

道教研究叢刊第一輯 3

道教生命文化析論

張美櫻 著



蘭臺出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

道教生命文化析論 / 張美櫻著. -- 初版. --

臺北市：蘭臺，2013.02 面；公分. -- (道教叢刊. 第一輯；3)

ISBN 978-986-6231-58-2(平裝)

1.道教 2.生命哲學

230.1

102001287

道教叢刊第一輯 3

道教生命文化析論

作 者：張美櫻

編 輯：郭鎧銘

美 編：林育雯

封面設計：鄭荷婷

出 版 者：蘭臺出版社

發 行：蘭臺出版社

地 址：台北市中正區重慶南路1段121號8樓之14

電 話：(02)2331-1675或(02)2331-1691

傳 真：(02)2382-6225

E-MAIL：books5w@yahoo.com.tw或books5w@gmail.com

網路書店：<http://store.pchome.com.tw/yesbooks/>

<http://www.5w.com.tw>、華文網路書店、三民書局

總 經 銷：成信文化事業股份有限公司

劃撥戶名：蘭臺出版社 帳號：18995335

網路書店：博客來網路書店 <http://www.books.com.tw>

香港代理：香港聯合零售有限公司

地 址：香港新界大蒲汀麗路36號中華商務印刷大樓

C&C Building, 36, Ting, Lai, Road, Tai, Po, New, Territories

電 話：(852)2150-2100 傳真：(852)2356-0735

出版日期：2013年2月初版

定 價：新臺幣350元整（平裝）

ISBN：978-986-6231-58-2

版權所有・翻印必究

目錄

序 003

第一章 緒論 010

一、研究動機、目的與範圍 010
二、道教生命文化的呈現 011
三、天人合一為道教生命文化的核心思想 013
四、章節內容 016

第二章 道教的生命結構 020

第一節 生命的來源 020

一、道為萬物之母 020
二、氣為萬物之始 023
三、人的起源 026
四、人的孕育 028
小結 036

第二節 生命的要素 038

一、形神通於氣 038
二、形神相依 040
三、形氣神相互作用的生命特質 042
四、形神相合的生命認知 046
五、五臟的重要功能 050
小結 053

第三節 生命的運轉 055

一、人體生理發展的認識 056
二、由先天轉後天的兒童期 059
三、後天主導的成年期 061



四、衰老與死亡	064
小結	068

第三章 道教的生命預測文化

072

第一節 生命預測的理論基礎

072

一、易學	073
二、陰陽五行	076
三、天人合一	084
四、天人感應	088
小結	091

第二節 生命預測的術數系統

094

一、堪輿	095
二、占卜	101
三、日辰	105
四、占星	108
五、星命	113
六、靈籤	118
七、辨兆	120
小結	122

第三節 生命預測術中的生命智慧

124

一、盡人事依天道	124
二、《靈棋本章正經》中的生命智慧	129
三、紫微斗數命盤的生命智慧	133
小結	139

第四章 道教的生命養護文化

142

第一節 道教的生命養護觀

142

一、元氣論	142
二、自養觀	146

三、身心雙養	149
四、眾術合修	154
小結	157
第二節 道教的生命養護方法	159
一、守一	159
二、存思	163
三、導引、按摩	168
四、吐納服氣	172
五、服食	175
六、房中	177
七、起居	181
小結	184
第三節 道教的生態保護觀	186
一、三才共生的生態保護意識	186
二、保護生態即為修道	190
三、「天父地母」的生態保護意義	192
四、慈心於物的生態保護實踐	197
小結	201

第五章 道教的生命救濟文化

204

第一節 危害生命的因素	204
一、疾病	205
二、承負	210
三、注連	216
四、塚訟	220
五、自養有虧	224
小結	228
第二節 生存的救濟方法	232
一、醫療	232



二、科儀	239
三、符咒祝由	247
小結	253
第三節 死亡的濟渡	254
一、黃籙齋	254
二、施食煉度	260
三、血湖	266
小結	270
第六章 道教生命修煉文化	272
第一節 生命修煉的理論基礎	272
一、人皆有道性	272
二、外丹修煉的理論基礎	275
三、內丹修煉理論基礎	284
小結	288
第二節 生命修煉的身心操作	291
一、外丹的身心鍛鍊	291
二、內丹的身體操作	294
三、內丹的心理運作	299
小結	308
第七章 結 論	310
引用書目	317
一、古典文獻	317
二、收入於《正統道藏》道經（台北：新文豐出版公司，1995年）	318
三、其他道經	322
四、專著	322

道教叢刊第一輯 3

道教生命文化析論

張美櫻 著



蘭臺出版社





序

你所知道的道教是什麼？或是提起道教你會想起什麼？這些年在佛光大學宗教系，每次的道教概論第一週課程介紹時，總會問學生這個問題，學生的回答通常是迷信、符咒、養小鬼、降頭、八卦、抓鬼、神仙等答覆。這些答案中有些是誤將民間信仰歸於道教，有些是道教符號的反射性呈現，有些則是身處現代社會對道教的刻板印象。通常我會再問一個問題讓學生腦力激盪一下，這個在現代社會被一般民眾視為迷信的宗教，為什麼還存在？就像民間宗教被討論時都容易歸諸於迷信，但是每年春節的新聞一定少不了民眾搶頭香和各大廟宇人山人海的進香畫面，更別說大甲媽祖繞境活動，動輒百萬以上人次的參與。

