

道教生死学

郑志明◇著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

生

死

學

教

道

（一）

道教 生死学

郑志明◇著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

道教生死学/郑志明著.

—北京:中央编译出版社,2008.8

ISBN 978-7-80211-715-0

I. 道…

II. 郑…

III. ①道教-生命哲学②道教-死亡哲学

IV. B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 115243 号

道教生死学

出版人 和 龔

责任编辑 董 巍

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509366(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 <http://www.cctpbook.com>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

字 数 260 千字

印 张 17

版 次 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 36.00 元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

自序

道教本质上是一种重视人体生死的宗教，重视生命的养生与送死，特别重视身体的修炼。道教的理想是追求“长生不死”与“肉体成仙”，但是这终究只是一种愿望，真正落实的是以学道积道开发出各种成就人体的修持理论与工夫。道教庞大的教义体系是离不开与生死学的关系，要求真实面对生死的课题，是以人体作为媒介，发展出满足民众精神需求的特殊宗教形式。

道教对生命的关怀是经过长期的理论与经验的累积，有着丰富人体修道的神学体系，重视人在天地宇宙中的精神地位，与中国哲学有相互传承与发扬的关系，不过道教真正吸引民众不在于深奥的天人理论，而是各种人体修持的秘诀与工夫，是落实在身体的锻炼功法上，大谈养生与送死之道，肯定生命经由修养可以达到精神不死的境界，认为人体能以长寿的养生工夫，契入到道的长生境界，完成了人体与道的合一愿望。

道教生死学的内容是极为丰富，不是一本小书所能穷尽，本书先从点到线作整体性的展开，期待未来能继续研究，不断地进行面的扩充，如此，则寄望于有第二卷、第三卷的续篇，来深究道教各种养生送死的理论与工夫。

郑志明于北投辅仁书房

2006年2月24日

目 录

第一章 绪论——道教的生死关怀	1
一、前 言	1
二、“神”与“人”的一体性	1
三、养生与医学	2
四、阴阳和气的房中术	3
五、导引与气功	4
六、存思与内丹	5
七、祝由与符咒	6
八、结 论	7
第二章 《老子》的医疗观	9
一、前 言	9
二、《老子》的身体观	10
三、《老子》的病因说	15
四、《老子》的诊疗法	19
五、结 论	24
第三章 《庄子·齐物论》三籁说的生命观	26
一、前 言	26
二、何谓三籁	27
三、三籁与吾丧我	29
四、二与一为三	35
五、结 论	38

第四章 道家思想在安宁疗护上的运用	40
一、前 言	40
二、道家思想对临终者的灵性疗护	41
三、道家思想对安宁疗护工作者的灵性照顾	48
四、道家思想对当代安宁疗护的启示与作用	53
五、结 论	58
第五章 《太平经》的生死关怀	59
一、前 言	59
二、从“两为一合”到“三合相通”的天人思想	61
三、“重人贵生”的生命关怀	68
四、“自爱全形”的人体修炼	73
五、“端身靖神”的救生死之术	80
六、“守一明法”的心灵治疗	88
七、结 论	92
第六章 葛洪《抱朴子》内篇的医疗观	93
一、前 言	93
二、仙人的自我医疗	94
三、药物养身观	101
四、术数延命观	106
五、结 论	110
第七章 《阴符经》的生命观	111
一、前 言	111
二、人与天地一体	112
三、人与神一体	119
四、以人为主体的生命实践	124
五、结 论	128

第八章 《养性延命录》的生命关怀	129
一、前 言	129
二、“人”与“道”的生命关怀	131
三、服食养生	137
四、服气养生	139
五、按摩与导引养生	143
六、房中养生	146
七、结 论	150
第九章 道教科仪音乐的生命关怀	152
一、前 言	152
二、传统乐舞歌文化与道教科仪	154
三、道教科仪的神圣作用	160
四、道教科仪音乐的神人交感	164
五、结 论	169
第十章 杜光庭《道德真经广圣义》的生命观	171
一、前 言	171
二、老子神人说	172
三、道法与修持	178
四、人身与成神	183
五、人鬼神一体	188
六、结 论	190
第十一章 《灵剑子》“内丹”说的生命修持观	192
一、前 言	192
二、《灵剑子》的服气说	194
三、《灵剑子》的行气程序	199
四、《灵剑子》的阴鹭说	203
五、结 论	205

