桂（即牡桂）、茵桂等多种。《本草经》：“牡桂，味辛温，主上气咳逆结气，喉痹吐吸，利关节，补中益气，久服通神，轻身不老。”“茵桂，味辛温，主百病，养精

神，和颜色，为诸药先聘通使，久服轻身不老。面生光华，媚好常如童子。”

第三、吐纳导引，闭气内息，也是彭祖养生长寿的要道之一。

《庄子·刻意》载彭祖寿考者“所好”的是：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申。”《列仙传》有“导引行气”。《神仙传》：“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，使导引闭气，以攻所患，以存其体，面头九窍，五脏四肢，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。”彭祖的气功有吐纳、闭气、引气、咽津、服气、运气、疗病等内容，包含了中国道家、道教气功理论的所有精华，对中华传统文化的养生理论，产生极为广泛的影响。

“服气”是长寿的“本要”。彭祖论述长寿时说：“次有服气，得其道则邪气不得入，治身之本要。人受精养体，服气炼形，则万神自守其真。不然者，则荣卫枯悴，万神自逝，悲思所留者也。”可知食气在彭祖养生理论中占有重要地位。

第四、房中术的研究和实践，是彭祖达到长寿目标的主要途径。

《抱朴子·释滞》载：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治百病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑一事耳。玄素、子都、容成公、彭祖之属，盖载其粗事，终不以至要著于纸上者也。”《微旨》中也说：“凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。彭祖之法，最其要者。”阴阳之交，人皆有之。幽闭，会多病而不寿；肆欲，则折损性命。彭祖得“节宣之和”，故能长寿。服药也好，美食也好，而不懂房中之术，自觉节制性欲，都无益于长寿。“彭祖之法”今虽不传，葛洪认为是“最其要者”，当是可信的。

马王堆出土帛书中有《十问》篇，有彭祖回答王子巧父房中养生的问题，进一步说明房中术中“固精勿泄”是长寿的关键。

王子巧父问彭祖，彭祖回答说：“人气莫如竣精，竣气宛闭，百脉生疾，竣气不成，不能繁生，故寿尽在竣。”指出生殖之精的“竣”，乃是身体强健的关键之所在。他还说：“彼生有殃，必其阴精漏泄，百脉菹废，喜怒不明，不明大道，生气去之。俗人芒生，乃恃巫医，行年七十，形必夭羸，颂事自杀，亦伤悲哉！死生安在？彻士制之，实下闭精，气不漏泄。心制死生，孰为之败？慎守勿失，长生累世。”彭祖认为“阴精漏泄”，是“俗人”“有殃”的根源。必须“实下实精”“慎守勿失”，就能“长生累世”。彭祖还说：“赤子骄悍数起，慎勿出入，以修美涅。轹白内成，何病之有？”这里谈的是“固精”之法，“赤子”竣“怒”，慎而勿泄，积累体内，就能使性机能健康，从而增强身体的抵抗力，还会产生什么疾病呢？这样自然就能达到长寿的目的。

第五、彭祖的“养寿之道”中特别强调要“守静”，要顺应自然规律和社会变化，要和外部世界保持和谐统一，不能人为地违背它。

彭祖在谈到养生与四时的关系时说：“养寿之道，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。”（《神仙传》）

守静，也是彭祖养生要道。《神仙传》中说：“少好恬静，以养生治身为事。”“静”是道家养生功的基础。《老子》中对“静”的论述十几次，其中有最精彩的描述：“致虚极，守静笃。”这就是道家静功所要达到的最高境界。彭祖日常行止也持“守静”的原则：“少周游，时还独行，人莫知其所诣，伺候竟不见也。有车马而常不乘，或数百日，或数十日，不持资粮，

还家则衣食与人无异。”他独来独行，“静”而往，“静”而归。可知彭祖也是主张守静养神。《庄子》把彭祖归为养形派，实则是神、形兼养派，与老子、庄子、《淮南子》的主张“养神”有所不同。

对于人类社会的花花世界，彭祖认为：“美色淑姿，幽闲娱乐，不致思欲之惑，所以通神也。车服威仪，知足无求，所以一致也。八音五色，以悦视听，所以导心也。凡此皆以养寿，而不能斟酌之者，反以速患。古之至人，恐下才之子，不识事宜，流遁不还，故绝其源。五音使人耳聋，五味使人口爽，苟能节宣其宜适，抑扬其通塞者，不以减年，得其益也。凡此之类，譬犹水火，用之过当，反为害也。”（《神仙传》）彭祖作为一个诸侯，对于美色、美味、美音、美饰，并不一概斥为尤物，这些对养生都是有益的，不可能完全禁绝，关键是怎样对待。彭祖一再告诫“下才”之人，这些外物，对于人生来说，就如同“水火”，用之过当，“沉溺其中”，“流遁不反”，不但不能长寿，反而会加速死亡。只有“节宣其宜适”才能延年益寿。

彭祖的影响

彭祖把服食养生作为人体健康的重要内容，把医道与长寿有机结为一体，至迟在魏晋时代，人们就把四大医祖岐黄彭扁并称。

陶弘景《名医别录·自序》中说：“昔神农氏之王天下也，书画八卦以通鬼神之情，造耕种以省杀生之弊，宣药疗疾以拯夭伤之命。此三者，历众圣而滋彰……岐、黄、彭、扁，振扬辅导，恩流含气。”岐伯、黄帝所传《黄帝内经》，扁鹊遗有《扁鹊内经》九卷、《外经》十二卷（《汉书·艺文志》），而彭祖则有《彭祖服食经》（见《本草纲目》）、《彭祖经》等。《神仙传》载：“后有黄山君者，修彭祖之术，数百岁犹有少容。彭祖既去，乃追论其言，以为《彭祖经》。”可知此书为弟子所记。葛洪《抱朴子·遐览》收有《彭祖经》一卷，殆黄山君所记之书。《隋书·经籍志》“医方类”中收有“《彭祖养性经》一卷”“《彭祖养性》一卷”。前者并见《新唐书·艺文志》。由此可知，彭祖至少曾留有四部医学养生类著作，其中部分内容尚保存在《本草纲目》之中。古人称之为医祖则是当之无愧的。

彭祖的吐故纳新、闭气内息、行气服气的养生气功，直接影响到道教的内丹理论和实践，成为道教日常修炼的功课之一。《太平经》中有“食气”的记载：“夫人，天且使其和调气，必先食气。故上士将入道，先不食有形而食气，是且与元气合。”《云笈七籤》有《服气绝粒》诸篇，对服气辟谷有所发展。其中云“闭玄牝气鼓满牙齿”，“收息缩气，彘腹咽下”，使气进入“食脉”，以气代粮。至于《楚辞·远游》《淮南子·泰族训》《黄帝内经》马王堆帛书《去谷食气》篇、河上公《老子章句》等，都有服气的记述，可以说是彭祖食气理论的发展。

彭祖的导引术，《庄子·刻意》仅“熊经鸟申”二种；《淮南子·精神训》中有六种：“熊经鸟申，鳧浴猿躩，鸱视虎顾。”马王堆汉墓《导引图》则有包括吐纳、导引、器械诸项运动的四十四式，是导引术之最为完整的记述。华佗创五禽戏，并云“古之仙者为导引”之事，当指的是彭祖；其中“熊”“鸟”动作即来自彭祖。

彭祖的房中术，强调顺其自然，固精慎泄，“节宣之和”，对古代养生产生重要影响，并成

为道教徒遵循的要则之一。它是我国古代研究男女生育、性保健及生命科学、医疗等方面的长期积累的结晶。马王堆汉墓出土竹简有《养生方》《十问》《合阴阳方》《天下至道谈》《杂禁方》等，涉及房中术诸方面的内容，其中有关彭祖论房中的见解则十分高明。说明汉初黄老道家对房中与长寿关系的研究，达到很高的水平。

由此可知，彭祖所施行的守静、服食、导引、吐纳、房中术等，对健身长寿确实起到了重要的作用。他的理论和实践，对祖国古代医学、体育、生命科学、养生学等诸多领域，都产生了不可忽视的影响，为我们留下一份宝贵的思想财富。

论李渔养生思想与杨朱学派养生哲学*

张成全**

明清时期是中国医学养生学发展繁荣的又一重要时期，养生家们从各自的立场出发提出不同的养生理论。儒士、僧人、道家、医士等纷纷著书立说，推介养生，如《卫生集》《养生类要》《遵生八笺》《摄生三要》《养生肤语》等。这些著作虽各有所宗，但总的看来，呈现出三教合一、多种养生思想合流的倾向。明末清初的养生大家李渔就以孔子之徒自居，声称自己是儒家养生理论的崇拜者。在《闲情偶寄·颐养部·行乐第一》中他说：“予系儒生，并非术士，术士所言者术，儒家所凭者理。”^①他强调自己的儒生身份，他的养生理论在个别养生细则上确实遵从了儒家原则，但其养生的基本观念则背离了儒家养生道德，而与道家特别是杨朱学派哲学存在较多的一致性。下面就李渔养生学与杨朱学派养生哲学做一下对比，以期进一步梳理李渔养生思想的来龙去脉，为李渔思想的研究提供有益的帮助。

一、杨朱“贵生”哲学与李渔的“及时行乐”思想

杨朱学说在战国前期时曾为显学，产生过很大的影响。孟子对此曾做过描述：“圣王不作，诸侯放恣，处士横议，杨朱、墨翟之言盈天下，天下不归杨则归墨。”^②战国中期以后，杨学思想被名家、道家和法家所吸收，并逐渐与各家合流，由此杨学遂一蹶不振。杨朱之后，后世学者多将《吕氏春秋》中提到的子华子、詹何之流称之为杨朱学派^③，他们的观点散存在各家著作中，如《孟子》《庄子》《韩非子》《淮南子》《吕氏春秋》以及晋人张湛作注的《列子》^④。从这些著作中，我们可大致了解杨朱学派的主要思想及其发生发展。

杨朱的养生哲学最早是在与墨子学说的论战中阐明的。杨朱针对墨子的兼爱、尚贤、右

* 本文原载《河南社会科学》2006年第2期，第44-47页。

** 张成全（1963-），男，河南林州人，南开大学文学院在读博士研究生，安阳师院中文系副教授。

① 李渔：《李渔全集》，浙江古籍出版社1998年版。

② 杨伯峻：《孟子译注》，中华书局2003年版。

③ 杨朱与《吕氏春秋》中提到的子华子、詹何之流通称为杨朱学派。杨朱思想后来大多为道家吸收，具有浓厚的道家色彩（参见侯外庐《中国思想通史》）。

④ 杨树达：《淮南子证闻》，上海古籍出版社1985年版。

鬼、非命的功利主义思想，提出自己的见解。他认为墨子伤身害性、谋天下之大利的理想是“损其生以资天下之人”的行为。按今天的理解，杨朱认为墨子过分强调道德主体的构建而忽视个体主体，而道德主体的确立就意味着对个人欲望和身份性的否定，不是“利生”的行为，具有明显的功利主义目的。因此，在《列子·杨朱》篇中，杨朱提出自己的“贵生”学说。杨朱认为：人生在世，得百年之寿者，千无一人。即使能得百寿之福，然痛疾哀苦，亡失忧惧，伴随终身，使人不能快乐，解决的办法只有“贵生”。他说：“圣人深虑天下，莫贵于生。”在这里，杨朱提出了他的“贵生”思想。综观杨朱思想的文献记载，杨朱“贵生”养生哲学大旨可概括为两个层面的意义。第一，全身葆真是人生的最高境界，也是人生追求的终极目标。“全生葆真，不以物累物，杨子之所立也。”^①“道之真，以持身；其绪余，以为国家；其土苴，以治天下。由此观之，帝王之功，圣人之馀事也，非所以完身养生之道也。”^②在杨朱看来，生命高于一切，人生的价值就是全身葆真，完身养生，尽享天年。其余像管理国家、统治天下只是圣人之“绪余”“土苴”。帝王之功，只是圣人的余事，不能算是达到了圣人的境界。第二，心是自己的主宰，从心而动，从性而游，放纵自己的心性，满足自身的欲望，才是贵生的主要手段。贵生就意味着“贵己”。“贵己”是一种人生价值，“贵己”意味着自己是自身的主宰。《吕氏春秋·不二》曰：“阳生贵己。”阳生即杨朱。在杨朱看来，贵己是天赋之权利，不能为“刑赏之所禁劝，名法之所进退”。只有摆脱物役，不为物累，冲破人为束缚，追求生活的真切自在，才能达到“贵生”的境界。杨朱说，“天生人而使有贪有欲”，“口之欲五味，目之欲五色，耳之欲五声，是人之常情”，“虽神农、黄帝，其与桀、纣同”^③。这种观点对感官的情欲无条件地加以肯定，从生理与精神的角度确立了作为个体的“我”的独立品格。

李渔养生哲学的基本观点主要表现在他的《闲情偶寄·颐养部》中。该文开篇说：

伤哉，造物生人一场，为时不满百岁。彼夭折之辈无论矣。姑就永年者道之，即使三万六千日，尽是追欢逐乐，亦非无限时光，终有报罢之时。况此百年之内，有无数忧愁困苦、疾病颠连、名缰利锁、惊涛骇浪阻人燕游，使人徒有百岁之虚名并无一岁二岁享生人应有之福之实际乎？又况此百年之内，日日以死亡相告，谓先我而生者死矣，后我而生者亦死矣，与我同庚比算、互称兄弟者又死矣。噫，死是何物？而可知凶不讳。日令不能无死者惊见于目，而恒闻于耳乎？是千古不仁，未有甚于造物者矣。虽然，殆有说焉。不仁者，仁之至也。知我不能无死，而日以死亡相告，是恐我也。恐我者，欲使及时为乐，当视此辈为前车也。

李渔认为：造物生人一场，为时不满百岁，即使得以永年，亦非无限时光，使人徒有百岁之名而无享乐之实。故造物以死相劝，劝人及时行乐。这段论述与杨朱上述言论相似，第一，他强调生命是短促的，人生应及时享乐。第二，人生是可贵的，享乐是人的基本权利，是至仁之事。这段论述完全可以看作是李渔版的“贵生”宣言。

在孟孙阳与杨朱的一段关于生死和行乐的对话中，我们能找到李渔哲学的又一注脚：

① 杨树达：《淮南子证闻》，上海古籍出版社1985年版。

② 吕不韦：《吕氏春秋》，上海古籍出版社2002年版。

③ 同上。

孟孙阳问杨子曰：“人于此，贵生爱身，以蕲不死，可乎？”“无不死。”“以蕲久生，可乎？”曰：“理无久生。非贵之所能存，身非爱之所厚。且久生奚为？五情好恶，古犹今也；四体安危，古犹今也；世事苦乐，古犹今也；变易治乱，古犹今也。既闻之矣，既见之矣，既更之矣，百犹厌其多，况久生之苦也乎？”孟孙阳曰：“若然速亡愈于久生，则践锋刃，入汤火，得所志矣。”杨子曰：“不然。既生，则废而任之，究其所欲，以俟于死。将死则废而任之，究其所之，以放于尽。无不废，无不任，何遽迟速于其间乎？”^①

当孟孙阳问及关于贵生爱身可以不死久生的问题时，杨朱断然否定了他的说法，认为贵生养生“理无不死”“理无久生”，养生的目的并非求得久生不死。那么，正确的态度是：既生，则要“究其所欲，以俟于死”。将死，则要“究其所之，以放于尽”。这就是说，杨朱不认为有超越生死界限的东西存在，不承认世界的彼岸性，认为人在有生之年，要“废而任之”，尽情行乐，以至于死。如上所引，李渔也从自然与人的关系着眼，来探讨养生对于个体的“人”的重要性。又从生与死的关系来阐述享乐的紧迫性。他说“造物生人一场，为时不满百岁”，承认生死规律的不可逆转性。同时他又不相信未来世界的彼岸性，因此劝人以死为戒、顺应自然、及时行乐。这与《列子·杨朱》所崇尚的上古之人“从心而动，不违自然所好”，“从性而游，不逆万物所好”的养生原则没有太大的区别。他毫不讳言人的享乐权利，并把它作为终极的、无条件的、整体的、永恒的价值和意义所在。“欲体天地至仁之心，不能不蹈造物不仁之心”，“好色之心人皆同，不分男妇与雌雄”^②，这与杨朱《吕氏春秋·情欲》的“天生人而使有贪有欲”“口之欲五味，目之欲五色，耳之欲五声，是人之常情”“虽神农、黄帝，其与桀、纣同”没有什么不同。

另一方面，杨朱与李渔都认识到杜情绝欲对人的危害。杨朱将人生分为四类，其中最下一类他谓之“迫生”：“所谓迫生者，六欲莫得其宜也，皆获其所甚恶者。服是也，辱是也。辱莫大于不义，故不义，迫生也。而迫生非独不义也，故曰迫生不若死。”^③李渔则谓：“若杜情而绝欲，是天地皆春而我独秋，焉用此不情之物而作人中灾异乎！”在这个问题上，二者认识是如此一致。他们对禁欲论者是如此愤激以至于视若寇仇，可以看出他们对禁欲主义的激烈态度。因此，杨朱与李渔都特别关注个体现世的生存权利与享乐权利。他们高举享乐主义的大旗，著书立说，为“我”正名，为“享乐”正名，提供人本主义的养生伦理。此举自然引起轩然大波，为道德主义者所不容。

和其他养生学说相比，杨朱学派与李渔养生哲学又一个共同的特征是漠视人与社会的关系，漠视个人社会道德修养对养生的重要性，而特别关注人在自然之中的生物性特征问题，并将其哲学导入“行乐第一”的享乐主义范畴。从隋唐至明清的千余年历史中，这种思想在养生家的著述中非常罕见。这在杨朱学派，是确立一种新的道德观念，以与墨子为代表的先秦功利主义学说以及后来的道德主义倾向相对立，具有始创意义；而对明末清初的李渔而言，则是在新的历史条件下与杨朱学说的遥相呼应。

① 国学整理社：《诸子集成》，上海书店1990年版。

② 杨树达：《淮南子证闻》，上海古籍出版社1985年版。

③ 吕不韦：《吕氏春秋》，上海古籍出版社2002年版。

二、“修节以止欲”与“节色欲第四”

在后人看来，杨朱给人的印象有两点，一是极端的利己主义者，二是主张纵欲，追求肉体的快乐。如上所述，杨朱肯定人的情欲，肯定享乐主义，是一个典型的享乐主义者。但杨朱并非主张一味地纵欲，他的情欲观中有辩证的因素。

首先，他认为，人的欲望是与生俱来的天性，任何人都有。人一旦有了情欲，就要任从冲动，勿壅勿塞。

其次，他又认为欲望过多，纵情恣性，则会伤生。只有啬精止欲，才能寿长。圣人和得道者，多能修节以止欲，因而能够享受持久的快乐。

圣人深虑天下，莫贵于生。夫耳目鼻口，生之役也。耳虽欲声，目虽欲色，鼻虽欲芬香，口虽欲滋味，害于生则止。在四官者不欲，利于生者则弗为。由此观之，耳目鼻口不得擅行，必有所制。譬之若官职，不得擅为，必有所制。此贵生之术也。

天生人而使有贪有欲。欲有情，情有节。圣人修节以止欲，故不过行其情也。

耳不乐声，目不乐色，口不甘味，与死无择。古人得道者，生以寿长，声色滋味能久乐之，奚故？论早定也。论早定则知早啬，知早啬则精不竭。秋早寒则冬必暖矣，春多雨而夏必旱矣。天地不能两，而况于人类乎？^①

对于房室养生，李渔的观点是，既反对绝欲，又反对纵欲。他说：“行乐之地，首数房中。”^②男女交媾犹如阴阳造化，江河雨露，不可使绝。若杜情而绝欲，便是不情之物，人中灾异。如上所言，李渔养生思想中最有价值的是为情欲正名，肯定人的物性特征。同时，李渔认识到，若是不分时间场合而纵欲，便是危道、杀人之道。正确的途径是适欲，不可太疏，亦不可太密，不可不好，亦不可酷好。在《肉蒲团》第一回，李渔说道：

他的药性与人参附子相同，而亦交相为用。只是一件，人参附子虽是大补之物，只宜长服，不宜多服，只可当药，不可当饭。若还不论分两，不拘时度饱吃下去，一般也会伤人。女色的利害与此一般。长服则有阴阳交济之功，多服则有水火相克之弊。当药则有宽中解郁之乐，当饭则有伤筋耗血之忧。世上之人若晓得把女色当药，不可太疏亦不可太密，不可不好亦不可酷好。^③

他把男女之欲比作人参、附子，把房室之乐比作医药。这种适欲观既不是出于道德角度，又与后世养生术有明显区别。事实上，适欲是中国房室养生的精华。从《黄帝内经》《抱朴子》到《千金翼方》都提供“节宣之和”。但古代房室理论，为房室交合作了种种限制。明清时期的养生家们大多从“术”的角度，从传统的阴阳五行、天人相应观念，或从礼教观念和宗教观念出发，为男女交合设置了许多限制，规定天忌、地忌、人忌等。有些限制用现代眼光看来是毫无道理的，甚至走入了窒欲、绝欲的死胡同，徒失传统养生之自然特性，这是李渔所不满

① 吕不韦：《吕氏春秋》，上海古籍出版社2002年版。

② 李渔：《李渔全集》，浙江古籍出版社1998年版。

③ 同上。

的。于是，李渔便有了“节色欲第四”。他列举了节欲的六种类型：快乐过情、忧患伤情、饥饱方殷、劳苦初停、新婚乍御、隆冬盛暑。其主要出发点是养精保气，以求常乐。这些原则汲取了古代道家化的杨朱学派和医家的养生思想之精华，摆脱了后世养生家们的术数。其内容与现代养生思想多相吻合。

三、“守名而累实”与“知足长乐”

杨朱在谈到三皇五帝历史时，慨叹曰：“太古至于今日，年数固不可胜纪。但伏羲以来三十余万岁，贤愚、好丑、成败、是非，无不消灭，但迟速之间耳。矜一时之毁誉，以焦苦其神形，要死后数百年中余名，岂足润枯骨？何生之乐哉？”^①他认为，贵为帝王，争一时之毁誉、百年之余名而焦苦劳形，终成枯骨，实无意义。何如生之乐来得实在？杨朱此言虽仍在强调他的贵生哲学，然在这段话里，他又提出了一个哲学命题，即名与实的关系问题。在他看来，好名必然戕身害形，使人不能快乐。他也曾拿舜、禹、周、孔四圣与桀、纣对比，得出结论：“彼四圣虽美之所归，苦以至终，亦同于死矣。彼二凶虽恶之所归，乐以至终，亦同归于死矣。”在这里，杨朱从他的享乐哲学出发，对桀纣的纵欲似乎有所肯定，认为桀纣正因为不贪功利，才能够享生人之至乐，是有价值的。这是帝王的享乐，至于富人穷人的享乐，杨朱也有一段论述杨朱曰：“原宪娶于鲁，子贡殖于卫。原宪之娶损生，子贡之殖累身。”“然则娶亦不可，殖亦不可，其可焉在？”曰：“可在乐生，可在逸身。故善乐生者不娶，善逸身者不殖。”^②杨朱认为，生民困苦劳顿，不得休息，主要是为寿、名、位、货四者，“守名而累实”，倘不为名利，便不会损生累身，便无是非贤愚的区分，自然可以从心所欲，为乐终身。

李渔标举“行乐第一”的主张，他说：“兹论养生之法，而以行乐先之。”然而，社会上的人有贫富贵贱之分，其享乐的条件与环境不尽相同。如何使各阶层的人都能行乐？养生家李渔开列了一套养生处方，谓之行乐之法。李渔说：“此术非他，盖用吾家老子‘退一步’法，以不如己者视己，则日见可乐；以胜己者视己，则时见可忧。”^③这是李渔心理养生的总原则。他还针对不同的情况开列不同的处方：帝王有帝王的行乐之法——思人间艳慕帝王者，求为片刻而不能，我之至劳，人之所谓至逸也。贵人有贵人的行乐之法——知足。富人有富人的行乐之法——分财消灾。贫贱者有贫贱者的行乐之法——和不如己者相比。总之，行乐的关键是乐天知命，知足常乐。这一养生心理原则是他养生方法中最富特色，也是他自己最为看重的养生方法。基于他的消极主义的人生哲学，这种方法历来被人诟病。确实，李渔要人抛开名利，远离现实，堕入自欺欺人的心理幻影之中，以取得片时的陶醉与快乐。这种养生心得，自然与道家哲学和后期有浓厚道家色彩的杨朱学派的养生哲学有直接的关系。

① 国学整理社：《诸子集成》，上海书店1990年影印版。

② 同上。

③ 李渔：《李渔全集》，浙江古籍出版社1998年版。

四、李渔养生思想与杨朱养生哲学的传承关系

从如上的比较中，我们看到李渔与杨朱学派在养生思想的主要内容上存在着较多的共同点。那么，李渔是通过怎样的途径接受杨朱学派学说的？

杨朱学派本身具有浓厚的道家色彩，明清士人就有这样的看法。明儒顾清在《策问》中讲：“杨朱学老子者也，庄列祖杨朱者也。”认为杨朱就是道家学派中人。清儒崔述在谈到杨朱与各家关系时说：“汉人之所谓道德、名、法，即杨氏之分支也。”^①他认为杨朱学说在战国后期被道德、名、法所吸收，但各家从杨朱学说中所吸收的东西性质不一样。从现存的涉及杨朱的著作来看，杨朱养生学说则主要为道家所吸收、所改造。后期的杨朱学说具有道家色彩。20世纪以来，许多知名学者对杨朱思想进行了深入细致的研究，对其思想归属问题提出过不同的见解。侯外庐先生认为：“杨朱学派，始反乎墨，终合乎道。”^②冯友兰先生认为：“杨朱、老子、庄子代表道家思想发展的三个阶段。”^③二者的说法虽有差别，但都认为杨朱与道家有密切的关系。

在李渔的著述中可以发现，李渔对道家情有独钟，对老子学说推崇备至，亲切地称之为“吾家老子”，对老子之“退一步”法尤为崇信。但是如果我们认为李渔照搬了老子的哲学思想，就大错特错了。虽然李渔对老子学说的崇信非同一般，但他并不是全盘接受老子思想。如“节色欲第四”中说：“老子之学，避世无为之学也，笠翁之学，家居有事之学也。”^④准确地点出了自己的学说与老子之学的实质性差异。李渔承认自己关注的是平常人的世俗生活，而老子那种避世无为、遗世独立的品格他达不到，也不愿去做。其实，这种不同正是早期杨朱学派思想与道家思想本质区别所在。详言之，第一，道家将“道”作为其最高哲学范畴，杨朱及其后学并不讲这种哲学本体论意义上的“道”，而且杨学最大的特征就是缺乏一个宇宙观来作为其伦理观的基础，此点前贤已有见及^⑤。第二，对人的欲望的态度，杨朱首先肯定欲望是人与生俱来的天性，认为没有欲望的人与死无异。但欲望过度，则会伤生，所以提倡节制欲望，并将其控制在适当的程度，即所谓时“圣人必先适欲”。然而先秦道家是否定人的欲望，宣扬“少私去欲”，将欲与生在绝对意义上对立起来，认为欲是对性命完全有害的东西，主张去欲绝欲。他们未能处理好欲望与生命的关系，故被时人笑为“非生人之行，而至死人之理”^⑥。因此，杨朱的纵欲与节欲观，在道家的养生观之外，给后代养生思想包括李渔的养生理论灌注了新的营养。

但杨朱与道家在重视生命、否定君臣关系、采取与统治者不合作的态度上的相同使得后期杨学如子华子之流，逐渐走上了与道家合流的道路，故《吕氏春秋·重己》中有“凡生之长也，顺之也，使生不顺者，欲也，故圣人必先适欲”的观点。这种观点是早期杨学所没有的。

① 崔述：《崔东壁遗书》，上海古籍出版社1983年版。

② 侯外庐、赵纪彬、杜国庠：《中国思想通史》，人民出版社1980年版。

③ 冯友兰：《中国哲学简史》，北京大学出版社1996年版。

④ 李渔：《李渔全集》，浙江古籍出版社1998年版。

⑤ 侯外庐、赵纪彬、杜国庠：《中国思想通史》，人民出版社1980年版。

⑥ 杨柳桥：《庄子译注》，上海古籍出版社1991年版。

杨朱讲“重生”，是前期杨朱学派的思想，“养生”和“全生”的思想，正是道家的产物。“重生”“养生”“全生”是杨朱学派不同的三个发展阶段提出的观点，杨朱“贵己”“重生”的思想只是在第一阶段。《吕氏春秋》中子华子、詹何等杨朱后学所谓“养生”和“全生”，已处于向道家思想转化的过程之中，已有浓厚的道家色彩。

如上所述，李渔的养生学说具备了杨朱学派思想的主要特征。首先，李渔养生思想显然无法上升到道家玄妙的“道”的高度，他所谓的“儒家所言者理”之理，充其量是形而下的东西。后人常常讥其浅薄，也在于他没有一个宇宙观作为其伦理学的基础。其次，把人首先理解为生物性的存在，坚持从人本身去说明人，而不是人为地附加更多虚假与神圣的东西，这也正是杨朱哲学的重要特征。侯外庐在谈到这一点时直言，“在今天阐述杨朱学派的理论时，也许会使人产生一种现实的不快感”，但“这一理论的个人主义的思想背后，隐然潜伏着承认感觉体的光辉”^①。如此看来，在崇尚圣人贤者的中国古代思想界，杨朱的“为我”极易招致曲解与中伤。但也无可否认，其中不乏合理性的因素，颇有几分前卫的色彩。这也使我们更容易理解李渔在当时为什么遭到如此的曲解。因此，从养生的基本观念来看，李渔养生思想主要不是接受早期的道家养生思想，而是与杨朱学派或者说是道家化的杨朱学派哲学思想遥相呼应。李渔曾将陈百峰《女史》改辑为《千古奇闻》^②，在目录之后他列有参考书目百余种，其中记载杨朱学派言论的《庄子》《淮南子》《吕氏春秋》等书赫然在目。这还仅仅是一种著作的参考书目，从中可以窥见李渔的阅读面之广，以及对古代典籍的熟悉程度。李渔一生对享乐具有超常的兴趣，难道他会以对享乐著称的杨朱学派的哲学充耳不闻？其中的原因可能很复杂，但有一条可以肯定，李渔接触过有浓厚道家色彩的杨朱学派的著作。

在李渔的著述中，经常提《内经》《灵枢》《素问》和扁鹊、华佗、医和、医缓等。《内经》约产生于战国至秦汉之际，其哲学思想基本上属于黄老学派。《内经》养生的主要精神有三。《内经》强调要顺应四时阴阳。阴阳之道不可偏废，强调精神内守，注重饮食有节。《内经》的养生学内容来源于先秦诸子，尤以老子的“恬淡无为，生死齐观”为其指导思想。李渔的养生原则与《内经》的区别在于：一是《内经》强调阴阳和合，是出于医理，主要指向祛病和延年，不指向享乐与纵欲，也无对禁欲的反驳倾向。杨朱与李渔虽然都承认阴阳的不可偏废，但他们的动机是纠正禁欲的偏颇，指向尽欲与享乐。二是《内经》所谓的精神内守是要人恬淡虚无，清心寡欲，达到心神旷达，情绪稳定，这在很大程度上是道家出世哲学思想的传承。李渔对此也是有所取舍的，汲取其知足常乐的成分，但并不指向虚无。《内经》所代表的医学传统显然是李渔养生思想的重要来源之一。由于篇幅所限，此处不再展开论述。

总之，李渔养生思想作为他人人生哲学的核心内容，其来源应该是多方面的。但从哲学的线索上来说，它是一个以道家化的杨朱学派思想为主、杂取儒道合理成分和后世养生精华的驳杂的混合物，是李渔对古代养生思想的一次大幅度的扬弃与整合。《闲情偶寄》中所宣扬的养生哲学，有较浓厚的道家化的杨朱学说色彩，反映的是李渔中老年时期的思想状态，具有较为成熟和稳定的特征。探究李渔养生思想的来龙去脉，对李渔思想的研究和李渔现象的阐释具有重要的意义。

^① 侯外庐、赵纪彬、杜国庠：《中国思想通史》，人民出版社1980年版。

^② 李渔：《李渔全集》，浙江古籍出版社1998年版。

道家哲学与意义治疗

——以老子《道德经》为中心的讨论*

林安梧**

一、中国宗教：儒、道、佛可以开发出“意义治疗”的理论

近十几年来，我谈“中国宗教与意义治疗”，依照“儒、道、佛”区隔成三个不太一样的治疗方式。儒家名之曰“意义治疗学”，道家则为“存有治疗学”，佛教为“般若治疗学”^①。他们彼此都有自己的特性在。佛教用“般若治疗学”特别着重在缘起性空，道家“存有的治疗学”（或者用另外的词来讲可以叫作“道疗”）。道家看这个世界的时候，它很清楚地告诉我们，其实是人参赞于天地之间，儒家其实也是如此，只是儒家着重在于“人——自觉”这一面，道家着重在于“天地——自然”。儒家的重点在于“内在的道德主体性”，而道家注重的是“场域的自发和谐的缜缛（蕴蓄）的调节性力量”。

如果我们把儒道做个对比的话，明显的儒家的重点在“自觉”，道家的重点在“自然”，但这并不意味着道家认为人的自觉不重要，而是说，如果人“主体的自觉”与“场域的自发的和谐的次序”比较起来的话，它认为场域的自发的和谐的次序比较重要^②。道家思考这个问题的时候，到最后会告诉你，“我们应该着重在整个场域自发的和谐的次序调养上”。这个问题道家怎么处理，怎么介入呢？它就说，当我们人参与到天地以后，因为人参与了天地，所以有万物。为什么这么说呢？其实原先“天地万物人我通而为一”就是道，由于人的触动触发，就使得天地万物人我原来通而为一的状态有了很大的转变，这个转变就是因为话语的介入。话语的介入使得天地人我万物这个总体的状态起了很大的变化，这个变化就使得万物从总体状态里面出来。这在老子《道德经》第一章里讲得很明白。“无名天地之始，有名万物之母”^③。在话语还没有介入以前，唯一的状态是整个天地元初的状态，而经过话语的介入以后，才使得万物成为

* 本文原载《道学研究》2006年第1期，第18-27页。

** 林安梧，男，台湾师范大学教授。

① 林安梧：《中国宗教与意义治疗》，台北：明文书局2001年版。

② 林安梧：《道、德释义：儒道同源互补的义理阐述》，《鹅湖》第二十八卷第十期（总号334），2003（4），第23-29页。

③ 《老子反名言论》，台北：唐山出版社2002年版，第23-29页。

万物，所以话语的介入本身，使得话语变成万物之母。

二、道家区隔了“道”与“言”，但两者又是连续的

这里有一个非常重要的地方需要点出来，就是道家区隔“言”跟“道”，“道”是“不可说”，而话语“可说”，“不可说”就是“无名”，“可说”就是“有名”。“无名”是“有名”更为原本的本原状态，这样一个“道”的状态，必须经过“话语”才能够将“道”彰显出来。或者我们用另外的词来说，“道”的彰显本身，必须经由话语的介入，才使得彰显走向“对象化”。这是很复杂的存有学上的问题。我们必须追溯到这里，追溯到这里有一个用处就是，道家在谈治疗的时候，有一个独特的地方，它认为我们必须清楚话语的介入所造成的问题，所以我们必须能够摆脱整个话语的介入所造成的麻烦，而回溯到“存有之道”上。就这一部分来讲，跟佛教哲学可以有些相关，甚至类似，但总的来讲：“佛”与“道”，一重“缘起性空”，一主“无为自然”，他们仍然是不同的。

讲“无名天地之始”，重点在于原初的场域的空无状态。其实，场域的空无状态并不是我们讲的“有无”相对下的“空无”，毋宁说是意识还处在一个“无”的状态，或者说它是“无意识”的状态。值得注意的是，这里所说的“无意识”指的是在“意识”之前，那个意识未发之前的状态。因为在未发之前的状态就是一个寂静的状态，这个寂静的状态就是你的心还没有激活还没有参与的状态，而一旦你的心激活了，名言概念就介入了。名言概念介入，万物因此而生。名言概念介入了以后，就使得原先总体的彰显，彻底地走向“对象化”的过程。彻底地走向“对象化”的过程以后，“I - it” relation 这样的 pattern 就出现了。“我与它”这样一个 pattern 出现以后，彻底对象化的后果，对象物已经离开存在本身，因为这个对象物已经是话语的介入，而使得它彻底地离开它自己^①。

三、心灵意识的开显与执定， 伴随而生的利益、欲求、权力会使人逐物而不返

彻底地离开它自己的意思就是，我们的心“逐物而不返”，心“逐物而不返”就造成所谓的迷惑，造成一切的烦恼，造成种种其他相关问题。为什么在认识的过程里面，由话语的介入，导致彻底的对象化，而彻底的对象化会造成这些后果来？这问题就在于，当人的心灵意识从“无意识的状态”走向一个“意识所及”的事物的时候，会伴随而生人们的利益、人们的欲求、人们的其他种种权力。在这个过程里面，就导致人们“逐物而不返”的状态。在这“逐物而不返”的状态里面，非常清楚的它会通过话语本身的一种反控性来表现。譬如说原来你要说它是“A”，结果到最后变成“非A”。这时候你怎么去面对“A”跟“非A”的问题？这是道家哲学非常重要的问题，这就是在老子《道德经》的第二章里面讲“天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已”，全天下人都知道那是美，而这时候就变成恶，天下人皆知为

^① Martin Buber, *I and Thou*, translated by Ronald Gregor Smith, The Scribner, 1957.

善，就变成不善了。怎么会这个样子？会！这就是道家所看到的问题，这问题很严重。

在这个过程中，从名言概念、话语的介入，从“有名”指向一个对象、彻底的对象化以后，使得那个对象成为一个被决定的“定名”，这个定名本身就带有执着性，这个执着性就带有染污性，这个说法跟佛教颇为接近。你要对执着性跟染污性有所治疗的话，必须通过整个反思，回到本身内在的整体，要做到如此，我们对于整个话语的介入，要有一个非常高度的觉醒能力。所谓高度的觉醒能力就是，其实你应该时时刻刻保持着在人们还没有介入话语以前的状态，你要重视那个状态。还没有介入话语以前的状态是一个什么样子的状态？就是“天地万物人我”通而为一的状态，也就是一个实存的真实的状态；而话语介入的那些东西通通可以被解开。

四、介入话语前的真实才是实存的真实， 话语介入，问题孳生

道家有一个非常重要的地方，就是它告诉我们，还没有介入话语以前的真实才是真正的真实。既然如此，人间是不是已经充斥着话语的介入的世界，是！譬如说价值的判定，是非、善恶、对错、美丑。它认为如果彻底勘破这些东西，这些东西就不可能束缚到你。生命的真实其实所求不多，它一直告诉我们要去除权力的争夺，告诉我们要“以生长替代竞争”。生长只要有一点点土地就能够生长，所以重点在于有没有土地。土地在哪里？在心。基本上，只要有心地，就能生长。至于其他的東西，你不堕入那个竞争，天地就非常宽，堕入竞争，就非常麻烦。我们在民间常听到一句话：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”^①，这就是典型的道家思想。

道家的意思是说，我不跟你对立，我要避开权力，因为它发觉到，只要是权力所侵入的东西，如果又伴随着话语，你再怎么用“理性”抗争它所得到的东西，这样的东西基本上它认为都不究竟。人落在这个地方的时候，其实是被隐蔽的。你强调一种客观的法则性，这客观的法则性，当然需要有话语的介入，要不然无所谓“客观法则”，而客观法则是用来约制权力，约制利益，约制贪取占有。非常麻烦的，这些东西搞进去以后，客观法则本身就会有颠倒相，一有颠倒相，客观法则就会毁损掉。而客观法则毁损掉的时候，你又更强调用一种具体的规范。进一步你会发觉具体的规范也不行，所以这时候你会觉得理性的力量实在太弱，一定要有权力，要有权力的控制。

五、客观法则若失去了实存的验证， 那客观法则将走向异化，甚至失效

道家认为，当人们要用客观法则的时候，其实就要追问客观法则从哪里来？客观法则从哪里来？客观法则如果失去了人跟人之间真实的感通，一种彼此的感通，这客观法则是无效的，

^① 这是华人民间的谚语，代表着道家的民间智能。这是华人面对权力、利害的自我保存方法。

是容易有差错的。而真实的感通从哪里来？真实的感通其实来自于我们人内在的一种真实的本心，而这个内在本心从哪儿来？从整个天地人我万物的总体的本源来。如果追溯到这个总体的本源，只抓住客观的法则，抓住具体的规范，或者，你因此相信权力的控制的话，那就完了。

客观法则怎么来的？客观法则是因为权力相互抗争，得到一个均衡。如果依照道家思想来讲，这是错的，是不可以的。因为权力的抗争所达到的均衡是恐怖的均衡。当客观法则稳不住具体的规范，到最后整个 disorder 到很严重的状况，你只好诉诸权力的控制。这时候如果有一个人打着神圣的伟大的加上权力的控制，就会造成严重的问题。

六、正义要是没有回到真实的感通就会有问题， 而真实的感通则必须上溯至内在本性与总体根源

如果依照道家的思想来看美国处理“9·11事件”世贸双子星大楼的方式，道家不会这样处理的。因为这个处理没有道义法则，它处在一个对抗的局面。道家觉得不应该如此，道家觉得不应该驱策着自己的群体，成为某一个意识形态跟另外一个意识形态相互抗争，而且它认为，正义这个概念，如果没有回溯到生命真实的互动感通，没有回到我们每一个人真实的内在本性，没有回溯到整个宇宙总体的本质，那么这样的正义就会有问题。我们现在讲的这一串话其实是从《道德经》里面的一些语词转化过来的，在老子《道德经》三十八章里，讲“失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼”。“道”失去了就想到“德”，“德”失去了就谈到“仁”，“仁”失去了就谈到“义”，“义”失去了就想到“礼”。当他们在强调礼的时候，“礼者，忠信之薄，乱之首也”。当人们强调礼的时候，人们内在的忠信已经很薄弱，而一切祸乱就从此而生。我们把这些语词通过刚刚的理解方式，将它转译过来，“道”就是“总体的根源”，“德”就是“内在本性”，“仁”就是“彼此的感通”，“义”就是“客观的法则”，“礼”就是“具体的规范”。显然当我们讲权力的控制的时候，就是刑赏二柄的状态，这不是我们现在公民社会所说的法则。

人们假使有“总体的根源”就会有“内在本性”，有了“内在本性”彼此就有“真诚的感通”，有了“真诚的感通”，“客观的法则”就保持得住，有“客观的法则”，“具体的规范”就保得住。现在的状况是，总体的根源不见了，只好强调内在本性，内在本性不见了，只好强调真实的感通，真实的感通不见了，只好强调客观的法则，到最后，人们内在里头的忠跟信，已经薄弱，生命原初的一点点真实的爱跟关怀的能力——彼此作为相互确信的基础点已经变得非常薄弱，当然天下祸乱就由此而生。

七、要遵从总体的根源所隐含的和谐的自发的力量， 要以内在天真本性为贵

整个道家在反省这个问题的时候，告诉我们，儒家强调的自觉只到达“彼此的感通”这个层次。儒家强调“仁、义、礼”，荀子强调“礼”，孟子强调“义”，孔老夫子强调“仁”。强调彼此的感通，强调客观的法则，强调具体的规范，这样还不够，还要强调内在本心，而

“内在的本性”与“总体的根源”有密切的关系。所以依照道家来讲，它强调“尊道贵德”，要遵从总体的根源所隐含的和谐的自发力量，要以内在天真本性为贵，道家认为如果人们不遵循宇宙总体之根源，不以我们内在天真的本性为贵的话，就会往下掉^①。

这是整个道家一直在强调的。所以它告诉我们经济为什么要那么发展？人类一切文明依照它看来，不只是“文明”，也可能是“文蔽”。“人文”不只是“人文化成”，也可能是“人文的异化”，也可能被话语系统遮蔽。所以应该怎么样把遮蔽拿掉？而让“智能之明”显露出来？所以道家的整个思想和修养功夫论，乃至它的社会哲学、政治哲学，总的来讲都告诉我们，回到那总体的根源吧！触动你那内在的本性吧！至于其他的呢？其他的都应该在这两个前提之下去思考。

八、“道德”不是压迫，不是约制，不是规范， 不是教条，而是“生长”

从这个角度来看道德，“道德”其实就是生长，不是一种压迫，不是一种约制，也不是一种规范。讲它是一个强迫、压制、规范，基本上都不是道德的胜义，不是道德的原初本意。道德的原初本意就是“道生之，德蓄之”。天地万物人我通而为一的“道”生长其自己，而落实于事物之上，它有它的本性，“道”“德”是这样说的。

从这个角度去想，我们现在日常用语用到“道德”两字，其实离开原初的本意很远了。甚至我们可以发觉到，当人们拿道德来杀人的时候，跟这里所说的道德便完全悖反了。凡是带有强迫性的规范，依照老子《道德经》来讲，都已经违反道德了。道德本身不应该是强迫的，道德是一种回到你自己的天真本性，回到自然大道。“道”就是自然大道，“德”就是天真本性。用哲学语词来讲，“道”就是存有之根源，“德”就是普遍的内在之本心。它提这些问题的时候，这样一步步看下来，显然它认为面对话语介入世界以后的种种问题，我们要有一个批判，要有一个治疗。而这个话语介入，为什么会导导致这样的问题？人活在这个世界上根本不能免于话语的介入。我常讲，治疗学、批判哲学、广的来讲人文学的工作永远脱离不了语言的问题。这个部分我们先做这样总的概括。

九、人虽有限而具有无限的渴求， 话语介入后主体的对象化活动将拖带出严重的问题

当我们的内心一激活，话语就介入了。话语基本上并不只是我们讲的“说话”，广义的来讲，从一个无分别的状态进到分别的状态，就是话语的介入。没有话语的介入是不会从“无分别”进到“分别”，因为说话这个活动是主体的对象化活动，主体的对象化活动才使得你从原初总体的根源里分化出来。分化出来，话语就介入了，介入之后才使得万物成为万物。这个杯子之为杯子，其实是你用一个话语去说它，才使它成为杯子。如果我们还没有使用一个话语去说它

^① 《道德经》五十一章：“道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。”

以前，在我们纯粹意识的状态底下，或者无意识的状态底下，天地人我万物本来是一个整体的关系，而意识的介入，其实就是话语的介入，是一体的，一体之两面。主体的对象化活动使得对象能够成为一个被我们决定的定象。但是它的麻烦就是，我们在这样的一个操作过程里面，我们人的很多东西就被带出来，伴随而生，伴随而生以后就产生很多问题。

为什么会伴随而生？这当然是一个等一下要问的问题？就是你的贪取、占有、欲望为什么会伴随这样的认知活动而出现？能不能减低？如何减低？是否可以不出现？如果依照道家的意见，几乎不可能。为什么会出现？这个就牵涉到人本身这样的个体是很独特的，人这个个体虽然是有限的，但是他有一种无限的渴求。也因为人有这样的一个灵性，所以人才能够操作语言文字符号。操作语言文字符号，就使得这一大套的话语系统介入，一切的万物因之而存在。而在这个过程里面，因为人是有限的，但是人却有无限的渴求，人之为有限而又有无限的渴求，就这个过程里面，麻烦就出在这里。于是一个被我们对象化的存在事物，当然就有限了。但是人们的无限的渴求，在这过程里面会被拖带出去。拖带出去的时候就会把这些东西加在事物之上。贪取占有跟人的愿力是一体之两面。它往上升就是宏伟的愿力，落在事物上就是贪取的占有。

十、天地人我通而为一的浑沌， 隐含着生长的、关怀的、慈悲的、爱的能量

道家很清楚发现到我们应该怎么办。它发觉到，你要仔细地去了解，用王弼的话来讲就是“名以定形”^①，也可以说是“文以成物”，也就是话语的介入才使得存在的对象成为定象，所以我们应该很清楚地告知自己，不要以我们后天的话语介入的定象当成存在的真实。这不是存在的真实，真正存在的真实是一个感通的、没有任何阻隔的、这个对象还不成其为对象的、那个更原初的状态。而那个状态其实是一个天地人我通而为一的浑沌而隐含生长的、关怀的、慈悲的、爱的能量。一旦话语介入以后，就从这里抽出来，人间的利益、利害、喜好、权力、贪取、占有就会一直出现，道家很强烈地发现到这个东西。当我们的内心很苦闷的时候，依照道家来讲，你须问一问怎么苦闷？我们可能是被外在的、已经被竖立起来的一大套话语系统，那里所订立的价值标准通通卷进去了，使得我们的天真的本性不见了，使得我们去了解自己的能力的失去了。它就告诉我们应该检查这个问题。

怎么检查呢？它说，其实我们应该从日常生活里面去学习检查的能力？日常生活怎么办呢？它说其实我们应该学习一种最基础的、最根源性的、最真实的生活，也就是最简单最素朴的生活。这是道家所提倡的。所以它告诉我们“见素抱朴”，就是让你最原初的状态显现出来，让你的心去环抱着最根源的状态^②。我们应该先学习从日常生活里面，哪些东西不需要就拿掉。所以它就开始告诉我们有一种重要的思考，是一种“否定性的思考”（negative thinking）^③。我

① 王志铭编：《老子微旨例略》，《王弼注总集》，台湾：东升书局1980年版，第65页。

② 《道德经》第十九章：“绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有；此三者，以为文不足。故令有所属，见素抱朴，少私寡欲。”

③ 老子明白地指出“正言若反”，见《道德经》第七十八章。

们平常想问题都习惯于积极的建构，道家想问题是很消极的，它习于解构性的思考。当大家都在歌颂“一将功成”的时候，道家就看到“万骨枯”；当大家看到正面的时候，道家往往就看到负面的东西。我们常常被一个人家给我们的问题困扰住，而道家就能够跳脱这个问题，去问另外一个不同的问题，而且是更为本源的问题。

结语：回溯本源——对存有的对象做后设的处理

如上所述，我们可以发现就道家来说，它会去想一个问题：“我怎么样去参与到整个场域里，让任何一个存在的事物在这里能得恰当完整？而不必时时刻刻都冲击到每一个人内在的真实本心？”假使内在真实的本性背后没有一个总体的根源来滋润它，内在的本性很容易就枯竭了。天地有道人世间才有德，天地如果无道，人间的德就很难存在。更何况你就把它放到一个所谓彼此的感通、客观的法则上去要求，或者从彼此的感通客观的原则，往上追溯而去说天理，对比天理而讲人欲，然后多去省察什么是天理什么是人欲？依道家来讲的话，太危险了。道家认为处理问题的方式，最好是自自然然在那儿就能够安顿好，而不是时时刻刻要去挑战自己怎么样合乎天理，怎么样去除人欲。它认为任何一个人，如果去面对天理跟人欲的问题，在天理跟人欲的张力底下，多半很难克服人的贪取占有。因此，它告诉你，不应该把自己陷溺到“天理\人欲”的张力对决里，因为它根本不认为天理跟人欲截然两端。它认为你应该正视人欲是怎样导生出来的？你应该去解开那使得你的贪取占有会越来越严重的那个东西。你要是没有办法恰当区别什么是贪取占有，什么是基本需求，你混淆了就很严重了。这时候“道德”就不是一种生长，道德变成严厉的迫害、虐待、专制。你如果汲取这样的道德，可能会有一种道德的自虐，这是很有意思的。依照道家的思考往前走的时候，可以思考到一些问题。道家面对这些问题的时候，要你平坦视之，平坦视之以后，要尊重生命的本真。它是如此，愿意如此，你不要认为你要来解救它，它可能就是会这样慢慢变化，你也不必急，这是道家的态度。道家的态度就是，把人为的可能放到最低，因为它认为人一旦有为了，就麻烦了。所谓有为就是你有一个强大的意愿，非得如何不可，那就太麻烦了。道家认为不要老是去挑动你是否自觉与否，宁可让你无知无识，在没有什么认知没有什么分别的状态底下，自然而然就那么做，所谓“浑其心”^①，就是这个道理。道家认为要安排一个恰当的理绪，而这个恰当的理绪跟自然是合一的，这一点很有意思。

回溯到原先所说的，道家对于话语的介入所导致的麻烦，有一种强烈而深刻的洞察力。凡话语系统介入，做成一套线性思考，必从原来的“融通和合”变成“对比的两端”，甚至变成“对立矛盾”的两端。所以必须通过一个“回返”的活动，从那个对立而“矛盾的”两端，转成“对比的”两端，在转成“辩证和合”的总体。这时候当你回过头去，回溯到辩证和合的总体，再下来才有能力厘清其他的東西。对于一个存在的对象物，要有一个掌管的能力，而所谓掌管的能力，你必须能够回溯到那个本源，那个母亲的怀抱里，让存有如其根源的彰显出来，

^① 语见《道德经》第四十九章：“圣人无常心，以百姓心为心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。圣人在天下，歛歛为天下浑其心。百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。”

你才能够对一个执着论定的事物，给予理清。这是道家所强调的。之所以能如此，是因为你正视到人是活在天地人我万物之间，这整个构成总体的道，它有一个自发和谐的秩序。你每天都参与道自发和谐的秩序的一种生养活动。作为一个参与者而言，你也是多元的，差异的，一维的。你应该尊重更多的多元跟差异，而融通照顾到总体，所以这时候就不要以你的理想去概括别人的，不要拿那个标准去斥责别人。这时候宁可好好的就在你的具体可耕耘的土地上好好的耕耘，至于其他可以避开。最后，我们仍要说：“我，就在天地之间。”

《老子》哲学观与道教养生观关系初探*

刘玉贤

体系庞大、包罗万象的道教养生学，是中国传统养生学的重要组成部分和集大成者。《老子》中所包括的独辟蹊径的哲学思想和修身御神的养生理论，为道教养生学的养生之道和养生之术提供了坚实的理论基础。

一、天人合一的哲学观与顺应自然的养生观

天人合一或曰天人相应观念，包括天人相通和天人相类两部分。

《老子》对天人关系的探索是通过对“道”的认识开始的。老子认为，世界上一切有生无生的各种事物和现象的本体都是“道”，都是“道”的普遍规律在各种具体物象中的体现和反映。因此，各种事物和现象都有其相通的特征和规律。人是自然界中的人，自然界是人类生命的源泉，人是在有天地的前提下才能生存、生活和繁衍的。人类作为自然界的产物及其组成部分，必然地会受到自然法则的支配和制约。自然界有什么样的规律，人类就有什么样的生命、社会现象和规律与之适应。因此，人应该顺应自然，努力使自身和自然合为一体，统一于“道”中。

道教养生学把顺应自然作为养生的重要原则。顺应自然包括如下三个方面：

（一）天人本来合一。道教养生学主张吸收宇宙中本来就与相体相通的自然之气为我身所用，锻炼自身的元气“续命添油”，延年益寿。《素问·上古通天论》曰：“自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州岛、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。”服食（包括外丹术）通过服用天地间具有生发之气的天然药物（多为植物类和金石矿物类）制成的各种剂型而“成仙”或“长生不死”。内丹术中有不少采天地四时之气、日月星辰山川精华之气的养生术，如呼吸修炼中的服六戊气法、服三五七九气法等。故凡修炼养生者，皆应回归自然，与天地之气相通。

（二）天人应归合一。道教根据人体固有的、内在的生命信息和以天验人的思维方法，说明生命历程的基本规律，并用于指导机体的生命运动和养生实践。它要求养生者，必须按自然

* 本文原载《中国道教》1991年第4期，第33-40页。

界的规律来调节机体的生命活动，首先使机体的生命活动在形式上与自然界的变化规律归于统一，然后方能使自然之本体与生命之本体自然契合，“合同于道”而“寿敝天地”。

道教养生学借助于天文、地理、历法、物候知识来说明自然的规律并以天验人。《周易参同契》中就用悬象著明人所共知的日月运动以及随之而来的一年的气候周期性变化，来说明人的一生中每一个相对独立的整体时间段内的元气的运动变化情况。自然界中存在着生生不息循环往复的花甲规律（太阳系运动情况）、年周规律（日地运动关系）、月周规律（月地运动关系）、日周规律（地球自转运动）等。作为“一小天地”的人就应因此而调节衣食住行的日常生活及辩证选用相应的养生方法。如以与人的生命活动联系最密切的四时规律（年周规律）例言。现存最早的医学典籍、被尊为道教经典的《黄帝内经》就有如下详细的论述。“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳、秋冬养阴，以从其根”，“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道”（《素问·四气调神大论》）。“以从其根”之根就是“道”，就是宇宙内的最根本最原始的普遍规律“从”四时阴阳的变化规律就可以“得道”。春夏在起居上宜夜卧早起，在情志上舒缓明快，励精图治，使肝气升发，心气宣泄，以顺春夏阳气生发之道。“秋季宜早起早卧，宁志敛神，使肺气肃降，以顺应秋季阳气收敛下降的趋势；冬季宜早卧晚起，潜伏志意，固密阳气，使阳气闭藏，以应冬日阳气沉潜的趋势。”内丹之术以此据候抽添，《周易参同契》曰：“元精眇难睹，推度效符征，居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶，发号顺时令，勿失动爻时。上察河图文，下序地形流，中稽于人心，参全考三才。动则依卦变，静则循象辞，乾坤用施行，天地然后制。”在炼丹过程中，根据自己身体的健康情况和入静的程度，参合天上日月星的变化及地上物候变化的时空关系，根据火候而进阳火、退明符，使精、气、神与先天之气相合成丹胎。当炼至采大药服食过大关大周天时，就会出现自身处于清幽静妙的自然界中的天人合一、物我两忘的感觉。

存思之道则是存思分司天、地、山、川、日、月等不同功能的天神与仙真下降到身中，与分司机体相应部分的身体中之神相合为一。其中以存思宇宙初始阶段的景象为重要，此亦即《老子》所谓“复守其母”。

（三）天道承负，因果报应。《老子》：“天道无亲，常与善人。”（《七十九章》）就是说，天道对人是无所偏爱的，但它永远帮助善人而惩罚坏人。道教因此而有“天道承负，因果报应”观。

道教认为，个人的吉凶福祸是个人行为善恶的必然报应。人不仅是自然人（生物人），也是社会人。作为社会中的一员，必然遵守社会的仁义公德。人的行为，不仅有社会的监督，而且有日月的“照察”、有诸神登记。人的一举一动，上天皆知。到了一定的时候，上天便观其善恶，予以赏罚，对善者赐福增寿，对恶者降祸减寿。

道教还认为，个人的福祸寿夭除与自己的行为善恶有关外，还与前人的行为及天道轮回有密切的关系。因此，单纯的医学养生方法不可能满足养生长寿的需要，必须在修养的同时修正、修善、积德、养性。这样，不仅可以免除自己的承负报应，而且可以为自己的子孙后代的长寿造福。

总之，天人合一既是道教养生学的追求目的和说理工具，而且是养生得道的一种高层次的

自我体验。

二、物壮则老的哲学观与未老先养的养生观

《老子》认为变易是宇宙中的一个根本事实，世上的一切事物莫不在永恒的变易之中，宇宙便是一个生生不息变易不已的大流。老子不仅提出了恒动观和气化观的道家哲学的基本观点。而且认识到变易具有一定的阶段性和周期性，是有一定的限度的。事物自一方上演变化，发展到一定的“度”，就会向自己的反面转化。这就是传统哲学上的“反复”观念。老子是最先讲“反复”的哲学家，指出了事物发展的指向是它的反面。《老子》从道谈起曰：“大曰逝，逝曰远，远曰反”，“反者道之动”，“正复为奇，善复为妖”，“祸兮，福之所倚，福兮，祸之所伏。”（《五十八章》）提出了“物壮则老”的哲学思想（《三十章》）。物壮则老是必然的，但又不是骤然的，物壮必然经过相当长的时间，故《老子》又说：“图难于其易，为大于其细。天下难事，必作其易，天下大事，必作其细，是以圣人终不为大，故能成其大。”（《六十三章》）“孰能浊以澄，静之而徐清；孰能安而久，动之而徐生。”（《十五章》）既然物壮则老，有必然性和一定的过程，那么，也就可以发挥人的主观能动性，根据事物发展的规律，努力使事物摆脱走向死亡的命运，向生存和积极方面发展。老子在系统地考察了自然现象、社会现象和生命现象的变化规律后，提出避免走向死亡结局的较好的办法，就是要保持“中和”的地位，不转化为刚强，从而消除能引起死亡的必然的及必要的条件。《老子》曰：“万物负阴而抱阳，中气以为和。”（《四十二章》）按“中气”乃冲虚之气，是体内阴阳二气的矛盾统一的气的总和，是构成机体的最基本的物质基础。中气宜中和而不能偏盛偏衰，若知中和则就把握住养生之道。

在《老子》“物壮则老”的哲学观点的指导下，道教根据人体生理性衰弱起于盛极之时——壮的特点，提出了将老先养、未病先防的养生原则。强调养生必须从青少年时期开始，特别是机体生长发育到最旺盛、由盛转衰的“壮”期，尤应注意养生，且须循序渐进，持之以恒，故老子曰：“慎终若始，则无败事。”如果身体已经开始衰退时方才养生，则必须用基础功法将身体恢复过来，伤神者养神，精衰者养精，气损者补气，形坏者练形，培补先天精、气、神生命三宝，如此才可用其他方法继续修炼。

内丹之道，无论持渐法的全真北宗，还是持顿法的全真南宗，均强调修炼应从青少年开始。凡成年人，无论身体强弱，一旦过了十六岁（男子）身俱六阳的年龄之后，就必须先采用补法养生，亏损多者多补，亏损少者少补，以补而破囿、缺而补元为度。当百日筑基小还虚，即小周天炼精化气而达到精尽化气后，方可用大周天炼气化神十月养胎。

正因为青少年和成年人、老年人养生的入手、步骤及效果均有显著的差异，故道教养生学力主未老先养，趁盛而未衰之际采用积极的方法锻炼机体的精、气、神三宝，以期延年益寿。正如《素问·四气调神大论》所谓：“圣人不治已病而治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”而道教养生家孙思邈的“安者非安，能安者在于虑亡，乐而非乐，能乐者在于虑殃”的总结，则已超越了养生长寿的界定，具有了更深刻、更广泛的意义。

三、归根复命的哲学观和返朴归根的养生观

要想长生久视，老子认为单纯保持盛而不衰的状态还不够，还必须从根本上采取措施。“治之于未乱”（《六十四章》），“复守其母”（《五十二章》），“复归其根”（《十六章》）。

《老子》曰：“夫物芸芸，各复归其根。”（《十六章》）“知其雄，守其雌，为天下谿。为天下谿，常德不离，各复归于婴儿。”“知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。”“知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。”（《二十八章》）物壮则老是必然的，事物发展变化经过灭亡阶段后，最终要恢复到原先的状态，事物发展的出发点也就是其归宿。因此，人就应该发挥自己的主观能动性，采取无为而无不为的方法，努力使事物保持或复归到原先柔弱的混沌不分的“道”的状态，不发展为刚强或强大的“壮”，则就无所谓灭亡。

道教养生的根本原理就是归根复命的返还之道。元代陈致虚将造化生成之道解释为：“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。”而养生之道则逆造化生成之道“万物含三，三归二，二归一”（《周易参同契分章注》），万物合则可归结为三（精、气、神），三归为二（气、神），二合为一（神），一归为道。通过内炼，“知此道者，怡神养形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成”（《金丹大要》）。

返还之道要求由三归一，打通回到原先信息的道路。此即老子所谓“圣人抱一为天下式”（《二十二章》），“昔之得一者：天得一以清；地得一以宁，神得一以灵；谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一为天下贞。其致之”（《三十九章》）之理。《周易参同契》则称为“三五为一”“都集归一所”“三性既会合，本性共宗祖”“四者混沌，径虚入无”“七返九还”等。

原始信息就是先天先人的那个信息。《周易参同契》曰：“审思后来，当虑其先”，“禀乎胞胎，受气之初”，“本在交媾，定制始先”。要审察思谋人的后天的生化过程，就必须考虑人的先天的生化起点。机体生命的先天，是指父母媾精到出生后脐带剪断这一过程。一个人的先天信息是在父精母卵阴阳二气交合时决定的，它包括父母双方身体健康状态和智慧水平的信息和人类进化宇宙生成的历程的信息，它决定着一个人老病死的生命历程和寿命的极限。先天信息称为“先天祖气”，贮藏于大脑中心——元神室，道教称之为“脑气胞”。先天信息又以生殖细胞为载体。在生殖细胞的分裂过程中先天信息被多次转录，从而使子代具备与母代相似的特征。此谓之“遗传”。但转录中也存在失真的情况，从而使子代可能与母代有较大的差别，此谓之“变异”。养生的一个目的，就是要使那些失真的信息朝有利于身体健康的方面进行最大程度的恢复，恢复到机体生命的先天——“婴儿”；在此基础上使历代人类繁殖过程中失真的生命信息也得以恢复，恢复到人类进化、宇宙生成的原始状态——“无极”“朴”“道”，回复通往生命原始信息的道路，延缓人体生命的进程，推迟衰老和死亡到来的日期，开发人体的潜在能力，使机体的生命力得到最大程度的发挥。

在具体的养生方法上，亦要逆天而行，倒转乾坤。仍以内丹之道为例。眼睛是向外看的，养生时要求二目垂帘，日月合并，回光返照，返观内视；耳是摄取外界声音的，炼功时则要求凝耳韵，敛神内听；鼻是嗅外界五味的，又是呼吸器官，炼丹是要调息理气，行深呼吸和逆呼

吸，以至胎息；口舌是摄食和说话的，修炼时要闭口藏舌，舌顶上腭，接通任督，有话藏在腹里，有甘露吞入胃中；心（指思维活动的灵心）是接受外界信息的刺激并作出判断的，踪似猿猴，总无闲时，修持时首先要收心求静，心定念止，神不外驰；精气是宜于宣泄的，当静极而动一阳现的活子时之际，急用转轮法收气降龙等。总之，道教养生之术，就是：心动收心，气发收气，精动收精，神驰敛神，形动收形，调心、调息、调神，把顺自然规律而去的生命三宝，用逆行功法统统收回。后天精气神返还先天精气神，后天呼吸返还先天呼吸，后天八卦返还先天八卦，后天之形返回婴儿等。道教养生之道就是返还之道。归根返朴思想是道教养生学的核心和灵魂。“复归于无极”“复归于婴儿”是返还的不同层次。“复守其母”是达到复归目的的养生原则。“顺则生人生物，逆则成仙成道”，“顺则成人，逆则生仙”“顺为人，逆为仙，只在其中颠倒颠”等，都是对复命思想的形象表达。

四、阴阳统一的哲学观和协调阴阳的养生观

“两一”是中国传统哲学的重要范畴。“两”即“阴阳对立”或“阴阳对峙”，“一”即阴阳统一。“两一”是研究阴阳学说的理论，多指阴阳的对立统一。

阴阳虽在《易经》中就有萌芽，但实发于《老子》。《老子》的“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”（《四十二章》）之论，不仅最早提出“阴”“阳”之名，而且将“阴阳”归结在“道”之中，认为阴、阳是根于“道”的，是“道”的本体之下的密切相关的两种事物和现象或同一事物和现象不同方面和属性。“两一”观念在《老子》中阐述最详。《老子》中随处可见阴阳对立的概念。认为宇宙间的万事万物，都包含有阴和阳这两个相互对立的方面，阴阳之间不息的斗争和相互转化，构成了世上的一切事物，同时又推动了事物的不息的发展变化。阴阳相互对立、依存、转化、辩证统一，统一于“道”中。阴阳相互转换、交错、变化、冲撞，终至媾和。变化有序、阴阳的辩证统一的现象，构成了自然界的空间、时间运动的方式和次序，社会中个人在家庭、社会及自然界中的次序、地位和作用及相互之间的关系。

道教养生学将阴阳学说引入生命科学中来探讨，分析、归纳人体的组织结构、生理活动、病理变化、养生法则和辩证选功等，认为机体是由许多阴阳对立的双方构成的一个恒动的、开放的、复杂的系统，阴阳变化是有序的、规律的、周期性的，只有保持阴阳发展变化的有序性和统一性，才能保持机体的健康无恙；如果偏离了它们之间的有序性变化，就会出现病理性变化；如果完全背离了它们之间的协调统一关系，就会因“阴阳离决，精气乃绝”而死亡。道教养生的目的之一，就在于用各种手段恢复机体内阴阳变化的有序性，所谓“阴平阳密，精神乃治”；养生的境界就是使机体的阴阳变化同步于自然界的阴阳变化，所谓“真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故寿敝天地，无有终时”（《素问·上古天真论》）。因此，道教养生学以“协调阴阳”作为其重要的养生观。

协调阴阳的养生原则在实际中的应用是十分明显的。服饵用阴阳偏性的药物来纠正机体的偏性，以中性的药物来培补机体的中气，使机体内阴阳平衡有序；存思之道将人体元气分为阴阳二神，存思阴阳二神以祛邪护体；呼吸之道以呼为阳，吸为阴，根据身体的健康情况，选择

“六字诀”，以吐故纳新。

内丹之道中，大、小周天功法就是根据阴阳消长变化的规律性而制定的，以呼吸而言，则呼为阳，吸为阴，呼以祛邪，吸以培补。以季节而论，春夏为阳，秋冬为阴。春夏阳气升发成长，秋冬阳气肃降闭藏。元代丘处机据《素问·四气调神大论》所谓“春夏养阳，秋冬养阴”的原则而撰写了《摄生消息论》一书，具体探讨一年四季养生之术的选择。此“消息”乃从阴阳而出。以时辰论语，子、丑、寅、卯、辰、巳为六阳时，午、未、申、酉、戌、亥为六阴时。古人强调练功应安排在六阳时，反对六阴时练功，因为六阳时外界为生气，六阴时外界是死气。又因子时一阳生，为阳气生发之时，此时练功最能取效，故古人特设“活子时”一专用名词，以强调对子时在养生中的作用的重视。以姿势立说，则脚分阴阳，手掐子午，耸肩收腹，均取负阴抱阳之势。以产药产丹而论，则必须阴阳交感和合，即坎离、水火，心肾的交感和合，才能产药，产丹、成胎。以火候而言，《周易参同契》以阴阳消息详尽地阐明炼丹火候。如“复冒阴阳大道……处中以制外，数在律历纪”“发号施令，顺阴阳节，藏器待时，勿违时日”“按历发令，至诚专密，谨候日辰，审察消息”“借据璇玑，升降上下”，“消息应钟律，升降据斗枢”“四时顺宜，与气相宜”等。

阴阳学说，是道教养生理论的思想律和说理工具；协调阴阳，是道教养生学的重要观念；阴阳和合，是道教养生学的一种境界；阴阳规律，是道教养生学遵循的重要法则。

五、营魄抱一的哲学观与形神合一的养生观

形神关系，是中国传统哲学争论的焦点之一。

首先谈形神关系的哲学家也是老子。《老子·十章》曰：“载营魄抱一，能无离乎！”这就说明形体和精神是辩证统一的，并将形神合一关系应用于“摄生”中，曰：“善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”（《老子·五十五章》）前者说养其神（内），后者说养其形（外），内外合一则得养生主，故《韩非子·解老篇》曰：“动无死地，而谓之‘善摄生’矣。”深得老子之学的庄子对此研究的更为深刻。《庄子·达生篇》曰：“养形足以存生。”此说养形。“然可以补病”（《外物篇》），是说养神；而“无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生”，则既说养神，又说养形，乃形神共养、身心兼顾之谓。

道教将老子“营魄抱一”的哲学观念和摄生观直接拿来提出了形神共养、身心兼顾的养生观。道教养生学极力强调善养生者，不仅要加强形体锻炼和保养，更要注意摄养精神，保持心理上的安静平和、乐观开朗、淡泊达观。如是形神关系，才能与道合同，提高身体素质，促进气血流通，保持真气流通，协调脏腑功能，提高机体的防病能力，达到养生目的。

服气、存思、内丹之道，虽重在锻炼呼吸。调摄精神、运行内气，但亦有一定的养形效果。如修炼时要求有一定的姿势，要求全身松定，内部舒坦，塞兑垂帘，沉肩垂肘，松颈含胸，“坐如钟，立如松，卧如弓”，所谓“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”（《老子·三章》）“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘”（《老子·四章》）是也。张紫阳《金丹四百字序》教人“含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，是谓和合四象”，再加上轻含齿，则五官势定。而

五官之气与身体中心的五脏相连，肺气通于鼻，肾气通于耳，心气通于舌，肝气通于目，脾气通于口，五脏之气谓之“五牙”，五脏与精神意识和思维活动密切相关，“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志”（《素问·宣明五气论》），所以“眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魂在肺，四肢不动而意在脾，名曰五气朝元”（《金丹四百字序》），这样“魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，神在心而不从口漏，精在肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏，故曰无漏”（同上）。神、魂、魄、意、志各安其位，筋骨皮形各得其所，形神共养。

导引、按摩等动功锻炼是采用意气相结合的各种肢体运动及自我按摩、拍击等法，以锻炼内脏、筋骨、肌肤，是形体运动、呼吸运动、意念锻炼三者综合锻炼的方法。

存想、守一、内丹之道锻炼过程中，心定念止神静之后，就在形体上出现各种自我感觉。

形神共养、身心兼顾，是道教养生之术的动作要领；形神合一，是养生过程中的一种自然境界。只有形神合一之后，才能达到天人合一，甚至与道合同的境界。

六、道法自然的哲学观与自然无为的养生观

《老子》曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”（《二十五章》）“以辅万物之自然，而不敢为。”（《六十四章》）故道教养生学要求养生要“任其自然”。

“任其自然”可从如下两个方面理解。

其一是说世上的有生之物，由于种类的不同和禀赋的差异，都客观存在着不同的寿限和特异的表现。如夏天草木都在生长，冬季草木凋零，而松柏常青、蜡梅盛放，这是由于各种生物本身的特有的规律决定的。人也有其“天命”“百岁”“天数”的自然寿限。因此，人不仅可以和其他生物那样按自己的“天命”而历尽人生的有生历程，而且还可以发挥精神对形体以及外界事物的反作用力，逆生成造化之机而养生。“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。”（葛洪《抱朴子·论仙》）但不可以过分地追求长寿，若过分地追求长寿，超过正常的心理所能承受的压力，那不仅不利于长寿，反而会引起心理障碍精神崩溃影响身体健康。正如《老子》所谓“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。夫何故？以其生生之厚”（《五十五章》）。既然“生生之厚”“求生之厚”“贵生”反而是导致“死”的重要原因，故《老子》教人“生而弗有，为而弗恃，功成而弗居”（《二章》），“无以生为”（《七十五章》）。

其二，具体修炼时，应该顺应自然规律和客观情况。按照养生方法要求办事，既不能有过分的欲的追求，又不可懈怠而贻误“火候”。养生功亦如“行云流水”，行所行之所当行，止所止之所当止，既不能过分地企盼不切合实际的成功，生搬硬套具体功法，又要在把握住养生之道的前提下，根据天时、地利、时空的具体变化和自身的具体条件，选择正确的、适合自己具体情况的方法，把握住进阳火退阴符的火候，恰到好处地发挥养生的最佳效果，此即《老子》所谓“居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时”（《八章》）之论所强调的中心问题。调形要结合病情、体质、意念集中部位、气候环境、生活习惯、练功阶段的需要，不可呆板地按功法上要求的固定姿势；调息须心定神安，心平方能气和，须从自然柔和入

手，不能一开始就追求某种呼吸方式。胎息气沉丹田是练功过程中的一种自我体会和当然结果；如果一开始就要求丹田有气感，那样既达不到练功的要求，又会心情烦躁，呼吸粗乱，甚至会出现副作用。调心先须“定心”，然后才能“虚心”“无心”“生慧”，使浮、沉、宽、急得所，而不能心情烦躁，任心猿上蹿下跳，飞出十万八千里。

在道教养生学中，“无为”并非什么都不干，而是柔弱不争，不强求，练功者“见素抱朴，少私寡欲”，对社会生活要乐天知命，随遇而安，对人生磨难要淡泊豁达，知足常乐，不可奢望苛求，见功好利，不做七情六欲的臣子。存无为之心，行有为之法，无为而无不为，有为则有以为。既不为外界所惑，又不分心于外界。《老子》曰：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨，是以圣人为腹而不为目，故去彼取此。”（《十二章》）

练功收心求静时，须含眼光、凝耳韵、调鼻息。内观其心，心无其心，外观其形，形无其形，远观其物，物外无物。无者既悟，唯见于空；观空不空，是谓真空；观空已空，是谓顽空。眼观鼻而心不在鼻，由观而达到忘观。故《老子》曰：“夫唯不争，故无尤。”

由此可见，自然无为不仅是整个养生过程中对自己的精神意识状态的要求，而且也是养生成就的自我感受。如果确实能达到虚无无为的要求，就会处物而心不染，处动而神不散，本心不起，物我两忘，恍恍惚惚，杳杳冥冥，体会出道的本体的客观存在。

总之，从以上六个方面说明，《老子》的确不负道教养生学祖经的称奉。道教养生学正是在撷取老子哲学思想之精微的基础上，才创建起如此庞大、深奥的理论体系的。

《老子》的医疗观*

郑志明**

一、前言

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

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

老子对“身体”的病因与诊疗，有其自成系统的观念与实践体系，是一种文化性的医疗，是针对生命异化的存有医疗^②。其面对的不是单纯个人躯体发病的病因，而是整体生命在存有环境下的病兆与病源，是人类主体生命在异化时空中向外奔驰所造成各种存在的疾病，这种疾病是不能纯靠医学的药物来治疗的，必须回到生命自身的主体自觉上，领悟到与宇宙相应生生

* 本文原载《鹅湖月刊》2005年第357期，现依作者新订文稿编校。

** 郑志明，辅仁大学宗教学系教授。

① 徐复观：《中国人性论史先秦篇》，台北：台湾商务印书馆1969年版，第325页。

② 林安梧：《中国宗教与意义治疗》，台北：明文书局1996年版，第141页。

不息的创生能量。近年来人们对医疗的认知已有些转变，不再以西方科学医疗的观念与行为作为唯一的准则，逐渐重视文化规范下的生活医疗活动，对疾病与健康有着一套固定的知识，这套知识如同宗教信仰般，指导人们对生病的态度与处理方法^①。老子的医疗观在现代社会里，仍有其文化性的实践作用与功能。

二、《老子》的身体观

不管是儒家或道家对“人”的理解，大多是从“心性”的观念，上升到人性与天命连结的形上生命，较少面对有血有肉的具象“身体”。“人”不等于个体的肉身，而是集体性的共名，泛指精气神合为一体的人类生命，肯定身体的“人”与大自然的“天”有着密切的关联，其连系的关键在于“气”，由气而建立人身以至心性的体系认知^②。这是精神化、宇宙化或社会化的身体观，是不同于生理化的形体观，将形躯的身体提升到有心气涉入的意识身体、自然气化身体与社会身体等主体境界^③。这样的身体观，是将“人”视为文化的生命主体，进行肉体内外心性的精神性与宇宙性的成就，来安顿社会群体的伦常规范与生活秩序。

《老子》书中的“人”是不同于“民”的用法，“人”指的是圣人或君王，是“民”的带领者或教导者，如五十七章云：“圣人云：我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”此章的“我”是圣人的自称，也可简称为“人”，是指可以导正人民生活的理想君王或圣人。“人”不同于“民”在于文化的自觉能力上，有着明觉修证而来的妙悟道体，是异于众人或愚人的生命形态，有着法天地而来的道心，开出生命的微妙玄通，回归素朴的本真，印证万物自宾与自化的形上智慧^④。《老子》书中的“身”是延续着“人”的概念而来，不是指一般人的身体，是有主体自觉性的身体，是道体妙用的精神所附着的形体，带着自我完成的理想人格。

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

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

“贵大患若身”与“吾所以有大患者，为吾有身”等句，说明身体外在的具体形式是一切

① 张珣：《疾病与文化－台湾民间医疗人类学研究论集》，台北：稻乡出版社1989年版，第40页。

② 杜正胜：《形体、精气与魂魄——中国传统对“人”认识的形成》，《人观、意义与社会》，台北：民族学研究所，1993年版，第28页。

③ 杨儒宾：《儒家的身体观》，台北：中研院中国文哲研究所筹备处，1996年，第9页。

④ 郑志明：《老子“人”的概念探述》，《以人体为媒介的道教》，嘉义大林：宗教文化研究中心，2000年，第41页。

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

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

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

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

“身”经常落入到欲望的冲突与抉择之中，追求“名”与“货”等身外之物，造成爱欲缠身，将一生精力消耗在名利的追求上，不管得或失都无法避开疾病的缠身。欲望的无穷将使人被外物所役而伤身，即“甚爱必大费”与“多藏必厚亡”，爱名与货藏让人疲于奔命，最后得不偿失。对于这种外在追逐的心态，老子提出解决的药方，即“知足不辱”与“知止不殆”。重点在于“知”的证悟上，达到合道的心境与人格形态，“知足”与“知止”是一种存有的智慧，领悟到人与万物和谐的自然规律，当求自免于刚强，以收敛凝聚其精神与生命力量，常保其所得于道的生生之德^③。

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

① 王淮：《老子探义》，台北：台湾商务印书馆1969年版，第55页。

② 严灵峰：《老子研读须知》，台北：正中书局1992年版，第253页。

③ 唐君毅：《中国哲学原论导论篇》，台北：台湾学生书局1964年版，第392页。

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

“身”不是有限的肉体，也不是妄执的心知，而是等同于天地万物周流长存的生化作用与实现原理，是顺着天地万物自生自长的法则，展现了“天长地久”的素朴自在。“身”也能如天地般的“长生”，其原理在于“不自生”，不落在个体的身心形式谈生命的成长，所谓“长生”是成就生命自生自化的本真。个体感官的身心形式是有限的，是自私的，只为了自身的保全，产生了知的定执与道的封限^①，将生命困死在肉体上，缺乏了相应于天地的形上智慧，掉落在个体身心自划的限界之中，“身”成为一种具体形式的框架。

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

老子的“身”不是关怀个体的微名末利，而是要利益人间相应于道的千秋大业，完成长久之道的功名，对这种丰功伟业老子提出了“身退”的主张，即以不居功、不恃名的方式，来永保“身”的成就，如云：

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

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

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

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

生死也是一种二元的对立，具体的生命无法摆脱“出生入死”的运行规律。一般人的求生避死，只着意于有限身躯的保存，仍是一种生命形式下的欲望，贪生怕死依旧还是会沉沦于生死，太过于“生生之厚”，也就快速地面对着“动之死地”的困境。老子是要人回到宇宙万物

^① 王邦雄：《老子的哲学》，台北：东大图书公司1983年版，第88页。

的本源，掌握到自然运行的规律，化解生死的二元性，从生命的源头处，理解到“不自生”的“长生”之道^①。“善摄生者”就是指长生的人，不会自伐其精，不会自伤其气，更不会自劳其神，展现出“无死地”的生命境界，从“兕虎”与“甲兵”的现实冲突中超越出来，化解各种置于死地的生存困境。

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

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

老子的“无死地”，就是以长生来取消死亡。造成死亡的原因在于“坚强”，长生的动力则在于“柔弱”。所谓“坚强者死之徒，柔弱者生之徒”，指坚强的生命容易折毁，柔弱的生命反而可以持久，即“强大处下，柔弱处上”，或七十八章云：“弱之胜强，柔之胜刚。”老子认为人的死亡在于刚愎自用与自以为是的逞强，造成自矜自伐与自见自彰的心理状态与行为样态，导致在经验世界的冲突与对立，招来杀身的危机。老子提出了“柔弱”的主张，配合“处下”与“不争”的观念，消弭人类的占有冲动^②，这种柔弱的生之道，让身体带有着心灵凝聚含藏的能量，突破坚强的外在形式，保有着真朴的生命气质，这种身体观侧重在精神的活动面来解消物质的消耗面。

三、《老子》的病因说

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

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

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

“五色”“五音”“五味”“驰骋田猎”“难得之货”等是吸引感官贪恋的外物，导致无穷的欲望，造成“令人目盲”“令人耳聋”“令人口爽”“令人心发狂”“令人行妨”等病因，说明过

^① 郭于华：《死的困惑与生的执着》，台北：洪叶出版社1994年版，第161页。

^② 陈鼓应：《老庄新论》，台北：五南图书公司，1993年版，第40页。

分重视感官的享受，将造成自我人格的沦丧，因欲望蒙蔽了分判的理智，迷失自己的本性。这是人在身体形式下的最大的灾害。当感官压过了人性，在享受中无所节制，则人将沉沦于纵情恣欲的妄境中，衍生出无边的病患与灾难。

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

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

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

“病”是由于“不知知”。缺乏对病因的掌握，还自以为有知，这是人自以为是的毛病。没有对自己的病因自我观照的能力，却强不知以为知，这是知的异化所产生的病因。所谓“病病”就是要知病之所以为病，也能察知到这种不知病的病因，如此就可以精进于真知，达到远离疾病的“不病”状态。这种“知”是超越世俗的是非对错，不是形式上的争辩不休，而是内心的理解与领悟。一般人在感官的物质追逐中，对病因是假知的，缺乏真知真行的能量，最后还是困死在病因之中。圣人就不同，是真正的“不病”，在于有“以其病病”的智慧，能相应于心性掌握到一切致病之因，从病患中超越出来。

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

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

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

病因除了来自于生理的感官与心理的执着外，还有就是人际间形式化的礼仪规范，使人迷

① 石田羊一郎勘误：《老子王弼注》，台北：河洛图书出版社1974年版，第14页。

② 张起钧：《老子哲学》，台北：正中书局1964年版，第43页。

失在社会价值的奔竞争逐之中。老子认为社会的纷争不息与动乱不定，在于人们抛弃了大道的纯朴，失去了自己原初素朴的本性，造成了巧伪浮华滋生的病情^①。如云：

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

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

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

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

“道”原本是光明平坦的康庄大路，但是世俗之人却好行小径，放纵欲望，走得崎岖坎坷，远离了素朴的大道，人性因多欲而经常受到戕害，政治风气败坏，生活奢靡浮华，造成田地荒芜与粮仓空虚。可是人们仍好嬉游的娱乐，追求“文采”“利剑”“饮食”“财货”等享受，导致社会风气的海淫海盗。老子的批判也正是现实社会的写实：外在物化的生活追逐，造成大奸小盗的盛行，恶化现实的生态环境，同时在外在形式的虚假造作下更加带动了相互竞争的邪风，如此一来，不只人生病了，整个社会也已病入膏肓，成为一个“非道”的“盗夸”世界。

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

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

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

老子的身体观与病因说，与儒家不是对立的，实际上二者都重视诚于中形于外的践形工

^① 许杭生：《老子研究》，台北：水牛出版社1992年版，第169页。

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

四、《老子》的诊疗法

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

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

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

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

“实其腹”与“强其骨”是促进生命的反身而诚与返璞归真。“腹”与“骨”象征着身体合道的观照性生命，用来涤除感官与心知的欲望作用，回到少私寡欲的本性上，展现出与世无争的清明澹泊，可以达到“无知无欲”的境界。这也是一种对治“知”与“欲”的医疗手段，以“无知”与“无欲”来克服人们各种有知有欲的病因，从现实的滥用机智与自作聪明中超拔出来，领悟了“无”的实现原理，以“实”与“强”来彰显“无”的作用，此作用在于“为

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

② 薛公忱主编：《中医文化溯源》，南京出版社1993年版，第48页。

无为”，即以无为而为是生命本能的自然行为，在“无知”“无欲”与“无为”下，获得“无不治”的医疗效果。这是一种探本溯源的医疗方法，可解消外在的病因，回到心性的本质内涵上，完成精神性与自主性的人格存有。

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

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

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

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

所谓“生而不有”，即是以“不有”来面对身体的“生”，消除众生对身体的我执。所谓“为而不恃”，即是以“不恃”来面对身体的“为”，消除众生在行为上的我慢。所谓“长而不宰”，即是以“不宰”来面对身体的“长”，消除众生在精神上的自我专制。这种对生命的医

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

疗方法，在于肯定人体道德的“善”，以“善”来安顿身体的自处之道，如云：

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

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

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

以上七种治身的方法，展现了水德“不争”与“无尤”的善，可以避免招来生存的祸害。可以说善于养身之人，一切的举手投足皆能合乎善道，达到自我医疗的效果，如云：

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

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

“常善救人”与“常善救物”，显示德性的善，足以兼善世人与救济万物，不只是医疗自身而已，同时可以有着仁民爱物的博爱胸怀，做到“无弃人”与“无弃物”的“袭明”境界。这种境界超越“善”与“不善”的执着，不是将人强分为“善”与“不善”两种，而是认为二者实际上是可以相互成就，都是人行功立德的重要资产，如云：

^① 张松如：《老子说解》，齐鲁书社1987年版，第61页。

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

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

医疗的目的在于关怀人的生命，但这种关怀不能只偏重在物质性的身体，还要重视其社会性与心灵性的种种生命活动。老子的医疗从表面来看与现代医学是格格不入的，甚至是风马牛不相干的两回事，这种认知正是重科学的医疗体系所不足之处，即忽略了医学在自然科学的生物领域下，除了通过解剖与检验手段，结合丰富的临床实验，掌握人生命有机体的现象外，也该重视长期文化发展下，对生命认知的宇宙观念与终极关怀，有其对宇宙创生与生命创生的特殊文化认同，意识到生命的构造与宇宙的形态是紧密相连的^①。老子宇宙观下的生命体验与实践，也可以具有“没身不殆”的医疗作用，如云：

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

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

五、结论

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

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

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

是建立在身体生理、病理与疾病的诊断与防治上，而是重视生命与天地万物间内外沟通的动态平衡，要求认清生命与天道相合一的文化现象，进行自我的反观内照，从冲突的生存情境中超越出来。

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

老子思想与道教练养学的心脑关系*

刘永明

“心主神明”是中国传统医学的核心论点和理论特色所在。明代李时珍虽然提出了“脑为元神之府”一说，但未作明确的解说，而在《本草纲目》的药理分析中，李时珍依然遵从的是传统医学的心主神明之说。而此后的传统医学领域，关于“脑主神明”和“心主神明”的讨论成为一个颇多争议的理论问题。实际上李时珍“脑为元神之府”的说法出自道教。在道教练养学中，“脑主神明”与“心主神明”二说并存，而且以老子的思想和谐地相统一。

在道教相关的炼养内容中，涉及此问题者甚多，而早期以《黄庭内景经》（以下简称《黄庭经》）的论述最为全面、深刻，并具有系统性。《黄庭经》产生于东晋之前，是一部以存思身神为主要手段的道教养生学经典，其身神之说“因象立名”^①，一方面具有明显的宗教神学色彩，一方面具有浓厚的医学生理学内涵。而其中关于心脑与神明关系的认识正是通过人格化的身神之说体现出来的。

通过对比分析来看，在《黄庭经》中，脑神与心神呈现出两种不同的特征。

其一，脑神静而无为，心神动而有为。

关于心神，一方面，“心神一体五藏王”，心为五脏六腑之主而称为“王”，显示了其尊贵的一面；另一方面心神又担负着协调人体荣卫、气血、阴阳，主宰五脏六腑的生理机能正常运行，即所谓“主适寒热荣卫和”，“调血理命身不枯，外应口舌吐五华”^②，“通利华精调阴阳”。梁丘子注云：“心神用舍与目相应，‘华精’，目精也，心开则目开，昼阳而暮阴，故云‘调阴阳’也。”^③ 这些职责无疑是繁剧的、动态而永不停息的。可见，《黄庭经》对心的认识与传统医学的论述是一致的。

关于脑神，道教素称泥丸，《黄庭经》云：“泥丸百节皆有神”；“一面之神尊泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳。”^④ 梁丘子注曰：“脑神丹田，百神之主”；

* 本文是首届“国际道德经论坛”与会论文，中华宗教文化交流协会和中国道教协会主办，2007年。

① 《黄庭内景经》梁丘子注云：“神者妙万物而为言，因象立名。”务成子注叙亦云：“经有十三神，皆身中之内景名字。”见《云笈七籤》卷十一，《道藏要籍选刊》第1册，上海古籍出版社1989年版，第64页。

② 《修真十书》卷五十五，《道藏要籍选刊》第3册，上海古籍出版社1989年版，第529页。

③ 《修真十书》卷五十七，《道藏要籍选刊》第3册，第544页。

④ 《修真十书》卷五十五，《道藏要籍选刊》第3册，第527-528页。

“丹田之宫，黄庭之舍，洞房之主，阴阳之根。”在这些描述中，泥丸神只是突出了其尊贵静处的特征，没有显现出活动性的功能。

也就是说，脑神与心神相比较，具有一静一动的特点。脑神尊贵而为百神之主，但安静而没有具体职责；心神为五脏六腑之王而主宰调理人体生理的运行，职能复杂而运动不已。

进一步来看，这种一动一静的特征，在老子思想的主导下还具有更深一层的内涵。从《黄庭经》的主导思想看，老子的恬淡虚无、清静无为是其炼养术的最高宗旨。经文中多处强调“恬淡闭视内自明”^①“高拱无为魂魄安，清静神见与我言”^②“内守坚固真之真，虚中恬淡自致神”^③“隐景藏形与世殊……带执性命守虚无”^④等。在脑九宫神中，《黄庭经》和其他上清派关于修持九宫神的方法一样，贯穿着老子“知其雄，守其雌”“知其白，守其黑”的思想，如“知雄守雌可无老，知白见黑见坐守”^⑤“守雌存雄顶三光”^⑥之类均是。所以其中脑神和心神一动一静的特征实际上还具有脑神无为、心神有为的含义。

其二，脑神比心神更具有根本性地位。

脑神为百神之主、阴阳之根，自然是人体生命的主宰和核心所在；心神为五脏六腑之主宰，调节人体阴阳、主持人体生命活动的健康运行，同样是生命的主宰与核心。那么脑神与心神二者在人体生命中究竟以何者更为根本呢？这一点也需要用老子的思想来解释。

在《黄庭经》中，以心神为核心的五脏神与眼、耳、鼻、舌诸神的关系是这样的：心神“外应口舌吐五华”^⑦，又云“用舍与目相应”；肺神“外应中岳鼻齐位”^⑧，肝神“外应眼目日月精”^⑨，肾神“外应两耳百液津”^⑩，脾神“外应尺宅气色芳”^⑪。可见，虽然心为五脏六腑之主宰，五脏主持调节着各相应关窍的生理机能，但在《黄庭经》中它们之间的关系被描述为一种“外应”和“相应”的对等关系，而不是主宰与服从的隶属关系。与脑神之受眼、耳、鼻、舌等诸神的受尊崇相比较，这种对等关系也间接地表达了脑神和心神之间的相互关系。那就是，眼、耳、鼻、舌各关窍通过五脏的调节保证了各自功能的正常运行，而将其所取得的高级生理功能——感知功能归于脑神主宰。这也就是说，以心脏为核心的五脏维持调节各感官的生理活动，从而也主宰着五官感知功能的正常发挥；而五官的感知功能最后还得归宗于脑神，为脑神泥丸服务，也就是说，脑神泥丸主宰各感官的精神性的感知行为。

老子崇尚无为，《道德经》不断强调：“道常无为，而无不为。”^⑫“上德无为，而无以为；

① 《修真十书》卷五十六，《道藏要籍选刊》第3册，第538页。

② 同上书，第539页。

③ 《修真十书》卷五十七，《道藏要籍选刊》第3册，第543页。

④ 《修真十书》卷五十六，《道藏要籍选刊》第3册，第540页。

⑤ 《修真十书》卷五十七，《道藏要籍选刊》第3册，第544页。

⑥ 同上书，第546页。

⑦ 《修真十书》卷五十五，《道藏要籍选刊》第3册，第529页。

⑧ 同上。

⑨ 同上书，第530页。

⑩ 同上。

⑪ 同上书，第531页。

⑫ 王卡点校：《老子道德经河上公章句》，中华书局1993年版，第144页。

下德为之，而有以为。”^① “万物归焉而不为主，可名为大。是以圣人终不为大，故能成其大。”^② 而《黄庭经》中脑神静处无为而尊贵，心神多动有为而为五脏六腑之主宰。可见，脑神颇合于《老子》的“无为”“上德”和“圣人”的境界；而心神则颇合于《老子》“有为”“下德”的状态。于是，脑神相对于心神，“故能成其大”，地位高于心神^③。

另外，《黄庭经》对脑神的存思修炼内容命名为“至道章”，也说明了脑神在人体中的根本地位，在《道德经》中，“道隐无名”“先天地生”，是至高无上的。《庄子·在宥》中为黄帝讲说的“窈窈冥冥”“昏昏默默”的至道直承《道德经》而来，是阴阳之所“藏”（“天地有官，阴阳有藏”）^④。又《阴符经》有“人知其神而神，不知不神所以神也”句。唐李筌注云：“阴阳生万物，人谓之神，不知有至道，静然而不神，能生万物阴阳，为至神矣。”^⑤《黄庭经》正是将脑神的修持称为“至道”，梁丘子注谓脑中丹田为“阴阳之根”，即阴阳为脑神所生、所藏；而心神的功能在于“调阴阳”，两者地位、功用迥然不同；又脑中丹田为“百神之主”，心神只为五脏六腑之主，两者之间的地位也明显不同。

从以上诸多因素均可看出，在《黄庭经》中，脑神的地位在心神之上，并具有更为根本的地位。

我们从其他道教经典的描述中，也可以看出同样的内容。如出自唐代的《太上老君内观经》云：

太一帝君在头，曰泥丸君，总众神也。照生识神，人之魂也；司命处心，纳心源也；无英居左，制三魂也；白元居右，拘七魄也；桃孩住脐，保精根也。照诸百节，生百神也。所以周身神不空也。元气入鼻，灌泥丸也。所以神明，形固安也。运动住止，关其心也。所以谓生有由然也。子内视之，历历分也。心者禁也，一身之主，禁制形神，使不邪也。心则神也，变化不测，无定形也。所以五藏藏五神也；魂在肝，魄在肺，精在肾，志在脾，神在心。所以字殊，随处名也。心者火也，南方太阳之精，主火，上为荧惑，下应心也。色赤三叶，如莲花，神明依泊，从所名也。其神也，非青非白，非赤非黄；非大非小，非短非长；非曲非直，非柔非刚，非厚非薄、非圆非方；变化莫测，混合阴阳；大包天地，细入毫芒；制之则正，放之则狂；清静则生，浊躁则亡；明照八表，暗迷一方。但能虚寂，生道自常；永保无为，其身则昌。世以无形，莫之能名。祸福吉凶，悉由之矣。^⑥ 本段内容丰富，概而言之，其所论脑神与心神的特征及相互关系至少有以下几点。其一，脑神泥丸“总众神”，尊贵而为百神之主；同时脑神为众神的根源，即“照生识神，

① 王卡点校：《老子道德经河上公章句》，中华书局1993年版，第147-148页。河上公“上德无为”注曰：“谓法道安静，无所施为也。”“而无以为”注曰：“言无以名号为也。”“下德为之”注曰：“言为政令，施政事也。”“而有以为”注曰：“言以为己去名号也。”王弼本亦作：“上德无为，而无以为；下德为之，而有以为。”

② 同上书，第137页。

③ 又《道德经》曰：“圣人处无为之事，行不言之教。万物作焉而不辞。生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。”“圣人不行而知，不见而名，不为而成。”这些均与《黄庭经》中脑神的特征相合。

④ 《庄子·在宥》曰：“至道之极，窈窈冥冥；至道之精，昏昏默默……天地有官，阴阳有藏。”并参曹础基注：“阴阳为至道所蓄藏。”见曹础基《庄子浅注》，中华书局1982年版，第152页。

⑤ （唐）李筌：《黄帝阴符经疏》卷中，《道藏要籍选刊》第3册，第566页。

⑥ 《云笈七籤》卷十七，《道藏要籍选刊》第1册，第129-130页。

人之魂也”，“照诸百节，生百神也。所以周身神不空也”。可见，是脑神赋予了肌体以生命和精神，脑神是人体生命的根本主宰；而心神为众神之一，为脑神映照所生，故而只能从属于脑神。

其二，脑神首先赋予生命组织活的机能并使产生精神，心神则主宰后天生命机体的运行和人有意识的行为，即“运动住止，关其心也”“心者禁也，一身之主，禁制形神，使不邪也”。

其三，脑神虚静无为，需要后天能量的滋养，然后脑神不需要更多的有为行为，便能使人之精神得以清明，形体得以安泰，所谓“元气入鼻，灌泥丸也。所以神明，形固安也”。心神则运动不已，变化多端：“心则神也，变化不测，无定形也。”五脏神因此而产生：“所以五藏藏五神也；魂在肝，魄在肺，精在肾，志在脾，神在心。所以字殊，随处名也。”

其四，太一帝君实为天界至上神灵，天人同构，脑为人体之天，所以脑神亦为“太一帝君在头”，先天而生，与大道同体，亦即唐宋以降内丹学所谓的元神，正如张伯端所说：“元神者，乃先天以来一点灵光也。”^①心神受脑神依照后天而成，张伯端称之为欲神，“欲神者，气稟之性也”。因受各种因素影响，心神有正有邪，既为祸根，又为道本。所谓“变化莫测，混合阴阳；大包天地，细入毫芒；制之则正，放之则狂；清静则生，浊躁则亡；明照八表，暗迷一方。”

其五，心神的活动只有符合脑神的虚寂和清静无为的本性，才合乎大道，才有利于生命的健康长久，即“但能虚寂，生道自常；永保无为，其身则昌。”

显然，在《太上老君内观经》中，脑神与心神的特征和相互关系，与《黄庭经》一样，完全符合老子的思想。其他用老子的思想处理脑神与心神的关系，显示出脑神相对于心神具有根本和至上地位的内容很多，无须一一列举^②。

同时，由于脑神的清静无为和至高无上，正是建立在心神有为地主宰和调节人体生理活动的基础之上，所以，其间的关系实际上也是一种体用关系，亦即脑主神明之体，心主神明之用，两者相辅相成，缺一不可。正如《道枢·神景篇》所云：“天谷者，泥丸之宫也……斯元神之府也。谷神，真一之至灵者也，其为吾之性软，而心为其用焉。”^③

现代著名的中医学家张锡纯已然接受了道教对心和大脑的这种认识，并将此运用于自己的医学实践。他说：“人之元神在脑，识神在心，心脑息息相通，其神明自湛然长醒。”^④“自古养生之家，皆以脑中之神为元神，心中之神为识神，元神者无思无虑，自然虚灵也；识神者有

① 《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上，《道藏》第4册，第364页。

② 《大有妙经》讲述存思三元神之法 and 守三一法，谓“三一既明，得一而生”，三一中犹以上一天帝泥丸神最为重要，即“真人所以贵一为真一者，上一而已”。谓泥丸天帝三一“乃一身之灵宗，百神之命根，津液之山源，魂精之玉室，是以胃池体方以受物，脑宫员（圆）虚而适真。万穴植立，千孔生烟，德修（备）天地，混同太玄，故名之曰泥丸者，躯体之上神也”。《元气论》也是从《老子》思想出发，云：“夫天得一以清，天即泥丸，有双田宫，紫宫，亦曰脑宫，宫有三焉：丹田、洞房、明堂，乃上一神所居也，其名赤子、帝卿、元先，常存念之即耳聪目明，鼻通脑实矣。地得一以宁，地即脐中气海……神得一以灵，即心主于神，心为帝王，主神气变化，感应从心，非有非无，非空非色，从粗入细，从凡入圣。心为绛宫，亦有丹田、洞房、明堂三宫，[中]三一神所居也，其名真人、子丹、光坚，存念不绝，即帝一不离身心，身心安宁……”《道藏要籍选刊》第1册，第394页。

③ 《道藏要籍选刊》第10册，第414页。

④ 张锡纯：《医学衷中参西录》下册，河北科学技术出版社，第100页。

思有虑，灵而不虚也。然其所注重者在脑中元神，不在心中识神……”^①

综上所述，在道教练养学中，“心主神明”与“脑主神明”二说并存，“心主神明”与传统医学一致，“脑主神明”与现代医学有相通之处；道教又用老子的思想将其统一为一个和谐的整体，从而对人体生命给予了道家式的深刻解说。这显然是颇具现实意义的，值得发掘研究。

^① 张锡纯：《医学衷中参西录》下册，河北科学技术出版社，第339页。

老子养生思想新解*

杨玉辉

一、老子养生思想的宇宙观基础

作为道家的创始人和道教的祖师，老子通过他的《道德经》提供了一种以“道”为核心的道家思想体系。老子认为，“道”是天地万物的本原，世界上的一切事物都是由“道”产生的，并且是按照“道”的规律运动变化的。那么什么是“道”呢？老子说：

道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始，有名万物之母。（《道德经一章》）

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。吾不知其名字之曰道，吾强为之名曰大。（《道德经二十五章》）

在老子看来，真正的“道”是不可以言说的，它在天地混沌之先，为万物之母，它“绳绳不可名，复归于无物，是为无状之状，无象之象，是为惚恍”（《道德经十四章》）。所以老子又说：

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。自古及今，其名不去，以阅众甫。（《道德经二十一章》）

可见，“道”实则是隐藏在事物表象背后的决定事物存在变化的本质特性。

虽然“道”无形无象，但它却是天地万物之本，“大道无形，生育天地；大道无性，运行日月；大道无名，长养万物”（《太上老君常说清静妙经》）。所以老子说：

道生一，一生二，二生三，三生万物。（《道德经四十二章》）

天下万物生于有，有生于无。（《道德经四十章》）

虚而无形的道不仅是万物赖以存在的根据，而且是派生万物的本原。宇宙世界首先是有了道，然后才有天地万物，由道化生混沌之气，由混沌之气产生天地阴阳，再由天地阴阳产生世间万物。在这过程中，人也随之产生。关于道化生人的过程，元陈致虚《金丹大要·上药篇》作了一个明确的解释，他说：

精气神三物相感，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。（《金丹大要·上药篇》）

天地万物不仅产生于道，而且它们还是遵循“道”而运动变化的。老子说：

* 本文原载《中国道教》2002年第6期，第38-40页。

道生之，德畜之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德。（《道德经五十一章》）道使万物得以产生，德使万物得到蓄养，物使万物成形，环境之有利形势使万物能顺利成长，所以万物莫不遵从道。如果不遵循道的规律甚至逆道而行，事物就不可能产生存在下去。这一点庄子说得非常明确：

道者，万物之所由也，庶物失之者死，得之者生：为事逆之则败，顺之则成。（《庄子·渔父》）

既然天地万物正常的发生发展都是根据“道”的规律进行的，那么“道”的根本规律又是什么呢？老子指出：

人法地，地法天，天法道，道法自然。（《道德经二十五章》）

可见“道”的最根本规律就是自然，即自然而然、本然。按照道的这种自然规律，对待事物就应该顺其自然，让事物按照自身的必然性自由发展，方能使其正常成长。所以老子说：

道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之；长之育之；亭之毒之；养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是为玄德。（《道德经五十一章》）

功成事遂，百姓皆谓我自然。（《道德经十七章》）

二、老子的养生原则

既然万事万物都是由道产生并遵循道而运动变化的，人亦是如此，而且“道法自然”，以自然为本，所以人之正常的生活过程就在于它的自然性。人道贵在自然，所以作为人道之一个重要方面的养生之道显然就应该以自然为本。既然养生贵在自然，所以探讨什么是人道之自然以及怎样做到人道之自然就成了老子所要解决的一个基本问题，而老子所提出的养生思想和养生方法也正是围绕这一问题的解决提出来的。根据老子的认识，人道之自然主要表现为无为和虚静两个方面，这也是老子为养生所确立的两个基本原则。

首先来看养生的无为原则。无为是道之自然的必然反映，因为要使事物处于自然状态，就不能对它横加干涉，不能以人之有为去影响事物的自然进程；在这种情况下，事物也才能得到正常发展。这也是人们在处理社会和养生问题时所应坚持的原则。所以老子说：

是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作而不群；生而不有，为而不恃，功成而不居。（《道德经二章》）

上德无为，而无以为；下德为之，而有以为。（《道德经三十八章》）

为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。无为而无不为矣。（《道德经四十八章》）

在老子看来，无为，事物则能按照自身规律顺利发展，人身、社会更是如此。如果人为地干涉人的发育成长和生活，按照某种主观愿望来干扰和改变社会的自然状态，其结果只会是揠苗助长，自取其败，所以只有在无为的自然状况下，人才能健康地生活，社会才能正常地发展。因此，明智的人应该采取无为之道来养生、治世，也只有如此，才能达到预期的目的，所谓“无为而无不为”也。

从老子养生的无为原则进一步延伸，就必然可以得到其养生的第二个原则：虚静原则。因

为人之有为皆因欲念而起，欲念一起则心动，心动则意动，意动则神动，神动则气动，气动则形动，形气神动则必然神驰于外，气散于中，精耗于内，健康为之受伤。要防止这种局面的发生，唯有一法，这就是虚其心、静其神。心虚则欲望不起，神静则念头不生，心清神静，根本坚固，形神相亲，则能长生久视。在这一点上，庄子说得更明确：

静则无为，无为也则任事者责矣。无为则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣。夫虚静恬淡寂寞无为者，万物之本也。（《庄子·天道》）

由此，虚静自然也就成了老子养生的一个重要原则。所以老子说：

致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。（《道德经十六章》）

清静为天下正。（《道德经四十五章》）

其实，老子养生的无为、虚静两个原则又都是以道法自然为基础的，无为是基于人之不作而保留人道之自然，虚静则是基于人之有作而恢复人道之自然，同时它们也是养生中消极与积极这两个不可缺少的方面。

三、老子的养生方法

关于养生的具体方法，老子提出的不多，不过在上述两个养生原则下他还是提出了一些。

首先，他认为人的养生应该淡泊无为、少私寡欲、返璞归真。他说：

故令有所属：见素抱朴，少私寡欲。（《道德经十九章》）

众人熙熙，如享太牢，如登春台。我独泊兮其未兆；沌沌兮，如婴儿之未孩，累累兮若无所归。众人皆有余，而我独若遗，我愚人之心也哉！俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。澹兮若晦，漂兮似无所止。众人皆有以，而我独顽似鄙。（《道德经二十章》）

在老子看来，最好的生活应是一种淡泊无为、少私寡欲、纯朴自然的生活，人们应“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”（《道德经八十章》），像初生婴儿那样，过一种无知、无为、无欲、无求的完全自然的生活，这样才能保其精神，全其性命，达到健康长寿。

另一方面，老子认为人又应该“致虚极，守静笃”，以虚静之道来养生，关于虚静之道的具体方法，老子说：

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。（《道德经二章》）

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？（《道德经十章》）

致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。（《道德经十六章》）

可见在老子看来，养生应清除心中的各种欲念妄想，使心神安守于内，否则欲念妄起致心神不宁，人的健康就会受损。这正如老子所说：

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。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。（《道德经十二章》）

所以如果人能够使神安守于内，调和精气，使精气不乱，则形体应之而柔顺，形顺神安，则能长生久视。这也就是老子所描述的：

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是为天下根。绵绵若存，用之不勤。（《道德经六章》）

四、老子养生思想对后世道教养生的影响

作为道家思想的创始人，老子对后世道教养生思想的形成和发展产生了巨大的影响，这种影响主要体现在以下几个方面。

首先，老子有关道的思想是后世道教养生思想的重要理论来源。早期和后期许多道教养生学者都是根据老子的道的理论来讨论养生问题，或以其为指导，或在此基础上来加以发挥。尤其是宋元以后内丹炼养中的顺则成人、逆则成丹理论，更是直接导源于老子的道生万物理论。

其次，老子确立了后世道教养生的一些重要的养生原则。如无为原则和虚静原则都在后世道教养生中得到了继承，特别是虚静原则更是成了道教养生的一个基本原则，并得到了进一步的阐发，而虚静之道则成了养神的根本大法。

再次，后世道教的一些养生方法就是直接从老子那里继承发展而来。如《太平经》提倡的守一之法，就与老子“昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞，其致一也”（《道德经三十九章》）的论述及其他相关守神的论述有关。又如胎息方法的产生，很显然是与老子对婴儿状态的推崇和他的“专气致柔，能婴儿乎”的论述有关。此外，其他的存思、行气等养生方法亦都可以从老子那里找到根据。

总之，老子对后世道教养生学的影响是多方面的，从理论到实践都可以找到老子的影子，所以要真正理解道教养生的理论和方法，全面认识老子尤其是他的养生思想是很有必要的。

略论老庄的生命哲学*

吴根友

老庄生命哲学，长期以来是一个被人忽视而有待深入研究的问题。它所包含的内容是十分丰富的，本文试图通过剖析老庄生命哲学的范畴及其与儒、佛生命哲学的异同，来揭示其生命哲学的特点。

一、道家生命哲学的范畴剖析

由老庄开创的道家生命哲学^①，大体上由以下四个范畴构成：生命观、生死观、重生论、养生论。这四个范畴彼此又组成两对，形成一个形上和形下的体系。而生死观与重生论又相互交错，将两体系联合成一个整体。下面我们分别就这四个范畴进行剖析，从而看出其中的内在联系及其所具有的意义。

（一）生命观——“道法自然”，“乘天地之正，而御六气之辨”

与儒、墨两家文化不同，道家文化特别注重人与自然的关系。因此，在生命哲学这一命题上，道家也同样将人的命运轨迹与自然的无形而化联系起来，从而提出了“法自然”的生命观。老子讲：“域中有四大，而人居其一焉。”“人法地，地法天，天法道，道法自然。”（《老子》二十五章）庄子讲：“乘天地之正，而御六气之辨，以游无穷。”在老庄的生命观里，没有超乎“自然”“道”之上的什么神秘的东西能支配人的命运，而即使是“自然”“道”也是可“法”的。因此，“法自然”的生命观的积极意义在于充分地发挥人的能动作用，但又不是将这种能动性夸大到不适当的地步，以至于取消思维的实在性。他们的“道”既是物质性的：“道之为物，惟恍惟惚。”（《老子》二十一章）“夫道，有情有信，无为无形”（《庄子·大宗师》。以下引文只注篇名），又是超物质性的一种规律，相当于程朱理学中的“理”的意思，但无论是哪一方面，都具有可“法”的实在性。一般说来，老庄的生命观都不把个体的现世遭遇看作是由某种神秘的、超自然的力量主宰，而是极其强调个体对可法的“自然”“道”的遵循与

* 本文原载《哲学研究》1990年第5期，第67-72页。

① 生命哲学是19世纪末20世纪初在德法流行的一种唯心主义哲学，以法国的博格森为代表，提倡直觉主义，非理性主义。本文的命题与此意不同。

否。如能“执古之道以御今之有”，则“能知古始”（《老子》十四章）。只要遵循“道”，就可以“殁身不殆”（《老子》十六章）。庄子虽然讲“知不可奈何而安之若命”（《德充符》），但这并不是宿命论的意思，而是“不过假定为命而已”^①，即庄子自己解释的“不知吾所以然而然，命也”的意思。这种“命”只是一种未被认识的自在之“道”。庄子所向往的是“知天之所为，知人之所为者”的真人，这样的人可“以其知之所知，以养其知之所不知，终其天年而不中道夭者”。从本质上说，这是一种积极的生命观。人们常以荀子的“庄子蔽于天而不知人”（《荀子·解蔽》）的评语，来说明道家文化“法自然”的不足，但事实上不尽然。庄子提出的“知天之所为，知人之所为”“天与人不相胜”的观点，可以代表道家的天人关系说，将天与人作为不同的认识对象，而以人的认识符合“天”“道”“自然”为最高准则，从而提出“法自然”的生命观，并直接引导人们对生命的现象进行认识。“法自然”的生命观，很自然地导向“气之聚散”的生死观。

（二）生死观——“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死”

从“法自然”的生命观到“气之聚散”的生死观，是老庄生命哲学命题的内在必然。这一生死观的积极意义，不在于它是否具有现代生命科学的科学认识价值，而在于它将对生命的认识奠定在一条基本上正确的唯物主义的认识路线上。虽然老子还没有明确地提出“死生，气之聚散”的观点，但看到了“气”之于人的生命的意义：“专气致柔，能如婴儿乎？”（《老子》十章）而且把生死过程看得十分自然：“出生入死。”（《老子》五十章）并对生死的状态作了形象的描述：“人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。”（《老子》七十六章）更可贵的是，老子看出了物质需要之于生死的重要，认为“民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死”（《老子》七十五章），没有把死的现象神秘化。他形象地把天地之间的万物的生生灭灭，比作一个大风箱，是“虚而不屈，动而愈出”，永远是一个生生不灭的过程。又说：“万物负阴而抱阳。冲气以为和。”（《老子》四十二章）看出了生命中的阴阳二气。庄子发展了老子的生死论的思想，明确地提出了气之聚散的生死观，认为：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。若生死为徒，吾又何患？故万物一也……‘通天下一气耳’。”（《知北游》）又说：“夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。”（《大宗师》）认为人的疾病是“阴阳之气有沴（凌乱）”（同上）。在《至乐》篇中，庄子进一步探讨了生的来源，“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，是相与春秋冬夏四时行也”。固然，老庄的气之聚散的生死观，远非是科学的认识，但把生死看作是一种自然之气的变化过程，尤其是看到生命之气具有“阴阳”的特性，便为进一步思考生命现象，揭示生命的奥秘，提供了一条比较可行的认识路线。

（三）重生论——“名与身孰轻，身与货孰多？”“夫生者，岂特隋侯之重哉？”

从“气之聚散”的生死观来看，老庄生命哲学似乎在超越旷达的理性之外，表现出了一种恶生悦死的倾向，事实上则不然。老庄生命哲学，乃至整个道家的文化，都有一种强烈的贵己重生的倾向。这是由其“道法自然”的生命观决定的。他们超脱于生死的困惑是因为他们对

^① 张岱年：《中国哲学史大纲》，中国社会科学出版社1982年版，第402页。

生死现象的认识有一种比较接近于科学的理性认识。而老庄之所以强调贵己重生的思想，正是因为他们看到了人类社会的历史进程违背了“天道无为而无不为”的自然法则，从而破坏了“自然”的原则。因此，他们提出了贵人轻物、贵己保身的重生论思想。老庄的重生论既针对一般人的贪物丧性，也针对统治者的贵物轻人，具有比较广泛而深刻的批判意义。老子面对“五色”“五音”“五味”“驰骋畋猎”“难得之货”等外物对人性的扰乱，而提出了“名与身孰轻，身与货孰多”的疑问，将生命存在的意义摆到“名”与“货”之上。庄子谴责那些“丧己于物，失性于俗者”（《缮性》）为“倒置之民”，并进一步议论道：“今世俗君子，多危身弃生以殉物，岂不悲哉？”“今世之人居高官爵者，皆重失之，见利轻其身，岂不惑哉？”（《让王》）老庄重生论的深刻之处，还在于要建立一个以人为中心的国家。老子讲：“贵以身为天下，若可寄天下，爱以身为天下，若可托天下。”（《老子》十三章）这也即是庄子所阐发的意思：“夫天下至重也，而不以害其生，又况他物乎？唯无以天下为者，可以托天下。”“故曰：道之真以治身，其绪余以为国家，其土直以治天下。”（《让王》）老子理想中的“圣人”也是“后其身而身先，外其身而身存”的贵己贵生者。杨朱的“拔一毛而利天下，不为也”（《孟子·尽心上》），《列子》载杨朱言，“古之人，损一毫利天下，不与也，悉天下奉一身，不取也”。只是这一思想的极端表现。庄子讲的神人“不肯以天下为己任”也是这种重生论的极端表现。吕思勉先生曾认为道家的重生论是儒家“修身、齐家、治国、平天下”的思想补充。有一定的道理。

（四）养生论——“深根，固柢”的“长生久视之道”和“缘督为经”的具体修炼方法

道家将生命的存在看作至高无上，因而提出了一整套的养生思想。早期道家的代表老子十分注重对人的精神的节俭，从而以养神达到养形的目的。“治人、事天，莫若嗇。”嗇，即是“爱惜精神，积蓄力量的意义”（任继愈《老子新译》），而做到了“嗇”，便叫“深根，固柢，长生久视之道”（《老子》五十九章）。《老子》六十七章讲“我有三宝，持而保之，曰慈、曰俭、曰不敢为天下先”。慈，即保持一种宽容的精神，俭与嗇意相同。不敢为天下先即是说出头的椽子先烂，事事处在后发制人的位置，也即是圣人“后其身而身先，外其身而身存”的方法。老子养生达到的最理想状态便是“复归于婴儿”（《老子》二十八章）的高度纯洁的精神境界，“终日号而不嘎”（啼极无声而喉哑）的“精之至也”状态（《老子》五十五章）。老子自己说这是“贵食母”（得道）的缘故，因而能“独泊兮，其未兆，如婴儿之未孩（笑）”（《老子》第二十章）。老子又说：“专气致柔，能婴儿乎？”（《老子》第十章）看到养气与养神的关系。但总的说来，“致虚极守静笃”（《老子》十六章）是老子养生的主要方法，即是要通过净化心灵，颐养精神，从而达到“载营魄抱一”（《老子》第十章），即精神与形体兼养的目的。庄子在蓄养精神方面，一般地继承了这一思想，提出了“心斋”“坐忘”的净虑精神的方法，使自己不“与物相刃相靡”（《齐物论》）。但庄子更加注意一种生理上的养气，提出了“缘督以为经”（《养生主》）和“息之以踵”的方法，而且将心理的方法与生理的方法看作是一个有机的过程，“若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气”（《人间世》）的从有意识到无意识，即自然的状态。“听之以气”即是意与气融为一体，“听其自然，不再着意听息”（李远国《气功精华集》）。在《养生主》篇，庄子说道：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”王夫之注：“奇经八脉，以任督主呼吸之息，背脊贯

顶，为督为阳。”（王夫之《庄子解·养生主篇》）气功上的奇经八脉即是调节气血运行的一些特殊通路（李远国《气功精华集》）。它们和脏腑没有联系，互相之间也没有表里配合，“督脉在脐后，任脉在脐前”（同上）。李时珍《濒湖脉诀》说：“任督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡……人能通此二脉，则万脉皆通。”（同上）可见庄子讲的“缘督为经”的修炼方法是符合人的生理现象的。在《大宗师》篇还提出了“踵息”的方法，“真人之息以踵，众人之息以喉”。王夫之释为“心随气以升降，气归于踵”。《性命圭旨》说：“呼吸直贯明堂而上，至夹脊而流入命门，得与祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲……踵者，真息深深之意。”可见，庄子的养生论是相当符合医学科学道理的。在《大宗师》篇，庄子还讲到外物、外古今的心理方法，从而达到“不死不生”的境地。这也便是老子所讲的含德之厚的赤子“毒虫不螫猛兽不据，攫鸟不搏”的理想。这种心理与生理的结合，以有意识控制无意识，从而达到无意识的自然状态的养生思想，对后世医学、气功有深刻的影响。至于还有抱残守缺、知雄守雌、以无用求大用的方法，更具有辩证法的方法论意义。但与本文的主题关系不大，故略而不论。

二、儒、道、释三家生命哲学命题的比较

从生命哲学的命题出发，探讨儒、道、释三家文化更可以清楚地看出道家文化的特点。下面我们从各个范畴入手，作一简单的比较。

（一）儒、道生命哲学之比较

儒家文化的根本特征，就是强调一种等级秩序，把人从道德上分成君子和小人两大类，并把追求群体和谐而不惜牺牲个体存在作为君子区别于小人的分界线。从本质上说，儒家文化是贵族文化，它追求的是君子在社会中的价值实现：“志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。”（《论语·卫灵公》）而很少考察人与自然的关系。

从生命观来看，儒家文化将那种不可知的自然力量和社会力量，统称为命或天命，常常是置而不论的。它虽追求道德主体的一种能动的价值（“我欲仁，斯仁至矣”[《论语·述而》]“人皆可以为尧舜”“服尧之服，诵尧之言，行尧之行，是尧而已矣”[《孟子·告子下》]），但没有像道家那样，提出一个可法的、具有实体性的规则、规律——“道法自然”的原则。尽管荀子的《天论》篇提出了“人定胜天”的思想，但并没有将这一思想建立在掌握自然规律的基础上，而只是从发挥人的主观能动性方面着眼。早期儒家孔孟的生命观具有较浓厚的宿命论色彩。孔子认为“死生有命、富贵在天”，又说：“君子有三畏，畏天命，畏大人，畏圣人之言。”（《论语·季氏》）而且认为“不知命，无以为君子”（《论语·尧曰》）。孟子也不得不承认“命”的存在：“莫非命也，顺受其正。是故知命者，不立乎岩墙之下。”“求之有道，得之有命，是求无益于得也，求在外者也。”（《孟子·尽心上》）不管儒家文化是如何地强调道德主体的能动性，但始终承认有一种不可知的神秘之物在主宰着人们的所为。它不像道家文化那样追求一种认识主体与认识对象的合一，即老子所说的“道者同于道”，庄子所讲的“乘天地之正，御六气之辨，以游无穷”的自由境界。

从生死观来看，儒家基本上也具有一种理性的认识，不像墨家那样认为人死还可变为鬼。

但毕竟孔子还将“生死”看作是由“命”这一神秘力量决定的，没有将生死看作是同于自然四季变化的客观生理现象。更公正地说，儒家根本没有将人的生死现象纳入宇宙观去考虑，而只是将生死现象与一种伦理原则联系起来去考察。孔子说：“朝闻道，夕死可矣。”（《论语·里仁》）“志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。”（《论语·卫灵公》）将一种道德的价值凌驾于人的个体生命之上，具有一种雄壮之美，但是这种为着道德的原则而牺牲个体生命的思想，到了宋明理学时期，则发展成为杀人的软刀子。从整个儒家文化来看，在生死观上其思维角触都没有伸进生理的范围之中，而始终保持着一种道德的理性，带有浓烈的道德情感色彩。生死本身是不重要的，而重要的是是否合乎道德的要求。“生，亦我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。生亦我所欲，所欲有甚于生者，故不为苟得也；死亦我所恶，所恶有甚于死，故患有所不辟也……是故所欲有甚于生者所恶有甚于死者，非独贤者有是心，人皆有之，贤者能勿丧耳”（《孟子·告子上》）。因此，道家的“气之聚散”的生死观尽管在现代人眼光中看来是粗糙的，但却是近乎科学的理性的，儒家的“闻道而死”的思想则更容易导向一种轻视生命的结果，这是无助于对生命的科学认知的。

儒家的生死观已经否定了重生论，他们是反对“贵己重生”的思想的。孟子指责杨朱的自私，可以看出整个儒家文化对道家重生论的评价。而正是在这一点上，庄子对儒家以仁义黷人性命的做法提出了猛烈的批判。不过，儒家也有自己的一套养生论，他们追求的是一种士人格的独立和内在理想的自由。孔子讲“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云”（《论语·述而》）。又说：“富而可求也，虽执鞭之士，吾亦为之。如不可求，从吾所好。”追求一种精神上的超脱。在饮食方面，孔子很讲究：“食饔而饫，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶、不食，失饪不食。不时，不食……食不语，寝不言。”并又提出君子有三戒：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，戒之在得。”（《论语·季氏》）可以说，在孔子那里，养生的思想也还是很丰富的。但从整个思想体系来看，则是很零碎的，不占重要地位，不像道家那样具有心理与生理皆有的养生思想，而且更重要的区别是，儒家的养生不是目的，而只是一种权宜之计，道家则是通过形神兼养，以达到寿尽天年。虽然孟子也曾讲到养气，但其养气之方法与道家的澄心滤思的方法截然不同。“我善养吾之浩然之气”，“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间，其为气也，配义与道，无是，馁也，是集义所生者，非义袭而取之也。行有不慊于心，则馁矣”（《孟子·公孙丑上》）。这种养气的方法其实是培养一种人格道德情操，而且以志为“气之帅”，“志至焉，气次焉”。可见在目的上也不是为了保身全生，而是要塑造一种高尚人格。因此，从养生论来看，儒家文化也表现出了一种道德的情怀，而不是道家养生论所体现的医学科学的精神。

综上所述，儒、道两家文化在生命哲学的命题上所表现出的理性精神是有区别的，前者是道德的实践理性和伦理情感的结合，后者是科学的理性和理智认知的结合。

（二）佛、道生命哲学的比较

佛教文化中虽然也有戒杀重生的思想和禅定的修身养生方法，但它从整体上否定了人的此在意义，认为人生在世，一切皆苦，只有脱离此身的现世存在，进入真如的境界，才能获得幸福。因此，佛教对人的生命思考偏离了人的生理的、物质的存在本身，以一个虚幻的宗教境界

作为生命追求的参照体系，从而走向了非理性的，因而也少科学色彩的迷宫。

从生命观来看，佛教的“因缘”说，虽不是宿命论，但却是一种前世决定论。佛教的“三法印”说，即“诸行无常”“诸法皆苦”“一切皆苦”，后来加入“涅槃寂静”，将“一切皆苦”去掉。“三法印”说主要是宣传人生无常，一切皆变，人不能主宰自己，一切事物也都没有起着主宰作用的“我”或灵魂。世界上的事物都是因缘合成的、相对的和暂时的。人生的最高境界是一切归于寂静空无的涅槃境界。尽管佛教又宣扬众生业力的作用，提倡业报轮回说，但终究是否定人的此在性，把人在现世的能动作用看作是对前世的赎罪，或把人的现世幸福看作是前世的修行，而又将现世的所为看作是来世的幸福或痛苦的基础，始终没有把人的此在的现世的存在看作是一个能动的自我现世拯救，既不同于“法自然”的理智论，也不同于儒家的“宿命论”——超脱命运、追求道德主体的现世拯救。因此佛教的生命观是完全非理性的——既无科学认识的理性也无儒家的道德理性。

与其生命观相联系，佛教的生死观在本质上也是一种完全非理性的，而且具有强烈的恶生悦死的宗教色彩，它把人的现世存在看作是“苦集”，人的死是归入真如境界、极乐境界。“四圣谛说”就是关于生死和涅槃的因果理论。苦谛就专门讲人生在世的一切行为之苦，有二苦、三苦乃至一百一十种等无量诸苦，并且还宣传“三界苦”，即过去、现在、未来皆苦。而这些苦都来自人自身的“无明”（愚痴）和欲望。探求这些苦的根源、原因，便是集谛的内容。集谛所讲的“十二因缘”，就是旨在揭示众生生死流转的因果关系，即无明缘行和行缘识（识，托胎时的心识）是现在生存的原因，是前世造“业”所招的结果；人的现世存在的八因缘：识缘名色、名色缘六处、六处缘触、触缘受、受缘爱五因缘是由过去的无明和行（迁流转变的事物和现象）所招的现在五果，爱、取、有三因缘是现在三因即招未来果的原因。生和老死因缘是属未来因缘。因此，十二因缘说，把人的生死过程看成是一个精神不灭轮回的过程，是非科学的，而更重要的是反科学的，既不像儒家崇尚为道义而死的雄壮的生死观，更不像道家近乎科学的、冷静理智的生死观。

与儒家很相似，佛教是不提倡贵己保身的重生论的。但儒家是因为重群体和谐而反对贵己重生，提倡牺牲个体。而佛教是因为厌恶现世存在而不提倡贵己重生的。虽然佛教的五戒中有“戒杀”条，但“戒杀”不仅是戒杀人，而是戒杀一切有生命之物，将人与其他一切生命之物等同，实质也就否定了人的存在，更谈不上尊重人的主体性、个体性了。

佛教的“禅定”这一修身养性的方法，与道家的养生论有更多的共同之处。禅定的方法主要是通过静滤人的思想、意识，达到一种内心的平静，这便是一种心理卫生，与道家的“心斋”“坐忘”有相通之处。但是道家那一套的“运气”的方法，以及通过“心斋”“听气”“踵息”等心理、生理相结合的养生方法，从而达到保身全生、以尽天年的思想，则是佛教“禅定”思想中所缺乏的。尽管后来大乘佛教中的瑜伽气功也有生理养生的方法，但整个佛教的生命哲学命题是在于否定人的现世存在，其“禅定”的主要目的是进入“四无色空”界，根本与道家追求生命此在的自然生灭思想相异。因此，佛教的养生思想不走向对人体的医学科学的研究，从根本上是反科学的思维模式。

道家，只有道家，才在整个生命哲学命题里，奠定了走向人体科学的思维路线。“道法自然”的生命观，气之聚散的生死观，打破了生命存在的神秘观点，并提出了近似现代思维模式

的系统的生命科学思想。而心理、生理方法兼用，以达到形神兼养的养生思想，在许多方面已为现代心理学和生理学、医学所肯定。我们讲，道家生命哲学命题的本身还不是完全科学的，但却铺垫了通向生命科学的思维通道，这正是我们今天应正视的合理内核之处。

庄子的形神观与古代医学*

翟廷璠

形神关系问题，和天人关系、名实关系一样，也是我国古代哲学两条路线斗争中的重要问题。早在春秋战国时期，哲学家们就从不同角度考察和分析了这一非常复杂的问题，并提出了各自不同的看法。当时的医学发展，同这一问题的探讨有着密切的联系。

