

# 道教自然养生观浅论

孙永艳

(南京工业大学政治教育学院 江苏 南京 210009)

【内容摘要】道教自然养生观以神仙信仰为最高追求,以道家自然哲学为理论支持,以顺应天然自然、顺应本我自然、随遇自然为基本原则,形成了涵盖饮食起居、行为方式、心理调适等全方位的自然养生方法与实践。其在现代社会仍具有重要意义,也是道教适应现代社会、服务现代社会、保持自身强大生命力的重要支撑点之一。

【关键词】道教 自然养生观 现代价值

中图分类号 B95

文献标识码 A

文章编号 1007-9106(2011)12-0112-02

## 一、道教自然养生观的形而上学基础

道教养生以得道成仙为终极追求,而神仙追求又以养生为基础,二者是一而二、二而一的关系。道教修炼长生之术的目的源于对现实世界幸福生活的追求。“笃而论之,求长生者,正惜今日之所欲耳,本不汲汲于升虚,以飞腾为胜于地上也。若幸可止家而不死者,亦何必求于速登天乎?”《抱朴子》<sup>[1](P53)</sup>其长生成仙,又以爱护个体生命,养生治生为起点。《太平经》<sup>[1](P466)</sup>提出:“得长寿者,本当保知自爱自好自亲,以此自养,乃可无凶害也。”《道德经·河上公章句》<sup>[1](P207)</sup>认为,“修道于身,爱气养神,益寿延年,其德如是,乃为真人”。

道教以养生治生,以致得道成仙的理论依据即道家自然哲学。一切生命现象,都是道化的结果,从道而来,最终又回复道。在道化过程中,任何生命都有生灭,而普遍的道,即宇宙大生命,总在转化中实现着无尽的生命力。因此,人的生命是有限的,死亡也是不可避免的,然而人又具有主动性,只要能在现实生活与炼养的过程中做到顺应自然,最终与道合一,就能在个体的具体实践中实现普遍无限的生命,超越生死。道书《真气还元铭》云“言性命生死,由人由己。人若能知自然之道,运动元和之气,外吞三景,内服五芽,动制百灵,静安五脏,则寒温饥渴不能侵,五兵百刃不能近。死生在手,变化由心,地不能埋,天不能煞。此之谓我命在我也。”在这里,道家的天道自然及道化过程都被具体化、人格化,与道合一的神秘终极境界也成为通过具体炼养可达到的神仙追求。

道教追求的仙境固然难以达到,但其在“重生”观念的基础上,以长生成仙为动力,以道法自然为依据,以延生之术为内容,进而发展起来丰富的道教自然养生文化。

## 二、道教自然养生观内涵

道教在先秦道论的基础上,一方面将道视为生命的背景,一方面也将道内化为生命的本体。养生从现象上看是个

体对自我生命的维护,从实质上看,是对宇宙自然本体的遵循和回归。在洞彻生命本质的同时,将生命的流程付之于自然之道的永恒流转的大循环中。道教养生以顺应自然,最终与天道自然合一,超越生死为最高追求,其主要体现为:

### (一)顺应天然自然

道教认为人体的内环境系统与外部客观自然环境系统是统一的。它们有共同的生成、变化、盛衰规律。《太平经》卷 27 指出:“人者,乃象天地,四时五行六合八方相随,而壹兴壹衰,无有解已也。故当预备之,救吉凶之源,安不忘危,存不忘亡,理不忘乱,则可长久矣。”只要在日常生活与炼养中坚持人的生命与自然的和谐统一,人的生命节律与自然生命节律的互补共振,最终定能人体小宇宙汇入自然大宇宙,超越生死,与天地同在。

因此道教养生注重日常生活中人与自然的和谐。如日常起居,要日出而作,日落而息,特别是要睡子时觉。子时为夜间 11 点—1 点,这时为人身的胆经当令,恰逢是阳气开始生发,睡子时觉,把这点阳存起来,可保证明天和以后人生的精力充沛。这点在饮食方面也是如此,比如说,一个季节吃一个季节的水果,夏天应多吃西瓜,因为这时吃西瓜可以补充水分和维生素,还能带走多余的热量,达到清暑益气的作用。

道教的炼养术也多对时间与环境很考究,很多气功方法都十分强调按季节、月份、时辰进行修炼,而服食养生和房中养生也很讲究时间性和季节性,内丹修炼更是以人体法象天地,以致“盗天地,夺造化,攒五行,会八卦”《崔公入药镜注解》<sup>[1](P883)</sup>。

### (二)顺应本我自然

道教以养生治生为起点,通过对个体生命的养护,延年益寿,以至长生不老,得道成仙。生命的养护又是以一定的生命需求的满足为条件的,如过分禁欲则会损害身体,如过

\* 本文为江苏省高校思想政治教育研究课题(SGSY2009YB064)。

\* 作者简介:孙永艳(1971—),女,南京工业大学政治教育学院副教授,东南大学伦理学博士生,研究方向为宗教学、佛学、伦理学、思政等。

分追求欲望的满足,则又会成为物欲的奴隶,背离生命的自然。人类应该基于自身生命活动的合理需求来规范、调节自己的生命行为。以“饮食自然”为例,人们确实应该“甘其食”,但应坚持“味无味”的自然原则,过分追求“五味”,则必然“令人口爽”。

顺应本我自然,重要的是懂得你的身体在要什么,而不是你不断膨胀的欲望在要什么!因此道教养生在坚持形命炼养的同时也同样注重心性的炼养,认为只有守住自己的本性,保持一颗清静无为、见素抱朴的心,才能不为物欲所累,合乎本我自然的生活。《清静经》中说:“内观其心,心无其心,外观其形,形无其形,远观其物,物无其物,三者既悟,唯见于空。”到此境界,人之灵台自然干净,自身之“天性”自来归宿,“元神”归位,在那种状态下才最合乎我们身体想要的。道教练养的途径与方法众多,一宗一派虽各有所宗,但都以身心并重,形神具备,性命双修为本。