第十二章 从《道法会元》谈宋元符篆法派的生命修持观	207
一、前 言	207
二、以“我”为主体的道法观	208
三、与养生结合的修持法门	217
四、法术施行的人文关怀	221
五、结 论	229
第十三章 张宇初《岷泉集》的生命观	231
一、前 言	231
二、受理学影响下的心性观念	233
三、心性观点下的鬼神说	238
四、对道教文化的继承与重构	242
五、结 论	247
第十四章 王道渊《性命混融论》的生命观	249
一、前 言	249
二、从性到性命混融	251
三、从性命混融到性命双修	256
四、从性命双修到三教相混	260
五、结 论	263

第一章 绪论——道教的生死关怀

一、前 言

道教的生命关怀是极为独特的，当面对人的生死问题时，把重点摆在“长生”与“不死”上，来逃避对死亡的恐惧，追求生命的延年益寿与永恒长存。即道教不去处理“死”的问题，尽全力扩充“生”的存在现象，特别重视“养生”的问题。

道教的生死关怀可以说就是“不死”的“养生”观，“不死”是其超越性的宗教理想，“养生”是其现实性的操作技术。道教就建立在“不死”的神仙崇拜与“养生”的修炼工夫上，凝聚了传统社会各种文化养分，发展出庞大的宗教体系。

二、“神”与“人”的一体性

道教不是崇拜神仙，不认为神仙是在“人”之外，而是神仙与人是一体的，神仙是人生命的延续，是人参与宇宙造化所展现出来的极致形态。就道教而言，“神性”与“人性”是密不可分的，每个人都具有神性，都有成为神仙的可能。那么，人性是通向神性，个体的存在是协助人追求“长生”，展现出神仙的生命形式。

初期道教没有生死轮回的观念，据《太平经》卷九十《冤流灾求奇方诀》谓人都有生，而死乃尽灭，皆成灰土，不得再生，即人死了就一切都没有了，无所谓死后的世界，希望就在于生命的长存上，建构此世的人间乐土。道教无所谓死后的“彼岸”观念，而把所有的努力都集中在生前的

“此岸”世界，用“不死”的方式延续了“长生”的乐趣。

道教的宗教体系就是从这里开始的，认为人人皆可成为神仙，扩充了生命存在的形式，神仙代表的是个体修炼的境界，达到了人与道合一的玄同境界。神仙依旧是“人”，指的是有“道”之人，都是“道”的化身。人成为人本来就是“道”的作用，其目的就是以人的形式来证验“道”的存有，“神仙”一词可以说是“道”的方便称呼，显示出人修道而成的超越境界。

这里有丰富人修道的哲学系统，呈现了人在宇宙中的精神领域，但是道教真正吸引众生的是人成仙的秘诀与工夫，落在身体的修持方法上，大谈“养生”之道。成仙必须先养生，但养生并不保障就能成仙，可是，养生是为了成仙的，其各种具体的技术，如导引行气、房中合气、还精补脑、守一思神、服食药物、禁咒符箓、火候养丹等操作技术，成为道教最为丰富的文化遗产。

三、养生与医学

“养生”一词，见于《吕氏春秋》的《节丧》篇云：“知生也者，不以害生，养生之谓也。”养生就是指保养身体延年益寿，其内容主要有“养神”与“养形”。

所谓“养神”，主要是指心理的精神状态，包含了神、魂、意、志、思、虑、智等活动，正常操作个体精神情志的变化，避免七情六欲过度放纵，伤害到五脏六腑，导致疾病或暴亡。所谓“养形”，主要是指生理的身体状态，包含了气血、骨髓、经络、脏腑、津液等生化规律，强健机体的功能与作用，重视日常生活的起居摄养，去疾养身，获得健康长寿。