精神活动，即大脑皮质的高级神经活动，特别是抽象思维活动，是人类区别于其他高等动物的主要标志之一。但是，人的精神活动究竟是怎么回事？它和人的形体的关系如何？这些问题，从人类脱离动物界的时候起，就困扰着人类的祖先。我国古代医学家对人体构造所做的探讨，我国古代哲学家对形神关系所做的概括，反映了他们在这个研究领域中走过的艰苦历程和取得的光辉成果。活动于战国中期的著名哲学家、道家学派的主要代表人物庄周，就曾对形神关系问题进行过广泛的探索，提出了一系列的新观点，特别在精神对形体的作用问题上提出了一些独特的见解，对当时和后世都有较大的影响。他对养生、养神、长寿和防治疾病的研究，又可以与我国最早的医学著作《黄帝内经》相互发明。

—

现存《庄子》三十三篇，依据传统的说法，内七篇出于庄子本人的手笔，外、杂篇大部分为其门徒和后学所记。内篇与外、杂篇相较，不但文风不同，有些观点也不尽相合。这方面的问题，前人已作过不少论述。但是，就形神观这个问题来看，内外篇的观点基本上是一致的。这也就是说，门徒和后学对先师观点的记述和阐发还是比较准确的。所以本文在论述庄子的形神观时，也同时运用外篇的材料。

庄子的形神观，就思想渊源来看，有些地方继承了《管子·内业》作者的观点。庄子也认为天下万物都是由气构成的：“通天下一气耳。”人的生死，只是气的聚散的结果。他说：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”（《庄子·知北游》。以下引文只注篇名。）单就这一点说，有唯物主义因素。但问题在于，庄子认为世界的本原并不是气，他论述世界万物的构成时，并没有到气为止。他认为万物的最后本原仍然是“道”；而精神则是直接生于道，形体则

* 本文原载《中州学刊》1982年第1期，第39-43页。

是靠精神而存在的。他说：“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。”（《知北游》）所以庄子的形神观最终还是倒向了唯心主义，关键就在这里。他在论述人的生命和形体形成的过程时也说过：“察其始也而本无生，非徒无生也，而本无形，非徒无形也，而本无气。杂乎芒芴（恍惚）之间，变而有气。气变而有形，形变而有生，今又变而之死，是相与为春秋冬夏四时行也。”（《至乐》）这里说的“杂乎芒芴之间，变而有气”，就是道生气的过程。再加上，庄子认为形体是粗糙的东西，精神是精细的东西，世界上总是粗糙的东西来源于精细的东西，而不是相反。精神和形体虽然都是来源于“道”，但精神又高于并主宰形体。他虽然也讲过“摄汝知，一（正）汝度，神将来舍”（《知北游》），有形神二元论的倾向，但由于他过分夸大了精神的作用，因而最后还是走向唯心主义的形神一元论。这是他形神观的神秘主义的根源所在。

由于庄子过分夸大精神的作用，错误地认为精神可以决定形体，因而《庄子》一书中所依托的精神高尚的人，相反的都是些肢体残缺、奇形怪状、容貌极端丑陋的人。该书中提到的一些技艺超群的人，如解牛的庖丁、斲鼻的匠人、承蜩的佝偻、操舟的津人等等，也是过分夸大精神的作用，而贬低了形体感官的作用。固然，要熟练地掌握一项高超的技艺，需要精神高度集中，但精神最终总不能脱离形体感官而发挥作用。如果庖丁解牛真的是“以神迁，而不以目视”，那恐怕连自己的手指也会被斫断的。

庄子为夸大精神的作用，还假孔子之口讲述过这样一个故事：

丘也尝使楚矣，适见豨子食于其死母者，少焉眴若，皆弃之而走。不见己焉尔，不得类焉尔。所爱其母者，非爱其形也，爱使其形者也。（《德充符》）

什么是“使其形者”？郭象说：“使其形者，才德也。”这还没有最终点明其含义。成玄英进一步解释说：“才德者，精神也。”庄子的意思是说，小猪崽不愿再吃死去了母猪的乳，不是因为形体犹在，而是因为精神已去。因而他们已不再承认她是自己的母亲了。在庄子看来，决定猪的“类”的是精神，而不是形体。显然，过分夸大了精神的作用，而贬低了形体的作用。这是由于片面性而导致了神秘主义。

不过，庄子得出的精神决定形体的结论虽然是错误的，但他并不是胡乱随便想象出来的，而是经过对人身的生理现象和心理现象的多方观察得来的。尽管结论不正确，但他对这些问题的观察是下过一番功夫的。庄子曾经在人吃醉酒的情况下，考察过人的精神活动：

夫醉者之坠车，虽疾而不死。骨节与人同，而犯害与人异，其神全也。乘亦不知也，坠亦不知也。死生惊惧不入乎其中，是故遗物而不憎，彼得全于酒而若是，而况得全于天乎？圣人藏于天，而莫之能伤也。（《达生》）

这里，庄子的考察是非常细致的。同样两个人，在同样情况下从飞速的行车上掼下来，吃醉酒的人反而不会死亡。两个人的形体筋骨都一样，受到的损害也一样，为什么吃醉酒的人反而有可能保全性命呢？庄子认为，这是因为他的精神没有受到损伤，即“其神全也”的缘故。为什么吃醉酒的人能够“其神全”呢？因为他“死生惊惧不入乎其中”。这里的“其中”，就是“心中”，心就是“神舍”。庄子这里的论证，从现代生理学上看也是有道理的。因为精神正常、头脑清醒的人，在遇到突如其来的车祸时，除肉体和吃醉酒的人同样受到损伤而外，还由于神经过度紧张，而引起体内肾上腺素激增，有些心脏衰弱的人就往往会心脏停止跳动和肺部停止

呼吸，以致引起休克甚至死亡。就像有些迷信鬼神而又心脏衰弱的人，在突然惊吓之下，会引起休克和死亡一样。

庄子的这种“彼得全于酒”的论证，虽然没有科学地说明“醉者坠车”而不死这一特殊现象的真实原因，但他凭直观的观察，已经模糊地认识到高级神经活动对形体的特殊作用。此不失为朴素的唯物主义，因为他一定程度上论证了精神活动对形体的反作用，还包含有某些自发的辩证法因素。但是，他最后却引申出来“圣人藏于天，故莫之能伤也”的结论。这里的圣人，就是他在《逍遥游》中所说的，“之人也，物莫之伤，大浸稽天而不溺，大旱金石流、土山焦而不热”的真人。庄子理想中的“圣人”“真人”，经过千锤百炼，最后能够做到“藏于天”，那就连金石水火什么也不能伤害他了。这不是比经老君炉炼过的孙悟空还要厉害吗？最后，庄子总是暴露出他的哲学弱点：把科学的探索引向神秘主义。

二

因为道家学派一向重视养生，所以自古以来，这个学派就和医学科学有着密切的关系。虽然他们追求的“长生久视”并不一定都能如愿以偿，但却促使他们重视对人体生理和病理现象的研究。关于这一点，其他学派都望尘莫及。

如前所述，庄子虽然有时过分夸大精神的作用和贬低形体的作用，但他并不认为形体对精神的作用是无足轻重的。他认为形全和神全又是互相联系的。先秦道家学派普遍地认为，形和神都不能使用过度。形体上和精神上的过度劳累或过度享受，都会导致形劳神竭，生命过早地结束。这是和当时的医学理论成就相符合的。庄子认为：“弃事则形不劳，遗生则精不亏。夫形全精复，与天为一。”（《达生》）意思是说，如果在体力上和脑力上能够尽量摆脱外部事物的干扰，做到“形全精复”，这就是长寿的基本诀窍。《内经》也认为：“饮食有节。起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁而去。”（《素问·上古天真论》）又说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”（同上）我国古代医学，要求做到“形与神俱”“精神内守”，以此增强人体防病抗病的能力。这个以预防为主观点，是我国医学的优良传统。道家的一套养生全神之道，如果剥去其神秘外衣，也是一座古代医学的宝库。庄子在探索形神关系的过程中，很明显地对医学也进行了较深入的研究，并在当时达到了与《内经》相似的水平。所以后代有的人（如王冰）在注释《内经》的时候，常常引证《庄子》中的材料不是没有道理的。

虽然庄子反对劳形亏精，但他并不是要人绝对地静止。他认为人的形体必须进行一定的锻炼和调理，才能增强抗病防病的能力，达到延年益寿的目的。他说过：

吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。（《刻意》）

这段话反映了我国医学在战国时期对防病治病已经达到相当高的水平。所谓“熊经鸟申”是一种形象化的比喻。最初也可能是从鸟兽的动作中得到启发的。这是古代一种常见的健身法，借以增强人体各器官和组织的机能，达到治病防病的效果。“熊经鸟申”可能就是后世太极拳之类的各种练身法的雏形。至于“吹响呼吸，吐故纳新”，更是我国古代医学的创造，是

在长期实践中摸索出来的、治疗各种慢性病行之有效的办法。《内经》中也有一种理论，认为人的一辈子从少到长、从长到壮、从壮到老、从老到死，正是天地的精气在人体内由充到竭的过程。并说上古的“真人”所以能够“寿敝天地”，就是因为他们能够永远“呼吸精气”的缘故。《素问》曾假托黄帝之口说：

余闻上古有真人者，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》）

以上庄子和《内经》讲的都是通过加强人的呼吸器官的功能来增强人体健康的问题。虽然他们当时还不懂得人体需要吸入氧气和呼出二氧化碳这些具体的科学知识，但是，他们从长期的生活和医疗实践中，认识到加强呼吸功能锻炼的重要性。庄子当时对这个问题予以重视，正说明他对医学有较深的造诣。

另外，庄子在《大宗师》篇还说过：“古之真人，其寝不梦，其觉不忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”“息以喉”容易理解，“息以踵”是什么意思，历来说法不一。也有从气功方面加以解释的。如果仍从加强呼吸功能的锻炼来看，“息以喉”就是胸式呼吸，即用胸腔的收缩力压迫肺部，进行呼吸。通常情况下，一般人的呼吸动作就是这样进行的。“息以踵”可能就是我们现在说的腹式呼吸。它是用收缩下腹部，使肠胃推动横隔膜，再进而压迫肺脏下部而进行呼吸。患有呼吸道疾病的人，在肺脏外围的肺泡遭到破坏的情况下，运用肺脏中间的肺泡进行呼吸，以此来加强和改善呼吸功能，增强人的体质。古人虽然还不能像今天的人们一样，从解剖学上区分两种呼吸功能的不同，但是，他们已从实践中看到，“息以踵”比“息以喉”对增强人的体质有更大的作用。古人之所以把呼吸和脚跟（踵）联系起来，可能是因为进行腹式呼吸时需要抬起脚跟的缘故。这也是古人由于缺乏人体解剖知识而引起的误解。剥去这些误解之谜，我们可以发现《庄子》一书中确实保存了不少古代医学的科学知识。

庄子之所以重视医学的研究，目的是为了“养形”，而养形又是为了“全神”“复精”；《内经》重视养生的目的，也是为了做到“精神内守”“形与神俱”，以便达到长生的目的。在这里，庄子和《内经》的作者都是把形神二者结合起来进行考察的，都看到了形是神的基础这一方面。可见，在医学这个具体科学领域内，他们都是自发的唯物主义者。在古代，虽然哲学和科学很难区分，哲学家往往同时又是自然科学家。但是，《庄子》和《内经》终究不同。《内经》的作者，无疑也要受一定哲学观点的支配，但他的目的是要解决具体医学领域中的问题；相反的，庄子研究医学，最后是要对人的形神关系作追本探源的工作，要对科学知识进行哲学的概括。庄子在哲学上有他不可磨灭的贡献，这一点必须承认，但是，庄子的失误也往往就出在这里。由于庄子的思想体系是唯心主义的，所以常常使他将科学知识引向神秘化。他虽然看到了养形可以“全神”，可以长寿，但最后追求的却是不通过养形而达到长寿，即他说的“不导引而寿”。他认为“导引而寿”只是“彭祖寿考者之所好也”。意思是说，这种长寿之道还是低级的。在他看来，高级的长寿之道，则是“不导引而寿”。因为只有这样才是“纯粹之道，惟神是守，守而勿失，与神为一，一之精通，合于天伦”（《刻意》）。庄子由“形全精复”到“惟神是守”，来了个一百八十度的大转弯，其失误的症结就在于要追求一个“合于天伦”的“纯粹之道”。所以他劝自己的好朋友惠施说：“吾所谓无情者，言人之不以好恶而内伤其

身。常因自然而不益生也。”惠施不解其意，所以反问他：“不益生，何以有其身？”接下去，庄子就讲了那段著名的批评惠施的话：“道与之貌，天与之形，无以好恶内伤其身。今子外乎子之神，劳乎子之精，倚树而吟，据槁梧而瞑。天选子之形，予以坚白鸣。”（均见《德充符》）这里，我们撇开他对惠施学术方面的评价不谈，单从形神关系的角度看，庄子确实看到了精神对形体的巨大的反作用，看到了劳神损精对形体的危害。但问题又在于，他因此忽视了养形的重要性。他在这里，把养形看作“益生”，并且强调“常因自然而不益生”。一般人总认为人要想保全身体、延年益寿，总要安于起居，奉以饱暖。如果连这也不要，那就正如惠施所反问的：“不益生，何以有其身？”这确是一般人所无法理解的。庄子在这里强调的“常因自然”，就是他在《养生主》中所说的“依乎天理”“因其固然”。庄子专门写了《养生主》，但他所标榜的，既不是衣食饱暖，也不是导引食气，而是要“缘督以为径”，认为只有这样才可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。他要求要像庖丁的那把利刃一样，顺着牛的筋骨肌肉组织间的缝隙，“以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣”。这样，不用一天到晚在石头上磨，他那把利刃也可保其锋芒，永不磨损，最后达到“以神遇而不以目视，官知止而神欲行”（以上均见《养生主》）。这就是说，不能让形体去左右精神，而是要使精神合于左右逢源的“道”。庄子所以在生死观上那样超脱旷达，甚至妻死鼓盆而歌，并不是因为他唯物主义地解决了形神观的结果，而是他把形体看作无关紧要的结果。这里有合理的一面，因为他把人的形体看作不过是宇宙间万物存在的一种形态。大块今天可以“载我以形”，明天也可以变我为鼠肝、虫臂。“特犯人之形，而犹喜之，若人之形者，万化而未始有极也。”（《大宗师》）人的形体，不过是大自然这个熔炉中的万化流通过程中的一个环节而已。因此，生有什么可乐，死又有什么可哀？庄子认为人能认识到这一点，就能“安时处顺，哀乐不能入也”（《养生主》）。就在这段话的后面，他紧接着说了那两句以薪火取喻的名言：“指穷于为薪，火传也。不知其尽也。”（同上）这段话的上下可能有缺文。历来注释家在断句和训诂方面又有分歧。如果真的如有人所说的那样，薪喻太虚之气，火喻人之形体（见郭庆藩《庄子集释》引郭松涛语），那么，神又到那里去了呢？看来，庄子既是从探讨养生和形神关系而最后归结出这两句话来，那么，把薪火喻为形神应当是顺理成章的。后世相沿的以烛火喻形神的论争，盖亦当渊源于此。这正是庄子形神观中保留的形神二元论的痕迹。

综上所述，我们可以看出，庄子为了解决形神关系而作了多方面的探索。曲折迂回，翻来覆去，他既讲了不少废话（列宁认为就连黑格尔也讲了不少废话），也迸发出过不少天才的火花。他既想摒弃传统的宗教有神论，又不满足于自春秋末年以来所流行的形神二元论（如子产、季札等人所主张的）。他虽经过多方面的探索，但终不能得出“形具而神生”的唯物主义一元论的正确结论。这里正暴露出了庄子在世界观和方法论上的唯心主义（神秘主义和不可知论）和形而上学的局限性。虽然如此，庄子对形神关系的探索绝不是徒劳无益的。他对后来荀子的唯物主义形神观的形成，无疑在思想渊源上是有影响的。荀子对庄子的哲学思想总的评价是“蔽于天而不知人”（《荀子·解蔽》）。这里既有否定也有肯定。庄子抹杀人对自然界（天）的认识和改造能力，无疑是错误的。但自然界确又不是人们可以随心所欲地加以改变的。庄子把人的形体作为自然界存在的一种物质形态去考察，把形神关系纳入人的生理现象和病理现象中去考察，荀子无疑是肯定的。但问题在于，不能因为自然界还存在着人力所无法逆转的一方

面，就为天所蔽，而否认人的作用，因为“由天谓之，道尽因矣”（同上）。如果一切都要“因任自然”，那么，从人类脱离动物界起就困扰着人类祖先的形神关系问题，也就永远是神秘莫测的了。

庄子养生思想辨析

——兼评道家支派的养生观*

吴学琴

《庄子》在历史上曾被尊为《南华真经》，这样就和讲求长生久视的神仙道教有了一线之缘。有些浅尝辄止的研究也把《庄子》书中的养生认同为道家及道教的颐养生命的理论发端，以为庄子的养生仅是对自然生命的持守和养护，这其实是一个误解。

如果仅就表层意义理解，庄子的确有“养生”的说法，例如他在《养生主》一篇中借文惠君之口说：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”此外他还用《养生主》《达生》作为提纲挈领的篇名，给人一种追求形质生命的印象。不过，令人困惑的是，庄子也还从相反的意义提出“外生”一词，所谓“三日而后能外天下。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”（《庄子·大宗师》以下凡引《庄子》均只注篇名）。很显然，仅从字面意义上看，“养生”与“外生”是对生命所持的两种截然不同的态度，如果简单归咎为庄子思想的内在矛盾，这似乎与庄子曲奥艰深的思想体系相左，因而也从根本上抹煞了庄子由养生所显示的哲学之境。换言之，对养生不能只从存身活命的狭义作理解，它应有丰富的哲学内涵。

—

历史上，庄子的“养生”思想的确被道家支派以及嗣后的神仙道教引为同调，当作了延养本能生命的理论缘起。殊不知，同为“养生”，其实质却大相径庭。庄子所谓的“生”，实际上是含蓄了高下不同的两种含义：其一指的是自然的形质生命，属于人的生理层面；其二则是由人的自然生命所开展的精神生命，这属于人的心性层面。而庄子的养生实则是经由自然生命而擢升到理想境界的精神活动，反映了心与道相冥合的精神境界。所以庄子的“养生”实际体现了道的精神义旨，而道家支派所执着的“养生”却仅仅属于生理层面的，当然只能落入颐养生命的平庸之中，无精神理想的因素。比较之下，庄子的“养生”却是要通过包含了一系列的艰深玄妙的精神运作来完成的，由心灵的“虚”“静”“止”摆脱纠缠于形质生命的一切矫饰，

* 本文原载《社会科学》1993年第1期，第38-42页。

与道相冥合。

道和德是庄子哲学也是庄子养生思想中的两个最基本范畴。他把道规定为无，是包含了无限之有的“无”，而德则是道的具像化，相对于“无”而言是具体的有。道和德之间体现的有、无关系，实际上反映了道本身的超越性与内在性的统一。庄子说：“夫道，有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见，自本自根，未有天地，自古以固存，神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久；长于上古而不为老。”（《大宗师》）一方面，道是“有情有信”“自本自根”和“生天生地”，所以道是有，借此肯定了道的实存性，道是内在于物而存在的；另一方面，道又是“自古以固存”，先于“太极”，长于“天地”，相对于宇宙万物又是无，体现出超越特性，唯有这样才可能是万物生成的本体依据。相对于具体事物而言，道的这种超越性正体现了道的整体性。

庄子的养生思想正是建构在道与德互构互动的本体论之上，从属于个我的形躯生命中提升出能“官天地，府万物”（《德充符》）与道契合的精神生命，显示出人的精神品格无限超越性。总而言之，庄子的养生思想就是旨在从形质生命之上开展出人的理想品格，涵养人的精神生命。

就庄子哲学的内在逻辑而言，外生养生之间有着必然关联。外生是养生的必要前提，外生即是摆脱随生理形躯而来的各种生理欲望和纠缠于现象界的是非、大小、死生等成心陋识，廓清精神生命的一切障碍；养生则体现了外生的最终目的，只有剪除了滞于人心的各种屏障，养生才可进一步实现。实际上，外生体现为不断的功夫养成，而养生则是由此一功夫所展现的境界。

庄子在《齐物论》篇首以一则“吾丧我”的寓言提示了人生何以摆脱外物的蒙蔽，超越个我的局限。“丧我”即是“忘我”，由忘我才能外物和外天下，突破现象界的有形束缚，达到浑然物忘，物我皆忘的精神境界，从而提炼出人的本质生命。庄子外生的设计就是缘此而产生的，“三日而后能外天下。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”。由外天下、外物、外生的功夫养成，终至于能朝彻见独，廓显出精神灵魂与本质生命，涵养培育出生命精神。

不过，在庄子看来，有碍精神生命生成扩张的甚于外物的，还是自我陷溺的人心，正是由于人心的自我限制，才人为地构成了精神生命进程中的种种屏障。庄子在《在宥》中指出：“汝慎无撓人心。人心排下而进上，上下囚杀，淖约柔乎刚强。廉刳雕琢；其热焦火，其寒凝冰，其疾俯仰之间而再抚四海之外，其居也渊而静，其动也悬而天。隤骄而不可系者，其唯人心乎！”正是人心的深不可测与反复无常，才容易受到外物左右，一旦陷溺于情感、情绪思虑和欲望现象之中，人便不能自己，人心随这些现象起灭而沉浮，精神生命也无以提升。

庄子养生就是着力化解心执情炽的限制，努力开辟出心灵境界。他以天籁、地籁、人籁比喻人心当下的情形，“地籁则众窍是已，人籁则比竹是已”（《齐物论》）。地籁和人籁都是囿于各自的限制所成，相对于人心而言，则是心灵世界的尘封和羁縻。天籁则不同，“夫天籁者吹万不同，而使其自己也”（同上），这是突破了一切自我限制的“咸其自取”，象征了人心一旦摆脱了自我局限，开放心灵世界，则一切随人心而来的物我、死生、小大、是非的对立皆会消解。因此，庄子意愿中的天籁即地籁即人籁，展示了精神的无限超越性，这也是庄子由“吾丧

我”的功夫养成所领悟的至高精神境界。

庄子还把这种提炼心灵境界的功夫过程规定为“心斋”和“坐忘”，并作为养生的特殊方法。所谓“心斋”就是：“若一志，无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气，耳止于听，心止于符，气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”（《人世间》）通过对心的这种涤除玄览的涵养观照，排除一切感官的影响，以心体道，强调了心灵的虚静澄明，指出唯有空明之心，才能发挥它广大的涵容作用。

“坐忘”则是“堕肢体、黜聪明，离形去知，同于大道，此谓坐忘”（《大宗师》）。因为执着于有形的现象界，才使心灵蒙蔽，所以庄子干脆以“离形去知”彻底消解知识现象对人心构成的负面影响，这样才能使心灵从纠结桎梏中解放出来，而臻至大通的境界。

庄子用“乘天地之正，而御六气之辩”（《逍遥游》）形容由“心斋”“坐忘”所获得的精神上逍遥无待。郭象在《庄子注》中把它解释为“顺万物之性”和“游变化之途”，即取消了物我界限，率性而任真，“物物而不物于物”。这的确能概括庄子养生思想的精神主旨。一旦取消了个我的师心成见，心与物相冥，就会觉得我之外的万物运作都是顺其性之自然，都是乘天地之正，当然也就能实现御六气之辩的精神之游。庄子倾心所愿的就是“独与天地精神往来”（《天下》），在他的精神世界中表现出了对天道自然的永恒性和必然性的领悟。而对于他寄身的社会现实庄子则一再表明自己的初衷：“乘物以游心，托不得已以养中。”（《人世间》）养生也就是超越现实而体验到的逍遥无待的精神境界。

不过，庄子的养生思想也并不一味弃绝生理生命。外生并不意味着否定自然生命，庄子提倡“无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生”（《在宥》）。他是以道家观点理解生命的意义和实现途径。特别是他在《达生》篇中透露出对人生的那种“形全神复，与天为一”的向往，追求外在形躯与精神灵魂的纯美统一。在《天地》篇里他也阐明了这种养生旨意，他说：“德全者，形全；形全者，神全；神全者，圣人之道也。”唯有这样的人生才具备了养生的真实含义。不过，“形全神复”无论如何也仅是理论上的悬设，事实上，庄子也是立足于“德有所长而形有所忘”的观点，要“游心于德之和”（均见《德充符》）。通过“心斋”和“坐忘”的一系列生理和心理活动，实现心灵世界的空灵明觉，涵养和充实人的精神生命。

老子也有过“无身”的观念，用以摆脱生理和心理间的两难冲突。他深以为有身即生之患：“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。”（《老子·十三章》）他果断认为：“夫惟无以生为者，犹贤于贵生。”（《老子·七十五章》）贵生就是流于对生命感官的追逐，是生命滞于欲望官能之中的不能自拔。

庄子的外生同样也是基于对追求外在形躯的贵生思想的抗议和否定。他以鲁国的张毅为例，张毅因为“养其外而病攻其内”（《达生》），是养形而害生，适得其反。这就是庄子说的：“养形必先之以物，物有余而形不养者有之矣；有生必先无离形，形不离而生亡者有之矣。”（同上）世人往往只知道养生无离乎形，却无法理解形存而实无的道理。庄子不无感叹道：“悲夫！世之人以为养形足以存生，而养形果不足以存生，则世奚足为哉！”（同上）

缘此，庄子才设计出许多形状怪诞却精神洋溢的真人形象，透过他们迥异于常人的外在形躯，洞悉到了他们内在的精神之美和灵魂之美。像鲁国的兀者王骀，尽管形有所缺，却是“审

乎无假，而不与物迁，命物之化而守其宗也”（《德充符》）的大智慧者，对他的“不知耳目之所宜而游心乎德之和”（同上）连孔子也倾心向往：“人莫鉴于流水，而鉴于止水，唯止能止众止。”（同上）将此作为人生的一种追求。庄子则把这种精神生命流光溢金而形躯简陋的人生气象解释为：“德有所长，而形有所忘。”他的外生也不是无内涵的虚无主义，“夫支离其形者，犹足以养其身，终其天年，又况支离其德者乎！”（《人世间》）尽管兀者王骀并无任何形质之资具，但却由于精神生命的充溢饱满，遂为世人所羡慕，成为众人争相仿效的榜样。庄子认为这种“内深而不荡”的灵魂之美才真正凝聚了人的生命价值的核心。

二

和老庄思想在同一时期竞长争高的儒家也提倡超越生命的精神理想。《大学》中就以修身、齐家、治国、平天下作为人生自我超越的各个阶段，强调人生须经由每事必躬亲的道德伦理修养才能担当治国、平天下的政治大任，从而在社会现实中实现人的精神理想。孔孟都将其崇高的政治抱负和人生理想寓于当下的道德实际中，他们以仁义为体的超越性和理想性都是通过人伦日用所展开和提升的，是能够实实在在地落实于生活之上，实践于行为之中的。老庄道的思想却是要从玄览观照之中加以体认的，它不以具体为对象，不属于现象界的范畴，因此很容易被误作为虚无，使人觉得除了现实生理活动以外，一无所有。于是这种形而上的超越也就从由功夫所开辟的精神境界，退而求其次落到讲求功夫本身，即执着于形躯生命。道家支派正是由此而走向颐养生命形质的路径的。这也从另一个方面说明了道家理论在传承当中因歧义而逐渐丢失了玄奥的形而上品格，转而寻求经验世界里的具像存在。

道家支派所热衷的养生观念也正缘于此，才涌现出片面地对形质生命的追求和养护的思潮。例如杨朱提倡“为我”“贵己”就是立足于具体生命而持守的全生远害的态度，以此割断外在的社会政治势力对个我的消极影响，否定了人的精神理想之于社会和经济的作用和意义。这样也就以具体生命取代精神生命，消弭了属于人的精神境界，于是全生便成了全身，养生也就是养身，对生命本质的涵养和擢升变成了追求个我的具体生命中生理意义上的“全性保真”。所以庄子批判“杨朱取为我，拔一毛而利天下，不为也”（《天下》）。像这样的贵己重生和漠视社会只能导致极端自私的恣情纵欲，同老庄体认超越之道时的外生、忘己等养生内容无任何关联。

再如田骈、慎到，虽然不像杨朱以养护形质生命为人生之鹄的，但是他们仍然是从同一个角度理解生命形躯的生理欲求与社会政治之间的冲突，并将其简单归咎为形质生命的放任无度，由另外一个极端片面地提出了要消弭生理欲望，即“弃知去己”，以求得在诸侯纷争的政治漩涡中不至于自我湮灭。从理论上讲，田骈、慎到仍然是以生为性，是形质生命对外在强大的政治势力采取的一种削足适履式的消极顺应。此时，人的政治生命、精神理想都被降至于生理欲望的层面上，一一加以消解，生命只是萎缩了的具有感性的简单存在。尽管他们也引用了庄子的万物齐一的齐物思想作为理论的设定，但与庄子相比，田骈、慎到的齐同万物只是形同质异。他们的“弃知去己”，只是“不饰知虑，不知前后，魏然而已”（同上）。让人收敛精神，消弭个我的理想品格，由否认个性差别来强求齐同万物。难怪庄子要嘲笑慎到式的齐物是

宛若土块的“块不失道”，而这样的人生，“非生人之行，而至死人之理”（同上）。他们实际上是把人降至简单的生物存在以求取彼此物我的浑然同一，这当然要与庄子“无己”“丧我”的心斋活动所获至的“独与天地精神往来”这样一种含蓄万有的空灵境界有着天壤悬隔。前者的“随物宛转”，仅是对形质之物做出的类推，得到的只是外在的“物齐”；后者则是以道观物，由道内在于万物肯定万物本质的同一，这正表明了庄子的齐物思想蕴含了极高的哲学品格。

当时还流行着道家另一支派的观点，他们突破了上述两支流派的思想格局，把庄子的养生当作卫生之道的学问看待，这样也就把道由形而上降至一般的实证范畴，由哲学过渡到医学。他们谨慎地把形质生命中的生理欲求界定在合理限度之内，他们关注的是如何保持欲望的合自然性，提出符合医疗意义的“节欲”观点，因而养生成了医学的方法。他们将养生限定在颐养本能生命上，使生理欲求适应生命的长生久视，至于如何涵养精神生命则同样受到了忽略。“节欲”除了能养生，还有了料想不到的政治作用，较前两支思想在社会政治方面更为灵活适用，能最大限度地容纳极权政治与人生理想的不断冲突。如《吕氏春秋·本生卷》中说：“世之人主贵人，无贤不肖，莫不欲长生久视。而日逆其生，欲之何益？凡生之长也，顺之也。使生不顺者欲也。故圣人必适欲。”节欲不但能长生，同样也可资作为对社会政治的应变，所以“圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则舍之，此全性之道也”。不过，这种适欲的随时应变思想同样不合于庄子的养生主旨，它缺乏庄子养生思想的形而上智慧。

经过两汉到魏晋时期的历史演变，庄子养生思想一再蜕变为道教具有宗教目的的长生不灭的观念，而其间道家支派分出的养身思想，完全成了道教与道家之间发生关系的主要根据。道教的神仙方术无不是对世俗里颐养生命的长生久视理念加以宗教的发挥。例如战国末期至西汉时期修习各类道术的方士集团，形成了庞大的方士阶层，以各种神仙方术谋求所谓长生不死，而他们在理论上则以道家支派的世俗观念作支持。尤其是东汉以来黄老学派与方仙道合流，神仙方士更是明确宗承黄老思想，修黄老之养生术，方仙道一变而为黄老道。魏晋时期神仙道教综合战国以来的方仙道的传统，为早期道教向南北朝时期成熟的教会式宫观道教作了理论综合工作。但是从这支道教理论中，我们并不能找到老庄思想的真迹，充斥其间的仍然是道家支派末流走了样的养生之术。

三

庄子的养生被误作养性以至谬种流传，一方面是由于道家支派的简单袭用，加之原始宗教的神仙方士的随意攀附，使人们难以厘清个中原因，另一方面就庄子思想实质而言，庄子并未使其形而上的哲学体系完整无漏，在他这里作为万物之本体的道仍未完全摆脱生物之始源的特征，使后学者由道的宇宙本体论之中同样推演出宇宙生成论这样的实证范畴的结论，形而上的道难免要被理解成一具体可究的实体，最终从养生的形而上的精神层面萎缩到只求颐养生命的养身与养性。

另外，从历史的情景看，竞起纷涌的神话传说以及各类方技术数，一开始就把道家思想当作理论支柱，庄子的养生也被做了移花接木的处理而被利用，与养身思潮有了联系。同时，社

会动荡、政治更迭以及战争离乱也在道家思想中投下了阴影，促使了道家支派由形而上的玄想观照，转向寻求在现实社会中如何安身立命、存身养生。经历了几次大的社会变革，至魏晋时期，道家的这种思想分向已成定局，其中一支发展为崇尚老庄的玄学，讲求清谈玄机，另一支则转化为神仙道教，专事炼丹养气，以长生久视为人生鹄的。纯粹的道家则如一些学者指出的仅是注释先秦道家典籍而已。至于战国时代作为百家之一的养生家同庄子的道家思想并未有任何联系，《老子》和《庄子》中也都未曾有关于这方面的论述，即使道家支派也不曾同养生家有学术上的交流。

一些文章热衷于以庄子思想为养生哲学，其实并不理解庄子养生的真实含义，也是出于对哲学的偏见，哲学关注和探索的问题是宇宙本源和本质这样一种形而上问题，同样，哲学对人的终极关怀也在于实现人的本质和精神理想，而不是对人与生俱有的形质生命的养护。哲学一旦陷落在这些纠缠之中，就不再具有形而上的特质，也就称不上是哲学了，至多算作实证科学。

我们只有理解了庄子养生思想的真实含义，才有可能深入到庄子哲学精髓之中，才不至于忽略他独特的人生追求，以及他那份追求理想的不懈信念。

对庄子养生论思想转折的阶段性的考察*

萧汉明**

庄子的养生论思想，经历了几次明显的转折。每一次转折，都有着显著的特征。为了准确了解庄子养生论及围绕养生论几次转折所发生的思想变化，有必要对庄子养生论作阶段性考察。

第一阶段：杨朱的贵生论与庄子由儒入道的切入点

庄子早年学儒，曾以儒者身份游学赵国。时赵王喜好剑术成癖，太子曾请庄周出面说服赵王罢剑之好，并请庄周脱去儒服而更换成剑服，可证庄子其时尚攻儒学。又从庄子以天子之剑、诸侯之剑、庶人之剑说赵王罢剑之好的内容看，庄子所习之儒有“制以五行，论以刑德，开以阴阳，持以春夏，行以秋冬”等浓厚的阴阳家学术气氛（《庄子·说剑》。以下引文均只注篇名），属于战国中期与阴阳家合流的一个儒学流派。这些内容，均为庄子后学对庄子生前言行的追记与回忆，不是庄子本人所作。

《盗跖》共收入庄子早年所著的三篇辩词。这三篇辩词成篇时间不一，反映了庄子早期学术思想上的两次自我超越。

其一，知和与无足的名利之辨。庄子通过对富贵有余的六大害的揭示，旨在说明“平为福，有馀为害者，物莫不然，而财甚者也”，反映庄子与追逐名利地位的世俗风气相诀别的思想状况^①。同逐名利地位的世俗风气相诀别，可以走向儒家，亦可以走向道家。

其二，道家代表人物满苟得与儒家代表人物子张的争辩，正是在弃除名利之后的思想走向问题上展开的。因此，满苟得的言论也反映了庄子对儒学的深刻反省与对道家学说的向往。子张认为，“观之名，计之利，而义真是也”。子张将名利与义进行比较，结论是只有义才是真实的，因此，“若弃名利，反之于心，则夫士之为行，不可一日不为也”。而满苟得则列举了大量

* 本文原载《道学研究》2004年第1期，第2-13页。

** 萧汉明（1940-），男，现为武汉大学哲学系教授、博士生导师。

① 在知和与无足的辩词中，有些重要的理论问题并未充分展开。如无足说：“声色滋味权势之于人，心不待学而乐之，体不待象而安之。夫欲恶避就，固不待师，此人之性也。”人性恶的理论在这里已被明确提出，而庄子并未以知和的名义进行辩驳。

事实，说明儒家仁义说的虚伪性与危害性。如：“小盗者拘，大盗者为诸侯。诸侯之门。义士存焉。”又如：“尧杀长子，舜流母弟，疏戚有伦乎？汤放桀，武王杀纣，贵贱有义乎？王季为嫡，周公杀兄，长幼有序乎？”结论是：“儒者伪辞”，不足为信。“比干剖心，子胥抉腹，忠之祸也；直躬证父，尾生溺死，信之患也；鲍子立干，申子不自埋，廉之害也；孔子不见母，匡子不见父，义之失也。”这些事例说明儒者“言行之情”常常“悖战于胸中”，若一定要“正其言，必其行”，其结果只能是“服其殃，离其患”。抛弃追逐名利地位的世俗风气，“无为小人，反殉而天”；摈除儒学的仁义之说，“无为君子，从天之理”。而，通尔；天，自然也。无论前者或是后者，这两种诀别之后的唯一选择只能是皈依于道，即做到“若枉若直，相而天极，面观四方，与时消息；若是若非，执而圆机，独成而意，与道徘徊”。这是庄子的第二次自我超越，满苟得与子张之间的辩词只是这次超越的温和表现。

这一次超越的最为激烈的表现，见于盗跖与孔子的辩词之中。庄子借盗跖之口，指斥孔子：“作言造语，妄称文武，冠枝木之冠，带死牛之胁，多辞谬说，不耕而食，不织而衣，摇唇鼓舌，擅生是非，以迷天下之主，使天下学士不反其本，妄作孝弟，而侥幸于封侯富贵者也。”“子之道，狂狂汲汲，诈巧虚伪事也，非可以全真也，奚足论哉。”庄子对孔子的强烈抨击，反映了青年庄子由儒入道之际的激进的叛逆的精神状态。盗跖最后说到，孔子之道“非可以全真也”，是一句十分紧要的话。这句话生动反映了庄子由儒入道的切入点：“人之情，目欲视色，耳欲听声，口欲察味，志气欲盈。人上寿百岁，中寿八十，下寿六十，除病痾、死丧、忧患，其中开口而笑者，一月之中不过四五日而已矣。天与地无穷，人死者有时。操有时之具而托于无穷之间，忽然无异骐驎之驰过隙也。不能说其志意，养其寿命者，皆非通道者也。”养其寿命，就是全性保真，也就是通道。这说明，庄子在走出儒家后，正是从尊生养生切入道家的。

在进入道家之前，庄子所奉之儒本为阴阳儒。阴阳家倡导人的行为（包括政事）应当顺应春夏秋冬四时之变。春夏为阳气上扬，其功用体现为对万物的生生之德；秋冬为阴气上扬，其功用体现为对万物的消杀之刑。然后以五行的生克变化机制为功能模型，用以推断事物的吉凶变化^①。这个思想对中国古代养生学与医学有过重大影响，因此庄子从阴阳儒的视角，比较容易理解与接受道家的养生学。在孟子的时代，“天下之言不归杨则归墨”（《孟子·滕文公下》），杨朱的学说与墨家学说一样，都是当时的显学，影响很大。在庄子的早期著作中，有关杨朱的记载不少，由此可见在将要与儒学诀别之前后，庄子受杨朱影响之深。

《庚桑楚》记载南荣趯向老子问道，其言曰：“不知乎，人谓我朱愚；知乎，反愁我躯。不仁，则害人；仁，则反愁我身。不义，则伤彼；义，则反愁我己。我安逃此而可？此三言者，趯之所患也，愿因楚而问之。”知，智也。南荣趯，黄钊认为“很可能就是阳子居的化名”，并从“名字相近”与“基本观点相同”等三个方面进行了论证^②，笔者深表认同。阳子居即杨朱。此时之杨朱正困惑于儒家智、仁、义种种观念的羁绊之中而不能自拔，老子并未晓之以大

^① 关于阴阳家的思想特征，拙著《阴阳大化与人生》（广东人民出版社1998年版）第四、五章有论，此处从略。

^② 黄钊主编：《道家思想史纲》，湖南师范大学出版社1991年版，第83-84页。

道，而是首先告之以卫生之经。老子说：“卫生之经，能抱一乎？能勿失乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能舍诸人而求诸己乎？能儻然乎？能侗然乎？能儿子乎？儿子终日嗶而嗑不嘎，和之至也；终日握而手不掬，共其德也；终日视而目不瞬，偏不在外也。行不知所之，居不知所为，与物委蛇而同其波，是卫生之经已。”以上所说的卫生之经，大致与《老子》第十章、第五十五章之义相合，是老子养生学之要义。杨朱得老子之教而创尊生之说，提倡“全性保真，不以物累形”（《淮南鸿烈·汜论》）。杨朱之学受到孟子的强烈攻击，孟子说：“杨氏为我，是无君也”（《孟子·滕文公下》），“杨子取为我，拔一毛而利天下不为也”（《孟子·尽心上》）。《韩非子·显学》说：“今有人于此……不以天下大利易其胫一毛，世主必从而礼之，贵其智而高其行，以为轻物重生之士也。”韩非此处所指显然为杨朱。尽管韩非并不认同杨朱，但与孟子相比，他能较为明确地指出，杨朱之学的特征是“轻物重生”。而对于正处于儒学的种种困惑之中的青年庄子而言，杨朱之学却像一盏明灯，为他照亮了一条新的学术道路。杨朱由儒学向道家卫生之经的学术转换，也似乎成了一个无意的示范，使青年庄子由此而切入道家。

在这个时期，庄子的代表作有《让王》《庚桑楚》等篇。《让王》篇主要通过一系列不以身易天下以及厌弃权势富贵名利的寓言，着重强调养生、贵生、尊生的重要性。庄子说：

道之真，以治身，其绪馀以为国家，其土苴以治天下。由此观之，帝王之功，圣人之馀事也，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！凡圣人之动作也，必察其所以之与所以为。今且有人，以随侯之珠弹千仞之雀，世必笑之。是何也？则其所用者重而所要者轻也。夫生者，岂特随侯之重哉！

尧以天下让许由，舜让天下于子州支伯，二子皆辞之以病而不受，庄子以此说明生命比执掌天下权柄更为重要。“夫天下，至重也，而不以害其生，又况他物乎？”庄子又引周族先祖古公亶父为避狄人攻击而由邠迁入岐山之事，并评述说：“夫大王亶父，可谓能尊生矣。能够尊生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。今世之人居高官尊爵者，皆重失之，见利轻亡其身，岂不惑哉！”（《让王》）又《逍遥游》有“尧让天下于许由”一节，大体也属这一时期的思想。所谓“名者实之宾也，吾将为宾乎？鹪鹩巢于深林不过一枝，偃鼠饮河不过满腹……予无所用天下为”（《逍遥游》）。还有一句说“孰弊弊焉以天下为能事”，也是相对养生而言的。所有这些议论，都是围绕身与名利地位孰轻孰重的比较展开的。其结论自然是，身重如随侯之珠，而名利地位之轻则如千仞之雀。由此亦可看出杨朱的贵生论对庄子影响之深。杨朱贵生论的思维特点是在身与物（包括名利地位）之间作轻重权衡，从思维方式上说，这与儒家在义与利之间所进行的权衡有相近之处，其区别仅仅只是权衡的主体对象不同而已。转换权衡的主体对象，杨朱由儒而入于道家的尊生说，庄子事实上也经历了这一过程。

在接受杨朱尊生说的初期，庄子注意到尊生的重要性，本节仅从其思想脉络的演进上聊举数例以兹说明。在这个时期，庄子尚未深入探究如何全性保真，至于修持的功理功法似乎也还一无所知。如果把这一阶段看作是务虚，那么接下来便要进入务实阶段了。

第二阶段：达生命之情与养生命之主

养生首先必须通达生命之情，即人的生命从何而来，向何而去，以及人与天地万物的关

系，人的精神状态与形体的关系等。通达了人的生命之情，就能找到最佳的养生之道。

人的生命从何而来？向何方而去？庄子的回答是：“天地者，万物之父母也，合则成体，散则成始。”（《达生》）“精神生于道，形本生于精，而万物以形相生。”（《知北游》）人与万物一样，都是天地之气聚散的结果。“察其始而本无生；非徒无生也，而本无形；非徒无形也，而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生。今又变而之死，是相与为春秋冬夏四时行也。”（《至乐》）“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。”（《知北游》）气变而有形，是人从大道流行中受命成形的过程。受命成形之后的进一步发展，便是有了生命。生命是形与神的统一，形与神的统一一旦瓦解与分离，生命也就终止。生命终止是向道的复归，亦即向道复还其所受之命，故死本身就意味着新的生命的开始。生与死，如同昼夜之更替，如同四时之运行，终始循环，如环无端，莫知其终极。

生与死，是不依人的意志为转移的自然法则。“生之来不能却，其去不能止”（《达生》），人无法选择生，也无法逃避死，而且“人生天地之间，若白驹之过隙”（《知北游》），个体生命的存活时间十分短暂。如何选择一种最佳的存活方式，并使个体生命的存活时间得以延续？这是庄子进入尊生论之后时刻萦绕于心的问题。他在《至乐》篇中说：“夫天下之所尊者，富贵寿善也；所乐者，身安厚味美服好色音声也；所下者，贫贱夭恶也；所苦者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音声，若不得者，则大忧以惧，其为形也亦愚哉！”“所下者”与“所苦者”，固多不幸，难道“所尊者”与“所乐者”，果能得其所尊所乐吗？“夫富者，苦身疾作，多积财而不得尽用，其为形也亦外矣！夫贵者，夜以继日，思虑善否，其为形也亦疏矣！……烈士为天下见善矣，未足以活身，吾未知善之诚善邪？诚不善邪？若以为善矣，不足活身；以为不善矣，足以活人。”在《齐物论》，他说：“（人）一受其成形，不亡以待尽。与物相刃相靡，其行尽如驰，而莫之能止，不亦悲夫！终身役役而不见其成功，茶然疲役而不知所归，可不哀邪！……人之生也，固若是芒乎？”以上这些言论，意在说明人生的盲目性。

庄子认为，人生的盲目性，主要表现为误将养形等同于养生。“世之人以为养形足以存身”，“养形必先之以物，物有余而形不养者有之矣；有生必先无离形，形不离而生亡者有之矣”（《达生》）。世人以为生命依托形体而存在，似乎仅仅依靠养形便足以存身，因而为了养形而不知疲倦地追逐外物，但实际情况是，即使物有余，形体也未必能养好；再进一步说，即使形体完好地存活下来，而心神却已死亡，这样的存活又有什么意思？《田子方》云：“哀莫大于心死，而人死次之。”因此，对于养生而言，养形固然不可免，但却不是唯一的也不是最重要的途径。

庄子认为，养生的最为重要的途径是修炼心神。修炼心神，首先应当抛弃世俗的物欲追求，即所谓“弃世”。“弃世则无累，无累则正平，正平则与彼更生，更生则几矣。”（《达生》）抛弃追逐物欲的世俗之见，就不会受到事物的牵累；不受事物的牵累，心就能保持正平；心能保持正平，形体就能随自然造化的推移而不断更新，这样也就接近于大道了。接近于大道还不等同于大道，因此他又进而指出：“壹其性，养其气，合其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神无隙，物奚自入焉！”（《达生》）

所谓“壹其性”，指始终不改人的素朴本性。人性素朴，是庄子人性论的基本思想。有关

庄子的人性论，另文再议，此处从略。

“养其气”，指通过一定的功法使人体内在之气聚而不散。《人间世》云：“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。惟道集虚。虚者，心斋也。”志，意也。若能做到意念专一，停止用耳去听，停止用语言文字之类的符号让心去思维，只用意念内听气在体内的运行，使真气内敛而不耗散，这就是集虚。以心集虚，心中必须一无所有。所谓“虚者，心斋也”，即指心中万念皆息，虚而无为，惟集气一事而已，这就是心之斋。气无形而为虚，心无他念亦是虚。若听不能止于耳，思不能止于心，“夫其不止，是之谓坐驰”（同上）。“坐驰”，谓形体虽静坐于室，而心神则早已远驰于外，神志未能专一，心未能斋而虚，在这种状态下，集虚是很难有效进行的。由此可见，心斋是集虚的前提条件。舍此，集虚不可能有成。

根据《大宗师》的说法，庄子所谓“集虚”的基本条件与具体功法是：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”其寝不梦，指形神抱一，寝卧时神不外驰。其觉无忧，指不为物累，心胸豁达开朗，无利害、得失、是非、亲疏、贵贱、生死之辨所引发的忧愁。其食不甘，指饮食平淡，不追求美味膏饴之食。其息深深，指集气的具体功法。息，一呼一吸谓之一息。众人用喉咙进行呼吸，而修道之人的呼吸则是起于脚跟。内听气起于脚跟，然后沿小腿肚，经于督脉而上。《养生主》云：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以穷年。”可见，庄子已经明确注意到，打通督脉是修行的关键。这个功法，上承《周易》艮卦的“艮其趾”，即内视真气起于脚趾，下启道教内丹术的内视真气起于会阴，可以视为中国古代炼气养生功法的一个中间阶段。其共同点，则为越来越明显地表现出对真气在督脉运行状况的关注。

“合其德”，指人的行为应当与天地的造化功能相吻合。所谓“圣人藏于天，故莫之能害”（《达生》），即此之谓。天，指天生之自然。“藏于天”，指人的行为完全合于自然。人的思虑功能，虽然也可以称得上是天生之自然，但思虑的内容却并不受这种自然功能的限定与制约。因此，如果尽情地开启人的思虑功能，那么人便会逐渐远离自己的自然禀赋，从而走上喜好玩弄智巧的不归之路。故庄子主张“不开人之天，而开天之天”，即不要开启人的智慧，而是开启人的本性，顺应自然而动。“开天者德生，开人者贼生。不厌其天，不忽于人，民几乎以其真。”（《达生》）开启人的自然本性，就能养成好的德行；而开启人的智巧，只会萌生残贼之心。不要厌弃天生的素朴本性，不要忽略人的持之以恒的修持功夫，这样人便能接近于自己的本性，成为真正的人。

“物之所造”，指万物的缘起，即万物莫不受命而成形。万物所受之命，即是气的良莠精粗多寡之数。通乎物之所造，便能通乎人之所造，即通乎人与天地万物同构之理。“凡有貌象声色者，皆物也。物与物何以相远？夫奚足以至乎先？是色而已。则物造乎无形而止乎无所化。”（《达生》）物与物之间何以有如此大的差别？其实，这些差别只不过是色相的变化而已。究其实质，则其产生或造成只不过是虚而无形之气的不同组合与聚集，其消亡或形体变化的终止则是气的分解与耗散。万物如此，人也不例外。因而能“游乎万物之所终始”（同上），便能通晓物我为一、死生为一之理。庄子将“通乎物之所造”放到养生的视角内考察，从世界观上提升了养生的理论层次，使养生从仅仅注重养形的狭隘视阈上升到注重道的理论素养以及与道合一

的精神境界。

注重道的理论素养以及达到与道合一的精神境界，不是与养生无关的故作高深的理论附加，而是养生进入到一定层次后的必然要求。以炼气的方式养生，其前提是使心处于一种虚寂状态。这种状态，或可通过毅力的控制达成于一时，但难以维持较长时间。只有体悟到道的理论高度并达到与道合一的精神境界，才能认识到人与人、人与物之间并不存在高低贵贱之分^①，世俗的名利、地位、得失、悦生恶死等等观念以及由此引起的可以调和甚或不可调和的种种纷扰与争斗，在这种世界观面前都会失去意义。不仅养生者得以神全而不为物累，天下也因此而得以均平^②。

神全，是庄子身心修养论的最高境界。达到这一境界的人，能够持守其纯和之气，使受命之初天然所得的至精至和之气能够得以完备无损的全部保存，从而达到心志专一的程度。“夫若是者，其天守全，其神无隙，物奚自入焉！”（《达生》）为了形象地描述与说明“神全”的具体状态，庄子列举了众多的事例。如在《达生》篇，他以酒醉之人为例，说：“夫醉者之坠车，虽疾不死。骨节与人同而犯害与人异，其神全也。乘亦不知也，坠亦不知也，死生惊惧不入乎其胸中，是故违物而不懼。彼得全于酒而犹若是，而况得全于天乎！”违，撞击；懼，惊惧。全于天，全于天生之自然，亦即“天守全”而不乱其纯和之气。在《养生主》，他以庖丁为文惠君解牛为例，说：“臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，导大窾，因其固然……彼节者有间，而刀刃者无厚，以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣，是以十九年而刀刃若新发于硎。”文惠君深有感慨地说：“吾闻庖丁之言，得养生焉。”庖丁之言何以有益于养生呢？以其神全矣。神全，是养生之要义，亦是其终极之目标，因而为养生之主，余则皆为其次也。

在庄子看来，人的天机（即自然禀赋）有深浅之别，神全的境界也有层次之异，因而并不是人人通过修炼都能达到神全的最高层次。但对那种具有圣人之材质的人，告之以圣人之道，然后通过一定的修炼程序，则是有可能渐次达到这种境界的。如在《大宗师》，庄子以女偶的口吻说：“以圣人之道告圣人之才，亦易也。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。”从这个渐次精进的程序看，神全这一境界似可分解为两个大的层次。第一层次为经过外天下、外物而达于外生，基本进到了不为物累的境界。第二层次为经过朝彻、见独、无古今，而入于不死不生的境界。独，道也；见独即为悟道。后一境界是圣人之才与圣人之道完美结合，是最终体悟到

^① 这是庄子由道伸发出的一种平等观。在《齐物论》，庄子提出“以隶为尊”，主张对社会地位十分低下的人也应当平等对待。在《大宗师》，庄子提出人与万物均为天地造化所生，人没有必要因为造化成成人，而沾沾自喜，而傲视万物。他说：“今一犯人之形，而曰：人耳人耳！夫造化者必以为不祥之人。今一以天地为大炉，以造化为大冶，恶乎往而不可哉！”这样，庄子的平等观，不仅包含着人与人的平等，而且还包含人与物的平等。在人与物平等的意义上，庄子提出人对待万物的正确态度应当是顺应万物的性命之情，而不是听凭人的主观意愿摆布与宰割万物。有关这一议题，需要专文论述，此处只能简略提及。

^② 庄子将世事的纷乱归结为人对物欲的追逐。若使人心归于道，天下就能达到均平。他在《达生》篇中说：“圣人藏于天，故莫之能伤也。复仇者不折镆干，虽有忮心者不怨飘瓦，是以天下平均。故无攻战之乱，无杀戮之刑者，由此道也。”

至道的必然结果。《在宥》云：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女形，无摇女精，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败。”达于这种境界的人，就是庄子多次说到的至人、神人。这种人“肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露”（《逍遥游》），且具有俗世之人所不可能具备的特异功能，如“潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗”（《达生》）。“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，而况利害之端乎！”（《齐物论》）至人、神人何以有如此之功能呢？是“其神凝”（《逍遥游》），而达于“纯气之守”的必然结果，并非某种“知巧果敢”之类的作为能够奏效的（《达生》）。

庄子有关至人神人的思想，在老子已开其端绪^①，至战国中期燕齐方士追求成神成仙之类的故事盛行，又为之提供了大量的素材，终于形成了庄子的至人神人说。由老子、庄子的修道，发展到至人神人可修而成的这一路向，为后来道教仙学的形成奠定了坚实的理论基础，这也是老子庄子被道教尊崇为神仙的重要原因。无视老庄的养生论，不可能准确把握道家与道教之间的这种思想关联^②。

第三阶段：澹然无极，纯素为体

晚年庄子对养生论进行过一次深刻反省，这次反省的成果集中反映在《刻意》篇中。《刻意》从崇尚自然、反对刻意作为入手，重新探讨了养生之道的核心问题。他说：“刻意尚行，离世异俗，高论怨诽，为亢而已矣，此山谷之人、非世之士、枯槁赴渊者之所好也。语仁义忠信，恭俭推让，为修而已矣，此平世之士、教诲之人、游居学者之所好也。语大功，立大名，礼君臣，正上下，为治而已矣，此朝廷之士、尊主强国之人、致功并兼之所好也。就菽泽，处闲旷，钓鱼闲处，无为而已矣，此江海之士、避世之人、闲暇者之所好也。吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此导引之士、养形之人、彭祖寿考者之所好也。”^③他从上述五种类型的人中，归结出一个共同的特征，这就是人们都在为着某一个目标，而刻意有所作为。为此，他提出，能否在去掉这些刻意作为的情况下同样也能实现这些目标呢？他的答案是肯定的。“若夫不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而闲，不导引而寿，无不忘也，无不有也。澹然无极，而众美从之，此天地之道，圣人之德也。”将上述五种刻意作为统统忘掉，使心态归于最大限度的平静与澹漠，以上所说到的众多的美好目标都将一一得以实现，即所谓“众美从之”而“无不有也”。

所谓“澹然无极”，在庄子看来，这就是“天地之道”。天与地有此特征，故天地得以平正

^① 《老子》第五十章云：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被兵甲。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”“无死地”之说，对庄子“死生无变于己”之说有重要影响。

^② 张恒寿《庄子新探》（湖北人民出版社1983年版）认为，《庄子》在汉代经过刘安门人的编纂和整理，因此不仅内、外、杂篇的作者与成文先后不能简单论定，即使一篇之中，也存在写作年代不一的问题，张先生为此进行了一定程度的分疏。分疏的具体结论，笔者大部分都难以认同，但张先生这一总体思路与治学路向却十分重要，可惜今之研究庄学者对此书多有忽略。

^③ 此节中，以下凡未注明出处之引文，皆出自《刻意》篇。

而不偏倚；道与德有此特征，故道德得以保全其质而不耗丧。“夫恬惔寂寞，虚无无为，天地之平而道德之质也。”^① 郭象注：“非夫寂寞无为也，则危其平而丧其质也。”而一旦圣人体之，则成“圣人之德”。“圣人休休焉则平易矣，平易则恬惔矣。平易恬惔，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。”休休，息其心意也。庄子将圣人体道的结果归结为德与神两个方面，这两个方面又以德全为前提，神不亏为目标，从而将其反对刻意作为的主旨落实到养生上来。

德全的主要标志是心无悲乐、喜怒、好恶。“悲乐者，德之邪；喜怒者，道之过；好恶者，德之失。”“道之过”之道，疑为德之误。人之所以有悲乐，以其有得失；得则乐，而失则悲。人之所以有喜怒，以其有好恶。而好恶缘起于是非，好其所是，而恶其所非也。进而，又因好而得喜，因恶而成怒。以上，皆为德之流于邪僻与过失所致。庄子认识到，不仅人的情志，而且气候的变化与人的劳逸是否适度，都对人体健康状况有重大影响。他说：“人大喜邪，毗于阳；大怒邪，毗于阴。阴阳并毗，四时不至，寒暑之和不成，其反伤人之形乎！”（《在宥》）“形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。”（《刻意》）形弊而精竭，皆由追逐物欲所致。庄子提出的影响身体健康的诸多原因，对传统医学病因理论的形成有重大意义。六朝时期三因致病论的出现似与之有密切关系。所谓三因即为内因、外因与不内外因。内因指情志失位，如喜怒忧思恐的太过或不及对身体可能构成的伤害。外因指气候的异常变化、四季更替中出现的当至未至或未当至而至等现象引起的人体阴阳失调。至于刀伤、蛇咬、跌打损伤、积劳成疾、房事过度等，则归于不内外因。这三种致病的原因在庄子那里都有部分的涉及。由此可见，庄子晚年提出的养生论，充分注意并吸取了当时传统医学有关病因理论所能达到的成就。

在传统医学病因理论成就的基础上，庄子提出：“圣人之生也天行，其死也物化；静而与阴同德，动而与阳同波；不为福先，不为祸始……去知与故，循天之理。”（《刻意》）在生命存活时应当顺应天时而动，如同随波逐流之浮萍；对死亡则应当认识到这是物化的必然归属，是造物主即道为人安排的休憩之所。此即所谓“其生若浮，其死若休”。阴好静而阳喜动，因而人的动与静应当合于阴阳的特征。这些议论强调的是人若能顺应天道自然而为，可以避免外因的伤害。在物质利益面前，不要为得福而争先，也不要充当灾祸的肇始者。这些议论，都是告诫人们不要因为物之所累而至于形弊精竭，属于预防不内外因致病的范围。“心不忧乐，德之至也；一而不变，静之至也；无所于忤，虚之至也；不与物交，淡之至也；无所于逆，粹之至也。”（《刻意》）忤，郭象注：“其心豁然确尽，乃无瑕介之违。”心无忧乐之情，则得也不乐而失也不忧，这是一种至上的德行。要达到这一德行之境界，必须“去知与故”，即去除智巧之心与后天积习而成的得失、是非之类的观念，做到“不思虑，不预谋，光矣而不耀，信矣而不期”（《刻意》），以遵循自然之理路，使心归于无所忤逆的虚淡纯粹之境。庄子的这一思想受到他的好友惠施的质疑，由此而引起了一场波及魏晋玄学甚至宋明理学的有关圣人无情与无情的争辩。“惠子曰：既谓之人，恶得无情？庄子曰：是非吾所谓情也。吾所谓无情者，言人之不以好恶内伤其身，常因自然而不益生也。”（《德充符》）不益生，指不必过度用补。庄

^① 恬，陆德明《音义》：“恬，大暂反，徐音谈。”本文所引陆德明《音义》及郭象注，均据上海古籍出版社1988年影印的浙江书局本《庄子》（晋郭象注，唐陆德明音义）。

子将“无情”界定在情志与身体健康的关系之内，实际指情感表达的过与不及，属于如何预防内因致病的范围。

上述防御疾病的养生之道，庄子将其归结为“养神之道”：“纯粹而不杂，精一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。”（《刻意》）在人而言，精神是生命存在的标志，因而是人身之至宝。“精神四达并流，无所不极，上际于天，下蟠于地，化育万物，不可为象，其名为同帝。”（同上）人的精神可以四通八达，周流无碍，无所不至其极。如同天帝无所不在一样，精神可以上接于天，下遍于地，乃至万物之化育。“夫有干越之剑者，柙而藏之，不敢用也，宝之至也。”（同上）而作为人身之至宝的精神，其活动如此地灵通，而且没有丝毫形象可睹，怎样才能将其“柙而藏之”呢？庄子认为只有“纯素之道”，才能“惟神是守”。“素也者，谓其无所与杂也；纯也者，谓其不亏其神也。能体纯素，谓之真人。”（同上）不为物累，不为俗世的是非、得失、名利地位所羁绊，一动一静皆以顺因自然为准则，如此，便能“守而勿失，与神为一”，以至于“无天灾，无物累，无人非，无鬼责……其寝不梦，其觉无忧，其神纯粹，其魂不罢，虚无恬淡，乃合天德”（同上）。

《庄子》一书中，对人进行了诸多层面的分类。其一，“野语有之曰：众人重利，廉士重名，贤人尚志，圣人贵精。”（《刻意》）这是从修道与不修道的意义上所做的区分。在不修道的人中，众人、廉士与贤人各自的追求不一，“其于残生伤性均也”（《骈拇》）。而圣人所宝贵的是精一守神，是持守养神之道。其二，“至人无己，神人无功，圣人无名。”（《逍遥游》）这是单从修道的意义上所做的区分。至人在修道达到了泯灭物我之别的境界，神人在修道达到了不求功利的境界，圣人在修道达到了不求名望的境界。就功力而言，至人与神人都具有神妙莫测的能力，而圣人不具备这样的功力，但却进到了无待的逍遥无为的境界。“夫列子御风而行，泠然善也，旬有五日而后反。彼于致福者，未数数然也。此虽免乎行，犹有所待者也。”（《逍遥游》）泠然，轻妙之貌也。数数然，汲汲追求之貌。不汲汲追求致福，神人无功也。像列子这样的神人，可以巧妙地御风而行，但却有待于风，无风则无以御也。而圣人则不然，“若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉”（《逍遥游》）。六气，指阴阳风雨晦明；辩，通变。圣人能够顺因天地万物之性，应付阴阳风雨晦明六气之变，以与造物之道合一，游于万物终始的无穷之境，“感而后应，迫而后动，不得已而后起”（《刻意》），如此则不需要等待任何条件，这就是因顺自然，就是无为，就是逍遥。

值得注意的是，庄子晚年的养生论，不以追求成为至人、神人为务，而是将目光转移到传统医学涉及的养生论的现实层面上来。他不再强调不死不生之境，而是将死生看作是自然法则；不再大讲至人、神人的神奇功能，而是特别强调圣人因顺自然的纯素之道。



“上与造物者游，而下与外死生无终始者为友”

——对庄子生死观的一个考察*

段德智**

庄子是继老子之后先秦道家死亡哲学的主要代表人物。他虽然和老子一样，以道德为其死亡哲学的最高范畴，刻意追求“乘道德而浮游”的精神生活，提出了“缘督以为经，可以保身、全生、养亲、尽年”的命题，但他更注重从道的立场考察人的死亡问题，对死亡哲学中许多重大问题，如死亡的本己性和死亡意识的哲学功能等，都做了深刻、独到的阐释，从而把先秦道家的死亡哲学提高到了一个新的高度，成为先秦道家中一个最值得注意的人物。

一、唯“乘道德而浮游”，可免于“累患”

一般说来，庄子对人的肉体生命之寿夭是不太关心的。他在《逍遥游》中甚至辛辣地嘲笑了世人比附彭祖渴求长寿的心态。他例证说：朝生暮死的虫子不知道一个月的时光；春生夏死、夏生秋死的寒蝉，不知道一年的时光。楚国南边有只灵龟，以五百年为一个春季，五百年为一个秋季；上古时代有棵大椿树，更以八千年为一个春季，八千年为一个秋季。因此，寿命短的不能了解寿命长的，是不能与寿命长的相比附的。庄子对人的肉体生命之所以持这种漠然态度不是偶然的，一般地说，这是由于其道家立场决定的；特殊地说，这是由于其相对论立场决定的。因为若从无古无今、无始无终的道的立场看待死生问题，怎能不使人发出“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已”（《庄子·知北游》。以下引文均只注篇名）的感慨？怎能不使人提出“虽有寿夭，相去几何”（《知北游》）的诘问？尽管如此，庄子还是在从俗的意义上讨论了“长寿”的问题。

庄子在《人间世》里曾叙述了一个关于栌树的故事。说的是，齐国有个叫曲辕的地方长了一棵很大很高的栌树，它大到可以供一千头牛遮阴，它的树干有一百多尺粗，树身高达山顶，好几丈以上才生出枝来，可以用来造船的旁枝就有十几条。这棵栌树为什么能如此长寿呢？其

* 本文原载《三峡大学学报》（人文社会科学版）2001年第2期，第5-11页。

** 段德智（1945-），男，河南辉县人，武汉大学哲学系与宗教学系教授，博士生导师，从事哲学和宗教学研究。

原因在于这种树原本只是一种“无用”的散木。若用它做船，一下水很快就会沉没；若用它做棺槨，很快就会腐烂；若用它做器具，很快就会被拆毁；若用它做门户，就会流污浆，用它做屋柱，就会被虫蛀。可是问题在于：正因为栎树“不材”和“无用”，它才免遭砍伐之祸，得以“保身”和“长寿”。换言之，它之“保身”和“长寿”正在于它的“无用”之“用”。

然而，“不材”和“无用”就是万全的“保身”之道和“长寿”之法吗？这棵栎树虽然可以以其“不材”而得以“终其天年”，但并非所有的事物都可因其“不材”而“终其天年”。庄子在《山木》篇中曾谈到一个故事，说的是他有一次到了一位朋友家里，这位朋友叫童仆杀一只鹅宴请他。童仆问他的朋友说：“一只鹅会叫，另一只鹅不会叫，请问要杀哪一只？”这位朋友不假思索便回答说：“杀那只不会叫的。”这就提出了究竟什么是普遍可行的“保身”“长寿”的万全之策的问题。庄子不是回避矛盾，而是直面矛盾，并且试图在更高的理论层面来解决这一矛盾。他借其弟子之口，尖锐地向自己提出了这一问题：“昨日山中之木，以不材得终其天年；今主人之雁，以不材死；先生将何处？”庄子开初以“周将处乎材与不材之间”来回答这一问题。但说“处乎材与不材之间”从表面上看似乎无懈可击，但由于“材与不材之间”是种“似之而非”的说法，仍难免于累患。那么，究竟怎样才能从根本上免于累患呢？庄子在回答这一问题时终于给出了“保身”“长寿”的终极答案：这就是“乘道德而浮游”。而所谓“乘道德而浮游”，就是告诫人们浮游于万物和生命的本源，事事以顺任自然为原则；一句话就是要求人们从道的立场来看待“保身”“养身”的问题。

在庄子的哲学里，“乘道德而浮游”的另一个说法是“缘督以为经”（《养生主》）。“缘督”是个比喻的说法，说的是人之所以能够呼吸，主要靠“任”“督”二脉。其中“任”意指身前之中脉，“督”意指身后之中脉。庄子用“任”“督”喻自然的理路，要人们把顺遂自然理路作为常法。这和“乘道德而浮游”表达的是同一个思想，都是要说明：只有顺任自然，才能够保护生命（“保身”）、保全天性（“全生”）、养护身体（“养亲”）、享尽寿命（“尽年”）。

和老子一样，庄子一方面强调自然，另一方面又反对“人为”。所以，他在强调“乘道德而浮游”的同时，又运用了一个负的表达法，这就是“不导引而寿”。《庄子》中有一篇论文题为《刻意》，既反对人们刻意“尚行”，又反对人们刻意“养形”。他说世上有那么一号人，终日吹嘘呼吸，吞吐空气，模仿老熊吊颈飞鸟展翅，以此来导引灵气，延长寿命。这种刻意追求长寿的一套，并不值得模仿，因为这种作法本身不符合“天地之道”。真正符合“天地之道”的养身法就是通过“养神”，达到人与天一，即“天地与我并生，万物与我为一”的境界。对此，庄子名之曰“不导引而寿”。

庄子把刻意追求“长寿”者称为“导引之士”“养行之人”，认为他们的养生法之弊端不仅在于有违自然，而且还在于它之忽视了“养神”。养神乃人之养生的更重要的方面。因为一个人只有通过养神，透破功、名、利、禄、权、势、尊、位之束缚，才能破除“我执”，与天地精神往来，与无古今、超时空的大道合一。诚然，庄子也不否定“养形”于“养生”的意义，例如他曾把“形全精复（精神充足），与天为一”作为养生的终极目标，但是，他始终强调的却是养神（悟道）。他曾尖锐地批评了那种“以为养形足以存生”的流俗观点，指出：“养形必先之以物，物有余而形不养者有之矣；有生必先无离形，形不离而生亡者有之矣。”（《达生》）既然世上有许多人物质丰余而形体却保养不好，既然世上有许多人形体没有离散而

生命却早已亡失，则养神于养生的重要性就不言而喻了。

对“养生”，庄子有句名言：“达生之情者，不务生之所无以为”，认为一个人是否通达生命之真义，就看他是否追求生命不必要的东西。从这个意义上讲，养神于养生的首要意义就在于，它可以使人从精神上摆脱功、名、利、禄等身外之物的桎梏，返回到“道德之乡”，返回到生命本身，一方面达到“我与天地共生”的意境，另一方面达到“我与天地同化”的意境，从而使道德主体过上一种“物物而不物于物”的逍遥“在宥”的生活。庄子把这种理想的生活方式称作真人、圣人的生活方式，而他所孜孜以求且大力宣扬的正是这样一种生活方式。庄子在《田子方》篇中曾借孔子之口提出了一个非常著名的命题：“哀莫大于心死，而人死亦次之。”认为最可怕的死亡不是人之形体的死亡，而是精神的死亡。那些心死的人，那些不能物物而不能不物于物的人，那些不能与天地同一、不能与天地同化的人，那些“丧己于物，失性于俗者”的“倒置之民”，是“形不离而死亡者”。他们虽生犹死，即使“人谓之不死，奚益？”只有那些善于养神之人，只有那些超凡脱俗、持守真己的人，只有那些不仅在精神上与天地同一而且能一天天地同化（即庄子所谓“日徂”）的人，才是天人、神人、真人、至人和圣人。这可以看作庄子生命哲学和死亡哲学的第一要义，这就是庄子想要昭示给人们的保卫生命的第一大法（即他所谓“卫生之经”）。

二、“安时而处顺，哀乐不能入”

庄子不仅要求人们从道的立场以顺任自然的达观态度看待生，而且要求人们从道的立场以顺任自然的达观态度看待死。一个真正的人（即他所谓“真人”）不仅在于他之能够做到对功、名、利、禄这些身外之物不动心、不动情，而且更为重要的还在于他之还能够做到在死亡面前不动心、不动情，做到“安时而处顺，哀乐不能入”（《养生主》）。

庄子反复强调指出，能否对死亡取一种超然达观的态度至关重要，此乃真人或至人同常人、“方外之人”同“方内之人”之一项根本分界。他在《齐物论》中，曾尖锐地批评了常人“悦生”“恶死”的待死态度，把“死生无变乎己”提升为圣人的首要标志，以为倘若一个人对生死都无动于衷，那就没有什么身外之物和利害得失能对他发生影响。庄子在《大宗师》里界定“真人”时，更是直截了当地断言：所谓真人，无非是“不知悦生，不知恶死；其出不欣，其入不距；翛然而往，翛然而来而已矣”。他在《养生主》中特意讲了秦失为其朋友老聃吊丧及孟子反和子琴张为其朋友子桑户吊丧的两个故事，生动地说明了常人或游方之内者同真人、至人或游方之外者对待死亡的两种截然相反的态度和情绪。秦失虽是老聃的好友，但在给老聃吊丧时却只干号了三声就走出去了。不仅如此，他还批评其他哭得很痛的人不明事理，并且说：正该来时，老聃应时而生；正该去时，老聃顺理而死，真正明事理的人就该做到“安时而处顺，哀乐不能入”。诚然，作为一个常人，作为一个“方内之人”，在死亡面前是很难做到完全无动于衷的。据《至乐》篇载，甚至连立志“独与天地精神往来”的庄子本人在死亡面前有时也免不了带点俗气。在他的一起长期生活、一起生儿育女的妻子刚刚去世时，他也曾在短时间内有点伤感。但是，他作为一个真人，作为一个至人，最终还是摆脱了哀伤的情绪，采取了真人和至人对待死亡的应然态度。

然而，人们为什么对死亡当取一种无动于衷的态度呢？从根本上讲，这首先是因为死亡是一种不依人的主观意志为转移的客观必然性，是自然向人类颁布的人类无可逃避的大刑。庄子称人之死亡的自然必然性为“命”，反复强调说：“死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得与，皆物之情也。”（《大宗师》）“死生存亡”，“是事之变，命之行也。”（《德充符》）既然死生是一种必然性（“命”），而且是一种“人之所不得与”的必然性，那么真正懂得生命真义的人，就当自觉地去“不务生之所无以为”，“不务命之所无奈何”（《达生》），就当“知其不可而安之若命”（《人间世》）。一个人如果悦生恶死，如果在死生面前动心动情，那岂不是在试图逃避人类无可逃避的自然刑律（即庄子所谓“遁天之刑”）？岂不是在“知其不可而妄忘为”？这种做法又会有什么益处呢？其实，人们悦生恶死的情绪仔细想来是莫名其妙的。什么是生？无非是“气”的暂时的聚集。什么是“死”？无非是原来聚在一处的气暂时散开。因此，生死无非是气的聚散而已。生是气的一种运动变化，死也是气的一种运动变化，“通天下—气耳”。既然如此，我们有什么理由厚此薄彼呢？再说，死生并非截然两分，而是互相依存、互相渗透的。从一个层面讲“生也死之徒，死也生之始”，从另一个层面讲“死生一体”，“方生方死，方死方生”。既然如此，我们在某一个体生命的生死面前就更不应当动心动情了。

“安时而处顺，哀乐不能入”不仅同一个人对死亡的自然必然性、对死生的辩证关联的体认相关，而且同他的自由意识的觉醒程度相关，因为这种待死态度本身就是人的自由或自由的人的根本标志。为什么常人不能以超然达观的态度看待死亡呢？归根到底是“物有结之”，是以这样那样的形式受到了身外之物的束缚，受到了功、名、利、禄、权、势、尊、位的束缚。庄子《齐物论》中有一段讲：“一受其成形，不化以待尽。与物相刃相靡，其行进如驰，而莫之能止，不亦悲乎！”这里讲的就是这种“丧己于物，失性于俗”的人。庄子在《缮性》篇中更加形象地把这种“物于物”而不能“物物”、失去自主自由的人称作“倒置之民”。然而怎样才能解除这种“倒置”或“倒悬”状态，恢复人的自主自由呢？这就是从“天”（自然）的立场、从道的立场来看待人的个体生存、看待人的生死问题。如是，则能够破除自我中心，则能够做到“安时而处顺、哀乐不能入”，则能够摆脱诸多身外之物的束缚，做到“物物而不物于物”，成为一个自觉自由的真人。古人所谓“帝之悬解”即是谓此。帝者，天也，然也，天然也；悬者，倒悬，倒置也，困缚也，指人为生死所苦，人为生死所缚；悬解者，解悬也，死生不入于心，不动于情，则死生对人的束缚自然可以解除。故而“帝之悬解”，无非是说从道的立场看待生死问题，“安时而处顺，哀乐不能入”，是解除人生束缚获取人生自主自由之最根本最自然的途径。

应当指出的是，在“安时而处顺”与“哀乐不能入”之间，“安时而处顺”是前提、是基础。因为一个人若不能对宇宙和人生取一种顺任自然的无为态度，是绝不可能对死亡取无动于衷的漠然态度的。这种顺任自然的无为态度也就是庄子在《知北游》篇中所讲的那种“不以生生死，不以死死生”的态度。庄子在这里所阐扬的人生态度虽然也有负面的消极的意义，但是他把待死态度既同死亡的自然必然性关联起来，又同人的自主自由关联起来，把人的自主自由理解为对自然必然性的体悟、认同和顺应，这些无疑是庄子死亡哲学中最精彩的内容，也是中国先秦死亡哲学中一项最富生命力的内容。



三、“以生为丧，以死为反”

虽然庄子处处强调“不以生生死，不以死死生”的顺任自然的待死态度，但是在他的著作中却也不时表达一种死比生更适合人的本性的观点，他对死亡的超然态度总是同他对尘世和人生的批判性的悲观态度掺和在一起的。

庄子在《齐物论》中，曾经针对常人或“倒置之民”的悦生恶死的态度，讲了一个丽姬的故事。丽姬是艾地一个守封疆人的女儿，晋献公伐丽戎时“得之”。初时，她哭得很伤心，连衣服都湿透了；然而，等她到了晋王的宫里，和国王同睡一床，同吃美味佳肴，这才后悔当初不该哭泣。由此看来，常人虽然悦生恶死，但谁敢担保有朝一日死后他会后悔当初不该悦生恶死呢？

庄子在《至乐》篇还讲了一个更为生动更为典型的寓言。说的是庄子有一次到楚国去，看到一个空枯的骷髅，他就用马鞭敲着这个骷髅说：先生是因为贪生悖理，以至于死的呢？还是国家败亡，遭到斧钺的砍杀而死于战乱的呢？你是做了丑事，觉得玷辱父母，羞见妻儿因而自杀的呢？还是被冻死饿死的呢？或者是享尽天年而自然死亡的呢？说完，他就枕着骷髅进入梦乡了。睡到半夜，骷髅忽然在梦里对庄子说：你虽然讲得很有哲理，但你所说的却都是人生的累患，人死了就摆脱了这些累患，不再有什么忧虑了。你知道人死后的情形吗？人死后，上面没有君主，下面没有臣子，也没有一年四季的冷冻热晒，从容自得和天地共长久，虽是国王的快乐也比不上呢？庄子颇不以为然地说：倘若我使掌管生命的神灵恢复你的形体，还给你骨肉肌肤，把你送回父母妻子故乡朋友那里，你乐意吗？骷髅听后愁眉苦脸地说：我怎肯抛弃国王般的快乐而回复到人间的劳苦呢？

显而易见，庄子所讲述的这两个故事，向我们透露出了他的一个重要思想，这就是“死可能比生更好”。这样，至少从形式上看，在庄子的死亡哲学里似乎就内蕴着一个明显的悖论：一方面是“安时而处顺，哀乐不能入”所表达的生死一如，以及对死生不动心不动情的思想，另一方面是这里所透露出来的“死可能比生更好”以及“恶生悦死”的思想。然而，这两种思想只有从形式上讲才构成悖论，如果我们超出语言外壳，回到庄子反对常人或“倒置之民”“悦生恶死”的待死态度的立场上，就可以悟出两者殊途同归的一致性了。

毋庸讳言，在庄子的死亡哲学体系里，“死生一如”的思想与死生有别的思想（“即死可能比生更好”的思想）虽然都把个体生命的生死理解为一种自然变化和一种自然必然性，但思考个体生命生死的视觉却不尽相同。一般来说，庄子之提出“死生一如”的思想，是站在“道”之为“道”的立场上，从道本身来看待个体生命的生死的。若从普遍无限流变不已的“道”的高度来俯瞰个体生命的生死问题，个体生命的生与死便没有什么本质差异，一如德国哲学家黑格尔所说：“夜间观牛，其色皆黑”。然而，庄子之提出“死生有别”的思想，则是站在个体生命的立场上，从有限个体生命同普遍无限流变不已的道的关联中来看待个体生命的生与死的。庄子在《大宗师》《知北游》《庚桑楚》等篇里反复地称个体生命的生为“出”、为“丧”（流落），称死为“入”、为“反”（“返”）、为“复”、为“归”，就是从这一立场考虑问题的；既然普遍无限流变不已的自然（“道”）是唯一的实存或本体，是派生有生有死的个体事物及个体

生命的“天门”，若从强调有限个体事物或个体生命同普遍无限的“道”的差异性的角度看待个体生命的生与死，则个体生命的诞生就势必要被理解为对永恒无限的“道”的出离以及人的应然本性的丧失，而个体生命的“死”也就势必要被理解为向永恒无限的“道”的回归。庄子在《庚桑楚》里讲“以生为丧也，以死为反也”；他在《知北游》里把死称为“大归”，诚然内蕴着对“丧己于物”的世人生活方式的尖刻批评，内蕴着对酿造人的异化的古代社会的一种抗议，但他主要地还是在表达死亡是“返本归真”，是对大自然的回归，是对普遍无限的“道”的回归，是人的永恒的望之畅然的“旧国旧都”这样一种思想，则是毋庸置疑的。

相映成趣的是，公元前4世纪末，西方哲圣苏格拉底也曾“对死抱着乐观的希望”^①，认为人死之后可以“摆脱俗累”，可以过得上比“大王陛下”还要美满的生活，并发出“死之所得不矣妙哉”的感慨，跟上述庄子的思想几乎没有什么两样^②。但是，需要指出的是，苏格拉底是在“不可知论”和“神学”的名义下阐扬上述思想的，而庄子则是在哲学或形上学的意义上阐扬上述思想的。这一史实雄辩地说明，我国先秦死亡哲学的理论思辨程度一点也不逊于古希腊罗马时代的死亡哲学。

四、“观化而化及我，我又何恶焉”

庄子死亡哲学中还有一项非常重要的内容，这就是死亡的本己性。在庄子看来，真人之为真人，不仅在于他能从道的立场、以大化流行的观点看待他人的生死，更重要的还在于他能从道的立场、以大化流行的观点看待自己的亲友乃至自身的生死。这是因为一个人超然达观的态度看待与己无关的人的生死是比较容易的，但若要以超然达观的态度看待与己有关的人的生死，尤其是自己的生死就非彻底摆脱俗累不可，因而就比较困难了。也许正因为如此，庄子在反对常人“悦生恶死”的待死态度时，特别倡导“观化而化及我，我又何恶焉”的待死态度，在其著作中以极大的篇幅讨论了如何从道的立场、以大化流行的观点看待亲友乃至自身的生死问题。

庄子在《养生主》《大宗师》诸篇里多次讨论过如何对待好友生死变化的问题。在《养生主》里，庄子讲了一个我们在前面引述的故事，说老聃的好友秦失在为老聃吊丧时只干号了三声完事，并且还认为哭死者是“遁天倍情”。值得注意的是，庄子在叙述过秦失“三号而出”后专门写了这么一句对话：“弟子曰：‘非夫子之友邪？’曰：‘然。’”由此可见，庄子之所以讲这个故事，目的是在强调秦失不是以一个普通人的身份而是以好友的身份来为老聃吊丧的，并由此说明，我们在友人的死亡面前也当做到“哀乐不能入”。

庄子在《大宗师》里还讲了子梨探望濒临死亡的好友子来的故事。当子来快死的时候，他的妻子围着他啼哭不已。他的好友子梨探望子来时不仅不安慰他的妻子，反而叱责她说：去！走开！不要惊动将要变化的人！他接着靠着门对子来说：伟大呀，造物者！他又要把你变成什么东西，要把你送到那里？要把你变成老鼠的肝吗？要把你变成小虫的膀子吗？庄子就是用子

① 柏拉图：《游叙弗伦，苏格拉底的申辩，克力同》，商务印书馆1993年版，第80页。

② 段德智：《死亡哲学》，湖北人民出版社1997年版，第56页。



梨这些在常人看来完全不近人情的言行来凸现真人与常人待死态度的巨大反差。庄子在《大宗师》里接着还讲了孟子反、子琴张在其好友死后“临尸而歌”的故事。孟子反、子琴张在其好友子桑户死后，一个忙着编写挽歌，一个忙着弹琴，两人合唱道：哎呀桑户阿！哎呀桑户阿！你已经还归本真了，可我们还寄迹人间啊！看！这里那有一点悲哀气氛？这简直是在羡慕和赞叹死者！无怪乎让受孔子派遣来料理丧事的满脑子儒家丧葬观念的子贡大惑不解！

庄子在其著作里不仅阐述了真人如何对待自己好友的死亡问题，而且还阐述了庄子本人对待自己妻子的死亡问题。庄子是在《至乐》篇里自叙自己如何对待自己妻子死亡的故事。庄子妻子死后，惠子前来吊丧，看到庄子正蹲坐着，敲着盆子唱歌。惠子责问道：你和妻子常年厮守在一起，她为你生儿育女，辛苦了一辈子，现在老而身死，你不哭也就罢了，竟还敲盆而歌，不是太过分了吗？庄子却回答说：你说的不对。当她刚死的时候，我怎能不哀伤呢？但是我后来觉悟道，人之生死变化不过是气的聚散，就好像春夏秋冬四季运行一样自然。现在，她已经静静地安息在天地之间，而我却还在啼啼哭哭，这就显得太不通达生命道理了。于是，我就消除了死亡之忧，不再哭了。在这个故事里，有两点特别值得注意：一是强调了庄子“敲盆而歌”的对象是他之“与人居，长子、老、身死”的妻子；二是庄子通过归谬法对常人“悦生恶死”态度的否定。这就把庄子的在死亡面前圣人无情的观点发挥得淋漓尽致！

尤当注意的是：庄子在其著作里还直截了当地反复阐述了真人当如何对待自己的死亡问题。他在《至乐》篇里讲述了一个关于滑介叔如何对待发生在自己身上的生死变化的故事。说的是有一次滑介叔和支离叔在一起旅行时突然长了一个大瘤，这时支离叔问道：你嫌恶它吗？滑介叔断然回答说：不，我为什么会嫌恶它呢？身体乃外在物质元素假合而成，外在元素假合而产生的生命，不过是暂时凑集罢了。死生就如昼夜一般的运转。我和你观察万物的变化，现在变化临到我的身上，我又为什么要嫌恶呢？这一寓言中最重要的就是故事末尾的这句话：“吾与子观化而化及我，我又何恶焉？”因为正是这样一句话清楚不过地昭示了庄子所要强调的“人的死亡的本己性”的观点。

庄子在《大宗师》里还讲了子舆和子来两个人如何把“无”当作头颅，把“生”当作脊梁，把“死”当作尻骨，认为生死存亡一体，以超然达观的态度对待自己的生死变化的故事。有一次，子舆得了一场大病，成了一个奇形怪状的人：他腰弯背驼，五脏、血管向上，面颊隐在肚脐下，肩膀高过头顶，颈后发髻朝天，阴阳二气错乱不和。可他心中却依然闲适，蹒跚地走到井边照自己的影子，若无其事地说：伟大啊！造物主又把我变成这样一个拘挛的人啊！他的好友子祀问他说：你嫌恶吗？他兴致盎然地回答说：不！我为什么嫌恶？假使把我的左臂变作鸡，我就用它来报晓；假使把我的尻骨变作车轮，把我的精神化为马，我就乘着它走，那里还要另外的车马呢！庄子接着又谈了子来对待自己死亡的漠然态度。子来病得就要死了，他的妻子围着他直哭，可他自己却从容地说：父母无论要儿子到什么地方，他都该听从吩咐。自然对于人，无异于父母，它要我死，而我不听从，那就是我太大逆不孝了。大自然给我形体，用生使我勤劳，用老使我清闲，用死使我安息。因而，以生为安善的，也应该以死为安善了。譬如，现在有一个铁匠正在铸造金属器物，那金属忽然从炉里跳起来说：一定要把我造成镆铍宝剑。这时，铁匠必定认为它是块不祥的金属。现在我偶然有了人的形状，就喊着：“我是人！我是人！”而不肯变成别的东西，造化者就必定认为我是一个不祥的东西。如果把天地当作大

熔炉，把造化看作大铁匠，变成个任何一件别的什么东西又有什么不可呢？子来说完这一席话后竟酣然睡去，过了一会儿又自在地醒来。子舆和子来谈自己的生死变化就如谈千里之外的花草树木，这种超然态度不是颇让常人震惊吗？

更令人感动和震惊的是，庄子在《列御寇》里竟讲述了一个自己以超然达观的态度对待自己死亡的故事。庄子弥留之际，他的弟子打算厚葬他。庄子说：我死后把我的尸体丢在野地里就行了。这样，我用天地做棺槨，用日月做双璧，用星辰做珠玑，用万物来殉葬，我的葬礼还不够丰厚吗？还有什么比这更好、更丰厚的呢？他的弟子回答说：我是怕乌鸦、老鹰吃你的尸体呀！庄子不以为然地说：尸体露天让乌鸦、老鹰吃，埋在地下让蚂蚁吃，这两件事有什么不同？再说，把我的尸体从乌鸦嘴里抢来送给蚂蚁吃，这不是太偏心了吗？

庄子如此强调死亡的本己性，强调以超然达观的态度对待自己的死亡，不仅在中国先秦死亡哲学中是特别突出的，而且在整个中国死亡哲学史中也是特别突出的。在这个问题上，甚至在整个世界死亡哲学史中也许只有当代西方哲学家海德格尔可以与之相提并论！庄子可以看作是世界上最伟大的死亡哲学大师。伟哉，庄子！

五、“已外生矣；而后能朝彻、见独”

庄子死亡哲学的另一个深刻之处在于它之把死亡意识同哲学认识直接关联起来，把生死体认同道体的悟觉直接关联起来，把生死体认理解为获得哲学认识或形上认识的一个不可或缺的阶段。

先秦道家是我国第一个带有明显理性主义倾向的哲学派别，这个派别为了强调哲学本体的形上性质^①，总给人一种神秘意味。老子在《道德经》里一开始就强调“道可道，非常道；名可名，非常名”，并说“玄之又玄，众妙之门”。庄子也强调“物物者非物”，把他的哲学本体“至道”描述成来临没有痕迹，离去没有界限，没有门径、没有归宿、四面宏大、皇皇大通的神秘兮兮的东西。对于这一“其来无迹，其往无崖，无门无房，四达之皇皇”的哲学本体，老子早说过“为学日益，为道日损”的话，断言靠通常的感性、理性活动是不可能认识“道”的。那么，怎样才能认识哲学道体呢？老子认为唯一的途径就是靠直觉，即他所谓的“静观”和“玄览”。但对于认知主体进入“静观”“玄览”状态的具体过程，老子则没有详说。庄子超越老子的地方在于：他不仅具体描述了人们进入“静观”“玄览”状态、悟见哲学本体的过程，而且还把生死体认看作达到悟觉哲学本体的先决条件。

庄子在《大宗师》里借女偶（一得道之士）之口简洁地叙述了他自己关于“闻道乃一过程”的思想。女偶在谈到自己的闻道过程时曾对人说：吾持守三天而后能遗忘事故（即“外天下”）；已经遗忘事故了，我再持守，七天以后就能不被物役（即“外物”）；心灵已经不被物役了，我又持守着，九天以后就能无虑于生死（即“外生”）；已经把生死置之度外，心境就能清明洞彻（即“朝彻”）；心境清明洞彻，而后能体悟绝对天待的道（即“见独”）。

^① 参阅《道德经》第四章。其中有“吾不知谁之子，象帝之先”一句，表明作者超越中国传统本体论（以“帝”为终极实存）的意图。

庄子的这段话有两点值得注意：一是为了悟见独立无待的“道”，必须先行地“外天下”（遗忘事故）“外物”（心灵不被物役）和“外生”（无虑于生死），不“外生”就不足以“见独”。二是为了“外生”必须先行地“外天下”和“外物”，做到超凡脱俗，“物物而不物于物”。这些无论对于理解他的“死亡哲学”还是他的“哲学一般”都是非常重要的。

除《大宗师》外，庄子还在《寓言》篇里叙述了颜成子游体认大道玄妙境界的过程：“一年而反于质朴，二年而从顺不自执，三年而通达无碍，四年而与物同化，五年而众物来集，六年而鬼神来舍，七年而合于自然，八年而不为死生的变化所拘着，九年而体认玄妙的大道。”庄子在这段话里从语言形式看与上一段话很不相同，但在实质上却是小异而大同，都把体认大道理解为一个过程，都把“外生死”看作体认大道的先决条件，都断言为了外生死而必须超凡脱俗，顺任自然。不同的只是：一则讲的是“外天下”“外物”而“外生”和“见独”，一则讲的是“野”“从”“通”“物”“来”“鬼入”“天成”而“不知死，不知生”和“大妙”。

在前面引述的《大宗师》里的那段话后面还有几句话，对于理解和把握庄子的死亡哲学思想也至关重要。庄子接着说：体悟绝对无待的道，而后能不受时间的限制（即“无古今”）；不受时间的限制，而后才能没有死生的观念（即“入于不死不生”）。这就说明，在庄子的死亡哲学里，“外生”与“见独”，“生死体认”与“哲学智慧”是一体两面、相辅相成的东西，即：一方面只有“外生”，做到无虑于生死，心境才能清明洞彻，才能体悟绝对无待的道；另一方面，只有“见独”，才能“无古今”，才能“入于不死不生”，心中完全没有死生的观念。这后一个方面也是不难理解的，因为“杀生者不死，生生者不生”，既然杀生、生生的道“不死不生”，则“见独”“得道”、与道合一之士自然也就“入于不死不生”，不仅没有死生观念，甚而可以在精神上与永恒的“不死不生”的道共存了。这就告诉我们，只有把我们对死亡的认识提升到形上的高度，我们才能真正勘破生死，才能获知关于死亡的哲学认识！“死亡哲学”原本当是一种对死亡现象的形上认识，原本是一种“死而上学”！

本文经武汉大学哲学系与宗教学系萧汉明先生审阅过

《老子指归》的生命观*

薛公忱**

《老子指归》是西汉道家名著。作者庄遵，字君平。东汉班固编撰《汉书》时，为避明帝（公元58-88年在位）刘庄之讳，改庄为严。据《汉书》本传所载，严君平是蜀郡成都人，生活于西汉中后期，著名隐士，终生不仕，以卜筮谋生。认为：“卜筮者贱业，而可以惠众人。”他每日仅阅数人，“得百钱足自养，则闭肆下帘而授《老子》。博览亡不通，依老子、严（庄）周之指著书十余万言”。杜陵李强为益州牧（治所成都），慕君平之为人，欲以为从事，虽致礼与相见，但终不可得。君平寿至九十余。扬雄少时从游学，后仕京师显名，数为朝廷在位贤者称君平德，并著书赞曰：“不作苟见，不治苟得，久幽而不改其操，虽隋、和（指隋侯之珠、和氏之璧）何以加诸？举兹以旃，不亦宝乎！”“其风足以激贪厉俗，近古之逸民也。”（《汉书》卷七十二《王贡两龚鲍传》）

《老子指归》原为十三卷，宋代以后仅存六卷、七卷两种残本及有关典籍引述的佚文二百余处、八十余则。仅从残本及佚文来看，此书文美义丰，是很有特色的哲学专著。其生命观的主要内容有以下诸点：

一、自生自化

君平阐发老子的道德哲学，并汲取《淮南子》的某些观点，建构了一个由无生有的宇宙演化模式。他以虚无的道为世界的本原，认为道德（道与一）产生神明（二，变化），神明产生太和（和气，三），太和产生天地，天地产生万物及人。这一系列的产生行为，并非有意的，而是自然过程。他指出：“夫道之为物，无形无状，无心无意，不忘不念，无知无识，无首无向，无事无为，虚无澹泊，恍惚清静。其为化也，变而不变，动于不动，反以生复，复去生反，有以生无，无以生有，反覆相因，自然是守。无为为之，万物兴矣；无事事之，万物遂矣。是故，无为者，道之身体而天地之始。”^①

* 本文原载《南京中医药大学学报》（社会科学版）2001年第1期，第5-8页。

** 基金项目：国家哲学社会科学“九·五”规划选题（96A2X012）。

薛公忱（1939-），男，江苏徐州人，南京中医药大学教授。

① 严遵：《老子指归》，中华书局1994年版，第48页。

“道德不生万物，而万物自生焉；天地不含群类，而群类自托焉；自然之物不求为王，而物自王焉……凡此九王，不为物主，而物自归焉；无有法式，而物自治焉；不为仁义，而物自附焉；不任知（智）力，而物自畏焉。何故哉？体道合和，无以物为，而物自为之化。”^① “不生也而物自主，不为也而物自成。”^② “道德之教，自然是也。”^③ “天地之道，生杀之理，无去无就，无夺无与，无为为之，自然而已。”^④ “天高而清明，地厚而顺宁，阴阳交通，和气流顺，泊然无为，万物自生焉。天地非倾心移意，劳精神，务有事，悽悽惻惻，流爱加利，布恩施厚，成遂万物而有以为也。”^⑤

这些论述，反复阐明道德无形无状、无心无意、无知无识、无事无为，而万物自生、自托、自王、自治、自附、自畏、自化、自成。一言以蔽之：自然而已。这一思想排除和否定了一切超自然的意志和力量在世界演化过程中的作用。人是万物之一，其生其化，亦应自然而然。君平说：“天地，物之大者，人次之矣。夫天人之生也，形因于气，气因于和，和因于神明，神明因于道德，道德因于自然，万物以存。”^⑥ 归根到底，人的生命是自然现象之一。其一切秘密，就在自然之中。

严君平这一思想既继承和发挥了老子的“道法自然”之说，又在较大程度上深化和完善了老、庄之学。其对后世的影响是积极的。东汉王充的“天地合气，万物自主”^⑦ “犹夫妇合气，子则自生”^⑧ 的元气自然论，无疑受到严氏的启发。唐代大医家王冰在《重广补注黄帝内经素问》中，亦认为“万物自生自长，自化自成，自盈自虚，自复自变”^⑨，明显采纳了上述严、王的观点。如果说老子、严遵的道德自然之说受到唯心主义的束缚的话，那么王充、王冰则把这一思想向唯物主义大大地推进了。

二、超然生死

至于人如何对待自己的生命，严氏亦发挥老、庄的思想，主张采取超然、无为的态度，即不执着于生或死，自然而然。他说：“生而不喜，死而不忧。闵闵挽挽，性命有余。莫有求之，万福自来。”^⑩ “夫立则遗其身，坐则忘其心。澹如赤子，泊如无形。不视不听，不为不言，变化消息，动静无常。与道俯仰，与德浮沉，与神合体，与和屈伸。不贱为物，不贵为人，与王侯异利，与万性殊患。死生为一，故不别存亡。此治身之无为也。”^⑪ “是故，摄生之士，超然

① 严遵：《老子指归》，中华书局1994年版，第85页。

② 同上书，第9页。

③ 同上书，第96页。

④ 同上书，第101页。

⑤ 同上书，第127页。

⑥ 同上书，第17页。

⑦ 王充：《论衡》，上海人民出版社1974年版，第277页。

⑧ 同上书，第47页。

⑨ 《黄帝内经素问》，人民卫生出版社1983年版，第363页。

⑩ 严遵：《老子指归》，第22页。

⑪ 同上书，第42页。

大度，卓尔远逝。不拘于俗，不系于世。损形于无境，浮神于无内。不以生为利，不以死为害……贼害之心亡于中，而死伤之形亦亡于外也。”^①“故道者以无为为治，而知者以多事为扰，婴儿以不知益，高年以多事损。”^②“是以，自然之道，常与物反。无身者生，有身者死；趋利者逢患，求福者得祸；不召自来，不迎而遇……听造化者，煞（杀）之不忧，生之不喜，然后与道为人，与天地友，长生久视。”^③

严氏在此申述了两个观点：一是齐生死。视生死为一，不别存亡，不以为物为贱，不以为人为贵，不以生为利、为喜，不以死为害、为忧，做到杀之不忧，生之不喜。这样才能与道为人，与天地友，从而长生久视。二是自然无为。不要违背自然之道而千方百计地追求长生。要能够遗其身，忘其心，完全与道德、神明、和气融合为一，顺应自然。“无以生为，可以长久。”^④此即老子所谓“夫惟无以生为贵者，是贤于贵生也”（《老子》第七十五章）；亦即庄子所谓“常因自然而不益生也”（《庄子·德充符》）。如此，才符合生命的本性。

严氏最理想的生命状态，就是初生婴儿，即“赤子”。因为“赤子”不别生死，无识无为，生命力旺盛。他说：“夫赤子之为物也，知而未发，通而未达，能而未动，巧而居拙。生而若死，新而若弊，为于不为，与道周密。生不生之生，身无身之身，用无用之用，闻无闻之闻。无为无事，无意无心，不求道德，不积精神。既不思虑，又无障截，神气不作，聪明无识。柔弱虚静，魂魄无事。乐无乐之乐，安无欲之欲。生不枉神，死不幽志。故能被道含德，与天地同则……可谓志和。”^⑤这样的生命状态最能体现无为之道。但赤子成人后，即脱离了这样的生命状态，如何体现道呢？严氏认为，“道士”可“与赤子也同功”。因为：“得道之士，外亡中存，学以变情，为以治己。实而若虚，浑浑冥冥，若无所以。容疏言讷，貌朴而鄙。情达虚无，性通无有，寂泊无为，若无所止。”^⑥在物质、精神生活上，“含德之士”随遇而安，“鼓腹而乐，俯仰而娱；食草而美，饮水而甘。乔木之下，精神得全；岩穴之中，心意常欢。贫乐其业，贱忘其卑，穷而恬死，困而忘危。功与地配，德与天齐，反愚归朴，比于婴儿”^⑦。这样的生活态度，无疑是有利于生命的，只是世人难以做到。

三、伺命在我

上述君平自然无为、超然生死的思想，似乎是对生命的消极态度，其实不然。他与老子一样，采取“正言若反”即正话反说的思维方式。表面消极，实则积极。超然生死，并非轻视生死，去生求死，而是追求长生久视；自然无为，并非听任自然摆布，而是通过无为而有所为。与老子不同的是，君平在此基础上，特别突出“我”的作用，即生命主体的能动性。他指出：

① 严遵：《老子指归》，第44页。

② 同上书，第96页。

③ 同上书，第108页。

④ 同上书，第109页。

⑤ 同上书，第56页。

⑥ 同上书，第88页。

⑦ 同上书，第56页。

“伺命在我，何求于天？”^① 这里的“伺”，《说文》释为“候望也”，含察知之义。“伺命”就是洞晓生命的奥妙。“天”，指天地自然。全句意为：认知和把握生命的规律，在于自己，何必依赖于天地自然！此说高扬人的智慧，并视之为养生防病的首要前提。如果一个人“见近闻浅，不识窅冥之道，蔽于微妙之常，塞于神明（变化）之理”^②，势必违道损生。一般而言，君平也承认，疾患的产生和寿福的取得，有我与人（社会）、我与天（自然）即主观和客观两个方面的原因。但两相比较，君平更重视主观的作用。他说：“患生于我，不由于人；福生于我，不由于天。”^③ 从根本上说，“我”即生命的主体决定自己的命运。这一观点的积极意义至少有二：一是强调人为，排除“鬼神”在生命过程中的存在和作用，有力地批判了儒家鼓吹的“死生有命，富贵在天”（《论语·颜渊》）的迷信思想；二是鼓励人们自立自主，勇于把握自己的命运，批判了在社会、自然面前逆来顺受、消极无为的思想。只要人们认识和把握生命的规律，就能避害趋吉，“与天地友，长生久视”。

君平这一“伺命在我”“患福由我”的思想，对后世的影响是深远的、积极的。晋代大医家、道教金丹理论家葛洪，曾在其名著《抱朴子·内篇·黄白》中，援引《龟甲文》说：“我命在我不在天。”不但思想与君平一致，语言也几近雷同。表明二者具有渊源关系。这里的《龟甲文》显然是当时道教的一种理论著作，并非清代才出土的殷墟甲骨文。其形成年代虽不可确考，但可大致肯定当在东汉中后期至晋初。其作者显然受到君平的影响。葛洪引述此语，以之作为道士追求长生成仙的理论支柱，也是医家勇于防治、战胜疾病的思想动力之一。如果否认人的主观能动性的作用，即认识、把握生命规律和战胜疾病、克服死亡的能力，岂不意味在疾病面前束手待毙？由此看来，君平这一思想，即使在今天，其合理性也是不言而喻的。

至于如何把握自己的生命，君平主要提倡绝名除利、养神存身、治之未然等。

四、绝名除利

君平认为，世人为厚生而追求权势名利，其结果往往适得其反，以害生告终。因而主张知足以止，辞权让势，绝名除利。他说：“民之所以细其命而大财宝，乘危狭，触重禁，赴白刃，冒流矢，不顾其身，得利为右者，以其欲名之荣而求生之厚也。是以，失财亡爵，或伤肠折肝，狂易绞颈，损精弃神，心常乐死，擢刃自刑，或赴深水。”“趋利者逢患，求福者得祸。”“故生生趋利，为死之元也；无身去利，为生之根也。”^④ “金玉之与身，而名势之与神，若冰若炭，势不俱存。故名者，神之秽也；利者，身之害也。养神之秽，积身之害，损我之所成，而益我之所败，得之以为利，失之以为害，则彼思虑迷而趣（取）舍悖也。”“益我货者损我神，生我名者杀我身。”“富贵之于我也，犹登山而长望也；名势之于我，犹奔电之忽过也。”^⑤

① 严遵：《老子指归》，第99页。

② 同上。

③ 同上书，第1311页。

④ 同上书，第108页。

⑤ 同上书，第130页。

“财货者，害本之物矣。”^①

严氏尖锐批评世人轻命重财、冒险逐利、弃本取末的行为，认为这是他们“思虑迷”，即精神惑乱的表现。实际上，“趋利”是“死之元”，“去利”是“生之根”；“名”是“神之秽”，“利”是“身之害”。财货与身命，名势与精神，犹如冰与炭那样，不可俱存。增加我的财货，势必损害我的精神；提高我的名声，就是杀伤我的身体。宝货、名势对我而言，不过是飘忽而去的过眼云烟和一闪即逝的电光石火而已。只有身命和精神，才是最值得珍惜的根本。“故细身大名，未可与论至道也；轻身重国，未可与图利也”。所以“含德之士，重身而轻天下”，“大身而细万物”^②。“是以得道之主，建心于足，游志于止，辞威让势，孤特独处”^③。只有这样，才能“既精且神，以保其身，知足知止，故能长久”^④。

五、养神存身

《老子指归》特别重视养神。作者认为，虽然人的精神是不能直观的，因为它“无有形声，既无色味，又不臭香，出入无户，往来无门，上无所蒂，下无所根”^⑤，但它在生命体中却居于至高无上的地位。“我之所以为我者，以有神也。”^⑥它是人的生命标志，有神则有生，无神则无生。君平以人的“始生”“老”“死亡”三个阶段为例，进行对比分析，认为其区别就在于“神”。他说：“人始生也，骨弱筋柔，血气流行，心意专一，神气和平。面有荣华，身体润光，动作和悦，百节坚精。时日生息，旬月聪明。何则？神居之也。及其老也，骨枯筋急，发（头发）白肌羸，食饮无味，听视不聪。气力日消，动作月衰，思虑迷惑，取舍相违。及其死也，形槁容枯，舌缩体伸。何则？神去之也。”^⑦这里把“始生”“老”“死”三个阶段的差异，归结为神的居、去、旺、衰，突出了神的重要性。只是未能同时指出，形的盛衰也导致神的居、去。此处之“神”，包括神识和生命机能。作者还以草木的阳气存、去为喻：“草木之始生也，枝条润泽，华叶青青，丰茂畅美，柔弱以和。何则？阳气存也。其衰也，华叶黄悴，物色焦殃。及其死也，根茎枯槁，枝条坚刚。何则？阳气去之也。”^⑧以阳气的存、去决定草木的生死，类比神明决定人的生死。从而得出结论：“故神明所居，危者可安，死者可活也；神明所去，宁者可危，而壮者可煞（杀）也。”“故存身之道，莫急乎养神。”^⑨

至于如何养神，君平主张“清静为本”：“神之所以留我者，道使然也。托道之术，留神之方，清静为本，虚无为常，非心意所能致，非思虑之所能然也。”^⑩至于如何才能“清静”“虚

① 严遵：《老子指归》，第133页。

② 同上书，第55页。

③ 同上书，第31页。

④ 同上书，第25页。

⑤ 同上书，第110页。

⑥ 同上书，第39页。

⑦ 同上书，第110页。

⑧ 同上。

⑨ 同上。

⑩ 同上书，第39页。

无”，除了前述知足知止、辞权让势、绝名去利之外，就是思想行为上的“损聪弃智，废为而任道”，“游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归指于无为，故能达生延命，与道为久”^①。“是以圣人去力、去巧、去知、去贤。建道抱德，摄精畜神，体和袞弱，履地戴天。空虚寂泊，若亡若存，中外俱默，变化于玄。无为无事，返朴归真，无法无度，与变俱然。”^②此与老、庄思想基本一致。这样养神存身，固然有其一定的合理性，但只有隐士才能做到。世人适当的进取，也是有益于健康的。

六、治之未然

对于病患，君平主张“治之未然”。这是对老子“为之乎未有，治之乎未乱”（《老子》第七十五章）思想的运用和发挥。他说：“是故圣人，化之以道，教之以身，为之未有，治之未然。不置而物自安，不养而物自全。动与福同室，静与祸异天。”“治之未乱，正之未倾，禁奸之本，制伪之端，闭邪之户，塞枉之门。萌芽未动，形兆未生，绝之未见，灭之未存。”^③意思是说，圣人循道行事，在乱、倾、奸、伪、邪、枉尚未发生和显示形兆之时，就已把它禁绝。能如此，则动有福，静无祸。对于疾病，亦当这样。“未疾之人，易为医也；未危之国，易为谋也；萌芽之患，易事也；小弱之祸，易忧也。”^④

在疾病尚未形成和发生的时候，就进行防治，这是比较容易的。等到疾病已经发生，就难以根除了。特别是有些疾患一旦发生，限于当时的医疗技术水平，无从施治。诸如“胸中有痕不可凿，喉中有疾不可剥也”“何则？欲除小患而生大贼也。”^⑤只能进行防治。“明于俞跗之术、岐鹊之数以治之，不若使世无病之德丰也”^⑥。若从治世救民的层面而言，即使具备传说中的上古神医俞跗、岐伯、扁鹊的医术和理论方法，治愈民众的疾病，也不如从根本上使世上无病的恩惠之丰厚。何况现实中有许多病患，任其发展，是任何人也不能治愈的。比如：“风邪之中人，未然之时，慎之不来；在于皮毛，汤熨去之；入于分理，微针取之；在于脏腑，百药除之；入于骨髓，天地不能忧而造化不能治。”^⑦可见，预防高于治疗。

上述论证过程，表明君平对历史上和当时的医药状况比较了解。“治之未然”的主张，虽然出于不得已，但其思想理论上的合理性也是不言而喻的。

① 严遵：《老子指归》，第138页。

② 同上书，第53页。

③ 同上书，第80页。

④ 同上书，第79页。

⑤ 同上书，第68页。

⑥ 同上书，第63页。

⑦ 同上书，第78页。

《老子河上公注》养生教育思想探析*

申国昌

《老子河上公注》，又名《老子河上公章句》，是东汉养生家所做的一部注老之作，托名“河上公”，是汉代崇黄老和修仙道思潮融会与演变的历史产物，也是《老子》由道家学说向道教教义演变的过渡性著作。

《河上公注》尽管依经为注，不是专门独立的养生教育专著，其养生学说也不能形成首尾完具的理论体系，但从其散见于各章的注文中，可以看出其中饱含着丰富的养生教育思想，而且通观互照，首尾照应。围绕治身养性，从人的主体性角度出发，以益寿延年、长生久寿为目的，阐释爱气、养神、抱一、守性、无欲、和气等养生教育观，为进一步完善道家养生思想和创立道教养生理论奠定了基础。

一、“爱气养神”

《河上公注》强调“爱气养神”是养生之道的核心内容之一，也是保证人长寿久安的重要方法之一。故说：“爱气养神，益寿延年。”^①关于“爱气”，《河上公注》从宏观与微观两方面作了论述。它说：“天道与人道同，天人相通，精气相贯。”^②天人之际，精气相贯，天有精气，人也有精气。“人能自节养，不失其所，受天之精气，则可以久。”^③人若得天之精气，就可长命久寿。同时强调精气是人体之基本的必不可少的元素，养生治身必须爱养精气。《河上公注》云：“治身者，当爱精气而不为放逸。”^④“治身者，爱气则身全。”^⑤爱惜精气，不让其随意外泄，是谋长生之道和保身全命之道。因此，又说：“人能保身中之道，使精气不劳，五神不苦，则可以长久。”^⑥甚至还把精气比作根蒂，以言其对人身体的重要作用。“人能以气为根，以精

* 本文原载《中国道教》2001年第1期，第19-22页。

① 《道藏》第12册，《河上公章句·修观·第五十四》（以下凡引此书，只注章节名，不注书名）。

② 《鉴远》第四十七章。

③ 《辩德》第三十三章。

④ 《守道》第五十九章。

⑤ 《能为》第十章。

⑥ 《守道》第五十九章。

为蒂，如树根不深则拔，蒂不坚则落。言深藏其气，固守其精，使无漏泄。”^① 而爱气的具体做法是：一要“希言”，即“育养精神，爱气希言”^②，因为“多言害身”^③。二要珍爱自身，即“自爱其身，以保精气”^④。

关于“养神”，《河上公注》让人们充分认识“养神”的重要性，它说：“人能养神则不死。”^⑤ 养神亦是延年益寿之关键。那么，何为“神”？《河上公注》解释说：“神，谓五藏神也。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。”^⑥ 可见，广义的“神”是五神，狭义的“神”是指心神。它认为养神之道的关键是以清静寡欲、无为为主，若能做到心不烦劳，精不散失，五藏不伤，即可长生久寿。故《河上公注》说：“常道当以无为养神。”^⑦ “去彼目之妄视，取此腹之养神。”^⑧ “人所以生者，以有精神托空虚，喜清静。”^⑨ 除了采取主动、积极的“养神”方法，还要防止和杜绝一些有害“养神”的行为。《河上公注》列举了这样的行为，譬如“多事害神”^⑩ “嗜欲伤神”^⑪ “甚爱色者，费精神也”^⑫ “驰骋呼吸，精神散亡”^⑬ “饮食不节，忽道念色，邪僻满腹，为此伐命散神也”^⑭。《河上公注》明确告诫人们，要想保养五神，切忌“多事”“嗜欲”“爱色”“驰骋呼吸”“饮食不节”等行为，这些不良行为与习惯，容易伤神，致使短命。

二、“魂静魄安”

《河上公注》非常重视魂魄安静在养生中的重要作用，它说：“魂静，志道不乱；魄安，得寿延年也。”^⑮ 又说：“魂定魄静，故生也。”^⑯ 魂静魄安是修道养生、延年益寿的良方。道家崇尚柔静，安静不仅是理想的道德品质，而且是科学的养生方法。《河上公注》先从人的生理天性与心理本能出发，论及安静之益处，它说：“人精神好安静。”^⑰ 又说：“能安静者，是谓复还性命，便不死。”^⑱ 为了说明此理，它还追溯到道家思想文化的渊源——母性崇拜。认为母性

① 《守道》第五十九章。

② 《虚用》第五章。

③ 《虚用》第五章。

④ 《爱己》第七十二章。

⑤ 《成象》第六章。

⑥ 《成象》第六章。

⑦ 《体道》第一章。

⑧ 《检欲》第十二章。

⑨ 《爱己》第七十二章。

⑩ 《虚用》第五章。

⑪ 《运夷》第九章。

⑫ 《立戒》第四十四章。

⑬ 《检欲》第十二章。

⑭ 《爱己》第七十二章。

⑮ 《能为》第十章。

⑯ 《贵生》第五十章。

⑰ 《检欲》第十二章。

⑱ 《归根》第十六章。

的特点是安静柔弱，换言之，柔弱安静是道家文化的本体特征，故说：“治身当如雌牝，安静柔弱。”^①而在养生之中，魂魄安静比其他器官安静更重要。因为“人载魂魄之上得以生，当爱养之。喜怒亡魂，卒惊伤魄，魂在肝，魄在肺，美酒甘肴伤人肝肺”^②。肝藏魂、肺藏魄，载魂魄的器官是肝肺，因而“魂静魄安”的关键是要让肝肺安静，即不要喜怒无常、大动情感而伤肝，也不要猛受惊吓、提心吊胆而伤肺，要永远保持平静的心情和安稳的情绪，如此便有利于长生久寿。所以，《河上公注》带有劝勉性地总结说：“谁能安静以久，徐徐以长生也。”^③还说：“身体安而大寿。”^④

三、“怀道抱一”

《河上公注》认为，修行养炼，养精藏神，还必须坚持“怀道抱一”的养生原则，它说：“怀道抱一，守五神也。”^⑤又说：“人能保身中之道，使精气不劳，五神不苦，则可以长久。”^⑥“怀道”是指保有“身中之道”，而这里的“身中之道”就是人的自身机体运行规律和自身的生活习性、生活节奏及生物钟等，只要能保持人的平常生活节奏与规律，就不至于伤神散气，从而可以保持长生久寿。《河上公注》告诫人们：“能修道，如是长生不死。”^⑦“不得道者，早已死亡。”^⑧如能修道怀道，就能“长生不死”；若不遵“身中之道”从事，就会打乱生活规律，影响体内平衡与新陈代谢，故会缩短寿命。所以，“善人以道为身之宝，不敢违也”^⑨。善于养生之人，总是将自身生活规律奉为至宝，始终不敢违背，唯恐影响身体健康。“怀道”是人体各器官、各功能修养与保持的永恒准则，譬如，“爱气养神”必须遵循“怀道”原则，“善以道抱精神者，终不可拔引解脱”^⑩。如果善于遵循“身中之道”来抱精善神，就会深固精气，终究不会使精气“拔引解脱”，散失外泄。此外，《河上公注》还主张要“抱一”，它说：“人能抱一使不离于身，则长存。一者，道始所生，太和之精气也。”^⑪《河上公注》以“抱一不离”为又一准则，提出了对生命体形神的基本要求，切中了人世间生命有机体奔波劳累，常常不得与心神合一、沟通和协调的弊端。人若形神分离，要么精神涣散、情感无常，与形体难以同步；要么体泰身安，却缺乏心理养护。这样均不利于人生寿命的延伸。这里的“一”是指人的精、气、神、体的和谐统一，是微观人体自然小宇宙中，由“道”而生出的和谐统一。只有“怀道守一”，遵循规律，把握节奏，形神统一，“内无思虑，外无政事，则精神不去”^⑫。

① 《能为》第十章。

② 同上。

③ 《显德》第十五章。

④ 《仁德》第三十五章。

⑤ 《安民》第三章。

⑥ 《守道》第五十九章。

⑦ 《修观》第五十四章。

⑧ 《偃武》第五十六章。

⑨ 《为道》第六十二章。

⑩ 《修观》第五十四章。

⑪ 《能为》第十章。

⑫ 同上。

从而达到益寿延年、长生不老之目的。

四、“守性去情”

《河上公注》云：“有名之物，尽有情欲。”^①人属“有名之物”，自然不能无情欲。只是普通人放纵情欲，影响身体；善养生者能除情去欲，保养神明，获得久寿。它倡导“守五性，去六情，节志气，养神明”^②。因为“除情去欲，使五藏空虚，神乃归之”^③。除去情欲，心绪不受干扰，利于养神。相反，“心贪意欲，不知厌足，则行伤身辱”^④。人若贪图情欲，不懂节制，不知满足，就会伤身害体。《河上公注》又作了详细解释：“贪好淫色，则伤精失明，不能视五色之色；好听五音，则和气去，心不能听无声之声；嗜五味，则亡失于道味。”^⑤贪色、好音、嗜味，均属贪图情欲之举，会导致伤精、失明、气散、亡味。若纵情放欲严重，甚至会导致死亡。《河上公注》如是云：“情欲入胸臆，精神劳惑，故死。”^⑥因此，它要求养生者“目不妄视，耳不妄听，口不妄言，则无怨恶于天下，故得长寿也”^⑦。耳目口等器官均要节制欲望要求，“却滋味，清五脏”^⑧，“去彼目之妄视，取此腹之养神”^⑨。就可“神明居”“得长寿”。不仅如此，人若去掉情欲，恬泊无欲，抛弃低级趣味，就会作崇高追求，使思维上升高深境界，这样不仅能延寿命，而且能无所不通，无所不达。《河上公注》有类似的思想：“情欲断绝，德与道合，则无所不施，无所不为也。”^⑩若能通过感官主动关闭情欲之门，可以收到“怀道抱一”更好的养生效果，“善以道闭情欲、守精神者，不如门户有关键可得开也”^⑪。

五、和气长寿

为了实现保身体、养精神、延寿命的养生目的，《河上公注》十分注重“和气”的重要作用，认为“和气”利于产生柔静，柔静则魂魄安、精神在，守精神会使精气神和谐统一，因而长生不老、益寿延年，这是道之常理。故《河上公注》说：“人能知和气之柔弱，有益于人者，则为知道之常也。”^⑫和气柔弱、益于养生的一般原理与物类是相似的：“万物之中皆有元气，得以和柔，若胸中有藏，骨中有髓，草木中有空虚，和气潜通，故得长生也。”^⑬人像万物草木

① 《圣德》第三十二章。

② 《检欲》第十二章。

③ 《无用》第十一章。

④ 《检欲》第十二章。

⑤ 同上。

⑥ 《偏用》第四十三章。

⑦ 《辩德》第三十三章。

⑧ 《虚用》第五章。

⑨ 《检欲》第十二章。

⑩ 《忘知》第四十八章。

⑪ 《巧用》第二十七章。

⑫ 《玄符》第五十五章。

⑬ 《道化》第四十二章。

一样体内有元气，首先要爱气、惜气、藏气，然后要力求空内藏，利于“和气潜通”。气和道通，机体便会产生柔弱品性，“人生，含和气，抱精神，故柔弱”^①；而柔弱有利于生命的延续，“柔弱者，生也”^②。相反，“人死，则和气竭，精神亡，故坚强”^③。人如果不能和气，就失精神，变坚强，故丧失生命，即“坚强者，死也”^④。宇宙万物的存亡均属一理，它对老子定论作了简略而明了的解释：“万物草木之也，生柔脆——和气存也；其死也，枯槁——和气散也。”^⑤“和气长寿”，是养生之道的特有原理，同时也符合自然之道的一般原则，因为“天道以中和为上”^⑥。“天地间，空虚和气流行，故万物自生。”^⑦“中和”是天道所固有的最高尚品质，也是天道运行的基本规则。天道尚且以“和”为上，何况养生乎？当然，要保持“和气”尚需大脑的平衡协调，因此，《河上公注》说：“心当专一和柔而神气实在。”^⑧用心专一，力求和柔，养神守气，长寿久安。

六、“呼吸行气”

《河上公注》认为，“呼吸行气”是养生健体的重要方法。关于“呼吸行气”的器官、功能、要诀、医学与养生原理等，它作了详细说明：

不死之道，在于玄牝。玄，天也，于人为鼻；牝，地也，于人为口。天食人以五气，从鼻入藏于心。五气清微为精神聪明音声，五性其鬼曰魂。魂者，雄也。出入人鼻，与天道通，故鼻为玄也。地食人以五味，从口入藏于胃。五味浊厚为形骸骨肉血脉，六情其鬼曰魄。魄者，雌也。出入于口，与地通，故口为牝也。^⑨

由上可知，能使人延年益寿、长生不死的奥妙在于“玄牝”，即天地。而代表天的器官是鼻，代表地的器官是口。天以“五气”滋养人，地以“五味”护育人，而人取“五气”是通过鼻吸入胸，人取“五味”是通过口吸入胃。“五气”会使人精神爽快、头脑清醒、润喉清肺、声质优美，从而增益雄魂；而“五味”能益于形体、增盈骨肉、健全骸骨、丰滋血脉，从而健魄壮雌。明显可知，《河上公注》认为人体呼吸器官是鼻口，只有通过鼻口呼吸天地自然之气，方能将人与天地自然紧紧连接起来，将人融于天地之中，成为自然之有机构成，同时也有益人体的持久健康。所以，《河上公注》又说：“鼻口之门乃是通天地之元气所从往来。”^⑩鼻口对元气的吐纳亦有程度与大小之别，程度不同直接影响养生之效果。它说：“治身之天门，谓之

① 《戒强》第七十六章。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 《天道》第七十七章。

⑦ 《虚用》第五章。

⑧ 《玄符》第五十五章。

⑨ 《成象》第六章。

⑩ 同上。

鼻孔。开，谓喘息也。合，谓呼吸也。”^① 鼻孔张开，使大气出入叫“喘息”；鼻孔回合，均匀吐纳叫“呼吸”。对“呼吸行气”的节奏、要领，《河上公注》作了适当说明：“鼻口呼吸喘息，当绵绵微妙，若可存复，若可无有。”^② “呼吸行气”要微妙连绵，持续良久，吸要连续纳入新气，直至最大可能地容纳；呼要持续吐出浊气，仿佛要倾腹排出，尽可能做到吸要盈满、吐要虚空，这样经常吐出体内故气，吸纳天地间的新气，便可健康长寿。此外，《河上公注》还要求：“用气当宽舒，不当为急疾勤劳。”^③ 即呼吸行气，不仅要连续不断，而且要缓慢宽舒，切勿急喘快息。

总之，《河上公注》继承了先秦道家的养生论，以顺乎自然、依乎大道为旨趣，以清静无为、抱一寡欲为途径，偏重崇真、尚善、爱美的精神养育，在此基础上，又增添了富有开拓性的创意，融养生与仙术于一体，将精神魂魄与感官内脏连为一起，通过守道、体道、养神、保气、安静、无为，来实现精、气、神的统一，从而形成包括长生延年、安神益寿的目的观，魂静魄安、安静无为的条件论，除情去欲、抱一不离的主体观，爱气养神、气养神明、和气长寿、呼吸行气的方法论等在内的新的养生思想体系。《河上公注》养生论的宗教神仙色彩，为道家学说向道教过渡架构了理想的中介桥梁。

① 《能为》第十章。

② 《成象》第六章。

③ 同上。

《管子》论摄生和道德自我超越*

刘长林**

摄生的确是《管子》之《内业》《心术》上下和《白心》等四篇的一个主题。但此四篇决不止于此。中国的摄生学和道德学有一个突出的特点，就是摄生中涵蕴道德，道德中寓藏摄生，认为一切健身的修炼，都有益于道德的提高，一切道德的觉悟与实践也都有益于祛病延年。这是因为人的生理结构与人格的精神、自然生命与道德生命、自然秩序与人文秩序虽属两个领域，但有着统一的运行机制和相同的规律，是一个结实的整体。

一、“内静外敬”，“和乃长久”

《管子》提出，“心之在体，君之位也”（《心术上》）。“体”实际包括两个方面：一是指体的生理结构，二是指体的社会行为。这就告诉人们，无论人的自然身体还是道德品德都受一个统一的心控制与支配。《管子》说：“平正擅匈，论治在心，此以长寿。”（《内业》）又说：“心安是国安也，心治是国治也，治也者治心也，安也者心也。”（《心术下》）这表明，在人所涉及的所有领域，必须把握住“心”这一个关键环节。因为心是控制中枢，起决定性作用。

依据《管子》，心也是一个整体系统，而且是一个有高度组织的系统。所以“心以藏心，心之中又有心焉”（《内业》）。就是说，心作为整体人的控制中枢，其自身还有控制中枢，也须实行自我调控。而心进行自我调控的法则在于直接或通过各种手段，做到虚静专一，清心寡欲：

天之道虚，地之道静。虚则不屈，静则不变，不变则无过。故曰“不忒”。“洁其官，开其门”：官者，谓心也。心也者，智之舍也，故曰“官”。洁之者，去好过也。（《心术上》）

虚其欲，神将人舍，扫除不洁，神不留处。（《心术上》）

天主正，地主平，人主安静……能正能静，然后能定。定心在中，耳目聪明，四肢坚

* 本文原载陈鼓应主编：《道家文化研究》第五辑，上海古籍出版社1994年11月，第172-186页。

** 刘长林（1941-），北京市人。1963年毕业于北京大学哲学系。现为中国社会科学院哲学研究所研究员，中国孔子基金会学术委员会主任，著有《中国系统思维》等。

固，所以为精舍。（《内业》）

凡心之刑，自充自盈，自生自成，其所以先之，必以忧乐喜怒欲利。能去忧乐喜怒欲利，心乃反济。（《内业》）

《管子》认为，过度的忧乐喜怒，来源于虚静之心的丧失。按照虚静的法则进行修炼，消除过度和不正的欲利之念，会使性情得到净化，心神得到安定，这样就可提高心系统的有序性和对人的调控能力，增进人的健康与聪明才智。人的精神风貌、道德品性也将变得更加纯诚和高尚（“反正”“内德”）。因此，虚静专一、清心寡欲是强化心系统，提高自然生命和道德生命共同的依据。

从上还可以看出，虚静寡欲的修炼原则，有两个来源：一是法天地，二是发本心。在《管子》的作者看来，天地宇宙以虚静平正为本色，人也应当以虚静平正为其修炼的圭臬。又由于“天出其精，地出其形，合此以为人”（《内业》），所以从本质上说，人心即天心，向天地学习，亦就是发现本心，回归本性。“是故意气定，然后反正。”（《心术下》）因此，按照虚静平正进行心神修炼（即气功），就是自觉地合己于天，它是自我回复的过程，也是自我调控自我超越的过程。

除了心直接把自然生命和道德生命联结起来以外，《管子》认为致使这两个领域产生互动的原因，还在于有一条重要的普遍规律在起作用，那就是：“同则相从，反则相距。”（《白心》）意思是同类事物相互招引；不同类事物则相互排拒。如《庄子·徐无鬼》：“以阳召阳，以阴召阴。”《易传·文言》：“同声相应，同气相求。”《春秋繁露·同类相召》：“百物去其所与异而从其所与同，故气同则会，声比相应……美事召美类，恶事召恶类，类之相应而起也。”在《管子》作者看来，自然生命和道德生命虽属两个领域，但并非不可比较。人的自然生命中一切向上的好的因素，与道德生命中一切高尚的美的因素属于同类，它们会相互招引、相互促进。这就是为什么摄生有益于养性，养性有益于摄生的又一重要原因。

《管子》认为“和”是强健身体、修养道德和治理国家的共同法则。和，即协调而有秩序，平稳而不激荡。《白心》说：“建当立首，以靖为宗，以时为实，以政为仪，和则能久。”《内业》说：“和乃生，不和不生。”“和”是生命的源泉，是常规中的首则，是一切事物得以长久的保证。依中国哲学，和必中，中则和。故崇和又常表现为尚中。“故曰：美哉峩峩。故曰：不中有中，孰能得夫中之衷乎！”（《白心》）当然，和兴中应当首先体现于心。如果心能保持平和，人的身体和德性将自然互相推进。所以《管子》说：“和以反中，形性相符。”（《白心》）对于保持心的平和，古人一向十分重视。春秋后期，晏子就曾指出：“先王之济五味，和五声也，以平其心，成其政也。声亦如味……君子听之，以平其心。心平德和。”（《左传》昭公二十年）古人认为，味和、声和可以导致心和（平），而心和又会引出政和、德和以及藏府气血之和。这在春秋时期已经成为学者们的共识。

