

# 道教养生智慧的全景式解读

——评《道教与中国养生智慧》

林俊雄\* 于国庆

近日，由詹石窗教授主撰、长达 51 万余字的《道教与中国养生智慧》一书终于通过东方出版社而呈现于众多读者面前，此书一出版便受到了各类读者群体的重视，这里面固然有近期国学热的促动之因，更可能与大家对自身的生命健康十分关注和重视有关。笔者关注、认真拜读这本著作，是出于如下两种考虑：

一是自己所学专业乃是中国哲学，尤其是道家与道教哲学，在专业领域学习研究的过程中，对于道教思想中的养生文化与养生理论，已有耳濡目染。我们知道，作为中国传统文化之中举足轻重的一支文化力量，道教是对生命最为关注的传统宗教和文化团体。其基于延年益寿、羽化登仙的理想目标，通过具体的实践，积极探索生命奥秘，创造了多彩多姿的养生方法，建立了系统的养生理论。但凡研究道教的专家学者，在其研究的过程中，总会有意无意、或多或少提到道教思想体系内蕴含着丰富而有深刻的养生理论，值得学术界重视并加以研讨。不过，尽管目前学术界内已经出现了为数不少的、颇具价值的研究道教养生思想的可喜成果，但是以“养生智慧”为主题词，并把道教养生智慧放置于中国养生文化与养生智慧这一思想大系统下考量、探究，这在学术界尚属首例。因此，如何以此为基点对一个旧有的话题展开新式的研究、能否取得令人信服的结果以及能否由此开拓出新的研究方法，这些对笔者而言，均存有几丝伴随着鼓舞而来的疑虑，此种种鼓舞和疑虑带我走进了《道教与中国养生智慧》这本大部头著作。

二是自己对身心健康问题十分关注。现今这个高速旋转的时代，一方面，学习、工作和生活的重重压力往往使人的心神变得异常紧张、忧虑乃至异化；另一方面，方便的科学技术和现代化的生活方式又常常使得人们缺少了必要的、合理

的和健康的锻炼身心的方式、方法，健康问题遂成为现代人的一大隐忧。在中国传统思想智慧里面，丰富而有多姿多彩的养生思想和行之有效的养生方法如一个巨大的宝藏，亟待今人去挖掘、开采，如何站在为现今社会和人群服务的视角上合理地诠释古代养生智慧，以及能否通过合理地嫁接而真正使这些思想智慧在今天更具有操作性、从而使其焕发出新的光彩，也是现今国学研究、传统文化研究者应当着重思考并付诸于行动的一个使命和责任。说白了就是要研究其实用性和可操作性，即可以“被我们拿来练习，并确实有益于我们身心健康”。“如何去做以至于能够养生”的实用目的也把读者带进了《道教与中国养生智慧》的养生世界里。

带着目的读书，收获往往非常明显。带着上述两种“疑虑情结”和“功利目的”，我认真仔细地读完了这本份量极重的著作之后，脑海里面突地冒出这么一句总结的话：“道教养生智慧的全景式解读”。

为什么这样说呢？

这是因为，从总体上看，《道教与中国养生智慧》从养生的角度来审视道教文化思想体系，挖掘其各个层面的养生内容，全面地梳理了道教养生思想，再现了其中内在的养生智慧。该书通过四编二十章的宏大篇幅分别从道教养生智慧的思想渊源、道教养生智慧的传承与发展、道教养生智慧的实践体现、道教养生智慧的理论积淀四个角度入手，逻辑严密地论述和阐释了道教养生智慧。

该书导论重点由辨析养生文化与养生智慧两个概念的异同入手，指出“广义的养生文化指的是养生意识作用于生存环境的一切活动及其成果；狭义的养生文化指的是养生道德、养生风格、养生哲学、养生文艺、养生科学、养生技术

之类意识形态的存在方式”，而养生智慧与养生文化存在不同，其范围要比养生文化小，但是正因为如此，才彰显出养生智慧的个性特征，即就“见识”方面来看，养生智慧研究的是养生文化的精华部分；就“能力”方面来看，养生智慧研究侧重于考察养生文化中的生命实践技艺。由此定义出发，作者分析了道教与中国养生智慧的关系，并以此为起点，展开了对道教养生智慧的论述和阐释。