道教是形神并重，认为人体与宇宙是同构相应，形神是一体而成的，是一个相当重视现世肉体生命的宗教，发展出使人健康长寿的实践体系。道教提出了“神形相依”与“形为神舍”的养生主张，进一步发展出人体三宝的精气神学说。“精”是构成人体与维持生命活动的精微物质，包括精、血、津液等；“气”是一种极微小与动态的精微物质，构成与维持人体的生命活动，对精、血、津液等具有新陈代谢与相互转化的功能；“神”

是人体生命活动的总称，包括思想感情与意识活动。道教精气神是互相资生，经由导引与内炼等方法，达到精气神合一的生命境界，体会了性命双全与形神俱妙的生存意境。

道教在内修外养的过程中，始终与传统医学的知识与技术相互并生的，在道藏里收录了不少医学与药学的相关著作，还有相当数量与医学、药学等内容极为密切的道经，医学与药学可以说是道教修道成仙的相关必备知识与操作技能。

道教与中国医学原本就是系出同门，延续着阴阳五行的学说，以天地人三位一体观思考着与宇宙相应的人体变化，发展出气血津液理论与脏象经络学说等，经由修身悟道的养生功法，对人体的奥秘做了不少深入的探索，不仅累积了丰富强身健体的方法，也安顿了人际间的伦常关系，追求医疗养生的和谐之道。

四、阴阳和气的房中术

现代人常以有色眼光来看待道教房中术，实际上房中术可以说是古代性生理、性病理、性疾病、性保健的医疗技术，转而成为道教修身养性的一种理论与方法，主张通过房事和谐以养生。

一般宗教大多有禁欲与绝欲的倾向，道教相当特立独行，认为禁欲是不合乎自然之道，强调人不可阴阳不交，否则会产生疾患。即肯定男女结合是情性的极致，但是必须乐而有节，懂得阴阳交接之道，才能气血和平与延年益寿，若放纵无节，则必伤身或丧命。

道教从阴阳交接之道，很自然地强调夫妻共修之法，道教应该比其他宗教更重视家庭伦理，以男女合气来调和阴阳，不仅能满足两性的怡乐，增进夫妻双方的情感，更讲究彼此的身心和谐。故双方要掌握一定的性卫生与性心理知识，不可图一时之快而鲁莽行事。即房中术应该是一门精致的房室交合艺术，累积与传承丰富阴阳交合的方法、形式与技巧，有助于夫妻共同的修身延年。

道教是把“房事”视为夫妻极为神圣的大事，来自于效法宇宙的天人思想，夫妻合气就像天地交合一般，要谨守阴阳之理，使全身气血通畅，

五脏六腑都获得阴阳补益，达到祛病延年的养生目的。由于性生活影响到夫妻的健康，故房中术对性交的契合、频数、时间间隔、姿势方法与禁忌等都有完备的探究与记录，与现代性医学有不少相符合之处。

道教虽然不反对禁欲与绝欲，但主张节欲，强调房室要有节制，才能满足长生的需求，如《黄庭经》云：“长生至慎房中急。”认为房室要讲究品质，夫妻交合时要注意身心的舒畅与安定，要有充分的时间来徐徐嬉戏与神和意感，而其交合时的快慢、深浅，以及气候寒热、饮食饥饱等条件都应讲究，增加生活乐趣，亦能身心健康与延年益寿。

五、导引与气功

房中术重视“精”的锻炼，亦常与“行气”的导引与气功术结合，达到固精益气与养精补气的效能。即房中术常借助导引与气功来聚精治气，作为房中术重要的组成部分与必要的方法技术，要将身体进入到导引与气功状态，作为房中技术的准备工夫，经由吐纳行气有助于彼此身心的交合。