然而《管子》对于这个问题又有进一步的论述。它把“和”与虚静寡欲统协起来，认为人身藏府气血的不和，在很大程度上是由情志欲利过多所造成。它说：“凡人之生也，必以平正，所以失之，必以喜怒忧患。”（《内业》）因此，如对心神进行虚静寡欲的修炼，就会引出“和”的效果。无欲则虚，虚则宁谧，宁谧安详的心境定会引导全身气血和谐有序。“能去忧乐喜怒欲利，心乃反济，彼心之情，利安以宁，勿烦勿乱，和乃自成。”（《内业》）另外，排除了心

神的不安定因素，藏府气血本身之阴阳经过自我调节，也会实现自和。所以说，“纷乎其若乱，静之而自治”（《心术上》）。自治即自和的表现和结果。相反，“忧则失纪，怒则失端”（《内业》）。失纪失端即失和。失和就要引发疾病。“慢易生忧，暴傲生怨，忧郁生疾，疾困乃死”，故“忿怒之失度，乃为之圆。节其五欲，去其二端，不喜不怒，平正擅匈”（《内业》）。“平正擅匈”应包含两层，一是指“五藏六腑”达于和；一是指能以平和公正的态度与方式去处理世事。

可见，坚持虚静寡欲，去除不当的忧乐喜怒欲利，不仅可使气血藏府平和，还会在人们之间促成谦恭爱敬的关系。《管子》认为，相互谦恭有礼是推进道德和治好国家的核心要素。它说：

修恭逊，敬爱、辞让、除怨、无争，以相逆也，则不失于人矣。当试多怨争利，相为不逊，则不得其身。大哉！恭逊敬爱之道。吉事可以人祭，凶事可以居丧。大以理天下而不益也，小以治一人而不损也。当诚往之中国、诸夏、蛮夷之国，以及禽兽昆虫，皆待此而为治乱。泽之身则荣，去之身则辱。（《小称》）

《管子》把“恭逊敬爱”提到“道”的高度，强调它是处理人与人、国与国以至虫兽之间关系最高和理想的准则，其实质就是“和”。不仅如此，《管子》还把“恭逊敬爱”与身体保健联系起来。“小以治一人而不损也”，这“治一人”就包括养生在内。所说“不得其身”“身则荣”“身则辱”实际上都含有形体健康方面的内容。

为了做到虚静寡欲，实现心和、体和、人和，《管子》提出：

是故止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静。内静外敬，能反其性，性将大定。（《内业》）

诗、乐、礼，如果撇开它们的具体内涵和社会功能上的差异，那么它们归根到底都是宣教、维护和展现某种社会道德和典章制度的手段与形式。在《管子》的作者看来，诗、乐、礼是按照虚静寡欲、恭逊敬爱的精神创作和制定的，因此，诵诗、作乐、举礼，一定会培植虚静寡欲、恭逊敬爱的心性，同时也必须高扬这种心性，才能贯彻诗、乐、礼的精神，使人们去除不当的忧乐喜怒，实现人际和平、社会安宁。归结起来，内静则外敬，外敬促内静，二者互动的结果，自然生命和道德生命都达于“和”而不断升华。

二、“圣人裁物，不为物使”

为了摄生和养性，每天用一段时间，采用一定的形式，或动功，或静功，进行专门的心身修炼是必要的，但不能以此为限。依《管子》，必须把摄生和养性的修炼推衍到日常生活中去，与广泛的社会实践结合起来。就是说，要把清心寡欲、虚静专一的法则贯彻到主体与客体、主观与客观的现实关系中去，在实际的社会活动锤炼自己的心身，以使形与性、自然生命与道德生命两个方面同时得到加强。

以虚静寡欲指导实践活动，其具体表现就是“无为”，《管子》则用“静因之道”来界说“无为”：

是以君子不怵乎好，不迫乎恶，恬愉无为，去智与故。其应也，非所设也；其动也，

非所取也。过在自用，罪在变化。是故有道之君子，其处也若无知，其应物也若偶之。静因之道也。（《心术上》）

“恬愉无为，去智与故”，言虚素也。“其应非所设也，其动非所取也”，此言因也。因也者，舍己而以物为法者也。感而后应，非所设也；缘理而动，非所取也。（《心术上》）

《管子》的静因之道有两点引人注目：一是“以物为法”，二是“应物若偶”。要做到“以物为法”，则主观必须符合客观。而所谓“应物若偶”则是要求人们在争取生存与发展的实践活动中尊重物质世界大化流行的整体。当然这两个方面又是相互渗透的。不少大陆学者认为，“静因之道”是一种消极的反映论，其实不然。

“静因之道”，从其结论和客观效果上说，由于要求主客统一，而和反映论很相接近。尤其是在形名关系上，《管子》强调：“名不得过实，实不得延名，姑形以形，以形务名，督言正名，故曰圣人。”“因也者，无益无损也。以其形因为之名，此因之术也。名者，圣人之所以纪万物也。”（《心术上》）这种名须符形的形名关系论，其表现形式的确很像反映论，或曰唯物论。但是如果我们从理论的整体上分析就会发现，“静因之道”与反映论有着本质的区别，其理论基础根本不同。

反映论以主体与客体的分明界限和彼此对立为前提，在这一前提下，反映论强调物质存在的第一性和思维意识的第二性，承认主观思维能够正确反映客观存在。“静因之道”则不是以主客对立为前提，恰恰相反，它以主客合一、天人一体为理论的出发点。依据《管子》，人与天本自一性。之所以出现分离，是由于人产生了不应有的欲念和不适度的情感。这就背离了天地虚静之道，故而使人的思想与行动常与客观世界发生冲突。而要做到“以物为法”“缘理而动”，人们就必须恢复虚静专一、清心寡欲的本性。

《心术上》说：“圣人无之，无之则与物异矣。异则虚。”“自用则不虚，不虚则忤于物矣。”“与物异”即顺从万物的变化而变化，或曰“殊形异势，不与万物异理”（《心术上》）。“非设”“非取”，即不执着自我。执着自我，就会导致“自用”，自以为是，将主观的想法和意愿强加于客观事物。因此，要复归人与天合一的本性，就应当从根本上泯去主体与客体的对立，这就是“圣人无之”，“无之”即“舍己”，即无我，此即实践中的虚。做到了这一点，才可能在各种具体活动中，使主观与客观相一致。庄子说：“若一志，无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气。耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心齐也。”（《庄子·人间世》）精神专一，摒除一切感觉和思索，唯以自身之所去与宇宙之气相接，这是要消除一切意念，以极其虚境空白的心境去与宇宙冥合。这种冥合是最深邃无间的合一，是在进行专门的静功修炼中，深度入静的心神状态。《管子》所说的“圣人无之”与此“心齐”显然有很大区别。前者是指实践活动中所应持有的“虚”，后者则只适用于静功修炼，最高级静功所达到的水准。但是也须看到，这二者的理论基础是一致的。它们都能起到摄生和修养道德的作用。

由于“静因之道”以虚静寡欲、人天相合为立论的根基，所以它所主张的“非设非取”、主客一致，要求行为的主体作全身心的投入，从而为达到主客一致提供前提。因此，要实行静因之道，不仅要使自己的认识合于宇宙的大化流行，使名不过实，实不延名，更重要的还在于主体必须具有虚静寡欲的心性修养。

“静因之道”和“恬愉无为”，并不是消极的。无为和静因决不等于无所作为，不意味没有主体的存在与实现。《心术下》说：“圣人裁物，不为物使。”《内业》说：“一物能化谓之神，一事能变谓之智。化不易气，变不易智，唯执一之君子能为此乎！执一不失，能君万物。君子使物，不为物使，得一之理。”《管子》强调人应当掌握事物的变化与具有裁物、使物、君万物的能力和作为。可见《管子》胸怀恢宏俊伟的人类和人生的理想十分突出人的主体地位和能动性，只不过与在反映论基础上建立起来的人的主体性和能动性有很大的差别。

原来《管子》所宣称的裁夺万物，是以顺应万物的大化流行，即保证万物运变整体的完好性为根本条件的。它强调：“其应非所设也，其动非所取也，此言因也。因也者，舍己而以物为法者也。”又说：“其应物也若偶之，言时适也。若影之象形，响之应声也。故物至则应，过则舍气。”可见“因”绝不能仅仅理解为遵循，绝不可仅仅停留在主观符合客观这最一般的要求上。“因”还包括尊重客观对象的整体性。正如《心术上》所说：“因也者，无益无损也。”与此相关，所谓“舍己”也不能仅仅理解为去除主观任意性，而要进一步包括防止以人为中心的对客观整体世界的破坏。故《内业》说：“心无他圆。正心在中，万物得度。”前引《小称》主张将恭逊敬爱之意推行于全世界全人类以至“禽兽昆虫”，其目的正是要求得万物共存共荣。可见，人对万物的裁夺君使，须以对万物的尊重为前提；能够依此而行的人，是必须具有内静外敬、虚以待物的品德的。这也就是后来《中庸》所谓的“赞天地文化育”，“尽物之性”而“与天地参”。这一对人的作用的深刻界定，对于以主客对立为基础的反映论哲学，是不存在的。

对于《管子》说来，君使万物只是人的主体性、能动性的一半。还必须有另外的一半，就是“不为物使”。人裁夺万物是为了让万物为人服务，同时又使万物得到治理。如果人不受任何约束地去追逐外物，以满足肉体感官对某种刺激的奢求，那就不仅不是主体性和能动性的表现，相反，恰恰是它们的丧失。其结果，不是人支配物，而是物支配人。那么，人使物还是物使人的界限在哪里呢？界限就在人的身心本身，即以不伤害人的身心健康而且还有利于开发人的潜能为准绳，以不违反道德而且还有利于精神生活的跃升为准绳。这两方面缺一不可。《心术下》说：“无以物乱官，毋以官乱心，此之谓内德。是故意气定，然后反正。”《内业》也说：“不守不忒，不以物乱官，不以官乱心，是谓中得。”可见，所谓“不为物使”，并不是要在裁夺万物之长途中的哪一点上止步，而是要求人在思想上和行为上时时注意摆正人与物的关系，时时注意遵守自然生命和道德生命的规范。为此，人们必须保持自身的独立和尊严。所谓“化不易气，变不易智”（《内业》），就是要人们在变化外物的过程中，不丧失自己的本性和人格，不损害自己的气血与健康，把保持主体和提高主体置于最重要的地位。而这些也是反映论哲学所不直接涉及的。

三、“充不美则心不得”

人的生理结构和道德觉悟，养生习练和社会实践，毕竟属于不同的范畴，《管子》和中国心学能够将它们统摄起来，还由于气。

当《管子》宣布神是气，道也是气之时，气概念则不仅在本体论的意义跃升到一个新的阶

段，而且，也从仅具有自然属性而变成兼有社会属性了。春秋时医和提出天有阴、阳、风、雨、晦、明六气，全为自然之气。在《论语》中出现“辞气”（《泰伯》）、“食气”（《乡党》）、“气息”（《乡党》）等概念，仍属自然之气。《左传》昭公九年记屠蒯曰：“味以行气，气以实志，志以定言，言以出令。”气来源于味，却可充实人的志意，影响言论和法令，这气已开始和社会生活相衔，但气本身的社会属性还不明朗。《管子》则明确赋予气以人文意义。它说：

故礼者谓有理也。理也者，明分以论义之意也。故礼出乎理，理出乎义，义因乎宜者也，法者所以同出，不得不然者也，故杀僂禁诛以一之也。故事督乎法，法出乎权，权出乎道。（《心术下》）

善气迎人，亲如兄弟，恶气迎人，害于戈兵。（《心术下》）

道者……小取焉则小得福，大取焉则大得福，尽行天下而天下服，殊无取焉则民反。（《白心》）

是故此气也，不可止以力，而可安以德。（《内业》）

依《管子》，礼、义、权、法等同源于一道，道即气，故气的人文意义就十分昭然了。气还分“善气”“恶气”，表明气能显示爱恨情感。正是由于气具有社会属性，气作为道，方能给人类带来秩序和福祉，气也才能受道德意识的支配。

《管子》完成了气的人文化，就从理论上开辟了一条新的途径。沿着这条途径能够很好地说明，为什么善生与道德、生理与心性、治身与治国相互通职、相互促进。《心术下》说：“正形饰德，万物毕得。翼然自来，神莫知其极，昭知天下，通于四极。”《内业》也说：“形不正，德不来；中不静，心不治。正形摄德，天仁地义，则淫然而自至，神明之极，照乎知万物。”按照仁义正静的原则修养，精气会不召自来，涌入人体，集于心中，使人的素质与智能得到增强。“严容畏敬，精将至定。”“善心安爱，心静气理。”（《内业》）若能做到心地善良安静，态度庄重肃敬，会使人体气血变得更加稳定有序。

反过来，由于气既有自然属性又具有社会属性，养生治气以强健心身的同时，也必定提高人的道德水准和治国的能力。《心术下》说：“气者身之充也，行者正之义也。充不美则心不得，行不正则民不服。”“治心在于中，治言出于口，治事加于民。故功作而民从，则百姓治矣。”《内业》也说：“凡道，必周必密，必宽必舒，必坚必固。守善勿舍，爱淫泽薄，既知其极，反于道德……气意得而天下服，心意定而天下听。”通过养生的修炼，使充身之气丰美而周密，宽舒而坚固，于是心身强健（“逐淫泽薄”），道德复归。若是国君，则会由心神慧敏、德性高尚，而提出合理合情、有利于民的法令法规，得到人民的拥戴。

从《管子》所论可知，有利于心身之气，与合于天仁地义的道德之气同为一类，所以，这种气在身体集聚的越多，对心身健康和道德修养就越是有利。又由于这气与心神相通，受心的支配，故摄生养性相依而进，统归于善心治气一途，而以心的修炼为总起。这一思想也为孟子、荀子所接受。孟子说：“我四十不动心。”“告子曰：‘不得于言，勿求于心；不得于心，勿求于气。’不得于心，勿求于气，可；不得于言，勿求于心，不可。夫志，气之帅也；气，体之充也。夫志至焉，气次焉；故曰：‘持其志，无暴其气。’”（《孟子·公孙丑上》）许多学者由于长期以来只从阶级道德的角度研究孟子，不知道养生在古代的重要地位，不了解孟子也是一位大养生家，又由于坚执物质和精神的严格对立与差别，故只承认孟子气的道德属性。这

样，就不可能弄明白孟子于知言养气的本目和机制。孟子说“气，体之充”，与《管子》“气者，身之充”，语句用词都相同，可见孟子也肯定了气的自然属性和健生作用。实际上孟子认为，心的修炼、气的聚养，是摄生和养性共同的关键。在他看来，摄生和养性本是相辅相成的两个方面。所谓“不动心”，就是不为与大道不合之物欲所诱。故孟子说：“养心莫善于寡欲。”（《孟子·尽心下》）他和《管子》一样，也把清心寡欲、虚静专一作为修心的准则。他主张，气和言受心的控制，心是本，气和言是末，所以他肯定了“不得于心，勿求于气”否定了“不得于言，勿求于心”。就是说，紧守虚静寡欲，做到不动心，使心对气的控制能力增强，即能以意念（志）导引行气，令气充体。

孟子又说：“我知言，我善养吾浩然之气……其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是，馁也。是集义所生者，非义袭而取之也。”（同上）此“浩然之气”，亦即上述充体之气。“至大至刚”和“塞于天地之间”，是气充养丰盛之后所出现的心身感觉状态。这种感觉状态既是肉体的，又是精神的；既是生理的，又是道德的。它以充身之气为存在的基础。孟子强调，气的充养靠“集义”，表明孟子认为道德觉悟和道德实践对心身修炼具有决定意义。但这并不排斥气的物质属性和自然属性。所谓“馁也”，指无气而馁。馁原义为饥，引申为泄气。用馁形容无气后的状态，显然既含有精神方面的意义，又含有生理方面的意义。故气也应同时具有这两方面的内涵。全祖望曰：“集合义者，聚于心以心待其气之生。曰生，则知所谓配者，非合而有助之谓也，盖氤氲而化之谓也。”（《经史答问》，见焦循《孟子正义》）集义于心，则提高了心的功能，在心能的充分发挥下，可化生出大量的气来。即孟子所谓的“浩然之气”。我们现在常说“浩然之气”，确实仅指一种精神状态而言，而孟子的“浩然之气”就不同了。《内业》说：“精存自生，其外安荣，内藏以为泉原，浩然和平，以为气渊。”可见用“浩然”二字形容气并非孟子独家，也不会因此就使气变成纯粹的精神实体，或仅具道德属性^①。孟子的“浩然之气”与《管子》的“浩然和平”之气实为一气。它可以充体健身，“以为气渊”，又能使人志意高洁，顶天立地。孟子说：“志壹则动气。气壹则动志。”（《孟子·公孙丑上》）可见气与义是相生相济的。

我们知道，通是气的本性。《心术上》说：“天之道，虚其无形。虚则不屈，无形则无所低趁，无所低趁，故遍流万物而不变。”气由于小至无形，大至不可围。故能够穿透一切事物，散布于无限宇空。并处于万物之中。所以以行气、服气为目标的练功活动，使人与气相互交流、相互融合、相互通透，从而不断地受到气的陶冶和熏培。气“不远而难极”（《心术上》），博大而情深，柔顺而刚坚，虚极故无所不包，又无所不潜。人通过养气不仅健身，还能够感觉并吸收气的这些品性，从而提高自己的道德和精神境界。这就是《管子》所说的“唯圣人得虚道”（《心术上》）。

由于气是万物万事的动力和源泉，故通也就成为摄生与道德修养的另一共同法则。健身、修德和治国都必须“通”，而气是通的体现者和推动者。《管子》指出，人的生命以气的通畅

^① 冯友兰说：“‘气’字本来有两种意义。一种指客观存在的一种物质；这是稷下黄老派（即指《管子》四篇——引者）所谓的‘气’。一种指一种精神或心理状态；这是孟轲所谓的‘气’。”《中国哲学史新编》第2册，人民出版社1984年版，第91页。冯先生把气的二重性割裂并对立起来，兴管、孟不符。

为本。它说：“气，道乃生。”又说：“今夫来者，必道其道，无迂无衍，命乃长久。”（《白心》）气在人体周身上下循行中，在人体与外环境的交流中，若能畅行无阻（“无迂无衍”），则可望健康长寿。如果“饱不疾动，气不通于四末”（《内业》），那就会生病。“泉之不竭，九窍遂通，乃能穷天地，被四海。”（《内业》）若气血充足而又通畅，就有可能产生超常智能，实现生命的自我超越。

同样，道德和治国亦需要通。《白心》说：“天行其所行而万物被其利，圣人亦行其所行而百姓被其利。”“行，犹通也”。（《吕览·适音》注）故“行其所行”，即通其所通。就是说，在道德和治国的实践活动中，在人与人之间，人与物之间，要大道通行，要进行广泛、普遍的信息和物品的交流。而大道、信息、品物本质都是气。故气通则利，畅则达。通是实现社会安宁和纯美道德的条件与表现。

通与和又有着必然的联系。就人体言，气血通畅与藏府协调互为条件。就社会言，法度通行，思想感情和财货的畅达与恭逊敬爱的人际关系，安定平和的社会秩序相为前提。可谓通则和，和则通。

如何才能实现通？这与如何实现和是一致的。《心术上》说：“去欲则宣，宣则静矣，静则精。精则独立矣，独则明，明则神矣。”宣即通。做到虚静寡欲使气血宣通。而由气血宣通所导致的“独”“明”“神”，既指生理智能上的提高，同时也包含觉悟和道德行为方面的增进。经过心的调控，在“同气相求”的作用下，人体气血的通畅与人际关系的和美也会相互促进。归总起来，《管子》认为破坏通与和，破坏自然秩序和人文秩序的根源就在于“私”。《白心》说：“是故圣人若天然，无私覆也，若地然，无私载也。私者，乱天下者也。”《管子》所说的“私”不仅指个人名利之私，还包括与万物对立的人类之私。为了个人利益以至人类的利益而违反大道的行为，都为“私”。而它所主张的公，包括人类和禽兽昆虫万物。依据《管子》，只有“舍己”（《心术上》）“亡己”（《白心》）才能将自己与大道融为一体，才能对人类和宇宙万物充满恭逊敬爱之情。“出善之言，为善之事，事成而顾反无名”，“还与众人同”。他们孜孜以求的，“无成有贵其成也，有成贵其无成也”（《白心》）。唯有这样的人才能真正做到虚静寡欲，与人类和万物相通。历代气功家认为，那些胸襟坦荡，行大道而不为物累，对众人和万物充满恭逊敬爱的人，其身心气血容易通透，其与外界环境随时发生的气的联系容易和畅。这种人练功容易获得高功夫。

《管子》的人生追寻，是自然生命和道德生命不断的自我超越。《内业》说：

大心而敞，宽心而广，其形安而不移，能守一而弃万苛，见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是谓出气，意行似天。

这段话集中表述了《管子》对人生理想境界的看法。健全长寿的体魄，正义果敢的品格，坚信大道而依大道行仁，这就是最大的快乐。获得这种快乐的途径是，坚持不懈地修炼心神，将自己的心灵去与宇宙相接，直养浩然和平之气，令其充塞于天地之间，从而宽然舒然，悠然坦然，与宇宙一道自由地运化。在这种境界里，人终于超出了自我，克服了有限。在灵性之中，与无限绵绵相通。不难看出，孟子的“上下与天地同流”（《孟子·尽心上》），张载的“大其心则能体天下之物”（《正蒙·大心篇》），都与《管子》的这种精神同出一源。庄子说：“汝游心于淡，合气于漠，顺物自然而无容私焉。”（《庄子·应帝王》）其深层的实质亦与《管子》同。

四、一点启示

《管子》四篇在理论展开过程中，显示出从气功摄生到道德和治国的思维顺序，同时也揭示了气功摄生与儒道两家思想的若干联系。这就多少向我们透露了一些中国文化发展线索的秘密。

《管子》四篇以心神修炼为核心，从基本原理上论述了气功摄生，也论述了道德修养和治国安民，并且将它们整合成一个体系。《管子》作者明显是以摄生理论为其整个建构的基础和逻辑的起点。之所以能够如此，从根本上说，是由于中国民族一向重视以调控整体为职事的作用，把心统一看作是这三者的关键，而心首先是机体的调控中心。

气功摄生在中国有久远古老的历史。由于气功以调心为主，所以从气功摄生必定会产生出一整套相关的养性理论，扩展开来，其中还自然会包括对人生和世界的看法。虚静寡欲、大心无私、顺物而通等就可能首先是在气功摄生过程中总结出来的法则。长期的实践证明，这些法则是正确的，是普遍有效的，而且带来了令人瞩目的积极成果。在崇拜生命、重视连续这样的传统思维的牢固影响下，人们无疑会十分尊崇这些法则。因此，随着时代的前进，当很多人为适应社会需要而创建和制定道德理论与治国方略时，在整体观的指导下，总是要把这些法则当作重要的参照系和进行发挥、联想的基础，一切新的创造都不得与之相违。于是气功摄生的一般原理，就成为人们建立其他各种理论学说的初始依据。历史证明，在中国这块土地上，那些与气功摄生理论相一致的思想派别是最富于生命力的。那就是道家和儒家。

儒、道有很奇妙的关系。有人说是互补，确切地说，是对称。因为这两个思想派别是沿着一条共有的中线，分别向左右两侧展开了去。而这条共有的中线，即二者共同依据的理论信条，恰恰就是气功摄生的基本法则，如清心寡欲、虚静专一等等。从《管子》四篇的披露可知，几乎儒道的全部重要主张都从不同的角度与这些法则相合，或者是这些法则的延伸。应当说，儒道两家（包括道教）能够成为中国文化的主流，绵延至今而不衰，与这一点是分不开的。在一定意义上可以说，气功摄生理论是树干，儒道两家是在这要树干上长出来的两个相对而生的大型枝杈。否则，就很难理解，为什么如此对立，如此不同的两个思想派别，却拥有一条公共使用的理论系列，而中国民族又为什么在几千年里始终把二者共同的东西当成必须恪守的成法。单只用相互渗透、因循传统，不看到这些共有东西的来源和价值是解释不清楚的。

《淮南子》的人体观和养生思想*

胡奂湘

《淮南子》是西汉前期的一部具有重大科学价值的学术著作，属黄老学派。对人体和养生的研究，是黄老学派思想的重要组成部分。《淮南子》作者在概述该书要点时说：“欲一言而寤，则尊天而保真；欲再言而通，则贱物而贵身；欲参言而究，则外物而反情。执其大指，以内洽五藏，澹涩肌肤，被服法则，而与之终身，所以应待万方，览耦百变也。”（《淮南子·要略》，以下凡引此书，只注篇名）可见心身问题在《淮南子》一书中居核心地位。

西汉是我国人体科学突飞猛进的时期，中医学奠基著作《黄帝内经》正是在此一时期成书，而略晚于《淮南子》。《内经》与《淮南子》，无论在哲学思想，还是医学原理上，都很接近，甚至有不少论述如出一辙，或可相互引发，因此，发掘《淮南子》的人体观和养生论，对于了解中国医学的形成和发展也有重要意义。

一、与天地相应的身心理论

《淮南子》继承了先秦哲学的整体观和天人统一观，并用这种观点对人体进行了更为细致具体的观察和总结，明确地提出人体是一个小宇宙的思想。它说：“天地宇宙，一人之身也；六合之内，一人之制也。”（《本经训》）肯定人体与宇宙有对应性、统一性、相似性。在此之前，孟子曾经说过：“万物皆备于我。”（《孟子·尽心上》）《吕氏春秋》也说：“人之与天地也同，万物之形虽异，其情一体也。”（《情欲》）“天地万物，一人之身也，此之谓大同。”（《有始览》）《淮南子》显然是这些论述的继续和发展。它的贡献是直接把人体与作为一个整体的宇宙相比较，肯定二者无论在理上，还是在形上都有着深刻的共同点。人是小宇宙的思想贯彻淮南学术理论的始终，从而使《淮南子》成为一个有内在联系的体系。

在这一思想指导下，《淮南子》大胆具体地提出了人体与宇宙的相似之处。它说：

孔窍肢体，皆通于天。天有九重。人亦有九窍。天有四时，以制十二月，人亦有四

* 本文原载《孔子研究》1992年第2期，第58-65页。

肢，以使十二节。天有十二月以制三百六十日，人亦有十二肢（经）^① 以使三百六十节。（《天文训》）

故头之圆也象天，足之方也象地。天有四时、五行、九解、三百六十六日，人亦有四支、五藏、九窍、三百六十六节。天有风雨寒暑，人亦有取与喜怒……以与天地相参。（《精神训》）

与此相似的论述，在稍后的《春秋繁露》和《内经》中亦可见到。如《灵枢·邪客》写道：

天有日月，人有两目；地有九州，人有九窍；天有风雨，人有喜怒；天有雷电，人有音声；天有四时，人有四肢；天有五音，人有五藏；天有六律，人有六府。

如果我们不盲目地轻视古人，以理解的态度历史主义地对待过去，那么我们就应当想到，在西汉如此重要的三部巨著中，一致拿人体的每个部分与自然界相比附，寻找它们之间的对应性、相似性，并进而做出某种类比推理，这种做法在当时一定被认为是一种具有重大价值的发现，否则不会如此津津乐道。特别是像《黄帝内经》这样严肃认真、博大精深、经受住历史考验的科学著作，决不肯收录一种在当时被认为是轻率的见解。

因此，对于这种历史现象，我们不应因其看起来十分幼稚而嗤之以鼻，也不应由于董仲舒借此宣扬天是人的“曾祖父”而将其归结为唯物与唯心的斗争，就此了结。那样做实在是太简单化了。

应当看到，这种做法是沿着先秦开辟的“人与天地相参”的道路向前又迈出了新的一步。先秦儒道奠定了天人合一的理论基础，但是老庄孔孟着重讲的是心性之学，对人的身体如何与天合一论说得比较简单，更较少涉及人体的生理构造。《吕氏春秋》所谓“天地万物，一人之身”，也只是笼统地开了一个头。显然，在中国古代居于支配地位的天人合一论如果继续向深广发展，势必会与人体科学结合，去尽力揭示人体与自然的一致和统一。而中国古代的人体构造学说，也正是在这样的思想背景之下，揭开了自己新的一页。从这个意义上说，上面所引之论尽管多为附会，但确是对先秦天人合一说及人体学术的突破。这些材料具有认识史的重要价值。

《淮南子》说：“孔窍肢体，皆通于天。”由于人为自然所生，并始终受到天地的制约。所以人体必定与自然相应。将人体的不同部位与自然界某一现象对应起来，正是对人体器官和生理过程所受自然影响具体机制的新探索。如《内经》认为，“足之十二经脉，以应十二月”（《灵枢·阴阳系日月》），意谓足三阴三阳左右十二条经，分别与十二个月份对应。每一个月份到来之时，人体相应经脉的生理功能就格外旺盛，针灸该经上的俞穴，效果尤显。以此指导临床，要求医生选穴施针，不但要针对具体病症，还要考虑人体经脉衰旺的与时变化。《内经》的这一理论到元明时代，发展成为系统的子午流注针法，即今时誉满全球的阴阳时间针灸学说。由此可见，那些头圆像天、足方像地的材料，现在看来虽然大多没有什么科学性，但是应当肯定它们所体现的天人（体）一致具有合理性，是研究人体科学的一个可取的路向。那些幼

^① 前人已说人有“四肢”，故这里不应再说人有“十二肢”。“十二肢”可能是十二经之误。《灵枢·阴阳系日月》：“足之十二经脉，以应十二月。”

稚的附会，正是沿着人体与自然相统一方向攀登人体科学殿堂的发端和难以避免的副产物。现代中医学的成就和远大未来不是可以证明这一点吗？

以上是就人体共性而谈的，《淮南子》还注意到，由于自然环境的差异，不同的生活条件会使人在体质、性格和心理上产生相应的差异，并形成一定的规律。它说：

土地各以其类生。是故山气多男，泽气多女，障气多暗，风气多聋，林气多癯，木气多伛，岸下气多尪，石气多力，险阻气多瘠，暑气多夭，寒气多寿，谷气多痹，丘气多狂，衍气多仁，陵气多贪，轻土多利，重土多迟，清水音小，浊水音大，湍水人轻，迟水人重，中土多圣人。

是故坚土人刚，弱土人肥，垆土人大，沙土人细，息土人美，耗土人丑。（《地形训》）

《淮南子》认为对人的身心影响最大的地理要素是：气、土、水。而对这三大要素的性质起决定作用的东西包括地形、地势、树木、气候、土质、水质、水势和风等。这些自然地理条件能够对人的性别、五官、体形、体重、寿夭、美丑、强弱、多发病以及品德、能力、行为特征产生重大影响。当然，这种影响只具有统计学的意义，并非绝对。其中除了人的品德与自然条件的对应关系缺乏根据以外，其他大多具有一定的科学价值，值得现代人体科学参考。《淮南子》认为，之所以出现上述相应关系，是因为“皆象其气、皆应其类”。应当说，这一原则是正确的。古人在应用这一原则的过程中，有时出现形式化表面化的偏误，如说“险阻气多瘠”，就是一种形式上的联系。但是决不可因此而否定这一原则的合理性。中国古代学术曾经普遍应用它，也有大量事实证明它。利用现代技术手段，对其进行分门别类的实体性的研究，找出“皆象其气，皆应其类”的物质原因，无疑是一项具有重大科学意义的课题。

除了具体的自然条件对人的具体影响以外，《淮南子》还就人与地理环境的关系进行了综合考察。它以中国大地可以划分为东南西北中五大地理区域为依据，将人相应分为五种类型。它说：

东方川谷之所注，日月之所出。其人兑形小头，隆鼻大口。鸢肩企行，窍通于目，筋气属焉，苍色主肝，长大早知而不寿。其地宜麦，多虎豹。

南方阳气之所积，暑湿居之。其人修形兑上，大口决臑，窍通于耳，血脉属焉，赤色主心，早壮而夭。其地宜稻，多凶象。

西方高土，川谷出焉，日月入焉。其人面末倮，修颈印行，窍通于鼻，皮革属焉，白色主肺，勇敢不仁。其地宜黍，多旄犀。

北方幽晦不明，天之所闭也，寒水之所积也，蛰虫之所伏也。其人翁形短颈，大肩下尻，窍通于阴，骨干属焉，黑色主肾。其人蠢愚，禽兽而寿。其地宜菽，多犬马。

中央四达，风气之所通，雨露之所会也。其人大面短颐，美须恶肥，窍通于口，肌肉属焉，黄色主胃，慧圣而好治。其地宜禾，多牛羊及六畜。

《淮南子》将中国地域分为五片，一方面大体上反映了中国地理的实际情况，另一方面也沿袭了先秦以来的五方说和五行理论。它列数五方环境和五方人的特征并做了初步的归纳，证明生活在同一地域的人具有某些相同的特点，表明按地域对人进行类型划分是可能的。这些材料可以看作是科学地建立地理人类学的先导或最早尝试，对于指导临床辨证治疗和养生也具有参考价值。以往学术界流行一种否认地理环境而将人的社会性绝对化的思想倾向，看上去好像

很激进，其实是很片面的。深入研究和发掘《淮南子》的地理人类学理论，对于纠正这种片面性会有积极意义。

《内经·灵枢》之《通天》和《阴阳二十五人》两篇，亦用阴阳五行学说对人进行分类，可与《淮南子》对照阅读。《通天》将人分为太阴之人，少阴之人，太阳之人，少阳之人，阴阳和平之人。“凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等。”《阴阳二十五人》按五行将人分为木火土金水五大类，每一类又做五种分型，共计二十五型，各有其体形体质和心理性格特征。《内经》的这两篇论文，构成了古代比较系统的阴阳心身学说。《内经》和《淮南子》都把入看作统一的作为小宇宙的人，同时又把人看作分属于不同类型的人和作为个体的人。这表明它们对于人，力求在同一中把握不同层次的差异，在差异中把握不同层次的同一。《淮南子》虽然也接受五行理论，但其对人的分类主要是根据地理环境，而《内经》有关人的类型划分则不考虑地理环境，只根据人的形体心理特质，以阴阳五行为理论框架加以总括。从根本上说，后者属于体质人类学。西汉时代从不同角度对人进行分类研究的繁荣景象表明，人们既要对自己的形体和心理做出更为细致的分析，又要将它们综合成一个不可分割的整体，并试图找出形体特征与脏腑气血、心理性格特征之间的对应关系，为由表及里地把握人的体质和品格，甚至预测个人的未来，提供理论依据。这种分类研究标志着中国人的自我认识进入了一个新的阶段。

二、养生的三个层次

《淮南子》从构成上将宇宙分为三大层次，即道、气和有形之物。“道至高无上，至深无下。”（《繆称训》）“深阔广大，不可为外；析豪剖芒，不可为内。”（《俶真训》）“其动无形，变化若神；其行无迹，常后而先。”“道一立而万物生矣。”（《原道训》）道既是宇宙的规律、动因，同时也是产生宇宙万物的最为本始的物质存在。“非不物而物物者也，物物者亡乎万物之中”（《诠言训》）。《淮南子》作者反对庄子“物物者非物”的说法，断言万物最终的产生者——道仍是“物”。道散而成万物之后，即融溶在万物之中。

道无形无象，化生万物，但道并不是气，不少论著判定《淮南子》所谓道即气，可是翻遍《淮南子》二十一篇，没有一个地方明说或暗示道即气。认道即气的理由不外有二：（1）道无形，气亦无形，故道即气。其实不然。在《淮南子》的宇宙论中，道气皆无形，但却是并立的两个范畴，而且明示道生气。《原道训》说：“夫道者……包裹天地，禀授无形。”高诱注：“禀，给也。授，予也。无形，万物之未形者，皆生于道，故曰禀授无形也。”高注是对的。这里所说的“无形”即“未形者”，为道所生，只能是气。（2）《原道训》说，道“横四维而含阴阳”，故道即气。此论也不能成立。不错，阴阳可理解为气，但不能因道含阴阳即可反证道即气。含应理解为蕴涵。道蕴涵万物，才能生成万物，并不能由此认定道等于万物。

《淮南子》二十一篇的个别论点前后有出入，但在道气问题上始终是一致的。《天文训》说：“天地未形，冯冯翼翼，洞洞漉漉，故曰太昭。道始于虚霏，虚霏生宇宙，宇宙生元气。元气有涯垠。清阳者薄靡而为天，重浊者凝滞而为地。”道生元气，在这里表述得十分肯定。而且，道无限，气有限；道为“太一”，“混沌为朴”，气却有重轻、清浊、精烦、寒热等等的区分。可见道与气虽均无形，差别鲜明。道生万物，正是要通过气这一环节。故曰：“天地之袭

精为阴阳，阴阳之专精为四时，四时之散精为万物。积阳之热气生火，火气之精者为日；积阴之寒气为水，水气之精者为月。”（《天文训》）“烦气为虫，精气为人。”（《精神训》）总之，“天地之合和，阴阳之陶化万物，皆乘一气者也”（《本经训》）。一切有形之物直接生于无形之气，而气又生于道。

与宇宙构成的三大层次相应，《淮南子》总结先秦以来有关人体研究的成果，提出人亦分为三大层次的理论：

夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。（《精神训》）

形体为生命寄存和借以显示机能的物质场所，气为产生生命的本体，神为生命的主宰，控制人体活动的中枢。人的生命存在的这三大要素各司其职，缺一不可。“一失位则三者伤矣。”（同上）但是比较起来，神为“生之制”，最为重要。“神贵于形也。故神制则形从，形胜则神穷。”（《诠言训》）“以神为主者，形从而利；以形为制者，神从而害。”（《原道训》）气的地位则居于形和神之间。“今人之所以眊然能视，聾然能听，形体能抗，而百节可屈伸，察能分白黑、视丑美，而知能别同异、明是非者，何也？气为之充，而神为之使也。”（《原道训》）气和神同为人体性命之所系。气虽为神所制，却是形体充满活力的根基。先秦学者虽然对形、气、神的关系已有一定的认识，但是如此系统明确的论述，是《淮南子》的一个创造。由此形成了关于人体生命三要素和三层次的整体学说。

在我看，《淮南子》形气神理论的创立，除了前人关于人体的认识作为基础以外，在逻辑构思上一定受到了宇宙构成三层次理论的触发。因为最为明确提出并特别强调人是小宇宙思想的，正是《淮南子》。而且在《淮南子》中，道同时也被视作宇宙的“神明”，如《说林训》：“听有音之音者聾，听无音之音者聪；不聾不聪，与神明通。”《泰族训》：“其（指道）生物也，莫见其所养而物长；其杀物也，莫见其所丧而物亡。此之谓神明。”反过来，有时又称人之神为“道”，如《原道训》：“夫喜怒者，道之邪也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也。”当然，这不意味着可以拿人之神与道做完全的比美。依《淮南子》，只是在神为形之制，而道为宇宙生命之原、对万物起支配作用。这样的意义上，“神”与“道”相类。而道对宇宙享有至高地位这一点，可能对《淮南子》极力强调神在人体生命中的重要性产生了影响。

在形气神理论的基础上，《淮南子》提出了它的养生思想。人体形气神与宇宙道气形具有相应关系，也可以从其养生思想中得到印证。

《淮南子》划分形气神为人体生命之三元，这就为养生方法的发展指出了明确具体的方向。《原道训》说：“圣人使人（形气神）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，神非其所宜而行之则昧。此三者，不可不慎守也。”可见，养生方法和措施也须相应分为三类，一类养形，一类养气，一类养神，各有其针对性，分别适应形气神的特点和要求。当然，这三方面又依据形气神的整体关系而相互联系。

人之形体与天地有形万物相应，故养形须顺应天地有形万物的生长运化。《淮南子》说：“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。”（《精神训》）“法阴阳者，德与天地参……内能治身，外能得人。”（《本经训》）遵从阴阳四时被认作是养形的基本准则，《内经》也说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。”（《素问·四气调神》）“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，而尽终其天年。”（《素问·上古真天》）关于具体的养形方法，《淮南子》提到：“若吹响呼吸，吐故内新，熊经鸟申，鳧浴猿躩，鸱视虎顾，是养形之人也，不以滑心。”（《精神训》）这是继承和发展了先秦的导引术，模仿禽兽的动作，使身体得到锻炼。《淮南子》特别提醒人们，伸展肢体仿效禽兽形体活动，必须保持心的平静，不可由此想入非非。

关于养气，《淮南子》沿袭了老子、《管子》气动而制于静的思想：“阴则能制阳矣，静则能制动矣。故曰‘静乃自得’。”“纷乎其若乱，静之而自治。”（《管子·心术上》）基于此，《淮南子》认为气是生命的活力、运动的源泉，但虚静安详的意念可以调控人体与外界气的交流，协调体内气的运动，提高气的有序程度。它说：“静漠恬澹，所以养性也；和愉虚无，所以养德也……若然者，血脉无郁滞，五藏无蔚气。”（《俶真训》）“精泄于目则其视明，在于耳则其听聪，留于口则其言当，集于心则其虑通。故闭四关则身无患，百节莫苑。”（《本经训》）这里所说“精”，指气。气饱满则心、目、耳、口等各项器官功能正常，唯有静心清意，方可避免精气从眼耳鼻口外逸（“闭四关”），保持体内气的充盛。这样就不会生病（“莫苑”）。

养生的关键在养神，养神是养生的最高层次。“治身，太上养神，其次养形”（《泰族训》）。由于“制使四支，流行血气”，“经天下之气”，全靠心神的统摄（《原道训》），所以《淮南子》特别强调“心平志易，精神内守”（《齐俗训》）。《内经》也认为：“主明则下安，以此养生则寿。”“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。”（《素问·灵兰秘典》）神制形，形也决定神。“形劳则神乱”（《说山训》），形佚则神清。故养神亦须养形来促进。在《淮南子》看来，养神最重要的是懂得清心寡欲的好处，真正做到恬澹虚静，也就是力求神与道合。关于这一点，本文下一节专题论述，这里暂不多叙。

《淮南子》关于形气神的理论早已受到普遍重视，然而其对精气神理论的贡献却似乎尚未引起学界的注意。精气神的理论在医学和养生学中的地位并不亚于形气神的理论，而《淮南子》是最早加以系统论述的著作之一。精气神的提出以形气神为基础，二者在气和神两个范畴上一致，但精和形却有微妙的不同。形是指整个有形的机体，而精是指有形机体中的精华部分。“形”包括“精”，但“形”一般侧重于从外部研究机体整体的形态、证候、动作；“精”从属于“形”，但被专门划分出来，目的在于更为细致地从机体内部研究其精华部分在生命过程中的特殊作用和机制，以及精与气、与神的关系。“精”概念先秦已见，但廓清和确定“精”的内涵，指出精的来源和生理意义，并与气、神等范畴组合成一个理论系统，则是西汉时期完成的事情。由此也可看到，汉代在学术领域所表现出来的气势庞大的综合，是与更为细密的分析同步进行的。

下面就来看一看《淮南子》有关精气神的具体论述：

是故血气者，人之华也；而五藏者，人之精也。夫血气能专于五藏而不外越，则胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省，则耳目清、听视达矣。耳目清，听视达，谓之明。五藏能属于心而无乖，则教志胜而行不僻矣。教志胜而行之不僻，则精神盛而气不散矣，精神盛而气不散则理，理则均，均则通，通则神，神则以视无不见，以听无不闻也。以为无不成也。是故忧患不能入也，而邪气不能袭。（《精神训》）

《淮南子》认五藏为精。我的理解，“五藏”应包括五藏器官和由藏器分泌出来的汁液及其

他维持生命活动的精微物质。《淮南子》没有做出这样详细的说明，可能是因为它并不以人体生理为主旨，而且在这段论述中，它主要是强调心神对人体的控制作用和省嗜欲在养生中系关键所在。依据《淮南子》，所谓血气专于五藏则“胸腹充”，包括这样的含义，即充足的血气会使五藏功能旺盛，分泌出足够的维系生命的汁液和其他物质，从而令胸腹饱满，以致使人体对外界的需求减少到最低限度，于是“嗜欲省”。嗜欲省则神志清、行为端。行为端“则精神盛而气不散”，于是又回到了血气专于五藏则“胸腹充”。

非常有意思，《淮南子》为我们提供了这样一幅“精—神—气—精”良性循环的设计图。《淮南子》作者认为，要形成良性循环，必须建立良性机制，有了良性机制，精气神就可相互促进，运行不已。这个良性机制就是“神—理—均—通—神”。神为身之主，神盛则气血藏府井然有序（“理”），秩序好则机体各部分要素之间和谐融洽（“均”），和谐融洽则气血通畅（“通”），气血通畅则精神盛旺（“神”）。所以“神”是生命的中心环节，也是养生最要下力之处。

《淮南子》关于在机体内形成良性循环和抓住养生关键的思想，是十分精彩的。不过亦应看到，无限夸大这种良性循环的作用，或许正是《淮南子》幻想成仙的理论根源。《地形训》说：“食气者神明而寿，食谷者智慧而夭，不食者不死而神。”为什么能够仅靠食气而维持生命，甚至连气也不食却永生？原因就是，体内精气神的循环达到了完全自满自足无须外求的水平。这样一个与世隔绝的超理想的封闭系统（理想人体），自然是永远不会毁灭的。

三、治身、体道、经世三统一

依《淮南子》，人既然是一个小宇宙，而道是支配宇宙万物的大理，与人之神有相应关系，那么养神应当体道，就是顺理成章的了。很明显，认识道、实行道，已经超出了单纯养生的范围，然而又与养生合在一起。把养神提到体道的高度，其结果是将养生与做人、益寿与修德结合起来。《淮南子》沿用了先秦道家的“道”。此“道”，除了作为宇宙本源、万物之根、运动总规所必定具有的一般属性，如无所不在、无所不能、化生万物等以外，其最大特点是无形无象、无为而无不为。因此，以道为人生行动的指南，必定要求人们“反于清净”，“终于无为，以恬养性，以漠处神”（《原道训》）。

《淮南子》认为，达于道并不难，人的本体情性即与道通。因此重要的是要了解 and 发扬人的本性，不为外物所惑。“人生而静，天之性也。感而后动，性之害也。物至而神应，知也。知与物接，而好憎生焉。好憎成形，而知诱于外，不能反己，而天理灭矣。故达于道者，不以人易天；外与物化，而内不失其情”（同上）。《淮南子》对人性由静而动的分析，是采纳了《礼记·乐记》的观点，但是又糅进了道家的思想内容。

《淮南子》利用医学和社会生活的经验证明，清心恬澹对于健身和怡养性情都是极为必要的。“人大怒破阴，大喜坠阳；薄气发瘖，惊怖为狂；忧悲多患，病乃成积；好憎繁多，祸乃相随。故心不忧乐，德之至也；通而不变，静之至也；嗜欲不载，虚之至也；无所好憎，平之至也；不与物散，粹之至也。能此五者，则通于神明。”（《原道训》）中医学认为，过度的情志不利健康长寿，养生须保持平静稳定的情绪。《淮南子》将其推向极致，认为如果能完全不

受外物的引诱，泯除一切嗜欲好憎，就算与道相通了。做到这样，则“五藏宁，思虑平，筋力劲强，耳目聪明”，身体康健；在为人上会表现出，“疏达而不悖，坚强而不鞣，无所大过而无所不逮”，“湫漻寂寞，为天下寡”（同上）。在精神上得道之人会上升到一种极高的境界，获得常人不可能享受到的快乐。“圣亡乎治人，而在于得道；乐亡乎富贵，而在于德和。”“吾所谓乐者，人得其得者也。夫得其得者，不以奢为乐，不以廉为悲，与阴俱闭，与阳俱开。”（同上）《淮南子》排除了以满足感官刺激和权势欲望为快乐的主张，指出那种满足必然会带来对身体的戕害，同时也是不会长久的，在精神上是空虚的。它提倡“以内乐外”，反对“以外乐内”。所谓“以内乐外”，就是透彻地体认到宇宙变化的规律，将自我与宇宙的本体相接，通过元气浑化，抚摸到宇宙的脉搏，倾听对宇宙的心音，感觉自己的全部身心已经融通于宇宙运动的莽莽大流之中，于是从内心产生一种与道同体、与物同化的自得之乐。“以外乐内”的人则沉溺于对外物的追求。而外物的满足，往往“乐作而喜，曲终而悲，悲喜转而相生，精神乱营，不得须臾平。察其所以，不得其形，而日以伤生，失其得者也”（同上）。

《淮南子》认为，养生治身的路径同时也是治国经世的方法。因为社会国家不过是人身的扩充和放大。“故心者，身之本也；身者，国之本也。”（《泰族训》）心身为国家的根基，心身治好，国家自然强盛。“身者，事之规矩也。”（《诠言训》）人身是一个小宇宙，同时也是一个国家，因此可将人身视作国家的模型，可以人身为准绳去衡量国家之事。凡适合于治身的，也就适合于治国。《内经》说：“心者，君主之官”，“肺者，相傅之官”，“肝者，将军之官”，“脾胃者，仓廩之官”，“肾者，作强之官”。“……凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安，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。”（《素问·灵兰秘典》）《淮南子》与《内经》在原则上是一致的，不过它更关心的是如何教育人们反性归情，不以身役物。它说：“未尝闻身治而国乱者也，未尝闻身乱而国治者也。”“未闻枉己而能正人者也。原天命，治心术，理好憎，适情性，则治道通矣。”（《诠言训》）在《淮南子》看来，不仅治身与经世的方法相合，而且治身的过程同时也就是经世的过程。因为人们反性体道，舍欲归情，结果既强健了身体，又端正了处世的态度和行为，社会自然得到治理。特别是作为治国者，其心静身治，则为民众树立榜样，“而天下自服”（《精神训》）。

养生、学道、治世相统一的思想充分体现了中国学术注重综合、强调事物共性的特点。这种主张并非自《淮南子》始。先秦儒道都坚持把养生与做人、益寿与修德看作是一个问题的两个方面。这个问题就是人生的价值问题。儒道看重人生，但对人生价值的选择有不同。道家崇尚自然，以与宇宙冥合为归趋；儒家重视社会，强调做人对社会的责任。这种不同的价值取向直接影响他们形成不同的养生观。孟子说：“我善养吾浩然之气。”“其为气也，配义与道。”“是集义所生者。”（《孟子·公孙丑上》）以符合仁义的行为为养气健身的条件。庄子则以“心斋”“坐忘”超离人世当作得道养生之术。《淮南子》主要继承了道家，同时也吸取了若干儒家的思想。它一方面置“道”于至高无上，一方面也适量肯定了仁义的重要。正如许多学者已经指出的，《淮南子》所说“无为”，绝非真的超然离世，而是符合自然规律之为，破私为公之为，所以它虽然采用了庄子的许多说法，实质上则是想把崇尚自然和入世治世连为一体。从中国哲学的演进来看，它是老子以柔克刚、无为而无不为的积极方面在汉代的发展。《淮南子》

作为时代的产物，比较集中地体现了汉初黄老之学的特点。从其养生思想，我们可以看到，汉朝建立以后，政治家和学问家们在对人生、社会和自然进行新的探索。他们在先秦思想成果的基础上，努力寻找着使精神和社会获得持久平衡的新途径。《淮南子》作为淮南王刘安主编的这样一部包罗万象的巨著，无疑亦带有他个人的特点。他既十分热衷帝王之道，又幻想羽化飞升，这种矛盾心理在书中几乎到处都有流露，同时也成为他要把养生、学道和治世进一步紧密结合起来的一个动力。

《淮南子》的人体观和养生论对后世医学和道家养生术产生了重大影响。其形气神和精气神的理论构成中医学基础的一个重要组成部分，至少起了补充和促成的作用。精神修炼、呼吸修炼和形体修炼此后明确成为道家养生术的三大方面。《淮南子》糅合道儒的尝试对于宋明道学的形成，特别是对于道学高度阐发人生境界的理论，也具有启示和借鉴的意义。《淮南子》以自己独特的贡献，成为中国学术史上的一个重要环节。

《淮南子》的养生理论*

唐赤蓉

道教重视养生，而道教的养生与道家的养生有紧密联系。《淮南子》即是一部以道家为主干的著作，其中就有着丰富的养生思想。

道家以道为最高追求。《淮南子》认为，养生就是道在人生的实现，《俶真训》说：“养生以经世，抱德以终年，可谓能体道矣。”养生即抱德、体道，因此，养生乃是人生价值的体现，是在人生中对道的践行。

《淮南子》的养生以对生命的理解为出发点。《原道训》说：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。”以生命由形、气、神三者所构成，其中形体是生命的物质寄托，气是充盈形体的细微物质，精神则是生命的主宰。《淮南子》言气有正邪、清浊、精烦、虚实之分，而构成人的生命是指其中的精气。《精神训》说：“烦气为虫，精气为人。”即是此义。在《淮南子》看来，形、气、神三者对养生缺一不可，共同地起着作用，而且，只要有一方面出现失误，就会三者俱伤。《原道训》说：“一失位，则三者伤矣。是故圣人使人各处其位，守其职，而不得干，故形者非其所安而处之则废，气不当其所充而用之则泄，神非其所宜而行之则昧。此三者，不可不慎守也。”因此，形、气、神各处其位，各守其职，乃是《淮南子》养生的基本要求。

在形、气、神三者中，形与神都是由气所形成的。《原道训》说：“夫性命者，与形俱出其宗，形备而性命成，性命成而好憎生矣。”好憎是指人的精神而言，宗指为人所体的精气，是说人的形体、性命、精神皆由气所生。《精神训》说：“是故精神者，天之有也；骨骸者，地之有也。精神入其门，而骨骸反其根，我尚何存？”古人以天气清轻，地气浊重，人的精神清明，形体质重，故以人的形体属地，精神归天，是以形体、精神分属天地二气。这些说法实是将气视为形、神的根基。

因此，《淮南子》理应重点从气的角度论说养生，但这方面的直接论说却不多，而是从治

* 本文原载《宗教学研究》2003年第1期，第11-14页。

身养性的角度论及养气。《诠言训》说：“凡治身养性，节寝处，度饮食，和喜怒，便动静，使在己者得，而邪气因而不生，岂若忧痲疵之与瘕疽之发，而豫备之哉！”通过生活有节、心志平和等治身养性的手段，以防止邪气生存，来达到防病养生的结果。《说山训》亦说：“天二气则成虹，地二气则泄藏，人二气则成病。”高诱注：人二气指邪气干扰正气。这是把正气的保养、邪气的防止，视为养气的关键所在。在《黄帝内经》中，已经将邪气看成人的致病因素，把正邪二气的斗争消长视为人是否健康的根本原因，《淮南子》养气的观念显然与《黄帝内经》的思想是一致的。这表明道家的养生理论同中医是紧密联系的，中医学说是道家养生理论的重要内容。这种联系在后来的道教养生理论中又有所发展，许多道教重要人物又是历史上的著名医学家，这绝非偶然。

治身养性在《淮南子》中谈得较多是形神这两个方面。书中认为，形与神是相互依存的，《原道训》说：“凡人之志各有所在，而神有所系者，其行也……头抵植木而不自知也，招之而不能见也，呼之而不能闻也。耳目非去之也；然而不能应者，何也？神失其守也。”神失则形乱。反之，“形劳则神乱”（《说山训》）。而无论是形劳神乱，还是神失形乱，都是形神相失。形神相失是养生大患，严重的甚至会使人成为人所戮笑的狂人，《原道训》说：“今夫狂者之不能避水火之难，而越沟渎之险者，岂无形神气志哉？然而用之异也。失其所守之位，而离其外内之舍，是故举措不能当，动静不能中……虽生俱与人钧，然而不免为人戮笑者，何也？形神相失也。”

但是，形与神之间是有主从之分的。神为主，形为从，对这一规定，《淮南子》讲了两点理由：第一，“故心者，形之主也；而神者，心之宝也。”（《精神训》）形体受心的宰制，而心之所贵又在其精神。第二，“形有摩而神未尝化者，以不化应化，千变万化而未始有极。化者，复归于无形；不化者，与天地俱生也。”（《精神训》）认为形体有变化，最终会腐朽归于无形，精神则是无所变化，与天地一样永恒存在。这是一种神不灭论，道家的这一观念后来为道教所发展，成为道教的重要理念。根据这样的认识，《淮南子》认为，养生能“以神为主者，形从而利之；以形为制者，神从而害”（《原道训》）。主张：“治身，太上养神，其次养形……神清志宁，百节皆宁，养性之本也；肥肌肤，充肠腹，供嗜欲，养生之末也。”（《泰族训》）在形与神之间，神是养生之本，形是养生之末，故应以养神为主为上，以养形为从为其次。

二

《淮南子》以养神为养生的根本所在，因而，在形、气、神三者中最重养神。怎样才算养神？在《淮南子》看来有两个要件，一是精神内守，二是精神清明。精神为心之宝，心在形内，精神内守才能神得其位，只有得其位，才谈得上正常发挥精神在生命中的作用。而精神要在生命起到应有作用，还须保持清明的状态，《俶真训》说：“神清者，嗜欲不能乱也。”又说：“是故神者，智之渊也，渊清则智明矣。”但是，“人神易浊而难清”（《俶真训》），又易外驰而不守其内，因此，神得其养并不是一件容易的事。

要使神得其养，就得消除导致神浊不守的因素的影响。《淮南子》认为，这主要有物欲与情志两大因素。物欲是外在的各种引诱，包括色、声、味、金银财宝、权势名利等，外在物欲

的影响是通过感官来实现,《精神训》说:“夫孔窍者,精神之户牖也,而血气者,五脏之使候也。耳目淫于声色之乐,则五脏动摇而不动矣;五脏动摇而不动,则血气滔荡而不休矣;血气滔荡而不休,则精神驰骋于外而不守矣。”这里的孔窍指人的耳目等感官。《淮南子》认为,人生的耳目等感官,是人与外界联系的通道,又是人内在精神的体现。耳目等感官生来就有声、色之欲等,但若人溺于声色,就会害及人的五脏与精神。这种说法在《黄帝内经》中也可找到根据,二者是完全一致的。如果人受声色物欲的利诱,溺而不返,就会“精神驰骋于外而不守,则福至之至,虽如丘山,无由识之矣”(《精神训》)。正因其如此,《淮南子》将耳目等感官视为人保养精神的关口,《主术训》说:“夫目妄视则淫,耳妄听则惑,口妄言则乱。夫三关者,不可不慎守也。”

人的情志同样与养神直接相联系,无论是喜怒忧愁好憎都是养神的大敌,《原道训》说:“夫喜怒者,道之邪也;忧悲者,德之失也;好憎者,心之过也;嗜欲者,性之累也。人大怒破阴,大喜坠阳;薄气发瘠,惊怖为狂;忧悲多患,病乃成积;好憎繁多,祸乃相随。”以情志为心性的大害。

此外,危及养神的还有其他多种因素。《汜论训》说:“夫醉者,晚入城门,以为七尺之闺也,超江、淮,以为寻常之沟也,酒浊其神也。怯者夜见立表,以为鬼也;见寝石,以为虎也、惧掩其气也。”醉汉因酒精的作用,胆小者因惧怕的心理,都会造成精神的错乱,并由此造成对生命的损害。这是从酒精、人格缺陷来讲对养神的危害。形体劳累、生患疾病等也会引起神乱、精散的现象,书中亦有所论及。

由于气、形、神是相互联系的,养神之害,也会影响气与形之养。因而,物欲与情志等因素乃是整个养生的祸患,在这之外,《淮南子》还讲到外界气候变化对形体的损害。《傲真训》说自然界的寒暑燥湿会对形体有所虐伤,这是《黄帝内经》也讲到的内容。又一次表明了医学对道家养生理论的影响。

无论何种因素对精神的危害,都是对神的损耗,而“形劳而不休则疲,精用而不休则竭”(《精神训》),因此,人要养神首先得珍爱它。《精神训》说:“夫天地之道,至微至大,尚尤节其章光,爱其神明,人之耳目曷能久熏劳而不乌乎?精神何能久驰骋而不既乎?”而要爱其神,使其不外驰而内守,就得不受物欲、情志等干扰,保持其清静恬然,《原道训》说:“夫精神气志者,静而日充者以壮,躁而日耗者以老。”人的精神只有“静漠恬淡”,胸中和穆,才能使“其所居神者得其位也”。精神清静恬然,就是与道相合。精神合于道,清静恬然,就可免受一切物欲、情志的扰乱,保持其神清内守的良好状态。

精神能否合于道的要求,使其得以奉养,又与心紧密联系。因为精神是心的活动或产物,心对精神有一定的制约作用。心对养神的作用,主要在于认知的功能。《说林训》说:“知己者不可诱于物,明于生死者不可劫以危。”人唯有其明知的能力,才可认识到物欲、情志对精神之害,不为耳目感官的物欲或情志所惑。正是在此意义上,《泰族训》说:“心者,身之本也。”心的认知取舍,是养生的根本所在,也是养神的要害所在。《淮南子》认为,只有具有明知能力的人,才能认识到养生之道,而在日常生活中遵循其道,反之,总希望合于养生之道,结果却总是背道而驰,这样《淮南子》就将以养神为主的养生之道,与人的认知能力统一了起来。

三

《淮南子》还从天与人、性与欲相对立的角度，认为养生是合于天道，合于人的本性的。而将违反天道、人性的东西，称之为人与欲，因此，养生就得遵循天道，符合人性，而不能被人、欲所蒙蔽。《谬称训》说：“情胜欲者昌，欲胜情者亡。”情即性，性胜欲则人昌盛，得养生之道，反之，则失养生之道，陷于危亡。《汜论训》说，“循性保真”，就可“无所诱惑”，而得养生之福；若是“嗜欲无厌”，就必“陷于刑戮之患”。故《诠言训》说：“今务益性之所不能乐，而以害性之所以乐，故虽富有天下，贵为天子，终不免为哀之人。”正是从这种性、欲对立出发，《淮南子》主张应“损欲而从事于性”（《诠言训》）。在这个意义上，《淮南子》讲的养生亦是养性的同一语。

道家以天道清静无为，人性“清静恬愉”（《人间训》），而人性存在于自身，因而，养生就应当在自身中即在内寻求，返其性中所有，这样才能不被物欲所惑。能做到这一点的，只有得道的真人或圣人，《原道训》说：“圣人不以身役物，不以欲滑和……是故有以自得也。无以自得也，虽以天下为家，万民为臣妾，不足以养生。”又说：“圣人不以人滑天，不以欲乱情。”“能反其生，若未有形，谓之真人。”（《诠言训》）相反，即使尊贵如天子，若不能自得性，也是不得养生之道的哀人、狂人。这一观念是对追求权势金钱，以享乐腐化为人生乐趣的鞭挞。

《淮南子》反对以人滑天，以欲害性，并不是要根本否定人的欲求。在它看来，人的欲求是天生的，“夫人之所受于天者，耳目之于声色也，口鼻之于芳臭也，肌肤之于寒燠也，其情一也”（《俶真训》）。《泰族训》亦言，人有饮食、好色、喜怒哀乐之性。人生所具的欲求乃是人养生之具，本身并不是养生之患，只有当其欲求超过了天道的规定时，欲求才会成为养生之害。故养生并不是离欲绝欲，而是使欲求合于天、性的要求，不合于天、性要求的欲求，才是应当否定的嗜欲。

所谓欲求不合于天、性，是指过分地追求其嗜求。《精神训》说：“嗜欲者使人之气越，而好憎者使人之心劳，弗疾去，则志气日耗。夫人之所以不能终其寿命，而中道夭于刑戮者，何也？以其生生之厚。”生生并不可非，但厚于生生则不可取，厚于生生就是超过了养生之度。从养生的立场出发，但结果却伤生，这在当代社会中是很常见的，如人们为养生而增加营养，却因营养过分而造成肥胖，这可从《淮南子》的养生理论中引起人们的警戒。

在《淮南子》中运用中医知识来讲防病养生，除在前面已所论及的，另在其他地方还多有论及。如《说山训》说：“良医者，常治无病之病，故无病。”这是《黄帝内经》中的上工治未病之说。《览冥训》说：“今夫地黄主骨，而甘草主生肉之药也。”中医药以地黄补肾，肾主骨；甘草健脾，脾主肌肉，与《淮南子》之说相合。《精神训》说：“安知刺灸而欲生者之非惑也？”说明该篇作者已经知道运用针刺、艾灸治病养生了，而针刺艾灸治病是中医的重要方法，这在《内经》中也有所记载。《精神训》又说：“若吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，鳧浴暖躩，鸱视虎顾，是养形之人也。”这里讲到了气功、导引以及模仿各种动物的体育运动对养形的作用。可见，《淮南子》的养生不仅大量吸收了中医学的知识，还涉及体育锻炼等内容，这些都是弥足珍贵的。

《文子》的养生之道和尊生思想及其当代意义*

赵雅丽

一、养生的最高境界——和

养生之道的最高境界是达到“和”的状态。养生得和是在与外物交接中保持内心平和，静默恬淡，做到物欲与情欲不患于心，神、形、气、物兼养而不伤的自身和谐的理想境界。养者，养神为本，养形为末。本者，天也，根也，原也；末者，逐也，随也。养神与养形互为本末，本末一体，只有二者兼养才能达到得和的最高境界。

（一）养神守神是养形守和之主

养生之道以养神为本，神贵于形，此思想在《文子》中十分突出。《下德》开篇即云：“治身，太上养神，其次养形。”又云：“天爱其精，地爱其平。”《九守》篇多精用不竭之论，《道原》篇又有精气浊气之对举，“精”字表达精神含义。人接受了天之精气而有精神，天地万物得到天之精气只有多少而无有无之别，万物因为精气聚集而表现出各自的特性，只是人为天地间得精气最多，最为灵贵而已。人的精神作用是十分巨大的，可通神明，然而自然界的寒暑燥湿与人的喜怒思想会使人伤神而形体受损，并最终导致心神衰竭，引发疾病：“夫形伤乎寒暑燥湿之虐者，形究而神杜，神伤于喜怒思虑之患者，神尽而形有余。精神将逝，余形虽存，不能长久。人大怒破阴，大喜坠阳，薄气发暗，惊怖为狂，忧悲焦心，疾乃成积。”（《道原》）因此，养生成养神之主，“以神为主者，形从而利，以形为制者，神从而害”。《九守》篇并据道的特性从九个方面论述了守神达和思想，强调以守和守神为内心持守之道，养神守神可达“神清意平，百节皆宁”（《符言》），而“神清意平，百节皆宁”则为“养生之本也。神无所挠，形无所劳，故为治养之本也”（《上仁》）。单纯的“肥肌肤，充肠腹，供嗜欲”则是养生之末。

（二）形神兼养是养生得和之本

养神与养形本末一体，不可或缺，《文子》强调养神，但并不否认养形的必要性。从必要性而言，养形是基础，形不能养，何谈精神之养？《九守》故云：“夫形者生之舍也。气者生之元也，神者生之制也，一失其位。即三者伤矣……不贪世名，不以贵为安，不以贱为危，形神

* 本文原载《中国道教》2006年第4期，第42-45页。

气志，各有其宜。”因此，从养神的重要性和养形的必要性而言，合理的养生之道应该是形神兼养。养神为本，养形为末，本末虽有轻重、主次差异，却仍为一体，二者相依相生，对养生而言，养形与养神不可或缺，只有形神兼养才能各得其宜，养而不伤。

如此，即是体悟了养生之“道”，并达到神与形、内与外、静与动各得其宜，自然能够达到“食止充虚，衣止御寒，不苟所得，不弃所有，祝不悻免，福不妄就，达不自骄，穷不易操，乐乎天真，与道同久”的养生得和境界。

二、养生的认识前提——知

如何才能达到形神兼养即养生得和境界？《下德》论养生之道时非常重视“知”，以知为贵，以能知者为智，知是养生的认识前提。

（一）知生命为天下至贵至重而重生

心要能知有用无用，《上礼》云：“知其无所用，虽贪者皆辞之，不知其所用，廉者不能让之……知冬日之扇，夏日之裘，无用于己，万物变为尘垢矣。”要能知生命为天下至重，“尊势厚利，人之所谈，比之身则贱”。没有它，万物任何富贵名利甚至连贪贱都无法享受到，何谈天下。而声色滋味等欲望是人的本性，其存在无可厚非，唯不以道术度量而纵欲无度则不可，不可贪得无厌，不择手段。若为名利，为奢侈、为私欲而以身役物，则必死无疑。因此无论富贵贫贱，无论外物有多大的诱惑，都不可因外物伤身甚至丧失性命。能知生命为天下至重，则能权衡生命与利欲之轻重利害；不知生命之重，则难以道术度量约束自己之欲望，即使有“万乘之势，不足以为快”，有“天下之富，不足以为乐”。不知足则无论怎样讲贵身或轻身都无济于事。因此，要养生首先要知生命之贵，才能在生命与利欲之间权衡轻重利害，才能不为利欲而伤害生命，而使自己行为有度，真正做到不以养害生。在前人诸多历史经验教训可以借鉴及吸取的条件下，不知轻重便不知所养为何，更无从谈及养生。

知道生命与利欲之间的轻重，便可在身与利之间有所取舍，《文子·下德》篇提出重生思想：“身处江海之上，心在魏阙之下，即重生，重生，即轻利矣。犹不能自胜即从之，神无所害也。不能自胜，而强不从，是谓重伤，重伤之人无寿类矣。”分析此段文字，重生相对于轻利而言，是养生的根本认识前提，没有这种认识，利欲面前就不能辨别轻重，则无论如何高明的养生之术、多么深邃的养生之道，都难以经受住利欲的诱惑而显得苍白无力。

（二）知欲望之适与养生的关系

《文子》论养生时强调对养生与欲望关系认知的重要性，既认识到欲望对养形的必要性，同时也要认识到嗜欲对养神、养形的危害，如果一个人嗜欲萌生，必使精神劳顿^①。

欲，本意是“想要”，是人的耳目口鼻所想要达到的欲望，是主体为满足情欲的需要而对于客体的索取或占有。如何看待并在生活中满足欲？是否应当满足或应满足到何种程度？这成

^① 《文子·九守》篇说：“五色乱目，使目不明。五音入耳，使耳不聪。五味乱口，使口生创。故嗜欲使人气淫，好憎使人精劳，不疾去之，则志气日耗。”又说：“耳目淫于声色，即五脏动摇而不定，血气滔荡耳不休，精神驰骋而不守，祸福之至虽如丘山，无由识之矣。”《符言》也说：“人有三死，非命亡焉；饮食不节，简贱其身，病共杀之；乐得无已，好求不止，刑共杀之；以寡犯众，以弱凌强，兵共杀之。”

为一个不可回避的重大人生哲学问题^①。

首先，要知道欲望对养生的必须性和合理性。《文子》认为无欲不可以养生，因养生本身即是最大的一个欲。不管养生方式如何，都离不开物之养，若人们衣不御寒，食不果腹，如何节欲？又何谈养生？人民饥寒交迫，无法满足维持生命的物欲，“夫饥寒并至，而能无为非者寡；然则温饱并至，而能不为善者希”。因此物质为基础，富民足欲才能养生治乱，故又云：“让生于有余，争起于不足。谷足食多，礼义之心生；礼义丰重，平安之基立矣。”生而得养才会平和，故不通物无以清静，只有嗜欲才会反而害性，“人从（纵）欲失性，动未尝正也，以治国则乱，以治身则秽。故不闻道者，无以反其性；不通物者，不能清静”^②。

《文子》也承认利欲与养生存在矛盾，认为嗜欲是心对于基本养形之物欲外的喜怒哀乐之情的追求过度而成，非人之性。如果一个人嗜欲萌生，必使精神躁动劳顿而伤神伤身，必陷入随心所欲或以智役物，逐物伤神，而一旦精神受到损伤，必然使形体陷入疲顿，不能养生长寿；且目见外物惑心，心随欲而动，逐欲无节，则是受物欲的主使而不能自主，陷入欲望的泥潭而不能自拔，做超乎常性之事，而引起祸患。一旦触犯法律或众怒，身陷囹圄，身之供养都不由己，行动更谈不上自由，哪里有养生之道可谈？常人多认识不到这点，多“以欲滑和，目见外物而心受物欲诱惑而不能自主，逐欲无节，必陷入随心所欲或以智役物，逐物伤神，以欲乱心，以嗜欲伤生”。

三、养生的根本途径与行为原则

有了以上养生之道的认识基础，还应遵循一定的原则才能使知与行一致。

（一）重生轻利，放情就志，随顺得和

重生轻利不等于否认利欲的存在，而是在利欲与养生之间有个度即不以伤神为主。不伤神有两种情况，一是对欲的承认，如果内心战胜不了利欲的诱惑不如从之，则顺性适欲而养形，使自己的心志处于坦然平和状态而神不伤。二是如果心不能摆脱利欲的诱惑而又不顺，则是强行而违背自己的心志，心在欲望沼泽中挣扎而伤神，因此是重伤。重伤之人，轻则为了利欲的不满足而劳心伤神伤生，重则为了满足自己的利欲而做出诈伪、犯法之事，甚至危及生命。因此《文子》养生之道不是自胜情欲，它认为若不能自胜情欲又不能释放，还勉强使之顺从心志，则重伤其神^③。

^① 先秦诸子在承认欲的合理性上有一致性，然在如何对待它，使之不至于过度而伤生害性的观点上并不一致。例如：儒家孟子承认欲的合理性，主张以义制欲，寡欲养心，以孝解欲望之忧；荀子较孟子更加承认欲，反对去欲或寡欲，主张以礼节欲；墨子承认百姓有衣食之欲，强调以仁义制欲；老子是承认欲存在的，只是针对统治者为自己嗜欲而贪婪索取，使百姓宁愿舍弃生的最大欲望而冒死反抗的情况，提出遏制统治者贪欲，而不是扼杀百姓的基本欲望。

^② 王充：《论衡·治朝》。

^③ 清代学者俞樾在《诸子平议》中云：“重伤犹再伤也。不能自胜则已伤矣，又强制之而不使纵，是再伤也，故曰此之谓重伤。高注谓重读为重复之重，是也。”鄙意俞说值得商榷，重应读作重量之重。考察文子学派所论述的重生与轻利，是相对而言，并非不要利，并非无欲，而是在欲与生之间有所权衡轻重，不以欲伤生，这是认识前提和行为原则。

若心未能忘怀于物而勉强去除它，虽坦言轻利，亦违道逆性，必重伤生，因此重生于顺性从欲而为，以静柔之道使欲望得适。唐徐灵府在阐释“重伤”时说：“未能忘怀，而抑以归静，则重伤其生。重伤其生，故不复与寿者为比也。夫心不二用，事不并兴，犹居闲旷之地，志骋荣华之场，则宜委身从志，可免于累，如抑身违志，两心交战是谓重伤。重伤祝寿，信不虚语。”此犹言心欲静而身欲动，难以做到不为物累，与其动静不适而重伤，不知“放情就志^①”，如此能形神两不相伤而得和，达到与天地玄同境界。同，犹如也。和由阴阳交接而生，内外放情就志，便可获得利、欲与心之和，便可达到玄同境界。以道导之，以和调之，最大的玄同不是单靠内敛而成，而是在向外放情就志、与物相冲过程中，养德成和。情欲之事包括喜怒取与利害祸福等如何得和，即“天下莫易于为善，莫难于为不善，所谓为善者，静而无为，适情辞余，无所诱惑，循性保真，无变于己，故曰为善易也。所谓为不善难者，篡弑矫诈，躁而多欲，非人之性也。故曰为不善难也”。意即顺其天性，静身无欲，则是顺于道而吉祥而易于养生；若戾其天性，贪欲无厌，毁人自成则是逆于道而凶险而难于养生。故在放与顺之时，要能知“和”，只有知和才能不伤己亦不伤人，动静得适而得养生之本，知和并以随顺得和，这是文子学派养生之道的精髓所在。

（二）适情辞余，顺性适欲，不以嗜欲伤生

《上礼》云：“知其无所用，虽贪者皆辞之，不知其所用，廉者不能让之。”需要能够审动静之变、适受与之度、理好憎之情、和喜怒之节。以道术来度量自己的欲望，凡事足以养生即可，诚如《上仁》所云：“夫养生不强人所不能及，不绝人所不能已，度量不失其适。”《下德》《微明》也阐明在利害祸福嗜欲面前，能够循其度量，做性分之事，适情辞余，使自己与他人之欲、自己之欲与性之间欲达到适度而已，适度则不会变成嗜欲而伤生，做到“食足以充虚接气，衣足以盖形御寒，适情辞余，不贪得，不多积……意气无失……精神内守形骸而不越……适情而已，量腹而食，度形而衣，节乎己而贪污之心无由生也”（《九守》）。不为物累、不为名累、不为欲累、不为天下累，节制好憎喜怒，动静得适，受与适度，顺性适欲，使自己内与外、形与神、性与欲得和而于人、于己、于物无伤，达无欲为其欲之最高境界，如此既可养形又可养神，《精诚》云：“心有所至，则神慨然在之，反之于虚，则消躁藏息矣。故治天下者必达性命之情而后可也。”《文子》强调适欲，而不是具体的节欲或者寡欲。因为这些都无关紧要，关键是能否认识到生命与物质的重要性，能认识到这一点，则不谈节欲，也自能以道术度量，使自己与他人之欲、自己之欲与性之间达到适度而不会变成嗜欲伤生。强调适欲，是实现老子无欲之欲的最佳途径，适欲后再无额外要求，是同无欲。

（三）优柔委顺，神清意平，不以情欲乱其心性

《文子·下德》篇论直性命之情曰：“天爱其精，地爱其平，人爱其情……人之精，思虑聪明喜怒也……故目明而不以视，耳聪而不以听，口当而不以言，心条通而不以思虑。委而不为，知而不矜，直性命之情而知故不得害。”《下德》篇还阐明了人性与嗜欲矛盾，因此区分了

^① 阮元：《经籍纂诂》，中华书局1995年版，第1369页。志，一指心志，心所令虑也；二指心之府也；三指在心之谓也；四指欲之使也；五指蕴藏在心为志；六指感物而动乃呼为志；七指六情遍具于心为志。

性分之内与性分之外两种欲，既为性分之内以养形，又去性分之外的嗜欲以养神，曰：“本人之性，无邪秽，久湛于物，即忘其本，忘其本即合于若性。衣食礼俗者，非人之性也，所受于外也。故人性欲平，嗜欲害之……夫纵欲失性，动未尝正，以治生即失身，以治国即乱人。”养生若有心于德，则此心险，难以直性命之情，故养生要优柔委顺，不以思虑喜怒聪明等情欲乱其心性，才能去掉嗜欲而做到神清意平，形气神兼养两不伤。

（四）以心制欲，静漠恬淡，不以所有害所养

养生必去嗜欲，而去嗜欲必须治心，使心既能适欲，又能顺性，在欲与性矛盾时能以养性为主，治心成为各家各派养生的重要一环。例如老子以心能知足作为去嗜欲的方法，庄子以“忘”为治心的手段，孟子就以不动心为修养之术，《吕氏春秋》强调以心来制约耳目之欲，《淮南子》认为心对欲望有调节作用，主张以心制欲，而《下德》篇论重生思想，承认人追求利欲的合理性，主张不以养形伤神，不为利欲害身甚至危及生命，认为治心对人们收敛自己欲望的作用巨大，《上德》即曰：“主者，国之心也，心治则百节皆安，心扰则百节皆乱。”《符言》也说：“圣人不胜其心，众人不胜其欲……邪与正相伤，欲与性相害，不可两立……故圣人损欲而从性……耳目口鼻，不知所欲，皆心为之制，各得其所。”又云：“人有顺逆之气生于心，心治则气顺，心乱则气逆。心之治乱在于道德，得道则心治，失道则心乱，心治则交让，心乱则交争。”《九守》也说：“人与天地相类，而心为之主。”心对欲望有调节作用，使之顺性，既能养形，又能养神，达到形神兼养，心性和情欲兼得，而返性命之真，即顺性适欲而不矫揉造作。可见治心对养生的重要性。

文子学派主张治心，不是禁锢其心，而是要放情就志；不是刻意追求养形以养神，或为养神而忽略养形，而是以顺性适欲作为利欲与养生矛盾的调合剂，以静漠恬淡作为养生的行为原则，《九守·守静》说：“静漠恬淡，所以养生也。和愉虚无，所以据德也。外不乱内，即性得其宜。静不动和，即德安其位。养生以经世，抱德以终年，可谓能体道矣。”《上礼》亦说：“不本其所以欲，而禁其所欲，不原其所以乐，而防其所乐，是犹圈兽而不塞其垣，禁其野心；决江河之流，而壅之以手。虽情心困噎，形性饥渴，以不得已自强，故莫能终其天年。”

治心以得和为最高境界，得和之本在于人君心处虚无之地，嗜欲不藏其中，“不以欲乱情”（《道原》），使人人欲得其适、性得其宜，而为至和。

四、重生的外延——尊生

在养生之道的基础上，《文子》还提出尊生思想，《上仁》篇说：“能尊生，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。今受先祖之遗爵，必重失之；生之所重，由来久，而轻失之。岂不惑哉？贵以身治天下，可以寄天下；爱以身治天下，所以托天下矣。”作为圣王君主，不因养己之欲而伤百姓之生，即是尊生，它是《文子》治国的认识前提。

由重生治身而外推到尊生治国，从重视自己性命到重视百姓性命，不惟养己之生，并扩大到养天下之生，一者治身，一者治国，二者密切相连。尊生作为重生的外延，是治身为治国之本的反映，因此，尊生亦是养生之道的内涵之一。

文子学派强调以重生为治身、尊生为治国之认识前提。重生与尊生联系紧密，一则重己之

生，一则尊他人之生，尊生是重生的外延，不能重己之生，何谈尊他人之生？重生尊生则轻天下，无以天下为贵而以生命为贵。富贵名利是人们向往追求，但不可为富贵而伤身，因为富贵而伤害身体则是得不偿失；贫贱虽然是人们所厌恶的，但如果为了摆脱贫贱而为利欲伤身则愚蠢，因为虽贫贱也比伤身或危及生命要好。

《文子》的养生之道与重生思想与道家诸子有相通之处，但是文子学派强调以重生为养生的认识前提，以尊生为治国的认识前提，由重己之生外延到尊他人之生，则有自己的特点^①。

五、《文子》的养生之道与重生思想的当代意义

《文子》养生之道和重生思想涉及修身、养生和治国三个方面。其养生之道强调形神兼养，以得和为最高境界；强调欲望尤其是物质基础对养生的必须性、合理性及重要性，认为只有富民足欲才能养生治乱。其重生思想既是养生的认识前提，同时外延到尊生范畴，成为统治者治国的认识前提。

《文子》的养生之道与重生思想反映社会物质经济发达的时代背景；身重于名利、富贵、天下的思想构成其养生的认识基础；其放情就志，顺性适欲的随顺的态度，也便于为人接受；其不以养形伤神，养神与养形互为本末，并不排斥或否认人对利欲的追求，只是与物质享受相比，身体是最重要的，尤其在具备享受的条件下，对享受的主体——生命更加重视，反映积极的人世态度。

《文子》所论养生思想对于当代社会有现实意义，它告诫人们在改善生存条件、享受物质生活的同时，不可因为贪欲而损害身体甚至丧失性命。如果人人都能够认识这点，在物质利益面前，以道术度量来要求自己，不以自己的情欲为出发点与目的，则人人身可治、家可安、国可治、天下可太平。强调人内心能知轻重而以道术度量为根本之道，比事后的法律制约惩罚有效得多，因此《文子》所蕴涵的养生之道以及重生思想，对于倡导以德治国的现代社会有一定的借鉴意义。

^① 道家诸子论养生与重生颇多。老子认为人如果过分追求富贵名利及物质享受，就是“以生为”，就是厚生贵生，必致祸患（五十五章）。因此反对厚生，厚生必爱物多藏，为名利货财所累，心难以知足，而行难以知止，求生太过，奢侈淫佚，奉养过厚便是进入死亡之地而自断生道，终至“甚爱必大费，多藏必厚亡”（四十四章）。《庄子·让王》篇举大王亶父不以土地害百姓之例阐明重生尊生思想曰：“身在江海之上，心居乎魏阙之下，奈何？瞻子曰：重生。重生则轻利。”《吕氏春秋》强调重生、全生、尊生、贵生，《审为》篇阐明重生轻物观点，认为“两臂重于天下，身又重于两臂”，生命至贵，“今吾生之为我有，而利我亦大矣……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”（《重己》）。因此“圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则舍之”（《本生》），一切之事“不欲利于生者则弗为”（《贵生》）。《淮南子》强调若不胜自己的情欲则当放情就志，但须内守道德，不以爵禄伤神、伤生而保生、全生，即“虽富贵，不以养伤生，虽贫贱，不以利累形”（《道应》）。

百年道学精華集成 第四辑

大道修真

卷

道门修真典籍与高士



道教典籍
及高士的
修真思想

《太平经》医理危言*

黄永锋

道教是“重人贵生”的宗教，现存最早的道教典籍——《太平经》就旗帜鲜明地展示了道门中人的贵生思想。《太平经》宣称，“三万六千天地之间，寿最为善”；“丧者为贱，生者为贵”，“生为第一”。这些人寿最重的表述是道教精神气质的典型体现。为了实现长生这一目标，《太平经》的作者们以其宗教家的情怀吸纳当时之医学成就，并加以创造发挥，鲜明体现了道医的智慧与特色。本文拟从草木方、生物方、服药辟谷、针灸等方面探讨《太平经》的医学理念。

—

《太平经》所谓草木方，指称植物性药物和药方。所谓生物方，指称动物性药物和药方。该经《草木方诀第七十》和《生物方诀第七十一》集中论及草木方和生物方：

草木有德有道而有官位者，乃能驱使也，名之为草木方，此谓神草木也。治事立愈者，天上神草木也，下居地而生也。立延年者，天上仙草木也，下居地而生也。治事立诀愈者，名为立愈之方；一日而愈，名为一而愈方。百百十十相应愈者是也，此草木有精神，能相驱使，有官位之草木也。十十相应愈者，帝王草也；十九相应愈者，大臣草也；十八相应者，人民草也；过此而下者，不可用也，误人之草也。是乃救死生之本，不可不审详。方和合而立愈者，记其草木，名为立愈方；一日而愈者，名为一日愈方；二日而治愈者，名为二日方；三日而治愈者，名为三日方。一日而治愈者方，使天神治之；二日而治愈者方，使地神治之；三日而治愈者方，使人鬼治之。不若此者，非天神方，但自革滋治之，或愈或不愈，名为待死方。慎之慎之，上救死命之术，不可易，事不可不详审也。^①

生物行精，谓飞步禽兽跂行之属，能立治病。禽者，天上神药在其身中，天使其圆方

* 本文原载《道学研究》2004年第2期，第66-72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。

① 王明编：《太平经合校》，中华书局1960年版，第172-173页。

而行。十治愈者，天神方在其身中；十九治愈者，地精方在其身中；十八治愈者，人精中和神药在其身中。此三者，为天地中和阴阳行方，名为治疾使者。比若人有道而称使者，神人神师也。是者天地人精鬼使之，得而十十百百而治愈者，帝王上皇神方也；十九治愈者，王侯之神方；十八治愈者，大臣白衣至德处士之神方也。各有所为出，以此侯之，万不失一也……故治十伤一者，不得天心意；十伤二者，不得地意；十伤三者，不得人意；十伤六七以下，皆为乱治……夫天道恶杀而好生，蠕动之属皆有知，无轻杀伤用之也；有可贼伤方化，须以成事，不得已而后用之也。故万物芸芸，命系天，根在地，用而安之者在人，得天意者寿，失天意者亡。凡物与天地为常，人为其王，为人王长者，不可不审且详也。^①

从上面的这两段引文，我们可以看出，《太平经》鲜明地体现了早期道教医学的特点，首先，在药物和药方的来源方面，《太平经》认为草木方和生物方皆来自天上，“治事立愈者，天上神草也，下居地而生了；立延年者，天上仙草木也，下居地而生也”。“禽者，天上神药在其身中，天使其圆方而行。”《太平经》这种药源于天的思想，说明了经书造作者的认识具有明显的宗教神学色彩。其次，在药方分类方面，《太平经》已经具备相当的药物分类思想，按治愈之迟速，草木药可分为：一日愈方、二日方、三日方、待死方；按疗效，草木药可分为：帝王草、大臣草、人民草、误人之草，生物方可分为：天神方（或称帝王上皇神方）、地精方（五侯之神方）。《太平经》的药物分类不免带上宗教和政治色彩，也反映了道门中人对当时医学实践结果的积极吸纳。再次，在药效方面，《太平经》一方面认为药物之神奇疗效在于“天地人精鬼使之”；另一方面也提出药物之发挥作用在于其中有“精”，按汉代流行之思想，精是一种细微的物质，“草木有精神”“生物行精”，是具有唯物主义倾向的。这两种对立的看法同时并存在《太平经》中，看似矛盾，实则当时道教理论者思想水平的真实写照，反映了时代的局限性。第四，在医德方面，《太平经》具有淳朴的以人为本的观念，《草木方诀第七十》《生物方诀第七十一》两篇短文，寥寥数百字，竟然三次提及医者要慎重用药，“此救死命之术，不可易事（即草率从事），不可不详审也”。《太平经》的这种关爱生命的情怀体现了道教“重生”“贵生”的精神气质。最后，《生物方诀》的末尾告诫人们：天道憎恶杀戮，动物有感情，不能轻易杀伤动物来入药，如果确实急需，也要尽量等它们发育成熟，这种禁忌取胎剖卵保护动物的诚挚思想也是难能可贵的。今人有一己之贪猎杀动物之行为者，当以之为鉴。

二

草木方和生物方是服药养生的内容，《太平经》认为辟谷也是养生度世之道，根据现代生物化学、生理病理学研究，辟谷得当确实能改善体质，促进健康。辟谷往往以服药为先导，所以我们将辟谷也纳入医药护生的视野进行探讨。

辟谷又叫“断谷”“绝谷”“却谷”“休粮”“绝粒”“却粒”。辟谷术始于秦汉，甚至更早，汉代出现的集录此前礼仪著作的《大戴礼记·易本命》已经记载：“食肉者勇敢而悍，食

^① 王明编：《太平经合校》，第173-174页。

谷者智慧而巧，食气者神明而寿，不食者不死而神。”^① 这里的“不食”即辟谷，不食五谷。此外，《史记·留侯世家》讲张良性多病，以导引、不食谷强身。《淮南子·人间》也记载春秋时鲁国人单豹不食五谷，仅喝溪水，年届七十犹有童子颜色。1973年长沙马王堆汉墓出土的帛书中辟出《却谷食之篇》专门探讨了服气辟谷。可见，秦汉时期，辟谷术已经相当流行。道教创立后，因袭此养生术，其早期经典《太平经》中有许多地方涉及辟谷。据王明先生《太平经合校》，原经演述辟谷养生术的经文主要在辛部，惜《太平经》辛部经文今已全部亡佚，《合校》一书依《太平经钞》，补其缺，其中集中论及辟谷的有三处（原经可能有更多内容），仅此三处，我们大略可以窥见《太平经》是相当注重辟谷养生的。

《太平经》主张辟谷可以度世长存。《三洞珠囊》卷四《绝粒品》征引《太平经》第一百二十云：“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。”^② 这几句之思想源头在《大戴礼记·易本命》及《淮南子·地形训》。因《太平经》辛部遗失，估计这几句是结论性质的语句，原文当更充分讨论不食的诸多方面。上引五句以简括的笔触告诉我们：食用五谷的人生命有期限，善于调理气息的人神明通达一切，而不饮不食有形东西的人与天地共存亡。此处所说的不饮不食是指不吃五谷杂粮（即辟谷），并非什么都不吃。实际上，《太平经》及以后道教所倡行的辟谷术，往往伴随着服气和服药。因为此法确实能够益寿，历代传修者不绝，故易心莹在《道教分密表》中列出辟谷一派。

辟谷有效，还须得法。王明先生《太平经合校》卷一百二十至一百三十六引《太平经钞》辛部首书经文，大致同《太平经》敦煌目录卷一百二十《不食长生法》相合，集中讲述辟谷法门。按照此节经文的说法，“比欲不食，先以导命方居前，因以留气。服气药之后，三日小饥，七日微饥，十日之外，为小成无惑矣，已死去就生也”^③。这就是说，辟谷之前，要先服食一些具有滋补元气作用的药物。服气药之后，三日内感到有点饥饿，七日内稍微更饿一点，十日之后就初步适应，疑虑不安之感也去掉了，已经脱离死籍，归就长生了。上文说过，辟谷不是什么都不吃，是慢慢节食，少食；不吃通常之食物，至于“特殊”食物还是要吃的，“服气药之后，诸食有形之物坚难消者，以一食为变，食无形之物，节少为善……少者为吉，多者为凶，全不食亦凶，肠胃不通。通肠之法，一食为适，再食为增，三食为下，四食为肠张，五食饥大起，六食大凶恶，百疾从此而生，至大饥年当死”^④。这段话反复说明辟谷过程中当节少进食，硬食以每天一次为最合适，流质食品尽量少食；但都不吃会造成肠胃不通，即肠胃粘连，影响健康。《太平经钞》所引此节文字没有提及“有形之物坚难消者”以及“无形之物”是什么，参照其他道经，所谓有形之物坚难消者是指营养高而消化慢的东西，如含有丰富植物油的松子仁、柏子仁、火麻仁等以及含有多种糖、淀粉、维生素等成分的麦门冬、地黄、茯苓、山药、黄芪、人参等根茎或菌核。所谓无形之物是指胡麻汤、酥汤、酒或清水等流质东西。辟谷之人活动相对少些，这些食品能够满足他们基本的营养需求。另外，《太平经》还提醒辟谷者“常

① 王云五：《丛书集成初稿》第1028册，中华书局1983年版，第228页。

② 王明：《太平经合校》，第700页。

③ 同上书，第684页。

④ 同上书，第684页。

当忽带收肠，使利行步也”^①，这是说，要常把腰带扎紧以便走路。

《太平经》认为行上述辟谷法，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。”^②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”，“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”^③。《太平经》又从反面论述说，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）；绝三日不食，九命绝……奸邪大起，悉从此始”^④。由此，《太平经》倡导“用吾道，万事自理，吉岁可以兴利，凶年可以存民”^⑤。

从《太平经》所提倡的辟谷术中，我们可以发觉早期道教的养生追求和治国理念。辟谷术源自秦汉时期的方仙道，《庄子·知北游》描绘了当时方士心目中的神人形象“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”，人要成为体态轻盈、身香肤洁的神仙，自然不能多吃能够导致身体臃肿、产生粪便的五谷杂粮，而要服食轻香奇异之物。早期道教经典《太平经》承袭这一思想，提倡服气、服药、行辟谷之术。道教的另一源头黄老道，既讲求个人长生，也不忘济世情怀。这一精神映射在《太平经》之辟谷术中，就是其作者宣称的辟谷是个人“年寿久久，至于遂存”之道，也是“富国存民”之方。《太平经》造作于东汉顺帝年间，当时统治集团日益腐朽，政治相当黑暗，豪强凌弱，时有凶年，民生凋敝。《太平经》在这样的社会背景下提出辟谷，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。

《太平经》的作者们基于养生和治国的双重目的，强调辟谷是“不穷之道”，以当代的眼光，我们应当如何评价它呢？从大处着眼，当前我们国家政通人和，科技昌明，粮食充足，但倡导饮食节制以富国存民养众生，仍有一定的现实意义。就个人健康长寿而言，适当辟谷也有相当的益处。据现代医学研究，多食导致死亡率增高。多食使人体重增加，引起肥胖，肥胖的人易患冠心病、高血压等。统计数字表明，超过标准体重30%—50%者，死亡率高出一倍。罗丝（Ross）的动物实验表明，摄取低热量的食物，自发性肿瘤和肾小球肾病的发生率减少，寿命延长。布鲁地（Brody）指出低代谢的生命活动，减低了有丝分裂的频度，可使生命延长1/3。特别是老年人储存热量能力有限，如果摄取过量，将罹患高血脂、高血糖。由此观之，《太平经》提倡节制饮食，以补气血、调理脏腑、治虚羸、轻身延年的药食代替高热量的通常食品，确实能改善体质，促进健康。

三

针灸医术是我国传统医学瑰宝之一，早期道教学者在吸纳本草学的同时，也积极摄取已有

① 王明：《太平经合校》，第685页。

② 同上书，第684页。

③ 同上。

④ 同上书，第684—685页。

⑤ 同上书，第685页。

的针灸知识。《太平经》之《灸刺诀策七十四》主要论及针灸医术。此篇阐述了人体经络的构成、运行及失常表现，进而讨论了针灸的作用、行针的原则和方法以及临床会诊等问题。《灸刺诀》既是早期道教养生智慧的重要成果，也杂糅一些偏见。试看如下引文：

灸刺者，所以调安三百六十脉，通阴阳之气而除害者也。三百六十脉者，应一岁三百六十日，日一脉持事，应四时五行而动，出外周旋身上，总于头顶，内系于藏。衰盛应四时而动移，有疾则不应，度数往来失常，或结或伤，或顺或逆，故当治之。灸者，太阳之精，公正之明也，所以察奸除恶害也。针者，少阴之精也，太白之光，所以用义斩伐也。治百中百，治十中十，此得天经脉书也，实与脉相应，则神为其驱使；治十中九失一，与阴脉相应，精为其驱使；治十中八，人道书也，人意为其使；过此而下，不可以治疾也，反或伤神。甲脉有病反治乙，名为恍惚，不知脉独伤绝。故欲乐知天道神不神，相应与不也，直置一病人前，名为脉本文，比若书经道本文也。令众贤围而议其病，或有长于上，或有长于下，三百六十脉，各有可睹，取其行事，常所长而治诀者以记之，十十中者是也，不中者皆非也，集众行事，愈者以为经书，则所治无不解决者矣。天道制脉，或外或内，不可尽得而知之也，所治处十十治诀，即是其脉会处也；人有小有大，尺寸不同，度数同等，常以穴分理乃应也……阳脉不调，反治阴脉，使人被咎，贼伤良民，使人不寿。脉乃与天地万物相应，随气而起，周者反始。故得且数者，因以养性，以知时气至与不也，本有不调者安之。古者圣贤，坐居清静处，自相持脉，视其往来度数，至不便以知四时五行得失……以占知六方吉凶，此所谓以近知远，以内知外也，故为神要道也。^①

《灸刺诀》篇幅不长，但所探讨的内容都是针灸医术的主要部分。《灸刺诀》开篇就谈针灸的理论基础，“灸刺者，所以调安三百六十脉，通阴阳之气而除害者也。三百六十脉者，应一岁三百六十日，日一脉持事，应四时五行而动”；“灸者，太阳之精……针者，少阴之精”。这些说法沿用了脉位法天的中医传统说法，贯穿着阴阳五行思想。所谓“太阳之精”，太阳，时气之一，对应夏季，位居南方，代表火行，因为灸是用燃烧的艾绒熏烤一定的穴位，与火有关，故称灸为“太阳之精”。同样“少阴之精”，少阴，时气之一，对应秋季，位居西方，代表金行，因为针乃金属制成，所以说它是“少阴之精”化成。《针灸法》作此提法，就将针灸与阴阳五行理论自然地联系起来。《针灸诀》同《草木诀》《生物诀》一样，都体现了道教重生的思想，《草木诀》《生物诀》提倡用药应当慎之又慎，《针灸诀》则建言临床会诊，认为这样才能发挥针灸医术的神奇疗效，“令众贤围而议其病，或有长于上，或有长于下，三百六十脉，各有可睹，取其行事，常所长而治诀者以记之，十十中者是也，不中者皆非也，集众行事，愈者以为经书，则所治无不解决者矣”。《针灸诀》关于会诊的倡议是明智的，对天师道医学养生实践有指导意义。《针灸诀》还主张辨证施治，认为病人身材高矮胖瘦不一，取穴当因人而异，找准位置，并批驳“甲脉有病反治乙，名为恍惚，不知脉独伤绝”。不过，《针灸诀》也有偏颇之处。篇中论及“阳脉不调，反治阴脉，使人被咎，贼伤良民，使人不寿”，不合中医传统针灸思想，《黄帝内经·素问》中《阴阳应象大论篇》《缪刺论》专门讨论了这个问题，指出：善用针者，从阴引阳，从阳引阴，以右治左，以左治右，以我知彼，以表知里。另外，

^① 王明：《太平经合校》，第179-181页。

《针灸诀》篇末说：“圣帝王居其处，候脉行度，以占知六方吉见，此所谓以近知远，以内知外也，故为神要道也。”此说认为持脉可以周知远近吉凶，带有宗教玄秘色彩。总起来说，《针灸诀》纵然有一些不足的地方，但不失为一篇专论针灸养生术的佳作。

透过以上的分析，我们不难发现：《太平经》的医疗思想积极融摄了东汉时期的医学成就，并与当时医学发展的一般水平相适应；《太平经》的医学思想既反映了传统医学的特点，也表明了宗教医学的气质；《太平经》以身国同治为旨趣，其医药护生理念和操作法亦有养己养他之追求。《太平经》作为道教的早期典籍，它重生的理念及其特点对后世道教医学影响深远，而道教医学作为我国古代医学的重要组成部分，在当时乃至现今都在一定程度上有益于人们疗疾养生。

《太平经》对人的认识*

杨玉辉

《太平经》作为道教早期的重要经典之一，它的许多思想对后世产生了很大的影响，其中对于人的认识更是在道教的理论和实践发展中留下了深深的烙印。诚然，《太平经》本身并没有归纳出一套系统的有关人的理论，但从其对人的各种论述中，则不难看到它已经有了一个有关人的较为完整的理论框架，而且考察后世道教，其在对人的认识上，总体而言并未超出这个框架。那么《太平经》对人的认识的理论框架究竟是一个什么样子呢？根据作者的考察，它大致由三方面的基本内容构成：（1）对人的本质的认识；（2）对人与神仙及鬼魂的关系的认识；（3）对人的修行的理论与方法的认识。在以上三个方面，《太平经》都提出了独到的见解；而且三个方面的认识既互相独立，又紧密相连，共同构成了《太平经》对人的完整认识和理解。

一、人在本质上是形、气、神的统一

对任何宗教来说，人的本质问题都是它首先需要回答的最基本问题。对这一问题的回答不仅涉及对人本身的认识，而且涉及对神及人与神的关系的认识。可见对人的本质问题的回答也是关系到一种宗教的本质特性问题，所以认识某种宗教，自然就需要考察它对人的本质的认识和理解。对道教的研究亦是如此。那么作为道教早期经典的《太平经》，它到底是怎样看待人的本质的呢？考察《太平经》有关人的论述可以发现，在《太平经》的作者看来，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，有关的论述很多，例如卷四十二：“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。”^① 卷一百五十四至一百七十：“道之生人，本皆精气也，皆有神也，假相名为人。愚人不知还全其神气，故失道也。能还反其神气，即终天年，或增倍者，皆高才。”^② “形者，太阴主祇，包养万物，故精神藏于腹中，故地神称祇。精者，万物中和之精……神者主生，精者主养，形者主成。此三

* 本文原载《社会科学研究》2002年第2期，第72-75页。

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第96页。

② 同上书，第723页。

者乃成一神器，三者法君臣民，故不可相无也……人气亦轮身上下，神精乘之出入。神精有气，如鱼有水，气绝神精散，水绝鱼亡。”^①从这些论述不难看出，对《太平经》的作者来说，人是一种有形、有气、有神的存在体，而且形、气、神三者都是人得以产生、存在所不可缺少的，人是形、气、神的统一。同时，形、气、神不仅是组成人的三个不可或缺的部分，而且在人体中它们之间还存在着密切的联系。形是人有形可见的成分，它构成人的结构基础，同时形也是气和神赖以产生、存在的基础；气是人的生命活动的动力和源泉，气一方面由精所化生，同时又为神的产生、存在提供条件；神是人一身的主宰，负责人的全部活动的组织指挥，它对气和形都具有主导和支配作用，但同时也依赖于气和形而存在。形、气、神三者对人都是不可缺少的。如果它们相互协调处于一个和谐的统一体中，人就健康存在；如果三者互相不和甚至走向分离，人就会产生疾病甚至趋向死亡。在这里，精乃形之中和部分，亦即精华部分，与气和神的产生存在有直接的关系，故极为宝贵，它与气和神被后世并称为人生三宝，成为道教一切养生修行之依归。

把人看成是形、气、神的统一是《太平经》对人的最根本理解，虽然书中并没有把这一论点明确提出来，更没有加以系统的论述，但这一思想却是贯穿始终的。至于人是形、气、神的统一的思想是否是由《太平经》最早提出则不好断定，因为与《太平经》几乎同时出现的《黄帝内经》也具有这一思想。《黄帝内经·天年篇》就说：“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。”虽然《内经》更偏重于医学来认识和理解人，与《太平经》带有深厚的宗教气息有很大的不同，但它们对人的本质的理解却是完全相同的，这也说明它们确实找到了人的本质所在。事实上，也正是在《太平经》和《内经》等对人的本质的把握基础上，道教才有了以后的巨大发展，尤其是它的养生和修炼理论与实践的辉煌成就。

从现代科学的发展来看，《太平经》和《内经》有关人是形、气、神的统一的思想也日益得到证实。根据现代人体科学的研究，人是物质、信息、精神的统一^②。人的物质具有客观具体实在性，它构成了人的各种组织器官和有形成分，是人赖以存在的结构基础。人的信息是客观具体实在和主观抽象非实在的统一，它通过程序系统的构建和程序运作去完成人的机体的各种功能活动的控制和调节工作；人的精神则具有主观抽象非实在性，它由头脑中一个一个的概念组成，并通过概念过程来完成对对象的认识和对人的活动的控制工作。对人的生存来说，物质、信息和精神都是不可缺少的；而且在人体中，物质是信息的基础，信息是精神的基础，反过来，精神对信息有主导作用，信息又对物质有主导作用。在这里，我们看到了《太平经》和《内经》与现代人体科学在对人的本质认识上的高度一致性。

① 王明：《太平经合校》，第727页。

② 参见杨玉辉：《人体科学研究》，科学技术文出版社重庆分社1990年版；杨玉辉：《揭开大脑和意识的奥秘——脑的工作原理与意识的脑机制》，西南师范大学出版社1996年版；吴邦惠主编：《人体科学导论》，四川大学出版社1998年版。

二、人得道可以成神仙，失道则成鬼魂

对于任何宗教来说，现实的人都只能是一种有限的存在，最终是要消失的。要摆脱现实的有限性，最根本的途径就是向绝对无限的神靠拢，通过神性的获得来超越现世。在这里，由人性映照出神性并反映人与神的关系也就构成了一种宗教思想的最基本内容。在《太平经》中，这种思想是通过人与神仙和鬼魂的关系体现出来的。

在《太平经》的作者看来，现实的人作为形、气、神的统一体，只有它们三者维系一种和谐统一关系的时候，人才能正常存在。但是由于形、气、神阴阳特性的不同，而且它们总会朝着不同的方向运动变化，所以这种和谐统一关系是不可能永远维持的，总有一个时候会出现形、气、神的分离，导致人的生存难以维持从而走向死亡。所以《太平经》认为人的死亡与天地万物一样是一种必然的现象。卷九十说：“夫物生者，皆有终尽，人生亦有死，天地之格法也。”^①而且《太平经》卷九十认为：“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。”^②根据《太平经》的认识，现实的人，除了终有一死外，还要受贫困、疾病、灾祸等的折磨。此外，人只能在一定的范围内活动，它受制于神，受制于天，甚至有时还受制于鬼。总之，在《太平经》看来，人处于一种十分不自在的窘困境地。

那么现实的人能不能摆脱这种窘困境地呢？《太平经》的回答是能，它指出的道路就是修道以成神仙。成了神仙自然就摆脱了凡人的不自在状况和种种烦恼。神仙与凡人比较，不仅长生不死，所谓“真人专一老寿，命与天连”^③，而且它还可以在天地宇宙间自由来往，无忧无虑，无病无灾。总之，神仙不仅摆脱了人间的一切烦恼，而且还具有凡人所不具备的神通，享受到人间所享受不到的无限快乐。怎样才能成为神仙呢？就是要修道，通过修道得道才能成神仙。所以《太平经》卷七十一说：“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。”^④人没有得道时只是普通的人，如果通过修炼学习得了道，人就变成了神仙；而一旦成了神仙，有了神通，就可以上升天界，无所不为。当然由人到神仙也是有层次的，修道也需要一个不断的学习过程。《太平经》卷五十六至六十四说：“奴婢贤者得为善人，善人好学得成贤人；贤人好学不止，次圣人；圣人学不止，知天道门户，入道不止，成不死之事，更仙；仙不止入真，成真不止入神，神不止乃与皇天同形。”^⑤卷一百五十四至一百七十说：“夫人愚学而成贤，贤学不止成圣，圣学不止成道，道学不止成仙，仙学不止成真，真学不止成神，皆积学不止所致也。”^⑥

如果人不学道，人死的结果则是形体化为灰尘，神魂游离出形体无所依托而成为鬼。人是

① 王明：《太平经合校》，第341页。

② 同上书，第340页。

③ 同上书，第403页。

④ 同上书，第282页。

⑤ 同上书，第222页。

⑥ 同上书，第725页。

形、气、神的统一，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，人就生存；形体与灵魂分离，人就死亡。《太平经》卷一百三十七至一百五十三中说：“昼为阳，人魂常并居；冥为阴，魂神争行为梦，想失其形，分为两，至于死亡。精神悉失，而形独在。”^① 离开形体的“魂”，就叫鬼。鬼因无所依托，又不能上天，故只能入阴道。《太平经》卷一百二十至一百三十六说：“鬼者，人之鬼也。地，母也。鬼，子也。子母法同行，并处阴道。”^② 人死其鬼魂便进入幽冥地府，并在幽冥地府受阴神的考察，别其善恶，予以赏罚。《太平经》卷一百十二说：“大阴法曹，计其承负，除算减年。算尽之后，召地阴神，并召土府，收其形骸，考其魂神。”^③ 善者有赏，可上升受天之衣食；恶者受罚，作地下黄泉之鬼，终生受阴森恐怖之折磨。与神仙比较起来，鬼的处境可以说是惨不忍睹，所以人的最好的选择唯有修道向仙。

作为道教的第一部系统性经典，《太平经》的这种人修道可以成神仙、失道成鬼魂的思想奠定了道教作为一种特殊宗教的思想基础，尤其是在涉及人的终极关怀上体现了它自身的特色。

三、人的修行应以爱气尊神重精为原则，以守一为根本

在《太平经》的作者看来，通过修道成仙成神是人的最大幸事。神仙的最突出特性就是长生不死，然后才是各种神通能力。所以在道教的修道中，首先要做到的就是使人长生，进一步才是不死和各种神通的获得。因此，在道教的修道中，养生延寿既是它的基础，也是它的一个有机组成部分，是修道的一个基本出发点。既然修道成仙就是使人长生不死和获得各种神通，那么怎样才能实现呢？很显然，人作为形、气、神的统一体，要使它长生不死，维持它的存在，就必须维持形、气、神的统一关系，使它们不会因各种原因而分离解体，因为形、气、神的分离就意味着人的死亡。那么如何才能维持形、气、神的统一关系呢？这就必须保持形、气、神的良好状态和它们之间相互关系的和谐，当然最重要的就是形健、气充、神旺。在人的形中，精又是最重要的，所以《太平经》对于人的修道首先提出了“爱气尊神重精”的原则。其目的就是通过“爱气尊神重精”使人的精足气充神旺，以促进人体形、气、神的和谐统一关系，使人能健康长寿，并通过进一步的修炼得道成仙。这正如《太平经》卷一百五十四至一百七十中所指出的，人身中“三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者，共一位也，本天地人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中也。三者相助为治。故人欲寿者，乃当爱气尊神重精也”^④。《太平经》根据人的本质特性提出的“爱气尊神重精”已成为后世道教养生修道所普遍遵循的基本原则。

根据爱气尊神重精的原则，《太平经》提出了各种养生修道的方法，例如食气、辟谷、胎息、存神、存思等，但它认为最根本的方法还是“守一”之法。强调守一是《太平经》对老庄

① 王明：《太平经合校》，第716页。

② 同上书，第696页。

③ 同上书，第579页。

④ 同上书，第728页。

养生修道理论和方法的继承，但它对此做出了更明确的说明。《太平经》卷一百三十七至一百五十三说：“古今要道，皆言守一，可长存而不老。人知守一，名为无极之道……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。”^①对于守一的重要意义，《太平经·圣君秘旨》说得更明白：“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。子知一，万事皆矣。”^②

为什么《太平经》在养生修道中要强调守一呢？我认为根本的原因是《太平经》认为“一”就是神，守一就是守神，对守一的强调就是对守神的强调，而这种对守神的强调又是由人的本质特性决定的。关于《太平经》“守一”究竟是指什么，历来就有不同的看法，但考察其有关的论述结论应该还是比较明确的：守一就是守神。《太平经》卷九十二指出：“一者，心也，意也，志也。念此一身中之神也。”^③卷十八至三十四中说得更明确：“故守一之道，养其性，在学之也。”^④性也者，神也。所以守一就是守神。诚然，《太平经》在其他地方亦谈到守一的不同内容，如卷一百一十二：“故使守一身躯，竟其天年，守一思过，复得延期。”^⑤卷八十七：“独贵自然，形神相守。”^⑥《圣君秘旨》：“欲寿者，当守气而合神，精不去其形，念此三合为一。”^⑦从这些论述似乎也可以把守一理解为守气、守形、守身乃至守精气神三者等等。但如果根据人的本质特性来分析，就不难看出这些理解是不恰当的。因为对人来说，虽然它是由形、气、神三者组成，但起主导作用的是神，气和形都受神的控制和支配，所以在修道中，抓住了神就抓住了主要矛盾，只要守住了神，就可以通过神对气和形的主导作用而把气和形守住。相反，如果仅守精（形）或气，这必然是弃本逐末，本末颠倒，必然会带来一系列消极后果。如果精气神三者同守，则不可能同时守住，甚至可能破坏人体形气神三者的固有秩序，给人带来疾患。所以唯有守神才是守一之正道。如果从守一所强调的虚静为本的方法来看，可以更明显地看出《太平经》的守一之法就是守神。《太平经》卷七十三至八十五说：“子欲得道思书文，求道之法静为根。”^⑧卷七十说：“守清静于幽室，成者是也，自言得道行。”^⑨《圣君秘旨》说：“守一之法，百日为小静，二百日为中静，三百日为大静。”^⑩因为根据形、气、神的阴阳特性，形为阴，主静，阴静而凝；神为阳，主动，阳动而散；气的阴阳特性则介于形神之间。所以人的养生修道应以御神为主，使之与形相守，不致驰散于外，导致

① 王明：《太平经合校》，第176页。

② 同上书，第743页。

③ 同上书，第369页。

④ 同上书，第18页。

⑤ 同上书，第566页。

⑥ 同上书，第330页。

⑦ 同上书，第739页。

⑧ 同上书，第305页。

⑨ 同上书，第278页。

⑩ 同上书，第742页。

形、气、神分离。所以静以养神、意守内观就成为守一的根本大法。就《太平经》来说，强调守一就是守神还有另外一层道理，这就是人的神与神仙和上天具有同一性，只有守神，人才能致神达仙。所以《太平经》卷五十六至六十四说：“天者，众道之精也。贤者好道，故次圣。贤者入真道，故次仙。知能仙者必真，故次真。知真者必致神。神者，上与天同形合理，故天称神，能使神也。神也者，皇天之吏也。神人者，皇天第一心也。”^①人要成神成仙，只有通过守神修道，别无他途。

综上所述，《太平经》虽然没有明确提出一套完整的对人的认识理论，但却包含了丰富的对人的各个方面的认识和见解，而且它以人是形、气、神的统一这一对人的本质把握为思想基础，进而阐明人得道可以成神仙，失道则成鬼魂的观念，并提出修道应以爱气尊神重精为原则，以守一为根本的修道方法，从而形成了一套对人的相对完整的认识，为道教的创立提供了必不可少的思想条件。当然也应该看到，《太平经》对人的认识毕竟只是一些不成系统的零碎论述，有关人的许多问题，如形、气、神及其相互关系，人与神仙和鬼魂的关系等，都有待进一步的深入分析，因此要说《太平经》就已经建立起了一套完整的道教人学是不真实的，但它确实为道教对人的认识和思考构筑了一个初步的框架。事实上，后世道教对人的认识的发展基本上没有脱离《太平经》的思想框架，只不过在许多方面有了进一步的具体化和完善。

^① 王明：《太平经合校》，第221页。

张陵与养生^{*}

郝 勤

在世界宗教史上，还很少找到一个宗教像我国的道教一样同养生学发生过如此直接的紧密联系。这主要是由于道教独特的宗教教义所决定的。道教，特别是早期道教基本教义，相信人能够通过对现实肉体的“修炼”达到益寿延年，乃至“长生不死”“肉体飞升”。这样的教义激励了几千年来大批道教徒终生苦苦探索、寻求达到肉体长生的途径。中国古代体育和养生学中很多导引行气内容，就是主要作为道教徒们的修炼术而得到发展和普及的。道教养生术和中医保健体疗法一起，共同构成了中国古代体育健身和治病的完整体系。这一体系即使在今天也还具有公认的巨大实用价值。

在中国古代养生发展史上，道教创始人张陵占有重要地位。道教在近两千年的历史中之所以能与养生学发生密切的关系，并在东汉以后逐渐成为中国古代养生的主要研究和推动者，实与张陵及其思想学说有很大关系。但以往的学者由于研究角度不同和史料缺乏，往往将张陵仅视为一个重要的宗教人物从哲学史宗教史等意义上加以研究。而对于张陵本人在养生史的贡献，特别是奠定道教向事实上的职业养生研习集团方向发展上的贡献则少有人谈及。因此本篇拟对张陵养生思想和方法，它们的形成机制及意义影响等问题略作探讨。

张陵（34—156），亦名张道陵，字辅汉，沛国丰人（今江苏丰县）。据《三国志》《后汉书》及葛洪《神仙传》等云，他少时曾入太学，通达五经，举“贤良方正直言极谏科”。东汉明帝（58—75）时，曾为巴郡江州（今四川重庆）令，后隐居北邙山（今河南洛阳北）学长生之道。和帝（89—104）时，张陵入蜀客居，顺帝时（126—144）“学道鹤鸣山中”（又名鹤鸣山，在今四川大邑境），自言得“太上老君”亲授，依《太平经》“造作道书二十四篇”，奉老子为教祖，尊《老子五千文》（即《道德经》）为经典，由此建立了初期道教——五斗米道。

对于张陵的主张和思想，由于其著述多已亡佚，故无法窥其全貌。因以往史载其多著符书、“篆篆皆素书，纪诸天曹官属佐吏之名，又有诸符，错在其间，文章诡怪，世所不识”（《隋书·道经叙录》），故后人多指张陵为符篆派之祖而不重养生。又因张陵曾著《黄书》，论“男女有和合之法”（释法琳《辩正论》），故又有视其为养生中属房中一派者。实际上，张陵

* 本文原载《宗教学研究》1986年第2期，第58—66页。

及其养生主张是很值得探究的。尤其是张陵著述中唯一保存较完善的，现藏于英国不列颠博物馆之清光绪年间发现的敦煌莫高窟六朝写本《老子道经想尔注》，给我们研究张陵的养生思想和方法提供了直接的依据，使我们得以对其养生主张有一个较全面的认识和了解。

一般说来，一个养生家或从事养生活动的人，必须首先对养生和有关养生的很多问题有一个基本的认识和看法，从而确立从事养生活动的指导思想。张陵的养生思想主要体现为三个内容：重生、清静、奉戒行善。

（一）重生

“重人贵生”是道教养生思想的主要特征和基本前提。这是道教与包括世界各大宗教在内的其他宗教相比较所独有的性质。世界各大宗教大都表现出重神轻人、重来世轻今生、重灵魂轻肉体、重幻境轻现实的神学性质。因而在这些宗教中严格地说是不能产生养生思想的（但并不排除某些宗教的修炼方法与某些养生术相通）。其道理很简单，养生必须以现实中人的身心性命为锻炼养护的对象，以人的肉体健康长寿为目的。这显然是与世界绝大多数宗教教义是不合的。中国的道教则不同。它虽然一方面承袭了有神论，接受神仙鬼怪，卜筮觐占等迷信内容，但另一方面，它又接受了中国古代追求寿考康宁和春秋战国重人事轻鬼神思潮的传统影响，因而能从其教义出发，宣扬鼓吹“重人贵生”。在张陵之前和同时，《太平经》《老子河上公章句》^①等均宣扬“重人贵生”。如《太平经》认为人是“天地神明之统”“最物之尊者”，鼓吹“天地之性，万二千物，人命最重”，以此作为主张人须“重其命、养其躯”的理论根据（见王明《太平经合校》）。

张陵入蜀之际，正值四川地区民间巫风炽盛之时。由于巴蜀地处僻远、交通不便，故虽经两汉文化开发，但在乡间山区尤其是夷僚等少数民族聚居之地，仍是迷信流行、信仰鬼神，巫覡猖獗。从《山海经》的记载看早在先秦时期，巴蜀就是多巫之地^②，到晋常璩修《华阳国志》仍云蜀之焚道，“民失在征巫，好鬼妖”（《蜀志》）。在这种背景下，张陵要在原有的巴蜀原始巫教基础上建立以长生思想为中心的神仙道教，其艰难是可以想象的。特别是由于他本人的“客居”身份，使他必须“学道鹤鸣山中”，加入和熟悉本地原始巫教——鬼道，借以取得立足之地和笼络信徒。但是，张陵毕竟是文化水平较高，曾为官吏并系统修习钻研过中原及南方地区黄老道，神仙家学说理论的知识分子，他的目标是利用“蜀人多纯厚，易可教化”（《神仙传》）的条件，达到用长生思想、黄老学说以及养生术来改造原始巫教为神仙道教的目的。因此，他在其信徒中间大肆宣扬重生贵生思想。他不仅在規定道徒必奉的《老子想尔注》中极力鼓吹“学生”，“求长生”，要求他们“守道全身”^③，甚至不惜多处篡改《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

① 《老子河上公章句》出书年代众说不一。兹从饶宗颐说。

② 《山海经》中“大荒西经”“大荒南经”等。

③ 饶宗颐：《老子想尔注校笺》，以下凡未引篇名出处者皆同。

章中“公乃王，王乃天”等多处“王”字均易之为“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”。值得注意的是张陵本人曾是“博通五经”的“太学书生”，《想尔注》中“王”易为“生”绝非笔误，且从现在所能见到的《道德经》百余种版本中^①，也决无此现象。这显然是张陵有意篡改，其目的是要特别突出宣扬神仙道教追求“长生”之旨和重生思想，借此抵消原始巫教重鬼神轻人事的思想。张陵的这些做法可谓用心良苦。

对人生死问题上的看法，是古代养生思想所面临的另一重要问题。早期道教的养生家们反对佛教六道轮回、人死再生之说。《太平经》认为人死便“脉骨成涂土”，没有什么“再生”的可能（见《太平经合校》卷七十二）。张陵也宣传：“死是人之所畏也，仙王士与俗人同知畏死乐生，但所行异耳。”这就是说，神仙同一般的人并非有什么不同，他们也是食人间烟火的凡人。但这些人能够认识到人体锻炼养护同生老病死之间的内在联系，故能采取积极的措施以祛除疾病，增进人体预防疾病和减缓衰老过程的机能，使气血流畅、神明充沛，达到健康长寿的养生目的，甚至做到“肉体长生”。

可以认为，张陵的“重生”主张包含着积极的、科学的成分，尤其是在当时的历史环境中具有积极的现实意义。随着张陵神仙道教影响在四川扩大，这一主张也在民间流传开来，从而为四川地区养生活动的发展打下基础，起了“启蒙”作用。

（二）清静

清静无为的学说，是自先秦道家，秦汉黄老学派和黄老道直至东汉以后道教所奉行的基本理论和法则之一。《老子》十六章云“致虚极，守静笃”，五十九章提出“治人事天莫若啬”，这些观点不仅对中国古代哲学、政治、文化等产生深刻影响，而且对医学和养生思想影响尤巨。从养生上看，早在战国时期。庄子已根据清静理论提出“必静必清，无动汝形，无摇汝精，乃可以长生”（《庄子·在宥》）的看法，并由此建立了“神将守形，形乃长生”这一战国时期养神派的定义和原则，体现出清静学说已初步成为一种养生指导思想。汉初统治者用黄老清静之术治天下，影响很大。其后武帝辟黄老尊儒术，黄老清静学说失去政治上的正宗地位。黄老学说本是融治国修身为一体，治国不成，遂专向修身方向发展，至东汉基本形成了黄老清静学说指导下的“静功”养生主流，特点是不重导引动功而提倡胎息、守一等静功行气之术，这些特点和趋势分别反映在东汉主要养生功著作《老子河上公章句》《太平经》《周易参同契》等等之中。

张陵入蜀之前主要接受的是黄老道清静养生学说。史载他曾于河南北邙山隐居学长生之术，其所学必是黄老道的神仙术。他入蜀建立天师道，尊老子为教祖，《道德经》为经典，这足以看出黄老学说在他心目中的地位，同时也可以看出清静学说对他养生思想的影响。特别是，他在蜀中建教过程中受到传统的“祭饌祷祠”等巫风强大阻力，更是使他必须举起“清静无为”这面旗帜来反击巫术、招纳徒众。在《想尔注》中，他提出“入清静，合自然，可久也”，要求其信徒“真思志道，学知清静”，并一再责斥“祭饌祷祠”，认为“道故禁祭饌祷祠，与之重罚”，“有道者不处祭饌祷祠之间也”。张陵力辟巫覡，提倡养生，这对四川地区无论是

^① 朱谦之：《老子校释》。

社会进步还是养生传播都具有重要意义。

在具体养生方法上清静之道也是张陵的指导思想。在谈及其养生方法时，他一再要求要“常清静为务”，“知宝根（宝精）清静，复命之常法也：‘道气归根、愈当清静矣’”，即将清静法则贯穿于其宝精、养神、行气之术。从中国古代养生学说和张陵所主张的这些养生方法来看，心理上、情绪上、精神上乃至环境上的“清静”确乎是必要的，不如此就无法做到排除各种干扰、专诚志一、意不二用，进行中国特有的“气功”锻炼。从这个意义上说，张陵主张清静养生还是合理的，是符合中国古代这类健身理论和方法要求的。

（三）“奉道戒，积善成功”

戒律是一个宗教形成的基本标志之一。道教的戒律是约束道徒思想言行、防止“恶心邪欲”“乖言戾行”的法规和条文。由于道教的宗旨和教义又是修炼肉体长生，因而道教，尤其是早期道教的戒律同养生有十分密切的关系。

张陵十分重视“道戒”，要求其信徒“守戒不违”“奉行道戒”。他的所谓“道戒”包括哪些内容呢？从《想尔注》看，一是清静：“务当重清静、奉行道戒也。”二是禁欲：“求长生者，不劳精思求财以养身，不以无功劫君取禄以荣身，不食五味以恣，衣弊履穿不与俗争……而自此得仙寿。”三是行善，也就是从道德品行的修养上求得心理和精神上的平衡，避免破坏这一平衡给人躯体健康带来影响。照张陵的说法就是：“至诚守善勿伐身也”，“夫欲实精，百行当修、万善当著。”可以看出，这些戒律的内容实际上很大程度是从养生的角度提出来的。虽然受佛教影响，但张陵的“守戒”同佛教戒法无论在目的和内容上都有所不同，其特点就在于它不仅是一种言行举止的规范，而且还是从养生实践需要出发的，从事养生之道者必须遵奉的生活要求及心理生理要求。

从以上分析中，我们大致可以认为，首先，张陵是主张养生的，而不是后人所说的只是一个符箓派首领。其次，张陵养生思想的特点是神仙思想、黄老学说及宗教组织学说的结合，它是在与当时四川地区浓厚的巫风斗争基础上产生发展的。最后，从内容上讲，张陵的养生思想和学说是对中国古代养生思想学说的继承和发展。他的养生思想体现了中国古代养生学说特有的主动观和整体观，并将养生要求同宗教戒律相结合，成为道教徒必守的规范。这些对当时四川地区养生思想的传播起了一定作用，对后世养生思想的发展，特别是道教养生思想的发展，有着很大影响。

二

养生术是在一定养生思想指导下的具体养生方法的总和。张陵宣扬长生思想，当然就得有一套实现其成仙愿望的修炼术。神仙家的修炼术向来很杂，有炼丹石药物者，有辟谷服草木药饵者，有讲房中术者，如此等等，不一而足。张陵的修炼术是他的养生思想与巴蜀地区当时的具体环境相结合的产物，是他在四川宣扬长生思想、建立神仙道教的独创。其主要内容有如下三方面：

（一）宝精实髓

中国古代养生所依据的基本理论根据是自成系统的传统生理解剖认识，其中主要是采用阴

阳五行思想指导下的精气神学说、经络学说和脏腑学说等，而尤以精气神学说为要。以这些学说为基础，形成了不同于起源于西方的近代体育，以提高人的生理机能而非运动机能为目的的，直接深入人体内部进行全面身心锻炼的健身体系。早在春秋战国时期，《黄帝内经》就初步总结出了“调阴与阳，精气乃光，合精与气，使神内藏”的主张。同时，养生家们依地区和流派，在不同的侧重上对精气神进行修炼养护。重“气”者强调呼吸吐纳之术，发展成各种导引行气法。重“精”者主张“爱啬精气”，“还精补脑”，渐演为房中家。重“神”者宣扬“抱神以静，形将自正”（《庄子》），主张通过养神来养形。但秦汉之后，这些学说已趋合流，东汉之际，《太平经》提出“爱气、尊神、重精”的主张，提出精气神合修的原则，从而奠定了西晋葛洪“合众术之共成长生”乃至宋元内丹“练精化气、炼气化神、炼神还虚”气功理论的基础。

张陵本来接受的是南方吴楚地区传统导引行气术，并受到《太平经》精气神合一理论的影响。但在当时四川具体环境下他却不得不修正传统养生方法以适应本地传统。

早在先秦时期，四川就曾是我国古代养生的主要发源地和流传地之一。其中有导引行气术的代表人物彭祖（巫彭）、王乔，有攀岭上下采不死药的巫山群巫，有房中术的鼻祖容成（鬼臾区），他们在不同程度上都对我国古代养生和医学发展做出了贡献。秦惠王时司马错灭蜀，秦文化传入，取代了原荆楚文化对四川的影响地位。先秦仙道之中，秦盛行房中术^①。自此后，在秦文化影响下，房中术在四川地区民间很流行，并成为原始巫教治病方法之一。

房中术在秦汉时并不神秘，是流行的养生术中的一种。《汉书·艺文志》载当时房中为八家，认为是“情性之极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情”，其目的是追求“乐而有节，则和平寿考”，语中并无非议贬斥。看来当时房中术的中心内容主要还是讲究性卫生和宝精节制。至西晋葛洪是较正统的养生家，也认为养生“宜知房中之术”，并载晋时房中已有十余家（《抱朴子》）。汉晋以后，房中术流于淫佚，特别是进入上层宫闱后变成了荒淫糜烂的东西，遂遭广大养生家唾弃而渐渐消亡。

从《想尔注》看，张陵在蜀中建教所遇到的最大障碍一是“祭饗祷祠”的巫术，二是“黄帝、玄女、龚子、容成”之类的房中术，在张陵看来，这些房中术令人“心神不一，失其所守，为揣悦不可长宝”，是伤身之事。从现在仅存的一些资料如陶弘景《养性延命录·御女损益篇》及孙思邈《千金方·房中补益论》等看，房中术总的来说确实存在着大量不科学和糟粕内容。这对于曾博通五经，深研黄老，做过大官的张陵来说，势必是不能接受的。尤其是张陵本人属于南方吴楚导引行气一派，而房中术又直接作为巫治病之术用来对抗张陵长生术的传播，因此它被张陵再三贬斥为“世间伪伎”就毫不奇怪了。

但在事实上，作为“客居”身份的张陵要在巴蜀建教，又不可能不对本地风气采取一种顺应和融合的态度，这从他“学道鹤鸣山中”即学当地的“鬼道”便可看出。作为折中办法，张陵于不得不容忍“男女合气之术”在天师道中事实上存在的同时（《魏书·释老志》），又有针对性地造作了以“宝精实髓”为中心内容的养生理论和方法。他给天师道徒众规定的教义是“奉道戒，积善成功，积精成神，神成仙寿”。这实际就是于《太平经》“气转为精，精转为

^① 蒙文通：《晚周仙道分三派考》《道教史琐言》等。

神，神转为明”（《太平圣君秘旨》）三步功夫中独重精转神这一步功夫。张陵强调“精者，道之别气，人人身为根本”，主张养生者“宝髓爱精”。他认为只有抓住这一根本，方能有所成效，“更返婴儿”。在具体方法上，张陵主张从两方面着手来“宝精实髓”。

第一，注意心理修养和生理卫生的关系。他说：“夫欲宝精，百行当修，万善当著，调合五行，喜怒皆去”。因为“宝精”是关系到一个人的社会心理、道德品质和自我克制能力的复杂过程，因此较之其他体育方法更要求正确认识和处理个人心理和社会关系意识，从而建立心理和生理上的平衡。另一方面，人体内部的阴阳五行调顺、五脏六腑气血冲和，特别是情绪稳定也是保养精气的重要因素，养生者一定要加以重视，“情欲思虑喜怒恶事，道所不欲，心欲规之，便即制止解散，令如冰见日散沟”。

