

道教養生學基本概論



宗教研究所碩二

趙永祥

日期：2019年3月12日

一、道教養生學之緣起

道教養生學之出現並非偶然。

它淵源於**中國最古老的原始巫教**，是**先秦神仙家思想、老莊道家煉養學說及秦漢方仙道、黃老道發展的必然結果**。

和道教創立一樣，道教養生學之產生有其特定歷史條件。

道教產生歷史背景主要是基於東漢後期政治黑暗、社會動亂；

道教養生學之問世則是先秦及兩漢科學文化成熟發展的結果。



我國古代有“生死有命”之說法。

《孔子家語·本命題》說，

分於道謂之命，形於一謂之性，優於陰陽，象形而發謂之生；化窮數盡謂之死。

故命者性之始也，死者生之終也，有始則必有終矣。人始生而有不具備者五焉，目無見，不能食，不能行，不能言，不能化；

1. **《荀子·天論》**，主張制裁天命而利用之。命雖然是有的，但人不應止於待命，而當設法控制它，利用它。這是荀子獨有的思想。

2. **《易傳》中也講命**

《象傳》云：“火在天上，大有，君子以遏惡揚善，順天休命。”

《系辭傳》云：“樂天知命故不憂。”

《說卦傳》云：“窮理盡性以至於命。”

後來的學者即把這些觀點看作是儒家對於性命的一貫心傳，並**把易學惟崇為闡述性命至理、天人合一的理論**。儒家的這些性命學說，許多觀念都為道教養生學所吸收，尤其荀子人定勝天的**“戡天”思想和《周易》的理論體系**，對道教養生學的影響更加深刻廣泛。

古代的五行說，初期是樸素的唯物主義。認為水、火、金、木、土是構成整個世界的五種最基本的物質。到了戰國時期，這種思想為唯心主義所剽竊，產生以**鄒衍為代表的陰陽五行派**。

他們把五行排列成相生相勝的系列，

木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；

反之，水剋火，火剋金，金剋木，木剋土，土剋水。

就是所謂“常生常勝”。

鄒衍的這種迴圈、凝固的“五行常勝說”對於我國當時科學發展起到一定程度的阻礙作用。

道教與養生

1. 養生學是整個道教的一個極為重要的有機組成部分
命雖然是有的，但人不應止於待命，而當設法控制它，
利用它（荀子思想）

2. 道教認為

人生雖是有限的且不圓滿的，但卻是成就神仙必不可少的階段，人唯有在通過在現世的艱苦修煉才能成為神仙

3. 《系辭傳》云：“樂天知命故不憂。”

《說卦傳》云：“窮理盡性以至於命。”

道教養生學重視 **《貴生思想》與《養生思想》**

而 **《貴生思想》** 之淵源主要是受中國古代神仙思想之影響（參閱P. 7）

1. 《太平經》指出：

死命，重事也。

人居天地之間，人人得一生，不得重生也(參閱P. 7)

2. 《太平經》指出：

人生首要之事便是：“要當重生，生為第一”

《太平經》希望人們：

放棄刀兵，早避凶害，治身養生，學仙修道(參閱P. 9)

3. 荀子人定勝天的“戡天”思想和《周易》的理論體系，對道教養生學的影響更加深刻且廣泛。

道教養生學在道教中的地位

1. 如何促進人之健康延長人之壽命是影響人能否成仙的最重要因素之一
2. 研究**如何增進人之健康**就成為道教的重要一個重要組成部分。
3. 成仙與人的修煉方法直接相關(**參閱P. 9-P. 10**)



養生學在道教中的重要地位主要表現在兩方面

1. 養生學可以為人的神仙追求提供理論上的依據
2. 養生學可以為神仙修煉提供不可少的途徑與方法
(參閱 P. 10)

道教養生學的歷史發展

1. 萌芽階段
2. 形成階段
3. 成熟階段
4. 發展完善階段

後來學者又開始從西方文化與近現代自然科學中尋求道教養生學發展之養料，對道教養生學的發展成熟階段實有加分效果。(參閱 P. 11-P. 15)

道教養生學的體系結構

道教養生學的體系結構主要由三項內容構成

1. 基礎理論

主要包含三種：形氣神理論，臟腑理論與經絡理論
(參閱 P. 16-P. 18)

2. 養生理論 (參閱 P. 18-P. 19)

3. 養生方法 (參閱 P. 19-P. 20)

主要有守一，內視，存思，存神，行氣，胎息，導引，按摩，辟谷，服食，房中術，調攝，外丹術，內丹術等

道教養生學的特點

1. 內容之豐富性
2. 體系之完整性
3. 理論之科學性
4. 方法之可操作性

(道教養生學的特點可參閱 P. 20-P. 24)

道教養生學的現代價值

一、道教養生學對當代衛生保健研究的理論意義

二、道教養生學對當代衛生保健研究的方法論意義

道教養生學所包含的《行氣神理論》與《性命理論》
在於提供認識人體本質方面(方法論意義)具有重要貢獻

三、道教養生學對當代社會衛生保健事業的重要實踐價值

(道教養生學的現代價值可參閱 P. 24-P. 28)