除了男女合体的阴阳调和外，个体自身也必须进行与天地间的阴阳交流。中国古代早有了躯体导引的健身方法，所谓“导引”是指导气与引体，是一种将吐纳、调息与按摩、体操等结合起来的肢体运动，讲究的是以动养形的形体修持方法。《庄子》的《刻意》篇已有养形之人的导引者，经由吹响呼吸、吐故纳新、熊经鸟伸等方法来获得长寿。自东汉末年以来，导引术早已成为道教重要的养生方法与成仙手段，从五禽戏、八段锦，到赤松子导引法、彭祖导引法、王子乔导引法等，发展出一套合体育与医疗的修养工夫。

导引主要的目的在于有效地疏导人体经络气血，是治病健身的首要方法，强调能通气血、调阴阳、治百病，又与按摩、针灸等结合起来，扩大其治病祛疾的功效。针灸与按摩都是透过人体的刺激来治病，运用了阴阳五行与经络穴位等理论，其不同的是，针灸是机械性的外力刺激，可达到人体经络较深的部位，但刺激的变化较少。按摩可以使用多种手法与技术，直接刺激人体患病部位，产生各种运动与变化。

导引又与行气结合，形成了特殊的呼吸运动，对人体的脏腑与经络进行精神锻炼，是一种以呼吸运动为主的健身与治病的养生方法。道教在行气上开发出大量不同的技术与方法，如食气与胎息等。食气采外呼吸法，强调依自然节候与时辰变化来吞食大自然的精气，用此改善人体内在的环境系统。胎息是以深吸气来抑制呼气，增加闭气的时间，锻炼人体的呼吸系统与缺氧能力，长期下来，使呼吸变得深长细绵，甚至感受不到呼吸，有如胎儿在母腹中不用口鼻呼吸，可以压低身体的老化速度，获得长寿。

道教丰富的服气技术，遂发展出以锻炼呼吸、内气等的气功工夫。道教的气功锻炼主要的目的还是为了长生成仙，后代人们则侧重在其医疗保健的作用。气功可以说是人体内在潜能开发的身心锻炼方法，经由炼神修性与调控呼吸等功法，进入到身心如一与物我两忘的气功境界。这种境界有强烈的宗教功能，亦可作为人们追求健康长寿的技术。

气功是源自于中国天人合一与天人感应的理论，认为人自身是一个完整的小天地或小宇宙，都是由“气”所构成的，人与天地有着先天和谐的关系，可以经由身心的特殊锻炼，人与宇宙天地合而为一，就可以长生不死，通下一气，开发出人体精气神的超越性存在。气功养生与气功疗法则脱去了宗教的色彩，纯就其医疗与健身的功能，探究其特殊的养生技术与方法。

六、存思与内丹

道教气功理论相当多元，除了精气神的锻炼外，还牵涉到以脏腑经络为纲目与理论的人体学说，以宇宙来模拟人身，强调人身具有运行气血、协调阴阳、联系内外环境的能力。这种能力的开发方式在道教有数千种之多，主要可分为存思通神与内丹修炼两大系统。

“存思”是早期道教修炼内功的一种，在《太平经》中有详细的记载，认为人体五脏六腑皆有神作为主宰，这些神会出游在外未返回体内，导致组织器官失去功能而产生疾病。存思功法就是透过静坐冥想，让神明回归体内，继续沟通大小宇宙，吸取四时五行之气。到了《黄庭经》进一步建



构出庞大的体内之神，将人体分成上、中、下三部，每部有八景神，共有二十四真神。人若能保固体内真神镇身，与诸神真精神交感，就可以安魂和神，内保脏腑，外却邪灾，达到长生延年，若具有上乘工夫，则招致仙官接引，飞升上清，成仙成神。

道教存思功法的种类亦不少，根据《云笈七签》的收录，有“存大洞真经三十九真法”、“存思三洞法”、“老君存思图”、“思修九宫法”、“思九宫五神法”、“存元成皇志法”、“存帝君法”、“存玄一老子法”、“存司命法”、“镇神养生内思飞仙上法”、“三九素语玉精真诀存思法”、“紫书存思元父玄母诀”、“紫书存思九天真女法”等，不仅存思人身诸神，还有存思脏腑之形，存思宇宙日月星辰，或存思诸神仙君，亦有存思出神入化法，存思固心法等功法。