第二，结精守持。张陵的“结精守持”，具有两方面含意：首先是要节制性生活，即“结精”。他说：“阴阳之道，以若结精为生。”又云：“专精无为，道德常不离之，更反为婴儿。”他认为一个人年少之时就应节制房事，因为长年累月“绵绵者微也，纵其微少，若（多）少年则长存矣。今此为大害”。从中医学观点来说，人体之精分先天精和后天精，前者禀之于父母，藏之于气肾脏；后者靠后天水谷营养化生、脾胃运化而成。先天精靠后天精养，它们共同构成人体维持生命活动的基本物质基础。故《素问》云“夫精者，身之本也”（《金匱真言论》）。精耗易聚难，如不加节制保养，耗蚀过甚，就将影响人体各种机能，令人羸弱早衰甚至夭折。从养生学观点看，人体先天精更是生命至宝，是气功修炼唯一的“药物”；“炼精化气”是气功修炼的基础功夫。因此，张陵的“结精”主张是合乎中国传统养生学的。

其次，张陵云“人之精气满藏中，苦无爱守之者，不肯自然闭心，而揣挽之”。这里的“藏”指肾脏，同书二十八章注云“于人在肾，精藏之”。张陵又云：“精结为神，欲令神不死，当节精自守。”实际上张陵这里提出的“守”，就是要在爱精结精、精气旺盛的基础上，将意念作用于腹部下丹田等位置，凝神气穴，“自然闭心揣挽之”，达到气功健身的效果。丹田之说汉晋已有，荀悦谓之“关”（《申鉴》），葛玄、葛洪直谓“丹田”“下丹田”（《老子节解》《抱朴子·地真》），又释法琳《辩正论》谓张陵之术“其法真诀，在于丹田”。直至今日，下丹田仍是很多气功流派最重视的意守部位。这说明张陵的“守持”同现代养生学和气功学是相通的。

（二）养神

如果说，“宝精实髓”是张陵最重视的养生基础功夫。那么“养神”就是他养生的高级阶段。他一再说“精结成神”，说明“养神”的功夫是在宝精爱气基础上进行的。张陵养神之道同于传统的清静神学说，即以精神恬静寡欲为主，心不烦劳，性情不动，情绪稳定，从而使气血归藏，阴平阳秘，百骸无病，再配合以宝精行气，使人益寿延年。

清静之道是张陵养神的基本法则。他说“道人当自重精神，清静为本”。又云“重精神清静，君子辘重也，终日行之不可离也”。在具体方法上，主要要求情绪上和心理上的自我控制和解脱：“情性不动、喜怒不发、五藏皆和同相生，与道同光尘也。”又同宝精行气的人静意守相结合，在高度的人静状态中“志欲无身，但欲养神耳”。值得指出的是，汉晋南北朝间养生家谓养神又多有主守“身神”“五脏神”之说，其大意谓人体四肢百脉脏腑皆有拟人化之神灵主持，神守位则体安，散失则疾病夭折，故而人应时时心存念之。这种方法具有浓厚的神秘味

和神学气息，像《抱朴子》《黄庭经》等都提及或主张这类方法。但张陵却不然，他反对这类守身神的说法，指出“世间常伪伎，因出教授、指形名道，令有所处，服色长短有分数，而思想之，苦极无福报，此虚诈耳”。以此也可见张陵之养神主要是人的精神的修养，即“身常当自生，安精神为本”。

（三）导引行气

张陵认为“腹者道囊，气常欲实”。主张在宝精的基础上“气归髓满”。这就需要有意识地进行呼吸吐纳、导引行气的锻炼。实际上就静功行气术或现代气功的含意来说，张陵的宝精实髓和养神已经是行气炼功过程的一部分。

张陵的行气术很可能同时受南方魏伯阳《周易参同契》周天功和北方《太平经》内视返观法的影响。魏伯阳会稽上虞（今属浙江）人，其《参同契》之周天功法代表着南方吴楚一带传统行气方法。张陵是沛国丰（今江苏丰县）人，同属吴楚之地，故能接受南方传统行气方法。又张陵亦与《太平经》的主要作者和传播者于吉、宫崇为同代人，于吉得“神书”（即《太平经》）于曲阳（今江苏西海县西南）。他与其弟子宫崇皆琅琊人。曲阳东汉时属下邳国、琅琊属琅琊国，与张陵之沛国同属当时的徐州刺史部。故张陵与《太平经》的主要作者们实际同时在相同地区活动过。张陵受《太平经》影响可想而知了。

张陵论行气强调下手功夫，即练功时首先要求清心正定，排除干扰，澄神安体，意念守中，求得松、定、静的高度入静效果。照其说法是：“真思志道，学知清静，意当时如痴浊也，以能治浊，朴且欲就矣。”这与后世内丹炼己法炼意的功夫大致相通，是古往今来一切气功家必须重视的基础功夫。在高度入静中，人自能进入一种似睡非睡、不即不离、万念俱泯、一灵独存的境地。张陵述其感受是：“然后清静能睹众微，内自清明，不欲与俗。”这时人之心息相依，神气相交，自会感觉丹田真气萌动，暖息微微，张陵云其时“微气归之，为气渊渊深也”，又云其感受“清静大要，道微所乐，天地湛然，则云起露吐，万物滋润”。这相当于后世气功的“产气”或“产药”阶段。与张陵大致同时的《太平经》谈及同一感受时云“瞑目还自视，正白彬彬。若且向旦时，身为安著席。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”。待产药已足，气满丹田，真气自会冲关而出，循人之任督二脉周行上下，滋润四肢百脉，达于毫发，使人气血充盈，神明充沛，新陈代谢能力提高，达到健康长寿目的。张陵对此阐述是“神成气来，载营人身”，“气归髓满”。而魏伯阳《周易参同契》述之最详：“颜容寝以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液如解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被容中。”

张陵行气法还有两点值得注意。一是对道家传统养生术语“守一”的解释，二是谈到行气练功的时间。

“守一”本是老庄以下道家流传的养生功法术语。《老子》有“载营魄抱一”，《庄子》云“我守其一，以处其和”（《在宥》），但对其具体含意，后世众说不一。《太平经》主要养生法即“守一之法”，主讲凝神守中，返观内照，类今气功中的静坐观像法。张陵也主张在行气中守一，认为“身为精车，精落故当载营之。神成气来，载营人身，欲全此功无离一”，主要还是讲在练精行气过程中必须专志于心，神守意归。但是，由于张陵本人又是道教的发起组织

者，因而他的“守一”并不局限于行气术语。他一边将“一”解释得十分玄妙，什么“一在天地外，人在天地间”之类，用以震慑其徒众，一边又将“守一”解释为守戒：“今布道教人，守戒不违，即为守一矣。”这种提法，也是和张陵将养生同宗教戒律相结合这一出发点相适应的。

张陵在《想尔注》中还谈到了行气的时间，认为“晨暮露上下，人身气亦布至，师设晨暮清静为大要”，主张一早一晚练功修炼为好。这同汉晋时期很多养生流派的主张是一致的。

综上所述，张陵的养生方法还是比较全面的。它虽然不及当时的《周易参同契》那样有较系统的理论体系，阐述也不及《太平经》那样完整，但我们也能由此窥其大概，并足以否定张陵只讲“玄素之道”（房中）的说法。这种说法很可能是将天师道内部流传的原巴蜀民间房中术同张陵本人的学说观点混为一谈了，从而使张陵蒙垢两千余年，同时也给我们研究道教史及张陵养生主张带来了不少疑雾重障。

三

张陵在四川的创教活动及其养生主张在四川的传播对我国古代养生具有十分重要的意义和影响。

首先，张陵在当时的历史背景下，用其养生思想和养生术来抵制、取代巫教的“祭饗祷祠”和“玄女经龚子容成之法”的房中术，这无论在社会进步还是养生术的发展上都有重要意义。

我们知道，巫和医（包括养生）的斗争实质上是古代唯物主义世界观同唯心主义世界观、科学与迷信斗争的反映。巫术迷信代表着愚昧和落后，在它的支配下，人的生死疾病都被看成是鬼神作祟，祖先示罚，故而巫师治病以祈祷、祭祀、诅咒等巫术为主，祈求祖先庇佑，鬼神宽恕或驱疾疫于身外，由此发展成所谓“咒禁”“祝由”等科，这种现象以商周为盛。春秋战国时期巨大的社会变革，使作为周王朝政权支柱的神权同周王朝一并日渐衰微，“鬼神”“天帝”等迷信也受到了日益兴起的以否定天命鬼神为特征的朴素唯物主义观和阴阳五行学说的挑战。这种社会变化曾导致了养生的大发展。但是，由于古代中国各地的闭塞性和发展不平衡性，像西南这样的边远地区巫风仍然盛行，巫医混杂。尽管当时巫医中也有巫彭（彭祖）、巫咸这样著名的医家和养生家。但在民间，特别是山区和少数民族中巫术迷信的力量在东汉时仍是很强大的，甚至在近代的民族调查中仍可看到这种现象。考虑到这样一种背景，张陵竟能以一个“外来户”的身份大声疾呼反对“祭饗祷祠”主张人掌握自己的生死，用自己的努力修行来求的“长生”，虽然其主张用今天的观点看来也含有很多违背科学的东西，但在当时的历史条件下也不能不说是十分可贵的了。再者，像“黄帝、玄女、龚子、容成”这样一些良莠参半、瑕瑜难分的房中术，自秦灭蜀由关中流入巴蜀后在民间流行已久，并成为巫觋们的治病方法而同巫教紧密联系，而张陵直斥其为“伪伎”，主张用导引行气等养生术来代替之，这也是养生传播中具有重要意义的事情。对于张陵这种反对巫术、传播养生术的精神和贡献，是我们应当予以肯定的。

其次，张陵对养生术在四川地区的传播做出了贡献。



自东汉《太平经》等道书之出，实际上已初步奠定了原始道教的基础。但于吉、宫崇以至魏伯阳等人并未做出建立宗教组织的尝试，他们实质上主要还属于方仙道、黄老道一类进行个人修炼的神仙家。尽管他们已在导引行气等养生术上做出了相当的研究，但从社会意义来说却影响不大，其传播范围是十分有限的。

张陵则不然。作为最早道教组织的发起者，他在四川建立了一个以阳平治（今四川省彭山县）为首治的二十四治的传教网络和基地，这些治除北邙山治以外均在四川境内。所谓“治”即五斗米道划分的二十四个教区，治“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，还向教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，在客观上起了向民间传播养生术的作用。如著名养生著作《黄庭外景经》据传就是天师道女祭酒魏华存所撰。

张陵规定其《老子想尔注》为道徒们必须研习的经典。天师道的《传授经戒仪注诀》（《道藏》正一部）列举当时道士必诵习的十卷经目，第五、第六便是《老君道经上想尔训》和《老君德经下·想尔训》，列于《老子河上公章句》之后。唐玄宗时天师张万福撰《传诵三洞经戒法篆略说》，也将“《想尔注》二十七卷”放在仅次于《道德经》《河上公章句》之后，这些都说明了《想尔注》在当时的地位，同时也间接反映了张陵在《想尔注》中的养生主张在当时道教徒中的影响和地位。

张陵还在四川培训了很多精于养生术的人才，其中较有名的是王长、赵升诸人，张陵曾对他们说：“尔辈多俗态未除，不能弃世。正可行吾行气、导引、房中之事，或可以服草木数百岁之方耳。”（《神仙传》）张陵又通过这些徒众向民间传授这些养生术，客观上使中国古代养生术或多或少地通过道教系统有组织地传播开来。尽管张陵作为一个宗教有神论者，其养生思想和方法不可避免地包含着很多封建糟粕和不科学的东西，而且其养生术的传授也仅限教内信徒，但尽管如此，张陵在四川传播养生术仍然对当地抵制巫术，推动社会进步具有重要意义，同时对四川地区民间养生活动的开展，增进当地人民的健康起了一定的作用。

最后，张陵的养生主张和传播模式还对后世甚至今天的养生发展产生影响。

张陵对后世养生发展的影响是多方面的。

从养生特别是导引行气的功理功法来说，张陵提出养生首先要做到“入清静，合自然”，“百行当修，万善当著”，禁“情欲思虑喜怒”等品行道德和心理修养方面的功夫。这实际开了后世道教内丹家讲究“性功”之肇端。也就是说，将古代养生由传统的生理养生模式转化为生理心理社会养生模式，即从“命”（人体）和“性”（精神、心理、品行、道德、社会行为等等）两个方面着手对人体进行全面的身心养护锻炼。这个由单纯养神养形向神形合一、性命双修养生模式的转化是在东汉时期开始的，而张陵对推动这一转化起了重要作用。如果说《太平经》从理论上推动了这一转化，那么，张陵就从组织上和实践中推动了这个转化。这对后世道教养生的发展方向，也是中国古代养生的主流模式有着不可忽视的影响。

另外，张陵的“宝精实髓”“结精”守持等学说也是后世养生发展重视对人体精气的养护修炼，形成“炼精化气”气功理论和修炼方法起了推动作用。从汉末到南北朝，养生发展完成了秦汉开始的各派养生理论方法的融合过程。张陵主张宝精、养神、导引行气共修，使道教从创始就接受了在当时是先进的、积极的和较全面的养生理论和方法。虽然在后来的实际发展中

存在鱼龙混杂现象，特别是在修仙不死这一目的下发展养生术必然掺杂大量糟粕，但是，张陵对促进养生发展的这些贡献还是不可埋没的。

再从道教与养生的关系上看，张陵作为创教人无疑对道教将导引行气等养生术作为主要修炼方法，从而使道教长期成为养生学的主要研究和推动者起了一定作用。张陵从一开始就明确以“长生”思想和宝精养神、导引行气等养生内容作为道教主要活动之一，故能形成道教养生传统和特色。在此基础上，才能产生像《道藏》所辑的如此洋洋大观的养生著作以及像葛洪、陶弘景、司马承祯、施肩吾、张伯端、陈楠、陈致虚、伍冲虚、柳华阳等等众多的著名养生家。更重要的是在这个基础上，才推动了古老的中国养生学特别是气功学成为一门博大精深、具有高度实用价值、蕴含着至今为全世界科学家们竭力探研之人体科学秘密的祛病健身体系。

《周易参同契》与道家养生学*

叶芳扬

人、社会、自然、宇宙，怎样才能和谐相处？这是人类面对的大课题；解决这个大课题，需凝聚人类共有的智慧。

《周易参同契》被道家传统养生学尊为“万古丹经王”。该书作者东汉魏伯阳，号云牙子，浙江上虞县人。《参同契》全文计 5430 字，分上中下三篇。上篇 2439 字，中篇 2314 字，下篇 677 字。

上篇：仰观宇宙，深体阴阳自然之道

魏伯阳在上篇一开始就点出了乾坤为主要矛盾，坎离为贯穿始终的主线，震巽和艮兑为起影响的各种条件。《参同契》以周易阴阳、五行、八卦哲学思想作为基础，融合黄帝与老子“清静无为”的宗旨，结合外丹的烧炼方法，建立起独特的气功“内丹”修炼养生学体系。

《参同契》以乾(☰)象征阳，代表天；以坤(☷)象征阴，代表地；以坎(☵)象征阴中含阳，代表水；以离(☲)象征阳中含阴，代表火。坎(☵)离(☲)两个符号联起来，就象征“药物”，即人体能量流。乾(☰)坤(☷)两卦代表了自然界和人类社会一切现象的根本；而太极图则以黑中一点白为☵(坎)，白中一点黑为☲(离)，使人领悟“天地人”合一的整体观，以及人体能量流的循环运转和上下往来与宇宙场、地理磁场、日月星辰的运动息息相关。乾卦由三个阳爻组成，体属纯阳；坤卦由三个阴爻组成，体属纯阴。阴阳互相作用，就产生了离(☲)、坎(☵)、兑(☱)、艮(☶)、震(☳)、巽(☴)六卦。八卦互相重叠，就演变成六十四卦。而六十四卦的基础就是乾卦(☰)和坤卦(☷)。

六十四卦每卦六个爻，加起来就是三百八十四爻。《参同契》据此“日月为易”修炼“内丹”功夫。从初一到月半进“阳火”，伸阳屈阴，时间是从子到巳六个时辰；从月半到月末要退“阴符”，伸阴屈阳，时间是从午到亥六个时辰。

* 本文原载《中国气功》1999年第7期，第32-34页。

中篇：三五之道，四象五行全借土

坎(☵)离(☲)相交而产药，正是日月交合、阴阳沟通的时候。人体的“元精”与“元神”，与天相应，掌握“内丹”秘诀，在“日魂施精，月魄受化”之时，自然精气潜通，药物(丹)产生。魏伯阳以《周易》爻象论“金丹”，将《龙虎经》妙旨融入其中，指出“坎离”相交而产药，应一月的“晦朔弦望”。

每月最后一天称为“晦”，月行近日，光体不见；每月初一称为“朔”，此时月在日下，自身与太阳相背；月体半明为“弦”，上弦于每月初八日见，故光在西，下弦每月二十三日见，故光在东；每月十五称为“望”，月体转到太阳对面，日月对望则分外光明。《参同契》讲“坎离交媾”，实指天象与人精气相应的规律。

魏伯阳进一步以年为周期，将六十四卦中的十二个消息卦与十二个月相匹配，进一步阐明了事物发展过程中的阴阳消长规律。

1. 从四时(四季)配十二地支的关系出发阐明四时应干支中的阴阳消长规律，指出练气功应顺应四时。

2. 从纳甲出发说明练功规律。即以一月中的月相变化配以四方天干之数，借以说明阴阳消长的规律。

魏伯阳运用“金、水、火、土”四者之间的相互制约关系，突出阐明了水(“坎”)、火(“离”)的平衡是五行系统得以平衡的关键。《参同契》中篇以形象化的比喻指出“金、火、木、水、土”五行之间的互相制约关系，说明只有五行这种制约关系正确，系统才能稳定。

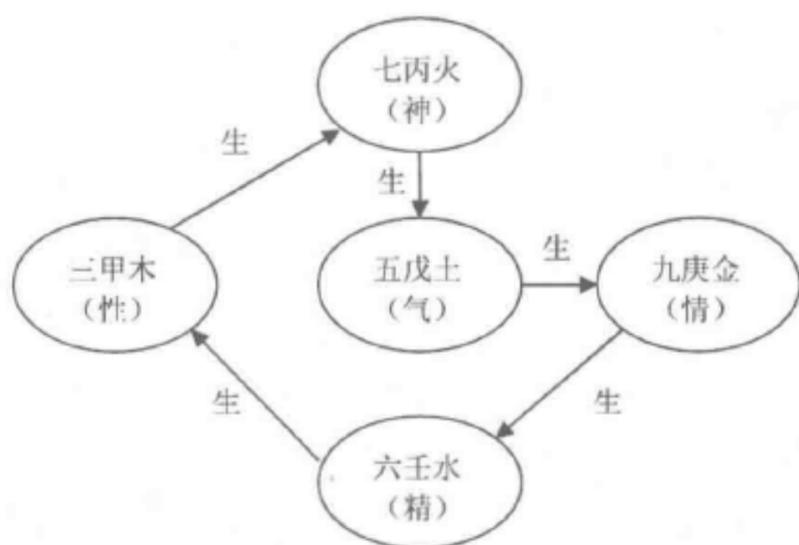
五行的常规是相生为父母。《参同契》强调“内丹”修炼则与其相反：“五行相克，更为父母，母含滋液，父主稟与。凝精流形，金石不朽，审真不泄，得成正道。立竿见影，呼欲传响，岂不灵哉，天地至象。”魏伯阳破译“内丹”功夫秘诀：没有五行相克就没有五行相生；杀机之中正孕育着生机。如金能克木，但金一动便生水，木含水之生而忘金之克；克者为父，克而能生者即为母。精气相合，形象产生，这就是“内丹”功夫。

五行中“木”数三，“火”数二，合成一个五。

“水”数一，“金”数四，合成一个五。

中央真“土”，自成一个五。这就是“三五为一”。把这三个五混合在一起，就可以修炼成祛病延年的“金丹”。

“三五”，实指“元神、元精、真意”。因此，“内丹”功夫根本就是把“元神”与“元精”通过“真意”的作用结合起来。详如：“先天阳五行相生规律”：



《悟真篇》有诗为证：

三五—都三个字，古今明者实然稀。
东三南二同成五，北一西方四共之。
戊己自居生数五，三家相见结婴儿。

道家养生学讲究“金丹”修炼，炼丹之“药”（精、气、神）是怎样注入“鼎炉”之中呢？魏伯阳在《参同契》中篇破译说：日之精为万物生长的原动力，易以离（☲）卦象之，中医称为“心火”，为神之本源，《参同契》比喻为“姤女”。

月之精为万物依附之体，易以坎（☵）卦象之，中医称为“肾水”，为精之本源。《参同契》比喻为“婴儿”。

肾水随肝而左升，心火随肺而右降，相互交于中土之脾。脾之色黄，《参同契》比喻为“黄婆”。

“婴儿”（肾水）和“姤女”（心火）以“黄婆”（脾土）为媒而相交，易卦为“水火既济”之象。

修炼“金丹”将东方肝木所藏之魂，西方肺金所藏之魄，南方心火所藏之神，北方肾水所藏之志，完全合在中央脾土所藏之意的统一指挥下，此即“金丹”所谓“三华（精气神）聚鼎”，“五气（神魂魄意志）朝元”。

从《参同契》中篇我们可以明白，水火是主角。木属阳，木能生火，所以称为“父”；金属阴，金能生水，所以称为“母”；水为金所生，所以称为“子”；火为木所生，所以称为“女”；金与木都在于土，所以为水火之“祖”。天地生成之数起于一，“天一生水”。五行循环之生始于水，而水为金之子，所以子（水）为五行的开端。金水合为一，在体内为“元精”；木火合为一，在体内为“元神”；土自为一，在体内为“真意”。三者合并一处，才能结成“金丹”。三合一的先决条件则在于“真意”（土），因此，道家养生学有“四象五行全藉土”之说。

下篇：河图洛书，三五归一炼金丹

《参同契》运用河图、洛书、太极、八卦、阴阳、五行、天干、地支、炼丹、脏腑等多学科知识，以形象的诗歌体描述说明“金丹”秘诀。后代修炼气功者多如牛毛，得道者却少如麟角，究其原因，均是不明《参同契》精髓，故喻该书文字古奥为“天书”。

何谓“河图”和“洛书”？《周易·系辞上传》中记载：“河出图，洛出书，圣人则之。”

（一）河图乃本五星出没的天象绘制

水星（曰辰星）：每天子时和巳时见于北方；每月一、六（初一、初六、十一、十六、二十一、二十六），日月会水星于北方；每年十一月、六月夕见于北方，故曰“一六合水”，或“天一生水，地六成之”。

火星（曰荧惑星）：每天丑时和午时见于南方；每月逢二、七，日月会火星于南方；每年二月、七月夕见于南方，故曰“二七合火”，或“地二生火，天七成之”。

木星（曰岁星）：每天寅时和未时见于东方；每月逢三、八，日月会木星于东方；每年三月、八月夕见于东方，故曰“三八合木”，或“天三生木，地八成之”。

金星（曰太白星）：每天卯时和申时见于西方；每月逢四、九，日月会金星于西方；每年四月、九月夕见于西方，故曰“四九合金”，或“地四生金，天九成之”。

土星（曰镇星）：每天辰时和酉时见于中央；每月逢五、十，日月会土星于天中；每年五月、十月夕见于天中，故曰“五十合土”或“天五生土，地十成之”。

五星运行按木、火、土、金、水的顺序，相继出现于北极天空，每星各行72天，五星合周天360度。木、火、土三星轨道大而在外，恰合乾策216之数；金、水二星轨道小而在内，恰合坤策144之数。

“河图”每一方位都有两个数（假定以X和Y为代表），那么，不管那个方位（东、西、南、北、中）X和Y都有如下规律，即 $(X - Y) = 5$ ：

前方X（七丙火）-Y（二丁火）=5

左方X（八乙木）-Y（三甲木）=5

后方X（六癸水）-Y（一壬水）=5

右方X（九庚金）-Y（四辛金）=5

中间X（十己土）-Y（五戊土）=5

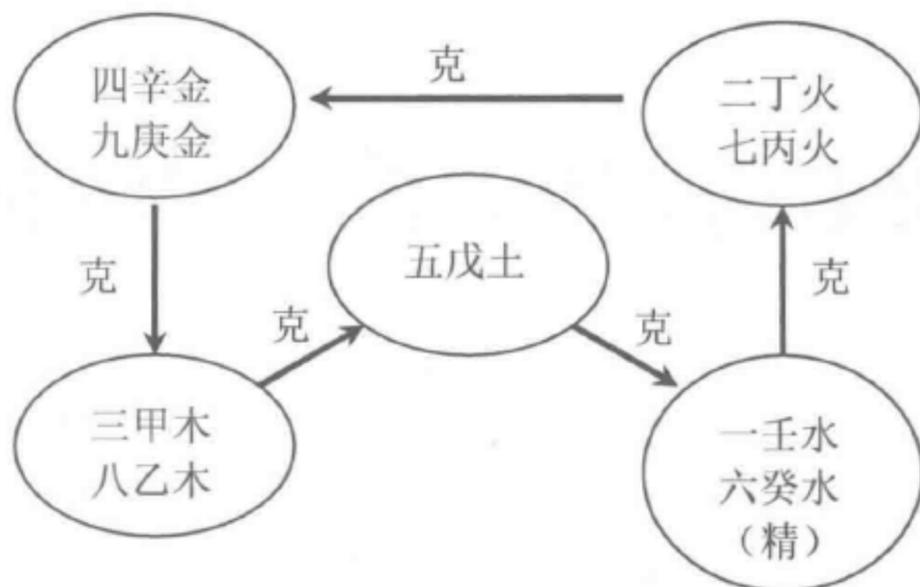
按《河图》五行生成之数：“天一生水，地六成之”，这是北方之精；“地二生火，天七成之”，这是南方的神；“天三生木，地八成之”，这是东方之魂；“地四生金，天九成之”，这是西方的魄。水火木金四象，加上中央土则为五行。

先天“元气”原来只是水火两物，两物变化就成四象、五行。四象、五行即是三个五；金四水一合成一个五，木三火二合成一个五，加上中央土自成一个五。三个五和合为一体，依法修炼“内丹”功夫，必然结成“金丹”。

（二）洛书表达的是五行相克的规律

洛书排列顺序按反时针方向处于相克的状态。依次顺序：水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。五行的任何一个既是“克他之源”，又是“被克之物”。五要素中的任何一物也都有阴和阳两个属性，例如“四辛金”为阴金，“九庚金”为阳金，九为奇数，四为偶数，此谓之“阴阳相错”的克法。

洛书以四十五数演星斗之象。洛书数本“太一下九宫”，以一、三、七、九为奇数，亦称阳数；二、四、六、八为偶数，亦称阴数。阳数为主，位居四正，代表天气；阴数为偶，代表地气；五居中，居土气，为五行生数之祖，位居中宫，寄旺四隅。详如“洛书五行相克律”：



(三) 修炼“金丹”的关键在于：识神退位，元神显现

《参同契》的“精水、神火、意土”为修炼“内丹”功夫无上之宝。精水，指先天“真元之气”；神火，指“性光”；意土，为中宫之地，脐轮后面“虚无一穴”。人体血肉之心，乃“识神”所依，属于阴火。“识神”又称识心，属主观意识，是“内丹”功夫修炼的最大障碍。因此，“观心得道”这句话的破译，即“修德积善，陶冶性情；修持炼己，涤去凡心”，复见先天“元神”真性。

“元神”，实质是指先天“元性、元气、元精”三种高级物质的聚合体。

未修炼气功者只能称为“元性”；修炼气功达一定层次后“元性”阳性成分增多，故可称为“元神”。

人将生时，“元性”始入。父母交会而阴阳二气相合，即精血为胎胞，于太初之后而后有太质，阴承阳生，气随胎化，300日形圆，“灵光”入体，与母分离。这“灵光”就是指“元性”。因此，“元性”含有其自身家族许多年代的遗传信息。

凡人在胎胞之时，“元性”居方寸，而“识神”居下心，以肝魂、肺魄佐之。脑为髓海，乃“神腑”。方寸之中藏“真意”，通过虚灵功修炼把“灵光”凝结为“法身”，渐可“通灵”，激发人体潜在的各种功能，此千古不传之秘诀矣！正所谓：

性功深处道功全，慧力圆时道法圆。
解得金丹归上觉，世间法相总非玄。
天心自与人心合，玄旨须从五行参。
四万八千皆傍门，虚灵妙有乃真铨。

《太上老君说常清静经》的意义治疗学*

林安梧**

一、述缘起：意义治疗学的启发与儒道佛之学习

从事于中国宗教与意义治疗学的探索已近廿年，从最早在一九八八年写的《迈向儒家型意义治疗学的建立：以唐君毅先生〈人生之体验续篇〉为核心的展开》，随顺机缘，于1991年又写了《迈向道家型存有治疗学之建立：以〈老子道德经〉为核心的展开》，于1993年写《迈向佛教型般若治疗学之建立：以〈金刚般若波罗蜜经〉为核心的展开》，这些向度，后来集结成了《中国宗教与意义治疗》^①一书。

这些尝试与努力，大体受到了傅伟勋教授^②及项退结教授^③引进的弗兰克的“意义治疗学”的启发而来。当然，之所以做这方面的研究，主要是有感于时下的心理辅导学、心理谘商学等多是从西方横面的移植，而少有纵面的生长，对时下华人的病痛并无真切感，治疗上也常出了一些难解的问题^④。我以为心理学、精神学的问题，绕不开整个文化传统，我们须得正视这存在的境域，才可能真正生发出自家本土的心理学、谘商学及治疗学来。其实，即如西方文化传统下的心理学、精神学以及因之而衍申出来的种种谘商与辅导亦派别各异。这些学问并非有一恒常普遍不变的范式，像弗兰克（Viktor Emil Frankl, 1905 - 1997）的意义治疗学与弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856 - 1939）的心理分析就大有不同。这一方面是弗兰克独特的生命经验，

* 本文是“东王公西王母信仰”学术研讨会与会论文，台中技术学院应用中文系主办，2008年，现依作者新订文稿编校。

** 林安梧，现任慈济大学宗教与文化研究所教授暨所长，台湾大学哲学研究所博士、通识教育学会理事、国际儒学联合会理事。曾任台湾师范大学国文学系所教授、清华大学宗教学哲学教授暨通识教育中心主任、南华大学哲学研究所所长、“中央”大学哲学研究所、中文系所教授、《思与言》学刊主编、《鹅湖》学刊主编、社长。学问专长为：中国哲学、宗教哲学与意义治疗学，最关心的是“人的存在异化及其归复之可能”，目前正积极从事于“后新儒学”的缔建工作。

① 请见林安梧：《中国宗教与意义治疗》，台北：明文书局1996年版。

② 傅伟勋：《弗兰克与意义治疗法》，傅伟勋：《批判的际承与创造的发展》，台北：东大图书，1986年。

③ 项退结：《傅氏来台之鳞爪及其他》，《中国时报》1983年8月10日。

④ 这方面的启蒙与自觉一方面来自于新儒家唐牟徐三位先生及诸位师友，而另一方面则来自于本土心理学界杨国枢、黄光国、余德慧、余安邦诸师友的启发。

一方面则来自于不同的宗教背景，因此有着不同的治疗向度。

中国宗教迥异于西方基督宗教的传统，它的世界观、人生观与西方亦多有不同^①，因之它亦当有其不同的治疗学的向度。当然，即如我们最常提及的儒道佛三教的传统，彼此异同，亦不可不谓大，但总的来说，他们却是能和合为一的。儒家强调孝悌人伦，主张敬而无妄，道家强调无为自然，主张静为躁君，佛教强调缘起性空，主张净而无染^②。我在一些相关的论述里，对此多半有了些许一定的论点。这里不再多所赘述。

讲习三教经典多年，而最常讲习者是《老子道德经》《论语》《金刚般若波罗蜜经》，这些年来又多着重于《易经》之讲习，慢慢地参酌出一些有趣的向度来。一方面对比于长年我所习的东西方哲学，尤其是业师牟宗三先生对于东西哲学的会通所熔铸而成的“两层存有论”以及因之而开启的多方哲学诠释学的向度。一方面，就在这不断地汲取东西方经典的滋养下，我日以继业的与牟先生的哲学系统对话，我企盼能摆脱照着讲、跟着讲的方式，我主张对着讲、接着讲；我的哲学实践希望能充分的朝向如傅伟勋先生所说的“批判地继承”与“创造的发展”的路上行步。大体来说，“存有三态论”便是在这样的存在境域下逐渐形成。

“存有三态论”发轫于一九九一年我写《熊十力的体用哲学之诠释与重建》博士论文，后来更名为《存有、意识与实践》发表。此书虽以熊氏的《新唯识论》为研究的基底，但却做了新的诠释转化与理论缔造。我当时发现熊氏的体用哲学可以理解成一“存有三态论”的结构。后来的十数年里，由于讲习经典更多，我逐渐地稳实了存有三态论的理论。大体说来，这是站立在儒道同源的基本原点，汲取了佛教的思想，强调天地人我万物通而为一的存有根源作为一切创造生发以及理解诠释的起点。由此“存有的根源”继之而有“存有的彰显”，进一步而有“存有的执定”，若依循着“道生一，一生二，二生三，三生万物”的老子论点，我们可以说这正是由存有的根源而存有的彰显，而存有的执定的历程，这可以说是“隐、显、分、定、执”的衍生历程^③。

依吾之诠释，“道”是“隐而未显”，“一”是显而未分，“二”是分而未定，“三”是定而未执，“万物”则是“执定已矣”。这看似一个本体生起论的哲学推释，其实可以理解成一“哲学诠释学”式的“道”与“言”的辩证开显历程。

由道之为“不可说”，此“不可说”即含一“可说”，由此“可说”而“说其可说”，“可说而说”，终而“说出了定象”。万物之为万物，并不是一本体如何由一宇宙论的生发创造历程而生出者，而是人之作为一“活生生的实存而有”的参赞者，参与于天地人我万物之间，人之迎向世界，世界亦迎向于人，就在这彼此相互迎向的过程中，那存有之道因之而彰显，由“存有的根源”而“存有的彰显”而“存有的执定”。就在这“隐、显、分、定、执”的开启过程里，人经由话语的介入，经由主体的对象化活动，使得那存在的对象成为一决定了的定象，就

① 林安梧：《中国宗教与意义治疗》第一章《绝地天之通与巴别塔：中西宗教一个对比切入点的展开》，台北：明文书局1996年版，第1-20页。

② 参见林安梧：《新道家与治疗学》自序，台北：商务印书馆2006年版。

③ 参见林安梧：《关于〈老子道德经〉“道、一、二、三及天地万物”的几点讨论》一文，发表于“道家经典的诠释——‘我注六经’与‘六经注我’国际学术研讨会”2007年12月18-20日，香港中文大学中国哲学与文化研究中心。

在这过程里，“话语”因人的根身习气业力的介入，导致其“异化”的状态。

以是之故，我以为道家最为重要者，在于面对此“话语的异化”，而施予一“存有的治疗”^①，让存在事物能得归根复命。我所说道家之为—“存有的治疗学”便是在这样的理据下构成的。

二、说梗概：合阳子的体悟与“存有三态论”

道家有两部经典可以说是极为精要，又简短的，除了《老子道德经》五千言外，就属《太上老君说常清静经》三百九十一字。这正如同佛教的《金刚般若波罗蜜经》之于《金刚般若波罗蜜多心经》一样。他们可以说是道家与佛教最为精简而切要的经典。讲习了《老子道德经》一书之后，紧接着就要讲《太上老君说常清静经》，我以为这两部书是可以合为一体来理解的。就系统性来说《太上老君说常清静经》更来得扼要些。

关于《太上老君说常清静经》的研究甚多，近十余年来，既做今注今释，又做深入之探讨研究者，最有成绩者当属萧登福教授所著《清静经今注今译》一书，尤其此书有一百多页的导读，对于版本文献的深入，对于佛道的交涉，对于义理的掌握，都有着极可观的成果^②。我这篇文章的疏解，大体是站在原先较通行的杜光庭注及水精子注和萧教授的今注今译的基础点上，依循着自己这些年来对于道家的总体理解，尽量求其融通统贯，而做成的。或者，可以这么说，我这篇文章的作法，与其说是对于《太上老君说常清静经》的研究，毋宁说是对于此经书义理思想的诠释与发挥。诠释的向度是朝着道家哲学的总体理解，尤其落在“道”与“言”“两端而一致”的辩证上，落在近二十年来，我所诠释转化创造的“存有三态论”来理解。用傅伟勋先生的话来说，我做的是一创造性诠释的工作，当然这必须得依据文献，求其融通统贯而后可；它绝不可落到穿凿附会的田地。

最早对于《太上老君说常清静经》有所存在的呼应，来自于中华道教学院的道教经典讲习。约莫十余年前，我当时在木栅指南宫的中华道教学院讲学，一日合阳子马炳文道长与我闲谈，论及《太上老君说常清静经》一书，彼云：“一日，焚香静坐，见一蚁物，停当于经书‘大道无形，之‘形’字下，渐而蠕动，由此‘形’字上爬至‘无’字，又至‘道’字，继而又至‘大’字，过了‘大’字，忽见此蚁物羽化而升，腾空而起，入于太虚，不知所去也耶！”合阳子由是而大悟，随之有所批注焉！合阳子飞升成道多年矣，而他这段话却常留我脑海之中。我以为这段真存实感的体验之言，其实已经将整部《太上老君说常清静经》的要义道尽无余。由“形”而“无”此形，既无此形则可通于“道”，道者至“大”无外，化于太虚，无有罣碍也。

我当时一听，颇有感应，以为此正可与我所说之“存有三态论”相合，这是从“存有的执定”的化解做起，能如此则可以回溯到“存有的开显”，进而回溯到“存有的根源”矣！若落

^① 参见林安梧：《语言的异化与存有的治疗：以老子〈道德经〉为核心的理解与诠释》，《中国宗教与意义治疗》第六章，台北：明文书局1996年版，第139-176页。

^② 萧登福：《清静经今注今释》，九阳道善堂，2004年。

在心性修养工夫上来说，我以为这是“化念归意，转意回心，致心于虚，虚极通神”^①，而“神也者，妙万物而为言者也”^②。

此文之作，即在上述所说之背景与视域下作成，吾将顺经典之所说，参酌前贤批注著作，体之于身心，落实于生活世界，如其理而诠释之、转化之、融通之、重建之。

三、解经题：《太上老君说常清静经》经题之解

古来经书多重其经题，经题之诠释有数百字、千字，乃至万字之解者。今依实存之体会，诠释如下：

[经题]

太上老君说常清静经

[经解]

太者，大而极之也。上者，至高无极也。太上者，无上之上也。若易之太极而至于无极也。老者，天长地久也。君者，万物之主也。老君者，常道之主也。本为不易，实为简易，化为变易也。说者，显也、宣也，如其无上之上，常道之主而显之、宣之也。常者，恒也，久也，如其恒久不易，如其简易而赅其变易也。清者，元神之明，通于日月，存乎天地，妙合于道也。神也者，妙万物而为言者也。静者，本心之灵，寂然不动，感而遂通，曲成万物也。心也者，居中虚以致治者也。经者，常经典要也，常道神圣之言也。

[诠释]

如上说解，我们可以说“太上老君”是“道”的化身，可以将之视为一“存有的根源”。“说”是“存有的开显”，说而说之，既有说之，则此成为一“存有的执定”，既有此执定便有染污，则当去染执，方能回复，契于“存有的根源”也。正因如此，而说此“常清静经”。这是说依于常道，而能契于元神之清，人心之静，这样的一部经书。落在“存有三态论”来说，我们可以说《太上老君说常清静经》这部经书发明的是一“存有的归复之道”，是由“存有的执定”而上溯于“存有的开显”，最终则上契于“存有的根源”也。

“元神之清”就超越越面说，“人心之静”就内在面说，两者是通同为一的，既超越而内在，依道家说，是就总体的根源处说。

四、诠根源：“存有之道”的根源——无形、无情、无名

[经文]

老君曰：大道无形，生育天地。

大道无情运行日月。

^① 此理解之范型大体成之于20世纪90年代，直到近些年来，才讲于“中央”大学哲学系，笔之成文，参见林安梧，《〈存有三态论〉诸向度的展开——关于后新儒学的“心性论、本体论、诠释学、教养论与政治学”》，《鹅湖》2005年第4期，第9-18页。

^② 语见《易经·说卦传》。

大道无名，长养万物。

吾不知其名，强名曰道。

[经解]

大者，宽广无涯，包蕴六合。道者，总体根源，化生万物。大道者，宽广无涯，包蕴六合，总体根源，化生万物也。

“形”为具体形着，“情”为心思动感，“名”为话语分别。

大道无形者，大道本无具体形着，以其无具体形着而得为具体形着之本也。

大道无情者，大道本无心思动感，以其无心思动感而得为心思动感之源也。

大道无名者，大道本无话语分别，以其无话语分别而得为话语分别之初也。

天地者，场域处所也，如其场域而生成也，即此生成而实存之矣！

日月者，光阴递嬗也，依其光阴而时序也，即此时序而变化之矣！

万物者，话语论定也，据其话语而定形也，即此定形而教化之矣！

生育者，生成而实存之也。运行者，时序而变化之也。长养者，定形而教化之也。

道乃总体根源也，不可名称，强名者，字之之谓也。盖名以定形，字以称可也。

[诠释]

“大道”是就存有的根源说，看似本体的生起论，实者不然，应可视为一哲学诠释学之本源说，是在天地人我万物包蕴为一体的存有的连续观下来理解的本源，是人参赞于天地万物人我之间的本源，并不是一复然绝待，超跨过这个世界的本源。相应的说，应是话语未入之前的本源，是无分别相的本源，是“隐而未显”的本源。

说其无形、无情、无名，“形”为具体形着，“情”为心思动感，“名”为话语分别；“无”做动词，是一“致虚守静”^①的工夫，是一“为道日损”^②的工夫。

这里说了三个层面，“无形”是就“存在”层面说，“无情”是就“心念”层面说，“无名”是就“话语”层面说。这三层面是通而为一的，因为“道”之为道，最根源处是境识俱泯、是心物不二、是主客合一的。它既是存在的、也是价值的，与心念话语是不能分开的。就“存有的根源”来说，本无具体形着，以其无具体形着而得为具体形着之本也；本无心思动感，以其无心思动感而得为心思动感之源也；本无话语分别，以其无话语分别而得为话语分别之初也。

“天地”就“场域处所”说，“日月”就“光阴递嬗”说，“万物”就“话语论定”说。这里我们将“存在”与“场域”密切关联，又将“时间”与“存在”通合一起来理解，尤其我们认为话语的介入是极为重要的。这么一来，我们可以发现道与天地万物的关系就不是一客观宇宙论的生起关系，而是哲学诠释学义下的参与而生起的关系。

再者，将“生育”解为“生成而实存之也”，将“运行”解为“时序而变化之也”，将“长养”解为“定形而教化之也”。这里，我们看到“道”在天地万物人我之间是如何生发的，如何圆融周浹，如如无碍的。

① “致虚守静”语出《老子道德经》第十六章。

② “为道日损”语出《老子道德经》第四十八章。

五、明开显：存有之道开显的动力——清浊、动静、本末

[经文]

夫道者，有清有浊，有动有静。

天清地浊，天动地静。

男清女浊，男动女静。

降本流末，而生万物。

清者浊之源，动者静之基，人能常清静，天地悉皆归。

[经解]

清者，纯粹义、起始义、创造义之谓也。

浊者，现实义、终成义、生长义之谓也。

动者，变动义、生动义、律动义之谓也。

静者，宁静义、安静义、寂静义之谓也。

清浊动静，两端一体，阴阳翕辟，和合同一，归返则通于存在之本源，开展则落实于存在之万物。

天地者，自然之场域，如其阴阳翕辟，清浊阴阳，和合为一也。

男女者，人世之初始，依其刚柔开阖，清浊阴阳，和合为一也。

本者，天地人我万物未始有分之前，此盖存有之根源也。

末者，由此存有之道的根源所显而落实为万物，此即一分别之对象物也。

清是浊之源，此是说一切“现实义、终成义、生长义”必得上溯其源，此源即是“纯粹义、起始义、创造义”也。

动是静之基，此是说一切“宁静义、安静义、寂静义”必得上溯于“变动义、生动义、律动义”也。

人者，得天地阴阳五行之秀气而最灵者，人者，参赞天地万物之枢也。人如何参赞者耶？如其常道而参赞之也，如其常道而“清静”也，如其常道而如其“纯粹义、起始义、创造义”之“清”，如其常道而如其“宁静义、安静义、寂静义”之“静”，则天地万物如其为天地万物，自然生长也。

[诠释]

将“清浊”“动静”“天地”“男女”“本末”作了如上之诠释，一方面阐明此“两端而一致”之理，另一方面强调了“本”是天地人我万物未始有分之前，这是“存有之根源”，而“末”是“由此存有之道的根源所显而落实为万物，此即一分别之对象物”。强调的是“道”生“万物”的关系，另一方面则呈现一存有的回归之道的复返活动。

再者，把“清”解成“纯粹义、起始义、创造义”；把“浊”解成“现实义、终成义、生长义”，一方面明其本末，一方面明其一致，盖以本贯末，由末以循本也。把“动”解为“变动义、生动义、律动义”；把“静”解为“宁静义、安静义、寂静义”，正要阐明“静”是“动”的落实，而“动”则是“静”的基础，这里我们可以看到道家的生动活泼的宇宙观。道

家强调主体的致虚守静，但其于道体之流行仍然是强调生生不息的。就此来说，儒道同源，皆不外于易也。

说“清是浊之源”这是说一切“现实义、终成义、生长义”必得上溯其源，此源即是“纯粹义、起始义、创造义”；说“动是静之基”这是说一切“宁静义、安静义、寂静义”必得上溯于“变动义、生动义、律动义”。这里含着一整套天地男女动静本末清浊的思考，说的是由“存有的执定”之上溯于“存有的根源”，又说的是此“存有的根源”必得落实为“存有的执定”也。

人者，得天地阴阳五行之秀气而最灵者，人者，参赞天地万物之枢也。这是说人是在天地场域中长成，天地场域中自有阴阳五行之气，这是一彼此交相迎向，交相和合的历程，此中自有常道在。人参赞天地化育就是“如其常道而参赞之”。道家所说之参赞重在“顺成”，不重在化成，儒家则与此相对。儒家重在人文化成，道家重在归返自然。这里强调如其常道而“清静”，如其常道而如其“纯粹义、起始义、创造义”之“清”，如其常道而如其“宁静义、安静义、寂静义”之“静”，则天地万物如其为天地万物，自然生长也。道家强调的是存有的归返，与回溯于道，人能如此，“道生之、德蓄之，物形之、势成之”^①也。

六、论修养：存有之道落实的心性工夫——元神、本心、欲望

[经文]

夫人神好清，而心扰之。

人心好静，而欲牵之。

若能常遣其欲而心自静，

澄其心而神自清，

自然六欲不生，三毒消灭。

所以不能者，为心未澄，欲未遣也。

[经解]

此落于人之心性修养而论之也。上有元神、中有本心，下有欲望。

“元神”者，“存有”之道也，“本心”者，本源之心也。

“元神”者，当得其“清”也。清者，“纯粹义、起始义、创造义”也。

“本心”者，当得其“静”也。静者，“宁静义、安静义、寂静义”也。

人生于天地之间，与万物相接，久之成习，此习心也。习心者，为欲所牵之心也。“欲”者，交于物而为物所牵所缠、所绊所缚也。

本心如其元神，其于欲必有所落实而有所节也。如此有节之欲，必可归返于本心，而如其元神也。依其元神，据其本心，节制其欲，人道以立，斯所以为安宅仁第也。欲牵习心，习心扰神，昏乱执着，如何安立。物者，话语分别，执着论定也。物交物，引之而已矣，贪欲乘之，斯为物欲。欲之遣也，心自静也；心既静矣澄矣，而神自可清也。归乎常道，返乎自然，

^① 语出《老子道德经》第五十一章。

六欲不生，三毒消灭也。工夫用处，端在此心，心居中虚，以治五官，遣欲澄静，复于清明，此化念归意、转意回心，致心于虚，虚极而神也。

[诠释]

此落实于人之心性修养而论之也。上有元神、中有本心，下有欲望。

“元神”是就“存有”之道说，是就存有之根源处说。“本心”是就“活生生的实存而有”的“实存者”的参赞主体而说，此存有开显之几也。“心”之上遂于道者，“本心”也；“心”之发而为“念”，因其念而有几，出入无时，莫知其向也。如此之心念的心，因其习而有往下堕之可能。如此之心，或者曰“习心”，此与“本心”构成两端，而此两端实则一致也。

“元神”者，当得其“清”也。清者，“纯粹义、起始义、创造义”也。“本心”者，当得其“静”也。静者，“宁静义、安静义、寂静义”也。相对于此本心，而有习心也。习心者，为欲所牵之心也，无始以来，受根身业力习气所扰之心也。

“欲望”者，交于物而为物所牵所缠、所绊所缚也，此是由一存有之落实为一对象物，即此对象物而“物交物”，就在此“物交物”下，引之而不已，使得生命离其自己，心羨于物，而为物所役也。本心如其元神，其于欲望必有所落实而有所节制也。如此有节之欲，必可归返于本心，而如其元神也。

“神”“心”“欲”此三层，依序而为“存有之根源”“存有之开显”“存有之执定”也。天下事物，莫不如其“存有之根源”进而有“存有之开显”，再进一步而有“存有之执定”也。此是说元神必经本心，而本心必经欲望而落实；然其为奇诡而可议者，则在此落实为“存有之执定”处，人之于对象物之认知，而起之执着性而有染污性也。既有染污性，则当遣除之也。此之谓“遣其欲”，遣其欲者，非遣其欲望也，盖遣其欲望所衍生之染污性也。

如其常道而遣其欲望之染污，心自然宁静而安；心既归返于本源，如其澄静，而神复其元，元神自清矣！节其欲而遣之，如其心而静之，复其元，如其神，此是存有的归复之道也。依其元神，如其本心，而落实为天地间之事物，如此之事物其为清静之事物也；此是存有的开显落实之道也。

其存有的归复之道，而又如其归复而有一存有之开显落实之道也，往复循环，生生不息，如此自然六欲不生，三毒消灭也。“六欲”者，生、死、耳、目、口、鼻也。“三毒”者，好华饰、好滋味、好淫欲也^①。六欲不生者，不执着于此生死耳目口鼻之欲也。三毒消灭者，消灭此好华饰、好滋味、好淫欲之毒也。

七、用功夫：实践功夫的三要点——观心、观形、观物

[经文]：

能遣之者，内观其心，心无其心；

外观其形，形无其形；

^① 关于此“六欲”“三毒”之说，佛道争论颇多，萧登福教授论之甚详，参见《清静经今注今释》，九阳道善堂，2004年版，第168-171页。

远观其物，物无其物。

三者既悟，惟见于空。观空亦空，空无所空。

所空既无，无无亦无。

[经解]

能遣之者，遣其物欲也。观者，相待而视，无所执着也。内观者，心之虚明自照也。既为虚明，故心无其心。外观者，以心观形，而形无其形也。远观者，以心观物，而物无其物也。内观者，通于元神之清也，外观者，通于本心之静也。远观者，定于万物之名也。内观无心，外观无形，远观无物，盖心如其心而无心，形如其形而无形，物如其为物而无物。物各付物，各可其可，各然其然也。

能悟得此，空有一如，空者，无染执、无住着、无罣碍，其于此空，斯为妙有也。

既为妙有，故空无所空，无无亦无也，如此之无，斯为真无也。

[诠释]

“神、心、欲”三层之工夫端在“遣其欲、澄其心”，此工夫端在“观”。观者，相待而视、无执无着也。此如《老子道德经》第十六章观复之道也。道家之观，重在观复，虽亦说无，亦可说空，但毕竟为观复之道也。佛家之观，重在观空，法空而我空，我法二空，无所罣碍执着也。“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复，夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命，复命曰常，知常曰明，不知常，妄作凶”^①。此是道家实践工夫重点所在。

“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。”如此之观是将“心”“形”“物”皆相待而视，无执无着也。

“心”是人之为一活生生的实存而有，人之迎向世界，世界之迎向人，在彼此交互迎向的开显之几，即此开显之几，可上提而为志，可下委而为念，更可下堕而为贪欲也。“内观其心，心无其心”，此归返于元神，归返于存有之根源也，以故说心无其心。

“形”是就人之根身所成，其有习气存焉，有业力存焉，因其耳目口鼻，积之成习。人之乐生恶死，生死之欲本然俱焉！天赋人以形，有此六欲，亦有三毒，修道者，重在六欲不生、三毒消灭，如前所述也。“外观其形，形无其形”，此如其存有之开显而开显之，无所执着、无所染污也，以故说形无其形也。

“物”是就人之主体的对象化活动而执持其为对象，使此对象成为一决定了的定象，即此决定之过程而人之欲求、贪取、性好、利害涉入其中，使之由执而染，染之继之，缠之缚之，纠之结之，大惑终身难解矣！盖如《庄子》所言“其寐也魂交，其觉也形开，与接为构，日以心斗”也。修道之士，重在“致虚守静”，让万物回到万物本身。“远观其物，物无其物”，此如其存有之开显而执定，既为执定而有所确定，因其确定而无所执、无所著也，以故说物无其物也。

“心”“形”“物”还归于心形物，一无执碍，唯见于空也。此即所谓之“观空”，“观空”之“空”非恶取空、非断灭空，“空”者，无染执、无住着、无罣碍也。如此之空，空无所空也。只是个“常理、常道”而已，既如此，则“所空既无，无无亦无”也。

^① 语见《老子道德经》第十六章。

八、深契入：根源之契入与存在真实之对应

[经文]

无无既无，湛然常寂。
寂无所寂，欲岂能生。
欲既不生，即是真静。
真常应物，真常得性。
常应常静，常清静矣。

[经解]

无者，无其有也。无无者，无其无也。无其无而归于无也。如此之无，是无所待、无所执、无所染之无也。其为无也，湛然常寂也。湛者，清之至也。寂者，静之极也。湛然常寂，道之抒意表述也。

寂者，静之至也。寂无所寂，寂寂无寂，斯无所寂也。既无所寂，欲岂能生，盖欲如其为欲，无贪取、无占有，斯为不生也。如此之欲，斯为真欲，斯为静欲，真而无假借也，静而无昏扰也。

真常者，本真而如其常也，此就存有之道之根源而说之也。本真如常，若实于物，德之所蓄，斯为真性也。如其真常之道而应之，此元神之几也。如其真常之道而静之，此本心之静也。本心元神，如其真常，斯常清静矣！

[诠释]

“无无既无”，如此之无，乃绝对无而一无所对之无也。难乎其名也，以“湛然常寂”说之也。湛然者，清之至也。寂者，无昏扰、无动静、如其存有之根源也。如此之寂，无能所、无主客、境识浑而为一，盖寂无所寂也。这是一切存有之根源也，亦是一切心性修养工夫论之源也。

吾人的心性修养工夫做到了“无无既无”的地步，意识是纯粹的，存在是空无的，这真回到了存有的根源处，在如其根源而显现之，则欲求、贪取自然不生，欲既不生，“即是真静”。真静者，超乎动静之静也。

本心静矣！元神清矣！此乃“真”“常”也。“真”是如其本然之本真性，“常”是往复无碍的经常性；如此真常，乃存有之根源如其存有之根源，开之、显之，继之、成之，应无而不执于物，如其为物，而复为真常也，此即所谓“真常得性”也。“性”是生成义、本性义、如其物之质地义也。如此常应常静，常清静矣！常清静不是弃物绝欲，而是物如其为物，而不交引，不执着、不贪取；欲如其为欲，而不染污、不占有，这样的“物”是清静之物，这样的“欲”是清静之欲。

九、传圣道：化裁众生与道业传承

[经文]

如此清静，渐入真道。
既入真道，名为得道。
虽名得道，实无所得。
为化众生，名为得道。
能悟之者，可传圣道。

[经解]

清者，元神之明，通于日月，存乎天地，妙合于道也。静者，本心之灵，寂然不动，感而遂通，曲成万物也。心也者，居中虚以致治者也。能如其元神之明、本心之灵，斯之谓“渐入真道”。

真道者，一真绝待之总体根源也，存有之根源也。契之方得，斯为得道矣！得道者，实无所得也，心静之而澄，神清之而明，心澄神明，何大道之得也。道无言说，化裁万邦，成诸伟论，名为得道矣！实无所得而得之也，得之而实无所得也。悟者，回返本心，上遂于元神也；圣者，听之于天，契入于道，以口宣之，通达万物也。能悟于此，可传圣道也。

[诠释]

如前所述：清者，元神之明，通于日月，存乎天地，妙合于道也。神也者，妙万物而为言者也。静者，本心之灵，寂然不动，感而遂通，曲成万物也。心也者，居中虚以致治者也。能如其元神之明、本心之灵，斯之谓“渐入真道”。此亦如前所述，致心于虚，虚极通神，神也者妙万物而为言者也。此即真道，即存有之根源也。

真道者，一真绝待之总体根源也，是绝对唯一的存有之根源也。能契入此存有的根源方为得道也。然“得道”非有所得于一对象物也，故云“虽名得道，实无所得”也。得道者，非得一复然无待，与世无干之形上实体也，而是一圆融周遍于天地人我万物之间之总体根源也。道者，不外天地万物人我也，不外此活生生之实存而有也。能有此悟，方可传圣道也。圣者，耳听之于天，口宣之于人也。圣道者，天道也、地道也、人道也，亘天地人，通于万物，浑为整体，入于根源之为道也。

圣道之为神圣是通天地人的，不是来自于超越乎天地万有一切之上的上帝，而是来自于生命自家的本心元神，这是内在外在远近古今通而为一的真实根源，是存在的根源，同时是价值之根源。存在与价值是和合为一的。存有之道的智慧开显，以及内在心性的湛然澄明，是通而为一的。

十、归清静：修行之退堕与一念之归根

[经文]

老君曰：上士无争，下士好争。

上德不德，下德执德。
 执着之者，不名道德。
 众生所以不得真道者，为有妄心。
 既有妄心，即惊其神。
 既惊其神，即着万物。
 既着万物，即生贪求。
 既生贪求，即是烦恼。
 烦恼妄想，忧苦身心。
 便遭浊辱，流浪生死。
 常沉苦海，永失真道。

[经解]

争者，欲有所贪，而图胜于人也。上士契道，无所名其得也。下士竞名，以其形名而误以为道也，是以好争也。

上德者，如其道落实而为本性也，无所执、无所染，如其德而德之，不以德之名而名其德也，故“上德不德”也。下德者，有所争、有所竞，执之染之，缠之缚之，是所谓“下德执德”者也。执著者，竞争于形名也，故而“不名道德”也。

妄者，虚而不实之谓也；伪而无敬者也。心念既起，随物而趋，物交物引之而已矣，如此之心，斯为妄心也。执于物，染之、缠之缚之、纠之结之，此亦妄心矣！执于德，贪于道，图之意之，随之追之，亦为妄心也。

盖“无敬”则心念纷然而歧，“不实”则拘泥于对象之物，而误以为道也，执以为德也，心念纷然而不纯，即有所惊也。惊其神，即着万物，如此贪求不已，烦恼由是而生也。

[诠释]

“争”是生命之望外驰而欲有所执也，即所说“欲有所贪，而图胜于人也”。无争方可无为，无为方可任化自然。上士契于道，如其存有之根源而契入之，无所名其得也。下士竞于利、争于名，以其形名而误以为道也。这是将“道”错置在一具体的对象物上面，此即我所说的“道之错置”，正因此错置，是以好争也。

“道”是总体之根源，“德”为内在之本性。上德者，如其存有之根源落实而为本性也，无所执、无所染，如其德而德之，不以德之名而名其德也，以故说“上德不德”也。老子有言“上德不德，是以有德，下德不失德，是以无德也”^①。有德者，德其有也，非执持此德也。这是以其德性自足来说，不是向外去取着德性。相对来说，下德者，有所争、有所竞，而执之染之，缠之缚之，是所谓“下德执德”者也。执著者，竞争于形名也，故而“不名道德”也。这即是说生命之投向外，去执取道德，实已非真正之道德也。道德是生长，道德不是迫压，道德是自然，道德不是做作。

相对于本心有习心者，此如上节所申论，此处再论本心之外有妄心。妄者，虚而不实之谓也；伪而无敬者也。人之心是作为一切意识活动之枢纽，心之所发为“意”，意之所涉于物为

^① 语出《老子道德经》第三十八章。

“念”，念之及于物而起贪取占有，此即所谓的“欲”。这是“心”的下行路向，心之所发为意，“意”之上提而为“志”，“志”者，心有所定主，有所定向也，一根而发，调适而上遂于道也。心念既起，随物而趋，物交物引之而已矣，如此之心，斯为妄心也。妄心是执染的，是缠缚的，是纠结的，对于道德，有所执、有所贪，这也是妄心。

人“无敬”则心念纷然而歧，“不实”则拘泥于对象之物，而误以为道也，执以为德也，心念纷然而不纯，即有所惊也。惊是“平地起土堆”，“来风起波浪”的意思。“既惊其神，即着万物，如此贪求不已，烦恼由是而生也”。由上所述，可知烦恼端在一“着”字，而此“着”之为“着”是乃心有所妄、神有所惊也。惊者，扰动义、昏扰义、纷然而无所适从也。妄心者，上惊元神，下着万物也。既着万物，贪求既盛，烦恼生矣！

烦恼既生，缠缚妄想，妄想滋生烦恼，身心忧苦，难以调适，入于浊辱，在生死海中头出头没，永失真道矣！那存有之总体根源之本真性，便永远无法契及，人之离其自己，离于道也，沉于苦海而难有所复也。

十一、总结语：如常用功，清静悟道，契入本源

[经文]

真常之道，悟者自得。

得悟道者，常清静矣。

[经解]

真常之道，不假外求，即于当下，圆满自足，真而无妄，实而不虚，常而无假，如此则常清静矣！盖“清者，元神之明，通于日月，存乎天地，妙合于道也。静者，本心之灵，寂然不动，感而遂通，曲成万物也”。

[诠释]

“真常之道”即是那存有的根源之道，这根源之道是本真的，是恒常的，是天地万物人我通而为一的总体根源，是境识俱泯、心物不二、天人合一、主客和合的真实状况。以存有三态论视之，此是由“存有的执定”之解开，回溯到“存有的开显”，再回溯到“存有的根源”的契悟状态。“悟”是自悟，非有所外求之悟也。“得”是自得，非有所外求之得也。本心之澄静，元神之清明，即是悟道，此即是常道之常，这是清静之常的状态。

这也就是说契入了“存有的根源”并不因之停留在存有的根源状态，而必由此存有的根源进一步到“存有的开显”，继之而为“存有的执定”之落实。从“存有的执定”而“存有的开显”，而“存有的根源”这是一存有之道的回溯历程，由“存有的根源”而“存有的开显”，而“存有的执定”，这是一存有之道的开展历程。回溯与开展是当下通而为一的，是两端而一致的，是往复循环不息的。这也就是说“清静”之为清静，是在生活世界之中的，并不是停留在一想象中的超越世界，并不是只停留在本源的契入之恍惚状态，而是由本贯末，由末返本，交相融通，永不止息。

道家对于人参赞于天地万物，人之主体的对象化活动，语言的介入所生的执着性、染污性有着极深刻的理解，他认为只有一存有之道的归返活动才能免除这种人实存的异化状态。这异

化是由于语言的介入伴随之的利害、性好、趣向、欲望，而生出来的。吾人要克服这异化就得对此做一消解的活动，是一为道日损的活动，损之又损，以至于无，这样才能归返于存有的根源之道。我以为这便是一种道疗的方式。面对“语言的异化”，道家展开的是一“存有的治疗”。这存有的治疗即是“道疗”，它亦可以说是一“意义治疗”。只是这意义治疗之范式不同于儒家之“我，就在这里”，道家强调的是“我，归返天地”，儒家强调的是当下的人文化成之承担，道家强调的是无为自然的归返。归返而契入于本源。

最后，我想引1996年秋南华大学哲学所启教典礼的颂辞，作为这篇文章的结语，颂曰：

道显为象，象以为形，言以定形，言业相随；
言本无言，业本非业，同归于道，一本空明。^①

^① 这篇颂辞可以视之为这十多年来我讲学的要旨所在，1997年南华大学哲学研究所创刊《揭谛》学刊，即以此颂辞开场，我做了《〈揭谛〉发刊词——“道”与“言”》一文，后来我又铺衍此文，写成一篇完整的论文，在国际中国哲学学会第十届的年会上发表，并收入《道的错置》一书的第一章，此书刊行于2003年，台北：学生书局。

论葛洪的修道思想和方法*

罗中枢**

晋代葛洪(283-363)集战国以来神仙思想和各种方术之大成,将早期道教的神仙信仰理论化、系统化并与儒家纲常名教结合起来,创立了道教史上第一个比较完整的神哲学形态。探讨葛洪的修道思想和方法,对于了解道教思想尤其是道教哲学思想的形成和发展、把握道教思想的精神实质并发掘其中的积极因素,都有重要的意义。

一、神仙存在 仙可学致

作为神仙不死的反命题,怀疑、否认神仙长生的观点自秦汉以来一直存在。葛洪站在道教有仙论的立场,从理论认识的高度,运用思辨的方法,驳斥了无仙论对神仙存在的怀疑,为神仙信仰进行了辩护。他著《抱朴子内篇》的主要目的,就是要回答对神仙长生的疑问和攻讦,论证神仙存在、凡人可以通过学仙修道成为神仙而长生不死。葛洪主张神仙存在的主要论据是:

1. 有限认识不能够否认神仙存在的可能性。人的见识和思维是有限的,但是,事物存在的可能性却是无限的,“天地之间,无外之大,其中殊奇,岂遽有限”^①。若以人们的有限认识来否认神仙的存在,就好比以分寸之瑕,弃盈尺之夜光;以蚊鼻之缺,损无价之淳钧。“世人若以思所能得谓之有,所不能及则谓之无,则天下之事亦鲜矣。”(《对俗》)显然,葛洪已经看到了人的认识的局限性、事物存在的无限性以及思维与存在的非同一性,他的上述论述,正是从有限与无限的矛盾关系来为神仙存在进行辩护的。

2. 感官经验不能够判定超常之事。人们常以自己的所见所闻为依据来判定真伪有无。由于没见过神仙,也就不相信神仙的存在。葛洪却认为,人的感官能力和实际经验只在很窄的范围内起作用,对于判定神仙是否存在这类超常之事,感官经验是无能为力的。“欲以所见为有,所不见为无,则天下之所无者亦必多亦。”(《论仙》)世间之有无,并不以感官经验为依据来

* 本文原载《世界宗教研究》2004年第4期,第69-75页。

** 罗中枢(1956-),四川大学哲学系教授,四川大学道教与宗教文化研究所博士研究生。

① 葛洪:《抱朴子内篇·论仙》,《诸子集成新编》,四川人民出版社1998年版(下文中凡引《抱朴子》,仅注卷名)。

判定。“虽有至明，而有形者不可毕见焉。虽禀极聪，而有声者不可尽闻焉。虽有大章、竖亥之足，而所常履者未若所不履之多。虽有禹、益、齐、谐之智，而所常识者未若所不识之众也。”（《论仙》）所以，“不见仙人，不可谓世间无仙人也”（《论仙》）。

3. 葛洪反复强调，特殊事例的存在是不能简单以普遍概括加以排斥的，他承认一般认识或普遍概况的重要性，但特别强调了与之相对的另一面，即个体性、特殊性、变化和超自然的一面。他说：“存亡始终，诚是大体。其异同参差，或然或否，变化万品，奇怪无方，物是事非，本钧末乖，未可一也。夫言始者必有终者多矣，混而齐之，非通理矣。”（《论仙》）这里最值得注意的是，葛洪指出了“大体”并非“通理”，也就是说，经验概括不等于普遍必然的原则。葛洪列举了大量不在普遍现象之中的特殊事例，说明世上任何事情的发生、出现和变化都是可能的：“谓夏必长，而茅菱枯焉；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。盛阳宜暑，而夏天未必无凉日也；极阴宜寒，而严冬未必无暂温也。百川东注，而有北流之浩浩；坤道至静，或震动而崩弛；水主纯冷，而有温谷之汤泉；火体宜炽，而有萧丘之寒焰；重类应沉，而南海有浮石之山……”（《论仙》）既然有这么多特殊事例不在普遍概括之内，神仙长生为什么不可能超出于普遍概况之外呢？“万殊之类，不可以一概断之。”（《论仙》）“天下之事，不可尽知，而以臆断之不可任也。”（《论仙》）神仙之事本来就是超越常事常理的，因此，不能拘俗守常，依据对一般事例和日常经验所做的概括，来否认神仙的存在。

4. 历史上有神仙存在的大量记载。葛洪举例说，刘向在《列仙传》中就举出了七十余位仙人。刘向学识渊博，思理清澄，他的记载应该是可信的。“诚无其事，妄造何为乎？”（《论仙》）再有，前哲所记仙人近将一千。邃古之事，用不着亲眼所见，都是依赖于记籍传闻，所以古人关于神仙的记载是应当重视的。“龟甲文曰，我命在我不在天，还丹成金亿万年，古人岂欺我哉。”（《黄白》）

5. 人们之所以不相信神仙存在，原因是多方面的。一是以感知为判断有无的依据。在葛洪看来，人的感官认识其实是很有局限的。“诸老戴天，而或无知其为上；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？”（《论仙》）二是以圣人所言为判断是非的标准。人们以为，圣贤不谈神仙话题，儒家经典对神仙没有记载，所以神仙之事不足为信。葛洪则指出：“日月有所不照，圣人有所不知，岂可以圣人有所不为，便云天下无仙。”（《辩问》）“世人谓圣人从天而坠，神灵之物，无所不知，无所不能，其于服畏其名，不敢复料之，以事谓为圣人不能，则人无复能知者也，圣人不知，则人无复知之者，不亦笑哉。”（《辩问》）三是以秦皇汉武求仙未成为例，断定无仙可成。葛洪则认为，胜败乃兵家常事，更何况求仙这等难事，哪有求者皆成的道理。秦皇汉武求仙未成自有原因，岂可以此便断定无仙可成。

葛洪不仅用种种论据来论证神仙存在的可能性，而且主张神仙可学。其基本依据是：自然的许多动物和植物都是长生的，如龟、鹤、蛇、猴以及松、柏等等，有的数百岁，有的数千岁。“观一隅则可以悟之”（《对俗》），人为万物之灵，完全能够效仿这些动物和植物，“学其道引以延年，法其食气以绝谷”（《对俗》）。这种见解虽然显得幼稚，缺乏对人和动、植物的

本性的深入认识，但是把人看作自然的一部分，肯定人可以从自然界长生不衰的动、植物中，探寻延年长生的因素和办法，是颇有启发性的。有人认为神仙都是特受异气，秉之自然，非积学所能致。因此，人当中有彭、老，犹如树木之中有松柏，完全是秉之自然，并非后天学以致之。葛洪针对这种观点指出：“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；知龟鹤之遐寿，故效其道引以增年。且夫松柏枝叶，与众木则别；龟鹤体貌，与众虫则殊。至于彭、老犹是人耳，非异类而寿独长者，犹于得道，非自然也。众木不能法松柏，诸虫不能学龟鹤，是以短折耳。人有明哲，能修彭老之道，则可与之同功矣。”（《对俗》）葛洪否认人之成仙取决于是否“有种”，他深信“我命在我不在天”，神仙不是与生俱来的，而是学得的、修炼而成的。在他看来，彭老和历史上的神仙就是修炼成功的典型。

二、形神相卫 内修外攘

《抱朴子内篇》花了大量篇幅阐述各种修炼方法，怎样能够长生成仙。葛洪说，浅见之徒“知好生而不知有养生之道，知畏死而不信有不死之法”（《微言》）。“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。”（《勤求》）葛洪在很大程度上把神仙“人化”了，在他的描述中，神仙表现为一种长寿不死的具有某些特殊能力和特点的人。更重要的是，原则上说人人可以成仙，一般的人通过一定的途径和方法都可以修炼成仙。在葛洪看来，仙人主要靠药物和术数养生延命，使内疾不生，外患不入，而达到肉体不朽，长生不死。凡人只要掌握了这些仙道法术，就能成仙。这种具有革新意义的神仙观念，为广大的群众尤其是下层民众指出了此世成仙的前景。

葛洪吸收魏晋养生家的“形神互持”观点，提出了“形神相卫”的思想，一方面指出“形须神而立”，强调精神对肉体的统率作用，另一方面又认为“形者神之宅也”，看到肉体对精神的制约作用。因此，修道成仙，形神不可或缺，二者同样重要。葛洪阐述的修道成仙法术很多，大致可分为“内修形神”和“外攘邪恶”两部分。内修形神主要是宝精行气和服金丹大药——“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。”（《释滞》）葛洪在内修方面还十分重视对食、思、情的控制和调节，并且多次谈到了性命双修、恬淡守真乃至存理去欲的观点。他说：“学仙之法，欲得恬愉淡泊，涤除嗜欲，内视反听，尸居无心。”（《论仙》）“仙法欲静寂无为，忘其形骸。”（《论仙》）“仙法欲博爱八荒，视人如己。”（《论仙》）这些观点，对以后道、儒两家思想的发展都产生了重要的影响。

葛洪在谈到神仙方术时尤其重视服金丹大药。他认为金丹之道才是最高的仙道，才是上品的神药。“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。”（《金丹》）为什么还丹金液是“仙道之极”呢？因为在葛洪看来，“金丹之为物，烧之逾久，变化逾妙；黄金入火百炼不消，埋之毕天不朽，服此二药，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固，有如脂之养火而可不灭，铜青涂脚入水不腐”（《金丹》）。可见，葛洪金丹服食思想的基础观念是“假外物以自坚固”，这种观念固然把人体复杂的生命运动规律与自然界无机物的化

学运动规律混淆起来了，但凸显了人与自然的同质性、互通性以及万物变化的普遍性。用葛洪的话来说：“变化者，乃天地之自然，何异嫌金银之不可以异物作乎？”（《黄白》）在他看来，服金丹不仅可以长生，而且可以先知：“心中自知千里之外、方来之事也。”“老君则年命延长，心如日月，无事不知也。”（《杂应》）“其所求如口所道，皆自至，可致天下万物也。欲隐形及先知未然方来之事及住年不老，服黄丹一刀圭即便长生不老矣，及坐见千里之外吉凶皆知，如在目前也，人生宿命盛衰寿夭富贵贫贱，皆知之者也。”（《金丹》）这种见解显然带有浓厚的神秘主义色彩。

在《抱朴子内篇》中，葛洪还对内修、外攘的步骤和要点作了不少具体的说明。他强调，学仙修道必须立志、明师、勤求：“夫求长生、修至道，诀在于志，不在于富贵也。”（《论仙》）“仙者，唯须笃志至信，勤而不怠，能恬能静，便可得之。”（《勤求》）这就突出了宗教信仰在实现成仙目标上的重要性。他指出，学仙修道应当循序渐进，由浅以涉深，由易以及难；要多闻而体要，博见而善择，不可偏修一事，“惟有识真者校练众方，得其征验，审其必有，可独知之耳”（《论仙》）。在知与行的关系上，葛洪特别重视行的作用，认为修炼之事“患于闻之者不信，信之者不为，为之者不终耳”（《至理》）。葛洪还把道教的长生成仙思想同儒家的伦理思想糅合在一起，提出要想长生成仙，不能只靠方术，必须积善立功，“欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本”（《对俗》）。

葛洪对道教的重大贡献在于荟萃众术而构成了一个以金丹之道为中心的独特体系，架起了从旧天师道、太平道等早期民间道派向后来的上清、灵宝等上层化道派过渡的桥梁，从而在道教发展史上发挥了承先启后的作用。同时，葛洪把金丹理论与养生之法和炼丹方术紧密结合起来，在他关于如何服药及如何炼丹的大量论述中，包含了不少在医学、药学、养生学、化学等方面很有重要价值的东西。“他当然也承认导引、服气、服饵、存想、房中诸术在养炼中的作用，但却否定祭祀、咒术的效用。这表明他的神仙术的强烈的技术性质，相应地则具有一定的和宗教性相对立的实践理论色彩……因此也形成了道教特别注重养炼技术（例如炼丹术）的特征。道教向人们具体指出了养炼成仙的技术和方法，这也是它对民众具有诱惑力的原因之一”^①。

三、立玄为本 思神守一

从哲学的角度看，葛洪修道思想和方法中最具特色和最有价值之处在于从本体论和认识论的高度来论证长生成仙的可能性。

葛洪把“玄”提升到本体的高度，《抱朴子内篇》的第一篇命名为“畅玄”，着重阐述了“玄”的性质和意义。葛洪认为：“玄者，自然之始祖而万殊之大宗也。”（《畅玄》）它虚无缥缈，变化莫测，无所不在，无所不能，“因兆类而为有，托潜寂而为无”（《畅玄》）。玄即是万事万物的共同本原或一切事物和变化的主宰。像葛洪这样用“玄”来概括神仙信仰所追求的最高目的，在道教史上还是第一次，其思想已显现出哲学理论的高度和超拔于世俗生活的文化特

^① 孙昌武：《道教与唐代文学》，人民文学出版社2001年版，第131页。

征。进一步说，“如果站在一种比纯哲学更广泛的社会文化的角度看，道教的神学信仰之玄，对此前道家而言，可以说是为之架设了一道走下哲学圣殿的桥梁，为公众开拓了一条逐步接近和理解道家哲学玄奥的途径。而对此后道教而言，则可以说神学信仰之玄开启了道教系统吸收道家理论的门径”^①。

葛洪立“玄”为本，而且把玄与“道”和“一”联系起来。他说：“道者，万殊之源也。”“道也者，所以陶冶百氏，范铸二仪，胞胎万类，蕴酝酿沦者也。”（《明本》）“道者，涵乾括坤，其本无名。论其无，则影响犹为有焉；论其有，则万物尚为无焉。”（《道意》）葛洪对道的这些描述与他对玄的描述几乎完全相同，就是说，道和玄一样是万事万物的本原，它是“为声之声，为响之响，为形之形，为影之影。方者得之而静，圆者得之而动，降者得之而俯，升者得之而以仰，强名为道已”（《道意》）。当然，道与玄也有区别，道有天道、地道、人道之称，玄则是三道的总称。何谓“一”？葛洪有时指人体内之神，但更多的是用一来表达玄或道，一不过是玄或道的同义语。他说：“老君曰，忽兮恍兮，其中有象。恍兮忽兮，其中有物。一之谓也。”（《地真》）“一”的作用很大，“天得一以清，地得一以宁，人得一以生，神得一以灵”，“一能成阴生阳，推步寒暑。春得一以发，夏得一以长，秋得一以收，冬得一以藏”（《地真》）。一与道的区别在于，“道起于一，其贵无偶，各居一处，以象天、地、人，故曰三一也”（《地真》）。可见，玄、道、一虽各有称谓，但三者是相同的。葛洪称其道为“玄道”，认为声色厚味，往往损人性命，荣华富贵，只是过眼烟云，只有“玄之所在”，才会“其乐不穷”，而“玄之所去”，便将“器弊神逝”。因此，要想长生成仙，永远享受自由自在的生活，就只有修“玄道”，“其唯玄道，可与为永”（《畅玄》）同时，葛洪又称其道为“真一之道”或“玄一之道”，认为“人能知一，万事毕。知一者，无一之不知也；不知一者，无一之能知也”（《地真》）。所以，“子欲长生，守一当明。思一至饥，一与之粮；思一至渴，一与之浆”（《地真》）。

葛洪认为修玄道或守一之道，只能靠思神守一。“夫玄道者，得之乎内，守之者外，用之者神，忘之者器，此思玄道之要言也。”（《畅玄》）具体说来，就是要“遣损明之色，杜思音之耳，远乱听之声。涤除玄览，守雌抱一，专气致柔，镇以恬素……反听而后所闻，彻内视而后见”（《至理》）。“闭聪掩明，内视反听，呼吸道引，长斋久洁，入室炼形，登山采药，数息思神，断谷清肠”（《辩问》）。思神守一的方法就是内视内观的方法，即闭目而见一己身心之本来面目的存思方法。魏晋养生家也讲“守一”，但他们的守一属养生方术之一，没有越出庄子“守一”养神的范畴。葛洪的思神守一则已被宗教神秘化，并已上升到认识理论的高度。在葛洪看来，“仲尼虽圣于世事，而非能沉静玄默，守无为者也……仲尼不免于俗情，非学仙之人也”（《塞难》）。再说，“儒者博而寡要，劳而少功；墨者俭而难遵，不可偏修；法者严而少恩，伤破仁义。唯道家之教使人精神专一，动合无形，包儒墨之善，总名法之要，与时迁移，应物变化，指约而易明，事少而功多，务在全大宗之朴，守真正之源者也”（《明本》）。

葛洪的“守一”又可细分为“守玄一”和“守真一”。守玄一是引导修炼者进入“玄览”状态的一种内观内视方法。守真一则是引导修炼者存思真神、与神相通的一种方术：“守一存

^① 卢国龙：《道教哲学》，华夏出版社1997年版，第159页，第188-189页。

真，乃能通神，少欲约食，一乃留息，白刃临颈，思一得生，知一不难，难在于终守之。”（《地真》）在谈到守玄一与守真一的关系时，葛洪说：“玄一之道亦要法也，无所不辟，与真一同功。吾内篇第一名之为畅玄者，正以此也。守玄一复易于守真一，真一有姓字长短服色目，玄一旦此见之初，求之于日中，所谓知白守黑，欲死不得者也。”（《地真》）在葛洪看来，服金丹大药，虽未去世，百邪不近。服草木及小小饵，可令疾除命益，但不足以攘外来之祸，易为鬼神所犯。“唯有守真一，可以一切不畏此辈也。次则有带神符，若了不知此二事以求长生，危矣哉。”（《地真》）

葛洪所倡导的这种方法其实是一种“溯源”的方法，即“以显而求诸乎隐，以易而得之乎难，校其小验，则知其大效，观其已然，则明其未试耳”（《塞难》）。因为在葛洪看来，各种事物和变化，“其根源之所由缘，皆自然之感致，非穷理尽性者不能知其指归，非原始见终者不能得其情状也”（《黄白》）。所以，葛洪的论证常常是从“小验”出发以推断“大效”。但是要看到，葛洪对通过认识途径（“穷理尽性”）而修道成仙是持保留态度的。他看到苦意极思、攻微索隐，有损于精思，无益于年命。“微妙难识，疑惑者众，吾聪明岂能过人哉。适偶有所偏解，犹鹤知夜半，燕知戊己，而未必达于他事也。亦有以校验，知长生之可得，仙人之无种耳，夫道之妙者，不可尽书；而其近者，又不足可说。”（《至理》）这种“论不足以尽其思，言不足以尽其意”的困境，确实是道家、道教乃至一切形而上学学说所不可避免的。

葛洪对神仙信仰及仙术和道术的论述，尤其是关于“玄”“道”“一”及思神守一的论述，丰富和发展了道教理论。其显著特征是：第一，以求长生、追求生命的延续为主要目的。这标志着生命意识的高度觉醒。但葛洪更多关注的是蝉蜕羽化、长生成仙的问题，不大注意心灵自觉和精神超越的问题，随着道教理论的进一步发展，这种修道思想的局限性会越来越明显。关于生命和精神的不同意义，其实《庄子·养生主》已有形象的描述——“指穷于为薪，火传也，不知其尽也。”“烛薪”好比人的生命，“火种”好比人的精神，烛薪燃烧到一定的时候必然熄灭，而火种却可以传承延续，永不熄灭。这种修道思想，为葛洪之后的重玄学所弘扬，并成为此后道教修道思想的主流。第二，以养生之术、还丹金液为主要修道方法。虽然葛洪也阐述了“思神守一”的内视内观方法，但更多的还是对战国以来各种神仙方术和养生方法的总结概括。后来只是通过陆修静、顾欢等人的努力，道教才由传统的形神修炼，转而追求智慧明觉与求长生的统一。第三，主张既经时济世，又超凡入仙，“内宝养生之道，外则和光于世，治身而身长修，治国而国太平”是葛洪理想的人生境界（《释滞》）。葛洪的修道思想在很大程度上是以神学外衣包裹着的认识论思想，因此，其理论价值不在于神学层面而在于认识论层面。看到这一点，对于扬弃葛洪的修道思想、发掘和把握其中的合理因素至关重要。

葛洪的修道思想和方法高扬生命的主体性原则，将自然和人的生命作为一个未能尽知的领域加以探索，从理论的高度，阐述了人与自然和谐共生的可能性以及“我命在我不在天”对于修道成仙的重要性。通过葛洪，道教的基本教义完成了从“致太平”到“求成仙”的过度，道教追求肉体飞升、不死成仙的基本特征得以完全形成。在葛洪论证神仙存在、仙可学致的过程中，涉及不少重要的认识论问题，如思维与存在的关系问题、感官和经验的局限性问题、日常经验与超常现象的关系问题、普遍概括能否涵盖一切特殊的问题、有限认识能否把握无限存在的问题、判断有无的依据和是非的标准问题、知与行的关系问题等等。

试论葛洪的医学成就及其医学思想*

丁贻庄

葛洪(283-343或363)系东晋道士、著名道教学者,字稚川,自号抱朴子,丹阳句容人(今江苏南京附近),学识渊博,有着多学科的成就。

葛洪是古代有名的炼丹家,他在炼丹方面的贡献,使他成为实验化学的前驱,素为中外学者所景仰。葛洪又是有名的医学家,可惜他的医学巨著《玉函方》百卷,早已亡佚,而《正统道藏·正乙部》中,署名为《葛仙翁肘后备急方》者(以下简称今本《肘后》),是当今唯一流传的包括有葛洪原著的医学著作。本文仅就其内容所及(散见其他医家医著者未计),探讨葛洪的医学成就。

有关今本《肘后》中的几个问题

一、《肘后备急方》的作者

《葛仙翁肘后备急方》卷首有《葛仙翁肘后备急方序》,不言而喻,是将葛仙翁当作该书的作者了。但序言却又以“抱朴子丹阳葛稚川曰”开始,考葛仙翁即葛玄,乃葛洪从祖,称《葛仙翁肘后备急方》实后世讹误相传,葛洪当为该书的作者。

葛洪曾在《抱朴子内篇》有关内容中,提到“余所撰百卷,名曰《玉函方》……其《救卒》三卷”等语,按此《救卒》即《肘后救卒》,又称《肘后备急方》,此事可作为佐证,说明葛洪确系该书的作者。

二、《肘后备急方》书成年代

《抱朴子内篇》书成于晋元帝建武元年(317),葛洪在其《杂应》篇中,曾详述了他撰写《肘后备急方》的目的和过程,为此,可以认为《肘后备急方》(以下简称葛氏《肘后》)书成于《抱朴子内篇》之前,即当4世纪之初。

三、今本《肘后》之源出

今本《肘后》开卷,除《葛序》外,尚有《华阳隐居补阙肘后百一方序》《附广肘后方序》等。

* 本文原载《宗教学研究》1984年第2期,第13-21页。

综观各序得知，葛氏《肘后》三卷（《晋书》作四卷）共八十六首（篇），二百年后至南北朝，道教学者陶弘景“以其网漏未尽，辄更采集补阙，凡一百一首（篇），以朱书甄别于葛书之后，是为《补阙肘后百一方》（以下简称陶氏《百一》）”。自陶氏《百一》出，葛氏《肘后》逐渐没闻。至金，杨用道得乾统年间（辽天祚帝耶律延禧年号，即1101—1110）所刊《肘后方》（实际是陶氏《百一》本）善本，乃复摘录宋唐慎微《证类本草》附方，“分以类例而附于《肘后》，随证之下，目之曰《附广肘后方》”。时为金皇统四年（1144），这就是今本《肘后》的来源。由是得知今本《肘后》实以葛氏《肘后》为基础。经陶氏补阙及杨氏附方共三部分组成。今本《肘后》八卷，仅存六十八篇。不仅与陶氏《百一》篇数不符，与葛氏《肘后》八十六篇相较，也有不少佚文，故今本《肘后》实为残本。在一些篇卷中，还累见后人窜改或增添文字。

四、关于从今本《肘后》中鉴别葛氏《肘后》条文的问题

这是关系到从目前仅存的文献中，清理葛氏原著，以便实事求是地评价其医学成就，正确判定东晋时期道教医学的特点及其水平的问题。

当前中医学界大都将今本《肘后》作为整体医著，就外科学、急性病学、寄生虫病学等方面，全面论述魏晋南北朝时期的医学成就，已得不少丰硕成果，但在一些论及葛、陶个别医学成就的文章里，往往详葛略陶，或以陶归葛。我们从研究道教古代科技需要出发，为整理道教医学积累资料，必须判定不同历史时期（东晋与南梁），道教史上重要人物（葛、陶）的医学成就和影响。为此，有必要在前人研究的基础上，探索从今本《肘后》中逐条鉴别出葛氏《肘后》条文。

完成这个任务最可靠、最直接的依据，当是今本《肘后》中的《葛序》，而《陶序》《杨序》可作为佐证。

首先，杨氏增益都以“附方”二字附于陶氏《百一》每篇之后，界限清楚，极易区别。

其次，掌握《陶序》要点，从今本《肘后》中逐条鉴别陶氏补阙。

最后，熟悉《葛序》要点。

五、《葛序》要点。

1. “观周、甘、唐、阮诸家各作备急……余今采其要约，以为《肘后救卒》三卷。”说明葛氏《肘后》主要用于备急，行文简要，医方精选，因此，凡繁琐条文和大方，当非葛方。

2. “率多易得之药，其不获已，须买之者，亦皆贱价草石，所在皆有。”说明葛方用药，为方便贫家野居，易找易得。因此，凡有珍贵之药或难于获得者，当非葛方。

3. “兼之以灸，灸但言其分寸，不名孔穴。”说明葛氏灸法不写穴位，只写入穴分寸。因此，凡灸法注明穴位者，亦非葛方。

4. “世俗苦于贵远贱近，是古非今，恐见此方无黄帝、仓公、和鹊、踰跗之目，不能采用。”说明葛方系直接引用前代名医验方，而不写明医家名姓。因此，凡注明前代医家名姓者，亦非葛方。但要根据前后文义，区别陶氏补阙时，在葛方上写明医家名姓的条文。

我们认为，掌握上述要点，先在今本《肘后》中除去杨氏附方、陶氏补阙及后人窜改、增添文字后，庶可逐条鉴别出葛氏条文。当然也存在一些可疑之处，有待今后进一步研究。

《肘后备急方》中的医学成就

一、早期的医学文献

1. 青蒿治疟。卷三第十六篇记载：“青蒿一握，以水二升渍，绞取汁，尽服之。”寥寥数语，说明了青蒿水渍取汁的治疟经验。青蒿为常见的菊科植物，近年来从青蒿中提得抗疟的有效成分——青蒿素，为一种新型的倍半萜内酯，系目前高效、速效、低毒的植物类抗疟新药，已有几种衍生物用于临床。由于青蒿素的行世，人们对葛洪的医学成就，有了更高的评价。

2. 疗狂犬咬人。春秋时代，我国已有狂犬病的记载，并用消灭狂犬的办法预防狂犬病。但葛氏《肘后》卷七第五十四篇却有“杀所咬犬，取脑傅之，后不复发”的治疗法及狂犬咬人潜伏期的详细记载。葛氏这种以狂犬脑外敷伤口的论述，是世界上应用免疫原理，预防和治疗疾病的最早医学文献。

3. 卷七第六十五篇有关于江南水虫射工（半翅目昆虫中田鳖），第六十六篇有关于山水间沙虱（恙虫幼虫）形态、栖息场地、致病途径、为害症状、治疗经验等的详细记载。这是我国早期昆虫研究的医学文献。

4. 卷四第二十六篇治心腹症坚，腹中有物：“牛膝二斤，以酒一斗渍，以密封于热灰火中，温令味出，服五合至一升，量力服之。”这是中医学活血通经用于急性治疗的文献根据。

5. 卷五第三十六篇有关于燥疽（干、湿性坏疽）及乳痈（急性乳腺炎）症状及治疗经验的记载。

二、重点论述灸法

东晋前祖国医著中有详于针而略于灸的倾向，但葛氏《肘后》则多用灸术，填补了前人的不足。以今本《肘后》一至四卷三十五篇分析，除陶氏补阙外，存有葛氏《肘后》内容者约二十七篇，其中列有灸法的共十八篇，占百分之六十六左右，涉及卒死、中恶、尸蹶、霍乱、伤寒、寒热诸症、身面洪肿、中风、癲、狂、脾、胃、脑、腹致病、上气咳嗽等方面。

再以卷三第十九篇论中风而论，葛氏列述了中风后的十七种不同症状，其中八种主要由灸法单治。

葛氏《肘后》中灸法形式多样，该书曾被誉为是保存灸法最丰富的医学文献。如前所述其灸术特点：不言穴位，强调入穴分寸，壮数多少，操作方法皆简便易行。举例如下：

1. 卷一第一篇救中恶：“灸脐中百壮。”

2. 卷一第六篇治五尸：“灸心下三寸，六十壮。”

3. 卷一第八篇治心痛：“灸手中央长指端三壮。”

4. 卷三第十九篇治中风口喎僻者（脑血管意外）：“灸口吻横文间，觉火热便去艾，即愈。勿尽艾，尽艾则太过，若口左僻，灸右吻；灸右僻，左吻。又灸手中指节上一丸，喎右灸左也。”

5. 卷四第三十三篇治腰痛不得俯仰：“正立，倚小竹，度其人足下至脐，断竹，及以度后，当脊中灸竹上头处。”

6. 卷四第三十四篇治脾胃虚弱：“按其青两边有陷处，两头各七壮，即愈。”

葛妻鲍姑，精于医药，擅长灸术，东晋时常在南海、惠阳、广州一带采药行医，常以艾进行灸疗，在民间深有影响，葛氏《肘后》中丰富的灸法内容，可能与鲍姑灸疗实践有关。

三、热熨法

葛氏《肘后》除灸术外，热熨法也随处可见。这种热熨法，实际是原始的物理疗法。

书中热熨法多用于治客忤、心痛、五尸、伤寒、毒病、中风、心腹症结、虚损、腰胁痛、乳痈、蛇螫等方面。

1. 卷一第三篇救客忤：“以三重衣着腹上，铜器着衣上，少许茅于器中烧之，茅尽益之，取愈乃止。”

2. 卷三第十九篇论中风，身中掣痛不仁，不随处者：“取干艾叶一纠许，丸之，内瓦甑下，塞余孔，唯留一目，以痛处着甑目下，烧艾以熏之。”

3. 卷四第二十六篇治心腹症结：“多取当陆根，捣蒸之，以新布藉腹上，药披着布上，勿腹上，冷复之，昼夜勿息。”

4. 卷五第三十六篇治毒肿急痛：“柳白皮酒煮，令热，熨上，痛止。”

5. 又疗乳痈：“削柳根皮熟捣，火温，帛书贮熨之，冷更易，大良。”

6. 卷七第五十六篇蛇螫人：“先以无节竹筒着疮上，熔蜡及蜜等，分灌筒中，无蜜，单蜡亦通。”

7. 在心腹烦满、霍乱足转筋，伤寒手足肿痛等内病治疗中，都有以热汤、热盐水、酒煮苦参、虎仗根挫煮等“渍手足”或“渍足至踝上”的记载，这是热熨法的另一种形式，具有通经络、活气血的作用。

四、重视临床症状

1. 重视症状鉴别：卷一第二篇葛氏区别“死亡”与“尸蹶（假死）”时指出：凡“脉犹动”，“股间暖”，“耳中如啸声”者，当以“尸蹶”救之。卷三第十七篇治癫狂病中指出：“凡癫疾发则仆地，吐涎沫，无知，强掠起，如狂。”而“若或悲泣呻吟者……非狂”，“凡狂发，则欲走，或自高贵称神圣”。考葛氏所云“如狂”即癫痫，为发作性精神异常疾病。“非狂”即癡症，表现沉默呆痴，抑郁不宁，系神经官能症的一种表现。“狂发”即狂病，表现喧扰不宁，动而多怒，为精神失常的疾病。从今天医学观点看，葛氏上述各类鉴别语均较正确，说明东晋时期对这些病变已有一定认识。

2. 重视症状描述：葛氏善于以简明确切文字概括诸病症状。卷一第六篇论五尸：“其状腹痛胀急不得，气息上冲心胸，旁攻两胁，或磊块涌起，或牵引腰脊。”卷五第三十六篇论燥疽：“着手足肩，累累如米粒。”卷七第六十六篇论沙虱毒，更为细致：“初得之，皮上正赤，如小豆黍，米粟粒，以手摩赤上，痛如刺，三日之后，令百节强疼痛，寒热赤上发疮，此虫渐至入骨……已深者针挑取虫子，正如疥虫，着爪上映光，方见行动也。”

3. 重视同一疾病的不同症状表现。如卷一第一篇记中恶卒死（休克），分症状为“常居寝卧，奄忽而绝”“卒死而壮热者”“卒死而目闭者”“卒死而张目者”“卒死而四肢不收矢便者”数种。又卷三第十九篇分中风后的疾状为“闷乱欲死者”“眼上睛垂者”“不识人者”“不能语者”“眼反口噤者”“若发狂者”等十七种，葛氏针对不同症状使用不同的治疗方法。

葛氏重视临床症状，在古代急性病的诊断和治疗中具有特别重要意义。葛氏《肘后》中的

这个特点，在尔后陶氏《百一》中得到进一步的发扬，陶对症状的描述更为系统而完整，并探索症状的阶段性的描述，成为魏晋南北朝时期医学文献中光辉的一页。

五、别具一格的内病急救经验

1. “吹鼻”救急：卷一治中恶、尸蹶胃呃诸篇中，均有以皂荚、半夏、菖蒲、桂屑、淳酒、韭汁、雄黄等为末（或如大豆），以管吹入患者两鼻中，“嚏通则气通”的简易救急法。特别是“菖蒲屑内鼻两孔中……桂屑着舌下”以救急，与今日含化硝酸甘油片的舒心作用，极相近似。

2. 卷一第一篇救自缢死：“葱黄心（或葱叶）刺死者鼻，入七、八寸。”

3. 卷一第五篇治魔寐不寤：“芦管吹两耳，并取病人发二七茎作绳纳鼻中，割雄鸡冠取血，以管吹入咽喉中，大效。”

4. 卷一第九篇治腹痛：“使病人伏卧，一人跨上，两手抄举其腹，令病人自纵轻举抄之，令去床三尺许，便放之，如此二七度止，拈取其脊骨皮深取痛引之，从龟尾至顶乃止，未愈更为之。”此详细记载了腹痛的手术疗法。

5. 卷四第三十篇治恶心：“多嚼豆蔻子及咬槟榔亦佳。”

6. 在食药中毒、卒死、中风诸篇中，谓患者口噤不开时，可“以物开口”“强开，以竹管灌之”，或“口噤者，折齿下之”的救急经验。

六、独具特色的外病救急经验

1. 清洗疮口：治胸痛、面疮、白秃等，强调煮柳皮、盐汤、皂荚汤热洗疮口后傅膏。如痿病以桃皮煎洗，熊、虎爪牙所伤煮浓葛根液洗疮。这是东晋时期原始的疮口消毒法。

2. 外疮引流：毒病下部生疮，烧盐或煮桃皮，捣水中苕菜，再以绵裹导之。痈疽发背则“熬粢粉、鸡子白和之，涂傅贴痈，上作小口泄毒气”。这也是当时原始的引流术。

3. 卷五第三十六篇疗恶疮：“蛇床子合黄连二两末，粉疮上，用猪脂和涂。”

4. 卷六第五十一篇误吞钗：“取薤曝今萎，煮使熟，勿切，食一大束，钗即随出。生麦菜若节缕皆可用。”

5. 卷六第四十八篇治百虫入耳：“桃叶塞两耳，立出。”“好酒灌之。”蚰蜒入耳，“熬胡麻以葛囊贮枕之，虫闻香则自出”。

6. 卷七第五十七篇蛇入人口：“艾灸蛇尾即出。”“以刀周匝割蛇尾，截令皮断，乃将皮倒脱即出。”

7. 卷七第五十六篇毒蛇螫人：“捣小蒜饮汁，以滓傅疮上。”

七、按病论治，灵活用药

1. 一药多治：以牛膝为例，牛膝有通经活血的作用，但引血下行，不可多用。

葛方卷三第十六篇治老疟：“牛膝茎叶一把，酒服，令微有酒气，三服而止。”

卷四第二十六篇治腹中有物如石痛：“牛膝二斤，酒渍，密封热灰中，温，味出，量力服之。”

卷七第六十四篇治溪温：“牛膝茎一把，水酒一杯渍，取汁饮，日三。”

2. 同病异治：卷一第三篇治客忤（客气犯人），计有闭气法，灸法，服生油法，白艾煮水，或以布囊贮灶下热灰更番熨痛处等。卷三第二十四篇治身面洪肿可灸足内踝，熟饮小豆

(大豆)汁;鸡子黄白相和涂肿处,杏叶剉煮热渍法,饮黄牛溺,服鲤鱼酒等。书中同病异治的例证极多,以上仅是举例而已。

八、药物学的成就。

葛氏《肘后》为医方书,但医方的创制是以药物学的成就为其基础,通过该书中的方剂配伍,可以看出东晋时代的药物学成就。

1. 卷三第十六篇治寒热诸疟,共有医方三十九条,其中有“常山”入药者占三分之一,可知当时“常山”已是治疟主药。考“常山”含常山碱,为抗疟的有效成分,对各类疟疾均有疗效。

2. 随着临床医学的发展,通过反复实践,已积累了一些特效药的使用经验如:

| | |
|----------------------|---------|
| 青蒿治疟 | 莨菪子治癫狂 |
| 鹿角末治乳痈 | 猪肝治水肿 |
| 槟榔、豆蔻治恶心 | 甘草、大蒜解毒 |
| 小豆、大豆、赤豆、巴豆去水肿、利小便等。 | |

3. 葛洪还在《抱朴子内篇·至理》中,总结了当时应用的主要药物及其主治作用:“理中四顺,可以救霍乱,款冬、紫苑,可以治咳逆;蕉芦、贯众之煞九虫,当归、芍药之止绞痛;秦胶、独活之除八风,菖蒲、干姜之止痹湿;菟丝、苁蓉之补虚乏;甘遂、葶苈之逐痰癖;括楼、黄连之愈消渴,芥菝、甘草之解百毒;芦如益热,之护众创;麻黄、大青之主伤寒。”

九、金石类药的应用。

葛洪是著名的炼丹家,他的炼丹文献记录了不少东晋前炼丹的具体方法和技术,涉及的金石类药有水银、丹砂、雄黄、戎盐、胡粉、磁石等二十余种,他较为深入地认识了这些药物的化学特性、化学反应,因此在《肘后救卒》的医方中,理所当然地应用了这类金石药物,其中以盐水用于霍乱、腹痛、伤寒、中风、胸膈上痰的引吐,以及疮疡伤口的清洗为最多。

其次是矾石如:水煮矾石渍足治卒死;烧矾石末贮囊置腋下治狐臭;矾石末内疮中疗狂犬伤等。

再次是芒硝、大黄、生地黄汁合药治“服石书过剂”,因芒硝含硫酸钠,有攻下、泻火的作用。

再有水银、胡粉、猪脂合药粉面治疮疮。

葛洪信奉道教,积极主张入山修道,服食金丹而成仙,因此对预防山林虫毒蛇蝎咬伤颇有研究,卷七诸篇指出入山须随身佩带:

1. 雄黄、干姜等捣筛,以麝香和之,“着小竹筒,带之傅疮,并防虺毒”。
2. 带武都雄黄于肘间,辟众蛇毒。
3. 带真犀、麝香、雄黄于身,防自然飞虫。

这里,雄黄是主要的金石类药,雄黄主含硫化砷,有抑菌、杀虫、解毒作用,用于虫咬蛇伤、疥癣痈肿有特效。

葛洪的医学思想

一、医学基础

葛洪学识渊博，著述达六十余种，因之他的医疗实践，有着多方面的知识为其基础。

葛洪的医学基础也面广涉深。从今本《肘后》中《葛序》看出，为深钻医学，他熟读了仲景、元化、刘、戴医著将近千卷，颇有心得，但“患其混杂烦重，有求难得”，遂周流华夏九州，深入实际以广泛收集民间医疗成果，“选而集之”成《玉函方》百卷。

然而葛洪并不以此满足，他认为《玉函方》卷数多，内容繁杂，“非有力不能尽写”，于是又钻研周、甘、唐、阮诸家各作备急。但感其“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”，因而“采其要约，以为《肘后救卒》三卷”。

可以看出，从撰《玉函方》百卷到著《肘后救卒》三卷，葛洪经历了医学知识上“由博返约”，治疗对象上“由一般到贫家”，治疗原则上“由繁转简”的三个不同过程，这是葛洪医学思想上的一次提高，也是葛洪医学成就基于前人、又高于前人的地方。因此《肘后救卒》以它自身的特色，东晋以后成为一部重要的救急方书而历代相传，也就不是偶然的了。

当然，东晋偏安，在北方士族南迁的情况下，南方经济文化得到发展的机会，作为自然科学的医学，也获得了新的提高，这是葛洪所处的社会条件。然而我们决不能忽视葛洪博览群书，治学严谨，坚持实践，广开思路，不拘一家，医学上勇于创新不断探索的进取精神。

二、涉及医学基本理论的一些思想

葛氏《肘后》中这方面论述较少，但从《抱朴子内篇》有关内容中可以清理出一些涉及医学基本理论的思想。

1. 人体医学思想。《抱朴子内篇·至理》中，葛洪有如下名言：“人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。”又指出：“善行气者，内以养身，外以却恶。”这里，葛洪简明地阐述了“气”与人体生命间的至要关系。

葛洪运用这个正确认识，从另一方面再一次揭示了生命终止时的景象，他说：“身劳则神散，气竭则命终，根竭枝繁，则青青去木矣。气疲欲胜，则精灵离身矣。”又指出，如果一个人“气损”“血减”则“灵根亦凋于中矣”（《极言》）。葛洪认为，人体一旦“气竭”“气损”，则生命终止，死亡来临。

葛洪以正反两方面的论证，说明“气”是构成人体和人体赖以生存的基础物质，这是他继承先秦道家关于“气”的唯物主义一元论观点，并用之于阐释生命现象的结果。这在当时历史条件下，无疑是正确的。

葛氏《肘后》医方中贯彻了这个朴素唯物论的认识原则，该书开卷即有“嚏则气通”“气通则治”“气通则活”的结语。

2. 病因医学思想。《抱朴子内篇·至理》指出：“人所以死者，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。”这是葛洪广义的病因学分析。他将人体多种致病因素，都归结为某种可知的物质性原因来认识，这种观点是正确的。

他还注意了同一病因对不同人的不同反映。“设有数人，年纪老壮既同，服食厚薄又等，俱造沙漠之地，并冒严寒之夜……其中将有独中冷者，而不必尽病也”，因为“风冷暑湿不能伤壮实之人也。徒患体虚气少者，不能堪之，故为所中耳。”（《极言》）这里，葛洪精辟地论证了人体致病的内因和外因（人体素质是内因，外界条件是外因），以及外因通过内因起作用的辩证关系，在某种条件下，内因往往还是更重要的方面。葛洪这种论断，是他上述病因学思想深化的结果。

就今本《肘后》中与葛氏《肘后》有关各篇分析，涉及致病因素，约有以下几种：

- 自然因素 引起中恶、尸蹶、客忤者
- 生物因素 霍乱、伤寒、疫疠、疟疾者
- 物理因素 误吞诸物、杂物哽阻者
- 化学因素 食药中毒、饮酒大醉者
- 精神因素 惊邪恍惚、癫、癩、狂者

上述诸因素致病，就葛氏条文而论，涉及今日人体的呼吸系统、消化系统、神经系统、循环系统及其他流行病、皮肤病、寄生虫病、妇儿科、五官科等方面。

3. 预防医学思想。首论预防的重要，主张把疾病消灭在发生之前，“至人消未起之患，治未病之病，医之于无事之前，不追之于既逝之后”（《地真》）。这是葛洪继承《内经》“治未病”思想的发展，也是后世医疗上“防重于治，以防为主”思想的雏形。

其次强调善于养生，指出：“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。”（《极言》）因而在古代基础上，就日常生活行、卧、坐、立、食饮、五味、劳逸、寒热、温凉、起居、喜怒、偃仰方面提出了简单易行、行之有效的养生之道，其中，“坚齿”“聪耳”“明目”之术，至今沿用。

葛洪还进一步提出：“养生以不伤为本。”（《极言》）认为困思、强举、悲忧、极乐、汲汲所欲，寢息失时……皆足以致“伤”，而“久则寿损”。特别重视七情的干扰：“薄喜怒之邪，减爱恶之端。”（《道意》）“忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。”（《极言》）强调“无忧者寿”。

葛洪还在《对俗》《至理》《释滞》《极言》诸篇，系统论述了有关吐纳、胎息、导引、行气之大要。这些论述被誉为是研究我国古代气功学的重要文献。他指出，“服食药物，因血以益血”，而“吐故纳新，因气以长气”，是以积极主张以导引行气达到养气全身、延年益寿的目的。

4. 治疗医学思想：葛氏《肘后》以“救急”为主要特色，文字简要，药物数少，无炮制过程，“凡人览之，可了其所用，或不出乎坦籥之内，顾眄可具”（《葛序》）。“家有此方，可不用医。”（《杂应》）这正是后世所称道的，符合救急治疗时“简”的特点。

葛氏特别重视疗效，他选用的医方，都是经过大量筛选去粗取精的结果，且常用“佳”“大效”“立效”“并佳”“差”“大良”等语标明疗效，这也是后世所称道的，符合救急治疗时“验”的特点。

葛方强调“单行径易”，除一般药物外，多用艾、生姜、干姜、大豆、巴豆、豉、蒜、盐等，“率多易得之药，其不获已，须买之者，亦皆贱价草石，所在皆有”（《葛序》）。这也是后世所称道的，符合救急治疗时“便”的特点。

葛方治法不拘一格，除方剂外，兼及灸疗、热熨、吹鼻、舌含，《抱朴子内篇》中还提到：“通明肾气之丸，内补五络之散，骨填苟杞之煎，黄耆建中之汤。”以及“灵飞散”“未央丸”“朱明酒”“飞廉煎”“玄胆汤”“蛇衔膏”等。简言之，葛洪时代已注意到灸、熨、方、丸、膏、散、汤、煎、酒等诸法并用。

三、实践观点

葛洪的医学活动中，始终把深入实际放在很重要的地位，他曾“周流华夏九州之中，收拾奇异，捃拾遗逸”（《葛序》）。书中医方皆“已试而后录之”。“已试后录”使他更能深入临床实践，获得积累大量丰富临床医学经验的机会。正是这种可贵的实践精神，葛洪才能在古代医学领域中有所创造和前进，《肘后救卒》也才能经受千百年历史检验而经久不衰。

《抱朴子内篇·仙药》中记载了不少古代药用植物。为预防误食中毒，葛洪十分重视鉴别其中的同名而异物者。他在列举了天门冬（百合科，滋阴润燥）与百部（百部科，润肺止咳、杀虫），黄精（百合科，补脾润肺，生津）与白及（兰科、消肿生肌、止血）的形态特征、生物学特性、入药部分、主要用途外，特别提到楚人呼天门冬为百部，黄精又名白及的误传，因而强调：“本草药之与他草同名者甚多，唯精博者能分别之，不可不详也。”这说明葛洪只有在深入实践之后，才能准确地提出这个问题。

葛洪在古代昆虫研究上的出色贡献，也是深入实践的结果。他在论及沙虱时，描述其形体“甚细略不可见”（《肘后救卒》）。又云“其大如毛发之端”（《抱朴子内篇·登涉》）。沙虱致恙虫病，系恙虫幼虫传病，近代研究证明，这种幼虫体长仅在0.3毫米—0.67毫米之间。葛洪的肉眼观察与此何等相似！远在一千六百年前，有如此细致描述，令人惊叹。

葛氏还在《肘后救卒》和《抱朴子内篇》中记载了江南水虫射工的形态特征、危害症状：“状如鸣蜩，状似三合盂。有翼能飞，无目而利耳，口中有横物角弩。”“闻人声，缘口中物如角弩，以气为矢，则因水而射人”“中人身者即发疮”“其病似大伤寒”。葛洪此记较汉代张华《博物志》所载“江南山溪中水射工虫，甲类也，长一二寸，口中有弩，形气射人影。随所著处发疮”详尽得多，昆虫学家邹树文据此判定古之射工，实今半翅目昆虫中田鳖。

四、医德思想

从《肘后救卒》的撰写目的到治疗思想的各个方面，从简便易行的救急经验到多种治疗法的综合运用，都体现出为了解决社会下层平民的医药急救困难，医学家葛洪用心之周到和细致。这是葛洪继承前代医德思想和他高尚医德修养的表现。

古代巫术与医学相杂糅，较长时间里巫医不分、以巫代医的社会现象，一度阻碍了医学的进步。葛洪清楚地看到这点，在《抱朴子内篇》中多次批驳了那些妄说祸祟、专以问卜祭祷为业的巫祝小人，嘲笑了那些不修疗病之术、不务药石之救的，积极主张：就良医治病，以药物养身。

葛洪主张“道士兼修医术，以救近祸”（《抱朴子内篇·杂应》）；强调“为道者，以救人危，使免祸，护人疾病，令不枉死为上功”（《抱朴子内篇·对俗》）。他以“必可以救人于死者”作为医方选择的依据，可见他将人的生命看得何等重要。这是医学家最可宝贵的品德。有了这个品德，才能真正做到“救人于危”，“令不枉死”。为此，他谴责了当时“大至不关治病之方，又不能绝俗幽居，专行内事，以却病痛……乃更不如凡人之专汤药者”的“凡庸道士”。

葛洪的一生，在多学科领域中，有着多方面的成就。他的医学实践，以他高尚的情操、卓越的医学成就、不断探索的创新精神、证实了他的主张，赢得了后世的崇敬。

葛氏《肘后》是东晋时期一部重要的备急方书，它收集了东晋前急性症学治疗的医学成果，保留了古代名医扁鹊、华佗、仲景的一些急救方法。该书的出现，标志了两晋时期临床医学已积累了较为丰富的实践经验。

该书自东晋至南北朝的二百余年中影响较大。以葛氏《肘后》为基础，经南梁陶弘景补阙后的《肘后百一方》更累代相传，由于实用价值较高，其后医学典籍如《诸病源候论》《外台秘要》《千金要方》《证类本草》《本草纲目》，以及10世纪时日本编撰的《医心方》、朝鲜古医书《医方类聚》等都收录了其中部分佚文。书中极富祖国医学传统特色的各种急救经验，为深入研究该时期临床医学成就，提供了宝贵的史料。

但葛洪是道教徒，早期道教神仙理论的积极倡导者。他在医疗方面的活动及其医学主张：道士兼修医术，博医通药；删繁就简以备急，重视医德修养；金石类药以疗病，以及不断进取创新精神，对其后道教医学家南梁陶弘景、唐初孙思邈等的医学活动，对道教医学的发展都深有影响。

作为虔诚的道教徒，道教发展史上一位重要人物，葛洪的世界观，基本上是宗教唯心论者。但正如恩格斯所指出的：“许许多多自然科学家，已经给我们证明了，他们在自己那门科学的范围内，是坚定的唯物主义者，但是，在这以外，就不仅是唯心主义者，而且甚至是虔诚的正教教徒。”（《马克思恩格斯选集》卷三）葛洪也正是这样，主张服食金丹、长生成仙的葛洪，当他认真从事医学实践活动时，却表现出了朴素的唯物主义观点和自发的辩证法因素，使他较能正确认识和反映事物的本质和过程，成为一位自然科学唯物主义者，在古代医学领域中获得杰出的成就，这不是别的，正是医学家葛洪世界观的两重性。

然而自然科学唯物主义者是不彻底的，由于这个原因，《肘后备急方》也不可避免地存在着一些糟粕，表现在利用某些神学观点解释和治疗一些疾病。不过“瑕不掩瑜”，这种情况，实不多见，《肘后备急方》以其独具的特色，始终闪烁着历史性的光辉。

《抱朴子·内篇》医学思想初探*

魏先斌**

《抱朴子·内篇》(以下简称《内篇》)是东晋著名科学家、道士葛洪(283-363)所著。共二十卷,每卷都有自己的题目,如《对俗》《金丹》《至理》《微旨》《释滞》《仙药》《杂应》,等等。《内篇》是一部融会宗教哲学和科学技术于一体的仙学名著。它既是借鉴老庄道学、向神仙道经典转化的代表,又对魏晋时期炼丹术所取得的成果作了全面、系统之总结与发挥。《内篇》涉及的内容繁多,其中所蕴含的医学方面的内容也是十分丰富的。

《仙药》阐明了葛洪的道教医学理论,是为长生神仙思想服务的。篇中所谈的仙药是中国古代宝贵的医药资料之一,大致可分为三类:第一类是金石矿物类药,第二类是五芝,第三类是草本药。关于金石矿物类药。葛洪说:仙药之上者丹砂,次则黄金,次则白银,次则诸芝,次则五玉^①。这一排序不由自主地流露了葛氏的金丹思想。在他的神仙道教体系中,把服食金丹大药视为升天成仙之根本。关于五芝,书中对它的种类、主要特征、采用方法和药用价值作了较为详尽的介绍,其中不乏一些科学成分。“五芝者,有石芝,有木芝,有草芝,有肉芝,有菌芝,各有百许种也。”^②篇中的石芝如石象芝、玉脂芝、七明九光芝等,里面含有许多天然矿物质元素,合理地服用一点矿物质的保健品有益于人的身体健康。“菌芝,或生深山之中,或生大木之下,或生泉之测,其状或如宫室,或如车马,或如龙虎,或如人形,或如飞鸟,五色无常,亦百二十种,自有图也。皆当禹步往采取之,刻以骨刀。阴干末服方寸匕,令人升仙,中者数千岁,下者千岁也。”^③菌芝为灵芝草菌科生物,它的主要成分为核苷类、多糖、呋喃类、生物碱、多种氨基酸和微量元素,自古以来被视为“瑞草”“神草”,按现代中医学的观点,依然具有较高的补气安神、止咳平喘的药用价值与健身强体的功效。古人发现并利用这一

* 本文原载《锦州医学院学报》(社会科学版)2006年第1期,第36-38,41页。

** 魏先斌(1964-),男,安徽肥西人,哲学系宗教学硕士研究生。

① 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局1980年版,第177页。

② 同上书,第178页。

③ 同上书,第183页。

菌科生物，乃是医学史和食品史上的一大贡献，如现在市场上的银耳（含碳水化合物、无机盐和17种氨基酸等）、蘑菇（含蛋白质、碳水化合物、灰分、硫胺素、烟酸、维生素和微量元素，提高机体免疫力）等也属菌类。菌科生物不仅丰富了我们的饮食结构，而且拥有食疗价值。“当时道士为寻找五芝而认识了许多珍奇生物的药理作用，扩大了祖国本草医学的范围，功不可没。”^①可见，《仙药》之要义在于说明成仙不老，健康长寿。关于一些具有滋补作用的草木药，葛洪《仙药》篇还列举道：“玄中蔓方、楚飞帘、泽泻、地黄、黄连之属，凡三百余种，皆能延年，可单服也。”^②现代中药证明：泽泻主含泽泻萜醇A、B、C，挥发油，树脂等，是利尿消肿、渗湿、泄热的良药；地黄有生、熟之分，都主要含梓醇、二氢梓醇、多种氨基酸及微量元素，具有清热凉血、养阴生津的功效；黄连含小檗碱、黄连碱等多种生物碱，并含黄柏酮、黄柏内脂等，有清热燥湿、泻火解毒的功效。上述草木药确实可以起到防病治病的作用。

《仙药》还记录了以具有滋补功效的草木药生长地带为水源地的人们健康长寿的实例。篇中写道：“南阳酃县山中有甘谷水，谷水所以甘者，谷上左右皆生甘菊，菊花坠入其中，历世弥久，故水味为变。其临此谷中居民，皆不穿井，悉食甘谷水，食者无不老寿。”^③甘菊这种草木药内含刺槐素、鼠李糖、葡萄糖苷、野菊花内脂、苦味素、维生素A、B等成分，具有清热解毒的功能，有抗炎、滋补的作用。甘菊影响“甘谷水”，人们饮之，可以寿比南山。薛愚在《中国药学史料》一书指出，苏联学者用电子计算机对东方医学复方及其成分进行分析研究，筛选出最有价值的三十余种中药，其中绝大部分包含在葛洪列举的草木类仙药之内。《内篇》的仙药思想推进了道教医学对延年益寿药方的研究，“而今《道藏》中辑录了许多延年、健身、防老的医方，在世界医药学中无与伦比，成为中国古代科技史上的一份宝贵遗产”^④。《杂应》云：“其《救卒》三卷，皆单行径易，约而易验，篱陌之间，顾盼皆药，众急之病，无不毕备，家有此方，可不用医。”^⑤《救卒》（即《肘后备急方》）的突出成就就是对传染病的记载，如天花、疥虫、肺结核、疟疾等。该手册详述的天花之症状是世界传染病史公认的最早的记录，比阿拉伯的医学著作记载早五百多年。葛洪对结核病病症和其传染性记述得非常准确，是我国最早观察和记载此病的医学科学家。当代著名中药学家屠呦呦就是根据葛洪等人利用青蒿医治疟疾的医疗事实，从青蒿中提取抗疟疾药青蒿素，为祖国医药事业做出了重大贡献。在肯定《内篇》对祖国医学贡献的同时，应该注意其伪科学的一面。

16世纪欧洲药物化学倡导人帕拉塞尔苏斯说过，炼丹之术志不在炼金，而在炼制治疗人类疾病的良药。他认为：“炼金术的目的并不在于发现金子，而在于配制出治疗疾病的药。这一观点后来发展成为一个称为‘医学化学’的体系。”^⑥他首次将医学和化学结合起来，发现和

① 王明：《抱朴子内篇校释》，第257页。

② 同上书，第186页。

③ 同上。

④ 胡孚琛：《魏晋神仙道教》，人民出版社1989年版。

⑤ 王明：《抱朴子内篇校释》，第248页。

⑥ 杨桂珍：《拨开中世纪医学迷雾的“疯子”——帕拉塞尔苏斯》，《知识就是力量》1999年第5期，第35页。

使用了多种含汞、硫、铁及硫酸铜的药物。其实早在公元4世纪，葛洪在炼丹的实践中就已经发现了汞、硫酸铜等化学物质的药用价值。后世有一些道人（包括皇帝）误以为这些物质是长命药，服之而丧命。《内篇》中服用丹药的记载在现代科学看来是不能长寿的，也存在着不少谬误之处。但是，希求长寿的思想如果站在今天的化学立场上，却具有开拓性的精神。尽管许多医药化学以外的因素对寿命增长同样起到了举足轻重的作用（如食物、交通和生活环境，等等），但是，其间的医学知识之增长确实显得格外重要。英国著名科技史专家李约瑟指出：公元1300年，全世界的人均寿命男子为24岁、女子为33岁；如今，中国的人均寿命为72岁。日益增长的化学知识最终导致生命的延续。这一点已是不可辩驳的事实。虽然难以长生成仙，但是医药化学科学的发展已经能够让人延年益寿。炼丹术既有科学的一面，又有非科学的一面。像葛洪这样的道士，为了觅求人类生命的奥妙进行了艰苦卓绝的探索，其精神十分可嘉。

二

《对俗》与《至理》篇涉及有关中医气功的科学知识。葛洪认为，人的肉体和精神，具有同等重要的地位，人的生命是由肉体和精神相结合而成就的。《至理》篇云：“夫有固无而生焉，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。身劳则神散，气竭则命终。”^①这是一种“形神共炼”的道教气功。它与传统医学是一脉相通的，因为健全的形体是神机旺盛的物质保障，神机旺盛又是形体强健的根本条件。这种理身与治心并重，从而发展、创造了各种“内以养身，外以却恶”的气功祛疾养生术。

我国早期气功是以导引为主，模仿龟、鹤等长寿动物的动作进行导气和引体的，有促进气血循环、增强体质的健身功效。作为我国传统医学的宝贵财富，至今仍未失去其现实价值。《对俗》篇云：“《玉策记》曰，千岁之龟，五色具焉，其额上两骨起似角，解人之言，浮于莲叶之上，或在丛蓍之下，其上时有白云蟠蛇。千岁之鹤，随时而鸣，能登于木，其末千载者，终在集于树上也，色纯白而脑尽成丹。”^②又云：“仙经象龟之息，岂不有以乎？”^③《至理》篇云：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速，若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用而知焉。”^④葛洪告诉人们服仙药能够长寿，行气（气功）也能促人长生，把行气同样视为重要的神仙方术。我国科学家对气功和人体潜能的研究，发现了许多奇异的人体现象，其中的奥秘和深层的科学道理值得进一步探究。如今，气功大师用手指穿透砖块和钢板，数吨重的卡车在练气功者身上辗过，却安然无恙，可见，《内篇》解说的古代气功资料并非无稽之谈。人类社会是整个宇宙的一分子，在当时科学较为发达的古代东方，人们通过气功这一特殊

① 王明：《抱朴子内篇校释》，第99页。

② 同上书，第41页。

③ 同上书，第42页。

④ 同上书，第103页。

的修炼手段激发人体内部的潜能，为的是使生命燃烧起最辉煌的火焰，开拓出人类自身的最高智慧，“从而认识人类生命的实质，创造更多的精神与物质财富，进而与宇宙沟通有关信息，逐步破译大自然所隐含的密码”^①。因此，气功所具有的探索人体奥秘的科学精神，在中外文化交流中起着十分别致的桥梁和纽带作用。它是东方文明的化石，它的神奇、瑰丽让世人刮目相看，赞叹不已。

三

要了解《微旨》《释滞》所论及的性科学，首先要研究一下中国阴阳观与性的关系。古人能够直接感受到太阳光对天地万物的巨大影响，并以这种自然基本能量的强弱——日光照射的强弱来界定阴阳（弱光或无光为阴，强光为阳）。阴阳影响着人体的静和动、凉和温、弱和强，等等，而这也标志着人类两性的重要差别。男性多强壮和主动、狂热，女性多娇柔和被动、冷静。难怪古人很容易将影响男女两性的神秘力量联系到日光照射的强弱上来，形成阴阳观。《淮南子·天文训》云：“阴阳和而万物生。”《易传·系辞上》曰：“一阴一阳之谓道。”本来一切事物都产生于阴阳互动——“交媾”。从人体的阴阳观来看，阴阳交媾主要是生理和心理的互动作用，万事万物的“阴阳交媾”原理与男女的交合有一脉相承之处。正因为如此，葛洪把男女房中术看成是修炼成仙获得长寿的秘诀之一。《微旨》篇云：“夫阴阳之术，高可以治疾，次可以免虚耗而已。”^②又云：“服药千种，三牲之养，不知房中之术，亦无益也。”^③男女性交之欢是人的神气相交，身心统一。因此，“人可以通过能动的修炼做阴阳的主人，通过阴阳交媾而实现阴阳和谐，达成对阴阳的超越”^④。

葛洪在《微旨》篇的最后一段论及：“人不可以阴阳不交，坐致疾患。若欲纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。善其术者，则能走马以补脑，还阴丹于朱肠，采玉液于金池，引三五于华梁，令老有美色，终其所禀之天年。”^⑤意思是说，人如果不过性生活，就要招来疾病；但是，如果纵情恣欲，无节制地宣泄淫欲，那可危害寿命，因此，要善于过性生活。其中说到止住精液，利用它来补脑，可使人美色青春，这一点是不科学的。《微旨》篇又云：“不知之者，虽服百药，犹不能得长生也。”^⑥对于正确调节性生活，促进人的身心健康具有重要的指导意义。

在《释滞》篇葛洪更为详尽地劝告说：“唯有得其节宣之和，可以不损。”^⑦说明房事的频率要适度，既不能过多，也不能过少。这样，才能有益于人体健康、快乐长寿。他的这一观点是很符合生理卫生规律。

现代医学理论证实，正常的性生活可使男子性睾酮加快骨髓造血机制，使肌肉更发达，减

① 徐兆仁：《悟道真机》，中国人民大学出版社1989年版。

② 王明：《抱朴子内篇校释》，第117页。

③ 同上书，第118页。

④ 戈国龙：《论内丹学中阴阳交媾》，《世界宗教研究》2002年第1期，第37-47页。

⑤ 王明：《抱朴子内篇校释》，第117-118页。

⑥ 同上书，第118页。

⑦ 同上书，第137页。

少身体脂肪的贮存；可使女子增强卵巢的生理功能，四肢关节、肌肉、骨盆和脊柱更多运动，促进血液循环，增强心肺功能，延迟更年期。正常的性生活还可以预防某些神经病变等心理障碍疾患。由此可见，《内篇》既反对悲苦的禁欲主义，又反对糜烂的纵欲主义，就是在今天，也是很有见地的。

总之，葛洪炼丹往往兼攻医药学，《内篇》所述的一些药方的确具有宝贵的参考价值。许多老中医也从中获益匪浅，尤其《仙药》篇记载了诸多药名和单方以及多种草木药的形态特征、生长习性、主要产地以及入药部分和主治范围，为中医药学积累了宝贵的资料。可见，葛洪不仅是一位炼丹道人，也是一位医药学家。《内篇》中记载的古代气功是促进人类健康长寿的一大贡献。书中还多次提到性科学对于养生保健的重要作用，其见解真实，既有科学的一面，也有伪科学的一面。尽管《内篇》讲的是成仙长寿，充满着神秘主义色彩，但是，其中所包含的医学思想，将有待于后人不断发掘和认真总结。

葛洪《抱朴子·内篇》养生学术思想探微*

黄霏莉

葛洪，晋代著名医学家、道教大师，自号抱朴子，儒道兼治，为两晋士林中少见的“博闻深洽”之士。他一生著述颇富，但多已佚失，《抱朴子》是有幸流传下来的一部书。该书是葛洪儒道合一思想的代表作，分内、外篇，纵观《内篇》全书，表面看来如葛洪自述，皆“言神仙方药、鬼怪变化、养生延年、禳灾却祸之事”（《外篇·自叙》），实际通篇字里行间冒出来的唯“养生”二字，该书实为一部养生学专著。今就《内篇》试论葛洪的养生学术思想。

一、修仙得道——养生的指导思想

《内篇》以大量篇幅论神仙，这与道教的基本信仰有关。道教的产生，不仅与古代道家学说有关，而且与先秦诸子百家之一的“神仙家”有关。神仙家相信世上有长生不死、逍遥自在的神仙存在，道教与其一脉相承，以“修仙得道”为基本信仰。葛洪作为道教传人，当然亦以此为宗旨。

葛洪的“神仙论”，严格说是“仙论”。中国古代的“神”与“仙”有别。“神”从“示”旁，表明是祭祀的对象，所以“神”不是人类；“仙”从“人”旁，表明其与人脱不开干系。如此，中国古代既有“神”又有“仙”，不像古希腊、古埃及、古印度，只有“神”而无“仙”，这是我国古代一项重大的文化创造。但这个思想在葛洪之前被世人忽视，是葛洪首先注意到这点并有所发挥。他在《内篇》中对“神”“仙”的区别有明确的指意，强调仙是由人修炼而成的，他也花了很多篇幅论证了仙的存在。那么，仙和人有什么区别呢？葛洪指出：“若夫仙人，以药物养生，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改。”（《论仙》）并借彭祖之言，指出仙道即人道，而“人道当食甘旨，服轻暖，通阴阳，处官秩，耳目聪明，骨节坚强，颜色悦泽，老而不衰，延年久视，出处任意，寒温风湿不能伤，鬼神众精不能犯，五兵百毒不能中，忧喜毁誉不为累”，“或升天，或住地，要于皆长生”（《对俗》）。可知仙是人通过方药、方术修炼而成的。他与人的区别在于：（1）长生不死或老而不衰，身体健康；（2）有特异功能；（3）具超脱尘世的精神境界（这点在后文还要专门论及）。

* 本文原载《中国医药学报》1998年第2期，第16-18页。

葛洪为人们描绘了一幅极诱人的仙人图，并对学仙做了系统的论述，只要循序渐进，“阶浅以涉深，由易以及难，志诚坚果”地进行锻炼，就必能成功（《微旨》）。他为修仙制定了三个层次的目标，鼓励人们拾级而上。第一层次为修得身体健康，“消体疾”，“救近祸”，莫伤莫损，争取“终其天年”（《道意》）；第二层次为修得延年益寿，且“老者更少”，“发白还黑”，“色如小童”，“身轻力劲”，老而不衰；第三层次即最高目标，为修仙得道，终成仙人，可长生不死，“与天地相毕”，且具超凡脱俗的心灵。葛洪反复强调“长生之道，道之至也”（《黄白》），成仙即为“至道”的标准。

