

论道教养生的指导思想和原则^{*}

★ 蒋力生 (江西中医学院 南昌 330006)

摘要:信道体真的宗教精神、重人贵生的价值取向和我命在我的主体意识,始终是道教养生的指导思想,而清静自然、趋利避害、阴阳平秘、形神兼养、天人和谐则是道教修炼普遍遵循的原则。

关键词:道教养生;指导思想;指导原则

中图分类号:R 212 **文献标识码:**A

Discussion on the Guiding Ideology and Principle of Health Preserving of Taoism

JIANG Li-sheng

Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang 330006

Abstract: It has been the guiding ideology of the health preserving of Taoism that religion spirit is the faithful Dao and pursuit of the Dao, values is emphasizing human and life and subject consciousness is that life is based on the itself. On the other hand, it is the common principles that Ease, Nihilism and Peace, seeking advantages while avoiding disadvantages, relative equilibrium of yin - yang, preserving body and spirit, harmonious between heaven and human.

Key words: Health Preserving of Taoism; Guiding Ideology; Guiding Principle

道教医药养生学是道教徒在实现以道为最高信仰,以成仙为最终目标的过程中,充分吸收传统医学的经验、知识、理论,并结合道教的炼养法术,而形成的独具特色的宗教医药养生体系。道教徒在实现他们的宗教情怀和信仰目标的过程中,一方面把医学作为度人济世的工具,从而学习掌握传统中医学的经验知识,并在实践中不断充实完善发展;一方面把修身养生作为炼己成仙的技术,坚持以个体生命为实验对象,企图通过行气、导气、服食及坐忘、存思、内丹等炼养手段达到形体和精神的永恒,并由此探索、总结出一套成仙的方法和理论。这种传统医学和宗教炼养高度结合的知识体系,尽管其本质是宗教的,但其内容却科学理性和宗教神秘兼而有之。尤其是那些看起来似乎神秘玄奥的东西,恰恰最具有特色最富于魅力,不仅是区别于其他宗教或文化的根本特征,而且是最值得深入发掘和科学整理的内容^[1]。

1 道教养生的指导思想

任何有意识的行为,都是思想驱动的结果。道教的养生修炼之所以能持续二千多年而不间断,并且有那么多方士、道士前赴后继、无怨无悔,甚至如痴如醉地参与其事,其内在的动力就在于信道体真的宗教精神、重人贵生的价值取向和我命在我的主

体意识。正是这些精神思想的指导,使得道教养生的整个历史富具意义和价值。

1.1 信道体真 对“道”的最高信仰和成仙的目标追求,始终是道教养生永不枯竭的精神源泉。道教一方面认为,“道”既是宇宙的本原和主宰者,又是自然、社会的最高法则。“观天之道,执天之行,尽矣。”人们只要了解自然之道理,就能把握自然之情事。另一方面,道教还认为“道”广大无边,亘古永存,无所不包,无处不在,无时不有。它弥漫宇宙,超越时空,而又与时空并存,即不仅存在于自然、社会,也存在于人体之中。正因为人体是载道之躯,生命与道长存,所以人生既是道的体现,也是道的归宿。因此,信道之人既可以从宇宙、自然等大的方面体悟把握道的真谛,也可从社会人事、甚至个体生命中去把握道的玄机,整个人生就是一个悟道体道进而履道的过程。正在这种宗教情怀的影响下,道教中人发挥《老子》“从事于道者同于道,德者同于德,失者同于失”的意旨,认定只要认识掌握了事物的规律和本性而不违背它,就可以达到与天地合其德的地步,进而实现生命与道的合一。后来道教发展了这种思想,《混元妙真经》指出:“人常失道,非常失人;人常去生,非生去人;故养生者慎勿失道,为道者慎勿失生,使道与生相守,生与道相保。”即修道者不要忽视

^{*} 南京中医药大学中医药文献研究所全国公开徵召项目“道教医药养生文献整理研究”(No.28)

生命的调养,而养生不要忽视道的主宰。从此,道教养生成为履行道教信仰的行为方式。

道教修道的最高境界就是“形神俱妙,与道合真”,最终成为妙合自然的真人、至人、圣人、贤人、仙人、神人。为达此目标,道教徒在修炼的过程中,不仅把炼养的行为作为实现宗教信仰的神圣任务,而且更加自觉地用心体悟生命现象的各种细微变化,有意识地感知领悟生命的奥妙。尽管闻道有先后,得道有多少,悟道有深浅,但每一个道教练养者都深信不疑,神仙可学,长生可期。后来嵇康《养生论》虽然不同意“神仙可以学得、不死可以力致”的观点,认为神仙只是禀受了异常的精气,自然天成,不是积久学习可以达到的,但是他也承认,只要“导养得理,以尽性命,上获千余岁,下可数百年,可有之耳。”这样就使道教养生从成仙不死的虚幻目标回归到延年益寿的现实中来,使道教养生更趋于理性的发展^[2]。