和民間信仰一樣，是被現代人的理性歸諸於迷信的信仰，卻又滲透在我們的生活內容中，這就是道教在現代文明中的實況。魯迅說中國的根柢全在道教，李約瑟說中國人如果沒有道，就像大樹沒有根一樣。在現代社會道教存在的意義與價值，定不會是如同大陸學界所著重的因為他是中國土生土長的民族宗教，而是這個宗教在現代社會，給了人什麼樣的資源，使其仍受信仰？此資源是經過幾千年時空之陶冶融鑄積澱而成的文化資產，這個文化資產進入現代社會，讓人們用頭腦說他是迷信，心卻向著道教投射他們的希望。

現代社會的人們對道教託付什麼希望？對於這些人們所託付的希望，道教能不能提供更清楚與明確的論述和現代社會對話？這些問題，在這些年的道教相關課程教學中，時常縈繞在腦海中。這個宗教從我還是一個看不懂他的研究論文的碩士生開始，到自己成為對學生講述他有哪些文化內涵的宗教系老師，一直陪伴著我，也一直為我所關注。但是就像宗教系在台灣高教體系中所面臨的招生問題，學生們或學生家長會懷疑，宗教系畢業可以做什麼？讀那個有什麼用？一樣，道教在現代社會也一直被誤會，學習道教的文化、了解道教的文化，有什麼用？甚至於道士本身也會自卑於自己所屬的宗教不像世界三大宗教那樣被崇敬，他們不像其他宗教師那樣為信徒所敬重，在社會有一定的發言權和影響力。

為了研究與教學，這些年來我學習了醫術以外的術數，也在教學中觸及道教各個文化層面的內容，並接觸道士團體，學習基本科儀。從旁觀者及學習者的角度而言，我覺得道教是非常美的文化，內涵著豐富的生命文化內涵，這些生命文化內涵背後有著古人對生命的深刻體認及象徵性表述，同時也融貫著言語無法盡言之不可言說的生命創造力。也正是此一生命創造力，讓現代人頭腦不相信，心還是投射希望於道教，因為開創生命是人的本能，所以二千年來道教在佛教強勢而嚴整的教團組織與義理系統的競爭下，仍然為民眾所接受，因為道教對於現世生命有著更多的肯定與支持，可以說道教文化的核心是對於生命的關懷。

道教對於生命的認知，包含了天人兩部分，在天的部分以道為生命本原，無限的道為生命無限提供了希望的保證，人的部分強調人對自身生命開創的責任，簡單地說，道教的生命文化核心即是天人合一概念的展現，生命開創的奧祕就在天人之



間，人必須了解天是什麼？人是什麼，人在天人之間，該做什麼？在開創生命的過程中，人有著清楚的責任與功課，那是可具體操作的，生命的提升就是生命的修煉，生命的承擔也是生命的修煉，這些都可落實到具體的生活中，對應於生活起居與思想行為各層面，對現代人而言，這些生命認知與生命承擔，仍有生命智慧的汲取價值。

道教生命文化的撰寫，是一個結束，也是一個開始，隨著宗教系、生命與宗教學系，在佛光大學的教學單位中結束，對於道教的教學也將隨著學生畢業而暫告結束，另一個開始是如何將道教的生命文化予以適切的詮釋，讓現代人運用於其生命開創的實踐中，在繁忙而快速的現代社會中，讓無限的大道，潤澤有限人生。從現代的觀點看，道教所追求的生命是樂活的生命，樂活此一全球新興的生活型態及生命態度，其精神在道教已經實踐數千年，道教文化的內涵對現代人而言，有其轉化應用的可能性，如何詮釋？如何轉化應用？使道教文化能應用於未來與樂活產業？這本書是這些探索的開始。