葛洪的所谓“仙”，实际是他理想中的人的化身，是克服了自身各种缺陷的尽善至美的人，是对人类未来的大胆的设想。葛洪追求长生不死，这种对人生命极限的否定于今天看来是荒谬的，但其中所包含的生命可以延长这个思想却是正确的。葛洪强调“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”（《勤求》）。正因为重生，所以他孜孜不倦地毕其后半生精力追求长生。这种追求长生的思想影响至今。现代医学科学不也仍在积极探索衰老的原因，不也正是将延缓人类衰老作为自己的目标之一吗？现代医学也正在不断地向人类的生命极限发起挑战。

葛洪以其仙论，批判了“生死有命，修短素定”（《对俗》）的宿命论。他广征博引，认真地引经据典，并通过严密的逻辑推理来论仙，其态度是科学的，绝不同于惑众妖言。事实上，他在书中还强烈抨击了当时盛行的祭祀之风，认为那是骗人之术，劝导人们把长生健体的企望从天上地下的神鬼身上转到现实的人间，依靠自身的勤求来获得，如他所说：“凡人……闻延年长生之法，皆为虚诞，而喜信妖邪鬼怪，令人鼓舞祈祀。所谓神者，皆马氏诳人之类也。”（《道意》）“道之不备，体之不养，而欲以三牲酒肴，祝愿鬼神，以索延年，惑亦甚矣。”（《勤求》）

总之，修仙得道为葛洪养生的最高目标，亦是他养生的指导思想。这一思想贯穿在他的整个著作中。

二、身心双修——生命的双重超越

葛洪的养生之道，外求肉体生命的延续，内求心灵的纯化，通过身心双修，实行人的生命外在与内在的双重超越，使之升华到一个至高的境界，成为一个内外皆完美尽善的人，即仙人，这是葛洪仙论的核心思想。他的修炼、养生没有停留在肉体的机械运动的延续上，而更强调心灵的纯粹、道德的高尚。

修身，又称养命；修心，又称养性。养性的思想，在先秦道、儒两家学说中都有所体现。道家提倡清心寡欲、无欲无为，强调的是思想的自由、精神的超脱；儒家提倡克己复礼，倡导仁义忠信，强调的是道德修养。葛洪吸取了道儒两家的思想，使他的养性学内容极其丰富。

首先，他继承道家的思想，强调“学仙之法，欲得恬愉澹泊，涤除嗜欲”。他指出，历代皇帝之所以少有长生者，是他们不能做到清心寡欲。一方面，“帝王任天下之重责，治鞅掌之政务、思劳于万几”，过于劳心；另一方面，帝王皆被“醇醪汨其和气，艳容伐其根核”，过于纵欲，所以难以修炼成仙。葛洪在经过一番论证之后指出：“历览在昔，得仙道者，多贫贱之

士，非势位之人。”（《论仙》）而古今富贵者，“皆以目前之所欲者为急，亦安能得之耶”（《金丹》）？

其次，葛洪继承儒家的思想，在养性上十分强调道德的修养。他说：“若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。”（《对俗》）何为德？葛洪自言：“要当以忠孝和顺仁信为本。”又说：“欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，怒己及人，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，不佞陷阴贼，如此乃为有德。”他还指出诸如“憎善好恶”“口是心非”“虐害其下”“弄法受赂”“废公为私”“教人为恶”“坏人佳事”“夺人所爱”“不公不平”“辱人求胜”“好说人私”“不敬所师”等67件事为缺德事。这些缺德事不但不能做，连想也不能想。“但有恶心而无恶迹者夺算，若恶事而损于人者夺纪”。即缺德事若做了，则做一件折寿300天，若未做但想了，则存一念折寿3天（《微旨》）。这里，葛洪不但提出了德的具体标准，还将养性和养命有机地联系在一起。不管一个人养命功夫如何好，若不注意养“德性”，则会以负数加入命功中，使命功达不到应有的效果。

葛洪对身心双修的重视，尤其是对养性的强调，虽夹杂有迷信的成分，但仍对今天的中医养生学有重要的指导作用。

三、博采众长——“藉众术之共成长生”

葛洪所从事的道教具有“真幻结合的此岸性”，以现实感性形式，使人对虚幻的未来产生更虔诚的信仰。养生术就是道教此岸性的充分体现。道教从形成那天起，就把治病、健身、养生作为本教的重要内容，并靠这种此岸性的重要内容赢得为数众多的信徒。葛洪一方面向人们描绘彼岸的神仙世界，一方面为人们架设通往彼岸的桥梁——各种养生术。

《内篇》载述了十余种养生方法，如行气、导引、吐纳、辟谷、服饵、房中等，提供了很多具体的方药及方术。如在《仙药》及其他卷中，论述了很多延年益寿的药物，有今日所常用的植物药如茯苓、地黄、天冬、麦冬、黄精、楮实、白术、五味子、枸杞子、芝麻、石菖蒲、远志等；在《微旨》及《释滞》中，对房中术及其功效进行了论述；气功锻炼法在很多卷中都被论及。特别值得一提的是葛洪的炼丹术，他在书中详细介绍了炼丹方法。他认为，炼制并服饵金丹是成仙的必经之路。“不得金丹，但服草木之药及修小术者，可以延年迟死耳，不得仙也”，所以他晚年孜孜不倦地钻研炼丹术。虽然他至死未炼成不死的金丹，却促使后世以动植物药为主的丹药得以发展。炼丹术还导致了气功理论“内丹说”的产生，对气功的发展与普及起了一定的作用。

除各种具体的养生方法外，葛洪在《内篇》中所表现出的一些养生思想也是很引人注目的。如他认为，人、动物、植物都是自然的一部分，“且夫一致之善者，物多胜于人”。即动、植物的某些偏性胜于人，那么人应该主动效法动物的某些习性，并注意以自然之物补自然之人，以利人之长生。如龟是一种长寿动物，它之所以能长寿，是因为它有独特的食气方法，人就应“象龟之息”，“法其食气”，“伸颈吞气”，引以延年；松树是千年之木，故服食松脂，有益延年。葛洪认为，“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”（《对俗》）；指出人为万物之灵，“人有明哲”，所以人能效法并综合自然物的特性，为己所用，这种思想实为仿生学的萌芽。又如他主张养生要注意防微杜渐，认为“人生之为体，易伤难养”，故“养生以不伤为本”，平时就应注意常防伤害，不要“才所不逮，而困思之”，“力所不胜，而强举之”，这都会造成对人的伤害。此外，“悲哀憔悴，伤也；喜乐过差，伤也；汲汲所欲，伤也；久谈言笑，伤也；寢息失时，伤也……欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也”。这些伤害都是小伤，“不便觉也”，即不易被人察觉。因它一时不会对人造成大的影响，但“积伤至尽则早亡，早亡非道也”。为此，葛洪在衣食住行诸方面向人们提出了很多具体的防伤护命的建议。同理，他主张养生不要贪大略小，指出：“治身修性，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。若能受之于微，成立于著，则几乎知道矣。”（《极言》）

四、结 语

不容置疑，《内篇》是一部养生学专著，是葛洪穷尽一生研究的成果。他承前启后，以修仙得道为指导思想，融道儒为一体，注重身心双修，并博采众长，广纳方术，使他的养生之道空前绝后，独树一帜，对今天的养生学尤其是抗衰防老的研究，仍有较高的参考价值。当然，《内篇》也不无瑕疵，如书中的神仙论，有的内容明显荒诞，不足为信；有的内容夹杂有封建迷信思想；此外，他主张服饵金石药物，流弊甚多，曾将药物养生引入歧途，使很多人不得长生反早夭。但瑕不掩瑜，“小疵不足以损大器”（《外篇·博喻》），葛洪的《内篇》不仅是中医养生学的重要研究资料，还以其完整的道教理论及书中蕴涵的文献学价值，成为道教史和中国文化史研究不可缺少的重要著作。

《抱朴子内篇》的生死哲学解析*

郑晓江**

中国历史上道家与道教的理论家们，往往与儒家学者热衷于政治与道德的问题不同，他们兴趣多集中在世间的祸福、生命的长短和人生活的质量等问题上，因此，他们对人之死亡给予了更多的关注和求解。晋代葛洪（283 - 363）所著的《抱朴子内篇》从求“不死之道”的目的出发，阐述了有关死亡的各个层面的问题，其中不乏对现代人有启迪作用的思想观念。

一、“神仙不死”

万物有荣衰，草木会枯槁，而人有生必有死，此理已为人所共识。但人类又与万物和动植物不同，能自觉地意识到生与死，并派生出对“不死”的渴望。《抱朴子内篇》可谓是这种思想意识的集大成者。《论仙篇》针对“神仙不死，信可得乎”的疑问，直接提出：“万物芸芸，何所不有，况列仙之人，盈乎竹素矣。不死之道，曷为无之？”^①

在葛洪看来，天下之大宇宙之广，何物不有何事不会发生？况且不死之神仙在历代流传甚广，载之史册，怎么能怀疑其存在呢？神仙者，“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”^②。可见，“神仙”非自然生成，延年益寿以至“长生久视”亦非容易之事，首先要“服药”以养身，其次要“做功”以延命，内无病患，外无祸害，方可成不死之“神仙”。葛洪对世俗人怀疑“神仙”的存在及不信有“不死之道”提出了严厉的指责：

而浅识之徒，拘俗守常，咸曰世间不见仙人，便云天下必无此事。夫目之所见，当何足言哉？天地之间，无外之大，其中殊奇，岂遽有限，诣老戴天，而无知其上，终身履地，而莫识其下。形骸己所自有也，而莫知其心志之所以然焉。寿命在我者也，而莫知其修短之能至焉。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

* 本文原载《道学研究》2004年第2期，第78-84页。

** 郑晓江（1957-），江西万载人，南昌大学道德与人生研究所所长、哲学系教授，武汉大学传统文化研究中心兼职研究员，主要研究中国哲学与文化。

① 葛洪：《抱朴子内篇》，宁志新主编：《道教十三经》，河北人民出版社1994年版，第1027页。

② 同上书，第1029页。

悲哉?①

这是说世俗人感觉、知觉的范围十分狭小,其心智能力又很浅薄,对于那幽远玄妙的“神仙”之事根本无法体会,既然如此,又怎能怀疑其存在呢?何况求道成“仙”者,从不慕世俗的荣华富贵,亦不喜人间的嘈杂喧嚣,他们“……以富贵为不幸,以荣华为秽污,以厚玩为尘壤,以声誉为朝露,蹈炎飚而不灼,蹶玄波而轻步,鼓翮清尘,风驰云轩,仰凌紫极,俯栖昆仑,行尸之人,安得见之?”②因此,“神仙”与世俗人是两种完全不同的生存模式,故而一能“不死”,一会死亡;而凡夫俗子们也很难去捉摸神仙之事。葛洪进一步提出想求长生之道,必须专心致志于修“道”,而非汲汲于富贵。学仙之法,贵在于恬静淡泊,消解任何物质之欲,心无旁骛,“内视反听,尸居无心”。其次,求“道”贵在寂静无为,忘怀自身。由此途径不懈努力,又服食金丹妙药,终则便可成仙了道。

葛洪引述《仙经》的话说:“上士举形升虚,谓之天仙。中士游于名川,谓之地仙。下士先死后蜕,谓之尸解仙。”③可见,神仙亦有上、中、下三等,其法术及状态都有所不同,葛洪总结说:“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。知龟鹤之遐寿,故效其导引以增年。”④

葛洪既然坚信有“不死之道”“不死之人”,并且要推广其有关“神仙”的说法,自然要破除世俗人对此的怀疑,他在《抱朴子内篇》中列举了历史记载中、传说中的大量人物来论证神仙的存在和众多;又从人们感官、思维的局限来说明“不见不闻”的东西绝非不存在;还从神仙与俗人生活的极大反差来突显坚信“不死之道”的重要性和必要性。

以今日科学的眼光来看,不死之神仙的说法自然难以成立,而葛洪的种种雄辩,实有众多逻辑上的破绽,但葛洪对“不死之道”的热切推崇,尤其是对“神仙”生活的美化,实蕴含着一种人类在生命问题上积极有为的态度和操作。葛洪正确地指出了人之生命时限的可变性,因此,人不能听任生命的自然流逝,而应该想方设法去获得更长的寿命。实际上,人类正是在追求“不死之道”的过程中,相当程度地延长了自然寿命。故而,“不死之道”虽为虚妄,但仍有其观念上的目标价值,对生者而言,它可促人爱惜生命,求取延年益寿;对将死者而言,它也具有精神上、心理上的抚慰价值。

二、“长存”之道

葛洪对“神仙”的描绘,充满着非理性的信仰成分,而其对人为何会“死”的原因之分析,却有着医家的缜密和科学的理性。他指出:

夫有因无而生焉,形须神而立焉。有者,无之官也;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,身劳则神散,气竭则命终。根竭枝繁,则

① 葛洪:《抱朴子内篇》,宁志新主编:《道教十三经》,第1029页。

② 同上。

③ 同上书,第1052页。

④ 同上书,第1046页。

青青去木矣。气疲欲胜，则精灵离身矣。夫逝者无反期，既朽无生理，达道之士，良所悲矣。^①

这是说，人之生命实由二大部分构成：一为“形”，二为“神”，两者相互依赖，缺一不可。所谓人之“生”，即是“形”之宅寓居着“神”；所谓人之“死”，即是人“形”中之“神”流失、逸去了。因此，人望长生，就要保“形”固“神”，使之不朽坏不丧失掉。葛洪进一步指出，人类死亡的原因有六种：“夫人所以死者，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。”^②

道教理论家承续道家始祖老子的观念，对人之“欲”的危害多所揭示，葛洪就指出，要想修身养性以获长寿乃至不死之奇效，就要彻底抛弃那世俗的诸般追求，把高官厚禄当作“赘疣”，把万事万物视为无足轻重的“蝉翼”，遐栖幽隐，掩藻埋饰，遏制那渴望的眼睛，排斥损伤视力的色彩，堵塞住思音的耳朵，远离扰乱听觉的声响。涤除妄想，守拙归道，专气致柔，甘心淡泊，排除悲观邪情，丢弃得失荣辱，割舍厚味腥臭，安心少言寡语（参见《抱朴子内篇·至理卷第五》）。论述至此，葛洪恪守的还是老子《道德经》中有关修身养性以达到“长生久视”目的的基本原则，但葛洪不仅是个思想家，更是个实践者和医术高明的医家，因此，他能在重视传统的道家静修理论的同时，提出了用药物延年益寿，最后达到长生不死状态的方法。葛洪在《抱朴子内篇·金丹》中详细列出了“九丹”：

第一之丹名曰丹华。当先作玄黄，用雄黄水、矾石水、戎盐、鹵盐、礬石、牡蛎、赤石脂、滑石、胡粉各数十斤，以为六一泥，火之三十六日成，服之七日仙。又以玄膏丸此丹，置猛火上，须臾成黄金。又以二百四十铢合水银百斤火之，亦成黄金。金成者药成也。金不成，更封药而火之，日数如前，无不成也。

第二之丹名曰神符。服之百日仙也。行度水火，以此丹涂足下，步行水上。服之三刀圭，三尸九虫皆即消坏，百病皆愈也。

第三之丹名曰神丹。服一刀圭，百日仙也。以与六畜吞之，亦终不死。又能辟五兵。服百日，仙人玉女，山川鬼神，皆来侍之，见如人形。

第四之丹名还丹。服一刀圭，百日仙也。朱鸟凤凰，翔覆上方，玉女至傍。以一刀圭合水银一斤火之，立成黄金。以此丹涂钱物用之，即日皆还。以此丹书凡人目上，百鬼走避。

第五之丹名饵丹。服之三十日，仙也。鬼神来侍，玉女至前。

第六之丹名炼丹。服之十日，仙也。又以汞合火之，亦成黄金。

第七之丹名柔丹。服一刀圭，百日仙也。以缺盆汁和服之，九十老翁，亦能有子，与金公合火之，即成黄金。

第八之丹名伏丹。服之即日仙也。以此丹如枣核许持之，百鬼避之。以丹书门户上，万邪众精不敢前，又辟盗贼虎狼也。

① 葛洪：《抱朴子内篇》，宁志新主编：《道教十三经》，第1087页。

② 同上书，第1088页。

第九之丹名寒丹。服一刀圭，百日仙也。仙童玉女来侍，飞行轻举，不用羽翼。^①

葛洪认为，此“九丹”，人得其一便可成“仙”，便可“长存”。因此，葛洪谆谆教导他人，求“长存”之道，不在虔诚地祭祀侍奉“鬼”和“神”，也不在日日行“导引”“屈伸”之术，“升仙”的关键还在炼制金丹，服食仙药。

但是，服食金丹如何能让人“长存”不死、升天成仙呢？为消除世俗人的困惑，葛洪指出，“丹”这种东西，入火炼烧，愈久愈妙，不会损坏。而黄金这种东西，在烈火中百炼不会消失，埋入地底，天长地久不会腐朽。此两物服入人体，当然可使人不老不死（参见《抱朴子内篇·金丹卷第四》）。这种说法隐含着两种观念：一是自然的大宇宙和人体的小宇宙是相连、相通、相协调的；二是自然物的性质通过某种操作进入人体之后，能够为人所吸收，移易为人的性质。前者是中国古代贤哲普遍坚信的“天人合一”观念在炼丹术中的具体表现；后者是移易律的原始思维方式在民间广为渗透的结果。因此，葛洪在丹法之外，还提出把“金液”制成仙药的方法：用金液及水银一味合煮，三十天后取出，用黄土瓿盛起，以“六一泥”封好，置于猛火上烧制六十个时辰，就能全部化为丹，只需服食豆大的一粒便能成仙。黄金不朽的性质通过这种方式转化为人的不死之性。葛洪还详细地排列出“仙药”的等级：

仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则五玉，次则云母，次则明珠，次则雄黄，次则太乙禹余粮，次则石中黄子，次则石桂，次则石英，次则石脑，次则石硫黄，次则石柏，次则曾青，次则松柏脂、茯苓、地黄、门冬、木巨胜、重楼、黄连、石韦、楮实。

葛洪穷年经月，搜集和整理各种药方，试图给人们提供从祛病免灾、延年益寿到飞升成仙的一整套方式方法，虽然还没有任何证据表明，人可以通过服食仙丹达到长生不老的状态，成为无拘无束、逍遥自在、无所不能的神仙。但人们可以在《抱朴子内篇》的文字中体会到人类强烈的生命意识，那种对生命的热爱之情，尤其是葛洪在“生”与“死”的问题上那积极有为的态度。

著名学者王明先生认为：“晋葛洪著的《抱朴子内篇》是一部富有宗教哲学和科学技术内容的书。它的史料价值主要有二：一是有关道教的史料价值；二是有关化学技术的史料价值。”^② 葛洪求长生不老药的理念和技术也许是失败的，但其求索过程中，对化学技术的发展做出了卓越的贡献。人类也即是在漫长的不懈探求里获得了进步，逐渐延长了自身的生命时限。从历史的角度来看，葛洪对神仙的推崇，对“不死之道”的执着，对效力无限之仙丹的坚信确实给众多的人提供了对待死亡的一种道教式的态度，给人以极大的心理抚慰，消解了无数人对死亡的恐惧。在科学发达的今天以及未来，人们仍然不能免于死亡，故而追求长生不老固然荒唐，但从信仰的角度渴求永生不朽，从而达到某种心理的抚慰仍然是一种面对死亡的正确选择。

^① 王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局1980年版，第1062-1063页。

^② 葛洪：《抱朴子内篇》，宁志新主编：《道教十三经》，第3页。

三、对葛洪“不死之道”的现代沉思

人类文明的发展，如果从生死哲学的立场来看，即是对生死，尤其是死亡逐渐加深认识及理解的过程。人类起初一般从神话、宗教、艺术等活动中对死亡进行种种的猜测，渐渐的，人类又用哲学、医学、生物学、心理学、伦理学、法学等等来认识死亡、解析死亡。但数万年的文明与文化的发展，科学的进步，仍然不能减少人类在死亡问题上的困惑，以及减轻人们对死亡的恐惧与焦虑。时至今日，人类离坦然地接受死亡的降临还相当的遥远。

在人类历史上，对人之生活问题的解决起了重大作用的当是科学的进步、经济的发展与社会制度的变革，而对死亡问题解决的比较成功的当然非医学、哲学与宗教莫属。基督教的死后复活观，伊斯兰教的天堂永生观，当然还有佛教的“西方极乐世界”的描绘，都曾经给亿万百姓以面对死亡时的无穷希望，以及战胜死亡恐惧的巨大精神力量。可是，这些宗教的资源虽然给人以许多面对死亡时的观念与操作，但毕竟它们还是认可了死亡的不可避免性。

从人类最深层的愿望来看，当然还是企盼永生不死的。在这方面，唯有中国古代的道教，尤其是葛洪的《抱朴子内篇》发展出了完整的不死之理论和具体的操作。肉身不朽及生命不死是道教的核心问题，它是对世俗经验的挑战，也是历史上人类追求脱离有限之存在达之无限这个最终企盼的最为伟大的努力之一。虽然这样的说法与做法受到了无数世俗死亡事件的反驳，可道教的理论家们仍然孜孜以求地做着劝解的艰难工作；尽管无数求仙了道者最终还是死去了，道教的实践者们仍然在前赴后继地求取长生不老。也许我们现代人可以去嘲笑他们不看事实，冥顽不化，但我们也许更应该透过这些历史现象的表层，去深刻地体会人类最内在的对死亡超越的企盼。它实在是人的自我发展及人类社会进步的内在动力。

如果说，基督教、伊斯兰教、佛教都致力于在人死之后求得某种方式的永生的话；那么，道教则是求取人此生此世之肉身成仙（不死），获得当下人生的永生不朽。前者的死后永生因为无法验证而可以让人保持某种敬畏，由这种发自内心的敬畏产生信仰；而道教肉身不朽的方式是可以在经验中去进行观察的，结果自然与世俗的经验相悖。于是，长生不死的观念在历史上常常成为知识阶层嘲笑的对象，影响面自然有限。因此，比较而言，在中国历史上，道教的势力总不如佛教；而在现代，它更是不能同佛教、基督教、伊斯兰教在世界上拥有的信徒数量和占有的地位相提并论。

但是，现代生殖克隆技术带来了人类在生死问题上一种新的解决途径，比较而言，它似乎更接近于中国古代道教的理念，是此“生”之永生的某种程度的实现；当然，“生殖克隆”并没有也不可能解决此“身”的不朽问题。

此“生”是指人之生理生命（非指生理的身体）。现代的生殖克隆技术，使“原型人”（即提供细胞核者）的遗传基因得以完全的在“复制人”身上保存下来。从分子生物学的角度看，基因实际上就是负载着特定遗传信息的DNA分子片断。所以，从理论上讲，“复制人”将会在生理特征、气质、心理、智力水准，乃至疾病等方面几乎是“原型人”的完全重现。可以这样认为，“生殖克隆人”之“生”是“原型人”之“生”的延续，而且从理论上讲，这种延续是可以无限下去的，因为细胞的复制可以无限地进行。这不就是道教思想家们，如葛洪先生

孜孜以求的“长生不死”的部分实现吗？从这一角度来看，中国古代道教的生死理念似乎比之基督教、伊斯兰教和佛教的生死观更接近于现代科学的发展。也就是说，现代生殖克隆技术的出现，使道教永生的追求在一定程度、一定范围中成为现实。当然，这仍然有待于科学的进一步发展。

为什么说是一定程度、一定范围的实现呢？因为人之肉体即便是在生殖克隆技术成熟的时代都将会死去和腐朽，这是没有问题的，虽然人类的寿命在未来的年代可以大大地延长。而且，即使从人之“生”的角度看，我们也不能认为“复制人”之“生”可以完全是“原型人”之“生”的延续。因为，人之“生”还包括精神与意识，这部分内容不完全取决于一个人的遗传密码，而是与文化的传承、社会的环境、教育的水准等等相关，个人精神世界的内容和观念意识都是此生此世中独特的，这是不可“生殖克隆”的。

今天，我们无论怎样来估价由于生殖克隆技术的出现带给人类在解决生死问题上的意义都不过分。人类个体生理生命的永生在生殖克隆技术成熟之后确可在某种程度上实现，这一前景是多么的令人激动，毕竟这种永生也即是中国古代道教思想家们，尤其是葛洪先生追求的“不死”的目的之部分的达到。

葛洪《极言》养生思想探微*

卢银兰

葛洪，字稚川，晋代著名道家兼医药学家，今江苏句容县人。自少好学，博览众书，酷好神仙导养之法、炼丹秘术。因仰慕道家始祖老子“见素抱朴，少私寡欲”之言，自号抱朴子，并将其撰写的著作也命名为《抱朴子》，分内外二篇。其《内篇》二十卷，言神仙方药鬼怪变化养生延年禳邪却祸之事，《极言》是《抱朴子·内篇》之十三卷，是凝聚葛洪修炼道术，养生长存思想的主要篇章，其养生思想概括起来有下面四点。

一、心诚志坚，必能成仙

成仙是道家修炼的最高境界，道家前辈庄子已经描绘出那里的美好景象：“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”，所以千百年来人们分外向往那个世界，不断有人努力不懈地要到达那个境界，葛洪是深信此境界的存在，并坚信不疑地认定通过勤奋学习是可以成仙的。在《极言》中他强调，成仙的人“彼莫不负笈随师，积其功勤，蒙霜冒险，栉风沐雨，而躬亲洒扫，契阔劳艺，始见之以信行，终被试以危困，性笃行贞，心无怨贰，乃得升堂以入于室”。他们跟随师傅勤修，从最小事开始接受考验，不断被测试，坚持不懈，一心一意，最终才提高一步。一步一步地坚持到最后，敬终若始，才有可能登上仙界。然而希望成仙的人多，但是真正到达仙境的人少，“为者如牛毛，获者如麟角”，原因是什么呢？葛洪也分析了成仙路上的种种障碍，“或有怠厌而中止，或有怨恚而造退，或有诱於荣利，而还修流俗之事，或有败于邪说，而失其淡泊之志，或朝为而夕欲其成，或坐修而立望其效。若夫睹财色而心不战，闻俗言而志不沮者，万夫之中，有一人为多矣”。在漫长的求仙路上，有人不能坚持而产生怠慢厌倦之心，有人看不到希望而心生怨恨，有人被名利诱惑中途转向，有人被别家学说引诱丧失原志，有人急于求成，恨不得立刻见到效果，如此等等，万人中有一人坚持已经算多了，由此可见，没有坚持到底的决心和信心是与仙界无缘的。所以葛洪又打了几个比方，“夫彀劲弩者，效力於发箭；涉大川者，保全於既济；井不达泉，则犹不掘也；一步未至，则犹不往也。修涂之累，非移晷所臻；陵霄之

* 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。

高，非一篑之积。然升峻者患于垂上而力不足，为道者病于方成而志不遂。千仓万箱，非一耕所得；干天之木，非旬日所长；不测之渊，起于汀滢；陶朱之资，必积百千”。反复强调从立下养生之志直至成仙，需要长年累月始终坚持，毫不松懈，毫不迟疑，甚至是死心塌地地勇往直前，才有可能成功。《神仙传》中的后汉阴长生就是十多年终日聆听师傅马鸣生高谈阔论当世之事，完全没听到度世成仙之法，一起修道的人忍不住相继离开，阴子不单没动摇，反而对师傅更恭敬、更虔诚，最终马鸣生确认他果然能得道，授以《太清神丹经》而步入仙班。虽然神仙没人亲眼看见，但葛洪坚信不疑，他反复论证神仙的存在，肯定仙境不是虚构假想，尤其列举了黄帝、老子、彭祖、安期等人，葛洪坚信他们都成了仙。或许正是这种信念，葛洪本人也踏足仙境而不可知。《晋书·葛洪传》说葛洪在广东罗浮山上炼丹修道，八十一岁时突然呈递奏章给当时的广州刺史邓岳，说“当远行寻师，克期便发”。等到邓岳仓促赶去告别时，葛洪坐至正午，浑然无觉地像睡着一样逝去。“视其颜色如生，体亦柔软，举尸入棺，甚轻，如空衣，世以为尸解得仙云。”

二、元气充足，仍需修补

如果说成仙的意志是一种信念、一种精神，那么身体的素质则是一种依托、一种物质基础。每个人禀受的元气不同，天生的体质也不同，因而修炼的要求也不一样。如果不了解自身的状况就刻意追求成仙，结果可能反而伤及生命。用葛洪的话就是“有尽之物，不能给无已之耗；江河之流，不能盈无底之器也”。无休无止的消耗是任何细微修炼所不能承担的重负。葛洪认为：“人无少长，莫不有疾，但轻重言之耳。而受气各有多少，多者其尽迟，少者其竭速。”换言之，人都会患病，但疾病有轻重程度上的区别。人的禀赋不同，有人承受的元气多，承受元气多之人，体质强健，损耗缓慢；有人承受的元气少，承受元气少之人，体质衰弱，损耗增快。所以懂得养生之道的人，会从最细微处弥补天生的不足，然后根据个体情况调节养生的进度。补益或损耗元气与个人观念有很大关系，如果不了解补益和损耗的得失，认定一丁点的补益及损耗对元气的影响不大，就大错特错了。葛洪打了个比方，“夫损之者如灯火之消脂，莫之见也，而忽尽矣。益之者如苗禾之播殖，莫之觉也，而忽茂矣”。灯油的消耗、禾苗的种植都是不经意间的事情，对元气的损耗或补益亦是点滴指数，所以养生要从最细微处做起，“不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防”。只有涓涓细流才能汇聚大海，只有积聚小才能成就大，积累一才能上达亿，如果能“爱之于微，成之于著”，则接近懂得养生之道了。

如果说成仙需要敬终若始，初始是最关键的一步，这一步就是无论天生禀性如何，都要知道补益元气对自身有好处，损耗元气对自身有害处，“凡夫不徒不知益之为益也，又不知损之为损也，夫损易知而速焉，益难知而迟焉”。了解损益利弊，从而加以注意。“夫修道犹如播谷也，成之犹收积也。厥田虽沃，水泽虽美，而为之失天时，耕锄又不至，登稼被垄，不获不刈，顷亩虽多，犹无获也。”把修炼养生之道与播种、得道成仙与收获两两比较，土地再肥沃、水泽再丰美，但违背天时又不事劳作，终究不会有收获，所以无论自身元气多么充足，都要不停止修补。

三、身强体固，养生基础

神仙术在《汉书·艺文志》中被列为方技中的一类，有十家著作二百五卷，内容包括杂子道、杂子步引、按摩、杂子芝菌、杂子方、杂子技道、杂子黄冶等，是古人追求长生久视的各种方法。是否具有养生的意愿，又掌握诸如此类的方法，就能成仙？对于世人的疑问，葛洪态度非常坚决。他认为：“不得金丹，但服草木之药及修小术者，可以延年迟死耳，不得仙也。”金丹是修炼成仙的第一要素，炼制不出金丹服食，仅依靠植物类药物和练一些功法，只可以延年益寿。显然，葛洪强调成仙的必需条件除了前面所言的持之以恒外，服食金丹是物质上的支持。由是观之，其成仙之说并非完全虚妄不着边际，不过从选址炼丹至金丹出炉又需要多少不畏失败、可遇不可求及漫长无奈的等待？《晋书·葛洪传》记载：咸和初年始，东晋大臣王导征召其作州主簿，后来升迁为咨议参军。当时文史学家干宝与葛洪交情深厚，推荐他为皇帝顾问或统领修史，葛洪固辞不就。由于年龄渐老，希望炼丹祈求长寿。听说交趾这个地方出产丹砂，自荐作交趾属县句漏的县官。皇帝不忍心把他放到那样的荒蛮之地，葛洪以不是想要名利，因为那里出产丹砂而获准。像这样屡荐不仕却主动请缨到岭南任职，仅仅为了炼丹的葛洪，他对成仙的执着亦可见一斑了。虽然如此，可是要达成这个目标，没有坚实的身体基础也不行。因而葛洪极其注重强基固体，再三强调“补复之益，未得根据，而疾随复作”，生命的根基要坚固，才能抵挡各种邪气侵袭。他用极易养活的槿树杨柳打比方，这两种树，无论采取什么方法，折断着种、倒插着种、横插着种都能成活，但是种植时间不长，就对其刻划剥皮、摇晃拔出，就算怎么用肥田沃土和春雨浸润，终究必然枯萎，原因很简单，“其根莖不固，不暇吐其萌芽，津液不得遂结其生气也”。生命的基础未扎实，焕发不了勃勃生机，抵挡不住各种摧残亦理所当然。人体较此二木，更易伤难养，而摧残身体的手段远远超出刻剥摇拔等，救济的方法少，破坏的手段多，死亡是必然结果。用吐故纳新或服食药物补益气血之方法，对气衰血竭的身体起不了大的作用。葛洪列出生活中常见的一些症状，如一个人跑几步就气逆喘急，或咳嗽或胸闷；用一点力就呼吸急促，上气不接下气；或者面色无华，皮肤枯裂，嘴唇干燥惨白，肌肤腠理萎瘁，说明这些症状的出现意味着体内化生气血的根源出了问题，此时必须用上品药，才能救治。他揭示出人们常常忽略的问题，即内在化生气血之源的损耗已经严重影响健康，危及身体。可是世人对此的意识很淡薄，不少人把自己感觉患病才当作生病的时候，其实生命的根基已经受损了。所以他注重没患病之前，就要强壮身体，打好基础，才能令正气不衰竭，形体与精神互相守卫。这种观点与《黄帝内经》的“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的预防思想该是一脉相承的。为了使问题更容易明白，葛洪把一群年纪老壮、服食厚薄都相同的人，放到相同的环境中，大家同做一件事却有不同结果，说明病与不病是身体自身的根基问题，风冷暑湿等外来干涉，伤害不到身体壮实之人，只有体虚气少的人，才承受不住而患病。“冲风赴林，而枯柯先摧；洪涛凌崖，而拆隙首颓；烈火燎原，而燥卉先焚；龙椀坠地，而脆者独破。”基础不牢，受损也首当其冲了。养生的基本，以不伤为前提，要保证体壮气充。

四、勿伤勿极，养生要义

葛洪认为具备强壮的身体，修炼充足的元气，掌握必要的养生方法，即便不成仙，也能长寿。但是在追求养生的过程中，方法不当，掌握不到要领，就像用寒冰结成的杯子装热汤，用羽毛编织的包裹收藏火种，后果可想而知。长生没修成，生命的基础恐怕还遭受损害，那就背离了养生初衷，事倍功半，得不偿失。所以他指出人们在养生途中的十三种损伤生命的情况，即才能不够却费劲思考、气力不足却硬要举重、悲哀憔悴、喜乐过差、汲汲所欲、久谈言笑、寢息失时、挽弓引弩、沉醉呕吐、饱食即卧、跳走喘乏、欢呼哭泣、阴阳不交等。这些看似微不足道的伤，均是超出自身负担、不节制情绪、作息无规律、阴阳不和谐等的具体表现。损伤不易察觉，但时间长了就会影响寿命。针对这些情况，葛洪提出于衣食住行、生活起居等方面不应当过极的注意事项，唾液、行走、听力、视力、坐姿、卧态、穿衣、脱衣、吃饭、喝水、劳逸、晨起、流汗、夜眠都面面俱到，无一遗漏。同时他反复强调不要做费心费力之事，如“不欲驱车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧”。而且睡眠的要求细化到寒热上，“冬不欲极温，夏不欲穷凉，不露卧星下，不眠中见肩，大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之”。饮食的要求细化到味道上，“酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾”，过极必然带来损伤，“积伤至尽则早亡，早亡非道也”。可以肯定，葛洪认为过伤过极的行为都不符合养生精神，最后葛洪总结归纳了长生久视的方法，指出擅长养生之人“卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方；杜疾闲邪，有吞吐之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然后先将服草木以救亏缺，後服金丹以定无穷”。只要顺应天时，起居有度，呼吸导引，针灸按摩，精神淡泊，服用药物能救亏，服食金丹可成仙，这就是葛洪的养生思想，坚持下去可直趋养生的最高境界。

总而言之，《极言》可谓葛洪谈论养生的最高言论、极致言论，该篇充分体现了葛洪对修炼成仙的信念、坚持不懈的执着、爱气于微的谨慎、巩固根基的重视及方法得当的追求，他的养生思想颇具指导性和实践性，但是正如他在该篇所言“良匠能与人规矩，不能使人必巧也。明师能授人方书，不能使人必为也”，世人能否从中得益，关键还要看自己。

《阴符经》的生命观*

郑志明**

一、前言

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

有关《阴符经》的作者问题，众说纷纭，论争了至少一千多年，谓黄帝所作，称为《黄帝阴符经》，实为依托之辞，无人复信其为黄帝所造^④。有的学者（如梁启超）说是战国末年出现的书，有的学者（如全祖望）说是北魏寇谦之所撰，有的学者（如余嘉锡）认为是上清派杨羲、许谧等人所为，有的学者（如朱熹）认为是唐代李筌所作^⑤。《阴符经》是先秦旧籍或唐人李筌伪撰的说法，目前都有不少学者大力批评与反对，附和者较少，较多人支持王明的考证，认为《阴符经》是唐以前的道书，应是晋以后的著作，大约成书于公元531年至580年这段时间^⑥，有的学者（如朱越利）直言出于北朝一隐者^⑦。

* 本文是第四届“魏晋南北朝文学与思想”学术研讨会与会论文，2001年，现依作者新订文稿编校。

** 郑志明，辅仁大学宗教学系教授。

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

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

③ 萧登福：《黄帝阴符经今注今译》，文津出版社1996年版，第37-43页。

④ 龚鹏程：《〈阴符经〉叙论》，《道教新论》，学生书局1991年版，第309页。

⑤ 于民雄：《道教文化概论》，贵州人民出版社1991年版，第162页。

⑥ 《道家与道教思想研究》，第146页。

⑦ 朱越利：《道藏分类解题》，华夏出版社1996年版，第28页。

《阴符经》在唐代就有两种本子，一为褚遂良所抄本，文字较详；一为李筌所得者，文字约少去末尾处一百余字^①，今所见《阴符经》的版本大多是唐宋人的注本，本文根据《正统道藏》洞真部本文类辰字号的《黄帝阴符经》为底本^②，为四百余字白文本，分三章，有题，即《神仙抱一演道章上》、《富国安民演法章中》、《强兵战胜演术章下》等。《阴符经》虽然字数不多，其丰富多义则不亚于老子《道德经》，提供着多样的诠释空间，可以从哲学、养生、炼丹、政治、兵学等方向各自表述，进而各取所需，展现了其多元发展的经典生命，让后代人可以随缘应方来吸取其内在的智慧。本文直接回到经文本身，诠释人与天地神之间的宇宙认知图式^③，探讨生命主体安身立命之道。

二、人与天地一体

古代中国的宇宙意识不是单一，而是多重的，对宇宙的认知呈现了丰富而多歧的内容，从先秦以来有着多向的宇宙观来源^④，对于人与天地间的运作模式有着不同的思考形态，形成了相异的宇宙解释系统与天人合一的实践理念。《阴符经》在宇宙认知上没有标新立异，大致上是顺着《易传》《老子》等书的思想观念而来，从人与天地一体，完成宇宙自然和谐之道，将人投入于天地的秩序之中，建构了与生命相应的生存世界。

道教的思想源头也是极为多元的，可以说是有着中国古代传统信仰以及传统文化的本色，是一种古老的宗教，也是一种有着深厚义理的宗教^⑤。即道教是中国土生土长的宗教，吸取了各种文化乳汁而成长与发展，具有中华民族古代宗教意识、民族文化、道德形态等共同特性^⑥。《阴符经》的思想系统基本上也是杂糅的，收纳了传统各种宇宙观念以形成其宽广丰富的文化体系。就其主流思想而言，是环绕在天人之间的关系上，从天人统一的观点，来论述天道与人道之间的辩证关系^⑦。

天人问题原本就是先秦诸子百家激烈争论的重要课题，人与天或自然之间相互关系的宇宙意识展现出多样且多姿的内容，其天人关系的哲学思辨可以归纳出各种互异的观念系统，但也有相通的部分，即未意识到天或自然与人绝对对立与隔绝的^⑧。人意识到天地变化的规律性，从日月星辰的天体运行到春夏秋冬的四季交替，肯定宇宙之道决定了人事的吉凶祸福，必须理解与掌握这种循环的宇宙秩序，才能圆尽人的生存之道。《阴符经》即是从宇宙的恒常之道，

① 萧登福：《黄帝阴符经今注今译》，第16页。

② 本文所依据的文本，出于《正统道藏》第2册，新文丰出版公司1988年版，第418页。

③ “宇宙图式”是指传统的宇宙认知模式，建构出认识宇宙的空间模式，其核心是人作为主体，追求人与天地、人与神之间的整体和谐。郑志明：《小区文化的宇宙图式与神圣空间》，地区发展与环境改造学术研讨会，2001年，第2页。

④ 吕理正：《天、人、社会——试论中国传统的宇宙认知模式》，中央研究院民族学研究所，1990年，第9页。

⑤ 李养正：《道教与诸子百家》，燕山出版社1993年，第18页。

⑥ 同上书，第262页。

⑦ 李养正：《〈阴符经〉评述》，《道教经史论稿》，华夏出版社1995年版，第32页。

⑧ 在荀子的思想理路里，天人也不是隔绝的。蔡英文：《天人之际——传统思想中的宇宙意识》，《中国文化新论思想（二）：天道与人道》，联经出版事业公司1982年版，第319页。

来谈人事的对应法则，如云：

观天之道，执天之行，尽矣。（《神仙抱一演道章上》）

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

这种“天道”与“天行”的观念，即是道教形上学的主要依据，其思想的源头，大致上是延续了《易传》与《老子》的宇宙论。《阴符经》的“天”基本上是“天地”合说，配合着“观”与“执”的主体“人”而来，类似《系辞传》的“立天之道”“立地之道”与“立人之道”，意识到天地人是一体的，形成了“三才”的观念，将人与天地合称，认为人与天地有着一贯的对应关系，肯定人的尽性知命在于穷天地之理，此理是作用于万物而内在于万物^①，可以由“观天之道”进入到“执天之行”，从法天地的运行之象，肯定了应天而行的道用，说明了天道与人事始终是一体相承，在宇宙的运行法则中，同时也确立了生命存在的动作规范。

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

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

《阴符经》的人与天地是全息对应，是以“机”来交通互感，形成了全息同步共感的交应体系，人与天道是经由“机”来紧密结合，彼此间是整体互动的，且相互交流与完成的，如《阴符经》云：

天性，人也。人心，机也。立天之道，以定人也。（《神仙抱一演道章上》）

天道与人性同样也有连续的关系，《中庸》曰：“天命之谓性，率性之谓道。”意谓天命是人性

① 戴琯璋：《易传之形成及其思想》，天津出版社1989年版，第157页。

② 王邦雄：《老子的哲学》，东大图书公司1980年版，第84页。

③ 徐复观：《中国人性论史——先秦篇》，台湾商务印书馆1969年版，第325页。

④ 唐君毅：《中国哲学原论——原道篇一》，学生书局1976年版，第320页。

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

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

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

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

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

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

“天机”“地机”与“人机”是相通的，重点在于宇宙“生杀”的“机”上，所谓“生杀”就是指大自然的变化，从“生”到“杀”建构了生命的成长过程，宇宙万物都处在这样的生杀历程之中。有“生”就有“杀”，这是天地循环的定理，此一定理即是“机”。有生之机，就有杀之机，生杀是自然的变化，生命的存在就在于掌握这种自然变化的“机”。

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

《阴符经》是采用循环的历史观，认为天地原本就是不断地反复，“移星易宿”与“龙蛇起陆”等现象不是一时的反常，是天地生杀运行的讯息展现，即是“发”。所谓“发”，有“生之发”，有“杀之发”，这是自然的机变，是应着天时地利而不断地循环转变的，人生存的

^① 蒙培元：《中国心性论》，学生书局1990年版，第112页。

智慧，就是要契入到这种循环运转的秩序之中，称为“天人合发”，即是人可以配合天道生杀的规律，所有的动作行为都能应着天机，符合了天地万物的生杀法则。“天人合发”的主体虽然是“人”，但是人的发必须要合于天，即顺着“天机”而发。“天机”成为最高的信仰对象，是“万变定基”的依据，人要应“万变”就必须以“天机”为基。如此，“合发”也可算是一种宗教修行的境界，是“天机”崇拜下的人的行为修持，以“合发”来进入到“天机”的神圣领域，展现其符合宇宙运行规律的“万变定基”工夫。

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

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

生杀是天机运行的道理，《阴符经》信仰的就是这种生杀的道理，要求人要体会到宇宙生杀法则的天机，进入到天机显发的道理之中。这种天机的道理在“天地”“万物”与“人”的对应关系上，此三者的关系是宇宙生成论的问题，但《阴符经》的说法，已超出了《易传》与《老子》的范畴，自成一系统。

《老子》是以“道”统合了天地、万物与人的生化作用，三者是依“道”取得其在存在界中地位与意义的形上根源，是以一和谐的理序，泯除事物之间的争斗摩擦，使物自生自长^①。《易传》天地人的三才观念，也是由“道”来统合的，认为人与天地万物是往来而相通，彼此相感应而变动^②。《阴符经》在思想上与《易传》相近，吸收了不少《易传》的观念，可是二者还是有些出入的，《阴符经》从生杀之机建构出“三盗”说，与《易传》的基本思想是不相应的，《易传》的天地万物与人是一连在一起，其各种生育变化都是“道”的开显。《易传》的“道”与《阴符经》的“天机”在本质上是不相同的，“道”是超越生杀的形上理据，“天机”是扣着生杀而来的对应讯息，“天机”的信息可以是形而上，也可能是形而下，是一种能够掌握的“机”。

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

《阴符经》的“三盗”是不同于《易传》的“三才”，《易传》的“三才”，天地人是一体

① 袁保新：《老子哲学之诠释与重建》，文津出版社1991年版，第107页。

② 唐君毅：《中国哲学原论——原道篇二》，学生书局1976年版，第148页。

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

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

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

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

“三盗”与“五贼”即是天机的展现方式，以对“害”的体验与对治，进入到“利”的规律与秩序之中，故谓“见之者昌”。天地万物本来就是相生相克的，有生就有杀，有德就有贼，《易传》谈“天人合德”，《阴符经》则是大谈“天人合贼”之道，要从杀机的贼处体会到天机的妙用。这种体会还是在“人心”上，要在内心中明白了宇宙间各种生克的法则，此即“五贼在心，施行于天”，人心与天理是相互完成的，天机转变成人心的机动，天机不是外在的，而是人心可以掌握的，如《阴符经》云“人心，机也”，人心具有着体会天机的可能性，也是掌握天机的物力。

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

^① 王毅、盛瑞裕编著：《黄帝阴符经全书》，广西旅游出版社1992年版，第9页。

三、人与神一体

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

人知其神而神，不知不神而所以神。日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉。

（《富国安民演法章中》）

《阴符经》的“神”，是专就“神机”而言，或者说是“天机”的代名词，将“天机”视为“神”，来强化其对天机的崇拜。一般人大多强调“其神而神”，《阴符经》就其天机理论，也重视“不神而所以神”，“神”与“不神”背后都具有神机，即“神”有神机，“不神”也有神机。宇宙万物的各种运行变化都是天机的展现，即“日月有数，大小有定”，天地的种种存在是有定数的，“日月”是指天地的自然运转，“大小”是指万物的生杀兴盛，其运作有一定的数，表面看起来是平常的，是“不神”，实际上平常中有不平常处，这就是天机，导致“圣功生焉，神明出焉”。

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

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

性有巧拙，可以伏藏。九窍之邪，在乎三要，可以动静。（《神仙抱一演道章上》）

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

人性要与天机相交，“巧拙”没有多大的影响，重点在于是否懂得“可以伏藏”之道。“伏藏”就是要先使自己“不神”，断绝掉各种外在形式的追逐，摆脱耳目口鼻等外在感官的生理需求与行为支配，直接回到生命起机的源头上。这样的思想与《老子》的“复归于朴”是有些相似的，要化解掉各种生理自然的欲望，以为“九窍之邪”，导致人性向外追逐与迷失。人

^① 唐君毅：《中国哲学原论——原道篇一》，第214页。

为什么无法洞识天机，那是被感官的欲望所操纵，追逐外物而不知返，造成天机丧尽。《阴符经》与《老子》在工夫论上是不一样的，《老子》是由“致虚极，守静笃”（第十六章）的无为方式，直接回归到无知无欲的本性之处；《阴符经》则是采“伏藏”的对治工夫，以“三要”来对治“九窍之邪”，其工夫论比《老子》更为具体，有实际的下手处。

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

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

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

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

“绝利一源”是“伏藏”工夫的具体说明，断绝外在形式的利，专注于本源。所谓“一源”，应是指本心，由心来自作主宰，且要专精于一，心就能灵明自觉，举事发机，就能收十倍之利。《阴符经》还是以本心来对治外在的感官欲望，感官“伏藏”了，本心才能作用，来对应天机。“三反昼夜”一词比较难解，注家众说纷纭。就经文的内容来看，“三反昼夜”应与“绝利一源”相同，也是“伏藏”工夫的具体说明，是本心机用的更深层的修炼方法，“三反”可以解释为“三要之返”，从三要返回本心，由本心完全做主；“昼夜”即是夜以继日，意谓持之以恒，全句是指有恒地以本心代替三要做主，则举事发机，就能收万倍之利。

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

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

如《阴符经》云：

天之无恩而大恩生。迅雷烈风，莫不蠢然。（《强兵战胜演术章下》）

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

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

生者，死之根。死者，生之根。恩生于害，害生于恩。（《强兵战胜演术章下》）

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

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

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

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

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

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

“愚人”与“我”的差别，在于“天地文理圣”对“时物文理哲”，即“天地圣”对“时物

哲”，简单地说，就是“圣”与“哲”相对。一般人认为天地万物的运行，是含藏着神圣力量的存在，《阴符经》认为没有神圣的力量，只有对应着时物而来的哲理，是自然界的变化而已。大陆学者一再强调《阴符经》具有唯物主义思想，完全脱离了传统的封建迷信，不牵强附会于任何天意之说^①。这种说法只注意到文字的表面上的意义，缺乏对全经义理系统的真正掌握，《阴符经》这些字眼，主要在强调“天机”的客观性，以“时物”的具体变化来作为其主要的观察点，不笼统地谈天地整体的运行秩序，这正是天机观点的主要特色，企图从“时物”的变化展现出其哲知。《阴符经》是要以“哲”来代替“圣”代替“神”，但不反对“圣”或“神”的存在，反对的则是一般人对“圣”或“神”的崇拜，忽略了对“天机”的肯定与掌握。

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

四、以人为主体的生命实践

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

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

心生于物，死于物，机在目。（《强兵战胜演术章下》）

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

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

^① 《道家与道教思想研究》，第153页。

《阴符经》云：

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

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

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

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

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

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

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

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

“静”是就自然的本体而言，自然的本体原本是不生不灭，是永恒长在，不是有外在的

“神”来主宰与支配的，一切的“动”都是由本体的“静”而来，不是有意于“动”，是“静”自然而生，即“天地万物生”也是自然的，“静”让天地万物自然化生，这样的宇宙论大体上是承续了《老子》而来，强调本体的道是展现在“静”的特性上，形成了以静制动的对应功夫，这种功夫的表现是“浸”。“浸”是由本体生发出来的作用，本体原本是寂然不动，是不自觉地产生了“浸”的现象，天地万物逐渐地产生了生灭的变化，发展出阴阳胜克的交感关系。“阴阳胜”就是“浸”的作用，是阴阳互相消长的现象，一切阴阳的生灭变化都是由“浸”而来，即由“静”生“浸”，从不变处而生万变，即“阴阳相推，而变化顺矣”，其强调的是“顺”这个字，“顺”是由“浸”而来，认为阴阳相推的各种变化，也是自然的，要顺着其生杀的规律与秩序，不可妄作主张，违反胜克的准则。“顺”也就是“不可违”，人心要掌握天机，可以从“不可违”处入手，让所作所为都能顺着天机，这就是《阴符经》“因而制之”的原因，要使人能效法天地阴阳相推的道理，体会到万物生杀的法则，顺之则吉，逆之则凶。

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

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

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

五、结论

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

这部经主要的课题虽然扣紧在“天机”上，目的则在于“阴符”，如唐代张果的《黄帝阴符经注》云：“照之以心，契之以机，而阴符之意尽矣。”所谓“阴符”，是以“人心”作为主

体，来契合天机运行至理，彼此之间是相互顺应的，重点在于人有返照的能力，可以经由修炼，掌握天机，处在主动的对应位置上，能参验事物的变化之理，展现出应变的能力与技术。

人是主体，与天地是相互渗透又相互依存，是以天机来相安相成，天机就是“圣”或“神”，而人也可以达到“所以神”的境界。《阴符经》的思想还是以“人”为本位的思考模式，将占卜的天机思想与传统的宇宙论与人生论相结合，导致神秘的天机崇拜中可以有着浓厚的人文气息。

《黄庭内景经》的脑学说和心脑关系*

刘永明

一般而言，心主神明是中国传统文化的基本认识，也是中国传统医学理论的核心论点，同时也是中国传统的科学文化与西方现代科学文化关于思维器官认识上的根本区别。这一点作为学界的共识，当无疑义。然而更深一层而论，中国传统的道教文化系统中尚有脑主神明一说，长期以来与心主神明说并行不悖，相辅相成，并逐渐渗透到中国传统医学领域，充分显示了中国传统文化的深刻内涵和独到特色。这一点则不为众多学者所认同或者重视，故而有必要进一步挖掘和阐释。

与大脑相关的记述，在早期道教经典中屡见不鲜，但以《黄庭内景经》（下称《黄庭经》）的论述最为全面、深刻并具有系统性，因而本文以之为中心考察早期道教对大脑的独到认识。这里首先要说明，《黄庭经》是一部以存思身神为主要手段的道教养生学经典，其最高宗旨是长生成仙，所以其中存思修炼的主要对象——人体身神也必然具有医学生理学和道教神学的双重内涵。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》为代表的修仙修炼法，《黄庭经》重在养生健身，因而其身神更多地具有医学生理学的内涵。但《黄庭经》术语连篇，经义曼延，素称晦涩难懂，唐代梁丘子为之所作的注释则较为具体明晰，因而对于理解《黄庭经》而言，梁丘子注历来具有不可替代的权威性，其注则云：“神者妙万物而为言，因象立名”；《黄庭经》的另一名注务成子注叙亦云：“经有十三神，皆身中之内景名字。”^① 这充分说明《黄庭经》中的众多身神正是各对应生理器官之形态和功能的意象化表述。所以，时当现在，我们更宜透过其晦涩的术语和玄秘的身神景象把握其真实的内涵，而不当以其多有神学之文而害其医学之义。

一、头面部诸神及其精神内涵

在《黄庭经》中，有两个重要的身神系统，一个是以心神为核心的五脏六腑身神系统，一个是以泥丸神为核心的头面部身神系统。而头面部身神系统又包括两个小系统，一为头面部七

* 本文原载《宗教学研究》2005年第1期，第11-14页。

① 《云笈七籤》卷十一，《道藏要籍选刊》，上海古籍出版社1989年版，第64页。

神系统，一为脑九宫九神系统。这里首先对头面部身神系统做一分析。

（一）头面部七神系统

关于头面部七神系统，“至道章第七”云：“至道不烦决存真，泥丸百节皆有神，发与（神）苍华字太元，脑神经根字泥丸，眼神明上字英玄，鼻神玉陇字灵坚，耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神崿峰字罗千，一面之神宗泥丸……”^①

这里列举了头面部主要的七位神真，即发神、脑神、眼神、鼻神、耳神、舌神、齿神。梁丘子对此有比较详细的注解，明确地揭示了诸神名目的深层含义，其中尤须注意的有眼、鼻、耳、舌四神的感知功能和脑神泥丸的精神主宰功能及其生命之根本的地位。梁注云：“目喻日月在首之上，故曰‘明上’。”^②这是明确指眼睛的视觉功能而言；鼻神“神气通天，出入不竭，故曰‘灵坚’”^③，这是指鼻的最重要的功能呼吸功能而言，而灵敏的嗅觉功能自当包含于“灵坚”之中；耳神“空闲幽静，听物则审”^④，这是指耳朵的听觉功能而言；舌神“咽液以舌，性命得通；正其五味，各有伦理”^⑤，这是指舌的吞咽津液和味觉两大功能。由于“一面之神宗泥丸”，脑神泥丸处于诸神的宗主地位，这就意味着眼、鼻、耳、舌四神连同其感觉功能均归属于脑神的支配。从现代脑科学和现代医学生理学的角度看，人的精神心理活动是大脑的机能，在人的大脑皮层有相应的视听等感觉区域，大脑外侧有信息的接受、加工和存储的系统^⑥。《黄庭经》则将这些心理机能意象化为各种神灵，而又归宗于脑神泥丸，这实际上反映了各种重要的感受器官以大脑神经中枢为主导的生理内涵；同时，隐含了与这些感觉密切相关的综合性知觉、判断等思维过程也必然与大脑相关，而归属于大脑。又梁丘子注云：“脑神丹田，百神之主。”^⑦这就更进一步揭示了上丹田脑神泥丸在人体中的“宗主”地位，人体的诸多身神本为各相应器官生理机能的意象化，脑神作为众神之宗主，则与高级生理机能——心理机能正相吻合。由此可见，《黄庭经》关于头面部七神的描述实际上反映了“脑主神明”的医学认识。

中国传统医学的生理学素以五脏为核心，将眼、耳、鼻、舌感觉器官的功能分别归属于肝脏、肾脏、肺脏、心脏，而五脏各藏其神，又统归于心神，亦即心主神明，于是，心脏不仅是人体生命的核心，也是精神的主宰。当然，在传统医学中，心脏不仅对应于解剖结构中的肉团心，而且通过经络等各种生理联系涵盖了大脑及其他组织的一些功能，从而形成了以心代脑的实际局面，这的确是奇妙独特而又难能可贵的。但传统医学对大脑这一最重要的人体器官，没有列为独立的认识对象，而只作为奇恒之腑，将其诸多功能附属于心脏和以心脏为核心的其他脏腑，这一点从现代医学的角度来看则不无缺憾。然而值得珍视的是，道教对大脑从很早开始就十分重视，并有深刻的认识。而《黄庭经》继承了早期道教医学对大脑的认识成果，将大脑

① 《修真十书》卷五十五，《道藏要籍选刊》，第527-528页。

② 同上书，第527页。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 姜乾金：《医学心理学》第二章“人的心理”，人民卫生出版社2002年版。

⑦ 《修真十书》卷五十五，《道藏要籍选刊》，第528页。

列为独立的认识对象，把眼、耳、鼻、舌人体最重要的感觉器官的功能归属于大脑，这无疑是对传统医学理论的重大突破和发展。

（二）脑九宫身神系统

关于脑九宫身神系统，“至道章第七”曰：“泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳，但思一部寿无穷。”^①说明泥丸神具体又包括九位神真，处于脑九宫中，这是对大脑藏神功能的进一步说明。《黄庭经》关于脑九宫的认识，是继承早期上清派存思修炼理论而来的，梁丘子注云：“房有一寸，脑有九瓣。”^②现在一般认为，这是对大脑的沟回状态的认识，九宫神真之说则是在这一生理认识基础上的意象化和神学化。据《大有妙经》，九宫有四个雌宫，即天庭宫、极真宫、太皇宫、玉帝宫；五个雄宫，即明堂宫、洞房宫、玄丹宫、丹田泥丸宫、流珠宫。存思脑九宫的具体方法是《大有妙经》中的神仙修炼法。《黄庭经》则偏重养生修炼，所以它不是一一存思九宫神的具体形象和举动，而是淡化这种复杂的存思方法，将九宫连为一体，认为“九室正虚神明舍”，又云：“常念三房相通达，洞得视见无内外。”^③梁丘子注谓，三房指明堂、洞房、丹田，这三房与其他六宫相通达，三三如九，合九为一，明彻天上，无有内外。“神明”在传统医学中专指人的精神、意识、思维活动，《素问·灵兰秘典论》曰：“心者，君主之官也，神明出焉。”^④《素问·脉要精微论》曰：“衣被不敛，言语善恶，不避亲疏者，此神明之乱也。”^⑤《黄庭经》既以脑神为最尊贵而为众神之宗主，又明确以“神明”属之脑宫，这就更加明确了大脑藏神和脑主神明的医学认识。现代著名道教学者陈樱宁《黄庭经讲义》释脑神泥丸曰：“虽周身百节皆有神，惟泥丸之神为诸神之宗。泥丸一部，有四方四隅，并中央共九位，皆神之所寄，而当中方圆一寸处，乃百神总会。”又从道教修炼的角度说：“脑为人体主宰，得其主宰，则易为功也。”^⑥这一解释对说明《黄庭经》的脑主神明说可谓十分明晰。

梁丘子又注脑神云：“丹田之宫，黄庭之舍，洞房之主，阴阳之根。”^⑦脑中为人体三丹田（泥丸宫为上丹田、心绛宫为中丹田、脐下三寸为下丹田）之一、三黄庭（脑中、心中、脾中）之一，是道教修炼的核心部位；洞房为脑九宫之一，在九宫神中，丹田泥丸地位最高。这里须注意的是称脑神为“阴阳之根”的认识，下面略予分析。在中国古代哲学史上，阴阳是最重要哲学范畴，是对天地万物之本源“道”的具体阐释。《周易·系辞》云“一阴一阳之谓道”，道教哲学更是以阴阳解释《老子》的“道生一，一生二”，如《老子中经》以“道”为“元气”，“一”为“自然”，“二”为“青阳之元气”和“太阴之元气”；《太平经》也认为人“本于阴阳之气”^⑧；中国传统医学经典《黄帝内经·素问》曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲

① 《修真十书》卷五十五，《道藏要籍选刊》，第528页。

② 同上。

③ 《云笈七籤》卷十一，《道藏要籍选刊》，第81页。

④ 山东中医学院、河北中医学院：《黄帝内经素问校释》上册，人民卫生出版社1982年版，第124页。

⑤ 同上书，第219-220页。

⑥ 陈樱宁：《道教与养生》，华文出版社1989年版，第210页。

⑦ 《修真十书》卷五十五，《道藏要籍选刊》，第527页。

⑧ 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第739页。

纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”^① 又曰：“生之本，本于阴阳。”^② 但在哲学和传统医学的论述中，从未将更深一层的“阴阳之根”与大脑相联系，《黄庭经》梁丘子注则明确称脑神泥丸为“阴阳之根”，则其将大脑与《老子》的“道”相提并论，这就使大脑在人体中处于无与伦比的至上地位，实为生命之根本，精神之主宰。这是对大脑认识上的根本性突破，值得我们重视。

在中国传统医学中，脑主神明的明确认识是从清代开始的，汪昂在《本草备要》中指出：“人之记性，皆在脑中。”^③ 王清任在《医林改错》中更明确地指出：“灵机记性在脑者，因饮食生气血，长肌肉，精汁之清者，化而为髓，由脊骨上行入脑，名曰脑髓。盛脑髓者，名曰髓海。其上之骨，名曰天灵盖。两耳通脑，所听之声归于脑。脑气虚，脑缩小，脑气与耳窍之气不接，故耳虚聋；耳窍通脑之道路中，若有阻滞，故耳实聋。两目即脑汁所生，两目系如线，长于脑，所见之物归于脑；瞳人白色，是脑汁下注，名曰脑汁入目。鼻通于脑，所闻香臭归于脑；脑受风热，脑汁从鼻流出，涕浊气臭，名曰脑漏……”^④ 就此说与《黄庭经》关于头面部诸身神的说法相比较，王清任将耳之所听、目之所见、鼻之所闻归脑的表达对说明脑主神明的论点更加直接、明确；《黄庭经》之眼、耳、鼻、舌等“一面之神宗泥丸”，“脑神丹田，百神之主”，“九室正虚神明舍”等内容虽然带有宗教神学意味，但考虑到其因象立名的特征、除去其宗教修炼和宗教传承的隐秘性因素，则亦不难看出其所持为脑主神明之说。这就是说，道教对脑主神明的认识远比传统医学为早，即在《黄庭经》问世的东晋以前已经出现。

二、脑神与心神之间的关系

前文从头面部身神系统的分析中揭示了《黄庭经》的脑主神明说，这就必然涉及《黄庭经》对心的认识和对传统医学的心主神明说的态度。这一点必须结合《黄庭经》的另一重要身神系统——五脏六腑身神系统予以说明。《黄庭经》中的五脏六腑身神系统具体包括“心神丹元字守灵”“肺神皓华字虚成”“肝神龙烟字含明”“肾神玄冥字育婴”“脾神常在字魂停”“胆神龙曜字威明”，计六位神真^⑤。关于心神，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。”^⑥ 可见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。”^⑦ 可见，心藏神，心为五脏六腑的核心，这和传统医学的理论完全一致，而心脏作为五脏六腑之核心的原因正在于心的藏神功能，而精神也正是人体生命的核心。

① 《黄帝内经素问校释》上册，第62页。

② 同上书，第28页。

③ （清）汪昂：《本草备要》，中国中医药出版社1998年版，第156页。按，明代李时珍在《本草纲目》中虽然接受道教之说提出“脑为元神之府”的论点，但在具体有关神明的论述和注解中，却并未将精神意识与大脑相联系，而恰恰是归之于心。这就是说，至少李时珍并未明确提出脑主神明的主张。

④ 陕西省中药学院：《医林改错注释》，人民卫生出版社，第38-39页。

⑤ 《修真十书》卷五十五，《道藏要籍选刊》，第528页。

⑥ 同上。

⑦ 《修真十书》卷五十八，《道藏要籍选刊》，第543页。

其他脏腑之神的名目则均取生理功能活泼泼的意象，虽名为神，实为生理功能的意象化代名词。由此可见，《黄庭经》中有两个精神核心——即心和脑，心主神明而统帅五脏六腑一身之生理运行；脑主神明而为百神之主宰。那么，脑神与心神的关系究竟如何呢？关于这一问题，《黄庭经》中并没有十分明确的表述，我们只能结合《黄庭经》的思想宗旨，分析其脑神与心神的特征来做判断。

（一）脑神静，心神动

关于脑神泥丸，《黄庭经》云：“泥丸百节皆有神。”“一面之神尊泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳。”^① 梁丘子注曰：“脑神丹田，百神之主。”“丹田之宫，黄庭之舍，洞房之主，阴阳之根。”可见，《黄庭经》对泥丸神的描述突出了其尊贵静处的特征，没有显现出泥丸神的活动性的功能。心神则不同，一方面，“心神一体五藏王”，作为五脏六腑之主，有其尊贵的一面，但与脑神为百神之主、阴阳之根的特性相比，其尊贵程度则次一等；另一方面心神又担负着协调人体荣卫、气血、阴阳，主宰五脏六腑的生理机能正常运行，即所谓“主适寒热荣卫和”“调血理命身不枯，外应口舌吐五华”^②“通利华精调阴阳”，梁丘子注云：“心神用舍与目相应，‘华精’，目精也，心开则目开，昼阳而暮阴，故云‘调阴阳’也。”^③ 这些职责无疑是繁剧的、动态而永不停息的。可见，《黄庭经》对心的认识与传统医学的论点是一致的，亦即是继承了传统医学的观点。所以，脑神与心神相比较，脑神尊贵而为百神之主，但安静而没有具体职责；心神主宰调理人体生理的运行，职能复杂而运动不已。

心神除了主宰人体生理运行的活动的特征外，心神自身也表现出运动的特征，这种运动的特征也在一定程度上反映了心与脑、心神与脑神之间的关系。

《黄庭经》“天中章”专述头面部的修治，其中有云：“宅中有真常衣丹，审能见之无疾患。”梁丘子注云：“‘真’龙（谓）心神，即赤城童子也，亦名真一，亦名赤子，亦名子丹，亦名真人。存见之常在目前。”^④ 又引元阳子语：“常存心神则无病也。”^⑤ 又“灵台章”云：“黄裳子丹气频频，借问何在两眉端。”^⑥ 亦是存心神于两眉端。参诸《黄庭外景经》“明堂四达法海源，真人子丹当吾前”句，及务成子注：“象长一寸，两眉端，俯仰见之，心勿烦。”^⑦ 可知，存心神于两眉端明堂之处的修炼术是“黄庭”一系修炼之共法。这种修炼术显然与心神用舍与目相应的医学认识相关，而其对心神的描述无疑是动态化的。又“若得章”云：“自高自下皆真人，玉堂绛宇尽玄宫，璇玑玉衡色兰环，瞻望童子坐盘桓，问谁家子在我身，此人何去入泥丸。”^⑧ 据梁丘子注，其意谓从脑宫明堂通过喉咙十二重楼至心绛宫，处处有神，上下相应，心神赤城童子与上元脑宫诸神相应。而这种与脑神相应，对心神赤城童子也是作了动态的描述，而相应的脑神泥丸则是静态的。

① 《修真十书》卷五十五，《道藏要籍选刊》，第527-528页。

② 同上书，第529页。

③ 《修真十书》卷五十八，《道藏要籍选刊》，第544页。

④ 《修真十书》卷五十五，《道藏要籍选刊》，第527页。

⑤ 同上。

⑥ 同上书，第535页。

⑦ 《云笈七籤》卷十二，《道藏要籍选刊》，第93页。

⑧ 《修真十书》卷五十六，《道藏要籍选刊》，第535-536页。

又按，赤城童子，在《黄庭经》正文中没有明确出现，正文中只有作为五脏神之主的“心神丹元字守灵”，赤城童子则多见于梁丘子注文。于是，《黄庭经》中便有两个心神。梁丘子以赤城童子解心神的注释有多处，如“肝气章”“使心诸神还相崇”句梁注：“赤城童子为心藏真人，合契同府，共相尊敬。”^①《云笈七籤》本注云：“赤城童子与五藏真人合契同符，共相尊敬也。”^②“呼吸章”“遥望一心如罗星”句梁注云：“存见赤城（童）子居在城中，如星之映罗穀也。”^③前文已述心神赤城童子又名子丹，“仙人章”梁注又谓黄童为黄庭真人，一名赤城童子。“脾部章”“黄锦玉衣带虎章”梁注云：“脾主中黄，谓黄庭真人服锦衣也。”^④由此可见，心神赤城童子即为脾神黄庭真人，再从“脾长章”有“三老同坐各有朋”^⑤注谓中玄老君居中黄庭宫，与赤城童子（心神黄庭真人）、丹元真人（心神）等为朋的情况看，这两位心神的确是并存的。

在这两位心神中，赤城童子具有动态的特征，又兼脾神黄庭真人身份，则更显示出心神具有可以超越本脏范围的动的特征；而心神丹元字守灵，作为五脏六腑之王藏于本脏，则显示出静的特征。两者一动一静，当为心神的一体两面。动大致体现了心脏主动地主宰和调节脏腑生理运行的功能，静大致体现了心脏作为各脏腑的核心尊崇的特征。而心神的运动特征又反衬了脑神泥丸的尊贵静处的特征。

（二）脑神无为，心神有为

从上文可见，心神与脑神具有一动一静的特征，同时二者对人体生命都至关重要。脑神为百神之主、阴阳之根，自然是人体生命的主宰和根本所在；心神为五脏六腑之主宰，调节人体阴阳、主持人体生命活动的健康运行，同样是生命的主宰与核心。那么心神和脑神二者在人体生命中究竟以何者更为根本呢？这一点需要结合《黄庭经》的主导思想及具体认识予以揭示。从《黄庭经》的主导思想看，老子的恬淡虚无、清静无为是其炼养术的最高宗旨。经文中多处强调“恬淡闭视内自明”^⑥“高拱无为魂魄安，清静神见与我言”^⑦“内守坚固真之真，虚中恬淡自致神”^⑧“隐景藏形与世殊……带执性命守虚无”^⑨等。在脑九宫神中，《黄庭经》和其他上清派关于修持九宫神的方法一样，贯穿着老子“知其雄，守其雌”“知其白，守其黑”的思想，如“知雄守雌可无老，知白见黑见坐守”^⑩“守雌存雄顶三光”^⑪之类均是。

在《黄庭经》中，脑神泥丸尊贵静处而为百神之宗主，受诸神之尊崇，颇合于《老子》圣人处无为之事的特征；脑又为阴阳之根，亦即《老子》之“道”在人身的体现，“道常无为，

① 《修真十书》卷五十六，《道藏要籍选刊》，第544页。

② 《云笈七籤》卷十二，《道藏要籍选刊》，第88页。

③ 《修真十书》卷五十六，《道藏要籍选刊》，第537页。

④ 《修真十书》卷五十五，《道藏要籍选刊》，第531页。

⑤ 同上书，第532页。

⑥ 《修真十书》卷五十六，《道藏要籍选刊》，第538页。

⑦ 同上书，第539页。

⑧ 《修真十书》卷五十七，《道藏要籍选刊》，第543页。

⑨ 《修真十书》卷五十六，《道藏要籍选刊》，第540页。

⑩ 《修真十书》卷五十七，《道藏要籍选刊》，第544页。

⑪ 同上书，第546页。

而无不为”，脑神对眼、耳、鼻、舌诸神的主宰以诸神对泥丸的归宗来表达，实际上正反映了脑神泥丸无为而无不为的特性，脑神处于一种受诸神尊崇的地位。心神则不然，心神是主动有为的，其与眼、耳、鼻、舌诸神的关系也是一种对等的相呼应的关系。心神与面部关窍的关系是通过五脏的开窍关系体现的，肺神“外应中岳鼻齐位”^①；心神“外应口舌吐五华”^②，又“用舍与目相应”；肝神“外应眼目日月精”^③；肾神“外应两耳百液津”^④；脾神“外应尺宅气色芳”^⑤。可见，虽然五脏主持调节着各相应关窍的生理机能，但在《黄庭经》中它们之间的关系被描述为一种“外应”和“相应”的对等关系，而不是主宰与服从的隶属关系，与脑神之受眼、耳、鼻、舌等诸神的受尊崇相比较，这种对等关系的描述显然是富有深意的。那就是，眼、耳、鼻、舌各关窍将通过五脏的调节保证了各自功能的正常运转，而将其所取得的高级生理功能，即感知功能归于脑神主宰；这也就是说，以心脏为核心的五脏维持调节各感官的生理活动，而脑神泥丸主宰各感官的意识行为。由此可见，脑神地位高于心神，而且脑神以心神为用。

《老子》又曰：“上德无为，而无以为；下德为之，而有以为。”^⑥“万物归焉而不为主，可名为大。是以圣人终不为大，故能成其大。”^⑦而《黄庭经》中脑神静处无为而尊贵，心神多动有为而为五脏六腑之主宰。可见脑神颇合于《老子》的“道”“无为”“上德”和“圣人”的境界；而心神则颇合于《老子》“有为”“下德”的状态。于是，脑神相对于心神，“故能成其大”，境界高于心神，地位高于心神。道教的另一重要经典《阴符经》云：“人知其神而神，不知不神所以神也。”李筌注云：“阴阳生万物，人谓之神，不知有至道，静然而不神，能生万物阴阳，为至神矣。”又李筌疏云：“神者妙而不测也，《易》曰：阴阳不测谓之神。人但见万物从阴阳日月而生，谓之神，殊不知阴阳日月从不神而生焉。不神者何也，至道也。言至道虚静，寂然而不神，此不神之中能生日月阴阳，三才万物，种种滋荣，而获安畅，皆从至道虚静中来，此乃不神之中而有神矣。”^⑧《黄庭经》正是将脑神的修持称为“至道”，梁丘子注谓脑中丹田为“百神之主”“阴阳之根”，其特点也正是寂然虚静、无为而为，这些正合乎“不神所以神”的特征；而有为的心神则合乎“神而神”的特性。显而易见，脑神的地位在心神之上。

梁丘子还根据《老子》的“道生一，一生二，二生三，三生万物”^⑨解说人体身神云：“神本出于一，一生二，二生三，三生万物，变化不离其身心。”^⑩由此可见，脑神和心神在根本上也是同一的。具体而论，脑神为原初之根本，心神则为在脑神基础上的变化所生；体现在

① 《修真十书》卷五十五，《道藏要籍选刊》，第529页。

② 同上书，第529页。

③ 同上书，第530页。

④ 同上。

⑤ 同上书，第531页。

⑥ 王卡点校：《老子道德经河上公章句》，中华书局1993年版，第147-148页。

⑦ 同上书，第137页。

⑧ （唐）李筌：《黄帝阴符经疏》卷中，《道藏要籍选刊》，第566页。

⑨ 王卡点校：《老子道德经河上公章句》，中华书局1993年版，第168-169页。

⑩ 《修真十书》卷五十六，《道藏要籍选刊》，第536页。

生命活动中，脑神无为尊贵，地位至高无上，但这种尊贵恰恰建立在心神有为地主宰和调节人体生理活动的基础之上，所以，其间的关系是体用关系，亦即脑主神明之体，心主神明之用，两者相辅相成，缺一不可。现代著名的中医学家张锡纯已然接受了道教对心和大脑的这种认识，并将此运用于自己的医学实践，值得我们重视。他说：“人之元神在脑，识神在心，心脑息息相通，其神明自湛然长醒。”^①“自古养生之家，皆以脑中之神为元神，心中之神为识神，元神者无思无虑，自然虚灵也；识神者有思有虑，灵而不虚也。然其所注重者在脑中元神，不在心中识神。”^②

从整个道教史上看，《老子》之“道”始终是道教练养学追求的最高目标，而对脑神与心神的认识和相互关系的定位则正是沿着《黄庭经》所确定的理路发展的。这种认识随着三丹田学说的完善和钟吕一系内丹学的成熟发展表达得更加清晰。显然，其中有着十分丰富的医学理论内涵和人体科学内涵，有待于我们进一步的开掘。

① 张锡纯：《医学衷中参西录》下册，河北科学技术出版社，第100页。

② 同上书，第339页。

《西升经》养生哲学探微*

游建西

《西升经》是道教早期重要经典之一，内容主要是阐发《道德经》要义。《西升经》义理高深，养生和护国兼讲，为秦汉后反映道家身国同构理论的力作，在唐代颇受尊崇。唐王朝著名道士李荣，亦是著名道教理论研究者，他对《西升经》的注释一直被看作是诠释《西升经》最权威的注释之一，历代传习。至宋代，宋徽宗亦很重视《西升经》，并亲自作注。本文根据《西升经》本经和李荣、宋徽宗等人的注释，从养生哲学的角度进行讨论。

一、人道关系

道家道教认为宇宙的本体是道，而作为有精神的人与道一定是有着极特殊的关系的。《西升经·在道章第三十二》曰：“人在道中，道在人中。”《西升经》这句话将人道关系说得很明白，人与道彼此间互有渗透。如此，弄清《西升经》讲的道很有必要。《西升经》释道有几个重要特征，首先《西升经·西升章第一》曰：“道无乎不在，虽蛮貊之邦，殊方异域，何莫由斯道矣。”道无处不在的观点，是道家对道的普遍看法，这一观点主要是受《庄子》的影响，所谓“道在瓦甓”。道既然无处不在，“道在人中”便容易理解。反之“人在道中”亦可以理解了。“道在人中”可以将人理解为，人作为一种直观物，可以体现道的存在。“人在道中”可以理解为，道虚涵着人，人不离道。有如“鱼在水中，水在鱼中”一个道理。道对人而言是生命关系，道可以离开人独立存在，人不可以须臾离道。人对道而言，在直接体现道存在的同时，人同道此时是为一体关系，互为存在的关系。其次《西升经·道深章第二》曰：“道深甚奥，虚无之渊。”这句话可以理解为道的状态，浅见认识难于窥透道的面貌，所谓“深甚奥”即是此谓，而“虚无之渊”则是表达人当求道，追求虚无之渊的状态。《老子》第八章有“心善渊”的说法，说的也就是追求道的意思。心深似渊，不住一物，无边无际的虚无深渊状，就与道相似了。相似则可以一体，此时谓人在道中，道在人中，其意义更深刻。再其次，《西升经·道象章第五》曰：“道象无形端，恍惚亡若存。”道象就是道的形象，是一种无形无象之象，但是，又似有一种恍惚之象，说它没有却又存在，说它存在又渺不可寻，若亡若存。《老

* 本文原载《中国道教》2008年第2期，第28-31页。

子》第二十一章曰“道之为物，唯恍唯忽”“其中有精”“其中有信”，精、信也是若亡若存的又一种表现，可以理解为人在求道过程中，恍惚之状可获精、信，或与精、信沟通。《西升经》对人如何产生的看法是，人是天地阴阳冲气之和的产物，这个看法也是道家对人如何产生的普遍看法。说直接一点，人是天地和气的结果，所谓“和气者人”^①即是。由此可以想见，和气是人的原始状态，从道家道教要求返本归真的意思来看，人可以在恍惚状态下返本到和气之境，此时当可以获得精、信。以上这些都是研究人道关系的重要认识。

二、形神关系

《西升经·神生章第二十二》曰：“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。”这里所说的形主要是指人的形体，当然亦包括万物之形体。而《西升经》所说的神应该有三种意思，一为精神的意思。按《西升经·生道章第六》谓：“精神生于道，形本生于精。”这里精神就是神，由道而生，也就是说精神同道的关系是生生关系。形本生于精，按《老子》所说恍惚中有精、有信，在此可以理解为精是一物质性的东西，这一物质性的东西可以生成为形体。尤其是精与通于道的精神相结合的时候，便有了形体，有了人。《西升经·生置章第十七》曰：“生我于虚，置我于无。虚化神，神化气，气化形，物所以生也。”这段话的意思关键在“化”字上。生我于虚，其实虚中本来有我，而虚化神是动，虚是无极态，虚化神是动中生太极，太极有阴阳，动化阴阳，阴阳变化合而有形，有形有象均可产生也。《西升经》讲的是求道、得道，有形有象只有返虚，方可以生神，这是人为回先天、夺造化之机的做法，《西升经》讲了一条路子。二为精的意思。上述讲了一点，这里再强调一下。《老子·第二十一章》讲的“其中有精”，就是道中有精，其精可以化形。道是绝对的存在，这个存在有精在其中。“形本生于精”即精是万物成形的来源。三为灵魂的意思。这个灵魂是泛形之灵魂，即所有万物之灵魂。有点古希腊哲学米都利学派“灵魂弥漫在整个宇宙中”^②的意味。此灵魂亦是绝对的，几同于道。天地间有绝对的精神、绝对的精、绝对的灵魂，也即绝对的神，生出形体。这里容易在思考上引起争议的是，天地间有万形，各个不同，绝对之神如何化生万形？不同之形有没有高低等差之价值优劣？谁控制这一切？这些问题既是争议点又是难点和兴趣点。道家有同气相求、同音相应的思想，可以理解为万物不同形，乃是气不同所致。道教讲三十三天，太上老君等最高级别的神就住此处，太上老君的原始形象亦是气，道教最至尊之气是元白、始黄和玄青之气，太上老君就是最至尊之气所化。其他万物之形当可以如此推想，均为不同等级之气所变化。用《庄子·大宗师》的话理解为“通天下一气”，阮籍在《达庄论》中将万物之形，乃至山川河流之形均解释为“一气之胜衰”，由此可以理解到气的分别和等级。

形神关系讨论中的又一重要话题是“形成神”。神对形而言虽有生的关系，但是“神不得形不能自成”，由此可见形亦非常之重要，是直接体现神的重要直观条件。《西升经·神生章第

① 《西升经》，《道藏要籍选刊》，上海古籍出版社1989年版，第633页。

② 参见苗力田主编：《古希腊哲学》，中国人民大学出版社1992年版。

二十二》中又说：“神生形也，身乃神之车，神之舍，形成神也。”神以形为车为舍，神形关系是为一种相辅相成的关系，互为作用的关系。但是，这里值得讨论的问题是，神为什么需要形？《按西升经》的意思“神去于形谓之死”，这里形是死了，但看不出神是否也死，直观上说，经中没有说神会死，那就是说神是可以离开形的，而形离不开神，形离神会死。神虽不死，但是神无形不显，神无形不知有神，且神可通过形现万般品类，这就是神为什么需要形的原因。

“形非道不生”是《西升经·神生章第二十二》的又一重要观点，这可以理解为万物之形，均与道有关，而神需要形，靠形显象，二者都是道的再现，也都需要道。对神而言至少是一种必须短暂显象的需要。

三、心神关系

心神关系在《西升经》的讲述中是最有特色的。《西升经·生置章第十七》曰：“生我者神，杀我者心。”这句话的心，通欲望；神通内守精神。心有欲望即不能使精神内守，《西升经》以为“欲者凶害之根”^①，可以夺人性命。心灭其欲灭，精神自然内守。心与神的关系，或说心与神的位置，是互夺的。心代表的欲望占主要成分的时候，精神就无法内守，人的精力、体力都会随欲望而耗散：“心意者我之所患也。”^②患什么？患人的精神、身体耗散。《西升经》在此处，明显地将《老子·第十三章》“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患”的意思，具体到人的心。老子的身患，实际上是心患，心患就是欲患。在《西升经》看来，精神内守才是养生之道，所谓“神守其形故生，神去于形则死”^③。《西升经》在道教养生经典中被看作是“神生形派”，与葛洪的“形生神派”正好形成对比。这个理论有类隋唐以后产生的先性后命派和先命后性派的情形，亦可理解为是性命论的先驱理论。“生我者神杀我者心”可以引发三种思考：首先，是如何生我？这个我应该是庄子说的“吾”，即真人之我，简称真我。亦是说真我是靠神所生，也可以理解为，神充气盈或精神良好状态下，人的这个真我才被感觉，才可以被涵养，才获生机。人在静心凝神下弃掉杂念呈现真我，此为生我之正义。其次，是如何认心？认心可以理解为想事即有心，无事则无心。率性为无心，率真亦为无心。天机勃发为无心，自然而然为无心。凡与之相反者，用心重重均为有心。有心其神自退，其神自隐。而无心其神自现，其神自来。再次，是如何守得心死神活？心死可以理解为心静，心不动。如此，心静可以做到心死神活，守身自然可以做到心死神活。内查天机，神不外驰，可以心死神活。以上这三种思考都会涉及道家道教修炼的方法，而魏晋以后产生的道家道教各派内修方法，在心神关系的思考上，均不出《西升经》的讨论，亦可以看到《西升经》在道家道教修炼中的重要地位。

① 《西升经》，第643页。

② 同上书，第642页。

③ 同上。

四、情神关系

《西升经·道象章第五》曰：“感激生精神。”^①这是对产生精神或说包括知识、思想很精彩的说法。理解上有三：其一，过去有一句相应的话叫“触机而发”，可以理解为思想只有在不断的碰撞下才会有生命力。不断碰撞是一种有兴趣的互为活动，兴趣可以看成是不断兴奋的触机过程。剧烈的情绪就产生在不断的兴奋之中，这也可以解释为“感激生精神”。其二，感激是一种情绪，精神可以理解为思想、知识或纯粹的情绪，感激是互为反应的动态结果。因此，如果单就知识讨论，知识可以看作是感激的情绪成果。其三，按道家同气相求的思想理解，感激也是一种同气相求的感激，是有限之感激，是主观意义上的感激。用这个观点看“触机而发”亦是有限之触机而发。再就是含有层次性，也即所谓触机而发只是一定层面的触机而发，不是全面的、笼统的。由此，我们可以看到《西升经》情神关系说，是一种在理解了复杂现象知识、思想后的学说，虽说它的出发点是因养生而起，但要真正了解养生就必须将产生复杂情绪的根由找到。老庄及道家养生学说，均反对复杂的情绪，认为只有在清静状态下才可能达到养生的锻炼和目的。《西升经》所说“感激生精神”，是否与老庄清静无为思想相冲突呢？如果不冲突，《西升经》所说的“感激生精神”究竟是一种什么精神？《西升经集注·道象章第五》曰：“精气合和更相感激，遂生精神，精神结化为人身神，以言虚能生实，无能生有……意者神也，神者道也。”^②从《西升经集注》上看精神的产生，有一个特殊的过程，即首先是精气合和，恍惚道象中有精，天地中有气，不是所有精气都可以合和，而是可以合和者合和，然后更相感激，不是所有精气合和都更相感激，而是可以更相感激者感激。如此，才有了精神的产生，即遂生精神。这本身就是一个相当不容易和相当复杂的过程。当这个过程完成，“精神结化为人身神”。在精神未成人身神之前，精神是什么，《西升经》没有说，《西升经集注》也未注明，完全要靠读者理解。可知的只有精神是精气感激的产物，精气可以理解为细微的物质性存在，这种物质性存在在感激中产生精神，感激是情绪型的，也可以理解为非物质性存在，遂而产生非物质性存在的精神。这是一种对精神的理解，落脚在非物质性存在上。还可以有一种理解，即将精神理解为一种“力”。如果是这样，“力”就可以往物质性存在上靠。熊十力曾经在他的《体用论》中说：“心力为一物。”这可以是重要的佐证和参考。

“感激生精神”亦可看成是产生力的一种理解，这个力弥漫在时空中，为有用者所借用。力的概念成立，力亦是物质性存在。《西升经》曰：“精神结化为人身神。”力是散型的，结化后可以成聚合体。这是一种落脚在物质上的理解。此时的理解是，代表精神的物质性的力可以结化，即精神结化“人身神”。如果不讨论物质性与非物质性存在，直接用中国传统的直觉理解，再考虑到老庄所说清静要求，精神在结化人身神时，亦有两种最基本的情况。一为清静之精神结化人身神；一为杂乱之精神结化人身神。在情神关系问题上，这是极重要的观点。感激生精神，清静亦是一种感激，即清静之感激。故而清静亦是一种力，可能是更重要的、恒久的

① 《西升经》，第 623 页。

② 《西升经集注》，第 596 页。

力。如果是这样的力结化的人身神，当然属上乘之人身神。感激生精神的另一种即杂乱之精神结化人身神，这应该理解为孽缘多的人身神。有佛家所说因缘合和之义，这种杂多的感激生精神，必然是复杂之情，其人身神亦是必然要受这种杂多感激之情所缠绕，由此进入一种复杂之循环。故而《西升经》强调清静，强调虚生实，无生有，虚通清静，无通寂然永恒，若是此种清静和寂然之感激所生人身神，即为上乘。故而，讨论《西升经》的情神关系，无非求得一个清静神的认识，此为最重要之点。

五、道神关系

前述人道关系时，已经讨论过《西升经》中关于道的具体思考，这里再强调一下《西升经》所说的道与老庄思想的道殊无二致，其实就是继承了老庄思想的道，所以对道的解释不多赘述。《西升经》所说的神却是可以认真讨论一下的。神在理解上，有主观性，似乎是个性化的产物。《西升经》中曰：“意者神也，神者道也。”^①这句话很明白地告诉我们，意，也即人的意识可以理解为神，当然这个神的概念是精神的概念，意，包括了意思、意识。人的意思和意识是一种思想活动。意，也即思想活动着的一种状态。那么，意者神也，可以理解为神是正在活动中的一种意识状态。这样理解对否？道家养生的基本手段是清静无为，活动着的神，或说活动中的意识，本身是与清静无为相悖的。所以说《西升经》在这里说的神虽然同意思、意识有密切联系，但是应该理解为此时的意，是一种在清静状态下的意，这样理解才可以同神联系起来，所谓“心死神活”也是清静与神联系的理解，才是正确的理解，要不就陷于一种不能自圆其说的境地。“意者神也”的后一句是“神者道也”，这句话可以证实笔者的理解是正确的。所谓“神者道也”，神与清静有关，道也与清静有关，或说道是清静的一种表现，故而，经文此时说神，就不是其他的意思，而是清静的意思。那么“神者道也”，当然就是清静之神代表了道，或说就是道，此时的道概念，只是用神这样的说法来诠释罢了。那么，此时的神与道为一，神本身已经是客观性的存在，已不是前述个性化的存在。由此可以看到，《西升经》中说神、意等等诸概念时，本身有几种转化，这些转化在理解之中，同当时的语境、内容、背景均有密切关系，全靠读者自己去悟。

《西升经》在道神关系的考虑中，有“伪道养形，真道养神”的有趣考虑，说它有趣系指前述形神关系时已经讲了形神互补、互动的作用。而此时几乎是否定形对神的互补性，这又应该如何理解？如果说《西升经》是重神派，这句话可视为典型的代表。形神二者，其认为神重于形，故用真道来联系，而形不如神，便与伪道联系，这一价值取向，可以让人一下就知道养神比养形重要。道家认为神之重要，乃是神通过修炼可获长生久视之功，而形则只可等待日月消形，走完老天爷赋予的生老病残死之过程。

再有《西升经》认为：“有为有欲者养形，无为无欲者养神。”^②这个认识同所谓真道伪道的意思相类，在这里换成了无为和有为来讨论。按老子思想的意思，无为亦是道的重要表现之

^① 《西升经集注》，第596页。

^② 《西升经》，第600页。

一，也同养神联系在一起。而有为同伪道联系在一起，正常理解，有为就有始终，有起始尽头，而无为则无始终，代表永恒。有欲同有为一样，有终结，而无欲则无终结。《西升经》清楚地表明，在这里讲道神关系时，神必须与道、清静、无为、无欲等这类有永恒价值的概念联系在一起思考。只有这样才可以理解道神关系的精髓。

吴筠的生命哲学思想初探*

尹志华

唐代著名道士吴筠，字贞节（一作正节），华州华阴（今属陕西）人。生年不详。少为儒生，博通诸经，尤善文辞。举进士不第，乃入嵩山学道，师事潘师正，修习上清经法。曾南游金陵，访道茅山，登天台，观沧海，与李白、孔巢父等诗人相唱和，文章传颂京师。唐玄宗闻其名，召见于大同殿，令待诏翰林。天宝（742—750）中，吴筠见天下将乱，固请还山。代宗大历十三年（778）卒于越中。其弟子私谥为“宗玄先生”。著有《玄纲论》《神仙可学论》《形神可固论》等（均收入《道藏》），对于维护道教传统的长生成仙信仰着力颇多。本文拟对吴筠的生命哲学思想进行探讨，以此来窥见道教信仰的理论基础之一斑。

吴筠认为，人是“剖道之一气，承父母余孕，因虚而生立有身”的。其过程依次为“有一附之，有神居之，有气存之”，然后形体才能完备^①。在形神关系问题上，吴筠主张形生于神。他说：“块然之有，起自寥然之无。积虚而生神，神用而孕气，气凝而渐著，累著而成形，形立神居，乃为人矣。”^②虽然形生于神，但对人的生命来说，二者同样重要。形体若朽败，神无依托之所，生命也就不存在了。吴筠说：“人之所生者神，所托者形。”^③又说：“形气者为性之府，形气败则性无所存。性无所存，于我何有？”^④因此，他对佛教“以泯灭为真实，以生成为假幻，但所取者性，所遗者形”的思想持批判态度。在他看来，“生者，天地之大德也”；“死者，人伦之荼毒也”。“所以见六合之广、三光之明者，为吾有形也。若一从沦化，而天地万物尽非吾有”，因此，“得性遗形”是不足取的^⑤。明代大思想家王阳明说过这样一段话：“天没有我的灵明，谁去仰他高？地没有我的灵明，谁去俯他深？”^⑥这在说明人生命的可贵方面与吴筠的上述话语有异曲同工之妙。

热爱生命，乃人之常情。但人们一般不得不痛苦地承认：有生必有死，乃是不可抗拒的自

* 本文原载《宗教学研究》1996年第2期，第87—90页。

① 《宗玄先生文集》（下简称《宗玄集》）卷中《形神可固论·守神》。

② 《宗玄集》卷中《神仙可学论》。

③ 《宗玄集》卷中《心目论》。

④ 《宗玄集》卷中《神仙可学论》。

⑤ 《宗玄先生玄纲论》（下简称《玄纲论》）下篇《以有契无章第三十三》。

⑥ 《传习录》卷下。

然规律。道教的独特之处就在于揭橥“我命在我不在天”，认为一个人遵循某种修炼法则就能“与天地齐年，与日月同寿”。吴筠对此深信不疑，并从理论上进行论证。他首先从“有”“无”的统一来论证长生不死的可能性。他说，万物都是由“道”从虚无中创造出来的，“道”既然“能自无而生于有，岂不能使有同于无乎？有同于无，则有不灭矣”^①。人的形体是“有”，通过“炼形为气”，“炼气为神”就能“与无同体”“与道同一”，从而长生不死。有人向他发难道：“道本无象，仙贵有形，以有契无，理难长久。”他辩解说：“夫道，至虚极也，而含神气，自无而生有。故空洞杳冥者，大道无形之形也；天地日月者，大道有形之形也。”这就是说，“道”既可以无形，也可以有形。“以无系有，以有合无，故乾坤永存而仙圣不灭。是以炼凡至于仙，炼仙至于真，炼真合乎妙，合妙同乎神，神与道合，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？”

其次，他又用阴阳理论来论证长生成仙的可能性。他吸取传统的“阳主生，阴主杀”思想，提出：人体纯阳则长生而成仙，纯阴则死亡而为鬼。他说：“阳与阴并而人乃生。魂为阳神，魄为阴灵，结胎运气，育体构形。然势不俱全，全则各返其本。故阴胜则阳竭而死，阳胜则阴销而仙。”^② 阴阳的消长取决于人的主观努力：“心澹而虚则阳和袭，意躁而欲则阴气入。”^③ 众人多欲有为，实际上是“以阴炼阳”，故“自壮而得老，自老而得衰，自衰而得耄，自耄而得疾，自疾而得死”。“道者”“精思静默，潇洒无欲”，实际上是“以阳炼阴”故能“自老而反婴，自浊而反清，自衰而反盛，自粗而反精，自疾而反和，自妖而反寿，渐合真道而得仙矣”^④。吴筠指出：“有纤毫之阳不尽者，则未至于死，有锱铢之阴不灭者，则未及于仙。仙者超至阳而契真，死者沦太阴而为鬼，是谓各从其类。”^⑤ 这种以阴阳的不同来说明人成仙、为鬼的分殊的思想，在晚唐五代道教学者那里得到了充分的发展。杜光庭说：“世之得道者，炼阴而全阳，阴滓都尽，阳华独存，故能上宾于天，与道冥合。”^⑥ 彭晓认为，九地之下无阳精而纯阴，九天之上无阴精而纯阳，修积阴之气者则入地而为鬼，炼纯阳之道者则上天而为仙^⑦。《钟吕传道集》亦谓：“纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。惟人可以鬼，可以为仙。”^⑧ 这些思想大概就是道教内丹学“阳神”“阴神”理论的滥觞。

吴筠在论证了长生可期、神仙可致后，又阐述了什么样的人才能得道成仙。他首先对“仙必有骨，无骨不可学仙”的说法表示赞同，认为：“夫工者必因其材而施乎巧，学者必有其骨而志乎道。故冰不可镂，愚不可仙，自然之理也。所以神不清、骨不峻者，皆非稟阳灵之气也。非稟阳灵之气者，必无慕仙之心也。苟有慕仙之心者，未有不夙挺夫仙骨者也。”^⑨ 其次，吴筠又指出，稟有仙骨者，还必须修学才能真正成仙。他说：“有骨而不学者，亦如有材而无

① 《玄纲论》上篇《同有无章第七》。

② 《玄纲论》中篇《阳胜则仙章第十二》。

③ 同上。

④ 《玄纲论》中篇《以阳炼阴章第十四》。

⑤ 同上。

⑥ 《全唐文》卷九四四《毛仙翁传》。

⑦ 《云笈七籤》卷七十《还丹内象金钥匙·红铅火龙诀》。

⑧ 《修真十书》卷十四。

⑨ 《玄纲论》下篇《明取舍章第三十二》。

工。故金藏于矿也，不冶而为石；道在于人也，不炼而为凡。”^① 不过，吴筠又承认存在着一些特禀异气、不待修学而自然可以成仙的人。这些人中，一部分是古代的圣贤：“尧舜周孔伊吕昔诸圣贤，皆上擢仙职。”^② 另一部分人则是“至忠至孝、至贞至廉、有大功及物者”：“比干剖心而不死，惠风溺水而复生，伯夷、叔齐、曾参、孝己，人见其没，道之使存。如此之流，咸入仙格，谓之隐景潜化、死而不亡。”^③ 综合起来看，吴筠在成仙问题上的观点是：有的人自然可以成仙，有的人可学而致仙，有的人则永无成仙的可能。吴筠的这种划分法，与他把人分为“睿哲”“顽凶”和“中人”三类，在思想上是紧密相连的。吴筠认为，人的品性决定于其出生时所享受的阴阳之气。他说：“阳以明而正，其粹为真灵；阴以晦而邪，其精为魔魅。故禀阳灵生者为睿哲，资阴魅育者为顽凶。睿哲惠和，阳好生也；顽凶悖戾，阴好杀也。或善或否，二气均和而生中人……睿哲不教而自知，顽凶虽教而不移，此皆受阴阳之纯气者也，亦犹火可灭不能使之寒，冰可消不能使之热，理固然矣。”^④ 这明显继承了孔子“唯上智与下愚不移”的思想。可见，吴筠所谓不学而自然成仙者，即是“睿哲”之类；毫无成仙希望者，即是“顽凶”之类；修学可成仙，不修不能成仙者，即是“中人”之类。

吴筠指出，人们绝大多数是“中人”。针对“中人”，他阐述了成仙的途径。在他看来，人是依靠自身体内的精气神而生存的，若要长生成仙，就必须注意精气神的修炼。他说：“人之气与精、神，易浊而难清，易暗而难明，知之修炼，实得长生。”^⑤ 又说：“夫人生成，分一气而为身，禀一国之象，有气存之，有神居之，然后安焉……奈何人得神而不能守之，人得气而不能采之，人得精而不能反之，已自投逝，何得怨天地而不佑？”^⑥ 那么，人如何才能保养精气神呢？吴筠认为，关键在于保持心的虚静，因为“心动则形神荡”^⑦。而要做到心静，首先必须“恬澹无为”。吴筠说：“夫形动而心静，神凝而迹移者，无为也；闲居而神扰，恭默而心驰者，有为也。无为则理，有为则乱。”^⑧ 其次，必须去除情欲。吴筠把心躁动的原因，主要归结为情欲。在他看来，人之所以不能长生久寿，也就在于情欲的侵扰。他说：“万物剖氤氲一气而生。”“天得一自然清，地得一自然宁，长而久也；人得一气，何不与天地齐寿而致丧亡，何也？为嗜欲之机所速也。”^⑨ 因此，立志修道者就应该“泰然忘情”，把一切毁誉得失置之度外。他说：“道之所至忌者，淫杀阴贼，此诚易戒。至于小小喜怒，是非可否，人之常情，甚难慎也，都不欲有纤芥之事关乎方寸之中。虑静神闲，则邪气不能入；我志不扰，则真人为俦。”^⑩ 他甚至认为，哪怕是生活必需的衣食，也应该委心任运，听其自然，随分而安。他说：“夫目以妖艳为华，心以声名为贵，身好轻鲜之饰，口欲珍奇之味，耳欢妙美之声，鼻悦芳馨

① 《玄纲论》下篇《明取舍章第三十二》。

② 《玄纲论》下篇《专精至道章第二十九》。

③ 《宗玄集》卷中《神仙可学论》。

④ 《玄纲论》上篇《天禀章第四》。

⑤ 《宗玄集》卷中《形神可固论·守神》。

⑥ 同上。

⑦ 《宗玄集》卷中《形神可固论·养形》。

⑧ 《玄纲论》中篇《形动心静章第十五》。

⑨ 《宗玄集》卷中《形神可固论·序》。

⑩ 《玄纲论》中篇《真人为俦章第十八》。

二气。此六者，皆以败德伤性，攘以伐其灵根者也。故有之即可远，无之不足求。惟衣与食，人之所切，亦务道者之一弊耳。然当委心任运，未有不给其所用……必在忘其所趣，任之自然耳。”^① 总之，修道者“黜嗜欲，隳聪明，视无色，听无声，恬澹纯粹，体和神清，虚夷忘身”，便能“合至精”，“复与道同”^②。

吴筠又探讨了人产生情欲的根源。他认为，人禀道而生，具有至静的本性，但由于外物的感诱，性遂变为情。他说：“性本至凝，物感而动。”^③ “性动为情，情反于道，故为化机所运，不能自持也。”^④ 因此，可以说“生我者道，灭我者情”^⑤。那么，有没有办法除情复性呢？吴筠认为，性“既习动而播迁，可习静而恬晏……是以将躁而制之以宁，将邪而闲之以贞，将求而抑之以舍，将浊而澄之以清，优哉游哉，不欲不营。然后以玄虚为境域，以澹漠为城阙，以太和为宫观，以寂照为日月，惟精惟微，不废不越，行如是，息如是，造次于是，逍遥于是。习此久者，则物冥乎外，神鉴于内，不思静而已静，匪求泰而弥泰，即动寂两忘而天理自会矣。故履霜乃坚冰之始，习静为契道之阶”^⑥。

上述习静功夫仅为心性修炼，而在吴筠的心目中，理想的得道者应该“性彻”“形超”，形神俱妙。因此，吴筠认为，修道之士不仅要保持心的虚静，还要能够使体内的气运行不止，以使形体永固。他说：“心不宁则无以同乎道，气不运则无以存乎形。形存道同，天地之德也。”“故通乎道者，虽翱翔宇宙之外，而心常宁；虽体息毫厘之内，而气自运。”^⑦ 这实际上是重申道教传统的形神双修思想。因此，他一方面指出只知养形、不知宝神是不正确的，认为：“不知宝神者，假使寿同龟鹤，终无冀于神仙矣。”^⑧ 另一方面，他又批评轻视炼形者说：“若独以得性为要，不知炼形为妙者，所谓清灵善爽之鬼，何可与高仙为比哉！”^⑨ 吴筠的这种思想，在内丹家那里则表述为“性命双修”。吕洞宾在其《敲爻歌中》说：“只修性，不修命，此是修行第一病；只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜；寿同天地一愚夫，权握家财无主柄。”^⑩ 这与吴筠的上述思想是完全一致的。

在修炼次序问题上，吴筠主张先修心性后炼形。他说：“道虽无方，学则有序。故始于正一，次于洞神，栖于灵宝，息于洞真，皆以至静为宗，精思为用，斋戒为务，慈惠为先。故非至静则神不凝，非精思则感不彻，非斋戒则真不应，非慈惠则功不成。神凝感彻、真应功成者，是谓陟初仙之阶矣。然后吐纳以炼脏，导引以和体。”^⑪ 这里所谓“至静”“精思”“斋戒”“慈惠”皆属于心性方面的事，“吐纳”“导引”则属于形体方面的事。吴筠明确主张前者事毕

① 《玄纲论》中篇《委心任运章第二十三》。

② 《玄纲论》上篇《性情章第五》。

③ 《玄纲论》下篇《会天理章第二十五》。

④ 《玄纲论》上篇《性情章第五》。

⑤ 《玄纲论》上篇《同有无章第七》。

⑥ 《玄纲论》下篇《会天理章第二十五》。

⑦ 《玄纲论》上篇《超动静章第六》。

⑧ 《玄纲论》中篇《学则有序章第十一》。

⑨ 《玄纲论》下篇《以有契无章第三十三》。

⑩ 《古今图书集成·神异典·静功部》。

⑪ 《玄纲论》中篇《学则有序章第十一》。

方致力于后者。这与后世全真道“先性后命”的思想也是基本一致的。

综上观之，吴筠的生命哲学紧紧围绕着长生成仙这个主题而展开论述，构造了一个完整的仙学理论体系。其中既有总结、深化前人思想的部分，也有阐述自己独特见解的部分。结合道教史来看，在唐代普遍重视外丹、炼丹服药蔚成社会风气的情况下，吴筠强调唯修炼自身的精气神才有长生成仙的可能，是有着重要意义的。正是在吴筠等理论先驱们倡导下，唐末五代内丹术渐次兴起，并最终取代外丹术而成为道教炼养方术的主流。此外吴筠提出的“守静去欲”等主张，则对宋代理学也有一定的影响。

孙思邈的养生术*

韩建斌

孙思邈（581-682）唐代道士，著名养生家、医学家，京兆华原（今陕西耀县）人。幼聪颖，及长，通百家之说，崇尚老庄学说，兼通佛典。年十八立志学医。北周宣帝大成元年（579）隐于太白山，学道、炼气、养形，深研养生之术。静帝时，征为国子博士，不就。隋大业中（605-618），曾游蜀中峨眉。隋亡，隐于终南山，与沙门道宣友善。唐武德中（618-626）以修炼、行医闻名。太宗即位，孙思邈入京师，时孙思邈年事已高，而听视聪了，太宗叹为“有道者”，授予爵位，不受。后再入峨眉炼“太一神精丹”。显庆四年（659）拜为谏议大夫，仍不就。咸亨四年（673）高宗患疾，令其随御。上元元年（674）辞病请归。永淳元年（682）卒，享年一百零二岁，是历史上记载确凿的年寿最高的学者。

孙思邈和葛洪、陶弘景不同，没有经过人世的坎坷，就直接隐逸，且屡次征召不就，是一个学者型的道士。孙思邈不仅对道教有所研究，同时并不排斥佛教的内容，他能在著作中引用佛教“四百四种病”的说法，还将印度传来的“婆罗门导引法”全文引来。孙思邈不仅是道教学者，还是著名的医药学家，被称为“药王”。他著述甚丰，现存的主要有《千金要方》《千金翼方》《摄养枕中方》《存神炼气铭》《太清丹经要诀》《孙真人卫生歌》等。《千金翼方》《千金要方》是孙思邈最主要的两部著作，其中大半篇幅是医药学，而关于养生的系统论述也集中于此。

孙思邈一百零二岁寿终，显然养生有术，他的养生方法应该说是行之有效的。他又从青年起就专意于养生、修炼，兼通释、儒，所以他对养生其实是集大成的总结者，在《摄养枕中方》的序言中，他说：“余研核方书，盖亦久矣。搜求秘道，略无遗余。自非至妙至神，不入兹录。诚信诚效，始冠于篇。”孙思邈的总结是经过切身体会证实有效才收入在文的，他的养生效果从他自身的高龄就可以看出来，所以他的总结是可靠的。从字里行间又可看到并没有多少隐语，方法也不神秘，是非常朴实的。下面就试析养生特点。

* 本文原载《中国道教》1995年第1期，第49-53页。

一、脱离成仙的生命哲学

孙思邈虽为道士，以修炼成仙为最终目的，但他同时又是一个伟大的医学家，对生命有着真切而又深邃的理解，所以他更近乎一个学者。他的养生主张切近实用。

在《摄养枕中方》的序言中，孙思邈道出了这种思想：

夫养生缮性，其方存于卷者甚众。甚或幽微秘密，疑未悟之心。至于澄神内观，游玄采真，故非小智所及。常思所寻，没能及之而志不能守之，事不从心，术即不验。

在这里，孙思邈认为，秘密而又幽玄微妙的方法，易使未深悟玄理之人疑惑。而遣欲清神、返观内视、深研玄理、采真养气一类的方法，不是一般智慧的人所能悟及，更不用说修炼益己了。孙思邈认为，自己搜觅到的这些养生存性的高深方法，或许有少数人能明白却又很难依法修行，有力不从心之憾，所以孙思邈就专门寻找一些浅显易明的方法，加以撰述，以贻后人。在《千金翼方·养性》中，孙思邈开篇就说：“论曰：张湛称养性缮写经方，在于代者甚众，嵇叔夜论中最精，然辞旨远不会近。余之所言，在其义与事归，实录以贻后代。不违情性之欢，而俯仰可从，不弃耳目之好，而顾目焉可行，使旨约而贍广，业少而功多，所谓易则易知，简则易从。”和精于养生的嵇叔夜^①相比，义明而易于推广，更加简单明了，易知易从。

既然不是玄奥难明的方法，也就脱离了渺不可及的不死成仙愿望。在《千金要方·养性序》中。孙思邈说：“吾长思一日一夜有十二时，十日十夜百二十时，百日百夜一千二百时，千日千夜一万二千时，万日万夜一十二万时，此为三十年。若长寿者九十年，只得三十六万时，百年之内，斯须之间，数十之活，朝菌螻蛄不足为喻也。”人长寿者才九十，即使有百年之寿，也是很短的，“朝菌不知晦朔，螻蛄不知春秋”^②，就是不足一年、不足一日的生命都不足以比喻人生的短促。这种认识符合人的生理。

也正是由于这种实在的认识，孙思邈心目中“善养性者”才“知其如此，于名于利，若存若亡；于非名非利。亦若存若亡，所以没身不殆也”（《千金要方·养性》），隐逸修行的人要放弃世间的许多东西。名、利是修行的大障碍，只有心中欲念减少，才能清静安闲、悠然自在。道教以淡泊自然为原则，当然要淡于名利了。孙思邈先提出淡泊名利，似乎是老生常谈，却是养性的第一要则。

孙思邈又论述了许多养性的原则，都很自然，而且贴合实际。作为一个道徒，能够平易地从各种著述中摘出专门的养生资料，也不用隐语自秘，是非常难能可贵的。

二、重视日常生活的养生宜忌

怎样对养生有益，怎样对健康不利，应当怎样，不应当怎样，这些养生宜忌孙思邈极其重视，他不仅收录《内经》和葛洪、老子、嵇康等前人的论述，也把自己的经验列入篇中，散见

^① 嵇叔夜，即嵇康，晋玄学家。竹林七贤之一。养生有术，曾著《养生论》。

^② 见《庄子·逍遥游》。

于《千金要方·养性》《千金翼方·养性》《千金翼方·退居》等卷中，而且大多置于卷首或单独立篇。《摄养枕中方》则先列《自慎》一篇论养生宜忌。在《摄养枕中方·自慎》中他首先说：“故养性之士，不知自慎之方，未足与论养生之道也。故以自慎为首焉。”在《千金要方·养性》中的《养性序》中他说：“性既自善，内外百病悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养慎之大经也。善养慎者，则治未病之病，是其义也。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；德行不充，纵服玉液金丹，未能延寿。”

只要是日常生活中各种举动能劳逸结合，善避风寒，起居有节，百行周备，即使不服药饵，也足以长寿，如果德行不足，行动又耗气伤精，即使能服金丹玉液仍不能延寿。孙思邈的养性之说，是养生长寿的关键。

在生活中要注意哪些方面呢？孙思邈对此作了大量的论述，下面就分类择要介绍。

（一）“思无邪”的精神养生

《千金要方·养性·道林养性第二》：“故善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多愁则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑^①，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。惟无多少者，几于道矣。是知勿外缘者，真人初学道方法也。若能如此者，可居瘟疫之中无忧疑矣。既屏外缘，会须守五神肝、心、脾、肺、肾，从四正言、行、坐、立，言最不得浮思妄念，心想欲事，恶邪大起，故孔子曰：思无邪也。”

用一言以蔽之，十二少的精华就是“思无邪”，思想中减少对身体不利的意念。所谓“十二少”，既是初学道的入门之径，又是能避瘟疫、健身体的方法。所以，凡养性者，都必须由此入手，不可能从此逾越。后世人对此“十二少”都很推崇，并作为自己修身养性的日常准则。

为什么要行此“十二少”呢？同篇中，孙思邈又说：“但能少时内省身心，则自知见行之中皆长诸病，将知四百四病，身手自造，本非由天……故有智之人，爱性命者，当自思念，深生耻愧，戒勒身心，常修善事也。”孙思邈认为，疾病的概念脱离了人体的生理、病理，和行事用心的善恶有必然的联系。行善事，戒勒身心，勿生恶念，就不易生病；做坏事，生恶念，就会自造疾病。这就明显带有佛教因果报应的思想。“四百四病”的说法源自佛教。佛教自古印度传来，认为人由“地、火、水、风”四大组成，每一大都能生一百零一种病。所以人一共能生四百零四种病。可以看出，孙思邈在自己的著作中引用了佛教的内容，用以说明修心行事和健康之间的关系。我们在学习孙思邈养生经验的同时，还可以看出他广征博引、不限门户的大家风范。

（二）饮食宜忌

《摄养枕中方·自慎》说：“夫万病横生，年命横夭，多由饮食之患。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废于一日。为益既广，为患亦深。”所以对饮食应时刻注意调摄。孙思邈认为，饮食应“先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多”（见《千金要方

① 慑，恐惧，害怕的意思。

·养性》)。这种认识非常符合胃的消化功能。胃容纳食物后，需要一定的过程才能将食物排空，食物排空后，经过一定时间的休息，才能更好地接受食物。“先饥而食”就是在胃排空后，有饥饿感，然后进食。胃的收缩就有张有弛，能持久而不懈。如果胃排空不彻底，没有经过休息，就会长久地处于紧张状态，胃的正常功能就难以保持长久。“食欲数而少，不欲顿而多”也正是这种生理保健的要求。

当然，饮食宜忌不仅仅包括这些大原则。在《千金要方·养性》中还记录了一些饮食上需要注意的小节，如“每食不用重肉，喜生百病”，说的是饮食不可过多食肉，否则易导致痰病。“食毕当漱口数过，令人牙齿不败，口香”，说的是牙齿的卫生，饭后保持口腔的清洁。“食毕当行步踌躇，计使中数里来，行毕使人以粉摩腹上数百遍，则食易消，大益人，令人能饮食。无百病，然后修为为快也。饱食即卧，乃生百病，不消即积聚。”饭后应散步数里，使胃中的食物尽快排空。当然，剧烈的运动也是不适宜的。散步后按摩腹部，使胃肠运动加快。这样做能使人消化功能健康旺盛，少生疾病，使修行的道业增快。饱食后卧床不起，使食物不能向下运行，胃处于长时间的紧张状态，从而引起其他疾病的发生。民间俗语云：“饭后百步走，活到九十九。”“饭后走百步，气死开药铺。”说的也正是这个道理。

（三）起居寝处。

在日常生活中，有许多小节注意不好，也会损伤人的健康。《千金翼方·养性》对起居寝处的调节提出了很多的禁忌，如“又忍尿不便，膝冷成痹；忍大便不出，成气痔”。着衣上说：“湿衣及汗衣，皆不可久着，令人发疮及风瘙。”“凡大汗勿偏脱衣，喜得偏风半身不遂。春天不可薄衣，令人伤寒霍乱、食不消、头痛。”在寝居上也有很多细节，如：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。”“人头边勿安火炉，日久引火气，头重目赤，睛及鼻干。”“屈膝侧卧，益人气力，胁正偃卧。按孔子不尸卧，故日睡不厌蹶，觉不厌舒，凡人舒睡则有鬼病魔邪。”“蹶”通“蹙”，意为紧缩。

在《千金要方·养性》中，孙思邈专列一篇《居处法》论日常居处的宜忌，其中防范风邪是最重要的。孙思邈说：“凡人居处之室，必须周密，勿令有细隙，致有风气得入。小觉有风勿强忍之，久坐必须急急避之；久居不觉，使人中风。古来忽得偏风，四肢不随，或如角弓反张。或失音不语者，皆由忽此耳。身既中风，诸病总集，邪气得便，遭此致卒者，十中有九。是以大须周密，无得轻之。慎焉！慎焉！”孙思邈对居室的防风这样重视，最后还千叮万嘱，简直有些“苦口婆心”的意思。风为百邪之长，不仅易直接伤人身体，还可挟其他邪气伤人。因为风无时无刻不在，往往伤人于不知不觉中，轻者风入皮毛腠理令人头痛、身痛、发热、恶风，重者可风邪入经络，令人半身不遂，或角弓反张。“角弓反张”形容人中风后身体僵直，像反张的弓的一样挺腰、脊柱强直，所以风邪是万万要小心防范的。《内经》有云“虚邪贼风，避之有时”，孙思邈又对这句话做了一番注释。

孙思邈对日常生活的养生宜忌略如上述。他认为注意这些对养生十分重要。在晚年所集的《千金翼方·养性》中，他发表议论说：“论曰：神仙之道难致，养性之道易崇。故善摄生者常须慎于忌讳，勤于服食，则百年之内不惧于天伤也。”可见，日常生活中的养生是不能不注意的。

三、重视老年人的养生

老年人精气衰退。体力下降，性情变异，抗病能力亦弱，在养生上，应该谨慎调护，以防病补虚为主要原则。道教人物多以修行成仙为终生目标，虽养生有道，并不将身体健康看作是终生目的，对凡人的养生很少下功夫重视。而孙思邈本人既是一个博学的道教学者，又是一个悲天悯人的医学大家，对世俗人的身体情况既了解又同情，又是一个长寿者，所以，他为老人防病保健做出高明的论述是最有条件的。

孙思邈论老年人的养生，多录于《千金翼方·养性》列《养老大例》《养老食疗》各一篇，专论老年人的养生。

老年人到了五十以上，阳气渐衰，心力渐退，起居之间怠惰懒散，各种谋划都不能称心如意，百无聊赖之际，性情变异，易生嗔怒不快之感。七情变异，日久伤人于无形之间。所以老年人的精神调摄相当重要。比较普遍的问题是：子女不理解老年人的心理，见到老年人脾气改变就认为是老来可恶，不能站在老年人的角度上看问题。孙思邈认为，为人子者，须尽孝道，多为老人考虑，做事能称其所需，不令老人有不快之感。在这里，孙思邈用了一个非常形象的例子：“为人子者，不植见落之木。”木叶一落，老年人易触景生情，有悲戚之感。植树养花且要注意老年人的情绪，何况日常起居之间，更要细心为老年人考虑，着意奉养。

作为老年人自己，没有人约束自己，大多有骄恣之感，每有所需，就要求立即称心如意。这样，每不称心，立生不快，嗔怒顿起，不利于身体健康。老年人明白这个道理，就应当小心预防。孙思邈的办法是：“故养老之要，耳无妄听，口无妄言，心无妄念，此皆有益老人也。又当爱情，每有诵念，无令耳闻，此为要妙耳。又老人之道，常念善无念恶，常念生无念杀，常念信无念欺。养老之道，无作博戏，强用气力，无举重，无疾行，无喜怒，无极视，无极听，无大用意，无大思虑，无吁嗟，无叫唤，无吟讦，无歌啸，无泣啼，无悲愁，无哀恸，无庆吊，无接对宾客，无预局席，无饮兴。能如此者，可无病，长寿斯必不惑也。”总括而言，不离道教虚静自然的原则，用于世俗人的养生，也是非常贴切实用的。

孙思邈认为：“非但老人须知服食将息节度，极须知调身按摩，摇动肢节，导引行气。”（《千金翼方·养性》）老年人因年老体衰，关节不利，肌肉松弛，最易产生喜静恶动的心理，稍有动作，一有劳累之感，即休息不动，可导致骨关节渐渐僵直，血脉运行缓慢。现代常见的老年人高脂肪堆积、肩周炎等病，有很多和运动不足有关。所以孙思邈针对这种心理，用一“极”字来着意强调，并用“流水不腐，户枢不蠹”的比喻以说明运动的益处。

孙思邈在《千金要方·养性》中的“按摩法”一篇，录天竺国按摩法，极适用于老人“老人日别能依此三遍者，一月后百病除，行及奔马，补益延年，能食、眼明、轻健，不复疲乏”。

这种“主动说”实际上突破了道教主静的传统思想。道教自老子起，就认为静能制动，静能养神，使神清志宁，少思寡欲，气专神纯，从而影响到道教的修行多以静为主。孙思邈没有被这种传统思想所局限，针对老年人的特点极力主张“动”，这种不囿于传统的思想也非常了不起。

老年人因年迈气衰，在调护之余还要依靠药物的补养。《千金翼方·养性》说：“年少则阳气猛盛，食者皆甘，不假医药，悉得肥壮。至于年迈，气力稍微，非药不救。”孙思邈被称为“药王”，对药物有广博的认识，更难得的是。孙思邈针对老年人的特点，专门制方十七首，录于《千金翼方·养性》中的“养老食疗”篇，在中国医学史上专门论述老年病这大概还是第一次。十七方中有最后三方是针对老年虚损病的，十四方是以食疗为主，用蜜、酥、乌麻、牛乳、猪肚、羊内脏、羊骨、粥等食物为主，与温补类药物合制，既能补老年人虚损，又能对一些病症有针对性，治病于日常饮食之中，对老年人来讲的确是十分适用的。

四、重视药物食疗的养生作用

在孙思邈的修道生涯中，他不仅自修自炼，也以自己精湛的医术和普救含灵的慈悲心怀，为黎民百姓治病。以他过人的智慧经过长期的观察实践和不懈的进取学习，孙思邈熟知药性，成为历史上卓越的药物学家。他以医、药闻名，被称为“药王”，但他并不像一般的医家那样，纯以药医病，而是把药物与食物合制，来预防疾病，补人体正气之不足。

在《千金要方·食治》中，孙思邈说：“安身之本，必资于食，救疾之速必凭于药。不知食宜者，不足以存生命；不明药忌者，不能以除病也。斯之二事，有灵之所要也，若忽而不学，诚可悲夫。是故食能排邪而安脏腑，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。”食物，能资养身体；药物能治人疾病。食物能排除邪气，安脏腑，悦神志，资血气。好的医生应该能用食物平疾病，调适身体。这就是一般所说的“食疗”。但“极养生之术”的，就要常年服用，食之不老，这就类似于道教的神仙之术了。孙思邈的食疗观，一类用于调和身体脏腑，一类用于不老成仙。

孙思邈的食疗，仍然应用了五脏与五味相通的理论，用五味对治五脏病，孙思邈认为：“肝苦急，急食甘以缓之；肝欲散，急食辛以散之；用酸泻之，禁当风。心苦缓，急食辛以收入；心欲软，急食咸以软之；用甘泻之，禁温食厚衣。脾苦湿，急食苦以燥之，脾欲缓，急食甘以缓之；用苦泻之，禁温食饱食，湿地濡衣。肺苦气上逆息者，急食苦以泻之，肺欲收，急食酸以收之；用辛泻之，禁寒饮食寒衣。肾苦燥，急食辛以润之，开腠理，润致津液通气也；肾欲坚，急食苦以结之；用咸泻之，无犯焯煖，无热衣温食。”（《千金要方·食治》）只要明了五脏疾病所苦，依五味用药，就会收效。当然，这就需要既明了五脏气血虚实，又通晓药物气味性能功用，就需要有一定的医药知识了。

《千金要方·食治》又说：“是以毒药功邪，五谷为养，五肉为益，五果为助，五菜为补。”毒药并不是有毒的药，而是有较强药性，能攻邪祛病的药物。五谷、五肉、五果、五菜也非指五种谷类、肉类、果类、蔬菜，而是因五行五味的约指。在《千金要方·食治》中，孙思邈分类介绍了三十种果实、六十二种蔬菜、二十八种谷米、五十五种动物，都能做食物，也都有一定的药用价值，每一种按性味、毒性、功用、禁忌来介绍，给后代留下了极宝贵的食疗资料。

孙思邈的弟子孟诜，综其所学，在孙思邈的基础上又有所发展，著成《食疗本草》流行于世。

孙思邈的养生法还有一些，如导引、房中等，和其他的道教养生相比，没有特别独特之

处，在此不再细述。从历史上看，道教养生，在孙思邈之前，多以神仙不死为目的，故掺杂了许多神秘色彩，养生术其实是附在修炼成仙的法术中，到孙思邈，首先是以健康长生为目的，又以自己对人体的深刻认识，总结了一整套养生经验，从日常生活禁忌到食疗、导引、行气、房中补益，都有朴实可行的总结，可以说是集养生之大成。他对老年养生的专门论述，实际上是开老年医学之先河。在孙思邈之后，道教大多专论内丹，性命为多，也有一些专门论养生术的，如宋朝《摄生纂要》、元李鹏飞的《三元延寿参赞书》，在历史上不引人注目，方法也多沿袭上代，没有太多发展。

对孙真人《养生铭》的现代诠释*

温长路

在我国医学发展史上，孙思邈可谓一位集众多学说之大成者，除了传统意义上的医学理论和实践外，把养生防病纳入人类的健康大系，并使它成为集理论与实际于一体的特色医学，不能不说是孙氏的一大功劳。孙思邈一生对养生问题有过许多精辟的论述，并在《千金方》和《千金翼方》中两次作过专门总结，这是有典可据的。除此以外，有关孙思邈的养生著述以诗歌为载体在民间流行的内容也甚多、甚广，《养生铭》就是其中的一首。此文收于《全唐书》和后人整理的孙氏的《摄生咏》中，也有称为《保生铭》和《孙真人铭》的。宋代温革的《琐碎录》和14世纪朝鲜出版的《医方类聚》及日本的相关著作中也都有反映。这些版本在文字上虽然有些出入，但其基本内容是一致的。陕西耀县的药王山上，也保存有这首诗的石刻件，还不时被中外游人转抄和效法。其诗全文如下：

怒甚偏伤气，思多太损神。
神疲心易疫，气弱病相因。
勿使悲欢极，当令饮食均。
再三防夜醉，第一戒晨嗔。
亥寝鸣云鼓，寅兴漱玉津。
妖邪难犯己，精气自全身。
若要无诸病，常当节五辛。
安神宜悦乐，惜气保和纯。
寿夭休命论，修行本在人。
若能遵此理，平地可朝真。

时过境迁，从公元6世纪至今，历史的隧道已经向前穿越了15个轮回，科学已经发展到了人类从地面走向太空的时代，膏粱厚味之外，琳琅满目的各色保健品足以让人眼花缭乱，孙氏的这些原则还能够适应今人的养生需要吗？这是需要科学者正面回答的问题，也正是本文要用现代观点诠释孙真人《养生铭》的立意所在，相信事实会给人们一个有说服力的答案。

为了方便叙述，本文将孙真人的这首诗分为五段进行剖析，每两句为一节，先从第一节

* 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。

说起：

怒甚偏伤气，思多太损神。

神疲心易疫，气弱病相因。

这一节总体上是讲精神养生的，怒之所伤，肝气也；思之所伤，脾胃之气也；喜之所伤，心气也。气乃肺、肾所主，神依气血所存，正气损伤，岂不心“疫”、病“因”吗？对于此，孙思邈在他的《千金方》中曾引用魏晋时期养生学家嵇康的话说：“养生有五难，名利不去为一难（实乃最大的心病），喜怒不除为二难，声色不去为三难（确为耗心神、伤肾气之大患），滋味不绝为四难（吃也是非常费脑筋的活），神虑精散为五难。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操、不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生之大旨也。”在孙氏反复论证的这段话中，重点强调的都是情志对养生的决定性作用。

就孙氏诗中所说之怒伤肝言，它是人情志受损的一种表现。《黄帝内经》中有明确地论述：“大怒则形气绝，而血菀（涌）于上。”（《素问·生气通天论》）“怒则气逆，甚则呕血及衄泄。”（《素问·举痛论》）也就是说，怒因气生，气则怒发，生气——发怒——生气，构成了一条恶性循环链。正如《淮南子》所言：“人之性，有所侵犯则怒，怒则血充，血充则气激，气激则发怒。”唐代诗人白居易在他一首制怒诗中也阐明了雷同的观点：“自知气发每因情，情在何由气得平。若问病根深与浅，此身应与病齐生。”

怒气大发，相应的疾病就会因之而生，受害最直接的是肝胆系统。因怒导致的机体的气血逆乱，会使人出现头痛、目胀、面红、耳赤、呕血、憋气等症状，甚则使人昏厥猝倒，因此致死者也不罕见。《三国演义》中诸葛亮三气周瑜的故事，就是一个典型的案例：血气方刚的周瑜性情急躁，容易发怒。深谙心理学的诸葛亮故意用计让他动气，结果没有用真枪实弹就放倒了这位年仅36岁的英雄汉。临床上遇到的因突然动怒而导致血压升高、不省人事，甚至发生脑溢血死亡的病例，在国内外媒体上都不时有过报道。“气是杀人贼”，老百姓的说法一语道破了生气对人类健康的严重危害。

美国医学专家的一项调查说，一个人经常发怒或心身承受的压力太大，机体会分泌出一种代谢类固醇——皮质醇，它会直接损害人的记忆力和对事物的专注力。不良情绪还会增加胃中盐酸的流量，影响人的食欲，使人发生胃痛、恶心，甚至导致溃疡病的发生。发怒和绝望的情绪是造成血压升高的主要原因，引起血管收缩，导致舒张压明显上升。芬兰科学家的研究证实了这一点，他们对616名男性对象的调查发现，每发一次怒或绝望值增加1分，高血压的危险性就增加16%。而高血压又可成为新的病因，引发其他更严重的疾病发生。癌症的发生也与经常发怒有直接联系，有统计证实，癌症患者中易发怒的人明显高于性格温和的人。