1.2 重人贵生 重视生命,追求人生快乐自由的价值取向,始终是道教养生永不颠覆的意志航标。与世界上其他宗教相比,道教是最重视现世生命的宗教。道教成立之初,就继承了中华传统文化万物人为贵的思想,尤其是充分吸取了先秦杨朱学派“贵己为我”、“轻物重生”的合理价值观,并由此构建起以尊重生命、珍惜生命、享受生命和养护生命为核心教义的道教生命伦理学。首先,道教认为天地造化,万类竞争,而人为万物之灵,最为宝贵。如《素问·保命全形论》说:“天覆地载,万物悉备,莫贵于人。”《妙真经》:“一切万物,人最为贵。”葛洪《抱朴子》:“陶冶造化,莫灵于人。”陶弘景《养性延命录》也说:“禀气含灵,唯人最贵。人所贵者,盖贵为生。”其次,道教认为人是万物之灵的人,而且人最宝贵的就是生命。《太平经》说:“天地之性,万二千物,人命最重。”《灵宝无量度人上品妙经》直接提出“仙道贵生”的主题,指出道教生命智慧的突出特点就是“贵生”,即重视生命。道教的全部教义都是围绕这一核心主题而展开的。即便是修炼成仙,也要以现世的生命为基础。《太平经》指出“人居天地之间,人人得一生,不得重生也。”正因为生命只有一次,所以珍惜生命就是人生的第一要务,故《太平经》告诫说“要当重生,生为第一。”魏晋时道教学者葛洪发挥《吕氏春秋》“重己”的思想,指出:“生之于我,利亦大焉。论其贵贱,虽爵为帝王,不足以此法比焉;论其轻重,虽富有天下,不足以此术易焉。故有死王乐为生鼠之喻也。”

人类既然如此高贵,生命又是这样重要,好生乐生全生自然就成了道教基本的人生态度。好生,就是纯守天道,去凶远害,不开杀伐。乐生,就是达人

知命,乐天不忧,生死齐物。全生,就是自爱自养,全形固神,长保其身。正是这种贵生思想和神仙信仰的结合,才孕育产生了道教一系列的养生理论、原则和方法,最终形成独具特色的道教养生学。

1.3 我命在我 强调对生命的自我控制、调节,充分发挥生命原理的主体意识,始终是道教养生永不消蚀的信心基础。受神仙信仰的支配,道教不甘自然的束缚,大胆地向生命挑战,提出一个惊世骇俗的口号——“我命在我不在天”。这个口号最早出自葛洪《抱朴子内篇》引《龟甲文》:“我命在我不在天,还丹成金亿万年。”此后多有道书引述,如《养性延命录》引《仙经》云“我命在我不在天”,《真气还元铭》云:“我命在我不在天”,《悟真篇》“一粒金丹吞入腹,始知我命不由天”,《固气还神九转琼丹论》“我命在我,非丹不仙”等。可见道教对“我命在我”这一命题的重视和推崇。这个命题,在理论上分析,至少有以下三个方面的意义。

第一,与儒家的“生死有命,富贵由天”和“未知生,焉知死”等宿命论、不可知论的生命观相比,道教“我命在我”的命题,以非常坚定的口吻,表达了对生命自我调节的主体意识和对神仙信仰的坚定意志。同时也反映了企图突破有限生命的超越精神。

第二,既然生命可以自我掌控,那么我就有充分的能动性对生命现象进行把握和调节。因而,道教在以我为主的意识下,各种修炼养生的法术层出不穷,蔚为大观,实质就是各个修炼者从不同层面、不同途径、不同角度企图对生命进行调节管理的尝试。

第三,“我命在我”强调的是个体性,即每个独立的生命个体。因而道教的修炼多以个体为主,没有太多普度众生的色彩。道教主张只要通过修炼,不分男女老幼、贵贱贫富,人人都可以成仙,但是,每个人闻道有先后,成仙有早迟,在修炼中对生命的感悟体认也不同。因而道教典籍中记载的养法术和炼养经验,也有高低深浅的不同层次。

2 道教养生的主要原则

道教养生不仅有一以贯之的指导思想,还有普遍遵循的技术原则。这些原则大体如下:

2.1 道法自然,清静无为 “道法自然”是老子的重要思想主张。《老子》二十五章说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”人取法于地,地取法于天,天取法于道,道取法于自然。这里的“道”是规律、原则的意思,指的是物质世界运动变化的普遍规律和人类社会必须遵循的基本法则;“自然”就是本来如此、本来这样、自己如此,即事物自然而然的一种状态。“道”所指称的是物质运动变化或人类社会及人本身

存在的最佳状态。一句话,道即是自然本身的呈现。

“清静无为”是老子为达到“自然”、实现“自然”而提出的态度和方法论原则。“清”是指心境清明纯洁,“静”是指心有守持不受外物扰动,“清静”就是心地朴素不为物累。“清静”主要就精神修养而言,它既是精神修养的大法,又是精神修养的境界。“无为”并不是什么事都不做,而是顺从事物之自然,不违背事物发展的自然规律,不强作妄为,避免破坏事物发展的自然规律。

