

# 浅析道教独特的养生观与中医养生的关系\*

辛雪红 蒋力生\*\* 王琨翎子

(江西中医药大学,江西 南昌 330006)

**摘要:**道教自创立之初就一直在探寻着延年益寿的理论和方法,对道教而言修道即养生、养生即修道。道教在其发展与演变过程中形成了以贵人重生为前提、以众术合修为原则、以得道成仙为信仰的独具特色的道教养生观。通过浅析道教独特的养生观与中医养生的关系,认识到道教重人贵生的思想为中医养生以敬畏生命为前提、以珍惜生命为关键的养生理念提供了思想基础;道教众多的养生方法丰富和发展了中医养生的内容;中医药养生理论为得道成仙的神仙信仰提供更为丰富的理论依据。

**关键词:**道教养生观;贵人重生;中医养生

**中图分类号:**R212 **文献标识码:**A **文章编号:**2096-1340(2021)03-0053-03

**DOI:**10.13424/j.cnki.jstcm.2021.03.012

养生即保生命、维护健康<sup>[1]</sup>。道教创立之初就一直在探寻着延年益寿的理论和方法,与中医养生有着千丝万缕的关联<sup>[2]</sup>。而道士们信道、学道、悟道、修道、得道、与道合一的履道实践活动实质上就是探寻养生方法、总结养生理论的过程,可见道教作为中国的本土宗教,为中医养生事业的发展做出了积极贡献。随着道教的发展与演变,道教养生也随之不断发展、成熟,逐步形成了以贵人重生为前提、以众术合修为原则、以得道成仙为信仰的独具特色的道教养生观。本文将道教独特的养生观于中医养生的关系探讨如下。

## 1 重人贵生与敬畏、珍惜生命

东汉末年阶级矛盾激烈、社会动荡不安、灾害瘟疫不断、神学谶纬盛行均推动了道教的形成,五斗米道、太平道顺势而生。张道陵在四川成都建立了一个政教一体的社会组织,即五斗米道,其主要目的是为了摆脱疾病、贫困和社会束缚的痛苦,此时期好生、乐生的道士在治病救人、救灾祛厄、服务民众的同时宣传教义、组织信徒,鼓励人们积极乐观的对待宝贵的生命。太平道由张角三兄弟在河北巨鹿创立,沿袭“以医传教”的模式,其目的在于以圣道来教化天下,主张通过“道”实现天下太平、人身长寿,可见其就具有重生、贵生思想。

此时期,道教经典《太平经》指出:“要当重生,生为第一。”<sup>[3]</sup>“人居天地之间,人人得一生,不得重生也。”<sup>[4]</sup>生死是世界的终极话题,人都不能逃脱死亡的命运,人都要面对死亡,生命只有一次,生命是可贵的。失去了生命就什么都没有了,何谈得道呢?为此《太平经》提出:“故夫上士忿然恶死乐生,往学仙,勤能得寿耳,此上士是尚第一有志者也。”<sup>[4]</sup>以此引导人们放弃刀兵,早避凶害,治身养生,学仙修道。可见道教重视生命,其重人贵生思想最直接的体现就是要重视养生之道。所以《太平经》又说:“得长寿者,本知保知自爱自好自亲,以此自养,乃可无凶害也。”<sup>[4]</sup>两晋南北朝是中国历史上最混乱的时期,道教迅速发展,著名道医葛洪更强调指出:“道家之所至秘而重者,莫过乎长生之方也。”<sup>[5]</sup>“长生之道,道之至也,故古人重之也。”<sup>[5]</sup>唐代因为大唐天子与老子是同宗关系,统治者把老子奉为先祖、大力扶植道教,确立了道教的地位,促使道教繁荣发展。此时期,道医孙思邈提出:“人命至重,有贵千金。”<sup>[6]</sup>的医德思想,认为生命是可贵的,贵若千金。

可见重视生命,追求人生快乐、好生、乐生的人生态度,一直以来都是指导道教养生的航标<sup>[7]</sup>。道教与世界上其他宗教有着很大的不同,佛教讲

\* 基金项目:基于道家特色的中医养生文化研究(JD15141)

