

论 道教的修德养生思想 及其现代启示

■ 吕锡琛 陈明

道教将人视为身、心、灵三位一体的整体，认识到道德、心理问题对健康的危害，形成了身体、心理、道德三层面密切相联的整体养生观，强调修德与养生的密切联系，对于当代人类颇具启示。

一、身德相养，性命双修

道教揭示了养德与养生的必然联系，强调修身养德是健康长生的前提。一些道经甚至直接将各种道德行为奉为去病强身的药方。如道经《崇百药》中就将“行宽心和”、“救祸济难”、“尊奉老者”、“内修孝悌”、“清廉守分”、“好生恶杀”、“廉洁忠信”等多种美德善行奉为有益于身心的百种良药。

相传为抱朴子所著的《养生论》中还揭示了欺诈、争斗等不良行为对身心健康的危害，文中说：“行欺诈则神悲，行争竞则神沮”，将保持宽容平和、恬淡俭朴的美德视为重要的养生之道，告诫人们“常以宽泰自居，恬淡自守，则身形安静，灾害不干。”

宋元时期以张伯端为代表的金丹派所主张的性命双修内丹术更是充分体现了躯体、心理和精神相联互动的整体养生观。张伯端在《悟真篇·自序》中提出，命是性的载体，首先要有一个完好的命体作为基础，方可进

而求性，“命之不存，性将焉存？”而修性对修命同样重要，因为只有淡泊名利、清静寡欲、真朴无诈、与人为善，才可能进入虚静恬淡、心平气和的理想修炼状态。《悟真篇》第十一首律诗中说：“黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深”。这就表明，命功修炼不仅是技术层面的操作，而且需要以良好的心理调控能力和道德修养作为基础。而命功修炼完成后，必须由命养性，向上参究心性，炼神还虚。而心性在很大程度上就是人的道德心理状态，故心性修炼可视为一种心理调治和道德修养。

此后的全真道则将心理训练、道德调治与道德践行紧密结合，从另一个角度发展了生德相养、性命双修、养德修心的整体养生理论，王重阳在《玉花社疏》中就曾强调“真功”与“真行”的结合，他所说的“真功”，指的是澄心定意、致虚守静等心理调控能力的修炼；而所谓“真行”，则指积德修善、“济贫拔苦”等道德实践活动。在此基础上，以丘处机、尹志平为首的龙门派进而从儒家的思想中吸收营养，明确地从修心与积德相结合的角度来论述心性修炼，向道徒提出了内外双修的要求：“外修德行，内固精神，内外功深”，才能够提高生命的素质，延年益寿，“仙阶可进，洞天可游”。

道学以上看法正确地揭示了人的道德状

况与健康、疾病之间的相关性，具有相当大的合理性。现代科学研究成果证明，人的精神心理状态与人体的内分泌系统存在着内在的相互制约关系，内分泌则直接制约肉体的健康状况，与人为善，心地坦荡，淡泊名利之人，才会拥有内心喜悦、自我肯定与满足的健康心态。这对于增强机体的免疫力是非常有益的。

二、俭嗇寡欲，适情辞余

道教继承了老庄“少私寡欲”，不为物累等思想，将俭嗇寡欲奉为生活信条和修炼的基本需要。抱朴子葛洪指出，恬淡寡欲是颐养心神的重要途径：“人能淡默恬愉，不染不移，养其心以无欲，颐其神以粹素”。相反，放纵奢欲，“心受制于奢玩，情浊乱于波荡”，就会令“精灵困于烦扰，荣卫消于役用”，从而危害身形，“煎熬形气，刻削天和”。后世的内丹家进一步将恬淡寡欲作为心性修炼和得道成仙的法门，唐代高道吴筠告诫人们：“欲不可纵，纵之必亡；神不可辱，辱之必伤。伤者无返期，朽者无生理。但能止嗜欲，戒荒淫，则百骸理，则万化安。”不少道教徒将“守简”、“守易”作为养生之要义。所谓“守简”、“守易”，就是倡导去除奢华，过简单生活。《七部名数要语》说：“圣人食足以充虚接气，衣足以盖形蔽寒，适情辞余，不贪多积……量腹而食，度形而衣，容身而居，适情而行。”告诫人们节制声色滋味等享乐欲望乃是“贵生之术”，这与当代世界范围内崇尚简单生活的保健潮流是完全一致的。人们日益认识到，沉溺于感官享乐和豪华奢侈的生活不仅有害于躯体的健康，引起生理器质方面病变，而且还会因为贪得无厌的物质欲求而陷入无穷无尽的烦恼，心逐于外，与自身内在的精神生命日益疏离，引起心理方面的问题和疾病。反观现实生活中那些因纵欲挥霍所引发的病