道教养生完全继承了老子的思想,一切从尊重生命的自然规律出发,虽然有成仙不死的愿望,但养生的具体操作还是在于理性把握生命现象的自然呈现,实际达到的效果也是健康强身、延年益寿而已。

2.2 趋利避害,颐年尽数 养护生命,最重要的原则就是发挥有利因素,祛除有害影响。因此《吕氏春秋·尽数》指出:“天生阴阳寒暑燥湿,四时之化,万物之变,莫不为利,莫不为害。圣人察阴阳之宜,辨万物之利以便生,故精神安乎形,而年寿得长焉。”“毕数之务,在乎去害。”顺应天地阴阳、四时变化的有利条件,避免饮食、情绪或四时气候的有害因素,始终是养生的根本原则。

颐养天年,活到应有的寿限,这是道教养生最平实可行的目标。道教关于天年的概念以及寿限的规定,是古人千万年经验的概括,有相当的合理性和科学性,值得深入研究,为现代人养生提供切实的标尺参照,具有可供借鉴的操作性。

2.3 阴阳平秘,脏腑协调 阴阳平秘是健康长寿的基本条件。《素问·生气通天论》:“凡阴阳之要,阳密乃固。两者不和,若春无秋,若冬无夏,因而和之,是谓圣度。故阳强不能密,阴气乃绝;阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”道教养生认为,“人之生本于阴阳之气”,只有阴阳气机平和稳定,既不亢盛,也不衰少,始终处于相对平衡安静的状态,才能保持身体健康,精神平安。

“人之有生,藏气为本”。脏腑坚固,精气藏守,人便能健康长寿,所谓“得守者生,失守者死”,“得强者生,失强者死”。脏腑协调的基本评价是:阴阳平秘,气血平和,精神饱满,情志舒畅。一句话,使全身处于最佳状态。

2.4 形神兼养,众术合修 “形恃神以立,神须形以存。”形体是精神意识的载体,精神是形体生命的展现。形神关系不仅是古代哲学的论辩主题,也是道教养生需要阐明的课题。只有明白形神的辩证统一关系,才能形神不二,彼此兼顾。所谓“修性以得神,

安心以全身”,“使形神相亲,表里俱济”。

道教养生,倡导多种方法综合运用,以期达到全面调理身心的作用。老子提出“摄生”的理念,虽然没有交代具体的方法,但已涉及精神和形体综合摄养的基本问题。庄子不仅是“养生”一词最早提出者,而且较清楚地论及养生、缮性的许多具体方法,如《刻意》所载“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申”等行气导引术,《在宥》提出“神将守形,形乃长生”的形神兼养术,反映了庄子综合调养的观点。道教创立之初,盛行的炼养学派主要有行气、服食及房中三家。《太平记》记载的“备受经诀”有二十四种之多,包括服日精月华、佩符服水、服饵草木金丹等,变化无穷。晋代葛洪明确提出养生不能偏修,应该“藉众术之共成长生”的观点,批评那些偏其所长、偏修一事的“偏枯之徒”。《抱朴子·微旨》说:“凡养生者,欲令多闻而体要,博见而善择,偏修一事,不足必赖也。”“若未得其至要之大者,则其小者不可不广知也。盖藉众术之共成长生也。”此后,众术兼修的观点,获得道教的普遍赞同,在形神兼养、内外并行、性命双修的基础上,创造发展出各种养生方法,并彼此函摄,互相交映,取长补短,兼收并蓄,使道教养生术大为繁荣^[3]。

2.5 先天后天,天人和諧 先天禀赋与后天调养也有着密不可分的关系。先天不足者,可以通过后天调养来达到健康长寿;先天禀赋不错,如果后天失调,也难保健康无虞,后天调养是维护健康长寿的关键。此外,中医认为肾为先天之本,脾为后天之本,脾肾是人体的根本所在。因此,道教养生特别注重脾与肾的关系,或侧重补脾,或侧重补肾,或脾肾并重。

在天人相应观念的影响下,古代养生追求的最佳状态是天人和谐,甚至达到天人合一的境界。《素问·四气调神大论》称:“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,故与万物沉浮于生长之门。”所谓“与万物沉浮”,就是强调与宇宙万类万物一起在生命的过程中升降出入,彼此相安,共同繁荣昌盛。

参考文献

- [1] 蒋力生. 试论道教医学的形成基础[J]. 江西中医学院学报, 2005, 17(1): 20-22.
- [2] 章德林, 蒋力生. 《千金方》精神养生方法探析[J]. 江西中医学院学报, 2004, 16(5): 23-26.
- [3] 蒋力生. 中医养生学释义[J]. 江西中医学院学报, 2003; 15(1): 28-30.

(收稿日期: 2007-11-11)