\*\* 通讯作者:蒋力生,博士生导师。E-mail:jdy67899@126.com

究生命的轮回和流转,追求来世以摆脱现世生活的痛苦,认为超脱生死才能到达理想天国、极乐世界,而道教把现世生活看作是通向与道合一的一个重要环节和途径<sup>[1]</sup>。道教认为,生命是可贵的,天地造化,万类竞争,人为万物之灵,最为宝贵,人的生命只有一次,并且生命有限,但神仙可学,长生可期,要实现与道合一的目标需要在有限的生命过程中坚持不懈的修炼。道教重人贵生的思想为中医养生以敬畏生命为前提、以珍惜生命为关键的养生理念提供了思想基础。

## 2 众术合修与综合调摄

道教养生以“众术合修”为原则,运用多种养生方法,形神兼养以获得全面调理身心健康的效果。所谓“众术合修”是指道教养生不能只依靠某一种方法,而是要多种方法并用,方能取得理想的养生效果<sup>[8]</sup>。

东晋时期,葛洪在修道原则上明确提出“藉众术之共成长生也”的观点,指出养生应众术合修,不可偏修一术,批评那些役其所长、偏修一术的“偏枯之徒”<sup>[1]</sup>;并对服食、行气、导引、房中、外金丹等具体的修道方法进行了说明,使道教形成了一套相对完整的养生修道思想和方法,对后世道教养生的发展与完善产生了深远的影响。魏晋南北朝时期,道教上清派产生并获得较大的发展,其推崇的存思修道法在《黄庭经》等经典中得到较系统的阐释,并在其修道实践中得到普遍运用。与此同时,陶弘景对道教的各种养生修道方法进行了系统的总结,全面论述了包括金丹、服食、服气、导引、按摩、房中等在内的各种养生修道方法<sup>[9]</sup>,使道教的养生修道方法更为完善和系统。隋唐时期,著名道士孙思邈又进一步阐述了居处法、调气法、房中补益、服食法、按摩法等修道养生方法<sup>[10]</sup>,使之更加完善、具体。唐末宋元时期,由于服食金丹而丧生的人难以计数,以北宋·张伯端《悟真篇》为代表的内丹学逐步确立,涌现出了大量的内丹学著作,从宋元到明清其著作数量不下千种,并形成了包括南、北、东、西、中在内的不同内丹学派,促使内炼和内丹养生崛起并成为道教养生修炼的主流。此后,道教练养以内丹修炼为核心,并辅以其他各种炼养方法,形成了以“众术合修”为原则的道教养生观。

道教的“众术合修”与中医的综合调摄有异曲同工之妙,这是因为道教众多的养生方法丰富和发展了中医养生的内容,为中医养生方法的分类提供借鉴,是当代社会中医养生保健事业不可多得的宝贵财富。经过研究者的大量文献调查和统计分析,将中医养生方法初步归纳为五大类十四小类。五大类:精神情志、脏腑形体、四时起居、气法丹功、饮食服饵;十四小类为精神、情志、脏腑、形体、四时、起居、环境、房中、禁忌、服气、丹功、饮食、服饵、药膳<sup>[11]</sup>。

## 3 得道成仙与延年益寿

道教的神仙信仰和与道合一的宗教情怀,始终是道教养生独具特色的精神追求。神仙信仰促使道士不断探寻、丰富延年益寿、得道成仙的炼养方法,而养生又为神仙信仰提供理论依据和炼养方法,这凸显了养生在道教中的重要性,逐渐形成了以得道成仙为信仰的道教养生观。

道教追求得道成仙的思想不仅深受道家“长生久视之道”的影响,而且深受古代神仙思想的影响<sup>[12]</sup>。战国时期兴起的神仙思想认为人能够通过一定的炼养手段、方法获得长生不死、成为肉体飞升的神仙。东晋时期的葛洪从“长生久视”和“度世延年”的角度出发建立了神仙道教理论,这一理论是对道教早期“去乱世、致太平”教义的延伸与发展,使得“长生不死、羽化登仙”成为此后道教的基本信仰和修炼者们毕生追求的终极目标。此外,葛洪在《抱朴子内篇》中引《龟甲文》曰:“我命在我不在天,还丹成金亿万年。”率先将这一口号正式作为道家成仙之道的思想,吹响了道家追求长生的号角,无数人在这一口号的感召下,将有限的生命,献给了实践长生之道的永无止境的探求。魏晋南北朝时期,服石成风,“假外物以自坚固”的服食金丹思想盛行<sup>[13]</sup>。而隋唐宋元时期是道教发展的重要时期,也是道教教徒成仙方式发生重大转换的时期。在这一时期,由于服食金丹而丧生的人难以计数,道教长生成仙的主导思想,已开始从魏晋南北朝时期“假外物以自坚固”的外炼转向重视自身内在心性修炼的内炼,内炼精、气、神“三宝”,这一炼养方式的转变,致使隋唐宋元道教修炼方术的重心由外丹术转向内丹术<sup>[14]</sup>。道教成仙方式由外炼向内修的转换,是道