再说孙氏诗中说的思伤神，神指的是人的精神意识，是人类区别于其他动物、独具聪明智慧表现的主要指征之一。神志的主宰者是心，《灵枢·大惑论》中有“心者，神之舍也”的话。思为心所主，《孟子·告子上》中有“心之官则思”的话。心的主神、主思功能处于正常状态，人就表现出聪明、理智、敏捷、灵活，健康长寿的机会相对就多；反之，人就会表现出愚笨、粗鲁、迟钝、固执，疾病和灾难的发生率相对就要高些。实践证明，大凡有雄心壮志的人、聪颖灵透的人、豁达大度的人、善于处世的人，都是有“心计”的；而那些碌碌无为、傻头笨

脑、鸡肠小肚、无朋无友的人，或多或少都缺了点“心眼”。很显然，心的这些功能里，包括了大脑的某些功能。把心与脑的部分功能混而谈之，不能片面地归结为古人认识上的局限性，重要的是如何透过这一现象去认真挖掘其中存在的必然性联系。在现代临床上，一些心脑血管疾患在发病机制上表现出的相关性和对心脑血管疾病同治收到的理想效果，越来越使人们认识到心与脑关系的不可分割性和中医认识的科学性。

在心境平和的状态下，充足的心血供应和灵活的神志发挥，使人的五脏六腑处于平稳运行中，人体这个小天地保持着相对平衡的环境，疾病就很少发生。一旦人的这种平和心境被打破，心理因素造成的机体失衡状态立即就会发生了。各种不平静因素形成的兴奋灶不时成为人思维中的优势中心，并不断通过大脑皮层的作用操纵自主神经系统和内分泌系统发挥作用，使人生出多种疾病来。有人对应考的高中毕业生进行了胆固醇浓度变化的系统测定，发现在高考前一年的平静状态下，其浓度处于最低值；在备考的一年中，处于不断升高的变值；在参加高考的前夜，达到最高值；然后，又逐渐下降。日常生活中这样的例子也不少见，当一个人心情不好时，常表现出山珍海味也难下咽、暖床柔被也难入睡、幽默逗笑也难开心等现象，由此引发的疾病就在所难免了。糟糕的心境轻则使人食欲减退、大便紊乱、月经不调、头痛眩晕、心慌汗出、失眠健忘，重则形成神经官能症、胃及十二指肠溃疡、慢性结肠炎、高血压病、动脉硬化症等疾病，其后果是不堪设想的。

对于这些由于心境不好造成的疾病，药物治疗是很难奏效的，最好还是通过心理疗法。《黄帝内经》对这一问题颇具高见，在它的第一篇《上古天真论》中就为人们开出了“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的心理处方，让人们用平常心看待平常事，进而达到体健不病或少病的目的。

勿使悲欢极，当令饮食均。

再三防夜醉，第一戒晨嗔。

在这一节所谈的内容中，孙氏既说到了在上节中未说尽的情志因素“悲欢极”，又进一步强调了怒的危害，提出了“戒晨嗔”的告诫。可以肯定地说，这些都是符合科学道理的至理名言。“人有五脏化五气，以生喜怒悲恐惊。”（《素问·阴阳应象大论》）情志为病多多，这里不再多费笔墨去全面论述它。而孙氏提出的另外两个问题“饮食均”和“防夜醉”的问题，倒是需要我们重点加以论述一下的。

何谓“饮食均”？狭义地讲，就是饮食要合理。广义上说，是包括衣食住行在内的全方位科学。关于这一点，孙思邈在他的《千金方》和《千金翼方》中都有过相应的说法。如说到穿衣，孙氏说：“衣服但粗纩，可御寒暑而已，第一勤洗浣，以香霑之。”“湿衣及汗衣，皆不可久着，令人发疮及风瘙。大汗能易衣佳，不易者急洗之，不尔令小便不利。凡大汗勿偏脱衣，喜得偏风、半身不遂。春天不可薄衣，令人伤寒、霍乱、食不消”等。其义非常明确，衣料是棉织的好，勤洗换是卫生的基本要求，在衣物上用点芳香之品对机体有利，汗出时要及时换衣、防止受风吹，春天的棉衣不能脱得过早，衣服不卫生或穿着不科学是许多疾病发生的根源，这里孙氏所说的内容与现代人们追求的穿要纯棉，勤洗勤换，以香料辟汗、杀菌及出汗时不要马上对着电扇、空调纳凉，春捂秋冻等穿着上的习惯有何两样？说到住处，孙氏说：“山林深远，固为佳境。”“背山临水，气候高爽。”“居处不得绮靡华丽，令人贪，目禁无厌，乃患

害之源。”“衣食寝处，皆适能顺时气者，始尽养生之道”等。智者爱山，仁者爱水，孙氏所倡，与现代人提出的居住要环境幽雅、污染少、空气负粒子多、回归自然的标准如同出一辙。

孙氏对饮食与养生的关系论述最多，也颇为精辟。如“勿使脯肉丰盈，常令约俭为佳”，说的是“食宜俭”，荤食不可少，但要少而精；“所有资身，在药菜而已。料理如法，殊益于人”，说的是“食宜素”；“菹酱而已，其人少病而寿”“若得肉，必须新鲜，似有气息，则不宜食”，说的是“食宜鲜”，食用新鲜食物的营养、不新鲜食物的危害尽都说到了；“若贪味伤多，人肠胃皮薄，多则不消，彭亨短气，必致霍乱”，说的是“食忌过量”，暴饮暴食或过食肥腻必然伤及脾胃，出现病变；“鱼脍、生菜、生肉、腥冷物多损于人，宜常断之”，说的是“食忌生冷”，背逆季节、背逆正常吃法，一味吃生、吃冷是有害身体健康的；“咸则伤筋，酢（醋，可引申为酸味）则伤骨，故每学淡食”，说的是“食忌咸酸”，口味偏嗜都是对机体有害的，要养成以淡味为主的生活习惯。凡此等等，无法将孙思邈对饮食科学的论述逐一进行列举，仅透过以上说的“三宜”“三忌”，不也足以反映出他说的“饮食均”的广泛含义了吗？

大家知道，机体需要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和纤维素在内的多种营养物质，这些物质都是通过广义的“饭”——饮食物获得的，它们包括粮食、蔬菜、肉类、豆类、蛋类、奶类、鱼类等食品。在通常情况下，一般性食物在胃里只能停留3-5小时，高脂肪的肉类、油炸食物可能稍长一些，但最多在6个小时内排空。此时，胃就开始收缩，饥饿感随之也就产生了。正常的进食时间大体在4-5小时之间，一日三餐是比较科学的饮食模式。长时间饥饿，会引起对胃粘膜的恶性刺激，影响胃的正常收缩功能，造成胃的病变，有可能导致胃痛、胃炎、胃溃疡、胃癌等疾病的发生。如累及到肠、胆、肝、脾、胰等整个消化系统，发生的疾病会更多、更严重。一次性进食过多或过食鱼香肉美的油腻性食物，会加重胃肠的负担，造成消化过程的速度加快、质量下降，消化不良、急性胃肠炎、胰腺炎、胆囊炎、泄泻、痛风等疾病都有随时发生的可能。还会使胃在短时间内极度膨胀，导致急性胃扩张的出现，极有丧命的危险。有调查认为，50%以上的胃肠病患者与不良进食习惯有关，其中主要的就是时饥时饱和暴饮暴食。过食生冷和饮食不洁造成的危害显而易见，这里就不再陈述。

主副搭配，以主为主；荤素搭配，以素为主，是中国人在长期生活实践中总结出的科学饮食规则，也是孙思邈反复强调的养生法则，与《黄帝内经》中提出的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”（《灵枢·五味》）的原则一脉相承，与现代研究得出的结论是完全一致的。素食的构成主要是指粮食、蔬菜、水果、豆制品类，它们含有丰富的维生素、不饱和脂肪酸、纤维素、果胶和微量元素，具有增强对肠蠕动的良性刺激、促使机体排毒过程的顺利进行和卵磷质的充分合成、胆固醇的正常代谢等作用。以素食为主确实具有减少血管硬化、净化血液、调整血脂和降低胆固醇、避免机体中毒的效果，从而使人们从中获得健康。但素食中缺乏含高热值的营养素——脂肪，它的缺乏和不足会严重影响人体的正常生长发育。从导致性激素含量降低、影响性器官成熟开始，就为人的低质量种下了祸根。同时，也影响蛋白质、维生素和其他营养物质的代谢、吸收和利用，使机体无法得到充足的养分。如人体中的铁质有80%来自肉类和蛋黄，钙质80%来自奶类食品，它们都属于荤食的内容。孙思邈非常重视这类食物的摄入，指出：“鱼酪酥等，常食之令人有筋力胆干，肌体润

泽。”“牛奶性平，补血脉，益心长肌肉，令人身体康健，润泽，面目光锐，志气不衰。故为人子者，须供之以常食。”“此物胜肉远矣。”看来，提倡食素为主又同时适量配以荤食的思想是中医所倡导的一贯饮食模式。说白了，荤食长期摄入不足，人就不可能长出健壮的身体来。因此，必须保持荤食在饮食结构中的适当位置，使膳食中脂肪的含量控制在总热量的25%左右，以维护机体运转的正常需要。权衡利弊，科学家们的结论性建议是：在合理安排好素食与荤食比例的前提下，限制荤食的摄入量是必要的，鸡鸭鱼肉之类的动物性食品不仅含的脂肪多、胆固醇高，而且大都属于酸性食物，食用过多势必会导致机体肥胖，增加血管负担，使血液中的胆固醇增高、血液黏稠度增大，从而导致高血压、冠心病一类的疾病发生。同时，会因血液酸碱度的改变，导致胃肠和肾脏的功能受损，使大量的氨基酸在腐败分解过程中产生的毒素危害机体，造成人的疾病和短命。按照近期编制的《中国居民膳食指南》中建议的标准，营养全面的饮食比例是，每个成人每天应进食谷类食物300-500克、蔬菜400-500克、水果100-200克、鱼虾类50克、畜禽肉类50-100克、蛋类25-50克、奶类及奶制品100克、豆类及豆制品50克、油脂类25克。我们在研究孙思邈养生思想之际，不妨把它再特色化一些。

孙氏诗中提出的“防夜醉”的观点，也是非常具有科学道理的经验之谈。醉酒就是酒精中毒，对人体的毒副作用是人所共知的。明代医学家李时珍认真领会了孙思邈的思想，在他的《本草纲目》中一口气列举出了醉酒使人表里为病的15大“罪状”：“或呕吐，或自汗，或疮疥，或鼻鼾，或泄利，或心脾痛，尚可散而去之。其久也病深，或消渴，或内疽，或肺痿，或鼓胀，或失明，或哮喘，或劳瘵，或癲痢，或痔漏，难名之病。”为了加深人们的印象，李氏还特意在书中写进了一则实例：过去有个叫周颀的人，非常好客。有一晚他家来了一位朋友，他拿出两石美酒招待，结果把这位朋友灌得酩酊大醉。第二天早上一看，这位朋友“已胁穿而死矣”。无独有偶，梁章钜在《归田琐记》中也记述了醉酒致死人的故事：清·嘉庆年间，两江总督协办大学士松筠，与负责河务的官员费淳聚饮，其副将“陪酒”，三人全部醉倒。那“副将昨夜回署，即不言动，今晨已奄逝”。

上述两则饮酒夜醉导致死人的故事，与孙思邈提出的“防夜醉”的观点存在着必然的联系，或者说是孙思邈“防夜醉”理论的有力证明。这是因为：（1）夜晚醉酒会造成对睡眠的直接影响，给机体健康带来危害，有可能诱发多种病变；（2）夜晚是男女行房事最多的时段，酒后又容易引起兴奋，而醉酒后进行房事既有损于男性正气，又会给未来胎儿的形成埋下隐患，因此得畸形儿、痴呆儿者屡见不鲜。（3）更重要的是，夜晚人的机能活动状态处于相对平静的弱势，器官新陈代谢的速度放慢，酒精进入人体后更不容易挥发，使人中毒的程度会相应加重，死亡的概率自然会随之增大。

现代研究指出，醉酒对消化系统的伤害是首当其冲的，对心血管系统、中枢神经系统、呼吸系统、生殖系统和骨骼、运动系统的危害也相当严重，是最终导致人生病、短命、死亡的原因之一。从许多疾病发病原因的调查中看，酗酒者的发病率明显高于不饮酒者或有节制的少量饮酒者。

当然，用辩证的观点看，把酒说得一无是处也是不公正的。客观地说，酒具有扩张皮肤血管、增加胃液分泌、杀灭病菌和加速热挥发的作用，并且能释放出一定热量，以加强机体的新陈代谢。除了作为药物直接被运用之外，酒还经常进入复方或作为辅料与其他药物一起，共同

参与对多种疾病的治疗。酒与药的这种有机结合，起码有五个方面的作用：（1）改变药性，引药归经；（2）增强温补肝肾的作用；（3）增强活血通络的作用；（4）矫正药物的不良气味，降低药物的毒副作用；（5）增加药物有效成分的析出。一句话，作为治病、健身之用，酒是具有一定益处的，问题的关键是如何正确掌握饮酒的度和量了。孙思邈不反对适量饮酒，提出了“饮酒不宜使多，多则速吐之为佳”和“适性服之，勿至醉吐”的观点。他还特别推荐以葡萄为基质的甜酒，赞“其酒常饮益人”，这与现代研究得出的结论是不相悖的。他还强调酒剂的防疫作用，说“一人饮，一家无疫；一家饮，一里无疫”。在他的《千金方》和《千金翼方》中，除直接用酒送服丸、散剂和作为制作丸、散剂的原料外，所列举出的酒剂方就有九十余种。

亥寝鸣云鼓，寅兴漱玉津。

妖邪难犯己，精气自全身。

在这一节里，孙思邈郑重提出了两条养生的具体措施：“鸣云鼓”和“漱玉津”，并且指出了它们与正常睡眠和祛邪防病、保精全神的关系。

何谓“鸣云鼓”？就是叩齿。何时鸣云鼓？孙氏也明确规定了时间，“亥”时，即夜晚的21-23时。在《千金方》中，孙氏还提出过早晨叩齿的方法，曰：“每旦以一撮盐纳口中，以暖水含，揩牙及叩击百遍，为之不绝，不过五日，口齿即牢密。”可见，孙氏对叩齿与护齿的关系看的是很重的。叩齿何益？用现代的话说，它可以增强牙齿的力量和防病、抗病能力，促进牙周组织及根尖组织的血液循环，同时通过牙与经络的联通关系对全身的健康起到调节作用。在连接人体的主要经络中，有13条干线与牙齿及其周围的口腔部位有关，其中手阳明大肠经和足阳明胃经两条是直接入于人的上、下齿中的。

牙齿，是人的重要器官。除了外表美之外，还与人的身体健康有着非常密切的关系。咀嚼、参与饮食的消化过程，是其直接的功能。胃炎、胃溃疡、心脏病、高血压、关节炎、虹膜炎等严重疾病的形成，也与牙齿有连带关系。这主要是由于口腔不卫生，细菌大量繁殖，导致血液中毒而造成的恶果。芬兰赫尔辛基大学的研究人员发现，经常患牙病的人，其心脏病的发生概率比正常人高得多。还有报告说，口腔癌、舌癌的发生，与龋齿、断牙残根或不良假牙的长期创伤性刺激有着说不清的关系。官方公布的统计资料表明，我国大约90%的人都患有不同程度的口腔疾病，其中绝大部分是牙病，最常见的是龋齿、牙髓炎、牙周炎等。它们不仅给人的生活带来诸多不便，而且给人的身体健康带来损害。国外一家研究机构认为，龋齿的发生与人的情绪有关，情绪紧张的人龋齿的发病率就高。这是因为，紧张情绪可以导致口腔中唾液的分泌减少，从而使口腔内产生的酸性物质增多，同时使细菌有机可乘。出于牙齿对人体健康的重要关系，国际上已出现了专门的“爱牙日”，不知发起者是否注意到在一千四百多年前我国的孙思邈就已经写出让人们爱牙的诗作了。

还要请大家注意的是，在孙氏的养生诗中，他特意用一个“寝”字标明了睡眠的时间，这不正是孙思邈重视睡眠的佐证吗？“卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”孙氏认为，夜晚的睡眠时间以9-10时为好，这同样是非常科学的观点。翻开他的《千金》两方，其中也不乏有关睡眠问题的科学论述，如睡眠时“不可当风卧”“勿湿头卧”，“人头勿安火炉”“冬夜勿覆其头”，睡姿宜“屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧”，睡眠要达到“睡不厌跛，觉不厌舒”

的效果等，说得都十分得体。

作为大脑的一种自我保护、作为对机体新陈代谢的必要调整，睡眠是无法避免的行为。没有睡眠，人的大脑细胞就会在疲惫中死亡，肌肉、骨骼就会在强直的状态下断裂，呼吸和心跳就会在无休止的运动中停止，生命也就中止了。有研究说，如果不吃饭，人可以活20天；不喝水，可以活7天；不睡眠，则只能活5天，可见睡眠对人来说是何等重要！长期睡眠不足，就会表现出智力和记忆力明显减退、精神萎靡、抵抗力差等一系列症状，机体衰老的速度就会大大加快。有测定说，经常睡眠不足的人，其衰老程度是正常人的2.5-3.0倍。美国的研究证实，睡眠负债还是慢性疾病不断加重的主要原因。它严重影响机体的糖代谢和内分泌功能，产生与年龄增长显现出的那种相似的负面效应。

显著的昼夜节律性变化，是人生过程中的一大特征，白昼清醒劳作、夜晚安静睡眠是人类进化过程中形成的严格生物节律。在这个节律的调控下，人体的呼吸、消化、血液、排泄、内分泌等生理活动都随之发生着相应的规律性变化，有节奏地支配着人体的各种生理活动，这就是人们常说的人体的生物钟效应。需要睡眠时，它就会积极发挥作用，发出机体自我保护的信号，使人困倦，促人入睡。如果在睡意产生之时强撑着不睡，对机体的损伤就开始发生了。所以，有关专家呼吁：要想减少疾病的发生、保证机体健康，千万别打乱人体的生物钟！关于这一点，注重养生之学的唐代诗人白居易还写过专门的诗：“目昏思寝即安眠，足软何妨便坐禅。身作医王心是药，不劳和（医和）扁（扁鹊）到门前。”当一个人有睡意的时候，就应当去睡眠；当体力不支的时候，就应当去休息。一个人的精力是有限的，当力不能及时用硬“撑”的办法是纯害无益的，必须学会自我调整，才能确保机体健康。

“寅兴漱玉津”，与上面说的“鸣云鼓”有异曲同工之妙，也是对口腔乃至机体的重要保健措施之一。寅时，就是凌晨3-5时，“玉津”，是对唾液的别称，还有金津、玉浆、玉泉、玉液、甘露等诸多叫法，都是对唾液重要性和价值高的夸大性表述。“白玉齿边有玉泉，涓涓育我度残年。”（孙思邈《卫生歌》）孙思邈认为，唾液为养人之物，与人的寿命有关。它的分泌主要是在人的清醒状态下进行的，中午和进食时是分泌的高峰期，夜晚入睡时几乎不分泌。因此，早晨起床后人们往往有口咽干燥之感。有人把早晨一杯凉白开水作为养生的一种方法，这也不无道理，与孙氏提出的起床前“漱玉津”的方法具有渊源关系。

唾液的主要成分是唾液淀粉酶、蛋白质、尿酸、尿素、免疫球蛋白和水分。这些成分，除发挥其正常的与食物有关的功能外，对机体的免疫和防病治病功能亦不可小视。受益最大的是口腔和胃：在口腔，它杀灭细菌、保护牙齿、防止蛀齿；在胃内，它帮助食物、特别是淀粉的消化。民间有用夜间初醒时的唾液（俗称“臭唾沫”）外涂治疗皮肤疖肿的，用的就是其灭菌解毒的机理，是源于动物受伤后用舌舔伤口的启示而来的。美国佛罗里达大学的一位生物学家在动物试验中发现，唾液中存在一种神经生长激素，在伤口结痂前的三、四天内，它可以渗入疮口，发挥效应。对于唾液养精益寿的作用，古人比较重视，古籍中多有记载。如魏晋时期，有位活了178岁的蒯京老人，他长寿的秘诀之一就是起床后反复漱唾液和叩齿。而活了一百多岁的孙思邈是否也与其长年坚持的漱唾液、叩齿措施有关，我想是不容置辩的。

若要无诸病，常当节五辛。

安神宜悦乐，惜气保和纯。

在这一节里，孙思邈提出了与养生相关的三个问题，即“节五辛”“宜悦乐”“保和纯”，让我们一一剖之。

“节五辛”，实际是节制多种辛味的泛词，不只是指的葱、薤、韭、蒜、兴瞿（即中药“阿魏”）这5种辛味的蔬菜。按照我国古代的五行学说，辛、甘、酸、苦、咸五味，是对食物和药物滋味属性的归纳和认识。《周礼·天官》中说的“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉”的五味功能和《黄帝内经》中总结出的辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软的基本属性，一直作为我国人民饮食保健和药物治疗的理论主宰。根据这一理论，辛味一方面具有发散、行气、行血的正面功能，过食后亦有耗气、生热、伤津的负面效应，孙氏提出的“节制”观点就是针对后者而言的。节制不等于不用，孙思邈在食疗和药疗中是非常善于使用辛味的。如麻黄、薄荷、木香、红花、胡椒、苍术、肉桂之类，都是辛味的药物，孙思邈在发汗、活血、辟秽、化湿、暖胃、开窍等治疗中都是使用过的；就是被称为“五辛”代表的5种蔬菜中，也有被孙氏引为药用的。始于唐代的立春吃“五辛盘”（亦称“春盘”）之俗，也是以葱、蒜、椒、姜、芥丝之类为代表的。开始是皇帝以春盘赏赐近臣的，后来民间也仿效此风互相馈赠。杜甫“春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时”诗中说的，就是这回事。孙氏的提法，是否与当时这种吃法太过有关也未可知。

“宜悦乐”，既可以理解为提倡愉悦的情绪，也可以理解为“以乐为悦”，即以音乐养生。在说不清孙氏的真实用意时，笔者以为在理解上还是宽泛些好。

良好的情绪，对一个人的健康十分重要，这在前面已从一个侧面论述过。根据孙氏的意思，我们再从正面来回答一下这个问题。以通常人们公认的良好情绪的表现——笑为例，它对人的身心健康的确是有益的行为。因为笑的过程能牵动膈肌上下振动和腹肌收缩运动，对内脏能起到推压和按摩的作用，从而促进静脉和淋巴回流速度的加快，减轻心脏的负担。笑时的腹式呼吸，可以提高呼吸肌的功能，增加人的肺活量。笑时能牵动面部13块肌肉不同程度的运动，对促进面部血液循环、养颜驻容有直接帮助。笑还有助于神经紧张感的消除和肌肉的放松，使人忘却烦恼和疲劳，同时对人的食欲和睡眠状况有改善作用。俄罗斯专家认为，笑是一种快乐反应，起着“保险阀”的作用，无论是对人的心理健康还是生理健康都能产生良好影响。日本学者冲正弘氏在对印度长寿老人的访问后得出的结论是，笑有助于长寿。印度长寿老人的秘诀就是开朗爱笑，越是苦恼时越要想办法笑。英国的一些心理医生，经常根据求医者的病情，为他们开出一张张笑处方。美国的一些康复医院，定期请笑星们到病房演出，以调动病人的健康情绪。笑已作为一种有效的手段，被越来越广泛地运用到医疗活动中去了。“笑一笑，少一少。”柏林自由大学人类学家卡斯頓·尼米兹教授在对笑做过长期系统的研究后建议：在与人接触中，自然有益的笑每次最好不超过7秒钟，笑时闭一下眼睛有取悦对方的效果，睁开眼睛时如不看对方，效果更好。

音乐养生，古已有之。如《周礼·膳夫》中有“以乐侑食”的话，说的是音乐有促进饮食的作用；《吕氏春秋·侈乐》中有“乐之有情，辟之肌肤、形体之有情性也，有情性则必有性养矣”的话，说的是音乐具有感化情性的作用；《黄帝内经》中有将五音（宫、商、角、徵、羽）配五行的论述，是运用音乐疗疾经验的直接总结；《群经音辨》中有“乐，治也”的说法，直呼音乐能够治病；《儒门事亲》中有“好药者，与之笙笛”的比喻，将音乐比为治病的

良药；《理澹骈文》中有“看花解闷，听曲消愁，有胜服药者矣”的形容，把音乐治病的作用说绝了。音乐治病的机理已被现代研究的结果证实，它是通过大脑反射调节机体生理功能的结果。每个人的大脑中都具有音乐语言中心，位于大脑中与语言中枢相近的区域。音乐通过大脑相关部位产生的刺激，使机体分泌出对健康有益的激素、酶类和乙酰碱等物质，它们分别具有提高机体的生物活性、调节机体的血液循环、增加唾液和胰岛素的分泌、促进胃肠的蠕动、加强机体的新陈代谢、增强机体的抗病能力等作用，从而达到防病治病和健康长寿的目的。现代人对“音乐疗法”的认识、运用和发展的速度很快，并且在许多国家形成了气候：在美国，1944年召开了首次音乐治疗学会，1946年在大学开设了音乐疗法专科，1950年开始颁发“音乐治疗家”文凭；在俄罗斯、澳大利亚、德国、法国、丹麦、芬兰、巴西、南斯拉夫等国，也都于20世纪中叶先后建立了专门的音乐治病和研究机构，在养生和治疗范围内开展了一系列的音乐疗法。由于我国历史上对音乐疗法的研究和运用就有很好的基础，故对音乐疗法的研究和发展速度更快、成果更丰。全国各地基本都有专门的研究和运用音乐疗法的机构和队伍，并且创造出了许多行之有效的经验。音乐治疗机、音乐针灸仪、音乐震动椅、音乐牙刷、音乐茶杯、音乐枕头等与音乐疗法相关的器械和工具如雨后春笋，很快占领了国内外的医疗市场，并且受到了消费者的接受和欢迎。实践证明，音乐疗法除用于养生、胎教外，对精神抑郁性疾病、狂躁症、神经衰弱、失眠、消化不良、高血压、卒中后遗症、骨关节疾病、难产、各种痛症、癌症等都有直接或间接的治疗效果，甚至还有起死回生的神奇作用。

“保和纯”，就是要保持人的和顺、纯美之性，也就是孙氏反复强调的“性养”说，这在第一节“思多太伤神”中已说及。孙氏提倡的要点是，每个人都要少私欲、增爱心，成人之美、助人为乐，以逐步建立起来和顺、纯美的和谐社会。他对此的论述很多，如他说：“善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶（注意，此‘少’乃适度之意）。此行十二少者，养性之都契（要点）也。”“割嗜欲所以固血气，然后真一（指人的本性）存焉，三一（道家语，指精、气、神三者浑然为一体）守焉，百病却焉，年寿延焉。”他又说：“德行不克，纵服玉液金丹，未能延年。”很显然，在诸多性养的要求中，孙氏把道德修养放到了非常显要的位置。唐代诗人白居易的有首诗也是说此事的：“蜗牛角上争何事，石火光中寄此身。随富随贫且欢乐，不开口笑是痴人。”对于一个人来说，世界那么小，生命那样短暂，好像石头碰撞产生的火花，一瞬即逝。人活在世上，如果心胸狭窄、心事重重，凡事斤斤计较，非要争个高下不可，下场肯定是悲哀的。把什么事都想开了，“随富随贫且欢乐”，就能自得其乐；经常保持精神愉快，乐观处世，“不开口笑是痴人”，才是正确的人生哲学。去除白氏说这些话的政治背景和其中多多少少带出的消极厌世情绪，从养生学观点来看，应该说他的话是对的。

寿夭休命论，修行本在人。

若能遵此理，平地可朝真。

在本诗的最后一节里，孙思邈总结了他对养生问题的宏论，批评了以命论寿夭的错误认识，提出了“修行本在人”的积极养生思想，展示了积极养生可以提高人类的健康水平和寿命、使人成为“真人”的光明未来。

“寿夭休命论”，是孙思邈在学术上对神仙之术、炼丹之法等消极养生思想提出的公开挑



战，体现了他积极、进步的养生学观念。他认为，人的寿命既不是由神仙决定的，也不能靠服食丹药去延长，一些人常说的“生死由命，贫富在天”的说法没有科学道理，人的健康长寿权控制在每个人自己的手中。“神仙之道难致，养性之术易崇。故善养生者，常须慎于忌讳，勤于服食，则百年之内，不惧于夭伤也。”“能知此者，可得一二百年。”即便“不失一二百岁，但不得仙耳”。他说，丹石之剂乃大毒之性，“多皆杀人，甚于鸩毒。平人无病，不可造次著手，深宜慎忌”。他呼吁：“宁食野葛（又名‘钩吻’，剧毒之药），不服五石（由钟乳石、寒水石、硫黄石、白矾石、紫石英等多种矿石炼成的丹药），明其大大猛毒，不可不慎也。有识者遇此方，即须焚之，勿久留也。”不难看出，他在反对运用丹石养生的问题上态度是相当坚决的。在历史上，应用炼丹以求长寿的荒唐做法自唐代之后确实出现了逐渐衰退的局面，与孙思邈的积极主张和极力反对是有直接或间接关系的。

“修行本在人”，在世间所有的因素中，人是最具本能和主动性的。因此，长寿的密码就握在人自己的手中。孙思邈用“修行本在人”一句话，概括了这一思想，反映出他学术思想中“惟人为贵”的主旨。如何修行？孙氏为人们总结出了被他认为“易则易知，简则易行”的十则“大要”，即“一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言论，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌”，基本上把与养生有关的内容都装进去了。这里，既有孙氏对前贤经验的整理，又有孙思邈个人的创造，为后世养生学的不断完善、发展夯实了基础，起到了承前启后的作用。仔细对这些内容进行推敲，除我们在前面已经论及的之外，还包含有一条重要的运动学思想，这也是孙思邈养生保健学说的核心。

孙思邈说：“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，以其运动故耳。”长寿之理，“极须知调身按摩，摇动肢节，导引行气。行气之道，礼拜一日勿往。不得安于其处，以致壅滞。故流水不腐，户枢不蠹，义在斯也。能知此者，可得一二百年。”在养生学说中多次直呼“运动”一词，孙氏把运动与健康、运动与长寿的关系说得再清楚不过了。论理之外，孙思邈还亲自向人们教导了具体的运动方法，如量力而行的步行锻炼：择“四时气候和畅之日，量其时节寒温，出门行三里、二里及三百步、二百步为佳，量力行但勿令气乏、气喘而已”；导引为主的综合晨练：“鸡鸣时起，就卧中导引”，起床后“展两手于脚膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气，良久。徐徐乃以手左托、右托、上托、下托、前托、后托，瞑目张口，叩齿摩眼，押头拨耳，挽发放腰，咳嗽发阳振动也”；平卧吐纳的调气之法：“调气之时，则仰卧床铺，厚软枕高，一共身平，舒手展脚，两手握大拇指节，去身四五寸，两脚相去四五寸，数数叩齿、饮玉津，引气从鼻入腹足则停止，有力更取，久令气闷（憋气），从口细细吐出，还从鼻引入出气，一准前法。”孙思邈不厌其烦地讲说各种运动形式的要领和功能，告诉人们的正是生命在于运动的道理。

现代研究证实，运动有利于骨骼、肌肉的坚强度增殖，使人的关节灵活，此其益处之一；运动能使呼吸肌发达、肺活量增大、氧气的交换能力加强，此其益处之二；运动可使心肌发达、血液的贮备和输出量增多、心力加强，此其益处之三；运动能使人胃口大开、食欲改善、消化吸收率提高、营养之源丰富，此其益处之四；运动又能调节大脑机能，使人心情愉快、思维敏捷、动作协调、记忆力增强、睡眠状况改善，此其益处之五；运动还能提高机体的免疫功能，使机体自身素质提高、抗病能力增强，许多疾病都会在人的凛然正气面前退却，此其益处

之六。一句话，运动能“运”来健康、“动”出长寿。

运动的形式很多，激烈的如打篮球、踢足球、快速跑步，中等的如跳绳、踢毽、拉单杠，缓和的如导引、打拳、散步、钓鱼等。可根据每个人的身体状况、周围环境、活动条件和爱好，有目的地去选择。运动学家建议，不论采取何种方式进行锻炼，都应该体现“交替运动”的宗旨，这更适合人体生理，更利于身体健康。常见的交替方式，从总体上讲有体脑交替、动静交替，就是体力与脑力的有机结合，动态与静态的相对平衡。从方法上讲有上下交替、左右交替、前后交替，以促进各组织、器官间的协调配合，使机体的各个部位都参与到运动中来。所有的运动形式都是以动为主题的，抬起脚，迈开腿，走向社会、走出好心情、走出好体魄，让疾病在脚下消失，是不少科学家为健康开的一张共同处方，也是无数人从脚下走出来的经验。动则不衰，动起来，奔向健康的大本营！

何谓“真人”？《黄帝内经》中说得明白：“真人者，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。”“若能遵此理，平地可朝真。”孙思邈告诉大家，能够按照他的《养生铭》坚持做的，就有可能成为健康长寿者、成为理想中的这种“真人”。

以上我们联系现代研究和养生的实际，对孙思邈的《养生铭》作了简要的诠释。尽管在剖析孙氏诗歌内涵的同时还结合孙氏的《千金》两方和其他相关论述说了许多，也终未能将他丰富的养生学思想展示一二。透过这些表浅的文字，是否能对认识孙思邈养生学说的全貌有些帮助、对追求健康长寿者的行动有所启迪，这是笔者所期盼的。

黄庭碧简 琅嬛奇姝

——胡愔及其《黄庭内景五脏六腑补泻图》*

王家祐 郝勤

在世界文化史研究中，中国道教以重视人的生命价值并对人类养生保健事业做出卓越贡献而著称。鲜为人知的是，在道教练养体系的形成、发展过程中，妇女（道姑、坤道）也做出了杰出的贡献。唐代女道士胡愔及其名著《黄庭内景五脏六腑补泻图》（以下简称《补泻图》）便是其中杰出代表。

—

胡愔，号太白山见素子。其生平无考，仅见于《补泻图》自序：“愔夙性不敏，幼慕玄门，炼志无为，栖心淡泊。览《黄庭》之妙理，穷碧简之遗文，焦心研精。屡更岁月。”以此得知，胡愔为自幼皈依崇信道教，并具长期宗教炼养实践的女道士。同时，她本人的修炼以《黄庭经》为主，并在此基础上对《黄庭经》修炼系统进行了深入的研究。《补泻图》便是这一长期系统研究的结果。

《补泻图》作于唐宣宗李忱大中二年（848）。《新唐书·艺文志》录“女子胡愔《黄庭内景图》一卷”当即此书。《崇文总目·医书类》载：“《黄庭内景五脏六腑图》一卷。女子胡愔撰。”同书道书类又有“《黄庭内景图》一卷”，金锡鬯注云：“《唐志》《通志》并作胡愔撰。考医书类三有《黄庭内景五脏六腑图》一卷，亦胡愔所撰，或是一书。”以是知《补泻图》或简称《黄庭内景图》。另外，《崇文总目》道书类尚有“《黄庭外景图》一卷，女子胡愔传”，说明胡愔不仅对《黄庭内景经》有研究，且于《黄庭外景经》亦有成果问世，惜明正统《道藏》未收，致使该书亡佚。又《宋史·艺文志》道家类亦载：“《黄庭内景五脏六腑图》一卷，太白山见素女子胡愔撰。”该书全文见载于明正统《道藏》国字号，题为“《黄庭内景五脏六腑补泻图并序》，太白山见素子胡愔述”。又《道藏》菜字号下《修真十书》卷五十四收有《黄庭内景五脏六腑图》一卷，题“太白山见素女胡愔撰”。其内容同于国字号本，但文字互有讹异增损，且菜字号本无脏腑神像图，唯对胆腑论述较国字号本详备。估计为同书之异本。

* 本文原载《中国道教》1993年第1期，第28-34页。

关于胡愔撰著该书的动机及目的，她在其《自序》中做了说明。她本人在多年对《黄庭经》及其多家注本进行深入研究后，发现“旧图奥秘，津路幽深，词理既玄，颐之者鲜。指以色像，或略记神名；诸氏纂修，异端斯起。遂使后学之辈，罕得其门，差之毫厘，谬逾千里”。在这种状况下，胡愔遂立志广收穷觅各家《黄庭》注本典籍，去芜存精，博采众长，研究阐发《黄庭》秘旨：“今敢搜罗管见，罄竭謏闻，按据诸经，别为图式：先明脏腑，次说修行，并引病源，吐纳除疾，旁罗药理，导引屈伸，察色导证，月禁食忌。庶使后来学者，披图而六情可见，开经而万品昭然。”

胡愔的《自序》虽然简略，但从中我们至少可知以下几点。

其一，从晋至唐，《黄庭》之学已成“诸子纂修，异端斯起”的热门学问，明版《道藏》多种《黄庭经》注本中宋以前虽只有唐梁丘子（白履忠）注本三卷及佚名《黄庭遁甲缘身经》等数种，但《崇文总目》道書類尚载有晋唐《黄庭》注本多种，如《黄庭五脏图》一卷、《老子黄庭内视图》一卷、《黄庭经诀》一卷、《黄庭五脏导引图》一卷，等等，均不著撰人。胡愔的研究是在上述前人著述基础上进行的。

其二，由于胡愔的研究基于“搜罗管见，罄竭謏闻”，并力排诸玄虚谬误之说，故而具有相当的独创性和权威性，代表了当时“《黄庭》学”的最高成就。

其三，胡愔本人是一长期进行道教练养实践的坤道，因而她对《黄庭经》的研究并非纸上谈兵或附庸风雅，而是结合本人长期内炼经验而得出的实实在在的学说。这一点从其《补泻图》文字及内容之质朴实用、毫无晦奥玄虚可得到证明。

二

《补泻图》的主要内容在于阐释人体内部脏腑的生理功能及病理机制，并据此提出相应的炼养保健、治病去疾方法：其中包括修养法、相病法、医方、治脏腑六气法、月禁食忌法、导引法，等等。全书以《黄庭经》为基础，构成了一个上承魏晋道教上清派炼养系统，下开宋明著名的“八段锦”脏腑炼养导引系统的道教练养体系。这一炼养体系以道教“我命在我不在天”的长生不死信仰为基本动机，包括了一套较为独特而完整的生理学说及炼养方法。以下分别论之：

（一）脏腑炼养学说

脏腑学说、经络学说及精、气、神学说是道教练养学，也是中国古代养生学三大理论基石。它们既与古中医理论有极深渊源关系，但又颇具自己的特色。

由于动机及价值追求的差异（治未病与治已病），医家与道教徒从各自的领域在历史上对人体脏腑进行了长期的深入的探讨。前者以《黄帝内经》为代表，后者则以《黄庭经》为巨擘。

中医脏腑学说认为：“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”（《素问·五脏别论》）又说：“五脏者，所以藏精、神、血、气、魄、魂者也。”（《灵枢·本藏》）也就是说，脏腑是贮藏及运化基本生命物质甚至精神原质，维持生命功能及运动的关键性器官组织。由此出发，医家理所当然视其为主要研究和证治对

象，并采用汤剂砭灸等各种手段以“开鬼门，洁净府，精以时服，五阳已布，疏涤五藏，故精自生，形自盛，骨肉相保，巨气乃平”（《素问·汤液醪醴论篇》）。

相对而言，道教脏腑炼养理论与医家一脉相承，很大程度上是吸收医家脏腑学说而来，但二者又有一定差别。道教脏腑炼养理论的独特之处在于：其一，它基于一定的宗教信仰和实践，因而具有一定宗教神秘色彩。其二，它立足于自我炼养而非为他人行医治病，由此决定了它本身的养生学而非医学性质。其三，它是在长期的内炼操作实践中形成的，因而它主要是为导引、行气、内视、存想、内丹等自我炼养实践提供理论上的依据，具有强烈的自我内向体验性质。《黄庭经》脏腑炼养系统便鲜明地体现了上述特征。它从宗教自我炼养角度出发，将人体分为上、中、下三部，每部以八个主要器官或穴位为“八景”，每一“景”又有一位“身神”主持，共“二十四真”，其中心、肝、肺、肾、脾、胆为“中部六神”，被认为是人体炼养的最重要部位：“六腑五藏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生。”唐梁丘子注云：“五脏六腑各有所司，皆有法象，同天地，顺阴阳，自然感摄之道。”（《黄庭内景经注》）

胡愔《补泻图》以《黄庭经》脏腑炼养体系为中心，旨在阐发通过“五脏坚强”而“却老延年”，甚而“造物者翻为我所制”。因而，对脏腑生理及病理机制的研究是她面临的主要问题之一。同当时医学及生理认识水平和方法一致，胡愔以朴素的天人感应说来认识人体脏腑的功能及意义：

夫天主阳，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，蕴成六腑三焦十二经，通为九窍。胡五脏者为人形之主。一脏损则病生，五脏损则神灭。

这样一种天人相生感应发生认识论在今天看来其缺陷固然是相当明显的，但在古代医学和道教练养体系中却具有重要意义。天人相应，在客观上提高了人的地位与价值，将人与至高无上的“天”列于同一等级，从而提供了某种原始人本主义的根据。同样，将脏腑的发生学建构于天人感应相生说之上，便为道教脏腑炼养寻求到了一种认识论依据。可以说，这样一种认识论依据即使不是科学的，但至少在那个时代确实是强有力的。因为它所推导出的，的确是毋庸置疑的炼养结论：

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。然后五脏坚强，则内受腥腐诸毒不能侵。外遭疾病诸气不能损。聪明纯粹，却老延年，志高神仙，形无困疲。

尽管胡愔作为道教徒不可能不受宗教意识影响与支配，在炼养动机中不可避免地渗有宗教成分，但是，由于道教神仙信仰本身所蕴含的浓厚人本主义因素，促使其学说力图面向一个现实的、客观的人体生命世界，而非虚幻的、异化的对象世界。在《补泻图》中，胡愔对人体脏腑进行了较详尽地观察与阐述。她指出，人体脏腑各有其颜色、重量、形状、功能及病理机制。如肺脏是“五藏之华盖，本一，居上对胸，有六叶，色如缟映红”，“重三斤三两，西方白色，入通于肺，开窍于鼻，在形为皮毛。肺脉出于少商。肺者诸藏之长，气之本也，是以诸气属之”，“肺者相传之官也，治带出焉。于液为涕，涕者肺之津液”。又如心：“心，火宫也，居肺下肝上，对鸠尾下一寸，色如缟映绛，形如莲花未开。”“心重十二两，南方赤色入通于心，

开窍于耳，在形为脉，心脉出于中冲。心者生之本，神之处也。且心为诸脏之主，主明运用生，是以心脏神，亦君主之官也。”“舌为心之官，心气通则舌知五味，心病则舌焦卷而短，不知五味也。心合于脉，其荣色也，心之合也。血脉虚少而不能荣于脏腑者，心先死也。”再如肾：“肾，水宫也。左肾右命门，前对脐博，著腰脊，色如缟映紫。”“人之有肾，如树之有根，重一斤二两，北方黑色入通于肾，开窍于二阴，在形为骨，故久立即伤骨损肾。肾脉出于涌泉。肾者，封藏之本，精之处也。肾经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。”“肾之外应北岳，上通辰星之精。冬三月存辰星在肾中，亦作黑气存之。肾合于骨，上主于齿。齿之痛者，肾伤也。又主于耳，耳不闻声者，肾亏也。人之骨疼者，肾虚也。人之齿多齟者，肾虚也。人之齿随者，肾风也。人之耳痛者，肾气壅也。人之多欠者，肾邪也。人之腰不伸者，肾乏也。人之色黑者，肾衰也。”

胡愔的人体脏腑研究除肺、心、肾外，尚包括肝、脾、胆等，限于篇幅，兹不一一列举。这里需指出的是，对人体脏腑进行如此详尽地观察和研究，在《内经》之后至宋以前乃第一人。其成果不仅在道教养生学中首屈一指，就是在当时医学界中也是罕见的。她的研究包括了古典解剖学、生理学、病理学及医学养生学领域，可以说是集《内经》以降脏腑学说之大成。另一值得注意的是她的研究方法。除了吸取前人的论述外，她对脏腑的观察可能还采取了道教练养家特有的“内视”“内观”“内察”等手段。另外，从其对脏腑位置、形态、颜色、器官组织结构的论述来看，甚至不排除她采用过类似近代西方实证科学的实验解剖方法，即通过观察尸体脏腑解剖来得出观察结论。尽管这种科学方法在古代中国还找不出多少例证。

（二）修养法

根据其对人体脏腑功能的认识，胡愔的“修养法”开创了按月令养生的方法体系。（《道藏》中另收有题名晋人许逊所著《灵剑子》及《灵剑子引导子午诀》，亦载月令养生内容。但其书疑为南宋时道教净明派伪托，不可信）该体系依五行关系，将人体脏腑按月令季节对应起来进行炼养，遂使自然与人体及存想、导引、吐纳、按摩、咽液等各种方法配合起来，形成一个新的炼养思想及方法体系。如肝脏修养法：

以春三月朔旦，东面平坐，叩齿三通，闭气九息。吸震宫青气入口吞之，以补嘘之损。享青龙之祀。

又如脾脏修养法：

常以季夏之月朔旦并四季四末十八日之旭旦，正坐中宫，禁气五息，鸣天鼓十二通，吸坤宫之黄气入口十二吞之，以补呼之损。

其他脏腑大抵如是。

将各种养生方法同月令季节按五行配合的方法是胡愔对中国养生学的卓越贡献。这一炼养思想及方法体系上承《内经》及葛洪、陶弘景、孙思邈等道教养生家“天人合一”炼养思想，下启宋明声势浩大的时令摄生养生学派。自胡愔开其先以后，宋明以来养生学家不断对时令养生加以丰富。如周守忠《养生月览》、姜蜕《养生月录》、马永卿《懒真子》、韦行规《保生月览》、赵希鹄《调燮类编》、姚称《摄生月令》、邱处机《摄生消息论》、崔实《四时月令》、吴球《四时调摄论》等。连日本名医直濑玄朔亦受此影响，编撰了《养生月览》。在方法上，这一体系的代表和典范是定形于明代铁峰居士《保生心鉴》中的“二十四气导引图像”（亦称

“太清二十四气水火聚散图”），也就是见于王圻《三才图会》和高濂《遵生八笺》等文献中著名的“陈希夷二十四气导引坐功图”。女道士胡愔《补泻图》对这一养生流派的形成发展是有其莫大功绩的。

（三）六气法

六气法亦称六字气诀，是道教古老的养生术之一。其法始见于齐梁陶弘景《养性延命录》，至唐代已成为道教内部普遍流传的炼养方法。由于六气法是针对五脏六腑保健治疗的吐纳养生术，理所应当受到胡愔的高度重视。

六气法的技术特征如《养性延命录》所说，“凡行气，以鼻内（纳）气，以口吐气。微而引之谓之长息。内（纳）气有一，吐气有六。内（纳）气一者，谓吸也。吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也”。六气法运用了中医八纲、六淫及脏腑等理论于行气吐纳术中“吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极”，以治病泻实为主，是一种脏腑医疗吐纳术。而“当令气声逐字吹、呼、嘘、呵、唏、咽吐之”，说明魏晋时六字气法是发声的。这一方法隋唐之际由著名道士和医学家孙思邈补充整理，规定了具体炼功时辰及吐纳次数，遂使该法趋于完备。

胡愔在六字气法发展中的贡献是依据她本人对脏腑功能及吐纳技术的研究，改革并调整了陶弘景、孙思邈等所传晋唐六字气法中六气与五脏的配合关系；将逐字发声的吐气法改为按六字语音口型吐气但不发声的吐气法。这一大胆变革不仅显示了胡愔本人对待研究的严肃和勇气，更重要的是，她所建立的六字气法新体系直接奠定了后世六字气法的基本结构和形式，为后世炼养家所普遍遵循，从而为吐纳气功的发展做出了巨大功绩。

（胡愔对传统六字气法的主要变革列表附文后）

（四）相脏腑病法

此法属中医的诊断学，亦即诊法，主要包括望、闻、问三法。《补泻图》的主旨是通过脏腑炼养来长生久视，因而诊断脏腑状况和病症是非常重要的，本节即为此而设。另外，在各脏腑病状之后，还附了一些常用的治疗手段及药方。

（五）月食禁忌法

该法属于古代饮食养生学。目的是按月令季节列出食饮禁忌。禁忌的根据是对各种动、植物类药性及五行（五味）归属的认识与了解。

（六）导引法

“脏腑导引法”是胡愔对中国古代养生术和导引术发展的最大贡献之一，也是《补泻图》中最重要的内容之一。

胡愔“脏腑导引法”的意义在于，她在中国导引史上首次将各种散式功法和导引术（如《马王堆帛画导引图》和《诸病源候论》中的“养生方导引法”）按五行、五脏、五时加以组合编排，从而揭开了自三国华佗“五禽戏”以来导引术套势发展的新篇章。

“脏腑导引法”共6节，分肝、心、脾、肺、肾、胆；每脏一节。按五行对应，每一季炼一脏。分别为：肝脏——正月、2月、3月；心脏——4月、5月；脾脏——6月及四季；肺脏——7月、8月、9月；肾脏——10月、11月、12月。胆腑无季节。

“脏腑导引法”姿势全采用坐式。这一点在导引发展史上也是极重要的。因为早期的导引

术（汉晋）如马王堆帛画导引图、华佗“五禽戏”基本上采用立式；陶弘景《养性延命录》中出现了坐式，但与立式、卧式等混合编排。唐初孙思邈《千金方》中录著书的《天竺按摩法》与《老子按摩法》亦是各种姿势混合。胡愔导引法全用坐式，首开坐式导引法先河，这反映出晚唐时期导引术已受当时主静哲学及佛教坐禅、道教内丹的影响，并由方士道徒的炼养术逐渐转向世俗中老年保健术及士大夫文人阶层的健身方法。胡愔通过其“脏腑导引法”开辟的坐式导引体系至明代产生了著名的“文八段”（坐式八段锦）及“陈希夷24气导引坐功图”，对中国乃至世界体育保健事业做出了贡献。

在方法上，胡愔继承了两晋南北朝道教“众术合一”的传统，其导引法除肢体运动外，吸收了胎息（闭气法）、咽液、叩齿等方法。但与晋唐上清、茅山诸派既烦冗且带神秘色彩的导引术（如《真诰》《登真隐诀》《无上秘要》等所载）不同，胡愔的导引术在技术上十分简练质朴，更具有市俗化色彩，更表现出科学性和实用性。其肝脏导引法包括两臂交叉转体与两手交叉向前伸臂两个动作；心脏导引法包括左右冲拳、单手上引臂、两手相叉踏脚三个动作，另加胎息（闭气）、咽液、叩齿；脾脏导引法为跪坐屈单腿双手向后反撑和两手据地转头颈（虎视）；肺脏导引法为双手据地坐向上引背及双拳反捶背，以及胎息、咽液、叩齿；肾脏导引法为三个动作：两手引臂上举、双臂抱膝左右翻滚、左右足轮流向前蹬踏；胆腑导引法包括正坐双手握踝前后摇摆及两手据地伸腰两个动作。可以看出，即使从现代体操理论及健身科学角度来评价，胡愔这套导引术无论是动作编排还是练习布局都是十分科学合理的。

在功效上，胡愔“脏腑导引法”列举了所治脏腑疾病，其对象主要为各脏腑聚积风邪。从这一点来看，她显然受隋代巢元方《诸病源候论》中“养生方导引法”影响很大。但从整体上看，其导引术按时令脏腑编排，又显然与医疗导引术一术一病的散式功法体例不合，因而主要还是属于道教特有的养生导引术体系。

“脏腑导引法”以上特点的形成，使女道士胡愔成为中国导引史上“时令导引学派”无可争辩的创始人，从而成为养生史、导引史上最重要人物之一。

三

纵观道教养生史和修炼史，我们可以发现，女道士对于这门古代人体生命科学贡献显著。早期道教——五斗米道的开创和发展很大程度有赖于第三代领袖张鲁的母亲卢氏的努力。据史载她有少容，表明她在养生驻颜方面有相当造诣与修为。天师道所流传的养生术与修炼法当与她有相当关系。至魏晋，天师道女祭酒魏华存假“景林真人”降鸾传授之名创著了著名的《黄庭内景经》，从而揭开了道教养生内炼的新篇章，并对道教上清、茅山诸宗派的形成发展产生重要作用。至唐代，又有女道士胡愔对《黄庭经》炼养系统进行了创造性的研究和发展。

除了前述技术方法领域的贡献外，胡愔及其《补泻图》在中国养生史及道教练养史上还具有以下重要意义：

第一，在有唐一代道教金丹服食之风甚嚣尘上之际，坚持并开创了较为科学的生理内炼理论技术体系。

外丹服饵使人们付出惨痛代价，由此而导致从道教内部到社会上对其由怀疑而严厉指斥，

并产生了建立新炼养体系的要求和需要。胡愔正是勇敢地站立在这一变革要求的前列，一扫外丹服食之风而重振以《黄庭经》为代表的道教内炼内养体系。她认为人体生命炼养的要旨是“精是吾神，气是吾道。藏精养气，保守坚贞，阴阳交会，以立其形”。因而她主张在修炼手段上“把握阴阳，呼吸精气，造物者翻为我所制”。她指出，只要按此去实践，便可“不假金丹玉液、琅玕大还，自然神化冲虚，气合太和”。胡愔坚持以行气导引为核心的内炼体系。这一思想对唐宋道教练养体系由外丹转向内丹起到了推动作用。

第二，胡愔及其《补泻图》对《黄庭经》炼养系统的发展做出了重要贡献。《黄庭经》是继《周易参同契》之后最重要的道教练养专著。事实上，在唐末五代及宋代内丹大盛之前，它的影响远远超过《周易参同契》。但作为道教典籍的《黄庭经》，无论是《内景经》还是《外景经》本身都包含着浓厚的宗教成分和神秘色彩。它的基本理论根据是巫术和道教的“万物有灵”信仰，认为人体各器官、脏腑、经穴等皆有神格主持镇守，因而在修炼方法上应采用存想、念咒、内视等来使身神长驻安宁。这种理论一方面固然促使了道教练养由吐纳导引转向更精深的守窍内炼，但亦导致魏晋六朝间道教练养走向神秘化和繁琐化。胡愔欲在唐代重振以内炼为主的道教练养体系，还原其养生治病的健康面目。在方法上复归更朴素易行的吐纳、行气、导引、食养药补诸法。王明先生曾对此做出很高评价，指出：“《黄庭经》原理医学与宗教思想糅合而为一，今乃蠲涤宗教色彩而复归于医术。对黄庭经义，发明实多。是《黄庭内景五脏六腑补泻图》，可谓黄庭学之一大衍变也。”（王明《道家与道教思想研究》）

第三，胡愔及其《补泻图》对开启宋明养生文化新格局做出了杰出贡献。同战国秦汉的方士文化一样，道教练养体系一直实际存在两个发展方向：一是走向宗教修炼术，二是趋向治病养生术。前者以宗教目标为核心，竭力将炼养变成一种神秘繁琐的宗教实践，因而大量融纳吸收斋醮、符篆、禁咒、神灵、占验等内容融入个体身心修炼，这种倾向在道教符篆派中最为明显；而后者尽管仍是以宗教信仰为动力，但在炼养理论及方法实践上却主要坚持古代医学和养生学方向，努力以人体炼养实践及治病健身实效为出发点，总结和研究古人体科学及保健经验。从时间上来看，早期道教（东汉至魏晋）直接从民间及医家、方士那里接受炼养术，其思想到方法总的来说还是较质朴的，这可以从《周易参同契》《太平经》《老子河上公章句》《抱朴子》诸典籍中看出。但随着南北朝时期道教宗教成熟化过程的完成，其炼养术转向宗教神秘化，其具体表现是金丹、符咒、仪礼、存神、存想等盛行。唐代，尤其是晚唐五代随着金丹篆咒派修炼术的失败，道教练养术开始复归养生及医道意义上的内炼，其发展方向一是内丹术，二是重振发展传统的养生学及导引、行气、吐纳诸法。前者主要是在道教内部进行；后者则走上了与民间世俗养生文化结合的道路，从而开创了宋明民间养生文化发展高潮。

可以看出，胡愔及其《补泻图》正是在后一种方向上占有重要地位。她从《黄庭内景经》中继承了脏腑炼养思想但抛弃了身神说法，并在此基础上大胆变革整理传统的修养、吐纳、导引诸法，使这些方法由神秘走向科学，由玄虚走向实用。她所整理改造的脏腑修养、六字气诀、导引法大多具有简捷、质朴、实用、科学的特点，尤其适合世俗民间保健治病之需。因而，随着宋明市民文化兴起而崛起的世俗民间养生热潮中，经胡愔整理改造的六字气诀、季节修养和导引方法，以及脏腑保健养生观点为民间养生家所普遍推崇和广泛流传就不足为奇了。更重要的是，她所坚持的脏腑炼养理论方法体系成为民间养生学派的主流，即使以道教内丹所

代表的心（思维系统）、肾（生殖系统）、经脉炼养体系于明清渐趋式微的情况下，胡愔的脏腑炼养观和实践方法通过八段锦、易筋经、导引吐纳诸法的传播仍在民间方兴未艾。这一点，我们可以从宋、明、清三朝大量涌现的民间养生学著述中得到证实，如《活人心法》《类修要诀》《保生心鉴》《遵生八笺》《修龄要旨》《摄生总要》《颐养论要》《寿世真传》等等。胡愔正是将道教练养学转变为民间养生文化的关键人物之一。

附：胡愔对传统六字气功主要变革表

| 脏腑 | 《养性延命录》六气配合 | 《补泻图》变动 | 《补泻图》论调整变动缘由根据 |
|----|-------------|---------|---|
| 肺 | 嘘 | 咽 | “治肺用咽。咽为泻，吸为补……肺之疾当用咽。咽者肺之气也。其气义，能抽肺之疾。所以人之有怨气填塞胸臆者，则长咽而泄之，盖自然之理也。” |
| 心 | 吹、呼 | 呵 | “治心用呵。呵为泻，吸为补……心之有疾，当用呵。呵者心之气，其气礼。呵，能静其心，和其神，所以人之昏乱者多呵，盖天然之气也。故心病当用呵泻之也。” |
| 肝 | 呵 | 嘘 | “治肝用嘘为泻，吸为补……肝之有疾，当用嘘。嘘者肝之气，其气仁，能除毁痛，皆自然之理也。” |
| 脏腑 | 《养性延命录》六气配合 | 《补泻图》变动 | 《补泻图》论调整变动缘由根据 |
| 脾 | 嘻 | 呼 | “治脾用呼。呼为泻，吸为补……故脾之有疾，当用呼，呼者脾之气，其气信、能抽脾之疾，故人中热者则呼以驱其弊也。” |
| 肾 | 咽 | 吹 | “治肾用吹，吹为泻，吸为补……肾之有疾当用吹，吹者肾之气，其气智，能抽肾之疾。故人有积气冲臆者，则强吹也。肾气沉滞重，吹则渐通也。” |
| 胆 | (原无) | 嘻 | “治胆用嘻，嘻为泻，吸为补。” |

道教医家杨上善、王冰考论*

盖建民**

唐代是道教医学繁荣发展的重要历史时期。有唐一代，道医辈出。其中入载《古今图书集成·医部全录·医术名流列传》的名道医就多达十一人，计有杨上善、孙思邈、曹元、韦慈藏、孟诜、元（玄）珠先生、王冰、沈应善、紫极宫道士、陈寨、王彦伯等。唐代道医在传统医学领域内的创获是多方面的，有着许多堪称一流的医学思想和医学成就。其中在中医基础理论方面，杨上善、王冰两人各自对《黄帝内经》的整理、研究，功绩卓著，彪炳史册。然而过去学术界往往忽略了杨上善、王冰的道教医家色彩，因此在对他们的医学思想和成就的评判上有失偏颇。本文拟就这一问题进行考辨，以便求正于同好。

杨上善，隋唐时期的著名医家，其里贯、生卒年代，正史无载。这就给后人辨明其身份带来一定困难。关于其生平事迹，明人李濂《医史》及徐春甫的《古今医统》都云杨上善曾担任过隋大业年间的太医侍御。

按《古今医统》：

杨上善，不知何郡人，大业中为太医侍御，名著当代，称神，诊疗出奇，能起沉痾笃疾，不拘局方，述《内经》为《太素》，知休咎，今世之云太素脉皆宗之，鲜有得其妙者。^①

按照这一记载，杨上善曾任隋朝太医侍御，不但医术精深，“能起沉痾笃疾”，“名著当代”，而且根据《旧唐书·经籍志》的载录，其著有《黄帝内经太素》三十卷、《黄帝内经明堂类成》十三卷等医书，在《内经》研究方面开辟新径，自成一家。

另据唐代杜光庭《道德真经广圣义》的记载，“太子仪郎杨上善，高宗时人，作《道德集注真言》二十卷”^②。杜光庭是在追述历代注解《道德经》的情况时说这番话的，杜光庭指出杨上善在唐初曾任太子司议郎，对《道德经》进行过注释，撰有《道德集注真言》二十卷行

* 本文原载《宗教学研究》1997年第3期，第93-97、103页。

** 盖建民（1964-），四川大学宗教学研究所博士研究生。

① 《古今图书集成·医部全录》卷五百零六《医术名流列传》，人民卫生出版社2008年（点校）版，第133页。

② 杜光庭：《道德真经广圣义》，《道藏》第14册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社，第309页。以下凡引《道藏》皆此版本，恕不一一注明。

世。杜光庭生活在唐末，上距杨上善生活年代不远，其记述当为可信。

另从现今传世的、由杨上善撰注的《黄帝内经太素》一书的内容来分析，其对《内经》的注解带有鲜明的道教色彩。

首先，杨上善在书中凡引老子之言，则必恭称“玄元皇帝”，足见其崇尚道教之情谊。例如在阐释“藏德不上故不下”一文时，杨上善注曰：

天设日月，列星辰，张四时，调阴阳，日以曝之，夜以息之，风以干之，雨露濡之。其生物也，莫见其所养而物长，其所杀也，莫见其所丧而物亡，此谓天道藏德不上故不下者也，圣人象之。其起福也，不见其所以而福起；其除祸也，不见其所由而祸除，则圣人藏德不上故不下也。玄元皇帝曰：上德不德，是以有德。即其事也。^①

同样，在诠释“上下则日月不明”条文时，也云：

君上情在于己，有私修德，遂不为德。玄元皇帝曰：下德不失德，是以无德。君之无德，则令日月薄蚀，三光不明也。^②

“玄元皇帝”乃是唐代崇道皇帝高宗李治为老君加封的尊号^③，据此也可以推断杨上善生活于隋末唐初。笔者认为，《黄帝内经太素》极有可能是在唐初最后撰定的。

其次，从杨上善注文的具体内容来看，杨上善常常以道教义理来对《内经》经文进行诠释，这在《黄帝内经太素》中比比皆是，仅举数例如下，从中我们就可以清楚地看到杨上善的道教医家本色。

雷公曰：愿为下材者，勿满而约之。黄帝曰：未滿而知约之，以为工，不可以天下师焉。杨氏注曰：摄生之道，材有上下，诊法成已，节约合理，得长生久视，材德之上，可为天下师。诊法未能善成，故曰未滿而能节而行，得为国师，是按脉而知病生所由，称之为工，材之不下也。^④

学之所以始。杨氏注曰：将学长生之始，须行导引，调于经脉也；工之所止也。杨氏注曰：欲行十全之道济人，可留心调于经脉，止留也。^⑤

这种以长生、重生思想来阐发医理的例子还有许多。如在关于“是故五藏，主藏精者也不可伤，伤则守失而阴虚，阴虚则无气，无气则死矣”这一医经时，杨上善以道教养生思想作了详尽诠释：

五脏之神不可伤也，伤五神者，则神去无守，藏守失也。六腑为阳，五脏为阴，脏无神守，故阴虚也。阴藏既无，遂致死也。故不死之道者，养五神也。人皆怵惕思虚，则以伤神，悲哀动中，日亡魂性，喜乐无极，神魄散扬，愁忧不解，志意悞乱，盛怒无止，失志多忘，恐惧惊神，伤精痿骨，以千端之祸，害此一生，终以万品欲精，浇乱真性，仍服金石贵宝，摧斯易生之躯，多求神仙芳草，日役百年之命。昔彭聃以道怡性，寿命遐长，

① 《黄帝内经太素》卷二《顺养》，《丛书集成初编》第1371册，中华书局，第5页。

② 同上。

③ 《旧唐书·高宗本纪》云：乾封二年（666）“二月己未，次亳州。幸老君庙，追号曰太上玄元皇帝，创造祠堂；其庙置令、丞各一员。”见《旧唐书》第1册，中华书局1975年（点校）版，第90页。

④ 《黄帝内经太素》卷十四《人迎脉口诊》，《丛书集成初编》第1373册，第201页。

⑤ 《黄帝内经太素》卷九《经脉正别》，《丛书集成初编》第1372册，中华书局，第92页。

秦武采药水仙，早升霞气。故广成子语黄帝曰：来，吾语汝。至道无视无听，抱神以静，形将自正也。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，心无所知，神将守形，可以长生。故我修身千二百岁，人皆尽死，而我独存。得吾道者，上为皇，下为王；失吾道者，上见光，下为土。是知安国安人之道，莫大怡神，亡神亡国之灾，无出情欲。故岐伯以斯至道，上答黄轩，述千古之遗风，拯万叶之荼苦也。^①

杨上善的《黄帝内经太素》在传统医学发展史上有着重要的地位。众所周知，《黄帝内经》一书的名称，始见于《汉书·艺文志》，自问世以来，由于“其文古，其理奥”，加之唐以前的古籍，多为简书、帛书，历代在传写过程中很容易出现佚失或损坏，造成文讹义失。及至隋唐，《内经》一书纰缪错乱已相当严重，急需进行校订、疏证和整理，而杨上善则是医史上最早进行这方面工作的三大医家之一^②。

杨上善有感于当时《黄帝内经》传本在内容和体例编排上的繁杂，使究习医理者陷于茫然无序、问津无门的弊端，将《素问》《灵枢》的162篇全部拆散，按其内容的不同性质，归纳为摄生、阴阳、人合、脏腑、经脉、腧穴、营卫气、身度、诊候、设方、九针、补泻、伤寒、寒热、邪论、风论、气论、杂病等18个大类，并于每一个大类之下又分若干小类，详加注解，名之为《黄帝内经太素》，凡三十卷。是书在体例上自成体系，有纲有目，子目章句秩序井然，使原书在理论上更具系统性，便于习医者掌握《内经》理论要领。这种对《内经》进行分门别类的研究，杨上善实乃历史上的第一家，为后世研究《内经》开创了一条切实可行的新径，受到医家的普遍称道。黄以周在《傲季文钞·旧抄太素经校本叙》中对此做了中肯评价：《太素》改编经文，各归其类，取法于皇甫谧之《甲乙经》，而无其破碎大义之失。其文先载篇幅之长者，而以所移之短章碎文附于其后，不使原文糅杂，其相承旧本有可疑者，于注中破其字，定其读，亦不辄易正文……其为注，依经立训，亦不呈私见^③。值得一提还有，由于《黄帝内经太素》一书不仅保存了《素问》的内容，而且也保存有《灵枢》的内容，这对于后人考订古典医籍《黄帝内经》意义尤为重大。时至今日，《黄帝内经太素》一书仍被医学界珍视为中医经典的十大名著之一^④。

继全元起、杨上善之后，唐代道教医家王冰也对《内经》作了系统整理和研究。关于王冰的生平，《医术名流列传》引《古今医统》云：“王冰，宝应中太仆令，号启玄子，笃好医方，得先师所藏《太素》及全元起书，大为编次，注《素问》答八十一篇，二十四卷；又著《玄珠》十卷，《昭明隐旨》三卷。”^⑤从这一记载来看，王冰自号启玄子，唐肃宗宝应元年曾担任过一年的太仆令，著有《注黄帝素问》二十四卷、《玄珠》十卷及《昭明隐旨》三卷。这一记载与王冰在《注黄帝内经素问》一书的自序是一致的：

① 《黄帝内经太素》卷六，《丛书集成初编》第1371册，中华书局，第55页。

② 另外二位是齐梁间人（一说隋人）全元起和唐代王冰。全元起对《素问》进行过校注，著有《内经训解》。

③ 参见甄志亚：《中国医学史》，人民卫生出版社1991年版，第132页。

④ 参见陈振相等：《中医十大经典全录》，学苑出版社1995年版。

⑤ 《古今图书集成·医部全录》卷五百零七《医术名流列传》，人民卫生出版社2008年（点校）版，第147页。

冰弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。而世本纰缪，篇目重叠，前后不伦，文义悬隔；施行不易，披会亦难。岁月既淹，袭以成弊，或一篇重出，而别立二名，或两论并吞，而都为一目；或问答未已，别树篇题；或脱简不书，而云世阙。重合经而冠针服，并方宜而为咳篇，隔虚实而为逆从，合经络而为论要，节皮部为经络，退至道以先针。诸如此流，不可胜数。且将升岱岳，非径奚为？欲诣扶桑，无舟莫适。乃精勤博访，而并有其人。历十二年，方臻理要，询谋得失，深遂夙心。时于先生郭子斋堂，受得先师张公秘本，文字昭晰，义理环周，一以参详，群疑冰释。恐散于末学，绝彼师资，因而撰注，用传不朽，兼旧藏之卷，合八十一篇，二十四卷，勒成一部。冀乎究尾明首，寻注会经，开发童蒙，宣扬至理而已。^①

从这一自序中可以得知，王冰幼年就已“慕道”，笃好养生方术。而“启玄子”乃王冰为自己所取的道号。关于“启玄子”一号的由来，王冰在《玄珠密语序》中也有清楚交代：

余少精吾道，苦志文儒。三冬不倦于寒口，九夏岂辞于炎暑。后因则天理位而乃退志休儒，继日优游，栖心至道。每思大数忧短，景以无依。欲究真筌，虑流年而不久，故乃专心问道，执志求贤。得遇玄珠乃师事之耳。即数年间未敢询其太玄至妙之门，以渐穷渊源，方言妙旨。授余曰：“百年间可授一人也，不得其志者勿妄泄矣。”余即遇玄珠子与我启萌，故号启玄子也。谓启问于玄珠子也。今则直书五本，每本一十卷也，头尾篇类义同，其目曰《玄珠密语》，乃玄珠子而口授之言也。^②

王冰后来专心问道，得遇玄珠先生，获得启蒙和秘传，于是便自取道号为“启玄子”，意为“启于玄珠子也”。关于王冰所师事的玄珠先生，宋人张杲在《医说》中云：

元（《四库全书》因避清帝玄烨之讳，改“玄”为“元”。下同。）珠先生不知何许人，隐显莫测，唯太仆令王冰识其为异人，乃师事之。元（玄）珠洞明《素问》，究极微奥，秘授妙旨，教冰五脏六气修炼之法、草石性理、祛邪去疾神方，由是冰乃注大经《素问》，至一为医家宗范。^③

这一记载与王冰自述类同。今查“玄珠”一词，源出道家。《庄子·天地》中有云：

黄帝游乎赤水之北，登乎昆仑之丘而南望。还归，遗其玄珠。使知索之而不得，使离朱索之而不得，使喫诟索之而不得也。乃使象罔，象罔得之。黄帝曰：“异哉，象罔乃可以得之乎？”^④

玄珠，本意为玄妙的珍珠，庄子在这里借用“玄珠”一词比喻天地之“道”。《文选》刘峻《广绝交论》注引司马云：“玄珠，喻道也。”道人喜用玄珠来暗喻“道”法。唐代道教理论家王玄览就撰有阐述道教义理的著作，名之为《玄珠录》，收入《道藏》太玄部中。由此可见“玄珠”一词有着浓厚的道教色彩。

而王冰在《玄珠密语》中也用“玄珠之义”来喻指“天生、天杀道之理”：

故圣人云：天生、天杀，道之理也。能究其珠之义，见之天生可以延生，见之天杀可

① 《黄帝内经素问序》，《道藏》第21册，第2页。

② 《玄珠密语序》，《道藏》第5册，第508页。

③ 张杲：《医说》卷一《医家类》，台湾商务印书馆景印文渊阁《四库全书》第742册，第35页。

④ 《庄子·天地》，曹础基：《庄子浅注》，中华书局1982年版，第166页。

以逃杀。《阴符经》云：“群（观）天之道，执天之行”尽矣此者。是人能顺天之五行六气者可以天年一百二十岁矣。其有夭亡，盖五行六气处相罚夭。故祖师言：“六气之道，本天之机。其来可见，其往追。可以注之玉版，藏之金柜。传之非人，殃堕九祖。”^①

综合上述材料，笔者认为，王冰所师事的异人玄珠先生乃是唐代一名隐姓埋名、以“玄珠”为道号的道医。这里还必须提及的一个问题是关于现今传世的《玄珠密语》一书的真伪问题。《玄珠密语》一书收入《道藏》太玄部，名为《素问六气玄珠密语》，凡十七卷。宋人林亿等人在校证王冰所注《素问》一书时，曾断言“王氏《玄珠》世无传者，今有《玄珠》十卷、《昭明隐旨》三卷，盖后人附托之文”^②。林亿这一断言仅凭“《玄珠》世无传者”，便断定《玄珠密语》是后人伪托，缺乏足够证据。清代四库馆臣也认定《玄珠密语》非王冰所著，云：“然考冰所注《素问》义蕴宏深，文词典雅，不似此书之迂怪，且序末称‘传之非人殃堕九祖’乃粗野道流之言……序中又谓余于百年之间不逢志求之士，亦不隐没圣人之言，遂书五本藏之五岳深洞中是。直言藏此书时其年已在百岁之外，居然自号神仙矣，尤怪妄不可信也。”^③并且四库馆臣“以其多涉礼祥，故存其目于术数家焉”^④。而今人也因《玄珠密语》主要以五运六气之说来阐发“天之令、运之化、地产之物、将来之灾可以预见之”，颇涉占卜祥瑞之术，非纯医家言，也沿用林亿旧说。这一论断是站不住脚的。理由有二：其一，王冰作为一名道医，其著述涉及占验之术是很自然的，不能因为是非纯医家言就断定《玄珠密语》非王冰所作；其二，从现存《玄珠密语》十卷的内容来分析，虽然涉及占验之术，但通篇仍然是关于五运六气方面的内容，这与王冰注《素问》时补入的《天元纪大论》等七篇大论，主要阐述五运六气的道理，其思想脉络有相通之处，反映出作者对五运六气学说的重视，这也与王冰在自述中曾交代的“辞理秘密，难粗论述者，别撰《玄珠》以陈其道”相吻合。

王冰对《黄帝内经素问》的注释和整理，历时十二年，是继全元起注解《素问》之后的又一次成功之作，故世称王氏注本为《次注》。《次注》在传统医学发展史上意义非凡。王冰注《素问》采取的方法是：

其中简脱文断，义不相接者，搜求经论所有，迁移以补其处；篇目坠缺，指事不明者，量其意趣，加字以昭其义；篇论吞并，义不相涉，阙漏名目者，区分事类，别目以冠篇首；君臣请问，礼仪乖失者，考校尊卑，增益以光其意；错简碎文，前后重叠者，详其指趣，削去繁杂，以存其要；辞理秘密，难粗论述者，别撰《玄珠》，以陈其道。凡所加字，皆朱书其文，使古今必分，字不杂糅。庶厥昭彰圣旨，敷畅玄言，有如列宿高悬，奎张不乱，深泉净滢，鳞介咸分，君臣无夭柱之期，夷夏有延龄之望。^⑤

当时《素问》第七卷已佚，王冰自述从其老师那里得到这卷佚书，计有《天元纪大论》《五运行论》《六微旨论》《气交变大论》《五常政纪论》《六元正纪论》《至真要大论》等七篇，全部补入。经过如此一番调整篇目顺序，辨认错简，增补缺文作后，再对《素问》进行注

① 《玄珠密语序》，《道藏》第21册，第508页。

② 《道藏》第21册，第2页。

③ 《四库全书总目》卷一百一十，台湾商务印书馆景印文渊阁《四库全书》第3册，第383页。

④ 同上。

⑤ 《黄帝内经素问序》，《道藏》第21册，第2-3页。

释。这样便使整个文本顺序井然，为全元起注本所不及。

王冰在注释《素问》时深入浅出，注义精当，对传统中医理论多有发微。现略举数例如下：

其一，关于阴阳互根、对立的医理，王冰在《四气调神大论》中注云：“阳气根于阴，阴气根于阳，无阴则阳无以生，无阳则阴无以化，全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷。”阐述极为准确、明晰，且形象地将这一医理用“滋苗者必固其根，伐下者必枯其上”来说明。

其二，在治疗原则上强调了“治未病”的预防医学思想，明确提出：治病求本，本于阴阳。

其三，在注“诸寒之而热者取之阴，热之而寒者取之阳，所谓求其属也”时，提出“益火之源，以消阴翳，壮水之主，以制阳光”的治病大法，成为传统医学治疗学的至理名言，为后世医家所宗。此外，王冰根据“微者逆之，甚者从之”的治则，又在《至真要大论》中提出了引火归元的理论。诸如此类的见解和发微还有不少，促进了中医学理的发展，致使“三皇遗文，灿然可观”^①。当然，王冰《次注》也有望文生训等等不足之处。但总的说来，王冰《次注》是整理古籍《内经》的典范。宋代校正古医籍时，有关《素问》的整理，即是以王冰《次注》为基础，用全元起、杨上善本加以校正，卷数、篇名悉依王冰之旧，这就是现今通行本《黄帝内经素问》的由来。由此我们也可以窥见王冰作为一名道教医家在传统医学史上的重要历史地位。

^① 《黄帝内经素问表》，《道藏》第21册，第1页。

王冰养生思想的特点*

孙理军 张登本**

王冰是唐朝中期著名的医学家和经学家，其《次注黄帝素问》功绩卓著，不但使《素问》这一中医理论的基础之作得以流传，而且深入阐发《素问》要旨，在中医理论研究中建树颇多。由于中医理论形成之初，就受到以老子为代表的道家思想的深刻影响，道家尤重养生，而王冰所处的唐代又崇奉道教，视道教为国教。王冰自幼受道家思想熏陶，自称“弱龄慕道，夙好养生”，酷嗜医学，因此在其注释《素问》时，以道家思想为指导，把养生学放在显要位置，以养生观调整《素问》篇卷，将与养生有关的篇章置于前边，在注语中始终注意贯彻道家“拯黎元于仁寿，济羸劣以获安”的大圣慈惠精神，熔医、道于一炉，形成了独具特色的养生思想。

一、奉养天真的守道观

道家哲学立“道”本义，重在对生命本原的关注和生命规律的探求。“摄生”“摄养”以全身保命，原为道家的养生思想，老子论道贵“一”，认为有一才能化育万物，强调养气存真，抱元守一，故在“天真”上下功夫。所谓“天真”，指事物的自然特征和本来面目，宇宙万物源于气，其本来面目为阴阳未分的混沌状态，即“一”的状态，其是化生宇宙万物的原始物质和生机与动力，故老子称其为“道”。人体的产生，源于藏于肾中的先天之精气，肾中所藏之精是人身之本原，生命活动之根本，故将其称为人体真元之气或天真之气，如他在注《素问·上古天真论》“肾气有余”时明确指出是“所禀天真之气，本自有余也”，必须“保养天真以为生命之本”。王冰摄生延年养生学的中心思想就是保全天真，调养生气，认为成神化仙只是传说中的事，而养生可以延年益寿，关键是保全天真之气，保持天真之气唯有“道”。王冰认为“道”就是“谨于修养，以奉天真”，言“真人”就是“成道之人”，“至人”就是“全其至道”之人，并引庄子“执道者德全，德全者形全，形全者圣人之道也”（《素问·上古天真

* 本文原载《山东中医药大学学报》2005年第2期，第95-97页。基金项目：国家新闻出版署“十一五”重点出书计划子课题《王冰医学全书》“王冰学术思想研究”。

** 孙理军（1961-），女，陕西咸阳人，教授，硕士研究生导师，主要从事中医理论的教学及研究工作。

论》注)作以说明,指出“道法清静,精气内持,故其气邪不能为害”,“爱精保神,如持盈满之器,不慎而动,则倾竭天真……半百而衰者,亦耗散而致是也”,强调“夫道者不可斯须离也,离于道,则寿不能终尽于天年矣”(《素问·上古天真论》注),这种奉养天真的守道观,是王冰养生思想的核心,贯穿于其养生理论的各个方面。

二、顺应自然,清静无为的养生观

《老子·二十五章》云:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”“道法自然”乃道家养生宗旨之一。老子认为,宇宙万物的根源是“道”,而道是“无为”而“自然”的。老子在“道”的基础上提出了“天道”“人道”两大法则,认为“人道”应效法“天道”,天道是“万物作焉而不辞,生而不有,为而不恃,功成而弗居”(《老子·二章》),即无为而自然。人道与天道均应顺乎万物之自然,遵从事物发展的规律,“辅万物之自然而不敢为”(《老子·六十四章》),要因势利导,因性任物,因民随俗,给事物创造良好条件,使其自然化育、自然发展、自然完成。因此,“无为”实际上是一种合乎自然法则的有为,而不是无任何作为。这种以整体思维方式将“自然”与“为”和“无为”结合的思想,决定了道家知常、执道、循理、审时、守度等观念的形成。王冰效法道家以养生,注重顺应自然、清静无为的整体养生。首先指出天体运动,四时递迁,气和化物,是天道清静无为之故,如在《素问·四气调神大论》注文中说:“四时成序,七曜周行,天不形言,是藏德也,德隐故应用不屈。”“天明不竭以清静。”“天至尊高,德犹见隐,况全生之道而不顺全乎?”因此,只有顺应自然,力求达到“天人合一”的境界,才能健康长寿。在《素问·四气调神大论》注文中云:“养生者必顺于时也。”“时序运行,阴阳变化,天地合气,生育万物。故万物之根,悉归于此。”故“圣人所以身无奇病,生气不竭者,以顺其根也,逆其根则伐其本,坏其真,是则失四时阴阳之道也”。故尔“四时之令,不可逆也,逆之则五脏内伤,而他疾起”,如“逆春伤肝”“逆夏伤心”“逆秋伤肺”“逆冬伤肾”。故“不顺四时之和,数犯八风之害,与道相失,则天真之气,未期久远而致灭亡也”。强调“清静无为”就是不溢其情、不淫其性、返朴归真、清静寡欲,云“夫嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,不妄作劳,是谓清静”(《素问·生气通天论》注),“为无为,事无事,是以内无思想,外不劳形,法道清静,适性而动,故悦而自得也”(《素问·上古天真论》注)。指出养生时必须以“淳朴之德”来全性命之道,不贪少欲才能心安不惧。概括来说就是要在视、听、嗅、味、衣、食、住、行等方面让精神超然物外,以“恬淡虚无”为核心,以淡、素、朴、清、静、虚、无等为自然之真。如在《素问·四气调神大论》注文中引《庚桑楚》语云:“圣人之于声色滋味也,利于性则取之,害于性则捐之,此全性之道也。”言“美其食,顺精粗也,任其服,随美恶也,乐其俗,去倾慕也,高下不相慕,至无求也,是所谓心足也,不恣于欲,是则朴”。“举事行止,虽常在世俗之间,然其见为则与世俗有异,不为追求时欲所宠而耗天真”(《素问·上古天真论》注文)。“若便想慕滋蔓,嗜欲无厌,外附权门,内丰情伪,则动以牢网,坐招燔炳”(《素问·六微旨大论》注)。只有超越自我,达到一种不为世俗物欲所累、不受人为嗜欲所左右的无为境界,才能无为而无不为。至此,足可见王冰医道相融、顺应自然、清静无为的养生观。

三、形神一体的养生观

形，指形体，即脏腑身形；神，指以五神、五志为特征的心理活动。形和神是人的生命体不可或缺的两大要素，是道家哲学思想的重要内容，道家明确提出了人先有形而后有神唯物主义形神观，并将其纳入道的范畴。如《庄子·知北游》曰：“精神生于道，形本生于精，而万物以形相生。”但道家的形神观既有唯物的，也有唯心的，《黄帝内经》吸收了其中的合理内核，把形神关系概括为“形与神俱”，确立了唯物主义的形神观。王冰将道家保真全性的养生观引入内经，在次注《素问》时进一步发挥和充实了形神的内容，赋予了更多的唯物主义内涵。如在注释《素问·上古天真论》“不知持满，不时御神”时，云“爱精保神，如持盈满之器，不慎而动，则倾竭天真”，一方面说明了精与神，形与神的密切关系，另一方面将中医养生导上保精、气、神的轨道，确立了“精、气、神”为人体“三宝”的理论基础，将道家所言“道体”（在人即为精与气）、“道用”（在人即为神）的基本内涵有机结合，巧妙地用道家思想来说明人体的精神与形体的统一是生命存在的保证。并用“德”的概念来说明具体事物从“道”所得的特殊规律或性质，言人体之气的变化即表现为可察知的神。云：“德者，道之用也，人之生也。《老子》曰：道生之，德蓄之。气者，生之主，神之舍也。天布德，地化气，故人因之以生也。气和则神安，神安则外鉴明矣。气不和则神不守，神不守则外荣减矣。”（《素问·解精微论》注）还进一步强调“外不劳形，内无思想，故形体不敝，精神保全，神守不离，故年登百数，此盖全性之所致尔”。并突出了心在五脏中的主导地位，如在《素问·解精微论》“心者，五脏之专精也”注中云：“专，任也，言五脏精气，任心之所使以为神明之府，是故能焉。”在《素问·上古天真论》注文中说：“真人心合于气，气合于神，神合于无，故呼吸精气，独立守神，肌肤若冰雪，绰约如处子，体同于道，寿与道同，故能无有终时，而寿尽天地也，惟至道生乃能如是。”其形神一体的养生思想可见一斑。

四、和谐守度的养生法则

以老子为代表的道家，以“道”为其哲学的最高范畴，并在道的框架内引出了气的概念，把气看成是道生万物的物质材料。人的生死过程，是气生生不息的、连续的、不可分割的变化过程，正如《庄子·知北游》所云：“人之生也，气之聚也，聚则为生，散则为死。”可见，气的存在和变化具有连续性、整体性，气生万物的内在机制是自身固有的阴阳双方的相互作用，那么，阴阳二气也是不可分割的整体，只有阴阳二气的运动处于有序和谐的统一状态，真元之气不至于失守，机体才能处于形神合一的完满状态。王冰充分吸收了道家阴阳和谐的思想，指出“圣人不绝和合之道”（《素问·生气通天论》注），“能应四时和气而养生者，天地恒畜养之”，故必“敬顺四时之德气”，人必须“适中于四时生长收藏之令，参同于阴阳寒暑升降之宜”而养生，并在《素问·四气调神大论》注文中说“阳气根于阴，阴气根于阳，无阴则阳无以生，无阳则阴无以化，全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷”，强调阴阳互根互化、协调一致的重要性。充分反映了王冰“和谐守度”的养生法则，并体现在王冰的养生方法中，如在《素

问·生气通天论》注文中指出五脏“虽因五味以生，亦因五味以损，正为好而过节乃见伤也”，六腑则“以饮食见损，皆谓过用越性，则受其邪”，“五脏受气，盖有常分，不适其性而强，云为过用而过耗，是以病生”，“不忍之人，汗出淋洗，则结为痲痲；膏粱之人，内多滞热，皮厚肉密，故内变为丁矣”。强调五味和合。在《素问·上古天真论》注文中说：“乐色曰欲，轻用曰耗，乐色不节则精竭，轻用不止则真散，是以圣人爱精垂施，髓满骨满。”若“快于心欲之用”，“甚爱而不能救，议道而以未然者，伐生之大患也”；“志不贪故所欲皆顺，心易足故所愿必从，以不异求，故无难得也”。在《素问·六微旨大论》注文中说：“若便想慕滋蔓，嗜欲无厌，外附权门，内丰情伪，则动以牢网，坐招燔炳。”强调戒色欲，无过求，节制情欲。在《素问·生气通天论》注文中还指出：“起居暴卒，烦扰阳，劳疲筋骨，动伤神气，耗竭天真。”主张在起居劳作上劳而不疲，起居适度。

在阴阳和谐的关系中，王冰还十分重视阳气的主导作用，如《素问·生气通天论》注文中说：“然阳气者，内化精微，养于神气，外为柔弱，以固于筋，动静失宜，则生诸疾。”“圣人不绝和合之道，但贵于闭密以守，固天真法也，因而和之。因阳气盛发，中外相应，贾勇有余，乃相交合，则圣人交会之制度也。阳自强而不能闭密，则阴泄泻而精气竭绝矣。”“人之生，固宜借其阳气也。”反复强调了阳气在养生中的重要性，为后世医家提出“衰老多因阳虚”、养生防病重在阳气的养生观无疑具有启迪作用。

五、丰富多彩的养生方法

基于奉养天真的守道观与和谐守度的养生法则及顺应自然、清静无为、形神一体的整体思维，王冰继承了古人许多行之有效的养生方法，并全面系统、多层次、多角度地将这些养生方法加以深刻阐释和完善，形成了丰富多彩的养生方法，如法阴阳，和四时，养精神，调意志，和术数，勤锻炼，节饮食，适寒温，慎起居，适劳逸，节房事，避邪气，保正气等。除一般养生措施外，王冰尤精于术数，重视术数修炼，认为“术数者，保生之大论，故修养者，必谨先之”。“用为养神调气之正道也”（《素问·上古天真论》注）。所谓术数，即指修身养性之法，道家极力提倡导引、吐纳、按跷等法，也即现代所说的气功等专门养生技术，将其视为奉养天真的重要途径，王冰将其纳入防治疾病的方法之中，并加以发挥，如在《素问·上古天真论》注四种养生家时说：“真人心合于气，气合于神，神合于无。”即气功修养术，认为通过修心养性，促先天之精化为先天真气，使真气物质基础充足，进而炼气化神，元神主事，使后天精气复归于先天精气神，最后炼神还虚（即无），与天地合一，整个修炼过程“独立守神”；而至人则“心远世份，身离欲然”，“内机息”，“外份静”，摆脱了世俗困扰；圣人“举止行事，虽常在时俗之间，然其见为则与时俗有异尔。何者？贵法道之清静”，“久服天真之气”。奠定了气功调神、调息、调形三要领的雏形。王冰还认识到人的体质因素各不相同，如云：“男女有阴阳之质不同，天癸则精血之形亦异。”云在养生时应区别对待，这些养生方法是医道相融的产物，不仅对防治疾病、延年益寿起到了积极的作用，而且为后世养生学的发展奠定了基础。

王冰《素问注》养生思想探析*

胡凤媛

王冰次注《素问》，有功于医界，而且他“夙好养生”（王冰序），将养生诸篇移至《素问》之首，突出了《内经》“治未病”的预防思想，并在诸注中系统地发挥其“奉养天真”的学术思想，对后世医家影响极大，为中医学独特养生理论的形成做出了贡献。兹就其养生思想探析如下，就正于同道。

一、学术所本，熔医、道于一炉

王冰仕于李唐，官太仆令。他“弱龄慕道”（王冰序），自号启玄子，为贯彻道家“拯黎元于仁寿，济羸劣以获安”（王冰序）的大圣慈惠精神，历经12载，撰注《素问》。注中引道经24处，寓道家学术于医理中，突出了“全真导气”的道家养生观。

道家创始于春秋末期的老子，后经战国庄子等发展，形成一支哲学流派，尤重养生。至东汉张道陵创立道教后，道家披上宗教外衣，奉老子为祖，除社会目的外，讲究个人修炼，养生成仙。从学术上讲，早期道家的养生思想是清静自然、奉养天真，以求延年益寿。自后汉魏伯阳后，则逐渐形成颠倒阴阳、修炼天真、返本还原的系统教义与方法，以求永生不死。虽然两者目的、理论与方法已有很大差别，但在“天真”上下功夫是一致的。所谓天真，指天真之气，即先天之真气，先天之精气。宇宙因之以成天地万物，在人则是形成与维持生命的根本之气，因而必须“宝养天真以为寿命之本”。而保持这种天真之气唯有“道”，故王冰在《上古天真论》等诸篇注中，多次指出道就是“谨于修养，以奉天真”，并且提出“真人”就是“成道之人”，“至人”就是“全其至道”之人，并引庄子“执道者德全，德全者形全，形全者圣人之道也”。实际上，王冰所说的清静、无为，即老庄之道，本于自然，返朴归真。我们再来看《内经》的养生思想。《内经》虽多篇写于先秦战国，但成编却在西汉初中期。这一时期刘家王朝统一中国，休养生息，信奉黄老，对于各学科均有影响。《素问·上古天真论》等养生诸篇即深深渗透着黄老思想，它杂医、道为一体，文字痕迹十分明显。然而《内经》其他篇章却很少提及“天真”，这就不难看出医家与道家学术的区别：医家重后天，遵从生命的阴阳五行顺

* 本文原载《安徽中医学院学报》1998年第1期，第1-3页。

行之序，不讳言生长壮老已，惟协调阴阳、制化五行、防治疾病，使人体生命正常递变，尽终天年；而道家则重先天，奉养天真，延缓衰老，进而炼养天真，企求逆阴阳五行之序，返还生命原始状态，以“寿敝天地，无有终时”。如果说道家的这种养生理论在《素问》养生诸篇仅有浓重痕迹的话，那么经王冰注解、发挥，则使医、道理论在养生学说中熔为一炉，从而提高了医家养生思想的层次，丰富了医家养生学说之内涵。如他注年老有子之因“肾气有余”时，指肾气为“所禀天真之气”，明确提出了这里肾气的引导。又如注“不知持满，不时御神”时，提出“爱精保神，如持盈满之器，不慎而动，则倾竭天真”，把中医养生基础导上保养精、气、神的轨道。而在注解“起居有常，不妄作劳”和“恬憺虚无”时，又引道家“法道清静”的养生大旨。可以看出，除了颠倒阴阳之说没有引进外，王冰基本上把道家的养生精神融会于医学，成为后世中医养生学说的基本内涵，今日中医养生理论中道家思想占相当大的比重，王冰之功不可没也。

二、法道清静，颐养天真之气

王冰熔医、道于一体，以颐养天真之气作为他养生思想的基点，而将清静无为尊为颐养天真元气的不易法则。清静为天道自然之根，无为乃万物生化之本，道家的这一观点是王冰强调清静无为养生法则的学术之源。如他注《四气调神大论》说：“四时成序，七曜周行，天不形言，是藏德也，德隐故应用不屈。”而“天明不竭以清静”，“天至尊高，德犹见隐，况全生之道而不顺全乎”？王冰的意思是，天体运动，四时递迁，气和化物，乃天道清静无为之故，所以才“德用不竭”。《内经》作者谈天，王冰认为是“言天气以示于人”“言人之真气亦不可泄露，当清静法道，以保天真”。这种“人天观”，即是中国古代科学的方法论，也是医、道论理的传统。

所谓清静无为，就是保持精神上的恬愉淡泊，排除一切世俗及物欲所累；行为动止不妄行无益之事。如王冰注《生气通天论》说：“夫嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，不妄作劳，是谓清静。”他要求养生者必须以“淳朴之德”来全性命之道，志不贪则所欲皆从而理顺心安；举事行止，虽常在世俗之间，然其见为则与时俗有异，不为追求时欲所宠而耗天真；“于声色滋味也，利于性则取之，害于性则捐之”（引《庚桑楚》），从视、听、嗅、味等方面对感官加以控制，让精神超然物外而保天真。在起居动静、劳作行止上，王冰亦强调清静之旨，他引《广成子》“必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生”，指出“修养者，必谨而行之”，诸凡形体劳动、房事施泄当以“适性而动”“悦而自得”为标准，决不可乐色不节、轻用不止。

如此看来，王冰所主张的清静无为主要是精神上的修养。思虑情绪是正常的生命活动，由五藏精气所生。烦苦思虑、情绪劣发，必然造成种种病变而损精耗气。人处于社会，贫富贵贱之苦乐，凡人所不能免，王冰以道家清静无为原则，加强自身的修养，“淡泊以明志，宁静以致远”，摆脱来自感官和欲望上的一切诱惑，使精神内守，以达到颐养天真的目的，在养生中是一个重要课题。

三、适中为德，和谐阴阳延寿

道家养生崇尚自然，所谓道法自然，即阴阳和谐。王冰引《老子》“万物负阴而抱阳，冲气以为和”认为，万物形成之根本乃阴阳未分的混沌状态，即先天真元之气由天气分阴阳，阴阳二气相互协调作用，即呈现出万物的稳定状态。阴阳和谐是万物稳定的基本条件。人生天地间，“以天之气生，四时之法成”，若“能应四时和气而养生者，天地恒畜养之”，故必“敬顺四时之德气”，这里的“敬顺”，王冰认为既指人的活动必须“适中于四时生长收藏之令，参同于阴阳寒暑升降之宜”，顺四时养生，又包括运用“适中”的原则，指导人的一切养生活动，所以他在分析协调阴阳的养生原则说：“阳气根于阴，阴气根于阳，无阴则阳无以生，无阳则阴无以化，全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷”，从而确立了养生学说中和谐阴阳的“适中”原则，防止阴阳过偏而为病。很明显，王冰的这种养生原则，是参合了医家“节阴阳而调刚柔”（《灵枢·本神》）的思想，与儒家的“中和”观有异曲同工之妙，成为中华民族保健理论的基调。

王冰和谐阴阳的适中养生观体现在各个方面。在饮食上，他认为五脏“虽因五味以生，亦因五味以损，正为好而过节乃见伤也”，而六腑则“以饮食见损，皆谓过用越性，则受其邪”，反对饮食越需过用、五味偏嗜过节，主张“气味和合”，各种营养的食物调配得当，防止暴饮暴食，强调一个“和”字，并指出这是“修养天真之至道也”。在起居、劳作上，王冰认为，“五脏受气，盖有常分，不适其性而强，云为过用而过耗，是以病生”；“起居暴卒，烦扰阳，劳疲筋骨，动伤神气，耗竭天真”，因此主张劳而不疲，起居适度，突出“适度”，中心仍是一个“和”字。王冰和谐阴阳的适中养生观的房事问题是体现最为深刻。众所周知，房事在儒家思想占统治地位的封建社会是禁止探讨的领域，医家也偏重于节欲，从而形成了我国古代社会压抑男女性欲的强大舆论。而王冰却继承道家性学思想，并结合医家理论，提出如同天地阴阳交感和合而四时成序、万物化生一样，房事是人类阴阳和合的重要体现，是一种生理要求、自然规律，如若“绝阴阳和合之道者，如天四时，有春无秋，有冬无夏”，将男女性爱交会提到和谐阴阳的高度，所以他在注《生气通天论》说：“圣人不绝和合之道。”然而，阳气“贵于闭密”，“以欲竭其精”又为所忌，因此“阴阳（男女）交会之要者，正在于阳气固密而不妄泄”，这样才能保持人体“生气强固而能久长”，是“固守天真法”。

四、精于术数，气功修炼成真

除了一般养生措施外，王冰还特别重视“术数”修炼，认为“术数者，保生之大论”，“用为养神调气之正道也”。所谓术数，包括导引、吐纳、按跷等，即今称谓的气功等专门养生技术，也是奉养天真的重要途径。这些养生术，早在老庄就有专篇记载，是道家极力提倡的，医家也纳入防治疾病的轨道。《上古天真论》四种养生家就是道医合流的代表，王冰更是不遗余力地予以解说。如注真人说：“真人心合于气，气合于神，神合于无。”此即气功炼养术。通过修心养性，锻炼先天之精，化为先天真气，使真气得充以筑基；进而炼气化神，元神主事，

使后天精气神返本还原，复归于先天精气神；最后炼神还虚，虚即无也，与天地同化而成“仙”。整个修炼过程均需在“独立守神”，即恬憺虚无、精神内守的基础上进行，故他注至人说：“心远世纷，身离欲然”，“内机息”，“外纷静”，摆脱世俗困扰；又注《宝命全形论》说：“欲调治涿，专其心也”，做到虚无意守，凝神不二，使身心合一。除此之外，修炼者还要“久服天真之气”，即吐纳功夫，这实际上就是气功调心、调息、调身三要领的雏形。至于能否如王冰期望的“道成之证”而为仙，则另当别论，然而这种养生术能强身健体、延年益寿则是毫无疑问的。

王冰的养生思想熔医、道为一体，以奉养先天之气为中心，强调自身保健，协调机体内外环境，增强自身的抗病能力与协调能力，充分体现了中华民族以内因为主的养生传统，是传统文化的精华，既有特色，又有很高的实用价值。我们应该以积极、辩证的态度总结我国传统的保健理论与经验，并继承和发扬之，为人类的健康做出贡献。

本文承蒙北京中医药大学内经教研室烟建华教授、宁夏医学院内经教研室朱玉栋副教授指导，谨致谢意！

王冰学术思想探讨*

曾 勇 李文海

王冰，别号启玄子，约唐景云至贞元（710—804）年间人（《古今医统》），“年八十以寿终”（《唐人物志》）。他研究《黄帝内经》历十二载，著成《素问释文》二十四卷，在医学领域中颇具地位，别撰《玄珠》，惜遗佚无存。

王冰的里贯、生平虽无可稽考，但其崇尚道家则有足资可证：其一，唐代崇奉道家，高祖为提高皇族李氏地位，尊老子为远祖，高宗追尊老子为“太上玄元皇帝”；玄宗当政，亲为《道藏》作注，加封庄子、庚桑子为“真人”，下诏士庶各家必藏《老子》《庄子》等道家著作。王冰生活于中唐乱世，自幼受道家陶冶，故道号启玄子，自称“冰弱龄慕道，夙好养生”（《黄帝内经素问·序》，以下凡引用本书只注篇名）；其二，高宗上元元年（674），曾有“王公以下皆习老子”的诏令，“冰仕唐为太仆令”在高宗之后，他肯定受到这个诏令的影响；其三，道家提倡“无为”“无欲”“恬澹为上”，“内在养生，外在避世”。王冰亦崇“清淡”，其著《素问释文》，正值“安史之乱”。“比屋荡尽，人悉以纸为衣”（《旧唐书》），民不聊生。而他竟在不惑之年，乱世之中，潜心避世十二载，可见其道家思想之深；其四，道家重视养生，希望长生不老，与天地万物同归。王冰自幼笃好养生，留心医学，“敷畅玄言”，期望“君臣无夭枉之期，夷夏有延龄之年”（《序》）。道家思想体系属于唯心主义范畴，但其自然观却有朴素的唯物论与辩证法。王冰融道学理论于医学之中，在医学上取得较大成就。本文拟从《素问释文》探讨其学术思想。

一、以“道”释经

《素问》本身就有不少道家学说的渗透。如其“精、气和神的学说，主要是道家的主张”；其有关养生的内容，亦明显地反映了道家的思想（《中国医学史略》）。王冰注释《素问》虽引用古代哲学、医学、训诂学等三十余家著述，并结合自己的见解，进行释词、串解、疏证、校勘。如其文字深奥者，则训诂之；其文字脱落者，则增补之；其文字衍剩者，则删削之；其文字讹错者，则改正之；其文字倒误者，则移易之。但其注释特点，则往往以道家思想诠释《素

* 本文原载《辽宁中医杂志》1984年第10期，第42—44页。

问》之说，复在原有道家学说的基础上，据道发挥，使之更富有道家色彩。依据有二：其一，释文直接引用道家著述凡五种，原文二十五条，注释《素问》，计《老子》十七条，《庄子》一条，《庚桑楚》五条，《广成子》一条，河上公一条，占所引诸家著述之冠。如释《解精微论》“是以人有德也，则气和于目，有亡，忧如于色”曰：“德者，道之用，人之生也。《老子》曰：道生之，德畜之。气者，生之主，神之舍也。天布德，地化气，故人因之以生也。气和则神安，神安则外鉴明矣。气不和则神不守，神不守则外荣减矣。故曰人有德也气和于目，有亡也忧知于色也。”“德”的概念，在中国哲学范畴，指具体事物从“道”所得的特殊规律或特殊性质（《辞海》）。王冰引据道家，首先承认世界是物质性的，并认为一切有形的物质，其中包括人类本身，都来源于气。其次认为人体的“气”是可以变化的（即物质的可变性），这种变化可以从人身外表的色泽来判断；其二，在王冰自注里，亦多运用道家的思想观点。如注《六微旨大论》“成败倚伏游乎中何也”曰：“夫倚伏者，祸福之萌也。有祸者。福之所倚也。有福者，祸之所伏也。由是故祸福互为倚伏。物盛则衰，乐极则哀，是福之极，故为祸所倚。否极之泰，未济之济，是祸之极，故为福所伏。然吉凶成败，目击道存，不可以终，自然之理，故无尤也。”又如注《阴阳应象大论》“壮火之气衰，少火之气壮”曰：“火之壮者，壮已必衰；火之少者，少已则壮。”这种物极必反的观点，是受《老子》“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”“正复为奇，善复为妖”“物壮则老”等思想的影响。虽未直接引用道家著述，但采道家的自然观，析疑启奥，探微索隐，亦体现了道家的思想观点。

二、重视养生

重视养生，是王冰次注《素问》的又一特点。略如：以养生观调整《素问》篇卷。王冰当时见到的《素问》传本，已是讹误不堪，或“篇目重迭，前后不伦，文义悬隔”，“或一篇重出”；“或两论并吞”，“或脱简不书”。王冰则“精勤博访”，“询谋得失”，以金元起《训解》本为蓝本，予以迁移补缺，加字昭义，分篇冠目，削繁存要，对其篇卷大加调整。如《上古天真论》为《训解》本第九卷，王氏改订为第一卷第一篇；《生气通天论》原在《训解》本第四卷，王氏改订为第一卷第三篇。两书篇卷，可谓无一篇相同。按王氏篇卷内容：第一养生，第二阴阳，其次为脏腑、治法、脉法、病机、辨证、刺法、经穴、运气、四诊合参，体现了保养精气、延年益寿、顺应四时、调养五脏的养生观。

强调顺应自然。《老子》谓“人法地，地法天，天法道，道法自然”，“道法自然”乃道家养生宗旨之一。王冰效法道家，亦谓：“养生者必顺于时也。”“时序运行，阴阳变化，天地合气，生育万物。故万物之根，悉归于此。”“人之寿延长，亦由顺动而得。”故“圣人所以身无奇病，生气不竭者，以顺其根也”（见《四气调神大论》王冰注文）；“至人动静，必适中于四时生长收藏之令。参同于阴阳寒暑升降之宜”（见《上古天真论》王冰注文）。反之“四时之令”“逆之则五脏内伤，而他疾起”，如“逆春伤肝”，“逆夏伤心”，“逆秋伤肺”，“逆冬伤肾”。故“不顺四时之和，数犯入风之害，与道相失，则天真之气，未期久远而致灭亡”（见《四气调神大论》王冰注文）。

重视节制情欲。道家素重“唯嗇”。《广成子》谓：“无摇汝精，乃可长生。”《老子》谓：

“罪莫大于可欲。”王冰袭用道家理论谓：“圣人为无为，事无事，是以内无思想，外不劳形”，“外不劳形，内无思想，故形体不敝，精神保金，神守不离，故年登百数，此盖全性之所致尔。”其节欲之道，不外两端：其一，戒色欲。谓“乐色曰欲，轻用曰耗，乐色不节则精竭，轻用不止则真散，是以圣人爱精垂施，髓满骨坚”，若“快于心欲之用”，“甚爱而不能救，议道而以未然者，伐生之大患也”。其二，无过求。谓“志不贪故所欲皆顺，心易足故所愿必从，以不异求，故无难得也”（以上引文均见《上古天真论》王冰注文）。“若便想慕滋蔓，嗜欲无厌，外附权门，内丰情伪，则动以牢网，坚招燔炳”（见《六微旨大论》王冰注文）。其养生思想可见一斑。

三、传“运气”之学

《汉书·艺文考》记载：“《黄帝内经》十八卷。”《素问》即其经之九卷。但因年代久远，又几经战乱，传到金元起注《训解》本时，已阙第七十一卷。王冰则以其先师所藏之卷，予以补入。即今本第十九卷至二十二卷的《天元纪大论》《五运行大论》《六微旨大论》《气交变大论》《五常政大论》《六元正纪大论》《至真要大论》七篇。因此论多为五运六气之学，故又称“运气七篇”。后世多疑非《素问》原文，乃王冰所加入。如宋林亿等谓：“窃疑此七篇，乃《阴阳大论》之文，王氏取以补所亡之卷，犹《周官》亡《冬官》，以《考工记》补之之类也。又按：汉张仲景《伤寒论·序》云：‘撰用《素问》《九卷》《八十一难》《阴阳大论》。’是《素问》与《阴阳大论》，两书甚明，乃王氏并《阴阳大论》于《素问》中也。”（《重广补注黄帝内经素问·序》新校正注）王冰补入运气七篇大论，保存了我国古代气候学说的一个比较完整的理论体系。这个理论体系明确地指出了气候不仅有“常”，而且有“变”。其常则以“六主气”表示；其变则以“六客气”“五客运”，及“中运”“司天”“在泉”等概念和模式来表示。这种有常有变的气候变化理论，是符合辩证法原则的。北宋沈括曾推崇这个学说曰：“医家有五运六气之求，大则天地之变，寒暑风雨水旱、螟蝗率皆有法。小则人之众疾，亦随气运盛衰。”（见《梦溪笔谈·象数》）之后，北宋刘温舒、金刘完素、明汪机、张景岳等人均有所阐发。直至现今仍然是气象学家研究的一个课题。在运气七篇大论中还包含内部完整而罕见的古代运气历谱。古代干支甲子数字系统已明显的被使用在这个历谱中。如《六微旨大论》：“天气始于甲，地气始于子，子甲相合，命曰岁立，谨候其时，气可与期。”它体现了几千年前我国在天文历法研究上的光辉成就，至今乃被国内外天文学界所重视。王冰所补之文，是否《素问》原文，虽尚有疑但使运气学说流传至今，不可不谓有功于医学。

四、发挥治则理论

王冰不仅阐明《素问》，而且受道家思想启迪，对某些治则理论发挥尤精。道家认为事物总是要向对立而转化，由弱而强，由盛而衰，是事物发展的客观规律。《老子》谓：“柔弱胜刚强。”认为“坚强者，死之徒也；柔弱者，生之徒也”，柔胜刚，弱胜强。马王堆帛书《经法》（《老子》乙本卷前所附四种佚书之一）亦谓：“短者长，弱者强。”“重柔者吉，重刚者灭。”

并为之解释说：“极而反，盛而衰，天之道也，人之理也。”这种认为柔弱者是实际上的强者，刚强者是实际上的弱者，刚柔可以互相转化的哲学思想，对王冰治则理论的发挥是起了积极作用的。如：益火壮水法的运用。王冰在注《至真要大论》“有者求之，无者求之”和“诸寒之而热者取之阴，热之而寒者取之阳，所谓求其属也”时，称“大热而甚，寒之不寒，是无水也”；“大寒而甚，热之不热，是无火也”。无火者不必去水，宜“益火之源，以消阴翳”；无水者不必去火，宜“壮水之主以制阳光”。对阴虚、阳虚而至阴阳偏胜之证，不攻其强，采扶弱以制胜，助使刚柔转化，见解卓越，揆诸临床，有很高的理论价值和实际意义，成为后世壮水益火法的基础，亦遂开明薛己、张景岳诸家探本命门之一法，誉为医学名言，永为后世医家所宗。

引火归原法的运用。王冰在注《至真要大论》“微者逆之，甚者从之”时，称：“夫病之微小者，犹人火也，遇草而炳，得木而燔，可以湿伏，可以水灭，敌逆其性气以折之攻之。病之大甚者，犹龙火也，得湿而焰，遇水而燔。不知其性，以水湿折之，适足以光焰诣天，物穷方止矣。识其性者，反常之理，以火逐之，则燔灼自消，焰火扑灭。”前者“人火”，用“湿伏”“水灭”，以制其胜，以屈其锐，与《老子》“损有余”相吻合；后者“龙火”得水而炽，则“以火逐之”，用温养或阳潜，以济其弱，以补不足，亦是扶弱制强，助使刚柔转化原则的又一体现。这一治则的发挥，实开引火归原之先河，广为后世演化应用。亦为李东垣“湿气下流、阴火上乘”之说的滥觞，及朱丹溪、赵养葵侈谈相火之所本。

五、功过评价

对王冰注释《素问》的功过评价，颇多异议。有持贬义者，或对其调整篇卷有非议。如刘完素曰：“迁移加减经文，亦有臆说，而不合古圣之书者也。”或对其注释有非议，如吕复曰：“训古失之于迂疏，引援或至于未切。”马蒔曰：“随句解释，逢疑则默。”（以上引文均见《医籍考·黄帝素问王冰注》）许丰龙曰：“妄臆未除。”“不能维持原旨，时逞私见。”^①或对其补入七篇大论有非议，如楼英曰：“运气不明，自此始矣。”^②有持褒义的，如钱熙祚曰：“注亦精简，得经意多。”^③《四库全书提要》曰：“所注排决隐奥，多所发明。”有持褒贬各半者，如汪昂曰：“为注释之开山，注内有补经文所未及者，可谓有功先圣。然年世久远，间有讹缺，风气未开。复有略而无注者。”（以上引文见《医籍考·黄帝素问王冰注》）笔者认为，王冰精研《内经》历十二载，完成《素问》编次疏证，使这部古医经得以保存，流传千秋，成为今天学习《素问》最完整的、较好的范本，其功不可磨灭。他改变《素问》篇卷，增补七篇大论，阐明隐奥，发挥治则理论，亦有不朽业绩。然而鉴于时代的局限及道家唯心论的影响，其臆说，甚或荒诞无稽之谈是有的。此不过白玉微瑕，无损其成就。

① 《浙江中医杂志》1980年第9期，第395页。

② 同上。

③ 同上。

试论杜光庭的生死观*

孙亦平

杜光庭(850-933)是唐末五代时著名的“道门领袖”，他曾对道教的哲学理论、思想源流、修道方法、斋醮科仪、神仙信仰等作过比较系统而全面的总结性研究。他在代表作《道德真经广圣义》中所阐述的生死观，从一个侧面表达了唐代道教对生命的基本看法，今天读来对提升现代人的精神境界仍然具有一定的启迪意义。

杜光庭在总结前人的形神观的基础上，运用“道气”的概念来说明人的生命是由禀道受气而来，得道则生，失道则死。他说：“有形之物，有情无情之众，禀冲和道气则生，失冲和道气则死也。”^①就人而言，人禀道受气、得俱形神，也就具有了现实的生命，那么，如何使生命得以延续甚至长生不死呢？杜光庭不仅对人的生死现象给予了深切的关注，而且还进一步探讨了人如何通过修道而实现与道合一。在他的著述中所蕴含的对人的生命本质的深刻体认和对生命痛苦的极力排遣，都表达了他希望从人的生命本真——道性出发来建构人生理想的努力。

万事万物都在经历着一个从生到死的新陈代谢的发展过程，人也不例外。这种“物壮则老”^②的自然规律必然导致一个冷酷无情的事实：走向死亡。一旦人类经历大量的死亡现象，特别是死亡将剥夺人一生苦心建造、惨淡经营的一切，这种痛苦的经验积累必然沉淀于人心，促使人自觉或不自觉地去思考、去探索生死的奥秘。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许多不同的哲学与宗教，而如何超越有限而走向生命的永恒则构成了许多宗教教义的基本内涵。

道教从创立之初，就特别注重人的生死问题，并积极地从“道”的角度去寻找生命超越之途，力图从理论上和实践上去探索长生成仙的可能性。从葛洪的《抱朴子》到陶弘景的《登真隐诀》，从《黄庭经》到《老子西升经》，道士们发明了种种道术希望来无限地延长人的生命以夺天地造化之功。魏晋时期盛行一时的神仙道教与社会上士大夫中出现的追寻神仙的热潮相呼应，都表达了时人对生命永恒的热切向往与追求。杜光庭在前人思想的基础上，宣扬“理身者，宝气斋神，气全神王，形神交固则命纪遐延，斯神仙可致也”^③，并对人如何通过“形神交

* 本文原载《中国道教》2004年第3期，第14-16页。

① 《道德真经广圣义》卷三十一，《道藏》第14册，第466页。

② 《老子》第三十章。

③ 《道德真经广圣义》卷三十六，《道藏》第14册，第496页。

固”来超越生死的局限做出了自己的回答，强调了得道则生，失道则死。

杜光庭认为，人的自然寿命是有限度的，但修道而得道就可以无限地延长寿命，而失道则会大大地缩短人的寿命。他说：“人之生也，天与之算，四万三千二百算主日也，与之纪，一百二十纪主年也。此为生人一期之数矣。得金丹不死之道者，则延而过之，无修养之益，有减夺之过者，则不足而夭枉之矣。”^①在他看来，人的自然寿命是一百二十岁左右。如果通过修行而获得了金丹不死之道，那么，就可以超过这一寿限，得道而成仙。如果无修养之益，则会缩短寿命，夭枉而死。所以他又说：“人之死生虽赋以天命，然亦系其所履。君子察其所履而知其寿夭。”^②这样，修道的重要性就在对生命有限的悲剧性认识中凸显了出来。

杜光庭既积极地提倡修道养生，以求延年益寿，又主张人应当以明智的态度来对待“死亡”。他认为，生与死是一体之两面，“《阴符》所谓生者死之根，死者生之根，是阴阳相胜之义，终始之机也”^③。人只有明白了生与死的辩证关系，才可以在活着的时候以一种超然的心态面对死亡。换言之，得道则生就意味着，只有不执着于延生，才能使“生自延矣”。杜光庭在诠释《老子》“出生入死，生之徒十有三，死之徒十有三”^④时说：

将生不以为乐而安其生，此生之徒也。夫当其生也，不以利欲乱其心，不以厚养伤其性，安于澹默，顺其冲和，则神守于形，气保于神，志和于气，心寂于志，静定其心，如此则不求于延生，生自延矣。不求于进道，道自至矣。

将死不以为忧而顺其死，此死之徒也。达人处世，了悟有无，知道之运化委和，所禀有厚薄。厚于阳和之气者则寿，薄于淳粹者则夭。知寿夭皆由于分则生死可齐矣。生死既齐则忧乐不入，泰然而身心无挠也。^⑤

杜光庭以有无相生、道之运化、气之厚薄等来消解人对生死的迷情，排遣人对忧乐的执着。他强调，人如果能懂得寿夭皆由于性分决定的道理，就可以齐生死，生死既齐就可以使忧乐之情不入，泰然处之而身心无挠，因此，人完全不必贪生怕死，更不必垂死挣扎，而应当“将死不以为忧而顺其死”。在顺道而行中，由生死可齐自然地达到与道相冥之境。

为了进一步论述这个道理，杜光庭特别举了《庄子·至乐》中“骷髅见梦于庄子”的故事来说明，人在活着的时候，还应当通过了达生与死的辩证关系而在心理上摆脱对生命局限的恐惧。他说：“庄子以世人乐生者为生所拘，乐死者为死所系，滞于生死，所以有死有生。唯至人在生无生，不为生之所系，在死无死，不为死之所拘，既而不系不拘，故能无生无死。然而变而生也，不可以止，变而死也，不可以留，但冥契大道，则为达生死尔。”^⑥这里，杜光庭运用重玄学的方法来说明，世人滞于生死，所以有死有生，而只有至人做到了在生无生，在死无死，才能达到无生无死，冥契大道。正因为此，死在“骷髅”的眼中也可以是一种快乐：“骷髅见梦于庄子，曰：死，无君于上，无臣于下，无四时之事，泛然以天地为春秋，虽南面而

① 《道德真经广圣义》卷二十七，《道藏》第14册，第446页。

② 同上。

③ 《道德真经广圣义》卷三十四，《道藏》第14册，第488页。

④ 《老子》第五十章。

⑤ 《道德真经广圣义》卷三十六，《道藏》第14册，第497页。

⑥ 同上。

王，乐不能过矣。”^①如果说，庄子所说的死是摆脱了人世的种种烦恼后的自得其乐，那么，杜光庭则从道教得道成仙的信仰出发，一方面要人在精神上“了达生死”，另一方面还要人通过“修真炼形”以“出死之表”。他说：“其出死之表，长生为期者，在乎修真炼形，可以与语议其玄要尔。”^②由此而勾勒出道教与道家在生死观上的根本区别。

道家认为，生命的局限就在于个体之人对生死的忧患和对喜怒哀乐之情的执着，因而才有老子只说长生久视而不言“不死”，也才有庄子妻死“鼓盆而歌”的寓言。但道教则认为，生命的局限在于死，因而希望能通过采用种种方术来延长人的生命，以“出死之表”。但如何“出死之表”？传统道教很重要的一点就是强调肉体不死，但杜光庭从道性论出发进一步认为，生命本身不仅表现为肉体性的存在，而且也表现为一种精神性的存在。因此，如何脱离苦难、摆脱束缚所引发出的人生超越问题，就既包括对肉体有限的超越，也包括对精神束缚的超越。这样就为汲取道家资源来发展道教的长生理想、依道性论而提出心性炼养开启了大门。

杜光庭已深刻地认识到，一切有形的生命存在的时空都是有限的。“元精播气，大冶匠形，禀阳和则出生，归阴寂则入死，将明辍死延生之路，丧生趣死之由。”^③由于生命是由“元精播气，大冶匠形”而成，都将禀“阳和”而出生，归“阴寂”而入死，因此，只有明了“辍死延生之路，丧生趣死之由”，才能找到超越生死局限的路径。杜光庭说：

人之生也，参天而两地与气为一。天地所以长存者，无为也，人所以生化者，有为也。情以动之，智以役之，是非以感之，喜怒以战之，取舍以弊之，驰骛以劳之。气耗于内，神疲于外，气竭而形衰，形凋而神逝，以至于死矣。故曰委和而生，乘顺而死，率以为常也。^④

杜光庭将人与天地相比较来说明，人之所以不能像天地那样长存，就在于天地无为，自然任运，而人却积极有为，使气耗于内，神疲于外，最终导致气竭而形衰，形凋而神逝，以至于死矣。因此，他在诠释《道德经》“天下有始以为天下母，既得其母以知其子，既知其子复守其母，歿身不殆”^⑤时，极力宣扬守道而得道、得道则生的道理，他说：“既知身之所禀，道生我身，即洗心返神，复守其道，无是非之感，绝声利之尘，终身行之，道可得矣。”^⑥既然知道人的生命是由禀道而来，那么，人就应该在现实生活中，洗心返神，复守其道，这样就能“无是非之感，绝声利之尘”，坚持如此，人的生命就能因得道而获得超越。

据此，杜光庭还批评了那些执着于生反而失道则死的愚迷之人。他说：“愚迷之人不知生生者不生，化化者不化，以生为乐，以死为哀，畏死贪生，故养生过分，希生乖其道，则反丧其生。”^⑦本来，出生入死是一己之小我的生命旅程，但愚迷之人妄自分离、割裂生死关系，从“畏死贪生”的心理出发而过分地执着于养生，结果反而违背了生命的自然之道，导致了生命

① 《道德真经广圣义》卷三十六，《道藏》第14册，第497页。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 《毛仙翁传》，《全唐文》卷九百四十四，上海古籍出版社1990年版，第4351页。

⑥ 《道德真经广圣义》卷三十七，《道藏》第14册，第503页。

⑦ 《道德真经广圣义》卷三十六，《道藏》第14册，第498页。

力的萎缩，反丧其生。杜光庭认为，这种做法是不足取的。

接下来的一个问题是，既然“一切众生皆有道性”，人的生命都是共禀于道，同源于一气，本源相同，为什么就现实的人来看却又是外形美丑不一，性分贤愚不同，寿命长短有别呢？杜光庭认为，人之所以有美丑之长相、贤愚之性分之不同，主要是由所受之气的清浊决定的。他说：

人之生也，禀天地之灵，得清明冲朗之气，为圣为贤。得浊滞烦昧之气，为愚为贱。

圣贤则神智广博，愚昧则性识昏蒙。由是有性分之不同也。老君谓孔子曰：易之生人及万物鸟兽昆虫，各有奇偶，谓气不同。而凡人莫知其情，唯达道德者，能原其本焉。^①

圣贤之人得清明之气，故神智广博。愚昧之人得浊昧之气，故性识昏蒙。只有通达道德者，才能明白这个根本的道理。据此，杜光庭强调，道教“设教”的目的就是要让人拨开纷繁的物象世界而深入到生命的本源，以明了人的“气有清浊，性有智愚”；同时，“道无弃物，常善救人”，智愚之人又皆可修道而成真，他说：“人之生也，气有清浊，性有智愚，虽大块肇分，元精育物，富贵贫贱，寿夭妍媸，得之自然，赋以定分，皆不可移也。然道无弃物，常善救人，故当设教以诱之，垂法以训之，使启迪昏蒙，恭悟真正，琢玉成器，披沙得金，斯之谓矣。”^②可见，在颇具命定论色彩的大框架下，杜光庭强调了道教的“设教”“垂法”就是要引导人将有限的生命投入到无限的大道之中，以实现生命的超越。

杜光庭指出，“清浊之气生育万物，世人若求长生之道，炼阴为阳，炼凡成圣，皆因清自浊之所生，动因静之所起。清浊者，道之别名也。学仙之人，能坚守于至道，一切万物自然归之”^③。由于人的生命是由禀道受气而来的，能坚守至道就意味着可以得道而长生，因此，就生命的发展趋向而言，应当是由道出发而复归于道的过程，或曰自无而显有又摄迹还本复归于无的过程。他说：“初则妙本降生，自无而显有，次复摄迹还本，自有而归无。”^④这样，就现实的人生来说，就处于一种未完成状态之中，这种未完成状态标示出人生就是一个修道的过程。他说：

人之受生，禀道为本，所禀之性，无杂无尘，故云正也。既生之后，其正迁讹，染习世尘，沦迷俗境，正道乃丧，邪幻日侵，老君戒云：修道之士，当须息累欲之机，归静笃之趣，乃可致虚极之道尔。^⑤

这就是说，人的生命以禀道为本，但人所本有的无杂无尘的道性却并不与人性完全同一，因为人出生之后，就受“沉重的肉体”的支配而落入“染习世尘，沦迷俗境”之中，使“正道乃丧”。而由于本来清静的道性隐潜于人性之中，是人的本有之性，因此，人通过修道又可以重归于无杂无尘的“虚极之道”，以实现生命的本真，完成真正的人生。所以杜光庭又说“人能归于根本，是谓调复性命之道”^⑥。

① 《道德真经广圣义》卷八，《道藏》第14册，第352页。

② 同上书，第473页。

③ 《太上老君说常清静经注》，《道藏》第17册，第184页。

④ 《道德真经广圣义》卷十九，《道藏》第14册，第403页。

⑤ 同上书，第384页。

⑥ 《太上老君说常清静经注》，《道藏》第17册，第184页。

这样，杜光庭就把表征宇宙终极实体的“道”与作为修道者内在的“性”联系起来。“‘道’就是被阐明、体现出来的‘性’。‘道’与‘性’不是两个不相干的东面，而是一个东西的两种状态：自在的状态叫作‘性’，人人都有；自觉的状态叫作‘道’，只有‘圣人’才有。要使自在的‘性’发展为自觉的‘道’，要经过‘修养’”^①。如果说，“性”是从主体之人的角度来显示人的天然禀赋，那么，修道的目的就在于返性复性，而返性复性的过程也就是道性由隐到显的过程，这个过程将通过主体的修性炼心来实现。如果从这个角度来理解“性”的话，“性”就是动态的人生与不变之道的中介与桥梁，同时也是众生能够“返性归元”的现实基础。杜光庭所倡导的道性论就是要引导人们通过修道去情而返归清静的道性，使动态的人生趋向于虚极之道，而修道去情，必须在自心自性上下功夫，这就使他的道性论最终落实到了心性修养论，以为人实现生命的超越提供了理论依据。

^① 孙叔平：《中国哲学史稿》上册，上海人民出版社1980年版，第115页。

北宋蹇昌辰《黄帝阴符经解》的养生观*

郑志明

一、前言

《阴符经》相传为黄帝所作，或称《黄帝阴符经》，其实际的成书年代众说纷纭，已有不少考证论辩的专著，如王明反驳几种旧说，否定黄帝或商末、周末等时期之说，也指出非北魏寇谦之与唐代李筌的作品，大约成书于6世纪中晚期之际，为北朝久经世变的隐者所著^①。龚鹏程否定李筌著作之说，断定非周秦旧籍，也排斥为南朝杨许辈或北朝寇谦之辈等著述之说，指出在唐朝以前即已成书^②。李大华认为《阴符经》的成书当在东汉以后，运作于南北朝时期，秘密流传于隋、初唐、中唐等时期，自李筌始公开流布^③。萧登福则有不同考证结论，认为此书代有沿承，应是先秦旧籍，是无可怀疑，其中容有后来增纂者，但无损于其为先秦旧典^④。

不管此书著作于何时，真正广为流行是唐代中期以后，从此有不少的注疏文本，来诠释与发挥其经义，成为道教重要的经典，此经也受到知识分子的重视，宋代朱熹与明代焦竑等都曾批注过此经。此经虽仅有四百字，言简意赅，其抽象性的观念有着宽广的义理涵盖面，可以从不同时代的思想潮流进行多元的诠释。从唐代进入到宋代道教的内养理论有着更进一步的积极发展，内丹学说逐渐体系性的发展，对《阴符经》的诠释，更重视“天机”宇宙论与人心结合的生命实践，肯定以“人”主体操作为核心的创生价值^⑤。尤其是到了北宋时代在官方儒释道并尊的格局下，道教随之复兴与发展，广设宫观与斋醮祭祀，以及礼遇道士与招徕隐逸，还设立道学制度，提倡学习道经。此时《阴符经》颇受重视，当时道士注此经者，以蹇昌辰较有代表^⑥。

* 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：《试论阴符经及其唯物主义思想》，《道家与道教思想研究》，中国社会科学出版社1984年版，第139-158页。

② 龚鹏程：《阴符经叙论》，《道教新论》，台北：台湾学生书局1991年版，第299-324页。

③ 李大华：《论阴符经产生的历史过程及其唐代诠释的思想特点》，《道教文化研究》第七辑，上海古籍出版社1995年版，第259-274页。

④ 萧登福：《黄帝阴符经今注今译》，台北：文津出版社1996年版，第46页。

⑤ 郑志明：《阴符经的生命观》，《道教生死学》，台北：文津出版社2006年版，第158页。

⑥ 卿希泰主编：《中国道教史》卷二，台北：中华道统出版社1997年版，第797页。

《正统道藏》收入有《黄帝阴符经解》^①，其下标有“同知建隆观事赐紫道士保宁大师臣蹇晨解”，但是在序末题为“蹇昌辰谨序”，宋代郑樵《通志略·艺文略》收录此书题为“蹇昌辰注”。有可能“蹇晨”为“蹇昌辰”的笔误，或者也可能名“晨”，字“昌辰”。由于此人生平资料阙如，已难考证。建隆观是宋太祖赵匡胤于建隆年间重修开封太清观而得名，是京城由国家修建的宫观，纳入官方的祭祀体系之中，沿袭了唐、五代以来的道官制度，“同知建隆观事”是指蹇昌辰是建隆观的知事，是管理宫观事务的道官。“赐紫道士”是指由皇帝赐紫服的道士，“保宁大师”是由朝廷所封的师号，根据李攸的《宋朝事实·道释》的记载在当时皇帝的道士师号确实有“保宁”，其排行是位于倒数，出现的年代较晚。真宗在大中祥符年间经常赐道士师号与紫衣，大约可以推知蹇昌辰为真宗之后被礼遇的道士。

蹇昌辰应是一个学术涵养有限的道士，缺乏对儒释道三教义理的严谨分疏，是采用杂糅的方式混在一起随意解说，是较贴近于民间传教的通俗说法，其关注的重点不在于思想的理论建构，着重在生命养生的具体修炼上，是以天人感应神学为基础，肯定人身合道的天赋本能，强调经由心性的修持就可以达到天人交感的境界。认为个体的生死是自然的现象，是天地运行的必然之理，是每个人都无法逃避的人道法则，解决之道在于从人道提升到得道成真的仙道，超脱出色身形骸的生死限制。本文从“人身即天道”“生死即自然”“修身即神道”等三个面向，探讨蹇昌辰如何经由《阴符经》来开示人身成道的修持法门。

二、人身即天道

《阴符经》对“人”的理解，主要还是从天人合一的道化观念来理解，重视“心”的主体自觉与发用，着重在人参与天地万物的造化作用，较少言及人体形式的“身”，全书仅有一“身”字，谓“万化生乎身”，强调的是人身随着宇宙万物生灭变化的自然现象，是将“身”附属在“心”的道体发用上，较忽略了具体形躯的身体。《阴符经》的身体观是延续着先秦哲学的身心一体论，奠立在“形-气-心”三位一体的文化传统上^②。是以“气”与“心”来作为“形”的实现内涵，较少特别注重“形”的身体意义，认为没有“气”与“心”的身体仅是感官欲望下的生理机能而已。道教虽然肯定“气”与“心”等形上学的道化地位，却同时重视“形”的身体养生与修炼，开发出以人体为核心的生命炼养与实践体系，在“重人贵生”的观念下，特别关注身体的健康长寿，发展出各种养生的技术与方法^③。