该书在第一编中着重探讨了先秦悠久的养生智慧为东汉以来道教所提供的思想源泉，这些思想源泉既包括充满想象力的上古神话、被誉为“群经之首”的《周易》中的养生智慧，又包括以《论语》、《孟子》、《荀子》为代表的先秦儒家的养生智慧，还包括早期医家诸如《黄帝内经》等的养生智慧，更包括先秦道家和秦汉黄老学派的养生智慧。

吸收了中国养生智慧的道教在其传承过程中，一方面对社会养生理论和实践产生重要影响，一方面又结合道教自身的发展需要，传承和发展着独具道教特色的养生智慧。对于这些内容，《道教与中国养生智慧》一书在其第二编中通过道教养生智慧的形成、发展过程以及道教神仙体系、经书解说、与儒佛养生智慧互动等篇章作了详细论述。

第三编的内容相信为数众多的一般读者非常感兴趣，因为在这一遍中，该书从道教之气法与导引、静功预防中暑、副食与内丹术、符咒养生、雷法养生等角度以点带面、避虚就实地阐明了道教养生智慧的实践体现，这一部分不仅仅有理论分析，更重要的是，还有相当多的内容乃是着眼于如何去实践道教养生智慧，这一部分可以说是该书对道教养生智慧中最具实用性和可操作性的内容所作的“古为今用”的阐释。

学习不仅要知其然，更要知其所以然，这样才符合认识深化的逻辑次序。故此，《道教与中国养生智慧》第四编从理论探讨的层面解释以上内容背后的“所以然”究竟何在。围绕道教养生智慧与天文历法、自然环境、自然哲学、生命意识、社会认知的双向互动关系的专题，该书向我们揭示了道教养生智慧背后的“大道”所在，笔者读后，对前面的内容有了一种豁然大悟的感慨与喜悦。

而余论则可谓画龙点睛之笔。该书从文化

技术语境中的道教养生哲学这一视角入手，总结、深化了前面的论述。作者指出，作为以贵己重生为重要特征的道教，养生正是对这一思想特征的落实，而至于其养生理论体系，则“以‘长生不老、修真成仙’为主题，以道德互保、性命双修、形神俱妙、内外兼修、身国共治、动静互摄、损益有度、进退有法、诸法并举、阴阳互补等为基本理论，以符篆、斋醮、内丹、外丹、服食、医药、房中、导引、音乐等为基本方法，内容庞大，形式多样，在中国传统养生学中占有重要地位”。其在实践中的发挥和运用过程对于消除文明冲突、化解社会矛盾、调节个人身心关系以及团体的有序运作都具有重要意义。

通读全书之后，掩卷沉思，笔者认为《道教与中国养生智慧》一书的写作具有三个明显的特色，而此三点特色既是本书其它同类书籍区别开来的重要之处，也是此书的成功之处：

第一，观念新颖，思想紧跟时代却不媚世。

我们常说，任何反映时代最强音的思想是时代精神的精华。在此驱动下，多数思想的研究往往顺应时代之需而做出理论上的重大转型和创新。不过，这种转型和创新并非易如行走坐卧，垂手可得。于是乎，为数不少的理论创作在“紧跟时代步伐”的旗号下走上了媚世之途，这也使得一部分学术性著作因过分“投机取巧”于现实之需要而显得品味不高，学术态度不严谨。

《道教与中国养生智慧》一书当然也是紧跟时代步伐，为时代所需而生。这首先是其被纳入“国学新知文库”系列丛书之中，体现出其本身乃是响应当前国学研究热潮而产生，此其一；其二，其以“养生”为主题词，彰显出当今社会群体与个体对健康强烈关注的实际也被该书作者所重视、把握。立足于服务当今时代之需，该书也可谓是与时代热潮息息相关。