### (三)随遇自然

宇宙间的一切从根本上来讲,都是天道自然造化的结果,人的主动性即在于其能顺应天道自然,如果太过执着,强作妄为,只会自寻烦恼,甚至戕害生命,因此道教养生强调随遇自然、知足常乐。随遇自然并不是消极待命,而是对贤愚、贫富、祸福等一切境遇自然接受基础上,不断辅自然天性而生发,提升生命质量,以致得道成仙。

对于出身境遇、先天禀赋等无法选择,无力改变的一切,既不要任意妄为、偏用私心,也不要听天由命消极无为,而应自然顺应,不断上扬生命精神,逐渐突破有限的羁绊,追求生命的最大自由。在日常处世为人的方面,随着人们的自然常情,对人与物保持谦虚、柔和、慈祥、善良,与人为善,宽以待人。对一切结果都欣然接受,平静面对,不执着于名利得失,知足常乐。在人生面对一些无可奈何的问题时,应善于转移、释放一些不良情绪,尽量保持清平和乐的心态。如此日久,在无形中给自身创造一个宽松自如、祥和安静的环境。人如能常在这样的一个环境中生息,自然心旷神怡、心

态平和、情志清泰,不求长生,自然长生。

### 三、道教自然养生观的现代价值

随着经济的发展,现代人越来越关注养生,希望提高生活质量,延年益寿。从这个意义上讲,道教自然养生观既是道教的精华,也是人类文化的瑰宝。对其开发和运用,必将大大促进现代养生的发展,为民众身心健康造大福。这也是道教适应现代社会,服务现代社会,保持自身强大生命力的重要支撑点之一。

#### (一)道教自然养生观的理论意义

道教自然养生观以得道成仙为终极追求,为被疾病、死亡、焦虑、紧张、痛苦等所充斥的世俗生活确立了理想目标,提供了生活动力。它启发现代人深入思考生命的意义,关注生命,爱惜生命,通过自己的努力不断提升生命境界。

道教自然养生观提倡养生不能刻意为之,重在顺其自然,认为自然的生活就是最为根本的养生之道。而现代人心理、生理各种疾患的出现,多在违背自然,超常越轨。这就要求现代人不能为了养生而养生,不能单纯关注形体健康,还要改变纵欲享乐、追名逐利、急功近利的生活方式。

#### (二)道教自然养生观的实践意义

道教不仅珍视生命的价值和意义,以“生道合一”为基本教义,而且认为道与术密不可分,道寓术中。它并非只是停留在贵生乐生的抽象玄理层面,而是在充分肯定生命价值的基础上,强调延生有术,具有极强的实践操作性。道教自然养生观不仅有系统深刻的理论,而且形成了涵盖饮食起居、行为方式、心理调适等全方位的自然养生方法与实践。现代人应善于开发与利用道自然养生方法与技巧,将其从各个方面贯彻到人们的生活中,利益于生活,圆融于生活,从而达到不离生活而又升华生活的目标。

参考文献:

[1]蔡林波.“饮食自然”道教饮食养生思想浅论[J].中国道教,2009(1).

(上接第107页)非存在的”、“非存在是不存在的”与“非存在是存在的”两组矛盾的判断。二者不能同时为真,所以必有一假。这个论证所依据的其实就是后来形式逻辑中的同一律( $A=A$ )和矛盾律( $A \neq \neg A$ )。虽然在他那个时期还不知道形式逻辑为何物,但他的论证却为后来亚里士多德创立形式逻辑提供了条件。若把 *estin* 译为“是”,该论证是:“[它]是 [它]不可能不是”和“[它]不是 [它]必然不是”<sup>[7](P22)</sup>。巴门尼德将 *being* 的系词用法和表真用法联系到了一起,将“是”和“不是”与“真”和“假”联系起来。因为我们要确定一个东西时,总是要确定它是什么,说它是什么时,同时也就说明了它不是什么;正是在做这种判断时才有真理与意见的区别,才有真和假之分。而只有充分分辨命题的真和假,才产生逻辑。因此将是与真联系起来,是推动逻辑和科学发展的必要前提。

巴门尼德的存在学说之所以重要,是因为他创造了一种形而上学的论证形式。这种论证以不同的形式出现在后来大多数的形而上学者(包括黑格尔在内)的学说之中,“人们常常说他曾创造了逻辑,但他真正创造的却是基于逻辑

的形而上学”<sup>[4](P78)</sup>。

参考文献:

[1]汪子嵩等.希腊哲学史(第一卷)[M].北京:人民出版社,1997.

[2]W.K.C. Guthrie, A History of Greek Philosophy—the Presocratic Tradition from Parmenides to Democritus [M], Cambridge: Cambridge University Press, 1965.

[3][德]黑格尔.贺麟,王太庆译.哲学史讲演录(第一卷)[M].北京:商务印书馆,1959.

[4][英]罗素.何兆武,李约瑟译.西方哲学史(上卷)[M].北京:商务印书馆,1976.

[5][德]策勒尔.翁绍军译.古希腊哲学史纲[M].济南:山东人民出版社,1996.

[6]P. K. Curd, The Legacy of Parmenides: Eleatic Monism and Later Presocratic Thought [M], Princeton: Princeton University Press, 1998.

[7]汪子嵩,王太庆.关于“存在”和“是”[A].宋继杰编.BING与西方哲学传统[C].保定:河北大学出版社,2002:12-47.