蹇昌辰是从道教重视“身”的养生修炼立场来注解《阴符经》，认为人体的“身”也是宇宙造化的核心，是直接与道相通的生命现象，形体虽然是有限的物质形态，却是通向道的必备形式。认为“心”与“身”是一体的，不能只重视“心”而不重视“身”，即“身”的重要性不亚于“心”，如蹇昌辰在《黄帝阴符经解序》曰：

夫人生天地之间，禀形者父母，受气者阴阳，载万物者身也。然身与道应于物，幽契

① 蹇昌辰：《黄帝阴符经解》，《正统道藏》第4册，台北：新文丰出版公司，1988年版，第36-46页。

② 杨儒宾：《儒家身体观》，台北：中国文哲研究所，1996年，第17页。

③ 郑志明：《以人体为媒介的道教》，嘉义：南华大学，2000年，第25页。

乎人心者，唯阴符而已。^①

蹇昌辰对人体生命的理解，是将抽象的哲理具象化，直接指出人在天地间的生命源头有三，“形”来自于父母，“气”来自于“阴阳”，“身”来自于万物。显示人体的生命现象，虽然来自于父母精卵的结合，更重要的是天地万物的造化作用。是将天人合一的宇宙论落实到具体形身的化用上，肯定人之“身”是“道”感应于“物”的生命现象。“身”是与天地能量相交接的有形物质，同时也是“心”必须依附之处，即抽象的精神实体是无法脱离“身”而独立存在，“身”与“心”之间有着相互幽契的体用关系，认为《阴符经》的主要功能在于印证道、心与身的契合作用。

道教的“身”是指真实存有的人体，强调人体是直接来自于“道”的发用，是与道合一的生命形式，此生命形式是会通于“道”的超越存有，人体也可以涵盖天地万物的造化作用，如蹇昌辰注“万化生乎身”曰：

盖身者，生之质。惟人万物之灵，身鍾天地之炁，空中四大，无不蕴焉。首圆象天，足方象地，中和乃身，身亦一天地也。列子谓天地空中一细物，岂不以万化生乎身耶。观其身，则万化之生可知矣。^②

“身者，生之质”即认为“身”就是人生命本质的所在，“心”是涵摄在“身”中，“身”是直接由天地的宇宙化生而成的生命个体。这种源起于宇宙的人身论是道教特有的生命观，蹇昌辰继承了此一思想传统，进行体系性的建构，更进一步主张“身亦一天地”。这是古代天人感应思想的具体扩充，认为人身是象征天地的宇宙体，肯定人身是直接于天地相感通的同类存在，有了“身鍾天地之炁”的说法，是经由气将天地与人身联结起来。

“首圆象天”与“足方象地”，这也是一种古老的思想传统，以人的圆颅方趾来象征天地^③。进一步认为人身正是天地之气中和而成，人身源同于天地，也可等同于道，视为是宇宙万化的源头，进而产生“万化生乎身”的观念，抬高人身在宇宙造化中的神圣地位。这种身犹天地的说法，将“身”从物质形式提升到与天地同质的地位，称为“天地空中一细物”，身虽为物质性的“细物”，却是源起于精神性的“空中”，是带着宇宙创生能量的物质。在如此宇宙能量的人身观下，主张“观其身”就能达到“万化之生可知”的境界。即“身”不只是生命的本质，也是天地的本质，人与天地相交接处就是“身”，肯定“身”的物质性是建立在天人感应的精神性上。

此物质性的“身”是包含着精神性的“心”，形成所谓“心在身”的观念，如注“五贼在心，施行于天”曰：

止于心而已矣，故道在物，心在身。道不为物迁，心不为身动，则确乎其不可拔。是有道之人，制治于未乱，保邦于未危。一机动则百神随，天之远耶，何其至耶，是念之所至，以应于天。^④

“身”的超越性是建立在“心”的精神修为上，同样地“心”的精神性也离不开“身”的物质

① 《黄帝阴符经解》，第36a页。

② 同上书，第38b页。

③ 徐复观：《两汉思想史卷二》，台北：台湾学生书局1979年版，第393页。

④ 《黄帝阴符经解》，第38b页。

性，从“道在物”的认知发展出“心在身”的见解。道是透过天地万物来彰显，可知“心”也要经由“身”方能充分地展现。“道”是融入于“物”之中却不被“物”所支配，即“道在物”而又能“道不为物迁”，显示道在万物之内同时能超乎万物之外。同理可证，“心”是密契于“身”之中却不被“身”所操纵，即“心在身”而又能“心不为身动”，说明心在人身之内同时能超乎人身之外。在这样的认知下，道教重视的是“身”的修炼工夫，使“身”朝向于“心”的精神境界，修持的最基本方法在于“止于心”。能达到身心合一的人，可以称为“有道之人”，有能力“制治而未乱”。

“身”的修持在于“念之所至”，追求人身能统合在心念之中，进而达到身不离心的境界，能“以应于天”，也能有“一机动而百神随”的特殊感应。蹇昌辰认为“身”就是“机”之所在，以人心来感通天机。如注“天性人也，人心机也”曰：

天资之性，未有不求而得，心怀远望，修其身而就之。鄙之者谓之妄想，殊不知妄想乃致道之梯也。故天之性，人使之为也。人之心，机使之为也。人所居，静则心也，动则机也。况天机一发，则可以坐进此道。^①

道教肯定每个人都有“天资之性”，认为天资就在人身之中，是“求而得”的生存本能，只要从心念上下手，就能达到养心修身的目的。“修其身而就之”不是道教的妄想，是真正的“致道之梯”，即成道的基本方法在于修身。虽然每个人都具有“天资之性”，若缺乏修身的自觉与努力，则无法使天性贯通于人身中，故谓“天之性，人使之为也”，是指天性是要经由人为的修持来完成。或者谓“天之性”是靠“人之心”来成就的，即天性本之于人心，重视人心的主体作用，这种主体作用则是“机使之为也”。此种说法似乎又将人心提升到天机上，认为人的有为努力还是依着天机而来，要使人心契合天机方能符合道的作用。

如此的契合在于人身的动静上，所谓“静则心也，动则机也”，强调人身静时心在其中，人身动时机在其中，这是经由修持而来的生命境界，使人心能与天机混合为一，人身即是天道，当人身的“天机一发”，就自然地能“坐进此道”。蹇昌辰认为人身的修道自觉是本于天道的机动，如注“立天之道，以定人也”曰：

天道静而人道动，动而与阳同德，静而与阴同波。寂然不动，感而遂通者，圣人以虚受人，则能返照也。人道易动而难静，能知其静，乃应于天。^②

蹇昌辰是从阴阳的动静来谈人的心性，产生出“天道静”与“人道动”的二分说法，这种说法是很粗糙的，天道是有动有静，人道也是有动有静。强调“天道静”是着重在天的神圣感通能力，是以“寂然不动”来“感而遂通”，这是天的造化之功，由静而能成就一切的事物。强调“人道动”，是用说明“人道易动而难静”的现象，这也是有形人身的限制之处，掉落到易动而难静的冲突之中。解决之道在于修身的工夫，进行“以虚受人”的“返照”修持与努力，提升到“能知其静”的心性境界上，就能“乃应于天”。蹇昌辰不排斥人身的“动”，肯定“动”与“静”都能相应气的阴阳作用，各自符合了宇宙创生功能，即“动而与阳同德”与“静而与阴同波”，认为人身好动展现出气之阳德，是正常的现象，若能培养出人心好静则能契合气

① 《黄帝阴符经解》，第39a页。

② 同上。

之阴波，是将气之阴阳纳入到人身之中，成就生命存有之理。

蹇昌辰认为人身的动静是要相应于天地的动静，尤其是人身更要依天时而有所动，不可以自己乱动，破坏了天道的秩序，也必然有害于人道，如注“天人合发”曰：

人不得天时而动，则天地晦冥，阴阳错序，变昼为夜，以示人之擅发。故天得人而行，人得天而动。若人识机以时而动者，虽鬼神莫敢测其情，阴阳莫敢知其奥，发号施令必不徒然，是谓合发。^①

将“天人合发”解释为“天得人而行”与“人得天而动”，抬高了人身的主体性与能动性，强调天行在于人，以人为天地的核心，肯定天道的造化是对应着人身需求而来。同样地人动在于天，强调人身是要本之于天道，根本的修持法则在于“人识机以时而动”，即是要理解与体验“机动”之理，即前引文所谓“一机动而百神随”。人身之动是应机，也是应天时，是顺应气化阴阳的自然运行，不可因“人之擅发”而导致“阴阳错序”。可知人身在动时不可以擅自行动，一切行动都必须“识机以时”，此为修身的主要内涵，将人身升华到天机之中，如此则能“发号施令必不徒然”，达到人身与天道合发的境界。

蹇昌辰除了重视“动则机也”的合发境界外，也相当强调“静则心也”的养心工夫，主张人身要能达到“动静之宜”，如注“九窍之邪，在乎三要，可以动静”曰：

盖人之炁散太虚则无形，聚身中而应事，以为动静之宜。然一身之主，唯心有九窍，故谓之心之邪在乎三要。故治炁养心之士，身要正，意要直，心要平，乃治心之三要，非耳目口鼻之九窍。为之三要也，动静于人，炁使之然。持其志无暴其炁，正其心无思其邪，故诗三百，一言以蔽之，是曰思无邪。此诚得内养其天真也。^②

蹇昌辰认为人身就是气的聚合，即“聚身中而应事”。人身是对应气的阴阳而有动静，身之动是本之于心之静，彼此之间要能“动静之宜”。人身能得天时而动，必须要有治气养心的工夫与修为，此即“一身之主”在于“心有九窍”上，修身就要在心的九窍上下功夫，此工夫称为“三要”，其具体的方法，第一“身要正”，第二“意要直”，第三“心要平”。这种“治心之三要”的工夫说也是极为抽象，不是指耳目口鼻等外在感官与窍门的修持，是直接回到身、意、心的气化作用上，达到正、直与平的境界，一切都是“炁使之然”。可见修身的主要方法在于治气上，从“持其志”与“正其心”等处入手，以坚定的心志来“内养其天真”，认为人身是经由养心来相应于天道。

三、生死即自然

蹇昌辰在“人身即天道”的观念下，强调人体的生死本是自然常态现象，正是阴阳气化的必然之理，不须执着于人身的生死，更不可贪生怕死。人身本身就是自然性的物质，生死可以说是万物生灭的根本法则，如注“天生天杀，道之理也”曰：

物之僥来曰生，物既去矣曰死。生者春之萌芽，死者秋之零落。人之有生，一炁而聚

^① 《黄帝阴符经解》，第39b页。

^② 同上书，第40a页。

之；人既有死，一炁而散之。则物与人，来去死生，未尝息焉，是道之所理而致于斯。万物兴废，人有起灭，然天地阴阳必然之理也。生死代谢，凡圣共知。^①

蹇昌辰是继承了道家的人性观，肯定生死现象是生命物通常如此、自己如此、势当如此的变化，是生命物的自生自化^②。人与万物都是随着大气的阴阳运行，产生出来去的生死现象，即“物之悦来曰生”与“物既去矣曰死”，万物的来去都是本着天地运行的规律，是顺着自然变化而来的生死，有如“生者春之萌芽”与“死者秋之零落”，随着季节的更替，万物将不断历经生死的过程。人身的生死也与万物相同，都是“一炁而聚之”与“一炁而散之”，气的聚散是本于自然，是大道周行而不殆的永恒现象，可以说“是道之所理而致于斯”。

生死现象不仅无法避免，还永无止息，即所谓“来去生死，未尝息焉”，是天地生生不息的自然规律，总结来说生死是“天地阴阳必然之理”，是随着阴阳消长而来的生死代谢。生死是生命互为代谢的现象，有生即有死，这是自然的造化，如蹇昌辰注“生者死之根，死者生之根”曰：

生死在人，始昼夜不息。此生者死之本，有生必死。死者又为生之本，死既去矣，必又生焉。如是出没，溺于六道，何有不生生，不死死乎。死生果有议耶，无有哉。盖古圣人弃于六合之外，论而不议。^③

蹇昌辰是接受了佛教六道轮回的观念来解释生死现象，在“生者死之本”的认知下，进而主张“死者又为生之本”。这种生死轮回的观念，与《阴符经》的“死者生之根”的原意，恐有些出入。《阴符经》认为生死是互为根源，就如祸福是相互依存的关系，生未必是福，死未必是祸，求生反而速死，求死反而得生，不必过于执着于生死祸福。北宋时期的道教在对生命的认知上很明显的已有佛教化的倾向。蹇昌辰以高道的身份，宣扬的是“死既去矣，必又生焉”的六道轮回。足见佛教特有的生命观已逐渐与本土文化相结合，甚至被融摄入道经中，进而重视“不生生”与“不死死”的解脱之道^④。

如果有生必死与有死必生，那么人身如何成道呢？蹇昌辰是吸收了佛教涅槃解脱的观念，来扩充道教超越生死人道的神仙境界，达到“不生生而又不死死”的特有生命形态，如此注续曰：

既生必死，又不死者，率逍遥之性，纳沆瀣之精，吸风饮露，辟谷餐霞，坚固色身，积三千功，累八百行，功成行满，一旦轻举，飞游大罗，与真仙会，是色身而去，又何死死乎。死必有生，是有无休止。老氏谓：吾有大患，为吾有身，及吾无身，吾有何患。盖言不生生而不死死。人之道则不然，是不出生死之路，以致于轮回。^⑤

道教如何在生死的自然现象中追求“不死”呢？蹇昌辰引老子的“无身”说，来超越出有身的生死限制，要求修持人身达到无身的境界。蹇昌辰虽然重视人身与人道，却又主张不可执着于人身与人道，否则将“不出生死之路，以致于轮回”。人身成道在于不受轮回的束缚，进而能

① 《黄帝阴符经解》，第40b页。

② 郑晓江主编：《宗教生死书》，台北：华成图书出版公司，2004年版，第126页。

③ 《黄帝阴符经解》，第43b页。

④ 陈兵：《生与死的超越》，台北：圆明出版社1995年版，第336页。

⑤ 《黄帝阴符经解》，第44a页。

超生了死，此成道是相应于神仙的生命境界，以长生不死来飞升天界。

蹇昌辰是要将人身从人道提升到仙道，即经由修道成为不死的仙人。仙人与俗人是完全不同的生命模式，可以将人身经由与道会通转向无身的境界，跳脱出“死必有生”的“无休止”轮回生命。这是佛道思想的相互杂糅，一方面接纳轮回的生命观，一方面强调不死的成仙说，有如《庄子·逍遥游》中的神人，能超越自然的时空限制，达到与天地同宗的超然境界。蹇昌辰肯定人身是可以经由修道成为不死的神仙，此修道在于“积三千功”与“累八百行”，在人身上积极地积善修德，不断地扩充生命无限的能量，在众善奉行与诸恶莫作下，终有一天能“功成行满”，道成为仙，克服了人身的局限，不仅得长寿还能飞升成仙，即“飞游大罗”进而“与真仙会”，这是突破有形人身而来的绝对生命境界，是发扬人身的道性来成就仙道^①。

生生死死是轮回现象，“不生生而不死死”则是人身修道的解脱，达到与道合真形神俱妙的神仙生命。人身要能羽化成仙，必须要先对治人性的好恶之情，其基本功夫在于“习”，如注“天性人也”曰：

富与贵是人之所欲，贫与贱是人之所恶。人之性，好生而恶死，就利而去害，皆赋之天也。如人求一理、悟一法、成一事者，由习而得之。^②

蹇昌辰对人性的诠释是相当特别，认为“好生而恶死”与“就利而去害”，都是人身的自然本能，是人性也是天性。这种讲自然本能的人性论与天赋论，似乎背离或不相应于道教本有天道与人道等思想，人身成为好恶本能支配下的个体，这种个体要修身必须经由“习”的过程。所谓“习”，是经由学习来化解人身好恶的本能，产生出求悟理法的实践动力。“习”是变化人性好恶的根本方法，其途径在于“求一理”“悟一法”与“成一事”等。

蹇昌辰认为人性与人心未必是善的，甚至是着意于欲望与利害的恶，被生死所困惑与被利益所主导是必然的，当人身追逐种种本能欲望的满足时，是造成无法修道成仙的主因。蹇昌辰对“心”的理解，可以分成精神性的“天心”与本能性的“人心”，“天心”就是“道心”，是要对“人心”进行本质性的彻底转化，这种转化是“由习而得之”，以“习”来导正人心的好恶之情，转而能向道而求理、悟法与成事。人身的存有之理，是求则得之，不求则失之，此求理是用来化解人心本能的欲望。“求”是有助于生命觉醒的“悟”，以“法”引领人身朝向致仙的“成”，这些都是由“习”而来的修身之事。蹇昌辰特别重视针对人心的修习工夫，如注“心生于物，死于物，机在目”曰：

有生者，因心之所役，以致于见利而动，观名而念，为财而竞，覩色而思，皆物之役人心，使不得尽其天算而中道，至于夭亡。由此观之，是人因心而有生死，未生则无有此也。老氏谓：为腹不为目。使内观无外视，免景物于心也。至乎达法成圣，悟道成真，舍此心又何达悟乎。机在目，盖人之心，居内以应物于外也。^③

人身陷入种种欲望冲突之中，都是“因心之所欲”，此“心”是指本能的人心，是受外在情景与物性的支配，即“皆物之役人心”。人身被心所役，人心则被物所役，修身还是要从养心着

① 杨玉辉：《道教人学研究》，人民出版社2004年版，第137页。

② 《黄帝阴符经解》，第39a页。

③ 同上书，第42b页。

手，使人心不被物导向于恶，或者使人心不滞留在外物上，即“免景物于心”。“心”是生命核心的所在，养心是人身修道的根本手段与方法，使心能“居内以应物于外”，是指心能外应于物而又能不被外物牵累，人身要能与道相通，必须着重在心的修炼上，达到“使内观无外视”的工夫，如老子所谓“为腹不为目”的境界。外视是人心，内观是道心，是以道来造就生命的本性，突破有形人身的局限性，转向成仙的永恒性，即“达法成圣”与“悟道成真”，不再被人身的生死现象所牵制。

对生死的执着，是来自于人心的好恶之情，导致更加留恋生存与惧怕死亡，这都是人心欲望的作用，故谓“是人因心而有生死”，是指生死本身就是自然的常态现象，不必因人心而多出好生恶死之情。蹇昌辰认为生死也是一种自然的规律，是阴阳的循环现象，要顺其变化，如注“阴阳相推，变化顺矣”曰：

天地之二炁曰阴阳，推迁于万物，故其变化者，是顺阴阳之循环也。今旦暮之徒，刚柔之行，死生代谢，寒暑迭迁，凡物流动，人之常情，未尝有一物而出乎阴阳之度数，但六极冥冥皆被其陶铸矣。^①

万物都是阴阳二气的推迁与变化，同样地人身也是“顺阴阳之循环”，必须遵循阴阳二气的变化之道。《周易·系辞上》曰：“一阴一阳之谓道。”人身修道必定涵摄于阴阳的运行规律之中，从“寒暑迭迁”到“死生代谢”，显示自然与人身都脱离不了阴阳的循环秩序。可知，阴阳是万物终始的法则，也是人身生死的根本，阴阳的变化规律主宰了天地万物与人身的存有之理，故谓“未尝有一物而出乎阴阳之度数”。阴阳的相互消长与转化，带动了天地与人身的寒热、动静、往来、内外、虚实、升降等变动，契合道的动态和谐，统合了自然与人身互为感通的对应原理，即“六极冥冥皆被其陶铸”。阴阳即是道的宇宙内涵与生命律令，人身的修道成仙，务必要使人心相通于气之阴阳，将行气之道与修身的生死现象系在一起^②。

蹇昌辰是从“生死即自然”的观点来追究人身的生命现象，认为人身的自然规律是脱离不了“生生死死”的代谢与循环。修身本质上是契合天道的宇宙阴阳法则，却能达到“不生生而不死死”的成仙境界，这也是生命气化或道化的自然规律。显示出有形的人身是不离生死，无形的心性或灵性则能超越生死，都是在宇宙的大化流行之中。道教的长生成仙基本上是顺着天道的自然规律，追求身与心都能与道契合与会通，超越生死达到永恒与不朽的境地。这是经由生命的修持与体验，将人身的生与死在精神上齐一，领悟到无生无死的生命本质，进而能超生了死，不被生死形式所局限。道教的修道向仙，是要人身能与天道合一，能相应于气化的阴阳运行之理，不被生死现象所苦，致力于修心养生，实现每个人天生所具有的道性，进而能悟道成真。

四、修身即神道

蹇昌辰虽然思想杂糅，大致上还是依着道教的义理脉络来诠释《阴符经》，重视人与自然

① 《黄帝阴符经解》，第45b页。

② 李霞：《生死智慧——道家生命观研究》，人民出版社2004年版，第101页。

相互感通的生命本质，肯定天人之间与物我之间有着道法自然的统一性，生命是源于自然的动力，是在宇宙造化的流行中展现出无穷的生机。这种自然之道是有着沟通的“常数”可以遵循，如注“是故圣人知自然之道不可违，因而制之”曰：

自然之道不与群物偶，故圣人知其不可违者，因其常数也。所以人法地，地法天，天法道，道法自然。岂更有违其自然之道也哉。^①

“自然”与“道”都是抽象的观念，泛指宇宙生化的本原，此一本原也是人身生命的源头，彼此间是相互联系与感通，不是对立或分离的关系，故谓“圣人知其不可违者”，即人与自然之道是有着不能切割的相通性。这种相通性是存在着一定的“常数”，是人可以学习与效法，进而能不违自然之道。蹇昌辰引《老子》第二十五章以“法”来说明人与自然间相互感通的“常数”。天地、道与自然应是指人身以外的超越存有，自然是道的存在之性，不是道之上另有一更高的实在^②。人法天地，即是法道与法自然，法其中相互感通的“常数”。

“常数”或可称为“天数”，是原本存在宇宙中的象征性符号，是人身法自然时其心能与之相应的数，如蹇昌辰注“人以期其义，我以不期其圣”曰：

盖体自然之道，欲心与天数合，必无苟进，动必合时。于是乎贤不睠愚，圣不期物。

我也者，是执天之道，使阴阳鬼神莫能得而知之。^③

修身的目的在于“体自然之道”，修身的方法在于“心与天数合”。“天数”或等同于天机，是指天地万物生灭机变的法则。“数”不单是指计算的数字，是从具象的事物中用来指称抽象内涵的代码，如《老子》第四十二章曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”其中的“一”“二”“三”是指宇宙创生与演化的历程，所谓天人合一，指的是人心与天数应和着相同的规律，如谓“人合天数”或“人副天数”，是指人身的形态与结构是对应着天地形成了小宇宙，将天地之数与人身之数进行等量排比，进而推证人也是自然的一部分，要按自然的法则来养心修身^④。

西汉董仲舒在如此的思潮下，发展出“人副天数”的观念，如《春秋繁露·人副天数》曰：“天地之符，阴阳之副，常设于身，身犹天也。数与之相参，故命与之相连也。”强调人是与天地同质，以身相通于气之阴阳，或谓“身犹天”，身与天可以同类感应，以数得以相副相通。此数主要是指阴阳、四时、五行、天干、地支等气运行之数。道教继承此“人副天数”的思想传统，肯定人的生命是与天数相参与相连。蹇昌辰进一步主张“我也者，是执天之道”，肯定人身可以掌握到气的阴阳运行法则。在所有的天数中，阴阳是根本之数，即四时五行可以归结到最初的阴阳之气，阴阳是“常数”，我可以经由阴阳而知鬼神，鬼神也可以视为是天地的“常数”。引申出从人身可以知天地，同时也知鬼神，掌握到人与鬼神相交的生命之数。

鬼神或可统称为“神”，象征超自然的生命能量，此能量也是与气的阴阳相通，神可以存在天地之中，也能存在人身之中，生命成仙即是成神。有形的身与无形的神有着相副的“常数”，是以身的有形来彰显出无形的神，这是经由“心与天数合”来完成，如注“人知其神而

① 《黄帝阴符经解》，第45b页。

② 王邦雄：《老子的哲学》，台北：东大图书公司1980年版，第86页。

③ 《黄帝阴符经解》，第45a页。

④ 吴慧颖：《中国数文化》，岳麓书社1995年版，第431页。

神，不知不神而所以神”曰：

人与神是有无也，人有而无也，神无而有也。有无无有，是人与神而共之，总出心之蕴也。潜天而天，潜地而地，惟心神其能耶。是诚之至，则神感人，故神无方也。在物感物，在人感人，具一切万法，在在处处，目击而道存，是神之所为也。^①

身与神不是物质性的有无，是精神性的有无，是经由人心的灵感交通来统合有无的养生工夫，双方是处在有无的互动中，即“人有而无”与“神无而有”，是精神性的会通与感应，是超越物质的生命作用，此作用称为“有无无有”，是人心通向于神的感通蕴含，即人心已达到“心神”的境界。所谓“心神”，是指心经由“常数”与道相合，将人身提升到与天地同在的法则上，故能“潜天而天”与“潜地而地”，也能“在物感物”与“在人感人”。道教养生的工夫，就是要引领人心会通于神道，以神道来主导人身各种生理与心理的活动，能在与神相通的精神状态下“具一切万法”。

心神的境界是要通过人心养生的锻炼，在精神上超越有无的限制，使人身与神道合一，以神气来主导人身，就自然能“目击而道存”，从人身扩及为神身。人身若不修道，将不断地自伤其身，修道则能由身而神，在“体天法道”下通向于成仙的神境，如注“火生于木，祸发必克”曰：

夫木生火反自克，人生事反自贼，故火木之喻，在人为无明，乃畜积怒炁，不自调制，内焚天和而致于殂也。若之人识自然炉鼎，修之身，其德乃真，是人能体天法道。^②

所谓“木生火反自克”，是譬喻人身若缺乏精神的自我调养，掉落到“人为无明”的生命紊乱与困境之中，所谓“无明”是引用佛教的名相，说明人身无道引发而出的灾难，此灾难为“内焚天和而致于殂”。道教主张人身不可违反天道，要依着天道来修身，此谓“人能体天法道”，肯定人身经由修炼是能达到“其德乃真”的境界。人身与神道如何方能和谐与统一呢？蹇昌辰认为仍不离“自然炉鼎”的丹道修炼，其所谓的丹道，不是指外丹，是顺着宋代流行的丹道思潮，来谈人身的炼养之道。

内丹大致上继承了外丹“炉鼎”的术语，视人身为炉鼎与人心为神室，以炼制外丹的方式来修持人身的内丹，其方法是依着阴阳的“常数”，将人身的精气神凝结为金丹。这是人身与人心的气化锻炼，从人身的阴阳流动建构出“水火”等常数，再以“水火”的交济与融合，象征人身与神道的合一，如注“沈水入火，自取灭亡”曰：

阴中之阳曰火，阳中之阴曰水，火则离也，水则坎也。今玄牝之门，是谓天地根，亦人伦之纪，男女之序，欲性不可除，止在于有节。故水火之喻，则铅汞之合，龙虎之媾，任用稍荒，几丧吾宝矣。^③

道教的内丹修炼是有着相当复杂的程序，如炼己筑基、炼精化气、炼气化神与炼神还虚等。蹇昌辰不是要谈内丹整套的修炼程序，而是以程序的“常数”来领悟阴阳交合下的生命本原，此生命本原或谓“玄牝之门”，又谓“天地根”。“铅汞之合”与“龙虎之媾”，都是用来象征人

① 《黄帝阴符经解》，第41a页。

② 同上书，第40b页。

③ 同上书，第45a页。

身阴阳合炼的修持形态，也以《周易》坎离之卦的水火，来譬喻阴阳交合之道，说明人身的超凡入仙，是仰赖自身持续的精神修炼，丝毫不可“任用稍荒”。天地之道就在于人身的修心炼性上，可以取坎中之阳，填离中之阴，成就纯阳的乾体^①。

阴阳是贯通天人之间的“常数”，内丹的修持是以人身的阴阳来交感神道，肯定经由己身阴阳和合的锻炼，人身也可以类似天地自成一个小宇宙。内丹是宋代以后道教主要的修道养生的方法，是以人身为核心的精神修持，重视身与心相互统合的意识活动过程，由阴阳的气化来调养出超越的神性。内丹的修炼工夫，认为人性是可以直接通向于神性，将物质性人身炼就为纯阳之神，使体内神气能凝结为圣胎，进而能超圣人神羽化登仙。足见，修身即神道，是不必有求于外，向身内求就可以与宇宙合一，契合自然之道的超越境界。内丹肯定神就在于人身之中，人是可以经由修炼转而为神，进而能出神入化达到形神俱妙的境界。

蹇昌辰肯定人身是有“常数”外，也重视天地原本存有的各种造化“常数”，相信天地之间有着各式各样奥妙的神机，人身不仅经由体内锻炼来掌握常数，也重视“八卦甲子”等宇宙常数，如注“八卦甲子，神机鬼藏”曰：

八卦甲子，神之机，鬼之藏。机藏之用，唯鬼神而能之。故道之为万化也，无一物而不备，无一人而不全。八卦甲子，天地之机权，神鬼之妙用，故望之无际，处之无中，居不有方，出而无体，乃阴符之尽理矣。重言阴阳相胜之术者，此贼命之机。^②

“八卦”是指《周易》的八卦与六十四卦，“甲子”则是指十天干与十二地支所构成的组合，又称“天支”。二者都是用来理解宇宙奥秘的常数，其基本原理大多源自于阴阳的二元法则，强调自然的运行规律是以阴阳变化为法度。理解与体验此一阴阳法度，就能掌握“天地之机权”与“鬼神之妙用”。阴阳配天地，也配鬼神，经由阴阳不仅可以契合天地之数，也能契合鬼神之数。

道教相当重视人与鬼神的精神感通，肯定人的生命与鬼神的生命是一体相承的，都是道的造化作用，彼此间有着相互对应的常数，此常数为“神之机，鬼之藏”，是鬼神能变化莫测的法则，或称为“机藏之用”，此一法则不仅“鬼神而能之”，人身经由道的修炼，也能与鬼神合其吉凶，达到神机鬼藏的境界，即是“道之为万化”的作用。鬼神的常数也是内在于人，所谓“无一物而不备”与“无一人而不全”，万物与人人都能对应鬼神的常数，统摄在阴阳的道化规律之中，拓展出“处之无中”与“居不有方”的妙用。蹇昌辰认为《阴符经》的主要内容，就在于肯定人相应天地鬼神的机权与妙用，其主要的方法在于“阴阳相胜之术”，即人身要经由修道契入阴阳的消长变化与生克法则之中，使生命能顺乎万物变化的常数，即“贼命之机”。所谓“贼命”，是从有限的人身提升到无限的仙道。

道教的各种人身炼养的法门，主要是着重在与阴阳的相互锻炼与融合上，追求人身与阴阳的辩证统一，合乎宇宙根本规律的道^③。蹇昌辰对天地的常数，似乎偏爱阴阳，罕言五行，或者是以阴阳来涵盖五行，认为阴阳是宇宙所有常数的根基，是修身的根本要诀所在，如续曰：

① 施达郎：《道教内丹养生学概论》，香港道教学院，1992年，第23页。

② 《黄帝阴符经解》，第46a页。

③ 钟国发、龙飞俊：《恍兮惚兮—中国道教文化象征》，四川人民出版社2007年版，第236页。

进退用其爻，动静合其卦，故离得阳以兆形，坎得阴以成体。是之谓一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也。则阴符妙义，非高真上仙之资，其孰能与于此玩之者，可以心知，不可言告，故百姓日用而不知者是矣。^①

或许蹇昌辰是以《周易》的卦爻之理来诠释《阴符经》，故较偏向于阴阳学说，如“进退”“动静”等都是源自于阴阳的二元作用，是以阴阳来解说卦象变动的常数法则，比如从离卦与坎卦中爻的阴阳变动，得出“离得阳以兆形”与“坎得阴以成体”，即从爻的进退与动静，造成离卦与坎卦变成了全阳的乾卦与全阴的坤卦，此即人身修道的常数，要转化为全阳之体与全阴之体，方能达到“高真上仙之资”。人身从坎离转为乾坤，符合“一阴一阳之论道”的原理。将人心升华为道心，故能“继之者善也”与“成之者性也”，是指人身在阴阳合德与刚柔有体的运作过程中，提升自我的生命境界，进而能继善成性，成就至善心性。蹇昌辰认为《阴符经》的妙义，就在于“可以心知”的阴阳常数上，是经由人身的修道来契合阴阳生生不已的造化之功。

五、结 论

北宋真宗后期是崇道的高潮时期，从大中祥符元年（1008）至干兴元年（1022），道教获得政府的崇奉与扶持，将宫观醮仪纳入官方祭祀制度中，不仅广修宫观，还设置知宫、知观、住持等道官。有关道官的任用，初期是从德高望重与资历较深的道士中荐选，大中祥符三年（1010），改为出经题考试，选拔熟谙道教义理者出任道官。蹇昌辰应是真宗以后通过经题考试的道官，可以算是当时稍有学术涵养的道士，对道教教理有基本性理解，呈现出当时道官的知识水平。有关蹇昌辰的相关资料不多，据苏辙的《龙川略志》曰：“成都道士蹇拱宸，善持戒，行天心正法，符水多验，居京城为人治病。”^②若蹇拱宸即是蹇昌辰，则为哲宗元祐年间（1086-1094）的成都道士，属于天心派擅长于符箓道法，解经非其强项，应为通俗说法。

从通俗宣教的立场来说，蹇昌辰的《黄帝阴符经解》是有其时代性的特殊意义，有助于探究当时符箓道士对经典的理解程度，是具有思想史的研究价值。当时的道士虽然专长于符箓道术与斋醮科仪，但是也逐渐吸收内丹性命双修的修身功法，重视锻炼人身精气神的实修法门，此时内丹理论大约是受钟离权、吕洞宾、陈抟等人的思想传承，偏重在与天地相合的宇宙论，以及人心与阴阳相契合的内观法门，与张伯端《悟真篇》的内丹理论是有些距离。蹇昌辰与张伯端是有着相似之处，第一，生卒年代相近，张伯端卒于神宗元丰五年（1082），大约比赛昌辰大些。第二，二人都是取义于阴符经，重视“生死互根”与“恩害互变”之理，只是蹇昌辰在内丹的阐释上较为简略。

蹇昌辰诠释《阴符经》，不是为了阐扬内丹的修炼理论，大致上较接近于陈抟依据阴阳原理而来的修养方术，着意在人道与天道相合的宇宙生化理论上，肯定以静制动的人心涵养工夫。蹇昌辰强化了人身与天地相通的感应神学，主张人身可以经由识机与得时，深入阴阳的运

① 《黄帝阴符经解》，第46b页。

② 苏辙：《龙川略志》第十，中华书局1982年版，第64页。

行法则来达法成圣与悟道成真。蹇昌辰是顺着《阴符经》的天机来谈自然法则的常数，认为生死是天地阴阳必然之理，但是修身成仙也可以依着阴阳的常数，来完成超越生死的生命实践。“生死”是常数，“不生不死”也是常数，都是道的作用，来自于人心体道的精神修持，可以经由最根本的阴阳之数，使人身也能相应鬼神展现出机藏之用，能具有宇宙无穷的神圣力量。

苏轼的养生*

刘文刚**

苏轼是伟大的文学家、书法家、画家、政治家，也是杰出的养生家。他珍爱生命，追求健康长寿，还追求长生成仙。他知识渊博，善于创造，在总结民族传统养生的基础上，吸收时代的养生精华，辛勤探索，形成了自己的养生思想与方法体系。

一

人是有思想的生灵，人的一切活动都受思想的支配。苏轼认为，养生必先养心（这里的心，不是指人身的脏器心脏，而是指人的思想，指人的精神活动）。他说：“自有生人以来，人之所为见于世者，何可胜道。其鼓舞天下，经纬万世，有伟于造物者矣。考其所从生，实出于一念。巍乎大哉，是念也，物复有烈于此者乎！是以古之真人以心为法，自一身至世界，自一世界至百千亿世界，于屈伸臂倾，作百千万亿变化，如佛所言，皆真实语，无可疑者。”^① 思想对人和世界如此重要，养生自然要从养心开始。

事实上，苏轼不仅认为养生应该先养心，而且认为只有品德和修养俱佳的人，才能养生。特别是像道教修炼那样高级的养生，没有崇高的思想和品德，完全不行。他在给张安道的信中说：“神仙至术，有不可学者：一忿躁，二阴险，三贪欲。公雅量清德，无此三疾，切谓可学。”^② 不仅如此，苏轼还认为，人一生的作为，包括他是否有“阴功”（默默做善事），都直接影响到养生的效果。他在给陈季常的信中说：“某虽窃食灵芝，而君为国铸造，药力纵在君前，阴功必在君后也。”^③ 由此可以看出，苏轼始终把品德放在养生的最突出的位置上。

那么，在养生中怎样养心呢？首先是任性逍遥，乐天乐道。也就是说，心要宽，不要患得患失，心烦意乱；而要随遇而安，自得其乐。苏轼说：“任性逍遥，随缘放旷，但尽凡心，别

* 本文原载《宗教学研究》2002年第3期，第13-18，113页。

** 刘文刚，四川大学中文系教授。

① 《广州东莞县资福寺舍利塔铭并叙》，见《苏轼文集》卷十九，中华书局1986年（本文引用《苏轼文集》版本均同）。

② 《养生诀上张安道》，见《苏轼文集》卷七十三。

③ 《与陈季常十六首》其五，见《苏轼文集》卷五十三。

无胜解。”^① 精神对人的健康有着重要影响。人只有心不累，精神不紧张，才有健康的基础。苏轼又说：“张君持此纸求仆书，且欲发药。君当以何品。吾闻战国中有一方，吾服之有效，故以奉传。其药四味而已。一曰无事以当贵，二曰早寝以当富，三曰安步以当车，四曰晚食以当肉。”^② 人不管境遇如何，都要保持乐观的态度。苏轼说：“凡物皆有可观，苟有可观，皆有可乐，非必怪奇伟丽者也。铺糟啜漓皆可以醉，果蔬草木皆可以饱。推此类也，吾安往而不乐夫！”^③ 故乐观也是养生的重要基础。其次是心静如镜，无忧无虑。人生世上，事务缠身，忧虑焦急，心力交瘁，疾病很多，因而要养生。心休养的最好办法就是安静，不要想事情。苏轼说：“道术多方，难得其要。然以某观之，唯能静心闭目以渐习之……数为之，似觉有功。幸信此语。使真气运行体中，痒痛安能近人也。”^④ 心静是养生的根本。心静本身就是养生的肇始，也是更高级更复杂的养生的基础。心不静，一切养生的努力不会有多大作用。

苏轼一生，都贯穿着这样重德养心的养生思想。他光明正大，行善积德，豪放达观，成就了他伟大的事业，也非常有利于他的养生。

苏轼的养生理念，除前面讲的养生先养心外，最重要的，就是主张身体要和与安。所谓安，就是不管客观条件如何，思想始终保持安定；所谓和，就是身体要适应客观环境的变化，保持平和，以不变应万变。苏轼说：“余问养生于吴子，得二言焉。曰和，曰安。何谓和，曰：子不见天地之为寒暑乎？寒暑之极，至于折胶流金，而物不以为病，其变者微也。寒暑之变，昼与日俱逝，夜与月并驰，俯仰之间，屡变而不知者，微之至，和之极也。使此二极者，相寻而狎至，则人之死久矣。何谓安？曰：吾尝自牢山浮海达于淮，遇大风焉。舟中之人如附于桔槔，而与之上下，如蹈车轮而行，反逆眩乱不可止。而吾饮食起居如他日。吾非有异术也，而莫与之争，而听其所为。故凡病我者，举非物也。食中有蛆，见者莫不呕也。其不知而食者，未尝呕也。请察其所从生。论八珍者必噍，言糞秽者必唾。二者未尝与我接也，唾与噍何从生哉。果生于物乎？果生于我乎？知其生于我也，则虽与之接而不变。安则物之感我者轻，和则物应我者顺。外轻内顺，而生理备矣。”^⑤ 其实，苏轼强调安，就是强调人的精神在养生中的主观能动作用；强调和，就是强调人要适应客观环境。这样的养生思想是正确的，深刻的，这样的养生观念是科学的。

苏轼一生受儒、释、道三家思想的影响，他的养生理念体现了儒、释、道三家思想的结合，体现了儒、释、道三家的基本养生思想。特别是强调养生要有德，强调养心在养生中的重要作用，强调养生要静，与儒释道三家的基本思想，都是非常一致的。应该注意的是，苏轼的养生思想，道家色彩特别浓。

二

苏轼知识渊博，非常有创造性。他的养生内容非常丰富，很有特色。他广泛采集民间养生

① 《东坡全集》卷一百零一。

② 同上。

③ 《超然台记》，见《苏轼文集》卷十一。

④ 《与王定国四十一首》其八，见《苏轼文集》卷五十三。

⑤ 《问养生》，见《苏轼文集》卷六十四。

卓有成效的方法，寻求养生家的养生秘诀，摘录古代书籍的养生精要，加以认真研究，细心筛选，反复实验，将确有显著养生实效的方法保留，供长期使用。

苏轼的养生实践内容极多，大致可以概括为三方面：（1）日常生活的养生，即饮食起居方面的养生。（2）药物调理的养生。（3）道教养生，包括内丹修炼和外丹养生。日常生活的养生较为寻常，本文存而不论，而着重谈谈药物调理的养生和道教形式的养生。

先谈药物调理的养生。

中华民族在长期的生活、生产活动中，创造了奇妙的中医理论，而中华大地丰富的植物、动物和金石资源，为中医提供了取之不尽的药材。苏轼有很高的医学修养，有着丰富的医疗知识和药物知识。他特别喜欢从人们服用的有显著养生作用的药物中，寻求具有长寿功效的单方（一味药）和配方（多位药配合成一剂药）。药材如地黄、当归、枸杞、黄连、苍术、卷耳等。《苍术》写道：“黄州山中苍术至多，就野买一斤，数钱耳，此长生药也。”^①《卷耳录》写道：“治病无毒，生熟丸散，无适不可。愈食愈善，乃使人骨髓满，肌如玉。长生药也。”^② 这些药既可用于养生，又可治病。价格便宜，又很容易得到。

然而，在养生药中，苏轼最喜欢的是道家养生药。对道家养生秘方，更是情有独钟。道家在修炼过程中，学习了中医理论，运用和改进了一些中医药方，又新创一些药方，用药物辅助养生和修炼。其中不乏有奇效的良方，这些养生良方为道家所珍秘，但有些还是经过各种渠道流入社会，有的还为医家所用。苏轼好道，渴望成仙，而道家的有些养生之方，传说就是能使人成仙。即使不能成仙，也能使人长命百岁。故而苏轼对道家的养生方，都非常关注，特别是所谓神仙的养生方，更是非常喜欢。漆叶青粘散传说是汉代仙人服用的养生方，伟大的医学家华佗搜集，告其弟子樊阿，樊阿服用，寿百岁。苏轼少年时就注意这一记载，晚年更反复探求其方的实际，务求准确，以便服用。《辨漆叶青粘散方》云：“予少时读《后汉书》《三国志》华佗传，皆云：佗弟子樊阿，从佗求可服食益及于人者，佗授以漆叶青粘散；漆叶屑一升，青粘屑十四两，以是为率。言久服，去三虫，利五脏，轻体，使人头不白。阿从其言，寿百余岁。漆叶处所皆有，青粘生于丰、沛、彭城及朝歌。《魏志注》引《佗别传》云：青粘，一名地节，一名黄芝，主理五脏，益精气。本出于陕，入山者见仙人服之，以告佗。佗以为佳，辄语阿，阿大秘之。近者人见阿之寿而气力强盛，怪之。遂责阿所服，因醉乱误道之。法一施，人多服者，皆大验……吾性好服食，每以问好事君子，莫有知者。绍圣四年九月十三日，在昌化军，借《嘉祐补注本草》，乃知是萎蕤，喜跃之甚，登即录之。但恨陶隐居与苏恭二论未决……若青粘便是萎蕤，岂不一大庆乎！过当录此以寄子由，同讲求之。”^③ 苏轼一生探求仙方，可见他对道教神仙养生法的倾心与热爱。

道家经常服食的很多药物，苏轼都有深入的研究，也经常服用。《石菖蒲赞》写菖蒲的药效：“《本草》：菖蒲，味辛温无毒，开心，补五脏，通九窍，明耳目。久服轻身不忘，延年益心智，高志不老。”^④《服茯苓法》写服茯苓：“茯苓是神仙上药……当削去皮，斫为方寸块

① 《苏轼文集》卷七十三。

② 同上。

③ 同上。

④ 《苏轼文集》卷二十一。

(当脱一“入”字)银石器中,清水煮以酥软,解散为度,入细布袋中。以冷水揉搜,如作菖粉状,澄取粉。而筋脉留袋中,弃去不用。用其粉以蜜和,如湿香状。蒸过,食之尤佳。胡麻但取纯黑脂麻九蒸九暴,入水烂研,滤去白汁,银石器中熬。如作杏酪汤,更入,去皮核,烂研枣肉,与茯苓粉一处搜和,食之尤有奇效。”^①石芝较为少,苏轼也服用。《石芝并引》云:“予尝梦食石芝,作诗记之。今乃真得石芝于海上,子由和前诗见寄。予顷在京师,有凿井得如小儿手以献者。臂指皆具,肤理若生。予闻之隐者,此肉芝也,与子由烹而食之。追记其事,复次前韵。土中一掌婴儿新,爪指良是肌骨匀。见之怖走谁敢食,天赐我尔不及宾。旌阳、远游同一许,长史、玉斧皆门户。我家韦布三百年,只有阴功不知数。跪陈八簋加六瑚,化人视之真块苏。肉芝烹熟石芝老,笑唾熊掌啖雕胡。老蚕作茧何时脱,梦想至人空激烈。古来大药不可求,真契当如磁石铁。”^②从诗可以看出,苏轼服食仙家药物或传说可以成仙的食品,心里非常喜悦,因为他认为或许自己会因此成仙哩。

苏轼对仙家的方剂也非常感兴趣。他录用并传世的四神丹就是古仙方。《四神丹说》:“熟地黄、玄参、当归、羌活各等分,右捣为末,蜜为丸,梧桐子大,空心酒服,丸数随宜。《列仙传》:有山图者,入山采药,折足,仙人教服此四物而愈。因久服,遂度世。顷余以问名医康师孟,大异之,云:‘医家用此多矣,然未有专用此四物如此方者。’师孟遂名之曰四神丹。洛下公卿士庶争饵之,百疾皆愈。药性中和,可常服。大略补虚益血,治风气,亦可名草还丹。”^③

资料表明,苏轼一生对中医养生理论和药物进行研究,服用了大量养生药物,其中以道家服用过的养生药物为最多。总体说来,这些养生药物对他身体的调理和养护是有益的。

三

苏轼青少年时代就受着道教神仙的影响。入仕后以国家事业为念,无暇进行正规的道教修炼。他在《与富道人二首》其二中说:“承录示秘方及寄遗药,具感厚意。然此事,本林下无以遣日,聊用适意可也,若待以为生,则为造物者所恶矣。仆方苟禄出仕,岂暇为此。谨却驰纳,且寄之左右。或异日归田,却咨请。”^④而事实上,苏轼还是在进行一些费时不多的道教修炼。但真正的道教修炼,是在晚年贬岭南以后。他在给苏辙的信中说:“此论(按,指龙虎铅汞说)奇而通,妙而简,决为可信者。然吾有大患,平生发此志愿百十回矣,皆缪悠无成。意此道非捐躯以赴之,剖心以受之,尽命以守之,不能成也。吾今年已六十,名位破败,兄弟隔绝,父子离散,身居蛮夷,北归无日,区区世味,亦可知矣。若复缪悠于此,真不如人矣。故数日来,别发誓愿。譬如古人避难穷山,或使绝域,啮草啖雪,彼何人哉?已令造一禅榻,两大案,明窗之下,专欲治此。并已作干蒸饼百枚。自二月一日为首,尽绝人事。饥则食此饼,不饮汤水,不啖食物,细嚼以致津液,或饮少酒而已。午后略睡,一更便卧,三更乃起,坐以

① 《苏轼文集》卷七十三。

② 《苏轼诗集》卷三十七。中华书局1982年2月版(本文引用《苏轼诗集》版本均同)。

③ 《苏轼文集》卷七十三。

④ 《苏轼文集》卷六十。

待旦。有日采日，有月采月。余时非数息炼阴，则行今所谓龙虎诀尔。”^①可见苏轼晚年对道教的修炼是非常虔诚的，也是非常勤苦的。

道教的修炼方法林林总总，主要有两大门，即内炼和外丹修炼。苏轼是既修内丹，又修外丹，即内外兼修的。

内炼就是养气。《春秋繁露》说：“养生之大者，乃在受气。”“闲欲止恶以平意，平意以静神，静神以养气。”^②道家认为，人通过炼气而体轻，从而飞升成仙。内丹修炼的理论，就是龙虎铅汞之说。苏轼对内丹修炼有深透的研究，《续养生论》说：“郑子产曰：‘火烈，人望而畏之，水弱，人狎而玩之。翼奉论六情十二律，其论水火也，曰：‘北方之情好也，好行贪狼。南方之情恶也，恶行廉贞。廉贞故为君子，贪狼故为小人。’予参二人之学，而为之说曰：火烈而水弱，烈生正，弱生邪，火为心，水为肾。故五脏之性，心正而肾邪。肾无不邪者，虽上智之肾亦邪。然上智常不淫者，心之官正而肾听命也。心无不正者，虽下愚之心亦正。然下愚常淫者，心不官而肾为政也。知此，则知铅汞龙虎之说矣。何谓铅？凡气之谓铅。或趋或蹶，或呼或吸，或执或击，凡动者皆铅也。肺实出纳之。肺为金，为白虎，故曰铅，又曰虎。何谓汞？凡水之谓汞。唾涕脓血，精汗便利，凡湿者皆汞也。肝实宿藏之。肝为木，为青龙，故曰汞，又曰龙。古之真人论内丹者曰：‘五行颠倒术，龙从火里出。五行不顺行，虎向水中生。’世未有知其说者也。方五行之顺行也，则龙出于水，虎出于火，皆死之道也。心不官而肾为政，声色外诱，邪淫内发，壬癸之英，下流为人，或为腐坏，是汞龙之出于水者也。喜怒哀乐皆出于心者也，汞龙之出于水，铅虎之出于火，有能出而复返者乎？故曰皆死之道也。真人教之以逆行，曰‘龙当从火出，虎当从水生。’其说若何？孔子曰：‘思无邪。’凡有思皆邪也，而无思则土木也。孰能使有思而非邪，无思而非土木乎？盖必有无思之思焉。夫无思之思，端正庄栗，如临君师，未常一念放逸，然卒无所思。如龟毛兔角，非作故无本性。无故是之谓戒，戒生定，定则出入息自住，出入息自住则心火不复炎上。火在《易》为离，离，丽也。必有所丽，未尝独立，而水其妃也，既不炎上，则从其妃矣。水火合则壬癸之英上流于脑，而益于玄膺，若鼻液而不咸，非肾出故也，此汞龙之自火出者也。长生之药，内丹之萌，无过此者矣。阴阳之始交，天一为水，凡人之始造形，皆水也。故五行一曰水，得暖气而后生。故二曰火，生而后有骨。故三曰木，骨生而日坚。凡物之坚壮者，皆金气也。故四曰金，骨坚而后肉生焉，土为肉，故五曰土。人之在母也，母呼亦呼，母吸亦吸，口鼻皆闭。而以脐达。故脐者，生之根也。汞龙之出于火，流于脑，滋于玄膺，必归于根心，火不炎上，必从其妃，是火常在根也。故壬癸之英，得火而日坚，达于四支，洽于肌肤而日壮，究其极，则金刚之体也。此铅虎之自水生者也。龙虎生而内丹成矣。故曰顺行则为人，逆行则为道。道则未也，亦可谓长生不死之术矣。”^③他的论述与当时的道教理论家的论述相比，毫不逊色。而他的诗《赠陈守道》和《辨道歌》则以诗的形式对内丹理论进行了阐述。苏轼的内丹理论确实达到了他自己时代的高水平。

① 《龙虎铅汞说寄子由》，见《苏轼文集》卷七十三。

② 《春秋繁露·循天之道》。

③ 《苏轼文集》卷六十四。

在具体的内炼上，苏轼搜集的内丹修炼法甚多，其中不乏怪异珍秘之法。而他常选取简便易行的方法进行修炼。他在给张安道的信中说：“近年颇留意养生。读书、延问方士多矣，其法百数，择其简易可行者，间或为之，辄有奇验。今此闲放，益究其妙，乃知神仙长生非虚语尔。其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量。比之服药，其力百倍……每夜以子后披衣起，面东或南，盘足，叩齿三十六通，握固，内观五脏，肺白，肝青，脾黄，心赤，肾黑。次想心为炎火，光明洞彻，入下丹田中。待腹满气极，即徐出气。候出入息匀调，即以舌接唇齿，内外漱炼津液，未得咽下。复前法。闭息内观，纳心丹田，调息漱津，皆依前法。如此者三。津液满口，即低头咽下，以气送入丹田。须用意精猛，令津与气谷谷然有声，径入丹田。又依前法为之。凡九闭息，三嚥津而止。然后以左右手热摩两脚心，及脐下腰脊间，皆令热彻。次以两手熨眼、面、耳、项，皆令极热。仍按捏鼻梁左右五七下，梳头百余梳而卧，熟寝至明。”^① 这样的修炼方法，在内炼中确实是很简单易行的。苏轼向其弟苏辙所传修炼之法与此法一样简便：“人能正坐，瞑目调息，握固定心，息微则徐闭之……唯数以多为贤，以久为功。不过十日，则丹田温而水上行，愈久愈温，几至如烹，上行如水，翦然如云，蒸于泥丸。”^② 由此足见苏轼的内炼确实崇尚简捷。苏轼毕竟是伟人，在简捷中不时有奇绝之处。在传授给苏辙的这一修炼法中就有秘诀：“旬日之外，脑满而腰足轻，方闭息时，常卷舌而上，以舔悬癭，虽不能到，而意到焉，久则能到也。”^③ 这里讲的“卷舌以舔悬癭”，就是秘诀，故苏轼反复叮嘱苏辙不要传人，“宜自秘之”。

道教修炼方法门类很多，苏轼修炼过的也真不少，如胎息法、龟息法等。他修炼内丹后，常常感到精神很好，周身轻快，以为自己快要成仙。

外丹的烧炼也很受苏轼重视。他认为，人不用外丹，不能成仙。苏轼想成仙，自然不能不炼外丹。他大肆从古书上搜求炼丹法，还向道士乞求烧丹秘方。他掌握很多炼外丹方法，不少方法还属于道家绝密。

苏轼服用外丹很早，在湖州做官时已服用丹砂。他在与王定国的信中说：“安道软朱砂膏。轼在湖亲服数两，甚觉有益。”^④ 这自然不是他最早服用外丹，但他自己大规模的炼丹，则在贬岭南之后的晚年。

丹砂是炼外丹的重要材料，苏轼对丹砂有细心的研究，能甄别丹砂的好坏。他在给友人的信中说：“大抵道士非金丹不能解化。而丹材多出南荒，故葛稚川乞岫嵎令，竟化于广（廉）州。不可不留意也。”^⑤ 说丹砂：“粉白黛绿者，俱是火宅中狐狸射干之流，愿深以道眼看破。”^⑥ “近有人惠丹砂少许，光彩甚奇，固不敢服。”^⑦ 苏轼对丹砂的选择很严格，要质地好的丹砂才用来炼丹和服用。苏轼贬所距丹砂的重要产地较近，容易得到质地好的丹砂。

① 《养生诀上张安道》，见《苏轼文集》卷七十三。

② 《龙虎铅汞说寄子由》，见《苏轼文集》卷七十三。

③ 同上。

④ 《与王定国四十一首》其三，见《苏轼文集》卷七十三。

⑤ 《与王定国四十一首》其八，见《苏轼文集》卷五十三。

⑥ 《与王定国四十一首》其三，见《苏轼文集》卷七十三。

⑦ 《与王定国四十一首》其八，见《苏轼文集》卷五十三。

苏轼炼外丹尚奇。他不大喜欢道家通常的将汞与砂共炼的方法，更喜欢服生丹砂。《藏丹砂法》云：“《抱朴子》云：古人藏丹砂井中，而饮者犹获上寿。今但悬望大丹，丹既不可望，又欲学烧，而药物火候，皆未必真。纵使烧成，又畏火毒而不敢服，何不趁取且服生丹砂。意谓煮过百日者，力亦不慢。草药是覆盆子，亦神仙所饵。百日熬炼，草石之气，且相乳入。每日五更，以井华水服三丸。服竟，以意送至下丹田，心火温养。久之，意谓必有丝毫留者。积三百余服，恐必有刀圭留丹田。致一之道，初若眇昧，久乃有不可量者。兄老大无见解，直欲以拙守而致神仙，此大可笑，亦可取也。吾虽了了见此理，而资躁褊，害之者众，事不便成。子由端静淳淑，使少加意，当先我得道。得道之日，必却度我。”^① 苏轼对藏丹砂法很重视，认为生丹砂服后可成神仙。苏轼使用的炼丹法，有的极为怪异，如阳丹阴炼法云：“冬至后，斋居常吸鼻液嗽炼，令甘，乃嚥入下丹田。以三十瓷器，皆有盖，溺其中，已，随手盖之，书识其上，自一至三十。置净室，选谨朴者掌之。满三十日开视，其上当结细砂，如浮蚁状，或黄或赤，密绢帕滤取。新汲水净淘澄，无度，以秽气尽为度，净瓷瓶合贮之。夏至后，取细研枣肉，为丸如桐子大，空酒吞下，不限数，三五日内服尽。夏至后，仍依前法采取，却候冬至后服。此名阳丹阴炼。须尽绝欲，若不绝，砂不结。”^② 阴丹阳炼法云：“取首生男子之乳，父母皆无疾恙者，并养其子，善饮食之。日取其乳一升许，少只半升以来，可以朱砂银作鼎与匙。如无朱砂银，山泽银亦得。慢火熬炼，不住手搅如淡金色，可丸即丸，如桐子大，空心酒吞下，亦不限丸数。此名阴丹阳炼。世人亦知服秋石，皆非清静所结。又此阳物也，须复经火。经火之余，皆其糟粕，与烧盐无异。世人亦知服乳。乳，阴物，不经火炼，则冷滑而漏精气，此阳丹阴炼。阴丹阳炼，盖道士灵智妙用，沉机捷法，非其人不可轻泄，慎之。”^③ 这样的炼丹法在道教中都很罕见，近乎旁门左道。推想苏轼对外丹好奇的缘由，大约因为他认为，一般外丹系汞与砂烧炼，无奇妙处，当然就不会有奇效，只有寻求怪异的外丹，才能产生奇特的效果。概括地说，苏轼炼内丹崇尚简捷易行，时杂奇绝；炼外丹追求新奇怪异，时亦简易。

苏轼服外丹，感觉非常好。“但喜丹砂入颊红。”^④ “待我丹成驭风去，借君琼珮与霞裾。”^⑤ 一服外丹，就在想成仙。然而，炼外丹用汞，汞却有毒，对身体有伤害。苏轼喜服生丹砂，大约正是感到汞有毒。而朱砂虽有安神作用，但多服对人也无益。所以，以汞和朱砂为原料的外丹对人养生并没有多少好处。

苏轼处在政治斗争的漩涡中，一生饱受打击和苦难，能活到近七十古稀的年岁，和他善于养生有很大关系，也证明他的养生理念和方法总体上是很好的，颇有实效的。他吸收民间养生、中医养生和道教养生的精华，开拓与创造，卓然为古代的养生大家。

宋代道教之风盛炽，苏轼虔诚信奉道教，其养生也以道教养生为主。特别是晚年，更是用道士的养生方法养生。有宋一代，用道教方法养生皆是风尚，故宋孝宗说：“以佛修身，以道

① 《苏轼文集》卷七十三。

② 《阳丹阴炼》，见《苏轼文集》卷七十三。

③ 《阳丹阳炼》，见《苏轼文集》卷七十三。

④ 《次韵答元素并引》，见《苏轼诗集》卷二十一。

⑤ 《次韵韶倅李通直二首》其二，见《苏轼诗集》卷四十四。

养生，以儒治世。”^①苏轼生于北宋，在宋代名声极大，影响极大，一生积极传播和宣扬道教养生，是宋代俗家用道教养生的开风气的重要人物。

^① 《三教论》。

张三丰的生命观浅论*

王道国

对人体生命的终极关怀是道家、道教共同的基本取向，阐述生命之理、探究延生之道乃是道人乐此不倦的事业。一代“隐仙”、武当道祖张三丰，一生仙游四方，留下许多道迹道论。清代道仙李西月曾整理《张三丰先生全集》八卷，以示后人，内容极为丰富。其中“重人贵生”的生命意识是其思想中最具影响力和社会价值的成就，也是道教“生命学”园地的一朵奇葩。

一、道化性命生命生成论

何谓“生命”？生命如何产生？生命的本质是什么？与儒学的天命说、佛学的空幻说不同，道家、道教均坚持道生合一论。认为，道是万物的本原，是万物之母，所谓“道生一，一生二，二生三，三生万物”（《道德经》四十二章）。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人体生命，故“气来人身谓之生”，“从道受命谓之命”（《太上老君内观经》），即气为生机之源，气入形体，从道受生，谓之生命；生命不是虚幻的，而是有形有质的真实存在，是禀“道”而生的元精、元神、元气的和谐统一体。

张三丰承袭了道家、道教生命观的这一基本特征，在此基础上又作了发挥。首先他以“道”说明了生命源流。他说，“道”是生天生地生物之本，“含阴阳动静之机，是造化玄微之理，统无极生太极”。无极为无名，乃天地之始；太极为有名，乃万物之母，“因无名而有名，则天生地生人生物生矣”（《大道论》上篇，《张三丰先生全集》卷三）。其次，他又以生命形成过程来喻“道”生万物之过程。《大道论》云：“今专以人生言之，父母未生以前一片太虚，托诸于穆，此无极时也；无极为阴静，阴静阳亦静也。父母施生之始，一片灵气投入胎中，此太极时也；太极为阳动，阳动则阴亦动也。自是而阴阳相推，刚柔相摩，八卦相荡，则乾道成男，坤道成女矣。”（《张三丰先生全集》卷三）这种论述，“较前人丹书中的一般说法，深了一层”（卿希泰主编《中国道教史》卷三，四川人民出版社1993年10月版，第477页）。不仅如此，他还进一步揭示了“性”与“命”及其相互关系。认为，“性”是“无极”的“元神”，

* 本文原载《中国道教》2005年第2期，第33-35页。

“命”是“太极”的“元气”“元精”，“性命”乃是神、气、精的合体。但“性”“命”非绝对同一，而是有差别的统一，是相辅相成的，“性”是“命”之本，“命”是“性”之显，“性”不能取代“命”，“性”须依“命”而彰显，“命”依“性”而长存。这种对“性命”充满辩证色彩的论述，不仅发展了丹学的“性命”论，也为其倡导的“性命双修”主张和操行实践提供了厚实的理论基础。

二、修道成仙的生命价值观

关于人的生命价值何在？张三丰秉承金元全真道道祖们之遗风，力主修道求仙、超脱生死才是人生最高价值之所在。

张三丰认为，人若不悟世道艰难、人生无常，不识功名富贵、爱欲恩情之虚幻，不肯修道求仙而坐以待毙，实为可惜可悲。其《大道论》中篇云：“天地之间至灵至贵者，人也；最忙最速者，时也；可大可久者，金丹也。惜人多溺于功名富贵场中、爱欲恩情之内，狼贪不已，蛾扑何休，一朝大限临身，斯时悔之何及？选惟其甘分侍终就死而已，谁知有长生不老之方？谁悟有金丹灵药之妙？诚可惜哉！”（《张三丰先生全集》卷三）人唯有修道求仙，“洞晓阴阳，深参造化，察其真伪，得阴阳之正气，觅铅汞之真宗”，方能“换骨长生，居不夜之天，玩长春之景，与天地同久、日月同明”（《大道论》上篇，《张三丰先生全集》卷三）。

从这种生命价值观出发，张三丰又多吟诗叹浮生若苦海之舟、凡躯如石火水泡，悲功名富贵之无常、妻儿爱女之牵累，劝人抛弃世俗累继，求来世之美好。他在《叹出家道情七首》道：“富贵穷通由天造，任凭他身挂紫袍，任凭他骏马金貂，转眼难免无常到。”浮名美利、爱子娇妻乃红尘凡世。图利贪求尘垢人生必陷云泥之路。是故，他劝人要归山求师把真修，以“延年寿病灭灾消，无忧无虑无烦恼”。到那时，来到步云霄，会八仙去上仙桥，方显云中妙，方成“慷慨男子”。在《天边月道情九道》中言：“天边月，月景幽，贪恋荣华认肯休？不休那行仙缘凑？叹世人，系孤舟，好一似水上浮沓。浮沓散却难依就，到不如，早早回头拜明师。”“累动修，才得人身，失却了，万动难寻。——到不如，跳出红尘拜明师，早去修行，那时自有仙家分。”（《玄要篇》下篇，《张三丰先生全集》卷四）这种咏叹反映了元末明初人们饱受长期战乱、天灾之苦，生灵涂炭，民不聊生，渴望和平、稳定、安宁的生活的现实，但尘世难以实现，只好期求于神仙世界，从而就否定了生命在现实社会中存在的价值。他甚至认为，超脱生死而得道成仙的主体并非人的肉体皮囊，而是人的法身灵魂。值得肯定的是，张三丰面对物欲所累的苦短人生，不是盲目消极地悲观厌世，而是极力主张自救，通过修道求仙、超越生死，以达来世之美好，反映了其积极的人生态度和对个体生命关怀的人道主义特性。同时，他的论述也为其倡导的“性命双修”主张提供了现实依据。

三、“性命双修”的生命修持论

人之生命源于“道”，“道”与“生”相守相保，生明道，道守生，“生道合一，则长生不死”，羽化神仙。然人于世会受到种种物欲、尘事对身心的污染、蒙蔽或摧残，故人禀自“道”

之性命便会逐渐丧失，也即“先天元一亏失”，从而令人之性命终结。人之生命如何才能长存？张三丰认为，“我命在我不在天”，强调发挥个人主观能动性，进行自身炼养，与道合一，而最根本的方法在于修性炼命，性命双修。

张三丰首先强调修心炼性是内炼之首务。他说：“大道以修心炼性为首。性在心内，心包性外，是能为定理之主人。心为栖性之庐舍。修心者，存心也；炼性者，养性也；存心者，坚固城郭，不使房屋倒坍，即筑基也。养性也，浇培勤鄂，务使内药成全，即炼己也。心朗朗，性安安，情欲不干，无思无虑，心与性内外坦然，不烦不恼，此修心炼性之效，即内丹也。”（《道言浅近说》，《张三丰先生全集》卷三）具体而言，人心又有二，一真一妄，妄即妄念，如功名利禄之心，爱累情欲之心，思虑巧智之念等等；修心即除去妄念，张扬真心。除妄念的根本方法是“对境无心”，如此可返本归根。因此，“未炼还丹先炼性，未修大药先修心”，修心养性乃是生命长存之最重要和根本的工作。所谓“修性”其要乃在于使主观意识之“心”清静无为，返璞归真，是循道无为之法。心静而闲则性安，心躁而动则性去。张三丰认为，修心炼性便达到筑基炼己，成就内丹之效。并强调，内丹丹法首要立基炼己，而炼己功夫之要则在收心摄念、凝神守窍及调息。他讲：“修道以修身为大，然修身必须正心诚意，意诚心正则物欲皆除，然后讲立基之本。”（《大道论》下篇，《张三丰先生全集》卷三）《玄机直讲》称：“初功在寂灭情缘，扫除杂念，是第一着筑基炼己功夫也”，凝神调息只要心平气和，万念俱泯，一灵则独存，心神一静，随息自然，加以神光下照，即调息，如此，心息相依，至呼吸渐趋匀长微细而臻于先天“真息”（胎息）。“真息一动，玄关即不远也矣；照此进功，筑基可翘足而至，不必百日也”（《道言浅近说》，《张三丰先生全集》卷三）。这种方法，将“无为”与“有为”合而为一，以“无为”为主，实为张三丰内炼修性的一大特点。

所谓“炼命”其要在于要求人们逆大“道”造化之程序而行，以图返归于“道”之永存境界，是逆道有为之法。张三丰认为，“命”是支持人生命存在的根本物质，是元精元气。元精元气在人体中本以浑沌纯粹之态存在，但随着人的年龄增长至一定阶段而会被凿破，而落为后天交感之精和呼吸之气，由纯粹阴阳（乾坤）之态而呈阴阳互藏（坎离）之态存在。先天精气随后天使用而消耗，故欲使人之生命转化至永存之境，必须对此“命”加以修炼，亦即“临炉采药”而行“取坎填离，采铅伏汞”之“有为”功夫，令元精之气得以回复太极之状态，从而使“体化纯阳，形骸为之永固”。是故，张三丰强调，修炼当“借乾坤为玄牝，学造化于阴阳，识二八之相当，知坎离之互藏”，金丹之道“与生身事同，但顺则成人，逆则成仙；顺逆之间，天地悬隔，只要逆用阴阳，自然成就”（《大道论》中篇，《张三丰先生全集》卷三），而脱胎神化，令“身外有身”，使生命状态转化为永恒。

同时，张三丰指出，“修性”与“炼命”不是两个独立的过程，而是同一过程的两个方面，两者相辅相成，性不修而命不安，命不炼而性不存，是故性命双修才是长生之道，不能分开而行。性命双修是“自无为而有为。有为之后而复返于无为”的过程。张三丰的性命双修之道不仅为人们提供了延年长生之法，也为人们提供了辩证认识生命的方式，这是其生命修持论的创新和精华之所在。

四、积极入世的人生态度

张三丰一方面把修道成仙作为其人生价值追求的目标，另一方面，面对儒学的深入民心 and 儒道相融合发展，他又极力主张出世，并将维系世俗社会秩序的伦理规范纳入其内丹修炼的范围，从而把入世与出世、仙道与人道统一起来，视“人道”为“仙道”之阶。

他说：“学道以丹基为本，丹基既凝，即可回家躬耕养亲，做几年高士纯儒，然后入山寻师，了全大道。彼抛家绝妻、诵经焚香者，不过混日之徒身，乌足道！”（《道言浅近说》，《张三丰先生全集》卷三）主张修身以立基为首，“立基”须先正其心诚其意，实现社会伦常。《大道论》下篇云：“不拘贵贱贤愚、老衰少壮，只要素行阴德、仁慈悲悯、忠孝信诚、全于人道，仙道自然不远也。”（《张三丰先生全集》卷三）他要求信徒们做到，聪明正直，廉洁公平，六亲欢喜，乡党和平，孝父母，敬神明，礼天地，重君王，尊师长，爱友朋，淑身化俗，临财不敬，见色不贪，五伦不乱，百事端详；并斥责那些不敬天地，不怕王法，不忠君王，不孝父母，三纲不正，五伦败坏，诽谤圣贤，杀盗淫邪，奸诈凶狠，妄为妄作的人。

不仅如此，张三丰还以“理”来为修炼社会伦常作论证，认为仙道所修之“性”即是“理”，理即人性中天赋的、合乎天理的东西；外而儒家所倡伦常，内而仙家所炼内丹，皆由理而致，正所谓：“欲由其理，则外尽伦常者其理，内尽慎独者其理。忠孝友恭衷乎内也，然著其光辉则在外也。喜怒哀乐见于外也，然守其未发则在内也。明朗朗天，活泼泼地，尽其性而内丹成也。”（《大道论》下篇，《张三丰先生全集》卷三）进而，他又以金木水火土五行运常来喻修炼仁义礼智信合理性。（见《大道论》上篇，《张三丰先生全集》）这样，就用“性”与“理”一体说、五行与五常统一论不仅调和了仙家出世的内丹之道与儒家入世的伦理之道，而且也使道教日益适应了社会之需要。

总之，张三丰的生命观内涵深刻，概而言之为：道化性命的生命生成论，修道成仙的生命价值观，性命双修的生命修持说，积极入世的人生态度。这些思想对后人影响甚大，自他以后道教思想家的思想多是沿着他思想轨迹加以发挥的。他的生命观对我们今天修身安命也具有积极的借鉴作用。

丘处机《摄生消息论》析略*

赖炜芳 黄永锋**

丘处机(1148-1227),金、元时高道,全真道龙门派创始人。字通密,号长春子,世称长春真人。登州栖霞人(今属山东)。年十九出家宁海昆仑山(今牟平东),是王重阳的第一位弟子,对道教的发展特别是龙门派的创立有着重要作用。他曾被成吉思汗尊为“神仙”,乾隆赞其“一言止杀,始知济世有奇功”。在丘处机思想体系中养生理论是一个重要构成。无论是金世宗还是成吉思汗都向丘处机询问过养生之术。在丘处机看来,养生最根本的就是清净寡欲。《摄生消息论》是丘处机系统阐述其养生思想的专著。

《摄生消息论》中“消息”是指随着时间的变化而出现的阴阳消长。道书《中和集》中说:“息者消之始,消者息之终。”也就是说生育长养谓之消,归根复命谓之息。生与灭互为对立,互相统一。万物看似处于死寂,实际却是在孕育着一场新的生命;而在蓬勃生长的时候却已埋下了衰败的隐患。这种阴阳消长,循环往复无时无刻不贯穿于万物。仔细来看,阴阳的消长又符合五行相生相克、相乘相侮的规律。正因如此,丘处机以四时消长为背景,将人体五脏的消长变化与四时、五行、五方、五味、五臭、五色等联系起来,形成了复杂的天人一体的思想体系。丘祖进而分析在不同季节的起居、饮食、精神调养、脏病相治等养生问题,还对老年人养生作了着重探讨。

一、《摄生消息论》文本源流

追求长生不死、羽化登仙是道教永恒不变的主题,自然而然如何养生益寿是历代道人探索的重要内容。人们总是在吸取前人成果的基础上加上自身体验以及新时期的研究发现形成新的养生理论。同样丘处机的《摄生消息论》也有其理论根源。翻阅《道藏》,我们可以发现其思想主要源于《黄帝内经·素问》、晚唐《四气摄生图》、五代后蜀人蒲虔贯《保生要录》、宋刘词《混俗颐生录》等著述。

* 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38-51页。

** 赖炜芳(1984-),福建连城人。厦门大学哲学系2006级宗教学专业研究生。

黄永锋,厦门大学哲学系副教授,硕士生导师,四川大学道教与宗教文化研究所博士后。

《摄生消息论》全书结构，可分为春夏秋冬四大部分。每一部分又分成三小节，介绍各个季节基本养生方法、脏器的情况以及相脏病法。该书较全面地阐述了人在天地间，如何从相互联系、随时变化的整体中把握自己，顺应自然而长寿久生的理论与方法。

《摄生消息论》叙述的各季节基本养生方法可以从《黄帝内经·素问》《四气摄生图》《保生要录》《混俗颐生录》寻到思想踪迹。如春季摄生消息的最后一段对应《混俗颐生录》“春时消息第三”^①。文中的刘处士就是《混俗颐生录》的作者刘词，自然引号的部分出自《混俗颐生录》。此外，除了“当服祛痰之药以导，使不为疾”^②、“身觉热甚，少去上衣，稍冷莫强忍，即便加服”^③两句不能从《混俗颐生录》中找到外，别的都是寻到类似处。而这两句在内容上也有与之对应的地方。《混俗颐生录》是具体介绍从小儿、男子、丈夫四十已上，应分别服哪些药来祛痰。第二句则对应“似热则去之，稍冷即加之”^④。同样夏季、秋季、冬季摄生消息都可以从《混俗颐生录》找到相应的内容。《摄生消息论》对春夏秋冬总体性的描述，如“冬三月天地闭藏，水冰地坼，无扰乎阳……逆之肾伤”^⑤，则源自《黄帝内经·素问》中的《四气调神大论篇》^⑥。《保生要录》中对避风重要性的论述，如夏季不能露卧，不能久坐风大处，对《摄生消息论》也有一定的启发。《摄生消息论》接受此养生方法并做了更深入的论述，认为不仅不能在过廊巷堂破窗处乘凉，睡觉时也要特别注意避风，让人扇风取凉更是大忌。

《摄生消息论》对各季节脏器情况的介绍主要来自《四气摄生图》的“肝脏春王”“心脏夏王”“肺脏秋王”“肾脏冬王”部分。与之不同的是《摄生消息论》增加了对五脏颜色的描述以及五脏外与五岳、五星对应的内容。其主要思想素材来源于《黄帝内经·素问》中的《四气调神大论篇》。此外《摄生消息论》还强调了人的肝气、心气、肾气是从六十岁起开始衰弱的。与《四气摄生图》中认为的“凡丈夫五十以上肾气衰减”^⑦不同。相脏病法部分分别是《黄帝内经·素问》中《热论篇》《经脉别论篇》以及《四气摄生图》养生理路的进一步推衍。

二、《摄生消息论》养生思想

（一）饮食养生

饮食是人们能量及营养的来源，吃什么以及怎么吃是养生的基本问题。丘处机从人体、自然随四时的变化而变化的角度，以阴阳五行相生相克的思想为指导，对四季饮食做了一定研究。总的来说就是要清淡有节制，注意阴阳冷热的平衡。不能吃得太饱，讲究少吃多餐，冷热适度。夏季要注意不能多吃冷的食物，冬季不能吃太热的食物。“饮食温暖，不令大饱，常常

① 《道藏》第18册，文物出版社、天津古籍出版社、上海书店1988年版，第514页。下文所引《道藏》版本同此，不再详注。

② 《丘处机集》，齐鲁出版社2005年版，第97页。下文均同此版本，不再详注。

③ 同上书，第97页。

④ 《道藏》第18册，第514页。

⑤ 《丘处机集》，第103页。

⑥ 《道藏》第21册，第10页。

⑦ 《道藏》第17册，第226页。

进之”^①；“不犯热食”^②。

春季护脾是重点。春季万物生长，因而木气旺。肝脏在五行中属木，五味中属酸。木克土，脾属土，为甘，所以在春天应当减少酸醋增加甘甜来养护脾脏。“饮酒不可过多。人家自造米面团饼，多伤脾胃，最难消化，老人切不可饥腹多食。”^③ 在食物的选择上要顺应万物生长，阳气升生之势，选择有助于阳气升散，调畅气机的食物。《摄生消息论》同时提醒人们注意春天气候变化大，容易出现四肢无力、体热头昏、失眠等自然现象，不要急于用药物发泄，而必须用性质稍凉的药剂，以及调节饮食来使气血通畅。

夏季在五行中属火，对应心脏，五味中属苦。火能克金，肺对应金，为辛，所以夏天要减少苦味、增加辛辣味来养护肺心的精气。同时因为心火旺盛，肾水虚弱，补肾也显得特别重要。每日宜服用温补平顺的丸散。夏季炎热，常常大汗淋漓，肤腠开泄，内心烦躁，食欲不振，因而夏天不能吃过于肥腻的食品，反之要吃清淡的食物，才能清热、败火。但要注意清凉食物不等同于生冷食物，生冷食物常常会使脾胃受损，产生霍乱。新鲜的水果以及蔬菜是补充随着汗液流失的水分和维生素C的必须食物，但是瓜茄之类的生菜却不能多吃，因为这些食物容易凝滞，加上腹中原先所受阴气，很容易结成硬块，使气血不通畅。病菌也容易随生菜进入体内，致使得病。“夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。”^④ 菽即豆类的总称，据《中国大百科全书》，“豆类大多甘平，能健脾和胃、化湿利水”。同时豆类有着丰富的蛋白质，“高温条件下，人体组织蛋白分解增加，尿中肌酐和氮排出增多，易引起负氮失衡”，因而比起其他季节来，夏天要摄入更多的蛋白质。“桂汤豆蔻熟水”是书中所提倡的清凉解毒的饮品。

秋季在五行中属金，对应肺脏，五味中属辛。金克木，木对应肝，为酸，所以秋天要减少辛辣增加酸味来平抑过旺的肺气，养护舒畅肝气。减少葱、姜、韭菜等辛辣之物多吃些水果等带酸的食物。秋天气候特点在于干燥，因而秋天的养生关键在于滋阴润燥。“秋气燥，宜食芝麻以润其燥”^⑤。芝麻性味甘平能够养阴润燥，补肾益脑。注意滋养的同时也要注意“患积劳五痔消渴等病，不宜吃干饭、炙，并自死牛肉，生脍鸡猪，浊酒陈臭，咸醋粘滑，难消之物，及生菜瓜果酱之类。若风气冷病痲癖之人，亦不宜食”^⑥。秋季天气渐冷，脾胃阳气不足，生冷及难消化的食物只会加重脾胃负担，加重病情。从五行的角度来说，“肺为脾子”，脾胃不好必然对肺产生负面影响。

书中特别提到了两个方子，一个是治疗因为夏天吃冷饮太多而得了白痢疾和疟疾的承气汤，即“用童子小便二升，并大腹槟榔五个，细锉，同便煎，取八合，下生姜汁一合，和收起腊雪水一钟，早朝空心，分为二服，泻出三两行”^⑦。另一个则是男子泻后的补药，即泻后两三天，用薤头煮稀饭，加羊肾一起煮，空腹服下，远远胜过补药。粥是滋阴润肺的良品，在干燥

① 《丘处机集》，第98页。

② 同上书，第104页。

③ 同上书，第96页。

④ 同上书，第99页。

⑤ 同上书，第101页。

⑥ 同上。

⑦ 同上。

的秋季，滋补的药粥胜过任何的补药，尤其是腹泻之后，水分大量流失，更宜增加流质食品的摄入。薤头入肺，气味似大蒜，煮稀饭食，能治赤白痢疾。羊肾补肾虚，益精髓，二者加粳米煮成的稀饭自然对泻后的身体有很好的补益。

冬季在应减咸增苦以养心气。冬天气候寒冷，万物收藏，因而食物首先必须有助于抵御风寒，能藏热量而不扰动阳气。宜服用浸泡的药酒或山药酒一两杯。宜食温补的食物。“早起服醇酒一杯以御寒，晚服消炎凉膈之药，以平和心气，不令热气上涌。”^①不可多吃烤爆的肉、面食、混沌之类的食物。

（二）起居消息

起居遵循的基本原则是顺应四时。如春、夏季应该远眺，平心静气，疏散淤滞的胸怀，夜卧早起顺应“生”“长”的背景。“春日融和，当眺园林亭阁。虚敞之处，用摠滞怀，以畅生气。不可兀坐以生他郁。”^②适当增加户外运动，来发散冬天积蓄的阴热。夏季则要“使志无怒，使华成实，使气得泄”^③；可以居高远眺。而秋、冬季则应收敛神气，节制欲望，顺应“收”“藏”的背景。秋季“早卧早起”；“使志安宁，以缓秋形，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清”^④。冬季“早卧晚起”，“晚服消炎凉膈之药以平和心气”，“切忌房事”^⑤。但无论何时都应怀着仁爱之心，包容万物。调养精神，最忌忧虑焦躁。特别是炎热的夏天更要保持内心的清净，“不可以热为热，更生热矣”^⑥。此外还要看到四季养生是一个过程，遵从四季规律起居，实际也就是在为下一个季节储藏能量。任何时间的中断都会产生一系列的反应。如冬季如果不顺应自然，到了春天就“痿厥”，“奉生者少”^⑦。四季起居消息具体说来要注意穿衣、防风，重视叩齿、咽津、梳头，注意符合自然以养生。

穿衣要增减有度、冷暖适度。热时“一重渐减一重，不可暴去”^⑧。特别是在春天，天气乍冷乍热，尤其要注意衣服的增减。冷时“宜寒极，方加棉衣，以渐加厚，不得一顿便多，惟无寒即已”^⑨。穿衣不能太凉是众所周知的，而不能太热却常被人们忽视。特别是对待小孩，总以为包得严实，避开风邪就是好的。丘处机在书中提到“无着暖衣”^⑩，提醒人们穿得太厚也是不利健康的。其次要注意不能穿湿衣，“禁寒饮，并穿寒湿内衣”^⑪。

防风，“避风如避箭”。春天气温反复，老人要特别注意，风冷易伤腠里。如果风入腠里，所得的病要么十分严重，要么隐藏起来，在某一时刻爆发，给人的身体带来重创。因而夏季虽热，却不可在平居檐下、过廊巷堂、破窗处乘凉，这些地方的风最贼，容易侵入体内导致疾

① 《丘处机集》，第103页。

② 同上书，第96页。

③ 同上书，第99页。

④ 同上书，第101页。

⑤ 同上书，第103页。

⑥ 同上书，第98页。

⑦ 同上书，第103页。

⑧ 同上书，第96页。

⑨ 同上书，第103页。

⑩ 同上书，第105页。

⑪ 同上书，第101页。

病。睡觉时不能“星月下露卧”^①，不能“使人扇风取凉”^②，不能“兼汗身当卧”^③。“卧处宜密防小隙微孔。”^④ 冬季“宜居处密室”^⑤，“不可冒触寒风，老人尤甚”^⑥。

通过叩齿，呼唤各个季节主管五脏的神明的名字、存想来安定五脏六腑。如秋季“夜卧及平旦时，叩齿三十六通，呼肺神及七魄名，以安五脏”^⑦。“于秋之壬日，存太白之气，入于肺以助肺神。”^⑧ 春季在没有风的地方梳头一二百下，秋季“闭目叩齿二十一下，咽津，以两手搓热，熨眼数多”^⑨，都是明目的好办法。

老人要特别注意防风、穿衣、沐浴等，因为“老人气弱，骨疏体怯”^⑩，容易得病，而且病后不易治愈。丘处机在四季摄生中都有提到老人们应该如何养生。如提到承气汤时说，“老人亦可服之，不损元气”^⑪。冬季老人不宜沐浴，否则体内的阳气会被热水逼出，而体弱易病。足见其对老人养生的重视。

依据自然的阴阳消长，调和自身与外界的平衡也是养生的一个重要方面。春秋两季一个阳气初动，一个阴气初动，容易旧病复发。这时候都要在安定五脏六腑的前提下，用缓和的办法来保养，“要量其自性将养”^⑫。夏冬两季却是极热极寒，因而特别要调和阴阳。夏季宜发泄汗液，冬季却不能让皮肤出汗。夏天虽热要谨防贼风，冬天虽寒，却不要经常用大火取暖。

（三）脏病相治

丘处机根据四时的发展变化以及五行相生相克之原理，分析各个季节人的身体相应变化，总结出一整套有实效、可操作的四时“相脏病法”，并提出基本的治疗方案。

肝脏春旺及相治肝脏病法。春天万物生发，肝气旺盛。肝开窍于目。“肝有病，则昏昏好睡，眼生膜，视物不明”；“冷泪，两角赤痒”^⑬。五液中肝对应泪，“肾邪入肝，故多泪”；“肺邪入肝则多哭”^⑭。臭为臊，“心邪入肝则恶”^⑮。在五德中肝对应“仁”，因而要好生恶杀，怀着慈爱同情之心。肝邪气盛则眼睛赤黄，人体呈青色，易发怒。肝虚则筋脉不柔，容易恐惧，发寒，梦见山林。“肝气逆，则头痛耳聋颊肿。”^⑯ 肝显露于筋，肝合于筋，则手脚指甲健康光泽，而筋脉迟缓则是肝先坏死。治疗肝病当用缓缓吐气来宣泄，深呼吸来补益。肝病了，需要疏散，当急食辛以散，用酸以补之，同时应该避风。

① 《丘处机集》，第99页。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上书，第103页。

⑥ 同上。

⑦ 同上书，第101页。

⑧ 同上书，第102页。

⑨ 同上书，第101页。

⑩ 同上书，第96页。

⑪ 同上书，第101页。

⑫ 同上书，第100页。

⑬ 同上书，第98页。

⑭ 同上书，第97页。

⑮ 同上。

⑯ 同上书，第98页。

心脏夏旺及相治心脏病法。心开窍于舌，心气通则知五味。五液对应汗，“肾邪入心，则汗溢”^①。五臭中心对应焦，因而心气不通就心里焦躁。五德中心对应礼，因而夏季要尽忠孝，特别要“安息火炽，澄和心神”^②。心脉主宰心智活动，因而健忘、啰唆、言语不清是心神出现问题。“心热者，色赤而脉溢，口中生疮，腐烂作臭。”^③心气虚则舌无味，易梦见红色事物，惶恐不安。心合于血脉，则人身颜色红润；血脉虚少则心先坏死。心脏有病，当用“呵”，以吐出心中的邪气。心脏得病想要润泽，要食咸以濡之，用苦以补之，甘以泻之。

肺脏秋旺及相治肺脏病法。秋季肃杀，肺气旺盛。肺开窍于鼻，肺气通，鼻子就能灵敏地感知香臭。肺有病，则“鼻生肉，或生疮疥”^④。五液中肺对应涕，“肾邪入肺，则多涕”^⑤。五臭中是腥，“心邪入肺，则恶腥也”^⑥。肺主呼吸，咳喘气逆，则肺有病。“肺病，色白而毛槁。”“气盛咳逆，唾吐脓血。”“肺虚则气短不能调息。”^⑦肺中自进邪气就多笑。肺合于皮肤，毛发光泽健康，皮肤干枯，毛发脱落，是肺先坏死。肺有病，用喘息来抽出痰涎。宜食酸以收之，用辛以补之，苦以泻之。

肾脏冬旺及相治肾脏病法。冬季闭藏，肾气旺盛。肾开窍于耳，于五液对应“唾涎”，“肾邪自入，则多唾”^⑧。于五臭为腐，“心邪入肾则恶腐”^⑨。肾储藏的是精气。“肾有病，色黑而齿槁。”^⑩肾虚则骨骼痛、腰中痛，易梦到黑暗的地方。肾合于骨，则胡须有光泽，而骨骼萎靡弱则肾先坏死。“肾有疾，当吹以泄之，吸以补之。”“肾燥，急食辛以润之。肾病坚，急食咸以补之，用苦以泻之。”^⑪

丘处机通过五行把人的五脏、六腑、五德、五液、五色等等都与四时联系起来，形成一个此消彼长，相互联系的整体。比如心脏夏旺，却要注意保养肺气和补肾；肝脏病了，眼睛、指甲、筋脉等都有征兆。对身体状况的把握做了相当形象准确的描述，因而有很强的实用性。但是这种机械化、模式化的论述，通常会忽视甚至歪曲了其中的细微变化。比如说得肝病者身体呈青色，心热者身体呈赤色，肺病身体苍白，肾病身体呈黑色多少有些牵强。

三、《摄生消息论》价值评价

《摄生消息论》之所以以四时消长为背景论述养生思想，主要是天人合一思想的体现。分析丘处机的世界观可以发现他强调的是人生天地间，人与天地秉承一气，因此人们应该顺应四

① 《丘处机集》，第99页。

② 同上书，第100页。

③ 同上。

④ 同上书，第102页。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

⑦ 同上。

⑧ 同上书，第104页。

⑨ 同上。

⑩ 同上。

⑪ 同上。

时，符合阴阳消息的节律。“盖万物得阴阳升降之气方生，得日月精华炼煮方实……天地升降，日月运行，不失其时，万物化生，无有穷已。盖人与天地稟受一同……”^① 丘处机将这一思想应用于内丹修炼，认为秉持天地宇宙的运行规律是内丹修炼的核心。而《摄生消息论》所提倡的养生根本在于清静寡欲。这正是丘处机一生苦行所追求的目标。虽然清静二字看似简单，而真正做到，远非易事。突然的念头、外界的刺激等等，都会带来内心的震荡。因而丘处机认为必须通过有为才能达到无为，通过平日不断的节欲、修心、积累功德才能巩固内心的清净。无论哪个季节之摄养，丘处机都强调要有仁爱之心，包容万物。这也与丘处机对众生的悲悯的作风一致。他的“一言止杀”就是很好的例子。这也是丘处机得道并为世人尊重的重要原因。

从《摄生消息论》中我们也可以看出丘处机与王重阳及其他全真七子思想上的不同。《摄生消息论》主要论述的是日常养生、防病治病，因而是修命的内容。由王重阳开创的全真道追求人本身真性修炼。虽然王重阳、马钰等都认为性和命是相辅相成，缺一不可的。但在二者关系上却强调性对命的支配作用。认为见性之后，能够心神气定，自然也就能够保持肉体的长生。而丘处机在看重本性修炼的同时也强调修命，特别是积善行道、磨炼心志的重要性。认为顿悟见性后，要辅之以命功，才能巩固和保持本心的清净。因而相对于其他全真七子而言，丘处机更侧重于命功的修炼。炼命的可操作性，以及其所倡导的累善积德等有较强的人世意味。这为后来龙门派的兴盛夯实了基础。还有一点应当指出，《摄生消息论》也体现了丘处机的养生理法有较强的实践特点。而其他全真道人则更注重个人体悟的记述。

总的来看，丘处机《摄生消息论》强调顺应四时以及阴阳变化，提出不同季节摄养相治具体方法。其养生理念和方法在融合前人成果的基础上又有所发展，使得这套四时养生理论较为全面、具体。其中许多观点及至今日仍有重要的指导意义。丘处机作为得道真人，其养生思想也有较多的宗教色彩。这些方面对当时的修道者以及平民的养生有很强的指导作用，有利于其后全真教派扩大群众基础，有利于全真道之弘扬发展。

^① 《道藏》第4册，第391页。

张清夜平淡无为的道教养生方法论*

张爱萍**

张清夜是清康乾年间对四川道教有重要影响的全真教龙门派道士。他的生平事迹在《成都县志》有所记载，但内容不详。按照杨润六撰《自牧道人别传》记载，张清夜（1676-1763），字子还，号自牧道人。原名为张尊，江南长洲人，大约生于清朝康熙十五年。他“少为诸生，博学工诗、书法颜鲁公。曾游历四方，东吴名士也。至武当太子坡，遂从余太源真人入黄冠。”^①雍正元年四十八岁时进入四川，先后居住在临江寺，惜字宫，于雍正七年移住武侯祠，从这时开始展玩《阴符》。乾隆八年又入四川，乾隆十六年作《玄门戒白》，三年后《阴符发秘》书成，沈裕云为他的著作写序。乾隆二十八年，张清夜卒，终年八十八岁。

《阴符发秘》在乾隆三十七年为潘阳人范宜宾所得。今人蒙文通先生将他的著作《阴符发秘》《玄门戒白》收在《道书辑校十种》里，本文所用版本即是此文本。

《阴符发秘》是张清夜用了二十五年时间写成的，他主要是对《黄帝阴符经》给予自己的注释，从中阐发出道教养生和修炼内丹思想。

用他自己的话说，《阴符发秘》是上天传授的经文，是儒释道三教以及百家理论的开端，它通过天地幽暗光明的变化来说明宇宙演变的开始和结束，人在出生以前和出生以后的状态以及人生死的因缘，天地人变化是同一道理，用天道说明人道，言语简单但是意义完备。如果知道按照天道变化的时机，以自然任运的修道方法内修，就能超脱生死，冲举飞升，这不是后世的养生、王政、兵家学说所能比拟的。因而我们认为研究他的思想对清代道教养生理论有重要的意义。

一、“不神不奇”的修道理念

在张清夜的《阴符发秘》里处处贯穿着一个特点，就是他的修道理念“不神不奇”，他反对当时一些修道者把修道神秘化，故意“籍疯颠”“假黄白”来欺人惑众。张清夜在《玄门戒

* 本文原载《红河学院学报》2008年第1期，第42-46页。

** 张爱萍（1977-），女，吉林通化人，助教。研究方向：认识论。

① 蒙文通：《道书辑校十种》，巴蜀书社2001年版，第1203-1204页。

白》中说：“夫自古拔宅飞升者，无非功高德厚之人；凝神驳气者，悉皆专心致志之士。故三千八百，立有程规，七返九还，著其定数，太乙含真之气，盖藉神而凝，不徒是咽精服气，一阳初复之机，因无心而会，岂专在默坐顽空，似此脚踏实地，功到自然成，如彼捕风捉影，毕世何由觅？”^①

他认为从古至今，修炼者能够冲举飞升是因为功德深厚，凝神驳气是因为他们都是专心致志修道的结果，“太一”之气因为修炼者全神贯注而凝结，一阳来复时机的把握是因为“无心”而会，并不只是靠“咽精服气、默坐顽空”这些小术，而应该“脚踏实地，功到自然成”。张清夜在修炼方法上不太注重道术，而注重踏实的作风，只要踏踏实实努力去修为，大道自然可以成就。下面我们来看《阴符发秘》中所主张的修炼理念。

第一，对于“不神之神”的看法。《黄帝阴符经》中讲到“人知其神之神，不知不神之所以神。日月有数，小大有定。圣功生焉，神明出焉”^②。张清夜阐释说，“神”之所以神异，在于它的灵异不可测度，而“不神”之所以神异，恰恰在于它是一种极其寻常人人可以看到的东 西，却全然不知道它为“参天地赞化育”的根源。太阳升起落下，月亮圆盈亏缺，从古至今，举头可见的东西，却不知道“日之升沉，月之盈亏”这个平常可见的道理是超脱生死、一切神明变化的根本。

“日月有数”即是太阳、月亮运行一周的度数，太阳每天运行一度，月亮每天运行十三度有余。太阳与月亮在“望”候会合，“望”候在中国古代天文学中为每月十五，一月有六候，一候有五天。“望”候前三候为三阳，在八卦中象征为震、兑、乾卦。震卦为每月的一阳复生之候，兑卦为每月二阳复生，一直到乾卦对应“望”候，为阳气充满之征兆。“望”候后三候为三阴，在卦为巽、艮、坤卦，巽卦又为一阴复生，一直到坤卦对应“晦”候，为阴气充满之征兆。张清夜把日月运行和人身修炼联系起来，认为阴气熄灭，阳气生出，人的卧和立都应遵从卦象象征的情况，随着月亮的运行变化，晦朔终始作为人体修炼的一月的小周天。同理大周天也是如此，太阳自冬至春以来为一阳复生，每月运行三十度，三百六十日与太阳交会十二次，这是人身一年的大周天。

张清夜通过古天文学中日月运行的度数来说明“大药之发生必在会望之候”。他说，一切天地万物人身的水分与液体都是元气所变化而成，元气为水的根源，但是月亮却是衡量万气万水是否持满的标准。在《黄帝内经》中，岐伯也谈到这一点，月亮轮廓圆满即“望”候，是人身气血充满的时候，肌肉坚实；月亮轮廓亏空（即“望”候之后），是人身气血逐渐减去的时候，卫气消去。所以《阴符》中说，大道准则是日月运行，测候大小的标准是月亮圆缺，在此时下手施功，“天地人身之气机自然，合符行中，谓之戊己，天符戊己者，晦日朔旦，月中坎水，流戊日中，离火就己，故曰天符。符火既浹，不化旋萌，何虑功之不圣，神之不灵也耶”^③？

张清夜还引用两首诗，来证明先圣也认为日月运行的道理就是修道的根本方法，如吕纯阳

① 蒙文通：《道书辑校十种》，第1200页。

② 同上书，第1186页。

③ 同上书，第1187页。

说，“有人问我修行法，遥指天边日月轮”；另一首诗：“地下海潮天上月，依此消长应圆缺。此即抽添进退机，便是虚空造化窟。”地面上的潮汐在朔望前后各三日，随着月亮轮廓的变大而逐渐涨大，在两弦后各三日，随着月亮轮廓的变小而退小，修炼者也应依照月亮的圆缺而进退，在这时抽坎添离，进退火符，这就是造化虚空的地方。

第二，对于“圣人”和“愚人”的看法。《黄帝阴符经》中讲：“愚人以天地文理圣，我以时物文理哲。人以愚虞圣，我以不虞圣。人以奇欺圣，我以不奇欺圣，沉水入火，自取灭亡。”^①

张清夜对此作了一番解释，愚人认为《黄帝阴符经》中所讲的道理是天地文理，“我”（即张清夜，也可指真修者）则认为在“祸发机动”之时，知之修之返之，物欲纷然之际，不令相残相盗，而能回机内照，善用伏藏，返三要。把握这个时，这个际，虽是极平常的修炼方法，但它实际上是“凡圣转关之津要”，愚人舍去这种修炼方法而去它求，这是舍近求远。

愚人不知圣人之道，对待圣人有两种态度：一种是以愚测圣，一种是以奇测圣。前者测度圣人，认为圣人愚钝而鄙视他，后者测度圣人，认为圣人奇异而抬高他，这都是不可以与他谈论大道的。

在王卡点校的《老子道德经河上公章句》第四十一章中还说：“……下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。”^②

河上公在这里评注并认为，“下士”狠毒多欲，看见大道柔弱就说它懦弱害怕，看见大道质朴无奇，就说它鄙薄浅陋。因此，河上公说：“不笑不足以为道。”下士用有为多奇的修道方法来修炼，却不知真正的大道是一种自然无为，不神不奇的修为。

在这一点上，张清夜是真正领会到大道的精神，因为他知道圣人“见素抱朴，和尘同光，俗人昭昭，我独若昏”。所以他说：“不圣之所以圣圣，不神之所以神神。”“圣”“神”之所以显出奇异和变化的奥妙是因为“不圣”“不神”，这两个东西才是“圣”“神”显现的根源。

二、“自然任运”的修炼方法

张清夜从道教养生理论出发对《黄帝阴符经》给予内丹修炼方面的阐释，从注疏里可以看到他本人的修炼体会和心得。

第一，“观天之道，执天之行”的修道宗旨

根据张清夜对“天之道”的解释，这个“天”寂静荒漠，没有形体，玄之又玄，是先天之天，它不被任何东西所生而且生育出天地万物，“天之道”就是先天之天运行的道理和规律。

“天之行”就是形而上的先天之天转化为形而下的后天之天的运动变化，即天地日月运行之道。天地运行之道是无私的，是自然无为的“任运”。这个“任运”不是任意运动变化，随意浮沉，而是一种不以人的意志为转移的，遵循天体运行规律的运动。

修道如何成为可能呢？

^① 蒙文通：《道书辑校十种》，第1190-1191页。

^② 王卡点校：《老子道德经河上公章句》，中华书局1993年版，第163页。

他说，不被五行所贼的心即是“天性”，它无思无为、寂然不动，这可以看成是先天之性的一种人性化的说法。庸人因为有了危险的机心，所以他们的性情生出种种分别，如爱憎情欲。人一旦熄灭机心，符合天性，则心与性、天与人就合二为一。

第二，“天人合发，万化定基”的修道时机

道门素有“道人传药不传火”之说，张清夜认为《黄帝阴符经》中“阴”字，前人作“暗”字理解是错误的，应当作“分阴、寸阴”讲，是“时”的意思。并且按照《参同契》有“拘蓄禁门、促迫时阴”的意思，他推断出天人合发是修道者乘着天地发机的时机下手施功，盗夺天地变化运行的规律，这个“时”是天人合发之“时”：夫时动者，即天人合发之时也，故时之动介乎先天后天之际，作圣作凡之间。或因其时之动也，则情扰乎中，变先天为后天，此时动必溃之诚也；或因其时之动也，能运我自然之杀机，可以返后天为先天，岂非万化定基之始乎？”^①

从这段话可以看出，随时而动即遵循天地合发杀机的“时”，在此时下手施功正好在先天和后天之际，作圣作凡之间，在此时逆施，运用自然无为的杀机，就可返后天为先天，否则受到情感侵扰，只能变先天为后天，这是一动即溃的惩戒。

张清夜的“杀机”是一种自然无为的“任运”过程，他认为天地之发杀机者“寂然不动，生灭两融，机动时行，刍狗万物，故曰杀机，即天地不仁之意”^②。

老子在《道德经》中讲到天地之仁“天地之仁以万物为刍狗”，并认为这种“仁”是天地所有的，天地无亲，自然无为，不以人世间的“仁”为仁。它的内涵是天地之仁对万物都是同等的、一致的、漠不关心的，但正是这种“不仁之仁”体现出天地之道。

他说：“万物以天地发生之时而敷荣，以肃杀之候而凋谢。”万物都是随着天地阴阳四时的变化而变化，春夏之时随着阳气的发生而繁荣，秋冬之时随着阳气的收藏而凋落，这是自然的道理。

张清夜对《黄帝阴符经》“火生于木，祸发必剋，奸生于国，时动必溃，知之修之，谓之圣人”^③的注释，认为只有圣人才能在时动之机修炼，这是成圣成凡的关键。“知之者，即是知此时之机也，修之者，即于机动之际及时下功行一得永得之道也。”^④圣人知道先天和后天变化的时机，并在机动之际下手施功，才能得到永远不灭的大道，即变后天为先天，化臭腐为神奇。

张清夜在对“食其时，百骸埋，动其机，万化安”的阐发中明确提出这一点，他说：“食即得之者常似醉之意，动者即龙蛟起陆，人身之气机也……夫时动者，圣人直指人用功之际，机动有时，时至神知，阴阳旋动，地髓天谏，咽归五内，脏腑安舒；行神俱妙，与道为期矣。”^⑤

修道者随着天地俱发之时机而动，下手用功，按照道教养生理论合于阴阳运转，那么“地

① 蒙文通：《道书辑校十种》，第1183页。

② 王卡点校：《老子道德经河上公章句》，第1182页。

③ 同上书，第1183页。

④ 同上。

⑤ 蒙文通：《道书辑校十种》，第1185-1186页。

髓天谏”即天地之间的灵物就能够随之进入人体，只是自然而然的事情。

张清夜认为，《黄帝阴符经》中“天发杀机，移星易宿，地发杀机，龙蛟起陆，人发杀机，天地反覆，天人合发，万化定基”^①这句话，具有丰富的道教修炼含义。《黄帝内经·素问》中讲：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根；故与万物浮沉于生长之门，逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”春生、夏长、秋收、冬藏，万物之所以常生常灭的缘故在于天地四时的盛衰，这些正是天地生杀的道理。“人发杀机”，这个“天地”指的是人身的小天地，“气机变动旋动之时，周行六虚，坎离颠倒，非吾身之天地反覆耶”^②。“坎、离”是道教金丹派南宗内丹修炼中的术语，通过“取坎添离”（或曰抽铅添汞）达到筑基。按张伯端的说法，“坎、离”分别指“真知”“灵知”生出之地。

张清夜推崇张伯端，并切实在修炼中吸收借鉴了他的内丹功法，即补炼元精，取坎添离或称以肾补心，还精补脑等等。谢无量先生在为蒙文通先生《新校张清夜〈阴符发秘〉》所作的序里谈到张清夜的思想理论渊源，他说：“……屡称《参同契》、张紫阳之书，皆南宗所奉为圭臬者也。是自牧道人之学不可专以全真派目之。”^③

在中国传统易学与人体五脏以及五行的对应分布中，心所对应的卦位为离卦，《悟真篇》中说：“真汞出于离……真汞之灵知，藏有识神之杂气，象离卦外明内暗，识神借灵生妄，见火则飞。”^④道教内丹修炼中“火”象征指向物为“离”卦，为“心”，由于“灵知”像真汞容易飞走逝去，必须用“真知之铅”制之，否则“识神”为祸，不能返真。即是张清夜讲的“天性之变为人心，即火之炎于上七窍也”。

讲到真铅，《悟真篇》讲：“真铅生于坎，其用在离宫。”王沐注：“盖以真知之铅陷于阴中，象坎卦外阴内阳。阳在阴胞，客气蔽正气，正气不能百出。”

要想使真铅显现，必须用“灵知”具有的虚灵之火，锻炼去蒙蔽正气的客气，真铅才能出现并与灵知相合。真铅与坎卦对应，坎卦与肾水相对应，情本于天性，由于人的发机，先天之情变成后天之精，即是“情之变为精，即水之滴于下二关”。

如果真汞灵知“炎上而不返”，真知之铅“溃下而不返”，那么人体自身的这两种真药物就作为后天的精气漏失，中宫是空的，修炼内丹的根基就没有支撑了。这是人的自然状态，修道者“坎离颠倒”，才能后天精气充足，为内修筑基。

“天人合发”，必须立天道以定人道，人就应该与天地“俱发”，人发机而天地万物也与之“俱发”。张清夜说：“万化定基者，于天人合发之际，夺尽天地冲和之运，夺尽阴阳化生之妙，始剋重胚太极，再立根元，而不生之生生毓于此，不化之化化枢于此也。”

修行者修炼时机是与天地发机之“时”相符合，盗取天地之间冲虚和合运动变化的道理，阴阳二气相互交融化生万物的奥秘。唯此才能区分“重胚”和“太极”，订立“根元”，这是修炼下手施功的关键，是“天之道”生出、“天之行”变化的枢机。

① 蒙文通：《道书辑校十种》，第1182页。

② 同上。

③ 同上书，第1176页。

④ 王沐校，张伯端著：《悟真篇浅释》，第214页。

第三，张清夜修炼理论虽是自然无为的，但是他用一些有为的、具体的修炼方法。

（一）善用伏藏，内返三要

“伏藏者，即退藏于密之谓也。”张清夜拿天地作个比喻：“天渐发阳中之真阴伏于地，以醞真阳，而后能令肃肃赫赫之机往前开降，成高明博厚于无尽。”^①正是因为天地能伏藏，天逐渐释放阳气，地面把阳气中的“真阴”蕴藏起来，目的是把“真阳”醞藏起来，这样天地才能变化运行无穷无尽。

他接着说，人不能长生，是因为人不能“伏藏”，而不能“伏藏”是因为人身上的九窍“不谨”的缘故。若能紧闭“九窍”，人就自然可以长生。

善用伏藏在于紧闭人体的九窍。因为“九窍”是天性与五贼往来的门户，如果天性没有九窍，那么五贼就“不能诱天性以随邪”，五行也就不能侵扰人的本性。在庄子《应帝王第七》中有一个小寓言很能说明这个问题。

南海之帝为儵，北海之帝为忽，中央之帝为混沌。儵与忽时相与遇于混沌之地，混沌待之甚善。儵与忽谋报混沌之德，曰：“人皆有七窍以视听食息，此独无有，尝试凿之。”日凿一窍，七日而混沌死。^②

“儵”和“忽”为了报答“混沌”之德，效仿人给它凿了七窍，这种有为的方法反而使“混沌”死亡。这则寓言给我们一个信息，“混沌”在道教宇宙演化论中是象征一个没有天地万物的朦朦胧胧的状态，无知无欲。正因为如此，它才可以无始无终、无生无死，但是一旦凿开七窍，就像人一样不能长生久视。这个“混沌”象征的就是人，刚出生时，无识无知，渐渐长大，善用七窍，物欲和情欲诱惑天性，人就不能长生而早早夭亡。

紧闭九窍就是效仿天地长生的道理，九窍之中，最灵捷的器官莫过于耳、目、口，又称为“三要”。张清夜说“三要之动而外逸，为人邪之首领，静而伏藏，实为辨道之津梁。”这是圣人作功夫最吃紧的地方。

在三要中，他解释“目”为第一的原因。人在刚刚出生时元神无知无觉，到人渐渐长大，元神变成神识，上游于两目。因为看得到东西便产生出爱恶情感，随波逐流，所以说“目”为“五贼”的第一位。只要“目”能返源内伏，其他的“九窍”就自然返回本源了，所以张清夜说，心生于物，死于物，其枢机在“目”。为了证实这一点，他引用儒释道三家经典著作，例如佛典六根六尘以眼为首为先，帝尧之钦明，成汤之顾諟，《心经》之观自在，《道德经》之观有无，黄帝之三月内视等等，目的都是说明圣人们都把“目”作为转机辨道的津梁。

（二）盗三才

盗三才，“盗”这个概念是《黄帝阴符经》中最具特色的东西，它的含义有：（1）危害。五行之气逆而不顺则生害于人，人不善用之则被其所害。（2）五行相生相克。这种生克是一个无限的连续不断的过程，而且能够“盗窃”人的生死与万物成败^③。张清夜说明，人和万物相互戕贼，人利用万物，能摧毁万物，所以人为万物之盗；万物能够满足人的欲望，却能戕灭人

① 《道书辑校十种》，第1183页。

② 慕容真点校：《道教三经合璧》，浙江古籍出版社1991年版，第131页。

③ 卿希泰主编：《中国道教史》（修订本）卷二，四川人民出版社1996年版，第252-253页。

的真性，所以万物为人之盗。这在他看来都是三盗不相合宜的结果，如果人能除去五贼，识得天机，顺应四时去观察，去修行，那么就能盗取天地万物的造化，这是天地定位，万物生育的道理。

总而言之，张清夜作为全真派龙门派弟子，他总结南北宗修炼理论，不以门户之见，吸收金丹派南宗内丹修炼术“取坎添离”的基本特征，主张使用“不神不奇”修炼理念、“自然任运”的修炼方法来内修，在此修道理论下也运用有为的方法修炼，“天人合发，万化定基”的时机论，善用伏藏，内返三要，盗三才，用不神之神，运无为之功，并对当时修炼中的各种故作奇异的邪说作了批驳，使得追求新奇的修炼方法向平淡踏实的作风转化，为全真教龙门派道教养生修炼思想在清代发展做出了重要贡献。

《阴符发秘》 养生智慧之管窥*

曹剑波

《阴符经》，全称为《黄帝阴符经》或《轩辕黄帝阴符经》，亦称《黄帝天机经》，是与《道德经》《南华经》和《参同契》并列的道教圣典。它被定为道士必须诵习的经书之一，而被纳入《玄门功课经》中。其重要性，张伯端《悟真篇》一语中的，他说：“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文止五千，今古上仙无限数，尽于此处达真诠。”

《阴符经》的注释本甚多，宋代郑樵《通志·艺文略》中所载书目就有39种之多。《阴符经》现存注本，见于《道藏》的有二十余种，见于《藏外道书》的有十余种。下面以蒙文通《道书辑校十种》中的《阴符发秘》为研究对象，着重探究《阴符经》中的养生思想。

一、《阴符发秘》简介

清代全真龙门派道士张清夜（1676 - 1763），字子还，号自牧道人。初名尊，江南长洲（今江苏苏州市）人，享年88。乾隆十一年（1746），“因念遭际之隆，日夕兢惕，乃罄其所觉，以劝方来”，作《玄门戒白》；为阐释《阴符经》之秘，于乾隆十九年（1754）作《阴符发秘》^①。

沈裕云在《阴符发秘·序》中，对张清夜的《阴符发秘》给予了很高的评价，说他的注文更重“身体力行”，他说：“予乡牧道人去儒服改黄冠，腹笥甚富，寓居成都二十余年，于三教诸书外，深契是经之妙，所谓三盗五贼之用，杀机之发，奇器之秘，皆以身体力行者自写其会心之处，而津津道之，较之以郭注《庄》，尤见实际。”^②

张清夜在《阴符发秘》自序中，极力推崇《阴符经》之博大精深，谓其“乃崆峒授受之文，为坟典丘索三教百家经书文字之鼻祖，以天地幽明而原始要终，明夫人未生之前、有生之后，其所以生所以死之故，盖天地与人参三才而一理，是以指天道而明人道，言简而理该，义

* 本文原载《中国道教》2003年第5期，第43-46页，现依作者新订文稿编校。本文是2002年度教育部人文社会科学研究“十五”规划基金项目《道教与中国养生文化》（编号：01ZA730001）阶段性成果。课题负责人：詹石窗教授，厦门大学哲学系、宗教学研究所博士生导师。

① 蒙文通：《道书辑校十种》，巴蜀书社2001年版，第1203-1204页。

② 同上书，第1178页。

深而行易”^①。

张清夜认为该书所阐明的道理，可以为万事万理之指导，如指导养生、指导为政、指导用兵等等，但不能把它限定为只对某一事理有指导，如果那样，就是缩小和降低了它的指导意义。他说：“易曰：仁者见之谓之仁，知者见之谓之知，则出世者目为养生是也，为治者目为王政亦是也，师旅者云兵法亦无不是也。若执何者为是即非也。惟其所莫能拘莫能定，以之推及于万事万理而莫不至，当此其所以为《阴符》。”^② 并由此得出结论说，《阴符经》“首以明机察物，继以知动知时，而防克防溃，其彻始彻终，不过以自然至静为工夫，以法天行健为法则，审能如是而知之、防之、体之、行之，则可超乎有生有形之外，而至乎无声无臭之乡，生灭两忘，与太虚一体，岂止养生、王政、兵法而已哉”^③！

二、天人理论：天人合一

（一）天人同源

张清夜认为天地、万物和人都起源于道，其生化过程是：道生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生五行，五行生八卦，八卦生干支，干支生卦爻，卦爻生万象，万象生万物。他说：“要知天地间本无万物，只有万象，本无万象，只有卦爻，本无卦爻，只有干支，本无干支，只有八卦，本无八卦，只有五行，本无五行，只有四象，本无四象，只有两仪，本无两仪，只有太极。”^④ 而太极最终起源于“自然之道”，“自然之道静者，先天太极之体也”^⑤，“虚静自然为生天生地之根本”^⑥。并认为虚静是“自然之道”的本质，它无形无象，无踪无迹，“自然之道，廓然无象，冥然无迹，既不可以音声求，又何可以象数计乎”^⑦？

自然之道是通过“浸”而产生天地万物的。就是说自然之道生出的阴阳二气是逐渐相推相胜的，阴气消一分，阳气就长一分，阳气消一分，阴气就长一分，如此逐渐进行，“阴阳相推，变化顺矣”，天地万物就逐渐产生出来。张清夜说：“人物何以生？盖以天地之道浸也，浸者如湿与干渐沁渐渍，无非形容气机流动之象，即阴阳相胜之理如此。阴阳相胜者，即如阴之渐渐消一分，则阳亦渐渐息一分，阴之渐渐胜一分，则阳亦渐渐损一分，如是相推相荡，则变化顺而人物得以遂其生矣。”^⑧

（二）天人相盗相宜

在注释“天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗；三盗既宜，三才乃安”^⑨时，张清夜认为天人既相互戕贼，又相互协调，养生的方法就是要盗取天地、万物的造化。

① 蒙文通：《道书辑校十种》，第1179页。

② 同上书，第1179页。

③ 同上。

④ 同上书，第1193页。

⑤ 同上书，第1191页。

⑥ 同上。

⑦ 同上书，第1192页。

⑧ 同上书，第1191页。

⑨ 同上书，第1185页。

其中，“盗”意即盗窃、戕害；“宜”，平衡，协调；“三才”又称“三盗”，即指天地、万物和人。

“天地，万物之盗”，是说天地通过万物的盛衰而生杀万物，即“天地以时之盛衰为万物之新故，即……天生天杀道之理也”^①。而“天生天杀”就是说“万物以天地发生之时而敷荣，以肃杀之候而凋谢”^②。“万物，人之盗”是说万物满足人的嗜欲来戕贼人的真性。“人，万物之盗”是说“人利用万物而能摧残万物”。这三种情况都是天地、人和万物没有相互协调、相互适应的表现。

如果人能除五声、五色之类的“五贼”，顺应天地运行的规律，不但不会为天地、万物所戕贼，反而能盗取天地、万物的造化，以利于养生。张清夜说：“若人能除五贼，识天符，顺时观化，则不但不为万物所盗，且又能盗天地万物之造化，岂非天地位而万物育乎！”^③

（三）天人合发

在张清夜看来，“天之道”和“天之行”是“造化枢机，修身玄范”，如果了解天地的本质特征，掌握天地运行的规律，并借此来养生，那么，一切养生问题都可以解决了。在注“观天之道，执天之行，尽矣”时，他说：“天之道，冲虚静漠，不自生而生生；天之行，无私任运，不我化而化化。其间气机阖辟，日月交光，皆造化枢机，修身玄范，人能明此，又能体此，则《阴符》之能事毕矣。”^④

张清夜认为《阴符经》的主题就是追求“天人合发”。他认为，人是一个小天地，他的气机在天地间周行不止，如果能“得其太极之元”，使“八卦自然内运，甲子自然进退”，“阴阳自然升降”^⑤，而不是在自身中反复，就是“天人合发”的长生之道。他认为，人的“气机不能与天地同运并行者，盖为不能自作主宰，任为五贼驱驰，遂与天道相睽、天行不符”，这不是天人合发^⑥。只有“天与人合一而不分，所以天地之发杀机而人与之俱发，人之发杀机则天地万物莫不与之俱发矣”，才是真正的“天人合发”。人在天人合发之际，就能“夺尽天地冲和之运，夺尽阴阳化生之妙”^⑦而长生久视。他说：“万化定基者，于天人合发之际，夺尽天地冲和之运，夺尽阴阳化生之妙，始克重胚太机，再立根元，而不生之生生毓于此，不化之化化枢于此也。”^⑧ 故而说：“此篇经旨，全归在天人合发一句，为一卷《阴符》之章旨也。”^⑨

① 蒙文通：《道书辑校十种》，第1185页。

② 同上。

③ 同上书，第1185页。

④ 同上书，第1181页。

⑤ 同上书，第1193页。

⑥ 同上书，第1182页。

⑦ 同上。

⑧ 同上。

⑨ 同上。

三、养生思想

(一) 识五贼：养生的前提

《阴符经》说：“天有五贼，见之者昌，五贼在心，施行于天，宇宙在乎手，万化生乎身。”^①“五贼”“即天地阴阳化生之子也，如色声臭味触之类也”，又如“耳目鼻舌身之类”^②。张清夜解释说：“此五者皆能吸搅情尘，徇私驰逐，颠倒执迷，至死不悟，如太上所云‘五色令人目盲，五音令人耳聋’是也。若能识得破、看得透，不致认贼作子，便是施行于天也。施行于天者，一如天之无私无言，以五贼为刍狗之意。审能如是，则六合一躯、万年一念，身符造化、心统化机矣。”^③此句的意思是说：色声臭味触以及耳目鼻舌身的“五贼”，是戕贼人性命的“五贼”，人如纵情追逐，迷恋它们，就会损性害命，导致死亡。如果能够认识到这“五贼”的贼性，就能探求到造化的根源，符合造化的运行之理，则可长生久寿。

张清夜认为由于“五贼”在人心中的不同表现，人心可分为“天性”和“机心”两种，天性就是无思无为、寂然不动之心；机心则是有爱恶，会对人有危害之心。人心如果能不为“五贼”所贼害，除去机心，就可以获得天性。他说：“不被五行所贼的心，便是天性，即无思无为、寂然不动之真体也。庸人之情，一遇声色至前，便生出种种分别爱恶，即此分别爱恶，便是惟危之机心也。人苟息了机心，尽合天性，则心之与性、天之与人岂有二哉！”^④

(二) 辨奇器：施功的条件

张清夜认为，人之神与气皆是飞扬之物，很容易随外界之引诱而飞扬于外，当神已翱翔于“纷华之域”，气已陷溺于“爱欲之场”时，唯一的方法就是用炁（元气，先天之气）将它们擒制归舍，而且只有此炁才能擒制它们。他说：“炁者，太和氤氲之元气，天人相应之秘机，独能含情抱住，凝精毓神之至宝也……今也神既翱翔于纷华之域矣，气随陷溺于爱欲之场矣，所以圣人不得已而示人以相制相成之妙旨。盖神之与气，犹男之与女，火之与薪也。今日擒之制在气者，犹用女以配男、用薪以传火也，则天涯荡子庶几有乡关之恋恋，不致于云踪雁迹也。但用气之旨，圣经绝不言身中之气，而必斤斤乎天人合发之机者，盖以此躯为有形有质，皆属于后天而不可用故也。”^⑤

张清夜声称，人身有“奇器”，是擒制和锻炼精气神的处所。这种奇器，就是人身小天地之太极，把它称作玄牝、炉鼎、丹田等都可，无非是圣人借以盗阴阳、藏造化、下手施功的处所。以此处所为依据，并通过逆天地造化来修炼人体的精气神，就可成圣登真。他说：“奇器之名，今古不一：如《道德经》名曰玄牝，而《参同契》命为炉鼎，《黄庭》谓之丹田，名乃异而用实同也。无非喻圣人之所以盗阴阳、藏造化，必有建立之基、经营之所。盖奇者对偶之称；器者受衷之府；故太极者，天地之奇器，而奇器者，乃人身之太极也。此器不与天地并列

① 蒙文通：《道书辑校十种》，第1181页。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上书，第1181-1182页。

⑤ 同上书，第1189-1190页。

而能生天地，不与万法为侣，而能生万象，超出万灵，至尊无对，故曰奇器。实为道之原炁之本，万化之基，《阴符》之祖，圣人藉以下手施功之地也。发杀机于此器发，盗三才于此器盗，三要返于此，不神之神神于此。从此器而顺育阴阳则生人生物，由此器而逆施造化则成圣登真，五行运而八卦生，两仪旋而甲子布，合溯藏机，神迎鬼避，此统奇器之功能也如此。”^①

（三）守三要：成圣的津梁

张清夜说：“心生于性，念发必克，精生于气，情动必溃。”^②“念”指私念、邪念、杂念；“情”指情欲，即一般所谓的七情六欲。意思是说，修炼者不能存有邪心和情欲，如果存有它们，并让它们随意发展，就会使人的天性和生命遭到克制和戕害，最终引起身心的溃败。

张清夜认为，人的邪心和情欲是“五贼”通过作用人的“九窍”（即二眼、二耳、二鼻孔、口、尿道、肛门）而产生的。例如，美色（包括女色）是通过眼的视觉作用后，才引起人们对它的沉溺；淫声是通过耳的听觉作用后，才使人们对它的迷恋。如此等等。他说：“九窍者，天性与五贼往来之门户，故五贼无此，不能诱天性以随邪；人心无此，不能通五行以扰性。”^③因此要保持天性的纯正，延长人的年命，就必须谨守这些门户，不给美色、淫声、邪事等有进入的机会。

在这九窍之中，最主要的是耳、目、口三窍。他说：“九窍中之最灵捷者，耳、目与口，谓之三要，此作圣工夫最吃紧处也”^④，“三要之动而外逸，为人邪之首领”^⑤，“三要之能动能静，即吾人作圣作狂之枢关也。”^⑥他认为，此三窍常引诱人之心神向外驰骋，使人执着于情欲，导致人之死亡。

要避免人心为三要所诱而导致不良的结果，必须采用“伏藏”之法。他说：“无如人心向外驰骋，是须善用伏藏。”^⑦“三要静藏之机全在返源内伏”^⑧，“静而伏藏，实为办道之津梁。”^⑨而“伏藏者，即退藏于密之谓也。如天渐发阳中之真阴伏于地，以醞真阳，而后能令萧萧赫赫之机往来升降，成高明博厚于无尽。人之所以不能悠久无疆者，只为不解伏藏”^⑩。张清夜认为谨守三窍，使心神内藏，则可以盗天地之机，克五行之贼。他说：“绝耳根之利，则兼倍于明，绝视司之利则兼倍于聪，何况三根尽返，而又能宵旦弗遑，其盗机克贼之功，可胜算哉？”^⑪

张清夜再进一步指出：三要之中，“目”这一窍最为关键。他说：“耳目口三要之中，何以为第一要耶？曰目是也。何以知之，曰原夫人生之初，一点元神，凝然中处，不识不知，朝成

① 蒙文通：《道书辑校十种》，第1192-1193页。

② 同上书，第1184页。

③ 同上书，第1183页。

④ 同上书，第1183页。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

⑦ 同上书，第1190页。

⑧ 同上书，第1188页。

⑨ 同上书，第1183页。

⑩ 同上书，第1182-1183页。

⑪ 同上书，第1188页。

暮长，日渐知觉，元神变为神识，则上游两目，心生爱恶，随物生死，故曰意虽为六识之主宰，眼实为五贼之先锋，若得此要返元，其余九关三要不返而自返矣。故曰心生于物、死于物、机在目。”^①并说，“目”作为三要之中“最神最要者”，是“入圣之真枢”^②，是三教养生成圣的“津梁”。他说：“予闻佛典之六根六尘以眼为先，太上有希夷微三者以视为首，孔子四非之箴勿视为先，至于帝尧之钦明、成汤之顾谏，《心经》之观自在，《道德经》之观有观无，黄帝之三月内视，《阴符》之机在目，三教圣人之源，莫不以此为转机辨道之津梁也。”^③

（四）食其时：养生的关键

在《阴符发秘》里，张清夜认为养生的秘诀在于“食其时”（“食”，掌握，采取），即“乘时下功盗夺”天地万物之造化来养生。他说：“《阴符经》‘阴’字，前人作暗字解，谬矣。昔称分阴、寸阴，乃时字之义也。按《参同契》有拘蓄禁门、促迫时阴之旨，始知天人合发乃乘时下功盗夺也。何也？中篇云：食其时，百骸理，动其机，万化安，足证此也。”^④其中，“时”包括“天人合发之时、时动食时之时、日月小大之时”三种^⑤。

张清夜指出，“时”就在日常生活中，就在平常之处，并认为日常生活的所作所为是“凡圣转关之津要”，他说：“然此时文也、此物理也，岂非吾从朝至暮、举足动念、触着磕着，至亲非外，至近非遥，只此极平常处，实是凡圣转关之津要也。愚人舍此而他歧，岂非弃近而求远乎？”^⑥正因有如此看法，他提出修炼的鼎炉是天然的，药物是现成的，符火是自然的，他说：“古人云：天然鼎炉，现成药物，自然符火，此三语非圣人亲行实证不能道此也。”^⑦

张清夜强调“食其时”是养生的关键，其原因如下。

“食其时”是克服邪念和情欲的需要。就是说，要克服邪念和情欲必须把握住邪念情欲萌生初动的时机，在它们刚刚萌生初动之时，及时下手克服它们，连根加以铲除。张清夜说：“时者即祸发机动之时，物者即物欲纷然之际，人苟能于祸发机动之时，不惟不令其有必克必溃之势，且能知之修之而又能返之，此时文之既明也。人又能于物诱纷纭之际，不惟不令其相残相盗，且能回机内照，翕聚伏藏，此物理之且哲也。”^⑧这句话的意思是说，如果能在物欲纷然之际，邪念情欲初动之时，立即下手克服它们，并将自己的元神“回机内照，翕聚伏藏”，就能避免身心被克而崩溃的祸患。

“食其时”是获得圣功的需要，即要“契合日月”。由于“月廓满则人身之气血实，肌肉坚，月廓空则肌肉减，卫气去，形乃独居”^⑨，又由于人体的阴阳消长与日月运行相吻合，“阴火息时阳火消，理分卧立顺羲爻，更随黑白天边月，六候方终晦朔交。此应人身一月之小周天也。太阳自冬至一阳来，复每月行三十度，三百六十日与太阴十二次交会，此应人身一年之大

① 蒙文通：《道书辑校十种》，第1188页。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上书，第1182页。

⑤ 同上书，第1192页。

⑥ 同上书，第1191页。

⑦ 同上书，第1191页。

⑧ 同上书，第1190-1191页。

⑨ 同上书，第1187页。

周天也”^①。因此，不仅采大药时要“应时而动”，他说：“天人合发造化之应时而动，在朔望前后各三日共二七日为大，两弦前后各三日共十四日为小。今天机阴符应大而不小，故大药之发生必在会望之候也。”^②而且如想获得圣功，必须使人身之气机与天地之气机“自然牝牡相从”，即达到“天符”，他说：“《阴符》大道准则日月，测候大小，依时下功，则天地人身之气机自然牝牡相从，合符行中，谓之戊己，天符戊己者，晦日朔旦，月中坎水，流戊日中，离火就己，故曰天符。符火既浹，万化旋萌，何虑功之不圣、神之不灵也耶！”^③人如果能“用不神之神，运无为之功，合天人之候，契日月之符，潜修默夺，混俗和光”，则“筋骨乃坚，神形俱妙”^④。这种“契合日月”的“食其时”也就是“奉天时”，即掌握修炼的“火候”^⑤。

“食其时”是人们“作圣作凡”、入“先天”或“后天”的关口。他说：“夫时动者，即天人合发之时也，故时之动介乎先天后天之际、作圣作凡之间。或因其时之动也，则情扰乎中，变先天为后天，此时动必溃之诚也；或因其时之动也，能运我自然之杀机，可以返后天为先天，岂非万化定基之始乎！至于知之者，即是知此时动之机也；修之者，即于机动之际及时下功行一得永得之道也。”^⑥这句话的意思是说，倘能把握住时机，克服邪念物欲，可以返后天为先天，可以由凡人圣；反之，则由先天入后天，由圣变凡了。张清夜还引《真铅铭》来做例证，《铭》曰：“一念之非，降而为漏，一念之见，守而成铅，升而接离，补而成乾，阴阳归化，是以还元，至虚至静，道法自然，人能行之，飞升而仙。”^⑦张清夜认为修真成圣，还要“食时动机”，“夫食时动机者，圣人直指人用功之际，机动有时，时至神知，阴阳旋运，地髓天饮，咽归五内，脏腑安舒，形神俱妙，与道为期矣”^⑧。