“内丹”相对于“外丹”，是道教经由长期炼养实践所发展出来的功法。早期道教有服食金丹以成仙的理论，后来发现外丹不仅无法健康长寿，反而有害身体。有些人借用外丹的经验、理论、术语等来锻炼人体生命。即以人身为鼎炉，以体内精气神为药物，以意念呼吸为火候，经过特殊的程序修炼，使精气神在体内凝聚不散，称为内丹，可以成就金刚不坏之体，又称金丹，主要目的还是在长生不死，便见仙人本色。

在道教内丹源远流长，操作不同，门派繁多，成为道教最主要的信仰系统与宗教实践方式。内丹主要在于性命双修，达到身心的统整与和谐，是以身体的鼎炉、药物、火候为三要件，进行大小周天的锻炼，达到炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚等神圣境界。内丹除了借用外丹术语外，还全面继承了中国阴阳五行的符号系统与传统医学的理论体系，包括了精气神与脏腑经络学说，丰富了生命炼养的实践体系。

七、祝由与符咒

道教不谈死后世界，但是深信鬼神的存在，意识到人与鬼神是可以经由人体来沟通，以肢体动作、语言、文字等，延续着古老巫术，发展出踏罡步斗与符咒斋醮等法事，可以感通鬼神，驱除病魔，救人性命。这种道教法术也被视为一种医疗方式，比如唐代医学就有“祝由科”，或称“咒

禁科”，符咒等法术治病，民众始终深信不疑，有些神庙或设有药签，以便患者求签问卜。

从科学的立场，通神巫术因其神秘色彩，始终被等同于迷信，但是为什么民众还是需要巫术，道教也因各种神奇法术而历久不衰呢？原因是这些法术是建立在人神交感的宇宙观系统之中，带有着神圣不可知的先验体系，丰富了符咒道法的神秘功能，进而满足人们强体却病与保健安神的生存需求。即道教法术是一种仪式操作，引进浩大的宇宙能量，来实现个体消灾解厄的具体愿望。

道教认为人体是宇宙的一部分，可以经由神圣的操作来召神、驱鬼、镇邪、治病等。除了古老肢体的舞蹈动作外，道教是一个最善于运用语言与文字的宗教，试图利用口头或书面的方式进行人神交感，凝聚人体以外的超越力量，满足治病疗疾的现实需求，进而圆足个体通神的能量，超凡入圣，转化为神仙。

语言的咒语与文字的符篆，是道教执行法事的重要手段，是人与神力结合的象征，在仪式中人成为宇宙的核心，可以操控鬼神来为己所用，语言与文字只是信息的传递，用来成就人在天地间的交感地位。人不是被鬼神所驱使，而是以身体的超验能力来召使鬼神，符咒只是这种能力展现的工具，伏妖镇邪与治病疗疾是附带的效果，真正的目的是人体的修炼参与天地的造化，人成为宇宙或道的化身，即所谓的神仙。

人们之所以相信符咒道法，可以消灾治病，是把道士当成“活神仙”，透显通神的法界能量来经世济民，来普度众生。众生的得救，不是靠外在的力量，而是自身经由语言与文字，进行天人的共感，道士也只是一种媒介而已，是人们超生了死的工具。

八、结 论

道教是人类极为独特的宗教形式，以“人体”作为信仰核心，甚至只关心人体的“生”，对“死”一点兴趣都没有，期待能长生不死，人体可以永存。人体包含了肉体与灵性，肉体或许是有限的存在，灵性可以经由神力的交感，成为宇宙的新核心，真正获得了长生不死。



道教的生命关怀依旧偏重于精神形态的展现，相信“道由人显”，进而“重人贵生”，强调形体的健康长寿，提出了各种养生的技术与方法，其最终的目的，则在于人的灵性与天地自然的相应共生，人的生命与宇宙是互依共存的，以有限的肉体成就了精气神一体的超越存在。