教修仙思想的一次重大转折,它对道教养生与中医养生的关系产生了深远影响。最直接的影响就在于内丹养生使道教与传统中医学的关系日益密切。这首先是因为中医理论将“精、气、神”看作是人体生命活动的根本,道教教徒从事内丹修炼对中医药养生知识和防病治疾之术的需求更为直接和迫切,其次是道教教徒都更加自觉地将道教修炼方术与中医药养生理论紧密结合起来,运用中医学的脏象、经络、气血津液学说及诊断理论来指导内炼长生之道,使道教养生理论、方法更加具体和系统,为得道成仙的神仙信仰提供了更为丰富的方法和理论依据。

虽然中医养生不主张像道教养生一样以追求长生不老、得道成仙为终极目标,但中医养生保健所追求的健康长寿与道教养生所追求的长生不死在方向上是完全一致的。道教教徒们对得道成仙的追求,对生命的自我管理和掌控,从根本上说就是人类对生命的超越精神和履道的实践精神,正是在这种超越精神和实践精神的鼓舞和感召下,近两千年来,陆陆续续有道教教徒坚持探寻着得道成仙的方法,虽未能达到得道成仙的目标,但是探索出了一系列的养生方法,并使自身延年益寿,达到生命的自然寿数。

**4 结语** 综上所述,道教在其发展演变历程中形成了独具特色的道教养生观:以重人贵生为前提、以众术合修为原则、以得道成仙为信仰。中医养生以敬畏、珍惜生命为前提、以综合调摄为原则、以延年益寿为目标的养生理念与道教独特的养生观在思想和方向上是一致的,而具体的中医养生方法是在吸取道教养生术的基础上加以发挥而形成的。生命如此可贵,当代社会中医养生保健应该鼓励人们借鉴、学习道教贵人重生的思想,众术

合修的养生原则,自我管理生命的精神,时刻保持好生、乐生的人生态度,进而采用适当的中医养生方法对自己的健康进行掌控和管理,将中医养生保健贯穿生命的始终,以期达到保养生命、维护健康、延年益寿的目的。

#### 参考文献

- [1] 蒋力生,马烈光,陈涤平,等. 中医养生保健研究[M]. 2版. 北京:人民卫生出版社,2017:1,24.
- [2] 杨玉辉. 道教养生学[M]. 北京:宗教文化出版社,2006. 12:1.
- [3] 俞理明著.《太平经》正读[M]. 成都:马蜀书社,2001.
- [4] 王明. 太平经合校[M]. 北京:中华书局,1960:298,161,466.
- [5] (晋)葛洪著;顾久译注. 抱朴子内篇全译[M]. 贵阳:贵州人民出版社,1995. 03:408.
- [6] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 北京:中医古籍出版社,1999:1-2.
- [7] 蒋力生. 论道教养生的指导思想和原则[J]. 江西中医学院学报,2007,19(6):1-3.
- [8] 杨玉辉. 道教养生学[M]. 北京:宗教文化出版社,2006. 12:245.
- [9] (梁)陶弘景撰,宁越峰注释,朱德礼校译. 养性延命录[M]. 赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002.
- [10] 孙思邈. 千金翼方[M]. 上海:第二军医大学出版社,2008.
- [11] 叶明花,蒋力生. 道家养生智慧阐论[J]. 中国宗教,2017(1):52-53.
- [12] 谭电波,宁泽璞. 道教养生[M]. 长沙:岳麓书社,1993. 11:192.
- [13] 祁彩云,邢馨元. 魏晋南北朝修道成仙故事的现代价值探析[J]. 丝绸之路,2019,(2):80-82.
- [14] 魏燕利. 道教导引术之历史研究[D]. 济南:山东大学,2007.

(收稿日期:2019-07-07 编辑:杨芳艳)