痛，道教以上告诫不是越发凸显出警示意义吗？

值得注意的是，道教不是一味地强制压抑物质欲望和感官欲望，而是以长生不死这一终极价值目标来化解世俗的物欲，劝导修道者不与俗争：“求生之人，与不谢，夺不恨，不随俗转移，……常清静为务……人身气亦布至。”（饶宗颐：《老子想尔注校证》）作者告诫人们，贪图功名利禄乃养生之大害。少私寡欲，在物质利益面前后退一些，不与俗人相争，将有益于延年益寿。这种价值导向将人们从对于有限的物质性目标的争夺转向健康长寿这一具有无限广阔空间的开放性目标，从一个更为高远的视角来俯视争名于朝、争利于市的人生百态，从而体悟世俗之争的无意义。这是通过调整价值观念来改变人的需要结构，从追求健康长寿这一长远利益来诱导人们节制奢欲，这对于无度地追逐享乐和金钱的现代人是有意义的警示。

三、致虚守静，心安形全

道教认为，道的特性是清静，人作为道的化生之物，其本性真心亦是清静的。故人必须在致虚守静的状态中才能实现与道的合一，求得生命之长存。致虚守静成为道教修炼和养生理论的重要基石。《老子想尔注》的作者在解释“希言自然”一句时表达了这一思想：“自然，道也，乐清静。希言，人清静。合自然，可久也。”（饶宗颐：《老子想尔注校证》）清静自然的心理状态才合乎道的永恒本性，故“道人当自重精神，清静为本”，使精神处于清静纯一的状态，才能“长保形容”。（同上）

但是，道教学者认识到，原本清静之心性极易失去这种原初状态，为外物所动而产生贪欲，这就是《清静经》所指出的：“人心好静而欲牵之。常能遣其欲，而心自静；澄

其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。”因此，去欲与静心是相互联系的，唐代道士吴筠在他的多部养生著作中，论述了守静与寡欲的密切联系。书中认为，人之所以不能与天地齐寿，原因就在于“为嗜欲之机所束也”，若做到了守静去躁就能“守神固气”，长存天年之寿。他说：“主人安静，神则居之；躁动，神则去之。神去，则身死者矣。”“静则神生而形和，躁则神劳而形毙，深根宁极，可以修其性情哉。”故道教主张通过修炼来调控和稳定易动之心性，将心性修炼作为入道、得道的首要条件，强调修心、治心、降心的重要性，逐渐形成身心修炼的道教内丹术。从现代心理治疗的角度来看，这些修炼方法皆属于自我心理调治和提高心理调控能力的训练活动。

道学致虚守静的养生方法为提高中华民族的身心素质作出过不朽的贡献，且能对现代人类实现整体健康发挥独特的疗效。现代西方人本心理学、超个人心理学等流派所倡导的“冥想”、“聆听身体内部的声音”等心理保健和治疗方法，就与此有着很大的相关性，而西方心理学家在临床实践中所取得的疗效也证实了道学这一方法的科学性和现代价值。

现代心身医学和心理学研究都表明，稳定平和的心理状态使人体内各个组织系统处于和谐有序的状态，保持躯体健康；在心浮气躁、急功近利成为国人之流行病的今天，多么需要道学致虚守静这味心灵药方来进行整体的调理和治疗！

四、因循自然，安时处顺

因循自然不仅要求人们因循四时气候、自然环境和天地节律，而且亦包含适应社会、安时处顺以及依从个体特性量力而行等内容，这既与“适应良好”这一现代健康基本原则相通，但又有着更为丰富的内涵。

从个体的层面来说，顺应自然主要是要求行为主体顺应自我之本性而行。道经《彭祖摄生养性论》告诫人们要量力而行，文中说：“才所不至而极思之，则志伤也；力所不胜而极举之，则形伤也；积忧不已，则魂神伤矣。”勉强做力不能及之事，必将损害身心健康，

司马承桢在《坐忘论》中也强调要正确地估计自己的能力，善于取舍：“不任非常之事，事非常则伤于智力，务过分则敝于形神”；“较量轻重，识其去取。非要非重，皆应绝之”。可悲的是，世人往往只知道不顾一切、贪得无厌地赚取财富或谋求名利地位，不懂得量力而行、适可而止。故司马承桢警告说：“财有害气，积则伤人”，“不以名害生，不以位易道”。他开导人们说，衣食住行方面的生活用品好比渡海时所必需的船舫，渡海完毕则不须留，“虽有营求，但不可生得失之心。有事无事，心常安泰。与物同求而不同贪，与物同得而不同积。不贪故无忧，不积故无失”。求物而不贪，物得而不积，则无忧无失，自无烦恼，这些话对于那些无止境地获取财富名利而不惜损害身体健康的现代人来说，实在是一剂良药。他启示人们，人虽然需要营求衣食住行，但它们只是为人的生存和健康服务的工具，如果为了谋求这些身外之物而损害自己的身心健康，不是反客为主，得不偿失了吗？人享受物质财富的能力也是有限的，人获得物质财富的空间是有限的，物质财富对人的价值更是有限的。俗话说，良田万顷，日食三钟；广厦千间，夜眠七尺。但是，人却有着追求精神升华的无限空间，有获得精神愉悦的无数种方式，有享受精神财富的广阔天地。在人生道路上安时处顺、量力而行，根据自己特有的条件和周围环境来安排自己的人生，才能获得身与心的和谐、人际之间的和谐、人与环境的和谐，保持身心的健康。