道教養生學提出一系列養生修道方法

EX: 主要養生法有

守一，內視，存思，存神，行氣，胎息，導引，按摩，辟谷，服食，房中術，調攝，外丹術，內丹術等(道教養生學參閱 P.19-P.20)
對於當前社會的衛生保健事業確實具有重要的實踐價值

道教養生學基本概論研讀後記

1. 道教養生學的研究物件主要是人。
2. 在宗教神秘主義色彩中，道教養生學涵藏著幾千年探討人、人體、人的本質的寶貴經驗。
3. 道教養生學把人的本身作為考察研究之物件，竭力去瞭解人體生命的本質、人與自然、社會的和諧關係。
4. 道教養生學把延年益壽、開發智慧作為研究的主要目的，無論生命之機能和物質，生命之新陳代謝過程，生命存在之奧秘等等，都成為道教養生學研究的重要課題。

5. 道教養生學以

重人貴生的《人生觀》

形神統一的《生命說》

性命雙修的《內煉體系》和

逆修返源的《仙道理論》

四項理論體系完整建立道教養生學體系。

6. 重人貴生的《人生觀》是道教氣功養生學最突出的理論特點之一，也是道教氣功養生學得以存在發展的基本前提。

7. 道教養生學所提出的性命雙修之《內煉體系》思想，是建築在與神相通、形神統一的生命觀上。

實際上，性命和形神是兩對可以相通的概念。

8. 道教養生學中逆修返源的仙道理論基礎是類比宇宙論的人體生命哲學，這種哲學可用內丹學常用的**“人身小天地”**一語加以概括，與印度瑜伽教之說頗為相近

道教氣功養生理論根據**《陰符經》**

“宇宙在乎手。萬化生乎身”之說認為人身為一小天地，與宇宙大天地同一本體，同一運轉規律，同一生成程式。因此，**類比宇宙論**進一步探索出人體生命發生的本源與程式，便可找到煉丹成仙、超出生死之道。



道教養生七大內容(1/3)

養生內容是在養生理論指導下經由歷代逐漸建立起來，並不斷發展與完善，主要包括以下七方面：

- 1. 神養：**包括精神心理調養、情趣愛好調養和道德品質調養等方面。融合了傳統醫藥、宗教和民俗文化內容。
- 2. 行為養：**包括衣、食、住、行和性生活等生活起居等行為調養。融合了傳統醫藥、宗教、民俗、藝術文化等內容。
- 3. 氣養：**主要為醫用健身氣功的“內養功”。融合了傳統醫文化、宗教文化和武術文化內容。
- 4. 形養：**主要包括形體鍛煉、體育健身活動。內容融合了醫文化和武術文化內容。

道教養生七大內容(2/3)

5. 食養：主要內容為養生食品的選配調製與應用，以及飲食方法與節制等。內容包括了醫、藥、食、茶、酒以及民俗等文化方面。食養包涵在日常生活之中，其應用範圍廣，適合人群較多。

6. 藥養：主要內容為養生藥劑的選配調製。其製劑多為純天然食性植物藥；其制法也多為粗加工調劑，其劑型也多與食品相融合。對此，古代常有藥膳、法膳之稱。其應用範圍也較廣，適合人群較多，營養內容也涉及到醫、藥、飲食文化等方面。

7. 術養：是以上養生之術以外的一種非食非藥的養生方法，即利用按摩、推食、針灸、沐浴、熨燙、磁吸、器物刺激等方法進行養生。其內容主要涉及醫藥文化。

道教養生七大內容(3/3)

結語

養生的特點是強調個體行為，所採用的方法應因人之體質不同而不同。

所謂審因施養，因人施養，在群體中並不強求統一。

例如，甲需要重點鍛煉形體，而乙需要著重調理飲食，而丙則需要著重調攝精神等等。如果我們對甲乙丙三人不分青紅皂白，一律要求他們加強形體鍛煉或改變某種飲食結構，就不一定符合每個人真正養生之需要。

點燃思考

提問1: “宇宙在乎手。萬化生乎身” 之說認為
“人身為一小天地” 與 “宇宙大天地” 同一本體，
同一運轉規律，同一生成程式。請提供你的看法

提問2: 道教養生學中提道數種養生方法

Ex: 有守一，內視，存思，存神，行氣，胎息，導引，按摩，辟谷，服食，房中術，調攝，外丹術，內丹術等(參閱 P. 19-P. 20)

請問: 你可能會取用或學習哪一種方法? Why?

生命就是無價之寶

活著就是福

人生短短
開心就好

凡事不要
自尋煩惱
是是非非
看淡就好

別人的嘴巴
我們管不了

只要好好做人 心好命就好

Fb: Compassion 慈悲心

歡喜心

珍惜每一天