壬辰年癸丑月張美櫻誌於佛光大學德香樓

目錄

序 003

第一章 緒論 010

一、研究動機、目的與範圍 010
二、道教生命文化的呈現 011
三、天人合一為道教生命文化的核心思想 013
四、章節內容 016

第二章 道教的生命結構 020

第一節 生命的來源 020

一、道為萬物之母 020
二、氣為萬物之始 023
三、人的起源 026
四、人的孕育 028
小結 036

第二節 生命的要素 038

一、形神通於氣 038
二、形神相依 040
三、形氣神相互作用的生命特質 042
四、形神相合的生命認知 046
五、五臟的重要功能 050
小結 053

第三節 生命的運轉 055

一、人體生理發展的認識 056
二、由先天轉後天的兒童期 059
三、後天主導的成年期 061



四、衰老與死亡	064
小結	068

第三章 道教的生命預測文化

072

第一節 生命預測的理論基礎

072

一、易學	073
二、陰陽五行	076
三、天人合一	084
四、天人感應	088
小結	091

第二節 生命預測的術數系統

094

一、堪輿	095
二、占卜	101
三、日辰	105
四、占星	108
五、星命	113
六、靈籤	118
七、辨兆	120
小結	122

第三節 生命預測術中的生命智慧

124

一、盡人事依天道	124
二、《靈棋本章正經》中的生命智慧	129
三、紫微斗數命盤的生命智慧	133
小結	139


第四章 道教的生命養護文化

142

第一節 道教的生命養護觀

142

一、元氣論	142
二、自養觀	146

三、身心雙養	149
四、眾術合修	154
小結	157
第二節 道教的生命養護方法	159
一、守一	159
二、存思	163
三、導引、按摩	168
四、吐納服氣	172
五、服食	175
六、房中	177
七、起居	181
小結	184
第三節 道教的生態保護觀	186
一、三才共生的生態保護意識	186
二、保護生態即為修道	190
三、「天父地母」的生態保護意義	192
四、慈心於物的生態保護實踐	197
小結	201
 第五章 道教的生命救濟文化	204
第一節 危害生命的因素	204
一、疾病	205
二、承負	210
三、注連	216
四、塚訟	220
五、自養有虧	224
小結	228
第二節 生存的救濟方法	232
一、醫療	232





二、科儀	239
三、符咒祝由	247
小結	253
第三節 死亡的濟渡	254
一、黃籙齋	254
二、施食煉度	260
三、血湖	266
小結	270
第六章 道教生命修煉文化	272
第一節 生命修煉的理論基礎	272
一、人皆有道性	272
二、外丹修煉的理論基礎	275
三、內丹修煉理論基礎	284
小結	288
第二節 生命修煉的身心操作	291
一、外丹的身心鍛鍊	291
二、內丹的身體操作	294
三、內丹的心理運作	299
小結	308
第七章 結 論	310
引用書目	317
一、古典文獻	317
二、收入於《正統道藏》道經（台北：新文豐出版公司，1995年）	318
三、其他道經	322
四、專著	322



第一章 緒論

一、研究動機、目的與範圍

道教歷史發展中，道士們的修行除了解決自己的生命問題之外，也在幫助別人解決他們的生活或生命問題。目前的道教史均以東漢五斗米道、太平道之發展為道教的開端，這兩個道團都以符水治病得到一般民眾的認同。而道教文化的核心為神仙信仰與鬼神文化，神仙信仰在於生命永恆的追求，道教對鬼神的關注則聚焦於與人們禍福吉凶相關的部分，仍是落到生命的焦點上。亦即早期道教的發展著重於對應人們現實生存的問題，幫助人們解決生存的問題，處理生活的困境，有非常具體的實用性。

從學術研究的角度而言，對此一以生命為核心發展的宗教文化，展現其生命文化的內涵，應是重要課題。同時在這個擁有悠久歷史與博大知識體系又關注生命的宗教文化中，應可提取出可堪現代人參考的生命智慧，供現代社會參考應用，以解決現代人的生命問題。畢竟道教在現今的台灣社會依然存在，許多民眾依然仰賴道士所提供的道術服務，但不可諱言的，現代的道士提供的道術服務缺乏義理內涵闡述的部分。

道本無言，寓道於法、寓道於術正是道教文化的特色，然



而在現代社會，人們習慣理性的思考方式，將道教文化內涵予以論述分析，使現代人穿越其宗教神學的神祕面紗，探知其中生命智慧，正是道教的學術研究可以提供支援現代社會開發心靈內涵之所在。本書的目的即在於透過學術專書的論述，將道教生命文化中的生命內涵呈現出來，從而能夠讓人們理解道教生命文化中的精華，運用道教生命文化中的生命智慧，佐助處理個人的生命問題。因此本書的生命文化議題，聚焦於生命的根源、人們對生命最為關心的養護與救濟問題及對道教最為好奇的生命預測與生命修煉部分，依從生命發展的程序，討論道教的生命結構、生命預測、生命養護、生命救濟、生命修煉五大生命文化之內涵。

二、道教生命文化的呈現

東晉上清派經典《上清九丹上化胎精中記經》描述人的發生及生成過程：「天地交運，二象合真，陰陽降氣，上應九玄，流丹九轉，結氣為精，精化成神，神變成人。故人象天地，氣法自然。自然之氣，皆九天之精，化為人身，含胎育養，九月氣盈，九天氣普，十月乃生。」^[1]這段經文清楚地展現生命來源與受生的過程。人的生命本原為道，道體虛無，由氣化生萬物，人為萬物之一，是九天之精化變而成的，在含胎養育時即與九天之氣相對應，因此九月氣盈，十月乃生。

在氣化的觀點下此經也說明了人的差異性，是由於「其結胎受化，有吉有凶，有壽有夭，有短有長，皆稟宿根結氣不純

[1] 《正統道藏·上清九丹上化胎精中記經》1b，第57冊，頁178。台北：新文豐出版社，民國84年。本書所引道藏均為新文豐出版社，後不詳述出版資料。