尽管如此，该书仍旧“本分”于专业化学术研究，并非为媚俗而作。严谨的学者一般都清楚，有价值的学术研究要遵守一定的规范和标准，其中又以有思想上的创新之处作为重要评判参考。《道教与中国养生智慧》一书存在不少的创新亮点。首先，敢为人先。其把对道教养生智慧的研究纳入到国学研究之中，这本身就突破了传统观念中框定的国学框架，为今后国学研究领域的扩展作了有益的尝试。其次，老树发新芽。所谓的“老树”就是指原有道教存在了几千年的

养生智慧，所谓的“新芽”就是结合时代之需、个体之需、社会之需以及学术之需对旧有的理论提出新的理解命题和新的解读框架，力图真正实现“古为今用、旧为新用”，使旧有的国学思想放出新光芒。本书首次提出了“养生智慧”的概念，分析了“养生智慧”与“养生文化”的联系与区别，从宏观与微观相结合的多重维度系统考察了道教与中国养生智慧的相互关系，开辟了在中国养生文化研究的崭新领域，从而，一方面使得置于其下面的生命观、养生观、健康观和实现健康的方式、方法有了新的视角；另一方面，使得原有的养生文化研究模块有了可以拓展的新空间。

第二，着眼学术研究，用语专业但不晦涩难懂。

平心而论，本书是一部学术著作。其坚持了学术研究的基本方法，诸如注重史料和逻辑相结合、注重历史研究和现代生活审视相结合、注重整体把握和具体分析相结合等等，而阐述过程中更是有多少论据讲多少话，基本上是论证式的学术研究之路数。不过，本书用语虽极尽专业化，但是晦涩、生僻的用语几乎没有出现，即便出现也一一作了通俗性的解释，这就使得该书摆脱了那种“作者群就是读者群”的尴尬与怪圈。一般的读者，只要对此内容有兴趣，均可拿来一读，并且可以读得懂。我们常常说，学术要做到雅俗共赏，笔者认为，雅俗共赏能否实现的关键在于“雅”者能否使其“通俗”。《道教与中国养生智慧》一书巧妙地做到了学术性与通俗性相结合，使得严格的学术研究能够被一般的“专业圈”外读者所读懂，这种写法是有巨大启示意义和价值的。例如，道教养生智慧中的内丹外丹之术、性命双修之法、符篆之图法等等这些本身相当晦涩难懂的内容在书中均有通俗易懂的介绍，这就拉近了与一般普通读者的距离。

第三：理论性强，可操作性也强。

作为学术性的著述，《道教与中国养生智慧》不可能仅仅着眼于表层上对养生方法、方式的描述，而更应该深入到其背后，探讨此种操作过程的深刻思想来源以及其背后的观念支持，这样才能使得文章有一定的学术深度，也才能使其陈述令人信服。但是，由于养生智慧不只是理论探讨，更重要的是要有可操作性手段和过程的介绍，相信为数不少的读者对于如何实现养生和健康的手段和方法存有极大的兴趣。倘若真是如此，这本书在第三编中所介绍的内容一定会对实际的养生求健康有极大益处，因为其详细介绍了道教养生智慧中的一些具体实践方法。比如道教气法中的坐姿标准、呼吸方法、行气过程，以及用呼吸法治疗相应疾病的方法，这些描述具有极强的可操作性，倘若习之，相信对我们的健康是有好处的。

品完《道教与中国养生智慧》之后，感觉先前的两点疑惑有了一个肯定而满意的回答。凑巧的是，此后与一学习西医的朋友就此养生智慧进行探讨时，又随之产生了一个新问题。朋友说，纵观历史上记载的修行且长寿者，促使其健康无病的主要原因乃往往是先天遗传所致，虽然他也认为后天的养生修炼有一定的作用，不过这种作用究竟有多大，其是否是延年益寿的主导性原因，用现代科学的眼光看来，其还存在争议，还是值得临床实证和进一步探讨的。细下思索这段话，倒是也有几分道理，由此便想到，解决这个难题，首先需要类似《道教与中国养生智慧》这种书籍能够多推出些，从而，大家才真正关注传统的养生智慧，并在实践过程中看看其中的精华对健康养生的作用究竟有多大，而同时以此为契机，推动大家努力提高自己的健康水平。

(责任编辑：云 鹤)

\* 林俊雄：厦门大学哲学系中国哲学专业博士研究生