① 蒙文通：《道书辑校十种》，第1186页。

② 同上书，第1186-1187页。

③ 同上书，第1187页。

④ 同上。

⑤ 同上书，第1192页。

⑥ 同上书，第1183页。

⑦ 同上书，第1183-1184页。

⑧ 同上书，第1186页。

闵一得与道教“医世”思想*

盖建民**

道教“即身以治世”的“医世”思想是道教庞大思想体系中的一个重要组成部分，反映了道教出世与入世并重的特征，也是明清道教学者对道教修身济世利人教义的进一步发展，其所蕴涵的医治社会弊病，纠治与调摄人与人、人与自然、人之身心内外关系的种种观点和见解，极富特色，其中不乏真知灼见与前瞻性。本文拟就道教“医世”思想的形成、要旨及其现代价值进行考论，以就正于同道。

一、道教“医世说”的由来

道教“医世说”的正式提出和系统阐发是在清代，详见于全真道龙门派第十一代传人闵一得所辑的《古书隐楼藏书》之中。闵一得，清乾隆、嘉庆、道光年间高道。关于其生平事迹，仪征晏端书撰《闵懒云先生传》、后学杨维昆撰《闵懒云先生传》、后学沈秉成撰《懒云先生传》（以上三篇传记收入《古书隐楼藏书》《藏外道书》第十册，第153-155页）及《龙门正宗觉云本支道统薪传》卷下《第十一代闵大宗师传》（《藏外道书》第31册收入）等记载详尽。

为了便于把握“医世说”提出的时代背景，现据上述材料将闵一得的修道经历略述如下：先生姓闵，名苕敷，字补之，一字小良，懒云为其道号。世为吴兴望族，生于乾隆戊寅十二月初（1758），卒于道光丙申十二月初十日（1836）。幼颖，素羸弱，谒东篱高子（高清昱，龙门第十代传人）于桐柏山，习导引术数年，体始充。遂皈依龙门，派名一得。病愈后返家，资性绝人，读书穷理，不为应举业。比壮有经世志，以父命入赘为州司马，服官滇南。未及一年，父丧，奉讳归，绝意仕进。东篱羽化后，从东篱高弟子沈轻云问业。轻云卒，出游吴楚燕赵，先后遇金怀怀、白马李、李蓬头、龙门道者，相与往复，讲论多所契合。闵一得晚年隐县之金盖山，生平勤于著述，辑书《隐楼藏书》三十余种，别撰《金盖心灯》八卷。闵一得修道思想

* 本文原载《世界宗教研究》2002年第1期，第30-36页。

** 盖建民（1964-），哲学博士，厦门大学哲学系、宗教学研究所副教授。

的一大特色就是“三教同修”，“以儒释之精华诠道家之元妙言”^①，“其教人也，有体有用，有本有末，笃于实行，不事神奇。大旨以修身寡过为入门，穷理尽性至命为究竟”^②。

闵一得还自号发僧际莲，曾谒鸡足道者，得传西竺斗法，并将释家参禅悟道、明心见性之法引为修真之要；他身为道门中人，却有“儒者气象”^③。临卒前一夕，集孟子作连句曰：“善养吾浩然之气，不失其赤子之心”以示门人。“医世说”系统阐发于《古书隐楼藏书》之《吕祖师三尼医世说述》《吕祖师三尼医世说述管窥》《吕祖师三尼医世功诀》中。

《吕祖师三尼医世说述》卷首题为“龙门第八代戒子黄守中题，第十一代闵一得谨疏”。开篇点明了此书系由降乩形式而成：“吕祖笔之于书，以授门下。历代祖师宝之，藏于梅岛之龙桥山房，地为黄隐真律师别业，今址犹存……曰吕祖师三尼医世说述者，正以明是书，尚有三圣本经。吕祖师述其意以教人云尔。”^④黄守中即鸡足道者，曾于北京白云观受戒于王常月，开创了龙门派一个特殊支派——西竺心宗。

医世说是明清之际三教合一思潮影响下的产物。《吕祖师三尼医世说述》明确指出“医世说乃三教之精蕴”：

三尼者，孔子、如来、老子也。《心印集经》曰：青尼致中，仲尼时中，牟尼空中……纯阳真人，化号文尼，职司铎化，故诏以三尼之道，敷锡于世，阴鹭下民。吕祖师之统儒释道以宣教。天所命也，是以宝诰亦称为三教之师。医世说乃三教之精蕴。^⑤

儒释道三教虽然各有教旨，但就“尽性知命而功及于天地，则三尼同道”^⑥。

儒家向来以齐身治国平天下为宏旨，而释家也有“持世”一说。在闵一得看来，道教“医世”之说“乃有身治世宁之义”^⑦，其实质是相通的。“佛曰持世盖犹我宗之医世，乃有身治世宁之义。”“盖缘身气世气一气也，人性佛性一性也，同属陀罗尼，故可即身以持世，舍性而持便落外道，不可不悟者也。际莲（指闵一得）注云：体此大可与《三尼医世》一书并参，儒教道教不外乎此训以注是经。”^⑧那么究竟什么是“医世说”呢？关于医世之说的由来。《三尼医世说述原序》云：

太始之初，道立于一……人物得其灵明之理而为性，得其屈伸之气而为命。万物皆在性命之中。性命皆在真一之中。性命之外无道，性命之外无教。三教同出于一也。儒尽性以立命，释见性而度命，道成性以复命。儒贯一、释皈一，道得一……儒家之道，至于位天地，育万物，所过者化，所存者神；释家之道，至于无住相布施，四维上下虚空福德，不可思量；道家之道，至于万物作而不辞，生而不恃，为而不有，功成而不居。其宗旨，皆无为而济世。岂舍己而从事于世哉。有生以来，人我同此一性，同此一命，即同此一道。形隔而气通，气通则性命通。极天之所覆，地之所载，皆一气呼吸之所通。道在我则

① 晏端书：《闵懒云先生传》，《藏外道书》第10册，巴蜀书社1992年版，第154页。

② 同上。

③ 沈秉成：《懒云先生传》，《藏外道书》第10册，第155页。

④ 《吕祖师三尼医世说述》，《藏外道书》第10册，第348页。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

⑦ 同上书，第558页。

⑧ 同上书，第577页。

我为之宰，其始，一物不有；其终，一物不遗。而其妙万物也，乃一物不有。斯道也，何道也，真一之道也。成己成物，皆道中之事。万物各正性命，而后道之量于是乎全。遗世独立，不可以言道。此医世之说所由来也。^①

关于医世说的旨要，“其大旨不外即身以治世”^②。也即通过内炼外养，培养真元，先治以身，次治以心，最终修真正果；达到治世宁之目的。“上续三尼心学，累行积功，惠而不费。”^③ 其入手之门，“当以参同悟真了命，大洞玉经化凡，唱道真言炼心，然后以三尼医世正果。则医世经义，自可以默会，而行之自有步骤”^④。

按照医世之说，要想达到“即身以治世”的医世正界，必须经历六个步骤。《吕祖师三尼医世说述》“本易象以明各步功法”，从第一步到第六步分别用大壮、夬、乾、姤、遯、否、观、剥、坤、复、临、泰等十二卦象来“说法”。现分述如下。

(1) “法先闭目，意敛目神，向脑一注。”吕祖曰：存者真一，守者真元。真一是性，真元是气。脑为髓海，又为天性都会府，犹天上之有玉清胜境，其境至清，高居星月之上，乃太无之天，能知存守，自能明道。“继于脑中，向顶注之。”吕祖曰：脑为人身玉清宫，元始所居，顶曰囟门，穴名百会，乃三元聚会之所。上接三天真一，向顶注之，真一感通，真元汇注。得见红黄星点，若雨洒下为验。盖真一无形，所可见者真元。真元者，真一所生之气也。此为下手第一步。吕祖曰：法，法则也；功，功用也。法先闭目者，目为我心使气神，法策目神在天，即为苟毕二帅，其在人身，行则注于两涌泉，坐则注于两腰肾。闭也者，凝字之义也。曰微以者，有以若无以之义，意为心神之号令，令出乃行，犹人君之有诰敕也。曰上注者，有透顶而上之义。所以注迎真一之元，以护身世也。

(2) “乃自百会，下游阙盆。”百会，穴名，其穴在顶门；阙盆，亦穴名，其穴在胸。吕祖曰：此不言意，意在其中。曰下者，引一引元，并下之义，味下句自可见。“游夫阙盆，体得闲趣。此为下手第二步。”吕祖曰：此步中必现有纷纭景象。若稍滞稍扰，天君有病，不惟无益，为害非细，而于下步，便无下手处矣。可不戒哉。

(3) “运值正午，诀惟勒照”；“已值未正，正本清源”；“一入申正，植培而已”；“若值酉正，诀惟致新”；“运至戌亥，法惟屯蒙以俟复”。吕祖曰：究其致此之由，总因失照失培之故。言小元运之可挽于前也。此为下手第三步。三步中，分言六时者，功用至午位则为心，乃一身之宰，一世之宰。至未以下，则为腹，为阎浮提。世事不同，补救之法亦不同。故逐时分析言之，以明随运之用。此六时之用，皆言学问之事，谓当裕道法于未用之时。午未申酉戌亥皆迎一迎乾之所贯注。乾，君也，盖有随时医世之学术，而后可以任斯世之重，能调元赞化，而后可以上格君心，欲从事于泽民，必先以致君为主也。

(4) “已而华开见佛，自造庆会，于万斯年。此为下手第四步。”华，心华佛，喻君也。开者，开心见诚之义。中无意必固我，随机导引，格非启沃，大有红炉点雪之神……而君臣皆在一气之中，为上为德也，天下皆在一气之中，为下为民也，海隅苍生，阴受其福而不知矣。吕

① 《吕祖师三尼医世说述》，《藏外道书》第10册，第346-347页。

② 同上书，第355页。

③ 《吕祖师三尼医世说述管窥》，《藏外道书》第10册，第355页。

④ 同上。

祖曰：惟知迎一与元者能之。

(5) “于斯时也，功造无间，一举一措，不谋自合，盖已两气混一，志神不二，是妙凝之神验。此为下手第五步。”吕祖曰：行到此步，益宜人我两忘，任此乾坤正气。氤如氤如，有弥天盖地气象，乃得此验，偶或现有戾机，必当参迎人元以通之，倍迎乾元以新之，坤元以和之，寂体真一以一之。自然君圣臣良，上下一气，功行不怠，造致雍熙，计日可待。

(6) “功到此际，朝宁雍熙，百工亮采而民隐君悉，从而加迎真一，下照万方，继迎坤元以抚之，乾元以一之，物产繁衍，民行淳驯。此为下手第六步。”

这六步功法，大致可以区分为三个基本阶段。其一，须依据《周易参同契》《悟真篇》之丹法功理，先培元修身“了命”，道教向来认为无身不能成道，故先治身。“即身即世，宜事培元。元培，功乃进焉。”^①具体诀要是：“虚我色相，一我气神，卵而守之。久则内外无间，神完气足而精化。此身之神气既旺，则所事得实，必无不济而中止之虞。”^②修身了命是医世的前提与基础，固然十分重要，但性与命原不可分。人物得其灵明之理而为性，得其屈伸之气而为命。万物皆在性命之中，性命皆在真一之中。性命之外无道，性命之外无教。所以，医世说特别强调治心炼性的重要性。其二，修命必须修性，治身须治心。闵一得指出：“是道也，当于定静之中，寂审气机之通塞。及既充和，一守清明之在躬。有性命合理之理，而医世之用赅焉。”^③这一阶段主要是通过修心炼性定志，达到性命双修，其目的在于由后天返先天，“得见真一为宗”。“久之乃一丝不挂，身世两忘，归于太无。功竣一敛，全复太初，而缩斯身斯世于祖窍之中，悠然往手。斯时也，身世两益，嗣则相力加进……身不可不端直，心不可不专一，行不可不坚不恒。”^④通过一番持久的修身“了命”与“炼心”定志，就可以达到“身世两忘”这样一种境界。

每到身世两忘，旋现一境。上截澈清，下截浑和，虚无边际，返而内照此身，肢体脏腑，空无所有。但觉白者天如，黑者地如，且有激浊扬清之变化，流露于动静之中……^⑤这一境界，实际上就是道教丹功常常说的由后天逆返先天，复归于先天真元“真一”的一种身心状态。“真一者，持之不得，体之则存。上所言者，乃是真元。元之为物，有一以持之。”^⑥到了这样的一种境界，就可以转入下一个基本阶段。

其三，“内则用以治身，外则用以治世”^⑦，由治身继而治心，进而治世，从而完成“医世”目的，由闵一得重述并注的《吕祖师三尼医世功诀》对此有一番说明：

余今以师传实效录述于世，惟愿学者纯以调心虚寂之门，调至胸怀清静而天都泰安，调至坤腹通泰而闾阎富庶，调至四肢通畅而四夷安靖。如是体调而身安，身安而世治，功效捷如响。^⑧

① 《吕祖师三尼医世说述管窥》，《藏外道书》第10册，第355页。

② 《三尼医世说述原序》，《藏外道书》第10册，第346页。

③ 《吕祖师三尼医世说述管窥》，《藏外道书》第10册，第357页。

④ 同上书，第355-356页。

⑤ 同上书，第356页。

⑥ 同上。

⑦ 同上。

⑧ 《三尼医世功诀》，《藏外道书》第10册，第364页。

通过治身、治心进而即身入世治世，达到“天都泰安”之人与自然的和谐，“四夷安靖”之社会安定，“闾阎富庶”之民富国强“世治”目的。

二、道教“医世说”之宗教理论基础

（一）道教“天人一体”的人天观是“医世说”确立的宗教哲学基础

道教在人天关系上主张天人同源、天人同构、天人相应。根据这一人天观，人的存在并非只是作为单个个体孤立生存着，而是存在于相互依存、相互制约的天——地——人大系统中。天中有地，人中有天地，地中有天。正如《阴符经》所说：“天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。”^①同时，道教还认为，在天地人这一社会大系统中，人之地位特殊，是中枢环节。“人禀天地之气，故通天地之气，而能运天地之气，人气为天地二气之枢纽。”^②所以“人有转移造化之力矣”^③。故可以内功外用，“内则用于治身，外则用以治世”达到“医世”目的。

三才一气，原是一物，言其形则有三焉。气以成形，各有所归，是惟太极。轻清者自归天，重浊者自归地，乃各从其类。动而愈出，生清浊者真元也。玄之又玄。妙清浊者真一也。君子知而迎之，合同而化之，令各返夫先天。乃为得诀。斯真一也。群居而不异，独立而不孤。同得而分，各得而合。盖元与一，是一非一，是二非二。离气而言曰真一，合气而言曰真元。天心之气曰真元，真元之宰曰真一，真一即天心。天心无形，赋于人而有形，即真一也。真元有气，藉心迎一，藉一敕元天以真一真元铸有形。吾以真一真元培有形。令各安泰，是曰医世。^④

宇宙生化论认为天地万物同出一源，宇宙万物包括生命在内都是按照同一法则逐渐由真元之气化生而来。因此，天地人在性质与结构上就应当相一致。天中有地，地中有天，人中有天地。这种天地人同源同构、互感互应、相互关联、共成一体的人天观，为道教由治身续治心再治世的医世说提供了宗教哲学理论基石。

（二）道教“身国同治”论是“医世说”实施的宗教政治基础

“身国同治”论是道教的一个重要思想理念。汉代《老子道德经河上公章句》就有“全身治国”^⑤的思想，将治身与治国并论：“用道治国，则国富民昌，治身则寿命延长。”^⑥“万民归往而不伤害，则国安家宁而致太平矣。治身不害神明，则身安而大寿也。”^⑦“希能有及道无为之治身治国也。”^⑧道教理论家葛洪对此也作过阐述：“内宝养生之道，外则和光于世，治身而

① 《黄帝阴符经》，《道藏》第1册，第821页。

② 《吕祖师三尼医世说述管窥》，《藏外道书》第10册，第357页。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 王卡点校：《老子道德经河上公章句》，中华书局1993年版，第243页。

⑥ 《老子道德经河上公章句》，第140页。

⑦ 同上书，第139页。

⑧ 同上书，第173页。

身长修，治国而国太平。”^① 道书中身国同治论也很多：“一人之身，一国之象也。胸腹之设犹宫室也，肢体之位犹郊境也，骨节之分犹百官也，腠理之间犹四衢也，神犹君也，血犹臣也，炁犹民也。故至人能治其身亦如明主能治其国。”^② 身国同治论是道教天人同构、天人相应哲学观在社会政治、医药养生领域的合理推衍。既然天地人处于一个互感互应的系统之中，那么人之身心状况就与天地万物自然环境、社会环境密切相关。换句话说，天地之病（社会关系中人与人、人与自然的冲突失序）与人体疾病（人之身心内外关系失衡）休戚相关。《太平经》中就有这一认识：“天地病之，故使人亦病之。人无病，即天无病也；人半病之，既天半病之，人悉大小有病，即天悉病之矣。”^③ 既然如此，对社会人事“疾病”的治理与人体疾病的疗治就可以相互借鉴，治国和理身从本质上就统一起来了，这种身国同治论为道教“医世说”提供了理论根据。闵一得在《吕祖师三尼医世功诀跋》中，针对人们对医世说的疑虑，就依“身国同治”论作了明确的说明：

又疑而问曰：世之为病多端，医世之事亦多术。如禳旱涝、消疹疫……皆当有大神通、大法力，施符持咒，分应而不穷。今是书以一法而欲治众病，若是其疏乎……凡世间之病皆五行偏胜之气。吾人一身之中，具五行之正气，应五方之分野，察其受病之源，攻其受病之方，合人世之气于一身，内不见我，外不见人世。过者损之，不及者益之，郁者散之，顽者化之，逆者顺之。病不可悉数，医道亦不可殫述。消息盈虚，各视其症而理之。人或有病，以吾身之阴阳运化之；世或有病，亦以吾身之阴阳调摄之。^④

不难看出，身国同治是道教“医世说”立论的一个重要理论基础。

三、道教“医世”思想的现代意义

道教“即身以治世”的“医世”思想反映了道教出世与入世并重的特点，是道教济世利人、服务社会之“真精神”的集中体现，也折射出道教适应社会、顺应社会发展与时俱进的时代要求。

道教创立之初就以除人间疾病，致天下太平为己任，带有明显的积极入世特征。汤一介先生认为：“虽然佛教和道教作为宗教说都是以所谓‘救世’为目标。但在‘出世’和‘入世’关系的问题上却存在着显著的不同，这个问题也反映了两种不同传统文化的差异。中国传统思想大都是把积极‘入世’看成是最高政治和道德的准则。道教在这方面也深深地打上了这一积极入世思想的烙印。”^⑤ “医世说”强调即身以治世：“……一性之正，禀赋乃全。于是用志不分，以之医世，出神入化。近则一家一村，远则一县一郡。推其极则四大部洲，无不调摄于此方寸之中。消其灾疹，则无水火、刀兵、虫蝗、疫疠。正其趋向，则俗无不化，人无不新，

① 王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局1985年版，第148页。

② 《抱朴子养生论》，《道藏》第18册，第492页。

③ 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第355页。

④ 《吕祖师三尼医世功诀跋》，《藏外道书》第10册，第361页。

⑤ 汤一介：《魏晋南北朝时期的道教》，台湾东大图书公司1988年版，第375页。

民安物阜，熙熙然如登春台。小用之而小效，大用之而大效。”^①由此可见，道教“医世”的目的在于“上合仁主之心，下济生灵之厄”，使“版图之内，无有顽民、污吏”^②，达到民安物阜的太平盛世，最终建立人间仙境。

道教这一“医世”思想，根植于中华传统，体现了道教在社会现实中修身济世利人的教义，是道教适应社会发展、顺应时代要求的产物。其所蕴涵的医治社会弊病，调摄与纠治人与人、人与自然、人之身心内外关系的种种见解和观点，有其现代价值和意义。21世纪道教如何适应时代的要求而发展，道教界和学术界高道群贤都发表了不少有益见解。笔者认为，我们应重视并汲取道教“即身治世”的医世思想，引导道教面向社会生活，关注社会生活，发扬道教文化优良传统和精神，诸如道法自然的行为原则，天人和谐的生态智能，虚静恬淡、抱朴守真的精神境界，崇俭抑奢的生活信条，乐人之善、济人之急、救人之危的伦理精神，重人贵生、性命双修的养生思想，匡正时弊，净化社会风气，促进社会物质生活和精神生活的和谐有序和可持续发展，使古老的道教与时代前进的步伐合拍，让道教的“真精神”在21世纪绽放异彩。

^① 《吕祖师三尼医世说述管窥》，《藏外道书》第10册，第356-357页。

^② 同上书，第345页。

郑观应的道教思想及其养生之道*

管林

郑观应(1842-1921),本名官应,字正翔,号陶斋,学道后,吕纯阳祖师赐号曰“虚空”,陈抱一祖师赐号曰“一济”,张三丰祖师赐号曰“通济”。他不仅是我国清末民初的思想家、实业家、文学家和教育家,也是一位道家弟子。

—

郑观应从小好道,相信得道成仙之说。他说:“余夙慕真宗,广求仙诀,博览三教经书,知古今得道而成仙者代不乏人,或岩栖谷隐,或尸解飞升,遂夔然与世隔。”^①由于他“性本凡庸,质又孱弱。睹光阴之易逝,悲生死之靡常”,从而潜心学道,“丹财罔措,求缘访侣,入室同修”^②。他求道、学道,不仅多方寻求,而且到晚年,可说达到了入迷的程度。他自己曾说:“官应弱冠时撻疾病,自念‘人为万物之灵,岂有寿不如龟鹤’。锐志学道,凡三教经诗、诸子百家、占卜术数之学,靡不研究。及长,谋食市廛,奔走南北,数十年来,闻有抱道高人必厚礼虚心叩以性命之学。然所遇非兀坐孤修,即涉于采补,甚有以符篆黄白之术愚人。”“至晚年,幸遇至人,始明真汞、真铅、火候、法度、炼地、元须、真种诸妙旨。虽年届古稀,亦不惮心劳跋涉,觅侣求铅。人多目以为痴者。”^③他初学道教的南派,后究心北派,又兼读东西各派之书,认为如得真传,均可成道。他在七十六岁时,曾给一道友的信中指出:“弟求道五十余年,曾读南派、北派、东派、西派各真人之书,并得名师训示,始知南、北、东、西各派如得真传,均可成道。”“其实道无二致,异流同归,惟教法不同耳。”^④据说“道家亦自吕纯阳、张紫阳以后,主要分为四派:明嘉靖间,新兴东派,从陆潜虚等为主,以双修为尚;清咸丰间,又有西派产生,以李涵虚为主,以性命为宗;南派则远承张紫阳,旁出多门;北派自丘

* 本文原载《岭南文史》2002年第4期,第5-8页。

① 《吕祖灵应迹序》,上海人民出版社,夏东元编:《郑观应集》下册,第25页(以下凡出自该书者,只称某册第几页)。

② 《群真玄奥集序》下册,第33页。

③ 《吕纯阳、张三丰两祖师仙迹诗选序》下册,第60页。

④ 《致张静生道友书》下册,第104页。

长春以后，即成为北宗龙门派的砥柱”^①。郑观应从小学道，爱读仙经养生之书，固然因为少年多病，希望通过学道延年益寿，同时也有实现成仙救世的志愿，他给五弟的信中曾说：“兄志大才疏，恨无实际，少时有三大愿：一愿学吕纯阳祖师得金丹大道，成己成人；二愿学张道陵天师得三甲符篆之术，澄清海宇；三愿学张三丰真人得黄白之术，令各州县多设工艺厂以养贫民，并设格致学校以育人才。”^②他也认为儒、道、释“三教虽异，其实同源。儒曰存心养性，道曰修心炼性，释曰明心见性。均于心上做起，于心上收功，诚彻始彻终工夫”^③。晚年更幻想筹办七教修真院，使“人人崇道德，民安国亦泰”^④，成为一名“宗教救国”论者。

二

道教是以先秦道家为思想渊源，吸收、融合其他理论和修持方法，而逐步形成的我国本土的宗教。东汉顺帝时，张道陵倡导的五斗米道，奉老子为教主，以《道德经》为经典，于是道教逐渐形成。“道”在道教中是唯一的理论基础，是以清静为宗、虚无为体、柔弱为用的一种“道”，这种“道”是宇宙的本源与主宰者，它无所不包，无所不在，它是一切的开始与万事万物的生化者。而所谓“德”，就是“道”之在我者，它是从“道”中分化出来的，而万物化生都必须有“德”，因为“道”是总体，“德”是个体，“德”是指万物所含有的特性而言，“道”和“德”有着共性与特性的关系。道教要求信徒一定要重视“修道养德”，并将“道”和“德”作为最根本的信仰和行动的总准则。道教主张修道者要“积善养德”，乐人之吉，愍人之苦，周人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，不自贵，不自誉，不嫉妒，不佞谄，如此乃为有道。道教主张以“清静”“无为”“柔弱”“不争”“抱一”“寡欲”“自然”“玄妙”等作为处世与修养之方法。“清静”即清心寡欲、无为和静。“无为”即不要妄自作为，要与世无争，慎行远祸。“柔弱”即不要逞强。“不争”并非束手徒置，万事无所作为；而是不与世人争俗世的功名利禄、贪求财色等，对于合天道自然运行法则的事，则要尽力而为，以彰显“天理”。“抱一”也称“守一”，这是道教中基本的修养功夫，简单地说，就是在静坐的时候要做到“神气混然”的境地。“寡欲”即修行和处世都应严格节制个人的私欲。“自然”，道教认为宇宙一切都是自然而然的，人应当顺其本来的自然，不可有意作为。“玄妙”是指“非有非无”“合于中道”。

郑观应学道六十馀年，“曾览《道藏全书》《道藏辑要》及未入《全书》《辑要》等书”^⑤。对于道教的教理、教义，颇有深刻的体会。在他现存的诗文中，不时流露出上述提及的道教思想和主张，而又特别集中表现在《盛世危言后编》卷一《道术》《罗浮待鹤山房谈玄诗草》和《待鹤山人晚年纪念诗》中。下边试举两例即可窥见一斑。

他在《致张君弼士书》中说：“大道以无心为体，忘言为用，以柔弱为本，以清静为基。

① 南怀瑾：《中国道教发展史略》，上海复旦大学出版社1996年版，第130页。

② 《致天津翼之五弟书》下册，第1182页。

③ 《答曹一峰先生书》下册，第79页。

④ 《拟筹办七教修真院感怀》下册，第1471页。

⑤ 《还丹下手秘旨序》下册，第165页。

若施于人，必节饮食、绝思虑、静坐以调息，安寝以养气。心不驰则性定，形不劳则精全，神不扰则丹结。”“然所谓无心者，非同木石一般，务存心于清净之域，而无邪心也。”“必须行、住、坐、卧不得少顷不在道。行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则匀鼻端之息，睡则抱脐下之珠。久而调息，无有间断而终日如愚，方是端的工夫。当法天之道，斡运自己，造化十二时中，常清常净，不起纤毫尘念。故谓修行者但清净无为，逍遥自在，不染不着而已。无为则不思不虑也。”“吾侪既然学道，尤当薄滋味以养气，去嗔怒以养性，处污辱低下以养德，守一清净恬淡以养道。名不著于簿籍，心不系于势利。”^①

他在《闻道漫成》诗中也唱道：“浮生若大梦，富贵无穷期。知几师范蠡，冲淡慕希夷。名与身孰亲，殉名良可悲。爱身为天下，藏器姑待时。清为浊者源，静为动之基。知白守其黑，雄刚播于雌。归根复天命，常德不可离。处中而制外，无为无不为。”^②

从上述两例当中，已可窥见郑观应“清净”“无为”“柔弱”“不争”“抱一”“寡欲”等道教思想。郑观应不仅把这些道教思想用于处事待人，而且也用于养生防病。

三

《抱朴子·黄白篇》说：“我命在我不在天，还丹成金亿万年。”意思是人的生命，同天地一样，都是由自然之气所化生，故若修道守气，返本归根，就可以与道同在，寿比天长，强调个人的生命，能由自我决定，不由天地掌握。道教以生为乐，重生恶死，所以强调“重生贵术”，重视养生，相信通过人自身的努力，可以改变常规的自然事物和现象。郑观应崇道、学道六十余年，所以也特别重视和实践养生之道。其养生之道，可归纳为五个方面。

（一）“以不伤为本”和“绝其致病之源”

郑观应在《致月岩四弟书并寄示次儿润潮》中说：“盖人定可以胜天。摄养之法以不伤为本。伤之一字包括甚广，非独五味七情过多为伤，即如才所不逮而困思之为伤，力所不胜而强举之为伤，汲汲所欲之为伤，久谈言笑之为伤，寢息失时之为伤，沉醉呕吐之为伤，饱食即卧之为伤，跳走喘乏之为伤，勉强色欲之为伤。是以养生之家唾不及远，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解。不宜极饥而食，食不过饱；不宜极渴而饮，饮不过多。凡过食则结积聚，过饮则成痰癖。不宜甚劳、甚逸，不宜起晚，不宜汗流，不宜多睡，不宜多啖生冷，不宜饮酒当风，不宜时时沐浴。冬不极寒，夏不穷凉，不露卧星下，不眠中见肩。大寒大热不宜冒之。故善养生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。利筋骨有偃仰之方，杜疾病有吞吐之术。流行营卫有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然后先服草木以救亏损，后服金丹以定无穷。长生之理尽于此也。”^③他还从“摄养之法以不伤为本”出发，进一步提出防病重于治病的主张。他在《中外卫生要旨序》中写道：“《素问》云：‘先圣不治已病，治未病。’”“陈修园云：‘世人死于病者少，死于药者多。’至言破的，实深感

① 《还丹下手秘旨序》下册，第93-94页。

② 同上书，第1413页。

③ 同上书，第108页。

叹。夫欲求治未病之方，必先绝其致病之源。”“故西医格致之士，培养精神，以绝病源，有六要理：曰光、曰热、曰空气、曰水、曰饮食、曰运动。细绎其理，颇得养生之法。”^①这种杜绝病源和重视日常修炼的主张，也正是我国中医学特别强调的预防思想。

（二）“慎起居、节饮食，寡欲清心，存神养气”

郑观应曾听中西医说过：“人能自保其身，较易于医者之治病，而保身之法大要，慎起居、节饮食，寡欲清心，存神养气而已。”^②他非常重视起居养生。他认为：“日兴夜寐，此其常也。如能以寂静而安眠，与日光以俱起，夏季稍早，先呼吸其清凉；冬季稍晏，略待和于日光，斯于身体上最为有益。”“至于睡卧时间通常宜达八小时之久，少则精力尚未回复，多则脾气反生困倦。日间居处惟以清洁为第一，几案四壁勿蒙尘垢；户牖洞辟，若无狂风暴雨，门窗不宜严扃，即在寒冬，亦当开豁数小时以通空气，倘至盛暑，窗户更宜早开迟闭，收逗清凉之气，以退屋内暑热也。”^③对于饮食，他提倡：“餐有定时，食毋过饱。无论膏粱之美，藜藿之粗，悦于心而适于口者，固无所谓禁忌，惟常食八分以留馀味，庶使胸腹通灵，胃气不败，应酬宴会，俱守此意。”^④他认为：“物之成形而不坏者，以其至神，聚则成形，散则成气，如天地之久，日月之恒焉。”^⑤所以，特别强调“寡欲清心，存神养气”。那么，如何“养气”呢？他认为一要“戒怒”，二要“自然”。他在《致许奏云道友书》中说：“张三丰仙师云：涵养中有大学问，和平处有真性情。要容人之所不能容，忍人之所不能忍，则心修愈静，性火愈纯……故养气以戒忿恚为切。欲戒忿恚，仍以养心、养神为切。读书所以研理，养气所以炼性。性理功夫就在读书、养气，并行不悖也。”^⑥他又在《复吴剑华道友书》中说：“先哲有言：‘凡有所为，顺听自然。事若未至，不生妄念；事若过去，释同冰化。务令此心常若无事，则心静矣。’心静则自定，独处静室，塞兑垂帘，回光返照，存其心若婴儿，如法内观行造自然而然方是其心真况。既造真况，方可与意归元海。”^⑦郑观应的上述主张，今天仍为许多长寿老人所认同。

（三）“凝神调息”“按摩导引”

郑观应非常重视“凝神调息”“按摩导引”的功夫。他认为：“内丹工夫：积精累气为初候。”“求之大抵清心寡欲，先闭外三宝，养其内三宝而已。惟‘凝神调息，调息凝神’八字是下手工夫，须一片做去，分层次而不可断。凝神者收已清之心，而入其内也。心未清时眼勿乱闭，先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃回凝神……调息不难，心神一静，随息自然，我守其自然，加以神光下照，即调息也。”^⑧他还指出却病养年之法，除了汤药、针灸之外，还有按摩导引。“盖按摩、导引朝夕行之，犹如柔软体操，使其血气流通，精神坚固，自然无病矣。”^⑨郑观应这里强调的养生之法，就是气动的功法。据《中国大百科全

① 《还丹下手秘旨序》，第1167页。

② 同上。

③ 《致许君奏云述戚君有之卫生论》下册，第1232-1234页。

④ 同上。

⑤ 《周易参同契序》下册，第21页。

⑥ 同上书，第139页。

⑦ 同上书，第929页。

⑧ 《致杨了悟、何善园、陈灵甫、卢钧堂诸君书》下册，第45页。

⑨ 《增订中外卫生要旨后序》下册，第1168页。

书·体育卷》载，气功是中国独特的一种健身术，其特点是通过练功者主观努力对自己身心进行意、气、体结合的锻炼，以达到健身和防治疾病的目的。它的内容广泛，主要有调身（姿势）、调心（意念和松静）、调息（呼吸）、自我按摩和肢体活动等。郑观应非常重视练功，在他的著述中有不少反映练功情况的文字。如《静坐》二首：“如醉如痴物我空，杳冥恍惚气冲融。憧憧来往魔千状，低首无言拜下风。中宵复至天开子，五鼓平明人在寅。要退睡魔盘膝坐，垂帘塞兑静凝神。”^① 又如在《述怀寄同门诸道友》诗中，更形象地描绘出自己进入气功状态的情况：“回光时返照，垂帘如入定。万籁声俱寂，日出浮云净。阴极阳自生，归根以复命。昔曾遇此境，快乐言难罄。始信坎离交，周身酥且兴。”^② 中医学认为，人生病的原因，一般来说，主要在于人体内部。道教的内丹功也充分体现了重视内因的思想，这将大大地增强人们养生延年的信心。

（四）“先积阴功，后学神仙”

郑观应认为：“大道无亲，惟与善人。无论贤愚贵贱，但矢志不回，诚求师友，积德累功，即可超凡入圣。”^③ 因而他“廉正自矢，志在先积阴功，后学神仙。曾在名利场中四十馀年，见义勇为，扶危救急，如筹赈、设善堂、施医药、保婴、救溺皆殫心竭力相助。凡有利可兴、有弊可除、事关大局者，均不避嫌怨，条陈当道，并登报章，布告同胞，协力维持。是以数十年来，公而忘私，以直待人”^④。做善事，积阴功，过去曾一度被认为是迷信活动。其实不然，多做好事，能增进人的健康，具有一定的科学依据，有学者经实验证实，人们做好事后唾液中免疫蛋白 A 的含量大大增加，这是一种抵御感染性疾病的抗体。经常做好事的人，心血管疾病和感染性疾病的发病率低，非常有利于身心健康。

（五）祈求祖师，“准赐神丹”

郑观应年逾古稀之后，不仅事业上屡遭挫折，而且身体也一直多病，老态日增，哮喘日重，便血未除，加之长子润林的去世，对修道更为迷恋，并“遵谕入室修道”。在对自己身体的康复失去信心之时，他只好寄希望于祖师“准赐神丹”，或“传授长生不老、符水治病之法”。如《上张三丰祖师疏文》中就诉述：“现日暮途穷，室人交谪，哮喘益剧，病势难堪。伏乞大发慈悲，垂怜待鹤求道数十年之苦志，准赐神丹，立除宿病，并授南宫秘法以符水活人之术。”^⑤ 又在《焚香祷告老祖师火龙真人疏文》中，“伏乞老祖师垂鉴后学数十年访道好义、变产力行及屡受室人交谪之苦衷，大发慈悲，传授长生不老、符水治病之法，俾继祖传，普救众生，荡邪卫生，报答鸿慈”^⑥。郑观应晚年从“少私寡欲、见素抱朴”的道教养生理论的中心点，转变到迷信神丹和符水治病之术，实属很大的倒退。

综观郑观应的养生之道，我认为是以道教养生理论为中心，融入儒家、佛家的养生之术，并吸收西方卫生知识，结合自己多年的实践而形成的。其中有不少养生延寿的真知灼见，可供我们学习、借鉴，也有一些缺乏科学根据的东西，必须加以剔除。

① 《增订中外卫生要旨后序》下册，第 1420 页。

② 同上书，第 1445 页。

③ 《群真玄奥集序》下册，第 33 页。

④ 《呈张欧冶真人书》下册，第 37 页。

⑤ 同上书，第 48-49 页。

⑥ 同上书，第 71 页。

陈撷宁“仙学”的特征、理论与方法*

李养正

前言

自从1840年鸦片战争以后，帝国主义列强侵略中国。清廷腐败，继而民国混乱，随着外敌的侵略及西学的东渐、死水激荡起波澜，睡狮为风雷所惊觉，中华有识之士，救亡图存，使我国酝酿着历史性的变化。这种由客观形势所激发的变化，从19世纪下半叶，至20世纪上半叶，我国各界人民群众都有所反映、表现，哲学思想界最为显著，即使宗教界也不例外。在20世纪30年代，有位信仰道教丹道的清末秀才，主编《扬善半月刊》，向社会提出了“仙学”（仙道养生学之简称）学派，认为我国传统的学术流派不只是儒、释、道三家，而是儒、释、道、仙四家。他所说的“仙学”，即古神仙家所事之养生学。认为中华仙学，自古便自成体系，内涵丰富多彩，涉及哲学、生理学、医药学等多方面学科。乍看，这只不过是属于道教范畴或养生家范畴的微澜。实际上其意义远过于此。它同当时的民族图新思潮有关，同近代学术思想的发展有关，是在帝国主义列强之前热爱祖国，西学之前维护国粹。对外来的学术思想，有激愤的抵制、排斥之情，但却又有受其影响而有所融吸之实。这是当时社会潮流推动道教发生变化的一种表现。因此，这一客观事迹、代表人物及其思想，便值得研究。从中可以了解近代道教的发展状况探讨其趋向。这对于研究道教史是必要的，也是至今仍然欠缺的。

我前面所说的这位老秀才，就是陈撷宁先生。

我因工作关系，是1957年初冬便结识先生，以后12年，与之朝夕相处，既是他的下属工作人员，也是他的学生。我向先生学习有关道教的历史、哲学、医学及静功，获益不浅。只因我素无宗教信仰，只是纯粹作学术探讨，所以对有关道教之学术，每每浅尝辄止，未去深究。但由于与先生相处日久，亦渐感先生之学颇有独到之处，他是近代一位杰出的道教学者和养生学家。由于我对陈先生一般说较熟悉，故特撰此文，供研究道教及养生学者参考。

* 本文原载《中国道教》1989年第3期，第9-17页。

一、“仙学”之提出及其依据

陈撷宁先生对于儒、释、道三家学术，均有深入研究，早年又因痼疾，谋自救而学医和寻求神仙方术，对医、仙两家之道，亦造诣精深。他冶诸家学术于一炉，又对诸家学术有所甄汰。经过他的实证，圆通而后顿悟，认为我国自古便有“仙学”一家，而且内容丰富多彩，特别值得提倡。因此，他于1933年7月在上海创办《扬善半月刊》，1939年3月又创办《仙道月报》和仙学院，向社会公开提出和倡导仙学。当时响应先生的，有汪伯英、常遵先、张化声、张竹铭、朱亚昌、袁介圭、张嘉寿等社会知名人士，其从学者大都为当时医药界、教育界及社会知识分子，间亦有道教徒。

先生所说的仙学，就是我国自古留传的神仙家养生学。养生的目的，就现实而言是延年益寿，最高境界则是企求长生久视。先生认为，所谓“仙人”，“乃是精神与物质混合团结锻炼而成”的长生者（《中华仙学·答复浦东李道善问修仙》）；所谓仙学，主要指内外丹术而言，因自古学仙之人无不炼丹，故仙学主要是研究丹道；除此之外，还包括导引、守静、服饵、吐纳、胎息、行跻等动静功法。先生提出和倡导仙学的理由如下。

（一）有史以来，仙学便自成一家。先生在《答江苏如皋知省庐》（《中华仙学》）中说：“仙学乃一种独立的学术，毋须借重他教之门面。”认为从历史记载看，孔子生于衰周，而周朝以前便有神仙之说，斑斑可考，是仙学对于儒教毫无关系。佛家自汉明帝时方由西域流入国内，而汉朝以前亦流传有神仙学说，是仙学对于释教毫无关系。道教的正一派，始于汉代的张道陵，道教的全真派始于金之王重阳，在张、王之前，早有神仙学说流传，仙学对于道教尚属在前。儒、释、道中固然吸取有神仙学说的因素，亦有人从事于养生之仙学，但不能因此而谓仙学是三教之附属品。“仙学是独立的一种学术，相传将近六千年，史称黄帝且战且学仙，黄帝师广成子，即使从黄帝算起，仙学便已近五千年了。”有史以来，儒斥仙为异端邪说，释骂仙为外道魔民，只有道教，竭诚吸取仙学为其内核，引为同调；但仙学却不事符篆，亦似有所间隔。故先生认为应将养生仙学从三教束缚中提拔出来，使其自成一家，独立自由，以求绵延黄帝以来相传的养生学术，不使渐次湮没，而更要发扬光大。

（二）儒释道仙四家宗旨有所不同。先生在《中华全国道教缘起》中说：“观察上下五千年本位文化，则知儒家得其局部，道家尽其全功。儒家善于守成，道家长于应变。”又在给志真撰《与海印山人书》所加按语中说：“儒、释、道、仙，四家宗旨不同。”（《中华仙学》）认为：儒家以为人生是经常的，所以宗旨在维持现状，而不准矜奇标异，因此人生无进化之可言。释家见解，以为人生是幻妄的，所以宗旨在专求正觉，而抹杀现实之人生。因此学理与事实常相冲突，难以协调。道家见解，以为人生是自然的，所以宗旨在放任，而标榜清净无为，以致末流陷于萎靡不振，颓废自甘。仙家见解，以为人生是有缺憾的，所以宗旨在改革现状，推翻定律，打破环境，战胜自然，以至思想与行为惊世而骇俗，非但儒、释、道三家不能融和，即使道家、仙家表面上似乎同隶一种旗帜下，然二者宗旨，亦难强同。认为人各有志，原不必人人共趋一路。但宗旨不能不定，言论不能不彻底，门径不能不辨别，旗帜不能不鲜明。否则，仙佛圣贤混作一堆，今后学者何所适从？先主说他本不反对三教之宗旨，但不愿听神仙

学术失其独立之资格，而不能自由发展。

先生在《众妙居问答》一文中还说：自古学仙之人无不炼丹，此种人常隐藏于儒释道三教名义之下。试看《参同契》冠以“周易”，并引伏羲、文王、孔子以自重；《悟真篇》又牵涉老子《道德经》，如“大小无伤，虚心实腹。左右军，休轻敌，他主我宾。谷神玄牝，异名同出。恍惚杳冥，有无相入。归根复命，祸福倚伏”等语，皆从《道德经》中脱化而出。后来如《仙佛同源》《仙佛合宗》《性命圭旨》《慧命经》等书，又将佛教引入仙学之内。故自汉朝至现代，二千年间，遂成为有仙无学之局面。非真无学，只因学仙者，以儒释道三教之名辞与义理为掩护，自己秘密行事，永不公开。务其实而讳其名，因而常招惹儒教之拒绝，释教之非议，甚至有的道教徒亦据“清静无为”之旨，而不信有神仙。仙学者流，弄得东家不收，西家不纳，进退失措，左右为难。将仙学从三教中单提出，扶助其自由独立，摆脱束缚，然后才有具体的仙学之可言。

（三）只有仙学才能解决生命大事。先生在《与朱亚昌医师论仙学书》（《中华仙学》）中谈仙学传统，认为只有仙学才能解决生死大事。认为我国封建时代二千多年，人们受礼教的束缚甚紧，对于神仙学术，非但不敢验之于身，甚且不敢出之于口。谨愿之人，群归于儒，超脱之士，则遁于释。释教认为人生是幻妄的，有厌恶形体之观念。道教有全真、正一两派，又已式微。先生认为只有仙学可以补救人生之缺憾，其能力高出世间一切科学之上，凡普通科学对人生所不能解决的问题，仙学皆足以解决之，而且是脚踏实地，步步行去。既不像儒教除了做人以外无出路，又不像释教除了念佛而外无法门，更不像道教正一派之画符念咒。仙学不在三教范围之内，而三教中人亦不妨自由从事。自古儒家之学仙者，汉有大儒刘向，宋有大儒邵雍，释教之学仙者，如宋之薛道光禅师，清之柳华阳禅师；道教之学仙者，更不可胜数。和尚、道士、儒生等皆可学仙。近世科学逐渐高明，但医学并不足以确知和解决生死之大事，人本尚有很多未知之秘密，只有利用仙学，才能有解决之希望。

（四）生为中国人，应发扬国粹。谈到众生死后成就问题时，先生在《答复北平学院胡同钱道极先生》（《中华仙学》）中说有的人向往于西方极乐世界，那里虽说极好，但他是不愿去的。为什么？我们既生为中国人，就算是与这个世界有缘，没有将自己的国家改造完善，徒然羡慕外国世界，想抛弃本国往外国跑，试问成何体面？“成仙在中国，做鬼也在中国！羡慕外国就朝外国跑，祖国谁改造？个个都希望死后往生西方极乐世界，不必说是一种梦想，就算是成为事实，亦表示我们自己毫无能力，完全要仰仗外力来救援。”“我们自己有祖传之神仙秘宝，为什么不探索发掘？况且仙学修养法讲现实，追求的是形体长生，却病延龄，深有深的功效，浅有浅的收益，较其他道门实际，为什么不发扬国粹？”这种朴素的爱国之心，可以说是先生力倡仙学的一大动力！

（五）为了仙学进展。先生认为“别人家没出息，总说今人不及古人。我的见解，认为今人胜过古人，后人还要胜过今人，古人做不到的事，或许今后人能做到，只问我们肯做不肯做”（《中华仙学·答上海钱心君七问》）。今人如何胜过古人呢？首先就是要打破束缚？先生为《定志歌》（《中华仙学》）所加按语中说：三教一贯，三教合参，三教调合，三教互摄，“我认为此种论调不适于现代之时机”，所以要特地把神仙学术，从三教中单提出来，“不受他们的约束，然后方有进步之可言。否则永远被他们埋在坟墓中，见不得天日”。

(六) 倡导仙学，当仁不让。在《解道生旨》中，先生吐露出倡导仙学非他莫属的自信心。他认为，以工夫论，现在工夫超过他的，自有其人，然而这些前辈，又都老早隐藏起来，不肯把倡导仙学的担子挑在肩上，只求做个“自了汉”。即使这些人今天肯出来度人，也恐怕他们不懂得现在的社会，不能适合大众的心理；同时，工夫好的未必会做文章，会做古文的未必会写白话，讲旧道德的未必喜欢新思潮，懂五行八卦的未必懂新科学，晓得孤修的，难保不辟双修，笃信双修的，又看不起孤修，由法术下手的，未免带点江湖气，注重口诀的，不能谈学理，纵然能勉强说几句门面话，又不敢与别教抗衡，被别人几声“外道”一骂，就哑口无言。如此这般，工夫虽好，但可利己，难以利人。我只得当仁不让于师，亦无所用其客气，倘再客气，则仙学要绝种矣！

就因为有些道理，有这样的心情，先生向社会提出仙学，并倡导仙学。

二、古仙学的特点及新仙学的主旨

陈先生认为仙学的主旨在打破生灭规律，追求长生久视。

他说，一般人皆认为有生必有死，是天经地义，非人力所能反抗，服服帖帖听宇宙定律所支配，“大论古今什么大宗教家、大哲学家、大豪杰、大圣贤，到了结果，也是同愚夫愚妇一样，埋在土里拉倒。总没有法子能够对付他们的肉体……无法打破生灭之定律，无法使肉体长存”（《中华仙学·化声自叙的感想》）。于是乎他们把肉体与精神分作两橛，高唱肉体虽毁，精神不灭之论调，说肉体是虚幻的，精神是真实的，肉体是秽蚀的，精神是洁净的，肉体是罪恶的，精神是善良的。“这些理论，若认为是一时之权巧方便，聊以解嘲则可，若认宇宙之真理就是如此，则未免为古人所误。”（同上）接着他以个人经历而论，说：“初以儒门狭隘，收拾不住，则入于老庄；复以老庄玄虚，收拾不住，则入于释氏；更以释夸诞，收拾不住，遂入于仙道。”认为仙道首贵长生，承认“形神俱妙”，最为现实。只有仙学才能合情合理解决肉体之生老病死诸问题。

仙学有显教与密教之分，显教可以公开，即方法可以公开传授，密教则不能公开，即方法不可以公开传授。前者如导引、服饵、气法等，后者则如丹道，特别是内丹。而仙学之最要部分，恰是其隐秘部分。这也正是仙学传布不广、发展甚慢的关键所在。

仙学修炼家为什么会自古有此隐秘之习？先生认为其虑有六：（1）人生之有生有死，一般人皆以为乃造化之常，而仙学首重长生不死，与造化争权，若轻泄妄谈，恐致殃咎；（2）因人有邪正之判，间不容发，“邪人行正法，正法悉归邪”，口诀不载于书者，恐为邪人所得；（3）道可宣明，使世间知有此事，但术宜矜慎，俾师位永保尊严；（4）世鲜法眼，谁识阴阳，若不深藏，易于毁谤；（5）其得之不易，故其传之亦不易，百艺皆然，丹诀尤甚；（6）在传授者本意，是欲接度有缘，若一失察，则得传授者，或不免视口诀为奇货可居，当作商品交易，与传授者本意相违，故不敢轻传（《中华仙学·与朱昌亚医师论仙学书》）。

正因为有隐秘，故仙学重口诀而轻笔述。《参同契》云：“写情著竹帛，又恐泄天符”，“三五与一，天地至精；可以口诀，难以书传。”《黄庭经》云：“授者曰师受者盟，携手登山歃液丹，金书玉简乃可宜。”汉唐作者，或诗词，或歌曲，自写意象，殊难卒读。散行文体，

虽颇详明，但满纸乾坤坎离龙虎风火铅汞黄婆姹女等法象，致令读者眼花缭涨。得诀者虽可印证，无师者不能独修。宋明之书，似鉴斯弊，趋于朴实。但方法虽明，原理尚略，人亦无从晓畅。总之，丹经虽博，而隐语异名，迷离莫辨，旁支曲经，分裂忘归，学者即使四处访师求师，而师也是“可遇而不可寻”，师选中了徒弟，然后才传授口诀。

先生深谙内外丹道，晓畅仙学，他在《读〈化声自叙〉的感想》中说，我国古仙学有如下特点。

(一) 简而要。一般人常说“道家之术、杂而多端”，其实佛学博而精，仙学简而要。妙在用真一之炁。

(二) 以生理变化心理。肉体感受痛苦，则意不宁，四时调和，则心神安定。如人生理正常，体魄健康，则心理亦必平和清静。永葆青春活力，则会自觉青春常在。

(三) 以色身冥通法界。法界与色身，本无分别，法界即在色身之中，色身亦不出法界之外。既不可以大小论，又不可以精粗论。色身冥通法界，色身即是法界。离色身而觅法界，便与真法不合。

(四) 打破虚空。古仙道大都从外丹入手，完全是物质方面的事，对于虚空，不起交涉。后代修炼家畏外丹之繁难，喜内丹之简易，改由肉体之精气神下手，遂有“炼精化气”“炼气化神”“炼神还虚”之法，古仙道从不执着于虚空。盈天地充满物质，何尝一处是虚空？不过因为人类的眼睛看不见许多微细的物质，假名之为虚空，而实非虚空。古仙道重物质、重现实，不侈谈虚空。至于后来又有所谓“炼虚还道”之说，才与虚空发生关系，但这只是后人“画蛇添足”而已。

(五) 唯生。仙道贵生，仙学就是研究和实证长生的方法。遍虚空界都是物质，物质精微到极处即真一之炁，妙炼真一之炁，即可合道成仙。

(六) 白日飞升。《魏书·释老志》已有“白日升天”及“长生住世”之说，古神仙是以此二者为目的的。所谓“白日飞升”，就是连自己的肉体也腾起，出这个地球之外，神形俱妙而成仙。“长生住世”，就是在世上当活神仙。

陈先生继承古仙学，但他并不拘泥于旧说，故步自封，而是适应新潮流，吸取新思想，打破旧藩篱，对古仙学有所改革、发展。经先生改革后的仙学，更具有了鲜明特点。

(一) 不事符箓。《答江苏如皋知省庐》（《中华仙学》）中说，“仙学不事符箓”，不为符箓？所拘囿。《口诀钩玄录》中说：“符咒祭炼，遣神役鬼，降妖捉怪，搬运变化，三趺五遁，障眼定身，拘蛇捕狐，种种奇怪法术，十分之九都是假的。”《定志歌》按语中说：“仙之本身产生于学术之实验。”关于个人的生死命运，先生说，“仙学要打破宇宙之定律，不肯受造化小儿之戏弄，不肯听阎王老子之命令”（《中华仙学·众居士问答》）。修炼之成功与否，不必去理论“前身”，完全“看各人努力与否为断”（《中华仙学·辩楞严经十种仙》）。

(二) 重实验，轻心性。在《读〈化声自叙〉的感想》（《中华仙学》）中说：“仙道不由心性入手，是用方法改变常人之生理，他的学术是实验的，而非空谈的。”在《众妙居问答》（《中华仙学》）中说：“仙学乃实人实物，实情实事，实修实证。”在《答上海某女士十三问》中说：“长生之效果，本是从修命工夫得来，若不做命功，决定不能长生。”先生认为，仅学老庄之清静无为，乐天知命，无济于事；再学孔孟之诚意、正心、修身、养气，亦无济于事；更

进而学释氏之参禅、打坐，念佛作观，仍无济于事。“因为这些工夫都偏重于心性方面，对于形体上不起变化。且容易令人固执贵心性而贱形体之见。到了结果，形体老病而死，心性亦无作为。”（《中华仙学·答复浦东李道善问修仙》）在《辩楞严经十种仙》中说：“学仙的人，只讲工夫，不讲觉悟。决不会单由觉悟上就能得到神通变化。因为神通变化是与物质有密切关系，而觉悟则离开物质境界太远。觉悟二字，已是捕风捉影之谈，水月镜花之比。”

（三）性命相依，命为重。先生认为，“性”与“命”本来是一物，相依相守，不可分为两概，就其“灵机”而言，便谓之“性”，就其“生机”而言，则谓之“命”，一体二用。“吾人之身体，譬如一盏灯，灯中之油便是命，灯中之光即是性。”有灯无油，此灯必不能发光，可见离命便不足以见性。若徒知保存灯中之油，而不善于发挥其光明以应用。仍旧常常处于黑暗境界，则亦何贵于有此灯？“由是可知，性命二者，乃互相为命，而不可分离。”又说：“或问，初学之人，性与命孰重，答曰：命为重”。为什么？譬如暗室之中，本有一盏灯，油量充足，奈室中之人不得其法，不能令灯发光，则室中依然不免黑暗之苦，若来一人，教以点灯之法，一举手间，顿时满室生辉。若室中本来无灯，或有灯无油，或油量不足，纵然能了解用灯之法，亦不能大放光明。”“由是可知，性无命则不可立，离命即不足以见性，有命而性自在其中矣，故曰命为重也。”

（四）承认肉体之外另有性命。一般人皆谓生命对于每个人只有一次，仙学也认为是这样；但是，仙学认为修炼者如果成功，可以成就离肉体而存在的新的性命，亦即有灵性、有生机之生命。先生在《辩楞严经十种仙》说：“极端唯物派的科学家，只承认我们的一个肉体，至于人的意识作用，不过肉体一部分物质在那里冲动，并无所谓灵魂，肉体毁灭，物质分解，不能团结时，人的意识也就随之消灭，不承认肉体之外还有性命。而仙学则承认形神俱妙，仙学与唯物科学家又是对立的。”这种脱离肉体的性命，就是内丹，可以如蝉蜕而脱离肉体永存；又有所谓“阳神”，认为阳神可以脱壳，是一种新的、非凡俗的生命。因此，神仙家说他们可以做到长生久视。

（五）反玄学空谈。仙学与玄学、道学，有时表面上似乎“同隶一种旗帜之下”，其实宗旨不同，门径不通。认为玄学、道学空泛难凭，多讲虚无之理。《抱朴子》中谓：“五千言虽出老子，然皆泛论较略耳。其中了不肯首尾全举其事。至于文子、庄子、关令、尹喜之徒，虽祖述黄老，但永无至言。或复以存活为徭役，以殒歿为休息，其去神仙已千亿里矣，岂足耽玩哉？”先生与抱朴子见解相同。认为后来仙学书籍，固不免有融会老庄之处，但只采取老庄一部分修养方法，而非全部接受其义理。特别是庄子之“齐生死”“一彭殤”，仙学宗旨与之不同（《中华仙学·读〈化声自叙〉的感想》）。先生在《众妙居问答》中说：“玄学中虽亦偶有关于修养之言，然不能称之为丹，不能称为仙学……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。”将《龙虎经》《参同契》《石函记》《悟真篇》等丹道真诀之书，与《道德》《南华》《冲虚》《文始》诸书相较，则判然有别。盖一则言理，一则言事；一则谈事，一则谈仙；一则名丹经，一则名道书；一则近科学，一则近哲学；一则是真空，一则是妙有；一则有相，一则无形；一则神奇，一则平淡。道家知道而不知仙，知空理而不知事实（见《再与海印山人书》）。宋代道学家朱熹，曾著《周易本义》并《启蒙》二书，对《易经》甚有心得，然而却不能解释魏伯阳之《参同契》，但又酷嗜此书，穷年累月，钻研不已，费尽心力，仅成

《参同契考异》。而前于朱子不过数十年的张平叔作《悟真篇》，阐明金丹大道，正与朱子时同的翁葆光作《悟真篇注》，又石杏林、薛道光亦皆与朱子同时。盖《易经》所表现者，不外乎象数理，凡聪明人又肯用功，总可以发挥几句奥义，搬弄几句玄句，但丹经重实事不重空论，朱子不懂仙学，自然不懂《参同契》，未能进仙学之门槛（《读〈化声自叙〉的感想》）。

（六）重生，有我。佛之宗旨“无我”，仙之宗旨“有我”。佛不和宇宙定律相抵抗，眼见世间生老病死，成往坏空，一切现象，难避免，故说“诸法无常”。仙要打破宇宙之定律，不肯受造化小儿之戏弄，不肯听阎王老子之命令，故说“长生不死”。佛最后的结果是人涅槃，就是寂灭；而仙最后的结果是白日飞升，就是脱离凡界而入仙界，永远不会寂灭，永远不死。仙学乐生、贵生、重生，追求长生。佛学以人生是幻妄的、苦恼的，专求正觉寂灭。仙学认为至“无”之中含“有”，空想之中，含无限生机，万物与我为一，天地与我并生，神仙家并不说死后，永远不肯终，也不说一切皆虚空，皆无。（《众妙剧问答》）

（七）主张顺欲节欲，不主张夺欲绝欲。儒、释、道三家，自来认为世人之烦恼、痛苦，皆根源于世人的种种欲望。大体上儒家主张顺欲节欲，特别是在男女问题上，主张结婚，有所谓“不孝有三，无后为大”之说，但反对淫乱、纵欲，自戕其身。佛教则主张夺欲而绝欲，断绝一切欲望。道教分两派，正一则主顺欲节欲，全真则主夺欲绝欲。先生认为，古代养生家一方面不断绝尘俗之事，一方面仍能维持其身体之健康，主要在善于蓄积精力和运用精力，绝不浪费、耗损（《中华仙学·答复某居士》）。中国古无出家之说，凡修仙学道的人，都是有眷属同居，自从佛教传入中国以后，才有出家制度，其本意原想脱离家庭之苦恼，而求得身心之清静。道教全真派是模仿佛教而作，是后起的，不是仙学古法。古法主张夫妻双修双证，与孤阴寡阳之制度大相悬殊。若论丹道，有孤修、双修之分，主前者的名为清净派，主后者的名为阴阳派。大致全真北宗主清修，南宗主双修。究竟孰利孰弊？孰优孰劣？先生以为因环境、家庭、年龄、时代、习俗、礼教、法律、道德、宗教信仰、学问志趣、性别、根器、传授，种种不同，遂辟开两大歧路，是乃自然之趋势。大概在家有眷属者，从事双修；出家修行者，主孤修。这涉及婚姻问题。先生认为节欲比较近乎人情，若炼丹，则应求玄妙之法，以逆行造化，打破生老病死规律（《中华仙学·答上海某女士十三问》）。

（八）男女平等。重男轻女，这是我国旧社会的陋习，视女子为秽物，称男子为“八宝之体”，称女子则为“五漏之躯”。唯仙学则不然，检诸丹经，每言女子修炼，反较男子为速，此仙学男女平等之贵。先生在《江苏宝应陈悟玄女士第二次来函并问答》（《中华仙学》）中说：“在神仙家眼光看起来，男女资格是平等的。若论做工夫效验，女子比男子快，若论将来的成就，亦无高下之分。至于普遍重男轻女之陋习，乃是人为的，不是天然的。仙道不为陋习所拘，女子亦同样易修实证。”

三、“仙学”之理论与方法

陈先生自言其仙学宗旨为“唯生”，其仙学指导思想与方法的理论基础为“唯生论”（《读〈化声自叙〉的感想》），或曰“生本主义”（《复武昌佛学院张化声先生函》）。

何谓唯生论？用先生的学生张化声的话说：“盖天地山河，华藏世界，皆吾人妙明真心中

物，此是佛教之唯心论。万物与我为一，天地与我并生，此道教之唯生论。”（《中华仙学》）又说：世界上的文化分为三派，一为物本主义，即今之欧化；二为心本主义，即天竺之佛化；三为生本主义，即仙道之文化。认为生本主义即不拾他人之瓦砾，亦不失自家之珍宝，“粗可以融冷物质，深可以启发心灵”。先生在《复武昌佛学院张化声先生函》（《中华仙学》）中说：“道体本一，其用万殊，从流溯源，万殊归一。无所谓心物之差别，释老之异同。”认为遍虚空界都是物质，而物质之精微到了极处，就是仙学所说的“真一之炁”，也就是老子所说的“有物混成，先天地生，吾不知其名，强名曰道”。道生生不息，才有世界，才有万物，才有生命。道的物质体现，是可以感触的，而极精微的“真一之炁”，则是不可感触的。其用万殊，或化为物，或化为心神。世界是以“生”为中心，为根本的，有“生”才有世界，无“生”即无世界。对于人来说，“生”就是完美的、至高的，有“生”才有世界，无“生”就没有一切，没有世界。认为“心物俱融”“心物合一”。肯定现实人生的意义，生之欢乐，人生之一切都是为了“生”，“生”是唯一重要的。这是一种意在调合唯物与唯心的哲学思想。先生自白，他的唯生论，是“合精神与物质，同归一炉以冶之”，是“精粗咸备，心物俱融，最合实用”的学问（《复武昌佛学院张化声先生函》），妙在“利而不害，为而不争”（同上）。又在《答张化声先生》中谓，他的意图是将世界上唯心与唯物两大派，皆归纳于“唯生论”中，以造成和乐升平之世界，并认为“唯物之科学，将来再进一步，或可与仙学合作”。但在《辩楞严经十种仙》（《中华仙学》）则说，唯物派科学家只承认形体，不承认肉体之外另有生命，否认“灵魂”的存在，“仙学与唯物科学家又是对立的”。

这种哲学思想运用于仙学，则是首重长生。追求长生，则务必从事丹道炼养，而炼丹即是根据这些理论的实验。先生的学生王权德，在《读〈中国炼丹术考〉随笔》中说得很清楚。其大意是：宇宙万物皆源于一，只是各自注入的“阴”和“阳”的成分多寡不等，才使形态和性质彼此大不相同。学道只需后天神气合一，返还到先天之性命，再使先天性命合一，归本于清静自然，道便可成；而仙学炼丹，则在于使真阴真阳相恋，去浊留清，摄引其“真一”；如炼内丹者，即去妄念而存真意元神，去后天凡息而存真息，以至胎息，当真阴真阳产生之时，亦即摄取“真一”之时，以扫荡其秽浊渣滓。任何人服食或摄得“真一”精华品，立刻可以变化与凡体不同。近代科学家认为，宇宙本原为电子、以太、能、物质电子之说，尤高唱入云。丹家所谓先天真一之炁，即近代科学家所说电子之前阶段，名“元始子”。其势力无可比拟，流荡往复而生象，因自然渐冷而变态，由气体而流体，由流体而变固体，宇宙星球万象，无不成于“元始子”。未有天地，先有此子。亦即《老子》所说：“有物混成，先天地生”及“道生一，一生二，二生三，三生万物”。“元始子”即“道”即“真一”，是我们所看不见、摸不着的；形成后天生命有精、气、神，我们能见精、气，但也看不见“神”。炼丹得实证，故而只有自家知。其步骤口诀是不轻泄的，只能潜修密炼，道传其人。

关于仙学的理论与方法，先生常说：仙学首重长生，长生之说，自古有之。其理论见于先哲者，有《老子》所阐扬的“深根固蒂”，《庄子》所说“守一处和”，《素问》所说“真人寿蔽天地，至人积精全神，圣人形体不敝”。只是理论虽著于篇章，而法则大详于记载。自东汉《周易参同契》及魏晋《黄庭经》出，道的炼养方法始有专书。唐宋以后，丹经博矣，而隐语异名，迷离莫辨。同时，自从好事者将儒释道经典中的名辞义理附会于仙学后，致使天下后世

学仙者一误再误，或指鹿为马，或歧路亡羊，理论虽愈来愈玄妙，而离实际却愈来愈远，弄得仙学面目愈晦，旁支曲径，分裂忘归。先生以为一方面要继承古神仙养生学，一方面要揭开其隐秘，加以科学分析与解释，倡导发扬。由于先生正处于承前启后，新老融接的阶段，故有人戏称先生为“神仙复古派”，或称为“科学化唯物派的神仙信仰者”，先生均笑而受之（《中华仙学·答复浦东李道善问修仙》）。先生认为自己不惑于清静之空谈，不堕于寂灭之幻海，而欲抗追往哲，开示来兹。对于仙道养生方法，先生所在编《扬善半月刊》及《仙道月报》每多流露，自谓“不尚空谈”，亦不“满纸心性玄言”和袭用“五行八卦龙虎铅汞”等隐语。认为，下手学仙道，不可先求方法，首先要读书明理，俟书理透彻之后，方法一说便知；同时须立德立品，品学兼优，遇机缘凑合，自可得口诀精要。仙学养生术虽多，至要在于丹道。比如，辟谷之法，惟少数修仙学道之士，隐居深山穷谷，食物运输，深感不便，储蓄干粮，常忧匮乏，辟谷之方此辈可行。辟谷并非什么都不食，而是食用其他流质物或动植物。若以为废去各种物质，而专恃外界之接触，或自己之思想，即可维持本身之生命，恐无此事。又如，服饵，不过吃些膏丹丸散大补药，健身延寿，即使吃生药而不食烟火食的人，亦不可得长生；按摩、导引之术，仅能卫生却病，谈不到炼精化气，炼气化神，吐故纳新、鼓天池、咽玉液，亦不能结内丹；持咒对肉体不起变化，依然要老病死；徒恃精思存想，亦大能有大成希望，冲顶出神，亦非由思忆上得来。仙学正宗方法，途径有三，即天元神丹服食；地元灵丹点化；人元金丹内炼，所谓地元丹法，即外丹烧炼之法，人元丹法，即《参同契》《悟真篇》所论丹法，天元丹法，即李清庵、陈虚白、伍冲虚、柳华阳所论丹法。通常以人元内炼较易，炼养者亦多从此下手，但人元丹法派别甚多。有以地分者，如王重阳之北派，张紫阳之南派，李道纯之中派，陆潜虚之东派，李涵虚之西派。有以主孤修或双修分者，抱独身主义者为清静派，男女配偶双修者为阴阳派。有以人分者，如邱长春之龙门派，郝太古之华山派，孙不二之清净派等。先生自言，他的导师前后共有五位，“北派二位，南派一位，隐仙派一位，儒家一位。若论龙门派，算十九代圆字派”（《中华仙学》）。都是在家之居士传授，只重工夫，不重仪式，故与出家人不同。又据先生的学生王权德所撰《（读中国炼丹术考）随笔》介绍，人元丹法依其方法类别约言之，可分为“清静”“栽接”“清静栽接调和”三派。此三派中又分为许多系，有主先修性者，有主先修命者，有主性命双修者。要之，因人说法，非固执不变，途径虽异而归趋则同，不过视其程度深浅而分为等级而已。他实证说：“推之而知所谓‘隐然超乎物质世界之上，有方法去运用那个统辖物质宇宙的规律’，不仅享受了长生不死的福祉，并且还握许多惊人的法力。”

在炼养方面，陈撄宁先生因系在家居士，有配偶，曾事阴阳派，但他品行端正，不涉淫邪，其妻吴彝珠去世后，便事清静派。他所最钦仰的神仙家，是宋代的陈希夷（抟），认为希夷派的要旨在“守中抱一，心息相依”。常自言他炼养的要旨在“神气合一，动静自然”。

封建社会男女不平等，女子受歧视，仙学丹书虽多，但罕言女子丹法，其实女子丹法古已有之，不过更为隐秘罢了。陈先生主张男女平等，且其夫人吴彝珠医师亦因病而习仙道养生术，先生为指导其夫人修养，故而对女子丹法，亦曾研究，撰有《孙不二女丹诗注》及《灵源大道歌白话注解》。他在《与朱昌亚医师论仙学书》（《中华仙学》）中说：“从来丹诀，重在口传，不载于书，而女丹诀尤甚。今欲穷原竟委，俾成为有系统之研究，非易事也。”虽然如此

他对古代女丹的理论与方法，还是作了较系统的阐述。在《答复苏州张道初君十五问》中说：“以世俗言，男子偏于阳，女子偏于阴。以丹道言，男子外阳而内阴，女子外阴而内阳”，“修道者贵在利用后天之阴阳，以返还先天之一气。换言之，即是从偏枯不自然之变态上，逆行造化，以求回复中和自然之本性而已。”（《中华仙学》）他将女子丹法分为六派：（一）中条老姆派。此派下手，先炼剑术，有法剑、道剑二种作用，其源流略见于《吕祖全书》。（二）丹阳谌姆派。此派重在天元神丹之修炼与服食，并符咒刺召等事。“丹阳”乃地名，“谌姆”乃人名。谌姆乃许逊之师，许著有《石函记》，吴猛作《铜符铁券文》，二书皆言天元神丹之事，皆谌姆所传。（三）南岳魏夫人派。此派重精思、存想，奉《黄庭经》为正宗。（四）谢自然仙姑派。此派从辟谷、服气入手，以《中黄经》为正宗。（五）曹文逸真人派。此派从清心寡欲、神不外驰、专气致柔、元和内运下手，主要道书为《灵源大道歌》。（六）孙不二元君派。此派即太阴炼形法，先从“斩赤龙”下手，乃修丹工夫，主要道书为《孙不二女丹诗》。先生说：“以上六派，将魏晋以来女功修炼法门，概括已尽。”

结 语

陈撷宁先生成长于世务儒、医的家庭，早年因疾病求生而事仙道养身学，并研究道家哲学及道教的教理教义。他一生参访遍道教的名山胜境，师友道教之炼师高士，博览道教的经书，坚持修炼守静养生之术。他是近现代养生学的泰斗和著名的道教学家。他将古神仙养生学改变为他所倡导的仙学，在内容与目的上与道教有实质性的联系，而又有所差异。在义理及方法上没有根本的不同，只是扬弃道教的一些仪式，而着重发展了道教最核心和奥秘的神仙家养生学。据说，陈先生早年在安徽高等政法学堂读书时，曾师事翻译《天演论》、提倡西方科学的严复，他懂得了一些近代西方的科学知识，力图用西方自然科学知识来解释仙道养生学；他同严复一样，既对西方科学知识持欢迎态度，同时也相信人体有未知之秘密，即形体之外另有生命，在严复谓之“性灵学”，在陈先生则为内丹之“出阳神”。尽管西方的自由、平等、博爱观念以及近代科学知识融入了他的头脑，但终未能冲破他那由我国传统文化与宗教意识所筑成的世界观。他的“仙学”，实际上正是古神仙家养生学的发展；他的唯生论哲学思想，也正是道教《元始无量度人上品妙经》所主张的“仙道贵生”的发挥。我国的神仙养生学，与历史同步发展，它曾吸取过老庄学说、邹衍的阴阳五行说、《周易》学说、汉代的医药学及原始化学等内容，来丰富自己的理论与方法；而陈先生吸取近代科学知识以解释和文饰他倡导的仙学，这也正是19世纪末至20世纪上半叶道教及仙道养生学在我国演变、发展的事迹，从社会一切事物均随时代而不断演变、发展的观点看，这都是必然的。

陈撷宁是如何调适道教养生学与科学之关系的*

刘延刚

宗教与科学的关系问题自西方近代史以来就受到了无论是科学家、宗教家还是社会科学工作者的关注和争论。英国著名科学史家约翰·H·布鲁克说，科学和宗教“这两种强大的文化力量之间的关系是什么？它们是在效果上互补的，还是相互对抗的？宗教运动曾有助于科学运动的产生，抑或从一开始就存在着权力的斗争？科学信仰和宗教信仰常常是背道而驰的，或者，它们也许更多地是由神职人员和科学实践者融合在一起的？这种关系是如何随时间而变化的？这些问题容易表述，却难以回答。自17世纪以来，每一代人都看到了这些问题的重要性，但是对于应该如何回答，他们却莫衷一是”^①。中国近现代史上的著名道教学者陈撷宁（1880—1969）是民国年间的一代仙学大师，新中国成立后曾任中国道教协会秘书长、副会长、会长，20世纪三四十年代，他团结一批修道之士，以《扬善半月刊》《仙道月报》为阵地，大倡仙学，形成了独具特色的仙学思想体系，其仙学思想中一个明显的现代性特点就是应对西方文明的挑战，将道教中神仙养生之术单提出来成为新仙学体系，力图协调道教文化与科学的关系，引入近代科学精神，将道教养生学与人体探秘及中医结合起来，以迂回战术挽救衰败的道教，以图复兴道家文化。

—

“天下同归而殊途，一致而百虑。”（《周易·系辞下》）中国传统文化的大一统思想是其恒久以来的一个传统学术思想^②。这种思想的具体体现在唐宋以来的突出表现就是三教合一思想的兴起。无论是隋唐佛学，还是宋明理学，其理论的创新与突破都是在三教合一思想影响下，融摄儒、道、佛的思想养料而创建的新体系。而陈撷宁却一反中国文化史上传统的三教合一之说，力主“仙学独立”。认为仙道是三教以外独立的一种学术，无须依靠儒、释、道三家的门户。他在《定志歌》所加按语中说：“三教一贯、三教合参、三教调和、三教互摄这些论调，

* 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 约翰·H·布鲁克著，苏贤贵译：《科学与宗教》，复旦大学出版社2000年版，第1页。

② 刘延刚：《论儒学的经学思维模式及其文化价值》，《儒学与现代化》，人民教育出版社1994年版，第281页。

我也会说几句。如果说出，想未必有人能够反对，不过我的良心上认为此种论调不适用于现代之时机。所以特地把神仙学术，从三教圈套中，单提出来，另成一派。对于儒、道、释脱离关系，不受他们的拘束，然后方有进步之可言。否则永远被他们埋在坟墓中，见不到天日。”^①为此他力辩仙学与儒、道、释三家的不同之处。认为：“儒家见解，认为人生是经常的，所以宗旨在维持现状，而不准矜奇标异。因此人生永无进化之可言。释家见解，认为人生是幻妄的，所以宗旨在专求正觉，而抹杀现实的人生。因此学理与事实，常相冲突，难以协调。道家见解，认为人生是自然的，所以宗旨在极端放任，而标榜清静无为，以致末流陷于萎靡不振，颓废自甘。仙家见解，认为人生是缺憾的，所以宗旨在改革现状，推翻定律，打破环境，战胜自然，以致思想与行为，往往惊世而骇俗。非但儒、道、释三家不能融和，即道家与仙家，表面上似乎同隶一种旗帜之下，然二者宗旨，亦难以强同。”^②他认为仙学与一般宗教不一样而却与科学相接近，仙学与科学首先的共同点就是，他们都不是宗教迷信，而是一门实实在在的学问。对于这一点，作为道教文化的崇信者，陈撷宁本人有一个认识上由不清晰到逐渐清晰的过程。最初陈撷宁也比较迷信，甚至还不止一次的搞过扶乩活动。但随着其仙学独立思想的提出，陈撷宁逐渐开始调和仙学与科学的关系，主张仙学和科学一样不讲迷信。他倡导仙学独立，首先就是要摆脱符箓、祀神，涤除盲目迷信成分，他宣称仙学不像其他宗教一样带有迷信色彩，是一门独立的学问，它“不像释教除了念佛而外无法门；更不像道教正一派之画符念咒，亦不像道教全真教之拜忏诵经”^③。又说：“符咒祭炼，遣神役鬼，降妖捉怪，搬运变化，三躄五遁，障眼定身，拘蛇捕狐，种种奇怪法术，十分之九都是假的。”^④所以他主张仙学近于科学，认为“唯物之科学将来再进一步，或许可与仙学合作”^⑤。正因为提倡仙学的科学性，反对迷信色彩，所以陈撷宁认为仙学不仅不在三教范围内，而且“一教不信的人们，学此术，更觉适宜，因彼等脑筋中不沾染迷信之色彩，用纯粹的科学精神，从事于此，其进步更快也”^⑥。

仙学与科学之所以比较相近，还在于二者都是建立在实验的基础上，而不是信仰的基础上。陈氏认为这是仙学与科学根本不同于宗教的地方。“仙学之本身，产生于学术实验，不像宗教要依赖信仰。”^⑦因而其仙学不是对鬼神的迷信，而是对生命科学的一种推进和大胆的探索。所以他的仙学有一个显著特点就是特重实证实修的务实精神，不仅与信仰的迷信有区别，而且与空谈心性的玄学也有明显区别。“仙学乃实人、实物、实事、实修、实证，与彼专讲玄理之事不同。”^⑧在科学昌明的时代，他认识到“现在与将来，是科学实验时代，空谈的哲学与玄学，已经感觉根本动摇，何况再杂许多神话，如何能令人心悦诚服”（《扬善半月刊》卷三）。受西方科学理性和实证主义的影响，在他看来，仙道不过是用科学方法改变常人之生理，

① 徐伯英等编：《中华仙学》，香港：陈湘记书局 1978 年版，第 941 页。

② 《中华仙学》，第 954-955 页。

③ 同上书，第 332 页。

④ 同上书，第 1115 页。

⑤ 同上书，第 831 页。

⑥ 同上书，第 156 页。

⑦ 同上书，第 941 页。

⑧ 洪建林编：《仙学解秘—道家养生秘库》，大连出版社 1991 年版，第 424 页。

因此他的学术是实验的，而非空谈的。“神仙之学，有四大原则，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。”（《扬善半月刊》第四卷）把务实不务虚作为仙学四大原则之首，可见其重视仙道的科学性之程度。

在陈氏的思想中，仙道唯实包括三层意思。

第一，仙学的修炼法门是实实在在的。在《孙不二女丹诗注》中他解释先天一气时说：“一气者，即先天阴阳未判之气……老氏之得一，即得此一气也。此中有实在功夫，非空谈可以了事。”（《扬善半月刊》卷一）在同书中他还说：“上乘丹法虽不限定期限与方所，然总宜在山林清静之区，日暖风和之候，则身中效验随做随来，如立竿见影……此段作用，乃真实工夫，非空谈，亦非理想，惟证方知。”（《扬善半月刊》卷一）

第二，仙家功夫的实在性是看得见的，因为它要证于生前，而不是佛教讲的因果报应要证于来世。“仙道的方法，就是今生现得。学仙者之志愿，亦希望偏重现得。”^①其《孙不二女丹诗注》在解释：“扫空生灭海，固守总持门”一句诗时说：“生灭海即吾人之念头刹那之间杂念无端而至，忽起忽灭，莫能定止，念起为生，念灭为死。一日之间，万死万生，轮回即在目前，何须证于身后。”（《扬善半月刊》卷一）

第三，学仙的功夫效验要实事求是，不能凭空捏造。“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，俨如铜墙铁壁，没有丝毫躲闪的余地。如何可以同宗教徒一样看待，也说他是渺茫无凭呢？譬如我自己是个学仙的人，设若侥幸将来修炼成功，必有特异之处，可以显示给大家看见。倘仍旧不免老病而死，又无丝毫神通，你们切切不要烘云托月，制造谣言，说我已经得道，免得欺骗后人。”^②正因为如此，他认为他提倡的新仙学是研究学理，而不是阐扬宗教。《孙不二女丹诗注》云：“吾人今日著书，乃为研究学理，预备将来同志诸人，实地试验，解决人生一切问题，与彼阐扬宗教者，用意固有别边。故对于道教之元始天尊、太上老君、玉皇大帝，毫无关系之可言。至若儒、释二教经典及诸子百家，遇有可采者亦随时罗致，以为我用，不必显分门户，书中于仙佛异同，偶依昔贤见解，略加论断，虽曰挂一漏万，所幸不亢不卑，庶免随声附和，自误误人。盖学者之态度本，应如是也。总之不问是何教派，须以刻期见效为凭据。”（《扬善半月刊》卷一）引入科学思维与方法，陈撷宁仙学注重讲究效验、实事求是的科学态度。

有意思的是，受科学的影响，当时佛门中人也想让科学与佛学合作，而陈撷宁认为只有仙学近于科学，所以合作是可能的，而佛学则不能。在《读〈化声叙〉的感想》中，他提到张化声所说：“飞机不坐而乘肩舆；电话不用，强作手势。化声似无，何至乃尔！高深科学，虽不能望其项背，即其研究神仙术所应用之物理学、化学、动物学、植物学、生理学、发生学、生态学、胎生学、解剖学等等，试问是否普通科学，对于讨论佛学尤有两条定律：一以科学证明佛学，二以佛学净化科学。”而陈撷宁则批评说：“将科学与佛学沟通，固是一种美谈；但于科学本身，未必有何等利益。因为每个科学都有其独立的资格，决不倚赖佛学而增高其声价。至于佛学虽可用科学证明，亦只限于极少数的部分，而佛学中大部分，仍旧不能与科学发生关

① 《中华仙学》，第765页。

② 《仙学揭秘—道家养生秘库》，第511—512页。

系。譬如佛经中最喜讲前世与来世之事，又喜言天堂与地狱之现象，又喜言西方极乐世界之庄严。这类的话，在佛书上赛过家常便饭，毫不稀奇。若要拿科学去证明，使大众共见，真可谓难之又难。神仙之术，首贵长生。惟讲现实，极与科学相接近。有科学思想科学知识之人，学仙最易入门。”（《扬善半月刊》卷三）由于仙学与科学都基于实验的基础之上，所以二者才有合作的基础。

二

20世纪初以来，学术界一批人认为，宗教是野蛮人的迷信残留物，该由科学启蒙思想取代它，甚至连蔡元培先生都有“以美育代替宗教”的想法，足见“五四”新文化运动的先驱们崇尚科学而厌恶宗教的情绪了^①。陈撷宁在这样一个时代要弘扬仙学，其创新之处就是将仙学引入近代科学的理性精神，将原来带有浓厚迷信色彩的道教神仙学说，改造成为一种在他看来是近于科学而又不同于一般自然科学的特殊的科学（养生学）。

在《众妙居问答续八则》中论及仙学与哲学及科学之异同时，他说：

所谓哲学者，是以宇宙万事万物为对象，而普遍的、综合的加以思考与认识之学，如儒家六十四卦的《周易》、佛法百法的唯识，皆可称为哲学。

所谓科学者，是就世界上每一类事物作实验的研究和分析，而得到有系统的知识及归纳的方法。如物理、化学、心理、生理、天文、地质、动物、植物、矿物等学，称为自然科学；如工业、农业、医药、卫生、冶金等学，称为应用科学；如历史、地理、教育、政治、法律、经济等称为社会科学。

仙学是缩短人类进化的过程之学，不是宇宙观和人生观的概念，故不属于哲学范围。仙学有方法可实验，有系统可以研究，有历史可以考证，不能说它是非科学的。但仙学之作用，是要改造自然现象，不仅是以了解自然现象为满足，故非自然科学。仙学初步之却病延龄虽与医药卫生有关，外丹炉火虽与炼矿冶金有关，但皆未发展到应用之程度，故亦非应用科学，只可名为特殊的科学。^②

它为这门特殊的科学规定的几大特点中相当一部分是比较符合科学理性的，这就是“仙学简而要”“仙学以生理变化心理”“仙学在打破虚空”“仙学是唯生的”。在具体与学科的结合上，他的新仙学实际上就是神仙思想与人体科学和医学的结合。他的仙学以生理变化心理的理论，实际就是讲的人体科学。“浅而言之，如吃麻醉药者，则知觉全无；吃安眠药者，则昏迷不醒。此西药之效也。吃黄连龙胆草，则怒气立平；吃人参枸杞子，则精神愉快。此中药之效也。肉体感受痛苦，则意志不宁；四大时刻调和，则心神安定。斯皆生理变化心理之实据。”（《扬善半月刊》卷三）道教与中国传统医学有极为密切的关系，所谓“古之修道者莫不兼修医术”，因此，自古就有“医道通仙道”的说法。而民间广为流传的“十道九医”之说，则充

^① 胡孚琛、吕锡琛：《道学通论》，社会科学文献出版社1999年版，第112页。

^② 陈撷宁：《众妙居问答续八则》，《上海道教》1998年第1期，第22-23页。

分反映了道教尚医的历史传统^①。而仙道与医道不分家，这在陈撄宁的论述中也是比较多的。如陈校订竹阳女史颜泽寰所撰《男女丹功异同辨》第七条就曾云：“男女修炼下手方法之不同，就是因为生理上之关系。女子若要入道，必须先能明了普通医学知识，然后再做工夫，庶不至于弄错门路。自古学仙之士，未有不学医者。这是实在的凭据，非高谈玄理，空讲心性者所能比拟。”（《扬善半月刊》卷三）所以牟钟鉴先生在《道教生命学浅议》一文中说：“陈撄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。”^②

难能可贵的是，作为道教信仰者，由于陈撄宁引科学改造仙学，因而其仙学思想中有比较多的唯物主义色彩。“古仙大半是从外丹入手，完全是物质方面事，对于虚空，不起交涉，对于肉体，亦无所作为。后代修炼家，畏外丹之繁难，喜内炼之简易，改由肉体之精气神下手，遂有‘炼精化气’‘炼气化神’‘炼神还虚’之说。后又以为不足，再加上‘炼虚合道’一层，于是乎丹道与虚空遂发生关系。……盈天地间，充满了物质，何尝有一处是虚空的？”（《扬善半月刊》卷三）世界万物都是物质的，所谓虚空只是物质的一种表现形态，这就承认了世界的物质性。“遍虚空界，都是物质。物质精微，到了极处，本不可用言语形容，我们随便替他取个名字，皆无不可。横竖只有这件东西，把世界人类所造的千千万万抽象的名词，加到这一件东西上面，他都不会拒绝。‘真一之气’，不过是千万名词中间之一个名词，是假造的，不是固定的。”（《扬善半月刊》卷三）从名与实的关系上去论述“真一之气”的物质性，这在道门中还不多见。

在《辩楞严经十种仙》中他还说：“学仙的人们，只讲工夫，不讲觉悟，决不会单由觉悟上就能得到神通变化，因为神通变化是与物质有密切关系，而觉悟则离开物质境界太远。就让你觉悟到极顶，而身外之物质仍旧一丝一毫不能改变，移山倒水谈何容易。”^③可见陈撄宁是坚持物质第一性原则的，因为他只讲工夫，不讲觉悟，而工夫导致的神通变化是与物质有密切联系的，而精神则离物质太远。于此可见陈撄宁的仙学思想中具有朴素的唯物论倾向。

三

众所周知，神仙思想是中国道教带有特色性的根本内容，“宗教职业者是宗教的要素和标志之一。用这一观点来衡量，道教萌芽于春秋战国时期，神仙方士为其标志”^④。而道教正式产生后，修道成仙的思想也一直是道教的根本精髓所在。南朝刘勰《灭惑论》称道教“上标老子，次尊神仙，下袭张陵”，既包含有道家及先秦诸子哲学流派的学说，也包含有神仙思辨及养生修真之方术，还包含符箓禁咒及醮仪。外在表现形式虽然很多，究其实质，仍是以神仙信仰为其中心。那么？陈撄宁为什么要主张仙学独立呢？其实这正是他为弘扬道教文化，开创道教的现代化之路的良苦用心之处。这就是他采取的适应现代科学的挑战迂回曲折继承“道统”

① 盖建民：《道教医学》，宗教文化出版社2001年版，第1页。

② 四川大学编：《道教与当代世界国际学术讨论会论文集》（内部资料），第339页。

③ 《中华仙学》，第759页。

④ 朱越利：《道经总论》，辽宁教育出版社1991年版，第1-2页。

的“积极”办法^①，其目的不在于与儒、释、道三家划清界限，而在于与当时人们普遍批判的宗教迷信划清界限，以适应时代需要，免得道教被科学打倒。“顿观全世界所有各种宗教，已呈强弩之末，倘不改头换面，适应环境，必终归消灭。”^②所以仙学应该从宗教中独立出来，“否则宗教迷信有朝一日被科学打倒之后，而仙学亦随之而倒，被人一律嗤为迷信。正应着两句古语：‘城门失火，殃及池鱼’，岂不冤枉”^③？

正因为看到宗教在现代文明中的严峻形势，陈撷宁才倡仙学独立，这正是其创造性地变革道教思想的根本动机所在。在陈氏看来，面对科学的挑战，宗教本身就处境不妙了，而各种宗教的纷争，就更加剧了这种危险。所以他不想让中国的仙道在这些宗教的纷争之中遭受灭顶之灾。《众妙居问答》一文中他说以前的学仙之人，“常隐藏于儒、释、道三教牌名之下，不肯出头露面大胆地承担……故自汉朝至现代，此二千年间，遂成为有仙无学之局面。非真是无学，因这班学仙的人，将儒释道三教之名辞与义理，混合组织，做成遮天盖地一个大圈套。彼等躲在此圈套中，秘密工作，永不公开。务其实而讳其名，如此圆滑行藏，常常招惹儒教之拒绝，释教之毁谤。甚至于道教徒亦根据老庄‘清静无为’为旨，而不信有神仙。彼仙学者流，竟弄得东家不收，西家不纳，进退失措，左右为难。余今日迫不得已，将仙学从三教圈套中单提出来，扶助其自由独立，摆脱三教教义之束缚，然后方有具体的仙学之可言”^④。仙道难分，而陈撷宁却要强分仙道，这在当时有人就向陈撷宁提出了质疑，陈撷宁自己也知道他分仙道为二的说法是很难自圆其说的，因为陈撷宁本人的表述事实上也时时见出矛盾之处来，不管是在《扬善半月刊》还是在《仙道月报》上，他有时称他专提仙学，有时又说他在弘扬道教。陈撷宁自己也似乎意识到了这一点，所以他在《答拙道士黎道人二君》一文中剖露了自己的心路历程：“承嘱加强仙学之机构，团结仙道之精神，辟开道眼之宣传，勿使仙道之分裂。鄙志本来如此，请观拙作《中华道教会宣言书》一篇，即是将道教、孔子、诸子、百家、正一、全真、南宗、北派、宗教思想，神仙学说，民族精神，三民主义，新生活运动，混合团结而不可分也。又一篇，名《四库提要不识道家学术之全体》……更可见仆弘道护教之微意矣。无奈当今之世，轻视道教者，实繁有徒。请看商务、中华两家出版书籍，凡关于道教者皆无好评。而且道教史中，居然有佛教痛骂道教之语。《道教概说》、《道教源流》等书，亦复偏袒佛教。仆自感才疏学浅，又苦于辅助之无人。若就道教立场与彼等作笔战，设不幸而失败，恐重累及道教之全体。故将阵线范围缩小，跳出三教之外，以仙学为立足点，而抵抗彼等之进攻。苟受挫折，亦不过损我一人之名誉，与中华整个之道教固无伤也。并且不至于引起儒、道、释三教之争议，愚见认为此为最妥善之办法，故改变以前之论调耳。”^⑤不与科学和其他宗教正面冲突，缩小阵线免得伤及整个道教，以利于更好地应对时代的挑战，这就是陈撷宁要提倡仙学的出发点。关于这一点，就是陈撷宁的同事也认识到了。扬善编者在《答林屋洞天栩道人》一文中就说：“前蒙投赠大著《论仙道之不可分》一篇，已揭载于本刊第九十五期……敝社同人初意本不愿

① 刘延刚：《陈撷宁仙学思想的现代性特点》，《社会科学研究》2004年第3期，第71页。

② 《仙学解密——道学养生秘库》，第154页。

③ 同上。

④ 《道教与养生》，第406页。

⑤ 《中华仙学》，第833-834页。

将仙道分而为二。因为受外界之影响太深，不得已将仙学独树一帜，以便和外界之压力相抵抗。否则无法可以措辞。如佛教刊物中亦常有涉及道教之言，暂置勿论。请看中华书局出版《道教源流》一种，商务书馆出版之《道教概说》《道教史》《道教史概论》三种。以上各书，对于道教，究竟如何批评，敝社同人虽极欲和彼等辩驳，苦于才力二者，皆不能胜任。且复缺乏后盾之人，若弃之不管，听其自然，又与我辈宗旨大有妨碍。再三筹思，只得专讲仙学，不谈道教，庶免因宗教问题而激起是非之争，恐全国道教中人反怪我辈多生枝节，不合老子清静无为之道也耳。”^① 所以将仙、道分而为二，提倡仙学独立，是陈撄宁在当时道教极端衰微的情形下的一种权宜之计，事实上，这也只是陈氏早年的做法，析仙学与道教为二，其实质是只讲道教的炼养学说而不提符篆派的低俗迷信，以提高道教的文明程度。他晚年在新中国宗教信仰自由的文化环境中，就不再坚持仙道二分，而主张仙道为一了^②。所以其仙学在本质上是道教养生学的重要内容，其仙学独立思想是其实现道教现代化转型的一种理论创新。

陈撄宁调适仙学与科学的关系，认为仙学近于科学，并引科学改造仙学的努力，是基于科学对宗教的挑战而引起的，事实上他也认识到二者的对立性所在：“极端唯物派的科学家只承认我们一个肉体，至于人类的意识作用，不过肉体中一部分物质在那里冲动，并无所谓灵魂。等到肉体毁坏，物质分解，不能团结时，人类的意识也就随之消灭。谈到肉体以外还有性命，他们笑你是说梦话。我们仙学家想争这口气，必定要下一番苦功，实实在在做到‘形神俱妙’的地步，方能令科学家折服。须知仙学家的劲敌是科学家，而宗教的敌人也是科学家，但是将来世界上足以同科学家对抗的，独许仙学家有这个希望。”^③ 坚持物质第一，又未能摆脱灵魂信仰，由此可见陈撄宁“仙学”的内在矛盾。“宗教：科学的盟友或敌人？”^④ 这一命题在陈撄宁的理解中就是“科学是宗教的敌人”，由此可知，在文化之根本立场上，陈撄宁与其他宗教家是站在一起的，他援引科学以解释、改造仙学的目的最终不在于与宗教对抗而在于与科学对抗，他的仙学思想也没有摆脱灵魂信仰，也在宗教的圈子之内。因此理所当然的，他认为仙学要高于科学，近世科学逐渐昌明，但医学不足以确知和解决生死之大事，人体尚有许多未解之秘密，只有利用仙学，才有解决之希望。

陈撄宁对于科学的认识是比较理性的，当时针对由物质文明进步而带来的一些社会弊端，有人指责是科学的错误。而陈氏则不同意这种观点。在《读〈化声叙〉的感想》中，有一段张化声关于科学的议论：“科学的好处固不待言，但它对象所含之形形色色，未免容易诱发人类的兽欲。门户见深之科学家，复从而推波助澜，处处要打倒哲学，推翻伦理，或更进一步，自己代表哲学，自己要制造伦理，阎魔王失去制裁之能力，地狱的饿鬼自然闹得不成世界。”针对这一说法，陈撄宁则说：“科学不免诱发人类之兽欲，诚属遗憾。然科学本身不行其咎；各种科学家、发明家亦不任其咎。譬如空中飞机之本意，原为便于交通，今乃用为战争之利器，于是乎各国空军实力之比较，都市防空技术之演习，风声鹤唳，全球震惊，庸人自扰，飞机何罪乎！又如画图之本意，原为肖物象形，谁教彼等专绘男女之裸体乎！音乐之本意，原为养性

① 《中华仙学》，第835页。

② 牟钟鉴、张践：《中国宗教通史》，社会科学文献出版社2000年版，第1074页。

③ 《中华仙学》，第769-770页。

④ 阿利斯科·E·麦克格拉斯著，王毅译：《科学与宗教引论》，上海人民出版社2000年版，第33页。

怡情，谁教彼等一闻音乐即群起搂抱而跳舞乎！内分泌药品之本意，原为培补身中之亏损，谁教彼等自恃药力而纵欲宣淫乎……诸如此类，数不胜数，是岂科学之咎哉！”（《扬善月刊》卷二）在这一点上陈撷宁对待科学还是比较公允的。但他认为科学只能了解自然而不能改造自然，而仙学能打破定律以改造自然，所以仙学要高于科学，科学解决不了的人生问题，也只有仙学才能解决。“其实我丝毫没有迷信，惟认定仙学可以补救人生之缺憾，其能力超出世间一切科学之上。凡普通科学所不能解决之问题，仙学皆足以解决之，而且是脚踏实地，步步行去。”^①他说：“仙学中分两大部分，即住世仙学和出世仙学。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。这些方法如果能普及，则进化过程当然可以缩短。在别种科学上，虽亦有类似之法，大概要借助于身外的物质；在仙学上只凭自己修养的工夫，只要有恒心毅力，人人皆可以奉行，此乃仙学与其他科学不同之处。出世仙学比住世仙学更进一步，须得初步工夫有了基础，方可从事于此，其中包括断烟火食法、肉体化炁，炁体出入自由法、炁体聚散随意法、炁体绝对长生法、炁体飞升到另一世界法，此乃专门仙学所独有者，别种科学万难做到。”^②他还谈到精神与物质的关系问题，认为人的思想只有不受科学的拘束，人生才可能有幸福：“我的见解，以为思想不应该受科学所拘束，若不能跳出科学势力范围以外活动者，不得名为思想。思想是精神一方面事，现代人类，尚不能够把精神与物质的界限打通，所以思想与事实，常相矛盾。若果以人类为精神主体者，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，否则终归大乱而已。”（《扬善月刊》卷二）在这里，陈撷宁事实上已经不经意地认识到了科学物质带给人的异化问题。作为一个杰出的宗教改革理论家，陈撷宁既坚持传统的仙道学说，又把科学融入仙学，这也是道教神仙学术与时代同步发展的必然道路

在陈撷宁的影响和带动下，20世纪三四十年代在《扬善半月刊》和《仙道月报》的旗帜下，无形中形成了一个引科学以弘扬仙道的陈撷宁学派，受陈氏仙学思想影响的一些仙道爱好者甚至一些科学工作者都纷纷发表仙学研究之文章。如纯一子《佛经仙道与科学之研究》称：对于人的衰老病死之原因，各国学者亦无确实之证明，德国发明青春腺接种之术，有很多局限，“远不若我国之金丹大道，能改造体质之自动力，生理上起逆行之变化，初步之炼精化气，已有返老还童之效。照科学原理，实是医化变态成电子。中步炼气化神者，乃炼化万灵电子自由凝集之法，能独立随意运用其原始灵明之力，脱离身体物理精妙机器之构造，瞬息万里，如电之神妙无比也。最后之炼神还虚，炼虚合道者，乃炼化随意运用之电子，由渐而化为无极之元始子矣”。“昔日讲仙论佛，为神之境地，在今日已渐趋知的范围，所谓先天之原始祖气，可以明矣。”（《扬善半月刊》卷三）

净心子《科学应和仙学合作说》主张以“仙学”济科学之弊，要融化“科学”“仙学”于一炉，科学家要放下架子去请教仙学家，仙学家要打破密传成规，热心贯通科学，与科学家合作（《扬善半月刊》卷三）。

王又仙《科学与仙学之比较》认为“新时代人类，受科学发达之影响，对于宗教已失其信

① 《中华仙学》，第332页。

② 陈撷宁：《众妙问答续八则》，《上海道教》1998年第1期。

仰，假使此后科学知识愈进步，则宗教势力必愈见退化，将成为反比例。只有仙学堪称之劲敌，甚或能驾而上之，因为科学家素日穷思极想未能达到之目的，在仙学家容有实现之可能也”（《仙道月报》第二十五期）。医学博士、理学博士施毅轩作《仙道与脑细胞之有关系》《到四次元宇宙去》论证仙学合于科学之处多有发明，陈撷宁还于后者多处加按语以评述之。^①从内容上来看，这些关于科学与仙学之关系的文章都程度不同地受到了陈撷宁带有科学理性思维之仙学思想的影响，与陈撷宁的仙学思想形成了时代的合唱和共鸣。

陈撷宁主张仙学独立，表面上是要与宗教划清界限，免得仙学被科学打倒而影响到整个道教，而实质上是想调适道教养生学与近代科学的关系，引科学以改造传统的道教养生学，最终发展道教养生学。其手段在当时应该说是先进而积极的，其作用在于将道教养生学作为一门特殊的科学来对待。这对当今的生命科学，特别是人体科学的开发应该说是具有酵母作用的。如果将中华道家养生学的整个历史进程进行考察，前期成仙之丹道，重术而轻学，后期之内丹道，不但援佛融儒空谈心性而失却自家面目，而且隐语暗喻等易象思维的大量运用而使丹经成为人们看不懂的天书。陈撷宁引入科学理性以现代语言将这些秘而不宣的中国古代道术进行重新阐释，才使中华仙学这门古老而年轻的学问具有了现代养生学的胚胎和萌芽，这对现当代的人体科学是有很大贡献的。就道教养生学开始向科学靠拢这一意义上说，陈撷宁的仙学标志着传统道教养生学向现代生命科学的转型，而在儒释道三家传统文化现代转型这一层面上讲，陈撷宁所做的工作要早于冯友兰他们所做儒家文化现代转型的工作。作为道教文化现代转型的最杰出代表，陈撷宁在中国文化史上的地位应该得到学术界的公认。

^① 《中华仙学》，第485-491页。

萧天石道教养生学的终极境界*

傅凤英**

萧天石先生主要致力于中国传统文化养生学的研究，他在道教研究方面的主要贡献，是对道教养生学的发掘，破除了罩在传统养生学之上的迷雾，揭示了道教养生学的实质和内涵，不仅从学术上对道教养生学的理论进行了系统分析，并且还从现实人生出发，认为道教养生学独特的思想智慧，对于提高人生价值和人生境界也具有现实意义。他所提倡的道教养生学，不只限于一般的强身健体（即他所说的“寿命学”），而对于提高个人的心性修养以及人生境界（即他所说的“人生修养学”）也同样重视。萧天石将传统的道教养生学从“寿命学”延伸到整个“人生修养学”，进一步拓展了道教养生学的终极境界，也体现了他从道教视角对现实人生的关切。

萧天石先生倡导的养生学，不只限于延年益寿，而且是整个人生修养学。在萧先生看来，人生修养问题是儒、释、道三家都很重视的问题，从人生和养生的角度来看，三家的出发点都是从学做人开始。“学道首在学为人，学为好人，学为君子贤人。尽人所以为人之道，使不与禽兽同生死，不与草木同朽腐，此即为学道之起步，进而方可学仙学佛学圣人。修仙修佛修圣人，三者其名虽异而其旨则同，其文虽异而其道则同。本天道以立人道，尽人道以合天道，此为三家人生修养之二大纲宗。”^① 儒、释、道三家人生修养的要旨，萧先生概括为“真实本分做人”：“谈到三家旨要，就人生和养生的观点看，莫不是在教人‘真实本分做人’……‘真实本分做人’，是儒释道三家养生的头脑所在。”^② 尽管三家都以人生修养为首要任务，但在内容、境界等方面的不同，也是显而易见的。一般认为，儒家的哲学是入世间的哲学，决定了其人生哲学也是入世的人生哲学。佛家的哲学是出世间的哲学，决定了其人生哲学也是出世间的人生哲学。道教的哲学是超世间的哲学，决定了其人生哲学也是超世间的人生哲学。一个“超”字，突出了道教养生的特色。道教谈人生修养，既不仅限于“入世”，也不仅限于“出世”，而是以超越的方式，入世、出世，游刃有余。因此，在萧天石看来，道教谈养生最深刻、最全面。道教养生学的最高境界，是以超凡入圣，达到超圣人神、超神入化，与天地合一、与

* 本文原载《辽宁医学院学报》（社会科学版）2008年第2期，第56-61页。

** 傅凤英（1971-），女，甘肃陇西人，助理研究员，哲学博士，主要从事道教文化研究。

① 萧天石：《道家养生学概要》，华夏出版社2007年版，第316页。

② 萧天石：《道海玄微》，华夏出版社2007年版，第61-62页。

宇宙合一、与道合一，更体现了道教养生学超越性的特征。道教养生追求得道成真，是“全真”，而得道成真的最显著特征是长生不死。这就是为什么我们一般习惯于把道教养生思想归结为“长生久视”之道的的原因。但“长生久视”之道并非道教养生学的最高境界，道教养生学的最高境界是“道世界”。

一、道教养生学的超越性特征

人生哲学的不同决定了儒释道三家追求的最终境界也不同。一般认为，儒家重实用而不重理想，重现世而不重来世，重人伦日用，重经世治平，其人生观是积极乐观的。所以儒家不求人生的解脱，而求人生的完成，其人生修养的最高境界是内圣外王，萧天石称之为“圣人境界”；佛家重理想而不重实用，重来世而不重现世，认为“生”是人生痛苦的根源，“死”才可以得到最后的解脱，其人生观是消极悲观的。所以佛家力求解脱生死，其人生修养的最高境界是成佛，萧天石称之为“佛陀境界”；道教重理想也重实用，重现世也重来世，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，不主人世，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”。其人生观是达观的，是自安自乐自由自在的，其人生修养的最高境界是超圣人神、超神入化的真人境界，萧天石称之为“神仙境界”^①。

在萧天石看来，儒释道三家追求的最终境界不同，达到最终境界的方法途径也不同。一般认为，儒家重修养，佛家重修持，道教则重修炼。

儒家做人重修养，以居敬存诚，履人蹈义，克己复礼，守中致和为条目；以正心尽性为总纲；以修齐治平，经世济物为大用；而以配天地，赞化育，顺生死，天人合一为最高境界。主在世间中，于事功内，以成就一个我，完成一个人，期能超凡入圣为主旨。

佛家做人重修持，以解脱尘缚，破迷开悟，转识成智，舍执成觉为条目，以明心见性为总纲；以修净修戒，修定修慧，无念无生，无相无法为大用；而以涅槃究竟，顿悟圆通，彻见本来面目，以了生死为最高境界。主出世间，绝尘物，以成就一个我，完成一个人，期能了性成佛为主旨。

道家做人重修炼，以虚无恬澹，守道明德，清静无为，柔弱无争，因应自然为条目；以炼心炼性为总纲；以糅合阴阳，性命双修，返朴还淳，窃天地机缄，夺阴阳造化为大用；而以出神入化，还虚合道，羽化登真，超生死，超天地而驾神明，块然与宇宙精神独往来为最高境界。主超世间，合太虚一体，以成就一个我，完成一个人；最后并粉碎虚空，虚亦不立，期能了道入真为主旨。^②

相比较而言，道教在人生修养的方法、内容以及境界上，都比儒释两家更系统、更高玄。这正是萧天石先生在论及人生修养问题时往往从三家合一的角度论证，但最后仍然落脚于道教的原因。“就养生之道而言，就中以道家为极高明而极博大，极变通而极悠久，极简易平实，

^① 萧天石：《道海玄微》，第62页。

^② 萧天石：《道家养生学概要》，第361-362页。

而又能妙用万千，气象万千。”^① 在人生修养方面，道教独树一帜，有比儒佛两家更高超的地方在，因此，萧天石讲到人生修养时，着力点也就主要在道家。学道贵先有品格，学做神仙，须先学做圣人，所以，道教认为学道须先学做人，先修养圣贤品格，具备了圣贤品格，修到了圣贤境地，才谈得上修真人品格、神仙境界。因此，儒家的圣人境界，实为儒、释、道三家都要达到的境界，区别只是儒家以此为最高境界，佛家则在入圣之后还有“成佛”的更进一层工夫，道教则在入圣之后尚有“登真”一层上乘工夫。“所谓登真，即为真人境界，在所谓修我之真，以同乎天地之真，一乎宇宙之常者也。”^② 道教人生修养，是以天地境界、宇宙境界为其人生的归宿，以“与天地真常同往来，与宇宙真常同消息”为目标的，追求的是超世主义。“所谓超世主义者，即是一本宇宙精神、天地精神、超越世间以观世间的最高纯理性精神思想”。^③ 到达此种境界，就可以成就生死，“超越生死，即生而超生，即死而超死，即世间而超世间，不主人世，也不主出世，即入即出，即出即入，不离世间而能解脱世间”。道教人生修养境界的特色正在此超越性。

二、道教养生学首推内丹学

前面已经论及，儒家在人生修养上重问学而不重德性，重义理而不重工夫，重知解而不重体证。因此，在萧天石看来，儒家在人生修养上存在的缺憾，是只教人做“圣人”，而在如何完成为圣的内修工夫、内证境界以及内修诀法上，未能像道教那样有严密系统的方法可循，也未能像道教一样在内养内炼工夫上有所体证。“道家讲人生修养，全以法天地、法自然为不二法门，以明道悟道修道证道为实践工夫，以‘人天合一’‘人神合一’，而与宇宙精神共往来为最后目的。”^④ 道教人生修养的一个显著特征，就是重视工夫的体证。工夫不尚空谈，须得亲身践履，萧天石称之为“知行合一”工夫，并认为：“仙佛圣人之道，秘窍全在‘知行合一’四字上。”^⑤ 道教人生修养，不限于伦理道德品格的熏炼，而是通过切己的工夫体证，实现生命层面上的超越。在萧天石看来，这一思想主要集中在道教丹道学中。“丹道派（亦称丹鼎派）为道家之别传，古称神仙家者是，后世多称真宗或全真派，又称玄宗……道家的学术思想及其人生修养方法，自汉唐迄宋元而后，发展至登峰造极，而亦几全存于丹道派中。”^⑥ 道教丹道派的养生思想，“乃上承羲、黄、老、庄、关、列之旨要，浑合儒释两家上乘学旨，抉其精微，融会贯通而发扬光大之者，以圣修、神化、登真为主旨”^⑦。这里所谓丹道派，主要指道教内丹派。萧天石的道教养生学，首推内丹学，并认为内丹学是人生最高的养生学。

道教内丹学明确提出“我命在我不在天”，强调命功在修行上的主动性。这与儒家罕言性

① 萧天石：《道海玄微》，第61页。

② 萧天石：《道家养生学概要》，第362页。

③ 同上书，第362页。

④ 萧天石：《道海玄微》，第59页。

⑤ 同上。

⑥ 同上书，第75页。

⑦ 同上。

命与天道的立场是很不同的。萧天石先生认为，道教养生学重性命双修，圆融性命，尤其注重上应天道而与天偕行，注重修人道以合天道，修人德以合天德，修人心以合天心，修我命以合天命。“丹道家主张人生的修养，应由‘奉天’‘达天’的境界，进而至于‘制天’‘同天’‘统天’的五天境界。因有‘统天’的最高理想境界。所以，丹道家主张人生，不但要能‘顺天命’‘达天命’‘配天命’‘合天命’，尤要能‘制天命’‘胜天命’，此中道法，实为丹道门庭中千古不传之神髓所在”^①。“顺天命”“达天命”“配天命”“合天命”“制天命”（或“胜天命”），被萧天石先生称为道教内丹养生的“五天命论秘要”，一句话，就是“我命在我不在天”。道教内丹正是以人为主导，以人的主动性修炼为前提，用萧天石先生的话，是纯粹的“反宿命论”和“抗天命论”者。人的生命力、精神力、智慧力、创造力是无限大的，人可以创造自己，也可以创造天地；人可以改造自己，也可以创造世界。“以其能——心存冥迹，因物与化，而神游方外，与道合一也。”^②在这个意义上说，内丹养生并不是一种单纯的养生修炼方术，而是一种通过在人体中逆向模拟道的生成过程的证道实践，具有深层的形而上的超越根据。

因此，在萧天石看来，一般所说的“修炼性命的学问，以现代语言之，也可以说是一种‘寿命学’，其功夫则纯是一种合乎科学的生命锻炼，内包括心性炼养，气质变化，生理锻炼，精神锻炼，单纯的命功，在丹鼎家只属于小乘中的‘安乐延年法门’，乃是微不足道的”^③。内丹学则从人的肉体入手，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。萧天石以“与圣人合其德，与日月合其明，与天地合其大，与宇宙合其常”作为道教内丹养生的“四大目标”，也是道教人生修养的最高境界。

三、道教养生学的最高境界是“道世界”

一般习惯于把道教养生思想归结为“长生久视”之道。道教内丹派养生要旨，首先肯定人生可以长生久视。但道教的上乘养生要旨，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“超圣入神”“超神入化”的工夫，即与道合一的“真人”境界，萧天石称之为“道世界”，认为这是道教养生学的最高境界。与道合一的过程也是追求“合真”的过程，道教称为“全真”。正是在这个意义上，萧天石称道教“长生久视”的养生之道是“全真之道”。

1. 健康长寿和长生不死是人类与生俱来的一种愿望。事实上，这一愿望，“是基因于人类

① 萧天石：《道海玄微》，第77页。

② 同上书，第78页。

③ 同上书，第112页。

内心求生、重生以至于无病长寿，最后达到长生不死的欲望而产生出来的”^①。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正是长生不死。《老子·第五十九章》：“有国之母，可以长久，是谓深根固柢，长生久视之道。”因此，我们一般习惯于把道教思想归结为“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。在萧天石看来，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已，使人返老还童，永葆青春，以达到“长生久视”的目的。内丹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”^②。

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。一类长生术是“留形住世”：

修留形住世者，言形体可藉修炼而长生不死，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。^③在萧天石看来，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”^④。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。另一类长生术是“留神住世”：

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。^⑤

在萧天石看来，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、超圣入神、超神入化的修炼，正是追求这样的境界；庄子所谓“上

① 萧天石：《道海玄微》，第230页。

② 同上书，第234页。

③ 同上书，第232页。

④ 同上书，第232-233页。

⑤ 同上书，第233页。

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，以与天地同流，与万物一体，与造化同其消息，与宇宙共其悠久”^①。

萧天石关于“留形住世”与“留神住世”的区别，实质上涉及肉体与精神长生不死的问题。事实上，道教关于生命的超越问题，事实上包括形体和精神两个层面。前面已经论及，道教养生的入门工夫是修养心性，强调性功的重要性，反对过于执着肉体形骸；但另一方面，道教又重生、重生，坚持性命并重、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。现实人生中，“长生”和“不死”是有区别的。一般认为，“长生”只能是就“有形肉体”而言，是相对的，有限的，并不能真正超脱生死；“不死”则只能是就精神而言，肉体不可能不死，唯有精神可能超脱生死的对立，达到永恒超越之境。因此，一般认为，道教所谓的“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，萧天石所谓的“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，萧先生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”^②。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。

2. “长生久视”的最高境界是“道世界”。前面已经论及，“长生久视”只是道教养生的一种手段，其真正目的在于超凡入圣、超圣入神、超神入化，与化为体，而与道合一。所以说道教养生的最高境界，也可以说是“道的境界”。萧天石称之为“道世界”。“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可返回到道中去。道教所谓得道，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，出有人无，才是生命的永恒归宿。道教养生以道为宗，其最高境界，不止于圣人境界，而是要达到“与化为体”“与道合真”“与道合一”，最后“人与道合”的境界，也即“人天合一”的天地境界和宇宙境界。因此，道教养生把返回先天本根、成仙得道作为目的。道教养生的最高境界，萧天石称之为“道世界”。“道家

^① 萧天石：《道海玄微》，第234页。

^② 同上书，第60页。

独标一帜，以道立教，以道垂统，以道化人，且欲以道建立其‘道世界’”^①。道教欲以建立的“道世界”，是先天地万物生，但又生天生地生万物，是宇宙天地万物的根源。因此，道教提出“道通一切，一切唯道”，在这个意义上，萧天石先生称道教为“唯道主义”^②。

道的世界又是超乎形象、超乎时空的，“道可道，非常道”，道是离却文字、舍语言的，是不可名，不可指，不可执，要以虚以无待之。“道家以无物之物所以立体，无用之用所以应世，不存之存所以存心，不神之神所以显性。能体此而守之，小则为养生专气，长生不老之术，大则虚灵顺应，羽化登真之道，何穷之有哉？”^③ 学道之人，唯道是守，唯道是从，与道偕行，与道同化，进而与道合一，与天地合一，与宇宙合一。道教养生追求的“长生久视”的最终境界，都是通过工夫体证实现。道既然是宇宙天地万物的主宰，那么，人能修道、证道，则能还元，与道合真，浑融而为一体。然而，闻道易，明道难，证道则是难上加难，“闻道在知见，明道在了悟，证道在工夫”，通过与道合一的工夫体证，才可以达到不生不死的境界，“此不生不死的境界，即是道的境界，宇宙境界，先天地之无极世界，鸿蒙未判时之浑沌境界，同于大通之天人境界！物我两忘，内外俱泯，形神同化，道法齐冥。如此，则自宇宙不毁，而我亦不毁矣！天地长生，而我亦长生矣”^④。可见，道教养生追求的长生久视的最高境界，就是与道合一，道世界是永恒的，人也因此可以长生。萧天石先生把道教养生学的境界提高到“道”的境界，并视“道世界”为道教养生的最高境界，使得道教养生学从理论上更加深入，进一步拓展了道教养生学的终极境界。

3. “长生久视”的养生之道是“全真之道”。道教养生追求的“长生久视”的最高境界是道的境界，也叫“真人境界”，因此，与道合一的过程也是追求“合真”的过程，道教称为“全真”。正是在这个意义上，萧天石称道教养生之道为“全真之道”。“全真之义，在保全人人本有之天心天性与天真，亦即是全其父母未生前之先天真性。”人的先天真性，如未成器之木，如未雕琢之玉，如纯正未知的婴儿，浑然元善，不为外物所伤，可世人往往迷恋于功名富贵声色犬马之欲望而不能自拔，遂使真性遭到遮蔽。在萧先生看来，老子所谓“见素抱朴”“返朴归真”“复归于婴儿”，正是要求学道者要“贵生而贱物，重内而轻外，尊自我而小天下，外生死而忘形骸，一物我而完天性”^⑤，保守天真之性，恢复到原来的真性状态。庄子发扬老子的这一思想，其“养生主”“人间世”讲的就是“全真之道”，“庄子恒主心游世外，性超物外，因化以大通，缘督以为经，清虚以养性，无为以养心，绝欲以养精，胎息以养气，顺天以养神，全真以养生，忘我以集虚，乘虚以合道。内外一如，体用不二，乘物为化，与天为徒。此要亦为至人圣人神人真人之大宗师也”^⑥。

同样，道教内丹派养生以期达到的“长生久视”的最高境界，在萧先生看来也就是“全”

① 萧天石：《道海玄微》，第62页。

② 同上书，第61页。

③ 同上书，第70-71页。

④ 同上书，第72页。

⑤ 同上书，第69页。

⑥ 萧天石：《道家养生学概要》，第363页。

其“真”的过程。“长生久视，乃神仙家用以为养生之末技，藉为修真之工具耳！”^①“长生久视”的最高境界，应以“保性命之真”为纲宗，“保性命之真，乃所以全其天地之真，完其宇宙之真；故凡神仙家又称真人，须由修圣贤以进者也。真人者，可与天地同化，与天地同存，与天地同终者也”^②。道教养生，“故力主内修心性与精气神，外应宇宙乾坤之神理与天机，以使天人物我之精神生命交流互织，期解脱蜕化肉体之假我，而达于金刚不坏、与天地同在与宇宙永存之真我，为其最高化境”^③。因此，道教养生也叫“修真”，萧天石先生用现代汉语解释“修真”一词，是“修人生之真，以上合天地之真；因天地之真，以下率人生之真”，以“修真”而得名的全真派，萧天石称之为“唯真主义派”^④。“全真派之主旨，要在全其人生与天地万有之真而已。”也就是去幻存真，完全脱离“虚伪世界”“物质世界”的樊笼，而入于“真实世界”“精神世界”的境域。譬如，佛家重视“父母未生前本来面目”，儒家重视“赤子之心”，道教重视“复归婴儿”，都是指得见人的“真面目”“真心”。“能全其真，生命之形体与精神及心性之韵律，始能臻于宇宙之真常境界而能不坏不朽……故丹道派兀兀孜孜者，唯在求其至真至美至善之理想人生境界之圆满完成也。”^⑤萧天石把道教养生解释成为“全真之道”，可以说切中了要害。作为道教最高养生学的内丹学，正是秉承了道教全真派的“全真”思想。“全”其“真”的过程，从寿命学的层面上是全其“命”之真，从道德学的层面上是全其“性”之真，道教内丹养生学就是“保全性命之真”的工夫。

萧天石所说的道教养生学，包括内修心性道德和内养精气神两类。前者一般称为“性功”，是关涉如何学做“圣人”的，易见，易闻，且易接受，道教谈，儒佛两家也谈；唯有内养精气神一类，一般称为“命功”，儒佛两家少谈，唯道家谈的较多。在萧天石看来，就连道教尽管力主性命双修、性命双传，事实上仍然显于性功而秘于命功，所以得性功较易，得命功则万难。道教内丹派所谓“返老还童”“长生久视”的“命功”，属于锻炼生命、变化生命的特殊功法，必须依靠亲身践履，从实证中得来，普通人不易得不易见，因此被道教视为“天地之机械，阴阳之枢纽”，在丹经中往往用度词隐语描述，普通人没有亲身实证，如坠云里雾里，遂使道教“命功”披上了一层神秘面纱。在萧天石看来，道教养生学“实则完全讲的是‘生命哲学’和‘生命科学’的道理，且和现代的生理学与医学原理，亦无不吻合……无论是内丹家或外丹家，完全是科学的，而且是经验主义的和实证主义的……过来人，自知其中没有半句虚语和半点迷信存在”^⑥。萧天石先生从理论上对道教养生学的深入剖析，揭示了道教养生学易懂易学，是可以公开、可以实践的“生命哲学”和“生命科学”，揭开了长期以来笼罩在道教养生学上的神秘面纱。他提出的养生学，不仅关涉健康长寿问题，而且是一种上乘的生命哲学和人生哲学，具有现实的价值和意义。在他看来，道教养生学是中华民族文化遗产，在世界文化中独树一帜，有其他文化不可比拟的优点，要予以研究整理和发扬光大。他在道教养生学研究中

① 萧天石：《道家养生学概要》，第363页。

② 同上书，第27页。

③ 同上书，第24页。

④ 同上。

⑤ 萧天石：《道海玄微》，第259页。

⑥ 同上书，第359-360页。

的独到见解以及高瞻远瞩的眼光，在海内外产生了很大影响。

参考文献：

[1] [4] [6] [7] [28] [29] [30] [31] [32] 萧天石：《道家养生学概要》，华夏出版社2007年版，第361，361-362，362，362，363，363，27，24，24页。

[2] [3] [5] [8] [9] [10] [11] [12] [13] [14] [15] [16] [17] [18] [19] [20] [21] [22] [23] [24] [25] [26] [27] [33] [34] 萧天石：《道海玄微》，华夏出版社2007年版，第61-62，62，61，59，59，75，75，77，78，112，230，234，232，232，232-233，233，234，60，62，61，70-71，72，69，359，359-360页。

精华集成

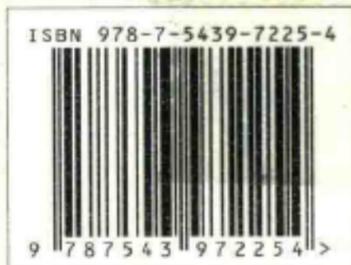
第四辑

大道修真

百年道学



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

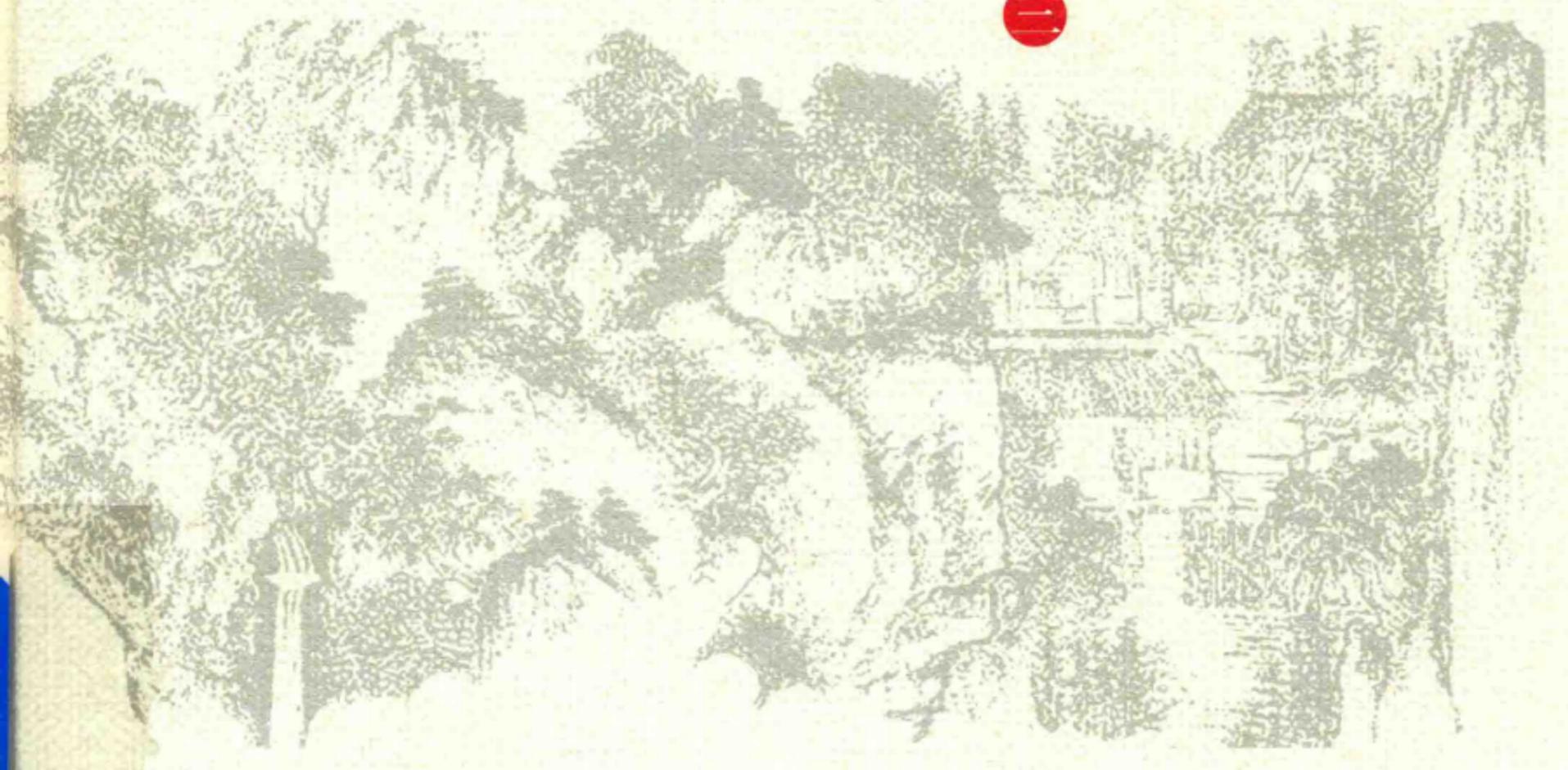
百年道学

精华集成

第四辑

大道修真卷

三



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

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](http://www.sstlp.com)

百年道学精華集成

第四辑

大道修真

卷三

分辑主编◎黄永峰

编校◎黄丽军

《大道修真》卷三·道门修真典籍与高士 目 录

道家典籍及高士的修真思想

道家先驱与养生论

- 彭祖考 陈广忠 (3)
- 论李渔养生思想与杨朱学派养生哲学 张成全 (11)
- ### 道家哲学与意义治疗
- 以老子《道德经》为中心的讨论 林安梧 (18)
- 《老子》哲学观与道教养生观关系初探 刘玉贤 (26)
- 《老子》的医疗观 郑志明 (34)
- 老子思想与道教练养学的心脑关系 刘永明 (46)
- 老子养生思想新解 杨玉辉 (51)
- 略论老庄的生命哲学 吴根友 (55)
- 庄子的形神观与古代医学 翟延璠 (62)
- ### 庄子养生思想辨析
- 兼评道家支派的养生观 吴学琴 (68)
- 对庄子养生论思想转折的阶段考察 萧汉明 (74)
- “上与造物者游，而下与外死生无终始者为友”
- 对庄子生死观的一个考察 段德智 (83)
- 《老子指归》的生命观 薛公忱 (92)
- 《老子河上公注》养生教育思想探析 申国昌 (98)
- 《管子》论摄生和道德自我超越 刘长林 (104)
- 《淮南子》的人体观和养生思想 胡奂湘 (113)
- 《淮南子》的养生理论 唐赤蓉 (122)
- 《文子》的养生之道和尊生思想及其当代意义 赵雅丽 (126)

道教典籍及高士的修真思想

| | |
|---------------------------|---------------|
| 《太平经》医理卮言 | 黄永锋 (135) |
| 《太平经》对人的认识 | 杨玉辉 (141) |
| 张陵与养生 | 郝勤 (147) |
| 《周易参同契》与道家养生学 | 叶芳扬 (157) |
| 《太上老君说常清静经》的意义治疗学 | 林安梧 (162) |
| 论葛洪的修道思想和方法 | 罗中枢 (176) |
| 试论葛洪的医学成就及其医学思想 | 丁贻庄 (182) |
| 《抱朴子·内篇》医学思想初探 | 魏先斌 (192) |
| 葛洪《抱朴子·内篇》养生学术思想探微 | 黄霏莉 (197) |
| 《抱朴子内篇》的生死哲学解析 | 郑晓江 (201) |
| 葛洪《极言》养生思想探微 | 卢银兰 (207) |
| 《阴符经》的生命观 | 郑志明 (211) |
| 《黄庭内景经》的脑学说和心脑关系 | 刘永明 (224) |
| 《西升经》养生哲学探微 | 游建西 (232) |
| 吴筠的生命哲学思想初探 | 尹志华 (238) |
| 孙思邈的养生术 | 韩建斌 (243) |
| 对孙真人《养生铭》的现代诠释 | 温长路 (250) |
| 黄庭碧筒 琅嬛奇姝 | |
| ——胡愔及其《黄庭内景五脏六腑补泻图》 | 王家祐 郝勤 (261) |
| 道教医家杨上善、王冰考论 | 盖建民 (269) |
| 王冰养生思想的特点 | 孙理军 张登本 (275) |
| 王冰《素问注》养生思想探析 | 胡凤媛 (279) |
| 王冰学术思想探讨 | 曾勇 李文海 (283) |
| 试论杜光庭的生死观 | 孙亦平 (287) |
| 北宋蹇昌辰《黄帝阴符经解》的养生观 | 郑志明 (292) |
| 苏轼的养生 | 刘文刚 (305) |
| 张三丰的生命观浅论 | 王道国 (313) |
| 丘处机《摄生消息论》析略 | 赖炜芳 黄永锋 (317) |
| 张清夜平淡无为的道教养生方法论 | 张爱萍 (324) |
| 《阴符发秘》养生智慧之管窥 | 曹剑波 (331) |
| 闵一得与道教“医世”思想 | 盖建民 (338) |

| | |
|----------------------------|-------------|
| 郑观应的道教思想及其养生之道 | 管 林 (345) |
| 陈撷宁“仙学”的特征、理论与方法 | 李养正 (350) |
| 陈撷宁是如何调适道教养生学与科学之关系的 | 刘延刚 (360) |
| 萧天石道教养生学的终极境界 | 傅凤英 (369) |